14-ാം
വർഷത്തിന്റെ
നിറവിൽ

ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ

CONSOLE®
MEDICAL CHARITABLE TRUST

An ISO 9001:2015 certified trust

EDITORIAL

ജീവകാരുണ്യ മേഖലയിൽ ഉദാരമനസ്സോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് ആത്മ സംതൃപ്തിയോടെ മുന്നേറുകയാണ്.

വൃക്ക രോഗികൾക്കായി നൽകുന്ന ആജീവനാന്ത ഡയാലിസിസ് സഹായത്തോടൊപ്പം നടത്തുന്ന പ്രതിമാസ സാന്ത്വന സംഗമത്തിൽ സമൂഹത്തിലെ വിശിഷ്ട വ്യക്തികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നു. മെഡിക്കൽ ലാബുകളുടെ സഹകരണത്തോടെ പരിശോധന ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ലോക പ്രമേഹ ദിനങ്ങളിലും വൃക്ക രോഗ ദിനങ്ങളിലും വാഹന പ്രചരണ സന്ദേശ യാത്രകൾ നടത്തുന്നു. 24 മണിക്കൂർ ആംബുലൻസ് സേവനം നിർവ്വഹിക്കുന്നു. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന പ്രവാസി സുഹൃത്തുക്കളെ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവമാക്കുന്നു.

'നിങ്ങളുടെ സഹായത്തോടൊപ്പം ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയും' എന്ന സന്ദേശവുമായി സമീപ പ്രദേശങ്ങളിലെ ആശുപത്രികളുടെ സഹകരണത്തോടെ ഡൊണേഷൻ ബോക്സുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നു.

കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ വിശാലമാക്കുന്നതിനായി ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പൊതു സമ്മതരായ ട്രസ്റ്റിമാരെ പങ്കു ചേർക്കുന്നു. നിരാലംബരും നിരാശ്രയരുമായ രോഗികൾക്ക് ആശ്രയം നൽകുന്നതിനുള്ള പാലിയേറ്റീവ് ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രവർത്തന മേഖലയെ കുറിച്ചുള്ള നിയമാവലികൾ തയ്യാറാക്കുന്നു.

കൺസോളിന് ലഭിച്ച സർക്കാർ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളായ 12AA & 80 G സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും അതോടൊപ്പം ലഭിച്ച ISO സർട്ടിഫിക്കറ്റും കൺസോളിനെ സുതാര്യവും സുശക്തവുമാക്കുന്നു.

കൺസോളിന്റെ പതിനായിരം ഡയാലിസിസിന് വേണ്ടിയുള്ള റംസാൻ സഹായ ഫണ്ടിലേക്ക് പരമാവധി സഹായം നൽകിയ എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും കൃതജ്ഞത അറിയിക്കുന്നു. കൺസോളിന്റെ സംരക്ഷയിലുള്ള കുടുംബക്കാർക്ക് വേണ്ടി ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളടെ റംസാൻ കിറ്റുകൾ നൽകിയ സന്മനസ്സുകാർക്ക് പ്രത്യേകം നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

സഹായവും സഹകരണവും

കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് വൃക്ക രോഗികൾക്ക് നൽകിവരുന്ന ഡയാലസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും ഒരുമനയൂർ ഗ്രാമ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡണ്ട് വിജിത സന്തോഷ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. 'സമൂഹത്തിൽ വിഷമതകൾ അനുഭവിക്കുന്നത് രോഗികളും അവരുടെ സങ്കടങ്ങൾ സഹിക്കുന്ന

കുടുംബാംഗങ്ങളുമാണെന്നും, അവർക്ക് സഹായം നൽകി ആശ്വാസം പകരുന്ന കൺസോൾ പോലെയുള്ള സ്ഥാപനങ്ങളെയാണ് സമൂഹം സഹായിക്കേണ്ടത് 'എന്നും ഉദ്ഘാടന പ്രസംഗത്തിൽ അവർ എടുത്ത് പറഞ്ഞു.

സ്വന്തം മകൻറെ വൃക്ക രോഗാവസ്ഥയും അകാലമരണവും വിവരിച്ച്, ദൈവാനുഗ്രഹത്തെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തി കൺസോളിനുള്ള സഹായധനം കൈ മാറി ചീഫ് ഗസ്റ്റ് അഞ്ചങ്ങാടി ഷെൽട്ടർ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് ബിൽഡിംഗ് കമ്മറ്റി ചെയർമാൻ ഷാഹുഹാജി പ്രസംഗിച്ചു.

പ്രസിഡണ്ട് എം കെ നൗഷാദ് അലി അദ്ധ്യക്ഷനായി. ജനറൽ സെക്രട്ടറി പി. വി. അബ്ദു മാഷ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞു ഗ്ലോബൽ കോ ഓർഡിനേറ്റർ ജമാൽ താമരത്ത്, ട്രസ്റ്റി സി എം ജനീഷ് എന്നിവർ കൺസോളിന്റെ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു.

കൺസോളിനുള്ള സഹായം ധനം നൽകി ഖത്തർ കൺസോൾ പ്രതിനിധി ആർ പി ആരിഷ്,ദുബായ് ചാപ്റ്റർ ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഇ പി അബ്ദുറഹ്മാൻ എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു. ട്രഷറർ കെ ഷംസുദ്ധീൻ നന്ദി പറഞ്ഞു.

