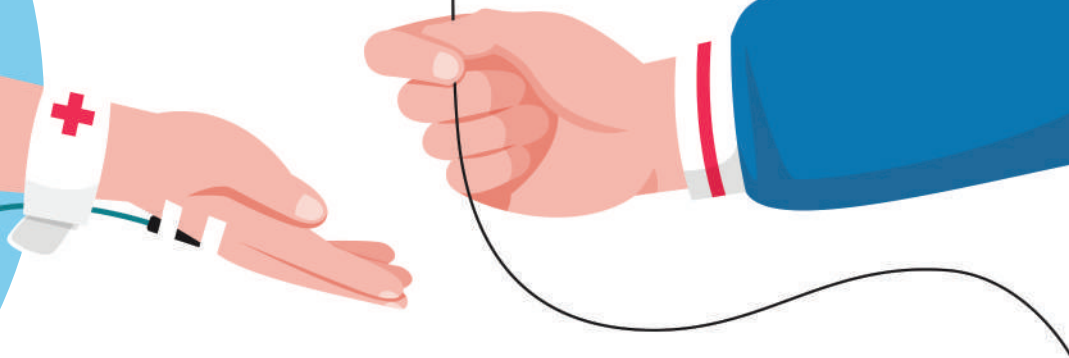
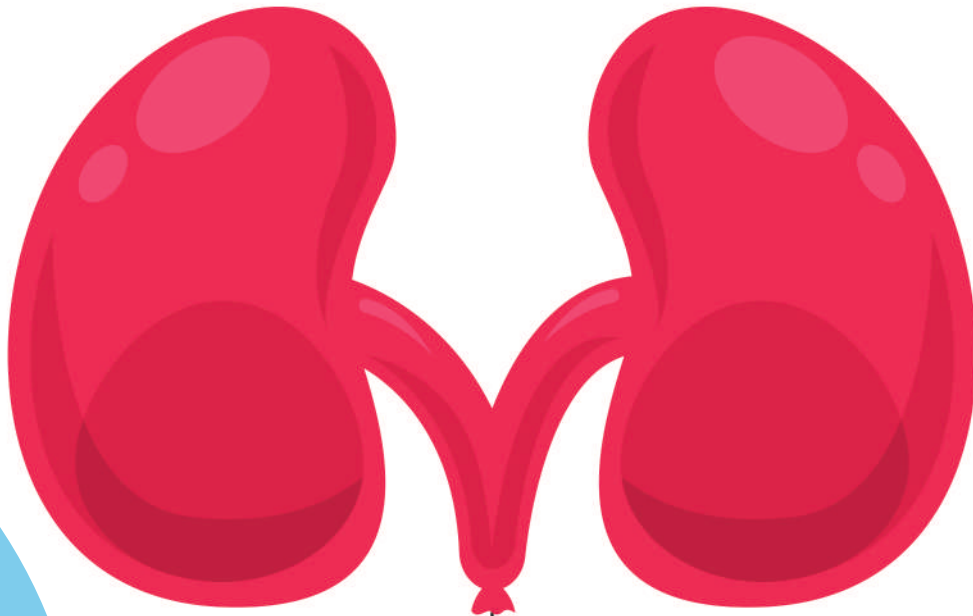




ഡയാലിസിസ് രോഗികളെ പിന്തുണയ്ക്കു നിങ്ങളുടെ സഹായം ഒരു ജീവിതമാണ്...



2023 ഒക്ടോബർ 2 ന് പതിമൂന്ന് വർഷം പൂർത്തിയാക്കിയ കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് പതിനാലാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണ്. കൺസോൾ പാലിയേറ്റീവ് സെന്ററിന്റെ നിർമ്മാണം പുനരാരംഭിക്കുന്നതോടെ കൺസോളിന്റെ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ വിശാലമാകുകയാണ്. കൺസോളിന് സ്മിരം സഹായങ്ങൾ നൽകുന്നവർക്ക് വേണ്ടി തയ്യാറാക്കുന്ന പ്രിവിലേജ് കാർഡിന് വേണ്ടിയുള്ള നടപടി ക്രമങ്ങളും പുരോഗമിക്കുന്നു.

സർക്കാർ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളായ 80 G യും 12 AA യും കൂടാതെ ISO സർട്ടിഫിക്കറ്റും കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള സുതാര്യത വ്യക്തമാക്കി. എല്ലാ ഭാഗവും ആദ്യത്തെ ഞായറാഴ്ച വൃക്കരോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും രോഗികളുടെ കുടുംബങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന സാന്ത്വന സംഗമങ്ങളും തുടരുന്നു.

