

**Malayalee Association of Lansing
proudly presents**



MAALA VARTHAMANAM

മാല വർത്തമാനം

Spring edition March 2025

Volume 1

maalaorg@gmail.com

creative.maala@gmail.com

Follow us at:





Maala Board 2025: Leading with Vision and Community Spirit

The **Maala Board 2025** is officially formed, uniting a dedicated team to foster cultural engagement, social service, and community growth. Under President **Praveen Ramachandran**, the board upholds Maala's values while driving new initiatives to strengthen community connections.

Board Members:

- **Samitha Thaj Mohamed** – Secretary, ensuring seamless communication.
- **Shaji John** – Treasurer, overseeing financial transparency.
- **Rajeev Krishnan & Maneesh Mohan** – Board of Directors, guiding strategic and cultural initiatives.
- **Maneesh Mohan** – Youth Ambassador, bridging the gap between youth and leadership.
- **Sreelekshmi Rajesh** – Board of Directors, fostering community involvement and mentorship.

Maala Youth Club: Empowering the Next Generation

The **Maala Youth Club** cultivates leadership, personal growth, and service among young members.

Youth Leadership Team:

- **Captain Kevin Thankachan** leads with vision.
- **Vice Captain Nabeel Thaj Mohamed** supports initiatives.
- **Secretary Sandra Nair** ensures smooth coordination of programs.

Together, the Maala Board and Youth Club are shaping a stronger, more connected community with vision and spirit.



MAALA Board 2025



Maala Youth Club: Leading with Action and Community Spirit

This year, the **Maala Youth Club** is actively organizing programs to boost community engagement and leadership:

- ★ **Toastmasters Program** – Building public speaking and leadership skills.
- ★ **Soup Kitchen Volunteering** – Giving back through social service.
- ★ **Sports & Cultural Events** – Promoting teamwork and creativity.
- ★ **Picnics & Outdoor Activities** – Strengthening friendships.
- ★ **Maala Varthamanam Contributions** – Showcasing youth updates and creative works.

At the **Maala Meet & Greet** on February 22, the Youth Club played a key role in event setup, food service, and cleanup. Special thanks to **Event Coordinator Joel Manjasseril** and volunteers **Arjun Rajeev, Eshaan Thaj Mohamed, Diya Praveen Ramachandran, and Nikita Nair** for ensuring a smooth event. **Nikita Nair** also created a compelling video capturing Maala's journey from 2012 to 2024.

Looking ahead, the Youth Club is spearheading the **Soup Kitchen** initiative, reinforcing its commitment to service and leadership. With their dedication, Maala's future shines bright!

Recognizing Youth Club Volunteers

Maala awards certificates to Youth Club volunteers for their dedication and service at each event. These certificates celebrate their leadership and commitment, inspiring continued growth. With strong support from the Maala Board 2025, the Youth Club thrives, shaping future leaders and strengthening community bonds.



MAALA Youth at Meet & Greet event



President's Message

Dear MAALA Family,

It is with great joy that I welcome you to the revival of the **MAALA Newsletter** after a gap of a few years. This initiative is a testament to our commitment to keeping our community informed, engaged, and connected. Moving forward, we are excited to bring this newsletter to you every quarter, keeping you updated on our activities, events, and community highlights.

We have had a great beginning with our enthusiastic new board, whose energy and dedication have been instrumental in shaping our plans for the year. A special thank you to the **MAALA Creative Team**, whose hard work has brought this newsletter to life. I also extend my gratitude to all those who have contributed their time and content. Your support makes this publication possible, and I encourage more members to share their stories, articles, and ideas in the coming editions.

We started the year on a high note with our **MAALA Meet & Greet**, which saw an enthusiastic turnout. It was heartening to see so many familiar and new faces coming together to celebrate our community spirit. Looking ahead, we have a great lineup of events planned for the year. Up next is our **Soup Kitchen**—an opportunity to give back and support those in need. After that, get ready for the **Pickleball Tournament**—so grab your paddles and get ready to play!

Another milestone for MAALA this year is the introduction of the first-ever **MAALA Youth Team!** We truly appreciate your support in encouraging the next generation to be actively involved in our community. Your children's participation will ensure that MAALA continues to thrive for years to come.

As always, our strength lies in your cooperation and involvement. Thank you for being an integral part of MAALA. Let's continue to grow, celebrate, and support each other in the spirit of togetherness.

Praveen Ramachandran





LITTLE STARS





Diya Prasanth



Welcome to the MAALA family

With loving parents Prasanth and Neethu and a wonderful big brother, Adri, may your life be filled with love, joy, and endless blessings!





Jyansh Maneesh



Welcome to the MAALA Family

With your loving parents, Maneesh , Saranya and your wonderful big sister, Charvi , may your life be filled with love, joy, and endless blessings.





Nitara Sarath



Welcome to the MAALA family

With your loving parents, Sarath , Neethu , and your wonderful big brother, Neerav , may your life be filled with love, joy, and endless blessings.





Kavitha Nitya Alex



Welcome to the MAALA family

With loving parents Leslie Joy Alex and Nitya Sunil.
May your life be filled with love, joy, and endless blessings!





Tidbits & Tales





Barriers: Embracing Equality for a Better Tomorrow



For centuries, women—like many other historically oppressed communities—were held back by a patriarchal society that stunted their growth and limited their opportunities. Now, they are catching up.

When a group that has had its wings clipped for generations begins to fly, the journey is never uniform. Some soar effortlessly, some struggle and fall, and others hesitate to even try. But what matters most is that, collectively, they are making progress. Keep encouraging them during their catch up phase, which is not easy.

I applaud the men of today who stand beside their partners—not as helpers, but as equals. They share responsibilities in raising children, managing households, and building lives together. Many of them never saw their fathers—or any male figures in their families—doing the same. Yet, they have chosen a different path, not because tradition dictated it, but because they recognized it as the right thing to do, the inevitable path to progress, and the kind of world they want their children to grow up in.

I look forward to a future where roles are not assigned based on gender, but chosen based on passion, skills, and interests. A world where individuals are empowered to pursue what they love without the weight of societal expectations. A world that will, undoubtedly, be happier, more balanced, and truly free.

Here's to a better tomorrow.

Smita Manjasseril





Chaaya Chronicles: My Morning Love Affair

Every morning, I wake up to my phone buzzing — a noise that feels like a tiny drill inside my skull. After a solid round of bargaining with the universe, I finally convinced myself to crawl out of bed and face reality. My mind, of course, goes into overdrive, crafting a to-do list— what to cook, what not to eat (because diet resolutions are still pretending to exist), exercise? *Ha!* *Now, that's a joke.* Add to that the kids' activities, random existential crises, and the occasional urge to move to a deserted island.

But just as my brain fills me with this unnerving checklist, one heroic thought emerges — **Chaaya.**

My very own magical brew, a chaotic blend of spices that somehow brings me inner peace. One sip, and the world — okay fine, *my overthinking brain* — hits the pause button. My Tea, My Elixir, My legally acceptable form of Therapy..

That first cup of tea is not just a habit. It's my comfort and my favorite moment of the day. I love the whole process — boiling the water, adding tea leaves, and throwing in all the spices one by one. Cardamom, ginger, and cloves come together to create a blissful aroma that fills my kitchen. Even before I take a sip, the fragrance itself wakes me up a little.

Milk and sugar join the party generously, of course — who drinks bland Chaaya, or as a Thrissur kaaran would say, **ഇത് എന്തുട്ട ചായ ആണ്!**

Then comes the grand finale — pouring the tea back and forth between two glasses like an overconfident street vendor, because froth is life. The first sip is pure bliss – spicy enough to wake my soul, sweet enough to soften reality, and strong enough to remind me why I wake up at all. It's not just rejuvenation – it's resurrection..

If you've never wrapped your hands around a hot glass of Chaaya on a sleepy morning, have you ever lived? No offense, coffee lovers — there's a reason why "not my cup of tea" is a world-renowned phrase. It has that extra spice and umph that coffee just can't match — or solve your inner turmoil. So, the next time the world feels like it's sitting on your shoulders, skip the fancy lattes and herbal brews with price tags that make you question your life choices. Instead, make yourself a strong cup of Masala Chaaya – and taste life the way it's meant to be tastewd.

Samitha Thaj Mohamed





Wasp: A Random Word, My Favorite Drawing

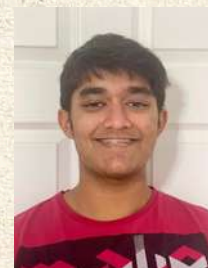


I made this drawing in my sophomore year of high school, and it's one of my favorite drawings I've made. I know a lot of people are wondering whether this drawing has some secret hidden meaning or if I had some deep inspiration. To be honest, I kinda just went to a random word generator and it came up with the word "wasp" and I stuck with it because it was an actual object I could draw. My thought process? "I need to finish this on time so I don't have this assignment marked as missing".

This was a class assignment that I had to get done for a grade. I was allowed to take it home. I pretty much just winged the entire thing, like sketching it out and the ink shading (where I used the stippling technique to do so).

