



ഉയർന്ന ചൂട്

- ഉയർന്ന അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ
- ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കും
- ദാഹം തോന്നിയില്ലെങ്കിലും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം
- ആശുപത്രികളിൽ ഹീറ്റ് സ്ട്രോക്ക് ക്ലിനിക്കുകൾ

11 മണി മുതൽ 3 മണി വരെ നേരിടുന്ന വെയിൽ ഏൽക്കരുത്



തിരുവനന്തപുരം: സംസ്ഥാനത്ത് കനത്ത ചൂട് നിഷേധിച്ച് ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ്. രാവിലെ 11 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 3 മണി വരെയുള്ള സമയങ്ങളിൽ ഉയർന്ന

അൾട്രാവയലറ്റ് സൂചിക രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. തുടർച്ചയായി വെയിലേറ്റാൽ സൂര്യഘാതമോ, സൂര്യഘാതമോ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. സ്വയം പ്ര

തിരോധം വളരെ പ്രധാനമാണ്. രാവിലെ 11 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 3 മണി വരെ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കണം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ, പ്രായമായവർ, ഗർഭിണികൾ, ഗുരുതര രോഗങ്ങളുള്ളവർ

എന്നിവർ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കണം. നേരിട്ട് വെയിലേൽക്കുന്ന ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ജോലി സമയം പ്രഭാതങ്ങളിലും വൈകുന്നേരങ്ങളിലുമായി ക്രമീകരിക്കണം. എന്തെങ്കിലും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നവർ എത്രയും വേഗം ചികിത്സ തേടണമെന്നും ആരോഗ്യ വകുപ്പ് വ്യക്തമാക്കി.

ചൂട് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നതിന് എല്ലാ പ്രധാന ആശുപത്രികളിലും പ്രത്യേക ഹീറ്റ് സ്ട്രോക്ക് ക്ലിനിക്കുകൾ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിനായി ഒരു ഹീറ്റ് ഹെൽത്ത് ആക്സൻ പ്ലാൻ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ക്ലിനിക്കുകളിൽ കൂളിംഗ് ഉപകരണങ്ങളുടേയും മരുന്നുകളുടേയും ലഭ്യത ഉറപ്പ് വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ചൂടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണം ശക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

സൂര്യപ്രകാശത്തിലെ ഒരു ഘടകമാണ് അൾട്രാവയലറ്റ് (യു.വി) ര

ശ്മികൾ. യുവി രശ്മികൾ അധികമായി നേരിട്ട് ശരീരത്തിൽ ഏൽക്കുമ്പോൾ പലവിധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം. ഇത് ചർമ്മ, നേത്ര സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകാം. കോശങ്ങളുടെ ഡി.എൻ.എ നശിച്ച് രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകാം. ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം മാറ്റം, ചർമ്മത്തിലെ ചുളിവ് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ടാകും. അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷിയേയും ബാധിക്കാം. വെയിലിന്റെ കാഠിന്യമുള്ള രാവിലെ 11 മുതൽ 3 വരെ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ഒഴിവാക്കുക. പകൽ സമയത്ത് പുറത്തേക്ക് ഇറങ്ങുമ്പോൾ തൊപ്പി, കൂട, സൺഗ്ലാസ്, സൺസ്ക്രീൻ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. ശരീരം മുഴുവൻ മറയുന്ന കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. യാത്രകളിലും മറ്റും ഇടവേളകളിൽ തണലിൽ വിശ്രമിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

പാമ്പുകുടി: ആന്റി സ്മേക്ക് വെനം ഉള്ള

ആശുപത്രികൾക്കായി അലയേണ്ട



തിരുവനന്തപുരം: പാമ്പുകുടിയേറ്റാൽ കനിവ് 108 ആംബുലൻസ് വഴി ആന്റി സ്മേക്ക് വെനം ഉള്ള ആശുപത്രികളിൽ കൃത്യമായി എത്തിക്കുമെന്ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് . കനിവ് 108 ആംബുലൻസിലുള്ള പരിചയ സമ്പന്നരായ എമർജൻസി മെഡിക്കൽ ടെക്നീഷ്യൻ വഴി പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയും നിരീക്ഷണവും ഉറപ്പാക്കാനാകും. പാമ്പു

കുടിയേറ്റാൽ സമയോചിതമായ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയും വിദഗ്ധ ചികിത്സയും നൽകിയാൽ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. അതിനാൽ ആന്റിവെനം ലഭ്യമല്ലാത്ത ആശുപത്രികളിൽ പോയി സമയം കളയാരുത്. നിലവിൽ 146 ആശുപത്രികളിൽ ആന്റിവെനം ലഭ്യമാണ്. ചില സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലും താലൂക്ക് തലം മുത

ലുള്ള എല്ലാ ആശുപത്രികളിലും പാമ്പുകുടി ചികിത്സയ്ക്കുള്ള ആന്റി സ്മേക്ക് വെനം ലഭ്യമാണ്. അവിടെ ആന്റി സ്മേക്ക് വെനം സ്റ്റോക്കുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പാക്കിയിരിക്കാനും ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക. മാത്രമല്ല പാമ്പുകുടിയേറ്റ് വരുന്ന വിവരം ആശുപത്രിയേയും അറിയിക്കാനാകും. ആവശ്യമായവർ 108 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്ക

(പേജ് ഒന്നിൽ നിന്ന് തുടരൂ)

സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലും താലൂക്ക് തലം മുതലുള്ള എല്ലാ ആശുപത്രികളിലും പാമ്പുകുടി ചികിത്സയ്ക്കുള്ള ആന്റി സ്മേക്ക് വെനം ലഭ്യമാണ്.

ണമെന്ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അറിയിച്ചു. ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ജില്ലകളുടെ യോഗം കൂടി സംസ്ഥാനത്തെ സ്ഥിതി വിലയിരുത്തി. പാമ്പുകുടിയേറ്റ് വരുന്നവർക്ക് മതിയായ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശം നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ആന്റി

സ്മേക്ക് വെനം ലഭ്യമായ ആശുപത്രികളുടെ ലിസ്റ്റ് കനിവ് 108 സീമിന് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. രോഗ ലക്ഷണങ്ങളും ലാബ് പരിശോധനകളും അടിസ്ഥാനമാക്കി പ്രോട്ടോക്കോൾ പ്രകാരമാണ് ആന്റി സ്മേക്ക് വെനം നൽകുന്നത്. എല്ലാ ആശുപത്രികളും പ്രോട്ടോക്കോൾ പ്രകാരമുള്ള ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കാൻ നിർദ്ദേശം നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

വാഹനം വരുന്നത് വരെ പാമ്പുകുടിയേറ്റയാൾ 108 സീമിന്റെ ഉപദേശമനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക. പാമ്പുകുടിയേറ്റയാളെ ശാന്തനാക്കുക. ഭീതി ഉണ്ടാകിയാൽ രക്തത്തിലൂടെ വിഷം പെട്ടെന്ന് പടരും. അനാവശ്യ ചലനം ഒഴിവാക്കുക. കുടിയേറ്റ ഭാഗം അനക്കാതിരിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചും കുടിയേറ്റ വൃത്തിയെ ഓടാനോ നടക്കാനോ അനുവദിക്കാതെ എടുത്തോ, സ്വീച്ചറിൽ കിടത്തിയോ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക. മുറിവ് ഒരിക്കലും അമിതമായി മുറുക്കിക്കെട്ടരുത്. എത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുകയാണ് പ്രധാനം.

ആശുപത്രികളിൽ ഫീറ്റ് സ്ക്രോക്ക് ക്ലിനിക്കുകൾ



ശരീരത്തിൽ നിന്നും അമിതമായ ജല നഷ്ടത്തിലൂടെ നിർജലീകരണം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ദാഹം തോന്നിയില്ലെങ്കിലും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. വീട്ടിനുള്ളിലാണെങ്കിലും നിർജലീകരണം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ വെള്ളം കുടിക്കണം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ, പ്രായമായവർ, രോഗികൾ എന്നിവരെ സംബന്ധിച്ച് വീട്ടിനുള്ളിൽ പോലും ഇതുണ്ടാകാം. അതിനാൽ ഇത്തരക്കാർ ജലാംശം ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, മോര്, നാരങ്ങാവെള്ളം തുടങ്ങിയവ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വീട്ടിനുള്ളിൽ വായു സഞ്ചാരം ഉറപ്പാക്കുക. അമിതമായി മധുരം ചേർത്തതും കാർബണേറ്റഡ് പാനീയങ്ങളും വളരെ സൂക്ഷിച്ച് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ഇവ നിർജലീകരണത്തിന് കാരണമാകാം. പൊള്ളൽ, ക്ഷീണം, തലകറക്കം, തലവേദന, ഓക്കാനവും ഛർദ്ദിയും, അസാധാരണമായ വിയർപ്പ്, കഠിനമായ ദാഹം, മുത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുക, മുത്രം കടും നിറത്തിലാവുക, വേഗത്തിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ്, ബോധക്ഷയം എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നുന്നവർ തണലിൽ

മാറി വിശ്രമിച്ച് ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. കട്ടികൂടിയതോ ചൂട് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതോ ആയ വസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. തണുത്ത വെള്ളം കൊണ്ട് ദേഹം തുടയ്ക്കുക. കാറ്റ് കൊള്ളുക, വീശുകയോ ഫാനോ എ.സി. യോ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഉടൻ ചികിത്സ തേടുക.

വളരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- രാവിലെ 11 മുതൽ വൈകുന്നേരം 3 വരെയുള്ള സമയത്ത് കുടുതൽ നേരം വെയിലേൽക്കരുത്.
- അയഞ്ഞ, ഇളം നിറത്തിലുള്ള കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക. കൂടയോ തൊപ്പിയോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലത്.
- ദാഹമില്ലെങ്കിലും ധാരാളം വെള്ളം ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കുടിക്കുക. യാത്രാവേളയിൽ ഒരു കുപ്പി വെള്ളം കരുതുന്നത് നല്ലത്.
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- കുട്ടികൾക്ക് ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് വെള്ളം നൽകണം.
- ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, മോര്, നാരങ്ങാവെള്ളം എന്നിവ ധാരാളമായി കുടിക്കുക.
- വെള്ളം ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള
- തണുത്തതും, ഓറഞ്ച് മുതലായ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറി സാലഡുകളും കൂടുതലായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക
- കുട്ടികളെ വെയിലത്ത് കളിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്
- വെയിലത്ത് പാർക്ക് ചെയ്യുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ കുട്ടികളേയും പ്രായമായവരേയും ഇരുത്തിയിട്ട് പോകാതിരിക്കുക.
- ചൂടിന്റെ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കാൻ പകൽ സമയത്ത് വീടിന്റെ വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറന്നിടുക.
- വൃത്തിയും ശുചിത്വവുമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന പാനീയങ്ങൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- കടകളിലും ഹോട്ടലുകളിലും ജ്യൂസിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫ്ലേവ് ശുദ്ധജലം കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്നതാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

50% വൈദ്യുതി ലാഭം സോളാർ 'പവറാ'യി



വൈദ്യുതി ചെലവ് കുറയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കാർബൺ നിർഗമനവും ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും

കോട്ടയം: പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദവും സ്ഥിരതയോർന്നതുമായ ഊർജ്ജ പരിഹാരങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി, CSR (Corporate Social Responsibility) ഫണ്ടിന്റെ പിന്തുണയോടെ വൈക്കം താലൂക്ക് ഹെഡ് കോർട്ടേഴ്സ് ആശുപത്രിയിൽ സോളാർ പവർ സംവിധാനം വിജയകരമായി സ്ഥാപിച്ചു. നൂറു ഡൽഹി ആസ്ഥാനമായുള്ള പവർ ഫിനാൻസ് കോർപ്പറേഷൻ ഇന്ത്യ എന്ന സ്ഥാപനമാണ് അവരുടെ ഇടത്ത ഫണ്ടിലൂടെ സോളാർ പ്ലാന്റ് സ്ഥാപിച്ചത്. ജില്ല കളക്ടർ മുഹമ്മദ് നൽകിയ പദ്ധതി പവർ ഫിനാൻസ് കോർപ്പറേഷൻ അംഗീകരിച്ചു. രാജസ്ഥാൻ ഇലക്ട്രോണിക്സ് എന്ന ഏജൻസിയെ സോളാർ പ്ലാന്റ് നിർമ്മിക്കുന്നതിനായി 2023 ൽ ഏൽപ്പിച്ചു. ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ ആശുപത്രിയുടെ മൊത്തം വൈദ്യുതി ആവശ്യത്തിന്റെ ഏകദേശം 50% ഇപ്പോൾ സോളാർ

ഊർജ്ജത്തിലൂടെ ലഭ്യമാക്കാൻ സാധിച്ചു. 3.5 ലക്ഷം രൂപ പ്രതിമാസം ഇലക്ട്രിസിറ്റി ബില്ല് നൽകിയിരുന്ന ആശുപത്രിയിൽ ഇപ്പോൾ അത് ഏകദേശം എഴുപതിനായിരം രൂപയിൽ താഴെ ആയി മാറപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി, അന്താരാഷ്ട്ര സോളാർ പാനലുകളും അനുബന്ധ സൗകര്യങ്ങളും ആശുപത്രി സമുച്ചയത്തിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇത് വൈദ്യുതി ചെലവ് കുറയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കാർബൺ നിർഗമനവും ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. വൈദ്യുതി തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ തടസ്സപ്പെടാതെ തുടരാൻ സോളാർ സംവിധാനം ആശുപത്രിയിൽ പിന്തുണ നൽകും. സോളാർ ഊർജ്ജം ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിന് ഒരു മുതൽക്കൂട്ടാണ്. ഇത് മൂലം ദീർഘകാലത്തിൽ വൈദ്യുതി ബില്ലുകൾ ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. സ്ഥിരതയോർന്ന ഊർജ്ജ സ്രോതസ് ലഭ്യമാകുന്നതോടൊപ്പം, പരിപാലന ചിലവും കുറവാണ്. CSR ഫണ്ടിന്റെ സഹായത്തോടെ നടപ്പിലാക്കിയ ഈ പദ്ധതി പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനും ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ സ്ഥിരതയ്ക്കും ഒരു വലിയ ചുവടുവയ്പാണ്.

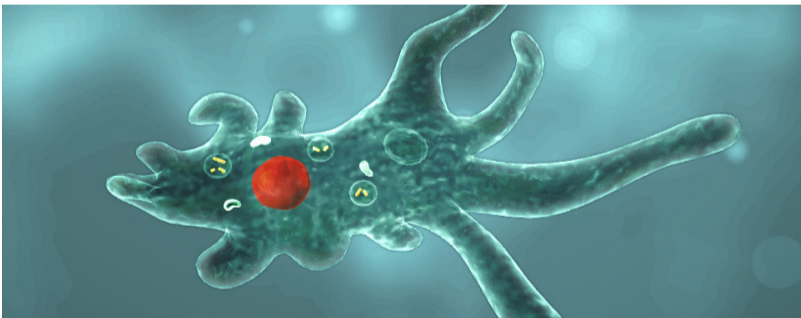
അമീബിക് മസ്തിഷ്ക ജ്വരം: ജാഗ്രത പാലിക്കണം



തിരുവനന്തപുരം: വേനൽക്കാലത്ത് അമീബിക് മസ്തിഷ്ക ജ്വരം (അമീബിക് മെനിഞ്ചോഎൻസെഫലൈറ്റിസ്) വർധിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ജാഗ്രത പാലിക്കണമെന്ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ്. ശുദ്ധമല്ലാത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുകയോ മുഖം കഴുകുകയോ ചെയ്യരുത്. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലെ വെള്ളത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ബന്ധപ്പെട്ട വകുപ്പുകൾ പരിശോധിക്കുകയും ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യണം. ജല ശുദ്ധീകരണ വ്യതിയാനം സൂക്ഷിക്കണം. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കിണറുകളും ടാങ്കുകളും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത് ശുദ്ധമാക്കണം. നീന്തൽ കുളങ്ങൾ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യണം. ആരോഗ്യ വകുപ്പ് നിരീക്ഷണം ശക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. മസ്തിഷ്കജ്വരം ബാധിക്കുന്നവർക്ക് അമീബിക് മസ്തിഷ്ക ജ്വരം കണ്ടെത്താനുള്ള പരിശോധനകൾ കൂടി നടത്താൻ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് നിർദ്ദേശം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. മസ്തിഷ്ക ജ്വരത്തിന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നവർ എത്രയും വേഗം ചികിത്സ തേടണമെന്നും ആരോഗ്യ വകുപ്പ് വ്യക്തമാക്കി.

വെള്ളത്തിൽ കാണുന്ന സൂക്ഷ്മ ജീവികളായ അക്കാന്തമീബ, നെഗ്രീയ ഫാളേറിയ എന്നിവ മൂലമാണ് അമീബിക് മസ്തിഷ്ക ജ്വരം ഉണ്ടാകുന്നത്. ചുടേറിയ തടാകങ്ങൾ, കുളങ്ങൾ, മലിനമായ നീന്തൽ കുളങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഇത് കണ്ടുവരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഈ അമീബ മൂക്കിലൂടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് മസ്തിഷ്കത്തെ ബാധിക്കുന്നു. രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞ ആൾക്കാർക്ക് ദേഹത്തുള്ള മുറിവുകളിലൂടെയും അക്കാന്തമീബ നാഡീ വൃഹത്തെയും മസ്തിഷ്കത്തെയും ബാധിക്കുവാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ പ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞ ആൾക്കാർ ശുദ്ധമായ ജലത്തിൽ മാത്രമേ കൈയ്യിലും കാലുകളിലുമുള്ള വ്രണങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കാൻ പാടുള്ളൂ. തീവ്രമായ പനി, പെട്ടെന്നുള്ള ജ്വരം, തലവേദന, ഛർദ്ദി, കഴുത്ത് വേദന, ബോധക്ഷയം, വെളിച്ചം കാണുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ട് തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാന രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗം വന്നാൽ വേഗത്തിൽ ഗുരുതരമാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ഉടൻ ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്ന ഉടൻ സമീപത്തെ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുക. സ്വയം

ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക. അമീബിക് മസ്തിഷ്ക ജ്വരം ചികിത്സയ്ക്കും പ്രതിരോധത്തിനും കേരളം ശക്തമായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തിയത്. ആദ്യം തന്നെ രോഗം കണ്ടെത്തി വിദഗ്ധ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കാനുള്ള ഇടപെടലുകൾ ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആഗോള തലത്തിൽ നെഗ്രീയ ഫാളേറിയ കൊണ്ടുള്ള മസ്തിഷ്ക ജ്വര മരണനിരക്ക് 99 ശതമാനവും അക്കാന്തമീബ കൊണ്ടുള്ള മസ്തിഷ്ക ജ്വര മരണനിരക്ക് 70 ശതമാനം മുതൽ 90 ശതമാനം വരെയുമാണ്. മികച്ച പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കേരളത്തിലെ മരണ നിരക്ക് 24 ശതമാനമായി കുറയ്ക്കാൻ സാധിച്ചു. രാജ്യത്തെ തന്നെ വിദഗ്ധരെ പങ്കെടുപ്പിച്ച് ശിൽപശാല നടത്തി ആദ്യമായി അമീബിക് മസ്തിഷ്ക ജ്വരത്തിനായി പ്രത്യേകം പ്രോട്ടോക്കോൾ പുറപ്പെടുവിച്ചു. ഐ.സി.എം.ആറുമായി സഹകരിച്ച് പഠനം നടത്തി. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നേരത്തെ രോഗം കണ്ടെത്താനും അനേകം പേരെ ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.



കേരളത്തിലെ എല്ലാ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലേയും മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗത്തിൽ അമീബ കണ്ടെത്താനുള്ള സംവിധാനമുണ്ട്. ഇതനുസരിച്ച് ചികിത്സ തുടങ്ങാനാകും. അമീബ കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അത് ഏത് അമീബയാണെന്ന് കണ്ടെത്താനുള്ള സ്പീഷീസ് ഐഡന്റിഫിക്കേഷനും മോളിക്യൂലാർ സങ്കേതത്തിലൂടെ അമീബയുടെ രോഗ സ്ഥിരീകരണവും നടത്താനുള്ള സംവിധാനം തിരുവനന്തപുരം പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ലാബ്, തോന്നയ്ക്കൽ ഐ.എ.വി, കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ് മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗം എന്നിവിടങ്ങളിൽ സജ്ജമാണ്.

