ആരോഗ്യകേരളം

വാർത്താപത്രിക 2021 നവംബർ

കേരള പിറവി ദിനാശംസകൾ

ഇടുക്കി മെഡിക്കൽ കോളേജ്

ആരോഗ്യ രംഗത്ത് ഒരു പുതിയ അദ്ധ്യായം

മലനിരകളാൽ ചുറ്റപ്പെട്ട അതിമനോഹരമായ ഒരു ഭൂപ്രദേശം. 1972 ജനുവരി 26-ന് ജില്ലയായി രൂപീകൃതമായപ്പോൾ വിസ്തൃതിയിൽ കേരളത്തിലെ രണ്ടാമത്തേതും ജനസാന്ദ്രത ഏറ്റവും കുറവുള്ളതുമായ ഇടുക്കി ജില്ല നിലവിൽ വന്നു. പെരിയാർ നദിയിൽ കുറവൻ കുറത്തി മലനിരകൾക്കിടയിലുള്ള വലിയ ഇടുക്കിൽ നിന്നാണ് ഇടുക്കി എന്ന പേര് സിദ്ധിച്ചത്. 4358 ച.കി വിസ്തീർണ്ണമുള്ള ജില്ല രാജഭരണകാലത്ത് വേണാട് സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. ദേവികുളം, പീരുമേട്, ഉടുമ്പൻചോല, തൊടുപുഴ, ഇടുക്കി എന്നീ താലൂക്കുകൾ ഉള്ള ഈ ജില്ലയിൽ 52 പഞ്ചായത്തുകളും 2 മുനിസിപ്പാലിറ്റികളും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. കേരളത്തിന്റെ റെയിൽ ഗതാഗതം നിലവിൽ ഇല്ലാത്ത ഒരു ജില്ല കൂടിയായ ഇടുക്കിയിൽ മറ്റു ജില്ലകളെ അപേക്ഷിച്ച് ആരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങളുടെയും, ഗതാഗത സൗകര്യങ്ങളുടെയും മതിയായ അഭാവം ആദ്യകാലം മുതൽ ജനങ്ങൾക്ക് ഒരു വെല്ലുവിളിയായി നിലനിന്നിരുന്നു.

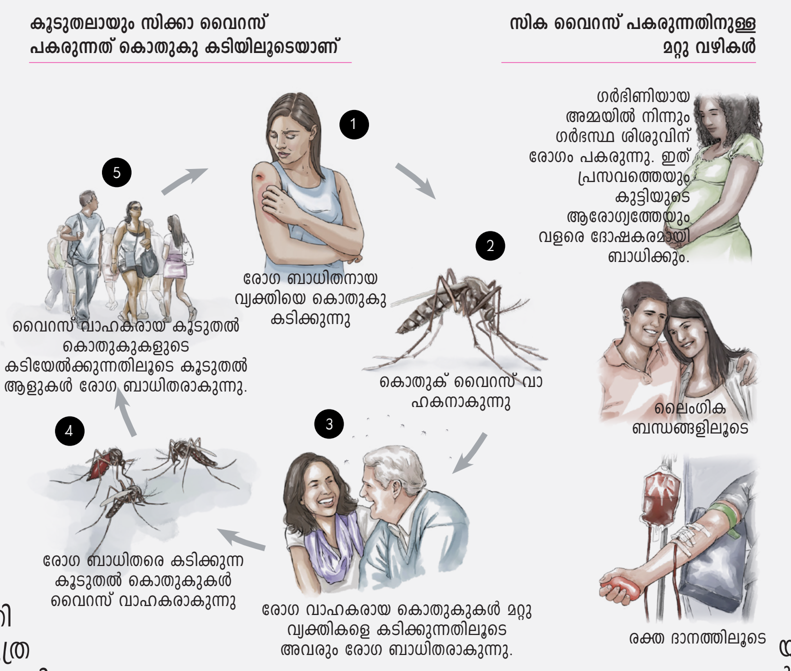
ജില്ലയിലെ ആരോഗ്യ മേഖല നേരിടുന്ന ഈ വെല്ലുവിളിയുടെ പരിഹാരമായി കരുതപ്പെടുന്ന ഇടുക്കി മെഡിക്കൽ കോളേജ് അതിന്റെ സ്വപ്ന സാക്ഷാത്കാരത്തിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തിലാണ്. ഇടുക്കി ജില്ലയുടെ എതാണ്ട് മധ്യ ഭാഗത്തായി പൈനാവ് ജില്ലാ ആസ്ഥാനത്തിനു സമീപം നിലവിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന ജില്ലാ ആശുപത്രിയെ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആക്കി മാറ്റുമ്പോൾ മലയോര ജനതയുടെ പതിറ്റാണ്ടുകൾ നീണ്ട കാത്തിരിപ്പുകൾക്ക് വിരാമമാകുന്നു. ജില്ലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന 2 ജില്ലാ ആശുപത്രികളും 4 താലൂക്ക് ആശുപത്രികളും ഉൾപ്പടെയുള്ള 60 സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ലഭ്യമല്ലാതിരുന്ന നൂതന ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങളും വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനവും ജില്ലയിലെ സാധാരണക്കാർക്ക് കൂടി ലഭ്യമാകുന്ന സ്വപ്ന സാക്ഷാത്ക്കാരം മെഡിക്കൽ കോളേജിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നു. മുൻപ് മണിക്കൂറുകൾ നീണ്ട യാത്രയിലൂടെ എറണാകുളം ജില്ലയിലും കോട്ടയം ജില്ലയിലും ലഭ്യമായിരുന്ന സേവനങ്ങളാണ്. ഇടുക്കിയുടെ മണ്ണിൽ ലഭ്യമാകാൻ പോകുന്നത്.

മെഡിക്കൽ കോളേജിന്റെ വികസന കുതിപ്പിന് കരുത്ത് പകർന്ന് ഡയാലിസിസ് യൂണിറ്റ്, ആർ.റ്റി.പി.സി.ആർ, ട്രൂനാറ്റ് ലാബ് സൗകര്യത്തോടെ അത്യാധുനിക വൈറോളജി ലാബ്, ബ്ലഡ് സെന്റർ, ഐ.സി.യു, ഓപ്പറേഷൻ തീയേറ്റർ, റോഡ്, ചുറ്റുമതിൽ, മോർച്ചറി നവീകരണം, സി.റ്റി സ്കാനർ, ഡിജിറ്റൽ എക്സറേ, മാമോഗ്രഫി, അക്കാദമിക് ബ്ലോക്ക്, ഓക്സിജൻ ജനറേറ്റർ, ഓക്സിനേഷൻ പൂർത്തീകരിച്ച വാർഡ് എന്നിവ പൂർത്തിയായിരിക്കുന്നു. റസിഡൻഷ്യൽ കോംപ്ലക്സ്, പി.എസ്.എ പ്ലാന്റ്, പീഡിയാട്രിക് ഐ.സി.യു എന്നിവയുടെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങളും അവസാന ഘട്ടത്തിൽ എത്തി നിൽക്കുന്നു.

മെഡിക്കൽ കോളേജിന്റെ നിർമ്മാണ പുരോഗതിയും പ്രവർത്തനങ്ങളും അവലോകനം ചെയ്യുന്നതിനും വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും സദാ ജാഗരൂകരാകുന്ന സർക്കാർ സംവിധാനവും ജനപ്രതിനിധികളുടെ സാന്നിദ്ധ്യവും മെഡിക്കൽ കോളേജ് എന്ന സ്വപ്നത്തിലേക്കുള്ള വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

കേട്ടറിവില്ലാത്ത സിക്കയെ തലസ്ഥാനം കീഴടക്കിയതിങ്ങനെ

കോവിഡ് മഹാമാരി പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിലാണ് സംസ്ഥാനത്ത് ആദ്യമായി ജൂലൈ 8ന് സിക്ക വൈറസ് സ്ഥിരീകരിച്ചത്. പാറശാല സ്വദേശിയായ 24 കാരിയായ ഗർഭിണിക്കാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചത്. കോവിഡിനോടൊപ്പം തന്നെ സിക്ക പ്രതിരോധവും ശക്തമാക്കുന്നതിനായി ബഹു. ആരോഗ്യ മന്ത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ അടിയന്തിരയോഗം കൂടി. തിരുവനന്തപുരത്തെ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയിലുള്ള 13 ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും പിന്നാലെ രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. തുടർന്ന് സിക്ക പ്രതിരോധത്തിന് ആക്ഷൻ പ്ലാൻ രൂപീകരിച്ചു. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസിൽ മന്ത്രി നേരിട്ടെത്തി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിച്ചു. ജില്ലയിൽ 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന കൺട്രോൾ റൂം ആരംഭിച്ചു. ആരോഗ്യ, തദ്ദേശസ്വയംഭരണ, റവന്യൂവകുപ്പ് മന്ത്രിമാർ യോഗം കൂടി സ്ഥിതിഗതികൾ വിലയിരുത്തി, പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തു. സിക്കയോടൊപ്പം ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ എന്നിവയെ കൂടി പ്രതിരോധിക്കാൻ വേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കി.



സിക്കാ വൈറസ് പകരുന്ന വിധം

സംസ്ഥാനത്ത് ആദ്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത 66 സിക്ക വൈറസ് കേസുകളിൽ 62 കേസുകളും തിരുവനന്തപുരത്തായിരുന്നു. ഒരാൾക്ക് പോലും ഗുരുതരമായി സിക്ക വൈറസ് ബാധിച്ചില്ല. മറ്റ് ജില്ലകളിലേക്ക് വ്യാപിക്കാതെ സിക്കയെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ സാധിച്ചത് വലിയ നേട്ടമാണ്. ഇതോടൊപ്പം ഊർജിത കൊതുകു നിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഡെങ്കിപ്പനിയും ചിക്കുൻഗുനിയയും കുറയ്ക്കാനും സാധിച്ചു. ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ ശക്തമായ ഇടപെടലുകളാണ് സിക്കയെ ഇത്രവേഗം പ്രതിരോധിക്കാനായത്. അതോടൊപ്പം തദ്ദേശസ്വയംഭരണ വകുപ്പും റവന്യൂ വകുപ്പും പ്രശംസനീയമായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തിയത്.

സിക്ക വൈറസിനെ സംബന്ധിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനായി ഫീൽഡ് തല പരിശീലനങ്ങളും ലഘുലേഖ വിതരണം ചെയ്യുകയും സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ഓൺലൈൻ ബോധവത്കരണ ക്ലാസുകളും മൈക്ക് അനൗൺസ്മെന്റും നടത്തി.

ജില്ലാ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് കൃത്യമായ ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് പ്രവർത്തിച്ചത്. സിക്ക വൈറസ് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതിരിക്കാൻ സർവയലൻസിന്റെ ഭാഗമായി 1384359 പേരെയാണ് ഇതുവരെ സ്ക്രീൻ ചെയ്തത്. 66 പേരിലാണ് ഇതുവരെ രോഗം കണ്ടെത്തിയത്. ഗർഭിണികളെയാണ് സിക്ക വൈറസ് സാരമായി ബാധിക്കുന്നത്. ഗർഭകാലത്തുള്ള സിക്ക വൈറസ് ബാധ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ അംഗവൈകല്യത്തിന് (മൈക്രോസെഫാലി) കാരണമാകും. അതിനാൽ പനി തുടങ്ങിയ ലക്ഷണമുള്ള എല്ലാ ഗർഭിണികളേയും പരിശോധിച്ചു. 3584 ഗർഭിണികളെ സ്ക്രീൻ ചെയ്തതിൽ 7 പോസിറ്റീവ് കേസുകൾ മാത്രമാണ് ഉണ്ടായത്. ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ സമയോചിതമായ ഇടപെടലിലൂടെ മുഴുവൻ ഗർഭിണികളേയും നവജാത ശിശുക്കളേയും സംരക്ഷിക്കാനായി. തുടർ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

131 സർക്കാർ ആശുപത്രിക്കൾക്ക്

നാഷണൽ ക്വാളിറ്റി അഷ്വറൻസ് സ്റ്റാൻഡേർഡ് (എൻ.ക്യു.എ.എസ്) അംഗീകാരം

3 ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ • 4 താലൂക്ക് ആശുപത്രികൾ • 7 സാമൂഹികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ
34 നഗര പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ • 83 കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ

നേർകാഴ്ചകൾ

തളരാനാവില്ലല്ലോ... തുണയേകേണ്ടവരല്ലേ...
കോവിഡ് ബാധിച്ച നാലര വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്ക് മരുന്നുമായി പോകുന്ന, പത്തനംതിട്ട പഞ്ചായത്തിലെ ആറാം വാർഡിലെ ആശാ പ്രവർത്തക ശ്രീമതി ഓമന സജി.

