Issue No. 5 **JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE** APRIL 2015

Editor's Desk

ഈസ്റ്ററിന്റേയും വിഷുവിന്റേയും പശ്ചാത്തലം പ്രത്യാശയുടെ പുതുവെളിച്ചമാണ് നമുക്ക് പ്രദാനം ചെയ്യുക. ഇത്തരം ആഘോഷങ്ങൾ ജീവിതയാത്രയിലെ വഴിവിളക്കുകളായി പ്രതീക്ഷയോടെ മുന്നോട്ടുനീങ്ങാൻ വെളിച്ചമേകുന്നു. അധികമാരും നടക്കാത്ത വഴികളിൽ പോലും പ്രത്യാശ പ്രദാനം ചെയ്യാൻ പര്യാപ്തമാണവ.

വിത്തുപാകുമ്പോഴും ഞാറുനടുമ്പോഴുമെല്ലാം പഴംതലമുറ ഈണത്തിൽ മൂളിയ വായ്പാട്ടുകൾ വിളസമൃദ്ധിയുടേയും ഐശ്വര്യത്തിന്റേയും സ്പന്ദനങ്ങളായിരുന്നു. പുരാണങ്ങളിലൂടെയും, വിശുദ്ധഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടേയും കടന്നുപോകുമ്പോൾ പ്രത്യാശയുടെ ഉത്സവങ്ങൾ നാം ഏറെ കണ്ടുമുട്ടുന്നുണ്ട്. കാരണവർമാർ പാകിയ പ്രത്യാശയുടെ വിത്തുകളുടെ ഫലമാണ് ഇന്നിന്റെ സമ്പത്തും ഐശ്വര്യവും എന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ കൂടിയാണ് ഇത്തരം അവസരങ്ങൾ. 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ എത്തിനിൽക്കുമ്പോൾ പുതുതലമുറയിലെ ആഘോഷങ്ങളും ഈ പ്രതീക്ഷ പകർന്ന് നൽകാൻ കഴിവുള്ളതാകണം. വരുംതലമുറയുടെ ചരിത്രത്താളുകളിൽ ഇടംനേടാൻമാത്രം മേന്മയുള്ള ആഘോഷങ്ങൾ ഇനിയും ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഏവർക്കും ഈസ്റ്ററിന്റേയും വിഷുവിന്റേയും ആശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ, *എഡിറ്റർ*

Message

പ്രത്യാശയുടെ വാതിൽ

ലോകത്തിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ വളരെ പ്രത്യേകമായി ആശുപത്രിയിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ നിരാശയുള്ളവരെയാണ് കൂടുതൽ കാണുന്നത്. രോഗിയെയും, രോഗിയുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളേയും, ബന്ധുക്കളേയും, സുഹൃത്തുക്കളേയും 'ഇനി എന്ത്' എന്ന ചിന്ത കുഴയ്ക്കുന്നത് കാണാറുണ്ട്. ഒരുവന്റെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലും സാഹചര്യങ്ങളിലും, നല്ലത് വരും എന്ന മനസ്സിന്റെ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസമാണ് പ്രത്യാശ. വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യബോധം, പ്രതിസന്ധിയിൽ തളരാത്ത മനോബലം, നൂതനമാർഗ്ഗാന്വേഷണം, സർവ്വോപരി ദൈവാശ്രയബോധം എന്നിവ പ്രത്യാശയിലേക്കുള്ള വഴികളാണ്. ആരോഗ്യത്തെ ലോകാരോഗ്യസംഘടന നിർവ്വചിക്കുന്നത് മനുഷ്യന്റെ മാനസിക, ശാരീരിക, സാമൂഹിക സുസ്ഥിതിയാണ് യഥാർത്ഥ ആരോഗ്യമെന്നാണ്. ആയതിനാൽ ആതുരസേവന മേഖലയിലുള്ളവർ പ്രത്യാശയുടെ കാവലാളന്മാരാകണം. പ്രത്യാശ അനുഭവിക്കണം, പ്രത്യാശ കൊടുക്കണം. മരുന്നിനോടൊപ്പം നല്ല വാക്കുകളും പെരുമാറ്റവും വഴി ഒരു രോഗി എന്നതിനപ്പുറം ഒരു മനുഷ്യനായിക്കണ്ട് അവന്റെ വേദനകളിൽ മനസ്സലിഞ്ഞ് നല്ല സമരിയക്കാരനാകുമ്പോൾ നമ്മൾ യഥാർത്ഥ ആശുപത്രി ജീവനക്കാരാകുന്നു. സ്നേഹത്തോടെയുള്ള സേവനം എന്ന ആപ്തവാക്യത്തോടെ ആരംഭിച്ച ജൂബിലി മിഷന്റെ പൂർത്തീകരണം, പ്രത്യാശയുള്ള ജീവനക്കാരിലൂടെയാണ് സാർത്ഥകമാകുന്നത്. ജൂബിലിയുടെ വാതിലുകൾ പ്രത്യാശയുടെ വാതായനങ്ങളായിത്തീരട്ടെ.

