

Since 1951



# Jubilet

Vol. 5, Issue : 3

FEBRUARY 2019

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

## Editorial

സ്നേഹമുള്ളവരെ,

ഈ മാസം 11-ന് നാം രോഗീദിനമായി ആചരിക്കുകയുണ്ടായി. 'രോഗീദിന' ആഘോഷം ഏറ്റവും അധികമായി നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന ഒരു കാര്യം ജൂബിലി മിഷൻ അടിസ്ഥാനപരമായി ഒരു സേവനമേഖലയാണ് എന്നതുതന്നെയാണ്. നൂതന വാണിജ്യവൽകരണ പരിപ്രേക്ഷ്യങ്ങളുമായി ചികിത്സാരംഗത്തെ സമീപിക്കുന്നത് തെറ്റുതന്നെയാണെന്നും, ശുശ്രൂഷതന്നെയാണ്, സേവനം തന്നെയാണ് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും കൂട്ടായും, വ്യക്തിപരമായും ഉള്ള ഉത്തരവാദിത്വം എന്നും ഈ ദിവസം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കട്ടെ.

'ഉടുപ്പ് കരസ്ഥമാക്കാൻ ഉദ്യമിക്കുന്നവന് മേലങ്കി കൂടി കൊടുക്കുക' (mt 5:40) എന്ന ഗുരുമൊഴിയുടെ തരിമ്പെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കി എടുക്കാനും, അൽപമെങ്കിലും പ്രാവർത്തികമാക്കാനും സാധിച്ചാൽ തന്നെ ആതുരസേവനരംഗത്ത് ഒരു ക്രിയാത്മക സാക്ഷ്യം നൽകാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

നമ്മെ സമീപിക്കുന്ന ഓരോ രോഗിയോടും കരുതലോടെ സ്നേഹത്തോടെ പെരുമാറാൻ നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം. അവരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് നല്ല സമരീയക്കാരനായി നമുക്ക് കടന്നുചെല്ലാം. നമ്മുടെ മിഷനാശുപത്രിയിലെ അന്തരീക്ഷം അനുകമ്പയാൽ പ്രകാശമാനമാകട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു, ആശംസിക്കുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ  
എഡിറ്റർ

## ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷന്റെ അംഗീകൃത അന്താരാഷ്ട്ര പരിശീലനകേന്ദ്രം



ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷന്റെ അന്താരാഷ്ട്ര പരിശീലന കേന്ദ്രമായി അംഗീകാരം നേടി. പരിശീലന കേന്ദ്രത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് നിർവ്വഹിച്ചു. ആരോഗ്യസംരക്ഷണ ദാതാക്കൾക്ക് ജീവൻ രക്ഷാ പാഠങ്ങൾ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ചിലവിലാണ് ഇവിടെ നൽകുന്നത്. പരിശീലന പരിചയവും, വൈദഗ്ധ്യവുമുള്ള ഡോക്ടർമാരാണ് BLS, ACLS, PALS (HCPs) എന്നീ കോഴ്സുകളും, ഇവയുടെ പരിശീലകരാകാനുള്ള കോഴ്സുകളും നടത്തുക മികച്ച നിലവാരമുള്ള സ്കിൽ ലാബും, ഉപകരണങ്ങളും ഇതിനുവേണ്ടി പ്രത്യേകം സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. കോഴ്സുകൾ എല്ലാ മാസവും നടക്കുമെന്നും വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിക്കുന്നവർക്ക് അന്താരാഷ്ട്ര അംഗീകാരമുള്ള സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ നൽകുന്നതാണെന്നും പരിശീലന കേന്ദ്ര കോർഡിനേറ്റർ ഡോ. അപ്പു സുശീൽ അറിയിച്ചു. അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷനുമായി സമ്മതപത്രം ഒപ്പുവെച്ചതോടെ, പരിശീലന കേന്ദ്രത്തിന്, ആശുപത്രിയ്ക്ക് അകത്തും പുറത്തുമുള്ള ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാക്കൾക്ക് (ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡേഴ്സ്) പരിശീലനം നൽകാവുന്നതാണ്.

