NoVus
2012-2013

Nirmala College of Pharmacy

Muvattupuzha

Our Heavenly Patron

Nirmala Matha

Our Patron

Mar. George Madathikandathil
Bishop, Diocese of Kothamangalam

NoVus
2012-2013

സമർപ്പണം

ജീവനേകി ജീവനായവർക്ക്...
അപരന് പ്രകാശമായവർക്ക്...
കരളേകി കരളായവർക്ക്....
ഹൃദയം നൽകി സ്നേഹമായവർക്ക്.....

Message....

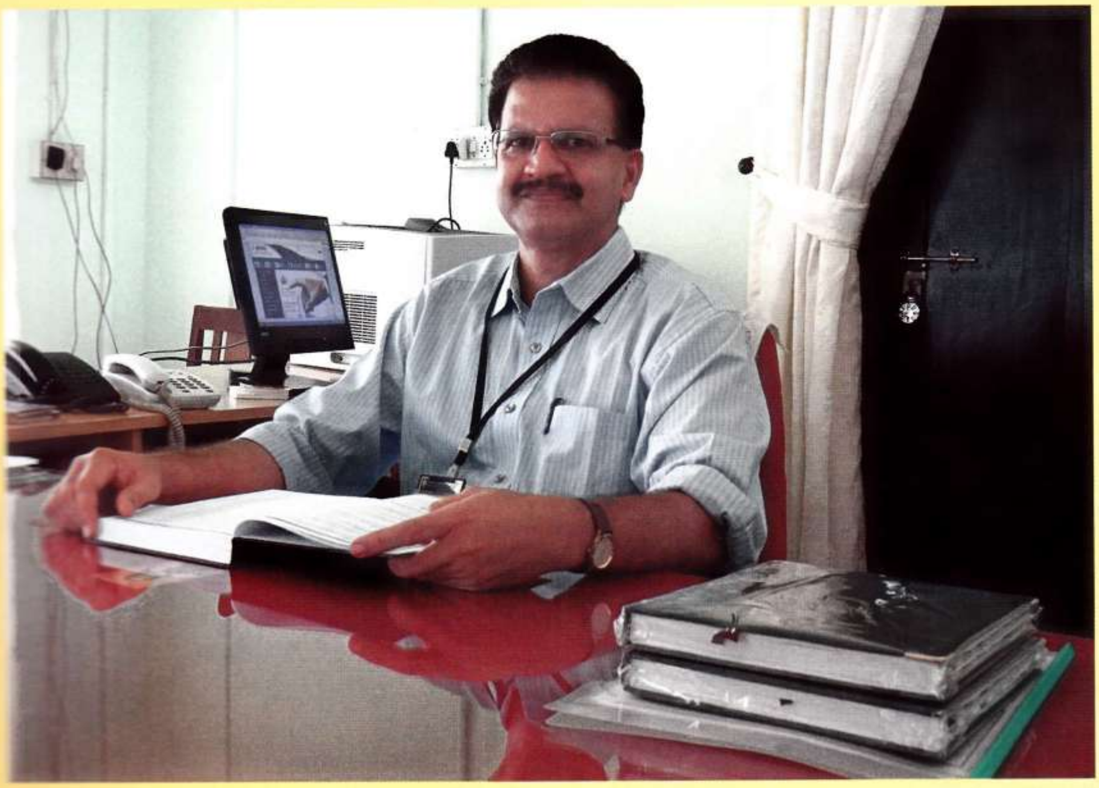
I am very happy to see that Nirmala College of Pharmacy is bringing out a magazine 'NOVUS'. Education doesn't mean simply gathering information but it should mean overall formation of a personality and culture. Magazine not only help the students to showcase their potentials but also it improves their organizational ability. It also serves as an annual evaluation of their activities.

The Pharmacy education plays a pivotal role in the field of health care in our country and I am confident that our students can shoulder any responsibilities in this changing scenario of pharmacy education as well as industry. The students should attain deep knowledge in designing, implementing, conducting and evaluating research on drugs and patients in specific areas of their interest.

I congratulate the team of students, staff and the principal for bringing out the college Magazine for release. I take this opportunity to record my sincere thanks to the editorial board and all who have contributed one way or other.

Fr. Jose Pulloppillil
Administrator

Message....



CIPAL'S DESK

FROM OUR PRINCIPAL'S DESK

The profession of pharmacy demands a lot of dedication as it is directly concerned with life saving activities. It is very important that a pharmacist is an "all-rounder", with deep knowledge of medicines and a mature and pleasing personality to be of help to the ailing persons who is in need of his/her services. Extracurricular activities play a major role in moulding a student to be good individuals. Being confined to the four walls of classrooms and labs will only deteriorate a student's potentials and capabilities as the old saying goes "All work and no play makes Jack a dull boy." It is therefore important for any educational institution to give sufficient opportunities for the overall development of the students.

I hope this magazine will be an effective medium for developing the literary talents of our students. Let me congratulate all those who have contributed to the success of this magazine. I assume that it will be a source of entertainment and enlightenment for all its readers. Let it be an instrument of inspiration for many generations to come.

Prof. John Joseph

Mr. Fels Saju
Lecturer

Ms. Sini Baby
Sr. Lecturer

Staff Editors Note...

"When you have dreams in your eyes you are alive
When you have anxieties in your heart you are alive
Learn to live freely like a breeze and to flow like a brook
Welcome every moment with open hands...
Because every second holds a surprise for you
To make your life more new and more fresh"

Pharmacy is a divine profession because it deals with life. Here, Nirmalites, the rising pharmacists, are trying to give a new life to your thoughts and to your visions through 'NOVUS'...means a new life. The magazine encapsulates a wide range of articles of both the staff and the students. After glancing through the 'Novus', certainly you will feel something new and fresh.

We express our heartfelt thanks to the enormous help and guidance we received from the principal and the administrator in the making of the magazine. We also express our gratitude to teaching and non-teaching staff of our college. We also express our sincere gratitude to all the members of the editorial board who put their heart and soul together for making it a success. Thanks to advertisers, printers, and all who supplied us with their valuable creation.

We hope you enjoy turning the pages of 'NOVUS.......'

Editor's Note

EDITOR'S NOTE

Time has changed. With time, everything has changed. From a mere embryo, fed and protected by the mother's womb, to a toddler, and finally to what we are today, changes have played a key role in our lives. Always changes result into something new...

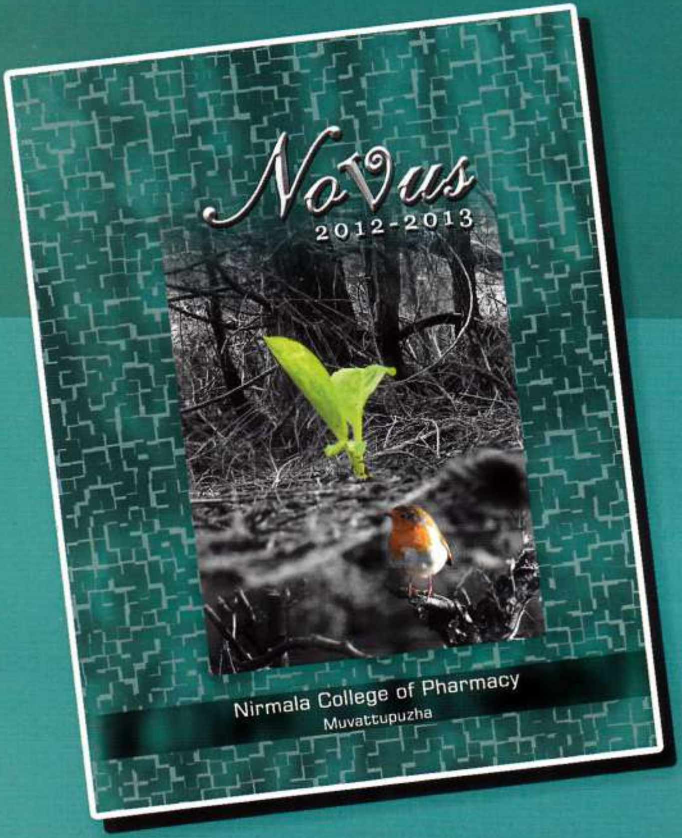
NOVUS – our theme is a Latin word, literally meaning 'new life'. But, we Nirmalites have a different expansion for the word – "Nirmala Offers a Venture of Unique Sapience".

Nirmala College of Pharmacy is on a venture – a venture to develop professionalism for those who seek it. Professionalism does not always mean a better and new life for the seekers but also to spread the glow in the world. Pharmacy field has inherent in it, the attitude of service and sacrifice in the interests of the suffering humanity. Our professionalism aims to alleviate sufferings of humanity and provide them a healthy and jovial life... a Novus.

Personally, I think we had a great year, 2011 – 2012. Time flew away as if caught up in a hurricane. But, the special moments we had in NCP, still remains in one of the brain cells. We have done our utmost to bring out the best in our magazine. Hope you enjoy it.

Ebin Johny
Editor

Novus means "NEW LIFE" in Latin. Novus is defined as new, fresh, young, inexperienced, revived and refresh. As the name means, hope this magazine gives you a ray of hope in all your lives.



Nirmala
Offers a
Venture of
Unique
Sapience

Chief Editor : Prof. John Joseph

Staff Editors : Mr. Fels Saju
Ms. Sini Baby

Student Editor : Ebin Johny

Sub Editors : John Paul
Anjana Sasi
Asha Elizabeth Giri
Bestin K. Martin
Jeffy A. Varkey
Dinto Sebastian
Anchitha Teresa

Designed by : Ziyana Advertisers
Muvattupuzha

Name Suggested by : Asha Elizabeth Giri

Printed at : Anaswara Offset Printers
Ernakulam

Our Teaching Staff

Our Non Teaching Staff

2nd year M.Pharm

Ist year M.Pharm

2008-2012 Batch

2009-2013 Batch

2010-2014 Batch

2011-2015 Batch

2012-2016 Batch

Editorial Board

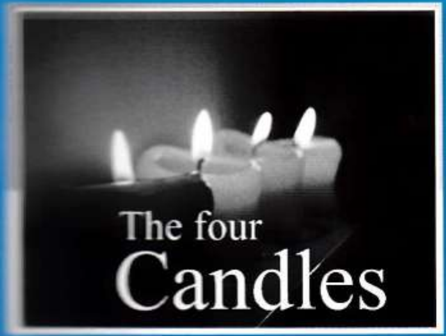
CONTENTS

Your Eyes can decieve you 15

Endosulphan 16

18

സഖീ നിൻ വരവും കാത്ത് 19



20

21 **Stem Cell Therapy** and its innovations

24

എന്റെ B.Pharm നർമ്മാനുഭവം 27

വേറിട്ട സ്വപ്നങ്ങൾ 29

Artistic Freedom - is a need or demand 30

എന്തിനു നീ... 31

Success 32

The Cheery Cherry 35

FAILURE 36

മഴ നിഷേധിച്ച വേഴാമ്പൽ 37

38 Some uses of Banana Peel

മലയാളികൾ മരുന്നിന്റെ പിടിയിലോ 40

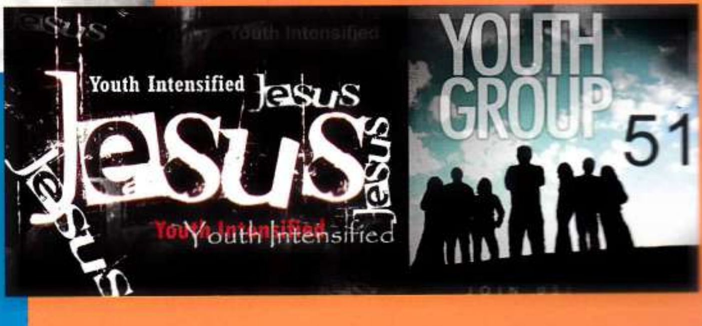
കണ്ണുനീർതുള്ളികൾ 41

45 Amazing Facts about Human Body

Do You Know...??? 48

49 ഇണങ്ങാം പ്രകൃതിയുമായി

50 I will Be Back...



51

CONTENTS

നൊമ്പരപ്പൂവ് 53

Positive Thinking 55

What is Maturity 56

20 Simple ways to get HAPPY 57

THE ART OF Giving 61

ഓർമ്മയ്ക്കായ് താലോലിയ്ക്കാൻ 62

POISON 63

THE BOND OF FRIENDSHIP

The Bond of friendship

A look into myself 76

Nutricosmetics 77

പുഴയുടെ സ്മാരകം 79

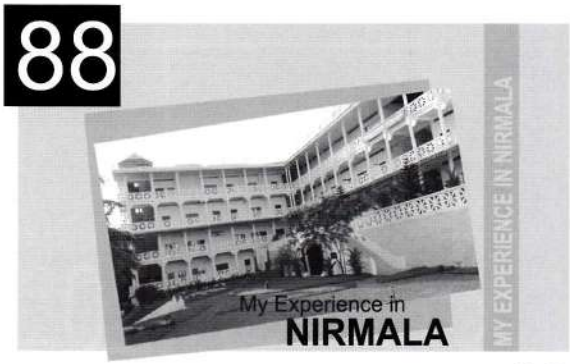
ബലിതർപ്പണം 80

Candle 84

Green Tea 85

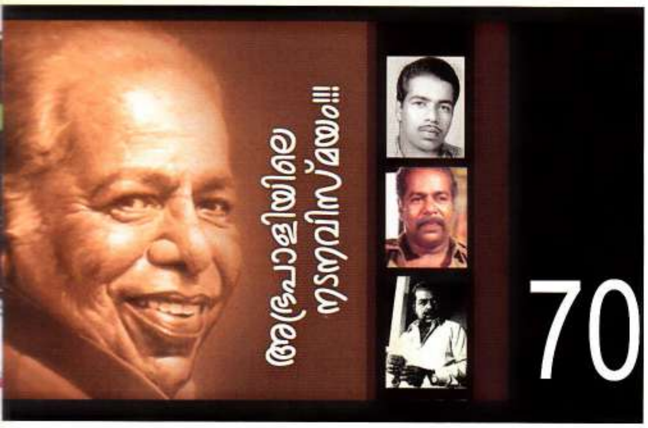
THE DARK SHADOW 86

Prescription for Happiness 87



Exams 67

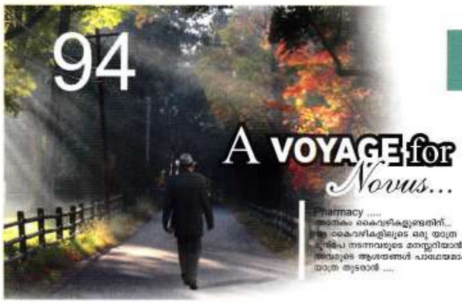
68 Lets have a Talk Drink Bacteria live healthy



പ്രകൃതിയിലേയ്ക്ക് 89

INTERESTING FACTS ABOUT DREAMS 90

92 ഒരു യാചകന്റെ വാക്ക്



എന്റെ പ്രണയിനിക്കായ് 72

Fun with definitions 73

നൊമ്പരം 75

Nutraceuticals 98

ചുവപ്പ്ലോകം 102

The rights of unborn child 103

Why the world need tolerance 104

105 Laughing Gas

Ms. Deepa Jose
Asst.professor

YOUR EYES CAN DECEIVE YOU

People rely on the eyes for most things they do. But researchers say that even your eyes can deceive you.

An international team led by the vision centre in Australia , says that the information provided by the people's visual sensing system is often distorted, unreliable and subject to illusion.

According to the team leader Dr.Isabelle Mareschal, people tend to regard what they see as real world. In fact a lot of it is distortion, and it is occurring in the early processing of the brain, before consciousness takes over.

ROLE OF VISUAL CORTEX

Studies showed that the cells of primary visual cortex create small distortions ,which they then pass on to the higher levels of the brain, to interpret it as best it can.

A common example of this that is often exploited by artists and designers is known as the tilt illusion where perfectly vertical lines appear tilted because they are placed on an oriented background, say the researchers.

The researchers analyzed a series of experiments in which they traced the origins of tilt illusion to the cells of primary visual cortex –the first stage is vision processing ,before the conscious mind takes over.

In their study to test at what level illusion occurs in the brain ,unconscious or conscious and also to see if the higher brain is aware of the illusions it is receiving and how it tries to correct for them they found that brain seeks more contextual information from the background to try to work out the alignment of the object it is seeing.

The team subjected the volunteers to a complex test in which they had to indicate the orientation of a vertical line which was perceived as constantly tilting from side to side, against a fuzzy back ground that was also changing.

These illusions happen very fast, perhaps in milliseconds. The higher brain cannot always correct for them, as it does not in fact know that they are illusions.

Endosulfan

Endosulfan

Endosulfan is a pesticide belonging to the organochlorine group of pesticides under the cyclodiene subgroup introduced in 1950's. It acts as contact and stomach poison and has a slight fumigant action. It is used in vegetables, fruits, paddy, cotton, cashew, tea, coffee, tobacco and timber crops. It is also used as a wood preservative and to control tse-tse flies and termites. But now it is being detected as an important cause of pesticide poisoning in many countries.

IUPAC Name: 6,7,8,9,10,10-Hexachloro-1,5,5a,6,9,9a-hexahydro- 6,9-methano-2,4,3-benzodioxathiepine-3-oxide

Technically endosulfan is a 7:3 mixture of stereoisomers, designated as α and β. α and β endosulfan are conformational isomers arising from the pyramidal stereochemistry of sulphur. α-endosulfan is more thermodynamically stable of the two, thus β-endosulfan irreversibly converts to the α form, although the conversion is slow.

ENVIRONMENTAL FATE

Endosulfan is a ubiquitous environmental contaminant. The chemical is semi-volatile and resistant to degradation processes in the environment. Endosulfan is subject to long range atmospheric transport, i.e. it can travel long distances from where it is used. Thus, it occurs in many environmental compartments.

The compound breaks down into endosulfan sulfate, endosulfan diol, and endosulfan furan, all three of which have structures similar to the parent compound and, according to the EPA, "are also of toxicological concern...The estimated half-lives for the combined toxic residues (endosulfan plus endosulfan sulfate) which range from roughly 9 months to 6 years."

EFFECTS OF ENDOSULFAN ON HUMAN BEINGS

Acute effects: Endosulfan is highly toxic and can be fatal if inhaled, swallowed or absorbed through the skin. Acute oral toxicity is higher than dermal toxicity. Ingestion or breathing high levels of endosulfan may lead to convulsions and death. Endosulfan directly affects the CNS and recurrent epileptic seizures are also reported. Symptoms of poisoning include hyper activity, excitement, dyspnoea, apnoea, salivation, loss of consciousness, diarrhoea, anemia, nausea, vomiting, insomnia, blurred vision, cyanosis, foaming of mouth, tremor, dry mouth, lack of appetite, irritability, headache, decreased respiration, loss of memory, haematuria, albuminuria, confusion, dizziness, imbalance and lack of coordination.

Chronic effects: Endosulfan is a proven endocrine disruptor. It has potential to induce hypothyroidism. Endosulfan exhibits estrogenic properties. It induces proliferation of human breast estrogen sensitive MCF 7cells (invitro) thereby increasing breast cancer risk. It harms the reproductive system by affecting semen quality, sperm count, spermatogonial cells, sperm morphology and other defects in male sex hormones. It has adverse effects on CNS by inhibiting brain acetylcholine esterase, causing uncontrolled discharge of acetylcholine. Endosulfan ingestion is known to affect the kidneys and liver. It inhibits leucocyte and macrophage migration, causing adverse effects on humoral and cell mediated immune system. It is also a potential tumor promoter. Endosulfan study was conducted among the children in Kasargod district.

ENDOSULFAN AND CANCER

Endosulfan is found to damage human RBC at concentrations of ippb-ippm . Both α and β endosulfan are genotoxic HepG2 cells. Endosulfan is hepatotoxic, mutagenic, clastogenic and induce effects on cell cycle kinetics. Endosulfan has been shown to cause chromosomal aberrations in hamster and mouse and sex linked mutation in Drosophila. Endosulfan has caused mutation in bacterial and yeast cells. It is also known to cause mutation in mammals.

Mr. Mohanachandran P.S.
Sr. Lecturer

THE KASARGOD TRAGEDY

People in 15 villages were subjected to continuous exposure to endosulfan which was aerially sprayed 3 times every year, for 24 years. Congenital birth defects, reproductive health problems, cancers, loss of immunity, neurological and mental diseases were reported among the villagers. Following a public outcry, a number of health based scientific studies confirmed that the health problems were directly linked to the exposure of endosulfan

The UN – backed regime of 173 countries agreed to globally 'phase-out' the form of insecticide endosulfan, decision with significant implications for India, the world's largest manufacturer and user of the chemical. The phase-out commitment, often loosely referred to as a 'ban' will put endosulfan in Annex A of Stockholm convention on President Organic Pollutants, thereby clearing it for elimination.

സോദരി നിനക്കായ്....

നിലയ്ക്കാത്ത ഓർമ്മകൾക്കു മുന്നിൽ
നിറഞ്ഞൊഴുകും നയനങ്ങളിൽ
തീർത്ഥം തളിക്കാം ഏകീടാം
ഒരായിരം പ്രാർത്ഥനമന്ത്രങ്ങൾ കൂപ്പുകൈകളോടെ
തീരാത്ത നോവുമായി ഒരു
നൊമ്പരപ്പൂവായി നീ വിരിഞ്ഞ
ആ രാത്രിയാമങ്ങൾ ഇരുളടച്ചു നിൻ,
ജീവിതം, നീറുമീ ഓർമ്മകൾ മാത്രം ബാക്കിയാക്കി
ഉറുമിയാൽ ചുറ്റി വരിയും പോലെയാ
രാക്ഷസകരങ്ങൾ വരിഞ്ഞുമുറുകിയപ്പോൾ
ഞെരിഞ്ഞമർന്ന നിൻ ഉള്ളം കാണാതെ
വീണ്ടും കാമകുതിപ്പുമായി, പാഞ്ഞവർ
മനുഷ്യനെന്ന് ചൊല്ലിടുകിൽ അർത്ഥമെന്തു?
എന്തേ അവരിൽ ഉയർന്നില്ല, സോദരീചിന്ത
നെഞ്ചിൽ നിന്നും ഉതിർന്നില്ല ഒരിറ്റു ആർദ്രത
അസുരവേഷങ്ങൾ ആടിതിമിർത്തപ്പോൾ
തകർത്തിട്ടും ഉരുകാത്ത ചിത്തവും
തളർത്തിയിട്ടും നിലക്കാത്ത തുടിപ്പും
ഒരു ഉണർത്തുപാട്ടായി ഉയരുന്നു
ഒരു ജനതയെ പ്രതിക്ഷേധാഗ്നിയിലാഴ്ത്തിക്കൊണ്ട്

ആരതി ജോളി
2011-2015 Batch

സഖി നിൻ വരവും കാത്ത്

Reshma Francis
2009-2013 Batch

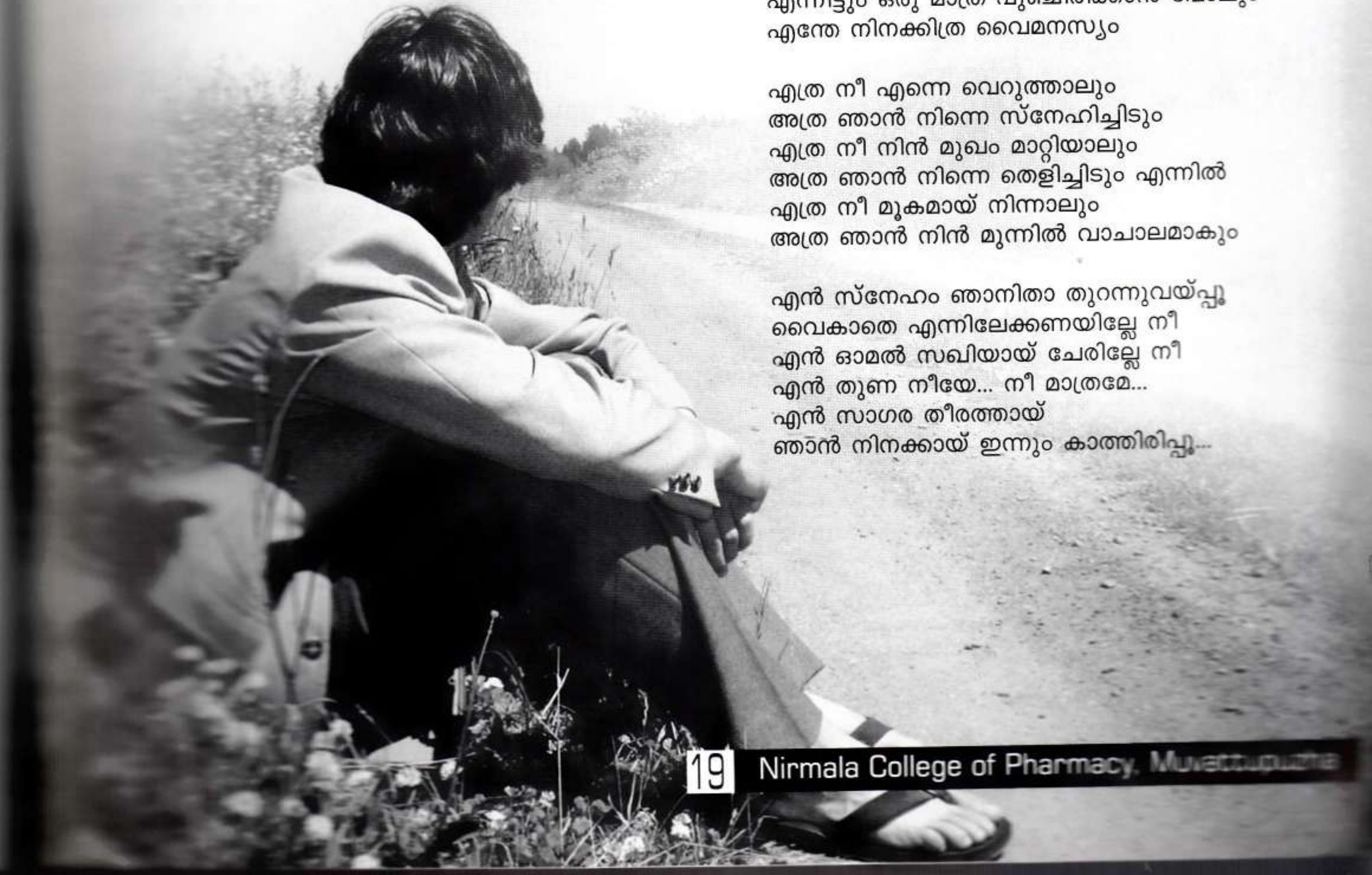
ഇത്രമേൽ ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചിട്ടും
നീ എന്തേ എന്നോടീവിധം.
കാത്തിരുപ്പിൻ കൈപ്പുനീർ കുടിച്ച്
ഞാൻ നിനക്കായ് എത്ര കാത്തിരുന്നു
എന്നിട്ടും ഒരു നോട്ടം നല്കുവാൻ പോലും
എന്തേ നിനക്കിത്ര വൈമനസ്യം

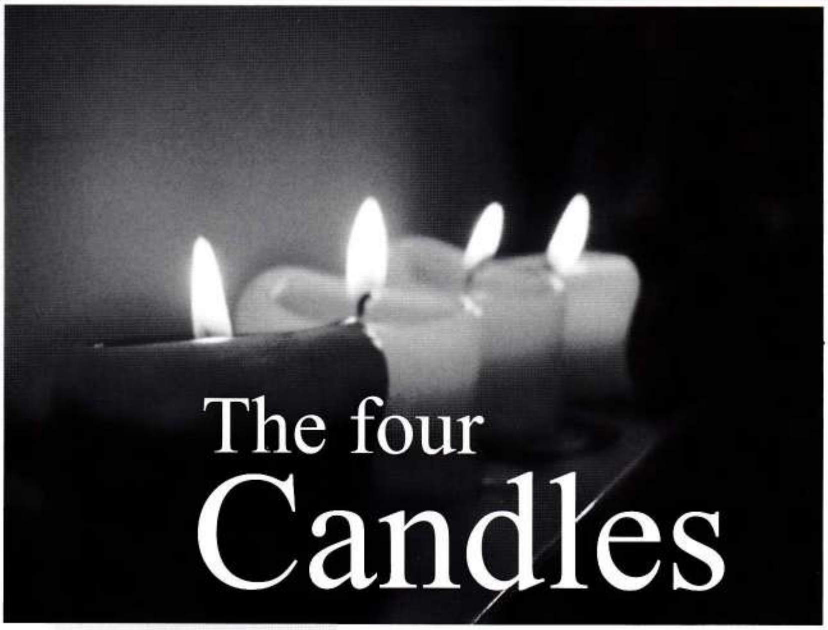
ഞാൻ നടക്കും പാതയോരത്തിലും
ഞാൻ ശ്വസിക്കും പ്രാണ വായുവിലും
നീ മാത്രമാണെന്റെ മുമ്പിലെന്നും
നീ മാത്രമാണെന്റെ ഉൾപ്പുളകം
എന്നിട്ടും ഒരു വാക്ക് മിണ്ടുവാൻ പോലും
എന്തേ നിനക്കിത്ര വൈമനസ്യം

നിശയുടെ ഏകാന്ത നിമിഷങ്ങളിൽ ഞാൻ
നിൻ സ്നേഹ സ്പർശത്തിനായ് കൊതിപ്പൂ
എൻ ജീവ ദു:ഖ നിമിഷങ്ങളിൽ ഞാൻ
നിൻ സ്വാന്തനത്തിനായ് കൊതിച്ചിരുന്നു
എന്നിട്ടും ഒരു മാത്ര പുഞ്ചിരിക്കാൻ പോലും
എന്തേ നിനക്കിത്ര വൈമനസ്യം

എത്ര നീ എന്നെ വെറുത്താലും
അത്ര ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചിടും
എത്ര നീ നിൻ മുഖം മാറ്റിയാലും
അത്ര ഞാൻ നിന്നെ തെളിച്ചിടും എന്നിൽ
എത്ര നീ മൂകമായ് നിന്നാലും
അത്ര ഞാൻ നിൻ മുന്നിൽ വാചാലമാകും

എൻ സ്നേഹം ഞാനിതാ തുറന്നുവയ്പ്പൂ
വൈകാതെ എന്നിലേക്കണയില്ലേ നീ
എൻ ഓമൽ സഖിയായ് ചേരില്ലേ നീ
എൻ തുണ നീയേ... നീ മാത്രമേ...
എൻ സാഗര തീരത്തായ്
ഞാൻ നിനക്കായ് ഇന്നും കാത്തിരിപ്പൂ...





The four Candles

Dhanya Roy
2011-2015 Batch

The four candles burn slowly. The first candle speaks "I am 'PEACE', but these days, nobody wants to keep me lit". Slowly the flame diminishes and goes out completely. The second candle speaks "I am 'FAITH', but I am no longer indispensable these days". And the flame gradually flicks out.

Sadly the third candle speaks, "I am 'LOVE' and I haven't got the strength to stay lit any longer. People put me aside as they don't understand my importance. They even forget to love those who are nearest to them". And waiting no longer, love goes out completely.

Suddenly a child enters the room and sees the three candles no longer burning. The child begins to cry. "Why are you not supposed to stay lit until the end?"

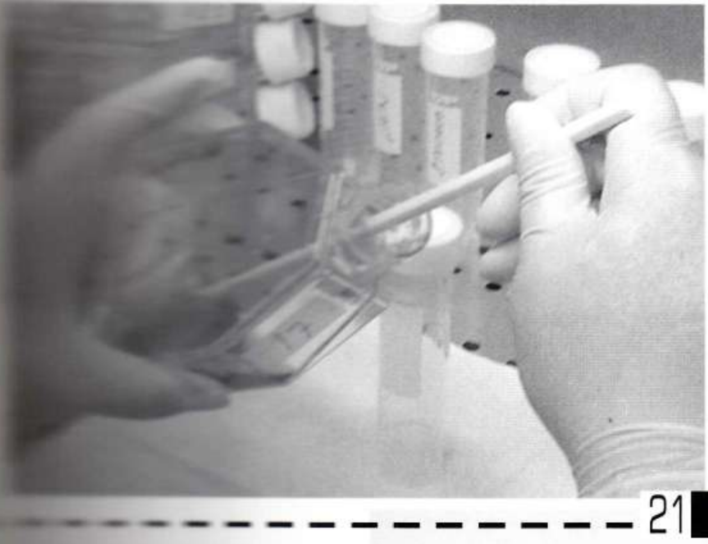
Then the fourth candle speaks softly. "Don't be afraid for I am 'HOPE' and while I still burn, we can re-light the other candles". With shining eyes, the child takes the candle of hope and lights the other three candles. With hope, no matter how bad things turn out, PEACE, FAITH and LOVE can shine brightly in our lives.

Stem cell therapy and its innovations

Vrindha.S. Kumar
2009-2013 Batch

New born infants no longer need their umbilical cords, so they have traditionally been discarded as a by-product of the birth process. In recent years, however the stem cell rich blood found in the umbilical cord has proven useful in treating the same types of health problems as those treated using bone marrow stem cells & PBScs.

Umbilical cord blood stem cell transplants are less prone to rejection than either bone marrow or peripheral blood stem cells. This is probably because the cells have not yet developed the features that can be recognized & attacked by the recipient's immune system. Also, because umbilical cord blood lacks well developed immune cells, there is less chance that .the transplanted cells will attack the recipient's body, a problem called graft versus host disease. Both the versatility and availability of umbilical cord blood stem cell makes them a potent resource of transplant therapies.



In 1968, doctors performed the first successful bone marrow transplant. Bone marrow contains somatic stem cells that can produce all of the different cell types that make up our blood. It is transplanted routinely to treat a variety of blood and bone marrow diseases,

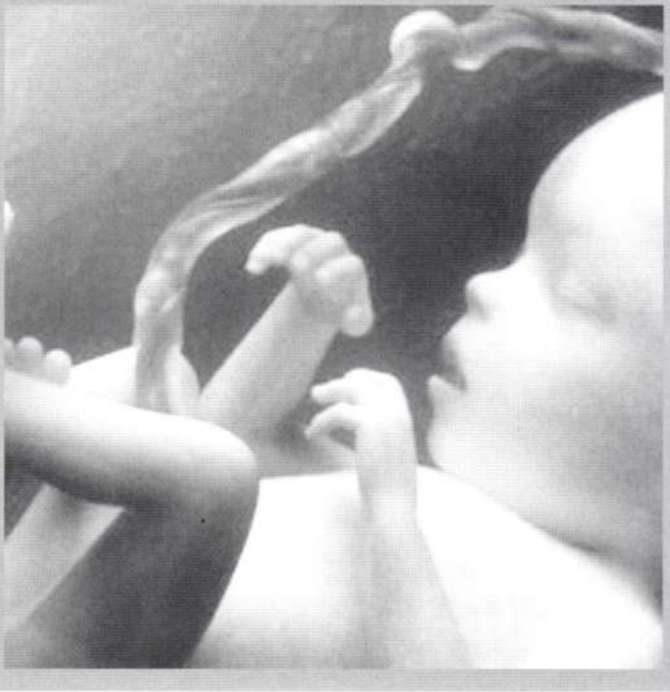
blood cancers &immune disorders. More recently, stem cells have been used to treat some of the same blood based diseases.

Pluripotent adult stem cells are rare and generally small in number but can be found in a number of tissues including umbilical cord blood. A great deal of adult stem cell research to date has had the aim of characterising the capacity of the cells to divide or self-renew indefinitely and their differentiation potential. In mice, pluripotent stem cells are directly generated from adult fibroblast cultures. Unfortunately many mice do not live long with stem cell organs.

Most adult stem cells are linkage restricted (multi potent) and they are generally referred to by their tissue origin (mesenchymal stem cell, dental pulp, stem cell etc). Adult stem cell treatments are useful to treat leukaemia & related bone or blood cancer through bone marrow transplant as well as they are useful in veterinary medicine to treat tendon and ligament injuries in horses.

The use of adult stem cell treatments have been successfully used for many years to treat leukaemia & related blood or bone marrow cancers through bone marrow transplants.

