

പ്രണയം

We are in love with nature....

e-Magazine on environment protection activities
June 2020



ജീവിക്കാം...പ്രകൃതിയെ നോവിക്കാതെ...

World Environment day 2020



#worldenvironmentday2020



#itstimefornature

Editorial

പ്രിയപ്പെട്ട POGS സുഹൃത്തുക്കളെ

ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് നമുക്കൊന്ന് പ്രണയിച്ചാലോ? നല്ല കാര്യം അല്ലേ ? പ്രണയത്തെ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവർ ആരും ഉണ്ടാകില്ല. ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിലെങ്കിലും, രഹസ്യമായെങ്കിലും ഒരു പ്രണയത്തെ താലോലിക്കാത്തവർ ഉണ്ടാവില്ല. എന്നാൽ ഇവിടെ നാം പറയാൻ പോവുന്നത് മറ്റൊരു പ്രണയത്തെക്കുറിച്ചാണ്. പ്രകൃതിയോടുള്ള പ്രണയത്തെക്കുറിച്ച്. നമ്മെ പെറ്റു പോറ്റിയ, വളർത്തി വലുതാക്കിയ, നമ്മുടെ ഉയർച്ചതാഴ്ചകളിൽ ഒപ്പം നിന്ന, അവസാനം ചലനമറ്റ ഈ ശരീരം രണ്ടു കൈയും നീട്ടി മാറോടു ചേർക്കുന്ന അമ്മയായ പ്രകൃതിയെ. ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്ത് ജീവിതത്തിന്റെ ദ്രാന്തമായ പാച്ചിലിന് വേഗത ഒട്ടൊന്ന് കുറഞ്ഞപ്പോൾ നമ്മിൽ ചിലർക്കെങ്കിലും മണ്ണിലേക്കും പ്രകൃതിയിലേക്കും ഇറങ്ങാൻ കുറച്ച് സാവകാശം കിട്ടി. പലരും പ്രകൃതിയോടുള്ള പ്രണയം പ്രകടിപ്പിച്ചു, പല വ്യത്യസ്തമായ രീതികളിൽ. ഈ പേജുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ നാം വിസ്മയിച്ചു പോകും, തിരക്കേറിയ ഈ ഡോക്ടർമാർക്ക് ഇങ്ങനെയും ഒരു മുഖമുണ്ടെന്ന അറിവിന് മുമ്പിൽ. വരും, രാത്രി മഴയുടെ സംഗീതം പൊഴിയുന്ന ഈ രാവുകളിൽ നമുക്ക് കാതോർക്കാം, പ്രകൃതിയുടെ തുടിപ്പുകൾക്കായി . വരും, നമുക്ക് പ്രണയിക്കാം

Dr Jayakrishnan K B



Dear POGSians

It is with utmost pleasure, we are bringing out the E magazine 'Pranayam'. The word 'Pranayam' describes our love for nature in this context. The idea was to publish all the activities of POGS members which were carried out during COVID lockdown days with a concept of environment friendly initiatives. We were really surprised by the efforts of our members who have generously contributed to this magazine by sending write ups and pictures. I am really proud that we the POGSians are a special group of guys who are the most active FOGSians in our state of Kerala. Every member of this new society is so active to contribute to all the initiatives declared by the executive body. 'Pranayam' brings out the true passions of the gynaecologists in spite of the busy schedules. Many have found a lot of time utilized for a lot of environment friendly activities including agriculture, sporting, cooking, safe disposal of waste etc. We should take a pledge that we will keep these activities for lifelong

Happy reading to all

Dr K U Kunjimoideen

President POGS



Dear POGSians

We are very happy that the members of our society have contributed generously for such an attempt to bring out something extraordinary like Pranayam e magazine. These articles and pictures really remind us that there is a lot of positive energy with us which is getting refined by doing interactive activities with nature. Being a nature friendly initiative there won't be a print edition for this magazine. This is a way of keeping us connected during this crisis period of entire humanity. So be more active with your time spent at home with family and environment

Dr Abdul vahab

Secretary, POGS



#abdul_vahab_dr



Dr Abdul Vahab





ANOTHER ONE WHICH I THOUGHT WAS SOME STRANDED LEAVES... ONLY TO REALISE IT WAS A NEST WITH 2EGGS INSIDE



Dr Aswathy Govind

THE NEW ARCHITECT IN OUR GARDEN...



കാപ്പിഗ്രോ കിച്ചൺ വെയ്സ്റ്റ് ഡൈജസ്റ്റർ

കാപ്പിഗ്രോ യുടെ കിച്ചൺ വെയ്സ്റ്റ് ഡൈജസ്റ്റർ അഥവാ കമ്പോസ്റ്റർ ആണ് ഇത്. വളരെ ഉപകാരപ്രദമായി ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിലും വില്ലാ പ്രൊജക്റ്റിലും ഉപയോഗിച്ച് കൊണ്ടുവരികുന്ന മാലിന്യ സംസ്കരണ രീതിയാണിത്. എല്ലാ കിച്ചൺ വേസ്റ്റുകളും ഇതിൽ നിക്ഷേപിക്കാം. നാരങ്ങയുടെയും മുട്ടയുടെയും തോടുകൾ ഇതിൽ നിക്ഷേപിക്കരുത്. ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ കമ്പനി തരുന്ന പൗഡർ 8 സ്പൂൺ വീതം ഇതിൽ നിക്ഷേപിക്കണം. രണ്ട് മാസത്തിനുള്ളിൽ ഇതിൽ ജൈവ വളം ഉണ്ടായി തുടങ്ങും. താഴെ തുറക്കുന്ന ദാഗത്ത് കറുത്ത നിറത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നതാണ് വളം. ഇത് എടുത്ത് നമുക്ക് നേരിട്ട് ചെടികളുടെ ചുവട്ടിലേക്ക് ഇടാവുന്നതാണ്.



