



അറിവ് അതിജീവനം ആരോഗ്യം

ഇന്നു നാം കാണുന്ന, അനുഭവിക്കുന്ന പൂരോഗതിയുടെ തുണ ഫലങ്ങൾക്കെല്ലാം, നാം അറിവിനോടല്ലേ കടംകുട്ടിക്കുന്നതാണ്. വിരലൊന്നമതിയായി നിമിഷമാത്രത്തിൽ ഇരുൾ പ്രകാശത്തിനു വഴിമാറുന്ന, വേഗതയുടെ ഈ കാലത്തിൽ നിന്നും മനസ്സുകൊണ്ടാണ് പിന്നിലേക്കു പോയി നോക്കൂ. അവിടെ, കോടാനുകൂടി വർഷങ്ങൾക്കുമപ്പുറം ഇരുളുമായും പരന്ന ഒരു താഴ്വരയിലേങ്ങേയിരുന്ന ആകസ്മികമായെങ്കിലും അത്നിയെ സൃഷ്ടിച്ച ആദിമ മനുഷ്യനെ കാണാം. നാളിതുവരെ പേടിശോഭ കണ്ട പ്രകാശത്തെ അവൻ മെരുക്കി. ആജ്ഞതയകുറിയ ആ വെളിച്ചത്തിലവൻ പോലിയോടും, പ്രകൃതിയോടും, പാഞ്ഞടുത്ത മുതങ്ങളോടും പോരാടി. തനിക്കു മുൻപേ ജീവിച്ചതും ഒപ്പം ജീവിച്ചവരുമായ ജന്തു ജീവികളിൽ ഏറെയും നാമാവശേഷമായെങ്കിലും, മനുഷ്യൻ ദുരുഖത്ത് നല്ലതിലേക്കുള്ള പരിണാമ കാലമായിരുന്നു. അറിവിന്റെ കൈപിടിച്ച അവൻ എത്ര ദൂരത്തെ പർവ്വങ്ങൾ താണ്ടി. പേരിറയായത എത്രയത്രവ്രാധികൾ, പൊടുന്നനേയുള്ള പ്രകൃതിയുടെ ദാവയാളങ്ങളു യർത്തിയില ടീഷണികൾ. അപ്പോഴും രോഗത്തെ, പ്രതിബന്ധങ്ങളെ തടുക്കാനുള്ള വഴിയേതന്നെ കാതുകൾ അവനിലുണ്ടായിരുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ സ്പന്ദനങ്ങളറിഞ്ഞ് ജീവിച്ച അവൻ പ്രകൃതി കോപിക്കുമ്പോൾ നൽകേണ്ട മറുമുന്നും അറിയാമായിരുന്നു. അങ്ങനെയങ്ങനെ എന്നെ ദുരുഖത്തു നിന്നും തുടച്ചു മാറ്റപ്പെടേണ്ടിയിരുന്ന ആ ഇരുകാലി ജീവികൾ ഇന്ന് ഈ ലോകവും കടന്നുള്ള പ്രപഞ്ച സാധ്യതകൾ തേടിപോകാനൊരുങ്ങവേ, അഭിമാനത്തോടെ നമുക്ക് നാം നടത്തിയ നിലനിൽപ്പിന്റെ പോരട്ടങ്ങളെപ്പറ്റി യോർക്കും. പരിശ്രമങ്ങളെ ഓർത്ത് പ്രത്യാശകൊള്ളാം ഇതൊക്കെയും സാധ്യമാക്കിയ അറിവിനെ കൂടുതൽ വിപുലമാക്കാം.

ഈ ലോകത്തിന്റെ വലുപ്പമേകിപ്പിച്ചു എത്രയോ ചെറുതായിട്ടുള്ള ഒരു കൂത്തൻ രോഗാണുവിനെ പേടിച്ച്, അവനോട് തോൽവി സമ്മതിക്കാൻ നാം ഇന്ന് തയ്യാറാകുന്നു. പക്ഷേ ഇതെ നമ്മൾ, നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ, പ്രത്യാശയോടെ ഇതിലും വലിയ പ്രതിബന്ധങ്ങളെ അതിജീവിച്ചവരാണ്. ധീരരായ ആ തലമുറയുടെ പിൻതുടർച്ചക്കാരായി നമുക്കും ഇരുൾ വീണ ഈ നാളുകൾ നീക്കുന്നതിനായി പരിശ്രമിക്കാം. ഈ ഉദ്യമത്തിന് തെളിച്ചമേകേണ്ടതും അറിവ് തന്നെയാണ്. കോവിഡോ, ടറ്റു പകർച്ചവ്യാധികളോ, ആതോ ജീവിതശൈലീരോഗമോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ, അവയെ തടുക്കേണ്ടതെങ്ങനെയാണ് അറിവ് നമുക്കുണ്ടാക്കേണ്ടത്. അറിവുണ്ടായാൽ മാത്രം പോരാ അവ പ്രവർത്തികാക്കാനുള്ള ആർജ്ജവവും, അത് മറ്റു ഉളവർക്ക് പകർന്നു നൽകുകയും വേണം. അങ്ങനെ വീണ്ടും അറിവിന്റെ അഗ്നി പരത്തുന്ന തെളിച്ചത്തിൽ ഈ പരീക്ഷണത്തെയും അതിജീവിച്ച് നമുക്കിനിയും ദൂരങ്ങൾ താണ്ടാം.

കുട്ടികളും കോവിഡും

കണ്ണൂർ ജില്ലാ ആശുപത്രിയിലെ കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. മുഹ്ല ലക്ഷ്മിയുമുള്ള അഭിമുഖം

ചോദ്യം : നന്നെ വർഷത്തെ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം സ്കൂളുകൾ വീണ്ടും തുറക്കുകയാണ്. കുട്ടികൾ തിരികെ സ്കൂളിലേക്കെത്തുമ്പോൾ ഒറ്റപാട് ശ്രമകളും സംരംഭങ്ങളുമാണ് എല്ലാവർക്കുമുള്ളത്. പ്രത്യേകിച്ച് കോവിഡ് കേസുകൾ പൂർണ്ണമായും അവസാനിക്കാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികളെ കോവിഡ് ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകളാണ് ദക്ഷിണാക്ഷരും അധ്യാപകരും സ്വീകരിക്കുന്നത് ?

സൗകര്യ പ്രദമായ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം. തുണി മാസ്കോ രണ്ട് വെയർ മാസ്കോ, അതല്ലെങ്കിൽ തുണി മാസ്കും സർജിക്കൽ മാസ്കും കുട്ടി ചേർന്നുള്ള വാബിൽ മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കാം. പന്ത്രണ്ട് വയസ്സിന് മുകളിൽ കഴിവതും സർജിക്കൽ മാസ്കോ, എൻ. 95 മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. തുണി മാസ്കുകൾ രണ്ടോ അതിലധികമോ വെയർ ഉള്ളതായിരിക്കണം. ഡിസ്പോസിബിൾ മാസ്കുകൾ 6 തൊട്ട് 8 മണിക്കൂർ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. മാസ്ക് മറ്റൊരാൾ പാലിക്കുവാൻ ശീലിക്കരുത്. മാസ്ക് ഇടയ്ക്കിടെ തൊടാനും, സംസാരിക്കുമ്പോഴോ, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ, തൊടുമ്പോഴോ താഴ്ത്താനും പാടില്ല. നിലത്തു വീഴുകയോ, നനയുകയോ, അഴുക്കുവസ്തുക്കളായോ ചെയ്താൽ ആ മാസ്ക് പിന്നീട് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. പകരം ഉപയോഗിക്കാനുള്ള മാസ്ക് ഒരു കവറിൽ കൊടുത്തു വിടേണ്ടതാണ്.

ചോദ്യം : കുട്ടികളെ സ്കൂളിലേക്ക് അയക്കുമ്പോൾ ദക്ഷിണാക്ഷരും എന്തൊക്കെയാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ?

സ്കൂളിൽ പോയി വരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് എന്തെങ്കിലും രോഗ ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടി എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. മുതിർന്നവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഒക്കും കുട്ടികളിലെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ചെറിയ പനി, വയറിളക്കം, ക്ഷീണം, കളിയിൽ താൽപര്യമില്ലായ്മ, കൂടുതൽ ഉറക്കം എന്നിവ കണ്ടാൽ പരിഭോധന നടത്തണം. അസുഖ ലക്ഷണമുള്ള കുട്ടികളെ സ്കൂളിൽ

ആരോഗ്യ രംഗത്തെ മാറ്റങ്ങളും വികസന നേട്ടങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആരോഗ്യകേരളം വാർത്താ പത്രിക പൊതുജനാരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനുള്ളതാണെന്ന് ഉറപ്പാണ്. ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനു വേണ്ടി യുള്ള അറിവുകൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ഈ പത്രിക പുനരതിരിക്കുന്നതിനായി പ്രയത്നിച്ചു എല്ലാവർക്കും അനുഭവേണമെന്ന്.

