

ആരോഗ്യത്തിന്റെ രസകൂട്ടുകൾ



ഈ കൊളാഷ് പങ്കുവയ്ക്കുന്ന ആശയതലം ചർച്ചചെയ്യുക.



ഒത്തിരിയൊന്നും വേണ്ടാ
കൊറ്റിലൊരിത്തിരിയൊത്താൽ
മതിയേ മതിമതി

അല്പമല്ല ഭുജിക്കുന്നു

നല്ല ചോറും നല്ല നെയ്യും
നല്ല നേത്രപ്പഴക്കായും
നല്ല വണ്ണൻപഴം കണ്ണൻപഴം
കാളിപ്പഴം നല്ല
പഞ്ചസാരഗുളം തേനും
പപ്പടങ്ങൾ പലകൂട്ടം
ഇഞ്ചിമാങ്ങാ നല്ല
നാരങ്ങാക്കറി വേപ്പിലക്കട്ടി
പരിപ്പും പച്ചടിച്ചാറും
കരിമ്പിൻനീർ നല്ലപാലും
തരിമ്പും സംശയമെന്ത്യേ
വിളമ്പുന്നു വേണ്ടുവോളം
വരുത്തുപ്പേരികൾ നല്ല
ശർക്കരോപ്പേരിയും നല്ല



ചെറുതുമ്പപ്പുവിനൊക്കും
 വെളുത്തുപ്പും വിളമ്പുന്നു
 എരിശ്ശേരി നാലുകൂട്ടം
 പ്രഥമനങ്ങഞ്ചുകൂട്ടം
 പുളിശ്ശേരി രണ്ടുകൂട്ടം
 തൈരുമോരുമെന്നുവേണ്ടാ
 പപ്പടം പപ്പടമെന്നും
 പഴമെന്നും ഗുളമെന്നും
 പച്ചടി പച്ചടിയെന്നും
 പരിപ്പെന്നുമൊരുഘോഷം
 അല്പമല്ല ഭുജിക്കുന്നു
 കഴുത്തോളം പൂർണ്ണമായി-
 ടപ്പുറത്തു കവിഞ്ഞാലും
 തൃ റിയില്ല ചിലർക്കെല്ലാം



പഞ്ചേന്ദ്രോപാഖ്യാനം
[കുഞ്ചൻനമ്പ്യാർ]



“ചെറുതുമ്പപ്പുവിനൊക്കും
 വെളുത്തുപ്പും വിളമ്പുന്നു”
 ഈ കാവ്യപ്രയോഗത്തിന്റെ ഭംഗി കണ്ടെത്തിയെഴുതുക.



ഭക്ഷണപ്രിയന്മാരുടെ കൊതിയും ധൃതിയും പാഠഭാഗത്ത് ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്
 എങ്ങനെ? സന്ദർഭങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.



വേപ്പില, കട്ടി	വേപ്പിലക്കട്ടി
തുമ്പ, പു	തുമ്പപ്പു

മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടികയിലെ വാക്കുകൾ ചേർത്തെഴുതിയപ്പോൾ വന്ന മാറ്റം
 എന്താണെന്ന് ചർച്ചചെയ്യുക. ഇത്തരം കൂടുതൽ പദങ്ങൾ കണ്ടെത്തി വിശകലനം
 ചെയ്യുക.



“അത്താഴം അരവയർ ”
 “അന്നവിചാരം മൂന്നവിചാരം
 പിന്നെവിചാരം കാര്യവിചാരം”

ഇതുപോലുള്ള ഭക്ഷണം, കൃഷി എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ ശേഖരിച്ച്
 ഡിജിറ്റൽ പഴഞ്ചൊൽപ്പതിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക. കണ്ടെത്തിയ പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ
 ജീവിതാനുഭവങ്ങളുമായി യോജിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക.



“അല്പമല്ല ഭുജിക്കുന്നു
കഴുത്തോളം പൂർണ്ണമായി-
ട്ടപ്പുറത്തു കവിഞ്ഞാലും
തൃപ്തിയില്ല ചിലർക്കെല്ലാം”

ഫലിതം, സാമൂഹികവിമർശനം തുടങ്ങിയവ തുള്ളൽക്കൃതികളുടെ പ്രധാന സവിശേഷതകളാണ്. കുഞ്ചൻനമ്പ്യാരുടെ മറ്റു കാവ്യഭാഗങ്ങളിൽനിന്നുകൂടി സന്ദർഭങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ‘സാമൂഹികവിമർശനം തുള്ളൽക്കവിതകളിൽ’ എന്ന വിഷയത്തിൽ ഉപന്യാസം തയ്യാറാക്കുക.



ചുറ്റുമുള്ള വിഷയങ്ങളെ കുഞ്ചൻനമ്പ്യാർ അവതരിപ്പിച്ച രീതി ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാകുമല്ലോ. ഇതുപോലെ ആനുകാലികവിഷയങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ടോൾ, കാർട്ടൂൺ, റീൽസ് എന്നിവ തയ്യാറാക്കുക.



