Derby Malayalee Association

E-Thoolika

Vol. 4

MAY 2024

HEALTH TIPS FROM MR.FACT

Model
Shray Sujith

Ente Pattambi

ഓർമ്മക്കുറിപ്പ്

May 12
International Nurses Day

www.derbymalayaleeassociation.co.uk

Contents

1. Editorial
2. Event Calendar 2024-25
3. Reminiscence_Ente Pattambi
4. Painting
5. Short Story
6. Painting
7. Poem
8. Travelogue
9. Health Tips
10. Destination of the month
11. Birthday Wishes
12. Anniversary Wishes

COVER PIC MODEL : SHRAY SUJITH

Sijo Jose
Sports Secretary

അങ്ങനെ UK യിലെ തണുപ്പ് എല്ലാം കുറഞ്ഞു. ഇനി നമ്മൾ ആവേശത്തോടെ കാത്തിരുന്ന വേനൽ കാലം ആണ് . വളരെ കുറച്ചു സമയം മാത്രമേ നമുക്ക് നല്ല സൂര്യപ്രകാശം ഇവിടെ കിട്ടാറുള്ളൂ.

ഈ വേനൽക്കാലം വളരെ ക്രിയാത്മകമായി ഉപയോഗിക്കാനും പരമാവധി വിറ്റാമിൻ D നേടിയെടുക്കാനും നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. പണ്ട് പാടത്തും പറമ്പിലുമൊക്കെ ഒരുപാടു ക്രിക്കറ്റും ഫുട്ബോളും ഒക്കെ കളിച്ചിട്ടുള്ള പലരും ഇന്ന് അതിൽ നിന്നൊക്കെ അകന്നു കുടുംബവും ജോലിയും ഒക്കെയായി ഒതുങ്ങികൂടിയിരിക്കുന്നു. ഞാനും അതിൽ പെടുന്ന ഒരാൾ തന്നെയാണ് എന്നാൽ ഇതിനോടൊക്കെ അടങ്ങാത്ത ആവേശം ഇന്നും ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു. അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് എല്ലാം ഒന്ന് പൊടി തട്ടിയെടുക്കുവാനും നമ്മുടെ കായികമായിട്ടുള്ള കഴിവുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുവാനും ഉള്ള അവസരം DMA ഒരുക്കുന്നു.

പണ്ടൊക്കെ സ്കൂൾ വിട്ടാൽ പാടത്തേക്കും പറമ്പിലേക്കും ഓടിക്കൊണ്ടിരുന്ന കുട്ടികൾ ഇപ്പോൾ ഓടുന്നത് മൊബൈൽ അല്ലെങ്കിൽ ടാബ് എടുക്കാൻ ആണ്. നമുക്ക് നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ കായിക മായിട്ടുള്ള കഴിവുകൾ ഒന്ന് വിലയിരുത്തണ്ടേ അവയെല്ലാം ഒന്ന് പരിപോഷിപ്പിക്കണ്ടേ. ഇതാ സമയമായിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ റെഡി ആണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കായി DMA വരുന്ന രണ്ടു മാസങ്ങളിലായി ബാഡ്മിന്റൺ, ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ് ടൂർണമെന്റ് കൂടാതെ മറ്റു കായിക ഇനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള സ്പോർട്സ് ഡേ എന്നിവ ഒരുക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ വാശിയേറിയ പോരാട്ടങ്ങൾക്ക് ആണ് ഡെർബി മലയാളികൾ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചത്. കഴിഞ്ഞ വർഷം കിരീടം നേടിയ ടീമുകൾ അത് വിട്ടു കൊടുക്കില്ല എന്ന് ഉറപ്പിക്കാനും, കപ്പിനും ചുണ്ടിനുമിടയിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട കിരീടം ഇത്തവണ എന്തായാലും നേടിയെടുക്കാനും എല്ലാം ടീമുകൾ അണിയറയിൽ ഒരുക്കങ്ങൾ തുടങ്ങി കഴിഞ്ഞു. ഇത്തവണ പോരാട്ടം പൊടിപാറും എന്ന് ഉറപ്പാണ്. നിങ്ങളേവരുടെയും സാന്നിധ്യവും സഹകരണവും ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. കായിക മത്സരങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള എല്ലാ വിവരങ്ങളും DMA ഒഫീഷ്യൽ whatsapp ഗ്രൂപ്പിലൂടെ അറിയിക്കുന്നതായിരിക്കും.