My favorite part is the wasp itself because I didn't think it would look so good. My least favorite part is the wooden log that it's standing on because you can see where I gave up. But anyway, this is one of, if not my favorite drawings I've ever done

Eshaan Thaj Mohamed





The Mind's Machinery: Exploring the Mystery of Our Thoughts



You might be wondering what this picture is about. The gears in the head and some little guy examining those gears. If this picture is grinding your gears not being able to figure out what it is, I understand...The imagery you are witnessing here is psychology.

For a long time, people have wondered what goes on in our heads, why we have thoughts, why we think, why we overthink, why we have personalities and anxieties, and so on. People have often assumed that it was because of the gods that our heads even function like this. They give us joy, happiness and depression.

It was our way of simplifying the why questions of our mysterious heads. Then we came up with scientific methods to understand the mysterious nature of our heads on a deeper level. As a result, in the eighteen hundreds, we ended up with the study of **Psychology**.

I have been fascinated with this subject since 2020 because of how different it is from other sciences. Physics, Chemistry and Biology all require hard evidence in order to study them, but in Psychology, it becomes harder to find that evidence because, well... *thoughts are not tangible*. As far as we know, thoughts come from nothing and vanish into nothing. We have thousands of thoughts per day and the hilarious part is we do not even remember most of them; only the crucial ones that have brought sadness, joy, etc. Basically, the most impactful thoughts. It is pretty interesting to think about it this way.

I would like to finish off by saying that while we have managed to study our surroundings, we have only recently started studying our own heads... isn't that oddly intriguing?

Nabeel Thaj Mohamed





A Journey Through Indian Wedding Attire: A Fashion Walk Through Generations

My mom and a group of friends organized a fashion walk that showcased wedding attire - different generations and regions of India. It was an amazing experience to see how each culture has its unique way of celebrating weddings, and I learned so much about the traditions behind the beautiful outfits. India is a diverse country, and every state has its distinct bridal fashion, jewelry, and customs. Here's a glimpse into how brides from different states dress for their big day!

Kerala – A Touch of Elegance and Simplicity

Kerala, located in southern India, is known for its graceful and simple wedding attire. Brides wear a classic white or off-white saree with a golden border, symbolizing purity and elegance. Jasmine flowers are woven into their braided or bun hairstyle, and gold jewelry plays a major role, with layers of necklaces, armlets (vanki), waist belts (oddiyanam), and nose rings (makuuchi).

Tamil Nadu – A Royal Affair in Kanchipuram Silk

Tamil Nadu, Kerala's neighboring state, is famous for its rich Kanchipuram (Kanjeevaram) silk sarees. These sarees are intricately woven with gold and silver threads, making them a treasured part of bridal fashion. The bride wears traditional jewelry like Muthu Malai (pearl necklace), Kasu Malai (coin necklace), and Manga Malai (mango-shaped necklace). Her long, braided hair is adorned with fresh jasmine flowers, and intricate mehndi (henna) designs cover her hands and feet.

Andhra Pradesh – The Beauty of Gadwal and Uppada Silks

Brides from Andhra Pradesh often wear Gadwal or Uppada silk sarees, known for their lightweight fabric and elegant designs. A mangalsutram (a sacred gold necklace) is tied by the groom during the wedding, symbolizing their bond. Their hair is beautifully braided and decorated with jasmine flowers and gold ornaments, and their hands and feet are adorned with mehndi designs.



Kerala



Tamil Nadu



Andhra Pradesh



Continued from previous page....

Karnataka- The Kodava (Coorg)

Brides from Karnataka wear a distinctively draped sari with pleats at the back and the pallu pinned over the right shoulder, often in rich silk fabrics. She adorns traditional jewelry like the Pathak, a gold pendant with a cobra hood symbolizing marital status, and the Kokkethathi, a crescent-shaped pendant. Her look is completed with beaded necklaces (Jomale), intricate earrings, and silver toe rings. A veil called Musku is sometimes worn, adding elegance to the attire. The Kodava bridal ensemble beautifully reflects the heritage and cultural identity of the Kodava community, blending tradition with grace.

Bengal – A Queen’s Look in Benarasi Silk

Bengali brides wear the iconic Benarasi silk saree, known for its luxurious fabric with gold or silver threadwork. What makes them unique is the mukut (a white, tiara-like headpiece) and the alta (a red dye) applied to their hands and feet. They also have Chandan designs (sandalwood paste patterns) on their forehead, along with a large red bindi. Some brides opt for a long braid decorated with pearls and gold embellishments.

Rajasthan – The Grandeur of the Poshak

Rajasthani brides look like royalty in their Poshak (a traditional lehenga-choli) made of silk, georgette, or velvet with heavy zari, gota patti, and mirror work. A standout piece of their look is the borla (a round maang tikka or forehead ornament). Mehndi plays a big role in their bridal look, often featuring the groom’s initials hidden within the intricate henna patterns. Their odhani (veil) is richly embroidered and draped over their head as a sign of tradition.

Odisha – The Subtle and Graceful Bride

Brides from Odisha often wear Sambalpuri silk sarees or Banarasi sarees, featuring motifs like shankha (conch), chakra (wheel), and phula (flowers). Unlike some other regions, their look is subtle and natural, with a simple gold maang tikka and a sheer red or maroon ghungat (veil) draped gracefully over their head.



Karnataka



Bengal



Rajasthan



Odisha



Continued from previous page....

Maharashtra – The Simplicity of a Nauvari Saree.

Maharashtrian brides wear a Paithani silk saree, featuring peacock, lotus, or floral motifs. A unique element is the Mundavalya (a pearl or gold string worn across the forehead). They also apply mehndi on their hands and alta on their feet. Their hair is styled in a bun or braid, adorned with jasmine flowers (gajra). Unlike North Indian veils, their saree's pallu is elegantly draped over the shoulder.

Punjab – The Bold and Beautiful Bride In North India,

Punjabi brides wear a heavily embroidered lehenga choli with intricate zari, resham, or sequin work. They accessorize with a maang tikka, matha patti (forehead jewelry), and chooda (a set of red and white ivory bangles). A unique element is the kalire (gold or silver hanging ornaments tied to the bride's bangles), symbolizing prosperity and good fortune. Their hair is styled in a bun or braid, decorated with gajra (jasmine flowers).

This fashion walk helped me appreciate the beauty of India's diverse wedding traditions. Each region has its unique way of celebrating love and commitment, from the fabrics and jewelry to the hairstyles and accessories.

That's it for today's article! I hope you enjoyed learning about different bridal styles across India. Maybe one day, you will get to see a wedding from one of these beautiful cultures in real life!



Maharashtra



Punjab

Nikita Nair





A day in my dream - How I saved the day



Chapter - 1

Hi, my name is Brad. I'm going to tell you about my crazy day and how I became a hero.

It all started when I woke up to my alarm. Of course, I didn't want to get up, but my dad forced me to. Next, I went to get a bowl of cereal, but then I heard a noise coming from the master bedroom. It was the 400 bandits from my last epic battle! I was shocked to find that their leader, Devil Cat, had destroyed the bed.

Well, of course, I grabbed my super melon, ate it, and transformed into a spitting seed machine! I launched seeds everywhere, scaring Devil Cat and the bandits away.

Okay, time to head to school.

Chapter - 2

I went off to school. My school - Sandy Elementary.

My school is huge, and I have no idea why. And the reason? Well... I still have no idea.

I walked in, and it was time for the first subject—Vegetable Class. It's my favorite subject because it's home to the biggest carrot in the world: Carrot 27 B. My friend Harry laughed at me because of my huge obsession with it. It all started because of YouTube Shorts, which kept showing cool facts about the carrot.



Continued from previous page....

Ms. Steffiny, our teacher, taught us how to speak the Broccoli language. When she was a little girl, a broccoli spoke to her and taught her the vegetable language.

Well, while we were learning, I noticed some digging right next to Carrot 27 B. I quickly put on my anti-invisibility glasses and saw Devil Cat! Thinking fast, I used my voice changer to sound like his mom and chased him away until he ran out of the school board.

Chapter - 3 Final one

Next, we went straight to P.E., where we were learning soccer. Our teacher, Cristiano Ronaldo, is the best soccer player in the world. He has five World Cup trophies and 200 diamond medals. But the coolest thing? He owns the Diamond World Cup 🏆!

Today, we had a match on the soccer field. But when we came back inside, the trophy was gone! Mr. Ronaldo was crying, and while he was sobbing, we headed to our next class.

Our next class was math. It's okay, but our teacher, Mr. Handsome, whose name is handsome, but he isn't actually handsome. Instead, he's obsessed with his pet fish that sits on the counter. I don't really like math, and recently, I built a secret tunnel under a plant—it's my base.

When the teacher wasn't looking, I quickly sneaked into my base and turned on my camera drone, which I call Spy Drone. I saw Devil Cat's footprints and made my drone follow them. But then, I suddenly heard my name shouted loudly—my math teacher was not happy. As punishment, he forced me to walk his fish around the playground. It was a little embarrassing.





Continued from previous page....

Next was science class, and it was really cool because we got to learn about potions. Our teacher, Ms. Daddy, had an ancient potion protected by maximum security. I had already built another tunnel like before, and luckily, she didn't care if I went inside.

