



## ദേവകിവാദ്യർ സ്മാരക വാർത്താപത്രിക

### മുഖപ്രസംഗം

### കേരളം-പ്രമേഹ തലസ്ഥാനം

ഇന്ത്യയുടെ പ്രമേഹ തലസ്ഥാനം എന്ന പദവി കേരളത്തിന് സ്വന്തം. നീതി ആയോധി പുറത്തുവിട്ട റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം മാജ്യത്തെ ആരോഗ്യരംഗത്ത് കേരളം വിദ്യാഭ്യാസം നന്നാക്കിയതിനോടൊപ്പം അടിമതകരമായ വാർത്ത നിലനിൽക്കുമ്പോഴാണ് പ്രമേഹ കേരളത്തിന് ലക്ഷ്യമടയാൻ കഴിഞ്ഞത്. വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യ രംഗങ്ങളിൽ അസുയോഗ്യമായ മനോഹര കേരളത്തിനുള്ളിലെ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ കേരളത്തിന് വലിയ വെല്ലുവിളി ആണ് ഉയർത്തുന്നത്. ഇക്കഴിഞ്ഞ നവംബർ 14 ന് കേരളത്തിലും ലോക പ്രമേഹ ദിനാചരണങ്ങൾ നടന്നു. 1922 ൽ ഇൻസുലിൻ കണ്ടുപിടിച്ച സർ ഫ്രെഡറിക് ബാൻറിംഗിന്റെ ജന്മദിനത്തിലാണ് 1991 മുതൽ ലോക പ്രമേഹ ദിനം ആചരിച്ചു വരുന്നത്. ഇത്തവണ പ്രമേഹവും കുടുംബവും എന്നതായിരുന്നു സന്ദേശം. ഏതു രോഗത്തിനും കുടുംബം പ്രധാനമാണെങ്കിലും പ്രമേഹത്തിന് കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണയും സഹായവും ഏറ്റവും അനിവാര്യമാണെന്ന് വിദഗ്ദ്ധർ പറയുന്നു. കേരളത്തിൽ പ്രമേഹ രോഗികളുടെ എണ്ണം കൂട്ടുന്നത് സംബന്ധിച്ച നിരവധി പഠനങ്ങൾ നടന്നു വരുന്നുണ്ട്. ദേശീയ ശാരീരികതയുടെ ഇളടി ആണ് കേരളത്തിലെ പ്രമേഹ രോഗികളുടെ എണ്ണം. 20%ത്തോളം കേരളത്തിൽ ഗ്രാമ-നഗര വ്യത്യാസം പ്രമേഹത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഇല്ല. എന്നാൽ ചികിത്സിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾ കാര്യമായ പിഴവ് വരുത്തുന്നു എന്നാണ് ഈ രംഗത്തെ ഡോക്ടർമാരുടെ അഭിപ്രായം. മരുന്ന് കഴിക്കുന്നതിലും കൃത്യമായി പരിശോധിക്കുന്നതിലും നമ്മൾ അലോഹം കാട്ടുന്നു. മരുന്ന് കഴിക്കാൻ ദോഷമാണെന്ന ചിന്ത നിരവധിപേർക്കുണ്ട്. ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെയ്പ്പ് പലരും യേശുക്കുന്നു. ഇത് അത്രയേറെ അപകടം അല്ലാത്തതെന്ന് 2 പ്രമേഹത്തെ പോലും മാർകമാക്കുന്നു. പ്രമേഹ രോഗികളുടെ മരണത്തിന് കാരണമാകുന്നത് ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കകളുടെ പരാജയം, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ധമനികളുടെ



പൊതുവായ ജീവിതവ്യവസ്ഥ എന്നിവയാണ്. അതിനാൽ നിരന്തരമായ പരിശോധനകൾ ആവശ്യമാണ്. ഡോക്ടർ ഒരിക്കൽ കൊടുത്ത മരുന്ന് വർഷങ്ങളായി അതേ പോലെ കഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവർ ഉണ്ട്. ഇത് അപകടം ചെയ്യും. മരുന്ന് മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ എങ്കിലും പരിശോധിച്ചു മരുന്റിന്റെ അളവ് കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ വേണ്ടി വരും. രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടാത്തതു പോകുന്നതും അപകടം ആണ്. ഇൻസുലിൻ എടുക്കുന്നവർ ഇക്കാര്യത്തിൽ അതിവേഗം അറിവ് ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്. ശരിയായ ഭക്ഷണ രീതിയും കൃത്യമായ ചികിത്സയും ആവശ്യത്തിന് വ്യായാമവും പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം സാധ്യമാക്കുമെന്ന് ഡോക്ടർമാർ ഉറപ്പു നൽകുന്നു. പക്ഷെ കേരളത്തിൽ അതിവേഗം വളർന്നു വരുന്ന ഒരു ബിസിനസ്സാണ് പ്രമേഹ ചികിത്സ. ശാസ്ത്രീയമല്ലാത്ത ചികിത്സാരീതികളും മരുന്നുകളും ജനങ്ങളെ കബളിപ്പിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം തീർച്ചയായും മേഖലകൾ പരസ്യം കബളിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന നന്മത്തേക്കാണ് എന്നതും ചിന്തനീയമാണ്. കുടുംബത്തിലെ ഒരു വ്യക്തിക്കാണ് പ്രമേഹം എങ്കിലും കുടുംബമാരെക്കുറിച്ചും ആഹാരരീതിയും ജീവിത ശൈലിയും ആവശ്യപ്പെടാൻ തയ്യാറാക്കുകയും വേണം. ഇത് രോഗിക്ക് മാനസികമായ സഹായത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നൽകുന്നു. ക്യാൻസർ രോഗ ചികിത്സ സഹായങ്ങളും സർക്കാർ ഏറ്റെടുക്കുന്നത് പോലെ പ്രമേഹ നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള പദ്ധതികളും കൂടുതൽ ഉൾജന്മലം ആകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സാധാരണക്കേൾക്ക് താങ്ങാൻ ആകാത്ത ചെലവ് പ്രമേഹ നിയന്ത്രണത്തിന് തടസ്സം ആകുന്നുണ്ടാകാം. ഈ രംഗത്തേക്ക് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ ശ്രദ്ധ ഉണ്ടാകുമെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

## ദേവകി വാദ്യരുടെ ജന്മദിനം സമുചിതമായി ആഘോഷിച്ചു



ദേവകി വാദ്യരുടെ തൊണ്ണൂറ്റി ആറാം ജന്മദിനഘോഷം മുക്തേഷ് എ.എൽ.എ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു

സാമൂഹ്യസമരസേനാനിയും നവോത്ഥാന നായികയുമായിരുന്ന ദേവകി വാദ്യരുടെ തൊണ്ണൂറ്റി ആറാം ജന്മദിനഘോഷം മുക്തേഷ് എ.എൽ.എ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സന്തതം അമ്മയുടെ നാടക പ്രവർത്തനങ്ങളും അക്കാലത്ത് അവർ നേരിട്ട ബുദ്ധിമുട്ടുകളെയും അദ്ദേഹം ഈ അവസരത്തിൽ ഓർത്തു. ദേവകി വാദ്യർ സ്മാരക സ്മൃതി ശാക്തീകരണ പഠനകേന്ദ്രം സംഘടിപ്പിച്ച പരിപാടിയിൽ ചലച്ചിത്ര വികസന കോർപ്പറേഷൻ ചെയർമാനായും പുരോഗമന കല-സാഹിത്യ സംഘ പ്രസിഡന്റുമായും നിയമിതനായ ഷാജി എൻ. കരുണിനെ ആദരിച്ചു. ദേവകി വാദ്യരുടെ മകൾ അനസുയയുടെ ഭർത്താവാണ് ഷാജി എൻ. കരുണി. സ്മൃതികൾക്കായി സംസ്ഥാനാടിസ്ഥാനത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ചേലനമത്സരത്തിൽ സമ്മാനം നേടിയ ഡോ. സംഗീത ചേനം പൂജിക്ക് (ഗവ. ആർ.ഐ.പി. കോളേജ്, കോഴിക്കോട്) ദേവകി വാദ്യർ സ്മാരക അവാർഡ് സമ്മാനിച്ചു. കെ.ഇന്ദുലേഖ (പത്തനംതിട്ട), പി.രമേശ്വരി (കോഴിക്കോട്) എന്നിവർ പ്രോത്സാഹന സമ്മാനത്തിന് അർഹരായി കേരള നവോത്ഥാനവും സ്മൃതികളും എന്നതായിരുന്നു മത്സര വിഷയം. മൊത്തം 25 ചേലനങ്ങൾ ലഭിച്ചു. അവാർഡ് തുകയായി 10,000 രൂപയും പ്രോത്സാഹനസമ്മാനമായി 5000 രൂപയും നൽകി. ഡോ. പി. സോമൻ, ഡോ. മേലാനന്ദന്മാരും

താമസിക്കുന്ന കാർസർ രോഗികളായ 30 പേർക്ക് 1000 രൂപ വീതം വിതരണം ചെയ്തു. വർക്കിംഗ് വിമൻസ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ ജീവനക്കാരിയായ ഗോപകുമാരിയുടെ മകൾ അക്ഷയക്ക് പഠനസഹായമായി ലളിതാബിക ട്രഷർ 2500 രൂപ നൽകി. ചെമ്പന്തി അടവള്ളിയിലെ വിദ്യാർത്ഥിനിയായ അക്ഷയ. വനിതാസംഹിതയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ തിരുവാതിരയ്യം 'ആസാദി' എന്ന നാടകവും അങ്ങേരി. സാധാരണ തിരുവാതിരയുടെ വേഷമേന്പാടികൾ ഒഴിവാക്കി ചുരിദാറിന് കളിച്ച തിരുവാതിരയുടെ പാട്ടും വളരെ പുരോഗമന ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതായിരുന്നു. ഫാസിസത്തിനെതിരെ ശക്തമായ സന്ദേശം നൽകുന്നതായിരുന്നു നാടകം. കമ്മിറ്റിയംഗം പി.എൻ. നാരായണിയുടെ പേരുകൊടുത്ത് വൈഗാ സുനിൽ കവിത അവതരിപ്പിച്ചു. അതുൽകൃഷ്ണയും ഹെലിനയും (ശ്രദ്ധയിൽ താമസിച്ച്) ആർ. സി.സി.യിൽ ചികിത്സ നടത്തുന്ന കുട്ടികൾ പാട്ടുപാടി. ജി.കെ.ലളിതകുമാരി അദ്ധ്യക്ഷയായ യോഗത്തിൽ ടി. രാധാണി സാരഥ്യവും വി. ശോഭന നന്ദിയും പാഞ്ഞു. 2019 ഡിസംബറിൽ ദേവകി വാദ്യർ അന്തരിച്ച ശേഷം ആരംഭിച്ച സംഘടന കാർസർ രോഗികൾക്ക് അഭയ കേന്ദ്രമാണ്. കൂടാതെ മറ്റ് അനേകം ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി വരുന്നു.



ചലച്ചിത്ര വികസന കോർപ്പറേഷൻ ചെയർമാനായും പുരോഗമന കല-സാഹിത്യസംഘ പ്രസിഡന്റുമായും നിയമിതനായ ഷാജി എൻ. കരുണിനെ ആദരിക്കുന്നു.

**മുട്ടത്തഴുറ്റി**

ശരിയായ ഭക്ഷണം, ശരിയായ വ്യായാമം പ്രമേഹത്തെ പ്രതിരോധിക്കും

## ലളിതമായി ഓണാഘോഷം

2019 സെപ്റ്റംബർ 3 ലെ പ്രളയത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഓണഘോഷം ലളിതമായി നടത്തിയത് മതി എന്ന് കമ്മിറ്റി തീരുമാനിച്ചു. സി.എസ്.എ. കേരള-ലെ ഡോ.എസ്.ലക്ഷ്മി ബെസ്റ്റ് കാൻസററിനെപ്പറ്റി ബോധവൽക്കരണ ക്യാമ്പ് എടുത്തുകൊണ്ട് ഓണഘോഷം ഉത്ഘാടനം ചെയ്തു. ട്രിഡ വിശ്രമസങ്കേതത്തിൽ വെച്ചാണ് ഓണഘോഷം നടത്തിയത്. ശ്രദ്ധയിൽ താമസിപ്പിരുന്ന എല്ലാ രോഗികൾക്കും ഓണക്കോടിയും ഓണസദ്യയും നൽകി. ചാലക്കുഴി

തോൽ എന്ന സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തകർ 20 പേർക്ക് സാമ്പത്തികസഹായവും ഓണക്കിറ്റും നൽകി. ശ്രീചിത്ര മെഡിക്കൽ സെന്ററിൽ വെച്ച് നടന്ന ഓണഘോഷ പരിപാടിയിൽ 6 രോഗികൾക്ക് 2000 രൂപ സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകി. ഓണഘോഷത്തിൽ പങ്കെടുക്കാനെത്തിയ ശ്രീ. ഗോപിനാഥ് 2001 രൂപ രോഗികളായ കുട്ടികൾക്ക് ധനസഹായമായി നൽകി. 400 രൂപ വീതം അതുൽകൃഷ്ണ, ഹെലിന ലക്ഷ്മണൻ, പ്രദീപ്, അനഘ എന്നിവർക്ക് നൽകി.

