ശ്രദ്ധ

2016 ജൂൺ

ലക്കം-4

www.devakiwarrier.org

ദേവകീവാര്യർ സ്മാരക വാർത്താപത്രിക

എല്ലാവരുടെയും പ്രിയപ്പെട്ട അയിഷ

2015-ലെ മികച്ച ആതുര സേവനത്തിന് സുജിത് ഫൗണ്ടേഷന്റെ പുരസ്കാരം ദേവകീ വാര്യർ സ്മാരകത്തിലെ അയിഷയ്ക്കാണ് നല്കുന്നതെന്ന് സുഭദ്രാമ്മ വിളിച്ചുപറഞ്ഞപ്പോൾ വളരെ നല്ല തീരുമാനമെന്ന് ഞാൻ ഉടനെ പറഞ്ഞു.

200ലോണ് അയിഷ ഞങ്ങളുടെ സ്ഥാപനമായ ഷോർട്ട്സ്റ്റേ ഹോമിൽ വന്നത്. മേരി ടീച്ചറും ശാരദാമ്മയുമാണ് "അയിഷയെ അവിടേക്ക് പറഞ്ഞയക്കുന്നു, വേണ്ട സഹായം ചെയ്യണം" എന്ന് വിളിച്ചു പറഞ്ഞത്. ഗാർഹിക പീഡനത്തിന് ഇരകളാകുന്ന സ്ത്രീകളെ പാർപ്പിക്കുന്ന ഇടമാണ് ഷോർട്ട് സ്റ്റേ ഹോം. ഭർത്താവ് സേനാധിരാജൻ 2002-ൽ മരിച്ചതിനുശേഷം അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹോദരന്റെ കുടുംബത്തോടൊപ്പമാണ് അയിഷ താമസിച്ചിരുന്നത്. ഏതാണ്ട് രണ്ടാഴ്ച കാലമേ അയിഷ ഷോർട്ട്സ്റ്റേ ഹോമിൽ താമസിച്ചുള്ളൂ. ദേവകീ വാര്യർ സ്മാരകത്തിന്റെ കീഴിലുള്ള ശ്രദ്ധയിലേക്ക് സേവനമനഃസ്ഥിതിയും കഴിവും ഉള്ള ഒരാളെ ഞങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയമായിരുന്നു അത്. ആത്മാർത്ഥത തുളുമ്പുന്ന പെരുമാറ്റവും കാര്യനിർവ്വഹണ ശേഷിയും ഉള്ള അയിഷ അതിന് പറ്റുന്ന ആളുതന്നെ എന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് തോന്നി. ശ്രദ്ധയുടെ ചുമതല ഞങ്ങൾ അയിഷയെ ഏൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ഞങ്ങളുടെ തീരുമാനം വളരെ ശരിയായിരുന്നു എന്ന് തെളിയിച്ചുകൊണ്ട് കഴിഞ്ഞ 10 വർഷക്കാലമായി അയിഷ ശ്രദ്ധയിൽ ഉണ്ട്, അവിടെ വരുന്ന കാൻസർ രോഗികൾക്ക് അമ്മയായി രക്ഷകയായി സേവനസന്നദ്ധയായി. ശ്രദ്ധയിൽ വരുന്ന ഓരോ വ്യക്തിക്കും ആ സ്നേഹം ആവോളം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. അയിഷയുടെ സ്നേഹപൂർണ്ണമായ പരിചരണവും യഥാസമയത്ത് വേണ്ടത് ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും ധാരാളം രോഗികളുടെ ജീവൻ രക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് എനിക്ക് നേരിട്ട് അറിയാം. നിസ്വാർത്ഥമായ ആ പെരുമാറ്റമാണ് സഹപ്രവർത്തകർക്കും കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾക്കും രോഗികൾക്കും ഒരുപോലെ അയിഷയെ സ്വീകാര്യയാക്കിയത്. ഈ അവാർഡ് അയിഷയ്ക്ക് ലഭിച്ചതിൽ അങ്ങേയറ്റം ആഹ്ളാദത്തോടെ അഭിനന്ദനത്തിന്റെ പൂച്ചെണ്ടുകൾ അയിഷയ്ക്ക് സമർപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ശ്രദ്ധയ്ക്കും കൂടി ലഭിച്ച അവാർഡായി ഞങ്ങൾ കരുതുന്നു.

ഞാൻ ഏറ്റവും ബഹുമാനിക്കുന്ന എസ്.കെ. സുരേന്ദ്രൻ സാറിന്റെ മകളാണ് അയിഷ എന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ എനിക്ക് തോന്നിയ സ്നേഹവും ബഹുമാനവും പറഞ്ഞറിയിക്കുവാൻ

കഴിയില്ല. ശാസ്ത്ര സാഹിത്യ പരിഷത്തിന്റെ പൂവച്ചൽ യൂണിറ്റിന്റെയും ഗ്രന്ഥശാല സംഘത്തിന്റെയും പ്രവർത്തകനായിരുന്നു ശ്രീ. എസ്.കെ. സാർ. കാട്ടാക്കടയിലെ എല്ലാ പുരോഗമന പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെയും നല്ല പ്രവർത്തകനുമായിരുന്നു.

ടി. രാധാമണി
സെക്രട്ടറി
ദേവകിവാര്യർ സ്മാരകം.

മുതിർന്ന പൗരർക്കായി സ്നേഹസാന്ത്വനം

മുതിർന്ന പൗരരുടെ എണ്ണത്തിൽ കേരളത്തിന് ഇന്ത്യയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനമുണ്ട്. 2011 ലെ സെൻസസ് അനുസരിച്ച് 60 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർ കേരളത്തിലെ ജനസംഖ്യയുടെ 12.6% ആണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഇത് 8.6% മാത്രമാണ്. പ്രതീക്ഷിത ആയുർദൈർഘ്യവും ഏറ്റവും കൂടുതൽ കേരളക്കാർക്ക് തന്നെ (സ്ത്രീകൾക്ക് 76.9 പുരുഷന്മാർക്ക് 71.5 ശരാശരി 74.2) ജനസംഖ്യാ നിയന്ത്രണം കർശനമായി നടപ്പിലാക്കിയ സംസ്ഥാനമെന്ന നിലക്ക് ഇവിടത്തെ കുട്ടികൾ 10% ത്തിൽ താഴെ മാത്രമാണ്. ചെറുപ്പക്കാരാകട്ടെ തൊഴിൽ തേടി കേരളത്തിനു പുറത്തോ ഇന്ത്യക്ക് പുറത്തോ പേകേണ്ട അവസ്ഥയിലുമാണ്. അതിനാൽ പ്രായമായവരുടെ സംസ്ഥാനമായി കേരളം മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇവരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും താഴെപറയുന്ന വിഷമങ്ങളിൽ എല്ലാമോ ചിലതെങ്കിലുമോ, അനുഭവിക്കുന്നവരുമാണ്.

1. സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വമില്ലായ്മ
2. ഒറ്റപെടൽ / ബോറടി
3. അവഗണന
4. പീഡനം
5. കാരണത്തോടെയും ഇല്ലാതെയും ഉള്ള പേടി
6. ആത്മാഭിമാനം നഷ്ടപ്പെടൽ
7. സ്വന്തം ശരീരത്തിന്മേലും മനസ്സിന്മേലുമുള്ള നിയന്ത്രണം നഷ്ടപെടൽ
8. വാർദ്ധക്യത്തെ നേരിടാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്യാത്തുതുകൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ

വാർദ്ധക്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ തീവ്രതയോടെ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നത് സ്ത്രീകളാണ്. നിലനില്ക്കുന്ന വിവാഹസമ്പ്രദായത്തിൽ ഭർത്താവ് എപ്പോഴും പ്രായകൂടുതലുള്ള ആളായിരിക്കും. സ്ത്രീകളുടെ പ്രതീക്ഷിത ആയുർ ദൈർഘ്യവും പുരുഷൻമാരെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെ കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ വിധവയായി ദീർഘകാലം ജീവിക്കേണ്ടി വരുന്നു. സ്വതവേ തന്നെ സ്വത്തിന്മേലോ, വരുമാനത്തിന്മേലോ യാതൊരു നിയന്ത്രണവും ഇല്ലാത്ത സ്ത്രീകൾ വിധവകളാകുന്നതോടെ ദയനീയ സ്ഥിതിയിലായിത്തീരുന്നു. (മറ്റുപല സംസ്ഥാനങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു പക്ഷേ കേരളത്തിലെ സ്ഥിതി മെച്ചമായിരിക്കും എന്നത് മറക്കുന്നില്ല.)

