



EDITORIAL

കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ 12 വർഷം പിന്നിടുമ്പോൾ ആത്മസംതൃപ്തിയോടെ നിലനിൽക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നതിൽ ട്രസ്റ്റിന് താങ്ങും തണലുമായി നിന്നവരെ എല്ലാവരെയും നന്ദിപൂർവ്വം ഓർക്കുന്നു.

പ്രളയ ദുരിതങ്ങൾക്കിടയിലും കോവിഡ് മഹാമാരിക്കിടയിലും കൺസോളിന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള വ്യക്തരോഗികൾക്ക് അറുപതിനായിരത്തിൽ പരം ഡയാലിസിസിനുള്ള ധനസഹായം നൽകാൻ കഴിഞ്ഞത് സുമനസ്സുകളായ സഹോദരങ്ങളുടെ കൃട്ടായ്മയും സഹായവും കൊണ്ടു തന്നെയാണ്. ഈ കാലയളവിൽ ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സർക്കാരിന്റെ അംഗീകാരങ്ങളായ 12 AA യും 80 G യും ISO സർട്ടിഫിക്കേഷനും ലഭിച്ചു എന്നത് വലിയ ആത്മ സംതൃപ്തി നൽകുന്നു.

അംഗീകാരത്തിന്റെ നിറവിൽ കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്

തുരുവായൂർ: കഴിഞ്ഞ പന്ത്രണ്ട് വർഷത്തോളമായി വ്യക്ത രോഗികൾക്ക് സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് നൽകി വരുന്ന കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന് ISO 9001:2015 അംഗീകാരം ലഭിച്ചു. ട്രസ്റ്റിന്റെ ഉയർന്ന നിലവാരത്തിനുള്ള പ്രവർത്തനത്തിനാണ്



IIISO അംഗീകാരം ലഭിച്ചത്. വ്യക്ത രോഗികൾക്ക് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഡയാലിസിസ് സൗജന്യമായി നൽകിവരുന്ന കേരളത്തിലെ ഏക സംഘടനയാണ് കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്. തുരുവായൂരിൽ വെച്ച് കൺസോളിന്റെ പ്രസിഡണ്ട് അബ്ദുൽപത്തീഷ് അമ്മങ്ങരയുടെ അധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കൈമാറൽ ചടങ്ങിൽ ഇന്ത്യൻ വിദേശകാര്യ പാർലമെൻററി സഹമന്ത്രി വി. മുരളീധരൻ മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. കൺസോളിന്റെ ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. സുജിത് അയിനിപ്പുള്ളി മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ചടങ്ങിൽ കേന്ദ്ര സെൻസർ ബോർഡ് അംഗം രാജൻ തറയിൽ, സാംസ്കാരിക പ്രവർത്തകരായ ശ്രീകുമാർ ഇഴുവപ്പാടി, അനീഷ് കുമാർ കെ.കെ, ട്രസ്റ്റ് മാരായ സി.എം ജാനീഷ്,

കെ. ഷംസുദ്ദീൻ ഷിംന, ജമാൽ താമരത്ത്, സി.കെ.ഹക്കീം ഇമ്പാർക്ക്, പി.എം. അബ്ദുൽ ഹബീബ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. കൺസോൾ ഖൈക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രവർത്തനം കേരളത്തിലുടനീളം വ്യാപിപ്പിച്ച് വരികയാണെന്ന് പ്രവർത്തകർ വ്യക്തമാക്കി.

കൺസോൾ ഡയാലിസിസ് കൃഷൺ വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും

നിർഭാഗരായ വ്യക്ത രോഗികൾക്ക് കൺസോൾ ഖൈക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് എല്ലാ മാസവും നൽകി വരുന്ന സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൃഷൺ വിതരണം കേരള വീടൈൽ ഫുട്ട് വെയർ അസോസിയേഷൻ കുന്നംകുളം നിയോജക മണ്ഡലം പ്രസിഡണ്ട് കെ.എം അഷറഫ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.



രോഗികൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സാന്ത്വന സംഗമത്തിൽ മുഖ്യാതിഥി ബൾക്കീസ് ഷഷീർ CPO സംസാരിച്ചു. രോഗികളുടെ ചികിത്സാ ഫണ്ടിലേക്ക് ബഷീർ, കുവൈത്ത് പ്രവാസി പ്രതിനിധി ഫൈസൽ ഹസ്സൻ, കിയോറ ജില്ലാ ഉടമ സാലിഹ്, പ്രൈഡ് കമ്പനി ഉടമ എന്നിവർ സംഭാവനകൾ നൽകി. കൺസോൾ പ്രസിഡണ്ട് അബ്ദുൾ ലത്തീഫ് അമ്മങ്ങര അദ്ധ്യക്ഷനായ യോഗത്തിൽ ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. സുജിത് അയിച്ചുള്ളി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. ട്രസ്റ്റിമാരായ കെ.ഷംസുദ്ദീൻ, ഹക്കീം ഇമ്പാർക്ക്, പി.എം.അബ്ദുൾ ഹബീബ്, ജമാൽ താമരത്ത്, സി.എം. ജനീഷ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ട്രഷറർ പി.വി.അബ്ദുൾ ഖാഷ് നന്ദി പറഞ്ഞു.

