Little KITEs

മഴവില്ല്

ഒരു ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് പ്രസിദ്ധീകരണം

T.D.H.S.S
ALAPPUZHA

2019-2020

ആശംസ

ലിറ്റിൽ കൈറ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ T D H S S ലെ കുട്ടിപ്പട്ടങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയ 'മഴവില്ല്' എന്ന ഡിജിറ്റൽ മാഗസിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു .

എന്ന്

എം അന്നപൂരണി

ഹെഡ് മിസ്ട്രസ്

ആശംസ

ടി ഡി സ്കൂളിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് കുട്ടികൾ തയ്യാറാക്കിയ ''മഴവില്ല്'' ഡിജിറ്റൽ മാഗസിന് ഞങ്ങളുടെ എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു .ഇതിനുവേണ്ടി പ്രയത്നിച്ച എല്ലാവർക്കും ഞങ്ങളുടെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ .

ആശംസകളോടെ

സ്കൂൾ ലീഡർ

വേണുഗോപാൽ .ബി

ശ്വേത മുരളി

ആർട്സ് ക്ലബ്ബ് സെക്രട്ടറി

മുഹമ്മദ് അമൽ എസ്

സ്പോർട്സ് ക്ലബ്ബ് സെക്രട്ടറി

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

മുഹമ്മദ് സൽമാൻ എസ് (എഡിറ്റർ)

മുഹമ്മദ് യാസീൻ എസ് (സബ് എഡിറ്റർ)

അംഗങ്ങൾ

ഇസ്മയിൽ അൻസർ

അബ്ദുൾ വാഹിദ് എസ്

ആദിത്യൻ ആർ

അർജുൻ വിശാൽ

അർഷക് മുഹമ്മദ്

വൈഷ്ണവ് പി പൈ

ആദിത്യൻ പി വി

അതുൽ കുമാർ

അലക്സ് പി ജെ

അദ്ധ്യാപകർ

ശ്രീമതി പാർവതി വി (SITC)

ശ്രീമതി. ലേഖ ജെ നായർ (കൈറ്റ് മിസ്ട്രസ്)

ശ്രീമതി. സന്ധ്യ വി (കൈറ്റ് മിസ്ട്രസ്)

താളുകളിലൂടെ........

ആമുഖം..6

കവിതകൾ..7

സൗഹൃദം..8

സ്വപ്നം ,സൗഹൃദം..9

प्रलय में केरल..10

നമ്മുടെ മലയാളം..11

അസ്വസ്ഥത..12

ലേഖനങ്ങൾ..13

ഭിന്നശേഷി സൗഹൃദ വിദ്യാലയം ഞങ്ങളുടെ ജി വി..14

കർക്കിടക മാസാചരണം..15

ഔഷധസസ്യത്തൈ വിതരണ ഉദ്ഘാടനം..18

എടക്കാട് ബറ്റാലിയൻ .06 ലെ ഞങ്ങളുടെ അനുഭവം..19

വായനാവാരം സാർത്ഥകമായി 21

മാതൃ ശാക്തീകരണ പരിപാടി..22

സ്കൂൾ യുവജനോത്സവം..23

അന്യമാകുന്ന ഉറവകളും സംസ്കൃതിയും..24

അമ്മ (ചെറുകഥ)..25

പാഠം ഒന്ന് പാടത്തേക്ക്..27

[illegible]..28

[illegible]..30

OUR NCC BATTALION..35

OUR STUDENT POLICE CADET..37

OUR PRIDE SARATH G..38

വരകളിലൂടെ..40

ക്യാമറക്കണ്ണുകളിലൂടെ..46

കാർഷികോത്സവം..47

ONAM CELEBRATION IN OUR SCHOOL..48

ഞങ്ങളുടെ മാത്തൻ കാണിയുടെ ഊരിലേക്ക് ഒരു യാത്ര..49

OUR NCC & SPC CADETS ON GANDHI JAYANTHY..50

EDAKKAD BATTALION.06..51

SANSKRIT ZONE..52

ARABIC ZONE..56

കായികരംഗം..60

എയ്റോബിക്സ്..61

തായ്ക്വാണ്ടോ..63

SCHOOL TEAMS..67

ആമുഖം

ആകാശത്ത് പാറിക്കളിക്കുന്ന വിവിധ വർണങ്ങളിലുള്ള പട്ടങ്ങൾ നമ്മെ വിസ്മയിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. വിവര സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ അതിശയിപ്പിക്കുന്ന മുന്നേറ്റത്തിനിടയിലും ഈ കാഴ്ച്ച ഏതൊരാൾക്കും നയനാനന്ദകരമാണ് . ഈ വിസ്മയസൃഷ്ടികൾ നമ്മുടെ മനസ്സും ശരീരവും മറ്റേതോ ലോകത്തേക്ക് കൂട്ടികൊണ്ട് പോവുകയാണ് .യന്ത്രവൽകൃതലോകത്തിൽ ജീവിക്കുന്നനമുക്ക് നന്മയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റേയും തുരുത്തുകൾ കാണാനാകുന്നത് ഇത് കൊണ്ട് തന്നെയാണ്. കുഞ്ഞു കുട്ടികൾ പോലും സാങ്കേതിക വിദ്യയെ വിരൽ തുമ്പത്ത് നിർത്തുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സർഗാത്മകമായ രചനകളും കലാ സൃഷ്ടികളും കയ്യെഴുത്തു മാസികകളും അതിലുപരിയായി ഡിജിറ്റൽ മാഗസിനും രംഗപ്രവേശനം ചെയ്തു .കാലത്തിന്റെ കുതിപ്പിനോട് ചേർന്ന് നിന്നുകൊണ്ട് ലിറ്റൽ കൈറ്റ്സിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 'മഴവില്ല്' എന്ന ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ കുട്ടി പട്ടങ്ങളുടെ കൈകളിലൂടെ സ്നേഹപൂർവം ഞങ്ങൾ സമർപ്പിക്കുന്നു.

കവിതകൾ

സൗഹൃദം

ഒത്തൊരുമിച്ചു നടക്കും ചങ്ങാതിമാരാം
ഞങ്ങൾക്കിടയിലുമുണ്ടൊരു സൗഹൃദം
കൂട്ടുകെട്ടെന്നൊരു ബന്ധം നിലനിൽപാൻ
സൗഹൃദത്തിൽ മുൻപോട്ടു പോയിടേണം
പലവിധ കൂട്ടുകെട്ടിൽ ചേർന്നിട്ടും നേരുള്ള
സ്നേഹത്തോടെ നാം പെരുമാറണം
സ്നേഹമില്ലാതെ ഒരുനാളും മുൻപോട്ടു പോകുവാൻ
പറ്റാത്ത ബന്ധമേ സൗഹൃദം താൻ
നല്ലതായുള്ള പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ടും കൂട്ടുകാർ
സൽക്കർമത്തിനായുള്ള വഴികൾ കാട്ടും
നിചമായുള്ള പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ടും കൂട്ടുകാർ
ദുഷ്കർമത്തിനായുള്ള വഴികൾ കാട്ടും
ആണിനും പെണ്ണിനും വേർതിരിവില്ലാതെ
ഒരുമയോടെ കൂട്ടുകൂടും ഞങ്ങൾ
ആർക്കുമൊരു പ്രശ്നങ്ങൾ വന്നാലും ഞങ്ങൾ
സ്വന്തം പ്രശ്നത്തെപോലെ നേരിടും
പിണക്കവും ഇണക്കവും ഉണ്ടായാലും
നശിക്കില്ല ഞങ്ങളുടെ കൂട്ടുകെട്ട് .