ശ്രീമതി വീണാ ജോർജ്ജ് ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വനിതാ ശിശു വികസന വകുപ്പ് മന്ത്രി

സംസ്ഥാനത്തെ ആരോഗ്യ രംഗത്തിൽ ദേശീയ ആരോഗ്യ ഭരണ മന്ത്രാലയം നടത്തുന്ന വികസനോദ്യമ പ്രവർത്തനങ്ങളും വ്യത്യസ്തതയാർന്ന ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ കേരളം വാർത്താ പത്രികയ്ക്ക് ശുഭാശംസകൾ നേരുന്നു. ആരോഗ്യ അറിവുകൾ കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്കെത്തിക്കാൻ ഇതുപകരിക്കട്ടെ.

ഡോ. രത്നൻ യു. വേൽക്കർ ഐ.എ.എസ്. സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, ദേശീയ ആരോഗ്യ ഭരണ

ഉപയോഗ പരമാവധി കുറയ്ക്കുക, പൊതു ഗതാഗത സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക എന്നിവയിലൂടെ വാഹന ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുവാനും അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം കുറയ്ക്കുവാനുമാകും. അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള പൊടിപടലങ്ങളെ തടുത്തു നിർത്തുവാനും കാർബൺ ഡയോക്സൈഡിനെ വലിച്ചെടുക്കുകയും തിരികെ ഓക്സിജനെ അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് നൽകുവാനും മരങ്ങൾക്ക് കഴിയും. അതിനാൽ നഗരങ്ങളിൽ മരങ്ങൾ വെച്ചു പിടിപ്പിച്ച് ഹരിത ഇടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക വഴി വായു മലിനീകരണത്തിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാം. തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ അലർജിയും ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും വരാൻ സാധ്യത തിരിച്ചറിയുകയും ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുകയും വേണം. മാലിന്യങ്ങളുടെ കത്തിക്കൽ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. വീടുകളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലും ജൈവ-അജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ തരം തിരിക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുവാനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുകയും വേണം.

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിനെയും അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കുവാനും അവയുടെ ആഘാതം കുറയ്ക്കുവാനും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാനും ബോധപൂർവ്വവും ആസൂത്രിതവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രകൃതിയെ അമിതമായി ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന അതിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ തകിടം മറിക്കുന്ന പ്രവൃത്തികൾ ഒഴിവാക്കുക തന്നെ വേണം. ഓരോ പ്രദേശത്തെയും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു, അത് ഉയർത്തുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്, അതിനെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് വിശദമായ പഠന നടത്തുകയും പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും വേണം.

കാലാവസ്ഥാ വിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അപകട മുന്നറിയിപ്പുകൾക്കനുസരിച്ച് മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ദുരന്തങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പരിക്ക്, ക്ഷതം, മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുകയും ജീവനും സംഭവിക്കുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യും.

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനവും അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുമെന്നും അവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധ്യമായ ഇടപെടലുകൾ വ്യക്തികളുടെയും സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും പൊതുസമൂഹത്തിന്റെയും ഭാഗത്തു നിന്നും ഉണ്ടാകണം. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുക വഴി കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന്റെ ആഘാതങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാനും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനുമാകും.

അയക്കരുത്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുകയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക. അസുഖമുണ്ടായാൽ ശരിയായ വിശ്രമം, സമീകൃത ആഹാരം, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ചോദ്യം : അധ്യാപകർക്കും കൃത്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടാവുമല്ലോ ?

തീർച്ചയായും. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് കൃത്യമായി നിർദ്ദേശം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. പ്രധാനമായും അധ്യാപകരും സ്കൂളിലുള്ള എല്ലാ ജീവനക്കാരുമേ ഡോസ് വാക്സിൻ ഏടുത്തിരിക്കണം. കുട്ടികൾ പരമ്പര സാധനങ്ങൾ കൈമാറുകയോ അടുത്തുപേഴുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുകയും ഇതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ നൽകുകയും ചെയ്യണം. ഇന്റർവെൽ പല സമയങ്ങളിലായി നൽകാം. സ്കൂളിലെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലായി സോപ്പും വെള്ളവും സജ്ജീകരിക്കണം. ദിവസവും ക്ലാസ് മുറികൾ അണുവിമുക്തമാക്കണം. മാസ്ക് അടക്കമുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ വേർതിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുകയും വേണം. ഇത് കൂടാതെ അസുഖം തോന്നുന്ന കുട്ടികളെ കിടത്താനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അവരെ പരിചരിക്കുന്ന ആര്യ നിർബന്ധമായും എൻ - 95 മാസ്ക് ധരിക്കുകയും വേണം. മുറിയിൽ കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ്. ലായനി, പനികളുള്ള മരുന്നി, ഗ്ലൂക്കോസ് പൗഡർ, തെർമോ മീറ്റർ എന്നിവ കരുതണം. മുറിവേലുപയോഗ

ആട്ടപ്പാടിയിലെ പോഷകക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ജൈവ പച്ചക്കറി കൃഷി

പാലക്കാട് : തുരുത്തരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ള പോഷണ പുനഃരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ വിഷരഹിത പച്ചക്കറികൃഷി സംരംഭവുമായി അഗ്രി സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രം. അഗ്രി, പുതുർ, ചോളയൂർ എൻ.ആർ.സി.കളിലെ കുട്ടികൾക്കും കുട്ടിരഹിത കുടുംബങ്ങളിലെ ഭക്ഷണത്തിനായുള്ള പച്ചക്കറിയാണ് ജൈവരീതിയിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. എൻ.എച്ച്.എം നേതൃത്വം അഗ്രി സി.എച്ച്. സിയുടേയും സഹകരണത്തിൽ ആശുപത്രി പരിസരത്ത് 15 സെന്റ് സ്ഥലത്താണ് ആദ്യഘട്ടം കൃഷി ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. അട്ടപ്പാടിയിൽ ശിശുരക്ഷ നിരക്ക് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി കേന്ദ്ര സർക്കാർ 2013 -14 കാലയളവിൽ അനുവദിച്ച അട്ടപ്പാടി പാക്കേജിന്റെ ഭാഗമായാണ് അഗ്രി, പുതുർ, ചോളയൂർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളോട് അനുബന്ധമായി മൂന്ന് പോഷക പുനഃരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ (NRC) ആരംഭിക്കുന്നത്.



അംഗവനാടികളിലും ആരോഗ്യ ഉപകേന്ദ്രങ്ങളിലും ആര്യ വർക്കർമാരും ജൂനിയർ പബ്ലിക്ക് ഹെൽത്ത് നഴ്സുമാരുമായി ചേർന്ന് അഞ്ച് വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ആരോഗ്യ പരിഭോധന നടത്തുകയും അതിൽ തുരുത്തരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവും മറ്റ് സങ്കീർണതകളുമുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി എൻ.ആർ.

മാനവ കാലത്തെ ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണം (പേജ് 1 തുടർച്ച)

ഭാരതത്തിൽ കുറയ്ക്കാനായി ജീവിതശൈലീ മാറ്റം പകർച്ചവ്യാധികളേക്കാൾ കൂടുതലായി കേരളീയ സമൂഹം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളി പകർച്ചരോഗ വ്യാധികൾ അഥവാ ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയ നിരവധി ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾ കേരളത്തിലെ ജനങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ചിട്ടയായ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരാത്തതും, ഭക്ഷണ രീതിയിലുണ്ടായ വലിയ മാറ്റങ്ങളുമാണ് ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമായത്. അർബുദം പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ കേരളത്തിൽ വർദ്ധിക്കുന്നതും ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കേണ്ടതാണ്. കേരളത്തിലെ മിക്ക ജില്ലകളിലും ഇന്ന് കാൻസർ കെയർ യൂണിറ്റുകൾ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. ഇത് ആരോഗ്യ രംഗത്തെ നേട്ടമായി തന്നെ കണക്കാക്കാമെങ്കിലും കേരളത്തിൽ കാൻസർ രോഗികൾ കൂടുതലാകുന്നു എന്നതും ഇതിനൊപ്പം കുട്ടി വായിക്കാൻ സാധിക്കണം.

മാറ്റമുണ്ടാക്കിയ ആർഗ്ഗ്വം ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ജീവിതശൈലീ മാറ്റം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളോട് കേരളീയ സമൂഹത്തിന്റെ മനോഭാവം മാറ്റിയെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആരംഭിച്ചതാണ് ആർഗ്ഗ്വം ജനകീയ ക്യാമ്പായി. പ്രധാനമായും 5 വിഷയങ്ങളിൽ ഉന്നതൻ നൽകിക്കൊണ്ട് കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യ രംഗത്തെ സമഗ്ര മുന്നേറ്റം കൊണ്ടുവരാനാണ് ക്യാമ്പിൽ ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നത്. അതിലൊന്ന് പരിസര ശുചിത്വവും, മാലിന്യ സംസ്കരണവുമാണ്. സ്വന്തം വീടുകളിലെ മാലിന്യം വരെ പൊതു ഇടങ്ങളിലും, ജലാശയങ്ങളിലും നിക്ഷേപിക്കുന്ന ചിലവെങ്കിലും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലുണ്ട്. ഇത് തുരുത്തരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കാണ് വഴിവെക്കുന്നത്. അതിനാൽ മാലിന്യങ്ങളെ തരംതിരിച്ച് ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കാൻ തയ്യാറാകണം. വീടുകളിൽ മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന് സ്ഥലമില്ലാത്ത ആളുകൾ അത് ജൈവമാലിന്യങ്ങളെന്നും, അജൈവ മാലിന്യങ്ങളെന്നും തരംതിരിച്ച് മാലിന്യം സംസ്കരിക്കുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളിൽ കൈമാറുക. വീടുകളിലും പരിസരങ്ങളിലും വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാതെ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. ഇതിലൂടെ നമുക്ക് പകർച്ചവ്യാധികൾ പടരാതെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതി പിന്തുടരാം ക്യാമ്പയിന്റെ മറ്റൊരു ലക്ഷ്യം ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണശീലം വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നതാണ്.

