

Cancer awareness month



HAPPY CHILDREN'S DAY!



Jubilee

Vol. 2, Issue No. 12

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

NOVEMBER 2016

ആശുപത്രി ദിനാചരണം നടത്തി



ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ദിനാചരണം തൃശ്ശൂർ അതിരൂപതാ മുൻ മെത്രാപ്പോലീത്ത മാർ ജേക്കബ് തുകുഴി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. പ്രശസ്ത സിനിമാതാരവും ലോകസഭാംഗവുമായ ശ്രീ. ഇന്നസെന്റ് എം.പി. മുഖ്യാതിഥി ആയിരുന്നു. ജൂബിലിയിൽ സർവ്വീസിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചവർക്ക് ചടങ്ങിൽ ഉപഹാരം നൽകി. ജൂബിലി മിഷന്റെ ഡയറക്ടറുടെ സെന്ററിന്റെ വിപുലീകരണത്തിന്റെ ഭാഗമായ ജൂബിലി ഷെയർ ഫോർ കെയർ വെബ് സൈറ്റിന്റെ സ്വിച്ച് ഓൺ കർമ്മവും നടത്തി.



ജൂബിലി മിഷന്റെ സ്കൂൾ ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങിന്റെ അമ്പതാം വർഷ ഓർമ്മയ്ക്കായ് സമ്മാന കൂപ്പണിലൂടെ നേഴ്സിങ് വിദ്യാർത്ഥികൾ സമാഹരിച്ച രണ്ട് ലക്ഷം രൂപ ജൂബിലി മിഷന്റെ കാരുണ്യ ഭവന പദ്ധതിക്ക് കൈമാറി. പഠനത്തോടൊപ്പം സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധതയും വിദ്യാർത്ഥികളിൽ വളർത്താൻ നടത്തുന്ന പരിശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് ഭവന പദ്ധതിക്ക് ഉള്ള സഹായം നൽകിയത്.

'ജൂബിലി' കാരുണ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി 9½ കോടി രൂപ ചിലവഴിച്ചു

പാവങ്ങളുടെ ആശുപത്രിയായ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷം കാരുണ്യപദ്ധതികൾക്കായി ഒൻപതര കോടി രൂപ ചിലവഴിച്ചു. പാവപ്പെട്ട രോഗികൾക്കുള്ള പ്രത്യേക ചികിത്സാ ഇളവുകൾ, ജൂബിലി മിഷനിലെ മെഡിക്കൽ-നേഴ്സിങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കു നൽകിയ സ്കോളർഷിപ്പുകൾ, പാവപ്പെട്ട സ്റ്റാഫ്ഗംഗങ്ങൾക്ക് നൽകിയ ഭവനപുനരുദ്ധാരണ സഹായങ്ങൾ, മിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായുള്ള ജൂബിലി മിഷന്റെ സംഭാവനകൾ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിലാണ് പ്രമാൻസിസ് പാപ്പ പ്രഖ്യാപിച്ച കാരുണ്യവർഷത്തിൽ നൽകിയത്. ജൂബിലിയിലെ സ്റ്റാഫ്ഗംഗങ്ങളുടേയും, വിദ്യാർത്ഥികളുടേയും, ഉപകാരികളുടേയും, തൃശ്ശൂർ അതിരൂപതയിലെ വിവിധ ഇടവകകളുടേയും, സ്ഥാപനങ്ങളുടേയും ഉദാരമായ സഹകരണമാണ് ഒൻപതരകോടിയുടെ കാരുണ്യപദ്ധതികൾ ഈ വർഷം നടപ്പിലാക്കാൻ സാധിച്ചത്.

ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം



പുതിയ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടറായി ചാർജെടുത്ത **റവ. ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുക്കാരൻ** (എം.എച്ച്.എ. സെന്റ്. ജോൺസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ്, ബംഗളൂരു)-ന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് ഹൃദ്യമായ സ്വാഗതം ആശംസിക്കുന്നു.