അമീബിക് മസ്തിഷ്കജ്വരം പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- നിശ്ചലവും ശുദ്ധീകരിക്കാത്തതുമായ ജലാശയങ്ങളിൽ ചാടുന്നത്,

മുങ്ങുന്നത് എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. നീന്തുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ മുങ്ങേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ, നോസ് ക്ലിപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ മൂക്ക് വിരലുകളാൽ മൂടുക.

- ശുദ്ധീകരിക്കാത്ത ജലാശയങ്ങളിൽ നീന്തുമ്പോൾ തല വെള്ളത്തിന് മുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
- ജലാശയങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ, ചെളി /അടിത്തട്ട് കുഴിക്കുന്നത്/ കലക്കുന്നത് എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- നീന്തൽക്കുളങ്ങൾ, വട്ടർ തീം പാർക്കുകൾ, സ്പാകൾ എന്നിവ നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ള തോതിൽ ക്ലോറിനേഷൻ ചെയ്ത്, ശരിയായ രീതിയിൽ പരിപാലിക്കണം. ക്ലോറിനേഷൻ ചെയ്തതിന്റെ രജിസ്റ്റർ നിർബന്ധമായും സൂക്ഷിക്കണം.
- സ്പ്രിങ്കളറുകൾ, ഹോസുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും വെള്ളം മൂക്കിനുള്ളിൽ പതിക്കുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക.
- തിളപ്പിച്ച് ശുദ്ധി വരുത്താത്ത

വെള്ളം ഒരു കാരണവശാലും മൂക്കിൽ ഒഴിക്കരുത്.

- ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യാത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കുളിക്കുമ്പോൾ/ മുഖം കഴുകുമ്പോൾ വെള്ളം മൂക്കിനുള്ളിലേക്ക് പോകാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
- ജലാശയങ്ങൾ മലിനമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക
- പൊതു ജലാശയങ്ങളിലേക്ക് വീടുകളിൽ നിന്നും സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും മാലിന്യം ഒഴുക്കരുത്.
- ജലവിതരണത്തിനും സംഭരണത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന ജല സംഭരണികളും, വലിയ ടാങ്കുകളും മൂന്ന് മാസം കൂടുമ്പോൾ നല്ലത് പോലെ തേച്ച് വൃത്തിയാക്കണം.
- പ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞ രോഗികൾ ശുദ്ധീകരിച്ച ജലം ഉപയോഗിച്ച് മാത്രമേ വ്രണങ്ങൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

കരളാണ്... കരുതണം

ചിട്ടയായ ശീലങ്ങൾ ആരോഗ്യമുള്ള കരൾ



കാസറോഗോഡ്: ലോക കരൾ ദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജില്ലാതല ഉദ്ഘാടനവും ബോധവൽക്കരണ സെമിനാറും സംഘടിപ്പിച്ചു. കാഞ്ഞങ്ങാട് ദേശീയ ആരോഗ്യ ദാത്യം കോൺഫറൻസ് ഹാളിൽ വെച്ച് നടന്ന പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനം ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. സന്തോഷ് ബി നിർവഹിച്ചു. കാഞ്ഞങ്ങാട് ജില്ലാ ആശുപത്രി സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ജിജ എം പി അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഡെപ്യൂട്ടി ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ സന്തോഷ് കെ ദിനാചരണ സന്ദേശം നൽകി. ഡെപ്യൂട്ടി ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ അജയ് രാജൻ, ജൂനിയർ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ അനൂശ്രീ കെ പി, ടെക്നിക്കൽ അസിസ്റ്റന്റ് എം ചന്ദ്രൻ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ച് സംസാരിച്ചു. തുടർന്ന് ജില്ലയിലെ വിവിധ എൻ ജി ഓ സംഘടനാ പ്രതിനിധികൾ, കുടുംബശ്രീ, കെ ജി എം ഓ എ, ഐ എം എ, ആയുഷ്, ലയൺസ്, നോട്ട്രി ക്ലബ്ബ്, വിവിധ ആരോഗ്യ സംഘടന പ്രതിനിധികൾ തുടങ്ങിയവർക്കായി സംഘടിപ്പിച്ച പരിശീലന പരിപാടിയിൽ കണ്ണൂർ ഗവ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഗ്രാന്റ് ട്രോഫിൻ ട്രോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോക്ടർ പ്രവീൺകുമാർ കരളിന്റെ ആരോഗ്യം എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലബ്ബെടുത്തു. കരളിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചും കരൾ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നതിന് എല്ലാ വർഷവും ഏപ്രിൽ 19 ലോക

കരൾ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ലിവർ സിറോസിസ്, കരൾ അർബുദം, നോൺ ആൽക്കഹോളിക് ഫാറ്റി ലിവർ ഡിസീസ് എന്നിവയെല്ലാം ബാധിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഉയരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ലോക കരൾ ദിനത്തിന് പ്രസക്തിയേറിയതാണ്. യൂറോപ്യൻ അസോസിയേഷൻ ഫോർ ദി സ്റ്റഡി ഓഫ് ലിവർ (EASL) 2010 ൽ ലോക കരൾ ദിനം ആരംഭിച്ചു. 1966 ൽ EASL സ്ഥാപിതമായതിന്റെ സ്മരണയ്ക്കായി ഏപ്രിൽ 19 ന് ഈ ദിനം സ്ഥാപിതമായി. 'ചിട്ടയായ ശീലങ്ങൾ, ആരോഗ്യമുള്ള കരൾ' എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ ലോകകരൾ ദിന സന്ദേശം

ആരോഗ്യകരമായ കരൾ നിലനിർത്താനായുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- പ്രോട്ടീനും നാരുകളും അടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരവും സമതുലിതവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ പതിവായി വ്യായമവും ധ്യാനവും ശീലമാക്കുക. മദ്യവും പുകവലിയും ഒഴിവാക്കുക സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക.
- കൃത്യസമയത്ത് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുക.
- അണു വിമുക്തമാക്കാത്ത സൂചികൾ പങ്കിടുന്നതും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗിക ബന്ധവും ഒഴിവാക്കുക.

പാമ്പ് കടിയേറ്റാൽ

ചെയ്യേണ്ടത്
സമാധാനപ്പെടുത്തുക ശരീരം അനക്കരുത് സൗകര്യപ്രദമായി ഇരുത്തുക ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ തറയിൽ ചരിച്ചു കിടത്തുക എത്രയും വേഗം ആന്റിവെനം ലഭ്യമായ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക

ചെയ്യരുത്
മുറിവ് ബ്ലൈഡ്/ കത്തി ഉപയോഗിച്ച് വലുതാക്കരുത് മുറിവേറ്റ ഭാഗം മറ്റുകി കെട്ടരുത് വീക്ഷം ഉാരി എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത് കടിയേറ്റ ഭാഗം ഉയർത്തി വയ്ക്കരുത് കടിച്ച പാമ്പിനെ പിടിക്കാൻ സന്ധ്യം കളയാരുത്

മാറുന്ന ജീവിതം

മാറുന്ന ആരോഗ്യം



മലയാളികളുടെ ജീവിതശൈലി പാടെ മാറിയിരിക്കുകയാണ്. മാറിവരുന്ന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ, ഭക്ഷ്യസംസ്കാരത്തിന്റെ പരിമിതി, തിരക്കേറിയ ജീവിതം എല്ലാം ചേർന്ന് നമ്മെ കൊണ്ടു ചെന്നെത്തിക്കുന്നത് പല വിധത്തിലുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കാണ്.

അമിതവണ്ണത്തേക്കാൾ ഉപരി നമ്മെ അലട്ടുന്നത് കൂടവയറാണ്. ദിനംപ്രതി പെരുകിവരുന്ന ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത് നിത്യരോഗികൾ പെരുകുന്ന ഒരു നാളെയിലേക്കാണ്. രുചി തേടി അലയുന്ന നാം കൂണുകൾ പോലെ മുളച്ചു പൊങ്ങുന്ന ഫുഡ് സ്പോട്ടുകൾ ലക്ഷ്യമാക്കി നീങ്ങുമ്പോൾ അവതാളത്തിലാകുന്നത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യമാണ്.

ഇഷ്ടമുള്ളത് കഴിക്കാം പക്ഷേ ഇഷ്ടം പോലെ ആകരുത് നമുക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളവ നമുക്ക് കഴിക്കാം പക്ഷേ കഴിക്കുന്നതിന്റെ അളവും അനുപാതവും മറന്ന് പോകരുത്.

'ഇപ്പോൾ കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ എപ്പോൾ കഴിക്കും?'

'പെണ്ണുത്തടിയും കൂടവയറും ഫാറ്റി ലിവറും

ഒക്കെ ഇപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടെടോ... ഇതിനൊക്കെ ടെൻഷൻ അടിച്ചാൽ പിന്നെത്തു ജീവിതം വിട്ടുകളയേടോ... " ഈ വക ഉപദേശങ്ങൾ കേട്ട് പടുകുഴിയിൽ ചാടുന്നവരും കുറവല്ല.

സമയബന്ധിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ സമയം, അളവ്, ഭക്ഷണങ്ങൾ കിടയിലെ ഇടവേള എന്നിവ വളരെ പ്രധാനമാണ്. വയറ്റ് ഒരുപാട് സമയം കാലിയാക്കി വയ്ക്കുന്നത് ഗുണകരമല്ല.

വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് 'ഒരു വ്യക്തി ഒരു ദിവസം എത്ര ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കണം?' എന്നത് സാധാരണയായി കേൾക്കുന്ന ഒരു ചോദ്യമാണ്. കുടിക്കേണ്ട വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും കാലാവസ്ഥ, ശരീരഘടന, വിയർപ്പിന്റെ അളവ്, മുത്രത്തിന്റെ അളവും നിറവും, ചില രോഗാവസ്ഥകൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചാണ് നിശ്ചയിക്കേണ്ടത്. ആവശ്യത്തിന് കുറവായും കൂടുതലായും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിനൊപ്പം ബെർലി വെള്ളം, നാരങ്ങ വെള്ളം, കരികിൻ വെള്ളം, അല്ലെങ്കിൽ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച

വെള്ളം എന്നിവയും ശീലമാക്കാം. ഇത് ശരീരത്തിലെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നില നിർത്താൻ സഹായിക്കും.