ജങ്ക് ഫുഡ് കൂടാതെ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ ആണ് ഒരു പരിധി വരെ നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളുടെ കാരണക്കാർ. എണ്ണ കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ വളരെ വേഗത്തിൽ ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമകളാക്കി മാറ്റുന്നു. നല്ല ആഹാരശീലം വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതലായും പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഇലക്കറികൾ കഴിക്കുക, നന്നായി വെള്ളം കുടിക്കുക. പാൽ, പഴം, മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവയും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. കഴിവതും ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ നിന്നുപാകം ചെയ്ത് കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. മധുരം, ഉപ്പ്, എരിവ് എന്നിവ കുറു ചുട്ട മാത്രം ആഹാരത്തിൽ ചേർക്കുക. ഇത്തരത്തിൽ നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ നമുക്ക് വളർത്തിയെടുക്കാൻ സാധിക്കണം. ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വ്യായാമവും. ഓരോ ദിവസവും ജീവിതത്തിൽ അൽപ്പനേരം വ്യായാമത്തിനായി മാറ്റി വെക്കേണ്ടതാണ്. വ്യായാമം എന്നത് കേവലം ഓടുന്നെങ്കിൽ പോയി വർക്ക് ഔട്ട് ചെയ്യുക എന്ന ഒരു തെറ്റായ ചിന്ത സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. വ്യായാമം എന്നത് ചിലപ്പോൾ നടത്തമാവാം, ഓട്ടമാവാം, സൈക്കിൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാവാം ഇത്തരത്തിൽ ശരീരത്തെ ശരീരം തിരിച്ചറിയുന്ന തരത്തിൽ ചലിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അർജ്ജിക്കുന്നത്. ഇതുവഴി ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞു കൂടിയ കൊഴുപ്പ് നീങ്ങാനും, പ്യൂരം ഉൾപ്പെടെയുള്ള അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സാധിക്കും. ചിട്ടയായ വ്യായാമത്തോടൊപ്പം നല്ല ഉറക്കവും ശരീരത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. ഒരു ദിവസം ശരാശരി 7 മുതൽ 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം എന്നാണ് ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും ചിട്ടയായ വ്യായാമത്തിലൂടെയും നമുക്ക് ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ തടുത്തു നിർത്താൻ കഴിയും.

ജീവരക്ഷ: മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യവും പ്രധാനം

മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ഈ ക്യാമ്പയിന്റെ അടുത്ത ലക്ഷ്യം. ശാരീരികാരോഗ്യത്തോടൊപ്പം തന്നെ വളരെ പ്രധാനമാണ് മാന്സികാരോഗ്യവും. മാനസികമായി പല പ്രശ്നങ്ങളും അലട്ടുന്നവരാണ് ദുരിദാസം ജനങ്ങളും. വിഷാദം, റിപ്പോർട്ടർ, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങി മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ കുറേ നാളുകളായി പത്രങ്ങളിലും മറ്റും മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കുറുകൃത്യങ്ങളെപ്പറ്റി

സി കളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നു. രണ്ടാഴ്ചത്തെ പ്രത്യേക പോഷക ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെയും മികച്ചതിലൂടെയും കുട്ടി സുഖം പ്രാപിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ശരീരാരം കൈവരിക്കുമ്പോൾ തിരിച്ച് വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതുമാണ് പോഷക പുനഃരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനരീതി. ചോളയൂർ, പുതുർ, അഗ്രി പഞ്ചായത്തുകൾ ഉൾപ്പെടുന്ന അട്ടപ്പാടിയിൽ ഇരുള, മുഡുക, പ്രാഥമിക വിഭാഗങ്ങളിലായി എകദേശം മൂപ്പതിനായിരത്തിലധികം ആദിവാസികളാണ് ഉള്ളത്.

ശിശുരക്ഷാ മന്ത്രാലയത്തിൽ തുരുത്തരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള കുട്ടികളെ ശാസ്ത്രീയ പരിചരണത്തിലൂടെ സാധാരണ ആരോഗ്യസ്ഥിതിലേക്കെത്തിക്കുന്നതിൽ എൻ.ആർ.സി.കൾക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്.

ജൈവ പച്ചക്കറി കൃഷിയിലൂടെ രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ കൂടുതൽ സ്ഥലത്ത് കൃഷി ചെയ്ത് എൻ.ആർ.സി.കളിലെ ആവശ്യത്തിന് പുറമെയുള്ള പച്ചക്കറി പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള മറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് വീട്ടിലെത്തിച്ചു നൽകാനാണ് തീരുമാനം. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ.ജയ് ജോസ് അനുമതിയ്ക്കും മറ്റ് ജീവനക്കാരുടേയും സജീവമായ പങ്കാളിത്തത്തോടെയാണ് പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്.

യുള്ള റിപ്പോർട്ടുകൾ നാം കൂടുതലായി കാണുന്നുണ്ട്. നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തുക, മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നു സംസാരിക്കുക, മനസ്സിന് സന്തോഷം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, പാട്ട് കേൾക്കുക, യാത്ര പോവുക, വായിക്കുക, ചാനലിക് പ്രായാസം ഉണ്ടാകുന്ന വാർത്തകൾ വായിക്കാനിരിക്കുക, സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ പങ്കുവയ്ക്കപ്പെടുന്ന അത്തരം വീഡിയോകൾ കാണാതിരിക്കുക, ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വയം ഒഴിഞ്ഞു മാറുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിലൂടെ മാനസിക ആരോഗ്യം നമുക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും. ഇത്തരത്തിൽ പ്രകൃതിയെയും ആരോഗ്യത്തെയും സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുള്ള നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്ന എന്നതും ക്യാമ്പയിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്നാണ്.

വേണം നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ

കോവിഡ് വ്യാപനം തുടരുന്നതിൽ നമ്മൾ പ്രതിരോധിച്ചത് നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുത്താണ്. കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെയാണ് ഭവേക്ക് ദി ചെയ്ത്, എസ്.എം.എസ്. ക്യാമ്പയിനുകൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചതെങ്കിലും മാസ്ക് വെക്കുന്നതിലൂടെ

നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തുക, മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നു സംസാരിക്കുക, പാട്ട് കേൾക്കുക, യാത്ര പോവുക, വായിക്കുക...

കോവിഡ് കൂടാതെയുള്ള വായുജന്യരോഗങ്ങളെ തടയാൻ സാധിക്കുമെന്നും, കൈകളുടെ ശുചിത്വത്തിലൂടെ വയറിളക്കം പോലുള്ള ആരോഗ്യ അവബോധം ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കാൻ സാധിച്ചു.

ഇത്തരത്തിലുള്ള നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുകയും അതിലൂടെ പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്ത് സമഗ്രമായ മാറ്റം കൊണ്ടു വരാനും സാധിക്കണം. രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗപ്രതിരോധമാണ് എന്ന ബോധം ജനങ്ങളിൽ വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഇത്തരം ക്യാമ്പയിനുകളിലൂടെ സാധിക്കണം.



ചോദ്യം : നന്നെ വർഷത്തെ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം സർക്കുലർ വിജയം നേടിക്കൊണ്ടുവന്നു. കുട്ടികൾ തിരികെ സർക്കുലിലേക്കെത്തുന്നതായത് രണ്ടാപ് ആഴ്ചകളും സംയത്നങ്ങളായ് എല്ലാവർക്കുമുള്ളത്. പ്രത്യേകിച്ച് കോവിഡ് കേസുകൾ പൂർണ്ണമായും അവസാനിക്കാത്ത സ്ഥിതിയിൽ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികളെ കോവിഡ് ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകളാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ട അധികാരികൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ളത് ?