ഫാ. സുനിൽ ചിരിയങ്കണ്ടത്ത്
അസി. ഡയറക്ടർ

ജൂബിലി മിഷനിൽ പരിശീലനത്തിനായി കാന്റർബറി യൂണിവേഴ്സിറ്റി വിദ്യാർത്ഥികൾ

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ വിദഗ്ദ്ധ നേഴ്സിങ്ങ് പരിശീലനത്തിനായി കാന്റർബറി ക്രൈസ്റ്റ് ചർച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾ എത്തിച്ചേർന്നു. കേരള സംസ്കാരത്തെക്കുറിച്ചും, കേരളത്തിലെ നേഴ്സിങ്ങ് ശുശ്രൂഷകളെക്കുറിച്ചും, പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിലെ മികച്ച ആരോഗ്യപരിശീലന ശുശ്രൂഷാവേദിയായ ജൂബിലി മിഷനെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ അടുത്തറിയാനാണ് ഇരുപതോളം വരുന്ന അദ്ധ്യാപക - വിദ്യാർത്ഥി സംഘം ഇവിടെയെത്തിയത്.

ആശംസകളോടെ

നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിന്റെ 33 വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം ലീന വി. എൽ. ജൂബിലി കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് വിടപറയുകയാണ്. 1982-ൽ ലാബിലും മൈക്രോബയോളജിയിലുമായി വാഷിങ്ങ് സെക്ഷനിൽ നിന്നാണ് ലീന ജോലി ആരംഭിച്ചത്. ഈ കാലയളവിൽ ലാബിന്റെ ഓരോ ഉയർച്ചയിലും ലീനയുടെ പങ്ക് എടുത്തുപറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ 33 വർഷവും കൃത്യനിഷ്ഠയോടും ആത്മാർത്ഥതയോടും കൂടി വളരെ സൗഹാർദ്ദപരമായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ച ലീന ജീവിതത്തിലെ സിംഹഭാഗവും ജൂബിലി കുടുംബത്തിനുവേണ്ടിയാണ് ചിലവഴിച്ചത്. ലീനയ്ക്ക് എല്ലാവിധ ഭാവുകങ്ങളും നേർന്നുകൊണ്ട് നല്ലൊരു വിശ്രമജീവിതം ആശംസിക്കുന്നു.

സൂക്ഷിക്കുക!

ആഹാരജന്യരോഗങ്ങൾ (foodborne diseases) ഒഴിവാക്കുക

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങൾ ദിവസവും അവർ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിലൂടെ രോഗബാധിതരാകാറുണ്ട്. സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ മലിനമാക്കുന്നത് തടയുക മാത്രമാണ് ആഹാരജന്യരോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം.