I grabbed my friend, and we followed the footprints into a cave. What we saw was crazy—the original keeper of the World Cup trophy, Messi, wanted it back! But to get it, they needed a special potion to break the bulletproof glass protecting it. Devil Cat and Messi had already stolen our science teacher's potion. Now, all they needed was Carrot 27B!

We had to protect the carrot at all costs. We rushed to Carrot 27B and called the police, but the officers were outnumbered by bandits. As they chased me, I spotted quicksand—I ran straight toward it, and boom! All 700 bandits fell in! The police then caught the remaining 300.

I couldn't believe it—I saved the day! Well, mostly Ronaldo's day. But if they had gotten the trophy, they would have taken over the world!

When I got home, everyone was clapping for me.

Hooray for me!

Gautham Sandeep





The First Growl!

I hear the wheels on the trail over and over again. I'm sweating and my fingers are slipping.

"How ya' holdin' up there kiddo?" Pa hollered.

"Enough to keep me from sleepin'," I replied.

We still have five miles to go, it feels like it's been a year. Jose's sleeping in the back (lucky) while Martha's outside with Pa.

We're about to make our "wall of wagons" because we're almost there. My 7-year-old sister and I switched jobs here and there. Jose finally woke up and started whining and complaining (very annoying) about how his hair was in his eyes. It was like hearing a boar trying to talk by squealing. We passed by, and a stench caught my nose. Instantly, I knew what the cruel scent was.

Oxen droppings.

At the rest area, the adult men like Pa went out hunting for animals, also for our dinner. The women like Ma and the kids sang graceful and echoing songs, and talked. There's one thing that everyone does more than singing, screaming, crying, whining, and birdwatching. Talking. Since everyone was already doing it, my closest Friend Cody is too.

"David, Whatcha' think we're havin' for dinner, eh?" Cody starts a conversation in the scorching heat.

"B-b-bacon," I say as I'm swimming in sweat. "A-as u-usual." I moan in reply.

Cody sighed, disappointed, we had bacon for a while now. I hear leaves crunching, sticks snapping, and patterning footsteps. There was silence. We all covered, but nothing happened...

"Is an animal even here?" A familiar voice calls out.

Pa!?

We all in a fellow swoop stood up. Pa recapped why he was here early. He said that while he and the others were about to go, there was a wild boar right in front of them, so they butchered it and came back early.

After we finished dinner, we headed to rest, Everyone was drowsy and ready to sleep. Everyone's out like they've been shot, and soon I am too.

It's the next morning, and we have to wake up early for a surprise of some sort... baby Albert is born! It seems like while Martha, Jose, and I were sleeping, Ma felt – slower than the rapids but pretty fast kicking in her stomach. So Ma went to Pa excited, and the baby was born. But of course, others were woken from Ma's startle and helped with the operation.



Continued from previous page

This time *I'm* standing outside with Pa and *Martha's* at the reins, dealing with the oxen droppings (*haha*). I realize Cody is outside so I wander out ready for a conversation... **GROWL** I heard as I was heading out, ready for Cody's voice to fly through my ears. As I let my eyes slowly roam around, Cody motioned for me not to move. From the low, intimidating noise the creature behind me made, I knew what it was. . . .

A grizzly bear.

"Don't move," Cody cautioned in a whisper. "Stand completely still." Cody mouthed.

My heart was pumping faster than my younger brother's words. And not pumping because there was a bear – because it was looking straight at *me*! At that moment, I heard a "**TAKE THIS!**" and a **GROWL** and a **THUMP**. At that moment, I knew what had happened. Someone charged at the violent creature and was torn to pieces in the process. Then I *once more* heard a *HOORAY* then after came a *WOOHOO*, and *finally* "Way to go!" I looked behind me, afraid, and the bear was... dead? Cody recapped what happened while I was a rock like the others. Seems like one of our fellow travelers was sleeping, and he fell out of his wagon. So he was lost and forced to survive in the forest. He saw us getting attacked by the grizzly, but luckily, he had his knife on him. And slain it while it was scoping us out. Everyone was patting his back and giving him grateful comments. Huh?

Wait – ... where's Cody?

Cody was gone. He and all of his belongings and resources. It seems like when everyone's attention was on Pete – I learned his name earlier – Cody snuck off bored.





Continued from previous page

After I told everyone my new discovery that would be remembered for centuries, everyone scattered, looking for him. Cody's parents thought of all the bad things that could happen to their son. Get poisoned by a snake, get torn by a bear – like my imagination thought, get hit by a flying rock that came out of nowhere – that last one isn't likely because we're past the Rockies – I'm pretty sure.

We were about to go back on the trail hopeless, saddened, and empty-handed. But then... we heard a voice (more like a high-pitched squeal).

The one who was making that questionable noise was Cody! He was screaming (squealing) and flailing his arms like his life depended on it, which it kind of did. He told us that he went out to scope and feel nature, when out of nowhere... HISS! It was a very intimidating, vicious snake! Cody explained how he ran not to get bit by the legless creature. He checked around him, but we weren't there. He panicked. He had run away from the travelers, and While he spotted us leaving, he did the only thing reasonable to do.

Screaming at the top of your lungs.

He did a graceful bow at the end to top his story. We heard a lot of chattering voices – lots of them. We were back on the trail *with Cody*. Civilization. Life. Other people. Oregon City! We were finally there, the place we walked, rode slowly, and moaned over. I don't know if it was worth it, but all I *know* is... we have reached our destination.



Jordan Abraham





How to make “YOUR OWN” Tender Coconut



Step 1. Take a piece of aluminum foil and roll it into a small ball.

Step 2. Keep adding layers of foil until it takes the shape of a coconut, make sure there are no cracks.

Step 3. Paint the entire foil green.

Step 4. Add brown lines at the bottom and whitish-yellow lines on the top part.

Step 5. Repeat Step 4 until it looks like a real coconut.

Step 6. Decorate it with double-sided sticky rhinestones or other decorative items of your choice.

This is how I made it:

Laya Varma





MALAYALAM CORNER





ഗുൽമോഹർ പൂക്കൾ

അമ്മയുടെ കൈപിടിച്ചു, ബാല്യത്തിൽ,
നടന്നെത്തിയ സ്കൂൾ അങ്കണത്തിൽ
കടന്നുപോയ വാതിലുകളിലൂടെ
വർഷങ്ങൾ മറഞ്ഞുപോയി
കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ചിരിയും കളിയും
വീട്ടിൽ നിന്നൊരു പൊതിച്ചോറിൽ
പങ്കിട്ടെടുത്ത സൗഹൃദം
പിണക്കങ്ങളും, ഇണക്കങ്ങളും
കണ്ണീരും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞു

വള്ളത്തോളും ചങ്ങമ്പുഴയും
മനോഹരമാക്കിയ മലയാളം ക്ലാസുകൾ
കലോത്സവ വേദികളിൽ,
പിന്തുണ നൽകിയ അധ്യാപകർ
ഇന്നലെ കഴിഞ്ഞ പോലെ
ഓർമ്മകളിലൂടെ ഒരു യാത്ര...

മിന്നി മറയുന്ന പുഞ്ചിരിയിൽ
നഷ്ടപ്പെട്ട ചില സൗഹൃദങ്ങൾ
ഇന്നും മനസ്സിൽ തേടിയെത്തുന്നു
സുഖകരമായ ഓർമ്മയായി
അവശേഷിക്കട്ടെ എന്നെന്നും
ഗുൽമോഹർ പൂക്കൾ പോലെ
ചുവന്ന പൂക്കളിൽ നിറം പകർന്നു
ഗുൽമോഹർ പൂക്കൾ കൊഴിഞ്ഞും
എന്നും അവ കൊഴിഞ്ഞു തുടരും
ഇനിയും ഏറെ ദൂരം പോകണം
എനിക്കവിടെയെത്താൻ
മൺമറഞ്ഞ ഓർമ്മകൾ
വീണ്ടെടുക്കാൻ
ഓർക്കുന്ന നാളുകൾക്കായി.....



സ്നേഹ പൂർവ്വം
ശ്രീലക്ഷ്മി രാജേഷ്





ഒരു പിറന്നാൾ കഥ

പണ്ടേ തന്നെ പിറന്നാൾ സമ്മാനങ്ങൾ കൊടുക്കാൻ മറക്കുന്ന ആളാണ് ഞാൻ.. അതിലൊന്നും വലിയ കാര്യമില്ല, "സ്നേഹമാണവിലസാരമുഴിയിൽ" എന്ന് ഒരു ഫിലോസഫിയും തട്ടിവിടുകയാണ് പതിവ്. മറന്നു എന്ന് പറഞ്ഞാൽ "കല്യാണം കഴിഞ്ഞ് ഇത്ര കൊല്ലമായില്ലേ മനുഷ്യാ, എന്നിട്ടും?" എന്നൊരു ചോദ്യം ഭയന്നാണ് ആ "പിലാസാഫി" അടവ് കേട്ടോ..

നാളെയാണ് എന്റെ സഹധർമ്മിണിയുടെ പിറന്നാൾ. രാവിലെ തന്നെ വിഷ് ചെയ്യണം എന്ന "പ്ലാനോട്" കൂടി ഉറങ്ങാൻ കിടന്നു. പിന്നെ സമ്മാനം... അത് പിന്നെ പറയേണ്ടല്ലോ..