കൂട്ടികളിൽ കോവിഡ് പൊതുവേ തീവ്രത കുറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടെയാണ് കാണാനുള്ളത്. മുതൽ നൂറനിലേയ്ക്കുപോലെ കൂട്ടികളിൽ കോവിഡ് തുറന്ന രമാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നുകുളിൽ പോകുന്നവർ കൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കൂട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് നുകുളുകൾ തുറക്കേണ്ട അനുവദിച്ചു വുമാണ്. നുകുളിലേക്കെത്തുന്ന കൂട്ടികളെ പ്രധാനമായും കോവിഡ് ജ്വാതതാ നിരീക്ഷണമുള്ള കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ട രീതി, സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകഴുകേണ്ടതിന്റെയും, ശാരീരിക അകലം പാലിക്കേണ്ട പ്രധാനവെ പത്തു പിന്തുടർ, കൂട്ടികളെ ബോധവൽക്കര്യത്തോ. കൂട്ടികളുമു ധരിക്കേണ്ട മാസ്ക് ശരിയായ തുണിഭേദമയ്യ ഉള്ളതും ശരിയായ അളവിലുള്ളതും മാസ്കിലേക്കോ. 5 വയസ്സു് മുളകിൽ 12 വയസ്സുവരെ കൂട്ടികളിൽ സൗകര്യ പ്രദമായ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം. തുണി മാസ്കോ റേഷ് വെയ്ത് മാസ്കോ, അതല്ലെങ്കിൽ തുണി മാസ്കോ സര്ട്ടിഫിക്കൽ മാസ്കോ കൂടി ചേർന്നു ഉള്ള വമ്പലി മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കാം. പുരുഷ് വയസ്സു് മുളകിൽ കഴിയതും സര്ട്ടിഫിക്കൽ മാസ്കോ, ഏൽ. 95 മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ന്യൂസ്. തുണി മാസ്കുകൾ റേഷ് അതിവലിക്കുമോ വലയ്ത് ഉള്ളതായിരിക്കണം. വീഡ്പോസിബിൾ മാസ്കുകൾ 6 മെത്ത് 8 മാസ്കോൾ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളു. മാസ്ക് മൂറാക്കൾ പാലിക്കുവാൻ ശീലിപ്പിക്കുക. മാസ്ക് ഉൾക്കടിക്ക

ഓടാനോ, സംസാരിക്കുമ്പോഴോ, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ, തുമ്മുമ്പോഴോ താഴ്ത്താനോ പാടില്ല. നിലത്തു വീഴുകയോ, നനയുകയോ, അഴുകുകപോലുള്ളവയോ ചെയ്യാതെ ആ മാസ്ക് പിന്നീട് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. പകരം ഉപയോഗിക്കാനുള്ള മാസ്ക് ഒരു കവറിൽ കൊടുത്തു വിടേണ്ടതാണ്.

ചോദ്യം : കുട്ടികളെ സ്കൂളിലേക്ക് അയക്കുമ്പോൾ രക്ഷിതാക്കൾ എന്താക്കിയാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ?

സകുളിയിൽ പോയി വരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ഭോയ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. മുതിർന്നവർക്ക് നന്നാ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും കുട്ടികളെക്കുറിച്ച് കരുതാവലക്ഷണങ്ങൾ. ചെറിയ പനി, വയറിളക്കം, കഴിണം, കളിയിൽ താൽപര്യമില്ലായ്മ, കൂടുതൽ ഉറക്കം എന്നിവ കണ്ടാൽ പരിശോധന നടത്തണം. അസുഖം ലക്ഷണമുള്ള കുട്ടികളെ സകുളിയിൽ അയക്കരുത്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അനിയന്ത്രികയായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പലിക്കുകയും ചെയ്യുക. അസുഖമുണ്ടായാൽ ശരിയായ വ്യവസ്ഥ, സമീപത്തു ആശുപത്രി, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഇനിയൊരു തരംഗം
വരുന്നോൾ 18 വയസ്സിന്
താഴെയുള്ള
കുട്ടികളെയാണ്
ബാധിക്കുക.

ചോദ്യം : അധ്യാപകർക്കും കൃത്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടാവാമല്ലോ ?

തീർച്ചയായും പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് കൃത്യമായി നിർദ്ദേശ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. പ്രധാനമായും അധ്യാപകരും സ്കൂളിലുള്ള എല്ലാ ജീവനക്കാരും രണ്ട് രേഖാൻ വകയിൽ എടുത്തിരിക്കണം. കുട്ടികൾ പ്ലേ ഡോർപരും സാധനങ്ങൾ കൈമാറുകയോ അടുത്തിടപെടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുകയും ഇതിനെ തീർപ്പാക്കേണ്ട ഉടയ്ക്കിടെ നൽകുകയും ചെയ്യണം. ഇന്റർവ്യൂലെ പല സമയങ്ങളിലായി നൽകാം. സ്കൂളിലെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലായി പാഠ്യവും വെള്ളവും സജ്ജീകരിക്കണം. ദിവസവും കുറച്ച് മുറികൾ അണുവിമുക്തമാക്കണം. മാത്രം അടുക്കളയ്ക്കു മാലിന്യങ്ങൾ വേർതിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുകയും വേണം. ഇത് കാടാതെ അസുഖം തോന്നുന്ന കുട്ടികളെ കിടത്താനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കേണ്ടതാണ്. അലർച്ച പരിചരിക്കുന്ന ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധന്മാരും എൻ - 95 മാസ്ക് ധരിക്കുന്നവരും വേണം. മുറിയിൽ കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ്. ലായനി, പീപ്പിക്കുള്ള മരുന്ന്, ഗ്ലൂക്കോസ് പായൽ, ഹീറ്റ് ചെയ്ത ഏനീകൾ കരുതണം. മുറിയിലുപയോഗിക്കുന്ന എൻ 95 മുഖാഭിദ്ധ്വസനം മാത്രം. കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കളുടെയും ഫോൺ നമ്പർ, അഡ്രസ്സ് എന്നിവ ക്യാമ്പ് ചിട്ടയുടെ കൈകൾ ഉണ്ടായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം.

ചോദ്യം : മുതിർന്നവർക്കെൽക്കു കൃത്യമായി മാസ്ക് ധരിക്കുന്നവരാണ് കുട്ടികൾ എന്നു പലപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. കൃത്യമായി മാർട്ടിനിൻദേശം ലഭിച്ചാൽ അവർ അത് ഭംഗിയായി കൈകാര്യം ചെയ്തെത്തും എന്നും തോന്നുന്നു. കുട്ടികൾ സ്വയം പാലിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് മാർട്ടിനിൻദേശങ്ങളുണ്ടോ?

ഉണ്ട്. പുസ്തകം, പേന, ബോക്സ്, വെള്ളം എന്നിങ്ങനെ യാതൊരു ചെലവും മുൻ കരുതാതെ പങ്കുവെക്കരുത്. ഓരോ രീതി അതേപോലെയാണ് (അധികം). മുൻ കരുതലുണ്ടാവാൻ മാറ്റി ഉപയോഗിക്കരുത്. നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ മോശി തിരികെത്തന്നത് വരെ മാത്രം അഴിക്കരുത്. വീട്ടിലെത്തിയാലുണ്ട് മാത്രം ഡിസ് പോസ് ചെയ്യുക. യോഗ് മാത്രം മാത്രം അണക്കിത് ചുട്ടുവെള്ളം, സോപ്പ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നൃത്തിയാക്കുകയും വേണം. കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക, സൗകൃത്യമായി കഴിക്കുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, ഒരീതരം നൃത്യാധാരത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

ചോദ്യം : സ്കൂൾ തുറക്കുന്നതിൽ പ്രധാന ആശങ്ക ഉയർത്തിയത് മൂന്നാം തരഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചർച്ചകളാണ്. മൂന്നാം തരഗത്തിൽ കുട്ടികളെയാണ് കോവിഡ് കൂടുതലായും ബാധിക്കുകയെന്ന് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്താണ് ഇതിന്റെ ശാസ്ത്രീയ അടിസ്ഥാനം.

ആരു തരംഗത്തിൽ 60 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരെ പ്രത്യേകിച്ചു പ്രചോദനം, ബി.പി. എന്നിങ്ങനെ മുമ്പ് അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവരെയാണ് കോവിഡ് കടുത്തത് തീവ്രമായി ബാധിച്ചിരുന്നത്. രണ്ടാം തരംഗത്തിൽ നമ്മൾ വാക്സിനേഷൻ തുടങ്ങുകയോ 60 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരെ മുൻതണനാക്കുമ്പോൾ ആരും തന്നെ വാക്സിനേറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. അതിനാൽ രണ്ടാം തരംഗത്തിൽ ചെറുപ്പക്കാരുടൊണ് രോഗം കടുത്തതായി ബാധിച്ചത്. മുപ്പത് മുതൽ 45 വയസ്സ് വരെയാളുമാരെ ഇപ്പോൾ 60 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർക്കുള്ള വാക്സിനേഷൻ ഉൾക്കൊള്ളാൻ തക്കതാക്കുകയാണ്. അതിനാൽ അവർക്ക് സ്വാഭാവികമായി പ്രതിരോധ ശേഷി കട്ടിയാണ്. ഇതിനൊരു തരംഗം വരുമ്പോൾ 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളെയാണ് പാടിപ്പുക. ഇതാണ് ശാസ്ത്രതീയതാ വേ. നേരത്തേ പഠഞ്ഞത് പോലെ കുട്ടികളിൽ പൊതുവേ കോവിഡ് തീവ്രമായ ലക്ഷണങ്ങളിലേക്ക് പോകാറില്ല. പ്രോസിറൂസ് ആയ കുട്ടികളിൽ ഏകദേശം 5% ന് മാത്രമേ ആശുപത്രികളിൽ കിടത്തി ചികിത്സ ആവശ്യമായി വന്നിട്ടുള്ളൂ. അതിൽ തന്നെ 2% ൽ താഴെ കുട്ടികൾക്ക് മാത്രമേ ഐ.സി.യുവിൽ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യം വന്നിട്ടുള്ളൂ. മുൻപേ എറണാകുളം അസുഖമുള്ള കുട്ടികൾ, ഹൃദയ തകരാറ്, കരൾ, വൃക്ക എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് എറണാകുളം അസുഖമുള്ള കുട്ടികൾ, അതുപോലെ ഇന്ററോവൈറൽ പ്രതിരോധ ശേഷിക്കുറവ്, അതല്ലെങ്കിൽ മുമ്പാണെന്ന് തിരുത്തിയത് ഏതുനാൾ കഴിഞ്ഞുവെന്ന്, കാൻസർ രോഗികൾ, കാൻസർ രോഗത്തിന് കീഴടക്കുന്നതിലായിരിക്കുന്ന എടുക്കുന്ന കുട്ടികൾ എന്നിവർക്കാണ് രോഗം കടുത്തത് മുൻപിടിക്കാൻ സ്വാഗതയുള്ളത്.

