

ആരോഗ്യ കേരളം

JANUARY 2023

WORLD'S HEALTHIEST NATION



15 ആശുപത്രികൾക്ക് കൂടി ദേശീയ ഗുണനിലവാര അംഗീകാരം

ആകെ 154 ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് എൻ. ക്യു. എ. എസ്.

തിരുവനന്തപുരം: സംസ്ഥാനത്തെ 15 ആശുപത്രികൾക്ക് നാഷണൽ ക്വാളിറ്റി അഷ്യൂറൻസ് സ്റ്റാൻഡേർഡ് (എൻ. ക്യു. എ. എസ്) അംഗീകാരം ലഭിച്ചതായി ആരോഗ്യ വകുപ്പ് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ്. 6 ആശുപത്രികൾക്ക് പുതുതായി എൻ. ക്യു. എ. എസ്. അംഗീകാരവും 9 ആശുപത്രികൾക്ക് പുന: അംഗീകാരവും ലഭിച്ചത്. കോട്ടയം പി. എച്ച്. സി. നാട്ടകം 93% സ്കോർ, എറണാകുളം പി. എച്ച്. സി. മുന്നമ്പം 96% സ്കോർ, തൃശൂർ പി. എച്ച്. സി. പൂമംഗലം 91% സ്കോർ,

മലപ്പുറം എഫ്. എച്ച്. സി. കരുളായി 98% സ്കോർ, യു. പി. എച്ച്. സി. വേട്ടേക്കോട് 95.3% സ്കോർ, കോഴിക്കോട് പി. എച്ച്. സി. തിരുവനാടി 92% സ്കോർ എന്നിങ്ങനെ നേടിയാണ് പുതുതായി അംഗീകാരം നേടിയതെന്നും മന്ത്രി വ്യക്തമാക്കി. ഇതോടെ സംസ്ഥാനത്തെ 154 ആശുപത്രികൾക്കാണ് എൻ. ക്യു. എ. എസ്. അംഗീകാരം നേടിയെടുക്കാനായത്. 5 ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ, 4 താലൂക്ക് ആശുപത്രികൾ, 8 സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ, 39

അർബൻ പ്രൈമറി ഹെൽത്ത് സെന്റർ, 98 കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയാണ് എൻ. ക്യു. എ. എസ്. അംഗീകാരം നേടിയിട്ടുള്ളത്. കൊല്ലം എഫ്. എച്ച്. സി. ചാത്തന്നൂർ 91%, പത്തനംതിട്ട എഫ്. എച്ച്. സി. ഓതറ 96%, എറണാകുളം എഫ്. എച്ച്. സി. പാപ്പിള്ളി 94%, യു. പി. എച്ച്. സി. തൃക്കാക്കര 94.80%, തൃശൂർ യു. പി. എച്ച്. സി. ഗോസായികുന്ന് 94.5%, മലപ്പുറം യു. പി. എച്ച്. സി. മംഗലശേരി 95.10%, യു. പി. എച്ച്. സി. നിലമ്പൂർ

(മുമ്മൂളി) 88.10%, വയനാട് എഫ്. എച്ച്. സി. പൊഴുതന 95%, കണ്ണൂർ യു. പി. എച്ച്. സി. പൊറോ 93.9% എന്നീ കേന്ദ്രങ്ങൾക്കാണ് പുന: അംഗീകാരം ലഭിച്ചത്. ആലപ്പുഴ, മാവേലിക്കര ജില്ലാ ആശുപത്രിയ്ക്ക് (ലേബർ റൂം - 91%, മെറ്റേണിറ്റി ഓപ്പറേഷൻ തീയേറ്റർ - 86%) ലക്ഷ്യ സർട്ടിഫിക്കേഷനും ലഭിച്ചു. ഇതോടെ സംസ്ഥാനത്തെ ലക്ഷ്യ സർട്ടിഫിക്കേഷൻ ലഭിച്ച സർക്കാർ ആശുപത്രികളുടെ എണ്ണം ആകെ 9 ആയി.

എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകളുടെ നിർമ്മാണം സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കും: മുഖ്യമന്ത്രി



മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ സംസ്ഥാനത്തെ ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകളുടെ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു

കോഴിക്കോട്: പകർച്ച വ്യാധികളെ തടയുന്നതിൽ നിർണ്ണായക പങ്കു വഹിക്കാൻ ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾക്ക് സാധിക്കുമെന്നും എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകളുടെ നിർമ്മാണം സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുമെന്നും മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി

വിജയൻ പറഞ്ഞു. കുതിരവട്ടം മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ ആരംഭിച്ച ഐസൊലേഷൻ വാർഡ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു മുഖ്യമന്ത്രി. പുതിയ എസ്. കെ പൊറ്റക്കാട് ഹാളിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ സംസ്ഥാനത്തെ 10 ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകളുടെ ഉദ്ഘാടനം

വും മുഖ്യമന്ത്രി നിർവ്വഹിച്ചു. കൊവിഡ് പോലെയുള്ള മഹാമരികളും മറ്റ് പകർച്ചവ്യാധികളും നേരിടുന്നതിന് ആരോഗ്യമേഖലയെ കൂടുതൽ സജ്ജമാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് എല്ലാ നിയോജകമണ്ഡലങ്ങളിലും ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾ സജ്ജമാക്കുന്നത്.

ഓരോ നിയോജകമണ്ഡലത്തിലും 24 മണിക്കൂർ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു ആശുപത്രിയിൽ 10 കിടക്കകളുള്ള ഐസൊലേഷൻ വാർഡാണ് സജ്ജമാക്കിയത്. എം. എൽ. എ. ഫണ്ടും കിഫ്ബി ഫണ്ടും തുല്യമായി ഉപയോഗിച്ചുള്ള 250 കോടി രൂപ

യുടെ ഈ പദ്ധതി നടപ്പാക്കിയത്. കെ. എം. എസ്. സി. എൽ ആണ് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ നിർമ്മാണത്തിനായി അനുമതി നൽകിയത്. 90 ആശുപത്രികളിലെ 10 എണ്ണത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനമാണ് നിർവ്വഹിച്ചത്. തിരുവനന്തപുരം സി. എച്ച്. സി. പൂവാർ, കൊല്ലം സി. എച്ച്. സി. നെടുങ്കോലം, സി. എച്ച്. സി. നെടുമ്പന, സി. എച്ച്. സി. തെക്കുംഭാഗം, തൃശൂർ വടക്കാഞ്ചേരി താലൂക്കാശുപത്രി, സി. എച്ച്. സി. പഴഞ്ഞി, സി. എച്ച്. സി. പഴയൂർ, മലപ്പുറം സി. എച്ച്. സി. വളവൂർ, കോഴിക്കോട് ഗവ. മെന്റൽ ഹെൽത്ത് സെന്റർ, ഗവ. ഡെർമറ്റോളജി ചേമ്പായൂർ എന്നിവിടങ്ങളിലെ ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകളുടെ ഉദ്ഘാടനമാണ് നടന്നത്. പ്രീ എഞ്ചിനീറിംഗ് സ്കൂളിൽ ഉപയോഗിച്ചാണ് 2,400 ചതുരശ്ര ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾ നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളത്. 10 കിടക്കകളുള്ള പേഷ്യന്റ് കെയർ സോൺ, പ്രവേശന ലോബിയോട് കൂടിയ കാത്തിരുപ്പ് കേന്ദ്രം, വിതരണസ്റ്റോർ, ശുചലയത്തോട് കൂടിയ സ്റ്റാഫ് റൂം, ഡോക്ടേഴ്സ് റൂം, ഡ്രെസിംഗ് റൂം, നഴ്സസ് സ്റ്റേഷൻ, എമർജൻസി

പ്രൊസിജർ റൂം, ശുചാലയത്തോട്, മെഡിക്കൽ ഗ്യാസ് സംഭരണത്തിനുള്ള റൂം, പാസേജ് തുടങ്ങിയ ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളോട് കൂടിയ മുറികൾ ഓരോ ഐസൊലേഷൻ വാർഡിലും സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചടങ്ങിൽ പൊതുമാതൃമത്സരം വകുപ്പ് മന്ത്രി പി. എ. മുഹമ്മദ് റിയാസ്, മേയർ ഡോ. ബീനാ ഫിലിപ്പ്, എം. കെ രാഘവൻ എം. പി, തോട്ടത്തിൽ രവീന്ദ്രൻ എം. എൽ. എ, കോർപ്പറേഷൻ ആരോഗ്യ സ്റ്റാന്റിങ് കമ്മിറ്റി ചെയർപേഴ്സൺ ഡോ. എസ് ജയശ്രീ, വാർഡ് കൗൺസിലർ റിഷി. ടി, ആരോഗ്യ പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറി ടി. കൃഷ്ണമൂർത്തി, കലക്ടർ ഡോ. എൻ. തേജ് ലോഹിത് റെഡ്ഡി, വി. എച്ച്. എസ്. ഡോ. മീനാക്ഷി വി. ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഉമ്മർ ഫാറൂഖ്, കെ. എം. എസ്. സി. എൽ എം. ഡി. ഡോ. ചിത്ര എസ്, കെ. എം. എസ്. സി. എൽ ജനറൽ മാനേജർ ഡോ. എ. ഷിബുലാൽ, എൻ. എച്ച്. എം. ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ഡോ. നവീൻ എ. മറ്റ് ജനപ്രതിനിധികൾ ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

പാഠമുൾക്കൊണ്ട് പുതുവർഷത്തിലേക്ക്...

