E-THOOLIKA

MARCH 2024

Vol.2

YES, YOU CAN CHANGE

HEALTH

Tips to a better food habit

DERBY MALAYALEE ASSOCIATION

Magazine

www.derbymalayaleeassociation.co.uk

Contents

1 Editorial

2 Poem

3 Short Story

4 Message from Women's Co-ordinator

5 Photography

6 Poem

7 Drawing

8 Health Tips

9 Painting

10 Travelogue

11 UK News

12 Birthday Wishes

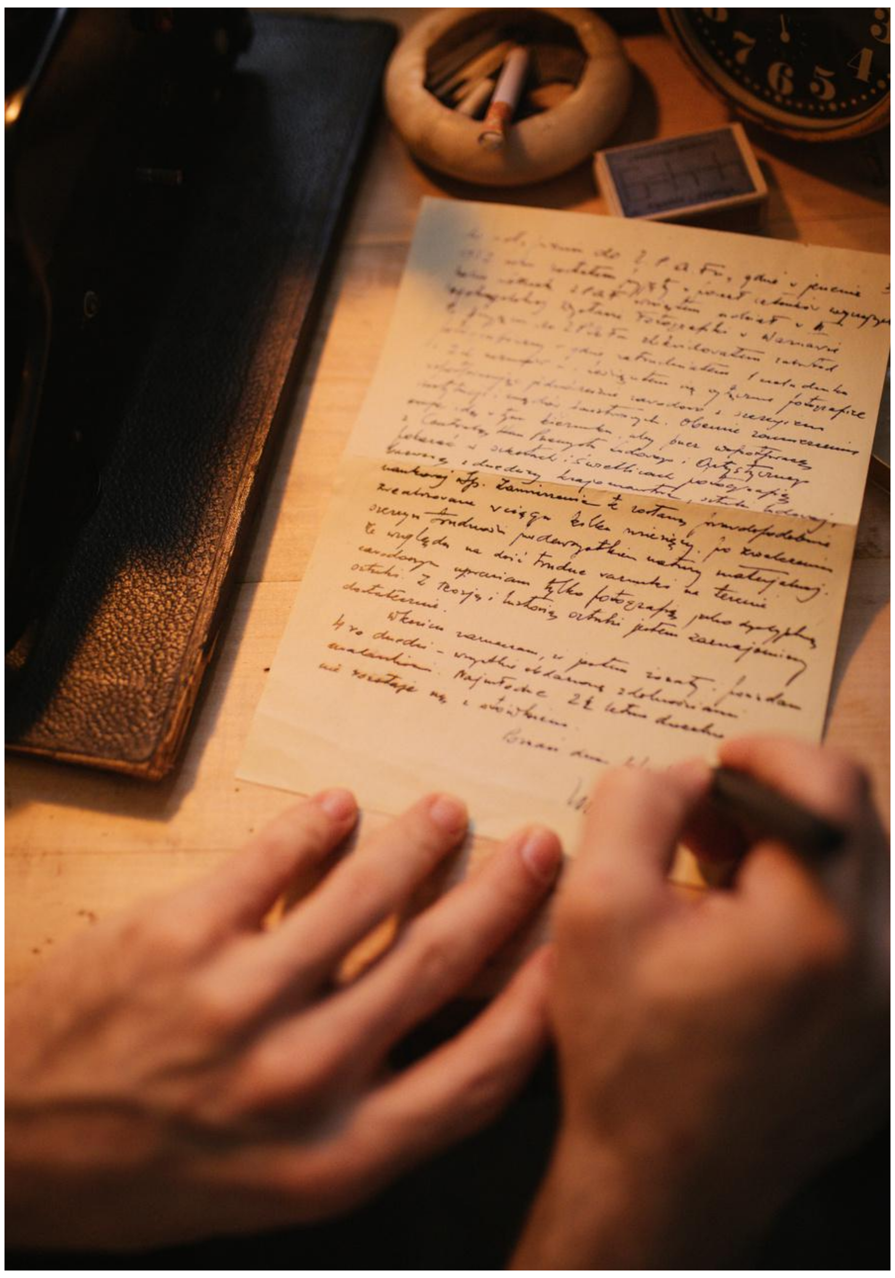
Cover photo taken at Periyar Tiger Reserve, Thekkady by Subin Thakadipuram

Editorial

നമസ്കാരം

e-തൂലികയുടെ രണ്ടാമത്തെ ലക്കം ഇന്ന് പുറത്തിറങ്ങുകയാണ്. ഏറെ സന്തോഷത്തോടെയും അതിലേറെ അഭിമാനത്തോടെയുമാണ് DMA കമ്മറ്റി 2024 e-തൂലിക നിങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നത്.

സ്വന്തം പ്രതിഭ ഒരു സമൂഹത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കാതിരുന്നവർക്കും വ്യത്യസ്ത കഴിവുകൾ ഉള്ളവർക്കും വേണ്ടിയാണ് e-തൂലിക എന്ന ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ എല്ലാ മാസവും പുറത്തിറക്കുന്നത്. അതിലേക്കുള്ള പംക്തികൾ, തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ കൃത്യ സമയത്ത് നമ്മുടെ അംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുമോ എന്നതായിരുന്നു കമ്മറ്റിയുടെ ആകാംഷ. പക്ഷെ ആ ആധികളെല്ലാം വെറുതെ ആണെന്ന് തെളിയിക്കുന്നതായിരുന്നു, ഓരോരുത്തരുടെയും പ്രതികരണം. ചിത്രരചന, കവിത, കഥ, യാത്രാ വിവരണം, ചിത്രങ്ങൾ, ജന്മദിനാശംസകൾ അങ്ങനെ നിരവധി വിഭവങ്ങളുമായി നമ്മുടെ അംഗങ്ങൾ എത്തിയത് ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു വേദിയുടെ ആവശ്യകതയും പ്രാധാന്യവും എടുത്ത് പറയുന്നതിന് തുല്യമായി.