**അനസുയ ദേവകി വാദ്യർ സ്മാരക കേന്ദ്രം പ്രസിഡന്റ്**

ദേവകി വാദ്യർ സ്മാരക സ്മൃതിപഠനശാക്തീകരണ കേന്ദ്രത്തിന്റെ പ്രസിഡന്റ് സ്ഥാനത്തേക്ക് ദേവകി വാദ്യരുടെ മകളായ ചലച്ചിത്ര വികസന കോർപ്പറേഷൻ ചെയർമാനായ ഷാജി എൻ. കരുണിന്റെ ഭാര്യയായ അനസുയ വാദ്യർ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.



# ശ്രദ്ധയുടെ ഉൽപ്പത്തി



ഉത്പന്നത്തെ ശ്രദ്ധ

കേരള വർക്കിംഗ് വിമൻസ് അസോസിയേഷൻ ഹോസ്റ്റൽ കെട്ടിടം പണിയുടെ ആവശ്യത്തിനായി എടുത്തിരുന്ന എട്ടുലക്ഷത്തോളം വരുന്ന വായ്പ 1999 ൽ അടച്ചു തീർത്തു. പത്തിനിലെ പച്ചയും അന്നും വഴുതക്കടം എസ്.ബി.റ്റിയിൽ ലോണിന്റെ അവസാനത്തെ ഗഡു അടച്ചുപുടയം തിരിച്ചു കിട്ടാൻ കാത്തിരിക്കുകയായിരുന്നു. അന്ന് പത്തിനിലെ പച്ചയോട് ചേർന്നു, "ഇനി മുതൽ മരണം 18,000 രൂപ നമുക്ക് വാർഷിക അടയ്ക്കേണ്ടല്ലോ? ആതുക്കളെ ഉപയോഗിച്ച് സിംഗിളുകളെ ഉന്നമനത്തിനായി എന്തെങ്കിലും ആരംഭിച്ചാലോ?" ഞങ്ങൾ പല പരിപാടികളെപ്പറ്റിയും ആലോചിച്ചു. ചർച്ച ചെയ്തു. പട്ടയം തിരിച്ചു വാങ്ങി ഹോസ്റ്റലിൽ കൊണ്ടുവെച്ച് കഴിഞ്ഞ ശേഷം ചർച്ച തുടർന്നു. ഹെൽത്ത് പത്തിനിലെ പച്ചയോട് ചേർന്നു, "നമുക്ക് പാവപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ രോഗികൾക്ക് ചെയ്യാമോ?" പത്തിനിലെ പച്ചയോട് ചേർന്നു, "നമുക്ക് പാവപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ രോഗികൾക്ക് ചെയ്യാമോ?" പത്തിനിലെ പച്ചയോട് ചേർന്നു, "നമുക്ക് പാവപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ രോഗികൾക്ക് ചെയ്യാമോ?"

യോഗ്യതയും അന്നും കൂടി ട്രൈനിംഗ് ഫർണിഷിംഗും പാത്രങ്ങളും ഗ്ലാസും എല്ലാം വാങ്ങി. ട്രൈനിംഗ് പാലും അടുത്തെത്താത്ത വീടായതിനാൽ പലതും ഞങ്ങൾ തന്നെ ചുമന്നു വീട്ടിലെത്തിച്ചു. ഉത്പന്നം പരിപാടിയുടെ അടയാളമായി അന്നും പത്തിനിലെ പച്ചയും കൂടി ആർ.സി.സിയിൽ പോയി. അവിടെത്തെ ഡോക്ടർമാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ജീവനക്കാർ വളരെ സന്തോഷത്തോടെ പറഞ്ഞു - "പാവപ്പെട്ടതെല്ലാം ഞങ്ങൾ അടയാള പാത്തുവിടും". ഒരു നോട്ടീസ് അവിടെത്തെ നോട്ടീസ് ബോർഡിൽ ഒട്ടിക്കാനും അവിടേ സമ്മതിച്ചു. ഉത്പന്നത്തിന് വേദം. പി. കെ. ആർ. വാര്യരുടെ സുഹൃത്തുക്കളും സ. അയ്യപ്പൻമാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രമുഖരും പങ്കെടുത്തു.

2002 ൽ ദേവകീ വാര്യർ സിമാരകം രജിസ്റ്റർ ചെയ്തുവെങ്കിലും 2004 വരെ ശ്രദ്ധ ക്യാമ്പോളിൽ തന്നെയാണ് പ്രവർത്തിച്ചത്. 2002 ഡിസംബറിൽ ചാലക്കുഴി റോഡിലെ കെട്ടിടം വർക്കിംഗ് വിമൻസ് അസോസിയേഷൻ വാങ്ങിയത്. താമസിയായ ക്യാമ്പോളത്തെ വീട് ഒഴിഞ്ഞുകൊടുത്ത് ശ്രദ്ധയെ ദേവകീ വാര്യർ മെമ്മോറിയലിന്റെ ഭാഗമാക്കി ചാലക്കുഴി റോഡിലേക്ക് മാറ്റി. പിന്നെയും നാളുകൾ കഴിഞ്ഞാണ് അവിടെ താമസിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് എല്ലാ നേരവും സൗജന്യ ഭക്ഷണം നൽകാൻ തുടങ്ങിയത്.

യോഗം നടക്കുന്ന സമയത്ത് അന്ന് അവിടുത്തെ കാര്യാലയം നോക്കി നടത്തിയിരുന്ന അംഗിക ഒരു ചോറ്റുപാത്രവുമായി മുക്തിമേഖലക്ക് പോകുന്നതു കണ്ടു. എന്താണ് അതിൽ എന്തു ചോറ്റുപാത്രമാണ് മുക്തിമേഖല മുറിച്ചിയിട്ടുള്ള ഒരു രോഗിക്ക് പോട്ടൽ ക്ഷേണം എന്നും കഴിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. അതു കൊണ്ട് അംഗികയുടെ വീട്ടിൽ നിന്ന് കുറച്ചു ചോറ്റു കൊണ്ടുവന്നതാണ് എന്ന് പറയുന്നത്. രോഗികൾക്ക് നല്ല ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനായി വീശുമായ ചർച്ച നടന്നു. അതിന് എല്ലാവരും ശ്രമിക്കണം എന്ന തീരുമാനവും എടുത്തു.

