



CONSOLE NEWS

Published by Console Medical Charitable Trust, Chavakkad

+91 9846 797 797 | info@consolemct.com

President : Er. Abdhul Latheef Ammengara, General Secretary : Adv. Sujith Ayinippully, Treasurer : P. V. Abdumash Console

EDITORIAL

നിർഭയവും നിരാശ്രയരുമായ രോഗികളെ സംരക്ഷിക്കുക എന്ന ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി പതിമൂന്നാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ച കൺസോൾ ഇപ്പോൾ എഴുപത്തഞ്ചോളം വ്യക്തരോഗികൾക്ക് ആജീവനാന്ത ഡയാലിസിസ് സഹായം നൽകുന്നു എന്നത് ആത്മ സംതൃപ്തി നൽകുന്നു.

എല്ലാ മാസവും ആദ്യത്തെ ഞായറാഴ്ച രോഗികളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകുന്നതിനായി സാന്ത്വന സംഗമങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചുവരുന്നു. ഈ സംഗമ വേദികളിൽ വിവിധ മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിശിഷ്ട വ്യക്തികൾ പങ്കെടുക്കുകയും അവർ കൺസോളിലെ രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസം പകരുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രവാസികളായി ജോലി ചെയ്യുന്ന നല്ലവരായ നാട്ടുകാരുടെ ധനസഹായവുമായി അവരുടെ പ്രതിനിധികളും ഈ സംഗമ വേദിയിൽ സമ്മേളിക്കുന്നു.

രക്തദാന ക്യാമ്പുകളും രോഗനിർണ്ണയ സമ്മേളനങ്ങളും ഡോക്ടർമാരുടെ ക്ഷാസ്സുകളുമായി മുന്നോട്ട് സഞ്ചരിച്ച കൺസോൾ ഗൃഹീൽ മീറ്റിംഗുടെ ഓരോ മാസവും മൂന്നാമത്തെ ശനിയാഴ്ച ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ WEBINAR തുടങ്ങിയിരിക്കയാണ്. കൺസോളിന് സഹായഹസ്തവുമായി വരുന്നവർക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ആശുപത്രികളിൽ ചികിത്സാ സഹായം ലഭിക്കുന്നതിനായി PRIVILEGE CARD തയ്യാറാക്കുന്നതിന്റെ അന്തിമഘട്ടത്തിലാണ് കൺസോൾ.



ഓരോ വർഷവും കൺസോളിന്റെ വാർഷികാഘോഷങ്ങളിൽ കേരളത്തിലെ ഉന്മൂലകരും ജനപ്രതിനിധികളും സംസ്ഥാന തലത്തിലെ കലാകാരന്മാരും ചാരിറ്റി പ്രവർത്തകരും പങ്കെടുത്ത് വിജയകരമാക്കിയിരുന്നു.

കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള അംഗീകാരമായി കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ 12 AA & 80 G സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ ലഭിച്ചു. ഇൻകം ടാക്സ് ഓഫീസിൽ നിന്നുള്ള CSR അംഗീകാരവും ലഭ്യമായി. കൂടാതെ ISO സർട്ടിഫിക്കേഷനും അനുവദിച്ചു കിട്ടി.

സാന്ത്വന സംഗമം നടത്തി

ചാവക്കാട്: കൺസോൾ ഫൈനിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് വ്യക്തരോഗികൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുമായുള്ള സാന്ത്വന സംഗമം നടത്തി. ഡയാലിസിസ് സഹായവിതരണ ചടങ്ങ് ചാവക്കാട് തഹസീൽദാർ ടി. കെ. ഷാജി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വ്യക്തരോഗികൾക്കുള്ള സർക്കാർ ആനുകൂല്യങ്ങളെ പറ്റി വിശദാംശങ്ങൾ



നൽകിയ അദ്ദേഹം ഒരു പതിറ്റാണ്ടിലധികമായി പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്ന കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രകീർത്തിച്ചു.

പ്രശസ്ത സിനിമ നാടക നടനായ മായാസ്മി പാവറട്ടി മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. പ്രസിഡൻ്റ് അബ്ദുൽ പത്തീഫ് അമ്മെങ്ങര അധ്യക്ഷനായിരുന്ന ചടങ്ങിൽ ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. സുജിത് അയിനിപ്പുഴയ്ക്കി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. ഒരു വ്യാഴവട്ടത്തിലേറെ കാലമായി ഡയാലിസിസ് സഹായങ്ങൾ ചെയ്തുവരുന്ന ട്രസ്റ്റിന് സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങൾ സമാഹരിച്ച ട്രസ്റ്റിമാരായ പി. എം. അബ്ദുൽ ഹബീബ്, സി. കെ. ഹക്കീം ഇമ്പാർക്ക്, ജമാൽ താമരത്ത്, കുവൈറ്റ് ശ്രേഷ്ഠ പ്രതിനിധി ഉമ്മർ എന്നിവർക്ക് മൈനറോകൾ നൽകി ആദരിച്ചു. ട്രസ്റ്റിന്റെ ഭാവി പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൺസോൾ ട്രസ്റ്റി എം. കെ. നൗഷാദലി വിശദീകരിച്ചു. ട്രഷറർ പി വി അബ്ദുമാസ്കൂർ നന്ദി പറഞ്ഞു.

