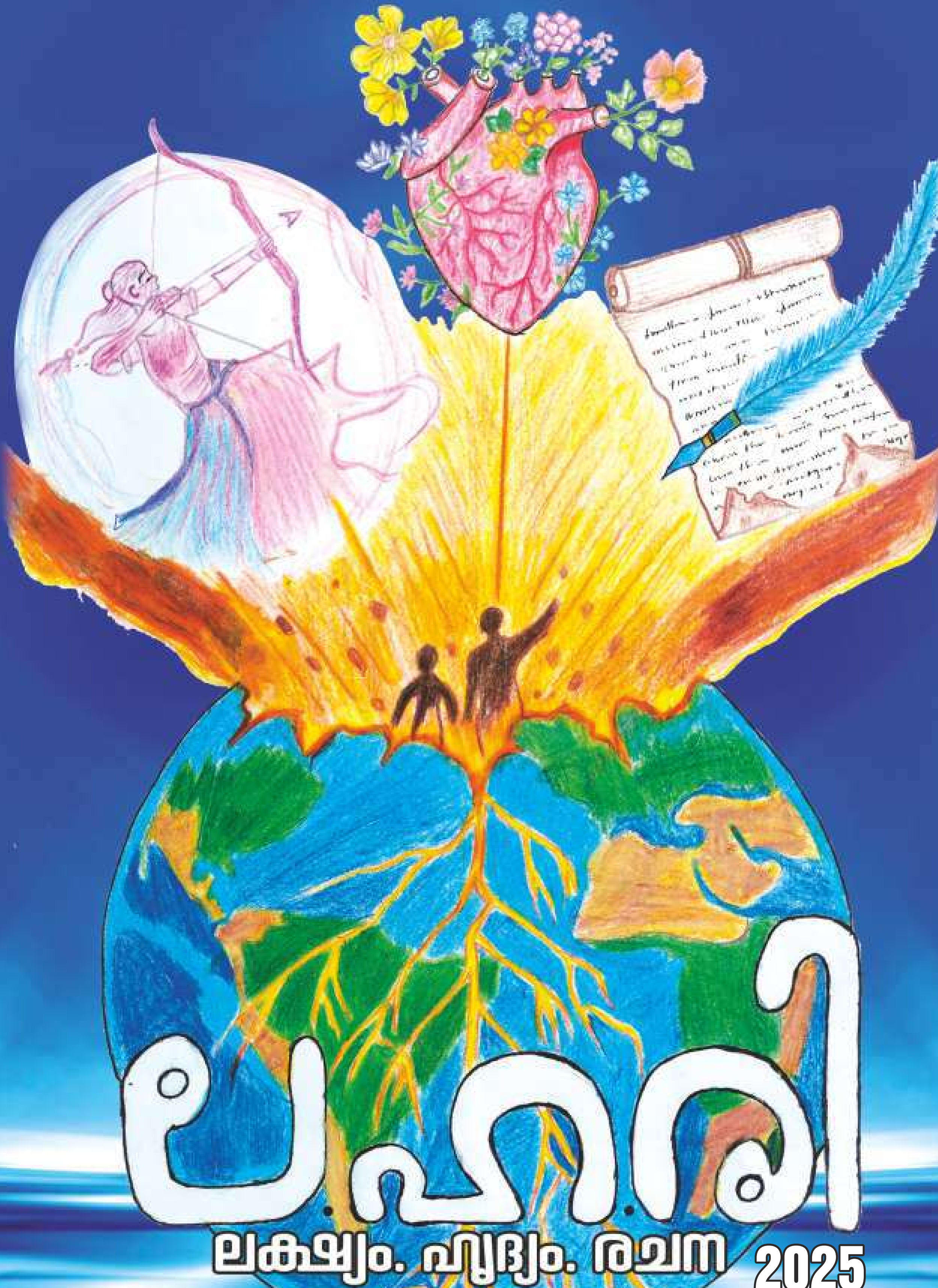


NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY

MUVATTUPUZHA, ERNAKULAM

Nurturing pharmacists of tomorrow
Empowering healthcare today.

NIRMALA
COLLEGE OF PHARMACY
MUVATTUPUZHA

(APPROVED BY PHARMACY COUNCIL OF INDIA,
AFFILIATED TO KERALA UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES)

NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY

MUVATTUPUZHA

Our Heavenly Patron

DEDICATION

To those who have emerged from the shadowy grip of addiction and now live as an inspiration to society...

To those who helped them break free from that dark hold...

To those who are patiently striving to free themselves from addiction...

And to those who stand by them in this journey of overcoming...

Our Guiding Light Speaks

ബിഷപ്പ് ജോർജ് മഠത്തിക്കണ്ടത്തിൽ

നിർമല ഫാർമസി കോളേജിൽ നിന്ന് '**ല. ഹ. രി. ലക്ഷ്യം. ഹൃദ്യം. രചന**'എന്ന പേരിൽ കോളേജ് മാഗസിൻ പുറത്തിറങ്ങുന്നു എന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്. 'ലഹരി' എന്ന വാക്കിന് പുതിയ അർത്ഥം നൽകാനുള്ള നിങ്ങളുടെ ശ്രമം അഭിനന്ദനാർ ഹമാണ്. വിദ്യാർത്ഥികളായ നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് പഠനവും പരിശീലനവുമാണ് ആത്മാർത്ഥ ലഹരി എന്ന തിരിച്ചറിവിൽ നിന്നാകണം ഈ പേര് ഉണ്ടായത്.

ഈ കോളേജ് മാസിക നിങ്ങളുടെ സർഗാത്മകതയുടെ പ്രത്യക്ഷ സാക്ഷ്യ മാണ്. മാസികയിലെ ഓരോ ലേഖനത്തിലും, ചിത്രത്തിലും, കവിതയിലും ഇതു കാണാം.

ഇത്തരമൊരു സംരംഭത്തിന് നേതൃത്വം നൽകിയ വിദ്യാർത്ഥികളെയും അധ്യാപകരെയും സ്നേഹപൂർവ്വം അഭിനന്ദിക്കുന്നു. ഈ കോളേജ് മാസികവഴി വിദ്യാർഥികളായ നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളും സിദ്ധികളും വളരാനും ജീവിതം 'ലഹരി' ആയികാണുന്ന നല്ല തലമുറയുടെ രൂപികരണവും സാധ്യമാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

സ്നേഹപൂർവ്വം,

ബിഷപ്പ് ജോർജ് മഠത്തിക്കണ്ടത്തിൽ

Our Inspiration's Corner

Rev. Msgr. Dr. Pius Malekandathil
Manager

I am extremely delighted to hear that Nirmala College of Pharmacy, Muvattupuzha is bringing out a college magazine showcasing the great success story that it has written in the past one year in the multiple sectors its students have stepped into. It has been very rewarding to see Nirmala College of Pharmacy making remarkable strides in both academic and extra-curricular activities, refining and polishing every student it admits and guiding them to achieve the highest pedestals of excellence in every domain of life. The great civilizing march the college has been making for the last twenty plus years has transformed the socio-economic and cultural lives of hundreds and thousands of Pharmacy students who passed out of this prestigious institution.

This magazine titled "ല. ഹ. രി." and expanded as Lakshyam, Hridyam and Rachana pieces together the moments that made your journey unforgettable. The memories of the laughter you had in the class room , the friendships you forged in the corridor and the dreams you nurtured, serve as the prime threads that weave the fabric of your college life. The dreams and goals, the warmth and cordiality and the creative writing skills that you imbibed from this college along with your academic pursuits, keep refining and sophisticating the minds of Nirmalites almost intoxicating experience, compelling one to keep drugs and other "lahari stuff " away from the campus and personal life. This souvenir stands as a reminder of your growth, unity, and joy of entering a new world through the long learning process you underwent in this institution.

I would like to congratulate you all for the hard work you put in and the strenuous efforts you have taken to bring out this magazine and to get the illustrious team of Nirmalites to fight against drugs and other negative forces through the medium of reminiscences, musings and recollections, helping students ultimately to stay focused on life goal, warmth of the campus life and the skills of creativity.

May the good Lord bless you and keep you all safe under His providential care.

Fr. Pius Malekandathil

Rev. Fr. Jose Pullopillil
Administrator

Our Backbone Speaks

Nirmala College of Pharmacy

Nirmala College of Pharmacy is a shining star in the field of Pharmacy education in Kerala. It is the only pharmacy college in Kerala accredited by NAAC with A+ grade now. Being established in 2004 under the auspicious of the Diocese of Kothamangalam it has grown up now to host B Pharm, Pharm D and M Pharm in three departments. Four of our departments have approved research facilities.

The College aims at the holistic development of a student. So it encourages personality development- physically, mentally, academically, ethically and spiritually. The Magazine we produce will enable them to showcase their artistic talents and research abilities. A student who pursue Pharmaceutical studies must be able to contribute something to the development of the society by research work and new discoveries.

Congratulations to the authors of articles and artists. Heartfelt congratulations to the editorial team on their remarkable achievement . Your dedication, perseverance and passion have truely paid off. Wishing you continued success and inspiring others with your accomplishments.

Fr. Jose Pullopillil

(Prof). Dr. Badmanaban. R
Principal

From Our Pillar's Desk

It is with great pride and immense pleasure that I extend my heartfelt felicitations to all those involved in the successful edition of this magazine. As the principal of Nirmala College of Pharmacy, I am proud to say that Nirmala College continues to be a beacon of academic excellence and holistic development.

Our institution, established as a memorial of the diocesan golden jubilee, stands as a testament to the dedication and hard work of every member of the NCP family. We are proud to be affiliated with the Kerala University of Health Sciences, approved by the Government of Kerala and the Pharmacy Council of India. Our undergraduate Pharmacy course is accredited by the National Board of Accreditation (NBA) valid till 2025, and our institution has also been accredited with an A+ grade by NAAC achieving a CGPA of 3.37 out of 4 in the first cycle-the highest among pharmacy colleges in Kerala. These recognitions reflect our unwavering commitment to academic excellence, research, and student success.

The role of pharmacists in today's and tomorrow's healthcare system is crucial and ever-evolving. At Nirmala College of Pharmacy, we have recognized this changing mission and continuously adapt our curriculum and infrastructure to meet the dynamic needs of the profession. Our students are not only trained to be skilled professionals but also equipped with the knowledge, values, and leadership skills necessary for success in their academic and professional endeavors.

I take immense pride in the faculty and staff, whose unwavering dedication and expertise contribute to the exceptional standards of education and discipline we uphold at Nirmala College. We remain committed to nurturing our students, fostering their all-round development, and empowering them to thrive in both their academic pursuits and future careers.

I sincerely appreciate the editorial board, including the staff and students, for their efforts in bringing this edition to life. Your hard work and dedication truly reflect the spirit of excellence that defines Nirmala College of Pharmacy. Our magazine, La.Ha.Ri, Lekshyam, Hridyam, and Rachana, aims to promote positivism in life, and I hope it succeeds. I'm confident that this La.Ha.Ri will cause everyone to reconsider.

(Prof). Dr. Badmanaban. R

(Prof). Dr. Deepa Jose
Vice Principal

Our Vice Pricipal's Podium

Heartfelt Congratulations to the entire team on the successful publication of this thought-provoking magazine "ല. ഹ. രി." Your dedication, creativity, and passion shines through in every article, artwork, and design element.

May this magazine evoke meaningful conversations and raise awareness among people to keep our life as our LAHARI, with empathy as its driving force. Let this magazine inspire the readers to understand, connect, and uplift others that it becomes an all-encompassing passion.

May the LAHARI be manifested in countless ways: in the way we listen without judgment, in the way we offer support without expectation and in the way we strive to make a positive impact on those around us. It would be an addiction that fosters growth, compassion and kindness.

Let our LAHARI be the habits that bring joy, growth and benefits to us and others. So, let's embrace this addiction and see where it takes us.

Sincere appreciations to the whole magazine team for their outstanding work!!

(Prof). Dr. Deepa Jose

Message From The Uniform

Mr. Sibi Achuthan
Sub Inspector

പ്രിയമുള്ളവരെ,

മൂവാറ്റുപുഴ നിർമല കോളേജ് ഓഫ് ഫാർമസി കുടുംബത്തിന്റെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയും സർഗ്ഗവാസനയും പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന **ല. ഹ. രി.** (ലക്ഷ്യം, ഹൃദ്യം, രചന) എന്ന കോളേജ് മാഗസിനിൽ ഭാഗവക്കാകാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ ഞാൻ അതിയായി സന്തോഷിക്കുന്നു.

ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ മേഖലകളിലും തലങ്ങളിലും അറിവും പ്രായോഗികപരിജ്ഞാനവും നേടുന്നതിനൊപ്പം ശ്രദ്ധയും കരുതലും നന്നായി ഉണ്ടാകേണ്ട കാലത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത് .

ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും വ്യക്തി എന്നതിനപ്പുറം ഓരോ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയും പ്രതീകവും ആയിട്ടാണല്ലോ കടന്നുപോകുന്നത്. നാം ജീവിതത്തിൽ ആർജിച്ച അറിവുകളും കഴിവുകളും സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്.

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സമൂഹത്തെയും പ്രത്യേകിച്ചു യുവ തലമുറയും കാർന്നുതിന്നുന്ന മഹാ വിപത്തായ രാസലഹരി ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ അതിന്റെ ഉപയോഗം വലിയ ഒരു മഹാവിപത്തായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് കാണുന്നത്. ഒപ്പം അക്രമങ്ങളും അതിക്രമങ്ങളും തീരാനോവായി മാറുന്നരീതിയിൽ വർദ്ധിക്കുന്നതും ആശങ്ക പടർത്തുന്നു.

കാലത്തിന് അനുസരിച്ച് ഉയർന്നു ചിന്തിച്ചും പ്രവർത്തിച്ചും ഈ സാമൂഹിക വിപത്തിനെതിരെ സ്വയം പ്രതിരോധം തീർത്ത് ഒറ്റക്കെട്ടായി നമുക്ക് അണിനിരക്കണം..... പ്രതിരോധിക്കണം.... നമുക്കൊന്നിക്കാം.... ലഹരിക്കെതിരെ പോരാടാം....

ലഹരി സംബന്ധിച്ച എന്തെങ്കിലും വിവരം ലഭിച്ചാൽ കേരള പോലീസിന്റെ **യോദ്ധാവ് ആപ്പിൽ (9995966666)** ഫോട്ടോ, ഓഡിയോ, വീഡിയോ, ടെക്സ്റ്റ് മെസ്സജ് ആയി വിവരങ്ങൾ അറിയിക്കുക. നൽകുന്ന വിവരങ്ങൾ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ്. നിങ്ങൾ നൽകുന്ന ഓരോ മെസേജുകളും വളരെ വിലപ്പെട്ടതാണ്.

നിർമല കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കും ഹൃദയംനിറഞ്ഞ നന്മകൾ നേരുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഉദ്യമം ലക്ഷ്യത്തിലെത്തട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

സ്നേഹപൂർവ്വം,

സിബി അച്യുതൻ
സബ് ഇൻസ്പെക്ടർ,
പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് ഓഫീസർ
മുവാറ്റുപുഴ പോലീസ്സ്റ്റേഷൻ

Editorial

'Lahari'-it is a form of slavery. Like an epidemic, it spreads silently, uprooting humanity at its core. As the cries of loved ones echo through the iron grip of this relentless addiction, the 21st Century stands still in stunned silence. The words once written by Swami Vivekananda-"Kerala is a lunatic asylum"-now seem hauntingly true, underlined by the rise of new media, substances, and lawlessness that have turned Kerala into a land of frenzy.

As the state desperately searches for the roots of this crisis and its solutions, we embark on a journey of rewriting-a correction through words. We aim to shut the sources of this deadly addiction, pour out letters instead of poison, and let this ല. ഹ. രി. flow into the minds of our readers. The mission is heartfelt-this is Rachana.

Ideas once hidden in inner chambers are now breaking free from the chains of addiction and scattering onto these pages. On every page, we proclaim-this is our Lahari: poems, stories, paintings, experiences, lives, journeys, friendships . . . and us, ourselves.

Chief Editor

Ms. Athira James

Assistant Professor

CONTENTS...

14 Mother
Mrs. Ann Mariya Alex

15 Breaking free
Ms. Aisha A

16 Drawing
Ms. Aleena Elsa Jacob

17 അനാഥൻ
Ms. Devika Manoj

18 Limbo
Ms. Gouri Ganesh

19 കണ്ണ്കൊണ്ട് സംസാരിച്ചവർ
Ms. Sneha Susan Samuel

20 തുണയായവൾ
Mr. Arun P Sunny

23 Oh My Change
Ms. Anabel Benny

24 Drawing
Ms. Dona Rose Johnson

25 ലഹരി
Mr. Anil Jose Mukkath

26 Drawing
Ms. Agnes Martin

27 ഗരിമ
Mrs. Vidya Peter

33 स्त्री
Ms. Swathi S

34 പറക്കാൻ കാലുകൾ എന്തിന് ചിറകുകൾ മതിയിവൾക്ക്
Ms. Athira James

37 All that Could Have Been
Ms. Carolyn Johnly

38 Drawing
Ms. Nisha Mansoor Shaikh

39 Fading Into Nightmare
Ms. Biya Maria

40 പശ്ചാത്താപം
Mr. Ajil Joy

41 Earth Laughs In Flowers
Ms.Archana S

42 High on Clouds
Ms. Hiba Fathima K.A.

CONTENTS...

43 **പ്രകൃതിയുടെബന്ധം**
Ms. Asna Maideen

44 **Drawing**
Ms. Anabel Benny

45 **What is Addiction**
Mr. Muhammed Anees

46 **The Legacy Addiction; Building a Life that out Lives You**
Mr. Freddy Alapattu

49 **ഒരു ഫെല്ലോഷിപ്പിന്റെ യാത്രാചിത്രം**
Dr. Suja Abraham

51 **ശലഭം**
Ms. Sethalakshmi

52 **തനിയെ**
Ms. Anju George

53 **The Curiosity**
Ms. Asna Maidheen

54 **Souls Capes**
Ms. Aisha khadheer

55 **Promptness**
Mr. Binoy P Sebastian

57 **Agape**
Dr. Elizabeth Abraham

59 **A silent threat to the medical sector : Antimicrobial resistance. Nanomedicines : A model innovative for antimicrobial resistance**
Ms. Reba Renju

61 **A Latent Glimmer**
Ms.maria Rose Joseph

62 **Yet I Can Not**
Ms. Aneetta CT

62 **The Rewritten Pamphlet**
Ms. Ashmy PS

63 **Drawing**
Ms. Meera Abdul Karem

64 **Cartoon**
Ms. Ann Mary Sijo

65 **Cartoon**
Mr. Abhiram P.B.

66 **Drawing**
Mr. Abhiram P.B.

67 **Flame**

Editorial Board

Chief Editor :	**Ms. Athira James** Assistant Professor, Department of IT & Communication Skills
Staff Editors :	**Mrs. Anumol Saju** Assistant Professor, Department of Pharmacy Practice
:	**Ms. Archana S.** Assistant Professor, Department of Pharmacognosy
Student Editors :	**Ms. Carolyn Johnly** Third Year Pharm D **Ms. Aisha A.** Fourth Year Pharm D
Editorial Board :	**Mr. Arun P. Sunny** Third Year B. Pharm
:	**Ms. Aisha Khadheer** Third Year B. Pharm
:	**Ms. Ashmy P.S.** Third Year B. Pharm
Cover Designs :	**Ms. Nisha Mansoor Shaikh** Fourth Year Pharm D
Publisher :	**Nirmala College of Pharmacy, Muvattupuzha** (affiliated To Kerala University Of Health Sciences, Trissur) Nirmala College Rd, Kizhakkekara, Muvattupuzha, Kerala 686661
Layout & Printing :	**Vivid Media** XIV/536A, Palakkaran (H), Municipal Park Road Muvattupuzha-686661, Ph:9947974067

Mrs. Ann Maria Alex
Assistant Professor-
Department Of Pharmacognosy

MotHeR

It has been a while since I have scribbled something. I cannot call it writer's block, since I am not a frequent writer. I write whenever I feel like venting out, as writing expresses my emotions. A chat with a friend this morning led to this title, rather a topic. Everybody has one, but a different influence on each person.

Talking about mine, I am her elder child. First borns and mothers share a special bond as the former is a project for each mother. We shared a special bond as we had a long share of our lone time together. As my father was working abroad, my mother and I were together for a while. Our life was routine, even our weekends. Our days were planned giving extra importance to my schedule and training. Even though my mother helped me with everything, I used to hate her for trying to discipline me. But in the end, I used to stop tantrums as I felt like I was stuck with her for eternity.

I never knew the difficulties she had to face to raise me. We used to do everything together sing, dance, cook, match outfits and the list goes on. After moving to our hometown, into the family, I felt freedom from her. At that point, focused attention was a burden for me. Family lightened that focus and shifted her attention to multiple things.

After my sister's arrival and starting my hostel days, I started seeing a different mother. My perspective changed completely and the intentions behind the strict discipline became clear. I strongly believe I attained maturity when I decided to stop sharing my negative experiences with her, just because I do not want her to feel bad. On the contrary, she started sharing each thought with me.

After my hostel days, I found a different mother in her. I found my best friend in her, we used to talk about anything & everything. She was the first and final of all aspects of my life, not only mine but everyone in our family. I donot know what changed her from a strict mother to a cool mum and I still wonder whether the change was her's or my perspective towards her.

All beautiful things must come to an end. It was quick and abrupt for me. I was in a conference, miles apart from my home, when I heard about her being hospitalized. I took 2 flights consecutively to reach my home, a silent home where I saw so many faces gloomy and down. I could not believe that the sound I heard the previous day would be never heard again. Warm hugs, pleasant surprises, her recipes all gone at a click. A big void created by her is left in me - my best friend, my mentor, my everything…

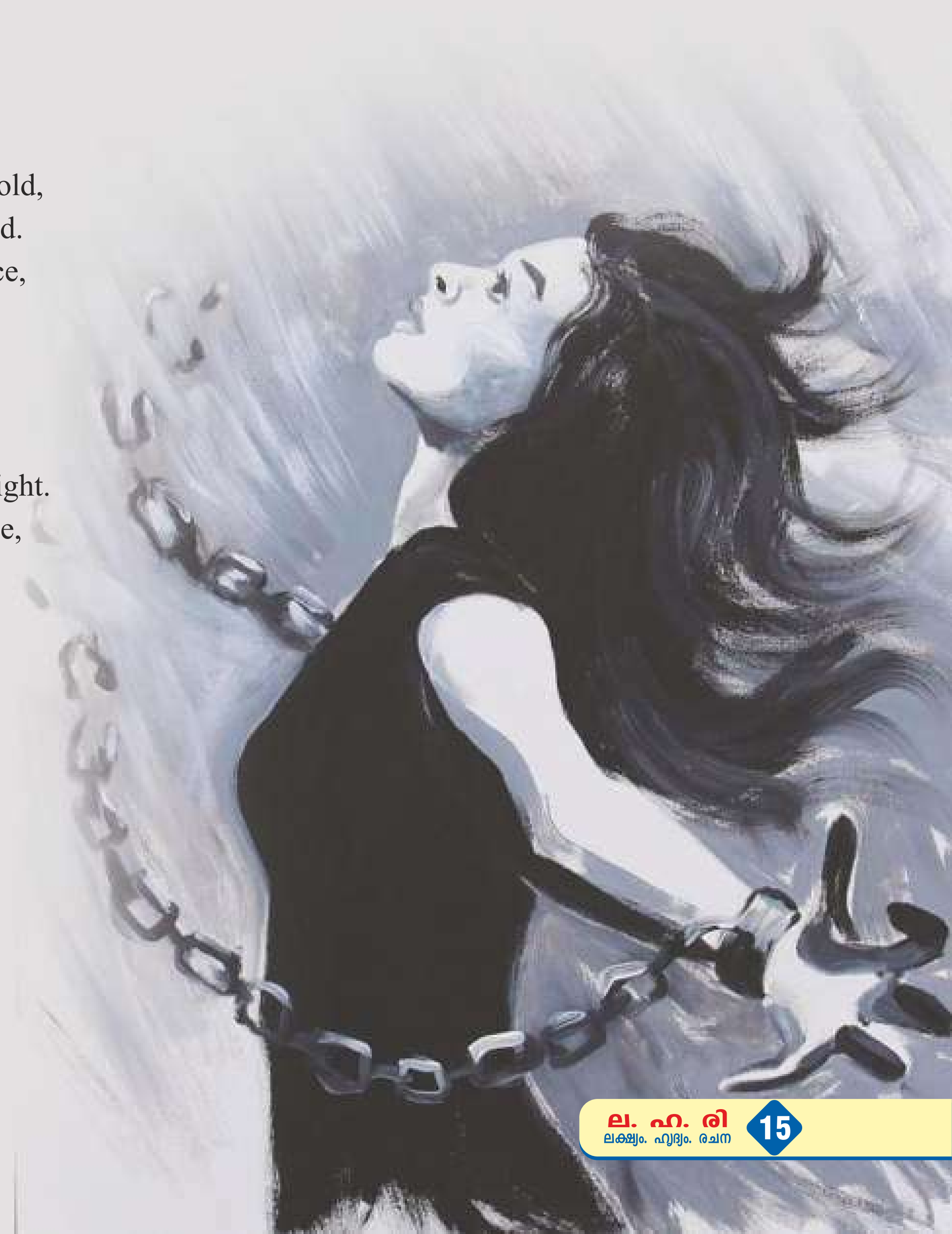
Five years apart, I still cling to her memories, but what I miss the most is her sweet sound. I never had any sound tapes of her. I always thought we had more time. And now I realise our time together was never enough. Two things changed after her demise, I started hating surprises, and I stopped taking people for granted because you never know.

Sparing you emotional cliches of every mother-children bond. There is nothing extraordinary in this write-up, but I just wanted to take you through your memories with your mother. Never take her for granted.

