

# ഫാമിസി



**FAMILY RELATION**

സെക്സ് ദമ്പത്യത്തിൽ

**HEALTH**

പ്രമേഹം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാം

**COVER STORY**

## അമ്മയാകാൻ

“എന്റെ അമ്മയുടെ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഫലമാണ് ഈ അവാർഡ് ” - സലിംകുമാർ







കരിക്കിനേത്ത് സിൽക്ക്സിൽ  
വിവാഹ വസ്ത്രങ്ങളുടെ  
വർണ്ണ വിസ്മയവുമായി

# Bridal Beauty

Prema chn/KS/0102



**Karikkineeth**  
*Silks*

PALA | CHANGANACHERRY

Head Post Office Jn., Pala Ph: 04822 210410/510 | College Road, Changanacherry Ph: 0481 - 2400788, 2429528, 2411223





A peaceful and Secure Neighbourhood.

കടുത്തുരുത്തിയിലും, ആഷാഞ്ചിറയിലും, (വൈക്കം റോഡ്) മനോഹരമായ  
വിലകൾ, ആകർഷകമായ വിലയിൽ



Vadakkumkoor Builders and Developers SIIT Building,  
Near KSEB, Thalayolaparambu  
Ph: +918089000012 | +91 9447127692  
Website: [www.vadakkumkoor.com](http://www.vadakkumkoor.com)  
email: [info@vadakkumkoor.com](mailto:info@vadakkumkoor.com)

**NIKKI'S NEST, NATURE'S GIFT**

- Top quality independent Homes. No Pollution No Traffic.**
- 9 km from Trivandrum Central Railway Station
  - Each house in its own compound – 6 to 15 cents plots
  - Vehicle access for each house
  - 50 meters to main road and bus access
  - Bank approved project. Bank loan assistance.



Wake up to the music of bamboo  
 Listen to the song of the river  
 Bask in the lush of the nature  
 Your own peaceful nest.  
 Yet in the city limits



LOCATION MAP TRIVANDRUM





# ഇനി പ്രമേഹത്തിൽ നിന്നും, അതിന്റെ അനുബന്ധ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും തികച്ചും ആശ്വാസം!

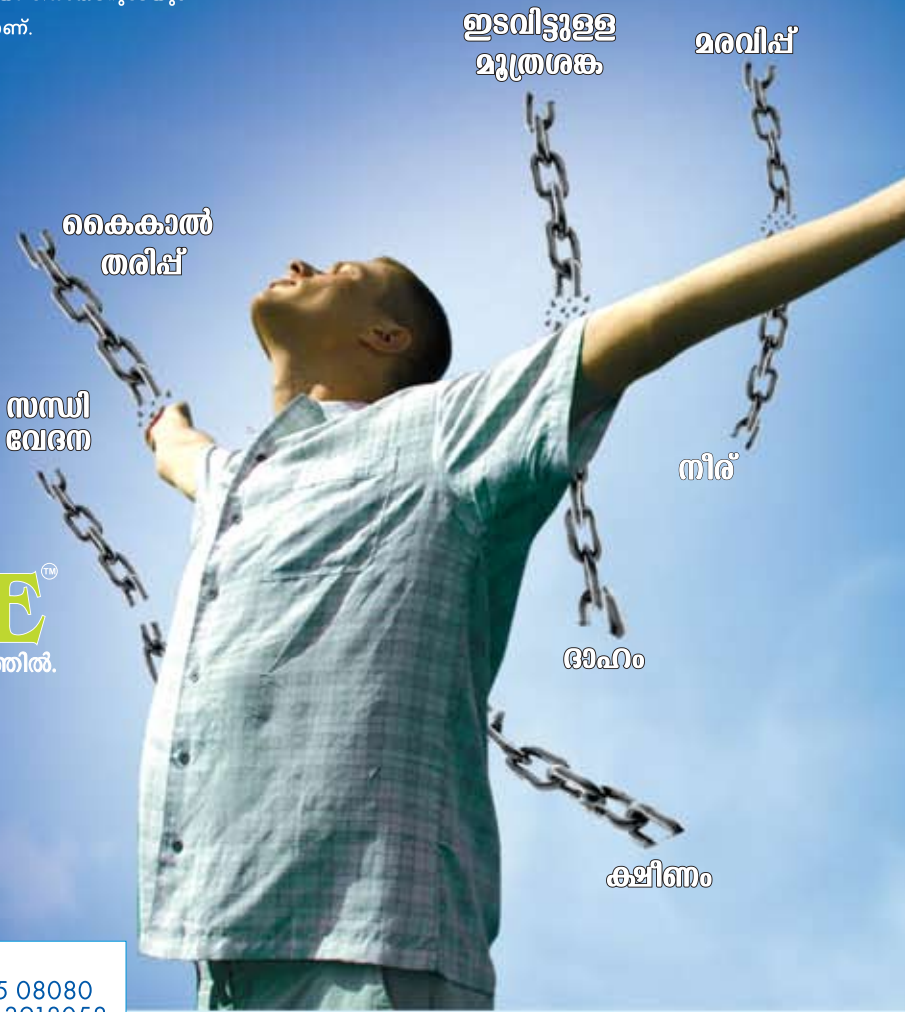
പ്രമേഹം പോലെ തന്നെ ആശങ്കാജനകമാണ് അനുബന്ധമായി ഉണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം, ഇടവിട്ടുള്ള മുത്രശങ്ക, കൈകാൽ തരിപ്പ്, സന്ധിവേദന തുടങ്ങിയവ. പ്രമേഹത്തിനുള്ള മറ്റു പല മരുന്നുകളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ആയുർവ്വേദ ഉല്പന്നമായ ഡി.ബി. ടോൺ പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനൊപ്പം അനുബന്ധ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസവും നൽകുന്നു. കൂടാതെ, ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും പ്രമേഹരോഗിയെ ഊർജസ്വലനാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

- ചുരുങ്ങിയ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഫലം കണ്ടു തുടങ്ങും.
- പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ല.
- ധാരാളം ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്സ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- സർക്കാർ ലാബിൽ പരിശോധിച്ച് സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തിയത്.
- എല്ലാവിധ വൈദ്യസഹായങ്ങൾക്കുമായി ഡോക്ടറുടേയും ഹോസ്പിറ്റലിന്റേയും സേവനം ലഭ്യമാണ്.



## DB TONE™

എന്റെ പ്രമേഹം, എന്റെ നിയന്ത്രണത്തിൽ.



കൈകാൽ തരിപ്പ്  
സന്ധി വേദന

ഇടവിട്ടുള്ള മുത്രശങ്ക

മരവിപ്പ്

നീര്

ദേഹം

ക്ഷീണം

 Medical Helpline:  
Ph: 99955 08080

 Customer Care:  
Ph: 95672 62794, 99955 08080  
91484 2530854, 91484 3918058



# Mahindra **RODEO** SYM







Mahindra  
**RODEO**  
SYM





Vol.4 No.4 June 2011 ₹. 20

**Managing Editor** Dr. Jacob Naluparayil

**Executive Director** James Joseph Panamkuzha

**Executive Editor** Shajan Scaria

**Senior Sub Editor** S Kalesh

**Copy Editor** Thomas Joseph

**General Manager (Advt)** Sunny K. Uthuppu

**Advertising Manager** Ramesh Kumar Alappatt  
Mob: 09061714190

**Circulation In Charge** Jobin Jacob  
Mob: 09633978000

**Photography Design** Nias Marikar  
Cibin Moothedam

**Editorial office** Kalpaka Bungalow, Perumanoor P O  
Cochin 682 015.  
Ph: +91 484 2663933  
Fax:+91 484 2665 433  
smartfamily09@gmail.com

**Manager Promotions Board of Directors** Thomas Kuzhiyadichira  
George Thomas, Gigy Jacob,  
Jacob Josephkunju,  
Lawrence Thomas,  
Thomaskutty Mathew Srampical

**Jeevas Media Pvt. Ltd.** Jacob Christy, Johnson Mavelil,  
Salichan V J Kalappurackal,  
Sunny K. Uthuppu,  
George Velacherry  
Biju Manatt, Gregory J. Kalarikunnel  
Roy Panamthottathil, Joseph N.C.,  
George Kandankulam,  
Sebastian Jacob  
Sunny Jacob

**Printed at Offices** Repro India Ltd., Navi Mumbai  
Mumbai: Flat A21,  
Vineetha Apartments,  
Dr Charanth Sing Colony Road, 71  
Andheri East. Mumbai400093  
New Delhi: Christunikethan,  
C8/271B  
Lawrence Road, Kesavapuram,  
Delhi110035  
Bangalore: Jeevalaya, Gottigere P O,  
Bangaloure560083

**External** North America: Jeevas Media  
USA Inc 7711Castor Ave. Philadelphia  
PA19152 tel:+215-742-3841

### ADVISORY BOARD

Rev. Jose Alex, M.S.W  
Educationalist and Director, Rajagiri  
Group of Educational Institutions, Kochi.

Jose Thomas  
President, JT Pac and Choice Group of  
Educational Institutions, Kochi.

Dr. P.R Venkittaraman, Ph.D  
Career consultant; faculty of Science,  
St Albert's College, Kochi

Dr. MKC Nair, Ph.D, MD.M.  
Ed,DCH,FIP,FIACAM  
Director, Child Development Centre,  
Medical College, Trivandrum.

Dr. Philip John, MD (NIMHANS)  
Director,  
Peejays Child Guidance Clinic, Kochi.

Dr. C J John, DPM, MD,MNAMS (Psy)  
Chief psychiatrist,  
Medical Trust Hospital, Kochi.

Dr.Anitha Vasudevan,DPM,BND(NIMHANS)  
Centre for Psychological Studies, Kochi.

Dr. M. Vijayalakshmi,  
MD(Peds.),MD(USA),FAAP  
All For Kids Pediatric Centre,  
Thripunithura. Kochi.

Dr. Paul Therly Ph.D  
Clinical Psychologist, Hamilton, New zeland.

Dr. Mary Joseph, Ph.D,  
Rajagiri College of Social Science, Kochi

Dr. K.Pramodu M.Phil, M&S, Ph.D  
Dr.Pramodu's Institute,Kochi.

Dr. Annamma Babu, MD, DGO  
Medical Trust Hospital Kochi.

Skincare  
Dr. Meera James, MD  
Beau Aesthetica, Kochi.

Dr. Rehina Khader, Ph.D  
Rtd Professor,& HOD, Govt.Women's  
College, Tvrm.

Mumtas Khalid Ismail, M.Sc  
Medvista Health Solutions, Kochi

Annamma Kottukappilly  
Ann's House of Sweets, Palai.

Anilkumar K  
Professional Photographer

KM Roy  
Journalist and Media Analyst ,Kochi

Jerri Ameldev MFA (music)  
Music Director, Kochi

Dr. PS Easa Ph.D  
Wild life Biologist ,Thrissur

For Subscription - Talk to Nisha Binu  
at 9995802006 or email: smartfamily09@gmail.com

© Copyright. Jeevas Media Pvt. Ltd.,  
All rights reserved. Reproduction, in part or in whole, in print,  
electronic or any other form, is strictly prohibited.  
Disclaimer: Smart Family is dedicated to providing useful, well  
researched information on scientific and holistic practices in  
health, finance, culinary, etc, but its contents are not intended  
to provide medical / financial advices. Readers are advised to  
always consult their health care or financial professionals prior  
to act on it. The views expressed by writers are their own and do  
not necessarily reflect the views of the managing editor, editor,  
publisher or Smart Family magazine.  
Smart Family magazine is NOT responsible for advertising  
claims.



Cover - Mythili  
Photo: Nias Marikar

# അമ്മയാകാൻ ഇഷ്ടമാണോ?

ഒരു ചെറുകുടുംബം. ഭാര്യയും ഭർത്താവും, പിന്നെ ഒരു മകനും- റോഷൻ. അവൻ കഷ്ടിച്ച് നാലുവയസ്സേ ആയിട്ടുള്ളൂ. പക്ഷേ ആൾ വളരെ സ്മാർട്ടാണ്.

ഒരു ദിവസം. വീട്ടിൽ ഒരു സൽക്കാരം നടക്കുന്ന സമയം. ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമായി നല്ലൊരു ആൾക്കൂട്ടം വീട്ടിലുണ്ട്. എല്ലാവരും ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നേരം. റോഷന്റെ ഉച്ചത്തിലുള്ള സ്വരം കേട്ടാണ് എല്ലാവരും തിരിഞ്ഞു നോക്കിയത്: “എന്റെ സുന്ദരി അമ്മയ്ക്ക് ഒരു പുനാഠ ഉമ്മ”- ഇതു പറഞ്ഞിട്ട് അവൻ അവന്റെ അമ്മയുടെ കവിളിൽ ഒരു മുത്തവും കൊടുത്തു. എല്ലാവരും കൂടി ഒരു കൈയടി. ലീലാമ്മയെന്ന അമ്മ നിന്നു ചുളിപ്പോയി!

രണ്ട് മൂന്ന് ചെറുപ്പക്കാരായ അമ്മമാരോട് ഒരു ചോദ്യം ചോദിച്ചു: “അമ്മയായിരിക്കുന്നതിൽ സന്തോഷമാണോ? എന്തുകൊണ്ട്?”

സ്മിതയെന്ന മുപ്പത്തിയഞ്ചു വയസ്സുകാരി പറയുന്നത് കേൾക്കാം: “അമ്മയെന്ന നിലയിൽ ചില നേരത്ത് ഞാൻ അനുഭവിക്കുന്ന സന്തോഷം പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ പറ്റില്ല. എനിക്ക് രണ്ട് കുട്ടികളാണ്. ഓരോ ദിവസവും അവർക്ക് പുതുമ നിറഞ്ഞതാണ്. വളരാനും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും, പഠിക്കാനും, സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനും അവർ കണ്ടെത്തുന്ന പുതിയ രീതികൾ രസകരമാണ്. വളർന്നു വലുതാകാൻ ഞാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ അവർ എന്നെയും ചിലത് പഠിപ്പിക്കുന്നു. ജീവിതത്തെ ആസ്വാദ്യകരമാക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ ചില സവിശേഷ ഗുണങ്ങൾ നിലനിർത്താനും, നഷ്ടപ്പെടുത്തി കളയാതിരിക്കാനും അവരെ അർമ്മിപ്പിക്കുന്നു”.

“എനിക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു കാര്യമുണ്ട്”- രശ്മി പറഞ്ഞു തുടങ്ങി. “എന്റെ മക്കൾ രണ്ടുപേരും കിടന്നു കഴിയുമ്പോൾ ഞാൻ അവരുടെ മുറിയുടെ പുറത്ത് കാവലിരിക്കും. കുറെ കഴിയുമ്പോൾ അവർ ചെറുതായി കുർക്കം വലിച്ചുതുടങ്ങും. അൽപനേരം അത് കേട്ടിരിക്കുക എന്റെ ഒരു സ്വകാര്യ സന്തോഷമാണ്.”

അതിലും സന്തോഷം തരുന്നത് മറ്റൊന്നാണ്. സ്നേഹംകൂടുമ്പോൾ അഞ്ചു വയസ്സുകാരി അനുജൻ കഥ വായിച്ചു കൊടുക്കും. അത് ഒളിച്ചു നിന്ന് കാണുക എനിക്കേറെ ഇഷ്ടമാണ്.

നാലു വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് എന്റെ മുത്തമകൻ കാൻസർ പിടിപെട്ടു മരിച്ചു. അവനെ അവസാനമായി ചുംബിച്ചത് എനിക്കിന്നും മറക്കാനാവുന്നില്ല. മകനോടുള്ള അമ്മയുടെ വാത്സല്യം എത്ര വലുതാണെന്ന് ഞാനറിഞ്ഞത് അന്നാണ്. മകൻ മരിക്കുമ്പോൾ അത് വളരെ ആഴപ്പെടുന്നു. ഒരിക്കലും പരിഹരിക്കാനാവാത്ത ഹൃദയനൊമ്പരമായി അമ്മയുടെ ഹൃദയത്തെ അതെന്നും ഭാരപ്പെടുത്തി കൊണ്ടിരിക്കും”.

മൂന്നാമതൊരു അമ്മയെക്കൂടി കേട്ടുകൊണ്ട് നമുക്ക് ഈ സംഭാഷണം അവസാനിപ്പിക്കാം. ശ്രുതിയുടെ മകൻ മൂന്നു മാസം പ്രായമായതേയുള്ളൂ. “അവന്റെ അച്ഛൻ മുറിയിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നതേ അവന്റെ കണ്ണിൽ തിളക്കമാകും; അവൻ കൈയും കാലും ഉയർത്തി ആഹ്ലാദപ്രകടനം തുടങ്ങും- എടുക്കാനാണ്. എടുക്കുമ്പോഴുള്ള അവന്റെ സന്തോഷവും ചിരിയും കണ്ടുനിൽക്കുക....”

ഇത്തരം ചെറിയ കാര്യങ്ങളാണ് ജീവിതത്തിനു സൗന്ദര്യം പകരുന്നത്. അമ്മയാകാനുള്ള വഴിയാണ് ഇത്തവണത്തെ കവർസ്റ്റോറി. അമ്മയായിരിക്കുന്നതിന്റെ സൗന്ദര്യം പങ്കുവയ്ക്കാൻ അമ്മമാരെ ക്ഷണിക്കുന്നു.



*Malaparavil*  
മാനേഷിൻ എഡിറ്റർ  
ഡോ. ജേക്കബ്ബ് നാലുപറയിൽ



# contents

## Smart Parenting

- 16 അമ്മയാകാൻ
- 17 ഗർഭധാരണവും ഭർത്താവും
- 20 ഒരു കുഞ്ഞുകൂടി വേണ്ടേ?
- 22 ആണോ പെണ്ണോ?

## Parenting Columns

- 50 ഫാമിലി റിലേഷൻ ദാമ്പത്യത്തിലെ വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ

## InfoTainment

- 62 സിനിമ
- 61 ഫാമിലി ടാക്കിംഗ് സീനിയേഴ്സ്
- 64 ഹോം ലൈബ്രറി വൈക്കം മുരളി



16



30



24

## current affairs

നീറുന്ന കേരളം  
 കേരളം നേരിടുന്ന പ്രധാന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് സാരാജോസഫ്, സി. ആർ. നീലകണ്ഠൻ, അംബികാസുതൻ മാങ്ങാട്, ഏലൂർ പുരുഷൻ എന്നിവർ പ്രതികരിക്കുന്നു



40



52

## Regulars

- 40 സെലിബ്രിറ്റി ബ്രൈറ്റി ടു മൈമിലി
- 12 മൈ മദർ അബൂവിന്റെ അമ്മ സലിംകുമാർ
- 58 മെമ്മറിസ് മഞ്ഞിൽ വിരിഞ്ഞ സംഗീതം ജേനി അമൽദേവ്
- 63 വായനക്കാരുടെ പേജ്
- 66 ഹരിതം

## Career & Success

- 26 സക്സസ് സ്റ്റോറി കിറ്റ്കോ തന്നെ കുടുംബം
- 32 എഡ്യൂക്കേഷൻ അമലയെ അറിയുക സൗഖ്യം സ്വന്തമാക്കുക
- 44 മികവിന്റെ അടയാളമായ്
- 48 മാനേജ്മെന്റ് പഠനത്തിന് മാക്ഫാസ്റ്റ്
- 56 മികവിന്റെ പുതുവഴി തീർത്ത് എസ് എം എസ് കോളേജ്



50

## Food & Health

- 52 ഫാമിലി ഡിഷ് അവന്യൂ റിജന്റ്
- 46 ഹെൽത്ത് പ്രമേഹമേ വിട

## Beauty & Fashion

- 36 TISH-fab
- 30 ബ്യൂട്ടി സൗന്ദര്യത്തിന്റെ കോസ്മെറ്റിക് വഴി



12





Photo: Cibirn Moothedam

സലീംകുമാർ



# അമ്മയുടെ കൈ

മികച്ചനടനുള്ള ഈ വർഷത്തെ ദേശീയ-സംസ്ഥാന സർക്കാർ അവാർഡുകൾ നേടിയ പ്രമുഖതാരം സലീംകുമാർ സ്വന്തം അമ്മയുടെ ഓർമ്മകളിലൂടെ

എന്റെ അമ്മയ്ക്ക് കാൽപവൻ സ്വർണത്തിൽ പണിഞ്ഞെടുത്ത ഒരു ജോടി കമ്മലുണ്ടായിരുന്നു. അച്ഛന്റെ മരണത്തോടെ വീട്ടിലെ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി മോശമായി. ഞാനാണ് പ്രീഡിഗ്രിക്ക് പഠിക്കുകയാണ്. ഫീസടയ്ക്കാനും മറ്റ് ആവശ്യങ്ങൾക്കും ചില്ലിക്കാശില്ലാതാവുമ്പോൾ ഞാൻ അമ്മയുടെ അടുത്തെത്തും. അമ്മയ്ക്ക് എന്റെ മുഖം കണ്ടാലറിയാം ആവശ്യമെന്തെന്ന്. ആ സ്വർണക്കമ്മൽ ഊരി അമ്മ എന്റെ കൈയിൽ വച്ചുതരും. അതുകൊണ്ടുപോയി പണയം വെച്ചാണ് കാര്യങ്ങൾ നടത്തിയിരുന്നത്. കൈയിൽ ചില്ലറകൾ ഒക്കുമ്പോൾ ഞാൻ തന്നെ കമ്മൽ തിരിച്ചെടുത്ത് അമ്മയ്ക്ക് കൊടുക്കും. അമ്മയുടെ ആ കമ്മലുകൾ ആയിരുന്നു അക്കാലത്ത് എന്റെ ഐ. എം. എഫ്.

1999ൽ അച്ഛൻ മരിച്ചു. അച്ഛന്റെ പേര് ഗംഗാധരൻ എന്നായിരുന്നു. അമ്മയുടെ പേര് കൗസല്യ. എനിക്ക് നാലു സഹോദരന്മാരും മൂന്നു സഹോദരിമാരും ആയിരുന്നു ഉണ്ടായിരുന്നത്. ചെറിയ കയർ ബിസിനസായിരുന്നു അച്ഛൻ ചെയ്തിരുന്നത്. ടാറ്റയും ബീജൂയും പോലെയൊന്നുമല്ലാട്ടോ... ഒരു ചെറിയ കയർപി

രിക്കൽ സംരംഭം. അച്ഛൻ പോയതോടെ അമ്മ ഒറ്റപ്പെട്ടു. പാതിരാവുവരെ കൈകൊണ്ട് ചകിരി പിരിച്ചു പിരിച്ച് ഇരിക്കുന്ന അമ്മയുടെ രൂപം മറക്കാനാവില്ല. അമ്മയ്ക്ക് കൈയിൽ ചുടുവാതം ബാധിച്ചിരുന്നു. കയർപിരിക്കൽ കൂടിയാകുമ്പോൾ കൈകൾ തിണിർത്ത് ചുവന്നുതുടക്കും. അതൊക്കെ കണ്ട് അക്കാലത്ത് ഞാനൊരുപാട് സങ്കടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

മിമിക്രി എന്നു പറഞ്ഞ് ഞാനിറങ്ങിപ്പോയാലും അമ്മ ദേഷ്യപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. അന്നൊക്കെ രണ്ടുരുപയൊക്കെയാണ് മിമിക്രി മത്സരങ്ങൾക്ക് ഫീസ്. എന്റെ കൈയിൽ കാൽക്കാൾ കാണില്ല. അപ്പോളും അമ്മതന്നെ ശരണം. എല്ലാക്കാര്യങ്ങളും വീട്ടിൽ തുറന്നടിച്ച് പറയുന്ന പ്രകൃതക്കാരനായിരുന്നു ഞാൻ. അക്കാലത്താൽ വീട്ടിൽ സഹോദരങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ ഞാൻ തിരുത്തൽ വാദി ഗ്രൂപ്പിൽ പെട്ട ആളായി മാറി. ബന്ധുക്കൾ എല്ലാവരും കരുതിയിരുന്നത് ഞാനമ്മയെ തിരിഞ്ഞുനോക്കിപ്പിന്നെ എന്നായിരുന്നു. പക്ഷെ അവരുടെ ധാരണകളെല്ലാം ഞാൻ സ്നേഹം കൊണ്ട് അട്ടിമറിച്ചു.

പറവൂർ ചിറ്റാറ്റുകരയിലായിരുന്നു വീട്. ഒരിക്കൽ കെ. എസ്. ഇ. ബിയുടെ 110 കെ. വി ലൈൻ ഞങ്ങളുടെ പറമ്പിന് മുകളിലൂടെ വലിക്കാൻ തുടങ്ങി. ലൈൻ വലിച്ചു തുടങ്ങിയ ദിവസം അമ്മയെന്നോട് പറഞ്ഞു. സലീ, ലൈൻ കടന്നുപോകുന്ന വീട്ടുകാർക്ക് സർക്കാരിൽ നിന്ന് പത്തുലക്ഷം കിട്ടും. നമുക്കും കിട്ടും. അതിൽ 25,000 രൂപ ചേട്ടൻ കൊടുക്കണം. ബാക്കി പൈസകൊണ്ട് നമുക്ക് വീട് പണിയാം. ഇതൊക്കെ ഞാൻ തലകുലുക്കി കേട്ടു. അമ്മയെ ഏതോ വക്കീലിന്റെ ഗുമസ്തൻ പറഞ്ഞു പറ്റിച്ചതായിരുന്നു. അമ്മ മരിച്ച ശേഷം ലൈൻ വലിച്ച നിലയിൽ പതിനായിരം രൂപ സർക്കാരിൽ നിന്ന് കിട്ടി. അത് അമ്മയുടെ ആശ്രഹം പോലെ ചേട്ടനുതന്നെ ഞാൻ കൊടുത്തു.

കൈയിൽ എന്ന് പണം വരുമ്പോൾ, അന്ന് അമ്മയ്ക്ക് ഒരു സ്വർണമാല വാങ്ങിക്കൊടുക്കണമെന്ന് ഞാൻ അതിയായി ആശ്രയിച്ചിരുന്നു. അമ്മയ്ക്ക് നേരത്തെ രണ്ട് മാലകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. കാശിമാലയും, അവില്ലുമാലയും. വിവാഹത്തോടെ മുത്തപെങ്ങൾക്ക് അമ്മ മാല കൊടുത്തു. സിനിമയിലെത്തി കുറച്ചുപണം കിട്ടിയപ്പോടെ ഞാൻ നേരെ ഒരു ജൂവലറിയിലേക്കാണ് പോയത്. ഞാൻ വാങ്ങിക്കൊടുത്ത മാലയെ ഞാൻ സലീ കൊള്ളാമല്ലോടായെന്നു പറഞ്ഞ് നിൽക്കുന്ന അമ്മയുടെ

ജൂവലറിയിലേക്കാണ് പോയത്. ഞാൻ വാങ്ങിക്കൊടുത്ത മാലയെ ഞാൻ സലീ കൊള്ളാമല്ലോടായെന്നു പറഞ്ഞ് നിൽക്കുന്ന അമ്മയുടെ





സലിംകുമാറും ഭാര്യ സുനിതയും മക്കൾ ചിന്താവിനും ആരോമലിനുമൊപ്പം



**അമ്മയുടെ മുറിയിലേക്ക് ചെന്നപ്പോൾ നീണ്ടകാലത്തെ അമ്മയുടെ ബാങ്ക് ലോക്കറായ തലയിണ കാലിയായി തുറന്നുകിടക്കുന്നത് കണ്ടു. നോട്ടുകെട്ടുകൾ എന്റെ കൈയ്യിലിരുന്ന് വിറച്ചു. ഞാൻ കരഞ്ഞുപോയി.**



ചിരി ഇന്നും ഓർമ്മയിലുണ്ട്. അമ്മയ്ക്ക് പ്രമേഹം ബാധിച്ചിരുന്നു. ഒരു മരുന്നും നേരെ ചൊവ്വേ കഴിക്കില്ല. ചിലപ്പോൾ ഇംഗ്ലീഷ് അല്ലെങ്കിൽ ഹോമിയോപ്പതി അങ്ങനെ പലപല മരുന്നുകളായിരുന്നു അമ്മയുടെ ശീലം. ഞാൻ ഒരുപാട് വട്ടം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അമ്മേ ഏതെങ്കിലും മരുന്ന് മുടങ്ങാതെ കഴിക്ക്. എവിടെ കേൾക്കാൻ..എന്റെ സ്വഭാവം തന്നെയല്ലേ എന്റെ അമ്മയ്ക്ക്. വീട്ടിൽ ചെറിയതോതിലൊക്കെ ഞാൻ അക്കാലത്ത് മദ്യപിച്ച് എത്തിയിരുന്നു. ഇതു കാണുമ്പോൾ അമ്മയുടെ മുഖം മാറും. എന്റെ വീട്ടിൽ ഇത്തരം കുരുത്തക്കേടുകളൊന്നും നടക്കില്ലെന്ന് മുഖത്ത് നോക്കി ഒരുദിവസം അമ്മ പറഞ്ഞു. ഇതുകേട്ട് ഞാനൊരു തമാശ കാണിച്ചു. അമ്മയ്ക്ക് ഒരു ഗ്ലാസിൽ അല്പം പകർന്നു കൊടുത്തു. ആദ്യം വേണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞിട്ട് അമ്മ അതു ഒറ്റവലിക്ക് കുടിച്ചിട്ട് പോയി കിടന്നുറങ്ങി. പിറ്റേന്ന് ഉണർന്നപ്പോൾ ഞാൻ കാണിച്ച കുരുത്തം കേടോർത്ത് അമ്മയിരുന്ന് ചിരിച്ചു.

സിനിമയിൽ നിന്ന് കുഴപ്പമില്ലാതെ പണം കിട്ടിത്തുടങ്ങിയ കാലം. വീട്ടിലെത്തുമ്പോൾ ഞാൻ അമ്മയ്ക്ക് പൈസകൊടുക്കും. അടുത്ത വട്ടം ഷൂട്ടിംഗ് കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്തുമ്പോൾ അമ്മയുടെ കൈയ്യിൽ ചില്ലി പൈസ ഉണ്ടാകില്ല. വീണ്ടും ഞാൻ പണം കൊടുക്കും. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്തുമ്പോഴും പഴയപടി അമ്മ എന്റെ കൈയ്യിൽ ചില്ലിക്കാശി ലൂടായെന്ന് പറയും. എങ്ങനെ ചെലവാക്കി എന്നൊന്നും ഞാൻ ചോദിച്ചില്ല. ഞാനാലോചിച്ചു; അമ്മയെ ആരെങ്കിലും പറ്റിച്ച് പണം കവർന്നതാണോ. കുറച്ചുകാലം കഴിഞ്ഞു. കാര്യമായി സിനിമയൊന്നും കിട്ടാത്ത ദിവസങ്ങൾ. ഞാൻ വീട്ടിൽ ഇരിപ്പായി. എന്റെ പോക്കറ്റും കാലിയായി. അങ്ങനെയിരിക്കെ ഒരു ദിവസം രാവിലെ അമ്മ ഒരു നോട്ടുകെട്ട് എന്റെ കൈയ്യിൽ കൊണ്ടുവచ్చു. ഞാൻ ഞെട്ടിപ്പോയി. ഇതെവിടുന്നു അമ്മേ...എന്ന് അവരന്ന് നോക്കിയപ്പോടെ അമ്മ പറഞ്ഞു- നീ തന്ന പണമെല്ലാം ഞാൻ തലയിണയ്ക്കു ഉള്ളിലാക്കി സൂക്ഷിച്ചു വച്ചിരുന്നു.

നിന്റെ കൈയ്യിലേക്ക് തന്നിരുന്നേൽ സലീമേ, അതെല്ലാം നീ ചെലവാക്കുമായിരുന്നെന്ന് എനിക്ക് അറിയാമായിരുന്നു. അമ്മയുടെ മുറിയിലേക്ക് ചെന്നപ്പോൾ നീണ്ടകാലത്തെ അമ്മയുടെ ബാങ്ക് ലോക്കറായ തലയിണ കാലിയായി തുറന്നുകിടക്കുന്നത് കണ്ടു. നോട്ടുകെട്ടുകൾ എന്റെ കൈയ്യിലിരുന്ന് വിറച്ചു. ഞാൻ കരഞ്ഞുപോയി. ബ്രിഡ്ജ് എന്ന സിനിമയിലെ എന്റെ വേഷം എനിക്ക് അത്രയേറെ പ്രിയപ്പെട്ടതാണ്. കാരണം മറ്റൊന്നുമല്ല. ഒരമ്മയെ മകൻ ഉപേക്ഷിക്കാൻ പോകുന്ന യാത്രയാണ് ആ സിനിമയുടെ കാതൽ. എന്റെ ജീവിതവുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തിയ വേഷമായിരുന്നു അത്. അടുത്തിടെ കേട്ടു, ഗുരുവായൂർ അമ്പലത്തിൽ ഒരമ്മയെ മകൻ കൊണ്ടുപോയി തിരക്കിനിടയിൽ ഉപേക്ഷിച്ചു പോന്നുവെന്ന്. അവനെയൊക്കെ എന്റെ കൈയ്യിൽ കിട്ടിയിരുന്നെങ്കിൽ ഞാൻ കുത്തിക്കൊന്നേനെ. രോഗം കൂടി അവശനിലയിലായിരുന്നുവെങ്കിലും അമ്മ ഉടനെ മരിച്ചുപോകുമെന്ന്

ഞാൻ വിശ്വസിച്ചിരുന്നില്ല. അമ്മ മരിക്കും മുമ്പേ ഞാൻ മരിക്കണമെന്നായിരുന്നു എന്റെ ആഗ്രഹം. അതേതായാലും നടന്നില്ല. ഞാനിപ്പോഴുമുണ്ട്.