ക്ലാസിൽ തുള്ളൽഭാഗത്തിന്റെ അവതരണം സംഘടിപ്പിക്കുക.



അയല പൊരിച്ചതുണ്ട്
കരിമീൻ വറുത്തതുണ്ട്
കുടംപുളിയിട്ടു വച്ച
നല്ല ചെമ്മീൻകറിയുണ്ട്...

സിനിമ : വേനലിൽ ഒരു മഴ
[ശ്രീകുമാരൻതമ്പി]

ചെമ്പാവ് പുനെല്ലിൻ ചോരോ
നിന്റെ മുത്താരം മിന്നുന്ന മുല്ലപ്പൂച്ചിരിയോ
(തനതിന്ത)
മുളകുരച്ചൊരുക്കിയ പരൽമീനിൻ കറി
കൂട്ടീട്ടെരിവ്കൊണ്ടിടംകണ്ണ് തുടിച്ചവനേ...

സിനിമ : സാൾട്ട് ആൻഡ് പെപ്പർ
[റഫീക്ക് അഹമ്മദ്]

കേരളത്തിന്റെ ഭക്ഷണവൈവിധ്യത്തെക്കുറിച്ച് ഈ ചലച്ചിത്രഗാനങ്ങൾ നൽകുന്ന സൂചനകൾ എന്തെല്ലാം? കണ്ടെത്തുക.



ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കൂടുതൽ സിനിമാഗാനങ്ങളും നാടൻപാട്ടുകളും കണ്ടെത്തി ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.



ഒരു വയറിനു മാത്രമായി
ഒരു വയലും വിളയുന്നില്ല.

കിട്ടുമാവൻ

കിട്ടുമാവനും കുട്ടിച്ചേച്ചിയും മക്കളുമായി പ്രത്യേകം താമസമായി. രാവിലെ കഞ്ഞിക്ക് എന്തൊക്കെ വേണമെന്ന് കിട്ടുമാവൻ നിർദ്ദേശം കൊടുത്തു.

“ചെറുപയർ പൂഴുങ്ങി തോരൻ വയ്ക്കണം. തോരൻ വയ്ക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ഒരു കാര്യം ഓർക്കണം, വെളുത്തുള്ളി ചേർക്കാൻ മറക്കരുത്. പിന്നെ എന്താണ്? ചെറുകിഴങ്ങുകൊണ്ട് ഒരു അസ്തുമായിക്കൊള്ളട്ടെ. നല്ല പുളിച്ച മോരും ചേർത്ത് ഒരു ചമ്മന്തി അരയ്ക്കുക, മതി.”

തെല്ലോർത്തിട്ടു കിട്ടുമാവൻ പറഞ്ഞു:

“പർപ്പകമുണ്ടല്ലോ. അഞ്ചാറെണ്ണം ചുട്ട് തേങ്ങാപ്പൂളുമായിട്ട് - അതുകൂടെ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ. ശർക്കരയില്ലേ?”

ഭാര്യ പറഞ്ഞു.

“ഇല്ല ചക്കരയുണ്ട്.”

“എന്നാലതുമതി. നാളത്തേക്കു ഞാൻ ശർക്കര കൊണ്ടുവരാം.” ഒന്നു നിർത്തിയിട്ടു കിട്ടുമാവൻ തുടർന്നു:

“കഞ്ഞിക്ക് എന്തെങ്കിലും ഒരു ക്ഷാരം വേണം. നാരങ്ങയോ മാങ്ങയോ എന്തെങ്കിലും. ഇന്നു കുറച്ച് അവലും വാങ്ങണം. അവൽ നനച്ചതുകൂടിയുണ്ടെങ്കിൽ കഞ്ഞി പൊടിപൊടിച്ചു. ആകട്ടെ, ഇന്നത്തെ കാര്യം ഇങ്ങനെ അങ്ങു പോകട്ടെ. പുതിയ പൊറുതിയല്ലേ, എന്തെല്ലാം ഒരുങ്ങാനിരിക്കുന്നു!” കഞ്ഞികൂടി കഴിഞ്ഞു കപ്പയ്ക്ക് വാരം വെട്ടി, പത്രണ്ടു മണിവരെ. ഒരു നിമിഷനേരത്തെ ഇളവിലൂ. രണ്ടാളിന്റെ ജോലി ചെയ്തുകാണും.

ഉച്ചയ്ക്ക് കുളിച്ചു സേമവും ചന്ദനവും തൊട്ട് ഒരു നെടുംതൂശൻ ഇലയിലായിരുന്നു ഊണ്. കഞ്ഞിക്കുശേഷം പറഞ്ഞുകൊടുത്ത എല്ലാ വിഭവങ്ങളും ഉച്ചയ്ക്ക് ഊണിനുമുണ്ടായിരുന്നു. സുഭിക്ഷമായി ഉണ്ടു.

അച്ഛന്റെ ഊണു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കലത്തിൽ ഒരു വറ്റിലൂ.

മുത്ത ചെറുക്കൻ വഴക്കുണ്ടാക്കി. “എനിക്കു വിശക്കുന്നേ” എന്നു വിളിച്ചു. നെഞ്ചത്തലച്ചു നിലവിളിച്ചു. വിശപ്പിനേക്കാൾ കൊതിയായിരുന്നു. വറുക്കുന്നതിന്റെയും കരിക്കുന്നതിന്റെയും മണം. എത്രനേരമാണ് അവൻ കേട്ടുകൊണ്ടു നിൽക്കുന്നത്.

കുട്ടിയമ്മ ഒരുമാതിരികണ്ട് അരിയിട്ടു. അച്ഛനുമാത്രം വിളമ്പിയപ്പോൾ തീർന്നുപോയി. അവർ ആദ്യമായാണ് ഭർത്താവിനു ചോറുകൊടുക്കുന്നത്. കുട്ടിയമ്മ രണ്ടാമതും അരിവച്ചു.

ഒന്നു മയങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് കിട്ടുമാവൻ അത്താഴത്തിനുള്ള നിർദ്ദേശം കൊടുത്തു.

“ചേനകൊണ്ട് ഒരു മൊളോക്ഷ്യം, അല്ലെങ്കിൽ മുതിരച്ചാരാവട്ടെ. ഉച്ചയ്ക്കുള്ള കൂട്ടാനുണ്ടെങ്കിൽ അത്. പിന്നെ എന്താണ്? മീൻ വരുണെങ്കിൽ വാങ്ങുക. എല്ലാം ഉണ്ടാക്കാൻ ജോലിയാണ്. ഒരു തോരൻ കൂടെ ആകാം, മതി.”

നാലുമണിക്കു വടക്കേ വീട്ടിലേക്കു കിട്ടുമാവൻ നടന്നുകയറി. അവിടത്തെ കാരണവർ ചോദിച്ചു:

“എന്തൊക്കെയാണ് കിട്ടുപിള്ളേ?”

“എന്താണ്, ഒന്നുമില്ല. പുതിയ പൊറുതി,



പലതും അടുക്കാതിരിക്കുന്നു. എന്നാലും ഒരു സുഖം തോന്നുന്നു. കൂട്ടംബത്തെ പുളിങ്കറിയും പിണ്ടിത്തോരനും തിന്നു മടുത്തു. വിശക്കുമ്പോൾ പുറപ്പറമ്പുകളിലെ കരിക്കായിരുന്നു ശരണം.”

കാരണവർ പറഞ്ഞു:

“അതല്ലേ പ്രത്യേകം താമസിച്ചാലത്തെ സുഖം.”

“അതെ, അതെ, ഇന്നുതന്നെ ഊണിനു സാമ്പാറ്, പുളിശ്ശേരി, അവിയൽ, നല്ല മൊരിച്ച മെഴുക്കുപുരട്ടി, ഒരു കിച്ചടി, മാങ്ങാക്കറി, പർപ്പടകം, നാലുകഷണം ഉപ്പേരി - ഇത്രയുമൊക്കെ ഉണ്ടായിരുന്നു. പരിപ്പു തരപ്പെട്ടില്ല. സുഖം.”

കിട്ടുമാവൻ ഉച്ചത്തിലുള്ള ആ പൊട്ടിച്ചിരി ഒന്നു ചിരിച്ചു.

“ഇനിയും വാഴയ്ക്കും ഒക്കെ കുറേ വെള്ളം കോരണം, മേലുകഴുകണം, ഉണ്ണണം, രാമായണം വായിക്കണം, ഉറങ്ങണം, സുഖം”.

ഭാഗം പിരിഞ്ഞപ്പോൾ മുപ്പതുപറക്കണ്ടവും ഒന്നുരണ്ടു മുറി പുരയിടവും കിട്ടുമാവുന്നുണ്ട്. കണ്ടത്തിലെ ഉഴവുജോലി നീക്കി ബാക്കി ജോലിയെല്ലാം കിട്ടുമാവൻ ചെയ്യും. പറമ്പു കിളയ്ക്കുക, തടമെടുക്കുക എല്ലാം കിട്ടുമാവൻ തന്നെ. കപ്പ, കാച്ചിൽ മുതലായ നടുതല നട്ടുവളർത്താൻ ബഹുവാസനയാണ്. മൺപുരയാണെങ്കിലും വീടും പരിസരവും കിടക്കുന്നതു നല്ല വൃത്തിയാണ്. ഒരു ചവരോ കരടോ എങ്ങും കാണുകയില്ല.

പക്ഷേ, എന്തുവേണ്ടി? ആദായത്തിനു പുറമേ ഒരു മുറി പുരയിടം എഴുതിവിറ്റ് ഊണു കഴിച്ച് തീർന്നു.

നല്ല ആദായം കിട്ടുന്നുണ്ട്.

മതിയാകുന്നില്ല.

നിലം നാലുപേർക്കായി വിറ്റു.

താമസിക്കുന്ന പുരയിടവും വിറ്റു.

കുറച്ചു പണം കൈയിലുണ്ട്. കുട്ടിച്ചേച്ചിക്കു വീതം കിട്ടിയ ഒരു പുരയിടമുണ്ട്. അരയ്ക്കാനുള്ള തേങ്ങ അവിടന്നു കിട്ടും. അവിടെ ഒരു മൺപുര വച്ചു.

