



Of Healing Hearts,
Transforming Lives."



CONSOLE
HEALTH NEWS

9
December

Published by Console Medical Charitable Trust Chavakkad

കിഡ്നി ഡയാലിസിസ് ?
ശുപാർശ ചെയ്യുന്നത് എങ്ങനെ?

Hemodialysis Peritoneal Dialysis

പറയാൻ ബാക്കി വെച്ചത്

DR .ABDUL AZEEZ

PRESIDENT

M.K NOUSHAD ALI

GENERAL SECRETARY

ADV.SUJITH AYINIPPULLY

T REASURER

P.V.ABDUMASH



CONSOLE
MEDICAL CHARITABLE TRUST
EzE 0004547 @CUB



2023 ഡിസംബർ മാസം സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൗൺസൽ നിതരാണോൽ പ്ലാസ്മം ചാവക്കാട് സബ്ജക്ട് വി വിനോദ് തിർവഹരിച്ചു ലിഡ് വെൽഫെയർ സൊസൈറ്റി ചെയർമാൻ ടി.വി തുസഫ് ബുബ്ബാതിമിയാതി.



Emirates Tower,
Enamaavu Road,
Chavakkad, Thrissur,
Kerala, India.



0487 250 2900
+91 9846 797 797

info@consolemct.com
www.consolemct.com

"Empowering Lives, One Click at a Time."

ജീവകാരുണ്യ രംഗത്ത് സജീവമായ പ്രവർത്തനങ്ങളോടെ 14-ാം വർഷത്തിന്റെ നിറവിലാണ് കൺസോൾ. സർക്കാരിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച 12 AA & 80 G സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളോടൊപ്പം ലഭിച്ച ISO സർട്ടിഫിക്കറ്റും ട്രസ്റ്റിന്റെ നിസ്വാർത്ഥമായ സേവനങ്ങൾക്കുള്ള അംഗീകാരമാണ്.

കൺസോൾ പാലിയേറ്റീവ് സെന്ററിന്റെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ട്രസ്റ്റിന്റെ വിപുലീകരണത്തിനുള്ള നിയമ നിർമ്മാണങ്ങൾ പുരോഗമിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിലെ വിശാല മനഃസ്ഥിതികാരായ വനിതാ പ്രവർത്തകരെ ഉൾപ്പെടുത്തി കൺസോൾ ഷാജിലി ചാരിറ്റി ഷിപ്പൻ സംഘടിപ്പിക്കുവാനുള്ള പ്രഥമ യോഗം നടന്നു.

കോവിലം കാലഘട്ടത്തിന് മുമ്പ് ചാവക്കാടിന്റെ ചുറ്റുവട്ടത്തുള്ള വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന കൺസോൾ ജൂനിയർ ചാരിറ്റി ഷിപ്പൻ വിദ്യാർത്ഥികളിലൂടെ കൂടുതൽ ഉണർച്ചയോടെ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളും ആരംഭിച്ചു. കൺസോൾ ഷെണിലേക്ക് സ്ഥിരം സംഭാവനകൾ നൽകുന്നവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പ്രിവിലേജ് കാർഡുകൾക്ക് കൺസോളുമായി സഹകരിക്കുന്ന ആശുപത്രികളിൽ നിന്നും മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും അംഗീകാരം ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

കൺസോളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം നൽകുന്ന ഉദാരമതികളായ നാട്ടുകാരെയും പ്രവാസികളെയും നന്ദിപൂർവ്വം നമിക്കുന്നു.

ലോക പ്രജ്ഞാദിനം ആചരിച്ചു



ചാവക്കാട് കൺസോൾ മെഡിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് ലോക പ്രജ്ഞാദിനം ആചരിച്ചു. ഇതിനോട് അനുബന്ധിച്ചു ചാവക്കാട് ഹയാത്ത് ഹോസ്പിറ്റലും ജോസഫ് ലാബും സുധർമ്മ ലാബും സഹകരിച്ച സൗജന്യ രക്ത പരിശോധനക്കുള്ള കൂപ്പൺ വിതരണം ചാവക്കാട് മൂന്നിസിപ്പൽ ചെയർ പേഴ്സൺ ജീജ പ്രശാന്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വാഹന പ്രചരണ യാത്ര ഹയാത്ത് ഹോസ്പിറ്റൽ ഡോക്ടർ ഷൗജാത് ഷിഖാദ് റാഷ് ചെയ്തു. ഡോക്ടർ വി.അബൂബക്കർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. കൺസോൾ പ്രസിഡണ്ട് എം കെ. നെതച്ചാട് അലി

അദ്ധ്യക്ഷനായ യോഗത്തിൽ ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. സുജിത് അയിനീടുള്ളി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. ട്രസ്റ്റിമാരായ ജോർജ്ജ് താമരത്ത്, അബ്ദുൾ ലത്തീഫ് അമ്മങ്ങാട, ഹക്കീം ഇമ്പാർക് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ട്രഷറർ പി .വി . അബ്ദു ഓഷ് നദി പറഞ്ഞു.

വ്യക്ത രോഗികൾക്കായുള്ള സാന്ത്വനകുടുംബസംഗമം



ചാവക്കാട് : കൺസോൾ ഫൈനിക്കൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് വ്യക്ത രോഗികൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുമായി സാന്ത്വന സംഗമം സംഘടിപ്പിച്ചു. രോഗികൾക്കായി നൽകുന്ന സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് കൃഷൺ വിതരണം ചാവക്കാട് സബ് ജഡ്ജ് വി.വിനോദ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ലീഡ് വെൽഫെയർ സൊസൈറ്റി ചെയർമാൻ യൂസഫ് ടി. വി. മൂവ്യാതിരിയായി. കൺസോൾ ഖത്തർ പ്രസിഡന്റ് ആർ. പി. അബ്ദുൾ ജലീൽ പ്രവാസി പ്രതിനിധികളുടെ വകയായി 100 ഡയാലിസിസിനുള്ള ധനസഹായം കൈമാറി . കൺസോൾ രൂപം കൊടുക്കുന്ന ഷാരിഫി ചാരിറ്റി ഖീഷൻ വനിതാ സംഘടനയുടെ പ്രതിനിധിയായി അഡ്വ. രാജീവ് സത്യൻ പ്രസംഗിച്ചു.



കൺസോൾ പ്രസിഡണ്ട് എം.കെ. നൗഷാദ് അലി അദ്ധ്യക്ഷനായ യോഗത്തിൽ ജനറൽ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. സുജിത് അയിനീടുള്ളി സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. കൺസോൾ തുടങ്ങി വെച്ച പാലിയേറ്റീവ് സെൻററിന്റെ



നിർമ്മാണത്തെക്കുറിച്ച് മുൻപ്രസിദ്ധണ്ട് വി.എം.സുകുമാരൻ ഓസ്ട്രോം രോഗികളുടെ പരിചരണത്തെക്കുറിച്ച് ക്ലിനിക്കൽ കോഓർഡിനേറ്റർ കെ.ഷംസുദ്ധീനും സംസാരിച്ചു. ട്രസ്റ്റിഭാരായ ജ്ഞാൽ താമരത്ത്, പി.എം. അബ്ദുൾ ഹബീബ്, സി.കെ ഹക്കീം ഇമ്പാർക് സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകനായ ഷൈഖ് മദുതയ്യൂർ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. പി. വി. അബ്ദു ഓഷ് നന്ദി പറഞ്ഞു.

കോലം കെടുന്ന കാലം

അബ്ദു ഓഷ് ചാവക്കാട്

കാലങ്ങളായി ഭൂഭൂവത്ത് ജീവിക്കുന്ന പക്ഷിമൃഗാദികളുടെയും വൃക്ഷലതാദികളുടെയും ജീവിതരീതികൾ അന്നും ഇന്നും ഒരുപോലെയാണ്. എന്നാൽ മനുഷ്യരുടെ ജീവിതരീതികൾ പാടെ മാറി. അതിനാൽ ഭൂമിയിലെ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണം മനുഷ്യർ തന്നെയാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ തന്നെ പലതരം കൊടുങ്കാറ്റുകളും ചുഴലിക്കാറ്റുകളും ആയിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യരെ കൊന്നൊടുക്കുന്നു. പ്രകൃതി കോപിച്ചത് പോലെ ലക്ഷക്കണക്കിന് ജനങ്ങളെ വിഴുങ്ങി സംഹാര താണ്ഡവം ആടിയ സുനാമി ഒരു വൻ ദുരന്തമായിരുന്നു. മഹാമാരികളും മറ്റാപകടങ്ങളും മനുഷ്യർക്ക് മുന്നിൽ വാളോങ്ങി നിൽക്കുമ്പോഴാണ് ഡെന്റൽക്കീൽ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ ഒരു കാലാവസ്ഥ ഉച്ചകോടി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവന്നത്.

ഭൂമിയിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലാവസ്ഥ മാറ്റം ഭാവിയിൽ ഒരു വൻ ദുരന്തത്തിന് വഴി വെക്കാനാണ് ശാസ്ത്രലോകം ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങി. ആഗോളതാപനില മുൻപൊന്നും ഇല്ലാത്ത വിധം രണ്ട് ഡിഗ്രി അധികരിച്ചതായി കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. ഭൂമിയിൽ വിസർജിക്കപ്പെടുന്ന കാർബൺഡയോക്സൈഡും മറ്റു ഹരിത ഗൃഹവാതകങ്ങളുമാണത്രേ ഭാഗ്യേന്യ ഇതിനു കാരണം. ഇത് മനുഷ്യവംശത്തിന് വൻ ഭീഷണിയാണ്. ഇതിനുള്ളതരവാദി മനുഷ്യരുടെ ആധുനിക ജീവിതശൈലി തന്നെ. കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനത്തിന്റെ അനന്തരഫലമായി ചിലയിടങ്ങളിൽ വരൾച്ചയും മറ്റും ചിലയിടങ്ങളിൽ കനത്ത മഴയും ഉണ്ടാകാം. ആഗോളതാപനില കൂടുതൽ ഉയർന്നാൽ പ്രദേശങ്ങളിലെ ജന്തുരൂപി ഭൂലോകം പ്രളയത്തിൽ പെട്ടു പോകാം.

ലക്ഷക്കണക്കിന് ഷാക്ടറികൾ പുറം തള്ളുന്ന മാലിന്യ വിസർജ്ജങ്ങളും അജ്ഞാതമായും ക്ലോറിനും കോടിക്കണക്കിന് വാഹനങ്ങളിൽ നിന്ന് ബഹിർഗമിക്കുന്ന കാർബൺ ഡയോക്സൈഡും രാസവളങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന നൈട്രസ് ഓക്സീഡും ദശലക്ഷക്കണക്കിന് വരുന്ന എയർകണ്ടീഷണറുകളും ഫ്രിഡ്ജുകളും ഗ്യാസ് അടുപ്പുകളും ഉണ്ടാകുന്ന ചൂടും അപകടകരമായ അവസ്ഥയിലേക്കാണ് മനുഷ്യനെ നയിക്കുന്നത്. കൂടാതെ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന കോൺക്രീറ്റ് മന്ദിരങ്ങൾ ലക്ഷോപലക്ഷമാണ്. മാതൃകയായ റോഡിയേഷൻ ഉണ്ടാകുന്ന ഓരോബെൽ ഫോണുകൾ കോടാനുകോടിയാണ് സുഖമായി ജീവിക്കാൻ മനുഷ്യർ പടുത്തുയർത്തിയ ഈ സൗകര്യങ്ങൾ എല്ലാം അസുഖകരമായി ജീവിതത്തിലേക്ക് അല്ലെ മനുഷ്യരെ എത്തിച്ചത്?

2040 ആകുമ്പോഴേക്കും 25% കാർബൺ വിസർജ്ജം കുറയ്ക്കണമെന്നായിരുന്നു ഉച്ചകോടി കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിച്ചത്. അതിനു തടസ്സം നിന്നതാകട്ടെ വികസിത രാജ്യങ്ങളും, ദരിദ്ര രാജ്യങ്ങൾ കാർബൺ വിസർജ്ജനം കുറയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ പതിനോന്നായിരത്തി ഒരുമ്പതു കോടി ഡോളർ അവർക്ക് വേണ്ടി ചെലവിടാം എന്ന വികസിത രാജ്യങ്ങളുടെ ഭൗമഭൂമിയിൽ ദരിദ്ര രാജ്യങ്ങൾ വഴങ്ങിയില്ല ഉച്ചകോടി നിലംപൊത്തി.