ഉദാരമതികളായ നാട്ടുകാരും പ്രവാസികളും നൽകുന്ന സഹകരണവും സഹായവും ആണ് കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സജീവമാക്കിയത് എന്നതിൽ കൺസോൾ ട്രസ്റ്റികൾ ആത്മ സംതൃപ്തി രേഖപ്പെടുത്തുകയാണ്.

സാന്ത്വന സംഗമവും, സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൂപ്പൺ വിതരണവും.

ചാവക്കാട് : കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് ആജീവനാന്ത സംരക്ഷണം നൽകുന്ന രോഗികളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള സാന്ത്വന സംഗമം തുറുവായൂർ ദേവസ്വം ചുരർ ചിത്ര പഠന കേന്ദ്രം പ്രിൻസിപ്പാൾ കെ.യു. കൃഷ്ണകുമാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കൺസോൾ ഭാസം തോറും വൃക്ക രോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന കൂപ്പൺ വിതരണം ചാവക്കാട് പ്രവാസി പ്രതിനിധി അഡ്വ: മൊയ്തൂലീൻ നിർവ്വഹിച്ചു.



കൺസോൾ പ്രസിഡണ്ട് അണ്ണുൾ പത്തീഷ് അമ്മങ്ങര അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗത്തിൽ സെക്രട്ടറി പി.എം. അണ്ണുൾ ഹബീബ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. ട്രസ്റ്റിന്റെ ഭാരവാഹികളായ വി. എം. സുകുമാരൻ മാസ്റ്റർ, കെ.ഷംസുദ്ദീൻ, ടി. പി. ജമാൽ താമരത്ത്, എം. കെ. നൗഷാദ് അലി, സി. കെ. ഹക്കീം ഇമ്പാർക്. പി. വി. അണ്ണു മാസ്റ്റർ എന്നിവർ ട്രസ്റ്റിന്റെ വിവിധ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ച് പ്രസംഗിച്ചു.



നിന്ദിതരെ... നിരാശ്രയരെ...

അബു ഖാഷ്

ഒരിക്കൽ ഒരു പ്രമാണിയുടെ വീട്ടിൽ ഒരാൾ ഒരു വലിയ വിവാഹ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പോയി. കീറിപ്പറിഞ്ഞ വസ്ത്രം ധരിച്ച് ദരിദ്രന്റെ വേഷത്തിലാണ് പോയത്. കണ്ടയുടനെ പ്രമാണിയുടെ ആൾക്കാർ അദ്ദേഹത്തെ ആട്ടിയോടിച്ചു. സ്വന്തം താമസ സമ്രത്വത്തേക്ക് തിരിച്ച് വന്ന് പഴയ വേഷം ഛാടി അതി ഗംഭീരമായി സമ്പന്ന വേഷം ധരിച്ച് അതേ വിവാഹ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുക്കാൻ വീണ്ടും പോയി. അവിടെ എത്തിയ ഉടനെ അതിഥികളെ സീകരിക്കുന്നവർ ഒരു വിശിഷ്ടാതിഥിയെ വരവേൽക്കുന്ന ഗാംഭീര്യത്തോടെ അദ്ദേഹത്തെ സീകരിക്കുകയും സൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇത് മുൻപൊരിക്കൽ വായിച്ച ഒരു അനുഭവ കഥയാണ്.

ഏറിയും കുറഞ്ഞും എല്ലാ മനുഷ്യരിലും ഈ മനോഭാവം ഉണ്ട്. ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ എടുത്ത് നോക്കിയാൽ ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ കാണാം. മനുഷ്യരെ രണ്ടുതരം പൗരന്മാരായി കാണുന്ന ഈ വ്യവസ്ഥിതി എല്ലാ കാലത്തും എല്ലാ സമൂഹങ്ങളിലും ഉണ്ട്. വലിയ വീട്ടിൽ ഉള്ളവർ വലിയവരും ചെറിയ വീട്ടിൽ ഉള്ളവർ ചെറിയവരുമാണ് എന്ന് ചുരുക്കം! കോട്ടും സൂട്ടും ധരിച്ചവർ മാനന്മാരും മുണ്ടും കുപ്പായവും ധരിച്ചവർ ഭോശക്കാരുമാണ്. വിദേശത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ വില കൂടിയവരും സ്വദേശത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ വില കുറഞ്ഞവരുമാണ്. കാറിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നവർ ഒന്നാം കിടക്കാരും ബസ്സ് യാത്രക്കാർ രണ്ടാം കിടക്കാരുമാണ്. ഇംഗ്ലീഷ് സംസാരിക്കുന്നവർ വിവരം കൂടിയവരും മാതൃഭാഷ സംസാരിക്കുന്നവർ വിവരം കുറഞ്ഞവരുമാണ്. മനുഷ്യരെ ഇങ്ങനെ വർഗ്ഗീകരിക്കുന്ന മനുഷ്യ മനഃശാസ്ത്രം എന്താണ്? എന്നാൽ ചെറുപ്പമായിട്ടെ ചിരട്ടെപ്പൊന്ന് പോലെ കൂപ്പുകുഴിയിലെ മാനിക്യം പോലുള്ള മനുഷ്യരും ഉണ്ട്! ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യത ഉണ്ടായിട്ടും സൗന്ദര്യം കുറഞ്ഞതിന്റെ പേരിൽ കല്യാണാലോചന മുടങ്ങുന്ന ധാരാളം പെൺകുട്ടികൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലുണ്ട്. സൗന്ദര്യവും വിദ്യാഭ്യാസവും ഉണ്ടായിട്ടും നല്ല വീടും ജോലിയും ഇല്ലാത്തതിന്റെ പേരിൽ വിവാഹം നടക്കാത്ത ആൺകുട്ടികളും ഉണ്ട്.