ഇവിടെ സ്വന്തമായി തൊഴിലും വരുമാനവും ഉള്ള സ്ത്രീകൾ കേവലം 15% മാത്രമാണ്. 85% പേരും ജന്മം മുഴുവൻ ആശ്രിത ജീവിതം നയിക്കുന്നവരാണ്. പ്രായമായി ആരോഗ്യം നശിക്കുന്നതോടെ ഇവരുടെ ജീവിതം ദുസ്സഹമായിതീരുന്നു. മരുന്നുകളുടെ ഉയർന്നുപോകുന്ന വില വേണ്ടവണ്ണം ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നതിനും തടസ്സമാകുന്നു. ഇതിനൊക്കെ പുറമെ പുതിയ തലമുറ പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളെ സംരക്ഷിക്കാൻ വിമുഖത കാണിക്കുന്നു. സാഹചര്യങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം മൂലം ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിലും സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയും ഉണ്ടാവാം. ഇപ്രകാരം ദുസ്സഹമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിക്കേണ്ടി വരുന്ന വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് ഏകാന്തതയും വിരസതയും ഇല്ലാത്ത, സ്നേഹവും സാന്ത്വനവും പരിചരണവും ലഭിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാപനം തുടങ്ങാൻ ദേവകിവാര്യർ സ്മാരകത്തിന്റെ പ്രവർത്തകരെയും സജീ മെമ്മോറിയൽ ഒളിംപിക്സ് ട്രസ്റ്റിന്റെ ഉടമസ്ഥരേയും പ്രേരിപ്പിച്ചത് മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവാണ്. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് വട്ടപ്പാറ പട്ടാഴിയിലുള്ള സജി മെമ്മോറിയൽ ഒളിംപിക് ട്രസ്റ്റ് വക കെട്ടിടത്തിൽ 'സ്നേഹസാന്ത്വനം' എന്ന വിശ്രമകേന്ദ്രം ആരംഭിച്ചത്. പ്രസ്തുത ട്രസ്റ്റിന്റെ സ്ഥാപകനായ പ്രശസ്ത അഭിഭാഷകൻ അഡ്വ. വി.ജി. ഗോവിന്ദൻ നായരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ സൗജന്യമായിട്ടാണ് ട്രസ്റ്റ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സ്ഥലവും കെട്ടിടവും ഫർണിച്ചറും പാത്രങ്ങളും സഹിതം സ്നേഹസാന്ത്വനത്തിനുവേണ്ടി വിട്ടുതന്നത്.

മുൻ മന്ത്രിയും ദേവകി വാര്യർ സ്മാരകത്തിന്റെ പേട്രണുമായ ശ്രീമതി.പി.കെ.ശ്രീമതി ടീച്ചർ M.P. യാണ് 2016 മാർച്ച് 12 ന് സ്നേഹസാന്ത്വനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത്. ഏകലവ്യാശ്രമത്തിലെ സ്വാമി അശ്വതി തിരുനാൾ അദ്ധ്യക്ഷനായ ചടങ്ങിൽ ഡെപ്യൂട്ടി മേയർ രാഖി രവികുമാർ കൗൺസിലർ എ.പ്രദീപ് കുമാർ തിരുവനന്തപുരം ബാർ അസോസിയേഷൻ പ്രസിഡന്റ് അഡ്വ. കെ.പി. ജയചന്ദ്രൻ പ്രൊഫ. വട്ടപ്പറമ്പിൽ ഗോപിനാഥപിള്ള എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. ദേവകി വാര്യർ സ്മാരകത്തിന്റെ സെക്രട്ടറി ടി. രാധാമണി സ്വാഗതവും അഡ്വ. വി.ജി.ഗോവിന്ദൻ നായരുടെ മകൾ ജി.എസ്.സുമ നന്ദിയും പറഞ്ഞു. വമ്പിച്ച ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെയാണ് ഉദ്ഘാടനചടങ്ങ് നടന്നത്. ഏപ്രിൽ 6-നു സ്ഥാപനം പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. രണ്ടുപേരാണ് ഇപ്പോൾ അവിടെ അന്തേവാസികളായി ഉള്ളത്. ശ്രീമതി. ലളിതാമ്മയും ശ്രീമതി അയിഷയും. സ്ഥാപനത്തിന്റെ ചുമതലക്കാരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ശ്രീമതി രാജലക്ഷ്മിയും, ശ്രീമതി സുധയും സഹായിയായ അവിടെയെത്തുന്ന വൃദ്ധകളുടെ ജീവിതം സന്തോഷപ്രദമാക്കാൻ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്. ദേവകി വാര്യർ സ്മാരകത്തിന്റെയും സജി മെമ്മോറിയലിന്റേയും പ്രവർത്തകർ അവരോടൊപ്പം താങ്ങായും തണലായും എപ്പോഴും ഉണ്ട്.

ടി. രാധാമണി

പുകവലി നിർത്തിയാലുള്ള ഗുണങ്ങൾ

20 മിനിട്ടിനുള്ളിൽ	:	രക്തസമ്മർദ്ദവും ഹൃദയമിടിപ്പും സാധാരണ നിലയിലാകും.
8 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ	:	കാർബൺ മോണോക്സൈഡിന്റെ തോത് കുറയും.
	:	രക്തത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് സാധാരണ ഗതിയിലാകുന്നു.
2 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ	:	ഹൃദായാഘാതം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.
	:	മണവും രുചിയും തിരിച്ചറിയുവാനുള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
3-4 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ	:	ശ്വാസോഛ്വാസം മെച്ചപ്പെടുന്നു.
2 ആഴ്ച – 3 മാസത്തിനകം	:	രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുന്നു.
6 മാസത്തിനുള്ളിൽ	:	സൈനസ്സുകളുടെ അടവ്, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ കുറയുന്നു.
	:	ശ്വാസകോശം ആരോഗ്യസ്ഥിതി വീണ്ടെടുക്കുന്നു.
1 വർഷത്തിനുള്ളിൽ	:	ഹൃദ്രോഗസാധ്യത പുകവലിക്കാരുടേതിനേക്കാൾ പകുതിയാകുന്നു.
5 വർഷത്തിനുള്ളിൽ	:	പക്ഷാഘാതമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.
10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ	:	ശ്വാസകോശാർബുദത്തിലൂടെ മരണം സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.
15 വർഷത്തിനുള്ളിൽ	:	ഹൃദ്രോഗം മൂലം മരണം സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത
	:	പുകവലിക്കാത്തവരുടേതിന് തുല്യമാകുന്നു.

ശ്രദ്ധാഞ്ജലി

സജി മെമ്മോറിയൽ ഒളിംപിക്ട്രസ്റ്റിന്റെ ട്രസ്റ്റിയും പ്രശസ്ത അഭിഭാഷകൻ വി.ജി. ഗോവിന്ദൻ നായരുടെ ഭാര്യയുമായ ശാരദാമ്മ 5-5-2016ന് നമ്മെ വിട്ടുപിരിഞ്ഞു.

ശ്രീമതി. ശാരദാമ്മ. റ്റി

കത്തിയെരിയുന്ന സൂര്യൻ കനലായ് മറഞ്ഞിരിപ്പിതേ!

