വാല്യം: 13 ലക്കം: 2
ജൂൺ 2024

MALABAR CANCER CENTRE
THALASSERY

അഭയം

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ വാർത്താപത്രിക

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ
**പോസ്റ്റ് ഗ്രാജ്വേറ്റ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ്
ഓങ്കോളജി സയൻസസ് & റിസർച്ച്
തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ**

ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം, സമാധാനം, ആത്മ വിശ്വാസം എന്നിവ നാം വളർത്തിയെടുക്കുക. ചിറകറ്റു വീഴുന്ന പക്ഷി തന്നിലെ ചിറകിനെ ഒതുക്കിവച്ച് മെല്ലെ പറക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പോലെ ആത്മ വിശ്വാസത്തോടെ നമ്മുടെ ശ്രമങ്ങൾ ഫലപ്രദമാക്കുക.

ഈ ലക്കത്തിൽ എടുത്ത് പറയാൻ ഒരുപാട് ദിനാചരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഏപ്രിൽ 25ന് ലോക മലേറിയ ദിനമായി ആചരിച്ചു. ലോക പുകയില രഹിത ദിനം 2024 മെയ് 31ന് ആചരിച്ചു. ജൂൺ 22 ന് പുതിയ പ്രതീക്ഷകൾക്കൊപ്പമായി പുതു ജീവിതം നയിക്കുന്നവരുടെ അമൃതം 2024 പരിപാടി വർണ്ണ ശബളമായി നടത്താൻ നമുക്ക് സാധിച്ചു. ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായ ജൂൺ 5 ന് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനായുള്ള അവബോധം വളർത്തുകയും നമ്മുടെ ഭൂമിയെ പുനസ്ഥാപിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പരിപാടികൾ നടത്തുകയും ചെയ്തു. ലോക രക്ത രക്തദാന ദിനമായ ജൂൺ 14ന് 'രക്തം നൽകുക ജീവിതം പങ്കിടുക' എന്ന തീം മുൻ നിർത്തി, ആരോഗ്യ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ഇൻസർ എം.സി.സി ഒണിയൻ സ്കൂളിൽ ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തി. അതോടൊപ്പം രക്തദാന ക്യാമ്പുകളും ബ്ലഡ് ബാങ്ക് എം.സി.സി 2 ദിവസം നടത്തി. ഈ ലക്കത്തിലെ ആലേഖത്തിൽ ഡോ. ഷുഹൈബ് (മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി) Personalised medicine നെ പറ്റി വിശദമായി വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. രണ്ടാമത്തെ ആലേഖം ഡോ.അനൂപ് (ഹെഡ് ആന്റ് നെക്ക് ഓങ്കോളജി) ഉറക്കവും കാൻസറും എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി വിശദമായി വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'ഓർമ്മ' യിൽ കവിത (നഴ്സിംഗ് അസ്സിസ്റ്റന്റ്) സ്പർശനം ഓർമ്മക്കുറിപ്പായി എഴുതി. അതുപോലെ അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനവും നേതി വാർത്താപത്രിക പ്രകാശനവും നടന്നു. എടുത്തുപറയേണ്ട ഒന്നുതന്നെയാണ് കെ.സി.സി.സി യുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും. ഒത്തിരി നല്ല പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാഴ്ച്ചവെച്ചുകൊണ്ട് എന്നും ഉയരത്തിലേക്ക് നമുക്ക് മുന്നേറാം എന്ന ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും ആശംസകളോടെയും നിർത്തുന്നു.

ഡോ. സതീശൻ ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ

ഡയറക്ടർ, മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ പോസ്റ്റ് ഗ്രാജ്ജുവേറ്റ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓങ്കോളജി സയൻസസ് &റിസേർച്ച്

എം സി സിയിൽ ചികിൽസ തേടിയ കാൻസർ അതിജീവിതരുടെ ഒത്തുചേരൽ ആത്മനിർവൃതിയായി

മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിലെ ചികിത്സയിലൂടെ രോഗവിമുക്തി നേടിയ അതിജീവിതരുടെ സംഗമം സമൂഹത്തിന് ആശ്വാസത്തിന്റെ വഴികാട്ടിയായി. അർബുദ ചികിത്സയ്ക്കായുള്ള ആധുനിക സംവിധാനങ്ങൾ നിലവിൽ ഉണ്ടായിട്ടും രോഗമുക്തിയെക്കുറിച്ചും, അതിജീവനത്തെക്കുറിച്ചും സമൂഹത്തിൽ ഉള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ തിരുത്തുക, ശാസ്ത്രീയമായ അർബുദ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ജനങ്ങളെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക, ചികിത്സയോടുള്ള ഭയം മാറ്റുക, ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സയിലൂടെ അതിജീവനം സാധ്യമാണെന്ന സന്ദേശം പകരുക എന്നതായിരുന്നു പരിപാടിയുടെ ഉദ്ദേശം. മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ പി ജി ഐ ഒ എസ് ആറും, കണ്ണൂർ ജില്ലാ പഞ്ചായത്തും, തലശ്ശേരി നഗരസഭയും, കണ്ണൂർ ജില്ലാ കാൻസർ കൺട്രോൾ കൺസോർഷ്യവും സംയുക്തമായിട്ടാണ് അതിജീവനത്തിന്റെ ആഘോഷം 'അമൃതം 2024' സംഘടിപ്പിച്ചത്. മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ ഓൺലൈനായി ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. മന്ത്രി വീണാജോർജ്ജും ഓൺ ലൈനായി സംസാരിച്ചു. സ്പീക്കർ അഡ്വ. എ.എൻ.ഷംസീർ മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. അതിജീവിതരുടെ അനുഭവസാക്ഷ്യങ്ങളും സ്ഥാപനത്തിലെ ജീവനക്കാരുടെ സേവനാനുഭവങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി ചിന്ത പബ്ലിക്കേഷൻ പുറത്തിറക്കിയ രണ്ട് പുസ്തകങ്ങൾ സാഹിത്യകാരൻ ടി.പത്മനാഭൻ പ്രകാശനം ചെയ്തു. സെന്റർ ഡയറക്ടർ ഡോ.സതീശൻ ബാലസുബ്രഹ്മണ്യൻ ഏറ്റുവാങ്ങി. കാൻസർ സെന്ററിലെ നിർധന രോഗികളുടെ ചികിത്സക്കായുള്ള പേഷ്യന്റ് വെൽഫയർ ഫണ്ടിലേക്ക് ടി. പദ്മനാഭൻ മൂന്നു ലക്ഷം രൂപ സംഭാവന ചെയ്തു. പുസ്തകശാലയുടേയും അതിജീവിതരുടെ കയ്യൊപ്പ് ബോർഡിന്റെയും ഉദ്ഘാടനം സിനിമ താരം നദിയ മൊയ്തു നിർവഹിച്ചു. സിനിമ താരങ്ങളായ അർജ്ജുൻ അശോകൻ, അഭിലാഷ് പിള്ള, അപർണ ദാസ് എന്നിവരും അതിജീവിതരെ സംബോധനം ചെയ്തു. പത്മശ്രീ അവാർഡ് ജേതാവ് മേള പ്രമാണി പെരുവനം കുട്ടന്മാരാരും സംഘവും അതിജീവിതർക്കായി താളമേളങ്ങളുടെ വിരുന്നും, രോഗമുക്തി നേടിയവരുടെയും സ്ഥാപനത്തിലെ ജീവനക്കാരുടെയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും വിവിധ കലാപരിപാടികളും അരങ്ങേറി. ചടങ്ങിൽ അതിജീവിതരും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ഉൾപ്പടെ 2500 ഓളം പേർ പങ്കെടുത്തു.