വേണം നമുക്ക് ശുദ്ധ ഭക്ഷണം.

(അബ്ദുൾ ഖാഷ് കൺസോൾ)

ഓരോ ദിവസവും ഒരു ആപ്പിൾ കഴിക്കുക , ഡോക്ടറെ അകറ്റുക എന്ന ഖൊഴി ഓർത്ത് ആപ്പിൾ വാങ്ങാൻ ഫ്രൂട്ട് കടയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ പിന്നിൽ നിന്ന് ഒരു സുഹൃത്തു തിരികെ വിളിച്ചു ചെയ്തിൽ പറഞ്ഞു ആപ്പിൾ കഴിച്ച് എൻ മകൻ ആശുപത്രിയിലാണ് ആപ്പിൾ തൊലിയിൽ എന്തോ പുഴുക്കുണ്ടത്രെ, സൂക്ഷിക്കണം!

പരിശുദ്ധമായ ആപ്പിളിനെ അവിശുദ്ധമാക്കിയ ദുഷ്ട ബുദ്ധിയെ പഴിച്ച് അടുത്ത പഴക്കടയിൽ പോയപ്പോൾ മറ്റൊരു സുഹൃത്തിന്റെ ഉപദേശം നേട്രന്തപ്പത്തിന്റെ വണ്ണം കണ്ടില്ലേ? രാസവളം ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്നതാണത്രെ! അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിൽ പച്ചക്കറികളുടെ കാര്യം ചോദിച്ചറിയേണ്ടതില്ല. അരിയുടെ കാര്യം ആരും പറഞ്ഞു തരേണ്ടതില്ല. മാങ്ങ പഴുപ്പിക്കാൻ കാർബൺ പ്രയോഗം കൃഷിയിടങ്ങളിൽ കീടനാശിനി

സർവ്വം വിഷമയം! മനുഷ്യരുള്ള കാലത്തൊക്കെ മായം ചേർക്കലും ഉണ്ടാകണം. ഇപ്പോൾ വൻ തോതിലും വിദഗ്ദ്ധരായും നടക്കുന്നു എന്ന് മാത്രം! അരിയിൽ ചേർക്കാനുള്ള കല്ലുകളും ധാന്യപ്പൊടിയിൽ ചേർക്കാനുള്ള കൃത്രിമ പൊടികളും ഉണ്ടാകുന്ന ഷാക്ട്രികളും വരെ ചില സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഉണ്ടത്രെ. വിഷത്തിൽ പോലും മായം ചേർക്കുന്നത് കൊണ്ടാണ് വിഷം കഴിച്ച് ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും ചിലർ മരിക്കാത്തത് എന്നൊരാൾ പറഞ്ഞത് അതിശയോക്തിപരമാണെങ്കിലും തള്ളിക്കളയാനാകില്ല.

പാലിൽ വെള്ളം ചേർക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പണ്ടേ കേട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് കേട്ടത് അടുത്ത കാലത്താണ്. പാൽ കേടാകാതിരിക്കാൻ ചിലർ ചേർക്കുന്ന കെമിക്കലുകൾ തടി കേടാക്കും എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം ഇല്ല. ഹോട്ടലുകാർ ചിലർ ചോറ് ബാക്കിയായാൽ അത് കൊണ്ട് ഇഡലിയും ഇഡലി ബാക്കിയായാൽ ചട്നിയും ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നത്രെ. ഇന്ന് ഫ്ലീഡ്ജും പ്രീസറും ഒക്കെയുള്ള തിനാൽ ഇത്തരം പണികൾ ആവശ്യം ഇല്ല. ചില റെസ്റ്റോറന്റുകളിൽ ബേക്കറിക്കാരും കേറ്ററിംഗുകാരും രുചിക്കു വേണ്ടി ചേർക്കുന്നത് നിരോധിച്ച രാസ പദാർത്ഥങ്ങൾ ആണത്രെ. അതുപോലെ വറുക്കാൻ വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണ വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാചകശാലകളും ഉള്ളതായി കേൾക്കുന്നു! രുചിക്കുറവും ദുർമ്മണവും ക്രമക്കേടിന്റെ ലക്ഷണമാണ്, എന്നാൽ രുചിക്കൂടുതലും സുഗന്ധവും ക്രമക്കേട് ആണ് എന്ന് വന്നാലോ? വായക്ക് രുചിയുള്ളത് വയറിന് കേടാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടിവരും! വൃത്തിഹീനമായ തട്ടുകടകൾക്കെതിരെ നിയമം വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഇവ ദിനംപ്രതി പെരുകുകയാണ്.

പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും പുഴുക്കളും ധാന്യപ്പൊടികളിൽ ചെള്ളുകളും സാധാരണമാണ്. മായം ചേർത്ത ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വിൽക്കാൻ പാടില്ല എന്ന് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിയമം ഉണ്ട്. പരിശോധിക്കാൻ ഷൂഡ് ഇൻസ്പെക്ടർമാരും ഉണ്ട്. കൂടാതെ ശക്തമായ ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമവും ഉള്ള നാടാണ് നമ്മുടെത്. സമൂഹത്തിലെ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്ന സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളും പ്രൈവറ്റ് സ്ഥാപനങ്ങളും നമുക്കുണ്ട്. അവർ പറയുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ് നമ്മുടെ ജനങ്ങൾക്ക് ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരക്കുറവ് ഒന്നും ഇല്ല. എങ്കിലും ബോധമില്ലാത്തവരെ പോലെയാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ഭവിയ്യന്മാർ അനുഭവിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ശരിയായ ബോധം വരുന്നത്. അപ്പോഴേക്കും സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കും! എന്നിരുന്നാലും അവിശുദ്ധ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് രക്ഷ വേണം.. ശുദ്ധ ഭക്ഷണം ലഭിക്കുകയും വേണം. അതിന് ഇനി എന്ത് വേണം?

കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- 1) വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടർ മാരുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ക്ലിനിക്കുകൾ.
- 2) സൗജന്യ രക്ത പരിശോധന ക്യാമ്പുകൾ.
- 3) ഇൻഷർഷെൻ ഹെൽപ്പ് ഡസ്ക്.
- 4) വിദ്യാലയങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ബോധവൽക്കരണ ക്ലിനിക്കുകൾ.
- 5) ഓൺലൈൻ ആരോഗ്യ സന്ദേശങ്ങൾ.

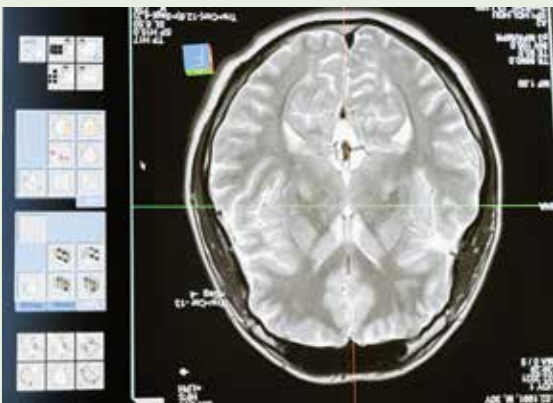
- 6) ഷാബിലി ചാരിറ്റി മിഷൻ & ജൂനിയർ ചാരിറ്റി മിഷൻ എന്നീ പദ്ധതികളിലൂടെ കുടുംബങ്ങളിൽ ബോധവൽക്കരണം.
- 7) 24 മണിക്കൂർ ആംബുലൻസ് സേവനം.

പുതിയ സംരംഭം

വൃദ്ധരും പരസഹായം ആവശ്യമുള്ളവരുമായ രോഗികൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സെന്റർ നിർമ്മാണം.

HEALTH TIPS

തലച്ചോറിനെ തകരാറിലാക്കുന്ന 7 സ്വഭാവങ്ങൾ.



1. പ്രാതൽ ഒഴിവാക്കൽ.
2. വൈകി ഉറക്കം.
3. ഉയർന്ന പഞ്ചസാര ഉപയോഗം.
4. രാവിലെ കൂടുതൽ ഉറക്കം.
5. ടി.വി.യും കമ്പ്യൂട്ടറും മൊബൈൽ ഷോണും കാണുമ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ .
6. ഉറങ്ങുമ്പോൾ തൊഴിയും സോക്സും ധരിക്കൽ .
7. മൂത്രം ഒഴിക്കാതിരിക്കൽ.

‘എല്ലാ ശരീരത്തിലും ഒരു ഡോക്ടർ ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ട്. ആ ഡോക്ടറെ പ്രവർത്തന സജ്ജമാക്കി നിറുത്തിയാൽ രോഗങ്ങളെ അകറ്റാം. അതിനായി നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം മരുന്നാകണം .മരുന്ന് ഭക്ഷണവുമായും ഫിഷോക്രാറ്റസ് (വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ എന്താണ് ആരോഗ്യം ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ നിർവചന പ്രകാരം ഒരാളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും ആത്മീയവുമായ ഉത്തമ ഭക്ഷണമാണ് ആരോഗ്യം കേവലം രോഗമില്ലായ്മ മാത്രമല്ല. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, ഭക്ഷണങ്ങളിലെ മായം ടെൻഷൻ, വ്യാധാമലിപ്പായ്മ എന്നിവ ശരീര കോശങ്ങളുടെ തകരാറുകൾക്ക് ഹേതുവാകുന്നു.

WHO- World Health Organisation