ഒ.എൻ.വി. എന്ന അക്ഷര സൂര്യൻ തന്റെ പ്രകാശം വരും തലമുറയ്ക്കുകൂടി വാരി വിതറിക്കൊണ്ട് ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ പ്രഭാവലയത്തിൽ അലിഞ്ഞു ചേർന്നു. "പരദുഃഖമെന്നും സ്വദുഃഖമായ് കൈക്കൊണ്ടു പാടിയ ഹേ പാവനാത്മൻ നമിപ്പു ഞാൻ" എന്ന് ആദികവി വാത്മീകിയ്ക്കു പ്രണാമമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖത്തെ സ്വന്തം ദുഃഖമായി കരുതി സ്വയം നീറുന്ന കാവ്യസൂര്യൻ. വെറും പതിനെട്ടു വയസ്സുള്ളപ്പോൾ "പടവാളുകൾ, പീരങ്കികൾ, വിഷബോംബുകൾ കാട്ടുമിരുൾപ്പടയുടെ തലകൊയ്യാനണിചേരാമോ"? എന്ന് ആഹ്വാനം ചെയ്തുകൊണ്ട് കവിതയുടെ തിരുമുറ്റത്തേക്ക് ഉറച്ച ചുവടുകളോടെ വന്നത് വെറും വൈകാരികതയല്ലായിരുന്നുവെന്ന് ചരിത്രം തെളിയിച്ചു. നിസ്വവർഗ്ഗത്തിന്റെ ജീവിതത്തോടുള്ള അഭിനിവേശം കൊണ്ട് തന്റെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തെ മനുഷ്യനു മുന്നിൽ മറയില്ലാതെ തുറന്നു വയ്ക്കുന്ന മഹാകവി പണിയെടുക്കുന്നവന്റെ വിയർപ്പുതുള്ളികളാണ് ഈ ഭൂമിയെ ഇത്രമേൽ പച്ചപുതപ്പിക്കുന്നതെന്ന് വിശ്വസിക്കുകയും നിരന്തരം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുമിരിയ്ക്കുന്നു.

ഈ മണ്ണിൽ വീണ നിന്റെ
തുവേർപ്പിൽ നിന്നുയർന്നിതാ
മഹിയിതിൻ നവവിഭൂതികൾ
അരിയൊരീ ഹരിതഭംഗികൾ
നാടിതിൻ സമൃദ്ധികൾ
നാഗരീക ശോഭകൾ
നെയ്തു നീ നീളവേ...............

സമകാലിക സമൂഹത്തിലെ അസമത്വങ്ങളോടും അനീതിയോടും പൊരുതുകയും പുതിയൊരു ലോകം സ്വപ്നം കാണുകയും ചെയ്യുന്ന കവിതകൾ മാനവവിമോചനത്തിന്റെ ആഹ്വാനങ്ങൾ ജനങ്ങളുടെ ചിന്തകളേയും അഭിലാഷങ്ങളെയും സാർത്ഥമാക്കി. ആർദ്രമായ മധുരഗീതവും പരിവർത്തനത്തിന്റെ ചടുലമായ മുഴക്കങ്ങളുമായി നമുക്കുചുറ്റും എപ്പോഴും നില കൊള്ളുന്ന കവിതകൾ ആഹ്വാനവും സാന്ത്വനവും മാനവിക ദർശനത്തിന്റെ സാർവലൗകികമായ മാനങ്ങളുമായി കവിയുടെ ദർശനത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് "വേദനിക്കിലും വേദനിപ്പിക്കിലും വേണമീ സ്നേഹബന്ധങ്ങളൂഴിയിൽ" എന്നു നമ്മെ പാടാൻ പഠിപ്പിച്ചു.

"സ്നേഹിച്ചു നമ്മളനശ്വരരാവുക സ്നേഹിച്ചു തീരാത്തൊരാത്മാക്കളാവുക" എന്ന അഭിലാഷത്തിൽ സങ്കുചിതമായ വൈയക്തിക സ്നേഹത്തിന്റെ വൈകാരികതലം മാത്രമല്ലല്ലോ ഉള്ളത്. ഗുലാം അലി എന്ന ലോകപ്രസിദ്ധ ഗസൽ ഗായകൻ തിരുവനന്തപുരത്തെത്തിയപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തെ സ്വീകരിക്കാൻ ഓടക്കുഴൽ സമ്മാനവുമായെത്തിയ പ്രിയകവി. സാമൂഹ്യനിഷ്ഠമായ കാല്പനികതയും സൗന്ദര്യവും നിറച്ചുവച്ച് ജീവിത സത്യങ്ങൾക്കുനേരെ തുറന്നുവച്ച കണ്ണുകളുമായി കാവലാളായി നില്ക്കുന്നു വിഭാഗീയതയുടെ എല്ലാ അതിർവരമ്പുകളെയും ഭേദിച്ചുകൊണ്ട് "എവിടെയുമെനിക്കൊരു വീടുണ്ട്" എന്ന കവിയുടെ സങ്കല്പം വിശ്വമാനവികതയുടെ ദർശനം വിളിച്ചുപറയുന്നു. അപ്പോഴും "ഉപ്പുതൊട്ടുറിയിലെ ചെറുമൺകലങ്ങൾ വരെ-യൊക്കെയും വന്നപഹരി"ക്കുന്ന സാമ്രാജ്യത്വ അധിനിവേശത്തെ ചെറുക്കലും അതിനോടുള്ള പ്രതിഷേധവും രേഖപ്പെടുത്തി തന്റെ നാടിന്റെ നടപ്പാതയെ പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭൂമികയാക്കുന്ന കാഴ്ചയിൽ "അപരന്റെ ദാഹത്തിനെ തന്റേതിനെക്കാളുമധികമാം കരുതലും കരുണയും" കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്ന കവിമനസ്സിൽ നിന്നും ഉറവയൊഴുകിയ സ്നേഹധാര ആവോളം കാവ്യഭൂമിയിൽ ഒഴുകിപ്പരന്നപ്പോൾ, അധികാരമാളുന്നവരുടെ ആധിപത്യത്തിനു കീഴിൽ ഞെരിഞ്ഞമർന്ന മർത്ത്യജീവിതങ്ങൾ ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കുന്നതും ഒരു പുതിയ ലോകം ഉണരുന്നതും അതിനായി പുതുതലമുറയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതും നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്നു.

"കൂടൊഴിയുന്ന പക്ഷിപോൽ
വാടക വീടൊഴിഞ്ഞിന്നു
പോവുകയാണു ഞാൻ!
മൺ വിളക്കും ഇപ്പാത്രങ്ങളും
എന്റെ പൊൻ മുളന്തണ്ടുമായിതാ...

ഒരു ദിവസം ഭൂമിയെന്ന ഈ വാടകവീട് ഒഴിഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ എന്റെ ഏറ്റവും ചൈതന്യവത്തായൊരംശം ഞാൻ ഇവിടെ ഉപേക്ഷിച്ചുപോകും. അതാണെന്റെ കവിത അതെ കവിയുടെ കാവ്യാക്ഷരങ്ങൾക്ക് ഭൂമിയുള്ള കാലം വരെ ഇവിടെ ജീവിച്ചിരിക്കാതെ തരമില്ലല്ലോ.

"പോഴിയായ് തെണ്ടിച്ചുറ്റി നടക്കും
ജിപ്സിപ്പെണ്ണാ മുഴിയുത്തരീയ
ക്കെട്ടിൽ ഞാനിരിയ്ക്കുന്നു"

എന്ന് ജി.ശങ്കരക്കുറുപ്പ് സൂചിപ്പിച്ച മനുഷ്യൻ! അല്പനായ ആ മനുഷ്യൻ ഇന്നു തന്റെ തൃഷ്ണകളെ തളയ്ക്കാൻ ഭൂമാതാവിന്റെ സർവ്വസ്വവും അപഹരിച്ച് തന്റെ വരുതിയ്ക്കു നിർത്തിയ ക്രൂരതയ്ക്കുള്ള തിരിച്ചടി ഏറ്റുവാങ്ങുകയാണ് ഇന്ന്. വരും തലമുറയ്ക്കു ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശത്തെപ്പോലും ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യന്റെ ക്രൂരതയാണ് ഭൂമിക്കൊരു ചരമഗീതത്തിലൂടെ നമുക്കു മുന്നിൽ തുറക്കുന്നത്. ഇനിയും മരിക്കാത്ത ഭൂമിക്ക് ആത്മശാന്തി നേർന്നുകൊണ്ട് മനുഷ്യന്റെ മഹത്തായ അതിജീവനശേഷിയെ തൊട്ടുണർത്തിയ അവന് ആത്മശക്തി പകരുന്നു. ഓരോ ജനതയുടെയും സ്വത്വം നിർണ്ണയിക്കുന്നത് മാതൃഭാഷയാണ്. മലയാള ഭാഷയെ അതിന്റെ പരമോന്നതിയിൽ എത്തിക്കുന്നതിനും, ശ്രേഷ്ഠഭാഷാ പദവി മലയാളത്തിനു നേടിക്കൊടുക്കുന്നതിനും അദ്ദേഹം വഹിച്ച പങ്ക് മലയാളത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് വിസ്മരിക്കാനാവുമോ?

