



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

ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തന രംഗത്ത് 12 വർഷങ്ങൾ പൂർത്തീകരിച്ച് പതിമൂന്നാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചിരിക്കുകയാണ് കൺസോൾ. ഉദാരമതികളായ നാട്ടുകാരുടെ സഹായവും സഹകരണവും ആണ് ഇത് വരെ എത്തിച്ചേരാൻ കൺസോളിന് പ്രേരണയായത്. ഹോസ്പിറ്റലുകളും ഡോക്ടർമാരും ആരോഗ്യ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളും കൺസോളിനോടൊപ്പം ഉണ്ട് എന്നത് ആശ്വാസകരമാണ്. വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ വെച്ച് രക്ത ദാന ക്യാമ്പുകളും രോഗ നിർണ്ണയ കേന്ദ്രങ്ങളും ഡോക്ടർമാരുടെ ക്ലാസുകളും നടത്താൻ കഴിഞ്ഞു. കോവിഡിന്റെ വിഷമ ഘട്ടങ്ങളിൽ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഓൺലൈനിൽ തുടരാൻ കഴിഞ്ഞു. കൺസോളിന്റെ കൃത്യവും സത്യസന്ധവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള അംഗീകാരമായി സർക്കാരിന്റെ 12AA & 80 G സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും CSR അംഗീകാരവും ലഭിച്ചു. കൂടാതെ ISO സർട്ടിഫിക്കറ്റും ലഭിച്ചു.

ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രവർത്തനം വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഈ വർഷം മുതൽ സമീപത്തുള്ള സ്ഥാപനങ്ങളെയും കൺസോൾ ഗ്രൂപ്പുകളെയും ഉൾപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യ വിഷയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ എല്ലാ മാസവും നാലാം ശനിയാഴ്ച WEBINAR നടത്തുന്നു. ആരോഗ്യപ്രദമായ ലേഖനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി എല്ലാ മാസവും രണ്ടാം ശനിയാഴ്ച CONSOLE NEWS പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു. എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും സംസ്ഥാന തലത്തിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമം തുടരുകയാണ്.



ഡയാലിസിസ് കുപ്പൺ വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും

ചാവക്കാട്: കൺസോൾ ഫൈനിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് നിർമ്മാണരായ വ്യക്തരോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കുപ്പൺ വിതരണം റിട്ടയേഡ് തഹസീൽദാർ പ്രൊഫ.കെ. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച് വ്യക്തരോഗികളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി സംഘടിപ്പിച്ച സാന്ത്വന സംഗമത്തിൽ കൺസോൾ പ്രസിഡണ്ട് അബ്ദുൾ ലത്തീഫ് അമ്മങ്ങര അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സീറ്റാപക പ്രസിഡണ്ട് കെ.ഷംസുദ്ധീൻ സ്വാഗതം



പറഞ്ഞു. മുഖ്യാതിഥികളായി എത്തിയ കബീർ തൈരുവത്ത്, ഷമീർ ഉമ്മർ എന്നിവർ വ്യക്തരോഗികളുടെ ദയനീയാവസ്ഥയെക്കുറിച്ചും അവരെ സഹായിക്കുന്ന ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രകീർത്തിച്ചും സംസാരിച്ചു. കൺസോളിന്റെ കാരുണ്യ ചങ്ങലയ്ക്ക് സംഭാവനകൾ നൽകി ഫൈനാൻസ്, കെ.എസ്. പവിത്രൻ, സി.എം. അനിഷ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ചാരിറ്റി മേഖലയിലെ കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ച് ട്രസ്റ്റിമാരായ വി.എം. സുകുമാരൻ മാസ്റ്റർ, പി.പി.അബ്ദുൾ സലാം, ഹക്കീം ഇമ്പാർക്, അബ്ദുൾ ഹബീബ്, ജമാൽ താമരത്ത് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ട്രഷറർ പി.വി. അബ്ദു മാസ്റ്റർ നന്ദി പറഞ്ഞു.

അന്നേദിവസം ഗുരുവായൂർ അഷാസ് തിയേറ്ററിന്റെ പ്രത്യേക സഹകരണത്താൽ കൺസോൾ ഡയാലിസിസ് പേഷ്യന്റിനും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും '2018' എന്ന മലയാള സിനിമ സൗജന്യമായി കാണാൻ കൺസോൾ പ്രത്യേക സൗകര്യം ഒരുക്കുകയും വളരെയധികം പേർ അവസരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു.