## ഹൈലൈറ്റ്സ്

- ജൂബിലിയ്ക്ക് അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷന്റെ അന്താരാഷ്ട്ര പരിശീലന കേന്ദ്ര അംഗീകാരം
- നഴ്സിങ് ബിരുദദാന ചടങ്ങ് നടത്തി
- നഴ്സിങ് കോളേജിനും സ്കൂളിനും ലാപ് ലൈറ്റിംഗ്
- റേഡിയോളജിയിൽ ഡിജിറ്റൽ പി. ജി. ഡെന്റൽ യൂണിറ്റ്
- എന്താണ് പൊടിയൊടി?
- വ്യായാമം സുംബയിലൂടെ
- ഇഞ്ചിയുടെ ഗുണങ്ങൾ

# പൊടിയാടി

പാദങ്ങളെയും, അവയുടെ ചികിത്സയെയും കുറിച്ച് പഠിക്കുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്ര ശാഖയാണ് "പൊടിയാടി". പ്രമേഹം എന്ന രോഗം നാഡികളെയും ഞരമ്പുകളെയും ബാധിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്, "ഡയബറ്റിക് ന്യൂറോപതി". പാദങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മരവിപ്പ്, സ്പർശനശക്തി നഷ്ടപ്പെടുക, പാദത്തിന്റെ ആകൃതി മാറുക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം പൊടിയാടിയിൽ ചികിത്സ നേടാം. ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് പ്രധാനമായി ABI (കാലിലേയ്ക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം അറിയുവാൻ), Biothesiometry (പാദങ്ങളുടെ സ്പർശനശക്തി അറിയുവാൻ) Podiascan (ഫുട്ട് പ്രഷർ പോയിന്റ് നിർണ്ണയിക്കുവാൻ) എന്നീ ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തി, ശരിയായ റിസൾട്ട് നൽകുന്നു.

പ്രമേഹം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മറ്റൊരു സങ്കീർണാവസ്ഥയാണ് 'പ്രമേഹപാദരോഗം'. നാഡിയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നതുവഴി ചുട്ട്, തണുപ്പ്, വേദന എന്നിവ നഷ്ടപ്പെടാം. രക്തക്കുഴലുകളിലെ തടസ്സം മൂലം രക്തപ്രവാഹത്തിനുണ്ടാകുന്ന കുറവ്, പ്രമേഹരോഗികളുടെ പാദങ്ങളിൽ വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാനും അവ ഉണങ്ങാതിരിക്കുവാനും ഇടയാക്കുന്നു. ഇതുമൂലം പാദങ്ങൾ രോഗിക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകാം

പ്രമേഹരോഗനിയന്ത്രണവും, പ്രമേഹരോഗത്തെക്കുറിച്ച് രോഗിക്കുള്ള അറിവും, പാദപരിചരണവുമാണ് പാദരോഗങ്ങൾ തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ.

### ഞങ്ങളുടെ സേവനങ്ങൾ :

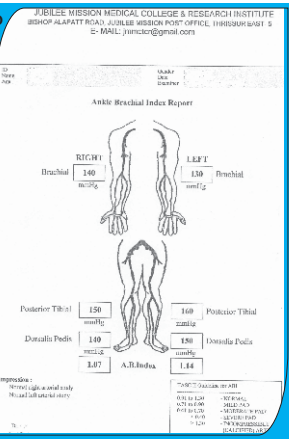
1. പ്രമേഹപാദമുറിവുകൾ ഉണങ്ങാത്ത അവസ്ഥയിൽ ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പ്രത്യേകതരം ഡ്രസ്സിംഗ് ചെയ്യുകയും അനുയോജ്യമായ മുറിവുണ

ങ്ങാൻ സഹായിക്കുന്ന ചെരുപ്പുകളും നൽകുന്നു.