അടുത്തേയ്ക്കണഞ്ഞു നില്ക്കുന്ന മരത്തിന്റെ നിഴലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് താൻ ചവിട്ടിക്കടന്നു പോന്ന ജീവിതപ്പാതകളിലേയ്ക്കു തിരിഞ്ഞുനോക്കി ഭൂമിയോടു നന്ദിപറഞ്ഞു കൊണ്ട് നേടിയതെല്ലാം പിൻതലമുറയ്ക്കു കൊടുത്തുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിന്റെ ശിരസ്സിൽ കൈവച്ചനുഗ്രഹിക്കുകയാണ് പ്രിയകവി. കണ്ണിൽ വെളിച്ചവും ഉയിരിൽ ചൂടും പകരുന്ന സൂര്യനോട് മനുഷ്യരാശിയിലെ ഒരെളിയ ബിന്ദുവായി നിന്നു പ്രാർത്ഥിയ്ക്കുന്നു. ഒന്നും പരിഹരിക്കാനായി ല്ലെങ്കിലും ആരെയൊക്കെയോ അലോസരപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടു കവി പാടുന്നത് നമ്മുടെ കണ്ണുതുറപ്പിക്കുവാൻ മാത്രമാണ്. അതെ "ഇനി ഞാനുണർന്നിരിക്കാം നീയുറങ്ങുക" എന്നു നമുക്ക് തിരികെ വാക്കുകൊടുക്കാം, ഉണർന്നിരിക്കാം ജാഗ്രതയോടെ ആ വാക്കുകൾക്കു മുന്നിൽ പ്രണാമമർപ്പിക്കാം.

പി.എൻ.സരസമ്മ

കലാഭവൻ മണി ഓർമ്മ

മണിമുഴക്കത്തിന്റെ ഇടിമുഴക്കവുമായി ഒരു കലാകാരൻ സാമാന്യ ജനങ്ങളെ വിസ്മയിപ്പിക്കുന്നു. വെള്ളിത്തിരയുടെ തിളക്കങ്ങൾക്കുമീതേ സ്വന്തം ധിഷണയും, സാധാരണയിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായ സ്വന്തം സ്വത്വവും ശരീരവും കൊണ്ട് സ്വയം പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെട്ട ഒരിടത്തെത്തിപ്പെടുക. അപൂർവമായി സംഭവിക്കുന്ന ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രതിഭാസങ്ങൾ ഏതു മേഖലയിലും നിരീക്ഷിച്ചാൽ കാണാൻ കഴിയും. അതുല്യ പ്രതിഭകളായ കലാകാരന്മാരുടെ ഇടയിൽ ചേർത്തു നിർത്താൻ കഴിയുന്ന ഒരു നടനാണ് കലാഭവൻ മണി. കലാഭവൻ എന്ന സ്ഥാപനം സംഭാവനചെയ്ത നിരവധിയായ കലാപ്രവർത്തകരുടെ കൂട്ടത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തനായിരുന്നു മണി. അതു കൃത്യമായി നമുക്ക് ബോധ്യപ്പെടുന്നത് ചില പ്രത്യേകതകൾ മണിക്ക് മാത്രമായി ഉണ്ടായിരുന്നതുകൊണ്ടാണ്. മണ്ണിലും വിണ്ണിലും തൊടാതെ നില്ക്കുന്ന ഒരു പറ്റം സിനിമാ പ്രവർത്തകരുടെയിടയിൽ തന്റെ നിലപാടുതറയേതെന്ന് വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുണ്ടായിരുന്ന കലാകാരൻ, കലാപകാരിയുമായിരുന്നു. മണ്ണും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള അടിസ്ഥാന ബന്ധത്തെ വർഗ്ഗപരമായും വിപ്ലവകരമായും കണ്ട മണിയെ ഒരു തരത്തിലും ആർക്കും കീഴ്പ്പെടുത്താനായില്ല.

നാടും മൂടും മറന്ന് ദന്തഗോപുര വാസിയാകാത്തതിനാലാണ് ഒരു ദേശമാകെ, ഒരു ജനതയാകെ ഇങ്ങനെയൊരു കലാകാരനെനെഞ്ചിലേറ്റിയതും ആ വേർപാടിൽ കണ്ണീരണിഞ്ഞതും. ആവശ്യക്കാരുടെ ആവശ്യമറിയുന്ന, നിസ്വരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ സമ്പാദ്യമായി, മാനവികതയുടെ ഉദാത്ത മാതൃകയായി മനുഷ്യപക്ഷത്തു നിന്നു പ്രവർത്തിക്കാൻ, അവരോടൊപ്പം ജീവിക്കാൻ, എത്ര പേർക്കാവുന്നുണ്ട്? പലരും പ്രശസ്തിയുടെ പടവുകൾ കയറുമ്പോൾ സ്വയം പ്രതിഷ്ഠിച്ച പേടകത്തിൽ നിന്നു പുറത്തേക്കിറങ്ങി ജനസാമാന്യത്തിലേയ്ക്കു ചെന്നുപെടാൻ വൈമനസ്യം കാണിക്കുന്നു. അവിടെയാണ് കലാഭവൻ മണി കൂടുതൽ ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കുമ്പോൾ താൻ തന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും, പരിചയക്കാരുടെയും, അധ്വാനിക്കുന്നവന്റെയും, അധഃസ്ഥിതരുടെയും, അശരണരുടെയും ഇടയിലേയ്ക്ക് കൂടുതൽ കൂടുതൽ അടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നത്.

താരശോഭ കീഴ്പ്പെടാത്ത മനുഷ്യനും പാട്ടുകാരനും നാടൻ പാട്ടെഴുത്തുകാരനും ഒക്കെയായി ചാലക്കുടിയുടെ ഹൃദയത്തുടിപ്പായി ജീവിച്ചപ്പോഴും, തന്നിലെ വിപ്ലവബോധവും സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണത്തിലൂടെ സ്വായത്തമാക്കിയ അഭിനയത്തികവും ആർക്കും അടിയറ വയ്ക്കാത്തതായിരുന്നുവെന്ന് കാലം തിരിച്ചറിയുന്നു. ഒരു പക്ഷേ നാടൻ പാട്ടുകൾ ഇത്രമാത്രം പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെടാനും നഷ്ടപ്പെട്ട നാടൻ ശീലുകളെയും മൊഴികളെയുമെല്ലാം കണ്ടെടുക്കാനും ഓർമ്മിക്കാനും കേരളത്തെ നാടൻ ശീലുകളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടു പോകാനും ഒരു പരിധി വരെ കലാഭവൻ മണി ഹേതുവായെന്നുറപ്പിക്കാം. മണിയുടെ പാട്ടുകളുടെ പ്രത്യേകതകളും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളും മണിയുടേതു മാത്രമാണെങ്കിലും നാടൻ പാട്ടുസംഘങ്ങൾക്ക് ഉണർവേകിയത് കലാഭവൻ മണി തന്നെയാണ് എന്നു നമുക്ക് കാണാം. മിമിക്രിയെന്ന കലയിലൂടെ ഒട്ടകത്തിന്റെ നടത്തം, എലിയുടെ പ്രാർത്ഥന, നടക്കുന്ന ആനയുടെ പിൻഭാഗം തുടങ്ങി മൃഗങ്ങളെയും പക്ഷികളെയും ഒക്കെ അനുകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് വളരെ സൂക്ഷ്മമായ നിരീക്ഷണ പാടവത്തിലൂടെയാണ് എന്നുള്ള വിലയിരുത്തലുകൾ കലാവിമർശകരിൽ തന്നെ ഗൗരവപൂർവ്വം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

