Jubilet

Since 1951

Vol. 6, Issue : 8

DECEMBER 2020

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

Editorial

ക്രിസ്തുമസ് ചിന്തകൾ !

സ്നേഹമുള്ളവരെ,

ഒരു ഡിസംബർ വീണ്ടും വരവായി... നനുത്ത പ്രഭാതങ്ങളിൽ വിരിയുന്ന അരുണിമ എന്നെയും നിന്നെയും വീണ്ടും പുളകം കൊള്ളിക്കുന്നുണ്ട് ഇപ്പോഴും...!

ഈ നനവാർന്ന മനോഹര പ്രഭാതങ്ങളിലൊന്നിലല്ലാതെ ഇതിൽപരം വേറൊരവസരമുണ്ടോ ലോകൈകനാഥന് വന്നു പിറക്കാൻ ?!

'മനുജനെ രക്ഷിക്കാൻ മനുഷ്യനായിത്തന്നെ പിറക്കുക' എന്ന് പറഞ്ഞാൽ രക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടവനോട്, രക്ഷിക്കാൻ വരുന്നവൻ കാണിക്കുന്ന അവർണ്ണ്യമായ സ്നേഹപാരമ്യത്തിന്റെ ഉദാത്തവൽക്കരണമാണത്. അപരനെ സ്നേഹിക്കാൻ അവന്റെ കൂടെ ആയിരിക്കുന്ന സഹഗമനത്തിന്റെ ആഘോഷം കൂടി ആയി ക്രിസ്തുമസ് മാറുന്നതിവിടെയാണ്. സഹജസ്നേഹ സൗന്ദര്യാരാധനയുടെ ഔന്നത്യമാണ് പുൽക്കൂട്ടിലെ ലാളിത്യത്തിൽ നിർലീനമായൊഴുകുന്നത്. ആ ശ്രേഷ്ഠനിർജ്ജരിയിൽ നിന്ന് നുകർന്നെടുക്കുന്ന സൗകുമാര്യവസന്തത്തിന് മാത്രമേ, അസംതൃപ്തി നിറഞ്ഞ, യുദ്ധങ്ങൾ നിറഞ്ഞ, മത്സരങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഇഹ ലോകത്തെ അതിന്റെ ഉൾക്കാമ്പിൽ തൊട്ട് വിമലീകരിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. പാരസ്പര്യത്തിന്റെ ഉത്തോലകങ്ങളാണ് അപരന്റെ അസ്വസ്ഥതകളിൽ സാന്ത്വനമായി മാറേണ്ടത്.

ഒരുപക്ഷേ, ക്രിസ്തുമസ് എനിക്കും നിനക്കും നൽകുന്ന പ്രധാനദൗത്യവും ഇതു തന്നെ : സഹജസ്നേഹ സൗന്ദര്യാരാധനയുടെ ഉപാസകരാവാൻ, ലോകസമസ്ത സുഖിനോ ഭവന്തു എന്ന് ആത്മാർത്ഥതയോടെ ഉരുവിടാൻ, യാഥാർഥ്യവൽക്കരിക്കാൻ ഉള്ള ദൗത്യം...

ഏവർക്കും ക്രിസ്തുമസ് പുതുവത്സരാശംസകൾ നേർന്നു കൊള്ളുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ

എഡിറ്റർ

ജൂബിലി മിഷൻ ആയുർവ്വേദ ആശുപത്രിയിൽ പുതിയ ഒ.പി. ബ്ലോക്ക് പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ആയുർവ്വേദ വിഭാഗം പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചിട്ട് 5 വർഷം പൂർത്തീകരിച്ച 2020 ഡിസംബർ 8–ാം തിയ്യതി ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ പുതിയ ഒ.പി. ബ്ലോക്ക് നിർമ്മാണം പൂർത്തീകരിച്ച് രോഗികൾക്കായി തുറന്നുകൊടുത്തു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്തിന്റെ മുഖ്യ കാർമ്മികത്വത്തിൽ ഒ.പി. ബ്ലോക്കിന്റെ വെഞ്ചിരിപ്പും പ്രാർത്ഥനയും നടന്നു. അസോ. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ പേരാമംഗലത്ത് അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുക്കാരൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ, സ്പെഷൽ കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സി. ഡി. സഹദേവൻ, ഡോ. എൻ. വി. ശ്രീവത്സ് എന്നിവർ സംബന്ധിക്കുകയും അനുഗ്രഹാശിസ്സുകൾ അറിയിക്കുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് ഡോ. സി. ഡി. സഹദേവന്റെ ഒ. പി. കൺസൾട്ടേഷനും മരുന്ന് വിതരണവും നടന്നു. വിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയോട് കൂടി വാർഷികദിനം സമാപിച്ചു.