2. പ്രമേഹപാദങ്ങളിൽ രൂപപ്പെടുവാൻ സാധ്യതയുള്ള മുറിവുകളും, തഴമ്പുകളും വരാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധയോടെ പാദപരിചരണ രീതികളും പൊടിയാടിയിൽ രോഗികൾക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

3. പ്രമേഹപാദങ്ങളിൽ യോജ്യമല്ലാത്ത ചെരുപ്പുകൾ മൂലം കാലക്രമേണ രൂപപ്പെടുന്ന മുറിവായി കാണപ്പെടുന്ന തഴമ്പുകൾ ഉണങ്ങുവാൻ പ്രത്യേകതരം ചെരുപ്പുകളിൽ 'സ്കൂപ്പിംഗ്' പോലുള്ള രീതികൾ അവലംബിച്ച് മുറിവുണങ്ങാൻ സഹായിക്കുന്നു.

4. ഓപ്പറേഷൻ കഴിഞ്ഞ പ്രമേഹപാദമാണെങ്കിൽ ഓപ്പറേഷനു ശേഷം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി രോഗികൾക്ക് പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുന്നു.



വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും പ്രമേഹരോഗികളിൽ വലുതാണ്. നടത്തം, ഓട്ടം, നീന്തൽ തുടങ്ങിയ വ്യായാമങ്ങൾ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളിലായി ദിവസവും പതിവായി ചെയ്യണം എന്നും, വ്യായാമം എപ്പോൾ ചെയ്യണം എന്നും ജീവിത ചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട കാര്യങ്ങളും, പൊടിയാടിയിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഇൻസുലിൻ എടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും, ഇൻസുലിൻ ഇൻജക്ഷൻ എടുക്കേണ്ട വിധവും പൊടിയാടിയിൽ രോഗികൾക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

പാദരോഗങ്ങൾ തടയുന്നതാണ് ചികിത്സയേക്കാൾ ഉത്തമം എന്നാണ് പൊടിയാടിയിൽ രോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന അറിവ്.

**ശ്രീമതി അഞ്ജന പി. പൊടിയാടി അസിസ്റ്റന്റ്**

## IT CORNER

# മൊബൈൽ ഫോണും ബാറ്ററിയും

സ്മാർട്ട് ഫോണിലെ ബാറ്ററിയുടെ ജീവിതകാലം ശാശ്വതമല്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാം. നിങ്ങളുടെ ചാർജ്ജർ എപ്പോഴും കരുതിവെയ്ക്കുക എന്നതാണ് സ്മാർട്ടായ കാര്യം. എന്നാൽ ജീവിതം എപ്പോഴും പ്ലാൻ അനുസരിച്ച് പോകണമെന്നില്ല. പല സ്മാർട്ട് ഫോൺ നിർമ്മാതാക്കളും 'ഫാസ്റ്റ് ചാർജ്ജിങ്', 'പവർ മോഡുകൾ' എന്നിവയെ നേരിടാൻ അവസരമൊരുക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഒരു ശാശ്വത പരിഹാരം ഇതുവരെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. സ്മാർട്ട് ഫോൺ ബാറ്ററി പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില നൂറുങ്ങളും തന്ത്രങ്ങളും ഇവിടെ പങ്കുവെയ്ക്കുന്നു.

ഗുഗിളിന്റെ ഹോട്ട് വേഡ് കണ്ടെത്തൽ ഓഫാക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആൻഡ്രോയിഡ് സ്മാർട്ട് ഫോണിന്റെ ബാറ്ററി ലൈഫ് മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഫോണിൽ ഒരുപാടുനേരം ടൈപ്പ് ചെയ്യുന്നവർക്കായിരിക്കും ഈ ടിപ്സ് ഉപകാരപ്പെടുക. നിങ്ങളുടെ സ്മാർട്ട് ഫോണിൽ ഒരു അമോലെഡ് ഡിസ്പ്ലേ (AMOLED display) ഉണ്ടെങ്കിൽ കറുപ്പ് നിറത്തിലുള്ള വാൾപേപ്പറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ബാറ്ററി ലൈഫ് സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കും. അമോലെഡ് ഡിസ്പ്ലേകൾ (AMOLED display) ഉണ്ടാകുന്ന പിക്സലുകൾ നിറങ്ങൾ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതിന് മാത്രമേ ബാറ്ററി വൈദ്യുതി ഉപയോഗിക്കൂ. കറുത്ത നിറം കാണിക്കാൻ ഊർജ്ജം ആവശ്യമില്ലാത്തതിനാൽ ബാറ്ററി ചാർജ്ജ് ലാഭിക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ സ്മാർട്ട് ഫോണിൽ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്ത മിക്ക അപ്ലിക്കേഷനുകളും (Android/ios) നിരന്തരം നിങ്ങളുടെ സ്ഥലം (Location) ട്രാക്ക് ചെയ്യുന്നത് ഓഫാക്കുന്നതിലൂടെ ബാറ്ററിയുടെ അനാവശ്യ ഉപയോഗം തടയുന്നു. ലൊക്കേഷൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന അപ്ലിക്കേഷനുകൾ നിർദ്ദേശാനുസൃതമാക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന് പരിഹാരം.