Editor's Desk

സ്നേഹമുള്ളവരേ,

നവംബർമാസം കേരളപ്പിറവിയുടെ നല്ല ഓർമ്മകൾ സമ്മാനിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ശിശുദിനാഘോഷത്തിന്റെ ദിവസങ്ങളും. നല്ല കുട്ടികൾ നല്ല നാളെയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളാണ്. 'Child is the father of man', വിലും വേഡ്സ്വർത്തിന്റെ വരികളാണ്. ഒരു പക്ഷേ, മനുഷ്യരാശിയുടെ ശോഭനമായ ഭാവിയ്ക്ക് അവശ്യാവശ്യം ശ്രദ്ധയ്ക്കേണ്ട മേഖലകളിൽ ഒന്നാണ് യുവതലമുറയുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണം. മാനുഷികമൂല്യങ്ങൾക്കും സഹോദരസ്നേഹത്തിനും പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ഒരു പരിശീലനകളരിയ്ക്കേ നല്ല മനുഷ്യവ്യക്തികളെ രൂപീകരിക്കാനാവൂ. ശിശുദിനം ആഘോഷിക്കുന്ന ഈ സന്ദർഭത്തിൽ മുതിർന്ന തലമുറ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരായി മുന്നോട്ടു നീങ്ങുകയും നല്ല നാളെയുടെ ശോഭനവാഗ്ദാനങ്ങളായി കുട്ടികളെ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. ആശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്,

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ദന്തരോഗ വിഭാഗം

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ഇപ്പോൾ നിലവിലുള്ള ദന്തരോഗവിഭാഗം നവീകരിച്ചത് 1986 ലാണ്. ആധുനിക രീതിയിലുള്ള എല്ലാ ചികിത്സാവിധികളും ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്. RCT, Bridge, Implant, Tooth whitening, Orthodontia തുടങ്ങിയ മുഖസൗന്ദര്യവർദ്ധനയ്ക്കുവേണ്ടിയും മുഖത്തുള്ള എല്ലുകളുടെ വൈകല്യം മാറ്റുന്നതിനുവേണ്ടിയുമുള്ള പ്രത്യേകവിഭാഗം തന്നെ ഇവിടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മുറിച്ചുണ്ടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രാജ്യാന്തര നിലവാരത്തിലുള്ള ചികിത്സാവിഭാഗം ഇവിടെ സദാ സജ്ജമാണ്. യുവ ഓൺ സർജൻമാരെ പരിശീലിപ്പിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ AONSI ന്റെ സ്പോൺസർഷിപ്പോടുകൂടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇന്ത്യയിലെ ഏക Orthognathic Surgery Training കേന്ദ്രം ഇവിടെയാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത് എന്നത് ആഭിമാനകരമായ വസ്തുതയാണ്. ഡോ. ഫിലിപ്പ് മാത്യു, ഡോ. വസന്ത് രാധാകൃഷ്ണൻ, ഡോ. ജയകൃഷ്ണൻ വർമ്മ, ഡോ. വരൂൺ മേനോൻ, ഡോ. ലക്ഷ്മി, ഡോ. ജിഷ ഡേവിഡ് എന്നീ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ചികിത്സ നടന്നു വരുന്നത്.

Welcome to Jubilee Family



അഡ്വ. ജിജി മാത്യു
സീനിയർ ലീഗൽ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്



ഡോ. മിഥുൻ ചാക്കോ ജോൺ
മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി വിഭാഗം

ആശംസകൾ

16 വർഷക്കാലം സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് ജൂബിലിയിൽ നിന്ന് സ്ഥലം മാറിയ സിസ്റ്റർക്ക് ആശംസകൾ. ഇ.ഇ.ജി. വിഭാഗത്തിലാണ് സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നത്.



സി. മേഴ്സിറ്റി



2002-ൽ ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് കടന്നു വന്ന് ടെലിഫോൺ വിഭാഗത്തിൽ ആരംഭിച്ച് പിന്നീട് ഒ.പി. വിഭാഗത്തിൽ ജോലി ചെയ്തു വിരമിച്ച ശ്രീമതി ട്രീസ ഫ്രാൻസിസ് - ന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.



