

Since 1951

World Health Day



Vol. 4, Issue : 5

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

APRIL 2018

Save Water..! Live Human..! Stay Divine..!

വേനൽക്കാലത്തിൽ ഉരുകി നിൽക്കുകയാണ് ഭൂമിദേവി. ആഗോളതാപനത്തിന്റെ വർദ്ധനവും കാലവർഷത്തിന്റെ ദൗർലഭ്യവും, വരൾച്ചയുമെല്ലാം കത്തിനിൽക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഒരു പക്ഷേ, ഇതിന്റെയെല്ലാം കാരണം ഒരു പരിധിവരെയെങ്കിലും മനുഷ്യന്റെ വിവേകശൂന്യവും ആപൽക്കരവുമായ ഇടപെടലുകളാണ്. പ്രകൃതി സ്രോതസ്സുകളേയും വിഭവങ്ങളേയും ലജ്ജാകരമാം വിധം ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന കിരാത സംസ്കാരം ഒരുവേള നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്താത്തതിൽ ആശ്ചര്യമില്ല. കാരണം അത്രമാത്രം ശക്തമാണ് സ്വാർത്ഥതയുടെയും അതിവേഗ ആഗ്രഹപൂർത്തികരണത്തിന്റേയും തത്യാശാസത്രത്തിലൂന്നിയ ഉപഭോഗ സംസ്കാരത്തിന്റെ സ്വാധീനം.

ഭൂമിയെ ഒരു ദേവതയോളം ഉയരത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ച് ആരാധിക്കുന്ന ഭാരതമണ്ണിലും സ്ഥിതിഗതികൾ വ്യത്യസ്തമല്ല എന്നുള്ളത് തികച്ചും വേദനാജനകം തന്നെ. ഈ അടുത്ത കാലത്ത് കേപ്ടൗണിൽ നടന്ന ജലക്ഷാമം, വരാനിരിക്കുന്ന ദുരിതങ്ങളുടെ നാനി മാത്രമാണ്.

അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് വിവേകമുള്ളവരാകാം. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന പ്രകൃതിചൂഷണത്തെ ഫലവത്തായ രീതിയിൽ തടയാൻ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകാം. അടുത്ത വർഷത്തിലെങ്കിലും നമ്മുടെ ജലസ്രോതസ്സുകളെ കരുതലോടെ പരിപാലിക്കാനും സംരക്ഷിക്കുവാനും നമുക്ക് തീരുമാനമെടുക്കാം. പരിധിയില്ലാതെയുള്ള ജലോപയോഗം കുറയ്ക്കുകയും, മിതവ്യയം ഒരു ശീലമായി നമ്മിലും, അടുത്ത തലമുറയിലും വളർത്തിയെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത് ഒരു ഔദാര്യമായി കാണാതെ ഇതിനെ ഒരു നിലനിൽപ്പിന്റെ പ്രശ്നമായി കാണണം. ഒരുപക്ഷേ അതിനപ്പുറത്തേക്ക് ദൈവികമായ ഒരു കർമ്മം കൂടിയുണ്ട്. പ്രകൃതിയെ സൃഷ്ടിച്ച് പരിപാലിക്കുന്ന ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുന്ന നാം ആ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ ദൈവത്തിലേക്ക്, മറ്റൊരുതരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ ദൈവത്തോളം ഉയരുന്നൂ എന്നുവേണം അനുമാനിക്കാൻ. ഈ പരിപാവനദൗത്യം നമുക്കേവർക്കും ഏറ്റെടുക്കാൻ സാധിക്കട്ടെ.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ജൂബിലിയിൽ വനിതാ ദിനം ആഘോഷിച്ചു



വനിതാദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലിയുടെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം, ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള അവബോധക്ലാസുകൾ ആരംഭിച്ചു. ഗർഭാ