ഹൈലൈറ്റ്സ്

- ജൂബിലിയിൽ എനർജി കൺസർവേഷൻ വാരിയേഴ്സ് ഇ-ക്വിസ് മത്സരം
- ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ നിയോനേറ്റോളജി വെബിനാർ"Learn from the Legands"

ജൂബിലിയിൽ എനർജി കൺസർവേഷൻ വാരിയേഴ്സ് ഇ–ക്വിസ് മത്സരം

നാഷണൽ എനർജി കൺസർവേഷൻ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ മെയന്റനൻസ്, ഹ്യൂമൺ റിസോഴ്സ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകൾ സംയുക്തമായി വാഹിനി ഗ്രീൻ ടെക്നോളജീസിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ഡിസംബർ 20–ാം തിയ്യതി ഓൺലൈനായി ഇ-ക്വിസ് മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചു.

ഇക്വിസ് മത്സരവിജയികൾക്ക് ഡിസംബർ 22–ാം തിയ്യതി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി. ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിനിലെ ഡോ. വി. ശ്രീരാജ്, ഹൗസ് സർജൻ ഡോ. ജോയിമോൻ സുജോ, ഫുഡ് & ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി സർവിസസ്സ് മാനേജർ ശ്രീ. നെൽവിൻ സി. ജോൺ എന്നിവർ BLDC ഫാനുകൾ കരസ്ഥമാക്കി. ജനറൽ സർജറി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ഹാപ്പി ജോണി വാകയിൽ, നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ ശ്രീമതി നിമ്മി പി. ബാബു, ശ്രീമതി ലിൻസി പി. എഫ് എന്നിവർ 20 N95 മാസ്ക്കിനും അർഹരായി.

"Earth provides enough to satisfy every man's needs,
But not every man's greed" -Mahatma Gandhi

ഊർജ്ജ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി നടത്തുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ചേർന്നതാണ് ഊർജ്ജസംരക്ഷണം. ഇത്തരം പരിശ്രമങ്ങളെ പ്രധാനമായി മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം.

1. കുറഞ്ഞ വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ച് കൂടുതൽ പ്രകാശം തരുന്ന LED ബൾബ് ഉപയോഗിക്കൽപോലെ ഉപയോഗിക്കപ്പെടേണ്ട ഊർജ്ജത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
2. ആവശ്യമില്ലാത്തപ്പോൾ AC, ഫാൻ എന്നിവ ഓഫ് ചെയ്യുന്നത്.
3. പാരമ്പര്യ ഊർജ്ജസ്രോതസ്സുകൾ ആയ ഫോസിൽ ഇന്ധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറച്ച് സൗരോർജ്ജം പോലെയുള്ള, പുനരുപയോഗിക്കാവുന്ന

ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ നിയോനേറ്റോളജി വെബിനാർ "Learn from the Legands"

NNF കേരളയുടെ പ്രസിഡണ്ടായ ഡോ. വി. സി. മനോജിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നാദ്യമായി അന്താരാഷ്ട്ര നിയോനേറ്റോളജി വെബിനാർ പരമ്പര "Learn from Legands"2020 ജൂൺ 19–ാം തിയ്യതി മുതൽ 24 സെപ്റ്റംബർ 2021 വരെ നടത്തിവരുകയാണ്. ഈ അന്താരാഷ്ട്ര പരമ്പരയിൽ 65 രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുമായി 2500–ഓളം നിയോനേറ്റോളജിസ്റ്റുകൾ പങ്കെടുക്കുന്നു.

ഈ വെബിനാർ പരമ്പരയുടെ പതിനാറാമത്തെ എപ്പിസോഡ് ഡിസംബർ 23–ാം തിയ്യതി ബുധനാഴ്ച്ച വൈകുന്നേരം 7.30pm IST ന് നടക്കുന്നതാണ്.

ഡോ. വി. സി. മനോജ് (NNF)ന്റെ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ബോർഡ് അംഗമായി

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ നിയോ നേറ്റോളജി വിഭാഗത്തിലെ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസറും, നാഷണൽ നിയോനേറ്റോളജി ഫോറം (ചചഎ) കേരളയുടെ പ്രസിഡണ്ടുമായ ഡോ. വി. സി. മനോജിനെ (ചചഎ) 2021–22 കാലഘട്ടത്തിലെ സൗത്ത് സോൺ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ബോർഡ് മെമ്പറായി വൻ ഭൂരിപക്ഷത്തോടെ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

38 വർഷത്തോളം ഒക്സിലറി നഴ്സിംഗ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ നഴ്സിംഗ് അസിസ്റ്റന്റ് സ്പെഷ്യൽ ഗ്രേഡ് ആയി സേവന മനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത ശ്രീമതി ടി. കെ. മേഴ്സിക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

Congratulations....

CMAI നടത്തിയ ഡിപ്ലോമ ഇൻ മെഡിക്കൽ റേഡിയോ ഡയഗ്നോസിസ് ടെക്നോളജി ദേശീയതല പരീക്ഷയിൽ ശ്രീ. അഗ്നിദത്തൻ രമേഷ് മൂന്നാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കി.

