



### Editor's Corner

ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ആരോഗ്യവിഷയത്തിൽ അവബോധം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും സമകാലീന ആരോഗ്യവിവരങ്ങൾ എത്തിക്കുന്നതിനുമായ് ടി.എം.എം. കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിംഗ് ആരംഭിച്ച News letter ആയ Elixir അതിന്റെ 6-ാം പതിപ്പും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങൾ Covid-19 എന്ന മഹാവിപത്തിനോട് പൊരുതുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, Elixir നിങ്ങളിലേക്ക് എത്തുന്നത് ഒരു ചെറിയ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷമാണ്.

മനുഷ്യരാശിയെയാകമാനം ഉലച്ച Covid-19 മഹാമാരി വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയെയും സാരമായ രീതിയിൽ തന്നെ ബാധിച്ചു. അപ്രതീക്ഷിതമായ പ്രഖ്യാപിച്ച അവധി ഏതൊരു വിദ്യാർത്ഥിയെയും പോലെ ഞാനും ഏറ്റുവാങ്ങിയെന്നിരുന്നാലും, പഴയ ക്ലസ്സ് മുറികളിലേക്ക് തിരിച്ച് ചെല്ലാൻ എന്ന് പ്രതീക്ഷ ഉള്ളിലുണ്ടായിരുന്നു.

ഏത് വിപരീത സാഹചര്യത്തെയും അതിജീവിക്കാനുള്ള കഴിവ് മനുഷ്യനിൽ ജന്മസിദ്ധമായുള്ളതാണ്. അതിനാൽ തന്നെ പഴയക്ലസ്സ് മുറികളും, പാവഭാഗ വിവരങ്ങളും ചില ആപ്ലിക്കേഷനുകളുടെ സഹായത്താൽ തിരികെകൊണ്ടുവരാനും ഒരു പരിധിവരെ സാധിച്ചു. ലക്ചർ ക്ലസ്സുകളും, പ്രൊജക്ടുകളും അസ്സൈന്മെന്റുകളും എല്ലാം ഒരു വിരൽത്തൂണിൽ ലഭ്യമായ്.

കോവിഡിനെതിരെയുള്ള വാക്സിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തം ആശ്വാസജനകമാണ്. ഘട്ടം ഘട്ടമായുള്ള അണുലോക്ക് പ്രക്രിയയ്ക്കൊടുവിൽ, വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളും തുറന്നിരിക്കുന്നു. പഴയ ഓർമ്മകൾക്ക് വീണ്ടും ജീവൻ വയ്ക്കുന്നതുപോലെ. ഒരു പേമാരികഴിഞ്ഞ് ഭൂമിക്കുണ്ടാകുന്ന ശാന്തത എങ്ങും അനുഭവിക്കാം. അയാപകരേയും സഹപാഠികളേയും പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തോടെ വീണ്ടും കാണുക എന്ന ആഗ്രഹം സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടാൻ പോകുന്നു. കോവിഡ് വാക്സിനാകുന്ന സുരക്ഷാകവചങ്ങൾ ധരിച്ച്, കോവിഡ് വിമുക്ത നാളേയ്ക്കായ് നമുക്ക് ഒരുങ്ങാം.

ജീസ സുസൻ കുര്യൻ  
എഡിറ്റോറിയൽ ചെയർപേഴ്സൺ

## Who am I ?

2020 probably could be heralded as the year of the challenger. Wars are surely history's greatest challengers. But wars are anticipated and there mostly is a conqueror. Conqueror is one who has met his anticipation. To anticipate is the game of a strategist. It's his job. But, could 2020 be anticipated?

The success in a war depends on the strategy. Strategy is to anticipate, observe, learn, plan, perform and improve. COVID the challenger was met head-on by TMM College of Nursing. Although inexperienced, the grit and determination taught us to rise and meet the challenge. Community service is embedded in the DNA of our College. As such heeding to the call of Kerala Chief Minister, the hostel facility was opened to the Kaviyoor Panchayat as a quarantine centre in the care of interstate travellers.

We did innovate and we embraced the virtual communication to continue with teaching and interacting with students and authorities. The motivated faculties became the change leaders by embracing change and building content for virtual classrooms. The

faculty even conducted on-line practical exams (Nutrition practical's) which could be a first. We build our website to ensure that the present and future would have what is needed to seek admission, practice with past papers, get the latest of what we do in college and communicate with college. We expanded our interplay with digital communication by maximizing the use of WhatsApp, Facebook and Instagram.

Did we stop investing? No, we build our internet infrastructure and equipped our computer lab with new PC's. The Alumni's have also taken a keen interest in investing for the education of the underprivileged students. We are investing in the future so that when we meet the future we are ahead of others at that time. Is it easy, is it cheap? Nothing is easy and cheap. Making the right moves, doing the right things, investing judiciously could tilt the balance in favour of the challenged. We learn from the history of great brands. They could anticipate, strategize and innovate. This is the difference between a great brand from a brand.

Who am I? I am TMM College of Nursing, the leader in Nursing Education!

**Mr. Samuel Rajan**  
Administrator, TMM College & School of Nursing

## DIG DEEPER IN TO WHAT PRAYER IS AND WHY WE PRAY

Habits can often become rituals that make no impact but prayer is a vital link in having strength and endurance in the home. The old saying, "A family that prays together, stays together" carries a lot of weight.

Prayer drives people to God—and God is ready to listen and answer. What a privilege that so many families miss out on. Prayer unifies and energizes the family unit. It can be a reminder that we do not have to go out into the world without the power of God going with us. Only by direct contact with God through prayer can we hope to have the serenity and security that will enable us to be a witness for Him in a dark and confused world.

The practice of prayer also equips family members to pray effectively amid the pressures of jobs, school and community relations. The home is the best place to learn spiritual lessons such as these.

Prayer is the best way to prepare for whatever is in store for us in the critical and testing times of life. When difficulties come, we don't have to be dependent on the circumstances around us, but on the hidden resource within us—and that is God Himself.

The Bible says that we should "give ourselves continually to prayer and to the ministry of the word" (Acts 6:4) and what a wonderful example that can be in the home. True prayer is a way of life, not just for use in cases of emergency. Make prayer a good habit, and when the need arises you will be in practice! Let's never be too busy to pray.

**Mrs. Gifty Nizy Samuel**  
Lecturer, TMM College of Nursing

## World Cancer Day



World cancer day was observed on 04/02/2020 at 10.00 am by conducting an awareness program at TMM Hospital outpatient department about different types of cancer and its management. The program was organized by 3rd year BSc Nursing students.

## SNA Annual Sports Meet



The unit level SNA Annual sports meet was conducted on 22/02/2020 at Marthoma College Ground. The Outdoor Sports Champion was Ms. Abhirami Suresh (3<sup>rd</sup> year BSc Nursing) and Indoor Sports Champion was Ms. Renu Achu Kuruvila (4<sup>th</sup> year BSc Nursing).

## Farewell

Last year following faculty has bid goodbye to TMM College of Nursing



- Mr. James Jacob
- Mrs. Neethu Elsa George
- Mrs. Praisly Mary Thomas
- Mrs. Jibi Abraham
- Mrs. Feba Sara Mammen

## World Environment Day

The teaching & non-teaching faculty of TMM College & School of Nursing celebrated the World Environment Day on June 5<sup>th</sup> by planting trees and created a video based on this.

## International day against drug abuse & illicit trafficking

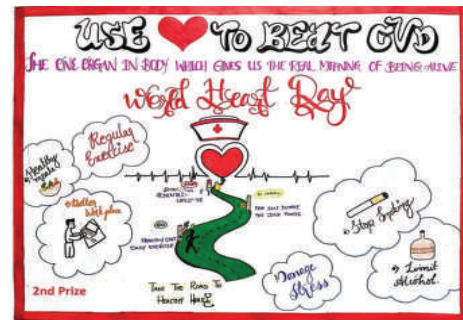
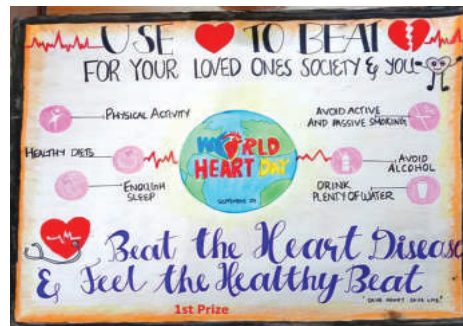
The TMM College & School of Nursing observed International day against drug abuse & illicit trafficking on 26/06/2020 by releasing a short film, 'VIMUKTHI' in college official facebook page and which was organized by 2nd year BSc Nursing students.

## Breast Feeding Week

The breast feeding week was celebrated by TMM College & School of Nursing from 1st-7th August 2020, by creating a video (4th year BSc Nursing Students) on advantages & techniques of breast feeding.

Prof. DR. Reshmi Sibi (HoD, OBG), Mrs. Susan Thomas (Asst. Prof. OBG dept.) & Mrs. Manjima M.J. (Lecturer, OBG dept.) has discussed on COVID-19 and breast feeding, positions & complications, breast feeding theme & importance. These discussions were recorded & video was uploaded in college website & facebook.