കൂട്ടായ തീരുമാനങ്ങളുടെ, കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്ന ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയിലേക്ക് എത്തിയ വർഷമായിരുന്നു 2022. തുടർച്ചയായുണ്ടായ പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾക്ക് ശേഷം, ആശങ്കയുടെ കരിമുക്തിൽ ശ്വാസം മുട്ടിച്ച കൊവിഡ് കാലത്തിനു ശേഷം, പുരോഗതിയുടെ പാതയിലേക്ക് മടങ്ങി വന്ന വർഷമായിരുന്നു 2022. ഒരു സമൂഹമെന്ന നിലയിൽ ഒന്നായി നിന്നു നാം പ്രതിരോധത്തിന്റെ കോട്ടയുയർത്തിയപ്പോൾ, അദ്യഭ്യനായ ആ എതിരാളി പൂർണ്ണമായല്ലെങ്കിൽ കൂടിയും കീഴടങ്ങുന്നതിന്റെ സൂചനകൾ കണ്ടുതുടങ്ങിയിരുന്നു. വീണുകിട്ടിയ ഈ ആശ്വാസത്തിന്റെ ഇടവേളയിൽ, കൊവിഡ് അപ്രസക്തമാക്കിയ മറ്റു ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ പൂർവ്വാധികം കരുതലോടെ നേരിടുകയെന്നതിനായിരുന്നു പ്രഥമ പരിഗണന. മാറിയിരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന ശാരീരിക - മാനസികാരോഗ്യ സാധ്യതകളെ മുൻനിറുത്തിയുള്ള ജീവിതശൈലി പുനഃക്രമീകരണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, പതിവ് പ്രധിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് പരിപാടികളുടെ ശാക്തീകരണം, പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധം ഉറപ്പുവരുത്തൽ, ഗർഭിണികളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലുള്ള യഥാസമയമുള്ള ഇടപെടലുകൾ, കുടുംബസുത്രണമാർഗ്ഗങ്ങളുടെ പ്രചാരം വർദ്ധിപ്പിക്കൽ, യുവാക്കൾക്കിടയിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ലഹരി ഉപയോഗമുയർത്തുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയുള്ള ബോധവൽക്കരണം, കിടപ്പു രോഗികൾക്കും കാൻസർ പോലെയുള്ള മാരകമായ അസുഖങ്ങളുൾക്കൊള്ളുന്ന സാന്ത്വന പരിചരണം, സർക്കാർ ആരോഗ്യസംവിധാനങ്ങളിലെ സേവനങ്ങളുടെ മെച്ചപ്പെടുത്തലും അവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനുള്ള പ്രചാരണ പരിപാടികൾ, ട്രാൻസ്ജെൻഡേഴ്സ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ ലിംഗക്കാർക്കും തുല്യ ആരോഗ്യ പരിചരണമുറപ്പുവരുത്തൽ തുടങ്ങി പൊതുജനാരോഗ്യരംഗത്തെ വിവിധങ്ങളായ മേഖലകളിൽ പൂർവ്വാധികം ജാഗ്രതയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമുക്ക് ഏകോപിപ്പിക്കാനായി. അത് പകർന്നു നൽകിയ ധൈര്യമൊടെയാണ് പുതിയൊരു വർഷത്തിലേക്കു നാം ചുവടുവയ്ക്കാനൊരുങ്ങുന്നത്.

വരുതിയിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും പുതിയതുമായ ഒട്ടനേകം വെല്ലുവിളികളെ നാം ഇനിയും നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാം. ആഗോളതലത്തിൽ ചൈന പോലെയുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ വീണ്ടും പടർന്നു പിടിക്കുന്ന കൊവിഡ് രോഗബാധ അതിലേക്കാണ് ഒരുപക്ഷേ വിരൽ ചൂണ്ടുന്നതും. പക്ഷേ മുൻപും ഓർമ്മപ്പെടുത്തിയത് പോലെ ദീർഘമായ ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത്. പ്രതീക്ഷയും കരുതലുമാണ് നാം തുടരേണ്ടത്. ഓരോ ദിവസവും ആരോഗ്യ ലക്ഷ്യങ്ങളിലേക്കു നമ്മുടെ ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും നയിക്കുവാനും ചുറ്റുമുള്ളവരെയും ആവശ്യമായി ഒപ്പം നടത്താനും നമുക്ക് സാധിക്കണം. അതിനൊരു പ്രചോദനമാകട്ടെ ഈ പുതുവർഷം. വിഷമില്ലാത്തവ നട്ട് നന്നയ്ക്കാനും, തീൻ ഉൾക്കളിൽ ആരോഗ്യം വിളമ്പാനും, ശരീരം മറന്നു തുടങ്ങിയ കായികമായ ശേഷിയെ ഓർമ്മപ്പെടുത്താനും, ബന്ധങ്ങളിലെ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാനും, പ്രായത്തിന്റെയും ആയുസ്സിന്റെയും അവസാന പടവുകളിലുള്ളവർക്ക് കൈത്താങ്ങാകാനും നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. പുതുവർഷത്തിൽ കുറച്ചുപേരുടെ ജീവിതത്തിലെങ്കിലും നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ നിറയ്ക്കാം...

പുതുവർഷത്തിൽ ഏവർക്കും ആരോഗ്യവും എല്ലാ നന്മകളും നേരുന്നു.

അച്ചൻകോവിൽ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം നാടിന് സമർപ്പിച്ചു



അച്ചൻകോവിലിൽ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം ആരോഗ്യമന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. എം പി എൻ കെ പ്രേമചന്ദ്രൻ സമീപം.

കൊല്ലം: സംസ്ഥാനത്തെ മലയോര നിവാസികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് പൂർണ്ണ പരിരക്ഷയും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളും ഉറപ്പാക്കുക എന്ന സർക്കാർ ലക്ഷ്യത്തിന്റെ ഉദാത്ത മാതൃകയാണ് ജില്ലയിലെ മലയോര മേഖലയായ ആരുകാവ് - അച്ചൻകോവിലിൽ പണി പൂർത്തിയാക്കിയ അച്ചൻകോവിലിൽ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രമെന്ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ്. സംസ്ഥാന സർക്കാർ നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ മുഖേനയാണ് കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം പണി കഴിപ്പിച്ചത്. സർക്കാർ ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ നടപ്പിലാക്കി വരുന്ന സമുലമായ പരിവർത്തനങ്ങളുടെ നേർസാക്ഷ്യം കൂടിയാണ് അച്ചൻകോവിലിൽ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം. അച്ചൻകോവിലിൽ - ആരുകാവ് നിവാസികളുടെ ചിരകാല അഭിലാഷമായ അച്ചൻകോവിലിൽ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു മന്ത്രി. ചടങ്ങിൽ അച്ചൻകോവിലിൽ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തെ സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ ആർദ്രം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ആർദ്രം കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രമാക്കി ഉയർ

സംസ്ഥാന സർക്കാർ ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ നടപ്പിലാക്കി വരുന്ന സമുലമായ പരിവർത്തനങ്ങളുടെ നേർസാക്ഷ്യം കൂടിയാണ് അച്ചൻകോവിലിൽ കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം

ത്തിയതായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ഒപ്പം ആശുപത്രിയായി പുതിയ ലാബ് ടെക്നീഷ്യനെ അനുവദിക്കുന്നതാണെന്നും, നിലവിലുള്ള 108 ആംബുലൻസ് സേവനം 12 മണിക്കൂറിൽ നിന്നും 24 മണിക്കൂർ ആയി ഉയർത്തുന്നതാണെന്നും മന്ത്രി ഉറപ്പു നൽകി. അച്ചൻകോവിലിൽ നിവാസികൾക്ക് ഡോക്ടറുടെ വിദഗ്ധ സേവനത്തിനോ മറ്റു അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴോ ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾക്കായി കിലോമീറ്ററുകൾ താണ്ടി ആരുകാവ് കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രം, പുനലൂർ താലൂക്ക് ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങൾ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരുമായിരുന്നു. എന്നാൽ അച്ചൻകോവിലിൽ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രം യാഥാർത്ഥ്യമാകുന്നതിലൂടെ ഈ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഒരു ശാശ്വത പരിഹാരമാകുകയാ

ണ്. ഏകദേശം 2500 ഓളം ജനവാസമുള്ള ഇവിടെ 500 ഓളം ജനങ്ങൾ ആദിവാസി ഗോത്ര വിഭാഗത്തിൽ നിന്നുള്ളവരുമാണ്. പൂർണ്ണമായും വനമേഖലയോട് ചേർന്നുള്ള പ്രദേശമായിനാലും, കിലോമീറ്ററുകൾ താണ്ടിയാൽ മാത്രമേ മികച്ച ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാകൂ എന്ന സാഹചര്യമായതിനാലും ഇവിടുത്തെ ജനങ്ങളുടെ ഏറ്റെടുക്കലത്തെ ആവശ്യമായിരുന്നു മികച്ച ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്ന ഒരു ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം. ഈ ആവശ്യം കണക്കിലെടുത്താണ് ആർദ്രം പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ഇത്രയും മികച്ച നിലവാരത്തിൽ ആശുപത്രിയുടെ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാക്കിയത്. ആർദ്രം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രമാക്കി ഉയർത്തിയതിലൂടെ രോഗീ സൗഹൃദാന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കു

വാനും ഇതുവഴി രോഗികൾക്ക് ഏറ്റവും മികച്ചതും നൂതനവുമായ ആരോഗ്യ സേവങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്നു. രാവിലെ 9 മണി മുതൽ ആരംഭിക്കുന്ന ഓ.പി സേവനങ്ങൾ വൈകുന്നേരം 6 മണിവരെ പൊതുജനങ്ങൾക്കു ലഭ്യമാണ്. കൂടാതെ 3 ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനം ഒപ്പം മികച്ച ലബോറട്ടറി സേവനം, ഫർമസി, മെച്ചപ്പെട്ട സൗകര്യങ്ങളോടെ സജ്ജമാക്കിയ പ്രീ ചെക്ക്പ്പ് റൂമുകൾ, കൺസൾട്ടേഷൻ റൂമുകൾ, മൈനർ സർജറി സജ്ജീകരണങ്ങൾ, ബസ്സർവേഷൻ റൂമുകൾ, മാതൃ-ശിശു പരിപാലനത്തിനായി പ്രത്യേകം സജ്ജമാക്കിയ സൗകര്യങ്ങൾ തുടങ്ങി ജീവനക്കാർക്കായുള്ള താമസ സൗകര്യം വരെ പുതിയ കെട്ടിടത്തിൽ സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ സമഗ്ര വികസന പദ്ധതികളുടെ ഭാഗമായി 2018-19 കാലയളവിൽ ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തിന്റെ ആർ.ഓ.പി ഫണ്ട് ആയ 3.33 കോടി രൂപ ചെലവഴിച്ചാണ് പുതിയ ആശുപത്രി കെട്ടിടവും അനുബന്ധ സജ്ജീകരണങ്ങളും പൂർത്തിയാക്കിയത്.

