അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരിക്കുമോ? ഇല്ലെങ്കിൽ, അവർ ഇക്കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണമെന്ന് അപേക്ഷിക്കാൻകൂടിയാണ് ഈ കുറിപ്പെഴുതുന്നത്. തൊണ്ടിപ്പട്ടികളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവയ്ക്കു വാക്സീൻ ഗുളികകൾ കൊടുക്കാനെങ്കിലും നാം ശ്രമിക്കേണ്ടതല്ലേ?

(ആധാരം: ജർമൻ ട്രൈബ്യൂണിലെ ലേഖനം, 19 ഒക്ടോബർ 1986.)

(21 ഡിസംബർ, 1986)

99. ഉറങ്ങാത്ത മനുഷ്യൻ

'എനിക്കു 'നാളെ' ഇല്ല. എന്നും എനിക്ക് 'ഇന്ന്' ആണ്. കഴിഞ്ഞ നാല്പതു വർഷമായി അങ്ങനെ ആയിരുന്നു. പ്രകാശവും ഇരുട്ടും മാറി മാറി വരുന്ന നീണ്ട, അവസാനമില്ലാത്ത, ഒരു ദിവസമാണ് എന്റെ 'ഇന്ന്'. ഉറങ്ങുന്ന നിങ്ങൾക്കെല്ലാമുണ്ട് 'നാളെ'. എനിക്കു് അതില്ല.'

തോമസ് ഇസ്കച്ചിയേർ ഡോ ന്യൂനസ് എന്ന പേരായ, അമ്പത്തി രണ്ടു വയസ്സായ, ഒരു കൃഷിക്കാരനാണ് അതു പറഞ്ഞത്. നാല്പതു വർഷമായി തോമസ് ഉറങ്ങിയിട്ടില്ല. അഞ്ചു മിനിററു ശ്വാസംകിട്ടാതിരുന്നാലും, ഒരാഴ്ച വെള്ളം കുടിക്കാതിരുന്നാലും പത്തു ദിവസം ഉറങ്ങാതിരുന്നാലും മനുഷ്യൻ മരിക്കേണ്ടതാണ്. നാല്പതു വർഷമായി ഉറങ്ങാത്ത തോമസ് ഇന്നും ഏറെക്കുറെ സുഖമായി ജീവിക്കുന്നു. പ്രൊഫസ്സർ എ. പെഡ്രോ പോൺസ് എന്ന പ്രസിദ്ധ ഡോക്ടർ സ്പാനിഷ് ഭാഷയിൽ എഴുതിയ 'പത്തോളജി ഓഫ് ക്ലിനിക്കൽ മെഡിസിൻ' എന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ നാലാം വാല്യത്തിൽ തോമസ്സിന്റെ കഥ വിസ്തരിച്ചു രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. തീരെ ഉറങ്ങാതെ തോമസ് എങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നു എന്നതു് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുമ്പിലുള്ള ഒരു ചോദ്യച്ചിഹ്നമാണ്.

മാതാപിതാക്കളൊന്നിച്ച് ഹവാന സംസ്ഥാനത്തിലെ 'സാൻ അന്റോണിയോ ദെ ലോസ് ബാനോസ്' എന്ന നഗരത്തിൽ പാർക്കുമ്പോൾ, 1945—ൽ, പന്ത്രണ്ടാം വയസ്സിൽ, ആണ് തോമസ്സിന്റെ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടതു്. ഹവാന നഗരത്തിലെ ഒരാസ്പത്രിയിൽവെച്ച് അയാളുടെ രണ്ടു ടോൺസിലുകളും അന്നു് ഓപ്പറേററു് ചെയ്തു മാററി. തൊണ്ടയിൽ ഇരുവശത്തുമായുള്ള ഈ ഗ്രന്ഥികൾ നീക്കം ചെയ്യുകയെന്നതു് തുലോം സാധാരണമായ ഒരു ശസ്ത്രക്രിയയാണ്. തോമസ്സിനെ ഓപ്പറേററു് ചെയ്തതു് പുതുതായി ബിരുദം നേടിയ ഒരു യുവ ഡോക്ടർ ആയിരുന്നു. തോമസ് ബഹളംകൂട്ടിയപ്പോൾ ഡോക്ടർ പരിഭ്രമിച്ചു. അതു നിമിത്തം മുറിവിൽനിന്നു വല്ലാതെ ചോരയൊഴുകി. വായിൽ നിന്നു ചോര ചാടുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ തോമസ്സിനു തോന്നി, താൻ മരിക്കുകയാണെന്ന്. ഇത്രയധികം ചോര പോയാൽപ്പിന്നെ താൻ എങ്ങനെ ജീവിച്ചിരിക്കും?