Welcome to Jubilee Family

Dr. Arin Eliza Sunny	Emergency Medicine
Dr. Mohazin Aboobacker	Neurosurgery
Dr.Sana Sayyid	Medical Oncology
Mrs.Gloriya T J	Ayurveda Therapist
Ms.Anusree Bhaskaran	Ayurveda Pharmacist
Mr. Shiby Varkey	Driver

Staff Nurse

Ms.Aleena Xavier
Ms.Chancy A L
Ms.Deepthy Davis
Ms.Lini Antony
Ms.Joshya George
Ms.Juliet V J
Ms.Mariya Joseph
Mrs. Priya Simon
Ms.Ree
Ms.Reeja P
Mrs. Selmi K A
Ms.Vincy Varghese

സ്വാസ്ഥ്യം

ആരോഗ്യമുള്ളവനായിരിക്കുക, ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുക, പരിപോഷിപ്പിക്കുക, രോഗത്തെ നിവാരണം ചെയ്യുക. ഇതെല്ലാം ഏതൊരു വ്യക്തിയുടേയും ആഗ്രഹവും സ്വപ്നവുമാണ്. രോഗം വരാതിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും നാം രോഗികളായി തീരുന്നുമുണ്ട്. കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ നടുവിലാണ് നാം ഇന്ന്. എവിടേയും ഓടിമറയാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ. ഇനി ആയുധധാരികളായി മുന്നേറുക മാത്രമേ സാധ്യതയുള്ളൂ. 'ഞാൻ സുരക്ഷിതയും സുരക്ഷിതനും ആണെന്ന് പറയാൻ ഇന്ന് നമുക്ക് ധൈര്യം പോരാ. നേരിടാനുള്ള ഒരുക്കം ആവശ്യമാണ്.

കോവിഡിനെ അഭിമുഖീകരിച്ചവരുണ്ട്, അതിജീവിച്ചവർ ഉണ്ട്, ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയവരുണ്ട്, ഒന്നുമറിയാതെ അസുഖത്തിൽ നീങ്ങിയവരുമുണ്ട്. അതിവേഗം ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുത്തു ചിലർ, പലരും തീരെ അവശരായി, പഴയ ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെട്ട് ആകുലത പേറുന്നവരുമുണ്ട്.

നമ്മുടെ ജാഗ്രത പലയിടങ്ങളിലും നാം സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു. മുഖാവരണവും പാണിപാദക്ഷാളനവും ധൂപതനവും എല്ലാം നാം പാലിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

ഇതിനിടയിൽ വിട്ടുപോയ ചില വിചാരങ്ങളുമുണ്ട്. ലോക്ക് ഡൗൺ കാലങ്ങൾ വിവിധങ്ങളായ പാചകകലകൾ അഭ്യസിച്ചവർ നിരവധിയാണ്. അധികമായ ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ നമ്മുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥയെ തകരാറിലാക്കുന്നു എന്ന് നാം മറന്നുപോകുന്നു. ഇനി ഭക്ഷണജാഗ്രതയും നമുക്ക് പാലിക്കാം.

*മിതമായ ഭക്ഷണരീതി *എണ്ണമയമുള്ള ആഹാരങ്ങളെ കഴിവതും കുറയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കുക. *മത്സ്യമാംസാദികളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. *ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ലഘൂഷ്ണവും പുതിയതുമായിരിക്കട്ടെ. *ശീതീകരിച്ച ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. *ഉഷ്ണജലം ആയിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ പാനീയങ്ങൾ. *വിറ്റാമിൻ സി അധികമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന നമ്മൾ, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്ന കാര്യം മറന്നു പോകരുത്. *നല്ല ആഹാരരീതി നമ്മുടെ അഗ്നിയെ (Digestive Juice) വർദ്ധിപ്പിക്കും. *നല്ല ദഹനാഗ്നി നമ്മുടെ ആരോഗ്യവ്യവസ്ഥയെ വേണ്ട പോലെ പരിപാലിക്കും.

കുറച്ചുകൂടി ജാഗ്രത ഭക്ഷണരീതിയിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആമാശയ ഉത്ഭവങ്ങളായ മഹാമാരികളെ നമുക്ക് ചെറുത്തു നിൽക്കാം.ഈ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷവേളയിൽ ആകർഷണീയങ്ങളായ കേക്കുകൾക്ക് മുമ്പിലും ഒരു ജാഗ്രത പാലിക്കാൻ മറക്കല്ലേ
.

