

### EDITOR'S DESK



What's it like to meet your classmates, after nearly 2 years of online classes? And here we are back again in the good former days of fun, laughter and excitement with offline classes. The college campus buzzing with chattering noise, and students moving around, the classroom sprang up to life. The direct and indirect sessions with teachers has filled our minds with a sense of happiness, bliss and delight. Though offline lectures has plopped a shade on online classes, the efforts taken by our teachers to impart quality education, during those tough times were remarkable. Although time flies by in the wink of an eye, the fact I have realized is being back in college has felt quite surreal.

Even though, the impact of the Covid -19 pandemic has brought a great challenge in the field of education including Nursing, it has taught us 'when we have the Lord by our side He will Power us to fight for our consequences and determinations.' In tough and uncertain moments, it is certainly hard to glimpse beyond and see the light at the end of the tunnel, yet we have seen powerful breakthroughs in the field of Medicine. During these times, by treating diseases and improvising vaccines, we have been fighting at the forefront against this pandemic. In this quarterly publication of Elixir, we hope to raise awareness about health issues and provide information on contemporary healthcare.



## നമുക്ക് ഒരു നന്മ വൃക്ഷമായി നിലനിൽക്കാം

നമു ചെയ്യുവാൻ അവസരം ഉണ്ടായിട്ടും അത് ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് പാപമാണ്. വിശുദ്ധ ബൈബിളിലെ ഒരു ഉദ്ധരണിയാണ് ഈ വാക്കുകൾ. തീർച്ചയായും നമ്മെ ചിന്തിപ്പിക്കേണ്ട വാക്കുകൾ അല്ലേ ഇത്.

TMM College നെ സംബന്ധിച്ച് നാം ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ പല രീതിയിലാണ് നാം ഓരോരുത്തരും നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ നിർവഹിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

അദ്ധ്യാപകരും അനദ്ധ്യാപകരും മാനേജ്മെന്റ് പ്രതിനിധികളും കുട്ടികളും അടങ്ങുന്നതാണല്ലോ നമ്മുടെ കുടുംബം. കൂടാതെ ഇവിടെ നിന്നും പഠിച്ചിറങ്ങിയ ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നല്ല രീതിയിൽ ജോലി ചെയ്ത് ജീവിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം പൂർവ്വവിദ്യാർത്ഥികളും.

Nursing പഠനകാലത്ത് മറ്റുള്ളവർക്ക് എന്തെങ്കിലും നന്മ ചെയ്യുവാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? നമുക്ക് ആരെങ്കിലും

ഒക്കെ നന്മ ചെയ്തതുകൊണ്ടാണ് ഇവിടംവരെ എത്തുവാൻ സാധിച്ചത്. നന്മ ചെയ്യുന്നതിനെ എല്ലാ മതങ്ങളും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതായി നമുക്ക് കാണുവാൻ സാധിക്കും. ഈ Covid കാലഘട്ടം നാം വളരെ പ്രതിസന്ധിയിൽ കൂടി കടന്നുപോയെങ്കിലും ദൈവത്തിന്റെ കരുതലും പരിപാലനവും ഇന്ന് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന നമുക്ക് ലഭിച്ചു. നന്ദിയോടെ ദൈവത്തിന് സ്തോത്രം ചെയ്യുന്നു.

നമുക്ക് ദൈവം ദാനമായിത്തന്നെ ദിവസങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒരു നന്മയായി തീരേണ്ടതിന് ഇടയായി തീരുവാൻ വലിയവനായ ദൈവം ഇടയാക്കേണ്ടതിനായി ആഗ്രഹിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വന്ന വഴികൾ വിസ്മരിക്കാതെ അനേകർക്ക് ഒരു നന്മ വൃക്ഷമായി തീരുവാൻ ഈ സ്ഥാപനത്തേയും അതിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരെയും ദൈവം സഹായിക്കട്ടെ.

— റെജി സാം ചെറിയാൻ

## HOW TO DEAL WITH TEMPTATION?



Temptation, the enticement to do evil, does not come from God. But God allows temptation to visit a righteous person! Before thinking about how we can deal with Temptation, we must understand where it comes from; how it approaches us; and the mode of its entry.

It always comes from the devil (Satan). The Bible very clearly tells that. (Matthew 4:1, James1:13). Both God and devil has a part in it. Devil wants to destroy and ruin our lives. But God allows it to further strengthen our spiritual health,

▶▶ Will continue on page 5



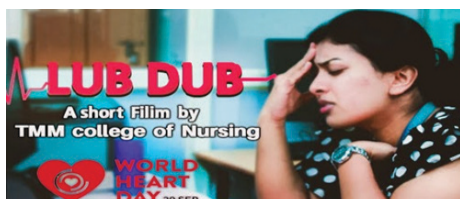
### BREASTFEEDING WEEK

The 4th year BSc Nursing students of TMM college conducted breast feeding program at TMM hospital on 5/8/2021. The students gave health education on the COVID-19 and pregnancy. Role play on COVID-19 and pregnancy was conducted at various maternity wards and OPD.

### INDEPENDENCE DAY PROGRAM

The 75th Independence Day was celebrated on 15th August 2021, in the college campus. The first year students had gathered for the program, Mr. Samuel Rajan, Administrator, hoisted the flag in the presence of Prof. Dr. Blessy Peter, Principal. The students sang the National Anthem.

### WORLD HEART DAY



TMM college celebrated World Heart Day on September 29th, 2021. The theme for the year was "Use heart to connect". As a part of this, the 3rd year BSc Nursing students have made a short film on this topic and was uploaded on the YouTube channel on the same day. In addition to this Dr. Saji Jose, Cardiologist, TMM hospital, gave a short message on the topic "Post COVID syndrome and heart disease". 2nd year BSc Nursing students had conducted a flashmob and skit on the same day.

### World Mental Health Day



World mental health day is celebrated on October 10th. The theme for the year was "Mental health in an unequal world". A seminar was taken by Dr. John Abraham through the Zoom platform. Dr. Bino Mary Chacko, psychiatrist, TMM hospital, gave a short message on the topic and it was uploaded on the YouTube channel. In addition to this students made a short film which was uploaded on YouTube.

### PSORIASIS DAY



On 29th October, 2021, World Psoriasis day was conducted by 2nd year BSc nursing students in Dermatology department at TMM Hospital. Students gave a message that conveyed its causes, signs and symptoms, management and myths about psoriasis. Following that Dr. Arundhati Gurudayal, Dermatologist, TMM hospital, took a short session on psoriasis.

### FAREWELL PROGRAMS



Last year the following bid goodbye to TMM College of Nursing:

- Dr. Reshmi Siby
- Mrs. Rency C. P.
- Mrs. Suja Babu
- Ms. Binsu Susan Abraham

### DIABETIC DAY



On 14th November, 2021, World Diabetic Day was celebrated. The 2nd year BSc Nursing students performed a mime portraying gestational diabetes and type 1 and type 2 diabetes. It was then uploaded on the YouTube channel. The mime was also presented at Joy Alukkas, Thiruvalla, followed by a walkathon. A free medical camp was conducted by the Endocrinology department.

### AIDS DAY



World AIDS Day was conducted by 4th year BSc Nursing students with the theme "End inequality, end AIDS, end pandemic". An exhibition was conducted at TMM hospital in which the students describe about AIDS, its management, the relation between Corona, Aids and Tuberculosis.

### CHRISTMAS DAY CELEBRATIONS



Christmas Day program was held on 22/12/2021. Students exhibited their talents through various cultural programs.

The farewell programme for the outgoing batch was also held on 22/12/2021. A special programme was done by the outgoing batch.

Mr. Samuel Rajan, Administrator TMM CON and SON, had given a farewell message for the outgoing batch.

### REPUBLIC DAY



The Republic day was celebrated on 26th January 2022, at the college campus. The flag was hoisted by Prof. Dr. Blessy Peter, Principal, in the presence of Mr. Samuel Rajan, Administrator, the 4th year BSc Nursing students and the hostel wardens.

As part of the celebrations, a patriotic song competition was held on 15th January 2022. Team Huffle puff were declared the winners.

### WORLD CANCER DAY



World Cancer day was celebrated by hosting an inter house quiz competition. It was held on 9th February 2022, and was led by Mrs. Sindhu. C. Philip, HOD, Medical Surgical Department and Mrs. Gifty Nizy Samuel. The winner was team Ravenclaw.