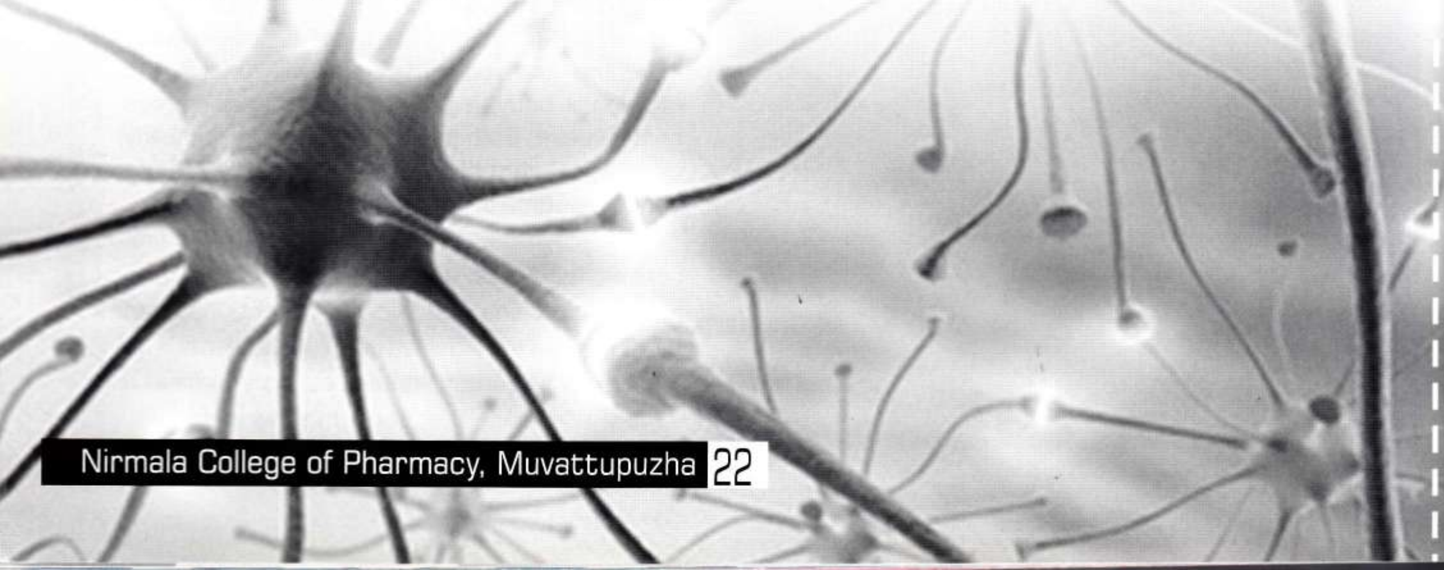
The use of adult stem cells in research & therapy is not a controversial as the use of embryonic systems, because the production of adult stem cells don't require the destruction of an embryo. Additionaly, in instances where adult stem cells are obtained from the intended recipient (an autograft), the risk of rejection is essentially nonexistent. Consequently, more vs governmental finding is being provided for adult stem cell research. Multipotent stem cells are also



found in amniotic fluid. These stem cells are very active, expand extensively without feeders & are not tumergenic. Amniotic stem cells are multipotent and can differentiate in cells of adipogenic, osteogenic, myogenic, endothelial, hepatic and neuronal lines.

Induced pluripotent stem cells are not adult stem cells, but rather adult cells (eg: epithelial cells) reprogrammed to give rise to pluripotent capabilities. Using genetic engineering with protein transcription process, pluripotent stem cells equivalent to embryonic stem cells have been derived from human adult skin tissue.

One concern of treatment is the risk of transplanted cells forming tumors and become cancerous if cell division continuous uncontrollably. Stem cells are widely studied for their potential therapeutic use and for their inherent interest.



Sports meet

Individual Champion
Jisbin Joseph

Virat Kohli was born on 5 November 1988 in Delhi to Prem and Saroj Kohli. He has an elder brother, Vikash, and an elder sister, Bhavna. Virat attended school at Vishal Bharti and Savier Convent. Virat's father, Prem, worked as a lawyer and died in December 2006.

Virat kohli is one of the consistent performer in the Indian Cricket Team. The smart, stylish and good looking Virat, who is known for his destructive batting style and efficient fielding is today the face of many brands. Virat the youth icon loves to play his game aggressively. Young, fresh in blood and always daring to go for the kill- that's the one and only Virat Kohli. He has an inner strength and a great capacity to endure hardships. He is dynamic, fascinating and often mysterious- a combination that draws many towards him.

He is a middle order batsman, who can also open the batting. He can also bowl right arm medium pace. Kohli was the captain of the victorious Indian team at the 2008 U/19 Cricket World Cup held in Malaysia. He represents Delhi in first-class cricket and plays for Royal Challengers Bangalore in the Indian Premier League. He also played for the West Delhi Cricket Academy. He made his One Day International (ODI) debut in 2008 and was part of the Indian team which won the 2011 World Cup.

Despite being a regular in the ODI side, Kohli only played his first Test in 2011 against West Indies in Kingston. But on the disastrous 2011/12 India tour of Australia, in which India's senior batsmen struggled throughout, Kohli stood out, scoring his first Test hundred in Adelaide. Virat Kohli is currently regarded as one of India's potential number three batman in Tests, after the retirement of Rahul Dravid following the Australian tour. Kohli was the recipient of the ICC ODI Player of the Year award in 2012.

Kohli became the fastest Indian to score 1000 runs in ODI cricket. He was India's leading run scorer in 2010, with 995 runs including three centuries from 25 matches at an average of 47.38 between 1 January 2009 and 1 September 2011, Kohli was India's second highest run-scorer in ODIs with 1994 runs at an average of 47.47.

Kohli captained the victorious Indian team at the 2008 U/19 Cricket World Cup held in Malaysia. Batting at number 4 he scored 235 runs in 6 matches at an average of 47, including a century against the West Indies U-19s. He was also commended for making several tactical bowling changes during the tournament.

Kohli was preferred over Raina for the 2011 World Cup and became the first Indian to score a century on world cup debut. He also scored 59 against West Indies while sharing a partnership with Yuvraj Singh. His 83 run partnership for the third wicket with Gautham Ganbhir was instrumental in India taking the upper hand during their run chase against Sri Lanka in the final. He made 282 runs in an innings at an average of 35.25.

BESTIN K MARTIN
2008-2012

Kohli played for Royal Challengers Bangalore at the 2008 Indian Premier League. He was bought for $30,000 before the first season in 2008. He did not perform well, scoring only 165 runs in 13 innings at an average of 15 and taking only 2 wickets with his bowling.

But he improved marginally in the second season, scoring 246 runs in 16 innings with an average of 22.36 and taking 9 catches and efforting 2 run outs.

In the third season, he scored 307 runs, including two half centuries, in 13 innings at an average of 27.90. In the fourth season of the IPL, he was the only player that Royal Challengers Bangalore retained, preferred over the likes of Rahul Dravid, Jacques Kallis and Ross Taylor.

He was the 2nd highest run getter in the tournament behind Chris Gayle.

The 2012 Indian Premier League followed in April and May and Kohli scored 364 runs from 16 matches, with two half-centuries.

Records & Achievements

Fastest Indian Cricketer to reach 1000 runs in ODIs
Fastest Indian Cricketer to reach 3000 runs in ODIs
Kohli's 183 runs is highest score by any batsmen in ODI against Pakistan.
Most runs in a Calendar year in ODIs for 2011
ICC ODI Cricketer of the year 2012.

പൗഢിയും പാരമ്പര്യവും ഇഴചേർന്ന് സൗവർണ്ണത്തിൽ
ചാലിച്ച വശ്യമനോഹരമായസ്വർണ്ണാഭരണങ്ങൾ..

ആച്ചക്കോട്ടിൽ ISO Certified Jewellery

BIS Hallmarked 916 Gold

MUVATUPUZHA Tel: 0485 2833503

NAKSHATRA
DIAMOND JEWELLERY

നിങ്ങളുടെ കരുതൽ..
നിങ്ങളുടെ സമ്പത്ത്..

GOLD HUNT
MONTHLY SAVINGS PLAN
സ്വർണ്ണം. സ്വപ്നം. സ്വന്തം.

KALLOOR
GIFT PLANET

KALLOOR
GIFT PLANET
Kacherithazham, Muvattupuzha - 686 661

Butterfly
Good for a lifetime
Prestige
RAK GLASS
LA OPALA
Hawkins
Preethi

എന്റെ B.PHARM നർമ്മാനുഭവം

Aghil M Joy
2009-2013

അതിരാവിലെ തന്നെ ഓടിക്കിതച്ച് ബാഗും ടാഗും,

യൂണിഫോമും ധരിച്ച് KSRTC ബസിലേക്ക് ഓടിക്കയറിയ എന്നെ എല്ലാവരും ഒന്ന് ഗൗരവത്തോടെ നോക്കി.. ഇതൊന്നും ഞാൻ ഗൗനിക്കുന്നില്ല എന്ന ഭാവത്തിൽ ആദ്യം കണ്ട ഒരു സീറ്റിൽ ചാടിയിരുന്നു.. തൊട്ടടുത്ത് ഒരു മദ്ധ്യവയസ്കൻ കുശലാന്വേഷണത്തിന് ഒരു ഇരയെ കിട്ടിയെന്ന ഭാവത്തിൽ പതിവ് ചോദ്യം ആരംഭിച്ചു.

"... ഏത് സ്കൂളിലാ.. മോൻ പഠിക്കണെ...?"

കല്യാണപ്രായമായ ഏതൊരു യുവാവിന്റെയും വ്യക്തിത്വത്തെ ഹനിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ആ ചോദ്യം കേട്ടപ്പോൾ എന്നിലുണ്ടായ ദേഷ്യഭാവത്തെ മറയ്ക്കാൻ ഒരു കൃത്രിമ പുഞ്ചിരിയുണ്ടാക്കി സൗമ്യമായ് അൽപം അഭിമാനത്തോടെ മറുപടി പറഞ്ഞു..

വല്യപ്പോ.. ഞാൻ സ്കൂളിലല്ല.. കോളേജിലാ പഠിക്കുന്നേ...!

ചൂണ്ടയിൽ കിട്ടിയ മീനിനെ കരയിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കുന്ന മുക്കവന്റെ ആവേശത്തോടെ വല്യപ്പന്റെ രണ്ടാമത്തെ ചോദ്യം ഉടനടിയിങ്ങെത്തി

"മോൻ എന്തിനാ പടിക്കുന്നേ.....?"

ചോദ്യം കേട്ടപ്പോൾ തന്നെയുള്ള എന്റെ രൂക്ഷ മനോഭാവം ശ്രദ്ധിച്ച് "പരിഹസിച്ചതല്ല" എന്ന ഭാവത്തിൽ ചോദ്യം വല്യപ്പനൊന്ന് മാറ്റി ചോദിച്ചു.

"അല്ല.. ഏത് കോഴ്സാണ് പടിക്കുന്നേന്ന്...?"

ഞാൻ സന്തോഷത്തോടും ഗാംഭീര്യത്തോടും കൂടെ ഉച്ചത്തിൽ മറുപടി പറഞ്ഞു... "B PHARM.."

ചെവിക്ക് കേൾവിശക്തി കുറവാണെന്ന് കാണിക്കുന്ന രീതിയിൽ കൈപ്പത്തികൊണ്ട് ഒരു ചെവി മറച്ച് പിടിച്ച് എല്ലാവരും ചോദിക്കുന്ന മറുപടി എന്നോടും ചോദിച്ചു.

"ഓ... B. Com ആണല്ലേ..."

അൽപം ജാള്യതയോടെ ശബ്ദം ഉയർത്തി

"B. Com അല്ല വല്യപ്പാ B. PHARM.

PHARM PHARM PHARM !!! "

Pharm എന്ന് 3 പ്രാവശ്യം ഉച്ചത്തിൽ ആവർത്തിച്ചപ്പോൾ.. എന്തോ മനസ്സിലായി എന്ന രീതിയിൽ ഒന്ന് ഇരുത്തി മൂളി.. ഉം.. ഉം...

ഞങ്ങളുടെയീ സംഭാഷണങ്ങളെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ച്കൊണ്ടിരുന്ന മറ്റൊരു ചേട്ടനോട് വല്യപ്പൻ ഒരു സമകാലിക ചർച്ചാവിഷയം കിട്ടിയത് പോലെ ഉച്ചത്തിൽ ഇങ്ങനെപറഞ്ഞു..

"ഓ കാലം പോയൊരു പോക്കേ..."

എന്തുകേട്ടാലും മറുപടിക്ക് ഒരു പഞ്ഞവും ഇല്ലാത്ത മലയാളി വല്യപ്പനെ ആ ചർച്ചയിലേക്ക് സ്വാഗതം ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ

ഉം... അതെ അതെ... എന്തൊക്കെയാ നാം ഇപ്പോൾ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും...

വല്യപ്പൻ സന്തോഷത്തോടെ തുടർന്നു...

ഇപ്പോള് എന്തോരും പുതിയ പുതിയ കോഴ്സുകളാ ഇവിടെ ഇറങ്ങുന്നേ.. ദേ ഇപ്പോ കണ്ടില്ലേ.. ആ പയ്യൻ പഠിക്കുന്ന...

BEE PHARM തേനീച്ച വളർത്തല് ...

പന്നി വളർത്തല്... എല്ലാത്തിനേക്കുറിച്ചും പഠിക്കാൻ പിള്ളേര് പോകും...

ഇത് കേട്ടപ്പോൾ 11 KV ലൈനിൽ നിന്ന് പെട്ടന്ന് ഷോക്കേറ്റത് പോലുള്ള അനുഭവമായിരന്നു എനിക്ക്.. എന്ത് പറയണം എന്ന് അറിയാത്തൊരു അവസ്ഥ... ഈ സമകാലിക ചർച്ച ഗുരുതരാവസ്ഥയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കി.. ഞാൻ എന്റെ സർവ്വ ശബ്ദവുമെടുത്ത് ഉച്ചത്തിൽ പറഞ്ഞു...

എന്റെ പൊന്ന് വല്യപ്പാ.. തേനീച്ച വളർത്തൽ പരിപാടിയൊന്നുമല്ല.. ഈ മരുന്ന് ഒക്കെ ഉണ്ടാക്കുന്ന പരിപാടിയാണ്..

തൃപ്തികരമായ ഒരു മറുപടി കിട്ടിയെന്ന രീതിയിൽ വല്യപ്പൻ ഒന്ന് മൂളി..

ഉം....

പൊടി മീശ മുളച്ച് തുടങ്ങിയവർ മുതൽ കുഴിയിലേക്ക് കാലുനീട്ടിയിരിക്കുന്ന കിളവന്മാർ വരെയുള്ള നാട്ടിൻപുറത്തുകാർക്ക് ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ട്. എവിടെ സംസാരം കേട്ടാലും അത് മലയാളത്തിൽ ഉള്ള സംസാരം ആണെന്ന് കണ്ടാൽ അതിന്റെ ഇടയിൽ കേറി ഒരു ഗോളടിക്കും... എനിക്കും കിട്ടി ഒരു Self Goal !!!

ഞങ്ങളുടെയീ ഉച്ചഭാഷിണിയിൽ മുഴങ്ങുന്ന പോലുള്ള സംസാരം ശ്രദ്ധിച്ച്കൊണ്ടിരുന്ന ഒരു ചേട്ടൻ (പ്രായം പത്തമ്പത് തോന്നുമായിരിക്കും) ഞങ്ങടെ സംസാരത്തെ കീറിമുറിക്കും വിധത്തിൽ ഉച്ചത്തിൽ ഇങ്ങനെപറഞ്ഞു...

ഞങ്ങടെ അയൽ പക്കത്തൂന്നം ഒരു ചെക്കൻ ഇത് പോലെ ബാഗും തൂക്കി " മരുന്ന്" ഉണ്ടാക്കാനെന്നും പറഞ്ഞ് പോകണ്ടാർന്ന്... പിന്നീട് പത്രത്തിൽ ഫോട്ടോ കണ്ടപ്പളല്ലേ കാര്യം മനസ്സിലായത്...

ആ ചെക്കൻ ഉണ്ടാക്കുന്നത് ചില്ലറ മരുന്നൊന്നുമല്ലായിരുന്നെ... വെടിമരുന്നും ബോംബുമായിരുന്നു...

ഇത് കേട്ടപ്പോൾ ബസിലുണ്ടായിരുന്നവരെല്ലാവരും സുരാജ് വെഞ്ഞാറമ്മൂടിന്റെ കോമഡി കേട്ടപോലെ ആദ്യം ഒന്ന് ചിരിച്ചു... പിന്നെ രൂക്ഷമായ് എന്റെ നേരെ ഒന്ന് നോക്കി .

ഞാനൊരു ഭീകരവാദിയൊന്നുമല്ലേ.. ഞാനൊരു പാവമാണെന്ന ഭാവത്തിൽ വിനീതനായ് ഒന്ന് മന്ദഹസിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു...

എങ്ങനെയെങ്കിലും ഒന്ന് കോളേജിൽ എത്തിയാമതിയെന്നായിരന്നു അപ്പോഴത്തെ എന്റെ ചിന്ത.. അൽപം താമസിച്ചാണെങ്കിലും കോളേജിലെത്തിയ ഞാൻ ധൃതിയിൽ കോളേജിന്റെ വരാന്തയിലൂടെ നടന്ന് നീങ്ങുമ്പോൾ പുതിയ കുട്ടികളുടെ ക്ലാസ് മുറിയിൽ നിന്നും പ്രാസംഗികന്റെ ശബ്ദം അവിടെയെല്ലാം മുഴങ്ങി കേൾക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു...

ഒരു നാണയത്തിന്റെ 2 വശങ്ങളാണ് ഫാർമസിസ്റ്റുകളും ഡോക്ടർമാരും. സമൂഹം എന്നും നിങ്ങളെ ആദരിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യും

വേറിട്ട സ്വപ്നങ്ങൾ

അമ്മതൻ നിഴൽപ്പറ്റി നടന്നോരാബാല്യം
എൻ സ്വപ്നത്തിലെത്തിച്ചു
അച്ഛൻ തന്ന കുഞ്ഞുടുപ്പും
മധുരത്തിൻ നറുമണവും, കാലവും കടന്നുപോയ്

മറന്നുപോയെൻ നിഷ്കളങ്കമാം ബാല്യത്തെ
അന്നെൻ സ്വപ്നത്തിലെത്തി
കരുത്തേറും സൗഹൃദത്തിൻ നിറം
പിന്നേയും കടന്നുപോയി കാലം
അതെന്നെ യൗവനത്തിൻ പടിവാതിൽക്കൽ എത്തിച്ചു
അന്നു ഞാൻ കണ്ടു എൻ സ്വപ്നത്തിൽ
യുവത്വത്തിൻ ചോരത്തിളപ്പും

പിന്നെയും കടന്നു കാലം ഞാനറിയാതെ
ഇന്നു ഞാനെത്തിനിൽക്കുന്നു
വാർദ്ധക്യത്തിൻ ഏണിപ്പടിയിൽ
ഇന്നു ഞാൻ കാണുന്നൊരു ഭയാനക സ്വപ്നം

നാലു മതിൽകെട്ടുകൾക്കുള്ളിൽ ഞാൻ....
അതെ ഞാനറിയുന്നു ഈ
വൃദ്ധസദനത്തിൻ ഒറ്റപ്പെടൽ....

Sahanas K.K.
2010-2014 Batch

Artistic Freedom is a Need or a Demand

It is true that artists have the freedom to express their views and ideas through pictures, music or films. It is sometimes argued that Government should have a control over the artist's freedom of expression. In my view, restrictions are needed but at the same time freedom is also necessary for the artists.

The first reason for my argument is that some artists may use their freedom for the materialistic benefits especially to get money. So they include increased amounts of violence and crimes in the films. The children may consider these as real and imitate this in their real life. This will adversely affect the society. Ultimately the morality of the society is destroyed. Another reason is that some artists may use their freedom to uphold their own religion and culture. They use pictures or works to put down other culture and religion. This may hurt those people and finally result in religious violence. For instance, some artists use religious songs to make parody songs. This may result in religious violence. So a minor amount of restriction is necessary to maintain a social balance.

Selda Mary Joy
2011-2015 Batch

On the other hand, artist helps us to go along with the changing society. The creative artists use the present problems of the society in their pictures and films .This helps the people to identify the solutions and ideas from those films and can use them in their own daily life. Another reason is that the artists help to reveal the corruption and immoral things happening in each sector of the society especially corruptions among politicians and other professionals. By this way, the society can be aware of all these things and can take remedial measures for it. So freedom is necessary for the artists to reveal the hidden issues.

To conclude, artistic freedom is necessary to get aware about the social changes. At the same time, minor amount of restrictions are needed to preserve the social norms of the society.

എന്തിനു നീ...

Pratheksha Xavier
2009-2013

എന്തിനു നീ എന്നെ വിട്ടകന്നു ??
ജീവിത നൗകയിൽ ഏകയായ് ഞാനിതാ
ഓളങ്ങളിൽ അലഞ്ഞും അലകളിൽ ഉഴറിയും
ഒറ്റക്ക് ഞാനീ.. വിരഹ നൗകയിൽ..
നിൻ സ്നേഹമന്നു ഞാൻ നിരാകരിച്ചെങ്കിലും
ഉള്ളിലായ് ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചിരുന്നുവോ?
നിൻ വിയോഗത്തിൽ അന്നു ഞാനറിയാതെ
ഉള്ളാലെ തേങ്ങിയിരുന്നുവോ?

യാന്ത്രികലോകത്തിൻ മുറവിളിയിലായ്
അന്ധകാരത്തിൻ കരാളഹസ്തങ്ങളിലൂടെ
അലറുന്ന ലോകത്തിൻ തുറിച്ചുനോട്ടങ്ങളിലും
നിൻ കൈത്താങ്ങിനായ് ഞാൻ കൊതിച്ചിരുന്നുവോ..
നിൻ മൃദു സ്പർശത്തിനായ്
നിൻ സ്നേഹലാളനക്കായ്
നിൻ സാന്ത്വനലേപനത്തിനായ്
എൻ ഏകാന്തതയുടെ വിരാമമായ്
ഞാൻ നിന്നെ അറിയാതെ ആഗ്രഹിച്ചുവോ?

എൻ കരം ഗ്രഹിക്കാൻ നീ കൊതിച്ചതുപോൽ
ഞാനുമറിയാതെ കൊതിച്ചിരുന്നുവോ
അറിയില്ലെനിക്കൊന്നുമെന്നെതന്നെയും
ഉത്തരം കിട്ടാത്തൊരു ചോദ്യമായ്
നീ എന്റെ മുന്നിലായ് ശേഷിക്കുന്നു

ഇന്നെൻ മനം നിനക്കായ് തുടിക്കുന്നു
നീ കരുതിവെച്ച സ്നേഹതടാകത്തിലായ്
നീരാടാൻ, ഒരു ചെറു മീനായ്, തുള്ളിക്കളിക്കാൻ
നീ കൊരുത്ത വരണമാല്യമണിയാൻ
പുതിയോരു ലോകം പണിതുയർത്താൻ
ഇനിയെനിക്കാകുമോ എന്നറിഞ്ഞിടാതെ
തുടിക്കും എൻ ആത്മാവിതാ നിനക്കായ്
നാമൊന്ന് ചേരുന്ന നിമിഷത്തിനായ്
തോഴനായ് നീ വന്നണയുന്നിതാ
സ്വപ്നവാടിയിലെ പൂമ്പാറ്റയായ്.

Success consist of going from failure to failure without loss of enthusiasm

Winston Churchill.

Nijesh E.J
2008-2012 Batch

We come across success stories in every sphere of human activity. We can see people, starting from 'absolute zero' and achieve highest position in their respective fields. At the same time, those who have inherited an immense fortune end up as failure. What is the chemistry of success? Why do some succeed and some fail?

There are two distinctive elements behind every success story-hard work and perseverance. But when we get closer, attitude plays a major role. The successful person always construct a vision, develop skills, persist in face of adversity, learn from mistakes, empathize with others, develop communication skills etc...

Jack Welch ,the best business manager has evolved a formulae to assess the ability of a person to achieve success

4Es + 1P

E-Energy E-Energise E-Edge E-Execution P-Passion

ENERGY is 'positive energy', It indicates the ability to preserve in one's endeavour or effort. People with energy are always optimistic and adapt to changes easily. They start and end the day with great enthusiasm. They enjoy work and life.

ENERGISE is the 'ability to radiate the positive energy into others'.They make people around them cheerful and enthusiastic.They encourage their team members to make things imposssible to possible.

EDGE is the 'courage to take stern decisions'. People look at problems from different angles rather than solving it.But the person would know when to stop the analysis and take decisions. They even like to take responsibilities.

EXECUTION is the 'ability to get things done'.You must know how to implement the decisions taken. You must show courage to execute them even against opposition, unexpected problems etc......

PASSION is a catalyst. This makes the real difference between failure and success. People with high passion for work have all their senses involved in the job at hand. They have heart-felt, genuine and deep interest in job. People with passion are high achievers and always remain self driven and motivated. Life is a celebration for them. Success never comes till one is passionate about it.

There is one more dimension- KNOWLEDGE. We should have A to Z knowledge about the work. We should strive to enhance and update our knowledge continually.

The final element is LUCK. All successful people are extremely lucky. When you combine all the above attributes in your personality and work with passion you invite luck to smile on you, in the form of divine blessing. Wishing you all the best of luck.

പോൾ & സൺസ് ഫർണിച്ചർ ഗാലറി

Manco Complex, Main Road Vazhakkulam

Mob:9447914253, 0485 2263076

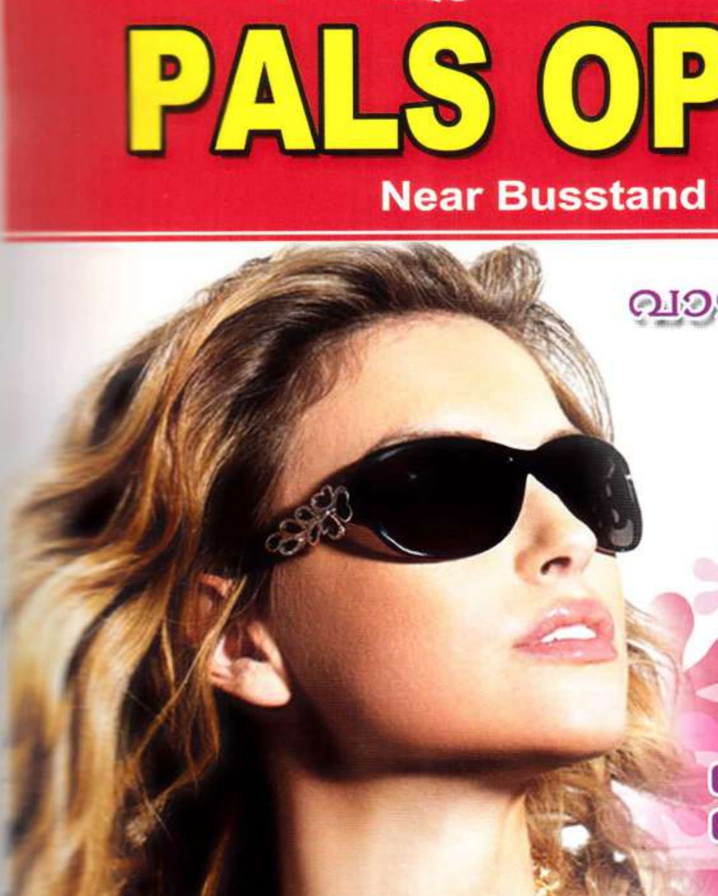
തൊടുപുഴ, മൂവാറ്റുപുഴ, വാഴക്കുളം
മേഖലയിലെ ഏറ്റവും വലിയ വെറൈറ്റി
ഫർണീച്ചർ ഷോറൂം..

ഞങ്ങളുടെ സഹോദര സ്ഥാപനം

A/C

PALS OPTICALS

Near Busstand Vazhakkulam



വാഴക്കുളത്തിന്റെ...
കണ്ണടക്കട...

കമ്പ്യൂട്ടറിൽ
സൗജന്യ കാഴ്ച
പരിശോധന

Contact Lens, Cleaning Solutions
Cooling Glasses etc...

0485 2260075

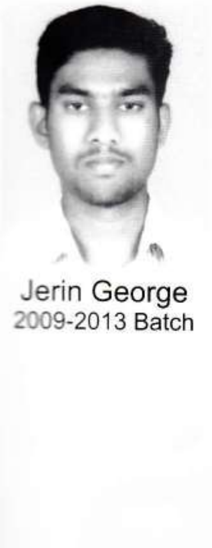
വസ്ത്രസങ്കൽപ്പങ്ങളുടെ
പുതുപുത്തൻ
രൂപഭാവങ്ങളുമായി
DRESS UP
ARAKUZHA CHURCH BUILDING
NR.ST.GEORGE HOSPITAL
P.O.JN. MUVATTUPUZHA
PH: 0485 2850397

തോംസൺ പൂക്കട
പി. ഒ. ജംഗ്ഷൻ, മൂവാറ്റുപുഴ
കല്ല്യാണ മാലകൾ, ബൊക്കകൾ, സ്റ്റേജ് ഡെക്കറേഷൻ, കാർ ഡെക്കറേഷൻ
ബാഗ്ലൂർ – ഊട്ടി ഫ്രഷ് ഫ്ളവേഴ്സ്
THOMSON FOOTWEARS
P.O.JUNCTION, MUVATTUPUZHA
PH: 2833820, 3253178, 2835430 (R)

NEW
MANCO FOODS
Introducing Mixed Fruit Juice
With Natural Colour In Pet Bottle
Fresio™
The Taste Of Freshness
Fruit collage
For More Details Call 0485-6450111,Email:info@fresio.in,www.mancofoods.com

asian paints
COLOUR WORLD
CHITETHKUDIYIL PAINTS
Paipra Jn.,Pezhakkappilly
MUVATTUPUZHA
Ph:0485 3265410
Mob:9995865410
Dealers In
asianpaints

The Cheery Cherry



Jerin George
2009-2013 Batch

The ripe, red little cherry is not just a delicacy but also a visual delight. The fruit is a member of the Prunus genus in the rose family Rosaceae. There are two main species of cherry the Prunus avium or sweet cherry, and Theprunus cerasus or sour cherry. While sweet cherries are mainly grown for fresh eating, sour cherries are widely used for canning & processing.

Cherries have been grown & appreciated since ancient times. They find mention in the Roman botanist Theophrastus's history of plants in the 3rdcentury B.C. Pliny the Elder, Greek author of Natural History, a compendium of natural science written in the 1st century A.D describes eight different varieties of cherries cultivated in Italy, and notes that the Romans did much to spread cherry cultivation as far west and north as Britain. The fruit was later brought to America in the 1600's by early settlers. Mass production began in the mid 1800's.

For generations, people have recognized the medicinal values of the cherry. The 16th century Europeans used cherry stones to relieve numerous discomforts including throat irritation, chest pain, stomach and intestinal spasms. Over the centuries, the fruit has found application as a tonic, antiseptic and as a medicine for expelling intestinal worms.

The nutritive value of the cherry is high, as it is rich in vitamins C and E and flavonoids, which slow down ageing, and is a good source of dietary fibre. Hence, this delectable fruit makes an ideal snack.

FAILURE

Failure is a creepy friend of mine
He brings sorrow,
But he is success of mine
Gifts of tears he gives to me
He fills my happy heart with bitter agony
He covers my face with shame
He makes me popular but
I get a negative fame
More perfect he tries to make me
But while doing so,
He submerges me in Sorrows Sea
Failure is like the black night
Which later bring the dew drops of the night
Failure is like the black clouds
In the break of summer
Bring joy like the clouds
No man can meet success
Without meeting his strange friend ,
No one meets success

Anu Elizabeth Cherian
2010-2014 Batch

മഴ നിഷേധിച്ച വേഴാമ്പൽ

വർഷ മേഘമേ മറന്നോ നീ
നിനക്കായ് കേഴുമീ വേഴാമ്പലിനെ
നീയല്ലാതാരിന്നു സാന്ത്വനമേകും
ദാഹിച്ചലയുന്നീ ആരണ്യപുത്രി

ഹൃദയത്തുടിപ്പും സ്വപ്നങ്ങളും
എന്നും നിനക്കായ് സൂക്ഷിച്ചവൾ
ഓർക്കാതിരിക്കാൻ ആവില്ലൊരിക്കലും
ഗദ്ഗദം കൊള്ളുമാ മധുരസ്വരം

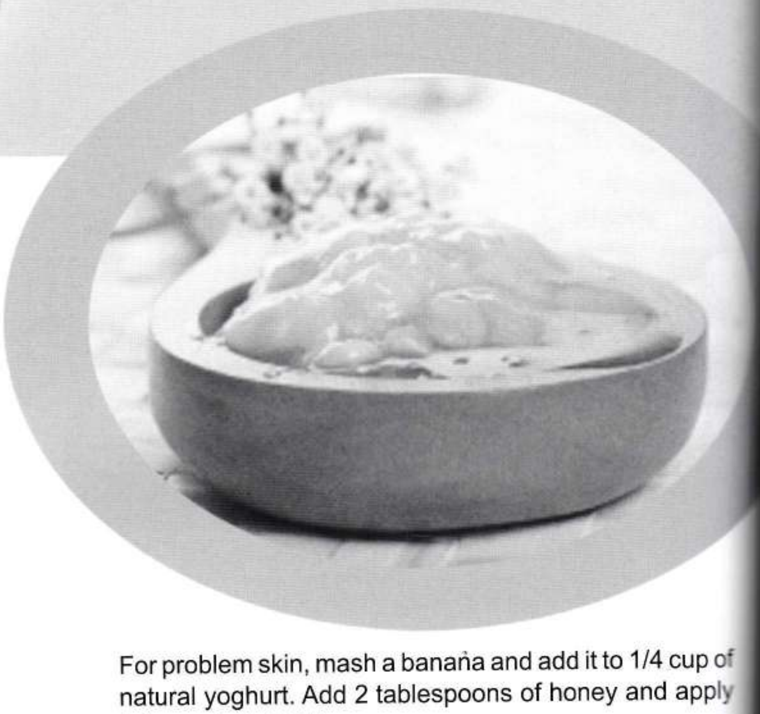
കാലാന്തരങ്ങളായ് വൈഷമ്യമില്ലാതെ
അലയുന്നിവൾ നിനക്കായ് മാത്രം
നീ വരും കാലൊച്ച കാതോർത്തിവൾ
വാക മരത്തിൻ കൊമ്പിലിന്നും

ഇനിയും വരാൻ വൈകുവതെന്തേ
മാരിവില്ലിൻ വിളി കേൾക്കാഞ്ഞിട്ടോ
താവകവീചിയിൽ ഏകാകിയായിതാ
മഴ നിഷേധിച്ച വേഴാമ്പൽ

Ms. Anu Jayamol Mathew
Lecturer

some uses of banana peel

Before you throw out whatever's left of your banana, think about the many ways you can use the skin in and around the home. Here is a useful guide...



Banana skins have been reported to be good at reducing warts and are useful for reducing pain and inflammation when rubbed over cuts and grazes.

Bananas are one of the healthiest and easiest to consume fruits available.
Simply peel off the skin and eat.
Rich in potassium, great for a school snack and hunger buster, bananas are more than just a fruit.
Bananas are an excellent source of vitamin B, and contain moderate amounts of vitamin C, and manganese.
Along with other fruits and vegetables, consumption of bananas may be associated with a reduced risk of colorectal cancer and in women, breast cancer and renal cell carcinoma.
Unripe bananas should not be stored in a refrigerator as the cold will cause them to rot.

For problem skin, mash a banana and add it to 1/4 cup of natural yoghurt. Add 2 tablespoons of honey and apply this as a face mask.

It is better to put them in a brown paper bag with an apple or tomato overnight to speed up the ripening process.
When frozen, bananas can be stored indefinitely, and can then be eaten like an ice pop or cooked as a banana mush.

Uses for the banana peel

1. Rubbing the inside of a banana peel over the leaves of your houseplants will help to clean and add shine to them.
2. Never throw out banana peels - add them to your compost heap.

High in potassium and phosphorus, these nutrients will be released into the soil. You can also bury the skins directly under the surface of the soil, around your rose bushes to protect them from aphids.

Jincy Joy
2008-2012 Batch

Bananas contain tryptophan which induces relaxation and also contain other compounds that can improve your mood.

3. For centuries the health and beauty benefits of banana peel have been known for reducing inflammation, due to the enzymes contained in the skin.

It is also reported to be good at reducing warts and is useful in reducing pain and inflammation when rubbed over cuts and grazes.

4. Banana peel contains antioxidants and minerals that assist with natural healing of the skin and have been used as a home remedy for psoriasis, warts, bruises and skin irritation.

Rub the inside of a banana peel on an insect bite for relief from itching.

5. For problem skin, smash a banana and add it to 1/4 cup of natural yoghurt. Add 2 tablespoons of honey and apply this as a face mask - leaving it on your face and neck for 20 to 30 minutes before rinsing and patting dry.

Treat acne by rubbing the inside of a banana skin over the area to reduce inflammation and swelling.

6. Banana peels rubbed over the forehead and cheeks can help tighten the skin and give it a fresher, healthier look.

Rub the inside of the banana peel on your face before bed and leave it overnight. Wash it off with warm water in the morning.

7. Eating bananas regularly can keep the digestive system running at an optimal level, restore energy and also provide the body with essential nutrients that help with cell regeneration.

8. Reduce the symptoms of depression - bananas contain tryptophan which induces relaxation and also contains other compounds that can improve your mood.

9. Raw bananas are a natural energy booster; each banana contains approximately 100 calories and is easily assimilated into the body.

10. Managing ulcers - bananas are easy to digest and absorb and will not put stress on the ulcers.

They also help to neutralise acids in the stomach, which can assist in preventing indigestion and other digestive problems that trigger ulcer problems.