മനുഷ്യരുടെ ജീവിതരീതികളിൽ 50 വർഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ അമ്പതിലധികമാണ്. ഇനി ഷാക്രീകളെയും മറ്റു ആശ്രയിക്കാതെ മനുഷ്യർ നിലായുഗത്തിലേക്ക് പോകുമോ? വാഹനങ്ങളും മറ്റും വേണ്ടെന്ന് വെച്ച് മനുഷ്യർ കാളവണ്ടി യുഗത്തിലേക്ക് പോകുമെന്ന് കരുതാൻ ആകുമോ? എയർകണ്ടീഷണറുകളും, ഫ്രിഡ്ജുകളും, ഗ്യാസ് അടുപ്പുകളും ഇല്ലാതെ തന്നെ സുഖമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്ന കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾ പോലും ഇവയൊന്നും ഉപേക്ഷിച്ചെന്നുവരില്ല. ആയുസ്സ് തീരും മുൻപേ മരിക്കേണ്ടി വരുമെന്ന് പറഞ്ഞാലും മനുഷ്യർ പഴയതിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകും എന്ന് തോന്നുന്നില്ല ഒരു വൻ ദുരന്താനന്തരം മാത്രമേ ഇനി മനുഷ്യർ പാഠം പഠിക്കുകയുള്ളൂ എങ്കിലും ആരോഗ്യകരമായി ജീവിക്കാൻ ആശ്രയിക്കുന്നവരും ദുരന്തങ്ങളെ മുന്നിൽ കാണുന്നവരുമായ കുറച്ചു നല്ല മനുഷ്യരെ ഭൂലോകത്ത് ഇന്നും ഉണ്ട്. വരാനിരിക്കുന്ന പ്രളയത്തെക്കുറിച്ച് മുന്നറിയിപ്പ് ലഭിക്കുമെങ്കിൽ അവർക്കെങ്കിലും പെട്ടകത്തിൽ കയറി രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയുമെന്ന് ആശ്വസിക്കാം.

HEALTH TIPS

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളാൽ കഷ്ടപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലി തന്നെ മാറ്റി എടുക്കേണ്ടത് ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ അത്യാവശ്യമാണ്. താഴെ കാണുന്ന ചര്യകൾ നാം ജീവിതത്തിൽ പാലിച്ചാൽ യുവത്വം നിലനിർത്തി രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണമായി മുക്തി നേടാനും ജീവിതത്തിൽ സമാധാനത്തോടെ ഉന്നതമായി വിജയിക്കാനും സാധിക്കും. എല്ലാവരും പരിശ്രമിക്കുക.

- 01, രാവിലെ ഉണർന്ന ഉടൻ 2 ഗ്ലാസ് നല്ല ശുദ്ധമായ വെള്ളം കുടിക്കുക.
- 02, രാവിലെയോ വൈകിട്ടോ കുറഞ്ഞത് 20 മിനിട്ട് എക്സസൈസ് (ജിം, നടത്തം, കളികൾ, സൈക്കിൾ സവാരി) ചെയ്യുക.
- 03, രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ 20 മിനിട്ട് വെയിറ്റ് കൊള്ളുക.
- 04, രാവിലെ 20 മിനിട്ട് മൈഡിറ്റേഷൻ (ധ്യാനം) നടത്തുക.
- 05, രാവിലെ 20 മിനിട്ട് പൂസ്മാർഷിംഗ് വായിക്കുന്ന ശീലം ഉണ്ടാക്കുക.
- 06, രാവിലെ 20 മിനിട്ട് പൂസ്മാർഷിംഗ് പഠനം അതായത് ജീവിതത്തിൽ അപ്ലോഷനായി ചെലവഴിക്കുക.
- 07, എന്നും കുറഞ്ഞത് 20 മിനിട്ട് വീട്ടുകാരോടൊപ്പം സംസാരിക്കാനും സല്ലപിക്കാനും ചെലവഴിക്കുക.

- 08, ദിവസവും ഏതെങ്കിലും കുറച്ച് സമയം നാം ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരാളോട് (സുഹൃത്തു, ബന്ധു) 20 മിനിട്ടെങ്കിലും സംസാരിക്കുക.
- 09, മാതാപിതാക്കൾ ജീവിച്ചിരിച്ചുണ്ടെങ്കിൽ എല്ലാ ദിവസവും അവരെ നേരിട്ടോ ഷോണിപ്പുടയോ ബന്ധപ്പെടുക സന്തോഷത്തോടെ സംസാരിക്കുക.
- 10, ഒരു ദിവസം തീർന്ന് ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് അന്ന് നാം ബന്ധപ്പെട്ട, നമുക്ക് സഹായം ചെയ്ത എല്ലാവരെയും നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കുക.
- 11, വരവ് ചെയ്തവർ കണക്കുകൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുക സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം പാലിക്കുക.
- 12, ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് സ്വയം വിചാരണ നടത്തുക ചോദ്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കുക.
- 13, തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുക.
- 14, പഴകിയതും ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുക.
- 15, ആഹാരം കഴിവതും വയറ് നിറയാതെ നോക്കുക മൂന്നിൽ ഒന്നാണ് ഉത്തമം കുടിയാൽ അരവയർ ഭക്ഷണം. (ഫ്രൂട്ട്സ്/ ഇലവർഗ്ഗം എത്ര വേണമെന്നും ആകാം)
- 16, ആഹാരത്തിൽ എല്ലാ ദിവസവും നെല്ലിട, ഇലക്കറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക. (ചോറിന് അതേ അളവിൽ ഇല വർഗ്ഗം ഉപയോഗിച്ച് ശീലിക്കുക).
- 17, ഭക്ഷണം 3 നേരവും സമയക്രമം പാലിക്കുക. (രാത്രി ഭക്ഷണം 7 മണിക്കുള്ളിൽ ആകാൻ ശ്രമിക്കുക)
- 18, ആഹാരത്തിന് 30 മിനിറ്റിന് മുമ്പോ പിമ്പോ വെള്ളം കുടി ശീലിക്കുക. (ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുക).
- 19, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. (ഏതെങ്കിലും ശാരീരിക പ്രശ്നം ഉള്ളവർ ഇവ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക)
- 20, ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ പകൽ ആഹാര പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. (എമർജൻസി)
- 21, രാത്രി 10 മണി മുതൽ പുലർച്ചെ 5 മണി വരെ സുഖമായി ഉറങ്ങുക.
- 22, ഇരുന്ന് കൊണ്ട് അഹാരം കഴിക്കുകയും വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക. (നിന്ന് കൊണ്ട് ഒരു കാരണവശാലും ആഹാരം കഴിയ്ക്കരുത്)

കിഡ്നി ഡയാലിസിസ് നടപടിക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ

ഹീമോഡയാലിസിസ്:

- **ആക്സസ് പ്ലേസ്മെന്റ്:** സാധാരണയായി ഒരു ധമനി (AV) ഫിസ്റ്റ്യുല, AV ഗ്രാഫ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സെൻട്രൽ വൈനസ് കത്തീറ്റർ എന്നിവയുടെ രൂപത്തിൽ ഒരു വാസ്കുലർ ആക്സസ് സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രവേശനം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് രക്തം പുറത്തെടുക്കുന്നതിനും ഫിൽട്ടർ ചെയ്ത ശേഷം തിരികെ നൽകുന്നതിനും ഒരു വഴി നൽകുന്നു.
- **തയ്യാറാക്കലും കണക്ഷനും:**
 - നിങ്ങൾ സുഖപ്രദമായ ഒരു കസേരയിൽ ഇരിക്കും അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കട്ടിലിൽ കിടക്കും.
 - അനുവിമുക്തമായ ഡയാലിസിസ് ദ്രാവകം (ഡയാലിസേറ്റ്) ഉപയോഗിച്ചാണ് ഡയാലിസിസ് മെഷീൻ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.
 - പ്രവേശന സൈറ്റ് വൃത്തിയാക്കി ട്യൂബുകൾ വഴി ഡയാലിസിസ് മെഷീനുമായി ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.
- **രക്ത ശുദ്ധീകരണം:**
 - നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഡയാലിസിസ് മെഷീനിലേക്ക് രക്തം പമ്പ് ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അവിടെ അത് ഡയലൈസർ അല്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമ വൃക്ക എന്ന് വിളിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേക ഫിൽട്ടറിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു.
 - ഡയലൈസറിനുള്ളിൽ, രക്തം ഡയാലിസേറ്റിന് വിധേയമാകുന്നു. ഇത് മാലിന്യങ്ങളും അധിക ദ്രാവകങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- **മാലിന്യ നീക്കം:**
 - ഡയലൈസർ രക്തത്തിൽ നിന്ന് മാലിന്യങ്ങളും അധിക ദ്രാവകങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യുന്നു.
 - അതേ ആക്സസ് സൈറ്റിലൂടെ ശുദ്ധീകരിച്ച രക്തം നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് തിരികെയെത്തുന്നു.
- **നിരീക്ഷിക്കൽ:** നടപടിക്രമത്തിനിടയിൽ, നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയമിടിപ്പ്, മറ്റ് സുപ്രധാന അടയാളങ്ങൾ എന്നിവ പതിവായി നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു.
- **ദൈർഘ്യം:** ഹീമോഡയാലിസിസ് സെഷനുകൾ സാധാരണയായി 3 മുതൽ 4 മണിക്കൂർ വരെ നീണ്ടുനിൽക്കും. സാധാരണയായി ആഴ്ചയിൽ 3 തവണ നടത്തപ്പെടുന്നു.

പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ്:

- **കത്തീറ്റർ സ്ഥാപിക്കൽ:** ഒരു പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് കത്തീറ്റർ നിങ്ങളുടെ അടിവയറ്റിലേക്ക് തിരുക്കുന്നു. സാധാരണയായി ഒരു ചെറിയ ശസ്ത്രക്രിയാ മുറിവിലൂടെ.
- **വയറു നിറയ്ക്കുന്നു:**
 - കത്തീറ്റർ വഴി പെരിറ്റോണിയൽ അറയിലേക്ക് ഡയാലിസിസ് ദ്രാവകം (ഡയാലിസേറ്റ്) അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
 - ഡയാലിസേറ്റ് ഒരു നിശ്ചിത സമയത്തേക്ക് അടിവയറ്റിൽ നിലനിൽക്കും.
- **എക്സ്ചേഞ്ച് ഘട്ടങ്ങൾ:**
 - അടിവയറ്റിലെ ഡയാലിസേറ്റ് നിങ്ങളുടെ രക്തപ്രവാഹത്തിൽ നിന്നുള്ള മാലിന്യങ്ങളും അധിക ദ്രാവകങ്ങളും ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന ഘട്ടത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നു.

- താമസ സമയത്തിന് ശേഷം, ദ്രാവകം അടിവയറ്റിൽ നിന്ന് പുറത്തെടുക്കുകയും ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു (ഡ്രെയിൻ ഘട്ടം).
- **ആവർത്തിച്ചുള്ള സൈക്കിളുകൾ:** ഒരു ഓട്ടോമേറ്റഡ് ഉപകരണം (സൈക്ലർ) അല്ലെങ്കിൽ മാനുവൽ ബാഗുകൾ ഉപയോഗിച്ച് എക്സ്ചേഞ്ച് സൈക്കിൾ പകലും രാത്രിയും ഒന്നിലധികം തവണ ആവർത്തിക്കുന്നു.
- **നിരീക്ഷിക്കൽ:** ശരിയായ ദ്രാവക ബാലൻസ് ഉറപ്പാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ഭാരം, രക്തസമ്മർദ്ദം, മറ്റ് പാരാമീറ്ററുകൾ എന്നിവ നിരീക്ഷിച്ചേക്കാം.
- **ദൈർഘ്യം:** പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് ദിവസവും ചെയ്യാവുന്നതാണ്, കൂടാതെ എക്സ്ചേഞ്ചുകളുടെ ആവൃത്തി പ്രത്യേക തരം പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസിനെയും നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദിഷ്ട ഷെഡ്യൂളിനെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