By

Sanjay Kumar(10A)

സ്വപ്നം

കിളിവാതിലിൽ മിഴി നീട്ടി ഞാൻ
പൂത്ത തേന്മാവിൻ കൊമ്പിലേറി
കിനാവുകൾ തളിരിട്ട [illegible]
നിറമുള്ള സൂനമായ് നീ വിടർന്നു

ഇളം തെന്നൽത്തഴുകുമ്പോൾ ആ
മൃദുകര സ്പർശം ഞാനറിയുന്നു
[illegible]
[illegible]

ആ [illegible]
നാം വേഴാമ്പലുകളായ് [illegible]
ഇരുളിൻ നിദ്രയിൽ അലിയും നേരം
ഒത്താളം താങ്ങായ് തണലായ്
ആശ്വാസമേകുമോ നീ

ആ സുഖനിദ്ര വിട്ടുണരുമ്പോൾ
അറിഞ്ഞതതൊരു സുന്ദര
സ്വപ്നമാണെന്ന്.

സൗഹൃദം

പുഴ തൻ ഈണത്തിൽ
കിളി തൻ കൊഞ്ചലിൽ
ഇളം കാറ്റിൻ മർമ്മരത്തിൽ
നിശീഥിനി തൻ നിശബ്ദതയിൽ

ഒഴുകി വരുമൊരു സൗഹൃദമേ
ജന്മബന്ധത്തിൻ നാൾവഴിയിൽ
എന്നോകണ്ടുമുട്ടുമീ കൂട്ടുകാർ
നിറമുള്ളവർണ്ണങ്ങളായ് മാറും

നർമ്മത്തിൽ ചാലിച്ച വാക്കുകൾ
പൊട്ടിച്ചിരിപ്പിച്ചും അറിവിനാനന്ദം
നൽകിയും ജീവിതമാധുര്യമേകും
തളരും കരങ്ങളിൽ ശക്തി പകരും

ജീവിതയാത്രയിലെ തോണിക്കാർ
അവനിയിലാർക്കും പിരിയാത്ത
ഒരേയൊരു ബന്ധമാണാത്മ
സുകൃതമേകും സൗഹൃദം

By
Sreeja Prakash (HSA Malayalam)

प्रलय में ____ केरल ।

कहते हैं " भगवान का देश"
स्वर्ग सा सुंदर, कमी नहीं
हरसाल आता है "महाबली"
खुशहाली का मान लेने ।

खुशहाली के जीवन में
भूल गए मानवता को
एक न सुनी बुजुर्गों की
खेती में, पहाड़ों पर,
सूखी नदियों के रास्तों पर
पैसों के बल पर उसने
ऊंची लंका बना दिया ।

जंगल को कटवा दिया
आंखों में धूल झोंक कर
गलत काम करने लगा
जैसे " अहं ब्रह्मास्मि " ।

बातें जब बिगड़ जाएं
रास्ता सही दिखाता है
रावण जब जनम लेता
राम को आना पड़ता है ।

एक दिन ऐसा आया कि
बादलों की भारी वर्षा ।
बांध ने तोड़ दिया बंधन
बाढ़ पड़ा पूरा धरती।

कुछ दिन बरसते रहे
नदियों में पानी में भर गयी
चलने वाले सड़कों पर
बना दिया था बड़े नाले ।

घर पर डूब जो जाते
वो बैठा छिप मेहमान
भूला दिया सबकुछ
मेहमान की मेहमानी में ।

मेहमान बारात और कुछ थे
प्रकृति मां की गोदी में
बैठा था बच्चों की भाव में
सबकुछ खत्म गया उसका
सिर्फ मांगने लगा खुदा से ।

मलयाली को सलाम देते
धरती सुंदर- सा बनायेंगे
प्रकृति के सवालों को
रखेंगे अपने दिलों में ।

प्रकृति हमारी मां ही है
रक्षा करना हमारा फर्ज
नहीं होगा हमारा नाश
सभी जुड़ें एक मिलकर
बनायेंगे फिर " भगवान का देश " ।

By
Sumithra Teacher(UPSA)

നമ്മുടെ മലയാളം

'അമ്മ പറഞ്ഞതും അച്ഛൻ പകർന്നതും
നാവിൽ നിറഞ്ഞ മലയാളം'.
മുത്തശ്ശി ചൊന്നതും മുത്തച്ഛൻ പാടിയതും
മുറ്റത്തു തീർത്ത മലയാളം .
ചുറ്റുതെളിച്ചതും പാട്ടുപടിച്ചതും
നാട്ടിലെ നല്ല മലയാളം
പാടത്തു പൂത്തതും നാടൊക്കെ കൊയ്തതും
പച്ചയുടുത്ത മലയാളം.
മഞ്ചാടി വിരിയിച്ച മാഞ്ചോട്ടിൽ വന്നത്
പുഞ്ചിരി നൽകിയ മലയാളം
പേര് വിളിച്ചതും പേടിയൊഴിയിച്ചതും
നേരു പറഞ്ഞ മലയാളം.

By

നന്ദന രതീഷ് (8D)

അസമത്വം

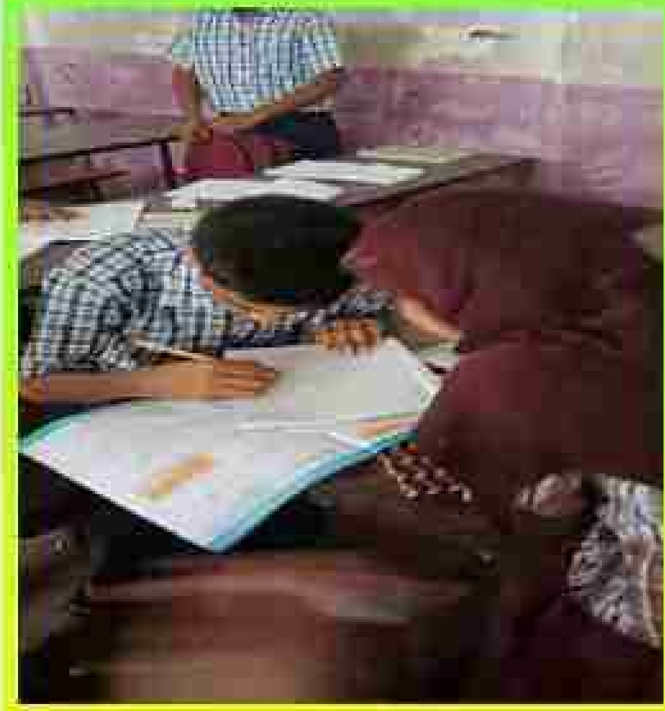
ദുരന്തങ്ങൾ ഒട്ടാകെ വന്നിട്ടും -ലോകത്ത്
രോഗങ്ങൾ ഒട്ടാകെ ഭവിച്ചിട്ടും
മാറ്റങ്ങൾ ഒന്നുമേ കാണ്മതില്ല ലോകത്ത്
മാറ്റങ്ങൾ ഒന്നുമേ കാണ്മതില്ല
ഒത്തൊരുമയില്ലാതെ ജീവിച്ചു നമ്മൾ
നരരുടെ കയ്യിൽ നിന്നുണ്ടായതാണൊരു പ്രളയം
സംഘർഷങ്ങൾ ഓരോന്നും നടക്കുകയാണിപ്പോൾ
ജാതി മത പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ട് മൂലം
ഒത്തൊരുമയില്ലാതെ ലോകത്തെ നാം
അന്ധകാരത്തിലേക്ക് താഴ്ത്തിവിട്ടു
ക്ഷേത്രത്തിലൊക്കെ അലഞ്ഞിടുന്നു മനുഷ്യർ
വിഗ്രഹം തേടിയലഞ്ഞിടുന്നു
മനുഷ്യന്മാർ തന്നെ സൃഷ്ടിക്കും ജാതികൾ
മനുഷ്യന്മാർ തന്നെ സൃഷ്ടിക്കും മതങ്ങൾ
ഒരു ജാതി ഒരു മതം ഒരു ദൈവം എന്ന തത്വം
ശ്രീ നാരായണ ഗുരുദേവനും ചൊല്ലിത്തന്നു
മഹത്വമായ വാക്കുകൾ ഓരോന്നും ഓർക്കാതെ
ജാതി മത പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നു .

By
Sanjay Kumar(10A)

ലേഖനങ്ങൾ

ഭിന്നശേഷി സൗഹൃദ വിദ്യാലയം ഞങ്ങളുടെ ടി ഡി

ഭിന്നശേഷി സൗഹൃദ വിദ്യാലയം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുവേണ്ടി സ്കൂളിൽ റിസോഴ്സ് ടീച്ചറിന്റെ സേവനം ലഭ്യമാണ് . തുല്യ പങ്കാളിത്തം പൊതു വിദ്യാലയത്തിൽ ഉറപ്പാക്കുന്ന തരത്തിൽ ഭിന്നശേഷി കുട്ടികളെ കഴിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പാഠ്യപരവും പാഠ്യേതരവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകി വരുന്നു . ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുദിവസം റിസോഴ്സ് ടീച്ചറിന്റെ സേവനം ലഭ്യമാണ്.brc യുടെ കീഴിൽ ചങ്ങാതിക്കൂട്ടം നടത്തുകയും കുട്ടികളുടെ വീട്ടിൽ സന്ദർശനം നടത്തുകയും ചെയ്തു . വിദ്യാലയത്തിൽ 40 ൽ പരം ഭിന്നശേഷി കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്നു . ഇവരുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ഭിന്നശേഷിയിൽ നിന്ന് കാര്യ ശേഷിയിലേക്ക് എത്തിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടരുന്നു .



By
Jyothi (Special Teacher)

കർക്കിടക മാസാചരണം

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ കർക്കിടക മാസാചരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് രാമായണ പാരായണം ,ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടൽ , ഔഷധക്കഞ്ഞി നിർമ്മാണം എന്നിവ നടത്തുകയുണ്ടായി .

രാമായണ പാരായണം

ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടൽ

ഔഷധക്കഞ്ഞി നിർമ്മാണം

ഔഷധക്കഞ്ഞി വിതരണ ഉത്ഘാടനം ബഹുമാനപ്പെട്ട ആലപ്പുഴ DEO നിർവഹിക്കുകയുണ്ടായി .

എടക്കാട് ബറ്റാലിയൻ.06 ലെ

ഞങ്ങളുടെ അനുഭവം ......

ദീപേഷ് സാറിന്റെ മെസ്സേജ് കണ്ടിട്ടാണ് ഇതിലേക്ക് വന്നത് .സിനിമയിൽ അഭിനയിക്കാൻ NCC കേഡറ്റിനെ ആവശ്യമുണ്ടന്നായിരുന്നു മെസ്സേജ് .അങ്ങനെ അവരെവിളിച്ചതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അവർ സ്ഥലവും തിയതിയും അറിയിച്ചു .ടൊവിനോനായകനായ സിനിമയാണ് .ഞങ്ങൾ മെയ് രണ്ട് രാത്രി ഇവിടുന്നു തിരിച്ചു .ട്രെയിൻ ബുക്ക്ചെയ്തിരുന്നെങ്കിലും ടിക്കറ്റ് കൺഫോം ആയിരുന്നില്ല .ആലപ്പുഴ സ്റ്റേഷനിൽ അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ ടിക്കറ്റ് കൺഫോം ആയെന്നുപറഞ്ഞതുകൊണ്ടു യാത്ര തുടങ്ങി. ചേർത്തല ആയപ്പോളേക്കും TTR വന്നു ടിക്കറ്റ് കൺഫോം അല്ലെന്നു പറഞ്ഞു ഇറക്കി വിട്ടു . പിന്നീട് ബസിൽ കോഴിക്കോടേയ്ക്കു യാത്ര തിരിച്ചു .വെളുപ്പിനെ 5 മണിക്ക് കോഴിക്കോട് എത്തി .അവിടെ എല്ലായിടത്തും നിന്നു വന്ന കുട്ടികളും പേരന്റ്സും ഉണ്ടായിരുന്നു .സിനിമ സെറ്റിൽനിന്നു വണ്ടി അയച്ചിരുന്നു അതിൽ വള്ളിക്കുന്ന് സ്കൂളിൽ എത്തി .ദേവന്റെ അച്ചൻ നന്ദകുമാർ സാറാണ് ഞങ്ങളെ കൊണ്ടുപോയത് .അന്ന് ഷൂട്ടിംഗ് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല .രണ്ടാം തിയതി രാവിലെയായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ ഷൂട്ടിംഗ് ടോവിനോയുടെ പൂർവകാലത്തിൽ അഭിനയിക്കുകയിരുന്നു .NCC യൂണിഫോമിൽ ആയിരുന്നു. ടോവിനോയ അടുത്തു കാണാനും ഫോട്ടോ എടുക്കാനും സാധിച്ചു .ഷൂട്ടിംഗ് കഴിഞ്ഞു അന്ന് വൈകിട്ട് യാത്ര തിരിച്ച ഞങ്ങൾ ആലപ്പുഴയിൽ എത്തി .

MANAV R
ARJUN ANILKUMAR
WITH OUR SENIOR
DEVAKUMAR.N

വായനാവാരം സാർത്ഥകമായി ......

ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കുട്ടികളുടെ വാർഡിൽ ''നന്മ - എഴുത്തുകൂട്ടം ''അംഗങ്ങൾ നിർമ്മിച്ച 'അക്ഷരത്തെട്ട്' എന്ന ലൈബ്രറിയിലേക്ക് ടി ഡി സ്കൂളിന്റെ വകയായി കുറച്ചുപുസ്തകങ്ങൾ നൽകുവാൻ കഴിഞ്ഞു .

അധ്യാപകരായ നിർമ്മല ടീച്ചർ ,ഗായത്രി ടീച്ചർ, സന്ദീപ് സർ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ കുട്ടികൾ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ എത്തി പുസ്തകങ്ങൾ കൈമാറി .

ഈ സത്കർമത്തിൽ എനിക്കും പങ്കാളിയാകുവാൻ കഴിഞ്ഞു .

By
Vivek (10B)

മാതൃ ശാക്തീകരണ പരിപാടി

വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച സമഗ്ര ,സമേതം ,വിക്ടേഴ്സ് , QR കോഡ് ,സൈബർ സുരക്ഷ എന്നിവയിൽ അമ്മമാർക്ക് അവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി വിവിധ ബാച്ചുകളായി പാർവതി ടീച്ചർ ,ലയ ടീച്ചർ ,സന്ധ്യ ടീച്ചർ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ടെയിനിങ് നടന്നു .

സ്കൂൾ ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്സ് ശ്രീമതി അന്നപൂരണി ഉത്ഘാടനം ചെയ്ത മാതൃ ശാക്തീകരണ പരിപാടിയിൽ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ് അംഗങ്ങൾ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുകയും അമ്മമാരെ മേൽപ്പറഞ്ഞ സോഫ്റ്റ് വെയറുകൾ മൊബൈലിൽ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യാനും ഉപയോഗിക്കുന്നവിധം അവരെ കാണിച്ചു മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്തു .

മക്കൾ മൊബൈലിൽ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഇനി ഞങ്ങൾക്കും ചെക്ക് ചെയ്യാമെന്ന വിശ്വാസത്തോടെയാണ് അമ്മമാർ ടെയിനിങ് കഴിഞ്ഞു ഇറങ്ങിയത് .

