CONSOLE NEWS

Published by Console Medical Charitable Trust, Chavakkad
Published On Every Second Saturday

+91 9846 797 797 | info@consolemct.com
February 2023

EDITORIAL

ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തന മേഖലയിൽ 12 വർഷത്തെ സേവനം പൂർത്തിയാക്കി 13-ാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ച ആത്മസംതൃപ്തിയിലാണ് കൺസോൾ പ്രവർത്തകർ. എല്ലാ മാസവും നടത്തി വരാറുള്ള ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും സാന്ത്വന സംഗമവും കൂടാതെ, രക്തദാന ക്യാമ്പുകളും രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പുകളും ഡോക്ടർമാരുടെ നേരിട്ടുള്ള ക്ളാസ്സുകളും കൃത്യമായി സംഘടിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ അകമഴിഞ്ഞ ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ട്.

പുതിയ സംരംഭം എന്ന നിലയിൽ കഴിഞ്ഞ മാസം, ജനുവരി 27 ന് BREAST CANCER എങ്ങനെ തടയാം എന്ന വിഷയത്തിൽ LAKESHORE ആശുപത്രിയിലെ ഡോക്ടറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഗുരുവായൂർ ലിറ്റിൽ ഫ്‌ളവർ കോളേജുമായി സഹകരിച്ച് വിശാലമായ വെബിനാർ സംഘടിപ്പിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു.

CONSOLE CENTER എന്ന പേരിൽ ചാവക്കാട് മണത്തലയിൽ നിർമ്മാണം നടന്നു വരുന്ന കെട്ടിടത്തിൽ Palliative Care സ്ഥാപിക്കുവാനുള്ള തീവ്ര ശ്രമത്തിലാണ് കൺസോൾ. കൺസോളിന്റെ എല്ലാ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും താങ്ങും തണലുമായി സഹകരിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്ത എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും നന്ദിപൂർവ്വം ഓർക്കുകയും തുടർന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സഹായം ഉണ്ടാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇൻകം ടാക്സ് ഡിപ്പാർട്ട്മെൻറ്റിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ അനുകൂല സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ കൂടാതെ CSR റെജിസ്ട്രേഷനുള്ള ശ്രമവും കൺസോൾ തുടരുകയാണ്.

WEBINAR ON BREAST CANCER

2023 ജനുവരി 27 ന് 8.30 PM മുതൽ 9.30 PM വരെ ഒരു മണിക്കൂർ കൺസോളിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ Breast Cancer തടയാം എന്ന വിഷയത്തിൽ വിപുലമായ Google Meet ലൂടെ ഒരു വെബിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. എറണാകുളം VPS Lakeshore ആശുപത്രിയിലെ Associate Consultant Dr. ഗോവിന്ദ്. G. യുടെ ക്ലാസ്സിന് ഗുരുവായൂർ ലിറ്റിൽ ഫ്‌ളവർ വനിതാ കോളേജും മാതൃഭൂമി Club F.M. ഉം ശക്തി പകർന്നു. മുന്നൂറിലധികം പേർ പങ്കെടുത്ത ഈ ക്ളാസ്സിൽ ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ച് സംശയങ്ങൾ ദൂരീകരിക്കാനും വെബിനാറിൽ പങ്കെടുത്തവർക്ക് സാധിച്ചു.

ഇനി തുടർന്നുള്ള ഓരോ മാസങ്ങളിലും നാലാമത്തെ ശനിയാഴ്ചകളിൽ രാത്രി എട്ടുമണിക്ക് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്ന ഇത്തരം WEBINAR കൾ Google Meet വഴി കൺസോൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതാണ്.

സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൂഷൺ വിതരണം.