മലയാളികൾ മരുന്നിന്റെ പിടിയിലോ?

നിതില ജോർജ്ജ്
2008-2012 Batch

ആളോഹരി മരുന്നുപയോഗത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഇന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ കേരളം മുൻ നിരയിൽ നിൽക്കുന്നു എന്നത് അനാരോഗ്യകരമായ വസ്തുതയാണ്. കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യകമ്പോളത്തിലാണ് ഇന്ത്യ കഴിക്കുന്ന മരുന്നിന്റെ പത്തിലൊന്നും വിറ്റഴിയുന്നത്. രോഗങ്ങൾ കൂടി, ഡോക്ടർമാർ കൂടി അതുകൊണ്ട് മരുന്നുപയോഗവും കൂടിയെന്ന് സമാധാനിക്കാൻ പറ്റുമോ? ഇന്ത്യയിൽ മിക്ക സാധനങ്ങളും ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്നത് കേരളത്തിലാണ്. ഈ സാദ്ധ്യത പരമാവധി ചൂഷണം ചെയ്യുകയാണ് മരുന്ന് കമ്പനികൾ. വിതരണക്കാർ, വ്യാപാരികൾ, ഡോക്ടേഴ്സ് തുടങ്ങിയവരുൾപ്പെടുന്ന അവിശുദ്ധ കൂട്ടുകെട്ടാണ് മലയാളിയെ ഇത്രയും മരുന്ന് തീറ്റിക്കുന്നത് എന്നാണ് പരക്കെയുള്ള ആരോപണം.

കോളേജുകുമാരികൾക്കിടയിൽ ബോയ്ഫ്രണ്ട്സ് ഇല്ലെങ്കിലാണ് നാണക്കേട്, അവരുടെ അച്ഛനമ്മമാർക്കിടയിൽ ഷുഗറും, കൊളസ്റ്ററോളും ഇല്ലേൽ നാണക്കേട് എന്ന ചിന്താഗതി മലയാളികൾക്കിടയിൽ ശക്തമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതുപോലെ ഭക്ഷണത്തിനു വേണ്ടി ചിലവഴിക്കുന്ന തുകയോളം തന്നെ ഇന്നു മരുന്നിനായും ചിലവഴിക്കുന്നു. ഇന്ന് ഹോസ്പിറ്റലിൽ പോയാൽ എന്തു രോഗത്തിനായാലും കുറഞ്ഞത് 5 കൂട്ടം മരുന്നെങ്കിലും കഴിക്കേണ്ടിവരുന്നുവെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ആരോപണങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ കരുത്ത് നൽകുകയല്ലേ?

ഏതു രോഗത്തിന് ഏതു മരുന്ന് കഴിക്കണമെന്ന് പറയാനുള്ള അവകാശം ഡോക്ടർമാർക്കാണ്. പക്ഷേ ആ അവകാശം മരുന്നു കമ്പനികളുടെ പ്രലോഭനത്തിന് മുമ്പിൽ അടിയറവയ്ക്കുമ്പോൾ ഡോക്ടർ തനിക്ക് കൂടുതൽ ലാഭകരമായ മരുന്നിന്റെ പേര് കുറിക്കുന്നു. അപ്പോൾ 20 പൈസ ഉള്ള പാരസിറ്റാമോൾ 1 രൂപയ്ക്ക് രോഗി വാങ്ങേണ്ടിവരും, ഒപ്പം അനുബന്ധ മരുന്നുകളുടെ അകമ്പടി കൂടെയാകുമ്പോൾ പോക്കറ്റ് കാലി. അതുപോലെ നേരിയ രോഗങ്ങൾക്കു പോലും ആവശ്യത്തിലേറെ മരുന്നുകൾ മലയാളി കഴിക്കേണ്ടതായും വരുന്നു. അപ്പോൾ രോഗിക്ക് ഡോക്ടറിലുള്ള അന്ധമായ വിശ്വാസം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ലേ?

നാഷ്ണൽ ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ പ്രൈസിംഗ് അതോറിറ്റിയുടെ ഡ്രഗ്സ് പ്രൈസിംഗ് കൺട്രോൾ ഓർഡർ (DPCO) അനുസരിച്ചാണ് മരുന്നിന്റെ വില നിശ്ചയിക്കുന്നത്. അഞ്ചുവർഷം കേരളത്തിൽ വിറ്റഴിഞ്ഞിരുന്ന മരുന്നിന്റെ 50% മരുന്നുകളും DPCO വിലനിയന്ത്രണം വരുത്തിയ മരുന്നുകളായിരുന്നെങ്കിൽ കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ കണക്കു പ്രകാരം 76% മരുന്നുകൾ വിലനിയന്ത്രണം ഇല്ലാതെയാണ് കേരളത്തിൽ വിറ്റഴിഞ്ഞത്. അതായത് കമ്പനികൾ സ്വയം നിശ്ചയിക്കുന്ന വിലയ്ക്കു വിറ്റഴിയപ്പെട്ട മരുന്നുകളാണ്, നമ്മൾ വാങ്ങിയതിൽ മുക്കാൽ ഭാഗവും എന്നർത്ഥം. സോപ്പോ, ചീപ്പോ, കണ്ണാടിയോ, പലവ്യഞ്ജനങ്ങളോ ആണെങ്കിൽ ഈ രീതിയിൽ വിൽക്കാം. അപ്പോൾ ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് ഇഷ്ടാനുസരണം ഉപഭോക്താവിന് തിരഞ്ഞെടുക്കാം. പക്ഷേ മരുന്നുകളുടെ കാര്യത്തിൽ അവർ നിസ്സഹായരാണ്. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് വാങ്ങുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ. ഉയർന്ന വിലയ്ക്കുള്ള മരുന്നു വാങ്ങിയതുകൊണ്ട് ഗുണം കൂടുതൽ കിട്ടുമെന്നും ഉറപ്പില്ല. സംസ്ഥാനത്തെ ഏതാണ്ട് 19% പേർ ചികിത്സാ ചിലവുകൊണ്ട് ദരിദ്രരാകുന്നുവെന്ന സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കിനോട് ചേർത്ത് വായിക്കണം, മരുന്നിന്റെ ഈ ധനതത്വശാസ്ത്രം.

പേരെടുത്ത കമ്പനികളുടെ ബ്രാൻഡ് മരുന്നുകൾക്ക് തീപിടിച്ച വില, അതേ ഇൻഗ്രീഡിയന്റ്സും ആയി വിപണിയിൽ എത്തുന്ന ജനറിക് മരുന്നുകൾക്ക് പത്തിലൊന്നുപോലും വിലയില്ല. വില കുറഞ്ഞതും വിതരണക്കാരന് കുടുതൽ ലാഭം നൽകുന്നതുമായ ഈ ജനറിക് മരുന്നുകൾക്ക് ഗുണനിലവാരം കുറവാണെന്നാണ് ഉപഭോക്താക്കളുടെ വിശ്വാസം.

എന്നാൽ ഈ തെറ്റിദ്ധാരണ മാറ്റേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ തെറ്റായ പ്രവണതയെ നാം തന്നെ മാറ്റേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അമിതമായ മരുന്നുപയോഗം തടയാൻ ഗവൺമെന്റിന്റെ ഭാഗത്തു നിന്ന് നടപടികൾ ഉണ്ടാവണം. പൊതുജനബോധവൽക്കരണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഇതിനായി സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അധികമായാൽ അമൃതും വിഷമാണ്. അതുപോലെയാണ് മരുന്നുകളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗവും. അതു തിരിച്ചറിയാൻ മലയാളിക്കാവണം. ഡോക്ടേഴ്സിന്റെ മനോഭാവത്തിലും മാറ്റം വരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. രോഗികളെ ചൂഷണം ചെയ്യാതെ ആത്മാർത്ഥമായ പ്രവർത്തനം അവരിൽ നിന്നും ഉണ്ടാവണം. ഒരുമിച്ചു നിന്നുള്ള പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഇത് സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളൂ. മലയാളി മൗനത്തിൽ നിന്നും ഉണരേണ്ട സമയമായിരിക്കുന്നു. പ്രതികരിക്കൂ ഈ സാമൂഹ്യ അനീതിക്കെതിരെ ......

കണ്ണുനീർത്തുള്ളികൾ

"കത്തിജ്വലിച്ചു നിൽക്കുന്ന സൂര്യൻ. സൂര്യതാപം നേരിട്ടുപതിക്കുന്ന നെൽപാടത്ത് ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന ചൂടും സഹിച്ചുകൊണ്ട് പണിയെടുക്കുന്ന അമ്മ. ഒരു മുറി സ്ലെയ്റ്റിൽ ആദ്യാക്ഷരങ്ങൾ എഴുതിപ്പഠിച്ചുകൊണ്ട്, ഒട്ടിയ വയറുമായി ഇരിക്കുന്ന അനുജൻ. കൂട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് നടുവിൽ നിന്നുകൊണ്ട്, അവ അലക്കി വൃത്തിയാക്കാൻ കഷ്ടപ്പെടുന്ന അനുജത്തി. പെരുമഴയത്ത് നനഞ്ഞൊലിക്കുന്ന മൺകട്ടവെച്ച ആ കുഞ്ഞുവീട്. ഭിത്തിയുടെ ഒരു വശത്ത് ചാരിവെച്ചിരിക്കുന്ന അച്ഛന്റെ ഒരു ബ്ലാക്ക് ആന്റ് വൈറ്റ് ഫോട്ടോ"

"പുതുപ്പള്ളിച്ചിറ....., പുതുപ്പള്ളിച്ചിറ..............."

അവൾ ഞെട്ടിയെഴുന്നേറ്റു

"ആളിറങ്ങാനുണ്ടേ......"

അവൾ ബസ്സിൽ നിന്നിറങ്ങി

പച്ചപ്പട്ടുവിരിച്ച നെൽപ്പാടങ്ങളുടെ വരമ്പിലൂടെ, തന്റെ ആ കൊച്ചുവീട്,. സ്നേഹം നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ആ കുഞ്ഞുവീട് ലക്ഷ്യമാക്കി അവൾ നടന്നു. ചെറുപ്പത്തിൽ ഒരു നേരത്തെ വിശപ്പടക്കാനായി മാങ്ങകൾ പറിച്ചുതിന്ന മാവിൻ ചുവട്ടിൽ അവളെത്തി. അവളുടെ ഓർമ്മകൾ, വർഷങ്ങൾ പിന്നിലേക്ക് പാഞ്ഞു. മരങ്ങൾക്ക് ഇടയിലൂടെ അവൾ അവളുടെ ആ ചെറിയ വീട് കണ്ടു. എത്രയും വേഗം അവിടെ എത്താനായി അവൾ തന്റെ നടത്തത്തിന്റെ വേഗത കൂട്ടി. "തനിക്ക് ജോലികിട്ടിയ കാര്യം എത്രയും വേഗം അമ്മയെ അറിയിക്കണം എല്ലാം അവളുടെ ആ സ്നേഹമുള്ള അമ്മയുടെ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഫലമാണ് ".

അമ്മേ.... അമ്മേ.... അപ്പൂ,..... അമ്മുമോളേ....................ശ്ശെ എല്ലാവരും ഇതെവിടെപ്പോയി ?

അപ്പോഴാണ് അടുത്തവീട്ടിലെ രാധച്ചേച്ചി അവിടെ എത്തിയത്.

രാധച്ചേച്ചി : ആ, മരിയാമോള് വന്നോ ?

മരിയ : ചേച്ചി, എല്ലാവരും എവിടെപോയി ? ആരെയും കാണുന്നില്ലല്ലോ.

രാധചേച്ചി: അതുപിന്നെ...മോളേ ...ഇന്നലെ രാത്രി അമ്മക്ക് ഒരു ചെറിയ നെഞ്ചുവേദനയുണ്ടായി. സെന്റ് മേരീസ് ആശുപത്രിയിലാണ്. പേടിക്കാനൊന്നുമില്ല. മോള് പെട്ടെന്ന് അങ്ങോട്ട് ചെല്ല്.

ഒരു നിമിഷം സ്തംഭിച്ചു നിന്ന മരിയയുടെ, കൈയിൽ നിന്നും അവൾ അമ്മക്കും സഹോദരങ്ങൾക്കു

Neenu John
2012-2016 Batch

മായി വാങ്ങിയ പുതിയ ഉടുപ്പുകളടങ്ങിയ കവറുകൾ താഴെ വീണു.

"എന്റെ അമ്മ".....അമ്മേ....അവൾ ആശുപത്രി യിലേയ്ക്കോടി ഇതു കണ്ട് നിന്ന രാധച്ചേച്ചിക്ക് ഒര ക്ഷരം പോലും അവളോട് പറയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

നിമിഷങ്ങൾക്കകം അവൾ ആശുപത്രിയിലെ ത്തി. എവിടെയാണെന്നോ, എങ്ങോട്ടാണ് പോകേണ്ട തെന്നോ അവൾക്ക് യാതൊരു രൂപവും ഉണ്ടായിരുന്നി ല്ല. അവിടെ കണ്ട ഒരു സിസ്റ്ററിനോട് അവൾ ചോദിച്ചു. "ഡെയ്സി തോമസ്" ഏത് റൂമിലാ ?

'ICU വിലാ'- സിസ്റ്ററിന്റെ ഈ മറുപടികേട്ട് അവൾ തരിച്ചുനിന്നു. അവൾ നിർജീവമായി ICU വിലേക്ക് പാഞ്ഞു.

നിറകണ്ണുകളുമായി ഇരിക്കുന്ന അനുജനെയും അനുജത്തിയേയും അവൾ കണ്ടു. അവളെ കണ്ടമാത്ര യിൽ അവർ ഓടിയെത്തി "ചേച്ചീ.....നമ്മുടെ അമ്മ....".

"ഇല്ല മക്കളേ, നമ്മുടെ അമ്മക്കൊന്നും സംഭവി ക്കില്ല...ദൈവമില്ലേ നമ്മുടെ കൂടെ".

പെട്ടെന്നാണ് ഡോക്ടർ അവിടെയെത്തിയത് "എന്താ ഡോക്ടർ എന്റെ അമ്മക്ക് പറ്റിയത് ? എനിക്ക് എന്റെ അമ്മയെ ഒന്നു കാണണം".

ആ ഡെയ്സിയുടെ മോളാണല്ലേ? ഞാൻ തന്നെ ഒന്ന് കാണണമെന്ന് വിചാരിച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു. അമ്മയ്ക്ക് അല്പം സീരിയസ് ആണ്. ഉടനെ ഒരു ഓപ്പ റേഷൻ വേണം,. അതിന് ഏകദേശം 5 ലക്ഷം രൂപ ചിലവ് വരും. അത് എത്രയും വേഗം നടത്തുകയും വേണം.

ജോലികിട്ടിയ സന്തോഷം അറിയിക്കാനായി ഓടിയെത്തിയ മരിയ ഇതുകേട്ട് ഒരക്ഷരംപോലും പറ യാനാകാതെ, തളർന്ന ശരീരവുമായി ആ കസേരയിലി രുന്നു. അല്പ സമയത്തിനുഷേഷം അവൾ പറഞ്ഞു. "എനിക്ക് എന്റെ അമ്മയെ ഒന്ന് കാണണം പ്ലീസ് ഡോക്ടർ".

അമ്മയെ കണ്ടതും അവളുടെ കണ്ണിൽ നിന്നും കണ്ണുനീർ ധാരധാരയായ് ഒഴുകി.ആ കണ്ണുനീർ തുള്ളി കൾ വീണത് ഡെയ്സിയുടെ കൈകളിലായിരുന്നു. ഡെയ്സി കണ്ണ് തുറന്നു. മരിയയെ കണ്ടതും ആ അമ്മ യുടെ കണ്ണുകളും നിറഞ്ഞു. രണ്ടുപേർക്കും പരസ്പരം ഒന്നും സംസാരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. പെട്ടെന്ന് ആ നിശ ബ്ദതയെ ഭേദിച്ചുകൊണ്ട് മരിയ പറഞ്ഞു.

"അമ്മ വിഷമിക്കണ്ട........ അമ്മയുടെ അസുഖ മൊക്കെ എളുപ്പം മാറും" അല്പനിമിഷത്തിനുശേഷം അവൾ തിരിഞ്ഞു നടന്നപ്പോൾ, ഡെയ്സിയുടെ കൈകൾ അവളുടെ കൈകളിൽ പിടിച്ചു. മരിയ തിരി ഞ്ഞുനോക്കിയപ്പോൾ ഡെയ്സി പറഞ്ഞു. നമ്മുടെ അമ്മുവും അപ്പുവും.

അവൾ തലയാട്ടി.

അവിടെ നിന്ന് ഇറങ്ങി അവൾ നേരെ പോയത് പള്ളിയിലേക്കായിരുന്നു. മാതാവിന്റെ തിരുസ്വരൂപത്തിൻ മുമ്പിൽ അവൾ മുട്ടുകുത്തി. സഹിക്കാനാവാത്ത വിഷമം അവളിൽ നിന്ന് അണപൊട്ടിയൊഴുകി.

ഒടുവിൽ അവൾ ബൈബിൾ കയ്യിലെടുത്തു. "നിന്നേക്കുറിച്ച് നിന്റെ ദൈവത്തിന് ഒരു പദ്ധതിയുണ്ട്".

അവൾ അവിടെ നിന്നിറങ്ങി. പലരോടും കടം ചോദിച്ചു. എന്നാൽ ആരും അവൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകി യില്ല. പെട്ടെന്ന് ഒരു കാർ അവളുടെ മുമ്പിലെത്തി നിന്നു.

മധ്യവയസ്കനായ ഒരു വ്യക്തി കാറിൽ നിന്നിറ ങ്ങി. അമ്പരപ്പോടെ മരിയ അയാളുടെ മുഖത്തേക്ക് നോക്കി "മരിയയല്ലേ"? , 'അതെ'- മരിയ.

"ഞാൻ ഗോപിനാഥൻ. മരിയക്ക് ഇപ്പോൾ കിട്ടിയ ജോലി ആവശ്യമുണ്ടോ ? മരിയ അത് സ്വീകരിക്കാതിരിക്കു കയാണെങ്കിൽ എന്റെ മകൾ നന്ദനക്ക് ആ ജോലി കിട്ടും. അവളുടെ സ്വപ്നമാണത്. ഞാൻ എന്ത് വേണമെങ്കിലും തരാം".

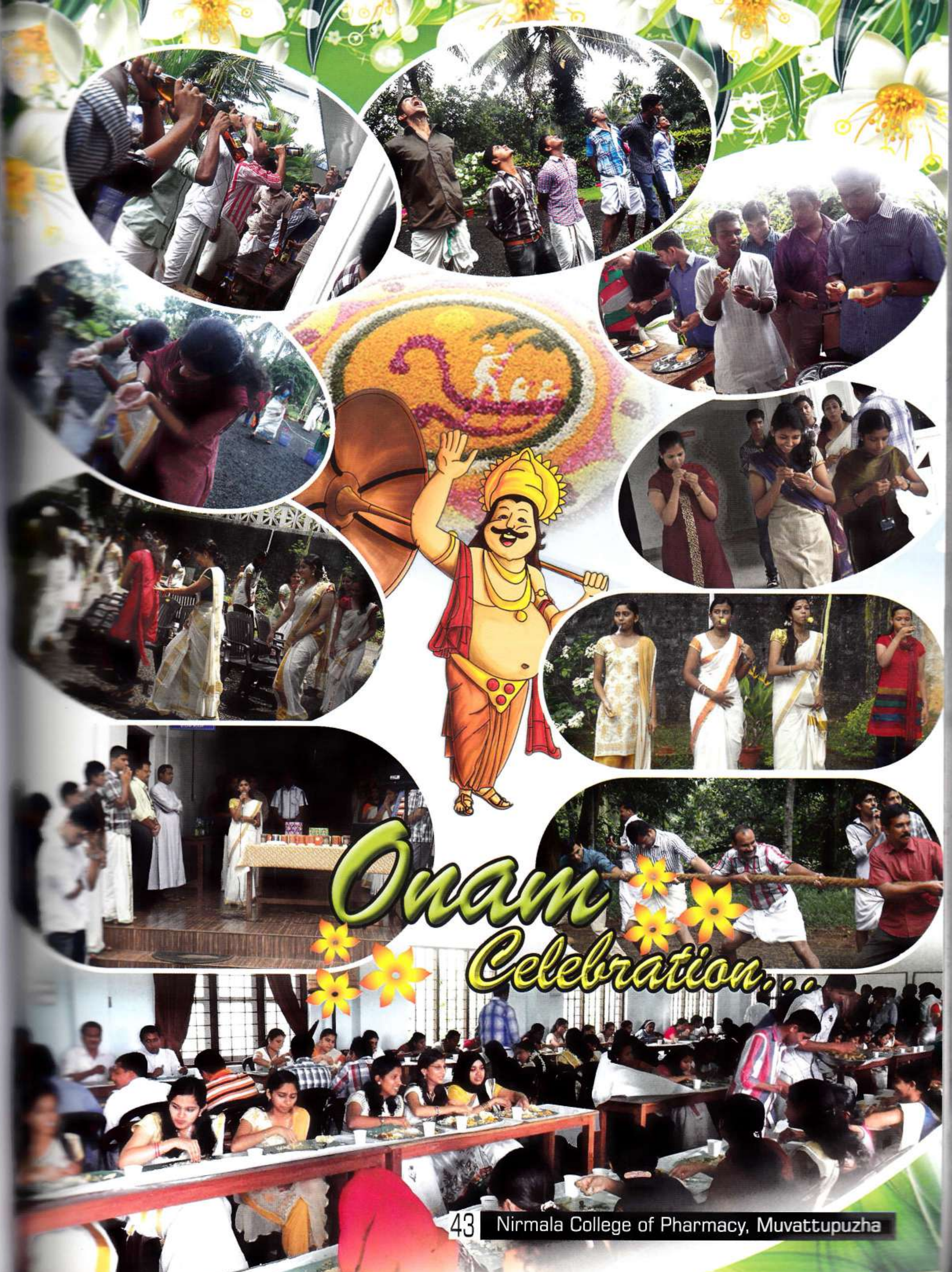
'ഇല്ല' എന്ന് അവൾ പറഞ്ഞുവെങ്കിലും, ICU വിൽ കിടക്കുന്ന അമ്മയുടെ മുഖം അവളുടെ മനസ്സിലെത്തി.

ഒടുവിൽ അവൾ 5 ലക്ഷം രൂപക്ക് അവൾ ആ ജോലി വിറ്റു. കിട്ടിയ പണവുമായി അവൾ ആശുപത്രിയി ലേക്ക് ഓടി

'അമ്മേ......'

പെട്ടെന്ന് ഒരു കരച്ചിൽകേട്ട് അവൾ നിന്നു. അമ്മു വിന്റെ കരച്ചിലായിരുന്നു അത്. അവൾ ICU വിലേക്കോടി.

അമ്മയുടെ ആ നിശ്ചലമായ ശരീരം കണ്ടതും മരി യയുടെ കയ്യിൽ നിന്നും പണത്തിന്റെ ആ കെട്ട് തറയി ലേക്ക് വീണു. ഒപ്പം അവളുടെ ചുടുകണ്ണുനീർതുള്ളികളും.



Onam Celebration...

Hotel
Sayana
T.B.Jn., Muvattupuzha
Ph: 0485 2832380, 9847787411

MOB: 9746431988
KALLOORAN'S
Femina
THE CHURIDAR BOUTIQUE
T.B.JUNCTION, MUVATTUPUZHA
CHURIDAR MATERIALS & SAREES

സ്വാമീസ് ഫോട്ടോസ്റ്റാറ്റ്

A3 Colour Laser Print & Photostat
Project Binding, Spiral Binding
DTP Works etc.

Near IOB, Charipuram Building,
P.O. Junction, Muvattupuzha
Mob : 9446904039

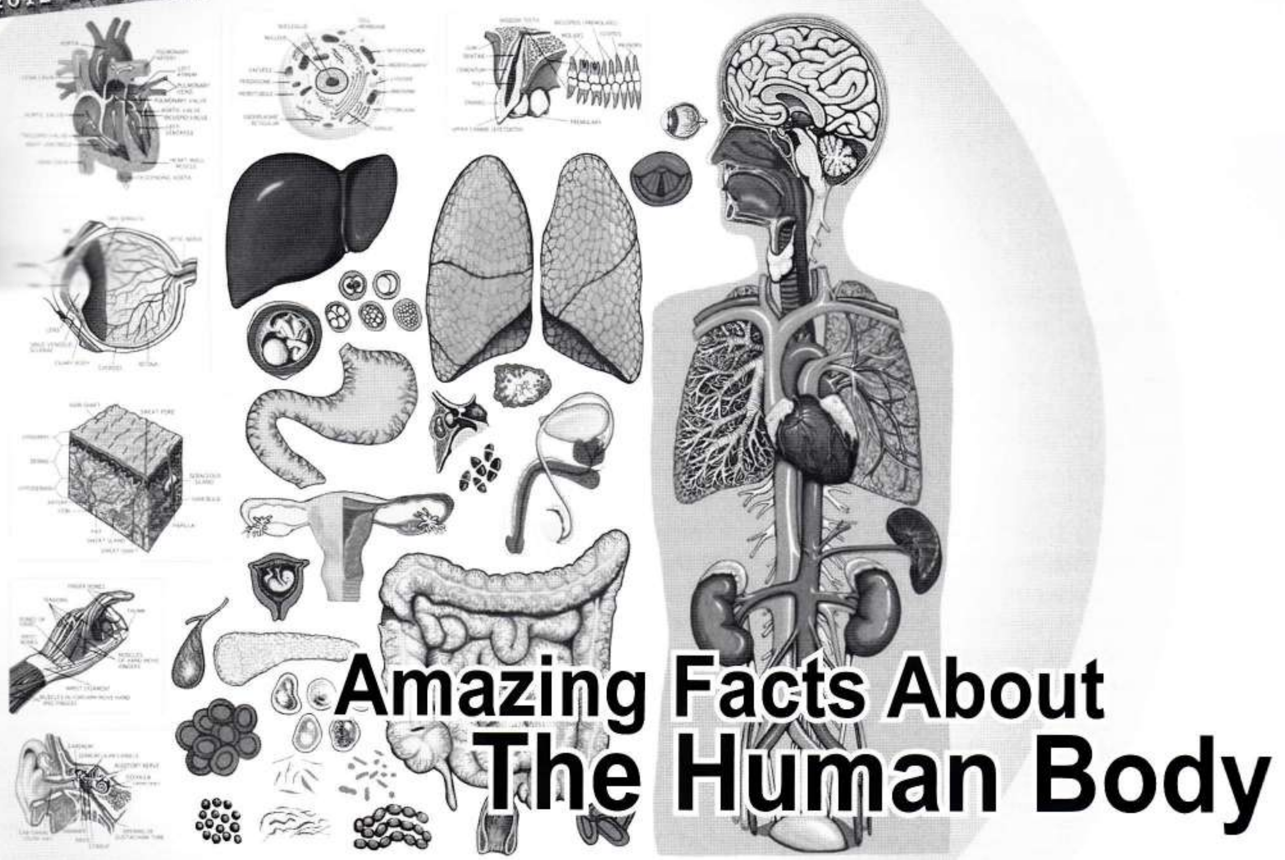
The Bethlehem International

A school for kids

Its bedrock- Life values
Its Vision –Refined Personality
Its Mission –Grow to Bloom The Inner self

Admission open from Kindergarten to class VI for the year 2013-2014

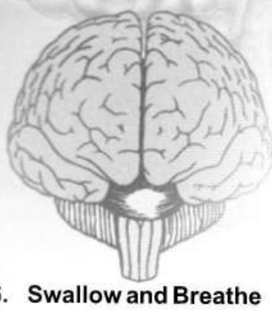
Contact No. 0485 2262200 ,9946561764 email ID- internationalbethlehem@gmail.com



Amazing Facts About The Human Body

Mr. Sujith Abraham
Assot. Professor

1. The stomach's digestive acids are strong enough to dissolve zinc. Fortunately for us, the cells in the stomach lining renew so quickly that the acids don't have time to dissolve it.
2. The lungs contain over 300,000 million capillaries (tiny blood vessels). If they were laid end to end, they would stretch 2400km (1500 miles).
3. A man's testicles manufacture 10 million new sperm cells each day – enough that he could repopulate the entire planet in only 6 months!
4. Human bone is as strong as granite in supporting weight. A block of bone the size of a matchbox can support 9 tonnes – that is four times as much as concrete can support.
5. Each finger and toe nail takes six months to grow from base to tip.
6. The largest organ in the body is the skin. In an adult man it covers about 1.9m2 (20sq ft). The skin constantly flakes away – in a lifetime each person sheds around 18kg (40 lb) of skin.
7. When you sleep, you grow by about 8mm (0.3in). The next day you shrink back to your former height. The reason is that your cartilage discs are squeezed like sponges by the force of gravity when you stand or sit.
8. The average person in the West eats 50 tonnes of food and drinks 50,000 liters (11,000 gallons) of liquid during his life.
9. Each kidney contains 1 million individual filters. They filter an average of around 1.3 liters (2.2 pints) of blood per minute, and expel up to 1.4 liters (2.5 pints) a day of urine.
10. The focusing muscles of the eyes move around 100,000 times a day. To give your leg muscles the same workout, you would need to walk 80km (50 miles) every day
11. In 30 minutes, the average body gives off enough heat (combined) to bring a half gallon of water to boil.
12. A single human blood cell takes only 60 seconds to make a complete circuit of the body.
13. A foreskin, the size of a postage stamp, from circumcised babies take only 21 days to grow skin that can cover three (3) basketball courts. Amazing isn't it. Thanks to science. The laboratory-grown skin is used in treating burn patients.
14. The eyes receive approximately 90 percent of all our information, making us basically visual creatures.
15. The female ovaries contain nearly half-a-million egg cells, yet only 400 or so will ever get the opportunity to create a new life.



16. Swallow and Breathe

Fact: Humans are the only mammal that can't swallow and breathe at the same time.

Every other mammal, and many other non-mammalian animals, can breathe while they eat. In fact, human infants are also able to do so, which lets them breathe while they nurse. We lose this ability around the age of 9 months, when our voice box drops as part of our development. As children and adults, the human voice box lays unusually low in the neck compared to other animals. This allows sound to resonate much more, which is why we are able to produce the wide range of sounds that makes up our speech.

17 Second Brain

Fact: You have a second brain in your gut.

Well, sort of. You have around 100 million neurons, more than are in your spinal cord, that line your gut from your esophagus to your anus. This is known to scientists as the enteric nervous system. This second brain is incapable of conscious thought and is largely responsible for digestion, but it does more than that. If you've ever felt "butterflies" in your stomach or felt as if you've been punched in the gut when receiving bad news, that was caused by your enteric nervous system. This also plays a roll in your overall mood, why certain foods can alter your mood and why bad situations or feelings often cause you to lose your appetite.

18 Loneliness

Fact: Loneliness is physically painful.

Ok, you probably knew that. But do you know why? Researchers at the University of California asked volunteers to play a computer game that simulated a simple game of catch with two other players. What they didn't know was that the other "players" were just the computer and it was designed to leave them out after a few minutes of play, resulting in feelings of loneliness and rejection. They found that the feeling of loneliness is actually processed in the same part of your brain as physical pain, called the anterior cingulate cortex. This explains the human desire to fit in, to seek out companionship and helps to understand the power of peer pressure. Scientists are also hoping to use this information to help explain and treat some forms of depression.

19 Saliva

Fact: You salivate more before you vomit.

This is an automatic bodily reflex designed to protect your throat, mouth and teeth. Stomach acid is, of course, highly acidic and if it weren't for the lining in your stomach it would eat a hole right through it. Unfortunately, you don't have that same lining in your throat or mouth. Salivating before vomiting helps to dilute and rinse away the acid so it won't harm the rest of your body. Your saliva can also help to neutralize the acid somewhat. This is also why it's a good idea to rinse out your mouth and brush your teeth after you vomit.

20 Bitter Sweet

Fact: Cut yourself? Put sugar on it!

Healers in Africa have been putting crushed sugar cane on wounds for generations. Moses Murandu is a nurse who grew up watching his father use the remedy in Africa and was surprised to find that doctors in England didn't use it. He started a study to research the idea, testing it on patients with bed sores, leg ulcers and amputations before dressing the wounds. They found that the sugar can reduce pain and kill bacteria that slow healing. Sugar is hygroscopic, meaning it naturally absorbs water which the bacteria need to survive. Sugar is also much cheaper than more modern antibiotics. So the next time you cut yourself, give it a sprinkle of sugar before putting on a band-aid!

21 Forgetful

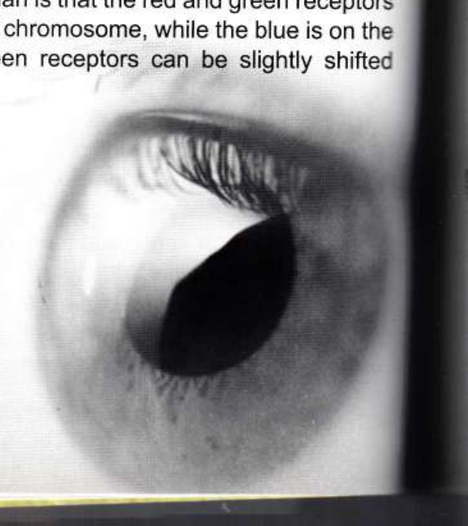
Fact: Forget why you walked into a room? There is a reason.

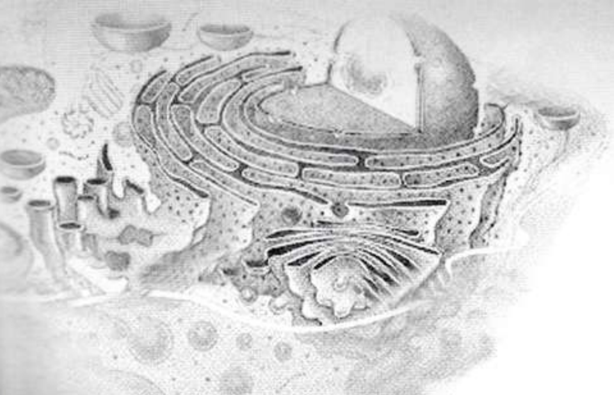
Have you ever walked into a room and forgot why you were there? And after that, have you ever noticed that you can sometimes remember if you go back through the doorway? There is actually a reason for that. Researchers in Notre Dame conducted several experiments on rooms and their effect on memory. Subjects in the study were divided into two groups and given a simple task while traveling the same distance. The only difference is one group went through a doorway and the other didn't. They found that people who traveled through the doorway were three times more likely to forget their task. Researchers concluded that our mind perceives doorways as "event boundaries" and that decisions you made in that room are "stored" there when you leave. That is also why you can remember if you go back into that room.

22 Color Vision

Fact: Some woman actually see more colors.

Frustrated because you told your hubby to bring your peach shirt and he grabbed a pink one? It might not be his fault. A study from the University of California shows that up to 50% of women carry four types of color receptors, or iodopsins, rather than the usual three. Normal visioned people will look at a rainbow and see seven different colors, while one with four receptors will see around 10 colors. The reason this happens in woman is that the red and green receptors are located on the X chromosome, while the blue is on the Y. The red and green receptors can be slightly shifted





allowing for a greater range of color vision. There are also a small number of women who will have both kinds of red and green, resulting in 5 color receptors. This is also why color blindness is much more common in men than women.

23 Boogers

Fact: Eating your boogers may been good for you!

Your nasal mucus (booger) is designed to filter out airborne contaminants and so eating it has long thought to be bad for you, but recent study shows that it may actually help to boast your immune system by introducing those contaminants in small amounts, training your body to recognize and fight against them. But don't worry, you don't have to start picking your nose. You have most likely already eaten your boogers, even if you are unaware of it. Mucus accumulated in your nasal passages is often directed backwards and down your throat by the motion of your cilia (hair like structures on your cells used to move things). Yum…

24 Redundant Nostril

Fact: You probably only breath through one nostril at a time.

This happens in about 85% of people. The truly interesting thing about that is in those people the body with automatically switch between nostrils every four hours or so, although it can vary based on body position, illness or just from person to person. This is accomplished through erectile tissue in your nose similar to that in a penis or clitoris. The erectile tissue will slowly swell up in one nostril, eventually blocking most of it while the tissue in the other one will shrink, allowing for more air flow. It has been found that which side you are breathing from can have an effect on your body. If you are breathing from the right side, for example, your blood glucose levels will rise and you will use much more oxygen. Also, breathing through the right will cause higher activity in the left side of your brain and vise versa. This could be useful in stimulating your right (creative) side or your left (logical) side as needed.

25 Blood Vessels

Fact: Every pound of fat gained causes your body to make 7 new miles of blood vessels.

Knowing this, it's easy to see why obesity and heart disease often go together. Most of the new blood vessels are tiny capillaries, but also include small veins and arteries. This means if you are "only" 10 pounds overweight your heart has to pump blood through an extra 70 miles of blood vessels. The good news is that this also works in reverse. If you lose a pound of fat, your body will break down and reabsorb the no longer needed blood vessels. This is encouraging to dieters, as one pound does not seem like a lot to lose, but even that little bit of difference will result in a large benefit for your heart!