ഭാഗ്യവശാൽ പരിചയസമ്പന്നരായ മററു ഡോക്ടർമാർ സഹായത്തിനെത്തി. ചോരവാർച്ച നിന്നു. പക്ഷേ, ആ സമയത്തുണ്ടായ പരിഭ്രമം തോമസ്സിന്റെ മനസ്സിൽ മായാത്ത മുദ്ര പതിച്ചു. പിന്നീടു് ഉറങ്ങുമ്പോഴെല്ലാം തോമസ് ആ നിമിഷങ്ങൾ സ്വപ്നത്തിൽ കണ്ടു. തന്റെ വായിൽനിന്നു ചോര കുത്തിയൊലിക്കുന്നതും, ഒരു ഡോക്ടർ തന്റെ നേരെ ഓടിയടുക്കുന്നതും അയാളുടെ നിത്യസ്വപ്നമായി. ഈ ഭയങ്കരാനു

ഭവത്തിൽനിന്നു് ഒഴിവാകാൻവേണ്ടി, ഉറങ്ങാതിരിക്കാൻ തോമസ് ശ്രമിച്ചു. ക്രമത്തിൽ അയാൾക്കു് ഉറക്കം എന്നെന്നേക്കുമായി നഷ്ടപ്പെട്ടു.

തന്റെ ഉറക്കമില്ലായ്മയ്ക്കു് തോമസ് പറയുന്ന കാരണം ഇതാണു്. 1970 മുതൽ തോമസ്സിനെ സ്ഥിരമായി നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഹവാനയിലെ 'ഹെർമാനോസ് അമൈ ജൈറാസ്' ആസ്പത്രിയിലെ മാനസികരോഗവിദഗ്ദ്ധനായ പ്രൊഫസർ ഗാർസിയ ഫ്ളൈററസ് മറെറാരു കാരണമാണു് തോമസ്സിന്റെ രോഗത്തിനു നിർദ്ദേശിക്കുന്നതു്. ചെറുപ്പത്തിൽ തോമസ്സിനു തൊണ്ടവീക്കത്തെത്തുടർന്നു് 'എൻസെഫാലൈററിസ്' എന്ന രോഗമുണ്ടായി. വളരെ ദിവസങ്ങളോളം അയാൾക്കു വല്ലാതെ പനിച്ചു. അയാൾ പിച്ചും പേയും പറഞ്ഞുകൊണ്ടു കിടന്നു. ഈ രോഗം മാറിയ ഉടനെയാണു് അയാളുടെ ടോൺസിലുകൾ മുറിച്ചു നീക്കിയതു്. തോമസ്സിനെ ബാധിച്ച രോഗം കടുത്ത 'മെനിൻജോ എൻസെഫാലൈററിസ്' ആയിരിക്കാമെന്നും, ഈ രോഗം അയാളുടെ മസ്തിഷ്കവല്കത്തിന്റെ (സെറിബ്രൽ കോർട്ടെക്സ്) ചില അടരുകൾക്കു കേടു വരുത്തുകയും അങ്ങനെ അയാളുടെ നിദ്രാസംവിധാനം ശാശ്വതമായി തകരാറിലാക്കുകയുംചെയ്തിരിക്കാമെന്നും ആണു് പ്രൊഫസർ ഗാർസിയ ഫ്ളൈററസ്സിന്റെ അഭിപ്രായം. 'പക്ഷേ, രോഗകാരണമെന്തെന്നു് തോമസ്സിനോടു ചോദിച്ചാൽ, തന്റെ നാടകീയമായ രക്തസ്രാവത്തെക്കുറിച്ചേ അയാൾ പറയൂ. കാരണം, അതു് അയാളുടെ മനസ്സിൽ അത്രയധികം ആഴത്തിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നു് ഡോക്ടർ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടതിനെത്തുടർന്നു്, പതിമ്മൂന്നാം വയസ്സിൽ തോമസ്സിനു പല അസുഖങ്ങളും ബാധിച്ചു; അഞ്ചാം ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുകയായിരുന്ന അയാൾ പഠിപ്പു് ഉപേക്ഷിച്ചു പാടത്തു പണിയെടുക്കാൻ തുടങ്ങി. മററു കുട്ടികളെപ്പോലെ രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ തോമസ് ആഗ്രഹിച്ചു. പക്ഷേ, അയാൾക്കു് അതിനു കഴിഞ്ഞില്ല. അയാളുടെ കണ്ണിൽ വേദനയും പുളിപ്പും തുടങ്ങി. സന്ധ്യയായാൽ അയാൾക്കു പരിഭ്രമം തുടങ്ങുകയായി. രാത്രി മുഴുവൻ, മററുള്ളവർ ഉറങ്ങുമ്പോൾ, താൻ മുറിയുടെ തട്ടിലേക്കു നോക്കി ഉറങ്ങാതെ കിടക്കണമല്ലോ!

