പീലി

THE DIGITAL MAGAZINE

തരകൻ സ്കൂൾ അങ്ങാടിപ്പുറം

റവന്യൂ ജില്ല

മലപ്പുറം

മാനേജർ

വേണുഗോപാൽ വി കെ

യുഡൈസ് കോഡ്

32051500111

ഫോൺ നമ്പർ

0483257421

സബ് ജില്ല

മങ്കട

ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്

രാജശ്രീ ഐ

സ്കൂൾ കോഡ്

18064

പി ടി എ പ്രസിഡണ്ട്

റഷീദ് കെ

ആമുഖം

കുട്ടികളുടെ നൂതന പരിജ്ഞാനം വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്
വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പിന്റെ സംരഭമാണ്
ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്. കുട്ടികളിൽ മാനവികതയും
സാമൂഹികബോധവും വളർത്തി മനുഷ്യനെ ഉയർത്തുക
എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ഈ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയതാണ് ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ.
ഈ അധ്യയനവർഷം
പാഠ്യ- പാഠ്യേതര പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഒട്ടും തനിമ
നഷ്ടപ്പെടാതെ അങ്ങാടിപ്പുറം തരകൻ സ്കൂളിൽ
എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും വളരെ
വിജയകരമായി നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.
കുട്ടി തന്റെ
വിദ്യാലയത്തെ ഹൃദയം കൊണ്ടറിയുന്നതിന്റെ
നേർക്കാഴ്ചയാണ് ഈ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ.

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് മാസ്റ്റർ
നിസ്സാമുദ്ദീൻ കെ

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സിന്റെ സ്തുത്യർഹ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആശംസകളോടെ,

ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്

ശ്രീമതി രാജശ്രീ ഐ

മാനേജർ

ശ്രീ. വേണുഗോപാൽ വി കെ

എന്റെ കലാലയം

ഒരു മഴ നനഞ്ഞു ഞാനീ പടിയേറി വന്നു.
ബാല്യവും കൗമാരവും നിന്നിൽ അലിഞ്ഞു
പഠിപ്പു മുറിയിലെ ബഞ്ചിൽ നിന്ന്
സ്റ്റാഫ് റൂമിലെ കസേരകളിൽ ഒന്നിലേക്ക്
ചിരിയും കളിയും കൊഞ്ചലും തമ്മിലടിയും
ചോറ്റ് പാത്രത്തിലെ കയ്യിട്ട് വാരലും
ഇന്നും മാറ്റമില്ലാതെ കൂടെയുണ്ട്
അത്രമേൽ ഹൃദയത്തിൽ വേരൂന്നിയ
എൻ കലാലയമേ...നന്ദി
നിലക്കാതെ ഒഴുകുന്ന
എന്നിലെ കവിത പോൽ
പെയ്തിറങ്ങുന്ന
പ്രണയം നിന്നോടെപ്പോഴും..,..

സുജിത ബാലൻ ടീച്ചർ

ലേഖനം.......

മാറിയ മലയാളം
മാറ്റിയ മലയാളി..

ഇന്ന് മലയാളികൾക്ക് മലയാളം വേണ്ടേ? അതോ മലയാളത്തിനു മലയാളികളെ വേണ്ടേ? ഇന്ന് മലയാളത്തിനു ചരിത്രമില്ലേ? നിശ്ചിതകാലംകൊണ്ട് കേരളത്തിൽനിന്ന് മലയാളം തുടച്ചുമാറ്റപ്പെട്ടോ? മലയാളികൾ ഇനി മറന്നതാണോ മലയാളത്തെ? മലയാളവും മറ്റു ഭാഷകളും ഇന്ന് ശത്രുക്കൾ ആണോ?

ചില ചോദ്യങ്ങൾ നമ്മൾ നമ്മോടുതന്നെ ചോദിക്കും. നമ്മൾ തന്നെ ഉത്തരം അന്വേഷിച്ചു കണ്ടെത്തുകയും. എന്നാൽ ഈ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരങ്ങൾ പലതോ? "മറ്റുള്ള ഭാഷകൾ കേവലം ധാത്രിമാർ മർത്യനു പെറ്റമ്മ താൻ ഭാഷ താൻ മാതാവിൻ വാത്സല്യ ദുഗ്ധം നുകർന്നാലേ പൈതങ്ങൾ പൂർണ വളർച്ച നേടൂ".......
എന്തെ ഇന്ന് ഈ വരികൾ ഓർത്തെടുക്കാൻ മലയാളികൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലേ. കാലം മാറിയതോ പ്രശ്നം മറ്റു ഭാഷകൾ വന്നതോ പ്രശ്നം ഉത്തരം ഇല്ല എന്നതാണ് എല്ലാവരുടെയും ഉത്തരം. എഴുത്തച്ഛന്റെ മലയാളം, ശ്രേഷ്ഠഭാഷ മലയാളം, കേരളത്തിന്റെ മാതാവ് മലയാളം എവിടെ ഇന്ന് മലയാളത്തിനു എന്തു പ്രസക്തിയുണ്ട് അധ്യാപിക ക്ലാസ്സിൽ വന്നു ചോദ്യം ചോദിച്ചു " രാമായണം എന്നാ വിഷയത്തേക്കുറിച്ച് ആർക്കു സംസാരിക്കാൻ സാധിക്കും "? അത് എവിടെ വാങ്ങാൻ കിട്ടും? അത് എന്തിനുപയോഗിക്കുന്നു?
ഇതെല്ലാമായിരുന്നു കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം. മലയാളത്തേക്കുറിച്ച് ഇന്ന് നാം പറയും എനിക്ക് മലയാളത്തിൽ നല്ല വിവരമാണ്.പക്ഷെ സത്യം മലയാളത്തേക്കുറിച്ച് നമുക്കൊന്നും അറിയില്ല എന്നതാണ്.
"ചിത്തയിലോടുങ്ങുന്ന വിശ്വഭാഷ മലയാളത്തെ കാനുന്നതില്ലേ ആരും കാനുന്നതില്ലേ "....

തമ്മിൽ ആശയവിനിമയം നടത്താൻ മനുഷ്യൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിദ്യയാണ് സംസാരം. അതിൽ ഭാഷകൾക്കെന്തു പ്രാധാന്യം? ഇന്ത്യൻ ഭാഷകളിൽ അഞ്ചാം സ്ഥാനം വഹിക്കുന്ന ഭാഷയാണ് മലയാളം. ഭരണഘടനയിൽ എഴുതപ്പെട്ട ഭാഷയും. ഇന്ന് ഇംഗ്ലീഷ് പോലുള്ള ഭാഷകൾ വന്നപ്പോൾ മലയാളം തന്റെ സ്ഥാനമാനങ്ങൾ വിട്ടോഴിഞ്ഞു. തന്റെ മക്കൾ ഇംഗ്ലീഷ് പഠിച്ചാൽ മാത്രം മതി എന്നതുകൊണ്ട് താങ്കളുടെ മകൾ എവിടെയും എത്തില്ല. കാരണം ആ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് സമൂഹത്തോട്, സ്വന്തം നാടിനോട് ആശയവിനിമയം കുറയും തികച്ചും വ്യത്യസ്ത ഗ്രഹത്തിൽനിന്ന് വന്ന അന്യജീവിയെപ്പോലെ അവർ സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കും. ശാസ്ത്രം കൊണ്ട് മാത്രം ഒന്നും ആയില്ല .അവർ സമൂഹത്തെ തിരിച്ചറിയുമ്പോഴേ ഒരു മനുഷ്യനായി അയാൾക്ക് നിലനിൽക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതിന് മലയാളം കൂടിയേ തീരൂ. പഠനങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചുകഴിഞ്ഞു "മലയാളം മരിക്കുകയാണ് ". ഈ അസുഖത്തെ കീഴടക്കാൻ മലയാളികൾക്കല്ലാതെ മറ്റാർക്കു കഴിയും. ഒരു മുത്തുപൊട്ടിയാൽ തീരുന്ന മാലപോലെയാണ് മലയാളം. സൃഷ്ടി വിദ്യകൾക്കൊണ്ട് മലയാളം ഏറെ വളർന്നുകഴിഞ്ഞു. മലയാളത്തെ മുത്തുമാലപോലെ സൂക്ഷിക്കാം. രാത്രി മലയാളം ബാലരമ വായിച്ച ഉണ്ണി പറഞ്ഞു "അമ്മേ മലയാളമാണ് മറ്റു ഭാഷകളെക്കാൾ ഉഗ്രൻ". എന്നിട്ട് ഉണ്ണി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു "ബ്യൂട്ടിഫുൾ മലയാളം വണ്ടർഫുൾ മലയാളം.........