ഡോ. സി. നിർല്ലീന
കൺസൾട്ടന്റ് , ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

ദേശീയ ഉപഭോക്തൃദിനം

എല്ലാ വർഷവും ഡിസംബർ 24-ാം തിയ്യതി ദേശീയ ഉപഭോക്തൃദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു. പ്രഥമ ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ ബില്ലിനു ഇന്ത്യൻ പ്രസിഡണ്ടിന്റെ അനുമതി ലഭിച്ച് നിയമമായതിന്റെ സ്മരണാർത്ഥമാണ് ഡിസംബർ 24നു രാജ്യത്ത് ഇപ്രകാരം ആചരിക്കുന്നത്.

ഭാരതത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തിയേയും ഉപഭോക്തൃ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റേയും ഉപഭോക്താവ് എന്ന നിലയിൽ ഒരു വ്യക്തിക്കുള്ള അവകാശങ്ങളേയും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളേയും പറ്റി അവ ബോധവാന്മാരാക്കുക എന്നതാണ് ദേശീയ ഉപഭോക്തൃ ദിനത്തിൽ രാജ്യം ലക്ഷ്യം വെയ്ക്കുന്നത്.

<u>ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമം 2019</u>

നിലവിൽ ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ മേഖലയിൽ രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും നവീനമായ നിയമമാണ് 2020 ജൂലായ് 20-ാം തിയതി പ്രാബല്യത്തിൽ വന്ന 2019-ലെ ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമം. കൺസ്യൂമർ പ്രൊട്ടക്ഷൻ കൗൺസിൽസ്, കൺസ്യൂമർ ഡിസ്പ്യൂട്ടീ ഡ്രസ്സൽ കമ്മീഷൻസ് മീഡിയേഷൻ, ഉൽപന്നത്തിന്റെ ബാധ്യത, വ്യാജമായതോ മായം കലർന്നതോ ആയ ഉൽപന്നങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിനും വിപണനത്തിനുമുള്ള ശിക്ഷകൾ തുടങ്ങി വിവിധ വശങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി കൊണ്ടുള്ള ചട്ടങ്ങൾ കൂടി ഉൾകൊള്ളിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പുതിയ നിയമം ഉപഭോക്താക്കളുടെ അവകാശങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുതകുന്നവയാണ്.

ഈ നിയമം മൂലം കേന്ദ്ര ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ അതോറിറ്റി (CCPA) എന്ന ഉന്നതാധികാര സമിതിയുടെ രൂപീകരണത്തിനും അവസരമൊരുക്കിയിരിക്കുന്നു. ഒരു ഉപഭോക്താവിന്റെ അവകാശങ്ങളെ നിലനിർത്തുവാനും സംരക്ഷിക്കുവാനും നടപ്പിൽ വരുത്തുവാനും ഇത്തരത്തിൽ നിയമത്തിൽ വിഭാവനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന കേന്ദ്ര ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ അതോറിറ്റിക്ക് ഉപഭോക്തൃ അവകാശങ്ങളുടെ നിഷേധം, ലംഘനം എന്നിവയ്ക്കുമേൽ വിശദമായ അന്വേഷണം നടത്തുന്നതിനും തുടർ നടപടികളായ പരാതി സമർപ്പിക്കൽ, ശിക്ഷാനടപടികൾ സ്വീകരിക്കൽ, സുരക്ഷിതത്വപ്രശ്നങ്ങളുള്ള ഉത്പങ്ങളും സേവനങ്ങളും പിൻവലിക്കാനുള്ള ഉത്തരവിറക്കൽ, അനുചിതമായ വ്യാപാര പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കാവുന്ന പരസ്യങ്ങൾക്കും തടയിടൽ, അത്തരത്തിലുള്ള പരസ്യങ്ങളുടേയും ഉത്പന്നങ്ങളുടേയും സേവനദാതാക്കൾക്കും നിർ മാതാക്കൾക്കുമെതിരെ ശിക്ഷാ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനും അധികാരം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

ഈ നിയമത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ബിസിനസ്സായ ഇ-കൊമേഴ്സും ഇതിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നതും ഇ-കൊമേഴ്സിലൂടെ ക്രയ വിക്രയത്തിലേർപ്പെടുന്ന ഉൽപന്നത്തിനേയും സേവനത്തിനേയും സംബന്ധിച്ച ഉൽപന്നം തിരിച്ചെടുക്കൽ, പണം തിരിച്ച് കൊടുക്കൽ, ഉത്പന്നം മാറ്റി കൊടുക്കൽ, വാറന്റി, ഗ്യാരന്റി, എത്തിച്ചു കൊടുക്കൽ, പണം അടയ്ക്കുന്ന രീതികൾ, പരാതി പരിഹാര സംവിധാനം, പണം അടയ്ക്കുന്നതിന്റെ സുരക്ഷിതത്വം, ഉത്പന്ന ഉറവിട രാജ്യം തുടങ്ങി ഒരു ഉപഭോക്താവിന് ഉചിതമായ തീരുമാനം എടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന എല്ലാ വിവരവും ലഭ്യമാക്കണമെന്ന് ഈ നിയമം അനുശാസിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പംതന്നെ ഒരു ഉപഭോക്താവ് ഒരു പരാതി സമർപ്പിക്കുന്നപക്ഷം, 48-ാംമത്തെ മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ പരാതിയുടെ സ്വീകരണം സംബന്ധിച്ച് ഉപഭോക്താവിന് വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതും തുടർന്ന് ഒരു മാസത്തിനുള്ളിൽ പരാതി പരിഹരിച്ച് നൽകേണ്ടതുമാണെന്നും നിയമം അനുശാസിക്കുന്നു.