ഹലോ മൈ ഡിയർ മൊബൈൽ ഫോൺ, ഐ ലൗവ് യു! അബ്ദു മാഷ്, കൺസോൾ.

ഇന്ന് ജനങ്ങൾ ആവശ്യത്തിനും ആവശ്യമില്ലാതെയും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു അത്യാവശ്യ ഉപകരണത്തിന്റെ പേരു പറയാമോ? എന്ന് ചോദിച്ചാൽ 'ക്ലൂ' ഒന്നും ഇല്ലാതെ തന്നെ മറുപടി പറയാം. 'മൊബൈൽ ഫോൺ'!

മൊബൈൽ ഫോൺ സാധാരണക്കാരന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി കഴിഞ്ഞു. അതിൽക്കവിഞ്ഞു പറഞ്ഞാൽ അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ തന്നെ ഭാഗം പോലെയായി തീർന്നു! ചിലർ വിവാഹ നിശ്ചയത്തിന് പ്രതിശ്രുത വധുവിന് മോതിര മണിയിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം മൊബൈൽ ഫോണും നൽകുന്നു! അങ്ങനെ എന്തിനും ഏതിനും മൊബൈൽ! മുകിലും മൂലയിലും മൊബൈൽ! മൊബൈൽ മൊബൈൽ സർവ്വത്ര!

ഇന്ത്യയിൽ പല കമ്പനിക്കാരുടെയും കോടിക്കണക്കിന് ഛൊബൈൽ ജനങ്ങൾക്ക് വിതരണം ചെയ്തു. ഇപ്പോൾ കേരളത്തിൽ ഇതാ പാവപ്പെട്ട കുടുംബങ്ങൾക്ക് സർക്കാരിന്റെ വക സൗജന്യ കെഷോണുകൾ നൽകുന്നു! ഒരു വീട്ടിൽ തന്നെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും.

ഛൊബൈൽ ഷോൺ ഉണ്ടാകും. സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും കൊറോണ കാലത്ത് ഛൊബൈൽ ഷോൺ അനുവദിച്ചിരുന്നു എങ്കിലും ഇപ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വില്പിക്കുന്നു. എങ്കിലും വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബാഗുകളിലും പോക്കറ്റുകളിലും ഛൊബൈലുകൾ ഉണ്ടാകും. പലതരം ഇളവുകൾ നൽകി ബിസിനസ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉത്സരിക്കുകയാണ് ഛൊബൈൽ കമ്പനിക്കാർ.

ഛൊബൈൽ ഷോൺ ഇന്ന് വെറും ഷോൺ മാത്രമല്ല, ഒരു വിവിധതല ഉപകരണമാണ്, വിളിക്കുന്നയാളെ കാണാം, പാട്ട് കേൾക്കാം, കളി കാണാം, ഗെയിം കളിക്കാം, സിനിമ കാണാം, കണക്ക് കൂട്ടാം, ഡയറിയാക്കാം. ഇൻറർനെറ്റ് കണക്ട് ചെയ്യാം, കോളകൾ റെക്കോർഡ് ചെയ്യാം, ടോർച്ചായി ഉപയോഗിക്കാം, സ്റ്റീൽ ഷോട്ടോകളും മൂവിയും എടുക്കാം, കോളകൾ ഡൈവർട്ട് ചെയ്യാം, കൂടാതെ പേഴ്സണൽ കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ എല്ലാ സാധ്യതകളും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്ന ഛൊബൈൽ ഷോൺ ഇന്ന് വഴി കാണിക്കുന്ന ഉപകരണം കൂടിയാണ്. ഷോൺ വിളിച്ചാൽ കിട്ടാത്തതിനുള്ള കാരണങ്ങളും മറുപടിയായി കിട്ടും. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും ഛൊബൈൽ ഷോൺ ഉപഭോക്താക്കൾ മിക്കവരും സ്വാർത്ഥന്മാരാണ്!

