

The Mulamoottil Beacon

FRIDAY • FEBRUARY 05, 2020

PATHANAMTHITTA • ALAPPUZHA • KOTTAYAM

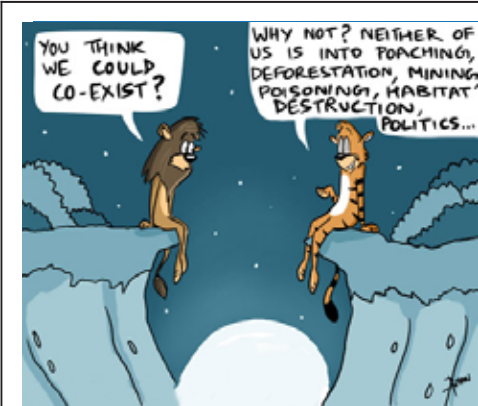


സൗജന്യ നേത്രപരിശോധനയും കണ്ണടവിതരണവുമായി മുളമുട്ടിൽ ഗ്രൂപ്പ്.

മുളമുട്ടിൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തുന്ന സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പിന്റെയും കണ്ണട വിതരണത്തിന്റെയും ഉദ്ഘാടനം റവ. ഡോ. തിയോഡോഷ്യസ് മാർതോമ മെത്രാപൊലീത്ത മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ നിർവ്വഹിച്ചു. മുളമുട്ടിൽ ഫിനാൻസിയേഴ്സ് ലിമിറ്റഡിന്റെ സാമ്പത്തികസഹകരണത്തോടെ, മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിൽ നടത്തുന്ന ക്യാമ്പിൽ അർഹരായ ആയിരത്തോളം പേർക്കാണ് സൗജന്യമായി നേത്ര പരിശോധനയും കണ്ണടകളും ലഭ്യമാക്കുന്നത്. അഡ്വ. അനിൽ തോമസ് ചടങ്ങിൽ മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. മുളമുട്ടിൽ ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ ശ്രീ ജേക്കബ് തോമസ്, ഡയറക്ടർ മോളി ജേക്കബ്, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ആഷ്ലി മുളമുട്ടിൽ, ഡയറക്ടർ ഡോ. ലിസ് തോമസ് തുടങ്ങിയവർ വേദി പങ്കിട്ടു. ഓൾ ഇന്ത്യ കോൺഗ്രസ് കമ്മിറ്റി ന്യൂനപക്ഷ വിഭാഗം ഡെപ്യൂട്ടി ചെയർമാനായ അഡ്വ. അനിൽ എം തോമസിനെ ചടങ്ങിൽ ആദരിച്ചു.

സാമൂഹിക പുരോഗതിക്കും പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരുടെ ഉന്നമനത്തിനുമായി എന്നും നിലകൊണ്ടിട്ടുള്ള മുളമുട്ടിൽ ഗ്രൂപ്പിന്റെ നിരവധി സാമൂഹ്യക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ തുടർച്ചയാണ് ഈ ഉദ്യമം. 500 രൂപ ചെലവു വരുന്ന നേത്ര പരിശോധനയും 1000 രൂപയുടെ കണ്ണടയുമാണ് അർഹതപ്പെട്ട നിരവധി പേർക്ക് ചടങ്ങിലൂടെ നൽകുന്നത്. സാധാരണ നേത്ര ചികിത്സാ ക്യാമ്പുകളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിലെ അത്യധുനിക സൗകര്യങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാണ് തിങ്കൾ, വെള്ളി ദിവസങ്ങളിൽ മുൻകൂർ അപ്പോയ്ൻമെന്റോടു കൂടി നേത്ര ചികിത്സാ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. സമകാലിക കാലഘട്ടത്തിന്റെയും ജീവിത ശൈലിയുടെയും മാറ്റങ്ങൾക്കനുസൃതമായി നേത്രാരോഗ്യത്തിന്റെ കരുത്തിൽ ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത കൂടുതൽ പേരിലേക്കെത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു അവബോധന ക്യാമ്പ്