## World HEART DAY



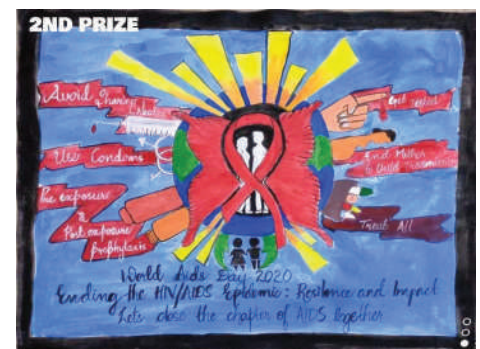
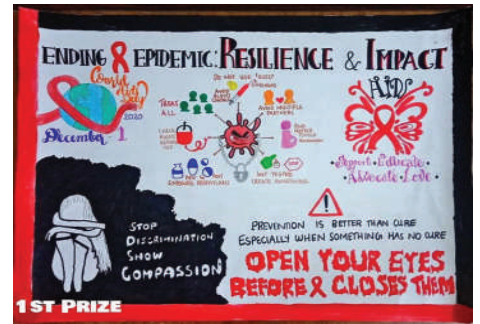
As a part of world heart day on 29th September 2020, TMM College & School of Nursing conducted a poster competition based on the theme "Use the heart to beat the CVD- for your loved ones, society & you". Ms. Shailin Raichel (3<sup>rd</sup> year BSc Nursing) & Ms. Biatrix Sera Sibi (2<sup>nd</sup> year B.Sc Nursing) won the 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> places respectively. Mrs. Sindhu C Philip (HOD, Department of Medical Surgical Nursing) has made a theme based video and was uploaded in the TMM College & School of Nursing official facebook page.

## World Mental Health Day

On the occasion of World Mental Health Day - 10th October 2020, 4th year BSc

Nursing Students of TMM College & School of Nursing under the guidance of mental health nursing department created a video based on the theme "Greater investment, greater access, everyone, everywhere". Dr. Bino Mary Chacko (Consultant Psychiatrist, TMM Hospital) delivered a theme based talk.

## World AIDS Awareness Day



On observation of world AIDS Awareness day (1st December 2020), a poster competition based on the theme "Ending the HIV/AIDS Epidemic: Resilience & Impact" was conducted. Ms. Shailin Raichel (3<sup>rd</sup> year BSc Nursing) & Ms. Jeesa Susan Kurian (4th year B.Sc Nursing) won the 1st & 2nd places respectively.

## Republic Day



TMM College & School of Nursing celebrated Republic day on 26<sup>th</sup> January 2021. Mr. M.D. Dinesh Kumar (Panchayath President, Kaviyoor) did the Flag hosting and addressed the students. Pledge & Patriotic song was rendered by students and the programme was uploaded in college facebook page & instagram.



## CONGRATULATIONS

### PhD HOLDERS



**Prof. DR. Blessy Peter**  
(Department of  
Child Health Nursing)



**Prof. DR. Reshmi Sibi**  
(Department of Obstetrics &  
Gynaecological Nursing)

### ACADEMIC ACHIEVEMENT



**Mrs. Gino G Issac**  
First rank in OBG specialty (2018-20)  
at Kerala University of Health Sciences  
(KUHS)

### SPORTS ACHIEVEMENT



**Ms. Abhirami Suresh**  
(4th year BSc Nursing - 2017-21)  
SNA Zonal Sports Competition-  
Outdoor Individual Champion

## TIRUVALLA MEDICAL MISSION GOVERNING BOARD MEMBERS 2020-21

- Col. Retd. Alex Verghese (Chairman)
- Mr. Sunny Thomas (Vice Chairman)
- Mr. Benny Philip (Secretary)
- Mr. Jacob John (Joint Secretary)
- Mr. K Thomas Korah (Joint Treasurer)
- Mr. Peter Joseph (President, TMMC )
- Dr. Reji Johnson (Secretary , TMMC)
- Mr. Jaison James (Treasurer , TMMC)
- Mr. John Benjamin (Member)
- Mr. Ebby George (Member)
- Mr. George Koshy (Member)
- Mr. Sabu Abraham (Member)
- Mr. Reji Sam Cherian (Member)
- Mr. Philip Koshy (Member)

Special thanks to -

### SNA EXECUTIVE MEMBERS 2019-2020

- President: Prof. DR.Blessy Peter
- Advisor: Mrs. Rency C P
- Co-Advisor: Mrs. Midhu Elsa Jacob
- Union Advisor: Mrs. Bindu Nair
- Union Councilor (PG):Ms.Anju P
- Vice President and University Union Counselor: Ms. Hannah James
- Secretary: Ms. Honey Kochumon& Ms. Raymol
- Joint Secretary: Ms. Sneha Varghese Eapen
- Program Coordinator: Ms. Jean Mariyam James
- Joint Program Coordinator: Ms. Arunima Raghu
- Treasurer: Ms. Vachana Merin Jacob
- Joint treasurer: Ms. Merin Aleyamma
- Editorial Chair Person: Ms. Arya Krishnan U
- Sanitary Chairperson: Ms. Femi Sibi
- Mess Representative: Ms. Asha Antony
- Disciplinary Chairperson: Ms. Jincy Ann Jolly
- Spiritual Chairperson: Ms. Alphy Baby
- Sports Chairperson: Ms. RenuAchuKuruvila
- Joint Sports Chairperson: Ms. Agnes Laiju
- Class Representatives:
  - Ms. Meby Biju (4th year BSc)
  - Ms. Jeffy Annie Thomas (3rd year BSc)
  - Ms. Hannah Joy (2nd year BSc)
  - Ms. Ansu Sabu (1st year BSc)
  - Ms. Aimy Mariam(3rd year GNM)
  - Ms. Bincy P R(2nd year GNM)
  - Ms. ReejaRajan (1st year GNM)

Welcome -

### SNA EXECUTIVE MEMBERS 2020-2021

- President: Prof. DR.Blessy Peter
- SNA unit Advisor:Mrs.Beena Abraham
- SNA unit Co-Advisor:Mrs.Manjima M J
- College Union Advisor:Mr.Rijo Joshua
- Union Councilor (PG):Ms.Vineetha K Omanakuttan
- Vice- President and Union Counselor (UG):Ms.Princy Jessan
- Secretary:Ms.Chelsa Susan John
- Joint secretary:Ms.JayalakshmiUnnikrishnan
- Program coordinator:Ms. Ann Maria Thomas
- Joint program coordinator:Ms. Anna Maria Tom
- Treasurer:Ms.MerinAleyamma Abraham
- Joint treasurer:Ms.Acsah Rachel James &Ms.Manju S
- Editorial chairperson:Ms.Jeesa Susa
- Joint editorial chairperson: Ms.Shailin Rachel James
- Sanitary chairperson: Ms.Reshma Ramesh
- Mess representative:Ms.Anjana Raju
- Disciplinary chairperson:Ms.Shilu S Mathew
- Sports chairperson: Ms.Jeffy Annie Thomas
- Joint sports chairperson:Ms.Irine Ann Vino
- Spiritual chairperson:Ms.Seba Roy
- Class Representatives (UG):
  - Ms.Sneha Varghese Eapen (4th year BSc Nursing)
  - Ms.Kesia Eldho (3rd year BSc Nursing)
  - Ms.Persis Charlie (2nd year BSc Nursing)
  - Ms.Vidyamol Shaji (1st year BSc Nursing)
  - Ms.Pheba Samuel (3rd year GNM)
  - Ms.Lency Thomas (2nd year GNM)
  - Ms.Silla Mathew (1st year GNM)



# എന്റെ കാലഗതികൾ നിന്റെ കൈയിൽ ഇരിക്കുന്നു. സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 31:15

പ്രാർത്ഥനയോടെയും പ്രതീക്ഷയോടെയും പുതുവർഷത്തെ വരവേൽക്കാനായി 2021 ജനുവരി 01, 04, 05 തീയതികളിൽ റ്റി.എം.എം. നഴ്സിംഗ് കോളേജ് ദാദവാഹികൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ഒരു പുതുവത്സരകൂട്ടായ്മ ക്രമീകരിക്കുകയുണ്ടായി.

സുവി. അനിൽ ജോൺസ്, സുവി. റോബി സ്കറിയ, സുവി. ജെയിംസ് എം. തോമസ്, സുവി.തോമസ് മാത്യു തുടങ്ങിയവർ വിദ്യാർത്ഥികളോട് ദൈവികവചനം പങ്കുവെച്ചു. ദൈവവചനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നെഹെമ്യാവിന്റെ ജീവിതം ആസ്പദമാക്കിയും, ക്രിസ്തു നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ പിറവിയെടുക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത, പ്രതിസന്ധികളുടെ മധ്യത്തിലും യേശുക്രിസ്തുവിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയിരുന്നു വചനശ്രവണം.

സന്ദേശങ്ങൾ വളരെ ആഴമേറിയതും അത് കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിജീവിതത്തിലും പഠനമേഖലയിലും ഒരേപോലെ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നതും ആയിരുന്നു. ദൈവവുമായുള്ള വ്യക്തിബന്ധം ഓരോ ദിവസവും എങ്ങനെ മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകാം, ദൈവസന്നിധിയിൽ എങ്ങനെ സമയം വേർതിരിക്കാനും തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ദൈവദാസന്മാർ സ്വന്തം ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ കുട്ടികളോട് പങ്കുവെച്ചു. ഏത് പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിലും സഹായം മുന്നേറുവാനും ഹൃദയങ്ങളെ ദൈവസന്നിധിയിൽ സമർപ്പിക്കുവാനും പ്രസ്തുത സന്ദേശങ്ങൾ മൂലമായി.

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആത്മീയവും, മാനസികവും വ്യക്തിപരവുമായ വളർച്ചയ്ക്കു കൈത്താങ്ങുകുവാൻ ഇവാ. തോമസ് മാത്യുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തുടർച്ചയായി എല്ലാ മാസവും മോട്ടിവേഷൻ ക്ലാസ്സുകൾ ക്രമീകരിച്ചുവരുന്നു.

*Congratulations*

CONGRATULATIONS  
TO THE WINNERS AND  
PARTICIPANTS OF  
**KAVACHAM  
IMMUNIZATION QUIZ**  
(IAP & NHM,  
THIRUVANANTHAPURAM)  
Out of more than  
400 participants,  
**Ms. Prathibha Prabhakaran**  
(3<sup>rd</sup> year BSc Nursing)  
and  
**Ms. Rheema Roy**  
(4<sup>th</sup> year BSc Nursing)  
secured 24<sup>th</sup> & 37<sup>th</sup>  
Rank respectively.