വസന്തവർണങ്ങൾ അനാച്ഛാദനം ചെയ്തു

മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തുന്ന അതിജീവിതരുടെ സംഗമം 'അമൃതം-2024'ന്റെ ഭാഗമായി മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിൽ വരച്ച ചുമർ ചിത്രം വസന്തവർണങ്ങൾ സിനിമ താരം നദിയ മൊയ്തു അനാച്ഛാദനം ചെയ്തു. മലബാർ കാൻസർ സെന്ററിൽ നിന്ന് അർബുദ ചികിത്സ സ്വീകരിച്ച രോഗമുക്തിനേടി സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുന്ന അതിജീവിതരുടെ സംഗമത്തിന്റെ ഭാഗമായാണിത്. കാൻസർ ബാധിച്ചാൽ ഇനിയെന്ത് എന്ന ചിന്തയിൽനിന്നും അതിനെ പൊരുതി തോൽപ്പിക്കാനുള്ള ചിന്താഗതി വളർന്നുവരുന്നത് ഏറെ പ്രചോദനം നൽകുന്നവെന്ന് നദിയാ മൊയ്തു പറഞ്ഞു. സ്പീക്കർ എ.എൻ.ഷംസീർ വിശിഷ്ടാതിഥിയായി. ഡോ. സംഗീത നായനാർ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഡോ. ശരത്ത്, ടി. അനിത തുടങ്ങിയവർ സംസാരിച്ചു.

ലോക മലേറിയ ദിനാഘോഷം

പഠനാനന്തരം

എല്ലാവർഷവും ഏപ്രിൽ 25 ലോക മലേറിയ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഈ മാരകമായ രോഗത്തിനെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ ഒത്തുചേരാനും മലേറിയ മുക്തമായ ഒരു ലോകത്തിനായി വേഗത കൈവരിക്കാനും ഈ ദിനം നമുക്ക് അവസരം നൽകുന്നു. 2024 ലെ ലോക മലേറിയ ദിനത്തിന്റെ തീം 'മലേറിയ പൂജ്യമാക്കാനുള്ള സമയം: നിക്ഷേപിക്കുക, നവീകരിക്കുക, നടപ്പിലാക്കുക' എന്നതാണ്. അഞ്ചാം സെമസ്റ്ററിലെ എൻ.എസ്.എസ് വളണ്ടിയർമാർ (എൽദോ ജെയിംസ്, സുഹൈൽ, നിഹാൽ, നന്ദന, ദേവിക (ബി.എസ്.സി നഴ്സിംഗ്) ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി.

രാവിലെ 11.30 ന് വിനീഷ് പി (ഹെൽത്ത് സൂപ്പർവൈസർ-സി.എച്ച്.സി. പിണറായി) വളണ്ടിയർമാരുമായി (മൂന്നാം സെമസ്റ്റർ ബി.എസ്.സി നഴ്സിംഗ്) മലേറിയ ദിനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രഭാഷണം നടത്തി. മലേറിയ പകരുന്ന രീതിയും അത് തടയുന്നതും അദ്ദേഹം വ്യക്തമാക്കി. മലേറിയ തടയുന്നതിൽ നഴ്സുമാരുടെ പങ്കും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് മലേറിയയുടെ വിവിധമാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പുതിയ അറിവ് നേടാൻ സാധിച്ചു. മൂന്നാം സെമസ്റ്റർ ബി.എസ്.സി നഴ്സിംഗ് വിദ്യാർത്ഥിനി വന്ദന നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചു.

ലോക പുകയില രഹിത ദിനം

എല്ലാവർഷവും മെയ് 31 ലോകമെമ്പാടും പുകയില രഹിത ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചും പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളുകൾ പുകയില ഉപേക്ഷിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും ഇൻസർ എം.സി.സി (PGIOSR) ലെ നാലാം സെമസ്റ്റർ ബി.എസ്.സി നഴസിംഗ് വിദ്യാർത്ഥികൾ മെഡിക്കൽ സർജിക്കൽ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് അസിസ്റ്റന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ബോധവൽക്കരണം നടത്തി.

സമൂഹത്തിൽ പുകയില ഉപയോഗത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾക്കും സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുക എന്നതായിരുന്നു പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യം. ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന സമഗ്രമായ ഒരു ക്ലാസ്സും വിവിധ ആരോഗ്യ അപകട സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും പുകയില ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരണങ്ങളും വിദ്യാർത്ഥികൾ അവതരിപ്പിച്ചു. പുകയില ഉപയോഗത്തിന്റെ ആരോഗ്യ, സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചയിൽ അവർ പ്രേക്ഷകരെ കാര്യക്ഷമമായി ഉൾപ്പെടുത്തി. വിജ്ഞാനപരമായ ക്ലാസ്സിനുശേഷം, വിദ്യാർത്ഥികൾ പ്രേക്ഷകരെ പുകയില ഉപയോഗത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനുള്ള സത്യപ്രതിജ്ഞ ചെയ്യിച്ചു. പുറമേ, പുകയില ഉപയോഗത്തിനെതിരെ ഒരു സിഗ്നേച്ചർ ക്യാംപയിൻ നടത്തി. പ്രേക്ഷകർ സജീവമായി പങ്കെടുത്തു. പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്ത മുഴുവൻ ആളുകളുടെയും സജീവ പങ്കാളിത്തം കൊണ്ട് പരിപാടി വിജയകരമായി നടന്നു.

ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം ENVIOUR പ്രദർശനം

നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനായുള്ള അവബോധം വളർത്തുന്നതിനും പ്രവർത്തന ങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമായി എല്ലാ വർഷവും ജൂൺ 5 ന് ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആഘോഷിക്കുന്നു. 2024 ലെ ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിന്റെ സന്ദേശം 'നമ്മുടെ ഭൂമിയെ പുനസ്ഥാപിക്കൽ' എന്നതാണ്. തകർന്ന ആവാസ വ്യവസ്ഥകൾ പുനസ്ഥാപിക്കുന്നതിനും ആഗോളതലത്തിൽ സുസ്ഥിര സമ്പ്രദായങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള അടിയന്തിര ആവശ്യകതയിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ ഇൻസർ എം.സി.സി (PGIOSR) തലശ്ശേരി കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് നഴ്സിംഗ് വിഭാഗം സംഘടിപ്പിച്ച ഒരു എക്സിബിഷൻ മത്സരത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ പുനരുപയോഗ വസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് നിർമ്മിച്ച വസ്തുക്കൾ സൃഷ്ടിച്ച് പ്രദർശിപ്പിച്ചു. പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. രോഹിണി ടി, ലൈബ്രേറിയൻ ഡോ. ഹരീഷ് ബാബു എന്നിവരാ യിരുന്നു വിധികർത്താക്കൾ. വിവിധ ബാച്ചുകളിൽ നിന്നായി 2-3 വിദ്യാർത്ഥികൾ വീതമുള്ള 10 ടീമുകൾ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. സർഗ്ഗാത്മകത, പുതുമ, ഉപയോഗക്ഷമത, റിസൈക്കിൾ ചെയ്ത വസ്തുക്കളുടെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗം എന്നി വയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് എൻട്രികൾ വിലയിരുത്തിയത്. മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിൽ സുസ്ഥിരതയുടേയും നവീകരണത്തിന്റേയും പ്രാ ധാന്യം ഊന്നിപ്പറഞ്ഞുകൊണ്ട് പുനരുപയോഗം ചെയ്ത വസ്തുക്കളുടെ സാധ്യതകൾ പര്യവേഷണം ചെയ്യാനും പ്രദർശിപ്പിക്കാനും ഈ എക്സിബി ഷൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവസരം നൽകി.

പ്രാണിശാസ്ത്ര ഓഫീസ് സന്ദർശനം & പ്രദർശനം

ബി.എസ്.സി അഞ്ചാം സെമസ്റ്റർ വിദ്യാർത്ഥി കൾ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് നഴ്സിംഗ് വിഷ യത്തിന്റെ ഭാഗമായി എന്റമോളജി ഓഫീസ് സന്ദർശിച്ചു. കണ്ണൂർ ജില്ലാ വെക്ടർ കൺട്രോൾ യൂണിറ്റിലെ ബയോളജിസ്റ്റ് ആണ് സന്ദർശനം ക്രമീകരിച്ചത്. ഒരു സന്ദർശനത്തിനുപകരം ബയോളജിസ്റ്റും സംഘവും വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്കായി ഒരു ക്ലാസ്സ് നടത്താൻ കോളേജിലേക്ക് വരാൻ സമ്മതിച്ചു. പ്രാണിശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ച ഒരു ക്ലാസ്സ് നടത്തി. വിവിധ രോഗങ്ങളുടെ വെ ക്ടറുകളായ ലാർവ്വ, പ്യൂപ്പ, കൊതുകുകൾ എന്നിവ യുടെ മാതൃകകളും അവർ കൊണ്ടുവന്നു. കൂടാതെ അവർ ആരോഗ്യ അവബോധ പോസ്റ്ററുകളും ഫ്ളാഷ് കാർഡുകളും പ്രദർശിപ്പിച്ചു. എക്സി ബിഷനിൽ മറ്റ് ബാച്ചുകളിൽ നിന്നുള്ള അധ്യാപ കരും വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കെടുത്തു. കുട്ടികളിൽ വെക്ടർ പരത്തുന്ന രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവ ബോധവും അറിവും വളർത്തുന്നതിൽ പ്രദർശന വും ക്ലാസ്സും പ്രയോജനകരമാണെന്ന് തെളിഞ്ഞു.

ഡോക്ടേഴ്സ് ഡേ

ലോക രക്തദാന ദിനം
സ്കൂൾ ആരോഗ്യ പദ്ധതി : ഓണിയൻ പബ്ലിക് സ്കൂൾ

രക്തദാനം നടത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ലോകവ്യാപകമായി പ്രചരിപ്പിക്കാനാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന എല്ലാവർഷവും ജൂൺ 14 രക്തദാന ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. എ, ബി, ഒ രക്ത ഗ്രൂപ്പ് സംവിധാനം കണ്ടെത്തിയതിന് പിന്നിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ കാൾ ലാൻഡ് സ്റ്റെയിനറുടെ ജന്മദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചാണ് ഈ ദിവസം ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) 2004 ൽ സ്ഥാപിതമായ ലോക രക്തദാതാക്കളുടെ ദിനത്തിന്റെ (WBDD) 20-ാം വാർഷികം ഈ വർഷം അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു. 2024 ലെ ലോക രക്തദാതാക്കളുടെ ദിനത്തിന്റെ തീം 'രക്തം നൽകുക ജീവിതം പങ്കിടുക' എന്നതാണ്. ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിലും കമ്മ്യൂണിറ്റി ബന്ധങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിലും രക്തദാതാക്കൾ വഹിക്കുന്ന പ്രധാന പങ്ക് എടുത്ത് കാണിക്കുന്നു.

ഇൻസർ, എം.സി.സി (PGIOSR), തലശ്ശേരി കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് നഴ്സിംഗ് വിഭാഗം ഓണിയൻ പബ്ലിക് സ്കൂൾ കോടിയേരിയിൽ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി നടത്തി. ഞങ്ങളുടെ അഞ്ചാം സെമസ്റ്റർ വിദ്യാർത്ഥികൾ രക്തദാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്ന മൈം ഷോ നടത്തി. ഭാവിയിൽ രക്തദാതാക്കളാകാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി 7, 8 ക്ലാസ്സുകളിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ സെഷനുകൾ നടത്തി. ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രയത്നത്തെ സ്കൂളും ഡിസ്പെൻസറി സ്റ്റാഫും അഭിനന്ദിച്ചു.

ലോക രക്തദാന ദിനം

1930 ൽ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനുള്ള നോബെൽ സമ്മാനം നേടിയ കാൾ ലാൻഡ്സ്റ്റീനറുടെ ജന്മദിനമാണ് ലോക രക്തദാന ദിനമായ ജൂൺ 14. ഈ വർഷത്തെ ലോക രക്തദാന ദിനത്തിന്റെ തീം 'ദാനത്തിന്റെ 20 വർഷം ആഘോഷിക്കുന്നു. രക്തദാതാക്കൾക്ക് നന്ദി എന്നതാണ്.' ഇതിന്റെ ഭാഗമായി എൻ.എസ്.എസ് യൂണിറ്റ് ഇൻസർ, ബ്ലഡ് ബാങ്ക് എം.സി.സി യുമായി സഹകരിച്ച് രണ്ടുദിവസത്തെ (11.06.2024 മുതൽ 12.06.2024 വരെ) രക്തദാന ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. സംഭാവനയ്ക്കായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത 49 സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരിൽ (35 പെൺകുട്ടികളും 14 ആൺകുട്ടികളും) 17 വിദ്യാർത്ഥികൾ രക്തദാനം ചെയ്തു (6 ആൺകുട്ടികളും 11 പെൺകുട്ടികളും). രക്തദാന ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതുവഴി വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് രക്തദാനത്തിൽ പങ്കാളികളാകാനുള്ള അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഈ ഡ്രൈവുകൾ രക്തദാനം കൂടുതൽ പ്രാപ്യമാക്കുക മാത്രമല്ല, കമ്മ്യൂണിറ്റി ഇടപെടലിന്റെ ഒരു ബോധം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദാതാക്കൾക്ക് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നൽകി ആദരിച്ചു

പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗ് രഹിത ദിനാഘോഷം

പ്ലാസ്റ്റിക് മലിനീകരണത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനായി എല്ലാ വർഷവും ജൂലൈ 3 ന് അന്താരാഷ്ട്ര പ്ലാസ്റ്റിക് രഹിത ദിനം ആചരിക്കുന്നു. ആവാസ വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് ഭൗമ, സമുദ്ര ജീവജാലങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ഗണ്യമായ ഭീഷണിയും ഇത് ഊന്നിപ്പറയുന്നു. ഈ ആശങ്ക തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗവും മലിനീകരണവും കുറയ്ക്കാൻ നടപടിയെടുക്കാൻ വ്യക്തികളെയും സർക്കാരിനെയും പ്രേരിപ്പിക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി രണ്ടാം സെമസ്റ്റർ ബി.എസ്.സി നഴ്സിംഗിലെ എൻ.എസ്.എസ് വളണ്ടിയർമാർ 2024 ജൂലൈ 3ന് ഉച്ചയ്ക്ക് 2.30 ന് കാമ്പസിന് ചുറ്റുമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്തു. പരിസ്ഥിതിയിൽ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ആഘാതത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാൻ ഇത് സഹായിച്ചു. ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 3.30 ന് എല്ലാ പരിപാടികളും അവസാനിച്ചു

ഡോ. ഷുഹൈബ്
മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി

എന്താണ് പേഴ്സണലൈസ്ഡ് മെഡിസിൻ

ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും ജനിതക ഘടനയ്ക്കനുസരിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് തന്മാത്രാ സവിശേഷതകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഏറ്റവും ഉചിതമായ ചികിത്സാരീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെ Personalised medicine എന്ന് പറയുന്നു.

പശ്ചാത്തലം

Personalised medicine അഥവാ വ്യക്തിഗതീകരിച്ച ചികിത്സ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ഒരു വിപ്ലവകരമായ സമീപനമാണ്.

പാരമ്പര്യമായി ഒരേ രോഗത്തിന് എല്ലാ രോഗികൾക്കും ഒരേ രീതി പിന്തുടരുമ്പോൾ Personalised medicine ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും പ്രത്യേകതകൾ പരിഗണിക്കുന്നു.ഓരോരുത്തരുടേയും ജനിതക വിസ്താരങ്ങൾ, ജീവിത ശൈലികൾ, പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുന്നു.

ഓരോ മനുഷ്യനും അവന്റെ ജനിതക ഘടനയിൽ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ചില ജനിതക മാറ്റങ്ങൾ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. മറ്റ് ചിലത് ചികിത്സയോടുള്ള പ്രതികരണത്തെ ബാധിക്കുന്നു.

ആധുനിക പരിശോധന രീതികൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വ്യക്തിയുടെ DNA ഘടന, RNA ഘടന, പ്രോട്ടീൻ തന്മാത്രകളിലുള്ള ഘടനയുടെ, അളവിന്റെ വ്യതിയാനങ്ങൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കാം.

ഇത്തരത്തിൽ,മനസ്സിലാക്കുന്ന ഒരോ വ്യക്തിയുടേയും ജനിതക വിവരങ്ങൾ, രോഗ പ്രതിരോധം, ചികിത്സ എന്നിവയ്ക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം

1) രോഗ നിർണ്ണയം :- ഒരു വ്യക്തിയുടെ DNA യുടെ അനുക്രമം മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് Gynotyping എന്ന് പറയുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജനിതക sequence ഒരു Reference genome മായി താരതമ്യം ചെയ്ത് സാധ്യമായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗ നിർണ്ണയം സാധ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

2) ചികിത്സാ നിർണ്ണയം :- ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജനിതക ഘടനയനുസരിച്ച് ചികിത്സയോടുള്ള പ്രതികരണം വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. ഇതേ കാരണമാണ് ഒരേ ചികിത്സയും മരുന്നുകളും പല വ്യക്തികളിൽ പല തരത്തിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജനിതക sequence അയാളുടെ ചികിത്സാരീതി നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണങ്ങൾ :-

സ്തനാർബുദം : ഒരേ സ്റ്റേജ് ആണെങ്കിൽ പോലും വ്യത്യസ്ത വ്യക്തികളിൽ വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിനായി സ്റ്റേജ് 1,2 സ്തനാർബുദ കാൻസറിന് കീമോ തെറാപ്പി ഫലപ്രദമാകുമോ എന്നറിയാൻ വിവിധ പരിശോധനകൾ ലഭ്യമാണ്. ഉദാ :- Oncotype Dx, Can assist എന്നിവ. ഈ പരിശോധനാഫലം അനുസരിച്ച് കീമോ തെറാപ്പി എടുത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ എത്രമാത്രം പ്രയോജനം ഉണ്ടാകും എന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും അതനുസരിച്ച് കീമോ വേണമോ എന്ന് നിശ്ചയിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

ഈ പരിശോധനകൾ എല്ലാം തന്നെ ട്യൂമറിന്റെ ജനിതക ഘടനയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നു.

3) കുറഞ്ഞ പാർശ്വഫലങ്ങൾ :-വ്യക്തിയുടെ ജനിതക ഘടനയും അതിലുള്ള വ്യതിയാനങ്ങളും അനുസരിച്ച് ചികിത്സ നിർദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും.

ഉദാഹരണം

വൻകുടൽ കാൻസർ : 5FU (5-Fluro -racil)/Capcitabine എന്നത് വൻകുടൽ കാൻസറിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു കീമോതെറാപ്പി മരുന്നാണ്. DPYD എന്ന ജീനിൽ മ്യൂട്ടേഷൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ 5FU/ Capcitabine എന്ന മരുന്ന് കാരണം ഉണ്ടാകാവുന്ന toxicity സാധ്യതകൾ വളരെ കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ 5FU/ Capcitabine ന്റെ ഡോസ് കുറയ്ക്കുകയോ, അതിന് പകരം മറ്റ് അനുബന്ധ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു.

4) ദീർഘകാല പ്രതിരോധം :- ചില ആളുകൾക്ക് ചില പ്രത്യേക രോഗങ്ങൾ വരാൻ സാധ്യതയുള്ളതായും അല്ലാത്തതായും ജനിതക ഘടനയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കണ്ടെത്താം. വേണ്ട രീതിയിലുള്ള മുൻകരുതൽ എടുത്തുകൊണ്ട് അവർക്ക് ദീർഘകാല പ്രതിരോധം ഉറപ്പാക്കാം.

ഉദാഹരണം :- BRCA എന്ന ജീനി

ലുള്ള mutations സ്തനാർബുദം, അണ്ഡാശയ കാൻസർ, പാൻക്രിയാറ്റിക് കാൻസർ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ മുതലായ പല അസുഖങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

BRCA gene mutations ഉള്ളതായി കണ്ടാൽ വ്യക്തിയുടെ പ്രായത്തിനും ലിംഗത്തിനും അനുസരിച്ച് ഉചിതമായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഉദാഹരണത്തിനായി സ്ത്രീകളിൽ സ്തനങ്ങളും അണ്ഡാശയങ്ങളും എടുത്ത് മാറ്റുക, ഹോർമോൺ ഗുളികകൾ കഴിക്കുക, പുരുഷന്മാരിൽ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ സ്ക്രീനിംഗ് ചെയ്യുക മുതലായവ.

വെല്ലുവിളികൾ

Personalised medicine പ്രതീക്ഷകൾ നിറക്കുന്ന ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗമാണെങ്കിലും ഇത് നടപ്പിലാക്കാൻ പല വെല്ലുവിളികളുമുണ്ട്.

1) ജനിതക വിവരങ്ങളുടെ പ്രൈവസി പ്രശ്നങ്ങൾ :- ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വെല്ലുവിളികളിലൊന്നാണ് സ്വകാര്യതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടത്. ജനിതക വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും അവ അടിസ്ഥാനമാക്കി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഇവയ്ക്കുള്ള സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണം

2) പ്രവൃത്തി പ്രോട്ടോകോളുകളുടെ കുറവ് :- Personalised medicine കാര്യത്തിൽ വ്യാപകമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട പ്രവൃത്തി രീതികളും മാർഗ്ഗരേഖകളും ഇപ്പോഴും വികസനഘട്ടത്തിലാണ്. ഓരോ രോഗിയും വ്യത്യസ്തമായി ചികിത്സിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ ഇതിന്റെ വിജയവും പരാജയവും നേരിട്ട് നിർണ്ണയിക്കാൻ പ്രോട്ടോകോളുകളുടെ അഭാവം വെല്ലുവിളിയാകുന്നു.

3) ഉയർന്ന ചെലവ് :- ഇതിന്റെ ചെലവ് സാധാരണ ചികിത്സാരീതികളേക്കാളും വളരെ കൂടുതലാണ്. വ്യത്യസ്ത സങ്കീർണ്ണമായ പരീക്ഷണങ്ങളും ജനിതക പരിശോധനകളും ഈ ചികിത്സയുടെ ചിലവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

4) വിപുലമായ ഡാറ്റാ അനാലിസിസിന്റെ ആവശ്യം :- Personalised medicine കാര്യക്ഷമത ഉറപ്പാക്കാൻ ജനിതക ബയോ മാർക്കർ കണക്കുകളുടെ വിശകലനം വളരെയധികം സങ്കീർണ്ണമാണ്. ഇതിന് വലിയ ടെക്നോളജി സംവിധാനവും സങ്കീർണ്ണമായ ഡാറ്റാ അനലിറ്റിക് രീതികളും ആവശ്യമാണ്. ഈ ഡാറ്റകളെ ശാസ്ത്രീയമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സാങ്കേതിക വിദ്യകളും സൗകര്യങ്ങളും എല്ലായിടത്തും ലഭ്യമല്ല.

5) പഠനങ്ങളുടെ കുറവ് :- വലിയ തോതിലുള്ള സമഗ്രമായ പഠനങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് ജനിതക പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച വിശദമായ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുവാൻ.

6) സാമൂഹികവും സാംസ്കാരികവുമായ ഘടകങ്ങൾ :- ചില സമൂഹങ്ങളിൽ ജനിതക പരിശോധനകൾ സ്വീകാര്യമായിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റുചിലർ അതിനെതിരെ ശക്തമായ നിലപാട് എടുക്കും. ഇതിന്റെ മൂല്യാധിഷ്ഠിത പ്രശ്നങ്ങളും വാദങ്ങളും സങ്കീർണ്ണമാണ്.

പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിച്ചു

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ 2024 ജൂൺ 5ന് പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിച്ചു. ആഘോഷത്തിൽ പ്രിൻസിപ്പലും വിദ്യാർത്ഥികളും ഫാക്കൽറ്റികളും സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകരും പങ്കെടുത്തു. ശുചിത്വത്തിന്റേയും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റേയും പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം വളർത്തുക എന്നതായിരുന്നു പരിപാടിയുടെ പ്രാഥമിക ലക്ഷ്യം. കോളേജ് കാമ്പസ് വൃത്തിയാക്കുകയും വിദ്യാർത്ഥികൾ മരങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

ആലേഖം

ഡോ. അനൂപ്
ഹെഡ് & നെക്ക് ഓങ്കോളജി

ഉറക്കവും ക്യാൻസറും: നിങ്ങൾ അറിയേണ്ടത്

പലപ്പോഴും നമ്മൾ അവഗണിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഉറക്കം. പൊതുവായുള്ള ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഉറക്കം അനിവാര്യമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഉറക്കക്കുറവ് ക്യാൻസർ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഉറക്കവും ക്യാൻസറും

ഉറക്കമില്ലായ്മ ക്യാൻസർ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് സമീപകാലത്തായുള്ള ഒരുപാട് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഉറക്കമില്ലായ്മ ക്യാൻസർ ശരീരത്തിൽ പടരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം ക്യാൻസർ ചികിത്സയോട് ശരീരം പ്രതികരിക്കുന്നതിനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നതായും ചിലഗവേഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുണ്ട്.

ക്യാൻസർ ബയോളജിയിൽ ഉറക്കത്തിന്റെ പങ്ക്

1. സർക്കേഡിയൻ താളക്രമത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ: ഉറക്കക്കുറവ് ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക സർക്കേഡിയൻ താളങ്ങൾ തെറ്റിക്കുകയും കാൻസർ വരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
2. ദുർബലമായ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ: ഉറക്കക്കുറവ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ ദുർബലമാക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ സൈറ്റോകൈനുകളുടെ ഉത്പാദനത്തെ കുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. ഹോർമോൺ അസന്തുലിതാവസ്ഥ: ഉറക്കത്തിന്റെ ക്രമത്തിലുള്ള തകരാറു

കൾ കോർട്ടിസോൾ (സ്ട്രെസ് ഹോർമോൺ) വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മെലറ്റോണിൻ (ട്യൂമർ പ്രതിരോധ ഹോർമോൺ) കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

4. ഡിഎൻഎയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ: ഉറക്കമില്ലായ്മ ഡിഎൻഎ തകരാറുകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ക്യാൻസർ ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്ന ജനിതക പരിവർത്തനങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

ഉറക്ക തകരാറുകളും (സ്ലീപ്ഡിസോർഡേഴ്സ്) കാൻസർ സാധ്യതയും

ഉറക്കമില്ലായ്മ, സ്ലീപ് ആപ്നിയ, സ്ലിപ്ലെസ് ലെഗ് സിൻഡ്രോം തുടങ്ങിയ വിവിധ ഉറക്ക തകരാറുകൾ ചില ക്യാൻസറുകൾ വരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

സ്ലീപ് ആപ്നിയ: ഉറക്കത്തിൽ ശ്വാസം തടസ്സപ്പെടുന്ന ഈ അവസ്ഥ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ധിയിലുള്ള അർബുദം, സ്തനാർബുദം തുടങ്ങിയ ക്യാൻസറുകളുടെ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സ്ലീപ് അപ്നിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്ന ഹൈപ്പോക്സിയ (ഓക്സിജന്റെ അഭാവം ട്യൂമർ വളർച്ചയെയും മെറ്റാസ്റ്റസിസിനെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചേക്കാം.

ഉറക്കമില്ലായ്മ: വിട്ടുമാറാത്ത ഉറക്കമില്ലായ്മ സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇത് പൊതുവായുള്ള ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും ക്യാൻസർ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്ഥിരമായ ഉറക്കമില്ലായ്മ ഉള്ള ആളുകൾക്ക് ചില പ്രത്യേക ക്യാൻസറുകൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഏതൊക്കെ കാൻസറാണ് ഉറക്കമില്ലായ്മയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്:

ക്യാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പുതിയ ഗവേഷണങ്ങളിൽ ഉറക്കക്കുറവുമായി ബന്ധമുള്ള ക്യാൻസറിനങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

1. കുടൽ മലാശയ കാൻസർ (കോളോ റെക്റ്റൽ ക്യാൻസർ): ഉറക്കമില്ലായ്മ ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് കോളോ റെക്റ്റൽ ക്യാൻസർ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

2. സ്തനാർബുദം: ഉറക്കത്തിലുള്ള കുറവ് സ്തനാർബുദ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

3. പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസർ: ഉറക്കം കുറവുള്ള പുരുഷന്മാർക്കും പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസർ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് കാണുന്നു.

ക്യാൻസർ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും പൊതുവായുള്ള ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഈ ലളിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പിന്തുടരാവുന്നതാണ്.

1. ഉറക്കത്തിന്റെ സമയക്രമം: സ്ഥിരമായി ഉറങ്ങുന്ന സമയക്രമം ക്രമീകരിക്കുക

2. ഉറക്കത്തിനായി അനുയോജ്യമായ പരിസ്ഥിതി സൃഷ്ടിക്കുക: ഇരുണ്ട ശാന്തമായ തണുത്ത മുറികൾ മികച്ച ഉറക്കത്തിന് സഹായിക്കുന്നു

3. ഉറക്കത്തിന് മുമ്പ് സ്ക്രീനുകൾ ഒഴിവാക്കുക : ഇലക്ട്രോണിക് സ്ക്രീനുകൾ ഉറക്കത്തിന് തടസ്സമായി നിൽക്കുന്നു

4. സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക:. സ്ഥിരമായുള്ള വ്യായാമം നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കാനും നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

5. മാനസിക സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുക : ധ്യാനം, ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു

6. കഫീൻ നിക്കോട്ടിൻ എന്നിവയുടെ അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തുക: ഉറക്കത്തിന് മുമ്പ് ഈ വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക

7. പ്രഭാത സമയത്തുള്ള സൂര്യപ്രകാശം : പ്രകൃതിദത്തമായ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നത് സർക്കേഡിയൻ താളങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഉറക്കവും ക്യാൻസർ ചികിത്സയും

ക്യാൻസർ രോഗികൾക്ക് ചികിത്സ കഴിഞ്ഞുള്ള പുനപ്രാപ്തിക്കും (റിക്കവറി) മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തിനും ഗുണനിലവാരമുള്ള ഉറക്കം നിർണായകമാണ്. നല്ല ഉറക്ക ശുചിത്വം ക്യാൻസർ ചികിത്സയുടെ ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ ചില പാർശ്വഫലങ്ങൾ-ക്ഷീണം,ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം മുതലായവ ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പല ക്യാൻസർ ചികിത്സകളും ഉറക്കത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് കീമോതെറാപ്പി ക്ഷീണത്തിനും ഉറക്കമില്ലായ്മയ്ക്കും ഇടയാക്കും. ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് രോഗികൾ അവരുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ ടീമുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തി സാധ്യമായ പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടു പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ഉറക്കം ഒരു ആഡംബരമല്ല. ഇത് ക്യാൻസർ പ്രതിരോധത്തിന്റെ അനിവാര്യമായ ഘടകമാണ്. ഉറക്കത്തിന് മുൻഗണന നൽകുകയും ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്ക ശീലങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്താൽ നിങ്ങൾ കാൻസർ സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും പൊതുവായുള്ള ക്ഷേമം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

സ്രോതസ്സുകൾ

നാഷണൽ സ്ലീപ് ഫൗണ്ടേഷൻ (എൻഎസ്എഫ്)

അമേരിക്കൻ ക്യാൻസർ സൊസൈറ്റി (എ സി എസ്)

നാഷണൽ കാൻസർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് (എൻ സി ഐ)

'ഉറക്കം ക്യാൻസറിനെതിരായുള്ള യുദ്ധത്തിലെ ശക്തമായ ഒരു ഉപകരണമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഉറക്കത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക'

ഓർമ

കവിത പ്രകാശ്
നഴ്സിംഗ് അസ്സിസ്റ്റന്റ്

സ്പർശം

ആശുപത്രിയിലെ ഈ നീണ്ട ഇടനാഴികളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും ഓരോ ദിവസവും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പല പല മുഖങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയും. നമ്മൾ കണ്ടുമുട്ടുന്ന പല മുഖങ്ങളുടെയും പിറകിൽ ആരുമറിയാത്ത, ആരോടും പറയാത്ത ഒരു പാട് സങ്കടങ്ങൾ. സങ്കടപ്പെടുന്ന മുഖങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ കരുത്ത് നൽകാം എന്ന് ഞങ്ങളും. ഉള്ളിൽ സങ്കടമുണ്ടെങ്കിലും ആ സങ്കടങ്ങളെ എങ്ങനെ സന്തോഷമാക്കി മാറ്റാമെന്ന് ഒരുപാട് അനുഭവങ്ങളാൽ ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.

അങ്ങനെ പതിവുപോലെ തിരക്ക്പിടിച്ച വാർഡ് ഡ്യൂട്ടി. പുറത്ത് നല്ല മഴയും. വാർഡിലെ തിരക്കൊക്കെ ഒന്നൊതുങ്ങിയപ്പോൾ നല്ല വിശപ്പ് തോന്നി. അങ്ങനെ ഞാനൊരു ചായ കുടിക്കാൻവേണ്ടി വാർഡിൽ നിന്നും ഇറങ്ങി. കാന്റീനിലേക്കുള്ള റാമ്പ് വഴലയിലൂടെ പോകുമ്പോഴാണ് ഞാൻ ആ അച്ഛനെ വീണ്ടും കാണുന്നത്. രണ്ടു ദിവസമായി അദ്ദേഹത്തെ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.ആ അച്ഛന് ഏകദേശം 57 വയസ്സൊക്കെ ഉണ്ടാകുമായിരിക്കും. നടന്ന് നടന്ന് ക്ഷീണിതനായി, ഇടയ്ക്ക് കുറച്ച് സമയം നിന്ന് എന്തൊക്കെയോ ആലോചിച്ച് വീണ്ടും പഴയതുപോലെ നടക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അവരുടെ മനസ്സ് വല്ലാതെ പിടയുന്നത് പോലെ എനിക്ക് ആ അച്ഛനെകണ്ട രണ്ട് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ മനസ്സിലായി.