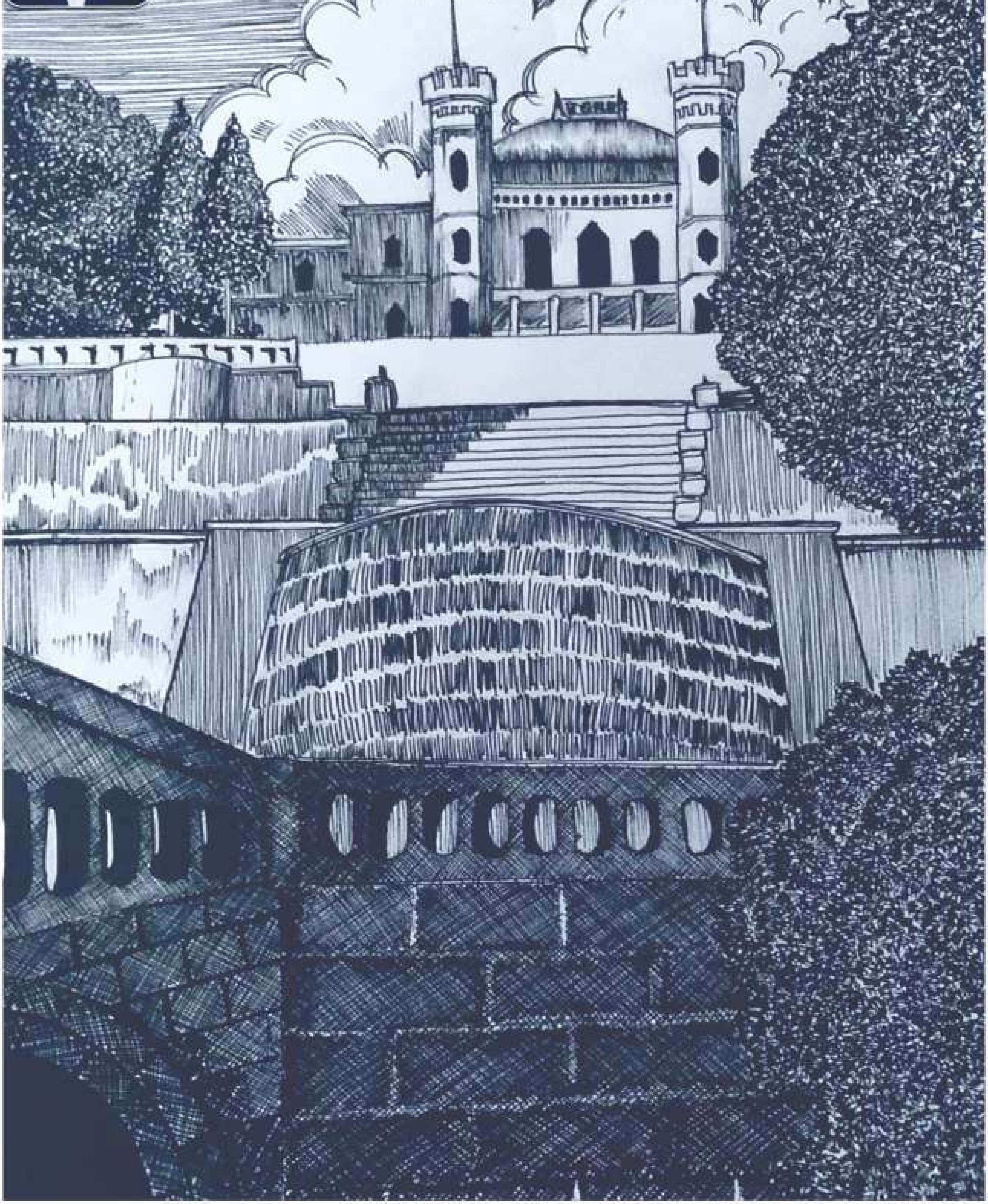
Ms. Aisha A
IVth Pharm D

Breaking Free!!

It starts off small, just one, just two,
A little thrill, something new.
It feels so good, it feels so right,
Until it's needed every night.
At first, you say, "I'm in control,"
But slowly, it begins to pull.
The days feel long, the nights feel cold,
You chase the high, do as you're told.
It takes your time, it takes your peace,
It never stops, it never sleeps.
You want to quit, you want to run,
But it won't stop-it isn't done.
Then one day, you see the light,
You find the strength, you start to fight.
One step, one choice, you start to see,
That life is waiting-you can be free.



Ms. Aleena Elasa Jacob
4th Pharm D



Ms. Devika Manoj
1st Sem Bpharm

അനാഥൻ

തറവാടിന്റെ പിന്നാമ്പുറത്തെ പറങ്കിമാവിന്റെ പിന്നിൽ അരുൺ ചാരിനിൽക്കുകയായിരുന്നു. മൂന്നുമാസത്തെ അവധിക്ക് ഗൾഫിൽ നിന്നും വന്നതാണയാൾ. മാവിൻ ചുവട്ടിൽ നിന്നും നേരെ നോക്കിയാൽ പാടവും തോടും വ്യക്തമായി കാണാം. കാലത്തിന്റെ മാറ്റം അയാളെപ്പോലെ തന്നെ തോടിനെയും വ്യത്യാസപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.

അയാളുടെ ഓർമ്മകൾ കുറേ വർഷം പിന്നിലേക്ക് നടന്നു. ആ തോടിനോട് ചേർന്നാണ് അയാളുടെ ബാല്യകാലം പച്ചപിടിച്ചത്. തനിക്ക് 10 വയസ്സ് പ്രായമുള്ളപ്പോഴാണ് ആ തോടിന്റെ പരിസരത്തുനിന്നും അയാൾക്കൊരു നായ്ക്കുട്ടിയെ കിട്ടുന്നത്. കണ്ടയുടനെ അതിനെയുമെടുത്ത് വീട്ടിലേക്ക് ഓടി ആ പത്തുവയസ്സുകാരൻ. അതിനെ കുളിപ്പിച്ച് തോർത്തി അമ്മയുടെ കുങ്കുമം കൊണ്ട് ഒരു പൊട്ടും തൊട്ടുകൊടുത്തു. അവൻ അതിനെ അപ്പു എന്നു വിളിച്ചു.

പിന്നീട് അപ്പുവിനെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയായി അവന്റെ ലോകം. അരുണെവിടെയുണ്ടോ അവിടെ അപ്പുവും ഉണ്ടാകും. അരുൺ കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ അപ്പു കഴിക്കില്ല. അയാൾക്ക് എന്തെങ്കിലും അസുഖം വന്നാൽ അപ്പു പിന്നെ വാലുംചുരുട്ടി കിടപ്പാണ്. അയാൾ ഉഷാറാവാതെ പിന്നെ അപ്പുവും ഉഷാറാവില്ല.

കാലം രണ്ടു പേരെയും വളർത്തി. ബാംഗ്ലൂരിലെ എൻജിനീയറിംഗ് കോളേജിൽ അഡ്മിഷൻ കിട്ടിയപ്പോൾ അയാൾക്ക് സന്തോഷത്തേക്കാൾ ഏറെ ദുഃഖമായിരുന്നു. അപ്പുവിനെ വിട്ടു പോകണമല്ലോ.

അങ്ങനെ ആ ദിവസം വന്നെത്തി. അയാൾ യാത്രയ്ക്ക് ഒരുങ്ങി. അപ്പുവിനെ നോക്കിയപ്പോൾ തന്നെ അയാളുടെ കണ്ണ് നിറഞ്ഞു. അവന്റെ നെറ്റിയിൽ ഒരു ഉമ്മകൊടുത്ത് അയാൾ യാത്രതിരിച്ചു.

അന്നെന്തോ അപ്പു ഒന്നും കഴിച്ചില്ല. അതു കേട്ട് അയാൾക്ക് നല്ല വിഷമമായി. അടുത്ത ഞായറാഴ്ച അയാൾ വീട്ടിൽവന്നു. അപ്പുവിന് സന്തോഷമായി. അയാൾ തിരിച്ചു പോയതുവരെ അപ്പു അയാളുടെ പുറകിൽ നിന്നും മാറിയിട്ടില്ല.

പിന്നീട് അങ്ങോട്ട് ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ അയാൾ വരുമായിരുന്നു. ബാംഗ്ലൂരിന്റെ ആധുനികത അയാളെ പതിയെ മാറ്റിക്കളഞ്ഞു. പിന്നീട്, ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലെന്നത് മാസത്തിലൊന്നായി. പിന്നീട് അത് മാസങ്ങൾ കൂടുമ്പോൾ ഒരിക്കലായി.

പിന്നീടെപ്പോഴോ അമ്മ വിളിച്ചപ്പോൾ പറഞ്ഞു. 'അപ്പു ഒന്നും കഴിക്കുന്നില്ല. നിന്നെ കാണാതെ ഏതുനേരവും പുറത്തേക്ക് നോക്കി ഒരേ കിടപ്പാണെന്ന്. 'ഉടനെ വരാമെന്ന് ഏറ്റെങ്കിലും രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞാണ് അയാൾ വീട്ടിലേക്ക് ചെന്നത്. അവിടെ വിറകുപുരയുടെ ഒരു മൂലയിൽ നിന്നൊരു മൂളൽ. എല്ലും തോലുമായി എഴുന്നേൽക്കാൻ പോലുമാകാതെ അപ്പു ചുരുണ്ടുകൂടി കിടക്കുന്നു. അയാൾ അവന്റെ അടുത്ത് ചെന്ന് അവന്റെ തല എടുത്തു മടിയിൽവച്ചു. ആ വാല് ചെറുതായി ഒന്ന് അനങ്ങി. പിന്നെ എന്നന്നേക്കുമായി അവൻ ഉറങ്ങി...

മാവിൽ നിന്ന് ഒരു മാങ്ങ തന്റെ കാൽച്ചുവട്ടിൽ വീണപ്പോഴാണ് അയാൾ ചിന്തയിൽ നിന്ന് ഉണർന്നത്. ചില വേർപാടുകൾക്ക് ഒരായുസ്സിന്റെ കണക്ക് പറയാനുണ്ടാകും. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ ആരും കാത്തിരിക്കാനില്ലാത്ത ഈ തറവാടിനെ അന്വേഷിച്ച് താൻ വന്നത്.

Ms. Gouri Ganesh
5th Year Pharm D

LIMBO!

Speaking about pain,what is felt more painful than being a teenager?

Being a teenager is painful, adults are broken humans who could pass this Limbo alive.

Somewhere in the middle of being silent and aloud we lie.

Once we remain silent, we are asked to speak, and once we speak we are asked to shutup.

Why do you think from Shakespeare to Jennifer Niven wrote about teenagers?

“Romeo and Juliet” with the tragic conclusion of a young couple being madly in love,

“All the Bright Places” with the depressive Finch, obsessed with death,

And the “the catcher in the eye”, with the confused, rebel and violent Holden.

Also “Speak” the overcoming of Melinda from the trauma of being sexually assaulted.

A teenager can be a real depiction of “PAIN”

Yes, pain is eternal, pain is every where, the more you hate it, the more it conceives you.

Feel your pain, accept it, allow it to grow and fade inside you.

Sometimes pain can be beautiful and being in it as a teenager, more beautiful.

കണ്ണ്കൊണ്ട് സംസാരിച്ചവർ

Ms. Sneha Susan Samuel
V[th] Pharm D

2020-ാം ആണ്ടിൽ മധ്യതിരുവിതാംകൂറിലെ നിർമല കുന്നുകൾ കയറി ഞങ്ങൾ എത്തുമ്പോൾ ലോകമെങ്ങും സ്തംഭനത്തിൽ നിൽക്കുന്ന കാലഘട്ടം. പരസ്പരം ഓൺലൈൻ ക്ലാസിൽ മാത്രം കണ്ടിരുന്ന ഒരുപറ്റം അദ്ധ്യാപകരുടെയും കൂട്ടുകാരുടെയും ആദ്യ കൂടിക്കാഴ്ച്ച. ഇനി ഒരുമ്മിച്ചുള്ള ആറ് വർഷങ്ങൾ ഞങ്ങൾ ആയിരിക്കേണ്ടയിടം മാസ്കും, സാനിറ്റയ്സറും, കൈയിൽ COVID-19 RTPCR Negative Report, ഇതായിരുന്നു അന്ന് ഈ പടി കയറാൻ ഞങ്ങൾ താണ്ടിയ ആദ്യഘട്ടം.

മാസ്കുകൾ വെച്ച് നടന്നുനീങ്ങിയ ഇടനാഴിയിൽ ഒരു കൈ അകലെ ഒരോരുത്തർ ഇരിക്കുമ്പോൾ, ഞങ്ങൾ പരതിയിരുന്ന ചില മുഖങ്ങളുണ്ട്, Google Meetൽ മാത്രം കണ്ടിരുന്ന ചിലത്. അന്ന് മുതൽ ആകണം ഒരുപക്ഷേ കണ്ണുകൾ നോക്കി സംസാരിക്കാനും കണ്ണുകൾ നോക്കി ആളെ കണ്ടുപിടിക്കാനും ഞങ്ങൾ പഠിച്ചത്. 5 വർഷങ്ങൾ ഒരു മിന്നൽ വേഗതയിൽ ഞങ്ങളിൽനിന്ന് കടന്നുപോകുമ്പോഴും, നിർമ്മലകുന്നിലെ ഈ നാല് ചുവരുകളെ സ്നേഹിക്കാൻ കാരണം ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ കണ്ട പ്രകൃതിരമണിയതയോ, പുത്തൻ പരിഷ്ക്കാരങ്ങളാൽ കെട്ടി പൊക്കിയ കെട്ടിടങ്ങളോ അല്ല. മറിച്ച് സ്നേഹിക്കാനും കരുതാനും അറിയാവുന്ന ചില ദൈവത്തിന്റെ മുഖമുള്ള മനുഷ്യ ജന്മങ്ങളാണ്. ഒരു കൗമാരത്തിൽ നിന്ന് പ്രായപൂർത്തിയിലേക്ക് കയറുന്ന ഒരു 18 കാരനോ 18 കാരിക്കോ, പഠിക്കാൻ വേണ്ടി ബാഗുമായി വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിയപ്പോൾ, ചിറകിൽ കോർത്തിണക്കിയ കുറെ സ്വപ്നങ്ങൾക്കൊപ്പം, നഷ്ടപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹവാത്സല്യത്തിന്റെ അളവുകോൽ ആയിരുന്നു. പക്ഷേ, ഉറപ്പോടെ ഞങ്ങൾക്ക് പറയാൻ കഴിയും ഇവിടെ സ്നേഹിക്കാൻ ഞങ്ങളുടെ അച്ഛനമ്മമാരായി കുറേ നല്ല മനുഷ്യർ ഉണ്ടെന്ന്, രാവിലെ നിറ പുഞ്ചിരിയോടെ ഗുഡ് മോണിങ്ങ് പറഞ്ഞ് നിൽക്കുന്ന ദാറ്റ് എവർഗ്രീൻ ഷൈൻ ക്യാരക്ടർ മാത്തുക്കുട്ടി ചേട്ടൻ തുടങ്ങി അങ്ങ് ലാബിൽ എപ്പോഴും കട്ട സപ്പോർട്ട് തന്ന് എന്നും കൂടെ നിൽക്കുന്ന വിന്സേട്ടൻ, ഡിനോ ചേട്ടൻ ജോസേട്ടൻ, റെജിച്ചേട്ടൻ, സലുഷേട്ടൻ, സിജോച്ചേട്ടൻ, ജോളിച്ചേട്ടൻ, ഷിജോച്ചേട്ടൻ, ജാസ്മിൻ ചേച്ചി, സലോമി ചേച്ചി, മഞ്ജു ചേച്ചി, ജിഷ ചേച്ചി, ബിന്ദു ചേച്ചി, അരുണ്യ ചേച്ചി അങ്ങനെ നീളുന്ന ലിസ്റ്റ്. ശാമേട്ടാ ഒരു ചായ. ശാമേട്ടനും ശ്യാമേച്ചിയും ഇല്ലാതെയെന്ത് കോളേജ് ലൈഫ്, എന്ത് Break?

ചെറിയ പേടിയോടെ ആണേലും കയറിയിറങ്ങിയ സറ്റാഫ് റൂമുകൾ. ഞങ്ങളുടെ ആശങ്കകളും പേടിയും പരിഭവവും കണ്ടപ്പോൾ ധൈര്യം പകർന്ന അധ്യാപകസംഘം. പേരുകൾ എഴുതിയാൽ തീരില്ല. പക്ഷേ ഒന്ന് ഉറപ്പാണ് ഇതുവായിക്കുമ്പോൾ, അന്ന് പരിധിയില്ലാതെ ഞങ്ങളെസ്നേഹിച്ച ഈ ഗുരു സംഘം ഇന്ന് വെറുതെയെങ്കിലും പറയും, തുടക്കത്തിൽ പേര് കേൾപ്പിച്ച പിള്ളേരാണേലും, കുറച്ച് വട്ട് കേസ്സാണേലും, സ്നേഹമുള്ള കൊച്ചുങ്ങളായിരുന്നു. പൊരുതി നേടിയ ചില നല്ല നിമിഷങ്ങൾ. ചേർത്തുപിടിച്ച നല്ല മുഹൂർത്തങ്ങൾ. പല വീടുകളിൽ നിന്നു വന്നിട്ട് ഇന്ന് ഒരു കുടുംബമായി ജീവിക്കുന്നവർ PHAMILY 20-26 ഓർക്കാനും ഓർമ്മിക്കുവാനും ഓർത്തെടുക്കുവാനും ചിലത്. PHARM D WEB

അങ്ങനെ STRESSED IN, STRESSED OUT Conditions But the fact is, still we survive. നന്ദിയുണ്ട് ചേർത്ത് നിർത്തിയതിന്. പഠിച്ച Mania, Bipolar, Schizophrenia, HTN, AGE, LRTI അങ്ങനെ Self Diagnosis - ചെയ്ത ചില അസുഖങ്ങളും. സ്വന്തമായി ചികിത്സിച്ച അസുഖങ്ങളും, മരുന്നുകളും, Self Consultation സും. അങ്ങനെ ഇനി Internship എന്ന അവസാന അദ്ധ്യായവും ഞങ്ങളും .

നന്ദി!

വീണ്ടുംവരിക

സന്തോഷം.... സ്നേഹം.....

Mr. Arun P Sunny
V th Sem B.Pharm

തുണയായവൾ

ലഹരി വിരുദ്ധ യജ്ഞത്തിൽ തന്റെ ജീവിതം സമർപ്പിച്ച സന്യാസിനി... തന്റെ അറിവും പഠനവും ജീവിതവും ലഹരിയുടെ അടിമത്തത്തിൽ അമർന്ന യുവതലമുറയുടെ തിരിച്ചുവരവിനായി ഉപയോഗിക്കാൻ ദൈവത്തിന്റെ കരസ്പർശം ഏറ്റവൾ.

സൈക്കോളജിയിൽ ബിരുദാനന്ദ ബിരുദമുള്ള സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകയായ സി. ലിൻസി ജോസ് SD യുമായി നടത്തിയ അഭിമുഖം.

1. ലഹരി എന്ന വാക്ക് നമ്മുടെ ചുറ്റിലും ഭീതി ജനിപ്പിച്ചുതുടങ്ങിയിട്ട് കുറച്ചു നാളുകളായി. എന്നു മുതലാണ് സിസ്റ്റർ ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ സജീവമാകുന്നത്? അല്ലെങ്കിൽ എപ്പോഴാണ് എന്റെ പ്രവർത്തനമേഖല ഇതാണ് എന്ന് സിസ്റ്ററിന് തോന്നിത്തുടങ്ങിയത്?

2003 മുള്ളരിങ്ങാട് ഇടവകയിൽ ആയിരുന്ന സമയത്ത് അവിടുത്തെ എഎ (ആൽക്കഹോളിക്സ് അനോണിമസ്) ഗ്രൂപ്പിൽ പോകാൻ സാധിച്ചിരുന്നു. ഓരോവട്ടം ആഗ്രൂപ്പിൽ പോകുമ്പോഴും അവരുടെ നന്മകാണാനും അതിലേക്ക് കൂടുതൽ ആളുകളെ നയിക്കാനും സാധിച്ചു. പിന്നീട് 2008 മുതലാണ് ഞാൻ കൗൺസിലിംഗ് രംഗത്ത് പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങിയത്. സ്കൂൾ കൗൺസിലിംഗ് ആയിരുന്നു ആദ്യ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ കൂടുതലായി ഉണ്ടായിരുന്നത്. ചെറിയ കുട്ടികളിൽ പോലും വീട്ടിലെ അപ്പന്മാരുടെ മദ്യപാനശീലം ഉണ്ടാക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ആ നാളുകളിൽ ഏറെ കേൾക്കുവാൻ ഇടവന്നു. ഏറെ കുട്ടികളുടെ അമ്മമാരുമായി സംസാരിക്കുമ്പോഴും ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ സംസാര വിഷയമായിരുന്നു. 2010-11 കാലഘട്ടങ്ങളിൽ സ്കൂളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾതന്നെ സ്കൂൾ തലങ്ങളിൽ ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അന്നുമുതൽ ഇതൊരു വലിയ വിപത്താണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിച്ചു. 17 വർഷത്തോളം നീണ്ട കൗൺസിലിംഗ് രംഗത്ത് നിന്നാണ് കൂടുതലായും ലഹരിക്ക് അടിമകളായ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്താനും നിരന്തരമായ പരിശ്രമത്തിലൂടെ അവരെ സഹായിക്കാനും സാധിച്ചിട്ടുള്ളത്

2. ഏതു പ്രായത്തിലുള്ള ആളുകളാണ് കൂടുതൽ ലഹരിക്ക് അടിമയാകുന്നത്?

യുവജനങ്ങളായിരുന്നു കൂടുതലായും ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിലേക്ക് കടന്നു വന്നിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ കൗമാര പ്രായത്തിലെ ഇത്തരം പ്രവണതകളിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നവരുടെ എണ്ണം കൂടുകയാണ്.

3. നമ്മുടെ യുവതലമുറ പലരും ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ് എന്നാണ് താങ്കളുടെ വിലയിരുത്തൽ...

ലഹരി ഉപയോഗത്തിലേക്ക് കുട്ടികൾ കടന്നുവരുന്നതിന് പലകാരണങ്ങളുണ്ട്. സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം ഇതിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. കൂട്ടുകാർ നിർബന്ധിക്കുമ്പോൾ വേണ്ട എന്ന് പറയാൻ സാധിക്കാത്തവരും കുറവല്ല. കുടുംബത്തിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ മൂലം ലഹരിയിൽ അഭയം തേടുന്നവർ, അറിയാനുള്ള ജിജ്ഞാസമൂലം ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങിയവർ, സിനിമ, സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സ്വാധീനത്തിൽ ഈ പ്രവണതകളിലേക്ക് വന്നവർ, ഇങ്ങനെ കാരണങ്ങൾ പലതാണ്.

4. ലഹരി എപ്രകാരമാണ് ഒരാളെ മാനസികമായും ശാരീരികമായും ബാധിക്കുന്നതെന്നും കുട്ടികൾക്കിടയിലുള്ള ലഹരിയെ സംബന്ധിച്ചിട്ടുള്ള

തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഏന്താണെന്നും വിവരിക്കാൻ കഴിയുമോ?.

ഇതൊരു സുഖവും രസവുമായി കാണുന്ന വരുണ്ട്. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും നിർത്താമെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയോടെ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുന്നവരുണ്ട്. കൂട്ടുകാർക്ക് ഒപ്പമാകാൻ വേണ്ടിയും അവരുടെ ഇടയിൽ ഒറ്റപെടാതിരിക്കാനും ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുണ്ട്. ആൺകുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ ആണത്തം കാണിക്കാൻ എന്ന രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ച് അടിമയാകുന്നവരുണ്ട്. അറിയാനുള്ള ആകാംഷയും പലരെയും കെണികളിൽ ചാടിക്കാറുണ്ട്. അടുത്തകാലത്ത് ഒരു പെൺകുട്ടി വെളിപ്പെടുത്തിയ കാര്യങ്ങൾ ഞെട്ടിക്കുന്നതാണ്, ഹോസ്റ്റലിൽ പഠിക്കുന്ന ഈ കുട്ടി തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളിൽ പലരും സുഖത്തിനായി മറ്റുള്ളവരുമായി ശരീരം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതാണ് കണ്ടത്. അതിൽനിന്ന് രക്ഷനേടാനായി താൻ ലഹരി ഉപയോഗിച്ചുതുടങ്ങി എന്നാണ് അവൾ പങ്കുവെച്ചത്.

5. ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള താങ്കളുടെ പ്രവർത്തന ശൈലി എപ്രകാരമാണ്?

കൗൺസിലിംഗ് ആണ് നിലവിലെ എന്റെ പ്രധാന പ്രവർത്തന മേഖല. പ്രത്യേകിച്ച് സ്കൂളിൽ നിന്ന് വരുന്ന കുട്ടികളെ ഫോള്ളോ അപ്പിലൂടെയും മറ്റും സഹായിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഒപ്പം അവരുടെ മാതാപിതാക്കളോടും സംസാരിക്കാനും വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാനും ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളും നമ്മളും ഒരുമിച്ച് ശ്രമിച്ചാൽ ഇത്തരം പ്രവണതകളുടെ ആരംഭഘട്ടത്തിലുള്ള കുട്ടികളെ പിന്തിരിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കാറുണ്ട്. ലഹരി ഉപയോഗമുള്ള വർക്കായി ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്ററിലേക്കുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യാറുണ്ട്. സ്കൂളുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ലഹരിവിമുക്ത ദിനത്തിലും അല്ലാതെയും സെമിനാറുകളും ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകളും നടത്താറുണ്ട്. മദ്യപാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നവരെ എ.എ. (ആൽക്കഹോളിക്സ് അനോണിമസ്) ഗ്രൂപ്പുകളിലേക്കും ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്ററിലേക്കും നയിക്കുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ് എന്റെ ഒരു പ്രവർത്തന രീതി മുന്നോട്ട് പോകുന്നത്.

ഇനി അധ്യാപകർ വഴിയാണ് കൗൺസിലിങ്ങിനായി കുട്ടികൾ എത്തുന്നതെങ്കിൽ, അധ്യാപകർക്കും വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകും. ഇത്, മൊത്തത്തിൽ സ്കൂളിലോ, ക്ലാസിലോ ശ്രദ്ധനൽകാനും സഹായിക്കാറുണ്ട്. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഈ കുട്ടികൾ തന്നെ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റു സുഹൃത്തുക്കളെപറ്റി വിവരങ്ങൾ നൽകാറുണ്ട് അപ്പോൾ അവരെ അതിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും മറ്റും സ്കൂളുമായിബന്ധപ്പെട്ടും അല്ലാതെയും നൽകാറുണ്ട്.

6. തങ്ങളുടെ മക്കൾ പലരും ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണ് എന്ന് മാതാപിതാക്കൾക്ക് പോലും തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയാണുള്ളത്. ഈ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആൾ എന്ന നിലയിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കാൻ നമുക്ക് എങ്ങനെയാണ് സാധിക്കുന്നത്?

മക്കൾ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണെന്ന് മാതാപിതാക്കൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത ഒരു അവസ്ഥ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ട്. പലപ്പോഴും മാർക്ക് കുറഞ്ഞുപോയതിന്റെയും പഠിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാൻ പറ്റാത്തതിന്റെയും സ്കൂളിൽ നിന്നുള്ള പരാതികളുടെയും കാരണങ്ങൾ പറഞ്ഞാണ് മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളെ കൗൺസിലിങ്ങിനായി കൊണ്ടുവരാറുള്ളത്. വ്യക്തിപരമായി സംസാരിച്ചുകഴിയുമ്പോഴാണ് ഇവരിലെ ലഹരി ഉപയോഗം നമുക്ക് കണ്ടെത്താൻ കഴിയുക. തുടർന്ന് ഇവരോട് പെരുമാറേണ്ട കാര്യങ്ങളും മറ്റും മാതാപിതാക്കളോട് പങ്കുവയ്ക്കും കുട്ടികളെ മോട്ടിവേറ്റ്ചെയ്യുകയും ഫോളോ അപ്പ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. അത്തരത്തിൽ മാത്രമാണ് അവരെ ഇത്തരം പ്രവണതകളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിയിൽ പലതരത്തിലുള്ള ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്. അയാളുടെ വിശപ്പ്കുറയും, ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടും. കൂടാതെ അമിത ദേഷ്യം, അക്രമാസക്തി എന്നിവയും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മാനസിക തലത്തിൽ ചിന്തി

ച്ചാൽ ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുന്നു, ഒന്നും ചെയ്യാൻ തോന്നുന്നില്ല, പഠിക്കാനുള്ള താല്പര്യം ഇല്ലാതാകുന്നു, ജീവിതത്തിലെ ലക്ഷ്യബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.. എന്നിവയെല്ലാം കാണാറുണ്ട്. ക്രമേണ ഇത് കുറ്റബോധത്തിലേക്കും നിരാശയിലേക്കും അവസാനം ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

7. ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഗവൺമെന്റിന്റെ സഹായസഹകരണങ്ങൾ എപ്രകാരമാണ്?

