



ഡോ. പി.എൻ സുരേഷ് കുമാർ  
 പ്രൊഫസർ ഓഫ് ലോക്യാട്ടി  
 കോളേജിൻ്റെ ഫിസിക്കൽ കോളേജ് കോഴിക്കോട്



# Generation Gap

“ വാർധക്യം പലപ്പോഴും പലർക്കും ദയപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. മിക്കളിൽനിന്നും പേരക്കുട്ടികളിൽ നിന്നും റെസെട്ട് ആരും നോക്കാതിലാതെ ഒരു മൂലയ്ക്ക് തെങ്ങുണ്ടിവന്ന പല ജീവിതങ്ങളും രാധിമണ്ണിയിൽ താം കാണുന്നു. ജീവിത സായത്തം എങ്ങനെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാക്കാം. മിക്കളും പേരക്കുട്ടികളുമായി ഒപ്പം നടന്ന് അവരെ കൂടെതിർത്താൻ എന്തെല്ലാം വേണം എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിലൂടെ...

കേരളത്തിൽ വയോധികരുടെ എണ്ണം നാൾക്കുനാൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. 2011 ൽ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിൽ 13 ശതമാനംപേരും വൃദ്ധരാണെന്നാണ് കണക്ക്. 2020 ഓടെകേരളത്തിൽ 20 ശതമാനം ആളുകളും 60 വയസിൽ മുകളിലാവും. 2050 ൽ ഇത് 117 ലക്ഷം പേരാകും. അതായത്, കുട്ടികളേക്കാൾ കൂടുതൽ വയോധികരുള്ള സംസ്ഥാനമാകും. ഭാരതത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വയോധികരുള്ളതും സ്ത്രീ വയോധികരുള്ളതും കേരളത്തിലാണ്. കേരള

ത്തിൽതന്നെ പത്തനംതിട്ട ജില്ലയാണ് വയസൻമാരിൽ മുമ്പിൽ. മൊത്തം ജനസംഖ്യയുടെ 20 ശതമാനവും അവിടെ വൃദ്ധരാണ്. ഡൽഹിയും ഇക്കാര്യത്തിൽ മോശമല്ല. വൃദ്ധർ കുറവുള്ള ജില്ലകളാണ്, കാസർകോട് വയനാട്, മലപ്പുറം എന്നിവ. മൊത്തം ജനസംഖ്യയുടെ 9 മുതൽ 10 ശതമാനം വരെയാണ് ഇവിടെ വയോധികരുള്ളത്. പ്രായംകൂടുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥകളിലും കാര്യമായ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കും.

അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്കുറവ്, ഓർമശക്തി കുറയൽ, ഹോർമോൺ വ്യത്യാസങ്ങൾ, ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, വൃക്കകൾ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാവുക എന്നീ അസുഖങ്ങൾ പിടിപെടാം. വിഷാദരോഗവും അമിത ഉൽക്കണ്ഠയും ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയും വൃദ്ധരിലാണ് കൂടുതൽ കാണുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ തന്നെ 65 വയസിൽ മുകളിലുള്ള നാലിൽ ഒരാൾക്ക് വിഷാദരോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കേരളത്തിൽ 65 വയസിൽ

മുകളിൽ പ്രായമുള്ള മുൻ ശതമാനം പേർക്കും ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ മറവിരോഗം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നാണ് റിപ്പോർട്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ വാർധക്യകാലം എങ്ങനെ യുവതയ്ക്കൊപ്പം നിന്ന് അതിജീവിക്കാം എന്നതാണ് നാം നോക്കേണ്ടത്. മക്കളും പേരക്കുട്ടികളും നമുക്കൊപ്പം നിൽക്കണമെങ്കിൽ അവർക്ക് നാമൊരു ഭാരമാകരുത്. പരസഹായമില്ലാതെ, തന്നാൽ കഴിയുവാനും മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായമായി എങ്ങനെ കഴിച്ചുകൂട്ടാം എന്നുനോക്കാം.