വസ്ഥയും പ്രസവവും ഒരു രോഗമല്ലെങ്കിലും, ഇന്നത്തെ അണുക്കുടുംബവ്യവസ്ഥയിൽ ജീവിക്കുന്ന ഗർഭിണികൾക്ക് ധാരാളം സംശയങ്ങളും മിഥ്യാധാരണകളും ആകുലതകളും ഉണ്ടാകുക സ്വാഭാവികമാണ്. ഒരു തിരക്കിട്ട ഒ.പി.യിൽ അതെല്ലാം ദുരീകരിക്കുക സാധ്യവുമല്ല. ഇവയ്ക്കെല്ലാം പരിഹാരമായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒന്നാണ് ഗർഭകാലപരിചരണത്തെപ്പറ്റിയും പ്രസവത്തെപ്പറ്റിയും മറ്റും പ്രതിപാദിക്കുന്ന ആന്റിനേറ്റൽ ക്ലാസ്സുകൾ അഥവാ പ്രസവ പൂർവ്വ ക്ലാസ്സുകൾ. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ എല്ലാ മാസവും മൂന്ന് ദിവസം ക്ലാസ്സുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണെന്ന് ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. സറീന ഗിൽവാസ് വനിതാ ദിന പരിപാടികൾക്ക് ആരംഭം കുറിച്ചുകൊണ്ട് അറിയിച്ചു. ഡോ. ആനി വി. താടിക്കാർ, ഡോ. ലോല രാമചന്ദ്രൻ എന്നിവർ പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി.



നേഴ്സിങ്ങ് മേഖലയിലെ ആധുനിക പഠനസാങ്കേതിക വിദ്യകളെക്കുറിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങും ടി.എൻ.എ.ഐ.-യും, കാൻസർബരി ക്രൈസ്റ്റ് ചർച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും സംയുക്തമായി ശില്പശാല നടത്തി.

ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം



ഡോ. ജോൺ ഇ. വി.,
MS, MCh, DNB (Cardiothoracic), FIACS,
കാർഡിയോ വാസ്കുലർ തൊറാസിക് സർജറി

ഡോ. വാസീം മുലാനി, DNB, MCh (CVTS)
ഡോ. കുൽദീപ് ചുള്ളിപറമ്പിൽ, MS, MCh (CVTS)

മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാൻ ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധികൾ

സെൽ ഫോൺ വികിരണത്തിന്റെയും മനുഷ്യശരീരത്തിന്മേലുള്ള ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളുടെയും ഫലമായി സെൽ ഫോൺ ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്ന് പല പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. സെൽ ഫോണുകൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന വൈദ്യുത കാന്തിക വികിരണം നമ്മുടെ സെല്ലുകളെ ചൂടാക്കാനും കാലാകാലങ്ങളിൽ കേടുപാടുകൾ ഉണ്ടാക്കാനും ഇടയാക്കും.

- 1. കാൻസർ :** വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷൻ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തതുപോലെ, മൊബൈൽ ഫോണുകൾ റേഡിയോ ഫ്രീക്വൻസിയിൽ (ആർ.എഫ്) പുറത്തു വിടുന്നു. ബേസ് സ്റ്റേഷനുകളിൽ നിന്ന് പുറത്തു വിടുന്നതിനേക്കാൾ 1000 മടങ്ങ് കൂടുതൽ. ഇത് ഉപയോഗിക്കാൻ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് വ്യക്തമാണ്. മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം മൂലം മസ്തിഷ്ക ട്യൂമർ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഏറെയുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- 2. ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ :** പതിവ് ചാറ്റിംഗ് എപ്പോഴും രാത്രികാലങ്ങളിൽ പ്രിയപ്പെട്ടതാണ്. മൊബൈൽ റിങ്, വൈബ്രേഷൻ എന്നിവ രാത്രിയിൽ ഉറക്കത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ഫോണിന്റെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തൽഫലമായി ഫോണിന്റെ റേഡിയേഷൻ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 3. അപകടസാധ്യത :** യാത്ര ചെയ്യുന്ന അവസരങ്ങളിൽ നമ്മൾ ഫോണുകൾ പരിശോധിക്കുക പതിവാണ്. ഇത് ഡ്രൈവിംഗ് സമയത്ത് അല്ലെങ്കിൽ റോഡിന് കുറുകെ പോകുമ്പോൾ ധാരാളം അപകടങ്ങൾക്ക് കാരണമായിട്ടുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യ സംഘ

ടനയുടെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം, മൊബൈൽ ഉപയോഗം മൂലം ട്രാഫിക് അപകടങ്ങൾ 3-4 മടങ്ങ് വരെ വർദ്ധനവിന് കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