സാധാരണ 6:30 ക്ക് എഴുന്നേൽക്കുന്ന സഹധർമ്മിണി ഇന്ന് എഴുന്നേറ്റ് മൊബൈലിൽ സമയം നോക്കിയപ്പോൾ 6:45. ഓഫീസിൽ എത്തണം 8:30 മണിക്ക് മുൻപ്... രണ്ട് മിനുട്ട് വൈകിയാൽ തന്നെ അടുക്കളപ്പണികളും തയ്യാറെടുപ്പുകളും എല്ലാം കൂടി നല്ല ടെൻഷനാവും എന്നറിയാം...

എഴുന്നേറ്റയുടനെ എന്റെ അടുത്ത് ദേഷ്യത്തിൽ "എന്റെ പിറന്നാൾ വിഷ് ചെയ്യാൻ മറന്നതോ പോട്ടെ , ഇന്നെനിക്ക് ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രസന്റേഷൻ 8:30 മണിക്കുള്ള കാര്യവും മറന്നോ ?" "അയ്യോ ഞാൻ ഉറങ്ങിപ്പോയി.. " എന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞതും പുളളിക്കാരി ഒരൊറ്റ പോക്ക്.

ശേഷം താഴെ അടുക്കളയിൽ ഉച്ചത്തിലുള്ള പുലമ്പൽ തുടങ്ങി "അടുക്കളക്കാര്യങ്ങളും ചായകുടിയും ഒക്കെ തീർത്ത് റെഡിയാവാൻ മിനിമം ഒരു മണിക്കൂർ എങ്കിലും വേണം... എപ്പോൾ തീരാനാണോ എന്തോ.."

7:15ന് നാട്ടിൽ നിന്ന് അമ്മ വീഡിയോ കോൾ വിളിക്കുന്നു... "മോളേ, ഇവിടെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട ആൾ വന്നിട്ടുണ്ട്. നീ പണ്ട് കണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു VIP.." ആ VIP സംസാരിച്ചു തുടങ്ങി.വിശേഷങ്ങൾ ഒക്കെ പറഞ്ഞു call നിർത്തുന്നില്ല.. എന്റെ വാമഭാഗത്തിന്റെ മുഖം മാറിത്തുടങ്ങി .. ആകപ്പാടെ ദേഷ്യം, ടെൻഷൻ... ഇനി സമയം ഇല്ല... എനിക്ക് ഓഫീസിൽ പോണം... 7:35 ആയി എന്ന് എനോട് ആംഗ്യ ഭാഷയിൽ കാണിച്ചു.. ഒരു കണക്കിന് ഫോൺ വെച്ചു



കുളിക്കാൻ പോവുന്നതിന് മുൻപ് വല്ലാത്ത സങ്കടത്തോട് കൂടി എന്നോട് പറഞ്ഞു "അതേ , ഭയങ്കര late ആയി.. ഈ വിശേഷ ദിവസം തന്നെ ഞാൻ ഇങ്ങനെ അനുഭവിക്കണോ ? അടുക്കളയിൽ ഒന്നുമായിട്ടില്ല.. 8:30ക്ക് എത്തിയില്ലെങ്കിൽ പ്രസന്റേഷൻ കുളമാവും.. എന്റെ മാനേജരും ബിസിനസ് ടീമും എന്നെക്കുറിച്ച് എന്ത് വിചാരിക്കുമോ ആവാ..നല്ല ഒരു ഇമേജ് ഞാൻ കഷ്ടപ്പെട്ട് ഉണ്ടാക്കിയതാണ്.. ഇന്നത്തെ ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് എല്ലാം പോയിക്കിട്ടും.. "

അങ്ങനെ, നമ്മുടെ കഥാനായിക, ചായ കുടിച്ചു കുടിച്ചില്ല എന്നാക്കി, എന്തൊക്കെയോ കാട്ടിക്കൂട്ടി കുളിക്കാൻ കേറി.. കുളി കഴിഞ്ഞ് ഡ്രസ്സ് ഇടാൻ നോക്കുമ്പോൾ അത് തേച്ചിട്ടില്ല. ദേഷ്യം കൂടി ... കുറഞ്ഞത് 8:05 ന് എങ്കിലും വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിയാലേ ഓഫീസിൽ സമയത്തിന് എത്തുള്ളൂ...

തന്നെയാണ് ഓഫീസിൽ പോവാറുള്ളതെങ്കിലും ഇറങ്ങാൻ നേരത്ത് ഞാൻ പറഞ്ഞു "ഞാൻ കൊണ്ടുവിടാം, ടെൻഷൻ അടിക്കാതെ" ...എല്ലാം കഴിഞ്ഞു വണ്ടിയിൽ കയറിയപ്പോൾ വണ്ടിയിൽ സമയം 8:10.

ഇത്രയും ആയപ്പോൾ ഉള്ള ദേഷ്യം മുഴുവൻ എന്റെയടുത്ത് തീർക്കാനെന്ന് ഭാവത്തിൽ പറയാൻ തുടങ്ങി "എന്റെ കാര്യം ഒക്കെ പോകാൻ.. ജോലി കുളമായി"

പറഞ്ഞു മുഴുമിപ്പിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഞാൻ പറഞ്ഞു "സ്റ്റോപ്പ് !!!!! ഹാപ്പി ബർത്ത്ഡേ..... എങ്ങനെയുണ്ട് എന്റെ സമ്മാനം?"

"ഏത് സമ്മാനം ?"

ഉടനെ ഞാൻ എന്റെ മൊബൈൽ കാണിച്ചു. സമയം 7:55 ആവുന്നതേയുള്ളൂ. വിശ്വസിക്കാനാകാതെ ഓഫീസ് ലാപ്ടോപ്പ് തുറന്നു നോക്കി... അവിടെയും 7:55: ഓടി പോയി വീട്ടിലെ ഹോളിലെ ക്ലോക്കിൽ നോക്കി . കൂടാതെ അടുക്കളയിൽ cooking റേഞ്ചിലും microwave ഓവനിലും ഒക്കെ ഒന്നും കൂടി നോക്കി.....എല്ലായിടത്തും 8:10 !!!



രാത്രി ഞാൻ കിടക്കുന്നതിന് മുൻപ് വീട്ടിലെ എല്ലാ ക്ലോക്കുകളിലെയും, സഹധർമ്മിണിയുടെ മൊബൈലിലെയും സമയങ്ങൾ 15 മിനിറ്റ് fast ആക്കി വെച്ചിരുന്നു...

അപ്പോഴാണ് ഞാൻ ചെയ്ത വേലത്തരത്തിന്റെ മുഴുവൻ സാരവും പുളളിക്കാരിയുടെ തലയിൽ കത്തിയത് .

ഞാൻ പറഞ്ഞു "ഇത് വരെ ഒരു മനുഷ്യനും സാധിക്കാത്ത ഒരു കാര്യം, ആരും തരാത്ത gift ആണ് ഞാൻ തന്നിരിക്കുന്നത്.. "

"ങേ, എന്താണ്?"

സമയം. ആർക്കെങ്കിലും സമയം തിരിച്ചു തരാൻ കഴിയുമോ? ഞാൻ വിലപ്പെട്ട 15 മിനുട്ടുകളാണ് തന്നിരിക്കുന്നത് !!!"

അവസാനം സമാധാനപ്പെട്ട ആശാന്തി "കാര്യം ഞാൻ ഇത് വരെ ഇല്ലാത്ത ടെൻഷൻ അടിച്ചെങ്കിലും പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ഞാൻ ഹാപ്പി ആയി.. ആദ്യത്തെ കാര്യം , എന്റെ പിറന്നാൾ ഓർത്തതിന്... പിന്നെ, ഇത്രേം കഷ്ടപ്പെട്ട് മെനക്കെട്ട് ഇതൊക്കെ ചെയ്തില്ലേ.., പിന്നെ പ്രൈസന്റേഷൻ കുളമാവില്ലല്ലോ "

എല്ലാം ശുഭം

Deepak Varma





കഥയുടെ പേര് - അവറാച്ചന്റെ സ്വർഗം. അവറാച്ചന്റെ ഭൂമി;

--- സ്വർഗം ---



“എടോ അവറാച്ചാ, താനിങ്ങു വന്നേ”

ഉച്ച ഭക്ഷണവും കഴിച്ചു ആരും കാണാതെ പുക വിട്ടിരിക്കുമ്പോഴാണ് അവറാച്ചൻ പത്രോസ് പുണ്യാളന്റെ ഉച്ചത്തിലുള്ള വിളി കേൾക്കുന്നത്.

“ദേ വരുന്നു പുണ്യാളാ.”

കയ്യിലുള്ള ബീഡികുറ്റി അടുത്ത കുറ്റി കാട്ടിൽ ഒളിപ്പിച്ചു അവറാച്ചൻ. സ്വർഗത്തിൽ ആകെയുള്ള നിരോധനം ഇതിനു മാത്രമാണ്.

‘പുകവലി! സ്വർഗത്തിലും ഭൂമിയിലും അർബുദം വിതക്കും’.

അവറാച്ചന്റെ കൂട്ടുകാരൻ തമ്പി ഈയിടെ വന്നപ്പോൾ കൊണ്ട് വന്നതാണ്. തമ്പിച്ചായൻ പുക വലിച്ചു അർബുദം വന്നു മരിച്ചപ്പോൾ ബാക്കിയുള്ള ബീഡി കെട്ടുകൾ പുള്ളിയുടെ ശവപ്പെട്ടിയിൽ തന്നെ വച്ചു

പിള്ളേർ. ഇന്നത്തെ പിള്ളേരല്ലേ ഇതിനപ്പുറവും ചെയ്യും. അങ്ങനെ എത്തിയ ബീഡി കെട്ടുകളാണ് ഇപ്പോൾ തമ്പിക്കും അവറാച്ചനും വേണ്ടി എരിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

“തനിക്കെന്താടോ ഒരു കെട്ട മണം?”- ചോദ്യത്തിന്റെ കൂടെ പുണ്യാളന്റെ ഒരു തറച്ച നോട്ടവും.

“ഏയ്.. ഒന്നുല്ല പുണ്യാളാ” അതും പറഞ്ഞു അവറാച്ചൻ തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് സ്വർഗത്തിലെ പഞ്ചാര മണലിൽ ചിത്രം വരച്ചു.

വരച്ച ചിത്രം മായിച്ചു കളഞ്ഞു വീണ്ടും വരച്ചു.

"ഉം..... താനും ആ തമ്പിയും ഈയിടെയായി മൊത്തത്തിൽ ഒരു അബ്സ്കോണ്ടിങ് ആണല്ലോ".

പുണ്യാളൻറെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു കട്ടി കൂടി. കഴിഞ്ഞ ദിവസം സേതുരാമയ്യർ കണ്ടതിന്റെ ഒരു സ്വാധീനം കാണാൻഉണ്ട്.

സ്വർഗത്തിൽഇടയ്ക്കു പഴയ സിനിമകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കും.

പഴയതെന്നു പറഞ്ഞാൽ മിനിമം പത്തു വർഷം പഴയതു. പുതിയ പടങ്ങൾ ആത്മാക്കളെ പോലും വഷളാക്കും എന്ന് പുണ്യാളന് ആരൊക്കെയോ റിപ്പോർട്ട് കൊടുത്തു.

അങ്ങനെയെന്ത് നിന്നു. പഴയതെങ്കിൽ പഴയതു. അവറാച്ചനെ പോലെ തേനും പാലുംപായസവും കുടിച്ചു ബോറടിച്ചായിരിക്കുന്ന ആത്മാക്കൾക്ക് അതൊക്കെയാണ് ചെറിയ ഒരു ആശ്വാസം.



"അബ്സ്കോഡിങ്ങോ" -

ഉള്ളിൽപിറു പെറുത്തു അവറാച്ചൻ. അവറാച്ചന്റെ അപ്പൻ കുട്ടി ചേട്ടനും അമ്മ കുട്ടി ചേടത്തിയുംപിള്ളേരെ സ്കൂളിൽ വിട്ടിട്ടില്ല.

കല്യാണം കഴിച്ചതിന്റെ പിറ്റേ ദിവസം മലബാറിലേക്ക് കുടിയേറിയതാണ് രണ്ടുപേരും.

കുട്ടി ചേട്ടൻ പകല് മുഴുവൻ മണ്ണിൽകിളക്കും.

ചേടത്തി കുട്ടി ചേട്ടന് കപ്പയും മുളകു ചമ്മന്തിയും ഇടയ്ക്കു ഇടയ്ക്കു കട്ടൻ കാപ്പിയും പിന്നെ മൈദയിൽ ചുട്ട എന്തോ ഒരു അപ്പവും ഉണ്ടാക്കും.

വീട്ടിലെ പശുക്കൾക്ക് തീറ്റ കൊടുക്കും, കുളിപ്പിക്കും, പാല് കറക്കും. കുട്ടിച്ചേട്ടന്റേം ചേടത്തിടേം തുണികൾ അലക്കും. ഇതെല്ലാം കഴിഞ്ഞു രണ്ടു പേരും കിടക്കുമ്പോൾ രാത്രി പതിനൊന്നു മിനിമം. രാത്രിയിൽ കൂർക്കം വലിച്ചുറങ്ങുന്ന കുട്ടി ചേട്ടനെ ചേടത്തി ഇടയ്ക്കു തട്ടി വിളിച്ചു ഒന്നു കൂടെ ചേർന്ന് കിടക്കും.

അങ്ങനെ ചേർന്ന് കിടന്നു അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ അവരക്കുണ്ടായത് പതിനാലു പിള്ളേർ. ഏട്ടാണും ആറു പെണ്ണും.

"അവനോ, നമ്മുടെ കുഞ്ഞുട്ടി ചേട്ടന്റെ കപ്പ വാട്ടിന്റെ തലേദിവസം ഉണ്ടായതാ." വീട്ടിൽ കണക്കെടുക്കാൻ വന്ന വീല്ലേജ് ആപ്പീസറോട്എന്നോ കുട്ടി ചേടത്തി പറയുന്നത് അവറാച്ചൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. അങ്ങനെ സ്വന്തം ബർത്ഥേ പോലും ശരിക്കറിയാത്ത അവറാച്ചന് എന്ത് അബ്സ്കോണ്ടിങ്.

"താനെന്താപിറുപിറുക്കെന്നെ...? " പുണ്യാളൻ വിടാൻ ഭാവം ഇല്ല.

"ഓഒന്നുല്ല പുണ്യാളാ.." അവറാച്ചൻ ചിത്രം വര നിർത്തി. അതങ്ങടശരിയാകാണില്ല.

"താനെന്നെഊളയാക്കല്ലേ കേട്ടോടോ അവറാച്ചാ". അതും പറഞ്ഞു അവറാച്ചനെഉരുക്കുന്ന ഒരു നോട്ടം നോക്കിപുണ്യാളൻ. അവറാച്ചൻ ആവിയാകാഞ്ഞത് പുള്ളിടെ തൊലിക്കട്ടീടെ ഒറ്റ ബലത്തിൽ മാത്രംആണ്. അത് അങ്ങ് ഭൂമിയിൽഉണ്ടാരുണപ്പോഴും പിന്നെ ഇപ്പോഴും. ഒരു മാറ്റവും ഇല്ല.

"തനിക്കറിയാലോ, തന്റെ ഒടുക്കത്തെ കരച്ചിൽ കണ്ടിട്ടാ തനിക്കു ഞാൻ സ്വർഗത്തിൽ ഒരുസീറ്റ് തന്നത്. ഭൂമിയിലെ തന്റെ പരിപാടികൾ വച്ച് നോക്കിയാൽ ലൂസിഫർ പോലും എടുത്തു പുറത്തേക്കെറിഞ്ഞേനെ തന്നെ."

"ഇല്ലപുണ്യാളാ. സത്യമായും ഒന്നുല്ല." - അവറാച്ചന്റെ ഭവ്യത പത്രോസ് പുണ്യാളനെ അല്ല സർവ സംഹാരിയായകാളി ദേവിയെ പോലും അലിയിച്ചു കളയും.

"ആ അത്പോട്ടെ. ഒരു കാര്യം പറയാൻവിളിച്ചതാ തന്നെ". പുണ്യാളൻ അങ്ങേരുടെ ഐഐപാഡിൽ ഉള്ള ഏതോഒരു ആപ്പിലെ അനലിറ്റിക്സ് ഡാഷ്ബോർഡ് സൂംചെയ്യാൻ തുടങ്ങി.



"എന്താപുണ്യാളാ?"

അവറാച്ചന് ആകെ ഒരു അങ്കലാപ്പ്. ഇങ്ങനെ ഒരു വിളി ഉള്ളതല്ലപുണ്യാളന്. എന്തോ പന്തികേട് ഉണ്ട്.

"തന്റെപിള്ളേർക്കു നന്നാവാൻ ഒരു താൽപ്പര്യവും ഇല്ലെടോ?

അല്ല അതിനു അവരെ പറഞ്ഞിട്ട് എന്ത്കാര്യം. തന്റെ അല്ലെ മുതലുകൾ."

അതും പറഞ്ഞു പുണ്യാളൻഐപ്പാഡിലെ ഡാറ്റ അനലൈസിനിടക്ക് അവറാച്ചനെ ഒന്ന്ഇരുത്തി നോക്കി.

പുണ്യാളൻപറഞ്ഞത് ഭൂമിയിൽ ഉള്ള അവറാച്ചന്റെ പിള്ളേരെക്കുറിച്ചാണ്.

പുള്ളി പറഞ്ഞ പോലെ പിള്ളേരു അപ്പനെകടത്തി വെട്ടും. അതാ ഗുണം.

"അത്പോട്ടെ താൻ വാ. നമുക്കൊന്ന്എർത്തു ഒബ്സെർവേഷൻ സെന്റർ വരെ പോയി വരാം."

അതും പറഞ്ഞു പുണ്യാളൻ നടക്കാൻ തുടങ്ങി പുറകെ അവറാച്ചനും.

ആ ഒബ്സെർവേഷൻ സെന്റർ ചിലർക്ക് ഒരു നരകം ആണ്. സ്വർഗ്ഗത്തിലെ നരകം.