കൂടിയായി ഈ പ്രവർത്തനം മാറി. സമൂഹത്തിൽ നേത്ര രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും നേത്രാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നതിനായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വരും നാളുകളിലുണ്ടാകുമെന്നും കൂടാതെ അർഹതപ്പെട്ട ആളുകളിലേക്ക് സഹായം എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ഉദ്യമം തുടരുന്നതും ചടങ്ങിൽ സംസാരിക്കവെ മുളമുട്ടിൽ ഗ്രൂപ്പ് സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ആഷ്ലി തോമസ് ജേക്കബ് വ്യക്തമാക്കി. മുളമുട്ടിൽ ഗ്രൂപ്പിന്റെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയും പ്രവർത്തന ശൈലിയും മാതൃകാപരമാണെന്നും തുടർന്നും ഗ്രൂപ്പിന്റെ സാമൂഹ്യ ക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് എല്ലാ പിന്തുണയും ലഭ്യമാക്കുമെന്നും ചടങ്ങിൽ പങ്കു ചേർന്ന ശേഷം റവ.ഡോ. തിയോഡോഷ്യസ് മെത്രാപൊലീത്ത ആശംസിച്ചു.





മിൽക്ക് മെയ്ഡ് സോഫ്റ്റ് കോഫി കേക്ക്

■ അജുഷ - MFL



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒന്നു മുതൽ നാലുവരെയുള്ള ചേരുവകൾ അരിപ്പയിൽ ഇട്ട് അരിച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് പൊടിച്ച പഞ്ചസാര ഇട്ട് ചേർത്ത് ഇളക്കി മാറ്റിവക്കുക. മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ 6, 7 ചേരുവകൾ തുല്യ അളവിൽ എടുത്ത് മിക്സ് ചെയ്ത് മാറ്റുക. വേറൊരു പാത്രത്തിൽ 8, 9 ചേരുവകൾ മിക്സ് ചെയ്തതും കൂടി ചേർത്ത് കൂട്ടി യോജിപ്പിച്ചിട്ട് ഇതിലേക്ക് 1 മുതൽ 4 വരെയുള്ള ചേരുവകൾ കട്ട കെട്ടാതെ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. കേക്ക് ബേക്ക് ചെയ്യാനുള്ള പാത്രത്തിൽ ഇത്തിരി നെയ്യ് പുരട്ടിയ ശേഷം ബട്ടർ പേപ്പർ വച്ച് ഇതിലും കുറച്ച് നെയ്യ് പുരട്ടിയ ശേഷം ഈ മിശ്രിതം ഒഴിച്ചു കൊടുക്കുക. ശേഷം ചെറുതായി തട്ടി കൊടുക്കുക. ഇതിനു മുകളിൽ ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ് വിതറാം. ബേക്ക് ചെയ്യാനുള്ള പാത്രം അടുപ്പത്ത് വച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ ഈ മിശ്രിതം എടുത്ത് വച്ച് 50 മിനിറ്റ് ചെറിയ തീയിൽ വേവിലെടുക്കുക. മിൽക്ക് മെയ്ഡ് സോഫ്റ്റ് കോഫി കേക്ക് റെഡി .

ചേരുവകൾ

1. മൈദ - ഒന്നര കപ്പ്
2. ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 1 ടീസ്പൂൺ
3. ബേക്കിംഗ് സോഡ - അര ടീസ്പൂൺ
4. ഉപ്പ് - അര ടീസ്പൂൺ
5. പഞ്ചസാര പൊടിച്ചത് - അര കപ്പ്
6. മിൽക്ക് മെയ്ഡ് - അര കപ്പ്
7. സൺ ഫ്ളവർ ഓയിൽ - അര കപ്പ്
8. പാൽ - കപ്പ്
9. ഇൻസ്റ്റാൻ്റ് കോഫി പൗഡർ - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ

ബീറ്റ്റൂട്ട് & ഡേറ്റ്സ് കേക്ക്



■ ഷീജ ജോൺ - MEH

ചേരുവകൾ

1. മൈദ - 1 കപ്പ്
2. പഞ്ചസാര - 3/4 കപ്പ്
3. വെജിറ്റബിൾ ഓയിൽ - 3/4 കപ്പ്
4. മുട്ട - 2
5. ബീറ്റ്റൂട്ട് - 1 കപ്പ്
6. ഇൗന്തപ്പഴം - 1/2 കപ്പ്
7. കശുവണ്ടി - 1/4 കപ്പ്
8. ബേക്കിംഗ് സോഡ - 3/4 ടീസ്പൂൺ
9. ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 1/4 ടീസ്പൂൺ
10. ഉപ്പ് - 1 നുള്ള്
11. കറുകപ്പട്ട പൊടി - 1/4 ടീസ്പൂൺ
12. കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്ക് - 1 ടീസ്പൂൺ
13. നെയ്യ് - 1 ടീസ്പൂൺ
14. വാനില എസൻസ് - 1 ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കേക്ക് ബേക്ക് ചെയ്യുന്നതിനു വേണ്ടി ഓവൻ 180°C മിനുട്ട് പ്രീഹീറ്റ് ചെയ്യുക. ബേക്ക് ചെയ്യുന്ന പാത്രത്തിലേക്ക് ബട്ടർ പേപ്പറിൽ ഓയിൽ പുരട്ടി മാറ്റി വയ്ക്കുക. ശേഷം ഒരു ബൗളിലേക്ക് 1 ടീ സ്പൂൺ മൈദയും അരിഞ്ഞ കശുവണ്ടിയും ഇൗന്തപ്പഴവും ചേർത്ത് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്ത് മാറ്റിവക്കുക. ബാക്കിയുള്ള മൈദയിലേക്ക് ഉപ്പും എല്ലാ പൊടികളും ചേർത്ത് നന്നായി അരിച്ച് എടുത്ത് മാറ്റിവയ്ക്കുക. അതിനു ശേഷം ചൂടായ പാനിലേക്ക് അരിഞ്ഞ ബീറ്റ്റൂട്ടും ഒരു ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. ഒരു ബൗളിലേക്ക് മുട്ട നന്നായി ബീറ്റ് ചെയ്തെടുക്കുക. അതിലേക്ക് കുറച്ചു പഞ്ചസാര പൊടിയും വെജിറ്റബിൾ ഓയിലും ചേർത്ത് നന്നായി ബീറ്റ് ചെയ്തെടുക്കുക. പിന്നെ എസൻസ് ചേർക്കുക. ബീറ്റ് ചെയ്ത മിക്സിലേക്ക് അരിച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന പൊടി അല്പാൽപ്പമായി ചേർക്കുക. ബൗളിൽ മാറ്റി വച്ചിരിക്കുന്ന കശുവണ്ടി ഇൗന്തപ്പഴംമിക്സ് ചെയ്യുക. ഇതിനു ശേഷം കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്കും നെയ്യും ചേർക്കുക. ഈ മിക്സ് ബേക്കിംഗ് പാനിലേക്ക് ഒഴിച്ചു കൊടുക്കുക. അതിനു ശേഷം പ്രീഹീറ്റ് ചെയ്ത് വച്ചിരിക്കുന്ന ഓവനിൽ 40 മിനുട്ട് ബേക്ക് ചെയ്യുക.

Whipping cream - 2 cup

Beat until fluffy and thick, add method dark compound to whipping cream.