ജാൻവി. പി. എൻ.
7 B

പൊൻപുലരി

....

പ്രഭാതത്തിൽ......... പൊൻകുറിയിട്ട സൂര്യൻ തൻ ആഡംബരങ്ങളാൽ എത്തുന്നു.....

അതു കാണവേ, പുഷ്പങ്ങൾ തൻ പൂക്കളാൽ ആർക്കനെ വരവേൽക്കുവാൻ ഹാരം തീർക്കുന്നു.....

അതുകണ്ട കിളികൾ തൻ മധുരമാം ഗാനങ്ങൾ പൊഴിക്കുന്നു.......

ആ പാട്ടു ശ്രുവിക്കവേ മൊട്ടുകൾ ഇതൾ വിരിക്കുന്നു....,....

കിളികുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം തേടിയിറങ്ങുന്ന അമ്മക്കിളികൾ

കാളകൂചനം പൊഴിക്കുന്ന കുയിലുകൾ

മധുരമാം കിളികളുടെ നാദം ആസ്വദിക്കുന്ന വൃക്ഷാലതാദികൾ......

എത്ര മനോഹരമീ പൊൻപുലരി!!

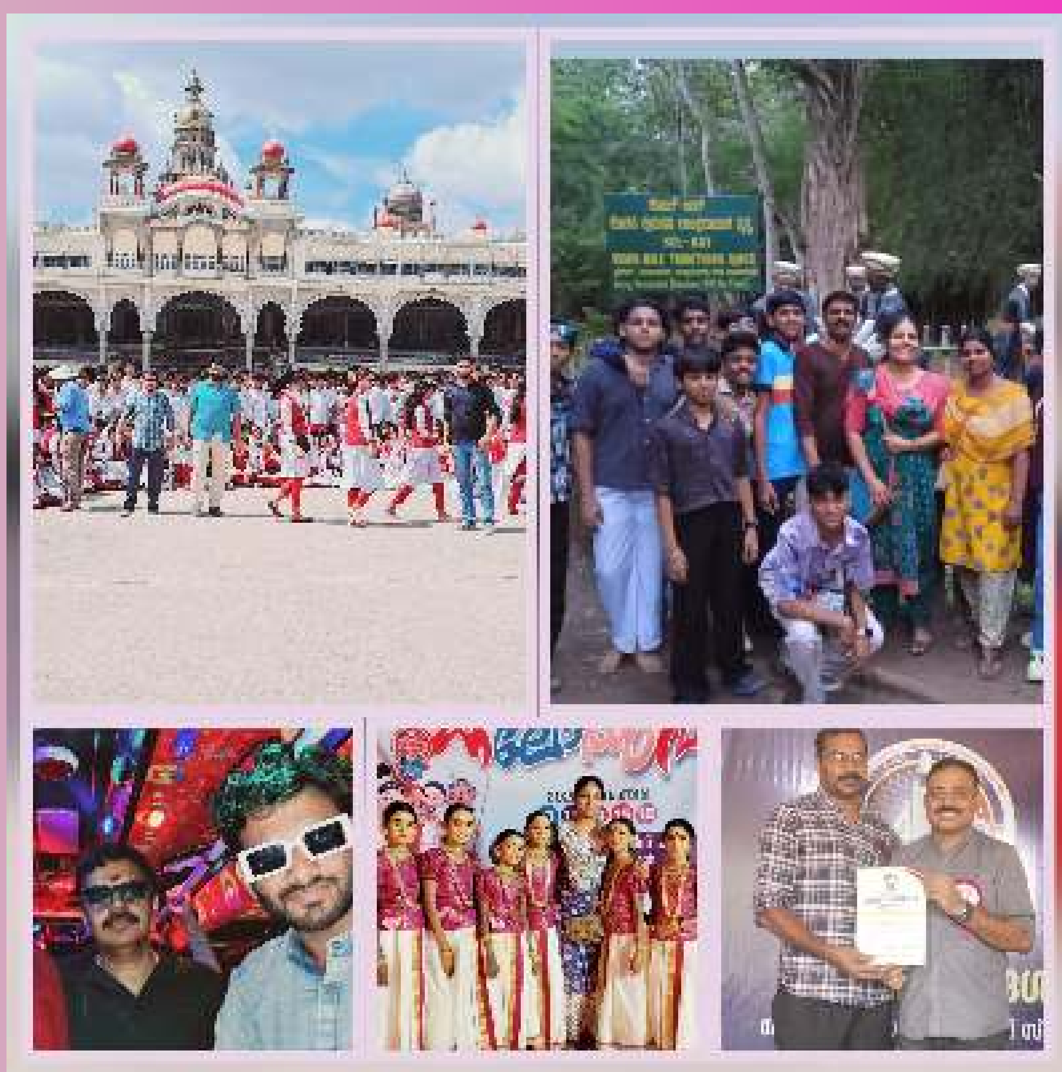
ധ്യാന എ പി

From 7B

വർഷം

കാർമേഘങ്ങൾ ആകാശത്തുനിന്ന്
കൂരിരുട്ടിൻനിറത്തിൽനിൽക്കുന്നല്ലോ
ഇടവപ്പാതിയോടടുത്തു ഈ മഴ ഇടിമിന്നലോടെ കോരി പെയ്തു
തുലാം മാസത്തിലും ഈ മഴ തോരാതോരാ പെയ്യുന്നല്ലോ
മഴപെയ്തു ഇടിമിന്നലോടെ മുറ്റം മുഴുവൻ വെള്ളം കൊണ്ട് നിറഞ്ഞിരുന്നു
തോടുകൾ, പുഴകൾ, തടാകങ്ങൾ എന്നിവ എല്ലാം കരകവിഞ്ഞൊഴുകിയല്ലേ
വെയിലത്ത് വരുന്ന ഭൂമിക്ക് തണുപ്പേകാൻ നൽകിയതാണ് ഈ മഴ
ദൈവത്തിൻറെ അനുഗ്രഹമാണിത് ഭൂമിയ്ക്ക് ഇത് അമൃതല്ലോ
പലതുള്ളി പെരുവെള്ളം അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ സംരക്ഷിച്ചീടേണം