ഉപഭോക്താക്കളുടെ തർക്കപരിഹാരപ്രക്രിയ ലഘൂകരിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ജില്ലാ / സംസ്ഥാന കമ്മീഷനുകൾക്കു തന്നെ അവരുടെ ഉത്തരവുകൾ റിവ്യൂ ചെയ്യുതിനും ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് അവരുടെ താമസസ്ഥലത്തിന്റെ അധികാര പരിധിയിലുള്ള ജില്ലാ-സംസ്ഥാന കമ്മീഷനുകൾക്കു മുമ്പിൽ ഇലക്ട്രോണിക്ക് മാധ്യമങ്ങളിലൂടേയും പരാതി സമർപ്പിക്കാവുന്നതും വീഡിയോ കോൺഫ്രൻസിങ്ങിലൂടെ കമ്മീഷൻ നടപടിക്രമങ്ങളിൽ പങ്കുചേരാമെന്നതും, പരാതി സമർപ്പിക്കപ്പെട്ട് 21 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പരാതിയുടെ സാധുത. ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടാത്തിടത്തോളം എല്ലാവിധത്തിലുള്ള ഉപഭോക്തൃ പരാതിയും ഫയലിൽ സ്വീകരിക്കാവുതാണെന്നും നിയമത്തിൽ അനുശാസിക്കുന്നു.

ഈ നിയമത്തിലെ മറ്റൊരു നവീനമായ ഉപഭോക്തൃ തർക്ക പരിഹാര സംവിധാനമാണ് - മീഡിയേഷൻ. കക്ഷികൾ തമ്മിൽ തർക്കപരിഹാര സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ ജില്ല-സംസ്ഥാന കമ്മീഷനുകൾക്ക് പരാതികൾ മീഡിയേഷനിലേക്ക് നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതും നിയമത്തിൽ വിഭാവനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന മീഡിയേഷൻ സെല്ലുകളിൽ ഇരു കക്ഷികൾക്കും സ്വീകാര്യമാവുന്ന പക്ഷം ഉപഭോക്തൃതർക്കം തീർപ്പാക്കാവുന്നതും, ഇത്തരത്തിൽ തീർപ്പാക്കപ്പെടുന്ന പരാതികളിൽ തുടർന്ന് അപ്പീലുകൾക്ക് സാധ്യതയില്ലാത്തതുമാണ്. ഈ നിയമത്തിനനുബന്ധമായുള്ള ചട്ടങ്ങൾ പ്രകാരം 5 ലക്ഷം വരെയുള്ള നഷ്ടപരിഹാര പരാതികൾക്ക് കമ്മീഷനുകളിൽ ഫീസ് അടയ്ക്കേണ്ടതില്ല.

കേന്ദ്ര കൺസ്യൂമർ സംരക്ഷണ അതോറിറ്റിക്ക് ഉപഭോക്തൃ അവകാശ സംരക്ഷണത്തിന് വിഘാതമായ എന്തെങ്കിലും ഉത്പന്നമോ, സേവനമോ നിർമ്മിക്കുകയോ, വിൽക്കുകയോ, പരസ്യം നൽകുകയോ ചെയ്താൽ അതിനുത്തരവാദികളായവർക്ക് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ 10 ലക്ഷം വരെ പിഴയും 2 വർഷം വരെ തടവും ലഭിക്കാവുന്നതും തുടർന്നും അത്തരത്തിലുള്ള നിയമലംഘനങ്ങൾ ആവർത്തിച്ചാൽ പിഴതുക 50 ലക്ഷം വരെയും തടവ് 5 വർഷം വരെയും ആകാവുന്നതാണ്.

ഈ വർഷത്തെ ദേശീയ ഉപഭോക്തൃദിനത്തിന്റെ ചിന്താ വിഷയം 'സുസ്ഥിരമായ ഉപഭോക്താവ്' എള്ളതാണ്. പരിസ്ഥിതിക്ക് ആഘാത മേൽപ്പിക്കാത്ത ഉത്പങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. അങ്ങനെ വർത്തമാന കാലഘട്ടത്തിലേയും വിശിഷ്യാ ഭാവി തലമുറ കളുടേയും ആവശ്യങ്ങളെ നിറവേറ്റാനായി പരിസ്ഥിതി യെ സംരക്ഷിക്കുക.