SECURING HOMES ENSURING LIVES

FREEDOM CIRCLE

Our Services:

- Mortgages
- Remortgaging
- Buy-To-Let
- Life Insurance
- Critical Illness Insurance
- Income Protection
- Home Insurance

Call us today!

Abhilash Babu | 07429832168

www.freedomcircle.co.uk

Your home or property may be repossessed if you do not keep up repayments on your mortgag

The Financial Conduct Authority does not regulate some forms of mortgage. Freedom Circle Limited does not charge any fee. We are paid a procuration fee by the lenders. For Mortgages, Freedom Circle Limited can advise from a comprehensive panel of lenders. For Insurance, Freedom Circle Limited can advice from a range of insurers. Freedom Circle Limited is authorised and regulated by the Financial Conduct Authority (Reference 808384). Freedom Circle Limited is a registered company in England and Wales (Registration number 11323478). Freedom Circle Limited trading address is Eaton House, 1 Eaton Road, Coventry CV1 2FJ

DMA UPCOMING EVENTS

2024-2025

JUNE 1	DMA BADMINTON TOURNAMENT
JUNE 29	DMA SPORTS DAY
JULY 7	DMA CRICKET TOURNAMENT
SEPT 21	DMA ONAM CELEBRATION
JAN 11	DMA CHRISTMAS AND NEW YEAR CELEBRATION

STAYEZY

rostercare
Caters Quality Care

Ajitha Shibu

എന്റെ പട്ടാമ്പി

നിളാനദിയുടെ തീരപ്രദേശമാണ് പട്ടാമ്പി. നിഷ്കളങ്കരായ ആളുകൾ ജീവിക്കുന്ന ഇടം. കള്ളവും ചതിയും പകയും അഹന്തയുമൊന്നും ലവലേശമില്ലാത്ത സാധുജനങ്ങൾ. നിസ്വാർത്ഥ സ്നേഹത്തിന്റെ ഉടമകൾ.

നമ്പ്യാർവട്ടം, പാരിജാതം, കൃഷ്ണകിരീടം, കൈതപ്പൂ, നിത്യകല്യാണി, കള്ളിപ്പൂ, കാശിത്തുമ്പ, പൂമരങ്ങൾതുടങ്ങിയവ വർണ്ണ സുഗന്ധവിസ്മയം തീർക്കുന്ന ഗ്രാമഭംഗി.

ഞാവൽ, കവുങ്ങ്, കരിമ്പന, കാഞ്ഞിരം, പാല, ആൽ ,ഉങ്ങുതുടങ്ങിയവയാൽ ഈശ്വരൻ കനിഞ്ഞു നല്കിയ പ്രകൃതിഭംഗി.

നേർച്ച, റംസാൻ, പെരുന്നാൾ, ഇരുപത്തിയേഴാം രാവ്, തിരുവാതിര, ശിവരാത്രി, ശങ്കരാന്തി (മകരസംക്രാന്തി) പൂരം തുടങ്ങിയ ആഘോഷങ്ങൾ.