**MANDATED RESEARCH WORK**

**BSc Nursing (2017-2021 Batch) Students**

- A study to assess the knowledge regarding care of patients with ventilator support among third year BSc nursing students of TMM College of Nursing, Kaviyoor, in view of developing an information leaflet on ventilator care bundle.
- A Study to assess the knowledge regarding the standards of nosocomial infection control among first year BSc Nursing students of TMM College of Nursing, Thiruvalla.
- A Study to assess the knowledge of staff nurse regarding the prevention of dialysis related muscle cramps in selected areas of TMM Hospital, Thiruvalla.
- A study to assess the knowledge regarding the poly cystic ovary disease among the mothers of the nursing students of TMM College of Nursing with a view to develop an information pamphlets.
- A study to assess the attitude towards online educational programme among nursing students of TMM College of Nursing.
- A study to assess the psychosocial issues associated with COVID-19 pandemic among the family members of third year BSc Nursing students of TMM College of Nursing, Kaviyoor, Thiruvalla.

**MSc Nursing (2018-2020 Batch) Students**

- A Study to assess the Effect of mindfulness based behavioural therapy on anxiety among newly diagnosed myocardial infarction patients.
- Effect of Reflex zone stimulation on lactation among post natal mothers admitted at TMM Hospital



# ജനുവരി 4 ലോക ബ്രെയ്‌ലി ദിനം അറിയാം ലൂയിസ് ബ്രെയ്‌ലിയെക്കുറിച്ച്



1952 ജൂൺ മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസം ശോകസാന്ദ്രമായ ബാന്റിന്റെ അകമ്പടിയോടെ ശവമണ്ഡലം വഹിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു വിലാപയാത്ര പാരീസിന്റെ പ്രധാന തെരുവിലൂടെ മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നു. ആദരസൂചകമായി പള്ളിയിലെ മണികർ മുഴങ്ങി. വിലാപയാത്രയുടെ മുൻനിരയിൽ ഫ്രാൻസിന്റെ പ്രസിഡന്റും 40 രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള പ്രതിനിധികളും ഉണ്ടായിരുന്നു. അവരുടെ കൂടെ ലോക പ്രശസ്തയായ അന്ധയും ബാധിതയും മൂകയുമായ ഹെലൻകെല്ലറും കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെട്ടവരുടെ ഒരു വൻകൂട്ടവും ഈ വിലാപയാത്ര അനുഗമിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

ഫ്രാൻസിലെ കുപ്രേ എന്ന ഗ്രാമത്തിൽ 100 വർഷം മുമ്പ് മരിച്ച് അടക്കം ചെയ്ത ഒരു മഹന്റെ ശവശരീരം രാജ്യത്തിന്റെ എല്ലാ ബഹുമതികളോടെ വീണ്ടും അടക്കം ചെയ്യുന്നതിനു ഈ വിലാപയാത്ര ആരായിരുന്നു ഫ്രഞ്ച് ജനതയുടെയും ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളുടെയും ആദരവ് പിടിച്ചുപറ്റിയ ആ മഹത് വ്യക്തി?

കാഴ്ചയില്ലാത്തവർ കേവലം ദിക്ഷാഭിനകളും നിസ്സഹായരായി കരുതപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ നിരവധി എതിർപ്പുകളെയും ക്ലേശങ്ങളെയും അതിജീവിച്ച് അവർക്കായി ഒരു എഴുത്തുരീതി കണ്ടുപിടിച്ച ലൂയിസ് ബ്രെയ്‌ലി ആയിരുന്നു ആ മഹൻ. കാഴ്ചശേഷിയില്ലാത്തവർക്ക് വലിയ അനുഗ്രഹമായിത്തീർന്ന ബ്രെയ്‌ലി ലിപിയെപ്പറ്റി നാമെല്ലാം കേട്ടിട്ടുണ്ടാകും. എന്നാൽ അതെങ്ങനെയുണ്ടായി ആരാണ് ഉണ്ടാക്കിയത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അറിയുന്ന

വർ വളരെ കുറവായിരിക്കും. അതിന്റെ നിർമ്മാതാവായ ലൂയിസ് ബ്രെയ്‌ലിന്റെ ജീവിതം കാഴ്ചയില്ലാത്തവർ മാത്രമല്ല മനുഷ്യന്മേനികളായ എല്ലാവരും തീർച്ചയായും വായിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്.

1809 ജനുവരി 4 ഫ്രാൻസിലെ കുപ്രേ ഗ്രാമത്തിൽ സിമോൺ റെന്നെ ബ്രെയ്‌ലിയന്റെയും മോനിക്കിന്റെയും നാല് മക്കളിൽ ഇളയവനായി ലൂയിസ് ബ്രെയ്‌ലി ജനിച്ചു.

സിമോൺ റെന്നെ തുടർന്ന് ഉത്പന്നങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്ന ആളായിരുന്നു. മൂന്നു വയസായപ്പോഴേക്കും ലൂയിസ് ഉത്സാഹവും ചുറുചുറുക്കുമുള്ള ഒരു ബാലനായി വളർന്നിരുന്നു. നിത്യവും പണിപ്പുരയിൽ പോയി അച്ഛൻ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തികൾ സസൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷിക്കുകയെന്ന് ലൂയിയുടെ പതിവായിരുന്നു. ആ പണിശാല തന്നെ ലൂയിയുടെ ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും വലിയ ഒരു ദുരന്തത്തിന്റെ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു.

എന്നും ചെയ്യാനുള്ളതുപോലെ ഒരു ദിവസം ലൂയി അച്ഛന്റെ പണിശാലയിൽ പ്രവേശിച്ചു. ഒരു കൂർത്ത കമ്പി കൊണ്ട് തുകലിൽ ഒരു ദ്വാരമുണ്ടാക്കാൻ ലൂയി ശ്രമം തുടങ്ങി. പലവട്ടം ശ്രമിച്ചിട്ടും അത് വിജയിച്ചില്ല. അവസാനം മുഴുവൻ ശക്തിയുമുപയോഗിച്ച് നടത്തിയ ശ്രമം വിജയിച്ചുവെങ്കിലും ഒരു വലിയ ദുരന്തത്തിന്റെ നാമ്പിയെന്നോണം കൂർത്ത കമ്പി ലൂയിയുടെ കണ്ണിൽ തുളച്ചുകയറി. വേദനകൊണ്ട് പുളയുന്ന ലൂയിയുടെ നിലവിളി കേട്ട് ഓടിയെത്തിയ മാതാപിതാക്കൾ പ്രിയപുത്രന്റെ കണ്ണിൽ നിന്ന് രക്തം ധാരാദരയായി ഒഴുകുന്നതാണ് കണ്ടത്.

വലതുകണ്ണിനേറ്റ ആഴമേറിയ മുറിവ് സുഖപ്പെടുത്താൻ ഡോക്ടർമാർക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല. കാഴ്ച വീണ്ടെടുക്കാൻ നടത്തിയ എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും പരാജയപ്പെട്ടു. വൈദ്യശാസ്ത്രം വേണ്ടത്ര വികസിച്ചിട്ടില്ലാത്ത കാലഘട്ടമായിരുന്നു അത്. ഇടതു കണ്ണിനെയും ബാധിച്ചു. ക്രമേണ ഇരുകണ്ണിന്റേയും കാഴ്ച മങ്ങുവാൻ തുടങ്ങി. ഓടി നടന്നിരുന്ന സ്വന്തം വീട്ടിൽ പോലും മങ്ങിയ കാഴ്ച കാരണം ലൂയി തട്ടിവിഴാൻ തുടങ്ങി. അങ്ങനെ അഞ്ച് വയസായപ്പോഴേക്കും കോർണിയക്കേറ്റ ക്ഷതം കാരണം ലൂയിസ് ബ്രെയ്‌ലി പൂർണ്ണമായി അന്ധതയുടെ പിടിയിലമർന്നു.

ബ്രെയ്‌ലി കുടുംബത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അതൊരു വലിയ ആഘാതമായിരുന്നു. അക്കാലത്ത് കാഴ്ചശേഷിയില്ലാത്തവർ മറ്റുള്ളവരുടെ സന്ദന്ദേശംകൊണ്ടാണ് ജീവിതം നയിച്ചിരുന്നത് തങ്ങളുടെ മകനും അങ്ങനൊരു ജീവിതം നയിക്കേണ്ടിവരുമോയെന്ന ചിന്ത മാതാപിതാക്കളെ അലട്ടുവാൻ തുടങ്ങി. സ്പർശനത്തിലൂടെയും ഗന്ധത്തിലൂടെയും ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെയും സന്ധങ്ങളെയും മുതങ്ങളെയും അതുപോലെ മറ്റ് വസ്തുക്കളെയും തിരിച്ചറിയുവാൻ അവർ അവനെ പഠിപ്പിച്ചു. അന്ന് കുപ്രേയിലെ ഒറ്റൊരിടം പാലൂയിയുടെ പാലൂയിക്ക് (Palluy) ലൂയിയോട് എന്തെന്തില്ലാത്ത സ്നേഹവും വാത്സല്യവും ഉണ്ടായിരുന്നു. പാലൂയി ലൂയിയെ ഗ്രാമത്തിലെ വിദ്യാലയത്തിൽ ചേർക്കാൻ മാതാപിതാക്കളോട് പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ കാഴ്ചയുള്ള കുട്ടികാരോടൊപ്പം ലൂയി പഠനം ആരംഭിച്ചു. ലൂയിയെ പത്താം വയസിൽ കാഴ്ചയില്ലാത്തവർക്കായി സ്ഥാപിച്ച വിദ്യാലയത്തിൽ (Royal Institute for the blind) ചേർത്തു.