അപ്ലിക്കേഷനുകൾ അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യുന്നത് സ്മാർട്ട്ഫോൺ പ്രവർത്തനവും ബാറ്ററി ലൈഫും മെച്ചപ്പെടുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ബാറ്ററി മെമ്മറി ഒപ്റ്റിമൈസേഷൻ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ഡവലപ്പർ അപ്ലിക്കേഷനുകൾ അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യുന്നതിനാലാണിത്. നിങ്ങളുടെ സ്മാർട്ട് ഫോണിന് അപ്ലിക്കേഷനുകളുടെ ഏറ്റവും പുതിയ പതിപ്പ് ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

ദിവസം മുഴുവൻ ആവശ്യമില്ലാത്ത വിവരങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന വിൽജറ്റുകൾ ഇല്ലാതാക്കുക. കാലാവസ്ഥാ അപ്ലിക്കേഷനുകൾ, സ്റ്റോക്ക് അപ്ലിക്കേഷനുകൾ, സ്കോർബോർഡുകൾ എന്നിവ പോലുള്ള ഇന്റർനെറ്റിൽ നിന്ന് ഡേറ്റു ഉപയോഗിക്കുന്ന അപ്ലിക്കേഷനുകൾ ഒഴിവാക്കുക.

ജിമെയിൽ, ടിറ്റർ, കലണ്ടർ പോലുള്ള അപ്ലിക്കേഷനുകൾ ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതിന് നിരന്തരം നവീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം യാന്ത്രിക സമന്വയം (Auto Sync.) ഓഫാക്കുന്നതിലൂടെ മൊബൈൽ ബാറ്ററി ബായ്ക്ക് കൂടുതൽ നേരം ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ആൻഡ്രോയിഡ് ഒ.എസ്-ന്റെ ഏറ്റവും പുതിയ ഫീച്ചറുകളിൽ ഒന്നാണ് ബാറ്ററി ഒപ്റ്റിമൈസേഷൻ. ആൻഡ്രോയിഡ് 6 മാഷ് മെല്ലോ മുതൽ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന മൊബൈൽ ഫോണുകളിൽ ഇത്തരം അപ്ലിക്കേഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അനാവശ്യ ബാറ്ററി ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാം

ബ്ലൂടൂത്ത്, ജി.പി.എസ്, വൈ.ഫൈ, എൻ.എഫ്.സി., മൊബൈൽ ഡാറ്റ എന്നീ ഫീച്ചറുകൾ ആവശ്യസമയങ്ങളിൽ മാത്രം ഓണാക്കി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ അനാവശ്യ ബാറ്ററി ഉപയോഗം തടയാൻ സാധിക്കും.

**ശ്രീ. ജെയ്സൻ സി. റപ്പായി**  
ടെക്നീഷ്യൻ, ഐ.ടി. സ്പോർട്ട്

# Welcome to Jubilee Family

1 Dr. Narayanan M	Paediatric Surgery
2 Dr. KIRAN TONY	JR RESIDENT, Emergency Medicine
3 Dr. SILVINABRAHAM VARGHESE	JR RESIDENT, Emergency Medicine
4 Dr. George Babu	JR RESIDENT, Medicine
5 Dr. Archana P J	JR RESIDENT, Paediatrics
6 Dr. Naveen Joseph	JR RESIDENT, Cardiology
7 Dr. Devina Dinesh	JR RESIDENT, Cardiology
8 Sr. Judit (Jomily)	Fellowship, Neonatology
9 Dr. Keziya Kuruvila	Research
10 BIJOY K B	Driver, Transportation
11 Elsy Biju	ANM Staff, MRD
12 Aneeta Kuriakose	Pharmacy
13 Jasna K J	Pharmacy
14 Jiya Jacob N	Pharmacy
15 Mary Stiya Sabu	Pharmacy
16 Jinson Johnson	Canteen
17 Arundas N	Canteen
18 Jancy George	Nursing
19 Ahana P T	Nursing
20 Rency TR	Nursing
21 Jeemol James	Nursing