ഇതിനെയെല്ലാം ഉറപ്പാക്കാൻ പാട് പെടുന്നവരും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഉണ്ട്. കാശിന് വകയില്ലാത്തവർ കടമെടുത്ത് വലിയ വീടുകൾ പണിയുന്നു. മനോഹരമായ മതിലുകൾ കെട്ടി ഉയർത്തുന്നു! തവണ വ്യവസ്ഥകളിൽ വാഹനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നു! ഈ അഹന്ത മനുഷ്യരെ എങ്ങോട്ടാണ് കൊണ്ടുപോകുന്നത്?

ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ബാരിസ്റ്റർ പഠനത്തിന് പോയപ്പോൾ മാനുവൽ മനുഷ്യനാകാൻ കോട്ടും സൂട്ടും തൊഴിയും ധരിക്കണമെന്നും ഡാൻസ് പഠിക്കണമെന്നും ചിന്തിച്ച് കുറച്ചു കാലം ജീവിച്ച വ്യക്തിയായിരുന്നു, നമ്മുടെ ഗാസിജിയായി മാറിയ വലിയ മനുഷ്യൻ! പിൻകാലത്ത് ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിൽ വെച്ച് വെള്ളക്കാരിൽ നിന്നേൽക്കേണ്ടി വന്ന അവഗണനയാണ് അദ്ദേഹത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിയത്. ഇന്ത്യയിൽ തിരിച്ചെത്തിയ അദ്ദേഹം നിന്ദിതരും നിരാശ്രയരുമായ പാവങ്ങളുടെ ഇടയിലേക്ക് ഇറങ്ങി! വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഖദർ മൂണ്ട് മാത്രം ധരിച്ച് ബ്രിട്ടീഷുകാരുടെ അമനയിലേക്ക് കയറി ചെന്ന ഗാസിജിയെ കോട്ടും സൂട്ടും അണിഞ്ഞവർ വന്ദിച്ചു!

‘നിങ്ങളിൽ എളിയവരാണ് വലിയവർ ‘ എന്ന മഹത്വചന്ദനം തിരിച്ചറിയുന്നവരാണ് യഥാർത്ഥ മനുഷ്യർ! എങ്കിലും, എളിയവർ നിന്ദിക്കപ്പെടാതെ വന്ദിക്കപ്പെടുന്ന കാലം എന്ന് വരും? നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം.

HEALTH TIPS

രാവിലെ കഴിക്കേണ്ടതായ ഭക്ഷണങ്ങൾ :

- വെള്ളം.
- തണ്ണിമത്തൻ, പപ്പായ, പേരക്ക, ഇഴത്തപ്പാലം > പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ.
- തവിട് അരി, ഗോതമ്പ്, ഓട്ട്സ് > ഭക്ഷണങ്ങൾ.
- കോഴിമുട്ട > വെള്ള.
- Breakfast ന് ശേഷം ചായ & കാഫി കഴിക്കാം.

രാവിലെ ഒഴിവാക്കേണ്ടതായ ഭക്ഷണങ്ങൾ :

- നാരങ്ങ, മുസമ്പി > ഫ്രൂട്ട് സ്കൾ . ജ്യൂസുകൾ.
- വൈറ്റ് ബ്രെഡ്, വെള്ള അരി > പലഹാരങ്ങൾ.
- ചട്ട്നി , ചമ്മന്തി > പൊരിച്ച പലഹാരങ്ങൾ,
- ഇറച്ചി കറികൾ.
- Break fast ന് മുൻപ് ചായ & കാഫി കഴിക്കരുത്.