*Special Thanks to...***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 counselor (PG) :- Ms. Vineetha K Omanakuttan
- ★ Vice president and Union counsellor (UG):- Ms. Princy Jesson
- ★ Secretary:- Ms. Chelsa Susan John
- ★ Joint secretary:- Ms. Jayalakshmi Unnikrishnan
- ★ Program coordinator:- Ms. Ann Maria Thomas
- ★ Joint program coordinator:-Ms. Anna Maria Tom
- ★ Treasurer:- Ms. Merin Aleyamma Abraham
- ★ Joint treasurer:- Ms. Acsah Rachel James and Ms. Manju S
- ★ Editorial chairperson:- Ms. Jeesa susa
- ★ Joint editorial chairperson:- Ms. Shailin Rachel George
- ★ 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 (3<sup>rd</sup> year BSc Nursing)
  - Ms. Persis Charlie ( 2<sup>nd</sup> year BSc Nursing)
  - Ms. Vidyamol Shaji (1<sup>st</sup> year BSc Nursing)
  - Ms. Pheba Samuel (3<sup>rd</sup> year GNM)
  - Ms. Lency Thomas (2<sup>nd</sup> year GNM)
  - Ms. Silla Mathew (1<sup>st</sup> year GNM)

*Hearty Welcome...***SNA EXECUTIVE MEMBERS 2021 -2022**

- ★ President :-Prof. Dr. Blessy Peter
- ★ SNA advisor:-Mrs. Beena Abraham
- ★ SNA Unit Co- advisor:- Mrs.Manjima M. J.
- ★ College Union Advisor:- Mrs. Merin Annie Koshy
- ★ Vice President:-Ms. Shailin Rachel George
- ★ Secretary:-Ms. Ananya. S
- ★ Joint Secretary:-Ms. Sandra K. Aji
- ★ Treasurer:-Ms. Pheba Mariam Mathew
- ★ Joint Treasurer:-Ms. Sonu Mariam S Meleth
- ★ Program Chairperson:-Ms. Achsah Raichel James
- ★ Joint Chairperson:-Ms. Absa Mary Cherian
- ★ Editorial Chairperson:-Ms. Kesiah Eldho
- ★ Joint Editorial Chairperson:-Ms. Pheba Sunny Emmanuel
- ★ SportsChairman:-Mr. Rajeev Varghese
- ★ Joint Sports Chairperson:- Ms. Steffy Anna Jiji

**DISCIPLINARY REPRESENTATIVES**

- ★ Ms. Riya Raju(4<sup>th</sup> year Bsc)
- ★ Ms. Achsah Maria Jaimon( 3<sup>rd</sup> year )
- ★ Ms.Sandra Maria Anil ( 2<sup>nd</sup> year)
- ★ Ms. Lijimol James ( 3<sup>rd</sup> year GNM) Ms.Mahima P.G ( 2<sup>nd</sup> year GNM)

**MESS REPRESENTATIVES**

- ★ Ms. Aneeta Johny (4<sup>th</sup> year )

**BOARD MEMBERS**

<b>Mr. Sunny Thomas</b> Chairman	The Dewan Bahadur Dr. V. Varghese Hospital Trust Association
<b>Mr. John Benjamin</b> Vice-Chairman	The Dewan Bahadur Dr. V. Varghese Hospital Trust Association
<b>Mr. Benny Philip</b> Secretary	The Dewan Bahadur Dr. V. Varghese Hospital Trust Association
<b>Mr. Jacob John</b> Joint-Secretary	The Dewan Bahadur Dr. V. Varghese Hospital Trust Association
<b>Mr. Ebby George</b> Treasurer	The Dewan Bahadur Dr. V. Varghese Hospital Trust Association
<b>Mr. Raju Thomas</b> Joint Treasurer	The Dewan Bahadur Dr. V. Varghese Hospital Trust Association
<b>Mr. Regi Sam Cherian</b> President	TMM College & School of Nursing & Governing Board Member
<b>Dr. Reji Johnson</b> Secretary	TMM College & School of Nursing & Governing Board Member
<b>Mr. Jaison James</b> Treasurer	TMM College & School of Nursing & Governing Board Member
<b>Mr. Philip Koshy</b> Member	TMM College & School of Nursing

- ★ Ms. Reshma A. R. (3<sup>rd</sup> year) Ms.Faith Thomas(2<sup>nd</sup> year )
- ★ Ms. Sona John Idiculla ( 3<sup>rd</sup> year GNM)
- ★ Ms. Sneha mol Benny (2<sup>nd</sup> year GNM)

**SPIRITUAL REPRESENTATIVES**

- ★ Ms. Kesia Thomas (4<sup>th</sup> year )
- ★ Ms. Joycee Mathew ( 3<sup>rd</sup> year)
- ★ Ms. Hannah Abraham (2<sup>nd</sup> year)
- ★ Ms. Agnes Alex (3<sup>rd</sup> year GNM )
- ★ Ms. Sujimol T. Saji (2<sup>nd</sup> year GNM)

**SANITARY REPRESENTATIVES**

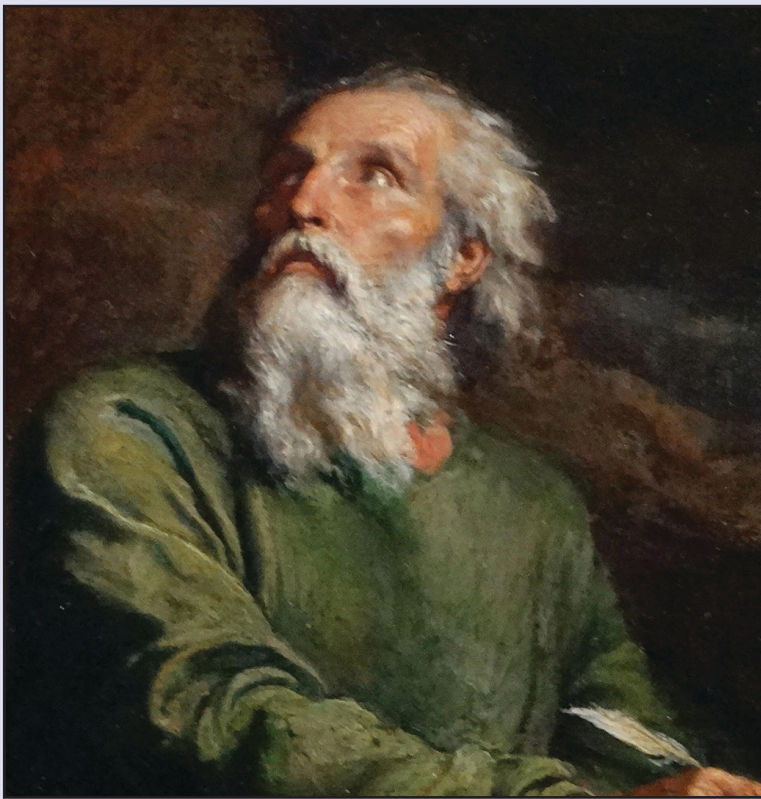
- ★ Ms. Silpa Jose ( 4<sup>th</sup> year)
- ★ Ms. Jayalakshmi V.R ( 3<sup>rd</sup> year)
- ★ Ms. Esther Ranjith (2<sup>nd</sup> year)
- ★ Ms. Rincy Reji (3<sup>rd</sup> year GNM)
- ★ Ms. Aswathy P.M (2<sup>nd</sup> year GNM)

**SNA CLASS REPRESENTATIVES**

- ★ Ms. Lidia C Raju (4<sup>th</sup> year)
- ★ Ms. Devika Chandhran (3<sup>rd</sup> year)
- ★ Ms. Prais T Benny (2<sup>nd</sup> year)
- ★ Ms. Sneha Jacob (3<sup>rd</sup> year GNM)
- ★ Ms. Sinu A ( 2<sup>nd</sup> year GNM)



# Spiritual block



### യേശുവാൻ 41:10

“ഞാൻ നിന്നോടു കൂടെ ഉണ്ട്; ഭ്രമിച്ചു നോക്കേണ്ടാ, ഞാൻ നിന്റെ ദൈവം ആകുന്നു; ഞാൻ നിന്നെ ശക്തീകരിക്കും, ഞാൻ നിന്നെ സഹായിക്കും, എന്റെ നീതിയുള്ള വലംകൈ കൊണ്ട് ഞാൻ നിന്നെ താങ്ങും.