റേഡിയോളജി വിഭാഗത്തിൽ അത്യധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടിയ ഡിജിറ്റൽ പി. ജി. ഡെന്റൽ യൂണിറ്റ്, ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്തിന്റെ ആശീർവാദത്തോടുകൂടി പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. പല്ലുകളുടെയും താടിയിലിന്റെയും പനോരമിക് വ്യൂ എടുക്കുന്നതും, തലയുടെയും മുഖത്തിന്റെയും വ്യക്തമായ ദ്വിമാനചിത്രങ്ങൾ പകർത്തുന്നതും യൂണിറ്റിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്.



## താങ്ങാടി തന്നെലാടി കൈതാങ്ങാടി സഹോദരികളുടെ ദ്രവരതിൽ ഫാർമസി സ്റ്റാഫ്

സഹപ്രവർത്തകയുടെ ഭർത്താവിന്റെ ഓപ്പൺ ഹാർട്ട് സർജറിയിലായി ഒരു ലക്ഷത്തിലുപതിനായിരം രൂപ സമാഹരിച്ചു നൽകി ഫാർമസി വിഭാഗത്തിലെ ജീവനക്കാർ വീണ്ടും മാതൃകയായി.

## ഇഞ്ചിയും വറുനെയും



സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമേറിയ ഒരു വിളയാണ് ഇഞ്ചി. ദക്ഷിണേഷ്യയാണ് ഇഞ്ചിയുടെ ജന്മദേശം. ഇഞ്ചിയുടെ ഭൂകാണ്ഠം ഉണക്കിയെടുക്കുന്ന ചുക്കിനും ഔഷധഗുണങ്ങളുണ്ട്. ഇഞ്ചിയിലെ ജിഞ്ചറോൾ എന്ന ഘടകമാണ് ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾക്ക് കാരണം.

1. ഇഞ്ചിയിലുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ രോഗപ്രതിരോധശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. മാനസിക പിരിമുറുക്കവും ഉൽകണ്ഠയും കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

2. ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന്റെ സംരക്ഷണത്തിന് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗമാണ് ഇഞ്ചി. കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

3. കാൻസറിന് കാരണമാകുന്ന കോശങ്ങളുടെ വളർച്ച തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

4. വയറുവേദന വരുമ്പോൾ ഇഞ്ചി കഴിക്കുന്നത് വേദന കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

5. ഗർഭകാലത്തെ മനംപിരട്ടൽ, ഛർദ്ദി എന്നിവയ്ക്ക് ഇഞ്ചിനീർ നല്ല ഔഷധമാണ്.

6. ഇഞ്ചിനീർ പതിവായി കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിലെ നീർകെട്ടുകൾക്ക് ഒരു പരിഹാരമാണ്.

7. പനി, ജലദോഷം എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആന്റിഫംഗൽ ധാതുക്കളും സഹായിക്കുന്നു.

8. ഇഞ്ചിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ധാതുക്കൾ ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ഒരു പരിഹാരമാണ്.