**പ്രായം കൂടട്ടെ**

പ്രായം ഓരോദിവസവും കൂടുകയാണ് എന്ന സത്യം അംഗീകരിക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. താൻ മാത്രമല്ല, എല്ലാവരും പ്രായമേറുമെന്നും മുൻകൂട്ടിക്കണ്ട് അതനുസരിച്ച് പ്ലാൻ ചെയ്യണം. വീണുപോകുന്ന പഴുത്തയിലകളെ തള്ളിക്കളയരുത്. താനും ഒരിക്കൽ പഴുക്കേണ്ടതാണെന്നും ഞെട്ടറ്റുവീഴേണ്ടതാണെന്നും ഓർമവേണം. പരാശ്രയമില്ലാതെ ജീവിക്കാനാകുക എന്നതാണ് വയസ്സുകാലത്തെ ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യം. അതിന് ചെറുപ്പത്തിൽ മദ്യം, പുകവലി എന്നിവ ഒഴിവാക്കി ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാം. ജോലിയിൽനിന്ന് വിരമിച്ചാൽ മറ്റുരുടെയും സഹായമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻതക്ക മണിപ്പാനിങ് നടത്തണം. വിരമിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന പി.എഫ്.മറ്റ് ധനസഹായങ്ങളും മക്കളുടെ കല്യാണം, വീടുപണി എന്നിവയിൽ നിക്ഷേപിക്കരുത്. പിന്നെ കിട്ടുന്ന തുച്ഛമായ പെൻഷൻ മാത്രമാകും വരുമാനം. ഭാവിയിലെ ആശുപത്രി ചെലവുകൾ മുൻകൂട്ടിക്കണ്ട് മികച്ച ഹെൽത്ത് ഇൻഷുറൻസ് പോളിസികളെടുക്കാവുന്നതാണ്. പലരും വിരമിച്ചാൽ കിട്ടുന്ന പണം സ്വകാര്യ ചിട്ടിക്കമ്പനികളും മണിചെയിൻ തട്ടിപ്പുകളിലും പണമിരട്ടിപ്പുകളിലും നിക്ഷേപിക്കും. അങ്ങനെ ചെയ്ത് മനസ്സമാധാനം കളയരുത്. പണം എപ്പോഴും സ്വന്തം പേരിൽ മാത്രം നിക്ഷേപിക്കുക. എത്ര ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിലും മക്കളുടെയോ മറ്റുള്ളവരുടെയോ പേരിൽ നിക്ഷേപിക്കരുത്. കാലശേഷം മാത്രം നോമിനി വെച്ചാൽ മതി. അതിൽ ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടും

“ ഒരു പ്രായം കഴിഞ്ഞാൽ വിമർശനത്തിന്റെ തീക്ഷ്ണത കുറയ്ക്കുന്നത് നന്നാകും. അഭിനന്ദനങ്ങൾക്കും പ്രോത്സാഹനങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ സമയംകണ്ടെത്തുക. പേരക്കുട്ടികളോ മക്കളോ നമ്മെയും പരിഗണിച്ച് ഒരു തീരുമാനം എടുത്താൽ അത് അഭിനന്ദിക്കുക. മറ്റുള്ളവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാകുന്നതരത്തിൽ അഭിപ്രായം പറയാതിരിക്കുക. കൂട്ടികളെ എല്ലാ കാര്യത്തിലും സഹായികളായോ ഓർഗനർസികളായോ കൂട്ടാം. മാതാപിതാക്കൾ ചീത്തപറയുമ്പോൾ 'എന്ത് തെറ്റിൽ നിന്നും നിന്നെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഞാനുണ്ടെന്ന ബോധം പേരക്കുട്ടികൾക്ക് നമ്മളായി ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കരുത്. അത് വീചരീതഫലം ചെയ്യും. അവരുടെ അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും സ്പേസ് കൊടുക്കണം.