കിഡ്നി ഡയാലിസിസ് നടപടിക്രമത്തിന് ആരാണ് ചികിത്സ നൽകുക

കിഡ്നി ഡയാലിസിസ് ആവശ്യമുള്ള വ്യക്തികളുടെ പരിചരണത്തിൽ നിരവധി ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ ഉൾപ്പെടുന്നു. വ്യക്ത പരിചരണത്തിന്റെ ഇന്റർ ഡിസിപ്ലിനറി സ്വഭാവം രോഗികൾക്ക് സമഗ്രവും അനുയോജ്യമായതുമായ ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നു. വ്യക്ത ഡയാലിസിസ് പരിചരണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സ്പെഷ്യലിസ്റ്റുകൾ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- **നെഫ്രോളജിസ്റ്റ്:** വ്യക്തരോഗങ്ങളുടെ രോഗനിർണയം, ചികിത്സ, മാനേജ്മെന്റ് എന്നിവയിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയ മെഡിക്കൽ ഡോക്ടർമാരാണ് നെഫ്രോളജിസ്റ്റുകൾ. വ്യക്ത ഡയാലിസിസ് ചികിത്സയുടെ മേൽനോട്ടം വഹിക്കുന്നതിൽ അവർ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഡയാലിസിസിന്റെ ആവശ്യകത നിർണ്ണയിക്കുക, ഉചിതമായ ഡയാലിസിസ് രീതികൾ നിർദ്ദേശിക്കുക, രോഗികളുടെ പുരോഗതി നിരീക്ഷിക്കുക.
- **ഡയാലിസിസ് നഴ്സ്:** ഡയാലിസിസ് ചികിത്സകൾ നൽകുന്നതിനും സെഷനുകളിൽ രോഗികളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും രോഗിയുടെ അവസ്ഥ വിലയിരുത്തുന്നതിനും സാധ്യമായ സങ്കീർണതകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും ഡയാലിസിസ് നഴ്സുമാർക്ക് പ്രത്യേകം പരിശീലനം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഡയാലിസിസ് ഉപകരണങ്ങൾ ശരിയായി സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും നടപടിക്രമത്തിനിടെ രോഗികൾക്ക് സുഖകരവും സുരക്ഷിതവുമാണെന്ന് അവർ ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- **ഡയാലിസിസ് ടെക്നീഷ്യൻ:** ഡയാലിസിസ് മെഷീനുകൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതിനും, ചികിത്സയ്ക്കിടെ രോഗികളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും, ഉപകരണങ്ങളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും ഡയാലിസിസ് ടെക്നീഷ്യൻമാർ സഹായിക്കുന്നു.
- **നെഫ്രോളജി ഡയറ്റീഷ്യൻ:** വ്യക്തരോഗമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് ഭക്ഷണ മാർഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്നതിൽ നെഫ്രോളജി ഡയറ്റീഷ്യൻ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഇലക്ട്രോലൈറ്റ് ലെവലും ഫ്ലൂയിഡ് ബാലൻസും കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗികളുടെ പോഷക ആവശ്യങ്ങൾ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ഇഷ്ടാനുസൃത ഭക്ഷണ പദ്ധതികൾ വികസിപ്പിക്കാൻ അവ സഹായിക്കുന്നു.
- **സാമൂഹിക പ്രവർത്തകൻ:** സാമൂഹിക പ്രവർത്തകർ വൈകാരിക പിന്തുണ, കൗൺസിലിംഗ്, ഇൻഷുറൻസ് പരിരക്ഷ, ഗതാഗതം, സാമ്പത്തിക ആശങ്കകൾ തുടങ്ങിയ പ്രായോഗിക കാര്യങ്ങളിൽ സഹായം നൽകുന്നു. വ്യക്തരോഗം, ഡയാലിസിസ് എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം ജീവിക്കാനുള്ള വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ അവ രോഗികളെ സഹായിക്കുന്നു.
- **നെഫ്രോളജി ഫാർമസിസ്റ്റ്:** വ്യക്തരോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളിൽ വിദഗ്ദ്ധരാണ് നെഫ്രോളജി ഫാർമസിസ്റ്റുകൾ. രോഗികൾ ഉചിതമായ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കാനും മയക്കുമരുന്ന് ഇടപെടലുകളോ പാർശ്വഫലങ്ങളോ നിയന്ത്രിക്കാനും അവർ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാക്കളുമായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
- **വാന്യൂലർ സർജൻ അല്ലെങ്കിൽ ഇന്റർവെൻഷണൽ റേഡിയോളജിസ്റ്റ്:** ഹീമോഡയാലിസിസിനുള്ള പ്രവേശനം സ്ഥാപിക്കേണ്ട സന്ദർഭങ്ങളിൽ, വാന്യൂലർ സർജനോടോ ഇന്റർവെൻഷണൽ റേഡിയോളജിസ്റ്റുകളോ ഡയാലിസിസിന് ആക്സസ്

പോയിന്റുകൾ നൽകുന്നതിന് ആർട്ടിരിയോവൈനസ് ഫിസ്റ്റുലകൾ (എവിഎഫ്) അല്ലെങ്കിൽ ആർട്ടിരിയോവൈനസ് ഗ്രാഫ്റ്റുകൾ (എവിജി) സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

- **ട്രാൻസ്പ്ലാൻറ് സർജൻ:** വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കലിന് അപേക്ഷിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക്, ട്രാൻസ്പ്ലാൻറ് സർജനാർ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയകൾ നടത്തുകയും പോസ്റ്റ് ട്രാൻസ്പ്ലാൻറ് പരിചരണം നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- **ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്:** വൃക്കരോഗമുള്ള രോഗികളുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പുനരധിവാസത്തിലും പരിപാലനത്തിലും ഫിസിക്കൽ തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ ഉൾപ്പെട്ടേക്കാം.
- **സൈക്കോളജിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധൻ:** രോഗികളുടെ വൈകാരികവും മാനസികവുമായ ക്ഷേമത്തിനായി, മനുഷാസ്ത്രജ്ഞർക്കോ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർക്കോ വൃക്കരോഗം, ഡയാലിസിസ് എന്നിവയുടെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ കൗൺസിലിംഗും പിന്തുണയും നൽകാൻ കഴിയും.
- **പ്രാഥമിക പരിചരണ വൈദ്യൻ:** പരിചരണത്തോടുള്ള സമഗ്രമായ സമീപനത്തിൽ, രോഗിയുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷാ ഡോക്ടർമാർ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച സ്പെഷ്യലിസ്റ്റുകളുമായി സഹകരിച്ചേക്കാം.

വൃക്ക ഡയാലിസിസിന് തയ്യാറെടുക്കുന്നു

നിങ്ങളുടെ ചികിത്സാ സെഷനുകളിൽ സുഗമവും സുരക്ഷിതവുമായ അനുഭവം ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് വൃക്ക ഡയാലിസിസിന് തയ്യാറെടുക്കുന്നത് നിരവധി ഘട്ടങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. കീഡ്നി ഡയാലിസിസിന് എങ്ങനെ തയ്യാറെടുക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു പൊതു ഗൈഡ് ഇതാ

- **വിദ്യാഭ്യാസവും കൂടിയാലോചനയും:** നിങ്ങളുടെ നെഫ്രോളജിസ്റ്റുമായി (കീഡ്നി സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്) ഡയാലിസിസിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഡയാലിസിസിന്റെ തരവും (ഹീമോഡയാലിസിസ് അല്ലെങ്കിൽ പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ്) അതിന്റെ നേട്ടങ്ങളും സാധ്യതയുള്ള വെല്ലുവിളികളും മനസ്സിലാക്കുക.
- **ഒരു ഡയാലിസിസ് സെന്റർ തിരഞ്ഞെടുക്കുക:** നിങ്ങൾ ഹീമോഡയാലിസിസിന് വിധേയനാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് സൗകര്യപ്രദവും ആവശ്യമായ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതുമായ ഒരു ഡയാലിസിസ് സെന്റർ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നിങ്ങൾ പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് നടത്തുകയാണെങ്കിൽ, വീട്ടിൽ ആവശ്യമായ സാധനങ്ങളും സ്ഥലവും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- **ഷെഡ്യൂളിംഗും ദിനചര്യയും:** നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദിഷ്ട ഷെഡ്യൂൾ അനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഡയാലിസിസ് സെഷനുകൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. ഹീമോഡയാലിസിസ് സാധാരണയായി ആഴ്ചയിൽ ഒന്നിലധികം തവണ നടത്താറുണ്ട്, പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് കൂടുതൽ വഴക്കം നൽകുന്നു.
- **ഭക്ഷണ ക്രമീകരണങ്ങൾ:** നിങ്ങളുടെ നെഫ്രോളജിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ നെഫ്രോളജി ഡയറ്റീഷ്യൻ നൽകുന്ന ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഡയാലിസിസ് തരം അനുസരിച്ച്, നിങ്ങൾ ദ്രാവകങ്ങൾ, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സോഡിയം എന്നിവയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- **മരുന്ന് മാനേജ്മെന്റ്:** നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് തുടരുക. നിങ്ങളുടെ നെഫ്രോളജിസ്റ്റ് ഡയാലിസിസ് കാരണം ആവശ്യമായ ഏതെങ്കിലും മരുന്ന് ക്രമീകരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളെ ഉപദേശിക്കും.
- **പ്ലൂയിഡ് മാനേജ്മെന്റ്:** നിങ്ങളുടെ ഡയാലിസിസ് തരം അനുസരിച്ച്, അമിത ജലാംശം അല്ലെങ്കിൽ നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ദ്രാവക ഉപഭോഗം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡറുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പിന്തുടരുക.
- **ആക്സസ് കെയർ (ഹീമോഡയാലിസിസ്):** നിങ്ങൾ ഹീമോഡയാലിസിസ് സ്വീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ വാസ്തുലർ ആക്സസ് സൈറ്റ് (ആർട്ടിരിയോവൈനസ് ഫിസ്റ്റുല

അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രാഫ്റ്റ് നന്നായി പരിപാലിക്കുക. പ്രദേശം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും പരിക്കിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ഒരു സുഖപ്രദമായ ഇടം സൃഷ്ടിക്കുക (പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ്):**നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസിന് വിധേയനാകുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഡയാലിസിസ് എക്സ്ചേഞ്ചുകൾ നടത്തുന്ന വൃത്തിയുള്ളതും ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതുമായ ഒരു ഇടം തയ്യാറാക്കുക. ആവശ്യമായ എല്ലാ സാധനങ്ങളും എളുപ്പത്തിൽ കൈയെത്തും ദൂരത്ത് ഉണ്ടായിരിക്കുക.
- സുഖപ്രദമായ വസ്ത്രധാരണം:**നിങ്ങളുടെ ഡയാലിസിസ് സെഷനുകളിൽ അയഞ്ഞതും സുഖപ്രദവുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. നിങ്ങൾ ഹീമോഡയാലിസിസ് സ്വീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഡയാലിസിസ് സൈറ്റ് ആക്സസ് ചെയ്യുന്നത് ഇത് എളുപ്പമാക്കുന്നു.
- ഗതാഗതം ക്രമീകരിക്കുക (ഹീമോഡയാലിസിസ്):**നിങ്ങൾ ഒരു ഡയാലിസിസ് സെന്ററിൽ ഹീമോഡയാലിസിസ് സ്വീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, കേന്ദ്രത്തിലേക്കും തിരിച്ചുമുള്ള ഗതാഗതം ക്രമീകരിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ചും ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ.
- വൈകാരിക തയ്യാറെടുപ്പ്:**നിങ്ങളുടെ കീഡ്നിയുടെ അവസ്ഥ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു സുപ്രധാന ഘട്ടമാണ് ഡയാലിസിസ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളും ആശങ്കകളും പങ്കിടുന്നതിന് പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പുകളുമായും കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും ബന്ധപ്പെടുക.
- നിങ്ങളുടെ കൈയർടീമുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക:**നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം, മരുന്ന്, അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷേമം എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് എപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ ടീമിനെ അറിയിക്കുക.
- ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക (പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ്):**നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് നടത്തുകയാണെങ്കിൽ, ഡയാലിസിസ് ലായനി, കത്തീറ്ററുകൾ, എക്സ്ചേഞ്ച് സാക്ഷിസ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ ആവശ്യമായ എല്ലാ സാധനങ്ങളും നിങ്ങളുടെ പക്കലുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- സ്വയം പരിചയപ്പെടുക (പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ്):**നിങ്ങൾ പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് നടത്തുകയാണെങ്കിൽ, നടപടിക്രമങ്ങളും ഘട്ടങ്ങളും പരിചയപ്പെടുക. ഇത് സ്വതന്ത്രമായി ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡറുമായി പരിശീലിക്കുക.
- പിന്തുണാ സിസ്റ്റം:**നിങ്ങളുടെ ഡയാലിസിസ് ഷെഡ്യൂളിനെ കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള സഹായത്തെ കുറിച്ചും കുടുംബാംഗങ്ങളെയോ സുഹൃത്തുക്കളെയോ അറിയിക്കുക.

ഈ കീഡ്നി ഡയാലിസിസ് നടപടിക്രമത്തിനുശേഷം വീണ്ടെടുക്കൽ

വൃക്ക ഡയാലിസിസ് നടപടിക്രമത്തിനു ശേഷമുള്ള വീണ്ടെടുക്കൽ പൊതുവെ നന്നായി സഹിഷ്ണുത പുലർത്തുന്നു. എന്നാൽ ഓരോ ഡയാലിസിസ് സെഷനുശേഷവും നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമവും സുഗമമായ പരിവർത്തനവും ഉറപ്പാക്കാൻ ചില വശങ്ങൾ പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഹീമോഡയാലിസിസിനും പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസിനും ഇടയിൽ വീണ്ടെടുക്കലിന്റേ സ്വഭാവം വ്യത്യസ്തമാണ്

ഹീമോഡയാലിസിസ് വീണ്ടെടുക്കൽ:

- ഡയാലിസിസിന് ശേഷമുള്ള ക്ഷീണം:** ഹീമോഡയാലിസിസ് കഴിഞ്ഞ് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നത് സാധാരണമാണ്. നടപടിക്രമത്തിന്റേ ശാരീരിക സമ്മർദ്ദവും ഡയാലിസിസ് സമയത്ത് സംഭവിക്കുന്ന ദ്രാവകത്തിന്റേയും ഇലക്ട്രോലൈറ്റിന്റേയും മാറ്റങ്ങളാണ് ഇതിന് കാരണം.