യാതൊരു വിധത്തിലുള്ള ചീത്ത മണമോ പുഴുക്കളോ ഉണ്ടാകില്ല എന്നുള്ളതാണ് ഈ വളത്തിന്റെ പ്രത്യേകത. ഒരു വർഷത്തോളം നിറയാതെ ഇതിൽ മാനിലുങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കാൻ സാധിക്കും. ചക്ക പോലുള്ള വലിയ മാലിന്യങ്ങൾ ഇടുമ്പോൾ അവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞു നിക്ഷേപിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. കമ്പനി എല്ലാ മാസവും പാക്കറ്റിനു 100 രൂപ എന്ന നിരക്കിൽ ഇതിൽ നിക്ഷേപിക്കാനുള്ള പൊടി വിതരണം ചെയ്യും. പ്രാരംഭ മുതൽമുടക്ക് 4200 രൂപ ആണ്. വെയ്സ്റ്റിന്റെ ദീർഘകാലത്തേക്കുള്ള ഒരു നല്ല പരിഹാരം എന്ന നിലയിൽ ഇത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. പുഴുക്കളെ കാണാൻ സാധിക്കില്ല എന്നുള്ളതാണ് മറ്റു മാലിന്യ സംസ്കരണ രീതികളിൽ നിന്നുമുള്ള ഇതിന്റെ സവിഷേത.

#aswathy_kumaran_dr

ട്രോപ്പിക്കൽ പടവലങ്ങു ഫാമിംഗ്



Dr Aswathy Kumaran



#devendra_dr



Dr Devendra B N



#dominic_dr_sr



Dr Sr Dominic

Dear and respected leading Team of POGS!

Environmental Love:- I am very happy to inform you that from childhood onwards I am a lover of nature. I loved nature trees, flowering and non flowering plants trees bearing or non bearing fruits, protons, small plants, bushes etc. At my home I was the one who was caring more the plants and flowering garden. I have helper my father during ginger and curcumin, tapioca colocasia etc cultivation and during ernte. As I joined convent, I was always in front-line for gardening.



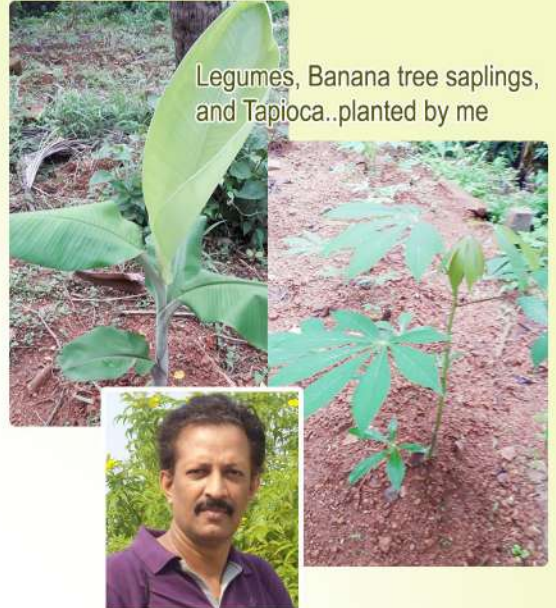
After finishing my studies I went to Europe for medical studies. There I spent much time for visiting and enjoying flowers and garden plants. As I Came back to India I brought seeds and bulbs of many garden plants. I still have more than 200 gladiolus and last week I have replanted it which will germinate in one week or 10 days. As I started St. Mary's hospital in Karinkallathani we have total 3.5 acres of land. Around the hospital and in the piece of land behind our residence building I have planted gladiolus in the garden near my consulting, crotons,scrubs,trees flowering and non flowering, fruits yielding and non yielding etc.etc.Now there is no more space to plant further trees. The gladiolus should be replanted every year. So five days back I have done it. I have also water plants like Nymphaea - Lotus- Ambel etc. So I continue to love and to save nature and environment. I will attach some photos for your credibility. Also 4 flowering trees and the garden where I planted the gladiolus which is starting to germinate. Thank you.



Lockdown period imposed in the wake of Covid 19 season gave plenty of leisure time to us gynecs. It naturally forced me too to look for ways of how to spend this extra time. I played with children, watched the same movies in TV over and over again, still time was surplus!! So I looked around and found this avenue, farming, which I used to like, but for which I didn't have much time in the past. I started working with the shovel in morning and afternoon hours, on the little piece of land we had in the backyard, prepared the soil, sowed seeds, watered the plants and added manure when needed. It was a pleasure watching small sprouts growing into plants. Apart from giving me some form of physical activity in those lazy days, it gave me a lot of mental satisfaction, and also helped me utilize my leisure time productively.

Also, in my clinic, so many Thermocol boxes in which medicines and injections were delivered. These boxes are not biodegradable, and will be a potential threat to nature. Some people used to burn thermocol but this releases so many toxic fumes into atmosphere which is even more dangerous. We thought we would put these to two uses

- 1) to grow fish
- 2) to grow plants from seeds by putting some soil into them and watering periodically. Once the plants grow to a particular size, you can re-plant them to your garden.



Legumes, Banana tree saplings, and Tapioca..planted by me

Dr Jayakrishnan



Apart from farming, we also thought of growing small fish in our terrace. We had several pieces of glass in our terrace which were leftovers of our home renovation. Those otherwise "useless waste material," could be put to good use if we cut them into required sizes, glued them together, and lo!!! Beautiful glass aquariums were ready!!!! It is such a fun watching tiny fish swim around, play, eat, grow....!!!!



We helped our child make this picture made of painted pista shells as part of his classroom assignment...thus, children also should learn these lessons that we should respect Nature, and put leftover things to good use

Floor mats made of used Shawls/ sarees



GREEN EXERCISE AND HEALTH

The studies of human and environment interactions usually consider the extremes of environment on individuals or how humans affect the environment. It is well known that physical activity improves both physiological and psychological well-being. The synergistic combination of exercise and exposure to nature and thus the 'great outdoors' could be used as a powerful tool to help fight the growing incidence of both physical inactivity and non-communicable disease. Green or natural spaces have been considered to be advantageous for health for many years. Urban parks were developed for the benefit of the public's health, and hospital gardens were considered an important addition for their believed healing properties. In addition, nature provides an environment that does not require our direct attention, giving nature restorative properties therefore allowing recovery from mental fatigue and attention restoration, although in this modern world, less people are involved in the natural environment on a daily basis, in particular reduced numbers working on the land. To describe the potential synergistic benefit to health that occurs when exercising whilst being exposed to nature, the term 'green exercise' was adopted.