കൂവവരകി, കൂർക്കയുപ്പേരി, കടച്ചക്കക്കറി, തരിക്കഞ്ഞി, കലത്തപ്പം, ഉപ്പേരി, നെയ്ച്ചോറ് തേങ്ങയരച്ച പച്ചക്കറിക്കൂട്ടാൻ തുടങ്ങിയ പ്രത്യേക ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങളുള്ള ദേശം.
നാടൻപാട്ട്, മാപ്പിളപ്പാട്ട്, മോഹിനിയാട്ടം, ഒപ്പന, നാടോടിനൃത്തം, സംഘഗാനം, കഥാപ്രസംഗം, പദ്യംചൊല്ലൽ എന്നീ യുവജനോത്സവയിനങ്ങളിൽ പട്ടാമ്പിക്കാർ മികച്ച സംഭാവന നല്കി വരുന്നു.
കൈത്തളിക്ഷേത്രം, അഞ്ചുമൂർത്തിയമ്പലം, മുത്തശ്ശിയാർക്കാവ്, ജുമാപള്ളി എന്നിവ പട്ടാമ്പിക്കാരുടെ പ്രിയആരാധനാലയങ്ങൾ.
കുന്നുണ്ട്, മലയുണ്ട്, മനയുണ്ട്, കുളമുണ്ട്, തോടുണ്ട്, പുഴയുണ്ട് കാടുണ്ട്, കാവുണ്ട്, പൂങ്കാവുണ്ട്. എന്നാൽ ആറില്ല ,കായലില്ല, കടലുമില്ല!
കോട്ടയുണ്ട്, അണക്കെട്ടുണ്ട്, ജലസേചനമുണ്ട്.
സംസ്കൃതകലാലയം, കാർഷികസർവ്വകലാശാല ഇവയൊക്കെ പട്ടാമ്പിയുടെ അഭിമാനസ്ഥാപനങ്ങൾ.
മഠമുണ്ട്, മടയുണ്ട്, പാറയുണ്ട്, ഒടിയനുണ്ട്, യക്ഷിയുണ്ട്, ഭൂതമുണ്ട്, പ്രേതമുണ്ട്, വെളിച്ചപ്പാടുണ്ട്. കഥാകവിതാസാഹിത്യങ്ങളിൽ ഒക്കെ പ്രതിപാദിക്കപ്പെടാറുള്ള മനോഹര ഗ്രാമമാണ് പട്ടാമ്പി.

പട്ടാമ്പിയുടെ പ്രകൃതിഭംഗി വർണ്ണിക്കാൻ വാക്കുകൾ പോരാതെവരുന്നു. തത്കാലം ഞാൻ നിർത്തട്ടേ.

Painting

Yedukrishna Rajesh

ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാർ

നാളെയാണ് മേട വിഷു. കണി ഒരുക്കി, സാമ്പാറിന് പച്ചക്കറി നുറുക്കി കുട്ടിക ളെയും ഉറക്കിയ ശേഷം ഉറങ്ങാൻ കിടന്നതാണ് ശാരി. വിഷു ആയതിനാൽ നാളെ ഉച്ച കഴിഞ്ഞേ ഷിഫ്റ്റ് ഉള്ളൂ. സത്യത്തിൽ നാട്ടിലെങ്ങും ഈ കൊല്ലം വിഷു ഇല്ല, ആകെ മൊത്തം പരന്നു പിടിച്ച മഹാരോഗം എല്ലാവരുടെയും ജീവിതം മുൻപൊരിക്കലും ഇല്ലാത്തവണ്ണം ദുരിതത്തിലാക്കി....

അതെ...2020 ഏപ്രിൽ.

മുഖം മൂടി ഇല്ലാതെ ആരെയും കാണാനില്ല, ജീവിതത്തിൽ ആദ്യമായി പല പുതിയ വാക്കുകളും കേട്ട് തുടങ്ങി. സാമൂഹിക അകലം, സാനിറ്റൈസർ, കണ്ടെൻമെന്റ് സോൺ, ക്വാറന്റൈൻ, ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്, ആർ ടി പിസിആർ അങ്ങനെ പലതും പച്ച മലയാളം പോലെ ആയ കാലം.