ജൂബിലി കുടുംബത്തിനായി നീണ്ട 20 വർഷം നേഴ്സിങ്ങ് സ്കൂൾ മുതൽ വിവിധ വാർഡുകളിലും, ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകളിലും സത്യസന്ധയോടും ആത്മാർത്ഥതയോടും കൂടെ പ്രവർത്തിച്ച് എല്ലാവർക്കും മാതൃകയായി ലാബ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിൽ നിന്നും വിരമിക്കുന്ന **ദാമനചെച്ചിക്ക്** ഒരായിരം ആശംസകളും പ്രാർത്ഥനകളും സ്നേഹപൂർവ്വം നേരുന്നു.

ലോകമാനസികാരോഗ്യദിനം ആചരിച്ചു

ലോകമാനസികാരോഗ്യദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജും നടത്തുന്ന ഗ്രാമപഞ്ചായത്തും സംയുക്തമായി 'മനോരോഗങ്ങൾക്ക് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഏകദിനശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു. നടത്തുന്ന പഞ്ചായത്തിലെ അംഗൻവാടി വർക്കർമാർ, ആശാവർക്കർമാർ, കുടുംബശ്രീ അംഗങ്ങൾ, എൻ.എസ്.എസ്. വളണ്ടിയർമാർ എന്നിവർക്ക് മനോരോഗവിഷയങ്ങളെ കുറിച്ച് അടിസ്ഥാന ധാരണയുണ്ടാക്കുക എന്നതായിരുന്നു ശില്പശാലയുടെ പ്രധാന ഉദ്ദേശം. നടത്തുന്ന ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡണ്ട് വി. ആർ. രഞ്ജിത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങ് ഒല്ലൂക്കര ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡണ്ട് ഉമാദേവി ഐ. എസ്. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.



തുശ്ശൂർ രാമവർമ്മപുരം പോലീസ് അക്കാദമിയിൽ നിന്നും പരിശീലനം ലഭിച്ച് ഇറങ്ങുന്ന അറുപതോളം എസ്.ഐ.മാർക്ക് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാ പരിശീലന ക്ലാസ് നടത്തി

നമുക്കും നടക്കാം നമ്മുടെ പുദയത്തിനുവേണ്ടി

ജീവിതം അനായാസമാക്കാനുള്ള നമ്മുടെ വ്യഗ്രതയിൽ പലപ്പോഴും നാം നടന്നടുക്കുന്നത് പലതരം രോഗാവസ്ഥകളിലേയ്ക്കാണ്. ഹൃദ്രോഗം ഇതിൽ മുൻപന്തിയിൽ തന്നെയാണ്. വിവിധ ഗവേഷണ പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് സ്ഥിരമായുള്ള നടത്തം വഴി 30 മുതൽ 40 ശതമാനം വരെ ഹൃദ്രോഗസംബന്ധമായ മരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കാനാകും എന്നാണ്. ആഴ്ചയിൽ 3-4 മണിക്കൂർ എങ്കിലും നടക്കുന്നത് വഴി ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് 35 ശതമാനവും, പക്ഷാഘാതം 34 ശതമാനവും വരെ കുറയ്ക്കാം.

നടക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

താടി ഉയർത്തി, ചുമലുകൾ ഉയർത്തി, കൈ വീശി നേരെ ദൂരെ നോക്കി നടക്കുക. നടപ്പ് നിവർന്നിരിക്കണം. കുമ്പിടിച്ചു നടക്കരുത്. വീട്ടിനുള്ളിലെ നടത്തത്തേക്കാൾ (ട്രേഡ് മിൽ, അടുകളജോലി) പുറത്തുപോയുള്ള നടത്തമാണ് കൂടുതൽ നല്ലത്.