To the first layer of the cake add whipping cream and spread it on the cake and add crushed KitKat chocolate for a flavour. Then the second layer of cake and repeat the same step. and the third layer and add whipping cream to the remaining part of the cake. Using a long knife, shape the cake. Pour the cool chocolate ganache to the cake and decorate it using gems and KitKat



KITKAT CAKE



■ ANU MAJAI - MCS



3. Amul Fresh Cream - 250 ml

Method

Boil Fresh Cream add 4 Tbsp Sugar, When it starts boiling, add grated chocolate, Stir Continuously in low flame. Stir continuously, Switch off the flame and add butter. Let it cool down.

Sieve all the dry ingredients for at least 3 times using a sieve. Take 3 eggs and beat well until stiff peaks occur, add vanilla essence, Sunflower oil and sugar to the beaten egg. Then combine all the dry ingredients to the egg batter. Mix well using a spatula, grease the cake tin using oil. Before putting it into the oven add 2 Tbsp of warm milk and vinegar - 1 Tsp Then mix well and pour in the baking tin. Tap the baking tin to avoid the air bubble. Preheat the oven for 10 minutes in 180c. Bake the cake for 30 to 35 minutes [depends on oven].

Cake Soaking

Cooldown the cake nicely and cut into 3 pieces and add sugar syrup to all the 3 Pieces. Take the first layer [Top of the Cake] into a cake board and pour the sugar syrup for the second level of soaking.

Ingredients

Dry Ingredients

1. All purpose flour - 1 Cup
2. Baking Powder - 1 Teaspoon
3. Baking Soda - 1/4 Teaspoon
4. Salt - 1 Pinch
5. Cocoa Powder - 2 Tablespoon
6. Sugar - 1/2 Cup (Powdered)
7. Egg - 3 nos (Beat well)
8. Vanilla Essence - 1 TeaSpoon
9. Sunflower Oil - 1/2 Cup

Beat all the 4 ingredients

Sugar Syrup (For Soaking the Cake)

1. Sugar - 1/2 Cup
2. Water - 1 Cup
3. Salt - 1 Pinch

Boil well

Melted dark compound

1. Whipping Cream - 3 Tablespoon
 2. Dark Chocolate (grated) - 3/4 Cup
- Chocolate Ganache (Cake Topping)

1. Grated dark chocolate- 250g
2. Butter - 2 Tablespoon (Room Temperature)

ARTISENSE



കൃഷ്ണകുമാരി



ഡോ. ആഷ്ലി, മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ അമരക്കാരൻ



കേരളത്തിലെ ഒരു ചെറിയ മലയോര ഗ്രാമമായ കോഴഞ്ചേരിയിൽ അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടെ ഒരു നേത്ര ചികിത്സാലയം ആരംഭിക്കുക, പിന്നീട് ആ ഗ്രാമം ലോകത്തിന്റെ നേത്ര ചികിത്സാ ഭൂപടത്തിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധേയമായ സ്ഥാനം നേടിയതിന് പിന്നാലെയാണ് ഡോ. ആഷ്ലി മുളമുട്ടിൽ എന്ന ബഹുമുഖ പ്രതിഭയുടെ ദീർഘവർഷങ്ങളിൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ട മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ എന്ന സംരംഭത്തിലൂടെ കോഴഞ്ചേരി എന്ന ചെറു ഗ്രാമം കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ എണ്ണിയാലൊടുങ്ങില്ല. ലോകോത്തര നിലവാരത്തിലുള്ള ആധുനിക ചികിത്സായന്ത്രങ്ങളും ഉപകരണങ്ങളും ചികിത്സാ വൈദഗ്ദ്ധ്യവും പരിചയസമ്പത്തും കൈമുതലാക്കിയ നേത്ര ചികിത്സകരുമുള്ള മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ ഇന്ന് ഏതു സാധാരണക്കാരനും ചികിത്സക്ക് ധൈര്യമായി കടന്നു ചെല്ലാവുന്ന ഒരു ഇടമായി വളർത്തിയെടുത്തതിനു പിന്നിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വർഷങ്ങളുടെ അധ്വാനവും ആത്മ സമർപ്പണവുമാണ്. ഡോ. ആഷ്ലിയുടെ മുഖ്യങ്ങളും ധാര്മികതയും കൈവിടാതെയുള്ള പ്രവർത്തനശൈലി തന്നെയാണ് അദ്ദേഹത്തെ വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത്. കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ ബ്ലേഡ് രഹിത കാറ്ററാക്ട് സർജറി ചെയ്തതിനുള്ള ലിംക ബുക്ക് അവാർഡ്, രത്നൻ ടാറ്റ അവാർഡ് മുതൽ