തോടിന്റെ മുക്കിന് ഒരു കാപ്പിക്കടെ നടത്തുക. വള്ളക്കാരുടെ കച്ചവടം കിട്ടും. പിന്നെ നാട്ടുകാരുടെയും. ഒഴിഞ്ഞ ഒരു കടയുണ്ട്.

രണ്ടിടങ്ങഴി അരിയിട്ടു, അതിനുവേണ്ട ഉഴുന്നും.

കിട്ടുമാവൻതന്നെയാണ് അരിയാട്ടിയത്. നല്ല ചമ്മന്തിയും മുളക് അരച്ചതും ഉണ്ടാക്കി. ചായയും ഒന്നും വേണ്ട. നല്ല മധുരത്തിൽ കരുപ്പട്ടിക്കാപ്പി മതി. രാവിലെ കുറേപ്പേർ വന്നു. ദോശ തിന്നു. കാപ്പി കുടിച്ചു. എല്ലാവർക്കും തൃപ്തിയായി.

പിന്നീടും ചുട്ട ദോശ ഇരിക്കുന്നു.
 എങ്ങനെ ദോശ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കും?
 കിട്ടുമാവൻ രാവിലെ ആറുദോശ കഴിച്ചതാണ്.
 രണ്ടുദോശ എടുത്തുതിന്നു, പിന്നെ ഒന്നുകൂടി.
 കളത്തിൽ പത്മനാഭൻ വന്നു. അവനു രണ്ടുദോശ കൊടുത്തു.
 അപ്പോഴും ഒരു ദോശകൂടി കിട്ടുമാവൻ എടുത്തു.
 “കിട്ടുമാവൻ കാപ്പി കുടിച്ചില്ലേ?”
 “കുടിച്ചു. ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കാനൊക്കുമോ?”
 ഉഴപ്പൊളിയിൽനിന്ന് ഉഴക്കാർ വന്നു. കിട്ടുമാവന്റെ കടയിൽ
 ദോശയില്ല. കരുപ്പെട്ടിക്കാപ്പിയുമില്ല.
 കിട്ടുമാവനെ പിന്നെ കാണുന്നതു വള്ളത്തിൽ കപ്പ വിറ്റു
 നടക്കുന്ന കപ്പക്കച്ചവടക്കാരനായാണ്. കിഴക്കുനിന്നും കപ്പ
 കൊണ്ടുവന്നു കുടിയിടയിൽ വിൽക്കുക.
 കപ്പയും തിന്നാൻ കൊള്ളാവുന്ന സാധനമാണ്.
 വള്ളത്തിൽത്തന്നെ കലവും അടുപ്പം വിറകുമുണ്ടായിരുന്നു.



രണ്ടാളിന്റെ ജോലിചെയ്യും. ശരിയാണ്. ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കു വൃത്തിയുമുണ്ട്. പക്ഷേ, കിട്ടുമാവനെ ജോലിക്കുനിർത്താൻ വടക്കുവശത്തു പെണ്ണുങ്ങൾക്കു വലിയ എതിർപ്പാണ്. എങ്ങനെ ആഹാരം കൊടുക്കും?

എത്ര അരിവച്ചാലും കിട്ടുമാവനു ചോറുകൊടുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ കലത്തിൽ ഒരു വറ്റും കാണുകയില്ല.

ജോലിയുണ്ടോ എന്ന് വീടുതോറും കയറിയിറങ്ങി കിട്ടുമാവൻ അന്വേഷിച്ചു.

“വല്ലതും തരണം. കഞ്ഞിവെള്ളമായാലും മതി.”

ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചും കിട്ടുമാവൻ നടന്നു. കൊടുക്കാൻ മനസ്സില്ലാഞ്ഞല്ല, വിരോധമുണ്ടായിട്ടുമല്ല. സഹതാപമുണ്ട്. പക്ഷേ, എങ്ങനെ കൊടുക്കും? ഉള്ളതു കൊടുത്താൽ, അതു കഴിച്ചിട്ട് ശകലം കൂടി എന്നുപറഞ്ഞ് ഇരിക്കും. പിന്നെയുമിരിക്കും. എഴുന്നേൽക്കുകയില്ല. പോകാൻ പറഞ്ഞാലും പോവുകയില്ല. വയറു നിറയണം. അതാണു കണക്ക്.

ഒരുതരം ഭ്രാന്തുപോലാണ്.

അതുകൊണ്ട് എന്തു സംഭവിച്ചു?

ആരും ഒന്നും കൊടുക്കുകയില്ല. കൊടുത്താൽ ആപത്താണ്. എങ്ങുനിന്നും ഒന്നും കിട്ടുകയില്ല.

“അതൊരു രോഗമാണ്.”

“അല്ല.” പെണ്ണുങ്ങൾ പറഞ്ഞു: “വയറ്റിൽ പുഴുവാണു്. അതു ചെല്ലുന്നത് തിന്നുതീർക്കും.”

പിന്നത്തെ രംഗം ദയനീയമായിരുന്നു. ഒട്ടിയ വയറോടെ വഴിനീളെ “എനിക്കു വിശക്കുന്നേ” എന്നു വിളിച്ചുപറഞ്ഞുകൊണ്ടു നടക്കുക.

അതു ഭ്രാന്തുതന്നെയാണ് എന്ന് ജനങ്ങൾ ധരിച്ചു. കൊച്ചുകുട്ടികൾ മാത്രമാണ് ഇങ്ങനെ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു നടക്കുന്നത്.

വല്ലവരും വിളിച്ച്, മുടിയട്ടെ എന്നു വിചാരിച്ച് നിറച്ചു കൊടുത്താൽ സമാധാനമായി. പക്ഷേ, പിന്നീടവിടുന്നു പോവുകയില്ല.

**കുറേ കഥാപാത്രങ്ങൾ
[തകഴി ശിവശങ്കരപ്പിള്ള]**



“ചേനകൊണ്ട് ഒരു മൊളോഷ്യം, അല്ലെങ്കിൽ മുതിരച്ചാരാവട്ടെ. ഉച്ചയ്ക്കുള്ള കുട്ടാനുണ്ടെങ്കിൽ അത്. പിന്നെ എന്താണ്? മീൻ വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ വാങ്ങുക. എല്ലാം ഉണ്ടാക്കാൻ ജോലിയാണ്. ഒരു തോരൻകൂടെ ആകാം, മതി.”
കിട്ടുമാവന്റെ ഭക്ഷണപ്രിയം വ്യക്തമാക്കുന്ന സന്ദർഭമാണിത്. കഥയിൽനിന്ന് കൂടുതൽ സന്ദർഭങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.



കിട്ടുമാവൻ എന്ന കഥാപാത്രത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ കണ്ടെത്തി ഏകാഭിനയ രൂപത്തിൽ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.



ക്ഷേണത്തോടുള്ള ആർത്തി കിട്ടുമാവന്റെ ജീവിതത്തെ എങ്ങനെയാണ് മാറ്റിമറിച്ചത് ? കണ്ടെത്തി എഴുതുക.



- നാരങ്ങയോ മാങ്ങയോ എന്തെങ്കിലും വേണം.
- നാരങ്ങയും മാങ്ങയും വേണം

ഈ രണ്ടുവാക്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്ത്? വിശദീകരിക്കുക.



“ചെറുപയർ പൂശുങ്ങി തോരൻ വയ്ക്കണം. തോരൻ വയ്ക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ഒരുകാര്യം ഓർക്കണം വെളുത്തുള്ളി ചേർക്കാൻ മറക്കരുത്. പിന്നെ എന്താണ്? ചെറുകിഴങ്ങുകൊണ്ട് അസ്തുമായിക്കൊള്ളട്ടെ നല്ല പുളിച്ച മോരും ചേർത്ത് ഒരു ചമ്മന്തി അരയ്ക്കുക, മതി. തെല്ലോർത്തിട്ടു കിട്ടുമാവൻ പറഞ്ഞു. പർപ്പടകമുണ്ടല്ലോ. അഞ്ചാറെണ്ണം ചുട്ട് തേങ്ങാപ്പുളുമായിട്ട് അതുകൂടെ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ.” കിട്ടുമാവൻ കുട്ടിച്ചേച്ചിയോട് പറയുന്ന കാര്യം നിങ്ങൾ മറ്റൊരാളോട് പറയുന്നത് എങ്ങനെയായിരിക്കും? മാറ്റി എഴുതുക.



ചെറുപയർ തോരൻ, അസ്തം പിന്നെ നാരങ്ങാക്കറി, മാങ്ങാക്കറിയോ...

 തിന്നുമുടിഞ്ഞൊരു കിട്ടുമാവൻ വീടുകൾ തോറും കയറിയിറങ്ങി

കിട്ടുമാവനെ കേന്ദ്രകഥാപാത്രമാക്കിയ തുള്ളൽക്കവിതയിലെ ചില വരികൾ മാതൃകയായി മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. കൂടുതൽ വരികൾ ഉൾപ്പെടുത്തി തുള്ളൽക്കവിതയുടെ താളത്തിൽ കവിത രചിക്കുക.