വെണ്ണ തോല്ക്കുന്ന നിറവും ശംഖുകടഞ്ഞ കഴുത്തഴകും ഉള്ള നായക സങ്കല്പങ്ങളെ തിരുത്താൻ ഇതുവരെ മലയാളിക്കു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? ഒരു ദളിതന്റെ ജീവിതത്തെയും ജീവിത വിജയത്തെയും ഇത്ര കണ്ടു മണിക്കല്ലാതെ ഏതൊരു 'മെഗാ സൂപ്പർ', താരത്തിനു ചെയ്യാനാവും? അതു ദളിതനായതു കൊണ്ടു മാത്രമാണോ? സൂക്ഷ്മമായും ആഴത്തിലും തിരിച്ചറിയപ്പെടേണ്ട അഭിനയത്തികവായിരുന്നു ഈ ചാലക്കുടിക്കാരന്റെ കൈ മുതൽ. ജന്മം കൊണ്ടു തന്നെ കലാകാരനായ ഒരു മനുഷ്യനു മാത്രമേ ആ കഴിവ് ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേ രോഗബാധിതനായിരുന്നിട്ടും വേണ്ട രീതിയിൽ രോഗത്തോട് പ്രതികരിക്കാതിരുന്നത് ഒരു പക്ഷേ രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം കണക്കിലെടുത്താവാം. എന്തായിരുന്നാലും കൈവിട്ടു പോകുന്ന വിലപ്പെട്ട എന്തിനെയും അതറിഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെ ചേർത്തുപിടിക്കാൻ വെമ്പുന്ന ഒരു മാനുഷിക പ്രവണത, അതിനെകെടുത്തിക്കളഞ്ഞില്ലേ നമ്മുടെ പ്രിയ നടൻ. മലയാളിയുടെ ഈ മഹാനഷ്ടം ഏതു കണക്കിൽപ്പെടുത്തി നികത്തപ്പെടുമെന്ന് പ്രവചിക്കാനാവില്ല. മണി അഭിനയിച്ച സിബി മലയിൽ സംവിധാനം ചെയ്ത സിനിമയുടെ പേര് 'ആയിരത്തിലൊരുവൻ' എന്നാണ്. സാധാരണ ജീവിതം തൊട്ടും, പുണർന്നും ജീവിക്കുന്ന ആയിരത്തിൽ ഒരുവനായി മാത്രം നിലനില്ക്കാൻ കഴിയുക മണിയുടെ പ്രത്യേകത കൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ആ പേര് ഇത്രമേൽ ആ സിനിമയ്ക്കു ചേർച്ചയുള്ളതാകുന്നത് അത്രമേൽ അന്വർത്ഥമാകുന്നത് മണി എന്ന അഭിനേതാവിനുള്ള കരുത്തിന്റെ കൂടി ചേർച്ച കൊണ്ടാണ്. ഇന്നിപ്പോൾ മലയാളിയുടെ നൊമ്പരത്തിന്റെ പേരായി അവശേഷിയ്ക്കുന്ന മണിയുടെ ഓർമ്മകൾക്കു മുന്നിൽ പ്രണമിച്ചുകൊണ്ട് ആ ചിരിമുഴക്കത്തിന്റെ മാറ്റൊലിയിൽ വരും കാലം മണിയുടെ ഓർമ്മകൾ നിലനില്ക്കാൻ പ്രാർത്ഥിയ്ക്കുന്നു.

പി.എൻ. സരസമ്മ

വേണം നമുക്കൊരു സ്ത്രീ സൗഹൃദ കേരളം

സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ച് 68 വർഷം പിന്നിട്ടിട്ടും ഇന്ത്യയിൽ ഭരിക്കുന്നവർ നടപ്പിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മുതലാളിത്ത-സോഷ്യലിസം-സ്ത്രീകളുടെയും, ദളിത് സമൂഹത്തിന്റെയും ജീവിതവഴിയിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായകരമായിട്ടില്ല എന്നുള്ളതാണ് സത്യം. പുരുഷനോടൊപ്പം ഇൻഡ്യയിലെ പൗര എന്ന നിലയിൽ ഭരണഘടനാപരമായ അവകാശങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കേണ്ട സ്ത്രീകൾക്ക്, കേരളത്തിലൊഴിച്ച് ഇന്ത്യയിൽ ഒരിടത്തും സ്ത്രീ കൾ പൊതുരംഗത്തേയ്ക്ക് കടന്നുവരുന്നത് ഒരു വലിയ അപരാധമായി കാണുന്നസമൂഹമാണ് ഇന്നും ഉത്തരേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നില നിൽക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കൽ പോലും വോട്ടവകാശം വിനിയോഗിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത സ്ത്രീകൾ ഇന്നും ഉത്തരേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നു. ഉത്തരേന്ത്യൻ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന ഖാപ് പഞ്ചായത്തുകളെ ന്യായീകരിക്കുന്ന സവർണ്ണ വനിതാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റുമാർ ഉണ്ടെന്നുള്ള സത്യം ഭരണവർഗ്ഗം കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കുന്നു. നോമിനേഷൻ അപേക്ഷയും കത്തും സവർണ്ണമേലാളന്മാരെ ഏല്പിക്കുന്ന തമിഴ്നാട്ടിലെ ഉശലാംപെട്ടി പോലുള്ള ആദിവാസി ഗ്രാമങ്ങളും ഉള്ള ഇന്ത്യയിലാണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്. ശ്രീമതി കെ.എ.ബീന കേരളകൗമുദിയിൽ എഴുതിയിരുന്ന ലേഖനത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യം കേരളത്തിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ഇന്ത്യയെ കാണാൻ കഴിയില്ല എന്ന വാചകം എത്രയോ അർത്ഥവത്താണെന്നു മനസ്സിലാകുന്നത് ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ്.

ഇന്ത്യയിലെ പൊതു അവസ്ഥയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ സ്ഥിതിയാണ് കേരളത്തിന്റേത്. നവോത്ഥാന പ്രക്രിയയുടേയും, ഇടതുപക്ഷ പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ, ഇടപെടലുകളുമാണ് ഇത്തരം ഒരു അവസ്ഥ കേരളത്തിൽ ഉണ്ടായത്. ഉയർന്ന സാക്ഷരത, വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യാവസ്ഥ, മാതൃശിശു മരണനിരക്കിന്റെ കുറവ് പഞ്ചായത്ത് നഗരസഭ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ 50% സംവരണം എല്ലാം കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകളുടെ പദവി അല്പം വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ നേട്ടങ്ങളെല്ലാം കുറയ്ക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ അടുത്ത കാലത്ത് കേരളത്തിലും അരങ്ങേറുന്നത്, യാഥാസ്ഥിതിക, മൂല്യങ്ങളുടെ പേരു പറഞ്ഞ് സ്ത്രീകളെ ക്ഷേത്രങ്ങളിലും, പൊങ്കാല കേന്ദ്രങ്ങളിലും തളച്ചിടാനൊരു ഗൂഢശ്രമം നടക്കുന്നുണ്ട്. എന്നും കാൽതൊട്ടു വന്ദിച്ച് യാഥാസ്ഥിതിക മൂല്യങ്ങൾ മുറുകെ പിടിച്ച് രാവിലെ പോകുന്ന മക്കൾ, കഞ്ചാവു കച്ചവടത്തിനും, വാണിഭങ്ങൾക്കുമായിട്ടാണ് പോകുന്നതെന്ന് അനുഗ്രഹിച്ച് അയയ്ക്കുന്ന അമ്മമാർ അറിയുന്നില്ല. സ്ത്രീകൾക്കു നേരേയുള്ള അതിക്രമങ്ങൾ വല്ലാതെ വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇതിൽ തിരുവനന്തപുരം ജില്ല ഏറ്റവും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നു. വാണംപോലെ ഉയരുന്ന വിലക്കയറ്റം കാരണം ഒരു കഷണം മത്സ്യം പോലും കഴിക്കാൻ കിട്ടാതെ വീട്ടമ്മമാരുടെ എണ്ണം പെരുകിവരുന്നു.