1821 ഏപ്രിൽ 11 ലൂയിയുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റത്തിന് വഴിതെളിയിച്ച ദിനമായിരുന്നു. ആ ദിവസം റിട്ട. ആർട്ടിലി ക്യാപ്റ്റൻ ചാൾസ് ബാർബാറിയൻ ഡി ലെസ്സെൻ (Chales Barbier De heserre) ലൂയി പഠിപ്പിച്ചിരുന്ന സ്കൂളിൽ കാർബ് വേദനകൾ പൊതിനിൽക്കുന്ന കുത്തുകളും വരകളും ചേർന്ന ഒരു അക്ഷരമാല അദ്ദേഹം കാണിച്ചു. യുദ്ധകാലത്ത് രാത്രിയിൽ സൈനികർ തമ്മിൽ സന്ദേശം കൈമാറുന്നതിന് ആ രീതി ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും അതിന് പ്രകാശത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ലെന്നും ക്യാപ്റ്റൻ വിശദീകരിച്ചു.

ആ എഴുത്തുരീതി ലൂയിയെ വളരെയധികം ആകർഷിച്ചു. അതിന്റെ പരിമിതികളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കിയ അദ്ദേഹം പുതിയ ഒരു ലിപി കാഴ്ചശക്തിയില്ലാത്തവർക്ക് വായിക്കുന്നതിനായി ചിട്ടപ്പെടുത്തി. അദ്ദേഹം ആ ലിപിയിൽ വളരെയധികം ഗ്രന്ഥങ്ങളും ലേഖനങ്ങളും എഴുതി. അദ്ദേഹം ജീവിച്ചിരുന്നപ്പോൾ ഈ ലിപി ഫ്രഞ്ച് ഭരണാധികാരികൾ ഔദ്യോഗികമായി അംഗീകരിച്ചില്ല. 1852 ജനുവരി 8ന് പാരീസിൽ വച്ച് ലൂയി ലോകത്തോട് വിടപറഞ്ഞു.

ലൂയി മരിച്ച് രണ്ട് വർഷത്തിനുശേഷം അത് സംഭവിച്ചു. ഫ്രഞ്ച് ഭരണകൂടം ലൂയി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത അക്ഷരമാല കാഴ്ചയില്ലാത്തവരുടെ ഔദ്യോഗിക അക്ഷരമാലയായി അംഗീകരിച്ചു. ലൂയിയോടുള്ള ആദരസൂചകമായി ഈ ലിപിയെ ജനുവരി 4 ലൂയി ബ്രെയ്‌ലി ദിനമായി ലോകം ആചരിക്കുകയും ചെയ്തുവരുന്നു.

## എന്താണ് പക്ഷിപ്പനി ?

പക്ഷിപ്പനി അഥവാ ബേർഡ്ഫ്ലൂ (Bird flu) വിന് കാരണമാകുന്നത് വൈറസുകളാണ്. (Avian Influenza) ഒരു പക്ഷിയിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു പക്ഷിയിലേക്കും മൃഗങ്ങളിലേക്കും പടരുന്ന സാധ്യതയുള്ള രോഗമാണ്. എച്ച് 5 എൻ 1 എന്നയിനം വൈറസാണ് ഇതിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലായി കാണുന്നത്. എച്ച് 5 എൻ8 എന്ന വൈറസാണ് നിലവിൽ കേരളത്തിൽ സ്ഥിരീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.



### പക്ഷിപ്പനി മനുഷ്യരിലേക്ക് ബാധിക്കുമോ?

സാധാരണയായി മനുഷ്യരെ ബാധിക്കാറില്ല. എന്നാൽ അപൂർവ്വമായി പക്ഷിപ്പനി മനുഷ്യരിലേക്ക് പടർന്നതായുള്ള റിപ്പോർട്ടുകളുണ്ട്. വൈറസ് ബാധിച്ച പക്ഷികളുടെ ഉമിനീർ, ശരീരസ്രവങ്ങൾ, കാഷ്ടം എന്നിവയിലൂടെയാണ് വൈറസ് മനുഷ്യരിലേത്തുക. ഇവ മനുഷ്യരുടെ വായ, മുക്ക്, കണ്ണുകൾ തുടങ്ങിയവയിലൂടെയോ വൈറസ് മൂക്കിലൂടെ രൂപീകരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ രോഗം പടരാം.

### പക്ഷിപ്പനി വൈറസ് മനുഷ്യരിൽ നിന്നു മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുമോ?

ഏവിയൻ ഇൻഫ്ലൂവെൻസ എ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവൈറസുകൾ മനുഷ്യരിൽ നിന്നു മനുഷ്യരിലേക്ക് അപൂർവ്വമായി മാത്രമാണ് പകരാനുള്ളത്. എന്നാൽ വൈറസിന് ജനിതകമാറ്റം സംഭവിക്കാനും മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പെട്ടെന്ന് പടരാനുമുള്ള സാധ്യത തള്ളിക്കളയാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ പക്ഷിപ്പനി ബാധിച്ച മനുഷ്യരെ കർശന നിരീക്ഷണത്തിലാക്കും.

### മനുഷ്യരിൽ പക്ഷിപ്പനി തിരിച്ചറിയുന്നതെങ്ങനെ?

രോഗലക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ട്മാത്രം മനുഷ്യരിലെ പക്ഷിപ്പനി തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കില്ല. കോവിഡ് പരിശോധനപോലെ മൂക്കിൽ നിന്നോ തൊണ്ടയിൽ നിന്നോ സ്വാബ് ഉപയോഗിച്ച് സ്രവം ശേഖരിച്ചശേഷം സാന്നിധ്യം സ്ഥിരീകരിക്കാനായി പരിശോധനകൾ നടത്തുന്നു. രോഗം ബാധിച്ച് ആദ്യ ദിവസങ്ങളിലാണ് പരിശോധനകൾ നടത്തുന്നത്. മോളിക്കുളാർ ടെസ്റ്റ് ഉൾപ്പെടെയാണ് ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

## തലച്ചോറു തിന്നുന്ന അമീബ

കോവിഡിന്റെ കെടുതിയിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ പാടുപെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ അമേരിക്കയിൽ ദീതി ഉയർത്തി മറ്റൊരു രോഗാണു.

1965-ൽ കണ്ടെത്തിയ നന്ദേയെ ഫൗലേറി അഥവാ തലച്ചോറു തിന്നുന്ന അമീബ അപൂർവ്വമായും എന്നാൽ അത്യധികം അപകടകാരിയുമാണ്. അമേരിക്കയുടെ ദക്ഷിണമേഖലയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഈ അമീബ ഇപ്പോൾ വടക്കൻ പ്രദേശങ്ങളിലും വ്യാപിക്കുകയാണ്.

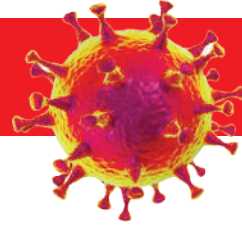
113°F വരെ ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥയാണ് ഈ അമീബയ്ക്ക് വളരാനു ഉത്തമം. രുദ്ധജല തടാകങ്ങളിലും അരുവികളിലും മണ്ണിലുമൊക്കെയാണ് ഈ അമീബയുടെ സാന്നിധ്യം പൊതുവെ കാണാനുള്ളത്.

മൂക്കിൽക്കൂടി കടക്കുന്ന ഈ അമീബ തലച്ചോറിൽ പ്രവേശിച്ച് സെറിബെൽ കോശങ്ങളെ ദക്ഷിച്ച് അമീബിക് മെനിംഗൈറ്റിസ് /മസ്തിഷ്ക ജ്വരം സംഭവിക്കുന്നു. അതേസമയം ഈ അമീബ വായിൽക്കൂടി പ്രവേശിച്ചാൽ രോഗത്തിന് കാരണമാകില്ല എന്ന് സി.ഡി.സി. പറയുന്നു.

തലയുടെ മുൻവശത്ത് വേദന, പനി, വിശപ്പില്ലായ്മ, ചർദ്ദി, ബോധക്ഷയം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാവുകയും ഒരാഴ്ചക്കുള്ളിൽ രോഗി മരണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ക്ലോനീനേഷൻ മൂലം ഈ അമീബ നശിച്ചുപോകുന്നതിനാൽ ക്ലോനീനേറ്റ് ചെയ്യുന്ന, കൂടെക്കൂടെയുള്ള വെള്ളം മാറ്റുന്ന സ്വിമ്മിംഗ് പൂളുകളിൽ ഇവ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.





# പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രം കോവിഡിനെ നിസാരമായി കാണുമ്പോൾ

കോവിഡിനെ നിസാരമായി തള്ളിക്കളയുന്നവർക്ക് അത്ര ശ്രമമില്ലാത്ത പുറത്തുവരുന്ന ചില റിപ്പോർട്ടുകൾ. കോവിഡിന് ശേഷം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ ഗൗരവത്തോടെ തന്നെ കാണണം എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പുറത്തുവിടുന്നത്.

കോവിഡ് സുഖമായവരിൽ 87 ശതമാനം ആളുകൾക്കും കോവിഡ് സമയത്തുണ്ടായിരുന്ന ഒരു രോഗലക്ഷണമെങ്കിലും മാറാതെ നിൽക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. ക്ഷീണം, ചുമ, ശ്വാസതടസം എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും കണ്ടുവരുന്നത്. ചിലരിൽ വൈറസ് ആക്രമണത്തിന് ശേഷം ശ്വാസകോശങ്ങളിലും രക്തക്കുഴലുകളിലും കാര്യമായ തകരാറുകൾ സംഭവിക്കാം. ലൻസ് ഫൈബ്രോസിസ്, കാർഡിയോമയോപ്പതി, പർമനന്റി എംബോലിസം പോലുള്ള ഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഇവയെല്ലാം ലോങ് കോവിഡ് എന്നും പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. വിവിധ പഠനങ്ങൾ പ്രകാരം ചുറ്റും സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നത് ക്ഷീണം, ശ്വാസതടസം, വരണ്ടചുമ എന്നിവയാണ്. ശ്വാസതടസം കുറച്ചുനാളുകൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ സുഖമാകുന്നു. പക്ഷേ ചുമ, ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കാനും ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പോസ്റ്റ് കോവിഡ് സിൻഡ്രം ഏറ്റവും അധികം കണ്ടുവരുന്നത് പ്രായേളിയവർ, തീവ്ര കോവിഡ് ബാധിതർ, ഐസിയു, വെന്റിലേറ്റർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വന്നവർ, പുകവലിക്കാർ, കടുത്ത മദ്യപാനികൾ എന്നിവരിലാണ്. സ്ത്രീകളെ അപേക്ഷിച്ച് പുരുഷന്മാരിൽ കൂടുതൽ ആണ്.