ആഹാരജന്യരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ

1. സാൽമൊണെല്ല (salmonella)- ഇവ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും പക്ഷികളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് എത്തിപ്പെടുന്നത് അവയുടെ വിസർജ്യ വസ്തുക്കളിലൂടെയാണ്. മാംസം, താറാവ്, കോഴി മുതലായവയുടെ ഇറച്ചി, മുട്ട എന്നിവ ശരിയായി പാകംചെയ്ത് കഴിക്കുന്നത് ഈ രോഗബാധ തടയാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്.
2. കാംപൈലോബാക്ടർ ജെജൂനി (campylobacter jejuni) – പ്രധാനമായും വളർത്തുപക്ഷികളുടെ (കോഴി, താറാവ്) മാംസം ശരിയായി പാകം ചെയ്യാതെ കഴിക്കുന്നതിലൂടെയാണ് ഈ രോഗാണു മനുഷ്യരിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. തിളപ്പിക്കാത്ത പാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെയും ശുദ്ധീകരിക്കാത്ത വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെയും ഈ രോഗാണു ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
3. ഇ–കോളി 0157–എച്ച് 7 (E-coli 0157-H7) എന്ന ബാക്ടീരിയ പലപ്പോഴും വളരെ കഠിനമായ വയറിളക്കത്തിന് കാരണമാകുകയും വൃക്കകൾക്ക് തകരാറുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. ഈ സൂക്ഷ്മാണു മനുഷ്യശരീരത്തിലെത്തിയാൽ 1 – 10 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകും. കഠിനമായ വയറിളക്കം (മിക്കപ്പോഴും രക്തം കലർന്നത്) കഠിനമായ വയറുവേദന, ഛർദ്ദി എന്നിവയാണ് പ്രധാനരോഗലക്ഷണങ്ങൾ.
4. ലിസ്റ്റീരിയ (Listeria)- പാൽ തിളപ്പിക്കാതെ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക, പാകം ചെയ്തതും ചെയ്യാത്തതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് വയ്ക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ.
5. ക്ലോസ്ട്രിഡിയം പെർഫ്രിൻജൻസ് (Clostridium Perfringens)- ഈ ബാക്ടീരിയ സാധാരണഗതിയിൽ 40–140 ഡിഗ്രി സെന്റിഗ്രേഡിലാണ് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്. ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ നന്നായി പാകം ചെയ്ത് ചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെയും പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ രണ്ടു മണിക്കൂറിലേറെ സാധാരണ താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതിലൂടെയും ഇതിനെ പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്.
6. നോറോവൈറസ് (Norovirus) – Gastro Enteritis എന്ന വയറിളക്ക രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന സൂക്ഷ്മ രോഗാണുവാണിത്. ഈ രോഗബാധയുള്ളവരിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. രോഗബാധിതർ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാതെയും, കൈകാര്യം ചെയ്യാതെയുമിരിക്കുന്നതിലൂടെയും, ശരിയായ വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെയും ഇത് ഒരു പരിധിവരെ തടയാനാകും.
7. ഷിഗെല്ല (Shigella) – ബാക്ടീരിയ ഇനത്തിൽപെടുന്ന ഈ സൂക്ഷ്മാണു ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരജന്യരോഗമാണ് ഷിഗെല്ല. ഈ രോഗമുള്ളവരുടെ വിസർജ്യ വസ്തുക്കൾ വെള്ളത്തിൽ കലരുന്നതിലൂടെ ഈ രോഗാണു മറ്റുള്ളവരിൽ എത്തുകയും രോഗകാരണമാവുകയും ചെയ്യും. കഠിനമായ വയറുവേദന, പനി, രക്തവും കഫവും കലർന്ന വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി എന്നിവയാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

മിസ് അൻസ സുനിൽ,
ലക്ചറർ, JMCON

AUTISM – PERVASIVE DEVELOPMENTAL DISORDER

The United Nations General Assembly declared April 2nd as "World AUTISM Awareness Day" to highlight the need to help and improve the quality of life of children and adults affected with Autism, so that they can lead a meaningful life.

Autism is a complex lifelong developmental disorder that occurs in the first three years of life. There is disturbance in development in three main areas: communication (Verbal and nonverbal), social understanding, learning style and thinking process (strong usual learners but have difficulties in imagination and abstract thinking) – described as triad of impairment. Each individual with autism in different from each other, as areas of impairment affect each individual differently.

There are no special investigations for autism, but diagnosable by 18 months by their poor eye contact, and socialization, delayed speech, stereotyped body movements and preference for solitary play. Seizures may develop by adolescence. Intelligence is variable.

