

ജെ എം ഹൈസ്കൂൾ കോടുകുളത്തി



ഡിജിറ്റൽ മാസിക

ലിറ്റിൽകൈറ്റ്സ് പ്രസിദ്ധീകരണം

നാനി കുറിപ്പ്

ചെങ്ങന്നൂർ താലൂക്കിലെ ഒരു കൊച്ചുഗ്രാമം. പ്രകൃതിദേവി കനിഞ്ഞനുഗ്രഹിച്ച ഗ്രാമീണ സൗന്ദര്യത്തിന് സമസ്തഭാവങ്ങളും ഹൃദയസ്പൃക്കായി ആവാഹിച്ച ആ നാടിന്റെ നാമം കോടുകുളത്തി. 73 വർഷമായി ഈ നാടിന്റെ തിലകക്കുറിയായി ശോഭിക്കുന്ന സരസ്വതി ക്ഷേത്രമാണിത്. കോടുകുളത്തി ഗ്രാമത്തിന്റെ സാമൂഹ്യ - സാംസ്കാരിക - വിദ്യാഭ്യാസ - കായിക - കലാരംഗങ്ങളിൽ ജെ എം ഹൈസ്കൂൾ നിർണായകസ്ഥാനം വഹിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന വസ്തുത പകൽ പോലെ വ്യക്തമാണ്. പാഠ്യ - പാഠ്യേതര പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നമ്മുടെ വിദ്യാലയം കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

പരിമിതമായ സൗകര്യങ്ങളിൽ ഉപജില്ലാ - സംസ്ഥാന തലങ്ങളിൽ മികവു പ്രകടിപ്പിച്ച കുട്ടികൾ അവർക്ക് താങ്ങും തണലുമായി വർത്തിച്ച അധ്യാപകർ രക്ഷാകർത്താക്കൾ എല്ലാവരെയും അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് തയ്യാറാക്കുന്ന ഈ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിന്റെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച അധ്യാപകർക്കും ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് അംഗങ്ങൾക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ അർപ്പിച്ചുകൊണ്ട്

സ്നേഹാശംസകളോടെ.....

അമീഷ എൽസ ബിജു

ആശംസ

ഉഷ ജെ

ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്സ്

ജെ എം എച്ച് എസ്സ്,

കോട്ടകളഞ്ഞി

18 ഡിസംബർ, 2019.

നമ്മുടെ സ്കൂളിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ തയ്യാറാക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച എല്ലാവരെയും അഭിനന്ദിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ഇതിന് എല്ലാവിധ ഭാവുകങ്ങളും നേരുന്നു

സ്നേഹപൂർവ്വം

ഉഷ ജെ

ഉള്ളടക്കം

തുമ്പിയോട്	ജഫിൻ ഡി ജോൺ	4
ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം	അമീഷ & അശ്വതി	5
പുരസ്കാരങ്ങൾ	പ്രിജി	9
വഴിതെറ്റുന്ന കുമാരം	ബ്ലസ്സിൻ മാത്യു വിൽസൺ	10
കാലാതീതം നമ്മുടെ ഋഗ്വേദം	ആദിദേവ്	11
അക് ബറുംബീർബലും	ജിജോ	12
മാപ്പിളപ്പാട്ട്	ജഫിൻ വി ജോയി	13
ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും പ്രതിവിധികളും	ജസ്റ്റിൻ ജോസഫ്	14
കടങ്കഥകൾ	രോഹിത്	15
ഓർമ്മക്കുറിപ്പുകൾ	അലൻ കെ അനിൽ	16
നന്ദി		17

തുമ്പിയോട്

തുമ്പി തുമ്പി പോകരുതേ തുള്ളിക്കളിച്ചു പോകരുതേ
തേൻകിനിയും പൂക്കളിലേ പൂക്കളിലെ തേൻ നുകർന്നാട്ടേ
പൂക്കളിലെ തേൻ നുകർന്നിട്ട് എന്നോടൊപ്പം കൂടിലേ

എന്നും നമ്മൾക്കൊന്നായി തുള്ളി നടക്കാമിമണ്ണിൽ
എന്തേ തുമ്പി പോകുന്നു എന്നെ വിട്ട് പോകുന്നു
പാറിപ്പറന്നു പോകുമ്പോൾ എന്നെക്കൂടി കൂട്ടിലേ