.നിരവധി അംഗീകാരങ്ങളാണ് മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ പ്രവർത്തനഫലമായി അദ്ദേഹത്തെ തേടിയെത്തിയിട്ടുള്ളത്. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ സാധ്യതകളെ ശരിയായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഡോ. ആഷ്ലി ഒരു മാതൃകയാണ്. നേത്ര രോഗ ചികിത്സയുമായും പൊതു ആരോഗ്യവുമായും സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധമായ വിവരങ്ങൾ ജനങ്ങളിലേക്കെത്തിക്കുന്നതിലും ജനങ്ങളുമായി സംവദിക്കുന്നതിനും തന്റെ ഫേസ്ബുക്ക് പേജിലൂടെ ഡോ. ആഷ്ലി സമയം കണ്ടെത്തുന്നു. നേത്രരോഗങ്ങളെ പറ്റിയുള്ള എത്ര സങ്കീർണ്ണമായ വിവരങ്ങളെയും പൊതുജനങ്ങൾക്ക് എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുംവിധം ലളിതമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഡോ. ആഷ്ലിയുടെ പ്രാഗത്ഭ്യം പ്രശംസനീയമാണ്. ഇത്തരം പ്രത്യേകതകൾ തന്നെയാണ് ഫേസ്ബുക്കിൽ ലോകത്തിലെത്തന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ലൈക്കുകളും ഷെയറുകളുമുള്ള ജനപ്രിയ ഡോക്ടറാക്കി അദ്ദേഹത്തെ മാറ്റുന്നത്. കൂടാതെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അറിവുകൾ കൂടുതൽ പേരിലേക്കെത്തിക്കുന്നതിനായി 'ഡോ. ആഷ്ലി ടോക്സ്' എന്ന പേരിൽ ഒരു യൂ-ട്യൂബ് ചാനലും അദ്ദേഹത്തിന് സ്വന്തമായുണ്ട്. മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ സ്വന്തം 'ആഷ്ലി ഡോക്ടറായ അദ്ദേഹം തന്റെ സംരംഭത്തെ കൂടുതൽ ഉയരങ്ങളിലെത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രയത്നത്തിലാണ്.

കാരമൽ ബ്രഡ് പുഡിംഗ്



ചേരുവകൾ

1. പാൽ - 1 ലിറ്റർ
2. ബ്രഡ് - 8 കഷണം
3. കസ്റ്റാർഡ് പൗഡർ - 5 ടീസ്പൂൺ
4. പഞ്ചസാര - 2 കപ്പ്