Some will show an isolated remarkable talent. Screening, early identification and diagnosing autism are the earliest thing to be done. This will tell us as to when to support. Second session, an interactive session consists of case discussions, which will be followed by presentation of medical arrangement of autism in children. This will help the participants to identify cases in communicating level. Third in a session of interactions, done in the form of role play. This will help to develop counselling skills.

'AUTISM – LIGHT IT UP BLUE'

Dr. Sarojam P.,
Paediatrics Department

ലോകാരോഗ്യദിനാചരണവും ഫിസിയോതെറാപ്പി യൂണിറ്റിന്റെ നവീകരണവും സംയുക്തമായി ആഘോഷിച്ചു

ലോകാരോഗ്യദിനാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ കറിവേപ്പിൻതൈ വിതരണം ചെയ്തു.സുരക്ഷിതഭക്ഷണം സുരക്ഷിത ജീവിതത്തിന് എന്ന ആശയം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് കറിവേപ്പില തൈകൾ വിതരണം നടത്തിയതെന്ന് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അറിയിച്ചു. വിതരണോദ്ഘാടനം എം. എൽ. എ. ശ്രീ. ടി. എൻ. പ്രതാപൻ നിർവ്വഹിച്ചു.

നവീകരിച്ച ഫിസിയോതെറാപ്പി വിഭാഗത്തിന്റെ ആശീർവ്വാദം മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് നിർവ്വഹിച്ചു. ബി.സി.സി.ഐ. വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് ടി. സി. മാത്യു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഔഷധി സൂപ്രണ്ട് കെ. എസ്. രജിതൻ, ഫിസിയോ തെറാപ്പി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. കെ. കേശവറാം എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

April 7 – World Health Day

Theme : Food Safety

WHO എന്ന അന്താരാഷ്ട്ര ആരോഗ്യ സംഘടനയുടെ സ്ഥാപിത ദിനമായ ഏപ്രിൽ 7 ന് ലോകാരോഗ്യദിനമായി ആഘോഷിക്കുന്നു. ഈ വർഷം "Food Safety അഥവാ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ" ആണ് ആശയം.

നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യഘടകമാണ് ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം. ഈ ശരീരം രൂപപ്പെടുത്താൻ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പങ്കുവഹിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആഹാരമാണ്. ആഹാരം ആരോഗ്യവും അനാരോഗ്യവും കൊണ്ടുവരും എന്ന വസ്തുത നമ്മൾ മറന്നുപോകരുത്. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലൂടെ 200 ലധികം അസുഖങ്ങൾ പടരുന്നു. ഏകദേശം 1.8 മില്ല്യൺ ജനങ്ങൾഭക്ഷണത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങളാൽ മരണമടയുന്നു

ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയിൽ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

KEY I : KEEP CLEAN / വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക

- ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുമ്പോഴും കൈ വൃത്തിയായി കഴുകുക.
- ബാത്ത്റൂമിൽ പോയതിനുശേഷം കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക
- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളും എല്ലാ പ്രതലങ്ങളും വൃത്തിയായി കഴുകുകയും അണുവിമുക്തമായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഭക്ഷണവും അടുക്കളയും ഈച്ച, പാറ്റ മുതലായ കീടങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുക.

KEY II : Separate raw and cooked food / പാചകം ചെയ്തതും ചെയ്യാത്തതുമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ തരംതിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക

- പാകം ചെയ്യാത്ത മാംസം, മത്സ്യം മുതലായവ മറ്റുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിൽനിന്നും തരംതിരിച്ച് വയ്ക്കുക.
- ഇത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുകൾ മുറിക്കുന്നതിനും മറ്റും പ്രത്യേക കത്തികളും, കട്ടിങ്ങ് ബോർഡുകളും ഉപയോഗിക്കുക.
- ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ടിന്നുകളിൽ അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക
- പാകം ചെയ്യാത്ത മാംസം, മത്സ്യം, അവയുടെ ദ്രവങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഒരുപാട് രോഗാണുക്കൾ ഉണ്ട്. അതിനാലാണ് ഇവയെ പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ കൂടെ വയ്ക്കരുത് എന്ന് പറയുന്നത്.