By
Vaishnav P Pai(9c)

സ്കൂൾ യുവജനോത്സവം

ടി .ഡി .സ്കൂളിലെ ഈ വർഷത്തെ സ്കൂൾ കലോത്സവം 2019 സെപ്റ്റംബർ 23,24 തിയതികളിലായി സ്കൂൾ ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ വെച്ച് നടന്നു .വിവിധ ഇനങ്ങളിലായി ധാരാളം കുട്ടികൾ കലോത്സവത്തിൽ പങ്കെടുത്തു .ഭരതനാട്യം ,നാടോടിനൃത്തം ,വട്ടപ്പാട്ട് ,ഒപ്പന ,തിരുവാതിര ,വഞ്ചിപ്പാട്ട് , നാടൻപാട്ട് , കോൽക്കളി , രചനാമത്സരങ്ങൾ , സംസ്കൃതം , അറബി കലോത്സവം എന്നിങ്ങനെ കലോത്സവമാസവലിലുള്ള എല്ലാ ഇനങ്ങളിലും മത്സരങ്ങൾ നടന്നു . എല്ലാ ഇനങ്ങളിലും എ ഗ്രേഡ് കിട്ടിയ കുട്ടികൾ സബ്ജില്ലാ കലോത്സവത്തിൽപങ്കെടുക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തി വരുന്നു .

By

Muhammed Yaseen (9A)

' അനുസരണ ' മൃഗങ്ങളിലും -മനുഷ്യരിലും

മനുഷ്യനും മറ്റു ജന്തുക്കളും തമ്മിലുള്ള പ്രധാന വ്യത്യസം അനുസരണാശീലമാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു . മനുഷ്യൻ പറഞ്ഞാൽ കേൾക്കില്ല . ഇടതു വശത്തുകൂടി നടക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ വലതുവശത്തുകൂടി നടക്കും . മിണ്ടാതിരിക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ ബഹളം കൂട്ടും . മിണ്ടാൻ പറഞ്ഞാൽ വാ പൂട്ടി ഇരിക്കും . ഗേറ്റിൽ പെയിന്റടിച്ചതാണ് ഉണങ്ങുന്നതുവരെ തൊടരുത് എന്നെഴുതി വെച്ചതുകണ്ടാൽ സംശയം തീർക്കാൻ ഒന്ന് തൊട്ടുനോക്കും . തർക്കുത്തരം പറയും . മൃഗങ്ങൾ മുതിർന്നവരെയും പ്രകൃതിയെയും പലതിനെയും അനുസരിക്കുന്നു . ഭൂകമ്പത്തിനു തൊട്ടു മുൻപായി മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളുമൊക്കെ അസാധാരണ ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നത് ഇതിനു തെളിവാണ് . ഭൂകമ്പത്തിന്റെ ഭാഗമായി റാഡോൺ വാതകം ഭൂഗർഭ ജലത്തിൽ കലരുന്നത് പല മൃഗങ്ങൾക്കും മണത്തറിയാൻ കഴിയും . 2004 -ലെ ഭൂകമ്പം ഉണ്ടായ നിമിഷത്തിൽ താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള നായകളും കരടികളും ആനകളും ഉയർന്ന മലമുകളിലേക്കോടി അതുകണ്ടിട്ടാണ് ചില ആദിവാസികൾ കൂടെ ഓടിയതും മരണത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ടതും . സുനാമിയുടെ വരവറിഞ്ഞ അധികാരികൾ റേഡിയോയിലൂടെ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി . " കടലിൽ ഇറങ്ങരുത് ".പലരും അത് അവഗണിച്ചാണ് കടലിലേക്കിറങ്ങി പോകുന്നത് . ഫലമോ ? ആഞ്ഞടിച്ചു വന്ന തിരമാലകളിൽ നിന്ന് രക്ഷപെടാൻ അവർക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല . മനുഷ്യർ എല്ലാവരും അനുസരണ ഇല്ലാത്തവരല്ല . ചിലർക്ക് അനുസരണ ലവലേശമില്ല . നമുക്ക് അനുസരണ ഉള്ളവരാകാം .

by

Ann Sonnet (10D)

അമ്മ (ചെറുകഥ)

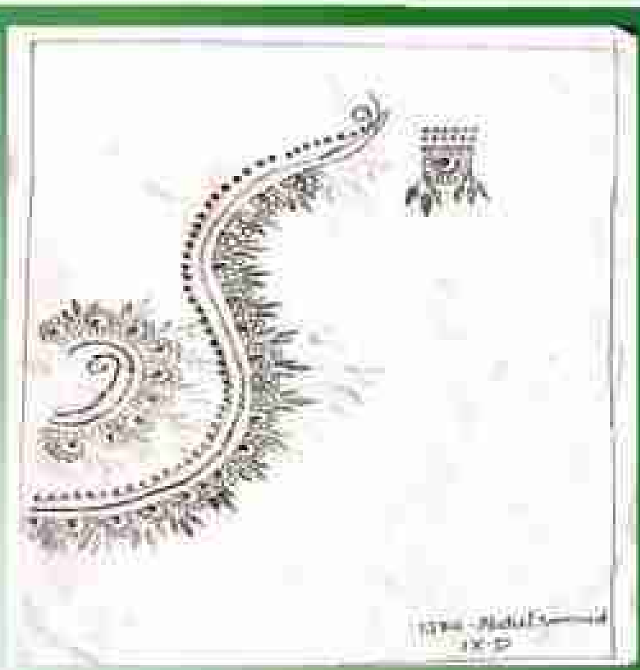
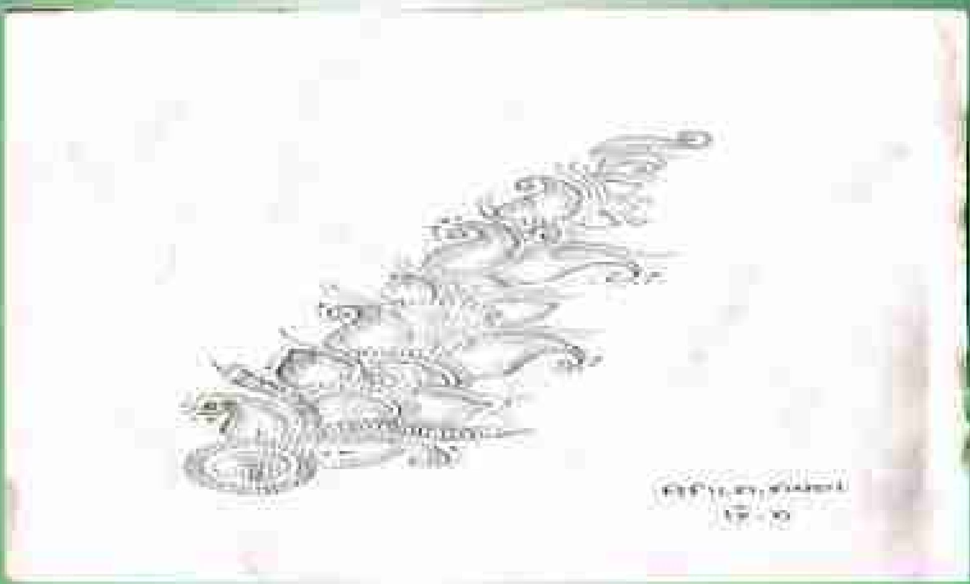
ചൂടേറിയ ഒരവധി കാലം . അടുത്തുള്ള അമ്പലത്തിൽ ഉത്സവത്തിന് കൊടിയേറി . കളിക്കാനായി കുട്ടികൾ എല്ലാം അമ്പലപ്പറമ്പിൽ അമ്പലമാകെ തിക്കും തിരക്കും . സ്കൂൾ അടച്ചതിന്റെ സന്തോഷത്തിൽ മനു ഓടി അമ്മയുടെ അരികിലെത്തി . വല്ലരെ വിശന്നാണ് മനു അമ്മയുടെ അടുത്ത എത്തിയത് . എന്നാൽ ആ വീട്ടിൽ കുറച്ച കഞ്ഞി ഒഴിച്ച് ഒന്നും തന്നെ കഴിക്കാൻ ആയി ഇല്ലായിരുന്നു . എന്നിട്ടും ആ അമ്മ മകന്റെ വിശപ്പ് മാറ്റാനായി കുറച് അധികം പറ്റുകളിട്ട് അവന് കഞ്ഞി കൊടുത്തു ബാക്കിയുള്ള കഞ്ഞിവെള്ളം അമ്മയും കുടിച്ചു . മനു കൂട്ടുകാരുമൊത് അമ്പലപ്പറമ്പിൽ എത്തി . അമ്പലപറമ്പിൽ ചെന്നപ്പോൾ അവിടെ പലപല സാധനങ്ങൾ കണ്ടു . അതിൽ പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഒരു പാവയുണ്ടായിരുന്നു അതിലേക്ക് അവന്റെ കണ്ണുകൾ പതിയെ നീങ്ങി . അവൻ കൂട്ടുകാരോട് യാത്ര പറഞ്ഞു അമ്മയുടെ അരികിലേക്ക ഓടി . വീട്ടിൽ ചെന്ന് അമ്മയുടെ അരികിൽ ചെന്ന് ഇരുന്നു അവൻ അമ്പലപ്പറമ്പിൽ കണ്ടകാഴ്ചകളെല്ലാം അമ്മയോട് പറഞ്ഞു അവസാനം തനിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട പാവയെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞു തനിക്ക് ആ പാവയെ വാങ്ങി തരണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടു . എന്നാൽ അത് കേട്ട് നിസ്സഹായായി ഇരിക്കുകയാലതെ ഒരുവഴിയും അമ്മയുടെ മുമ്പിൽ ഇല്ലായിരുന്നു എന്നാലും മകന്റെ സന്തോഷത്തിനായി അമ്മ നാളെയാവട്ടെ എന്ന് പറഞ്ഞു ഇങ്ങനെ കുറേദിവസങ്ങൾ ഇത് തന്നെ പറഞ്ഞു അങ്ങനെ ഉത്സവത്തിന്റെ അവസാനത്തെ ദിവസമായി മനു അമ്മയോട് കരഞ്ഞു പറഞ്ഞു എനിക്ക് ആ പാവയെവേണം . മകന്റെ കണ്ണിൽ നിന്ന് വരുന്ന കണ്ണനീർ കണ്ട് ആ അമ്മയ്ക്ക് സങ്കടമായി . പാവയെ വാങ്ങിക്കൊടുക്കാൻ ഒരുവഴിയും ഇല്ലാത്തപ്പോഴാണ് അമ്മയുടെ മനസ്സിൽ തന്റെ ആകെയുള്ള സമ്പാദ്യമായ ഒരു പണക്കുടുക്ക ഓർത്തത് . അവർ ആ കുടുക്ക കല്ലിൽ എറിഞ്ഞു പൊട്ടിച്ചു . എന്നാൽ ആ കുടുക്കയിൽ അവർ ഉദ്ദേശിച്ച ക്യാഷ് ഇല്ലായിരുന്നു എന്നാലും അതിലുള്ളത് അവർ പെറുക്കിയെടുത്തു അത് കണ്ടപ്പോൾ മനുവിന്റെ മനസ്സ് സന്തോഷം കൊണ്ട് നീരാടി .

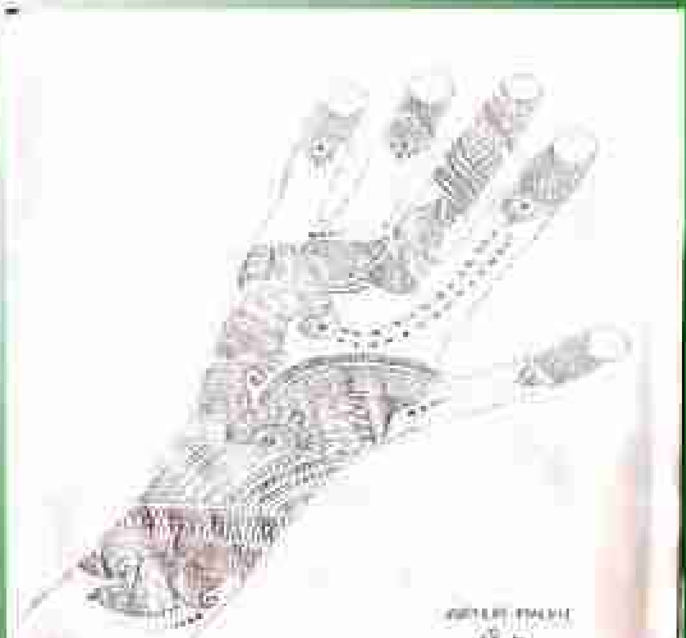
അങ്ങനെ വൈകുന്നേരമായി അമ്മയും മനുവും അമ്പലത്തിലേക്ക് നടന്നു . പോകുന്ന സമയം മനുവിന്റ മനസ്സിൽ മുഴുവൻ ആ പാവയായിരുന്നു . അങ്ങനെ അവർ അമ്പലത്തിലെത്തി . അമ്പലമാകെ തിക്കും തിരക്കും ഇടുങ്ങി നിൽക്കുന്ന ആളുകൾക്കിടയിലൂടെ അമ്മ മനുവിന്റെ കയ്യും പിടിച് അമ്പലത്തിന് അകത്തേക്ക് കയറി . മനു പ്രാർത്ഥിച്ചു കഴിഞ്ഞുനോക്കിയപ്പോൾ അമ്മയുടെ കണ്ണിൽ നിന്ന് കണ്ണനീർ

വരുന്നുണ്ടായിരുന്നു . മനുവിന് മനസ്സിൽ വളരെ സങ്കടമായി പെട്ടന്ന് അമ്മ മനുവിന്റെ കയ്യും പിടിച്ച് അമ്പലത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങി കാഴ്ചകൾ കണ്ടപ്പോൾ മനു അമ്പലത്തിനകത്ത് നടന്നതെല്ലാം മറന്നുപുറത്തേക്കിറങ്ങിയപ്പോൾ അമ്മയുടെ കൈയിൽ വലിച്ചുകൊണ്ടു ആ പാവകടയിലേയ്ക്ക് പോയി . മനു വളരേയേറെ ആകാംഷയോടെയാണ് അവിടേയ്ക്ക് പോയത് . ആ പാവയാവിടാനുണ്ടോയില്ലയോ എന്ന ആകാംക്ഷയിൽ . എന്നാൽ അവിടെ ചെന്നപ്പോൾ പാവാവിടെതന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നു . അമ്മ കടക്കാരനോട് പാവയുടെ വില തിരക്കി കടക്കാരൻ വില യത്രയാണന് പറഞ്ഞു . അവരുടെ കൈയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന വിലതന്നെയായിരുന്നു പാവയ്ക്കും 'അമ്മ കാശുകൊടുത്തിട്ട് പാവയെ വാങ്ങിച്ചു . ചിരിച്ചുകൊണ്ട് അമ്മ പാവയുമായി മനുവിനെ നോക്കിയപ്പോൾ അവനെ അവിടെയെങ്ങും കാണുന്നില്ല അമ്മയുടെ മുഖത്തുണ്ടായിരുന്ന ചിരി കണ്ണുനീരായി മാറി അവർ മകനെ അവിടെ എല്ലാം തിരക്കി നിന്നവരോടെല്ലാം ചോദിച്ചു എന്നാൽ ആരും മറുപടി പറഞ്ഞില്ല . അമ്മ മകനെ പല സ്ഥലങ്ങളിലും നോക്കി തെരുവോരങ്ങളിലും അലഞ്ഞുനടന്നു . ആ നടപ്പിന് അവസാനമുണ്ടായിരുന്നില്ല . അങ്ങനെ കാലങ്ങൾ കുറയെ കടന്നുപോയി . ആ അമ്മയുടെ സമനില തെറ്റി .അമ്മയുടെ ശരീരം ചുക്കിച്ചുളിഞ്ഞു എല്ലുകൾ തെളിഞ്ഞു തെരുവോരങ്ങളിൽ കിടന്ന് ആ അമ്മ മരിച്ചു മരിക്കുന്നതിന് തൊട്ട് മുൻപുള്ള നിമിഷത്തിൽ പോലും തന്റെ മകൻ തന്നെ തിരക്കി എന്നെങ്കിലും വരുമെന്നുള്ള പ്രതീക്ഷയോടെ കൈയിൽ മകനായി കരുതിവെച്ച പാവയെ കൈയിൽ ചേർത്തു പിടിച്ചാണ് ആ അമ്മ മരിച്ചത് .

പാഠം ഒന്ന് പാടത്തേക്ക്

മൊഞ്ചുള്ള മയിലാഞ്ചി



ചക്കപ്പഴം പൈനാപ്പിൾ ഹൽവ

ചക്കപ്പഴം : 200 ഗ്രാം
പൈനാപ്പിൾ : 200 ഗ്രാം
നെയ്യ് : 50 ഗ്രാം
പഞ്ചസാര : 100 ഗ്രാം
കപ്പലണ്ടി : 20 ഗ്രാം
കിസ്മിസ് : 20 ഗ്രാം
അരിപ്പൊടി : 1 സ്പൂൺ
പാൽ : 120 മില്ലി ലിറ്റർ
ഉപ്പ് : 1 നുള്ള്
ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി : 1/2 സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചക്കപ്പഴം പൈനാപ്പിൾ ഇവ മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുക്കുക . ഒരു പാനിൽ രണ്ട് സ്പൂൺ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് ഈ കൂട്ട് ഇട്ട് ഇളക്കുക പാൽ പഞ്ചസാര ഇവ ചേർക്കുക . ബാക്കി നെയ്യ് ചേർക്കുക നന്നായി കുറുകി വരുമ്പോൾ കപ്പലണ്ടി കിസ്മിസ് ഏലക്ക പൊടി ഉപ്പ് ഇവ ചേർത്ത് ഇളക്കി വാങ്ങി വയ്ക്കുക . തണുത്തതിന് ശേഷം ആവശ്യമായ വലിപ്പത്തിൽ മുറിച്ചെടുക്കുക

ഫിംഗർ ബനാന റോസ്റ്റ്

ഏത്തപ്പഴം - 1 എണ്ണം
പഞ്ചസാര - 1/4 കപ്പ്
മൈദ - 3/4 കപ്പ്
ഗോതമ്പ് പൊടി - 1/4 കപ്പ്
ബേക്കിംഗ് സോഡ - 1/4 സ്പൂൺ
ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി - 1/4 സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഏത്തപ്പഴം തൊലികളഞ്ഞു മിക്സിയിലിട്ട് അടിച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് കാൽ കപ്പ് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഒന്നുകൂടി അടിച്ച് വലിയ ഒരു ബൗളിലേക്ക് മാറ്റുക .മുക്കാൽ കപ്പ് മൈദ , കാൽ കപ്പ് ഗോതമ്പ് പൊടി,കാൽ സ്പൂൺ ബേക്കിംഗ് സോഡ ,ഒരു നുള്ള് ഉപ്പ് ,ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി ,പാൽ എന്നിവ അതിലേക്ക ചേർത്ത് ചപ്പാത്തി പരുവത്തിൽ കുഴയ്ക്കുക .അര മണിക്കൂറിന ശേഷം ഫിംഗറിന്റെ ആകൃതിയിൽ പരത്തി തിളച്ച എണ്ണയിൽ ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നവരെ വറുത്തു എടുക്കുക .

by Anjitha S (8A)

<u>ചേമ്പിലയപ്പം</u>

ചേരുവകൾ,

ചേമ്പില-25 ഇല

പൊന്നിയരി-1/2 k

വൈരം പുളി-5

മുളക്,ഉപ്പ്,കായം,മഞ്ഞൾപൊടി,ആവശ്യത്തിന്

തേങ്ങ-1

<u>തയാറാക്കുന്ന വിധം</u>

ചേമ്പില നാര് കളഞ്ഞു എടുക്കുക.ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം പൊതിഞ്ഞു വെക്കുക.അരി,മുളക്,പുളി,തേങ്ങ എന്നിവ അരക്കുക.ശേഷം ഉപ്പ്,കായം,മഞ്ഞൾപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് വീണ്ടും അരച്ചെടുക്കുക.ശേഷം ഒരു വാഴയില എടുത്ത് ചേമ്പില കഴുകി കമഴ്ത്തിയിട്ട് മാവ് തേച്ച് പിടിപ്പിക്കുക.ഓരോ ഇലയിലും മാവ് തേച്ച് പിടിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം ഇല ചുരുട്ടി എടുത്ത് ഓലക്കീറു കൊണ്ട് കെട്ടി,ഇഡലി കുട്ടകത്തിൽ വെച്ച് ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക.ചേമ്പിലപ്പം തയാർ. കഴിക്കുമ്പോൾ അല്പം വെളിച്ചെണ്ണ കൂട്ടി കഴിക്കുക.

ഹർബസ് ദോശ

(കൊങ്കിണികളുടെ ഒരു തനതായ ഭക്ഷണമാണ് ഹർബസ് ദോശ)

ചേരുവകൾ : ഉഴുന്ന്

പച്ചരി

വറ്റൽ മുളക്

കുരുമുളക്

ഉലുവ

മഞ്ഞൾപ്പൊടി

വറ്റൽമുളക് ഒഴിച്ച് ബാക്കിയുള്ള എല്ലാസാധനങ്ങളും ഒരു പാത്രത്തിലിട്ട് 3-4 മണിക്കൂർ കുതിർത്തു വെയ്ക്കണം.അതിന് ശേഷം ചേരുവകൾ എല്ലാം മിക്സിയിൽ അരച്ചെടുക്കുക.അതിനുശേഷം ഉപ്പ് ഇടുക.എന്നിട്ട് സ്വാദിഷ്ഠമായ ദോശ ഉണ്ടാക്കി കഴിക്കുക.

By

Aiswarya(10A)

ഉലുവ ചെറുപയർതോരൻ

ചേരുവകൾ

ചെറുപയർ ,കടുക് ,കറിവേപ്പില ,തേങ്ങ - ഒരു മുറി

മഞ്ഞൾ പൊടി -1 ടീസ്പൂൺ ,മുളകുപൊടി-2 ടീസ്പൂൺ ,കടംപുളി-കുറച്ച്

ചെറുപയർ,ഉലുവ തലേ ദിവസം വെള്ളത്തിലിട്ട് കുതിർത്തുവെക്കുക.കടുക് താളിച്ച കറിവേപ്പിലയിട്ട് ഉലുവ ചെറുപയർ ഇട്ട് 1 ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് വേവിച്ച തേങ്ങാ,മുളകുപൊടി,മഞ്ഞൾപൊടി,കടംപുളിയും കൂടി ചേർത്ത് ഇളക്കിയോജിപ്പിക്കുക. ആവിശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുളകുപൊടിയും കടി ചേർക്കുക