**കാണേണ്ടതില്ല സന്തോഷമായിട്ടിരിക്കാൻ**

ഓരോന്നും ആലോചിച്ചിരിക്കാതെ സന്തോഷമായിട്ടിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. എക്സർസൈസ് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. 40 വയസ്സിനുശേഷം ദിവസം അരമണിക്കൂറെങ്കിലും നടത്തത്തിന് മാറ്റിവെയ്ക്കുക. പശുവളർത്തൽ, ഗാർഡനിങ്, കൃഷി എന്നിങ്ങനെ പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാം. 40 വയസ്സുപിന്നിട്ടവർ ഭക്ഷണം പാതിയേ കഴിക്കാവൂ. കുറഞ്ഞത് 7 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം. പച്ചക്കറികളും കിഴങ്ങുകളും പഴങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുക. എത്ര സമയമില്ലെങ്കിലും ദിവസവും കുറച്ചെങ്കിലും ടി.വി കാണുകയോ റേഡിയോ കേൾക്കുകയോ പുസ്തകം വായിക്കുകയോ വേണം. തലച്ചോറിനെ സജീവമാക്കി നിർത്താൻ ഇതത്യാവശ്യമാണ്. തലച്ചോറിനെ എപ്പോഴും ഉത്തേജിപ്പിച്ചു നിർത്തിയാൽ ഡിമെൻഷ്യ ഒരു പരിധിവരെ തടയാം. ചോദ്യോത്തരവേദി, സുഡോകു, പ്രശ്നോത്തരി, ചെസ് എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് നന്നാവും. ഒപ്പം പലവിധ കൂട്ടായ്മകളിൽ അംഗങ്ങളാകാം. പെൻഷനേഴ്സ് അസോസിയേഷൻ, സീനിയർ സിറ്റിസൺ, റസിഡന്റ്സ് അസോസിയേഷൻ എന്നിവയിൽ സജീവമാകുന്നത് നന്നാകും. പേരക്കുട്ടികളെ കഴിയുന്നതും ഒപ്പം നിർത്തുക. മറ്റുള്ളവരെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കരുത്. സ്വന്തം വസ്ത്രം അലക്കുകയും മടക്കുകയും

കയും ഇസ്തിരിയിടുകയും പോലുള്ള പ്രവൃത്തികളും സ്വയം ഭക്ഷണം എടുത്തു കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും അടുക്കള ജോലിയിൽ സഹായിക്കുന്നതും ഒരു പരിധിവരെ മനസ്സിന് സുഖം തരും. ഒപ്പം യോഗ, ധ്യാനം, എന്നിവയോ സന്ധ്യക്ക് നാമജപം നടത്തുകയോ ആകാം. ഇത് ആത്മവിശ്വാസവും ധൈര്യവും നേടിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കും.

**രോഗങ്ങളെ കരുതാം**  
ഡയബറ്റിസ്, രക്തസമ്മർദ്ദം, എല്ലിന് തേയ്മാനം വരിക, സന്ധിവേദന, കാൻസർ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ശ്ലീമി വീക്കം, മെൻസസ് നിലയ്ക്കുമ്പോഴുള്ള പോസ്റ്റ് മെനോപോസ് സിൻഡ്രം എന്നിവ വയസ്സുകാലത്ത് നമ്മെ തേടിയെത്തുന്ന രോഗങ്ങളാണ്. 40 വയസിനു ശേഷം കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ശാരീരിക പരിശോധനകൾ നടത്തണം. ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾപോലെ പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ് മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളും. എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടോ ഉറക്കക്കുറവോ ഉണ്ടായാൽ വിദഗ്ധനെ കാണാൻ മടിക്കരുത്.

**ബന്ധങ്ങൾ ഉഷ്ണമുളകളെ**  
ഒരു പ്രായം കഴിഞ്ഞാൽ വിമർശനത്തിന്റെ തീക്ഷ്ണത കുറയ്ക്കുന്നത് നന്നാകും. അഭിനന്ദനങ്ങൾക്കും പ്രോത്സാഹനങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ സമയംകണ്ടെത്തുക. പേരക്കുട്ടികളോ മക്കളോ നമ്മെയും പരിഗണിച്ച് ഒരു തീരുമാനം എടുത്താൽ അത്

അഭിനന്ദിക്കുക. മറ്റുള്ളവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാകുന്നതരത്തിൽ അഭിപ്രായം പറയാതിരിക്കുക. കുട്ടികളെ എല്ലാ കാര്യത്തിലും സഹായികളായോ മാർഗദർശികളായോ കൂട്ടാം. മാതാപിതാക്കൾ ചിത്തപരയുമ്പോൾ എന്തെറ്റിൽ നിന്നും നിന്നെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഞാനുണ്ടെന്ന ബോധം പേരുകുട്ടികൾക്ക് നമ്മളായി ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കരുത്. അത് വിപരീതഫലം ചെയ്യും. അവരുടെ അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും സ്പേസ് കൊടുക്കണം.