നിന്നെപ്പോലെ പറക്കാനും കാഴ്ചകൾ
കണ്ടുനടക്കാനും എന്നെക്കൂടി കൂട്ടാമോ
ഒത്തുപിടിച്ചു പറന്നിടാം ഒറ്റമനസ്സായി പോയിടാം

ജഫിൻ ഡി ജോൺ

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് നാരുകൾ ധാരാളമായി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണരീതി ആവശ്യമാണ്. ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ ഇവയിലൊക്കെ നാരുകൾ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നാരുകൾ ആഹാരത്തിലെ കോഴിപ്പറമ്പും പഞ്ചസാരയുടേയും ആഗിരണത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു. അർബുദം തടയാനും നാരുകളടങ്ങിയ ഭക്ഷണം സഹായകമാണ്. നമ്മുടെ ഗ്രാമങ്ങളിലെ മുത്തച്ഛൻമാരുടെ ആരോഗ്യ രഹസ്യം പ്രകൃതിയുമായി സമരസപ്പെട്ടു കൊണ്ടുള്ള ജീവിത രീതിയും, തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ ഭക്ഷണക്രമങ്ങളുമായിരിക്കണം.

വിഭവ സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കിയാൽ മാത്രം പോരാ നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ ആസ്വദിച്ചുകഴിച്ചാൽ മാത്രമേ അത് ഉണ്ടതുപോലെയാകൂ എന്ന് ശരീരശാസ്ത്രം പറയുന്നു. ഭക്ഷണം വേണ്ട രീതിയിൽ ദഹിക്കുകയും ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും വിസർജ്യ വസ്തുക്കൾ പുറന്തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യണമെങ്കിൽ ദഹന രസങ്ങളുടെ തൃപ്തികരമായ ഉല്പാദനം നടക്കണം. ദഹനരസങ്ങളിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിവിധതരം എൻസൈമുകളും ശ്ലേഷ്മദ്രാവകവുമാണ് ഇത് സാധ്യമാക്കുന്നത്. മധുരം, ഉപ്പ്, പുളി, കയ്പ് തുടങ്ങി നാലുതരത്തിലുള്ള അടിസ്ഥാന രുചിഭേദങ്ങളാണുള്ളത്. എങ്കിലും ഈ പ്രാഥമിക രുചികളുടെ സമ്മേളനങ്ങളായ നൂറിൽപരം രുചികൾ നമുക്കാസ്വദിക്കാൻ കഴിയും. രുചിയുടെ സംവേദനത്തിന് മണത്തിനും പങ്കുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുയരുന്ന ആസ്വാദ്യകരമായ ഗന്ധം രുചിയുടെ കേന്ദ്രങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം നന്നായി

6

ചവച്ചരച്ചുകഴിച്ചാൽമാത്രമേ ദഹനപ്രക്രിയ നടക്കുകയുള്ളൂ.ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനം വായിൽവച്ചുതന്നെ തുടങ്ങുന്നു. ആഹാരത്തിന്റെ മണവും രുചിയും സ്വർഗനവുമൊക്കെ ഉമിനിർ ഗ്രന്ഥികളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ഉമിനിർ ഉത്പാദനത്തിന് പ്രേരണനല്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉമിനിരിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ടയലിൻ എന്ന എൻസൈം അന്നജത്തെ ദഹിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.കൂടാതെ ഉമിനിരിലെ കൊഴുപ്പുള്ള ശ്ലേഷ്മദ്രവം ഭക്ഷണത്തിന്റെ തുടർഗമനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. ഭക്ഷണം ആമാശയത്തിലെത്തുമ്പോഴാണ് കൂടുതൽ ദഹനരസങ്ങളുടെ ഉത്പാദനം നടക്കുന്നത്.