27. The human genome: Quick facts

The genome is the list of instructions, encoded in DNA (deoxyribonucleic acid), needed to make a human DNA and protein. The four letters in the DNA alphabet - A, C, G and T - are used to carry the instructions for making an organism. The order (or sequence) of these letters holds the code - just like the order of letters that makes words mean something. Each set of three letters corresponds to a single amino acid.

There are 20 different building blocks - amino acids - used in a bewildering array of combinations to produce our proteins. The different combinations make proteins as different as keratin in hair and haemoglobin in blood.

28. The genome

The human genome is made up of 3 billion (3 000 000 000) bases of DNA, split into 24 chromosomes.

This information...

would fill a stack of paperback books 200 ft (61 m) high

would fill two hundred 500-page telephone directories

would take a century to recite, if we recited at one letter per second for 24 hours a day

if spread out 1 mm apart, would extend 3000 km (1864 miles) or about 7000 times the height of the Empire State Building.

29. Human cells

The human body is made up of 100 trillion cells. Each cell has at least one nucleus, which houses the chromosomes.

There is 1.8 m of DNA in each of our cells packed into a structure only 0.0001 cm across (it would easily fit on the head of a pin).

If all the DNA in the 100 trillion cells of the human body was put end to end it would reach to the sun and back over 600 times [100 trillion × 6 ft (1.8 m) divided by 92 million miles (148,800,000 km) = 1200].

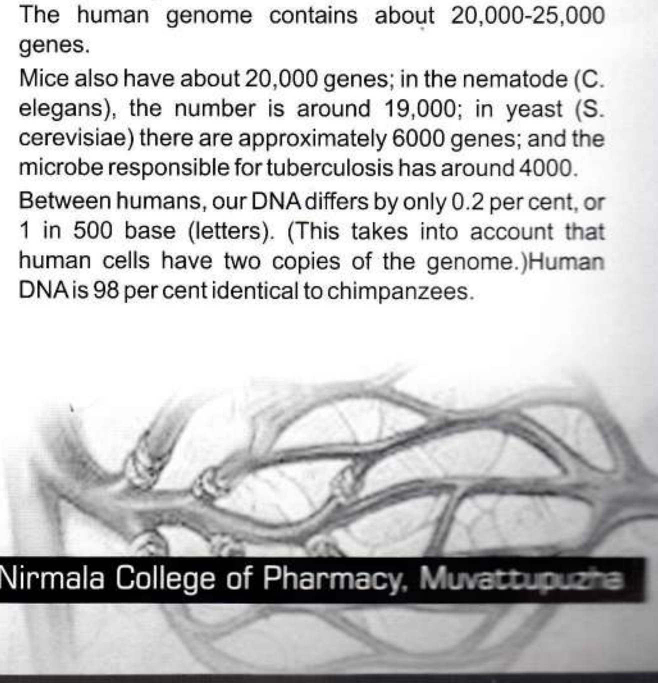
Most human cells contain 46 chromosomes: pairs of chromosomes 1-22, and a pair of sex chromosomes (females have two Xs; males an X and a Y). Sperm and eggs contain one of each chromosome.

30. Genes and variation

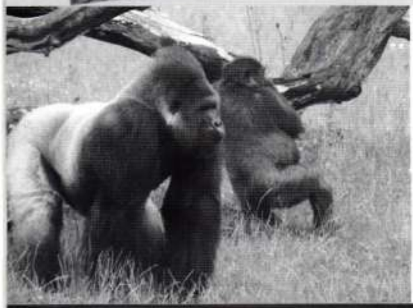
Housed along each chromosome is a selection of genes. The human genome contains about 20,000-25,000 genes.

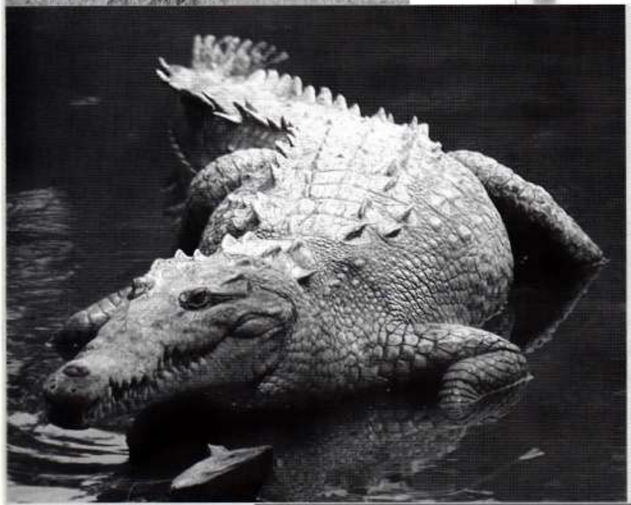
Mice also have about 20,000 genes; in the nematode (C. elegans), the number is around 19,000; in yeast (S. cerevisiae) there are approximately 6000 genes; and the microbe responsible for tuberculosis has around 4000.

Between humans, our DNA differs by only 0.2 per cent, or 1 in 500 base (letters). (This takes into account that human cells have two copies of the genome.)Human DNA is 98 per cent identical to chimpanzees.



DO YOU KNOW ...???





Jeffy A Varkey
2008-2012 Batch

- Only half of a dolphin's brain sleeps at a time. The other awake half makes the dolphin come up for air when needed to prevent drowning.
- The scales of a crocodile are made of keratin, the same substance that hooves and fingernails are made of.
- Ants never sleep. Also they don't have lungs.
- Oysters can change from one gender to another and back again depending on which is best for mating.
- Gorillas can catch human colds and other illness.
- Butterflies have their skeletons on the outside of their bodies; this is known as the exoskeleton.
- Frogs don't drink water. They absorb water through their skin.
- Goat's milk is higher in calcium, vitamin A and niacin than cow's milk.
- Bananas are higher in sugar, so they should not be eaten if you have blood sugar problems.
- Areas of the human body that experience repeated friction or pressure can form tough, thick skin known as a "*callus*". Common examples of calluses can be seen on the hands of tennis players and the fingertips of guitarists.

ഇണങ്ങാം പ്രകൃതിയുമായ്

അനുമോൾ ജോർജ്ജ്
2010-2014 Batch

നിമിഷനേരത്തിനിടയിൽ ഒരു നർത്തകി വേദിയിൽ നവരസഭാവങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കും പോലെയാണ് പ്രകൃതിയും അവളുടെ ഭാവതലങ്ങളും മാറിമറയുന്നത്. ഒരമ്മയുടെ സ്നേഹസാന്ദ്രഭാവം തുളുമ്പി നിൽക്കുന്നമാത്രയിൽ ക്രോധത്തിന്റെ സംഹാര താണ്ഡവത്തിനുള്ള പുറപ്പാട് അവളിലേക്ക് എത്ര വേഗം ആവാഹിക്കപ്പെടുന്നു?. സൃഷ്ടി വൈവിദ്ധ്യമോ, അറിയില്ല എന്തുകൊണ്ടോ നിന്റെയീ നൈമിഷികമാറ്റത്തിന്റെ കാരണം എനിക്കറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല.

കാലം എല്ലാ മുറിവുകളും ഉണക്കുന്ന മഹാവൈദ്യനാണെന്നുള്ളതാണല്ലോ കേട്ടുകേൾവി. പക്ഷേ നിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഒരു പക്ഷേ കാലം തന്നെയാണ് മുറിവേൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. വായിച്ച കഥകളിലൂടെ മനസ്സിൽ വിടർന്നു വന്നിട്ടുള്ള കരളും മിഴിയും കവരുന്ന നിന്റെ മുഖം ഭാവനയിലല്ലാതെ നേരിൽ ഒരുനോക്ക് കാണാനുള്ള ഭാഗ്യം എനിക്കും എന്റെ തലമുറയ്ക്കും ലഭിക്കാത്തതെത്ര ദു:ഖകരം!. പ്രശസ്തരുടെ ബാല്യകാല സ്മൃതികളിൽ നീയുമായുള്ള അവരുടെ ബന്ധം എന്നിൽ പലപ്പോഴും അസൂയ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കാണുന്ന മരത്തിൽ ചാടിക്കയറുന്ന അണ്ണാറക്കണ്ണനോടും, കിളികളോടും, കൊഞ്ചാനും, വള്ളത്തിൽ അക്കരെ കടക്കാനും മഴയത്തു കുളിയ്ക്കാനും ആറ്റിൽ നീന്തിത്തുടിക്കാനും അങ്ങനെ ഒരുപാടുകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മനസ്സിന്റെ ചെറുകോണിൽ മൂടിവച്ച കൊതി നിന്നോടു മാത്രം ഞാൻ പറയുകയാണ്. നിനക്ക് ഇന്നെന്റെ ഹൃദയത്തിൽ ഒരു സ്ഥാനം കൽപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഞാനെത്ര പറഞ്ഞതുപോലെ വായനയുടെ സ്വാധീനമാകാം കാരണം അല്ലാതെ നിന്റെ വശ്യഭംഗി തൊട്ടറിയാനൊരവസരം എനിക്ക് കിട്ടിയിട്ടില്ല. അതിന് ശ്രമിച്ചപ്പോൾ പലപ്പോഴും എന്റെ സ്നേഹത്തെ തിരിച്ചറിയാതെ നീ നിഷേധിച്ചകലുന്നതുപോലെ.

പ്രകൃതീ, നീ തന്ന സൗഭാഗ്യങ്ങൾ മറന്ന് പെരുമാറിയത് ഞങ്ങളുടെ തെറ്റ് തന്നെയാണ്. പ്രളയങ്ങളായും, ഭൂകമ്പങ്ങളായും, ഇപ്പോൾ സുനാമിയായും നീ പ്രഹരങ്ങൾ തൊടുക്കുമ്പോഴും നിന്നെ വെറുക്കാൻ കഴിയാത്തത് ആ ബോധമുള്ളതുകൊണ്ടായിരിക്കാം. ഒരു ശിക്ഷ വിധിച്ച് നടപ്പാക്കാൻ ശ്രമിച്ചതല്ല, നിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ കോട്ടം തട്ടിയതുകൊണ്ടാണ് ഇതൊക്കെ സംഭവിച്ചതെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നിന്നിലേക്കടുക്കാനും എന്നോ എവിടെയോ മുറിഞ്ഞുപോയ ബന്ധം തിരിച്ചുപിടിക്കാനുമുള്ള ശ്രമം നമ്മുടെ ഭാഗത്തു നിന്നുമുണ്ടാകേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിയുടെ അംഗലാവണ്യം വിദേശികളുടെ മുന്നിൽ കാണിക്കയായിവച്ച് സമ്പാദിക്കാനുള്ള വ്യഗ്രതയിൽ ഒരല്പനേരം ആ സൗന്ദര്യം കൺകുളിർക്കെ ആസ്വദിക്കാൻ പോലും പലർക്കും സമയമില്ല. ദൃശ്യഭംഗിയും, കായലോളങ്ങളിലൂടെ ഒഴുകിയെത്തുന്ന കാറ്റും ലക്ഷ്യമിട്ടെത്തുന്നവർക്ക് ലാഭക്കൊതിയിൽ എ.സിയും മറ്റു ആധുനിക സജ്ജീകരണങ്ങളും ചെയ്ത് കച്ചവടവൽക്കരിക്കുന്നതിൽ എന്തു ന്യായം?

തീർന്നില്ല, ഭൂമിയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ വിഷവിത്തും കീടനാശിനികളും നിറച്ച് വൻവിളവ് പ്രതീക്ഷിച്ച് എൻഡോസൾഫാൻ പോലുള്ള വമ്പൻ ദുരന്തങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങിയിട്ടും തിരിച്ചറിവില്ലാത്ത കുട്ടികളെപ്പോലെ തെറ്റിൽ നിന്നും തെറ്റിലേക്കുള്ള യാത്ര തുടരുന്ന ഈ തലമുറയിൽപ്പെട്ടുപോയതിൽ ലജ്ജ തോന്നുന്നു.

എങ്കിലും പ്രത്യാശ കൈവിടുന്നില്ല. ഒരു പുത്തൻഉണർവ്വോടെ നിന്റെ തിരിച്ചുവരവിനായ് ഞാനും കാത്തിരിക്കുന്നു. നിഷേധിക്കപ്പെട്ടതൊന്നും അസാധ്യമല്ലെന്നും അങ്ങനെമുദ്രകുത്തപ്പെട്ട പലതും തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ ഒന്നായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നചരിത്രത്തിന്റെ സാക്ഷ്യമാകട്ടെ പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി ചേരാനുള്ള പ്രേരണ ഭാവനയിൽ മാത്രം കണ്ട പ്രകൃതിയെ ഒരു നോക്കെങ്കിലും നേരിൽ കാണാൻ മനസ്സറിയാതെ വെമ്പുന്നു.

I will Be Back...

I will be the one, beloved one...
Now I miss you mom
I guess you were mom all the time
Worried about all...
As well as the stars in the sky
Still you burning for the others
I knew, I am seeing you
But my faith is gone.
And I want to fly from
Darkness to light
Hold my hands
Now I am out of trust I know
A helping hand to make all right
One day I will be back again
And I will be the one
The one from the sky.....

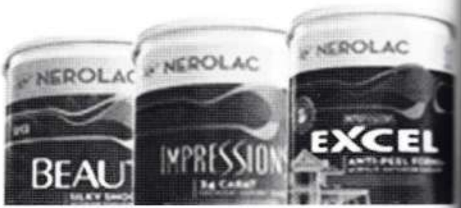
Charles Joju
2011-2015 Batch

V.L. VARGHESE & SONS
VAZHAKULAM-686670
PHONE : 9747744372

MATHEW VARGHESE
Mob: 9447024994
Off: 0485 2260421
Res: 0485 2260588

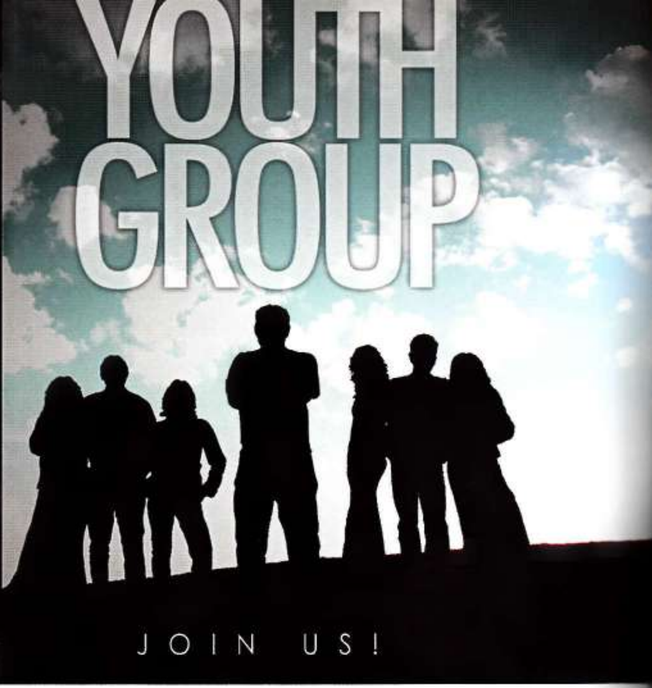
SAJI THOMAS
Mob: 9747744372
Res: 0485 2260266

KANSAI NEROLAC PAINTS LIMITED
Authorized Dealer



Computech
SYSTEMS
Payward Shopping Complex, P.O. Junction
Arakuzha Road, Muvattupuzha, Ernakulam (Dist.) aKerala
Tel: 0485 2834243, 3207515, 9447082259, 9446082059
computecmvpa@rediffmail.com
Pen Drive
Head Phone
DVD Writer
Mouse
Card Reader
Blank CD & DVD
Antiglare screen
Dust Cover
Cleaning Kits
Printer Cartiridge
Printer Ribbon
Web Cam
Computer Sales & Service
Laptop Accessories & Service
SAMSUNG
VISIT www.computechsystems.net
intel
acer
AMD
SAMSUNG
LG
V-GUARD
The Name You Can Trust

BIJU K.K.
MOB: 9447662313
25 ml
WE ASSOCIATES
MYTHRI NAGAR, S.H. MOUNT P.O,
NAGAMPADAM, KOTTAYAM - 6
E-mail:weassociatesktm@gmail.com
web: www.weassociatesktm.com
Dealers in Complete range of Laboratory Equipments
Glass Wares, Chemical and Models etc.
WE UNDERTAKE LAB SETTINGS AND SERVICING



Jesus Youth initiations in our campus

- One day programme
- Prayer meetings
- Prayer box
- Retreat

Jesus Youth is an international Catholic youth movement with a charismatic spirituality. It had its beginnings in Kerala (India), but is now active in nearly 30 different countries around the world.

Jesus Youth is an initiative of young people, who, filled with the Holy Spirit try to reach out to other young people. The strength of the movement is its special focus on a life centered on Lord Jesus Christ: beginning with an experience of God nourished by prayer, the Word of God, the sacraments and fellowship, and sharing the Good News of Jesus Christ with others.

Though not an actual community, Jesus Youth is a network of small but vibrant groups of young people. In their own life situations, they strive to give time to the Lord, responding to the challenges of today's world in the power of the Holy Spirit.

Campus ministry

College life is the time when student's minds and hearts will turn to the deepest questions of life, its meaning, future, love, hope etc... All are searching for answers for these questions, though often not in the right places. With the help of an exciting and healthy Catholic Campus Ministry in the college, today's youngsters will never miss out on the great adventure that God has for them!

നൊമ്പരപ്പൂവ്.....

Ajmi K.A.
2009-2013 Batch

തിരക്കിട്ട നഗരവീഥിയിലൂടെ ഒരു കാർ ചീറി പാഞ്ഞ് പോകുന്നു.... അവസാനം ആ കാർ ലക്ഷ്യം കണ്ടത് മാനസീകാരോഗ്യ ചികിത്സാകേന്ദ്രത്തിലാണ്. കാറിൽ നിന്ന് മധ്യവയസ്കരായ ഒരു ഭാര്യയും ഭർത്താവും വ്യസനസമേതം ഇറങ്ങി വരുന്നു. ഇരുവരും നാഗരീകതയുടെ സ്പർശമേറ്റവരായിരുന്നു എന്ന് പ്രഥമദർശനത്തിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിയാം. ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിച്ച അവർ സന്ദർശക മുറിയിൽ ഡോക്ടറേയും കാത്തിരിക്കുമ്പോൾ ഭർത്താവ് ഭാര്യയെ സാന്ത്വനിപ്പിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഇവരുടെ കാത്തിരിപ്പിന് വിരാമമിട്ടുകൊണ്ട് ഡോക്ടർ മുറിയിലേക്ക് വന്നു.

ഡോക്ടർ: ജസ്സ്ലിന്റെ parents ആണല്ലേ?

'അതെ' എന്ന് ഇരുവരും ഒരുമിച്ച് പറഞ്ഞു.

ഡോക്ടർ: ജസ്സ്ലിന്റെ case അത് പുതുമയൊന്നുമല്ല..! ഇത് പോലുള്ള കേസുകൾ ഒരുപാട് എന്റെ അടുക്കൽ വന്നിട്ടുമുണ്ട്. പക്ഷേ ജസ്സ്ലിന്റെ മനസ്സിനേറ്റ മുറിവുകൾ വളരെ ആഴത്തിലുള്ളതാണ്. ഇന്നത്തെ പല കുടുംബങ്ങളിലെയും സാഹചര്യം എനിക്കറിയാം. ഒരു വീടായാൽ അവിടെ ഭാര്യക്കും ഭർത്താവിനും ജോലിയുണ്ടാകാം എന്ന് കരുതി സ്വന്തം മക്കളെ സ്നേഹിക്കാനും ലാളിക്കാനും മറക്കുന്നത്. ആവശ്യമായ സമയത്ത് കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമായ സ്നേഹം കിട്ടാത്തത് കൊണ്ടാണ് കുട്ടി പ്രധാനമായും ഈ ആശുപത്രിയിലേക്ക് എത്തിയത്. ജസ്സലിന്റെ മനസ്സ് വളരെ ദുർബലമാണ്. ജീവിതത്തിലെ ഓരോ സാഹചര്യങ്ങളേയും, അവൾ വളരെ ഭീതിയോടെയാണ് നേരിട്ടുകൊണ്ടിരുന്നത്. അവളെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. എങ്കിലും നമുക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കാം. അവൾ.. മടങ്ങി വരുമെന്ന്...

ഇത് കേട്ടതും ആ മാതാപിതാക്കൾ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞുപോയി. ഭാര്യയെ സാന്ത്വനിപ്പിക്കാൻ ഭർത്താവ് ഒരുപാട് ശ്രമിച്ചു. പെട്ടന്ന് ആ സ്ത്രീ ബോധമറ്റ് നിലത്ത് വീണു. ഡോക്ടർ ഉടനെ തന്നെ ഒരു നേഴ്സിനെ വിളിച്ച് വേറൊരു റൂമിലേക്ക് മാറ്റി. ഡോക്ടർ അയാളോട് ചോദിച്ചു; "മകളെ കാണണോ?" കാണണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ട അയാളേയും കൂട്ടി ഡോക്ടർ ജസ്സ്ലിന്റെ മുറിയിലേക്ക് പോയി. ഇരുണ്ട അഴിക്കുള്ളിൽ കിടന്ന തന്റെ മകളുടെ രൂപം, പാറിപ്പറന്ന തലമുടിയും, നഖങ്ങൾ കൊണ്ട് സ്വയം ശരീരത്തിൽ മാന്തി വികൃതമാക്കി പാഞ്ഞ് നടക്കുന്നത് കണ്ട് അയാളുടെ മനസ്സ് വല്ലാതെ നീറി. മുറിക്കടുത്തേക്ക് ചെന്ന് ആ പിതാവ് സ്വന്തം മകളെ വിളിച്ചു. പെട്ടന്ന് അവൾ തിരിഞ്ഞ് ഓടി വന്ന് അയാളുടെ കഴുത്തിൽ പിടിച്ചമർത്തി, കൈകളിൽ മാന്തി, രക്തം പൊടിഞ്ഞു. ഇത് കണ്ട് സ്തബ്ധനായ അയാൾ ഒന്നെതിർക്കുക പോലും ചെയ്യാതെ തന്റെ മകളെ നിർവികാരനായി നോക്കി.. ഡോക്ടറും, മറ്റ് സ്റ്റാഫുകളും വന്ന് പിടിച്ചകറ്റുമ്പോഴും അയാൾക്ക് ചലനമുണ്ടാ

യിരുന്നില്ല. അയാളുടെ കണ്ണിൽ നിന്ന് കണ്ണുനീർ തോരാതെ ഒഴുകി. അയാളെ ആശ്വസിപ്പിച്ച് കൊണ്ട് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു, സാരമില്ല; താങ്കൾക്ക് ഇപ്പോൾ വേണ്ടത് അല്പം ഏകാന്തതയാണ്, ചെന്ന് വിസിറ്റിംഗ് റൂമിലിരിക്കൂ. ഭാര്യക്ക് ഞാനൊരു injection നൽകി യിരിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ ഇഫക്ട് തീരുമ്പോഴേക്കും അവർക്ക് അല്പം ആശ്വാസം കിട്ടും

ഡോക്ടറുടെ വാക്കുകൾക്ക് ചെവികൊടുക്കാത്തത് പോലെ അയാൾ അലസമായി വിസിറ്റേഴ്സ് റൂമിലേക്ക് നടന്ന് നീങ്ങി. അവിടെ ഒരു കസേരയിൽ അയാളി രുന്നു. പുറത്ത് തകർത്ത് മഴ പെയ്യുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു നിമിഷം അയാൾ കണ്ണടച്ചിരുന്നു.

അന്ന് ജസ്സ്ലൽ ജനിച്ചതും ഒരു നല്ല മഴയുള്ള ദിവസ മായിരുന്നു. ജസ്സ്ലലുണ്ടായി എന്ന വാർത്തയറിഞ്ഞ് തന്റെ ഭാര്യയുടെ അടുത്ത് എത്തിയപ്പോൾ ജസ്സ്ലൽ തന്റെ കുഞ്ഞിക്കൈകളിൽ അമ്മയുടെ ഒരു വിരൽ ചുരുട്ടിപ്പിടിച്ചാണ് കിടന്നിരുന്നത്. അന്ന് ഇരുവരും ചേർന്ന്, അവൾക്ക് വേണ്ടിയാണ് ജീവിക്കുന്നത്, അവൾക്ക് വേണ്ടി ഒരുപാട് പണം സമ്പാദിക്കണം. ഒരു കുറവും വരാൻ പാടില്ല എന്നെല്ലാം തീരുമാന മെടുത്തു. അച്ചടക്കവും ഉത്തരവാദിത്വബോധമുണ്ടാ കാനും വേണ്ടി സ്കൂൾ തലം മുതലേ അവളെ ഹോസ്റ്റ ലിലേക്ക് മാറ്റി.

പൊതുവെ ആരോടും അധികം സംസാരിക്കാത്ത തന്റെ കാര്യം മാത്രം നോക്കി നടക്കുന്ന പ്രകൃതമായിരുന്നു അവളുടേത്. ഒന്നും ഞങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടില്ലാ യിരുന്നു. പക്ഷേ എല്ലാം ഞാൻ അറിഞ്ഞ് ചെയ്തിരുന്നു. ഏകാന്തതയും അവളുടെ സ്വപ്നങ്ങളും മാത്രമായിരുന്നു അവൾക്കെന്നും കൂട്ട്. ഇന്നുവരെ അവൾ മനസ്സ് തുറന്ന് ഞങ്ങളോട് സംസാരിച്ചിട്ടില്ല. പഠനകാര്യത്തിൽ അവളുടെ ടീച്ചേഴ്സിന് അതൃപ്തി ഉണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ അവൾ നന്നായി കഥകളും കവിതകളും എഴുതുമായിരുന്നു. വീട്ടിൽ അവൾക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ളയിടം പൂന്തോട്ടമാണ്. പൂന്തോട്ട ത്തിലെ പൂക്കളുടെ ഭംഗി ആസ്വദിച്ച് ഒരു ചിത്രശലഭ ത്തെപ്പോലെ അവൾ പാറി നടന്നു. പക്ഷേ collegeൽ പോയി തുടങ്ങിയത് മുതൽ അവളിൽ അൽപം മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങി. മറ്റുള്ളവരോടുള്ള പെരുമാറ്റം പഴയതിൽ നിന്നും മെച്ചപ്പെട്ടു. ഒരിക്കൽ ഗാർഡനിൽ പതിവിലേറെ പൂക്കൾ കണ്ടപ്പോൾ എവിടെ നിന്നാ ണെന്ന് ഞാൻ അന്വേഷിച്ചിരുന്നു. അപ്പോൾ അവളുടെ കൂട്ടുകാരി തന്നതാണെന്ന് പറഞ്ഞു. പിന്നീട് അവളുടെ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ വഴി ഞാനറിഞ്ഞു.. അവൾ ഒരുപയ്യനുമായി ഇഷ്ടത്തിലാണെന്ന്..!! ഋതു പക്ഷികളെപ്പോലെ ഉഷ്ണവും ശൈത്യവും അസഹ്യ മാകുമ്പോൾ വിരുന്നുകാരെപ്പോലെ വന്ന് പോകുന്ന അതിഥികളായിരുന്നു ഞങ്ങളവൾക്ക്. ജീവിതത്തിന്റെ സുഖദുഖങ്ങൾ അവനുമായി പങ്കിടാൻ കഴിയും എന്ന് അവൾ വിശ്വസിച്ചിരിക്കാം.

പക്ഷേ യഥാർത്ഥജിവിതത്തിൽ അതൊന്നും അനുവ ദിച്ച് കൊടുക്കാൻ ഞാൻ തയാറായിരുന്നില്ല. അതു

കൊണ്ട് ഞാനവൾക്ക് നല്ലൊരു വിവാഹം ആലോ ചിച്ചു. ഇതറിഞ്ഞ അവൾ ശവമഞ്ചത്തിൽ കിടന്ന് വാടിക്കരിഞ്ഞ രക്തപുഷ്പമായി മാറി. യൗവന ത്തിലെ തന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് മുറിവേറ്റതറിഞ്ഞ അവൾ പൊട്ടിത്തെറിച്ചു. അത് അവളെ ഈ നിലയി ലാക്കി.

ടെറസിലൂടെ ഊർന്നിറങ്ങിയൊരു മഴത്തുള്ളി മുഖത്ത് പതിച്ചപ്പോൾ അയാൾ ഞെട്ടിയെഴുന്നേറ്റു. പുറത്ത് മഴ ഇപ്പോഴും തുടരുകയാണ്. അയാൾ വരാന്തയി ലൂടെ നടന്ന് തന്റെ മകളുടെ അടുത്തെത്തി. അവൾ ആ സമയം ഉറങ്ങുകയായിരുന്നു. അവളുടെ കൺപോളകളിൽ കണ്ണുനീർ കെട്ടിനിന്നിരുന്നു. മൗന ത്തോടെയും കണ്ണുനീരോടെയും അയാൾ മകളെ സമീപിച്ചു. അവളുടെ നെറ്റിയിൽ ചുംബിച്ചു. നാഗരി കതയുടെ അലങ്കാരച്ചാർത്തുകൾ പൊടുന്നനെ അഴിഞ്ഞുവീണു. സ്നേഹത്തിന്റെ നിറകുടമായ ഒരു അച്ഛന്റെ പരിവേഷം അയാളെ ഒരു നിമിഷം പുളകം കൊള്ളിച്ചു.

POSITIVE THINKING

Some people take positive thinking just as a warm idea. Others dismiss it just a wayout to hide facts and ignore failures.

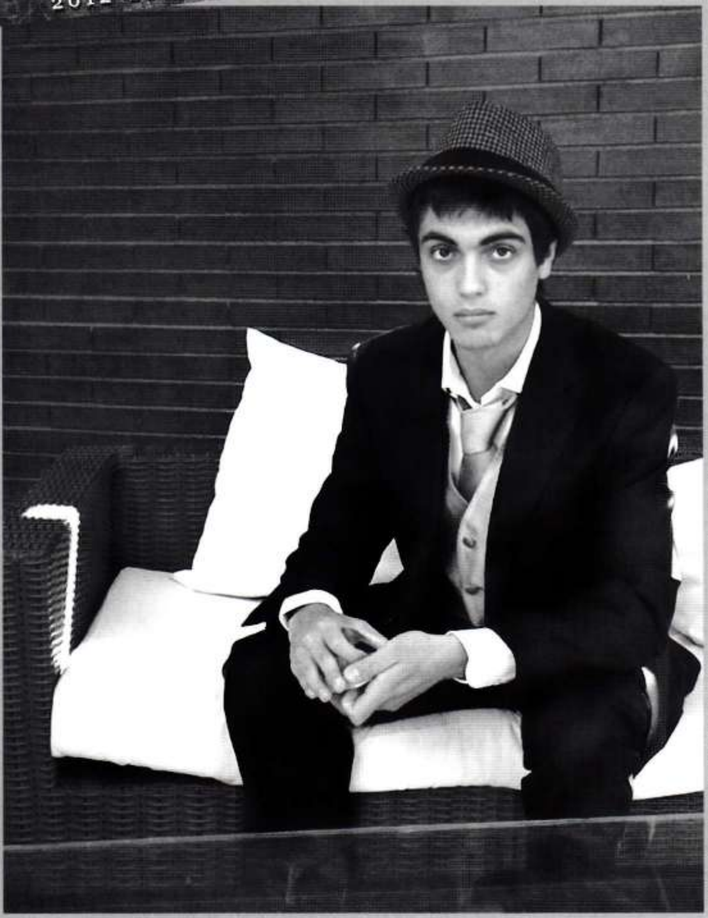
This means, positive thinking has a powerful impact on the mind of the person who has it. It instill confidence and determination in the mind of the person concerned. A man having positive attitude is never afraid of failure, poverty, diseases and losses. He persists his efforts restlessly and succeeds in his venture in the long run.

For example, Gandhiji was not a brilliant student, but he was able to become the greatest man of the twentieth century mainly because of his positive attitude. Abraham Lincoln's life was a series of failures. In spite of of all these failures and obstacles, he was able to become the president of USA at the age of 52 and this was mainly because of his positive thinking. Some famous uttering of Napoleon is ***"the word impossible is found in the dictionary of fools" and "there will be no Alps".*** These latter words he uttered was when on a conquering space he was told by his warriors that the Alps were a stumbling block in their way to achieve their goals. Such examples given in hundreds and thousands from history and common life where men and women of strong determination and a firm mind have achieved incredible success through the magic lamp of positive thinking.

Positive thinking generates optimism which is the most of all that is joyful and enjoyable in life. The optimism can be created by eliminating negative thoughts and replacing them with positive ones.

Like happiness, positive thinking is a state of mind and it can be created if it doesn't exist already. It can be created by adopting a positive attitude. If you think deeply we can easily understand that positive attitude on which positive thinking is based on the basis of all human progress through the ages.

Anju M. Eldhose
2011-2015 Batch



Arya Raveendran
2009-2013 Batch

WHAT IS MATURITY?

WHAT IS MATURITY?

- Knowing myself.
- Asking for help when I need it and acting on my own when I don't.
- Admitting when I'm wrong and making amends.
- Accepting love from others, even if I'm having a tough time loving myself.
- Recognizing that I always have choices, and taking responsibility for the ones I make.
- Seeing that life is a blessing.
- Having an opinion without insisting that others share it.
- Forgiving myself and others.
- Recognizing my shortcomings and my strengths.
- Having the courage to live one day at a time.
- Acknowledging that my needs are my responsibility.
- Caring for people without having to take care of them.
- Accepting that I'll never be finished – I'll always be a work-in-progress.

20 Simple Ways to Get Happy

Ms. Minu B. Pattasseril
Asst. Professor

Happiness is ephemeral , subject to the vagaries of everything from the weather to the size of your bank account.

We're not suggesting that you can reach a permanent state called "happiness" and remain there. But there are many ways to swerve off the oath of anxiety, anger, frustration and sadness into a state of happiness once or even several times throughout the day. Here are 20 ideas to get you started.

1. Practice mindfulness : Be in the moment. Instead of worrying about your checkup tomorrow while you have dinner with your family, focus on the here and now- the food, the company, the conversation.

2. Laugh Out Loud : Just anticipating a happy, funny event can raise levels of endorphins and other pleasure inducing hormones and lower production of stress hormones.

3. Go to sleep : We have become a nation of sleep-deprived citizens. Taking a daily nap or getting into bed at 8p.m. one night with a good book and turning the light out an hour later can do more for your mood and outlook on life than any number of bubble baths or massages.

4. Hum along : music soothes more than the savage beast. Studies find music activates parts of brain that produces happiness. It's also relaxing.

5. Declutter : It's nearly impossible to meditate, breathe deeply, or simply relax when every surface is covered with papers and bills and magazines, your cabinets bulge, and you haven't balanced your checkbook in six months. Plus, the repetitive nature of certain cleaning tasks- such as sweeping, wiping and scrubbing- can be meditative in and of itself if you focus on what you're doing.

6. Just say No : Eliminate activities that aren't necessary and that you don't enjoy.

7. Make a list: There's nothing like writing down your tasks to help you organize your thoughts and calm your anxiety. Checking off each item provides a great sense of fulfillment.

8. Do one thing at a time: It was found that people who do multitask are more likely to have high blood pressure. Take that finding to heart.

9. Garden: Not only will the fresh air and exercise provide their own stress reduction and feeling of well-being, but the sense of accomplishment that comes from clearing a weedy patch, watching seeds turn into flowers, or pruning out dead wood will last for hours, if not days.

10. Tune out the news: For one week go without reading the newspaper, watching the news, or scanning the headlines online. Instead, take a vacation from the misery we're exposed to every day via the media and use that time for a walk, a meditation session, or to write in your journal.

11. Take a dog for a walk: There are numerous studies that attest to the stress-relieving benefits of pets.

12. Scent the air: Research finds that the benefits of aromatherapy in relieving stress are real. In one study, people exposed to rosemary had lower anxiety levels, increased alertness and perform math computation faster. Adults exposed to lavender showed an increase in the type of brain waves that suggest increased relaxation.

13. Ignore the stock market: Researchers found a direct link between the daily performance of the stock market and the mental health of those who closely followed it.

14. Visit a quiet place: Libraries, museums, gardens and places of worship provide islands of peace and calm in today's franctic world. Find a quiet place near your house and make it your secret getaway.

15. Volunteer: Helping others enables you to put your own problems into perspective and also provide social interaction. One study found that volunteer work enhanced all six aspects of well-being: Happiness, Life satisfaction, Self-esteem, Sense of control over life, Physical health and depression.

16. Spend time alone: Although relationships are one of the best antidotes to stress, sometimes you need time alone to recharge and reflect. Take yourself out to lunch or to a movie, or simply spend an afternoon reading, browsing in a book store or antiquing.