ദൈവകൃപയാൽ നീണ്ട ഒരു ഇടവേളയ്ക്കു ശേഷം ഒരു പുതുവത്സരകൂട്ടായ്മ കൂടി 2022-ൽ നടത്തുവാൻ സർവ്വശക്തനായ ദൈവം കരുണ ചെയ്തു.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വരൂപത്താൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട മനുഷ്യരായ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം എത്രത്തോളം ദൈവസന്നിധിയിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ് എന്ന് കോളേജിന്റെ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്ററായ മിസ്റ്റർ സാമുവേൽ രാജൻ തന്റെ വചനസന്ദേശത്തിലൂടെ ചിന്തിക്കുവാൻ സഹായിച്ചു.

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആത്മീയമുന്നേറ്റത്തിനും വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയ്ക്കുമായി കൊറോണയുടെ ഈ മധ്യത്തിലും ഓൺലൈൻ മോട്ടിവേഷൻ ക്ലാസുകൾക്ക് നൽകുവാൻ ഇവാഞ്ചലിസ്റ്റ് നേതൃത്വം വഹിച്ചു. എല്ലാ മാസവും ഓൺലൈൻ പ്രെയർ മീറ്റിംഗുകൾ നടത്തിവന്നു.

വിദ്യാർത്ഥികളെ തന്നെത്താൻ ശോധന ചെയ്യുവാനും ദൈവത്തെ കൂടുതൽ അറിയുവാനും വിശ്വസിക്കുവാനും ഏതൊരു പ്രതിസന്ധിയുടെയും പ്രതികൂലത്തിന്റെയും മധ്യത്തിലും കൈവിടാതെ നടത്തുവാൻ ഒരു കർത്താവ് ഉണ്ടെന്നും ഈ ക്ലാസുകളിൽ കൂടെ മനസിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.



## MANDATED RESEARCH WORK BSc Nursing students (2018 -2022 batch)

1. Assess the knowledge regarding the risk factors and prevention of peptic ulcer disease among working mothers of students in TMM College of Nursing, Thiruvalla.
2. Assess the knowledge regarding importance of HPV Vaccine among adolescents.
3. Assess the knowledge regarding the measures to reduce premenstrual symptoms among nursing students.
4. Assess the effectiveness of the structured teaching program on diabetogenic complications among diabetic patients.
5. Assess the knowledge and attitude of nursing students towards OSCE.
6. Assess the parents perception on the impact of online gaming and it's addiction among adolescents in TMM College of Nursing, Thiruvalla.

## 7 HEALTH FACTS WOMEN NEED TO KNOW



Thyroid disorders are much more common in women than in men. Thyroid disorders can cause puberty and menstruation to occur abnormally early or late.

In addition, abnormally high or low levels of thyroid hormones can cause very light or very heavy menstrual periods or absent menstrual periods.

\*During pregnancy, the body produces a hormone called relaxin that softens ligaments and the tissues that connect to your joints; this loosens the joints in the body.

\*Women are more flexible than men. Female muscles and tendons contain more elastin, which gives them greater ability to stretch and flex. The lower spine curvature is also greater in women.

\*Postpartum depression, also called postnatal depression, is a type of mood disorder associated with childbirth, which can affect both sexes. Symptoms may include extreme sadness, low energy, anxiety, crying episodes, irritability, and changes in sleeping or eating patterns. Onset is typically between one week and one month following childbirth. Postpartum depression can also negatively affect the newborn child.

\*Pre menstrual disorder is a condition similar to premenstrual syndrome that also happens in the week or two before the period starts as hormone levels begins to fall after ovulation. Premenstrual disorder causes more serious symptoms than premenstrual syndrome, including severe depression, irritability, and tension.

\*Osteoporosis is a chronic condition affecting 1 in 3 women; it causes impairment of the bone density and quality. It is due to the fall in estrogen levels during menopause that directly affects the bone density.

\*Maintaining an optimal nutritional status is absolutely essential in women. Some of the most important nutrients include-

Folic acid, to make new cells and to enhance fetal development; iron, for enhanced growth and hormone production; vitamin D for enhanced growth and structural integrity; magnesium, for better immunity.

### ►► Continuation from page 1

thus ultimately contributing to our good; though He never causes it. God can use such instances of besetting sin that has a stronghold in you and me to win over us. One may wonder "why do I have to keep going through this same battle?" It matters as it can show your weakness in certain areas of your spiritual life. Eventually, it will show you those unguarded entrypoints through which satanic forces can enter you. God gives permission to the devil because He wants to help you become strong till you strengthen the guard.

Mostly, temptations of the believer come during two unique occasions in their journey with God.

1. Immediately after one receives blessings and deliverance from God, one can be ready to face it as one can recognise the time evil approaches one.

2. The temptations of the believer

come prior to God opening a new and great door as an opportunity to serve Him more for His glory. The best example is Joseph's life in the book of Genesis. As we are not able to make out when the tempting moments come, we need to be on alert round the clock.

The strategies of the devil have not changed. The Biblical account of the first temptation in the Garden of Eden sheds light on his tactics (Genesis 3:1-6).

The first method devil uses is subtlety. He always attempts to disguise his involvement in temptation. Please note that he used the serpent to tempt Eve and Eve to tempt Adam. See Genesis 3:1-6.

Slick talk is another way. Think about the persuasive language such people use in television commercials and in other Medias. They have a clever way of making the product they are selling sound irresistible. Unless we are fully alert, we fall (Genesis 3:4,5,6).

Thirdly, he uses our own friends, espe-

cially the closest ones, in getting us into temptation. He employed Eve as his mouthpiece. Peter became a source (in Matthew 16:21-23) even to Lord Jesus Christ.

Finally, how do we deal with temptation effectively?

1) Final 'NO' at first attack! Put a sudden stop to any possibility of giving into temptation.

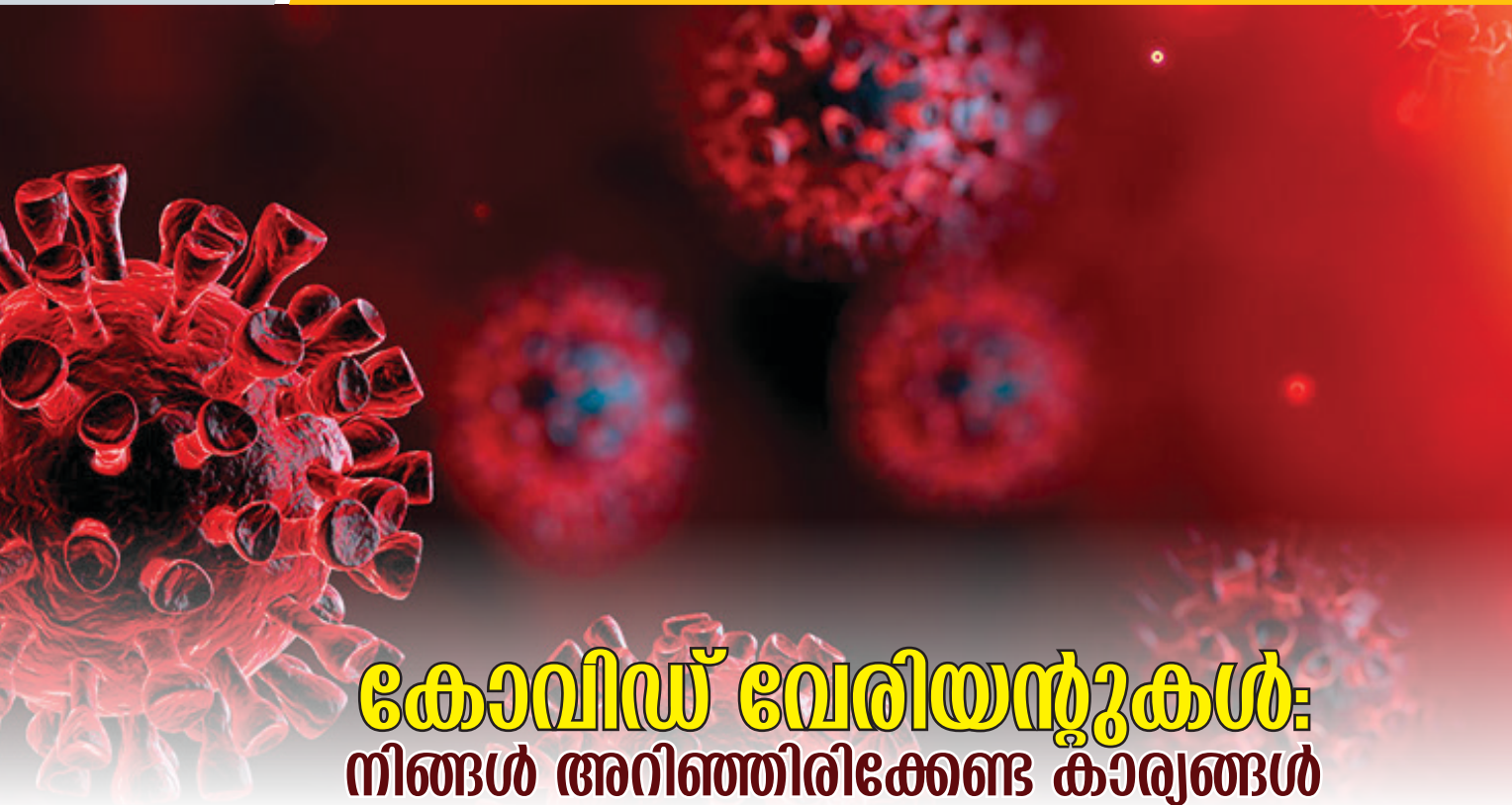
2) Repel all temptations with activated Scriptures. Memorize Bible verses and keep it ready in your heart. That is what it means to be 'activated'.