മാറിയ കാലത്തെ ആരോഗ്യ ബോധവത്കരണം

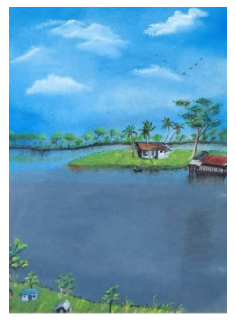
ആർദ്രം • ഭൂമിക • ഓജസ്വി • ജീവരക്ഷ • BE THE WARRIOR

ആരോഗ്യ സൂചികയിൽ മുൻനിര രാജ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം സ്ഥാനം പങ്കിടുന്ന നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ ആരോഗ്യ മേഖല നിരവധി വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നുണ്ട്. ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കൊപ്പം പകർച്ചവ്യാധി വ്യാപനവും കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ രംഗം പിന്നിലേക്കാകാൻ കാരണമാകുന്നു. ഭൂപ്രകൃതി കൊണ്ടും വിദ്യാഭ്യാസം കൊണ്ടും ഏറെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന നമ്മുടെ നാട് നഗരവൽക്കരണത്തിൽ ഇന്ത്യയിലെ മറ്റേത് സംസ്ഥാനത്തേക്കാളും മുന്നിലാണ്. ഈ വികസന പാച്ചിലിൽ കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ രംഗം ശ്വാസം മുട്ടുന്നു എന്നതിൽ സംശയിക്കേണ്ടതില്ല. മാലിന്യ സംസ്കരണം ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളി പകർച്ചവ്യാധികളുടെ ഉത്ഭവകേന്ദ്രമായി സംസ്ഥാനത്തെ മാറ്റുന്നു. ഒപ്പം ആഹാര ശൈലിയിലുണ്ടായ മാറ്റം ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, ജങ്ക് ഫുഡുകൾ എന്നിവ കൂടുതലായി ഭക്ഷണ ശീലത്തിന്റെ ഭാഗമായതോടു കൂടി കേരളം ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കടിമപ്പെടാൻ കാരണമായി. മാറിയ ജീവിത രീതി പിന്തുടരുമ്പോഴും ആരോഗ്യ കാര്യത്തിൽ കാട്ടുന്ന ജാഗ്രതക്കുറവ് മൂലം ആരോഗ്യ കേരളമിന്ന് അനാരോഗ്യ കേരളമായി മാറുകയാണെന്ന് തന്നെ പറയേണ്ടിവരും. തൽസ്ഥിതിക്കു മാറ്റം വരുത്തുവാൻ കൃത്യമായ ആസൂത്രണത്തോടെയുള്ള പതിവ് സ്ക്രീനിംഗ് പരിപാടികൾ ഊർജ്ജിതമായി നടത്തുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നവയാണ് ശരിയായ അറിവ് പകർന്നു നൽകുന്ന ആരോഗ്യ ബോധവത്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും. ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി ഓർമ്മിപ്പിക്കാനും, ശാരീരിക-മാനസികാരോഗ്യത്തെ അപകടത്തിലാക്കുന്ന ശീലങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുവാനും ഇവ ഉത്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ ബോധവത്കരണത്തിന് മാതൃകയായി ആരോഗ്യ ജാഗ്രത

ആരോഗ്യരംഗത്ത് കേരളം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ മറികടക്കുന്നതിനും, ജനങ്ങളിലേക്ക് ആരോഗ്യ അവബോധം എത്തിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി വിവിധ ആരോഗ്യ ബോധവത്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നടത്തി വരുന്നത്. അതിൽ പ്രധാനമായ ഒന്നാണ് ആരോഗ്യ ജാഗ്രത ക്യാമ്പയിൻ. 'പ്രതിദിനം പ്രതിരോധം' എന്ന മുദ്രാവാക്യമുയർത്തി പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ ഇതിന്റെ ഭാഗമായി സംസ്ഥാനമൊട്ടാകെ നടന്നു വരുന്നു. മഴക്കാല പൂർവ്വ ശുചീകരണം മുതൽ ആരംഭിക്കുന്ന ക്യാമ്പയിൻ കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനായുള്ള മുൻകരുതലുകൾ ജനങ്ങളെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിലൂടെയും പരിസര ശുചിത്വത്തിലൂടെയും കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങളെയും ഒപ്പം ജല-വായു ജന്യരോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കാം എന്നത് ഈ ക്യാമ്പയിനിന്റെ ലക്ഷ്യമാണ്. പകർച്ചവ്യാധികൾക്കെതിരെ ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെ നടപ്പിലാക്കുന്ന ഈ ക്യാമ്പയിൻ മുൻവർഷങ്ങളിലെല്ലാം നടത്തി വരുന്നു എന്നത് ക്യാമ്പയിനിന്റെ പ്രാധാന്യത്തോടൊപ്പം പൊതുജനപങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള സ്വീകാര്യതയെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

(പേജ് 9 ൽ തുടർന്ന് വായിക്കുക)



കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം ഉയർത്തുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം നേരിട്ടും അല്ലാതെയും ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിനും ജീവനും ഭീഷണിയാണ്. ഉയരുന്ന അന്തരീക്ഷതാപനില താപതരംഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും സൂര്യാഘാതത്തിനും താപ ആഘാതത്തിനും ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിതീവ്രചൂട് നിർജ്ജലീകരണത്തിനും ശ്വാസകോശ സംബന്ധവും ഹൃദയസംബന്ധവുമായ രോഗങ്ങൾ ഗുരുതരമാകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.

തീവ്രമായ ചൂട് വരൾച്ചയ്ക്കും ജലദൗർലഭ്യതയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. ചൂട് കൂടുന്നത് കാട്ടുതീ ഉണ്ടാക്കുന്നു. കാട്ടുതീ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പുകയും കരിയും മറ്റ് കണികകളും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം മൂലം ചൂടും സമുദ്രനിരപ്പും ഉയരുന്നത് താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളിലെ ജലനിരപ്പ് ഉയരുന്നതിനും അവിടം വാസയോഗ്യമല്ലാതാകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന്റെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്ന മഞ്ഞുരുകലിന്റെയും അതിതീവ്ര മഴയുടെയും ഫലമായി മലവെള്ളപ്പാച്ചിലും വെള്ളപ്പൊക്കവും ഉണ്ടാകുകയും ഭൗതിക വസ്തുക്കളുടെ നഷ്ടവും അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളുടെ നാശവും സംഭവിക്കുന്നു. മനുഷ്യർക്ക് പരിക്കുകളും ക്ഷതങ്ങളും ഉണ്ടാകുകയും ചിലപ്പോൾ മരണം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശുദ്ധജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനമാകുന്നതു വഴി ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നു. കൊതുകിന്റെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുകയും കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങളായ മലമ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ, സിക്ക തുടങ്ങിയവ കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.

വരൾച്ചയും വെള്ളപ്പൊക്കവും ഒരുപോലെ കൃഷിയേയും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ഉത്പാദനം, സംഭരണം, വിതരണം എന്നിവയേയും ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതക്കുറവും പോഷകാഹാരക്കുറവും ഉണ്ടാകുന്നു. അതി തീവ്ര കാലാവസ്ഥ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഇടിമിന്നൽ, കൊടുങ്കാറ്റ്, ചുഴലിക്കാറ്റുകൾ ഇവ പരിക്കുകൾക്കും മരണത്തിനും ഇടയാക്കുന്നു. പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ, അത് നേരിട്ട് അനുഭവിക്കുന്നവർക്കും ദുരന്ത സാധ്യതയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർക്കും ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.

കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. വായുവിൽ പൊടിയുടെയും അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന കണികകളുടെയും വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകുകയും അതിന്റെ ഫലമായി ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളും ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുകയും ഗുരുതരമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. വൻതോതിലുള്ള പാറ പൊട്ടിക്കൽ, മണ്ണ് നീക്കം ചെയ്യൽ, നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, നദികളിലും പുഴകളിലും അടിയുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കാലാവസ്ഥാ

(പേജ് 2 ൽ തുടർന്ന് വായിക്കുക)

ആരോഗ്യകേരളം

അറിവ് • അതിജീവനം • ആരോഗ്യം

ഇന്നു നാം കാണുന്ന, അനുഭവിക്കുന്ന പുരോഗതിയുടെ ഗുണ ഫലങ്ങൾക്കെല്ലാം, നാം അറിവിനോടല്ലേ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? വിരലൊന്നമർത്തിയാൽ നിമിഷമാത്രയിൽ ഇരുൾ പ്രകാശത്തിനു വഴിമാറുന്ന, വേഗതയുടെ ഈ കാലത്തിൽ നിന്നും മനസ്സുകൊണ്ടൊന്ന് പിന്നിലേക്കു പോയി നോക്കൂ. അവിടെ, കോടാനുകോടി വർഷങ്ങൾക്കുമപ്പുറം ഇരുളുമാത്രം പരന്ന ഒരു താഴ്‌വരയിലെങ്ങോയിരുന്ന് ആകസ്മികമായെങ്കിലും അഗ്നിയെ സൃഷ്ടിച്ച ആദിമ മനുഷ്യനെ കാണാം. നാളിതുവരെ പേടിയോടെ കണ്ട പ്രകാശത്തെ അവൻ മെരുക്കി. ആജ്ഞതയകറ്റിയ ആ വെളിച്ചത്തിലവൻ പേമാരിയോടും, പ്രകൃതിയോടും, പാഞ്ഞടുത്ത മൃഗങ്ങളോടും പോരാടി. തനിക്കു മുൻപേ ജീവിച്ചതും ഒപ്പം ജീവിച്ചവരുമായ ജന്തു ജീവികളിൽ ഏറെയും നാമാവശേഷരായെങ്കിലും, മനുഷ്യന് ഭൂമുഖത്ത് നല്ലതിലേക്കുള്ള പരിണാമ കാലമായിരുന്നു. അറിവിന്റെ കൈപിടിച്ച് അവൻ എത്ര ദുരിത പർവ്വങ്ങൾ താണ്ടി. പേരറിയാത്ത എത്രയെത്രവ്യാധികൾ, പൊടുന്നനേയുള്ള പ്രകൃതിയുടെ ഭാവമാറ്റങ്ങളുയർത്തിയ ഭീഷണികൾ. അപ്പോഴും രോഗത്തെ, പ്രതിബന്ധങ്ങളെ തടുക്കാനുള്ള വഴിയേതെന്ന കൗതുകം അവനിലുണ്ടായിരുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ സ്പന്ദനങ്ങളറിഞ്ഞ് ജീവിച്ച അവന് പ്രകൃതി കോപിക്കുമ്പോൾ നൽകേണ്ട മറുമരുന്നും അറിയാമായിരുന്നു. അങ്ങനെയങ്ങനെ എന്നേ ഭൂമുഖത്തു നിന്നും തുടച്ചു മാറ്റപ്പെടേണ്ടിയിരുന്ന ആ ഇരുകാലി ജീവികൾ ഇന്ന് ഈ ലോകവും കടന്നുള്ള പ്രപഞ്ച സാധ്യതകൾ തേടിപോകാനൊരുങ്ങവേ, അഭിമാനത്തോടെ നമുക്ക് നാം നടത്തിയ നിലനിൽപ്പിന്റെ പോരാട്ടങ്ങളെപ്പറ്റിയോർക്കാം. പരിശ്രമങ്ങളെ ഓർത്ത് പ്രത്യാശകൊള്ളാം ഇതൊക്കെയും സാധ്യമാക്കിയ അറിവിനെ കൂടുതൽ വിപുലമാക്കാം.

ഈ ലോകത്തിന്റെ വലുപ്പമപേക്ഷിച്ചു എത്രയോ ചെറുതായിട്ടുള്ള ഒരു കുഞ്ഞൻ രോഗാണുവിനെ പേടിച്ച്, അവനോട് തോൽവി സമ്മതിക്കാൻ നാം ഇന്ന് തയ്യാറാകുന്നു. പക്ഷേ ഇതേ 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, മറ്റു പകർച്ചവ്യാധികളോ, ആതോ ജീവിതശൈലീരോഗമോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ; അവയെ തടുക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് അറിവ് നമുക്കുണ്ടാക്കണം. അറിവുണ്ടായാൽ മാത്രം പോരാ അവ പ്രാവർത്തികമാക്കാനുള്ള ആർജ്ജവവും, അത് മറ്റുള്ളവർക്ക് പകർന്നു നൽകുകയും വേണം. അങ്ങനെ വീണ്ടും അറിവിന്റെ അഗ്നി പരത്തുന്ന തെളിച്ചത്തിൽ ഈ പരീക്ഷണത്തെയും അതിജീവിച്ച് നമുക്കിനിയും ദൂരങ്ങൾ താണ്ടാം.

ആരോഗ്യ രംഗത്തെ മാറ്റങ്ങളും വികസന നേട്ടങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആരോഗ്യകേരളം വാർത്താ പത്രിക പൊതുജനാരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനുപകരിക്കുന്നതാണെന്ന് ഉറപ്പാണ്. ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള അറിവുകൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ഈ പത്രിക പുറത്തിറക്കുന്നതിനായി പ്രയത്നിച്ച എല്ലാവർക്കും അനുമോദനങ്ങൾ.

ശ്രീമതി വീണാ ജോർജ്
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വനിതാ ശിശു വികസന വകുപ്പ് മന്ത്രി

ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന 'ആരോഗ്യകേരളം' വാർത്താ പത്രികയ്ക്ക് ആശംസകൾ. മാറിയ കാലത്തെ ആരോഗ്യ ബോധവത്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്താനും, പൊതുജന പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പുവരുത്താനും ഇത്തരം ബോധവത്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സാധിക്കട്ടെ.

ഡോ. രാജൻ എൻ. ഖോബ്രഗഡെ ഐ.എ.എസ്.
പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറി, ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

സംസ്ഥാനത്തെ ആരോഗ്യ രംഗത്തിൽ ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം നടത്തുന്ന വികസനോന്മുഖ പ്രവർത്തനങ്ങളും വ്യത്യസ്തതയാർന്ന ആരോഗ്യ ബോധവൽകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ കേരളം വാർത്താ പത്രികയ്ക്ക് ശുഭാശംസകൾ നേരുന്നു. ആരോഗ്യ അറിവുകൾ കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്കെത്തിക്കാൻ ഇതുപകരിക്കട്ടെ.

ഡോ. രത്തൻ യു. ഖേൽക്കർ ഐ.എ.എസ്
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം ഉയർത്തുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ (പേജ് 1 തുടർച്ച)

വ്യതിയാനത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുടെ ആഴവും ആക്കവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൊടിപടലങ്ങൾ അന്തരീക്ഷത്തിൽ കൂട്ടുന്നു. വാഹനങ്ങളുടെ ബാഹുല്യവും വർദ്ധിച്ച ഉപയോഗവും ഹരിതഗൃഹ വാതകങ്ങളുടെ അളവ് അന്തരീക്ഷത്തിൽ കൂട്ടുകയും അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിന് ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അന്തരീക്ഷത്തിലെത്തുന്ന കാർബൺ ഡയോക്സൈഡിന്റെ ആഗിരണത്തെയും ഓക്സിജന്റെ ഉല്പാദനത്തെയും സന്തുലിതമായി നിലനിർത്തി വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള സ്വാഭാവികശേഷിയെ വൻതോതിലുള്ള വനനശീകരണം കുറയ്ക്കുന്നു.