അഡ്വ. ജസ്റ്റിൻ ചിരിയങ്കണ്ടത്ത്
സീനിയർ ലീഗൽ സ്പെഷലിസ്റ്റ്

ശ്രീജിത വാസു
DMLT ഇന്റേൺ
സെൻട്രൽ ലാബ്

പ്രാർത്ഥനകളോടെ
ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾ

ലോക കമ്പ്യൂട്ടർ സാക്ഷരതാ ദിനം

ഇന്നത്തെ ആധുനിക യുഗത്തിലെ അതിവേഗം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാങ്കേതികവിദ്യയും ഡിജിറ്റൽ വിപ്ലവവും കാരണം കമ്പ്യൂട്ടറുകൾ മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. കമ്പ്യൂട്ടറി നെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ഇപ്പോൾ വളരെ പ്രധാനമാണ്, കാരണം ഇത് വളരെ കൃത്യവും വേഗതയുള്ളതും നിരവധി ജോലികൾ എളുപ്പത്തിൽ നിർവഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതുമാണ്

ഇന്ത്യൻ കമ്പ്യൂട്ടർ കമ്പനിയായ NIITയാണ് ഈ ദിവസം ആദ്യം സ്ഥാപിച്ചത്. ഈ വർഷം അതിന്റെ ഇരുപതാം വാർഷികം ആഘോഷിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, 2001 ഡിസംബർ 2 നാണ് ഇത് ആദ്യമായി ആചരിച്ചത്. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള താഴ്ന്ന സമൂഹങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുതിനും ഡിജിറ്റൽ സാക്ഷരത വർദ്ധിപ്പി ക്കുന്നതിനും കമ്പ്യൂട്ടറിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും അവ കാര്യക്ഷമമായി ഉപയോഗിക്കാൻ ആളുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും എല്ലാ വർഷവും ലോക കമ്പ്യൂട്ടർ സാക്ഷരത ദിനം ആചരിക്കുന്നു.

2020 – 21 കാലഘട്ടത്തിൽ കോവിഡ്19 എന്ന പകർച്ച വ്യാധിയെ തുടർന്ന് ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോം ധാരാളമായി ഉപയോഗത്തിൽ വന്നു.എല്ലാ മേഖലകളിലും കമ്പ്യൂട്ടറും അനുബന്ധ ഉപകരണങ്ങളും അപ്ലിക്കേഷനുകളും വളരെയധികം ഉപയോഗി ച്ചുവരുന്നു. ഗൂഗിൾ മീറ്റ്, യൂട്യൂബ്, സൂം എന്നിവയെ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. വിദ്യാഭ്യാസ രീതിയിൽ തന്നെ ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ കമ്പ്യൂട്ടറുകൾക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും പോയിട്ടുള്ള പഠനരീതികൾ പോലും ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമിലേക്ക് മാറിയിരിക്കുന്നു. അതു പോലെതന്നെ ആശുപത്രികളിൽ രോഗികളെ നോക്കുവാനായി ഓൺലൈൻ കൺസൾട്ടേഷൻ ഇപ്പോൾ നടന്നുവരുന്നു. സ്കാനിങ്, എക്സ്റേ, ലാബ് റിപ്പോർട്ടുകൾ തൽസമയം കമ്പ്യൂട്ടറുകളിലും മൊബൈലുകളിലും ലഭിച്ചുതുടങ്ങി . മീറ്റിങ്ങുകൾ, റിക്രൂട്ടമെൻറ് , ഇൻറർവ്യൂ, സ്റ്റാഫ് ഇംപ്രൂവ്മെൻറ് പ്രോഗ്രാം തുടങ്ങിയവ കോവിഡ്19 തുടർന്ന് ഓൺലൈനായി നടത്തി വരുന്നു. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കമ്പ്യൂട്ടർ സാക്ഷരത വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വളരെ പ്രായം ചെന്ന ആളുകളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാൻ സാങ്കേതികവിദ്യക്ക് ആയിട്ടുണ്ട്.

കമ്പ്യൂട്ടർ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വളരെയധികം അത്യാവശ്യമാണ്.കഴിഞ്ഞ 10 വർഷത്തിനിടയിൽ വിദ്യാ ഭ്യാസരംഗത്തും ആരോഗ്യരംഗത്തും പലമേഖലകളിലും കമ്പ്യൂട്ടറുകൾ സുപ്രധാന പങ്കുവഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കമ്പ്യൂട്ടർ സാക്ഷരത വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടത് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും മുന്നോട്ടുള്ള കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് അത്യാ വശ്യമാണ്.