ടെലിവിഷനിൽ മിന്നിമറയുന്ന വർണ്ണപ്പകിട്ടുകളിൽ കണ്ണനട്ട് യാന്ത്രികമായി എന്തെങ്കിലും വാരിവലിച്ച് കഴിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക്നഷ്ടപ്പെടുന്നത് ദഹനേന്ദ്രിയവും സംവേദനേന്ദ്രിയവുമായുള്ള സമരസപ്പെടലാണ് ഫലമോ, ദഹനക്കേടുമുതൽ അൾസർ വരെയുള്ള ഉദര പ്രശ്നങ്ങൾ. കൃത്യമായ വ്യായാമം അത്യാവശ്യമാണ്.വ്യായാമ രഹിതമായ ജീവിതം ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു

കർക്കടകത്തിൽ കരുത്തു നേടാം

ശീലങ്ങളിലും ചികിൾസയിലും ജീവിതരീതിയിലും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കേണ്ട മാസമാണു കർക്കടകം. കർക്കടകം ഭക്ഷിണായനകാലത്തിന്റെ തുടക്കമാണ്. വിസർഗകാലം എന്നും ഈ ഭക്ഷിണായന കാലത്തെ അറിയപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജവും വളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്ന സമയം.

ഏറ്റവും കൂടുതൽ മഴ കിട്ടുന്ന കാലമാണല്ലോ കർക്കടകം. പഞ്ചഭൂതഘടനയിലെ മാറ്റം കൊണ്ടു പ്രകൃതിയിലും ജീവജാലങ്ങളിലും ആറു രസങ്ങളിലൊന്നായ പുളിരസം (അമ്ലത്വം) വർധിക്കുന്ന സമയമാണിത്.

അറിയാം, ആരോഗ്യപുഷ്ടിക്ക്

കർക്കടക മാസത്തിലെ തണുപ്പു ശരീരത്തിനു മൊത്തത്തിൽ പുഷ്ടിയുണ്ടാക്കും. ശരീരത്തിൽ ജലാംശം കൂടുതലായുള്ളതിനാൽ കടലിൽ ആഗേയ രസങ്ങൾ വർധിക്കും. വിശപ്പുകൂടും. ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടും. ശരീരം പുഷ്ടിപ്പെടും. കഴിക്കുന്നതു ശരീരത്തിൽ പിടിക്കും. ഉറക്കം നന്നായി കിട്ടുന്ന കാലമാണ്. അമിതമായി ഉറങ്ങേണ്ട ആവശ്യമില്ല, കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങിയെണിക്കാം. കർക്കടകത്തിൽ പകല്പറക്കം പാടില്ല. മൂലക്കുരുപോലെ ചൂടിന്റെ അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സകളും ഇക്കാലത്ത് ആരംഭിക്കാം.

ശുദ്ധമായ ജലം കുളങ്ങളിൽ എത്തുന്നതിനാൽ നീന്തിക്കളിക്കാൻ താൽപര്യമുള്ളവർക്ക് അതിനു പറ്റിയ സമയമാണ്. നീന്തൽ വ്യായാമമെന്ന നിലയിൽ ഏറ്റവും മികച്ചതാണ്. കാരണം, വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം കാലിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ ശരീരം മുഴുവനായി വീതിക്കപ്പെടുന്നു. മാത്രമല്ല, ശരീരം പെട്ടെന്നു ചൂടാകുകയുമില്ല.

നേത്രരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർക്കു (കണ്ണുപുകച്ചിൽ പോലെ ചൂടിന്റെ അനുഭവമുള്ളവർക്കു പ്രത്യേകിച്ച്) ഈ മാസം മുതൽ ചികിത്സ ആരംഭിക്കാം. കാഴ്ച വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കണ്ണിന്റെ പുഷ്ടിക്കുമുള്ള ചികിത്സകൾ ഈ മാസം ആരംഭിക്കാം. മരുന്നു ചേർത്ത ആവണക്കണ്ണു ഉപയോഗിച്ചു ചെറിയതോതിൽ വയറിളക്കി വയർ ശുദ്ധീകരിക്കാം.

കർക്കടകത്തിൽ ചെടികളിലും മനുഷ്യരിലും ആവശ്യത്തിനു ജലാംശം ഉണ്ടാകും. ചുട്ടുനീറ്റൽ, പുകച്ചിൽ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുടെ തീവ്രത കുറയും.

പ്രമേഹം, രക്തവാതം തുടങ്ങിയ ചൂടിന്റെ അനുഭവമുള്ളവരിലും മാനസിക അനുഭവമുള്ളവർക്കും അതിന്റെ കഠിന്യം കുറയും. അസിഡിറ്റി (നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വയർ എരിച്ചിൽ തുടങ്ങിയവ) ഉള്ളവർ പുളിരസമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. തണുപ്പു കൂട്ടുന്ന കാലമായതിനാൽ വാതരോഗം കൂടാൻ സാധ്യതയുള്ള സമയമാണ്.