ചിലർക്ക് സ്വർഗ്ഗത്തിലെ സ്വർഗ്ഗവും. അവിടെ നിന്നാൽ താഴെ നടക്കുന്ന എല്ലാതരവഴിത്തരവും

അതിപ്പം സ്വന്തം പിള്ളേരോ, അപ്പനോ അമ്മയോ ഭർത്താവോ ഭാര്യയോ ആരാണെന്നു പറഞ്ഞിട്ട് ഒരു കാര്യവും ഇല്ല, കാണാം. കണ്ടേ പറ്റൂ.

--- അവറാച്ചന്റെ പഴയഭൂമിയും പിന്നെ ചെമ്പരനും ---

"അവറാച്ചൻചേട്ടാ, ഞാൻ ഈടെ കുഴിച്ചിട്ടഅതിരു കൊന്ന കണ്ടിനാ നിങ്ങൾ?"

ചെമ്പരൻചോദിച്ചു. ചെമ്പരന്റെ സ്വരത്തിന് ഒച്ച ഇല്ലാറുണ്ടു. പേടിയിൽകുതിർന്ന വിറയലും.

കയ്യിലുള്ളവാക്കത്തി ഉയർത്തി അടുത്ത മുരിക്കിൽ ആഞ്ഞു വെട്ടികൊണ്ടിരുന്ന അവറാച്ചൻ അത് നിർത്തി ചെമ്പരനെന്നോക്കി.

"തന്റെകൊന്നക്ക് കാവൽ ഇരിക്കൽ ആണോടാഎന്റെ ജോലി?"

അവറാച്ചന്റെകയ്യിലുള്ള വാക്കത്തിയുടെ മൂർച്ച കണ്ടിട്ടാണോ അതോ ആ നാക്കിന്റെമൂർച്ച കണ്ടിട്ടാണോ എന്നറിയില്ല,



ചെമ്പരൻ ഒന്നും മിണ്ടാതെ അയാളുടെ പശുവിനേം പിടിച്ചു വീട്ടിലേക്കു വിട്ടു.

ചെമ്പരൻഅവറാച്ചന്റെ അയൽക്കാരൻ ആണ്. മാത്രമല്ല പണിക്കാരനും.

ചെമ്പരന്റെ ജീവിതം തുടങ്ങുന്നത് സൂര്യൻ ഉദിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഈ പശുവിന്റെ പാൽകറന്നു കൊണ്ടാണ്.

അത് കഴിഞ്ഞാ അവറാച്ചന്റെപറമ്പിൽ പണിക്കു പോകും.

വൈകുന്നേരം രണ്ടു, ചിലപ്പോൾ നാല് ഗ്ലാസ് നാടൻഅടിക്കും.

തെക്കുന്നു കുടിയേറി വന്ന അച്ചായന്മാരെ കണ്ടാൽഅടിമ ആയി നിൽക്കും.

മെലിഞ്ഞുണങ്ങിയശരീരത്തിനും അതുപോലെ മെലിഞ്ഞ ആ മനസിനും അതിൽകൂടുതൽ ഒന്നും അറിയില്ലാറുന്നു.

ചെമ്പരന്റെ ഭാര്യ ശാരദ. രണ്ടു മക്കൾ. ബിജു പിന്നെ സിജു.

ശാരദക്കും പണി അവറാച്ചന്റെ പറമ്പിൽതന്നെ. ഇടയ്ക്കു അവറാച്ചന്റെ ഭാര്യ മേരി ചേടത്തിയെ അടുക്കളയിൽസഹായിക്കേം ചെയ്യും.

മക്കൾ ബിജുവും സിജുവും അടുത്തുള്ള ഗവണ്മെന്റ് എൽ. പി സ്കൂളിൽപോകുന്നു. അതും അവർക്കു തോന്നുമ്പോൾ.

"എന്നിട്ട്ആ കൊന്ന കമ്പു ഏടെ പോയി?"

താടിക്കുകയ്യും കൊടുത്തു ശാരദയും ചോദിച്ചു ചെമ്പരനോട്. ചെമ്പരന്റെ കയ്യിൽ ഇല്ലാത്ത ഉത്തരം ശാരദക്കു ഏടെന്നു കിട്ടാൻ.

നല്ലച്ചുരുണ്ട മുടിയും, ഒത്ത പൊക്കവും, അഴകുള്ളമുഖവും, ഇരുണ്ട കളനും പിന്നെ ഒതുക്കത്തിലുള്ള സംസാരവും ഉള്ള ശാരദ.

ചെമ്പരന്റെജീവനാണ് ശാരദ. ശാരദക്കു ചെമ്പരനും.

ചോദ്യത്തിന്ഉത്തരം കിട്ടില്ല എന്ന തോന്നൽ കൊണ്ടാണോ, ശാരദ തന്റെ മൂണ്ടു ഒന്നുകൂടെ ഒതുക്കി കറുത്തു കരിപിടിച്ച മൺകലം തേച്ചു വെളുപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമം തുടർന്നു.

"അല്ലെട്ടുൻ ശ്രദിച്ചാ?"

പെട്ടെന്ന് എന്തോ കണ്ടു പിടിച്ചപോലെ ശാരദ ചോദിച്ചു.

ആകണ്ണുകൾ യുറേക്കെ എന്ന് വിളിച്ചു പാഞ്ഞ ആർക്കമെഡീസിന്റെ കണ്ണുകൾ പോലെ വികസിച്ചു.

"എന്ത്?" -

ദിനേശ് ബീഡിയുടെ പുക അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് തള്ളി വിട്ടുചെമ്പരൻ ചോദിച്ചു.



"ഞാൻഇന്നലെ അമ്മിണിയെകെട്ടി വരുമ്പോൾ ആണ്....

അല്ല എനിക്ക് തോന്നീതാകും."

ശാരദ പാതിക്കു നിർത്തി. അമ്മിണി ശാരദയുടെ പുന്നാര പശുവാണ്.

നമ്മൾ നേരത്തെ പറഞ്ഞ, ചെമ്പരൻ അഴിച്ചു കൊണ്ട് വന്ന, രാവിലെ കറക്കുന്ന പശു. ഒരു എട്ടുപത്തുലിറ്റർ പാല് ചുരത്തുന്ന നല്ലകുറുത്ത് മെഴുത്ത ഒരു ഇനം.

"നീകാര്യം പറ ശാരദേ." ചെമ്പരനുംആകാംഷ.

"അല്ലെട്ടൻ അത് കാര്യം ആക്കണ്ട."

പെട്ടെന്ന് ഒരു പേടി ബാധിച്ചുശാരദക്കു. നാളെയെ കുറിച്ചുള്ള പേടി.

ചെമ്പരനെകുറിച്ചുള്ള പേടി. ബിജുവിനെയും സിജുവിനെയും കുറിച്ചുള്ള പേടി.

"നീപറ ശാരദേ" ചെമ്പരൻ സ്വരം താഴ്ത്തി ശാരദയോട് ചേർന്നിരുന്നു വീണ്ടും ചോദിച്ചു. കുറുത്ത മൺകലത്തിന്റെ കരി ചെമ്പരന്റെ മോത്തുംമേത്തും തെറിച്ചു.

"അതെ. ഞാൻ ഇന്നലെ ഈളേ മാറ്റിക്കെട്ടാൻ പോയപ്പോൾ..

അവറാച്ചൻ ചേട്ടൻ അതിരിൽ എന്തോ പണി എടുക്കുന്ന കണ്ടിനു... അല്ല... എന്നക്കറിയില്ലേ.. നിങ്ങൾ അതിന് തല്പം പിടിക്കൊന്നും പോണ്ടട്ടാ...."
ശാരദ പറഞ്ഞു നിർത്തി. ഓളുടെ പേടി ശ്രീകണ്ഠപുരം പുഴയിലെഓളങ്ങൾ പോലെ മുഖത്ത് അലയടിച്ചു.

"എന്തുന്നാണെ... നീ ശരിക്കും കണ്ടിനാ??"

ചെമ്പരൻ ശാരദയോട് കുറച്ചു കൂടെ ചേർന്ന് നിന്നു. കലത്തിന്റെ പുറം ഉരക്കുമ്പം ശാരദയെവലതു കൈമുട്ട് ചെമ്പരന്റെ വയറിൽ ഇടിച്ചു. ശാരദക്കും ചെമ്പരനും മങ്കലത്തിനും ഇടയിൽ കിടന്ന വായുവിന് തട്ടിയും മുട്ടിയും ശ്വാസം മുട്ടി.

"നിങ്ങൾഒന്ന് മാറി നിന്നെ. ഞാൻഈ പാത്രം ഒന്ന് മോറി തീർക്കട്ടെ."

ശാരദക്കു എന്തോഇരു ഇത്. ചെമ്പരനും. പക്ഷെവിഷയം ഗൗരവുള്ളതു കൊണ്ട് അവരുടെ ഇത് ശ്വാസം മുട്ടികൊണ്ടിരുന്നവായുവിൽ അലിഞ്ഞില്ലാണ്ടായി.