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിനെയും അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കുവാനും അവയുടെ ആഘാതം കുറയ്ക്കുവാനും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാനും ബോധപൂർവ്വവും ആസൂത്രിതവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. 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 പഠനം നടത്തുകയും പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും വേണം.

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനവും അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളും ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും എന്ന അവബോധം പൊതുജനങ്ങളിൽ സൃഷ്ടിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വർദ്ധിച്ച് വരുന്ന ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ, കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങൾ, താപാഘാതം, സൂര്യാഘാതം ഇവയൊക്കെ പ്രതിരോധിക്കുവാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനും ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കണം. സ്വകാര്യ വാഹനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം 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 വച്ചു പിടിപ്പിച്ച് ഹരിത ഇടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക വഴി വായു മലിനീകരണത്തിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാം. തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ അലർജിയും ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും വരാനുള്ള 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 വിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അപകട മുന്നറിയിപ്പുകൾക്കനുസരിച്ച് മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ദുരന്തങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പരിക്ക്, ക്ഷതം, മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുകയും ജീവഹാനി 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.

കുട്ടികളും കോവിഡും

കണ്ണൂർ ജില്ലാ ആശുപത്രിയിലെ കൺസൾട്ടന്റ് പീഡിയാട്രീഷ്യൻ ഡോ. മൃദുല ശങ്കറുമായുള്ള അഭിമുഖം

ചോദ്യം : ഒന്നര വർഷത്തെ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം സ്കൂളുകൾ വീണ്ടും തുറക്കുകയാണ്. കുട്ടികൾ തിരികെ സ്കൂളിലേക്കെത്തുമ്പോൾ ഒരുപാട് ആശങ്കകളും സംശയങ്ങളുമാണ് എല്ലാവർക്കുമുള്ളത്. പ്രത്യേകിച്ച് കോവിഡ് കേസുകൾ പൂർണ്ണമായും അവസാനിക്കാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികളെ കോവിഡ് ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകളാണ് രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും സ്വീകരിക്കുന്നത് ?

കുട്ടികളിൽ കോവിഡ് പൊതുവേ തീവ്രത കുറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടെയാണ് കാണാറുള്ളത്. മുതിർന്നവരിലേതുപോലെ കുട്ടികളിൽ കോവിഡ് ഗുരുതരമാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്കൂളിൽ പോകുന്നത് കൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് സ്കൂളുകൾ തുറക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യവുമാണ്. സ്കൂളിലേക്കെത്തുന്ന കുട്ടികളെ പ്രധാനമായും കോവിഡ് ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങളെ കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ട രീതി, സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകഴുകേണ്ടതിന്റെയും, ശാരീരിക അകലം പാലിക്കേണ്ട പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റിയും, കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. പ്രത്യേകിച്ചും ധരിക്കുന്ന മാസ്ക് ശരിയായ ഗുണമേൻമയുള്ളതും ശരിയായ അളവിലുള്ളതുമായിരിക്കണം. 5 വയസ്സിന് മുകളിൽ 12 വയസ്സുവരെ കുട്ടികൾക്ക് സൗകര്യ പ്രദമായ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം. തുണി മാസ്കോ രണ്ട് ലെയർ മാസ്കോ, അതല്ലെങ്കിൽ തുണി മാസ്കും സർജ്ജിക്കൽ മാസ്കും കൂടി ചേർന്നുള്ള ഡബിൾ മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കാം. പന്ത്രണ്ട് വയസ്സിന് മുകളിൽ കഴിവതും സർജിക്കൽ മാസ്കോ, എൻ. 95 മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. തുണി മാസ്കുകൾ രണ്ടോ അതിലധികമോ ലെയർ ഉള്ളതായിരിക്കണം. ഡിസ്പോസിബിൾ മാസ്കുകൾ 6 തൊട്ട് 8 മണിക്കൂർ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. മാസ്ക് മര്യാദകൾ പാലിക്കുവാൻ ശീലിപ്പിക്കുക. മാസ്ക് ഇടയ്ക്കിടെ തൊടാനോ, സംസാരിക്കുമ്പോഴോ, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ, തുമ്മുമ്പോഴോ താഴ്ത്താനോ പാടില്ല. നിലത്തു വീഴുകയോ, നനയുകയോ, അഴുക്കുപുരളുകയോ ചെയ്താൽ ആ മാസ്ക് പിന്നിട് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. പകരം ഉപയോഗിക്കാനുള്ള മാസ്ക് ഒരു കവറിൽ കൊടുത്തു വിടേണ്ടതാണ്.

ചോദ്യം : കുട്ടികളെ സ്കൂളിലേക്ക് അയക്കുമ്പോൾ രക്ഷിതാക്കൾ എന്തൊക്കെയാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ?

സ്കൂളിൽ പോയി വരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് എന്തെങ്കിലും രോഗ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. മുതിർന്നവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും കുട്ടികളിലെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ചെറിയ പനി, വയറിളക്കം, ക്ഷീണം, കളിയിൽ താൽപര്യമില്ലായ്മ, കൂടുതൽ ഉറക്കം എന്നിവ കണ്ടാൽ പരിശോധന നടത്തണം. അസുഖ ലക്ഷണമുള്ള കുട്ടികളെ സ്കൂളിൽ 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 ജീവനക്കാരും രണ്ട് ഡോസ് വാക്സിൻ എടുത്തിരിക്കണം. കുട്ടികൾ പരസ്പരം സാധനങ്ങൾ കൈമാറുകയോ അടുത്തിടപഴകുകയോ 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 ആശ നിർബന്ധമായും എൻ - 95 മാസ്ക് ധരിക്കുകയും വേണം. മുറിയിൽ കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ്. ലായനി, പനിക്കുള്ള മരുന്ന്, ഗ്ലൂക്കോസ് പൗഡർ, തെർമോ മീറ്റർ എന്നിവ കരുതണം. മുറിയലുപയോ

അട്ടപ്പാടിയിലെ പോഷകക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ജൈവ പച്ചക്കറി കൃഷി

പാലക്കാട് : ഗുരുതരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ള പോഷണ പുനഃരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ വിഷരഹിത പച്ചക്കറികൃഷി സംരംഭവുമായി അഗളി സാമൂഹികാരോഗ്യകേന്ദ്രം. അഗളി, പുതൂർ, ഷോളയൂർ എൻ.ആർ.സികളിലെ കുട്ടികൾക്കും കൂട്ടിരിപ്പുകാർക്കുമുള്ള ഭക്ഷണത്തിനായുള്ള പച്ചക്കറിയാണ് ജൈവരീതിയിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. എൻ.എച്ച്.എം ന്റേയും അഗളി സി.എച്ച്.സിയുടേയും സഹകരണത്തിൽ ആശുപത്രി പരിസരത്ത് 15 സെന്റ് സ്ഥലത്താണ് ആദ്യഘട്ടം കൃഷി ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്.

അട്ടപ്പാടിയിൽ ശിശുമരണ നിരക്ക് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി കേന്ദ്ര സർക്കാർ 2013-14 കാലയളവിൽ അനുവദിച്ച അട്ടപ്പാടി പാക്കേജിന്റെ ഭാഗമായാണ് അഗളി, പുതൂർ, ഷോളയൂർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളോട് അനുബന്ധമായി മൂന്ന് പോഷക പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ (NRC) ആരംഭിക്കുന്നത്.

അംഗനവാടികളിലും ആരോഗ്യ ഉപകേന്ദ്രങ്ങളിലും ആശ വർക്കർമാരും ജൂനിയർ പബ്ലിക്ക് ഹെൽത്ത് നഴ്സുമാരുമായി ചേർന്ന് അഞ്ച് വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ആരോഗ്യ പരിശോധന നടത്തുകയും അതിൽ ഗുരുതരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവും മറ്റ് സങ്കീർണതകളുമുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി എൻ.ആർ.സി കളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നു. രണ്ടാഴ്ചത്തെ പ്രത്യേക പോഷക ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെയും ചികിത്സയിലൂടെയും കുട്ടി സുഖം പ്രാപിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ശരീരഭാരം കൈവരിക്കുമ്പോൾ തിരിച്ച് വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവിടുന്നതുമാണ് പോഷക പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനരീതി.

ഷോളയൂർ, പുതൂർ, അഗളി പഞ്ചായത്തുകൾ ഉൾപ്പെടുന്ന അട്ടപ്പാടിയിൽ ഇരുള, മുഡുക, പ്രാക്തന വിഭാഗങ്ങളിലായി ഏകദേശം മുപ്പതിനായിരത്തിലധികം ആദിവാസികളാണ് ഉള്ളത്.

ശിശുമരണങ്ങൾ തുടർക്കഥയായ അട്ടപ്പാടിയിൽ ഗുരുതരമായ പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള കുട്ടികളെ ശാസ്ത്രീയ പരിചരണത്തിലൂടെ സാധാരണ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയിലേക്കെത്തിക്കുന്നതിൽ എൻ.ആർ.സികൾക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്.

ജൈവ പച്ചക്കറി കൃഷിയുടെ രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ കൂടുതൽ സ്ഥലത്ത് കൃഷി ചെയ്ത് എൻ.ആർ.സികളിലെ ആവശ്യത്തിന് പുറമെയുള്ള പച്ചക്കറി പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള മറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് വീട്ടിലെത്തിച്ചു നൽകാനാണ് തീരുമാനം. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ.ജൂഡ് ജോസ് തോംസണിന്റെയും മറ്റ് ജീവനക്കാരുടേയും സജീവമായ പങ്കാളിത്തത്തോടെയാണ് പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്.

മാറിയ കാലത്തെ ആരോഗ്യ ബോധവത്കരണം (പേജ് 1 തുടർച്ച)

രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനായി ജീവിതശൈലി മാറ്റാം

പകർച്ചവ്യാധികളേക്കാൾ കൂടുതലായി കേരളീയ സമൂഹം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളി പകർച്ചേതര വ്യാധികൾ അഥവാ ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങി 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 കൂട്ടി വായിക്കാൻ സാധിക്കണം.

മാറ്റമുണ്ടാക്കിയ ആർദ്രം

ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ജീവിതശൈലി മാറ്റം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളോട് കേരളീയ സമൂഹത്തിന്റെ മനോഭാവം മാറ്റിയെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആരംഭിച്ചതാണ് ആർദ്രം ജനകീയ ക്യാമ്പയിൻ. പ്രധാനമായും 5 വിഷയങ്ങളിൽ ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ട് കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യ രംഗത്തെ സമഗ്ര മുന്നേറ്റം കൊണ്ടുവരാനാണ് ക്യാമ്പയിൻ ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നത്. അതിലൊന്ന് പരിസര ശുചിത്വവും, മാലിന്യ സംസ്കരണവുമാണ്. സ്വന്തം വീടുകളിലെ മാലിന്യം വരെ പൊതു ഇടങ്ങളിലും, ജലാശയങ്ങളിലും നിക്ഷേപിക്കുന്ന ചിലരെങ്കിലും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലുണ്ട്. ഇത് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കാണ് വഴിവയ്ക്കുന്നത്. 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 വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ഇതിലൂടെ നമുക്ക് പകർച്ചവ്യാധികൾ പടരാതെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതി പിന്തുടരാം

ക്യാമ്പയിനിന്റെ 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, മൽസ്യം, മാസം എന്നിവയും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. കഴിവതും ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ നിന്നു പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. മധുരം, ഉപ്പ്, എരിവ് എന്നിവ കുറ ച്ചു 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 ജിംനേഷ്യങ്ങളിൽ 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 അർഥമാക്കുന്നത്. ഇതുവഴി ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞു കൂടിയ കൊഴുപ്പ് നീങ്ങാനും, ഹൃദയം ഉൾപ്പെടെയുള്ള അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം ഒന്നു കൂടെ ഊർജ്ജ്വസ്വലമാകാനും 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 ജീലിതശൈലീ രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ തടുത്തു നിർത്താൻ കഴിയും.

ജീവരക്ഷ; മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യവും പ്രധാനം

മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ഈ ക്യാമ്പയിനിന്റെ അടുത്ത ലക്ഷ്യം. ശാരീരികാരോഗ്യത്തോടൊപ്പം തന്നെ വളരെ പ്രധാനമാണ് മാസികാരോഗ്യവും. മാനസികമായി പല പ്രശ്നങ്ങളും അലട്ടുന്നവരാണ് ഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങളും. വിഷാദം, ഒറ്റപ്പെടൽ, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങി മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ കുറേ നാളുകളായി പത്രങ്ങളിലും മറ്റും മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള റിപ്പോർട്ടുകൾ നാം കൂടുതലായി കാണുന്നുണ്ട്. നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തുക, മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നു സംസാരിക്കുക, മനസ്സിന് സന്തോഷം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, പാട്ട് കേൾക്കുക, യാത്ര പോവുക, വായിക്കുക, മാനസിക പ്രയാസം ഉണ്ടാകുന്ന വാർത്തകൾ വായിക്കാതിരിക്കുക, 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 വളർത്തിയെടുക്കുന്നു എന്നതും ക്യാമ്പയിനിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്നാണ്.

വേണം നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ

കോവിഡ് വ്യാപനം തുടക്കത്തിൽ നമ്മൾ പ്രതിരോധിച്ചത് നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുത്താണ്. കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയാണ് ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ, 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 അസുഖങ്ങൾ വരാതെ നോക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നുമുള്ള ആരോഗ്യ അവബോധം ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കാൻ സാധിച്ചു.