കുട്ടികൾ എഴുതി അയക്കുന്ന വിഷയങ്ങളിലെ വ്യാകരണങ്ങൾ തിരുത്താതെയാണ് പ്രസിദ്ധീ കരിക്കുന്നത്. അക്ഷരത്തെറ്റുകൾ മാത്രമാണ് പത്രാധിപ സമിതി നോക്കുന്നത്. എഴുത്തിന്റെ സ്വാഭാ വികത നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനാണ് ആ നിലപാട് സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. കൂടുതൽ എഴുതുകയും വായി ക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കൃത്യമായി കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി എഴുതുമെന്നത് ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രക്രിയയായി പരിണമിക്കും എന്നാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്.

ഈ ലക്കത്തിൽ വിഷയങ്ങൾ അയച്ച് തന്ന എല്ലാവർക്കും നന്ദി. ഈ ലക്കത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി യിരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ, അടുത്ത പ്രസിദ്ധീകരണത്തിൽ ഉള്ളടക്കങ്ങൾ അയക്കാൻ കാത്തി രിക്കുന്നവർക്ക് ഒരു പ്രചോദനം ആവട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

e-തൂലിക പത്രാധിപ സമിതി.

Derby Malayalee Association

TITLE SPONSOR 2024

FREEDOM

MORTGAGE

Thanks to Freedom Mortgage for your valuable support

കവിത എനിക്ക്

നീ വേദനയുടെ പുറന്തോട് പൊട്ടിച്ച്
ജീവിതത്തിൻറെ മുൾപ്പടർപ്പിലേക്ക് വീണ
ഒരു കുഞ്ഞു കിളിക്കുഞ്ഞ്...
അന്ന്..
രാവുറക്കത്തിലെവിടെയോ മാഞ്ഞ
മോഹപ്പൊൻമാനെ തേടിയിന്നുമലയുന്ന
ഈ വ്യർഥ മനുജ വ്യധ...
അതോ
നേരിൻറെ ഹൃദയം കീറി മുറിപ്പെടുത്തി
പിന്നെയും മുന്നോട്ടു പായുന്ന
ഒരുനൂറ് ശരവേഗത?
വീണ്ടും
ഓർമ്മകളിലെവിടെയോ വീണ
തണുത്ത മഞ്ഞിന്റെ
നനുത്ത ആർദ്രത?

ഇന്ന് ഇപ്പോൾ..തിരിച്ചറിയുന്നു...
നീ അതാണെന്ന്...
ഏതൊന്നില്ലാതെ ഞാൻ അപൂർണ്ണയോ
ഏതൊന്നില്ലാതെ ജീവിതം ശൂന്യമോ
പൂർണ്ണതയിലും...പൂർണ്ണമായ ആ ഒന്ന്...
അത് നീയാണെന്ന്...
നീ ഞാൻ തന്നെയാണെന്ന്...
അല്ല..!

നമ്മളൊന്നാണെന്ന്...!

ജ്യോത്സ്ന അജിത്

rostercare

Caters Quality Care

കാര്യക്ഷമതയോടെ ജോലി ചെയ്യുന്ന വിദഗ്ധരായ സ്ഥിരമായതോ / താൽക്കാലികമായതോ ആയ ജീവനക്കാരെ, വാർദ്ധക്യകാല പരിപാലനങ്ങൾ, ഏത് പ്രായത്തിലുമുള്ള, പരിചരണങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ള രോഗാവസ്ഥയിലുള്ളവർ എന്നിങ്ങനെ വീടുകളിലെ ആവശ്യ ങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് നൽകുന്ന ബ്രിട്ടനിലെ ഒരു പ്രധാന സ്ഥാപനമാണ് റോസ്റ്റർ ഹോം കെയർ.

ഡർബി, നോർവിച്ച്, മാഞ്ചസ്റ്റർ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിരവധി വർഷങ്ങളായി വീടുകളിലെ ആരോഗ്യ പരിപാലനങ്ങളിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന റോസ്റ്റർ ഹോം കെയർ, ഈ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന മറ്റ് സ്ഥാപനങ്ങളെക്കാളും വിശ്വസ്തത പുലർത്തുന്നു. ഹെൽത്ത് കെയർ അസിസ്റ്റൻസ്, സീനിയർ കെയറർ, അംഗീകൃത കെയർ ഹോമുകൾക്കായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത നഴ്സിംഗ് നിയമനങ്ങൾ എന്നീ രംഗങ്ങളിൽ വൈദഗ്ധ്യം നേടിയ റോസ്റ്റർ ഹോം കെയർ, അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങളിൽ സഹായം ആവശ്യപ്പെടുന്നതിനനുസരിച്ച് സേവനങ്ങൾ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ ഏറ്റെടുത്ത്
നിറവേറ്റുന്നതിലും മികവ് തെളിയിച്ച സ്ഥാപനമാണ്.

ആത്മാർത്ഥമായ ഇടപെടലുകളോടൊപ്പം കുടുംബാന്തരീക്ഷം നിലനിർത്തുന്ന സ്നേഹം നിറഞ്ഞ പരിചരണങ്ങളും ആ കുടുംബത്തിലെ താമസക്കാരുടെ സൗഖ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതി നുതകുന്നു.
അതിലൂടെ ജീവനക്കാരുടെ ക്ഷേമം ഉറപ്പ് വരുത്താനും റോസ്റ്റർ ഹോം കെയർ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

അഭിമാനത്തോടെ പറയട്ടെ, സാമൂഹിക ആരോഗ്യ രംഗത്ത് പ്രാവീണ്യം നേടിയ റോസ്റ്റർ ഹോം കെയറാണ് 2024 ലെ നമ്മുടെ പ്ലാറ്റിനം പ്രായോജകർ. റോസ്റ്റർ കെയർന് ആശംസകൾ

ചങ്ക് ബ്രോ

രാത്രി മഴയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങളും, ചൂളി പായുന്ന തീവണ്ടിയും, നോക്കി ഉറക്കച്ചടവോടെ മാത്യൂസ് ഒരു സിഗററ്റ് കത്തിച്ചു. ചുമരിൽ തൂക്കിയ കലണ്ടർ നോക്കി നെടുവീർപ്പെട്ടു, അയാൾ ഒരു പുക എടുത്തു...

മാർച്ച് 4..