അവർ രാത്രിയിൽ വിളമ്പി കഴിച്ചു കൊള്ളും. തുടർന്ന് വളരെയധികം ആളുകളെ നേരിൽകണ്ട് അവർക്ക് താൽപര്യമുള്ള ഒരു ദിവസം അവിടെ ഭക്ഷണം നൽകാനുള്ള തുക തരാൻ അഭ്യർത്ഥിച്ചു. ദിവസം അവർക്ക് തെരഞ്ഞെടുക്കാം. കൂടുതലായി വില വേണ്ട ദിവസം, ശ്രദ്ധം, വാർഷികം, പിറന്നാൾ അങ്ങനെ. സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്ന് നല്ല പ്രതികരണമാണ് ഉണ്ടായത്. നല്ലവരായ വ്യക്തികളുടെയും സംഘടനകളുടെയും

വർക്കിംഗ് വിമൻസ് അസോസിയേഷന്റെ അടുത്ത കമ്മിറ്റിയിൽ വിഷയം അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. എല്ലാവരും ആവേശപൂർവ്വം ആശയം സ്വീകരിച്ചു. ക്യാമ്പോളിൽ ഒരു വീട് വാടകയ്ക്ക് എടുത്തു തന്ന കാലം നാമധേനി ഏറ്റു. സീതലിൽ ടീച്ചറാണ് ശ്രദ്ധ എന്ന പേര് നിർദ്ദേശിച്ചത്. കരുണ, സാന്താനം, സ്പൈൻ വീട് മുതലായ പേരുകളെക്കെ ഉയർന്നുവന്നു. എങ്കിലും എല്ലാവർക്കും സുവീകാര്യമായത് 'ശ്രദ്ധ'യാണ്. പേടനായ ദേവകിയുടെ അന്നം തന്നെ ഉത്പന്നം നിർവ്വഹിച്ചത് മതി എന്നും കമ്മിറ്റി തീരുമാനിച്ചു.

2005 ൽ ഒരു ദിവസം കമ്മിറ്റി

കൂലാപേരത്ത് ശ്രദ്ധയുടെ ഉത്പന്നങ്ങളിൽ കെ.കെ. സുബിന്ദു സഹായിക്കുന്നു. ദേവകീ വാര്യർ പത്തിനില വർക്കിംഗ് വിമൻസ് ക്യാമ്പിൽ എത്തിയ സമയം

## അനുഭവ സാക്ഷ്യങ്ങൾ കരുണ നിറഞ്ഞ ശ്രദ്ധ

എനിക്ക് രണ്ട് ആൻമക്കളാണ്. അതിൽ മുത്ത മകൻ എം.എ. പാർക്കു കഴിഞ്ഞ് വന്നപ്പോൾ കടുത്ത തലവേദനയും മർദ്ദിച്ചു കാരണം അസോസിയേഷൻ വിലയിൽ കൊണ്ടുപോയി. അവിടെ ചെന്നപ്പോൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം എം.ആർ.എ. എടുത്തു. അതിൽ തലയിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഞെമ്പിൽ മുഴുവൻ എന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചു. ആയതിനാൽ ശ്രീ ചിത്തിര മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പോകണം. ഈ സമയങ്ങളിൽ അവർ മരണത്തോളം വേദന തിന്നുകയായിരുന്നു. അമ്മു തവണ കൊല്ലം കൂടെയായി നിന്നും ശ്രീചിത്തിരയിൽ വന്നു. ആറാം തവണയാണ് അവിടെ കിട്ടിയത്. തൽക്കാല ആശ്വാസത്തിനായി കുറെ പണം നഷ്ടമായി. ഒപ്പുവേദന 3 ലക്ഷം രൂപ വേണം. ഒപ്പുവേദന ഒരു പ്രാവശ്യം നടന്നു. പരിശോധനയ്ക്കായി ബാംഗ്ലൂർക്ക് അയച്ചു. കാര്യങ്ങൾ ഫോർത്ത് സ്റ്റേജ്. വീണ്ടും തലയിൽ നിർദ്ദേശം. രണ്ടാം തവണ ശരീരം മുഴുവൻ തളർന്നു. മൂന്നാം തവണ ഒപ്പുവേദന വീണ്ടും ചെയ്തു. ശേഷം വലതുവശത്തെ കൈയും കാലും തളർന്നു. 27-ാം ദിവസം തയ്യൽ എടുത്തു കൊണ്ട് പറഞ്ഞു. ആർ.സി.സിയിൽ പോകാൻ. അവിടെ ചെന്നപ്പോൾ ഒന്നര ലക്ഷം രൂപ ചികിത്സയ്ക്കായി

വേണം. എന്നാലും ഞങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പുതരാൻ പറ്റില്ല. എല്ലാം ദൈവപ്രിയം പോലെ. ഞങ്ങളുടെ യാത്രകളിൽ എന്റെ സഹോദരങ്ങളുടെ സഹായം ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്റെ ഭർത്താവ് ജന്മനാ പോളിയോ ബാധിച്ച് തളർന്നു വിട്ട് പരിക്കു നേടിയത് ആണ് സുഖമില്ലാത്ത മരണ നോക്കുന്നത്. ഞങ്ങളുടെ യാത്രയിൽ സഹോദരന്റെ മകൻ കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്നു. ബോഡ് ക്ക് വായ്ക്ക് എടുത്തായിരുന്നു താമസം. അങ്ങനെ യി റി കൈ തല ചായ്ക്കാൻ ഇടവും ക്ഷേണവും സാധനവും തന്നു ഈ ഭവനത്തെപ്പറ്റി അറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. അങ്ങനെ ശ്രദ്ധയിൽ വന്നു. താമസ സൗകര്യം മാത്രമല്ല ക്ഷേണം, സുരക്ഷിതത്വം ഇവയെല്ലാം ഞങ്ങൾക്കിവിടെ ലഭിച്ചു. കരുണ നിറഞ്ഞ സമാഹരണത്തിലെ നല്ലവരായ എല്ലാവരോടും നന്ദി പറയുന്നതിലൂടെയും ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഈശ്വരൻ എല്ലാവർക്കും ആയസ്സും ആരോഗ്യവും സമൃദ്ധിയും എന്നും നിങ്ങൾക്കും ഞങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങളിലും നിയ്ക്കട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ആർ.സി.സിയിൽ ട്രീട്ട്മെന്റ് തുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്റെ മേന്മ പുതിയ ഒരു ജന്മം ലഭിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ.

സദാജം



# അമ്മക്ക് മകളായിരുന്നു, എനിക്ക് ചേച്ചിയും

ദേവകി വാര്യർ ഭർത്താവിന്റെ സെക്രട്ടറിയായ ടി രാധാമണിക്ക് സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ വനിതാ രക്തസ്രാവം അവാർഡ് കിട്ടിയപ്പോൾ ചേച്ചിയെ സ്മരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഞങ്ങൾ, കൂട്ടുകാർക്ക് അളവറ്റ അഭിമാനവും സന്തോഷവും നേടി. പല തിരക്കുകൾ കടിയടിച്ചു നിന്നിരുന്ന സാമൂഹ്യ സേവനത്തിനു സമയം കണ്ടെത്തുവാനുള്ള മാനസികാവസ്ഥയുള്ളവർ വിരളമാണ്. അവർ വർക്കു പുറം കിട്ടുവാനോ നല്ലൊരു കണക്കിലുവാനോ സർക്കർ അയച്ച ചേച്ചിയുടെ പലരുമുണ്ട്.

