24-ാം വർഷത്തിന്റെ നിറവിൽ

# ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ

**CONSOLE®**

**MEDICAL CHARITABLE TRUST**

An ISO 9001:2015 certified trust

# EDITORIAL

കരുണയുള്ളവരുടെ കരങ്ങളിലൂടെ കൺസോളിലേക്ക് ഒഴുകി വരുന്ന സഹായധനമാണ് പതിനാല് വർഷങ്ങൾ കൺസോളിന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള നിസ്സഹായരായവർക്ക് ആശ്വാസകരമാകുന്നത്. 'ദാനം ധനത്തെ കുറക്കുകയില്ല' എന്ന മഹത് വചനം മഹത്തരമായി വിശ്വസിക്കുന്നവരുടെ പുണ്യ മാസത്തിലെ സഹായം ഈ വർഷവും കൺസോളിന് മുതൽകൂട്ടായി!

എല്ലാ മാസവും ആദ്യത്തെ ഞായറാഴ്ച ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണത്തോടൊപ്പം സംഘടിപ്പിക്കുന്ന സാന്ത്വന സംഗമം ഈ മാസവും രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവർക്കും കുടുംബക്കാർക്കും ആശ്വാസമായി. സ്നേഹാർദ്രമായ മനസ്സോടെ ഉദ്ഘാടന കർമ്മം നിർവ്വഹിക്കാൻ എത്തുന്ന സമൂഹത്തിലെ നേതാക്കളും വിശാലമായ മനസ്സോടെ വിശിഷ്ടാതിഥികളായി എത്തുന്ന നാട്ടിലെ ഉന്നതരും കൺസോളിന്റ സാന്ത്വന സംഗമത്തെ ധന്യമാക്കുന്നു!

മനുഷ്യർ ജനിക്കുന്നത് ആയുരാരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ്. അതിന് തടസ്സമായി വരുന്ന രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കാനുള്ള ചാരിറ്റബിൾ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ചികിത്സാ സൌകര്യങ്ങൾ നൽകുന്ന ആശുപത്രികളും രോഗനിർണ്ണയ ക്യാമ്പുകൾ നടത്തുന്ന ലാബുകളും ഭക്ഷണ കിറ്റുകൾ നൽകുന്ന സഹപ്രവർത്തകരും കൺസോളിനോടൊപ്പം ഉണ്ട്.

നേർവഴിയിലൂടെയുള്ള കൺസോളിന്റെ നേരായ പ്രവർത്തനത്തിന് സർക്കാരിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും കൺസോളിന് സഹായം നൽകുന്നവർക്ക് കൺസോൾ തിരിച്ചു നൽകുന്ന പ്രിവിലേജ് കാർഡുകളും കൺസോൾ ട്രസ്റ്റിന് ആത്മ സംതൃപ്തി നൽകുന്നു.

ഒരു വ്യാഴവട്ടക്കാലം കഴിഞ്ഞ് പതിനഞ്ചാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ പുതിയ സംവിധാനങ്ങളിലേക്ക് ഉറ്റുനോക്കുകയാണ് കൺസോൾ!
എല്ലാവർക്കും നന്ദി!

## *ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും*

കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രതിമാസ ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും പുന്നയൂർ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡണ്ട് റ്റി. വി. സുരേന്ദ്രൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. 'രോഗങ്ങൾ വന്നതിന് ശേഷം ചികിത്സ തേടുന്ന വിഷമകരമായ അവസ്ഥയേക്കാൾ ആശ്വാസകരം ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ജീവിത രീതി