50% കൂടുതൽ സത്രീ വോട്ടർമാരുള്ള കേരളത്തെ ഒരു സ്ത്രീ സൗഹൃദ സംസ്ഥാനമാക്കി മാറ്റണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഞങ്ങൾ ആവശ്യപ്പടുന്ന ചില നിർദ്ദേശങ്ങളും ഇതാ, തീരുമാനമെടുക്കുന്ന ഇടങ്ങളിൽ രാഷ്ട്രീയ, സാമൂഹ്യ സാംസ്കാരിക മേഖലകളിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് കൂടുതൽ ഇടം നൽകണം. പൊതു സമൂഹത്തിലും, കുടുംബത്തിലും സ്ത്രീകൾക്ക് സംരക്ഷണം ലഭിക്കണം. അതിനുവേണ്ട നിയമങ്ങൾ കർശനമായി നടപ്പിലാക്കണം അതിനുവേണ്ട സംവിധാനം ഒരുക്കണം. പകലും രാത്രിയും ഒരുപോലെ ഭയമില്ലാതെ യാത്ര ചെയ്യാനും പൊതുനിരത്തിൽ നടക്കാനും ഞങ്ങൾക്കു കഴിയണം. യാത്ര ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രാഥമികാവശ്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ വിപുലമാക്കണം. സർക്കാർ ആശുപത്രികൾ കുറേക്കൂടി സ്ത്രീ സൗഹൃദമാക്കണം. തൊഴിലെടുക്കുന്ന സംഘടിത അസംഘടിത മേഖലകളിലെ മിനിമം വേതനം 15000 രൂപയാക്കണം. തൊഴിൽ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ സ്ത്രീ സൗഹൃദസാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കണം. കുടുംബശ്രീയെ ശക്തിപ്പെടുത്തണം. എല്ലാ ജില്ലകളിലും, സാന്ത്വനപരിപാലനകേന്ദ്രങ്ങളും, പെൺകുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി പുനരധിവാസ സൗകര്യങ്ങൾ, മഹിളാ മന്ദിരങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുകയും നിലവിലുള്ളവ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും വേണം.

ഇതെല്ലാം കേരളത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന എല്ലാ സ്ത്രീകളുടേയും ആഗ്രഹമാണ്. സ്വപ്നമാണ്.

ജി. കെ. ലളിതകുമാരി

കാൻസർ
സൂചനകൾ / നിയന്ത്രണം

പൊതുവെ എല്ലാവരും ധരിച്ചിട്ടുള്ളത് കാൻസർ ഒരു മാരകരോഗമാണെന്നാണ്. അത് ശരിയല്ല. കാൻസർ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനുമുള്ള വഴികൾ എല്ലാപേരും അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ കാൻസർ രോഗം വരാതിരിക്കാനും മരണനിരക്ക് ഗണ്യമായി കുറക്കാനും സാധിക്കും.

70 ശതമാനം കാൻസറും ജീവിതശൈലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണ്. 33 ശതമാനം കാൻസറും പുകവലി, നാലും കൂട്ടിയുള്ള മുറുക്ക്, മദ്യപാനം എന്നീ ദുഃശ്ശീലങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നവയാണ്. ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്ന നിറങ്ങൾ, മണങ്ങൾ, രാസവസ്തുക്കൾ ഇവയെല്ലാം കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. ഇവയെ ഒഴിവാക്കിയാൽ ഒരു വലിയ ശതമാനം കാൻസറും ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

വിപണനതന്ത്രങ്ങളിലുണ്ടായിട്ടുള്ള പുരോഗതി മൂലം ഈയിടെയായി 'പാൻമസാല' യുടെ ഉപയോഗം ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ശീലം മൂലം "സബ്മ്യൂക്കസ് ഫൈബ്രോസിസ്സ്" "ലൂക്കോപ്ലാക്കിയ" എന്നീ വായിലെ കാൻസറിൻ മുന്നോടികളായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നാൾക്കുനാൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. നമ്മുടെ ഭക്ഷണ രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തിയും, പുകയില, മുറുക്ക്, മദ്യപാനം എന്നീ ദുഃശ്ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്താൽ ഭൂരിഭാഗം കാൻസറുകളും, പക്ഷാഘാതം, ഹൃദയസ്തംഭനം എന്നീ രോഗങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

കാൻസറിന്റെ സൂചനകൾ

- ശരീരത്തിലുണ്ടാവുന്ന മുഴകൾ
- ഉണങ്ങാൻ വൈകുന്ന വ്രണങ്ങൾ
- വായ്ക്കകത്തുണ്ടാവുന്ന വെളുത്തപാട്, വ്രണങ്ങൾ, വിള്ളലുകൾ
- കട്ടിയുള്ള ആഹാരം കഴിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- സ്വരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ
- വിട്ടുമാറാത്ത വരണ്ട ചുമ
- രക്തം കലർന്ന കഫം ചുമച്ചു തുപ്പുക
- ദഹനമില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ, വയറുവേദന
- രക്തം ഛർദ്ദിക്കുക.
- മലശോധനയിലുള്ള ക്രമക്കേടുകൾ
- മലത്തിൽ കൂടിയുള്ള രക്തസ്രാവം
- മൂത്രവി സർജ്ജനത്തിലുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ (തടസ്സം തോന്നൽ, കൂടുതലായി പോവുക, രക്തം കലർന്ന മൂത്രം)
- ലിംഗചർമ്മത്തിലോ, ലിംഗാഗ്രങ്ങളിലോ ഉള്ള വെളുത്തപാട്, ഉണങ്ങാൻ വൈകുന്ന വ്രണങ്ങൾ .
- കഠിനമായ വിളർച്ച
- ശരീരഭാരത്തിന്റെ 10 ശതമാനം 4-6 മാസത്തിനകം കുറയുക
- കഴുത്ത്, കക്ഷം, തുടയിടുക്ക് എന്നീ ഭാഗങ്ങളിലുള്ള ലിംഫ് ഗ്രന്ഥിയിലെ വീക്കം.
- മറുകിലും അരിമ്പറയിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ.
  ഉദാ: വലുപ്പത്തിലും നിറത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസം, രക്തസ്രാവം, ചൊറിച്ചിൽ
- സ്ത്രീകളിൽ, മാസമുറ സമയത്ത് സാധാരണയിൽ കൂടുതലായുണ്ടാവുന്ന രക്തസ്രാവം.
- സ്ത്രീകളിൽ, സംഭോഗത്തിനു ശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന രക്തസ്രാവം

മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാൻസറിന്റേതാകണമെന്നില്ല. എങ്കിലും ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ നിസ്സാരമായി തള്ളിക്കളയാതെ, വൈദ്യസഹായം തേടുന്നതാവും ഉത്തമം.

കാൻസർ വരാതിരിക്കാൻ

- സിഗരറ്റ്, ബീഡി, പാൻമസാല, മുറുക്ക്, മദ്യപാനം എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിൽ ഇലക്കറികളും പഴങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞതും, നാരുകൂടിയതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കുക.
- റെഡ്മീറ്റ് (Red Meat) (ഉദാ: പന്നി, ആട്, പശു, കാള, പോത്ത്) ഇവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- കൂടുതൽ എരിവും, ഉപ്പും, ഉള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക.
- കൂടുതൽ പൊരിച്ചതും, കരിച്ചതും, പുകച്ചച്ചതുമായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക.
- ശരീരഭാരം കൂടാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
- വറുക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണ രണ്ടു പ്രാവശ്യത്തെ ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞാൽ ഉപേക്ഷിക്കുക.
- ചെറുപ്രായത്തിലേ ലൈംഗിക ബന്ധം തുടങ്ങാതിരിക്കുക.
- വിവാഹപ്രായം 20 വയസ്സിനു മുകളിലാക്കുക.
- ഒറ്റപങ്കാളിയുമായി മാത്രം ലൈംഗീക ബന്ധം പുലർത്തുക.
- കെട്ടുറപ്പുള്ളതും ആരോഗ്യകരവുമായ ദാമ്പത്യജീവിതം നയിക്കുക.
- ലൈംഗീക ജീവിതം നയിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ "പാപ്പ്സ് മിയർ" ടെസ്റ്റിന് വിധേയമാകുക.
- ആദ്യപ്രസവം 30 വയസ്സിനു മുമ്പ്.
- സ്തനം സ്വയം പരിശോധിക്കുക.
- കുട്ടികളെ മുലയൂട്ടുക.
- 40 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള സ്ത്രീകൾ "മാമോഗ്രാഫി" പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുക.
- നിലവാരം കുറഞ്ഞ ചായങ്ങളും പ്രിസർവേറ്റീവുകളും ഉള്ള ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