ജിൻസൺ സി. ജെ.
ഇൻഫർമേഷൻ ടെക്നോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്

ജൂബിലിയിൽ നക്ഷത്ര ദീപത്തിൽ തിരി തെളിയിച്ചു

പ്രതീക്ഷയുടെ പൊൻ വെളിച്ചം തെളിയിച്ചു കൊണ്ട് 2020 ഡിസംബർ 22 തീയതി ജൂബിലി മിഷനിൽ ഏഴാം ഗേറ്റി നരികെ ഒരുക്കിയ ക്രിസ്തുമസ് പുൽ ക്കൂടും, നക്ഷ ത്രവും തൃശൂർ കോർപ്പറേഷൻ 24 ഡിവിഷൻ കൗൺസിലർ ശ്രീമതി ലീല വർഗീസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

അണിയറശില്പികൾ

കൊറോണ എന്ന ഈ മഹാമാരിയുടെ കാലത്തും ശ്രീ. ജോബിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ എൻജിനീയറിങ്/ മെയന്റനൻസ് ജീവനക്കാർ ജൂബിലി മിഷനിൽ ക്രിസ്തുമസ് പുൽക്കൂടും, അതിനോടനുബന്ധിച്ച നക്ഷ ത്രവും ഒരുക്കി. വലിയ മീറ്റിങ്ങുകളും, പല ആഘോഷാവ സരങ്ങളും ഭംഗിയാക്കുന്നതിലും ഈ അണിയറശിൽപ്പി കളുടെ പങ്കുവലുതാണ്.

ഭൂമി മുഴുവൻ കർത്താവിന്റെ മുമ്പിൽ ആനന്ദഗീതമുതിർക്കട്ടെ !

ഭൂമി മുഴുവൻ കർത്താവിന്റെ മുമ്പിൽ
ആനന്ദഗീതമുതിർക്കട്ടെ !

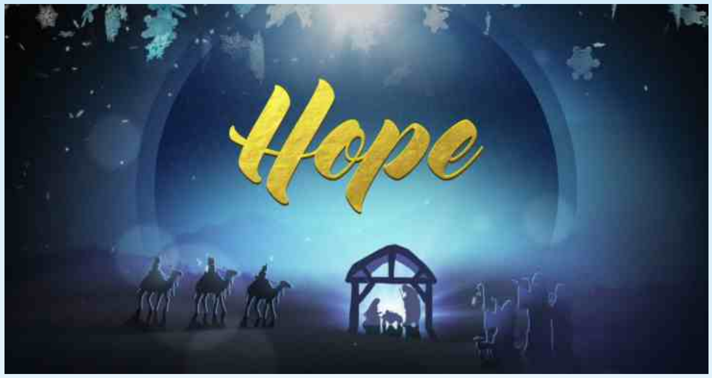
സന്തോഷത്തോടെ കർത്താവിന് ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുവിൻ. നമ്മൾ അവിടുത്തേതാണ്, നാം അവിടുത്തെ ജനവും. ക്രിസ്തുവിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ അനുഭവവും അനുഭൂതിയും ഇതാണ്. ഭൂമി മുഴുവനും സന്തോഷിക്കുക, ആ ആനന്ദത്തിന്റെ തികവിൽ അവിടുത്തേക്ക് ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുക. അത് നമ്മുക്ക് കാണിച്ചുതരാനും നമ്മുടെ കൂടെ വസിച്ച് ആ ശുശ്രൂഷയുടെ മഹിമയും സമ്പന്നതയും എത്ര വലുതാണെന്നതിന്റെ മാതൃകയുമായി പുൽകൂട്ടിലെ ഉണ്ണിയേശു കൈകൾ നീട്ടി എല്ലാവരേയും വിളിക്കുന്നു.

ദൈവമായിരുന്ന യേശുരക്ഷകൻ സകല മനുഷ്യർക്കും മോചനമേകാൻ കാലിത്തൊഴുത്തിൽ അവതീർണ്ണനായി!

അവന്റെ കണ്ണുകളിൽ
കാരുണ്യത്തിന്റെ കടലുണ്ട്
സ്നേഹത്തിന്റെ പൂനിലാവുണ്ട്
ആർദ്രതയുടെ ആകാശമുണ്ട്
വിനയത്തിന്റെ താഴ്വാരമുണ്ട്
വിശ്വസ്തതയുടെ തടാകമുണ്ട്
വിശുദ്ധിയുടെ തീക്കനലുണ്ട്
നന്മയുടെ പാലാഴിയുണ്ട്
അവൾ ഇന്നും നിന്റെ ഹൃദയത്തിൽജന്മമെടുക്കുന്നു.
നിന്റെ വഴികളിൽ തണലാകാൻ
നിന്റെ മിഴികളിൽ ആനന്ദമാകാൻ
നിന്റെ മൊഴികളിൽ കാരുണ്യമാകാൻ
നിന്റെ ചെയ്തികളിൽ സ്നേഹം നിറയ്ക്കാൻ

ഇതാ അവൻ-യേശു-വീണ്ടും വരുന്നു. ഈ ക്രിസ്തുമസ് പുലരിയിൽ, നിന്റെ ഹൃദയവയലുകളിൽ ജീവജലം നിറക്കാൻ യേശുരക്ഷകൻ ഒരിക്കൽകൂടി ഈ ഭൂമിയിൽ പിറക്കുന്നു. ക്രിസ്തുമസ് അനുഗ്രഹങ്ങളും നവവത്സര മംഗളങ്ങളും സർവർക്കും നേരുന്നു.