- **ജലാംശം:** ഹീമോഡയാലിസിസിന് ശേഷം, ശരിയായ ജലാംശം നിലനിർത്താൻ ദ്രാവകങ്ങൾ കുടിക്കാൻ നിങ്ങളെ ഉപദേശിച്ചേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും, അമിതമായി ഹൈഡ്രേറ്റ് ചെയ്യാതിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. കാരണം ഇത് ദ്രാവകത്തിന്റെ അമിതഭാരത്തിന് കാരണമാകും.
- **ഭക്ഷണകാര്യങ്ങൾ:** ഡയാലിസിസിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമം ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചികിത്സയെ ആശ്രയിച്ച്, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സോഡിയം, ദ്രാവക ഉപഭോഗം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായേക്കാം.
- **രക്തസമ്മർദ്ദം നിരീക്ഷിക്കൽ:** ഡയാലിസിസിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം കുറവായിരിക്കാൻ, അതിനാൽ തലകറക്കമോ തലകറക്കമോ ഒഴിവാക്കാൻ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് വീണ്ടെടുക്കൽ:

- **കത്തീറ്റർ കെയർ:** കത്തീറ്റർ എക്സിറ്റ് സൈറ്റിന് ചുറ്റും ശരിയായ ശുചിത്വം പാലിക്കുക. അണുബാധ തടയാൻ നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം പ്രദേശം വൃത്തിയാക്കുക.
- **താമസിക്കുന്ന സമയവും പ്രവർത്തനവും:** താമസസമയത്ത്, കത്തീറ്റർ മാറ്റുകയോ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- **ദ്രാവക ബാലൻസ്:** പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസിൽ ശരിയായ ദ്രാവക ബാലൻസ് നിലനിർത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമായതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ദ്രാവക ഉപഭോഗവും ഔട്ട്പുട്ടും നിരീക്ഷിക്കുക.
- **ഭക്ഷണ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ:** ഹീമോഡയാലിസിസിന് സമാനമായി, ഇലക്ട്രോലൈറ്റിന്റെ അളവും ദ്രാവക ബാലൻസും നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ ടീം നൽകുന്ന ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണങ്ങൾ പാലിക്കുക.
- **അണുബാധ തടയൽ:** കത്തീറ്റർ സൈറ്റിന് ചുറ്റുമുള്ള അണുബാധയുടെ ഏതെങ്കിലും സൂചനകളെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രത പാലിക്കുക, കത്തീറ്റർ പരിചരണത്തിനായി നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

രണ്ട് ഡയാലിസിസ് തരങ്ങൾക്കുമുള്ള പൊതുവായ നുറുങ്ങുകൾ:

- **വിശ്രമവും വീണ്ടെടുക്കലും:** ഓരോ ഡയാലിസിസ് സെഷനുശേഷവും വിശ്രമിക്കാനും സുഖം പ്രാപിക്കാനും സമയം അനുവദിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ.
- **മരുന്ന് മാനേജ്മെന്റ്:** നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് തുടരുക.
- **നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ ടീമുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക:** നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും അസാധാരണമായ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയോ നിങ്ങളുടെ വീണ്ടെടുപ്പിനെക്കുറിച്ച് ആശങ്കകൾ ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്താൽ, നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ ടീമിനെ ബന്ധപ്പെടാൻ മടിക്കരുത്.
- **ഫോളോ-അപ്പ് അപ്പോയിന്റ്മെന്റുകൾ:** നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി, എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകൾ, നിങ്ങളുടെ ചികിത്സാ പദ്ധതിയിലെ സാധ്യമായ ക്രമീകരണങ്ങൾ എന്നിവ ചർച്ച ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ നെഫ്രോളജിസ്റ്റുമായോ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡറുമായോ ഉള്ള എല്ലാ ഫോളോ-അപ്പ് കൂടിക്കാഴ്ചകളിലും പങ്കെടുക്കുക.

കിഡ്നിയ ഡയാലിസിസിന് ശേഷം ജീവിതശൈലി മാറുന്നു

വൃക്ക ഡയാലിസിസിന് വിധേയമാകുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമം ഉറപ്പാക്കാനും നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ നിയന്ത്രിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ചികിത്സ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും ചില ജീവിതശൈലി ക്രമീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. വൃക്ക ഡയാലിസിസിന് ശേഷം പരിഗണിക്കേണ്ട ചില പ്രധാന ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ ഇതാ:

- ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ:** നിങ്ങളുടെ നെഫ്രോളജിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത ഡയറ്റീഷ്യൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കിഡ്നിയ-സൗഹൃദ ഭക്ഷണക്രമം പിന്തുടരുക. ഇത് സാധാരണയായി സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ദ്രാവക ഉപഭോഗം എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും പേശികളുടെ അളവ് നിലനിർത്തുന്നതിനും മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനും ഉചിതമായ അളവിൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക.
- പ്ലൂയിഡ് മാനേജ്മെന്റ്:** നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡറുടെ ശുപാർശകൾ അനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ദ്രാവക ഉപഭോഗം നിരീക്ഷിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുക. അമിതമായ ദ്രാവകം കഴിക്കുന്നത് ദ്രാവകത്തിന്റെ അമിതഭാരത്തിനും ഹൃദയത്തിൽ സമ്മർദ്ദത്തിനും ഇടയാക്കും.
- മരുന്ന് പാലിക്കൽ:** നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഫോസ്ഫറസിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും വിളർച്ച പരിഹരിക്കുന്നതിനുമുള്ള മരുന്നുകൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെട്ടേക്കാം.
- രക്തസമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണം:** മരുന്നുകൾ, ഭക്ഷണക്രമം, ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ രക്തസമ്മർദ്ദം നിലനിർത്തുക. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം വൃക്ക തകരാറിനെ കൂടുതൽ വഷളാക്കും.
- ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ:** നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡർ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം ക്രമമായ, മിതമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക. വ്യായാമം മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു, പേശികളുടെ ശക്തി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു, ഹൃദയമനികളുടെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- പുകവലി നിർത്തൽ:** നിങ്ങൾ പുകവലിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. പുകവലി വൃക്ക തകരാറുകളും ഹൃദയസംബന്ധമായ സങ്കീർണതകളും വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- ആൽക്കഹോൾ മോഡറേഷൻ:** നിങ്ങൾ മദ്യം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് മിതമായി ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനോട് മദ്യപാനം ചർച്ച ചെയ്യുക.
- സ്ലൈപ്പ് മാനേജ്മെന്റ്:** നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസനം, ധ്യാനം, ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രം എന്നിവ പോലുള്ള സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ പരിശീലിക്കുക.
- ദന്ത, വാക്കാലുള്ള പരിചരണം:** നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന അണുബാധകൾ തടയുന്നതിന് നല്ല വാക്കാലുള്ള ശുചിത്വം പാലിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് ഹീമോഡയാലിസിസിന് വാസ്തുപര്യ ആക്സസ് സൈറ്റ് ഉണ്ടെങ്കിൽ.
- സാമൂഹിക പിന്തുണ:** വൃക്കരോഗം, ഡയാലിസിസ് എന്നിവയുടെ വെല്ലുവിളികൾ നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിന് കുടുംബത്തിന്റെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും പിന്തുണ ഗുണകരമായതും ഒരു പിന്തുണാ ശൃംഖല നിർമ്മിക്കുക.
- പതിവ് ഫോളോ-അപ്പ് സന്ദർശനങ്ങൾ:** നിങ്ങളുടെ നെഫ്രോളജിസ്റ്റും ഹെൽത്ത് കെയർ ടീമുമായി ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്ത എല്ലാ അപ്പോയിന്റ്മെന്റുകളിലും പങ്കെടുക്കുക. നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് പതിവ് നിരീക്ഷണം നിർണായകമാണ്.
- ഉറക്ക ശുചിത്വം:** നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന് ഗുണനിലവാരമുള്ള ഉറക്കത്തിന് മുൻഗണന നൽകുക.

- **കുത്തിവയ്പ്പുകൾ:** നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ലതായ വാക്സിനുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളുമായി കാലികമായി തുടരുക.
- **വാസ്തുലർ ആക്സസിനുള്ള പരിചരണം (ഹീമോഡയാലിസിസ്):** നിങ്ങൾക്ക് ആർട്ടിരിയോവെനസ് ഫിസ്റ്റുല (AVF) അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രാഫ്റ്റ് (AVG) ഉണ്ടെങ്കിൽ, അവയുടെ പ്രവർത്തനം നിലനിർത്തുന്നതിനും സങ്കീർണതകൾ തടയുന്നതിനും ശരിയായ പരിചരണ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
- **വൈകാരിക ക്ഷേമം:** മാനസികാരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലുകളിൽ നിന്നോ പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ നിന്നോ പിന്തുണ തേടിക്കൊണ്ട് നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടുന്ന ഏതെങ്കിലും വൈകാരിക വെല്ലുവിളികളെ അഭിമുഖീകരിക്കുക.

പറയാൻ ബാക്കിവെച്ചത്.....

ഡോ. വി.കെ. അബൂൾ ഭസീസ്
ചിത്രീകരണം : സാജിദ് അബൂബക്കർ

കാണിക്കാണെ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മേലേങ്ങിലേക്ക് നോക്കി ഓരോ രൂപങ്ങൾ സങ്കല്പിക്കൽ കോളേജുകാലത്ത് ഒരു രസമായിരുന്നു. താടിനീട്ടിയ ബാപ്പുട്ടിക്ക, കണ്ണിറുക്കിപ്പിടിച്ച വട്ടമുഖം, പലവിധ പോസുകളിൽ പെൺകുട്ടി, കുതിക്കുന്ന മാൻ, മയിൽ, കുതിര, ആന, അങ്ങനെയങ്ങനെ പലമാതിരി ചിത്രങ്ങൾ നിമിഷനേരത്തിനുള്ളിൽ തെളിഞ്ഞില്ലാതാകും. വേനലിൽ ഒരു ഭാവമാണെങ്കിൽ മഴയിൽ മറ്റൊന്ന്. മറ്റൊരാളുമായി ഈ കാഴ്ച പങ്കുവയ്ക്കാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും. ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ കാഴ്ചകളായിരിക്കും ഇത് നൽകുക!

ഒ.പി. യിലെ തിരക്കിട്ട ദിനമായിട്ടും ഓർമ്മകളിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തിന് തുടക്കമിട്ട് ഒരു ചിത്രം ചുവരിൽ തെളിഞ്ഞു വന്നു. ജനാലകർട്ടനുകളെ വകഞ്ഞുമാറ്റി കാറ്റിനൊപ്പം പോക്കുവെയിൽ അകത്തേക്ക് ചാഞ്ഞു നോക്കിയപ്പോൾ മനസ്സ് ചുവരിൽ വരച്ച ചിത്രം. ഒരു നോക്കേ കണ്ടുള്ളൂ, താടി നീട്ടിയതുപോലൊരു രൂപം! മേലേങ്ങിൽ കാണുന്നതുപോലല്ല, ചുവരിൽ. അത് അൽപനേരത്തേക്കെങ്കിലും കാണാൻ പറ്റും. എന്തിട്ടും എനിക്ക് ആ ചിത്രം പൂർത്തിയാക്കാൻ പറ്റാതായി!

രോഗികൾ വന്നുപോകുന്ന ഇടവേളകളിൽ ഞാൻ മനസ്സാണെ ചുവരിലേക്ക് ചിത്രം തേടി അയച്ചു.

“ഞാൻ അലവി ഡോക്ടർ പറഞ്ഞിട്ട് വരുന്നതാണ്.” അലവി ഡോക്ടറുടെ എഴുത്തുമായി ഒരു യുവതി എന്റെ മുന്നിൽ വന്നു നിന്നു. ഞാൻ ആ കത്ത് വാങ്ങി അവരോട് ഇരിക്കാൻ പറഞ്ഞു. അവർ ഇരുന്നു. കത്ത് വായിച്ച് ഞാൻ അവരുടെ മുഖത്തേക്ക് നോക്കി. ചുവരിലെ പാതിയായ ചിത്രത്തിൽ നിന്നും മനസ്സ് മറ്റൊരു ചിത്രരചനയിലേക്ക് മുഴുകി: എവിടെയോ കണ്ടുവരുന്ന മുഖം!

വിശദമായ പരിശോധനകൾക്കൊടുവിൽ ഞാൻ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തി. പക്ഷെ, ആ മുഖമേതെന്നുമാത്രം നിർണ്ണയിക്കാനായില്ല. രോഗനിർണ്ണയം സ്ഥിരീകരിക്കാനുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തി പലതവണ ആ ദിവസംതന്നെ അവർ എന്റെ മുന്നിലേക്ക് വന്നു. ആ മുഖത്തിലേക്കും, ചുവരിലേക്കും മനസ്സ് മുഖംപൊത്തി കളിച്ചു. ഇല്ല, ഒന്നും തെളിയുന്നില്ല.

“പരോട്ടിയ്ക്ക് ട്യൂമറാണ്. ഓപ്പറേഷൻ വേണ്ടിവരും.”