പേടിയുള്ളശാരദ പിന്നെ ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല. പേടി ഉള്ള ചെമ്പരൻഒന്നും ചോദിച്ചും ഇല്ല. പേടിയും നെറിയും ഇല്ലാത്ത അവറാച്ചൻ ചെമ്പരന്റെ കൊന്നകമ്പു അടുപ്പിൽ ഇട്ടു. അത് കത്തിച്ചു മേരിചേടത്തി ഇറച്ചിയും കപ്പയും ഉണ്ടാക്കി. അത് കഴിച്ച അവറാച്ചൻവീണ്ടും ചീർത്തു. അപ്പുറത്തു അടുപ്പിൽ ഊതി ഊതി ശാരദകഞ്ഞി വച്ചു. ആ കഞ്ഞി കുടിച്ചുചെമ്പരൻ വീണ്ടും മെലിഞ്ഞു.

Sunil Devasia

(തുടരും)





WELLNESS

Wonders

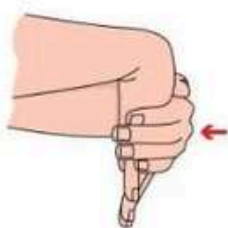




Tennis Elbow Rehabilitation Exercises

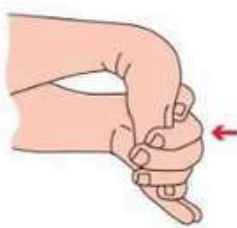
Exercise 1:

Stretching the muscles that extend the wrist (extensor muscles)



Exercise 2:

Stretching the muscles that flex the wrist (flexor muscles)



Exercise 3:

Strengthening wrist extensor muscles



Exercise 4:

Strengthening wrist flexor muscles



Exercise 5:

Strengthening the muscles that move the wrist from side to side (deviator muscles)



Exercise 6:

Strengthening the muscles that twist the wrist (pronator & supinator muscles)



Exercise 7:

Massage is performed over the area of soreness





Low Back Pain

DESCRIPTION

Eighty percent of adults will experience significant low back pain sometime during their lifetime. Low back pain usually involves muscle spasms of the supportive muscles along the spine. Also, pain, numbness, and tingling in the buttocks or lower extremities can be related to the back. There are multiple causes of low back pain (see below). Prevention of low back pain is extremely important, as symptoms can recur on more than one occasion.

COMMON CAUSES:

Muscle strain. The muscles of the lower back provide the strength and mobility for all activities of daily living. Strains occur when a muscle is overworked or weakened.

Ligament sprain. Ligaments connect the spinal vertebrae and provide stability for the low back. They can be injured with a sudden, forceful movement or prolonged stress.

Poor posture. Poor postural alignment (such as slouching in front of the TV or sitting hunched over a desk) creates muscular fatigue, joint compression, and stresses the discs that cushion your vertebrae. Years of abuse can cause muscular imbalances such as tightness and weakness, which also cause pain.

Age. "Wear and tear" and inherited factors may cause degenerative changes in the discs (called degenerative disc disease), and joint degeneration of the facet joints of the spine (called degenerative joint disease). Normal aging causes decreased bone density, strength, and elasticity of muscles and ligaments. Regular exercise, proper lifting and moving techniques, proper nutrition and body composition, and avoidance of smoking can minimize these effects.

Disc bulge. Or herniation can cause pressure on a nerve, which can radiate pain down the leg. This generally responds well to a strengthening and stretching program and rarely requires surgery.

Other causes of low back pain include bladder/kidney infection, endometriosis, cancer, or ovarian problems.



Continued from previous page

EARLY EXERCISE:

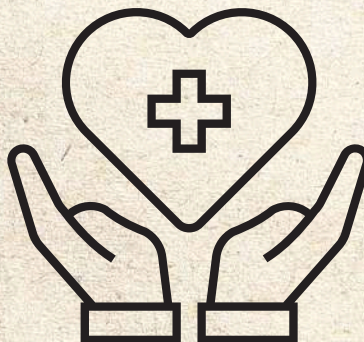
Gentle exercise for mobility and stretching (especially the muscles of the legs and back) can help decrease the severity, duration, and recurrence of low back pain. Try the suggested exercises on the next page. Do not perform exercises that increase your pain.

POSITIONING:

Modifying your sleeping position can help ease strain on your lower back. Make sure your bed is firm enough to give you adequate support, and use a small pillow for your head. If you sleep on your back, try putting a pillow under your knees. Or if you prefer to sleep side lying, put a pillow between your thighs, and if you are side bent, a folded towel under your waistline.

PREVENTION:

Once the severity of pain has decreased, a rehabilitation program to strengthen your hip, abdominal, and back muscles can help prevent recurrences. **Posture! Posture! Posture!** The goal is a neutral spine, not slumped or over-arched. Proper lifting and body mechanics. See your health care provider if you have the following: significant pain that persists beyond a week, unexplained fever, unexplained weight loss, redness or swelling on the back or spine, pain /numbness /tingling that travels down the leg(s) below the knee, leg weakness, bowel or bladder problems, or back pain due to a severe blow or fall. If your symptoms do not resolve within 2-4 weeks, please contact your clinician.



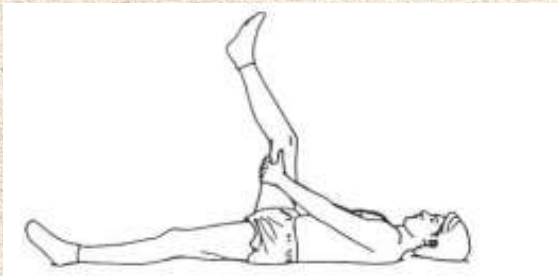
Shaji John





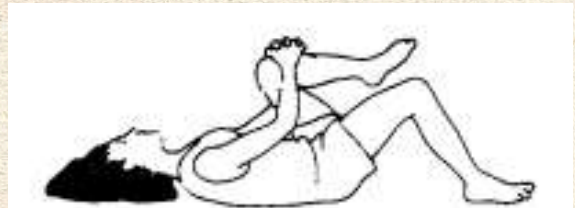
Perform these exercises slowly, without forcing movement. Be sure to breathe throughout the exercises. You should feel a slight stretch; however, do not move into pain. Your symptoms should not intensify as a result of doing your exercises. Perform the exercises 2-3 times daily.

Hamstrings (fig.1)



- Lying on the floor, pull your thigh towards your chest to about 90 degrees.
- Straighten your knee until a stretch is felt in the back of your thigh.
- Hold 1 minute. Repeat with the opposite leg.

Single Knee to Chest (fig.2)



- Pull knee in to chest until a comfortable stretch is felt in hip and lower back.
- Hold 15 seconds. Repeat with opposite leg.
- Repeat 5-10 times each leg.

Pelvic Tilt (fig.3)



- Flatten back by tightening stomach and buttock muscles.
- Hold 10 seconds.
- Repeat 10 times.

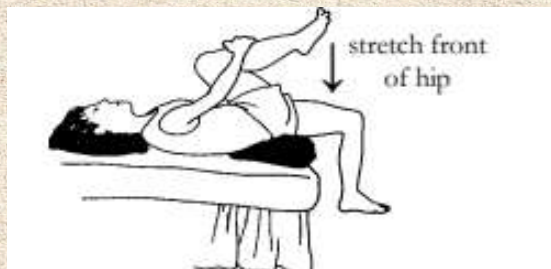
Cat and Camel (fig.4)



- On all fours, assume a "hump" back position by arching the back up.
- Hold briefly and then slowly lower the back into a sagging position.
- Repeat 10-15 times.

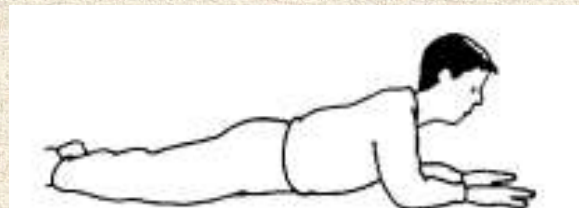


Hip Flexors(fig.5)



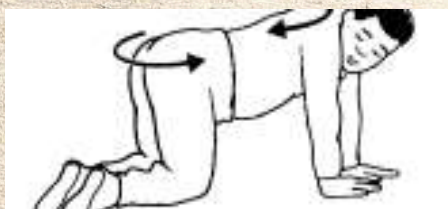
- Lying on your back, pull one knee to the chest to keep the back flat. Allow the opposite thigh to drop over the edge of the bed. Do not allow the thigh to move away from the midline or rotate.
- Hold 30 seconds.
- Repeat 2 times on each leg.

Prop Up on Elbows (fig.6)



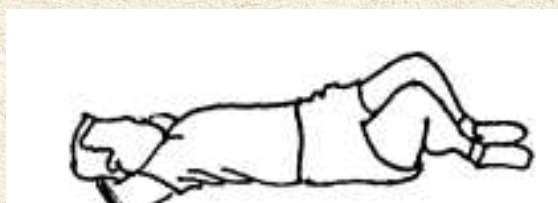
- On firm surface, lying on your stomach, prop up on your elbows. Keep pelvis, hips and legs relaxed. If propping on elbows is painful, try only lying on stomach or with a pillow under your abdomen.
- Hold 30 seconds.
- Repeat 3-5 times.

Tail Wag (fig.7)



- On all fours with back maintained in neutral position, gently move hips toward rib cage to side bend trunk. Hold briefly, then alternate and do other side.
- Repeat 10-15 times.