അമിഷ & അശ്വതി

പുരസ്കാരങ്ങൾ

എഴുത്തച്ഛൻ പുരസ്കാരം ആനന്ദിന്

സാഹിത്യത്തിലെ സമഗ്ര സംഭാവനയ്ക്ക് സംസ്ഥാന സർക്കാർ നൽകുന്ന പരമോന്നത ബഹുമതിയായ എഴുത്തച്ഛൻ പുരസ്കാരം

ആനന്ദിന് ലഭിച്ചു.

പി സച്ചിദാനന്ദൻ എന്നാണ് ആനന്ദിന്റെ

യഥാർഥപേര്.

നോവൽ, കഥ, നാടകം, ലേഖനം, പഠനം തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങളിലായി

മുപ്പതിലധികം കൃതികൾ രചിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ജെ സി ബി സാഹിത്യ പുരസ്കാരം

മാധുരി വിജയ് എഴുതിയ **ദി ഫാർഫീൽഡ്** എന്ന നോവൽ ജെ സി ബി

സാഹിത്യ

പുരസ്കാരത്തിന് അർഹമായി

പ്രിജ

വഴിതെറ്റുന്ന കുമാരം

കുമാരം എന്നത് ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ കാലമാണ്. ഉല്ലാസങ്ങളുടേയും ഉത്സവങ്ങളുടേയും കാലമാണ്. ഇത് ചോരത്തിളപ്പിന്റെ കാലമാണ്. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നല്ലതും ചീത്തയുമായ കുറെ കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ കടന്നുകൂടുന്ന കാലമാണിത്. തനിക്ക് അനുയോജ്യമേതെന്നോ തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതേതെന്നോ അവർക്കറിയില്ല. നമ്മുടെ യുവതലമുറയുടെ പോക്കിനെപ്പറ്റി ജാഗരൂകരാകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ഫാഷൻഇന്നത്തെ കുട്ടികൾക്ക് ഒരു ഹൃദയവികാരമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറുന്ന മട്ടും മനോഭാവവും ഇന്നത്തെ കുമാരികുമാരന്മാരിൽ കാണാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. സിനിമയിലും മറ്റും കാണുന്ന അയഥാർത്ഥമായലോകത്ത് സ്വന്തം ജീവിതം തളച്ചിടുകയാണ് ഇന്നത്തെ യുവതീയുവാക്കൾ. ഗ്രാമങ്ങളിലെ ശാലീനത ഇനി വെറും ഒരു പഴങ്കഥ മാത്രം. ഫാഷൻ തരംഗങ്ങൾ ഇളക്കി സംസ്കാരത്തിനു ചേരാത്ത വസ്തുധാരണങ്ങളാലും അടിച്ചപൊളിച്ചു ജീവിക്കുന്ന യുവതലമുറ ചെയ്തുകൂട്ടുന്നതെന്താണ് നാം ദിനംപ്രതി കണ്ടുവരികയാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ താളം തെറ്റിക്കുന്ന ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് അടിമകളാണ് ഒരുക്കൂട്ടം പുതുതലമുറ. ഇതിൽ നിന്നും മോചനം നേടിയേ മതിയാകൂ.

ബ്ലസ്സൻ മാത്യു വിൽസൺ

കാലാതീതം നമ്മുടെ ഋഗ്വേദം

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പുരാതന സാഹിത്യകൃതിയായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നത് ആദ്യവേദമായ ഋഗ്വേദം. ബി.സി. 2500 നും ബി.സി. 2000 നും ഇടയ്ക്കാണ് ഇതിന്റെ രചനാകാലം. ഉജ്ജ്വലഭാവനയും വൈകാരിക സൗന്ദര്യവും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ഉത്തമസാഹിത്യമെന്ന് ഋഗ്വേദത്തെ പണ്ഡിതൻ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. കാളിദാസന്റെ വിക്രമോർവിശീയം കാവ്യനാടകത്തിന്റെ കഥ ഋഗ്വേദത്തിൽ നിന്നെടുത്തതാണ്. നമ്മുടെ പുരാണങ്ങളിലും ഇതിഹാസങ്ങളിലും വർണിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പലകഥകളും ഋഗ്വേദത്തിൽ പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നവയാണ്. ഭാരതീയസാഹിത്യത്തിനും, ചിന്താപദ്ധതികൾക്കും കലകൾക്കും അടിത്തറയിട്ടതും ഇന്നും വഴികാണിക്കുന്നതുമായ കൃതിയാണ് വേദങ്ങൾ.

ആദി ദേവ്

അക്ബറും ബീർബലും

മുഗൾ രാജവംശത്തിലെ മഹാനായ ചക്രവർത്തിയായിരുന്നു അക്ബർ.
 1542 ലാണ് ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ ജനനം. ഹുമയൂൺ ആയിരുന്നു പിതാവ്.
 1605 ഒക്ടോബറിൽ 63-ാമത്തെ വയസ്സിൽ അക്ബർ അന്തരിച്ചു.
 അക്ബർ ചക്രവർത്തിയുടെ മന്ത്രിയായിരുന്നു ബീർബൽ.
 യമുനാ നദിക്കരയിലെ ത്രിവിക്രമപുരം ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു ബ്രഹ്മണ
 കുടുംബത്തിലാണ്
 ബീർബൽ ജനിച്ചത്. മഹേശ്വാസ് എന്നായിരുന്നു ശരിയായ പേര്.
 പിന്നീട് ബീർബൽ എന്ന പേര് സ്വീകരിച്ചു.
 1587 ൽ ഒരു യുദ്ധത്തിൽ ബീർബൽ കൊല്ലപ്പെട്ടു.

ജിജോ

മാപ്പിളപ്പാട്ട്

കേരളത്തിലും അറബിക്കടലിലെ ലക്ഷദ്വീപ സമൂഹങ്ങളിലും അധിവസിച്ചിരുന്ന മുസ്ലിങ്ങളുടെ കലാസാഹിത്യ രൂപമാണ് മാപ്പിളപ്പാട്ട്.

മുസ്ലിങ്ങളെ മാപ്പിളമാർ എന്നു വിളിച്ചുവന്നിരുന്നതിനാൽ അവരുടെ പാട്ട് എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് ഈ പേരു വന്നത്. കേരളത്തിലെ നാടൻ ഈണത്തിനും താളത്തിനും ഒപ്പം മുസ്ലിങ്ങളുടെ മതവിശ്വാസാചാരങ്ങളുടെ പ്രഭവകേന്ദ്രമായ അറേബ്യയിലെ ഈണവും താളവും അതിൽ ഇടകലരുന്നുണ്ട്. സംഗീതത്തിന്റെ ഈ കൂടിച്ചേരൽ കൊണ്ട് ഇശരൽ എന്നറിയപ്പെടുന്ന മാപ്പിളപ്പാട്ടിന്റെ ഗാനാലാപന രീതിക്ക് കൂടുതൽ ഹൃദയഹാരിതയും ചടുലതയും കൈവന്നിരിക്കുന്നു. മാപ്പിളപ്പാട്ട് ഇന്ന് ഒരു സമുദായത്തിന്റെ മാത്രം കലയല്ല. ഒരു പ്രത്യേക സമുദായത്തിൽ ജനിച്ചുവളർന്നവർ മാത്രമല്ല, അത് രചിക്കുന്നതും പാടുന്നതും ആസ്വദിക്കുന്നതും. അതിന്റെ സംഗീതം കേരളീയ സംഗീതത്തിന്റെയും അതിന്റെ സാഹിത്യം മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെയും ഭാഗമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു.