“ഡോക്ടർ തന്നെ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യില്ലേ? അലവി ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു, സാർ തന്നെ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യണമെന്ന്.”

പരോട്ടിയ്ക്ക് ഗ്ലാന്റ് ഒരു ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥിയാണ്. മുഖചലനങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുന്ന നാഡികൾ പരോട്ടിയ്ക്കുള്ളിലൂടെ കടന്നാണ് പുറത്തെത്തുന്നത്. അതിലെ സൂക്ഷ്മതന്തുക്കൾ ഓപ്പറേഷൻ സമയത്ത് ശ്രദ്ധയോടെ സംരക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ മുഖവും കണ്ണും കോടിപ്പോവും. എന്റെ പഴയ ഗുരുനാഥൻ വർമ്മസാർ പരോട്ടിയ്ക്ക് സർജറി ചെയ്യാൻ വിമുഖനായിരുന്നു. അബദ്ധത്തിലെങ്ങാനും ഈ ഞരമ്പുകൾ ഒന്നിന് ക്ഷതം വന്നാൽ കോടിപ്പോയ മുഖവുമായി രോഗി നടക്കേണ്ടിവരും. ചെല്ലുന്നിടത്തെല്ലാം വർമ്മസാർ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്തതാണെന്ന് പറയുകയും ചെയ്യും എന്ന ഭീതിയായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരം ശസ്ത്രക്രിയകൾ എന്നെയാണ് ഏൽപ്പിക്കാൻ. ആ അനുഭവജ്ഞാനം പരോട്ടിയ്ക്ക് സർജറി ചെയ്യാൻ എന്ന പ്രാപ്തനാക്കിയെന്ന് എന്റെ സഹപ്രവർത്തകനായിരുന്ന അലവിക്കറിയാം. അതുകൊണ്ടാവണം അലവി ഈ പ്രത്യേക നിർദ്ദേശവുമായി അയച്ചത്.



“ശരി. ഞാൻതന്നെ ചെയ്യാം.” അവരെ ഞാൻ സമാധാനിപ്പിച്ചു.

ഓർമ്മകളിലേക്ക് മനസ്സ് വീണ്ടും ചിത്രരചന തുടങ്ങി. എഴുന്നേൽക്കാൻ നിൽക്കുന്ന ആ യുവതിയുടെ മുഖത്തേക്കുതന്നെ സൂക്ഷിച്ചുനോക്കി. അതേ സംശയത്തോടെ, അവർ എഴുന്നേറ്റ് എന്നെയും നോക്കി.

“ഡോക്ടർ...?”

അവർ പൂർത്തിയാക്കുംമുന്നേ ഞാൻ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ പേർ നോക്കി ഉറപ്പിച്ചു.

“പ്രസന്നയ്ക്ക് എന്നെ ഓർമ്മയുണ്ടോ?”

പുഞ്ചിരിയോടെ പ്രസന്ന കസേരയിലേക്ക് ഇരുന്നു: “എനിക്ക് സംശയമുണ്ടായിരുന്നു. മീശയും താടിയും ഉണ്ടെന്ന് നല്ലൊരു മാറ്റമൊന്നുമില്ല.”

മഴച്ചാറ്റുകൾ, നരച്ച ചുവരുകളിൽ അവ്യക്ത ചിത്രം വരയ്ക്കുന്ന ഫറോക്ക് കോളേജിന്റെ പടികടന്ന് മനസ്സ് സഞ്ച

രിച്ചു. എന്റെ ചുവരിലെ പാതിയായ ചിത്രം ഏതോ ഗ്രീക്ക് ദേവനെപ്പോലെ കൈകളുയർത്തി പോക്കുവെയിൽ നോക്കി നിന്നു.

നീണ്ട് മെലിഞ്ഞത്, വട്ടമുഖത്തെ നീണ്ട കണ്ണുകളുമായി, ചുണ്ടി നോരത്ത് ചിരിവെട്ടവും തെളിച്ച് നടന്നുനീങ്ങുന്ന പ്രസന്ന. ക്ഷീണിച്ച ഉച്ച തെറ്റിയ നേരത്ത്, പ്രണയലേഖനമെഴുതിത്തേഞ്ഞ ഡസ്കിലേക്ക് കൈയുന്നി ഒരു കാമുകന്റെ സംഗീതഗണ്ഡം അവിടെയാകെ ഒഴുകി.

തങ്ങൾക്കിടയിൽ അൽപനേരം മൗനം തളംകെട്ടിനിന്നു.

“പ്രസന്നയുടെ വിവാഹം കഴിഞ്ഞോ?” - എന്റെ ചോദ്യത്തിൽ പ്രസന്ന വർഷങ്ങൾക്കിപ്പുറത്തേക്ക് ഓടിയെത്തി.

“ഷോർണ്ണുമാണ് ഞങ്ങളിപ്പോൾ. കുട്ടികളില്ലാത്തതിനാൽ ചികിത്സയ്ക്ക് പോയപ്പോഴാണ് മുഖത്തെ മുഴു ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യണമെന്ന് പറഞ്ഞ് ഇങ്ങോട്ടേക്കെച്ചെന്ന്. ഞാനെന്താൽ ഇറങ്ങിക്കോട്ടെ?”

ആ ഓർമ്മകളിൽ നിന്നും പ്രസന്നയെ മടക്കിവിളിക്കേണ്ടിയിരുന്നില്ലെന്ന് എനിക്കപ്പോൾ തോന്നി. ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ പറയാനുണ്ടായിരുന്നു, അറിയാനുണ്ടായിരുന്നു. അന്നത്തെ കവിതയെഴുത്ത് പ്രസന്ന മനസ്സിൽ നിന്നെങ്കിലും വിട്ടു കളഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന് ആ വാക്കുകളിൽ നിന്നും മനസ്സിലായി.

പിന്നീടും പലതവണ പ്രസന്ന എന്റെ അരികിലെത്തി. ഓപ്പറേഷനുള്ള ഒരുക്കങ്ങളായിരുന്നു അതെല്ലാം. ഓപ്പറേഷൻ കഴിഞ്ഞാൽ മുഖം ചിലപ്പോൾ കോടിപ്പോകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് പ്രസന്നയെ അറിയിച്ചു. അതിന് ഒരു ചിരി മാത്രമായിരുന്നു മറുപടി. പ്രസന്ന ഇപ്പോൾ അങ്ങനെയാണ്, എന്റെ പല ചോദ്യങ്ങൾക്കും ചുണ്ടിൽ അവശേഷിപ്പിച്ച, മഴവെയിൽപോലൊരു ചിരി.

പ്രസന്ന എന്റെ മുറി വിട്ട് പുറത്തേക്ക് പോയൊരു നേരത്ത്, ഫിസീഷ്യൻ അസിസ്റ്റന്റ് ലിസിയ്ക്ക് പ്രസന്നയുടെ രോഗവിവരങ്ങളും ടെസ്റ്റുകളുമൊക്കെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കെ ഒരു മെഡിക്കൽ റെപ്രസന്റേറ്റീവ് ബാഗുമായെത്തി. മെഡിക്കൽ റെപ്രസന്റേറ്റീവുമായെ കാത്തിരുത്താനോ, കാണാൻ പ്രത്യേക സമയമോ ദിവസമോ കൊടുക്കാറില്ല. ഏതു തിരക്കിലും അവർക്ക് അനുവാദം വാങ്ങാതെ കയറിക്കാണാം. പലരേയും കാണേണ്ട സമയം എന്നെ കാത്തിരുന്ന് കളയേണ്ടെന്ന് കരുതി. അവരുടെ സമ്മാനങ്ങളോ ഓഫറുകളോ, എതിന് സാമ്പിൾപോലും ഞാൻ സ്വീകരിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ട് അവർക്കെന്നെ വിശ്വാസമാണ്. മിക്കവാറും മെഡിക്കൽ റെപ്രസന്റേറ്റീവുമായുടെ കുടുംബക്കാരെ എന്റെ അടുത്തേക്കുതന്നെയാണ് അയക്കാറ്. സമ്മാനങ്ങളും ഓഫറുകളും നൽകി മറുനൊഴുതുന്നവരെ അവർക്ക് വിശ്വാസമില്ലായിരിക്കും!

ഹൃദയജന്യമായ മനഃഹാസത്തോടെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ആളുടെ മുഖത്തേക്ക് ഞാനൊന്ന് നോക്കി.

“ഗിരിദാസ്!!” ഞാൻപോലും മനസ്സിൽ കരുതാതെ എന്റെ ചുണ്ടുകൾ ആശ്ചര്യംപുണ്ടു.

“ഡോക്ടർക്കെങ്ങനെ എന്നെന്തറിയാം?” ഗിരിദാസിന്റെ പുച്ഛക്കണ്ണുകൾ ആശ്ചര്യത്താൽ വിടർന്നു.

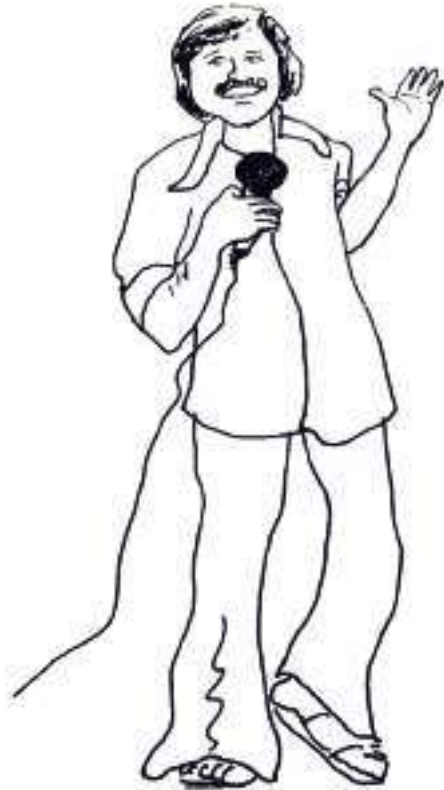
ഞാൻ ലിസിയോട് പ്രസന്നയെ ഇങ്ങോട്ട് വിളിച്ചുകൊണ്ടുവരുവാൻ ഏർപ്പാടാക്കി.

“നിങ്ങള് കോളേജിലെ സൂപ്പർ സ്റ്റാറായിരുന്നില്ലോ? ഞാനും ആ കോളേജിൽ കുറച്ചുകാലം പഠിച്ചിരുന്നു. പിന്നെ, ആ കാലത്തെ ഒരാളുകൂടിയുണ്ട് ഇപ്പോളിവിടെ. അവിചാരിതമായി എത്തിപ്പെട്ടതാ.”

അതാരാണെന്ന ആലോചനയിൽ ഗിരിദാസ് അൽപനേരം നിന്നതിനാൽ ഞാൻ മുന്നേ കോളേജിലേക്കെത്തി.

അടുത്തവർഷം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ചേരാമെന്ന ഉറപ്പിലായിരുന്നു ഞാൻ ഫറോക്ക് കോളേജിൽ ഡിഗ്രിയ്ക്ക് ചേരുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പഠനമായിരുന്നില്ല പ്രധാന അജണ്ട. ഉസ്മാൻ, റൗഫ്, അങ്ങനെ കുറേപ്പേരുണ്ടായിരുന്നു കൂട്ടത്തിൽ. ഉസ്മാൻ, ഇക്കാക്ക അയക്കുന്ന ഗൾഫ് വിസവരാനുള്ള കാത്തിരിപ്പിലായിരുന്നു. റൗഫ് മിലിട്ടറി നഴ്സിംഗ്

സർവീസിൽ നിയമനം കിട്ടി ജോലിക്ക് കയറാനുള്ള കാത്തിരിപ്പിലും. പാട്ടും സിനിമയും കവിതയും സാഹിത്യവുമൊക്കെയായി കോളേജ്കാലം ആസ്വദിക്കുന്ന വേളയിലാണ് ഗിരിദാസ് ആരാധ്യപുരുഷനായി മുന്നിലെത്തുന്നത്.



വെളുത്ത്, തുടുത്ത്, പുച്ഛക്കണ്ണും ചെമ്പിച്ച കോലൻ മുടിയും മീശയുമുള്ള ഒത്ത ശരീരമായിരുന്നു ഗിരിദാസിന്. എല്ലാ സംഗീതോപകരണങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും, വശ്യമായി പാടുകയും ചെയ്യുന്ന ഗിരിദാസ്. സാഹിത്യസമ്മേളനങ്ങളിൽ മനോഹരമായി പ്രസംഗിക്കുന്ന, സ്വയം എഴുതിയ കവിതകൾ ഈണത്തിൽ പാടുന്ന, മാതൃഭൂമിയിൽ അച്ചടിമഷി പുരണ്ട കഥകളെഴുതുന്ന ഗിരിദാസായി തീരാൻ പലരും ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. ആ ഗാനങ്ങൾ ഞങ്ങൾ കുളിമുറി കളിലെങ്കിലും പാടി, ആ കഥകൾ ഞങ്ങൾ ആവേശത്തോടെ ചർച്ച ചെയ്തു, ഗിരിദാസിനെ ഒന്നാകെ ഞങ്ങൾ ആരാധിച്ചു.