വെറുതെ ഏതെങ്കിലും നമ്പരിലേക്ക് വിളിക്കുന്നവരുണ്ട്. ബിസിനസ് കാൻവാൻസ് ചെയ്യാനാകാം. സ്ത്രീകളുടെ മധുരമൊഴി കേൾക്കാനും പ്രേമം ഓഫർ ചെയ്യാനുമൊക്കാം! വെറുതെ ആളെ ചീത്ത പറയാനും തെറി പറയാനും വിളിക്കുന്നവരുണ്ട്. റിയൽ എസ്റ്റേറ്റ്കാരുടെയും കള്ളക്കടത്തുകാരുടെയും കാൽ തട്ടാനുള്ള കള്ളന്മാരുടെയും പ്രിയപ്പെട്ടനാണ് ഛൊബൈൽ ഷോൺ. കൂടാതെ പെൺ വാണിക്കോരുടെ പ്രിയ തോഴിയുമാണ്. ഛൊബൈൽ പ്രേമങ്ങളും വിവാഹങ്ങളും തട്ടി കൊണ്ടുപോകലും ഇപ്പോൾ വർദ്ധിച്ചു വരികയാണ്. SMS കളാണ് ഇപ്പോഴത്തെ വീരന്മാർ. ഐ ലൗവ് യു സന്ദേശം കിട്ടാത്തവർ ആരുമുണ്ടാവില്ല!

ഛൊബൈൽ ഷോൺ പല തരത്തിലുണ്ട്. ചെറുതും വലുതും വില്പയുറഞ്ഞതും കൂടിയതും കയ്യിൽ കെട്ടുന്നതും ചെവിയിൽ തിരുകി വെക്കുന്നതും! വണ്ടികൾ ഓടിക്കുന്ന സമയത്ത് ഛൊബൈൽ ഷോൺ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല എന്ന നിയമമുണ്ട്. ചലിക്കുന്ന ഷോൺ നിശ്ചലമായി നിന്ന് വിളിക്കണം എന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ എന്ന് പറഞ്ഞ് നടന്ന് സംസാരിക്കുന്നവർ ഉണ്ട്. ഇതൊക്കെ ഉണ്ടാക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ ധാരാളം!

ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഛൊബൈൽ ഷോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ മണവും രുചിയും അറിയാതെ ദഹന രസങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാതാകും എന്ന് ഉപദേശം കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഛൊബൈൽ ഷോണിലൂടെ ഇനി പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കാനും ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും എന്ന് കഴിയും എന്നാണ് ചിലരുടെ ചിന്ത ! എന്തായാലും കുട്ടികളുടെ ഛൊബൈൽ ഭ്രമം അവരുടെ ഭാവിയെ എതിരായി ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

മൊബൈൽ ഷോണിനെ സ്നേഹിക്കുന്നവരാണ് അധികം പേരും എങ്കിലും വെറുക്കുന്നവരും ഉണ്ട് . ഇവർ ടെലഷോൺ ടവർ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനെ പാഞ്ഞുചെന്ന് തടയും. 'മൊബൈൽ ഷോൺ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരം ' എന്ന ഇവരുടെ മുന്നറിയിപ്പ് ഡോക്ടർമാർ അടിവരയിടും. വൈദ്യുത കാന്ത തരംഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഞരമ്പുകളുടെ തളർച്ചയാണ് പ്രശ്നം എന്ന് പറയുന്ന ഡോക്ടർരുടെ കയ്യിലും മൊബൈൽ ഉണ്ട്. മൊബൈൽ ഷോൺ ദുരന്തങ്ങളും ദുരിതങ്ങളും തിരിച്ചറിയാൻ മനുഷ്യർക്ക് കഴിയണം. എന്നിരുന്നാലും ദുരഭാഷണ ശ്രവണ സഹായിയായ മൊബൈൽ ഷോണിനെ അകറ്റി നിറുത്താൻ പുതിയ തലമുറക്ക് കഴിയില്ല.

HEALTH TIPS

Blood Pressure 120/80 (Normal)

പ്രായം, സ്ത്രീ പുരുഷ വ്യത്യാസം അനുസരിച്ച് ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. B.P. നോർമൽ ആകാൻ :

1. ഭക്ഷണ രീതി തവിടോടു കൂടിയ ക്ഷണം, പഴങ്ങൾ, പച്ചകറികൾ.
2. മനസ്സിന്റെ പിരിമുറുക്കം കുറക്കാൻ : മെഡിറ്റേഷൻ & യോഗ.
3. വ്യായാമം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക : അര മണിക്കൂർ നടത്തം.
4. രാത്രി കൃത്യ സമയത്ത് ഉറങ്ങുക.
5. കരിക്കിൻ വെള്ളം കുടിക്കുക.
6. ഉപ്പുവെള്ളം കുടിക്കുക.
7. നാരങ്ങ നെല്ലിക്ക ഏത്തപ്പഴം മാതള നാരങ്ങ തക്കാളി കുടിക്കുക.
8. തേൻ കുടിക്കുക.
9. ഉപ്പ് കുറയ്ക്കുക.
10. പുകവലിയും മദ്യപാനവും ഒഴിവാക്കുക.