1999 ജനുവരി 7, ശ്യാസംമുട്ടൽ ബാധിച്ച അമ്മയെ ഞാനും രണ്ട് പെങ്ങളുമാരും ചേർന്ന് പറവൂർ ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാൻ തയ്യാറെടുക്കുകയായിരുന്നു. അമ്മയെ കൂട്ടിപ്പിച്ച്, നഖം ഞാൻ വെട്ടിക്കൊ

ടുത്തു. ഒരു ഓട്ടോവിളിച്ച് പറവൂർ ശാന്തി ഹോസ്പിറ്റലിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. എനിക്ക് അന്ന് ഒരു ടുവീലർ മാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അതിൽ ഞാൻ പിന്നാലെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോയി. ഞാൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തും മുമ്പേ അമ്മ പോയി. പെങ്ങൾ പറഞ്ഞു സലീമേ...എന്നുവിളിച്ച് ചുറ്റിനും കണ്ണോടിച്ചിട്ടാണ് അമ്മ പോയതെന്ന്. എന്റെ ഐ. എം. എഫ് ആയി

ഒരുപാട് വട്ടം പറവൂരിലെ പണയ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഇരുന്ന അമ്മയുടെ കാൽപവൻ കമ്മൽ ഇന്നും പൊന്നിനെക്കാൾ ഏറെ വിലയോടെ ഞാൻ സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ ആ കമ്മൽ ഞാൻ കൈയ്യിലെടുക്കും. അമ്മയുടെ സാന്നിധ്യം തൊട്ടറിയാൻ.

തയ്യാറാക്കിയത്:  
**എസ് കലേഷ്**

## പ്രേക്ഷകരുടെ ഇഷ്ടമാണ് ഏറ്റവും വലിയ അവാർഡ്

ആദാമിന്റെ മകൻ അബൂവിലൂടെ തേടിയെത്തിയത് ദേശീയ സംസ്ഥാന അവാർഡുകൾ. പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നോ?

ദേശീയ അവാർഡിന് ശക്തമായ നോമിനേഷൻ പോയിട്ടുണ്ടെന്ന് അറിഞ്ഞിരുന്നു. ബെസ്റ്റ് ആക്ടർ അവാർഡിനെ ചുറ്റിപ്പറ്റി സലിംകുമാർ നിൽക്കുന്നുണ്ട് എന്നൊക്കെ കേട്ടു. അതോടെ ചെറിയ ടെൻഷൻ തുടങ്ങി. എന്റെ ടെൻഷൻ കണ്ടപ്പോൾ ഭാര്യയ്ക്കും ആകെ ടെൻഷൻ. ഞാനവളോടു പറഞ്ഞു അവാർഡു കിട്ടിയാലും കിട്ടിയില്ലെങ്കിലും നീ തന്നെയും എന്റെ ഭാര്യയെന്ന്. അവാർഡ് കിട്ടിയപ്പോൾ ഒരുപാട് സന്തോഷം തോന്നി. എന്റെ അമ്മയുടെ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഫലമാണ് ഈ അവാർഡ് എന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

ജൂറി അംഗങ്ങളായി മലയാളികൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ ഈ അവാർഡ് ലഭിക്കില്ലായിരുന്നു എന്ന് ദിലീപ് പ്രതീകരിച്ചല്ലോ...അത്തരത്തിൽ വിവേചനം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടോ?

ഉണ്ടെന്നുതന്നെയാണ് വിശ്വാസം. കാരണം സലിംകുമാർ പലർക്കും ഒരു ഹാസ്യതാരമാണ്. ഹാസ്യം ചെയ്യാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് എല്ലാവർക്കും അറിയാമെങ്കിലും. ആ ലേബൽ ആണ് പ്രശ്നം. മുൻവർഷങ്ങളിലെ അവാർഡുകൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മനസ്സിലാക്കാം. അവാർഡ് കിട്ടിയ താരങ്ങൾ ജൂറി അംഗങ്ങളുടെ സിനിമയ്ക്ക് പിറ്റേ ആഴ്ചതന്നെ ഡേറ്റ് കൊടുക്കുന്ന പതിവുണ്ടിവിടെ.

ആദാമിന്റെ മകൻ അബൂവിനെപ്പറ്റി?

ഭാര്യയും മകനുമടങ്ങുന്നതാണ് അബൂവിന്റെ കുടുംബം. ചെറിയ ഒരു കച്ചവടം ചെയ്ത് ജീവിക്കുന്ന ഇയാൾ ഒരുപാട് പ്രതിസന്ധികളിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നത്. ഹജ്ജിനു പോകുകയെന്നതാണ് അബൂവിന്റെ ജീവിതാഗ്രഹം. മലയാളത്തിൽ ആദ്യമായിട്ടാകാം ഹജ്ജുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു കഥ സിനിമയാകുന്നത്. ഈ സിനിമയിൽ സാമൂഹ്യനന്മയുണ്ട്. എല്ലാവരും കാണണം. സലിംകുമാറിനല്ല, മലയാളികൾക്ക് അവാർഡ് കൊണ്ടുതന്ന സിനിമയാണിത്. അതിനാൽ എല്ലാവരും ഈ സിനിമ കാണണം.

കുടുംബം, പ്രണയവിവാഹമായിരുന്നല്ലേ..

മാലൃകര എസ്. എൻ. എം കോളേജിൽ നിന്നാണ് സുനിതയോടു ഞാൻ സൗഹൃദത്തിലാകുന്നത്. പിന്നീട് സൗഹൃദത്തിൽ നിന്ന് പ്രണയത്തിലേക്ക് കാൽതെറ്റിവിണ് നടവെടിഞ്ഞു. ചന്തു, ആരോമൽ...രണ്ട് മക്കൾ. സകുടുംബം സ്വസ്ഥം.

മക്കൾക്കറിയാമോ അച്ഛനും അമ്മയും പഴയ പ്രണയജോടികളായിരുന്നെന്ന്?

അതൊക്കെ മറച്ചുവയ്ക്കാൻ പറ്റുമോ...അവർ നമ്മളെക്കാൾ വിലുന്മാരല്ലേ.

അബൂവിനെപ്പോലെയുള്ള വേഷങ്ങൾ ഇനിയും ലഭിച്ചാൽ സ്വീകരിക്കുമോ?

സ്വീകരിക്കും. പക്ഷെ അബൂവിനെപ്പോലെയുള്ള വേഷമാകില്ല. വ്യത്യസ്തമായ വേഷങ്ങൾ സ്വീകരിക്കും. സ്ഥിരം ശൈലിയിൽ അഭിനയിച്ചാൽ പ്രേക്ഷകർക്ക് ബോറടിക്കും. പ്രേക്ഷകരുടെ ഇഷ്ടമാണ് ഏറ്റവും വലിയ അവാർഡ്.

മുൻവർഷങ്ങളിലെ അവാർഡുകൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മനസ്സിലാക്കാം. അവാർഡ് കിട്ടിയ താരങ്ങൾ ജൂറി അംഗങ്ങളുടെ സിനിമയ്ക്ക് പിറ്റേ ആഴ്ചതന്നെ ഡേറ്റ് കൊടുക്കുന്ന പതിവുണ്ടിവിടെ.



ആദാമിന്റെ മകൻ അബൂവിൽ സലിംകുമാർ





Cover Story Photos: Nias Marikar

# അമ്മയാകാൻ

## ഗർഭധാരണം എളുപ്പമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ വിദഗ്ദ ഡോക്ടർമാർ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു

### Guest Editor



**Dr. SMITHY SANEL GEORGE,**  
MBBS DGO MD.PGDfM (Vellore)  
Senior Gynaecologist  
Dhanya Mission Hospital  
Potta, Chalakudy

**ചില** സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ച് ഗർഭിണിയാവുക എന്നത് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ ഉടനെ തന്നെ ഗർഭം ധരിക്കാൻ ഇവർക്ക് സാധിക്കും. എന്നാൽ, മറ്റു ചിലരെ സംബന്ധിച്ച് ഗർഭധാരണം എന്നത് ഏറെ പ്രയാസകരമായ ഒരു കാര്യമാണ്. അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന്റെ സമയക്രമം നിരീക്ഷിച്ച് പരീക്ഷിച്ച് ഏറെ പ്രയാസപ്പെട്ടാണ് ഇവരിൽ പലരും ഗർഭം ധരിക്കുന്നത്. ഇതിനും പുറമെ, എന്തുകൊണ്ടാണ് ഗർഭധാരണം നടക്കാതെ പോകുന്നത് എന്നു കണ്ടുപിടിക്കാൻ ഒട്ടേറെ

വൈദ്യപരിശോധനകൾക്കും ഇവർ വിധേയരാകേണ്ടി വരുന്നു. നിങ്ങൾ ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ഈയിടെ ആരംഭിച്ചു വ്യക്തിയോ, ഏറെ നാളായി ഗർഭം ധരിക്കാൻ കഴിയാത്തതിൽ വിഷമിച്ചു കഴിയുന്ന വ്യക്തിയോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ, താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണ സാധ്യതയെ ഏറെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. വന്ധ്യതാ ചികിത്സാരംഗത്തെ വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാരാണ് ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്. ഗർഭം ധരിക്കാനായി, എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം, എന്തൊക്കെ ചെയ്യരുത്, എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങളെ അവഗണിക്കണം. തുടർന്ന്

വായിക്കുക...

1. പ്രായം

ഗർഭധാരണത്തിൽ, സ്ത്രീയുടെ പ്രായം ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണ്. ഏറ്റവും മികച്ച വന്ധ്യതാ ചികിത്സയ്ക്കുപോലും സ്ത്രീയുടെ പ്രായത്തെ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാനാവില്ല. ഈ രംഗത്തെ ഒരു പ്രമുഖ ഡോക്ടർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത് വന്ധ്യതയുള്ള മുഖ്യകാരണം ഇന്നത്തെ സ്ത്രീകൾ ഗർഭധാരണം വൈകിപ്പിക്കുന്നതാണ് എന്നാണ്.

ഒരു സ്ത്രീയുടെ ഏറ്റവും മികച്ച ഗർഭധാരണസമയം ഇരുപതുവയസ്സുകളുടെ മധ്യഘട്ടമാണ്. അതായത് 25 വയസ്. 30 കളുടെ ആദ്യം മുതൽ തന്നെ സ്ത്രീകളിലെ അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന്റെ നിരക്കും, അവയുടെ ഗുണമേന്മയും കുറയുമെന്ന് വിദഗ്ധർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

പ്രായമാകുന്നതും, അതോടനുബന്ധിച്ചുള്ള മാറ്റങ്ങളും ക്രമാനുഗതമായ ഒരു പ്രക്രിയയായതിനാൽ, അതേക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് ഏറെ ആശങ്കപ്പെടേണ്ടതില്ല. എങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് 30 വയസാണ് പ്രായമെങ്കിൽ, ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള പരിശ്രമങ്ങൾ അടുത്ത 10 വർഷത്തേക്ക് കൂടി നീട്ടി വെക്കേണ്ടതില്ല. 35 വയസ്സായ സ്ത്രീകളിൽ നാലിൽ മൂന്നു ഭാഗം പേർക്കും ചികിത്സയൊന്നും കൂടാതെ തന്നെ ഗർഭിണികളാകാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ 40 വയസാകുമ്പോഴേക്കും പകുതി പേർക്ക് മാത്രമേ ചികിത്സ കൂടാതെയുള്ള ഗർഭധാരണം സാധ്യമാവൂ. 45 വയസാകുമ്പോഴേക്കും, ഇത് 10 ശതമാനം സ്ത്രീകൾ എന്ന തോതിലേക്ക് കുറയുമെന്ന് വന്ധ്യതാ ചികിത്സാ രംഗത്തെ വിദഗ്ധർ വിലയിരുത്തുന്നു.

പ്രായമേറുന്നതോടും, ഗർഭഭാരിതത്തിനുള്ള സാധ്യതയും വർദ്ധിക്കുന്നു എന്നതാണ് മറ്റൊരു സത്യം. 35 വയസിൽ ഗർഭം ധരിക്കുന്നവരിൽ അഞ്ചിലൊരാൾക്ക് അബോർഷൻ സംഭവിക്കുന്നുവെന്നാണ് കണക്ക്. 42 വയസാകുമ്പോഴേക്കും സ്ത്രീകളിലെ ഗർഭഭാരിത നിരക്ക് രണ്ടിലൊന്ന് എന്ന തോതിൽ വർദ്ധിക്കുന്നു. പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകളുടെ അണ്ഡത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ട്രോണം, ജനിതക തകരാറുകൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ഇരയാകുന്നു എന്ന് ഈ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഗവേഷകർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

തുടർച്ചയായി ഒരു വർഷമെങ്കിലും ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതെ ലൈംഗികബന്ധ

ഗർഭധാരണവും ഭർത്താവും

ഗർഭധാരണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഭർത്താവിന് തുല്യപങ്കാണുള്ളത്. അതേപോലെ തന്നെ ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾക്ക് പിറകിലും ഭർത്യഭാഗം ഉണ്ടാകാം. ഈ അടുത്ത കാലത്താണ് ഈ വിഷയത്തിനു ആവശ്യമായ പ്രാധാന്യം കിട്ടിയത്.

ഭർത്താവ് പുകവലിക്കുന്നുവെന്നോ? വന്ധ്യതയുള്ള സാധ്യത പുകവലിക്കുന്ന ഭർത്താക്കന്മാരിൽ, മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നിരട്ടി കൂടുതലാണ്. പുകവലി അണ്ഡത്തെ ബാധിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ, ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ബീജത്തിന്റെ എണ്ണത്തേയും ഗുണത്തെയും സാധിനിക്കും;

ഭർത്താവിന് മുമ്പ് എന്തെല്ലാം രോഗങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ട് എന്നതും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. മുണ്ടിനീർ വന്ധ്യത ഉളവാക്കിയേക്കാം.

ഭർത്താവിന്റെ പ്രായവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണ്. പ്രായം കൂടുന്തോറും കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാനുള്ള കഴിവ് സ്ത്രീകളിൽ മാത്രമല്ല പുരുഷന്മാരിലും കുറഞ്ഞു കുറഞ്ഞു വരും.

പുരുഷന്മാരിലെ വന്ധ്യതയുടെ ഒരു പ്രധാന കാരണം വൃഷണത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള വേരിക്കോസ് ഞരമ്പുകളാണ്. പുരുഷന്മാരിൽ പത്തിൽ ഒരാൾക്ക് ഈ പ്രശ്നം കണ്ടുവരും. വൃഷണത്തിനു ചുറ്റും വേരിക്കോസ് വെയിൽ വന്നാൽ അത് ബീജോൽപ്പാദനത്തിന്റെ അളവിനെ ഗണ്യമായി ബാധിക്കും. ആവശ്യത്തിനുള്ള ഫോളിക് ആസിഡ്, വൈറ്റമിൻ സി, സിൻക് എന്നിവ കൂടുതൽ ബീജം ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാണ്. അതിനാൽ ഇവ ആവശ്യത്തിന് അനുദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്; അല്ലെങ്കിൽ അവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വൈറ്റമിൻ ഗുളികകൾ. ഫാക്ടറികളിൽ ചൂടിന്റെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്ക് ബീജോൽപ്പാദനത്തിന്റെ അളവ് കുറയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

മദ്യപാനം വന്ധ്യതയ്ക്ക് കാരണമാകാവുന്നതാണ്. ചില ആളുകളുടെ കാര്യത്തിൽ മിതമായ തോതിലുള്ള മദ്യപാനം പോലും ദോഷം ചെയ്യും. മയക്കുമരുന്നും ബീജോൽപ്പാദനത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന ഘടകമാണ്.

ത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടും ഗർഭം ധരിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയെയാണ് പൊതുവിൽ വന്ധ്യത എന്നു പറയുന്നത്.

ഈ രംഗത്ത് വർഷങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഡോക്ടർ രശ്മി പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കൂ, “എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ 35 വയസായ ഒരു സ്ത്രീ വന്ധ്യതാചികിത്സയ്ക്കായി ഡോക്ടറെ കാണുന്നതിന് മുമ്പ് ഗർഭധാരണത്തിനായി ഒരു വർഷം പരിശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. 35നും 39നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള ഒരു സ്ത്രീ കുറഞ്ഞത് ആറുമാസം വരെയും 40 വയസിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീ മൂന്നു മാസം വരെയും ശ്രമിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രമേ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതുളളൂ”.

2. വണ്ണം

നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാരം വളരെ കൂടുതലോ, തീരെ കുറവോ ആണെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണ ശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം. ആരോഗ്യകരമായ തൂക്കമാണ് എപ്പോഴും നല്ലത്. നിങ്ങൾക്ക് അഞ്ചടി ഉയരമുണ്ടെന്ന് കരുതുക. അതിനെ സെന്റിമീറ്ററിലാക്കി

യാൽ ഏകദേശം 150 സെന്റിമീറ്ററായിരിക്കും. അതിൽ നിന്നും 100 കുറയ്ക്കുക. അപ്പോൾ കിട്ടുന്നതായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ തൂക്കം. അതായത് 50 കി.ഗ്രാം തൂക്കം. ഇതിൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അമിതഭാരമുണ്ടെന്നു വരുന്നു.

നമ്മുടെ ഭക്ഷണ രീതിയിലും ജീവിതശൈലിയിലും വന്ന മാറ്റം അമിത ഭാരത്തിന് കാരണമായിട്ടുണ്ട്. അത് സ്ത്രീകളിലെ അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തെയും നിഷേധാത്മകമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ മാസമൂറ സാധാരണ രീതിയിലാണെങ്കിൽ, അമിത ഭാരമോ, ഭാരക്കുറവോ, നിങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണ ശേഷിയെ ബാധിക്കാനിടയില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് അമിതഭാരം ഉണ്ടെങ്കിലും, മാസമൂറ ശരിയായി ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയിൽ നിർബന്ധമായും ഡോക്ടറുമായി കണ്ട് സംസാരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ, നിങ്ങൾ തീരെ മെലിഞ്ഞ ശരീര പ്രകൃതിയുള്ള, മാസമൂറ തീരെ ഇല്ലാത്ത സ്ത്രീയാണെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിന് ശരീരഭാരം നേടുക





എന്നതാണ് ഗർഭം ധരിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിന്റെ ആദ്യപടി.

### 3. ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ

നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിവിധ തരം മരുന്നുകൾ - അവ അലോപ്പതിയായാലും, ആയുർവേദ മരുന്നുകൾ ആയാലും, ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പോടു കൂടിയവയായാലും, അല്ലാത്തവയായാലും - നിങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണശേഷിയെ നേരിട്ട് സ്വാധീനിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ ഫോളിക്ലിൾ ഉൽപ്പാദനത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളുടേയും, (FSH) ലൂട്ടിനൈസിൻ ഹോർമോണുകളുടേയും (LH) ഉൽപ്പാദനത്തെ നേരിട്ട് ബാധിക്കുന്ന ചില മരുന്നുകളാണ് ഏറെ ദോഷം ചെയ്യുന്നത്. ആസ്ത്മക്കും, റുമാറ്റോയിൽ ആർത്രൈറ്റിസിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്റ്റീറോയ്ഡുകളും, മെറ്റോക്ലോപ്രമൈഡ്, ഫിനോതിയാസിൻസ് എന്നീ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള മരുന്നുകളും ഗർഭധാരണ ശേഷിയെ ഏറെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നവയാണ്. നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന, അല്ലെങ്കിൽ നേരത്തെ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന ഏതൊക്കെ മരുന്നുകളാണ് ഗർഭധാരണശേഷിയെ ബാധിക്കുന്നത് എന്നതിനെ സംബന്ധിച്ച് ഡോക്ടറുമായി വിശദമായി സംസാരിക്കുക.

ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളോ, മറ്റ് ഹെർബൽ മരുന്നുകളോ ആണ് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്. കാരണം, ഇത്തരം മരുന്നുകൾ, ഗർഭധാരണത്തേയും, അതിനുള്ള ശേഷിയേയും എങ്ങിനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നത് സംബന്ധിച്ച് വിശദമായ ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ ഒന്നും നടന്നിട്ടില്ല. ചില പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത് ഇത്തരം മരുന്നുകൾ പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു എന്നാണ്. എന്നാൽ മറ്റ് ചില പഠനങ്ങൾ ഇത് നിഷേധിക്കുന്നുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ, ഇത് സംബന്ധിച്ച് കൃത്യമായ ഒരു ഉത്തരം പറയാൻ സാധിക്കില്ല. നിങ്ങൾ ഹെർബൽ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഗർഭധാരണത്തിന് പ്രയാസം നേരിടുന്നുവെങ്കിൽ, അത്തരം മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം നിർത്തുകയാവും ഉചിതം.

### 4. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം

പച്ചക്കറികളും പഴ വർഗ്ഗങ്ങളും



## ഗർഭധാരണത്തെ തടസ്സമാക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ പകുതിയലധികം ദമ്പതികൾക്കും ആറ് മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ സന്താനദാഗ്ധം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്



ധാരാളമായി അടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമം ശീലിക്കുന്നത് എപ്പോഴും നല്ലതാണ്. ഇതിനു പുറമെ, 400 മൈക്രോഗ്രാം ഫോളിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയ ഒരു മൾട്ടി വൈറ്റമിൻ ഗുളിക ദിവസവും കഴിക്കുന്നതും പ്രയോജനം ചെയ്യും. ന്യൂറൽ ട്യൂബിൽ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള തകരാറുകൾ തടയുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കും.

കഫീനിന്റെ ഉപയോഗവും ഗർഭധാരണ ശേഷിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ കുറിച്ച് ഏറെ ചർച്ചകളും പഠനങ്ങളും നടന്നിട്ടുണ്ട്. ചില പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്, കഫീൻ ഗർഭധാരണത്തെ തടയുമെന്നാണ്. എന്നാൽ മറ്റു ചില പഠനങ്ങൾ ഇക്കാര്യം നിഷേധിക്കുന്നു. അതേ സമയം, ഗർഭധാരണം നടന്ന ശേഷം കഫീനിന്റെ ഉപയോഗം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരു ദിവസം രണ്ട് കപ്പ് കാപ്പിപോലും ഗർഭചരിത്രത്തിനുള്ള സാധ്യത ഇരട്ടിയാക്കുന്നു. പ്രശസ്തനായ ഒരു ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക - ഗർഭിണികളോടും, ഗർഭധാരണത്തിന് ശ്രമിക്കുന്നവരോടും ഞാൻ ഇക്കാര്യം വ്യക്തമായി സൂചിപ്പിക്കാറുണ്ട്. കഫീനിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.

### 5. പുകവലി

നിങ്ങൾ പുകവലിക്കുന്ന സ്വഭാവമുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ, ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള കഴിവിനെ നിങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. നി



ങ്ങൾക്ക് പുകവലിക്കുന്ന സ്വഭാവം ഇല്ലെങ്കിൽപ്പോലും വീട്ടിലോ ഓഫീസിലോ പുകവലിക്കുന്നവരുണ്ടെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണശേഷിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. നിക്കോട്ടിന്റെ അംശം ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നത് അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തേയും അണ്ഡങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മയേയും ഏറെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. എത്ര കൂടുതൽ സിഗരറ്റുകൾ വലിക്കുന്നുവോ, അത്ര കുറവായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള സാധ്യത. പുകവലി നേരത്തെയുള്ള ആർത്തവ വിരാമത്തിനും കാരണമാവുന്നു. ഇതിലൂടെ, ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ അകാലത്തിൽ നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പുകവലി നിർത്തുന്നതിലൂടെ ഒരു പരിധി വരെ നിങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണ ശേഷി തിരികെ നേടാനാവും എന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. എന്നാൽ, ഈ പ്രക്രിയ വളരെ പതുക്കെ മാത്രമേ ഫലം കാണുകയുള്ളൂ. ഒരു സ്ത്രീ പുകവലി നിർത്തിയതിനു ശേഷം, മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ അവരുടെ ശരീരത്തിലെ നിക്കോട്ടിൻ പോലുള്ള വിഷാംശങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുകയുള്ളൂ.

### 6. മാനസികസംഘർഷം ഒഴിവാക്കുക, ജീവിതം ആസ്വദിക്കുക

ദൈനംദിനമുണ്ടാകുന്ന ചെറിയ ഒടൻഷനുകൾ സ്ത്രീകളുടെ

ഗർഭധാരണശേഷിയെ ബാധിക്കുമോ എന്നത് സംബന്ധിച്ച് കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമല്ല. എങ്കിലും മാനസിക സംഘർഷം മൂലം ഈസ്റ്റേജന്റെ ഉൽപ്പാദനം കുറയുമെന്ന് ചില ഗവേഷകർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഇക്കാര്യം നിഷേധിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. എന്നാൽ, വന്ധ്യത തന്നെ ഏറെ മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാക്കും എന്നതിനാൽ ഗർഭധാരണത്തിനായി വൈദ്യപരിശോധനക്ക് എത്തുന്ന സ്ത്രീകൾ സ്വാഭാവികമായും ടെൻഷൻ അനുഭവിക്കുന്നവരായിരിക്കും.

വിഷാദരോഗമാണ് മറ്റൊരു വില്ലൻ. വിഷാദരോഗവും ഗർഭധാരണം വൈകല്യം തമ്മിൽ നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഡോ. ആലീസ് പറയുന്നു-നിങ്ങൾക്ക് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയാകാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നു എങ്കിൽ, തീർച്ചയായും ഒരു മാനസികരോഗ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.

### 7 അണ്ഡോൽപ്പാദനസമയം തിരിച്ചറിയുക

ഗർഭധാരണം എളുപ്പമാക്കാനുള്ള ഒരു പ്രധാന മാർഗ്ഗം അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന്റെ സമയം കൃത്യമായി അറിയുക എന്നതാണ്. 28 ദിവസങ്ങളുള്ള കൃത്യമായ മാസമുറയുള്ള സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ച്, ആർത്തവത്തിന്റെ 14 -ാം ദിവസമായിരിക്കും അണ്ഡോൽപ്പാദനം നടക്കുക. മാസമുറ കൃത്യമല്ലാത്തവർക്ക് അണ്ഡോൽപ്പാദന സമയം അറിയാൻ ഓവുലേഷൻ കിറ്റ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. മിക്ക ഓവുലേഷൻ കിറ്റുകളും മുത്രത്തിലെ ലൂറ്റിനൈസിന്റെ ഹോർമോണിന്റെ അളവിന് അനുസരിച്ചാണ് അണ്ഡോൽപ്പാദന സമയം മനസിലാക്കുന്നത്. അണ്ഡാശയത്തിൽ നിന്നും അണ്ഡം വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നതിന് മുന്നോടിയായി മുത്രത്തിലെ ലൂറ്റിനൈസിന്റെ ഹോർമോണിന്റെ അളവ് വർദ്ധിക്കും. അണ്ഡവിസർജ്ജനത്തിന് ഏകദേശം 36 മണിക്കൂർ മുമ്പാണ് ഈ ഹോർമോണിന്റെ അളവ് വർദ്ധിക്കുക. കൃത്യമായ മാസമുറയുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവത്തിന്റെ ഒമ്പതാം ദിവസമോ, പത്താം ദിവസമോ മുത്രം പരിശോധിച്ചാൽ ഈ ഹോർമോണിന്റെ അളവ് മനസിലാക്കാൻ കഴിയും.

വളരെ ചെറിയൊരു ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണമായ ക്ലിയർ പ്ലാൻ ഈസി (Clear Plan Easy) ഉപ

യോഗിച്ച് മുത്രത്തിലെ ഈസ്റ്റേജന്റെയും ലൂറ്റിനൈസിന്റെ ഹോർമോണിന്റെയും അളവ് പരിശോധിക്കാനാവും. അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന് അഞ്ചുദിവസം നേരത്തെ വരെ ഇത്തരത്തിൽ പരിശോധിച്ച് അറിയാൻ കഴിയും.

ഇതിനു പുറമെ, യോനീസ്രവങ്ങളുടെ അളവ് പരിശോധിച്ചും അണ്ഡോൽപ്പാദന സമയം അറിയാൻ കഴിയും. എങ്കിലും ഓവുലേഷൻ കിറ്റ് പോലെ പൂർണ്ണമായും ആശ്രയിക്കാവുന്ന മാർഗമല്ല ഇത്. ആർത്തവത്തിനു ശേഷം ഈസ്റ്റേജന്റെ പ്രവർത്തനം മൂലം യോനീസ്രവം നേർത്തതായി മാറുന്നു. എന്നാൽ അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിനു ശേഷം പ്രൊജസ്റ്റ്രോൺ ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തനം മൂലം ഇത് കട്ടികൂടിയതായി കാണപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെ, കട്ടികൂടിയ യോനീസ്രവം, അണ്ഡോൽപ്പാദനം നടന്നു എന്നതിന്റെ സൂചനയാവാം. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ കൂടുതൽ തവണ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ഗർഭധാരണത്തിന് സഹായിക്കും.

വിവിധ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്ന സ്ത്രീകളിൽ ഈ രീതി വിജയിക്കണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ, വന്ധ്യതക്ക് അടക്കം മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന സ്ത്രീകളിൽ ഈ രീതി കൈക്കൊള്ളാനാവില്ല.

ശരീരോഷ്മാവിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം പരിശോധിച്ചും അണ്ഡോൽപ്പാദന സമയം അറിയാനാവും. അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന് 24 മണിക്കൂർ മുമ്പ്, ശരീരോഷ്മാവ് അര ഡിഗ്രി വരെ കുറയാറുണ്ട്. പിന്നീട് അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിനു ശേഷം ഇത് സാധാരണ നിലയിലാവുന്നു. എന്നാൽ ഈ മാർഗ്ഗവും പൂർണ്ണമായും കൃത്യമാവണമെന്നില്ല. കാരണം, രോഗമോ മറ്റേതെങ്കിലും കാരണം കൊണ്ടോ ശരീരോഷ്മാവ് വ്യതിയാനം സംഭവിക്കാം.

### 8. ലൈംഗികബന്ധത്തിന്റെ സമയം.

അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന് മുന്നോടിയായി ശരീരത്തിൽ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന ദിവസങ്ങളിലും തുടർന്നുള്ള രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസങ്ങളിലും ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന് മുമ്പുള്ള രണ്ട് ദിവസങ്ങളിലാണ് ഗർഭധാരണം നടക്കാൻ കൂടുതൽ സാധ്യതയുള്ളത്.

പുരുഷ ബീജം സ്ത്രീയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ 24 മുതൽ 48 മണിക്കൂർ വരെ സചേതനമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ, അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന് മുമ്പുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ലൈംഗികബന്ധം നടന്നാൽ ബീജ-അണ്ഡ സംയോഗത്തിനും ഇതിലൂടെ ഗർഭധാരണത്തിനും സാധ്യത ഏറെയാണ്.

അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന് മുമ്പുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ലൈംഗികബന്ധം വേണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിന് മറ്റൊരു കാരണം കൂടിയുണ്ട്. അണ്ഡാശയത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു വരുന്ന അണ്ഡത്തിന് 12 മുതൽ 24 മണിക്കൂർ വരെ മാത്രമേ ജീവനുണ്ടാകൂ. അതുകൊണ്ടു തന്നെ, രാവിലെ അണ്ഡോൽപ്പാദനം നടക്കുകയാണെങ്കിൽ, 12 മണിക്കൂറിനു ശേഷം രാത്രിയിൽ നടക്കുന്ന ലൈംഗികബന്ധത്തിന്റെ സമയം വരെ അണ്ഡത്തിന്റെ ജീവൻ നിലനിൽക്കില്ല. അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിനു ശേഷം, യോനീസ്രവങ്ങൾക്ക് കട്ടി കൂടുന്നതു മൂലം പുരുഷ ബീജത്തിന് ഗർഭാശയത്തിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നതിനും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇക്കാരണങ്ങളാൽ, അണ്ഡോൽപ്പാദനത്തിന് മുമ്പുള്ള രണ്ട് ദിവസങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന ലൈംഗികബന്ധമാണ് ഗർഭധാരണത്തിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യം.

### 9. ആവശ്യമായ സമയം അനുവദിക്കുക

ഗർഭധാരണത്തെ തടസ്സമാക്കുന്ന ഘടകങ്ങളും രീതികളും ഒഴിവാക്കിയാൽ പകുതിയലധികം ദമ്പതികൾക്കും ആറ് മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ സന്താനഭാഗ്യം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ 85 ശതമാനം സ്ത്രീകളും ഗർഭം ധരിക്കാറുണ്ട്.

സാധാരണഗതിയിൽ ദമ്പതികൾക്കിടയിൽ കണ്ടുവരാറുള്ള ഒരു പ്രശ്നം വന്ധ്യതയെ കുറിച്ച് ആവശ്യത്തിലേറെ ടെൻഷൻ അനുഭവിക്കുന്നു എന്നതാണ്. ഇതേ കുറിച്ച് ആവശ്യത്തിലധികം വിഷമിക്കാതിരിക്കുക. പരസ്പരം മനസിലാക്കുന്ന, സാധാരണഗതിയിലുള്ള ലൈംഗികബന്ധമുള്ള ദമ്പതിമാർക്ക് അധികം വൈകാതെ തന്നെ കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകും. എന്നാൽ പലപ്പോഴും ലൈംഗികബന്ധം ഒരു ചടങ്ങ് മാത്രമായിത്തീരുകയും കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അത് വിപരീത ഫലം ഉണ്ടാക്കും;





# ഒരു കുഞ്ഞുകൂടി വേണ്ടേ?

പല സ്ത്രീകൾക്കും രണ്ടാമത്തെ കുഞ്ഞിനെ ഗർഭം ധരിക്കുന്നത് ആദ്യഗർഭധാരണം പോലെ എളുപ്പമായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. രണ്ടാമത്തെ കുഞ്ഞിനു വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമം പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ എന്ത് ചെയ്യണം?

**സ**തീഷ്- മീനു ദമ്പതികളുടെ ആദ്യ കുഞ്ഞ് മനു ഉണ്ടായത്, തീർത്തും അപ്രതീക്ഷിതമായിരുന്നു. ഒരു കുഞ്ഞിനു വേണ്ടി യാതൊരു തയ്യാറെടുപ്പും നടത്താതിരുന്നിട്ടും മീനു ഗർഭം ധരിച്ചു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, അഞ്ചു വർഷത്തിനുശേഷം, രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിക്കുവേണ്ടി ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് യാതൊരു പ

രാജയഭീതിയും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഉടൻ തന്നെ ഗർഭധാരണം നടക്കും എന്നായിരുന്നു അവരുടെ പ്രതീക്ഷ. എന്നാൽ മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും ഗർഭധാരണം നടന്നില്ല.