3) Avoid any chance that you think may lead you to sin.

4) Strengthen your spiritual muscles by feeding (reading, meditating) on the Word of God.

**Evg. K. Thomas Mathew**  
(Youth Counsellor)





# കോവിഡ് വേരിയന്റുകൾ: നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

2020 ഡിസംബറിൽ കോവിഡ്-19ന് കാരണമാകുന്ന കൊറോണ വൈറസിന്റെ ഒരു പുതിയ വകഭേദം വാർത്താ മാധ്യമങ്ങൾ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തു. അതിനുശേഷം മറ്റ് വകഭേദങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് അസുഖം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണോ? കോവിഡ് 19 വാക്സിനുകൾ ഇപ്പോഴും പ്രവർത്തിക്കുമോ? സുരക്ഷിതമായി തുടരാൻ നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ചെയ്യേണ്ട പുതിയ തോ വ്യത്യസ്തമായതോ ആയ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടോ?

## കൊറോണ വൈറസ് മ്യൂട്ടേഷൻ എന്തുകൊണ്ടാണ് കൊറോണ വൈറസ് മാറുന്നത്?

വൈറസിന്റെ ജീനുകൾക്ക് മാറ്റം അല്ലെങ്കിൽ മ്യൂട്ടേഷൻ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ വൈറസുകളുടെ വകഭേദങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. കൊറോണ വൈറസ് പോലുള്ള RNA വൈറസുകൾ ക്രമേണ പരിണമിക്കുകയും മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

## എന്താണ് ഡെൽറ്റ വേരിയന്റ്?

കോവിഡ്-19 പാൻഡെമിക്കിന്റെ തുടക്കം മുതൽ, കോവിഡ്-19 ന് കാരണമാകുന്ന SARS-Cov-2 കൊറോണ വൈറസ് പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെട്ടു. അതിന്റെ ഫലമായി

വൈറസിന്റെ വ്യത്യസ്ത വകഭേദങ്ങൾ ഉണ്ടായി. ഇവയിലൊന്നിനെ ഡെൽറ്റ വേരിയന്റ് എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഡെൽറ്റ വൈറസിനെ ലോകാരോഗ്യസംഘടന ആശങ്കയുടെ വകഭേദമായി കണക്കാക്കുന്നു. കാരണം ഇത് ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് എളുപ്പത്തിൽ പകരുന്നു.

## എന്താണ് ഒമിക്രോൺ വേരിയന്റ്?

ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തിയ മറ്റേതൊരു വേരിയന്റിനേക്കാൾ കൂടുതൽ മ്യൂട്ടേഷനുകൾ ഒമിക്രോൺ വേരിയന്റിനടുത്ത് പല മാറ്റങ്ങളു സ്വീകരിച്ചു പ്രോട്ടീനിലാണ്. ഇത് കോശങ്ങളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതും വൈറസ് എങ്ങനെ പടരുന്നു എന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതുമാണ്. ഇക്കാരണത്താൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാ വാക്സിനുകളും സ്വീകരിച്ച പ്രോട്ടീനുകളോടുള്ള പ്രതികരണം ലക്ഷ്യമിടുന്നതിലും വികസിപ്പിക്കുന്നതിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.

## നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുന്നത് വരെ അനാവശ്യ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- വാക്സിൻ എടുക്കാത്ത മുതിർന്നവരും കുട്ടികളും മാസ്ക്, അകലം പാലിക്കൽ, ശുചിത്വ സുരക്ഷ മുൻ

കരുതലുകൾ എന്നിവ കർശനമായി പാലിക്കണം.

## കോവിഡ് 19 വാക്സിനുകൾ പുതിയ വേരിയന്റുകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

നിലവിലുള്ള വാക്സിനുകൾ ചില രോഗപ്രതിരോധ പ്രതികരണങ്ങളാൽ ചില വകഭേദങ്ങൾക്കെതിരെ ഫലപ്രദമല്ലെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്ന കോവിഡ്-19 ബുസ്റ്റർ ഡോസ് എടുക്കുന്നവർ ഗുരുതരമായ രോഗത്തിനു എതിരായ കൂടുതൽ സംരക്ഷണത്തിനായി അവ നേടണം.

## പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് വേരിയന്റുകൾക്ക് കൂടുതൽ മുൻകരുതലുകൾ ഉണ്ടോ?

\* വൈറസിന്റെ വ്യാപനം തടയുന്നതിന് ഇപ്പോൾ ചെയ്തുവരേണ്ട അടിസ്ഥാന മുൻകരുതലുകൾ തുടർന്നും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

\* കോവിഡ്-19 സുരക്ഷാമാർഗങ്ങൾ (മാസ്ക് ധരിക്കൽ, ശാരീരിക അകലം പാലിക്കൽ, കൈകഴുകൽ, വാക്സിനേഷൻ എടുക്കൽ) എന്നിവ പാലിക്കുന്നതിലൂടെ വൈറസിന്റെ വ്യാപനം പരിമിതപ്പെടുത്താനും വൈറസിന് മാറ്റം സംഭവിക്കാനുമുള്ള സാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുന്നു.



## കോവിഡിനെതിരെ രണ്ടു മരുന്നുകൾ

കോവിഡ് ലോകമെങ്ങും വ്യാപിച്ച് ഭീഷണിയായ സമയത്തുതന്നെ അതിനെതിരെയുള്ള മരുന്നിന്റെ അന്വേഷണത്തിലായിരുന്നു, ശാസ്ത്രലോകം ഇപ്പോഴിതാ, കോവിഡിന്റെ തേരോട്ടം രണ്ടു വർഷം പൂർത്തിയാകാറായ ഘട്ടത്തിൽ വലിയ പ്രതീക്ഷയേകി രണ്ട് ആന്റിവൈറൽ മരുന്നുകൾ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു, മെർക് എന്ന കമ്പനിയുടെ മോൽനൂപിറാവിർ (Molnupiravir) ഫൈസറിന്റെ പാക്സിലോവിഡ് (paxlovid) എന്നീ ഗുളികകളാണ് കോവിഡിനെതിരെ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്.

ആദ്യം വന്നത് മെർക്കും റിഡ്ജ്ബാക്ക് ബയോതെറാപ്യൂട്ടിക്കും ചേർന്നു നിർമ്മിച്ച മോൽനൂപിറാവിർ ആണ്. ഈ ആന്റിവൈറൽ ഗുളികയ്ക്ക് യു.കെ. മെഡിസിൻ റഗുലേറ്ററുടെ അനുമതി ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു. അത്ര കടുത്ത കോവിഡ് ബാധിതരല്ലാത്ത (മൈൽഡ്-മോഡേറ്റ്) മുതിർന്നവരിൽ ആശുപത്രിവാസവും മരണവും പകുതിയോളം കുറയ്ക്കാനാ

കും എന്നാണ് ഈ മരുന്നിന്റെ ക്ലിനിക്കൽ ട്രയലുകൾ പറയുന്നത്. മോൽനൂപിറാവിറിന് അനുമതി ലഭിച്ച് വൈകാതെ തന്നെ ഫൈസർ തങ്ങളുടെ മരുന്നിന്റെ ക്ലിനിക്കൽ പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഇടക്കാല ഫലം പുറത്തുവിട്ടു. പാക്സിലോവിഡ് മരണവും ആശുപത്രിവാസവും 89 ശതമാനം കുറയ്ക്കുമെന്നാണു പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

### പ്രവർത്തനം എങ്ങനെ?

വൈറസിന്റെ അടിസ്ഥാന ജനിതക ഘടകത്തെ അനുകരിച്ച് അതിന്റെ ആർ.എൻ.എ.യിൽ കടന്നുകയറുകയും തുടർന്ന് വൈറസിന്റെ ജനിതകകോഡിൽ തെറ്റുകൾ വരുത്തി പെരുകുന്നത് തടയുകയുമാണ് മോൽനൂപിറാവിർ ചെയ്യുന്നത്. പാക്സിലോവിഡ് ആകട്ടെ വൈറസിന് പെരുകാൻ ആവശ്യമായ പ്രോട്ടേസ് (protease) എന്ന എൻസൈമിനോട് ബന്ധിതമായി വൈറസ് പെരുകുന്നത് തടയുന്നു. പാക്സിലോവിഡിന്റെ ഇടക്കാല ഫലമേ വന്നിട്ടുള്ളൂ. ഗവേഷകർ ഇതിനെ വില

യിരുത്തിയശേഷമേ അനുമതി ലഭിക്കൂ. അതായത്, അടുത്തവർഷത്തേക്കേ ഈ മരുന്നു വിപണിയിലെത്താനിടയുള്ളൂ.