- 4. ഹൃദയാഘാതം :** സെൽ ഫോണുകളിൽ നിന്നുള്ള വികിരണം ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് മാത്രമല്ല, ഹൃദയ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ള രോഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. യൂറോപ്പ്യൻ ജേണൽ ഓഫ് ഓങ്കോളജി പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു പഠനത്തിൽ കോർഡിലെസ് ഫോണുകൾ, മൊബൈലുകൾ എന്നിവ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന റേഡിയേഷനുകൾ ഒന്നു തന്നെയാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.
- 5. വന്ധ്യത :** പുരുഷന്മാർ സൂക്ഷിക്കുക! നിങ്ങളുടെ ഫോണുകൾ നിങ്ങളെ വന്ധ്യതയിലേക്കെത്തിക്കും. ഇപ്പോൾ മൊബൈൽഫോൺ വികിരണം ആൺ എലികളിൽ ബീജങ്ങളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നുണ്ടെന്നു മതിയായ തെളിവുകൾ ഉണ്ട്. മനുഷ്യരിൽ ഇത് ശരിയാണോ എന്നറിയാൻ നടത്തിയ ഗവേഷണത്തിൽ, മൊബൈൽ ഫോണുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പുരുഷന്മാരുടെ ബീജത്തിലെ ബീജകോശത്തിലെ കുറവ് വന്ധ്യതയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നു.
- 6. ബധിരത :** ഇന്ന് തെരുവിലെ എല്ലാ ആൾക്കാരും ഇയർഫോണുകൾ പ്ലഗ് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ മൊബൈൽ വികിരണം നിങ്ങളെ ബധിരരാക്കുന്ന ഒരു അധികഘടകമാണ്. സെൽഫോണുകളിൽനിന്ന് വൈദ്യുതകാന്തിക (EM) ഫീൽഡിലെ ദീർഘകാല എക്സ്പോഷർ കേൾക്കൽ പ്രവർത്തനം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു. ഓരോ ദിവസവും ശരാശരി 2 മണിക്കൂറിലും കൂടു



തൽ ഫോൺ കോളുകൾ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഹാനികരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

- 7. കണ്ണ് പ്രശ്നങ്ങൾ :** നിരവധി ആളുകൾ ഇ-ബുക്കുകൾ വായിക്കാനും, മൊബൈൽ സർഫിംഗ് ചെയ്യാനും, മറ്റും അവരുടെ മൊബൈലുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ, കണ്ണു ചിമ്മുന്ന സ്ക്രീനും ചെറിയ അക്ഷരവലുപ്പവും നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിൽ ഒരുപാട് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾ ഇരുട്ടിലാണ് വായിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ഇത് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിൽ വേദനയും അസ്വസ്ഥതകളും ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- 8. സ്കീൻ അലർജികൾ:** മിക്ക മൊബൈൽ ഫോണുകളിലും കൂടുതൽ ആക്രീഷീവമായ ഒരു ലോഹാഷിനുണ്ട്. സ്കീൻ അലർജിക്കു കാരണമാക്കുന്ന നിക്കൽ, ക്രോമിയം, കോബാൾട്ട് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ ഫോണുകളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഈ ആധുനികയുഗത്തിൽ റേഡിയേഷൻ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കി ജീവിക്കുക അസാധ്യമാണ്. റേഡിയേഷനെ ഒരു പരിധിവരെ ചെറുത്തുനിൽക്കുവാനുള്ള കഴിവ് മനുഷ്യഘടനയിലുണ്ട്. പ്രകൃത്യാലുള്ള ഈ പ്രതിരോധത്തെക്കാൾ ഉയർന്ന റേഡിയേഷൻ തൽമാത്രകൾ കുറക്കുക മാത്രമാണ് നമുക്ക് ചെയ്യുവാനുള്ളത്.

ഷിൻബിൻ എം. പി., E. D. P.

ജൂബിലിയിൽ ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ് ടെസ്റ്റിങ്ങ് ലാബ്

എന്തുകൊണ്ട് NAT?