ഒടുവിൽ 29 കാരിയായ മീനു ഡോക്ടറെ കണ്ട് പരിശോധനകൾ നടത്തിയപ്പോഴാണ് വ്യക്തമായത്, അവർക്ക് വന്ധ്യതയാണെന്ന്. ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികൾക്ക് ജന്മം കൊടുത്തശേഷം പിന്നീട് കുട്ടികൾ

ഉണ്ടാകാ തിരിക്കുന്ന സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റിയാണ് മീനുവിന് എന്ന് ഡോക്ടർ കണ്ടെത്തി. ഇതൊരു സാധാരണ പ്രതിഭാസമാണെന്നും വന്ധ്യതാചികിത്സക്കായി എത്തുന്ന പല ദമ്പതിമാരും ഒരു കുട്ടിയെങ്കിലും ഉള്ളവരാണെന്നും ഡോക്ടർ വ്യക്തമാക്കി.

രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിക്ക് ജന്മം നൽകാനാവില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവ് സതീ

ഷ്- മീനു ദമ്പതികളെ കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷത്തിലാക്കി. തന്റെ മകന് ഒരു കൂട്ടു വേണമെന്ന് മീനു അതിയായി ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. ആദ്യമകനുണ്ടായ ശേഷം രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിക്കായി അഞ്ച് വർഷം കാത്തിരുന്നതിൽ മീനു സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തി. താൻ കുടുംബത്തേക്കാൾ സ്വന്തം ജോലിയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുവെന്നും അതിനുള്ള ശിക്ഷയാണ് ഇതെന്നും അവൾ വിശ്വസിച്ചു.

ആദ്യ കുഞ്ഞ് ഉണ്ടായിക്കഴിയുമ്പോൾ, പല ദമ്പതികളും കരുതുന്നത് തങ്ങൾക്ക് വന്ധ്യതയ്ക്ക് യാതൊരു സാധ്യതയുമില്ല എന്നാണ്; അതുകൊണ്ടു തന്നെ രണ്ടാമത്തെ ഗർഭധാരണം എളുപ്പത്തിൽ നടക്കും എന്നവർ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

### ഒരു നിഗൂഢതയുടെ വെളിപ്പെടുത്തൽ

ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങളില്ലാതെ തുടർച്ചയായി ഒരു വർഷം ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടും, ഗർഭധാരണം നടക്കാത്ത അവസ്ഥയെയാണ് വന്ധ്യത എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. എങ്കിലും, വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ദമ്പതികൾ ഒരു വർഷംവരെ കാത്തിരിക്കാതെ ആറു മാസം കഴിയുമ്പോഴെങ്കിലും വൈദ്യപരിശോധന തേടേണ്ടതാണ്; പ്രത്യേകിച്ചും സ്ത്രീയുടെ പ്രായം 35 വയസിൽ കൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ. നിർഭാഗ്യകരമെന്ന് പറയട്ടെ, ഒരു കുഞ്ഞുള്ള ദമ്പതിമാർ വൈദ്യപരിശോധന നടത്തുന്നതിന് ഏറെ കാലതാമസം വരുത്താറുണ്ട്. ഒരു കുട്ടി ഉള്ളതുകൊണ്ട് അൽപ്പം താമസിച്ച്യാണെങ്കിലും വൈദ്യസഹായമോ, ചികിത്സയോ ഇല്ലാതെ ഗർഭം ധരിക്കാനാവുമെന്ന് അവർ വിശ്വസിക്കുന്നു.

### എന്തുകൊണ്ട് സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി?

സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റിയെ സംബന്ധിച്ച് കൃത്യമായ കാരണങ്ങളും കണക്കുകളും ഇല്ലെങ്കിലും മിക്ക കേസുകളിലും സ്ത്രീയുടെ പ്രായം കൂടുന്നതും അതോടൊപ്പം അവരുടെ അണ്ഡങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കുന്നതുമാണ് പ്രശ്നമാവുന്നത്. ഒരു സ്ത്രീയിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന അണ്ഡങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിന് പരിമിതിയുണ്ട്. പ്രായം ചെല്ലുന്തോറും അണ്ഡങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മയും ആരോഗ്യവും ക്ഷയിച്ചുവരും. ആരോഗ്യ മില്ലാത്ത മോശം അണ്ഡങ്ങൾ ബീജവുമായി സംയോഗിക്കാനും ഭ്രൂണമായി മാറാനുള്ള സാധ്യത കുറഞ്ഞുവരും.



## ആദ്യകുട്ടി പിറന്ന് മൂന്നു വർഷത്തിനു ശേഷം ഞങ്ങൾ രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിയായി ശ്രമിച്ചു. എന്നാൽ ഗർഭധാരണം നടന്നില്ല.



30 വയസിനു ശേഷം ഗർഭധാരണശേഷി കുറഞ്ഞുതുടങ്ങുമെന്നു പറയുന്നത് ഇതുകൊണ്ടാണ്. ഒരു വർഷത്തിനിടയിലെ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ 27 വയസായ സ്ത്രീയുടെ ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള സാധ്യത 75 ശതമാനമാണ്. അതേ സമയം 35 വയസായ സ്ത്രീയിലാകട്ടെ, ഈ സാധ്യത 40 ശതമാനം മാത്രമാണ്.

സണ്ണി- ലിജി ദമ്പതികൾ വിശ്വസിക്കുന്നത്, തങ്ങൾക്ക് രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിയുണ്ടാകാൻ തടസ്സമായത് ലിസ്സിയുടെ പ്രായക്കൂടുതലാണ് എന്നാണ്. ലിജിക്ക് 39 വയസ്സുള്ളപ്പോഴാണ് അവരുടെ ആദ്യ കുട്ടി ജനിച്ചത്. “ആദ്യ കുട്ടി പിറന്ന് മൂന്നു വർഷത്തിനുശേഷം ഞങ്ങൾ രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിക്കായി ശ്രമിച്ചു. എന്നാൽ ഗർഭധാരണം നടന്നില്ല. ഡോക്ടർ പറഞ്ഞത് ഞങ്ങൾക്ക് രണ്ടുപേർക്കും കാര്യമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നുമില്ല എന്നാണ്”.

പ്രായം കൂടുന്നതിന് അനുസരിച്ച്, സ്ത്രീയിൽ മറ്റു ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉയർന്നു വരാം. തൈറോയ്ഡിന്റെ പ്രശ്നം ഒരു ഉദാഹരണമാണ്. അത് ശരീരത്തിലെ ഹോർമോൺ സന്തുലനത്തെ താളം തെറ്റിക്കുകയും ഗർഭധാരണം ക്ലേശകരമാകുകയും ചെയ്യും. കൂടാതെ എൻഡോമെട്രിയോസിസ് എന്ന രോഗാവസ്ഥ ഗർഭധാരണത്തിന് തടസ്സമുണ്ടാകും. 30 വയസോ 40 വയസോ ഉള്ള സ്ത്രീകളിൽ സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്ന മറ്റൊരു പ്രശ്നമാണ് ഫൈബ്രോയിഡ്സ്. (ഗർഭാശയത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചെറിയ വളർച്ചകൾ) ഇതും ഗർഭധാരണത്തിന് തടസ്സമാണ്.

പുരുഷന്മാരുടെ പ്രത്യുൽപ്പാദനശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വീക്കം, ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ, അമിത മദ്യപാനം, പ്രമേഹം എന്നിവയാണ്. പ്രായം കൂടുന്നതിന് അനുസരിച്ച് പുരുഷന്മാരിലെ പ്രത്യുൽപ്പാദന ശേഷിയും പടിപടിയായി കുറയും. പ്രായം

കൂടുമ്പോൾ ആരോഗ്യമുള്ള ബീജങ്ങളുടെ ഉൽപ്പാദനം കുറയുന്നതിനാലാണ് പ്രത്യുൽപ്പാദനശേഷിയിൽ കുറവുണ്ടാകുന്നത്.

പല ദമ്പതിമാരും വളരെ കുറഞ്ഞ പ്രത്യുൽപ്പാദനശേഷി ഉള്ളവരാണെങ്കിലും ആദ്യതവണ വിജയകരമായ ഗർഭധാരണം നടന്നെന്നു വരാം. രണ്ടാമത്തെ ശ്രമത്തിൽ അത് വിജയിച്ചു കൊള്ളണമെന്നില്ല. പലപ്പോഴും അവരുടെ ജീവിതരീതിയിൽ വന്ന മാറ്റമായിരിക്കാം രണ്ടാമത്തെ ഗർഭധാരണം നടക്കാതെ പോകുന്നതിനുള്ള കാരണം.

പുകവലി, അമിത ശരീര ഭാരം, ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ എന്നിവ മൂലം സ്ത്രീകളുടെ പ്രത്യുൽപ്പാദനശേഷി നഷ്ടപ്പെടാം.

പ്രൈമറി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി പോലെ തന്നെ ദമ്പതികൾക്ക് ഏറെ മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാകുന്നതാണ് സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റിയും. ഒരു കുട്ടിയുള്ളതല്ലേ എന്ന് മറ്റുള്ളവർ കരുതുമെങ്കിലും, മാതാപിതാക്കളുടെ മാനസികാവസ്ഥ ഏറെ സംഘർഷഭരിതമായിരിക്കുമെന്ന് വിദഗ്ധർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. മറ്റൊരു വസ്തുത, സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി അനുഭവിക്കുന്നവരോട് സമൂഹവും സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളും കാണിക്കുന്ന സഹാനുഭൂതിയിലുള്ള കുറവാണ്. കുട്ടികളില്ലാത്തവരോട് കാണിക്കുന്ന അനുകമ്പ ഇവരോട് പലപ്പോഴും കാണിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പലപ്പോഴും പരിഗണിക്കപ്പെടാതെ പോവാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇത്തരം ദമ്പതിമാരിൽ സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്താനും പരസ്പരം കുറ്റപ്പെടുത്താനുമുള്ള പ്രവണത കൂടുതലായിരിക്കും.

എന്നാൽ, പ്രൈമറി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി പോലെ തന്നെ സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റിയും കൃത്യമായി പരിശോധിച്ച് തിരിച്ചറിയാനും ശരിയായി ചികിത്സിക്കാനും കഴിയും. ഹോ





ർമോൺ വ്യതിയാനം, ബീജത്തിന്റെ അളവിലുള്ള കുറവ്, അണ്ഡവാഹിനി കൃഴലിലുണ്ടാകുന്ന ബ്ലോക്കുകൾ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ചെറിയ പരിശോധനയിലൂടെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. കൃത്യമായ ഡയനോസിസും, എത്രയും പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതുമാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനമെന്ന് വിദഗ്ധർ വിലയിരുത്തുന്നു. കാരണങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് ചികിത്സാതീതിയും വ്യത്യസ്തപ്പെടും. മറ്റൊരു ആശ്വാസകരമായവസ്തുത, സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റിയിൽ ചികിത്സയിലൂടെയുള്ള ഗർഭധാരണ നിരക്ക് പ്രൈമറി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റിയേക്കാൾ കൂടുതലാണ് എന്നുള്ളതാണ്. ദമ്പതികൾ കൃത്യസമയത്തുതന്നെ ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിനെ കാണുകയും കാലതാമസം കൂടാതെ ചികിത്സ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഗർഭധാരണത്തിന് പ്രയാസം നേരിടുകയില്ല.

എന്നാൽ പലപ്പോഴും, സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി പ്രശ്നം നേരിടുന്ന ദമ്പതിമാർ ചികിത്സയ്ക്കായി ഡോക്ടർമാരെ സമീപിക്കാറില്ല. രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിക്ക് വേണ്ടി ശ്രമിക്കുന്നതിന് ഏറെ കാലതാമസം വന്നതിനാലാവാം ഗർഭധാരണം നടക്കാതെ പോകുന്നത് എന്ന പൊതുധാരണ ഇത്തരം ദമ്പതിമാരിൽ കാണാറുണ്ട്. അതിനു പുറമെ, രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിക്കായി ചെലവേറിയ ചികിത്സയ്ക്കായി പണം മുടക്കുന്നതിനും ചില ദമ്പതിമാർ വൈമുഖ്യം കാണിക്കാറുണ്ട്.

സതീഷിന്റെയും മീനൂവിന്റെയും കാര്യം ശുഭപ്രത്യയസാന്നിധ്യമായി മാറി. ഒരു വർഷത്തെ ചികിത്സ നടത്തി. അവസാനം അവർക്ക് അനീഷയെന്ന മകളുണ്ടായി. വിദഗ്ദ്ധപരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെയും ചികിത്സയിലൂടെയും സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റിയും പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്.

**സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി-പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ**

നിങ്ങൾക്ക് രണ്ടാമതോ മൂന്നാമതോ ഗർഭധാരണത്തിന് തടസം നേരിടുന്നുവെങ്കിൽ ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവയാണ്.

**വൈദ്യപരിശോധന**

ഒരു ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിനെയോ, ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി സ്പെഷ്യലിസ്റ്റിനെയോ ഉടൻ കാണുക. നിങ്ങളുടെ പ്രായം, ആദ്യഗർഭധാരണത്തിനു ശേഷമുണ്ടായ ഇടവേള എന്നീ ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചായിരിക്കണം ഏത് സ്പെഷ്യലിസ്റ്റിനെയാണ്

**ആണോ പെണ്ണോ?**

നിങ്ങൾക്ക് രണ്ട് ആൺകുട്ടികൾ ഉണ്ടെന്നിരിക്കട്ടെ. അടുത്തത് ഒരു പെൺകുട്ടി വേണമെന്ന ആഗ്രഹം സാഭാവികം മാത്രമാണ്. എന്നാൽ ഈ ആഗ്രഹം സഫലീകരിക്കാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം? കൃത്രിമമല്ലാത്ത സാഭാവികമായ എന്തെങ്കിലും മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇതിനുണ്ടോ?

ആർത്തവ ചക്രത്തിലെ ചില ദിവസങ്ങളിൽ മാത്രമേ സ്ത്രീകൾ ഗർഭിണിയാകാനുള്ള സാധ്യതയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദമായ അറിവ് കൂടി ആണാനോ, പെണ്ണാനോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.

അണ്ഡോൽപാദനത്തിന്റെ സമയം കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുക എന്നതാണ് ആദ്യപടി. യോനീസ്രവങ്ങളുടെ പരിശോധനയിലൂടെയോ, ശരീരോഷ്മാവിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം നിരീക്ഷിച്ചോ, ഓവുലേഷൻ കിറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഇവയുടെയൊക്കെ സഹായത്തോടു കൂടെയോ അണ്ഡോൽപാദനത്തിന്റെ സമയം കണ്ടെത്താനാവും. ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ മധ്യത്തിലായിരിക്കും മിക്കവാറും അണ്ഡോൽപാദനം നടക്കുക. അതായത് അടുത്ത ആർത്തവത്തിനു മുമ്പുള്ള 12-ാം ദിവസം മുതൽ 16-ാം ദിവസം വരെ.

ബീജത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണല്ലോ കൂടി ആണാനോ പെണ്ണാനോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്ന

ഘടകം. ആൺബീജം (Y ക്രോമസോം ഉള്ളവ) പെൺബീജത്തേക്കാൾ (X ക്രോമസോം ഉള്ളവ) വേഗത്തിൽ സഞ്ചരിക്കും; പക്ഷേ ആൺബീജം പെൺബീജത്തേക്കാൾ വേഗത്തിൽ മരിക്കും. ചില ഗവേഷകർ പറയുന്നത് യോനീസ്രവങ്ങൾ പെൺബീജത്തേക്കാൾ കൂടുതലായി ആൺബീജത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതിലാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത് എന്നാണ്.

പെൺകുട്ടിയാണ് നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടതെങ്കിൽ അണ്ഡോൽപാദനം നടക്കുന്നതിന് രണ്ടു ദിവസം മുമ്പുവരെ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. അപ്പോൾ ആൺബീജങ്ങൾക്ക് മരിക്കാനുള്ള സമയം അനുവദിക്കാൻ പറ്റും. അണ്ഡം ആഗതമാകുമ്പോൾ പെൺബീജങ്ങളെ കാണുകയുള്ളൂ.

ആൺകുട്ടിയാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ, അണ്ഡോൽപാദനത്തിന്റെ ദിവസവും അതിന്റെ തലേ ദിവസവും ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. അങ്ങനെയെങ്കിൽ അണ്ഡം ആഗതമാകുമ്പോൾ വേഗതകൂടിയ ആൺബീജങ്ങൾ ധാരാളം കാണും.

ഇതൊക്കെ പറഞ്ഞാലും ഒരു രീതിയും നൂറുശതമാനം ഉറപ്പുള്ളതല്ല. അതിനാൽ പരീക്ഷണമാകാം. എന്നാൽ ആണായാലും പെണ്ണായാലും അതിനെ ഇഷ്ടപ്പെടുമെന്ന തീരുമാനത്തോടെ നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും പ്രധാന്യം ആരോഗ്യമുള്ള നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയാണല്ലോ.

കാണേണ്ടത് എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ.

**കാത്തിരിപ്പ് ഒഴിവാക്കുക**

നിങ്ങളുടെ പ്രായം കൂടുന്തോറും ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള സാധ്യത കുറയും എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് ഡോക്ടറെ കാണുന്നത് അധികം നീട്ടിവെക്കാതിരിക്കുക. ആദ്യ ഗർഭധാരണം തന്നെ ഏറെ വൈകിയാണ് ഉണ്ടായതെങ്കിൽ രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിയുള്ള ശ്രമം പരാജയപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതുണ്ട്. പ്രത്യക്ഷിച്ചും, നിങ്ങളുടെ പ്രായം 35ൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ ആറു മാസത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ ഡോക്ടറെ കണ്ട് പരിശോധന നടത്തേണ്ടതുണ്ട്.

**പിന്തുണ നേടുക**

സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി

കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷത്തിന് ഇടയാക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ്. മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുന്നതിന് ഒരു ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി സ്പെറ്റിസ്റ്റ് ഗ്രൂപ്പിൽ ചേരുന്നത് എന്തുകൊണ്ടും ഉചിതമായിരിക്കും. അത്തരം ഗ്രൂപ്പുകൾ നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അതേ അവസ്ഥ നേരിടുന്ന മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ കണ്ടെത്തി അവരുമായി അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഡോക്ടറുമായുള്ള കൂടിക്കാഴ്ചയ്ക്കായി പോകുമ്പോൾ ഇതേ പ്രശ്നം അനുഭവിക്കുന്ന മറ്റ് സ്ത്രീകളെ നിങ്ങൾക്ക് പരിചയപ്പെടാൻ സാധിക്കും.

**കൂടെയുവരെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.**

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ മിക്ക ആ



ഈകളും സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റിയെക്കുറിച്ച് അവബോധമില്ലാത്തവരാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് ശരിയായ ബോധവൽക്കരണം നൽകുകയും ഇതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക സംഘർഷത്തെക്കുറിച്ച് അവരിൽ ശരിയായ ധാരണ സൃഷ്ടിക്കുകയും വേണം. ഇതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് മാനസികമായ പിന്തുണ നൽകാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സപ്പോർട്ട് ഗ്രൂപ്പ് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

**സ്വയം സംരക്ഷിക്കുക**

നിങ്ങൾക്ക് മികച്ച ആരോഗ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ, ശർദ്ധാരണത്തിനും ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാനുമുള്ള നിങ്ങളുടെ സാധ്യത ഏറെയാണ്. ആദ്യത്തെ കുഞ്ഞിന്റെ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതു കൊണ്ട്, ശരിയായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ, വ്യായാമം ചെയ്യാനോ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല. വരുത്തലും പൊരിച്ചതുമായ ലഘുഭക്ഷണങ്ങളാവും പലപ്പോഴും നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത്. കുഞ്ഞിന്റെ സംരക്ഷണ ചുമതല അൽപ്പ സമയത്തേക്ക് മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളെ ഏൽപ്പിച്ച ശേഷം ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിനും മതിയായ വ്യായാമത്തിനും

സമയം കണ്ടെത്തുക. ശരിയായ ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുന്നതും ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. ഹോബികളിൽ ഏർപ്പെടാനും, മാനസികോല്ലോസത്തിനും യോഗ പോലുള്ള വ്യായാമ മുറകൾക്കും മെഡിറ്റേഷനും സമയം കണ്ടെത്തിയാൽ നന്നാവും.

**തുറന്നു പറയുക**

മനപൂർവ്വമല്ലെങ്കിൽ പോലും, ചില ആളുകൾ പലപ്പോഴും വളരെ ക്രൂരമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയാറുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ഇത്തരം അഭിപ്രായങ്ങൾ കേൾക്കേണ്ടി വരികയാണെങ്കിൽ സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി എന്ന പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് അവരെ ബോധവൽക്കരിക്കാനായി അവസരം ഉപയോഗിക്കുക.

ശ്രദ്ധയും പരിശ്രമവും ഉണ്ടെങ്കിലുപരിഹരിക്കാവുന്നതാണ് സെക്കന്ററി ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി. ഇപ്പോൾ ഉള്ള കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് തൃപ്തിയടഞ്ഞാലും, ചികിത്സയലൂടെ അടുത്ത കുട്ടിയെ ശ്രമിച്ചാലും, ഒരു കുട്ടിയെ ദത്തെടുക്കാൻ തീരുമാനിച്ചാലും- പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം നിങ്ങളുടെ കുടുംബജീവിതമാണ്. അത് സന്തോഷകരമാക്കാൻ ഉതകുന്നത് ചെയ്യുക.



[smartfamily09@gmail.com](mailto:smartfamily09@gmail.com)

# CHAVARA INTERNATIONAL ACADEMY VAZHAKULAM

Vazhakulam P.O, Muvattupuzha Via, Ernakulam Dt. India - 686 670  
Mob. No. 9656581717;  
E-mail : [ciavazhakulam@gmail.com](mailto:ciavazhakulam@gmail.com)  
( ICSE & IGCSE Syllabi )



**Experienced and qualified teachers may please apply Preference for teachers having experience in other states / countries**

Managed by : CMI Carmel Monastery, Vazhakulam  
Applications available from : 01-03-2011  
Admission to Classes : IV, V & VI only  
Date of interview 19th March 2011



# നീറുന്ന കേരളം

## കേരളം നേരിടുന്ന പ്രധാന പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ

സാറാജോസഫ്  
എഴുത്തുകാരി



നീർത്തടങ്ങളും കൃഷിനിലങ്ങളും നികത്തുന്നത് കേരളത്തിൽ ഗുരുതരമായ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നമാണ് ഉയർത്തുന്നത്. ഇത് ഭക്ഷ്യപ്രതിസന്ധിക്ക് വഴിതെളിക്കും. കൃഷി നിലങ്ങൾ മണ്ണിട്ട് നികത്തുന്നത് സർക്കാരുകളുടെ അറിവോടും സമ്മതത്തോടും കൂടിത്തന്നെയാണ്. ഇതിനെതിരെ ശക്തമായ നടപടി സ്വീകരിക്കാൻ സർക്കാരിന് കഴിയുന്നില്ല. നീർത്തടങ്ങൾ നികത്തുന്നതിനെതിരെയുള്ള നിയമം ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഇത് സംബന്ധിച്ച് സാധാരണക്കാർക്ക് അറിവില്ല. അതിനാൽ അതിനെതിരെ പ്രതികരിക്കാൻ പോലും അവർക്ക് കഴിയുന്നില്ല. അറിവുള്ളവരുടെ സമരങ്ങൾ വികസിച്ചുവരുന്നുണ്ട് എന്ന് ആശ്വസ്യകരമാണ്. പറശ്ശിനിക്കടവിൽ കണ്ടൽപാർക്ക് ഉണ്ടാക്കാനുള്ള നീക്കം പാരിസ്ഥിതികമായ അജ്ഞത നടിക്കലാ

മാലിന്യനികേഷപങ്ങൾക്കെതിരെ നടപടി സ്വീകരിക്കാൻ നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അതൊന്നും ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കാനുള്ള ആർജ്ജവം സർക്കാരുകൾക്കില്ല.

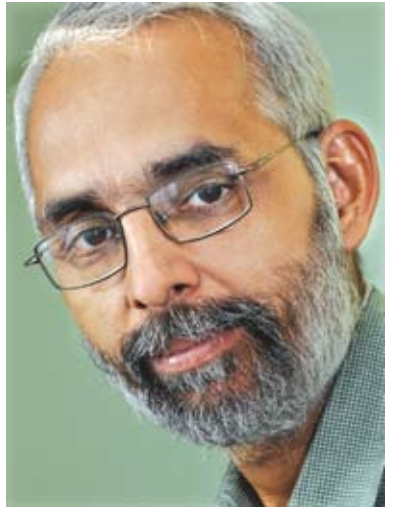
കേരളം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ ഭൂമി, വെള്ളം, ജൈവമേഖലയുടെ വിനാശം എന്നിവയാണ്. പാടങ്ങളും തീരപ്രദേശങ്ങളും കായലും നികത്തപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതിന്റെ ഫലമായി നീരാഴിപ്പൊഴിഞ്ഞുപോകാനും ജലസ്രോതസ്സുകളും നശിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി ജൈവവൈവിധ്യങ്ങൾ നശിക്കുന്നു. കീടനാശിനികൾ ഉയർത്തുന്ന ഭീഷ

ണി ഭീകരമാണ്. മറ്റൊരു പ്രധാനപ്രശ്നം മാലിന്യപ്രശ്നമാണ്. മാലിന്യം ആർക്കും എവിടെയും നിക്ഷേപിക്കാൻ എന്ന സ്ഥിതിയാണ് ഇനുള്ളത്. മാലിന്യനികേഷപങ്ങൾക്കെതിരെ നടപടി സ്വീകരിക്കാൻ നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അതൊന്നും ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കാനുള്ള ആർജ്ജവം സർക്കാരുകൾക്കില്ല. വികസനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം പണം മാത്രമാകരുത്. ഒരു പരിധി വരെയുള്ള മാലിന്യപ്രശ്നത്തിൽ ഗൗരവമായി ഇടപെടാൻ തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിലും അവർ പലപ്പോഴും ഫലപ്രദമായി ഇടപെടാറില്ല. നിയമസംവിധാനം കാര്യക്ഷമമായാലേ ജനങ്ങൾക്ക് ജനാധിപത്യത്തിൽ വിശ്വാസം ഉണ്ടാകൂ, പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുകയുള്ളൂ.

ഈ മഴക്കാലത്ത് ഏതു സാംക്രമിക രോഗമാണ് തങ്ങളെ തേടിയെത്തുക എന്ന ഭീതിയിലാണ് കേരളത്തിലെ സാധാരണക്കാർ.

മഴക്കാലം തുടങ്ങാനായി. ഈ മഴക്കാലത്ത് ഏതു സാംക്രമിക രോഗമാണ് തങ്ങളെ തേടിയെത്തുക എന്ന ഭീതിയിലാണ് കേരളത്തിലെ സാധാരണക്കാർ. മാലിന്യ സംസ്കരണം ശക്തമായ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ പലരും തീയിട്ട് നശിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ആശുപത്രി, സ്കൂൾ പരിസരങ്ങളിലെല്ലാം ഇതുപതിവാണ്. ഈ പുക ശ്വാസിച്ചാൽ ഭാവിയിൽ അർബുദം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇതിനെതിരെ പോലും നടപടി സ്വീകരിക്കാൻ അധികൃതർക്ക് കഴിയുന്നില്ല.

സി. ആർ നീലകണ്ഠൻ  
ആക്ടിവിസ്റ്റ്



വീണ്ടും ഒരു പരിസ്ഥിതി ദിനം കൂടി കടന്നുവരുന്നു. കേരളം നേരിടുന്ന പ്രധാന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെ? അത് ഫലപ്രദമായി പരിഹരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? കാസർകോട്ടെ ഗ്രാമങ്ങളിൽ ദുരിതം വിതച്ച എൻഡോസൾഫാൻ നിരോധിച്ചതാണ് ഏറ്റവും ഒടുവിലത്തെ വാർത്ത. വിഷമരുന്നിന് നിരോധിച്ചെങ്കിലും ഇരകളാക്കപ്പെട്ടവരുടെ ദുരിതത്തിന് അറുതി വന്നിട്ടില്ല. കേരളം നേരിടുന്ന പ്രധാന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുകയാണിവിടെ. തയ്യാറാക്കിയത്: എസ് കലേഷ്

**അംബികാസുതൻ മാങ്ങാട്**  
എഴുത്തുകാരൻ, കാഞ്ഞങ്ങാട് നെഹ്റു കോളേജ് അധ്യാപകൻ



നമ്മുടെ ഭൂമി പാരിസ്ഥിതികമായി വിനാശകരമായ അവസ്ഥയിലാണ്. കാടിന്റെയും പുഴകളുടെയും മരണം പോലെ തന്നെ രാസവളങ്ങളുടെയും രാസകീടനാശിനികളുടെയും അമിതമായ ഉപയോഗം ഭൂമിയുടെ ആസന്നമൃതിക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു. മരുന്ന് എന്ന പേരിലാണ് കൊടിയവിഷങ്ങൾ കൃഷി വകുപ്പും കാർഷിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും കർഷകരെ കാലാകാലങ്ങളായി അടിച്ചേൽപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. നിയമങ്ങളെല്ലാം കാറ്റിൽ പറത്തിയാണ് കാൽനൂറ്റാണ്ടുകാലം കാസർഗോട്ടെ കശുമാവിൻ തോപ്പുകളിൽ എൻഡോസൾഫാൻ എന്ന മാർക കീടനാശിനി ആകാശമാർഗ്ഗം തളിച്ചത്. അവിടെയുണ്ടായ ദുരന്തം വിവരണാതീതമാണ്. അന്യഗ്രഹങ്ങളിലെ വിചിത്ര ജീവികളെപ്പോലെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ പിറക്കുകയും മരിച്ചുജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവിടെ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോ

“ രാസകീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കാത്ത ജൈവവളങ്ങളും ജൈവകീടനാശിനികളും മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭൂമിയെ അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറാൻ നമുക്ക് കഴിയുമോ...? ”

യ കോടാനുകോടി ജൈവവൈവിധ്യങ്ങളുടെ കണക്ക് ആരും എടുത്തിട്ടില്ല. ഈ ദുരന്തം നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്ന സത്യത്തിലേക്ക് ഇനിയെങ്കിലും കണ്ണുതുറക്കാനും ജൈവകൃഷി വ്യവസ്ഥയിലേക്ക് മാറുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കുമോ?. രാസകീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കാത്ത ജൈവവളങ്ങളും ജൈവകീടനാശിനികളും മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭൂമിയെ അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറാൻ നമുക്ക് കഴിയുമോ...? ■

“ 1986 ൽ പെരിയാറിൽ 35 ഇനം മത്സ്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നത് 12 ഇനം മാത്രമായി ചുരുങ്ങി. നാളെയോ...? ”

വനനശീകരണം, പ്ലാസ്റ്റിക് വെള്ളത്തിന്റെ ശുദ്ധിയും തനിമയും നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അടുത്ത പത്ത് വർഷത്തിനുള്ളിൽ കുടിവെള്ളം പാവപ്പെട്ടവർക്ക് കിട്ടാക്കുന്നിയാൽ മാറും. വൃഷ്ടിപ്രദേശങ്ങളിൽ പെയ്യുന്ന മഴ അറബിക്കടലിൽ പോയി ചേരുന്നു. നേരത്തെ മരങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നതിനാൽ മഴവെള്ളം വേരുകളിൽ തട്ടി കിനിഞ്ഞിരുന്നിരൊഴുക്ക് നിലനിർത്തിയിരുന്നു. നിരൊഴുക്ക് നിലച്ചതോടെ പുഴകളും വരണ്ടു. കേരളത്തിലെ പ്രധാന

നദിയാണ് പെരിയാർ. പെരിയാർ ഏലൂർ എടയാർ വ്യവസായ മേഖല പിന്നിടുമ്പോൾ അതിലേക്ക് രാസവിഷം കലരുന്നു. 280 കമ്പനികളാണ് ഈ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഇതിൽ 110 കമ്പനികളിൽ രാസാധിഷ്ഠിത വ്യവസായങ്ങളാണ് നടക്കുന്നത്. ഈ കമ്പനികളിൽ 36 എണ്ണം പെരിയാറിനെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ളതാണ്. അതിൽതന്നെ 16 എണ്ണം വിചാരിച്ചാൽ പെരിയാറിന്റെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ അപ്പാടെ തകർക്കാൻ ശേഷിയുള്ള വിഷങ്ങൾ ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നവയാണ്. പെരിയാറിനെ പുനർജീവിപ്പിക്കൽ ആവശ്യമാണ്. 1998 മുതൽ 2011 മേയ് 19 വരെ നൂറിലേറെത്തവണ പെരിയാറിൽ മത്സ്യങ്ങൾ ചത്തുപൊങ്ങി. 1986 ൽ പെരിയാറിൽ 35 ഇനം മത്സ്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നത് 12 ഇനം മാത്രമായി ചുരുങ്ങി. നാളെയോ...? ■

**പുരുഷൻ ഏലൂർ**  
പെരിയാർ മലിനീകരണ വിരുദ്ധസമിതി



SFM  
smartfamily09@gmail.com





# കിറ്റ്കോ തന്നെ കുടുംബം

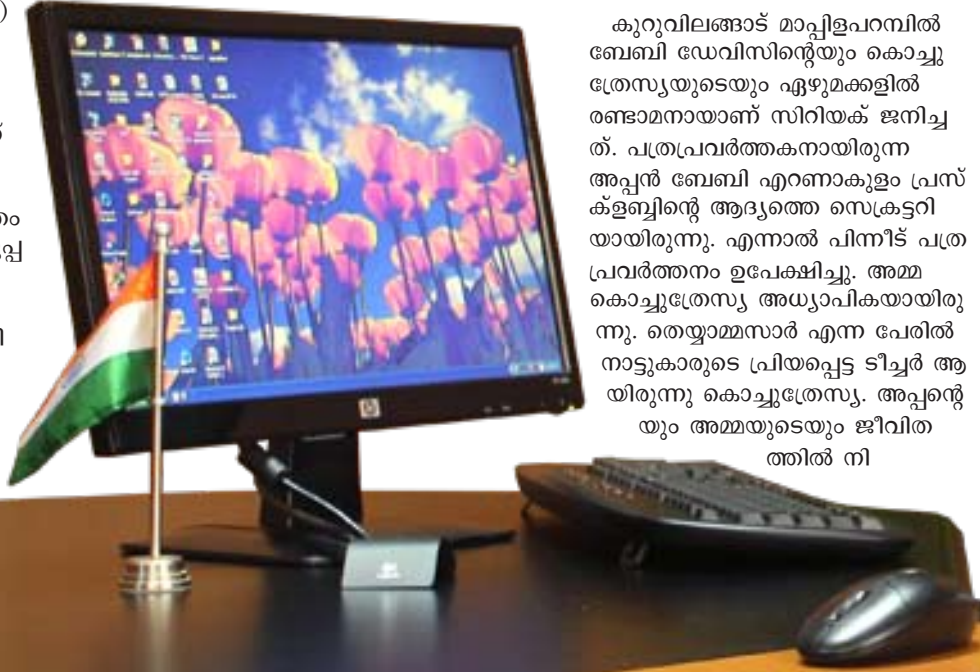
യംഗ് പ്രൊഫഷണലായി കിറ്റ്കോയിൽ ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ച് മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ പദവിയിൽ എത്തിനിൽക്കുന്ന സിറിയക്ക് ഡേവിസിന്റെ വിശേഷങ്ങൾ

വർഷം 1983 ,കോഴിക്കോട് ആർ. ഇ. സിയിൽ എം. ടെക് കോഴ്സിന് പഠിക്കുകയാണ് സിറിയക്ക് ഡേവിസ് എന്ന ഇരുപത്തിനാലുകാരൻ. ഒരു ദിവസം എറണാകുളത്തെ കിറ്റ്കോയിൽ (കേരള ഇൻഡസ്ട്രിയൽ ആൻഡ് ടെക്നിക്കൽ കൺസൾട്ടൻസി ) നിന്ന് ഒരു അപ്പോയ് മെന്റ് ഓർഡർ സിറിയക്കിന്റെ വിലാസത്തിലേക്കെത്തി. എം. ടെക് പാതിയിൽ ഉപേക്ഷിച്ച് കോഴിക്കോട് നിന്ന് കൊച്ചിയിലേക്ക് ജീവിതം പരിച്ചുനടാൻ ആ ചെറുപ്പക്കാരൻ തീരുമാനിച്ചു. യംഗ് പ്രൊഫഷണൽ എന്ന പോസ്റ്റിൽ ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ കിറ്റ്കോ എന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ പടികൾ കയറിയ ആദ്യദി

വസം ഇന്നും സിറിയക്കിന്റെ ഓർമ്മയിലുണ്ട്. 28 വർഷങ്ങൾക്കിപ്പുറം കിറ്റ്കോ ഒരുപാട് വളർന്നു. നിർമ്മാണരംഗത്ത് കിറ്റ്കോയുടെ അടയാളങ്ങൾ വിജയചിത്രങ്ങളെഴുതി. ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഗതിവേഗം പകർന്നവ

രിൽ ഒരാളായി സിറിയക്കും ഉണ്ടായിരുന്നു. യംഗ് പ്രൊഫഷണലായി ഇവിടെയെത്തിയ സിറിയക്ക് ഇന്ന് കിറ്റ്കോയുടെ മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറാണ്. സ്വന്തം കുടുംബം തന്നെയാണ് കിറ്റ്കോയെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന സിറിയക്ക് ഡേവിസിന്റെ വിശേഷങ്ങൾ.