■ അജുഷ ജോൺ - MFL

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ബ്രഡ് കഷ്ണങ്ങളുടെ ബ്രൗൺ നിറത്തിലുള്ള ഭാഗം മുറിച്ചു മാറ്റി മിക്സിലിയിട്ട് പൊടിച്ചെടുത്ത് മാറ്റിവയ്ക്കുക. ഒരു പാനിൽ 1 കപ്പ് പഞ്ചസാര ഇട്ട് മൂന്ന് ടീസ്പൂൺ വെള്ളമൊഴിച്ചതിനുശേഷം മിക്സ് ചെയ്ത് കുറഞ്ഞ തീയിൽ കാരമൽ തയ്യാറാക്കുക. കാരമൽ, പുഡിംഗ് തയ്യാറാക്കാനായി വെച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രത്തിൽ ഒഴിച്ചു കൊടുക്കുക. പാൽ അടുപ്പത്ത് വെച്ച് തിളപ്പിക്കുക. തിളക്കുന്ന സമയത്ത് ഒരു കപ്പ് പഞ്ചസാര ഇട്ടു കൊടുക്കുക. അഞ്ച് ടീസ്പൂൺ കസ്റ്റാർഡ് പൗഡറിൽ കുറച്ച് വെള്ളമൊഴിച്ച് മിക്സ് ചെയ്തതിനുശേഷം ഈ മിക്സ് പാലിലേക്ക് ഒഴിച്ചു കൊടുത്ത് കട്ടപിടിക്കാതെ നന്നായി ഇളക്കി കൊടുക്കുക. പാൽ കുറുകി വരുന്ന സമയത്ത് സ്റ്റൗ ഓഫ് ചെയ്ത്, പൊടിച്ചു വെച്ച ബ്രഡ് ഇതിലേക്ക് ഇട്ടതിനു ശേഷം നന്നായി ഇളക്കി പുഡിംഗ് തയ്യാറാക്കുന്ന പാത്രത്തിലേക്ക് ഒഴിച്ചു കൊടുക്കുക. ഇത് ഒന്നു തട്ടിയതിനു ശേഷം 1 1/2 മണിക്കൂർ ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് തണുപ്പിക്കുക. തണുപ്പിച്ചതിനുശേഷം പുറത്തെടുത്ത് മുറിച്ചു ഉപയോഗിക്കുക. നമ്മുടെ വീട്ടിലുള്ള സാധനങ്ങൾ കൊണ്ട് വളരെ സിമ്പിൾ ആയി തയ്യാറാക്കാവുന്ന റെസിപ്പി ആണിത്. കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഒരുപോലെ ഇഷ്ടപ്പെടും തീർച്ച.



റവ തരിയുണ്ട



■ അജുഷ ജോൺ - MFL

- ### ചേരുവകൾ
1. റവ- 1 കപ്പ്
 2. പഞ്ചസാര- അര കപ്പ്
 3. തേങ്ങ- ഒരു കപ്പ്
 4. നെയ്യ്- 1 സ്പൂൺ
 5. അണ്ടിപ്പരിപ്പ് - 5
 6. ഉണക്കമുന്തിരി- 5
 7. ഏലക്ക - 3

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചീനച്ചട്ടിയിൽ നെയ്യാഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, ഉണക്കമുന്തിരി എന്നിവ വറുക്കുക. ഇതിലേക്ക് റവ ചേർത്ത് നന്നായി വറുത്തെടുത്ത ശേഷം പഞ്ചസാര ചിരകിയത്, തേങ്ങ ചിരകിയത്, ഏലക്ക പൊടിച്ചത്, എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി ചൂടോടുകൂടി ഉരുളകളാക്കി എടുക്കുക. ഇത് കുറച്ച ദിവസം സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