വികസനത്തിൽ തിളങ്ങി ജനറൽ ആശുപത്രി

കൽപ്പറ്റ: എല്ലാ മേഖലകളിലും ജില്ല അഭ്യുത്സാഹകമായ വികസന മുന്നേറ്റത്തിനാണ് സാക്ഷ്യംവഹിക്കുന്നത്. ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങളില്ലാത്ത, ആതുരലയങ്ങളും പശ്ചാത്തല സൗകര്യവുമില്ലാത്ത വിദ്യാലയങ്ങളും പൊട്ടിപ്പൊട്ടിഞ്ഞ റോഡുകളും കർഷക ആത്മഹത്യകളുമെല്ലാം പഴക്കമകളായി. നാടിന്റെ സർവതലങ്ങളെയും സ്പർശിച്ച് സർക്കാർ നടപ്പാക്കിയ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങളും ജനക്ഷേമപ്രവർത്തനങ്ങളും വയനാടിന്റെ മുഖം തിളക്കമുള്ളതാക്കി. ഈ തിളക്കത്തിന് അടിവരയിടാൻ കൽപ്പറ്റ ജനറൽ ആശുപത്രിയിലേക്ക് വരാം. പദവിയിൽ ജില്ലാ ആശുപത്രിക്കും മുകളിലുള്ള കൽപ്പറ്റ ജനറൽ ആശുപത്രി ഇന്ന് ജില്ലയിൽ ഏറ്റവും മികച്ച ചികിത്സ ലഭിക്കുന്ന സർക്കാർ ആതുരലയമാണ്. സംസ്ഥാന സർക്കാർ ആർദ്രം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി നടപ്പാക്കിയ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ ആശുപത്രിയുടെ മുഖം മാറ്റിയത്. നേരത്തേ പൊലീസ് സ്റ്റേഷൻ സമീപം ഇടുങ്ങിയ കെട്ടിടത്തിൽ പരിമിത സൗകര്യത്തോടെ പ്രവർത്തിച്ച ആശുപത്രി പ്രവർത്തനം 2016ലാണ് കൈനാട്ടി ജങ്ഷനിലെ നാലുമുന കെട്ടിടത്തിലേക്ക് മാറ്റിയത്. താഴത്തെ



ജില്ലാ ആശുപത്രി കൽപ്പറ്റ

നിലയിൽ ഒ.പി, ലാബ്, ഫാർമസി, അത്യാഹിത വിഭാഗം തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. രണ്ടാംനിലയിൽ ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്റർ, പ്രസവ വാർഡ് എന്നിവയും മൂന്നാംനിലയിൽ ജനറൽ വാർഡുകളുമാണ്. സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളെ വെല്ലുന്ന ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങളാണ് ആശുപത്രിയിലുള്ളത്. 50 കിടക്കകളുള്ളത് 110 ബെഡ്ഡുകളാക്കി. പുതിയ കട്ടിലുകളും മറ്റ് ശയ്യോപകരണങ്ങളുമുള്ള വൃത്തിയുള്ള തുറസ്സായ ഐ.പി വാർഡുകൾ സജ്ജീകരിച്ചു. അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടിയ ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്ററും ലേബർ റൂമും ഒരേ സമയം ആറു പ്രസവങ്ങൾ വരെ എടുക്കാനുള്ള സൗകര്യങ്ങളും ഇവിടെയുണ്ട്. 3 കോടി രൂപ ചെലവിൽ ആശുപത്രി കോമ്പൗണ്ടിൽ ജില്ലാ പ്രാദേശ ഇടപെടൽ കേന്ദ്രവുമുണ്ട് (ഡിഇഎസി). എൻ

എച്ച്എമ്മിൽ നിന്ന് ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെടെ 69 പേരെ കൊവിഡ് വ്യൂട്ടിയുടെ ഭാഗമായി ഇവിടെ നിയമിച്ചു. അനസ്തൈറ്റിസ്റ്റ്, പൾമനോളജിസ്റ്റ്, ദന്ത ഡോക്ടർ, കുട്ടികളുടെ വിഭാഗത്തിൽ ഡോക്ടർമാർ, നേത്രരോഗ വിദഗ്ധൻ, സർജൻമാർ, മനോരോഗ വിദഗ്ധൻ, ഇഎൻടി വിദഗ്ധൻ, സ്ത്രീരോഗ വിദഗ്ധൻ, കാഷ്യാലിറ്റി മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ തുടങ്ങിയവരുടെ സേവനം ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്. കൂടാതെ ഇസിജി ടെക്നീഷ്യൻ, റേഡിയോഗ്രാഫർ, എക്സ്റേ തുടങ്ങിയ വിഭാഗത്തിലും ജീവനക്കാരുണ്ട്. മെഡിക്കൽ റെക്കോർഡ് ലൈബ്രറിയാണ് മെഡിക്കൽ റെക്കോർഡ് അറ്റൻഡർ തുടങ്ങിയ തസ്തികകളും മൂന്ന് ഫാർമസിസ്റ്റ് സ്റ്റോർ കീപ്പർമാരുടെ തസ്തികയും സൃഷ്ടിച്ചു. ലാബ് ടെക്നീഷ്യൻമാരെയും സ്റ്റാഫ് നഴ്സുമാരെയും നിയമിച്ചു. ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെ

ടെ 232 ജീവനക്കാർ ഇപ്പോൾ ഇവിടെയുണ്ട്. 'ബെറ്റ്' ഉൾപ്പെടെ അത്യാധുനിക കേൾവിപരിശോധനാ വിഭാഗം ഇവിടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. 89.5 ലക്ഷം രൂപ ചെലവഴിച്ച് ഫാർമസിസ്റ്റോർ, ശൗചാലയം, ഒ.പി കൗണ്ടർ വിപുലീകരണം, ടോക്കൺ സംവിധാനം എന്നിവ സ്ഥാപിച്ചു. മെഡിക്കൽ ഐസി യു, ന്യൂബോൺ സ്പ്രെമ്പിലെ സേഷൻ യൂണിറ്റ്, വെന്റിലേറ്ററുകൾ എന്നിവയുമുണ്ട്. ഇളകിയൊടിഞ്ഞ കട്ടിലുകൾ, ഒരു കട്ടിലിൽ തന്നെ രണ്ടും മൂന്നും രോഗികൾ, കുട്ടിപ്പുകാരും രോഗികളും തിങ്ങിനിറഞ്ഞ ഐ.പി വാർഡുകൾ, വൃത്തിഹീനമായ ശൗചാലയങ്ങൾ, ജീവനക്കാരില്ല, ലാബില്ല, ഇടുങ്ങിയ ലേബർ റൂം. ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെടെ 70 ജീവനക്കാർ മാത്രം, സർജറിയിൽ ഒരു ഡോക്ടർ, കുട്ടികളുടെ വിഭാഗത്തിൽ ഒരു ഡോക്ടർ, ഒരു അനസ്തൈറ്റിസ്റ്റ്, ഒരു അത്യാഹിത വിഭാഗം മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, ഒരു ഡെന്റൽ സർജൻ) എന്നതായിരുന്നു ആശുപത്രിയുടെ പഴയ അവസ്ഥ. എന്നാൽ എന്നാൽ ഈ അവസ്ഥയിൽ നിന്നും ആശുപത്രി ബഹുദൂരം മുന്നോട്ട് പോയിരിക്കുകയാണ്.

പ്രശസ്ത സമിതി

ചീഫ് എഡിറ്റർ
വിനോദ് വി ആർ ഐ എസ് സ്മിത്ത്
സ്മിത്ത് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, എൻ എച്ച് എം എഡിറ്റർ
കെ പി ശിനോഷ്
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ബി സി സി മാനേജിങ്ങ് എഡിറ്റർ
വി കെ വർഷ
ജെ സി(ഡിസസി), സ്മിത്ത് മിഷൻ ഓഫീസ് അസോ. എഡിറ്റോഴ്സ്
ടി സ്മിത്ത് ലക്ഷ്മി
ജെ സി(ഡിസസി), സ്മിത്ത് മിഷൻ ഓഫീസ്
കെ കെ ശൈജിത്ത്
ജെ സി(ഡിസസി), സ്മിത്ത് മിഷൻ ഓഫീസ് അംഗങ്ങൾ
വർഷ ജയപ്രകാശ്
ജെ സി (ഡിസസി), തിരുവനന്തപുരം അശ്വിനി രവീന്ദ്രൻ
ജെ സി (ഡിസസി), കൊല്ലം
അജിത്കുമാർ പി എ
ജെ സി (ഡിസസി), പത്തനംതിട്ട
വിനീഷ് സി ആർ
കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), കോട്ടയം
ധാമി പ്രിയൻ
കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), തൃശൂർ
വിനു എ
കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), എറണാകുളം
ജിജിത് മാത്യു
കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), ഇടുക്കി
ആനന്ദ് ജോസഫ്
കൺസൾട്ടന്റ്, ആലപ്പുഴ
പ്രീത എം
ജെ സി(ഡിസസി), പാലക്കാട്
ദിവ്യ ഇ ആർ
ജെ സി(ഡിസസി), മലപ്പുറം
ദിവ്യ
കൺസൾട്ടന്റ്(ഡിസസി), കോഴിക്കോട്
നിജിത്ത്
ജെ സി (ഡിസസി), വയനാട്
ബിൻസി രവീന്ദ്രൻ
ജെ സി (ഡിസസി), കണ്ണൂർ
കമൽ കെ ജോസ്
ജെ സി (ഡിസസി), കാസർഗോഡ്
ഷീബ ആർ ദാസ്
ക്ലർക്ക്, ഡി ഇ ഒ സ്മിത്ത് മിഷൻ ഓഫീസ്

അപൂർവ രോഗം ബാധിച്ച അസംസ്വദേശിനികൾ പൂർണ്ണമായി ഭവിക്കാൻ ആശുപത്രി



തിരുവനന്തപുരം: അപൂർവ രോഗം ബാധിച്ച അസംസ്വദേശിനിയായ പൂജയ്ക്ക് (26) പൂർണ്ണമായി ഭവിക്കാൻ ആശുപത്രി. എൽഇടിഎം ന്യൂറോമൈലൈറ്റിസ് ഒപ്റ്റിക്ക സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (LETM Neuromyelitis Optica Spectrum Disorder) എന്ന അപൂർവ രോഗം ബാധിച്ച ഗുരുതരവസ്ഥയിൽ ചികിത്സയിലായ രോഗിയെയാണ് ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവന്നത്. ലക്ഷത്തിൽ ഒരാൾക്ക് മാത്രം കണ്ടുവരുന്ന ഈ അപൂർവ രോഗത്തിന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നിരക്കു കൂറാണ്. മിക്ക ചികിത്സയിലും റോട്ടേഷൻ നിയമം രക്ഷിച്ചത്. ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മുഴുവൻ ജീവനക്കാരുടെയും ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഉന്മി വീണാ ജോർജ് അഭിനയിച്ചു.

ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മുഴുവൻ ജീവനക്കാരെയും ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഉന്മി വീണാ ജോർജ് അഭിനയിച്ചു.

കുറേക്കാലമായി ന്യൂറോമൈലൈറ്റിസ് ഒപ്റ്റിക്ക സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ ആണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി. തുടർന്ന് രോഗിയെ വെന്റിലേറ്ററിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ച് പ്ലാസ്മാ എക്ചേഞ്ച് ചികിത്സ നൽകി. ആഴ്ചകൾ നീണ്ട ചികിത്സയ്ക്കൊടുവിൽ പൂജയ്ക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നേടി. പൂർണ്ണമായും സൗജന്യമായിരുന്നു ചികിത്സ. ന്യൂറോളജിസ്റ്റ് ഡോ. കൃഷ്ണപ്രിയയുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ന്യൂറോ ഐ.സി. യു ടിം, ഡോ. ബിപിൻ, ഡോ. മധു എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള അനസ്തേഷ്യ ടീം, ഡോ. മീനാകുമാരി, ഡോ. നിഷാദ് എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ജനറൽ മെഡിസിൻ ടീം, ഡോ. ലിജിയുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള നെഫ്രോളജി ടീം, ഫിസിയോതെറാപ്പി ടീം, സൂപ്രണ്ട് ഇൻചാർജ് ഡോ. സുകേഷ് രാജ്, എന്നിവരായിരുന്നു ചികിത്സക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയത്.

ഒക്ടോബർ 26നാണ് പൂജയെ ഇരു കൈകളും കാലുകളും തളർന്ന നിലയിൽ തിരുവനന്തപുരം ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചത്. തുടർന്ന് പൂജയെ എംആർഎസ്കാനിംഗ് പരിശോധനക്ക് വിധേയമാക്കുകയും ന്യൂറോ ഐസി യുവിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ച് വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സ നൽകുകയും ചെയ്തു. പരിശോധനയിൽ പൂജയ്ക്ക് എൽഇടിഎം ന്യൂറോമൈലൈറ്റിസ് ഒപ്റ്റിക്ക സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ ആണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി.

നോ സ്കാൽപൽ വാസകൃമിയോട് 'യെസ്' പറഞ്ഞത് 30 പേർ

കോട്ടയം: ദേശീയതലത്തിൽ നോ സ്കാൽപൽ വാസകൃമി പക്ഷാചരണ വാചാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി നവംബർ 29 മുതൽ ഡിസംബർ 4 വരെ ജില്ലയിൽ മെഗാ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. പൂർണ്ണ വന്ധ്യകരണത്തിന് ഒരു നൂതന മാർഗ്ഗമായി കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയം നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള നോ സ്കാൽപൽ വാസകൃമി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി ജില്ലയിലെ മുഴുവൻ തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിലും ജനപ്രതിനിധികൾ,

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ സംയുക്തമായി വിവിധ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. താൽപര്യം പ്രകടിപ്പിച്ചെത്തിയവർക്ക് ആരോഗ്യവിഭാഗം ജീവനക്കാർ കൗൺസിലിംഗ് നൽകി. സ്ത്രീകളെ അബോധാവസ്ഥയിലാക്കി വയറു തുറന്നു നടത്തുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ വന്ധ്യകരണ ശസ്ത്രക്രിയയെക്കാൾ ലളിതവും സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമായ മാർഗ്ഗമാണ് നോ സ്കാൽപൽ വാസകൃമി.

പൊതുവിൽ സ്ത്രീകളാണ് വന്ധ്യകരണം ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയരാകുന്നത്. എന്നാൽ പുരുഷന്മാരിൽ വന്ധ്യകരണം എളുപ്പമാണ്. ആവശ്യമായ കൗൺസിലിംഗ് നൽകിയാണ് ആരോഗ്യവിഭാഗം ജീവനക്കാർ തൽപരരായവരെ നോ സ്കാൽപൽ വാസകൃമി വിധേയരാക്കിയത്. ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുന്ന ഭാഗം മാത്രം മരവിപ്പിച്ചാണ് ഇത് നടത്തുന്നത്. അതിനാൽ തന്നെ പരമാവധി 5 മിനിറ്റിനകം ശസ്ത്രക്രിയ പൂർത്തിയാക്കി

അരമണിക്കൂർ കൊണ്ട് ആശുപത്രി വിടാനുമാകും. 2022 നവംബർ 29 മുതൽ ഡിസംബർ 1 വരെ കോട്ടയം ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ വച്ച് നടത്തിയ മെഗാ ക്യാമ്പിൽ 30 പുരുഷന്മാർ നോ സ്കാൽപൽ വാസകൃമി ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയരായി. മഞ്ചേരി സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സജിത്ത് കുമാർ ആണ് മെഗാ ക്യാമ്പിന് നേതൃത്വം നൽകിയത്.

നെഞ്ചിൽ കുട് തുറക്കാതെ പുറയ ശസ്ത്രക്രിയ; വിജയകരമാക്കി ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജ്

ആലപ്പുഴ: പുറയ ചികിത്സയിൽ അതിനൂതനമായ ശസ്ത്രക്രിയ രീതിയായ മിനിമൽ ഇൻവാസിവ് കാർഡിയക് സർജറി വിജയകരമാക്കിയിരിക്കുകയാണ് ആലപ്പുഴ ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി. സാധാരണ രീതിയിൽ പുറയ ശസ്ത്രക്രിയ രോഗിയുടെ നെഞ്ചിൻകൂട് തുറന്നാണ് ചെയ്യാറുള്ളത്. എന്നാൽ ഈ അതിനൂതന ശസ്ത്രക്രിയ രീതിയിൽ രോഗിയുടെ ഇടത് വശത്തെ വാരിയെല്ലിന്റെ വിടവിലൂടെ ചെറിയ മുറി വുണ്ടാക്കിയാണ് സർജറി നടത്തുന്നത്. ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ആദ്യമായാണ് ഈ രീതിയിൽ പുറയ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുന്നത്.

യ്ക്ക് വിധേയമായത്. ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ പുറയ ശസ്ത്രക്രിയ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. രതീഷ് രാധാകൃഷ്ണന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഡോ. കെ ടി ബിജു, ഡോ. എസ് ആനന്ദകുട്ടൻ, ഡോ. എ ഫൈസൽ, അനസ്തേഷ്യ വകുപ്പ് മേധാവി ഡോ. ഹരികൃഷ്ണൻ, ഡോ. തന്ന, ഡോ. ബ്രിജേഷ്, ഡോ. അശ്വതി തുടങ്ങിയവരുടെ സംഘമാണ് ശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമായി നടത്തിയത്. സ്വകാര്യ മേഖലയിൽ ഏകദേശം പത്ത് ലക്ഷം രൂപ

ചെലവ് വരുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ സർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് വഴി സൗജന്യമായാണ് രോഗിക്ക് ലഭ്യമാക്കിയതെന്നും സാങ്കേതിക പരിമിതികൾക്കിടയിലും ജീവനക്കാരുടെ ഒത്തൊരുമയാണ് ശസ്ത്രക്രിയ വിജയകരമാക്കിയതെന്നും പുറയ ശസ്ത്രക്രിയ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. രതീഷ് രാധാകൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു. ശരീരത്തിലെ എല്ലുകൾ ഒന്നു മുറിക്കാതെ ചെയ്യുന്ന ഈ നൂതന രീതിയിൽ നെഞ്ചിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അണുബാധ, കലകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കാനും വെന്റിലേറ്റർ സഹായത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറയ്ക്കാനും രോഗിയുടെ ആശുപത്രിവാസം കുറച്ച് എത്രയും പെട്ടെന്ന് പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിനും സാധിക്കും.

രംഗത്തെ അധിനൂതന സാങ്കേതിക ഉപകരണങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിന്റെ ടെൻഡർ നടപടികൾ ആശുപത്രിയിൽ പുരോഗമിക്കുകയാണ്. ഇത് ലഭ്യമാക്കുന്നതോടെ വാൽവ് ശസ്ത്രക്രിയ അടക്കമുള്ള പുറയ ശസ്ത്രക്രിയകൾ എം.ഐ. സി. എസ്. ലേക്ക് മാറ്റാൻ സാധിക്കും. അവസാനഘട്ട നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്ന സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ബ്ലോക്ക് പ്രവർത്തനമാരംഭിക്കുന്നതോടുകൂടി സ്വകാര്യമേഖലയിൽ ലക്ഷങ്ങൾ ചെലവാകുന്ന ഇത്തരം ചികിത്സകൾ രോഗികൾക്ക് പൂർണ്ണമായ തോതിൽ സൗജന്യമായി നൽകാൻ ആശുപത്രിക്ക് സാധിക്കും.