നിർദ്ധനരായ വൃക്ക രോഗികൾക്ക് കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് നൽകുന്ന ഡയാലിസിസ് കൂഷൺ വിതരണം പ്രമുഖ കസ്റ്റംസ് ഓഫീസർ ശ്രീ രാജീവ് കൊളാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മുഖ്യാതിഥിയായി അദ്ധ്യാപകനും എഴുത്തുകാരനുമായ ശ്രീ എം. വി. ഷാബിയാസ് പങ്കെടുത്തു. കൺസോൾ പ്രസിഡണ്ട് അബ്ദുൾ ലത്തീഫ് അമ്മെങ്ങര അദ്ധ്യക്ഷനായ യോഗത്തിൽ സെക്രട്ടറി പി. എം. അബ്ദുൾ ഹബീബ് സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. ട്രസ്റ്റിന്റെ വിവിധ മേഖലകളിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ട്രസ്റ്റിമാരായ വി. എം. സുകുമാരൻ മാസ്റ്റർ, പി. പി.അബ്ദുൾ സലാം, സി. എം. ജനീഷ്, സി.കെ. ഹക്കീം ഇമ്പാർക്ക്, വി. കാസിം എന്നിവർ വിശദീകരിച്ചു. ട്രഷറർ പി. വി. അബ്ദു മാഷ് നന്ദി പറഞ്ഞു.

അനുഭവം - തലവേദനക്ക് മരുന്ന് കഴിച്ച് വൃക്ക രോഗിയായ വിവരം അറിഞ്ഞത് ഇവിടെ പങ്കുവെക്കുന്നു

ജമാൽ താമരത്ത്

കൺസോളിൽ അപേക്ഷ ലഭിച്ചത് അന്വേഷിക്കാനായി അപേക്ഷകയുടെ വീട്ടിൽ ചെന്നപ്പോൾ അവിടെ നിന്നും അന്വേഷണങ്ങൾക്കിടയിൽ ലഭിച്ച വിവരമാണ് മേൽ കൊടുത്തത്. ഇത് വായനക്കാർക്ക് നല്ല ഒരു സന്ദേശം ആകും എന്ന് കരുതിയാണ് ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.ആ യുവതിക്ക് രോഗം തിരിച്ചറിയുന്നതിനു മുൻപേ ഇടയ്ക്ക് തലവേദന അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. തലവേദന വരുമ്പോൾ വേദന സംഹാരി ഗുളികകൾ കഴിച്ച് ശമനം കണ്ടെത്തും. ഇത് പലപ്പോഴും ആവർത്തിച്ചതിന്റെ പരിണത ഫലമായാണ് അവർ വൃക്ക രോഗത്തിന് കീഴ്പ്പെട്ടത്.

ഒരു മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ തലവേദന ഉണ്ടാകുന്നത് വ്യത്യസ്ത കാരണങ്ങളാലാണ്. ആ കാരണമാണ് ആദ്യം കണ്ടെത്തേണ്ടത്. സത്യത്തിൽ ആ യുവതിക്ക് പ്രഷർ മൂലമാണ് തല വേദന അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നത്. അത് കൃത്യമായി ചികിത്സക്കു മുതിരാതെ സ്വയം തലവേദനക്കുള്ള മരുന്ന് കഴിച്ചതിനാലാണ് ആ യുവതി നിത്യ രോഗിയായി മാറിയത്. വേദനക്കുള്ള കാരണം കണ്ടെത്താതെ വേദന സംഹാരി മരുന്നുകൾ കഴിക്കരുതെന്നാണ് അവരുടെ അനുഭവം നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കി തരുന്നത്.

അതുപോലെ പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് പാദത്തിലെ ഞരമ്പുകൾ ചുരുങ്ങുന്ന ഗാൻ ഗ്രേൻ എന്ന ഒരവസ്ഥയിൽ ഇടയ്ക്കു നല്ലപോലെ കാൽ വേദന അനുഭവപ്പെടും. അതിനും വേദന സംഹാരികൾ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്. Hot bag ഉപയോഗിച്ച് ചൂടുവെള്ളം പിടിച്ചാൽ ഇത്തരം വേദനകൾ ഒരു പരിധി വരെ നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണെന്നുള്ള എന്റെ അനുഭവം കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിൽ ഞാൻ രേഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.

ലേഖനം - ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ മദ്യം.