ചോദ്യം : കൂട്ടികളിലെ അപകട സൂചകങ്ങളായ കോവിഡ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആകുന്ന കുട്ടികളിൽ പകുതിയിലധികം ഭാര്യമാണ് പങ്കെടുക്കണമെന്നും ഇപ്പോൾ വരുന്നത്. ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നവരിൽ തന്നെ ഭൂരിഭാഗവും ചെറുപ്പവയസ്സുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നവരാണ്. അതായത് മെൽഡ് ഇൽനെസ് എന്ന പേരിൽ അങ്ങനെയൊരു പ്രതികരണത്തിന് ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് വാക്സിനേഷൻ, പനി, ശ്വാസം, ഹൃദയം, ക്ഷീരം, വയറിളക്കം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇവ ലക്ഷണങ്ങളുള്ളവരെ പോലെയൊരാൾക്കായി (കുട്ടികൾക്കായി) കഴിഞ്ഞതിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ പോലെയൊരാൾക്കായി കഴിഞ്ഞതിൽ

**വനഗ്രാമം ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നു;
ടെലി മെഡിസിൻ സംവിധാനത്തിലൂടെ**

ഇന്നു
കഥയാകെ മാറി.
ആദിവാസി ഊരും
ഹൈടെക്കായി
ടെലി
മെഡിസിൻ
സംവിധാനത്തിലൂടെ

വയനാട് : വന്യമൃഗങ്ങൾ പിറിക്കൊന്നു വനത്തിൽ പുറംലോകവുമായി ബന്ധമില്ലാതെ 200 കൂടുമുണ്ടുണ്ട്. അനുഗുഹ വനത്ത് വനത്തിലുണ്ടെങ്കിലെറിറ്റുകൾ താഴെ വേണ്ട ആശുപത്രിയിലെത്താൻ. തിരികെ എത്താൻവേണ്ടതും നേരിടേണ്ടിട്ടും കടവുവായം ആനയും കാട്ടുപോത്തും പിറിക്കൊന്നു വനപാതപരിധിയിലൂടെ ജീവൻ പണയപ്പെട്ടാണ് മടക്കം. നൂൽപ്പുഴ ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിലെ വനാന്തര ഗ്രാമമായ മണിമുണ്ടയിലേക്കു കോളനിവാസികളുടെ ദുരുപയോഗമായിരുന്നു ഇത്. ഇന്നു കഥയൊക്കെ മാറി. ആദിവാസി ഉദ്യോഗ ഹൈക്കോഴി ടെലി മെഡിസിൻ സേവിധാനത്തിലൂടെ വയനാട് വനജീവി സങ്കേതത്തിലെ ഉൾപ്പടമായ വഴിയല്ലാടെ നായ്ക്കട്ടയിൽ നിന്ന് ആന കിടലോറ്റു സഞ്ചരിച്ചാണ് മണിമുണ്ട ആദിവാസി സങ്കേതത്തിലെത്താൻ. വനവിവര ശേഖരണമാണ് കോളനിവാസികളുടെ ഉപജീവനമാർഗ്ഗം. ആവശ്യത്തിന് കൂലിയും അയയ്ക്കാടട നടത്തിയിരുന്നു. ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും ഇവിടെയുള്ളവരെ അലട്ടിയിരുന്നത്. ഇതു തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നായ്ക്കട്ട ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്, ആദിവാസി വികസന വകുപ്പ്, ആരോഗ്യവകുപ്പ്, കുടുംബശ്രീ എന്നിവ സംയുക്തമായി ടെലി മെഡിസിൻ സേവിധാനം ഏർപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിച്ചത്. വനത്തിനുള്ളിലെ ആദിവാസി സങ്കേതങ്ങളിൽ വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ ഇടപെടൽ സാധ്യമാക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യവുമുണ്ടായിരുന്നു. ഇതേത്തുടർന്ന് സൂൽത്താൻ ബത്തേരി ആശുപാദമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സെന്റർ ഫോർ സോഷ്യൽ കൗൺസിലിംഗായി ചേർന്ന് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനമാക്കി.

കുപ്യാട്ടിൽ വീഡിയോ കോൺഫറൻസിലൂടെ രോഗിയെ പരിശോധിച്ചും ഭാരതവനന്ധകൻ ക്ലേശിത്തും ഡോക്ടർക്ക് ചികിത്സ നിയമിക്കാനുവെന്നതാണ് പ്രത്യേകത. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മരുന്നുകൾ തരുന്നതാണ് രോഗിയെ ഭംഗപ്പെട് ഇതിനകം പരിശീലനം നൽകി. ഇതോടുകൂടി രാത്രികാലങ്ങളിലും അടിയ

നമ്മെ സന്ദർശിച്ചെല്ലാം കോളനിയിൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ഘട്ടത്തിലേക്ക് എത്തിയതിനെക്കുറിച്ചാണ്. മണിയൂർ കോളനിയിലെ ഫ്യൂക്കിംഗ്സ് വായനശാലയിലാണ് ടെലി ഓഡിയോയിൽ സംവിധാനമാദ്യക്കാലിയിക്കുന്നത്. സോളൻ പാമ്പല്ലൂർ സ്ഥാപിച്ച്, ഇതിൽ നിന്നുള്ള വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ചാണ് സംവിധാനം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ലോക്ക് ഡിസ്ട്രിബ്യൂട്ട്ഡ് വയർലെസ്സ് കണക്ടിവിറ്റി ഉപയോഗിച്ചാണ് വനത്തിനുള്ളിൽ ഉള്ളത് നെറ്റ് സൗകര്യമെത്തിച്ചത്. സെന്റർ ഫോർ സോഷ്യൽ കംപ്യൂട്ടിംഗ് ടെലി ഓഡിയോയിൽ വലുതായ സാങ്കേതിക സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കിയിരിക്കുകയാണ്. കുടുംബശ്രീ നന്നെ ലക്ഷം രൂപയും വെസ്റ്റർ ഫോർ സോഷ്യൽ കംപ്യൂട്ടിംഗ് മൂന്നു ലക്ഷത്തോളം രൂപയും പദ്ധതി കോടിയിലെ പദ്ധതി ഫണ്ടിൽ നിന്ന്.

കേരളത്തിലിടെ ഒട്ടെ ദണ്ഡന്തിന് യുജ്ജിന് നുന്താഴു കടുടാറുബാറോരു കേന്ദ്രവു മയ്യാന് ബന്ധിപ്പിച്ചിടക്കുന്നതു. കേരളത്തിലിടെ ഒട്ടെ ദണ്ഡന്തിന് യുജ്ജിന് നുന്താഴു കടുടാറുബാറോരു കേന്ദ്രവു മയ്യാന് പരിപാലിക്കുന്നതിനുവായി കടുടാറുബാറോരു ചെല്ലന്തിന്താറോടെ സേവനമെല് പരേതജനപ്പെടുത്തുന്നതു. ഇതു സഹിധായാ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ആദിവാസി ഇളരിലെ ഭരതീകരീക്കല് ടി.ബി., ഹെങ്കുകാഹാര, ലഹരി ഉപയോഗം തടയല്, പകർച്ചവ്യാധികൾ യുക്തിപരമെച്ചരി ബോധവൽക്കരണം നൽകുന്നതു ലക്ഷ്യമിടുന്നു. സർക്കാർ സേവനങ്ങൾ യഥാസമയം അതിരിക്കുന്നതു പദ്ധതിയിടുന്നതു.

[illegible]

ഉത്തരമറിയാൻ വാക്കുകൾ തിരയാം!

കുഴഞ്ഞു മറിഞ്ഞ ഈ അക്ഷരങ്ങൾക്കിടയിൽ ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരോ ചോദ്യത്തിനുമുള്ള ഉത്തരവുമുണ്ട്. കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കളങ്ങളിൽ അക്ഷരങ്ങൾ ശരിയായി ക്രമത്തിൽ എഴുതി നോക്കൂ...

1. ചിക്കുസഗുനിയ പടർത്തുന്ന കൊതുക്?
2. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള മൂലകം?
3. അഡ്രിനൈൽ കാരണമാകുന്ന സുഷ്ക ജീവി?
4. ബി.സി.ഐ തുടെ പൂർണ്ണ രൂപം?
5. ജലഭോഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്ര നാമം?
6. ഉടക്കമില്ലാത്ത അവസ്ഥ?