### പരിഹാരങ്ങൾ

\* കോവിഡ് മുക്തമായി പോകുന്നവരോട് പോസ്റ്റ് കോവിഡ് പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായി ബോധവ

ൽക്കിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എങ്കിൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ എന്ന് സ്വയം നിരീക്ഷിക്കാനും ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുവാനും അളയ്ക്കൽ മുൻകൈ എടുക്കുകയുള്ളൂ.

\* കോവിഡ് ദേശമായവർ മൂന്ന്, നാല് ആഴ്ച കൂടുമ്പോഴെങ്കിലും ടെലി മെഡിസിൻ വഴിയോ കൂടുംബ ഡോക്ടറെയോ കണ്ടോ ഫോളോ അപ്പ് പരിശോധനകൾ ചെയ്യണം.

\* നേരത്തെ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ പോസ്റ്റ് കോവിഡ് രോഗാവസ്ഥകൾ സങ്കീർണ്ണമാകുന്നത് തടയാം. അതുകൊണ്ട് ദേശമായവരിൽ നേരിയ ശ്വാസതടസം ആണെങ്കിലും വിദഗ്ധ ചികിത്സ തേടുക തന്നെ വേണം.

\* കോവിഡ് ചികിത്സ വളരെ പ്രധാനമാണ്. സൈറ്റോകൈൻ സ്റ്റോം അഥവാ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ പ്രതികരണം അമിതമാകുന്ന അവസ്ഥ മേൽപറഞ്ഞ ശ്വാസകോശപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നുവെന്നാണ് കരുതുന്നത്. നിലവിൽ ലഭ്യമായ ഏറ്റവും മികച്ച ചികിത്സ നൽകുന്നത് ഇത്തരം സങ്കീർണ്ണതകൾ ദാവിയിൽ വരുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും. ശ്വാസകോശം ദ്രവിക്കുന്നതുപോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ആരംഭത്തിൽ പ്രത്യേകമായ മരുന്നുകൾ ഉണ്ട്. ഇത് ദീർഘകാലത്തേക്ക് നൽകേണ്ടിവരും.

\* കോവിഡ് മുക്തർ അത് ലക്ഷണങ്ങളിലാതെ വന്നുപോയവർ ആണെങ്കിലും പുകവലിക്കരുത്. പുകവലി ശ്വാസകോശം ദ്രവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടും.

വായുമലിനീകരണം ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കും. അതുകൊണ്ട് പുകയും പൊടിയും ഏൽക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

\* കോവിഡ് മുക്തരായവർ മൂന്ന് മാസം എങ്കിലും ആയുസമേറിയ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടരുത്. ഹൃദ്രോഗം ഉള്ളവർ പ്രത്യേകിച്ച്.

### പരിശീലിക്കാം ഈ വ്യായാമങ്ങൾ

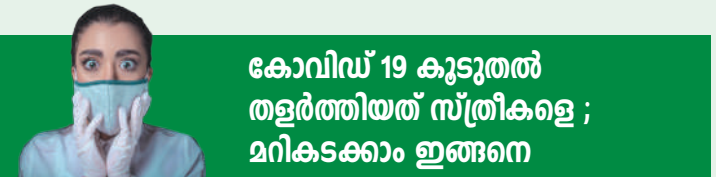
കോവിഡിന് ശേഷമുള്ള മിക്ക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലും (കിതപ്പ്, ക്ഷീണം, ചുമ, ശ്വാസമുട്ടൽ) പർമനന്റി റിഹാബിലിറ്റേഷൻ മുന്നോട്ടു നോക്കാം. ഈ ആഴ്ചകൾക്ക് ശേഷം നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുകയും ഫലപ്രദം ആണെന്ന് കാണുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ് ദേശമായവരിൽ ശ്വാസകോശമസിലുകളെ ബലപ്പെടുത്താനും വെന്റിലേറ്റർ കഴിവില്ലാത്ത കൂട്ടാനും അതുവഴി ഓക്സിജൻ ആവശ്യകത കുറയ്ക്കാനും ശ്വസനവ്യായാമങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. 90ശതമാനം കുറവ് പൾസ് ഓക്സിമീറ്ററിൽ കാണിക്കുന്നവർ വളരെ ശ്രദ്ധിച്ചുമാത്രമേ ഈ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാവൂ. ആറ് മിനിറ്റ് നടക്കുമ്പോൾ ഓക്സിജൻ താഴുന്നതിന്റെയും നടക്കുന്ന ദൂരത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശ്വാസകോശ വിദഗ്ദ്ധന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരവും നിരീക്ഷണത്തിലും ആണ് മിക്ക വ്യായാമ മുന്നോട്ടു ചെയ്യേണ്ടത്.

\* പേഴ്സ് ലിഫ് ബ്രീത്തിങ്ങ് (ശ്വാസം അകത്തേക്ക് വലിച്ച് ചുണ്ടിന് ഇടയിലൂടെ പുറത്തുവിടുക), ഇൻ സെന്റീവ് സ്പൈറോമീറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് ശ്വാസം എടുക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യായാമം എന്നിവ എല്ലാ രോഗികൾക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

\* കൃത്യമായി നിഷ്കർഷിച്ച അളവിൽ ചെറിയ നടത്തം, ഇരുന്ന എഴുന്നേൽക്കുക, കൈകൾ വൃത്താകൃതിയിൽ കറക്കുക എന്നിവ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ചെയ്യാം. പിന്നീട് വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ അളവ് ഓരോ ആളുകൾക്കും അനുസരിച്ച് മാറ്റേണ്ടിവരും.

\* പൊതുവായി മസിലുകളെ ബലപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ (ഡംബെൽസ് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ലിറ്റർ കുപ്പിവെള്ളം, ലെഗ്-റൈസിങ് കാൽ ഗുരുത്വാകർഷണത്തിന് എതിരായി പൊക്കിപ്പിടിക്കൽ) എന്നിവ ലളിതമായി വീട്ടിൽ ചെയ്യാം. ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർ ഇവ ഒഴിവാക്കുകയോ നിരീക്ഷണത്തിൽ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക. ദക്ഷിണ ക്രമീകരണം, മാനസിക ആരോഗ്യത്തിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും ശരിയായി പാലിക്കുക.

ജാഗ്രതയോടെ, ഉത്തരവാദിത്വ ബോധത്തോടെ, ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ നമുക്ക് കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരിയെ അതിജീവിക്കാം.



# കോവിഡ് 19 കൂടുതൽ തളർത്തിയത് സ്ത്രീകളെ ; മറികടക്കാം ഇങ്ങനെ

കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാനസികമായി തളർത്തുന്നത് സ്ത്രീകളെ ആണെന്നാണ് അടുത്തിടെ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

കോവിഡ് 19 പടർന്നു പിടിച്ചത് ലോകത്തെ മുഴുവൻ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. നാടും നഗരവും വ്യത്യാസമില്ലാതെ ഓരോ കോണിലും വൈറസ് ആധിപത്യമുറപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞു. വൈറസ് ഉണ്ടാക്കിയ നഷ്ടങ്ങളുടെ കണക്കെടുപ്പ് അത്ര എളുപ്പമല്ല. സാമ്പത്തിക നഷ്ടം മാത്രമല്ല, മാനസികമായ പിരിമുറുക്കങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും കോവിഡ് കാരണമായി. കോവിഡ് മൂലമുണ്ടായ സാമൂഹിക അന്തരീക്ഷത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ കൂടുതൽ ദോഷകരമായി ബാധിച്ചത് സ്ത്രീകളെയാണ് എന്നാണ് പുതിയ ഒരു സർവ്വേ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്.

### മാനസികമായി തളർത്തിയത് സ്ത്രീകളെ

മഹാമാരി പടരുന്നതിന്റെ ദാരുണമായ ഏല്പാ പ്രശ്നങ്ങളും സ്ത്രീകളുടെ മനസ്സിൽ കൂടുതൽ ആഘാതമുണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട് എന്നാണ് പല മേഖലകളിലുമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ നടത്തിയ സർവ്വേ ഫലങ്ങളിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാകുന്നത്. നിലവിലെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ 49% സ്ത്രീകൾ ഉത്കണ്ഠ അനുഭവിക്കുന്നതായാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയത്. 46% സ്ത്രീകൾ അതിയായ മാനസിക വിഷമം അനുഭവിക്കുന്നതായും സർവ്വേ വ്യക്തമാക്കുന്നു. എന്നാൽ പുരുഷന്മാരിൽ 29% പേർ മാത്രമാണ് ഈ അവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നത്. കോവിഡ് പശ്ചാത്തലം മാനസിക സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കിയെന്നു 44% സ്ത്രീകൾ സമ്മതിക്കുന്നു എന്നാൽ 32% പുരുഷന്മാർ മാത്രമാണ് ഇക്കാര്യം രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്. അതായത് ഇരുപതുലക്ഷം പുതിയ സാഹചര്യം കാരണമുണ്ടായ മാനസിക വിഷമതകളിൽ പ്രകടമായ വ്യത്യാസമുണ്ട്.

### അനുഭവിക്കുന്ന വിഷമതകൾ

അമിതമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നതിനാൽ ദക്ഷിണം കഴിക്കുന്നതിന്റെ അളവ് കൂടുന്നത് ചിലരിൽ സ്വാഭാവികമാണ്. 26% സ്ത്രീകൾ ഈ പ്രശ്നം അനുഭവിക്കുന്നതായാണ് കണ്ടെത്തിയത്.