ഒരു രണ്ട് മണിയോടടുത്തു ഞെട്ടി ഉണർന്ന് മുഖത്തെ വിയർപ്പു തുള്ളികൾ തുടച്ചു കട്ടിലിന്റെ ഒരു വശത്ത് ഇരുന്ന് ശാരി അടുത്ത് കിടക്കുന്ന കുട്ടികളെ നോക്കി ഒന്ന് നെടുവീർപ്പെട്ടു. അവരുടെ നെറുകയിൽ തടവി അലമാരിയുടെ കൈപിടിയിൽ ഇസ്തിരി തൂക്കി ഇട്ടിരിക്കുന്ന യൂണിഫോം ഒരു ഭയപ്പാടോടെ നോക്കി..
ഹോ, എന്തായിരുന്നു ആ സ്വപ്നം. നിലക്കാത്ത നിലവിളി കൂട്ടുന്ന ഏതൊക്കയോ ജീവൻ രക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ, കണ്ണ് പുറത്തേക്ക് തള്ളി, വാരിയെല്ല് തെളിഞ്ഞു വരുമ്പോലെ വയറ് ഉള്ളിലേക്ക് വലിഞ്ഞു ഒരിറ്റ് ശ്വാസത്തിനായി കേഴുന്ന മനുഷ്യൻ.ഇന്നലെ രാവിലെ അഡ്‌മിറ്റ് ആയി ഉച്ചക്ക് മരിച്ചു പോയ രോഗിയുടെ മുഖമായിരുന്നു അയാൾക്ക്.

മുൻപ് കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത രോഗത്തിന് മുന്നിൽ മുന്തിയ ശാസ്ത്രവും തലപൊക്കമുള്ള രാജ്യങ്ങളും ഉത്തരമില്ലാതെ നിന്നപ്പോൾ നാളെ വീണ്ടും കോവിഡ് ഐ സി യു വിൽ ജോലി ചെയ്യണ്ട ശാരി ഭയപ്പെട്ടതിൽ അത്ഭുതമില്ല.

ഇനി കിടന്നാൽ ഉറക്കം വരില്ല, അതുകൊണ്ട് ഗൾഫിൽ ഏതോ ക്യാമ്പിൽ പെട്ട് പോയ ഭർത്താവിനെ വിളിച്ചു. അവിടുത്തെ കാര്യങ്ങൾ വളരെ മോശമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, വിമാനങ്ങൾ ഒന്നും ഉടനെ ഉണ്ടാകില്ല, ജോലിയും ശമ്പളവും ഇല്ല. അധികം സംസാരിക്കാതെ ഫോൺ വെച്ച് ഒരുക്കി വെച്ച കണിയുടെ മുന്നിൽ പോയി
വിതുമ്പുമ്പോൾ ശ്വാസമെടുക്കാൻ പെടാപാട് പെടുന്ന മനുഷ്യന്റെ രൂപമായിരുന്നു മനസ്സിൽ...

പിറ്റേന്ന് ഉച്ചക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഒരു ചെറിയ സദ്യ കൊടുത്ത് യൂണിഫോമിൽ യാത്ര പറഞ്ഞ് ഇറങ്ങുമ്പോൾ മുഖത്ത് ഭയമില്ല, മറിച്ച് പി പി ഇ കിറ്റിനുള്ളിൽ വിയർത്ത് കുളിച്ച്, ദാഹിച്ചു പരവശയായി നിൽക്കുമ്പോഴും ഒരാളെയെങ്കിലും ഇന്ന് മരണത്തിൽ നിന്നും പിടിച്ച് കേറ്റാനുള്ള നിശ്ചയദാർഢ്യം ആയിരുന്നു..

ശാരി ഒരു പേര് മാത്രം. യൂണിഫോമിൽ കേറിയാൽ ഭയം മാഞ്ഞു പോകുന്ന അനേകായിരം നഴ്സുമാരുടെ പ്രതീകം.

പാത്രം കൊട്ടലും, വിളക്ക് കൊളുത്തും, കയ്യടിയുമൊക്കെ തമാശയായി ഇന്ന് പറയുമ്പോഴും അത് മാത്രം പ്രോത്സാഹനമായി കിട്ടി കുടുംബത്തെ കുറിച്ചും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കാതെ പി പി ഇ കിറ്റിനുള്ളിൽ ഉരുകി പണിയെടുത്ത നഴ്സുമാർക്ക് വന്ദനം

MAY 12

Happy International
Nurses Day

Aneesh Kundara

Painting

Amelia Ashish

കവിത

ചുവര്

നീയെനിക്കെന്നും പ്രിയപ്പെട്ടത്
എൻറെ എല്ലാ ചലനങ്ങളിലും
നീമാത്രമാണെന്നുമെൻറെ കൂട്ടുകാരൻ
എന്നുമെൻറെ സുഖദു:ഖവും
നീമാത്രമാണാദ്യമറിയൂ