കളിയരങ്ങുകളിൽ വിസ്ഫയം തീർത്ത് കുഞ്ഞുങ്ങൾ



സിനിമാ താരം അഡ്വ. സി. ഷുക്കൂർ, എം.വി ഗോവിന്ദൻ മാസ്റ്റർ എം.എൽഎ എന്നിവർക്കൊപ്പം കുട്ടികളും രക്ഷിതാക്കളും കണ്ണൂർ: ലോക ദിനശേഷി ദിനത്തിൽ വിസ്ഫയമായി കുട്ടികളുടെ കലാസംഗമം. ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസിന്റെയും ദേശീയ ആരോഗ്യസൗകര്യത്തിന്റെയും നേതൃത്വത്തിൽ ജില്ലാ പ്രാരംഭ ഇടപെടൽ കേന്ദ്രത്തിലെ കുട്ടികൾക്കായി ഒരുക്കിയ കളിയരങ്ങ് പരിപാടിയിലാണ് കുട്ടികളുടെ കലാപ്രകടനം മനക്കാനാവാത്ത അനുഭവമായത്. കുട്ടികളോടൊപ്പം ആടാനും പാടാനും രക്ഷിതാക്കളുമിറങ്ങിയതോടെ കളിയരങ്ങ് വേദി ഉത്സവമായി മാറി. ഗാനധീനിയായും, പൊലീസായും, മണവാട്ടിയായുമൊക്കെ കുട്ടികൾ പ്രചരണ വേഷത്തിലെത്തിയപ്പോൾ ഒപ്പനയും തിരുവാതിരയും സിനിമാറ്റിക് ഡാൻസും അവതരിപ്പിച്ച് രക്ഷിതാക്കളും കളിയരങ്ങിന്റെ മാറ്റുകൂട്ടി. വീട് വിട്ടു പുറത്തേക്കിറങ്ങാൻ കഴിയാത്ത,

മറ്റൊരാളുടെ സഹായമില്ലാതെ നടക്കാൻ പോലും കഴിയാത്ത കുട്ടികളുടെ കലാ പ്രകടനങ്ങൾ കണ്ടുനിന്നവരുടെ കണ്ണുനനയിച്ചു. തുടർന്ന് ജില്ലാ പ്രാരംഭ ഇടപെടൽ കേന്ദ്രത്തെ കുറിച്ച് പൊതുജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിനായി ഡി.ഇ.ഐ.സിയിലെ രക്ഷിതാക്കൾ ചേർന്ന് ഒരുക്കിയ സ്കീറ്റും അരങ്ങേറി. പരിശീലനക്കൂട്ടം വിസ്ഫയം അച്ചുമെന്റ് പാർക്കിൽ സംഘടിപ്പിച്ച കളിയരങ്ങിൽ ജില്ലയിലെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നായി കുട്ടികളും രക്ഷിതാക്കളുമുൾപ്പെടെ 350 പേർ പങ്കെടുത്തു. എം.വി ഗോവിന്ദൻ മാസ്റ്റർ എം.എൽഎ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സിനിമാ താരം അഡ്വ. സി. ഷുക്കൂർ മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു.

പനി, ജലദോഷം, ചുമ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ? സ്വയം ചികിത്സ പാടില്ല

ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക

കൊവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം...നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം...

ഹൃദയപുർവ്വം കാണത്തങ്ങൾ ജില്ലാ ആശുപത്രി കാത്ത് ലാബ് പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു



കാസർകോഡ്: ജില്ലാ കാത്ത് അടിമനേട്ടം. ഹൃദയ ചികിത്സ സംവിധാനം കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കാത്തങ്ങൾ ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ സ്ഥാപിച്ച കാത്ത് ലാബ് പ്രവർത്തനസജ്ജമായി. ജനങ്ങളുടെ ദീർഘകാലത്തെ ആവശ്യമായിരുന്ന സർക്കാർ സംവിധാനത്തിൽ ഒരു കാത്ത് ലാബ്. ഹൃദയ രക്ത ധമനികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ബ്ലോക്ക് കണ്ടെത്താനായുള്ള ആൻജിയോഗ്രാം പരിശോധന ആരംഭിച്ചു. ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ ആൻജിയോഗ്രാം പരിശോധന

കൂടുതൽ പേർക്ക് ചെയ്ത ശേഷം രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ ആൻജിയോഗ്രാഫിയും ആരംഭിക്കും. ജില്ലയിലെ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ നിന്നും ആദ്യമായി ലഭിക്കുന്ന കാത്ത് ലാബ് സേവനങ്ങൾ സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ എട്ടുകോടി രൂപയുടെ പ്ലാൻ ഫണ്ട് ഉപയോഗിച്ചാണ് സജ്ജമാക്കിയത്. രക്തത്തിന്റെ പനിങ് കുറയുന്നത് തടയാനുള്ള ഐ സി ഡി സംവിധാനം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചികിത്സ ലഭിക്കും. നിലവിൽ കാത്ത്

ലാബ് സിസ്റ്റിവിൽ ഏഴു ബെഡുകളാണ് സജ്ജമാക്കിയത്. കൂടാതെ 2 നൂറോളം ജിസ്റ്റാമാരെയും ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ നിയമിച്ചു. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി അപസ്മാര രോഗനിർണയത്തിനുള്ള ഇളജി സംവിധാനവും സജ്ജമാക്കി. വിവിധ തരത്തിലുള്ള മസ്തിഷക രോഗ ബാധയും വിലയിരുത്താം. എൻഡോസൾഫാൻ ദുരിത ബാധിതർക്ക് ഇത് വലിയ ആശ്വാസമാണ്. ജില്ലയുടെ സമഗ്രവികസനത്തിന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ വേഗത്തിൽ കാത്ത് ലാബ് ആരംഭിച്ചതെന്ന് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് പറഞ്ഞു. ജില്ലയ്ക്ക് മാത്രമായി നൂറോളം ജിസ്റ്റാമാരുടെ തസ്തിക സൃഷ്ടിച്ച് സേവനം ലഭ്യമാക്കി. ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ സ്പെഷ്യൽ ന്യൂ ബോൺ കെയർ യൂണിറ്റും സ്ഥാപിച്ചു. കൂടാതെ കാസറഗോഡ് സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജിലും വലിയ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടക്കുന്നത്.

ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനം സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് പ്രഥമ പരിഗണന: മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ്



പത്തനംതിട്ട കളക്ടറേറ്റ് കോൺഫറൻസ് ഹാളിൽ ചേർന്ന ചടങ്ങിൽ ആരോഗ്യമന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് സംസാരിക്കുന്നു

പത്തനംതിട്ട: ആരോഗ്യ മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് പ്രഥമ പരിഗണന നൽകുമെന്ന് ആരോഗ്യവകുപ്പ് മന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ് പറഞ്ഞു. പത്തനംതിട്ട കളക്ടറേറ്റ് കോൺഫറൻസ് ഹാളിൽ ചേർന്ന ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവലോകന യോഗത്തിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ച് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു മന്ത്രി. പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിലെ അഞ്ചു നിയോജകമണ്ഡലങ്ങളിലെയും ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഉദ്യോഗസ്ഥരുമായി ചർച്ച ചെയ്തു. നവ കേരള കർമ്മ പദ്ധതിയുടെ രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ ആർദ്രം പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി നടത്തുന്ന ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ നവീകരണവും പരിവർത്തനവും സമയബന്ധിതമായി നടപ്പാക്കാൻ ബന്ധപ്പെട്ട ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് മന്ത്രിയും എംഎൽഎമാരും നി

ർദേശം നൽകി. ജില്ലയിലെ പ്രധാന ആശുപത്രികളുടെയും, താലൂക്ക് ആശുപത്രികളുടെയും വിവിധ സ്കീമുകളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി നടത്തുന്ന പുതിയ കെട്ടിടങ്ങളുടെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനായി മേൽനോട്ടം വഹിക്കാൻ ഡെപ്യൂട്ടി ഡിഎംഒയെ ചുമതലപ്പെടുത്തി. തിരുവല്ല എംഎൽഎ അഡ്വ. മാത്യു ടി തോമസ്, കോന്നി എംഎൽഎ അഡ്വ. കെ.യു. ജനീഷ്കുമാർ, റാന്നി എംഎൽഎ അഡ്വ. പ്രമോദ് നാരായൺ, അടൂർ മണ്ഡലത്തെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് അടൂർ നഗരസഭ

ചെയർമാൻ ഡി. സജി എന്നിവർ അതതു മണ്ഡലങ്ങളിൽ നടപ്പാക്കുന്ന നിർമ്മാണ, വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തി. ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ ഡോ. പി.വി. ജയശ്രീ, ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ(ആരോഗ്യം) ഡോ. എൽ. അനീതകുമാരി, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ പ്ലാനിങ് ഡോ. വീണാ സരോജി, ആരോഗ്യകേരളം ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ഡോ. എസ്. ശ്രീകുമാർ, ഡെപ്യൂട്ടി ഡിഎംഒ ഡോ. രചന ചിദംബരം, ആരോഗ്യവകുപ്പിലെയും വിധ വകുപ്പുകളിലെയും ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് അടിസ്ഥാന ജീവൻ രക്ഷ പരിശീലനം

പാലക്കാട്: എൻ എച്ച് എമ്മിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ എൻ ക്യു എ എസിനു തയ്യാറെടുക്കുന്ന ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ എല്ലാ വിഭാഗം ജീവനക്കാർക്കും ആശാ പ്രവർത്തകർക്കും ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് പരിശീലനം ആരംഭിച്ചു. ഗവ. വനിതാ ശിശു ആശുപത്രിയിൽ ഡോക്ടർമാർ മുതൽ സെക്യൂരിറ്റി ജീവനക്കാർ വരെയുള്ള 250 ഓളം ജീവനക്കാർക്ക് ആറ് ബാച്ചുകളിലായി പരിശീലനം നൽകി. ഹൃദയ സന്തോഷനം മുലമോ മറ്റ് കാരണങ്ങളാലോ ഉണ്ടാകുന്ന അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവൻ അപകടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ ആർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാവുന്നതാണ്. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒരു നിമിഷം പോലും പാഴാക്കാതെ കൃത്യമായ രീതി