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

പത്രാധിപ സമിതി

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഡോ. രത്തൻ യു ഖേൽക്കർ ഐ.എ.എസ്
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, എൻ.എച്ച്.എം

എഡിറ്റർ
ശ്രീ ശിനോഷ് കെ പി
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ഐ.ഇ.സി & ബി.സി.സി

അസി. എഡിറ്റേഴ്സ്
ശ്രീമതി സ്മൃതി ലക്ഷ്മി റ്റി
ജെ.സി.(ഡി & സി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്
ശ്രീ ഷൈജിൽ കെ കെ
ജെ.സി. (ഡി & സി), സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

കൺസൾട്ടന്റ് എഡിറ്റർ
ശ്രീമതി സുജ സി.ആർ
കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ ഓഫീസർ, ഡി.എച്ച്.എസ്

അംഗങ്ങൾ

ശ്രീമതി വർഷ ജയപ്രകാശ്
ജെ.സി (ഡി & സി), തിരുവനന്തപുരം
ശ്രീമതി അശ്വനി രവീന്ദ്രൻ
ജെ.സി (ഡി & സി), കൊല്ലം
ശ്രീ ആഗ്നൽ ജോസഫ്
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി & സി), ആലപ്പുഴ
ശ്രീ വിനീഷ് സി ആർ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി & സി), കോട്ടയം
ശ്രീ തേജസ് ഉഴുവത്ത്
ജെ.സി (ഡി & സി), പത്തനംതിട്ട
ശ്രീ ജിജിൽ മാത്യു
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി & സി), ഇടുക്കി
ശ്രീ വിനു എ
ജെ.സി (ഡി & സി), എറണാകുളം

ശ്രീമതി ഡാനി പ്രിയൻ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി & സി), തൃശൂർ
ശ്രീമതി പ്രീത എൻ
ജെ.സി (ഡി & സി),പാലക്കാട്
ശ്രീമതി ദിവ്യ ഹരിദാസ്
ജെ.സി (ഡി & സി), മലപ്പുറം
ശ്രീ നിജിൽ
ജെ.സി (ഡി & സി), വയനാട്
ശ്രീമതി ദിവ്യ
കൺസൾട്ടന്റ് (ഡി & സി), കോഴിക്കോട്
ശ്രീമതി ബിൻസി രവീന്ദ്രൻ യു
ജെ.സി (ഡി & സി), കണ്ണൂർ
ശ്രീ കമൽ കെ ജോസ്
ജെ.സി (ഡി & സി), കാസറഗോഡ്
ശ്രീമതി ഷീബ ആർ ദാസ്
ക്ലർക്ക് & ഡി.ഇ.ഒ സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഓഫീസ്

ചോദ്യം : ഒന്നര വർഷത്തെ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം സ്കൂളുകൾ വീണ്ടും തുറക്കുകയാണ്. കുട്ടികൾ തിരികെ സ്കൂളിലേക്കെത്തുമ്പോൾ ഒരുപാട് ആശങ്കകളും സംശയങ്ങളുമാണ് എല്ലാവർക്കുമുള്ളത്. പ്രത്യേകിച്ച് കോവിഡ് കേസുകൾ പൂർണ്ണമായും അവസാനിക്കാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികളെ കോവിഡ് ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകളാണ് രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും സ്വീകരിക്കുന്നത് ?

കുട്ടികളിൽ കോവിഡ് പൊതുവേ തീവ്രത കുറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടെയാണ് കാണാറുള്ളത്. മുതിർന്നവരിലേതുപോലെ കുട്ടികളിൽ കോവിഡ് ഗുരുതരമാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്കൂളിൽ പോകുന്നത് കൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് സ്കൂളുകൾ തുറക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യ വുമാണ്. സ്കൂളിലേക്കെത്തുന്ന കുട്ടികളെ പ്രധാനമായും കോവിഡ് ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങളെ കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ട രീതി, സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകഴുകേണ്ടതിന്റെയും, ശാരീരിക അകലം പാലിക്കേണ്ട പ്രാധാന്യ ത്തെ പറ്റിയും, കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. പ്രത്യേകിച്ചും ധരിക്കുന്ന മാസ്ക് ശരിയായ ഗുണമേൻമയു ള്ളതും ശരിയായ അളവിലുള്ളതുമായിരിക്കണം. 5 വയസ്സിന് മുകളിൽ 12 വയസ്സുവരെ കുട്ടികൾക്ക് സൗകര്യ പ്രദമായ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം. തുണി മാസ്കോ രണ്ട് ലെയർ മാസ്കോ, അതല്ലെങ്കിൽ തുണി മാസ്കും സർജ്ജിക്കൽ മാസ്കും കൂടി ചേർന്നുള്ള ഡബിൾ മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കാം. പന്ത്രണ്ട് വയസ്സിന് മുകളിൽ കഴിവതും സർജിക്കൽ മാസ്കോ, എൻ. 95 മാസ്കോ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. തുണി മാസ്കുകൾ രണ്ടോ അതിലധികമോ ലെയർ ഉള്ളതായിരിക്കണം. ഡിസ്പോസിബിൾ മാസ്കുകൾ 6 തൊട്ട് 8 മണിക്കൂർ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. മാസ്ക് മര്യാദകൾ പാലിക്കുവാൻ ശീലിപ്പിക്കുക. മാസ്ക് ഇടയ്ക്കിടെ തൊടാനോ, സംസാരിക്കുമ്പോഴോ, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ, തുമ്മുമ്പോഴോ താഴ്ത്താനോ പാടില്ല. നിലത്തു വീഴുകയോ, നനയുകയോ, അഴുക്കുപുരളുകയോ ചെയ്താൽ ആ മാസ്ക് പിന്നിട് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. പകരം ഉപയോഗിക്കാനുള്ള മാസ്ക് ഒരു കവറിൽ കൊടുത്തു വിടേണ്ടതാണ്.

ചോദ്യം : കുട്ടികളെ സ്കൂളിലേക്ക് അയക്കുമ്പോൾ രക്ഷിതാക്കൾ എന്തൊക്കെയാണ് ശ്രദ്ധിക്കേത് ?

സ്കൂളിൽ പോയി വരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് എന്തെങ്കിലും രോഗ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. മുതിർന്നവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും കുട്ടികളിലെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ചെറിയ പനി, വയറിളക്കം, ക്ഷീണം, കളിയിൽ താൽപര്യമില്ലായ്മ, കൂടുതൽ ഉറക്കം എന്നിവ കണ്ടാൽ പരിശോധന നടത്തണം. അസുഖ ലക്ഷണമുള്ള കുട്ടികളെ സ്കൂളിൽ അയക്കരുത്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുകയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക. അസുഖമുണ്ടായാൽ ശരിയായ വിശ്രമം, സമീകൃത ആഹാരം, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കണം

> *ഇനിയൊരു തരംഗം വരുമ്പോൾ 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളെയാണ് ബാധിക്കുക.*

ചോദ്യം : അധ്യാപകർക്കും കൃത്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടാവുമല്ലോ ?

തീർച്ചയായും. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് കൃത്യമായി നിർദ്ദേശം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. പ്രധാനമായും അധ്യാപകരും സ്കൂളിലുള്ള എല്ലാ ജീവനക്കാരും രണ്ട് ഡോസ് വാക്സിൻ എടുത്തിരിക്കണം. കുട്ടികൾ പരസ്പരം സാധനങ്ങൾ കൈമാറുകയോ അടുത്തിടപഴകുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുകയും ഇതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ നൽകുകയും ചെയ്യണം. ഇന്റർവെൽ പല സമയങ്ങളിലായി നൽകാം. സ്കൂളിലെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലായി സോപ്പും വെള്ളവും സജ്ജീകരിക്കണം. ദിവസവും ക്ലാസ് മുറികൾ അണുവിമുക്തമാക്കണം. മാസ്ക് അടക്കമുള്ള മാലിന്യ ങ്ങൾ വേർതിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുകയും വേണം. ഇത് കൂടാതെ അസുഖം തോന്നുന്ന കുട്ടികളെ കിടത്താനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അവരെ പരിചരിക്കുന്ന ആശ നിർബന്ധമായും എൻ - 95 മാസ്ക് ധരിക്കുകയും വേണം. മുറിയിൽ കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ്. ലായനി, പനിക്കുള്ള മരുന്ന്, ഗ്ലൂക്കോസ് പൗഡർ, തെർമോ മീറ്റർ എന്നിവ കരുതണം. മുറിയലുപയോഗിക്കുന്ന ഷീറ്റ് എല്ലാ ദിവസവും മാറ്റുക. കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കളുടെയും ഫോൺ നമ്പർ, അഡ്രസ് എന്നിവ ക്ലാസ്സ് ടീച്ചറുടെ കൈവശം ഉണ്ടായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം.

ചോദ്യം : മുതിർന്നവരേക്കാൾ കൃത്യമായി മാസ്ക് ധരിക്കുന്നവരാണ് കുട്ടികൾ എന്ന് പലപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. കൃത്യമായി മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചാൽ അവർ അത് ഭംഗിയായി കൈകാര്യം ചെയ്തോളും എന്നും തോന്നുന്നു. കുട്ടികൾ സ്വയം പാലിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങളുണ്ടോ ?

ഉണ്ട്. പുസ്തകം, പേന, ബോക്സ്, വെള്ളം എന്നിങ്ങനെ യാതൊന്നും മറ്റ് കുട്ടികളുമായി പങ്കുവയ്ക്കരുത്. ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മറ്റ് കുട്ടികളുടെ മാസ്ക് മാറ്റി ഉപയോഗിക്കരുത്. സ്കൂളിൽ പോയി തിരികെയെത്തുന്നത് വരെ മാസ്ക് അഴിക്കരുത്. വീട്ടിലെത്തിയാലുടൻ മാസ്ക് ഡിസ്പോസ് ചെയ്യുകയോ തുണി മാസ്ക് ആണെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളം, സോപ്പ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുകയും വേണം. കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക, സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, ചെറിയ വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

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

ആദ്യ തരംഗത്തിൽ 60 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരെ പ്രത്യേകിച്ചും പ്രമേഹം, ബി.പി എന്നിങ്ങനെ മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവരെയാണ് കോവിഡ് കൂടുതൽ തീവ്രമായി ബാധിച്ചിരുന്നത്. രണ്ടാം തരംഗത്തിൽ നമ്മൾ വാക്സിനേഷൻ തുടങ്ങുകയും 60 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവരെ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ ആദ്യം തന്നെ വാക്സിനേറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. അതിനാൽ രണ്ടാം തരംഗത്തിൽ ചെറുപ്പക്കാരെയാണ് രോഗം കൂടുതലായി ബാധിച്ചത്. മുപ്പത് മുതൽ 45 വയസ്സ് വരെയുള്ളവരെ. ഇപ്പോൾ 18 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർക്കുള്ള വാക്സിനേഷൻ ഊർജ്ജിതമായി നടക്കുകയാണ്. അതിനാൽ അവർക്ക് സ്വാഭാവികമായി പ്രതിരോധ ശേഷി കിട്ടുന്നു. ഇനിയൊരു തരംഗം വരുമ്പേൾ 18 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളെയാണ് ബാധിക്കുക. ഇതാണ് ശാസ്ത്രീയമായ വശം. നേരത്തെ പറഞ്ഞത് പോലെ കുട്ടികളിൽ പൊതുവേ കോവിഡ് തീവ്രമായ ലക്ഷണങ്ങളിലേക്ക് പോകാറില്ല. പോസിറ്റീവ് 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 എന്തെങ്കിലും അസുഖമുള്ള കുട്ടികൾ, ഹൃദയ തകരാറ്, കരൾ, വൃക്ക എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് എന്തെങ്കിലും അസുഖമുള്ള കുട്ടികൾ, അതുപോലെ ജൻമനാ ഉള്ള പ്രതിരോധ ശേഷിക്കുറവ്, അതല്ലെങ്കിൽ സ്ഥിരമായി സ്റ്റിറോയിഡ് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ, കാൻസർ രോഗികൾ, കാൻസർ രോഗത്തിന് കീമോതെറാപ്പി ചികിത്സ എടുക്കുന്ന കുട്ടികൾ എന്നിവർക്കാണ് രോഗം കൂടുതൽ മൂർച്ഛിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളത്.

ചോദ്യം : കുട്ടികളിലെ അപകട സൂചകങ്ങളായ കോവിഡ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആകുന്ന കുട്ടികളിൽ പകുതിയിലധികം പേരും ബാഹ്യ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഇല്ലാത്തവരാണ്. ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നവരിൽ തന്നെ ഭൂരിഭാഗവും ലഘുവായിട്ടുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങളോട് കൂടിയവരാണ്. അതായത് മൈൽഡ് ഇൽനെസ് എന്ന് പറയും. അങ്ങനെയുള്ളവരിൽ കാണുന്നത് ചെറിയ ജലദോഷം, തൊണ്ടവേദന, പനി, ശരീര വേദന, ഛർദി, വയറിളക്കം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഈ ലക്ഷണങ്ങളു ള്ളവരെ ഹോം ഐസൊലേഷനിൽ (രക്ഷിതാക്കളുടെ നി രീക്ഷണത്തിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ ഹോം ഐസൊലേഷനിൽ) കഴിഞ്ഞാൽ

ഉത്തരമറിയാൻ വാക്കുകൾ തിരയാം!

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

1. ചിക്കുൻഗുനിയ പടർത്തുന്ന കൊതുക്?

പ്	ജി	ഈ	ഡി	റ്റി	സ്	ഈ

2. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള മൂലകം?

ൻ	സി	ജ	ഓ	ക്

3. അരിമ്പാറയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന സൂക്ഷ്മ ജീവി?