കടപ്പാട്
റീജിയണൽ കാൻസർ സെന്റർ

അനുഭവ സാക്ഷ്യങ്ങൾ

അലീനവർഗ്ഗീസ്

എന്റെ മകൾ അലീനവർഗ്ഗീസിന് ഇടവിട്ട് ഇടവിട്ട് തലവേദനയും ഛർദ്ദിയും വരുമായിരുന്നു. പല ഡോക്ടർമാരേയും മാറി മാറി കാണിച്ചു. രോഗം കണ്ടു പിടിച്ചില്ല. പിന്നീട് അതിശക്തമായ തലവേദനയെത്തുടർന്ന് ഞങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള ENT ഡോക്ടർ അജയൻ സാറിനെകാണിച്ചു. ഡോക്ടർ ഒരു ന്യൂറോ വിഭാഗത്തിൽ കാണിക്കാൻ പറഞ്ഞു. അതിനെതുടർന്ന് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ കാണിക്കുകയും MRI എടുക്കുകയും ചെയ്തു. അതിൽ നിന്ന് മകൾക്ക് ബ്രെയിൻ റ്റ്യൂമർ ആണ് എന്ന് ഞങ്ങൾ അറിഞ്ഞു. ആകെ തകർന്നു പോയ നിമിഷങ്ങളായിരുന്നു അത്. ഞങ്ങൾ ഈ വിവരം അജയൻ ഡോക്ടറെ അറിയിച്ചു. ഡോക്ടർ ശ്രീചിത്ര ആശുപത്രിയിലേക്ക് റെഫറൻസ് ലെററൻ തരികയും ഒരു സഹോദരനെപോലെ ഹൃദയത്തോട് ചേർത്ത് പിടിച്ച് ആശ്വസിപ്പിച്ച് ട്രീറ്റ്മെന്റ് കൃത്യമായി എടുത്താൽ പെട്ടെന്നുതന്നെ മകളുടെ അസുഖം മാറും എന്ന ആശ്വാസവാക്കുകൾ പറഞ്ഞ് ധൈര്യപ്പെടുത്തി. തിരുവനന്തപുരത്തുള്ള ഡോക്ടറുടെ അമ്മയെ വിളിച്ച് ഞങ്ങളുടെ കാര്യം പറയുകയും ഞങ്ങളെ ഫോൺ വഴി പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ പത്മിനി മാഡം പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് ദേവകി വാര്യർ സ്ത്രീ പഠനകേന്ദ്രത്തിൽ എത്തി ചേർന്നു (പത്മിനി മാഡം നമ്മെ വിട്ടു പിരിഞ്ഞു). പിന്നീട് അവിടുന്ന് അങ്ങോട്ട് എല്ലാക്കാര്യങ്ങളും പെട്ടെന്ന് നടന്നു. 28-7-2009 ഞങ്ങൾ ശ്രീചിത്രയിൽ ചെന്ന ആദ്യ ദിവസം തന്നെ അഡ്മിറ്റ് ആക്കുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് 6 മാസകാലത്തിനുള്ളിൽ തലയിൽ മകൾക്ക് മൂന്നു സർജറികൾ ചെയ്യേണ്ടിവന്നു. അതിനു ബയോപ്സി റിസൽട്ട് പ്രകാരം ഞങ്ങളെ RCC യിലേക്ക് റേഡിയേഷനും മറ്റു ചികിത്സാരീതികൾക്കുമായി റെഫറൻസ് ലെറ്റർ തന്നു. അവിടെ വച്ച് 29 റേഡിയേഷനുകൾ എടുക്കുകയും ചെയ്തു. അതിനെതുടർന്ന് മകൾക്ക് രോഗം കുറയുവാൻ തുടങ്ങി. ആദ്യമാദ്യം 3 മാസം കൂടുമ്പോൾ ചെക്കപ്പിന് വന്നു കൊണ്ടിരുന്നു. അതിനെല്ലാം സഹായകമായി തീർന്നത് ദേവകി വാര്യർ ട്രസ്റ്റ് ആയിരുന്നു.

1 വർഷത്തിൽ ഒരു മാസം വീതം മാസങ്ങൾ എല്ലാം ദേവകി വാര്യർ ഭവനത്തിലാണ് കഴിഞ്ഞിരുന്നത്. അവിടെ പല രാജ്യങ്ങളിൽ കഴിഞ്ഞവർ ഒരു വീടായി സഹോദരർ ആയി കഴിഞ്ഞതും നന്ദിയോടെ ഓർക്കുന്നു. ആയിഷ ആന്റിയെയും അംബിക ചേച്ചിയെയും പ്രത്യേകം നന്ദിയോടെ ഓർക്കുന്നു. ഞങ്ങൾ മാനസികമായി തളർന്ന് നിൽക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ ആശുപത്രിയിൽ ഞങ്ങൾ പോകുന്നതിന് മുമ്പേ ആഹാരമെല്ലാം ശരിയാക്കി "വർഗ്ഗീസേ ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ട് പോ" എന്നു പറയുന്ന വാക്കുകൾ നന്ദിയോടെ ഞാൻ ഓർക്കുന്നു.

അതുപോലെ ലക്ഷ്മി മാഡവും വളരെയധികം സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. 3-ാമത്തെ സർജറി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആശുപത്രിയിൽ രോഗികളുടെ വർദ്ധനവുമൂലം ഞങ്ങളെ വേഗം ഡിസ്ചാർജ് ആക്കി. ഡോക്ടർ പ്രത്യേകം റൂം എടുത്ത് താമസിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചു. ഞങ്ങൾ മാസങ്ങളായി ഇവിടെ താമസിക്കുന്ന സമയത്ത് ഒരു രൂപപോലും മാറ്റി വെച്ച് റൂം എടുത്ത് താമസിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുകയില്ലായിരുന്നു. ആ സമയത്ത് ലക്ഷ്മി മാഡം ഞങ്ങൾക്ക് ഡി. പോൾ എന്ന സ്ഥലത്ത് റൂമും ഭക്ഷണവും എല്ലാം ശരിയാക്കി തരികയും ചെയ്തു. അതിനെല്ലാം പ്രത്യേകം മാഡത്തിനോട് ഈ സമയം നന്ദിപറയുന്നു. ഇതിനൊടോപ്പം ഈ ദേവകീവാര്യർ ട്രസ്റ്റിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തകർക്കും രോഗികൾക്കായി സംഭാവനകൾ നല്കിയ എല്ലാ സുമനസ്സുകൾക്കും ഈ സമയം നന്ദി പറയുന്നു. ഈ സമയം നമ്മളിൽ നിന്ന് വേർപിരിഞ്ഞുപോയ അയ്യപ്പൻ സാറിനെ പാവനസ്മരണയിൽ കൊണ്ടുവരികയും നിത്യശാന്തിയ്ക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുവാനും ഈ അവസരം വിനിയോഗിക്കട്ടെ. ഒരിക്കൽ കൂടി എല്ലാവർക്കും നന്ദി പറഞ്ഞു കൊണ്ട് ....