Declining physical activity levels

Worldwide, 31.1% of adults are physically inactive. Some of the decline is attributed to technological advances through the agricultural and industrial revolutions, and more recently, digital revolution. The focus of much structured physical activity in the developed world has also shifted indoors to gymnasias, sports halls, and to within the home; proportionally less physical activity is undertaken outdoors. Due to rapid urbanization and nearly half of the world's population living in urban areas, less green space and quality green space is available in which we can undertake physical activity or sport.



Dr Jeetendra Behera

Green exercise, perception of effort, motivation and behavior change

Green exercise may motivate to undertake physical activity by increasing enjoyment and escapism from everyday life, with both a social and entertainment value. There is even some evidence to suggest that exercise may feel easier when performed in the natural environment. When allowed to self-select walking speed, participants tend actually to walk faster outdoors, compared to indoors. Perception of effort during exercise comprises input from the brain and integration of information from the feed-forward center. The latter, particularly, may be influenced by mood and anxiety. There is also feedback from the various different sensors within the body, including central receptors, e.g. baroreceptors, chemoreceptors, and those within the muscles, e.g. metaboreceptors and mechanoreceptors. These provide physiological and biomechanical information. Input also arises from auditory and visual information. In addition, there will also be the input of cognitive factors like prior experience at a given effort and context of the exercise.

In the case of green exercise, the inputs from the visual system, the feed-forward center as well as cognitive input may be able to act as a distractive stimulus, reducing the perception of exertion. Indeed this has been suggested for other distractive stimuli e.g. music . It is likely that promoting attention to an external pleasant and green environment reduces awareness of physiologic sensations and negative emotions, thus minimizing the perception of effort. This suggests that green exercise enhances mood and reduces perceived effort and allows individuals to work at higher workloads, which may help to increase the amount of physical activity undertaken and motivation to continue.

Green exercise and health

Outdoor activity which is conducted in a natural or green environment causes greater feelings of revitalization and positive engagement . All types of green exercise activities also improve self-esteem and negative mood subscales, such as tension, anger and depression .Interestingly, the first five minutes of green exercise appears to have the biggest impact on mood and self-esteem, suggesting an immediate psychological health benefit. Physiological outcomes have included heart rate, blood pressure and autonomic control (using heart rate variability) and endocrine markers including noradrenaline, adrenaline and cortisol (an objective measure of stress). Post-exercise blood pressure(systolic and diastolic) returns to baseline values more quickly after exercising in front of rural scenes compared to urban settings. A reduction in sympathetic activation assessed by lowered urinary noradrenaline may have elicited these effects on blood pressure. In addition, heart rate variability (HRV), an indicator of autonomic function, increased following both viewing and walking in a forest environment . High HRV suggests healthy autonomic nervous system function and is inversely correlated with cardiovascular disease risk. HRV gives an indication of the adaptability of the nervous system in responding to challenges experienced by an individual such as stress and exercise.

Increasing the level of psychological stress is detrimental to health. Endocrine markers adrenaline, noradrenaline and the stress hormone cortisol, all fall after being within nature, suggesting that exposure to nature affects the two main stress systems, the sympatho-adrenal medullary and the hypothalamus-pituitary-adrenal axis . Exposure to forest environments is relaxing and has stress-reducing properties as observed by reductions in the physiological parameters of blood pressure, heart rate (accompanied by an increase in HRV) and endocrine markers. Thus nature is the solution. A further effect associated with the reduction in adrenaline is the improved immune function in the form of increased natural killer cell activity. Engaging in physical activity outdoors provides opportunities linked to better health which is unavailable from indoor activity, such as exposure to sunlight for sufficient vitamin D levels.



Connectedness to nature

Parental physical activity behaviors influence not only children's physical activity patterns but also their attitudes to physical activity and choice of exercise environment. If children engage less with nature, when they become parents their offspring may also be less likely to seek out nature. A cycle of unfamiliarity and disconnectedness is then likely to be passed from generation to generation. The human costs of this separation include attention difficulties and behavioral problems, higher rates of emotional and physical illness and diminished use of the senses

Thus, exercise within green spaces and the great outdoors may be a useful natural medicine (*vis medicatrix naturae*) to address health challenges facing developed countries. The great outdoors, therefore, should not be just considered a playground for those who seek the thrills of extreme sports, but emphasis should be placed on access for all.

#kadeeja_dr

IT IS REALLY REFRESHING
TO SEE PLANTS THAT WE PLANTED **BLOOMING**



Dr Kadeeja P A



HOME GROWN
ORGANIC VEGETABLES



#kochu_s_mani_dr



Dr Kochu S Mani



BIRIYANI

Covid lock down days have some creative positive effect for at least few of us who would otherwise would not have got a rare opportunity like these long holidays. Hiding the scary part of the pandemic, to break the monotony of the locked down days, I too thought of activities which can keep my spirits up. Though lazy to be a full time chef, I love to do occasional cooking. Earlier I used to plan but nothing work out as I wanted. Thanks to this long stay at home when I could explore my culinary interests. This is not a new recipe nor an extra ordinary one, but as an amateur in the art of cooking, this is my first attempt where I am 100% involved from the scratch. The planning had started few days back and I searched one of the popular foodie site and managed to get an easy recipe which I was confident to handle. I actually wanted to experiment a unique item but as per my mothers advice I decided to start with a basic one. Though I preferred new gen food menu. I realize that I need to know about the basics of cooking for survival. Who agrees or not I don't care, I believe that learning to cook BIRIYANI is a very basic thing. Apart from watching food and travel TV shows I don't have much experience in the culinary field. I always preferred a chicken biriyani whenever given an option and I understand this would be safe (less flops) than any other type of biriyani. I learnt to clean the chicken, what to throw away (fatty soft stuffs) and what not to... Lets go to the recipe...