ആരോഗ്യം സർവ്വനാൽ പ്രധാനം സ്വാഭാവികമായ ഭക്ഷണരീതികളിൽ നിന്ന് മാറി ഫസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ, അവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അമിത കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, പ്രീസർവേറ്റീവുകൾ എന്നിവ പ്രമേഹം രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, കാൻസർ തുടങ്ങിയ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു.

കഴിക്കാം ആരോഗ്യകരമായി ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഒരു ദിവസം വെറും വയറ്റിൽ ചായയോ കാപ്പിയോ പോലുള്ള പാനീയങ്ങൾ കുടിച്ചു തുടങ്ങുന്നത് ശരിയായ ശീലം അല്ല. പകരം വെള്ളം കുടിച്ചു ദിവസം ആരംഭിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇത് നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷകങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ ശരിയായി ഉൾക്കൊള്ളാൻ സഹായിക്കും.

ഒരു ദിവസത്തിലെ പ്രധാന ഭക്ഷണങ്ങളായ പ്രഭാതഭക്ഷണം, ഉച്ചഭക്ഷണം, രാത്രി ഭക്ഷണം എന്നിവ ഒഴിവാക്കാതെ സമയബന്ധിതമായി കഴി

കണം. പ്രത്യേകിച്ച് പ്രഭാതഭക്ഷണം ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. സാധ്യമായാൽ 8 മണിക്കൂറിൽ കഴിക്കണം. വൈകിയുള്ള ഭക്ഷണം ഉദരസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകാം.

പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം 'തലച്ചോറിന്റെ ഭക്ഷണം' എന്നറിയപ്പെടുന്ന പ്രഭാതഭക്ഷണം രാവിലെ 8 മണിക്കൂറിൽ കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ ഗുണകരമാണ്. പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് ബലഹീനതയ്ക്കും ശ്രദ്ധക്കുറവ്കൊണ്ടും കാരണമാകാം.

പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ: പയർ, തിന്ന, ചാമ, മുത്താനി, ചോളം, റോസ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താം. കൂടാതെ പച്ചക്കറികൾ, പരിപ്പ് വർഗങ്ങൾ (പയർ, കടല, ഗ്രീൻപീസ്, ബാജ), മത്സ്യം തുടങ്ങിയവ കുറഞ്ഞ എണ്ണയിൽ പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കാം. ഇങ്ങനെ സമതുലിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ, നല്ല കൊഴുപ്പ്, ധാതുക്കൾ, വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവ ശരിയായ അളവിൽ ലഭിക്കും. ഇതിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും പ്രതിരോധശേഷിയും മെച്ചപ്പെടും.

ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ രാവിലെ 10-11 മണിയോടെ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് സമയം മാറ്റിവയ്ക്കാം. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറി സാലഡുകൾ, നട്ട്സ്, വിത്തുകൾ (സൂര്യകാന്തി വിത്ത്, മത്തങ്ങ വിത്ത്), മുട്ട എന്നിവ ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളാണ്.

മഴവിൽ ഭക്ഷണം (Rainbow Diet) മഴവിലിനെ നമ്മുടെ പാത്രത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതുപോലെ വിവിധ നിറങ്ങളിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

ഉച്ചഭക്ഷണത്തിൽ: പാത്രത്തിന്റെ കാൽഭാഗം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് (ചോറ് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ധാന്യങ്ങൾ) കാൽഭാഗം പ്രോട്ടീൻ (മീൻ, മുട്ട, ചിക്കൻ, സോയ, പന്നിർ, തൈര്) പകുതിഭാഗം പച്ചക്കറികൾ വിവിധ നിറങ്ങളിലുള്ള പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷണസസുക്കളും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പാത്രത്തെ ഒരു 'മഴവിലി' പോലെ ആകർഷകമാക്കുകയും പോഷകസമ്പുഷ്ടമാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇലക്കറികളും ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തണം.

വൈകുന്നേര ലഘുഭക്ഷണം വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ എളുപ്പം, അരിയുണ്ട, അവിൽ നന്നച്ചത്, പഴങ്ങൾ, ആവിയയിൽ വേവിച്ച പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുക്കാം. എണ്ണയിൽ വറുത്ത പലഹാരങ്ങളും ബേക്കറി ഭക്ഷണങ്ങളും പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം.

അന്തഃഘ്രം രാത്രി ഭക്ഷണം വൈകാതെ കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പരമാവധി ലഘുവായും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. രാത്രി ഭക്ഷണം സാധ്യമായാൽ 7-8 മണിക്കൂറിൽ കഴിക്കുന്ന ശീലം വളർത്തണം. ചപ്പത്തി, ചെറുധാന്യങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ചേർന്ന ഉപ്പുമാവ്, ഉലുവ കഞ്ഞി, പയർകഞ്ഞി, മുളപ്പിച്ച പയർവർഗങ്ങൾ, മുതിര പുഴുക്ക് തുടങ്ങിയവ രാത്രി ഭക്ഷണമായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

അമിത കൊഴുപ്പും അന്നജവും കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ പ



രമാവധി ഒഴിവാക്കണം. രാത്രി ചോറ് കഴിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ പച്ചക്കറികൾ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തണം.

വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാൻ വ്യായാമം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഒരു യന്ത്രം ദീർഘകാലം ഉപയോഗിക്കാതെ വച്ചാൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നതുപോലെ, ശരീരവും ചലനമില്ലാതെ ഇരുന്നാൽ ദുർബലമാകും.

കൃത്യമായ വ്യായാമം അവയവങ്ങളുടെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിന് സഹായിക്കുകയും രോഗസാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 30-40 മിനിറ്റ് വ്യായാമം ചെയ്യണം.

സമീകൃതാഹാരം, നല്ല വ്യായാമം, ശരിയായ ഉറക്കം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ രോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാം.

ജില്ലാതല പരിശീലനം

പാമ്പുകടി ചികിത്സയും പരിചരണവും



മലപ്പുറം: സമയോചിത ചികിത്സയും ശാസ്ത്രീയ പരിചരണവും പാമ്പുകടി മൂലമുള്ള മരണങ്ങളും വൈകല്യങ്ങളും കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ ടി കെ ജയന്തി പറഞ്ഞു. പാമ്പുകടി പരിചരണവും ചികിത്സയും സംബന്ധിച്ചുള്ള ജില്ലാതല പരിശീലനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അവർ. പാമ്പുകടിയേറ്റവരുടെ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ, ആന്റിസീനക് വെനം ഉപയോഗം, അടിയന്തരഘട്ടങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട രീതി, വിഷബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയിൽ എന്നീ വിഷയങ്ങൾ ഉൾ

കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ടാണ് പരിശീലനം നടത്തിയത്. ചികിത്സക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നവരുടെ പ്രായോഗിക അറിവും, കാര്യശേഷിയും മെച്ചപ്പെടുത്തി ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ഉറപ്പുവരുത്തുകയും മരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കുകയുമാണ് പരിശീലന പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യം. മലപ്പുറം സൂര്യ റീജൻസി കോൺഫറൻസ് ഹാളിൽ നടന്ന പരിപാടിയിൽ ഡെപ്യൂട്ടി ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ എ ഷിബുലാൽ അധ്യക്ഷനായി. ജില്ലാ സർവ്വതലൻസ് ഓഫീസർ ഡോ സി ഷുബിൻ മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. മഞ്ചേരി ഗവ. മെഡിക്കൽകോളേജ് ജനറൽ മെഡി

സിൽ വിഭാഗം കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ ആർ കെ സുരജ് പരിശീലനത്തിന് നേതൃത്വം നൽകി. ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ഡോ. ടി.എൻ. അനൂപ്, ജില്ലാ ആർസിഎച്ച് ഓഫീസർ ഡോ എൻ എൻ പമീലി, ജൂനിയർ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ മാത്യു ജെ വാളംപറമ്പിൽ, ജില്ലാ എഞ്ചുക്കേഷൻ മിഡിയ ഓഫീസർ കെ പി സാദിഖ് അലി എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. ജില്ലയിലെ ആരോഗ്യ സുപ്രണ്ടുമാർ, മെഡിക്കൽ ഓഫീസർമാർ, ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാർ അടക്കം 150 പേർ പങ്കെടുത്തു.

സുജിതയെഴുതും, പാടും പണിയ ഭാഷയിൽ



വയനാട്: ഇത് സുജിത ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ. സ്വന്തമായി ലിപിയില്ലാത്ത പണിയ ഭാഷയ്ക്ക് സ്വന്തമായുള്ള കവി, എല്ലാറ്റിലുമുപരി വയനാട് കണിയാമ്പറ്റ പഞ്ചായത്തിലെ വരദൂർ ഗ്രാമത്തിന്റെ നാഡീസ്പന്ദനമായ ആശാപ്രവർത്തക. ഒരുപക്ഷേ ഈ ഗോത്രഭാഷയിൽ കവിതയെഴുതുന്ന ഏകവ്യക്തി. ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഗോത്രഭാഷയിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളിലെ റെഡ് ട്രാക്കിംഗ് ഇപ്പോൾ സുജിത പണിയ വിഭാഗത്തിലുള്ള സുജിതയുടെ ജനനം. പക്ഷേ, പണിയർക്കിടയിലാണ് അവർ ജനിച്ചതും വളർന്നതും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മുതിർന്നപ്പോൾ ആ കവിമനസ്സിൽ നിന്നുതിർന്നുവീണത് ആദിവാസി ജീവിതത്തിന്റെ ആഘോഷവും സന്തോഷ സന്താപങ്ങളും ദുരിതവും (പ്രണയവുമെല്ലാം നിറയുന്ന വരികൾ.

പുളയുറുക്കു നീ പുളയുറുക്കു അമ്മേ മടിമെ ചാഞ്ചുറുക്കു...