നന്ദി

വർഗ്ഗീസ്. സി. ജെ

ജ്യോതി സുബ്രഹ്മണ്യൻ
എറണാകുളം
9746663625

ഞാൻ ജ്യോതി പൂർണ്ണിമ, എന്റെ ഭർത്താവ് സുബ്രഹ്മണ്യന് നാക്കിൽ കാൻസറാണെന്ന് എറണാകുളത്തെ ആശുപത്രിയിൽ വച്ചാണ് അറിഞ്ഞത്. 2 ദിവസം ആശുപത്രിയിൽ കഴിഞ്ഞു. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ തിരുവനന്തപുരത്തെ ആർ.സി.സി.യിലേക്ക് പോന്നു. തിരുവനന്തപുരത്തു വന്നപ്പോൾ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞതിങ്ങനെയാണ് ഇവിടെ താമസിച്ച് റേഡിയേഷനും ഓപ്പറേഷനും വേണമെന്ന്. താമസിക്കാൻ ഒരിടമില്ലാതെ വലഞ്ഞപ്പോഴാണ് 'ദേവകി വാര്യർ' എന്ന സ്ഥാപനത്തെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞത്. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ ഇവിടെ യെത്തി. ചികിത്സ തുടങ്ങിയതു മുതൽ അവസാനിക്കും വരെ ഞാനും ഭർത്താവും ഇവിടെ തന്നെയാണ് താമസിക്കുന്നത്. ഞങ്ങൾ നാട്ടിൽ പോയി തിരിച്ച് ചെക്കപ്പിനു വരുമ്പോഴും ഇവിടെയാണ് വരിക. 3 നേരത്തെ ഭക്ഷണം, ശുചിത്വമുള്ള ബാത്റൂം ഒരു രോഗിയുടെ ശുശ്രൂഷയ്ക്കുവേണ്ട എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ഞങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ ലഭിച്ചിരുന്നു. ഞങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം കൃത്യസമയത്ത് നൽകു കയും ഞങ്ങളെ സങ്കടങ്ങളിൽ നിന്ന് സന്തോഷത്തിലേക്ക് കരകയറ്റുകയും അയിഷാമ്മയോടും ഇന്ദിരാമ്മയോടും ഒരുപാട് നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. സാമ്പത്തികമായി ഞങ്ങൾക്ക് പല മേഡംമാരും പലപ്പോഴും സഹായി ച്ചിട്ടുണ്ട്. പത്മിനിയമ്മ, ലക്ഷ്മി മാഡം, സരസമ്മ മാഡം എല്ലാവരോടും എന്റെ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

എന്റെ ഭർത്താവിന്റെ വീട് ഇടുക്കിയിലാണ്. കല്യാണം കഴിഞ്ഞതോടെ എറണാകുളത്തേക്ക് പോന്നു. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾ ഒരു വാടക വീട്ടിലാണ് താമസിക്കുന്നത്. എനിക്ക് ഒരു മകൾ മാത്രമാണുള്ളത്. അവൾ ജന്മനാ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടിയാണ്. ഇപ്പോൾ അവളെ നോക്കുന്നത് എന്റെ അമ്മയാണ്. പഠിക്കാൻ വിട്ടെങ്കിലും ജന്മനാ വൈകല്യമുള്ളതുകൊണ്ട് പിന്നീട് പഠിത്തം നിർത്തി.

ദേവകി വാര്യർ സ്മാരകത്തോടും ഈ സ്ഥാപനത്തിലെ അംഗങ്ങളോടും ഒരിക്കൽകൂടി നന്ദി പറയുന്നു. കാൻസർ രോഗികൾക്കുമാത്രമായി നിലനിൽക്കുന്ന ഈ കൂട്ടായ്മയും ഇനിയും വരും നാളുകളിൽ ഉയർന്നു

ജ്യോതി പൂർണ്ണിമ,

റമദാൻ ആശംസകൾ

കാർത്ത്യായനി അമ്മ
പട്ടാമ്പി

എന്റെ പേര് കാർത്യായിനി അമ്മ. ഞാൻ പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ പട്ടാമ്പിയിലാണ് താമസം. എനിക്ക് സുഖമില്ലാതായപ്പോൾ ഞാൻ ആദ്യം പട്ടാമ്പി ഹോസ്പിറ്റലിലും തുടർന്ന് EMS (പെരിന്തൽമണ്ണ). ഹോസ്പിറ്റലിലും പോയി. അവിടെ നിന്ന് ഓപ്പറേഷൻ കഴിഞ്ഞു. തുടർ ചികിത്സയ്ക്ക് EMS Hospital യിലേക്ക് റഫർ ചെയ്തു. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ തിരുവനന്തപുരത്തെത്തി. ഇവിടെ വന്നപ്പോൾ താമസ സൗകര്യം അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല. അങ്ങനെ അന്വേഷിച്ചപ്പോഴാണ് ദേവകിവാര്യർ ട്രസ്റ്റിനെപറ്റി അറിഞ്ഞത്. അങ്ങനെ ഇവിടെ താമസമാക്കി. പുറത്ത് റൂം എടുത്ത് താമസിക്കാനുള്ള സാമ്പത്തിക ശേഷി ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഞങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ കഴിയുന്നതുവരെ അവിടെ താമസിക്കാൻ സൗകര്യം ഒരുക്കി തന്ന ദേവകി വാര്യർ ട്രസ്റ്റിനോടും അതിന്റെ ഭാരവാഹികളോടും അവിടത്തെ ആന്റിമാരോടും ഞങ്ങൾ എല്ലാവിധത്തിലും നന്ദി പറയുന്നു.

രാധാകൃഷ്ണൻ

കോഴിക്കോട് ജില്ലയിൽ കുറച്ചടങ്ങ് പഞ്ചായത്ത് കരിയാത്തിൻ പാറ (കക്കയം) എന്ന സ്ഥലത്ത് താമസിക്കുന്ന എന്റെ ഭർത്താവിന്റെ ചികിത്സക്ക് വേണ്ടിയാണ് ഞങ്ങൾ തിരുവനന്തപുരം റീജനൽ കാൻസർ സെന്ററിൽ എത്തിയത്. എന്റെ ഭർത്താവിന് കാൻസർ ആണ്. റേഡിയേഷൻ ചികിത്സയാണ് ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിച്ചത്. അതിനായി അവിടെ എത്തിയ ഞങ്ങൾക്ക് താമസസൗകര്യം ലഭിച്ചത് ദേവകി മെമ്മോറിയലിൽ ആണ്.

മനസ്സും ശരീരവും തളർന്ന രീതിയിലാണ് ഞങ്ങൾ അവിടെ എത്തിയത്. ഒരുപാട് വിഷമിച്ച് ഇവിടെ എത്തിയ ഞങ്ങൾക്ക് സഹോദരസ്നേഹവും, അമ്മമാരുടെ വാത്സല്യവും ഭക്ഷണവും തന്ന് ഞങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത ആന്റിമാരുടെ പാദങ്ങളിൽ നമിച്ചുകൊണ്ട് നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. ഞങ്ങളെ പോലുള്ള പാവങ്ങൾക്ക് കാരുണ്യത്തിന്റെ കർമ്മക്ഷേത്രമായി നിലനിൽക്കുന്ന ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ പ്രവർത്തകർക്ക് ആയിരമായിരം നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

ഇതിനൊക്കെ നിമിത്തമായ ദേവകി അമ്മയുടെ ആത്മാവിന് നിത്യശാന്തി നേർന്ന് ഒരിക്കൽ കുടി നന്ദി അറിയിച്ച് കൊണ്ട് നിർത്തുന്നു.

നന്ദി.. നന്ദി.. നന്ദി.

ശ്രദ്ധ

സൗജന്യ ഉച്ചഭക്ഷണം

തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽകോളേജിൽ 'ശ്രദ്ധ'യുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ എല്ലാ ബുധനാഴ്ചയും ഉച്ചയ്ക്ക് സൗജന്യമായി ഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്തുവരുന്നു. സുമനസ്സുകളുടെ സഹായം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങൾക്കിത് സാദ്ധ്യമാകുന്നത്. ഈ കാരുണ്യസേവനപ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കാളിയാകുവാൻ താല്പര്യമുള്ളവരെ ഞങ്ങൾ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു. സംഭാവന നൽകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ബന്ധപ്പെടുക.

അക്കൗണ്ട് നമ്പർ : 57000699425, IFSC Code: SBTR0000515
എസ്. ബി. ടി, സെക്രട്ടേറിയറ്റ് വ്യൂ ബ്രാഞ്ച്

ഡോ. ലേഖാനരേന്ദ്രന്റെ ചെറുമകൾ ധര ഒന്നാം പിറന്നാളിന് ദേവകി വാര്യർ സ്ഥാപനത്തിലെ കാസർകോഡ് നിരഞ്ജന ശരിയ്ക്ക് ചികിത്സാ സഹായം നൽകുന്നു.

Printing & Lay out : Maria Print Magic
Ph: 0471-2323290 mariaprintmagic@gmail.com

Devaki Warrier Memorial Women's Studies & Empowerment Centre, CRRA 37, Chalakkuzhi Road, Pattom (PO), Thiruvananthapuram - 695 004, Ph: 0471-2441794

Private Circulation only