“ഓൻ പാട്ട് പാടട്ടെ. അതിലും നല്ല പാട്ട് എന്റെ ടേപ്പ് റിക്കാർഡറിലുണ്ട്. യേശുദാസും ജയചന്ദ്രനും പാടിയത്. ഗിരിദാസിന്റേത് വെറും അനുകരണം. അല്ലാതെന്താ?” - ഹോസ്റ്റൽ മുറിയിലെ ചുവന്ന ടേപ്പ് റിക്കാർഡർ തഴുകിക്കൊണ്ട് ബക്കർ അതു പറഞ്ഞപ്പോൾ എനിക്ക് മറുപടിയുണ്ടായിരുന്നില്ല.

ബക്കർ എന്റെ നാട്ടുകാരനും സീനിയറനെന്ന നിലയിൽ രക്ഷാകർത്താവുമാണ്. മൂന്നാംവർഷ ഡിഗ്രിയ്ക്കാണ് പഠിക്കുന്നത്. ബക്കറിനെ കൂടാതെ, കാസർഗോട്ടുകാരനായ കാദും മഹമൂദും ഗഹ്വറും സ്റ്റൈലൻമാരുടെ നേതാക്കളാണ്. ഗൾഫിൽനിന്നും കൊണ്ടുവരുന്ന മോടിയേറിയ വസ്ത്രങ്ങളുടെയും സാമഗ്രികളുടെയും പൊളപൊളപ്പ് അവരുടെ വർത്താനത്തിൽ വരെയുണ്ട്. ഇടയ്ക്ക് ഞങ്ങൾ ബക്കറിന്റെ

ഹോസ്പിറ്റൽ മുറിയിൽ പോകാറുണ്ട്. തമാശകളും കളിയാക്കലും കഞ്ചാവുമായിക്കഴിഞ്ഞ ആ ഗാംഗിൻ ഞങ്ങളോട് പ്രത്യേകം താൽപര്യമുണ്ടായിരുന്നു. അവരുടെ തമാശകളും കളിയാക്കലും വിവരണങ്ങളും കേട്ടിരിക്കുന്ന വേളയിലായിരുന്നു ഗിരിദാസ് ഞങ്ങളുടെ വാക്കുകളിലൂടെ അവിടേക്ക് വിഷയമായെത്തിയത്.

“നിയൊക്കെ ആദ്യമായിട്ട് ഇത്രേം ബെലു കോളേജ് കാണുന്നത്. അതിന്റെയൊക്കെ ഇതുപോലെ എത്ര കണ്ട്! ഈ സാഹിത്യം പാട്ടും ഒക്കെ, അതിഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾക്ക് ബെലു കാര്യമായിരിക്കും. നിന്നെപ്പോലെ നാലഞ്ചെണ്ണത്തിന്. ഓൻ പഠിപ്പും കളഞ്ഞ് ഇങ്ങനെ നടക്കും. അത് കണ്ട് നിങ്ങളെ പഠിപ്പും പോകും. നിന്നിക്കൊന്നും ബേറെ പണിയില്ലേ?!” - മഹമുദ് എന്തോ ചവച്ചുകൊണ്ട് അലസമായി പറഞ്ഞു.

അടുത്തത് ഗഹ്വറിന്റെ ഊഴമായിരുന്നു: “നിങ്ങളെ ഞങ്ങളെ യാൻ മോഡലാക്കണ്ടത്. തിന്നും കുടിച്ചും പഞ്ചാരയടിച്ചും ജീവിക്കണം. ഞമ്മളെ അറിയാത്ത ആരെങ്കിലുമുണ്ടോ? ഇതൊക്കെ നിങ്ങളെ വിഭ്രാന്തിയാക്കി. ഒരു പത്തുകൊല്ലം കഴിഞ്ഞിട്ട് ബാ, ഇപ്പറഞ്ഞ ഗിരിദാസ് ഏടെ കെടുകിന്, നമ്മളുടെ കെടുകിന് എന്നറിയാം.”

ഈ സംഭാഷണത്തിനിടെയാണ് കയ്യിലൊരു പൊതിയുമായി വിന്റു മായീൻ കയറിവന്നത്. “ഇനിക്കൊന്നും വേറെ പണിയില്ലേ ചെങ്ങായിമാരേ...?” മായീൻ എന്റെയും ഉസ്മാന്റെയും ചന്തിയിൽ തെക്കിക്കൊണ്ടാണ് തുടങ്ങിയത്. മായീൻ കുണ്ടന്മാരുടെ ആളാണെന്ന് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഞങ്ങൾ അസഹ്യതയോടെ മാറിനിന്നു.

“ഈ കോളേജിൽ ഓൻ പെമ്പിള്ളി മുസ്ലിം ഷൈൻ ചെയ്യാൻ പറ്റും. പുറത്തറിഞ്ഞിയാ അറിയാം. അല്ലെങ്കിലിന്നെ ഒന്നാമനാവണം; ബഷീറിനെയും എ.ടിയെയുംപോലെ. അയിന് അധാനിക്കണം, സാധന വേണം. ഞാൻതന്നെ സിനിമേൽ അഭിനയിച്ചുന്ന് പറഞ്ഞ് നടക്കിന്റേണ്ടോ? എന്താ കാര്യം? ഓ...” മായീൻ ഒരു സിനിമയിൽ അഭിനയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഷീലയെയും നസീറിനെയുമൊക്കെ കണ്ട കാര്യം പലതവണ പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുള്ളതാണ്.

“കുണ്ടന്മാർ പോയേ... ഞങ്ങളെ വേറെ പണിയില്ലേ.” കൊണ്ടുവന്ന കുപ്പിയെടുത്ത് കൈയ്യിലേക്ക് പിടിച്ച് ഞങ്ങളെ പുറത്താക്കി. അടഞ്ഞ വാതിലിന് പുറത്ത് നിന്ന് അരിശത്തോടെ റൗഫ് പറഞ്ഞു:

“പകൽ സമയത്ത് സിമിയും ജമാഅത്ത് ഇസ്ലാമിയും. രാത്രിയായാൽ കള്ളുകുടിയും കുണ്ടന്മാരും... വൃത്തികെട്ടവനാണ്.”

വിന്റു മായീൻ കോളേജിൽ ജമാഅത്ത് ഇസ്ലാമിയുടെ വിദ്യാർത്ഥി സംഘടനയായ സിമിയുടെ വലിയ നേതാവാണ്. അയാളുടെ തീവ്രമതാശയങ്ങളുള്ള പ്രസംഗങ്ങൾ കേൾക്കാൻ ഒരുപാട് കൂടാറുണ്ട്.

“അസൂയയാ. അവർക്കൊന്നും ഗിരിദാസിന്റെ ഏഴയലത്ത് എന്താൻ പറ്റില്ല.” റൗഫ് വളരെ കുറച്ചുമാത്രമേ സംസാരിക്കാറുള്ളൂ.

പിന്നെയും ഗിരിദാസിന്റെ പാട്ടിന് താളം പിടിച്ച് ക്ലാസ്സ് മരത്തണലിൽ കൂട്ടമായി ഇരുന്നു. ഒരു ദിവസം സർസയ്യിദ് ഹോസ്പിറ്റലിലേക്ക്, ഓഡിറ്റോറിയത്തിന്റെ മുന്നിലൂടെയുള്ള വഴിയിലൂടെ ഗിരിദാസിന്റെ പാട്ട് ഉറക്കെപ്പാടി ഞാൻ നടന്നു. ആരും കേൾക്കാനില്ലെന്നുറപ്പിച്ച വിശ്വാസമായിരുന്നു.

“മാംസതല്പങ്ങളിൽ ഫണം വിരിച്ചാടും
മദമായിരുന്നില്ല നിൻ പ്രണയം,
അന്തരാത്മാവിലെ ഇന്ദ്രിയാതീതമാം
അനുഭൂതിയായിരുന്നു...”

പെട്ടെന്നാണ് പിന്നിൽ നിന്നും, “എന്തു രസാല്ലേ ഗിരിദാസിന്റെ പാട്ട്?” എന്ന് മൊഴി കേട്ടത്. പ്രസന്നയായിരുന്നു അത്. ഗിരിദാസിനോടുള്ള ആരാധനയിലുള്ള മറ്റൊരാളെ കണ്ടതിന്റെ സന്തോഷം നിറഞ്ഞുതുളുമ്പി.

ഉപന്യാസമത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി പ്രസന്നയ്ക്ക് തൊട്ടുമുകളിൽ നിന്ന എനിക്ക് ആ വകയിൽ പ്രസന്നയോ

ടെരൽപം മിണ്ടാട്ടുമുണ്ടായിരുന്നു. പ്രസന്നയോട് ഞാൻ അന്നേരമിണ്ടി, എല്ലാം ഗിരിദാസിനെക്കുറിച്ചായിരുന്നു.

“മാതൃഭൂമിയിൽ വന്ന കഥ വായിച്ചിരുന്നോ നീ?”

ആ ചോദ്യത്തിന് ഗിരിദാസിന്റെ രചനാവൈഭവത്തെക്കുറിച്ച് ഞാൻ വാചാലനായി. ബക്കറും മായീനുമൊക്കെ പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ പ്രസന്നയുമായി പങ്കിട്ടു.

“സംഗീതവും സാഹിത്യവുമൊക്കെ ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്നത് ഭാഗ്യമാണ്. വികൃതി കാട്ടി നടക്കുന്നവരാണ് അവരെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ അവർക്കാവൂ. ആ കൂട്ടാനും കൂടാതിരിക്കയാ നല്ലത്.” പ്രസന്നയുടെ സഹൃദയമായ, പക്ഷമായ ഭാഷയിലേക്ക് ഞാൻ കണ്ണുനട്ടിരുന്നു. അഴിഞ്ഞിലത്തേക്കുള്ള ബസ് വന്ന് പ്രസന്നയെയുംകൊണ്ട് പോകുന്നതുവരെ ഗിരിദാസ് ചരിതവുമായി ഞാൻ ആ ബസ് സ്റ്റോപ്പിൽ നിന്നു.

പുലർത്തുപുഴയെ നെയ്തിടുന്ന പാതയിലൂടെ പ്രസന്നയുടെ കാലടികളിലേക്ക് കണ്ണുനന്നി പിന്നീടുള്ള വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഞാനും കൂടി. പ്രസന്നയുടെ തോളിനൊപ്പമേ എനിക്ക് ഉയരമുള്ളൂ. ഒരു മോഹനിദ്രയിലെന്നപോലെ ഗിരിദാസിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രസന്നയുടെ വാക്കുകൾക്ക് ഞാൻ തലയുയർത്തി കേട്ടു. പ്രസന്നയുടെ ഒരു കവിത കുഞ്ഞബ്ദുള്ള വഴി ഗിരിദാസിനെക്കുറിച്ചു കൊടുത്തിരുന്നു ആ കവിതയാണ് ഗിരിദാസ് ഇപ്പോൾ ഇറങ്ങിയിട്ടില്ലാത്തത്. ആരുടേതെന്നറിയാതെ ഗിരിദാസ് ആ പാട്ടുകൾ പാടുന്നത് ഞാനും പ്രസന്നയും ഒരുമിച്ച് ആസ്വദിച്ചു.

മറ്റൊരു മഞ്ഞിച്ച വേനൽവൈകുന്നേരത്ത് അഴിഞ്ഞിലത്തേക്കുള്ള ബസ് കാത്തുനിൽക്കെ പ്രസന്ന ചോദിച്ചു:

“ഗിരിദാസിനെ എനിക്ക് ഭയങ്കര ഇഷ്ടമാണ്. നിയൊന്ന് പറയോ?”

“കുഞ്ഞബ്ദുള്ളയോട് പറഞ്ഞാൽപോരേ?” നിഷ്കളങ്കമായിരുന്നു എന്റെ ചോദ്യം.

“കുഞ്ഞബ്ദുള്ളക്ക് എന്നോട് ഇഷ്ടമാത്രം. അവൻ പറയില്ല, നീ പറയ്.”

അഴിഞ്ഞിലത്തേക്കുള്ള പച്ചബസ് വന്ന നിന്നു. ഞാനെന്തെങ്കിലും പറയുംമുന്നേ അവളെയുംകൊണ്ട് ബസ് അകന്നു.

എനിക്ക് അതു പറയാൻമാത്രം ഗിരിദാസിനോട് അടുപ്പമില്ല. ഞാൻ പറഞ്ഞില്ല. അധികം വൈകാതെ തുടർന്നുണ്ടായ ഓണം അവധിയ്ക്ക് ഞാൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ചേർന്നു. ഞാനത് ഗിരിദാസിനോട് ഒരിക്കലും പറഞ്ഞില്ല. പ്രസന്നയും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവില്ല!

ഞാൻ കുറ്റബോധത്താൽ തല താഴ്ത്തി. വാക്മരച്ചോട്ടിലെ നേർത്ത കാലടിപ്പാടുകൾ എന്റെ അരികിലേക്ക് അടുത്തുവന്നു. ഞങ്ങളുടെ മുറിയിലേക്ക് പ്രസന്നയും എത്തിയിരിക്കുന്നു.