### ഗുണദോഷങ്ങൾ

ഈ രണ്ടു മരുന്നുകളുടെയും ഏറ്റവും മികച്ചവശം അവ ഗുളിക രൂപത്തിൽ ലഭിക്കുമെന്നതാണ്. ചിലവു കുറവായിരിക്കുമെന്നാണ് സൂചന. ഏതു പ്രായത്തിലും വംശക്കാരിലുമാണ് മരുന്നു പരീക്ഷണം നടത്തിയതെന്നും രോഗത്തിന്റെ ഏതു ഘട്ടത്തിലാണ് മരുന്നു നൽകിയതെന്നു ഇതു മരുന്നിന്റെ ഫലപ്രാപ്തിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നുമൊക്കെ പരിശോധിക്കണം. ചെറിയ പാർശ്വഫലങ്ങളെ ഉള്ളുവെന്ന് പറയുന്നുവെങ്കിലും വൈറസിന്റെ ജനിതകഘടനയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന മരുന്ന് മനുഷ്യന്റെ ഡി.എൻ.എയിൽ പരിവർത്തനത്തിന് കാരണമാകുമോ എന്നത് പ്രസക്തമായ ചോദ്യമാണ്. മറ്റു മരുന്നുകളുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുക എന്നും അറിയേണ്ടതുണ്ട്.



# കോവിഡും ഭക്ഷണവും

കോവിഡ് ആഗോളതലത്തിൽ മനുഷ്യകുലത്തെ ഗ്രസിച്ചിട്ട് രണ്ടുവർഷം പിന്നിട്ടുവല്ലോ. ഇതിനിടയിൽ മുതിർന്നവരും കുട്ടികളും ഉൾപ്പെടെയുള്ള പൊതുസമൂഹം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പലവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പൊണ്ണത്തടി. പൊണ്ണത്തടി അനുബന്ധരോഗങ്ങളായ പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം എന്നിവ കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ തീവ്രത കൂടുകയും മരണനിരക്ക് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരിൽ രോഗപ്രതിരോധശക്തി മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ കുറവാണ്. അതിനാൽ കോവിഡ് രോഗബാധ ഇവരിൽ ഗുരുതരമാകാനുള്ള സാധ്യത ഇരട്ടിയാണ്.

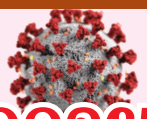
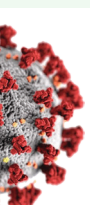
കൊറോണ വൈറസ് ഭീതിയിൽനിന്നും നാം മോചിതരായിട്ടില്ല. കോവിഡിനൊപ്പം ജീവിക്കുവാൻ ശീലിക്കുക എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് ലോകം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വ്യക്തിശുചിത്വവും, രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കലുമാണ് കോവിഡിനെ നേരിടാനുള്ള വഴി

കൾ. കൊറോണ വൈറസിനെ തടയാൻ നാം കഴിക്കേണ്ടത് അമിതാഹാരമല്ല. പകരം എല്ലാ പോഷകങ്ങളും ലഭ്യമാകുന്ന വിധത്തിലുള്ള എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന സമീകൃതമായ ആഹാരമാണ്.

എല്ലാത്തരം ഭക്ഷ്യവിഭാഗങ്ങളും പ്രധാനമായും പ്രോട്ടീൻ, അന്നജം, നല്ല കൊഴുപ്പ്, ധാതുക്കൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, വെള്ളം ഇവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതായിരിക്കണം. ഭക്ഷണക്രമം പ്രതിദിനം 1.2-1.3 ഗ്രാം/ കി.ഗ്രാം ശരീരഭാരം എന്നക്രമത്തിൽ പ്രോട്ടീൻ ഭക്ഷണത്തിൽ വേണം. പാലും, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും, ചെറുമത്സ്യം, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ എന്നിവ പ്രോട്ടീനുവേണ്ടി തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ധാതുക്കളും ലവണങ്ങളും ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കണം. പ്രധാനമായും വിറ്റാമിൻ സി, ഡി, ബി, സിങ്ക്, അയൺ എന്നിവയുടെ സാന്നിധ്യം ഉറപ്പാക്കുക. ട്രാൻസ് ഫാറ്റ്സ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, ജങ്ക്ഫുഡുകൾ, പുറത്തുനിന്നുള്ള

ഭക്ഷണം ഇവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണ, ഉപ്പ്, മധുരം എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക. ദിവസം 2.5-3 ലിറ്റർ വരെ വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത് നിർജലീകരണം തടയുകയും ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങളെ പുറന്തള്ളുവാനും സഹായിക്കും. പുകയില, മദ്യപാനം എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.

ആഹാരം നിങ്ങൾ മരുന്ന്പോലെ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ മരുന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആഹാരമാക്കേണ്ടിവരില്ല എന്ന് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പോഷകസമൃദ്ധമായ നല്ലൊരു ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശൈലി കൂട്ടി കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയെയും മറ്റ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളായ പൊണ്ണത്തടി, പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം, കാൻസർ എന്നിവയെയും നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാം. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ കഴിക്കുക എന്നത് ഒരു ശീലമാക്കുക.



## ഒമൈക്രോൺ

### എന്താണ് ഒമൈക്രോൺ വേരിയന്റ്?

കോവിഡ്-19ന്റെ ഒമൈക്രോൺ വേരിയന്റിനെ WHO ആശങ്കയുടെ വകഭേദം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. അതിന് നിരവധി മ്യൂട്ടേഷനുകൾ ഉണ്ടെന്നതിന്റെ തെളിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അത് എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നതിനെ സ്വാധീനിച്ചേക്കാം.

ഒമൈക്രോണിനെക്കുറിച്ച് ഇപ്പോഴും കാര്യമായ അനിശ്ചിതത്വമുണ്ട്, അതിന്റെ സംക്രമണം, തീവ്രത, വീണ്ടു അണുബാധ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത എന്നിവ വിലയിരുത്തുന്നതിന് ധാരാളം ഗവേഷണങ്ങൾ നടക്കുന്നു.

### \* ഒമൈക്രോൺ വേരിയന്റ് എങ്ങനെ വികസിച്ചു?

ഒരു വൈറസ് വ്യാപകമായി പ്രചരിക്കുകയും നിരവധി അണുബാധകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, വൈറസ് പരിവർത്തനം ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. അതിനുള്ള

അവസരങ്ങൾ മാറണം. ഒമൈക്രോൺ പോലെയുള്ള പുതിയ വേരിയന്റ് കോവിഡ് -19 പാൻഡെമിക് അവസാനിച്ചിട്ടില്ലെന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ്. അതിനാൽ, ആളുകൾക്ക് ലഭ്യമാകുമ്പോൾ വാക്സിൻ എടുക്കുകയും വൈറസ് പടരുന്നത് തടയുന്നതിനുള്ള നിലവിലുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നത് തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.