ദിവസവും 45 മിനിറ്റ് നടത്തം

ദിവസേന 45 മിനിറ്റ് കൊണ്ട് നാലര കിലോമീറ്റർ, പുലർച്ചെ വെറും വയറ്റിൽ നടക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക. ദിവസം മുഴുവൻ ഉന്മേഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്നതിനും, പുദയാരോഗ്യത്തിനും അത്യുത്തമാണ്

WELCOME TO JUBILEE FAMILY		
Name	Department	
1 JINCY P Y	Anaesthesia	
2 RAGHI C R	Anaesthesia	
3 MINI JAISON	Auxiliary Nursing	
4 REESHMA K M	Auxiliary Nursing	
5 DR NIHAL YUSUF	General Surgery	
6 AJITH K W	Insurance Office	
7 DR ROSE BABU	Physiology	
8 AKHILA N R	Nursing	
9 ATHIRAMOL V S	Nursing	
10 CHRISTY THERES MATHEW	Nursing	
11 DIVYA T G	Nursing	
12 JESSIN VARGHESE	Nursing	
13 JINCY K ABRAHAM	Nursing	
14 JINI JOY M	Nursing	
15 JOHNSY JOSE	Nursing	
16 MEENU MAHESWARY M R	Nursing	
17 RIYA DAVIS	Nursing	
18 SHERIN MARIA P B	Nursing	
19 SR SOPHY JOSEPH	Nursing	
20 SREETHU SREENIVASAN	Nursing	
21 ANJU GEORGE	Patient Relations	
22 ANJU P ANTONY	Patient Relations	
23 SONA JIBESH	Patient Relations	
24 ANJALA T ANTONY	Pharmacy	
25 FEMITHA T K	Pharmacy	
26 JESSY N J	Pharmacy	
27 LIBI POULOSE	Pharmacy	
28 NEENA T S	Pharmacy	
29 RAINA M RAPHY	Pharmacy	
30 RINI ANTONY	Pharmacy	
31 SHINI CHARLY	Pharmacy	
32 SIJI JOSE	Pharmacy	
33 THASNI P N	Pharmacy	
34 TINDU DAVIS	Pharmacy	
35 IVIN JOSE	Radiology	
36 NIMISHA MARTINA JAMES	Radiology	
37 SILPA P B	Radiology	

ഇതു വഴി എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങൾ ?

1. വണ്ണം കുറയ്ക്കും
2. വണ്ണം കൂടാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും
3. പ്രമേഹത്തിനും, അമിതരക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുമുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.
4. ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറച്ച് പുദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
5. എല്ലുകൾക്ക് ബലവും, ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

നമ്മൾ ഓർക്കേണ്ടത്

ഒരു ദിവസം 8 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ഒരേ ഇരുപ്പ് തുടർന്നാൽ ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കുകയും വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു മണിക്കൂർ ഇരുന്ന കഴിഞ്ഞാൽ ചുരുങ്ങിയത് രണ്ടു മിനിറ്റുകിലും നടക്കണം. ഇതുമൂലം ആയുർദൈർഘ്യം 30 ശതമാനം വർദ്ധിക്കുന്നു.

ഒരിക്കലും മറക്കാതിരിക്കുക

നടക്കാനുള്ള കഴിവ് നമുക്ക് കിട്ടിയ വലിയ വരമാണ്. 2400 വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് സോക്രട്ടീസ് പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് നടത്തമാണ് മനുഷ്യനുള്ള ഏറ്റവും ഉത്തമ ഔഷധം. നമുക്ക് യാതൊരു ചെലവും ഇല്ലാത്ത നടത്തം ശീലമാക്കുക വഴി, ദാവിയിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന രോഗ ചികിത്സയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള അമിത ചെലവുകൾ തീർച്ചയായും ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്.

നടത്തം ശീലമാക്കാം, ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാം...