യിൽ ഇടപെട്ട് രോഗിയെ പുനരുജീവിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരത്തിൽ മരുന്നോ ഉപകരണങ്ങളോ ഇല്ലാതെ തന്നെ ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് നൽകാൻ നമ്മുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ സജ്ജമാക്കുക എന്നതാണ് പരിശീലനത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. ഒരു വ്യക്തി തളർന്നു വീഴുകയാണെങ്കിൽ, അതിനുള്ള കാരണം എന്ത് തന്നെയായാലും അത് കണ്ടുപിടിച്ചു വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്നത് വരെ ആ ജീവൻ പിടിച്ചു നിർത്തുക എന്നതാണ് ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് ന്റെ പ്രധാന ദൗത്യം. ജനങ്ങളുമായി നിരന്തര സമ്പർക്കമുള്ള ആശാ പ്രവർത്തകർക്കെക്കം ഇത്തരത്തിൽ കൃത്യമായ പരിശീലനം നൽകുന്നതിലൂടെ അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമായി

ഇടപെട്ട് ജീവൻ തിരികെ പിടിക്കാനുള്ള സാധ്യത വിപുലമാവുകയാണ്. ഹൃദയമോ ശ്വാസകോശമോ രണ്ടും ഒന്നിച്ചോ പ്രവർത്തനം രഹിതമായ ഒരു വ്യക്തിക്ക് താല്ക്കാലികമായി ആ പ്രവർത്തനം ബാഹ്യസഹായത്തോടെ ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതാണ് ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട്. കാർഡിയോ പർമണറി പ്യൂനർ ഉത്തേജനം (സിപിആർ) ഇതിലെ പ്രധാന ഘടകമാണ്. പാലക്കാട് ജില്ലാ ആശുപത്രിയിലെ സീനിയർ നഴ്സിംഗ് ഓഫീസറുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ഡെമോൺസ്ട്രേഷൻ ഉൾപ്പെട്ട പരിശീലന പരിപാടി നടത്തുന്നത്. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ ഏഴ് സ്ഥാപനങ്ങളിലാണ് പരിശീലനം നൽകുന്നത്.

കുടുംബാരോഗ്യകേന്ദ്രം വരവുരിൽ 13 വർഷമായി ആശയായി പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്ന ബിന്ദു കെ.കെ. ഇന്ന് ആശാ പ്രവർത്തകരുടെ അഭിമാനമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. 2022 നവംബർ 25, 26, 27 തിയ്യതികളിൽ മഹാരാഷ്ട്രയിലെ നാസിക്സിൽ വച്ച് നടന്ന ദേശീയതല അത്ലറ്റിക് മീറ്റിൽ പങ്കെടുക്കുകയും, 400 മീ. (1.26 സെക്കന്റ്), 800 മീ. (3.31 സെക്കന്റ്), 5000 മീ. (27 മിനിറ്റ്) എന്നിവയിൽ പങ്കെടുത്ത് സുവർണ്ണ നേട്ടം കരസ്ഥമാക്കിയിരിക്കുകയാണ് ബിന്ദു. ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ സ്കൂൾ

തലത്തിൽ അത്ലറ്റിക് മീറ്റുകളിൽ പങ്കെടുത്തിരുന്നെങ്കിലും സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം കഴിഞ്ഞതോടെ ഈ മേഖലയിൽ തുടരാൻ കഴിയാതെയായി. വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം സ്കൂൾ കാലത്തെ സുഹൃത്ത് തന്റെ ഭർത്താവ് മഹേഷിന്റെ (പരിശീലകൻ) കീഴിൽ പരിശീലനം മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും എറണാകുളത്ത് നടന്ന ഒരു മത്സരത്തിലേക്ക് കൂട്ടായി ബിന്ദുവിനെ കൂടെ കൂട്ടുകയും ചെയ്തു. അവിടെ നിന്നാണ് ബിന്ദുവിന്റെ വരവൂർ സുവർണ്ണ നേട്ടം കരസ്ഥമാക്കിയിരിക്കുകയും ബിന്ദു താൽപര്യം കണ്ട് മഹേഷ് പ്രോ

ത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് ഞോട്ട് ചെറുതുരുത്തി സ്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടിലും പുഴയിലുമായി പ്രതിദിനം 3 മണിക്കൂർ വീതം പരിശീലനം തുടരുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് 2022-ൽ നാഷണൽ മീറ്റിൽ മത്സരിക്കുകയും ചെയ്തു. ബിന്ദുവിന്റെ കഠിനാധ്വാനവും സ്ഥിരോത്സാഹവും ഇച്ഛാശക്തിയും ഒന്ന് കൊണ്ട് മാത്രമാണ് ഈ സുവർണ്ണ നേട്ടത്തിന് അർഹയായത്. 2023 ജനുവരി മാസത്തിൽ ഗോവയിൽ വച്ച് നടത്താതിരിക്കുന്ന ഏഷ്യൻ അത്ലറ്റിക് മീറ്റിൽ പങ്കെടുക്കാൻ തയ്യാറെടുക്കുകയാണ് ബിന്ദു.

വിളർച്ചയെ വരുത്തിയിലാക്കാൻ വരുന്ന വിവ ക്യാമ്പയിൻ

വിളർച്ചയിൽ നിന്നും വിളർച്ചയിലേക്ക്

വിവ

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് കേരള സർക്കാർ

വരവുരിലെ ആശാ എക്സ്പ്രസ് ബിന്ദു ഓടി നേടിയത് സ്വർണ്ണം

Harvestay



ആരോഗ്യത്തിനായി മൈ ഹെൽത്തി പ്ലേറ്റ്

ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷണങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നത് നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിലൂടെയാണ്. ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ആരോഗ്യകരവും സന്തുലിതവുമായ ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നതിന് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നതാണ് 'മൈ ഹെൽത്തി പ്ലേറ്റ്'. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളവ കൃത്യമായ അളവിലും ഗുണത്തിലും ലഭിക്കുന്നതിന് ഈ രീതി സഹായിക്കും. ഹർവ്വ് സ്കൂൾ ഓഫ് പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ഡിസൈൻ ചെയ്ത ഈ രീതി ഇന്ന് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയും ഇന്ത്യയിൽ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷനും ശുപാർശ ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

കുറവ് മതി. നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതിയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുന്നത് അന്നജമാണ് (കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്). ചെയ്യുന്ന ജോലി വച്ച് താരതമ്യപ്പെടുത്തിയാൽ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം എപ്പോഴും കൂടുതലായിരിക്കും. ഇത് അമിതഭാരത്തിനും കൂടുതലായ നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. മറ്റൊ



ന്ന ബേക്കറി ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗമാണ്. ഏകദേശം 85 ശതമാനത്തോളം ബേക്കറി ഉൽപ്പന്നങ്ങളും മൈദയും കൊഴുപ്പും പഞ്ചസാരയും അടങ്ങിയതാണ്. മൈദ കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലും ധാരാളമായി കൊഴുപ്പോ എണ്ണയോ ചേർക്കുന്നുണ്ട്. ബേക്കറി ഭക്ഷണശീലമാക്കുന്നതും

അമിതഭാരത്തിന് മറ്റൊരു കാരണമാണ്. ഇത്തരം ആഹാര പദാർഥങ്ങൾ കൂട്ടിക്കിട്ട് ഒരു ആസക്തി ജനിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇവ അമിതമായി കഴിക്കുന്നതിന് ഇടയാക്കും. ഇത് അമിതഭാരത്തിനും അനാരോഗ്യത്തിനും കാരണമാകുകയും ചെയ്യും.

ഇവ ഒക്കെ കൈയുള്ള ഒരു പരിഹാരമാണ് മൈ പ്ലേറ്റ് ഡിസൈൻ. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും അമിതഭാരം തടയുന്നതിനും ഈ രീതി സഹായിക്കുന്നു. ഇതിനായി വേണ്ടത് ഒരു മീഡിയം അളവിലുള്ള നാം സാധാരണ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഒരു പ്ലേറ്റ് മാത്രമാണ്. 9 ഇഞ്ച് വ്യാസമുള്ള ഒരു സാധാരണ പ്ലേറ്റിന്റെ പകുതി ഭാഗം പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ആയിരിക്കണം. പല നിറത്തിലും പല വിഭാഗങ്ങളിലും ഉൾപ്പെട്ട 350 ഗ്രാം പച്ചക്കറിയാണ് ഒരു ദിവസം ഒരാളിന് അനുവദനീയമായിട്ടുള്ളത്. ഒപ്പം 100 ഗ്രാം പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന പഴവർഗ്ഗങ്ങളും. ഇവയിൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ഒരു പച്ചക്കറിയാണെന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നത് അന്നജം കൂ

ടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാലാണ്. പ്ലേറ്റിന്റെ ബാക്കി വരുന്ന പകുതി ഭാഗത്ത് കാൽ ഭാഗം മുഴുവൻ ധാന്യങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്. ഇവിടെ ചപ്പാത്തിയോ ചോറോ ഉപയോഗിക്കാം. മുഴുവൻ ധാന്യങ്ങൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. റിഫൈൻ ചെയ്ത ധാന്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ബാക്കി വരുന്ന കാൽ ഭാഗം



പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിനാണ്. സസ്യാഭുക്തുകൾക്ക് പയറോ പരിപ്പോ കൊണ്ടുള്ള വിഭവങ്ങളും മാസഭുക്തുകൾക്ക് മത്സ്യമോ മാംസമോ മുട്ടയോ ഉപയോഗിക്കാം (വറുത്തത് നിയന്ത്രിച്ച് കറിവെച്ചു കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കാം). റെഡ് മീറ്റ് ഒഴിവാക്കുകയും പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത മാംസവിഭവങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ആരോഗ്യകരമായ എണ്ണയാണ് പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. സൂര്യകാന്തി എണ്ണ, നിലക്കടല എണ്ണ, കോൺ ഓയിൽ, വെളിച്ചെണ്ണ, ഒലീവ് ഓയിൽ തുടങ്ങിയവയുമെല്ലാം അളവ് കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാൾ 15 ഗ്രാം മുതൽ 20 ഗ്രാം വരെ ഉപയോഗിക്കാം. അതായത് നേരിട്ട് പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണ. സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ്, മധുര പാനീയങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന അനാവശ്യ ഊർജം ഒഴിവാക്കേണ്ടത്. ദാഹം തോന്നുമ്പോൾ ശുദ്ധമായ വെള്ളം കുടിക്കുക. ചായയോ കാപ്പിയോ മധുരമില്ലാതെ കുടിക്കാവുന്നതാണ്. 200 മില്ലി മോരോ 100 മില്ലി തൈരോ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

