www.abhayakendram.com

അഭയ ന്യൂസ്

Volume No: 5
Issue No: 1
March 2022

Newsletter Published by Abhayakendram Charitable Society (Reg. No. TVM/TC/959/2013)
Kedaram Nagar, Pattom P.O. Thiruvananthapuram-695 004
Tel: 0471-7966618, 9497576568. Email: abhayakendramtvm@gmail.com

ചെയർമാന്റെ കുറിപ്പ്

കോവിഡ് ഭീതിയുടെയും നിയന്ത്രണങ്ങളുടെയും വലയിൽ നിന്നും ലോകം സ്വതന്ത്രമായി സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മെല്ലെ കടക്കുമ്പോഴാണ് വീണ്ടും ആശങ്കയും അനിശ്ചിതത്വവും വിതച്ചുകൊണ്ട് കോവിഡിന്റെ പുതിയ തരംഗം ഒമിക്രോണിന്റെ രംഗപ്രവേശം. മുൻ തരംഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വ്യാപനശേഷി കൂടുതലെങ്കിലും രോഗതീവ്രത കുറവെന്ന ആശ്വാസത്തിലാണ് ലോകം. പ്രതിരോധ വാക്സിൻ 90% പൂർത്തീകരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നത് രോഗം പിടിപെടില്ലെന്നതിന് ഉറപ്പല്ലെങ്കിലും വാക്സിൻ സ്വീകരിച്ചവർക്ക് രോഗകാഠിന്യം കുറവായിരിക്കുമെന്ന സാധ്യത ഭീതിയകറ്റാൻ സഹായകമായിട്ടുണ്ട്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ അഭയകേന്ദ്രം നിയന്ത്രണങ്ങളും മാനദണ്ഡങ്ങളും പാലിച്ചുകൊണ്ട് സേവന സന്നദ്ധമാണ് എന്ന സന്തോഷം എല്ലാവരുമായി പങ്കുവെക്കുന്നു. ജീവനക്കാർക്കും സഹകാരികൾക്കുമൊപ്പം രോഗികളും കൂടെയുള്ളവരും അവസ്ഥകൾ മനസ്സിലാക്കി സഹകരിക്കുന്നു എന്നതിൽ ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ട്. രോഗ നിയന്ത്രണവും മുക്തിയും എത്രയും വേഗം സംജാതമായി ലോകം സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ പ്രപഞ്ചനാഥൻ തുണക്കട്ടെ.

അഭയ ന്യൂസിന്റെ ഈ ലക്കം നിങ്ങളിൽ എത്തുമ്പോൾ ഞങ്ങളെപ്പോലെ നിങ്ങളും ഹൃദയം തുളുമ്പുന്ന സന്തോഷവും പ്രാർത്ഥനയും അർപ്പിക്കുമെന്ന് കരുതുന്നു. നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ചികിത്സക്കൊപ്പം അവർക്കു മാനസികോല്ലാസവും വിനോദവും ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള 'കുട്ടികളുടെ അഭയകേന്ദ്രം' എന്ന സ്വപ്നത്തിന് തുടക്കമാവുന്നു എന്ന സന്തോഷമാണത് . അഭയകേന്ദ്രത്തിന്റെ മൂന്നാം ഘട്ട നിർമ്മാണപ്രവർത്തനത്തിനു തുടക്കം കുറിച്ച വിവരം എല്ലാവരെയും അറിയിക്കുന്നു. ഏവരുടെയും സഹകരണവും ഒപ്പം പ്രാർത്ഥനയും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

പ്രൊഫ. കെ എം ജലീൽ

ആത്മീയതയും മനസ്സിന്റെ ശക്തിയും

ഡോ. എ. ബഷീർ കുട്ടി
മന:ശാസ്ത്ര ചികിത്സാ വിദഗ്ധൻ
മുൻ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ
ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ്
തിരുവനന്തപുരം
drbasheerkutty@gmail.com