ഗിരിദാസിന്റെ പുച്ഛക്കണ്ണുകളുടെ തിളക്കം കനപ്പെട്ടുതുടങ്ങി. ചിറകൊതുക്കി പറന്നെത്തിയ പ്രസന്നയെ ഞാൻ യാത്രാകിരമായി പരിചയപ്പെടുത്തി.

“പ്രസന്ന...”

“എഴുത്തുകാരി, കവി, കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഇവരുടെ കവിതകൾ കുഞ്ഞബ്ദുള്ള തന്ന് ഞാൻ കൂറേ പാടിയിട്ടുണ്ട്. ഇടയ്ക്കുവെച്ച് പിന്നെ കാണാതായി. ഞാൻ അന്വേഷിച്ചിരുന്നു.”

പ്രസന്നയുടെ നോട്ടം ഗിരിദാസിന്റെ ചെമ്പിച്ച തലമുടിയിലൂടെ ഊർന്ന് പുച്ഛക്കണ്ണുകളിലേക്ക് ഒഴുകി വിടർന്നു നിന്നു. അവളുടെ കണ്ണിനടിയിൽ ഒരു വിളി കുരുങ്ങിത്തേയുന്നതാണ് ഞാനറിഞ്ഞു. പ്രസന്ന പതിയെ കസേരയിൽ പിടിച്ച് പുറത്തേക്കിറങ്ങിപ്പോയി. ഗസ്റ്റ് റിലേഷൻസ് മാനേജർ ഗായത്രി അവളെ ലാബിലേക്കുതന്നെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയിട്ടുണ്ടാവണം.

ഗിരിദാസ് കസേരയിലേക്കിരുന്ന പാതിയടച്ച പുച്ഛക്കണ്ണിൽ മേശയിലെ ഗ്ലാസ്സിനടിയിലെ ഒരു ചിത്രം മഴത്തുള്ളി പടർത്തി കണ്ടു.

“ഒരു കടം ബാക്കിയുണ്ടായിരുന്നു. പ്രസന്നയ്ക്ക് ഗിരിദാസിനെ ഇഷ്ടമാണെന്ന് പറയാൻ എന്തെയാണ് ഏൽപ്പിച്ചത്. ഞാനത് പറഞ്ഞിട്ടില്ല. അത്ര അടുപ്പം എനിക്കില്ലായിരുന്നല്ലോ. ഞാനാണെങ്കിൽ മെഡിക്കൽ കോളേജിലേക്ക് മാറുകയും ചെയ്തു.”

“എനിക്ക് പ്രസന്നയെ ഇഷ്ടമായിരുന്നു. പക്ഷെ, പറയാൻ തോന്നിയില്ല. കോളേജ് വിട്ടപ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പറഞ്ഞാണ് പ്രസന്നയ്ക്ക് എന്തെ ഇഷ്ടമാണെന്ന് അറിഞ്ഞത്. ഞാൻ കുറേ അന്വേഷിച്ചു. കണ്ടില്ല.”

അന്ന് ഞാൻ പ്രസന്നയുടെ ഇഷ്ടം പറഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ...!!

ഉൾമാനോടെങ്കിലും പറയാമായിരുന്നു. അവനത് പറയാനുള്ള ധൈര്യമുണ്ടായിരുന്നു. അനാത് സാധിച്ചില്ലല്ലോ എന്ന കുറ്റബോധത്തിൽ ഞാനിരുന്നു. ഗിരിദാസ് ഒന്നും പറയാതെ ഇറങ്ങിപ്പോയി. കുറച്ചുനേരത്തേക്ക് എനിക്ക് രോഗികളെ നോക്കാനായില്ല. അസിസ്റ്റന്റുമാരെയും പിജി വിദ്യാർത്ഥികളെയും വിളിച്ച്, വന്ന രോഗികളെ നോക്കാൻ ഏർപ്പാടാക്കി. മുറിയിലെ മാഞ്ഞുപോയ സങ്കല്പ ചിത്രത്തിലേക്ക് കൈ തളർന്നുപോയ ചിത്രകാരനപ്പോലെ ഞാൻ നോക്കിനിന്നു. പിന്നെ യൂട്യൂബിൽ ഗിരിദാസിന്റെ പാട്ടുകൾ തേടി ഞാൻ അലിഞ്ഞു.

പ്രസന്ന ആ മുറിയിലേക്ക് കയറിവന്നു. കൈയിലെ റിസൽറ്റുകൾ നോക്കി. കാൻസർ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നുമില്ല. എങ്കിലും മുഴ നീക്കം ചെയ്തേപറ്റൂ.

“ഗിരിദാസ് പോയോ?” - തുള്ളുമ്പിവിഴാൻ വെമ്പുന്ന കണ്ണീരുകളിൽ ഞാൻ ആ മുറി മുഴുവൻ കണ്ടു.

“എന്റെ ഓപ്പറേഷൻ ഇന്നുതന്നെയാക്കാൻ പറ്റോ? ആ മയക്കത്തിൽ എനിക്കൊന്നുമറിയാതെ കിടന്നുറങ്ങണം. ഡോക്ടർ എല്ലാം നോക്കണം. എന്റെ മുഖം കോടരൂത്. ഒരു മുറിവടയാളവും ഉണ്ടാവരുത്.”

“ശരി. ഞാൻ കഴിയുന്നത്ര ശ്രമിക്കാം.”

ഓപ്പറേഷൻ അന്നുതന്നെ കഴിഞ്ഞു. അടുത്തദിവസം പ്രസന്ന മടങ്ങി. മുറിവുപാടുകൾ ഇല്ലാത്തവിധം പ്രസന്നമുഖവുമായി അവർ പലതവണ വന്നു, പോയി. അപ്പോഴും ചുണ്ടുകളുടെ ഓരത്തെത്താരു വിഷാദദാവം നിലനിന്നിരുന്നു. അത് എന്റെ കുറ്റബോധത്തിന്റെ ആഴത്തിലേക്ക് തൊട്ടുകൊണ്ടിരുന്നു.

അന്ന് ഞാൻ പ്രസന്നയുടെ ഇഷ്ടം പറഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ...!!

ദിനംപ്രതി കാണുന്ന രോഗികളിലൂടെ ഞാൻ ആ കഥകളെല്ലാം മറക്കാൻ ശീലിച്ചു. ഗിരിദാസും പ്രസന്നയും പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടാത്ത പ്രണയചിത്രമായി ഓർമ്മയുടെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് അടുക്കിവെച്ചു.

വർഷങ്ങൾക്കിപ്പുറം ഗിരിദാസ് ഫോണിൽ വിളിച്ചു. അടരുകൾക്കപ്പുറത്തുനിന്ന് വീണ്ടും ആ കഥാപുസ്തകം മെല്ലെ താളുകൾ മറിഞ്ഞുതുടങ്ങി.

ഞാൻ ഗിരിദാസിനെ എന്റെ വീട്ടിൽവെച്ചാണ് കാണുന്നത്. ഞാൻ കാത്തിരുന്നു.

കിഴക്കൻ വെയിലിന് കട്ടി കൂടുന്നതേയുള്ളൂ. ഗെയിറ്റിനപ്പുറത്ത് വന്നുനിൽക്കുന്ന വാഹനത്തിൽ ഗിരിദാസാണെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായി.

ഗിരിദാസ് വെയിലിലേക്കിറങ്ങി നടന്നു. ചെമ്പൻ രോമങ്ങളെല്ലാം മാറി നല്ല കറുപ്പുനിറത്തിൽ തലമുടി വെയിലിൽ തിളങ്ങി. കണ്ണിനുമുകളിലേക്ക് വെളിച്ചം അടിച്ചപ്പോൾ പുച്ചു കണ്ണി ഒന്നുകൂടി ഇടുങ്ങി തിളങ്ങി. പിന്നിൽ ഗിരിദാസിന്റെ നിഴൽപറ്റി ഒരു സ്ത്രീരൂപം. പ്രസന്ന തന്നെയായിരുന്നു അത്.

ഞാൻ അവരെ സ്വീകരണമുറിയിലിരുത്തി. ഗിരിദാസ് തുവാല കൊണ്ട് മുഖമൊന്ന് തുടച്ചു. പ്രസന്ന തടിച്ച പ്രൗഢിയായിട്ടുണ്ട്. കനത്ത മാറുകൾ സാരിയെടുത്ത് പുതച്ചിരിക്കുന്നു. ഞാൻ ആകാംക്ഷയോടെ അവർക്കുനേരെയിരുന്നു.

“ഇപ്പോൾ രണ്ടുപേരും...?”

എന്റെ ആകാംക്ഷ കണ്ടിട്ടാവണം ഗിരിദാസ് പ്രസന്ന

യുടെ കൈകളിൽ നിന്നും ഒരു കെട്ടുകടലാസുകൾ എടുത്ത് എന്റെ നേരെ നീട്ടി പറഞ്ഞു: “ഞങ്ങളുടെ കഥയൊന്നും ചോദിക്കരുത്. ഇത് നോക്കി ഒരു അഭിപ്രായം പറയണം.”

ഗിരിദാസിന്റെ മുഖത്ത് ദുഃഖം കനപ്പെട്ടുനിൽക്കുന്നുണ്ട്. പ്രസന്നയുടെ മുഖത്തും പ്രസരിപ്പൊന്നുമില്ല.

പത്തുമിനിറ്റോളം എടുത്ത് ഞാൻ ആ കടലാസുകൾ ഉള്ളൊരു പരിശോധിച്ചു.

“ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായമെന്താണ്?” ഗിരിദാസ് മുന്നോട്ടുവന്നിരുന്നു.

“ഇത്... ഇടത് സ്തനത്തിൽ ഒരു മുഴയാണ്. കക്ഷത്ത് ഏതാനും കഴലുകളുമുണ്ട്. ബയോപ്സി റിപ്പോർട്ടിൽ കാൻസറാണ്. ഇമ്മ്യൂണോ ഹിസ്റ്റോ കെമിസ്ട്രി ചെയ്തതിൽ റിസപ്റ്റർ പോസിറ്റീവാണ്. ചികിത്സിച്ചാൽ നല്ല റിസൾട്ടായിരിക്കും. വേറെ എവിടേക്കും വ്യാപിച്ചിട്ടില്ല. സെക്കന്റ് സ്റ്റേജായതുകൊണ്ട് ഓപ്പറേഷൻ, കീമോതെറാപ്പി, ചിലപ്പോൾ റേഡിയേഷനും വേണ്ടിവരും.” ഞാൻ തികച്ചും ഒരു ഡോക്ടർ മാത്രമായി മാറി.

“എന്ത് സർജറിയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?” ഗിരിദാസിന്റെ സംശയം.

“ഈ സ്റ്റേജിൽ ബ്രസ്റ്റ് എടുത്തു കളയുന്ന ചികിത്സ ഞങ്ങൾ ഉപദേശിക്കാറില്ല. ബ്രസ്റ്റ് കൺസർവേഷൻ ആന്റ് റിക്ൺസ്ട്രക്ഷൻ. ഇതിൽ ലിംഫ് ഗ്ലാന്റ്സ് ഉള്ളതുകൊണ്ട് ആക്സിലറി ഗ്ലാന്റ്സ് എടുത്തുകളയണം.”

“ആക്സിലറി ഗ്ലാന്റ്സ് എടുത്തുകളഞ്ഞാൽ കയ്യിൽ നീർ വരുമോ?” ഗിരിദാസ് അത്യാവശ്യം കാര്യങ്ങളൊക്കെ പഠിച്ചാണ് വന്നിരിക്കുന്നത്. അത് ഗണകരമാണ്.

“വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പക്ഷെ, കുറച്ചുകാലമായി ഞങ്ങൾ കൈയിൽ നിന്നുള്ള ലിംഫാറ്റിക്സ് ഐസിജിയും മെതിലിൻ ബ്ലൂവും വച്ച് മാപ്പ് ചെയ്ത് സംരക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കയ്യിലെ നീർ വരാറില്ല. ദെയറിസ് നോ ലോഗ്ടോ സർവീസ്.”

ഗിരിദാസിന്റെ ശബ്ദത്തിൽ ഇടറിച്ച് വന്നുതുടങ്ങി: “ഡോക്ടറെ, പ്രസന്നയുടെ ആകൃതിക്കും രൂപഘടനയ്ക്കും ഒരു കോട്ടവും വരാതെ ഡോക്ടറിൽ ചെയ്യണം. ഞങ്ങളെല്ലായിടത്തും അന്വേഷിച്ചാണ് വന്നിട്ടുള്ളത്. എറണാകുളത്തെല്ലാം ബ്രസ്റ്റ് റിമൂവ് ചെയ്യണമെന്നാണ് പറഞ്ഞത്. മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജിസ്റ്റിന്റെ അഭിപ്രായമറിയാൻ കാത്തിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഡോക്ടർ സർജറി ചെയ്ത രണ്ടുപേരെ കണ്ടത്. പ്രസന്ന അവരുടെ ബ്രസ്റ്റ് കണ്ട് നല്ല അഭിപ്രായമാണ് പറഞ്ഞത്. അങ്ങിനെയാണ് ഇവിടേക്ക് എത്തിയത്. കൈയിലെ നിരിന്റെ കാര്യം പറഞ്ഞല്ലോ...”