ചോരോമ്മോരോലപുരേ നാടുകെടി അതികണ്ണിരു കുടിപ്പാനുയോഗതാനു അതികണ്ണിരു കുടിപ്പാനുയോഗതാനു...

സുജിത പാടുകയാണ്. വരദൂരിലെ ചെങ്കല്ലുപുഴത്ത ചെറിയ വീടിയിലാണ്, സ്വയം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ സംഗീതം. വീടിന്റെ നാലു ചുമരുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങുന്നതല്ല അത്. 'വായ്മൊഴിക്കുട്ട്' എന്ന (ട്രൂപ്പിലൂടെ ഈ ഗാനങ്ങൾ പുറംലോകത്തെത്തി. ആദിവാസി ഭാഷകളിൽ എഴുതപ്പെട്ട പാട്ടുകൾ മാത്രമായിരുന്നു വായ്മൊഴിക്കുട്ടത്തിന്റെ ഗാനമേളയിലുൾപ്പെടുത്തിയത്. ആശാ വർക്കറായി അശരണർക്കിടയിൽ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ തട്ടുന്ന കാഴ്ചകളാണ് കവിതകളായി പിറവിയെടുക്കുന്നതെന്ന് സുജിത പറയുന്നു. മുഖ്യധാരയ്ക്ക് അപരിചിതമാണ് ഇന്നും പണിയ ഭാഷ. മലയാളത്തോട് ഏറെ സാമ്യമുള്ളതെങ്കിലും ആ ഭാഷയും ജീവിതരീതികളും ആചാരങ്ങളും പൊതുസമൂഹത്തോട് അത്ര ചേർന്നുനിൽക്കുന്നതല്ല. എന്നാൽ, സുജിതയുടെ അനുഭവം നേരെ മറിച്ചാണ്. അമ്മയും സഹോദരങ്ങളും ഉൾപ്പെട്ടതായിരുന്നു സുജിതയുടെ

കുടുംബം. അച്ഛൻ നേരത്തെ മരിച്ചു. അമ്മ കുലിപ്പണിയെടുത്ത് കുടുംബം പോറ്റി. അവർ പണിക്ക് പോകുമ്പോൾ സുജിതയെ നോക്കിവളർത്തിയത് വീടിനടുത്തെ പണിയ ഉന്നതിയിലെ സ്ത്രീകൾ. അവിടെ ചാച്ചമ്മ എന്ന് സുജിത വിളിക്കുന്ന കറപ്പിക്കൊപ്പമായിരുന്നു കുട്ടിക്കാലം. ചാച്ചമ്മയുടെ ഭാഷയും ജീവിതവുമറിഞ്ഞു. അവർ വരികൊടുത്ത ചോറ് അവളുടെ വയറുനിറച്ചു. അവർ പാടിയിരുന്ന പാട്ടുകൾ ആ കുഞ്ഞുമനസ്സിൽ ഇറങ്ങിപ്പോയി. ചാച്ചമ്മയുടെ പിന്നാലെ കൊയ്തെടുക്കുമ്പോൾ ചാച്ചമ്മ പാടിയ പാട്ടുകൾ സുജിതയുടെ ചുണ്ടിലും തത്തികളിലും തോടിറമ്പിലെ പാറമടകളിൽ തലപൊക്കുന്ന ഞണ്ടുകൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ ഭക്ഷണമാകും. ഏറെ നേരം കാത്തിരുന്നാലേ ഒരു ഞണ്ടെങ്കിലും ചട്ടിയിലാകൂ. എന്തിനാണ് ഇങ്ങനെ കാത്തിരിക്കുന്നത് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ ചാച്ചമ്മയുടെ മറുപടി ഒരു പാട്ടായിരിക്കും...

'ഹറമടയിലു നണ്ടു അമ്പേകു വട്ടമിട്ടുണ്ടു കാലുള' (ഹറമടയിൽ ഞണ്ടുണ്ട്, അവയ്ക്ക് ചുറ്റിലും കാലുണ്ട്)

തോടിറമ്പിലിരുന്ന് ചാച്ചമ്മ പാടിയ പാട്ടുകളിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയപ്പോൾ അത് ആദിവാസി ജീവിതത്തിന്റെ തനിമ ചോരാത്ത കവിതകളായി.

'ഹറമടയിലു നണ്ടു അമ്പേകു വട്ടമിട്ടു വട്ടമിട്ടു കാലു - അമ്പേകു നെറ്റിമല് രണ്ടു രണ്ടു കണ്ണു' (ഹറമടയിൽ ഞണ്ടുണ്ട്, അവയ്ക്ക് ചുറ്റിലും കാലുണ്ട് അതിന്റെ നെറ്റിയിൽ രണ്ടു കണ്ണുകളുണ്ട്)

എഴുതിനിറച്ച കവിതകളും പാട്ടുകളും പുറംലോകത്തെ കേൾപ്പിക്കാൻ സുജിതയ്ക്ക് അവസരമുണ്ടായില്ല. എരിവയറിന്റെ കത്തലകറ്റാൻ പാടുപെടുന്ന അമ്മ ഒഴിവുസമയങ്ങളിൽ ആ പാട്ടുകൾ കേട്ടിരിക്കും. 'മോൾടെ പാട്ട് നന്നായിട്ടുണ്ട്' എന്ന ഒറ്റവാക്യമായിരിക്കും അഭിനന്ദനം. പക്ഷേ, വീണ്ടും വീണ്ടുമെഴുതാൻ അത് വലിയ പ്രേരണയായി. അമ്മയെയും ചാച്ചമ്മയെയും മാത്രം കേൾപ്പിക്കാൻ വീണ്ടും വീണ്ടും പാട്ടുകൾ എഴുതിപ്പാടി. വെറ്റിലയിടിച്ചു വായിലിട്ട് പല്ലിലാത്ത മോണ കാട്ടിയിരിക്കുന്ന ചാച്ചമ്മയും ഒരു കവിതയായി.

അങ്കുളൊരു മീരാത്തി, ചാച്ചി മീരാത്തി ഓമിളൊരുരലിമ്പെ അടക്ക കുത്തിഞ്ചെയ്... പല്ലിലാത്ത തൊള്ളലി അടക്കയുടാഞ്ചു അടയുള്ള മൊട്ടത്തിക്കു ചവച്ചുകാട്ടിഞ്ചെയ്... (അവിടെയുള്ള ചാച്ചി മുത്തശ്ശി അടയ്ക്ക ചതയ്ക്കുന്നു പല്ലിലാത്ത വായിൽ അടയ്ക്ക ഇടുന്നു പെൺ കുട്ടിയെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നു)

സുജിതയുടെ പഠനം പത്താം ക്ലാസിൽ അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടിവന്നു. പിന്നീട് ക്യാമ്പിൽ കുലിപ്പണിക്കാരനായ ഉണ്ണികൃഷ്ണനുമായി വിവാഹവും നടന്നു. ഭാര്യയുടെ ഉള്ളിലെ കലാകാരിക്ക് ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ പൂർണ്ണ പിന്തുണ നൽകി. ഉണ്ണികൃഷ്ണന്റെ പ്രേരണയിൽ സുജിത ഭജനപ്പാട്ടുകൾ പാടി എഴുതി സമീപത്തെ അമ്പലത്തിൽ പാടി. ഒരു ഭജനട്രൂപ്പുമുണ്ടാക്കി. ഇതിനിടെ ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ തന്നെയാണ് സുജിതയെ ഒരു പ്രാദേശിക ട്രൂപ്പിൽ എത്തിച്ചത്. നടൻപാട്ടുകളും മറ്റുമായിരുന്നു അവർ പ്രധാനമായും പാടിയത്. സുജിത എഴുതിയ പാട്ടുകളും അവിടെ പാടാൻ തുടങ്ങി. സ്വയം എഴുതിയ പാട്ടുകൾ പാടേണ്ട എന്ന് വേദിയിൽ വെച്ച് ട്രൂപ്പുമെ പഠിപ്പിച്ചതോടെ അവിടെനിന്നിറങ്ങി.

അങ്ങനെയാണ് സ്വതന്ത്രമായ ഒരു ട്രൂപ്പ് എന്ന ആശയം ഉണ്ടായത്. ഉണ്ണികൃഷ്ണനും ഗാനമേളകൾക്കിടയിൽ പരിചയപ്പെട്ട രാഹുൽ എന്ന യുവാവും പിന്തുണച്ചു. അങ്ങനെ സ്വതന്ത്രമായ 'വായ്മൊഴിക്കുട്ട്' പിറന്നു. പിന്നീട് സ്വന്തമായൊരു ട്രൂപ്പെന്ന ആഗ്രഹം 'തിറയാട്ടം' നടൻ പാട്ട് പഠനകലാ സമിതിയിലൂടെ സാക്ഷാത്കരിച്ചു. ഇപ്പോൾ കുട്ടികളെക്കൂടി ഈ വഴിയിൽ നടത്തിക്കുകയാണ് സുജിത ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ.

കരുതലോടെ ആശ

ഭാനുമതി ആരോഗ്യത്തിലേക്ക്



ഭാനുമതി (യഥാർത്ഥ പേരല്ല) എന്ന പ്രായമായ സ്ത്രീ, മാനസിക വൈകല്യമുള്ളതും കേൾവിശക്തി കുറഞ്ഞതുമായ ഭർത്താവിനോടൊപ്പം ആലപ്പാട് സി.എച്ച്.സി (ഇ.ഒ.ഇ) പരിധിയിലുള്ള പഴുവിൽ എന്ന സ്ഥലത്താണ് താമസിച്ചിരുന്നത്. അവർക്ക് രണ്ട് മക്കളുണ്ട് ഒരാൾ കുടുംബത്തോടൊപ്പം യു.എ.ഇയിലും മറ്റൊരാൾ വെള്ളാനിക്കരയിലുമാണ്. ഭാനുമതിക്ക് ഓർമ്മക്കുറവും ഭക്തത്തിൽ സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതും മൂലം ഇടയ്ക്കിടെ വീഴുന്ന പ്രശ്നവുമുണ്ടായിരുന്നു.