By

Archana P Pai

OUR NCC BATTALION

OUR STUDENT POLICE CADET

OUR PRIDE

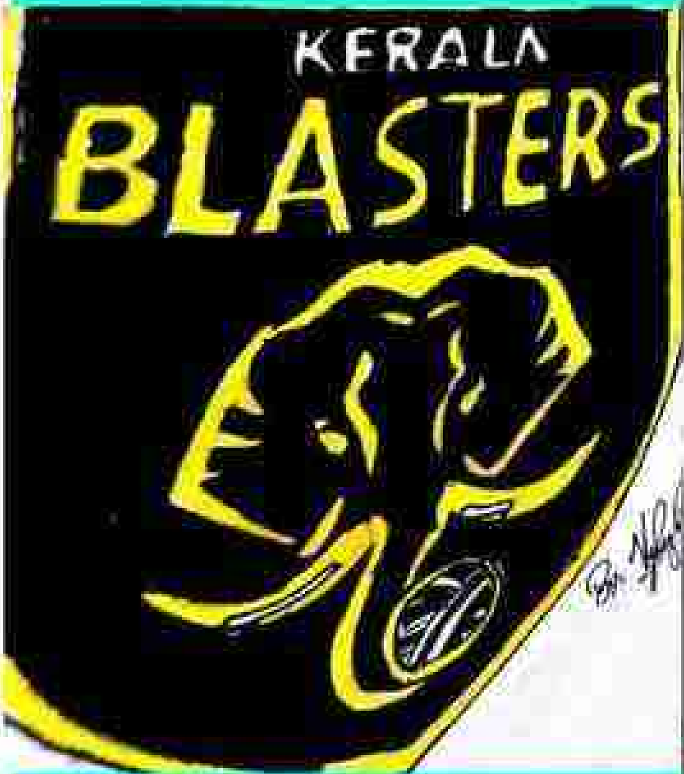
SARATH G

SPC's BEST PLATOON COMMANDER OF THE STATE 2018 -19

T.D.H.S. ALLE

JUICE CORNER

വരകളിലൂടെ



BY
Vijay Raj (10 A)

DJ

ക്യാമറക്കണ്ണുകളിലൂടെ

കാർഷികോത്സവം

ONAM CELEBERATION IN OUR SCHOOL

By
Anusree (9A)

ഞങ്ങളുടെ മാത്തൻ കാണിയുടെ ഊരിലേക്ക് ഒരു യാത്ര

തിരുവനന്തപുരം കോട്ടൂരുള്ള ആദിവാസി കോളനി

OUR NCC &SPC CADETS ON GANDHI JAYANTHY

EDAKKAD BATTALIAN .06

SANSKRIT ZONE

अम्बा

अम्बा मम हृदये वसति
मम स्नेहमयी अम्बा ।
सुखे दुःखे मां परिपालयति
करुणामयी अम्बा ॥

मम सुखाय सर्वं त्यजति
मम संरक्षणं करोति ।
अम्बा आनन्ददायिनी
माता मम देवता ॥

स्नेहसागरं भवति अम्बा
सर्वं सहनं करोति ।
मां आनन्दे निमज्जयति
दुःखे सान्त्वनं करोति ॥

सोदराणां मध्ये माता
महासेतुर्भवति ।
महावृक्षस्य समानमम्बा
छायां प्रददाति ॥

शान्तस्वरूपिणी माता
भवनस्य लक्ष्मीर्भवति ।
अस्माकं जीवनदाता
सदा दुःखितमनुभवति ॥

सर्वं क्षमते सर्वं सहते
करुणामयी अम्बा ।
अम्बा देवीस्वरूपा भवति
सदा सा समादरणीया ॥

देवप्रभा वि
नवमी कक्ष्या

मम भारतम्

मम भारतं शुचित्वभारतं
सुन्दरभारतं महत्वभारतम् ।
अन्नभूषितं धर्मधारकं
वीराङ्गनासमन्वितभारतम् ॥

सुन्दरभावसमन्वितभारतं
वर्णधर्मवैविध्यपूर्णभारतम् ।
श्रेष्ठजनपरिसेवितभारतं
उचितं भारतं श्रेष्ठभारतम् ॥

देवी कृष्णा वि
अष्टमी कक्षा

ARABIC ZONE

يا أمي

يا أمي يا أمي
يا لك الحب في نفس
يا أمي يا أمي
حبي لك يا أمي
رضاء ربي في رضائك
بقاء الكون في حنانك
قلبك جميلة
وفعلك صحيحة
حين مرضتُ
أمي محزنة
عند مسروتي
أمي سعيدة
يا أمي أمي
حبي لك يا أمي

By
Ameena Ashraf
X. E

أَخٌ صَغِيرٌ

لِي أَخٌ صَغِيرٌ

لِي أَخٌ صَغِيرٌ

أَلْعَبُ مَعَ أَخِي

أُجَادِلُ مَعَ أَخِي

أُحِبُّكَ يَا أَخِي

أَنْتَ فَرْحِي يَا أَخِي

أَخِي حُلْوٌ أَخِي حَسَنٌ

أَنْتَ قَلْبِي يَا أَخِي

By
Alfiya Vahab
X.E

وَطَنِي

مَسْكَنِي بِلَادِي هِنْدِي
وَطَنِي بِلَادِي هِنْدِي
أُحِبُّكَ يَا وَطَنِي
أُحَوِّلُ حَيَاتِي لَكَ يَا وَطَنِي
فِي وَطَنِي حُقُولٌ
وَفِي وَطَنِي رَوْضَةٌ
فِي وَطَنِي أَنْهَارٌ
وَفِي وَطَنِي بُحُورٌ صَافٍ
بِلَادِي هِنْد أَوْطَانِي
بِلَادِي هِنْد مَسْكَنِي
أُحِبُّكَ يَا وَطَنِي
أُحَوِّلُ حَيَاتِي لَكَ يَا وَطَنِي

By
fathima khaleel
KE

എയിറോബിക്സ്

അധ്യായന വർഷം ഗവൺമെൻറ് കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമായി സമ്പൂർണ കായികക്ഷമതാ പദ്ധതി (Total Physical Fitness Programme)സ്കൂളുകളിൽ നടപ്പാക്കുകയുണ്ടായി .തത്ഫലമായി കുട്ടികളിൽ കായികക്ഷമതാ പരിശോധന നടത്തുകയും ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളിലും ഹൃദയ ശ്വസന ക്ഷമത (Cardio vascular endurance)കുറവാണെന്നും കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി .അതിനാൽ നാഡീ പേശി സംവേദനം (Neuro muscular coordination)സാധ്യമാക്കുന്ന ഫ്രീഹാൻഡ് എക്സർ സൈസുകൾക്കു ഉപരി ഹൃദയ ശ്വസന ക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്ന എയിറോബിക്സ് എക്സർ സൈസുകൾ നൽകണമെന്ന നിലപാടിൽ എത്തിച്ചേർന്നു

ശരീരത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ ഉപയോഗവും വിതരണവും വർധിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയ ഒരു പ്രത്യേകതരം വ്യായാമ മുറയാണ് എയിറോബിക്സ് ."പ്രാണ വായുവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടത് " എന്നാണ് ഈ വാക്കിന്റെ അർത്ഥം .സമ്പൂർണ കായികക്ഷമത ആണ് ലക്ഷ്യം .ജോഗിംഗ് ,നൃത്തം ചെയ്യൽ ,തോണി തുഴയൽ ,സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ എന്നിവയെല്ലാം ഈ എക്സർ സൈസുകൾക്കു ഉദാഹരണങ്ങളാണ് .

കരുത്തും സഹനശക്തിയും നൽകുന്നതിനും ,പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും വഴക്കം ലഭിക്കുന്നതിനും ,ഹൃദയത്തിന്റെയും രക്തധമനികളുടെയും പ്രവർത്തന ക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രധാനമായും നമ്മൾ എയിറോബിക്സ് പരിശീലിക്കേണ്ടതുണ്ട് .

സംഗീതത്തിന്റെ അകമ്പടിയോടുകൂടി ചെയ്യാവുന്ന അത്യാകർഷകമായ ഒരു വ്യായാമമുറകൂടിയാണ് എയിറോബിക്സ് .