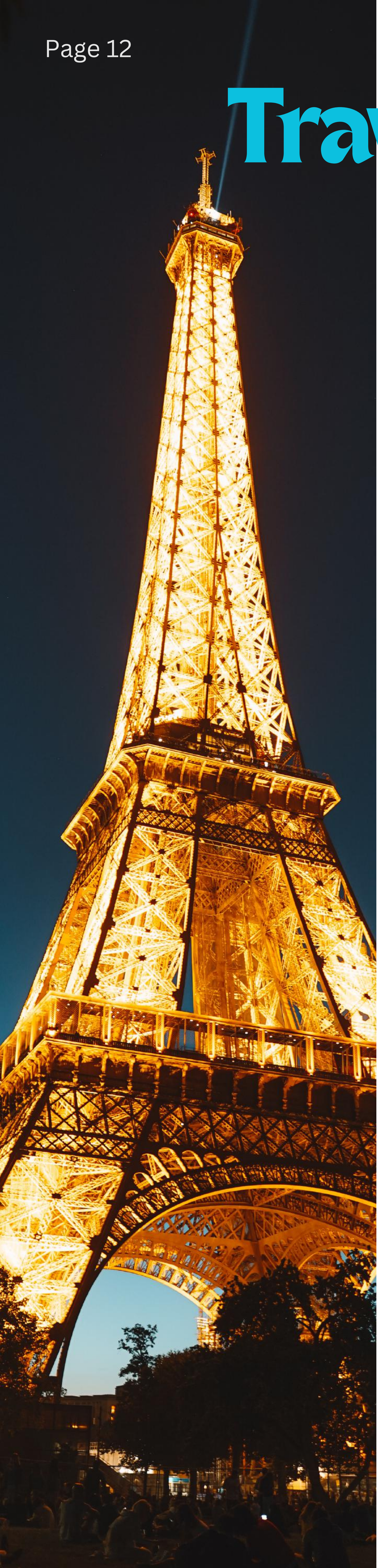
ഞാനുണരുമ്പോഴും മയങ്ങുമ്പോഴും
നിന്നെ നോക്കിയിരിക്കാനാണെനിക്കിഷ്ടം
എൻറെ മുഖഭാവങ്ങൾ മാറുന്നത്,
നിൻറെ മുന്നിലെ കണ്ണാടിയിലും
എൻറെ ദിവസങ്ങളെ
ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത്
നിൻറെ മാറിലെ കടലാസിലാണ്

എൻറെ നല്ല ഓർമ്മച്ചിത്രങ്ങൾ
നീ നിൻ നെഞ്ചിലാണ് ചാർത്തി തന്നത്
എന്നെന്നും നീമാത്രമാണെൻറെ കാവൽ
അത്രക്കും നിന്നെയെനിക്കിഷ്ടമാണ്
നീയെനിക്കെന്നും സ്വന്തം

Cicy James

Travelogue

-Ean Peter Manoj



I went all the way around and the Cemetery was big and huge.

Part 3: Journey from Derby to France

On the second day, my teacher came into our room at 7 o'clock and woke us up. I was feeling pretty tired but excited to explore the places. I dressed up. I went to eat my breakfast which I had some chocolate Kellog's and we headed to our first destination which was a famous market in France Calais. We were walking around there and we saw a church, many shops where you can buy things like food, groceries, watches, jackets, stuff like that. Before we totally explore, we had a small challenge to do. We would form groups of 3 or 4 then we would go to buy some vegetables and bread to make a sandwich. Our teacher would give us each group 20 euros. We went to look for items but my friends and I weren't mostly going for the challenge.

We were trying to explore the places by looking at the streets, things etc.... Also, we were trying to buy some stuff for us and our families. I was looking for some stuff which was cheap. where I saw a Statue of Eiffel Tower and an easter egg for my sister and I brought it. I also saw the famous food in France which was the french baguette but I couldn't buy it. but the teachers bought it at lunch time. After exploring there we went to a park to eat food. We were eating baguettes. It was so long and was so hard to bite and eat. I barely ate most of it.