പ്	ജി	ഇ	ഡി	റി	സ്	തു
ന്	സി	ജ	ഓ	ക്		
സ്	റ	വൈ				
സ്	കാ	ല	സി	മെ	ബാ	റ്റി
സ്	റ്റി	ചൈ	ഫാ	സോ	നാ	ൻ
സോ	യ	ട്	നി	ഇ	ൻ	

ഉത്തരങ്ങൾ 1. ഇടയിന് ഇഴപ്പുറം, 2. ചെങ്കുണ്ടൻ, 3. ചെങ്കുണ്ടൻ, 4. ചെങ്കുണ്ടൻ, 5. ചെങ്കുണ്ടൻ, 6. ചെങ്കുണ്ടൻ

ആരോഗ്യ കേരളം വാർത്താ പത്രിക 2021 നവംബർ

**രക്ത ദാതാക്കളെ തേടി ഇനി അലയേണ്ട:
പരിഹാരം ഇവിടെയുണ്ട്**

പത്തനംതിട്ട

രക്ത താരാവലി ആൻഡ്രോയിഡ് ആപ്ലിക്കേഷൻ

[illegible][illegible]

ഈ ആപ്ലിക്കേഷൻ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?

ഗുഗിൾ പ്ലേ സ്റ്റോറിൽ നിന്നും ഈ ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത ശേഷം ശരിയായ വിവരങ്ങൾ നൽകി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ഫോൺ നമ്പർ, ഇ-മെയിൽ, ഫോട്ടോ എന്നിവ അക്കൗണ്ടിൽ നൽകാൻ സാധിക്കും.

നി

അക്കൗണ്ടിൽ വിവരം നൽകാവുന്നതാണ്. രക്തദാതാവിനും സ്വീകർത്താവിനും അവരുടേതായ ഐ.വി. ഓരോരുത്തർക്കുമുള്ളതാണ്. രാജീവ് ട്രേഷർ ഫോം രക്തദാതാവിനെ തിരയുകയോ ആപ്ലിൽ ലഭിച്ച അപേക്ഷകൾ പരിശോധിച്ച് രക്തദാനം നടത്താവുന്നതോ ആണ്. രക്തദാതാക്കളുടെ പ്രൊഫൈൽ തിരഞ്ഞെടുത്തതിനു ശേഷം അവരെ നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെടാവുന്ന മാതൃകയിൽ ആണ് ഈ ആപ്ലിക്കേഷൻ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. കേരളത്തിലെ എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലെയും രക്തബാങ്കുകളുടെയും വിവരങ്ങൾ ജില്ലാ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈ ആപ്ലിക്കേഷനിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. തുടക്കത്തിൽ തുറയിൽ പ്ലേ സ്റ്റോറിൽ മാത്രമാണ് ഈ ആപ്ലിക്കേഷൻ ലഭ്യമാകുക. സ്മാർട്ട് ഫോൺ ഉപയോക്താക്കൾക്ക് ഈ ആപ്ലി ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.



2. ഫോൺ നമ്പർ, യു.എസ്.എൻ. ഐ.വി. തിരക്കി നമ്പറായി അക്കാൺട് രജിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.
3. രക്ത ദാനം ചെയ്യാൻ ആവശ്യമായ എല്ലാ അക്കാൺട് വിവരം നൽകുക.
4. രക്ത ദാതാവിനെ

ഓർക്കുക രക്തദാനം നാമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും
 മഹനീയമായ സേവനമാണ്. രക്തദാനം ജീവൻ രക്ഷനം.
 രക്ത താരാവലി ആക്ട് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ലിങ്ക്.
https://play.google.com/store/apps/details?id=in.nhmpt.rakthatharavalinhmpta&hl=en_IN&IG=US

[illegible]

ആരോഗ്യ കേരളം വാർത്താ പത്രിക 2021 നവംബർ

'ശ്രദ്ധ ജാഗ്രിതി': കരുതലോടെ പ്രതിരോധം ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ

എറണാകുളം : ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന ഭീഷണി ഭാവിയിൽ നമ്മുടെ സമ്പർപ്പനയെയും ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങളെയും വലിയ തോതിൽ ബാധിക്കും. പ്രാദേശികമായി ഈ രോഗത്തെ കണ്ടെത്തുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. അതിരത്തിലൊരു പദ്ധതിയാണ് എറണാകുളം ജില്ലയിലെ 30 തദ്ദേശസ്വാധീനങ്ങളിൽ നടപ്പിലാക്കിയ 'ശ്രദ്ധ ജാഗ്രിതി കരുതലോടെ പ്രതിരോധം ജീവിതശൈലീരോഗ പരിപാടി'.

നേരത്തെ കണ്ടെത്തുക, ചികിത്സ നൽകുക എന്നതാണ് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും പ്രധാനമായും ചെയ്യേണ്ടത്. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ അറിവില്ലാത്തതും രോഗികൾ ആവശ്യമായ ചികിത്സകൾ കൃത്യസമയങ്ങളിൽ ശരിയായി എടുക്കാത്തതുമാകക്കെ ഇത്തരം രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപിത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുവെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് എറണാകുളം ജില്ലയിലെ 27 ഗ്രാമപഞ്ചായത്തുകളിലും 3 നഗരസഭകളിലുമായി ശ്രദ്ധ ജാഗ്രിതി ജീവിതശൈലീരോഗ പരിപാടി നടപ്പിലാക്കിയത്.

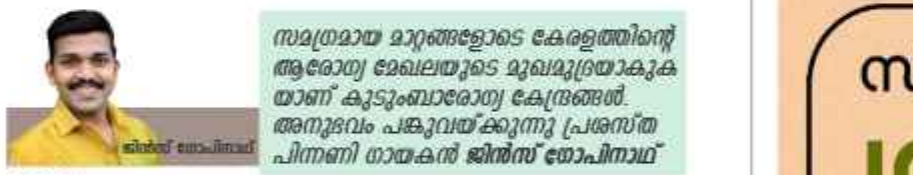
ചാലക്കുടി പാർലമെന്റ് മണ്ഡലത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ജില്ലയിലെ തദ്ദേശ സ്വാധീനങ്ങളിലാണ് പ്രൊജക്ട് നടപ്പിലാക്കിയത്. മുൻ ഫി ഇന്നസെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നത്. ഭാരത് പെട്രോളിയം കോർപ്പറേഷൻ ലിമിറ്റഡ് (ബി.പി.സി.എൽ) ആണ് പദ്ധതിക്കാവശ്യമായ ഫണ്ട് അനുവദിച്ചത്. ഈ മേഖലയിൽ മുൻപ് പഠനങ്ങൾ നടത്തിയ ENDIRA യുടെ സാങ്കേതിക സഹായം പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയാണ് പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്തത്.

പദ്ധതിയുടെ നടത്തിപ്പിനും ഉപകരണങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനും ലാബ് സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നതിനും ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചെലവുകൾക്കായി ബി പി സി എൽ 95.50 ലക്ഷം അനുവദിച്ചു. ജില്ലാ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ സഹകരണത്തോടെ വിവിധ ആശുപത്രികളാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രോഡീകരിച്ചത്. ദേശീയ ആരോഗ്യ റൗത്ത് എറണാകുളമാണ് പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കിയത്.

മുഷ്ക് വയസിനുമുകളിലുള്ള പ്രദേശത്തെ സ്ഥിരതാമസക്കാരുമായവരെ കണ്ടെത്തി അവരുടെ ആരോഗ്യ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും ആവശ്യമായ ഇടപെടൽ നടത്തുകയുമാണ് പദ്ധതിയിലൂടെ ലക്ഷ്യമിട്ടത്. മൂന്ന് തലങ്ങളിലായാണ് പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്തത്. ആദ്യമായി ആര പ്രവർത്തകരിലൂടെ അർഹരായ ആളുകളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം, ഉയരം, ഭക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് തുടങ്ങിയവ ശേഖരിച്ചു. വീടുകൾതോറും കയറിയിറങ്ങിയാണ് ആര പ്രവർത്തകർ ഇത് ശേഖരിച്ചത്. പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഈ വിവരങ്ങൾ പരിശോധിക്കുകയും വയബറ്റിസ്, ഹെപ്റ്റൈറ്റിസ്, പുകയില ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവ വിവരിരുത്തുകയുമാണ് രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽചെയ്യുന്നത്. അടുത്തതായി കൂടുതൽ പരിശോധനകൾ ആവശ്യമെങ്കിൽ അത് ചെയ്യുകയും ആവശ്യമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാവുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യും.

മതിയായ അവബോധം ഇല്ലാത്തതാണ് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതിന് പ്രധാന കാരണം. രോഗികളെ മാത്രമല്ല, രോഗ സാധ്യതയുള്ളവർക്കും കൃത്യമായ അവബോധം നൽകുന്നതിന് ആര പ്രവർത്തകരെ സജ്ജമാക്കിയിരുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഈ പ്രായത്തിലുള്ളവർ സ്വീകരിക്കേണ്ട ചിട്ടകളെക്കുറിച്ചും നടത്തേണ്ട പരിശോധനകളെക്കുറിച്ചും പൊതുജനങ്ങളിൽ അറിവ് പകരുവാനും സാധിച്ചു. തുടർ പരിശോധനകൾക്ക് സാധിക്കുന്ന വിധം സംവിധാനങ്ങൾ സജ്ജമാക്കിയതിലൂടെ അവരിൽ ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടാക്കാനും ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ സാധിച്ചു.