പഴയ കാലവും പുതിയ ലോകവും.

അബ്ദു മാഷ്

കാലം മാറുമ്പോൾ ലോകവും മാറുന്നു! ഇതിനിടയിൽ മാററങ്ങൾ ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുന്നവർ വളരെ വിരളം!

മനുഷ്യരുടെ അടിയന്തിരമായ ജീവിതാവശ്യങ്ങൾ ശരീരത്തെയും ജീവനെയും സംരക്ഷിക്കാൻ തന്നെയാണ്. എങ്കിലും മനുഷ്യരുടെ ആധുനിക ജീവിതം പരമമായ ജീവിത ലക്ഷ്യത്തിന് പാരയാവുകയാണ്. എന്തിനാണ് ജീവിക്കുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയാത്തവർ കൂടി വരികയാണ്. മരിക്കാനാണ് ജീവിക്കുന്നത് എന്ന് കരുതി ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരും ഉണ്ട്!

ജീവൻ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ശരീരത്തിന് സംരക്ഷണം നൽകുന്ന പ്രധാന ഘടകം വായു വെള്ളം വെളിച്ചം ചൂട് തണുപ്പ് എന്നിവ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഭൂപ്രദേശം തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ഇതൊന്നും മനസ്സിലാക്കാതെ ജീവിക്കുന്നവർ ജീവിതത്തെ തട്ടി മാറ്റുകയും വെട്ടിനുറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു!

ഭക്ഷണം : ഓരോ നാട്ടിലും കൃഷി ചെയ്തുണ്ടാക്കുന്നത് ആ നാട്ടിലെ ഭൂപ്രകൃതിക്കും കാലാവസ്ഥക്കും അനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് അതെല്ലാം മാറി. തണുപ്പു രാജ്യക്കാരുടെ ചുടു ഭക്ഷണം ചൂട് രാജ്യക്കാരും ചൂടു രാജ്യക്കാരുടെ തണുപ്പു ഭക്ഷണം തണുപ്പു രാജ്യക്കാരും കഴിച്ചു തുടങ്ങി. കൂടാതെ കുപ്പികൾ ഒഴിച്ചു കുടിക്കുന്നവരും ഫ്രിഡ്ജിൽ നിന്ന് എടുത്ത് കഴിക്കുന്നവരും ധാരാളം | അത്കൊണ്ട് തന്നെ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് പകരം ഭക്ഷണം ശരീരത്തെ രോഗാതുരമാക്കുന്നു.

വസ്ത്രം : ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാനും നാണം മറക്കാനും മനുഷ്യർക്ക് വസ്ത്രം വേണം. എന്നാൽ കടുത്ത തണുപ്പു കാലത്ത് ധരിക്കേണ്ടതായ കട്ടികൂടിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ചൂട് കാലത്ത് ധരിക്കുന്നു. ചൂട് കാലത്ത് ധരിക്കേണ്ടതായ കട്ടികുറഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ തണുപ്പു കാലത്ത് ധരിക്കുന്നു. നാണം കുറഞ്ഞവർ ചെറിയ വസ്ത്രങ്ങളും നാണം കൂടിയവർ വലിയ വസ്ത്രങ്ങളും ധരിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നു.

പാർപ്പിടം : വെയിലും മഴയും കാറ്റും ഇടിയും മിന്നലും ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രയാസങ്ങളിൽ നിന്ന് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ മനുഷ്യർ പണിതിരുന്ന പാർപ്പിടങ്ങൾ കുടിലുകളായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് കുടിലുകൾക്ക് പകരം കൊട്ടാരങ്ങൾ പണിയുന്നവർ ധാരാളം! ആവശ്യങ്ങൾക്കപ്പുറമുള്ള വലിയ വീടുകൾ മനുഷ്യരെ നയിക്കുന്നത് കടബാധ്യതകളിലേക്കാണ്. എങ്കിലും പരസ്പര സഹായം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവർ ഇക്കാര്യങ്ങളിൽ കരുണ കാണിക്കുന്നുണ്ട്.

ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും പാർപ്പിടവും സ്വയം സംരക്ഷണത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളാണെങ്കിലും അത്യാവശ്യങ്ങൾക്കപ്പുറമുള്ള അനാവശ്യങ്ങളാണ് മനുഷ്യരുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രയാസമുണ്ടാക്കുന്നത്. ഇതിനുള്ള പ്രതിവിധി അത്യാവശ്യങ്ങളിലേക്ക് ഒതുങ്ങുക എന്ന് തന്നെയാണ്.

HEALTH TIPS

1. അനാരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പ് ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
2. ഒരു ദിവസം 8 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിക്കുക.
3. ഒരു ദിവസം 30 മിനിട്ട് വ്യായാമം ചെയ്യുക/നടക്കുക.
4. രാത്രി 7 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക.
5. ആൽകഹോൾ പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
6. പുകവലി ഒഴിവാക്കുക
7. പഞ്ചസാരയും ഉപ്പും ഭക്ഷണങ്ങിൽ ചേർക്കാതിരിക്കുക
8. ലൈംഗികാസക്തികളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം നേടുക.
9 . ഇടക്കിടെ മുഖവും കൈകളും കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
10. കടുത്ത ചൂടും തണുപ്പും ഉള്ള അന്തരീക്ഷങ്ങളിൽ നിന്ന് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുക