ശാസ്ത്രീയമായി മരിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ?
—കൊറോണയോടൊപ്പം

വി. സനിൽ

ശാസ്ത്രീയമായി മരിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ?
—കൊറോണയോടൊപ്പം
V. Sanil
(Malayalam: Article)

© 2020, V. Sanil

The electronic versions have been created by making use of the production infrastructure of River Valley Technologies.

The electronic versions were generated from sources marked up in LaTeX in a computer running GNU/LINUX operating system. PDF was typeset using XeTeX from TeXLive 2020 and the cloud framework, Ithal (ഇതൾ). The base font used was traditional script of Rachana, contributed by KH Hussain, et al. and maintained by Rachana Institute of Typography. The font used for Latin script was Linux Libertine developed by Philipp H. Poll.

The electronic versions are released under the provisions of Creative Commons Attribution Non-commercial ShareAlike license for free download and usage.

Morang River in Trinidad, a painting by Peeteman Studios. The image is taken from Wikimedia Commons and is gratefully acknowledged.

Sayahna Foundation
JWRA 34, Jagathy, Trivandrum, India 695014
URL: www.sayahna.org

ความรู้เกี่ยวกับเครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ

ความรู้เกี่ยวกับเครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ

ความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วยในระยะยาวหากไม่ได้รับการควบคุมอย่างเหมาะสม การวัดความดันโลหิตด้วยเครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถติดตามค่าความดันโลหิตของตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น

เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติมีหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทมีข้อดีและข้อจำกัดแตกต่างกัน ผู้ป่วยควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและความต้องการ

ประเภทของเครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ

เครื่องวัดแบบแขน

เครื่องวัดแบบแขนเป็นประเภทที่ได้รับความนิยมมากที่สุด เนื่องจากให้ค่าที่แม่นยำกว่าเครื่องวัดแบบอื่น ผู้ป่วยควรใช้ผ้าพันแขนที่มีขนาดเหมาะสมกับรอบแขน ซึ่งหากผ้าพันแขนมีขนาดเล็กเกินไปอาจทำให้ค่าที่วัดได้สูงกว่าความเป็นจริง

เครื่องวัดแบบข้อมือ

เครื่องวัดแบบข้อมือมีขนาดเล็กและพกพาสะดวก ผู้ป่วยควรวางข้อมือให้อยู่ในระดับเดียวกับหัวใจขณะวัด ซึ่งหากวางไม่ถูกต้องอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

เครื่องวัดแบบนิ้วมือ

เครื่องวัดแบบนิ้วมือมีขนาดเล็กมาก ผู้ป่วยควรใช้นิ้วชี้ข้างซ้ายสอดเข้าในช่องวัด ซึ่งเครื่องจะวัดค่าความดันโลหิตและชีพจรพร้อมกัน

ข้อดีและข้อจำกัดของเครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ

ประเภท	ข้อดี	ข้อจำกัด
เครื่องวัดแบบแขน	ให้ค่าที่แม่นยำ	ต้องใช้ผ้าพันแขนขนาดเหมาะสม
เครื่องวัดแบบข้อมือ	ขนาดเล็กและพกพาสะดวก	ต้องวางข้อมือให้ถูกต้อง
เครื่องวัดแบบนิ้วมือ	ขนาดเล็กมาก	ต้องใช้นิ้วชี้ข้างซ้ายสอดเข้าในช่องวัด

ข้อควรระวังในการใช้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ

ผู้ป่วยควรใช้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติตามคำแนะนำของแพทย์ ซึ่งหากใช้ไม่ถูกต้องอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้ ผู้ป่วยควรอ่านคู่มือการใช้งานก่อนใช้เครื่องวัดความดันโลหิตทุกครั้ง

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายพร้อม ซึ่งหากวัดขณะที่ร่างกายไม่พร้อมอาจทำให้ค่าที่วัดได้สูงกว่าความเป็นจริง

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในตำแหน่งที่ถูกต้อง ซึ่งหากวัดในตำแหน่งที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในเวลาที่เหมาะสม ซึ่งหากวัดในเวลาที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีปัจจัยรบกวน ซึ่งหากมีปัจจัยรบกวนอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีความเครียด ซึ่งหากมีความเครียดอาจทำให้ค่าที่วัดได้สูงกว่าความเป็นจริง

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีอาการป่วย ซึ่งหากมีอาการป่วยอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการออกกำลังกาย ซึ่งหากมีการออกกำลังกายอาจทำให้ค่าที่วัดได้สูงกว่าความเป็นจริง

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการดื่มน้ำ ซึ่งหากมีการดื่มน้ำอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการสูบบุหรี่ ซึ่งหากมีการสูบบุหรี่อาจทำให้ค่าที่วัดได้สูงกว่าความเป็นจริง

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการดื่มกาแฟ ซึ่งหากมีการดื่มกาแฟอาจทำให้ค่าที่วัดได้สูงกว่าความเป็นจริง

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยา ซึ่งหากมีการใช้ยาอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาคุมกำเนิด ซึ่งหากมีการใช้ยาคุมกำเนิดอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดความดันโลหิต ซึ่งหากมีการใช้ยาลดความดันโลหิตอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดไขมันในเลือด ซึ่งหากมีการใช้ยาลดไขมันในเลือดอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดน้ำตาลในเลือด ซึ่งหากมีการใช้ยาลดน้ำตาลในเลือดอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ซึ่งหากมีการใช้ยาลดกรดในกระเพาะอาหารอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวด ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการอักเสบ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการอักเสบอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการแพ้ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการแพ้อาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการไอ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการไออาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการท้องผูก ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการท้องผูกอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการท้องเสีย ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการท้องเสียอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการคลื่นไส้ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการคลื่นไส้อาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการอาเจียน ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการอาเจียนอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการเวียนศีรษะ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการเวียนศีรษะอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการนอนไม่หลับ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการนอนไม่หลับอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการซึมเศร้า ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการซึมเศร้าอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการวิตกกังวล ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการวิตกกังวลอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดหัว ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดหัวอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดท้อง ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดท้องอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดหลัง ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดหลังอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดข้อ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดข้ออาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดกล้ามเนื้ออาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดเส้นประสาท ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดเส้นประสาทอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดฟัน ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดฟันอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดหู ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดหูอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดตา ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดตาอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดจมูก ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดจมูกอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดคอ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดคออาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดไหล่ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดไหล่อาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดแขน ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดแขนอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดมือ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดมืออาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดนิ้วมือ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดนิ้วมืออาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดเล็บ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดเล็บอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดขา ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดขาอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดเท้า ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดเท้าอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดนิ้วเท้า ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดนิ้วเท้าอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดเล็บเท้า ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดเล็บเท้าอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดส้นเท้า ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดส้นเท้าอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดฝ่าเท้า ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดฝ่าเท้าอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดข้อเท้า ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดข้อเท้าอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดน่อง ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดน่องอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดต้นขา ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดต้นขาอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดสะโพก ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดสะโพกอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดก้น ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดก้นอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดอวัยวะเพศ ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดอวัยวะเพศอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดท้องน้อย ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดท้องน้อยอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดหลังส่วนล่างอาจทำให้ค่าที่วัดได้ผิดพลาดได้

ผู้ป่วยควรวัดความดันโลหิตในสภาวะที่ร่างกายไม่มีการใช้ยาลดอาการปวดหลังส่วนบน ซึ่งหากมีการใช้ยาลดอาการปวดหลังส่วนบนอ

മരണം വാതിൽക്കൽ ഒരുനാൾ...

മരണഭയം ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള വേവലാതിയാണ്. ഭാവി തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കുമോ എന്ന ഭയമാണത്. നാളെ നടക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം നടക്കുമോ ഇല്ലയോ എന്ന ആശങ്ക സാധാരണമാണ്. അതു സംഭാവ്യതാ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിഷയമാണ്. ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൽ സംഗതമായിട്ടുള്ള ചില സ്ഥിതിവിശേഷങ്ങൾ—നാളെ മഴപെയ്യുമോ ഇല്ലയോ, സ്വർണ്ണത്തിന്റെ വിലകുറയുമോ കൂടുമോ—നാളെ സംജാതമാകാനുള്ള സാധ്യതയാണ് നമ്മുടെ ശങ്കയുടെ വിഷയം. അതോ ഇതോ എന്ന വ്യവച്ഛേദിച്ച വിവരിക്കാവുന്ന നാളെയെയാണ് നമ്മുടെ ഭാവിയായി കാണുന്നത്. വാലും തലയുമുള്ള നാണയമോ ആറു വശങ്ങളുള്ള പകിടയോ ഒക്കെ കശക്കിയെറിഞ്ഞ് ഫലം പറയാവുന്ന ഭാവിയാണിത്. എന്നാൽ, മരണഭയം ഇങ്ങനെ കവിടിനിരത്തി പറയാവുന്ന ഭാവിയെപ്പറ്റിയല്ല.

ഭാവിയെ സംഭാവ്യതാ ശാസ്ത്രത്തിനു പുറത്തേയ്ക്കു തുറന്നുവിടാനാകുമോ? എന്റെ ഉൺമയെ ആസ്പദമാക്കിയല്ലാതെ എന്റെ കുട്ടികൾ, എന്റെ പുസ്തകം, എന്റെ കലാസൃഷ്ടി എന്ന കരുതലുകളിലൂടെ ഭാവിയെ കാണാനാവുമോ? ആരെങ്കിലും പകിട എറിയാതെ എന്തു ചാൻസ്? കൃതിയെ ഭാവിയിലേയ്ക്കു കശക്കി എറിഞ്ഞുവിടുന്നത് കർത്താവിന്റെ കരങ്ങളാണ്. കർത്താവിന്റെ മരണം എന്നൊക്കെ വെറുതെ പറയുന്നതാണ്! കൃതി കർത്താവിനെ എന്നതുപോലെ കർത്താവ് കൃതിയേയും അതിജീവിക്കുന്നുണ്ട്.

ഭാവി തന്നെ ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നതാണ് പ്രശ്നം. അതോ ഇതോ എന്നതല്ല. അതും ഇതും ഒന്നും ഇല്ലാതാവുന്നു എന്നതാണ് ഭയകാരണം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സംഭാവ്യതാശാസ്ത്രത്തിന്റെ സങ്കല്പനങ്ങൾ മരണത്തെക്കുറിച്ചോ മരണാനന്തരതയെക്കുറിച്ചോ ചിന്തിക്കാൻ അപര്യാപ്തമാണ്. മരണനിരക്കു പോലെയുള്ള കണക്കുകൾ ഉണ്ട്, ഇല്ല, ഞാനും നീയും എന്നിങ്ങനെ പകുത്തെടുക്കാവുന്ന സാദ്ധ്യതകളുടെ കണക്കുകൂട്ടലാണ്. എന്നാൽ, മരണം മുന്നിൽ വെയ്ക്കുന്നത് പല ജീവിതാവസ്ഥകളുടെ സംഭാവ്യതയല്ല. കശക്കി എറിയുന്ന പകിട താഴെ വരാതിരിക്കാനുള്ള സാധ്യതകൂടിയാണ് മരണത്തിൽ തിരഞ്ഞുനോക്കുന്നത്. നാണയവും പകിടയും കവടിയുമെല്ലാം നീളമളക്കാനുള്ള സ്കെയിലോ പനി അളക്കാനുള്ള തെർമോ മീറ്ററോ പോലെ മുൻകൂട്ടി കാലിബ്രേറ്റ് (Calibrate) ചെയ്ത ഉപകരണങ്ങളാണ്. ഈ കാലിബ്രേഷൻ നമ്മുടെ ലോകത്തിന്റെ ആപേക്ഷികമാണ്. ഈ കാലിബ്രേഷനുകൾ തന്നെ കലമ്പിപ്പോകുന്ന ഭാവിയാണ് മരണത്തിന്റേത്. അതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ മരണത്തെ ഭയപ്പെട്ടപ്പോൾ എന്തിനെയാണ് ഭയപ്പെടുന്നത് എന്നു പുരാതന ചിന്തകർ ചോദിച്ചത്. നമ്മുടെ ഉത്തരങ്ങളുടെ യുക്തിരാഹിത്യം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി ഭയക്കാതിരിക്കാനാണ് അവരും ഉപദേശിച്ചത്. മരണശേഷം ഞാനില്ലാതാകും ഭയം വേണ്ട. കാരണം, ജനനത്തിനു മുൻപും ഞാനില്ലായിരുന്നല്ലോ? എന്നാൽ, നാം ഭയക്കുന്നത് എന്തിനെയെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഭയത്തെ അതിജീവിക്കാനാകുമോ?

മരണത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ഒട്ടേറെ പരിപാടികൾ നമുക്ക് പരിചിതങ്ങളാണ്. സന്താനങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിച്ച് വളർത്തി ജൈവികമായും അവരുടെ സ്മരണകളിലൂടെയും നമുക്ക് തുടരാം. ചിലർ മരണത്തെ അതിജീവിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങളെഴുതുന്നു. ചിലർ കലാസൃഷ്ടികളിലൂടെ എക്കാലവും ജീവിക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഇതൊന്നും മരണത്തെ നേരിടാൻ നമ്മെ സന്നദ്ധമാക്കുന്നില്ല. ഒപ്പം ഞാനില്ലെങ്കിൽ കുട്ടികൾക്ക് എന്ത് ആനന്ദം? സ്വീകരിക്കാൻ ഞാനില്ലെങ്കിൽ പ്രശസ്തിക്കും പ്രശംസയ്ക്കും എന്തർത്ഥം? ചുരുക്കത്തിൽ അതിജീവിക്കാനുള്ള സിംബോളിക് കോപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കിയാലും അവയൊക്കെ നമ്മെ ജീവിതത്തിലേയ്ക്കു തന്നെ പിടിച്ചു താഴ്ത്തുന്നു. അവയുടെ ഭാവിയെ ഈ ജീവിതത്തിൽ കാലിബ്രേറ്റ് ചെയ്ത ഉപകരണങ്ങളിലൂടെ മുൻകൂട്ടി കണ്ടു നിയന്ത്രിക്കാനാണ് നമ്മുടെ ശ്രമം. എന്നാൽ, ഭാവിയെ സംഭാവ്യതാ ശാസ്ത്രത്തിനു പുറത്തേയ്ക്കു തുറന്നുവിടാനാകുമോ? എന്റെ ഉൺമയെ ആസ്പദമാക്കിയല്ലാതെ എന്റെ കുട്ടികൾ, എന്റെ പുസ്തകം, എന്റെ കലാസൃഷ്ടി എന്ന കരുതലുകളിലൂടെ ഭാവിയെ കാണാനാവുമോ? ആരെങ്കിലും പകിട എറിയാതെ എന്തു ചാൻസ്? കൃതിയെ ഭാവിയിലേയ്ക്കു കശക്കി എറിഞ്ഞുവിടുന്നത് കർത്താവിന്റെ കരങ്ങളാണ്. കർത്താവിന്റെ മരണം എന്നൊക്കെ വെറുതെ പറയുന്നതാണ്! കൃതി കർത്താവിനെ എന്നതുപോലെ കർത്താവ് കൃതിയേയും അതിജീവിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ അതിജീവനങ്ങളുടെ പാരസ്പര്യത്തെ താങ്ങിനിർത്തുന്നതാണ് എഴുത്ത്.

ഒടുവിലത്തെ പകിടകളി

എഴുത്ത് ഭാവിയുടെ സാധ്യതകളെ പുൽകുന്നത് എങ്ങനെ എന്നതിന് നല്ല ഉദാഹരണമാണ് ബോർഹസിന്റെ പിയറെ മെനാർഡ്. ഓഹരി കമ്പോളത്തിലെ ഊഹക്കച്ചവടക്കാരനും തത്ത്വചിന്തകനുമായ ഏലി അയാച്ചേ (Elie Ayache) സംഭാവ്യതാശാസ്ത്രത്തിനു വെളിയിലുള്ള വിപണിയുടെ മരണചാൻസിന്റെ പ്രതീകമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നത് മെനാർഡിന്റെ എഴുത്തിനെയാണ്. പതിനേഴാം നൂറ്റാണ്ടിൽ സെർവാന്റീസ് എഴുതിയ നോവലാണല്ലോ ഡോൺ ക്വിഹോട്ടെ. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പിയറെ മെനാർഡ് എന്നൊരാൾ ഈ കൃതി തന്നെ വീണ്ടും പുതിയതായി എഴുതുകയാണ്. പഴയ പുസ്തകത്തിന്റെ കോപ്പിയടിയോ പുനരാഖ്യാനമോ ഒന്നുമല്ല മെനാർഡിന്റെ ലക്ഷ്യം. തന്റെ അനുഭവവും ഭാവനയും ഉപയോഗിച്ച് പുതിയതായി അതേ വാക്കുകളും വരികളും ഒന്നുകൂടി എഴുതുകയാണ് അയാൾ. സാധാരണഗതിയിൽ വാക്കുകളുടേയും വരികളുടേയും പല കോമ്പിനേഷനുകളായാണ് ഒരു കൃതിയുടെ പല സാധ്യതകളെ നാം കാണുന്നത്. രചന കഴിയുന്നതോടെ അർത്ഥവത്തും അല്ലാത്തതുമായി പല കോമ്പിനേഷനുകളിൽ ഒന്ന് യാഥാർത്ഥ്യമായി തീരുന്നു. എന്നാൽ, മെനാർഡിന്റെ മുൻപിൽ ഇത്തരം പല കോമ്പിനേഷനുകൾ ഇല്ല. അയാൾ ഭാവനയിൽ വാക്കുകളെ കശക്കിയെറിയുന്നത് ഡോൺ ക്വിഹോട്ടെ എന്ന ഒറ്റക്രമത്തിൽ വന്നുവീഴാനാണ്. ക്ഷണഭംഗുരമായ ഈ പ്രപഞ്ചം ഓരോ നിമിഷത്തിലും ന്യൂട്ടണിന്റെ ചലനനിയമങ്ങളിലേയ്ക്കു തന്നെ പതിക്കുന്നതുപോലെ. ഭാവിയിലേയ്ക്കുള്ള തുറവിനെ പല ഓപ്ഷനുകളുടെ ലഭ്യതയായല്ല മെനാർഡ് കാണുന്നത്. ഒരേ ഒരു ഓപ്ഷനിലേയ്ക്ക് എടുക്കുന്ന റിസ്കാണ് എഴുത്ത്. ഈ റിസ്കാണ് ക്വിഹോട്ടയിൽ മെനാർഡിന്റെ കയ്യൊപ്പായി മാറുന്നത്. ക്വിഹോട്ടെ എന്ന കൃതി വായനക്കാർ ചാർത്തിക്കൊടുക്കുന്ന പുതിയ അർത്ഥങ്ങളിലൂടെ അതിന്റെ കർത്താവിനേയും രചനയുടെ ചരിത്ര സന്ദർഭത്തേയും അതിജീവിക്കുന്നു. മെനാർഡാകട്ടെ, എഴുത്തുകാരൻ എന്ന സർവ്വസ്വാതന്ത്ര്യവുമെടുത്ത് ഭാവനാവിലാസത്തോടെ ക്വിഹോട്ടെ എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് കൃത്യമായി എഴുതി കൃതിയേയും അതിന്റെ നാനാർത്ഥങ്ങളേയും അതിജീവിക്കുന്നു. ക്രിയാഫലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകൾക്കപ്പുറത്തേയ്ക്ക് ക്രിയയെ അതിന്റെ പൂർണ്ണമായ അസ്ഥിരതയോടെ മുൻപോട്ടു വെയ്ക്കുകയാണ് മെനാർഡിന്റെ എഴുത്ത്. എന്തും സംഭവിച്ചേക്കാവുന്ന ലോകം ഒരുപക്ഷേ, അങ്ങനെ തന്നെ മാറ്റമൊന്നും കൂടാതെ ഇരുന്നേക്കാം. എന്നാൽ, ആ അസ്ഥിര-സ്ഥിരതയെ അങ്ങനെയാക്കുന്ന ക്രിയ കൂടിയേ തീരൂ. അതുകൊണ്ടാണ് മെനാർഡിന് ക്വിഹോട്ടെ എഴുതേണ്ടിവരുന്നത്.

കൊവിഡിനെക്കുറിച്ചോ അതിന്റെ വ്യാപനത്തേയും ചികിത്സയേയും കുറിച്ചോ നമുക്ക് കാര്യമായ അറിവൊന്നുമില്ല എന്ന് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ അറിവില്ലായ്മയെ നമ്മൾ എങ്ങനെ നേരിടണം? നാളയെ കാത്തിരിക്കുന്ന എന്തുറപ്പാണ് ഇന്നുള്ളത്? അജ്ഞത സൃഷ്ടിക്കുന്ന പരിഭ്രാന്തിക്കപ്പുറം ജീവനെ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നത് എങ്ങനെയാണ്?

കൊറോണ പിടിച്ച കാലത്തിന്റെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ഗൗരവമായി ചിന്തിക്കുന്നവരാണ് ഫൈസൽ ദേവ്ജിയും അഖിൽ ബിൽഗ്രാമിയും. ദേവ്ജിയുടെ നോട്ടത്തിൽ കൊറോണ സ്റ്റേറ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിലുള്ള ദീർഘകാല പ്ലാനിംഗ് എന്ന ആശയത്തെ അപ്രസക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. അത്തരം പ്ലാനിംഗിനുവേണ്ടി അറിവൊന്നും നമ്മുടെ കയ്യിലില്ല. ആ അറിവിനുള്ള കൊതി അപകടവുമാണ്. പഴയ പകർച്ചവ്യാധികളുടെ അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ പുതിയ കൊറോണയെ തെരയുക. വൈറസിന്റെ ഉറവിടത്തേയും ഉത്തരവാദിയേയും തെരയുക. ഇതിന്റെയൊക്കെ ബലത്തിൽ വരാനിരിക്കുന്ന പ്രതിരോധശക്തിയേയും വാക്സിനേയും കുറിച്ച് ആശ കൊടുക്കുക. ഭീതിയേയും യാതനയേയും അവഗണിച്ച് സാമ്പത്തികരംഗം തുറന്നുകൊടുക്കുക. ഇതൊക്കെ ഭാവിപരിപാടികളിലൂന്നുന്ന രാഷ്ട്രീയത്തിലെ അപകടങ്ങളാണ്. ജനങ്ങളാകട്ടെ, ഇത്തരം പ്ലാനിങ്ങിനെതിരെ മുഖം തിരിച്ച് തങ്ങൾക്ക് ഇന്നു ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ—മാസ്ക്കിടുക, അകലം പാലിക്കുക—മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. ലക്ഷ്യത്തിനു പകരം മാർഗ്ഗത്തിൽ ഊന്നുന്ന രാഷ്ട്രീയമാണ് അവരുടേത്.

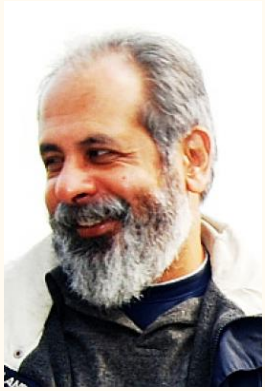
കൊറോണയെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയിലും മരണഭീതിയിലും വലയുമ്പോഴും അടങ്ങിയിരിക്കാതെ മനുഷ്യർ അവർക്കുള്ള അറിവെല്ലാം പാചകവിധി മുതൽ സംഗീതം വരെ, പൂന്തോട്ട നിർമ്മാണം മുതൽ ജ്യോതിഷം വരെ ഇന്റർനെറ്റിൽ പ്രതിഫലേച്ഛയില്ലാതെ ഷെയർ ചെയ്യുകയല്ലേ? അറിവിന് വെളിവാകാൻ ഉറപ്പുകൾ കൂടിയേ തീരൂ എന്നില്ല.

എന്നാൽ, അഖിൽ ബിൽഗ്രാമി ഇതേ കാലസന്ധിയെ എതിർദിശയിൽനിന്നു കാണുന്നു. കൊറോണയുടെ ഗതിയെ കൃത്യമായി പ്രവചിക്കാൻ ശാസ്ത്രത്തിനു കഴിയുന്നില്ലായിരിക്കാം. എന്നാൽ, ഇന്നിന്റെ കൊച്ചു കൊച്ചു തീർച്ചകളിൽനിന്ന് ഭാവിയെ തുറന്നിടാനുള്ള കരുതൽ മനുഷ്യസഹജമാണ്. ഇതിനു ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഉറപ്പുകൾ വേണ്ട. പുതിയ വൈറസ്സുകളുടെ വരവിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉറപ്പുകളില്ലാത്തതെങ്കിലും മുന്നറിയിപ്പുകൾ നമുക്കു കിട്ടിയിരുന്നു. അവയുടെ തെളിച്ചത്തിൽ ആരോഗ്യസുരക്ഷയൊരുക്കാനുള്ള റിസ്ക് നമ്മൾ എടുക്കേണ്ടിയിരുന്നു. കൊറോണയെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയിലും മരണഭീതിയിലും വലയുമ്പോഴും അടങ്ങിയിരിക്കാതെ മനുഷ്യർ അവർക്കുള്ള അറിവെല്ലാം പാചകവിധി മുതൽ സംഗീതം വരെ, പൂന്തോട്ട നിർമ്മാണം മുതൽ ജ്യോതിഷം വരെ ഇന്റർനെറ്റിൽ പ്രതിഫലേച്ഛയില്ലാതെ ഷെയർ ചെയ്യുകയല്ലേ? അറിവിന് വെളിവാകാൻ ഉറപ്പുകൾ കൂടിയേ തീരൂ എന്നില്ല. ബിൽഗ്രാമിയുടെ കണ്ണിൽ ആപൽസൂചനയും പ്രവചനവും തമ്മിൽ വലിയ വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല.

ദേവ്ജിയും ബിൽഗ്രാമിയും വിപരീത ധ്രുവങ്ങളിലാണെന്നു തോന്നിയേക്കാം. ഒരാൾ പ്രവചനങ്ങൾക്ക് എതിരെ തിരിഞ്ഞ് ഇന്നിന്റെ ഉറപ്പുകളിലൂന്നുന്നു. മറ്റെയാൾ ഇന്നിന്റെ ഉറപ്പുകൾക്കപ്പുറത്ത് പ്രവചനത്തിന്റെ കരുതലിൽ ആശയർപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ, രണ്ടുപേരുടേയും ശ്രദ്ധ അറിവും ഭാവിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിലാണ്. ശാസ്ത്രനിയമങ്ങളുടെ ഉറപ്പിൽ ഭാവിയെ പ്രവചിച്ചുകൊണ്ട് പ്ലാനും പദ്ധതിയുമിട്ട് ജീവിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് രണ്ടുപേരും സമ്മതിക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഗാന്ധിഭക്തന്മാരായ ഇരുവരും അറിവും സാങ്കേതികവിദ്യയും സമയവും തമ്മിലുണ്ടെന്ന് കരുതുന്ന നിഷ്കളങ്കവും സുതാര്യവുമായ ബന്ധത്തിലാണ് ഊന്നുന്നത്. ഭാവിയിലേക്കുള്ള തുറവും വർത്തമാനത്തിലുള്ള ഉറപ്പുമൊന്നും ശാസ്ത്ര-സാങ്കേതിക-ഭരണകൂട വിദ്യകളുടെ ഇടപെടലുകളില്ലാതെ സാധ്യമല്ല. വൈദ്യത്തിലായാലും കമ്പോളത്തിലായാലും ചാൻസ് കംപ്യൂട്ടറിലും കണക്കുകൂട്ടലുകളിലും കൂടെ പണിതെടുക്കുന്നതാണ്. പ്രവചനാതീതമായ സംഭവങ്ങൾ—നാസിം നിക്കോളാസ് താലേബിന്റെ (Nassim Nicholas Taleb) കറുത്ത അരയന്നങ്ങൾ—നമ്മുടെ അറിവിന്റെ പരിമിതിയേക്കാൾ അറിവിന്റെ തന്നെ അതിർണ്ണനീയങ്ങളായ ഇടപെടലുകളെയാണ് കാണിക്കുന്നത്. ദേവ്ജിയും ബിൽഗ്രാമിയും വിശ്വാസമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന സാദാ മനുഷ്യനും അവന്റെ ദൈനംദിന കാലപ്രമാണവും മോഡലുകളിലും ബിഗ് ഡേറ്റയിലും ഉയർന്നുവന്നേക്കാവുന്ന അപൂർവ്വ പ്രതിഭാസം മാത്രമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വൈദ്യനിരാസം പോലെയുള്ള ജാഗ്രതയിലും ചിന്താപരമായ തെരഞ്ഞെടുപ്പകളിലും കൂടി മാത്രമേ സംഭവ്യതാ ശാസ്ത്രത്തിനപ്പുറത്തേയ്ക്ക് ചാൻസിനെ തുറന്നിടാനാകൂ. ആത്മഹത്യയും കൊലയ്ക്കും അപ്പുറം, ബലിയാടോ രക്തസാക്ഷിയോ ആകാതെ മരണത്തെ ജീവിതം തന്നെയായി കാണാനുള്ള രാഷ്ട്രീയ ബാദ്ധ്യതയാണ് കൊറോണ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്.

□

സനിൽ, വി.



തലയോലപ്പറമ്പ് സ്വദേശി. ദില്ലി ഐ. ഐ. റ്റി. യിലെ ഹ്യുമാനിറ്റീസ് ആന്റ് സോഷ്യൽ സയൻസസ് വിഭാഗത്തിൽ പ്രൊഫസറാണ്. തിരുവനന്തപുരം ഗവൺമെന്റ് എൻജിനീയറിങ് കോളേജിൽ നിന്ന് മെക്കാനിക്കൽ എൻജിനീയറിങ് ബിരുദം, കാൻപൂർ ഐ. ഐ. റ്റി.-യിൽ നിന്നു പിഎച്ച്.ഡി. ശാസ്ത്രം, സാങ്കേതികവിദ്യ, കല, രാഷ്ട്രീയം തുടങ്ങിയ മണ്ഡലങ്ങളിൻ തത്ത്വചിന്താപരമായ അന്വേഷണങ്ങളിൽ താല്പര്യം. അനേകം ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ ഇംഗ്ലീഷിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അമേരിക്കയിലെ ഹവായ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ വാറ്റുമൽ പ്രൊഫസർ, ബ്രിട്ടനിലെ ലിവർപൂൾ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ചാൾസ് വാലസ് ഫെലോ, പാരീസിലെ മിസോ ദിസ്യോസ് ദ്ലൂമിലെ അസോസ്സിയേറ്റ് റിസർച്ച് ഡയറക്ടർ, ബുഡോപെസ്റ്റ് സെൻട്രൽ യൂറോപ്യൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ റിസേർച്ച് എക്സലൻസ് ഫെലോ എന്നീ നിവൃത്തികളിലും ഏർപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

(ചിത്രങ്ങൾക്കും വിവരങ്ങൾക്കും വിക്കിപ്പീഡിയയോട് കടപ്പാട്).

പിൻകുറിപ്പ്

- മുപ്പതു മുതൽ നാല്പതു മിനിട്ടിനകം വായിച്ചു തീർക്കാവുന്ന ഉള്ളടക്കമാണ് സായാഹ്ന പുറത്തിറക്കുന്ന ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകളിൽ ഉള്ളത്. ഇതു വായിക്കുവാനായി ഒരിക്കലും ഒരു കമ്പ്യൂട്ടറോ ഡെസ്ക്ടോപ് ആപ്ലിക്കേഷനുകളൊ ആവശ്യമില്ല.
- ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ സന്തതസഹചാരിയായ സ്മാർട്ട് ഫോണുകളുടെ സ്ക്രീനിൽ തന്നെ വായിക്കുവാൻ തക്ക രീതിയിലാണ ഈ പിഡിഎഫുകൾ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഫോണിന്റെ വിതിക്കു നിജപ്പെടുത്തിയ രീതിയിലാണ് മാർജിനുകൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.
- പിഡിഎഫ് പ്രമാണങ്ങൾ വായിക്കുവാനുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ എല്ലാതരം സ്മാർട്ട്ഫോണുകളിലും ഇന്നു ലഭ്യമാണ്. എന്നിരിക്കിലും സൗജന്യമായി കിട്ടുന്ന അഡോബി അക്രോബാറ്റ് റീഡർ ആണ് ഇവയിൽ ഏറ്റവും മുന്തിയത്. അതുകൊണ്ട് അഡോബി റീഡർ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുകയും അതിൽ ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകൾ വായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സ്വതന്ത്രപ്രസാധനം ആഗ്രഹിക്കുന്ന/ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ആർക്കുവേണമെങ്കിലും സായാഹ്നയിലൂടെ സ്വന്തം കൃതികൾ പ്രസാധനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. 30 മുതൽ 60 മിനിട്ടുകൾക്കകം വായിച്ചുതീർക്കാവുന്ന ഉള്ളടക്കം – കഥകൾ, അനുഭവക്കുറിപ്പുകൾ, ലേഖനങ്ങൾ, അഭിമുഖങ്ങൾ, സിനിമാനിരൂപണങ്ങൾ, കവിതകൾ – എന്നു തുടങ്ങി എന്തുവേണമെങ്കിലും അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്. അയയ്ക്കേണ്ട വിലാസം: <info@sayahna.org>.
- പ്രതികരണങ്ങൾ <info@sayahna.org> എന്ന ഇമെയിലിലേയ്ക്കോ, ഈ വെബ് പേജിൽ കമന്റുകളായോ ചേർക്കുക. നിർദ്ദേശങ്ങളും വിമർശനങ്ങളും എപ്പോഴും സ്വീകാര്യമാണ്. അവ സായാഹ്നപ്രവർത്തകർക്ക് കൂടുതൽ ഉത്തേജനം നൽകുന്നതാണ്.

സായാഹ്ന ഫൗണ്ടേഷൻ, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം 695014