വിലാസം: കേരളകൗമുദി ഫ്ലാഷ്, പേട്ട, തിരുവനന്തപുരം.
email: tvmflash@gmail.com

കൂലി

"നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെയുള്ള കൂലിയാണിഷ്ടം?"
"കൈക്കൂലി".

സത്യം വിചിത്രം

പറക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പക്ഷിയാണ് പ്രാവ്. 300-ഓളം ജാതി(സ്പീഷീസ്) പ്രാവുകൾ പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ട്. അല്പം തടിച്ച ശരീരവും കുറുകിയ കഴുത്തും ചെറിയ, മെലിഞ്ഞ കാലുകളും അല്പം തടിച്ച ചുണ്ടുകളും ആണ് പ്രാവുകൾക്ക്. ഇവയുടെ കൂടുകൾ സാധാരണമായി അലങ്കോലം ആയിരിക്കും. കമ്പുകൾ കൊണ്ടാണ് കൂടു നിർമ്മിക്കുക. രണ്ട് വെളുത്ത മുട്ടകൾ. ആൺകിളിയും പെൺകിളിയും മാറിമാറി അടയിരിക്കുന്നു. മുട്ട വിരിഞ്ഞ് കുഞ്ഞ് പൂർണ്ണമായും പുറത്തായ ഉടൻ മുട്ടത്തോട് പ്രാവ് കൂട്ടിൽ നിന്നും മാറ്റും.

വിത്തുകൾ, പഴങ്ങൾ, മറ്റ് മൃദുവായ സസ്യാഹാരങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ആഹാരം. പ്രാവുകൾ ലോകമെമ്പാടും ഉണ്ട്.

3000 രൂപ മുതൽ 25000 രൂപ വരെ വിലയുള്ള പൗട്ടെർ പ്രാവുകളും ഏതാണ്ട് 11000 രൂപ വരെ വിലയുള്ള കോഴിയോളം വലിപ്പവും കാഴ്ച യിൽ ഏതാണ്ട് കോഴിയെപ്പോലെ കാണപ്പെടുന്നതുമായ കിംഗ് പ്രാവുകളും കേരള വിപണിയിലും ലഭ്യമാണ്

ചാക്യാർ മുക്ക്

പി.എച്ച്.ഡി

"പുള്ളി പി.എച്ച്.ഡിയാ!"

"എന്നുവച്ചാൽ?"

"പാസ്ഡ് ഹൈസ്കൂൾ വിത്ത് ഡിഫിക്കൽട്ടി"

വാച്ച്

"ഒരാൾ വാച്ച് കെട്ടിയാൽ അയാളെ എന്ത് വിളിക്കും?"

വാച്ച്മാൻ!

മൊബൈൽ

വിദ്യാർത്ഥിയുടെ അമ്മയോട് ഹെഡ്മാസ്റ്റർ: ''നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ മൊബൈലിൽനിറയെ അശ്ലീലചിത്രങ്ങളാണല്ലോ"

"ഒരിക്കലുമങ്ങനെയുണ്ടാവില്ല. ഇതെന്റെ ഭർത്താവിന്റെ മൊബൈലാ".

തീറ്റ

അധ്യാപകൻ ചോദിച്ചു. എന്താ അപ്പൂ നിന്റെ തല തീരെ ചെറുതും വയറു വളരെ വലുതും?

തലയ്ക്കു തീറ്റികൊടുക്കുന്നത് സാറാ, വയറിന് തീറ്റികൊടുക്കുന്നത് ഞാനും

കത്ത്

ആ യുവാവിന് തന്റെ ഗേൾഫ്രണ്ടിന്റെ കത്തുവന്നു. അതിൽ ഇങ്ങനെ കുറിച്ചിരിക്കുന്നു:

"ഇനിയും കാത്തിരിക്കാൻ എനിക്കു സാദ്ധ്യമല്ല. നമ്മുടെ വിവാഹത്തിന്റെ തീയതി വേഗം നിശ്ചയിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ എനിക്കു മറ്റൊരാളെ നോക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മറുപടി അനുകൂലമല്ലെങ്കിൽ എന്റെ ഫോട്ടോ ഉടനെ തിരിച്ചയയ്ക്കുക."