ഒരു ദിവസം രാവിലെ അടുക്കളയിൽ നിന്ന് നടന്നു വരുമ്പോൾ ഭാനുമതി തെന്നിവിണു. അവരുടെ നിലവിളി കേട്ട് അയൽവാസികൾ എത്തിയപ്പോൾ നിസ്സഹായനായ ഭർത്താവ് മാത്രമാണ് വീട്ടിലുണ്ടായിരുന്നത്. വീഴ്ചയിൽ തലയ്ക്ക് പരിക്കേറ്റ ഭാനുമതിക്ക് മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിന് നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിലായിരുന്നു. അയൽവാസികൾ വെള്ളാനിക്കരയിലുള്ള മകളെ വിളിച്ച് വിവരം അറിയിച്ചെങ്കിലും, ഇതൊക്കെ അമ്മയുടെ വെറും തന്ത്രമാണെന്നും കുറച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ശരിയാകുമെന്നും പറഞ്ഞ് അവർ വരാൻ വിസമ്മതിച്ചു. യു.എ.ഇയിലുള്ള മകൾ ജോലിയിലായതിനാൽ ഫോണിൽ ലഭ്യമായിരുന്നില്ല. തുടർന്ന് ഉച്ചയ്ക്ക് രണ്ട് മണിയോടെ അയൽവാസികൾ വാർഡ് മെമ്പറെയും ആശ വർക്കറെയും വിവരമറിയിച്ചു. ആശ വർക്കറായ ബിന്ദു 2.30 ഓടെ അവിടെയെത്തി. ബിന്ദു എത്തുമ്പോൾ ഭാനുമതി മലമൂത്രങ്ങൾക്കിടയിൽ കിടക്കുകയായിരുന്നു. അവരുടെ കാലിന് ഒടിവുണ്ടായിരുന്നു, മുറിവിൽ നിന്ന് രക്തം വരുന്നുണ്ടായിരുന്നു കൂടാതെ മുറിവിൽ ഉറുമ്പുകൾ പൊതിഞ്ഞിരുന്നു. ആശ വർക്കർ അവരെ വൃത്തിയാക്കി വെള്ളാനിക്കരയിലുള്ള മുത്തമകളെ വീണ്ടും വിളിച്ചു. പ്രതികരണം ഉണ്ടാകാത്തതിനെത്തുടർന്ന്, ഭാനുമതിയുടെ ചിത്രങ്ങളും രണ്ട് മക്കൾക്കും അയച്ചു കൊടുത്തു.

ചിത്രങ്ങൾ കണ്ടതോടെ യു.എ.ഇയിലുള്ള മകൾ തിരിച്ചുവരികുകയും അമ്മയെ നോക്കാൻ സഹോദരിയോട് ആവശ്യപ്പെട്ടതായും ചികിത്സയ്ക്കായി പണം അയച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും അറിയിച്ചു. വൈകാരിക മുത്തമകൾ എത്താമെന്ന് പറഞ്ഞെങ്കിലും വൈകുന്നേരം 6 മണിയോടെ മാത്രമാണ് അവർ എത്തിയത്. ഇതിനിടയിൽ ആശ വർക്കർ ഒരു ആംബുലൻസ് ഏർപ്പാടാക്കി അമ്മയെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ചു. അവിടെ നിന്ന് ഒരു മൾട്ടി സ്പെഷ്യാലിറ്റി സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിലേക്കോ തൃശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജിലേക്കോ കൊണ്ടുപോകാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു. എന്നാൽ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പോകാൻ മകൾക്ക് താൽപ്പര്യമില്ലാത്തതിനാൽ അടുത്തുള്ള സി.എച്ച്.സിയിൽ എത്തിച്ച് ഐ.വി (IV) നൽകി. എന്നാൽ പനി വന്നതിനെത്തുടർന്ന് അവിടെ നിന്നും മെഡിക്കൽ കോളേജിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു.

പിന്നീട് ഇളയ മകളുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അമ്മയെ ഒരു സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയും ആവശ്യമായ പരിശോധനകൾ നടത്തുകയും ചെയ്തു. സി.ടി സ്കാൻ (CT Scan) നോർമൽ ആയതിനാലും പ്രാഥമിക ചികിത്സ നൽകിയതിനാലും അവരെ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. എന്നാൽ പിറ്റേദിവസം വീണ്ടും അസുഖം ബാധിച്ചതിനെത്തുടർന്ന് അടുത്തുള്ള സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു. മകളും പേരക്കുട്ടിയും അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ ഒപ്പമുണ്ടായിരുന്നു. എങ്കിലും അഡ് മിഷൻ നടപടികളിലും ഭാനുമതിക്ക് ആശുപത്രിയിൽ ആവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിലും ആശ വർക്കർ ബിന്ദു കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു. അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആശ വർക്കർമാർ എത്രത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നതെന്നും തങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ എത്രത്തോളം കരുതലോടെയാണ് നിറവേറ്റുന്നതെന്നും ഈ സംഭവം തെളിയിക്കുന്നു.

പത്രാധിപ സമിതി

ചീഫ് എഡിറ്റർ
രാഹുൽ കൃഷ്ണൻ (ശർമ്മ ഐ.എ.എസ് സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, എൻ.എച്ച്.എം സിനിയർ എഡിറ്റർ
ഡോ. രാഹുൽ യു.ആർ
സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ ബി.സി.സി എഡിറ്റർ
കെ പി ശിനോഷ് സിനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ബി.സി.സി
മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
ഡോണ തോമസ് ജെ.സി (ഡി.സി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്
അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ
ടി സ്മൃതി ലക്ഷ്മി കൺസൾട്ടന്റ്, സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്
ഡ്രോയ് കൃഷ്ണൻ
ജെ.സി (ഡി.സി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

അംഗങ്ങൾ
ജിജിത് മാത്യു കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി.സി), ഇടക്കി
ഡാനി പിയർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി.സി), തൃശൂർ
ദിവ്യ ചേലാട്ട്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി.സി), കോഴിക്കോട്
വിനു എ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി.സി), എറണാകുളം
വിനീഷ് സി ആർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി.സി), കോട്ടയം
ആനന്ദ ജോസഫ്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി.സി), ആലപ്പുഴ
വർഷ ജയപ്രകാശ്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി.സി), തിരുവനന്തപുരം

പ്രിന്റ് എം
ജെ.സി (ഡി.സി), പാലക്കാട്
ദിവ്യ ഇ ആർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി.സി), മലപ്പുറം
ബിൻസി രവിന്ദ്രൻ
ജെ.സി (ഡി.സി), കണ്ണൂർ
കമൽ കെ ജോസഫ്
ജെ.സി (ഡി.സി), കാസർഗോഡ്
നിശിത് കെ എസ്
ജെ.സി (ഡി.സി), വയനാട്
അജിത് കുമാർ പി എ
ജെ.സി (ഡി.സി), പത്തനംതിട്ട
അശ്വിനി രവിന്ദ്രൻ
ജെ.സി (ഡി.സി), കൊല്ലം
ശ്രീദേവി കെ എസ്
കൃഷ്ണ & ഡി.ഇ.ഒ, സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

ദുർഘട പാതകൾ താണ്ടി കാൽനടയാത്ര; അട്ടപ്പാടിയിൽ

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ മാതൃകാദാത്യം

ഗലസി ഉന്നതിയിൽ 100% സിക്രിസ സെൽ സ്ക്രീനിംഗ്



പാലക്കാട്: അട്ടപ്പാടിയുടെ കാടും മലയും താണ്ടി ഗലസി വന മേഖലയിലേക്ക് എത്തുക ഏറെ ആയാസകരമാണ്. ചെങ്കുത്തായ കുനുകളും, കാടിനകത്തേക്കു വളഞ്ഞുപുളഞ്ഞു പോകുന്ന പാതകളും, നിറഞ്ഞ ഉൾവന മേഖലയിൽ പലപ്പോഴും വഴികാട്ടിയായി മാറുക മുന്നേ നടന്നവരുടെ കാലടയാളങ്ങളാലും. പ്രതിവന്ധങ്ങളെല്ലാം മറികടന്ന് ദുർഘടമായ വനാന്തരപാതയിലൂടെ ഏകദേശം 27 കിലോമീറ്ററോളം കാൽനടയായി സഞ്ചരിച്ച് മണിക്കൂറുകൾ താണ്ടി അരിവാൾകോശരോഗനിർണ്ണയ പരിശോധനയ്ക്കായി ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ സംഘം ഉന്നതികളിലെത്തി.

ഗതാഗതസൗകര്യങ്ങൾ തെല്ലുമില്ലാത്ത വന്യമൃഗഭീഷണിയുള്ള വാനപ്രദേശത്തിന്റെ വെല്ലുവിളികളെല്ലാം മറികടന്നാണ് അഗളി ബ്ലോക്ക് മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ പുതുക്കൂട്ടം ബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിന്റെ പരിധിയിലുള്ള താഴെ തുടക്കി, മേലെ തുടക്കി, താഴെ ഗലസി, മേലെ ഗലസി എന്നീ ഉന്നതികളിലേക്ക് സമഗ്ര ആരോഗ്യ ക്യാമ്പിനായി ആരോഗ്യസംഘം എത്തിയത്. പതിവ് ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ തന്നെ എത്തിപ്പെടുക നിലവിൽ അസാധ്യമായ ഈ പ്രദേശങ്ങളിൽ, ഉന്നതികളിലെ ഓരോരുത്തരെയും കണ്ടെത്തി പരിശോധിക്കുക എന്നത് ഏറെ പ്രയാസകരമായിരുന്നു. എങ്കിലും ഏതുവിധേനയും പരിശോധന പൂർത്തിയാക്കണം എന്നത് ഒരു ദാത്യമായി കണ്ടാണ് സംഘം മുന്നോട്ട് നീങ്ങിയത്. നീണ്ട സമയത്തെ ശ്രമഫലമായി ആകെ 50 പേരെയാണ് ക്യാമ്പിൽ പരിശോധിച്ചത്. മേലെ ഗലസിൽ 10 പേരും, താഴെ ഗലസിൽ 18 പേരും, മേലെ തുടക്കിയിൽ 22 പേരുമാണ് പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരായത്. ഇതിലൂടെ ഗലസി മേഖലയിലെ 100 ശതമാനം സിക്രിസ സെൽ സ്ക്രീനിംഗ് പൂർത്തിയാക്കാനായി. പരിശോധനയ്ക്കിടെ 5 പേർക്ക് സിക്രിസ സെൽ രോഗവും 3 പേർക്ക്

കുടലരോഗവും സംശയിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തി. ഇവരുടെ സാമ്പിളുകൾ വിദഗ്ധ പരിശോധനയ്ക്കായി ശേഖരിച്ചു, തുടർചികിത്സയ്ക്കുള്ള നടപടികളും ആരംഭിച്ചു.