കുറുവിലങ്ങാട് മാപ്പിളപറമ്പിൽ ബേബി ഡേവിസിന്റെയും കൊച്ചു ഭ്രതസ്യയുടെയും ഏഴുമക്കളിൽ രണ്ടാമനായാണ് സിറിയക്ക് ജനിച്ചത്. പത്രപ്രവർത്തകനായിരുന്ന അപ്പൻ ബേബി എറണാകുളം പ്രസ് ക്ളബ്ബിന്റെ ആദ്യത്തെ സെക്രട്ടറിയായിരുന്നു. എന്നാൽ പിന്നീട് പത്രപ്രവർത്തനം ഉപേക്ഷിച്ചു. അമ്മ കൊച്ചുഭ്രതസ്യ അധ്യാപികയായിരുന്നു. തെയ്യമ്മസാർ എന്ന പേരിൽ നാട്ടുകാരുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ടീച്ചർ ആയിരുന്നു കൊച്ചുഭ്രതസ്യ. അപ്പന്റെയും അമ്മയുടെയും ജീവിതത്തിൽ നി





# നിർമ്മാണരംഗത്ത് മികവിന്റെ അടയാളങ്ങളിട്ട് മുന്നേറുവോഴും നാടിന്റെ വികസനമാണ് കിറ്റ്കോ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്



ന്നാണ് മുഖ്യബോധം പകർന്നു കിട്ടിയതെന്ന് സിറിയക്ക് വിശ്വസിക്കുന്നു.

കുറവിലങ്ങാട് സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു ശേഷം ദേവമാതാ കോളേജിൽ നിന്ന് പ്രീഡിഗ്രി നേടി കോതമംഗലം എം. എ. കോളേജിൽ നിന്ന് സിവിൽ എൻജിനീയറിംഗിൽ ബി.ടെക്കും പിന്നീട് എംടെക്കും സിറിയക്ക് സ്വന്തമാക്കി. രാജഗിരി കിൻഡർ ഗാർഡനിലെ ഹെഡ്മിസ്ട്രസായ ഷൈനിയാണ് സിറിയക്കിന്റെ ഭാര്യ. രണ്ടുമക്കളാണുള്ളത്. മകൾ ട്രീസ ആൻ സിറിയക്ക് മൈസൂർ യൂണിവേഴ്സിറ്റി സ്കൂൾ ഒഫ് ഡിസൈനിൽ ആർക്കിടെക്ചർകോഴ്സ് ഫൈനൽ ഇയർ

വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. മകൻ നവീൻ ഊട്ടി സി. എസ്. ഐ സ്കൂൾ ഒഫ് എൻജിനീയറിംഗിൽ മെക്കാനിക്കൽ എൻജിനീയറിംഗ് വിദ്യാർത്ഥിയാണ്.

## കിറ്റ്കോ എന്ന കുടുംബം

കിറ്റ്കോ എന്റെ



കുടുംബം തന്നെയാണ്. ഓരോ സഹപ്രവർത്തകരും കുടുംബാംഗങ്ങളെപ്പോലെയാണ്.

അഭിപ്രായ ഭിന്നതകളില്ലാതെ ഒരു ടീമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് കിറ്റ്കോയുടെ വിജയം- സിറിയക്ക് പറയുന്നു.

കൂടുതൽ ക്രിയേറ്റീവായി പ്രവർത്തിക്കാമെന്ന പ്രതീക്ഷയോടെയാണ് കിറ്റ്കോയിൽ ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചത്. പ്ലാനുകളും ഡിസൈനുകളും തയ്യാറാക്കുന്നത് ഒരു സർഗ്ഗാത്മക പ്രവർത്തനമാണെന്ന് സിറിയക്ക് വിശ്വസിക്കുന്നു. എന്റെ മനസ്സിലെപ്പോഴും പുതിയ ഡിസൈനുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയങ്ങളാണ്.

ഇപ്പോൾ ഓഫീസിലെത്തിയാൽ ദൈനംദിന ഔദ്യോഗിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാത്രമേ നടക്കൂ. തിരികെ വീട്ടിലെത്തിയാൽ മനസ്സിൽ ഡിസൈനുകൾ തയ്യാറാക്കിത്തുടങ്ങും. ഇതിനകം മൂന്നുറോളം ഡിസൈനുകൾ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. സിറിയക്ക് ജോയിൻ ചെയ്യുമ്പോൾ കിറ്റ്കോ ഒരു ചെറിയ സ്ഥാപനം ആയിരുന്നു. പിന്നീട് സിവിൽ എൻ

സിറിയക്ക് ഡേവിസ്







സിറിയക്ക് ഡേവിനും ഭാര്യ ഷൈനിയും മക്കളായ ട്രിസയ്ക്കും നവീനും ഒപ്പം

ജിനിയറിംഗ് വിഭാഗത്തിന്റെ തലവനായി ചുമതലയേറ്റു. കൺസൾട്ടന്റ്, സിറിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജനറൽ മാനേജർ തുടങ്ങി നിരവധി ചുമതലകൾ വഹിച്ച ശേഷമാണ് മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടറായി ചാർജ്ജ് ഏറ്റെടുക്കുന്നത്. ഉദ്യോഗസ്ഥരെ പല ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച ശേഷമുള്ള പ്രവർത്തനരീതിയാണ് തുടരുന്നത്. അതിനാൽ ടീം വർക്കിന്റെ മികവ് പൂർണ്ണമായും പുലർത്താൻ കഴിയുന്നു.

പ്രതിസന്ധികളുടെ ഘട്ടവും കിറ്റ്കോ അഭിമുഖീകരിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് സിറിയക്ക് ഓർമ്മിക്കുന്നു. 1980 കളുടെ അവസാനത്തോടെ കേന്ദ്ര സർക്കാർ പ്രൊജക്ട് റിപ്പോർട്ടുകൾ തയ്യാറാക്കാനായി നൽകിപ്പോന്ന സബ്സിഡികൾ നിറുത്തലാക്കിയതാണ് സ്ഥാപനത്തെ പ്രതിസന്ധിയിലാക്കിയത്. അന്ന് ശമ്പളം കൊടുക്കാനുള്ള പണം പോലും കിറ്റ്കോയ്ക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ആ സമയത്താണ് സിറിയക്ക് സിവിൽ എൻജിനീയറിംഗ് വിഭാഗത്തിന്റെ തലവനായി ചാർജ്ജ് ഏറ്റെടുക്കുന്നത്. ജീവനക്കാർ എല്ലാവരും പല ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് ടാർജറ്റ്

ലക്ഷ്യമിട്ട് പ്രവർത്തിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. നല്ല പ്രൊജക്ടുകൾ കണ്ടെത്താനും അതിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാനും ഏകമനസ്സോടെ എല്ലാവരും ഒത്തുചേർന്നു. അങ്ങനെ ഒരു വർഷം കൊണ്ട് പ്രതിസന്ധി മറികടക്കാനായെന്നും സിറിയക്ക് പറയുന്നു.

ഇന്ന് മികച്ച ലാഭത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാപനമാണ് കിറ്റ്കോ. മെച്ചപ്പെട്ട ഇൻസെന്റീവും ലാഭവിഹിതവും നൽകുന്നതിൽ കിറ്റ്കോ മുനിൽ നിൽക്കുന്നു. 175 ജീവനക്കാരാണ് കിറ്റ്കോയിൽ ജോലിചെയ്യുന്നത്. 2015 ഓടെ 100 കോടി ടേൺഓവറുള്ള കമ്പനിയാക്കി കിറ്റ്കോയെ മാറ്റുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം.

നിർമ്മാണ മേഖലയിൽ അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന നൂറ് കമ്പനികളിൽ ഒന്നാക്കി കിറ്റ്കോയെ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരാനായി കിറ്റ്കോ അംഗങ്ങൾ ഇന്ന് ഒരേ മനസ്സോടെ പ്രവർത്തിക്കുകയാണ്.

കരിയർ രംഗത്തും കിറ്റ്കോ സാന്നിധ്യം ഉറപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞു. അസംഘടിത തൊഴിൽ മേഖലയിൽ പ്ര

വർത്തിക്കുന്നവരെ കണ്ടെത്തി അവരുടെ മികവുകൾ പരിശോധിച്ചു കിറ്റ്കോ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നൽകാറുണ്ട്. കൂടാതെ സംസ്ഥാനത്തെ വിവിധ പഞ്ചായത്തുകളിൽ ചെറുകിട തൊഴിൽസംരംഭങ്ങൾക്കായി പരിശീലന പരിപാടിയും നടത്തിവരുന്നുണ്ട്. നിർമ്മാണരംഗത്ത് മികവിന്റെ അടയാളങ്ങളിൽ മുന്നേറുമ്പോഴും നാടിന്റെ വികസനവും കിറ്റ്കോയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളാണെന്നതിന്റെ തെളിവാണ്.

**കിറ്റ്കോ ഏറ്റെടുത്ത് നടത്തിയ പ്രധാന പ്രൊജക്ടുകൾ**

- ◆നെടുമ്പാശ്ശേരി അന്താരാഷ്ട്ര വിമാനത്താവളം
- ◆പുറ്റൂടി സ്പൈസസ് പാർക്ക്
- ◆കാർഷിക സർവ്വകലാശാലയുടെ പുക്കോട് വെറ്റിനറി കോളേജ്
- ◆റോഡ്സ് ആൻഡ് ബ്രിഡ്ജസ് ഡെവലപ്പ്മെന്റ് കോർപ്പറേഷൻ ഒഫ് കേരളയുടെ വിവിധ പ്രൊജക്ടുകൾ
- ◆അഹമ്മദാബാദ് എയർപോർട്ട്



# KALARICKAL



## Kalarickal Tourist Home



## Kalarickal International Gift House







# സൗന്ദര്യത്തിന്റെ കോസ്മെറ്റിക് വഴി

കോസ്മെറ്റിക് സർജനിയെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം

## വനിത വിനോദ്

സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനല്ല താൻ പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി നടത്തിയതെന്ന് ശ്രുതിഹാസൻ. ഇന്നലെ വരെ ബോളിവുഡിൽ ആടിത്തിമിർത്ത കത്രീന കെയ്ഫല്ല ഇന്നുള്ളത്.

രാവിലെ തന്നെ താൻ വെട്ടിയെടുത്ത് സൂക്ഷിച്ച പത്രവാർത്തകളിലേക്ക് കണ്ണും നട്ടിരിപ്പാണ് രമേഷ്. പതിവിലൊക്കെ കതകടച്ച് മുറിയിൽ തന്നെ ഏറെ നേരം കൂറച്ചു ദിവസമായി ഓഫീസിൽ പോകാതെ ലീവെടുത്തുള്ള മകന്റെ ഇരിപ്പും ഭാവവും അമ്മയെ തെല്ലൊന്ന് അലോസരപ്പെടുത്താതിരുന്നില്ല. വിദേശത്ത് സ്വന്തമായി ബിസിനസ് നടത്തുന്ന അവന്റെ അച്ഛനെ വിളിച്ച് കാര്യം പറയാനും അവർ മറന്നില്ല. ആറ്റുന്നോറ്റുണ്ടായ ഒരേയൊരു മകനാണ്. പഠനം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മകന്റെ ആഗ്രഹപ്രകാരം സ്വന്തമായി ഒരു കമ്പനി വരെ തുടങ്ങിക്കൊടുത്തു. ഇപ്പോഴെന്താണ് രമേഷിന്റെ പ്രശ്നം എന്ന് അച്ഛൻ. അവസാനം പ്രശ്നത്തിന്റെ പൊരുളറിഞ്ഞു. കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു ദിവസങ്ങളായി കണ്ടുവരുന്ന സ്തനവളർച്ച രമേഷിനെ മാനസികമായി ഏറെ തളർത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനെന്താണ് ഒരു പോംവഴി.

സൗന്ദര്യസംരക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഒട്ടും പുറകിലല്ല പുരുഷന്മാർ. രമേഷിനെപ്പോലെ നിരവധി സൗന്ദര്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള ധാരാളം ചെറുപ്പക്കാർ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. ചുരുക്കം ചില ചെറുപ്പക്കാരുടെ സ്ഥിരം പരാതിയാണ് സ്തനവളർ

ച്ച. ചിലരിൽ അമിതമായും സ്തനവളർച്ച കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

സമൂഹത്തിൽ എല്ലാവരും സൗന്ദര്യമുണ്ടാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. അതിൽ ഒരു വിഭാഗം ആളുകൾ അമിതമായി സൗന്ദര്യസംരക്ഷണം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അത്തരക്കാരാണ് കൂടുതലായും സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് കോസ്മെറ്റിക് സർജറി ആശ്രയിക്കുന്നത്. മുൻകാലങ്ങളിൽ മോഡലുകളും ചുരുക്കം ചില ഫിലിംസ്റ്റാറുകളുമാണ് സൗന്ദര്യവർദ്ധക ശസ്ത്രക്രിയകളെ ആശ്രയിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ ഇന്നത് സാധാരണ സംഭവമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ചെറുപ്പം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള വളരെയേറെ ശസ്ത്രക്രിയകൾ ഇന്ന് പ്രചാരത്തിലുണ്ട്.

### എന്താണ് കോസ്മെറ്റിക് സർജറി?

കോസ്മെറ്റിക് സർജറി സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ളതാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറിയിലെ ഒരു വിഭാഗമാണ് കോസ്മെറ്റിക് സർജറി. ഇന്ത്യയിൽ വളരെ കാലത്തോളം ആരും ശ്രദ്ധിക്കാതിരുന്ന ഈ ശസ്ത്രക്രിയ ഇന്ന് സജീവമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശാരീരികമായ പൊള്ളലുകൾ, അപകടങ്ങളെ തുടർന്നോ മറ്റുമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ, ജന്മനാലുള്ള കുറവുകൾ എന്നിവയ്ക്കായിരുന്നു സാധാരണയായി കോസ്മെറ്റിക് സർജറികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നത്. റൈനോപ്ലാസ്റ്റി, അബ്ഡോമിനോപ്ലാസ്റ്റി എന്നിവയാണ് സാധാരണയായി ചെയ്തുവരുന്ന കോസ്മെറ്റിക് സർജറികൾ.

### റൈനോപ്ലാസ്റ്റി

മുക്കിന് മാത്രമായി നടത്തുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയാണിത്. വളരെ വലിയ മുക്കുകൾ, പതിഞ്ഞ മുക്കുകൾ, മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന മുക്കിൻ പാലം കൂടാതെ മുഖത്തിന് അഭംഗിയുണ്ടാക്കുന്ന മുക്കിന്റെ ഏതൊരു അവസ്ഥയും ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ മാറ്റിയെടുക്കുന്നു. ജനറൽ അനസ്തേഷ്യയിലാണ് ഇത്തരം ശസ്ത്രക്രിയകൾ സാധാരണയായി ചെയ്യുക. മുക്ക് തുറന്ന് ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകളെ ഓപ്പൺ സർജറി എന്നും തുറക്കാതെ ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകളെ ക്ലോസ്ഡ് സർജറി എന്നും പറയുന്നു. മുറിവിന്റെ പാടുകളൊന്നും ശസ്ത്രക്രിയക്കുശേഷം അവശേഷിക്കുന്നില്ല. രോഗിയുടെ തന്നെ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ എല്ലിന്റെ കഷ്ണമോ കൃത്രിമ ഉപകരണമോ ആണ് മുക്കിന്റെ നിർമ്മാണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസത്തിനകം തന്നെ രോഗിക്ക് ആശുപത്രി വിടാനും സാധിക്കും.

### അബ്ഡോമിനോപ്ലാസ്റ്റി

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആകൃതി വരുത്തുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയാണ് അബോഡോമിനോപ്ലാസ്റ്റി. അഞ്ചു മുതൽ എട്ടു ലിറ്റർ വരെ കൊഴുപ്പ്





**സ്തനങ്ങളുടെ വലിപ്പം കൂട്ടുക, കുറയ്ക്കുക, വയറിന്റെ ആകൃതി മെച്ചപ്പെടുത്തുക തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണ ചെയ്യുന്നത്.**



നീക്കം ചെയ്താണ് ആകൃതി സാഭാവികമാക്കുന്നത്. ലിപ്പോ സക്ഷൻ വഴി കൊഴുപ്പ് വലിച്ചെടുത്ത് ശരീരാകൃതി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയാണിത്. ത്വക്കും മാംസവും വളരെ അയയുന്നു. അത് മുറിച്ചുമാറ്റി ശരിയാക്കുന്നതാണ് ഈ ശസ്ത്രക്രിയ. സ്തനങ്ങളുടെ വലിപ്പം കൂട്ടുക, കുറയ്ക്കുക, വയറിന്റെ ആകൃതി മെച്ചപ്പെടുത്തുക തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണ ചെയ്യുന്നത്. സ്തനങ്ങളുടെ വലിപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സിലിക്കോൺ ഇംപാൻ്റ് സ്തനങ്ങളുടെ അടിയിൽ വെച്ചുപി

ടിപ്പിക്കുന്നു. വളരെ ലഘുവായ ശസ്ത്രക്രിയയാണിത്. സാധാരണയായി സ്ത്രീകളിൽ അവരുടെ പ്രസവത്തിനും മുലയൂട്ടലിനും ശേഷം മാത്രമേ ഇത്തരം ശസ്ത്രക്രിയകൾ ചെയ്യാറുള്ളൂ. സ്തനങ്ങളുടെ വലിപ്പം സാധാരണ ഉള്ളതിനേക്കാൾ വളരെ വലുതാണെങ്കിൽ മാത്രം വിവാഹത്തിന് മുൻപ് സ്ത്രീകളിലും, ആവശ്യമെങ്കിൽ സ്തനവലുപ്പം കൂടുതലുള്ള പുരുഷന്മാരിലും ഈ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യാറുണ്ട്. ലിപ്പോസക്ഷൻ സാധാരണയായി ചെയ്യുന്നത് വയറിലും നെഞ്ചിലും

കഴുത്തിലും നിതംബത്തിലുമൊക്കെയാണ്. ജനറൽ അനസ്തേഷ്യയാണ് ഈ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ചില ലിപ്പോസക്ഷൻ ലോക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അപകടം കുറഞ്ഞതും നല്ല ഫലം തരുന്നതുമാണ് കോസ്മെറ്റിക് സർജറികൾ. വളരെ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ സൗന്ദര്യ ശസ്ത്രക്രിയ കേരളത്തിൽ തന്നെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ അഭംഗിയും അതിലൂടെ വീണ്ടെടുക്കാം. ആഗ്രഹത്തിനനുസരിച്ച് മുഖവും മാറാം. **SEM**





# അമലയെ അറിയുക സൗഖ്യം സ്വന്തമാക്കുക

ആതുരലയവും വൈദ്യവിദ്യാലയവും ദൈവാലയവുമായ അമല ആശുപത്രിയുടെ നന്മകളിലേക്ക്

## മാണി പയസ്

ജനാഭിലാഷപ്രകാരം ഉദയം കൊണ്ട ഒരു ആതുരലയം 33 വർഷത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൗശലവും ജനാഭിലാഷം പാലിച്ച് കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ പരമാവധി മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ നൽകി നിലകൊള്ളുക എന്നത് സ്വതന്ത്ര വിപണിയുടെ ഇക്കാലത്ത് അതിശയകരമായ കാര്യമാണ്. ആതുരലയ

വും വിദ്യാലയവും ദൈവാലയവുമായ തൃശ്ശൂരിലെ അമല ആശുപത്രിയെ അടുത്തറിയുമ്പോൾ പലതുകൊണ്ടും നാം അത്ഭുതത്തിന് വിധേയരാകും.

ഒരു കാൻസർ ആശുപത്രി സ്ഥാപിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി രൂപവൽക്കരിച്ച തൃശ്ശൂരിലെ കാൻസർ സൊസൈറ്റിക്ക് തങ്ങളുടെ സ്വപ്നം സഫലമാക്കുവാൻ തൃശ്ശൂർ ആസ്ഥാനമായ സി.എം.ഐ ദേവമാതാ പ്ര

വിശ്യയെ സമീപിച്ചതു മുതൽ അമല ആശുപത്രിയുടെ ചരിത്രം ആരംഭിക്കുന്നു. വിവിധ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ ആരംഭിച്ച് വിജയിപ്പിച്ച പദ്മഭൂഷൺ ഫാ. ഗബ്രിയേൽ സി.എം.ഐ, ഫാ ജോർജ്ജ് പയസ് സി.എം.ഐ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ മുന്നേറിയ അമല ആശുപത്രി ആതുരസേവനരംഗത്ത് ഇന്ന് റോൾ മോഡലാണ്. 1978 മാർച്ച് 25ന് ബിഷപ്പ് മാർ ജോസഫ് കുണ്ടുകു





ഈ ആശീർവദിച്ച അമല ആശുപത്രിയുടെ ഔപചാരികമായ ഉദ്ഘാടനം ഏപ്രിൽ 25ന് രാഷ്ട്രപതി നീലം സഞ്ജീവ റെഡ്ഡി നിർവ്വഹിച്ചു. അന്നത്തെ കാൻസർ ആശുപത്രി ഇന്ന് അമല ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ് ആയി വളർന്നിരിക്കുന്നു. ഈ ഉത്തുംഗമായ വളർച്ചയിലും സ്ഥാപക ലക്ഷ്യങ്ങൾ ബലികഴിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടില്ലെന്നു മാത്രമല്ല കൂടുതൽ ശക്തമായി നടപ്പിലാവുകയും ചെയ്തു.

അമല ഒരു കോംപ്ലക്സ് ആണ്. വിശാലമായി കൈകൾ വിരിച്ചു നിൽക്കുന്ന പഴയ ബ്ലോക്ക്, പത്തുനില വീതമുള്ള പുതിയ മൂന്ന് ബ്ലോക്ക്, മറ്റനേകം ബ്ലോക്ക് എന്നിവ നിറഞ്ഞ കോംപ്ലക്സ്. ഇവയുടെ കേന്ദ്ര ബിന്ദു വൃത്താകൃതിയിലുള്ള ചെറിയൊരു ചാപ്പലാണ്. അമലയുടെ ആത്മാവാണ്. അമലയെ നിയന്ത്രിച്ചു നയിക്കുന്നത് ക്രിസ്തീയ മൂല്യങ്ങളാണ് എന്നതിന്റെ വ്യക്തമായ പ്രതീകമാണത്.

ആ മൂല്യബോധമാണ് അമലയിലെ ചികിത്സ പാവങ്ങളായ രോഗികൾക്ക് പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെ അനുഭവ



**കാലത്തിനൊത്ത് മാറുന്നു എന്നതിനേക്കാൾ കാലത്തിനു മുന്നേ മാറുന്ന സ്ഥാപനമാണ് അമല. രോഗികൾക്കു പരമാവധി നന്മ ചെയ്യുന്നതിനാണിത്. ഡോക്ടറിൽ ദൈവത്തെ ദർശിക്കുന്ന പരമ്പരാഗത സമീപനത്തിന്റെ സ്ഥാനത്ത് രോഗിയിൽ ദൈവത്തെ ദർശിക്കുന്ന സമീപനമാണ് അമല അഭിലഷിക്കുന്നത്**



മാകുന്നത്. പലതലങ്ങളിലാണ് ഈ പങ്കുവയ്ക്കൽ. അർഹതപ്പെട്ടവർക്ക് സൗജന്യ ചികിത്സയും ബില്ലിൽ ഇളവും നൽകുന്നു. സർക്കാരിൽ നിന്നുള്ള ആനുകൂല്യങ്ങൾ വാങ്ങിയെടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. വിവിധ കാര്യങ്ങൾ പ്രസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ധനസഹായങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നു. സർവ്വോപരി ഇന്നു സ്വകാര്യ മേഖലയിൽ ഉള്ളതിൽ ഏറ്റവും മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ നൽകുന്നു.

കാലത്തിനൊത്ത് മാറുന്നു എന്നതിനേക്കാൾ കാലത്തിനു മുന്നേ മാറുന്ന സ്ഥാപനമാണ് അമല. രോഗികൾക്കു പരമാവധി നന്മ ചെയ്യു

ന്നതിനാണിത്. ഡോക്ടറിൽ ദൈവത്തെ ദർശിക്കുന്ന പരമ്പരാഗത സമീപനത്തിന്റെ സ്ഥാനത്ത് രോഗിയിൽ ദൈവത്തെ ദർശിക്കുന്ന സമീപനമാണ് അമല അഭിലഷിക്കുന്നത്. ഈ സ്ഥാപനം തങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഓതിക്കൊടുക്കുന്ന മന്ത്രം “നൈപുണ്യം ആർജ്ജിക്കുക, കൈപുണ്യം കരഗതമാക്കുക, കാര്യം പ്രാവർത്തികമാക്കുക” എന്നതാണ്.

അമല എന്നാൽ എന്താണെന്നു ചോദിച്ചാൽ ഒറ്റവാക്കിൽ ഉത്തരം പറയുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അമല കാൻസർ ആശുപത്രിയാണ്. ജനറൽ ആശുപത്രിയാണ്. കാൻസർ ഗവേഷണ കേന്ദ്രമാണ്;





**അമല സമ്പൂർണ്ണ സൗഖ്യത്തിന്റെ ഭവനമാണ്; ഉത്കൃഷ്ടരായ ആരോഗ്യ വിദഗ്ധരെ വാർത്തെടുക്കുന്ന കേന്ദ്രമാണ്. ക്യാളിറ്റി ചികിത്സയും ക്യാളിറ്റി വിദ്യാഭ്യാസവും നൽകുന്ന തോടൊപ്പം ആധ്യാത്മികമായ ക്യാളിറ്റിയിലും വിട്ടുവീഴ്ചയില്ല**

ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രപ്രതിയും ഗവേഷണ കേന്ദ്രവുമാണ്. ഹോമിയോപ്പതി ആശുപത്രിയും ഗവേഷണ കേന്ദ്രവുമാണ്. ഹൃദ്രോഗശാസ്ത്രപ്രതിയാണ്. മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആണ്. എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും സെപ്ഷ്യാലിറ്റി, സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ചികിത്സ ലഭിക്കുന്ന മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയാണ്. നഴ്സിംഗ് കോളേജ് ആണ്. പാരാമെഡിക്കൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആണ്. ഈ മുഴുവൻ കാര്യങ്ങളും രണ്ടു വാചകങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ സംഗ്രഹിക്കാം: 1.അമല സമ്പൂർണ്ണ സൗഖ്യത്തിന്റെ ഭവനമാണ്. 2.ഉത്കൃഷ്ടരായ ആരോഗ്യ വിദഗ്ധരെ വാർത്തെടുക്കുന്ന കേന്ദ്രമാണ്.

കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസസ് വൈസ് ചാൻസലറായ ഡോ. കെ മോഹൻദാസ് അമലയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ഇങ്ങനെ വിലയിരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. “ഒരു കാൻസർ ആശുപത്രിയായി വിഭാവനം ചെയ്തിരുന്ന ഈ സ്ഥാപനം ചുരുങ്ങിയ കാലംകൊണ്ട് എല്ലാ പ്രധാന വിഭാഗങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുള്ള ആശുപത്രി

സമുച്ചയമായി മാറി; എന്നു മാത്രമല്ല, ആതുരശുശ്രൂഷയും വൈദ്യശാസ്ത്ര വികസനവും കൈകോർത്തു മുന്നോട്ടു പോകേണ്ട അത്യാവശ്യകതയെ ഉൾക്കൊണ്ട്, ഗവേഷണ പരീക്ഷണങ്ങളിലും വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗത്തെ മുഖ്യധാരകളെ (അലോപ്പതി, ആയുർവേദം, ഹോമിയോപ്പതി) സമന്വയിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളിലും



ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ആരോഗ്യരംഗത്ത് ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു മാതൃക സൃഷ്ടിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു”.

ഡോ. മോഹൻദാസ് തുടർന്നെഴുതുന്നു: “ചികിത്സ മാത്രമല്ല, അതിനുശേഷം ശാരീരികവും മാനസികവുമായി പൂർണ്ണആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനുവേണ്ട ഫിസിയോതെറാപ്പി, കൗൺസലിംഗ് മുതലായവ നൽകുന്നതിനും സംവിധാനങ്ങളുണ്ട്. ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുവാൻ കഴിയാത്ത കാൻസർ പോലുള്ള മാരകരോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ട് മരണത്തെ മുന്നിൽകണ്ടുകൊണ്ട് ജീവിക്കുന്ന രോഗികളുടെ ശേഷിച്ച ജീവിതം കഴിയുന്നത്ര ദുരിതരഹിതമാക്കുവാനും മനുഷാന്തി പ്രദാനം ചെയ്യുവാനും ഉതകുന്ന പാലിയേറ്റീവ് കെയർമുതൽ പ്രാർത്ഥനവരെ ലഭ്യമാക്കുവാൻ ഈ സ്ഥാപനം ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. രോഗബാധിതരായി കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെ ദൈവത്തിന്റെ ഛായയിലുള്ള മനുഷ്യരായി കണ്ടുകൊണ്ടുള്ള ഹോളിസ്റ്റിക് സമീപനമാണ് ‘അമല’യുടെ പ്രവർത്തനശൈലി”.

ജീവിതത്തിന്റെ രണ്ടറ്റവും കണ്ടുകൊണ്ടുള്ള സമഗ്രമായ പ്രവർത്തനശൈലിയാണ് അമലയുടെ നന്മ. കാൻസറിന് റേഡിയേഷൻ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള അത്യാധുനികമായ ലീനിയർ ആക്സിലറേറ്റർ പോലുള്ള ഹൈടെക് ഉപകരണങ്ങളും സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റികളും നിറഞ്ഞ സ്ഥാപനം ആയിരിക്കെ തന്നെ മുല്യാധിഷ്ഠിത നിലപാടുകൾക്ക് ഒരു മാറ്റവുമില്ല. സാങ്കേതികത നേട്ടം കൈവരിക്കുമ്പോൾ സാംസ്കാരിക ഔന്നത്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെന്നു ചുരുക്കം.