ആത്മഹത്യാ മൂനമ്പിലെ ആത്മാക്കൾ

അബ്ദു ഖാഷ്, കൺസോൾ.

ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആത്മഹത്യകൾ നടക്കുന്നത് കേരളത്തിലാണ് എന്ന് അറിയുമ്പോൾ നാം അന്തം വിട്ടു പോകും. വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും ജീവിത സൗകര്യങ്ങളിലും മുന്നിട്ട് നിൽക്കുന്ന കേരളം ഒരു ആത്മഹത്യാ മൂനമ്പ് പോലെ ആയിത്തീർന്നത് എന്ത് കൊണ്ടാണ്? ഇത് നാം ഇരുന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടതാണ്. വ്യക്തിപരമായി ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ദാരിദ്ര്യം, കുടുംബ വഴക്ക്, കടക്കെണി, പ്രേമ നൈരാശ്യം,

മാനക്കേട്, പരീക്ഷാ തോൽവി , മാറ്റാത്തതും, മനോരോഗം എന്നിവയാണ് ആത്മഹത്യക്ക് നിമിത്തമാകുന്നത് . ഒറ്റ കാരണത്തിൽ ഒരുക്കുകയാണെങ്കിൽ 'ജീവിത നൈരാശ്യം' എന്ന് പറയാം.

ആത്മഹത്യക്ക് വേണ്ടി ഓരോരുത്തരും തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാണ്. ചിലർ വിഷം കഴിച്ച് മരിക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലർ തൂങ്ങി മരിക്കുന്നു ! ചിലർ വെള്ളത്തിൽ ചാടി മരിക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലർ ട്രെയിനിന് മുന്നിൽ ചാടി മരിക്കുന്നു ! കെട്ടിടത്തിൽ നിന്ന് ചാടി മരിക്കുന്നവരും കെട്ടിപ്പിടിച്ചു ബോംബ് പൊട്ടിച്ചു മരിക്കുന്നവരും ഉണ്ട് ! എതിരാളികളോടും സമൂഹത്തോടും ഉള്ള പ്രതികാര ബുദ്ധി!

ഒരിടത്ത് ഒരു ആത്മഹത്യ നടന്നാൽ പത്രക്കാർ പാഞ്ഞെത്തും .. ടി.വി.കാർ പറഞ്ഞാൽ .. അവർക്ക് അത് ഒരു വികാരഭരിതമായ വാർത്തയാണ് ! നാട്ടുകാർ നടപ്പുണ്ടിയെത്തും .. അവർക്ക് അത് കഷ്ടം വെക്കാനുള്ള ഒരു നഷ്ട സംഭവമാണ് ! പോലീസുകാർ എഫ്.ഐ.ആർ തയ്യാറാക്കുകയും ആശുപത്രികാർ പോസ്റ്റ് മോർട്ടം നടത്തുകയും ചെയ്യും ! മൃതദേഹം മറവു ചെയ്ത് കഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാവരും കുറെശ്ശയായി എല്ലാം മറന്ന് പോകും. എങ്കിലും ആത്മഹത്യകൾ തുടർക്കല പോലെ തുടരുകയാണ്.

വാക്കുകൾ കൊണ്ട് ഒരാൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ആശ്വാസത്തിന് അല്പായുസ്സുയേറുള്ള ശക്തിമത്തായ മുക്തിമാർഗ്ഗങ്ങളാണ് അവർക്ക് വേണ്ടത്. കടക്കാർക്ക് കടം വീട്ടാനുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായം വേണം. കുടുംബ വഴക്കുകൾ പരിഹരിക്കാൻ കുടുംബ കോടതികൾ ഉണ്ടെങ്കിലും മന:ശാസ്ത്ര ചികിത്സയും വേണം.

പ്രേമ നൈരാശ്യം മൂലം ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവർ ഇപ്പോൾ കുറവാണ്. പണ്ടത്തെ പോലെ അന്ധമായ പ്രണയങ്ങൾ കുറവാണ്. വിവാഹിതർക്കിടയിൽ പരിധിവിട്ട പ്രണയങ്ങൾ ഇല്ലാതില്ല.

മതവും ജാതിയും ജാതകവും സമ്പത്തും ഒക്കെ പ്രേമങ്ങളിൽ വിലക്കുകൾ തീർക്കുന്നുണ്ട്. ഇവരുടെ വിവാഹങ്ങൾക്ക് നിയമപരമായി തടസ്സം ഇല്ല എങ്കിലും ഇവ കടുത്ത സമൂഹ സ്പർദ്ദകൾക്ക് വഴിവെക്കുന്നുണ്ട്. സർക്കാർ തലത്തിലാണ് ഇവർക്ക് പരിഹാരം നൽകേണ്ടത്.