Ingredients



For masala

- Chicken 800g
- Onions: 2 large sliced thin for deep frying
- Cloves 2
- Cinnamon 1 stick
- Cardamom pods 2-3 nos
- Onions 1 medium sized chopped
- Cashews 6-8 nos
- Raisins 5-6 nos
- Garam masala ½ teaspoon
- Garlic 7 cloves
- Ginger 2' long
- Green chillies 5-6 nos (depends on ur requirement of spice level)
- Tomatoes 2 medium sized
- Coriander powder 1 teaspoon
- Yoghurt 2 tablespoons
- Turmeric powder ¼ teaspoon
- Garam masala ½ teaspoon
- Coriander leaves



Nazreen Kunjimoideen
D/o Dr Kunjimoideen



Deep fry the 2 sliced onions till golden brown and keep aside

In the same oil fry the cashews and then the raisins and then keep aside



In a heavy bottom pan, add in the whole garam masala followed by the chopped onion. Saute them till it is soft and golden brown



Add the ginger -garlic -green chilly paste and saute for some time



Add coriander powder and mix well



Drop in the cleaned chicken pieces
Add yoghurt and mix well
Add the turmeric powder and garam masala, mix well and cook for 10 minutes
Put the chopped coriander leaves and ¾ of the fried onions reserving the remaining to sprinkle on top before dum



Add the chopped tomatoes and cook till they turn mushy

Mix well, cover and cook for 15 minutes, stirring in between for a thick gravy

FOR GHEE RICE

In a pan, add ghee, followed by whole garam masala

Once aroma is released ,add in the washed and drained rice (if using basmati rice better soak it fr 1 hour before cooking).Fry the rice in ghee for a minute in high flame



Pour the boiled 4 cup of water,lemon juice and salt

Let it boil on high heat till the water is completely evaporated.

ASSEMBLING THE BIRIYANI



- ◆ Divide the rice into 3 parts
- ◆ In a pot, place a layer of rice
- ◆ Then spread half of masala on top of rice
- ◆ Again place a layer of ghee rice
- ◆ Then place the remaining of chicken masala
- ◆ Then the final layer of ghee rice along with few teaspoons of ghee
- ◆ Decorate on top with the fried onion, cashew and raisins
- ◆ Cover with lid and keep for dum on lowest flame for around 20 mts ,this is the final step where the masala flavour gets blended in the rice, but make sure that it doesn't get burnt.

Now your biriyani is ready to be served.(pic 11)

#leela_ramdas_dr



Dr Leela Ramdas



#leela_ramdas_dr

Little Gowri grandchild, doing her part in the gardening



CHOCO LAVA BREAD

INGREDIANTS



Dr Lekha



PREPARATION

This is a kids special recipe.. I noticed it in social media and tried with a little alterations..kids loved it and no wonder we will also love it for sure

Ingredients

1. White bread ..cut into circles
2. chocolate pieces ...any chocolate
- 3 Dark chocolate
- 4 Butter .for frying (for smearing on the pan)
- 5 Fancy sweet vermicelli for garnishing

Preparation

Cut white bread into circular shape,using any round mould .keep a small 2 inch chocolate piece on that and fold and paste the edges with a little water .Make a few numbers..- Smear butter on a hot nonstick pan and fry both sides till golden brown , flipping both sides.low to medium flame ..Arrange on a plate ..Smear melted dark chocolate over that ..and sprinkle sweet multicolored fancy vermicelli over that ..

ബഗീരാ നീ മരിച്ച് പോവല്ലേ...

Dr Mumtaz



“ അമ്മയുടെ ചുടും ബെഡ്
ഷീറ്റിന്റെ ചുടും അവന്
തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞിരിക്കുമോ? ”

ഇത് മറക്കാൻ കഴിയാത്ത

ഒരു വരിയായി മനസ്സിൽ കിടക്കുന്നത് കൊണ്ടാണ് ഈ കുറിപ്പ് എഴുതുന്നത്.

ബഗീരൻ മഴയ്ക്കിയിലെ ധൈര്യവാനായ കരുത്തനായ കരിമ്പുലി അല്ല. നന്നുത്ത മഴലിയുടെ ഒരു ദി വസം വീട്ടിലേക്ക് പോവുമ്പോൾ റോഡിൽ കണ്ട ഒരു പൂച്ചക്കുട്ടി. റോഡിന് ഏകദേശം നടുവിൽ ഒരു ചെറിയ പത്ത് പോലെ. റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കാൻ കഴിയാതെ അവിടെ ഇരുന്ന് പോയതാവാം. റോഡ് വക്കിലെ ചെടികൾക്കിടയിലേക്ക് നീങ്ങാൻ പോലുമുണ്ടാവാം..

വണ്ടി നിർത്തി ഇറങ്ങാൻ തീരെ ആലോചിക്കേണ്ടി വന്നില്ല. മറു പാതിയിലൂടെ പോകുന്ന വണ്ടികളെ തടഞ്ഞു നിർത്തി, അവിടെ പൂച്ചക്കുട്ടിയുണ്ട് അൽപ്പം നേരം നിർത്തു എന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ മനസ്സ് അഹങ്കരിച്ചുവോ? തള്ളപ്പുച്ച കിട്ടി പിടിക്കുന്ന ഭാഗത്ത് പിടിച്ചാണ് അതിനെ റോഡിൽ നിന്ന് മാറ്റിയത്. പേടിച്ച് പേടിച്ചാണ് പിടിച്ചതെങ്കിലും അത് കുതന്ദ്രകയോ ഒന്ന് കരയുകയോ പോലും ചെയ്തില്ല. മെല്ലെ റോഡരികിൽ വെച്ച് തിരിച്ച് നടക്കുമ്പോഴാണ് ഓർത്തത് ഒന്ന് കരയാൻ പോലുമുണ്ടാവാത്ത പൂച്ചക്കുട്ടി. ഒറ്റയ്ക്ക് ഈ തന്ത്രപ്പീഠം ഈ മഴയിൽ അതിന് ജീവിക്കാനാവാമോ? ഇനിയും അത് വേച്ച് വേച്ച് റോഡിലേക്ക് വരില്ലേ?