മുത്താണ് മുത്തോലി....



സമഗ്രമായ മാറ്റങ്ങളോടെ കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ മേഖലയുടെ മുഖമുദ്രയാകുകയാണ് കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ. അനുഭവം പങ്കുവെയ്ക്കുന്നു പ്രശസ്ത പിന്നണി ഗായകൻ ജിൻസ് തോപ്പിനാഥ്

കോട്ടയം “കോവിഡ് വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുന്നതിനായി എനിക്ക് മുത്തോലി കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ പോകേണ്ടി വന്നു. അതും തന്നെയാണ് എനിക്ക് അവിടെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞത്. സർക്കാർ ആശുപത്രികൾ എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലുണ്ടായിരുന്നത് പഴയ ചിത്രം ആയിരുന്നു. പരാധീന തക്കിത് ബുദ്ധിമുട്ടി വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്വാധീനം. പക്ഷേ മുത്തോലി കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ ഞാൻ കണ്ടത് തികച്ചും വ്യത്യസ്തം. ആശുപത്രിയിലെ അന്തരീക്ഷം, പരിസരം, ജീനക്കാരുടെ പെരുമാറ്റം എല്ലാം എന്റെ ധാരണകൾ പൊളിച്ചെഴുതുന്ന വിധത്തിലായിരുന്നു. നമ്മുടെ സ്വന്തം വീട് പോലെ ആശുപത്രി പരിസരവും, പെറ്റി മുറികളും, കാത്തിരിപ്പ് സ്ഥലവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിലുപരിയായി വളരെ സന്തോഷദരിതമായ അനുഭവം സൃഷ്ടിക്കാൻ തക്കവണ്ണം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് മുറി, മരുന്ന് വിതരണകേന്ദ്രം, ലബോറട്ടറി, കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കുവാനു തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന പാർക്ക്, പഴയ അനുഭവം ഓർത്താൽ മരുന്നുകളുടെ ഗന്ധവും, വൃത്തിഹീനമായി ബയോവെയ്സ്റ്റുകൾ കുട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്ന മുറികളും ഉള്ള സർക്കാർ ആശുപത്രി പാടെ മാറിയിരിക്കുന്നു. ജീവനക്കാർ എല്ലാവരും ഒരു കുടുംബം പോലെ അവിടെ എത്തുന്നവരെ സ്നേഹപൂർവ്വം പരിചരിക്കുന്നു. തികച്ചും പുഴുക്കളായ പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ എല്ലാത്തിനും ഒരു അടുക്കും ചിട്ടയും കൈവന്നിരിക്കുന്നു. അത് ആ ആശുപത്രിയിലെ തുടർ ജീവനക്കാർ മുതൽ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ വരെ വൃത്തിയായി കൊണ്ട് നടക്കുന്നത് എനിക്ക് നേരിട്ട് അനുഭവിച്ചറിയാൻ സാധിച്ചു. എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളും മുത്തോലി കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രപോലെ മുത്തായി മാറട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ഈ നല്ല മാറ്റം സംജാതമാക്കുവാൻ മുൻപിൽ നിന്നും പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേരള സർക്കാരിന് അഭിനന്ദനം അർപ്പിക്കുന്നു.



മിനവും എന്താക്കെ കഴിക്കണം? എത്ര കഴിക്കണം?

സ്കൂളിലെത്തുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കാം



കൈകഴുകാം, ഇടയ്ക്കിടെ....

കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ വൃത്തിയാക്കാൻ മറക്കല്ലേ



കേരള സർക്കാർ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

കുരുന്നു ജീവന് കാവലായി കരുതലിന്റെ കരങ്ങൾ

തൃശ്ശൂർ അവസരോചിതമായ ഇടപെടലിലൂടെ ഒരു കുരുന്നു ജീവൻ രക്ഷിച്ച തൃശ്ശൂർ വെൺമണിക്കര കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി പാലിയേറ്റീവ് നഴ്സ് ശ്രീജ പ്രമോദിനെ പറ്റിയുള്ള ലേഖനം

അന്നൊരു ഞായറാഴ്ചയായിരുന്നു. കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ 2021 ആഗസ്റ്റ് 29. അവധി ദിനത്തിന്റെ ഒരു ഉച്ച മയക്കത്തിൽ നിന്നും ശ്രീജ പ്രമോദ് ഉണരുന്നത് അലമുറയിട്ട കരച്ചിലിലേക്കാണ്. കേട്ടതും ശ്രീജ കരച്ചിലിന്റെ ഉറവിടത്തിലേക്ക് പാഞ്ഞു. ഉറവിടം സ്വന്തം വീട്ടുമുറ്റം തന്നെയായിരുന്നു. രണ്ടര വയസ്സുള്ള കുഞ്ഞിനെ താങ്ങിയെടുത്ത് നിൽക്കുന്നത് അയൽപക്കക്കാരി 30 വയസ്സുനോടുത്ത അമ്മ. കുഞ്ഞ് ചരമിക്കുകയും ബോധരഹിതയാവുകയും ആയിരുന്നെന്ന് അമ്മ അറിയിച്ചതിനെ തുടർന്ന് കുഞ്ഞിനെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കാൻ ശ്രീജ നിർദ്ദേശിച്ചു. എന്നാൽ വീട്ടിൽ കുട്ടിയുടെ അച്ഛനില്ല. ഉള്ളത് പ്രായമായ അമ്മ മാത്രം. കുഞ്ഞിന് അച്ഛനെ അറിയിക്കുവാനുള്ള സാധകാര്യവും കിട്ടിയിരുന്നില്ല. കു

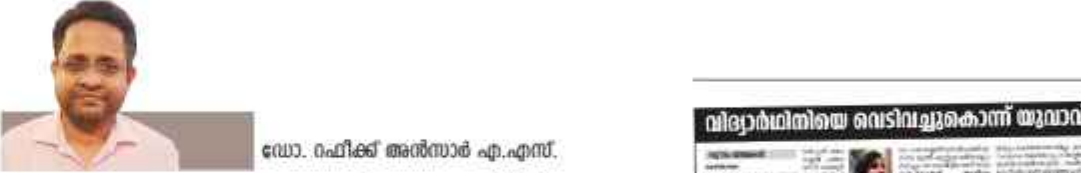


ശ്രീജ പ്രമോദ് ആരാധിക്കും അമ്മയ്ക്കും ഒപ്പം

ഞ്ഞിന്റെ അമ്മ ഉടനെ തന്നെ ഫോൺ എടുക്കുവാനായി കുഞ്ഞിനെ ശ്രീജയുടെ കയ്യിൽ ഏൽപ്പിച്ചപ്പോഴാണ് ശ്രീജക്ക് കാര്യത്തിന്റെ ഗൗരവം മനസ്സിലായത്. ചലനമുറശിരം ശ്രീജയുടെ കയ്യിൽ കുഞ്ഞ് കൂഴഞ്ഞ് കിടന്നു. കോവിഡ് ഭീതിയിൽ ആരും അടുക്കുന്നുമില്ല. ശ്രീജയിലെ നഴ്സ് ഉണർന്നു. കുഞ്ഞിന് ഉടൻടി സി.പി.ആർ ന

ആരവങ്ങളും ആഘോഷങ്ങളും ഇല്ലാതെ ശാന്തമായി കടന്നു വരുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ പ്രണയം

- എറിക സിഗാൾ, വിഖ്യാത അമേരിക്കൻ എഴുത്തുകാരൻ



അനാരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ മുലം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ സാമൂഹിക വിപത്തിന് കാരണമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ആലപ്പുഴ ജില്ലാ ഡി.എം.എച്ച്.പി. നോഡൽ ഓഫീസറും ജനറൽ ആശുപത്രിയിലെ മനോരോഗ വിഭാഗം കൺസൾട്ടന്റുമായ ഡോ. റഫീക്ക് അൻസാർ എ.എസ്. എഴുതുന്നു.

അതെ, ഒരു പുഞ്ചിട്ട പുറത്ത് വിരിയുന്ന പോലെയാണ്, ഒരു പുച്ഛ പുറത്ത് വിരിയുന്ന ചിറകാർന്നുയരുന്നത് പോലെയോ, ശാന്തമായി സുരഭമായി കടന്നു വരുന്ന ഒരു വികാരമാണ് യഥാർത്ഥ പ്രണയം. നിർബന്ധനകളോ, വ്യവസ്ഥകളോ, പിടിച്ചു വാങ്ങലുകളോ ഇല്ലാതെ, തികച്ചും സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കേണ്ട ഒന്ന്. ഒരു പക്ഷേ പുറപോലെ തന്നെ കുറച്ചു നാൾ കഴിയുമ്പോഴേക്ക് അത് വാടികൊഴിഞ്ഞേക്കാം. എന്നാൽ അതിന്റെ സൗരഭ്യവും സൗന്ദര്യവും കുളിരാർന്ന ഓർമ്മയായി കൂടെ ഉണ്ടാകും.