തന്റെ കുഴപ്പം തോമസ് അമ്മയോടു പറഞ്ഞു. അമ്മ അയാളെ അടുത്തുള്ള ഒരു ക്ലിനിക്കിലേക്കു കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി. ഒരു മനോരോഗവിദഗ്ദ്ധൻ (സൈക്കിയാട്രിസ്റ്റ്) അയാളെ പരിശോധിച്ചു. ഡോക്ടർ കൊടുത്ത ഉറക്കഗ്ഗുളികകൾ തോമസ്സിൽ ഒരു ഫലവും ഉളവാക്കാതിരുന്നപ്പോൾ, അയാൾക്കു പത്തു് ഇലക്ട്രിക്ക് ഷോക്കുകൾ കൊടുക്കണമെന്നു വിധിക്കപ്പെട്ടു.

ഏഴു ഷോക്കുകൾ കഴിഞ്ഞപ്പോഴേക്കും തോമസ്സിന്റെ സ്ഥിതി വളരെ പരുങ്ങലിലായി. ഷോക്ക് ഏല്പിച്ചാലും അയാൾക്കു ബോധം കെടാതായി. പിന്നീടു് ഒരാൾക്കു പുറകെ മറെറാരാളായി ഇരുപത്തേഴു ഡോക്ടർമാർ തോമസ്സിനെ ചികിത്സിച്ചു. പണവും ഒരുപാടു ചിലവായി. അത്യപൂർവവും അവിശ്വസനീയവും നിർഭാഗ്യകരവുമായ ഒന്നാണു് അയാളുടെ രോഗമെന്നു് എല്ലാ ഡോക്ടർമാരും പറഞ്ഞു.

ഇപ്പോൾ പ്രൊഫസർ പെഡ്രോഗാർസിയ ഫ്ളൈററസ്സിന്റെ നിരീക്ഷണത്തിൻ കീഴിലാണു് തോമസ്. ചികിത്സ വേണ്ടെന്നു വെച്ചിരിക്കുന്നു. ഉറങ്ങിയാൽപ്പിന്നെ ഒരിക്കലും ഉണർന്നില്ലെങ്കിലോ എന്ന ഭയമാണു് അയാൾക്കു് ഇപ്പോൾ.

മററുള്ളവരോ താൻ തന്നെയോ അറിയാതെ തോമസ് വല്ലപ്പോഴും

ഉറങ്ങുന്നുണ്ടായിരിക്കുമോ? പ്രൊഫസർ പെഡ്രോഗാർസിയ ഫ്ളൈറസ് പറയുന്നു:

'തോമസ് ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഭരണാധികാരികളാണ് അയാളെ എന്റെ അടുത്തു് അയച്ചതു്. അന്നു ഞാൻ ഹവാനയിലെ സൈക്കിയാട്രിക് ആസ്പത്രിയിൽ സൈക്കിയാട്രി വിഭാഗത്തിന്റെ തലവനായിരുന്നു. തോമസ്സിനു പല മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും അപ്പോരം ഉണ്ടായിരുന്നു. ക്ഷീണിയും, ജോലി ചെയ്യാൻ വയ്യായ്കയും. അയാളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ കഴിവുകരം വല്ലാതെ ക്ഷയിച്ചിരുന്നു.

'മററു പല ആസ്പത്രികളിലുംവെച്ച് അയാളുടെമേൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങരം ഞാനും നടത്തി. അയാരം ഉറങ്ങുന്നില്ലെന്നു ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കുവാൻ രാത്രിതോറും അയാളുടെ എൻസെഫാലോഗ്രാം (മസ്തിഷ്കപ്രവർത്തന ചിത്രം) എടുക്കാൻ ഞങ്ങരം തീരുമാനിച്ചു. പരീക്ഷണം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കെ ഒരു മിനിററെങ്കിലും ഉറക്കം തൂങ്ങുകപോലും തോമസ് ചെയ്തിരുന്നില്ലെന്ന് എൻസെഫാലോഗ്രാമിൽനിന്നു സ്പഷ്ടമായി. എനിക്കറിയാവുന്നിടത്തോളം, ഇത്തരം മറെറാരു കേസ് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഉറക്കമില്ലാതെ അയാരം ജീവിക്കുന്നു എന്നതു് അവിശ്വസനീയവും അസാധാരണവുമായ ഒരു വസ്തുതയാണ്. തോമസ്സിനെ ഉറക്കാൻ ഒരു മാർഗവുമില്ല. പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാവുന്നതു ശസ്ത്രക്രിയയാണ്; പക്ഷേ, അതിൽ അനാവശ്യമായ അപകടസാദ്ധ്യതയുണ്ട്.'

ഉറക്കമില്ലാതിരുന്നിട്ടും ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ഊർജം തോമസ്സിനു് എങ്ങനെ കിട്ടുന്നു?

അയാളെ ചികിത്സിച്ചിരുന്ന ഡോ. മാർട്ടിനെസ് ഡിലാസെർഡ ആത്മപ്രത്യായനത്തിലൂടെ (ഹിപ്നോസിസ്) പൂർണവിശ്രമം നേടാൻ അയാളെ പഠിപ്പിച്ചു. 'രാത്രി നിങ്ങളുടെ സമയമല്ലേ? നിങ്ങരം അതു യഥേഷ്ടം ഉപയോഗിക്കുക' എന്നു് ഡോക്ടർ അയാളോടു പറഞ്ഞു. പകൽ സൂര്യപ്രകാശം ഏല്ക്കുമ്പോരം അയാളുടെ കണ്ണുകരം നൊന്തിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് പകൽ തോമസ് കറുത്ത ചില്ലുള്ള കണ്ണട വയ്ക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ അയാളുടെ കണ്ണുകരംക്കു സുഖമാണ്; പുലരുമ്പോഴോ, പൂർണസൗഖ്യവും. തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിച്ച്, ദേഹം തളർത്തി, താൻ സമ്പൂർണ്ണവിശ്രമം അനുഭവിക്കുകയാണെന്നു സങ്കല്പിച്ച്, കിടക്കുമ്പോരം തോമസ്സിനു ശാരീരികമായ നവീകരണം അനുഭവപ്പെടുന്നു. ശബ്ദം കേരംക്കാതിരിക്കാൻ അയാരം അപ്പോരം ചെവിയിൽ പഞ്ഞി തിരുകുന്നു; ചിലപ്പോരം കണ്ണുകരംക്കുമീതെ തുണി നനച്ചിടുന്നു. എന്നിട്ടും, ഈയിടെ അയാരംക്കു ചിലപ്പോരം ക്ഷീണം തോന്നാറുണ്ട്.

സാധാരണമനുഷ്യർ ജീവിതത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്നു സമയം ഉറങ്ങി കഴിക്കുന്നു. തോമസ്സിനു സാധാരണമനുഷ്യരേക്കാരം മൂന്നിലൊന്നു സമയം കൂടുതൽ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്—ഉണർന്നിരിക്കലാണു ജീവിതമെങ്കിൽ.

അച്ഛൻ മരിച്ചതിനാൽ നന്നേ ചെറുപ്പത്തിൽത്തന്നെ തോമസ്സിനു പണിക്കു പോകേണ്ടിവന്നു. പൂക്കച്ചവടം, പാടത്തുപണി, അപ്പക്കച്ചവടം, ചെരുപ്പു റിപ്പയർ, ആശാരിപ്പണി—അങ്ങനെ പല പണികളും അയാരം ചെയ്തുനോക്കി. താൻ പാർക്കുന്ന രണ്ടുനിലവീടിന്റെ പണി പതിനേഴാം വയസ്സിലാണ് അയാരം ചെയ്തുതുടങ്ങിയതു്. വീട്ടിലെ മരസ്സാമാനങ്ങളെല്ലാം അയാരംതന്നെ ഉണ്ടാക്കിയതാണ്. ഉറക്കത്തിനു മററുള്ളവർ നീക്കിവയ്ക്കുന്ന സമയത്തു് അയാരം കവിതയെഴുതുകയും ചിത്രം വരയ്ക്കുകയും സംഗീതം നിർമിക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. ഇതൊക്കെ

അയാളുടെ നിന്നിദ്രജീവിതത്തെ സഹ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഗൗരവക്കാരനാണ് തോമസ്; നല്ല പണിക്കാരനാണ്; ക്യൂബയിലെ ഒരു നല്ല പൗരൻ എന്ന നിലയിൽ അയാൾക്കു വിപ്ലവത്തിൽ വിശ്വാസവുമുണ്ട്. മുതലാളിത്തകാലത്തു പരീക്ഷണങ്ങൾക്കുള്ള ഒരു ഗിനിപ്പന്നിയായി മാത്രമേ തന്നെ ഡോക്ടർമാർ കണക്കാക്കിയിരുന്നുള്ളു എന്നും, മനുഷ്യനെന്ന പരിഗണന തനിക്കു അവരിൽനിന്നു കിട്ടിയതു ക്യൂബയിൽ വിപ്ലവം നടന്നതിനു ശേഷമാണെന്നും തോമസ് പറയുന്നു.

ക്യൂബയിലെ ഹവാനയിൽനിന്നു പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന 'ഗ്രാൻമ' പത്രത്തിന്റെ 1985 ഡിസംബർ 22–ാം തീയതിയിലെ ലക്കത്തിൽ ചേർത്ത ഒരു ലേഖനമാണ് ഈ കുറിപ്പിനു് ആധാരം. തോമസ് ഇസ് കവിയേർ ഡോ നൂനസ്സിനു് ഉറക്കം കൊടുക്കാമെന്നു വല്ല ആയുർവേദ വൈദ്യന്മാരും കരുതുന്നുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ 'ഗ്രാൻമ' പത്രാധിപർക്കു് ആ വിവരം കാണിച്ചു് എഴുതുന്നതു കൊള്ളാം. തോമസ്സിനെ ഉറക്കുന്ന വൈദ്യനെ ലോകപ്രശസ്തി കാത്തിരിക്കുന്നു.