With the baguette we got some chips and drinks. I was happy and glad that I could eat the famous food in France. Next we went to a Cemetery where people who fighted in world world 1 died. but the exciting thing I found out later by exploring there is that every burial of a person is from a different country. I was so amazed. Why is it like that? But some countries like Britain and India have got their people's names closely together. For some other burials I saw some images of people's family and friends' backgrounds.

I went all the way around and the Cemetery was big and huge. I saw many names but when I came to read the name's of India which were written in Hindi I couldn't read it. All my friends were asking me to read it and tell them the names because they thought that because I am from India and so I should know hindi. And then I was wondering why there are bodies buried here. Instead of being buried in India. After watching the beach and near that beach side there we like a big Waterpark. But it was closed and the waters dried out. And there was a small little carnival and there was a whole town. We went inside the town and the teachers gave us like 1 hr to buy or explore or just wander around the shops. My friends went to a candy shop and looked for many things. I just brought an eyeball and some other candy. I saw some toys which were a bit too much money.

After that I went to a shop which had many hot and delicious foods there. The reason I went there was because most of the people were there. So I went there and tried a waffle with chocolate and oreos in it. I tried It and It was so good and tasty I trying to finish it but I couldn't after going around and buying stuff. We headed back to our hotel in the evening. I was super tired. I rested a bit and some guys were playing football. I watched it and went to dinner. After dinner I played some games with my friends. I called home and then went to bed at 10 pm.

To be continued.....

LIVE YOUR LIFE

Author :Mr.Fact

Fact of the Month -Know it and do it

The old Oil Myth - We have been told coconut oil is the unhealthiest oil to be used for cooking by the propagandists, who insist on using other seed oils like sunflower oil by their industry-promoting advertising strategy, and we ended up having sunflower and vegetable oils placed on kitchen shelves right up in the order and becoming obese and diabetic.

Coconut oil, said to be the purest and healthiest form of oil, can be added to our diet considering its super benefits of preventing heart disease, diabetes, Alzheimer's, and autism. It is high in medium-chain fatty acids (MCT), and the liver breaks it down to ketones, which are neuro-healers and neuro-protectors. Fatty acids and ketones are much better sources of energy than glucose due to their ATP share. It is also antimicrobial due to its lauric acid richness. Know more about it from Dr. Bruce Fife's publications.

Challenge of the Month -Do it and Feel it

Form a healthy routine through three habitual actions.

Three small acts that make a huge impact on your cardio-vascular, gastro, and neuro-health.