ആ ആഴ്ചയിൽത്തന്നെ തപാലിൽ അവൾക്കു കിട്ടിയ കവറിൽ ഏകദേശം ഇരുപതു ഫോട്ടോകളുണ്ടായിരുന്നു. കൂടെ ഒരു കുറിപ്പും:

"ഏതാണ് നിന്റെ ഫോട്ടോ എന്ന് എനിക്ക് കൃത്യമായി ഓർമ്മയില്ല. ഇവയിൽ നിന്നു നിന്റെ ഫോട്ടോ എടുത്തിട്ടു ബാക്കിയുള്ളവ ദയവായി തിരിച്ചയയ്ക്കുക."

മഴ

കുട്ടി അമ്മയോട് : "അമ്മേ ഞങ്ങൾ അഞ്ചുപേരാണ് ഒരു കുടക്കീഴിൽ വന്നത്. ഒട്ടും നനഞ്ഞില്ല.

അമ്മ: "അതെങ്ങനെ വന്നു മക്കളേ."

മകൻ : അപ്പോൾ ഒട്ടും മഴയില്ലായിരുന്നു."

കാമറ

രാജൻ: മോനെന്താ കാമറയുടെ ഇത്രഅടുത്തുവന്നു നിന്നു ഫോട്ടോയ്ക്കു പോസ് കൊടുക്കുന്നത്. കുറച്ചു നീങ്ങിനിൽക്കൂ.

മണിക്കുട്ടൻ: ജോലിക്കുള്ള ആപ്ളിക്കേഷൻ ഫോമിൽ സമീപത്തിൽ എടുക്കപ്പെട്ട ഫോട്ടോ മാത്രമേ ഒട്ടിക്കാവൂ എന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

മോചനം

ചിരിച്ചു വർത്തമാനം പറഞ്ഞുവരുന്ന ഭാര്യയോടും ഭർത്താവിനോടും അയൽപക്കത്തെ രാമേട്ടൻ: ഇന്നെന്താ രണ്ടാളും വലിയ സന്തോഷത്തിലാണല്ലോ?

ഇതുകേട്ട് ദമ്പതികൾ: ഞങ്ങൾ വിവാഹമോചനം കഴിഞ്ഞ് വരുന്ന വഴിയാ.

അറിവ് ഒരു ആനന്ദം

1. കർണാടകത്തിലെ കുദ്രമുഖ് എന്തിന്റെ കയറ്റുമതിക്കുവേണ്ടി നിർമ്മിച്ചതാണ്?
   ഇരുമ്പയിര്
2. സർക്കാർ അഞ്ചൽ എന്നപേരിൽ രാജ്യത്ത് ഒരു പോസ്റ്റൽ സർവീസ് ആരംഭിച്ചതാര്?
   ടി. മാധവറാവു
3. തിരുവിതാംകൂറിലെ അവസാനത്തെ രാജാവ് ആരായിരുന്നു?
   ശ്രീ ചിത്തിര തിരുനാൾ
4. സ്വീഡന്റെ തലസ്ഥാനം?
   സ്റ്റോക്ക് ഹോം
5. ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കടൽത്തീരമുള്ള സംസ്ഥാനം?
   ഗുജറാത്ത്
6. ഹിമാലയൻ നദികളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ജലം വഹിക്കുന്ന നദി?
   ബ്രഹ്മപുത്ര
7. കുഞ്ചൻനമ്പ്യാരുടെ ജന്മസ്ഥലം ഏത്?
   കിള്ളിക്കുറിശ്ശിമംഗലം
8. മലയാളത്തിൽ അച്ചടിക്കപ്പെട്ട ആദ്യത്തെ പുസ്തകമായ സംക്ഷേപവേദാർത്ഥം എന്നാണ് പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയത്?
   1772ൽ
9. ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാപ്പി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന സംസ്ഥാനം ഏത്?
   കർണാടക
10. ദക്ഷിണഗംഗ എന്നറിയപ്പെടുന്ന നദി?
    കാവേരി
11. പുകയിലയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിഷപദാർത്ഥം?
    നിക്കോട്ടിൻ
12. അബു എബ്രഹാം ഏത് നിലയിലാണ് പ്രസിദ്ധനായത്?
    കാർട്ടൂണിസ്റ്റ്
13. ആധുനിക തിരുവിതാംകൂറിന്റെ സുവർണകാലം എന്നറിയപ്പെടുന്നത് ആരുടെ ഭരണകാലഘട്ടമാണ്?
    സ്വാതിതിരുനാൾ
14. ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പരുത്തി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതെവിടെ?
    മഹാരാഷ്ട്ര
15. ദിലീപ് ട്രോഫി ഏത് കളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?
    ക്രിക്കറ്റ്
16. പെരിയാർ വന്യജീവി സങ്കേതം എവിടെയാണ്?
    ഇടുക്കിയിൽ
17. സാർവിക ദാതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന രക്ത ഗ്രൂപ്പേത്?
    ഒ ഗ്രൂപ്പ്
18. ബുഡാപെസ്റ്റ് ഏത് നദിയുടെ തീരത്താണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്?
    ഡാന്യൂബ്, ഹംഗറി
19. 'മതമേതായാലും മനുഷ്യൻ നന്നായാൽ മതി' എന്നു പ്രഖ്യാപിച്ച സാമൂഹ്യപരിഷ്കർത്താവ് ആര്?
    ശ്രീനാരായണഗുരു