ചില ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രികളിൽ രോഗികൾക്ക് സൗജന്യമായി ഡി അഡിക്ഷൻ ട്രീറ്റ്മെന്റ് നൽകാറുണ്ട്. ഞാനിപ്പോൾ തൊടുപുഴ ഒളമറ്റത്തുള്ള പ്രത്യാശ കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററിൽ ആണ്. ഇത് സ്റ്റേറ്റ് സോഷ്യൽ വെൽഫെയർ ബോർഡിന്റെ അംഗീകാരമുള്ള ഒരു കൗൺസിലിംഗ് സെന്റർ

ആണ്. അതിനാൽ കൗൺസിലർക്ക് ചെറിയൊരു ഓണറേറിയം ഗവൺമെന്റ് നൽകാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഗവൺമെന്റിന്റെ സാമ്പത്തിക പരാധീനത മൂലം കഴിഞ്ഞ നാളുകളിലൊന്നും ലഭിച്ചിട്ടില്ല, അത് നമ്മുടെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമല്ലതാനും. എങ്കിലും, ഭംഗിയായിതന്നെ ഈ കൗൺസിലിംഗ് സെന്റർ മുൻപോട്ട് പോകുന്നു. ഗവൺമെന്റ് ഫണ്ട് പ്രതീക്ഷിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻസാധിക്കില്ല. ഞങ്ങളെകൊണ്ടാവും വിധം എല്ലാം നന്നായിതന്നെ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുന്നു.

8. താങ്കളുടെ പ്രവർത്തന വഴികളിൽ ആഴത്തിൽ പതിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും സംഭവം ഒന്ന് വിവരിക്കാൻ കഴിയുമോ?.

ഒന്നര വർഷം മുമ്പാണ് ഒരു ഏഴാം ക്ലാസു കാരനെ അമ്മ കൗൺസിൽ സെന്ററിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുന്നത്. പഠിക്കാൻ പുറകോട്ടുപോയെന്നും ഒരു ദിവസം പുകവലിക്കുന്നത് കണ്ടു എന്നുമുള്ള വിഷമ ങ്ങൾ പറഞ്ഞാണ് അമ്മ കുട്ടിയെ കൊണ്ടുവന്നത്. സംസാരിച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ കുട്ടി ലഹരിക്ക് അടിമ യാണെന്നും കഞ്ചാവ് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടെന്നും മന സ്സിലായി. ഇക്കാര്യം കുട്ടിയുടെ അമ്മയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. നിരാശപ്പെടാതെ കുട്ടിയെ തിരി ച്ചുകൊണ്ടുവരാനുള്ള മോട്ടിവേഷൻ ഒക്കെ അമ്മ യ്ക്ക് നൽകാൻ സാധിച്ചു. തുടർന്ന് അമ്മ ഇവന്റെ കൂട്ടുകാരെയൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങി. അവ രുടെ മാതാപിതാക്കളോടും മക്കളെ ശ്രദ്ധിക്കണം എന്നും ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് സംശ യം ഉണ്ടെന്നും ഈ അമ്മ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. അപ്പോൾ ഓരോ മാതാപിതാക്കളും തങ്ങളുടെ കുട്ടി കളെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങി. പിന്നീട്, ഫോളോഅപ്പ് കൗൺസിലങ്ങിലൂടെയും മറ്റും ഈ കുട്ടികളെ പൂർണ്ണമായിട്ടും മാറ്റുവാൻ സാധിച്ചു. ഇത് നല്ലൊരു രീതിയാണെന്ന് എനിക്ക് തോന്നി. കാരണം, എന്റെ ഒരാളുടെ പരിശ്രമത്തിനപ്പുറം മാതാപിതാക്ക ളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ഒക്കെ കൂട്ടായ പരിശ്രമം ഇവിടെ കാണുവാൻ സാധിച്ചു.

മറ്റൊരിക്കൽ, ഒരു അമ്മ തന്റെ രണ്ട് മക്കളു മായി കൗൺസിലിങ്ങിന് ഇങ്ങനെ വന്നു. അവരുടെ ഭർത്താവ് അപ്രതീക്ഷിതമായി മരിച്ചുപോയതിന്റെ അതീവ ദുഃഖത്തിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കുവാനാ യാണ് കൗൺസിലിങ്ങനായി അവർ വന്നത്. മൂത്ത കുട്ടി ജർമൻ പഠിക്കുകയായിരുന്നു, ഇളയ കുട്ടി പത്താം ക്ലാസിലും. മൂത്ത കുട്ടിയെ കണ്ടപ്പോൾ തന്നെ എന്തോ ഒരു അസ്വാഭാവികത തോന്നിയിരുന്നു. സംസാരിച്ചുവന്നപ്പോൾ ഇവൻ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെന്ന് മനസ്സി ലായി. എറണാകുളത്തായിരുന്നു ഇവൻ പഠിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ ഈ ഉപയോഗം ആരംഭിച്ചത് അവിടെ നിന്നല്ല. പഠനം കഴിഞ്ഞ് തിരിച്ചുവ ന്നശേഷം തൊടുപുഴ പ്രദേശത്ത് തന്നെയാണ് ഇത്തരം ഉപയോഗം ആരംഭിച്ചത്. ഒരു വർഷമായി അവൻ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. പഠി ക്കാൻ നല്ല കഴിവുള്ളകുട്ടിയായിരുന്നു അവൻ. കൗൺസിലിങ്ങിൽ വച്ച് തന്നെ നല്ലതീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ അവൻ തയ്യാറായി. വ്യക്തിപരമായി കണ്ടശേഷം അവന്റെ അമ്മയുമായി കാര്യങ്ങൾ സംസാരിച്ചിരുന്നു. തുടർന്ന് അമ്മയുടെ മുമ്പി ൽവെച്ച് തന്നെ ഇനി ഇത് ഉപയോഗിക്കില്ല എന് തീരു മാനമെടുക്കുവാനും അത്തരത്തിലുള്ള കോൺടാക്ട ടുകൾ ഡിലീറ്റ്ചെയ്യുവാനും അവൻ തയ്യാറായി. ലഹരി ഉപയോഗം തുടങ്ങിയപ്പോൾ മുതൽ വീട്ടി ലുള്ള ബന്ധങ്ങളും സംസാരവും കുറഞ്ഞുപോയി രുന്നു. പതിയെ, അത് വീണ്ടെടുക്കാൻ അവന് സാധിച്ചു. തുടർന്ന് ഫോളോ അപ്പിനു വരുമ്പോഴൊക്കെ അമ്മ ഈ പോസിറ്റീ വായമാ റ്റത്തെപ്പറ്റി സംസാരിച്ചിരുന്നു. വളരെ സന്തോഷം തോന്നിയ ഒരു സാഹചര്യം ആയിരുന്നു അത്. നമ്മൾ പറഞ്ഞപ്പോൾ തന്നെ, അത് കേൾക്കാനും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും അവൻ തയ്യാറായി. ഇപ്പോൾ സന്തോഷമായി അവസാനത്തെ ഒരു എക്സാമിനായി അവൻ ഒരുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

9. നമ്മുടെ യുവതലമുറ ലഹരിയിൽനിന്നും മാറിനിൽക്കാൻ ഉള്ള ഉചിതമായ വഴികൾ ഏതാണ്?

കുടുംബത്തിനു വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു സമൂഹമായതിനാൽ തന്നെ നല്ല പേരെന്റിങ് ആണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത്. വീടുകളിൽ ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷി ക്കുക, ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുക, സൗഹൃദം പങ്കിടുക എന്നത് പരമപ്രധാനമാണ്. ലഹരിയുടെ ദൂഷ്യവശ ങ്ങളെപ്പറ്റി സ്കൂൾതലം മുതൽ ബോധവൽക്കരണം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. കൗമാര പ്രായക്കാരുടെയും യുവ ജനങ്ങളുടെയും താല്പര്യമനുസരിച്ച് കലാകായി കമേഖലയിലേക്ക് അവരെ തിരിച്ചുവിടുന്നതും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. സ്കൂൾ, കോളേജ് തലങ്ങളിലൊക്കെ പലതരം ക്ലബ്ബുകളിൽ ഇവരെ അംഗങ്ങൾ ആക്കാം. ഇങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ എൻഗേജ് ചെയ്യിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ലഹരി പ്രവണതകളിൽ നിന്നും നമുക്ക് വ്യക്തികളെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

10. ലഹരി സംബന്ധിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന അതി മനസ്സിൽ ഒളിപ്പിച്ച് തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളുമായി പോരാടുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അല്ലെങ്കിൽ അത്തരത്തിൽ ഒരാളെ അവർ അറിയു ന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ നൽകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സന്ദേശം എന്താണ്?

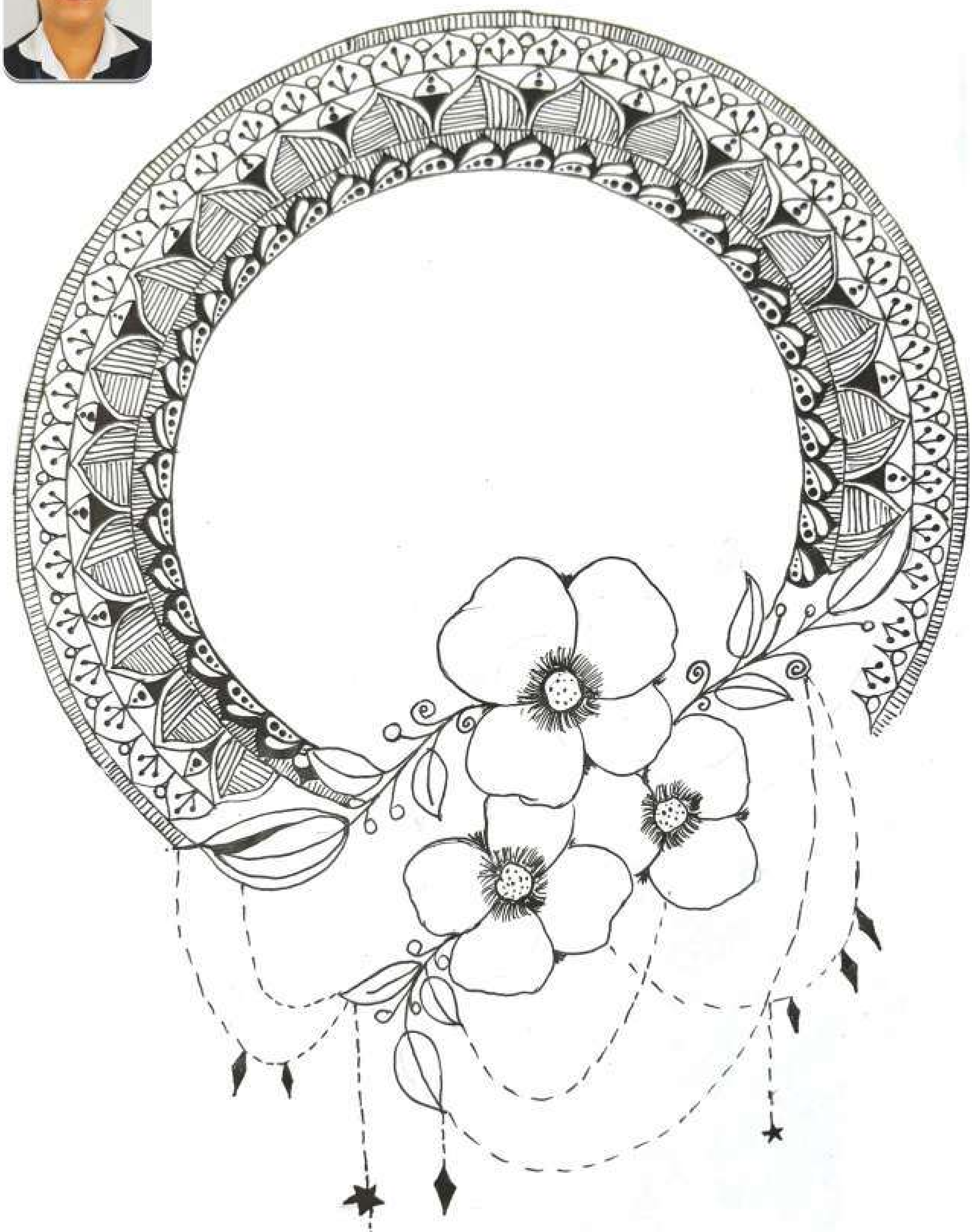
ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരായി നമ്മളിൽ തന്നെയോ നമ്മുടെ പരിചയത്തിലുള്ളവരോ ആയി ആരെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ നമ്മളോട്/ അവരോട് ഏറ്റവും ചേർന്നുനിൽക്കുന്നവരോട് ഈ കാര്യങ്ങ ളും അറിയിക്കുക എന്നതാണ് അഭികാമ്യം. അതായ ത് മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ, നല്ലസുഹൃത്തുക്ക ൾ എന്നിവരുമായി ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും മറ്റുകാര്യ ങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുക. അവരുടെ സഹായത്തോടെ ഈ രംഗത്തെ പ്രൊഫഷണലുകളുമായോ കൗൺ സിലർമാരുമായോ ബന്ധപ്പെടുക എന്നതാണ് നല്ലത്.

Ms. Anabel Benny
3rd Year Pharm D

Oh My Change !

The eyes were full
Heart was heavy
The darkness seems...
Sky is trying too hard
A drastic change
sudden breeze... sudden breeze
Swirling along, darkness of sky
Too upset to smile
Its being so long to hold...
Oh my drastic change
You have changed me ..
sky is clear,
And now the heart too..
Oh my drastic change!

Ms. Dona Rosejohnson
4th Pharm D



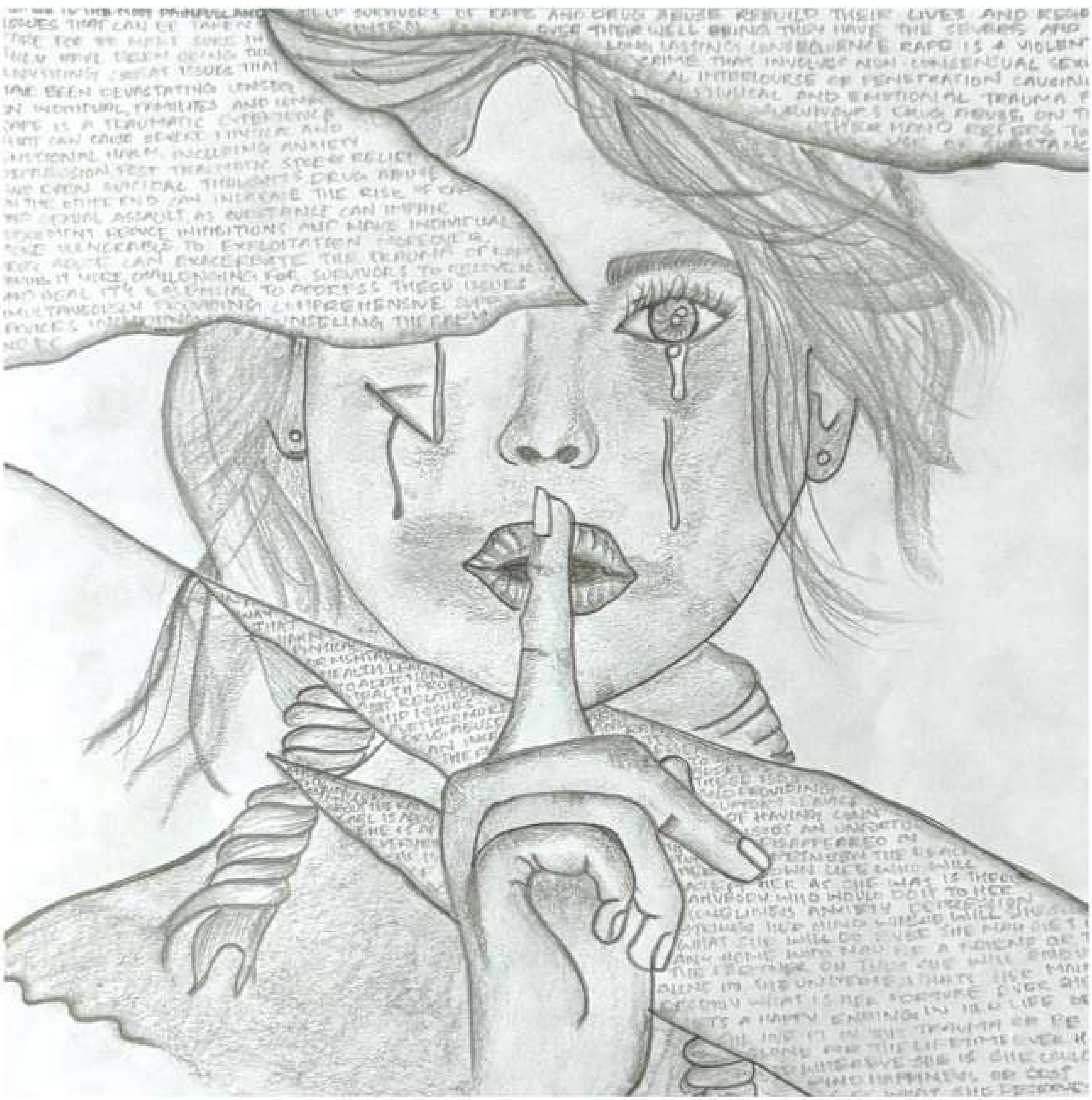
ലഹരി

Mr. Anil Jose Mukkath
Lab Assistant

മനസ്സിന്റെ മനന മന്ത്രണങ്ങൾക്ക് കാതോർക്കാതെ, മറവികളുടെ മറക്കുടയുമേന്തി, നിറഞ്ഞൊഴുകുന്ന ത്വരകളുടെ വിഹീന തന്ത്രങ്ങളിലുയർന്ന ഉന്മാദ ഭ്രമരപഥങ്ങളിൽ അഴിഞ്ഞാടുന്ന വിലോല വികാരമാണ് ലഹരി. മധുരവും പുളിയും ഉപ്പും തേടുന്ന കുഞ്ഞനുറുമ്പുകൾ മുതൽ നാസികയിൽ മധുരവും പുളിയും ഉപ്പും സുഗന്ധമായി കിനിയുമ്പോൾ കാടിറങ്ങി വരുന്ന വലിയ ആനകൾ വരെ ഈ ലഹരിയിൽ ഉന്മാദികളാണ്. എന്തിനോടെന്നില്ലാത്ത പ്രണയ ത്വരയാണ് ലഹരി. എന്തിനോടെന്നില്ല, എപ്പോഴെന്നില്ല, ആനന്ദങ്ങളുടെ മർമര വീചികൾ തേടി അലയുകയാണ്. അനിർവചനീയതയുടെ ഉൾക്കാമ്പുകളിൽ അഭയം തേടാൻ വെമ്പുന്ന സുസ്മിതങ്ങളുടെ ഘോഷയാത്രയാണ് ലഹരി.

പക്ഷേ, വിവേകത്തിന്റെ നീർച്ചാലുകളിൽ ബോദ്ധ്യങ്ങൾ കുലംകുത്തിയൊഴുകുമ്പോൾ അരുതായ്മകൾ നമ്മേ തലോടും. നമ്മളാരും ഒറ്റക്കല്ല, കൂടെ എല്ലാവരുമുണ്ട്, കരുതലിന്റെ, സാഹോദര്യത്തിന്റെ, സ്നേഹത്തിന്റെ, ഒരു കൈത്താങ്ങ് നമുക്ക് ചുറ്റും ഉണ്ട് എന്ന ബോധ്യമുള്ളിടത്ത് ഈ തലോടലുകൾ സുസ്മിതങ്ങളാകും. അവ മനസ്സിൽ മന്ദഹസിക്കും. സ്വാർത്ഥങ്ങളുണ്ടാകില്ല. ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹ തരംഗങ്ങൾ സംവേദിക്കും. പിന്നെ, കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾക്ക് കണക്കില്ല. ഇഷ്ടമാണെല്ലാവരേയും ഇഷ്ടം മാത്രം. ‘നമുക്കുനാമേ പണിവതു സുന്ദരലോകം. സ്നേഹവുമതുപോലെ.’

Ms. Agnes Martin
4th Pharm D



Mrs. Vidya Peter
Assistant Professor,
Department of Pharmaceutics

ഗരിമ

നിറയെ കായ്ച്ചുനിൽക്കുന്ന മാവിലേക്കാണ് ഗരിമയുടെ ശ്രദ്ധ ആദ്യം പോയത്. മുമ്പ് പലതവണ കണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവിടെ കിടന്നൊരു കല്ലെടുത്ത് മാങ്ങ എറിഞ്ഞിടാൻ മനസ്സ് പറയുന്നതായി അവൾക്ക് തോന്നി.

മാങ്ങാ എറിഞ്ഞിടാൻ തോന്നുന്നുണ്ടോ?

നോട്ടം അവസാനിക്കുംമുമ്പ് തന്നെ മനസ്സിലുദ്ദേശിച്ച ചോദ്യം പുറകെയെത്തി. ഗരിമ തിരിഞ്ഞ് ചോദ്യം വന്ന ഭാഗേത്തക്ക് നോക്കി. മാധവൻ ചിറ്റപ്പൻ പറമ്പിനു മുകളിലെ നടയിറങ്ങി തന്റെ അടുത്തേക്ക് വരുകയാണ്. അവൾ തുടർന്നു.

ആഗ്രഹിച്ച കാലത്തൊക്കെ, എന്നെ ഉൾപ്പെടെ ഉള്ള കുട്ടികളെ, മാവിൽ കെല്ലറിയാതെ ചിറ്റപ്പൻ ഓടിച്ചുവിടുമായിരുന്നു.

മാധവൻ ചെറിയൊരു ചിരിയോടെ അവളെ നോക്കി.

അതിൽ എനിക്ക് വിഷമമുണ്ട്. ഇപ്പൊ, ആരും വരാതെയായി.

ആരൊക്കെ തിരികെ വരുമെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് കാലമാണ്.

എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇനിയിത് ആരേലും മരിക്കുമ്പോൾ വെട്ടി തലക്കൽ വെക്കാൻ കൊള്ളാം.

അപ്പൊ ഞാൻ മരിച്ചു പോകാൻ പലരും ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്. നിങ്ങൾ വീട്ടുകാർ ഒക്കെ തന്നെയാ എന്നെ ഒറ്റപ്പെടുത്തിയത്. എല്ലാവരും അവരവരുടെ ഭാഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു. മാധവന്റെ കൂടെ ആരും നിന്നില്ല. നിന്റെ അപ്പൻ പോലും.

വഴക്ക് കൂടാൻ ഇനി ആരും വരില്ല. ആളുതന്നെ പോയല്ലൊ.

ഗരിമയുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞു. നേരത്തെ പറഞ്ഞ നഷ്ട്ടത്തിന്റെ കണക്കിൽ അവൾക്ക് മറിച്ചൊന്നും

പറയാൻ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.

ആട്ടെ, വാച്ചർ പോസ്റ്റ് നിനക്ക് കിട്ടുന്ന കാര്യത്തിൽ എന്തേലും തീരുമാനം ആയോ? ഞാൻ എനിക്കറിയാവുന്ന പലരോടും ശുപാർശ ചെയ്യാൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

അതിനി കിട്ടിയാലും ഞാൻ പോവില്ല. ഐസ്റ്റുഡിയോ, വൈൽഡ് ലൈഫ്

ഫേട്ടോഗ്രാഫി ഒക്കെ ഞാൻ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവരും.

സർക്കാർ ജോലിയാണ് കിട്ടാൻ പോകുന്നത്. സർവ്വീസിൽ ഇരിക്കെ വന്യജീവി ആക്രമണത്തിൽ മരണപ്പെട്ട ആൾ എന്ന സ്ഥിതീകരണം വന്നല്ലോ. പോലീസ് റിപ്പോർട്ടും കൊടുത്തു.

അയാളുടെ മറുപടിയെ ഇഷ്ട്ടപ്പെടാത്ത മുഖഭാവമുമായി അവൾ നേരിട്ടു. മാധവൻ തുടർന്നു.

ജീവിതത്തിൽ ചില നല്ലകാര്യങ്ങൾക്കായി ചിലതെക്കെ ഉപേക്ഷിച്ചേ പറ്റുകയുള്ളു. ഈ ഞാൻ പോലും ഇതുപോലൊരു അവസരം വന്നാൽ നെരെ പോയി സർക്കാർ ജോലി വാങ്ങും. അല്ലപിന്നെ. ഞാൻ ചെയ്യുന്നതും നല്ല കാര്യമാണ്.

മോളെ ഞാൻ തർക്കിക്കാൻ ഇല്ല. ജോലി വാങ്ങിയാൽ നിനക്ക് നല്ലത്. അല്ലെങ്കിൽ സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ട് നടക്കുന്ന വരുടെ ഇടയിൽ കിടന്ന് ജീവിതം കളയാം.

എല്ലാവർക്കും അവരവരുടെ ഇഷ്ട്ടങ്ങൾ സാധിച്ചെടുക്കണമെന്ന് കാണില്ലേ?

നീ അച്ഛൻ മരിച്ച് ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞേപ്പാൾ പോയതാ. അതിൽ പിന്നെ, ഞാൻ ഇന്നാണ്, നിന്നെ കാണുന്നത്. എവിടെയോ കാട് കയറി ഫോട്ടോ എടുക്കാൻ പോയതാണെന്ന് നിന്റെ സ്റ്റുഡിയോയിലെ പയ്യൻപറഞ്ഞു. അല്ലേലും ഞാൻ വിളിച്ചാൽ നീ ഫോണും എടുക്കില്ല. ആളുകളുടെ അന്വേഷണത്തിനു മുഴുവൻ മറുപടി പറഞ്ഞത് ഞാനും.

നാട്ടിലെ ആളുകളുടെ ചോദ്യങ്ങളേക്കാൾ നല്ലത് കാട്ടിൽ ഒന്നും മിണ്ടാതെ കഴിയുന്ന മൃഗങ്ങളാ.

അതുപോലെ ഏതൊ ഒരെണ്ണം ആണ് ചന്ദ്രന്റെ ശരീരവും കടിച്ചു കീറിയത്. നീ ആണെങ്കിൽ അതിനെ ഒക്കെ ഫോട്ടോ എടുക്കാനും..

അവരൊക്കെ വിശപ്പിന് വേണ്ടി വേട്ടയാടുന്നവരാ, നമ്മളൊക്കെ നിലനിൽപ്പിന് വേണ്ടിയും.

അവളുടെ മറുപടിയിൽ മാധവനെ അലോസരപ്പെടുത്തുന്നതായി എന്തോ ഒന്ന് ഉള്ളതിനാൽ അയാൾ വിഷയം പതിയെ മാറ്റാനായി ശ്രമിച്ചു.

ജോലി വേണോ, വേണ്ടയോ എന്നൊക്കെ നീ തീരുമാനിക്ക്. ഞാൻ അങ്ങോട്ട് ഒരു കാര്യം പറയാൻ ഇരിക്കുവായിരുന്നു. അങ്ങനെ ഉദ്ദേശിച്ച നേരത്താ, ഒരിക്കലും ഇവിടെ വരാത്ത നീ, ദേ വീടിനുമുന്നിൽ വന്നു നിൽക്കുന്നത്. എന്ത് കാര്യം?

ദേവിയുടെ രണ്ട് പിള്ളേരും അടുത്ത ആഴ്ച ഇങ്ങോട്ടു വരുന്നുണ്ട്. ഞാൻ ആണേൽ പകൽ മുഴുവൻ ടിംബർ മർച്ചന്റ് അസോസിയേഷൻ ജില്ലാ സേമ്മളനവും ആയി തിരക്കിലാ. അതുകാണ്ട്

എന്താ? അവളുടെ കണ്ണുകൾ തിളങ്ങി.

നീ ഇപ്പൊ ഇവിടുണ്ടല്ലോ. അവരെ കൊണ്ട് പോയി കാടൊക്കെ ഒന്ന് കാണിക്ക്. പറ്റുവാണേൽ നല്ല രണ്ട് ഫോട്ടോയും എടുത്ത് കൊടുക്ക്.