9. പ്രമേഹരോഗികൾ ഇഞ്ചിനീർ കുടിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

## ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ വിഭാഗം

## സുംബ (ZUMBA) - വസ്തുതകൾ

വേഗതയും ഊർജ്ജസ്വലതയുമുള്ള സംഗീതത്തോടൊപ്പം ശരീരം ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ഒരു ഐറോബിക് വ്യായാമമാണ് സുംബ. സ്ത്രീ-പുരുഷ ഭേദമന്യേ ഏതു പ്രായക്കാർക്കും ചെയ്യാവുന്ന ഒന്നാണ് ഇത്. സുംബ ചെയ്യുന്നതിനായി ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക സൂത്രരൂപം അറിയാൻ നിർബന്ധമില്ല. സുംബ രൂപകൽപന ചെയ്തത് ആൽബെർട്ടോ പെരേസ് എന്ന പുരുഷനാണ് എന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ സുംബ സ്ത്രീകൾക്കുള്ളതാണെന്ന ധാരണ തെറ്റാണ്. സുംബ കഠിനമായ ഒരു വ്യായാമമുറയല്ല. അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷന്റെ 2018-ലെ ഗൈഡ്ലൈൻ അനുസരിച്ച് 20 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ള ഒരു വ്യക്തി ഹൃദയവും ശരീരവും ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താൻ ആഴ്ചയിൽ 150 മിനിറ്റ് വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് തവണ 50 മിനിറ്റ് വീതം സുംബ ചെയ്താൽ അത് ശരീരത്തിന് വേണ്ടത്ര വ്യായാമം നൽകും.

ഒരു സാധാരണ പുരുഷന് 2000 കലോറിയും, ഒരു സ്ത്രീക്ക് 1800 കലോറിയുമാണ് ഒരു ദിവസത്തിൽ ആവശ്യമായി വരുന്നത്. 50 മിനിറ്റ് സുംബ ചെയ്യുമ്പോൾ ഏകദേശം 300 മുതൽ 500 കലോറി വരെ കുറയുന്നു. അതായത് ഒരു ദിവസം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ നാലിലൊന്നു മുതൽ മൂന്നിലൊന്നു ഭാഗം കലോറി വരെ എറിഞ്ഞുപോകുന്നു. ഒരു മണിക്കൂർ സുംബയിൽ ആറായിരത്തോളം സ്റ്റെപ്പുകൾ ഉണ്ട്.

### എന്തുകൊണ്ട് വ്യായാമത്തിനായി സുംബ തിരഞ്ഞെടുക്കണം?

സുരക്ഷിതമായ ഒരു വ്യായാമമുറയാണ് സുംബ. സുംബയിൽ വളരെ ജനപ്രിയങ്ങളായ ഗാനങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുക. അത് നൃത്തം ചെയ്യുവാനും വ്യായാമം ചെയ്യുവാനുമുള്ള പ്രേരണ ഉളവാക്കുന്നു.

കൂട്ടത്തോടെ ചെയ്യുന്നതിനാൽ അത് ഒരു ടീം സ്പിരിറ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്നു, ഒരിക്കലും മടുപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നില്ല. സുംബ സ്റ്റാമിന കൂട്ടി ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തിനും ചലനം ലഭിക്കുന്നതിനാൽ എല്ലാ ഭാഗത്തിനും വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് എരിയിച്ചു കളയുന്നു. സന്തോഷം ഉണ്ടാക്കുന്ന എൻഡോർഫിൻ എന്ന ഹോർമോൺ ഉണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ ഇത് ശ്രദ്ധ കൂട്ടുന്നതിനും, സമ്മർദ്ദം ഇല്ലാതാക്കാനും, മാനസിക കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനും കാരണമാകുന്നു.

വ്യായാമം ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവുകൾ വിധിക്കാത്ത ഒരു രീതിയാണ് സുംബയിലുള്ളത്. സുംബ ചെയ്യുമ്പോൾ അയവുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും, ഷൂസുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ സൗകര്യപ്രദമായിരിക്കും.

ജൂബിലി മാനേജ്മെന്റ് സ്റ്റാഫുകളുടെയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സ്വാസ്ഥ്യത്തിനുവേണ്ടി, മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് ഇന്ത്യ (MCI) ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ (Physical Fitness) പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത് പരിഗണിച്ച്, മെഡിക്കൽ കോളേജ് യൂണിയൻ 'പ്രഗതി'യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 'ജൂബിലി ഫാമിലി ഫിറ്റ്നസ്' ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. മിതമായ നിരക്കിൽ ജിനേഷ്യവും, സുംബ ക്ലാസുകളുമാണ് ജൂബിലിയുടെ 'ജിം' 'ഊർജ്ജയിൽ' ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. അന്താരാഷ്ട്ര ട്രെയ്നർ ലൈസൻസ് ഉള്ള പരിശീലകയും ഡോക്ടറുമാണ് സുംബ ഇൻസ്ട്രക്ടർ.