HEALTH ZONE

പരീക്ഷാക്കാലം ആഹാരത്തിൽ നല്ല ശ്രദ്ധ വേണം

പരീക്ഷാക്കാലം എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. കുട്ടികൾക്കും രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കും ടെൻഷൻ കൂടുന്ന കാലം. ഈ സമയം ഉറക്കമിളച്ചും ഭക്ഷണം വെടിഞ്ഞും പഠിക്കുന്നത് കുട്ടികളുടെ ശീലമാണ്. എന്നാൽ ഇത് നല്ലതല്ല.

പഠനത്തോടൊപ്പം പ്രധാനമാണ് ശരീരത്തിന്റേയും മനസിന്റേയും ആരോഗ്യവും. പരീക്ഷയിൽ നന്നായി ശോഭിക്കാൻ നന്നായി പഠിക്കുന്നതോടൊപ്പം നല്ല ഭക്ഷണവും കഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രഭാത ഭക്ഷണം മുതൽ അത്താഴം വരെ ശ്രദ്ധയോടെ ക്രമീകരിക്കണം.

ഏറ്റവും പോഷകമൂല്യമായ പ്രഭാത ഭക്ഷണം തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതാണ്. ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുത്ത ഭക്ഷണങ്ങളാണ് ദഹനത്തിന് നല്ലത്.

പാൽ, മുട്ട, പയറുവർഗങ്ങൾ എന്നിവ രക്തത്തിലെ ടൈറോസിന്റെ (അമിനോ ആസിഡ്) അളവിനെ വർദ്ധിപ്പിച്ച് കുട്ടികളുടെ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

എങ്ങനെ എപ്പോൾ കഴിക്കണം

നാല് നേരം വയറ് നിറയ്ക്കാതെ ഇടവിട്ട് പോഷകമൂല്യമുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക വഴി കുട്ടി ഉന്മേഷവാനായിരിക്കുകയും പഠനത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.

വെള്ളം അത്യാവശ്യം

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ജലാംശം ശരീരത്തിൽ കുറഞ്ഞാൽ പഠനത്തെ അത്കാര്യമായി ബാധിക്കും. വെള്ളം ധാരാളം അടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ (തണ്ണിമത്തൻ, ഓറഞ്ച്, മധുരനാരങ്ങ) എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം, പഴച്ചാറുകൾ, നാരങ്ങാവെള്ളം, മോരിൻവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം തുടങ്ങിയവ കുടിക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് ഒരു ദിവസത്തേക്കുള്ള ഭക്ഷണം ചിട്ടപ്പെടുത്തുമ്പോൾ മാംസ്യത്തിന്റെ സ്ഥാനം ഉറപ്പുവരുത്തണം. പാൽ, മുട്ട, മത്സ്യം (ഒമേഗ 3 അടങ്ങിയ മത്തി, അയല, ചൂര) പയറുവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ശരീരകലകളുടെ നിർമ്മാണത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. ജീവകം ബി, സി, സിങ്ക് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.

(തുടരും)

പ്രീതി. ആർ. നായർ
ചീഫ് ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രീഷനിസ്റ്റ്
എസ്.യു.ടി ഹോസ്പിറ്റൽ
പട്ടം, തിരുവനന്തപുരം