Happy Newyear 2017

Since 1951

Jubilee

Vol. 3, Issue No. 2 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE JANUARY 2017

ജൂബിലി മിഷൻ ആയുർവ്വേദ ആശുപത്രി ആരംഭിച്ചു

ആയുർവ്വേദ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് വേണ്ടി ഗവേഷണങ്ങളിൽ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തികൊണ്ടുള്ള ചികിത്സാരീതി വളർത്തിയെടുക്കുക, ആയുർവ്വേദ ഡോക്ടർമാർക്ക് വേണ്ടത്ര തുടർപരിശീലന പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക, കാൻസർ, കിഡ്നി രോഗങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയ മാരക രോഗങ്ങളിൽ പുതിയ മരുന്നുകൾ കണ്ടെത്തുക, അത് ഡോക്ടർമാരിലേയ്ക്കും രോഗികളിലേയ്ക്കും എത്തിക്കുന്ന ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകുക, ശരിയായ ആയുർവ്വേദ ചികിത്സ കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ രോഗികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുക എന്നിവയാണ് ജൂബിലി ആയുർവ്വേദയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

2016 ഡിസംബർ 27 ന് വൈകീട്ട് 3.45ന് കേന്ദ്രമന്ത്രി ശ്രീ. മുക്താർ അബ്ബാസ് നഖ്‌വി (ന്യൂനപക്ഷ കാര്യം (സ്വതന്ത്രചുമതല) & പാർലമെന്ററികാര്യം) ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ആന്റ് റിസേർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു.

ക്യാപ്പ് അറ്റ് ക്യാമ്പസ് – കാൻസർ ബോധവത്കരണ സന്ദേശയാത്രയ്ക്ക് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ സ്വീകരണം നൽകി

ആദരാഞ്ജലികൾ

ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പോൾ (79)

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി (1966 – 2012)

പ്രാർത്ഥനകളോടെ

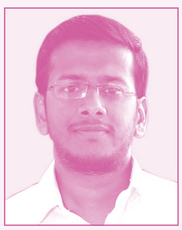
ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

കേരള ആരോഗ്യ സർവ്വകലാശാലയുടെ ഈ വർഷം നടന്ന മെഡിക്കൽ പി. ജി. പരീക്ഷകളിൽ ഒന്നാം റാങ്ക് നേടിയ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ.

ഡോ. ഡിംബിൾ ജോൺ മാഞ്ഞൂരാൻ
M.D. ഫിസിയോളജി

ഡോ. ഗണേഷ് മോഹൻ
M.D. ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ



ഡോ. വിനീത് ചന്ദ്രൻ
M.D. എമർജൻസി മെഡിസിൻ

ഡോ. സ്നേഹ സാറ ജയബോയ്
M.D. മൈക്രോ ബയോളജി

Editor's Desk

സ്നേഹമുള്ളവരേ,

പുതുവർഷ യാത്ര നാം ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു... പോയ വർഷം ഓർമ്മകളിൽ മറഞ്ഞു... ഈ അവസരത്തിൽ ടി. എസ്. എലിയറ്റിന്റെ വരികൾ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്:

"For last year's words belong to last year's language,
And next year's words await another voice."

കഴിഞ്ഞവർഷത്തിനും അതിന്റെ വാക്ചിന്താസരണികൾക്കും ഇനി സ്ഥാനമില്ല. ആനുകാലികത്വം നഷ്ടപ്പെട്ട മൃതമായ ഭാവാത്മകതയും, ഭാഷയും ഇനി നമുക്ക് ആശ്രയിക്കേണ്ടതില്ല.

പകരം, പുതിയ വർഷത്തിൽ പുതിയ ആശയങ്ങൾ തെളിയണം. അവ പ്രകാശിതമാക്കാൻ പുതിയ സ്വരങ്ങൾ വേണം, പുതിയ ഭാഷ വേണം. ഈ പുതുവർഷത്തിൽ നാം ഉദ്യമിക്കുന്നത് പുതിയ ആശയങ്ങളുടെ ലോകത്തേക്ക്, പുതിയ ഭാഷയിലേക്ക്, പുതിയ സംസ്ക്കാരത്തിലേക്കാണ്. തീർച്ചയായും പ്രതീക്ഷയുടെ, ഔദാര്യത്തിന്റെ, പരസ്പര സഹകരണത്തിന്റെ, സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഷയാണത്.

പുതിയ ഭാഷയുടെ വക്താക്കളാകാൻ, സംസ്ക്കാരത്തിന്റെ പ്രചാരകരാകാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ... ഏവർക്കും നല്ലൊരു വർഷം ആശംസിക്കുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

Message

*"We will open the book. The pages are blank.
We are going to put words on them ourselves.
The book is called **Opportunity** and its first chapter is
New Years Day" – Edith Lovejoy Pierce.*

സ്നേഹമുള്ളവരേ,

എല്ലാ ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും സന്തോഷവും സമാധാനവും സമൃദ്ധിയും നിറഞ്ഞ ഒരു പുതുവർഷം ആശംസിക്കുന്നു.

പുതുവർഷപുലരി നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക ദുഖസന്തോഷങ്ങളുടെ സമ്മിശ്രണമാണ്. കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ മുഴുവനായി അളന്നുനോക്കുന്ന അവസ്ഥ, അതൊടൊപ്പം വരുംകാലത്തേക്കുള്ള പ്ലാനുകളും. '+', '–' അളന്നു നോക്കുന്ന ഒരു സമയം.

എല്ലാ മാസവും ഒന്നാം തീയ്യതി മുറ്റത്ത്നിന്ന് പത്രം എടുത്തു വീട്ടിലേക്ക് കയറുന്ന ഒരു ബാലനെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. 1-ാം തീയ്യതി അവൻ ആദ്യംവീട്ടിൽ കയറിയാൽ ആ മാസം സന്തോഷമായി പര്യവസാനിക്കും. അവിടെ കഴിഞ്ഞ മാസത്തെ balance sheet ഇല്ല, രോഗസുഖങ്ങളുടെ കണക്കു പുസ്തകമില്ല, വിജയപരാജയങ്ങളുടെ graph ഇല്ല. എല്ലാ ദിവസവും പ്രതീക്ഷകൾ മാത്രം. പുത്തൻ അവസരങ്ങൾക്കുള്ള കാത്തിരിപ്പ്.

എന്നിലെ അവസരങ്ങൾക്കായ് കാത്തിരിക്കുന്ന ഈ വ്യക്തിയെ ഉണർത്തലാകട്ടെ ഈ വർഷത്തെ നമ്മുടെ ആദ്യ ശ്രമം. ഇന്നത്തെ അവസരമാണ് നാം സുവർണ്ണമാക്കേണ്ടത്. നമുക്ക് കൈകോർത്ത് പരിശ്രമിക്കാം.

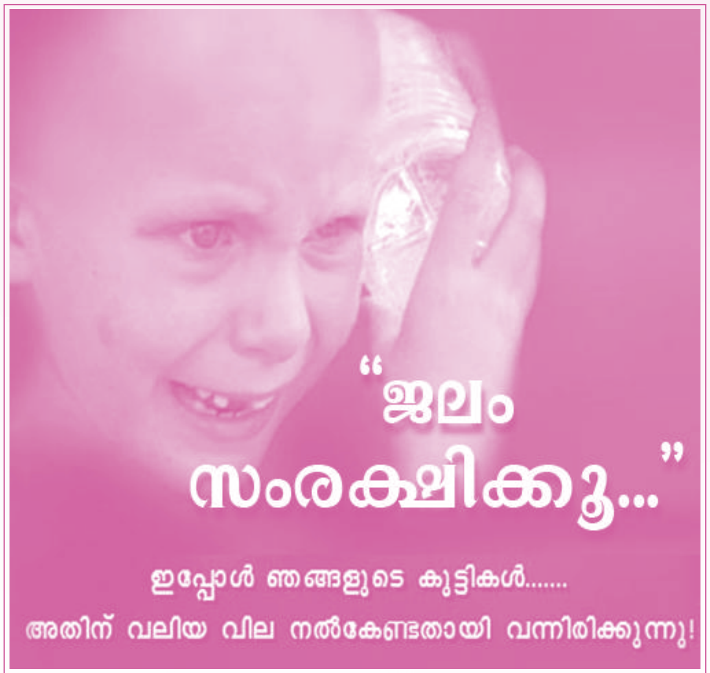
ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുക്കാരൻ
അസി. ഡയറക്ടർ