(8 ഫെബ്രുവരി,1986)

100. ക്യാൻസറിനു് പുതിയ ചികിത്സ?

പ്രൊഫസർ എൻ. കെ. ശേഷൻ ശ്വാസകോശാർബുദം ബാധിച്ചു്, ഇക്കഴിഞ്ഞ ജനുവരി 6–ാം തീയതി തൃശ്ശൂരിൽ അന്തരിച്ചു. അലോപ്പതി മുറകൾ അനുസരിച്ചു് ഇന്ത്യയിൽ ലഭ്യമായ ചികിത്സകളെല്ലാം പരീക്ഷിച്ചുനോക്കിയിട്ടും രോഗമോചനം ലഭിക്കാതെ, ഒടുവിൽ പ്രകൃതി ചികിത്സയെ ശരണംപ്രാപിച്ചിരുന്ന ആ സുഹൃത്തിനെ, മരണത്തിനു പതിനഞ്ചുദിവസം മുമ്പു്, ഡിസംബർ 22–ാം തീയതി, നഴ്സിങ് ഹോമിൽച്ചെന്നു് ഞാൻ കണ്ടിരുന്നു. ആ സമയത്തു് അദ്ദേഹം പ്രയാസപ്പെട്ടാണു് ശ്വസിച്ചിരുന്നതു്. എങ്കിലും, പ്രകൃതിചികിത്സയിലൂടെ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ആശ അപ്പോഴും അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നു.

ആറു ദിവസം മുമ്പു്, ഡിസംബർ 16–ാം തീയതി, പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 'ന്യൂസ് വീക്ക്' വാരികയിൽ ക്യാൻസർ രോഗത്തിനുള്ള ഒരു പുതിയ ചികിത്സാമുറയെപ്പററി പ്രസ്താവിച്ചിരുന്നതു് അപ്പോൾ ഞാൻ ഓർത്തു. ഇപ്പോഴും പരീക്ഷണദശയിലിരിക്കുന്ന ഈ ചികിത്സാമുറ ഭാവിയിൽ രോഗബാധിതരാകുന്നവരെ സഹായിച്ചേക്കാമെന്നല്ലാതെ, രോഗം ബാധിച്ചു് ഇപ്പോൾത്തന്നെ അവശരായവർക്കു് ഒരു തരത്തിലുള്ള ആശ്വാസവും നല്കുകയില്ലല്ലോ. അതിനാൽ, ആ ചികിത്സാമുറയെപ്പററി ഞാൻ ശ്രീ ശേഷനോടു സംസാരിച്ചില്ല.

പോളിയോ, ക്ഷയം മുതലായ രോഗങ്ങൾപോലെ, പുറമേനിന്നു് ആക്രമിക്കുന്ന രോഗബീജങ്ങളല്ല ക്യാൻസർരോഗം ഉളവാക്കുന്നതു് എന്ന വസ്തുതയാണു് ആ രോഗത്തിനു ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാവിധി കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിൽ തടസ്സമായി നില്ക്കുന്നതു്. ക്രമംവിട്ടു പെരുകുന്ന ശരീരകോശങ്ങളാണല്ലോ ക്യാൻസർരോഗമായിത്തീരുന്നതു്. സാധാരണ കോശങ്ങൾപോലെ ശരീരമെന്ന കോശസമൂഹത്തിലെ മര്യാദക്കാരായ അംഗങ്ങളായിരിക്കാതെ, ഈ അച്ചടക്കമില്ലാത്ത കോശങ്ങൾ കുററവാളികളെപ്പോലെ പെരുമാറി ശരീരത്തിനു നാശംവരുത്തുന്നു. രക്തം, ചർമ്മം, മാംസം, അസ്ഥി മുതലായ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഘടകങ്ങളേ