### അമിതമായ ടെൻഷൻ കാരണം 32% സ്ത്രീകൾക്ക് ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

31% സ്ത്രീകൾ സ്വന്തം അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചോ കൂടുംബത്തിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങളുടെ വിഷമതകളെക്കുറിച്ചോ ആകുലപ്പെടുന്നു, പുരുഷന്മാരിൽ ഇത് 22% മാത്രമാണ്.

സ്വന്തം കുറവുകളെക്കുറിച്ചോ മറ്റുള്ളവരുടെ കുറവുകളെക്കുറിച്ചോ അനാവശ്യമായി വിമർശിക്കുന്നവർ 28% സ്ത്രീകളാണെങ്കിൽ പുരുഷന്മാരിൽ ഇത് 13% മാത്രമാണ്.

ജോലി വീടുകളിലേക്ക് മാനിയിന്റെ സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നത് 34% സ്ത്രീകളാണ്.

### ശീലമാക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ

പുതിയ സാഹചര്യത്തോട് പൂർണ്ണമായും താഴാത്തുവെന്നതുവരെ ഇത്തരം അസ്വസ്ഥതകളെല്ലാം സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും പോസിറ്റീവ് വരും കണ്ടെത്തുകയും നിലവിലെ സാഹചര്യത്തിൽ എങ്ങനെ സന്തോഷകരമായി ജീവിയ്ക്കാം എന്നുമാണ് ആലോചിക്കേണ്ടത്. അതിനാൽ ഇത്തരം മാനസികാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാനായി ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുനോക്കാം.

**വ്യായാമം** : മനസിനും ശരീരത്തിനും ഉണർവ് ലഭിയ്ക്കുമ്പോൾ അനാവശ്യ ചിന്തകൾ ഒഴിവാക്കും. മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് അവിടെ സ്ഥാനമേയില്ല. അതിനാൽ പുറത്ത് പോകാൻ കഴിയാത്ത വിഷമങ്ങൾ മാറ്റി വെച്ച് ചെറുവ്യായാമങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ ചെയ്തുതുടങ്ങാം.

**സ്കീപ്പിംഗ്, നടത്തം, യോഗ, വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവ ചെയ്യാം.**

മെഡിറ്റേഷൻ, ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ, മനസിന് സമാധാനവും, സന്തോഷവും ലഭിയ്ക്കാൻ ഏറ്റവും മികച്ച വഴിയാണ് ശ്വസനവ്യായാമങ്ങൾ.

### സൗന്ദര്യകാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ നൽകാം.

നന്നായി കഴിക്കാം : നല്ല പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ദക്ഷിണം കഴിയ്ക്കുന്നത് പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല, ശരീരത്തിന്റെ മുഴുവനായുള്ള ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും ഉപകരിക്കും. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിന് മാത്രമേ ആരോഗ്യകരമായ മാനസികാവസ്ഥ നല്കാൻ കഴിയൂ.

### കോവിഡ് വാക്സിൻ അറിയേണ്ടവ

1. വൈറസ് ശരീരത്തിൽ കയറിയ ശേഷം ലക്ഷണം ഇല്ലാത്ത ഇൻക്യുബേഷൻ കാലയളവിൽ വാക്സിൻ എടുത്താലും രോഗം തടയാനാവില്ല. ഇവരിൽ വാക്സിൻ എടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് പ്രത്യേകിച്ച് ഒരു ദോഷവും സംഭവിക്കുകയുമില്ല.
2. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, കോവിഡിന് എതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിലെ മുന്നണി പോരാളികൾ, 50 വയസിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ള മറ്റു ഗുരുതരരോഗമുള്ളവർ എന്നിവർക്ക് ആകും ആദ്യഘട്ടത്തിൽ വാക്സിൻ നൽകുക.
3. വാക്സിൻ പൊതുവിപണിയിൽ ലഭ്യമല്ല. സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളിലൂടെ മാത്രമാണ് നൽകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് പണം നൽകിയാൽ വാക്സിൻ ലഭിക്കുമെന്ന വ്യാജപ്രചരണങ്ങളിൽ വിഴുറ്റാം.
4. കോവിഡ് മുക്തരിലെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി എത്രകാലം നിൽക്കും എന്ന് ഉറപ്പിച്ച് പറയാൻ സാധ്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് കൈകഴുകുക, മാസ്ക് ധരിക്കുക, അകലം പാലിക്കുക എന്നിവയിൽ വിട്ടുവീഴ്ച വരുത്തരുത്.



# കൊറോണക്കാലത്ത് ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ വേണം അതിവ ജാഗ്രത

ഇന്നാൾ വരെയ്ക്കും എന്തെങ്കിലും ചെറിയ അസുഖം വന്നാൽ നമ്മളെല്ലാം ഏറ്റവും ആദ്യം ഓടിച്ചെല്ലുന്നത് ആശുപത്രികളിലേക്ക് ആയിരിക്കും. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ മാറ്റിയ സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്താൽ ആളുകൾ എത്ര വലിയ അസുഖം ആണെങ്കിൽ പോലും പുറത്തിറങ്ങാനും ആശുപത്രിയിൽ പോയി മരുന്ന് വാങ്ങാനുമെല്ലാം ഒന്നു മടിക്കണം. ആശുപത്രികളിൽ ഭൂരിഭാഗവും കോവിഡ് രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്ന തിരക്കിലാണ്. വൈറസിനെ ഇതുവരെയ്ക്കും പിടിച്ചുകെട്ടാൻ സാധിക്കാത്ത സാഹചര്യമായതുകൊണ്ടുതന്നെ അണുബാധയുടെ പ്രധാന കേന്ദ്രമായി ആശുപത്രികൾ മാറാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

### ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ

\* നിങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുന്ന ആശുപത്രികൾ ഒരു കോവിഡ് 19 ചികിത്സ അനുബന്ധ ആശുപത്രിയാണോ

എന്ന് ആദ്യമേ അന്വേഷിച്ചറിഞ്ഞ് അതിന് അനുസൃതമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുക.

- \* ഓൺലൈനിലോ ടെലിഫോണിലോ ബന്ധപ്പെട്ട് കൂടിക്കാഴ്ച സ്വീകരിക്കുക, നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- \* സാമൂഹിക അകലത്തിന്റെ കാര്യം എല്ലായിപ്പോഴും മനസ്സിൽ വയ്ക്കുക.
- \* ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രോട്ടോക്കോളുകളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുക.
- \* മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടത് നിർബന്ധമാണ്.
- \* കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയോ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ അണുവിമുക്തമാക്കുക.
- \* ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കാതെ തന്നെ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ ടെലി-കൗൺസൾട്ടിങ് രീതികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- \* ആവശ്യമായ എല്ലാ രേഖകളും മെഡിക്കൽ റിപ്പോർട്ടുകളും ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ കൂടെ കൊണ്ടുപോകുക.

- \* ആരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥരോട് യാത്ര ചരിത്രം, അണുബാധ അപകടസാധ്യതകൾ മറ്റൊന്നെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ സാധ്യതയെക്കുറിച്ച് അറിയിക്കുക.
- \* വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങാൻ തുടങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് സ്വയം ശ്രദ്ധിക്കിക്കാൻ ഓർക്കുക.
- \* ഒരുപാട് നേരം ആശുപത്രിയിൽ സമയം ചിലവഴിക്കാതിരിക്കുക.
- \* ചെറിയ കുട്ടികളെ കൂടെ കൊണ്ടുപോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- \* മാസ്കും ഗ്ലൗസും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഉപയോഗശേഷം നീക്കം ചെയ്യുക.
- \* പങ്കുവയ്ക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കളും ഉപരിതലങ്ങളുമൊക്കെ സ്പർശിക്കുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- \* ആശുപത്രികളിലേക്കുള്ള പതിവ് സന്ദർശനം ഒഴിവാക്കുക.



## കോവിഡ് 19 ശ്രദ്ധിക്കാം കുട്ടികളെ

രണം അഥവാ മാസ്ക് വെക്കേണ്ടിവരുന്ന ആവശ്യകത ഇല്ല എന്നാണ്. കാരണം അത് അവർ ശീലിച്ചിട്ടില്ലാത്തതും അവരിൽ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാക്കാനും സാധ്യതയേറേയാണ്. കഴിയുന്നതും അവരെ പുറത്തുകൊണ്ടുവരാതെ വീട്ടിൽ തന്നെ പാർപ്പിക്കുക. പുറത്തിറങ്ങേണ്ട ആവശ്യകതകൾ വന്നു എങ്കിൽ അവരെ മാസ്ക് ധരിപ്പിക്കുക നിർബന്ധമായും. കുട്ടികൾ മറ്റുള്ളവരുമായി 6 അടി അകലം പാലിക്കുക. കളിക്കാൻ പോകുന്നതും തൽക്കാലം മറ്റുകുട്ടികളുമായി വേണ്ടെന്നും വയ്ക്കുക. കുട്ടികളുള്ള വീടുകളിൽ താൽക്കാലികമായി പാർട്ടികളോ ഒന്നും പാടില്ല. നമ്മൾ ഉപയോഗിച്ച മാസ്കിന്റെ പുറംഭാഗം ഒരിക്കലും കുട്ടികൾ തൊടാൻ ഇടവരുത്. അങ്ങനെ തൊട്ടാൽ അവരുടെ കൈ സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുക.

ലോകം മുഴുവൻ ഒരു മഹാമാരിയെ നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലമാണിത്. കോവിഡ്-19 നമ്മളെ നെല്ലുകിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവർക്ക് ഭയം അവരുടെ കുട്ടികളെ ഓർത്തിട്ടാണ്. കുട്ടികളിൽ രോഗപ്രതിരോധമാർഗത്തിന് വേണം മുൻഗണന കൊടുക്കാൻ.