സ്	റ	വൈ

4. ബി.സി.ജി യുടെ പൂർണ്ണ രൂപം?

സ്	കാ	ല	സി	മെ	ബാ	റ്റ്	റി	ഗ്വ	ൽ	ൻ

5. ജലദോഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്ര നാമം?

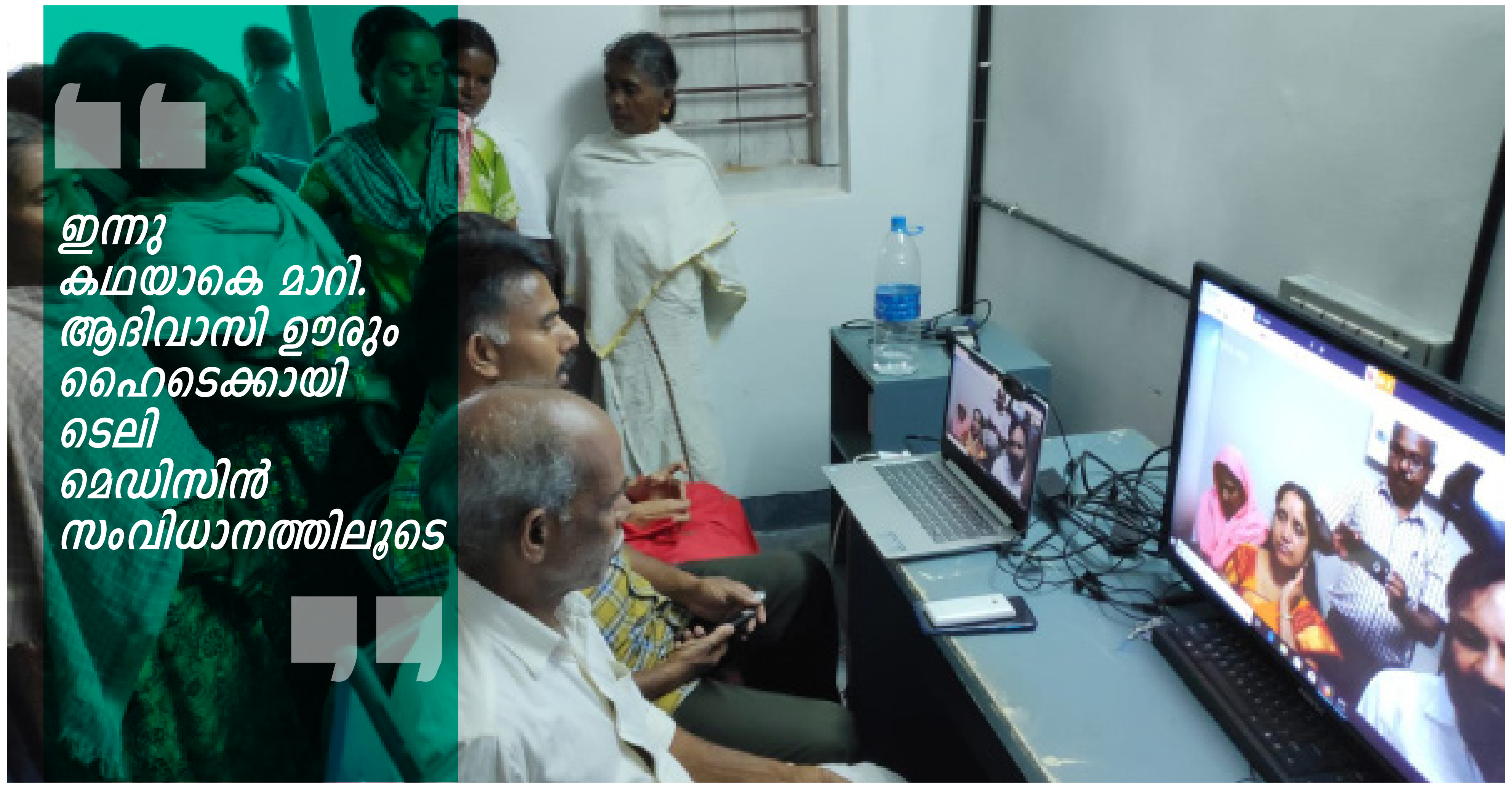
സ്	റ്റി	ജൈ	ഫാ	സോ	നാ	ൻ	റി

6. ഉറക്കമില്ലാത്ത അവസ്ഥ?

സോ	യ	മ്	നി	ഇ	ൻ

ഉത്തരങ്ങൾ 1. ഈഡിസ് ഈജിപ്റ്റി, 2. ഓക്സിജൻ, 3. വൈറസ്, 4. ബാസിലസ് കാൽമെറ്റ് ഗ്വറിൻ, 5. നാസോഫാരിൻജൈറ്റിസ്, 6. ഇൻസോമ്നിയ

വനഗ്രാമം ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നു; ടെലി മെഡിസിൻ സംവിധാനത്തിലൂടെ



> *ഇന്നു കഥയാകെ മാറി. ആദിവാസി ഊരും ഹൈടെക്കായി ടെലി മെഡിസിൻ സംവിധാനത്തിലൂടെ*

വയനാട് : വന്യമൃഗങ്ങൾ വിഹരിക്കുന്ന വനത്തിൽ പുറംലോകവുമായി ബന്ധമില്ലാതെ 200 കുടുംബങ്ങൾ. അസുഖം വന്നാൽ വനത്തിലൂടെ കിലോമീറ്ററുകൾ താണ്ടി വേണം ആശുപത്രിയിലെത്താൻ. തിരികെ എത്തുമ്പോഴേക്കും നേരമിരുട്ടും. കടുവയും ആനയും കാട്ടുപോത്തും വിഹരിക്കുന്ന വനപാതപാതയിലൂടെ ജീവൻ പണയംവച്ചാണ് മടക്കയാത്ര. നൂൽപ്പുഴ ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിലെ വനാന്തര ഗ്രാമമായ മണിമുണ്ടയിലെ കോളനിവാസികളുടെ ദുരവസ്ഥയായിരുന്നു ഇത്. ഇന്നു കഥയാകെ മാറി. ആദിവാസി ഊരും ഹൈടെക്കായി ടെലി മെഡിസിൻ സംവിധാനത്തിലൂടെ. വയനാട് വന്യജീവി സങ്കേതത്തിലെ ദുർഘടമായ വഴിയിലൂടെ നായ്ക്കട്ടിയിൽ നിന്ന് ആറു കിലോമീറ്റർ സഞ്ചരിച്ചാൽ മണിമുണ്ട ആദിവാസി സങ്കേതത്തിലെത്തും. വനവിഭവ ശേഖരണമാണ് കോളനിവാസികളുടെ ഉപജീവനമാർഗ്ഗം. ആവശ്യത്തിന് കൃഷിയും ഇതോടൊപ്പം നടത്തിവരുന്നു. ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും ഇവിടെയുള്ളവരെ അലട്ടിയിരുന്നത്. ഇതു തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്, ആദിവാസി വികസന വകുപ്പ്, ആരോഗ്യവകുപ്പ്, കുടുംബശ്രീ എന്നിവ സംയുക്തമായി ടെലി മെഡിസിൻ സംവിധാനം ഏർപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിച്ചത്. വനത്തിനുള്ളിലെ ആദിവാസി സങ്കേതങ്ങളിൽ വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ ഇടപെടൽ സാധ്യമാക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യവുമുണ്ടായിരുന്നു. ഇതേത്തുടർന്ന് സുൽത്താൻ ബത്തേരി ആസ്ഥാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സെന്റർ ഫോർ സോഷ്യൽ കംപ്യൂട്ടിംഗുമായി ചേർന്ന് ആശയം പ്രാവർത്തികമാക്കി.

കംപ്യൂട്ടറിൽ വീഡിയോ കോൺഫറൻസിങിലൂടെ രോഗിയെ പരിശോധിച്ചും രോഗാവസ്ഥകൾ കേട്ടറിഞ്ഞും ഡോക്ടർക്ക് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാനാകുമെന്നതാണ് പ്രത്യേകത. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മരുന്നുകൾ നൽകാൻ കോളനിയിലെ രണ്ടു പേർക്ക് ഇതിനകം പരിശീലനം നൽകി. ഇതോടുകൂടി രാത്രികാലങ്ങളിലും അടിയന്തര സന്ദർഭങ്ങളിലും കോളനിയിൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ഘട്ടത്തിലേക്ക് എത്തിനിൽക്കുകയാണ്. മണിമുണ്ട കോളനിയിലെ പൂട്ടിക്കിടന്ന വായനശാലയിലാണ് ടെലി മെഡിസിൻ സംവിധാനമൊരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. സോളാർ പാനലുകൾ സ്ഥാപിച്ച്, ഇതിൽ നിന്നുള്ള വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ചാണ് സംവിധാനം പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നത്. ലോങ് ഡിസ്റ്റൻസ് വയർലെസ് കണക്ടിവിറ്റി ഉപയോഗിച്ചാണ് വനത്തിനുള്ളിലേക്ക് ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യമെത്തിച്ചത്. സെന്റർ ഫോർ സോഷ്യൽ കംപ്യൂട്ടിംഗാണ് ടെലി മെഡിസിനാവശ്യമായ സാങ്കേതിക സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കിനൽകിയത്. കുടുംബശ്രീ ഒന്നര ലക്ഷം രൂപയും സെന്റർ ഫോർ സോഷ്യൽ കംപ്യൂട്ടിംഗ് മൂന്നു ലക്ഷത്തോളം രൂപയും പദ്ധതിക്കായി ചെലവഴിച്ചു.

കോളനിയിലെ ടെലി മെഡിസിൻ യൂണിറ്റ് നൂൽപ്പുഴ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രവുമായാണ് ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. കോളനിയിലെ ടെലി മെഡിസിൻ യൂണിറ്റ് പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതിനും പരിപാലിക്കുന്നതിനുമായി കുടുംബശ്രീ വോളന്റിയർമാരുടെ സേവനമാണ് പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നത്. ഈ സംവിധാനം ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ആദിവാസി ഊരിലെ രോഗികൾക്ക് ടി.ബി., പോഷകാഹാരം, ലഹരി ഉപയോഗം തടയൽ, പകർച്ചവ്യാധികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി ബോധവത്ക്കരണം നൽകാനും ലക്ഷ്യമിടുന്നു. സർക്കാർ സേവനങ്ങൾ യഥാസമയം അറിയിക്കാനും പദ്ധതിയിടുന്നു.

ടെലി മെഡിസിൻ സംവിധാനത്തിലൂടെ കോവിഡ് വൈറസ് വ്യാപനം, കുരങ്ങുപനി എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്ക്കരണ ക്ലാസുകൾ ഇതിനകം തന്നെ പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ കോ-ഓഡിനേറ്റർ പി. സാജിത, നൂൽപ്പുഴ കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രം മെഡിക്കൽ ഓഫിസർ ഡോ. ദാഹർ മുഹമ്മദ് എന്നിവരാണ് ടെലി മെഡിസിൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നത്.

രക്ത ദാതാക്കളെ തേടി ഇനി അലയേണ്ട: പരിഹാരം ഇവിടെയുണ്ട്

പത്തനംതിട്ട

രക്ത താരാവലി ആൻഡ്രോയിഡ് ആപ്ലിക്കേഷൻ

ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം - ആരോഗ്യ കേരളം പത്തനംതിട്ട, രക്തദാതക്കൾക്കും സ്വീകർത്താവിനും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെടാനും രക്തദാതാക്കളെ തിരയാനും വേണ്ടി ഒരു പൊതു ഡയറക്ടറിയുടെ മാതൃകയിൽ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷനാണ് രക്ത താരാവലി. കേരളത്തിൽ എവിടെ നിന്നും രക്തദാതാക്കളെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ ആപ്ലിക്കേഷൻ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്.

പത്തനംതിട്ടയിൽ മാത്രമല്ല കേരളത്തിൽ തന്നെ ഇത്തരത്തിൽ ആദ്യത്തെ ആപ്ലിക്കേഷൻ ആണ് രക്ത താരാവലി. മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷനുകൾക്ക് ഇത്രയേറെ പ്രചാരം ലഭിക്കുന്ന ഈ കാലത്ത് ഏറ്റവും ഉപയോഗകരമായ സംവിധാനമാണ് രക്ത താരാവലി ആൻഡ്രോയിഡ് ആപ്ലിക്കേഷൻ.

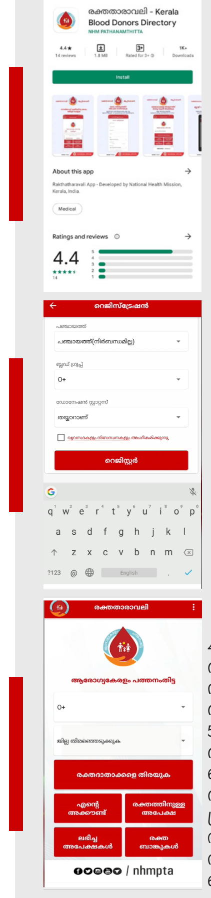
ഈ ആപ്ലിക്കേഷൻ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?

ഗൂഗിൾ പ്ലേ സ്റ്റോറിൽ നിന്നും ഈ ആപ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത ശേഷം ശരിയായ വിവരങ്ങൾ നൽകി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ഫോൺ നമ്പർ, ഇ-മെയിൽ, ഫോട്ടോ എന്നിവ അക്കൗണ്ടിൽ നൽകാൻ സാധിക്കും. നിങ്ങൾ രക്തദാനം ചെയ്യാൻ തയ്യാറാണോ എന്നും അക്കൗണ്ടിൽ വിവരം നൽകാവുന്നതാണ്. രക്തദാതാവിനും സ്വീകർത്താവിനും അവരുടേതായ ഐ.ഡി . രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. രജിസ്ട്രേഷന് ശേഷം രക്തദാതാവിനെ തിരയുകയോ ആപ്പിൽ 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 ഗൂഗിൾ പ്ലേ സ്റ്റോറിൽ മാത്രമാണ് ഈ ആപ്ലിക്കേഷൻ ലഭ്യമാകുക. സ്മാർട്ട് ഫോൺ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് ഈ ആപ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഓർക്കുക രക്തദാനം നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും മഹനീയമായ സേവനമാണ്. രക്തദാനം ജീവൻദാനം.