**ഓർമിക്കാം**

**നല്ലതുമാത്രം**  
പലപ്പോഴും വിരമിക്കൽ കാലം കഴിഞ്ഞാൽ പത്രത്തിന്റെ ചരമപേജാണ് പലരും ആദ്യം വായിച്ചുനോക്കുക. അറിയുന്നവരോ അയൽക്കാരോ ബന്ധുക്കളോ മരിച്ചവരുണ്ടെങ്കിൽ ഓർത്തെടുത്ത് വിഷമിച്ചിരിക്കും. നഷ്ടങ്ങൾ എല്ലാം അപ്പോൾ ഓർമ്മവരും. അതുമാത്രം ഓർത്തിരിക്കാതെ ഭൂതകാലത്തെ വർത്തമാനവും ഭാവിയുമായി സംയോജിപ്പിക്കാം. ക്രിയാത്മകമായി വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യാം. തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം ചെയ്തു എന്നോർക്കാം. ബാലൻസ് ഷീറ്റിൽ കുറച്ചെങ്കിലും ആത്മസന്തോഷം തരുന്ന സംഭവങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അതോർത്ത് കൂടുതൽ സന്തോഷിക്കാം. നഷ്ടബോധത്തെ ഒഴിവാക്കാം. ഓർമ ഉത്തരത്തിൽ പുതുക്കുന്നത് മനസ്സിന് ആരോഗ്യമേകുന്നു. ഇത് പൂർണ്ണമായും ഫലപ്രദമാകാൻ കൂട്ടുംബത്തിന്റെ പൂർണ്ണ പിന്തുണ വേണം.

എന്തും എപ്പോഴും പങ്കുവെക്കാവുന്ന കൂട്ടുംബം തൊട്ടരികിലുണ്ടാകണം.



**അഡ്വ. സുരേഷ് ബാബു ഓങ്ങാട്**

**ഞാൻ** കണ്ണൂർ സ്വദേശിയാണ്. എനിക്ക് മൂന്നു മക്കളുണ്ട്. എല്ലാവരും വിവാഹിതരാണ്. ഭാര്യ ജീവിച്ചിരിപ്പില്ല. എനിക്ക് പ്രായമായി വരുന്നു. എന്റെ സ്വത്തുവകകൾക്ക് ഒരു വിൽപത്രം ചെയ്യണമെന്ന് എനിക്ക് അതിയായ ആഗ്രഹമുണ്ട്. വിൽപത്രം വെറുതെ ഒരു വെള്ളപ്പേപ്പറിൽ എഴുതിവെച്ചാൽ മതിയോ? വിൽപത്രം നിർബന്ധമായും രജിസ്റ്റർ ചെയ്യണമെന്ന് ശരിയാണോ? ഒരിക്കൽ വിൽപത്രം തയ്യാറാക്കിയാൽ പിന്നീട് റദ്ദ് ചെയ്യുന്നതിനോ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിനോ എനിക്ക് അധികാരമുണ്ടോ? സ്വത്തിൽ ഒരു ഭാഗം എന്റെ അകന്ന ബന്ധത്തിൽപെട്ട ഒരു വ്യക്തിക്ക് നൽകണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ട്. അത് വിൽപത്രത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുമോ? അതുപോലെ പല രജിസ്ട്രാഫീസിയുടെ പരിധിയിൽ വരുന്ന സ്വത്തുക്കൾ ഒരേ വിൽപത്രത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കുമോ? അതോ ഓരോന്നിനും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം വിൽപത്രം എഴുതിവെക്കേണ്ടിവരുന്നതോ? വിശദമായ മറുപടി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. **രാമചന്ദ്രൻ നാരായണി നിവാസ്, കണ്ണൂർ**