സിക്രിസ സെൽ അനീമിയ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പിനൊപ്പം നിക്ഷയ ശിവിർ, കുഷ്ഠരോഗ സ്ക്രീനിംഗ്, ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയും ക്യാമ്പിന്റെ ഭാഗമായി നടന്നു. രോഗനിർണ്ണയത്തിനപ്പുറം, രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും പ്രതിരോധം ശക്തമാക്കാനുമായിരുന്നു ലക്ഷ്യം.

പുതുക്കൂട്ടം എഫ്.എച്ച്.സി പരിധിയിലെ ആനവയ് ജനകീയ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ ജൂനിയർ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ ലിതേഷിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ജെപിഎച്ച്എൻ പ്രിയ, എം.എൽ. എസ്.പി ഈശ്വരി, ആശ്വതി, അഗളി സി.എച്ച്.സിയിൽ നിന്നുള്ള ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ രാജേഷ് ഫ്രാൻസിസ്, ജൂനിയർ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർമാരായ ഷിജു, സാബിറ, എസ്.ടി.എസ് ശരണ്യ എന്നിവരും ദാത്യത്തിൽ കൈകോർത്തു. ബീറ്റ് ഫോറസ്റ്റ് ഓഫീസർ ഹരിത മനോജ്, ഫോറസ്റ്റ് ഗാർഡ് കമല, ഫോറസ്റ്റ് വാച്ചർമാർ, ഗലസി ഉന്നതി മുപ്പൻ മുരുഗൻ, അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ പിന്തുണയും ഏറെ സഹായകരമായി.

ദുർഘട സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലും അടിസ്ഥാന ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ അത് അവശ്യം വേണ്ടവരിലേക്ക് എത്ര ശ്രമകരമായിട്ടാണെങ്കിലും എത്തിക്കുക എന്ന ഉറച്ച ബോധ്യം തന്നെയാണ് ഇത്തരം മാതൃകാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നിതാനമാവുന്നത്.

അതിഥി തൊഴിലാളികളുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കി

'ഹമാര മെഹമാൻ സ്വസ്ഥ് മെഹമാൻ'



കോഴിക്കോട്: മലമ്പനിയും മന്ത് രോഗവും തടയുന്നതിനായി ജില്ലാ ആരോഗ്യ വകുപ്പ്, ജില്ലാ വെക്ടർ കൺട്രോൾ യൂണിറ്റ്, ദക്ഷിണ റെയിൽവേ ഹെൽത്ത് വിഭാഗവും ചേർന്ന് 'ഹമാര മെഹമാൻ സ്വസ്ഥ് മെഹമാൻ' എന്ന പേരിൽ അതിഥി തൊഴിലാളികളുടെ ആരോഗ്യ സുരക്ഷയ്ക്കായി റെയിൽവേ പ്രവേശന പരിശോധനാ പദ്ധതി ആരംഭിച്ചു.

ഇത് വന്നിറങ്ങുന്ന അതിഥി തൊഴിലാളികളിൽ ജില്ലയിലേക്കുള്ള എൻട്രി പോയിന്റിൽ വച്ച് തന്നെ മലമ്പനി മന്ത് രോഗ നിർണ്ണയ പരിശോധന നടത്തുകയും, പോസിറ്റീവ് ആകുന്നവർക്ക് തുടർ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത് വഴി നേരത്തെയുള്ള രോഗനിർണ്ണയത്തിലൂടെ ജില്ലയിൽ തദ്ദേശീയരിലേക്ക് രോഗ വ്യാപനം തടയുകയാണ് പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യം.

കോഴിക്കോട്, വടകര റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകളിൽ രാത്രികാലങ്ങൾ

2025 നവംബർ 22ന് പദ്ധതി ആരംഭിച്ചെങ്കിലും ഔദ്യോഗിക ഉദ്

ഘടനം 2026 മാർച്ച് 27ന് കോഴിക്കോട് റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിൽ നടന്നു. ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. രാജാരം കെ. കെ. ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. ഉദ്ഘാടന ദിനത്തിൽ 59 അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്ക് പരിശോധന നടത്തി. 2025 നവംബർ 22 മുതൽ ഇതുവരെ 9 ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. ആകെ 590 കുടിയേറ്റ തൊഴിലാളികളെ പരിശോധിച്ചപ്പോൾ 7 പേർക്ക് മൈക്രോഫിലേറിയ പോസിറ്റീവ് കണ്ടെത്തി. ഇവർക്കു ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലൂടെ ചികിത്സ നൽകി. പരിശോധനകൾ മാസംതോറും രണ്ട് റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകളിലും തുടരും.

അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കുള്ള ആരോഗ്യ പരിശോധന

റെയിൽവേ എൻട്രി പോയിന്റ് സ്ക്രീനിംഗിന് പ്രോഗ്രാമിന് ഹമാര മെഹമാൻ സ്വസ്ഥ് മെഹമാൻ എന്ന പേര് നിർദ്ദേശിച്ച കുന്നമംഗലം കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ JHI ദീപിക. പി യ്ക്ക് ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസിന്റെ ഉപഹാരം ബഹു. ഡി.എം ഒ ഡോ. രാജാനം കെ കെ കോൺഫറൻസിൽ വച്ച് നൽകി.

പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണത്തിൽ

മാതൃക തീർത്ത് പത്തനംതിട്ട



സേവനത്തിലേക്ക് റഫർ ചെയ്തു.

ഇലന്തൂർ സാമൂഹിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ ഫിസിയോ തെറാപ്പിസ്റ്റ് ചെറിയാൻ പി. മാത്യുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ സ്ഥിരമായ വ്യായം മച്ചുകളും തുടർപരിചരണവും തോമസ് ജോർജിന്റെ ആരോഗ്യനിലയിൽ ക്രമാതീതമായ പുരോഗതി കൈവരിക്കാൻ സഹായിച്ചു. തുടർച്ചയായ ഫിസിയോതെറാപ്പി ചികിത്സയും ഫീൽഡ് തലത്തിലുള്ള പരിചരണവും മൂലം രോഗിക്ക് ശ്രദ്ധേയമായ ആരോഗ്യ പുരോഗതി കൈവരിക്കാനായി. മസിൽ പവർ മെച്ചപ്പെട്ടതോടെ ശരീരത്തിന്റെ ബാലൻസ് കൈവരിക്കുകയും, ഇപ്പോൾ വടിയുടെ സഹായത്തോടെ നടക്കാനും കഴിയുന്ന നിലയിലേക്ക് എത്തുകയും ചെയ്തു.

പത്തനംതിട്ട: ജില്ലയിലെ ചെറുകോൽ പഞ്ചായത്തിലെ 80 വാർഡിൽ കീക്കൊഴൂർ ഏരത്തികൽ തോമസ് ജോർജ് (62) പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണ സേവനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ശ്രദ്ധേയമായ ആരോഗ്യ പുരോഗതി നേടി. 2024 മാർച്ചിൽ സ്ട്രോക്ക് വന്നതിനെ തുടർന്ന് അദ്ദേഹം വലത് വശം പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തനരഹിതമായ (റെറ്റ് ഹെമിപ്ലീജിയ) അവസ്ഥയിൽ കിടപ്പിലായിരുന്നു. തുടർന്ന് ചെറുകോൽ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ ഫ്രൈമറി പാലിയേറ്റീവ് നഴ്സ് ദീപ ഗോപിനാഥിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ രോഗിയെ പാലിയേറ്റീവ് കെയറിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത് ഫിസിയോതെറാപ്പി ഫീൽഡ് വർക്ക്

സ്ട്രോക്കിനെ തുടർന്ന് ഉണ്ടായിരുന്ന കിടപ്പ് അവസ്ഥയിൽ നിന്നും രോഗി മുക്തനായി. ഫിസിയോതെറാപ്പിയിലൂടെ തുടർച്ചയായ ഇടപെടലുകൾ മൂലം മസിൽ സ്റ്റീഫ്നസും കുറയുകയും, ദിനചര്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സ്വയംപര്യാപ്തത കൈവരിക്കാനാവുകയും ചെയ്തതായി ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ അറിയിച്ചു. പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണ സേവനങ്ങളുടെ ഫലപ്രദമായ ഇടപെടലുകളുടെ ഒരു മികച്ച ഉദാഹരണമാണ് തോമസ് ജോർജിന്റെ ഈ വീണ്ടെടുപ്പ്.