വളരെ ലളിതമായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നതാണ് മൈ പ്ലേറ്റ്. വലിയ കണക്കു കൂട്ടലുകൾ ഇല്ലാതെ കലോറി കണക്കെടുക്കാതെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് തുക്കി നോക്കാതെ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം 20 മിനുറ്റ്

സമയമെങ്കിലും ശാരീരികമായി അധ്വാനിക്കുകയും ചെയ്താൽ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

സുഖങ്ങളുള്ളവർക്കും ഏതുപ്രായക്കാരും ഈ പ്ലേറ്റ് ഡിസൈൻ നമുക്ക് മോഡിഫൈ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകത. പാരമ്പര്യ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാതെ പിന്മാറ്റം വരുത്താൻ സഹായിക്കും. പ്ലേറ്റിന്റെ പകുതിഭാഗം പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും കൊണ്ടു നിറയ്ക്കുകയും അത് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു സാലഡ് രൂപത്തിൽ പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. ബാക്കി വരുന്ന അര ഭാഗത്ത് പിന്മാറ്റം വരുത്താൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്. പനീയം ചിക്കനോ പിന്മാറ്റം ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും. അന്നജവും പച്ചക്കറികളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും പാലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും ചേർന്ന ഒരു സന്തുലിത ഭക്ഷണം ശീലമാക്കാൻ മൈ പ്ലേറ്റ് ഡിസൈൻ സഹായിക്കും.

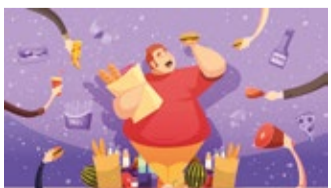


ജങ്ക് ഫുഡിനെ നമ്മുടെ ചക് ഫുഡ് ആക്കണം



ജങ്ക് എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ ഉപയോഗമുന്തായി കളയുന്ന വസ്തു എന്നാണ് പ്ലേ. പഞ്ചസാരയും കൊഴുപ്പും മൂലം വളരെ ഉയർന്ന കലോറി അടങ്ങിയതും എന്നാൽ പോഷക മൂല്യം വളരെ കുറവുള്ള ആഹാരങ്ങളെയാണ് ജങ്ക് ഫുഡ് എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ദോഷകരമാണെന്ന് അറിയാമെങ്കിലും കഴിക്കാത്തവരോ താല്പര്യമില്ലാത്തവരോ ആയുള്ളവർ വളരെ വിരളമാണ്.

ഫുഡുകൾ ശരീരത്തിൽ എത്തിയാൽ തലവേദന, ദന്തക്ഷയം, അമിതവണ്ണം, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളായ പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, ക്യാൻസർ എന്നിവയും ഉദരരോഗങ്ങൾ, മലബന്ധം, വിറ്റാമിനുകളുടെ അഭാവം മൂലമുള്ള അസുഖങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പണിയാണ് നമുക്ക് തിരിച്ചു തരുക.



മാരകമായ അസുഖങ്ങൾ വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ജങ്ക് ഫുഡ് പോയിട്ട് നല്ല ഫുഡ് പോലും നമുക്ക് ആസ്വദിച്ചു കഴിക്കാനാവില്ല.

ജങ്ക് ഫുഡിലുള്ള അമിത കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഫാറ്റ് എന്നിവ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ടപ്പേ എന്നത് കൂട്ടും. ഫലമോ അലസത ഉറക്കം തുടങ്ങി, മയക്കം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. പിന്നെ എങ്ങനെ പഠിക്കും? എങ്ങനെ ജോലിക്ക് പോകും?

പരസ്യങ്ങളിൽ വീണ്ടും പോകരുതേ...

പാക്കറ്റ് ഫുഡുകൾ വാങ്ങുമ്പോൾ അതിൽ ഷുഗർ പ്രീ, ഫാറ്റ് പ്രീ, കൊളസ്ട്രോൾ പ്രീ എന്നൊക്കെ കാണാം കൊളസ്ട്രോൾ പ്രീ എന്ന ലേബലിൽ വിൽക്കുന്ന പാക്കറ്റ് ഫുഡിനോട് ആളുകൾക്ക് താല്പര്യം കൂടുതലായിരിക്കും. ഇതാണ് കച്ചവട തന്ത്രം. സാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റ്, ട്രാൻസ് ഫാറ്റ് എന്നിവ അതിൽ ധാരാളമായി

അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതായി കാണാം.

ഫാറ്റ് പ്രീ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ കൊഴുപ്പ് ചേർക്കുന്നതിനു പകരം ഉപ്പും മധുരവും കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തും. കൊഴുപ്പിന് പകരമായി ചേർക്കുന്ന



വസ്തുക്കൾ വളരെ വില കുറഞ്ഞവയും ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായവയും ആയിരിക്കും.

പല ഡ്രിങ്ക്സുകളിലും പഞ്ചസാരയ്ക്ക് പകരമായി ഹൈ ഫ്രക്ടോസ് കോൺ സിറപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഇത് ജീവിത

ശൈലീ രോഗങ്ങളുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങളാണ്.

രുചിക്ക് പിന്നിലെ രാസവസ്തുക്കൾ

ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകളിൽ മണവും രുചിയും കൂട്ടാനാണ് എം എസ് ജി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഭക്ഷണം വീണ്ടും വീണ്ടും നമുക്ക് കഴിക്കാൻ തോന്നിക്കും. അതിനാൽ വ്യാവസായിക ഭക്ഷണോത്പാദകർ ഇത് വളരെ ധീകരം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരു ശതമാനത്തിൽ കൂടുതൽ ആകരുത് എന്നതാണ് നിയമം. പലകടക്കാരും ഇത് അഞ്ചു ശതമാനം വരെ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. തുടർച്ചയായ ഇതിന്റെ ഉപയോഗം തലവേദന, ഛർദ്ദി, അമിതവണ്ണം എന്നിവയ്ക്കും കാരണമാകാം പാക്കറ്റ് ഫുഡുകളിൽ സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് വളരെ കൂടുതലാണ് ഇത് രക്തസമ്മർദ്ദം കിഡ്നി തകരാറുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാണ്.

മാരകമായ അസുഖങ്ങളിലേക്ക് എത്താതിരിക്കാൻ മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. ദാഹത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിനോടുള്ള ആസക്തിയായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാം. ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് കൂട്ടുക. ഇത് ദീർഘനേരം വയർ നി



റഞ്ഞിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സുകൾക്ക് പകരം പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഇത് നാടുകൾ ശരീരത്തിൽ എത്താൻ സഹായിക്കും.

പച്ചക്കറികളുടെയും ഉപയോഗം വിറ്റാമിൻ കുറവ് നികത്തുന്നതിന് സഹായകരമാണ്. സമീകൃത ആഹാരം ശീലമാക്കുക. ഇടവേളകളിൽ നട്ട്സ്, സീഡ്സ് ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ജങ്ക് ഫുഡുകൾക്ക് പകരം ആവിയിൽ വേവിച്ച ആഹാരങ്ങൾ, എണ്ണുണ്ട, കടലമിട്ടായി എന്നിവയെല്ലാം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. നല്ല കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ ശീലമാക്കുക. വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിവതും വീട്ടിലുണ്ടാക്കി കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. വ്യായാമം ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കുക. അങ്ങനെ പഴയ ആ നാടൻ സംസ്കാരങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരാം. ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണം രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ജീവിതം അതാവട്ടെ നമ്മുടെ മുദ്രാവായ്ക.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്? കഴിക്കാനുള്ള എളുപ്പം, മനോഹരമായ നിറം ആകൃതി, രുചി, മണം, സമയലാഭം, കുറഞ്ഞ വില എന്നിവയെല്ലാം ഇതിലേക്ക് ആകർഷിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ കാശു കൊടുത്തു വാങ്ങുന്ന ഈ ജങ്ക്

സന്ധിവാതം ലക്ഷണങ്ങളും പ്രതിവിധിയും എന്ന വിഷയത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജ് മെഡിസിൻ വിഭാഗം അസി. പ്രഫസർ ഡോ ശ്രീദേവി സംസാരിക്കുന്നു

സന്ധിവാതത്തെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കണം



എന്താണ് സന്ധിവാതം? സന്ധിവാതം ഉണ്ടാവാനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

സന്ധിയെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു അസുഖമാണ് സന്ധിവാതം. കൈ കാൽ മുട്ടുകൾ, നട്ടെല്ല്, കഴുത്ത്, പിൻവശം ഇവിടെയൊക്കെ ഉണ്ടാവുന്ന നീറും വീക്കവുമാണ് സന്ധിവാതത്തിന് കാരണം. 100ൽ പരം സന്ധിവാതമുണ്ട്. പലകാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് വാതം ഉണ്ടാവാം. ജനിതകമായ വൈകല്യം ഒരു കാരണമാണ്. അത്തരം കുടുംബ പാരമ്പര്യമുള്ളവരിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ബാഹ്യാന്തര ഇടപെടൽ ഉണ്ടാവുമ്പോൾ രോഗം പുറത്തുവരും. പുകവലി, പല രീതിയിലുള്ള അണുബാധയും ആമവാതത്തിന് കാരണമാകും. പല്ലുകളിലെ അണുബാധ, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധ എന്നിവയും സന്ധിവാതത്തിന് കാരണമാണ്.

സാധാരണയായി ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള സന്ധിവാതമാണ് കാണപ്പെടുന്നത്?