മിസ് മിന്റി മാത്യു
Lecturer, JMCON

റിയോ ഒളിമ്പിക്സ് ക്വിസ് - മത്സര ഉത്തരങ്ങൾ

1. മാർക്കാന സ്റ്റേഡിയം 2. a) 0 3. b) 2
4. യു. എസ്. എ. 5. ഗുസ്തി

ശരിയുത്തരങ്ങൾ അയച്ചു എല്ലാവർക്കും ആശംസകൾ.

മത്സര വിജയി : ഫ്രെസ്റ്റി ഫ്രാൻസീസ്, ഫ്രണ്ട് ഓഫീസ്

പുദയാരോഗ്യവും ഭക്ഷണവും

ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകൾ മരിക്കുന്നത് പുദയ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ മൂലമാണ് എന്നാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, പുകവലി, മദ്യപാനം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയവ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുന്നു. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണക്രമീകരണവും നിയന്ത്രണമുള്ള വ്യായാമവും പുദയാരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്.

കലോറി കുറഞ്ഞതും നാരുകൾ കൂടുതൽ അടങ്ങിയതുമായ പച്ചക്കറികൾ (വാഴപ്പിണ്ടി, വാഴക്കുമ്പ, ഇലക്കറികൾ, കായത്തോലി തുടങ്ങിയവ), പഴങ്ങൾ, ഒമേഗ-3 അടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങൾ, തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. പച്ചക്കറി സാലഡ് കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക. പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ മുട്ടയുടെ വെള്ള, ബദാം, വാൾനട്ട്, പാട നീക്കിയ പാൽ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. വെള്ളിറുമിൽ ഓയിൽ (Sun flower Oil, Rice bran Oil) ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം.

ഒഴിവാക്കേണ്ടവ : ഉപ്പ്, കൊഴുപ്പ് ഇവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണം. അമിതമായ കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് കൂടുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. വറുത്തുപൊരിച്ച ആഹാരങ്ങൾ, ടിന്നിലടച്ച ആഹാരങ്ങൾ, മധുരപാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക. അച്ചാർ, ഉപ്പിലിട്ടത്, വെണ്ണ, നെയ്യ്, പാം ഓയിൽ, ഡാൽഡ, താനാവിറച്ചി, കരൾ, പോത്തിറച്ചി, പോർക്കിറച്ചി, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, എന്നിവയും ഒഴിവാക്കണം. കപ്പലണ്ടി, അണ്ടിപ്പരിപ്പ് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവു കുറച്ച് പല തവണയായി കഴിക്കാം. കൂടാതെ ഭക്ഷണക്രമവും സമയവും കൃത്യമായി പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പുദയം സംരക്ഷിച്ച് ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാം !

Ms. Swathy N. G.
Dietitian

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം 10

ജനങ്ങളെ വളരെയധികം ആശങ്കയിലാഴ്ത്തിയിരിക്കുന്ന മറ്റൊരു രോഗാവസ്ഥയാണ് അമിത വണ്ണം. വണ്ണം കുറയ്ക്കാനായി വിവിധ തരം മരുന്നുകളും ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും വ്യാധമങ്ങളും എല്ലാം ചെയ്യുന്നു എങ്കിലും ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് പലപ്പോഴും ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ലാതെ തുടരുന്നു. പലപ്പോഴും അമിത വണ്ണത്തിന്റെ കാരണങ്ങളിലേയ്ക്ക് നാം കടക്കാറില്ല. കാരണം കണ്ടുപിടിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ ചികിത്സ ഫലിക്കുകയുള്ളൂ.