KEY III : COOK THOROUGHLY / നല്ല രീതിയിൽ പാകം ചെയ്യുക

- മത്സ്യം, മുട്ട, മാംസം മുതലായവ ഏകദേശം 70^{0}C വരെ തിളപ്പിക്കണം.
- മാംസം പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന്റെ ജൂസ് ക്ലിയർ ആണ് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം ഒന്നുകൂടി ചൂടാക്കിയതിനുശേഷം മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക

KEY 4 : KEEP FOOD AT SAFE TEMPERATURE / സുരക്ഷിതമായ താപനിലയിൽ ഭക്ഷണം സൂക്ഷിക്കുക

- 2 മണിക്കൂറിനേക്കാൾ കൂടുതൽ നേരം പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവിൽ വയ്ക്കരുത്.
- പാകം ചെയ്ത ഉപയോഗിക്കാത്ത ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ ഉടനെ തന്നെ ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കുക (50^{0}C താഴെ)
- പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് 60^{0}C മുകളിലേക്ക് ചൂടാക്കിയതിന് ശേഷം ആ ചൂടിൽതന്നെ വിളമ്പുക.

  ശീതീകരിച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളെ (Frozen Food) അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവിൽ വയ്ക്കരുത്.

KEY 5 : USE SAFE WATER AND RAW MATERIALS / വൃത്തിയുള്ള വെള്ളവും ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക

- വെള്ളം ശുദ്ധീകരിച്ചതിനുശേഷം മാത്രം കുടിക്കുക
- കാലാവധി കഴിഞ്ഞ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
- പച്ചക്കറികളും, ഫലങ്ങളും നല്ല രീതിയിൽ കഴുകിയതിനുശേഷം മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക
- പഴകിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക

ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതത്തിന് ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണരീതി ശീലമാക്കുക.........

Prepared By: Deepa Tom, Nursing Tutor, School of Nursing

മതസൗഹാർദ്ദ കൂട്ടായ്മയിൽ വിശുദ്ധവാരത്തിൽ സമ്പൂർണ്ണ സൗജന്യ ഡയാലിസിസ്

വിശുദ്ധവാരത്തിൽ നടത്തിയ സമ്പൂർണ്ണ സൗജന്യ ഡയാലിസിസിന് മതസൗഹാർദ്ദത്തിന്റെ പൊൻതിളക്കം. ഓശാന ഞായർ മുതൽ ഈസ്റ്റർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള എട്ടുദിവസങ്ങളിൽ നടന്ന എല്ലാ ഡയാലിസിസുകളും സൗജന്യമായിരുന്നു. എൺപത് മുതൽ തൊണ്ണൂറു വരെ ഡയാലിസിസ് ഒരു ദിവസം ജൂബിലിയിൽ നടക്കുന്നുണ്ട്. ജാതിമതഭേദമന്യേ ജൂബിലിയെ സ്നേഹിക്കുന്ന അഭ്യുദയകാംക്ഷികളുടെ ഉദാരമായ സഹകരണമാണ് വിശുദ്ധവാരത്തിലെ എട്ടുദിവസവും സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് ഒരുക്കുവാൻ സഹായിച്ചത്.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ റിസേർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഹൈലൈറ്റ്സ്

ജൂബിലി റിസേർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 21.01.2015- ൽ പി. ജി. മെഡിക്കൽ ഡിസർട്ടേഷൻ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. 19 അവസാന വർഷ എം. ഡി./ എം. എസ്. വിദ്യാർത്ഥികൾ അവരുടെ റിസേർച്ച് പ്രോജക്ടിലൂടെയുള്ള കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിച്ചു. ഡോ. സക്കറിയ ചെറിയാൻ എത്തിക്സ് കമ്മിറ്റി ചെയർമാൻ, ജൂബിലി, ഡോ. ടി. എ. അജിത്ത്, പ്രൊഫസർ ബയോകെമിസ്ട്രി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, അമല ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ്, ഡോ. പി. ആർ വർഗ്ഗീസ്, റിസേർച്ച് കോർഡിനേറ്റർ, JCMR എന്നിവരായിരുന്നു ജഡ്ജിമാർ. ഡോ. എലിസബത്ത് വി. ഐസക്ക്, ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം, ഡോ. അബൂബക്കർ മുഹമ്മദ് റാഫി, ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷ്യൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗം, എന്നിവർക്ക് എം. ഡി., എം. എസ്. വിഭാഗങ്ങളിൽ, മികച്ച അവതരണത്തിനുള്ള പുരസ്കാരങ്ങൾ നൽകി. അവതരണത്തിലെ ഉള്ളടക്കങ്ങൾ ഒരു പുസ്തക രൂപത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു.