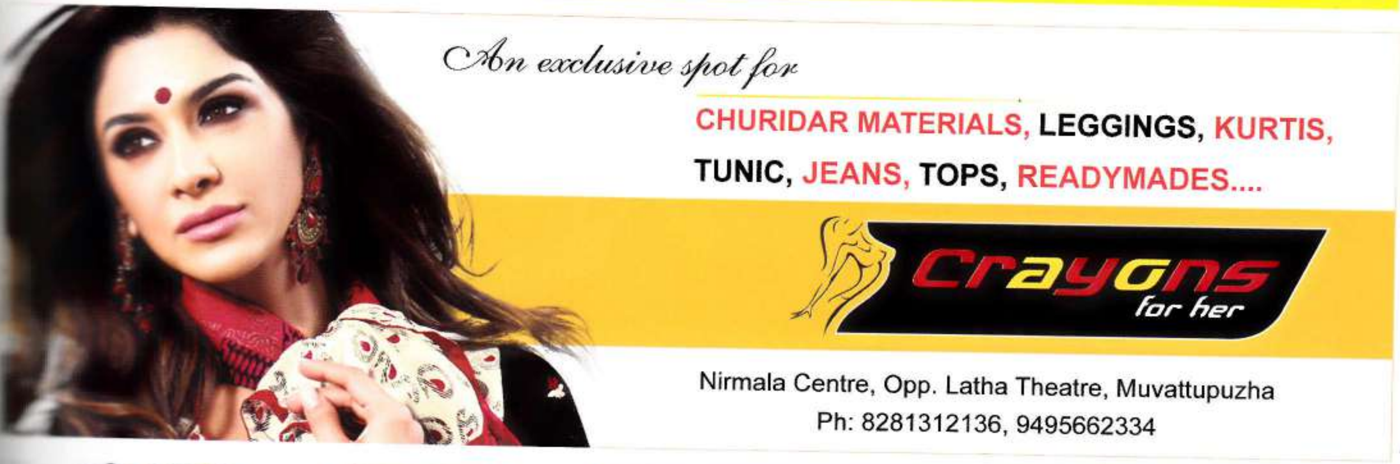
17. Walk mindfully: You probably already know that exercise is better than tranquilizers for relieving anxiety and stress. But what you do with your mind while you are walking can make your walk even more beneficial.

18. Give priority to close relationships: One study found that those who had a lot of supportive friends were much more likely to have healthier blood pressure, cholesterol levels, blood sugar metabolism and stress hormone levels than those with two or fewer close friends.

19. Take care of the soul: For many people faith provides a support community, a sense of life's meaning, feelings of ultimate acceptance, a reason to focus beyond yourself, and a timeless perspective on life's woes. Even if you're not religious, a strong spirituality may offer similar benefits.

20. Count your blessings: People who pause each day to reflect on some positive aspect of their lives experience a heightened sense of well-being.

Major
SINCE 1962
BAKERY
MUNICIPAL SATHRAM COMPLEX
P.O. JUNCTION, MUVATTUPUZHA
Ph: 0485-2830488


An exclusive spot for
CHURIDAR MATERIALS, LEGGINGS, KURTIS,
TUNIC, JEANS, TOPS, READYMADES....
Crayons
for her
Nirmala Centre, Opp. Latha Theatre, Muvattupuzha
Ph: 8281312136, 9495662334

AMAL
9567572758
SHYAM
9605283753
SHIBIN
9633618021
email : spicecochinholidays@gmail.com
Spice Cochin
HOLIDAYS...
* FOOD &
ACCOMMODATION * ROOMS &
COTTAGES
49, 35, 29, 17, 14 (A/C, NON A/C)
CHOTTANIKKARA, PERUVA, MUVATTUPUZHA

STORY IS WRITTEN.
SCENE IS SET.
YOU'RE CAST!
THE
SILVER
TIPS
MUNNAR
WHERE YOU ARE A STAR
Old Munnar, Idukki District, Kerala - 685 612, India, Tel: +91 4865 230238, 231277, e-mail: silvertips@silvertipsmunnar.com, www.silvertipsmunnar.com

cuteX

Charipuram Complex, Opp. Nirmala H.S.S.
MUVATTUPUZHA

THE ART OF Giving

Dimple Abraham
2009-2013 Batch

Giving is a mother like quality. Mothers know most about the joy of giving. It is said that we all make a living by what we get, and make a life by what we give. Service to humanity means serving our fellow human beings who by virtue of birth or circumstances do not have the innate abilities to enjoy life.

Here is the story of a woman who was travelling alone in the mountains. She found a precious stone in a stream. The next day she met another traveller who was hungry. The woman opened her bag to share her food. The hungry traveller saw the precious stone and asked the woman to give it to him. She did so without hesitation. The traveller left, rejoicing in his great fortune. He knew the stone was worth enough to give him security for a life time. But a few days later he came back to return the stone to the woman. He said to the woman , I have been thinking. I know how valuable the stone is, but I give it back in the hope that you can give me something even more precious. Give me what that enabled you to give me the stone. The woman smiled and said " the joy of giving".

Experience the joy of giving. The art of living is in the art of giving. Art of giving is in the heart of giving.

"Effort only fully releases its reward after a person refuses to quit."
Napoleon Hill.

Namitha Pious
2008-2012 Batch

ഓർമ്മക്കായി താലോലിക്കാൻ

മൂകമാം ഈ സന്ധ്യയിൽ
ഞാൻ ചൊല്ലീടുന്നു ജപങ്ങൾ
മാതാവേ നിൻ ദർശനത്തിനായ് ഓ
മാതാവേ നിൻ ദർശനത്തിനായ്

കണ്ണുനീരാൽ ഞാൻ നൽകി എൻ ദു:ഖങ്ങൾ
അമ്മേ, കൈകളിലേന്തി നിൻ ജപമാല
മാതാവേ നിൻ ദാസിയാകുവാൻ ഓ
മാതാവേ നിൻ ദാസിയാകുവാൻ

മനമുരുകി കേണപ്പോൾ ആശ്വാസ
ദീപമായ് നീ വന്നണഞ്ഞ നിമിഷം
എൻ പാതയിൽ എനിക്ക് താങ്ങായി
നിഴലായി നീ നിന്നീടുന്നു

നിറമിഴിയോടെ ഞാൻ ഏകിടുന്നു
സ്വീകരിക്കണമെൻ നൊമ്പരങ്ങൾ
നൽകണേ നാഥേ നിൻ നൽവരങ്ങൾ
അകലെയായ് ഈ പാപികേണിടുന്നിതാ

സ്നേഹമെന്നിൽ നീ ചൊരിഞ്ഞ നാളുകളിൽ
ഞാനറിഞ്ഞില്ലതെൻ പ്രാർത്ഥനാവിശ്വാസമാണെന്ന്
ഇന്നെന്റെ തന്ത്രിയിലെ ശ്രുതികളിൽ
നിന്നോടുള്ള ആർദ്രമാം വിശ്വാസം മാത്രം

Sajitha M.Kartha
2008-2012 Batch

POISON

Words that need to be spoken should not be inside.
The hurt, pain or jealousy a person feels cannot hide.
Sorrow and anger can be and will be suppressed.
But this only leads to a person feeling depressed.
Anger is a deadly toxin in which the body flows.
When it takes over limb by limb, everyone knows.
The body-The mind controls and manipulates.
As the poison enters the veins and circulates.
When the poison reaches the heart, it's too late.
Disastrous emotions take over, such as revenge and hate.
The antidote to cure these emotions is not so hard to find.
We must search to learn to control our
spirited bodies and minds.

കണ്ണടകൾക്കും കാഴ്ചപരിശോധനയ്ക്കും....

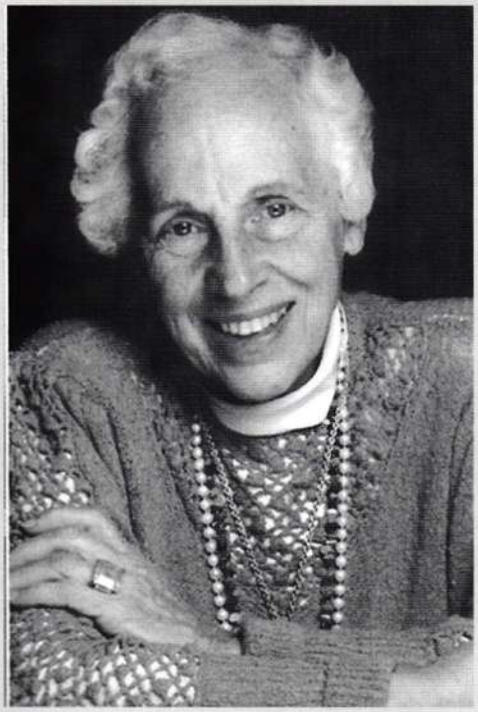
Fathima Opticals

COMPUTERISED EYE CLINIC

YAS COMPLEX, NEHRU PARK, MUVATTUPUZHA
PH: 0485 3249678, MOB: 9048417138

കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ സഹായത്താൽ സൗജന്യകാഴ്ചപരിശോധന - വെള്ളെഴുത്ത് അറിയാത്ത പ്രോഗ്രസ്സീവ് ലെൻസുകൾ
കോൺടാക്ട് ലെൻസുകൾ - ഇന്ത്യൻ നിർമ്മിതവും വിദേശനിർമ്മിതവുമായ ഫ്രെയിമുകൾ - ആന്റിഗ്ലെയർ ഗ്ലാസ്സുകൾ - സൺഗ്ലാസ്സുകൾ

The Gerson Therapy



Asha Elisabeth
2009-2013 batch

The Gerson Therapy is a natural treatment that activates the body's extraordinary ability to heal itself through an organic, vegetarian diet, raw juices, coffee enemas and natural supplements.

With its whole-body approach to healing, the Gerson Therapy naturally reactivates your body's magnificent ability to heal itself – with no damaging side effects. This powerful, natural treatment boosts the body's own immune system to heal cancer, arthritis, heart disease, allergies, and many other degenerative diseases. Dr. Max Gerson developed the Gerson Therapy in the 1930s, initially as a treatment for his own debilitating migraines, and eventually as a treatment for degenerative diseases such as skin tuberculosis, diabetes and, most famously, cancer.

The Gerson Therapy's all-encompassing nature sets it apart from most other treatment methods. The Gerson Therapy effectively treats a wide range of different ailments because it restores the body's incredible ability to heal itself. Rather than treating only the symptoms of a particular disease, the Gerson Therapy treats the causes of most degenerative diseases: toxicity and nutritional deficiency.

An abundance of nutrients from copious amounts of fresh, organic juices are consumed every day, providing your body with a super-dose of enzymes, minerals and nutrients. These substances then break down diseased tissue in the body, while coffee enemas aid in eliminating toxins from the liver.

Throughout our lives our bodies are being filled with a variety of carcinogens and toxic pollutants. These toxins reach us through the air we breathe, the food we eat, the medicines we take and the water we drink. The Gerson Therapy's intensive

detoxification regimen eliminates these toxins from the body, so that true healing can begin.

How the Gerson Therapy Works

The Gerson Therapy regenerates the body to health, supporting each important metabolic requirement by flooding the body with nutrients from about 15- 20 pounds of organically grown fruits and vegetables daily. Most is used to make fresh raw juice, up to one glass every hour, up to 13 times per day. Raw and cooked solid foods are generously consumed. Oxygenation is usually more than doubled, as oxygen deficiency in the blood contributes to many degenerative diseases. The metabolism is also stimulated through the addition of thyroid, potassium and other supplements, and by avoiding heavy animal fats, excess protein, sodium and other toxins.

Degenerative diseases render the body increasingly unable to excrete waste materials adequately, commonly resulting in liver and kidney failure. The Gerson Therapy uses intensive detoxification to eliminate wastes, regenerate the liver, reactivate the immune system and restore the body's essential defenses – enzyme, mineral and hormone systems. With generous, high-quality nutrition, increased oxygen availability, detoxification, and improved metabolism, the cells – and the body – can regenerate, become healthy and prevent future illness.

Juicing

Fresh pressed juice from raw foods provides the easiest and most effective way of providing high quality nutrition. By juicing, patients can take in the nutrients and enzymes from nearly 15 pounds of produce every day, in a manner that is easy to digest and absorb.

Every day, a typical patient on the Gerson Therapy for cancer consumes up to thirteen glasses of fresh, raw carrot/apple and green-leaf juices. These juices are prepared hourly from fresh, raw, organic fruits and vegetables, using a two-step juicer or a masticating juicer used with a separate hydraulic press.

The Gerson Diet

The Gerson diet is entirely organic and vegetarian. The diet is naturally high in vitamins, minerals, enzymes, micro-nutrients, and extremely low in sodium, fats, and proteins. The following is a typical daily diet for a Gerson patient on the full therapy regimen:

- Thirteen glasses of fresh, raw carrot/apple and green-leaf juices prepared hourly from fresh, organic fruits and vegetables.
- Three full vegetarian meals, freshly prepared from organically grown fruits, vegetables and whole grains. A typical meal will include salad, cooked vegetables, baked potatoes, Hippocrates soup and juice.
- Fresh fruit and fresh fruit available at all hours for snacking, in addition to the regular diet.

Supplements

All medications used in connection with the Gerson Therapy are classed as biologicals, materials of organic origin that are supplied in therapeutic amounts.

- Potassium compound
- Lugol's solution
- Vitamin B-12
- Thyroid hormone
- Pancreatic Enzymes

Detoxification

Coffee enemas are the primary method of detoxification of the tissues and blood on the Gerson Therapy. Cancer patients on the Gerson Therapy may take up to 5 coffee enemas per day.

THE BOND OF FRIENDSHIP

The Bond of friendship

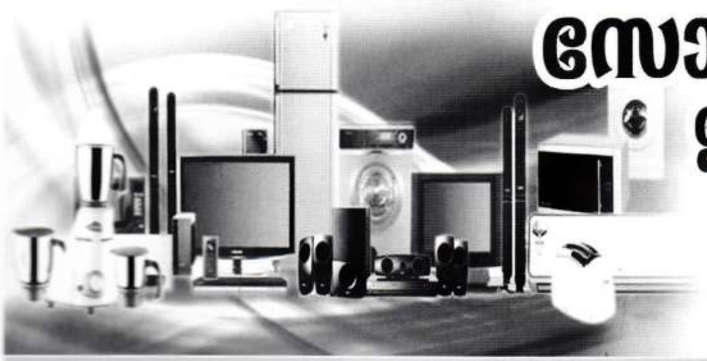
A bond without an end
A rope without a knot
An ear where secrets are told
And things which cannot be sold.

A tree with flowers and fruits
A plant with all its roots
A ladder which reaches the sky
To whom you can never say bye.

A bow with an arrow
A club of joy and sorrow
Members of it are called friends,
I say it never ends.

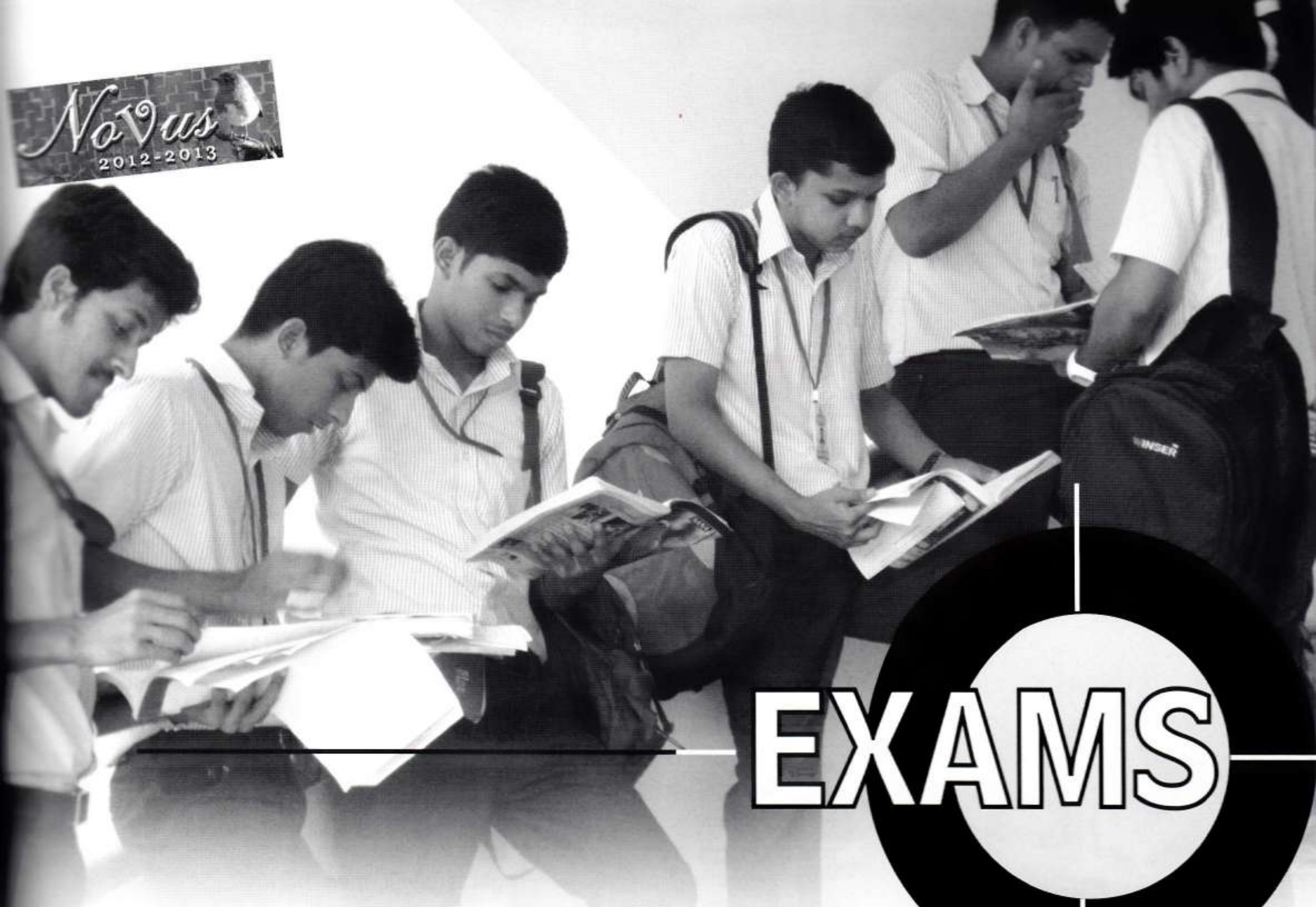
A star which twinkles bright,
A moon which shines all night
A ship which does not sink
It's the bond of ***friendship....***

Jithu P.Raju
2009-2013 Batch



സോണി
ഇലക്ട്രോണിക്സ്
ഒരു പ്ലാത്തോട്ടം സ്ഥാപനം
കച്ചേരിത്താഴം, മൂവാറ്റുപുഴ 686673
ഫോൺ : 0485 2837719, 2834582

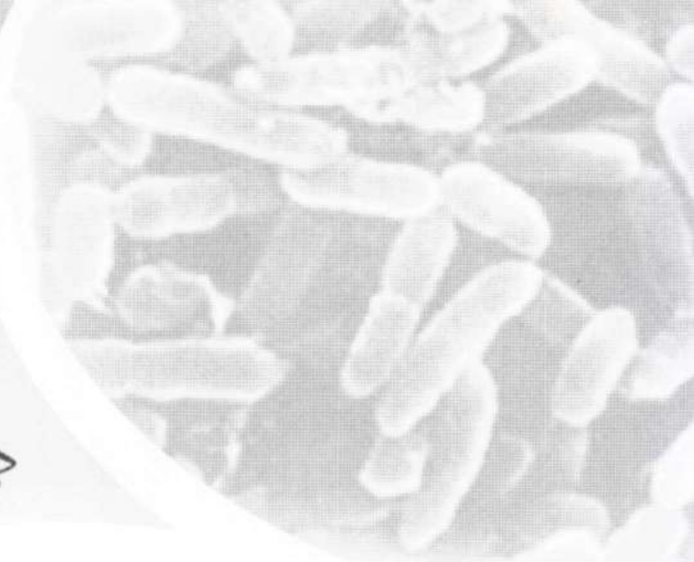
Entertainment Home Appliances Kitchen Appliances



EXAMS

A month before the exams
Your face winces in pain
Oh! God just great
I've got to start studying again
So much work, so little play.
I think my hairs going grey
The class passes by
All too quick
Revision has begun
But why don't you feel at ease?
When all of its done.
The exam time-table is out
Your face clouds in gloom
You watch your pals chat
While you are trying your best,
To gather up your brain cells
Your last day of rest
You study the entire day till you are sure.
You have cracked your head
The only comfort its 12 'o' clock.
You drag yourself to bed
Next day you creep in to the exam hall
You gallop through the paper fast

Bibina Mathew
2011-2015 Batch

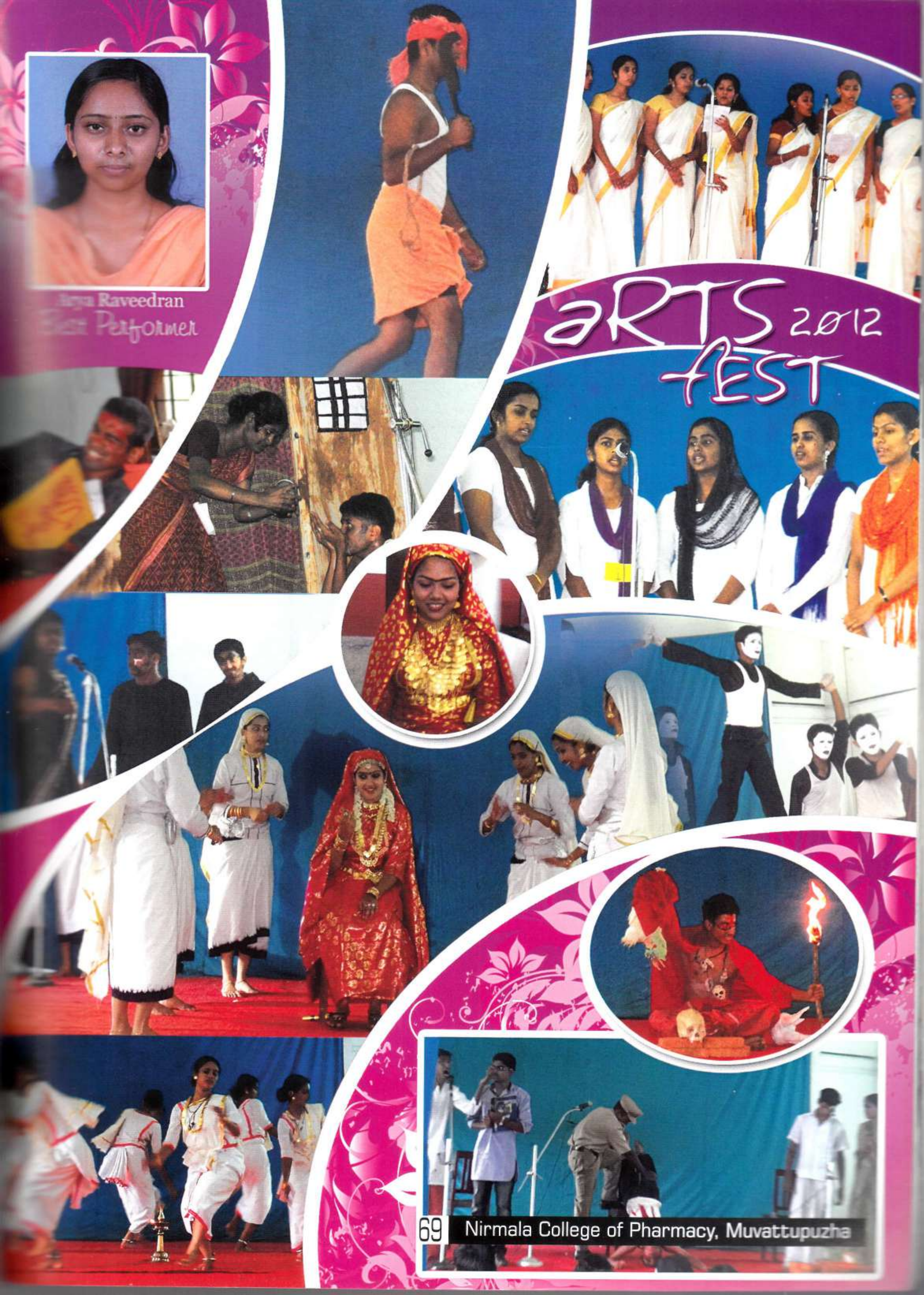


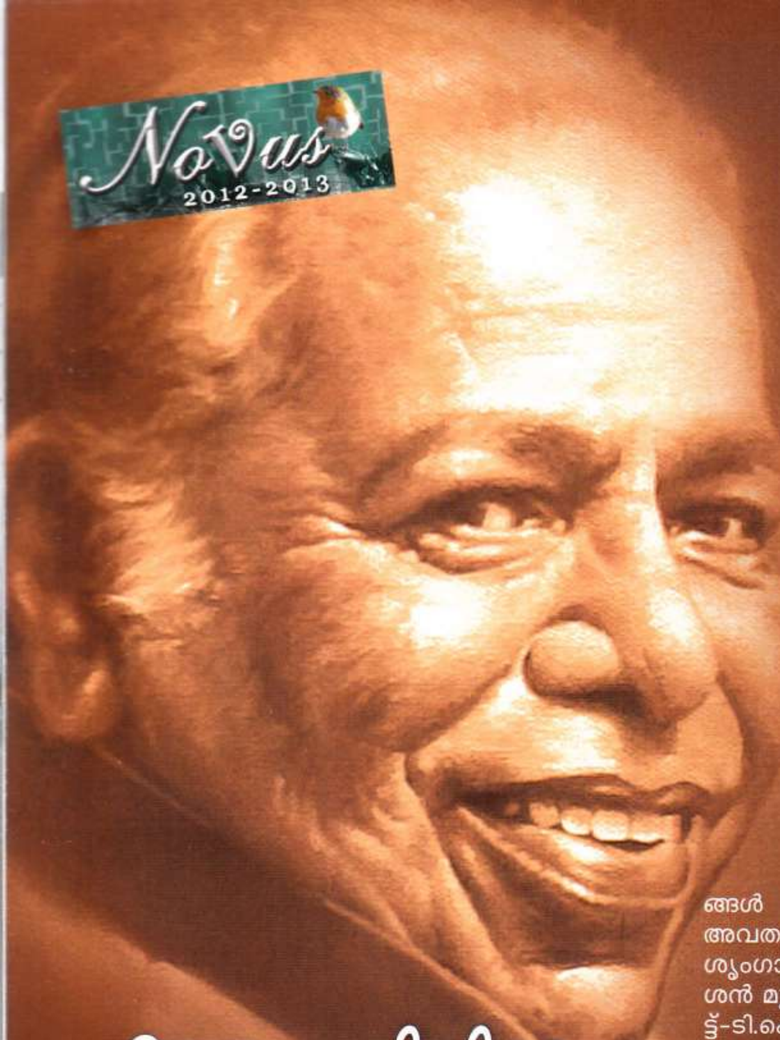
Let's have a talk
Drink bacteria; be healthy

Janet Thomas
2009-2013 Batch

Aren't you familiar with the names of health drinks like boost , bournvita etc.?? In addition to this , you will come across another name "probiotics" . Don't be wonder struck. It's a reality. Probiotics is a treatment in which one is given a 'drink' containing ' friendly bacteria' in order to help useful bacteria in their fight against their harmful brethren.

Scientists have found that drinks containing "friendly bacteria" (probiotics) can cut the length of common cold by nearly a quarter . They have also found that symptoms such as headaches , coughing and sneezing were reduced among those who regularly took a supplement of bacteria that help the gut digest food and is thought to boost the immune system . The health benefits of friendly bacteria first came to attention of the general public in 1980 , when Dr. Elie Metchnikoff (a Russian biologist working in the Pasteur Institute) wrote a book " The Prolongation of Life". Research has suggested that probiotic bacteria can increase the absorption of minerals and vitamins , and improve digestion, especially of milk products, improve our immune system by producing antimicrobial substances (bacteriocins) that deter various pathogens; increase absorption of calcium ; produce B Vitamins , support healthy liver functions ; normalize bowel elimination problems and promote regularity and prevent intestinal infections.


Raveedran
Performer
aRTS 2012
fEST



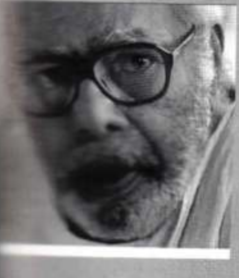
പ്രവീൺ കുര്യൻ
2009-2013 Batch

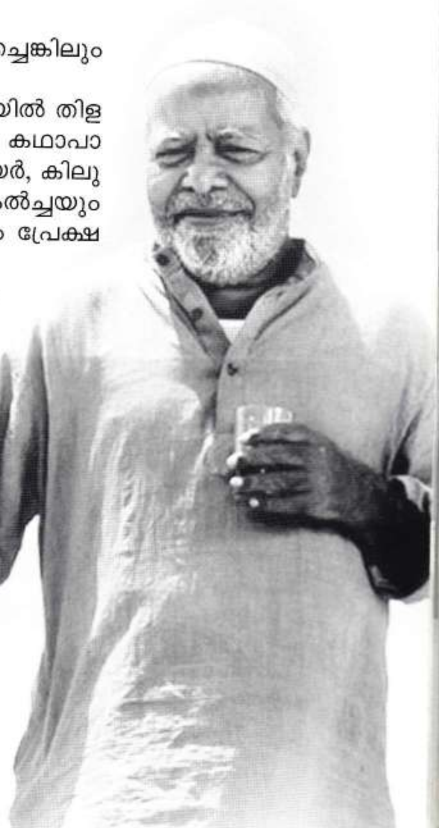
അഭ്രപാളിയിലെ നടനവിസ്മയം!!!

അഭിനയിച്ചു പ്രതിഫലിപ്പിക്കാൻ ഒട്ടേറെ കഥാപാത്രങ്ങൾ ബാക്കിയാക്കി എന്നാൽ വ്യത്യസ്തകഥാപാത്രങ്ങളിലൂടെ ഇന്നും പ്രേക്ഷകമനസ്സിൽ നിറസാന്നിദ്ധ്യമായി നിൽക്കുന്ന കലാകാരനാണ് തിലകൻ. വിമർശനങ്ങൾക്കോ നൂതനസിനിമാ ആവിഷ്ക്കാരങ്ങൾക്കോ തളർത്താനാകാത്ത മഹാപ്രതിഭയായിരുന്ന തിലകന്റെ ജനനം 1939 ഡിസംബർ 8ന് കോട്ടയം ജില്ലയിലെ മുണ്ടക്കയം എന്ന സ്ഥലത്തായിരുന്നു.

കെ.ജി. ജോർജ് സംവിധാനം ചെയ്ത യവനികയിലെ നാടകകമ്പനിയുടമ 'വക്കച്ചൻ' എന്ന കഥാപാത്രത്തിലൂടെ സിനിമയിലേയ്ക്ക് അരങ്ങേറ്റം കുറിച്ച തിലകൻ അഭിനയചാരുതകൊണ്ടും ഇരുന്നൂറിലധികം ചിത്രങ്ങൾ ചെയ്ത് അവയെല്ലാം അനശ്വരമാക്കി. ഒരു നടനെന്ന നിലയിൽ തന്റെ അഭിനയപാടവം നാടകത്തിലും സിനിമയിലും അതിന്റെ പാരമ്യത്തിലെത്തിക്കാൻ തിലകന് കഴിഞ്ഞിരുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ മാതൃകയാക്കാത്ത അദ്ദേഹം അഭിനയത്തിൽ തന്റേതായ ശൈലി രൂപപ്പെടുത്തി അത് പ്രേക്ഷകരെക്കൊണ്ട് അംഗീകരിപ്പിക്കുന്ന രീതി പുലർത്തിയ വ്യക്തിയാണ്. പരുക്കൻ വേഷങ്ങൾ ആകർഷണീയമായ രീതിയിൽ അവതരിപ്പിച്ച അദ്ദേഹം, ഒരു പരുക്കൻ ശൃംഗാരഭാവം വളരെ ഭംഗിയായി നടേശൻ മുതലാളി (കണ്ണെഴുതി പൊട്ടുംതൊട്ട്-ടി.കെ. രാജീവ്) എന്ന കഥാപാത്രത്തിലൂടെ പ്രേക്ഷകർക്കു മുമ്പിൽ പ്രതിഫലിപ്പിച്ചു.

പ്രേക്ഷകരുടെ മനസ്സിൽ ഒട്ടേറെ സിനിമകൾ ഇന്നും മായാതെ നിൽക്കുന്നത് അതിന്റെ തിരക്കഥയുടേയും കഥാപാത്രങ്ങളുടേയും ശക്തി കൊണ്ടാണ്. അത്തരത്തിൽ ഒട്ടനവധി ചിത്രങ്ങൾ മലയാളത്തിന് സ്വന്തമായുണ്ട്. തിലകന്റെ അഭിനയജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു കഥാപാത്രമായിരുന്നു ഭദ്രൻ സംവിധാനം ചെയ്ത 'സ്ഫടികം' എന്ന ചിത്രത്തിലെ ചാക്കോ മാഷ്. അതീവ കർക്കശക്കാരനായ ഒരു കണക്കുമാഷിനെ വളരെ ഭംഗിയോടും രസകരമായ രീതിയിലും അദ്ദേഹം അഭിനയിച്ചു ഫലിപ്പിച്ചതുകൊണ്ടാണ് ആ കഥാപാത്രവും, സിനിമയും പ്രേക്ഷക മനസ്സിൽ മായാതെ നിൽക്കുന്നത്. തന്റെ അച്ഛന്റെ സ്വഭാവമാണ് ആ കഥാപാത്രത്തെ തനതായ രീതിയിൽ അഭിനയിച്ചു ഫലിപ്പിക്കാൻ സഹായകരമായതെന്ന് ഒട്ടേറെ അഭിമുഖങ്ങളിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അവിസ്മരണീയമായ അഭിനയമുഹൂർത്തങ്ങൾ കൊണ്ട് ധന്യമായ ഒരു കഥാപാത്രമാണ് രാമൻ പെരുന്തച്ചൻ. തന്നേക്കാൾ തന്റെ മകൻ കേമനായെന്ന് വിചാരിച്ച് മകനെ വീരുളി വീഴ്ത്തി കൊന്നു എന്ന പേരിൽ അപമാനഭാരമേറി ആത്മഹത്യ ചെയ്ത പെരുന്തച്ചനെ അഭ്രപാളികളിൽ അനശ്വരമാക്കിയ





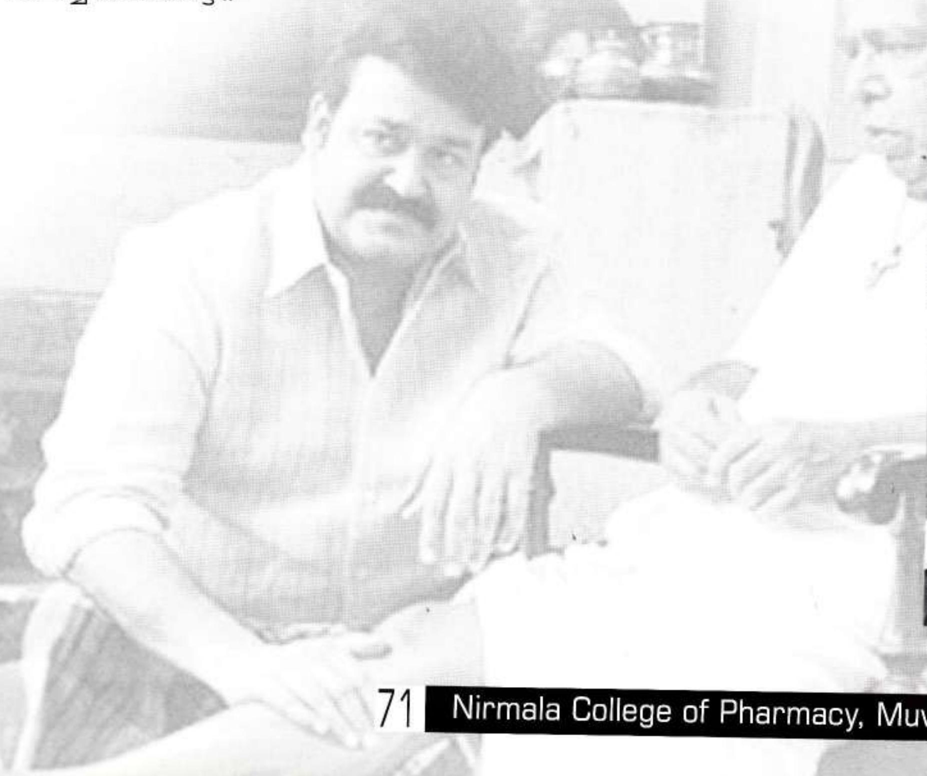
തിലകന് ദേശീയ അവാർഡ് ലഭിക്കുമെന്ന് മലയാളക്കര ആഗ്രഹിച്ചെങ്കിലും അത് ലഭിക്കാതെ നഷ്ടമാവുകയാണുണ്ടായത്.