കാട് ചുറ്റലും, ഫോട്ടോ എടുക്കലും അത്ര നല്ലതല്ലെന്ന് കുറച്ചുമുമ്പ് പറഞ്ഞിട്ട്, ചിറ്റപ്പൻ ഇപ്പോ നേരെ അങ്ങ് മറിഞ്ഞു.

ജോലിയുടെ കാര്യത്തിനായിട്ട് ചിലതൊക്കെ വേണ്ടെന്ന് വെക്കണമെന്നാ ഞാൻ പറഞ്ഞത്.. മാധവൻ ചിറ്റപ്പന് അസൗകര്യം ഉള്ളതുകൊണ്ട് പറഞ്ഞതാ. അവരും നിന്റെ കുടുംബം തന്നെയാണ്.

അവർക്ക് വരുന്ന വഴിക്ക് കാടൊക്കെ കണ്ട് വരാമല്ലോ. എന്റെ കൂടെ വന്നാൽ എന്ത്കാര്യം?

കാര്യം ഉണ്ട്. കാടിന് അകത്തേക്ക് പോയികാണണമെങ്കിൽ കാട് അറിയുന്ന ആള് പോകണം. എന്നെക്കാളും അവിടൊക്കെ അറിയാവുന്നത് നിനക്കാ. പോരാത്തതിന് അവിടുള്ള മുഴുവൻ വാച്ചർമാരേയും പരിചയവും ഉണ്ട്. അവിടെ ട്രക്കിങ്ങ് ഒന്നും സമ്മതിക്കില്ല. പിന്നെ ചന്ദനമരങ്ങൾ ഒക്കെ നിൽക്കുന്നതുകൊണ്ട്. ചിറ്റപ്പന് അറിയാമല്ലോ കാര്യങ്ങൾ.

അതെനിക്കറിയാം. ഇതിപ്പോ, എനിക്ക് തിരക്കായിപ്പോയി, അല്ലേൽ ഞാൻ കൊണ്ടുപോയേനെ. നീ സമ്മതിക്കുമന്നാ ഞാൻ ഓർത്തത്.

അവൾ എന്തോ ആലോചിച്ചശേഷം മാധവനെ നോക്കി തുടർന്നു.

എനിക്ക് അവിടെ കയറാൻ ലൈസൻസ് ഉണ്ട്. എന്നാലും ഈ പിള്ളേരേം കൂട്ടി അതിനകത്തേക്ക് എങ്ങനെ പോകും. അവിടെ ട്രക്കിങ്ങ് ഒന്നും അനുവദിക്കില്ല.

നീയൊന്ന് ശ്രമിച്ചുനോക്ക്. അകേത്തക്ക് ഒന്നും പോകേണ്ടാ.

അച്ഛൻ മരിച്ചതിൽ പിന്നെ ഞാൻ ഇവിടുള്ള കാട്ടിലേക്ക് കയറിയിട്ടില്ല. എന്നിരുന്നാലും ചിറ്റപ്പന് വേണ്ടി ഞാൻ അത് ചെയ്യാം.

മാധവൻ സേന്തോഷേത്തോടെ അവളെ നോക്കി.

അത് മതി. വല്ലപ്പോഴും ആണ് അവൾ പിള്ളേരെ ഇങ്ങോട്ടു വിടുന്നത്. വന്യമൃഗശല്യം ഒക്കെ ഉള്ളതുകാണ്ട് അവൾക്കിവരെ വിടാൻ നല്ല പേടി. ഇതിപ്പോ ചന്ദ്രന് അങ്ങനെ സംഭവിച്ചു എന്നോർത്ത്..

മാധവൻ പറഞ്ഞ് തീരുംമുമ്പ് ഗരിമ ഫോൺ എടുത്ത് എന്തിലോ നോക്കിയശേഷം തുടർന്നു.

എന്നാ, വരുന്ന ആഴ്ച്ച, എട്ടാം തീയതി രാവിലെ, അവരെ സ്റ്റുഡിയോയിൽ ഇറക്കിവിട്ടിട്ട് ചിറ്റപ്പൻ പൊക്കോ. ബാക്കി ഞാൻ ഉചിതംപോലെ ചേയ്തോളാം.

എന്നാൽ, ഞാൻ ഇപ്പൊ തന്നെ ശ്രീദേവിയെ വിളിച്ചു പറയാം. നിന്റെ കൂടെയാണ് പോകുന്നത് എന്ന് പറഞ്ഞാൽ അവൾക്ക് കുഴപ്പമില്ല.

മം, എന്നാലും മാധവൻ ചിറ്റപ്പന് അന്ന് മുഴുവൻ സമയവും തിരക്കായിരിക്കുമോ? അവരെ കൂട്ടികൊണ്ട് പോകാൻ ചിറ്റപ്പൻ വരണം.

പരിപാടിയുടെ സംഘാടകസമിതിയിൽ പണ്ട് മുതലേ ഉള്ള ആളാ ഞാൻ. എന്ന് വെച്ചാൽ സീനിയർ. അങ്ങനെ ഉള്ളപ്പോൾ നേരത്തെ വരുന്നതൊക്കെ ബുദ്ധിമുട്ടാ.

നേരത്തെ വരേണ്ടാ കണ്ടിറങ്ങുമ്പോൾ വൈകിട്ട് ആകും. ഞാൻ വിളിച്ചേക്കാം."

എന്നാൽ എല്ലാം പറഞ്ഞ പോലെ. രാവിലെ, ഞാൻ പിള്ളേരുമായി അങ്ങ് എത്തിയേക്കാം. നീ മുകളിൽ വീട്ടിലേക്ക് ഒന്ന് കയറിയിട്ട് പൊക്കോ. സൗദാമിനി നിന്നെ കണ്ടിട്ട് കാലം കുറെ ആയെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. ഞാൻ അങ്ങ് ചെല്ലട്ടെ.

മാധവൻ അവൾക്ക് മുന്നിലൂടെ താഴേക്ക് നടന്നു. അയാളോട് പറയാൻ വിട്ട് പോയ എന്തോ ഒന്ന് അവളുടെ ഉള്ളിലുണ്ടായിരുന്നു. ഗരിമ ചുറ്റിലും ഒന്ന് നോക്കി. നിലത്തു കിടന്നൊരു കല്ല് കയ്യിൽ എടുത്തു. ശക്തിയായി മാവിലേക്ക് എറിഞ്ഞു. അത് ചെന്ന് കൊണ്ട് മാവിലുണ്ടായിരുന്ന മാങ്ങയിൽ ഒരെണ്ണം അടർന്ന് താഴേക്ക് വീണു.

****

ജെയിംസ് ബൈ ഗരിമ ചന്ദ്രൻ. ഇരുട്ടുതോട്. ഇന്നെത്താമെന്നാണ് മാധവൻ ചാച്ചൻ പറഞ്ഞത്. പുറത്ത് ആരേയും കാണുന്നില്ലല്ലോ.

ബിൽഡിങ്ങിലെ നെയിംബോർഡിലേക്ക് നോക്കിക്കൊണ്ട് ചെറുപ്പക്കാരിൽ ഒരാൾ സംസാരിച്ചുതുടങ്ങി.

സ്റ്റുഡിയോ രണ്ടാം നിലയിൽ ആണ്. അങ്ങോട്ട് കയറി ചെല്ലാനാണ് നമ്മളോട് പറഞ്ഞത്. ബാ, പോയി നോക്കാം.

അവർ ഇരുവരും നടകയറി മുകൾ ഭാഗത്തേക്ക് നടന്നു. കയറിചെല്ലുന്ന ആദ്യഭാഗത്ത് കാണുന്ന മുറിയാണ് സ്റ്റുഡിയോ. അവരിൽ ഒരാൾ സ്റ്റുഡിയോ കതകിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് പുറത്തേക്കു വലിച്ചു. അത് ചെറിയൊരു ശബ്ദത്തോടെ നിരങ്ങി മാറി.

പുഷ് ആണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ദാ അവിടെ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്." മുമ്പ് കതക് വലിച്ചയാൾ മറ്റെയാളെ നോക്കി ചിരിച്ചു.

ആരാ, അകത്തേക്ക് കയറിവാ. ഫോട്ടോ വല്ലോം എടുക്കാൻ വന്നതാണോ.

പുറത്തുനിന്നുള്ള നോട്ടം കണ്ടിട്ടെന്ന വണ്ണം സ്റ്റുഡിയോയുടെ അകത്തുനിന്നൊരു ശബ്ദം വന്നു.

ഇരുവരും സ്റ്റുഡിയോയുടെ അകത്തേക്ക് കയറി. മേശയിൽ നിവർത്തി വച്ചിരിക്കുന്ന ലാപ്ടോപ്പിനു മുന്നിൽ ഒരാളിരിപ്പുണ്ട്.

ഫോട്ടോ എടുക്കാൻ വന്നതല്ല. ഞങ്ങൾ ഇവിടുത്തെ ചേച്ചിയുടെ ചിറ്റപ്പൻ പറഞ്ഞിട്ടു വന്നതാ.

മാധവൻ ചേട്ടനോ.. പുള്ളിടെ ആരാ? മൂത്ത മകളുടെ മക്കളാ.

ദേവിചേച്ചിയുടെ.. അല്ലെ.

അതെ. രാവിലെ ഇങ്ങോട്ടു വരാനാ പറഞ്ഞത്.

എങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഇവിടിരിക്ക്. ഞാൻ പോയി പറഞ്ഞിട്ടുവരാം.

ഇരുവരും കസേരയിലേക്ക് ഇരുന്നു. അയാൾ അകത്തേക്ക് പോയി. ഷെൽഫിനുമുകളിൽ വെച്ചിരിക്കുന്ന ട്രോഫികളിലേക്ക് അവർ ഇരുവരും നോക്കി.

ഇവർ എന്തായിരിക്കും ഇവിടെ, ഈ ആരും വരാത്ത സ്ഥലത്താരു സ്റ്റുഡിയോ ഇട്ടത്. ഇത്രയും അകത്തേക്ക് വന്ന് ആരെങ്കിലും പടം എടുക്കുമോ.

ചെറുപ്പക്കാരിൽ ഒരാൾ അടുത്തിരുന്ന ആളെ ഒന്ന് തോണ്ടിക്കൊണ്ട് ചോദിച്ചു.

വൈൽഡ് ലൈഫ് ഫോട്ടോഗ്രാഫി ഒക്കെ ചെയുന്ന ആളാ. കഴിവ് ഉണ്ടെങ്കിൽ ആർക്കും എവിടിരുന്നും പേരെടുക്കാം. അതിന് ഇന്നസ്ഥലം എന്നൊന്നില്ല.

സജിലിന് ഒപ്പം ഗരിമ അവിടേക്ക് എത്തി. ഇരുവരേയും കണ്ട് ചിരിച്ചു. ദേവിചേച്ചിയുടെ മക്കൾ അല്ലെ. പേരെന്താ.

ഞാൻ അനന്ദു മൂത്ത ആളാണ്. ഇവന്റെ പേര് റൃതു. എന്റെ ഇളയതാ."അവർ സ്വയം ഒന്ന് പരിചയപ്പെടുത്തി.

നിങ്ങള് രണ്ട് പേരും രാവിലെ വരുമെന്നാ ഞാൻ ഓർത്തത്. ഇതിപ്പോ സമയം 8 മണി ആയി.

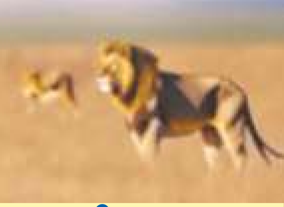
ഞങ്ങള് വന്ന ബസ്സ് താമസിച്ചുപോയി.

എന്നാ ഇനി സമയം കളയേണ്ടാ ഇറങ്ങിയേക്കാം. സജിലെ നീ ആ ജീപ്പിന്റെ താക്കോൽ ഇങ് എടുത്തെ. ഞാൻ ഈ പിള്ളേരേം കൊണ്ടൊന്ന് കാട് കയറിയിട്ടു വരാം.

അകത്തെ മുറിയിലെ മേശവരിപ്പിൽ കിടപ്പുണ്ട്. സജിൽ ഗരിമയെ നോക്കി പറഞ്ഞു.

ഞാൻ പോയി എടുത്തിട്ടു വരാം. നീ ഇവേരാട് സംസാരിച്ചു നിൽക്ക്. എനിക്ക് ക്യാമറയും എടുക്കണം."

ഗരിമ അകേത്തക്ക് കയറിപ്പോകുന്നത് മൂവരും നോക്കി നിന്നു.



ചേച്ചിയുടെ പര് എപ്പോഴും മറന്ന് പോകും.. ഗരിമ. അങ്ങനെ അധികം പേർക്കൊന്നും കാണാത്ത ഒന്ന്. അനന്ദു സജിലിനെ നോക്കി പറഞ്ഞു.

മരിച്ചു പോയ അച്ഛനിട്ട പേരായതുകൊണ്ട് പുള്ളിക്കാരിക്ക് അത് സ്പെഷ്യൽ ആണ്. സജിൽ മറുപടിയായി പറഞ്ഞു.

എന്താ അതിന്റെ അർത്ഥം?

ഞാനൊരിക്കൽ ചോദിച്ചതാ. സംസ്കൃതത്തിലെ എന്തോ ഒരു വാക്കാണ്. പറ്റുവാണേൽ ഒന്നും കൂടി ചോദിച്ചുനോക്ക്.

ഏയ് അത് വേണ്ടാ. അവർക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിലോ.

അതൊന്നുമില്ല. നല്ല മൂഡിൽ ആണേൽ മറുപടി കിട്ടും. അല്ലെങ്കിൽ എത്ര ചോദിച്ചാലും ഒന്നും മിണ്ടില്ല. കുറച്ച് പ്രത്യേകത ഉള്ളൊരു സ്വാഭാവക്കാരിയാണ്.

അവരുടെ ശ്രദ്ധ സ്റ്റുഡിയോയുടെ അകത്തെ കാഴ്ചകളിലേക്ക് പോയി.

അതെന്താ, ഷെൽഫിന്റെ അടിയിൽ കാണുന്ന വലിയൊരു മാപ്പ്. ഒരു വലിയ വട്ടവും അതിൽ കുറെ നമ്പറുകളും.

അതോ.. ചേച്ചി ഉണ്ടാക്കിയതാ. കാണണോ?

മം, അവൻ തലയാട്ടി.

സജിൽ ഷെൽഫ് തുറന്ന് മാപ്പ് കയ്യിലേക്ക് എടുത്തു. പിന്നെ ടേബിളിനു മുകളിലേക്ക് വെച്ചു.

നിങ്ങള് പോകുന്ന കാടിന്റെ ഫോട്ടോഗ്രാഫിക്ക് മാപ്പാണ്. ഇതിൽ പത്ത് മുതൽ ഒന്നു വരെയുള്ള നമ്പർ കാണുന്നില്ലേ.

ഉണ്ട്.. പക്ഷെ എന്താണീ വട്ടം. ഒന്നും മനസ്സിലാകുന്നില്ല. അതിലേക്ക് നോക്കിയശേഷം ഇരുവരും സജിലിനെ നോക്കി.

നമ്പറുകൾ ഓരോ മാർക്കുകൾ ആയിട്ടാണ് പറയുന്നത്. നമ്മൾ ഒരു വട്ടം വരച്ചിട്ട് നോക്കുമ്പോൾ അതിനു പുറത്തെ വശവും, അകത്തെ വശവും കാണില്ലേ. ഇനി പുറമെ ഉള്ള വശത്തുനിന്ന് വട്ടത്തിന്റെ ഏറ്റവും നടുവിലേക്കാണ് നിങ്ങൾ സഞ്ചരിക്കുന്നത് എന്ന് കരുതുക. വലിയ നമ്പറുകൾ ആണ് പോകുന്നവഴിയിൽ ഉള്ളത്. അകേത്തക്ക് പോകും നമ്പർ കുറഞ്ഞു വരും. അതായത് 10..9..8..7..അങ്ങെനെ അല്ലെ.

അതെ, ഓരോ മൃഗവും കറങ്ങുന്ന സ്ഥലം ഈ നമ്പറുകളിൽ എവിടെ എങ്കിലും ആയിരിക്കും. ഒരു ഫോട്ടോ ഗ്രാഫർക്ക് അതിനെ നമ്പറിൽനോക്കി കണ്ടുപിടിക്കാം.

അപ്പോൾ നമ്പർ മാറിയാൽ എങ്ങനെ അറിയും.

അതിനാണ് ഫോറസ്റ്റ് വാച്ചർമാർ. കാട്ടിൽ എന്തേലും അനങ്ങിയാൽ അവർ ഇവരോട് പറഞ്ഞു കൊടുക്കും. അതനുസരിച്ചുകൊണ്ട് ഇവർ ക്യാമറ ഒക്കെ സെറ്റ്ചെയ്ത് കാത്തിരിക്കും.

അവർ മൂവരും മുഖത്തോട് മുഖംനോക്കി ചിരിച്ചു.

അകേത്തക്ക് പോയ ഗരിമ വണ്ടിയുടെ താക്കോൽ കിട്ടിയ ഉടനെ ജനൽ വിരി മാറ്റി മൂവരും സംസാരിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഭാഗത്തേക്ക് ഒന്ന് നോക്കി. എന്തോ കാര്യം മനസ്സിൽ ഉറപ്പിച്ച് ജനൽവിരി പഴയപോലാക്കി. ക്യാമറ ഇരുന്ന ബാഗിൽ കയ്യിട്ടു വലിയൊരു കത്തി പുറേത്തക്ക് എടുത്തു. ഒന്ന് നോക്കിയശേഷം പല്ലുകടിച്ചുകൊണ്ട് കത്തി ബാഗിലേക്ക് തന്നെ വെച്ചു. ബാഗ് അടച്ച് വേഗത്തിൽ പുറേത്തക്ക് നടന്നു

****

ജീപ്പ് നല്ലവേഗത്തിൽ തന്നെയാണ് ഗരിമ ഓടിക്കുന്നത്. ജീപ്പിലിരിക്കുന്ന മറ്റ് രണ്ട് പേരേയും അവൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് പോലുമില്ല.

മടുപ്പ് തോന്നിയതിനാൽ അനന്ദു ഗരിമയെ ഒന്ന് നോക്കിയശേഷം തുടർന്നു.

ജിംകോർബെറ്റ് നാഷണൽ പാർക്കിൽ പോയി എടുത്ത ഫോട്ടോ സജിലേട്ടൻ ഞങ്ങളെ കാണിച്ചു. അടിപൊളി ആയിട്ടുണ്ട്. ഇനി അടുത്തത് എങ്ങോട്ടോ.

ഇല്ല. ഒന്നും പ്ലാൻ ചെയ്തില്ല. അച്ഛൻ മരിച്ചതോടെ ഒന്നും ചെയ്യാൻ തോന്നുന്നില്ല. അത് കഴിഞ്ഞിട്ട് മാസം ആറായല്ലോ. അമ്മ ഒക്കെ വന്നിരുന്നു.

സമയം കഴിഞ്ഞാലും വേദന മാറുകേലാ. അങ്ങനെ സംഭവിക്കാൻ പാടില്ലായിരുന്നു. മൃഗങ്ങളെ ഒക്കെ അടുത്ത് അറിയാവുന്ന ആളല്ലായിരുന്നോ, എന്നിട്ടും.

ഗരിമ വാശിയോടെ ഗിയർ മാറ്റിയശേഷം അവരെ ഒന്ന് നോക്കി.

വഴി തെറ്റിവന്ന ഏതോ ഒരു ജീവിയുടെ മുന്നിലേക്ക് അച്ഛൻ ചെന്ന് പെട്ടു. അത് ഏതെങ്കിലും ഒരു കെണിയിൽ പോയി വീഴും ചേച്ചി. അല്ലെങ്കിൽ രോഗം വന്ന് ചത്ത് പോകും.

അവളൊന്ന് ചിരിച്ചു. ദൂരെ കാണുന്ന ഫോറസ്റ്റ് ചെക്ക്പോസ്റ്റ് അവളുടെ ശ്രദ്ധയിൽവന്നു. വണ്ടി ഓഫ് ആക്കി അതിനു മുന്നിലേക്ക് കൊണ്ട്പോയി നിർത്തി. അവരുടെ അടുത്തേക്ക് പോലീസുകാരൻ നടന്നുവന്നു. ഒന്ന് നോക്കിയശേഷം തുടർന്നു.

കൊച്ചെ, നീ ആണോ. ഇതിപ്പോ നാളെത്രകൂടിയാ. ഇതെവിടായിരുന്നു. ഇതാരാ രണ്ട് പുതിയ പിള്ളേര്?

അവളൊന്ന് ചിരിച്ചു. പിന്നെ തുടർന്നു.

ദേ ഇതൊക്കെ ചിറ്റപ്പന്റെ കാച്ചുമക്കളാ. കാട് കാണണം എന്ന് പറഞ്ഞപ്പോ കൊണ്ടു വന്നതാ. ഞാൻ നേരത്തെ പെർമിഷൻ വാങ്ങിയിരുന്നു. അകത്തേക്ക് പോവില്ല.

കാര്യം ഒക്കെ കൊള്ളാം. വേനൽ ആയതുകൊണ്ട് മൃഗങ്ങൾ ഒക്കെ പുറത്തേക്കുവരും.

സേഫ് ആയിട്ടുള്ള മോക്കിൽ ആണ് കയറാവൊള്ളൂ. ബഷീർ സാർ എന്തിയെ കണ്ടില്ലാലോ.

ദേ അകത്തുണ്ട്. ഞാൻ വിളിക്കാം.

വിളിക്കേണ്ടി വന്നില്ല. ആള്, നീ വന്നത് കണ്ടു. ദേ

വരുന്നുണ്ട്.
ഓഫീസിൽ നിന്ന് നല്ല പ്രായം തോന്നിക്കുന്ന ഒരാൾ ജീപ്പ് കിടന്ന ഭാഗേത്തക്ക് നടന്നുവന്നു.
ഫോട്ടോഗ്രാഫർ.. കൊച്ചു വന്നിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങൾ സംസാരിക്ക്. അതും പറഞ്ഞുകൊണ്ട് മുമ്പുവന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥൻ അകത്തേക്ക് പോയി.
ഇതാരാ?
വന്നപാടെ, ബഷീർ ജീപ്പിൽ ഇരുന്ന പിള്ളേരെ ഒന്ന് നോക്കി.
എനിക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ടവരാ.
മം, നീ ഇങ്ങു വന്നേ ഞാൻ ഒരു കാര്യം പറയാം.
ഞാൻ ഇപ്പൊ വരാം. നിങ്ങൾ ഇവിടെ ഇരിക്ക്.
പുറകിൽ ഇരുന്നവരെ നോക്കി അവൾ പറഞ്ഞു. വണ്ടിയിൽ ഇരുന്നവർ തലയാട്ടി.
ഗരിമ വണ്ടിയിൽ നിന്നിറങ്ങിയേശഷം, പോലീസുകാരനേയും കൂട്ടി കുറച്ചകലേക്ക് മാറി നിന്നു.
എന്നാ ബഷീർ സാറേ. വല്ലോം നടക്കുമോ.
പോലീസ് റിപ്പോർട്ട് ഒക്കെ കൊടുത്തു. ഇനി ഒന്നും ചെയ്യാൻ പറ്റില്ല. എല്ലാം മാനിപ്പുലേറ്റ് ചെയ്തു. നീ എല്ലാം നിർത്തി നിന്റെ വഴിക്ക് പോ. ഈ നാട്ടിൽ ഇങ്ങനെയേ നടക്കൂ. എല്ലാവരും കാശുവാങ്ങി. വേണമെങ്കിൽ നിനക്ക് അവര് തരുന്ന ജോലി വാങ്ങാം.
എല്ലാം നശിച്ചെന്ന് ആരാണ് പറഞ്ഞത്?
ഒന്നും വേണ്ടാ. നീ തിരികെപ്പോ. എല്ലാം നമുക്ക് എതിരാ. ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ജീവൻ പോകും. ആള് എല്ലാവരേയും കാണേണ്ടപോലെ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. നമ്മളെ അവർക്ക് നല്ല സംശയം ഉണ്ട്. ഇനി കുറ്റം തെളിഞ്ഞാൽ അവരുടെ പണിപോകും.
എനിക്ക് എന്നെയേലും തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണം. അതിനായിട്ട് ഒന്ന് ചൂണ്ട ഇട്ട് നോക്കണം.
നീ എന്തൊക്കെയാണ് പറയുന്നത്. നിന്റെ മനസ്സിൽ എന്തോ ഉണ്ട്.
നല്ല ഇര കയ്യിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ധൈര്യമായി ചൂണ്ട ഇടുന്നതിൽ എന്താണ് കുഴപ്പം.
നീ എന്നെ കുഴപ്പത്തിൽ ആക്കുമോ. ജീവനോടെ കുറച്ചുനാൾ കൂടി എന്റെ പിള്ളേരെ കാണണം.
ഞാൻ ആർക്കും കുഴപ്പം ഉണ്ടാക്കില്ല. ഞാൻ ചെല്ലട്ടെ സാറ് ധൈര്യമായി ഇരിക്ക്. അവൾ തിരിഞ്ഞു നടന്നു.
നമുക്ക് പോയാലോ..? ജീപ്പിലേക്ക് കയറിയ ഉടനെ അവൾ അവരെ നോക്കി ചോദിച്ചു. ഇരുവരും ചിരിച്ചു.
ജീപ്പ് മുന്നോട്ടെടുത്തു.
വനത്തിൽ അതിക്രമിച്ചു കടക്കുന്നത് കുറ്റകരമാണ്. മേലേ ഫോറെസ്റ്റ് ഡിവിഷൻ.
അവർക്ക് പുറകിൽ .... വനംവകുപ്പ് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന ബോർഡ്
ചെറിയ ശബ്ദത്തിൽ വായിച്ചു.

****

സമയം വൈകിട്ടോട് അടുത്തു. മാധവന്റെ ഫോൺ അടിച്ചു. ഒന്ന് നോക്കിയശേഷം ചെറിയൊരു ചിരിയോടെ മാധവൻ ഫോൺ എടുത്തു.

ഗരിമ, ഞാൻ നിങ്ങളെ ഒന്ന് വിളിക്കണമെന്ന് ഓർത്തു. ഇവിടെ നല്ല തിരക്കായിപ്പോയി. എങ്ങനെ ഉണ്ട്? പിള്ളേര് ഒക്കെ ഹാപ്പി അല്ലെ.
ഇതുവരെ ആയിരുന്നു. ചെറിയൊരു പ്രശ്നം ഉണ്ട് ഇപ്പൊ.
എന്ത് പ്രശ്നം?
എല്ലാം കണ്ട് തിരിച്ചുവരുന്നവഴിക്ക് ഫെൻസിങ്ങ് തകർന്നുകിടക്കുന്ന ഭാഗം ഇല്ലേ. അവിടെ ചെന്നപ്പോ അവർക്ക് അതിന്റെ അകത്ത് കയറണം എന്ന് പറഞ്ഞു.
എന്നിട്ടോ?
മാധവന് ആകാംഷആയി.
ഞാൻ അതിലൂടെ അവരേംകൊണ്ട് കയറിപ്പോയി. പിള്ളേര് എനിക്ക് മുന്നേ ഓടി ഇപ്പോ അവരെ കാണുന്നില്ല.
നീ എന്നാ പറയുന്നത്. അതിനപ്പുറം കിടക്കുന്നത് കൊടും കാടാ. പിള്ളേരെ കൊണ്ടുവന്നില്ലെങ്കിൽ നീ വിവരമറിയും.
എന്തേലും ഒരു വണ്ടിയെടുത്ത് മാധവൻ ചെറിയച്ഛൻ വേഗം ഇങ്ങോട്ടുവാ. ആരേയും കൂട്ടാൻ നിൽക്കേണ്ടാ. ഞാൻ പരിചയം ഉള്ളവരെ ഒക്കെ വിളിച്ചിട്ടുണ്ട്.
നിനക്ക് ഇതൊക്കെ അറിയുമായിരുന്നില്ലേ. എന്നിട്ടും എന്തിനാ.
അവിടെ ചെറിയൊരുവെള്ളച്ചാട്ടം ഉണ്ടേല്ലോ അങ്ങോട്ട് പോകാൻ കയറിയതാ. ഓരോന്നൊപ്പിച്ചിട്ട്... നീ ഫോൺ വെച്ചെ. ഞാൻ ദാ എത്തി. ഫോൺ കട്ട് ആയി.