JCMR ഇപ്പോൾ ശാസ്ത്രഗവേഷണ സംരംഭമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടു. ശാസ്ത്ര വ്യവസായ ഗവേഷണ വിഭാഗം, ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക വിദ്യാ മന്ത്രാലയം, ഭാരത സർക്കാർ ആണ് പ്രസ്തുത അംഗീകാരം നൽകിയത്.

Jubilee Care 4U
മെഡിക്കൽ ചെക്ക് അപ്പ് പ്രോഗ്രാം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യനില തൃപ്തികരമാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ നടത്തുന്ന ആരോഗ്യ പരിശോധനയാണ് ഹെൽത്ത് ചെക്ക് അപ്പ്.

ഹെൽത്ത് ചെക്ക് അപ് നടത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത

1. ഏതെങ്കിലും അസുഖത്തിന്റെ തുടക്കമുണ്ടെങ്കിൽ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ അത് തിരിച്ചറിയുവാനും ചികിത്സിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു.
2. ഇമ്മ്യുണൈസേഷൻ അതത് സമയങ്ങളിൽ എടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
3. കൊളസ്ട്രോൾ, ബ്ലഡ് പ്രഷർ, ബ്ലഡ് ഷുഗർ എന്നിവയിൽ വരുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ സാധാരണ നിലയിൽ പുറമേ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാത്തതുകൊണ്ട് തിരിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ സ്ഥിരമായ പരിശോധന ഇവയിൽ വരുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുവാനും അവ കൂടുന്നതിനുമുമ്പ് ചികിത്സിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.

മെഡിക്കൽ ചെക്ക് അപ്പിന് തയ്യാറാകേണ്ട വിധം :

1. നിങ്ങൾ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാ മരുന്നുകളുടേയും ലിസ്റ്റ് കയ്യിൽ കരുതുക.
2. നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന എല്ല ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളുടേയും ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക.
3. അടുത്തിടെ നടത്തിയിട്ടുള്ള എല്ലാ ടെസ്റ്റുകളുടേയും റിസൾട്ട് കയ്യിൽ കരുതുക.
4. അടുത്ത് കണ്ട ഡോക്ടറുടെ പേരും, ഫോൺ നമ്പറും കരുതുക.
5. കൂടുതലായി ചോദിക്കുവാനുള്ള സംശയങ്ങൾ ഏതെന്ന് കുറിച്ച് കൈയ്യിൽപിടിക്കുക.
6. ചെക്ക് അപ്പിന് വരുമ്പോൾ അയവുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. അമിത ആഭരണങ്ങളും, മേക്ക്അപ്പും ഒഴിവാക്കുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ ദേഹപരിശോധന എളുപ്പമാക്കുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിന് സ്വാഗതം,അസുഖത്തിന് വിട.

വിളിക്കൂ - 8594005588

ജൂബിലെറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന രചനകളെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾ ക്ഷണിക്കുന്നു. തിരഞ്ഞെടുത്ത അഭിപ്രായങ്ങൾ അടുത്ത ലക്കം ജൂബിലെറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്.

അഭിപ്രായങ്ങൾ jubilet678@gmail.com-ലേക്ക് ഇ-മെയിൽ ചെയ്യുകയോ, ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

ഫോട്ടോ തിരിച്ചറിയൽ മത്സരം

ഈ ഫോട്ടോയിൽ കാണുന്നത് ആരാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സമ്മാനം നേടുക. ശരിയുത്തരം അടുത്ത ജൂബിലെറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്.