ആ റോഡിന്റെ മറുവശത്ത് അമ്മയുണ്ട് എന്ന തോന്നലിലാവാമോ അത് റോഡിലേക്ക് കയറിയിട്ടുണ്ടാവാമോ? ആരോ ചാക്കിൽ കെട്ടി ഉപേക്ഷിച്ചതാവാം. അല്ലെങ്കിൽ ആ പ്രായത്തിലുള്ള ഒരു പൂച്ചക്കുട്ടി തനിച്ച് അവിടെ എങ്ങിനെ എത്താനാണ്? തിരിച്ച് ചെന്നു വീണ്ടും അതിനെ എടുത്തപ്പോൾ ഒന്ന് വായ തുറന്നു. ശബ്ദം ഒന്നും പുറത്തേക്ക് വന്നില്ലെങ്കിലും. ചാരക്കളവും വെള്ളയും കലർന്ന നീണ്ട രോമങ്ങൾ. പഴുപ്പ് വന്ന് പീള കെട്ടി അടഞ്ഞ കണ്ണുകൾ, വാലുകുർത്ത എല്ലും തോലുമായ ഒരു നാടൻ പൂച്ചക്കുട്ടി. അതാണ് വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ മേൽ പേരിട്ട ബഗീരൻ.

കഥയിലെ ബഗീരനെപ്പോലെ അവൻ ശക്തിമാനാവാൻ ഞാനും ആഗ്രഹിച്ചു. പ്രയാസപ്പെട്ടാണ് പാത്രത്തിൽ നിന്ന് പാൽ കുടിച്ചത്. കുറച്ച് ദിവസമെങ്കിലും അമ്മയുടെ പാൽ കുടിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം. ഒരു പഴയ ബെഡ്ഷീറ്റ് മടക്കി കിടക്ക പോലെയാക്കി. കണ്ണിൽ മരുന്നും ഉറിച്ച് അതിൽ കിടത്തിയപ്പോൾ ബഗീരൻ പെട്ടെന്ന് ഉറങ്ങി. അമ്മയുടെ ചുടും ബെഡ്ഷീറ്റിന്റെ ചുടും അവന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞിരിക്കുമോ?

രാത്രി വീണ്ടും അൽപ്പം പാല് കുടിച്ച ബഗീരൻ ചുരുണ്ട് കുടി ഉറങ്ങി. ഇടക്കെപ്പോഴോ അവന്റെ ശ്വാസഗതി നോക്കി അവൻ ജീവനോടെയുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തി. അത്രയും കഴിഞ്ഞ നായ്കുന്നു. നിശ്ശബ്ദമായ് അവൻ മരണത്തിലേക്ക് ഉറങ്ങുമോ എന്ന് ഞാൻ വേവലാതിപ്പെട്ടു പിറ്റേന്ന് ഹോസ്പിറ്റലിലേക്ക് പോവാൻ മടി തോന്നി. പണ്ട് വളർത്തിയിരുന്ന സയാമീസ് പൂച്ചയേക്കാൾ ഇവൻ എന്റെ മനസ്സിൽ ഇടം പിടിച്ചുവോ? പറയാതെ പറഞ്ഞ ഒരു പ്രതിബിംബ യുടെ നോവോ? അതോ സംരക്ഷകയുടെ മാതൃഭാവമോ? എന്തായാലും കണ്ണിൽ മരുന്നും ഉറിച്ച് കൊടുത്ത് ഞാൻ ഹോസ്പിറ്റലിലേക്ക് പോയി. തിരിച്ച് വന്നപ്പോൾ ആദ്യം തിരഞ്ഞത് ആ ബെഡ്ഷീറ്റിലെ ആ കുഞ്ഞു ജീവനെ ആയിരുന്നു. പക്ഷേ ബഗീരൻ അവിടെ ഇല്ലായിരുന്നു. വേവലാതിയോടെ പര താൻ തുടങ്ങിയപ്പോഴേക്കും വാതിൽക്കൽ ഇട്ട ചവിട്ടിയിൽ ബഗീരൻ കുനിക്കുകയും ഇരിക്കുന്നു. ഹാവു ബഗീരൻ നടക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഒരു കണ്ണും അൽപ്പം തുറന്നിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം അൽപ്പമെങ്കിലും മെച്ചപ്പെട്ടു എന്ന് ഞാൻ ആശ്വസിച്ചു . പക്ഷേ അന്ന് തന്നെ എനിക്ക് ഒരു യാത്ര പോവേണ്ടി വന്നു. ആദ്യമേ ഉറപ്പിച്ച ഒരു ഫാമിലി ട്രിപ്പ്. ബഗീരന്റെ വിവരങ്ങൾ ജോലിക്കാരെ വിളിച്ച് അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ കുഴപ്പമൊന്നും ഇല്ല എന്നാണറിഞ്ഞത്.