സമയത്തിന്റെ വില



■ ജിജി കുര്യൻ - MFL

അറിവും സുഖവും ദുഃഖവും സ്നേഹവും, സന്തോഷവും, സമ്പന്നതയും പൊങ്ങച്ചവും ഉൾപ്പെടെ എല്ലാവരും ഒരു ചെറുദീപിലേക്ക് വിനോദയാത്ര പോയി. യാത്രക്കിടെ ഒരു അശരീരി കേൾക്കാനിടയായി. 'അൽപ്പ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഈ ചെറുദീപ് കടലിൽ മുങ്ങിത്താഴുന്നതാണ്, എല്ലാവരും 'രക്ഷപ്പെട്ടോളൂ'. കേട്ടപാടെ എല്ലാവരും ചെറുവഞ്ചി ഉപയോഗിച്ച് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ഒരുക്കങ്ങൾ തുടങ്ങി. സ്നേഹം വിശ്വാസത്തിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചു ദീപിൽ തന്നെ കഴിയാൻ തീരുമാനിച്ചു. പെട്ടെന്നു ദീപ് മുങ്ങുവാൻ തുടങ്ങി, സ്നേഹത്തിനു ഇനി രക്ഷയില്ലെന്ന് മനസ്സിലായി. സ്നേഹം ഓരോരുത്തരെയും സമീപിച്ചു അവരുടെ വഞ്ചിയിൽ തനിക്കുകൂടെ ഇടം തരുമോയെന്ന് അന്വേഷിച്ചു. സമ്പന്നത പറഞ്ഞു 'എന്റെ വഞ്ചിയിൽ ധാരാളം പണവും സ്വർണവുമുണ്ട്, ഇനി താങ്കൾക്ക് കൂടി സ്ഥലമില്ല. ദുഃഖം പറഞ്ഞു 'എനിക്ക് തനിയെ യാത്ര



ചെയ്യുന്നതാണിഷ്ടം'. അഹങ്കാരം പറഞ്ഞു 'നീ ആകെ നന്നെത്തു കുതിർന്നിരിക്കുന്നു, നിന്നെ കയറ്റിയാൽ എന്റെ വഞ്ചി വൃത്തികേടാകും. സ്നേഹം ആകെ വിഷമിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ഒരു ശബ്ദം 'വരൂ, എന്റെ വഞ്ചിയിൽ 'ഇടമുണ്ട്, ആ ചെറുവഞ്ചിയിൽ മറ്റു പലരുമുണ്ടായിരുന്നു. കരയെത്തി, എല്ലാവരും സുരക്ഷിതരായി ഇറങ്ങി, അപ്പോഴാണ് സ്നേഹം ഓർത്തത്, ആരാണ് തന്നെ സഹായിച്ചത്? കൂടെ വഞ്ചിയിലായിരുന്ന അറിവിനോട് സ്നേഹം ചോദിച്ചു, 'ആരായിരുന്നു അത്?'. അറിവ് മറുപടി നൽകി 'സമയം'. 'സമയമോ? സമയം എന്തിനു എന്നെ കൂടെ കൂട്ടി?' സ്നേഹം ആശ്ചര്യത്തോടെ ചോദിച്ചു. അറിവ് ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു, 'സമയത്തിന്/കാലത്തിനു മാത്രമേ യഥാർത്ഥ സ്നേഹത്തിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയൂ, മറ്റാർക്കും നിന്റെ വിലയില്ല'. സമയം വളരെ വിലപ്പെട്ടതാണ്, അതുപോലെത്തന്നെ സ്നേഹവും.

കടൽ ദർശനം



■ അജുഷ ജോൺ - MFL

പറയാനുണ്ടെന്നിക്കേറെ കടലമ്മതൻ സ്നേഹ വാത്സല്യം ഓർമ്മയിൽ കാക്കാനും പകുത്തു നൽകാനും കടലോളമെന്നുള്ളിൽ തളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നു.

എത്രയോ മനുഷ്യർക്ക് പുണ്യമാം നിൻ നിറസാന്നിധ്യം വെറിയുണ്ടെന്നസ്സുകൾക്ക് ശാന്തി ദുതുമായി നീയലച്ചു.

പുതുമകളുണ്ടേറെ പറഞ്ഞു തീർക്കാൻ കമിതാക്കളേറെ നടന്നു നീങ്ങി സമയം പോയതറിഞ്ഞില്ല തീണ്ടിയകാതങ്ങളും അറിഞ്ഞതേയില്ല

