September 2017

Issue No: 9, Volume : 3

Editorial

ഓണം ഒരു സാധ്യത! അതോ ഒരു ഓർമ്മ മാത്രമോ ?

ഓണക്കാലം വീണ്ടും വരവായി. ഓണം ഒരു സാധ്യതയാണ്. കള്ളവും ചതിയും നാടുനീങ്ങിയാൽ സംജാതമാകുന്ന ഐശ്വര്യപൂർണ്ണമായ മാവേലിക്കാലത്തിന്റെ സാധ്യത, ഓണത്തിന് തിരികെ വരുന്ന മാവേലിയ്ക്ക് തിരികെപോകാതെ വീണ്ടും കേരനാട്ടിൽ നിൽപ്പുറപ്പിക്കാനുള്ള സാധ്യത, സത്യത്തിനും നീതിക്കും വീണ്ടും മകുടം ചൂടാനുള്ള സാധ്യത.

പക്ഷെ എന്നിട്ടും എന്തുകൊണ്ടാണ് ഓണക്കാലത്തെ ഒരോർമ്മയായി മാത്രം നിലനിർത്തുകയും വർഷത്തിലൊരിക്കൽ മാത്രം പുറത്തെടുത്ത് പ്രദർശിപ്പിച്ച് തിരിച്ചൊളിപ്പിച്ചു വെയ്ക്കാൻ നാം വെമ്പൽക്കൊള്ളുന്നത്?

കാരണം തേടിപ്പോകേണ്ടത് സമൂഹ മധ്യത്തിലേക്കല്ല, എന്റേയും നിന്റേയും മനസ്സിന്റെ ആഴത്തിലേയ്ക്കാണ്. സത്യത്തെ മുറുകെ പിടിക്കാൻ എനിക്കും നിനക്കും സാധിക്കുമോ? സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഓണത്തെ ഒരുവർഷത്തിന്റെ പത്ത് ദിവസത്തിൽ നിന്നും മൂന്നൂറ്റി അറുപത്തഞ്ച് ദിവസത്തിലേക്കും കൂടി നീട്ടിയെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

സത്യത്തെ മുറുകെപ്പിടിക്കാൻ നീ തയ്യാറല്ലെങ്കിൽ ഓണം ഒരാഘോഷമായി, ഒരോർമ്മയായി മാത്രം നിലനിൽക്കും. വർഷത്തിലൊരിക്കൽ മാത്രം സംഭവിക്കുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസം !

പക്ഷെ ഒന്നോർക്കുക!...സത്യത്തെയും നീതിയേയും മുറുകെപ്പിടിക്കാൻ നീ ഒരുങ്ങുകയാണെങ്കിൽ, അഭിനവ വാമനൻമാർ ചുറ്റിലുമുണ്ട്, കരിവാരിത്തേക്കുവാനും, ചവിട്ടി താഴ്ത്താനും, മണ്ടനെന്ന് മുദ്ര കുത്തുവാനും, വെറുക്കപ്പെട്ടവനായി ചിത്രീകരിക്കാനും ഓണം ഒരു വെല്ലുവിളി നൽകട്ടെ....

സത്യത്തെയും നീതിയേയും ജീവനേക്കാൾ വിലകൽപ്പിക്കാനുള്ള വെല്ലുവിളി.

ഏവർക്കും സത്യസമ്പൂർണ്ണമായ, ഐശ്വര്യ പൂർണ്ണമായ ഒരോണം ആശംസിക്കുന്നു

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ജനിതക രോഗനിർണ്ണയ ചികിത്സ ജൂബിലിയിൽ ദേശീയ സിമ്പോസിയം സെപ്റ്റംബർ 15, 16

ജനിതക രോഗ നിർണ്ണയ-ചികിത്സാരംഗത്തെ ഇന്ത്യയിലെ പ്രമുഖർ പങ്കെടുക്കുന്ന ദേശീയ സിംമ്പോസിയം ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് **സെപ്റ്റംബർ 15–16 തിയ്യതികളിൽ** സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ഡോ. റിമ ദാദ (ന്യൂ ഡെൽഹി), ഡോ. ഹേമ പുരന്ധരെ (മുംബൈ), ഡോ. കൗശിക് മണ്ഡൽ (ലക്നൗ), ഡോ. പ്രജന്യ രംഗനാഥ് (ഹൈദരാബാദ്) തുടങ്ങി 12 പേർ അഞ്ച് സെഷനുകളായി മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തും. രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള 22 പേർ അനുബന്ധപ്രബന്ധങ്ങളും അവതരിപ്പിക്കും. മദർ തെരേസ ഹാളിലാണ് സിമ്പോസിയം സംഘടിപ്പിക്കുക. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