ലോക വാണാരോഗ്യദിനം

റാലിയും ചർച്ചകളുമായി സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനം



കൊല്ലം: ലോക റെഡ് ഹെൽത്ത് ദിനാചരണത്തിന്റെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനവും ബോധവൽക്കരണ നാലിയും കൊല്ലം ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ്, ആരോഗ്യ കേരളം, എന്നിവയുടെ സംയുക്ത ആഭിമുഖ്യത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി 'ദന്തക്ഷയം: നേരത്തെ തിരിച്ചറിയുക, എളുപ്പത്തിൽ ചികിത്സിക്കുക,' 'ചെറിയ ഇടപെടലുകൾ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ: മായോ ഫണ്ട്ഷണൽ ആൻഡ് ഓർത്തോപീഡിക് ഉപകരണങ്ങളിലൂടെ താടിയിലെ വളർച്ചയെ നയിക്കുക,' 'നിശ്ശബ്ദ ഭീഷണി: വായിലെ ക്യാൻസർ തിരിച്ചറിയുക' എന്നീ വിഷയങ്ങളിൽ മെഡിസിറ്റി ഡെന്റൽ കോളേജ് ഡെന്റൽ വിഭാഗം പങ്കെടുത്ത പാനൽ ചർച്ച സംഘടിപ്പിച്ചു, അസ്സിയ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, ജില്ലാ

ആരോഗ്യ വകുപ്പ് എന്നിവിടങ്ങളിലെ ഡോക്ടർമാർ അടങ്ങുന്ന മെഡിക്കൽ ടീം പങ്കെടുക്കുന്ന ക്യാൻസർ സ്ക്രീനിംഗും ബോധവൽക്കരണ എക്സിബിഷനും കൊല്ലം ആർ.പി. മാളിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. പാനൽ ചർച്ച ഉദ്ഘാടനം ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ ഡോ ജെ മണികണ്ഠൻ നിർവഹിച്ചു. എക്സിബിഷൻ ഉദ്ഘാടനം ഇന്ത്യൻ ഡെന്റൽ അസോസിയേഷൻ സംസ്ഥാന സെക്രട്ടറി ഡോ സിദ്ധാർഥ് വി നായർ, പ്രസിഡന്റ് ഡോ ജിനു മാത്യു വൈദ്യൻ എന്നിവർ ചേർന്ന് നിർവഹിച്ചു. പാനൽ ചർച്ച ഡോ അൻഷാദ്, ഡോ വീണ ശ്രീകുമാർ, ഡോ ക്രിസ്റ്റീന എന്നിവർ നയിച്ചു. ഡോ അരവിന്ദ് മോഹനൻ ആയി. ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങി. ഡോ അനൂ എം. എസ്, ഡോ. ദേവ് കിരൺ, ഡോ ആസാദ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.

ആന്റിബയോട്ടിക്

പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നാഴികക്കല്ല്



തിരുവനന്തപുരം: എല്ലാ മാനദണ്ഡങ്ങളും പാലിച്ച 83 ആശുപത്രികൾ ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആശുപത്രികളും 5 പഞ്ചായത്തുകൾ ആന്റിബയോട്ടിക് സാക്ഷര പഞ്ചായത്തുകളുമായതായി ആരോഗ്യ വകുപ്പ്. ഇതിൽ പ്രാഥമിക തലത്തിലുള്ള 73 ആശുപത്രികളും, ദ്വിതീയ തലത്തിലുള്ള 4 ആശുപത്രികളും, തൃതീയ തലത്തിലുള്ള ഒരു ആശുപത്രിയും ഉൾപ്പെടുന്നു. ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആകാൻ നിഷ്കർഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങൾ പൂർത്തീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നത് സ്ഥാപന തലത്തിലും, ബ്ലോക്ക് തലത്തിലും, ജില്ലാതലത്തിലും, സംസ്ഥാന തലത്തിലും വിലയിരുത്തലിന് ശേഷമാണ് ഇവയെ ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആയി പ്രഖ്യാപിച്ചത്.

സംസ്ഥാനത്ത് ആന്റിബയോട്ടിക് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ലോകത്താദ്യമായി ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആശുപത്രികൾ, ആന്റിബയോട്ടിക് സാക്ഷര തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്ന ആശയങ്ങൾ കാർസാഫിന്റെ (കേരള ആന്റി മൈക്രോബിയൽ റെസിസ്റ്റൻസ് സ്ട്രാറ്റജിക് ആക്ഷൻ പ്ലാൻ) ഭാഗമായി രൂപീകരിച്ചിരുന്നു. ഇതിനായി സമഗ്രമായ ഒരു പ്രവർത്തന മാർഗ്ഗരേഖ സംസ്ഥാനം പുറത്തിറക്കിയിരുന്നു. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആശുപത്രികൾക്കും ആന്റിബയോട്ടിക് സാക്ഷര പഞ്ചായത്തുകൾക്കും രൂപം നൽകിയത്.

2024-ൽ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായ കോടിയേയും, ഒഴുലപ്പതിയെയും ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആയി പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നു. വൺ ഹെൽത്ത് എന്ന ആശയത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായാണ് ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് (സാക്ഷര) പഞ്ചായത്തുകൾ എന്ന ആശയം സംസ്ഥാനം മുന്നോട്ടുവച്ചത്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായാണ് ആന്റിബയോട്ടിക് സാക്ഷര കേരളം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ഇതിനായുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങൾ നിഷ്കർഷിച്ചത്. കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ കക്കോടി, ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ പാണാവള്ളി, തകഴി, വീയപുരം, ചെട്ടികുളങ്ങര എന്നീ പഞ്ചായത്തുകളാണ് ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് പഞ്ചായത്തുകൾ എന്ന നേട്ടം കൈവരിച്ചത്.

കേരളത്തിലെ തൃതീയ തലത്തിലെ ആദ്യത്തെ ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആശുപത്രി എന്ന നേട്ടം എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രി കൈവരിച്ചു. മാത്രമല്ല ദ്വിതീയ തലത്തിലെ ആദ്യത്തെ ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആശുപത്രികൾ എന്ന നേട്ടം ഫോർട്ട് കൊച്ചി താലൂക്ക് ആശുപത്രി, ചെങ്ങന്നൂർ ജില്ലാ ആശുപത്രി, ആലപ്പുഴ ജില്ലാ ആശുപത്രി, ആലപ്പുഴ സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രി എന്നിവ കൈവരിച്ചു. സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ ആശുപത്രികളെയും, എല്ലാ തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളെയും സമയബന്ധിതമായി ആന്റിബയോട്ടിക് സ്മാർട്ട് ആക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം.

ജീവിതശൈലി

രോഗനിയന്ത്രണത്തിനായി പുഷ് അപ്പ് ചലഞ്ച്

ഇടുക്കി: കെ.എസ്.ഇ.ബിയുടെ 50-ാം വാർഷികഘോഷങ്ങളോട് അനുബന്ധിച്ച് ഇടുക്കി ഡാം പവർ പ്രോജക്റ്റിന്റെ ഭാഗമായും പ്രത്യേക ലൈഫ് സ്റ്റൈൽ രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. പൊതു ജനങ്ങളിലും ജീവനക്കാരിലും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായിരുന്നു പരിപാടിയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

വൈവിധ്യമാർന്ന നവീന പ്രവർത്തനങ്ങളോടെയാണ് പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്. ഉദ്ദേശസ്വരൂപമായി പുഷ് അപ്പ് ചലഞ്ച്, വെയിറ്റ് ലിഫ്റ്റിംഗ്

മത്സരങ്ങൾ തുടങ്ങിയ കായിക വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി. കൂടാതെ പ്രത്യേക എൻ.സി.ഡി ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിച്ച് ബുഡ് പ്രഷർ, ഷുഗർ പരിശോധനകൾ, ബി.എം.ഐ നിർണ്ണയം എന്നിവയും നടത്തി. ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം, സ്ഥിരമായ വ്യായാമം, മാനസിക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം എന്നിവയുടെ പ്രധാന വിശദീകരിച്ചു. പങ്കെടുത്തവർക്ക് വ്യക്തിഗത ആരോഗ്യനിർദ്ദേശങ്ങളും കൗൺസിലിംഗും നൽകി. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി അനിവാര്യമാണെന്ന സന്ദേശവുമായി പരിപാടി വിജയകരമായി സമാപിച്ചു.

കണ്ണൻ ദേവൻ ഹിൽസ് ലക്ഷ്മി എസ്റ്റേറ്റിലെ

അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കായി മലേറിയ ബോധവൽക്കരണം



ഇടുക്കി: അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ മലേറിയ സംബന്ധമായ അവബോധം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും രോഗപ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കുന്നതിനുമായി മലേറിയയുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, രോഗവ്യാപനമാർഗ്ഗങ്ങൾ, പ്രതിരോധനപടികൾ, സമയബന്ധിത ചികിത്സയുടെ പ്രധാനം എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളിച്ച ബോധവൽക്കരണ ബോർഡ് തയ്യാറാക്കി എസ്റ്റേറ്റ് ആശുപത്രിയിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചു. ഈ ബോധവൽക്കരണ ബോർഡ് ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ. കണ്ണൻ ദേവൻ ഹിൽസ് ലക്ഷ്മി എസ്റ്റേറ്റിലെ മാനേജിമെന്റിന് നൽകി ഔദ്യോഗികമായി പദ്ധതിയുടെ

ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്ന രീതിയിലാണ് ബോർഡിലെ വിവരങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് മലേറിയയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളായ പനി, വിറയൽ, ശരീരവേദന, തലവേദന എന്നിവ തിരിച്ചറിയുകയും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ ചികിത്സ തേടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും ബോർഡിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ബോർഡുകൾ ജില്ലയിലെ വിവിധങ്ങളായ തോട്ടം തൊഴിലാളി മേഖലകളിലും എസ്റ്റേറ്റുകളിലും സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് കാമ്പയിൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. അതോടൊപ്പം ജില്ല ട്രാക്കിംഗ് വിപുലമായ സ്ക്രീനിംഗ് ക്യാമ്പുകളും അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ ന

ടത്തപ്പെടുന്നു. കൊതുകുകൾക്കിടയിലൂടെ പരന്നുപോകുന്നതിനായി കൊതുകുവലയുടെ ഉപയോഗം, വെള്ളക്കെട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കൽ, പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കൽ, തുടങ്ങിയ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും ബോർഡിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. എസ്റ്റേറ്റുകളിലെ അതിഥി തൊഴിലാളികൾ കൂടുതൽ സമയവും ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലും താമസസ്ഥലങ്ങളിലും ചിലവഴിക്കുന്നതിനാൽ രോഗവ്യാപന സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനായി ഇത്തരം ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർണ്ണായകമാണെന്ന് ജില്ലാ സർവ്വൈലൻസ് ഓഫീസർ ഡോ. ജോബിൻ ജി ജോസഫ് അറിയിച്ചു.

ശാസ്ത്രവും ആരോഗ്യവും എല്ലായ്പ്പോഴും നിറമുള്ള കഥകളായിരിക്കില്ല

ആരോഗ്യം എന്നത് പലപ്പോഴും ശുദ്ധജലം, ശുചിത്വം, വൃത്തി എന്നിവയാണ് എന്നാൽ അവ ദിനംപ്രതി ലക്ഷക്കണക്കിനു ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കും

ശാസ്ത്രത്തിനൊപ്പം അണിചേരാം... ആരോഗ്യത്തിനായി

Kerala.HEALTH