Hemchandh Kumar V
6. B



അപ്പുവും കൂട്ടുകാരും

പണ്ട് ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ അപ്പുവും അവന്റെ കൂട്ടുകാരും താമസിച്ചിരുന്നു. ആ ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു വലിയ മലയുണ്ടായിരുന്നു. ആ മലമുകളിൽ ഒരു കടുണ്ടായിരുന്നു. ആ കാട്ടിൽ ആന,പുലി,കടുവ, അങ്ങനെ അങ്ങനെ കുറെ മൃഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അപ്പുവും കൂട്ടുകാരും കൂടെ മലമുകളിലേക്ക് എല്ലാ ദിവസവും കളിക്കാൻ പോകാറുണ്ട്. അങ്ങനെയിരിക്കെ ഒരു ദിവസം അവർ ഒളിച്ചു കളിക്കുകയായിരുന്നു അവന്റ കൂട്ടുകാരിൽ ഒരാൾ ആയിരുന്നു ചിന്നു. കളിക്കുമ്പോൾ ചിന്നുവും അപ്പുവും കൂടെ ഓടി ഓടി ഉൾക്കാട്ടിലെത്തി. കൂട്ടുകാരൻ എല്ലാവരെയും കണ്ടുപിടിച്ചു. പക്ഷെ ചിന്നുവിനെയും അപ്പുവിനെയും കണ്ടില്ല. അവർ കുറെ തിരിഞ്ഞു നടന്നു. അവരെ കണ്ടുപിടിക്കാനാവാതെ അവർ വിഷമത്തോടെ വീട്ടിലേക്ക് പോയി. കൂട്ടുകാർ ചിന്നുവിന്റെയും അപ്പുവിന്റയും വീട്ടുകാരോട് വിവരം പറഞ്ഞു. രണ്ട് ദിവസം കടന്ന് പോയി അവർ വിഷമത്തോടെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ആണ് അപ്പുവും ചിന്നുവും വരുന്നത്. അവർക്ക് സന്തോഷമായി.തിരിച്ചു എത്തിയ അവർക്ക് സംഭവിച്ചത് ആലോചിച്ചു ഉറക്കം വന്നില്ല.

Aparna. K

6.A

कविता

सुन्दरं वनम्।

सुन्दरं सुन्दरं अतिसुन्दरं
अस्माकं काननम् बहुसुन्दरं।
बहव: वृक्षा: सन्ति वने
अश्वत्थ: आम्रपनसादयाश्च। ।

बहव: मृगा: सन्ति वने
सिंह: व्याघ्र: हरिणाश्च ।
बहव: खगा: सन्ति वने
उलूक: मयूर: कोकिलाश्च ।।

नव नव पुष्पै: विलसितविपिने
नव नव भावा: पश्यन्तु ।
पशव: पक्षिण: मानवाश्च
तुष्यन्ति तुष्यन्ति तुष्यन्ति ।।

दृश्या अन्ना षाजू
७ ए

SAT SCIENCE SAFARI

ഒരു യാത്രയിലൂടെ

"പതിവായ് ചരിക്കുന്ന പാത വിട്ട്, ഇന്നൊരു യാത്ര പോയതല്ലേ ഞാനും, സതീർത്ഥ്യാധ്യാപകർ ചുറ്റിലും, ആഹ്ലാദപൂർണ്ണ നിമിഷങ്ങൾ.... ചുറ്റിയടിക്കുന്നു കാർഷിക കേന്ദ്രത്തിൻ പെരുമയും, മണ്ണുത്തിയും ഡാമിൽ മുൻപൻ പീച്ചിയും, നമ്മുടെ പൂർവികർ കൂട്ടരോടൊത്ത് ബന്ധിതരായി വസിക്കും മൃഗശാലയും, ചേലോടെങ്ങും മടങ്ങി വിദ്യാലയ നികടമണഞ്ഞു രാത്രിയിൽ."

മലയാള സാഹിത്യ ലോകത്ത് വളരെ സമ്പുഷ്ടമായതും വിജ്ഞാനപ്രദവുമായ ഒരു മേഖലയാണ് സഞ്ചാരസാഹിത്യം. ഈ രംഗത്തെ കുലപതിയായി വാഴ്ത്തപ്പെടുന്ന എസ് കെ പൊറ്റക്കാട് മുതൽ, ആധുനിക വാർത്താമാധ്യമ രംഗത്ത് തിളങ്ങി നിൽക്കുന്ന സന്തോഷ് ജോർജ് കുളങ്ങര , അഭിലാഷ് ടോമി, വരെ നിരവധി മഹാരഥന്മാർ ഈ രംഗത്ത് തങ്ങളുടേതായ കയ്യൊപ്പ് ചാർത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മനുഷ്യൻറെ സാംസ്കാരിക വികാസത്തിനും, പ്രാദേശിക വികാസത്തിനും, എന്തിനേറെ, ആത്മീയ വളർച്ചയ്ക്ക് വരെ ദേശാന്തരങ്ങളിൽ കൂടിയുള്ള പ്രയാണങ്ങൾക്ക് വളരെ വലിയ പങ്കുണ്ട്. ഇതിഹാസങ്ങളിലെ ഇതിവൃത്തങ്ങൾ സഞ്ചാരകഥകളുടെ കൂടിയാണ്. ഇലിയഡ് ഒഡീസി, എന്നീ പശ്ചാത്യ ഇതിഹാസങ്ങളിലും മഹാഭാരതം രാമായണം തുടങ്ങിയ ഭാരതീയ ഇതിഹാസങ്ങളിലും കഥാപാത്രങ്ങളുടെ സാഹസിക സഞ്ചാരങ്ങൾ പാരായണങ്ങളും നിറഞ്ഞു കവിയുന്നു.

ഫാഹിയാൻ, ഹുയാൻ സാങ്ങ്, മാർക്കോപോളോ, തുടങ്ങിയവരുടെ കുറിപ്പുകളും കൃതികളും ദേശ ചരിത്രത്തെയും സംസ്കാരത്തെയും പറ്റി പഠിക്കാൻ ഉതകുന്ന പഠന സാമഗ്രികൾ വരെ ആയി മാറി വിജ്ഞാനവും വിനോദവും ഇഴചേർന്നു നിൽക്കുന്ന ഒന്നാണ് സഞ്ചാരസാഹിത്യം. താൻ കാണുന്ന ഭൂപ്രദേശങ്ങളിലൂടെ വായനക്കാരെയും കൂടി യാത്ര ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന മലയാളത്തിലെ ആദ്യ സഞ്ചാരസാഹിത്യകൃതി പാറമേക്കാൽ തോമ കത്തനാർ എഴുതിയ വർത്തമാന പുസ്തകമാണ്. റോമിലേക്കുള്ള യാത്രാവിവരണം ആയിരുന്നു ഇത്. നിരവധി കാരണങ്ങളാൽ യാത്ര പോകാൻ സാധിക്കാത്തവർക്ക് നേരിൽ കാണുന്നതുപോലെ മനോഹരമായി ഓരോ സ്ഥലവും മനക്കണ്ണിൽ കാണാൻ ഇത്തരം കൃതികൾ വളരെ സഹായിക്കുന്നു. സ്ഥലങ്ങൾ