അബ്ദു മാഷ് കൺസോൾ

'മദ്യം ഉണ്ടാക്കരുത് വിൽക്കരുത് കുടിക്കരുത്' എന്ന ഗുരുവചന പ്രകാരം മദ്യം വിഷമാണ്. 'മദ്യം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്' എന്ന് മദ്യകുപ്പികളിലും മദ്യഷാപ്പുകളിലും എഴുതി വെച്ചിരിക്കുന്നത് കാണാം. എങ്കിലും കണ്ണു ചിമ്മി കുടിക്കുന്നവർക്ക് അത് കാണാൻ കഴിയില്ല.

ആഘോഷദിനങ്ങളിൽ ആനന്ദിക്കാൻ വേണ്ടി കുടിക്കുന്ന മദ്യം. ബന്ദ്, ഹർത്താൽ, പണിമുടക്ക് എന്നീ പ്രതിഷേധ ദിനങ്ങളിലും മദ്യപാനികളുടെ വയറ്റിലേക്ക് ഒഴുകി കൊണ്ടിരിക്കും. ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ കേരളത്തിലെ അളവ് കൂടുതലാണ്. മദ്യഷാപ്പുകളുടെ മുന്നിൽ കാണുന്ന നീണ്ട നിരയിലെ തിക്കും തിരക്കും ഉന്തും തള്ളും മനുഷ്യരുടെ മദ്യ ലഹരിയുടെ ഭീകര പ്രകടനങ്ങളാണ്!

കിട്ടിയ കാശിന് കള്ള് കുടിച്ച് നടക്കുന്നവരാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ഒട്ടുമിക്ക കൂലി വേലക്കാരും. മദ്യം കുടിക്കാൻ ചെലവാക്കുന്ന കാശ് സമ്പാദിക്കുകയാണെങ്കിൽ വർഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ദരിദ്രർ സമ്പന്നരാകും! സമ്പന്നർ ദിവസവും അമിതമായി മദ്യം കുടിക്കുകയാണെങ്കിൽ വർഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ദരിദ്രരാകും! മദ്യപാനം തുടർന്നാൽ രണ്ടു കൂട്ടരും മാറാ രോഗികളാകുകയും ചെയ്യും!

കേരളത്തിൽ ഇടക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്നതാണ് മദ്യ ദുരന്തങ്ങൾ. മദ്യപന്മാർ വരുത്തുന്ന റോഡപകടങ്ങളും സ്ത്രീ പീഡനങ്ങളും കൊലപാതകങ്ങളും മദ്യ ദുരന്തങ്ങൾ തന്നെയാണ്. അതിനാൽ മദ്യ ദുരന്തങ്ങൾ ഇല്ലാതാകണം എങ്കിൽ മദ്യം തന്നെ ഇല്ലാതാക്കണം.

മദ്യം നിർത്തലാക്കിയാൽ ഈ മേഖലയിലുള്ള കുറെ പേരുടെ തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെടുമെന്നും അവരുടെ കുടുംബങ്ങൾ വഴിയാധാരമാകുമെന്നും വാദമുണ്ട്. എന്നാൽ മദ്യം കാരണം തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കോ വഴിയാധാരമാക്കുന്ന കുടുംബങ്ങൾക്കോ കയ്യും കണക്കും ഇല്ല. മദ്യ വിൽപ്പന ടൂറിസ്റ്റുകളെ ഇല്ലാതാക്കും എന്ന് പറയുന്നവരുണ്ട്. പകരം ടൂറിസ്റ്റുകൾ സ്വന്തം കുപ്പികൾ കൊണ്ടു വരട്ടെ എന്ന് പ്രതിവിധി നിർദ്ദേശിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്.

മദ്യം രുചികരമായ ഒരു പാനീയമല്ല, മദ്യം കഴിക്കുന്നവരുടെ ഭാവം അത് പ്രകടമാക്കും. മദ്യം ഗുണകരമായ ഒരു പാനീയമല്ല, മദ്യം കഴിച്ചവരുടെ പെരുമാറ്റം അത് വ്യക്തമാക്കും. മദ്യം ദു:ഖമകറ്റുകയില്ല, ദു:ഖമേറ്റുമെന്ന് കണ്ടാലറിയാം.