സ്വീകരിക്കുക' എന്ന് ഉദ്ഘാടന പ്രസംഗത്തിൽ അദ്ദേഹം ഉപദേശം നൽകി. മുഖ്യാതിഥിയായി പങ്കെടുത്ത ചേറ്റുവ റ്റി. എം. ഹോസ്പിറ്റൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ: ഇ. കെ. രാമചന്ദ്രൻ ഒരു രോഗിക്കുള്ള ഡയാലിസിസ് സ്പോൺസർഷിപ്പ് വാഗ്ദാനം നൽകി. 'ദൈവാനുഗ്രഹമായി ലഭിച്ച എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും സംരക്ഷിക്കാനാണ് മനുഷ്യരുടെ ധർമ്മമെന്നും, മൂന്നു പതിറ്റാണ്ട് മുന്നെ കേവലം വിരലിലെണ്ണാവുന്ന ഡയാലിസിസ് മെഷീൻ മാത്രം ഉണ്ടായിരുന്ന കേരളത്തിൽ ഇന്ന് ആയിരക്കണക്കിന് ഡയാലിസിസ് മെഷീനുകൾ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടുന്ന അവസ്ഥയാണ് 'എന്ന് വർഷങ്ങളായുള്ള അനുഭവത്തിലൂടെ അദ്ദേഹം വിവരിച്ചു.

പ്രസിഡണ്ട് എം കെ. നൗഷാദ് അലി അദ്ധ്യക്ഷനായ യോഗത്തിൽ ജനറൽ സെക്രട്ടറി പി.വി. അബ്ദു മാഷ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. കൺസോൾ ഒമാൻ പ്രതിനിധിയായി എത്തിയ പി കെ ഷമീർ കൺസോളിനുള്ള സഹായധനം കൈമാറി. ട്രസ്റ്റിമാരായ ആർ. വി. കമറുദ്ധീൻ, ജമാൽ താമരത്ത്, സി. എം. ജനീഷ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. വി. എം. സുകുമാരൻ മാസ്റ്റർ നന്ദി പറഞ്ഞു.

# *ജീവനെ സംരക്ഷിച്ച് ജീവിക്കുക*

അബ്ദു മാഷ്

ശരീരത്തെ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്ന ജീവൻ അതുല്യവും അമൂല്യവും അത്ഭുതകരവുമാണ്. സുന്ദരവും സുശക്തവുമായ മനുഷ്യ ശരീരം ജീവന്റെ ശക്തിമത്തായ പ്രവർത്തന കേന്ദ്രമാണ് 'അദ്ധ്വാനിക്കുന്ന ശരീരവും ചിന്തിക്കുന്ന തലച്ചോറും ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക് പോലും അനന്തമാണ്!

മനുഷ്യർക്ക് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടത് വായുവും ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും പാർപ്പിടവുമാണ്. ഇതിനെല്ലാം വേണ്ടി അദ്ധ്വാനിക്കുന്നത് ശരീരമാണ്, എങ്കിലും ആനന്ദിക്കുക എന്ന പ്രേരണയാണ് മനുഷ്യ മനസ്സിനുള്ളത്. മനുഷ്യർ ജീവിതത്തിൽ അരങ്ങേറ്റുന്ന ആഘോഷങ്ങളെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്.

പുരുഷനും സ്ത്രീയുമാണ് മനുഷ്യർക്കിടയിലെ രണ്ടു വിഭാഗക്കാർ. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ജന്മം നൽകി മനുഷ്യരെ നില നിർത്തുക എന്നതാണ് സ്ത്രീ പുരുഷന്മാരുടെ പ്രകൃതി ധർമ്മം. അതിനുള്ള അവയവങ്ങളും വികാരവിചാരങ്ങളും അവരോടൊപ്പം ഉണ്ട്. കാമം ക്രോധം മോഹം എന്നീ വികാരങ്ങളിൽ കാമം സൃഷ്ടിക്ക് വേണ്ടിയും ക്രോധം പ്രതിരോധത്തിന് വേണ്ടിയും മോഹം ജീവിതാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ വേണ്ടിയുമാണ്. എന്നാൽ കാമം കൂടിയാൽ ബലാത്സംഗം! ക്രോധം കൂടിയാൽ കൊലപാതകം! മോഹം കൂടിയാൽ കവർച്ച.

കാമം കുറഞ്ഞാൽ സ്നേഹവും ക്രോധം കുറഞ്ഞാൽ വാത്സല്യവും മോഹം കുറഞ്ഞാൽ കാരുണ്യവും മനുഷ്യരിൽ പ്രകടമാകുന്നു!