ഏതു കാര്യവും, പ്രശ്നങ്ങളും ഒരു ചെറുപുഞ്ചിരിയോടെ, ഒരു ഗുരുസ്ഥാന്യനായി നിന്ന് കൊണ്ട് പരിഹാരം നിർദ്ദേശിച്ചു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അക്കൗണ്ട്സ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ സാരഥിയായിരുന്ന ശ്രീ. ടി. ആർ ദേവസ്സി സാർ ഏഴ് വർഷത്തെ സ്തുത്യർഹ സേവനത്തിനു ശേഷം ജൂബിലിയുടെ പടികളിറങ്ങി. സാറിന്റെ മുമ്പോട്ടുള്ള ജീവിതത്തിൽ സർവ്വേശ്വരൻ ഇനിയും നന്മകൾ നൽകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് ആന്റ് ഗൈനകോളജി സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ (FOGSI)വൈസ് പ്രസിഡന്റായി ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗത്തിലെ പ്രൊഫസർ ഡോ. അശ്വത്കുമാർ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ ബാങ്കിന്റെ സി. എസ്. ആർ പ്രോജക്ടിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലേക്ക് നൽകിയ രണ്ട് ഇലക്ട്രിക്ക് കാറുകളുടെ താക്കോൽ ദാനവും ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചടങ്ങും നടന്നു. സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ ബാങ്കിന്റെ സീനിയർ ജനറൽ മാനേജർ ശ്രീ. ബിനോയ് വർഗ്ഗീസ്സിൽ നിന്ന് ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഏറ്റുവാങ്ങി

ജൂബിലി മിഷനിൽ കോളേജ് ഓഫ് അലൈഡ് ഹെൽത്ത് സയൻസിന്റെ 2014– 2016 ഗ്രാജുവേഷൻ ഡേ നടന്നു.

ജൂബിലി ജേർണൽ ക്ലബ്ബ്

ജൂബിലി ജേർണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ 19-ാമത് ജേർണൽ ക്ലബ്ബ് ഓഗസ്റ്റ് 16-ന് ന്യൂ സി.സി.എം. ഹാളിൽ നടന്നു. ഹൃദ്രോഗവിഭാഗം മേധാവി ഡോ. T. ഗോവിന്ദനുണ്ണി പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു. രക്താദിസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയും തീവ്ര നിയന്ത്രണ രീതിയും തമ്മിലുള്ള താരതമ്യപഠനമായിരുന്ന പ്രബന്ധവിഷയം. Sprint Trial ന്റെ ഗവേഷണ ഫലങ്ങൾ ന്യൂ ഇംഗ്ലണ്ട് ജേണൽ ഓഫ് മെഡിസിൻ, 2015-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ലേഖനമാണിത്. തീവ്ര നിയന്ത്രണ രീതിയിൽ Systolic pressure 121.4 mm Hg ൽ നിലനിർത്താൻ കഴിഞ്ഞു. സാധാരണ രീതിയിൽ ഇത് 136.2 mm Hg ആയിരുന്നു. പഠനത്തിന്റെ ഉയർന്ന വിജയത്തെ തുടർന്ന് 3.26 വർഷം മാത്രമെ രോഗികളെ നിരീക്ഷിക്കുകയുണ്ടായുള്ളൂ എന്ന് ഡോ.ഗോവിന്ദനുണ്ണി പ്രത്യേകം പരാമർശിച്ചു.