പണ്ടുതൊട്ടേ രണ്ട് വിധത്തിലുള്ള വാതമാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. നീർ കുടുതലുള്ള

(inflammatory) വാതവും മറ്റൊന്ന് തേയ്മാനം കൂടുതലുള്ളതും നീർ കുറഞ്ഞതുമായ വാതവും. ഇപ്പോഴത്തെ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് നോൺ ഇൻഫ്ലമേറ്ററി ആർത്രൈറ്റിസിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഓസ്ട്രിയോ ആർത്രൈറ്റിസ് ബാധിച്ചവരിൽ നീർവീഴ്ചയും കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇൻഫ്ലമേറ്ററി വാതത്തിൽ തരൂണാസ്ഥി തകരുകയോ ദ്രവിച്ചുപോവുകയോ ചെയ്യും. കഴുത്ത് തൊട്ട് താഴെ വരെയുള്ള സന്ധികളെ ബാധിക്കുന്നതാണ് സ്പോണ്ടൈലോ ആർത്രൈറ്റിസ്. സോറിയാറ്റിക് ആർത്രൈറ്റിസ് സോറിയാസിസ് ഉള്ളവരിലാണ് ഈ വാതം വരുന്നത്. ദുർലപക്ഷം ആളുകളിലും സോറിയാസിസ് വന്ന് പോയി വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷമാണ് വാതം വരുന്നത്. ചിലരിൽ വാതം വന്നതിന് ശേഷം തൊലിപ്പുറത്ത് പാടുകൾ വരുന്നു. യൂറിക് ആസിഡ് കൂടിയായ് ഗുട്ടിക് ആർത്രൈറ്റിസ് വരാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതുപോലെ ഓട്ടോ ഇമ്മ്യൂൺ കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാവാം. എസ് എൽ ഇ, സ്ക്ലീറോ ഡെർമ തുടങ്ങിയവ ഇൻഫ്ലമേറ്ററി ആർത്രൈറ്റിസ് ഉണ്ടാക്കാവുന്ന അസുഖങ്ങളാണ്.

കൃത്യമായത് സന്ധിവാതം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്ത് സംഭവിക്കും? കാണിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

ഇത്തവണത്തെ ലോക ആർത്രൈറ്റിസ് ദിനത്തിന്റെ സന്ദേശം എന്നത് തന്നെ വാതം നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സ

ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നപക്ഷം വൈകല്യങ്ങളില്ലാതെ രോഗം ദേദമാക്കാം. പേശികളെ മാത്രമല്ല രോഗം ബാധിക്കുന്നത്. ആന്തരികാവയവങ്ങളെയും രോഗം ബാധിക്കും. പേശികളിൽ വേദന, നീർവീഴ്ച, ചുവപ്പ് നിറം, സ്പർശിക്കുമ്പോൾ ചൂട് അനുഭവപ്പെടുക ഇതൊക്കെ വാതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഓട്ടോ ഇമ്മ്യൂൺ ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാവാം. മുഖത്തും ദേഹത്തും പാടുകൾ, വായിലെ പുണ്ണ്, മുടി കൊഴിച്ചിൽ, വേദന, വ്രണങ്ങൾ, രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ദേഹം നിവർക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ ഇവയൊക്കെ ഉണ്ടാവാം. കൈ കാലുകൾ നിവരാൻ തന്നെ ഒരു മുഴുതു മിനിറ്റോളം



വേണ്ടി വരും.

പ്രായമവലൊണ് സന്ധിവാതം കൂടുതൽ ഉണ്ടാവുക എന്ന ധാരണയാണ് പൊതുവെ. സന്ധിവാതം ആരെയാക്കെ ബാധിക്കും?

ഓട്ടോ ഇമ്മ്യൂൺ അസുഖങ്ങൾ മദ്ധ്യവയസ്കരിലും ചെറുപ്പക്കാരിലുമുണ്ട് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്.

റുമറ്റോയിഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് (ആമവാതം), എസ് എൽ ഇ കൂടുതലായി കാണപ്പെ



ടുന്നത് സ്ത്രീകളിലാണ്. ഹോർമോണൽ വ്യതിയാനം മൂലമാണ് ഇവ വരുന്നത്. പണ്ട് തൊട്ടേ വാതം ഉണ്ട്. രോഗനിർണ്ണയം കൂറവായിരുന്നു. ഇന്ന് ആളുകൾ ബോധവാന്മാരാണ്. ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അവർ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കും.

ജീവിതശൈലിയുള്ള മാറ്റം വാതത്തിന് കാരണമാകുന്നുണ്ടോ?

യൂറിക് ആസിഡ് കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ഗുട്ടി ആർത്രൈറ്റിസ് ഉണ്ടാവാൻ നമ്മുടെ ആഹാരരീതി ഒരു കാരണമായേക്കാം. മദ്യം, റൈഡ് മീറ്റ്, ഷെൽ ഫിഷ്, കടൽ മത്സ്യം, കാർബണേറ്റഡ് ഡ്രിങ്ക്സ് എന്നിവ കഴിക്കുന്നവരിൽ യൂറിക് ആസിഡ് കൂടിയേക്കാം. അമിതവണ്ണം കൂടിയവരിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാവാം. കാൽമുട്ടിന് വേദന കൂടുമ്പോൾ തേയ്മാന വാതം കൂടാനിടയാക്കും. അധിക നേരം ഇരുന്നുള്ള ജോലി ആവുമ്പോൾ പേശികളുടെ ശക്തി പോവും. പേശികളുടെ ബലം വർദ്ധിക്കാനുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യണം.

നമ്മുടെ കുടുംബത്തിൽ സന്ധിവാതം രോഗമുള്ളവരുണ്ടെങ്കിൽ നാം എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം?

മരുന്ന് കൃത്യമായി കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം. രോഗബാധ ഉണ്ടാവാനുള്ള ഇടങ്ങളിൽ പോവാതിരിക്കുക.

പുറത്തുനിന്നുള്ള ദക്ഷണം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. വാതം സന്ധികളെ മാത്രം ബാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയല്ല. ആന്തരികാവയവങ്ങളെയും രോഗം ബാധിക്കാം. ആമവാതം ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിച്ച് അണുബാധ ഉണ്ടാക്കാം. അറ്റാക്, സ്ത്രോക്ക് എന്നിവയും ആർത്രൈറ്റിസ് മൂലമുണ്ടാകാം. ബി പി, ഷുഗർ, കൊളസ്ട്രോൾ ഇവയൊക്കെ പരിശോധിക്കണം. കൂടുബാധം ഗങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നത് രോഗികൾക്ക് മാനസിക പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ്. എല്ലാവരേയും പോലെ ഇവർക്ക് പുറത്തിറങ്ങി നടക്കാനെന്നും പറ്റിയെന്ന് വരില്ല. അവരുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മനസ്സിലാക്കുക.

സന്ധിവാതം പൂർണ്ണമായി ചി

കിത്സിച്ചു ദേദമാക്കാൻ സാധിക്കുമോ?

ദേദമാക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. രോഗത്തെ നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും. രോഗം ഓരോ ആളിലും ഓരോ തരത്തിലായിരിക്കും. രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത അനുസരിച്ച് ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കുക.



പുകയിലക്കെത്തിരെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മണ്ണതവര



ഇടുക്കി: പുകയില വിരുദ്ധ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി ജില്ലയിൽ യെല്ലോ ലൈൻ ക്യാമ്പയിന് തുടക്കമായി. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടയിൽ പുകയിലയുടെ ഉപദേശം പൂർണ്ണമായി തടയുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ക്യാമ്പയിന് രൂപം കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ നൂറുവര ചുറ്റളവിൽ പുകയില വിൽപ്പന പൂർണ്ണമായി തടഞ്ഞുകൊണ്ടും ഈ സന്ദേശം വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടയിലും പൊതുജനങ്ങൾക്കിടയിലും പ്രചരിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് കാമ്പയിൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

പദ്ധതിയുടെ ജില്ലാ തല ഉദ്ഘാടനം നവംബർ 15 ന് പാറത്തോട് ടൗണിൽ നടന്നു. ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ച ചടങ്ങിൽ രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹിക മണ്ഡലങ്ങളിലെ വിശിഷ്ട വ്യക്തികൾ പങ്കാളികളായി. പാറത്തോട് ആരംഭിച്ച പദ്ധതി ജില്ലയിലെ മുഴുവൻ സ്കൂളുകളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം പുകയില വിരുദ്ധ സന്ദേശം ജില്ലയിലെ മുഴുവൻ പൊതുജനങ്ങളിലും എത്തിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി റാലികൾ, സെമിനാറുകൾ വീഡിയോ സന്ദേശങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ വിവിധ തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ജില്ലയിൽ നടന്നു വരുന്നു.

സ്വയം ദരണ സ്ഥാപനങ്ങളെ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി ഏകദേശം 180 ഓളം സ്കൂളുകളിലാണ് ഈ പദ്ധതി നടപ്പാക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യവകുപ്പിലെ ഫീൽഡ് വിഭാഗം ജീവനക്കാർ ബന്ധപ്പെട്ട മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പദ്ധതി അവലോകനം നടത്തും. ജില്ലാ തലത്തിൽ പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവലോകനം ജില്ലാ ജീവിത ശൈലി നിയന്ത്രണ വിഭാഗവും നടത്തുതാണ്. കൂടാതെ സ്റ്റുഡൻസ് പോലീസ് കേഡറ്റ്, എൻ.സി.സി, എൻ.എസ്. എസിന്റെയും സഹകരണം ഉറപ്പ് വരുത്തുതാണ്.

അമ്മിഞ്ഞപ്പാൽ മധുരം നുകരാം

മുലയൂട്ടൽ ശ്രദ്ധയോടെ

ഇരു മുലകൾ മാറി മാറി കുഞ്ഞിന് പാലുട്ടണം. ഇല്ലെങ്കിൽ പാൽ കെട്ടി നിൽക്കുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടായേക്കാം.

കുഞ്ഞിനും അമ്മയ്ക്കും സൗകര്യപ്രദമായതും കുഞ്ഞിന് നന്നായി പാൽ വലിച്ചു കുടിക്കാവുന്ന രീതിയിലുമിരുന്ന് വേണം പാൽ കൊടുക്കാൻ

ജനിച്ച് ആറു മാസം വരെ കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക. പാൽ വയർ നിറയുമ്പോളും കുടിക്കാൻ കുഞ്ഞിന് 20 മിനുട്ട് വേണ്ടി വരും.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് കേരള സർക്കാർ