ആരോടും അധികം അടുപ്പം കാണിക്കാത്ത, വളരെ അന്തർമുഖനായ മാത്യൂസ്, കൃത്യം ഒരു വർഷം മുന്നേ നഷ്ട്ടപെട്ട തന്റെ സുഹൃത്തിനെ ഓർത്തു..എറണാകുളത്ത് ഒരേ ഹോട്ടലിൽ പണിയെടുത്തിരുന്ന രണ്ട് സുഹൃത്തുക്കൾ, അതിൽ ഒരാൾ മാത്രം ബാക്കിയായി.
അവൻ പോയിട്ട് ഒരു വർഷം കുഴിഞ്ഞെങ്കിലും അയാളുടെ നഷ്ട്ടത്തിന്റെ വലുപ്പം ഇന്നും ചിരി മങ്ങിയ മുഖത്ത് കാണാം.. സൗഹൃദങ്ങൾ അങ്ങനെ ആണ്, എണ്ണത്തിലുപരി, ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുമ്പോളുള്ള നീറ്റൽ വലുതാണ്...

ചങ്ക് ബ്രോ

ഒരുമിച്ച് ഒരു മുറിയിൽ കുറച്ചുനാൾ കഴിഞ്ഞ രണ്ടുപേർ, അവർക്ക് പറയാൻ ഒരുപോലുള്ള വിഷയങ്ങൾ, പകലന്തിയോളം വ്യത്യസ്ത കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചകൾ, പിന്നെ അവധിയുടെ തലേന്ന് ഒരുമിച്ചുള്ള ഒരു പൈന്റ് റംമ്മിൽ കലർന്ന ചർച്ചകൾ, എല്ലാം ഇല്ലാതായിട്ട് ഒരു വർഷം.

സതീഷ്...അയാൾ പോയതിൽ പിന്നെ, അവധി തലേന്ന് മാത്രം ഉണ്ടായിരുന്ന മദ്യപാനം ദിവസേനയായി... ഇന്ന് ഒന്നും തന്നെ ചെയ്യാനില്ല.. രാവിലെ യുവരാജ് ബാറിൽ പോയി സമയം കളയണം.. അങ്ങനെ ഒരു ലക്ഷ്യബോധവും ഇല്ലാതെ ഒഴുകി നടക്കുന്ന ഒഴിഞ്ഞ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പി പോലെ ഒരു ജീവിതം... ഒറ്റയ്ക്കായ ശേഷം മാത്യൂസ് ഇടയ്ക്കൊക്കെ മാത്രമേ ഹോട്ടലിൽ പോയിരുന്നുള്ളു..

പുറത്തേക്ക് പോകാനായി തലേന്നത്തെ മുഷിഞ്ഞ കുപ്പായം എടുത്തിടുമ്പോൾ ഫോൺ റിങ് ചെയുന്നത് കേട്ടു.. 'ആര് വിളിക്കാൻ എന്നെ?' എന്ന ചുണ്ട് കൊണ്ടുള്ള ഭാവത്തിൽ ഫോൺ എടുത്തതും മുഖത്തെ ഭാവം വല്ലാണ്ട് മാറി.

"സതീഷ് കോളിംഗ്"..

വല്ലാത്ത വിറയലോടെ കോൾ എടുത്ത് ഫോൺ ചെവിയിൽ വെച്ചതും. അപ്പുറത്ത് നിന്നും, ഒരു കൊച്ചു പെൺകുട്ടിയുടെ സ്വരം...

"എനിക്ക് ഒരു സൈക്കിൾ വാങ്ങി തരുമോ"

മാത്യൂസ് ഒന്ന് നിശബ്ദനായി,

വീണ്ടും " ഹലോ, ഹലോ"

അടഞ്ഞ സ്വരത്തിൽ മാത്യൂസ് ചോദിച്ചു, "മോൾക്ക് എന്നെ അറിയാമോ, മോള് എങ്ങനെയാ എന്നെ വിളിച്ചേ? "

"അച്ഛന്റെ ഫോൺ ആണ് ഇത്, ഞാൻ അമ്മയോട് സൈക്കിൾ വാങ്ങാൻ പറഞ്ഞു,

"അമ്മ ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല, ഞാൻ ഫോണിൽ നോക്കിയപ്പോ എന്റെ അച്ഛന്റെ ഫോട്ടോ ഉള്ള നമ്പർ കണ്ടു, വേറെ എവിടയും ഞാൻ അച്ഛന്റെ ഫോട്ടോ കണ്ടിട്ടില്ല, അതാ വിളിച്ചേ, അമ്മക്ക് അറിയില്ല, വാങ്ങാമോ ഒരു സൈക്കിൾ"
"മോളെ, ഞാൻ നോക്കട്ടെ, ഞാൻ വാങ്ങാം " അന്ന് കുടിക്കാനുള്ള കുപ്പി ആരുടെയെങ്കിലും അടുത്ത് കടം ചോദിക്കണം എന്ന് ഓർക്കുക പോലും ചെയ്യാതെ മാത്യൂസ് സമ്മതിച്ചു...

പിന്നെ അയാളുടെ ലക്ഷ്യം ഒരു മാസത്തിനുള്ളിൽ ഒരു സൈക്കിൾ വാങ്ങുക എന്നതായിരുന്നു.. ഹോട്ടലിൽ വിളിച്ച് ജോലിക്ക് കേറി, കുപ്പി വാങ്ങുന്ന ക്യാഷ് മാറ്റി വെച്ച് ഒരുമാസം കൊണ്ട് അയാൾ ഒരു സൈക്കിൾ വാങ്ങി...
ഒരു മാസത്തിനപ്പുറം ഒരു വിഷു നാളിന്റെ തലേന്ന് " അച്ഛന്റെ സമ്മാനം " എന്നെഴുതി സൈക്കിൾ സതീഷിന്റ വീടിന്റെ ഉമ്മറത്ത് വെച്ച് മടങ്ങി...
ആലപ്പുഴയിൽ നിന്നും എറണാകുളത്ത് റൂമിൽ എത്തിയപ്പോൾ ഒരുപാട് വൈകി. പിറ്റേന്ന് ഉറക്കം ഉണർന്ന അയാൾ ഫോണിൽ നോക്കിയപ്പോൾ വാട്സ്ആപ്പിൽ
സതീഷിന്റ മെസ്സേജ് "താങ്ക് യു"...