******

പൊളിഞ്ഞ ഫെൻസിങ്ങ് ഉള്ള ഭാഗത്തേക്ക് മാധവൻ നടന്നുചെന്നു. മനസ്സിൽ എന്തോ ആലോചിച്ചുകൊണ്ടു വഴിയിലേക്ക് കയറി.
നാശം."അയാൾ മുന്നോട്ട് നടന്നു.
ഗരിമ.. നീ എവിടെയാ."മാധവൻ അവളെ ഉച്ചത്തിൽ വിളിച്ചു.
തിരിച്ചൊരു മറുപടിയും കിട്ടാതെ അയാൾ മുന്നോട്ട് നടന്നു. നീ എവിടെയാ."
ഇവിടുണ്ട്, ഇങ്ങോട്ട് വാ.
അവളുടെ ശബ്ദം അയാളുടെ കാതിൽ കേട്ടു.

മരങ്ങളെ കാറ്റ് പിടിച്ചു കറക്കികൊണ്ടിരുന്നു.

മാധവൻ നടന്ന് ശബ്ദം കേട്ട ഭാഗത്തേക്കു വന്നു. വലിയൊരു മരത്തിന്റെ വേരിൽ ഗരിമ ഇരിക്കുന്നു. കയ്യിൽ വലിയൊരു കത്തി പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പിള്ളേര് എവിടെ. നീ ആളുകളെ കൂട്ടാമെന്ന് പറഞ്ഞിട്ട്. നമ്മൾ രണ്ട് പേർ ചേർന്ന് എന്ത് ചെയ്യാനാ. സമയം ഇപ്പൊ തന്നെ വൈകി.

പിള്ളേരെ ഒക്കെ തേടാം, നിങ്ങൾ ആ കാണുന്ന തിട്ടിലേക്ക് പോയി ഇരിക്ക്.

നീ ആരോടാ ഈ ആജ്ഞാപിക്കുന്നത് എന്ന് ഓർമ്മവേണം. ഞാൻ എന്തിന് നീ പറയുന്നത് ഒക്കെ കേൾക്കണം. പിള്ളേര് എങ്ങോട്ട് പോയെന്ന് എനിക്കറിയണം.

ഇരിക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ കേൾക്കണം. അല്ലേൽ കത്തി ദേഹത്ത് കയറും.

നിനക്ക് എന്നാപറ്റി, ഭ്രാന്ത് ആയോ? നീ പിള്ളേരെവിടെ എന്ന് പറ.

പിള്ളേരൊക്കെ പോയി. ഞാൻ പറഞ്ഞുവിട്ടു.

കൊന്ന് കളഞ്ഞോ?

എന്തിന്, ഒരു പത്ത് മിനിറ്റ് കൂടി കഴിഞ്ഞാൽ ടൗണിലെ ലക്ഷ്മി തിയേറ്ററിൽ പടം തുടങ്ങും. രണ്ട് പേരും അവിടുണ്ട്. പടം കഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾ വരുമെന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

എന്നാൽ പിന്നെ എന്തിനാ ഈ നാടകം..? മാധവൻ ചെറിയൊരു വിറയലോടെ അവളെ നോക്കി.

ചോദ്യങ്ങൾ ഞാൻ ചോദിക്കും. നിങ്ങൾ ഉത്തരം മാത്രം പറഞ്ഞാൽ മതി. സത്യം മാത്രം പറയണം. അല്ലേൽ ഞാൻ പറയിപ്പിക്കും.

ഗരിമ കത്തി എടുത്തുകൊണ്ട് മാധവന്റെ മുന്നിലേക്ക് ചെന്നു.

ചോദ്യം ഒന്ന് : എന്റെ അച്ഛൻ മരിച്ച ദിവസം മാധവൻ ചിറ്റപ്പൻ എവിടാരുന്നു.

ഞാൻ എങ്ങോട്ട് പോകാൻ വീട്ടിൽ.. തന്നെ.. അല്ലാ ഞാൻ വേറൊരിടം വരെ പോയി. നീ എന്താ പോലീസ് ചോദിക്കുന്ന പോലെ.

കള്ളം. ഇതേ വഴിയിലൂടെ നിങ്ങൾ അന്ന് ഇവിടെ വന്നിട്ടുണ്ട്.

ചുമ്മാ ഓരോന്ന് പറഞ്ഞുവെക്കരുത്. ഞാൻ എന്തിന് ഈ വഴി വരണം. ഇവിടുത്തെ വെള്ളചാട്ടത്തിന് അരികിൽ നിന്നാ ചന്ദ്രനെ ഫോറെസ്റ്റുകാർക്ക് കിട്ടിയത്. അവിടെ ഞാൻ എന്തിന്.

മുമ്പ് പറഞ്ഞതിൽ സത്യവും, അസത്യവും ചേർന്നിട്ടുണ്ട്.

ഉള്ളതല്ലാതെ. നീ എന്തോ ആശയക്കുഴപ്പത്തിൽ ആണ്. അയാളുടെ വാക്കുകൾ മുറിഞ്ഞു. എന്നാ സത്യം ഈ ക്യാമറയിൽ പതിഞ്ഞ രംഗങ്ങൾ പറയും. അന്നേ ദിവസം വൈകുന്നേരം അച്ഛൻ ഈ വഴി പോകുന്നു. പിന്നാലെ നിങ്ങൾ. ഏറെനേരം കഴിഞ്ഞിട്ടും അച്ഛൻ വരുന്നില്ല.പേടിച്ചരണ്ട മുഖവുമായി നിങ്ങൾ തിരിച്ചുപോകുന്നുണ്ട്.

ഫോണിൽ സേവ് ചെയ്ത വീഡിയോ ഗരിമ അയാൾക്ക് നേരെ നീട്ടി.

നീ എന്നെ മനപ്പൂർവ്വം, കരിവാരിത്തേക്കാൻ..

ജീവികളെ നിരീക്ഷിക്കാൻ സർക്കാർ വെച്ചതാ ആ ക്യാമറ. അതിൽ എല്ലാ ജന്തുക്കളും കുടുങ്ങും. ഇത് പുറത്തു വരാതെ നിങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചു കളഞ്ഞു. പക്ഷെ സമയം വന്നപ്പോൾ സത്യം മറനീക്കി പുറത്തുവന്നു. മുന്നേ വന്നപിള്ളേരില്ലേ, അവരെയും ഞാനിത് കാണിക്കുന്നുണ്ട്. അറിയട്ടെ അവരും. അമ്മയുടെ അച്ഛൻ ഒരു കൊലപാതകി ആയത് എങ്ങനെയെന്ന്.

മോളെ, കാട്ടിൽ കയറി ചന്ദനം വെട്ടിയതിൽ അവൻ എന്നെ കുടുക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞു.

കൊല്ലാനുള്ള ഉദ്ദേശത്തിൽ ചെയ്തതല്ലാ. കഴുത്തിൽ തുണി മുറുകി കുരുക്കായി. ആള് മരിച്ചു. നിനക്ക് ജോലി കിട്ടാനായി ഞാൻ എത്ര നടന്നതാ. അതെ പ്രായശ്ചിത്തമായി കണക്കാക്കിയാൽ മതി.

നിങ്ങൾ എന്റെ അച്ഛനെ കൊന്ന് ജീവികൾക്ക് തിന്നാൻ കൊടുത്തു. എന്നിട്ടു വന്യജീവി ആക്രമണം എന്നാക്കി. ഞാൻ ആ ജോലി സ്വീകരിച്ചാൽ ഞാനും കൊലപാതകി ആയില്ലേ.

ഞാൻ എന്ത് വേണേലും ചെയ്യാം പറ്റിപ്പോയി.

ഞാൻ തെളിവുകൾ നിരത്തിയാലും നിങ്ങൾ അതെല്ലാം നശിപ്പിച്ചുകളയും. ഏതായാലും നിങ്ങളാണ് അത് ചെയ്തതെന്ന് എന്നോട് പറഞ്ഞു. എനിക്കതുമതി.

ഞാൻ ഇനി നിനക്ക് പുറകെ വരില്ല. ഉറപ്പ്.

നിങ്ങൾ ശിക്ഷ സ്വീകരിച്ചേ പറ്റൂ.. നേരത്തെ പറഞ്ഞതുപോലെ എന്തും ചെയ്യാമോ..?

ചെയ്യാം..

എന്നാൽ നിങ്ങൾ അഭിനയിക്കണം, ഒരു മൃഗത്തെപ്പോലെ കരയണം. നാല് കാലിൽ നടക്കണം. അതെല്ലാം ഞാൻ ക്യാമറയിൽ പകർത്തും. നിസാരമായൊരു ശിക്ഷ.

എന്നാൽ എണീറ്റ് നിന്ന് കരയ്.. അച്ഛനെ നഷ്ട്ടപ്പെട്ട ഒരു കുരങ്ങിനെപ്പോലെ.

ശരിയായില്ലെങ്കിൽ വീണ്ടും, വീണ്ടും ചെയ്യണം.

ഗരിമ എണീറ്റ് ക്യാമറ ഓൺ ആക്കിയശേഷം അയാളെ നോക്കി. മാധവൻ പതിയെ കരയാൻ തുടങ്ങി.

ഉറക്കെ കരയ്..

ക്ലിക്ക്.."ആദ്യ ക്യാമറ ഫ്ളാഷ് മിന്നി.

പോരാ.. ഒട്ടും ശരിയായില്ല. ഇനിയും ചെയ്യണം.

കാടിന് ഉള്ളിൽ നിന്ന് തുടർച്ചയായി ഫ്ളാഷുകൾ മിന്നി.

Ms. Swathi S
3 Pharm D

स्त्री

वो सिर्फ़ एक नेक बेटी नहीं
सिर्फ़ एक ज़िम्मेदार माँ नहीं
गृहिणी पत्नी नहीं।
यशस्वी धरती की धड़कन है वो,
जीवन का धारा है !

अपराजित शक्ति है वो,
अधिकारिता की आग है वो।

वो आकाश है, विशाल और मुक्त
सीमाओं से परे एक दुनिया
वो आवाज़ है जो साहस गाती है
अंधेरे में चमकता रोशनी है।

वो एक योद्धा है, मगर
स्त्री सिर्फ एक भूमिका नहीं,
संघर्ष का सार है वो !

Ms. Athira James
Assistant Professor,
Department Of It And Communication Skills

പറക്കാൻ കാലുകൾ എന്തിന്? ചിറകുകൾ മതിയിവൾക്ക്...

ലോക റെക്കോർഡ്, അഭിനയം, മോഡലിംങ്, ആഭരണ നിർമ്മാണം, സ്വന്തമായി ഓൺലൈൻ വരുമാന മാർഗങ്ങൾ, സാമൂഹിക സേവന പ്രവർത്തനങ്ങൾ അഞ്ചു റാണി ജോയിയെന്ന ഈ മുപ്പത്തിയാറുകാരിക്ക് ഇനിയുമുണ്ട് സ്വപ്നങ്ങൾ ഏറെ. വൈകല്യങ്ങൾ വീർപ്പുമുട്ടിക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമല്ല ആർക്കും പ്രചോദനമാവുന്ന ഒരു ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ കഥയാണവൾ.

'ഞാൻ മാത്രമെന്താ പപ്പാ ഇങ്ങനെ?' ആദ്യമായി സ്കൂളിൽ പോയിവന്ന ഒരു അഞ്ചു വയസ്സുകാരിയുടെ ചോദ്യമാണത്. അവൾക്ക് ചുറ്റും ഓടികളിക്കുന്ന കൂട്ടുകാരെകണ്ട് തനിക്കൊരു കുറവുണ്ടെന്ന് അവൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ ദിവസം. പിന്നെ ഇതേ ചോദ്യമാവർത്തിച്ച് പപ്പയെയും അമ്മയെയും വിയർപ്പുമുട്ടിച്ച ദിവസങ്ങൾ, വിട്ടൊഴിയാത്ത രോഗങ്ങളുടെ വേവലാധികൾ, കാലില്ലാത്ത തന്റെ കുറവിനെ പഴിച്ച സങ്കട ദിനങ്ങൾ. പക്ഷേ വൈകല്യത്തിന്റെ അതിർവരമ്പുകൾ പൊട്ടിച്ച് അനുഭവങ്ങൾ അവളെ പുറത്ത് കൊണ്ടുവരികയായിരുന്നു. പറക്കാൻ ചിറകുകളാണാവശ്യമെന്ന തിരിച്ചറിവോടെ...

പുറമെനിന്ന് നോക്കിയവർ ബാധ്യതയാകുമെന്ന് പരിതപിച്ചവൾ ഇന്ന് ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ പരിപൂർണ്ണതയാണ്. 'എല്ലാവർക്കും ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. സന്തോഷങ്ങളുണ്ട്, കുറവുകളുമുണ്ട്. അവിടെ കുറവിനെ മനസ്സിലാക്കി കഴിവിനെ വളർത്താൻ ശ്രമിക്കണം. ഞാൻ അതാണ് ചെയ്തത്. പ്രശ്നങ്ങൾ ചെറുതായാലും വലുതായാലും മുന്നോട്ട് ചിന്തിക്കുക. സന്തോഷവും സമാധാനവും

കഴിവുകളുമൊക്കെ ഒരു പരിധിവരെ നമ്മൾ തന്നെ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. പരിമിതികൾ നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ മാത്രമാണ്. അതാണ് മാറ്റേണ്ടത്, മറികടക്കേണ്ടത്.' തന്റെ വിജയരഹസ്യം ചോദിക്കുന്നവർക്ക് അഞ്ചു നൽകുന്ന മറുപടിയാണിത്. ഇതു പറയുമ്പോൾ കൊളത്തുപടവു വീട്ടിലെ അലമാരയിൽ അവളുടെ വിജയഗാഥകൾക്ക് തിളക്കമേറും.

പത്തൊൻപതാം വയസ്സിലാണ് ജാർ ലിഫ്റ്റിംങ്ങ് തുടങ്ങുന്നത്. ടി.വിയിൽ കണ്ട ഒരു പരിപാടിയിൽ നിന്നാണ് അങ്ങനെയൊരു ആശയം ഉദിച്ചത്. ആദ്യം തള്ളവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് ചെറിയ ഗ്ലാസ്സുകൾ ഉയർത്താൻ ശ്രമിച്ചു. അതു പറ്റുമെന്നായതോടെ വലിയ ജാറുകൾ ഉയർത്തി നോക്കി. പിന്നെ ജാറിൽ ഭാരം നിറച്ച് ഒരു കിലോവരെ ഉയർത്താമെന്നായി. ഇതൊരു ചെറിയ കഴിവല്ലെന്ന് പലരും പറഞ്ഞതോടെ ഗിന്നസ്സ് റെക്കോർഡിനായി ശ്രമിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. ഗിന്നസ് റെക്കോർഡുകാരനായ ഇടുക്കി സ്വദേശി സുനിൽ ജോസഫിന്റെ സഹായത്തോടെ അതിനായുള്ള നടപടികൾ പൂർത്തിയാക്കി. അങ്ങനെ ജാർ ലിഫ്റ്റിംങ്ങിനുള്ള രണ്ട് ലോക റെക്കോർഡുകൾ അഞ്ചു തന്റെ പേരിൽ കുറിച്ചിട്ടു. ഒരു പക്ഷേ വൈകല്യമില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ചിന്തിക്കാൻ പോലും ഇടയില്ലാത്ത ഒരു അഭിമാനനേട്ടം! പിന്നീട് ആവേശം ഇരട്ടിച്ചു. ഒരേസമയം രണ്ടു കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് നാലു രീതിയിൽ എഴുതുന്ന കൗതുകംകൂടി വശത്താക്കി. ഈ മാന്ത്രിക വിദ്യകൾ പലവേദികളിലും പ്രദർശിപ്പിച്ചു. ഗ്ലാസ്സ് പെയിന്റിംങ്, ആഭരണ നിർമ്മാണം, ഓൺലൈൻ ബിസിനസ്സ് സംരംഭങ്ങൾ, എക്സിബിഷനുകൾ തുടങ്ങി വീൽചെയറിലിരുന്ന് ചെയ്യാവുന്നതിലെല്ലാം അവൾ കൈയ്യെത്തി പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. ഒന്നിലും ഒരു ഗുരുവിന്റെ ശിക്ഷണമൊന്നും ലഭിച്ചിട്ടില്ല, എല്ലാം ഇന്റർനെറ്റിൽ തിരഞ്ഞ് സ്വയം പഠിച്ചതാണ്. പരിമിതികളിൽ തളരാത്ത ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ പ്രതിഫലനങ്ങൾ. നവമാധ്യമങ്ങൾ യുവതലമുറയുടെ സമയം കാർന്ന് തിന്നുമ്പോൾ അഞ്ജുവിനെ പോലെയുള്ളവർ അതിന്റെ നല്ലവശങ്ങൾ ഉപയോഗപെടുത്തുന്നു എന്നത് പ്രശംസനീയമാണ്.

'എന്റെ ജീവിതം എനിക്ക് എപ്പോഴും പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ തരുന്നു. അഭിനയവും, മോഡലിങ്ങുമൊന്നും സ്വപ്നം കണ്ടിട്ടുപോലുമില്ല. പലതും ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കാതെ എന്റെ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് എത്തിച്ചേരുകയാണെന്ന് തോന്നുന്നു'. ഈവാക്കുകളിൽ അളക്കാനാവാത്ത സന്തോഷമുണ്ട്. 2020 ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ 'ഒരു നല്ല കോട്ടയംകാരൻ' എന്ന ചിത്രത്തിൽ ഭിന്നശേഷിക്കാരിയായ ഒരു മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥിനിയുടെ വേഷം ചെയ്തു. കാലുകൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ വേഷംചെയ്യാൻ ശരിക്കും അങ്ങനെയുള്ള ഒരാൾതന്നെ വേണമെന്ന് ഡയറക്ടർ പറഞ്ഞപ്പോൾ ഒരു ഇന്റർവ്യൂവിലൂടെ പരിചയപ്പെട്ട ചിത്രത്തിന്റെ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടറായ പ്രിറ്റിയാണ് അഞ്ചുവിനെ ഈ വേഷം ചെയ്യാൻ വിളിക്കുന്നത്. അഭിനയവും വഴങ്ങുമെന്നറിഞ്ഞതോടെ ഒരു കൈ നോക്കാമെന്നായി. 2021 ൽ ഇറങ്ങിയ 'ഇൻഷ' എന്ന ചിത്രത്തിലും അഞ്ചു അഭിനയിച്ചിട്ടുണ്ട്. നാടകവും, സിനിമയും കൂടാതെ മോഡലിംങ്ങിലും അഞ്ചു 'റാണി' തന്നെയാണ്. ഭിന്നശേഷിക്കാർക്കു വേണ്ടി നടത്തുന്ന ഫാഷൻഷോയിൽ, അവൾ ഇന്ന് നിറസാനിധ്യമാണ്.

എറണാകുളം ജില്ലയിലെ കാക്കനാട്, കൊളത്തുപടവിൽ റിട്ടയേർഡ് അദ്ധ്യാപകനായ ജോയിയുടെയും ജെസ്സിയുടെയും മൂന്നു മക്കളിൽ മുത്തവളാണ് അഞ്ചുറാണി. ഇടുക്കി ജില്ലയിലെ പൊൻമുടി സ്വദേശികളായിരുന്ന ജോയിസാറും കുടുംബവും മക്കളുടെ പഠന സൗകര്യാർത്ഥമാണ് എറണാകുളത്തിന് സ്ഥലംമാറിയത്. 'സ്കൂൾ ജീവിതം തുടങ്ങുന്നത് ഇടുക്കിയിൽ അച്ഛൻ അദ്ധ്യാപകനായിരുന്ന സ്കൂളിലാണ്. എന്നെപോലെ മറ്റാരെയും എനിക്കവിടെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഹൈറേഞ്ചിലെ ഒരു കൊച്ചു ഗ്രാമത്തിലിരുന്ന് ഞാൻ മാത്രമാവും ഇങ്ങനെയെന്ന് കരുതിയിരുന്നു. സങ്കടങ്ങൾ മാത്രമായിരു അക്കാലത്ത്. പിന്നീടാണ് സ്പെഷ്യൽ സ്കൂളിൽ ചേർക്കുന്നതും എന്നെപോലെ വേറെയും കുട്ടികൾ ഉണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതും." മറ്റൊരാളുടെ സഹായത്തോടെയല്ലാതെ അഞ്ചുവിനെ സ്കൂളിൽ കൊണ്ട്പോകാനും തിരിച്ച് കൊണ്ടുവരാനും കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. എൽ.പി. സ്കൂൾ കഴിഞ്ഞ് തുടർ പഠനത്തിന് ഒരുപാടുദൂരം പോകേണ്ടതിനാൽ സ്കൂൾ പഠനം അതോടെ അവസാനിച്ചു. പിന്നെ വീട്ടിൽ ഇരുന്നായി പഠനം, പരീക്ഷയെഴുതാൻ മാത്രമായി സ്കൂളിൽ പോകും, അപ്പോഴൊക്കെ തന്നെ

പോലെയുള്ളവർ പഠിച്ചിട്ട് കാര്യമില്ലെന്നും, പഠിച്ചാൽ തന്നെ ജോലിയൊന്നും കിട്ടാനുള്ള സാധ്യതയൊന്നുമില്ലെന്നും അവൾ ചിന്തിച്ചിരുന്നു. അനിയൻ അമലും അനിയത്തി ആഷ്‌ലിയും സ്‌കൂളിൽ പോയികഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ നാലു ചുവരുകൾക്കുള്ളിലെ ഏകാന്തത മറികടക്കാനാണ് പുസ്തകവായന തുടങ്ങുന്നത്. വായനയോടുള്ള പ്രിയമറിഞ്ഞ് ബന്ധുക്കളും അയൽക്കാരുമൊക്കെ പുസ്തകങ്ങൾ സമ്മാനിച്ചു. ഇതിനിടയിൽ യാദൃശ്ചികമായാണ് ഹെലൻകെല്ലറുടെ ഒരു കഥ പത്രത്തിൽവന്നത് അവൾവായിച്ചത്. താൻ വലിയ വിധിയായികണ്ട തന്റെ കുറവ് നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നിപ്പിച്ച നിമിഷം. ഒരു ഭിന്നശേഷിക്കാരി കൗമാരക്കാരിയുടെ ചിറകുകൾ മുളച്ചതവിടെനിന്നാണ്. കാഴ്ചയും, കേൾവിയും, ചലനവുമൊന്നുമില്ലാത്ത ഒരുവൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ തനിക്കും പലതും നേടാൻ കഴിയുമെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം അവൾ ഉൾക്കൊണ്ടു. പ്രൈവറ്റായി പത്താംക്ലാസ്സും, പ്ലസ്ടുവും, സോഷ്യോളജിയിൽ ഡിഗ്രിയുമെടുത്തു. ഇതിനിടയിൽ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ വളർന്നു. കമ്പ്യൂട്ടറും, ഫോണും വീൽചെയറിലിരുന്ന് അഞ്ചുവിന് ലോകം കാണിച്ച്കൊടുത്തു. പരിമിതികളിൽ എരിഞ്ഞമർന്ന അവൾ ഒരു ഫീനിക്സ് പക്ഷിയായി പറന്ന് തുടങ്ങി. സ്വന്തമായി വരുമാനമുണ്ടാക്കണമെന്ന മോഹമുണ്ടായതവിടുന്നാണ്. ജി-ടെക്കിൽ വീഡിയോ എഡിറ്റിങ്ങ് പഠിച്ചു. വീട്ടിലിരുന്ന് എഡിറ്റ് ചെയ്യാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ചെയ്തു. പക്ഷേ ആ മേഖലയിൽ പ്രതിസന്ധികളുമുണ്ടെന്നാണ് അഞ്ചുപറയുന്നത്. 'വീഡിയോ എഡിറ്റ് ചെയ്യണമെങ്കിൽ ആവശ്യക്കാർക്ക് എന്റെയടുത്തു വരേണ്ടിവരും, എനിക്ക് അവിടെ പോയി ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലല്ലോ? പിന്നെ സാധാരണ ഒരാൾ ഈ തൊഴിൽ ചെയതാൽ കിട്ടുന്ന പണമൊന്നും എന്നെപോലെയുള്ളവർക്ക് തരാൻ ആരും തയ്യാറാവില്ല. സമയം പോകാൻ ഞങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്ന വഴി എന്ന നിലയ്ക്ക് ഒരു ഔദാര്യം പോലെയാണ് പലരും ഞങ്ങളുടെ തൊഴിലിനെ സമീപിക്കുന്നത്. പക്ഷേ മറ്റെല്ലാവരെയും പോലെയാണ് ഞങ്ങളും. വൈകല്യങ്ങൾ എനിക്കൊരു തടസമല്ല'. അഞ്ചു പറയുന്നു.

'തണൽ' പാരാ പ്ലീജി വെൽഫെയർ സൊസൈറ്റിയുടെ അംഗമാണ് അഞ്ചു. സാമൂഹിക സേവന പ്രവർത്തനങ്ങളും, ഭിന്നശേഷിക്കാർക്കായുള്ള സഹായങ്ങളും ഈ സംഘടനയിലൂടെ നൽകുന്നുണ്ട്. 'എനിക്ക് ഒരിക്കലും ഒന്നുമാവാൻ കഴിയില്ലെന്നും, ഒന്നും നേടാൻ കഴിയില്ലെന്നും കരുതിയിരുന്നു. അങ്ങനെ വിചാരിച്ച് കഴിയുന്ന ഒരുപാടുപേർ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ടാവും. അവർക്ക് പുറത്തുവരാൻ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കികൊടുക്കണം. വൈകല്യങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് ഒന്നിച്ച് താമസിക്കാനും, ജോലി ചെയ്യാനും ഒരിടം അതാണിപ്പോൾ എന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സ്വപ്നം'. ആത്മവിശ്വാസം തുളുമ്പുന്ന ആ പുഞ്ചിരിയുള്ള വാക്കുകളിൽ, വജ്രതിളക്കമുള്ള കണ്ണുകളിൽ, സൂക്ഷ്മച്ചുനോക്കിയാൽ കാണാം ഇങ്ങനെയൊരു വരി, **'എനിക്ക് കാലുകളില്ല പക്ഷേ മനോഹരമായ രണ്ടു ചിറകുകളുണ്ട്, ആ ചിറകുകൾ വിടർത്തി ഞാൻ പറക്കും, എനിക്ക് ചെന്നെത്താവുന്ന ദൂരം വരെ...'**

Ms. Carolyn Johnly
3^{Rd} Year Pharm D

ALL THAT COULD HAVE BEEN

A bud fell down from a flower tree,
Picking it up, I thought of all that it could have been,
Looking up, I see his brothers and sisters,
Gleaming in all that they've been.

Colours of dashing pink and white
Sway to the songs of life
Brought by the wind
to the dainty blossoms,
Yet as I look at their little one in my hand,
I think of all that he could have been.

At dawn, he had appeared,
as the world had just woken up,
Bright and green
Budding with potential,
His counterparts await, cheering him on,
And the branches that held him,
Anticipate on all mat he could be,
For his beauty to be their identity.