കോവിഡ് കാലത്ത് കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ് ററ്റലൈറ്റിസ്. അവർക്ക് സ്കൂളുകളിലും കളിക്കാനും ഒന്നും പോകുവാൻ കഴികയില്ല. അതുകൊണ്ട് അവരെ ഇങ്ങനെയുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. അവരുടെ കൂടെനിന്ന് അവരുമായി കളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പഠനപരവും എന്നാൽ അതിൽ കളിക്കാനും ചിന്തിക്കാനും ഉള്ള കഴിവുകൾ അവരിൽ വളർത്തിയെടുക്കുക.

സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുന്നതും മാസ്ക് ധരിക്കുവാനും അവരെ പഠിപ്പിക്കുക. മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യുന്നത് കണ്ട് അത് പഠിക്കുന്നവരാണ് അവരെല്ലാം. അത്യുപയോഗിച്ച് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മുതിർന്നവർ കൂടെയുണ്ടാകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ അവർ അത് കുടിക്കാനും കണ്ണിൽ പോകുവാനും ഒക്കെ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

കുട്ടികളെ അവരുടെ ലോകത്തിൽ തന്നെ വിടുകയും എന്നാൽ കോവിഡിൽ നിന്ന് മുക്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഒരു പരിശ്രമകരമായ കാര്യമാണ്. എന്നാൽ അത് നടത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ലോകാരോഗ്യസംഘടന (who) പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്. 5 വയസിൽ താഴെയുള്ള പ്രായക്കാർ മുഖാവ

### കോവിഡ് - ഹോമം മാനേജ്മെന്റ്

നമ്മുടെ വീടുകളിൽ തന്നെയാണ് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായി കോവിഡ് ബാധിതരായ രോഗികളെ ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയുക. ചികിത്സ വീട്ടിൽ ഉറപ്പാക്കുന്നു എങ്കിലും വീടിന് സമീപമുള്ള സർക്കാർ ആശുപത്രിയിലെ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ നിരീക്ഷണത്തിലും നിർദ്ദേശത്തിലും ആയിരിക്കണം.

- വീടുകളിൽ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം**
- \* ധാരാളമായി വെള്ളം കുടിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
  - \* മദ്യപിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ അത് പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക.
  - \* ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമം എടുക്കുക.
  - \* ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി, കൃത്യസമയങ്ങളിൽ കഴിക്കുക.
  - \* കൈകളുടെ സുരക്ഷിതത്വം വളരെ പ്രധാനമായതിനാൽ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
  - \* അണുബാധ തടയാൻ കൈകൾ കഴുകിയ ശേഷം നന്നായി തുടയ്ക്കുക.
  - \* അതതു ദിവസം ഓക്സിജൻ സാച്ചുറേഷൻ, പൾസ് എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുക.
  - \* മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ നിർദ്ദേശം പാലിക്കണം
  - \* രോഗികളുമായി കൂടുതൽ സമ്പർക്കത്തിൽ ആകാതെ ഇരിക്കുക.
  - \* കുട്ടികളും വയോധികരും താമസിക്കുന്ന വീടുകളിൽ
  - \* പ്രത്യേക സംരക്ഷണം ആവശ്യമാണ്.
  - \* പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ധാരാളം ആയി കഴിക്കുക.
  - \* തിളപ്പിച്ചുവെച്ച വെള്ളം തന്നെ കുടിക്കുക.
  - \* സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
  - \* പരിചരണവും സംരക്ഷണവും നമുക്ക് വീടുകളിൽ നിന്ന് തന്നെ ആരംഭിക്കാം. അതുവഴി ആരോഗ്യം നിറഞ്ഞ ഒരു സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ.



### കോവാക്സിൻ

ഇന്ത്യയിൽ ഹൈദരാബാദിലെ ദാർത്ത് ബയോടെക്നിക്കിന്റെ വാക്സിനാണ് കോവാക്സിൻ (Covaxin). ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ചും നാഷണൽ വൈറോളജി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടും ചേർന്നാണ് വാക്സിൻ വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. 26,000 പേരിൽ 25 കേന്ദ്രങ്ങളിലായി അവസാനഘട്ട ഫേസ് 3 ട്രയലുകൾ നടക്കുകയാണ്. നിഷ്ക്രിയ (ഇൻആക്റ്റീവ്) വൈറസ് വാക്സിനാണ് ഇത്. ഇത്തരം വാക്സിനുകളിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന വൈറസിനെ നിർവീര്യമാക്കി അതിന്റെ പെരുമാറ്റത്തെ ശേഷി നശിപ്പിക്കുന്നു. പക്ഷേ, അപ്പോഴും നമ്മുടെ പ്രതിരോധവ്യൂഹത്തിന് അതു ദോഷകാരിയാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാനും അതിനെതിരെ പ്രതിരോധ പ്രതികരണം ഉളവാക്കാനും കഴിയും. ഹെപ്പൈറ്റിസ് എ, റാബീസ് എന്നിവ നിഷ്ക്രിയ വൈറസ് വാക്സിനുകൾക്ക് ഉദാഹരണമാണ്.

### കോവിഷീൽഡ്



ആസ്ട്രാ സെനക്കയും ഓക്സഫഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും ചേർന്ന് സംയുക്തമായി വികസിപ്പിച്ച ഈ വാക്സിൻ പുറമെ സിറം ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആണ് ഇന്ത്യയ്ക്കുവേണ്ടി നിർമ്മിക്കുന്നത്. വൈറസിന്റെ ഡി.എൻ.എ. ഘടകങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള വാക്സിനാണ് ഇത്. കൊറോണ വൈറസ് ഡി.എൻ.എ. യെ രോഗങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാക്കാത്തതരം അഡിനോവൈറസിൽ ഉൾച്ചേർത്താണ് മനുഷ്യശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലേക്ക് ഇളിച്ചു കടത്തുന്നത്. ഈ വൈറസ് ശരീരത്തിലെത്തുമ്പോൾ കോശങ്ങൾ അണുബാധിതമാകുമെങ്കിലും നശിക്കുകയില്ല. അണുബാധിതമായ കോശങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വൈറസ് ഡി.എൻ.എ ആക്റ്റീവായി എംആർഎൻഎ (മെസഞ്ചർ ആർ എൻഎ) രൂപപ്പെടും. പ്രോട്ടീൻ നിർമ്മിക്കാനുള്ള സന്ദേശമാണ് ഈ എംആർഎൻഎയിലുള്ളത്. ഈ സന്ദേശം കോശങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നതോടെ കൊറോണ വൈറസിന്റേതിനു സമാനമായ സ്പൈക്ക് പ്രോട്ടീൻ ഉൽപ്പാദിക്കപ്പെടും. ഉടനെ തന്നെ ഈ പ്രോട്ടീൻ ശരീരത്തിന്റേതല്ല എന്നു നമ്മുടെ പ്രതിരോധസംവിധാനം മണത്തറിയുകയും പ്രതിരോധനടപടികൾ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യും. നിലവിലെ കോവിഡ് വ്യാപനം കണക്കിലെടുത്താണ് ഇന്ത്യയിലെ ഔഷധ നിർമ്മാണ നിയന്ത്രണ സമിതിയായ സെൻട്രൽ ഡ്രഗ് സ്റ്റാൻഡാർഡ്സ് കൺട്രോൾ ഓർഗനൈസേഷൻ 2020 ജനുവരി ആദ്യം കോവിഷീൽഡിനും ദാർത്ത് ബയോടെക്നിക്കിന്റെ കോവാക്സിനും നിയന്ത്രിത അടിസ്ഥാന ഉപയോഗ അനുമതി നൽകിയത്.



പച്ചക്കറികൾ

ബീറ്റ്റൂട്ട്

ഇലയും കിഴങ്ങും ഭക്ഷണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പച്ചക്കറിയാണ് ബീറ്റ്റൂട്ട്. ടേബിൾ ബീറ്റ്, ഗാർഡൻ ബീറ്റ്, റെഡ് ബീറ്റ് എന്നീ പേരുകളിൽ ഇതറിയപ്പെടുന്നു. ബ്രിട്ടീഷ് കടൽത്തീരങ്ങളിലാണിത് ജന്മമെടുത്തത്. 6 മുതൽ 10 ശതമാനം വരെയാണ് ഇതിൽ സുക്രോസ് എന്ന പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്. ബീറ്റ്റൂട്ടിന്റെ ചുവപ്പു നിറത്തിന് കാരണം ബെറ്റാലൈൻ എന്ന വർണ്ണകമാണ്. മഗ്നീഷ്യം, സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, ജീവകം സി, ബിറ്ററയൻ എന്നിവയുടെ നല്ല ഉറവിടമാണിത്. ഇതിലെ ബീറ്റാനിൻ കളിൽ പലവിധകാരണങ്ങളാൽ കൊഴുപ്പ് അടിയുന്നതായും തടയുന്നു. ഇതിനെ ഉയർന്ന നൈട്രേറ്റുകൾ രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.



കിവി

വിദേശിയായ കിവി പഴത്തിന് നമ്മുടെ നാട്ടിലും ആരാധകർ കൂടുതലാണ്. അതിന്റെ പൂളിരസവും കാണാനുള്ള ഭംഗിയും എല്ലാമായിരിക്കും കിവിയെ നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പഴങ്ങളുടെ ഭാഗമാക്കിയത്. കിവിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള എൻസൈമുകൾ ദഹനപ്രക്രിയയെ സഹായിക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും കിവിയിൽ പ്രത്യേക സ്ഥാനമുണ്ട്. കിവിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഉയർന്ന തോതിലുള്ള പൊട്ടാസ്യം സമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രണവിയേയാക്കുന്നു. ജനിതക തകരാറുകൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും കിവി പഴത്തിന് പ്രത്യേക കഴിവാണുള്ളത്. ക്യാൻസർ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ് വിദേശിയായ ഈ കിവി പഴത്തിനുണ്ട്.