അയാളുടെ വാട്സ്ആപ് പ്രൊഫൈൽ പിക്ചർ ഇന്നും സതീഷ് ആണ്..
അയാൾ ഇപ്പോ കുടിക്കാറില്ല.. കാരണം, അയാൾ ഇന്ന് ജോലി ചെയ്യുന്നത് ഏത് നിമിഷവും സതീഷിന്റ നമ്പറിൽ നിന്ന് സഹായം ചോദിച്ച് വിളിച്ചാൽ നിറവേറ്റാൻ തയ്യാറായ മനസുമായാണ്....

സൗഹൃദത്തിന്റെ വ്യാഖ്യാനം പലർക്കും പലതരത്തിലാണ്, പക്ഷെ എല്ലാത്തിലും ഒരുപോലുള്ളത് സ്നേഹവും, പരിഗണനയുമാണ്. മുന്നിൽ നിന്നല്ല, ഈ ലോകത്ത് നിന്ന് പോയാലും തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു അദൃശ്യ ചരടാണ് സൗഹൃദം..

അനീഷ് കുണ്ടറ

Vostek
nursing the future

URGENT OPENINGS IN PRIVATE NURSING HOMES!

Take your nursing career to new heights with Vostek, where attractive benefits and career growth awaits. *Elevate your future today!*

REGISTERED NURSES WITH NMC PIN & RN'S ON DEPENDENT AND STUDENT VISA IN THE UK CAN APPLY

Call : +44 7598 438925
Email : uknurse@vostek.co.uk

22 Years In Service	30,000+ Nurses	End to End Support

Vostek
nursing the future

TRUST HAS ONE MORE NAME

For over two decades, our unwavering expertise has paved the way, guiding 30,000+ international nurses to new horizons in the UK. Each nurse, a testament to a life changed, a story untold.

We've woven bridges between countries, threading trust into every connection, standing resilient against the trials of time.

In the past, in the present, and into future, we are the beacon of hope and the promise of a brighter tomorrow. Join us in shaping a future where dreams know no boundaries.

Discover the future of Nursing - Then, Now, Forever.

+44(0)2072339944 | info@vostek.co.uk | www.vostek.co.uk | Vostek Ltd, 7A, Lower Grosvenor Place, London

Greeshma Bijoy

Women's Co-ordinator

Women's Co-ordinator

Together, we can create meaningful, inclusive experiences that honor our mission and strengthen our bonds.

Here today, not just as the Women's Coordinator of DMA, but a fellow community member committed to recognising and uplifting women, I stand before you as more than just a friend.

My role with DMA encompasses organizing events, fostering a supportive environment, and advocating for gender equality within our space and beyond. I envision us working collaboratively, respecting diverse perspectives, and uplifting one another to achieve our collective goals.

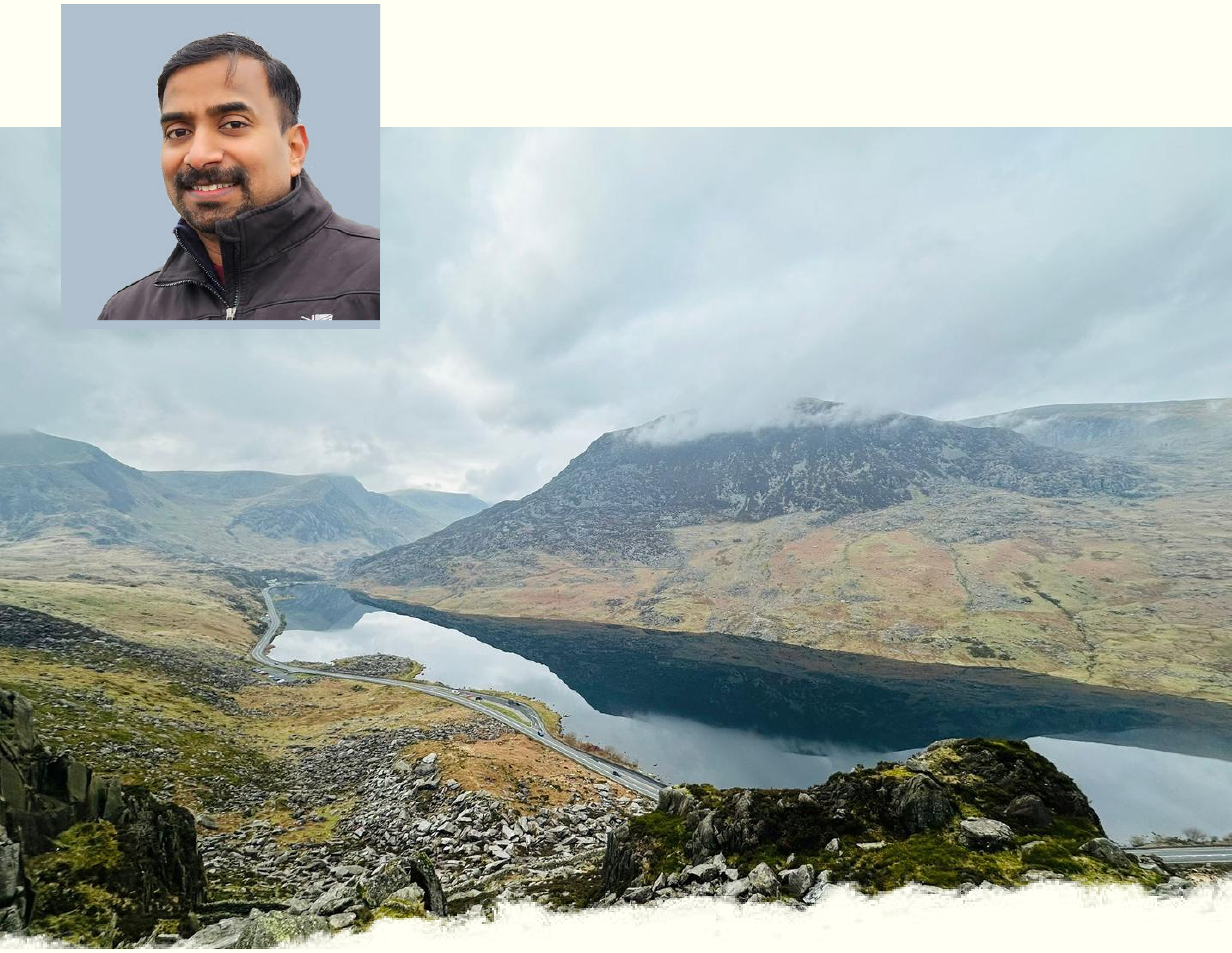
"She stands firmly on the ground yet reaches for the stars;"

The Success of women lies as, "She stands firmly on the ground yet reaches for the stars; her strength is her grace, and her power lies in her resilience. For every woman carries within her the light of wisdom, the fire of courage, and the heart of love, illuminating the path for others and transforming the world with her indomitable spirit."