However, oh so suddenly,
A thing of dread befell,
Falling far away from the source of his life,
Now lies the little bud,
Slowly,
Withering away,
In the palm of my hands.
I pinched open and beheld,
the delicate coverings that hid,
The shrivelled up petals
That lay in anticipation
Of all that they could have been.

As I looked at the bud from the tree,
I thought of all that it could have been,
And was suddenly reminded of how it resembled
much on the ones around me.

Those who embraced death than life,
Making them fall away,
Their petals still await in anticipation,
For all that they could have been.

Let this story of a bud,
Who fell away from the tree,
Be a reminder to the one who sees and reads,
To embrace life and cling on to all that leads to it,

So that you can let your petals bloom,
Being all that you were destined to be by the one above,
Never having to wonder or question,
On all that you could have been!

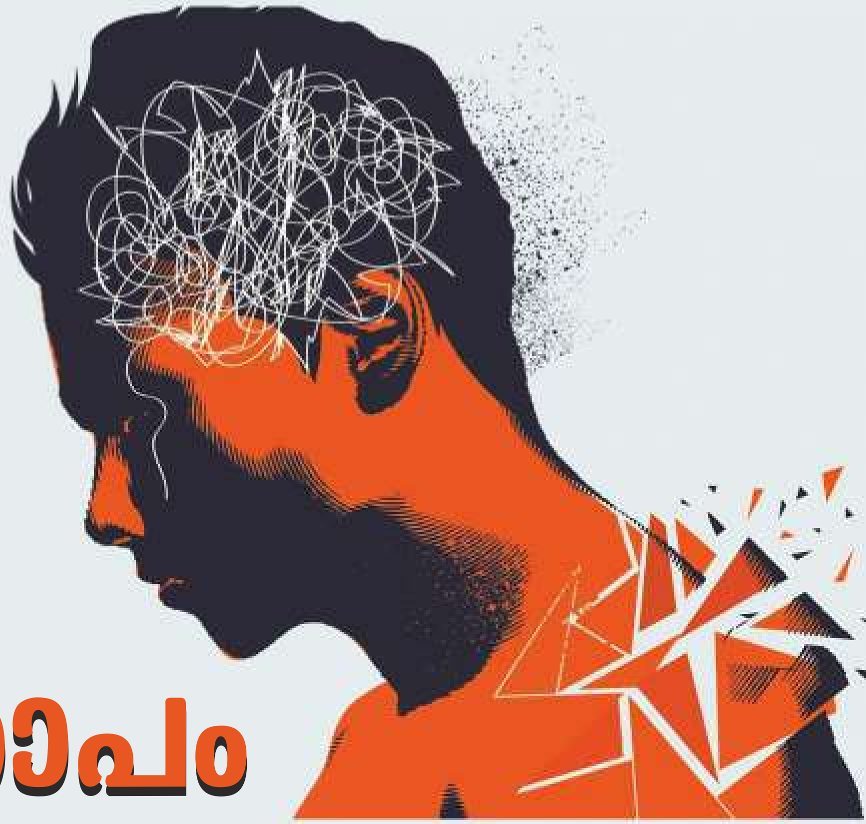
Ms. Nish Mansoor Shaikh
4th Pharm D

Ms. Biya Mariya Dius
Vth Sem B Pharm

Fading Into a Nightmare

Stormy spirit of a 13-year-old little girl to stop her unraveled aches. She is tied to such a flemish knot. The inevitable misery consumes her deeply into the emerald green realm. Death was her only acquaintance - washed-out eyes, sleepless dusk, hefty heart, those scattered mint aroma letter. Even breathing caused her a hell of pain, rupturing her soul, a bullet of phrase tearing her apart. Pain blazing her entire body. She is alive but not truly living, just enduring the hurricane of the chilly deep blue ocean, walking into the devastatingly tidy sea to drown in the deepness beneath the sea and sadly it was the last time everyone saw her.

Mr. Ajil Joy
5th Sem B Pharm



പശ്ചാത്താപം

വീട്ടിൽ പോകണമെന്ന ആഗ്രഹത്തോടുകൂടി ഡ്രസ് മാറികൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഫോൺ റിങ് ചെയ്യുന്നത്. പ്രായമായ അച്ഛനു സുഖമില്ലെന്ന് സ്വപ്നം കണ്ടിട്ടാണ് ഇത്ര രാവിലെ റാണി വീട്ടിൽ പോവാൻ ഒരുങ്ങുന്നത്. അച്ചന് എന്തെങ്കിലും അരുതായ്ക സംഭവിച്ചോ എന്ന പേടിയോടുകൂടി ഫോൺ എടുത്തപ്പോഴാണ് മകന്റെ ഹോസ്റ്റലിൽനിന്നും വാർഡൻ ആണെന്ന് അറിയുന്നത്. അയാളുടെ കർക്കശമായ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞു: 'നിങ്ങൾ അമലിന്റെ പേരന്റ് അല്ലെ?, എത്രയും പെട്ടന്ന് ഹോസ്റ്റലിൽ എത്തണം.' തിരിച്ച് ഒന്നും പറയാൻ അവസരം നൽകാതെ വാർഡൻ ഫോൺ കട്ട് ചെയ്തു. റാണി ധർമ്മസങ്കടത്തിലായി എങ്കിലും ഹോസ്റ്റലിലേക്ക് പോകാൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഹോസ്റ്റലിന്റെ ഗെയ്റ്റ് കടക്കുമ്പോൾ നെഞ്ച് പടപടെയിടിച്ചു. അപ്പോൾ അവൾ ഓർത്തു ചേട്ടന് സുഖമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എല്ലായിടത്തും ഓടി എത്തുമായിരുന്നു. ആകസ്മികമായി തന്റെ ഭർത്താവിന് ഉണ്ടായ അപകടം തന്റെ ജീവിതത്തെ ആകെ തകിടംമറിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന വേദനിക്കുന്ന സത്യം റാണി തിരിച്ചറിഞ്ഞു. കോളേജിൽ എത്തിയപ്പോൾ കോളേജ് അധികൃതരുടെ മുമ്പിൽ തലകുനിച്ച് നിൽക്കുന്ന തന്റെ മകനും രണ്ടു കൂട്ടുകാരും എന്താണ് കാരണം എന്നറിയാതെ പകച്ചുനിന്ന അവളുടെ കാതുകളിലേക്ക് പ്രിൻസിപ്പലിന്റെ ക്രോധം കലർന്ന വാക്കുകൾ അഗ്നിമഴ പോലെ പെയ്തിറങ്ങി. തന്റെ മകനെയും കൂട്ടുകാരെയും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിച്ച് ഹോസ്റ്റലിൽ ബഹളമുണ്ടാക്കിയതിന് തൊണ്ടിമുതലുമായി പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. റാണിക്കു തല കറങ്ങുന്നതുപോലെ തോന്നി. കഴുത്തിൽ കിടന്ന കൊന്തയിൽ ഒരാശ്രയത്തിന് എന്ന പോലെ മുറികെ പിടിച്ചു. റാണിക്ക് ഒന്നും തിരിച്ച് പറയാൻ വാക്കുകൾ കിട്ടിയില്ല. അവരുടെ ദയനീയഭാവം കണ്ടിട്ട് കുടുംബ പശ്ചാത്തലം അറിയാവുന്ന അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ സാന്ത്വരൂപേണ പറഞ്ഞു. ഈ കുട്ടികളിൽനിന്നും ആദ്യമായി ഉണ്ടായ അനുഭവമായതിനാൽ അധികാരികൾക്ക് പരാതി കൊടുത്തിട്ടില്ല. കോളേജ് മാനേജ്മെന്റ് കമ്മിറ്റിയും PTA യും കൂടിയിട്ട് നിങ്ങളെ വിവരം അറിയിച്ചുകൊള്ളാം. കുട്ടിയെ കൊണ്ടുപൊയ്ക്കൊളൂ.

മകനെയുംകൂട്ടി ബസ്സ്റ്റാൻഡിലേക്ക് പാലത്തിൽകൂടി നടക്കുമ്പോൾ അമ്മയുടെ കൈ തന്റെ കൈതണ്ടയിൽ ബലമായി മുറുകുന്നതറിഞ്ഞ് അമൽ അമ്മയുടെ മുഖത്തേയ്ക്ക് നോക്കി. നിർവികാരമായ മുഖത്തോടെ അമ്മ അവനോട് പറഞ്ഞു: 'നിന്നിലായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷ. ഇത്രയും കഠിനമായ ജീവിത പ്രാരാബ്ധങ്ങൾക്കിടയിലും ഞങ്ങൾ പിടിച്ചു നിന്നത് നിന്നിൽ ഉള്ള പ്രതീക്ഷകൊണ്ടായിരുന്നു. ഈ അവസാന വർഷം നീ അത് നശിപ്പിച്ചല്ലോ. അച്ചനും അനിയനും ഒന്നും അറിയണ്ട. ഈ പുഴയിൽ ചാടി നമ്മുക്ക് മരിക്കാം.' അസ്തമയ സൂര്യന്റെ ചുമന്ന രശ്മികൾ അമ്മയുടെ കണ്ണുകളിൽ ഒരഗ്നിയായി ജ്വലിച്ചുനിൽക്കുന്നതുപോലെ അവനു തോന്നി.

അവന്റെ സകല നിയന്ത്രണവും വിട്ട് അവൻ അമ്മയുടെ കാൽക്കലേക്ക് തളർന്നുവീണു. 'അമ്മേ എനിക്ക് വലിയൊരു തെറ്റുപറ്റി എന്നോട് ക്ഷമിക്കണം, ഞാൻ കാരണം നമ്മുടെ കുടുംബം നശിക്കരുത്. രോഗിയായ അച്ചനെയും അനിയനെയും ഞാൻ സംരക്ഷിക്കും, അമ്മയുടെ കണ്ണുനീരും പ്രാർത്ഥനയും ദൃഢനിശ്ചയവും എന്റെ കണ്ണ് തുറപ്പിച്ചു. ഈ ലഹരിയെന്ന മഹാവിപത്തിനെ എന്റെ ജീവിതത്തിൽനിന്നും ഞാൻ തുടച്ചുമാറ്റുന്നു! ഈ നിമിഷം മുതൽ ഞാൻ പുതിയൊരു കുട്ടിയാണ്.' അമ്മ മകന്റെ ഇരുചുമലിലും പിടിച്ച് എഴുന്നേൽപ്പിച്ചു. അപ്പോൾ ഇരുട്ട് പരന്നിരുന്നു. എങ്കിലും ഒരു പുതിയ പ്രഭാതത്തിന്റെ തിളക്കം അമ്മയുടെ കണ്ണുകളിൽ അവൻ കണ്ടു. അമ്മ അവന്റെ കണ്ണുകളിലും.

Ms. Archana S
Assistant Professor
Department Of Pharmacognosy

Earth laughs in flowers

Ms. Hiba Fathima K.A.
5th Sem B. Pharm

High On Clouds

Ms. Asna Maideen
5th Sem B Pharm

പ്രകൃതിയുടെ ബന്ധം

മണ്ണിനടിയിൽ വേരുകൾ ചേരും, നിശ്ശബ്ദമായി ഓർമ്മകൾ തോന്നും.
കാറ്റിൻ കുമ്പളിരിയിൽ മൂടി, മരങ്ങൾ കൂടെ ചുരുളും നൂറി.
നദികൾ പാറയെ തൊട്ടുണരും, തടാകം ഒഴുകി കൂട്ട്പിടിക്കും.
മേഘങ്ങൾ കടലിനെ ചുംബിക്കും, തിരമാലകൾ സന്തോഷത്തോടെ നൃത്തംചെയ്യും.
സൂര്യനും ചന്ദ്രനും ചുറ്റും നൃത്തം, നിഴലുകളും താരകകളും കൂട്ടായ്മ.
പക്ഷികൾ പാടിയലരും മലകൾ, അതിരുകൾ മറന്ന് നീളും സ്വരങ്ങൾ.
ഭൂമിയിലും ആകാശത്തിലും സമുദ്രത്തിലും, നെയ്തീടുന്നു ബന്ധത്തിന്റെ വല.
ഒറ്റ ഹൃദയമാകുന്ന പ്രകൃതി, സംഗീതമാകുന്ന ഐക്യം!

Ms. Anabel Benny
3rd Year Pharm D

- By,
Anabel Benny
III Pharm.D

Mr. Muhammed Anees
1st Sem Bpharm

WHAT'S AN ADDICTION ?

Is it a good thing or bad thing? Is it a destroying process or self improving process?

The addiction is basically due to the dopamine we get from doing something and we tend to do it more often so that we get more dopamine which will give us more excitement.

There are two types of addiction:

1. Addiction over a self destroying process
2. Addiction over a self improving process

The interesting thing about this two type of addiction is, one is the remedy for stopping the other.

Addiction over a self improving process can be mastered by the following steps:

1. Love your you do : this action helps in reducing stress on whatever you do and gives you edge on doing the thing fastly.
2. Appreciate the small winnings: Appreciating the small winning on what you do can help you for seeking for more winnings, which increase the quality of your work.
3. Doing it for someone you love: doing a thing for someone you love can take you much farther than doing it for yourself.

The process of making addiction in some thing can bring you into a state called 'Flow'.

This was founded by many, in ancient times. Like Miyamoto Musashi who was a Japanese person who leaved his every belongings and home to become the strongest swords man. On his journey he finds out that mere strength or tactics alone cannot help anyone in becoming the strongest. Only, including the loving of process or making an addiction towards the process of self improving can lead him to the way of strongest swords man. Later on mastering this self improvement addiction he found out of its advanced version called 'Flow'.

Flow state is the advanced version of addiction over a thing. The merit of this state is:-

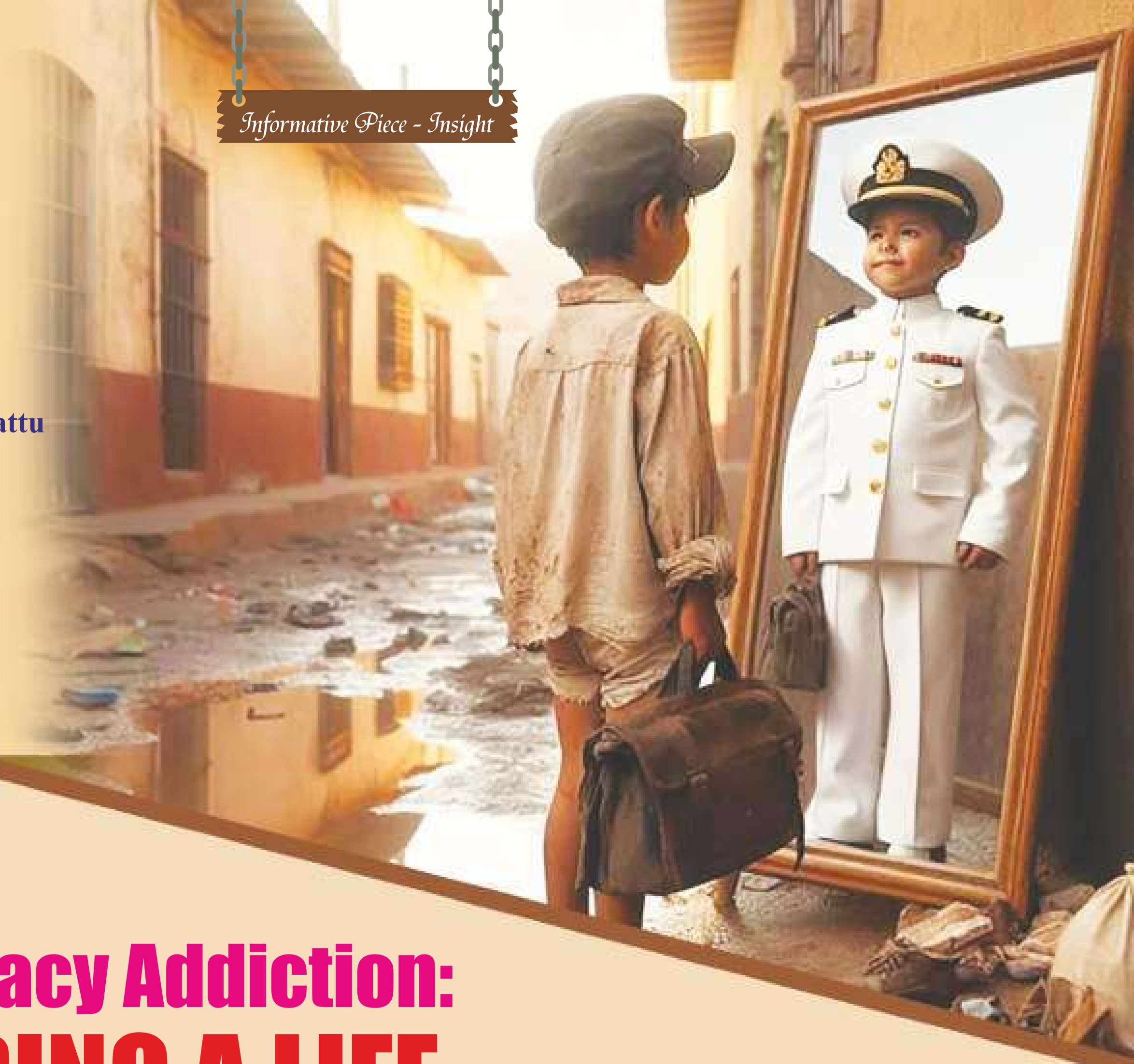
1. Unable to be tired over doing the thing.
2. Helps in finding better way to do the thing.
3. The less occurring of mistakes in the process.
4. Clarity of thinking will be 2X times more better.

Flow can be achieved by only certain conditions like:

1. Goal with deadline
2. Planning
3. Consistent action
4. Consistent focus
5. Personal meaning full goal

Under these limits over certain time is the only way you can achieve the flow state.

Mr. Freddy Alappattu
5th Year Pharm D



The Legacy Addiction: BUILDING A LIFE THAT OUTLIVES YOU

Addiction. A word often burdened with negativity-of indulgences that destroy rather than build. But what if addiction could be redefined? What if we became addicted to the very things that elevate us: mastery, creation, and impact?

Right now, someone is mindlessly scrolling, killing time. Someone else is making excuses, waiting for the "right moment" to start. And somewhere, a builder is obsessed-working, creating, forging a legacy that will outlive them.

The world is split into two kinds of people: those who consume and those who create. **One is forgotten. The other is remembered.**

Flipping the Script on Addiction

We fear addiction. We try to avoid it. But the truth is, you're already addicted-to scrolling, to comfort, to distractions. The only question is: **Are your addictions serving you or destroying you?**

Addicted to Ownership: The Future is Built, Not Given

Opportunities don't wait for the passive; they reward those who take charge. The next generation must be addicted to ownership-of skills, decisions, and the path forward.

Financial literacy isn't just about earning money; it's about mastering the game of long-term impact. Wealth, influence, and freedom don't happen by accident; they are architected by those who refuse to be spectators in their own lives.

Mastery & Future Intelligence: The Ultimate Competitive Edge

The best in any field-whether business, science, or the arts-aren't simply talented; they are addicted to mastery. They are obsessed with learning, repetition, and iteration. In a world of distractions, those who cultivate deep work will lead. Mastery isn't built on shallow effort but on intense focus, relentless learning, and repeated iteration. It requires an obsession with the craft, an unwavering dedication to improvement, and a refusal to settle for mediocrity.

True mastery isn't built on distractions; it's forged through **deep work.** The best in any field dedicates themselves to intense focus, learning, and iteration.

But intelligence today isn't just about knowledge; it's about **future intelligence**-the ability to predict trends, leverage technology, and build systems that work smarter, not harder. The most successful individuals aren't those who simply grind endlessly but those who **strategize, automate, and innovate,** designing pathways to success rather than just chasing it.

Real-World Examples of Mastery & Innovation:

- **Elon Musk:** Engineering breakthroughs that redefine industries.
- **Kobe Bryant:** A relentless commitment to perfection in his craft.
- **Marie Curie:** Pioneering discoveries that changed the world of science.
- **Leonardo da Vinci:** Addicted to curiosity, blending science, art, and engineering into timeless innovations.
- **Dr. Katalin Karikó:** A relentless researcher whose groundbreaking work in mRNA technology led to the development of life-saving COVID-19 vaccines.

Success isn't stumbled upon-it's **forged in fire.** Your legacy isn't written in sand, but in **the stone of your daily actions.**

The Cost of Not Choosing Mastery

Every moment spent in mediocrity is a debt you owe to your future self. **The cost of inaction isn't just lost time-it's lost potential, lost impact, and a life wasted in regret.**

Imagine being 80, looking back at your life, knowing you settled when you could have built something extraordinary. **That's the real nightmare.**

The Hot Seat: Are You Playing to Win?

- You're 40 years old. You look in the mirror. Is the person staring back at you is someone you respect-or someone you pity?
- If today was your last day alive, would your work matter? Or would it vanish the moment you're gone?
- Would the person you admire most respect your work ethic?

The Action Plan: Turning Inspiration into Reality

(Because motivation without action is useless.)

Step 1: ***The Apprentice Phase (Deep Learning & Reps)***

- **Pick Your Craft:** Whether it's business, tech, writing, finance, or leadership-**choose something to master.**
- **Kill the Noise:** Delete distractions and replace them with learning (books, mentors, hands-on practice).
- **Repetition is Power:** Mastery isn't talent; it's daily effort. Set a minimum goal-**one skill-building action per day.**

Step 2: ***The Execution Phase (Building & Applying Skills)***

- **Start Small, Start Now:** If you wait for the "perfect time," you've already lost. **Launch something-a project, a business, a portfolio.**
- **Fail Fast, Adapt Faster:** The difference between winners and losers? **Winners learn from failure, losers stop trying.**
- **Find Your Tribe: Network and collaborate-** no one builds an empire alone. Connect with mentors, builders, and visionaries.

Step 3: The Visionary Phase (Innovating & Leading)

- **Leverage Systems, Not Just Hard Work:** The most successful people **don't just grind-they automate, delegate, and innovate.**
- **Think in Decades, Act in Days:** Mastery and legacy take time, but **every day should push**

you forward.

- **Leave a Mark:** Success isn't just personal-it's about **creating something that outlives you.**

Addicted to Resilience: Creating in Chaos

Resilience isn't just a trait-it's a strategy. The most successful people aren't the ones who avoid chaos; they are the ones who **build within it.**

Every setback is a lesson. Every challenge is a stepping stone. **The future won't be shaped by those who fear failure but by those who redefine it as part of the process.**

Addicted to Legacy: Leaving More Than Just Footprints

Life isn't about mere existence-it's about impact. The true mark of success isn't personal gain but the systems, businesses, and contributions that outlive you. What will remain after you're gone? What will you build that future generations will benefit from?

The next era belongs to the builders, the self-made, and the visionaries. It belongs to those who refuse to settle, who demand more from themselves and the world.

The Legacy Manifesto

"One day, my time will run out. My story will be told. But it will not be a story of regret-it will be a story of creation, of mastery, of impact."

They told me to wait. **I didn't.**

They told me to follow. **I led.**

They told me to be realistic. **I built the impossible.**

I refuse to be forgotten because I refuse to be ordinary.

I am not here to exist. **I am here to create.**

And when they write my name in history, it won't be in pencil. **It will be carved in stone.**

What Will You Build?

The world forgets the consumers. It remembers the creators. **Which will you be?**

One day, people will tell your story. **Make sure it's** one worth **telling.**

Dr. Suja Abraham
Professor & Hod
Department of Pharamacy Practice

ഒരു ഫെല്ലോഷിപ്പിന്റെ യാത്രാ ചിത്രം

2025 മാർച്ച് മാസം വിശാഖപട്ടണത്ത് നടന്ന പത്താമത് ഇന്റർനാഷണൽ ഫെല്ലോഷിപ്പ് ഹെൽത്ത് ടെക്നോളജി അസസ്മെന്റ് എച്ച്ടിഎ എന്ന പ്രോഗ്രാമിൽ പങ്കെടുത്തതിനെകുറിച്ചുള്ള ഒരു ചെറിയ വിവരണം ആണിത്. കലാം ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹെൽത്ത് ടെക്നോളജി (KIHT) സംഘടിപ്പിച്ച ഈ പ്രോഗ്രാം നടന്നത് ആന്ധ്ര മെഡ്ടെക് സോണിൽ (AMTZ) ആയിരുന്നു. 2016-ൽ സ്ഥാപിതമായ (AMTZ) യിൽ നൂറിലധികം മെഡിക്കൽ എക്യുപ്മെന്റ് ആന്റ് ടെക്നോളജി കമ്പനികൾക്ക് ഗവേഷണവും ഉത്പാദനവും നടത്താനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ നൽകുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ മെഡിക്കൽ ഉപകരണ നിർമ്മാണസ്ഥാപനമായ എന്റ്സ്റിസർച്ച് സെന്റർ ട്രെയിനിങ് സെന്റർ, ഇൻക്യുബേഷൻ സെന്റർ എന്നിങ്ങനെ നിരവധി യൂണിറ്റുകൾ ആയിട്ടാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. മൊബൈൽ മെഡിക്കൽ യൂണിറ്റ്, വെന്റിലേറ്റർസ്, ത്രീഡി ബയോപ്രിന്റിങ്, എമർജൻസി കെയർ ഉപകരണങ്ങൾ, ഐസിയുകിറ്റ് എന്നിവ ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രം.

ISPOR ന്റെയും കോളേജ് അധികൃതരുടെയും അനുമതിലഭിച്ചതോടെ രജിസ്റ്ററേഷനും, ടിക്കറ്റ് ബുക്കിംഗും പൂർത്തിയാക്കിയശേഷം, യാത്ര ഒരുക്കങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു. KIHT ക്യാമ്പസ് ഹോസ്റ്റലിലേക്ക് മുൻകൂട്ടി ക്യാബ് ഒരുക്കി. ഹോസ്റ്റൽ മേറ്റ്സ് എല്ലാവരും AIIMS, IIPH, NN മുതലായ അത്യുന്നത സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവർ. എല്ലാവരും അത്യധികം ഉത്സാഹത്തോടെ സെഷൻ അറ്റൻഡ് ചെയ്യാൻ തയ്യാറായി.

10 മുതൽ 15 വരെ നീണ്ടുനിന്ന ട്രെയിനിങ് പ്രോഗ്രാം, HTA എന്ന ആശയം കൂടുതൽ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് സഹായമായി. HTA എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നുന്ന ഈ വിഷയം വളരെ എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ പറ്റുന്നതാണെന്ന് തിരിച്ചറിവുണ്ടായ സ്ഥലമായിരുന്നു KIHT. സിസ്റ്റമാറ്റിക് റിവ്യൂ ആൻഡ് മെറ്റാ അനാലിസിസ്സഷെൻസ് വളരെ ലളിതമായി കുറേയധികം പഠനങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒന്നോ രണ്ടോ കൺക്ലൂഷൻസ് ഡിറൈവ് ചെയ്യുന്നതെങ്ങനെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിതന്നു. നമ്മൾ പഠിച്ചതും ചെയ്തതും അല്ല, മറ്റുള്ളവർ ചെയ്തതിൽ നിന്ന് നാം പഠിക്കേണ്ടത് എന്തെന്ന് കാണിച്ചു തരുന്നതാണ് സിസ്റ്റമാറ്റിക് റിവ്യൂ.

ക്ലാസുകളും, ഹാൻഡ്സ്ഓൺ സെഷൻസും, അസൈൻമെന്റ്സും, എല്ലാം നിറഞ്ഞ ഒരാഴ്ച ഒരു മിനിറ്റ്പോലും മടുപ്പ് ഉള്ളവആക്കിയില്ല എന്നതാണ് സത്യം. കോസ്റ്റ് എഫക്റ്റീവ് അനാലിസിസ്, ക്ലിനിക്കൽ ഔട്ട്കംസ്, ബഡ്ജറ്റ് ഇമ്പാക്ട് അനാലിസിസ് ക്ലാസുകളുടെ കാഠിന്യം കൂടിക്കൂടിവന്നു. പക്ഷേ സംശയലേശമെന്യേ,

ടെക്നോളജി ആൻഡ് പോളിസി ഇമ്പ്ളിമെന്റേഷൻ ഒത്തുചേർന്ന ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചതാണ് KIHT-ന്റെ പരിശീലനരീതി കാരണമാകാം.