അച്ഛനായും, ചേട്ടനായും, വില്ലനായും മലയാള സിനിമയിൽ തിളങ്ങിനിന്ന തിലകൻ ചെയ്ത കഥാപാത്രങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധേയമായ ചില കഥാപാത്രങ്ങളാണ് കിരീടത്തിലെ ഹെഡ്കോൺസ്റ്റബിൾ അച്യുതൻനായർ, കിലുക്കത്തിലെ ജസ്റ്റീസ് പിള്ള എന്നിവ. പ്രേക്ഷകരിൽ ദേഷ്യവും, അകൽച്ചയും ഉളവാക്കുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളാണ് ചെയ്തതെങ്കിലും അവയെല്ലാം പ്രേക്ഷകർ അംഗീകരിച്ചു.

വിമർശനങ്ങൾക്ക് വിധേയനാകാത്ത സിനിമാനടനുണ്ടോ? ഇത് ചോദിച്ചാൽ ഉത്തരം കിട്ടാതെ നമ്മൾ വിഷമിക്കും. അതേപോലെ ഒട്ടേറെ വിമർശങ്ങൾക്കെതിരെ പൊരുതിയ തിലകൻ സിനിമയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരവ് നടത്തിയത് ഇന്ത്യൻ റുപ്പിയിലേയും, ഉസ്താദ് ഹോട്ടലിലേയും ശക്തവും, വ്യത്യസ്തവുമായ രണ്ട് വേഷങ്ങളിലൂടെയാണ്. ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം തിലകൻ എന്ന പ്രതിഭയിലെ അഭിനയചാരുതയേയോ കഴിവിനെയോ വിമർശനങ്ങൾക്ക് ഒരു പോറൽ പോലും ഏൽപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് നമുക്ക് അനുമാനിക്കാം.

തിലകന്റെ കൂടുതൽ ചിത്രങ്ങളും മോഹൻലാൽ കൂട്ടുകെട്ടിലുള്ളതാണ്. മോഹൻലാലിനൊപ്പം വരുമ്പോൾ അസാധാരണമായി വരുന്ന രസതന്ത്രത്തെപ്പറ്റി അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത് ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ കെമിസ്ട്രി അല്ല ഫിസിക്സ് ആണെന്നാണ്. എതിരെ നിന്നഭിനയിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ കഴിവിനെ മനസ്സിലാക്കുകയും, അതിനു തുല്യമായ രീതിയിൽ തന്റെ കഴിവ് പ്രകടിപ്പിക്കാനും കഴിഞ്ഞതുകൊണ്ടാണ് കിരീടം, ചെങ്കോൽ, മണിച്ചിത്രത്താഴ്, കിലുക്കം, മിന്നാരം എന്നീ സിനിമകളിൽ പ്രശോഭിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞത്.

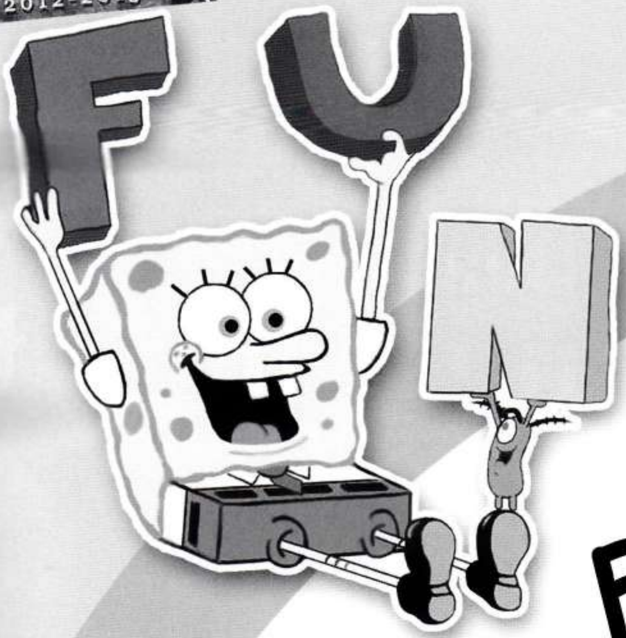
പുറമെ പരുക്കൻ മുഖഭാവമാണെങ്കിലും അകക്കാമ്പിൽ തിലകൻ എന്ന വ്യക്തി പരുക്കനായിരുന്നില്ല. മലയാള സിനിമാലോകത്തിനും, നാടകവേദിക്കും ഒട്ടേറെ വിലപ്പെട്ട സംഭാവനകൾ നൽകിയ ശേഷമാണ് അദ്ദേഹം തിരശ്ശീലയ്ക്കു പിന്നിൽ മറഞ്ഞത്. സത്യസന്ധവും, അനായാസവുമായ അഭിനയ സവിശേഷതകളിലൂടെ മലയാളസിനിമയുടെ അഭ്രപാളികളെ കോരിത്തരിപ്പിച്ച ഈ നടൻ .. അഭിനയശൈലിയിൽ രൂപപ്പെടുത്തിയ കഥാപാത്രങ്ങളിലൂടെ ... ഇന്നലെകളുടെ ഓർമ്മയിൽ പ്രേക്ഷകമനസ്സുകളിൽ എക്കാലവും ജ്വലിച്ച് നിൽക്കട്ടെ ..



എൻ പ്രണയിനിക്കായ്

Aghil M. Joy
2009-2013

പർണ്ണാശ്രമത്തിന്റെ ശീതളച്ഛായയിൽ
വർണ്ണാശ്രുപോൽ നീയണഞ്ഞീടുമ്പോൾ
ഓർത്തില്ല ഞാനിന്നൊരിക്കലുമെന്നുമെ നീ
എന്റേതു മാത്രമായ്ത്തീരുമെന്ന്
അർത്ഥങ്ങളനർത്ഥമായ് മാറിയകാലത്ത്
അർത്ഥങ്ങൾ ഗ്രഹിച്ചു തുടങ്ങിയപ്പോൾ
ആരോരുമില്ലാത്തയെൻ നവഹൃദയം
ആർദ്ര സ്നേഹത്തിനായ് കേണിരുന്നു
കരിയിലക്കാട്ടിൽ കാലൊച്ച കേൾക്കാതെ-
കാരാഗ്രഹത്തിൽ കഴിഞ്ഞിടുമ്പോൾ
കാലങ്ങൾ കാലത്തെഭേദിച്ചു നീങ്ങി-
കാനനം പോലെയായെൻ മനവും
ഹൃദയമാമുടുക്കിൻ താളത്തെ ഭേദിച്ച്
ഹൃദയമുള്ളവൾക്കായ് ഞാൻ കാത്തിരുന്നു
മിഥ്യയൊ - വിദ്യുതൻ വിജയത്തെ ഹോമിച്ച്
മാനവ സന്നിധേ അണഞ്ഞിരുന്നു
പ്രേമമൊ - പ്രേമത്തിൻശാപമൊ കാണാതെ
പ്രേമമാരാഞ്ഞു ഞാൻ അലഞ്ഞിടുമ്പോൾ
ആലിലക്കാട്ടിൽ ആരോരും കാണാത്ത
ആ നവസുമത്തെ ഞാൻ കണ്ടിരുന്നു
ആരോരുമില്ലാത്ത ആ നവസുദിനത്തിൽ
ആത്മാവിൻ ചേതനമായവൾ വന്നനാളിൽ
ആവണിത്തെന്നൽപ്പോലാലിലപ്പഴങ്ങൾ പോ-
ലാത്മാവിലാനന്ദം നിറഞ്ഞിരുന്നു
അർത്ഥിക്കുമൊരു ക്രൂശിതരൂപത്തിലിരുവരും-
ആ ജാതിഭേദത്തിൻ ഭിത്തിയാലകന്നുപോയി
ആദ്യത്തെയകൽചയിൽ തുടങ്ങുമീ യാതന-
ആത്മാവിൽ പ്രണയസുമത്തെ വളർത്തിടുന്നു
ഭാരതാംബയിൽ ജനിച്ചൊരീനാമെല്ലാം സോദരീസോദരന്മാരല്ലയൊ!
ഭാരിച്ച ചിന്തയിൽ ചൊല്ലിയകന്നുപോയ് നീയുമെൻ
സോദരനല്ലെപൊന്നെ !
ഹൃദയഭിത്തിയിൽ തറച്ചൊരീയസ്ത്രത്തെക്കണ്ടൊരാ -
ഹൃദയങ്ങളുരിയാടി കാത്തിരിക്കുയെൻ പൊന്നുസോദരാ !
അങ്കുരമസ്ഥുരമാന്തോളനങ്ങളായ്
ആരവമാരവമുയർന്നിടുമ്പോൾ
അന്നുമുതലെൻ ആത്മാവിൻ തോഴിയായ്
അന്തരംഗത്തെ നയിച്ചീടുന്നു.



Don Tony Joy
2009-2013 Batch

FUN WITH DEFINITIONS

1. CLASSIC - A book which people praise but do not read.
2. DICTIONARY - Place where divorce comes before marriage.
3. CIGARETTE - Pinch of tobacco rolled in a paper with fire at one end and a fool at other end.
4. TEARS - The hydraulic force by which masculine with power is defeated by the feminine water power.
5. DOCTOR - A person who kills your ills by pills and kills you with his bills.
6. NURSE - A lady who loves and cares you till her shift end.
7. POLITICIAN - One who shakes your hand before election and confidence after.
8. SMILE - A curse that can set a lot of things.
9. CONFERENCE - The confusion of one man multiplied by the number of present.
10. COMPROMISE - The art of directing the cake in such a way that, everybody believes he got the biggest piece.
11. COLLEGE - A place where you can relax your sternous hostel life.
12. ETC - A sign to make others believe that you know more than you actually do.
13. SECRET - Rapidly spreading news.
14. EXAMINATION - Gives you an opportunity to say"I will do it next time"
15. HEART BEAT - Proof to say that you are reading this.
16. LICENSE - Gives you permission to break the lane.

Beat that ugly mood!

Priya Jose
2009-2013 Batch

Moods, says the experts, are emotions that tend to become fixed, influencing one's outlook for hours, days or even weeks. That's great if your mood is a pleasant one, but a problem if you are sad, anxious, angry or simply lethargic.

Perhaps the best way to deal with such mood is to talk things out, sometimes, though, there is no one to listen. Modern Pharmacology offers abundant number of anti-depressants and anti-anxiety drugs. However, in the moments of bad moods, try one of these antidote instead of rushing to the chemist. Because, what people don't realize is that scientist have discovered the effectiveness of several non drug approaches to set you free from an unwanted mood. These remedies are not toxic.

Aerobic exercises seem to be the most effective cure for a bad mood. Aerobic exercises such as running, cycling, walking or swimming can boost the heart beat rate, increase circulation of blood & improve the body's utilization of oxygen.

"Colour can be a nutrient for the mind as vitamins are for the body", says a colour psychologist. He suggests to keep away from red to defuse irritability & anger. Avoid wearing colours that make you feel down or depressed such as black or dark blue. Such people should go for warm, bright and active colours that lighten your mood. Soft shades of blue have a calming effect and decreases anxiety & tension.

There is also a scientifically established relation between food and mood. Malnutritioned teenagers experience unhappy moods. Insufficient protein intake produces a weak feeling; low blood sugar triggers off painful hunger and irritability. Skipping meal can trigger an emotional outburst or flood of unpleasant feelings in teenagers. Growing teenagers may therefore need periodic snacks in addition to the "square" meals a day to keep their energy levels high and moods positive. To feel relaxed or sleepy, we need to take high carbohydrate and low protein foods an hour before bed time.

People are often depressed when their thoughts are negative and distorted. If you avoid being tensed and think positive thoughts, you will find peace of mind. So you should lift yourself from such disturbing thoughts and try to spend more time with people you love and those who care for you.

So all you lovely folks out there, its your own life you are living, so why let that ugly mood spoil all the fun for you, when you definitely can do something about it! Cheer up! Chin up! Try out some of those exercises, put on some soothing colours and dig into your favourite health snack or meal and you'll be on the top of the world again; having beaten that ugly mood. All the best!

Seven techniques to improve human relations

1. The six most important words :
   "I admit I made a mistake. "
2. The five most important words :
   " You did a great job"
3. The four most important words :
   " What is your opinion?? "
4. The three most important words :
   " If you please "
5. The two most important words :
   " Thank you "
6. The most important word:
   " We "
7. The least important word :
   " I "

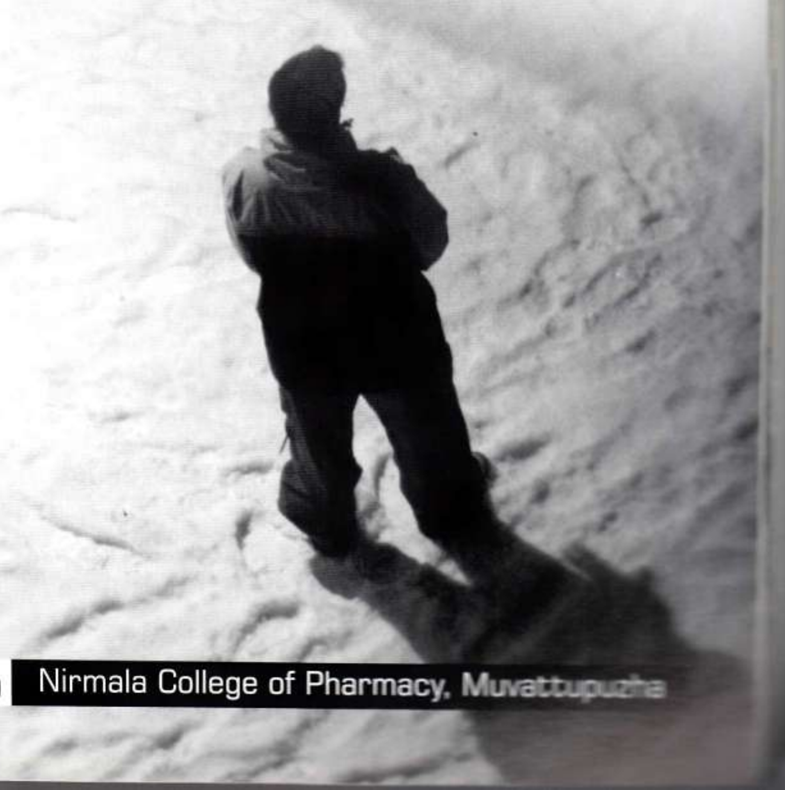
Priya Jose
2009-2013 Batch

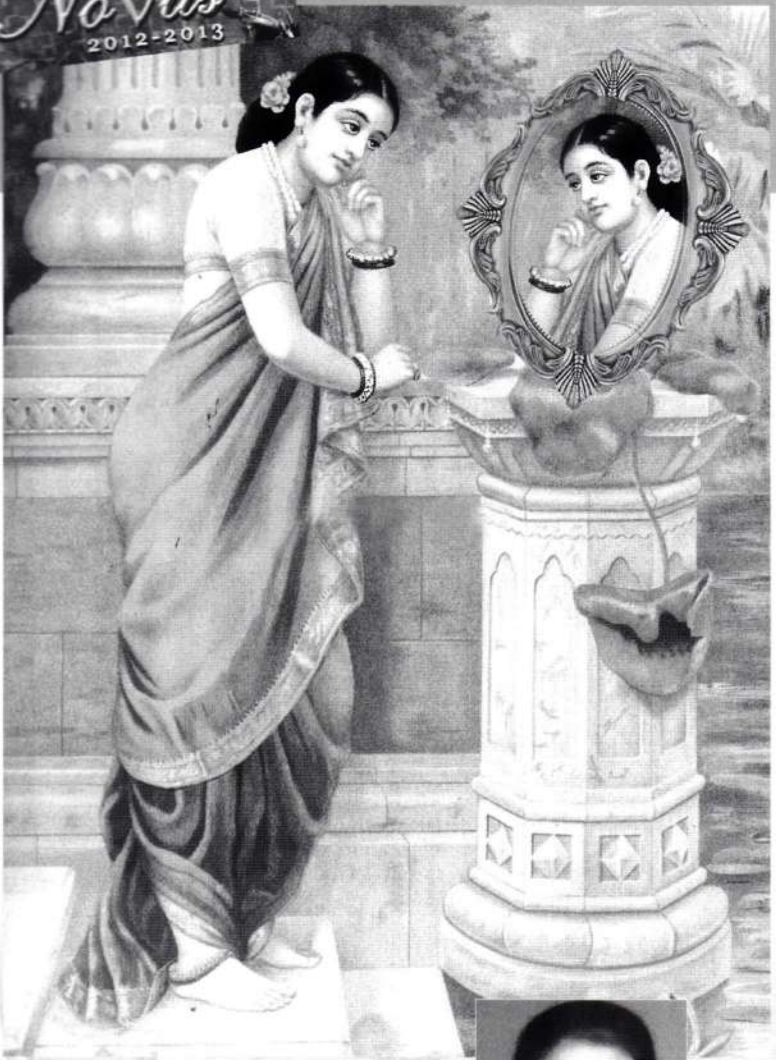
നൊമ്പരം

Dolly Peter
2008-2012 Batch

ഏകാന്തത...
ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന
പരുക്കൻ യാഥാർത്ഥ്യമാണ്
അടച്ചിട്ട ഒറ്റക്കതക് മാത്രമുള്ള ജാലകം പോലെ
നിറമുള്ള ഓർമ്മകളെപ്പോലും
നിഷേധിക്കുന്നവൻ
അടിമയുടെ വേദനയ്ക്കിടയിലും
ആഹ്ലാദ ചിത്തനാകുന്ന ഭ്രാന്തൻ

ഏകാന്തത...
ഒരു വിധിക്കപ്പെടലാകുന്നു
കണ്ണുകളിലെ ഉപ്പുരസം പോലും
നീരാവിയാകുന്ന
അഗ്നി പോലെ
പുറത്തെ ഉത്സവങ്ങൾക്കിടയിലും
കാലുകളിൽ ചങ്ങല പേറുന്നവർ
വ്രണപ്പാടുകളിൽ
തഴുകിയുറക്കാൻ
ഇളംകാറ്റ്പോലും സ്വന്തമായില്ലെന്ന്

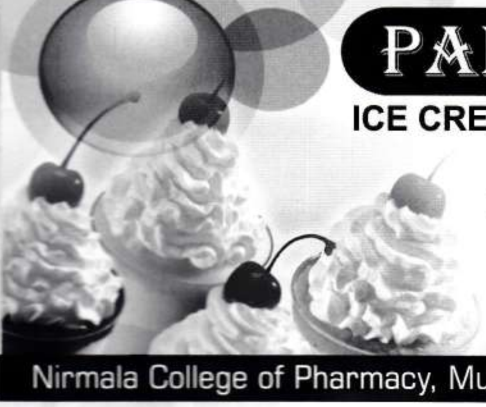




look into myself

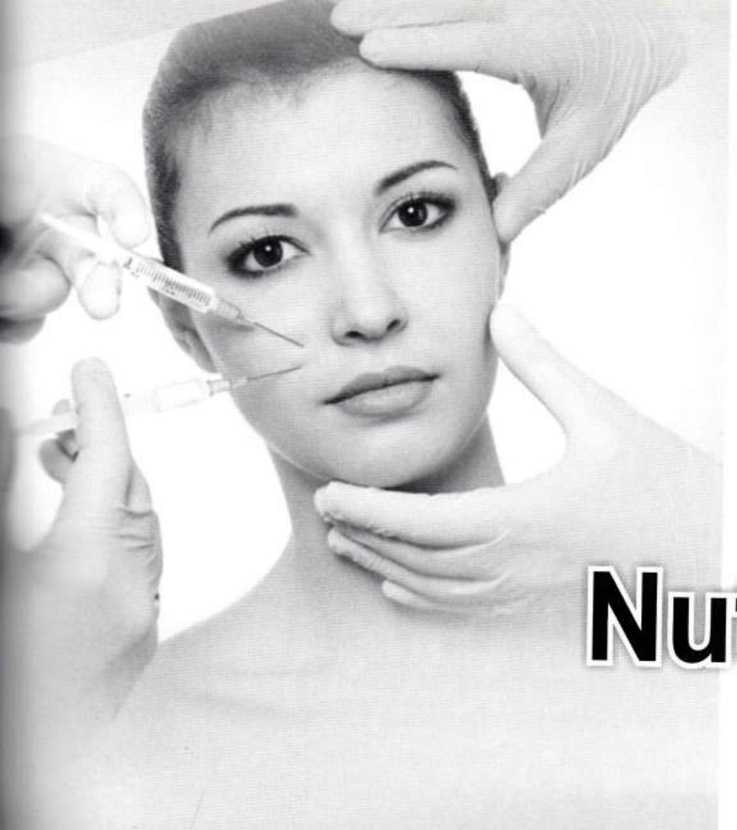
Searching in the depths of my soul
Thinking back into the past,
Listening for those sounds.......
Aching for those words
Thinking about the thrills,
The brush we had with death,
The lust for danger in my dreams,
Reaching for the depth of hell.
Now I find here deep down,
Bloodstained memories of
Your life and death in ecstasy,
Dangerous real and beautiful......
Now and again I think of you,
Once more trying to hold close,
All that I had in my life; closer
To my scarred soul
Looking into myself again, I find you
Buried even deeper than I knew,
Strangled by the hands of fate
Fathomless and deep your eyes stare....
This agony I have to bear,
I have no regrets, but I wish
I could bring you back to life...
Transient memories back to reality....

Ansha Denny
2009-2013 Batch



PAINAYIL BAKERY
ICE CREAM PARLOUR & COFFEE HOUSE
P.O. Junction, Muvattupuzha
Ph: 2837620, Mob: 9447875107

e-mail: azeezpainayil@gmail.com



Nutricosmetics

Ms. Manju Maria Mathews
Asst. Professor

Nutricosmetics is the latest food trend that is becoming widely popular as a result of increasing consumer desire to go beyond traditional beauty solutions. Factors such as rising consumer awareness, emergence of spa culture, and inclination towards less invasive beauty treatments are driving future acceleration.

Nutricosmetics are ingestible products that are formulated and marketed specifically for beauty purposes.

Nutricosmetics should not be confused with the other hybrids:

Cosmeceuticals

Topical cosmetic products that claim to have medicinal or drug like pharmaceutical benefits.

Examples: anti-aging products, skin whiteners/ brighteners, acne aids, whitening toothpastes, tooth-whitening systems, antiperspirants.

Nutraceuticals

A food or a beverage that provides medical or health benefits, including the prevention and/or treatment of a disease in a fashion similar to pharmaceutical agents.

Examples: cholesterol-lowering, diabetes management and tartar control products.

Nutricosmetics generally address three specific areas:

Skin - Repair and prevention ,Sun protection, Firmness, Pigmentation, Whitening, Slimming

Hair - Retention and growth, Restoration, Nourishment, Volumizing

Nails- Strengthening

Nutricosmetics are of either Pill type or Drinkable type

Nutricosmetic ingredients

Ingredients such as collagen, lycopene, lutein, green and white tea, aloe vera and grape seed, all have been used in products with beauty claims, including protecting against premature aging and sun damage and promoting skin firmness.

Age-defying antioxidants such as vitamins A, C and E, selenium, zinc, polyphenols and lycopene have also been among the most common antioxidants employed in functional foods and beverages as well as dietary supplements. Vitamin C, for example, has a vital function in the production of collagen in the dermis.

Brands - One of the major recent launches includes the lycopene-containing supplement Innéov Fermeté, a joint collaboration between food giant Nestlé and global personal care player L'Oréal. Lycopene was initially marketed on the basis of its cancer-fighting properties; however, it is now promoted as a beauty/skin health enhancer. Innéov Fermeté, designed to be taken daily, reportedly slows the effects of skin aging.

Collagen, a protein important for healthy hair, nails and skin that accounts for up to 75% of the body's skin, bone and muscle tissue, is another popular beauty-boosting ingredient added to both skin care products and functional food and beverages alike. Collagen-

supporting food products claim to boost the body's natural production of collagen and promote skin rejuvenation and radiance

Several products with collagen have been launched in different markets in recent years, including Kaiku Colageno yogurt with collagen (Spain, 2008), Nescafé Body Partner 3in1 Coffee with collagen (Malaysia and Singapore 2009) and Jelly Collagen Plus from Maruha Nichiro Corp, a functional cup jelly snack with added collagen (Japan, 2010).

There are fortified/functional and better-for-you foods, which, in addition to popular health claims, also contain a beauty-from-within element. Yili Y-Yoperi drinking yogurt, a low-fat yogurt fortified with collagen protein and fat-free Vitagen Collagen Less Sugar drinking yogurt with probiotics, collagen peptides and vitamin C ,both target women and are just two examples of how manufacturers are adding value to everyday staple food items while simultaneously introducing the beauty-from-within concept. Nivea's Goodbye Cellulite range, is also notable for its claims in tackling cellulite through the use of both a nutricosmetic pill and a cream. The Goodbye Cellulite capsules and gel both contain L-carnitine, which is reputed to aid in dissolving fat. Such products seem to be proving more palatable to consumers who are skeptical about nutricosmetics because they combine traditional topical products with less familiar delivery formats.

Challenges

Dove Vitalize (dark chocolate enriched with B vitamins) and Dove Beautiful (including vitamins C and E, biotin and zinc) chocolate ranges, launched by packaged food giant Mars in the U.S. in February 2008 was a failure. Despite significant investment in product promotion, including a tie-in with New York Fashion Week, and the ample marketing support of Mars, high hopes failed to materialize into actual sales and the product was withdrawn at the end of 2008. U.S. consumers did not buy into the concept as a whole because they doubted the health benefits of chocolate.Another reason for the reduced acceptance of nutriceuticals is the possible time delay for the results.

The introduction of nutricosmetics is little problematic due to the lack of a clearly established regulatory system.

Beauty food manufacturers also face a challenge in finding appropriate retail channels through which to sell their products.

The challenges for manufacturers will be to raise awareness and educate consumers as to how nutricosmetics work and to prove their efficacy. At the same time, product claims should better explain the nature of ingredients so as to improve communication with consumers wanting to understand what they are ingesting.

Future.

Global Nutricosmetics market is projected to reach USD 4.24 billion by the end of 2017. This is owing to various factors such as, growing urbanization, growth in aging population, greater spending power, and the need to look younger and attractive through natural methods. Growing awareness about health among consumers worldwide and emphasis on total wellness and health is another driving force. Although in the developing stage, the Nutricosmetics industry is expected to witness healthy growth in the near future. Technological developments and products innovation is contributing significantly to the growth of this market. Manufacturers are emphasizing on the development of natural and organic products as they are in great demand from consumers across the globe.

പുഴയുടെ സ്മാരകം

വിതുമ്പലിൽ നിന്ന് പിറന്നവൾ പുഴ
കാറ്റിന് ഇല തടങ്ങളിൽ
ചവർപ്പെന്ന് തീരം
മൃദുലമായ ദേഹിയിൽ
ചിതലരിച്ച ചാലുകൾ
മണലിരമ്പങ്ങളിലൂടെ
ഉയിര് ചോർന്ന് പോകുന്ന സന്ധ്യയിൽ
വഴിയിൽ ചിതറിത്തെറിച്ച
വാക്കിന്റെ ചീളുകൾ
ചോരയിൽ നൃത്തം വയ്ക്കുന്ന
അവസാനത്തെ ശലഭവും
വനികയിൽ നിന്ന് യാത്രയാകുന്നു
പ്രിയപ്പെട്ടവളുടെ സ്മാരകത്തിനുമേൽ
പൂവിതളിന്റെ മൗനം കൊഴിച്ചിട്ട്
നമുക്കും യാത്രയാവാം
പുഴയൊഴുകുവോളം
നമുക്കിനി മനുഷ്യരാവേണ്ട

Aja Rose Gigi
2011-2015 Batch

സാദിക് പി.എം.
2009-2013 Batch

ബലിതർപ്പണം

മുംബൈയിലെ തെരുവിൽ ഒരു ബാഗുമായി അയാൾ ബസ്സ് കാത്തു നിന്നു. തിരക്കേറിയ ആ നഗരത്തിൽ ജനങ്ങൾ കൂട്ടം കൂട്ടമായി പോയിക്കൊണ്ടിരുന്നു. പക്ഷേ അതൊന്നും അയാളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടില്ല. അയാളുടെ മനസ്സിൽ നിറയെ അയാളുടെ നേതാവിന്റെ വാക്കുകളായിരുന്നു, “ഇന്നത്തെ വൃത്തികെട്ട ജനാധിപത്യ ഭരണത്തിനെതിരെ നമ്മുടെ സമരം ശക്തമാണെന്ന് നമുക്ക് തെളിയിക്കണം. അതിന് നിന്നെപ്പോലെയുള്ള ധീരൻമാരുടെ ജീവൻ ദാനം കൊടുക്കണം. നല്ല തിരക്കുള്ള ഒരു ബസ്സിൽ വേണം കയറാൻ, ബോംബ് പൊട്ടുന്ന സമയമാകുമ്പോൾ ഞാൻ നിനക്ക് മെസ്സേജ് അയയ്ക്കാം”. ഇത് പറയുമ്പോൾ നേതാവിന്റെ മുഖം ക്രൂരമായിരുന്നു. പക്ഷേ ഹരിപ്രസാദിന്റെ മനസ്സിലൂടെ അച്ഛന്റെയും അനുജത്തിയുടെയും 15 വർഷം മുമ്പ് താൻ ഓടിപ്പോന്ന ഗ്രാമത്തിലെ ഒരുപാട് മനുഷ്യരുടെയും മുഖങ്ങൾ മിന്നി മറഞ്ഞു. പെട്ടെന്ന് ഹരിയുടെ മനസ്സിന് കരുത്താർജ്ജിച്ചു. തന്റെ രാജ്യത്തുള്ള ഒരുപാട് പാവങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയാണല്ലോ തന്റെ ജീവൻ ബലി കൊടുക്കുന്നത്. പെട്ടെന്ന് ഹരിയുടെ ചിന്തകളെ കീറിമുറിച്ച് കൊണ്ട് ബസ്സ് പാഞ്ഞുവന്നുനിന്നു. അയാൾ ബസ്സിൽ കയറി അവസാനത്തെ സീറ്റിൽ പോയിരുന്നു. അയാളുടെ അടുത്ത് ഒരു മദ്ധ്യവയസ്കനിരിപ്പുണ്ടായിരുന്നു. തൊട്ടുമുന്നിലെ സീറ്റിൽ മറ്റൊരു വൃദ്ധനും ഒരു പെൺകുട്ടിയും ഇരിക്കുന്നുണ്ട്. അവരെ കണ്ടപ്പോൾ ഹരിയുടെ മനസ്സിൽ കൊള്ളിയാൻ മിന്നി. തന്റെ കൊച്ചനുജത്തിക്ക് ഇപ്പോൾ ഏകദേശം ഈ പ്രായമായിട്ടുണ്ടാകും. അവൾ ഇപ്പോൾ എന്ത് ചെയ്യുകയാകും എന്തോ....? വീടിനെകുറിച്ച് ആലോചിച്ചപ്പോൾ അയാളുടെ കണ്ണിൽ നിന്നും കണ്ണുനീർ പൊടിഞ്ഞു. അടുത്തിരുന്ന മദ്ധ്യവയസ്കൻ കുറേനേരമായി ഹരിയുടെ മുഖത്തേക്ക് ഉറ്റു നോക്കുന്നു. അയാൾ പെട്ടെന്ന് ചോദിച്ചു “നീ.....നീ...ഹരിപ്രസാദല്ലേ?” ഇതേസമയം ഹരിയുടെ മൊബൈലിൽ മെസ്സേജ് വന്നു. അവസാനത്തെ മെസ്സേജ്. ഹരിപ്രസാദ് ഞെട്ടിത്തിരിഞ്ഞ് മദ്ധ്യവയസ്കനെനോക്കി. ഗംഗാധരൻമാഷ് . തന്നെ ആദ്യാക്ഷരം പഠിപ്പിച്ച മാഷ് !!! പെട്ടെന്ന് മുൻസീറ്റിൽ നിന്ന് ഒരു വിളി “മോനെ ഹരി.......“ഏട്ടാ.. അയാൾ ഞെട്ടിത്തെറിച്ചു. അച്ഛനും അനുജത്തിയും, പെട്ടെന്ന് മുംബൈ നഗരത്തെ ഞെട്ടിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു സ്ഫോടനം, തെറിച്ചു വീണ മനുഷ്യ ശരീരങ്ങൾക്കിടയിൽ അച്ഛനും, മകളും, മകനും അയാളുടെ മാഷും.

15 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് മുംബൈയിലേക്ക് നാടുവിട്ട് കള്ളവണ്ടി കയറിപ്പോയ മകനെ അന്വേഷിച്ച് വന്ന അച്ഛനു മകൻ നൽകിയ സ്വീകരണം ഏട്ടനെകാണാനോടി വന്ന കൊച്ചനുജത്തിക്ക് ഏട്ടൻ നൽകിയ ജീവിതം, അവസാനം വന്ന മെസ്സേജ് പോലും വായിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ച ഗുരുനാഥന് ശിഷ്യൻ നൽകിയ ഗുരുദക്ഷിണ. ഈ മരിച്ചവരെല്ലാം പാവങ്ങളായിരുന്നു. സ്നേഹിക്കാൻ മാത്രം അറിയാവുന്ന പാവങ്ങൾ. ഈ ബോംബ് സ്ഫോടനം ഹരിയുടെ നേതാവിനെപോലെയുള്ളവർക്ക് ഒന്നുമറിയാത്ത കുറേ നിരപരാധികളായ പാവങ്ങളുടെ ജീവൻ കൊണ്ടുള്ള ബലിതർപ്പണം.....

fifa SPORTS
OPP. NIRMALA H.S.S. MUVATTUPUZHA
MOB: 9846966247
SHATTIL BAT GUTTING, JERSEY, TROPHY, SHIELD ETC...
എന്നിവ ഓർഡർ അനുസരിച്ച് ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നു.

ALUNGAL
RED BULL
BE YOUNG....
GENTS WEAR
Mob: 9846395932
Cotton & Linen
Shirts
T-Shirts
Pants, Jeans
Vettuvazhy Plaza, Ist Floor, Opp. Aramana Complex, Muvattupuzha (മൂവാറ്റുപുഴ)

nithin
FABRICS
MUVATTUPUZHA
Sarees
Menswear
Kidswear
Womenswear
Unstiched Materials .....

KMA
JEWELLERS
KMA JEWELLERS
Near Nirmala HSS, P.O. Junction, Muvattupuzha
Phone : 9895414585, 0485 2834215 (Shop) 2832829 (Res)
gold
silver
diamond
birth stone

BLACK & WHITE

Gents Life Style

NIRMALA COLLEGE JUNCTION, MUVATTUPUZHA

MOB:97449 88559

BS

Mobile Lee Shoppe

The Complete Showroom

എം. എം. ബിൽഡിംഗ്സ് , Near ലതാ ബസ്സ്റ്റാന്റ്, (ആശ്രമം ബസ്സ്റ്റാന്റ്)
മൂവാറ്റുപുഴ, Ph: 9745607835, 9961939729
email : m ilelee h ppe mail. m

എല്ലാ കമ്പനികളുടെയും
മൊബൈൽ ഫോണുകൾ & അസ്സസറിസ്,
ഏറ്റവും കുറഞ്ഞനിരക്കിൽ
റീചാർജ് കൂപ്പണുകൾ, സിംകാർഡ്

SAMSUNG NOKIA Sony Ericsson ONIDA Mobile
Karbonn G'FIVE Micromax LG
!dea vodafone BSNL Airtel AIRCEL

Off : 0485 - 2260448
Mob: 9447876271
9605438050

E.E. SHAJAHAN

AUTO CONSULTANT & INSURANCE AGENT

Pulparambil Complex, VAZHAKULAM

വാഹനസംബന്ധമായ എല്ലാവിധ റിക്കാർഡുകളും തയ്യാറാക്കി കൊടുക്കുന്നു.

MOB: 9447057574
9447510114

Colour World

INDIAN TRADERS

KURISINGAL TOWER, ARAKUZHA ROAD,
P.O.JUNCTION, MUVATTUPUZHA, ERNAKULAM DIST. KERALA

asianpaints

എല്ലാവിധ പെയിന്റിംഗ് ജോലികളും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതാണ്

ഓർമ്മ തൻ മണിച്ചെപ്പു തുറന്നാൽ...