സി. ഫിലോ പോൾ
നേഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട്



ഈ കാലവും കടന്നുപോകും

അങ്ങനെ വീണ്ടും ഒരു ക്രിസ്തുമസ് കാലം വരുകയായി. 'കൊറോണ' എന്ന മഹാമാരി ലോകത്തെ പിടികൂടുവാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് ഒരു വർഷം പിന്നിടുന്നു. ലോകരാജ്യങ്ങൾ അവരുടേതായ പരിശ്രമത്താൽ രോഗത്തെ ഒരു പരിധിവരെ പിടിച്ചുകെട്ടുവാൻ സാധിച്ചു. 'കൊറോണ' എന്ന മഹാമാരിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ, അതിനുപിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച, രോഗികളെ സ്വന്തം ജീവൻപോലും പണയപ്പെടുത്തി പ്രവർത്തിച്ച എല്ലാ ഡോക്ടർമാരെയും നേഴ്സുമാരെയും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും ഈ അവസരത്തിൽ നന്ദിയോടെ, പ്രതീക്ഷയോ ടുകൂടി സ്മരിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

'ക്രിസ്തുമസ്' എന്ന് പറയുന്നതു തന്നെ ഒരു പ്രതീക്ഷയാണ്. നാളെയുടെ പുതിയ കണങ്ങൾ ഭൂമിയിൽ അവതരിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷ. ഒരുപക്ഷെ ഓരോരുത്തരുടേയും ജീവിതത്തിൽ ഇന്നുവരെ അനുഭവിക്കാത്ത കയ്പേറിയ ജീവിത സാഹചര്യത്തിലൂടെ ആയിരിക്കണം ഓരോ നിമിഷവും കടന്നുപോകുന്നത്. പ്രതീഷകളെല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടു തുടങ്ങുമ്പോൾ ആണ് ക്രിസ്തുമസ് അനുഭവമായി, പ്രതീക്ഷയായി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ കടന്നുവരുന്നത്.

ജാതിമതഭേദമന്യേ എല്ലാവരുടേയും ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷത്തിന്റെയും സ്നേഹം പങ്കുവെയ്ക്കുന്നതിന്റെയും അനുഭവമാണ് ക്രിസ്തുമസ് നമുക്ക് നൽകുന്നത്. അനുഭവങ്ങളാണ് ഓരോരുത്തരുടേയും ജീവിതത്തെ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടു പോകുന്നത്. ഈ ക്രിസ്തുമസ് കാലത്ത് ജീവിതത്തിൽ നേരിടുന്ന എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളേയും പ്രത്യേകിച്ച് ഈ 'കൊറോണ' എന്ന അവസ്ഥയെ തരണം ചെയ്ത് മുന്നോട്ടുപോകുവാൻ എല്ലാ ജനവിഭാഗങ്ങൾക്കും സാധിക്കെട്ട എന്ന് ആശംസിച്ചു കൊള്ളുന്നു.

സിജോ കെ. ജെ.
ഇ സി എച്ച് എസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്

കടച്ചക്ക വട

ചേരുവകൾ

* കടച്ചക്ക – 1 (മൂപ്പാവാത്തത്)
* പച്ചരി – 1 ഗ്ലാസ്
* മുളക്പൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി, വെളിച്ചെണ്ണ, കായംപൊടി, ഉപ്പ് എന്നിവയെല്ലാം ആവശ്യത്തിന്.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

അരി കുതിർത്ത് അരച്ചുവെയ്ക്കുക. കടച്ചക്ക വട്ടത്തിലരിഞ്ഞ് നാലാക്കി മുറിക്കുക. ഉപ്പും മഞ്ഞപ്പൊടിയും ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ കടച്ചക്ക പകുതി വേവിക്കുക. വെന്തശേഷം വെള്ളം കളഞ്ഞ് മാറ്റിവെയ്ക്കുക. അരച്ച മാവിൽ മുളകുപൊടിയും, കായംപൊടിയും ചേർക്കുക. ചട്ടിയിൽ എണ്ണ തിളയ്ക്കുമ്പോൾ പകുതി വേവിച്ച കടച്ചക്ക അരിമാവിൽ മുക്കി വറുത്തുകോരുക.

ഡയറ്ററ്റിക്സ് വിഭാഗം

Editorial Board
Fr. Sijo Cheruvathoor | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath Kumar R | Mr. Joshi Paul | Mr. Baby P A
Mr. Noble Thomas P | Adv. Justin C J | Ms. Rakhi K B | Ms. Chippy K S | Ms. Rintu Anto | Ms. Ambily Ulahannan