നിറങ്ങളുടെ ആഘോഷമായ ഹോളി മറക്കാനാകാത്ത ഒരു അനുഭവമാണ്. എല്ലാ വൈറ്റ് കോട്ട് intellectual-സും അന്നേദിവസം ക്ലാസുകൾക്കുശേഷം മൾട്ടികളർ സൂപ്പർസ്റ്റാർ ആയിമാറി.

സിസ്റ്റമാറ്റിക് റിവ്യൂസുവഴി എവിഡൻസ് ബേസ്ഡ് മെഡിസിൻ പഠിച്ചത് കളർ മിക്സിങ് എന്ന പ്രാക്ടിക്കൽ ആപ്ലിക്കേഷൻ ആക്കിമാറ്റിയ അവസരമായിരുന്നു അത്.

ക്യാമ്പസ് ടൂറും, സിറ്റി ടൂറും ആയിരുന്നു മറ്റൊരു ആകർഷണം. വളരെ കുറഞ്ഞ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ പണിത മനോഹരമായ കെട്ടിടങ്ങളും, അതിശയിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള കട്ടിങ് എഡ്ജ് ടെക്നോളജികളും, അതിനുപിന്നിലുള്ള ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളും കണ്ടു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചു. സിറ്റി ടൂറിന്റെ ഭാഗമായി ആർകെ ബീച്ചിന്റെ പ്രകൃതി സൗന്ദര്യവും, ചരിത്ര പ്രാധാന്യമുള്ള മ്യൂസിയങ്ങളും സന്ദർശിക്കാനായി. പൂർവ്വകാലത്ത് പ്രവർത്തിച്ച ഒരു സബ്മറൈൻ ഇപ്പോൾ ഒരു മ്യൂസിയം ആയിമാറിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലെ യന്ത്രങ്ങൾ, സാങ്കേതിക ഘടനകൾ, ജീവനക്കാരുടെ ജീവിതശൈലി എന്നിവ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള അവസരം ഒരു ഭാഗ്യമായി കരുതട്ടെ. തൊട്ടടുത്ത് തന്നെയുള്ള എയർക്രാഫ്റ്റ് മ്യൂസിയം, വിമാന സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ അതിശയിപ്പിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ്. നാവിക വിമാനത്തിന്റെ ഉള്ളിലൂടെ നടന്നപ്പോൾ ഇന്ത്യൻ സുരക്ഷാ സേനയെ ഒരു നിമിഷം നമിച്ചുപോയി.

HTA -ഫെല്ലോഷിപ്പ് എന്നതു വെറുമൊരു അക്കാദമിക് പ്രോഗ്രാം മാത്രമായിരുന്നില്ല, ഇനിയും ഒരുപാട് പഠിക്കാനുണ്ട് എന്ന ഒരുഓർമ്മപ്പെടുത്തലിന്റെയും അതോടൊപ്പം മാനസിക ഉല്ലാസത്തിന്റെയും ഒരു ചെറിയ ഇടവേളയായിരുന്നു.

Ivg league റസിഡൻസി എന്ന ഹോസ്റ്റൽ ലോബിയിലും ലൈബ്രറിയിലും രാത്രി വൈകിനടന്ന റിവ്യൂസെഷൻ ആൻഡ് ഡിസ്കഷൻസ്....... ഓരോ ദിവസവും ഗുഡ്നൈറ്റ് പറയുമ്പോൾ ദിവസങ്ങൾ തീരുകയാണല്ലോ എന്ന വേദനയോടെ.... ക്ലാസ് ഡിസ്കഷൻസ്, സെൽഫീസ് ആന്റ് ഗ്രൂപ്പ് ഫോട്ടോസ്.... ഒക്കെ കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ എത്തുമ്പോൾ ഒരു ശാന്തത അല്ലെങ്കിൽ HTA വിഡ്രോവൽ സിൻഡ്രം എന്നൊക്കെ വിളിക്കാം.

അതുവരെ വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പ്ചാറ്റിൽ 'നോട്ട്സ് പ്ലീസ്' എന്നുമാറി 'മിസ്സ്യൂഓൾ' ആയി.

വിശാഖപട്ടണത്തിനു നന്ദി! AMTZ, KIHT, RK ബീച്ച് ആൻഡ് മ്യൂസിയംസ്. മറക്കാൻ ആകില്ല ഒരിക്കലും. കുറെ നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ സമ്മാനിച്ച ഫെല്ലോഷിപ്പ്.

Now spread across India with lots of memories....... **"Life and Time are the world's best teachers. Life teach us to make good use of Time and Time teach us the value of Life.."**

ഡോക്ടർ എ.പി.ജെ. അബ്ദുൽകലാമിന്റെ വാക്കുകൾ വീണ്ടും മനസ്സിൽപതിഞ്ഞു. ഈ ഫെല്ലോഷിപ്പ്, കൊളാബറേഷൻ ഉള്ള സാധ്യതകൾ തുറക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ.

Ms. Seethalekshmi
1st Year Pharm D

ശലഭം

യൗവനം വന്നെത്തി എന്ന് പ്രകൃതി വിളിച്ചോതിയ നാൾ മുതൽ
ആ ശലഭത്തിന്റെ ചിറകുകൾക്ക് വിലങ്ങ് വന്നു
ആവിലങ്ങ് കയ്യിൽ ഏന്തി ശലഭം അഹം ബുദ്ധികൾ ത്യജിച്ചു
യൗവനമാം കവാടത്തിൽ ചെന്ന് മുട്ടുമ്പോൾ
ആ സ്വാതന്ത്ര്യ ചങ്ങല പൊട്ടിക്കാം എന്ന് അവൾ മോഹിച്ചു
എന്നാൽ ....
താലിചരടാകും കുരുക്കിൽ പെട്ട് ശലഭത്തിന്റെ ചിറകുകൾ ഒടിയുന്നു
രാമായണത്തിൻ സീതയ്ക്ക് തുല്യം പവിത്രയാം
അവളെ പാടത്തെ നെല്ലുപോൽ കൊയ്തിടുന്നു.
പന്തിരുകുലത്തിൻ സ്ത്രീ കണക്കെ കുരുന്നുകളെ പെറ്റിടുന്നു
തൻ പൈതങ്ങൾക്ക് തണൽ വൃക്ഷമാം അമ്മയാണവൾ ...
തൻ വല്ലഭന് ചിറകാണവൾ...
തൻ കുലത്തിൻ കാവൽ മാലാഖയാണവൾ ....
ശലഭം ബാല്യത്തിൽ നിന്നും
കൂർമമാം വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഇന്നിതാ ഞാനും വന്നിരിക്കുന്നു...
ചിത്രശലഭംപോൽ പാറിപറന്ന എൻ ബാല്യകാലം ഇന്നൊരു വിസ്മൃതി മാത്രം...

Ms. Anju George
1st Sem B Pharm

തനിമയ്

എത്രയോ ദിനരാത്രികൾ കടന്നുപോയങ്ങു
മനസ്സിൽ എങ്ങോ, നീ തങ്ങി നിൽപ്പു
ഓർമ്മകൾ ആയിരം വാരിപ്പുണർന്ന
സന്ധ്യതൻ ഏകാകിയായി ഞാൻ,
കണ്ണാടിയിൽ എൻ മുഖം കണ്ടനേരം
നെറുകയിൽ കുങ്കുമ കറ മായാതെ നിൽപ്പിത....
എന്നിലെ സ്നേഹം ബാക്കിയാക്കി എന്തിനു
കടന്നുപോയങ്ങുനീ....
നിന്നിലെ ജീവന്റെ വിത്തുകൾ എന്നിൽ
മുട്ടിട്ടു എന്നു അറിഞ്ഞില്ലയോ നീ?
ഇല്ലെന്നറിഞ്ഞിട്ടും, നിൻ തിരികെ വരവ്,
അറിയാതെ കൊതിപ്പുഞാൻ എൻ ഉള്ളിൽ
പതിയെ, തലോടി എൻ ജീവനെ,
ഇറുകെ അടച്ചെൻ കണ്ണുകൾ വിങ്ങലോടെ........

Ms. Asna Maideen
5th Sem B Pharm

The Curiosity

Comic Strip Layout (4 Panels)

Panel 1 : The Offer

Scene : Lily excitedly holding a tiny bag of something suspicious.

Dialogue

Lily : "Max, look! Jake gave me this. He says it'll make me feel amazing!"

Max (sarcastic) : "Oh wow, a mystery substance from a guy who thinks math is a suggestion? Sounds legit!"

Panel 2 : Doubt Creeps In

Scene : Max crossing arms, looking skeptical. Lily hesitates.

Dialogue

Lily : "He swears it's safe!"

Max : "Right, because people who sell mystery powder in Ziploc bags are known for their honesty."

Panel 3 : The Realization

Scene : Lily looking at the bag, frowning. Max raising an eyebrow.

Dialogue:

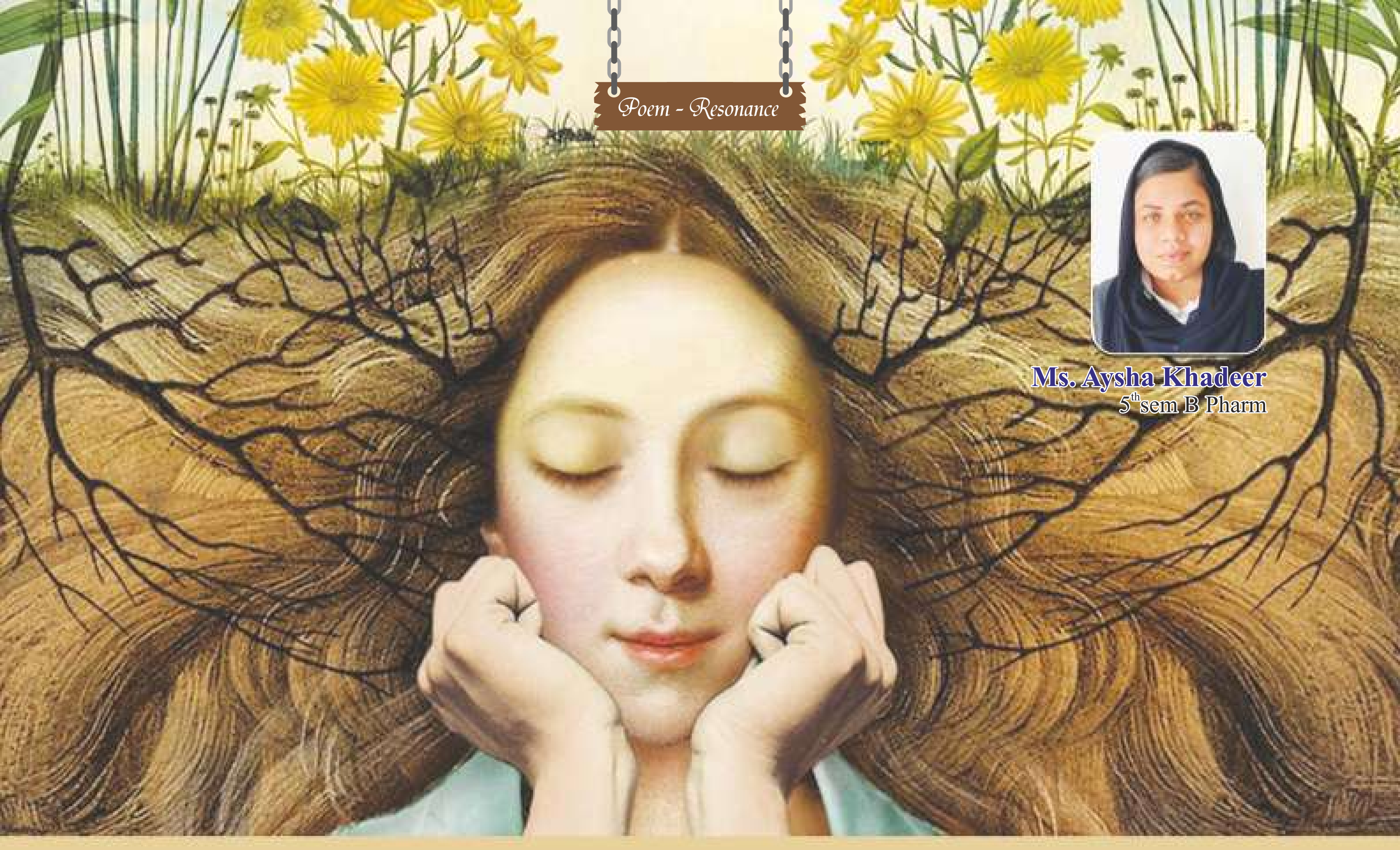
Lily : "Okay, okay… maybe I won't take it…"

Max : "Good call, Einstein. Now, let's go get ice cream-the only substance we should be addicted to."

Panel 4 : The Moral

Scene : Lily and Max happily eating ice cream. Jake tries selling the mystery pill to a pigeon.

Text at the bottom : "Think before you take. Your future self will thank you."



Ms. Aysha Khadeer
5th sem B Pharm

SOULS CAPES

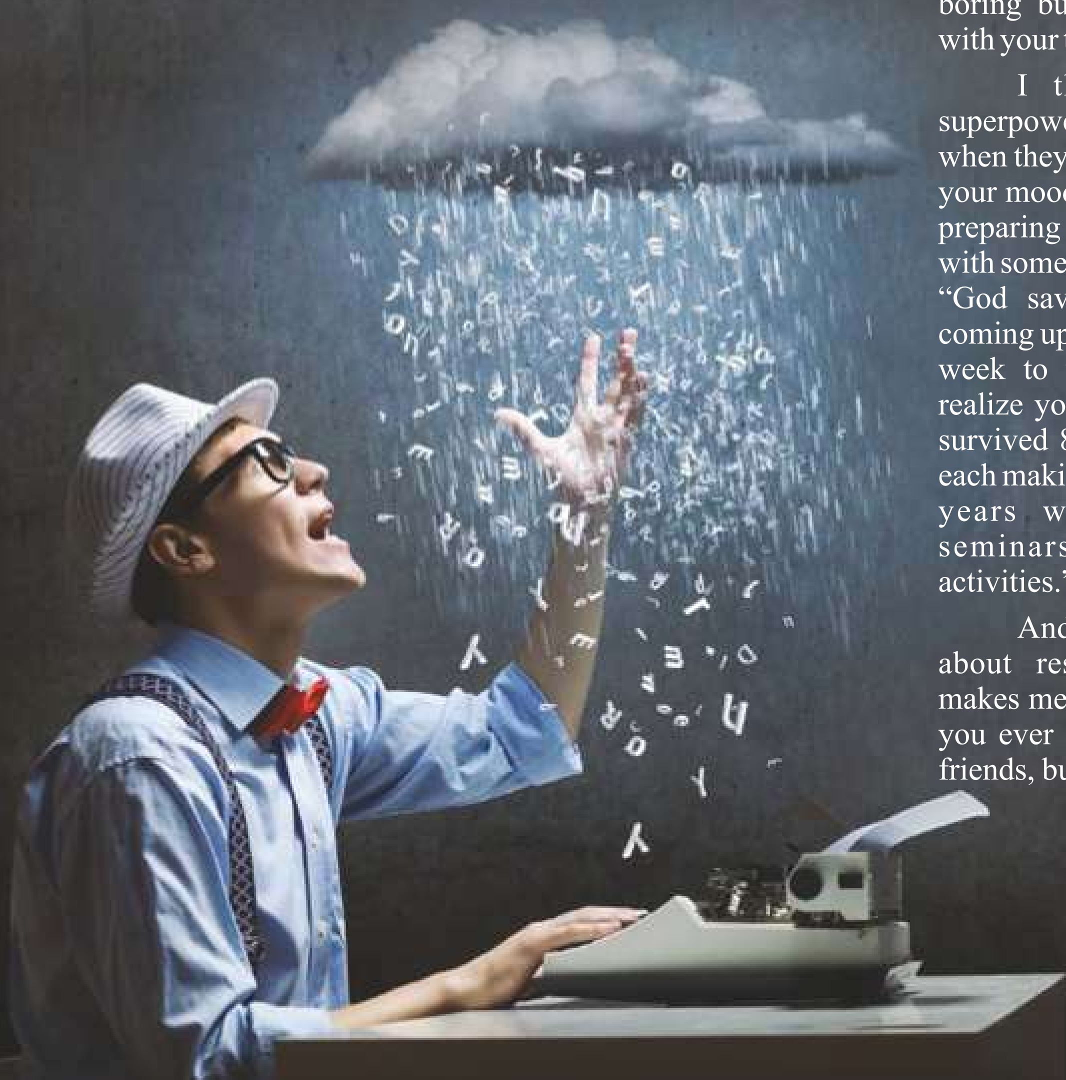
The trees stand tall,their leaves so bright,
A reflection of the soul’s inner light.
The wind whispers secrets of the hearts deep core
A language only known,to those who listen more…
The rivers flow,like tears from above,
Washing away the pain and love.
The mountains stand like sentinels of old,
Guarding the mysteries of the souls unfold
In nature’s arm,we find our peaceful nest,
A place to heal,to grow,to find our best,
For in the trees,the rivers wide,
We see the beauty of the human soul inside.

Mr. Binoy P Sebastian
7th Sem B Pharm

PROMPTNESS

Tomorrow is a Scam: The Art of Doing It Today

Friends, be honest - how many times have we told ourselves, “I’ll do it tomorrow”? Whether it’s starting an assignment, replying to a message, or calling home, the “tomorrow plan” is basically our national anthem. But the thing is… tomorrow can’t be trusted.... It doesn’t always show up the way we expect.



College life is already packed with classes, clubs, random hangouts, and the occasional mental breakdowns. In all that chaos, being prompt might sound like something only toppers or overly serious people do. But actually, it’s a skill that makes life easier. It’s not about being boring but, it’s about being smart with your time.

I think promptness is a superpower. The ability to do things when they need to be done, not when your mood says so. Got a test? Start preparing today, not the night before with some cups of coffee and praying “God save the King”. Placement coming up? Don’t wait until the final week to update your resume and realize your only achievement is “I survived 8 semesters of six months each making a total of 48 months or 4 years without attending any seminars, webinars or other activities.”

And promptness isn’t just about responsibilities, it’s what makes memories possible too. Have you ever tried planning a trip with friends, but everyone said “let’s plan

it tomorrow”? And then tomorrow goes on forever and suddenly, someone gets busy, exams pop up, or the group chat just dies. That trip never happens. Sometimes, doing things today is what turns a normal day into a lifelong memory. A movie plan, a trip, even a late-night ‘kattan’ run, or late night walks....they all need someone to say, “Let’s go now.”

There are lots of times when students keep pushing things off thinking that “there’s still time”. Whether it’s preparing for an exam, submitting an assignment, or finishing a subject, they delay it day after day… and suddenly, there’s no time left. Sometimes, that one small delay can cost you an entire year. Not because you weren’t capable, but just because you waited too long to act. It happens more often than we realize.

Now, don’t expect the world to give you a signal when it’s time to start. There won’t be any magical background score from nature, no slow-motion winds blowing through trees, no dramatic “this is it” moment. The only thing that’ll be there is a quiet voice from deep inside you that says, “That’s it. I’m done. Let’s start.” And that’s all what you need.

And yeah, it’s not just about marks and jobs. Promptness matters in life too. Like telling your parents you miss them, or finally opening up to them about something that’s been bothering you or maybe just spending time with them when you get time.

So talk to your parents, tell them what’s on your mind. If not you, then who? They deserve to hear it from you, not from someone else. After all, you’re their child, and some things just carry more meaning when spoken directly, from one heart to another.

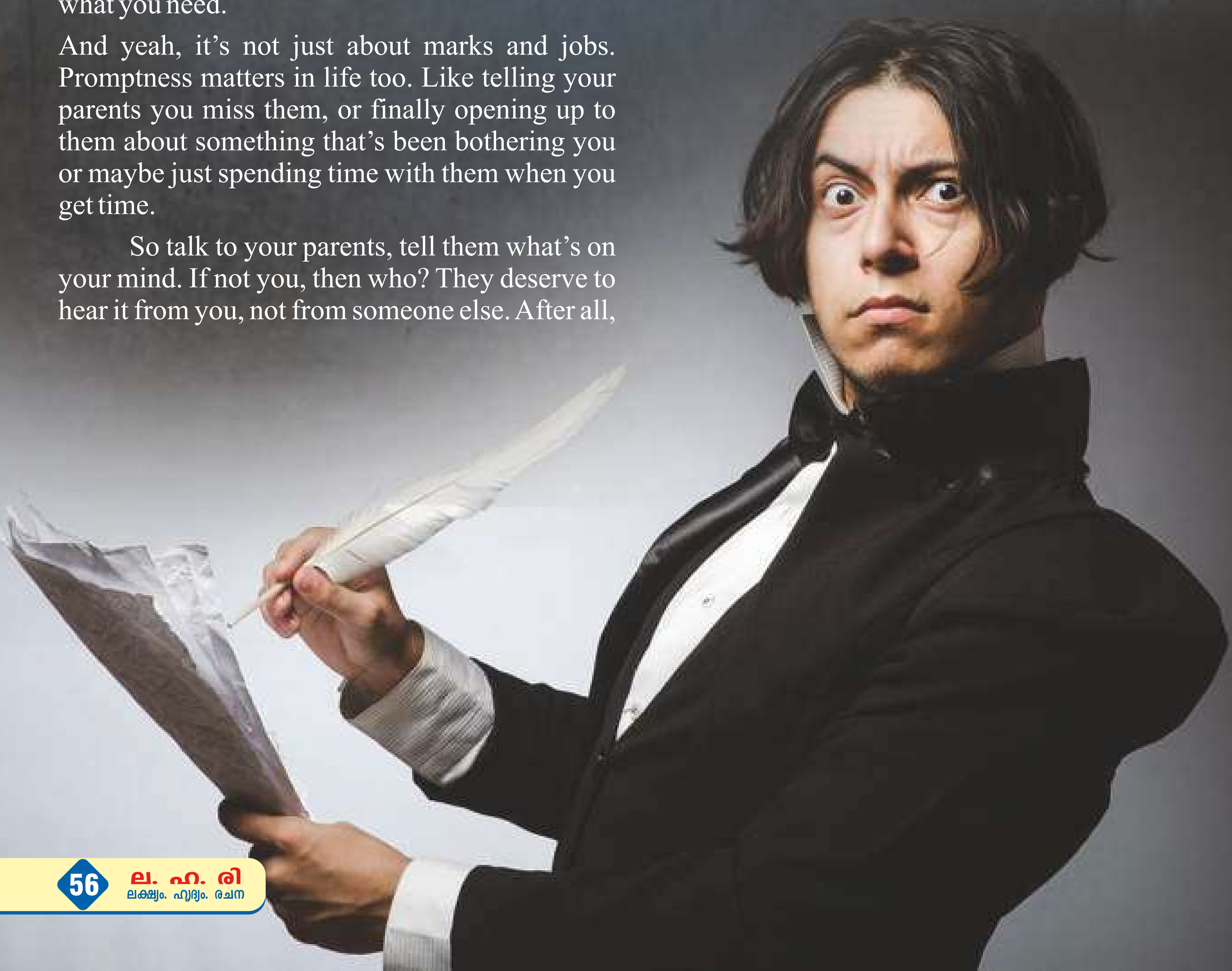
Because, the amount of love you hold in your heart without expressing it, no matter how much it is has the same value as unspent money.

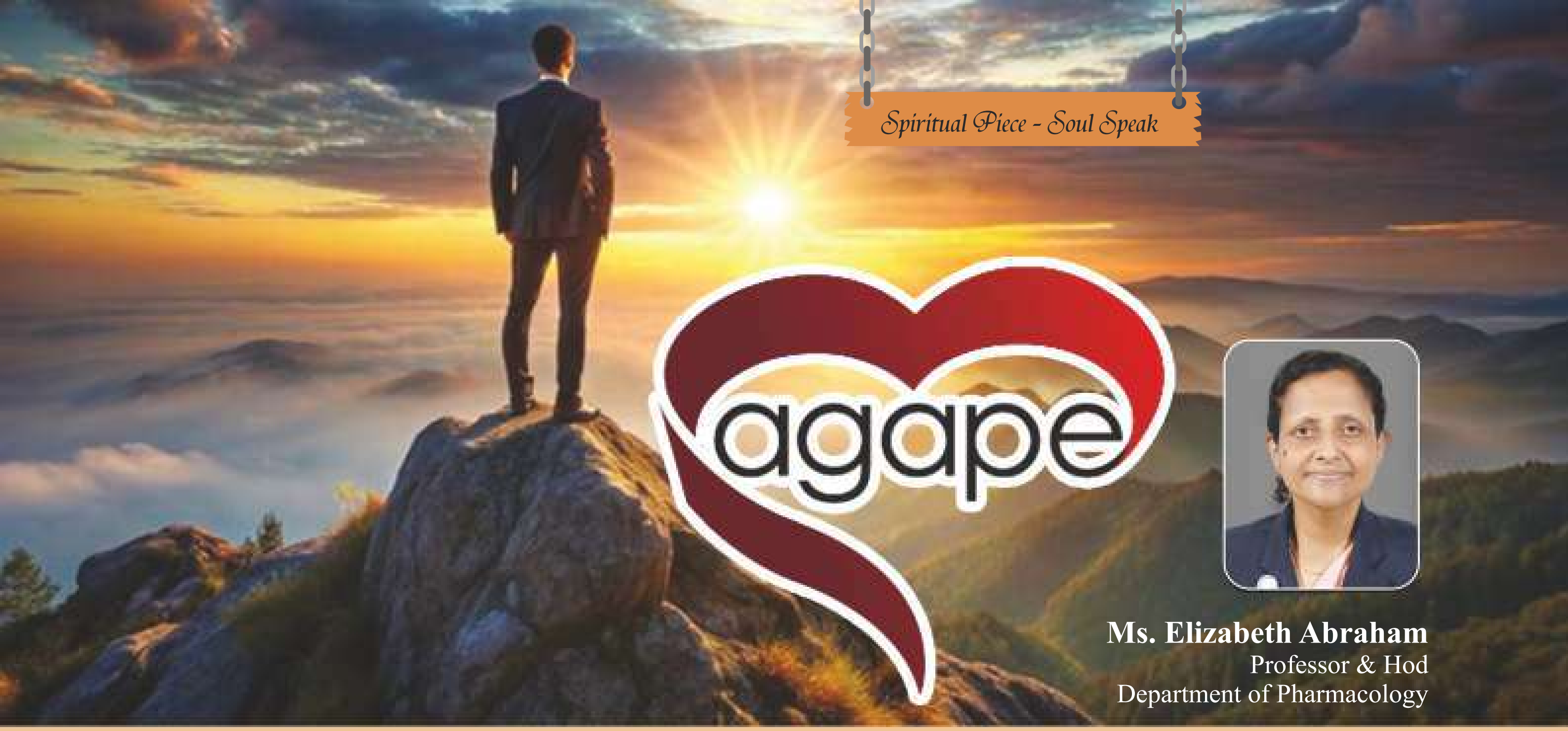
Both should be spent at least when absolute necessity arises, otherwise both do not even have the value of paper pieces

As someone once said, ‘jo hai saman, kal ho naa ho’.

So maybe promptness isn’t about being perfect. No one is perfect. Maybe it’s just about being present in the moment, living the moment to the fullest and doing what’s required....