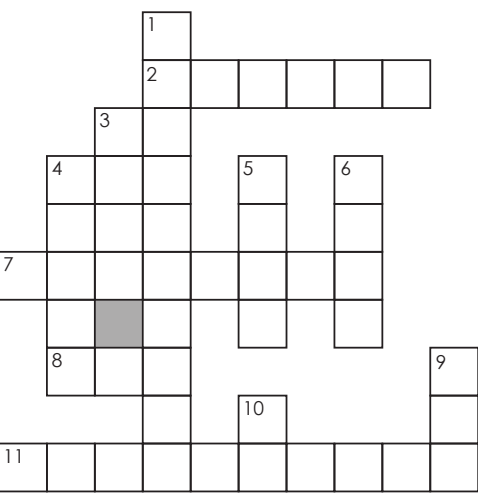
കടലമ്മ നൽകിയ നന്നുത്ത സ്നേഹം കാലചക്രങ്ങൾക്ക് വേഗം കൂടി നെയ്ത സ്വപ്നങ്ങളൊക്കെ സഫലമാക്കി ഞങ്ങൾ വീണ്ടുമെത്തി

അറിയുമോ നീ ഞങ്ങളെ അറിയില്ലെന്ന് നടിക്കരുതേ നിൻ ചിറകുകൾക്ക് തെല്ലും ക്ഷീണമില്ല നിൻ വാത്സല്യത്തിന് ഒട്ടു കുറവുമില്ല

ഇനിയുമുണ്ടേറെ പ്രിയ മക്കൾ നിന്നെ തൊട്ടറിയാൻ മോഹിക്കുന്നോർ ശാന്തിയായ് സാന്ത്വനമായ് നൽകണേ നൽകരുതെന്നെന്നും.

TIPS ON SAVING

Reduce energy costs
you can save money on your electric bill just by making a few tweaks to your home. Start with some simple things like taking shorter showers, fixing leaky pipes, washing your clothes in cold tap water, and installing dimmer switches and LED light bulbs and see the difference.



- ACROSS**
- The month at the end of summer.
 - The book is _____ the table.
 - The time when you don't go to school.
 - How's the weather in summer?
 - A big fruit you eat in summer.
- DOWN**
- What do you make at the beach?
 - You go to the _____ in summer.
 - What do you do at the beach?
 - The month at the beginning of summer.
 - A machine that makes you cool?
 - I _____ swimming.

നഷ്ട ബാല്യം



■ മേഴ്സി - MNL

ഉമ്മറവാതിലിൽ മഴ നോക്കി നിൽക്കുമ്പോൾ ബാല്യത്തിലേക്ക് ഞാൻ നോക്കിപ്പോയി മഴയെന്നു കൊള്ളുവാൻ, മന്വഴം ഹെറക്കുവാൻ മയിൽപ്പീലിത്തുണ്ടെന്ന് സൂക്ഷിക്കുവാൻ കൂട്ടരുമായ് ചേർന്ന് ഓടിക്കളിക്കുവാൻ ഞാനെന്നും മുന്നിലായി നിന്ന കാലം ഓർമ്മയിൽ വന്നെത്തി, കണ്ണ് നിറഞ്ഞുപോയ് ബാല്യമേ നിന്നെ ഞാൻ ഓർത്തുപോയി.

വീണ്ടുമണയുമോ ആ നല്ല കാലങ്ങൾ എന്നുടെ ജീവിതത്താരകളിൽ ഇന്നു ഞാൻ യൗവനം പിന്നിട്ട കാലമായ് വേദനയോടെ ഞാൻ ഓർത്തിടുന്നു.

മദ്യാഹന സുര്യന്റെ വെയിലേറ്റു നിൽക്കവേ മെല്ലെത്തണലത്തു മാറി നിന്നു, അസ്തമയ സുര്യൻ മാധുനാത് നോക്കി നഷ്ടബോധത്തോടെ നിന്നനേരം നാളെയും വന്നിടും സുര്യകിരണങ്ങൾ ബാല്യമൊരിക്കലും വന്നിടില്ല.

SUDOKU

				3		8	5	
	1	2						
		6						
	4	8		3	1			
	9		2					
5						7	3	
	2		1					
			4					9