രോഗശയ്യക്കരികിലെ മിഷണറി





രോഗശയ്യക്കരികിലെ മിഷണറിയാവണം ഡോക്ടറും നഴ്സുമെന്ന് അഭിലഷിക്കുന്ന അമലയിലെ സോഷ്യൽവർക്ക്സ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റ് മറ്റ് ആശുപത്രികൾക്കു മാതൃകയാണ്



## അമല ഹോസ്പിറ്റൽ: നാൾവഴികൾ

- 1973 ഏപ്രിൽ 13 - അന്നത്തെ രാഷ്ട്രപതി വി. വി. ഗിരി തറക്കല്ലിട്ടു
- 1976 ആഗസ്റ്റ് 16 - സി. എം. ഐ സഭ ട്രസ്റ്റീഷിപ്പ് ചുമതല ഏറ്റെടുത്തു
- 1978 ഏപ്രിൽ 25 - അന്നത്തെ രാഷ്ട്രപതി നീലം സഞ്ജീവ റെഡ്ഡി ഹോസ്പിറ്റൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.
- 1980 ജനുവരി 1 - നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ ആരംഭിച്ചു.
- 1982 ആഗസ്റ്റ് - കാൻസർ റിസർച്ച് സെന്റർ ആരംഭിച്ചു.
- 1983 മാർച്ച് 19 - ആയുർവേദ ആശുപത്രി ആരംഭിച്ചു.
- 1989 ഏപ്രിൽ 25 - ഹോമിയോപ്പതി വിംഗ് ആരംഭിച്ചു.
- 2003 ആഗസ്റ്റ് 1 - അമല ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ് ആരംഭിച്ചു.
- 2003 സെപ്റ്റംബർ - മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആരംഭിച്ചു.
- 2005 നവംബർ - കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് ആരംഭിച്ചു.

ൾ ഈ മൂല്യാധിഷ്ഠിത നിലപാട് പ്രതികൂലഘടകമായി മാറുന്ന അവസ്ഥ വന്നിട്ടും അതു തിരുത്തുവാൻ സ്ഥാപനത്തിന്റെ അധികാരികൾ തയ്യാറായില്ല. ക്വാളിറ്റി ചികിത്സയും ക്വാളിറ്റി വിദ്യാഭ്യാസവും നൽകുന്ന തോടൊപ്പം ആധ്യാത്മികമായ ക്വാളിറ്റിയിലും വിട്ടുവീഴ്ചയില്ല.

സമ്പത്തിന്റെ കേന്ദ്രീകരണമാണ് ഇന്നത്തെ ശാപം. അസമത്വത്തിന്റെ മഹാസമുദ്രങ്ങളിൽ സമ്പത്തിന്റെ ദ്വീപുകൾ ഉയർന്നുവരുന്നു. സാമൂഹികനീതി വാക്കുകളിൽ മാത്രമായി ഒതുങ്ങുന്നു. ചികിത്സാരംഗത്തും അസമത്വമുണ്ട്. പണമുള്ളവർക്കു മാത്രം മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ എന്ന ദുരവസ്ഥ. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് സാധാരണക്കാരനും 'ടോട്ടൽ ട്രീറ്റ്മെന്റ്' കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന മഹത്വം നാം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത്. ഇതു ജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്നതിന്റെ തെളിവാണ് അമലയിലേക്ക്. പ്രവഹിക്കുന്ന രോഗികൾ.



[smartfamily09@gmail.com](mailto:smartfamily09@gmail.com)

യാവണം ഡോക്ടറും നഴ്സുമെന്ന് അഭിലഷിക്കുന്ന അമലയിലെ സോഷ്യൽവർക്ക്സ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റ് മറ്റ് ആശുപത്രികൾക്കു മാതൃകയാണ്. മുൻ ഡയറക്ടറും ഇപ്പോൾ ദേവമാതാ പ്രവിശ്യ പ്രൊവിൻഷ്യാളുമായ റവ. ഡോ. പോൾ ആച്ചാണ്ടിയുടെ പ്രത്യേക താൽപര്യപ്രകാരം രൂപംകൊണ്ടതാണ് ഈ വകുപ്പ്.

എല്ലാ രോഗികൾക്കും കൗൺസിലിംഗിനുള്ള സൗകര്യവും ഹൃദയം തുറന്നു സംസാരിക്കാനുള്ള അവസരവും ഇതുവഴി സിദ്ധിക്കുന്നു. പ്രെയർ സർവീസ് ഗ്രൂപ്പും മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ സംഘവും ഈ വകുപ്പിനോടു ചേർന്നു പ്രവർത്തിച്ച് സമഗ്രത പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

സ്വയം വിലയിരുത്തലിന്റെ ഒരു ധാര 'അമല'യിൽ സജീവമാണ്. ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്ത് ഇന്നു വ്യാപകമായ പ്രലോഭനങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നിരിക്കുവാൻ 'അമല' യ്ക്ക് കരുത്തേകുന്നത് അതാണ്.

ഗർഭഭരിദ്രമോ പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ച് കൃത്രിമ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ഗർഭിണിരോധനം നടത്താനുള്ള ഓപ്പറേഷനോ ഇവിടെ അനുവദനീയമല്ല. മെഡിക്കൽ പി.ജി കോഴ്സ് അനുവദിക്കുന്ന ഘട്ടം വന്നപ്പോൾ







പരമ്പരാഗത വസ്ത്രത്തിന് പുതിയ ഭാവരൂപം.  
പുടവയും കവണിയും പരിശുദ്ധ മൺബറി പട്ടിൽ.  
വരൻ വധുവിന് നൽകുന്ന വിവാഹോപഹാരം.



**TISH-fab**

“The Thiruvananthapuram Silks”

**Unveiling Kerala's own silk.....**

The God's own country turns to silks own paradise  
The Thiruvananthapuram Taluk Integrated Silk Handloom Weavers' Co-operative  
Society Ltd. No. S.I.N.D (I) 847, Balaramapuram, Mangalathukonam – 695 509,  
Thiruvananthapuram, Kerala.

Phone: 0471 2727234, 2399197, 9446468944 E.mail:- tish\_fab@yahoo.co.in, Website:  
www.thethiruvananthapuramsilks.com



വിവാഹ പട്ടുസാരി ജെക്കാർഡ് ഡിസൈനിൽ



**TISH-fab**  
“The Thiruvananthapuram Silks”

**Unveiling Kerala’s own silk.....**

The God’s own country turns to silks own paradise  
The Thiruvananthapuram Taluk Integrated Silk Handloom Weavers’ Co-operative  
Society Ltd. No. S.IND (T) 847, Balaramapuram, Mangalathukonam – 695 509,  
Thiruvananthapuram, Kerala.

Phone: 0471 2727234, 2399197, 9446468944 E.mail:- tish\_fab@yahoo.co.in, Website:  
www.thethiruvananthapuramsilks.com





മലയാളമനസ്സറിഞ്ഞ പട്ടുമുണ്ടും ഷർട്ടും  
(വിപണി പിടിച്ചടക്കാൻ പോകുന്ന പുതിയ ഉൽപ്പന്നം)



**TISH-fab**

“The Thiruvananthapuram Silks”

**Unveiling Kerala's own silk.....**

The God's own country turns to silks own paradise  
The Thiruvananthapuram Taluk Integrated Silk Handloom Weavers' Co-operative  
Society Ltd. No. S.IND (I) 847, Balaramapuram, Mangalathukonam – 695 509,  
Thiruvananthapuram, Kerala.

Phone: 0471 2727234, 2399197, 9446468944 E.mail:- tish\_fab@yahoo.co.in, Website:  
www.thethiruvananthapuramsilks.com

കൈത്തറിപ്പട്ടിന് ആധുനികതയുടെ നിറവ്  
മൺബറി പട്ടുസാരിയിൽ സർദോസി വർക്ക് ചെയ്തപ്പോൾ



**TISH-fab**

“The Thiruvananthapuram Silks”

**Unveiling Kerala's own silk.....**

The God's own country turns to silks own paradise  
The Thiruvananthapuram Taluk Integrated Silk Handloom Weavers' Co-operative  
Society Ltd. No. S.IND (I) 847, Balaramapuram, Mangalathukonam – 695 509,  
Thiruvananthapuram, Kerala.

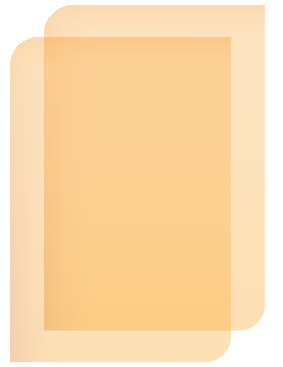
Phone: 0471 2727234, 2399197, 9446468944 E.mail:- tish\_fab@yahoo.co.in, Website:  
www.thethiruvananthapuramsilks.com





Photo: Cibin Moothedam

മൈലി



# BRIGHTY <sup>to</sup> മൈമിലി

## പാലേരിമാണിക്യമായി മലയാളസിനിമയിലെത്തിയ നടി മൈമിലിയുടെ വിശേഷങ്ങൾ

### എസ് കലേഷ്

‘എനിക്ക് ഇപ്പോ വീട്ടിലേക്ക് എത്തിയ അമ്മേ കാണണം; എന്നു പറഞ്ഞ് സ്കൂളിലെ ആദ്യദിനത്തിൽ ചിണുങ്ങുന്ന കൊച്ചുകുട്ടികളെപ്പോലെ എറണാകുളത്തെ ഒരു ലേഡീസ് ഹോസ്റ്റലിന്റെ ഡോർമെട്രിയിൽ കുത്തിയിരുന്ന് പൊട്ടിക്കരയുകയാണ് ഒരു പതിനെട്ടുകാരി. കരച്ചിലിന്റെ സിംഹണി കേട്ട് ആ രാത്രി ഹോസ്റ്റലിൽ അന്നാരും ഉറങ്ങിയില്ല. നേരം പുലർന്നയുടൻ ഹോസ്റ്റൽ വാർഡൻ ഫോണിന്റെ അടുത്തേക്ക് പാഞ്ഞു ചെന്നു തലേന്ന് നിദ്രാവിഹീനരാവ് സമ്മാനിച്ച പെൺകുട്ടിയുടെ അച്ഛനെ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. സാർ, ദയവായി പിടിച്ചോണ്ട് പൊക്കോ മോളെ വീട്ടിലേക്ക്, മോളുടെ കരച്ചിൽ ഞങ്ങൾക്ക് സഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാ... കേട്ടപാതി കോന്നിയിൽ നിന്ന് ഒരു

കാർ കൊച്ചിയിലേക്ക് പുറപ്പെട്ട് ഹോസ്റ്റലിന് മുന്നിലെത്തി ബ്രേക്കിട്ടു. പുറത്തിറങ്ങി മകളുടെ അടുത്തെത്തിയ അച്ഛൻ പറഞ്ഞു: നിന്റെ ഇഷ്ടപ്രകാരമല്ലേ പഠനത്തിന് ഇവിടേക്ക് വിട്ടത്, എന്നിട്ട് ഇരുന്നൂ കരയുന്നോ...അതോടെ പെൺകുട്ടി മനസ്സിൽ ഒരു തീരുമാനമെടുത്തു. ഇനി അമ്മേ കാണണമെന്നു പറഞ്ഞ് രാത്രി കരയില്ല. എന്നാലും രാത്രിയാകുമ്പോൾ അമ്മയെന്ന തോന്നൽ മനസ്സിൽ മുട്ടിവിളിക്കും. പക്ഷെ കരയാൻ പാടില്ലല്ലോ, വാർഡൻ ഫോൺവിളിക്കാൻ തയ്യാറായി ഇരിക്കുകയല്ലേ...അതുകേട്ട് പാഞ്ഞെത്താൻ കോന്നിയിൽ അച്ഛൻ കാർ സ്റ്റാർട്ടാക്കി നിർത്തിയിരിക്കുകയല്ലേ...പിന്നെ വെള്ളിയാഴ്ചകൾക്കായി പെൺകുട്ടി കാത്തിരിപ്പു തുടങ്ങി. എന്തിനും ഏതിനും ‘അമ്മക്കുട്ടി’യായി നാട്ടിലും വീട്ടിലുമൊക്കെ ചുറ്റിനടന്ന ഈ പെൺകുട്ടി

പിന്നെ നഗരജീവിതത്തോട് അടുപ്പത്തിലായി. പിന്നൊരിക്കലും വാർഡൻ വീട്ടിലേക്ക് ഫോൺ ചെയ്തില്ല. ബ്രൈറ്റി ബാലചന്ദ്രൻ എന്ന പെൺകുട്ടി പാതിരാവിൽ അമ്മേകാണണമെന്നു പറഞ്ഞ് നിലവിളിച്ചിട്ടുമില്ല. പാലേരിമാണിക്യം ഒരു പാതിരാകൊലപാതകത്തിന്റെ കഥ എന്ന സിനിമയ്ക്കും മുൻപുവരെ മൈമിലിയുടെ പേര് ബ്രൈറ്റി എന്നായിരുന്നു. പത്തനംതിട്ട കോന്നിയിലെ കുര്യച്ചിറ്റയിൽ ബാലചന്ദ്രന്റെയും ബീനയുടെയും മകളായ ബ്രൈറ്റി എൽ.കെ.ജി മുതൽ ഡാൻസ് പഠിച്ചുതുടങ്ങി. നാലാം ക്ലാസ് മുതൽ ക്ലാസിക്കലും. അക്കാലം മുതൽ കലാരംഗത്ത് മികവ് പുലർത്തിയിരുന്നു. കോന്നിയിലെ സ്കൂൾ പഠനത്തിനു ശേഷം ടോഫൽ പഠിക്കാനാണ് കൊച്ചിയിലേക്ക് എത്തിയത്. അമ്മേരിക്കയിൽ പോയി ഉപരിപഠനം





നടത്തണമെന്നായിരുന്നു ആഗ്രഹം. മൈഥിലിയുടെ ചേട്ടൻ ബിബിൻ അമേരിക്കയിലായതാണ് ഈ ആഗ്രഹത്തിന് കാരണം.

**എറണാകുളത്തെ ദിനങ്ങൾ**

കൊച്ചിയിലെത്തിയതോടെയാണ് മൈഥിലിയുടെ മനസ്സിൽ മോഡലിംഗ് ക്രെയ്സ് ആയി മാറുന്നത്. അതുവരെ ചുരിദാറും പട്ടുപാവായും മൊക്കെയിട്ട് നടക്കുന്ന ഒരു പാവം പെണ്ണ്. ഫാഷനബിളായ വസ്ത്രങ്ങളോട് ഇഷ്ടം കൂടുന്നത് ഇക്കാലത്താണ്. കൂട്ടുകാരിയായ അനിയുടെ പരിചയത്തിലുള്ള ഒരു ഇവന്റെ മാനേജ്മെന്റ് കമ്പനി വഴി ഒരു പരിപാടി കോമ്പയർ ചെയ്തു. പിന്നീടാണ് മോഡലിംഗ് രംഗത്തേക്ക് എത്തുന്നത്. അടുത്ത ഒരു സൂപ്പർതത്ത് മോഡലായി പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നു. മുടിയൊക്കെ മുറിച്ച് കണ്ടാൽ വീട്ടുകാർ ഇത് നമ്മുടെ ബ്രൈറ്റിനെ നന്നേയല്ലേയെന്ന് സൂക്ഷിച്ചുനോക്കേണ്ട പോലെയാക്കി. ഇതോടെ ഒരു ദിവസം അച്ഛന്റെ ഫോണെത്തി. ഇനി നീ കൊച്ചിയിൽ നിൽക്കേണ്ട. അടുത്ത വണ്ടിപിടിച്ച് കോന്നിക്ക് പോന്നേക്ക്. മോഡൽ ആകണമെന്ന മോഹത്തെ കൊച്ചിയിൽ ഉപേക്ഷിച്ച് വീട്ടിലെത്തി. ബികോമിന് പ്രൈവറ്റായി ചേരുകയും ചെയ്തു. ഒരു ദിവസം കൊച്ചിയിൽ എത്തിയപ്പോൾ അവിചാരിതമായി ഒരു കൂട്ടുകാരിയെ കണ്ടു. കൂട്ടുകാരിയോട് സംസാരിച്ചപ്പോഴാണ് അവൾ മൂന്ന് നാല് കോഴ്സുകൾ ഒരേസമയത്ത് പഠിക്കുന്ന വിവരം അറിഞ്ഞത്. അങ്ങനെയാണ് എർഹോസ്റ്റസ് കോഴ്സ് പഠിക്കാൻ വീണ്ടും കൊച്ചിയിലേക്ക് എത്തുന്നത്. കോഴ്സ് പഠിക്കാനെത്തി ക്ലാസുകൾക്ക് പോയതേയുള്ളൂ. പഠിച്ചിട്ടില്ല. മോഡലിംഗ് തന്നെയായിരുന്നു മനസ്സിൽ നിറയെ. അക്കാലത്ത് പരിചയപ്പെട്ട ജിൻസിയെന്ന കൂട്ടുകാരിയാണ് തന്നെ മാറ്റിമറിച്ചതെന്ന് മൈഥിലി ഓർക്കുന്നു. അക്കാലത്താണ് മെഡിമിക്സിന്റെ ഒരു പരസ്യചിത്രത്തിലേക്ക് അവസരം ലഭിക്കുന്നത്. തുടർന്ന് ഒരു തമിഴ് സിനിമയിൽ അഭിനയിക്കാൻ അവസരം ലഭിച്ചെങ്കിലും സിനിമ റിലീസ് ആയില്ല.

**പാലേരിമാണിക്യം മുതൽ സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പർ വരെ**

ഫോട്ടോ കണ്ടാണ് സംവിധായകൻ രഞ്ജിത്ത് പാലേരിമാണിക്യത്തിൽ അഭിനയിക്കാൻ വിളിക്കുന്നത്. ഞാനന്ന് വീട്ടിൽ കുളിക്കാൻ

തലയിൽ എണ്ണതേച്ച് നിൽക്കുമ്പോഴാണ് രഞ്ജിത്ത് സാറിന്റെ ഫോൺ വരുന്നത്. ഇന്നു തന്നെ എറണാകുളത്ത് എത്തി കാണണമെന്നു പറഞ്ഞു. ബ്രദറിനെയും കൂട്ടി ഉടൻ എറണാകുളത്തെത്തി. മമ്മൂക്കയോ കെ അഭിനയിക്കുന്ന ചിത്രമല്ലേ, സെലക്റ്റ് ചെയ്യുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചില്ല. എന്നാൽ നേരിൽ കണ്ട് ഫോട്ടോയൊക്കെയെടുത്ത് നോക്കിയിട്ട് കുറച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ രഞ്ജിത്സാർ പറഞ്ഞു. യു ആർ സെലക്ടഡ്. ഞാനാ കെ തെട്ടിത്തരിച്ചുപോയി. എനിക്ക് മൈഥിലിയെന്ന പേരും ഇട്ടു. അങ്ങനെയാണ് ഞാൻ പാലേരിയിലെ മാണിക്യമാകുന്നത്: മൈഥിലി പറഞ്ഞു.

തുടർന്ന് ചട്ടമ്പിനാട്, നല്ലവൻ, ശിക്കാർ, കാണാക്കാമ്പത്ത്, സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പർ എന്നീ

ചിത്രങ്ങളിലും മൈഥിലിക്ക് അവസരം ലഭിച്ചു. നല്ലവൻ സാമ്പത്തികമായി രക്ഷപ്പെട്ടില്ലെങ്കിലും ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു റോളായിരുന്നു അതിലേത്. സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പറിൽ ആസിഫ് അലിയോടൊപ്പം ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു വേഷമാണ് മൈഥിലി ചെയ്യുന്നത്.





ക്യാമറ ഓണായതോടെ ഡാൻസ് മാസ്റ്റർ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു: ഹഗ്ഗ് ഹിം... ഹഗ്ഗ് ഹിം. ഞാനാകട്ടെ എന്റെ സർവ്വശക്തിയുമെടുത്ത് ആസിഫിനെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു. ആസിഫാകട്ടെ യാതൊരു ഫീലുമില്ലാതെ യന്ത്രമനുഷ്യനെപ്പോലെ എന്നെ നോക്കി നിൽക്കുകയാണ്.



## സെക്സി വേഷങ്ങൾ ചെയ്യാൻ താല്പര്യമുണ്ട്

### പ്രണയമുണ്ടോ...പ്രണയിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

പത്താംകുമാസിൽ വെച്ച് പ്രണയിക്കാൻ വലിയ ആഗ്രഹമായിരുന്നു. പിന്നെത്തോന്നി ഒരാളെ മാത്രമായി പ്രണയിച്ച് അയാൾക്ക് മാത്രമായി ഒരുങ്ങിക്കൂടുന്നതിൽ ഒരുരസോം ഇല്ലാൻ. എല്ലാവരെയും പ്രണയിക്കാൻ കൊതിപ്പിച്ച് നടക്കുന്നതാ, രസം. പിന്നെ പ്രണയിച്ചിട്ടൊക്കെയുണ്ട്. ടീനേജിലെ ചാപല്യം എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞുതള്ളാം അതൊക്കെ. ഇനി നല്ല പ്രണയം ഉണ്ടായിക്കൂടെന്നില്ല. പക്ഷെ പൊസസീവ്നെസ് ഒട്ടും ഇല്ലാത്ത ഒരാളെയെ ഞാൻ പ്രണയിക്കൂ. പക്ഷെ ഒരു ഫ്രണ്ടിനെ ഒന്നും ഒരിക്കലും പ്രണയിക്കാൻ തോന്നാറില്ല. ഫ്രണ്ടിനെയല്ലാതെ പിന്നെ വേറെ ആരെയോ പ്രണയിക്കുക?

ശരിയാണല്ലോ...വേറെ ആരെയോ പിന്നെ പ്രണയിക്കുക...കുഴയ്ക്കുന്ന കസ്റ്റിനാണല്ലോ, അയ്യോ, എനിക്കറിയില്ലേ, അത് ആലോചിച്ച് പിന്നെ പറയാം.

### സെക്സി വേഷങ്ങൾ ചെയ്യാൻ താല്പര്യമുണ്ടോ?

സെക്സി വേഷങ്ങൾ ചെയ്യാൻ താല്പര്യമുണ്ട്. അതിലേന്താ തെറ്റ്. കഥാപാത്രത്തിന്റെ സ്വഭാവം അനുസരിച്ച് കൂടുതൽ സെക്സിയായി അഭിനയിക്കാൻ തയ്യാറാണ്.

സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പറിൽ ആസിഫ് അലിയോടൊപ്പമാണല്ലോ അഭിനയിച്ചത്. ആസിഫിനെപ്പറ്റി എന്താണ് അഭിപ്രായം?

ആസിഫ് നല്ല ഫ്രണ്ടിലിയാണ്. ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് അഭിനയിക്കുന്നതിൽ ഒരു കെമിസ്ട്രി വർക്ക് ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് പലരും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പറിൽ ഞങ്ങളൊരുമിച്ചുള്ള പാട്ടിൽ ഒരു ബെഡ് സീനുണ്ട്. ഡയറക്ടർ എന്നോട് പറഞ്ഞു;

കാണുവർക്ക് നല്ല ഫീൽ തോന്നുന്നപോലെ അഭിനയിക്കണമെന്ന്. എന്റെ സെക്സി അപ്പീലുകൊണ്ട് ആസിഫിനെ ഇളക്കണമെന്ന്. ക്യാമറ ഓണായതോടെ ഡാൻസ് മാസ്റ്റർ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു ഹഗ്ഗ് ഹിം... ഹഗ്ഗ് ഹിം. ഞാനാകട്ടെ എന്റെ സർവ്വശക്തിയുമെടുത്ത് ആസിഫിനെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു. ആസിഫാകട്ടെ യാതൊരു ഫീലുമില്ലാതെ യന്ത്രമനുഷ്യനെപ്പോലെ എന്നെ നോക്കി നിൽക്കുകയാണ്. എനിക്കാകെ നിരാശയായി. ഒടുവിൽ ഞാൻ ആസിഫിനോടു പറഞ്ഞു, ആസിഫേ, നീ എന്നെ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യ്...എങ്കിലേ എനിക്ക് എന്തെങ്കിലും ഒക്കെ തിരിച്ചു ചെയ്യാൻ കഴിയൂവെന്ന്. ആസിഫിന് ഇതുകേട്ട് ചിരി പൊട്ടി. ആ ചിരി ലൊക്കേഷനിലേക്കും പടർന്നു.

### രസകരമായ ലൊക്കേഷൻ ഓർമ്മ?

പാലേരിമാണിക്യത്തിലെ റേപ്പ്സീൻ ചിത്രീകരിക്കുകയാണ്. എന്നെ റേപ്പ് ചെയ്യാനായി കുറേപ്പേർ ചേർന്ന് എടുത്തുകൊണ്ട് ഓടുന്ന ഒരു സീനുണ്ടതിൽ. ക്യാമറ കുറച്ചുദൂരെയായി സെറ്റ് ചെയ്ത് വെച്ചിരിക്കുകയാണ്. രഞ്ജിത് സാർ സ്റ്റാർട്ട് എന്നു പറഞ്ഞ് ആക്ഷൻ എന്ന് പറയാൻ നാവെടുക്കും മുന്നേ എന്നെ പൊക്കിയെടുത്ത് ഒരു സംഘം പാഞ്ഞു തുടങ്ങും. ആക്ഷൻ പറയാത്തതിനാൽ സീൻ കട്ട് ചെയ്യും. പൊക്കിയെടുത്തു കൊണ്ട് ഓടുന്നവർ എന്നെ താഴെയിടും. വീണ്ടും ആക്ഷൻ പറയും മുമ്പേ വീണ്ടും എന്നെ പൊക്കിയെടുത്തുകൊണ്ട് സംഘം ഓട്ടം തുടങ്ങും. എനിക്ക് ഈ സീനിൽ അഭിനയിച്ചപ്പോൾ നല്ല ചിരിവന്നു. സിനിമ കണ്ടപ്പോളാണ് ആ സീനിന്റെ ഗൗരവം എനിക്ക് മനസ്സിലായത്.



smartfamily09@gmail.com





# മികവിന്റെ അടയാളമായ്

## ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് ഒന്നര പതിറ്റാണ്ടിന്റെ പാരമ്പര്യമുള്ള രാമപുരം മാർ ആഗസ്തീനോസ് കോളേജിന്റെ വിശേഷങ്ങൾ

ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം ചെയ്യാൻ ഒരു വിദ്യാർത്ഥി കോളേജ് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ആദ്യം തിരയുന്നത് എന്തൊക്കെയാണ്...? നല്ല പഠനാത്തരീക്ഷം, പാഠ്യേതര രംഗത്തെ മികവുകൾ, മികച്ച പ്ളേസ്മെന്റ് എന്നിവയെല്ലാം പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. മികവറ്റ സൗകര്യങ്ങളും നവീന വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് ഒന്നര പതിറ്റാണ്ടിന്റെ പാരമ്പര്യവുമായി രാമപുരം മാർ ആഗസ്തീനോസ് കോളേജ് ഈ രംഗത്തെ തിളങ്ങുന്ന അടയാളമായി മാറുകയാണ്.

പാലാ രൂപതയുടെ രാമപുരം സെന്റ് അഗസ്റ്റിൻസ് ഫെറോന പള്ളിയുടെ മാനേജ്മെന്റിൽ ഒരു സ്വാശ്രയ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനമെന്ന നിലയിൽ എം. ജി സർവ്വകലാശാലയുടെ അഫിലിയേഷനോടെ 1995ലാണ് കോളേജ് പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചത്. നാലു ഡിഗ്രി കോഴ്സുകളോടെയാണ് കോളേജ് തുടങ്ങിയത്. തുടർന്ന് മികവേറിയ ഉന്നതവി

ദ്യാഭ്യാസം വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നൽകുക എന്ന ലക്ഷ്യമിട്ട് ഒട്ടേറെ പുതിയ കോഴ്സുകൾ തുടങ്ങി. ആർ ഡിഗ്രി കോഴ്സുകളും ആർ പി.ജി കോഴ്സുകളും അടക്കം 12 കോഴ്സുകളിലായി 1500 ഓളം വിദ്യാർത്ഥികൾ ഈ കോളേജിൽ പഠിച്ചുവരുന്നു.

### സൗകര്യങ്ങൾ

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠനനിലവാരം ലക്ഷ്യമിട്ട് ദേശീയ സെമിനാറുകൾ, ശില്പശാലകൾ, ചർച്ചാക്ളാസുകൾ എന്നിവയെല്ലാം ഇവിടെ സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. മികച്ച സൗകര്യങ്ങളുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർ ഇലക്ട്രോണിക്സ്, ബയോടെക്നോളജി, ബയോ ഇൻഫോർമാറ്റിക്സ് ലാബുകൾ, എയർകണ്ടീഷൻഡ് സെമിനാർ ഹാൾ, അത്യാധുനിക ലൈബ്രറി തുടങ്ങിയവയെല്ലാം എം. എ കോളേജിന്റെ സവിശേഷതകളാണ്. അക്കാദമിക് കാര്യങ്ങൾക്കൊപ്പം

പാഠ്യേതര വിഷയങ്ങളിലും ഈ കോളേജ് ഒരു പടി മുന്നിലാണ്. സർവ്വകലാശാലാ തലത്തിൽ നല്ല പ്രവർത്തനത്തിന് നിരവധി അവാർഡുകൾ കോളേജിലെ എൻ. എസ്സ്. എസ്സ് യൂണിറ്റിന് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. രാമപുരം ഇടവക പ്രദേശത്തെ നിർധനരായ 14 കുടുംബങ്ങൾക്ക് വീടുകൾ നിർമ്മിച്ച് നൽകിയത് ശ്രദ്ധേയമായ പ്രവർത്തനമായിരുന്നു. അതേപോലെ രാമപുരം കുഞ്ഞച്ചൻ മിഷനറി ഭവനിലേക്ക് വേണ്ട സഹായങ്ങളും കോളേജ് നൽകി വരുന്നു. രക്തദാനം, വാല്യു എഡ്യൂക്കേഷൻ ക്ളാസുകൾ, ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ കൊണ്ടും എം. എ കോളേജ് വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് മാതൃകയാവുകയാണ്.

For details: Mob 9447833522, Ph 04822 200083

 smartfamily09@gmail.com



നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നവീടിന്റെ പുതുമുനിറഞ്ഞ സാക്ഷാൽകാരം...

# എ. ആർ. ബിൽഡേഴ്സ്

3 ബെഡ്റൂം  
വീല്ലുകൾ  
20 ലക്ഷം മുതൽ  
കോട്ടയം  
തിരുവഞ്ചൂരിൽ

www.malankaralibrary.com



A.R. Builders Proprietor Anil Kochidakkattu & Family

AR Builders, Thiruvanchoor, Kottayam, Kerala. Ph: 9447289249, 9747770638. Email: arbuilders@gmail.com | www.arbuilders.com



നിർമ്മാണരീതിയിലേ കൃത്യനിഷ്പ, കേരളത്തിലെ പുലർത്തുന്ന ആർക്കിടെക്ചറൽ ഡിസൈൻ, വസ്തുവിദ്യ പ്രകാരമുള്ള കണക്കുകൾ, അതിശക്തമായ ചൂടിൽനിന്നും സംരക്ഷണം (മച്ച് ഓട് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച്), മുറികൾക്കുള്ളിലെ വെളിച്ചം, ശുദ്ധജല ലഭ്യത, ഇലക്ട്രിസിറ്റി, റോഡ് തുടങ്ങിയ പ്രാഥമിക സൗകര്യങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം എ. ആർ. ബിൽഡേഴ്സിന്റെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനത്തെ വേറിട്ടതാക്കുന്നു. ബുക്ക് ചെയ്ത് 4 മാസത്തിനകം നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നഗൃഹം സാക്ഷാൽകരിച്ച് എ. ആർ. ബിൽഡേഴ്സ് നിങ്ങൾക്കെപ്പോ.

കസ്റ്റമേഴ്സിന്റെ ആവശ്യാനുസരണം അവർക്കുതക്കുന്ന ബജറ്റിലും ഡിസൈനിലും വീല്ലുകൾ നിർമ്മിച്ച് നൽകുന്നതായും എ. ആർ. ബിൽഡേഴ്സിന്റെ പ്രൊഫൈറർ അനിൽ കൊച്ചിടയ്ക്കോട്ട് പറയുന്നു.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് വിളിക്കൂ... 9447289249, 9747770638





# പ്രമേഹമേ വീട്

**മധുരം കഴിച്ച് വ്യാധി ചെലത്ത് പ്രമേഹരോഗം ഭേദമാക്കുന്ന ചികിത്സാരീതി ആവിഷ്കരിച്ച ഡോ. പ്രസാദിനെ പരിചയപ്പെടാം**

പന്ത്രണ്ട് വർഷം മുമ്പ് പൂർണ്ണമായി ഞാൻ ജോലി ചെയ്യുന്നകാലം. കാക്കാനാൽ തോമസ് എന്നൊരാൾ പ്രമേഹ രോഗത്തിന് ചികിത്സയ്ക്കായി എന്നെ കാണാനെത്തി. നന്നേ ക്ഷീണിതനായിരുന്നു അദ്ദേഹം. ദിവസവും ആറ് ഗുളികകൾ കഴിക്കണം. എന്നിട്ടും ക്ഷീണത്തോടു ക്ഷീണം. നാടൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന തോമസ് ചേട്ടന് ഏറ്റവും പ്രിയം കണ്ടിരുന്നതായിരുന്നു. എന്നോട് ചോദിച്ചു: കണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പ്രമേഹം കുടുമെന്നാണല്ലോ പറഞ്ഞു കേൾക്കുന്നത്. ഞാനൊന്ന് ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു: ചേട്ടൻ കഴിച്ചോളൂ; ഒപ്പം നല്ല വ്യാധി ചെലത്ത് നേടുകയും ചെയ്യുന്നോക്കൂ. കുറച്ചുദിവസം നടക്കാനായി ദിവസവും മാറ്റിവയ്ക്കൂ. എന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അപ്പോടെ സ്വീകരിച്ച അദ്ദേഹം നടക്കാൻ തുടങ്ങി. പള്ളിയിലേക്ക് നടന്നുപോയി. വ്യാധി ചെലത്ത് കണ്ടപ്പോൾ തോമസ് ചേട്ടന്റെ പ്രമേഹം കുറഞ്ഞതായി മനസ്സിലാക്കി. അങ്ങനെയാണ് നല്ല വ്യാധി ചെലത്ത് പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ ചികിത്സാരീതിയാക്കി മാറ്റാമെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായത്. വയനാട് കേന്ദ്രിച്ച് സി.ഡി.ഡി. ഡോ. എം. വി. പ്രസാദ് പറഞ്ഞുതുടങ്ങുന്നു.