രക്ത താരാവലി ആപ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ലിങ്ക്.
https://play.google.com/store/apps/details?id=in.nhmpta.rakthatharavalinhmpta&hl=en_IN&gl=US

ആപ്ലിക്കേഷൻ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?



1. ഗൂഗിൾ പ്ലേ സ്റ്റോറിൽ നിന്നും രക്ത താരാവലി മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക.
2. ഫോൺ നമ്പർ, ഇ-മെയിൽ ഐ.ഡി. നൽകി സ്വന്തമായി അക്കൗണ്ട് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാം.
3. രക്ത ദാനം ചെയ്യാൻ തയ്യാറാണോ എന്ന് അക്കൗണ്ടിൽ വിവരം നൽകാം.
4. രക്ത ദാതാവിനും സ്വീകർത്താവിനും രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാം
5. രജിസ്റ്റർ ചെയ്തശേഷം രക്തദാതാക്കളുടെ പ്രൊഫൈൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത് അവരെ നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെടാം.

‘ശ്രദ്ധ ജാഗ്രിതി’ : കരുതലോടെ പ്രതിരോധം ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ

എറണാകുളം : ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന ഭീഷണി ഭാവിയിൽ നമ്മുടെ സമ്പദ്ഘടനയെയും ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങളെയും വലിയ തോതിൽ ബാധിക്കും. പ്രാദേശികമായി ഈ രോഗത്തെ കണ്ടെത്തുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. അത്തരത്തിലൊരു പദ്ധതിയാണ് എറണാകുളം ജില്ലയിലെ 30 തദ്ദേശസ്ഥാപനങ്ങളിൽ 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 എടുക്കാത്തതുമൊക്കെ ഇത്തരം രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുവെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് എറണാകുളം ജില്ലയിലെ 27 ഗ്രാമപഞ്ചായത്തുകളിലും 3 നഗരസഭകളിലുമായി ശ്രദ്ധ ജാഗ്രിതി ജീവിതശൈലീരോഗ പരിപാടി നടപ്പിലാക്കിയത്.

ചാലക്കുടി പാർലമെന്റ് മണ്ഡലത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ജില്ലയിലെ തദ്ദേശസ്ഥാപനങ്ങളിലാണ് പ്രൊജക്ട് നടപ്പിലാക്കിയത്. മുൻ എം പി ഇന്നസെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നത്. ഭാരത് പെട്രോളിയം കോർപറേഷൻ 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 ദൗത്യം എറണാകുളമാണ് പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കിയത്.

മുപ്പത് വയസിനുമുകളിലുള്ള പ്രദേശത്തെ സ്ഥിരതാമസക്കാരായവരെ കണ്ടെത്തി അവരുടെ ആരോഗ്യ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും ആവശ്യമായ ഇടപെടൽ നടത്തുകയുമാണ് പദ്ധതിയിലൂടെ ലക്ഷ്യമിട്ടത്. മൂന്ന് തലങ്ങളിലായാണ് പദ്ധതി ആസൂതണം ചെയ്തത്. ആദ്യമായി ആശ പ്രവർത്തകരിലൂടെ അർഹരായ ആളുകളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം, ഉയരം, രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് തുടങ്ങിയവ ശേഖരിച്ചു. വീടുകൾതോറും കയറിയിറങ്ങിയാണ് ആശ പ്രവർത്തകർ ഇത് ശേഖരിച്ചത്. പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഈ വിവരങ്ങൾ പരിശോധിക്കുകയും ഡയബറ്റിസ്, ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, പുകയില ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവ വിലയിരുത്തുകയുമാണ് 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 ആശ പ്രവർത്തകരെ സജ്ജമാക്കിയിരുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഈ പ്രായത്തിലുള്ളവർ സ്വീകരിക്കേണ്ട ചിട്ടകളെകുറിച്ചും നടത്തേണ്ട പരിശോധനകളെകുറിച്ചും പൊതുജനങ്ങളിൽ അറിവ് പകരുവാനും സാധിച്ചു. തുടർ പരിശോധനകൾക്ക് സാധിക്കുന്ന വിധം സംവിധാനങ്ങൾ സജ്ജമാക്കിയതിലൂടെ അവരിൽ ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടാക്കാനും ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ സാധിച്ചു.

ദിനവും എന്തൊക്കെ കഴിക്കണം? എത്ര കഴിക്കണം?

- പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുട്ട, മാംസാഹാരം - 90 ഗ്രാം
- പരിപ്പു വർഗ്ഗങ്ങൾ, വിത്ത് - 20 ഗ്രാം
- കൊഴുപ്പും എണ്ണകളും - 27 ഗ്രാം
- മുഴു ധാന്യങ്ങളും പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ ചെറു ധാന്യങ്ങളും - 270 ഗ്രാം
- പച്ചക്കറികൾ - 350 ഗ്രാം
- പഴങ്ങൾ - 150 ഗ്രാം
- പാൽ / തൈര് - 300 എം.എൽ

മുത്താണ് മുത്തോലി....

*സമഗ്രമായ മാറ്റങ്ങളോടെ കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ മേഖലയുടെ മുഖമുദ്രയാകുകയാണ് കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ. അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുന്നു പ്രശസ്ത പിന്നണി ഗായകൻ **ജിൻസ് ഗോപിനാഥ്***

കോട്ടയം

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

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 ഉച്ചമയക്കത്തിൽ നിന്നും ശ്രീജ പ്രമോദ് ഉണരുന്നത് അലമുറയിട്ട കരച്ചിലിലേക്കാണ്. കേട്ടതും ശ്രീജ കരച്ചിലിന്റെ ഉറവിടത്തിലേക്ക് പാഞ്ഞു. ഉറവിടം സ്വന്തം വീട്ടുമുറ്റം തന്നെയായിരുന്നു. രണ്ടര വയസ്സുള്ള കുഞ്ഞിനെ താങ്ങിയെടുത്ത് നിൽക്കുന്നത് അയൽപക്കക്കാരി 30 വയസ്സിനോടടുത്ത അമ്മ. കുഞ്ഞ് ഛർദ്ദിക്കുകയും ബോധരഹിതയാവുകയും ആയിരുന്നെന്ന് അമ്മ അറിയിച്ചതിനെ തുടർന്ന് കുഞ്ഞിനെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കാൻ ശ്രീജ നിർദ്ദേശിച്ചു. എന്നാൽ വീട്ടിൽ കുട്ടിയുടെ അച്ഛനില്ല. ഉള്ളത് പ്രായമായ അമ്മ മാത്രം. കുഞ്ഞിന്റ അച്ഛനെ അറിയിക്കുവാനുള്ള സാവകാശവും കിട്ടിയിരുന്നില്ല. കുഞ്ഞിന്റെ അമ്മ ഉടനെ തന്നെ ഫോൺ എടുക്കുവാനായി കുഞ്ഞിനെ ശ്രീജയുടെ കയ്യിൽ ഏൽപ്പിച്ചപ്പോഴാണ് ശ്രീജക്ക് കാര്യത്തിന്റെ ഗൗരവം മനസ്സിലായത്. ചലനമറ്റ ശരീരം. ശ്രീജയുടെ കയ്യിൽ കുഞ്ഞ് കുഴഞ്ഞ് കിടന്നു. കോവിഡ് ഭീതിയിൽ ആരും അടുക്കുന്നുമില്ല. ശ്രീജയിലെ നഴ്സ് ഉണർന്നു. കുഞ്ഞിന് ഉടനടി സി.പി.ആർ നൽകി. കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകിയപ്പോൾ കുഞ്ഞിന് ജീവന്റെ മിടിപ്പ്. ആരൊക്കെയോ കൂടി വിളിച്ച വണ്ടിയിൽ പിന്നീട് ആശുപത്രിയിലേക്ക്. പരിശോധനകൾ നടത്തിയതിനെ തുടർന്ന് കുഞ്ഞ് കോവിഡ്19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചു. ഉടനെ തന്നെ ശ്രീജയും കുടുംബവും നിരീക്ഷണത്തിൽ പോവുകയും ചെയ്തു. ഇന്ന് കുഞ്ഞ് ആരോഗ്യവതിയായി കളിച്ചു നടക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ കുടുംബത്തോടൊപ്പം ശ്രീജക്കും ആത്മ നിർവൃതി. കോവിഡ് മഹാമാരി തകർത്താടിയ സമയത്താണ് കോവിഡിനെ പോലും തോൽപ്പിക്കുന്ന നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെ ശ്രീജ കുഞ്ഞുജീവന് 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 സാന്ത്വനപരിചരണ പരിശീലനവുമാണ്. ശ്രീജയുടെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിന് ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വനിതാ ശിശു വികസന വകുപ്പു മന്ത്രി ശ്രീമതി വീണാ ജോർജിന്റെ പ്രശംസയും ലഭിച്ചിരുന്നു.

ശ്രീജ പ്രമോദ് ആരാധ്യക്കും അമ്മയ്ക്കും ഒപ്പം

“ആരവങ്ങളും ആഘോഷങ്ങളും ഇല്ലാതെ ശാന്തമായി കടന്നു വരുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ പ്രണയം”

- എറിക് സിഗാൾ, വിഖ്യാത അമേരിക്കൻ എഴുത്തുകാരൻ”

ഡോ. റഫീക്ക് അൻസാർ എ.എസ്.

അനാരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ മൂലം 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.

ആലപ്പുഴ

അതെ, ഒരു പൂമൊട്ട് പൂവായ് വിരിയുന്ന പോലെയോ, ഒരു പ്യൂപ്പ പൂമ്പാറ്റയായി വർണ്ണ ചിറകാർന്നുയരുന്നത് പോലെയോ, ശാന്തമായി സുന്ദരമായി കടന്നു വരുന്ന ഒരു വികാരമാണ് യഥാർത്ഥ പ്രണയം. നിർബന്ധനകളോ, വ്യവസ്ഥകളോ, പിടിച്ചു വാങ്ങലുകളോ ഇല്ലാതെ, തികച്ചും സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കേണ്ട ഒന്ന്. ഒരു പക്ഷേ പൂവ് പോലെ തന്നെ കുറച്ചു നാൾ കഴിയുമ്പോഴേക്ക് അത് വാടി കൊഴിഞ്ഞേക്കാം. എന്നാൽ അതിന്റെ സൗരഭ്യവും സൗന്ദര്യവും കുളിരാർന്ന ഓർമ്മയായി കൂടെ ഉണ്ടാകും.

ഇഷ്ടങ്ങളും, പങ്കാളിയെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കല്പങ്ങളും കാലക്രമേണ മാറി മറിഞ്ഞെന്നിരിക്കാം. അതിനാൽ പ്രണയങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ശാശ്വതമാകണമെന്ന് നിർബന്ധം പിടിക്കരുത്. തലച്ചോറിന്റെ പാകമാകൽ 20-23 വയസ്സു വരെ നീണ്ടുപോകുന്ന ഒരു തുടർ പ്രകിയയാണ്. യുക്തിപരമായി ഒരു പ്രവർത്തിയുടെ വരുംവരായ്കകൾ വിലയിരുത്തി ചിന്തിച്ച് തീരുമാനം എടുക്കാൻ, ഒരു വ്യക്തിയെ പ്രാപ്തനാക്കുന്ന തലച്ചോറിലെ പ്രീ ഫ്രോൺ കോർട്ടെക്സ് എന്ന ഭാഗത്തിന്റെ വികാസം പൂർണ്ണമാകുന്നത് ഇരുപതുകളിലെ ആദ്യ കാലഘട്ടത്തിൽ ആയിരിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് കൗമാര കാലത്തിൽ കുട്ടികൾ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ചിന്തിക്കാതെ എടുത്തുചാടി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ പ്രവണത കാണിക്കുന്നത്. കൗമാര പ്രണയങ്ങൾ അല്പായുസ്സുക്കൾ ആകുന്നത്. തെറ്റിദ്ധരിപ്പിച്ചും, നിർബന്ധം പിടിച്ചും., കാര്യസാധ്യത്തിനു വേണ്ടിയും ഉണ്ടാക്കുന്ന കൃത്രിമ പ്രണയങ്ങൾ അല്പായുസ്സുകൾ ആയിരിക്കും എന്ന് മാത്രമല്ല അത് വേദനകളുടെയും പ്രശ്നങ്ങളുടെയും ഒരിക്കലും ഓർക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത തീവ്രാനുഭവങ്ങളുടെയും ലോകത്തേക്കുള്ള കവാടം തുറക്കൽകൂടി ആയിരിക്കും. ജീവിതം തന്നെ എന്നെന്നേക്കുമായി കൈവിട്ട് പോകാനും സാധ്യത ഏറെ.