ജൂബിലിയിൽ അപൂർവ്വ ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയ

ആവർത്തിച്ചുണ്ടാകുന്ന ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ ഫലമായി ഹൃദയപേശി വീർത്തുവരുന്ന (leftentricular aneurysm) അപൂർവ്വരോഗത്തിന് പരിഹാരമായുള്ള അപൂർവ്വ ഹൃദയപേശി ശസ്ത്രക്രിയ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ നടന്നു. ബൈപാസ് ഓപ്പറേഷനും ഹൃദയപേശി ശസ്ത്രക്രിയയും ഒരേ രോഗിയിൽ ചെയ്യുന്നത് കേരളത്തിൽ ആദ്യമായിട്ടാണ്. 65 വയസ്സുള്ള ബാലൻ എന്ന രോഗിയെ നെഞ്ചുവേദനയും ശ്വാസതടസ്സവും വന്നതിനെ തുടർന്നാണ് ജൂബിലിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചത്. അദ്ദേഹത്തിന് പലതവണ ഹൃദയാഘാതമുണ്ടായതായും അതിന്റെ പാർശ്വഫലമായി ഹൃദയപേശി വീർത്തുവരുന്ന (left ventricular aneurysm) അപൂർവ്വരോഗമാണെന്നും പരിശോധന ഫലങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കി. ബലക്കുറവ് വന്ന് വീർത്ത ഹൃദയപേശി നീക്കം ചെയ്ത് ഹൃദയപേശികൾ തുന്നിച്ചേർത്ത് ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഇത്തരം ഓപ്പറേഷൻ രോഗിയുടെ ശ്വാസതടസ്സം പൂർണമായും മാറ്റും. ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിങ്ങ് ശേഷി ഇത്തരം രോഗികളിൽ 20 ശതമാനത്തിൽ താഴെയായിരിക്കും. ഓപ്പറേഷനുശേഷം അത് 40 ശതമാനത്തിന് മുകളിൽ എത്താറുണ്ട് എന്ന് സീനിയർ കാർഡിയോളജിസ്റ്റ് ഡോ.പ്രസന്നകുമാർ അറിയിച്ചു. ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയാ വിദഗ്ദ്ധനായ ഡോ. ഓസ്റ്റിൻ രാജിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ശസ്ത്രക്രിയാസംഘമാണ് അതീവ ക്ലേശകരമായ ശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമായി ചെയ്തത്. ഡോ. ബിനിൽ ഐസക്ക് മാത്യുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള അനസ്തീസിയ വിഭാഗം രോഗിയ്ക്ക് അനസ്തീസിയ നൽകി.

റിസർച്ച് മെത്തഡോളജി സെമിനാർ 2017

ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 2017 ജൂലൈ 25-ന് പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നത് എങ്ങനെ എന്നതിനെകുറിച്ച് ഏകദിനശില്പശാല സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. അമ്പതോളം വിദ്യാർത്ഥികളും ഡോക്ടർമാരും പങ്കെടുത്ത ഈ പരിപാടിയിൽ KUHS-ലെ മുൻ റിസർച്ച് ഡീൻ ഡോ. അജിത്കുമാർ സംസാരിക്കുകയുണ്ടായി. ഡോ. ആഞ്ജല ജ്ഞാനദുരൈ സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. ഡോ. പ്രവീൺലാൽ, ഡോ. പല്ലവി പഞ്ചു, ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ, മി. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ, ശ്രീമതി. മൃദുല വെല്ലൂർ തുടങ്ങിയവർ പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചു. റിസർച്ചിലെ നോഡൽ ഓഫീസർ ഡോ. കുമുദം ഉണ്ണി നന്ദി പറഞ്ഞു.

പഴം കട്ട്ലെറ്റ്

ചേരുവകൾ

നേന്ത്രപഴം/പൂവൻ പഴം	- 1 കി.ഗ്രാം
ശർക്കര	- 250 ഗ്രാം
നെയ്യ്	- 25 ഗ്രാം
കപ്പലി പൊടിച്ചത്	- 50 ഗ്രാം
അരിപ്പൊടി	- 250 ഗ്രാം
റവ	- 100 ഗ്രാം
റസ്ക്ക് പൊടി	- ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

പഴം ശർക്കര ചേർത്ത് കുക്കറിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക. ഉരുളിയിൽ ആവശ്യത്തിന് നെയ്യ് ഒഴിച്ച് പഴവും ശർക്കരയും നന്നായി വരട്ടുക. ഇതിലേയ്ക്ക് അരിപ്പൊടി, റവ, കപ്പലണ്ടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി കുഴച്ചെടുക്കുക. ഈ മിശ്രിതം കട്ട്ലെറ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്ന വിവിധ ആകൃതിയിലുള്ള അച്ചിൽവെച്ച് ഷെയ്പാക്കി എടുക്കുക. ഇത് റസ്ക്ക്പൊടിയിൽ മുക്കി വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്തു കോരുക.