മനുഷ്യരിലെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളായ കണ്ണുകൾക്ക് കാഴ്ച നൽകുന്നതും മൂക്കുകൾക്ക് മണം നൽകുന്നതും ചെവികൾക്ക് കേൾവി നൽകുന്നതും നാവിന് രുചി നൽകുന്നതും തൊലിക്ക് സ്പർശന കഴിവ് നൽകുന്നതും ജീവശക്തിയാണ്. ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ആന്തരിക അവയവങ്ങളായ ഹൃദയവും ശ്വാസകോശങ്ങളും കരളും കിഡ്നികളും ആമാശയവും കുടലുകളും എല്ലുകളും പ്രവർത്തിക്കുന്നത് രക്തപ്രവാഹത്തിലൂടെ പകർന്ന് കിട്ടുന്ന ശക്തിയിലൂടെയാണ്. അതോടൊപ്പം ശരീരത്തെ വികാരഭരിതമാക്കുന്നതും സംരക്ഷിക്കുന്നതും സുഷുമ്നയിലും തലച്ചോറിലും പ്രവർത്തിക്കുന്ന ജീവശക്തി തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ഇവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദീഭവിക്കപ്പെടുമ്പോൾ മനുഷ്യർ രോഗികളായി മാറുന്നു. ശ്വാസത്തിലൂടെ കടക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിലൂടെ വയറ്റിൽ കടന്ന് കൂടുന്ന വിഷാംശങ്ങളും ദുർചിന്തകളിലൂടെ രക്തത്തിൽ കലരുന്ന നെഗറ്റീവ് ഹോർമോണുകളും ഉണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ പുറംതള്ളാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കർമ്മഫലങ്ങളാണ് രോഗങ്ങളായി വരുന്നത്. രോഗങ്ങളെ കണ്ടെത്താനും പ്രതിവിധികൾ നിർണ്ണയിക്കാനും ഉള്ള ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളും ലോകവ്യാപകമാണ്.

വിലപ്പെട്ട ജീവന്റെ വില അറിയാത്തവരും ജീവനെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ശരീരത്തിൻെറ ശക്തി അറിയാത്തവരും അവരവരിലും കുടുംബങ്ങളിലും സമൂഹത്തിലും പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ജന്മ വൈകല്യം ഉള്ളവരും ഉണ്ട്. ഇതിനെയൊക്കെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ഭരണ സംവിധാനങ്ങളും നിയമങ്ങളും നിയമപാലകരും നീതിമാന്മാരും മനുഷ്യലോകത്തിൽ ഉണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും സൃഷ്ടിസ്ഥിതിസംഹാരം എന്ന പ്രകൃതിപരമായ പ്രക്രിയ തുടർന്ന്

കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും അപകടങ്ങളും രോഗങ്ങളും ജീവിതത്തെ സാഹസികമാക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും സ്വയം രക്ഷയും സമൂഹത്തിന്റെ സംരക്ഷണവും ജീവനെയും ജീവിതത്തെയും സംരക്ഷിക്കാനുള്ളതാണ് എന്ന ബുദ്ധിപരമായ ചിന്ത മനുഷ്യർക്ക് സംരക്ഷണമായി വരും.

# HEALTH TIPS

## ബുദ്ധിപരമായി ശക്തി പ്രാപിക്കാൻ :

1.ശുദ്ധമായ വെള്ളം, ഭക്ഷണം, നട്ട്സ്, മുട്ട, ഗ്രീൻ ടീ'
2 രാത്രി ഉറക്കം 8 മണിക്കൂർ വരെ .
3. വായു വലിച്ചെടുത്ത് ധ്യാനം.
4. നല്ല വ്യായാമം & യോഗ.
5. സ്വന്തം ചിന്തയിലൂടെ എഴുതാൻ ശ്രമിക്കുക.
6. ഉയർന്ന ചിന്തകരുമായി ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക.
7. ആശ്വാസകരമായ പ്രതിവിധികളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.