- ഇന്ത്യയിൽ ഇപ്പോൾ നിലവിലുള്ള പരിശോധനാ രീതി എൻസൈം ഇമ്മ്യൂണോ അസ്സേ (EIA) എന്ന തത്വത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്.
- എൻസൈം ഇമ്മ്യൂണോ അസ്സേ രീതിയിൽ വൈറസിന്റെ സാന്നിധ്യമുള്ള ആന്റിബോഡികളേയോ, വൈറൽ ആന്റിജനുകളേയോ ആണ് തിരിച്ചറിയുന്നത്. വൈറസിനെ നേരിട്ട് തിരിച്ചറിയുന്നില്ല.
- എൻസൈം ഇമ്മ്യൂണോ അസേ രീതിയിൽ വൈറസിന്റെ സാന്നിധ്യം തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ ആന്റിബോഡികളെ ഉൽപാദിപ്പിക്കുവാൻ ശരീരത്തിന് 'വിൻഡോ പിരീഡ്' എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രത്യേക സമയ ദൈർഘ്യം ആവശ്യമാണ്.
- എൻസൈം ഇമ്മ്യൂണോ അസ്സേ രീതിയിൽ തെറ്റുകൾ വരാനുള്ള സാധ്യത അധികമാണ്.
- ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ് ടെസ്റ്റിങ്ങ് രീതിയിൽ വിൻഡോ പിരീഡിന്റെ സമയദൈർഘ്യം വളരെയധികം ചുരുങ്ങുന്നതിനാൽ വൈറസിന്റെ സാന്നിധ്യം വേഗത്തിൽ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നു. ഈ രീതിയിൽ കൃത്യത കൂടുതലാണ്.

എന്താണ് NAT?

- NAT വളരെ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾക്കുപോലും പ്രതികരിക്കുന്നു. ഇത് വൈറൽ ഡി.എൻ.എ./ആർ.എൻ.എ.-യെ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. അസൂഖം ബാധിച്ച് ശരീരം വൈറസിനെതിരെ ആന്റിബോഡി ഉൽപാദിപ്പിച്ചുതുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പേതന്നെ വളരെ ചെറിയ അളവിലുള്ള വൈറൽ ജീനോമിക് വസ്തുക്കളെ പോലും പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഈ രീതിയിൽ വിൻഡോ പിരീഡ് വളരെ ചുരുങ്ങുന്നു.
- NAT പരിശോധന പല രീതിയിൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
 - 1. ട്രാൻസ്ക്രിപ്ഷൻ മീഡിയേറ്റഡ് ആംപ്ലിഫിക്കേഷൻ (TMA)
 - 2. പോളിമറൈസ് ചെയിൻ റിയാക്ഷൻ (PCR)
 - 3. ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ് സീക്വൻസ് ബേസ്ഡ് ആംപ്ലിഫിക്കേഷൻ (NASBA)
- ആന്റിബോഡിയുടെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ വൈറൽ ജീനോമിക് ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ് ഉണ്ടോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതാണ് NAT ന്റെ ശക്തി.
- തിരിച്ചറിയാവുന്ന അളവിനേക്കാൾ കുറവ് വൈറൽ ബാധിക്കുകയും, എന്നാൽ ആന്റിബോഡിയുടെ സാന്നിധ്യം ഉള്ളതുമായ രോഗികളിൽ ആന്റിബോഡി ടെസ്റ്റിനോടൊപ്പം തന്നെ NAT പരിശോധനയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

വൈറസ്	വിൻഡോ പിരീഡ് (എൻസൈം ഇമ്മ്യൂണോ അസേ രീതിയിൽ)	വിൻഡോ പിരീഡ് (ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ് ടെസ്റ്റിങ്ങ് രീതിയിൽ)
HIV	20.3 ദിവസം	5.6 ദിവസം
HCV	58.3 ദിവസം	4.9 ദിവസം
HBV	53.3 ദിവസം	35.4 ദിവസം

നാളികേരവെള്ളത്തിന്റെ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ

ദിവസം കുറഞ്ഞത് ഒരു തേങ്ങയെങ്കിലും പാചകാവശ്യത്തിനായി ഉടയ്ക്കാത്ത വീടുകൾ കേരളത്തിൽ ഉണ്ടാവില്ല. പഴയ തലമുറയിൽപെട്ടവർ നാളികേരവെള്ളം പാഴാക്കാതെ കുടിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ പലർക്കും അറിവില്ലാത്ത കാര്യമാണ് നാളികേരവെള്ളത്തിന്റെ പോഷകമൂല്യം.

ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നു.

മറ്റു പാനീയങ്ങളേക്കാൾ (ജലം ഒഴികെ) നാളികേരവെള്ളത്തിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറവാണ്. ഡയറ്റ് നോക്കി ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ അറിയുന്നവർക്ക് ഇത് കുടിക്കുന്നതോടെ വിശപ്പ് കുറയുകയും വയർ നിറഞ്ഞതായി തോന്നുകയും ചെയ്യും.