Mrs. Shiji Jesso,
Research

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി, പോലീസ് കേഡറ്റുകൾക്ക്, അത്യാഹിത സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ പ്രഥമശുശ്രൂഷകളെ കുറിച്ച് ക്ലാസ്സ് നടത്തി. 300 പോലീസ് കേഡറ്റുകൾക്കാണ്, അത്യാഹിത വിഭാഗം ഡോക്ടർമാർ ക്ലാസ്സുകൾ എടുത്തത്.

ഇന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ് ജെറിയാട്രിക്സിന്റെ ഡൽഹി AIIMS- - ൽ നടന്ന കോൺഫറൻസിൽ ഡോ. സ്റ്റീവ് പോൾ മഞ്ഞളിയെ (അസി. പ്രൊഫസർ, ജനറൽ മെഡിസിൻ) സംഘടനയുടെ ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറിയായി തിരഞ്ഞെടുത്തു.

Dr. Steve Paul Manjaly

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

Dr.Jesmith Fathima P

തൃശ്ശൂർ സർജിക്കൽ സൊസൈറ്റിയുടെ, സർജറിയിൽ ബെസ്റ്റ് സ്റ്റുഡന്റ് ഓഫ് ദി ഇയർ 2017- സർജറി ഗോൾഡ് മെഡൽ 2017 അവാർഡ് നേടിയ ഡോ. ജെസ്മിത് ഫാത്തിമ പി. KUHS നടത്തിയ അവസാനവർഷ എം. ബി. ബി. എസ് പരീക്ഷയിൽ (സർജറി) ഒന്നാം റാങ്ക് നേടി.

Welcome to Jubilee Family

Canteen

1. Roshan Tamang 2. Sachin Pradhan
3. Sajitha K. H 4. Paulose P. K
5. Jaqualin Pauly 6. Rajeswary V

Nursing

7. Aleena K. A 8.Binutty P. J 9.Christy Wilson
10.Varsha Antony 11. Varsha Davis 12. Shanty Antu N
13. Greeshma Davis 14. Ricksy R 15. Vibitha Wilson
16. Nivya K Rajan 17. Somy Paul 18. Sony Sam
19. Teenu Ouseph 20. Jeena Rose 21. Abhirami Davis
22. Dinu Raphael M 23. Nimmy Johnson V
24. Fleby Varghese 25. Diniya David T 26. Brightymol A. R
27. Anupriya M. S 28. Anju V Antony 29. Ancy Babu
30. Parvathy P. B 31. Sreedevi C. V 32. Jinu Thomas
33. Divya Devassy

Pharmacy

34. Josni Rose Joy I 35. Reichal Paul
36. Deepthy Varghese 37. Jereena T. F
38. Stephy Lazar 39. Riya Davis
40. Stella C. F 41. Nimisha K. S
42. Blessy P. K 43. Regina Rinu Paul K
44. Mariya Paul N 45. Brincy Joju

Reception

46. Bini Baby

Dr. Aswath Kumar Don Bosco Alumni

Dr. Linu A

Dr. Sanjan A

Dr. Balu PRS

Shilpa K U
I st Rank

Aswathy E S
II nd Rank

Ancy P A
III rd Rank

അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

1) ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗത്തിലെ പ്രൊഫസർ ഡോ. അശ്വത് കുമാർ, ഡോൺ ബോസ്കോ അലുമ്നി അച്ചീവർ അവാർഡ് - 2017 ന് അർഹനായി.

2) ഡൽഹി AIIMS-ൽ ജൂലൈ 2017-ൽ നടത്തിയ നാഷണൽ എമർജൻസി മെഡിസിൻ ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ജൂബിലി എമർജൻസി മെഡിസിൻ വിഭാഗം പി.ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾ ഡോ. ലിനുഎ., ഡോ. സൻജൻ എ., ഡോ. ബാലു പി. ആർ. എസ്.

3) ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ അസ്സോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ (CMAI) ഡിപ്ലോമ ഇൻ മെഡിക്കൽ ലാബ് ടെക്നോളജിയിൽ അഖിലേന്ത്യാ തലത്തിൽ ഒന്നും (ശിൽപ കെ. യു.) രണ്ടും (അശ്വതി ഇ. എസ്.) മൂന്നും (ആൻസി പി. എ.) റാങ്കുകൾ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ലാബ് ടെക്നോളജി വിദ്യാർത്ഥികൾ നേടി.

ജൂബിലിയിൽ ലൈഫ് സ്റ്റൈൽ മെഡിസിൻ ശില്പശാല നടന്നു.

ജീവിതശൈലിയിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റം മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ അവയവങ്ങളുടേയും ഗ്രന്ഥികളുടേയും മറ്റും പ്രവർത്തന ങ്ങളിൽ എന്തു മാറ്റമാണ് വരുത്തുന്നത് എന്നതിനെ സംബന്ധിച്ചുള്ള വിദഗ്ദ്ധരുടെ ശിൽപശാല ജൂബിലിയിൽ നടന്നു. ലൈഫ് സ്റ്റൈൽ മെഡിസിൻ എന്ന ശിൽപശാല ഫിസിയോളജി വിഭാഗമാണ് സംഘടിപ്പിച്ചത്. കേരളത്തിലെ വിവിധ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ നിന്ന് നൂറ്റിയമ്പതോളം ഡോക്ടർമാർ പങ്കെടുത്തു. കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസ് അക്കാദമിക്ക് ഡീൻ ഡോ. ബി. വി. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം - 19

അലർജി രോഗങ്ങൾ എന്ന് മുദ്രചാർത്തികൊണ്ട് ധാരാളം രോഗങ്ങൾ ഇന്ന് കണ്ടുവരുന്നു. അലർജി കൊണ്ടുള്ള ചുമ, തുമ്മൽ, ഛർദ്ദി, ശ്വാസം മുട്ടൽ, വയറുവേദന, തൊലി പുറത്തുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ, മുൻ കാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് അലർജി രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. എന്ത് കൊണ്ടാണ് ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ആയുർവ്വേദ രീത്യാ ചിന്തിക്കുമ്പോൾ പിത്തം എന്ന അവസ്ഥ ശരീരത്തിൽ വർദ്ധിക്കുമ്പോഴാണ് ഇതുണ്ടാകുന്നത്. ഈ പിത്തം എന്ന അവസ്ഥ എങ്ങനെ വർദ്ധിക്കുന്നു? പുളി, ഉപ്പ്, രസം, എരിവ് എന്നിവ കൂടുതലായി ഉപയോഗി ക്കുമ്പോൾ വർദ്ധിക്കുന്നതാണ് ഈ അവസ്ഥ. എല്ലാ കെമിക്കൽ വസ്തുക്കളും പിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാണ്. എല്ലാ ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളിലും കീടനാശിനിയായും, കളറിങ്ങ് വസ്തുക്കളായും, കേടാകാതിരിക്കാനുമായി ധാരാളം കെമിക്കലുകൾ ചേർക്കുന്നുണ്ട്. അപ്പോൾ ബേക്കറിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ അമിതമായി കഴിക്കുന്നവരിൽ അലർജി രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണപ്പെടും. അതിനാൽ അലർജി രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ മധുരം, കയ്പ്പ് തുടങ്ങിയ രസങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തണം. പിത്തത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതായ ധാരാളം മരുന്നുകൾ ആയുർവ്വേദത്തിലുണ്ട്. വിവിധ തരം കഷായങ്ങൾ, പൊടികൾ, ഗുളികകൾ തുടങ്ങി മരുന്നുകളുടെ ശരിയായ ഉപയോഗം കൊണ്ട് അലർജി രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാവുന്നതാണ്. ചിലർക്ക് കാലത്ത് എഴുന്നേറ്റാൽ, കുളി കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ തുടങ്ങിയ അവസരങ്ങളിൽ, തുമ്മൽ രൂപത്തിൽ അലർജി ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇവിടെ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന കഫം എന്ന അവസ്ഥയെ കുറയ്ക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. കൃമികൾ ശരീരത്തിൽ അമിതമായി വർദ്ധിച്ചാലും ഈ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. അതിനാൽ ശരിയായ സമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, പരമാവധി പ്രകൃതി ദത്തമായ ആഹാരം ശീലമാക്കുക, എരിവും പുളിയും കുറയ്ക്കുക എന്നിവയിലൂടെ അലർജി രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും.

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

സ്റ്റുഡന്റ്സ് നേഴ്സസ് അസോസിയേഷന്റെ നോർത്ത് ഈസ്റ്റ് സോൺ വിദ്യാഭ്യാസ കലാമത്സരങ്ങളിൽ തുടർച്ചായി രണ്ടാം തവണയും ഓവറോൾ ചാമ്പ്യൻമാരായ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ് ടീം.

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. Dinu