അടച്ചുവെച്ചു വേഗം തിളയ്ക്കുന്നു
അടുപ്പിലായാലും അടുക്കളയിലായാലും

ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും

അടുത്തകാലത്ത് ആഗോളഭക്ഷ്യമാർക്കറ്റിൽ പ്രചാരം ലഭിച്ചിട്ടുള്ള അനേകം ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുണ്ട്. വളർച്ചാഹോർമോണുകൾ ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ ഹാംബർഗർ, കീടനാശിനികൾ സുലഭമായി അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ, അമിതമായി ശുദ്ധീകരിച്ച പഞ്ചസാര ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ ശീതളപാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങി കൃത്രിമ നിറങ്ങളും രാസപദാർഥങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് നിറവും രുചിയും പൊലിപ്പിച്ച് വിൽപനയ്ക്കെത്തിക്കുന്ന മറ്റനേകം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ. ഇവയോരോന്നും കാണുമ്പോൾ, ഇതിനു പിറകിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആഗോളഭക്ഷ്യവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് ഒരൊറ്റ ലക്ഷ്യം മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്ന കാര്യം വ്യക്തമാവും. അതെന്താണെന്നോ? ആഗോളചികിത്സാവ്യവസായികൾക്ക് കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഉപഭോക്താക്കളെ (രോഗികളെ) ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുക എന്നതുതന്നെ! ഇതുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ പ്രാദേശികഭക്ഷ്യവ്യവസ്ഥകൾ എന്തുകൊണ്ടും അഭികാമ്യമാണ് എന്നു വ്യക്തമാവും. അത് കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു പരിസ്ഥിതിസംസ്കാരത്തിലേക്കു നയിക്കും എന്നു മാത്രമല്ല, ജനങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണം ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യും.



പുതുമ നശിക്കാത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ലഭ്യമാക്കുന്നു എന്നതുതന്നെയാണ് പ്രാദേശികഭക്ഷ്യവ്യവസ്ഥയുടെ ഒരു പ്രധാനഗുണം. പുതുമ നശിക്കാത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ പോഷകമേന്മയെക്കുറിച്ച് എല്ലാ വിഭാഗം ആരോഗ്യവിദഗ്ധരും ഏകാഭിപ്രായക്കാരാണ്. അതതു പ്രദേശങ്ങളിൽ ഓരോ സീസണിലുമുണ്ടാകുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളാണ് പോഷകഗുണമേന്മയിൽ ഏറ്റവും മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നത് എന്ന് ചില പോഷകാഹാരവിദഗ്ധർ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വിളവെടുപ്പു കഴിഞ്ഞാൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലെ വിറ്റമിനുകൾ ക്രമത്തിൽ ക്ഷയിക്കാൻ തുടങ്ങും. അതിനാൽ ആഗോളഭക്ഷ്യവ്യവസ്ഥയിൽനിന്ന് പുതുമനശിക്കാതെ ലഭിക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ പോലും പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്നവയെ അപേക്ഷിച്ച് പോഷകഗുണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഗുണമേന്മ കുറഞ്ഞവയായിരിക്കും.



കാരണം, ആഗോളഭക്ഷ്യവ്യവസ്ഥയിൽ, വിളവെടുപ്പു കഴിഞ്ഞ് ഏറെ ദിവസങ്ങൾക്കോ ചിലപ്പോൾ ആഴ്ചകൾക്കോ ശേഷമാണല്ലോ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ അടുക്കളയിലെത്തിച്ചേരുന്നത്. തക്കാളിയുടെ കാര്യം ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്. പച്ചയായിരിക്കുമ്പോഴാണ് തക്കാളി ഇറുത്തെടുക്കുന്നത്. അവ പഴുത്തുതുടങ്ങിയാൽ യന്ത്രസാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിച്ച് ഇറുത്തെടുക്കാനും ദീർഘദൂരം കേരളത്തിൽ കൊണ്ടുപോകാനും പ്രയാസമായിരിക്കും എന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ഇങ്ങനെ ഇറുത്തെടുത്ത പച്ചത്തക്കാളി എഥിലീൻ വാതകം പമ്പുചെയ്ത് നിറച്ച മുറികളിലിട്ട കൃത്രിമമായി പഴുപ്പിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. തൊട്ടടുത്തുള്ള കൃഷിക്കളത്തിൽനിന്ന്, നല്ലപോലെ പഴുത്തതിനുശേഷം ഇറുത്തെടുത്ത് അന്നുതന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്ന തക്കാളിയെ അപേക്ഷിച്ച്,





കൃത്രിമമായി പഴുപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന തക്കാളിക്ക് രുചിയും പോഷകഗുണവും നന്നേ കുറവായിരിക്കും എന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

വ്യാവസായികാടിസ്ഥാനത്തിൽ, ഒറ്റവിളക്കുഷിസമ്പ്രദായം ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കാനും ദീർഘദൂരം കടത്തിക്കൊണ്ടുപോകാനും അനുയോജ്യമായ വിളകൾക്കാണ് ആഗോളമാർക്കറ്റിൽ പ്രാധാന്യം. വിളകളുടെ പോഷകമൂല്യമല്ല, ദൃശ്യചാരുതയാണ് ഏറെ പ്രധാനം. നിരവധി വർഷങ്ങളായി കാർഷികവ്യവസായികളും സുപ്പർമാർക്കറ്റുകാരും നടത്തിവരുന്ന പരസ്യപ്രചാരണങ്ങളുടെ ഫലമായി ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ നിറം, ആകൃതി, വലുപ്പം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കുചിതമായ കുറേ ധാരണകൾ ഉപഭോക്താക്കൾക്കിടയിൽ ഉണ്ട്. നല്ല രക്തനിറമുള്ളതും കുത്തുകളില്ലാത്തതുമായ ആപ്പിൾ, ഉരുണ്ട് ചുളിവുകളില്ലാത്ത ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ഓറഞ്ച് നിറത്തിൽ ഒട്ടും വളവില്ലാത്ത മുഴുത്ത കാരറ്റ്... അങ്ങനെ പോകുന്നു അവരുടെ മനസ്സിലെ ചിത്രങ്ങൾ. കൃഷിക്കളത്തിലെ യാഥാർത്ഥ്യവുമായി ഈ ചിത്രങ്ങൾക്ക് വലിയ ബന്ധമൊന്നുമില്ലെന്നും അസാധാരണമായ വലുപ്പമോ നിറമോ ഉള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെ കൃഷിക്കാർ എണ്ണത്തിൽ പെട്ടുത്താറില്ലെന്നുമൊക്കെയുള്ള വസ്തുതകൾ പശ്ചിമ ദേശങ്ങളിലെ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് തികച്ചും അജ്ഞാതമാണ്.



മണ്ണിന് ജീവനുണ്ട്; ആ മണ്ണിൽ പലതരത്തിലുള്ള സൂക്ഷ്മജീവികൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾക്കുമേൽ ചെറിയ പാടുകൾ ഉണ്ടാക്കും. അത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ മോശമാണെന്ന് അജ്ഞാതമുലമാണ് വിധിയെഴുതുന്നത്. പലപ്പോഴും ഒരു പാടുപോലും വീഴാത്ത വിധത്തിൽ വാങ്ങാൻ കിട്ടുന്ന വ്യാവസായിക കൃഷിയുൽപ്പന്നങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് സ്വാദിലും പോഷകമേന്മയിലും മെച്ചപ്പെട്ടത് സൂക്ഷ്മജീവികളോ പക്ഷികളോ ചെറുപാടുകൾ അവശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളായിരിക്കും എന്ന് ഇവരറിയുന്നില്ല.



വിവർത്തനം
[എം. പി. പരമേശ്വരൻ Et al.]

നമ്മുടെ ഭക്ഷണം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ
[ഹെലേന നോർബെർഗ് - ഹോഡ്ജ് Et al.]



“ആഗോള ഭക്ഷ്യവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് ഒരൊറ്റ ലക്ഷ്യം മാത്രമേയുള്ളൂ.”
ലേഖനത്തിലെ ഈ നിരീക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം എന്താണ്? ചർച്ചചെയ്യുക.

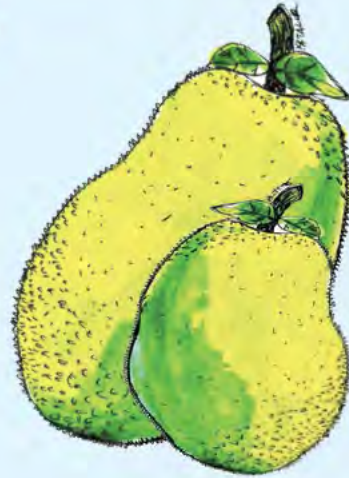


ആഗോളഭക്ഷ്യവിപണി എങ്ങനെയാണ് കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സമൂഹത്തെ വിവിധ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ഉപഭോക്താക്കളാക്കി മാറ്റുന്നത്? സ്വാനുഭവങ്ങളുടെകൂടി വെളിച്ചത്തിൽ പരിശോധിക്കുക.



കേരളത്തിന്റെ ചക്ക ജർമ്മനിയിലും ഹിറ്റ്

കേരളത്തിന്റെ ചക്ക ജർമ്മൻ മാധ്യമങ്ങളിൽ വൻ വാർത്തയായി മാറി. ജർമ്മനിയിലെ ട്രാവൽവാരികയായ 'സ്റ്റേൽബുക്ക്'ന് നമ്മുടെ ചക്കയെപ്പറ്റിയുള്ള ആദ്യവിവരണം ചിത്രങ്ങൾസഹിതം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്. ഇതോടെ മറ്റ് ജർമ്മൻ മാധ്യമങ്ങളിലും ചക്കമാഹാത്മ്യം വാർത്തയായി. കേരളത്തിൽനിന്നുള്ള ചക്ക പ്രകൃതിദത്ത ഇനത്തിൽപെട്ടതാണെന്ന് ജർമ്മൻ വാരിക പ്രത്യേകം എടുത്തുപറയുന്നു.



“അതത് പ്രദേശങ്ങളിൽ ഓരോ സീസണിലും ഉണ്ടാകുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളാണ് പോഷകഗുണമേന്മയിൽ ഏറ്റവും മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നത് എന്നു ചില പോഷകാഹാര വിദഗ്ധർ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.”

വാർത്തയും പാഠസന്ദർഭവും ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ തനത് വിഭവങ്ങൾക്ക് വലിയ സാധ്യതകൾ ലോകമെമ്പാടുമുണ്ട്. പ്രാദേശികഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ഉൽപാദനവും സംസ്കരണവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുവഴി നമ്മുടെ നാടിനുണ്ടാകാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്? കണ്ടെത്തി അവതരിപ്പിക്കുക.



പ്രദേശം	-	പ്രാദേശികം
വ്യവസായം	-	വ്യാവസായികം
കൃഷി	-	കാർഷികം

മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന പദജോടികളുടെ പ്രത്യേകത എന്താണ്? ഇത്തരത്തിലുള്ള കൂടുതൽ പദങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ചർച്ചചെയ്യുക.