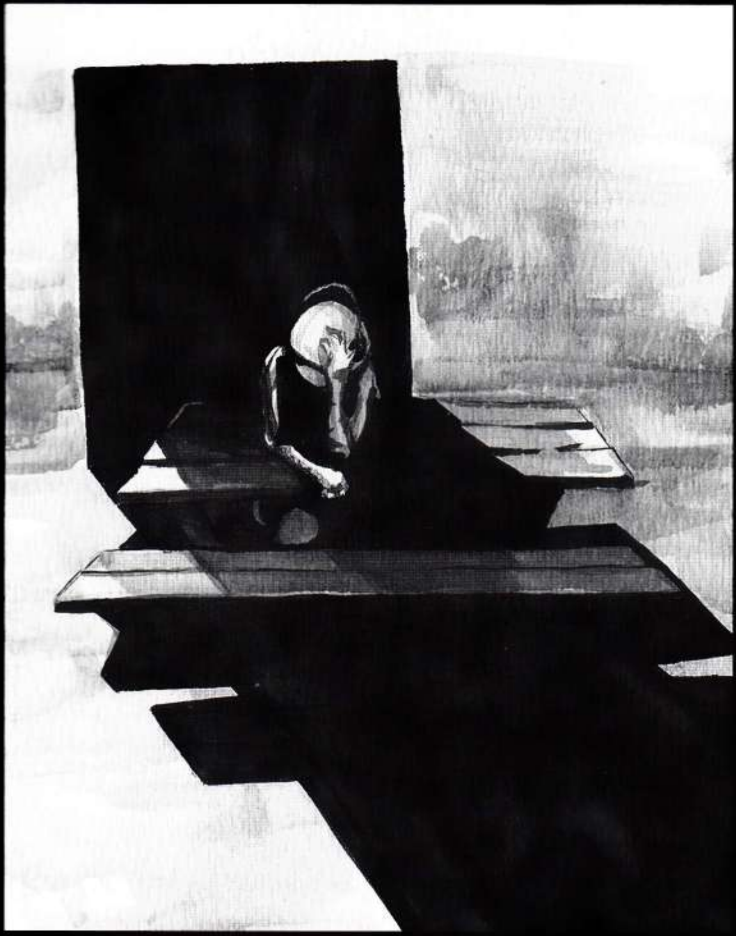
Rosemary John
2009-2013 Batch

ഒരു വട്ടം കൂടി ഞാൻ എൻ ഓർമ്മച്ചെപ്പിലെ
ഓർമ്മകളെല്ലാം വിടർത്തുമ്പോൾ
കൊഴിഞ്ഞ പുഷ്പത്തിൻ സുഗന്ധം പോലതിൽ
ഒരോർമ്മ മാത്രം പ്രശോഭിക്കും
എന്നും നിലനില്ക്കും ഓർമ്മയാമത്
എൻ ആദ്യവിദ്യാലയ അനുഭവങ്ങൾ

വിടർന്ന മിഴികളാൽ കൗതുക വദനമായ്
വിദ്യാലയത്തിൻ പടികളിലെത്തി
തേൻ നുകരുന്ന കുരുവിയെപ്പോൽ ഞാൻ
ആദ്യാക്ഷരം കുറിച്ചപ്പോൾ
ഒരു സസ്യം പുഷ്പിച്ചപ്പോഴതിനുണ്ടായ
ആനന്ദം ഞാൻ അനുഭവിച്ചു...

ആദ്യനാളിൽത്തന്നെ ഞാനെനിക്കായ്
മിത്രങ്ങളെ കണ്ടെത്തി
അവിടെ കളിച്ചു രസിച്ചുകൊണ്ട് ഞാൻ
അറിവിൻ തൈകൾ സ്വന്തമാക്കി
അങ്ങിനെയോരോ ദിനരാത്രങ്ങളും
ഞങ്ങളെ കണ്ട് മടങ്ങിപ്പോയ്

അങ്ങിനെവർഷങ്ങൾ കടന്നുപോയ്
പടിയിറങ്ങാൻ സമയമായ്
എല്ലാവരുടെയും മനം വിങ്ങി
മിഴികൾ പരസ്പരം യാത്ര ചൊല്ലി
എൻ നയനവും നിറഞ്ഞു തുളുമ്പി
ആ പടികൾ ഞാൻ കടന്നിറങ്ങി



THE DARK SHADOW

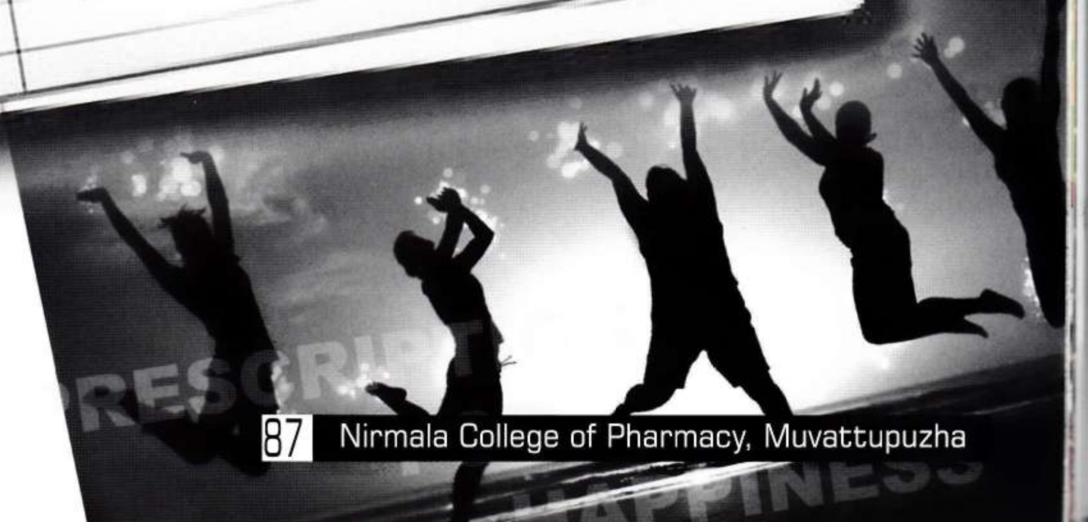
Reenu Saby
2009-2013 Batch

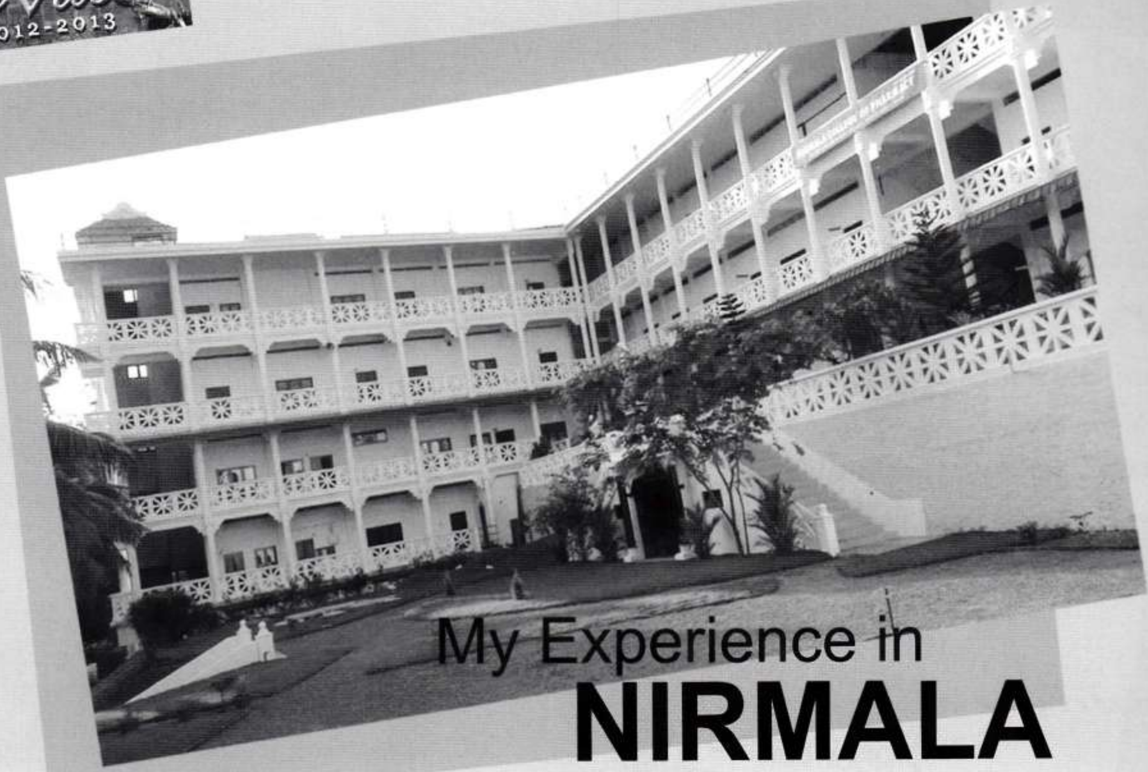
There is no one to look at her
She don't know what is to be loved
And she has no one, to give her a kiss
All she knows is that, she is alone!
She talks to no one
She sits on a little corner
Watching the people walking and
Watching the children playing.
She walks through the dark shadow
Begging for grain
For she had not eaten for days
And now her head was going crazy.
Hey! Is there no one to look at her?
She begs and begs until she reaches a lonely road
And she moans and cries like a mad dog
But there is no one to look at her.
She lay on the ground weeping and weeping
And now......She was no more in the world
But she wore a smile on her face
And her teeth glittered in the moon light.
"All she knows is that she is alone".

PRESCRIPTION FOR HAPPINESS

Prestin Thomas
2009-2013 Batch

ASPIRE TO REACH YOUR POTENTIAL
BELIVE IN YOURSELF
CREATE A GOOD LIFE
DREAM ABOUT GOOD THINGS
EXCERCISE FREQUENTLY
FORGIVE OTHERS MISTAKES
GLORIFY THE CREATIVE SPIRIT
HUMOUR YOURSELF AND OTHERS
IMAGINE GREAT THINGS
JOYFULLY LIVE EACH DAY
KINDLY HELP OTHERS
LOVE ONE ANOTHER
MEDITATE DAILY
NURTURE THE ENVIRONMENT
ORGANISE YOURSELF
PRAISE THE PERFORMANCE WELL
QUESTION MOST THINGS
REGULATE YOUR BEHAVIOUR
SMILE OFTEN
THINK RATIONALLY
UTILISE TIME
VALUE LIFE
WORK FOR GOOD CAUSE
X-RAY AND CAREFULLY EXAMINE PROBLEMS
YEARN TO IMPROVE
ZESTFULLY PURSUE HAPPINESS





My Experience in NIRMALA

The day I stepped into Nirmala
The day I became Nirmalite
I felt a bit strange
Something strange occurred to me
My heart began to change
I became a better person
My smile grew still wider
Each time I stepped into campus
I was welcomed with arms open wide
And that made me feel fresh and free
I felt great with the feeling
And softness of this place
I understand completely that
No one could take its place
The world became less important
While my role as a student in this college
Became my greatest thrill
I realize without a doubt that
This college has made me whole
The sweet memories in this college have
Fulfilled my heart and have touched my soul
It has raised my spirit
And has made a difference in my life .

Joshma George
2011-2015 Batch

Vineetha V.C
Ist Year M.Pharm

പ്രകൃതിയിലേക്ക്...

ഞാറ്റുപാട്ടിന്റെ ഈരടി കേട്ടുണർന്ന ഒരു ബാല്യമായിരുന്നു ഞങ്ങളുടേത്. കൗമാരത്തിന്റെ ചടുലതയിൽ ആ താളം വിട്ട് പോകുന്നത് ഞങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ല എന്ന് വേണം പറയാൻ. യൗവ്വനത്തിന്റെ തിരിച്ചറിവിൽ ഞങ്ങളറിഞ്ഞത് പ്രകൃതിയുടെ മൂകതയാണ്. എങ്ങും നിറഞ്ഞ് തുളുമ്പിയിരുന്ന ഊർവ്വരത നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കാരണം വേഗതയിൽ മുന്നോട്ടാഞ്ഞ ഞങ്ങൾ ഒരുനിമിഷം ഇരുവശം മറന്നു
മനഃസാക്ഷിയെ മറന്നു
മഴ നിലാവിനെ ആസ്വദിക്കാൻ മറന്നു
പുതു നാമ്പിനെ തലോടാൻ മറന്നു
ഉഷസ്സിനെ വരവേൽക്കാൻ മറന്നു
പൂക്കളെ അത്ഭുതത്തോടെ ഒന്നു നോക്കാൻ കൂടി മറന്നു
എന്തിനധികം...... "പ്രകൃതിയെ അറിയാൻ മറന്നു"

ഞങ്ങളുടെ പഴകിയ കണക്കുകൂട്ടലുകളിൽ നിന്നകന്ന് പ്രകൃതി ഓരോ പരിഹാരക്രിയകൾ ചെയ്യുമ്പോഴും ഞങ്ങൾ മൗനം പാലിച്ചു. മുന്നോട്ടാഞ്ഞ കാലുകളെ വട്ടം വച്ച് വീഴ്ത്തിയപ്പോൾ ഞങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് നോക്കി, ചുറ്റും നോക്കി, മണ്ണിനെതൊട്ടു ഞങ്ങൾ കണ്ണീരണിഞ്ഞു ഒലിച്ചുപോയ ജീവനാഡികൾ തേടി പിടിച്ചുകൊണ്ടു വരാമെന്ന് വാക്ക് പറഞ്ഞ് തിരിച്ചറിവിന്റെ ആദ്യ കിരണം പിറന്നു ആ തിരിച്ചറിവിന്റെ പാതയിലാണ് ഇപ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതം
പുൽനാമ്പിൽ നിന്ന് ഞങ്ങൾ തുടങ്ങി
ഓരോരോ പ്രഭാതത്തിലും ഞങ്ങൾ അത്ഭുതം കൊണ്ടു
കിളികളുടെ വർത്തമാനത്തിലും
പുത്തൻ ഉഷസ്സിന്റെ ഉണർവ്വിലും...
ഇത്തിരി പൂക്കളെ നോവിക്കാതെ നടക്കാൻ പഠിച്ചു
വൻ വൃക്ഷങ്ങളെ പിതാക്കളെ എന്ന പോൽ നമിക്കാൻ പഠിച്ചു
നിലാവിനെ കാത്തിരിക്കാൻ മറന്നില്ല
ചുറ്റുമുള്ള സഹജീവികളെ നോക്കാൻ മടി കാണിച്ചില്ല
ഓരോ പുതു നാമ്പും ഓരോ ജീവനെന്ന് മനസ്സിലാക്കി
വിധേയത്വത്തിന്റെ ഓരോ കണ്ണിയും അകലാൻ തുടങ്ങിയത് അപ്പോഴൊക്കെയായിരന്നു. ഞങ്ങൾ സ്വതന്ത്രരായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്ന പ്രകൃതിയിലെ ഊർവ്വരതയുടെ ഘോഷങ്ങളിൽ ഞങ്ങൾ അഭിമാനിക്കുകയാണ്. മാതൃഭാവത്തിന്റെ മഹത്വത്തിൽ ഉയരുകയാണ് ഏവരും.

Anjana Sasi
2009-2013 Batch

INTERESTING FACTS ABOUT DREAMS

1. **You Forget 90% of Your Dreams**

   Within 5 minutes of waking half of your dream is forgotten. Within 10, 90% is gone.

2. **Blind People also Dream**

   People who became blind after birth can see images in their dreams. People who are born blind do not see any images, but have dreams equally vivid involving their other senses of sound, smell, touch and emotion.

3. **Everybody Dreams**

   Every human being dreams (except in cases of extreme psychological disorder). If you think you are not dreaming – you just forget your dreams.

4. **In Our Dreams We Only See Faces That We already Know**

   Our mind is not inventing faces – in our dreams we see real faces of real people that we have seen during our life but may not know or remember. We have all seen hundreds of thousands of faces throughout our lives, so we have an endless supply of characters for our brain to utilize during our dreams.

5. **Not Everybody Dreams in Color**

   A full 12% of sighted people dream exclusively in black and white. The remaining number dream in full color. Studies from 1915 through to the 1950s maintained that the majority of dreams were in black and white, but these results began to change in the 1960s. Today only 4.4% of the dreams of under-25 year-olds are in black and white. Recent research has suggested that those changing results may be linked to the switch from black-and-white film and TV to color media.

6. **Dreams are Symbolic**

   If you dream about some particular subject it is not often that the dream is about that. Dreams speak in a deeply symbolic language. Whatever symbol your dream picks on it is most unlikely to be a symbol for itself.

7. **Emotions**

   The most common emotion experienced in dreams is anxiety. Negative emotions are more common than positive ones.

INTERESTING FACTS ABOUT DREAMS

8. **You can have four to seven dreams in one night.**

   On average you can dream anywhere from one or two hours every night.

9. **Animals Dream Too**

   Studies have been done on many different animals, and they all show the same brain waves during dreaming sleep as humans. Watch a dog sleeping sometime. The paws move like they are running and they make yipping sounds as if they are chasing something in a dream.

10. **Body Paralysis**

    Rapid eye movement (REM) sleep is a normal stage of sleep characterized by rapid movements of the eyes. REM sleep in adult humans typically occupies 20-25% of total sleep, about 90-120 minutes of a night's sleep.

    During REM sleep the body is paralyzed by a mechanism in the brain in order to prevent the movements which occur in the dream from causing the physical body to move. However, it is possible for this mechanism to be triggered before, during, or after normal sleep while the brain awakens.

11. **Dream Incorporation**

    Our mind interprets the external stimuli that our senses are bombarded with when we are asleep and make them a part of ourdreams. This means that sometimes in our dreams we hear a sound from reality and incorporate it in a way. For example you may be dreaming that you are in a concert while your brother is playing a guitar during your sleep.

12. **Men and Women Dream Differently**

    Men tend to dream more about other men. Around 70% of the characters in a man's dream are other men. On the other hand, a woman's dream contains almost an equal number of men and women. Aside from that, men generally have more aggressive emotions in their dreams than the female lot.

PAINAYIL'S
PAINAYIL BAKERY
Ice Cream Parlour & Biriyani House
Near Pvt. Bus Stand, Thodupuzha Road Muvattupuzha
Phone : 0485 2833291, 98475 57787, 98475 58616

Sister Concern
Nehru Park, Muvattupuzha
Ph: 2811862, Mob: 9961555161
P.O. Junction, Muvattupuzha
Ph: 2832780, Mob: 9447875107
Apple Bees, P.O. Junction, Muvattupuzha
Ph: 2832780, Mob: 9946481038

We undertake All kinds of party orders Painayil Special Chicken Biriyani

Geethu Grace Prakash
2009-2013 Batch

ഒരു യാചകന്റെ വാക്ക്

മൂടൽ
മഞ്ഞുള്ള ഒരു തണുത്ത
പ്രഭാതത്തിൽ ജാക്കറ്റും ധരിച്ച്
വെറുതെ നടക്കാനിറങ്ങിയതായിരുന്നു ഞാൻ.
കുറേ ദൂരം പിന്നിട്ടപ്പോൾ എന്റെ മനോഹരമായ
ചിന്തകളെ കീറിമുറിച്ച് കൊണ്ടൊരു വിളി..

സാറേ! ഭഗവാന്റെ നാമത്തിൽ രണ്ട് രൂപ തന്ന് സഹായിക്കണേ ...

ഞാൻ തിരിഞ്ഞ് നോക്കി. നല്ല കുലീനമുഖഭാവം... ധരിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ മുഷിഞ്ഞവ ആണെങ്കിലും വിലകൂടിയതാണ്. നല്ല കുടുംബത്തിൽ പിറന്നവനാകാം എങ്ങനെ ഈ നിലയിലെത്തി എന്നറിയുവാൻ എനിക്കൊരു ആഗ്രഹം തോന്നി. മുമ്പോട്ട് നടന്ന ഞാൻ തിരികെ ചെന്ന് ഒരമ്പത് രൂപ എടുത്ത് കൊടുത്തിട്ട് ചോദിച്ചു. " നിങ്ങൾ ഒരു നല്ല കുടുംബത്തിൽ പിറന്നതാണെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു. എങ്ങനെ ഈ അവസ്ഥയിലായി?"

ആ വ്യക്തിയുടെ ഉത്തരം ഇതായിരുന്നു. താങ്കൾ ഇപ്പോൾ ചെയ്ത കാര്യമാണ് ഞാൻ മുൻപ് ചെയ്തിരുന്നത്, ഞാൻ താങ്കളോട് രണ്ട് രൂപ ചോദിച്ചു, താങ്കൾ എനിക്ക് അമ്പത് രൂപ തന്നു

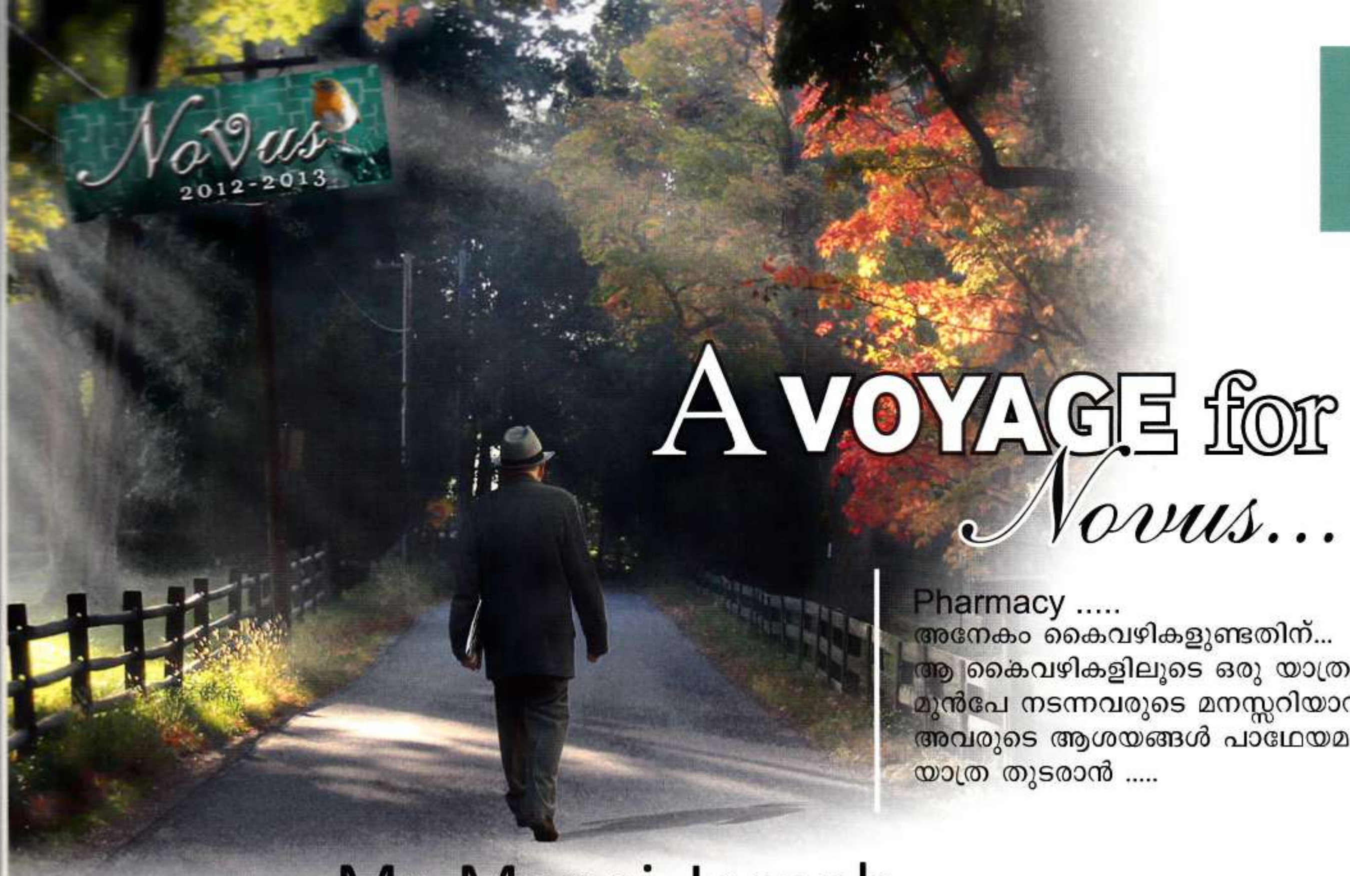
ആ വ്യക്തിയോട് ആദ്യം എനിക്ക് തോന്നിയ വികാരം വെറുപ്പായിരന്നു...

പിന്നീട് മനസ്സിലായി എത്ര അർത്ഥവത്തായ കാര്യമാണ് ആ ജ്ഞാനി പറഞ്ഞതെന്ന്....

College DAY

Celebration

Celebration



A VOYAGE for Novus...

Pharmacy .....
അനേകം കൈവഴികളുണ്ടതിന്...
ആ കൈവഴികളിലൂടെ ഒരു യാത്ര...
മുൻപേ നടന്നവരുടെ മനസ്സറിയാൻ....
അവരുടെ ആശയങ്ങൾ പാഥേയമാക്കി
യാത്ര തുടരാൻ .....

Mr. Manoj Joseph

Managing Director SANCE Laboratories & Pharmaceuticals, Pala

- ***In Kerala there were no well-established pharmaceutical industries when you started your firm. Even then, you had shown a great courage to start an industry. Which are the factors that attracted you to choose Kerala to start an industry?***

My family had a pharmaceutical manufacturing unit from 1983. It was a very small unit and was totally a manually operated one. We were manufacturing LVPs and SVPs and were supplying to various states - Kerala, Tamilnadu and Goa. I got associated with the industry in 1989 and after running the industry for 8-9 years, we strongly felt the need to increase the product basket / branch out to new markets / upgrade technologically to stay in the market and survive. Also, Indian Pharma industry was going through a process of technological upgradation with the introduction of concepts such as schedule 'M', GMP, GLP, GDP etc. So to sustain and develop the business, we decided to put up a new manufacturing plant which would take care of the requirement of the people &industry for the next decade. In our search spanning a period of a couple of years, we visited a lot of pharmaceutical industries scattered all over India to update ourselves on the new manufacturing technologies and to familiarize with the current market requirements. In our search for the product range, we zeroed in on the ***antibiotic*** range since this product range is insulated from the vagaries of the economic situation since antibiotic is used only in specific cases / situations. Among the different antibiotic ranges available, cephalosporin is a group where there is much of research happening and was deemed to be the product range for future.

Now the point to be answered trickles down to 'why in Kerala' when there are lot of adverse factors affecting the survival of industries in Kerala... as you are aware, Pharma Industry requires a clean environment for its smooth operations and our pristine villages offers the ideal environment for the same. Kerala's militant trade unions always had bought a bad name for the state, nationally and internationally, but my personal experience of managing an industry for a decade has given me different perspectives and insights in the subject and was confident that if we can strike the right chord with the people, nothing will be impossible. Why specifically Kozhuvanal ? – Our family had its roots - my father and my great grandfather were from Kozhuvanal and my father is the first doctor from this village. Naturally we had a special attachment with this place wherein everyone is known to us.

Kerala's pharmaceutical market is touted to be in the range of 1300 – 1500 Crores per month. 99% of this market is conquered by the other state

companies and we, the people of Kerala couldn't do anything to make inroads in this segment. Our venture was a fight against this and even after 5-7 years of operation with the unit, we are finding it difficult even now to crack the Kerala market. Attitude of all involved – doctors, paramedics and the patients have to change for good and should feel confident in the products manufactured in the state rather than havingablind beliefs on products from other states.

- ***What about the attitudes and responses from government and other authorities towards the pharmaceutical industries. Is it favorable for a pharmaceutical entrepreneur?***

The government is either neutral or antagonistic. You won't get a word of support or an action which will take you to a comfort zone. There is nothing big for any industry in Kerala and same applies to pharmaceutical industry as well.

In Kerala, people are more bothered about others rather than themselves and hence any activity taken by anyone will be highly scrutinized and subjected to lot of discussions and arguments. In the modern sociological studies about the people of kerala – their attitudes / responses etc, sociologists have come up with lot of theories and explanations for the psychology of people of Kerala. Hence the responses from the government will also be on the same lines and you can't expect them to be different since it is a govt. for the people, by the people and of the people....

- ***According to you, what will be the future of the pharmaceutical industrial sector in Kerala?***

We, the pharmaceutical manufacturers, should open our eyes, start visiting and experiencing other markets. Based on theseexperiences, they should come up with ideas, projects to cater the requirements of the markets which will bring them definite success. Still we try to remain in our own cocoon, and so nothing will change us and things will remain like this forever....

Dr. Shoba John MBBS, MD
Amrutha Institute of Medical Science

- ***മലയാളികളുടെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന അമിതമായ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച്?***

മലയാളികൾ Over the counter medicines ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. അതൊരു തെറ്റായ പ്രവണതയാണ്. ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി കഴിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. സെൽഫ് മെഡിക്കേഷൻ ഒരിക്കലും ശരിയല്ല.

- ***നമ്മുടെ നിലവിലുള്ള ചികിത്സാ സംവിധാനത്തിൽ ഫാർമസിസ്റ്റിന്റെ പ്രാധാന്യം ?***

തീർച്ചയായിട്ടും വളരെ വലിയ പ്രാധാന്യമാണ് ഉള്ളത്. കാരണം ഒരു ഡോക്ടറോ നേഴ്സോ വിചാരിച്ചാൽ മാത്രം ഒരു രോഗിയെ പരിചരിക്കാൻ പറ്റില്ല. മറിച്ച് അതിനൊരു ടീം വർക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. അതിൽ ഫാർമസിസ്റ്റിന് വളരെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുണ്ട്. കൃത്യമായ ഡോസ് നിർണ്ണയിച്ച് ദൂഷ്യവശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി മരുന്നുകൾ വിതരണം ചെയ്യാൻ ഫാർമസിസ്റ്റിന്റെ സഹായം ആവശ്യമാണ്.

- ***വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ Prescription ഉം Patient Counselling ഉം ഒക്കെ ഫാർമസിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ ഇന്ന് കേരളത്തിലും ഇൻഡ്യയിൽ ഒരിടത്തും അത് സാധിക്കുന്നില്ല. ഈ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായം?***

ഫാർമസിസ്റ്റുകൾ Prescription & Counselling ഉം കൊടുക്കുക എന്ന് പറയുമ്പോൾ അതിനുവേണ്ട പരിശീലനം അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം. കൃത്യമായ പരിശീലനം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ അത് വിപരീതഫലമാകും നൽകുക.

Mr. Joseph Vazhackan
MLA, Muvattupuzha

- ***നിക്ഷേപങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനായി കേരള സർക്കാർ മുൻകൈ എടുത്ത് നടത്തുന്ന എമർജിംഗ് കേരള പോലുള്ള പരിപാടികളിൽ മരുന്ന് നിർമ്മാണ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന കമ്പനികളുടെ പദ്ധതികളൊന്നും വരുന്നില്ല എന്തുകൊണ്ട്?***

ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കമ്പനികളുടെ പദ്ധതികളൊന്നും സർക്കാരിന്റെ മുൻപിൽ സമർപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല എന്നതാണ് സത്യം. പക്ഷേ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യമുണ്ട്. മരുന്നുകളുടെ കുറവല്ല ഇന്ന് കേരളത്തിന്റെ പ്രശ്നം. മറിച്ച് ന്യായമായ വിലയിൽ ഗുണമേന്മയുള്ള മരുന്നുകളൊന്നും ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഈ പ്രതിസന്ധിയ്ക്ക് പരിഹാരം കാണുക എന്നതാണ് ഗവൺമെന്റിന്റെ പ്രഥമ പരിഗണന.

- ***വളരെ അപകടകരമായ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾമൂലം സർക്കാർ തന്നെ പിൻവലിച്ച പലമരുന്നുകളും ഇപ്പോഴും വിപണിയിൽ സുലഭമാണ്. എന്തുകൊണ്ടാണ് സർക്കാർ ഈ പ്രവണത നിയന്ത്രിക്കാത്തത്.***

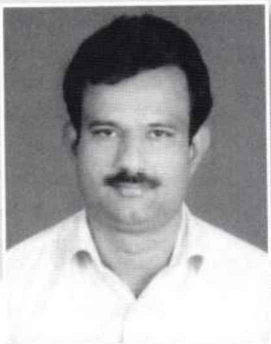
സർക്കാർ ഇതിനെതിരെ ശക്തമായ നടപടികൾ എടുക്കുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും ചിലപ്പോഴൊക്കെ പാളിച്ചകൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. അവ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചാൽ തീർച്ചയായും ശക്തമായ നടപടികൾ എടുക്കും.

- ***ഒരേ മരുന്നുകൾ പല കമ്പനികളുടെ പേരിൽ വിപണിയിൽ എത്തുമ്പോൾ വിലയിലും സാരമായ വ്യത്യാസം കാണാറുണ്ട്. ഇതിനെതിരെ എന്തുനടപടികൾ എടുക്കും?***

മരുന്നുകളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വില ഇന്ന് നമ്മുടെ ആരോഗ്യരംഗം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ്. ഇതുമനസ്സിലാക്കി സർക്കാർ പുതിയൊരു നിയമനിർമ്മാണത്തിന് ഒരുങ്ങുകയാണ്. കൂടാതെ ഡോക്ടർമാർ മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് Generic Namesൽ മാത്രമേ പാടുള്ളു എന്ന് ശക്തമായ നിർദ്ദേശവും പുറപ്പെടുവിക്കുന്നുണ്ട്. കാരണം ഡോക്ടർമാരുടെ മേൽ മരുന്ന് നിർമ്മാണ കമ്പനികൾ ചെലുത്തുന്ന ചില അനാരോഗ്യകരമായ സ്വാധീനങ്ങളാണ് ഇതിന് പിന്നിലെന്ന് സർക്കാർ മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. ഇവയ്ക്കെല്ലാം ഉപരിയായി മദ്യത്തിന്റെ സർചാർജ്ജ് വർദ്ധിപ്പിച്ച് ആ തുക ജീവൻ രക്ഷാ മരുന്നുകൾ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയ്ക്കും സർക്കാർ രൂപംകൊടുത്തുവരുന്നു.

- ***അർഹമായ വേതനം ലഭിയ്ക്കാതെയാണ് ഇന്ന് ഭൂരിഭാഗം ഫാർമസിസ്റ്റുകളും ജോലി ചെയ്യുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ചും ഹോസ്പിറ്റലു കളിൽ. ഇതിനെതിരെ നടപടി സ്വീകരിക്കുമോ?***

വളരെ സത്യമായ ഒരു കാര്യമാണിത്. കോടതികൾ തന്നെ ഇതിനെതിരെ പ്രതികരിച്ചിട്ടുണ്ട്. തീർച്ചയായും ഈ ജനാധിപത്യ ഗവൺമെന്റിന് സാധ്യമായതൊക്കെ ഇതിനുവേണ്ടി ചെയ്യും. ആവശ്യമെങ്കിൽ പുതിയൊരു നിയമനിർമ്മാണം തന്നെ നടത്താൻ സർക്കാർ സന്നദ്ധമാണ്.



Mr. Giji Varghese
Branch Manager
IIFL, Muvattupuzha

- ***ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കമ്പനികളിൽ നിക്ഷേപം നടത്താറുണ്ടോ? കാരണം.***

തീർച്ചയായും കാരണം മറ്റു മേഖലയിലുള്ള കമ്പനികളെ അപേക്ഷിച്ച് ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കമ്പനികളുടെ പ്രൊഡക്ട്സുകൾക്ക് ലോകവ്യാപകമായി മാർക്കറ്റാണുള്ളത്. എല്ലാ മൾട്ടിനാഷണലുകൾക്കും താങ്കളുടേതായ Well established റിസേർച്ച് വിഭാഗമുണ്ട്. റിസേർച്ച് മേഖലയിൽ അവർ കൈവരിക്കുന്ന ചെറിയ നേട്ടങ്ങൾ പോലും Company profileനെ വളരെയധികം ഉയർത്തുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ എപ്പോഴും നേട്ടങ്ങൾ മാത്രമുണ്ടാക്കുന്ന ഫാർമാ കമ്പനികളിൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നിക്ഷേപിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

- ***Clinical research തുടങ്ങി പല മേഖലകളിലുള്ള ഷെയർ മാർക്കറ്റിംഗ് മേഖലയ്ക്ക് കടന്നു വരാറുണ്ട്. താങ്കൾ ഇതിൽ ഏതു തരം കമ്പനികൾക്കാണ് കൂടുതൽ പരിഗണന കൊടുക്കുക. എന്തുകൊണ്ട്?***

മരുന്നു നിർമ്മാണ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന കമ്പനികൾക്ക് തന്നെയാകും മുൻഗണന. കാരണം പുതിയ പുതിയ രോഗങ്ങൾക്ക് ഇന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അവയ്ക്കെല്ലാം മരുന്നുകളും ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽത്തന്നെ മനുഷ്യനുള്ളിടത്തോളം കാലം മരുന്നുകളുടെ ആവശ്യകത അവസാനിക്കുന്നില്ല.

- ***ഷെയർ മാർക്കറ്റിംഗ് മേഖലയിലേക്ക് കടന്നു വരുന്ന ഒരു പുതിയ കമ്പനിയിൽ നിക്ഷേപം നടത്താൻ തയ്യാറാകുമോ?***

തീർച്ചയായും, ഇതുവരെയുള്ള കമ്പനികളുടെ ചരിത്രം പരിശോധിച്ചാൽ ഈ മേഖലയിലേയ്ക്ക് കടന്നുവന്ന എല്ലാ കമ്പനികളും തന്നെ വൻവിജയം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ പുതിയ ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കമ്പനികളിൽ പോലും നിക്ഷേപങ്ങൾ സുരക്ഷിതമാണ്.