എന്നാൽ മൂന്നാം ദിവസം രാത്രി തിരിച്ചെത്തിയപ്പോൾ ഞാൻ കണ്ടത് തളർന്ന് കിടക്കുന്ന ബഗീരനെയാണ്. അവനെ കയ്യിലെടുത്തപ്പോൾ അറിയാതെ ഞാൻ ഉറക്കെ പറഞ്ഞ് പോയി 'ബഗീരാ നീ മരിച്ച് പോവല്ലേ'. പക്ഷേ പിന്നെ 2 മണിക്കൂർ കുടി. ഫില്ലറിൽ പാല് കൊടുത്ത് എന്റെ മടിയിൽ കിടത്തിയ 2 മണിക്കൂർ. ഓ ഞാൻ ആദ്യമായാണല്ലോ അവനെ മടിയിൽ കിടത്തുന്നത്. ശരിക്കും ഒന്ന് കുടി ശോഷിച്ചിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ ആ കണ്ണുകളിലെ പഴുപ്പ് പൂർണ്ണമായും മാറിയിരിക്കുന്നു. അവന്റെ വിടർന്ന കണ്ണുകൾ കണ്ടപ്പോഴാണ് ഞാനത് മനസ്സിലാക്കിയത്. വലിയ കറുത്ത കണ്ണുകൾ. ആ കണ്ണുകൾ ഇത്ര വലുതായിരുന്നോ? ആ തളർച്ചയിലും അവൻ എന്തെന്നെ നോക്കുകയായിരുന്നു. ശബ്ദമില്ലാത്ത ബഗീരന്റെ ശബ്ദം മാ യിരുന്നോ ആ നോട്ടം? എന്തിന് എന്നെ തനിച്ചാക്കി പോയി എന്നായിരിക്കുമോ ബഗീരൻ ചോദിച്ചിട്ടുണ്ടാവാമോ? അങ്ങിനെ ആവരുതെ എന്ന് ഞാൻ ആത്മാർത്ഥമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇപ്പോഴും ഈ കുറിപ്പ് എഴുതുമ്പോഴും കണ്ണുകൾ നന്നേക്ക് പോകുന്നു. ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാതെ ഉത്തരങ്ങൾ കേൾക്കാതെ ബഗീരൻ മരിച്ചു. ആ കുഞ്ഞ് വായും വലിയ കണ്ണുകളും തുറന്നിരുന്നു. ആ കണ്ണുകൾ വിടർന്നിരിക്കുമ്പോൾ ഉള്ള ഒരു ഫോട്ടോ എന്റെ കയ്യിൽ ഇല്ലെങ്കിലും എന്റെ മനസ്സിൽ അത് മായാതെ നിൽക്കുന്നു. വീടിന് പിന്നിൽ കുഴിയെടുത്ത് ബഗീരനെ ഞാൻ ഉറക്കി.

'എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ഞാൻ തന്നെയാണോ ആ ഉറക്കത്തിന് ഉത്തരവാദി?'

ആ യാത്ര ഞാൻ പോയില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ബഗീരൻ ജീവിക്കുമായിരുന്നു എന്ന് മനസ്സ് ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നു. അതിന് ആരോഗ്യമുണ്ടായിരുന്നില്ല , റോഡരികിൽ കിടന്നതാണ്, പല അസുഖങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാവാം എന്തായാലും മരിച്ച് പോവുമായിരുന്നു എന്നൊക്കെ പലതും പറഞ്ഞിട്ടും മനസ്സ് കൂട്ടാക്കിയില്ല. വെറ്റിനറി ഡോക്ടറെ കണ്ടിട്ടും മാ യിരുന്നോ, എന്തെങ്കിലും ആന്റിബയോട്ടിക് കൊടുക്കാമായിരുന്നു.

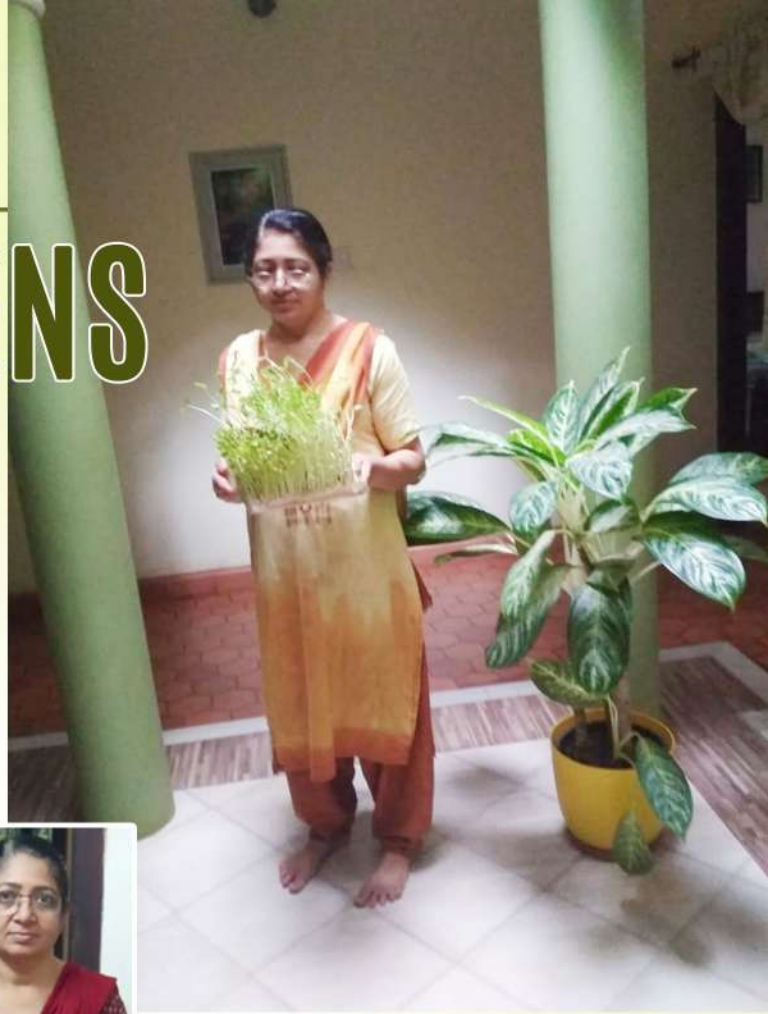
റിട്രോ സ്പൈക്സിസ് സ്റ്റഡി ക്സ് വാല്യു കുറവാണ്, ഫൈനൽ ഇയറിൽ കേൾക്കാൻ തുടങ്ങിയതാണ്. എനിടും ജീവിതത്തിൽ അധികവും റിട്രോസ്പൈക്ഷൻ ആണ്, എന്ത് കൊണ്ട്? മോർട്ടാലിറ്റി മീറ്റിംഗുകളിൽ എന്ത് കൊണ്ട് എല്ലാ സാധ്യതകളും എല്ലാവർക്കും ഓർമ്മ വരുന്നു? ചെയ്യാമായിരുന്ന ടെസ്റ്റുകൾ , കൊടുക്കാമായിരുന്ന മരുന്നുകൾ, ചെയ്യാമായിരുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകൾ, എല്ലാം വളരെ വൈകിയ ശേഷം മാത്രം..