വെണ്ടയ്ക്ക

ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം നേടുന്നതിന് വെണ്ടയ്ക്കയിലുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും വിറ്റാമിൻ സിയും സഹായകമാണ്. ഒട്ടേറെ വൈറ്റിമിനുകളുടെ കലവറയായ വെണ്ടയ്ക്കയിൽ കാൽസ്യം, അയൺ, മഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം, സിങ്ക് എന്നിവയും ഇയർന്ന തോതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കണ്ണിനും ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിനും തൃപ്തം രോഗങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നു. വെണ്ടയ്ക്കയിൽ നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റാൻ നല്ലതാണ്.



പപ്പായ

പപ്പായ അത്ര നിസ്സാരക്കാരനല്ല ! പഠനങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന പപ്പായയുടെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ പലരും വേണ്ട വിധത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നില്ല. പഴുത്ത പപ്പായ മാത്രമല്ല പപ്പായയുടെ ഇലയും കുരുവും പച്ചപ്പപ്പായയും എന്തിന് പപ്പായയുടെ വേർ പോലും ആരോഗ്യഗുണങ്ങളാൽ സമ്പന്നമാണ്. വിവിധ തൃപ്തം രോഗങ്ങൾ മുതൽ ബ്രസ്റ്റ് ക്യാൻസർ, പാൻക്രിയാസ് ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ പ്രതി



രോധിക്കാൻ പപ്പായയ്ക്ക് കഴിയുമെന്ന് നേരത്തെ തന്നെ ഗവേഷകർ തെളിയിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. വിറ്റാമിൻ എയും, സിയും ഉൾപ്പെടെ പോളിസാക്കറൈഡുകൾ എൻസൈമുകൾ, പ്രോട്ടീൻ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കരോട്ടിൻ, ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ തുടങ്ങിയവ ക്യാൻസറിനെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ചെറുനാരങ്ങ

നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിന് അല്പം ചുറ്റുവട്ടം പൂളിയുള്ള രസം ചേർക്കുന്ന തുള്ളികളെടുക്കുന്ന മഞ്ഞ നിറമുള്ള നാരങ്ങ യഥാർത്ഥത്തിൽ വിഷം മാറി നിൽക്കുന്ന ഒരു ആരോഗ്യവർധക വിഭവമാണ്. എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ ഒരു ഗ്ലാസ് നാരങ്ങാ കുടിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. കരൾ പ്രശ്നങ്ങൾ, വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ ബാധിച്ച ആളുകൾക്കും ഏറെ ഗുണം ചെയ്യുന്നു. വിറ്റാമിൻ സി, പോളേറ്റ്, കാൽസ്യം ഇരുമ്പ്, പൊട്ടാസ്യം, സിങ്ക്, മാംഗനിസ്, പ്രോട്ടീൻ, ചെമ്പ് എന്നിവ ചെറുനാരങ്ങയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നാരങ്ങയെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും നല്ല കാര്യം ഇവയിൽ കലോറി വളരെ കുറവാണ് എന്നതാണ്. 100 ഗ്രാം നാരങ്ങയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് 60-70 കലോറി മാത്രമാണ്. നാരങ്ങ തൊലിയിൽ ഒരു പോലെ ആരോഗ്യകരമാണെന്നും പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. പ്രമി റാഡിക്കലുകൾ, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്, പ്രവർത്തനരഹിതമായ അല്ലെങ്കിൽ അമിതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി എന്നിവയ്ക്കെതിരെ പോരാടുന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമാണിത്.



കുട്ടി ഹൂഡ്

മുതിർന്നവരെ അപേക്ഷിച്ചു കുട്ടികളിൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വളരെ കുറവാണ്. പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം നൽകുക അത്യാവശ്യമാണ്. നവജാതശിശുവിന് രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാനുള്ള കരുത്ത് നൽകുന്നത് കൊളസ്ട്രോളി എന്ന ആദ്യത്തെ മുലപ്പാലാണ്. രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്ന ലൈസോസൈം മുലപ്പാലിലുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരവും പോഷകസമ്പന്നവും രുചികരവുമാകണം. ആഹാരം കഴിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ അവരറിയാതെ പോഷക ആഹാരം കഴിപ്പിക്കുക പ്രധാനം. അതിനായി ചില പൊടിപൈക്കുകൾ ഇതാ.

ടേബിൾ ടൊമാറ്റോ സാൻവിച്ച്

- ചേരുവകൾ
1. ബ്രഡ് - 4 കഷണം
  2. ചെറിയ തക്കാളി - 2 എണ്ണം
  3. സവാള - 1 ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്
  3. പച്ചമുളക് - 2 എണ്ണം
  4. മല്ലിയില - ആവശ്യത്തിന്
  5. പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, മുളക് - ആവശ്യത്തിന്
  6. നെയ്യ് - ആവശ്യത്തിന്

തയാറാക്കുന്ന വിധം സവാള, തക്കാളി, പച്ചമുളക്, മല്ലിയില എന്നിവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞു ഉപ്പും മുളക്പൊടിയും അല്പം പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ഇത് ഒരു ബ്രഡ് കഷണത്തിൽ വച്ച് സ്ലാസ് ചെയ്ത് മറ്റൊരു ബ്രഡ് കഷണം കൊണ്ട് അമർത്തുക. ഇതിൽ അല്പം നെയ്യും പുരട്ടിയ ഒരു പാൻ ചുട്ടാക്കി അതിൽ വച്ച് ഇരുവരവും നന്നായി മൊരിച്ചെടുക്കുക. രുചികരമായ സാൻവിച്ച് റെഡി.



നാരങ്ങാ - കാറ്റ് സ്മൂത്തി

- ചേരുവകൾ
1. ചെറുനാരങ്ങ - ഒന്ന്
  - കാറ്റ് - ഇടത്തരം ഒന്ന്
  - ഇഞ്ചി - ഒരു കഷണം
  - വെളുത്തുള്ളി - രണ്ട് അല്ലി
  - തേൻ - ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ
  - ചിയ വിത്ത് - ഒരു ടീസ്പൂൺ
  - കുതിർത്തത് - ഒരു ടീസ്പൂൺ

തയാറാക്കുന്ന വിധം മിക്സറിയിൽ കാറ്റ്, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ നന്നായി അടിച്ചെടുക്കുക. അതിലേക്കു ചെറു നാരങ്ങനീര്, തേൻ, വെള്ളം എന്നിവ ചേർക്കുക. ചിയവിത്ത് കൂടി ചേർത്ത് പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ നാരങ്ങാ - കാറ്റ് സ്മൂത്തി തയാറാക്കാം.



പ്രൂട്ട് ന്സ് ഫെസ് സ്ലിക്

- ചേരുവകൾ
1. പഴം - രണ്ടെണ്ണം (പുവൻ)
  2. ബദാം - അഞ്ചെണ്ണം (വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തു തൊലി മാറ്റിയത്)
  3. പാൽ - അരക്കപ്പ്
  4. ശർക്കര - 2 ടീസ്പൂൺ
  5. കുങ്കുമപ്പൂവ് - ഒരു നുള്ളി

തയാറാക്കുന്ന വിധം കുറച്ചു പാലിൽ കുങ്കുമപ്പൂവ് അളിയാൻ വയ്ക്കുക. ബാക്കി പാൽ അടുപ്പിൽ വച്ച് പകുതിയാക്കുന്നതുവരെ തിളപ്പിക്കുക. പഞ്ചസാരയും കുങ്കുമപ്പൂവിലിട്ട പാലും ചേർത്തിളക്കി ചുട്ടാക്കാൻ വയ്ക്കുക. മിക്സറിയിൽ ബദാം, പഴം എന്നിവ തരിയ്ക്കലാക്കി നന്നായി അരച്ചെടുത്ത് പാലും ചേർത്ത് നന്നായി അടിച്ചെടുക്കുക. ഫെസ് സ്ലിക് അച്ചിൽ ഈ മിശ്രിതം ഒഴിച്ച് 2-4 മണിക്കൂർ പ്രീസറിൽ തണുപ്പിച്ച് കഴിക്കുക. പഴത്തിന് പകരം മാമ്പഴം, ആപ്പിൾ, സ്ട്രോബെറി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം. നെയ്യിൽ വഴറ്റിയ കാറ്റ്, ബീറ്റ്റൂട്ട് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചും ഫെസ് സ്ലിക് തയാറാക്കാം.



2020

നമ്മുടെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിച്ച ദിവസം. മത്സരാധിപതികൾ ഇല്ലാതെയും ജീവിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ച വർഷം. പുകവലി ശീലുള്ളവർ അതില്ലാതെയും ജീവിച്ച വർഷം. ആശുപത്രിയിൽ പോവാതെയും ചെറിയചെറിയ രോഗങ്ങൾ മാറുമെന്ന് തെളിയിച്ച വർഷം. എല്ലാവരും പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങിയ വർഷം. ദുഷ്ചലവില്ലാതെ പെരുന്നാളും ഓണവും ആഘോഷിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ച വർഷം. ദൈവരാധന പ്രകടനപരമല്ല, മനസുകൊണ്ട് ചെയ്യാമെന്ന് പഠിപ്പിച്ച വർഷം. ആർഭടങ്ങൾ ഇല്ലാതെയും വിവാഹം നടത്താമെന്ന് പഠിപ്പിച്ച വർഷം. മനുഷ്യനെ വൃത്തിയിൽ നടക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ച വർഷം. വായന മനന പലരെയും വീണ്ടും വായനയുടെ ലോകത്തേക്ക് കൈപിടിച്ച് നടത്തിയ വർഷം. ചിലവ് ചുരുക്കി ജീവിക്കാൻ മനുഷ്യനെ പഠിപ്പിച്ച വർഷം. അങ്ങനെ എന്തെല്ലാം ബോധ്യപ്പെടുത്തിയ വർഷം.