ഒരു വിൽപത്രം എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ നിയമപരമായ പ്രസ്താവനയാണ്. തന്റെ മരണശേഷം താൻ എന്താണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത് എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള ആ വ്യക്തിയുടെ പ്രസ്താവനയാണ് ഒരു വിൽപത്രം. രജിസ്ട്രേഷൻ ആക്ട് സെക്ഷൻ 18 പ്രകാരം വിൽപത്രം രജിസ്റ്റർ ചെയ്തില്ല എന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം വിൽപത്രത്തിന്റെ വിശ്വാസ്യതയെ ചോദ്യംചെയ്യാൻ പാടില്ല എന്ന് സുപ്രീംകോടതി വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. നിയമപ്രകാരം ഒരു വെള്ളപ്പേപ്പറിൽ കൈകൊണ്ടെഴുതിയ വിൽപത്രവും സാധുവാണ്. ആ വിൽപത്രത്തിൽ നിയമം അനുശാസിക്കുന്നതുപോലെ 18 വയസ് കഴിഞ്ഞ രണ്ട് സാക്ഷികൾ ഒപ്പിട്ടിരിക്കണം. സാക്ഷികൾ ഒരിക്കലും വിൽപത്രത്തിൽ പറഞ്ഞ അവകാശികളായി വരരുത്. അതോടൊപ്പം വിൽപത്രം എഴുതിവെച്ച ആൾ മാനസികമായും ശാരീരികമായും ആരോഗ്യമുള്ളവനാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്ന ഡോക്ടറുടെ ഒരു സർട്ടിഫിക്കറ്റും ഉണ്ടായിരിക്കണം. 18 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ ആർക്കും വിൽപത്രം തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. വിൽപത്രം തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ എന്തെഴുതുന്ന ആളിന്റെ പേരിൽ അക്ഷരത്തെറ്റുകളൊന്നും വരാതെ നോക്കണം. തന്റെ മരണശേഷം വിൽപത്രത്തിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ കാര്യങ്ങൾ നടപ്പിൽ വരുത്താൻ ഒരു വ്യക്തിയെ നിയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

നിയമപരമായി നിർബന്ധമുള്ള കാര്യമല്ലെങ്കിലും ഒരു വിൽപത്രം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നത് എന്തുകൊണ്ടും നല്ലതാണ്. കാരണം ഒരു വിൽപത്രം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നത് ആ വിൽപത്രത്തിന്റെ ആധികാരികതയെക്കുറിച്ച് പിന്നീട് എന്തെങ്കിലും തർക്കം വന്നാൽ നിയമപരമായി അത് നേരിടുന്നതിന് നല്ലൊരു തെളിവുകൊും. നിങ്ങൾ വിൽപത്രം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന് സുരക്ഷിതത്വം കൂടുന്നു. ആ വിൽപത്രം മറ്റൊരാൾക്ക് നശിപ്പിക്കാനോ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനോ സാധിക്കില്ല. രജിസ്റ്റർ ചെയ്തയാൾക്കോ അല്ലെങ്കിൽ അയാളുടെ മരണശേഷം അയാളുടെ മരണസർട്ടിഫിക്കറ്റുമായി പോകുന്ന ഉത്തരവാദിപ്പെട്ട ആൾക്കോ മാത്രമേ ആ വിൽപത്രം രജിസ്ട്രാർ ഓഫീസിൽ നിന്നും ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. തീർച്ചയായും വിൽപത്രം എഴുതിയ ആളിന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതകാലയളവിൽ അത് റദ്ദ് ചെയ്യുന്നതിനും അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിനും പൂർണ്ണ അധികാരമുണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ അതിന്റെ പേരിൽ വിൽപത്രം എഴുതിയ ആളിന്റെമേൽ ഏതെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള കേസ് ഫയൽ ചെയ്യാൻ ആർക്കും സാധിക്കില്ല. വിൽപത്രം എഴുതുമ്പോൾ ആരെ വേണമെങ്കിലും അവകാശികളായി വെക്കാം. അതുകൊണ്ട് സ്വത്തിൽ ഒരു ഭാഗം അകന്നബന്ധത്തിലെ വ്യക്തിക്ക് നൽകണമെന്ന നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹം വിൽപത്രത്തിൽ കൊണ്ടുവരാനാകും. നിങ്ങളുടെ മറ്റൊരു സംശയം ഒരേ വിൽപത്രത്തിൽ തന്നെ പല ഭാഗത്തുള്ള നിങ്ങളുടെ വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കുമോ എന്നാണ്. തീർച്ചയായും സാധിക്കും. നിങ്ങളുടെ പണം, ബാങ്ക് ഡെപ്പോസിറ്റ് തുടങ്ങി പല രജിസ്ട്രാഫീസിയുടെ പരിധിയിൽ വരുന്ന സകല വസ്തുക്കളും ഒരു വിൽപത്രത്തിൽ കൊണ്ടുവരാനാകും.