അമിത വണ്ണത്തിന്റെ വിവിധങ്ങളായ കാരണങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് ദഹനവ്യവസ്ഥയിലുള്ള തകരാറുകളാണ്. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ശരിയായ രീതിയിൽ ദഹിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ വളരെ കുറച്ചുമാത്രം ഭക്ഷിച്ചാൽപോലും, അത് ശരീരം തടിക്കുന്നതിനു കാരണമാകും. അതിനാൽ ദഹനപ്രക്രിയയെ ശരിയാക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള മരുന്നുകൾ വേണം കഴിക്കാൻ. അതോടുകൂടിയതന്നെ ശരീരം മെലിയാൻ തുടങ്ങും. ഇത്തരക്കാരിൽ ചിലപ്പോൾ കരൾ സംബന്ധമായ തകരാറുകളും കാണാറുണ്ട്. ചിലരുടെ അമിത വണ്ണത്തിന്റെ കാരണം അസിഡിറ്റിയും അൾസറുമായി കാണാറുണ്ട്. അസിഡിറ്റിയുള്ളവരിൽ അമിതവിശപ്പുമൂലം കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇവിടെ അസിഡിറ്റി എന്ന അവസ്ഥയെ കുറയ്ക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അസിഡിറ്റിയുള്ളപ്പോഴും ശരിയായ ദഹനം നടക്കാത്തതിനാൽ അതു രോഗത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു കാരണമായി തീരും. ശരീരം തടിക്കാതിരിക്കാൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതോ സമയം തെറ്റി കഴിക്കുന്നതോ അസിഡിറ്റിക്ക് കാരണമായി തീരുകയും വണ്ണം വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. കൊഴുപ്പുകൂടിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, മലബന്ധം, മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ,

ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ, അമിത ഭക്ഷണം, വ്യാധമ കുറവ്, ചില പ്രത്യേക മരുന്നുകൾ തുടങ്ങി നിരവധി കാരണങ്ങൾ ദഹനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും അമിതവണ്ണത്തിന് കാരണം ആകുകയും ചെയ്യും. അമിത വണ്ണത്തിനുള്ള ചികിത്സയെ വേണമെങ്കിൽ ദഹനപ്രക്രിയയെ ശരിയാക്കുന്ന ചികിത്സ എന്ന് ചുരുക്കി പറയാം. ദഹന പ്രക്രിയ ശരിയാക്കാൻ ധാരാളം മരുന്നുകൾ ആയുർവ്വേദത്തിലുണ്ട്. വസ്തി എന്ന പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകൊണ്ട് വിവിധ മരുന്നുകൾ ചേർത്തുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന എനിമ പോലുള്ള ചികിത്സ കൂടലുകളുടെ പ്രവർത്തനം മുഴുവൻ ശരിയാവുകയും ദഹനരസങ്ങൾ ശരിയായി വരുകയും ശരീരത്തിന്റെ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നല്ല രീതിയിലാവുകയും ശരീരം മെലിയുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. അമിത വണ്ണത്തിനുള്ള ചികിത്സയിൽ ഏറ്റവും ഫലം ഈ ചികിത്സയ്ക്ക് തന്നെയാണ്. വിവിധ തരത്തിലുള്ള എണ്ണകൾ കൊണ്ടും ചുർണ്ണങ്ങൾകൊണ്ടും ഉള്ള ഉഴിച്ചിലുകൾ വണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കാറുണ്ട്. മലബന്ധം കൊണ്ടുള്ളതിൽ ആ പ്രശ്നം മാറുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക, അസിഡിറ്റി, അൾസർ എന്നിവയിൽ ചില സഹചര്യങ്ങളിൽ മരുന്നുകൾ ചേർത്തുകൊണ്ടുള്ള നെയ്യ് വണ്ണം കുറയ്ക്കാറുണ്ട്. തൈറോയ്ഡ് രോഗത്തിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള എണ്ണകൾ കൊണ്ടുള്ള പ്രയോഗത്തിൽ രോഗശമനം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വണ്ണത്തിൽ നല്ലരീതിയിലുള്ള വ്യാധമം മാത്രമേ കരണീയമായിട്ടുള്ളൂ. രാത്രി ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് നന്നായി കുറയ്ക്കുന്നവരിൽ പെട്ടെന്ന് തടികുറഞ്ഞ് കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം, വ്യാധമം, നല്ലരീതിയിലുള്ള ദഹന പ്രക്രിയ എന്നിവ അമിത വണ്ണത്തിൽ നിന്നും നമെ രക്ഷിക്കുന്നതാണ്.