WELCOME TO JUBILEE FAMILY

STAFF NURSE

1 ANJU SUSAN V.	6 MARIYA PRINCY S..
2 BENCY P. D.	7 MERIN K.I.
3 DEEPA SAJU	8 NALJO JOHNSON
4 JOSIYA P. J.	9 RISHABHA P.B.
5 LYDIA THOMAS	10 SHERIN PAULY
11 ASHLIN AUGUSTINE	Pharmacy
12 SINI P. D.	
13 JANE PAUL	Asst.Nur.Supdt(Infection Control)
14 ATHIRA P SASIDHARAN	Nursing
15 PRABIN BABU	
16 SELMA P J	
17 GOPAL SARKAR	Radiology
18 MANNA DEBNATH	
19 PRANAY DEY	
20 SUDIP DAS	
21 MERLIN M	Patient Relations
22 OSWIN WILSON	Bio Medical Department
23 THOMAS THIMOTHY	Guest Relations
24 ANU DEVASSY	Clinical Nurse Informatist

പ്രത്യാശ

നടന്നകലുന്നിതെൻ കാൽപ്പാടുകൾ
അടർന്നുവീഴുന്നിതെൻ
കണ്ണീർ തുള്ളികൾ
അകലെയകലെയാണെൻ
കിനാക്കൾ നിറക്കൂട്ടു കൂട്ടി
ലക്ഷ്യമെത്താതടരുന്നു
മോഹങ്ങളൊന്നായ്
ഇനിയും പൊഴിയാനുണ്ടോ?
അറിയില്ലീ ആവനാഴിയിലിനിയെത്ര അമ്പുകൾ?
ലക്ഷ്യമെത്താതെ പായുന്നതെങ്ങോ?
അറിയില്ലീ കഥയ്ക്കുത്തരം ഇന്നും.
പറയാത്ത വാക്കുകൾ
എഴുതാത്ത കഥകൾ
മീട്ടാത്ത ഈണങ്ങൾ
പാടാത്ത പാട്ടുകൾ
അറിയില്ലിനി എത്ര ദൂരം
അറിയാം ഒരുത്തരം
ഇനിയുമെത്തിയിട്ടില്ലെങ്ങും
എങ്കിലും എൻമുമ്പിൽ അണയാത്ത
പ്രകാശമുണ്ട്, എൻ മാർഗ്ഗദർശി
ഇനിയുള്ള എൻ ജീവിതത്തിൽ
പ്രത്യാശയേകുന്ന പുതുവെളിച്ചം.

മിസ് ശോഭ
നേഴ്സിങ്ങ് ട്യൂട്ടർ, സ്കൂൾ ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ്

Joke

ഒരു സ്വന്തം അനുഭവം

ഒരു സ്ത്രീ ഫോണിലൂടെ : ഇൻഷൂറൻസ് ഓഫീസ് അല്ലേ

ഞാൻ : അതെ

സ്ത്രീ : എന്റെ പേര് Prasanthi എന്നാണ്. ഞാൻ ഇന്ന് നിങ്ങളുടെ ഓഫീസിൽ നിന്ന് ഒരു ഹെൽത്ത് പോളിസി എടുത്തിരുന്നു. അതിൽ എന്റെ പേര് ടൈപ്പ് ചെയ്തപ്പോൾ പേരിന്റെ സ്പെല്ലിങ്ങിൽ ട' വിട്ടുപോയി

ഞാൻ : പ്രാന്തി.....

മി. ബേബി പി. എ.
ഇൻഷൂറൻസ് ഓഫീസ്

Editorial Board
Fr. Sijo Cheruvathoor | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath | Dr. Fiju Chacko | Dr. Harris Paul | Mr. Baby | Mr. Devassy | Mr. Vinu | Mr. Noble | Mr. Vijoy C. V. | Ms. Suma Paul | Ms. Deepa Tom | Ms. Sheena Darlin | Ms. Ansa | Ms. Rakhi K. B. | Ms. Niviya Nello | Ms. Krishnaveni | Ms. Stefy C. Joseph | Ms. Ashly Jose | Ms. Dency Devassy