തൊഴിലവസരങ്ങൾ

കാന്റീനിലേയ്ക്ക് അപേക്ഷകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു

★ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഷെഫ്
★ ഷെഫ് ഡി പാർട്ടീസ് സൂപ്പർ വൈസർ
★ കുക്ക് ★ ഹെൽപ്പർ ★ കേറ്ററിംഗ് മാനേജർ
★ കിച്ചൻ സ്റ്റുവെഡ് ഇൻചാർജ് ★ ക്ലീനിംഗ് സ്റ്റാഫ്
★ പാൻട്രി, ഡൈനിംഗ് ഏരിയ ഇൻചാർജ്
★ കാഷ്യർ ★ സ്റ്റോർ കീപ്പർ ★ ഡെലിവറി സ്റ്റാഫ്

എന്നീ തസ്തികകളിലേയ്ക്ക് അപേക്ഷകൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. വിശദവിവരങ്ങൾക്കും മറ്റു അവസരങ്ങൾക്കുമായി **www.jmmcri.org**-ലെ കരിയർ പേജ് സന്ദർശിക്കുക



അഭിനന്ദനങ്ങൾ

- നാഷണൽ അക്കാദമി ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസിലേയ്ക്ക് അംഗമായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട (MNAMS) **ഡോ. ബാബുരാജൻ എ. കെ.** (പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കാർഡിയോ വാസ്കുലർ സർജറി)
- ബംഗലൂരുവിൽ നടന്ന ന്യൂറോ എഡ്യൂക്കേഷൻ ട്രസ്റ്റ് ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ **ഡോ. മേരി ആൻ പൂവ്വത്തിങ്കൽ** (സീനിയർ റസിഡന്റ്, ന്യൂറോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്)
- മാക്സിലോ ഫേഷ്യൽ സർജന്മാരുടെ മീറ്റിംഗിൽ ദേശീയ പ്രസിഡണ്ട് ആയി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട **ഡോ. ഫിലിപ്പ് മാത്യു** (പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് മാക്സിലോ ഫേഷ്യൽ സർജറി)