കൊണ്ട് വന്ന ബഗീരൻ. എന്നിട്ടും അവന്റെ ജീവിതത്തിലെ അവസാന 2 മണിക്കൂർ മാത്രമല്ല ഞാൻ അവന് വേണ്ടി നീക്കിവെച്ചുള്ളൂ.. ബഗീരാ നീ മരിച്ച് പോവല്ലേ ട്ടോ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒരു അത്ഭുതമായി നീ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ച് വരണം എന്ന് ഞാൻ അതിയായ് ആഗ്രഹിച്ചു. അതിന് പിന്നിൽ നിന്നോടുള്ള ഇഷ്ടമോ? എന്റെ തെറ്റുകൾ തിരുത്താനുള്ള അവസരമോ? പക്ഷേ നീ എന്നെ തോൽപ്പിച്ചു കളഞ്ഞു. ഇപ്പോഴും ഡ്രൈവ് ചെയ്യുമ്പോൾ ആ റോഡരികിൽ നിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഞാനറിയുന്നു. നിന്നെ ഓർക്കാതെ ദിനങ്ങളും എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാവാം.

സഞ്ചരിക്കേണ്ട ദൂരം കുറഞ്ഞ് വരുമ്പോഴും വേഗത കുടി വരുന്നു എന്ന സത്യം ഒരു വശത്ത്. മറുവശത്ത് ഇനിയും വൈകിയിട്ടില്ലാത്ത പ്രതീക്ഷകൾ എന്ന നോക്കുന്നു , നിന്റെ വലിയ കണ്ണു കളിലൂടെ , നിശ്ശബ്ദമായ് ...

MICROGREENS

There is a quick indoor cultivation of greens which is called microgreens .we can spread edible seeds on trays layered with tissue paper or cloth and sprinkle water.Within two to three days they start sprouting and grow inch by inch day by day.Don't forget to sprinkle water at intervals.But excess water may cause decay.We can cut these microplants and consume as any preferred way ,like thoran or in salads , omlette ,sandwitch,dosa or mix in any curry .Pleasing for sight also .These are five times richer than mature plants in carotenoids , anti-oxidants ,fibre , proteins and vitamins.As they are neutral to taste ,by blending in anything we can make children get benefit of greens who are otherwise reluctant to veggies.



Dr Naseem K A

PLS SEE THE DESCRIPTION AGAINST THE PHOTO AS PER THE NUMBERS GIVEN,

1- fully grown ready to harvest



2- Four in one tray. raggi ,bengal gram red beans horse gram



3-Amaranth rich in fibre vit c ,carotenoids



4- Bengal gram



5- Bengal gram cut just above root level



6- Five in one



7-Five in one ready to harvest



8- Ragi dosa with microgreens .Ragi and uzhunnu in 2 /1 ratio grind ,can keep over night or can use instantly ,consistency difference only both tasty .Add chopped greens just before making dosa



9- microgreens in sweet and spicy tomato. Add chopped greens in last stage putting off flame





#naseem_dr



Dr Naseem K A

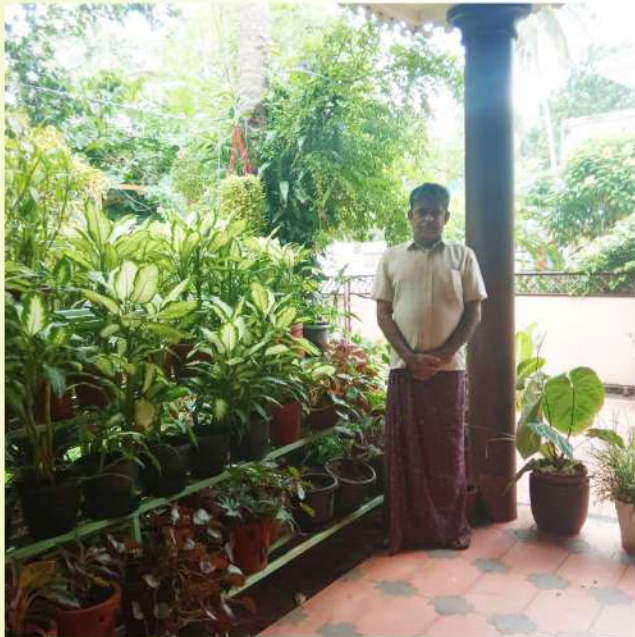
I used to stitch .There is a huge bundle of cut cloth remains.During this Covid period I found a good use of it.Making masks... Now using my leisure time on it.Got good acceptance.Have to fill the box daily during night to get emptied by next day evening



#naseem_dr



Dr C Aboobacker
H/o Dr Naseem



C Aboobacker ,husband of dr K A Naseem Tirurangadi .He is a post graduate in botany. He keeps the lush green and coolness around house by constant care and maintainance

#nishath_dr



Minha Resivi
D/o Dr Nishath

Following is a poem by my daughter Minha Resivi, she is plus one student at KE school, Kottayam.
Now at home with me as it is lockdown..

Just forget the bleak of past
Be rid of the future plans
Learn from the day before
And smile at the sun at the dawn

Tears are meant to be shed
But laughter's meant to be kept
Bonds are made and hearts are broken
But truth should never be forsaken

When the dusk has come and the night is out
You don't have to feel that it is dark
'Cause light always come from way inside
It'll be reflected in your eyes

Like stars that sparkle in the night
The time has come for you to ignite
Be a flame that never burns out
And is not shadowed by the scars of the past

വേദകൾക്കും ചിലത് പറയാനുണ്ട്



Dr Raiheen Jabir

വേദകൾക്ക് ശ്വാസം മുട്ടുന്നുണ്ട്,

ഈ ഊഷര ഭൂമിയും, അജീർണമായ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകളും, പിന്നെ,
കടുത്ത കോൺക്രീറ്റ് കട്ടകളും ഇവയെ ശ്വാസം മുട്ടിക്കുന്നുണ്ട്.