So friends, students, Nirmalites, be in the moment. Live it to the fullest. Do what needs to be done, not just for success but for the peace of your mind. For fewer regrets and more memories. For that version of you who’ll look back one day and smile, not because everything was perfect, but because you showed up when it mattered....





agape

Ms. Elizabeth Abraham
Professor & Hod
Department of Pharmacology

In Jeremiah 31:3, God says, "I have loved you with an everlasting love; there fore, I have drawn you with loving-kindness." In Isaiah 43:4, He declares, "You are precious and honored in my sight, and because I love you..." Additionally, He instructs, "You shall love the Lord your God with all your heart, with all your soul, with all your strength, and with all your mind, and love your neighbor as yourself."

To begin, we must open our hearts to receive this love so that we can extend it to one another. True love draws us with kindness, and as a result, we are seen as precious and honored in their eyes.

In1Corinthians13:4–8, we are given a beautiful description of love:

Love is patient and kind; love does not envy or boast; it is not arrogant or rude. It does not insist on its own way; it is not irritable or resentful; it does not rejoice at wrong doing but rejoices with the truth. Love bears all things, believes all things, hopes all things, endures all things. Love never fails. This is agape or God' unconditional love meant to flow through us.

Agape radiating through us

Love Is Kind:

Kindness is a kin to patience, but it specifically relates to how we treat others. This kind of love especially shines when responding with goodness toward those who have wronged us. It may even take the form of a gentle rebuke when discipline is needed.

True love celebrates the success and blessings of others. It does not allow jealousy or resentment to take root. Love finds joy in the prosperity of others rather than being disheartened by it.

Love Does Not Boast:

To boast is to brag without cause. Love does not seek to elevate itself above others but remains humble, recognizing that any achievements are by grace and not solely due to personal merit.

Love Is Not Proud:

This love does not exhibit arrogance or self-importance, maintains a humble posture. This love is not overly self-confident or insubordinate to God and others.

Love Is Not Rude:

Love shows respect for others, caring about their feelings, customs, and differences. It does not be have dishonorably or disgrace another person.

Love Is Not Self - Seeking:

This love places the well-being of others be fore its own desires. It puts God first, prioritizing His will above personal ambition, and does not demand its own way.

Love Is Not Easily Angered:

Love does not react quickly with anger. It

remains calm and patient, not focused on self - interest or demanding rights.

Love Keeps No Record of Wrongs:

True love offers forgiveness repeatedly. It does not keep a list of past mistakes but extends grace and moves forward in reconciliation.

Love Does Not Delight in Evil but Rejoices with the Truth:

Love avoids evil and helps others do the same. It delights in truth and stands firmly with what is right.

Love Always Protects:

This love seeks to guard others from harm, offering correction and protection in ways that restore rather than damage.

Love Always Trusts:

It trusts in others' good intentions without doubting.

Love Always Hopes:

Love holds out hope for others, encouraging them to continue growing in faith, knowing that God will complete the work He began.

Love Always Perseveres:

This love endures through challenges and remains strong even in the face of trials.

Love Never Fails:

This love is eternal and unyielding, going beyond human limitations. It is divine and will never fade.

We can remember that" God demonstrates His own love for us in this : While we were still sinners, Christ died for us."

The Power of Love

In this article, we explore the profound power of love, gaining in sights into how to love unconditionally, show mercy and forgiveness, and embrace others with open hearts.

The **Parable of the Good Samaritan** illustrates the importance of love, compassion, and care for our neighbors. The Samaritan not only stops to help the wounded man, but heal so provides first aid, takes him to an inn, and covers his expenses. His actions show genuine care and challenge us to love without boundaries, beyond ethnic, cultural, or religious differences.

The **Parable of the Prodigal Son** demonstrates God's unconditional love and mercy. When the son returns after realizing his mistakes, his father welcomes him back with open arms, celebrating his return and forgiving all his wrongdoings. This story shows that love is not dependent on our actions or worthiness; it is a constant and unwavering presence in our lives.

The **Parable of the Lost Sheep** reveals God's relentless love as He searches for the lost. The shepherd leaves the ninety-nine to find the one lost sheep and joyfully carries it back on his shoulders. This reminds us that, despite our flaws, God continues to seek us, valuing each individual and longing for our return.

Forgiveness is a trans formative act of love. It breaks the chains of resentment and restores harmony in relationships. When we forgive, we choose tore lease our grievances and extend grace. Forgiveness is not a sign of weakness, but rather a display of strength and courage.

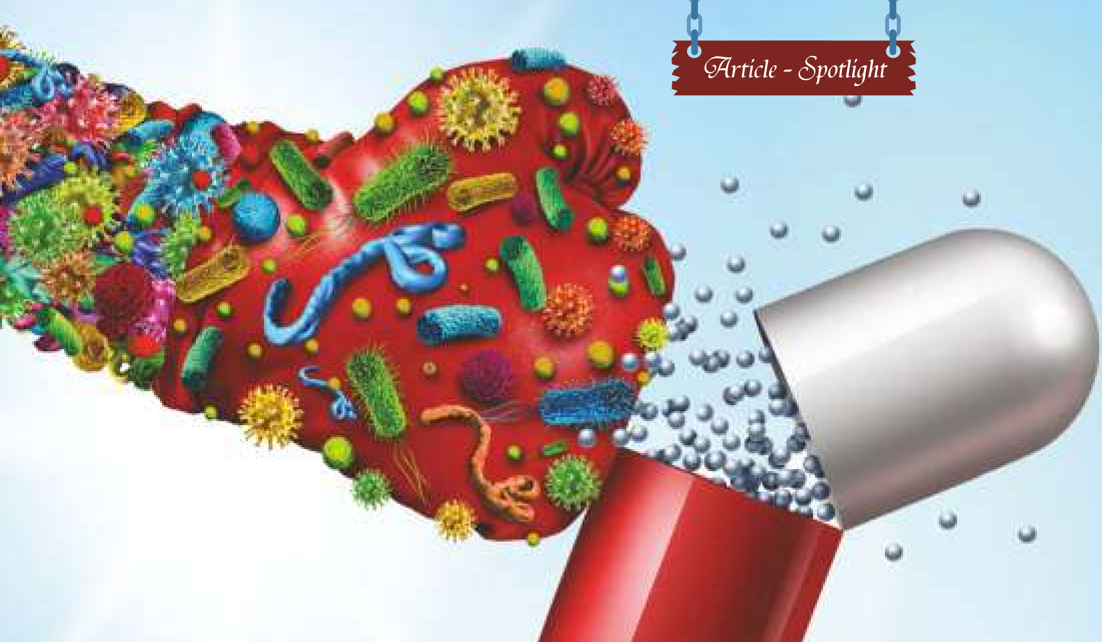
Through forgiveness, we reflect the divine forgiveness we have received.

Love in Daily Life

Love can be directed toward people or things. When directed toward things, love involves enjoying or taking pleasure in them. With people, it often means appreciating their qualities, achievements, or appearances. However, love also extends to those who are not attractive, virtuous, or productive. In these cases, love is a deep commitment to helping someone become who they ought to be.

Love has the warmth and protection that helps us stand firm in the face of adversity, increasing our confidence. Identify those who extend this love to you and allow yourself to be covered by it. Also, identify those who need this love and offer them your covering.

Eros represents passionate, romantic love between life partners who are complementary companions. When combined with **Agape** (unconditional love), it can foster deeper, more fulfilling connections in relationships, helping to nurture and sustain love in its many forms.



Ms. Reba Renju
4th Year Pharm D

A silent threat to the medical sector : Antimicrobial resistance.

Nanomedicines : A model innovative for antimicrobial resistance

Antimicrobial resistance is defined as the resistance of the bacteria towards the antimicrobial agents. The massive application, prophylactic use of antibiotics without proper medical indications, the inappropriate selection of antibiotics, frequent switching between antibiotics have led to serious complications of bacterial resistance. The bacteria undergo evolution being a complete threat to the mankind. Hence, nano medicines are the need of the hour. Researchers are developing novel medicines for combatting AMR. Nano medicines are developed in such a manner that they are made to be serum stable and preventing their rapid clearance. The main aim is to penetrate bio films of bacteria, thereby killing the bacteria. Reducing the drug size to nano particles and bringing the drug content to a certain amount that will be lethal to the bacteria and help in bypassing the bacterial resistance mechanisms.

Antimicrobial resistance is caused by bacteria through mechanisms such as

Enzymatic degradation of the antibiotics- in case of penicillin, cephalosporins, these get destroyed by beta lactamases produced by the pathogens.

Alteration of bacterial proteins that are antimicrobial targets-tetracyclines, chloramphenicol, macrolides and antibiotic modifying enzymes-sulphonamides, quinolones. Change in membrane permeability to antibiotics.

Nanobiotics to combat amr

The mode of action of nanoparticles is that they act by direct contact with the bacterial cell membrane and they don't have to penetrate into the bacteria. In this way, the nanoparticles are less prone to causing resistance within bacteria than antibiotics. The bacterial cell membrane permeability is altered by aid of nanoscale materials, hence leading to cytoplasmic leakage and bacterial cell death. The imprudent use of antibiotics has led to the global threat of antimicrobial resistance in the medical sector.

Highly skilled researchers are working towards solving this problem. The need for a better and powerful solution to combat the antimicrobial resistance is utmost at this time, nanoparticles have shown to be a promising solution. . The consumers of the medicine would expect the medicine to be less toxic and more effective than the prototype medicine, hence achieving the therapeutic action to the fullest.

How the nanobiotics work against microbes

The nanobiotics work against bacteria by multifunctional mechanisms than the contemporary antibiotics. Several techniques exist for efficient delivery of nanobiotics.

Nano particles get attached electro statically to the bacterial envelope resulting in the membrane depolarization and loss of membrane integrity. The efficacy of nano particles can be improved by electrostatic interaction between negative charge of bacterial surface and cationic charge of nanoparticles surface.

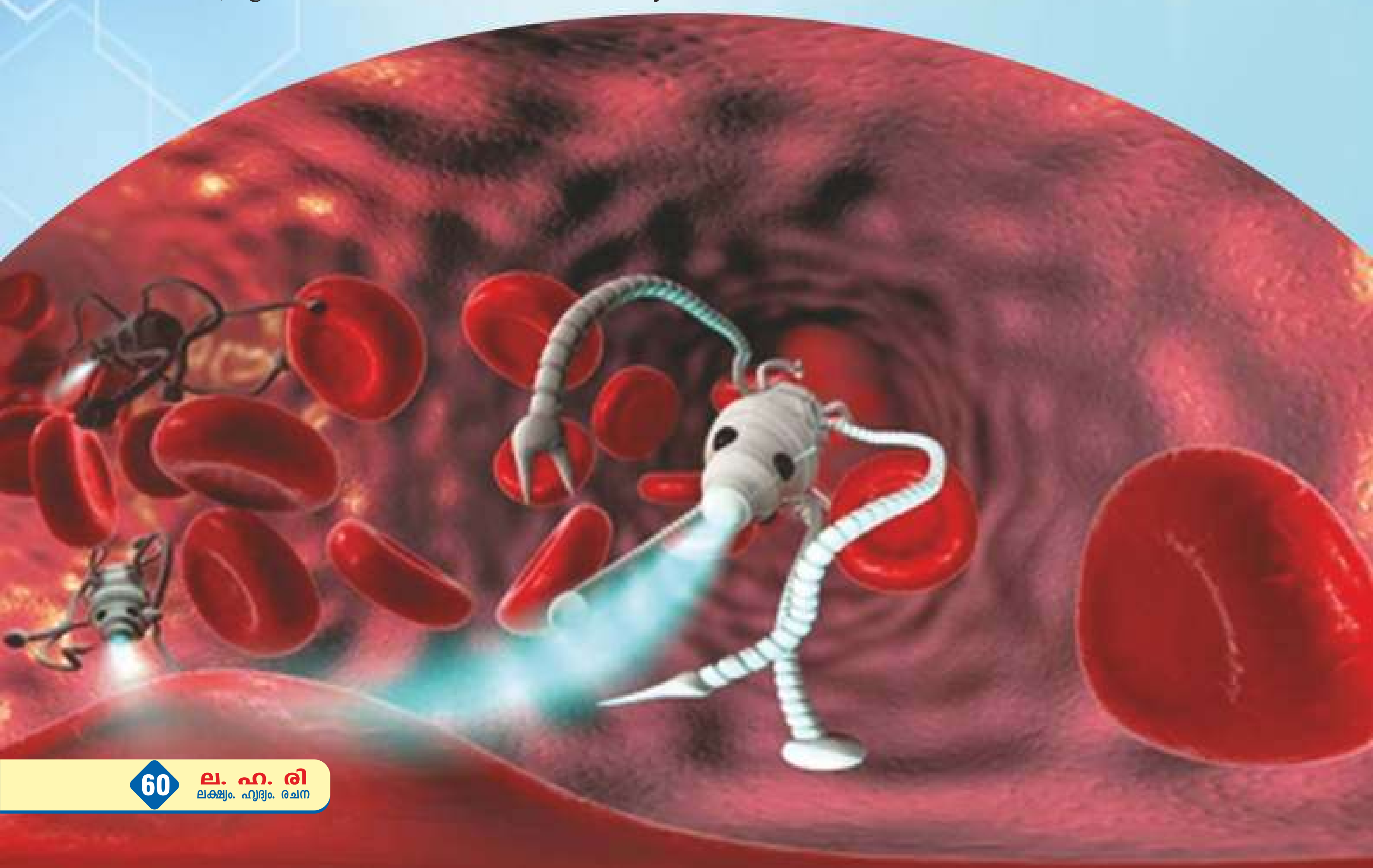
Nanoparticles attack the bacteria in biofilms by causing physical damage to the bacteria. This is brought about by sharp edges, ion release, generation of ROS- secondary metabolite of oxidative activity, DNA damage.

Nanobiotics should serve the purpose of reducing toxic effects and enhancing the efficient uptake of medicine. To serve this purpose, stimuli sensitive nano drug carriers have been developed. This also contributes to controlled drug release.

Antibiotics engineered as nanobiotics with the help of nanotechnology allows for antibiotics to target the infection site. This also aids in releasing higher antibiotic doses to the target site. The nanoparticles act on target sites either actively or passively.

Nanobiotics as promising solution in battling antimicrobial resistance

In an experimental study, the classic antibiotic formulation was compared to that of novel nanobiotic formulation of clindamycin, doxycycline and linezolid against biofilm forming MRSA isolates. The resulting conclusion of the study was that nanobiotic formulation had less MIC, prolonged or same post antibiotic effects compared to the conventional antibiotics. These findings can give us an accurate dosing regimen and efficient clinical outcomes.



Ms. Maria Rose Joseph
2nd Year Pharm D

A latent Glimmer

A drop of manifestation,
Was not enough to uncover the hesitation
The sparkle in my eyes
Could not see the anguished tears
My mind could not reflect,
The film roll of emotions impossible to contain
Today, I stand with too many hands
Each with a capability unknown
If only I could converge to be the light
Enough to be a tyndall of hope
Gathered together all the pieces
But could not figure out what it creates
Like the magnificent art
That people perceive for hours
I looked at the world that wasn't mine
Can tomorrow be a today,
For the forlorn to start again
Can my hands salvage her from the shroud
That choked her till the voice is not a sound.

Ms. Aneetta C T
3rd Sem B Pharm

YET I CANNOT

To cover up my solitude, I bury it under my pillow and sheets.
To cover up my solitude, I enter into a world without sunrise.
To cover up my solitude, I travel along with the big screen and two heads.
To cover up my solitude, I spill ink on my paper.
And yet I cannot cover up my heart that's in solitude.

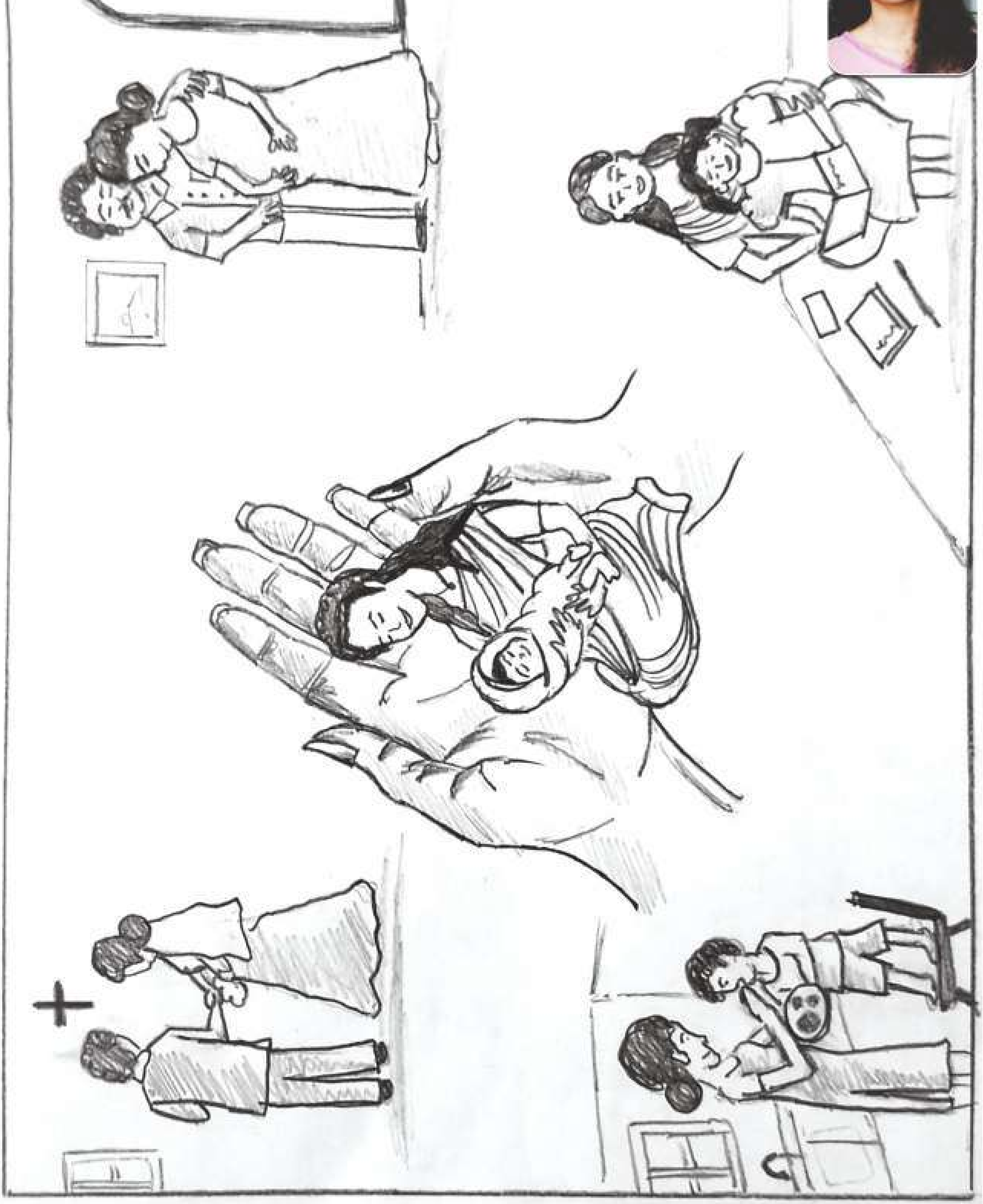
THE REWRITTEN PAMPHLET

Ashmy P.S.
5th Sem B Pharm

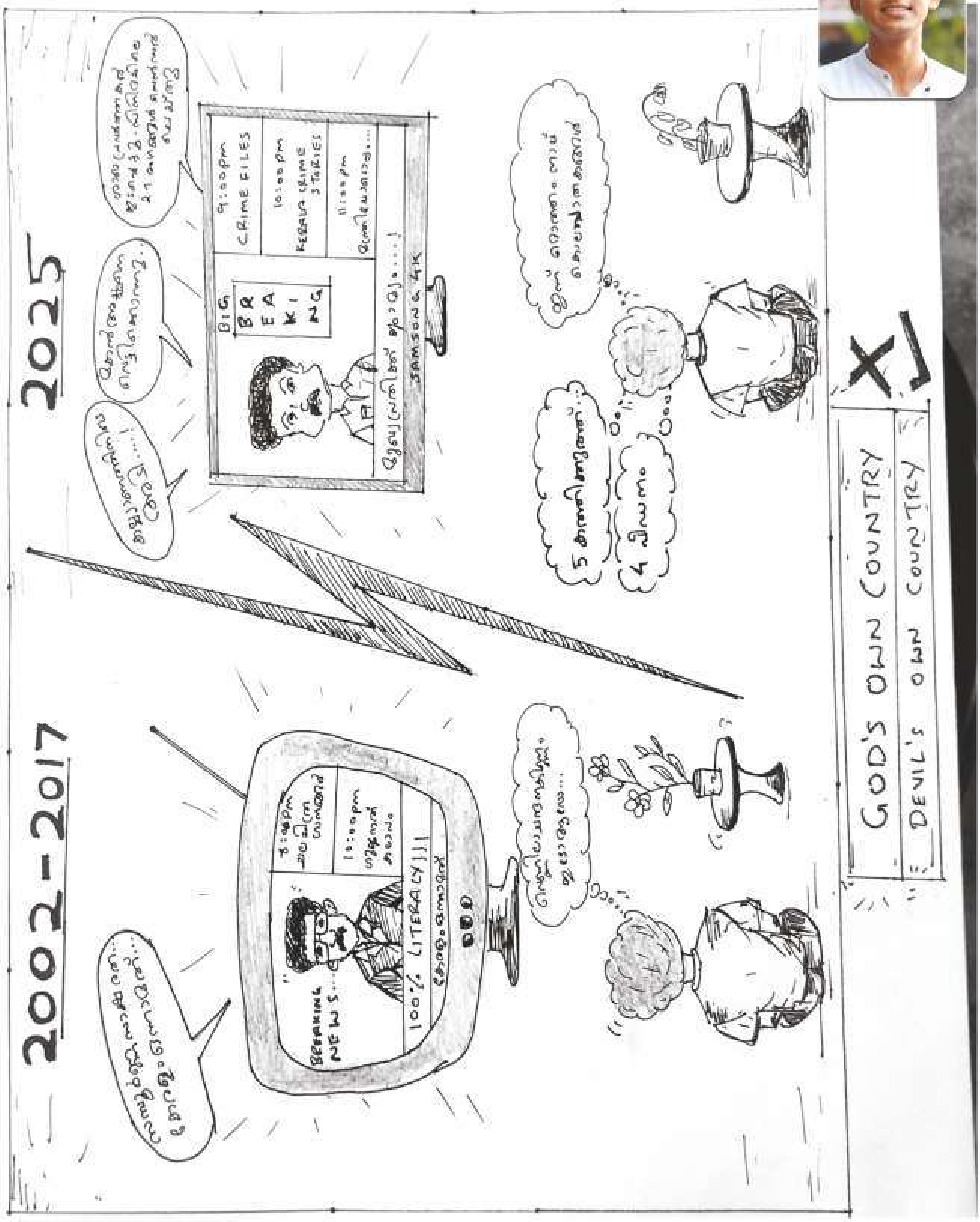
The room scented red wine;
Yet the ecstasy was far away from me.
The life I carved with deep desire
wasshattered into pieces by the ruthless fate.
And here the sculpture could do nothing but helplessly witness it.
Heart felt heavy, longing to burst out the woes
but the cusp of expression to repression was fluctuating
The storm of melancholy teared the sinew new apart;
The unflown tears scribbled the last pamphlet
And then the realms of reflections of life flashed
the magic of epiphany embraced the wounded soul
unquenchable thirst for life meandered the path.
A new kind of high for life was waiting there!!

Ms. Meera Abdul Karim
4th Year Pharm D

Ms. Annmary Sijo
3rd Sem B Pharm



Mr. Abhiram P.B.
7th Sem B Pharm



Mr. Abhiram P.B.
7th Sem B Pharm

Laasyam
(Arts)

HARAM
(Sports)

RASAM
(College Day)

Thaithaka

(Onam)

Santalunia
(Christmas)

Synceria
(Club Activities)

HANDSON
(NSS)

TRIUMPHS

(NAAC)

1st SEM B PHARM (2024-2028)

1st YEAR PHARM D (2024-2030)

2nd YEAR PHARM D (2023-2029)

3rd SEM B PHARM (2023-2027)

3rd YEAR PHARM D (2022-2028)

4th YEAR PHARM D (2021-2027)

5th SEM B PHARM (2022-2026)

5th YEAR PHARM D (2020-2026)

8 SEMESTER B. PHARM 2021 - 2025

1st YEAR M PHARM PHARMACEUTICS

2nd YEAR M PHARM PHARMACEUTICS

1st YEAR M PHARM PHARMACOLOGY

1st YEAR M PHARM PHARMACY PRACTICE

2nd YEAR M PHARM PHARMACOLOGY

7th SEM B PHARM (2021-2025)

6th YEAR PHARM D (INTERNS)

TEACHING STAFF

NON-TEACHING STAFF

In Loving Memory Of

AJIL GEORGE WILSON

BATCH 2021- 2027

FROM THE EDITOR'S DESK

It gives us immense pleasure to present to you 'ല.ഹ.രി.', a humble yet vibrant reflection of the voices, ideas and creative spirit that flows through our campus.

In a world where it is often clouded with negative distractions, as the youth of today are choosing the path of destruction, we welcome you to take on a different outlook on the word 'ല.ഹ.രി.'- not to grapple with things that lead to destruction, but rather holding profoundly onto developing a healthy addiction-to growth, to kindness, to learning, to creation.

As we unveil this edition of our college magazine we invite you to consider the value of getting addicted to the positive things in life. Whatever your pursuit may be, whether in knowledge, acts of service or artistic expression, these kinds of addictions elevate us, both as individuals and as a community.

This magazine is a celebration and appreciation of such thinking, where every article showcases a glimpse of what can be when we lean into our better selves, igniting our desire and passion for all things great.

ല.ഹ.രി. - is a wave- of thoughts, dreams, questions and expressions. In these pages, we have tried to capture the essence of our times, the energy of our student community, and the depth of our collective imagination. From heartfelt poetry to thought-provoking essays, from vivid artworks to personal reflections, this magazine is a celebration of who we are and what we aspire to be.

Behold, this final print lies not only the effort of an editorial team, but the trust and talent of many contributors who dared to express, create and share. To all of them, we owe a sincere thank you for your unwavering support and encouragement.

As you turn these pages, we hope you pause, reflect, smile and perhaps even get inspired. May ല.ഹ.രി.- stir your minds as much as it stirred ours.

Student Editors

THE WORDSMITHS

EDITORIAL BOARD

CHIEF EDITOR

Ms. ATHIRA JAMES
(Assistant Professor, Department of IT & Communication Skills)

STAFF EDITORS

Ms. ARCHANA S.
(Assistant Professor, Department of Pharmacognosy)

Mrs. ANU MOL SAJU
(Assistant Professor, Department of Pharmacy Practice)

STUDENT EDITORS

Ms. CAROLYN JOHNLY
(3rd Year Pharm D)

Ms. AISHA A.
(4th Year Pharm D)

EDITORIAL BOARD

Mr. ARUN P. SUNNY
(5th Sem B Pharm)

Ms. AYSHA KHADEER
(5th Sem B Pharm)

Ms. ASHMY P.S.
(5th Sem B Pharm)

COVER DESIGN

Ms. NISHA MASOOR SHAIKH
(4th Year Pharm D)

Thanks

To you who enjoyed l.a.h.a.r.i...

To those who gave birth to l.a.h.a.r.i...

To those who toiled behind l.a.h.a.r.i...

To those who love art...

To you, the readers...

NIRMALA LADIES HOSTEL

In a world where there is
growing inclination to darkness,
Can you be valiant enough,
To hold the torch and declare,
That our lives can be our lahari,
And most of life's melancholy,
Can be overcome with
Something as simple as La.Ha.Ri!