I extend my heartfelt gratitude to everyone who participated in our Women's Day and Mother's Day celebrations of DMA 2024. Your enthusiasm and contributions made these events profoundly memorable. A special congratulations to our winners, your achievements reflect the spirit and talent we cherish in this community.

As we look forward to upcoming events, I invite each of you to bring your unique strengths and ideas to the table. Your active involvement and co-operation are crucial for our success. Together, we can create meaningful, inclusive experiences that honor our mission and strengthen our bonds.

Thank you for your dedication and support. Let's continue to inspire and be inspired, making every moment count.



Gwynedd Wales

Photography: Karol Jacob

കവിത

പ്രവാസി

"മലരണിക്കാടുകൾ തിങ്ങിവിങ്ങി
മരതകകാന്തിയിൽ മുങ്ങിമുങ്ങി
കരളുംമിഴിയും കവർന്നുമിന്നി
കറയറ്റൊരാലാസ്യഗ്രാമഭംഗി"

വരിനിരയായ്നിന്ന് കാറ്റുംതണലും
തരുന്നയീചാരുറ്റ ഹരിതവനങ്ങളും
തളിരിട്ടുനിൽക്കുന്നചില്ലതോറും മലർ
 സൗരഭ്യവാടിതൻ പൂന്തെന്നൽവീശി

അക്കരെനിൽക്കുമ്പോൾഇക്കരെപച്ചയാം
ചഞ്ചലമനമല്ലയോനമ്മുക്കേതുംമീ-യീഭ്രമയുഗത്തിൽ?

കാലപ്രവാഹത്തിനൊഴിക്കിനകപ്പെട്ടു
കടൽതാണ്ടിഞാനെത്തിയഅറബിനാട്ടിൽ!
കാണാമറയത്തെ പടയോട്ടജീവിത
താളുതുറക്കട്ടെയോരോന്നായി?

അറബികിനാവിൻയെൻ പറുദിസയിൽ
അത്തറിൻകാറ്റിൻ പരിമളത്തിൻ
അകതാരിൽ അറബിപ്പൊന്നാണ്യങ്ങളേറ്റി
ചേക്കാറാനായിവന്ന പ്രവാസി ഞാൻ.

ഞെട്ടിതരിച്ചുപോയ് ദു:സ്വപ്നം കണ്ടതോ ? അതോ?
എന്തോന്നറിയാത്തശങ്കയിലായ് !
നട്ടുച്ചക്കുകണ്ട കാഴ്ചനോക്കി.

കോപത്തോടെ അലറി ചുറ്റുമിരമ്പും ചുഴലിക്കാറ്റിനിടയിൽ
അലയുന്ന മനസ്സാമരുഭൂമിയിൽ !
എരിഞ്ഞു കരിഞ്ഞ മണലിലും
ഉരുകിപൊള്ളുന്ന ചൂടിലും
കത്തിക്കാളുന്ന വെയിലിലും,
കൊടുംചൂടിൻ നടുവിലെത്തിഞാൻ പിടയവേ

പൊരിയുന്ന പകലിൽ
പുകയുന്ന പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ -
പറക്കുന്ന മനസ്സുമായ്
വസന്തമില്ലാത്ത ഈവരണ്ടഭൂവിൽ
മരിക്കാത്തമോഹത്താൽ
മരുപ്പച്ചതേടുന്നവൻഞാൻ പ്രവാസി!

സ്നേഹത്തിൻ തണൽപകരുന്ന
ഈന്തപ്പനകളും ;
ദ്രോഹത്തിൻ കുത്തിനോവിക്കും കള്ളിമുള്ളും;

തണലില്ലാമരുവിലും
കനൽകാറ്റുപോലുംതെല്ലു
കൊടുംദീർഘനിശ്വാസമാകവേ!
ഇരുളിൻ നെടുവീർപ്പിൽ
ഞാൻതളർന്നലഞ്ഞു.

ഉറ്റയോരുടെയുംഉടയോരുടെയും
ആഗ്രഹസാഫല്യസാമ്രാജ്യം തീർത്തുകൊടുത്തു ഞാൻ
നിറവേറ്റനാകാതെ സ്വ : ഇച്ഛകളൊക്കെ ത്വജിച്ചും,
നീർപോളാദേഹത്തിൻ വീർപ്പുകളുമായ്
സ്വ:നഷ്ടസ്വപ്നങ്ങളും,സങ്കടങ്ങളുമൊക്കെ
ദൂരെയെങ്ങോമരീചികയാം
ആകാശഗംഗയിലൊളിച്ചുവെച്ച്
വിരഹമെല്ലാം സ്വയമുള്ളിലൊതുക്കിയെൻ
നിസ്വജീവിതമനുഷ്ഠിക്കുന്നവനാം
ഞാൻ -അൽ പ്രവാസി !!!...

കഴിയുന്നീയെൻപ്രവാസിജീവിത-മേൻ
ആത്മമൗനവല്മീകത്തിൽ !