കുറവുകളെ നിറവുകളാക്കാൻ

ഒരിക്കൽ ഒരു ഒട്ടകവും അതിന്റെ കുഞ്ഞും കൂടി കാട്ടിലൂടെ നടക്കുകയായിരുന്നു. കുറച്ചുദൂരം നടന്നു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കുഞ്ഞ് അമ്മയോടു ചോദിച്ചു, "അമ്മേ ഈ കാട്ടിലെ മൃഗങ്ങളെയെല്ലാം എത്ര ഭംഗിയുള്ളതായിട്ടാ ദൈവം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. നമ്മളെ മാത്രം എന്താണ് ഇത്ര വിരൂപമായി സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്?" അമ്മ ഒട്ടകം ഇത് കേട്ട് ചിരിച്ചു. "നിനക്കെന്താ കുഞ്ഞേ, ഇപ്പോൾ ഇങ്ങനെയെല്ലാം തോന്നാൻ കാരണം?" നോക്കമ്മേ ഈ വനത്തിൽ ഏതു മൃഗത്തിനുണ്ട് നമ്മുടേതുപോലെ പുറത്തൊരു മുഴ? കുഞ്ഞേ, ഇത് വെറുമൊരു മുഴയല്ല. അനേക ദിവസം മരുഭൂമിയിലൂടെ വെള്ളവും ഭക്ഷണവും ഇല്ലാതെ അലയേണ്ടവരാണ് നമ്മൾ. അങ്ങനെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ക്ഷീണം തോന്നാതിരിക്കാൻ ശരീരത്തിൽ ദൈവം ശേഖരിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു കൊച്ചു കൊഴുപ്പാണിത്, ഇത് ഒട്ടകക്കുഞ്ഞിന് പുതിയൊരു അറിവായിരുന്നു. എന്നാൽ നമുക്കെന്തിനാണമ്മേ ഇത്ര മെലിഞ്ഞ കാലുകളും പാദങ്ങളും? അമ്മ പറഞ്ഞു, മോനെ, നമ്മൾ വിശാലമായ മരുഭൂമിയിലൂടെ നടക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള ശക്തമായ മണൽക്കാറ്റിൽ കാലുകൾ മണലിൽ പൂണ്ടു പോകാതിരികാതിരിക്കാനും, ഉറപ്പിച്ച് നടക്കുവാനുമാണ്. അതുപോലെ നമ്മുടെ നീണ്ട കഴുത്തും വലിയ മൂക്കും ചെറിയ കണ്ണുകളുമൊക്കെ എന്ത് അഭംഗിയാണല്ലേ? അമ്മ ഒട്ടകം ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു: നീ മറ്റു മൃഗങ്ങളെയല്ല നോക്കേണ്ടത്. അവരുടേതു പോലുള്ള ശരീരഘടനയല്ല നമ്മുടേത്. ഈ ചെറിയ കണ്ണുകളും നീണ്ട കഴുത്തും, എത്ര വിദൂരതയിലുള്ള നീർത്തടാകങ്ങളും നമുക്ക് കാട്ടിത്തരും. മണൽക്കാറ്റു വീശുമ്പോൾ മൂക്കിൽ പൊടിപടലങ്ങൾ കയറാതിരിക്കാനാണ്, മറ്റാർക്കുമില്ലാത്ത രീതിയിൽ ദൈവം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഈ ഒട്ടകത്തിന്റെ സംശയങ്ങൾ നമുക്കും തോന്നിയിട്ടുണ്ടാകാം. ദൈവം നല്ലവനാണ്, അവിടത്തേയ്ക്ക് ഒരിക്കലും തെറ്റുപറ്റില്ല. അവിടുന്ന് എല്ലാം നന്മയ്ക്കായിട്ടേ നൽകൂ. തിരുവചനം പറയുന്നു, "പിതാവായ ദൈവത്തിന് നമ്മെക്കുറിച്ച് ഒരു പദ്ധതിയുണ്ട്. അത് നിന്റെ നാശത്തിനല്ല, ക്ഷേമത്തിനുള്ളതാണ്. നിനക്ക് ശുഭമായ ഭാവിയും പ്രത്യാശയും നൽകുന്ന പദ്ധതി." ഇത്രയും നല്ല കരുതലുള്ള ദൈവത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യാൻ നമുക്കാവുമോ? കളിമൺ പാത്രം കുശവനോട് പരാതിപ്പെടുമോ? കുറവുകളെ നിറവുകളാക്കുന്നവൻ നമ്മുടെ കൂടെയുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ നമുക്കാകണം. പരാജയപ്പെടുമോ എന്ന് ശങ്കിക്കരുത്. കാരണം 3 കാര്യങ്ങൾ ഉറപ്പായും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായിരിക്കണം.

1. നിന്റെ ദൈവം എപ്പോഴും നിന്റെ കൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കും.
2. വീണാലും എഴുന്നേൽപ്പിച്ചു നിർത്തുവാൻ കഴിവുള്ള ദൈവം നിന്നെ ഒരിക്കലും കൈവിടുകയില്ല.
3. ദൈവം ഏല്പിച്ചു തന്നിട്ടുള്ള ദൗത്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുവാനുള്ള കൃപ

നമുക്കു തരും എന്ന വിശ്വാസം. പുതുവർഷത്തിൽ ഈ പ്രത്യാശ നമ്മെ നയിക്കട്ടെ.

സി. ബനെഡിക്റ്റ എസ്.എം.സി.
ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക് കൗണ്ടർ

WELCOME TO JUBILEE FAMILY

	Name of staff	Department
1	ALEENA FIJO	Anaesthesia
2	ANJU WILSON	Anaesthesia
3	ARUN KUMAR V C	Anaesthesia
4	PRASEETHA B	Anaesthesia
5	SHALIB P E	Anaesthesia
6	DR IMTHIYAZ MUSLIAM VEETTIL ASIF	Emergency Medicine
7	DR MANU A A	Emergency Medicine
8	DR NIDHISH CHANDRAN M	Emergency Medicine
9	DR RESHMIPRIYA C	Emergency Medicine
10	ALICE JOY	House Keeping
11	ELSY C J	House Keeping
12	JAYALAKSHMI K K	House Keeping
13	JESSY VARGHESE	House Keeping
14	MARY O K	House Keeping
15	MINI P N	House Keeping
16	MOLY JOHNSON	House Keeping
17	SULOCHANA K T	House Keeping
18	USHA KUMARI T J	House Keeping
19	VIJAYAKUMARI A V	House Keeping
20	ARUN PAUL K W	Human Resource Dept.
21	HASNATH C P	Hrudhayalaya ECHO/TMT
22	DR GEORAPHY	MC Community Medicne
23	DR DIMPLE JOHN MANJURAN	MC Physiology
24	DR SHARON JOY	Medical Oncology
25	DR DHANYA UNNIKRISHNAN M	Neonatology
26	DR VINNY C C	Neurology
27	HONEYMOL TOMY	Patient Relation Office
28	NEETHU TOM	Patient Relation Office
29	SMINI JOSE	Patient Relation Office
30	ALJI ANTO	Pharmacy
31	DELNA JOSE	Pharmacy
32	DR JEFFY JOHN	Plastic Surgery
33	DR PRADEOTH K M	Plastic Surgery
34	JINCY P M	Radiology
35	ROYITH J KARIPPERY	Radiology
36	DR MOBIN PAUL	Transfusion Medicine
37	ANIEMOL JOSEPH	Nursing
38	ANITTA ANNA ABRAHAM	Nursing
39	ATHIRA V A	Nursing
40	BESSY VARGHESE	Nursing
41	BINCY BABY	Nursing
42	DALY K JOSE	Nursing
43	JILSA THOMAS	Nursing
44	JINCY FRANCIS	Nursing
45	JINY K THOMAS	Nursing
46	LIBIYA FRANCIS	Nursing
47	LIGAYA ALBY DAVIS	Nursing
48	MIDHUL MICHAEL	Nursing
49	NEEMA C PAUL	Nursing
50	NEETHU GASPER	Nursing
51	NEETHU GEORGE	Nursing
52	NICY PAUL	Nursing
53	NIKHIYA MICHAEL	Nursing
54	NIMMY JOHN ALAPPAT	Nursing
55	PRIYANKA P V	Nursing
56	REJANI MOL V R	Nursing
57	RIA P V	Nursing
58	RIYA RAPHEAL N	Nursing
59	ROSMY BABU	Nursing
60	SANYA V	Nursing
61	SOUMYA KUMARAN	Nursing
62	SREEKUTTY SIVAN	Nursing
63	STENITHA PAULSON	Nursing
64	TREESA RINI JACOB	Nursing
65	VARSHA P V	Nursing
66	VINCY VARGHESE	Nursing
67	SIJI JOSE	School of Nursing

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം 12

മാതാപിതാക്കളെ ഏറ്റവും അധികം വേദനിപ്പിക്കുന്ന കാര്യം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ ആണ്. വളരെ ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് രോഗത്തെ കുറിച്ചുള്ള ആശയവിനിമയം പോലും അസാധ്യമാകാം, പലപ്പോഴും കരച്ചിൽ മാത്രമാകും പ്രകടിപ്പിക്കുക. കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗാവസ്ഥമൂലം അവരുടെ അദ്ധ്യായന ദിനങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. മാതാപിതാക്കൾക്ക് അവധിയെടുക്കേണ്ടിവരുന്നു. അങ്ങനെ നിരവധി അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ രോഗങ്ങൾ ഏറ്റവും കുറവുള്ള വിഭാഗമാണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ, അതിന് ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഒരു മരുന്നുണ്ട്. അത് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ കുട്ടികൾക്ക് യാതൊരു വിധത്തിലുള്ള അസുഖങ്ങളും ഉണ്ടാകില്ല. ആ അത്ഭുത മരുന്ന് ഏതാണെന്നല്ലെ, മറ്റൊന്നുമല്ല. കൃമിയെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള മരുന്ന്. ഈ മരുന്ന് ആഴ്ച്ചയിൽ രണ്ട് ദിവസം രാത്രി ഭക്ഷണശേഷം കൊടുത്താൽ ഇപ്പോൾ കാണപ്പെടുന്ന 90% രോഗങ്ങളും ഇല്ലാതാകും. കുട്ടിയ്ക്ക് ശരിയായ വിശപ്പുണ്ടാകും, ആവശ്യത്തിന് നിറവും വലിപ്പവും ഉണ്ടാകും, പഠനസംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുറയ്ക്കും അതിനാൽ കൃമിഹരമായ ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകൾ ശീലിക്കണം. കൃമിയ്ക്കുള്ള മരുന്ന് കഴിച്ചിട്ടും വിശപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ പ്രധാന കാരണം അസിഡിറ്റിയാണ്. ഇത്തരം കുട്ടികൾ അമിതമായി ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്നവരായിരിക്കും. പ്രത്യേക രീതിയിൽ പാകപ്പെടുത്തിയെടുത്ത ചില നെയ്യുകൾ കഴിക്കുന്നത് അസിഡിറ്റിയെ ഇല്ലാതാക്കും. അസിഡിറ്റി ഇല്ലാതായാൽ തന്നെ, കാലത്ത് എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ഛർദ്ദിക്കാൻ വരുക, വിശപ്പില്ലായ്മ, തലവേദന, എന്നീ അസ്വസ്ഥകൾ ഇല്ലാതാകും. കൃമിക്കുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിച്ചിട്ടും ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള പനിയും ജലദോഷവും, മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ കാരണം കുട്ടിയുടെ ദഹന പ്രക്രിയ ശരിയല്ലെന്നുള്ളതാണ്. അപ്പോൾ ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്ന മരുന്നുകൾ ആവശ്യമായി വരാം. കുട്ടികളിൽ പലപ്പോഴും ഉദരവേദന പറയാറുണ്ട്. അവിടെ കൃമികളുടേയോ, അൾസറിന്റേയോ, ഉദരകലകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന നീർക്കെട്ടിന്റേയോ ലക്ഷണം നോക്കിവേണം ചികിത്സിക്കാൻ. ചുമയും ശ്വാസംമുട്ടലും കഫവൃദ്ധികൊണ്ട് രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നവർ കൊഴുപ്പേറിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് കപ്പലണ്ടി, അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, തൈര് തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കണം. അലർജിയുള്ളവർക്ക് എരിവും പുളിയും ഒഴിവാക്കണം. ഉദാഹരണം അച്ചാർ, പപ്പടം, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ ഉള്ള കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുന്നതോടുകൂടി കുട്ടികളിൽ രോഗങ്ങൾ തനിയെ ഇല്ലാതാകും.

ഡോ. അനുമോദ് കാക്കശ്ശേരി (എം. ഡി. ആയുർവ്വേദം)
സീനിയർ കൺസൽട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ശിശുസൗഹാർദ്ദവാർഡ്

കേരളത്തിൽ അപൂർവ്വമായി മാത്രം കാണാവുന്ന ശിശുസൗഹൃദവാർഡായി ജൂബിലിയിലെ കുട്ടികളുടെ വാർഡ് മാറ്റിയിരിക്കുന്നു. രോഗാതുരമായ അവസ്ഥയിൽ കുട്ടികൾക്കനുഭവപ്പെടുന്ന മാനസികവും ശാരീരികവുമായ അസ്വസ്ഥതകൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ രീതിയിൽ, വാർഡിന്റെ അന്തരീക്ഷം സന്തോഷകരമായ ചിന്തകൾ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കും വിധം മാറ്റിത്തീർക്കുകയാണ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് പ്രകൃതിയിൽ തന്നെ കഴിഞ്ഞുകൂടുന്ന ഒരനുഭവം സൃഷ്ടിക്കുവാനാണ് പലവിധമുള്ള ശാരീരിക മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾ ലഘൂകരിക്കുന്ന വർണ്ണചികിത്സ (colour therapy) ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്.