ദഹനത്തിന് ഗുണം ചെയ്യുന്നു

ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും ശേഷവും ഉള്ള ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പ്രതിവിധിയാണ് നാളികേരവെള്ളം. നാരുകളുടെ അളവ് കൂടുതൽ ഉള്ളത് ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഒരു പരിധി വരെ സഹായിക്കുന്നു. വയർ എരിച്ചിൽ മാറാനും ഇത് നല്ലതാണ്.

ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നു

വലിയ വിലകൊടുത്ത് വാങ്ങുന്ന എനർജി ഡ്രിങ്കുകളേക്കാൾ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നിലനിർത്താൻ നാളികേരവെള്ളത്തിന് കഴിവുണ്ട്. കായിക അധ്വാനങ്ങൾക്ക് ശേഷവും വ്യായാമത്തിന് ശേഷവും നാളികേരവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് നഷ്ടപ്പെട്ട ധാതുക്കൾ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ഒരു ഗ്ലാസ് നാളികേരവെള്ളത്തിൽ 295 മി.ഗ്രാം. പൊട്ടാസ്യവും 5 മി.ഗ്രാം. പ്രകൃതിദത്ത പഞ്ചസാരയും നാരുകളുടെ അളവും മിനറലുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു

വിയർപ്പിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടുന്ന ഇലക്ട്രോലൈറ്റുകൾ വീണ്ടെടുക്കാൻ നാളികേരവെള്ളം വളരെ നല്ലതാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം ബാലൻസ് ചെയ്യാൻ ഇതിലൂടെ കഴിയുന്നു. കാൽസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, സിങ്ക്, ഇരുമ്പ് എന്നിവയും നാളികേരവെള്ളത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

മറ്റേതൊരു ഫലത്തോടും കിടപിടിക്കുന്നതാണ് നാളികേരവെള്ളത്തിന്റെ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ. യഥേഷ്ടം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ലഭ്യമാണെങ്കിൽ പോലും ഇതിന്റെ ഗുണങ്ങളെ പറ്റി നാം ബോധവാന്മാരല്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം.

ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ വിഭാഗം

ആശംസകൾ

ജൂബിലിയിൽ 35 വർഷത്തെ സേവനത്തിനുശേഷമാണ് ശ്രീമതി ചിന്നമ്മ കെ. ആർ. വിട പറയുന്നത്. വാർഡുകളിലും ലാബുകളിലും റിസർച്ചിലും സേവനമനുഷ്ഠിച്ച ചേച്ചിയ്ക്കും കുടുംബത്തിനും സന്തോഷവും സമാധാനവും ആശംസിക്കുന്നു.



Welcome to Jubilee Family

1	Dr. JOSMI JOY	Geriatrics - Jr. Resident
2	Dr. NITHYA MBAIJU	Transfusion Medicine Senior Resident
3	Dr. NIVEDIDAGEORGE	Emergency Medicine - Jr. Resident
4	Dr. AMRUTHA BABY	Emergency Medicine - Jr. Resident
5	Dr. ANITA SEBASTIAN	Neonatology - Jr. Resident
6	Dr. DON DAVIS	Medicine - Jr. Resident
7	Dr. ALWIN TONY EDAKULATHUR	Cardiology - Jr. Resident
8	RESHMA JOY	Anaesthesia Technician
9	HAREESH P S	Cook, Canteen
10	SALY JOY	Canteen Staff
11	SHYLA VASU	Canteen Staff
12	ANNE MARY VARGHESE	Data Entry Operator, Counter
13	BIJO G PUTHOOR	Secretary cum Clerk, Insurance Office
14	EVELYN MARIA	Research Assistant, JCMR
15	JENCY JACOB	Nursing
16	ANEESHA ANTONY	Nursing
17	DHANYA DAVIS P	Nursing
18	TINTU JOSEPH	Nursing
19	SONIYA JOSEPH	Nursing
20	JESYKA	Nursing
21	NEETHU LAZAR	Nursing
22	JENSEENAPP	Nursing
23	SHELJAROSET J	Nursing
24	NITHA CHERIAN C	Nursing
25	DELNADAVIS	Nursing
26	BEENA WILSON	Nursing
27	ANUPRIYA JOSE	Nursing
28	BETTIL DABABU C	Nursing
29	FELJAN J	Nursing
30	FREEDA JOHNSON	Nursing
31	DELMA JOY	Nursing
32	JEAN MARY ROCKOSE	Pharmacist
33	RINCY K RAPHEAL	Pharmacist
34	SRUTHY THOMAS V	Pharmacist
35	SHAJI C P	Driver, TRANSPORT