പക്ഷെ ചേച്ചി ആ ഗണത്തിൽ പെടുന്നില്ല. കാരണം പുണ്യമെന്ന പാപമെന്നോ ഉള്ള സങ്കല്പം ഇല്ലാത്ത വ്യക്തിയാണല്ലോ ചേച്ചി. ചേച്ചിയെ അനുമാനിക്കാനായി സംഘടിപ്പിച്ച യോഗത്തിൽ നിരവധിപേർ സംസാരിച്ചു. പൊതുവേദികളിൽ സംസാരിക്കാൻ എനിക്ക് വിമുഖത ഉണ്ടെങ്കിലും അത് നേതൃത്വം ചേച്ചിയോടുള്ള സ്നേഹവും ബഹിമാനവും മൂലം വേദിയെത്തിയ സന്ദർഭം ചേച്ചിയെ അനുമാനിച്ചുകൊണ്ട് അതിന് പാത്രമായി. അമ്മ (ദേവകി വാര്യർ) ജീവിച്ചിരുന്ന വെങ്കൽ ചേച്ചിയുടെ നേട്ടത്തിൽ അതിലൂടെ സന്തോഷിച്ചേണമെന്നു എനാനി.

അമ്മയുടെ സുഹൃത്തും സഖാവും രാധാമണി ചേച്ചിയെ എനിക്ക് 1970 കൾ മുതൽ പരിചയമാണ്. മഹിളാ അസോസിയേഷൻ നേതാവ് എന്ന നിലയിലും മെഡിക്കൽ കോളേജ് കൗൺസിലർ എന്ന നിലയിലും പല കാലങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാ

നായി ധാരാളം ആളുകൾ വീട്ടിൽ അമ്മയെ കാണാൻ വരുമായിരുന്നു. ഉദ്യോഗസ്ഥകളായ രാധാമണി ചേച്ചിയും ഗിരിജ ചേച്ചിയും (ഗിരിജ പോറ്റി) അമ്മയുടെ സമീപ സന്ദർശകരായിരുന്നു. വിശ്വാസ്യവും സ്നേഹവും നേടുന്നവരാണ് അമ്മ മാനസികമായി ഏറെ അടുത്തിരുന്നത്. രാധാമണി ചേച്ചി അവരിൽ ഒരാളായിരുന്നു. രാധാമണി ചേച്ചി അമ്മക്ക് മകളെ പോലെ ആയിരുന്നു. അമ്മക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവരായിരുന്നു. ഇന്ന് നമുക്കൊപ്പം ഇല്ലാത്ത പർത്ഥ്വ ചേച്ചി, രുചിണി കൃഷ്ണൻ തുടങ്ങിയവരെയും ഓർത്തു പോകുന്നു.

രാധാമണി ചേച്ചിയെ അനുമാനിക്കുമ്പോൾ ദേവകി വാര്യരുടെയും വേ. പി. കെ. ആർ. വാര്യരുടെയും മകൾ എന്ന നിലയിൽ അമ്മയുടെയും അമ്മയുടെയും അഭിമാനങ്ങളുടെ പൂച്ചെണ്ടുകൾ കൂടി ഞാൻ നേടുന്നു. (അമ്മയമ്മമാരെ ഓർക്കുമ്പോൾ എന്റെ കണ്ണുകൾ നിറയുന്നു. കണ്ണീർ ഇടുന്നു.) സ്ത്രീകളുടെ അവകാശ സമരങ്ങളിൽ മുന്നിട്ടു നിന്നിരുന്ന അമ്മ രാധാമണി ചേച്ചിയും ഗിരിജ ചേച്ചിയും ഔദ്യോഗിക മേഖലകളിൽ നടത്തി വന്ന സമരങ്ങൾക്കൊപ്പം നന്നും. ഓഫീസുകളിൽ കെഷ് തുടങ്ങാനുള്ള ചേച്ചി മാതൃക (ശ്രദ്ധങ്ങൾക്ക് ഉദ്യോഗസ്ഥ അല്ലെങ്കിൽ കൂടി അമ്മ പിന്തുണ നൽകി. അവരുടെ ശ്രമഫലമായാണ് ഏജീസ് ഓഫീസിൽ കെഷ് ആരംഭിച്ചത്. തുടർന്ന് സെക്രട്ടേറിയറ്റിലും കെഷ് തുടങ്ങാനായി എഴുപതു കളിൽ നടന്ന അവിഭവേണ സമരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത സ്ത്രീകളായ ഉദ്യോഗസ്ഥർ വയസ്സാണെന്ന് ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല

നടപടികൾ നേടിയു. സഖാക്കൾക്കൊപ്പം ഫണ്ട് പിരിവുനോടിയും മറ്റും ശേഖരിക്കുവാനും അമ്മയും ഒപ്പം നിന്നു. ഹോസ്റ്റലുകളിൽ നിന്നും നിരവധി സ്ത്രീ ജീവനക്കാർ പുറത്താക്കപ്പെട്ടു. ഇത് മനസ്സിലാക്കിയ അമ്മയും വേ. മുരളി ഈപ്പനും മറ്റും ചർച്ച ചെയ്ത് വഴുതക്കാട് സ്ത്രീകൾക്ക് താമസിക്കാൻ വാടക കെട്ടിടം ഏടുത്തു പ്രവർത്തനം തുടങ്ങി. പാത്രങ്ങളും ഭക്ഷണ



രാധാമണി

സാധനങ്ങളും ശേഖരിച്ചു. കെ. ആർ. അമ്മയ്ക്കിടയിൽ പൂർണ്ണ പൂർണ്ണത കണ്ടെടുത്തപ്പോൾ അമ്മയെ തമ്മസംസാരിക്കും ഏർപ്പാടാക്കി. സന്തോഷം ഉൾപ്പെടെ വിമർശനം പോസ്റ്റ് എന്ന് ആശയം അങ്ങനെയായി ഉണ്ടായത്. അന്ന് മന്ത്രി ആയിരുന്ന കെ. ആർ. ഗൗരിയമ്മ ഹോസ്റ്റൽ തുടങ്ങാൻ സമ്മതം വാങ്ങുവാനും കെട്ടിടം നിർമ്മിക്കാനും സഹായിച്ചു. രുചിണി കൃഷ്ണൻ, ശശികുമാരി, ഗിരിജ പോറ്റി, നേതൃത്വം ചേച്ചി എന്നിവർക്കൊപ്പം രാധാമണി ചേച്ചിയും നേതൃത്വത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. കൂട്ടായ ശ്രമഫല

മായാണ് ഇന്നത്തെ വർക്കിങ് വിമൻസ് ഹോസ്റ്റൽ യാഥാർത്ഥ്യമായത്. ഇതേക്കുറിച്ച് ആയി കാലികമായി പറയാൻ രാധാമണി ചേച്ചിക്കെ കഴിയും. പല വിഷയങ്ങളും തരണം ചെയ്താണ് പി എം ജിയുടെ ഹോസ്റ്റൽ വിജയകരമായി മുന്നോട്ടു പോകുന്നത്. ചേച്ചിമാരുടെ സഹകരണവും പിന്തുണയും കിന്ദ്രശ്രമവും ആണ് അതിനു പിന്നിൽ. ഇന്നും നല്ല രീതിയിൽ ഹോസ്റ്റൽ നടക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ അമ്മയുടെ മകൾ എന്ന നിലയിൽ അതിയായ സന്തോഷവും ചാർജ്ജ് വാങ്ങിയും നേതാവുണ്ട്.