പ്രമേഹചികിത്സാരംഗത്ത് വിപ്ലവകരമായ ചികിത്സാരീതികളാണ്

ഡോ. പ്രസാദിന്റേത്. ഇൻസുലിൻ കഴിച്ചും ഗുളികതിന്നും പ്രമേഹരോഗിയെ ലേബൽ സ്വയം സ്വീകരിക്കുന്നതിനും മുമ്പ് ഈ ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സാരീതിയെക്കുറിച്ച് ഒന്നറിയാം.

പാൻക്രിയാസിന്റെ കേടുമൂലം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുന്ന രോഗമാണ് പ്രമേഹം. പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ക്രമീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് രോഗം മാറില്ല. പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയുടെ കേട് മാറണം. ഇക്കാലത്ത് ചെറുപ്പക്കാരിൽ വരെ പ്രമേഹം ബാധിക്കാറുണ്ട്. പൊതുവേ മടിയന്മാർക്കാണ് രോഗം പിടിപെടുക. ശരീരത്തെ മടി പിടികൂടുമ്പോൾ അവയവങ്ങൾക്കും പ്രവർത്തിക്കാൻ മടിയാകും. അപ്പോൾ രക്തയോട്ടം കുറയും. ശരീരത്ത് കൊഴുപ്പ് അടിയും. ഇത് രോഗത്തെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തും.

**ഡോ. പ്രസാദിന്റെ ചികിത്സാരീതി**

ഭക്ഷണം, വ്യാധി ചെലത്ത്, മധുരം ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചികിത്സാരീതിയാണ് ഡോ. പ്രസാദിന്റേത്. രോഗികൾക്ക് ഏത് ഭക്ഷണവും കഴിക്കാം. ഏത് ഭക്ഷണവും ഗ്ലൂക്കോസാകും. ശരീരത്തിലെ അമിതമായ ഗ്ലൂക്കോസ് കത്തിച്ചു കളയാൻ വ്യാധി ചെലത്ത് അത്യവശ്യമാണ്. വ്യാധി ചെലത്ത് ഒരാൾക്ക് എല്ലാ ഭക്ഷണവും കഴിക്കാം; ഒപ്പം മധുരവും കഴിക്കാം

മെന്ന് ഡോ. പ്രസാദ് പറയുന്നു.

വായിലൂടെ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ശരീരത്തിലേക്ക് എത്തുന്ന ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ തോതനുസരിച്ച് രക്തത്തിലേക്ക് ഇൻസുലിൻ റിലീസ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അവയവമാണ് പാൻക്രിയാസ്. ഭക്ഷണം കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ പാൻക്രിയാസിന് ജോലിയില്ല. ഇത് രക്തപ്രവാഹം കുറയാൻ കാരണമാകുകയും ഉപയോഗമില്ലാത്തത് നശിച്ചു പോകാനും ഇടയാക്കും. വ്യാധി ചെലത്ത് തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കെ നാല് ദിവസം കൂടുമ്പോൾ മുത്രത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നോക്കണം. സാധാരണ ഗതിയിലാണെങ്കിൽ (Normal) ഗുളിക കുറയ്ക്കുകയും വ്യാധി ചെലത്തിന്റെ എണ്ണം കുട്ടിക്കൊണ്ട് വരികയും ചെയ്യുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണ് ഡോ. പ്രസാദ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

**മധുരം കഴിക്കാമോ?**

തുടക്കത്തിൽ ചെറിയ അളവിലാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. മധുരം കഴിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് ഗുളികയുടെ അളവ് കുറക്കാം. ഒപ്പം വ്യാധി ചെലത്ത് വീണ്ടും കുറക്കാം. മരുന്ന് കുറയ്ക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് മധുരം കൂടി കൊടുക്കണം. മരുന്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും വേണം. നിശ്ചിത അളവിൽ മധുരം കഴിക്കുമ്പോൾ അത്രയും ഇൻസുലിൻ പുറത്തുവരും. കൂടുതൽ മധുരം ചെല്ലുമ്പോൾ



ഡോ. പ്രസാദും കുടുംബവും

ൾ കൂടുതൽ ഇൻസുലിൻ ആവശ്യമാകും. കൂടുതൽ ബീറ്റാസെല്ല് ഉൽപാദിപ്പിക്കാനും അതുവഴി വൻതോതിൽ ഇൻസുലിൻ ചുരുക്കാനും ശരീരം നിർബന്ധമാവുകയും ചെയ്യും. ചിട്ടയായ വ്യായാമം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. 10 തരം വ്യായാമമാണ് ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്; ദിവസം രണ്ടു നേരം വ്യായാമം ചെയ്യണം. നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുകയാണെങ്കിൽ രണ്ടാഴ്ചക്കുള്ളിൽ രോഗം കുറയും, ഭേദമാകും; ഉറപ്പ്.- ഡോ. പ്രസാദ് പറയുന്നു.

നെടുമുടി വേണു, വി. കെ. ശ്രീരാമൻ, കൈതപ്രം തുടങ്ങിയവരെക്കൊണ്ട് ഈ ചികിത്സാ രീതി സ്വീകരിച്ചുവരാണ്. കേണിച്ച്റിയലിലെ ക്ലിനിക്കൽ ദിവസവും 40 ഓളം പേരെയാണ് കൺസൾട്ട് ചെയ്യുന്നത്. എല്ലാ ദിവസവും ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസും, ഗ്രൂപ്പ് ഡിസ്കഷനും ഇവിടെ നടക്കുന്നു.

**ഫ്രണ്ട്സ് ഓഫ് ഡയബറ്റിസ്**

പ്രമേഹ രോഗികളുടെ കൂട്ടായ്മയാണിത്. ഒരു വർഷം മുമ്പാണ് ഡോ. പ്രസാദ് ഈ സംഘടനയ്ക്ക്

ഡോ. പ്രസാദ് 1995-ൽ എം. ബി. ബി. എസ് പാസായി. 1996 മുതൽ വയനാട് ബത്തേരിയിലെ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ സേവനം. തുടർന്ന് പുൽപ്പള്ളി കോ- ഓപ്പറേറ്റീവ് ആശുപത്രി, കേണിച്ച്റിയലിലെ കോ- ഓപ്പറേറ്റീവ് ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങളിലും ജോലിചെയ്തു. പിന്നീട് കേണിച്ച്റിയലിൽ സ്വന്തം ക്ലിനിക്കിട്ട് പ്രമേഹരോഗ ചികിത്സ തുടങ്ങി.

രൂപം നൽകിയത്. പ്രമേഹ രോഗത്തെ തടഞ്ഞു നിർത്തിയവർ ഇടയ്ക്കിടെ ഒരുമിച്ച് ചേരും.എല്ലാ ബുധനാഴ്ചകളിലും രാവിലെ 10.30ന് നടക്കുന്ന ബോധവൽക്കരണ പരിപാടിയിൽ രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലുള്ളവർ എത്തുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ

പങ്കെടുക്കാൻ മുൻകൂട്ടി രജിസ്ട്രർ ചെയ്യണം. ഫോൺ 04936- 210240, 346336

തയ്യാറാക്കിയത്: **ജോസ് കാടയിൽത്ത്**

 smartfamily09@gmail.com

**ജീവിതത്തിലേക്ക് വീണ്ടും മധുരം**



**ഡോ. രാജൻ ചുങ്കൻ**  
റിട്ട. ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർ  
ആനിമൽ ഹെൽത്ത് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്  
പട്ടാമ്പി

എന്റെ ഭാര്യ അനുവിന് പ്രമേഹം ബാധിച്ചതോടെ മധുരം ഒരു വില നായി ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലേക്ക് കടന്നെത്തി. എന്റെ അയൽക്കാരിയാണ് വയനാട്ടിലെ ഡോ. പ്രസാദിന്റെ വേറിട്ട പ്രമേഹ ചികിത്സാരീതിയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭാര്യയ്ക്ക് പ്രമേഹം ബാധിച്ചിട്ട് ഏറെ വർഷങ്ങളായിരുന്നു. അവർ ഡോ. പ്രസാദിന്റെ ചികിത്സയിലൂടെ പ്രമേഹം കുറച്ചത് എന്നെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി.

പ്രമേഹ ചികിത്സാരീതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഡോ. പ്രസാദിന്റെ നീണ്ട ക്ലാസ് ആദ്യമായി കേട്ടപ്പോൾ തന്നെ എനിക്ക് മനസ്സിലായി; പ്രമേഹം ഏതു രോഗിക്കും ഭേദമാക്കാമെന്ന്. അങ്ങനെ വയനാട്ടിലെ ഡോക്

ടറുടെ ക്ലിനിക്കിലേക്ക് പോകാൻ ഞങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു.

15 ഓളം രോഗികളെ ഒരുമിച്ചാണ് ഡോക്ടർ മുറിയിലേക്ക് വിളിക്കുന്നത്. ഓരോ രോഗിയുടെയും രോഗാവസ്ഥ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനാണ് ഈ രീതി. സാധാരണ അലോപ്പതി ചികിത്സ തന്നെയാണിത്. എന്റെ ഭാര്യയ്ക്ക് സിപ്ള എന്ന കമ്പനിയുടെ ഗുളികയും ഒപ്പം ബി കോഫ്ളക്സ് ക്യാപ്സുളുകളുമാണ് ഡോക്ടർ കൊടുത്തത്. മരുന്നിനോടൊപ്പം അദ്ദേഹം ഡിസൈൻ ചെയ്തെടുത്ത വ്യായാമമുറകളാണ് പ്രമേഹം മാറ്റുന്നത്. 10 തരം വ്യായാമങ്ങളാണ് അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. പാൻക്രിയാസിന്റെ പ്രവർത്തനം ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമമുറകളാണിത്. ദിവസവും രണ്ടുനേരം ഓരോതവണവിതം തുടങ്ങി 120 പ്രാവശ്യം വരെ ഈ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

എന്റെ ഭാര്യ വീട്ടിലെത്തി ഈ വ്യായാമമുറകൾ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. കഴിഞ്ഞദിവസം രക്തം പരിശോധിച്ച് നോക്കി. 300ൽ കിടന്ന രക്തത്തിലെ ഷുഗറിന്റെ അളവ് നോർമലായിരിക്കുന്നു. ഈ വിവരം ഡോക്ടറെ വിളിച്ചറിയിച്ചു. മരുന്ന് നിർത്തി ഇനി സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാം- ഡോ പറഞ്ഞു.



**കൈതപ്രം ദാമോദരൻ നമ്പൂതിരി**

ചിത്ത രവിയ്യെട്ടനാണ് ഡോ. പ്രസാദിനെക്കുറിച്ച് എന്നോട് പറഞ്ഞത്. പ്രായോഗികമായി നല്ല ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണിത്. എനിക്ക് നല്ല മാറ്റം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. മരുന്നുകുറയ്ക്കുകയും വ്യായാമം ശീലമാക്കുകയും മധുരം കൊണ്ട് പാൻക്രിയാസിനെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ രീതി രോഗികൾക്ക് വിജയകരമായി പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാവുന്നതാണ്.





# മാനേജ്മെന്റ് പഠനത്തിന് മാക്ഫാസ്റ്റ്

തിരുവല്ല മാക്ഫാസ്റ്റ് കോളേജിലെ എം. ബി. എ കോഴ്സിനെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം

**വിദ്യാർത്ഥികൾ** മാനേജ്മെന്റ് പഠനം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ആദ്യം മനസ്സിലെത്തുന്ന ഒരു കോളേജാണ് തിരുവല്ല മാക്ഫാസ്റ്റ്. മികച്ച പാഠ്യാന്തരീക്ഷവും അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള പാഠ്യപദ്ധതികളുമാണ് മാനേജ്മെന്റ് കോളേജുകളിൽ മാക്ഫാസ്റ്റിനെ മുൻനിരയിൽ എത്തിച്ചത്.

2001ൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ച ഒരു ദശകം പിന്നിടുമ്പോൾ തിരുവല്ല മാക്ഫാസ്റ്റ് കേരളത്തിലെ ഒന്നാം കിട മാനേജ്മെന്റ് സ്കൂളായി ഉയ

ർന്നു കഴിഞ്ഞു. എം. ബി. എ കോഴ്സ് തുടങ്ങിയ വർഷം മുതൽ റാങ്കുകൾ ഈ കോളേജ് സ്വന്തമാക്കുന്നുണ്ട്. നാലു വർഷം തുടർച്ചയായി ഒന്നാം റാങ്ക് നേടിയത് മാക്ഫാസ്റ്റിലെ വിദ്യാർത്ഥികളായിരുന്നു. ഈ വർഷം MBA യുടെ ആദ്യത്തെ മൂന്നു റാങ്കുകളും നേടി.

2002ൽ 60 വിദ്യാർത്ഥികളുമായാണ് ഇവിടെ എം. ബി. എ കോഴ്സ് തുടങ്ങിയത്. എം.ജി യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ അഫിലിയേഷനും എ. ഐ. സി. റ്റി. ഇ അംഗീകാരവും

കോളേജിനുണ്ട്. 120 സീറ്റുകളാണ് എം. ബി. എയ്ക്കുള്ളത്. കഠിനാധ്വാനവും അർപ്പണബോധവുമുള്ള മികച്ച ഫാക്കൽറ്റിയാണ് മാക്ഫാസ്റ്റിന്റെ കരുത്ത്. ഫാക്കൽറ്റികളിൽ ആറുപേർ ഡോക്ടറേറ്റും രണ്ടു പേർ എംഫിലും നേടിയവരാണ്.

സർവ്വകലാശാലയുടെ സിലബസ്സിനു പുറമെ മാക്ഫാസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുന്ന പ്രത്യേക സിലബസ്സും കൂട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ വ്യവസായിക ലോകത്തെ മാറ്റങ്ങളും മാർക്കറ്റിംഗ് രംഗത്തെ നവീന



**Fr Pradeep Vazhatharamalayil**  
Principal, Macfast



**Dr Abraham Mulamoottil**  
Founder, Macfast



**Judith Hollows**  
Director, Macfast

പ്രവണതകളും കുട്ടികൾക്ക് പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു. 'മാക്ഫാസ്റ്റ് ഇൻഡസ്ട്രീസ് ഇന്റർഫേസ്' മറ്റൊരു നാഴികക്കല്ലാണ്. പഠനത്തോടൊപ്പം മികച്ച തൊഴിൽ പരിശീലനവും ഇതിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നു; വൻകിട ബിസിനസ് സ്ഥാപനങ്ങളെയും സംരംഭകരെയും അടുത്തറിയാനും സെമിനാറുകളിലും പ്രദർശനങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കാനും വഴിയൊരുക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

2010-12 ബാച്ചുകളിൽപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികൾ ടെക്നോപാർക്കിൽ നിന്നാണ് പഠനപരിശീലനം നേടിയത്. ടി.സി. എസ്. യു. എസ്. ടി ഗ്ലോബൽ, ട്യൂൺസ് ആനിമേഷൻ, ആർട്ടിൻ ഡൈനാമിക്സ്, ടെക്നോപാർക്ക് ഇൻക്യുബേഷൻ സെന്റർ, സ്മാർട്ട്


ബിസിനസ് സെന്റർ എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച പരിശീലനത്തിലൂടെ മാനേജ്മെന്റ് /ഐ.ടി രംഗത്തെ പ്രൊഫഷണലുകളായി വിദ്യാർത്ഥികൾ മാറി.

കുട്ടികളുടെ സർഗ്ഗാത്മകവും ബൗദ്ധികവുമായ കഴിവുകൾ പരിപോഷിപ്പിക്കാനുള്ള പരിപാടികളും കോളേജ് സംഘടിപ്പിക്കാനുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സോഫ്റ്റ് സ്കിൽസ് വളർത്താൻ എം. ബി. എ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ആഴ്ചതോറും തിങ്കൾ മുതൽ വ്യാഴം വരെ രാത്രി 8.30 മുതൽ 10 വരെ പ്രത്യേക ക്ലാസ്സുകൾ നടത്താനുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പൊതുവിജ്ഞാനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സമകാലിക വിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും 'ഇക്കണോമിക്സ് ടൈംസ്' വായന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക്

നിർബന്ധമാണ്. പത്രത്തിലെ ബിസിനസ്സ് റിപ്പോർട്ടുകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഓൺലൈൻ ടെസ്റ്റും എല്ലാ ആഴ്ചകളിലും നടത്താനുണ്ട്.

മത്സരങ്ങളുടെ ലോകത്ത് വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ, മാനസികകരുത്തും ബൗദ്ധികശക്തിയും നേടിയാണ് മാക്ഫാസ്റ്റിൽ നിന്ന് കുട്ടികൾ പുറത്തിറങ്ങുന്നത്. ഇവിടെ പഠിച്ചിറങ്ങിയ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇന്ത്യയിലെയും വിദേശത്തെയും മൾട്ടിനാഷണൽ കമ്പനികളുടെ മുതൽക്കൂട്ടായി ജോലിചെയ്തുവരുന്നു.

**For Details Contact:**  
Phone: +91 469 3058001 (Reception)  
Mobile:+91 9846383363 (HoD,MBA)  
+91 9447918374 (HoD,MCA)  
+91 9846011235 (Dean,BIO)  
+91 9947381827 (Co-ordinator)

smartfamily09@gmail.com 





# ദാമ്പത്യത്തിലെ വൈകാരികാവശ്യങ്ങൾ

വൈകാരിക ബന്ധം ദൃഢമാക്കി ദാമ്പത്യജീവിതം കളർഫുൾ ആക്കാനുള്ള വഴികൾ

എന്തിനാണ് നിങ്ങൾ വിവാഹം കഴിച്ചത്? ഇതിന് വ്യത്യസ്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ ലഭിച്ചെന്നുവരാം. എന്നാലും നിങ്ങളുടെ വൈകാരികാവശ്യങ്ങളിൽ ഒട്ടേറെയെണ്ണം നിങ്ങളുടെ ജീവിതപങ്കാളി സാധിച്ചു തരുന്നു. നിങ്ങൾ ആ വ്യക്തിയുമായി പ്രണയത്തിലായതിന്റെയും കാരണം ഇതു തന്നെയാണ്. ഈ ആവശ്യങ്ങൾ നിങ്ങളു

ടെ പങ്കാളി ഇപ്പോഴും നിറവേറ്റിത്തരുന്നുണ്ടോ? 'ഇല്ല' എന്നാണ് ഉത്തരമെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രണയം അപകടത്തിലാണെന്ന് സാരം. അതോടൊപ്പം നിങ്ങളുടെ വിവാഹ ജീവിതവും. വിവാഹ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും അവഗണിക്കരുതാത്ത പ്രധാനപ്പെട്ട വൈകാരികാവശ്യങ്ങളാണ് താഴെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

**വൈകാരികസ്നേഹം**  
ദാമ്പത്യജീവിതത്തിന്റെ ഹൃദയം തന്നെയാണ് ദമ്പതികളുടെ പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹം. എന്നാൽ കാലം മുന്നോട്ടുപോയി കൂട്ടികളുമായി കഴിയുമ്പോൾ പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ തീവ്രത കുറഞ്ഞു കുറഞ്ഞു വന്നെന്നിരിക്കാം. അങ്ങനെ അവസാനം സ്നേഹതീവ്രതയില്ലാത്ത ഒരു മുരടിച്ച ജീവിതമായി നിങ്ങളുടെ വിവാഹബന്ധം മാറി



യെന്ന് വരും.

ഇത് വളരെ ദൗർഭാഗ്യകരമാണ്. വൈകാരിക സ്നേഹം കൈമോശം വരുന്നതോടെ വിവാഹജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ ഭാഗങ്ങൾ ദമ്പതികൾക്ക് നഷ്ടമാവുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. മനസ്സുവെച്ചാൽ ആർക്കും ആർജിച്ചെടുക്കാനാവുന്ന ഒരു കഴിവാണിത്. സന്തോഷകരമായ ലൈംഗികബന്ധത്തിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായുള്ളത് വൈകാരിക സ്നേഹത്തിന്റെ അന്തരീക്ഷമാണ്.

### ലൈംഗിക സംതൃപ്തി

ദാമ്പത്യത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വൈകാരികാവശ്യമാണ് ലൈംഗിക സംതൃപ്തി. സത്യത്തിൽ പല ദാമ്പത്യപ്രശ്നങ്ങളുടെയും മൂലകാരണം ലൈംഗികജീവിതത്തിലെ അസംതൃപ്തിയാണ്. ലൈംഗിക വേഴ്ച ആകർഷകമാക്കി ഭാര്യക്കും സംതൃപ്തി കിട്ടുന്നുവെന്ന കാര്യം ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് ഭർത്താവിന്റെ കടമയാണ്. നേരെ മറിച്ച് ലൈംഗിക ബന്ധം ഭർത്താവിന് തൃപ്തി പകരുന്നതാകാൻ ഭാര്യയും ശ്രദ്ധിക്കണം.

ലൈംഗിക താൽപര്യം ഉണർത്തിയെടുക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്ന വിദ്യ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. വിവാഹജീവിതത്തിൽ പലപ്പോഴും പുറമേ കാണുന്നത് ഒരു ചെറിയ പോറൽ മാത്രമായിരിക്കും. എന്നാൽ അതിനടിയിലുള്ള പ്രശ്നം അതിരുകഴിഞ്ഞു മായിരിക്കാം.

ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണവും പ്രണയവുമാണ് രതിക്കുള്ള ഏറ്റവും ആവശ്യമായ ഘടകം. ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം രതിക്കുള്ള സന്നദ്ധതയും അഭിലാഷവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമാണ്. ദമ്പതികളിൽ ഭൂരിപക്ഷം പേരിലും കാണുന്നത് രതിക്കുള്ള വെറും സന്നദ്ധതമാത്രമാണ്. അതിനെ രതിക്കുള്ള അഭിലാഷമായി വളർത്തിയെടുക്കുന്നിടത്താണ് ലൈംഗിക തൃപ്തി ആരംഭിക്കുന്നത്. നിരന്തരമായ പരിശ്രമത്തിലൂടെ ആർക്കും നേടിയെടുക്കാവുന്ന കാര്യമാണിത്.

ലൈംഗികതയോടു വിരക്തിയുണ്ടാകാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. 'ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ വേദനാജനകമാണെങ്കിൽ സെക്സിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക' എന്നതാണ് സുപ്രധാന ലൈംഗിക നിയമം. വേദനയോ അസ്വസ്ഥതയോ രതിയോട് അനുബന്ധിച്ചുണ്ടായാൽ അത് ലൈംഗികവിരക്തിയിലേക്ക് ആ വ്യക്തിയെ നയിച്ചെന്നുവരാം.



**സത്യത്തിൽ പല ദാമ്പത്യപ്രശ്നങ്ങളുടെയും മൂലകാരണം ലൈംഗികജീവിതത്തിലെ അസംതൃപ്തിയാണ്. ലൈംഗിക വേഴ്ച ആകർഷകമാക്കി ഭാര്യക്കും സംതൃപ്തി കിട്ടുന്നുവെന്ന കാര്യം ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് ഭർത്താവിന്റെ കടമയാണ്.**



അതിനാൽ പരസ്പരമുള്ള ഹൃദയം തുറന്ന സംഭാഷണമാണ് രതിയുടെ എല്ലാ ഘട്ടത്തിലും ആവശ്യം. ദമ്പതികൾ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ തുറന്നു പറയുന്നിടത്തും, അവയെ ബഹുമാനിക്കുന്നിടത്തുമാണ് ലൈംഗിക സംതൃപ്തി സൃഷ്ടിക്കുന്നത്.

### തുറന്ന സംഭാഷണം

കേൾക്കപ്പെടാനും മനസ്സിലാക്കപ്പെടാനുമുള്ള ആവശ്യം എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കുമുണ്ട്. വിവാഹബന്ധത്തിന്റെ അതിരുകൾക്കുള്ളിൽ ഇതിനുള്ള ആവശ്യം വളരെ കൂടുതലാണ്. എന്റെ പങ്കാളി എന്നെ കേൾക്കണം, അവൾ എന്നെ മനസ്സിലാക്കണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കാത്ത ഭർത്താവ് ആരാണുള്ളത്. നേരെ തിരിച്ച് ഈ കാര്യം ഭർത്താവിൽ നിന്നു പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത ഭാര്യ ആരാണുള്ളത്?

എന്നാൽ ദാമ്പത്യത്തിലെ സംഭാഷണം എപ്പോഴും അത്ര എളുപ്പമാകണമെന്നില്ല. പലപ്പോഴും അവ വിരസവും ആവർത്തനത്തിന്റെ മടുപ്പും ഉളവാക്കും. അതിനാൽ, ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണത്തിനും, അവയെ രസകരമായി നിർത്താനും ദമ്പതികൾ ഇരുവരും സ്ഥിരമായി പരിശ്രമിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ആത്മാർത്ഥവും തീവ്രവുമായ പങ്കുവയ്ക്കലുകളാണ് പരസ്പരസ്നേഹബന്ധത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതും വളർത്തുന്നതും.

### ഉല്ലാസത്തിലെ ചങ്ങാത്തം

ഇന്നത്തെ വിവാഹ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ അപകടമാണ് പങ്കാളികൾ രണ്ടു ദിശകളിലേക്ക് വളർന്നു പോകാനുള്ള അപകടം. രണ്ടുപേർക്കും വ്യത്യസ്തമായ താൽപര്യങ്ങൾ കണ്ടെന്നു വരാം. അതിനനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ ജീവിതശൈലികൾ അവരിരുവരും വികസിപ്പിച്ചെന്നു വരാം. ഒടുവിൽ പരസ്പരം പൊരുത്തപ്പെടാനാവാ

ത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് ജീവിതം ചെന്ന് വഴിമുട്ടിയെന്നുവരാം. പലരും വിവാഹമോചനത്തിൽ ചെന്നുവസാനിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്.

എന്താണിതിനൊരു പോംവഴി? ദമ്പതികൾ തങ്ങളുടെ വിശ്രമ വേളകൾ പരമാവധി ഒരുമിച്ചു ചെലവിക്കണം; ദമ്പതികൾ നല്ല സുഹൃത്തുക്കളായി മാറണം. നല്ല സുഹൃത്തുക്കളും ഉല്ലാസവേളകളിലെ ചങ്ങാതികളുമായി മാറുമ്പോഴാണ് പരസ്പരപൂരകങ്ങളായ ദമ്പതികളായി നിങ്ങൾ മാറുന്നത്.

ഉല്ലാസവേളകളിലെ ചങ്ങാത്തവും പങ്കാളിത്വവും ദാമ്പത്യത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണ്. ഒരേ രീതിയിലുള്ള താൽപര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും അവയിൽ ഒരുമിച്ച് ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുക നല്ലതാണ്. സമാനസ്വഭാവമുള്ള ഹോബികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതും ഫലപ്രദമാണ്. ഉല്ലാസത്തിനും വിനോദത്തിനുമായി ഒരുമിച്ചു സമയം ചിലവഴിക്കാനാൽ ദാമ്പത്യത്തിലെ സൗഹൃദം വളർന്നു വരുമെന്നുറപ്പാണ്.

### ശാരീരികമായ ആകർഷണീയത

വിവാഹത്തിലെ വൈകാരികാവശ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ശാരീരികമായ ആകർഷണീയത. പലർക്കും ഇത് ശരിയായി തോന്നണമെന്നില്ല. എന്നാലും സത്യമിതു തന്നെയാണ്. സുന്ദരിയായിരിക്കുക എന്നത് ഭാര്യയുടെ ഒരു വൈകാരികാവശ്യം തന്നെയാണ്. ഞാൻ സുന്ദരിയാണെന്ന് പങ്കാളിക്ക് തോന്നുന്നതും അയാൾ അത് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതും ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. തിരിച്ച്, സുന്ദരനായിരിക്കുക എന്നത് ഭർത്താവിന്റെയും വൈകാരികാവശ്യമാണ്.

എന്റെ വൈകാരികാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റപ്പെടുന്നിടത്താണ് എന്റെ ദാമ്പത്യജീവിതം സുന്ദരമാകുന്നത്; അതോടൊപ്പം എന്റെ പങ്കാളിയുടെ വൈകാരികാവശ്യങ്ങളും.





# അവന്യൂ റീജന്റ്

കൊച്ചിയിലെത്തുന്ന വിദേശികളുടെയും സന്ദേശികളുടെയും മനസ്സിൽ ആദ്യമെത്തുന്ന ലക്ഷ്മി ബിസ്നസ് ഹോട്ടലാണ് അവന്യൂ റീജന്റ്. ഫോർസ്റ്റാർ ഹോട്ടലായ അവന്യൂ റീജന്റിലെ രാജകീയമായ സൗകര്യങ്ങളും മികച്ച ഭക്ഷണവുമാണ് പലർക്കും അവന്യൂ റീജന്റ് പ്രിയപ്പെട്ട താകാനുള്ള കാരണം. കൊച്ചി നഗരത്തിന്റെ ഹൃദയഭാഗത്തായി കടന്നുപോകുന്ന എം. ജി റോഡി

ന്റെ സൗത്ത് ഭാഗത്താണ് ഹോട്ടൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. വിദേശ സഞ്ചാരികൾക്ക് കൊച്ചിയിലെ ടൂറിസ്റ്റ് കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് ഇവിടെ നിന്നും സുഗമമായി കടന്നുപോകാം. വൈവിധ്യമേറിയ ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ അവന്യൂ റീജന്റിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. ചൈനീസ്, ക്യാണ്ടിനെസ്, കേരള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഇവിടെ ലഭിക്കും. ബുഫേ, അല കാർട്ടേ (Ala Carte) സൗകര്യങ്ങൾ ഇവിടെയുണ്ട്. ഒന്നാംനിലയിലെ സ്പ്രിംഗ്

സ് എന്ന മൾട്ടികുഷൻ റെസ്റ്റോറന്റ്, മെന്യോ, കോഫീഷോപ്പായ കൊക്കോ ട്രീ എന്നിവയെല്ലാം അവന്യൂ റീജന്റിന്റെ മാത്രം പ്രത്യേകതകളാണ്. എല്ലാ വർഷവും ആഗസ്റ്റ് മാസത്തിൽ നടക്കുന്ന സി ഫുഡ് ഫെസ്റ്റ് ആകർഷകമാണ്. സീസണുകൾ അനുസരിച്ച് ഫുഡ് ഫെസ്റ്റുകളും ഇവിടെ നടക്കാറുണ്ട്. വേറിട്ട രുചി വിളമ്പുന്ന ഈ ഫെസ്റ്റിനായി തയ്യാറെടുക്കുകയാണ് ഹോട്ടൽ.



# മാംഗോ ചീസ് കേക്ക്



**M.V. Benny**  
Sous Chef  
Hotel Avenue Regent



**ചേരുവകൾ**

- മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ - 6 എണ്ണം
- ജലാറ്റിൻ - 25 എണ്ണം
- പഞ്ചസാര - 180 ഗ്രാം
- പാൽ - 400 എംഎൽ
- വിപ്പ് ചെയ്ത ക്രീം- 200 ഗ്രാം
- ക്രീം ചീസ് - 150 ഗ്രാം
- മാംഗോ പൾപ്പ് - 100 എം എൽ
- അരിഞ്ഞ മാമ്പഴം - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ

**കേക്കിന്റെ അടിഭാഗം**

- ഉണ്ടാക്കാൻ വേണ്ട ചേരുവകൾ**
- ബിസ്ക്കറ്റ് - 200 ഗ്രാം
- വെണ്ണ പതപ്പിച്ചത്- 50 മുതൽ 60 ഗ്രാം

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

വൃത്തിയുള്ള ഒരു റിംഗ് കേക്ക് മോൾഡ് ഒരു ഡെസേർട്ട് പ്ലേറ്റിനു ഉള്ളിൽ ഇറക്കി വയ്ക്കുക. പതപ്പിച്ച വെണ്ണയും പൊടിച്ച ബിസ്ക്കറ്റ് കഷണങ്ങളും ചേർത്ത് നിരത്തി ചീസ് കേക്ക് ബേസ് തയ്യാറാക്കുക. ഒരു ബൗളിൽ മുട്ടയുടെ മഞ്ഞയും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് അടിച്ചു പതപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് തിളപ്പിച്ച പാൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഇതിൽ ജലാറ്റിൻ ചേർത്ത ശേഷം ഫ്രീഡ്ജിൽ വച്ച് അൽപ്പം കട്ടയാക്കാൻ അനുവദിക്കുക. ഇതിലേക്ക് വിപ്പ് ചെയ്ത ക്രീം, ചീസ്, മാങ്ങാപൾപ്പ്, അരിഞ്ഞ മാമ്പഴം എന്നിവ ചേർക്കുക.

ഈ മിശ്രിതം തയ്യാറാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന ബേസിനു മുകളിലായി കേക്ക് മോൾഡിലേക്ക് ഒഴിക്കുക. ഇത് ഫ്രീഡ്ജിൽ വച്ച് കട്ടയായ ശേഷം പുറത്തെടുത്തു മോൾഡു നീക്കം ചെയ്യുക. വിളമ്പുന്നതിനു മുമ്പ് അരിഞ്ഞ മാമ്പഴം മുകളിൽ നിരത്തി അലങ്കരിക്കുക.





# ബാർബിക്യൂ പോർക്ക് സ്പെയർ റിബ്സ്



### ചേരുവകൾ

- പോർക്ക് സ്പെയർ റിബ്സ്- 2 എണ്ണം
- ബാർബി ക്യൂ സോസ് - 50 എംഎൽ
- സവാള അരിഞ്ഞത് - ആവശ്യത്തിന്
- ഉപ്പും കുരുമുളകും - ആവശ്യത്തിന്
- ഇഞ്ചി - ആവശ്യത്തിന്
- ചതച്ച വെളുത്തുള്ളി - ഒരു ടീസ്പൂൺ
- വെജിറ്റബിൾ ഓയിൽ - ഒരു ടീസ്പൂൺ
- പാർസിലെ - ആവശ്യത്തിന്
- സെലറി, ലീക്സ്, ഹെർബ്സ്- ആവശ്യത്തിന്

### തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

അരിഞ്ഞു വെച്ച വെളുത്തുള്ളി, ഉള്ളി, സെലറി, ലീക്സ്, ഇഞ്ചി, അൽപ്പം കുരുമുളക് പൊടി, ഹെർബ്സ് എന്നിവ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ ചാനിൽ പോർക്ക് റിബ്സ് വേവിക്കുക. പോർക്ക് വെന്തശേഷം പുറത്തെടുത്തു ഒരേ വലിപ്പത്തിൽ ഉള്ള കഷണങ്ങൾ ആക്കുക. ഇതിൽ ബാർബി ക്യൂ സോസ് പുരട്ടി കൽക്കരി തീയിനു മുകളിൽ ചൂടാക്കിയ ഗ്രില്ലിൽ തുറന്നു വച്ച് ചൂട്ടെടുക്കുക.