മനുഷ്യരുടെ അനാദികാലം മുതലുള്ള ദുശ്ശീലമാണ് മദ്യപാനം. മദ്യ നിരോധനം ഉള്ളിടത്തും മദ്യപാനം ഉണ്ട്. പരസ്യമായി കുടിക്കാൻ പാടില്ലാത്തയിടങ്ങളിൽ രഹസ്യമായ കുടിയുണ്ട്. ആരാധനാലയങ്ങളുടെയും വിദ്യാലയങ്ങളുടെയും നിശ്ചിത പരിധിക്കുള്ളിൽ മദ്യാലയങ്ങൾ പാടില്ല എന്ന് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിയമം ഉണ്ട്. മദ്യപിച്ച് വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുന്നതും ശിക്ഷാർഹമാണ്. വ്യാജമദ്യ നിർമ്മാണം കുറ്റകരമാണ്. എങ്കിലും നിയമങ്ങൾ ഇതൊന്നും ഇല്ലാതാക്കുന്നില്ല.

ഉന്നതരുടെ മേശമേലും പണക്കാരുടെ പാർട്ടികളിലും വമ്പൻ കമ്പനിക്കാരുടെ മീറ്റിംഗുകളിലും ഇൻറർനാഷണൽ വിമാനങ്ങളിലും സ്ഥാനം പിടിച്ചതോടെ മദ്യത്തിന് മാന്യത കൈ വന്നു എന്നാണ് ധാരണ. തെങ്ങിൻ കള്ള് മാത്രം കഴിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന മലയാളി കുടിയന്മാർ വിദേശ മദ്യത്തിന് അടിമയായതും അങ്ങനെയാണ്.

മദ്യ സംബന്ധിയായി മനുഷ്യരെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം. മദ്യം കിട്ടിയാലും ഇല്ലെങ്കിലും കുടിക്കില്ല എന്ന ഒന്നാം തരക്കാർ.. ഇക്കൂട്ടർ വളരെ വിരളം! കിട്ടുമെങ്കിൽ കുടിക്കും എന്ന രണ്ടാം തരക്കാർ. ഇക്കൂട്ടർ ധാരാളം! കിട്ടിയാലും കിട്ടിയില്ലെങ്കിലും കുടിക്കണം എന്ന മൂന്നാം തരക്കാർ. ഇവർ ഒട്ടും കുറവല്ല!

മദ്യ നിരോധനം എന്ന സർക്കാർ നിയമം എന്ന് വരും എന്ന് പറഞ്ഞു കൂടാ!
'മദ്യമുക്ത ഭാരതം' എന്ന ഗാന്ധിയൻ സ്വപ്നം തകരുകയാണ്. ഇനി മദ്യത്തിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരെ രക്ഷിക്കാൻ സ്വന്തം വിവേകത്തിന് മാത്രമെ കഴിയു.

HEALTH TIPS

ബീറ്റ്റൂട്ട് ജ്യൂസിന്റെ 9 ഗുണങ്ങൾ

1. രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിൻ നില മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
2. ശരിയായ ദഹനം സാധ്യമാക്കുന്നു.
3. മികച്ച ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന്.
4. തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്.
5. ക്യാൻസർ വിരുദ്ധ ഗുണങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
6. പ്രതിരോധശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
7. കരളിനും വയറിനും ഗുണകരം.
8. ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുന്നു.
9. തിളങ്ങുന്ന ചർമ്മത്തിന്.

By Ethnic Health Court.

വായനക്കാരുടെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ വിഷയങ്ങളിൽ കൺസോൾ ന്യൂസിൽ തങ്ങളുടെ സൃഷ്ടികൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെടുവാൻ താല്പര്യമുള്ളവർ തങ്ങളുടെ പേരും വിലാസവും ഫോൺ നമ്പറുംമടക്കം consolenews@gmail.com എന്ന വിലാസത്തിലേക്ക് ഇമെയിൽ അയക്കുക. തെരഞ്ഞെടുത്ത സൃഷ്ടികൾ കൺസോൾ ന്യൂസിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്.