അമ്മ ഞങ്ങളെ വിട്ടു പിരിഞ്ഞപ്പോൾ അമ്മയുടെ സ്മരണയായി സ്ഥാപനം തുടങ്ങാൻ മുൻകൈ എടുത്തതും രാധാമണി ചേച്ചി ആണ്. അങ്ങനെ ഒരശയം ചേച്ചി അവതരിപ്പിച്ചപ്പോൾ മറ്റൊരു പലരും അത് അംഗീകരിച്ചു. അങ്ങനെയായി പല കൗൺസിലർമാർക്ക് വിമർശനം സ്ത്രീ ശാക്തീകരണ പഠന കേന്ദ്രം ആരംഭിക്കുന്നത്. സ്ത്രീകളുടെ ഉന്നമനത്തിനും നിർമ്മാണയ ക്യാമ്പ് സർവ്വേയറുടെ സഹായിക്കാനും ആണ് ഈ കേന്ദ്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഇതിനൊപ്പം ഒരു ലൈബ്രറിയും ആരംഭിച്ചു. 2002 ൽ ഇതു പ്രവർത്തനം തുടങ്ങുമ്പോൾ പണം സമാഹരിക്കുവാനും പുസ്തകങ്ങൾ ശേഖരിക്കുവാനും അഹാരാലയം പണിപ്പെട്ട അനേകം പേരുണ്ട്. ഇപ്പോൾ നമുക്കൊപ്പം ഇല്ലാത്ത തന്ത്രം സാഹിത്യ മഹാകാവ്യം വി. (പത്മിനി) ചേച്ചി നടത്തിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ കുറിപ്പിൽ എഴുതിയാൽ തീരില്ല) രാധാമണി

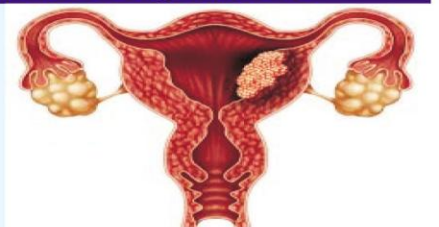
ചേച്ചി ഇപ്പോഴും അമ്മയുടെ പേരിലുള്ള ഈ സ്ഥാപനത്തിന് വേണ്ടി അക്ഷീണം പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. വളരെ ചെറിയ രീതിയിൽ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയ ഈ സ്ഥാപനം ഇന്ന് ഈ നിലയിൽ എത്തിച്ചത് രാധാമണി ചേച്ചി ഉൾപ്പെടെയുള്ള നിരവധി ചേച്ചിമാരുടെ പ്രവർത്തന ഫലമായാണ്. 70 ൽ കൂടുതൽ പ്രദർശനം താമസിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രദർശന കെട്ടിടം വാടകക്കൂലി ഏടുത്തും ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. വർക്കിങ് വിമൻസ് അസോസിയേഷൻ പ്രസിഡന്റ് എന്ന നിലയിലും ദേവകി വാര്യർ മെമ്മോറിയലിന്റെ സെക്രട്ടറി എന്ന നിലയിലും രാജീവ് ചുരുക്കൽ ആണ് രാധാമണി ചേച്ചി ഇപ്പോൾ നിർവഹിച്ചു വരുന്നത്. പത്മിനി ചേച്ചിയുടെ അഹാരാലയം ഇപ്പോഴും നമ്മെ അലട്ടുന്നു. രാധാമണി ചേച്ചിക്ക് കൂട്ടായ പിന്തുണ എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും നൽകാൻ നാം ബാധ്യസ്ഥരാണ്. ഇപ്പോൾ ഈ സ്ഥാപനങ്ങൾ നല്ല നിലയിൽ നടക്കുന്നതിനും പിന്നിൽ അനേകം സുമനസ്സുകളുടെ പരിശ്രമം ഉണ്ട്. എല്ലാവരുടെയും ഹേതുക്കൾ ഇവിടെ പരാമർശിക്കാനാവില്ല. ഇത് രാധാമണി ചേച്ചിയെക്കുറിച്ചുള്ള കുറിപ്പായി നിൽക്കട്ടെ. ചേച്ചിക്ക് വീണ്ടും അനുമാനങ്ങളും അഭിവാദ്യങ്ങളും നേരുന്നേ.



അനസൂയ

## ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കുക

ഒരോ വർഷവും ആയിരക്കണക്കിന് സ്ത്രീകളാണ് ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിൽ ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കൽ മൂലം മരണപ്പെടുന്നത്. ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസർ കഴിഞ്ഞാൽ ഇന്ത്യയിൽ സ്ത്രീകളിൽ രണ്ടാമതായി ഏറ്റവുമധികം കാണപ്പെടുന്ന ക്യാൻസറാണ്. ഗർഭഭാരം ത്വരിതയോടെ കുറയ്ക്കേണ്ടതാണ് ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന് മുന്നോടിയായി ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്.



1. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്.
2. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്.
3. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്.
4. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്.
5. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്.
6. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്. ഗർഭഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടതുമാണ്.

## ലളിതമായി ഓണാഘോഷം



**ശ്രദ്ധ**

**സൗജന്യ ഉച്ചഭക്ഷണം**

തിരുവനന്തപുരം പെപിക്ക് കോളേജിൽ 'ശ്രദ്ധ'യുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും ഉച്ചയ്ക്ക് സൗജന്യമായി ഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്യുവാനുണ്ട്. സുരക്ഷിതവും സഹായം ഉള്ളതും കോളേജിൽ താമസിക്കുന്നവർക്ക് സാധ്യമാകുന്നതാണ്. ഈ കാര്യം അറിയാൻ സാധ്യമാകുന്നതാണ്. സഹായം നൽകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ബന്ധപ്പെടുക.