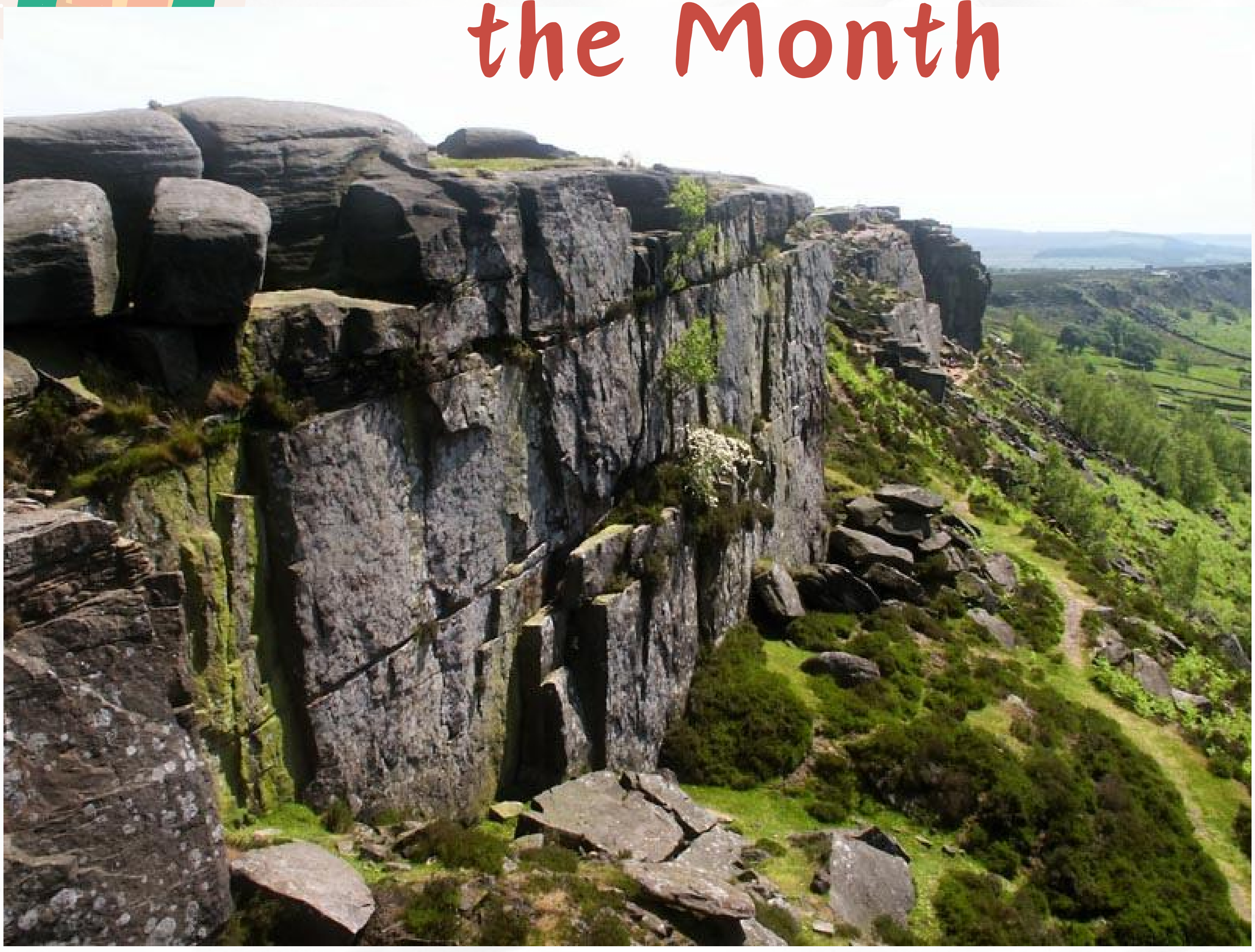
Start your day with a glass of water.
Pump your leg calf muscles by jumping jacks, skipping, or a simple calf raise.
Taking a cold shower: Finish your regular bath with a cup of cold water over your head or take a cold shower once a week.

Super Food of the Month -Try it and Vouch it

Coconut, Moringa, Fenugreek (Google it and bring it to the dining table)

rikshaw

Destination of the Month



CURBAR EDGE

One of the best places to view Sunrise / Sunset

Distance from Derby : 35 Miles
Travel time: 50-60 Minutes
Wheel chair/ Pram Accessibility : No
Walk from Carpark : 5-10 minutes walk

rikshaw

Happy Birthday

Happy Birthday Laya

Wishes from Lucky

Happy Birthday
Gabriella Nirmal

Wedding Anniversary

Thirteen years of love, laughter, and unforgettable memories. Here's to many more adventures together. Happy anniversary to my Etai!!

15 May

Greeshmam

SHORT FILM

Story by : Aneesh Kundara

DMA

e-തൂലിക

Next Edition : 20th June 2024

കൂടുതൽ മികവാർന്ന ഉള്ളടക്കങ്ങളുമായി അടുത്ത ലക്കത്തിനുള്ള കാത്തിരിപ്പാണ് ഇനി. ജൂൺ 15ന് മുൻപായി സൃഷ്ടികൾ അയച്ച് തരണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

e-തൂലിക പത്രാധിപ സമിതി.

Please send your writings, articles,drawings and photographs for the next edition of the e-magazine by June 15th.

Please share Birthday wishes, Anniversary wishes, or any special occasions in e-thoolika for a small fee of £5.

DMA WhatsApp :+44 7385 847043

Thank you