'വിളകളുടെ പോഷകമൂല്യമല്ല, ദൃശ്യചാര്യതയാണ് ഏറെ പ്രധാനം.

മുകളിൽ നൽകിയ വാക്യം അടിവരയിട്ട പദത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്ന വിധത്തിൽ അർത്ഥവ്യത്യാസം വരാതെ മാറ്റി എഴുതുക.



'ആരോഗ്യമുള്ള തലമുറയ്ക്ക് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം', 'എല്ലാവർക്കും ഭക്ഷണം' എന്നീ വിഷയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ലഘുലേഖ തയ്യാറാക്കുക.



- കഴിഞ്ഞ കാൽനൂറ്റാണ്ടിനിടെ മലയാളിയുടെ ഭക്ഷണസംസ്കാരത്തിൽ കാതലായ മാറ്റം ഉണ്ടായി.
- പുതുതലമുറ പുതിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിൽ താൽപര്യം കാണിക്കുന്നു.
- ഇന്നത്തെ പല ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളും രോഗത്തെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു.

നൽകിയിരിക്കുന്ന സൂചനകൾ കൂടി പരിഗണിച്ച് 'മലയാളികളുടെ മാറുന്ന ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ' എന്ന വിഷയത്തിൽ മുഖപ്രസംഗം തയ്യാറാക്കുക.



പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമാകുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി സ്കൂളിൽ ഭക്ഷ്യമേള സംഘടിപ്പിക്കുക.

പദപരിചയം

അനുഗമിക്കുക	- പിന്നാലെ പോവുക
അപ്രമേയം	- അളക്കാനാവാത്ത/അതിരറ്റ
അർവാചിനം	- അടുത്തകാലത്തുള്ള /നവീനം
അസ്ത്വം	- ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള ഒരു കറി, അമ്പ് (നാ.)
ആയാസം	- പ്രയത്നം / ശാരീരികാധ്വാനം / ക്ഷീണം
ഇക്കോളജി	- പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനം
ഇളവേൽക്കുക	- വിശ്രമിക്കുക
ഉദാസീനം	- അലസ മനോഭാവം
ഉഴപ്പൊളി	- ഉഴവുചാൽ
ഉഴവ്	- ഉഴുകൽ / കൃഷിചെയ്യാൻ നിലമൊരുക്കൽ
ഐന്ദ്രിയം	- ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച
ഐന്ദ്രിയാനുഭൂതികൾ	- ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി ലഭിക്കുന്ന അനുഭൂതികൾ
ഖരഖരാരവം	- പരപരംശ ശബ്ദം

ഗുളം	- ഉണ്ടശർക്കര
ഘണ്ടം	- മണി / ചേങ്ങില
ഘണ്ടാകൃതി	- ചേങ്ങിലയുടെ ആകൃതി
ചാരുത	- ഭംഗി
താലവൃക്ഷം	- ഒറ്റത്തടിവൃക്ഷം /പന, തെങ്ങ്, കമുക
തീർഥാടനം	- തീർഥയാത്ര
ദാരു	- മരം
ദേശാന്തരം	- അന്യദേശം
നാഴിക	- ദൂരത്തിന്റെയും സമയത്തിന്റെയും അളവ്. ദൂരത്തിന്റെ അളവ് ഏകദേശം 1½ കി.മീറ്റർ സമയത്തിന്റെ അളവ് ഏകദേശം 24 മിനിറ്റ്
നിർദാക്ഷിണ്യം	- ദയ ഇല്ലാതെ
പഠനാടനം	- പഠനയാത്ര
പാതകം	- അടുപ്പുതിണ്ണ / കുറ്റം
പാരം	- വളരെ/ഏറ്റവും
പുവാങ്കുരുത്ത്	- ഒരു ചെറിയ തരം ഔഷധസസ്യം (ദശപുഷ്പങ്ങളിലൊന്ന്)
പെരുമ്പന കൊട്ടുക (ശൈലി)	- ഉച്ചത്തിൽ ശബ്ദിക്കുക
പേമഴ	- കനത്ത മഴ
പ്രഭാപുരം	- വെളിച്ചം നിറഞ്ഞത്
പ്രസന്നം	- തെളിച്ചമുള്ളത്
ഭുജിക്കുന്നു	- ഭക്ഷിക്കുന്നു
ഭുവ്	- ഭൂമി
വംശം	- കുട്ടം/ സജാതീയസമൂഹം
വാരംവെട്ടുക	- തടംവെട്ടുക
വെണ്മ	- വെളുപ്പ്
വേരറ്റുപോകുക (ശൈലി)	- നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകുക
ശൃംഗം	- കൊടുമുടി/ഉയരം/കൊമ്പ്
സൗകുമാര്യം	- അഴക്,
സോഷ്യോളജി	- സമൂഹികശാസ്ത്രം
സ്തുടം	- വൃക്തം
സ്ഥാരകം	- ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത്