



## EDITORIAL

ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ 12 വർഷങ്ങളായി സജീവമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ വാർത്തകൾ കൺസോളിനെ സന്ദേശിക്കുന്ന ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുവാനും ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലികൾ സ്വീകരിക്കാൻ പ്രേരണ നൽകുകയും ചെയ്യുക എന്ന സദുദ്ദേശമാണ് കൺസോൾ ന്യൂസ് എന്ന ഈ സംരംഭത്തിനുള്ളത് കൺസോൾ വാർത്തകളും ലേഖനങ്ങളും എല്ലാ മാസവും രണ്ടാം ശനിയാഴ്ച ഈ വെബ്സൈറ്റിലൂടെ എല്ലാവരിലും എത്തിക്കുന്നതാണ്

### ഓൺലൈൻ മാഗസിൻ ജില്ലാ കളക്ടർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു

ചാവക്കാട് : കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്ന ഓൺലൈൻ മാഗസിന്റെ ഉദ്ഘാടനം തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ കളക്ടർ ശ്രീമതി ഹരിത വികുമാർ നിർവ്വഹിച്ചു. കഴിഞ്ഞ പന്ത്രണ്ട് വർഷത്തിലധികമായി വ്യക്തരോഗികൾക്ക് സൗജന്യ



ഡയാലിസിസ് നൽകി വരുന്ന കൺസോളിന്റെ പുതിയൊരു കാൽവെച്ചാണ് ഈ സംരംഭം. കൺസോൾ പ്രസിഡന്റ് അബ്ദുൾ ലത്തീഫ് അമ്മേങ്ങളയുടെ അഭ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ കൺസോൾ ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. സുജിത് അയിനിച്ചുള്ളി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. വൈസ് പ്രസിഡന്റ് സി.കെ.ഹക്കീം ഇമ്പാർക്ക് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചു. എല്ലാ മാസവും രണ്ടാം ശനിയാഴ്ചകളിലാണ് ഓൺലൈൻ മാഗസിൻ പുറത്തിറങ്ങുന്നത്. എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം എന്ന ഉദ്ദേശലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് മാഗസിൻ പുറത്തിറങ്ങുന്നതെന്ന് ട്രസ്റ്റ് ഭാരവാഹികൾ പറഞ്ഞു.

### സൗജന്യ ഡയാലിസ് കുപ്പൺ വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും.

ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ 12 വർഷത്തെ നാൾവഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ ഈ മാസത്തെ സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കുപ്പൺ

വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും കേരള കോഓപറേറ്റീവ് തിരുവനന്തപുരം ജില്ലാ ജഡ്ജി എൻ.ശേഷാദ്രിനാഥൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ക്രൂരമായ മനോനിലയുമായി കുറ്റവാളികളായി കഴിയുന്ന മനുഷ്യർക്കിടയിൽ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനം നടത്തുന്ന ചാരിറ്റി ട്രസ്റ്റിനെ അഭിനന്ദിച്ച് അതിഥികളായി എത്തിയ ജില്ലാ ജഡ്ജി മാരായ എം. പി. ഷീബു , ടി. മധുസൂധനൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു !

കൃഷൺ വിതരണത്തോട് അനുബന്ധമായി നടന്ന യോഗത്തിൽ കൺസോൾ പ്രസിഡന്റ് അബ്ദുൾ പത്തീഷ് അമ്മേങ്ങര അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. സുജിത് അയി നീഷുളളി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. കുറവെത്ത് ചാപ്സർ പ്രതിനിധി നിസാർ ബിൻ ഹനീഷ കൺസോ റ്റർ ഫണ്ടിപ്പേക്ക് സംഭാവന നൽകി.

ട്രസ്റ്റിമാരായ വി.എം.സുകുമാരൻ മാസ്റ്റർ, എം.കെ. നൗഷാദ് അലി എന്നിവർ കൺസോ റ്റർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിവരിച്ചു. ട്രസ്റ്റിമാരായ കെ.ഷംസുദ്ധീൻ , ജമാൽ താമരത്ത്, ഹക്കീം ഇമ്പാർക്, പി.എം.അബ്ദുൾ ഹബീബ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. ട്രഷർ പി.വി. അബ്ദു മാഷ് നന്ദി പറഞ്ഞു. കാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ 12 വർഷത്തെ നാൾവഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന കൺ സോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ ഈ മാസത്തെ സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൃഷൺ വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും കേരള കോഓപറേറ്റീവ് തിരുവനന്തപുരം ജില്ലാ ജഡ്ജി എൻ.ശേഷാദ്രിനാഥൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

## ദുരന്തങ്ങൾക്ക് ഇരയാകുന്ന മനുഷ്യർ

(അബ്ദുമാഷ് കൺസോൾ)

ദുരന്തങ്ങൾ മനുഷ്യരെ നിരന്തരം വേട്ടയാടുന്നു. പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങൾ മാത്രമല്ല മറ്റാരുമില്ലാത്ത ഗതാഗതവും അപകടങ്ങളും യുദ്ധങ്ങളും കലാപങ്ങളും മനുഷ്യരെ സംബന്ധിച്ച് ദുരന്തങ്ങളാണ്. ദുരന്താനന്തരം ബാക്കിയാകുന്നവർ അനുഭവിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടുകൾക്ക് അറുതിയില്ല. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യർ എന്നും ദുരന്തങ്ങളുടെ ഇരകളാണ്. ദുരന്തങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ ഭൂലോകത്ത് നടക്കുന്ന ഈ സംഹാരമാണ് ധനങ്ങളുടെ രഹസ്യം എന്താണ്? പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളായ കൊടുങ്കാറ്റും ഭൂകമ്പവും അഗ്നിപർവ്വത സ്പോടനങ്ങളും സുനാമിയും പേമാരിയും ഉരുൾപൊട്ടലും വെള്ളപ്പൊക്കവും എത്രയെത്ര മനുഷ്യരെ കൊന്നൊടുക്കി എന്നതിന് കയ്യും കണക്കും ഇല്ല. ചില രാജ്യങ്ങൾ കൊടുങ്കാറ്റുകളുടെ നാട് ആണെങ്കിൽ മറ്റു ചിലവ ഭൂകമ്പങ്ങളുടേതാണ്. അഗ്നിപർവ്വതങ്ങളുടെ നാടും സുനാമിയുടെ നാടും ഈ ഭൂലോകത്തുണ്ട്. അടുത്തകാലത്ത് അമേരിക്കയിൽ കരീന കൊടുങ്കാറ്റ് ആഞ്ഞുവീശി ആയിരങ്ങൾ മരിച്ചു. സുമാത്രയിൽ നിന്ന് ആർത്തലച്ചു വന്ന സുനാമി കൊണ്ടുപോയത് ലക്ഷക്കണക്കിന് മനുഷ്യരെയാണ് . ഗുജറാത്തിൽ ഉണ്ടായ ഭൂകമ്പവും ആന്ധ്രയിൽ തകർത്തു പെയ്ത മഴമൂലം ഉണ്ടായ വെള്ളപ്പൊക്കവും ആയിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യരുടെ ജീവൻ അപഹരിച്ചു. പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളുടെ പേരിൽ ആർക്കെങ്കിലും ആരെയെങ്കിലും കുറ്റപ്പെടുത്താൻ ആകുമോ ? മതവിശ്വാസികൾ ദൈവവിധി എന്ന് ആശ്വസിക്കും അല്ലാത്തവർ പ്രകൃതിയുടെ വികൃതി എന്ന് കരുതുന്നു !

പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ കേരളം ഏറെക്കുറെ സുരക്ഷിതമായ പ്രദേശമാണ്. വസൂരിയും പ്ലേഗും ആണ് മനുഷ്യരിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ദുരന്തത്തിൽ ആഴ്ത്തിയത്. മാരക രോഗങ്ങളായ എയ്ഡ്സും കാൻസറും ആണ് ഇക്കാലത്തെ കാലന്മാർ . ഹൃദ്രോഗവും പ്രമേഹവും കിഡ്നി രോഗവും മനുഷ്യരെ തിന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു പുതിയ പേരുകളിൽ പരക്കുന്ന വൈറൽ പനികൾ ജനങ്ങളിൽ പരന്നു കഴിഞ്ഞു. രോഗങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ കേരളം ഒട്ടും പിന്നിലല്ല . റോഡ് അപകടങ്ങളാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ! ഇക്കാര്യത്തിലും കേരളം മുന്നിലാണ്. ഇന്ത്യയിലാണ് മറ്റു നാടുകളെക്കാൾ റെയിൽ അപകടങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇത് വരെ അനുഭവിച്ചുകഴിഞ്ഞ എല്ലാ ദുരന്തങ്ങളെയും മറികടന്നുള്ള മഹാദുരന്തങ്ങളാണ് ഇനി വരാൻ പോകുന്നത് എന്ന് മനുഷ്യർ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. ആഗോളതാപനവും ഓസോൺ പാളിയിലെ വിള്ളലുമാണ് ഈ സൂചനകൾ തരുന്നത്. പ്രകൃതിയിലെ സൃഷ്ടി സിദ്ധിതി സംഹാരം എന്ന പ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമാണ് എല്ലാ ദുരന്തങ്ങളും എന്ന് അടിവരയിട്ട് പറയുന്നത് ആത്മീയ ആചാര്യന്മാരാണ് . മനുഷ്യർ ദുർവൃത്തരാകുമ്പോഴുള്ള ദൈവ കോപമാണ് ദുരന്തങ്ങൾ എന്ന് മതഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് അകന്നുള്ള മനുഷ്യരുടെ ആധുനിക ജീവിതരീതി പ്രകൃതിയിലെ താളം തെറ്റുകൾക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ട് എന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ !. എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളെയും മറികടക്കാൻ മനുഷ്യർക്ക് കഴിയില്ല , എങ്കിലും പ്രതിവിധി കണ്ടെത്താനും പ്രതിരോധം തീർക്കാനും കഴിയും.

## HEALTH TIPS

### തടി കുറക്കാൻ 7 വഴികൾ

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനായി എത്ര സമയം ചെലവഴിക്കാനും മടിയില്ലാത്തവരുണ്ട്, എന്നാൽ അതുപോലെ തടി കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹമുണ്ട് പക്ഷേ ശരീരം വിയർത്തുള്ള ഏർഷാട് വേണ്ട വേണ്ട എന്നു കരുതുന്നവരും സമയം കുറവിനാൽ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങൾ ഒട്ടും ശ്രദ്ധിക്കാനാവാത്തവരുമൊക്കെ നമ്മുടെ ചുറ്റുമുണ്ട്, ഇതൊന്നു വായിച്ചു നോക്കൂ. ഏത് തരക്കാർക്കും ആവശ്യാനുസരണം പ്രയോഗിച്ചു നോക്കാനാവുന്ന 51 വഴികൾ

1. എണ്ണയിൽ വറുത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും ജക് ഷുഡ്സും ഒഴിവാക്കിയാൽ കൊഴുപ്പടിയുന്നത് തടഞ്ഞ് ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാം
2. ആഹാരസമയത്തിനു മുമ്പ് രണ്ടു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിക്കാൻ മറക്കരുത്.
3. അത്താഴം വൈകരുത്
4. ഭക്ഷണത്തിൽ സാലഡുകളും പഴങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുക.
5. നാരുള്ള പച്ചക്കറി കൂടുതൽ കഴിക്കാം.
6. പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുതലുള്ള ലഘുപാനീയങ്ങൾ, മധുപലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുക.
7. ദിവസവും കുറഞ്ഞത് നാൽപ്പതു മിനിറ്റെങ്കിലും വ്യായാമത്തിനുവേണ്ടി നീക്കി വയ്ക്കണം.