ജഫിൻ വി ജോയി

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും പ്രതിവിധികളും

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി വ്യായാമരഹിതമായ ജീവിതശൈലി, മാനസിക സംഘർഷം, മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവയാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ കേരളത്തിൽ പെരുകാനുള്ള കാരണം. പ്രമേഹം, ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ, ഹൃദ്രോഗം, പൊണ്ണത്തടി, ക്യാൻസർ, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയാണ് പ്രധാന ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ. ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, കുട്ടിക്കാലത്ത് മുലയൂട്ടൽ നിർത്തുന്നതും പകരം പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നത്, വ്യായാമക്കുറവ് എന്നിവയാണ് കുട്ടികൾക്കുണ്ടാക്കുന്ന പ്രമേഹത്തിന് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. മരച്ചീനിയുടെ അമിതമായ ഉപയോഗവും കേരളത്തിൽ സവിശേഷമായി കണ്ടുവരുന്ന പ്രമേഹത്തിന് ഒരു കാരണമാകുന്നുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. സ്റ്റീറോയ്ഡ് അടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ തുടർച്ചയായി കഴിക്കുന്നവരിലും പ്രമേഹം കണ്ടുവരുന്നു

ജസ്റ്റിൻ ജോസഫ്

കടങ്കഥകൾ

*തടി കണ്ടത്തിൽ തല കല്യാണപ്പന്തലിൽ

- വാഴ

*മൂക്ക് മൂന്ന്, നാക്ക് നാല്, നടക്കുംകാല് പത്ത്

- കാളപ്പട്ടൽ

*കൈയുണ്ട് നിന്തുനുംണ്ട്, കൊമ്പുണ്ട് കത്തുന്നില്ല

- തോണി

*ചട്ടിത്തലയൻ ചന്തയ്ക്കു പോയി

- മത്തങ്ങ

*മൂക്കണ്ണൻ ചന്തയ്ക്കു പോയി

- തേങ്ങ

*അകത്തുത്താൽ പുറത്തനിയും

- ചക്കപ്പഴം

*ഒരേക്കു പെറ്റതെല്ലാം നരച്ചുനരച്ച്

- കമ്പളങ്ങ

*മലയിലെ അമ്മയ്ക്കു നെറുകയിൽ പൂവ്

- കൈതച്ചക്ക

*കാലില്ലാപ്പന്തൽ

- ആകാശം

രോഹിത്

ഓർമ്മക്കുറിപ്പുകൾ

ഓടുവിലിപ്പടിയിറങ്ങുമ്പോഴേന്നേ...
 ഒരുതുള്ളിക്കണ്ണിരുമ്പാക്കിയായി
 ഓർമ്മയിലാരോ തൊട്ടുണർത്തുന്ന-
 തോമൽക്കലാലയം മാത്രമായി
 മാഞ്ഞുപോന്ന ബാല്യമില്ലോർമ്മയിൽ
 അങ്കണത്തെമാവുമോർമ്മയില്ല
 ഒരുതരിവെട്ടുമായ് അറിവായ് അഗ്നിയായി
 ഉള്ളിൽ നിറയുന്നതോമൽക്കലാലയം
 ഗ്രാമവിശുദ്ധിതൻതേക്കുപാട്ടുനയുന്ന
 കരിങ്ങാലിമ്പലിൻ നടവരമ്പും
 ഇല്ലികൾ വിളയുന്ന തേവർ മനയിലെ
 അന്തിത്തിരികത്തും വൃശ്ചികവും
 ഓർമ്മയിലാരോവിരൽ തൊട്ടുണർത്തുന്നു
 ഓടനാടൻകാറ്റിൻ തേങ്ങലോടെ
 ചിതലരിച്ചെത്തുന്ന ചിന്തകൾക്കുള്ളിൽ
 നിഴലും വെളിച്ചവും വീശിടുമ്പോൾ
 ഗ്രന്ഥശാലയുള്ളിൽ ഏതോകിനാക്കോണിൽ
 മൗനം തിരിഞ്ഞുനാമെത്രനേരം
 പഠനയാത്രയ്ക്കനാം പടിയിറങ്ങുമ്പോൾ
 ഇടനിയോനമ്മുടെകർമ്മകാണ്ഡം
 തിരികെയെത്തുന്ന ഞാനീ പടി കടന്നൊരുനാളിൽ
 ഒരു വർണ്ണ് സ്വപ്നത്തിൽ സാഹചര്യമായ്
 അന്നും ആസ്വദിക്കും ഞാൻ ഈ സ്വപ്നത്തിരത്തിൽ
 സൗവർണ്ണ്യസുനങ്ങളോരു നിമിഷം....

അലൻ കെ അനിൽ

ഈ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിന്റെ നിർമ്മാണത്തിന്
ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും
പ്രോത്സാഹനങ്ങളും തന്ന എല്ലാവർക്കും

നന്ദി