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

JUBILEE COLOURS-2016

ജില്ലാതല ചിത്രരചനാ മത്സരം

സ്ഥലം : ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ, ഭോൺ. മുരിങ്ങാത്തേരി ഹാൾ
തീയതി : 2016 നവംബർ 11 വെള്ളിയാഴ്ച, രാവിലെ 9.00 മുതൽ 12.30 വരെ

ശിശുനിതാഘോഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് നവംബർ 11-ാം തീയതി വെള്ളിയാഴ്ച ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പീഡിയാട്രിക് വിഭാഗവും, പേപ്പർസ് റിലേഷൻസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റും സംയുക്തമായി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ മോൺ. മുരിങ്ങാത്തേരി ഹാളിൽ വെച്ച് 11-ാം ക്ലാസ് മുതൽ +2 വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ജില്ലാതല ചിത്രരചനാമത്സരം **JUBILEE COLOURS 2016** സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. എല്ലാ കുട്ടികൾക്കുമുള്ള ജൂബിലി ഹോസ്പിറ്റൽ ശിശുനിതാഘോഷത്തിലേക്ക് സാഗതം ചെയ്യുന്നു.

Clean Kerala, My Dream Kerala

എന്ന വിഷയത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ചിത്രരചനാമത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്.

നിയമനുകൂലം

- രജിസ്ട്രേഷൻ ഫീസ് ഇല്ല
- 1-ാം ക്ലാസ് മുതൽ 4-ാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേകം വിഷയം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.
- പേപ്പർ ഒഴികെ ചിത്രരചനക്കുള്ള സാമഗ്രികൾ കുട്ടികൾ കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്.
- മത്സര സമയം 2 മണിക്കൂർ ആയിരിക്കും.
- പങ്കെടുക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഉച്ചഭക്ഷണം കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്.
- പങ്കെടുക്കാൻ താല്പരമുള്ള കുട്ടികൾ രാവിലെ 9 മണിക്ക് എത്തിച്ചേരേണ്ടതാണ്.
- പങ്കെടുക്കാൻ താല്പരമുള്ള കുട്ടികൾ താഴെ കാണുന്ന നമ്പറിൽ വിളിച്ച് പേര് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക.

JUBILEE COLOURS 2016

Children's Day Celebration
Drawing Competition
Group Games
Film Show
Cultural Programme etc...

Drawing Competition Groups

- A GROUP**
1st to 4th Standard
- B GROUP**
5th to 7th Standard
- C GROUP**
High School & Higher Secondary

For more details please contact:

Mob : 9207155588, 7025189666

e-mail : jubileecolours@gmail.com

Director

ജൂബിലിയിൽ ന്യൂറോളജി കിസ് നടന്നു



കേരള അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ന്യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ (കേൻ KAN.) ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടന്ന ന്യൂറോളജി ക്വിസ്സിൽ കേരളത്തിലെ വിവിധ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ നിന്നുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്തു. അച്ചുത മെഡിക്കൽ കോളേജ് ടീമിന് ഒന്നാം സ്ഥാനവും, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ടീമിന് രണ്ടാം സ്ഥാനവും, അമല മെഡിക്കൽ കോളേജ് ടീമിന് മൂന്നാം സ്ഥാനവും ലഭിച്ചു.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ



കൈരളി ന്യൂറോ സയൻസസ് സൊസൈറ്റിയുടെ അർദ്ധ വാർഷിക മീറ്റിങ്ങിൽ പ്രബന്ധാവതരണത്തിന് ജൂബിലി യുടെ ന്യൂറോളജി വിഭാഗത്തിലെ D. M. വിദ്യാർത്ഥികളായ ഡോ. ദിനേശ് കുമാർ രണ്ടാം സ്ഥാനവും ഡോ. വർഗ്ഗീസ് എ. പല്ലൻ മൂന്നാം സ്ഥാനവും നേടി.