### \* ഒമൈക്രോൺ വേരിയന്റ് മറ്റ് കോവിഡ് 19 വേരിയന്റിനേക്കാൾ കഠിനമാണോ?

ലോകമെമ്പാടും ഇപ്പോഴും ആധിപത്യം പുലർത്തുന്ന ഡെൽറ്റ വേരിയന്റ് ഉൾപ്പെടെ, കോവിഡ് 19-ന്റെ എല്ലാ വകഭേദങ്ങളും ഗുരുതരമായ രോഗത്തിനോ മരണത്തിനോ കാരണമാകുമെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

### \* ഒമൈക്രോൺ വേരിയന്റ് കൂടുതൽ പകർച്ചവ്യാധിയാണോ?

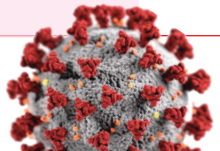
മറ്റ് വകഭേദങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഒമൈക്രോൺ അതിവേഗം വ്യാപിക്കുന്നു. ലഭ്യമായ വിവരങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, സമൂഹത്തിൽ കോവിഡ് 19 സംപ്രേക്ഷണം നടത്തുന്ന ഡെൽറ്റ വേരിയന്റിനെ ഒമൈക്രോൺ മറികടക്കാൻ സാധ്യത

യുണ്ടെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന വിശ്വസിക്കുന്നു.

നിലവിലെ കോവിഡ് 19 പരിശോധനയിൽ ഒമൈക്രോൺ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പിസിആർ ആന്റിജൻ എന്നിവ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് പരിശോധനകൾ അണുബാധ കണ്ടെത്തുന്നത് തുടരുന്നു. ഒമൈക്രോൺ ഉൾപ്പെടെയുള്ള കോവിഡ് 19.

### \* ഒമൈക്രോൺ വേരിയന്റിനെതിരെ എനിക്ക് എങ്ങനെ എന്നെയും എന്റെ കുടുംബത്തെയും സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും?

- മാസ്ക് ധരിക്കുക. മാസ്ക് ഇടുമ്പോഴും നീക്കം ചെയ്യുമ്പോഴും കൈകൾ വൃത്തിയുള്ളതാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർകിലും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക.
- പതിവായി കൈ കഴുകുക
- നിങ്ങളുടെ ഊഴം വരുമ്പോൾ, WHO അംഗീകൃത കോവിഡ് വാക്സിൻ സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമാണ്.





# എക്സോസ്കൂട്ട്

## തളർവാതരോഗികൾക്ക് ഒരു കൈത്താണ്ട്

ഈ 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ, സാങ്കേതിക വിദ്യ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒരു അനിവാര്യ ഘടകമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ഇന്ന്, സാങ്കേതികവിദ്യ കൂടാതെ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതം മുന്നോട്ട് നയിക്കുക എന്നുള്ളത് അസാധ്യമെന്ന് തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. ആരോഗ്യരംഗത്തിലേക്ക് നാം കണ്ണോടിക്കുകയാണെങ്കിൽ, സാങ്കേതികവിദ്യയും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസും ഈ ആരോഗ്യമേഖലയുമായി കൈകോർത്ത് നിൽക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഒരു ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് എക്സോസ്കൂട്ട് - പക്ഷാഘാതരോഗികൾക്ക് അവരുടെ ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുവാനുള്ള മുഖ്യകാരണമാണ് നാഡീവ്യൂഹങ്ങളുടെ ക്ഷതം. എന്നാൽ, 2019-ൽ ദിലാൻസൈറ്റ് ന്യൂറോളജി എന്ന ജേർണലിൽ ചില ഗവേഷകരുടെ ഒരു ശാസ്ത്രമുന്നേറ്റം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. അവർ കഴുത്തിന് താഴെ ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ ചലനശേഷി തിരികെ ലഭിക്കാൻ സഹായിച്ചു.

ഇത് നേടിയെടുത്തത്, തലച്ചോറിലേക്ക് എത്തുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളെ നേരിട്ടൊരു മെഷീനിലേക്ക് എത്തിക്കുകയും അത് പിന്നീട് നിർദ്ദേശങ്ങളെ നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്തു. ഗവേഷകർ തലച്ചോറിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ 2 ഇംപ്ലാന്റുകൾ സ്ഥാപിച്ചു. ഇവ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം വായിക്കുകയും, നിർദ്ദേശങ്ങളെ അടുത്തുള്ള കമ്പ്യൂട്ടറിലേക്ക് നൽകുകയും ചെയ്തു. അത്യാധുനിക കമ്പ്യൂട്ടർ



സോഫ്റ്റ്‌വെയർ മസ്തിഷ്ക തരംഗങ്ങളെ വായിക്കുകയും എക്സോസ്കൂട്ടിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളായി മാറ്റുകയും ചെയ്തു. എന്നാലിത് കേൾക്കുന്നത്ര എളുപ്പമല്ല- സജീവമായ മസ്തിഷ്ക കോശങ്ങളുടെ കൃത്യമായ പാറ്റേണുമായി പൊരുത്തപ്പെടേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ രോഗിയോട് ആവശ്യപ്പെട്ടാണ് സംഘം ആരംഭിച്ചത്. ഉദാ: കൈത്താണ്ട് തിരിക്കുക, കസേര മുമ്പോട്ട് തള്ളുക ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ ആവശ്യമായ ചിന്ത സൃഷ്ടിച്ച സിഗ്നലുകൾ കമ്പ്യൂട്ടർ രേഖപ്പെടുത്തും. 2 വർഷത്തിനുള്ളിൽ, കമ്പ്യൂട്ടർ രോഗിയുടെ തലച്ചോറിന്റെ യൊരു മാതൃക സൃഷ്ടിച്ചു. ചുരുക്കത്തിൽ, മസ്തിഷ്ക പാറ്റേണുകൾ ചലനങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന ഒരു നിലണ്ടു പോലെ. അങ്ങനെ, കമ്പ്യൂട്ടറിന് മനസ്സിലാക്കാവുന്ന രീതിയിൽ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാ തരം കാര്യങ്ങളും ചെയ്യുവാൻ രോഗിക്ക് സാധിച്ചു.

അങ്ങനെ ഇപ്പോൾ നമുക്ക് വെറുമൊരു ചിന്ത കൊണ്ട് സാങ്കേതികവിദ്യയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നു. 2000-ങ്ങളുടെ തുടക്കത്തിൽ വെറും കെട്ടുകഥകൾ എന്ന് കരുതിയിരുന്നവ ഇപ്പോൾ നിവർത്തിയെറിയിരിക്കുന്നു. വ്യാപക ഉപയോഗത്തിൽ നിന്ന് ഇത് വളരെ അകലെയെങ്കിലും, തളർവാതരോഗികൾക്ക് അവരുടെ ചിന്തകളിലൂടെ റോബോട്ടിക് അവയവങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗം വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വലിയ ചുവടുവയ്പാണിത്.

# സ്മാർട്ട് പേസ്‌മേക്കർ



കൃത്രിമ പേസ്‌മേക്കർ എന്ന് പറയുന്നത് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഒരു കണ്ടുപിടുത്തം തന്നെ ആയി കണക്കാക്കാം. 100 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ആണ് ഇത് കണ്ടെത്തിയത്. എങ്കിലും ഇന്നും ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഏറെയാണ്. ഒരു ഹൃദയത്തുടിപ്പ് നിലനിർത്തുന്നതിൽ ദശലക്ഷത്തോളം ആൾക്കാരിൽ ഇന്നും ഇത് പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു. ഇലക്ട്രിക്കൽ ഇംപൾസിനെ ഹൃദയത്തിന്റെ അറകളിലേക്ക് കടത്തിവിടുകയും ജീവൻ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്തു കൊണ്ട് ഹൃദ്രോഗികൾക്ക് ഒക്കെയും ഒരു ആശ്വാസമാർഗമാണിത്.

എന്നാൽ, 2021-ൽ പേസ്‌മേക്കർ ഒരൽപം സ്മാർട്ടായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിരിക്കുന്നു.

സ്റ്റുടന്റ് സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് പേസ്‌മേക്കറുകൾ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്നതിലൂടെ, രോഗികൾ നന്നായി മനസ്സിലാക്കുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷനുകളുമായി അവയെ ബന്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. അതാകട്ടെ വിദൂര നിരീക്ഷണം മെച്ചപ്പെടുത്തി രോഗാവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഏറെ ഫലപ്രദമാണ്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ മെഡിക്കൽ ടെക്നോളജി കമ്പനികളിലൊന്നായ മെഡ്ട്രോണിക് ആണ് ഇത് പുറത്തിറക്കിയത്.

ഇന്ന് കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരി വന്നതിന് ശേഷം സ്മാർട്ട് പേസ്‌മേക്കർ എന്ന കണ്ടുപിടുത്തം കൂടുതൽ മൂല്യമുള്ളതായി തെളിയിക്കുന്നു. കാരണം നേരിട്ട് സന്ദർശിക്കാതെ തന്നെ രോഗികളെ പരിശോധിക്കാൻ ഇത് ഡോക്ടർമാരെ അനുവദിക്കുന്നു.