വേദകൾക്കും ദാഹമുണ്ട്,

തനിക്കുമേൽ പടർന്നു പന്തലിക്കുന്ന മരവും, പൂവും കായും ഇത്തിരി വെള്ളത്തെ വലിച്ചുറ്റി കുടിക്കുന്നുണ്ട്.

വേദകൾക്കും വികാരങ്ങളുണ്ട്,

ചെടിയെ പിഴുതെറിയുമ്പോൾ ബാക്കിയാവുന്ന

ഇത്തിരി വേദകൾ

ഉണങ്ങുന്നതും,

അല്പയുസ്സായോടുങ്ങുന്നതും,

ഇഞ്ചിഞ്ചായിമരിക്കുന്നതും.

വേദകൾക്കും കണ്ണുകളുണ്ട്,

ആകാശം കാണാതെ ഒടുങ്ങുന്ന ജന്മങ്ങൾക്കും സ്വപ്നങ്ങളുണ്ട്,

ആശകളുടെ ദാബ്യകെട്ടുകളുണ്ട്. വേദകൾ പിടയുന്നുണ്ട്, ഭൂമിയറിയാതെ, കാറ്റും മഴയും അറിയാതെ.

വേദകൾക്ക് പടർന്നിറങ്ങണം,

ആവോളം ഈ ഭൂമിയുടെ, മാതൃത്വം നുകരണം, നിർവൃതിയിലാവണം

വേദകളും ജീവിതങ്ങളാണ്,

ഓരോ പരിസ്ഥിതി ദിനാചാരണങ്ങൾക്കുമപ്പുറം

ഓർമ്മിക്കപ്പെടേണ്ട പുത്തൻ നാമ്പുകളുവടെ നമ്മുടെ വേദകൾ.

**'ഓരോ പരിസ്ഥിതി
ദിനാചാരണങ്ങൾക്കുമപ്പുറം
ഓർമ്മിക്കപ്പെടേണ്ട പുത്തൻ
നാമ്പുകളുവടെ നമ്മുടെ വേദകൾ.'**

#ramya_dr



Basically I had a love for farming Deep in my mind..out of my studies for a while....and getting out for a new venture.... starting from here... hoping for the best....



Dr Ramya

I am introducing to you a smart and clean way of managing the kitchen garbage at our home. Some of you might be already using this thing and are familiar. This is a safe indoor composting method called smart bin which can be used even in small apartments or flats.Its a plastic bin of moderate capacity provided with a net lid. Before start using this, we need to put some jaggery at the bottom , within a plastic confinement.Spread some tissue paper over it and sprinkle the powder provided which contains aerobic bacteria.Then put your daily kitchen waste layer by layer with powder in

between. For a nuclear family,it takes around two to three weeks for the container to get filled.Take care not to put other wastes (than food waste) into the bin, don't add water, keep the lid surface neat and clean.once the container get filled,transfer the contents into the bag provided and Store it for one month.By that time this would be converted to a very good bio-manure for your crops.So by this you will be able to dispose your kitchen wastes maintaining a clean environment and a good harvest from your crops is a bonus



#sandya_dr



Dr Sandya M R



Dr Sharath P Devdas



DIY CARDBOARD PLAYHOUSE FOR KIDS

The COVID-19 lockdown has affected all of us in various ways. It also provided plenty of memorable opportunities for us to spend time with our families and our little ones. However, one of the greatest struggles every parent has encountered during this time is, how to keep the children engaged at home? Besides virtual classes, children found themselves bored and irritable the rest of the day. In my daughters' case, with all avenues to socialise with her friends being cut off, it was now up to me to rise up to the challenge of entertaining a 4 year old!!

Thankfully, imagination and creativity does not need a lot of space. Nor does it need too many resources. We came up with a fun little project that involved using materials lying around the house. Our playhouse project can easily be recreated at your home too – all it takes is some basic stationery, some cardboard boxes and some imagination! Don't forget to encourage your children to get creative and improvise their playhouse with some personal touches.

Materials Required:

Cardboard boxes (We used a discarded washing machine box) Glue, Glue gun, Paint, Cellotape, Utility knife, A pair of scissors For the exterior: Wallpapers or Chart Paper or Paint Adult assistance is required because of the sharp objects involved, plus its more fun doing it together!

Steps:

1) Location and Layout the Playhouse

Go around the house and select an ideal location to set up the playhouse. There should be sufficient space around for ease of construction, as well as for kids to get in and out safely and comfortably. Determine the layout of the playhouse and make a quick sketch if necessary. There are many DIY videos online if you wish to create a different layout.



2) Build Your Base

Open up the cardboard boxes at the seams. Then, with the boxes laid flat, reinforce all of the seams with masking tape to give the boxes more strength. Sketch out the window and door openings on the sides of the boxes. Using a utility knife, make cut outs for the windows, reserving the scrap cardboard. For the door, cut along three sides and use a straight edge to guide a fold on the hinge edge of the door.

3) Assembling the Playhouse

Join the boxes together, overlapping the ends and attaching them with hot glue using a glue gun. Reinforce the folds with extra strips of cardboard as needed. Finally, cover the folds and edges with a layer of cellotape to reinforce it and bring it all together.



4) Decorating the Playhouse

Use wallpaper, chart paper or paints to cover the outside of the playhouse. Feel free to use Christmas lights, stickers, flowers, beads etc to personalise the exterior according to their taste. They can also get creative with the interior by using cushions, throws, blankets and chairs to create their own little space.

This project is not only fun and a great bonding experience, but they will cherish and use it for a long time to come!

#usha_dr

I AM IN BACKYARD



Dr Usha P T