ഇഷ്ടങ്ങളും, പങ്കാളിയെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കല്പങ്ങളും കാലക്രമേണ മാറി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കാം. അതിനാൽ പ്രണയങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ശാശ്വതമാകണമെന്ന് നിർബന്ധം പിടിക്കരുത്. തലച്ചോറിന്റെ പാകമാകൽ 20-23 വയസ്സുവരെ നീണ്ടുപോകുന്ന ഒരു തുടർ പ്രക്രിയയാണ്. യുക്തിപരമായി ഒരു പ്രവർത്തിയുടെ വരുംവരായ്കകൾ വിലയിരുത്തി ചിന്തിച്ച് തീരുമാനം എടുക്കാൻ, ഒരു വ്യക്തിയെ പ്രാപ്തനാക്കുന്ന തലച്ചോറിലെ പ്രീഫ്രോണ്ട് കോർട്ടെക്സ് എന്ന ഭാഗത്തിന്റെ വികാസം പൂർണ്ണമാകുന്നത് ഇരുപതുകളിലെ ആദ്യ കാലഘട്ടത്തിൽ ആയിരിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് കൗമാര കാലത്തിൽ കുട്ടികൾ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ചിന്തിക്കാതെ എടുത്തുമാടാൻ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ പ്രവണത കാണിക്കുന്നത്. കൗമാര പ്രണയങ്ങൾ അല്പായുസ്സുകൾ ആകുന്നത്. തെറ്റിദ്ധരിപ്പിച്ചും, നിർബന്ധം പിടിച്ചും, കാര്യസാധ്യതയിനു വേണ്ടിതും ഉണ്ടാക്കുന്ന കൃത്രിമ പ്രണയങ്ങൾ അല്പായുസ്സുകൾ ആയിരിക്കും എന്ന് മാത്രമല്ല അത് വേദനകളുടെയും പ്രശ്നങ്ങളുടെയും ഒരിക്കലും ഓർക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത തീവ്രാനുഭവങ്ങളുടെയും ലോകത്തേക്കുള്ള കവാടം തുറക്കൽകൂടി ആയിരിക്കും. ജീവിതം തന്നെ എന്തെന്നേക്കുമായി കൈവിട്ട് പോകാനും സാധ്യത എന്ന്.

ഒരാവശ്യവുമില്ലാത്ത പോലും കള്ളം പറയുന്നതും തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്നതും ഹരമാക്കിയ, മറ്റുള്ളവരെ ശാരിഭികമായും മാനസികമായും വേദനിപ്പിക്കുന്നതിനും, മറ്റുള്ളവരുടെ വേദന കാണുന്നതിനും സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്ന, മദ്യവും, മയക്കുമരുന്നും ശീലമാക്കിയ, പോലീസ് കേസുകൾ തനിക്ക് ഒന്നുമല്ലായെന്ന് വിസ്മഹയുന്ന ആന്റി സോഷ്യൽ പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ എന്ന വ്യക്തിത്വ വൈകല്യത്തിന് ഉടമ ആയവർ ആണ് ഏറ്റവും അപകടകാരികളായ കാര്യങ്ങൾ.



ആരോഗ്യ കേരളം വാർത്താ പത്രിക 2021 നവംബർ

ൽകി. കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസം നൽകിയപ്പോൾ കുഞ്ഞിന് ജീവന്റെ ചിട്. ആരൊക്കെയോ കൂടി വിളിച്ചു വണ്ടിയിൽ പിന്നീട് ആശുപത്രിയിലേക്ക്. പരിരോധനകൾ നടത്തിയിരുന്നെങ്കിൽ കുഞ്ഞ് കോവിഡ്19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചു. ഉടനെ തന്നെ ശ്രീജയും കുടുംബവും നിരീക്ഷണത്തിൽ പോവുകയും ചെയ്തു. ഇന്ന് കുഞ്ഞ് ആരോഗ്യവതിയായി കളിച്ചു നടക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ കുടുംബത്തോടൊപ്പം ശ്രീജക്കും ആത്മ നിർവ്വൃതി. കോവിഡ് മഹാമാരി തകർത്താടിയ സമയത്താണ് കോവിഡിനെ പോലും തോൽപ്പിക്കുന്ന നിഷ്ഠയാർവ്വത്തോടെ ശ്രീജ കുഞ്ഞുജീവൻ കാവലായത്. മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനം കാഴ്ചവച്ച ശ്രീജ പ്രമോദ് നെൻമണിക്കര കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി പാലിയേറ്റീവ് നഴ്സ് ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. സി.പി.ആർ. ചെയ്യുന്നതിന് ശ്രീജയെ പ്രാപ്തയാക്കിയത് കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും ലഭിച്ച പരിശീലനവും 3 മാസത്തെ സാമ്പന്തപരിചരണ പരിശീലനവുമാണ്. ശ്രീജയുടെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിന് ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വനിതാ ശിശു വികസന വകുപ്പു മന്ത്രി ശ്രീ മതി വീണാ ജോർജിന്റെ പ്രശംസയും ലഭിച്ചിരുന്നു.



ആലപ്പുഴ

കാര്യങ്ങളിൽ വരെ പരിധി കഴിഞ്ഞ് ഇടപടുന്ന (ആരോട് മണ്ടണം, കൂടുകൂടണം, എവിടെ പോകണം, പോകരുത്, എന്ന് വസ്ത്രം ധരിക്കണം, എന്ന് പഠിക്കണം തുടങ്ങി എന്ന് കഴിക്കണം എന്നുവരെ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന) രീതിയിലുള്ള, കൈമുറിച്ച് ഭക്തമൊഴുകി, ഫോട്ടോ സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പങ്കുവെച്ച് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന, ചിലപ്പോൾ ഭ്രാന്തമായി സ്നേഹിക്കുകയും ചിലപ്പോൾ ഭ്രാന്തമായി ഭക്ഷ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ഭ്രാന്തൻ പ്രണയം ഉള്ള കാര്യക്കരയും കരുതിയിരിക്കുക. തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തന്ത്രപരമായി ഒഴിവാക്കിയാൽ പിന്നീട് ഒരു കത്തി മുറന്തിലോ, ആളിപ്പടരുന്ന അഗ്നിയിലോ, ആസുരയിലോ, തോക്കിൽ മുറന്തിലോ കൈ ജീവിതം പിടഞ്ഞു തീരുന്നത് ഒഴിവാക്കാം.

സ്നേഹം കിട്ടാത്തതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ ഇങ്ങനെയൊക്കെ ആയത്. നിന്റെ സ്നേഹം കിട്ടിയാൽ ഞാൻ നന്നായി ഒരു മാലയൊക്കും എന്ന് പറഞ്ഞു വരുന്ന വഴിവിട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്ന കാര്യകവേഷാരികളെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുക.

ഒരിക്കൽ കാര്യക്കന്റെ ആത്മഹത്യാഭീഷണിയും ഇമോഷണൽ ബ്ലാക്ക് മെയിലിംഗും സ്ഥിരമായ ശല്യപ്പെടുത്തലും കാരണം മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലായ ഒരു കുട്ടി അമ്മയുമൊത്ത് എന്നെ സമീപിച്ചിരുന്നു. മിടുക്കി ആയിരുന്നു അവൾ. നല്ല ഭാവി ഉണ്ടാകുമായിരുന്നവൾ. ദയയും സഹാനുഭൂതിയും ഒരു റൗർബലും ആയിരുന്നു അവൾക്ക്. ആരെയും വിഷമിപ്പിക്കാൻ ഇഷ്ടമില്ലാത്തവൾ. അത് മുതലൊട്ടുത്ത് അവളോട് ഇഷ്ടം കൂടിയ ആളോട് അവൾക്ക് തോന്നിയ വികാരം ഒരിക്കലും പ്രണയം ആയിരുന്നില്ല. മറിച്ച് അനുകമ്പയിലും ദയയിലും ചാലിച്ച് ഒരു ഇഷ്ടം മാത്രം ആയിരുന്നു. ഒരുപക്ഷേ മനഃപൂർവ്വം തന്നെ അത് തെറ്റിദ്ധരിച്ചു അവന്റെ പ്രതികരണത്തിൽ എരിഞ്ഞടഞ്ഞായിരുന്നു ആ പാമ്പ് കുട്ടിയുടെ വിധി.

പ്രണയം അനഭവവും കാല്പനികവും ഒക്കെയാണ് സാഹിത്യത്തിൽ. യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ അങ്ങനെയൊന്നുവെന്ന് എന്ന് വാരി പിടിച്ചാൽ നിരായയും കണ്ണീരും ഒക്കെയാകാം ഫലം.

സംഹാരരൂപിയായേക്കാവുന്ന പ്രണയത്തെ നേരത്തേ തിരിച്ചറിയാം. ചതിക്കുഴികളിൽ ജീവിതം ഹോമിക്കപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ പഠിക്കുക.

ഡോ. റഫീക്ക് അൻസാർ എ.എസ്. നോഡൽ ഓഫീസർ, ഡി.എം.എച്ച്.പി., ആലപ്പുഴ ആന്റ് കൺസൾട്ടന്റ് സൈക്കോളി, ജി.എച്ച്. ആലപ്പുഴ