നരകൾവന്നതോ,മുടികൾപൊഴിഞ്ഞുപോയെതോ-
ന്നുമറിയാതെ കാലചക്രങ്ങളിലകപെട്ടു
ജീവിതതാളുങ്ങുരഞ്ഞുപോയി
അക്കരപച്ചതൻ മിഴിനീർപ്പൂക്കൾ വരവേല്ക്കവേ

പ്രവാസംപ്രധാനിക്കും പ്രയാസങ്ങളെല്ലാമ്മേ-
പുഞ്ചിരിയോടെയെടുക്കുന്നവൻ
തളരാതെയെന്നും പടവെട്ടിയെൻ
സ്വപ്നസാക്ഷാൽക്കാരത്തിനായ്.

അജിത ഷിബു

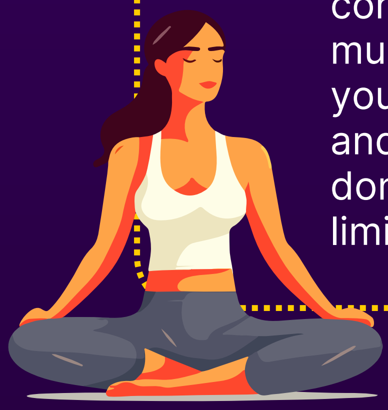
Bhavya Santoshkumar

LIVE YOUR LIFE

Author :Mr.Fact

Fact of the Month

-Know it and do it



Just eating fat doesn't make you fat; indeed, anything that provides more calories than your body can burn contributes to weight gain. So, how much you eat matters more than what you eat. Find a way to burn calories and enjoy the foods you like. You don't have to skip anything; instead, limit everything.

Challenge of the Month

-Do it and Feel it

Join the 20-mile walking challenge, averaging 5 miles per week. Life's existence is marked by repetition, from sunrise to sunset, be it the heartbeat or chewing. Unlock the power of regular walking; it requires considerable energy, effectively burning fat. Initially, it utilizes sugar from the bloodstream, later drawing from fat reserves."

"Repeat anything often enough and it will start to become you"

-Tom Hopkins

Know your Body

Know Your Body (TRE – Time Restricted Eating): Breakfast - King, Lunch - Queen, Supper - Pauper

Time Restricted Eating is a modern-day dieting trend. However, we have been practicing it for thousands of years before learning about it, thanks to the natural instincts of the animal digestive system. A balanced meal takes 3 to 4 hours to digest, and your stomach needs 1 hour of rest between meals to revive and restore digestive enzymes."

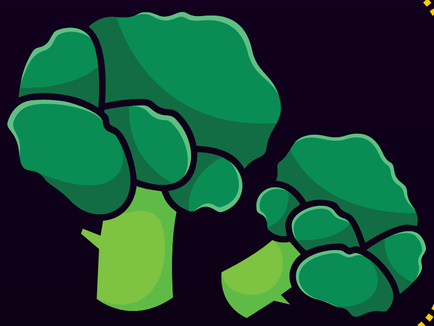
Break Fast - main meal of the day, have it only after an hour of awaking, even better after some warm-ups.

Lunch - main meal of the day, have it after a 4-hour gap from your breakfast

Dinner - very light meal of the day, maintain the 4-hour gap, and finish it before 7 p.m. so that your digestion will be finished before you go to bed. Your organs need rest, and so do you

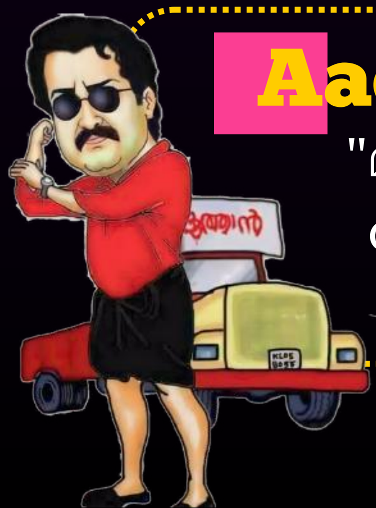
Super Food of the Month

-Try it and Vouch it



Brocoli, Avocado, Salmon (Google it and bring it to the dining table)

Mallu Mythical Fact Check (Try not to do it)



Aadu Thoma

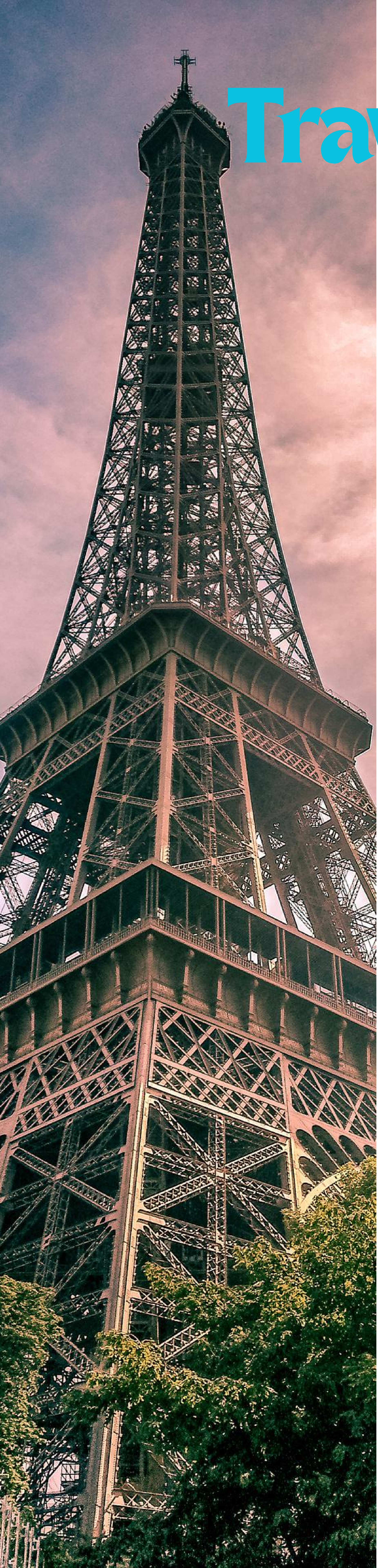
"മുട്ടനാടിൻ്റെ ചങ്കിലെ
ചോരയാണു പോലും
ജീവൻടോൺ"

Jalian Kanaran

നിങ്ങൾ എന്നെക്കാളും ബല്യ ബിടലാണല്ലോ തോമാച്ചാ! ..കുടിച്ച ബിയർ ബെടക്കാവാണ്ട് നോക്കിക്കോളീ പഹയാ

Painting

Amelia Ashish



Travelogue

-Ean Peter Manoj

I felt so angry for the two days and so disappointed..