കണ്ടവർക്കു തന്നെ മറ്റൊരു കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ ആ സ്ഥലങ്ങളൊക്കെ കാണാൻ പറ്റുന്നു. മനസ്സിലുള്ളത് കാലം ചെല്ലുമ്പോൾ മാഞ്ഞു പോയാലും ഇത്തരം സാഹിത്യകൃതികൾ ആ കാഴ്ചകൾ എത്രകാലം കഴിഞ്ഞാലും പുതുമ വിടാതെ വായനക്കാരനെ കാണിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഓരോ പ്രദേശത്തെയും അടുത്ത അറിയുന്നതിനും നേരിൽ കണ്ട് അവിടുത്തെ തനിമകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും വ്യത്യസ്ത വിഭാഗങ്ങളെ പറ്റി ഏറ്റവും നന്നായി പഠിക്കാനും ഉന്നത നിലവാരത്തിൽ തന്നെ ആസ്വാദനം നടത്താനും ഈ യാത്രകൾ സഹായിക്കുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ നിന്ന് 2024 ഫെബ്രുവരി മൂന്നിന് തൃശ്ശൂരിലേക്ക് ഒരു പഠനയാത്ര പോവുകയുണ്ടായി. 43 കുട്ടികളും 6 അധ്യാപകരും അടങ്ങുന്ന ഒരു സംഘമായിരുന്നു ഞങ്ങളുടേത്. രണ്ടുദിവസം മുമ്പ് തന്നെ പോകാനുള്ള ഒരുക്കങ്ങൾ വളരെ ഉത്സാഹത്തോടുകൂടി തുടങ്ങി. മൂന്നാം തീയതി രാവിലെ 7 മണിക്ക് ഞങ്ങൾ സ്കൂളിൽ എത്തിച്ചേർന്നു. 7:30ന് റേഞ്ചിൽ എന്ന വെള്ള ബസ്സിൽ ഞങ്ങളുടെ യാത്ര ആരംഭിച്ചു. ബസ്സിൽ മുഴുവൻ പാട്ടും ബഹളവുമായിരുന്നു. 8:30ന് വളരെ

സ്വാദിഷ്ടമായ പ്രഭാത ഭക്ഷണം നൂൽപ്പുട്ടും കടലക്കറിയും മതിയാവോളം കഴിച്ചു. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ഉടൻ ചാടി കളിക്കാൻ വയ്യാത്തതിനാൽ അടിപൊളി പാട്ടുകൾ മാറ്റി മെലോഡിക് ആയ പാട്ടുകൾ വച്ചത് എനിക്ക് വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. ഒരു ടൂർ എന്ന് പറഞ്ഞ് ബസ്സിൽ കയറിയാൽ പാട്ടുകളിട്ട് ചാടി കളിക്കുന്നതാണ് എന്ന് ഒരു ചിന്താഗതിയിലേക്ക് എല്ലാവരും മാറിയിരിക്കുന്നു. ചിലർക്കെങ്കിലും ഇത് സൃഷ്ടിക്കുന്ന അസ്വസ്ഥത ഭയാനകവും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നതും ആണ്. മേലോഡിക്ക് സംഗീതം കേട്ടുകൊണ്ട് പ്രകൃതി ഭംഗി ആസ്വദിക്കുന്ന ഒരു സംതൃപ്തി അതിനു തരാൻ ആവില്ലല്ലോ? ഏകദേശം 11മണിക്ക് മണ്ണുത്തി കാർഷിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് ഞങ്ങൾ എത്തിച്ചേർന്നു. 1957-നാണ് മണ്ണുത്തി കാർഷിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രം സ്ഥാപിതമായത് സയൻസ് പഠനയാത്ര ആയതിനാൽ ഞങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട അധ്യാപകർ ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിലെ കാഴ്ചകൾ എല്ലാം തന്നെ വിശദീകരിച്ചു തന്നു. നിരവധി മരങ്ങളും ചെടികളും ഔഷധസസ്യങ്ങളും നിറഞ്ഞ ഒരു രാജകീയ ലോകം

തന്നെയായിരുന്നു അത്. ചെടികളുടെയും മരങ്ങളുടെയും ശാസ്ത്രീയ നാമങ്ങൾ വായിക്കുന്നത് നാവിൽ നല്ല ഒരു വ്യായാമം ആയിരുന്നു. കഷ്ടപ്പെട്ട് വായിക്കാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും പലതും വഴങ്ങി തന്നില്ല.

'പ്ലെക്ട്രാന്തസ് ബാർബാറ്റസ്' എന്ന പേര് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ തലവേദന വരുമെങ്കിലും ഈ ഗംഭീരൻ പേരിൻറെ ഉടമസ്ഥനായ നമ്മുടെ പനിക്കൂർക്ക ആ തലവേദനയ്ക്ക് ബെസ്റ്റാണ്. നമ്മുടെയെല്ലാം ഇഷ്ടഭാജനമായ ആപ്പിൾ ചാമ്പയുടെ ശാസ്ത്രീയ നാമം 'സിസിജിയം സമരാഗൈഡ്' എന്നാണ്. വളരെയധികം ഉൽപ്പാദനശേഷിയുള്ള സങ്കരയിനം വിത്തുകൾ ചെടികൾ തൈകൾ ഇവയെല്ലാം അവിടെ ലഭ്യമാണ്. കൃഷിയെയും സസ്യങ്ങളെയും പരിപാലിക്കാനും ആ ഒരു സംസ്കാരം ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കാനും ഗവൺമെൻറ് എത്രമാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് അവിടെ കാണാം. കോമൺ എൻട്രൻസ് പരീക്ഷകളിൽ തന്നെ അഡ്മിഷൻ വാങ്ങി അഗ്രികൾച്ചറൽ കോഴ്സുകൾ പഠിക്കാം എന്ന് ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി. അതുവഴി ഗവൺമെൻറ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുകളിലും ഫുഡ് ടെക്നോളജിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സ്ഥാപനങ്ങളിലും ജോലി ഉറപ്പാക്കാം എന്ന് ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. സർവ്വോപരി ഒരു ചെടി പോലും ഈ ലോകത്തിൽ ഉപയോഗശൂന്യമായതില്ല എന്നും എല്ലാം തന്നെ ഒന്നല്ലെങ്കിൽ വേറൊരു തരത്തിൽ ഔഷധഗുണം ഉള്ളതാണെന്നും ഈ യാത്രയിൽ ഞങ്ങൾ അറിഞ്ഞ ഒരു സത്യമായിരുന്നു.

ഏകദേശം ഒരു മണിയോടെ അവിടെ തന്നെയുള്ള ബട്ടർഫ്ലൈ ഗാർഡറിൻറെ ഒരു വശത്തിരുന്ന് ഞങ്ങൾ ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിച്ചു. വെജിറ്റബിൾ ബിരിയാണിയുടെ മണവും രുചിയും ഞങ്ങൾ ഏറെ പ്രിയങ്കരമായി. ആ ഗാർഡനിലെ സിമൻറ് ബന്ധുകളിലും ആയി ലാപ്ടോപ്പ് വെച്ച് സങ്കീർണമായ പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യുന്ന അവിടുത്തെ സ്റ്റാഫിനെ കണ്ടു. പ്രകൃതിയിലേക്ക് നോക്കിയിരുന്ന ഏത് സങ്കീർണ സമസ്യകൾ ചെയ്താലും നമ്മുടെ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തിക്കുമെന്ന് ഏത് പണിയും വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്തുതീർക്കാൻ കഴിയും എന്നും തോന്നി.

ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ഞങ്ങൾ മണ്ണുത്തിയോട് വിട പറഞ്ഞ് യാത്ര പുനരാരംഭിച്ചു. 2 30 pm ഓടെ പീച്ചി ഡാമിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നു. മണാലി നദിക്ക് കുറുകെ ഉണ്ടാക്കിയ ഡാമിലെ വെള്ളമാണ് തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ മുഴുവൻ കൃഷിപ്പാടങ്ങളിലേക്ക് എത്തുന്നത്. മാത്രമല്ല, നല്ല ഒരു പിക്നിക് സ്പോട്ട് കൂടിയാണ് ഈ ഡാം. ഇതിൻറെ റിസർവോയറിൽ ബോട്ടിംഗ് സൗകര്യങ്ങളും ഉണ്ട്.ഏകദേശം 3200 ഏക്കറിലാണ് ഈ ഡാം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. 1957 ആണ് ഇതിൻറെ പണി പൂർത്തിയായത്. ശ്രീ ഇക്കണ്ട വാര്യർ

എന്ന കൊച്ചിൻ മന്ത്രിയുടെ കീഴിലാണ് ഇതിൻറെ പണി നടന്നത്. ഞങ്ങൾ കാണാൻ പോയില്ലെങ്കിലും പീച്ചി ഡാമുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പീച്ചിക്കാടുകളിൽ ഏകദേശം 25 സ്പീഷിസ് സസ്തനികളും (ചീറ്റപ്പുലി, കടുവ, ആന, പുള്ളിമാനുകൾ, സാമ്പാ മാനുകൾ, മുതലായവ) നൂറോളം പെട്ട പുലികളും ഉരഗ വർഗ്ഗങ്ങളും ഉണ്ടെന്ന് ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി.

 പീച്ചി ഡാം ആയി ബന്ധപ്പെട്ട വളരെ മനോഹരമായി ഒരു പൂന്തോട്ടമുണ്ട്. ചെറിയ ഒരു പാർക്കും വ്യൂ പോയിന്റിൽ നിന്നുള്ള കാഴ്ച വളരെയധികം ആകർഷണീയമായിരുന്നു. തോണിയിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന ആളുകളെ കണ്ടു. കമ്പികളിൽ കൂടി ചെടി വളർത്തി വ്യത്യസ്ത രൂപങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നു. എന്താണ് ഒരു ഡാം? എന്താണ് അതിൻറെ പ്രവർത്തനം? എന്ന് പുസ്തകങ്ങൾ മാത്രം ഒതുങ്ങിയ വിജ്ഞാനം നേർക്കാഴ്ചയിലേക്ക് എത്തിക്കുന്ന പീച്ചി ഡാം സന്ദർശനം.

 ഇതിനുശേഷം ഞങ്ങൾ നേരെ പോയത് തൃശ്ശൂർ മൃഗശാലയിലേക്ക് ആയിരുന്നു. അന്യോന്യം വിളിച്ച് കാട്ടുന്നത് നമ്മുടെ പൂർവികന്മാരായ കുരങ്ങുകളെയും ഫോട്ടോയ്ക്ക് പോസ്റ്റ് ചെയ്ത് അനങ്ങാതെ ഇരിക്കുന്ന കുട്ടികളെയും കൂടിന്റെ മുന്നിൽ തനിക്ക് നിന്ന് തന്നെ അലറുന്നവരെ നോക്കി 'ഇതൊന്നും എന്റെ ഏഴ് അയലത്ത് എത്തുല്ല' പുച്ഛഭാവത്തിൽ നോക്കി അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും കടുവകളെയും കണ്ടു.

 തന്നെ ഒരു നോക്ക് കാണുവാൻ ദൂരെ നിന്ന് വന്ന ആരാധകർക്ക് പുല്ലുവില കൽപ്പിക്കാതെ കൂർക്കം വലിക്കുന്ന സിംഹത്തിനെ കണ്ടപ്പോൾ ദേഷ്യം തോന്നി. എങ്കിലും ഒരു പേടി ഉണ്ടായിരുന്നു. കമ്പിക്ക് ഉറപ്പില്ലേ എന്ന് അറിയാതെ കണ്ണുകൊണ്ട് പരിശോധിച്ചുപോയി.

'കാട്ടിലെ മഹാരാജാവ്' എന്ന കഥകളിലെ കഥാപാത്രം ഒരു ചെറിയ കൂടിനുള്ളിൽ നിസ്സഹായനായി മറ്റുള്ളവർക്ക് കാഴ്ചവസ്തുവായി കിടക്കുന്ന ദൃശ്യം സങ്കടത്തിന്റെ ലോല മനസ്സിൽ സൃഷ്ടിക്കാതിരുന്നില്ല.

 പന്തു പോലെ ഉരുണ്ട ഉരുണ്ട നടക്കുന്ന തടിമാടൻ ഹിപ്പോപൊട്ടാമസുകളെ കണ്ടപ്പോൾ ശരിക്കും ചിരി വന്നു. ഒരു ഹിപ്പോയുടെ വായ് തുറന്നാൽ അതിൽ ഏകദേശം 5 വയസ്സുള്ള ഒരു കുട്ടിയെ നിർത്താം എന്ന് മുൻപ് പുസ്തകങ്ങളിൽ വായിച്ചിരുന്നെങ്കിലും, കണ്ടപ്പോഴാണ് വ്യക്തമായത്. പീലി നിവർത്തിയതും അല്ലാത്തതുമായ മയിലുകളുടെ മുഴങ്ങുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

13.5 ഏക്കറിലായി പരന്നുകിടക്കുന്ന തൃശ്ശൂർ കാഴ്ചബംഗ്ലാവ് 1885-ലാണ് ജനങ്ങൾക്കായി തുറന്നു കൊടുത്തത്.സ്ഥല പരിമിതി മൂലം മൃഗങ്ങൾ കഷ്ടപ്പെടുന്നത് നമുക്ക് അവിടെ കാണാം. പുത്തൂർ എന്ന സ്ഥലത്ത് 336 ഏക്കർ സ്ഥലത്തേക്ക് ഈ മൃഗങ്ങളെ മാറ്റാൻ പോകുന്നു എന്നത് സന്തോഷമുള്ള ഒരു അറിവായിരുന്നു.

പക്ഷേ, എനിക്ക് വ്യക്തിപരമായി അനുഭവപ്പെട്ട ഒരു കാര്യം പറയട്ടെ, ഒരു ജീവിയെ പറ്റി കാണാനോ, പഠിക്കാനോ, വേണ്ടിയാണല്ലോ കാഴ്ചബംഗ്ലാവ് ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ, മനുഷ്യൻ അഥവാ 'ഹോമോസാപ്പിയൻസ്' എന്ന ജീവി വർഗ്ഗത്തിന്റെ എല്ലാ അവകാശങ്ങളും സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങളും അനുഭവിക്കേണ്ടവർ തന്നെയാണ് ആ ജീവികളും. പ്രകൃതിദത്തമായ കാട്ടിലെ ഹാബിറ്റാറ്റിലുള്ള ഒരു അന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കി അവരെ അതിൽ സ്വതന്ത്രമായി ജീവിക്കാൻ അനുവദിക്കണം. വിട്ടുനിന്ന്, അവരെ നിരീക്ഷിച്ച് അവരുടെ സ്വഭാവങ്ങൾ കണ്ടു പഠിക്കട്ടെ കാണികൾ. അല്ലാതെ, ഈ ചെറിയ ഇരുമ്പ് കൂട്ടുകളിൽ വന്യമായി മുരണ്ടുകൊണ്ട്, അസ്വസ്ഥതമായി അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നടക്കുന്ന കടുവയെ കണ്ടാൽ, നെഗറ്റീവായ ഒരു ഊർജ്ജം നമ്മളിലേക്ക് എത്തുന്നില്ല എന്നൊരു സംശയം. ഈ കാഴ്ച ആസ്വദിക്കുന്നത് മനുഷ്യരഹിതമായ ഒരു പ്രവർത്തിയല്ലേ? എന്തൊക്കെയായാലും, എത്ര തന്നെ വന്യമായാലും, കെണിയിൽ കുടുക്കി കാട്ടിലെ മനോഹാരിതയിൽ നിന്ന് പിടിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് ഈ കൂട്ടുകളിൽ ജീവിതാന്ത്യം വരെ അടക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് ഇത്തിരി വിശാലമായ ലോകമെങ്കിലും അനിവേദിക്കേണ്ടതല്ലേ .... 13.5 ഏക്കറിലായി പരന്നുകിടക്കുന്ന തൃശ്ശൂർ കാഴ്ചബംഗ്ലാവ് 1885-ലാണ് ജനങ്ങൾക്കായി തുറന്നു കൊടുത്തത്. സ്ഥല പരിമിതി മൂലം, മൃഗങ്ങൾ കഷ്ടപ്പെടുന്നത് നമുക്ക് അവിടെ കാണാം. പുത്തൂർ എന്ന സ്ഥലത്ത് 336 ഏക്കർ സ്ഥലത്തേക്ക്

ഈ മൃഗങ്ങളെ മാറ്റാൻ പോകുന്നു എന്നത് സന്തോഷമുള്ള ഒരു അറിവ് ആയിരുന്നു.
പക്ഷേ എനിക്ക് വ്യക്തിപരമായി അനുഭവപ്പെട്ട ഒരു കാര്യം പറയട്ടെ. ഒരു ജീവിയെ പറ്റി കാണാനോ പഠിക്കാനോ വേണ്ടിയാണല്ലോ കാഴ്ചബംഗ്ലാവ് അഥവാ ZOO ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ മനുഷ്യൻ അഥവാ 'ഹോമോസാപ്പിയൻസ്ഹോമോ സാപ്പിയൻസ്' എന്ന ജീവിവർഗത്തിന്റെ എല്ലാ അവകാശങ്ങളും സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങളും അനുഭവിക്കേണ്ടവർ തന്നെയാണ് ആ ജീവികളും. പ്രകൃതിദത്തമായ, കാട്ടിലെ ഹാബിറ്റാറ്റിനോട് സാദൃശ്യമുള്ള ഒരു അന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കി അവരെ അതിൽ സ്വതന്ത്രമായി ജീവിക്കാൻ അനുവദിക്കണം. വിട്ടുനിന്ന്, അവരെ നിരീക്ഷിച്ച് അവരുടെ സ്വഭാവങ്ങൾ കണ്ടു പഠിക്കട്ടെ കാണികൾ. അല്ലാതെ, ഈ ചെറിയ ഇരുമ്പ്കൂട്ടുകളിൽ വന്യമായി മുരണ്ടു കൊണ്ട് അസ്വസ്ഥമായി അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നടക്കുന്ന കടുവയെ കണ്ടാൽ നെഗറ്റീവ് ആയ ഒരു ഊർജ്ജം നമ്മളിലേക്ക് എത്തുന്നില്ല എന്നൊരു സംശയം. ഈ കാഴ്ച ആസ്വദിക്കുന്നത് മനുഷ്യരഹിതമായ ഒരു പ്രവൃത്തി അല്ലേ....എന്തൊക്കെയായാലും എത്ര തന്നെ വന്യമായാലും കെണിയിൽ കുടുക്കി കാട്ടിലെ മനോഹാരിതയിൽ നിന്ന് പിടിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് ഈ കൂട്ടുകളിൽ ജീവിതാന്ത്യം വരെ അടക്കുമ്പോൾ...

.അവർക്ക്
ഇത്തിരി വിശാലമായ ലോകമെങ്കിലും അനുവദിക്കേണ്ടതല്ലേ എന്ന് തോന്നിപ്പോയി.കാഴ്ചബംഗ്ലാവിൽ നിന്നും ഇറങ്ങുന്നതിനു മുൻപേ, ഗെയ്റ്റിന് സമീപത്ത് നിന്ന് അധ്യാപകർ ഞങ്ങൾക്ക് ചായയും ചൂട്പഴംപൊരിയും വാങ്ങിത്തന്നു. ZOO-ൻറെ മുന്നിലുള്ള മാങ്ങ, ലൂബിക്ക, നെല്ലിക്ക, എന്നിവ മുളക് പുരട്ടി തിന്നുമ്പോൾ ശ്ശൂ....ശ്ശൂ....എന്ന എരിവിന്റെ ഒച്ച പൊങ്ങുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ചെറിയ ചെറിയ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, പമ്പരങ്ങൾ, കാറ്റിൽ കറങ്ങുന്ന കാറ്റാടികൾ, ഉപ്പിലിട്ട പല വർഗ്ഗങ്ങൾ, ഇവയെല്ലാം വാങ്ങുന്നവരായി ഞങ്ങൾ. വീണ്ടും ഞങ്ങൾ ബസ്സിൽ കയറി യാത്ര തുടർന്നു. ഏകദേശം 6:00 മണി ആയതിനാൽ മ്യൂസിയം കാണാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. പിന്നീട് വിശദമായ ഒരു ഷോപ്പിങ്ങിനായി ഒരു വലിയ കടയുടെ മുന്നിൽ ഞങ്ങളുടെ ബസ് നിർത്തി. അവിടെ നിന്ന് കമ്മൽ, പെൻ, മാല, ഇങ്ങനെയുള്ള പല വസ്തുക്കളും ഞങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൂട്ടി. ഒന്നും പുതുമയുള്ളതൊന്നും അല്ലെങ്കിലും, ടൂർ കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്തി സാധനങ്ങൾ അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും ഒക്കെ ഈ കൊടുക്കുമ്പോൾ ഉള്ള ഒരു അഭിമാനവും സന്തോഷവും ഒന്നു വേറെ തന്നെ.7 മണിയോടെ ഞങ്ങൾ തൃശ്ശൂർ നഗരത്തോട് വിട പറഞ്ഞുകൊണ്ട് മടക്കയാത്ര ആരംഭിച്ചു. ബസ്സിൽ പാട്ടിൻറെ ആരവങ്ങൾ ആയിരുന്നു.രാത്രിയിൽ മിന്നി മറയുന്ന ദൃശ്യങ്ങളിലേക്ക് തല പൂർത്തിയിരുന്നപ്പോൾ ആ ദിവസം കഴിഞ്ഞുപോയ വേദനയും ഉണ്ടായിരുന്നു. ടൂർ അങ്ങനെയാണ്.
തുടങ്ങുമ്പോൾ....എന്തൊക്കെയോ കാണാൻ പോകുന്ന
പ്രതീക്ഷ....ആവേശം....ഒരുക്കങ്ങൾ....മടക്കത്തിലോ....എല്ലാം പെട്ടെന്ന് കഴിഞ്ഞപോലെ....സമയം അതിവേഗം കടന്നുപോയ പോലെ....ഒരു നനത്ത വേദന മനസ്സിൽ അവശേഷിക്കുന്നു. ഞങ്ങൾക്ക് ആവേശം പകർന്നുകൊണ്ട് ആദ്യാവസാനം ഒപ്പമുണ്ടായ അധ്യാപകരെ ആദരവോടുകൂടി....സ്നേഹത്തോടുകൂടി....ഓർമ്മിക്കട്ടെ.അവരാണല്ലോ ഞങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ ഒരു അവസരം ഒരുക്കി തന്നത്. ഇത്തരം യാത്രകൾ അധികവും പഠനയാത്രകൾ ആയി....ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് ആശിച്ചുപോകുന്നു. പുസ്തകങ്ങളിലൂടെ പഠിക്കുന്ന എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ....നമുക്ക് ചുറ്റിലും നേരിട്ട് അറിയാനുണ്ട്....അതല്ലേ യഥാർത്ഥ പഠനം....
8:45-ഓടുകൂടി ഞങ്ങൾ സ്കൂളിൽ തിരിച്ചെത്തി....അച്ഛനും അമ്മയും കാത്തു നിൽക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.... എയ്ഞ്ചൽ എന്ന ബസ്സിനെ ഒന്നുകൂടി തിരിഞ്ഞുനോക്കി....വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി. വീട്ടിലെത്തി കുളിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിച്ചു കിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ വീണ്ടും ഇങ്ങനെ ഒരു ദിവസം വന്നെങ്കിൽ....എന്നായിരുന്നു, മനസ്സിൽ. രസകരമായ പകൽ കഴിഞ്ഞത് അറിഞ്ഞില്ല....പകൽ കണ്ടതെല്ലാം രാത്രിയിലെ സ്വപ്നങ്ങളിൽ എനിക്ക് കൂട്ട് വന്നു....ഞാൻ ആ ദൃശ്യങ്ങളിലൂടെ ഒ
നീങ്ങി....ഒരു അരയന്നത്തെ പോ

ദേവ നന്ദ R ലക്ഷ്മി
8 C

കണ്ണന്റെ രാധ

കണ്ണന്റെ രാധയായി വന്നവൾ
കണ്ണോട് കണ്ണുകൾ ചേർന്നവർ
കണ്ണന്റെ രാധിയായിരുന്നവൾ
കണ്ണനോടൊപ്പം നടന്നവൾ
കണ്ണന്റെ പ്രാണനാകുന്നവൾ
കണ്ണനെ വിട്ടകന്നവൾ
കണ്ണന്റെ നെഞ്ചിലെ താളം ആകുന്നവൾ
കണ്ണന്റെ നെഞ്ചിലെ കാഴ്ച്ചയാകുന്നവൾ
കണ്ണന്റെ കണ്ണായിരുന്നവൾ
കണ്ണന്റെ സ്വന്തം കണ്ണന്റെ മാത്രം കണ്ണന്റെ രാധ

ശ്യാം വി
9b

പഴവർഗങ്ങളാണോ, പഴം ഒഴിച്ചുള്ള പച്ചക്കറികളാണോ കൂടുതൽ ഗുണപ്രദം ?

പലരും കരുതുക പഴവർഗങ്ങളാണ് കൂടുതൽ നല്ലതു എന്നാവും. എന്നാൽ അങ്ങനെ അല്ല. എന്തുകൊണ്ടും നല്ലതു പച്ചക്കറികളാണ്.

പച്ചക്കറികൾ കൂടുതൽ വൈവിധ്യമാർന്നതും ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമായ നിരവധി പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയതുമാണ്. പച്ചക്കറികളിലുള്ള ഡയറ്ററി ഫൈബർ ദഹനത്തെ മന്ദഗതിയിലാക്കുകയും, പോഷകങ്ങളുടെ ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യും.

പച്ചക്കറികൾ പലതരം ആകൃതിയിലും, നിറങ്ങളിലും, സുഗന്ധങ്ങളിലും വരുന്നു. ഇലക്കറികളും, തണ്ടും, വേരുകളും, പൂക്കളും, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങളും ഉണ്ട്. പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻ സി, ഇരുമ്പ് എന്നിവയുൾപ്പെടെ ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളുടെയും നല്ലൊരു ഭാഗം ആ ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കാം. ധാതുക്കളും വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകളും പച്ചക്കറി സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്ന് ഒന്നോ, രണ്ടോ പ്രാവശ്യത്തെ കഴിപ്പിൽനിന്നുതന്നെ നമുക്ക് ലഭിക്കും. അവ തയ്യാറാക്കാൻ ധാരാളം മാർഗങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഇവയിൽ കുറവുള്ള കൊഴുപ്പും, ഉപ്പും മറ്റും ചേർത്ത് പാചകം ചെയ്താൽ അതിന്റെ കുറവും പരിഹരിക്കാം. ഒപ്പം രുചിയും കിട്ടും.

പഴവർഗങ്ങളിലും മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാം ഉണ്ട്. എന്നാൽ ഏതൊക്കെ തരം പഴവർഗങ്ങൾ കഴിച്ചാലും പച്ചക്കറികളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന വിവിധതരം പോഷകങ്ങൾ നമുക്ക് ലഭിക്കുകയില്ല.. പ്രത്യേകിച്ച് നമുക്ക് അത്യാവശ്യമായ പ്രോട്ടീൻ.
കൂടാതെ പഴവർഗങ്ങളിൽ ധാരാളം പഞ്ചസാര അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പഞ്ചസാരയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഊർജസമ്പാദന ഭക്ഷണക്രമം നമുക്ക് നല്ലതല്ല. അത് നമ്മുടെ പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയെ മോശമായി ബാധിക്കും. നമുക്കാവശ്യമായ കലോറിയുടെ മൂന്നിലൊന്ന് പഞ്ചസാര, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് എന്നിവയിൽ നിന്നും സംയോജിപ്പിച്ച് മറ്റ് മൂന്നിൽ രണ്ട് ഭാഗം പ്രോട്ടീനിൽ നിന്നും കൊഴുപ്പിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നതാണ് ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതു.

നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ അഞ്ചിൽ ഒന്ന് ഭാഗം പഴവർഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ആണ് ഉത്തമം.