ഞാൻ പ്രസന്നയെ പരിശോധിച്ചു. പ്രസവിക്കാത്തതുകൊണ്ടായിരിക്കണം സ്തനങ്ങളുടെ രൂപഘടന ദോഷമറ്റതായിരുന്നു. എങ്കിലും എന്റെ ഉതകണം ഞാൻ പങ്കുവെച്ചു: “പടച്ചോൻ ഉണ്ടാക്കിയത് പോലെയാണെന്നും എനിക്ക് പുനഃസൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയില്ല. എന്നാലും ഏതാണ്ട് ശരിയാക്കാം.”

“ഷഹനാസിന്റെയും അഖിലയുടെയും റിസൾറ്റ് ഞാൻ കണ്ടതാണ്. അതുപോലെയായാൽ മതി.” പ്രസന്നയുടെ ശബ്ദം ഇക്കുറി ഞാനാദ്യമായി കേട്ടു.

“ശരി. ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യാം. പക്ഷെ, കീമോ ഇവിടെയാവണം. പല ഓങ്കോളജിസ്റ്റും ഈ ചികിത്സാരീതി അംഗീകരിച്ചുതുടങ്ങിയിട്ടില്ല. അവർ സ്തനങ്ങൾ എടുത്തുകളയാൻ പറയും.” ഞാനൊരു മുൻകരുതലെടുക്കുകയായിരുന്നു.

“സാരമില്ല ഡോക്ടറെ, ഞാൻ നേരത്തെ മെഡിക്കൽ ഫീൽഡിലായിരുന്നല്ലോ. എല്ലാ സ്റ്റുഡീസും പഠിച്ചാണ് വന്നത്. രണ്ടും ഈകാൽ റിസൾറ്റാണല്ലോ. ഞങ്ങൾ എറണാകുളത്ത് കീമോ ചെയ്യാം.”

അവരെ അന്നുതന്നെ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്തു. അടുത്തദിവസം തന്നെ ട്യൂമർ ബോർഡ് കൂടി ചികിത്സാവിധി തീരുമാനിച്ചു. അന്നുതന്നെ സർജറിയും ചെയ്തു. കക്ഷത്തിന് താഴെനിന്ന് ഫ്ലോപ്പെടുത്ത് മുറിച്ചു നീക്കിയഭാഗത്ത് കൃത്യ

മായി വച്ചുപിടിപ്പിച്ച് പഴയ ആകൃതി പുനഃസ്ഥാപിച്ചു. കയ്യിൽ നീർ വരാതിരിക്കാൻ കയ്യിലെ ലിംഫാറ്റിക്സ് ഒഴിവാക്കി ഗ്ലാന്റുകൾ എടുത്തുമാറ്റി. ആകെക്കൂടെ സംതുപ്തി തരുന്ന ഒരു സർജനിയായി മാറി. ഗിരിദാസിന് ഓരോ സന്ദേശങ്ങളുടെയും ഫോട്ടോകൾ കാണിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുത്തി.

പതിവുപോലെ അടുത്തദിവസം വീട്ടിലേക്കയച്ചു. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് വന്നപ്പോൾ സ്തനങ്ങളിൽ ഒരു വ്യത്യസ്തവും കണ്ടില്ല. തുടർചികിത്സയ്ക്കുള്ള ഉപദേശം കൊടുത്ത് വീട്ടിലേക്ക് വിട്ടു. അപ്പോഴും അറിയാൻ ബാക്കിവെച്ച ഒരു ചോദ്യം എന്റെ ചങ്കിൽ കുഴഞ്ഞ് കിടന്നു. അത് പറയാതിരിക്കാൻ അവരിരുവരും. എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കാം എന്നോട് പറയാതിരിക്കുന്നത് എന്ന് ആലോചിച്ച് ഞാനൊരൽപം നീറി.

ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞു വന്നപ്പോൾ ഇരുവരുടെയും മുഖത്ത് സന്തോഷം തെളിയുന്നത് ഞാൻ കണ്ടു.

“ഡോക്ടർ പറഞ്ഞപോലെ എറണാകുളത്തെ ഓങ്കോളജി സ്റ്റ് ഇവിടെ ചെയ്തതിൽ ഹാപ്പിയല്ല. അവരുടെ ഹോസ്പിറ്റലിൽ നിന്നും മാറ്റി കൊടുത്ത് കളഞ്ഞുവരാൻ പറഞ്ഞു. ഈ ചികിത്സയുടെ എല്ലാ റിപ്പോർട്ടും ഞങ്ങൾ വായിച്ചു. കീമോ ഇവിടെയാക്കാം. എനിക്ക് സമാധാനമായി.”

ഗായത്രിയെ വിളിച്ച് തുടർചികിത്സയ്ക്കുള്ള ഏർപ്പാട് ചെയ്തു. ആ സമയങ്ങളിലും ഞാനെന്റെ ആകാംക്ഷ അവരുടെ മുന്നിലേക്ക് പറയാതെ പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഒരുദിവസം പ്രസന്നയോട് ഗിരിദാസിന്റെ പഴയകാലത്തെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മപ്പെടുത്തി. അതിലൊന്നും താൽപര്യമില്ലാതെ എന്റെ കുട്ടികളെക്കുറിച്ചുള്ള അന്വേഷണത്തിലൂടെ പ്രസന്ന ഒഴിഞ്ഞുമാറി.

കീമോയും റേഡിയേഷനും കഴിഞ്ഞ് അവർ പോയി. എന്റെ ചോദ്യംമാത്രം അവശേഷിച്ചു.



മാസങ്ങൾക്കുശേഷം ഗിരിദാസും പ്രസന്നയും കുറച്ച് ഉപഹാരങ്ങളുമായി എത്തി. ഉപഹാരങ്ങൾ ഞാൻ മടക്കി. ഉപഹാരം അരികിലേക്ക് വെച്ച് ഗിരിദാസും പ്രസന്നയും ഒരു

സോഫയുടെ രണ്ടറ്റത്തായി ഇരുന്നു. ഇരുവരുടെയും മുഖം പ്രസന്നമായിരുന്നു.

“ഡോക്ടറെ കണ്ട അന്നുമുതൽ ഞങ്ങളുടെ കാര്യം അറിയാനുള്ള ആകാംക്ഷയുണ്ടെന്ന് എനിക്ക് അറിയാം. ഡോക്ടറോട് ഇപ്പോൾ പറയണമെന്ന് തോന്നി. കോളേജ് പഠനകാലം എന്റെ സുവർണ്ണകാലം തന്നെയായിരുന്നു. പക്ഷെ, പഠനം കഴിഞ്ഞ് ജോലിയ്ക്ക് ഇതൊന്നും സഹായിച്ചില്ല. അങ്ങനെയാണ് ഞാൻ മെഡിക്കൽ റെപ്രസന്റേറ്റീവായത്. പിന്നീട് നമ്മുടെ ഗഹുറിന്റെ സ്റ്റീൽ കമ്പനിയിൽ അസിസ്റ്റന്റ് മാനേജരായി കയറി. അവിടെ കുറെ സ്റ്റാഫുണ്ട്. അവിടെ പാട്ടും കഥയെഴുത്തുമൊക്കെയായി അങ്ങനെ... ഗഹുറിന് ഞാനൊരു അഭിമാനമാണ്. പഴയ സഹപാഠികൾ ആരുവന്നാലും എന്നെ ഗഹുർ മുന്നിൽ നിർത്തും, പരിചയപ്പെടുത്തും. ഗഹുറിന്റെ കച്ചവടത്തിലെ പ്രദർശനവസ്തു! പ്രായേഗികജീവിതത്തിലെ എന്റെ കഴിവുകേടിന് കിട്ടിയതാണ്. നല്ല പ്രതിഫലം തരും.”

ഞാൻ ഗഹുറിന്റെ പ്രവചനം ഓർത്തു.

“കോളേജ് വിട്ട് ഒരു പത്തുകൊല്ലം കഴിഞ്ഞാൽ ഈ ഗിരിദാസ് എവിടെ കിടക്കുന്നു, ഞങ്ങളെവിടെ കിടക്കുന്നു എന്നറിയാം.”

അതൊരു പ്രവചനം തന്നെയായിരുന്നു. പിന്നീടുള്ള കാലത്ത് ബക്കർ പോലീസ് സുപ്രണ്ടും, കാദർ കാസർഗോട്ടെ ജനപ്രിയ ഡോക്ടറും മഹമൂർ ഗൾഫ് വ്യവസായിയും, ഗഹുർ തെക്കേ ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ സ്റ്റീൽ വ്യാപാരിയുമായി മാറി. വിന്റ് മായിൻ ജമാഅത്തുകാരുടെ വലിയ നേതാവായി താടിയും വെച്ച് അവരുടെ പ്രസ്ഥാനപത്രത്തിന്റെ വലിയ ആളായി പഴയ പരിപാടികൾ തന്നെ തുടർന്നു. അവരെല്ലാം അവരുടെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തി. എങ്കിലും ഗിരിദാസിനെ കൈവടിഞ്ഞില്ലല്ലോയെന്ന് ഞാൻ ആശ്വസിച്ചു.

ഗിരിദാസ് മൗനിയായപ്പോൾ ഞാൻ പ്രസന്നയുടെ നേരെ തിരിഞ്ഞു:

“പ്രസന്ന ഒന്നും പറഞ്ഞില്ലല്ലോ...?”

“എന്നെ പടച്ചോൻ സൃഷ്ടിച്ചതുപോലെത്തന്നെ രണ്ടുവട്ടം ഒരു കേടുംകൂടാതെ രക്ഷിച്ചുതന്നതല്ലോ... നന്ദിയല്ലാതെ ഞാനെന്ത് പറയാനാ ഡോക്ടറേ?”

അവ്യക്തചിത്രംപോലെ ഒരു സോഫയുടെ രണ്ടറ്റത്തായി ഗിരിദാസും പ്രസന്നയും അങ്ങനെത്തന്നെ ഇരുന്നു. ഇരുവരും ഒരുമിച്ചുവോ? അന്ന് പറയാതിരുന്നതിന്റെ കുറ്റബോധം എനിക്ക് ഇറക്കി വയ്ക്കാമോ? എന്നറിയാതെ ഞാനൊരൽപനേരം ആശങ്കയിലായി.

ഗിരിദാസും പ്രസന്നയും സോഫയിൽനിന്നും എഴുന്നേറ്റ് അവർക്കിടയിൽ വെച്ചിരുന്ന ഉപഹാരം എന്റെ നേരെ വീണ്ടും നീട്ടി. സന്തോഷപൂർവ്വം ഞാനത് മടക്കി.

“ഡോക്ടർ ഇങ്ങനെ വാങ്ങാറില്ലെന്നറിയാം. പക്ഷെ, ഞങ്ങൾക്ക് പല സമയത്തും ദൈവത്തെപ്പോലെയാണ് രക്ഷകനായിട്ടുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് ഞങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിനായി ഇത് വാങ്ങണം.”

“ഞാനൊരു ദൈവവുമായിട്ടില്ല. ഞാനെന്ന് ഗിരിദാസിനോട് പറഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ...? ഞാൻ പറഞ്ഞില്ലല്ലോ...!”

“അതുതന്നെയാ ഞാൻ ദൈവമാണെന്നും പറഞ്ഞത്. ദൈവത്തിന്റെ ചില കളികളുണ്ട് ഡോക്ടറെ. അത്രയേറെ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ ഒരൽപം ദുരന്തേക്ക് അതിനെ മാറ്റിവയ്ക്കും. പിന്നെയും അടുത്തെത്തുമ്പോൾ അൽപംകൂടി ദുരന്തേക്ക്. അത്രയേറെ ശ്രമിച്ച് നേടുമ്പോഴുള്ള മധുരം ഇരട്ടിയാണ്.”

ഗിരിദാസും പ്രസന്നയും ആ ഉപഹാരപ്പൊതി അവിടെ വെച്ച് സന്തോഷത്തോടെ ഇറങ്ങിപ്പോയി. അവർ കടന്നുപോയ വഴിയ്യിലേക്ക് ഞാൻ നോക്കിനിന്നു. ഉപഹാരപ്പൊതിയുടെ മുകളിലെ മാപ്പിലത്തോ കടലാസിൽ അജ്ഞാതമായ ഏതോ ചിത്രം വരഞ്ഞുതുടങ്ങിയതായി തോന്നി. എങ്കിലും, അന്ന് ഞാൻ പ്രസന്നയുടെ ഇഷ്ടം പറഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ...!! ●



+971 56 645 1340
+971 56 352 1785
mamoosgifts@gmail.com



OUR SERVICES

Business Card | Letterhead | Envelope | Flyer | Brochure | Voucher
Menu Card | Catalogue | Booklet | Calendar Certificate

CORPORATE GIFTS

T Shirt | Cap | Mug | Pen | Safety Jackets | Rollup & Popup Stands
Name Badge Epoxy | Engraving Foiling
UV Printing Screen Printing | Sublimation | Fabric Printing
Digital Printing | Offset Printing