One day I went to my school as normal. On that day our teacher came in and said surprising news to us that there is a trip to France, and it cost £200. Whoever has interest can come to the trip. I was shocked and surprised for a moment. But suddenly I was a bit worried that my parents would allow me to go on the trip for £200.

I went home and talked about the trip in the evening but fortunately, she allowed me to go. I was so excited and couldn't wait to go. I was counting every single day and was planning what to take with me. My mum and dad paid £50 each month. I waited almost 6 months to go.

Many people in our school weren't interested in the trip because it was too expensive. Even my best friend in school said that he is not going. While I was waiting there was another trip coming which was going to happen before my trip. Most of the people were participating in that trip because it was cheap. It just needed £30. And the advanced thing of that was in that trip they had 2 days of stay there and they had 100 heads of variety games eg: - Abseiling, Archery, bell boating, Accessible bike, Bush craft, canoeing, Caving, climbing towers, Cooperate games, Equilibrium, and Expeditions etc.......

I Asked to my best friend if he was going on this and he said no. I was so interested. But when I asked my parents, they said you can only go on one trip. So, I was a bit sad, but I said to myself there was a massive trip coming . and a really surprising news about his people who are not going to the France trip and also people who are going to the France trip are going and so other people like some of my friends aren't going in either one or after 2 months the lea green trip day. They will go on Wednesday and come back on Friday evening. I was a bit annoyed that day. But with that the most ridiculous thing was when they were enjoying the 2 days we were studying and writing a lot in our books and hurting our hands.

I felt so angry for the 2 days and so disappointed for not going on it after they came back to the school after the trip, I felt calm again. And after that too I waited for a while waiting the 3 months I had 2 problems that before going to the trip I fall on a fight with my friend and also just before a week of my trip I lost my jacket I was so worried about that because there in France it was kind of same weather and if I didn't find my jacket I won't be able to survive the cold there and also after the trip my parents would blame me if they knew that I lost my jacket which is quite expensive.

After that I came back to school and every day, and one day a teacher took me to a place in school where we saw my jacket near a wardrobe. I had a big cool relief. I went home and said everything to my parents. They felt a bit angry at me but they forgave me and were happy and after a long time it was one day before the trip to France, so we went to pack our bags. My mom and dad bought some stuff for the trip and my sister gave me a glass to wear. And I waited for the next day.

I set off at 5: 30 from my home to the school. The bus wasn't that big, but it was alright they took my luggage, locked it and told me to get in the bus. I got into the bus.

To be continued.....

DMA EMAGAZINE IS NAMED 'E-THOOLIKA'

DMA members were called upon to submit suggestions for the name of the upcoming EMagazine. In response, the community displayed remarkable enthusiasm, contributing approximately 35 entries. Following a thorough review process, 'E-Thoolika', proposed by Priya Viswajith, was unanimously selected as the most favored name. The DMA extends its sincere appreciation to Priya Viswajith for her insightful suggestion.

ഹൃദയഗീതങ്ങൾ

ഡർബി മലയാളി അസോസിയേഷൻ അംഗങ്ങളായ ഗായകർ ചേർന്ന് നടത്തിയ "ഹൃദയ ഗീതങ്ങൾ" എന്ന സംഗീത പരിപാടി മിക്കിളോവർ സെന്റ് ജോൺസ് പള്ളിയുടെ ഹാളിൽ മാർച്ച് 16 ന് അരങ്ങേറി.

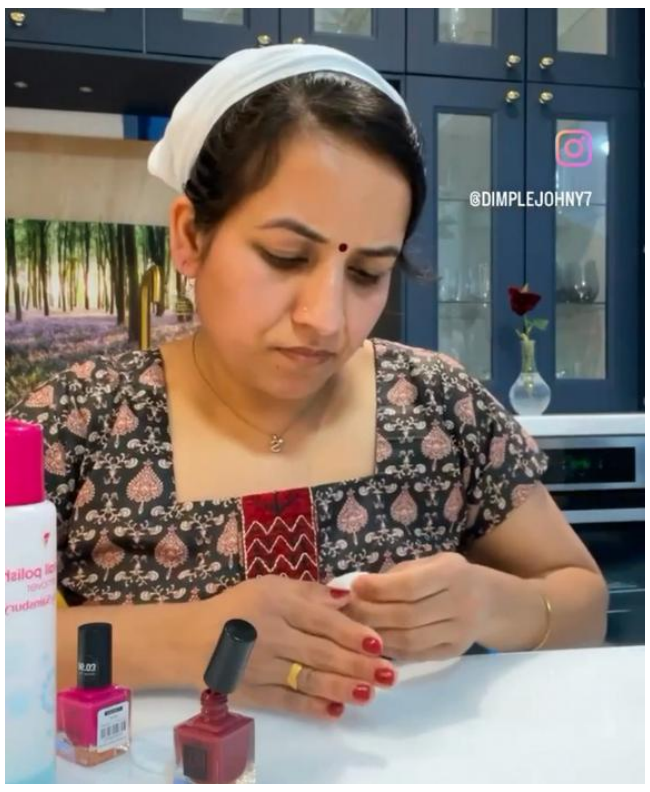
വിക്ടറി ക്രിക്കറ്റ് ക്ലബ്ബിന് സ്വന്തമായ പരിശീലന ഗ്രൗണ്ടും മറ്റ് സൗകര്യങ്ങളും നേടിയെടുക്കുന്നതിനായുള്ള സാമൂഹിക ഹിതപരിശോധന നടത്തുന്നതിനായുള്ള ഗൂഗിൾ ഫോം പുറത്തിറക്കി.

E.V.E 2024

2024 ലെ ഈസ്റ്ററും വിഷുവും ഈദും ആഘോഷിക്കുന്ന വേദി ഒരുങ്ങുകയായി. നാട്യസംഗീത അഭിനയ വിസ്മയങ്ങളുടെ സമന്വയമാകുന്ന ഒരു മനോഹര വേദി E.V.E. 2024 ഏപ്രിൽ 27 ന് ഡർബി പാക്കിസ്ഥാൻ സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക കേന്ദ്രത്തിൽ അരങ്ങേറും. E.V.E 2024 ൽ പരിപാടികൾ അവതരിപ്പിക്കാനുള്ളവരുടെ പേരുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനുള്ള അവസാന ദിവസം മാർച്ച് 10 ആയിരുന്നു.

പ്രോഗ്രാമിലേക്കുള്ള രജിസ്ട്രേഷൻ ഉടൻ ആരംഭിക്കും

DMA ORGANISED WOMEN'S DAY AND MOTHERS DAY EVENTS



DMA സംഘടിപ്പിച്ച വനിതാ ദിന റീൽസ് മത്സരത്തിൽ ഡിംപിൾ ജോണി വിജയിയായി.

മാതൃ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് DMA സംഘടിപ്പിച്ച അടിക്കുറിപ്പ് മത്സരത്തിൽ ബിജി തോമസ് വിജയിയായി.

മാതൃദിനത്തിൽ അമ്മമാരെ ഓർക്കാനും അവരുടെ ഓർമ്മകൾ പങ്കുവെക്കാനുമായി DMA യുടെ നേതൃത്തത്തിൽ ഗൂഗിൾമീറ്റ് സംഘടിപ്പിച്ചു.

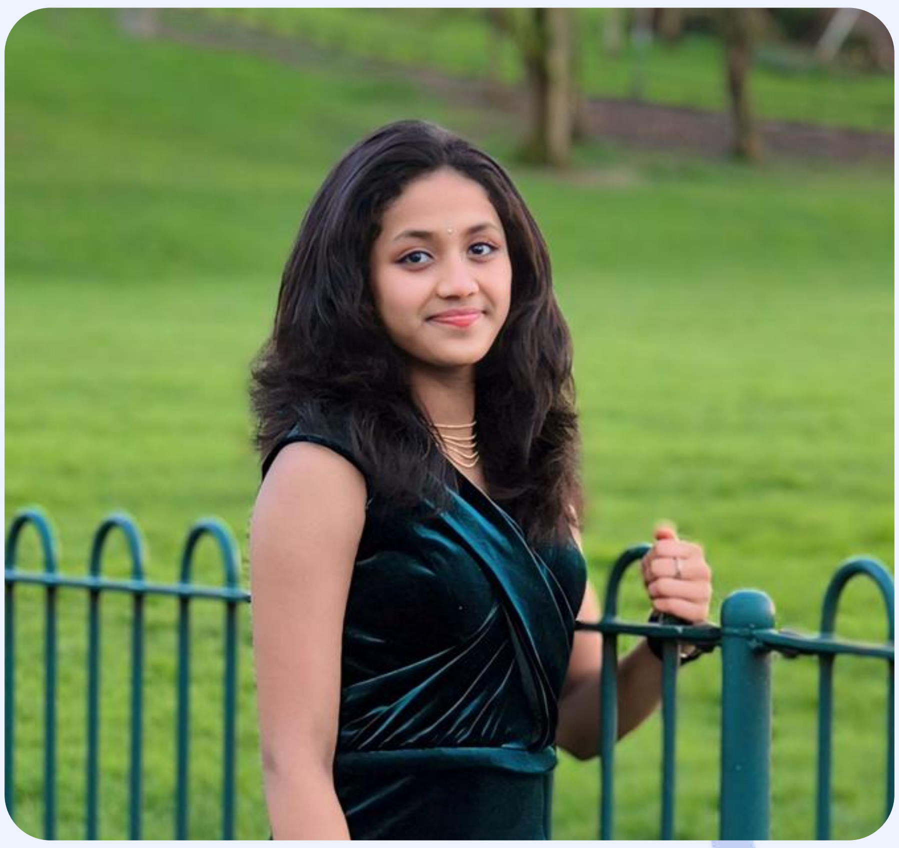
Happy Birthday

10th Birthday

Arunlal Nair

Anya

13th Birthday



Asin

Derby Malayalee Association

Reels Competition

Testimonial

Bindhu Eldose

എല്ലാവർക്കും നമസ്കാരം

എന്റെ പേര് ബിന്ദു.
പത്താം തിയ്യതി നടന്ന DMA യുടെ
Mother's Day 2024 ഗൂഗിൾ മീറ്റിംഗിൽ ഞാനും പങ്കെടുത്തിരുന്നു.
എന്റെ സ്വന്തം അമ്മയെ കുറിച്ചും എന്നിലെ അമ്മയെ കുറിച്ചും
സംസാരിക്കുവാൻ DMA ഒരുക്കിത്തന്ന ഈ ഒരു അവസരം വളരെ
പോസിറ്റീവായി കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

എനിക്ക് എന്റെ അമ്മയെക്കുറിച്ച് രണ്ട് വാക്ക് സംസാരിക്കുവാൻ
അവസരം നൽകിയ DMA യുടെ കമ്മറ്റിയോട് നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.
ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രത്യേക ദിവസങ്ങളിൽ സംസാരിക്കുവാൻ ഗൂഗിൾ
മീറ്റിംഗ് വഴി സാഹചര്യം ഒരുക്കിയത് വളരെ നല്ല കാര്യമാണ്. നമുക്ക്
പ്രിയപ്പെട്ടവരെ കുറിച്ച് നമ്മുടെ മനസ്സിലുള്ള അഭിപ്രായം ആ
പ്രത്യേക ദിവസം പറയാനുണ്ടെങ്കിൽ, അത് തുറന്ന് പറയാൻ
കഴിയുന്ന ഒരു വേദിയാണത്.

ഇനിയും ഇങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാവട്ടെ എന്ന്
ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ DMA.

ഒത്തിരി സ്നേഹത്തോടെ,
ബിന്ദു എൽദോസ്.

നന്ദി

★★★★★

DMA

e-തൂലിക

Next Edition : 20th April 2024

കൂടുതൽ മികവാർന്ന ഉള്ളടക്കങ്ങളുമായി അടുത്ത ലക്കത്തിനുള്ള കാത്തിരിപ്പാണ് ഇനി. ഏപ്രിൽ 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 April 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