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

തീവ്ര പ്രണയം എന്നത് കേൾക്കുമ്പോൾ കാല്പനികവും അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് തുടക്കത്തിൽ മാന്ത്രികം എന്നും തോന്നാം. എന്നാൽ അല്പകാലത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ ആ വരിഞ്ഞുമുറുക്കുന്ന പ്രണയത്തിന്റെ ശ്വാസംമുട്ടൽ അനുഭവപ്പെട്ട് തുടങ്ങും. തുടക്കത്തിൽ തന്നെ രക്ഷപെട്ടാൽ ജീവിതം ഒരു ദുരന്തം ആവാതെ കാക്കാം. അമിതമായ പൊസസ്സീവ്നെസ്സ് ഉള്ള പങ്കാളികളുടെ, വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ വരെ പരിധി കഴിഞ്ഞ് ഇടപടുന്ന (ആരോട് മിണ്ടണം, കൂട്ടുകൂടണം, എവിടെ പോകണം, പോകരുത്, എന്ത് വസ്ത്രം ധരിക്കണം, എന്ത് പഠിക്കണം തുടങ്ങി എന്ത് കഴിക്കണം എന്നുവരെ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന) രീതിയിലുള്ള, കൈമുറിച്ച് രക്തമൊഴുക്കി, ഫോട്ടോ സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പങ്കുവെച്ച് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന, ചിലപ്പോൾ ഭ്രാന്തമായി സ്നേഹിക്കുകയും ചിലപ്പോൾ ഭ്രാന്തമായി ദേഷ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ഭ്രാന്തൻ പ്രണയം ഉള്ള കാമുകരെയും കരുതിയിരിക്കുക. തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തന്ത്രപരമായി ഒഴിവാക്കിയാൽ പിന്നീട് ഒരു കത്തി മുനയിലോ, ആളിപ്പടരുന്ന അഗ്നിയിലോ, ആസിഡിലോ, തോക്കിൻ മുനയിലോ ഒക്കെ ജീവിതം പിടഞ്ഞു തീരുന്നത് ഒഴിവാക്കാം.

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

ഒരിക്കൽ കാമുകന്റെ ആത്മഹത്യാഭീഷണിയും ഇമോഷണൽ ബ്ലാക്ക് മെയിലിംഗും സ്ഥിരമായ ശല്യപ്പെടുത്തലും കാരണം മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലായ ഒരു കുട്ടി അമ്മയുമൊത്ത് എന്നെ സമീപിച്ചിരുന്നു. മിടുക്കി ആയിരുന്നു അവൾ. നല്ല ഭാവി ഉണ്ടാകുമായിരുന്നവൾ. ദയയും സഹാനുഭൂതിയും ഒരു ദൗർബല്യം ആയിരുന്നു അവൾക്ക്. ആരെയും വിഷമിപ്പിക്കാൻ ഇഷ്ടമില്ലാത്തവൾ. അത് മുതലെടുത്ത് അവളോട് ഇഷ്ടം കൂടിയ ആളോട് അവൾക്ക് തോന്നിയ വികാരം ഒരിക്കലും പ്രണയം ആയിരുന്നില്ല. മറിച്ച് അനുകമ്പയിലും ദയയിലും ചാലിച്ച ഒരു ഇഷ്ടം മാത്രം ആയിരുന്നു. ഒരുപക്ഷേ മനഃപൂർവ്വം തന്നെ അത് തെറ്റിദ്ധരിച്ച അവന്റെ പ്രതികാരത്തിൽ എരിഞ്ഞടങ്ങനായിരുന്നു ആ പാവം കുട്ടിയുടെ വിധി.

പ്രണയം അനശ്വരവും കാല്പനികവും ഒക്കെയാണ് സാഹിത്യത്തിൽ. യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ അങ്ങനെതന്നെയാവണം എന്ന് വാശി പിടിച്ചാൽ നിരാശയും കണ്ണീരും ഒക്കെയാകാം ഫലം.

സംഹാരരൂപിയായേക്കാവുന്ന പ്രണയത്തെ നേരത്തേ തിരിച്ചറിയുക. ചതിക്കുഴികളിൽ ജീവിതം ഹോമിക്കപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ പഠിക്കുക.

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

വിദ്യാർഥിനിയെ വെടിവച്ചുകൊന്ന് യുവാവ് ജീവനൊടുക്കി

ക്യാമ്പസിൽ സഹപാഠിയുടെ ക്രൂരത
വിദ്യാർഥിനിയെ കഴുത്തറുത്ത് കൊന്നു

പ്രണയാഭ്യർഥന നിരസിച്ച വിദ്യാർഥിനിയെ കുത്തിക്കൊന്നു

After setting his colleague on fire, Kerala policeman succumbs to injuries in hospital

Ajas had murdered his colleague, whom he knew for many years, purportedly after she spurned his proposal.

Kerala man barges into 21-yr-old engineering student's house, burns her to death

Though people from around her house came running hearing her cries, Neethu had died before they reached.

അയാന്റെ പുഞ്ചിരി ഇനി കൂടുതൽ സുന്ദരമാകും...

നന്ദി എല്ലാവരോടും..... സർക്കാർ തലത്തിലെ ആരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങളോടും...

കോഴിക്കോട്

ഭാര്യ ഗർഭിണിയാണെന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ കുടുംബം വലിയ സന്തോഷത്തിൽ ആയി. നല്ല ആരോഗ്യം ഉള്ള കുഞ്ഞിനെ വരവേൽക്കാൻ തുടക്കം മുതലേ ശ്രദ്ധിച്ചു. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം അഞ്ചാം മാസം സ്കാൻ ചെയ്തപ്പോൾ കുഞ്ഞിന് മുച്ചുണ്ടും (Cleft Lip), മുറി അണ്ണാക്കും (Cleft Palate) ഉള്ളത് അറിഞ്ഞു. എല്ലാവരും വലിയ വിഷമത്തിലായി. എന്നിരുന്നാലും ദൈവ നിശ്ചയം എന്നു കരുതി കൂടുതൽ കരുതലോടെ മുന്നോട് പോയി.

സാമ്പത്തിക പ്രയാസം നേരിടുന്ന കുടുംബം ആയതിനാൽ പ്രസവവും അനുബന്ധ ചികിത്സകളും ഒരു സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയെ ആശ്രയിക്കാൻ നിർവ്വാഹം ഇല്ലായിരുന്നു. നമ്മുടെ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ മികച്ച ചികിത്സ നൽകുന്നതായി അറിഞ്ഞു. ശേഷം പ്രസവവും ചികിത്സകളും കോഴിക്കോട് സർക്കാർ സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആശുപത്രിയിലാക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. പ്രസവവും അവിടെ നടന്നു. അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും അവിടെ വെച്ച് മികച്ച ചികിത്സയാണ് ലഭിച്ചത്. ശേഷം കോഴിക്കോട് ഗവ ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഡി ഇ ഐ സിയിൽ നിന്ന് വിളിച്ചു. കുഞ്ഞിന് മുച്ചുണ്ടും, മുറി അണ്ണാക്കും ഉള്ള കുഞ്ഞിന് വിദഗ്ധ ചികിത്സ പത്തനം തിട്ട ജില്ലയിലെ മലക്കര സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ആണെന്നും സർക്കാർ ചെലവിൽ ചികിത്സ സൗജന്യമാണെന്നും അറിയിച്ചു. ഡി ഇ ഐ സി യിൽ നിന്നും ഞങ്ങളെ അങ്ങോട്ടു റഫർ ചെയ്തു.

അവിടുത്തെ ഡോക്ടർ മാത്യൂ സർ ഞങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് വന്ന് ഞങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ പരിശോധിച്ചു വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി. ഇടയ്ക്കിടെ ഫോണിൽ വിളിക്കുകയും ചെയ്യും.സർജറിക്കു വേണ്ടി മാത്രം അവിടെ പോവേണ്ടി വന്നുള്ളു. കുഞ്ഞിന്റെ ചികിത്സ പരിപൂർണമായും സൗജന്യമായിരുന്നു. കുഞ്ഞിന് 5 മാസം ആയപ്പോൾ മുച്ചുണ്ടിനും സർജറി കഴിഞ്ഞു. ഇനി ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ മുറി അണ്ണാക്കിനും സർജറി ഉണ്ട്. ഇപ്പോൾ കുഞ്ഞ് ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കുന്നു.

എന്ന്
അബ്ദുൾ ഹക്കീം
(അയാന്റെ പിതാവ്)
കോട്ടക്കൽ

സംസ്ഥാനത്ത് ഹൃദ്യം പദ്ധതിയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി മലപ്പുറം ജില്ല

മലപ്പുറം : ജനന സമയത്ത് സങ്കീർണ്ണമായ ഹൃദ്രോഗങ്ങളുമായി ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് സൗജന്യമായി ചികിത്സ നൽകുന്ന സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ ഹൃദ്യം പദ്ധതി വഴി ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത ജില്ലയെന്ന അഭിമാന നേട്ടം സ്വന്തമാക്കിയിരിക്കുകയാണ് മലപ്പുറം ജില്ല. ജില്ലയിൽ ഇതുവരെ 705 സർജറികളാണ് ഹൃദ്യം പദ്ധതി വഴി നടത്തിയത്. ഇതുവരെ 7 കോടി 94 ലക്ഷം രൂപ ഇതിനായി ചെലവഴിച്ചു. 1550 കേസുകളാണ് ഇതുവരെ മലപ്പുറം ജില്ലയിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തത്.

ജനന സമയത്ത് സങ്കീർണമായ ഹൃദ്രോഗങ്ങളുമായി ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ ഹൃദ്യം പദ്ധതിയിലൂടെയാണ് സൗജന്യ ചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്നത്. പ്രതിവർഷം 2000 കുട്ടികളാണ് സങ്കീർണ്ണമായ ഹൃദ്രോഗങ്ങളുമായി ജനിക്കുന്നത്. നിലവിൽ എട്ടു വയസുവരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളുടെ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് അഞ്ചുലക്ഷം രൂപയോളമാണ് ചെലവ്. ഹൃദ്യം പദ്ധതിയിലൂടെ ഈ ചികിത്സ സൗജന്യമായി ലഭിക്കും. ഹൃദ്രോഗം മൂലം കുട്ടികൾ മരിക്കുന്നത് പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് ഹൃദ്യം.

കുട്ടിക്ക് ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗം നിർണയിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ രക്ഷിതാക്കൾ www.hridyam.in എന്ന പോർട്ടലിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം. രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന രജിസ്റ്റർ നമ്പരാണ് കുട്ടിയുടെ കേസ് നമ്പറും. കേസുകൾ ഓൺലൈനിലൂടെ പഠിക്കാനായി കേരളത്തിലുടനീളമുള്ള പീഡിയാട്രിക് കാർഡിയോളജിസ്റ്റുകളെ നിയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവരാണ് രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയനുസരിച്ച് കുട്ടിയുടെ ശസ്ത്രക്രിയാ തീയതി തീരുമാനിക്കുക. രജിസ്റ്റർ ചെയ്തവരിൽ അടിയന്തര ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയില്ലെങ്കിൽ ജീവഹാനി സംഭവിക്കാനിടയുള്ള കുട്ടികളെ പെട്ടെന്ന് ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയരാക്കും. ശ്രീ ചിത്തിരതിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റിയൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസ്, കോട്ടയം ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കൊച്ചി അമൃത ആശുപത്രി, ആസ്റ്റർ മെഡിസിറ്റി, തിരുവല്ല ബിലീവേഴ്സ് ചർച്ച് മെഡിക്കൽ കോളേജ്, ലിസി ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് പദ്ധതി പ്രകാരമുള്ള ചികിത്സാ സൗകര്യമുള്ളത്.

സംസ്ഥാന സർക്കാരും ദേശീയ ആരോഗ്യദൗത്യത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയ ബാൽ സ്വസ്ഥ്യകാര്യക്രമുമാണ് ഇതിനുള്ള ഫണ്ട് നൽകുന്നത്. യൂനിസെഫും ബോസ്റ്റണിലെ ചിൽഡ്രൻസ് ഹാർട്ട്ലിങ്കും പദ്ധതിക്കാവശ്യമായ സാങ്കേതിക സഹായം നൽകുന്നു.

അതിഥി ദേവോ ഭവ:

കാസറഗോഡ് : ലോകത്തിന് മാതൃകയാണ് കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ മേഖല. ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ലോക നിലവാരം പുലർത്തുമ്പോഴും കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ രംഗത്ത് പകർച്ച വ്യാധികൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആശങ്ക ചെറുതല്ല. നേരത്തെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത് വരുന്ന രോഗങ്ങളും, ഒപ്പം പുതിയ രോഗങ്ങളുടെ ആവിർഭാവവും സമൂഹത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രതിസന്ധികൾ വളരെ വലുതാണ്. വർദ്ധിച്ച ജനസാന്ദ്രത, ഭവനസാന്ദ്രത, അശാസ്ത്രീയ മാലിന്യ സംസ്കരണ രീതികൾ എന്നിവയാണ് പകർച്ച വ്യാധി വ്യാപനത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളായി മാറുന്നത്. ഇതൊടൊപ്പം തന്നെ ചേർത്ത് വായിക്കേണ്ടതാവുന്നു തൊഴിൽ ആവശ്യാർത്ഥം എത്തി ചേരുന്ന അതിഥി തൊഴിലാളികളിൽ നിന്നുള്ള രോഗ വ്യാപന സാധ്യതയും. ഈയൊരു പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് നിലവിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് ഒപ്പം പുതിയതായി കടന്നു വരുന്ന രോഗങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം എന്നതും പ്രസക്തമാവുന്നത്.

പകർച്ച വ്യാധികളുടെ നിയന്ത്രണം കാര്യക്ഷമമാക്കണമെങ്കിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഇടപെടൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപന നിരക്ക് പരിശോധിച്ചാൽ തദ്ദേശീയരായ ആളുകൾക്കിടയിൽ ഉള്ള രോഗാതുരതയോടൊപ്പം വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും എത്തുന്ന അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കിടയിലും അതിന്റെ എണ്ണം കൂടി വരുന്നത് നാം ജാഗ്രതയോട് കൂടി കാണേണ്ടതുണ്ട്. തൊഴിലാളികളായി എത്തുന്നവരെ അതിഥികളായി കാണാനുള്ള നമ്മുടെ വിശാല ചിന്താഗതി ഏറെ പ്രശംസനീയമാണ്. പക്ഷേ നിർഭാഗ്യവശാൽ അവരുടെ തൊഴിലിടങ്ങൾ താമസ സ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ശുചിത്വ പൂർണ്ണമായ അന്തരീക്ഷം ഒരുക്കുന്നതിൽ പലപ്പോഴും പിന്നോക്കം പോകുന്ന സാഹചര്യം നിലനിൽക്കുന്നു. പ്രാണിജന്യ രോഗങ്ങളായ മലമ്പനി, മന്ത്, കാലാ അസർ എന്നീ രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത് ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളാണ്. അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ രോഗ വ്യാപനം മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്താനും ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുവാനും കാസർഗോഡ് ജില്ലയിൽ മൈഗ്രന്റ് സ്ക്രീനിംഗ് എന്ന പേരിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം ഏറെ ശ്രദ്ധേയവും വേറിട്ടതുമാകുന്നു.

തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും കൃത്യമായ ചികിത്സ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനുമായി ജില്ലയിൽ ഒരു മൈഗ്രന്റ് സ്ക്രീനിംഗ് ടീം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഒരു മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, രണ്ട് ജൂനിയർ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർമാർ, ഒരു ലാബ് ടെക്നീഷ്യൻ എന്നിവരടങ്ങിയതാണ് ടീം. കഴിഞ്ഞ 5 വർഷങ്ങളിലായി ടീമിന്റെ പ്രവർത്തനം നല്ല രീതിയിൽ നടന്നു വരുന്നു. മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ കർമ്മ പദ്ധതി പ്രകാരമാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നത്. അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അവർക്ക് കൃത്യമായ ചികിത്സ ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാന ലക്ഷ്യം. അതിഥി തൊഴിലാളികൾ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, നിർമ്മാണം നടക്കുന്ന കെട്ടിടങ്ങൾ തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് കൊണ്ടാണ് സ്ക്രീനിംഗ് ക്യാമ്പ് നടത്തുന്നത്.

തൊഴിലിടങ്ങൾ, താമസ സ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്ന ക്യാമ്പിലേക്ക് എത്തുന്ന ടീം ആ പ്രദേശത്തെ ഹെൽത്ത് ടീമിന്റെ സഹകരണത്തോടെ തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ പരിശോന സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസത്തിനിടയിൽ 3825 അതിഥി തൊഴിലാളികളെയാണ് ക്യമ്പുകൾ വഴി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കിയത്. ഇതിൽ 80 പേരിലും മൈക്രോഫൈലേറിയ വിരകളെ കണ്ടെത്താനും അവർക്ക് ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാനും കഴിഞ്ഞു എന്നത് ഈ പദ്ധതി എത്രത്തോളം പ്രാധാന്യമുള്ളതാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. തദ്ദേശീയരിലേക്കുള്ള രോഗ വ്യാപന സാധ്യത തടയാൻ ഈ പ്രവർത്തനം മൂലം സാധിക്കുന്നു.

ഇത്തരം സ്ഥലങ്ങളിൽ ശുചിത്വം, കുടിവെള്ള ശുചിത്വം, കൊതുക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ തുടങ്ങി ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടങ്ങളെയെല്ലാം തന്നെ പരിശോധിക്കുകയും ആവശ്യമായ തുടർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ട ഗ്രാമ പഞ്ചായത്തുകളുടേയും മെഡിക്കൽ ഓഫീസർമാരുടേയും ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടു വരാനും ടീമിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ഒരു നാടിന്റെ ആരോഗ്യ സ്ഥിതി ഉറപ്പു വരുത്താൻ ആവശ്യമായ ഏറ്റവും നല്ല ഇടപെടൽ തന്നെയാകുന്നു മൈഗ്രന്റ് സ്ക്രീനിംഗ് പദ്ധതി.

ഇതുവരെ നടത്തിയ ക്യാമ്പുകൾ **115**

മന്തുരോഗം		
പരിശോധിച്ചവരുടെ എണ്ണം	:	3825
പോസറ്റീവ്	:	80

മലേറിയ		
പരിശോധിച്ചവരുടെ എണ്ണം	:	3824
പോസറ്റീവ്	:	3

കുമാരേട്ടന്റെ ബോധവത്കരണ വർത്തമാനങ്ങൾ

കാസർഗോഡ്

ഒത്തുചേരലുകൾ എല്ലാം നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ട കോവിഡ് കാലത്ത് നേരിട്ടുള്ള ബോധവത്കരണ ആശയ സംവേദനത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ ഏറെക്കുറെ പൂർണ്ണമായും ഇല്ലാതാക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളുടെ സാധ്യത ഉപയോഗിച്ച് നവമാധ്യമങ്ങൾ വഴിയാണ് മഹാമാരിയുടെ ഈ ദുരന്തകാലത്ത് പ്രധാനമായും ബോധവത്കരണ ഇടപെടലുകൾ നടത്തിയത്. ലഘു വീഡിയോകൾ, ആനിമേഷൻ ചിത്രങ്ങൾ തുടങ്ങി നിരവധി ബോധവത്കരണ ഉപാധികൾ സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യ അവബോധം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിൽ ഏറെ പ്രയോജനകരമായിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ ഉള്ള വ്യത്യസ്തമായ ഒരു ഇടപെടലായിരുന്നു കാസറർഗോഡ് ജില്ലയിലെ ആരോഗ്യ വിഭാഗം തയ്യാറാക്കിയ 'കുമാരേട്ടന്റെ കഥകൾ' എന്ന വെബ് സീരീസ്. കുമാരേട്ടൻ എന്ന നാട്ടിൻപുറത്തുകാരനായ ചായക്കടക്കാരന്റെ ജീവിത പരിസരത്തെയും അനുഭവങ്ങളെയും കഥാരൂപത്തിൽ അവതരിപ്പിച്ച ലഘു ചിത്രങ്ങൾ ആരോഗ്യ ബോധവത്കരണ മേഖലയിലെ പതിവ് രീതികളിൽ നിന്നുള്ള വഴിമാറി നടത്തം തന്നെയായിരുന്നു. വിവിധ ആരോഗ്യ വിഷയങ്ങളെ അധികരിച്ച് ലഘു വീഡിയോ ചിത്രങ്ങൾ ആണ് ഈ കാലയളവിൽ തയ്യാറാക്കിയത്. കുഷ്ഠ രോഗ ബോധവത്കരണത്തിനുളള സ്പർശം, ഡെങ്കിപ്പനി പ്രതിരോധത്തിനായുള്ള ഗോൾ, കോവിഡ് വാക് സിൻ ബോധവത്കരണത്തിനായുളള കുമാരേട്ടന്റെ ചായക്കട, ലോക്ക് ഡൗൺ ദുരിതങ്ങൾ പ്രമേയമായ പായാരം (7 വീഡിയോകൾ), തിരഞ്ഞെടുപ്പ് കാലത്ത് തയ്യാറാക്കിയ 4 ലഘു വീഡിയോകൾ എന്നിവയായിരുന്നു കുമാരേട്ടൻ സീരീസിലെ ലഘു ചിത്രങ്ങൾ.

ആദിവാസികോളനികളിലെ ആരോഗ്യ മിത്രങ്ങളായ ഊരു മിത്രം ആശമാർ...

കൊല്ലം : കൊല്ലം ജില്ലയുടെ കിഴക്കൻ മേഖലകളായ കുളത്തൂപ്പുഴ, ആര്യങ്കാവ്, അച്ചൻകോവിൽ, തെന്മല,പിറവന്തൂർ, മടത്തറ, മാങ്കോട് പത്തനാപുരം എന്നിവിടങ്ങളിലുള്ള വിവിധ ഊരുകളിലായാണ് ജില്ലയിലെ ആദിവാസി വിഭാഗം അധിവസിക്കുന്നത്. ജില്ലയുടെ ആരോഗ്യ രംഗം എല്ലായിപ്പോഴും ഒരു അധിക ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്ന പ്രദേശങ്ങൾ കൂടിയാണിവ. പകർച്ച വ്യാധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിനെതിരെയുള്ള ബോധവത്കരണ ക്യാമ്പുകൾ, ഗർഭിണികൾക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുമായുള്ള പ്രത്യേക മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ, വാക്സിനേഷൻ ക്യാമ്പുകൾ എന്നിവയെല്ലാം എല്ലാ വർഷങ്ങളിലും മുടക്കമില്ലാതെ വിപുലമായി നടത്തിപ്പോരുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. എന്നിരുന്നാലും, പലപ്പോഴും ആദിവാസി ഊരുകളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാനോ ആരോഗ്യ രംഗത്തെ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിവിധ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ചും ജനങ്ങളെ വേണ്ട വിധത്തിൽ ബോധവത്കരിക്കാനോ സാധിക്കാതെ വന്നിരുന്നു. ആദിവാസി ജനത അനുവർത്തിച്ചു പോന്നിരുന്ന ചില കീഴ്വഴക്കങ്ങളും, ആചാര വിശ്വാസങ്ങളും, പൊതു സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഉൾവലിഞ്ഞ് ജീവിക്കുന്ന അവരുടെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുമായിരുന്നു ഇതിനു കാരണം. ഇത്തരം ജനവിഭാഗങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ ഏറ്റവുമധികം സ്വാധീനിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ളവരാണ് ഊരു മൂപ്പൻമാർ. ഇക്കൂട്ടരുടെ സ്വാധീനം ആദിവാസി ജീവിതത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതുമാണ്. ഇങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ ആദിവാസി ജനവിഭാഗങ്ങള സ്വാധീനിക്കണമെങ്കിൽ, അവരെ വേണ്ട വിധത്തിൽ ബോധവത്കരിച്ച് മുഖ്യധാരയിലേക്ക് എത്തിക്കണമെങ്കിൽ, അവരുടെ ഇടയിൽ നിന്നു തന്നെ ഒരാളെ കണ്ടെത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.ഇത്തരത്തിൽഒരു ആശയം ആവിഷ്കരിച്ച് സംസ്ഥാന തലത്തിൽ നടപ്പിലാക്കിയ പദ്ധതിയാണ് ഹാംലെറ്റ് ആശ/ഊരു മിത്രം ആശമാർ.

ജില്ലയിലെ ആദിവാസി കോളനികളിൽ നിന്നും പരിശീലനം നൽകി തിരഞ്ഞെടുത്ത ഊരു മിത്രം ആശമാർ ജില്ലയിൽ മികച്ച പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആണ് കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നത്. ആദിവാസി ഊരുകളിൽ നിന്നും തിരഞ്ഞെടുത്തവർക്ക് മികച്ച പരിശീലനം നൽകുകയും ഫീൽഡ് തല പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി കഴിവുള്ളവരാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്ത ശേഷമാണ് അവരെ ഹാംലെറ്റ് ആശ/ഊരുമിത്രം എന്ന വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി അവരുടെ സേവനം ആദിവാസി മേഖലയിലെ ജനങ്ങൾക്കു പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നത്. നിലവിൽ ഇമ്മ്യൂണൈസേഷൻ, ജീവിതശൈലിരോഗ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, വിവിധ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ, പകർച്ചവ്യാധി പ്രതിരോധം, കോവിഡ് ബോധവത്കരണം, കോവിഡ്-19 വാക്സിനേഷൻ എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം മികച്ച രീതിയിൽ ഏകോപിപ്പിച്ച് നടപ്പിലാക്കുന്നത് ഹാംലെറ്റ് ആശമാരാണ്. ഹാംലെറ്റ് ആശമാരുടെ വരവോടെ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകളിലടക്കം ആദിവാസി ജനങ്ങളുടെ വലിയൊരു പങ്കാളിത്തമാണ് പ്രകടമാകുന്നത്. കോവിഡ് വാക്സിനേഷനോട് തുടക്കത്തിൽ വിമുഖത കാട്ടിയ പലരേയും വീടുകളിലെത്തി ബോധവത്കരിച്ച് ആദിവാസി മേഖലയിൽ വാക്സിനേഷൻ പൂർണ്ണമാക്കുവാൻ മുൻകൈ എടുത്തതും ഹാംലെറ്റ് ആശമാർ തന്നെ. വീടുകൾ തോറും കയറിയിറങ്ങിയും ഊരുകൂട്ടം യോഗങ്ങളിൽ മൂപ്പന്റെ സഹായത്തോടെ കാര്യങ്ങൾ വിശദമാക്കിയും ഇക്കൂട്ടർ ആരോഗ്യ രംഗത്തെ സേവനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായിത്തന്നെ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നു. വയോജന പരിചരണം, അമ്മയും കുഞ്ഞും പരിചരണം, കൗമാര ആരോഗ്യം, എന്നിവയിലും ഏറ്റവും മികച്ച സേവനമാണ് ഇവർ നൽകിപോരുന്നത്. ഗർഭിണികളെ തുടക്കത്തിലേ കണ്ടെത്തി അവർക്കാവശ്യമായ ബോധവത്കരണം നടത്തുക, അവരെ കൂടുതലായും ആശുപത്രി പ്രസവത്തിനായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ അവർക്കൊപ്പം ആശുപത്രിയിൽ കൂട്ട് നിൽക്കുക, അവരെ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങളുടെ സമയബന്ധിതമായ റിപ്പോർട്ടിംഗ് എന്നിവയെല്ലാം ഹാംലെറ്റ് ആശമാർ ചെയ്തു വരുന്നു. ആരോഗ്യ രംഗത്ത് ആദിവാസി ജനതയുടെ സമൂലമായ മുന്നേറ്റവും പരിവർത്തനവും ഉറപ്പാക്കുവാനും ഇത്തരം കൂട്ടായ പരിശ്രമങ്ങൾ ഏറെ സഹായകരമാണ്. ഇത്തരത്തിൽ നോക്കുമ്പോൾ ഇന്ന് ജില്ലയിൽ ആരോഗ്യ രംഗത്ത് ഏറ്റവും മികച്ച സേവനം നൽകി വരുന്നവരാണ് ഹാംലെറ്റ് ആശമാരെന്ന് നിസംശയം തന്നെ പറയാവുന്നതാണ്.