Lumbar Rotation (fig.8)



- Slowly rock knees from side to side in a pain free range of motion. Allow back to rotate slightly.
- Repeat 10-15 times.



Tasty Trails!





Butter Paneer – A St. Patrick's Day

Every celebration at my office is a special one. We love to embrace all cultures and enjoy good food together. For St. Patrick's Day, I decided to make a vegetarian dish for our lunch potluck since the majority of my colleagues prefer vegetarian food.

My initial plan was to prepare Vegetable Biryani, but at the last moment, I realized that there was no curry dish on the menu! With no time to spare, I rushed to the Indian store near my home and grabbed a pack of paneer.

Usually, my husband makes Butter Paneer or Butter Chicken at home, but this time, I decided that I would make it myself and bring it to the potluck. Luckily, my older daughter was home for spring break, and I got some extra help in the kitchen.

Ingredients:

15-20 pieces of cubed paneer
2-3 tbsp butter
1 white onion (big), chopped
2 green chilies, chopped
A small piece of ginger, chopped
2-3 cloves of garlic, chopped
3 tomatoes, chopped
½ tsp turmeric powder
1 tsp paneer masala
½ tsp chili powder
1 tsp coriander powder
1 string of curry leaves
3-4 tbsp Butter Chicken Gravy (from Costco)
1-2 tsp salt (adjust to taste)



Method:

Frying the Paneer: I asked my daughter to take a Kadai (pan) and warm it up. Once hot, she added 2-3 spoons of butter and fried the paneer cubes until golden brown. She did an amazing job, and I was happy to let her take charge while I prepped other ingredients. Once fried, we transferred the paneer to a plate.



Continued from previous page

Preparing the Masala Base: In the same pan, I sautéed onions, green chilies, ginger, garlic, and tomatoes in the leftover butter. My daughter helped fry them evenly, making my job easier.

Adding the Spices: Once the onions and tomatoes softened, I instructed her to add turmeric powder, paneer masala, chili powder, and coriander powder. She carefully measured each spice and added it to the pan, letting it fry in the buttery masala base. A string of curry leaves was also tossed in for extra flavor.

Blending the Gravy: After the masala was well-cooked and slightly cooled, we transferred it to a mixie jar and ground it into a smooth paste.

Final Cooking: The blended gravy was poured back into the Kadai, brought to a boil, and enriched with 3-4 teaspoons of Butter Chicken Gravy from Costco. We added salt to taste and let it simmer. Once it started bubbling, we gently added the fried paneer cubes and let it slow cook for 20 minutes on low heat.

Ready to Serve: The Butter Paneer was ready! It turned out "Adipoli" (absolutely delicious)

A HUGE SUCCESS!

At the potluck the next day, my Butter Paneer was completely gone before I even had a chance to take a bite! Everyone loved the flavors, and I was thrilled that my last-minute dish turned into a crowd favorite. This experience also made me realize how much my daughter enjoys helping in the kitchen. She always says that I never teach her how to cook, so this time, I was happy to guide her step by step. Maybe next time, she'll take the lead!

If you're looking for an easy and delicious dish for any gathering, try this Butter Paneer recipe—I promise it will be a hit!



Sreelekshmi Rajesh





Masala Eggplant /Brinjal Fritters

Are you an Eggplant/Brinjal hater like me? Here is a recipe that can make you fall in love with them!

Ingredients:

- Eggplant/Brinjal – your desired number cut in medium round shape
- Spices – Turmeric powder, Chilli powder, Coriander powder, Cumin powder, little bit of Asafetida, Garam Masala (I used homemade), Black Pepper powder
- Salt
- Ginger Garlic Paste – ½ to 1 Tsp
- Suji/Rava – 1 Tbsp
- Rice Flour – 1 Tbsp
- Dry Fenugreek leaves
- Oil/Ghee
- Freshly squeezed lemon extract



Method:

Combine the chopped eggplants/brinjals with all the above listed ingredients and set them aside for a while.

If using an oven or air fryer, preheat it to 400°F and lightly grease the baking pan with oil or ghee.

If cooking on the stovetop, heat a narrow pan with enough oil for shallow frying.

Arrange the eggplant pieces in the baking pan and air fry them, or shallow fry them on the stovetop until they turn crispy.

Enjoy your delicious eggplant/brinjal fries as a snack or paired with hot rice!



Shruthi Varma





CREATIVE Corner





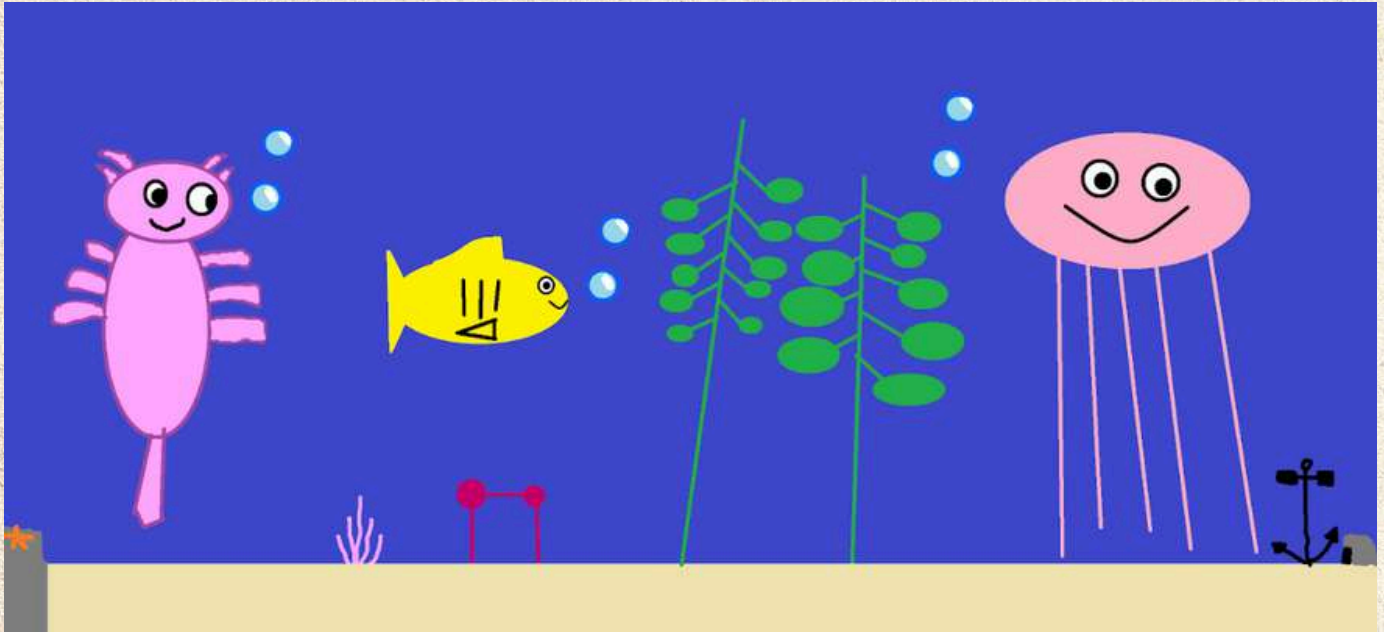
2000 Piece Puzzle by Rachel Manjasseril



FANTASTIC!



Fish Tank



IMPRESSIVE

Aashay Thaj Mohamed





Art By: Charvi Maneesh



WONDERFUL!





Art By: Isabelle Abraham



**You'RE
AMAZING**





Art By: Laya Varma



AWESOME!





Art By: Adri Prasanth



SUPERB!





Art by: Dhruv Sandeep



SUPER!





Art By: Anna Samuel



**Well
DONE**





Art By: Shalini Shaji



BRAVO!





Art By: Neerav Sarath





A Look Back at Our Recent Meet & Greet





Winners of Meet & Greet





The Power Behind MAALA: Active Members

Ajay Chandran & Amrita

Anita Shaji

Anju Rajendran

Anu AS

Arun & Vinitha

Ashok Kumar & Savitha

Bino Manjasseril & Smita

Deepak James

Deepak Varma & Shruthi

Devika Padmakumar

George Varghese & Smitha Varkey

Hariharan & Meera Unni

Jino Manjasseril & Gina Pulickal

Leslie & Nithya

Maneesh Mohan & Saranya

Mathew Vettathu & Merrill

Moorthy & Jyoti Kavasseri

Muralee Nair & Anjie Nair

Naveen Teja & Michelle

Padmanabhan & Pushpa

Prasanth & Neethu

Rahul Rajagoban

Praveen Ramachandran & Aysel

Rajeev Krishnan & Preethi

Rajesh Nair & Sreelekshmi

Rajith Nair & Anjali Krishna

Rinosh Mani & Julie

Rithwik Susheel Vidyarthi

Sabu & Nisha Fathima

Sandeep Mohan & Chithra

Sanju Sasidharan & Sija

Santhosh Abraham & Ancy Andrews

Sarath Nair & Neethu

Sridevi Vishwanath

Shaji John & Fenobin Mathew

Sunil Devasia & Lipcy Joseph

Sukanya

Sunil Varghese & Reena George

Thaj Mohamed & Samitha

Thankacchan Philip and Maria George

Varghese Joseph & Merlyn Varghese



Thank you for your incredible support!