# മൂത്രാശയ അണുബാധ

മൂത്രനാളിയിലെ അണുബാധ സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും ഇടയിൽ ഒരു സാധാരണ പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. എന്നാൽ സ്ത്രീകളിൽ അവരുടെ ശരീര ശാസ്ത്രം കാരണം ഈ സംഭവങ്ങൾ വളരെ കൂടുതലാണ്. സ്ത്രീകൾക്ക് അവരുടെ ജീവിതകാലത്ത് തീർച്ചയായും നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ഒരു അവസ്ഥയായി ഇതിനെ പരാമർശിക്കാം. ഗർഭകാലത്ത് സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ ഇത് കൂടുതലാണ്. പേര് സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ രോഗ ബാധിതമായ ഭാഗങ്ങൾ മൂത്രാശയത്തിന്റെ മുകൾഭാഗവും താഴെഭാഗവുമാണ്. അണുബാധയേറ്റ ഭാഗത്തിന്റെ പേരിലാണ് അണുബാധയ്ക്ക് പേര് നൽകിയിരിക്കുന്നത്, ഇതിനെ സിസ്റ്റിറ്റിസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

മൂത്രസഞ്ചി, വൃക്ക അണുബാധകൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. അതിൽ വേദനാജനകവും ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കുള്ള മൂത്രമൊഴിക്കലും ഉൾപ്പെടുന്നു. മൂത്രാശയ അണുബാധയുടെ

ഫലമായി സിസ്റ്റിറ്റിസ് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കടുത്ത പനിയും പാർശ്വവേദനയും സാധാരണയായി വൃക്ക പകർച്ചവ്യാധിയുടെ കാര്യത്തിൽ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇതിനെ ഫൈമലാനഫ്രെറ്റിസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു. കുട്ടികളിലും പ്രായമായവരിലും ഈ അണുബാധയുടെ വ്യാപനം വ്യക്തമായിട്ടില്ല, നിലവിൽ പഠനത്തിലാണ്. ബാക്ടീരിയകൾ മനുഷ്യരിൽ അണുബാധ നൽകുന്നതിനു ഉത്തരവാദികളാണ്, എന്നാൽ ചില ഫംഗസുകളുടെയും വൈറസുകളുടെയും പങ്കുപരിശോധിക്കാൻ കഴിയില്ല. എന്നിരുന്നാലും വൈറസ് അല്ലെങ്കിൽ ഫംഗസ് അണുബാധയുടെ ഫലമായി മൂത്രാശയ അണുബാധ ഉണ്ടാകുന്നു. അപൂർവ്വപ്രതിഭാസമായാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മോശം രോഗനിർണയത്തിന്റെ അനന്തരഫലമായേക്കാം. ഇന്ന് ഇത് സാധാരണ ആശുപത്രിയിലെ അണുബാധയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

### പ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ

- \* ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ കുടിക്കാം. പ്രത്യേകിച്ച് പച്ചവെള്ളം
- \* കൂടെക്കൂടെ മൂത്രം ഒഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- \* ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ ബാക്ടീരിയ മൂത്രത്തിലൂടെ പുറത്തേക്ക് പോകും
- കാൻബെറി ജ്യൂസ് കുടിക്കുക
- കാൻബെറി ജ്യൂസ് തടയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ നിർണ്ണായകമല്ലെങ്കിലും അത് ശരീരത്തിന് ദോഷം അല്ല.

### Personal Hygiene

- ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ച ശേഷം കൈകളും private part വൃത്തിയാക്കുകയും തുടക്കുക.
- തുടയ്ക്കുമ്പോൾ മുമ്പിൽനിന്ന് പിമ്പിലേക്ക് തുടയ്ക്കുക.



### നിർവചനം

മരാസ്മസ് എന്നത് ഒരുതരം പ്രോട്ടീൻ-ഊർജ്ജം പോഷകാഹാരക്കുറവാണ്. പ്രധാനമായും കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

**സാധ്യത ഘടകങ്ങൾ**

- Food shortage - ഭക്ഷ്യക്ഷാമം
- വിശപ്പില്ലായ്മ
- ലാക്ടോസ് അസഹിഷ്ണുത (Lactose intolerance)

### കാരണങ്ങൾ

- മോശം ഭക്ഷണക്രമം
- അപര്യാപ്തമായ മുലയൂട്ടൽ (insufficient breast feeding)
- പ്രോട്ടീന്റെയും കലോറിയുടെയും കാര്യബോഹെഫ്രെറ്റിന്റെയും കുറവ് മൂലം

### ലക്ഷണങ്ങൾ

- ശരീരഭാരം കുറയുന്നു
- മുടിപൊട്ടൽ
- വയറിളക്കം
- വളർച്ച മുരടിയാകുക
- വരണ്ട ചർമ്മം

- പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു
- രോഗനിർണ്ണയം**
- ശാരീരിക പരിശോധന:
- നിങ്ങളുടെ ശരീരതൂക്കം നിങ്ങളുടെ നീളത്തിന് തുല്യമാണോ
- നിങ്ങളുടെ വയസിന് ചേർന്ന തൂക്കവും നീളവും ആണോ എന്നുള്ളത്
- രക്തം പരിശോധിക്കുക (Hb)
- നിങ്ങളുടെ BP, Pulse, Respiration, oxygen (vitals) ഇവ പരിശോധിക്കുന്നു.
- പോഷകഗുണമുള്ള പച്ചക്കറികളും, പഴവർഗ്ഗങ്ങളും നൽകുക
- മുട്ട, മത്സ്യങ്ങൾ, പാൽ, നട്ട്സ് ഇവയൊക്കെ ഊർജ്ജം നൽകുന്നു.
- മതിയായ മുലയൂട്ടൽ
- 3-4 വയസ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വാക്സിനേഷൻ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

### പരിചരണമാർഗങ്ങൾ

- പ്രോട്ടീൻ, കലോറികൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം നൽകുക
- അണുബാധയുണ്ടെങ്കിൽ അത് ചികിത്സിക്കുക
- ഇടവേളകളിൽ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- ശരീര താപനില ശ്രദ്ധിക്കുക
- ഉചിതമായ പ്രവർത്തനം, വിശ്രമം എന്നിവ നൽകുക
- വിറ്റാമിൻ ഇ അടങ്ങിയ ആഹാരവസ്തുക്കൾ കഴിക്കുക. അത് പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു.





