



EDITORIAL

2010 ൽ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ച കൺസോൾ നിർധനരായ രോഗികൾക്ക് ആജീവനാന്ത സഹായം നൽകിയതിൽ ആശ്വസിക്കുന്നു. സൗജന്യ ഡയാലിസിസിനൊപ്പം രക്തദാനം, രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പുകൾ, ഡോക്ടർമാരുടെ ക്ഷാസ്സുകൾ, രോഗികൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും സാന്ത്വന സംഗമങ്ങൾ കൂടി സംഘടിപ്പിച്ചു. പുതിയ സംരംഭമായി, കൺസോളുമായി സഹകരിക്കുന്ന വിശാല മന:സ്ഥിതിയുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി ആശുപത്രികളുമായി സഹകരിച്ച് പ്രിവിപെജ് കാർഡുകൾ തയ്യാറാക്കാനുള്ള ഒരുക്കത്തിലാണിപ്പോൾ കൺസോളിന്റെ നിയമപരമായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഇൻകം ടാക്സ് ഓഫീസ് 12 AA & 80 G സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ അനുവദിച്ചു നൽകി. കൂടാതെ, ISO സർട്ടിഫിക്കേഷനും ലഭിച്ചു. ഇനി സംഭാവന നൽകുന്നവർക്ക് സഹായകരമായ CSR സർട്ടിഫിക്കറ്റിനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. ചാവക്കാട് കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്ന കൺസോൾ 2023 പുതുവർഷ ദിനത്തിൽ ഗുരുവായൂരിൽ സമുന്നതമായ ഒരു സാന്ത്വന സംഗമം സംഘടിപ്പിച്ചു എന്നത് കൺസോൾ പ്രവർത്തകർക്ക് വലിയ ആത്മസംതൃപ്തി നൽകുന്നു.

പുതുവർഷത്തിൽ രോഗാതുരർക്കായ് സാന്ത്വന സ്പർശം

ഗുരുവായൂർ: കഴിഞ്ഞ ഒരു പതിറ്റാണ്ടിൽ പരമായി സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് സഹായം നൽകുന്ന കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വ്യക്ത രോഗികൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുമായി സംഘടിപ്പിച്ച സാന്ത്വന സംഗമം ഗുരുവായൂർ ബ്രഹ്മപുത്ര ഹാളിൽ വച്ച് ഗുരുവായൂർ നഗരസഭ ചെയർമാൻ എം.കൃഷ്ണദാസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.



സൗജന്യ ഡയാലിസിസിനൊപ്പം കൺസോൾ വ്യക്ത രോഗികൾക്ക് സാന്ത്വനം കൂടി നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്വസ്തിർഹമാണെന്ന് അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. കൺസോൾ പ്രസിഡൻ്റ് അബ്ദുൽപത്തീഫ് അമ്മേകര അധ്യക്ഷനായിരുന്ന ചടങ്ങിൽ ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വക്കേറ്റ് സുജിത് അയിനിപ്പുള്ളി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. കൺസോളിന് സഹായം ചെയ്തുവരുന്ന സുമനസ്സുകൾക്കായി വിഭാവനം പ്രിവിപെജ് കാർഡിന്റെ ലോഞ്ചിംഗ് ഗുരുവായൂർ ദേവസ്വം ചെയർമാൻ ഡോ. വി. കെ. വിജയൻ നിർവഹിച്ചു. ഗുരുവായൂർ നഗരസഭ

പ്രതിപക്ഷ നേതാവ് കെ. പി.ഉദയൻ, തുരുവായൂർ മുൻസിപ്പൽ കൗൺസിലർ ശോഭാരിനാരായണൻ, മുൻ കൗൺസിലർ അഡ്വ. ഉഹിരാജേഷ്, ചാവക്കാട് നഗരസഭ കൗൺസിലർ സുപ്രിയ, രാധാകൃഷ്ണ ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ പി.എസ്.പ്രേമാനന്ദൻ, ഡോ. പി. ജയദേവ്, അലി അൻസാർ, അഡ്വക്കേറ്റ് ക്ലർക്ക് അസോസിയേഷന്റെ ജില്ലാ ജോയിൻ്റ് സെക്രട്ടറി വിജിഷ്.പി, രാധാകൃഷ്ണ ഗ്രൂപ്പ് ലീഗൽ മാനേജർ അനിൽകുമാർ.സി, ആർ.വി.സി ബഷീർ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു.

ട്രസ്റ്റിമാരായ വി. എം. സുകുമാരൻ മാസ്റ്റർ, കെ. ഷംസുദ്ദീൻ, പി. പി. അബ്ദുൽസലാം, പി. എം. അബ്ദുൽ ഹമീദ്, ജമാൽ താമരത്ത്, സി.കെ.ഹക്കീം ഇമ്പാർക്ക്, വി. കാസിം, പ്രോഗ്രാംകൺവീനർ സി.എം.ജെനീഷ് എന്നിവർ ട്രസ്റ്റിന്റെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരിച്ചു. ട്രഷറർ പി.വി. അബ്ദു മാസ്റ്റർ നന്ദി പറഞ്ഞു.