മാറ്റാ രോഗമുള്ളവരാണ് ആത്മഹത്യ പരിഹാരമായി കാണുന്ന ഒരു കൂട്ടർ. ഇത്തരക്കാരെ ചികിത്സിക്കാനും സഹായിക്കാനും ഉള്ള വ്യക്തികളും സംഘടനകളും സജീവമാകുകയാണെങ്കിൽ ഇവരുടെ ആയുസ്സും നീട്ടിയെടുക്കാം.

പരീക്ഷാ റിസൾട്ടിനെ ഭയന്ന് ആത്മഹത്യ ചെയ്ത ചില വിദ്യാർത്ഥികളുടെ റിസൾട്ട് വന്നപ്പോൾ അവർ ജയിച്ചതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. രക്ഷിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും ഇത്തരം വിദ്യാർത്ഥികളെ മുൻകൂട്ടി കണ്ട് ആശ്വസിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

ചിലർ മരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചാൽ ആർക്കും തടയാൻ കഴിയില്ല. കടുത്ത വിഷാദ രോഗത്തിന് അടിമകളായിരിക്കും ഇവർ.

ബുദ്ധിജീവി എന്ന് ജനങ്ങൾ കുറുപ്പേരിൽ വിളിച്ചിരുന്ന ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ അയാളുടെ ആത്മഹത്യാകുറിപ്പിൽ എഴുതി വെച്ചത് ഇങ്ങനെയാണ് , 'ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്ധ്യന്തിക ലക്ഷ്യം മരണമാണ്. അത് ഞാൻ നേരത്തെ നേടുകയാണ് ' .. ഇതൊക്കെ കടുത്ത മനോ വൈകല്യമായാണ് കുർബ്ബബുദ്ധിയുള്ളവർ കാണേണ്ടത്. ജനിക്കുന്നത് ജീവിക്കാനും

ജീവിഷിക്കാനും വേണ്ടിയാണെന്നും ഉള്ള സാമാന്യ ബോധം ലോകത്തിലെ ഉയർന്ന ജീവി വർഗ്ഗമായ മനുഷ്യന് വേണ്ടതാണ്. പ്രതിബന്ധങ്ങൾ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. തളർത്താനുള്ളതല്ല എന്നതാണ് മഹാമാരുടെ കാഴ്ചപ്പാട് !

ബോധമില്ലാത്തവരെ ബോധവൽക്കരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ട് എന്ത് കാര്യം എന്ന് ചോദിക്കുന്നവരുണ്ട്. ബോധമുള്ളവർ എപ്പോഴും ശുഭപ്രതീക്ഷകരാണ് ..അവരുടെ ശുഭകർമ്മങ്ങൾ ആത്മഹത്യാ മൂനമ്പിൽ ഇരിക്കുന്നവർക്ക് ആശ്വാസം പകരട്ടെ .

HEALTH TIPS

ഉറക്കം

തലച്ചോറിനെ ഹോർമോണുകളാണ് ഉറക്കത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. രാത്രി ഏഴ് മണിക്കൂർ മുതൽ ഏഴര മണിക്കൂർ വരെ മനുഷ്യർക്ക് ഉറങ്ങണം. രാത്രി പത്ത് മണിക്ക് ഉറങ്ങാൻ കിടന്നാൽ രാവിലെ അഞ്ചരക്ക് ഉണരാം. പതിവായി ഒരേ സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം ! ശരിയായി ഉറക്കം കിട്ടുന്നില്ല എന്ന് പരാതിപ്പെടുന്നവർ ഉണ്ട്. പ്രായാധിക്യവും രോഗങ്ങളും ഉറക്കക്കുറവിന് കാരണമാകാം. ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും ശാന്തമാക്കണം. ടി.വി., ഫോൺബുക്ക് എന്നിവ കുറച്ചു സമയം മുൻപ് നിറുത്തി വെക്കണം. റേഡിയോയിലെ ശാന്തമായ ഗാനങ്ങൾ നന്നായിരിക്കും. ഉണക്കിയ വെളിച്ചമോ ഇരുട്ടോ ആവാം . ആശ്വാസം തരുന്ന ചിന്തകൾ ഉതി. രാത്രി ഭക്ഷണം ഏഴ് മണിയോടെ കഴിക്കണം. കനത്ത ഭക്ഷണം വേണ്ട. എരിവും പുളിയും കുറയ്ക്കുക. പാലും വെള്ളവും ആവാം. കാഷിയും ചായയും പകൽ സമയത്ത് ഒഴിക്കുക ! ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് ചെയ്ത ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കാം. ഇങ്ങനെയൊക്കെയായാൽ സുഖമായി ഉറങ്ങാം.

Height & Weight

ഒരാളുടെ ഉയരവും ഭാരവും ബന്ധപ്പെടുത്താം.

Height in Cm less 100 = Weight in Kg.

ഉദാഹരണം :

150 cm. ഉയരം ഉള്ള ഒരാൾക്ക്

150_100 = 50 Kg. തൂക്കം ആവാം.

165 cm. ഉയരം ഉള്ള ഒരാൾക്ക്

165_100 = 65 Kg. തൂക്കം ആവാം.

170 cm. ഉയരം ഉള്ള ഒരാൾക്ക്

170_100 = 70 Kg. തൂക്കം ആവാം.

With Best Compliments From