**അകൗൺ നമ്പർ: 57000699425, IFSC Code: SBIN0070028**  
എസ്. ബി. ഐ, സിറ്റി ബ്രാഞ്ച്, തിരുവനന്തപുരം



# പ്രമേഹം - കാരണങ്ങളും പ്രതിവിധികളും



നവംബർ 14 ലോക മുഴുവൻ പ്രമേഹരോഗിയെ ആചരിച്ചു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ശരാശരി കണക്കിൽ ആളുകൾ നേരിടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പ്രമേഹരോഗം. നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയുമായി വളരെയധികം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഒന്നാണിത്. പ്രമേഹ സാധ്യതയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ മുൻനിർപ്പുകളും അടയാളങ്ങളും നേരത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ആളുകളെ ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ട അത്യാവശ്യമാണ്.

വിവിധ തരത്തിലുള്ള പ്രമേഹവും അതിന്റെ കാരണങ്ങളും ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹം അഥവാ ഇൻസുലിൻ ആശ്രിത പ്രമേഹം (insulin dependent diabetes) രോഗകരമായ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന്റെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്നവയാണ്. പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥികളിൽ ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ബീറ്റ സെല്ലുകളെ ആക്രമിക്കുന്നതാണ് ഇത് ഉണ്ടാവാനുള്ള കാരണമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. ജനിതകവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് രോഗിക്ക് ഉത്തരം പ്രമേഹം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം അഥവാ ഇൻസുലിൻ ഇരട്ട പ്രമേഹം (non-insulin dependent diabetes) അതിവേഗം, മാരകമായ ജീവിതശൈലി, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയുന്നത് തുടങ്ങിയവയുടെ സന്ദർഭങ്ങളിലാണ് ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനകാരണങ്ങൾ. ഇത് ശരീരത്തിലെ ഇൻസുലിന്റെ പ്രതിരോധത്തിനും പ്രമേഹത്തിനും കാരണമാകുന്നു. പാരമ്പര്യമായ ജീനുകളിൽ നിന്നും ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം രോഗിക്ക് വന്നു ചേരാനുള്ള സാധ്യതയെയും തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. എന്നാൽ ഇത്തരക്കാർക്ക് തങ്ങളുടെ ജീവിതശൈലിയെ വികല്പിതമാക്കി മാറ്റിക്കൊണ്ട് പ്രമേഹം ഉണ്ടാകുന്നത് അടയാനും കാര്യമാകും വരുത്താനും, വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാനും സാധിക്കും.

ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം അടഞ്ഞു നിർത്താൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമവും ദിവസേനയുള്ള വ്യായാമവും, കൃത്യമായ ശരീരഭാര നിയന്ത്രണവുമെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളിച്ച ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരുന്നതിലൂടെ പ്രമേഹത്തെ കുറയ്ക്കാനും മറ്റു അവയവങ്ങൾക്ക് കേടുപാടുകൾ സൃഷ്ടിക്കാതിരിക്കാനും മികച്ച

രീതിയിൽ സഹായിക്കും.

കൃത്യമായ വ്യായാമങ്ങൾ ശീലമാക്കുന്നതോടൊപ്പം ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നത് പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ ഘട്ടം പടിച്ചു പടിയുണ്ട്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമങ്ങളിൽ നാം ഏർപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി സഹായിക്കുന്ന ആരോഗ്യകരമായ ചില ഭക്ഷണശീലങ്ങളെ നമുക്ക് ഇവിടെ പരിചയപ്പെടാം.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ആഹാരക്രമങ്ങൾ

പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തന ശേഷിയെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന തലത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും ആവശ്യകമായ ഒരു ഘോഷകരമായ പ്രോട്ടീൻ. സസ്യപ്രോട്ടീനുകൾ കഴിക്കുന്നത് വഴി അപകട സാധ്യതകൾ മികച്ച രീതിയിൽ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സ്പർശകൾ പ്രത്യേകിച്ചും പാലു മൃഗങ്ങളുടെ ശീലമാക്കുന്നത് പ്രമേഹ സാധ്യതകളെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇതിൽ എല്ലാത്തരം പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും പെടും. കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ മുതൽ തൈർ വരെ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇൻസുലിന്റെ സംവേദനക്ഷമതയിലും ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ മെറ്റബോളിസത്തിലും മെല്ലാം ഏറ്റവും സാധാരണമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഡയറ്ററി പ്രോട്ടീനും അതിനോടു സമാനമായും. പരിപ്പ്, പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ, സോയാബീൻ, തൈർ, മത്സ്യം, വെറ്റ്മീറ്റ് തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും ഇത്തരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള പ്രോട്ടീനുകളെ കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും. റൈസ് മീറ്റും സസികരിച്ചെടുത്ത മാംസവുമെല്ലാം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

പോഷകഗുണമുള്ള കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ നിങ്ങളുടെ ദഹനപ്രക്രിയയിലൂടെ ശരീരത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ ഉൽപാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കും എന്നത് സത്യമാണ്. ഇതിലൂടെ പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ആരോഗ്യകരമായ ഉറപ്പുള്ള നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണമാക്കി മാറ്റിക്കൊണ്ട് സാധിക്കും.

ഏറ്റവും മികച്ച ഉറവിടങ്ങളാണ്. പഞ്ചസാരയും സോഡിയവും ധാരാളമായി മിക്സ് ചെയ്ത് സംസ്കരിച്ചെടുത്ത ഭക്ഷണങ്ങളാണ് ഇതിനു പകരമായി നിങ്ങൾ കൂടുതലും ഒഴിവാക്കേണ്ടത്.

ഹൈബർ കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയിലേല്ലാം ഡയറ്ററി ഫൈബർ ഉയർന്ന അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. ഡയറ്ററി ഫൈബറിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും ഡയറ്ററി ഫൈബറിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതും ശ്രേഷ്ഠത മികച്ച രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാനാകും.

ബാർലിലും ഓട്സിലുമെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ബീറ്റ ഗ്ലൂക്കോസ് ഹൈബറുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റിന്റെ ആഗിരണത്തെ കുറയ്ക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് തരം തരം ജൈവകളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഭക്ഷണ ശേഷം ശരീരത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വർദ്ധിക്കുന്നതിനെ തടഞ്ഞു നിർത്താൻ

ഈ ജൈവ സഹായിക്കുന്നു. പരമ്പരാഗതമായ ഇന്ത്യൻ ഭക്ഷണ രീതികളിൽ ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാമുള്ള ഗുണപ്രദമായ നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ശുദ്ധമായതും കുറഞ്ഞ അളവിൽ സംസ്കരിച്ചെടുത്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് നമുക്കെല്ലാവർക്കും ആവശ്യമായ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ പകർന്നു തരാൻ സഹായിച്ചുകൊണ്ട് പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പാരമ്പര്യമായി ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹരോഗം ഉള്ളവരോടൊപ്പം ഇത്തരമൊരു ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ ശീലമാക്കുന്നത് പ്രമേഹത്തിന്റെ സാധ്യതകളെ അകറ്റിനിർത്താൻ സഹായിക്കും.