By

Malini.L

Phy:Edu:Teacher

**(MPED,NIS RegularDiploma,
Physical Education Teacher SAI.
Bangalore)**

തായ്ക്വോണ്ട

സമൂഹത്തിലെ അക്രമങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ സ്വയംരക്ഷയുടെഭാഗമായി സ്കൂളുകളിൽപ്രത്യേകിച്ച് പെൺകുട്ടികളെ ആയോധനകലകൾ പരിശീലിപ്പിക്കുവാൻ ഗവൺമെന്റ് നിർദ്ദേശം നൽകിയിരിക്കുന്നു . അതിന്റെ ഭാഗമായി ഉൾഭാഗം സ്കൂളുകളിലും ആയോധനകലകളായ കളരി ,കുങ്ഫു ,തായ്ക്വോണ്ട ,കരാട്ടെ etc പരിശീലിപ്പിച്ചുവരുന്നു

ഇതിൽ എടുത്തു പറയേണ്ട ഒന്നാണ് തായ്ക്വോണ്ട .സ്വയം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും എന്നാൽ ഒരു മത്സരഇനമായും ഇത് നടത്തപ്പെടുന്നു . കൊറിയയിലെ ഒരു ആയോധനകലയാണ് തായ് ക്വൊണ്ട . പരമ്പരാഗത കൊറിയ ആയോധനകലയായ തായ്ക്വോൺ , സുബാക്ക് ഗോൺബിയോപ് ഘടകങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി 1940 -50 കളിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തതാണ് തായ് ക്വൊണ്ട.

കൊറിയയിലെ ഒമ്പതു ആയോധനകലാ വിദ്യാലയങ്ങൾ ചേർന്ന് 1959 ലാണ് KTA രൂപീകരിച്ചത് . 1966 ൽ ദക്ഷിണകൊറിയയിലെ സൈനികമേധാവിയായിരുന്ന ചോയി ഹോങ്ഹിയാണ് ഈ സംഘടന രൂപീകരിച്ചത് . ലോകതായ് ക്വൊണ്ട അക്കാദമിയുടെ ആസ്ഥാനമായ കുക്കിവോൺ , ലോകതായ് ക്വൊണ്ട ഫെഡറേഷൻ എന്നിവയുടെ പങ്കാളിത്തത്തോടെയാണ് ഐ ടി എഫ് [ITF] രൂപീകരിച്ചത്, 1992 മുതൽ തായ് ക്വൊണ്ടഒളിമ്പിക്സിൽ ഒരു മത്സരഇനമാണ്.

By

Malini.L

Phy:Edu:Teacher,(MPED,NIS RegularDiploma, Physical Education Teacher SAI.Bangalore)

തായ്ക്കോണ്ടോയിലും ടി ഡി യിലെ ചുണക്കുട്ടികൾ

എന്റെ പേര് ആകാശ്. ഞാൻ ടി ഡി സ്കൂളിലെ 7 ആം ക്ലാസ് വിദ്യാർത്ഥിയാണ്. ഞാൻ മൂന്ന് വർഷമായി തായ്ക്കോണ്ടോ പരിശീലനം നടത്തുന്നു . തായ്ക്കോണ്ടോയിൽ ഞാൻ നാലാമത്തെ ബെൽറ്റായ ബ്ലൂ ബെൽറ്റ് കരസ്ഥമാക്കി. ഞാൻ സ്കൂളിനെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് 2017 ലെ പാലക്കാട് നടന്ന തായ്ക്കോണ്ടോ അസോസിയേഷന്റെ സംസ്ഥാന ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ വെങ്കല മെഡൽ നേടുകയും 2018 -ൽ കോട്ടയത്ത് നടന്ന 62 മത് സംസ്ഥാന സ്കൂൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ വെങ്കല മെഡൽ നേടുകയും ,ഈ വർഷം തൃശൂരിൽ നടന്ന ഇന്റർ ക്ലബ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ ഗോൾഡ് മെഡൽ നേടുകയും ഉണ്ടായി 2019- ൽ തൃശൂരിൽ നടന്ന 63 -മത് സംസ്ഥാന സ്കൂൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ സിൽവർ മെഡൽ നേടുകയുമുണ്ടായി .

ഞാൻ ജയലക്ഷ്മി 1 വർഷമായി തായ്ക്കോണ്ടോ പരിശീലനം നടത്തുന്നു തായ്ക്കോണ്ടോയിൽ രണ്ടാമത്തെ ബെൽറ്റായ ഗ്രീൻ ബെൽറ്റ് കരസ്ഥമാക്കി 2018-ൽ കോട്ടയത്തു നടന്ന സംസ്ഥാന സ്കൂൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ പങ്കെടുത്തു 2019-ൽ തൃശൂരിൽ നടന്ന 63 മത് സംസ്ഥാന സ്കൂൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ T.D.H.S.S നെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുകയും സിൽവർ മെഡൽ കരസ്ഥമാക്കുകയും ചെയ്തു .

ഞാൻ അമരീഷ്, നാലാം ക്ലാസ് മുതൽ തായ്ക്കോണ്ടോ പരിശീലനം ആരംഭിച്ചതാണ് ഇപ്പോൾ എനിക്ക് നാലാമത്തെ ബെൽറ്റായ ബ്ലൂ ബെൽറ്റ് കരസ്ഥമാക്കാൻ സാധിച്ചു 2017 - 18 ൽ സംസ്ഥാന സബ് ജൂനിയർ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ ഗോൾഡ് മെഡൽ കരസ്ഥമാക്കുകയും കർണ്ണാടകയിൽ നടന്ന ദേശീയ മത്സരത്തിൽ കേരളത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുകയും 5 ആം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കുകയും ചെയ്തു .ഇപ്പോൾ TDHSS ൽ 8 ൽ പഠിക്കുന്നു .

മുഹമ്മദ് സിറാജ്

ഞാൻ മുഹമ്മദ് സിറാജ് (ക്രിക്കറ്റ് ടീം ക്യാപ്റ്റൻ) ടി . ഡി സ്കൂളിലെ ഒൻപതാം ക്ലാസ് വിദ്യാർത്ഥിയാണ്. അഞ്ചാം ക്ലാസ്സ്മുതൽ ഞാൻ ഈ സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്നു . രണ്ടു വർഷമായി സ്കൂൾ ക്രിക്കറ്റ് ടീമിൽ അംഗമാണ്. സ്കൂളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ മത്സരങ്ങളിലും ഞാൻ സ്കൂളിനെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യാറുണ്ട്. ഈ വർഷം ഞാൻ സബ് ജില്ലാ , റവന്യൂ ജില്ലാ ക്രിക്കറ്റ് മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തു . കൂടാതെ കോട്ടയത്തു വെച്ച ക്രിക്കറ്റിന്റെ നടന്ന സോണൽ മത്സരം വരെ എത്തിച്ചേരുവാൻ വരെ എനിക്ക് അവസരം ലഭിച്ചു .

ശബരി നാഥ്

ഞാൻ ശബരി നാഥ് , മൂന്ന് വർഷമായി സ്കൂൾ ഫുട്ബോൾ ടീമിൽ അംഗമാണ് . കഴിഞ്ഞ വർഷം നടന്ന സബ് ജില്ലാ , റവന്യൂ ജില്ലാ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കുകയും ചെയ്തു . ഈ വർഷം നടന്ന സബ് ജില്ലാ , റവന്യൂ ജില്ലാ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ എനിക്ക് അവസരം ലഭിച്ചു . അതുപോലെ സ്കൂളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നടത്തുന്ന എല്ലാ മത്സരങ്ങളിലും ഞാൻ പങ്കെടുക്കാറുണ്ട്.

SCHOOL TEAMS

FOOTBALL TEAM

CRICKET TEAM

KABADDI TEAM

ഒരു ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്

പ്രസിദ്ധീകരണം