സർവ്വലോക സ്രഷ്ടാവും പരിപാലകനുമായ ദൈവത്തിൽ വിശ്വാസമർപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരാൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠവും പവിത്രവുമായ ജീവിതരീതിയാണ് ആത്മീയത. മതസ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്ന് അല്പം വേറിട്ട് കാണപ്പെടുന്നതാണ് ആത്മീയത. അതുപോലെ എല്ലാ മനുഷ്യരും ആത്മീയ തലങ്ങളിലേക്ക് ഉയരാറില്ലെന്നതും വസ്തുതയാണ്. ആത്മീയവാദിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഓരോ മനുഷ്യനും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും ചിന്തിക്കുന്നതും ദൈവം അറിയുന്നു. അതുപോലെ ലോകത്ത് എവിടെ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നതും ദൈവത്തിന്റെ അറിവിൽ മാത്രമായിരിക്കും എന്ന് അവൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ആത്മീയവാദിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സവിശേഷത, മരണ ശേഷം മറ്റൊരു ജീവിതമുണ്ടെന്നുള്ള ദൃഢമായ വിശ്വാസമാണ്. മാത്രമല്ല ഈ ജീവിതത്തിൽ ദൈവഹിതമനുസരിച്ച് ജീവിച്ചവർക്ക് പരലോകത്ത് ശ്രേഷ്ഠമായ ജീവിതം ലഭിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയാണ്. ഈ വിശ്വാസവും പ്രതീക്ഷയുമാണ് വ്യക്തികളിൽ മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതത്തിന് ചാലകശക്തിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

ആത്മീയതയുള്ളവരുടെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ പ്രത്യേകതകൾ

- സ്വന്തം നന്മക്ക് വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴും മറ്റുള്ളവർക്കും പ്രകൃതിയിലെ മറ്റു ജീവജാലങ്ങൾക്കും വസ്തുക്കൾക്കും ദോഷമുണ്ടാവാതെ നോക്കാൻ ആത്മീയവാദികൾക്ക് ഉൾപ്രേരണയുണ്ടാവും. അതോടൊപ്പം ആവശ്യാനുസരണം സാദ്ധ്യമായ രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനും ഇക്കൂട്ടർ തയ്യാറാവും.

✷ ആത്മീയതയുള്ളവർ മനസ്സുകൊണ്ട് ഉയർന്ന പദവിയിലാണ് ജീവിക്കുക. അതുകൊണ്ട് പ്രശ്നങ്ങളേയും പ്രതിസന്ധികളേയും ക്ഷമയോടെയും അച്ചടക്കത്തോടെയുമാണ് അവർ നേരിടുക. ഗൗരവമുള്ള അസുഖം ബാധിക്കുമ്പോഴും അതിനെ സധൈര്യം നേരിടാൻ ആത്മീയവാദികൾക്ക് കഴിയുന്നതായി പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.

✷ രോഗികളേയും വൈകല്യം മൂലം തളർന്നവരേയും ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ ആത്മീയബോധമുള്ളവരാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ തന്മയീഭാവത്തോടെ (Empathy) യും അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കാതെയും പെരുമാറുന്നതായും പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

✷ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നതിലും ആത്മീയബോധമുള്ളവർ തീരെ ഇല്ലെന്ന് തന്നെ പറയാം. മരണശേഷം മറ്റൊരു ജീവിതമുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന ആത്മീയവാദികൾ ജീവിതത്തിലെ ക്ലേശങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനായി ആത്മഹത്യ ചെയ്താൽ, മരണശേഷം സമാധാനമുണ്ടാവുമെന്നതിന് യാതൊരു ഗ്യാരണ്ടിയുമില്ലെന്ന് അവർക്കറിയാം. അറേബ്യൻ രാഷ്ട്രങ്ങളിലും ആ വിശ്വാസം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മറ്റു പ്രദേശങ്ങളിലും ആത്മഹത്യതയുടെ തോത് വളരെ കുറവാണെന്നതാണ് ഇവിടെ എടുത്തു പറയേണ്ട മറ്റൊരു വസ്തുത.

✷ പോലീസ് കേസുകൾ, കോടതി വ്യവഹാരങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് പരമാവധി ഒഴിഞ്ഞ് നിൽക്കുന്നതും ആത്മീയതയുള്ളവരുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. വിട്ടുവീഴ്ചാ മനോഭാവം, ക്ഷമാശീലം, പിടിവാശിക്കുറവ് എന്നിവ ഇത്തരക്കാരിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നതാണ് കാരണം.

✷ മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമയാവുന്ന കാര്യത്തിലും ആത്മീയവാദികൾ ഉണ്ടാവാനിടയില്ല. കാരണം ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം തന്നെ പാടില്ലെന്ന് വയ്ക്കാൻ പോന്ന മനഃശ്ശക്തിയുള്ളവരാണിവർ. ഇത്തരക്കാരുടെ ലഹരി ഒരുപക്ഷേ ആത്മീയ ചര്യയോടെ ജീവിക്കുക എന്നതായിരിക്കും.

✷ അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും അത്യാഹിത സാഹചര്യമില്ലെങ്കിൽ കൂടി ഗർഭച്ഛിദ്രം നടത്താൻ തയ്യാറാവുന്നവർ, അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നവർ, കൂട്ടുനിൽക്കുന്നവർ ഒക്കെ ആത്മീയത തൊട്ടുതീണ്ടാത്തവരാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഈ വിഷയത്തിൽ ലേഖകൻ തന്നെ നടത്തിയ പഠനത്തിലും ഇതേ ഫലമാണ് ലഭിച്ചത്.

✷ ആത്മീയബോധമുള്ള ദമ്പതികൾക്ക് ഒരു കുഞ്ഞുണ്ടാവാൻ വൈകിയാൽ അവർ അക്ഷമരാവാതെ കാത്തിരിക്കും. അതുപോലെ, ഒരുപക്ഷേ കുഞ്ഞിനെ കിട്ടാതെ വന്നാലും അവർ ആ അവസ്ഥയുമായി പൊരുത്തപ്പെടും. കാരണം ഒരു കുഞ്ഞിനെ നൽകുന്നതും നൽകാത്തതും ദൈവമാണെന്ന് അവർക്കറിയാം.

✷ ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലെ വിള്ളലുകൾ, സ്ത്രീധനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ, അമ്മായിയമ്മ-മരുമകൾ കലഹങ്ങൾ എന്നിവയും ആത്മീയവുമായി ജീവിക്കുന്നവരിൽ താരതമ്യേന കുറവായേ കാണുന്നുള്ളൂ.

✷ ദേശം, ഭാഷ, വർണ്ണം, വർഗ്ഗം, മതം, ജാതി, രാഷ്ട്രീയം എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മനുഷ്യരെ അവഗണിക്കുക, പരിഹസിക്കുക, ഉപദ്രവിക്കുക തുടങ്ങിയവയും ആത്മീയബോധമുള്ളവരിൽ അന്യമായിരിക്കും. കാരണം അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മനുഷ്യരെല്ലാം ഏകോദര സഹോദരങ്ങളെ പോലെയാണ്.

✷ ലോകനേതാക്കന്മാർ ശരിയായ ആത്മീയ ബോധമുള്ളവരാണെങ്കിൽ രാജ്യങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ശത്രുതയും യുദ്ധവുമൊക്കെ ഒഴിവാക്കാനായേനെ. ശത്രുതയും നശീകരണവും യുദ്ധവുമൊക്കെ മനുഷ്യരാശിയുടെ നന്മക്കുതകുന്നതല്ലെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കും. ശത്രുവാണെങ്കിൽ കൂടി അവരോടും നീതി പുലർത്താനേ ആത്മീയതയുള്ള ഭരണാധികാരികൾക്കാവുകയുള്ളൂ.

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ ആത്മീയത ഒരു ജീവിതരീതിയാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലയിലും പ്രതിഫലിക്കേണ്ട അമൂല്യമായ ഗുണവിശേഷമാണ് ആത്മീയത.

കോവിഡ് വകഭേദങ്ങളും വാക്സിനും – പ്രതീക്ഷകളോടെ ലോകം

നീണ്ട ലോക്ക്ഡൗണിനും കോവിഡുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കും ശേഷം ലോകം മുഴുവൻ ക്രമേണ സാധാരണ നിലയിലേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ, മാരകമായ കോവിഡ് വൈറസ് വീണ്ടും ഒരു പുതിയ വകഭേദമായ ഒമിക്രോണുമായി തിരിച്ചെത്തി.ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിൽ ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയ പുതിയ വേരിയന്റ്, ലോകമെമ്പാടും ക്രമാനുഗതമായി നുഴഞ്ഞുകയറുകയും, ആശങ്ക സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്തു. ലോകജനസംഖ്യയുടെ വലിയൊരു വിഭാഗം ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ വാക്സിനേഷൻ എടുത്തിരിക്കുന്ന സമയത്താണ് പുതിയ വേരിയന്റിന്റെ കടന്നുവരവ്.

ഒമിക്രോൺ എന്ന പുതിയ വകഭേദം അൽപം സൗമ്യവും മൃദുവും അതേസമയം വ്യാപനശേഷിയുള്ളതുമാണ്. കൂടാതെ കോവിഡിന്റെ മറ്റ് മുൻകാല വകഭേദങ്ങളിൽ നിന്ന് തികച്ചും വ്യത്യസ്തവുമാണ്. പൂർണ്ണമായി വാക്സിനേഷൻ എടുത്ത ആളുകളിൽ, ഒമിക്രോണിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി വളർന്ന് ജലദോഷത്തിന്റെയും ചുമയുടെയും ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു .

പുതിയ വകഭേദങ്ങൾ ഉയർന്നുവരുന്ന സമയത്ത്, കോവിഡ് വാക്സിനുകൾ ഫലപ്രദമാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് വിദഗ്ധർ കരുതുന്നത്. വാക്സിനെടുത്താലും അസുഖം വരാം, എങ്കിലും കാഠിന്യം കുറവായിരിക്കും. ഒമിക്രോണിന് വാക്സിൻ പ്രതിരോധശേഷിയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള സംവിധാനം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ഇതിന് കഴിയുമെന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് എടുക്കാത്ത വ്യക്തികൾക്ക് വൈറസ് പിടിപെടാനും ശാരീരിക ക്ഷമത കണക്കിലെടുത്ത് കഠിനമായ അസുഖം വരാനും സാധ്യതയുണ്ട്. സെന്റർ ഫോർ ഡിസീസ് കൺട്രോൾ ആൻഡ് പ്രിവൻഷൻ (സിഡിസി) പ്രകാരം, നിലവിലെ വാക്സിനുകൾ ഗുരുതരമായ അസുഖങ്ങൾ, ആശുപത്രി വാസങ്ങൾ, ഒമിക്രോൺ വേരിയന്റിലുള്ള അണുബാധ മൂലമുള്ള മരണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, പൂർണ്ണമായി വാക്സിനേഷൻ എടുത്ത ആളുകളിലും കഠിനമായ അണുബാധകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

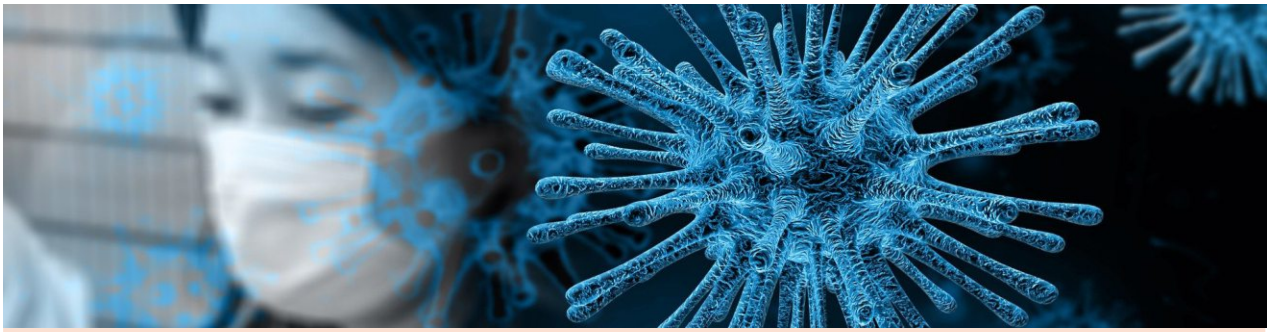
ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പറയുന്നത്, നിലവിലെ കോവിഡ് വാക്സിനുകൾ ഒമിക്രോണിനും കൊറോണ വൈറസിന്റെ ഭാവി വകഭേദങ്ങൾക്കും എതിരായി ഫലപ്രദമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ അവ പുനർനിർമ്മിക്കേണ്ടതായി വരാമെന്നാണ്. രണ്ട് വാക്സിൻ ഡോസുകളാൽ രൂപപ്പെടുന്ന ചില ആന്റിബോഡികളെ ഒമിക്രോൺ വകഭേദം മറികടക്കുന്നുവെന്നും അതിനാൽ നിലവിലുള്ള വാക്സിനുകൾ അതിനനുസരിച്ച് അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടെന്നും ഇത് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ലഭ്യമായ കോവിഡ് വാക്സിനുകൾ വൈറസിനെതിരെ ഒരു നിശ്ചിത തലത്തിലുള്ള സംരക്ഷണം നൽകുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ഭാഗികമായും പൂർണ്ണമായും വാക്സിനേഷൻ

എന്താണ് ബ്രെയിൻ ഫോഗ്?

ബ്രെയിൻ ഫോഗ് എന്നത് ഒരു മെഡിക്കൽ പദമല്ല. ഇത് ഗവേഷകരോ ആരോഗ്യ വിദഗ്ധരോ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. ഹാർവാർഡ് ഹെൽത്ത് പറയുന്നത് പ്രകാരം, വ്യക്തികൾ അവരുടെ ചിന്ത മന്ദഗതിയിലാകുമ്പോൾ, അവ്യക്തവും ഷാർപ്പായതുമല്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവോ അതാണ് ബ്രെയിൻ ഫോഗ് എന്ന് വിവരിക്കുന്നു.

നാമെല്ലാവരും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇത് അഭിമുഖീകരിക്കുന്നുണ്ടാവാം. നിരവധി ഘടകങ്ങൾ ഇതിന് കാരണമാകാം. എന്നാൽ കോവിഡിന് ശേഷമുള്ള ഈ സങ്കീർണത പലരെയും പ്രശ്നത്തിലാക്കാറുണ്ട്. കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയിൽ നിന്ന് കരകയറി മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷവും ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ലോംഗ് കോവിഡ് ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ബ്രെയിൻ ഫോഗ് എന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.



എടുത്ത വ്യക്തികളിൽ ബ്രേക്ക്ത്രൂ അണുബാധകൾ ഉണ്ടാകാമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ് വാക്സിന്റെ രണ്ട് ഡോസുകളിലൊന്ന് സ്വീകരിച്ച ഒരാൾക്ക് വൈറസ് ബാധയുണ്ടാകുമ്പോൾ ബ്രേക്ത്രൂ അണുബാധ സംഭവിക്കുന്നു. അവർ ഒന്നുകിൽ രോഗലക്ഷണമില്ലാതെ തുടരുന്നു അല്ലെങ്കിൽ മിതമായ ലക്ഷണങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നു. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകാം.

ഒമിക്രോണിന് മുമ്പ് നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന വകഭേദങ്ങളേക്കാൾ രോഗബാധ താരതമ്യേന മൃദുഭാവമെന്ന് വെളിപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. രോഗബാധിതരായ മിക്ക ആളുകളിലും ജലദോഷം പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ വികസിക്കുകയും സ്വയം സുഖം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി ഡോക്ടർമാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. വാക്സിൻ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള ആളാണെങ്കിൽ, തൊണ്ടയിലെ പോറലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. തൊണ്ടവേദന കൂടാതെ, ക്ഷീണം, പനി, ശരീരവേദന, രാത്രി വിയർപ്പ്, തുമ്മൽ, മൂക്കൊലിപ്പ്, ഓക്കാനം, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിവയും ഒമിക്രോണിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഡെൽറ്റയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി, ഒമിക്രോണിന് ഗന്ധവും രുചിയും നഷ്ടപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.

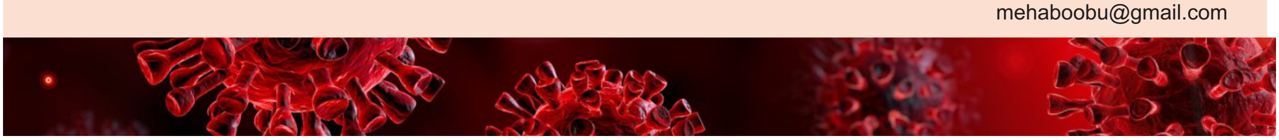
കോവിഡിന് ശേഷമുള്ള ഓർമ്മത്തകരാറ് (ബ്രെയിൻ ഫോഗ്)

പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, ക്ഷീണം എന്നിവയാണ് കോവിഡിന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ലക്ഷണങ്ങൾ. എന്നിരുന്നാലും, ന്യൂറോളജിക്കൽ ലക്ഷണങ്ങൾ, അതായത് തലച്ചോറിനെയും നാഡീവ്യവസ്ഥയെയും ബാധിക്കുന്നവയും കോവിഡിന്റെ കാര്യത്തിൽ സംഭവിച്ചേക്കാം. കോവിഡ് വന്ന ആളുകൾ സാധാരണയായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഒരു ന്യൂറോളജിക്കൽ ലക്ഷണമാണ് ബ്രെയിൻ ഫോഗ് അഥവാ മസ്തിഷ്ക മൂടൽ.ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ, ഈ വൈജ്ഞാനിക വൈകല്യം കോവിഡ് വന്ന ശേഷവും മാസങ്ങളോളം നീണ്ടുനിന്നേക്കാം. കോവിഡ് അണുബാധയെ തുടർന്ന് രോഗികൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സങ്കീർണതയാണ് ബ്രെയിൻ ഫോഗ്.

കോവിഡിനൊപ്പം ജീവിക്കാം

ഒമിക്രോൺ വ്യാപനത്തോടെ കോവിഡിന് തുടക്കത്തിലുണ്ടായിരുന്ന ഭീതിതമായ അവസ്ഥ മാറി പനി, ചുമ , ജലദോഷം പോലുള്ളവ സാധാരണത്വം കൈവന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കോവിഡിനൊപ്പം ജീവിക്കുക എന്ന നിലപാടിലേക്ക് ലോകം എത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അമേരിക്ക , ബ്രിട്ടൻ, സ്പെയിൻ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങൾ മാസ്ക് ഉപയോഗവും കോവിഡ് നിയന്ത്രണങ്ങളും പിൻവലിക്കുകയും പൊതു, വാണിജ്യ, ഔദ്യോഗിക ഇടങ്ങളിൽ സ്വതന്ത്രവും സാധാരണവുമായ കൂടിച്ചേരലുകൾ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഒമിക്രോണിനു ശേഷമുള്ള പുതിയ വേരിയന്റുകളെ കുറിച്ചു ഭീതിപ്പെടുത്തുന്ന സൂചനകൾ ചിലകോണുകളിൽ നിന്നും പ്രചരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവ ജന്തുജന്യമാണെന്നും മനുഷ്യനിലേക്ക് പകരാനുള്ള സാധ്യത തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലെന്നുമാണ് വെളിവാകുന്നത്. ഒമിക്രോൺ വ്യാപനം അവസാനിക്കുകയും തുടർ വ്യാപനമില്ലാതാവുകയും ചെയ്താൽ ഏപ്രിൽ അന്ത്യത്തോടെ ലോകം കോവിഡ് ഭീതിയിൽ നിന്നു മുക്തമാവുകയും സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മാറുകയും ചെയ്യുമെന്ന അഭിപ്രായവും പ്രബലപ്പെടുന്നു. ലോകവും ഒപ്പം നമ്മളും കോവിഡ് മുക്തമാവട്ടെ എന്ന ശുഭ പ്രതീക്ഷക്കൊപ്പം പൂർണ്ണമായും അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നില്ലെന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കോവിഡിനൊപ്പം നമുക്ക് ജീവിതം തുടരാം .

മെഹബൂബ് എം
mehaboobu@gmail.com



അനുമോദനങ്ങൾ

2021-2022 വർഷത്തെ മഹാത്മാ ഗാന്ധി എക്സലൻസ് അവാർഡ് കൺസൾട്ടന്റ് ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റും കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റിന് കീഴിലുള്ള CCRH ന്റെ സയന്റിഫിക് അഡ്വൈസറി മെമ്പറും വിസിറ്റിംഗ് പ്രൊഫസറുമായ ഡോ. എ.ബഷീർ കുട്ടിക്ക് ലഭിച്ചതിൽ അദ്ദേഹത്തെ അനുമോദിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം അഭയകേന്ദ്രം അംഗവും തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജ് റിട്ട. പ്രൊഫസറുമാണ്.

കോവിഡ് റിലീഫ്

അഭയകേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന്
ശേഖരിച്ച ഭക്ഷണക്കിറ്റുകൾ വോളന്റിയർമാർ
രോഗികളുടെ വീടുകളിൽ എത്തിക്കുന്നു.

ചിൽഡ്രൻസ് ബ്ലോക്കിന്റെ തറക്കല്ലിടൽ കർമ്മം ബഹുമാന്യനായ പാളയം ഇമാം വി. പി. സുഹൈബ് മൗലവി നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

CHILDREN'S BLOCK UNDER CONSTRUCTION

ചിൽഡ്രൻസ് ബ്ലോക്ക്
തറക്കല്ലിടൽ
ചടങ്ങിൽ ഒത്തുകൂടിയവർ

തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ചികിത്സയിലുണ്ടായിരുന്ന ഝാർഘണ്ടിൽ നിന്നുള്ള അതിഥി തൊഴിലാളി സിക്കന്തർ മണ്ടൽ എന്ന രോഗിയേയും കുടുംബത്തേയും തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്നും അഭയകേന്ദ്രത്തിലെ ആംബുലൻസിൽ ഝാർഘണ്ട് സംസ്ഥാനത്തെ സാഹിബ് ഗഞ്ച് ജില്ലയിലെ ഹർചന്ദ്പൂരിലെ വീട്ടിൽ സുരക്ഷിതമായി എത്തിച്ചു. ഏകദേശം 7000 കിലോമീറ്റർ ദൂരം യാത്ര ചെയ്ത് അഭയകേന്ദ്രത്തിൽ മടങ്ങിയെത്തിയ ആംബുലൻസ് ഡ്രൈവർമാരായ നിസ്സാറുദ്ദീനെയും ഷബിനെയും അഭയ കേന്ദ്രം ഭാരവാഹികളും സ്റ്റാഫ് അംഗംങ്ങളും ചേർന്ന് അനുമോദിച്ചു.

അഭയകേന്ദ്രം
ABHAYAKENDRAM (Regd)

ആംബുലൻസ്
മൊബൈൽ മോർച്ചറി
മിതമായ നിരക്കിൽ

Tel: 0471-7966618, Mob: 9497576568

24 Hours' Service Available

റിംറ്റ് ഹോസ്റ്റൽ

- വിശാലമായ മുറികൾ മിതമായ നിരക്കിൽ ദിവസവാടകക്ക്.
- സ്വന്തമായി ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാനുള്ള സൗകര്യം.
- ആവശ്യക്കാർക്ക് സൗജന്യ നിരക്കിൽ ഭക്ഷണം.

അഭയകേന്ദ്രം റസിഡന്റ് മാനേജർ
എം. താജുദീൻ: 7012534747

Abhayakendram Charitable Society

Chairman :
K.M.Jaleel (Phone: 8137959771)
General Secretary :
T.A.Hassan (Phone : 9400287904)
Treasurer :
A.Sulaiman Kunju (Phone : 9446700440)

അഭയകേന്ദ്രം ഭക്ഷണചെലവ്

ഒരു ദിവസത്തെ
ഭക്ഷണചെലവ് – 12,000/- രൂപ

ഒരു മാസത്തെ
ഭക്ഷണചെലവ് – 3,60,000/- രൂപ

Current Account
No. 162302000007007
Indian Overseas Bank,
Ulloor Branch
IFS Code: IOBA0001623

Beneficiaries (As on **31.01.2022**)

Kerala

Tvpm-640 · Kollam - 1709 · Alappuzha - 480 · Pathanamthitta -425 · Kottayam-267 · Idukki-133 · Ernakulam -535 · Thrissur -1078 · Malappuram -1503 · Palakkad -1783 · Kozhikode -258 · Kannur - 222 · Wayanad - 171 · Kasargod - 168

Other States

Tamil Nadu-1630 · Jharkhand-3 · Karanataka-2 · UP-3 · Lakshadweep -7

Male & Female

Male – 5253 · Female – 4531

Children

Below 10 Years : 1233

Patients

Treatment in R.C.C – 9305 · Treatment in Sree Chithra –869 · Treatment in Medical College – 799 · Others - 44

Patients	:	11017
Bystanders	:	12250
Total Beneficiaries	:	23267

Publisher: T. A Hassan
Editorial Board : M. Mehaboob, A.S. Noorudeen
Copies: 500
(For Private Circulation only)

Lay-out: **ShinuV S**, eminents
Printed at: **eminents**
0471 4011452, 9388242526