### നടസൂക്ഷണം വിത്തുകളും പലതരം നടസൂക്ഷണം വിത്തുകളുമെല്ലാം കഴിക്കുന്നതു വഴി നമ്മുടെ ദൈനംദിന ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമായ എണ്ണകളെ പകർന്നുതരാൻ സാധിക്കും. ഒരു മുതിർന്നയാൾക്ക് അയാളുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിക്കാനായി ദിവസേന 4 മുതൽ 5 സിസ്റ്റിൻഡിസെ എണ്ണകൾ ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ശരീരത്തിൽ ഇതിന്റെ അളവ് കൂടുതലായി കഴിഞ്ഞാൽ ചിലപ്പോൾ അത് ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷമായി മാറാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക മോണോസാച്ചുറേറ്റ് കൊഴുപ്പുകളും പോളി അസാച്ചുറേറ്റ് കൊഴുപ്പുകളും പോളി അസാച്ചുറേറ്റ് കൊഴുപ്പുകളുമാണ് ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യകരമായ രണ്ട് കൊഴുപ്പുകൾ. പുതിയ കൊഴുപ്പുകളും ട്രാൻസ് കൊഴുപ്പുകളും ശരീരത്തിൽ കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ട് ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകളെ ശരീരത്തിൽ കൃത്യമായ അളവിൽ നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രമേഹത്തെ കുറയ്ക്കാനായി ഇത് സഹായിക്കും. കടുക് എണ്ണകൾ, കടല എണ്ണകൾ, തവിട് എണ്ണകൾ, കൂങ്കുമ്പു എണ്ണകൾ എന്നിവ

യെല്ലാം ഇതിനായി ഏറ്റവും മികച്ചതാണ്. മോണോസാച്ചുറേറ്റ് കൊഴുപ്പുകളുടെ സജീവ ഉറവിടമാണ് ശുദ്ധമായ ഖലി വെണ്ണ.

ഈ പറഞ്ഞ പോഷകങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ കൃത്യമായ അളവിൽ ഒരുമിച്ചു ചേർത്താൽ നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണക്രമം ഇങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കാം:

1. പ്രാതൽ: ഒരു പാത്രം ഓട്സ്, 1 മുട്ട അല്ലെങ്കിൽ 30 ഗ്രാം പനീർ, പാൽ.
2. പകൽ സമയങ്ങളിലെ ലഘു ഭക്ഷണം: ഉയർന്ന ഫൈബർ അടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ
3. ഉച്ചഭക്ഷണം: 2 മിഡിയം ടൈപ്പ് റൈസി/ചപ്പുരത്തി, 1 പാത്രം പരിപ്പുകറി, സിസണൽ പച്ചക്കറികൾ, 1 കപ്പ് തൈർ.
4. സായാഹ്ന ഭക്ഷണം: ആവിയൽ വേവിച്ച ധാന്യങ്ങളോ അല്ലെങ്കിൽ ഒട്ടുംതന്നെ കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്ത എണ്ണയോ ഉപ്പും ചേർക്കാതെ വറുത്തെടുത്ത കടലകളോ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.
5. അതോഴം: യാനങ്ങളിൽ നിന്നും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന റെട്ടിനോളിൻ അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രാസർ റൈസ്, ചിക്കൻ ബ്രസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ മിക്സ്, പച്ചക്കറികൾ.
7. ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപായി: ഒരു ഗ്ലാസ് പാൽ.

ഒരു റെസിസ് നടസൂക്ഷണം വിത്തുകളുമെല്ലാം എല്ലാമെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്നവയായി കണക്കാക്കാം. പ്രാതത്തിലുള്ള നിങ്ങളുടെ വ്യായാമത്തിന് മുൻപും ശേഷം അല്ലെങ്കിൽ ഉന്തി പാലിനോടൊപ്പമോ ഇത് കഴിക്കാവുന്നതാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾ രാത്രി ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരാളാണെങ്കിൽ ദിവസേന വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന് ശീലമാക്കുക. മതിയായ വിശ്രമം നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാകുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഇവയെല്ലാം ശീലിച്ചു കൊണ്ട് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യസമ്പന്നമായ ജീവിതമാകുന്നത് വഴി നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ പ്രമേഹത്തെ അകറ്റി നിർത്താൻ സാധിക്കും.

### ആദരാഞ്ജലികൾ

സ്മരണ സാന്ത്വനം വ്യവസ്ഥനത്തിലെ അന്തഃസഹായ സമരോഹിനി (87 വയസ്സ്) അന്തരിച്ചു.



ഇടത്ത് നിന്ന് കെ.ആർ. മാന്വൽ, സരോജിനി (ഫയൽ ചിത്രം)



### പത്മിനി വർക്കി പുരസ്കാരം ഷീബ അമിനിന്



മികച്ച സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകയ്ക്കുള്ള 2019 ലെ പത്മിനി വർക്കി സ്മാരക പുരസ്കാരത്തിന് തൃശ്ശൂർ ആസ്ഥാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സോമലസ് എന്ന സംഘടനയുടെ സെക്രട്ടറി ഷീബ അമിനി അർഹയായി. ദീർഘകാല ചികിത്സ ആവശ്യമായ കുട്ടികൾക്ക് ചികിത്സാ സഹായം, വിദ്യാഭ്യാസം, പുനര

ധിവാസം എന്നിവ ലഭ്യമാക്കുന്ന സൗഖ്യമാണ് സോമലസ്. ആർ.പാർവ്വതി ദേവി, മിനി സുകുമാർ, റുബിൻ വികുന്ദി-എം. ആന്റണി എന്നിവരുടെ സമിതിയാണ് പുരസ്കാരം അർപ്പിക്കുന്നതെന്നുവരികെ. അതേ വിനയത്തോടെയും മറ്റും മികച്ച പത്മിനി വർക്കിയുടെ ചരമദിനമായ ഡിസംബർ 12 പകൽ മുനിന് സത്യൻ സ്മാരക ഹാളിൽ മുൻമന്ത്രി പി.കെ.ശ്രീമതി പുരസ്കാരം സമ്മാനിക്കും. 25,000 രൂപയും പ്രശസ്തി പുരവും മെറ്റേയുമായി അടങ്ങുന്നതാണ് പുരസ്കാരം. സമ്മേളനം വി.കെ. പ്രശാന്ത് ഉത്ഘാടനം ചെയ്യും.