PREVILEGE CARDS

കൺസോളുമായി സഹകരിക്കുന്നവർക്ക് ആശുപത്രികളിൽ വരുന്ന ബില്ലുകൾക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണനയും കിഴിവു ലഭിക്കുന്നതിന് വേിയുള്ള കൺസോൾ പ്രിവിലേജ് കാർഡുകൾ അനുവദിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി തൃശൂർ ജില്ലയിലെ വിവിധ ആശുപത്രികളിലെ മാനേജ്മെന്റ് അധികാരികളുമായി സംസാരിക്കുകയും അവരിൽ നിന്നുള്ള അനുകൂലമായ മറുപടികൾ ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു. അതിനുള്ള നിയമപരമായ ശ്രമങ്ങൾ തുടങ്ങുകയാണ്. അത് പോലെ വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും ഇത്തരത്തിൽ ഡിസ്കൗണ്ടുകളും ആനുകൂല്യങ്ങളും ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമങ്ങളും നടന്നുവരുന്നു.



വണ്ണം കൂടുന്നവരുടെ എണ്ണം കൂടുന്നു (അബ്ദുമാഷ് കൺസോൾ)

വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് തടിക്കണം എന്ന ആഗ്രഹവുമായി ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിച്ചപ്പോൾ തടിയനായ ഡോക്ടർ കുലുങ്ങി ചിരിച്ചു എന്നോട് ചോദിച്ചു, 'തന്നെ പോലെ തടി കുറയാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം?' തുടർന്ന് ഒരു ഉപദേശവും തന്നു, 'തടിക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു മരുന്നും കഴിക്കരുത്. ഈ തടി തടിക്കാതെ നോക്കണം'. അക്കാലത്ത് ശരീരം തടിച്ചാൽ ആൾ 'നന്നായി' എന്നാണ് കണക്കാക്കിയിരുന്നത്. തടിച്ചാൽ ആൾ 'ഭോശമായി' എന്ന സത്യം ഇന്ന് ആളുകൾ മനസ്സിലാക്കി തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മുൻ കാലത്ത് ഹോർമോൺ ചികിത്സയിലൂടെയും മറ്റും തടിചിടുന്ന ക്ലിനിക്കുകൾ ഉയിരുന്നു. ഇന്ന് അതിന് പകരം തടി കുറയ്ക്കാനുള്ള ക്ലിനിക്കുകളാണ് വർദ്ധിച്ചു വരുന്നത്.

ഇന്ത്യയിൽ പഞ്ചാബികൾ കഴിഞ്ഞാൽ കേരളീയരാണ് ഭാരം കൂടിയവർ. പഞ്ചാബികൾ പാരമ്പര്യമായി തടി കൂടിയവരാണ്. എന്നാൽ കേരളീയർ തടിയനങ്ങാതെ തിന്ന് തടിയന്മാരായതാണ്. അതിനാൽ അമിതഭാരം കൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങളും ഇവിടെയാണ് കൂടുതൽ. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഹൃദ്രോഗികളും പ്രമേഹ രോഗികളും ഉള്ളത് ഇന്ത്യയിലാണത്രെ ! ഇന്ത്യയിൽ മൂന്നിൽ കേരളം തന്നെ. അമിത വണ്ണം നിമിത്തം നടക്കാനും ഇരിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവർ ധാരാളം ! കേരളത്തിൽ തടിയന്മാരെക്കാൾ കൂടുതൽ തടിച്ചികളാണത്രെ !

ജനിച്ച ഉടനെ തന്നെ കുഞ്ഞിനെ തൂക്കി നോക്കും. മൂന്ന് മൂന്നര കിലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആശ്വാസമായി. കുറഞ്ഞു പോയാൽ അകലാപ്പായി. 'ഉണ്ടപ്പൻ' കുഞ്ഞുങ്ങളെയാണ് അമ്മമാർക്കിഷ്ടം. താരതമ്യേന തടി കുറഞ്ഞ കുട്ടികൾക്കാണ് അസുഖങ്ങൾ കുറവ് എന്ന് കാണാം.

സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ പൊണ്ണത്തടി ഉള്ളവർ കൂടി വരികയാണ് എന്ന് സർവ്വെ ഷലങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. എറണാകുളത്ത് ഒരിക്കൽ ചികിത്സക്ക് വന്ന 13 വയസ്സായ പെൺകുട്ടിയുടെ ഭാരം 65 കിലോ ഗ്രാം !