വിളമ്പുന്നതിനു മുൻപ് വീണ്ടും അൽപം വെളുത്തുള്ളി അരിഞ്ഞതും ബാർബിക്യൂ സോസും ചേർത്ത് ഇളക്കി അരിഞ്ഞ പാർസിലെ ഇലകൾ കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കുക.



## കരിമീൻ സോയ ചില്ലി ഡ്രെസ് (ചെനീസ്)

### ചേരുവകൾ

- കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ കരിമീൻ - ഒരണ്ണം
- പുരട്ടി വയ്ക്കേണ്ട ചേരുവകൾ**
- മഞ്ഞൾപ്പൊടി - രണ്ട് നൂളുള്
- നാരങ്ങാനീര് - 1/2 ടീസ്പൂൺ
- ഇഞ്ചി വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് - 1/2 ടീസ്പൂൺ
- കുരുമുളക് പൊടി - 1/2 ടീസ്പൂൺ
- മുട്ട - 1/2 ഭാഗം
- ഉപ്പ് - രണ്ട് നൂളുള്
- കോൺഫ്ളോർ - ആവശ്യത്തിന്
- എണ്ണ - വറുക്കാൻ ആവശ്യത്തിന്
- സവാള കൊത്തിയരിഞ്ഞത് - 150 ഗ്രാം
- നൂറുക്കിയ ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി - 1 ടീസ്പൂൺ
- പച്ചമുളക് നൂറുക്കിയത് - രണ്ടെണ്ണം
- നൂറുക്കിയ സ്ഫ്രിംഗ് ഒനിയൻ - 4 എണ്ണം
- കൊത്തി നൂറുക്കിയ മല്ലിയില - 1/2 ടീസ്പൂൺ
- എണ്ണ - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ഓയിസ്റ്റർ സോസ് - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- സോയാസോസ് - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- പഞ്ചസാര - ഒരു നൂളുള്
- വിനാഗിരി - ആവശ്യത്തിന്
- ഫിഷ്സ്റ്റോക്ക്(മീൻ വേവിച്ച വെള്ളം)- 1/2 കപ്പ്

### തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കരിമീനിൽ മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ചേരുവകൾ നന്നായി പുരട്ടിയ ശേഷം 5-10 മിനിട്ടോളം ഫ്രിഡ്ജിൽ വയ്ക്കുക. ഈ കരിമീൻ കോൺഫ്ളോറിൽ മുക്കിയ ശേഷം ചൂടാക്കിയ എണ്ണയിൽ 2-3 മിനിട്ടോളം മുക്കി പൊരിക്കുക. മറ്റൊരു കുഴിയൻ പാത്രത്തിൽ 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കി അതിൽ ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് സ്വർണ്ണനിറം വരുന്നത് വരെ ഇളക്കുക. ഇതിലേക്ക് ഓയിസ്റ്റർ സോസ്, സോയാസോസ്, പഞ്ചസാര, വിനാഗിരി, ഫിഷ് സ്റ്റോക്ക് എന്നിവ ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് അൽപം വറുക്കുക. ഇതിലേക്ക് കരിമീൻ ചേർത്ത് ചാറ് കുറുകും വരെ വറുക്കുക. മല്ലിയില, സ്ഫ്രിംഗ് ഒനിയൻ എന്നിവ ചേർത്ത് അലങ്കരിക്കുക.





# മികവിന്റെ പുതുവഴി തീർത്ത് എസ് എം എസ് കോളേജ്

തൊഴിലധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിൽ പുതുവഴികൾ തീർത്ത ഏറ്റുമാനൂർ എസ്. എം. എസ് കോളേജിന്റെ വിശേഷങ്ങൾ



**തൊ**ഴിലധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ പുതുതലമുറയെ തൊഴിലിന്റെ അനന്തസാധ്യതകളിലേക്ക് കൈപിടിച്ച് ഉയർത്താൻ കഴിയും. പഠിച്ചിറങ്ങുന്നവർക്കെല്ലാം ജോലി ഉറപ്പാക്കുന്ന അനേകം തൊഴിലധിഷ്ഠിത കോഴ്സുകൾ കേരളത്തിലുണ്ട്. മികച്ച പരിശീലനത്തിലൂടെ മാത്രമേ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രതിഭകളാക്കി വളർത്തിയെടുക്കാൻ കഴിയൂ. മേന്മയേറിയ സൗകര്യങ്ങളുടെയും മികച്ച പരിശീലനത്തിന്റെയും വാതിൽ തുറന്നിട്ടാണ് ഏറ്റുമാനൂർ എസ് എം എസ് കോളേജ് ഈ മേഖലയിൽ ചുവടുറപ്പിച്ചത്. 2002ൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ച പത്താംവർഷത്തിലെത്തി നിൽക്കുന്ന ഈ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിന്റെ വിശേഷങ്ങളിലൂടെ...

കോളേജ് തുടങ്ങിയതിന്റെ മൂന്നാം വർഷം സഹോദരസ്ഥാപനമായി തൊടുപുഴയിൽ ഒരു സെന്റർ

കൂടി എസ് എം എസ് കോളേജ് തുറന്നു. ഫാഷൻ ഡിസൈനിംഗ് രംഗത്ത് തനതായ മുദ്ര പതിപ്പിച്ച എസ്എംഎസ് കോളേജിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പാഠ്യേതരപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പ്രോത്സാഹനം നൽകുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികൾ കരവിരുതാൽ മെനഞ്ഞെടുത്ത് വിവിധ തീമുകളിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്ന ഫാഷൻ ഷോ ഇതിൽ പ്രധാനമാണ്. ഡിസൈനിങ്ങിലും വർക്ക് പെർഫെക്ഷനും, ടൈംഗിനും, കളർ സെൻസിനും, മൂഡ് ക്രിയേഷനും പ്രാധാന്യം നൽകിയാണ് ഷോ നടക്കുന്നത്. കോറിയോഗ്രാഫി, മോഡലിംഗ് എന്നീ മേഖലകളിലും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കോളേജ് പ്രോത്സാഹനം നൽകാറുണ്ട്.

സിലബസിനു പുറമെ പ്രാക്ടിക്കലിന് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ടുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ ശൈലിയാണ് കോളേജ് തുടരുന്നത്. Quality

Testing നടത്താനായി ഫാബ്രിക് ടെസ്റ്റിംഗ് ലാബുകളും, Pattern Making, Garment Construction, surface ornamentation, illustration, computer എന്നിവയുടെ ലാബുകളും ഇവിടെ ഉണ്ട്. കൂടാതെ Fabric Structure പഠന ഭാഗമായി ടെക്സ്റ്റൈൽ ഡിസൈനിംഗ് ക്ലാസ്സുകളും നടന്നു വരുന്നു.

ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി രംഗത്തെ തൊഴിലവസരങ്ങൾ ലക്ഷ്യമിട്ട് മധുരൈ കാമരാജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ അംഗീകാരത്തോടെ നടത്തിവരുന്ന ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ് ആൻഡ് ടൂറിസം, ബി.എസ്. സി ടൂറിസം ആൻഡ് ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി മാനേജ്മെന്റ്, എം.എസ്.സി ടൂറിസം ആൻഡ് ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി മാനേജ്മെന്റ് കോഴ്സുകളും നടത്തിവരുന്നു. ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി ഇൻഡസ്ട്രിയലൈ തൊഴിലവസരങ്ങൾ ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ള പാഠ്യപദ്ധതിയാണ് നടപ്പിലാക്കുന്ന



ത്. പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഓരോ വർഷവും കോളേജ് ഡേ യോടനുബന്ധിച്ച് കുട്ടികൾ സ്വയം തയ്യാറാക്കുന്ന വിഭവസമൃദ്ധമായ ഫുഡ് ഫെസ്റ്റും കോളേജിൽ നടക്കാറുണ്ട്.

ഐ ടി ഇൻഡസ്ട്രിയലിലെ തൊഴിലവസരങ്ങൾ മുന്നിൽക്കണ്ട് മൂന്ന് വർഷ പേളി ഡിപ്ലോമ ഇൻ കമ്പ്യൂട്ടർ സയൻസ് ആൻഡ് എൻജിനീയറിംഗ് കോഴ്സും നടത്തിവരുന്നു.

വിജയകരമായി കോഴ്സ് പൂർത്തിയാക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ക്യാമ്പസ് ഇന്റർവ്യൂവിലൂടെ നൂറ് ശതമാനം പ്ലേസ്മെന്റ് കോളേജ് നൽകിവരുന്നു. രാജ്യത്തിനകത്തും പുറത്തുമായി നിരവധി മൾട്ടിനാഷണൽ കമ്പനികളിൽ പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥികൾ ജോലി ചെയ്തുവരുന്നു.

വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിൽ തനതായ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച പ്രദോഷ് ചന്ദ്രൻ ആണ് SMS കോളേജിന്റെ ഡയറക്ടർ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭാര്യ സുര്യ പ്രദോഷാണ് പ്രിൻസിപ്പൽ. 'Quality Education to young Generation' എന്ന ആശയത്തിൽ ഉറച്ചുനിന്നു കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനമാണ് കോളേജിനെ മുൻനിരയിലെത്തിച്ചത്.



### പ്രധാന കോഴ്സുകൾ

#### ഫാഷൻ ഡിസൈനിംഗ്

(എം.എസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി, തമിഴ്നാട്, നാക്ക് അക്രഡിറ്റേഷൻ, വിനായക മിഷൻസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി, റൂട്രോണിക്സ്, ബിഎസ്എസ് അംഗീകൃതം)

1. ഡിപ്ലോമ ഇൻ കമ്പ്യൂട്ടർ എയ്ഡഡ് ഫാഷൻ ഡിസൈനിംഗ് (യോഗ്യത: എസ്.എസ്.എൽ.സി, ദൈർഘ്യം: ഒരു വർഷം)
2. പി.ജി ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഫാഷൻ ഡിസൈനിംഗ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിലുള്ള ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: ഒരു വർഷം)
3. ബിഎസ്സി ഫാഷൻ ഡിസൈനിംഗ് (യോഗ്യത: പ്ലസ് ടു, ദൈർഘ്യം: മൂന്ന് വർഷം)
4. എം എസ് സി ഫാഷൻ ഡിസൈനിംഗ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിലുള്ള ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: രണ്ടു വർഷം )
5. എം.ബി.എ ഫാഷൻ ഡിസൈനിംഗ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിലുള്ള ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: രണ്ട് വർഷം)
6. എം. ബി. എ ഡിസൈൻ മെർച്ചന്റൈസിംഗ് ആന്റ് റിട്ടെയിൽ മാനേജ്മെന്റ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിലുള്ള ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: രണ്ട് വർഷം)

ലും വിഷയത്തിലുള്ള ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: രണ്ട് വർഷം)  
7. എം.ബി.എ കോസ്തമെന്റോളജി & ഫിറ്റ്നസ് മാനേജ്മെന്റ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിലുള്ള ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: രണ്ട് വർഷം)

#### ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ്

( മധ്യമൈ കാമരാജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ബി എസ് എസ് അംഗീകൃതം)

1. ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ് ആൻഡ് ടൂറിസം (യോഗ്യത: എസ്.എസ്.എൽ.സി, ദൈർഘ്യം: ഒരുവർഷം)
2. പിജി ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: ഒരു വർഷം)
3. പിജി ഡിപ്ലോമ ഇൻ ടൂറിസം (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: ഒരു വർഷം)
4. ബി.എസ്.സി ടൂറിസം ആൻഡ് ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി മാനേജ്മെന്റ് (യോഗ്യത: പ്ലസ് ടു, ദൈർഘ്യം: മൂന്ന് വർഷം)
5. എം.എസ്.സി ടൂറിസം ആൻഡ് ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി മാനേജ്മെന്റ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: രണ്ട് വർഷം)

#### പേളി ഡിപ്ലോമ

ഡിപ്ലോമ ഇൻ കമ്പ്യൂട്ടർ സയൻസ് ആൻഡ് എൻജിനീയറിംഗ് (യോഗ്യത: എസ് എസ് എൽ സി, ദൈർഘ്യം: 3 വർഷം)

#### ഇന്റീരിയർ ഡിസൈനിങ്

(എം എസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി, നാക്ക് അക്രഡിറ്റേഷൻ, വിനായക മിഷൻസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി അംഗീകൃതം)

1. ബി.എസ്.സി ഇന്റീരിയർ ഡിസൈനിംഗ് (യോഗ്യത: പ്ലസ് ടു, ദൈർഘ്യം: മൂന്ന് വർഷം)
  2. എം.എസ്.സി ഇന്റീരിയർ ഡിസൈനിംഗ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: രണ്ട് വർഷം)
  3. എം.ബി.എ ഇന്റീരിയർ ഡിസൈനിംഗ് (യോഗ്യത: ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ ബിരുദം, ദൈർഘ്യം: രണ്ട് വർഷം)
- സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സ് ഇൻ ഗാർമെന്റ് മേക്കിങ് (ദൈർഘ്യം : 6 മാസം)

For details: Office 0481 2536699  
Mob 94472 12510

smartfamily09@gmail.com





മഞ്ഞിൽ വിരിഞ്ഞ സംഗീതം - 14

# അനിൽ ബിഷ്വാസും നൗഷാദ്ദും - 2

പ്രശസ്ത സംഗീത സംവിധായകൻ ജെനി അമൽദേവ് സംഗീതത്തിലെയും ജീവിതത്തിലെയും ഓർമ്മകളിലൂടെ നടത്തുന്ന യാത്ര

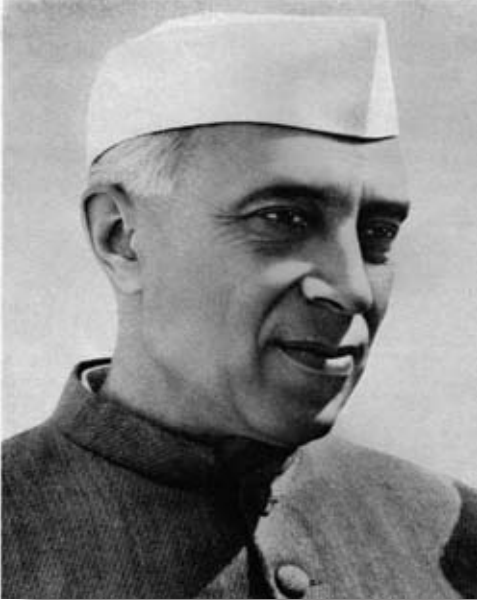


ഇനോ- റഷ്യൻ കോ പ്രൊഡക്ഷൻ ആയ 'പർദേശീ' (1957) ഇന്ത്യൻ സിനിമയിലെ മൈൽക്കുറ്റിയാണ്. ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്ട്രുമെന്റസിനൊപ്പം വെസ്റ്റേൺ ഇൻസ്ട്രുമെന്റസും ഉപയോഗിക്കാൻ ആദ്യമായി ധൈര്യം കാണിച്ചത് അനിൽദാ ആയിരുന്നു. ബോംബെയിലെ ഗോവക്കാരായ സംഗീതജ്ഞരെ അതിനായി കൂട്ടുകയും ചെയ്തു.

നൗഷാദ്സാബ് ബാരാബംക്വിയിൽ കൗവ്വലിയും പഞ്ചാബ്, യു.പി, രാജസ്ഥാൻ, ഗുജറാത്ത് എന്നിവിടങ്ങളിലെ നാടോടിപ്പാട്ടുകളും കേട്ടുവളർന്നപ്പോൾ പഴയ പൂർവ്വബംഗാളിലെ ഒരു ലോക്കൽ ഡ്രാമാ ട്രൂപ്പിൽ നിന്ന് ഖയാലും റുമ്ലിയും ദാദ്റയും ശ്യാമസംഗീതവും കീർത്തനവുമൊക്കെ കേട്ടാണ് അനിൽദാ വളർന്നത്. നൗഷാദ്

ലഖ്നൗവിലെ മ്യൂസിക് ഷോപ്പിൽ ഹാർമോണിയം റിപ്പയർ ചെയ്ത് തന്റെ ചെറുപ്പകാലം നീക്കിയപ്പോൾ സ്റ്റേജിൽ കുട്ടിവേഷം കെട്ടി അനിൽദാ ബാല്യകാലം പിന്നിട്ടു. തുടർന്ന് സ്വാതന്ത്ര്യസമരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് അനിൽദാ ജയിലിലും പോയി. ജയിലിൽ നിന്ന് പുറത്തുവന്ന് രക്ഷപെടാനായി വേഷപ്രച്ഛന്നനായി ബോംബെയ്ക്ക് വണ്ടികയറി.





ജവാഹർലാൽ നേരു



നൗഷാദ്



അനിൽ ബിഷാസ്



സോംഗ് ഷൂട്ടിംഗിന് ഏറ്റവും നല്ല സമയം പാതിരാത്രി മുതൽ വെളുപ്പാൻ കാലം വരെയായിരുന്നു. ആവശ്യമായ നിശബ്ദത ലഭിക്കുമായിരുന്നു എന്നതുതന്നെ കാരണം. പാർക്കുകളും ഉദ്യാനങ്ങളും അതിനായി ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അനിൽദാ ശരിച്ചു.



ലഖ്നൗവിൽ അച്ഛന്റെ അടി സഹിക്കാൻ വയ്യാതെ നൗഷാദും കള്ളവണ്ടി കയറി ബോംബെയിലെത്തി. 1934 മുതൽ 1937 വരെ അനിൽദാ സ്റ്റുട്സിനിമകളിൽ വർക്കുചെയ്തു. സംഗീതവും കൊടുത്തു. 1937ൽ മെഹബൂബ് ചാന്റെ 'ജാഗീർദാർ' എന്ന സിനിമയിലെ സംഗീതത്തിലൂടെ അനിൽദാ പ്രശസ്തനുമായി. 1940ൽ 'പ്രേംനഗറി'ൽ ചെയ്ത സംഗീതത്തിലൂടെയാണ് നൗഷാദ് ഇൻഡിപെൻഡന്റ് മ്യൂസിക്ക് ഡയറക്ടറായത്. അനിൽദാ 1942ലെ ക്ലാസിക് പടമായ 'ഔരത്തി'ലൂടെ ഹിറ്റ് പാട്ടുകൾ സമ്മാനിച്ച് ജനപ്രിയനായി. അതേവർഷം തന്നെയാണ് കാർദാറിന്റെ 'നയീ ദുനിയ' എന്ന ചിത്രത്തിൽ നൗഷാദ് സംഗീതസംവിധാനം നിർവ്വഹിച്ചത്. 1944ൽ ഇറങ്ങിയ 'രത്തൻ' എന്ന സിനിമയിലെ ഗാനങ്ങളിലൂടെ നൗഷാദ് ഇന്ത്യമുഴുവൻ അറിയപ്പെടുന്ന സംഗീത സംവിധായകനായി. (അൻ 'രത്തൻ'ലെ 'അഖിയാ മിലാക്കേ...' എന്ന പാട്ട് 1946ൽ എറണാകുളത്ത് പാടിയപ്പോൾ കിട്ടിയ കൈയ്യടി ഇപ്പോൾ ഓർക്കുന്നു. ഇതേ പാട്ട് 1964ൽ നൗഷാദുമായുള്ള ആദ്യ കൂടിക്കാഴ്ചയിൽ പശ്ചാത്തല സംഗീതത്തോടൊപ്പം

പാടിക്കേൾപ്പിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം അത്ഭുതപ്പെട്ടു) അനിൽദാ 'ദിൽ ജൽത്താ ഹേതോ ജൽനേ ദേ...' എന്ന പാട്ട് പാടിച്ചതോടെയാണ് ഗായകൻ മുകേഷ് പ്രശസ്തനായത്. തലത്തിനേയും 'ഹേ ദിൽ മുശേ ഐസീ ജഗാ ലേ ചൽ...' എന്ന പാട്ടിലൂടെ പിന്നണിഗായകനാക്കി. ലതയും കിഷോർകുമാറും അനിൽദായുടെ പാട്ടുകൾ പാടി പ്രശസ്തരായി. 1940കളിൽ പാട്ട് റിക്കോർഡ് ചെയ്യുക ദുഷ്കരമായിരുന്നു. അന്ന് ഓഡിയോ സ്റ്റുഡിയോകളില്ലായിരുന്നു. തകരത്തിന്റെ മേൽക്കൂരയുള്ള ഷൂട്ടിംഗ് സ്റ്റേജിലായിരുന്നു പാട്ടുകൾ എടുത്തിരുന്നത്. സോംഗ് ഷൂട്ടിംഗിന് ഏറ്റവും നല്ല സമയം പാതിരാത്രി മുതൽ വെളുപ്പാൻ കാലം വരെയായിരുന്നു. ആവശ്യമായ നിശബ്ദത ലഭിക്കുമായിരുന്നു എന്നതുതന്നെ കാരണം. പാർക്കുകളും ഉദ്യാനങ്ങളും അതിനായി ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അനിൽദാ ശരിച്ചു. നൗഷാദ് 'ആൻ'(1952) എന്ന സിനിമയ്ക്കു വേണ്ടി നൂറുപേരടങ്ങിയ ഓർക്കസ്ട്ര സ്റ്റുഡിയോയിൽ പലനിലകളിലായി നിറുത്തി ഹെൽഫോണുകൾ മുഖേന താളവും

ശ്രുതിയും നിയന്ത്രിച്ച് റെക്കോർഡ് ചെയ്തു. ഇതും ഒരാദ്യസംഭവം ആയിരുന്നു. അതേസമയം പാട്ടുകളില്ലാത്ത മൂന്നാ എന്ന സിനിമയ്ക്ക് പശ്ചാത്തല സംഗീതം മാത്രം നൽകി അനിൽദാ മുന്നേറി. താൻ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ വരികൾ വിട്ട് 1960കളിൽ ഫിലിം ഇൻഡസ്ട്രി ചുവടുമാറ്റിയതിനാലും തന്റെ അരുമകൻ അപകടത്തിൽ മരിച്ചതുകൊണ്ടും അനിൽദാ സിനിമയെ എന്നെന്നേക്കുമായി ഉപേക്ഷിച്ച് ഡെൽഹിക്ക് പോയി ഗവ. ഒഫ് ഇന്ത്യയുടെ നാഷണൽ ഓർക്കസ്ട്ര ഫോം ചെയ്തു. ഓൾ ഇന്ത്യാ റേഡിയോയ്ക്കും ദൂരദർശനും ഫിലിംസ് ഡിവിഷനും വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. ജെ. എൻ. യു.വിന്റെ വൈസ്ചാൻസലറായി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ 2003ൽ ഇഹലോകവാസം വെടിഞ്ഞു. ജവാഹർലാൽ നേരു അനിൽദായെ ഇങ്ങനെ പ്രകീർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'Anil Biswas left as an enduring legacy by establishing new techniques, innovations and talents in our movies. നൗഷാദ്സാബ് ഇതിനോട് 100 ശതമാനം യോജിപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.







# സിനിയേഴ്സ്

BACK TO COLLEGE

ഫാമിലി ടാക്കിസിൽ സിനിയേഴ്സ് എന്ന സിനിമയെക്കുറിച്ച് കവിയും പത്രപ്രവർത്തകനുമായ വിനുജോസഫ്

പറഞ്ഞുപഴകിയ തീം ആണെങ്കിലും ക്യാമ്പസ് എന്നത് ഇന്നും മനസ്സിൽ ഗൃഹാതുരത്വം പകരുന്ന ഒരോർമ്മയാണ്. അതാകാം സിനിയേഴ്സ് എന്ന സിനിമ എന്നെ തിരുറ്റിലേക്ക് ആകർഷിച്ചത്. പഠിച്ചിറങ്ങിയിട്ട് 14 വർഷത്തിനു ശേഷം അതേ കാമ്പസിൽ വീണ്ടും പഠിക്കാനെത്തുന്ന നാലു ചങ്ങാതിമാരുടെ കഥയാണിത്. എറണാകുളം മഹാരാജാസ് കോളേജിലാണ് സിനിമ ഷൂട്ട് ചെയ്തത്. ഞാനും കോളേജ് വിദ്യാഭ്യാസം കഴിഞ്ഞിട്ട് പത്രങ്ങളോളം വർഷം കഴിഞ്ഞു. മാലുങ്കര എസ്. എൻ. എം കോളേജിൽ നിന്നാണ് ഡിഗ്രി ഞാൻ നേടിയത്. എന്നാൽ മഹാരാജാസ്

കോളേജിൽ പോയി പഠിക്കുക എന്നത് അക്കാലത്ത് എന്റെ ആഗ്രഹമായിരുന്നു. അങ്ങനെയും ഒരാകർഷണം ഈ സിനിമയോട് തോന്നി. ഞാനും ഭാര്യ ഹൈമജോണും മകൻ ജോസഫും കൂടിയാണ് സിനിമയ്ക്ക് പോയത്.

സിനിമയിലോ സാഹിത്യത്തിലോ കാമ്പസ് അനുഭവങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോൾ നമ്മുടെ അനുഭവങ്ങളുമായി അത് കൂട്ടിവായിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. മനസ്സുകൊണ്ട് പഴയകാലത്തേക്ക് ഒരോട്ടപ്രദക്ഷിണം. മഹാരാജാസ് കോളേജ് കാമ്പസിന്റെ പ്രൗഢഗംഭീരമായ ദൃശ്യഭംഗി പകർത്തിയെടുക്കാൻ ഛായാഗ്രാഹകന് കഴിഞ്ഞില്ല എന്നത് എന്നെ നിരാശപ്പെടുത്തി. പുതിയ കാലത്തെ കാമ്പസ് എത്രകണ്ട് മാറി. ആ മാറ്റം ചിത്രത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ഗ്രൂപ്പ് ഡാൻസ്,

കാമ്പസ് അലമ്പുകൾ എന്നിങ്ങനെ ട്രയ്കപ്പിയിലെ വീഞ്ഞ് പുതിയ കുപ്പിയിൽ വിളമ്പിയതു പോലെ പലപ്പോഴും തോന്നി. ബിജു മേനോനും മനോജ് കെ ജയനുമാണ് സിനിയേഴ്സിൽ തിളക്കമാർന്ന പ്രകടനം കാഴ്ചവച്ചത്.

പ്രത്യേകിച്ചും ബിജു മേനോന്റെ അഭിനയം. അനുകരിക്കാൻ തോന്നുന്ന ഒരു അരാജകവാദിയുടെ വേഷമാണ് ബിജുവിനെ ശ്രദ്ധേയനാക്കിയത്. ഉറക്കം, കള്ളുകുടി ഇതൊക്കെ ശീലമാക്കിയ കഥാ പാത്രമായി ബിജുമേനോൻ തകർത്തഭിനയിച്ചു. ബിജുവിന്റെ മകനായി അഭിനയിച്ച ബാലതാരവും മികച്ചുനി



**വിനുജോസഫ്**  
കവി, മലയാള മനോരമ കൊച്ചി യൂണിറ്റിൽ സീനിയർ സബ് എഡിറ്റർ ഭാര്യ ഹൈമ ജോൺ, മകൻ ജോസഫ് ജോൺ



ന്നു. എന്റെ മകൻ അഞ്ചു വയസ്സുകാരൻ ജോസഫിന് ആ 'കൂട്ടിതാര'ത്തെ വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു.

മദ്യപാനത്തെ പലഭാഗത്തും സിനിമ അമിതമായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതായി തോന്നി. സെക്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തമാശകൾ മാത്രമേ പ്രേക്ഷകർക്ക് രസിക്കുള്ളൂ എന്നൊരു തോന്നൽ സംവിധായകന് ഉണ്ടായിരുന്നോ...? കുടുംബമായി പോയി കാണുന്നവർക്ക് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഈ തമാശകൾ കല്ലുകടിയായി മാറാനും ഇടയുണ്ട്.

ഗോപിസുന്ദറിന്റെ പശ്ചാത്തലസംഗീതം ഗംഭീരമാണ്. അൽഫോൺസ് ചെയ്ത തീം മ്യൂസിക്സും വളരെ മികച്ചുനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇതൊക്കെ സിനിമയെ ശ്രദ്ധേയമാക്കുന്നു. എങ്കിലും യൂക്രിക്ക് നിരക്കാത്ത തരത്തിലേക്ക് സെക്കൻഡ് ഹാഫിൽ സിനിമ വളരുന്നുണ്ട്; മലയാളത്തിലെ കൊമേഴ്സ്യൽ സിനിമയിൽ നിന്ന് യൂക്രി പ്രതീക്ഷിക്കേണ്ടതില്ലെങ്കിലും. പ്രത്യേകിച്ചും ക്ലൈമാക്സ് രംഗങ്ങൾ. എങ്കിൽ പോലും കാടുപോലെ ജീവനിൽ പടർന്നുപിടിക്കുന്ന മാലുങ്കരയിലെ എന്റെ പഴയ കാമ്പസ് കാലം ഒരിക്കൽ കൂടി ഈ സിനിമ മനസ്സിലെത്തിച്ചു.

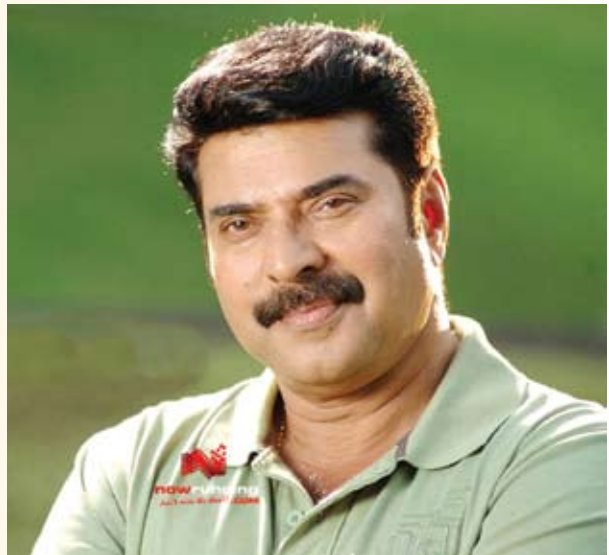




വിശ്വസാഹിത്യകാരനായ വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീറിന്റെ പ്രശസ്ത നോവൽ ബാല്യകാലസഖി അഭ്രപാളിയിലേക്ക്. പുതുമയാർന്ന ശൈലിയിൽ ഒരുക്കുന്ന ചിത്രത്തിൽ മജീദായി മമ്മൂട്ടി വേഷമണിയുന്നു. മാധ്യമ- തീയറ്റർ രംഗത്തെ പ്രമുഖനായ പ്രമോദ് പയ്യന്നൂരാണ് ചിത്രത്തിന്റെ സംവിധാനം. കൊൽക്കത്തയിലും കേരളത്തിലുമായി രണ്ടുഘട്ടങ്ങളിലായാണ് ചിത്രീകരണം. കൊൽക്കത്തയിൽ എത്തുന്ന മജീദിന്റെ ജീവിതവിഷ്കരണത്തിലൂടെ കഥ വികസിക്കുന്നു.

കെ.ടി. മുഹമ്മദിന്റെ വരികൾക്ക് രഘുവർ മാസ്റ്റർ ഈണം നൽകി യേശുദാസ് പാടുന്ന ഗാനം ചിത്രത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. ഒ. എൻ. വി രചിച്ച ദേവരാജൻ ഈണം നൽകിയ ഒന്നിനി ശ്രുതിതാഴ്ത്തി പാടുക... എന്ന ഗാനം ഈ ചിത്രത്തിനു വേണ്ടി പി. ജയചന്ദ്രൻ പാടുന്നു എന്നതും ചിത്രത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകതയാണ്. കാവാലം നാരായണ പണിക്കർ, ശ്രീകുമാരൻ തമ്പി എന്നിവർ എഴുതിയ പാട്ടുകളും ചിത്രത്തിലുണ്ട്. ഷഹബാസ് അമൻ ആണ് ചിത്രത്തിന്റെ സംഗീതസംവിധാനം നിർവ്വഹിക്കുന്നത്. ലിവിൻ ആർട്സിന്റെയും ഏസ്തിസ് മീഡിയയുടെയും ബാനറിലാണ് ചിത്രം ഒരുങ്ങുന്നത്. എക്സിക്യൂട്ടീവ് പ്രൊഡ്യൂസർ -എം. ബി. മൊഹ്സിൻ, പ്രൊഡക്ഷൻ മാനേജർ- ഇടയത്ത് രവി, പ്രൊഡക്ഷൻ കൺട്രോളർ- ഇഖ്ബാൽ പാനായികുളം തുടങ്ങിയവരാണ് മറ്റ് അണിയറ പ്രവർത്തകർ.

# ബാല്യകാലസഖി അഭ്രപാളിയിലേക്ക്



## ട്രെയിൻ

2004ൽ മുബൈയിൽ നടന്ന ബോംബ് സ്ഫോടനങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ജയരാജ് ഒരുക്കുന്ന ചലച്ചിത്രമാണ് ട്രെയിൻ. മമ്മൂട്ടിയാണ് ചിത്രത്തിൽ കേന്ദ്ര കഥാപാത്രത്തെ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ജയസൂര്യ ട്രാക്ക് ഗായകനായി വേഷമിടുന്ന ചിത്രത്തിൽ മുബൈയിലെ മോഡലുകളായ ഏഞ്ചൽ അഗർവാൾ, ഷീന എന്നിവർ നായികമാരെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ജഗതി ശ്രീകുമാർ, സലീംകുമാർ, അഗസ്റ്റിൻ, സായ്കുമാർ, വിനായകൻ, സബിതാ ജയരാജ്, കെ. പി. എ. സി. ലളിത, സീനത്ത്, ബേബി നന്ദന, ബേബി ഭവാനി എന്നിവരാണ് മറ്റ് പ്രമുഖ താരങ്ങൾ. ജയേഷ് കുട്ടമത്ത് ഹാർവെസ്റ്റ് ഡ്രീംസ് ഫിലിംസിന്റെ ബാനറിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്ന ചിത്രത്തിന്റെ തിരക്കഥയും ജയരാജിന്റേതാണ്. സിനു മുരിക്കുംപുഴ, തനു ബാലക് എന്നിവരാണ് ഛായാഗ്രഹണം. റഫീക്ക് അഹമ്മദിന്റെ വരികൾക്ക് ശ്രീനിവാസ് ആണ് സംഗീതം നൽകിയിരിക്കുന്നത്.