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിൽ വച്ച് നടന്ന എമർജൻസി ഇന്നോവേറ്റീവ് ടീച്ചിങ്ങ് സ്ട്രാറ്റജിസ് ഇൻ നഴ്സിങ്ങ് - അന്തർ ദേശീയ കോൺഫറൻസിൽ പോസ്റ്റർ പ്രസന്റേഷനിൽ ശ്രീമതി രശ്മി വർഗ്ഗീസ് (ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ നഴ്സ്) ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി.



ഇന്ത്യൻ സൊസൈറ്റി ഓഫ് അനസ്തേഷ്യോളജിസ്റ്റു സൗത്ത് സോൺ പി.ജി. അസംബ്ലി & ISAMIDKON 2018-ൽ നടന്ന പോസ്റ്റർ പ്രസന്റേഷനിൽ അനസ്തേഷ്യോ വിഭാഗത്തിലെ പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥിയായ ഡോ. സന്ദീപ് ഡേവിഡ് രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടി.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

അടിയന്തിര വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലയിലെ അസാധാരണ സമർപ്പണം കാഴ്ചവെയ്ക്കുന്ന ഡോ. ബാബു ഉറുമീസ് പാലാട്ടിക്ക് (HOD, എമർജൻസി വിഭാഗം) അമൃത എമർജൻസി ആന്റ് ട്രോമ ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് നാഷണൽ ലെവൽ കോൺഫറൻസിൽ (AETLS), അക്കാദമി ഫോർ എമർജൻസി ട്രോമ ആന്റ് ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ മെഡിസിന്റെ (AETCM) ലൈഫ് ടൈം അച്ചീവ്മെന്റ് അവാർഡ് സമ്മാനിച്ചു.



പീഡിയാട്രിക് ന്യൂറോളജി ദേശീയതല കിസ് മത്സരത്തിൽ, ന്യൂറോളജി സീനിയർ റെസിഡന്റുമാരായ ഡോ. ദിനേശ് കുമാർ, ഡോ. നീന ബേബി എന്നിവർ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി.



ഡോ. വിമൽ കൃഷ്ണൻ (അസി. പ്രൊഫസർ, എമർജൻസി വിഭാഗം) അക്കാദമി ഫോർ എമർജൻസി ട്രോമ ആന്റ് ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ മെഡിസിന്റെ (AETCM) 'പ്രോമിസിംഗ് എമർജൻസി ഫിസിഷ്യൻ' അവാർഡ് നേടി.



വിശുദ്ധ വാരാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ച് എട്ട് ദിവസത്തെ സൗജന്യ ഡയാലിസിസ്

വിശുദ്ധവാരാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ മാർച്ച് 25 മുതൽ ഏപ്രിൽ 1 വരെ എട്ട് ദിവസത്തെ സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് നടത്തി. ചൊവ്വല്ലൂർ സെന്റ് ആന്റണീസ് പള്ളി, ലയൺസ് ക്ലബ്ബ്, തൃശ്ശൂർ, കടങ്ങോട് ഇൻഫന്റ് ജീസസ് പള്ളി, തൃപ്രയാർ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് പള്ളി, ഡോ. സണ്ണി ജോർജ്ജ്, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി പള്ളിയിലെ ആരാധന സമൂഹം എന്നിവർ നൽകിയ ഫണ്ട് ഉപയോഗിച്ചാണ് സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് നടത്തിയത്.

ഒപ്തൽമോളജി ക്യാമ്പ്

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയും, ലയൺസ് ക്ലബ്ബും സംയുക്തമായി രാമവർമപുരം ക്രസന്റ് വില്ല പുവർ ഹോമിലെ അന്തേവാസികൾക്കുവേണ്ടി നേത്ര ചികിത്സാ ക്യാമ്പ് നടത്തി. 60 പേരോളം സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി.



ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം

25



കേരളത്തിന്റെ എതു മുക്കിലും മൂലയിലും നോക്കിയാലും കാണുന്ന ഒരു ഫ്ലക്സ് ബോർഡാണ് ഇരുവൃക്കകളും തകരാറിലായ വ്യക്തിക്ക് ധനസഹായം അഭ്യർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടുള്ളത്. എന്തുകൊണ്ട് കിഡ്നി രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതെന്ന് നാം വളരെയധികം ചർച്ച ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ്. ബേക്കറിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന എൺപത് ശതമാനം ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും കിഡ്നിയെ തകരാറിലാക്കുന്നതാണ്. വേദന സംഹാരികൾ, കീടനാശിനികൾ, മറ്റ് കെമിക്കലുകൾ, ദഹന തകരാറുകൾ, രക്തദുഷ്ടി തുടങ്ങി അനേകം കാര്യങ്ങൾ സി.കെ.ഡി. അഥവാ ക്രോണിക് കിഡ്നി ഡിസീസിന് കാരണം ആകുന്നതാണ്. അതിനാൽ പരമാവധി പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങിനിൽക്കുകയാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള കിഡ്നി സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രതിവിധികളെക്കുറിച്ചും ധാരാളം പരാമർശങ്ങൾ ആയുർവ്വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിലുണ്ട്. കുട്ടികളിൽ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന, ആൽബ്യൂമിന്റെ അളവ് കൂടുതലായി പോകുന്ന കുട്ടികളിൽ, കിഡ്നിയെ ആശ്രയിച്ചുനിൽക്കുന്ന ജരം അഥവാ നീർക്കെട്ട് എന്ന അവസ്ഥയിൽ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ സൗഖ്യം കിട്ടാറുണ്ട്. ക്രിയാറ്റിൻ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ആയുർവ്വേദമരുന്നുകൾ കൊണ്ട് ക്രിയാറ്റിൻ ലെവൽ കുറയാറുണ്ട്.

ചിറ്റമൂൽ ശരിക്കും കിഡ്നിരോഗികൾക്ക് അമൃതിന് തുല്യമാണ്. ഒ.പി. ലെവൽ ചികിത്സയിലൂടെതന്നെ ക്രിയാറ്റിൻ, പൊട്ടാസ്യം, ബ്ലഡ് യൂറിയ തുടങ്ങിയവ സാധാരണനിലയിലേക്ക് വരാറുണ്ട്. ഇതിനുപുറമെ പുതുതായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ള ചികിത്സാവിധിയാണ് വസ്തി ചികിത്സ. ഈ ചികിത്സ ഡയാലിസിസ് നടത്തുന്നതിലൂടെ രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതുപോലെ, വസ്തി ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശരീരം ശുദ്ധമാകുകയും അതിലൂടെ രക്തശുദ്ധീകരണം നടക്കുകയും ചെയ്യും. വസ്തി ചികിത്സയിലൂടെ ക്രിയാറ്റിൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ബ്ലഡ് വേല്യൂസ് വളരെയധികം കുറയാറുണ്ട്. അതിനാൽ ഡയാലിസിസിന് വിധേയമാകുന്നതിന് മുമ്പ് ഇത്തരത്തിലുള്ള ആയുർവ്വേദ ചികിത്സകൊണ്ട് കിഡ്നി തകരാർ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. കിഡ്നി രോഗികളിൽ കാണുന്ന മറ്റൊരു പ്രധാന പ്രശ്നമാണ് ബി.പി. വളരെയധികം വർദ്ധിക്കുക എന്നുള്ളത്. ഇവിടെ കൂടലിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ താഴേക്ക് ആക്കുകയും ചില പ്രത്യേക നെയ്യുകൾ ഒരു ടീസ്പൂൺ വീതം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ബി.പി. കുറയാറുണ്ട്, പൊട്ടാസ്യം കുറയുന്ന അവസ്ഥയിൽ തഴുതാമ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അതിനാൽ ഡയാലിസിസിന് മുമ്പേ വിവിധങ്ങളായ ആയുർവ്വേദ ചികിത്സകൾ ചെയ്യുന്നത് കുടുംബത്തിന്റേയും സമൂഹത്തിന്റേയും വേദനകൾക്ക് പരിഹാരമാകുന്നതാണ്.

ഡോ. അനൂമോദ് കാക്കശ്ശേരി, എം. ഡി. ആയുർവ്വേദം സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദം

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