### ഡോ. പല്ലവി പാഞ്ച

അസോ. പ്രൊഫസർ, ഫിസിയോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്



ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജിന്റെ 16-ാമത്തെയും, സ്കൂൾ ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങിന്റെ 54-ാം ബാച്ചിന്റേയും ലാంച് ലൈറ്റിങ്ങ് ചടങ്ങ് തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത സഹായമെത്രാൻ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് ആശീർവ്വദിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങിലെ 12-ാം ബാച്ച് ബി. എസ്. സി. നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടേയും, എം.എസ്.സി. നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടേയും ബിരുദദാന ചടങ്ങ് തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത മെത്രാപ്പോലീത്ത മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു



## ഭരണനയങ്ങൾ...



നാഷണൽ നിയോനേറ്റോളജി ഫോറത്തിന്റെ (NNF) കേരള സംസ്ഥാന പ്രസിഡണ്ടായി ജൂബിലി യുടെ നിയോനേറ്റോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. മനോജ് വി. സി. സ്ഥാനമേറ്റു.



ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെ അഖിലേന്ത്യാ അസോസിയേഷന്റെ (FOGSI) വൈസ് പ്രസിഡണ്ടായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. അശ്വത്കുമാർ സ്ഥാനമേറ്റു.

## ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം

33

സോറിയാസിസ് എന്ന ത്വക്ക് രോഗം എല്ലാവർക്കും ഭയമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്. ആഹാരവിഹാരങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ ഈ രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുമെന്ന് ആയുർവ്വേദവും, രോഗപ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന തകരാറുകൾ ഈ രോഗത്തിന് കാരണം ആകുന്നുവെന്ന് നന്നായുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രവും അനുശാസിക്കുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഈ രോഗം ധാരാളം പേർ ചികിത്സിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഗവേഷണങ്ങൾ വളരെ കുറച്ചേ നടന്നിട്ടുള്ളൂ. എന്റെ കുറഞ്ഞ കാലത്തെ ചികിത്സാപരിചയത്തിൽ മുതിർന്നവരും കുട്ടികളും ഉൾപ്പെടെ ധാരാളം പേരെ ചികിത്സിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആയുർവ്വേദ ചികിത്സകൊണ്ട് വളരെ വേഗം ശമനം ലഭിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ് സോറിയാസിസ്. കഫപിത്തങ്ങൾക്ക് വരുന്ന വൈരുദ്ധ്യമാണ് ഈ രോഗത്തിന് കാരണം. ശരീരശുദ്ധിക്ക് വേണ്ടി വമനം (മരുന്നുകൾ കൊടുത്തുകൊണ്ട്

ചർദ്ദിപ്പിക്കുക), വസ്തി (മരുന്നുകൾകൊണ്ടുള്ള എനിമ) എന്നിവ വളരെയധികം ഗുണം ചെയ്യാറുണ്ട്. ദന്തപാലയുടെ എണ്ണ പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണെന്ന് നമുക്കെല്ലാം അറിയാം. പൂളി, എരിവ്, ഉപ്പ് തുടങ്ങിയ രസങ്ങൾ അധികം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. ആര്യഗയ മഹാതിക്തം പോലുള്ള നെയ്യുകൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് രോഗം വീണ്ടും വരാതിരിക്കാൻ നല്ലതാണ്. മനസ്സുമായി വളരെയധികം ബന്ധമുള്ള രോഗമാണ് ഇത്. അതിനാൽ ശിരസ്സിൽ ചെയ്യുന്ന തക്രധാര പലപ്പോഴും ഗുണം ചെയ്യാറുണ്ട്. ഈ രോഗമുള്ളവർ തൈര്, അച്ചാർ, ബേക്കറി പദാർത്ഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

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

Editorial Board

- Fr. Sijo Cheruvathoor
- 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. Dinu
- Ms. Vineetha