അങ്ങനെ നടന്ന് നടന്ന് ഞാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒപ്പമെത്തി. എന്താ മോളെ ചായ കുടിക്കാൻ പോകുന്നതാണോ. അതെ അച്ഛാ ഞാൻ അദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞു. അച്ഛൻ ചായ കുടിച്ചോ എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ രാവിലെ ഒരു കാലി ചായ കുടിച്ചെന്ന് പറഞ്ഞു. എന്നാൽ വാ നമ്മുക്ക് എന്തെങ്കിലും കഴിച്ചിട്ടുവരാലോ എന്ന് ഞാൻ അദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ സംസാരം തുടങ്ങി അതിനിടയിൽ ഞാൻ സമാധാനപരമായി അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു. അച്ഛന്റെ ആരാ ഇവിടെ ഉള്ളത് ? അപ്പോഴേക്കും അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുഖം വാടി. അതുകണ്ടപ്പോൾ അയ്യോ ചോദിച്ചുപോയല്ലോ എന്ന് എന്റെ മനസ്സ് പറഞ്ഞു. എന്റെ മോളാ ഇവിടെ ഉള്ളത് എന്ന് ഇടറിയ ശബ്ദത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. എന്റെ മോള് ചെറുതാ അവൾക്ക് 15 വയസ്സേ ഉള്ളൂ എന്ന് അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. ഞാനൊന്ന് ഞെട്ടി. അച്ഛന് നല്ല പ്രായം ഉണ്ടല്ലോ... എന്ത് പറയാനാ മോളെ എല്ലാവരും നിർബന്ധിച്ച് നിർബന്ധിച്ച് വയസ്സാം കാലത്താണ് പെണ്ണ്കെട്ടിയത്. പിന്നീട് കുട്ടികളാകാതെ ഒരുപാട് വിഷമിച്ചു. വഴിപാടും നേർച്ചകളുമായി വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഞങ്ങൾ അച്ഛനമ്മമാരായി. ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെ വയസ്സാം കാലത്ത് ഞങ്ങളെ നോക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു മകൾ. ഞങ്ങളുടെ സന്തോഷം പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ പറ്റാത്തതായി. കുറേ വർഷം ഒറ്റപ്പെട്ട ഞങ്ങളുടെ ഇടയിൽ സ്വന്തം ചോരയെന്ന് പറയാൻ ഞങ്ങളുടെ മകളും. അങ്ങനെ സന്തോഷകരമായ ജീവിതം. മോൾക്ക് ഒരു ജലദോഷമോ, പനിയോ വന്നാൽ മാറുന്നത് വരെ ഞങ്ങൾക്ക് ടെൻഷനാ.. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ നോക്കിക്കൊണ്ട് വന്ന മകൾ, ഇന്നവൾക്ക് 15 വയസ്സായി. രണ്ടാഴ്ച മുമ്പ് അവൾക്ക് നല്ല ഒരു പനി വന്നു. ഡോക്ടറെ കാണിച്ചു. കുറയുന്നില്ല. ഞങ്ങൾക്ക് ടെൻഷനായി. പനി കുറയാഞ്ഞതുകാരണം ഞങ്ങൾ വീണ്ടും ഡോക്ടറെ കാണിച്ചപ്പോൾ ബ്ലഡ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ പറഞ്ഞു. റിസൾട്ട് കിട്ടുന്നതു വരെ വിളിക്കാത്ത ദൈവങ്ങളില്ല. അങ്ങനെ റിസൾട്ട് കിട്ടി. സ്വപ്നത്തിൽ സ്വപ്നത്തിൽ പോലും വിചാരിക്കാത്ത ഒരു അസുഖം. ബ്ലഡ് കാൻസർ മോളുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടെന്ന് ഡോക്ടർ ഞങ്ങളെ അറിയിച്ചു. അതറിഞ്ഞതു മുതൽ ഊണുമില്ല ഉറക്കവുമില്ല. അങ്ങനെയാണ് ഞങ്ങൾ ഇവിടേക്ക് വന്നത്. ഈ വയസ്സാം കാലത്ത് ഇങ്ങനെ ഒരു വിധിയും ഞങ്ങൾക്ക് തന്നല്ലോ. ഇതൊക്കെ കേട്ട എന്റെ മനസ്സ് വല്ലാതെ പിടഞ്ഞു. എം.സി.സിയിൽ വരുന്നതിന് മുമ്പാണെങ്കിൽ ഇതൊക്കെ കേട്ട് ഞാൻ കരഞ്ഞേനെ. എന്നാൽ ഇവിടെ വന്നതിനുശേഷം മനസ്സൊക്കെ മരവിച്ചു.എന്തും കേൾക്കാനും കാണാനും ചെയ്യാനുമുള്ള പ്രാപ്തി എനിക്ക് കിട്ടി. ഞാൻ അച്ഛനെ ഒരുപാട് ആശ്വസിപ്പിച്ചു. അച്ഛൻ വിഷമിക്കല്ലേ, എന്തായാലും അസുഖം വന്ന് ഇനി അതിനെ എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യണമെന്നാണ് ചിന്തിക്കേണ്ടത്. ഇങ്ങനെ വിഷമിച്ചാൽ അച്ഛനും എന്തെങ്കിലും അസുഖം വരും. മോളുടെ അസുഖം നേരത്തെ തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ചല്ലോ, കൂടാതെ ചികിത്സയും തുടങ്ങിയല്ലോ പിന്നെ എന്തിനാ പേടിക്കുന്നെ, അതൊക്കെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് സുഖമായിക്കൊള്ളും. മോളെ പഴയതുപോലെ തന്നെ തിരിച്ചുകിട്ടും. ഇവിടെ ട്രീറ്റ്മെന്റ് കഴിഞ്ഞ് പോയ രണ്ട് മൂന്ന് കുട്ടികളുടെ കാര്യങ്ങളൊക്കെ പറഞ്ഞ് അദ്ദേഹത്തെ ഞാൻ ആശ്വസിപ്പിച്ചു. പിന്നീട് അദ്ദേഹം പറയുകയാ സിസ്റ്ററോട് സംസാരിച്ചപ്പോൾ എനിക്ക് നല്ല ആത്മ ധൈര്യം കിട്ടിയത് പോലെ എന്ന്. എന്റെ മോളെ എന്തായാലും എനിക്ക് തിരിച്ചുകിട്ടും. ആ അച്ഛന്റെ കൈ പിടിച്ച് ഞാനും പറഞ്ഞു എല്ലാം ശരിയാകുമെന്ന്. സമയമായി ഞാൻ വാർഡിൽ പോകട്ടെ അച്ഛന്റെ മോളെ വന്ന് കാണണമെന്നുണ്ട്.പക്ഷേ ഇന്റൻസീവ് കീമോ വാർഡ് ആയതുകൊണ്ട് കാണാനും പറ്റില്ല. ഡിസ്ചാർജ് ആകുമ്പോൾ ഇനി കാണാമല്ലോയെന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട്, ആ അച്ഛന്റെ മകൾക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാം ഉള്ളിലൊതുക്കി ഞാൻ വാർഡിലേക്കും..

നിങ്ങൾ തനിച്ചല്ല. നിങ്ങളെ നോക്കാൻ ഞങ്ങളുണ്ട്. പിടയുന്ന ഓരോ മനസ്സിനും കൂട്ടായി നിറപുഞ്ചിരിയോടെ .....

പുകയില ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സ്

തലശ്ശേരി സെന്റ് ജോസഫ് എച്ച്.എസ്.എസിൽ നഴ്സറി മുതൽ ഹയർ സെക്കണ്ടറി വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ചിത്ര രചനാ മത്സരവും രക്ഷിതാക്കൾക്കായി പുകയില ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സും നടത്തി. തലശ്ശേരി നഗരസഭാധ്യക്ഷ ശ്രീമതി ജമീല ടീച്ചർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിപാടിയിൽ എക്സൈസ് വകുപ്പ്, കെ.സി.സി.സി മെമ്പർമാർ, എം.സി.സി യിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ. സെന്റ് ജോസഫ് സ്കൂൾ ഭാരവാഹികൾ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനത്തിൽ

പ്രിവന്റീവ് ആൻഡ് കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി വിഭാഗം, അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധദിനത്തിൽ കണ്ണൂർ ജില്ലാ കാൻസർ കൺട്രോൾ കൺസോർഷ്യം, എക്സൈസ് വകുപ്പ്, എക്സൽ പബ്ലിക് സ്കൂൾ, പന്ന്യന്നൂർ പഞ്ചായത്ത് എന്നിവയുടെ സഹകരണത്തോടെ വിവിധ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

1) സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കുള്ള സാഹിത്യ-കാർട്ടൂൺ മത്സരം 08/06/2024 ന് ബ്രണ്ണൻ എച്ച്.എസ്.എസ് തലശ്ശേരിയിൽ നടത്തി.

2) സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കുള്ള ക്വിസ് പ്രോഗ്രാം 2024 ജൂൺ 16 ന് ബ്രണ്ണൻ എച്ച്.എസ്.എസ് തലശ്ശേരി, ചേതാവൂർ എച്ച്.എസ്.എസ്, എക്സൽ പബ്ലിക് സ്കൂൾ മാഹി എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിൽ നടത്തി. ആന്റി ടുബാക്കോ സെൽ അംഗം പ്രദീപ് ടി.സി ക്വിസ് പ്രോഗ്രാം നയിച്ചു.

3) ഓൺലൈൻ റീൽ മത്സരം

4) INSeR, MCC-PGIOSR- ൽ നടത്തിയ സമാപന ചടങ്ങിൽ സമ്മാന വിതരണവും നടത്തി.

'നേതി' വാർത്താ പത്രിക പ്രകാശനം

2024 ജൂൺ 24 ന് മാഹിയിലെ എക്സൽ പബ്ലിക് സ്കൂളിൽ 'നേതി' എന്ന ആന്റി ടുബാക്കോ സെൽ വാർത്താ പത്രികയുടെ പ്രകാശനം നടത്തി. പ്രൊഫസർ മേജർ ഗോവിന്ദൻ ആദ്യ കോപ്പി സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പലിന് കൈമാറി. ചാലക്കര പുരുഷു, പുകയില വിരുദ്ധ സെൽ അംഗങ്ങളായ ശ്രീ. പ്രദീപ്. ടി.സി എന്നിവരും പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു. ഇവരോടൊപ്പം ഡോ.നീതുവും ഡോ. ഫിൻസും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി പുകയില, അർബുദം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണവും ക്വിസ് പരിപാടിയും സംഘടിപ്പിച്ചു.

കെ.സി.സി.സി യുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

കെ.സി.സി.സി യുടെ വിവിധ സബ് കമ്മിറ്റികളുടെ യോഗം നടത്തുകയും പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ തീരുമാനങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുകയും ചെയ്തു. പബ്ലിക്കേഷൻ കമ്മിറ്റിയുടെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഒരു വാർത്താപത്രിക സഹചാരി തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള പ്രാരംഭ നടപടികൾ ആരംഭിച്ചു. ലോക പുകയില വിരുദ്ധ ദിനാചരണത്തിന്റെയും (മെയ്- 31)അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനാചരണത്തിന്റെയും (ജൂൺ-26)ഭാഗമായി കെ.സി.സിയുടെ സഹകരണത്തോടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കും വേണ്ടി ഒരു മാസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി.

ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനാചരണം

ജൂൺ 5 ന് MCC-PGIOSR, കെ.സി.സി.സി, മാഹി കോപ്പറേറ്റീവ് കോളേജ് ഓഫ് ഹയർ എഡ്യൂക്കേഷൻ ആന്റ് ടെക്നോളജി എന്നിവയുടെ സഹകരണത്തോടെ MCC-PGIOSR പരിസരം വൃത്തിയാക്കിയും വൃക്ഷത്തൈകൾ നട്ടും ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിച്ചു. തലശ്ശേരി നഗരസഭാ വൈസ് ചെയർപേഴ്സൺ എം.വി ജയരാജൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ബി.എസ്.സി എം.ആർ.ടി വിദ്യാർത്ഥികളും പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.

പന്ന്യന്നൂർ പഞ്ചായത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഈ മാസങ്ങളിൽ പഞ്ചായത്തിൽ നടക്കുന്ന ആരോഗ്യ സാക്ഷരതാ കാമ്പയിന്റെ ഭാഗമായ വൊളണ്ടിയർ പരിശീലനവും, അവലോകന യോഗങ്ങളും നടന്നു. മെയ് 9 ന് ഏഴാമത്തെ പരിശീലന ക്ലാസ്സും നടത്തി. മെയ് 21 ന് പഞ്ചായത്തിലെ 15 ഓട്ടോറിക്ഷാ ഡ്രൈവർമാർക്ക് ജീവൻ രക്ഷാ മാർ

ഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പരിശീലനവും നൽകി. എം.സി.സിയിലെ ഡോ. ശരത്.കെ.ഇ പരിശീലനം നയിച്ചു. ഇത് കൂടാതെ പരിശീലനം ലഭിച്ച വളണ്ടിയർമാർ പഞ്ചായത്തിലെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ അർബുദ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തി. ലോക പുകയില ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ചേതാവൂർ എച്ച്.എസ്.എസിൽ സാഹിത്യ-ചിത്രരചനാ മത്സരവും, ക്വിസ് പരിപാടിയും ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സും സംഘടിപ്പിച്ചു. ആന്റി ടുബാക്കോ സെൽ അംഗം പ്രദീപ് ടി.സി ക്വിസ് പ്രോഗ്രാം നയിച്ചു. പന്ന്യന്നൂർ പഞ്ചായത്ത് വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് ശ്രീമതി.രമ ടീച്ചർ പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനവും ഡോ.ഫിൻസ് എം ഫിലിപ്പ് ബോധവൽക്കരണവും നിർവ്വഹിച്ചു.

അമൃതം 2024 ന്റെ ബുക്ക്, സോഷ്യൽ മീഡിയ, പബ്ലിസിറ്റി കമ്മിറ്റി കൺവീനർമാരും അംഗങ്ങളുമായിരുന്ന വകുപ്പിലെ ഫാക്കൽറ്റി, പബ്ലിസിറ്റി (പ്രസ്സ് മീറ്റ്), സോഷ്യൽ മീഡിയ (റീലുകളും പോസ്റ്ററുകളും) അവബോധവും (അതിജീവന വീഡിയോകൾ) 2 പുസ്തകങ്ങളുടെ (രോഗീ പരിചരണ അനുഭവങ്ങളുടെ 'സമർപ്പണ്', അതിജീവിതരുടെ രോഗാനുഭവങ്ങളുടെ 'സായൂജ്') പ്രകാശനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി നടത്തി.

ECHO INDIA യുടെ സഹായത്തോടെ സ്കൗട്ട് ആന്റ് ഗൈഡ്സ് ചുമതലയുള്ള അധ്യാപകർക്കുള്ള അർബുദ നിയന്ത്രണ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി 3 മാസം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന കോഴ്സ് ആരംഭിച്ചു.

ജില്ലാ അർബുദ നിയന്ത്രണ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കോടിയേരി FHC- (05/04/2024), പഴയങ്ങാടി CHC (29/5/2024) എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്രാരംഭ അർബുദ നിർണ്ണയ ക്ലിനിക്കുകൾ ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള സാങ്കേതിക സഹായങ്ങൾ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾ അവിടെ ചെന്ന് നടത്തുകയുണ്ടായി.

അർബുദ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി

20/05/2024, 23/05/2024 തീയ്യതികളിൽ MSS യൂണിറ്റിന്റെ സഹകരണത്തോടെ വടകരയിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്കായി അർബുദ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി നടത്തി.

മാധ്യമം
01-06-2024

ലഹരിവിരുദ്ധ മാസാചരണ പരിപാടികളുടെ ഉദ്ഘാടനം തലശ്ശേരിയിൽ നഗരസഭ ചെയർപേഴ്സൺ കെ.എം. ജമുനാറാണി നിർവഹിക്കുന്നു

ലഹരി വിരുദ്ധ മാസാചരണം

തലശ്ശേരി: മലബാർ കാൻസർ സെന്ററും കണ്ണൂർ ഡിസ്ട്രിക്ട് കാൻസർ കൺട്രോൾ കൺസോർഷ്യവും എക്സൈസ് വകുപ്പും സംയുക്ത ... പങ്കെടുത്തു. ഫാ. മാത്യു തൈക്കൽ മുഖ്യാതിഥിയായി.

എം.സി.സി കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി മേധാവി ഡോ. എ.പി. നീതു ... സ് എം. ഫിലിപ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.

രക്ഷിതാക്കൾക്കായുള്ള ലഹരിവിരുദ്ധ ബോധവത്കരണ ക്ലാ...

മലബാർ കാൻസർ സെന്റർ

തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ ജില്ല, കേരളം

ഫോൺ: 0490 2355881 ഫാക്സ്: 0490 2355880 ഇ-മെയിൽ: mcctly@gmail.com വെബ്: www.mcc.kerala.gov.in

Chief Editor: Dr. B.Satheesan, Director, MCC | **Editorial Team:** Dr. Saina Sunilkumar, Dr. Bindu T, Dr. Harish Babu, Sobhith V K, Dr. Phinse M Philip, Sreejisha, Sindhu N R
Design & Layout: Co-op. Press, Kannur-2 | **Printed and Published by** Malabar Cancer Centre, Moozhikkara P.O, Thalassery, Kannur District, Kerala, India-670103.
Phone: 0490 2355 881 | Fax: 0490 2355880 | Web: www.mcc.kerala.gov.in | For private circulation only. **Printed at** Co-operative Press, Kannur-2 Ph: 0497-2707208, 2704648 presskannur@gmail.com