ഭക്ഷണത്തേക്കാൾ പ്രശ്നം സൃഷ്ടിക്കുന്നത് അദ്ധ്യാമിപ്ലായ്മയാണ്. ഓടിക്കളിച്ചു വളരേണ്ടതായ കുട്ടികൾ ടി.വി. ഗെയിമും മൊബൈലുമായി ചടങ്ങിരിക്കുകയാണ്. കളിക്കാൻ സിദ്ധമില്ലാത്ത ഷ്യാറ്റിലും മറ്റും വളരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പുതിയ തരം ചില രോഗങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നതായി ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നുണ്ട്. മണ്ണിൽ ചവിട്ടാതെ വളരുന്നത് കൊണ്ടാണത്രെ ഇത്. കുട്ടികൾ മണ്ണിൽ കളിച്ചും ചളിയിൽ ഉരുണ്ടും ഒക്കെ വളരുകയാണ് വേണ്ടത് എന്നാണ് വിദഗ്ദാഭിപ്രായം. പഴയ കാലത്ത് മിക്ക കുട്ടികളും നടന്നാണ് സ്കൂളുകളിൽ പോയിരുന്നത്. അന്ന് സ്കൂൾ ബസ്സുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അല്പം വലുതായാൽ കുട്ടികൾക്ക് മോട്ടോർ ബൈക്ക് വേണം !

അദ്ധ്യാനം കുറഞ്ഞത് കൊണ്ടുള്ള പൊണ്ണത്തടികൾ സ്ത്രീകളിലാണ് കൂടുതൽ. വീട്ടുജോലിക്ക് എല്ലാം ഇപ്പോൾ മെഷീനുകളാണ്. അദ്ധ്യാനിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ പ്രസവിക്കുന്ന സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലല്ലേ സുഖപ്രസവം കൂടുതൽ ?

'ഉണ്ടപ്പൻ' ഉറക്കൻ ' എന്ന മൊഴി പ്രകാരം ഉണ്ടത് കൊണ്ട് ഒരാൾ മോശക്കാരനാകില്ല. അദ്ധ്യാനമില്ലായ്മയാണ് കൂടുതൽ പ്രശ്നം. 'അദ്ധ്യാനിച്ചി' തിന്നണം' എന്ന് പണ്ടുള്ളവർ പറയാറുള്ളതിൽ ശരിയുണ്ട്.

സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന കാലത്ത് ഒരു അദ്ധ്യാപകൻ പറഞ്ഞത് ഇപ്പോഴും ഓർമ്മയിൽ ഉണ്ട്. 'തടി കൂടും തോറും മടി കൂടും. മടി കൂടും തോറും ബുദ്ധി കുറയും. ബുദ്ധി കുറയും തോറും മാർക്ക് കുറയും!' എണ്ണം കൂടുന്ന വണ്ണം കൂടിയവരുടെ ശ്രദ്ധക്ക് ഇപ്പോൾ ഇത്രമാത്രം !

എന്റെ അനുഭവം

പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് പാദത്തിന്റെ തെരുവുകളിൽ കുത്തുന്ന വേദന ചിലർക്കെങ്കിലും അനുഭവപ്പെടുന്നു. ചില രാത്രികളിൽ ഈ വേദന വന്നാൽ രാത്രിയിലെ ഉറക്കം ഡിസ്റ്റർബ് ആവാറും. ഡോക്ടറോട് പറഞ്ഞപ്പോൾ അതിനു പ്രത്യേക മരുമൊന്നും ഇല്ലെന്നാണ് പറഞ്ഞത്. ഞാൻ വെറുതെ ഒരു പരീക്ഷണം നടത്തി നോക്കി. വേദന അനുഭവപ്പെട്ട സമയം HOTBAG ഉപയോഗിച്ച് ഒരു 20 മിനിറ്റോളം ചൂടുവെള്ളം പിടിപ്പിച്ചു നോക്കി. കഴിഞ്ഞ രണ്ട് തവണയും നല്ല ഫലം കണ്ടു. ഇതേ വിഷയം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാം.

ജമൽ താമരത്ത്
+91 8113 991 469

HEALTH TIPS

35 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർക്ക് ചെറുപ്പം നിലനിർത്താൻ 10 ഭക്ഷണങ്ങൾ

35 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർക്ക് ചെറുപ്പം നിലനിർത്താൻ 10 ഭക്ഷണങ്ങൾ .

Dr.Raju Kumar, Trivandrum.

Mob : 9061615959

- | | | | |
|--------------------------------|--------------|-----------------|----------------|
| 1. ഉധുരക്കിഴങ്ങ് | 2. കരിമ്പയർ | 3. ബീറ്റ്റൂട്ട് | 4. ബ്രോക്കോളിൻ |
| 5. വഴുതനങ്ങ. | 6. കോളിഫ്ലവർ | 7. കടല | 8. അവക്കാഡൊ |
| 9. ചാള, അയില, ചുര (മത്സ്യങ്ങൾ) | 10. ഇഞ്ചി | | |