## ശങ്കരനും മോഹനനും

ദേശീയ സംസ്ഥാന പുരസ്കാരങ്ങൾ നേടിയിട്ടുള്ള പ്രമുഖ സംവിധായകൻ ടി. വി. ചന്ദ്രൻ നർമ്മത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യം നൽകി സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചിത്രമാണ് ശങ്കരനും മോഹനനും. തന്റെ ജീവതാനുഭവങ്ങൾ ഈ സിനിമയിലുണ്ടെന്നാണ് ടി. വി. ചന്ദ്രന്റെ അഭിപ്രായം. ജീവിത ദുരിതങ്ങൾക്കിടയിൽ നിന്നുള്ള ചിരിയാണ് പ്രേക്ഷകർക്കായി സിനിമയിൽ ഒരുക്കുന്നത്. ജയസൂര്യ പ്രധാന കഥാപാത്രമായി അഭിനയിക്കുന്ന ചിത്രത്തിൽ ജഗതി, സുരാജ് വെഞ്ഞാറമ്മൂട്, സുധീഷ്, മണികണ്ഠൻ, റീമാ കല്ലിങ്കൽ, മീരാനന്ദൻ, കൽപ്പന തുടങ്ങിയ താരങ്ങളും ശ്രദ്ധേയ വേഷങ്ങൾ അണിയുന്നു. പ്രോപ്രകാശം രാജു മല്യത്തും ചേർന്നാണ് ചിത്രം നിർമ്മിക്കുന്നത്. ജൂണിൽ സിനിമ പുറത്തിറങ്ങും.



# വായനക്കാരുടെ പേജ്

smartfamily09@gmail.com



സ്മാർട്ട് ഫാമിലി മെയ് ലക്കത്തിലെ സ്നേഹശിക്ഷണം എന്ന കവർസ്റ്റോറി മികച്ചതായി. പേരന്റിംഗിലെ പ്രധാന ഘടകം ശിക്ഷണമാണ്. സ്നേഹശിക്ഷണത്തിന്റെ അഭാവമാണ് കുട്ടികളുമായുള്ള ബന്ധം ഉലയാനുള്ള കാരണം. ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ ചുരലെടുത്ത് കുട്ടികളെ 'പെരുമാറുന്ന' കാലം കഴിഞ്ഞുപോയെന്ന് പലമാതാപിതാക്കളും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. സ്നേഹം കൊണ്ട് കുട്ടികൾക്ക് ചുറ്റും ഒരു ലോകം ഉണ്ടാക്കുക. അതിനുശേഷം 'സ്നേഹശിക്ഷണം' നൽകുക. പേരന്റിംഗ് ശിക്ഷയോ ശിക്ഷണമോ, ശൈലികൾ പലത്, വിജയമന്ത്രങ്ങൾ എന്നീ കവർസ്റ്റോറികൾ ഉപകാരപ്രദമായി. സ്മാർട്ട്ഫാമിലിക്ക് അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

എൻ. ആർ. രാജേഷ്  
കോതമംഗലം



## 'സ്മാർട്ട് ജേർണി' പോകാൻ

'അബ്രയുടെ മടിത്തട്ടിലൂടെ' എന്ന യാത്രാക്കുറിപ്പ് മനോഹരവും വിജ്ഞാനപ്രദവുമായി. ദുബായിലേക്ക് ഞാനും കുടുംബവും ഒരു യാത്രയ്ക്ക് ഒരുങ്ങുകയായിരുന്നു. 'ക്രീക്ക്' എന്ന് കേട്ടിട്ടേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ദുബായിൽ കാണേണ്ട പ്രധാന സ്ഥലങ്ങളും മറ്റ് വിവരങ്ങളും പുതിയ അറിവ് പകർന്നു.

ജോസഫ് എ. സി  
മെയൻ

## കാരുണ്യത്തിന്റെ അമ്മ

സ്മാർട്ട് ഫാമിലിയിലെ മൈ മദർ പംക്തി മികച്ചതാകുന്നു. തിലകൻ, കവിയൂർ പൊന്നമ്മ, റോസ്മേരി എന്നിവരുടെ 'അമ്മ ഓർമ്മ' വേറിട്ട വായന പകർന്നു. കവിതകളിലൂടെയാണ് റോസ്മേരിയെ പരിചയം. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ക്ഷാരുടെ ജീവിതശൈലിയും വർത്തമാനങ്ങളും സ്നേഹബന്ധങ്ങളും റോസ്മേരി



കവിതകളിലെന്നപോലെ അമ്മയെക്കുറിച്ചുള്ള കുറിപ്പിലും വായിക്കാനായി. കവിത പോലെ മനോഹരമായ ഓർമ്മക്കുറിപ്പിന് നന്ദി.

ജിനേഷ് എം.ഡി  
കണ്ണൂർ



## 'നാരായണി'യുടെ വിശേഷങ്ങൾ

ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ മികച്ച അഭിനേത്രിയാണ് കെ.പി.എ.സി ലളിത. അഭിനയത്തിന്റെ വൈവിധ്യമേറിയ മുദ്രകൾ ഈ നടിയുടെ കൈമുതൽ. വെങ്കലം, സ്ഫടികം, വീണ്ടും ചില വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ തുടങ്ങി എത്രയത്ര ചിത്രങ്ങളിലൂടെ മലയാളികളുടെ പ്രിയങ്കരിയായിത്തീർന്ന ഈ താരത്തിന്റെ വിശേഷങ്ങൾ അടുത്തറിയാനായതിൽ സന്തോഷം. വിവാഹശേഷം നടീമാർ അഭിനയം നിറുത്തുകയാണ് കേരളത്തിൽ പതിവ്. എന്നാൽ കെ പി എ സി ലളിതയുടെ ജീവിതം കലയ്ക്കുവേണ്ടി മാറ്റിവെച്ചതായിരുന്നു. ഇനിയും ഒരുപാട് മികച്ച വേഷങ്ങൾ ഈ താരത്തിന് ലഭിക്കട്ടെ എന്നാശംസിക്കുന്നു.

രമ്യാരാജ്  
കോട്ടയം

## പുതിയ സർക്കാർ: പ്രതീക്ഷകൾ



ഇടതു-വലതു കക്ഷികൾ തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ വനിതകൾക്ക് അർഹമായ പ്രാതിനിധ്യം നൽകിയില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സ്മാർട്ട്ഫാമിലിയിൽ 'പുതിയ സർക്കാർ; പ്രതീക്ഷകൾ' എന്ന വിഷയം ചർച്ച ചെയ്തത് ഉചിതമായി. അധികാരത്തിലേറുന്ന സർക്കാരെങ്കിലും വനിതാക്ഷേമത്തിന് വേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുമോ? പുതിയ സർക്കാരിൽ വനിതകളുടെ പ്രാതിനിധ്യം കാര്യമായി ഉണ്ടാകുമോ? ചർച്ചകൾ സ്ഥിരം ചർച്ചകൾക്കുള്ള വേദിയായി മാറുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.നന്ദി.

രോഹൻ അബി  
ചെങ്ങന്നൂർ





**വൈക്കം മുരളി**

തലയോലപ്പറമ്പിൽ ജനിച്ചു. ഫാക്ട് ഫെഡോയിൽ ഡെപ്യൂട്ടി ചീഫ് എൻജിനീയറായി റിട്ടയർ ചെയ്തു. ഷൂസെ സരമാഗുവിന്റെ ബ്ലൈന്റ് ഡ്വൈൻ അന്ധന എന്ന പേരിൽ മലയാളത്തിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്തു. തുറന്നജാലകം(ലോകകഥകൾ-വിവർത്തനം), 14 ലാറ്റിനമേരിക്കൻ കഥകൾ(വിവർത്തനം), 25 വിശ്വസാഹിത്യകാരന്മാർ, മഞ്ഞനദി(ലേഖന സമാഹാരം) എന്നിവ കൃതികൾ. ഇപ്പോൾ കൊച്ചിയിൽ താമസിക്കുന്നു. **വിലാസം:** ദർശനം, മാവേലി നഗർ, ഫിഫ്ത് ക്രോസ് റോഡ്, കുസാറ്റ് പി. ഒ, കൊച്ചി-22. ഫോൺ: 0484 2575009

# ഓരോ മനുഷ്യനിലും ഒരു കാപാലികൻ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നു

ഫ്രഞ്ച് ദാർശനികൻ സെറ്റാൻ ടോഡോറോവിന്റെ ദി ഫിയർ ഓഫ് ദി ബാർബേറിയൻ എന്ന പുതിയ ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ...

രാഷ്ട്രങ്ങൾക്കിടയിലെ സംഘർഷങ്ങളുടെയും പോരാട്ടങ്ങളുടെയും സമകാലീനരീതികളെ ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ചരിത്രത്തിന്റേതായ ഭാഷയിൽ വിവരിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. പക്ഷെ രണ്ടിനെയും സംസ്കാരങ്ങൾതമ്മിലുള്ള ഏറ്റുമുട്ടലായി തരം താഴ്ത്തി ദർശിക്കുവാനും കഴിയില്ല. ഇന്നത്തെ ഈ ലോകം ബോധദീപ്തമാക്കപ്പെട്ട പാശ്ചാത്യലോകത്തിനും ഇസ്ലാമിന്റെ ഇരുണ്ട ശക്തികൾക്കുമിടയിൽ വിഭജിക്കപ്പെടുവാനും സാധ്യമല്ല. ധ്രുവീകരിക്കപ്പെട്ട ഈ പ്രതിബിംബങ്ങളുടെ നിഷേധാത്മക

മായ സാധിനം ഇല്ലാതാക്കുവാൻ നമുക്കു കുറച്ചുകൂടി അർത്ഥവ്യത്യാസമുള്ള ഒരു ദർശനത്തിന്റെ ആവശ്യമുണ്ട്.

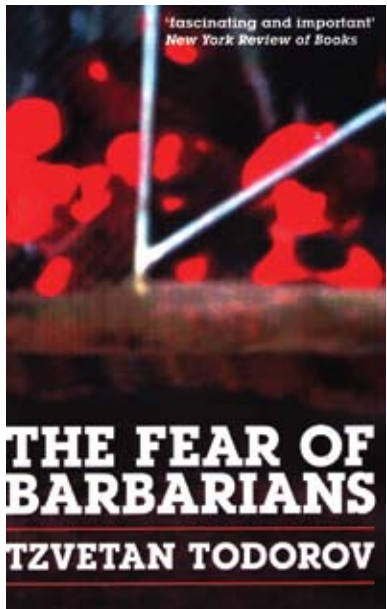
പാരീസിലെ സി.എൻ.ആർ.എസ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ഡയറക്ടറും ദാർശനികനുമായ സെറ്റാൻ ടോഡോറോവിന്റെ (Tzvetan Todorov) കാപാലികരെക്കുറിച്ചുള്ള ആപത്ശങ്കകൾ (Fear of the Barbarians) എന്ന ഏറ്റവും പുതിയ ഗ്രന്ഥം ഭയത്തിന്റെയും അമർഷത്തിന്റെയും ഭൂദൃശ്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും മൗലികമായ വിശകലനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒന്നാണ്. ഇന്നത്തെ ലോകാന്തരീക്ഷത്തിൽ നീറിയെരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിരവധി രാഷ്ട്രീയവും സാമൂഹികവും മതപരവുമായ പ്രശ്നങ്ങളെ അഗാധമായി സമീപിച്ചുവിലയിരുത്തുവാനും അദ്ദേഹം ശ്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. കാപാലികത്വത്തിന്റെയും സംസ്കാരത്തിന്റെയും ആശയങ്ങളെ ഒന്നു പുനർനിർവചിക്കുവാനും സാർവ്വലോകികമായ ഒരു തലത്തിലേക്കുവെച്ചു പുനർവിന്യസിക്കുവാനുള്ള ദാർശനികമായ ഒരു ശ്രമവും അദ്ദേഹം നടത്തുന്നു. തൊഡോറോവിന്റെ വിശകലനങ്ങൾ ഇവ ഏതുരീതിയിലാണ് സംസ്കാരത്തിന്റെ ബഹുത്വത്തിനുള്ളിലേക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതെന്നും പ്രത്യാശയുടെ ആവരണത്തിനുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം ചിന്തിക്കുന്നുമുണ്ട്.

കൂട്ടായ സ്വത്വത്തിന്റെ വൈവിധ്യമാർന്ന രൂപങ്ങളെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വേർതിരിച്ചറിയുവാനുള്ള ശ്രമവും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പൊതുവായ ലക്ഷ്യമായി നമുക്കു കാണുവാൻ

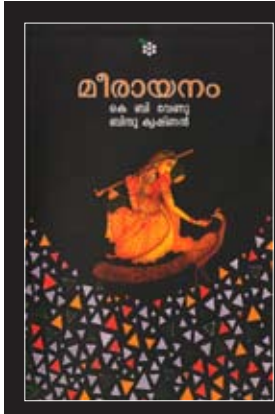
കഴിയും. സംസ്കാരീകവും പൗരസംബന്ധിയും പ്രത്യയശാസ്ത്രപരവുമായ മാനങ്ങളെയാണ് ഇതിന് യോജിച്ചവഴികളായിട്ടദ്ദേഹം കാണുന്നത്.

ഭീകരത ഇന്ന് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾക്കിടയിൽ ഭയം വാരിവതിരിക്കാണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. സെപ്തംബർ പതിനൊന്നിനുശേഷമുള്ള ഭീകരത കിരാതവാഴ്ച നടത്തുന്ന പ്രശ്നമേഖലകളിലേക്ക് ഒരു പുതിയ വെളിച്ചം പകർന്നുകൊണ്ട് അവയുടെ കാരണങ്ങളെ അപഗ്രഥിക്കുവാനും ആത്മാർത്ഥമായ ഒരു ശ്രമമായി ഈ ഗ്രന്ഥത്തെ കാണേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യനാടുകളിലെ സമൂഹങ്ങൾക്കിടയിൽ ഇന്നും അണയാതെ അതിന്റെ കനലുകൾ ഭാവി തലമുറക്ക് ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നതിനെയും തെഡോറോവ് തിരിച്ചറിയുന്നുണ്ട്.

എങ്ങനെയാണ് ഈ ഭയപ്പാടുകളെ ദുരീകരിക്കേണ്ടതെന്നറിയാൻ അദ്ദേഹം നമ്മെ ആത്മാർത്ഥമായി ക്ഷണിക്കുകയാണ്. ഓരോ മനുഷ്യനിലും ഒരു കാപാലികൻ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നുണ്ടെന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തെ മറച്ചുവെക്കുവാൻ അദ്ദേഹം തയ്യാറാവുന്നില്ല. കാപാലികരോടുള്ള നമ്മുടെ ഭയപ്പാട് ഒരു പ്രത്യേക നിമിഷത്തിൽ നമ്മെയും കാപാലികരാക്കി മാറ്റുവാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഇന്നത്തെ ലോകം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും സുപ്രധാനമായ വെല്ലുവിളികൾ മനസ്സിൽ ആശങ്കകൾ നിറക്കുമ്പോൾ ഈ ഗ്രന്ഥം വായിക്കുന്ന ഓരോ വ്യക്തിക്കും നാം ജീവിക്കുന്ന ഈ ലോകത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകൾ ഒരുപരിധിവരെതെങ്കിലും അതിജീവിക്കുവാൻ കഴിയും



The Fear of the Barbarians  
Tzvetan Todorov  
Translated by Andrew Brown  
Pub. Polity Press London 2011  
233 page \$19.95



**മീരായനം**

**കെ.ബി വേണു ബിന്ദു കൃഷ്ണൻ**

അനുരാഗബദ്ധമായ ഹൃദയത്തെ കൃഷ്ണൻ സമർപ്പിച്ച മീരാബായിയുടെ ജീവിതവും തിരഞ്ഞെടുത്ത കവിതകളും അടങ്ങിയ സമാഹാരം. മീരയുടെ ജീവിതത്തെ ഈ കൃതിയിലൂടെ അടുത്തറിയാം. പൊടുന്നനെ, ശ്യാമരൂപൻ, മധുരക്കനികൾ, അനശ്വരത, ജന്മാന്തരങ്ങളുടെ സമുദ്രം, ക്ഷണികം തുടങ്ങിയ ശ്രദ്ധേയമായ കവിതകളും അടങ്ങിയ സമാഹാരം.

റാസ്മെറി ബുക്സ്  
കോഴിക്കോട്  
വില: 50 രൂപ

**റാബിഅ ബസ്രി**  
ദിവ്യാനുരാഗത്തിന്റെ വിശുദ്ധ പക്ഷി



**സിദ്ദീഖ് മുഹമ്മദ്**

ത്യാഗത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠതയാൽ രണ്ടാം വിശുദ്ധമറിയമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെട്ട സൂഫി വനിതയായ റാബിഅ ബസ്രിയുടെ കാവ്യവചസ്സുകളുടെ സമാഹാരം. പരമാത്മാവിനോടുള്ള ജീവാത്മാവിന്റെ പ്രണയം നിറഞ്ഞൊഴുകുന്ന കാവ്യവചസ്സുകൾ വേറിട്ട വായന നൽകുന്നു. റാബിഅ ബസ്രിയുടെ ജീവിതത്തെയും ദർശനങ്ങളെയും അനുഭവങ്ങളെയും ഈ കൃതി വരച്ചുകാട്ടുന്നു.

റാസ്മെറി ബുക്സ്  
കോഴിക്കോട്  
വില: 110 രൂപ

**ലല്ലേശ്വരി കവിതകൾ**



**വിവർത്തനം:**

**വേണു. വി.ദേശം**

ആധുനിക കാൾമീരിഭാഷയുടെ ജനനിയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന ലല്ലേശ്വരിയുടെ കവിതകൾ. ലളിതവും ഋജുവുമായ ഭാഷയിൽ രചിക്കപ്പെട്ട ഈ കവിതകൾ ശാന്തി സന്ദേശങ്ങൾ വഹിക്കുന്നവയാണ്. സങ്കീർണ്ണമായ യോഗരഹസ്യങ്ങളിലേക്കും അവബോധത്തിന്റെ ഉദാത്ത ലോകങ്ങളിലേക്കും വെളിച്ചം തുറന്നിടുന്ന കവിതകളുടെ സമാഹാരം.

റാസ്മെറി ബുക്സ്  
കോഴിക്കോട്  
വില: 110 രൂപ

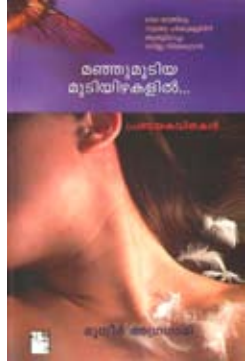
**ബുദ്ധനും നാണുഗുരുവും**



**ഡോ. കെ. സുഗതൻ**

ബുദ്ധന്റെയും നാരായണ ഗുരുവിന്റെയും ദർശനങ്ങളെ താരതമ്യപ്പെടുത്തി മതങ്ങളുടെ ഉത്ഭവത്തെക്കുറിച്ചും പൊതുജീനെ സംബന്ധിച്ചും ആഴത്തിൽ വിശകലനം ചെയ്യുന്ന കൃതി. ബുദ്ധൻ, ബുദ്ധന്റെ മതം, ബുദ്ധമതം കേരളത്തിൽ, നാണുഗുരുവിന്റെ മതം, ജൈനമതം കേരളത്തിൽ തുടങ്ങിയ ശ്രദ്ധേയവും ചർച്ചാപ്രാധാന്യവുമുള്ള വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ കൃതി

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്  
വില: 120 രൂപ



**മഞ്ഞുമുടിയ മുടിയിഴകളിൽ**

**മുനീർ അഗ്രഗാമി**

ലളിതവും സൂക്ഷ്മവുമായ ഭാഷയിൽ എഴുതപ്പെട്ട പ്രണയകവിതകൾ. ഹൃദയത്തിന്റെ ഏകാകിതയിലേക്ക് കയറിപ്പോകുന്ന വൈകാരികതലങ്ങൾ ഈ കവിതകളുടെ അടയാളങ്ങളാണ്. സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ, ജന്മാന്തരങ്ങൾ, പുഴപോലൊരുവൾ, നിന്റെയും എന്റെയും ഇതളുകൾ തുടങ്ങിയ ശ്രദ്ധേയമായ കവിതകൾ അടങ്ങിയ സമാഹാരം.

പായൽ ബുക്സ്  
വില: 50 രൂപ.





ബോബി ജോസ്

# ഓർമ്മ

തീയം ഗന്ധകവും ഇറങ്ങുമ്പോൾ ദൈവം സമരക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിച്ചത് അവരെ മാത്രമായിരുന്നു. ലോത്തിനെയും കുടുംബത്തെയും. മലമുകളിലേക്ക് ഓടി രക്ഷപ്പെടാനാണ് അവരോട് പറഞ്ഞത്; ഓടിപ്പോകുമ്പോൾ ഒരിക്കലും തിരിഞ്ഞു നോക്കരുതെന്നും. പുരുഷനതു പാലിക്കും. എന്നാൽ, അയാളുടെ സ്ത്രീയെന്തു ചെയ്യും? നഗരമല്ല കത്തിയെരിയുന്നത്; അവളുടെ എണ്ണിയാൽ തീരാത്ത ഓർമ്മകളുടെ തിരുവരങ്ങാണ്. അവളെങ്ങനെ തിരിഞ്ഞു നോക്കാതിരിക്കും. പ്രണയത്തിന്റെയോ സൗഹൃദത്തിന്റെയോ നഗരം ചാവലാകുമ്പോൾ അയാൾക്കത് ആയെന്നിരിക്കും. അവൾ അയാളല്ല. അതോടുകൂടി ഒരായിരം ഓർമ്മകൾ അവളുടെ കഴലുകെട്ടുകയാണ്. അവൾ ഉപ്പു തുണാവുന്നു. ജീവിതം ചില ഓർമ്മകളിൽ നിശ്ചലവും നിസ്സഹായവുമാവുകയാണ്... ശരീരം കൊണ്ടവൾ ഇനിയും കുറെ ദൂരം താണ്ടിയെന്നിരിക്കും, അതിൽ കാര്യമില്ല.

ഞാനോർക്കുന്നു; ഒരു ബന്ധു ആത്മഹത്യ ചെയ്തത്. മധ്യവയസ്സിലെത്തിയിരുന്ന അയാൾ അവിവാഹിതനായിരുന്നു. ആ രാത്രി മുഴുവൻ ട്രേപ്പറിക്കാർഡിൽ നിന്ന് ആവർത്തിച്ചുവർത്തിച്ച് 'ഓർമ്മയിൽ ഒരു ശിശിരം, ഓമനിക്കാനൊരു ശിശിരം' എന്ന ഗാനം അയാളുടെ മുറിയിൽ നിന്ന് വീട്ടുകാർ കേട്ടിരുന്നു. പുലരിയിലാണ് ചെയ്തത്. അയാളുടെ മരണത്തേക്കാൾ അയാൾ കേട്ട ഗാനമാണ് കൂട്ടിയായിരുന്ന എന്നെ പരിഭ്രമിപ്പിച്ചത്. പൊട്ടിയ റിക്കോർഡ് കണക്കെ ചില ഓർമ്മകളിൽ തട്ടി, അത് ആവർത്തിച്ച് ആവർത്തിച്ച് ഒരു വരി മുമ്പോട്ട് മീട്ടാനാവതെ നിസ്സഹായരാവുന്ന ചില മനുഷ്യർ. ഓർമ്മ ഒരപകടം പിടിച്ച കാര്യമാണെന്ന് തോന്നുന്നു.

എന്നിട്ടും ഈ ഓർമ്മകൾക്കുടി ഇല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ചില മനുഷ്യർ എത്രമാത്രം ദരിദ്രരായിപ്പോയേനെ. ഭാരത സങ്കല്പത്തിലെ വിസ്മൃതിനദിക്ക് കുറുകെയെന്നപോലെ ഒരു നൂൽപ്പാലത്തിലൂടെയാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും സഞ്ചാ

രം. ഒരു നിമിഷത്തെ അശ്രദ്ധ മതി അയാൾ അതിലേക്കിടറി വീണേക്കാം. പിന്നെ അയാൾക്കൊന്നുമില്ല. അയാൾ ആരുമല്ല. വെറുതെയല്ല ഗുരുക്കന്മാർ പറയുന്നത്, ഒരേയൊരു പാപമേയുള്ളൂ - വിസ്മൃതി. വന്നവഴികളും എന്തേണ്ടയിടങ്ങളും മരന്നുപോകരുത്. പാതിവഴിയിൽ പലതും ഉപേക്ഷിക്കുന്ന അതിപ്രായോഗിക വാദികളുടെ ചുണ്ടിൽ വിരിയുന്ന പരിഹാസച്ചിരി കാണാതിരിക്കുന്നില്ല...

ഒരാളെ ഓർമ്മിക്കുക എന്നാൽ, അയാൾക്കു വേണ്ടി ഹൃദയത്തിന്റെ അറകളിലൊന്നിൽ ഇത്തിരി സ്വപ്നം മാറി വയ്ക്കുകയെന്നർത്ഥം. മറന്നാർക്കും പ്രവേശിക്കാനാവാത്ത വിധത്തിൽ ഭദ്രമാക്കപ്പെട്ട ഒരിടം... നഷ്ടപ്രണയികളോട് ചോദിക്കൂ, അവർ പറയും അതിന്റെ സാക്ഷ്യം. വെറുതെ ഒരു സാധാരണ വീട്ടുകാഴ്ചയെടുക്കൂ. ജോലിസ്ഥലത്തുനിന്ന് മടങ്ങി വന്ന അയാൾ തന്റെ ചെറിയ കുട്ടിയോട് പറയുന്നു: കുട്ടാനീ പറഞ്ഞ പെൻസിൽ ഞാൻ വാങ്ങാൻ മറന്നുപോയി. അവനപ്പോൾ വാവിട്ടു കരയുന്നു. പെൻസിൽ അല്ല പ്രശ്നം... ഒത്തിരി തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ മറന്നുപോകാവുന്ന ഒരാളായോ താനെന്ന കുഞ്ഞിന്റെ വ്യാകുലമാണത്...

ഓർമ്മകളുണ്ടായിരിക്കണം. ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിരോധമാണത്. Public Memory is short lived എന്നൊരു ആരോപണം എം. എൻ വിജയന്റെ പ്രഭാഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് നിരന്തരം ഉയർന്നു കേട്ടിരുന്നത് ഓർമ്മിക്കുന്നു. ഏകാധിപത്യത്തിന് പേരുകേട്ട ചിലർ ജനരോഷത്തിൽ തകർന്നു തരിപ്പണമാവുകയും, എന്നാൽ ചെറിയ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം അതേ വ്യക്തികളെ അതിന്റെ ഇരകൾതന്നെ അരിയിട്ടു വാഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്ന എത്ര കഥകൾ വേണം നിങ്ങൾക്ക്? മരണകാരണമാകുന്ന ചില വിസ്മൃതികൾ...

സങ്കാര്യജീവിതത്തിലും ഓർമ്മ ഒരാത്മീയ പ്രതിരോധമാണ്. മഹാനഗരത്തിൽ പഠിക്കാനെത്തിയ യുവാവ്- നഗരകൗതുകങ്ങളുടെ ചില തിന്വലയിൽ താൻ കുരുങ്ങുമെന്ന് ഭയന്ന ആ യുവാവ് തന്റെ ആശങ്ക ഗ്രാമത്തിലുള്ള അച്ഛനെഴുതുന്നു. മടക്കത്തപാലിൽ അച്ഛൻ മക

നൊരു ചിത്രമയയ്ക്കുന്നു. പൊരിവെയിലത്ത് പാറപൊട്ടിക്കുന്ന അയാളുടേതു തന്നെ- വെയിൽകൊള്ളുന്ന എന്റെ തണൽമരം! അതു മതി അയാളുടെ ജീവിതത്തെ ഏകാഗ്രവും കർമ്മനിരതവുമാക്കാൻ. ചില നേരങ്ങളിൽ ശരീരവാതിലിനു പുറമേനിന്നു കൊട്ടിവിളിക്കുന്ന ആസക്തികളെ ഒരു നിർമ്മല സൗഹൃദത്തിന്റെ സ്മൃതി - ഓടാനുൽകൊണ്ടാണ് ഒരാൾ ഇന്നോളം അകത്തു നിന്നു തഴുതിട്ട് നില്ക്കുന്നത്.

അസുഖകരമായ ചില ഓർമ്മകളെ ഒരാൾ ബോധപൂർവ്വം ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതും ഉണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നു; രണ്ടുപേരുടെ യാത്രയ്ക്കിടയിൽ സംഭവിച്ചതുപോലെ. മരുഭൂമിക്ക് കുറുകെ നടക്കുമ്പോഴൊരു നൂറു അട. എന്തോ ക്ഷോഭത്താൽ ഒരാൾ അപരനെ അടിച്ചു. ഉടനെതന്നെ അവൻ നിലത്തുകുനിഞ്ഞ് മണലിൽ എഴുതി. ഇവിടെവെച്ച് എന്റെ ചങ്ങാതി എന്നെ അടിച്ചു. പിന്നീട് ഒരു പുഴ കടക്കുമ്പോൾ അവൻ വഴുതി വീണപ്പോൾ ചാടി രക്ഷിച്ചതും അതേ ചങ്ങാതി. അപ്പോൾ അവൻ പൊക്കണത്തിൽ നിന്ന് ഉളിയെടുത്ത് അടുത്തുള്ള പാറയിൽ ഇങ്ങനെ കൊത്തി വെച്ചു. ഇവിടെ വെച്ച് എന്റെ ചങ്ങാതി എന്നെ രക്ഷിച്ചു. കുട്ടുകാരൻ ചോദിച്ചു. ഞാൻ നിന്നെ പ്രഹരിച്ചപ്പോൾ നീയതു മണലിലെഴുതി. രക്ഷിച്ചപ്പോൾ ശിലയിലും. അവൻ പറഞ്ഞു: ലഭിച്ച പരുക്കുകളെ മണലിലെഴുതിയാൽ മതി. ഒരു കാറ്റിൽ അതു മായും. സ്വീകരിച്ച അനുഗ്രഹങ്ങളെ നിശ്ചയമായും കല്ലിൽ കൊത്തി വയ്ക്കണം. കാറ്റിനോ പൂഴയ്ക്കോ കവരനാകാത്ത വിധത്തിൽ...

താരതമ്യേന നിസ്സാരമായ ചില അടയാളങ്ങളിലൂടെപ്പോലും മനുഷ്യർക്ക് അവരുടെ ഓർമ്മകളെ തിരികെ കിട്ടുന്നുണ്ട്. പ്രുസ്തിന്റെ ഒരു കഥാപാത്രം ഒരു ബിസ്ക്കറിന്റെ ഗന്ധത്തിലൂടെ തന്റെ ബാല്യത്തിലേക്ക് തിരികെ നടക്കുന്നുണ്ട്. പഴയ പൂസ്തകങ്ങൾ അടുക്കിവയ്ക്കുമ്പോൾ ഉതിർന്നുവീണ ഒരു കത്ത് ഒരു വ്യഭയയുടെ മുഖപ്രസാദത്തെ വീണ്ടെടുക്കുന്നുണ്ട്. ദൂരെയെവിടെയോ നിന്ന് ഒരു കോഴി കുവുമ്പോൾ പീററർ ഗുരുവിനെ ഓർമ്മിച്ചെടുക്കുന്നു.



# Bel-Air College of Nursing



**A project of Indian Red  
Cross Society in  
collaboration with the  
University of Illinois at  
Chicago, USA**

**(INC, MNC & MUHS Approved)**

**Applications are invited from female candidates  
for Basic B. Sc. Nursing**



**Entrance test & Interview on Sunday, 5<sup>th</sup> June 2011**

**at MCBS Provincial House, Kaduvakulam, Kottayam, Kerala**

**Director: Fr. Tomy K. MCBS, 09422606672**

**Bel-Air College of Nursing**

**Panchgani, Satara Dist: 412 805, Maharashtra**

**Ph: 02168 - 240085 Fax: 240084**

**Email: [bcon@sancharnet.in](mailto:bcon@sancharnet.in) Web: [www.belairpanchgani.org](http://www.belairpanchgani.org)**

**Managed by MCBS fathers & JMJ Sisters**





# ഇരുനിലകളിലായി നവീകരിച്ച ഷോറൂം

കണ്ണടവ്യാപാര രംഗത്ത് 30 വർഷത്തെ  
വിശ്വസ്ത സേവന പാരമ്പര്യം

തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ  
ആയിരത്തിൽപരം  
സ്വദേശ വിദേശ  
മോഡലുകൾ



## കണ്ണടകൾക്ക്... മിശ്കലത്ത ഒപ്റ്റിക്കൽസ്

AUTHORISED DEALER OF  
ESSILOR VARILUX  
CRIZAL LENSES

only from **essilor**

Vision World Champion

പുളിമുട്ടിൽ പ്ലാസ, പാലാ റോഡ്, തൊടുപുഴ. PH 228818 | ജ്യോതി ബസാർ, മുവാറ്റുപുഴ റോഡ്, തൊടുപുഴ. PH 222703  
Email : thomasmangalath@gmail.com

Our Branches at  
മുവാറ്റുപുഴ, ആലുവ, എം. ജി റോഡ് എറണാകുളം, പാലാരിവട്ടം, തൃപ്പൂണിത്തുറ,  
നോർത്ത് പറവൂർ, കലൂർ, ലിസ്സി ജംഗ്ഷൻ, വരാപ്പുഴ