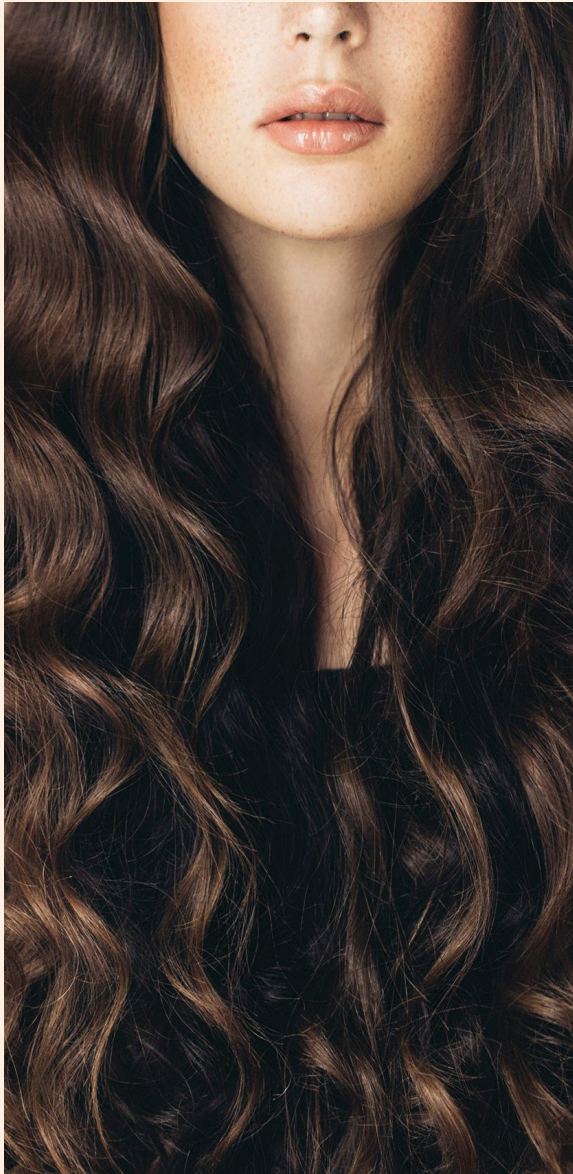
# ക്ഷയരോഗം

സാധാരണയായി മൈക്കോബാക്റ്റീരിയം ട്യൂബർകുലോസിസ് ബാക്ടീരിയം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. ക്ഷയരോഗം സാധാരണയായി ശ്വാസകോശങ്ങളെ ആണ് ബാധിക്കുന്നത്, എന്നാൽ ഇത് ശരീരത്തിലെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളെയും ബാധിക്കും. മിക്ക അണുബാധകളും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കണം എന്നില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഇത് ലാറ്റന്റ് ട്യൂബർകുലോസിസ് എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന അണുബാധകളിൽ ഏകദേശം 10% സജീവമായ രോഗത്തിലേക്ക് പുരോഗമിക്കുന്നു, ഇത് ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ, ബാധിച്ചവരിൽ പകുതിയോളം മരിക്കുന്നു. രക്തം അടങ്ങിയ കഫം, പനി, രാത്രി വിയർപ്പ്, ഭാരക്കുറവ് എന്നിവയാണ് സജീവമായ ടിബിയുടെ സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശരീരഭാരം കുറയുന്നതിനാൽ ചരിത്രപരമായി ഇതിനെ ഉപഭോഗം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. മറ്റ് അവയവങ്ങളുടെ അണുബാധ

പലതരത്തിലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. ശ്വാസകോശത്തിൽ ക്ഷയരോഗം ഉള്ളവർ ചുമക്കുകയോ തുപ്പുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ വായുവിലൂടെ ഒരാളിൽനിന്ന് അടുത്ത ആളിലേക്ക് ക്ഷയരോഗം പകരുന്നു. ലാറ്റന്റ് ടിബി ഉള്ള ആളുകൾക്ക് രോഗം പകരില്ല. എച്ച്ഐവി/ എയ്ഡ്സ് ഉള്ളവരിലും, പുകവലിക്കുന്നവരിലും സജീവമായ അണുബാധ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. സജീവമായ രോഗനിർണ്ണയം, നെഞ്ചിലെ എക്സ്റേയും, ശരീര ദ്രവങ്ങളുടെ സൂക്ഷ്മ പരിശോധനയും സംസ്കാരവും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. മരണിരിക്കുന്ന ടിബിയുടെ രോഗനിർണ്ണയം ട്യൂബർകുലിൻ സ്കിൻ ടെസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ രക്തപരിശോധന ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ടിബി തടയുന്നതിൽ, ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള വരെ സ്ക്രീനിംഗ്, കേസുകൾ നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കൽ, ബി.സി.ജി വാക്സിൻ

ഉപയോഗിച്ചുള്ള വാക്സിനേഷൻ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഉയർന്ന അപകടസാധ്യത ഉള്ളവരിൽ സജീവമായ ക്ഷയരോഗം ഉള്ള ആളുകളുടെ വീട്, ജോലിസ്ഥലം, സാമൂഹിക സമ്പർക്കം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ചികിത്സയ്ക്ക് ദീർഘകാലത്തേക്ക് ഒന്നിലധികം ആൻറിബയോട്ടിക്സുകളുടെ ഉപയോഗം ആവശ്യമാണ്. ആൻറിബയോട്ടിക് പ്രതിരോധം, മൾട്ടിപ്പിൾ ട്യൂബർകുലോസിസ് വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ തന്ത്രത്തിന് നൽകിയ പേരാണ് നേരിട്ട് നിരീക്ഷിക്കുന്ന ചികിത്സ,ഷോട്ട് കോഴ്സ് അഥവാ ഡോട്ട്സ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഉയർന്ന സംഭവങ്ങൾ ഉള്ള സമൂഹങ്ങളിൽ ക്ഷയരോഗം പടരുന്നത് തടയാനുള്ള ഏറ്റവും ചെലവ് കുറഞ്ഞ മാർഗം അത് ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുക എന്നതാണ്.





# Interesting Facts about Human Hair

- \* ഒരു മനുഷ്യന്റെ തലയിൽ ശരാശരി 1 ലക്ഷം ഹെയർ ഫോളിക്കിൾസ് ഉണ്ട്.
- \* തലമുടി നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് കെരാറ്റിൻ കൊണ്ടാണ് ഇതേ പ്രോട്ടീൻ തന്നെയാണ് മ്യൂഗങ്ങളുടെ കൊമ്പുകൾക്കും, കുളമ്പുകൾക്കും, നഖങ്ങൾക്കും, പക്ഷികളുടെ തൂവലുകൾക്കും ചുണ്ടുകൾക്കുമുണ്ട്.
- \* ഏറ്റവും പെട്ടെന്നു വളരുന്ന കലകളിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം തലമുടിക്കാണ്. ന്യൂട്രിയന്റ്സ് ഏറ്റവും അവസാനം എത്തുന്നതും മുടികൾക്കാണ്.
- \* തലമുടി ചൂടുകാലത്ത് വേഗം വളരും. കാരണം ചൂട് രക്തത്തിൽ ഒഴുക്ക് വർദ്ധിക്കുകയും ഇത് മുടിവളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- \* ഓരോ മുടിയിഴകൾക്കും 100 ഗ്രാം weight വരെ താങ്ങാൻ കഴിയും.
- \* മുടികൾക്കിടയിലെ മസിലുകൾ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ ആണ് gooseburns ഉണ്ടാകുന്നത്.
- \* ആരോഗ്യമുള്ള മുടി നന്നെത്ത അവസ്ഥയിൽ ഇലാസ്തിക സ്വഭാവം കാണിക്കാറുണ്ട്.

## Myth

\* നരച്ച മുടി പഠിച്ചുകളഞ്ഞാൽ ഒരുപാട് നരച്ച മുടി ചുറ്റും വളരുമെന്നത് ശരിക്കും തെറ്റായ ധാരണയാണ്. നരച്ച മുടി ഉണ്ടാകാൻ കാരണം മുടിയിഴകളിൽ മെലാനിന്റെ കുറവുണ്ടാകുന്നതുമൂലമാണ്. ഒരു ഹെയർ ഫോളിക്കിൾസിൽനിന്ന് ഒരുതരം മുടി മാത്രമെ വളരാറുള്ളൂ. നരച്ച മുടി പഠിച്ചുകളഞ്ഞാൽ അവിടെ വേറൊരു നരച്ച മുടി വളരും. ചുറ്റുമുള്ള മുടി നരച്ചതാകാൻ ഇതൊരു കാരണമാവില്ല.



# ഹെൽത്ത് സാലഡ്

കാർറ്റ് സവാള തക്കാളി

വെള്ളരിക്ക കാപ്സിക്കം (അരിഞ്ഞത്) കാബേജ്

ഉപ്പിൽ വേവിച്ച ചനക്കടല കശുവണ്ടി നൂറുക്കിയത്)

ഉപ്പ് കുരുമുളകുപൊടി നാരങ്ങാനീര് ഒലിവ് എണ്ണ

- ഒന്ന്
- അരമുറി
- അര മുറി (കുരു കളഞ്ഞത്)
- നാലിലൊന്ന്
- രണ്ട് ബേബിൾ സ്പൂൺ
- ഒരു ഇല (ഗ്രേറ്റ് ചെയ്തത്)

- ആവശ്യത്തിന്
- അരകപ്പ് (ചെറുതായി
- ആവശ്യത്തിന്
- അര ടീസ്പൂൺ
- അര ടീസ്പൂൺ
- അര ടീസ്പൂൺ

## തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

പച്ചക്കറികൾ ചെറിയ ചതുരാകൃതിയിൽ മുറിച്ചെടുക്കുക. തക്കാളിയും വെള്ളരിക്കയും കുരു കളഞ്ഞശേഷം ഉപയോഗിച്ചാൽ വെള്ളമൊലിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. അരിഞ്ഞുവച്ച പച്ചക്കറികളിലേക്ക് കടല, ഉപ്പ്, കുരുമുളകുപൊടി, കശുവണ്ടി, നാരങ്ങാനീര് തുടങ്ങിയ ചേരുവകൾ ചേർത്തിളക്കുക. ഏറ്റവും ഒടുവിൽ ഒലിവ് ഓയിൽ ചേർക്കുക. വെജ് സാലഡ് റെഡി. സ്ട്രോബറി ചേർത്ത് അലങ്കരിക്കുക. നാരങ്ങാനീരിനു പകരം ഓറഞ്ച് നീര് ചേർത്തും സാലഡ് വ്യത്യസ്തമാക്കാം.