Ms.Samantha Surajith
Operation Scientist
Quintiles Technologies

- ***ക്ലിനിക്കൽ റിസേർച്ച് മേഖലയിലേക്ക് ഫാർമസി ബിരുദധാരികൾ കൂടതലായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?***

മരുന്നുകളുമായി ബന്ധപ്പട്ട പ്രത്യേകിച്ച് അവയുടെ നിർമ്മാണം, ഉപയോഗം, ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ തുടങ്ങി എല്ലാം വർഷങ്ങളോളം ആഴത്തിൽ പഠിച്ചവരാണ് ഫാർമിസിസ്റ്റുകൾ. അതിനാൽ തന്നെ മരുന്നനുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുവാനും, പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുവാനും അവർക്കു സാധിക്കും.

- ***ക്ലിനിക്കൽ റിസേർച്ച് കമ്പനികൾക്ക് ഏറ്റവുമധികം താത്പര്യമുള്ള രാജ്യമാണോ ഇൻഡ്യ?***

ലോകത്തിലെ തന്നെ ക്ലിനിക്കൽ റിസേർച്ച് ഹബ് ആയി ഇൻഡ്യ മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതിന് ഏറ്റവും പ്രധാനകാരണം കുറഞ്ഞ ചിലവ് തന്നെയാണ്. കൂടാതെ പഠനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ Human Volunteers- നെപ്രയാസമില്ലാതെ ലഭിക്കാനും ഇവിടെ സൗകര്യമുണ്ട്.

- ***സമൂഹത്തിലെ ഒരു വിഭാഗത്തിലെ അറിവില്ലായ്മയും, ദാരിദ്ര്യവും മുതലെടുക്കുന്നു എന്നാണോ...... ?***

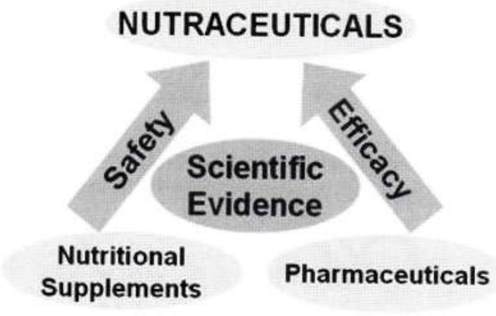
ഒരിക്കലുമല്ല അവരുടെ പൂർണ്ണമായ സമ്മതത്തോടെയാണ് ഈ പഠനങ്ങൾ നടത്തുന്നത്. ഏതൊരു പുതിയ മരുന്നും നീണ്ട പഠനങ്ങളിലൂടെ സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തിയതിനുശേഷം അവസാനഘട്ടമായാണ് മനുഷ്യരിൽ പരീക്ഷിക്കുക. മാത്രമല്ല,. ഗവർമെന്റ് നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ നിബന്ധനകളും പൂർണ്ണമായി പാലിച്ചേ ഈ പഠനങ്ങൾ നടത്തൂ.

Mob: 9446130135, 8547519759

Amal George
2nd Year M.Pharm

NUTRACEUTICALS

What is a nutraceutical? This word—with "nutra" derived from nutrition and"ceutical" from pharmaceutical—refers to substances that may be considered as a food or part of a food and may provide medical and health benefits.



INTRODUCTION

Using food products to promote health and cure disease is nothing new. Some common drugs used today are based on plants used in the distant past. Aspirin and other fever and pain relievers rely on chemicals similar to those found in willow bark. Opium, from poppies, is the basis of the potent pain reliever morphine. Many countries, such as India, China, and Tibet, have a long tradition of relying on herbs and other plant products (botanicals) for treating health problems. In the United States, nutraceuticals are considered part of the field of complementary and alternative medicine-substances or treatments that can be used along with, or instead of, the usual medical approach. There are basically two types of nutraceuticals: dietary supplements and functional foods.

By Definition

Several terms need to be defined in order to gain an understanding of nutraceuticals.

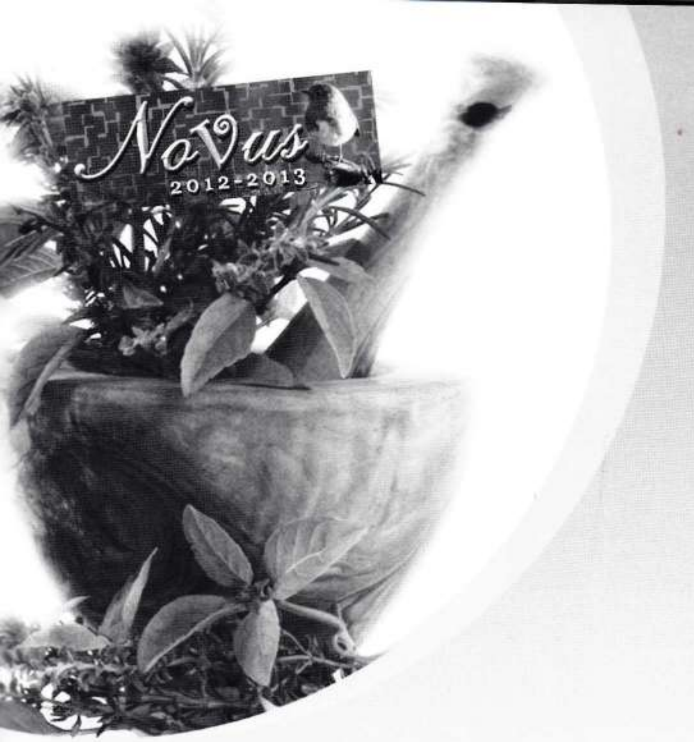
Nutrient: As defined by AAFCO (1996), "a feed constituent in a form and at a level that will help support the life of an animal." The chief classes of feed nutrients are proteins, fats, carbohydrates, minerals and vitamins.

Feed: As defined by AAFCO (1996), "edible materials which are consumed by animals and contribute energy and/or nutrients to the animal's diet

Food: As defined by the Food, Drug and Cosmetic Act (1968), "an article that provides taste, aroma or nutritive value. Food and Drug Administration (FDA) considers food as 'generally recognized as safe' (GRAS)."

Drug: As defined by AAFCO (1996), "a substance intended for use in the diagnosis, cure, mitigation, treatment or prevention of disease in man or other animals. A substance other than food intended to affect the structure or any function of the body of man or other animals."

Dietary Supplement: As defined by the Dietary Supplement Health and Education Act (DSHEA, 1994), "a product that contains one or more of the following



dietary ingredients: vitamin, mineral, herb, or other botanical, and amino acid (protein). Includes any possible component of the diet as well as concentrates, constituents,extracts or metabolites of these compounds."

Nutraceutical: As commonly defined by the dietary supplement industry, "any nontoxic food component that has scientifically proven health benefits, including disease treatment and prevention."

Veterinary Nutraceutical: As defined by the newly created North American

Veterinarian Nutraceutical Council, Inc. (NAVNC), "a substance which is produced in a purified or extracted form and administered orally to patients to provide agents required for normal body structure and function and administered with the intent of improving the health and well-being of animals."

Food or Drug

Using the above definitions, it is still difficult to determine what is and what isn't a nutraceutical. Are nutraceuticals considered food or feeds? According to definition, a feed is an edible substance that contributes energy or nutrients to an animal's diet. Feeds can make claims only about the nutrients they contain and the scientific functions of those nutrients. Both of the definitions presented in this paper for nutraceuticals either include the word "food" or state they are "required for normal body structure and function." A potential difference between a feed and a nutraceutical is that a nutraceutical is unlikely to have an established nutritive value (Boothe, 1997). Feeds are required to have nutritive value and are accountable, via labeling, for these values. Another difference between a feed (food) and a nutraceutical is that feed is generally recognized as safe (GRAS). Nutraceuticals may contain substances that are "natural" but may not be generally recognized as safe.

The other component of our definition of nutraceutical includes the statements "for disease treatment and prevention" and "administered with the intent of improving the health and well-being of animals." When a dietary supplement,nutraceutical or other feed is intended to be used for the treatment or prevention of disease, in essence it "becomes" a drug (Dzanis, 1998). Drugs are subject to an approval process prior to marketing. To be approved, a drug must demonstrate safety and efficacy for its intended use (Dzanis, 1998). Drugs that are not properly approved are subject to regulatory action. Nutraceuticals are not drugs simply because they have not gone through an approval process (Boothe, 1997). From this discussion, it seems nutraceuticals fall somewhere in between food and drug. They have many advantages over either food or drug since they are not required to list nutrient profiles as required by feeds, and in many cases are intended to treat or prevent disease without first undergoing proper drug approval. Determining if a product is a food, or is subject to regulation as a drug, is a function of the manufacturer's claims that establish intent. Boothe (1997) cites the example of vitamin E. When vitamin E is added to the diet as an essential nutrient it is considered a feed component. However, when vitamin E is claimed to treat or prevent azoturia (tying-up) in horses, it is a drug.

CLASSIFICATION OF NUTRACEUTICALS

Regarding the promise of nutraceuticals, they should be considered in two ways:

- **Potential nutraceuticals**
- **Established nutraceuticals**

A potential nutraceutical is one that holds a promise of a particular health or medical benefit; such a potential nutraceutical only becomes an established one after there are sufficient clinical data to demonstrate such a benefit.

The food products used as nutraceutical are categorized as:

Probiotic
Prebiotic
Dietary fiber
Omega 3 fatty acid
Antioxidant

Regulations

The primary set of rules governing the human nutraceutical market is the Dietary Supplement Health and Education Act (DSHEA) passed in 1994. This act does not permit FDA to consider a new product a "drug" or "food additive" if it falls under the definition of a "dietary supplement," which includes among other substances any possible component of the diet as well as concentrates, constituents, extracts or metabolites of these components (Dzanis, 1998). This gives human nutraceutical manufacturers a wide range of substances that may be able to satisfy these requirements. The other major component of this act shifts the burden of safety. The FDA now has to prove a substance is unsafe rather than the manufacturer proving the substance safe (Dzanis, 1998). The DSHEA rules do not apply to nutraceuticals intended for animals. In a nutshell, the federal government has cited differences in metabolism of substances between humans and animals and potential safety issues with nutraceuticals used in food producing animals as reasons to exclude animals from provisions of the DSHEA. Therefore, expressed or implied claims relating use of a product with the treatment or prevention of disease, or with an effect on the structure or function of the body in a manner distinct from what would be normally ascribed to "food" (e.g. that it does something other than provide known essential nutrients), could cause a product to be subject to regulation as an unapproved "drug" (Dzanis, 1998).

Safety and Efficacy

Many nutraceuticals are being used as alternatives for both nutrition and medicine. A substantial number of these products make illegal drug claims without regulation and proper data to support their safety and efficacy. As such, consumers need assurance that a product is safe and hopefully able to do what it say it does. Above anything else, nutraceuticals should be safe. Stock should not be taken in the old adages "if a little is good, a lot is better" or "it can't hurt." Nutraceuticals, like many substances, may cause problems due to direct toxic effects, or by delay of more appropriate treatment (Dzanis, 1998). Safety of a nutraceutical product is often easier to establish than efficacy. Studies that test doses of nutraceutical several fold greater than the intended (recommended) dose help to establish toxicity data. These studies must test animal reaction to the product both short- and long-term. Finally, a lack of reported toxicity problems with any nutraceutical should not be interpreted as evidence of safety (Boothe, 1998).

Does the nutraceutical do what it says it can do? Is the product effective?

Evidence of efficacy is generally provided by studies that document the pharmaceutical, pharmacokinetic, and pharmacodynamic characteristics of a compound (Boothe, 1998).

Pharmaceutical data are an evaluation of quality of manufacturing, purity of product and accuracy of labeling.

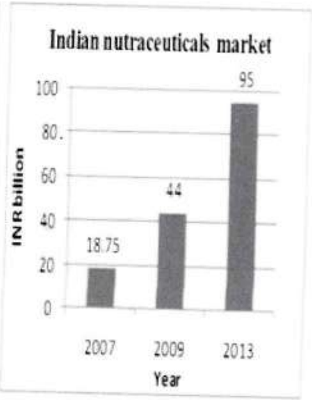
Pharmacokinetic dataconsists of tracking the compound through the animal's body. It also answers questions about absorption, tissue distribution, metabolism and excretion.

Pharmacodynamic evaluation describes how the animal responds to the compound.This step is the most difficult to define for nutraceuticals since most of these compounds are involved in a cascade of different reactions throughout the body.

Since the market for nutraceuticals is booming, many products are available that have not been tested for either safety or efficacy. A simple test of a quality nutraceutical product may be to ask for research data (peer reviewed and published) which support the product. This will go a long way in limiting quackery and the ever present danger of parting you from your money.

MARKET TRENDS OF NUTRACEUTICALS

The nutraceutical industry's three main segments include functional foods, dietary supplements, and herbal or natural products. Nutrition Business Journal (NHJ) identified and $80 billion nutraceuticals market in 1995 by considering natural and organic foods ($6.2billion),functional foods($13.4billion), certain lesser-evil foods with reduced or no unhealthy ingredients($23billion), dietary supplements ($8.9billion) and selected market standard foods($28.3billion). NBJ has begun tracking nutraceuticals industry growth. The most rapidly growing segments of the industry were dietary supplements and natural or herbal products.



FUTURE OF NUTRACEUTICALS

Increasing awareness levels about fitness and health,spurred by media coverage are prompting the majority of people to lived healthier life styles, exercises more and eat healthy. The expanding nutraceutical market indicates that end users are seeking minimally processed food with extra nutritional benefits and organoleptic value. This development, in turn, is propelling expansion in the nutraceutical markets globally. The emerging nutraceuticals industry seems destined to occupy the landscape in the new millennium. Its tremendous growth has implications for the food, pharmaceutical, healthcare and agricultural industries.

In tomorrow's market, the most successful nutraceutical players are likely to be those companies in which functional product are just a part of a broad line of goods satisfying both conventional and health value point. Future demand of nutraceutical depends on consumer perception of the relationship between diet and diseases. Long term clinical studies are required to scientifically validate the nutraceutical in various medical conditions. The interaction of nutraceutical with food and drug is another area, it should be taken into consideration.

CONCLUSION

It becomes blatantly clear from the brief summaries above that product testing in the horse is sparse for the number of nutraceuticals available on the market. Since efficacy and safety testing are not required in order to market a product (as long as the product does not have medicinal or performance enhancing claims on the label or in the literature), it is difficult to say whether the testing will ever be done. Certainly, if testing ever became required for nutraceuticals, the resulting increase in price of the products may make them prohibitively expensive. Because of the lack of regulation for these products, horse owners themselves become the researchers and their beloved horses the subjects in their own fact finding missions on the truth and efficacy of the nutraceutical.

Ameera U. A
2011-2015 Batch

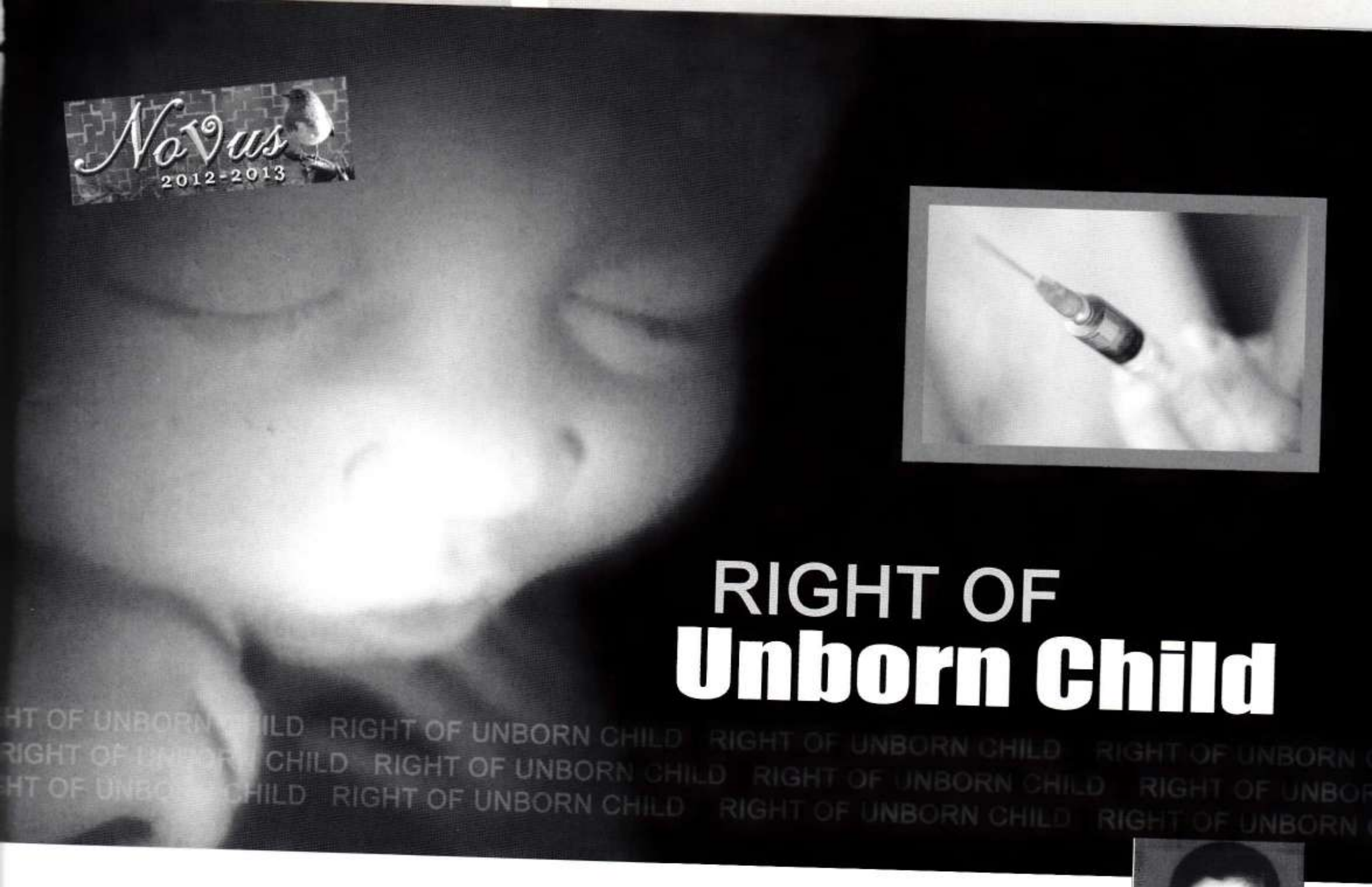
ചുവപ്പ് ലോകം

ജീവൻ കൊണ്ടുള്ള കണികളാണീ ലോകത്ത്
ജഡങ്ങൽ കൊണ്ട് നിറയുകയാണീ ലോകം
മനുഷ്യർക്കോ വിലയില്ല, ജീവനോ വിലയില്ല
മനുഷ്യരുടെ രക്തത്തിന്റെ നിറമാണ് ചുവപ്പ്

ആ രക്ത വർണ്ണം ലോകമാകെ പടർന്നു
ചുവപ്പു കണ്ണും ചുവപ്പു മനവും ജ്വലിച്ചു നീളെ
ഹാ ലോകമാകെ ചുവന്നയന്ധകാരം വ്യാപിക്കുന്നു
പകയുടെ, പോരിന്റെ, ചെങ്കണ്ണുകൾ ഇരുളുന്നു.

മനുഷ്യ മനസ്സുകൾ സ്വാർത്ഥരായി മാറുന്നു
ചുവപ്പു മനസ്സുകൾ മൃഗത്തേക്കാൾ കഷ്ടം
ഭീതിയോടെ പകച്ച് നിൽക്കയായ്
മരങ്ങളും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളും
രക്ഷയുണ്ടാകുമോ? ഈ ചുവന്നയന്ധകാരത്തിലെങ്കിലും...

City Hardwares & Sanitary House
Payward Complex, P.O.Jn.Muvattupuzha



RIGHT OF Unborn Child

Greeshma G. Nair
2009-2013 Batch

The terrific visuals of female fetus floating in a lake of Udaipur, Rajasthan raises goose bumps. It remained one about the touching autobiographical sentiments of an unborn baby ***"the anesthetist is getting ready to give you the blessed relief of oblivion. Before you go away pause for a moment and say good bye. Mother, dearest mother, my own mother may God bless you and care for you always. Yes I am now ready for my journey back to infinity, my mother may you forgive yourself for not knowing what you have destroyed."***

We almost accept that human life in all forms is sacred, for some of us this is a matter of religious faith, for others of secular but deep philosophical faith. The essence of all religious and legal philosophies is that every human being have infinite importance, in all its forms.

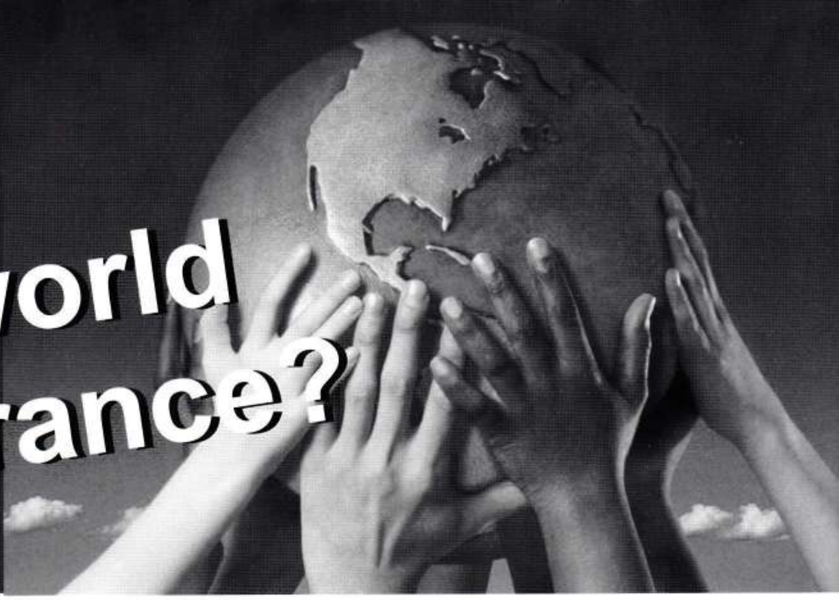
Every government has the right and duty to protect the lives of all human being in that nation regardless of degree of dependency, degree of perfection, age, sex or place of residence (living in or out of the womb).

An alteration to this is a discrimination against certain classes of living humans on the basis of age (too young) and the place of residence (still living in the womb).

The claim about the human worth and inherent dignity is the corner stone of International Law of Human Rights. The permeable of the universal declaration of Human Rights (1948) speaks "the inherent dignity of all members of the human family and the dignity and the worth of human person."

We know that human fetus also have this inherent dignity and worth. Because it is biologically proved that life starts in the womb and nothing has been added to a fetus except oxygen and nutrition. It is difficult to draw a boundary line between human fetus and human life on the basis of any facts. Therefore the international killing of any human fetus is morally forbidden actually it amounts the liability of homicide.

Moreover 'human' means one of the biological beings who belong to the species Homo *sapiens.* Such beings are unique from all other beings in that we have 46 chromosomes in every cell. The ingredients clearly fulfilled in a human fetus.

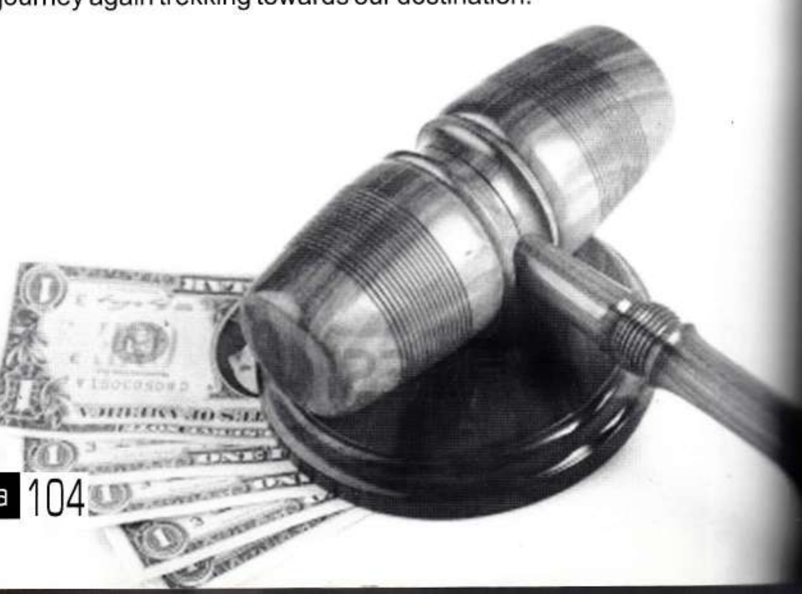


Why the world need tolerance?

Tinu Joshy
2008-2012 Batch

We are indeed living in a busy world. In this world of corruption , we don't even have the time to look at others with an inner eye. In such a case, the need for tolerance seems significant. As Arthur Helps puts it, ' Tolerance is the only rest test of the civilization'. Tolerance is the capacity for alluring or respecting the belief or behaviour of others when these differ from our own. It helps us to adjust relationships with each other and work together for a common purpose. Overall it seems to be a motherly characteristic. Tolerance is an essential factor for all the areas of community life. Since values of life must be inculcated from the family, tolerance must begin at home. A child growing up in a good environment can succeed in life. In a well adjusted family, there would be tolerance among parents and children. India is a secular country which shelters all the religions of the world. Religious tolerance is the backbone of a cultured and civilized society. As Swami Vivekananda said," I am proud to belong to a nation which has sheltered the persecuted and the refugees of all the religions and all nations of earth". Yes, religious tolerance is a key factor for achieving global peace. We should realise that all religions though they have different beliefs and practises ultimately leads to God.

The religious authorities need to take an extra case not to provoke the other religions. Today the world is struck with violence. It has been a witness to clashes and violence all around. Violence, terrorism and fanaticism have caused untold miseries to innocent people who have become victims. Citizens go on striking, but their demands are not met. These are all due to intolerance existing between government and citizens. We should accept the fact that all men make mistakes. One should find out his own fault before turning to others. But admitting all these problems , we should not think that the world is going to end or so. Tolerance can be cultivated through respecting religious beliefs and behaviours of others. We should live in harmony with each other. We should also respect good attitudes and values of others. We need not despair. As every cloud has a silver lining, every problem has a solution. We are at crossroads and don't know which turn to take since we are covered in darkness. But no doubt, this darkness will fade, as the yonder horizons are lit with the surging colors of the glorious dawn. Then, we will begin our journey again trekking towards our destination.



NITROUS OXIDE
LAUGHING GAS

Melody Grace
2009-2013 Batch

An aching tooth is never funny. But dentist who yanks it out may well first put you to sleep with a few whiffs of nitrous oxide, commonly known as laughing gas.

Nitrous oxide N_2O is a colorless gas, almost odorless. It was discovered in 1772 by English Scientist and Clergyman Joseph Priestly. He made N_2O by heating ammonium nitrate in the presence of iron fillings and then passing the gas that came off (NO) through water to remove toxic byproducts.

The reaction he observed was:

$$2\,NO + H_2O + Fe \rightarrow N_2O + Fe\,(OH)_2$$

$$N \equiv N + O^- \rightleftharpoons N^- = N^+ = O$$

Following Priestly's discovery, Humphry Davy experimented with physiological properties of the gas such as its effects upon respiration. He administered the gas to visitors. Amusing effects were watched on peoples who inhaled it and coined the term "laughing gas". He noticed that nitrous oxide capable of destroying pain, when used in surgical operations in which no great effution of blood takes place.

Nitrous oxide is a dissociative anesthetic which is an NMDA antagonist's at anasthetically relevant concentrations, inhibits both ionic currents and exicitotoxic neuro degeneration mediated through NMDA receptors, but the actual mechanism is still unknown. However, it's been observed that N_2O depresses all forms of sensation- especially hearing, touch and pain and seems to disinhibit some emotional centers in brain.

So nitrous oxide is known as laughing gas due to the euphoric effects of inhaling it, a property that has led to its recreational use as a dissociative anaesthetic.

IELTS ഞാൻ തീരുമാനിച്ചു

- എന്റെ IELTS പഠനം അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു IELTS സെന്ററിൽ ആകണം.
- അത് പ്രഗത്ഭരായ അദ്ധ്യാപകരോടൊത്ത് ആയിരിക്കണം.
- ഇംഗ്ലീഷ് മാത്രം സംസാരിക്കുന്ന സുഹൃത്തുക്കളോടൊത്തായിരിക്കണം.
- എന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് സംസാരശൈലിയിൽ എനിക്കു തന്നെ മതിപ്പു തോന്നണം.

ഞാൻ തിരഞ്ഞെടുത്തു...

'മൂവാറ്റുപുഴ CARMEL CMI'

Better than the Best

ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ഹോസ്റ്റൽ സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്

carmel CMI
INTERNATIONAL LANGUAGE ZONE
Better than the Best
www.carmelcmi.com

IELTS/SPOKEN ENG. റെഗുലർ, പ്രഭാത – സായാഹ്ന ക്ലാസുകൾ

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്
0485 2850612, 9544544452, 53,54

Director
Fr. Simon Pazhampillil CMI

Linta Mathew

Anchitha Teresa George

Paintings....

Reshma Jolly

Anchitha Teresa George

We Tech Systems

Ground Floor,
Municipal Pay-ward Shopping Complex,
Arakuzha Road, P.O.Junction,
Muvattupuzha, Kerala, Pin: 686 661
Mob: 9446565900, 9895346629, 9946326632
support@wetechsystems.com
jijesh@wetechsystems.com
Ph: 0485 2832747

www.wetechsystems.com

All types of desktop laptop tablet computer accessories & service

Special Service for LAPTOP

DELL acer intel hp lenovo TOSHIBA
ASUS AMD SONY VAIO SAMSUNG COMPAQ V-GUARD The name you can trust

HIGH SPEED INTERNET CAFE

BSNL DSA & Asianet DSA

With Best Compliments From

Since 1952

കെ.പുരുഷോത്തമൻ

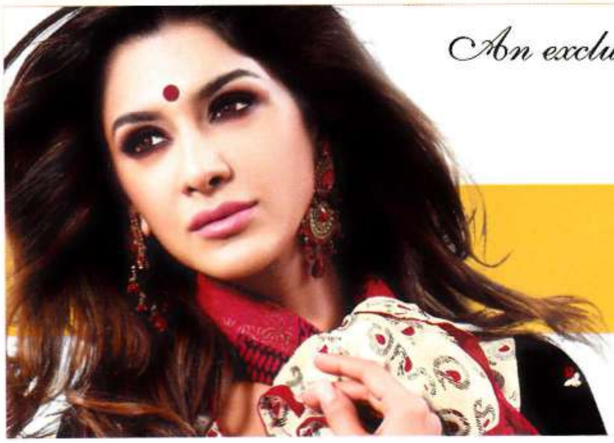
& സൺസ്

ഗോൾഡൻ ജ്വല്ലറി

തൊടുപുഴ

Ph: 222287

K PURUSHOTHAMAN
Golden Jewellery



An exclusive spot for

CHURIDAR MATERIALS, LEGGINGS, KURTIS, TUNIC, JEANS, TOPS, READYMADES....

Crayons for her

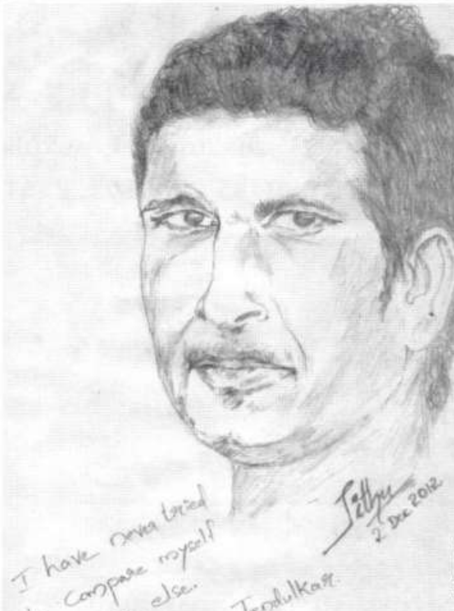
Nirmala Centre, Opp. Latha Theatre, Muvattupuzha
Ph: 8281312136, 9495662334

Drawings

Abina Asharaf

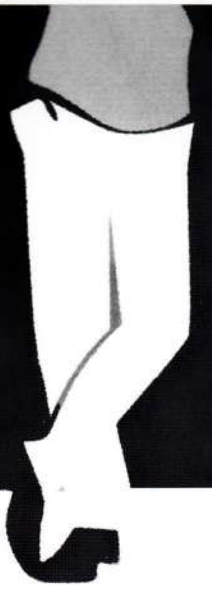
Dhanya Roy

Blessymol Baby



Jithu P. Raju

Drawings



POCKETS

MENS WEAR

Opp. Onamkunnu Temple, M.C. Road
KOOTHATTUKULAM, THODUPUZHA

Mob: 9656618619

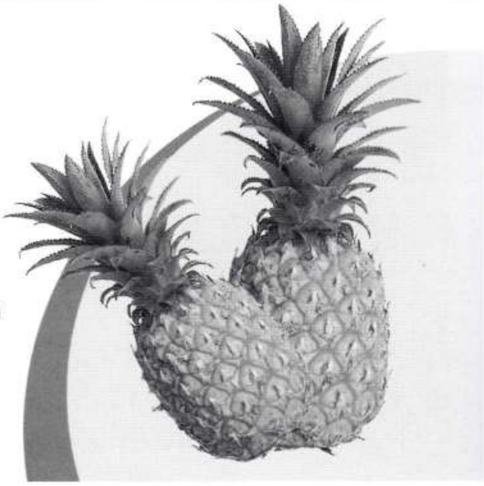
jeans trousers shirts t-shirts

നവീകരിച്ച ഷോറൂമിലേയ്ക്ക് സ്വാഗതം

Queens

PINEAPPLE AGENCIES

Vazhakulam, Ernakulam Dist. Kerala
Ph: 0485 2260103, 2261225, 9946521888



Keepadas

steel house
& gift house

Keepadas aluminium company

New bazar, Muvattupuzha, Kerala, India
e-mail:keepadas@gmail.com
Mob: 94471 05310
Ph: 0485 2836270

Dealers in : Copper, Aluminium, Steel, Cooker, Mixie, Stove, Plastic & Crockery Items

Special thanks to....

Rev. Fr. Jose Pothoor

Fr. Mathews Nanthalam

Mr. Seby Thomas

Praveen Kurian

Aghil M.Joy

Don Tony Joy

Geo Thodupuzha

Palam Salim

Mr. Babu Murickan

Mr.Saloosh, Babu Chettan,

Jithin K. Mathew, Jithu P Raju, Habeeb Rahman, Alwin Tom, Seno Sunny, Juna Thomas

Arya Raveendran, Ajmi K.A., Athira Jose, Dona Jose, Geena Mathai, Geethu Grace, Reshma Jolly, Pretty P.J., Dimple Abraham.

ഒരുവാക്ക് കൂടി

നന്ദി......

നാം കണ്ട സ്വപ്നങ്ങൾ....
ഒരുമിച്ച് നടന്നുതീർന്ന വഴിത്താരകൾ....
കാത്തിരിപ്പിന്റെ പുതുവസന്തങ്ങൾ....
ഓരോ മനസ്സിലും വിടർന്ന വർണ്ണങ്ങൾ....

ഓരോ താളുകളും യാഥാർത്ഥ്യമാകുമ്പോൾ.....
കൈത്താങ്ങായി കൂടെ നിന്ന ഏവരേയും നന്ദി എന്ന വാക്കിനപ്പുറം മനസ്സിൽ കുറിച്ചിട്ട സ്നേഹവും കടപ്പാടുകളും ഓർമ്മിച്ചുകൊണ്ട് ....

സ്നേഹപൂർവ്വം

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡിന് വേണ്ടി,

എബിൻ ജോണി

സ്റ്റുഡന്റ് എഡിറ്റർ

Hal-el CORPORATION

HOUSE OF SANITARY WARES

Adooparambu, Muvattupuzha,
Ernakulam, Kerala - 686 661.
Ph: 0485 2831715
www.hal-elcorporation.com
e-mail:office@hal-elcorporation.com

Wholesale & Retail dealers in: All kinds of Sanitary fittings, Brass, Gi, PVC, CPVC, Pump sets.

Supreme® People who know plastics best | JOHNSON Not just tiles. Lifestyles. | FRANKE | Hindware | KELACHANDRA PVC PIPE & FITTINGS | ശക്തിമാൻ സൂപ്പർ | M BRAND

Hal-el CORPORATION

HOUSE OF SANITARY WARES

Adooparambu, Muvattupuzha,
Ernakulam, Kerala - 686 661.
Ph: 0485 2831715
www.hal-elcorporation.com
e-mail:office@hal-elcorporation.com