പ്രശസ്ത ചിത്രകാരനും എഴുത്തുകാരനുമായ ശ്രീ. ഗായത്രിയാണ് ഈ വാർഡുകളിൽ ആകർഷകമായ ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചുകൊണ്ട് ശിശുസൗഹാർദ്ദപരമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിച്ചെടുത്തിരിക്കുന്നത്.

ജൂബിലി മിഷനിൻ ക്രിസ്തുമസ്സ് ആഘോഷിച്ചു

ക്രിസ്തുമസ്സ് ആഘോഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ തയ്യാറാക്കിയ പുൽക്കൂടിന്റെ സമർപ്പണം തൃശ്ശൂർ അതിരൂപതാ സഹായമെത്രാൻ മാർ റാഫേൽ തട്ടിൽ നിർവ്വഹിച്ചു. ആശുപത്രിയിൽ ക്രിസ്തുമസ് ദിനത്തിൽ ജനിച്ച ആദ്യത്തെ കുഞ്ഞിനെ, ക്രിസ്തുമസ് ബേബിയായി കണക്കാക്കി സ്വർണ്ണപതക്കം നൽകി. ഡിസംബർ 24 മുതൽ 30 വരെ എഴ് ദിവസത്തെ സൗജന്യ ഡയാലിസിസും നടന്നു.

പാചകരംഗം

പനീർ ഇഡ്‌ലി

കലോറി – 232 kcal, പ്രോട്ടീൻ – 23 ഗ്രാം

ചേരുവകൾ : അരി - 1 ഗ്ലാസ്, ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് - ¾ ഗ്ലാസ്, പനീർ - 100 ഗ്രം, എണ്ണ - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ, കടുക് - ¼ സ്പൂൺ, പൊട്ടുക്കടല - ½ സ്പൂൺ, ഉള്ളി - 1 (ചെറുത്), പച്ചമുളക് - 2 എണ്ണം, വെളുത്തുള്ളി - 4 അല്ലി, തക്കാളി - 1 (ചെറുത്), ക്യാരറ്റ് - 1 (ചെറുത്), മഞ്ഞപ്പൊടി, ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ഇഡ്‌ലി മാവ് തലേദിവസം തയ്യാറാക്കി വെയ്ക്കുക. പാനിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി കടുക് പൊട്ടിച്ച്, കറിവേപ്പില, പൊട്ടുകടല, പനീർ, ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ഉള്ളി, പച്ചമുളക്, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ ചേർത്ത് ചതച്ചെടുത്തതും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉപ്പും പാകത്തിന് ചേർത്ത് വഴറ്റിയെടുക്കുക. ചെറുതായി അരിഞ്ഞെടുത്ത തക്കാളിയും ക്യാരറ്റും ഇതിലേയ്ക്ക് ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുക. ഈ mixture stuffing ന് വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാം. ഇഡ്‌ലി പാത്രത്തിൽ ആദ്യം കുറച്ച് മാവ് ഒഴിച്ചശേഷം നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ച mixture കുറച്ച് ചേർക്കുക. എന്നിട്ട് കുറച്ചുകൂടി മാവ് ഒഴിക്കുക. ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക.

***Ms. Swathy N.G.**, Dietician*

Editorial Board : Fr. Sijo Cheruvathoor | Fr. Tijo Joy | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath | Mr. Baby | Mr. Devassy | Mr. Vinu | Mr. Noble | Mr. Anto Twinkle | Ms. Suma Paul
Ms. Deepa Tom | Ms. Raki K. V. | Ms. Nicy Antony | Ms. Chippy | Ms. Greeshma | Ms. Minty | Ms. Dinu