ബൈജുരാജ്
ശാസ്ത്രകൗതുകം

അധ്യാപക ജീവിതത്തിലെ * മായാത്ത ഒരു ഓർമ്മയിലൂടെ.. ......*

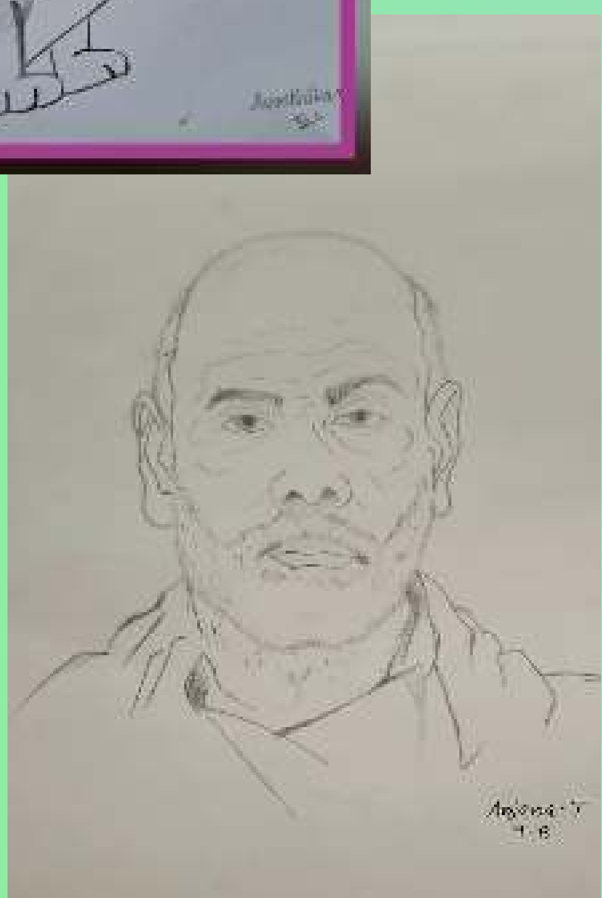
അധ്യാപക ജീവിതത്തിൻ്റെ വഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് വർഷങ്ങൾ ഏറെയായി.. വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവമുള്ള ഒരു പാട് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ അങ്ങനെ സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ടേ ഇരുന്നു... ദിവസങ്ങൾ, മാസങ്ങൾ, വർഷങ്ങൾ എത്ര പെട്ടന്നാണ് കടന്നു പോയത്..... എന്നെ സന്തോഷിപ്പിച്ചവർ, ചിന്തിപ്പിച്ചവർ, സങ്കടപ്പെടുത്തിയവർ, പുതിയ ചിന്തകൾ തന്നവർ അങ്ങനെ എത്രയോ കുഞ്ഞുങ്ങൾ .... ഒരിക്കലും മറക്കാത്ത ഓർമ്മകൾ തന്ന എൻ്റെ നീലു മോളെ പോലെയുള്ളവർ..... ഒരു അധ്യാപകൻ ഏതെല്ലാം റോളുകളിലേക്ക് ഇറങ്ങി ചെല്ലേണ്ടതുണ്ട് എന്ന് എന്നെ ചിന്തിപ്പിച്ച കുട്ടികളിൽ ഒരുവൾ... അധ്യാപക ജോലി എന്നത് പാഠ്യവിഷയങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ മുന്നിലേക്കെത്തിക്കുന്ന ഒന്ന് മാത്രമല്ല എന്നും ഒരേ സമയം ഒരു നല്ല സുഹൃത്തായി, രക്ഷിതാവായി, ഉപദേശിയായി അങ്ങനെ വിവിധ റോളുകളിലേക്ക് ഇറങ്ങി ചെല്ലേണ്ടതുണ്ട് എന്ന് എന്നെ പഠിപ്പിച്ചത് അവൾ തന്നെയായിരുന്നു.... എട്ടാം ക്ലാസ്സിൽ ഉമ്മയുടെ കൈ പിടിച്ച് കരഞ്ഞു കൊണ്ട് വരാന്തയിൽ നിന്ന അവളെ ഏറെ പ്രയാസപ്പെട്ടാണ് ഉമ്മയുടെ കൈകളിൽ നിന്നു ഞാൻ അവളെ എൻ്റെ കൈകളിലേക്ക്ഏറ്റ് വാങ്ങുകയായിരുന്നു.... പിന്നെ മൂന്ന് വർഷങ്ങൾ ഒരു യാത്രയിലായിരുന്നു ഞാനും അവളും..... ചെറിയ ക്ലാസ്സുകളിൽപഠന ത്തിൽ വളരെ മിടുക്കിയായിരുന്ന അവൾ മനസ്സിനേറ്റ ചെറിയ ഒരു വിഷമത്തെ തുടർന്ന് പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം പോവുകയും സ്ക്കൂളിൽ വരാതെ വീട്ടിൽ തന്നെ ഒതുങ്ങുകയായിരുന്നു എന്ന് രക്ഷിതാവിൽ നിന്ന് ഞാനറിഞ്ഞു..... വളരെ പ്രയാസപ്പെട്ടാണ് വീണ്ടും അവളെ അവർ സ്ക്കൂളിൽ എത്തിച്ചത് ...പിന്നീടും എത്രയോ തവണ അവൾ ഇനി വരില്ല ടീച്ചർ എന്ന് പറഞ്ഞ് വീട്ടിലേക്ക് ഓടി പോയിട്ടുണ്ട്... അവൾക്ക് ഈ ലോകത്ത് ജീവിക്കേണ്ട എന്ന് എപ്പോഴും പറയുമായിരുന്നു... സ്ക്കൂളിൽ വരുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ എന്നും കരഞ്ഞുകൊണ്ട് എൻ്റെ അടുത്ത് എത്തുമായിരുന്നു.... ഇനി അവളെ സമാധാനിപ്പിക്കാൻ ഞാൻ എന്താണ് പറയുക എന്നറി യാതെ ചില സമയങ്ങളിൽ ഞാനും വിഷമിച്ചിരുന്നു.. പത്താംതരത്തിൻ്റെ പരീക്ഷ അടുത്തുവരുന്ന സമയങ്ങളിൽ വീണ്ടും അവൾ സ്ക്കൂളിൽ എത്താതെയായി..... വിഷാദരോഗം ഏറ്റവും കൂടുതൽ അവളെ തളർത്തിയ സമയമായിരുന്നു..... പരീക്ഷ അവളെ കൊണ്ട് എങ്ങനെ എഴുതിക്കും എന്നാലോചിച്ച് എൻ്റെയും ഉറക്കം നഷ്ട്ടപ്പെട്ട രാത്രികളായിരുന്നു അത്. എൻ്റെ ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളും ജയിക്കണം എന്ന് അങ്ങേ അറ്റം ആഗ്രഹിക്കുന്ന എനിക്ക് ഈ സമയങ്ങൾ പ്രതീക്ഷ നഷ്ട്ടപ്പെട്ട സമയങ്ങളായിരുന്നു.....പക്ഷേ ദൈവനുഗ്രഹത്താൽ എല്ലാം മറികടക്കാൻ സാധിച്ചു.... ഞാൻ അവളുടെ വീട്ടിൽ പോയി അവളുമായി കുറേ സമയം സംസാരിച്ചിരുന്നു.... നീ തോറ്റാൽ തോക്കുന്നത് നീ ഏറെ സ്നേഹിക്കുന്ന നിൻ്റെ ടീച്ചർ കൂടിയാണ് എന്ന എൻ്റെ വാക്കുകൾ അവളെ സ്പർശിച്ചോ എന്നറില്ല..... വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങുമ്പോൾഅവൾ എനിക്ക് ഒരു ഉറപ്പ് തന്നു.ടീച്ചർ വിഷമിക്കേണ്ട ഞാൻ ഇനി സ്ക്കൂളിൽ വരുമെന്നും പരീക്ഷകൾ എല്ലാം എഴുതുമെന്നും.... എൻ്റെ നീലു മോൾ വാക്ക് പാലിച്ചു. അവൾ പരീക്ഷകളെല്ലാം ഭംഗിയായി എഴുതി... റിസൾട്ട് വന്നപ്പോൾ നല്ല മാർക്കോടെ തന്നെ അവൾ പാസായി.... ആ വിജയം അവളുടെ മനസ്സിന് കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം കൊടുത്തു.... പിന്നീട് അവൾ പുതിയ കോഴ്സിന് ചേരുകയും, വിജയത്തിലെത്തുകയും ചെയ്തു. ഇതിനിടയിലൊക്കെ അവൾ പല തവണ ഉമ്മയോടൊപ്പം എന്നെ കാണാൻ വന്നു.... ഫോണിലൂടെ വിശേഷങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊണ്ടേ ഇരുന്നു.... വർഷങ്ങൾ കടന്നു പോയി ഇന്ന് അവൾ നല്ല ഒരു കുടുംബിനിയായി.... അമ്മയായി സന്തോഷമായി ജീവിക്കുന്നു....

തിരക്കുകൾക്കിടയിലും അവൾ വിളിക്കും

ടീച്ചറെ സുഖമല്ലേ?

സീമ എസ് പിള്ള ടീച്ചർ

വരകളിലൂടെ



ദീർഘകാലത്തെ സേവനത്തിനുശേഷം
വിരമിക്കുന്ന
രാജശ്രീ ടീച്ചർ, ബഷീർ മാസ്റ്റർ, സുരേഷേട്ടൻ എന്നിവർക്ക്
ആശംസകളോടെ...
തരകൻ ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ അങ്ങാടിപ്പുറം

سمیر کی آرزو

FATHIMA ZIYA. V 10A

اسکول کی گھنٹی بجی۔ ٹیچر نے کلاس لینا شروع کیا۔ لیکن بابو کی توجہ کلاس میں نہیں تھی۔ اسکول کے قریب ایک عمارت بنائی جارہی تھی۔ مزدور اپنے کام میں مصروف تھے۔ ان میں ایک لڑکا بھی تھا۔ وہ بار بار اسکول کی طرف دیکھ رہا تھا۔ وہ ایک غریب لڑکا ہے۔
بابو نے ٹیچر سے کہا: "دیکھیے ٹیچر وہ لڑکا ہماری طرف دیکھ رہا ہے۔"
ٹیچر: "وہ ایک غریب لڑکا ہے۔ ہمارے دیس میں اسی طرح کے کئی بچّے ہیں۔ ان کے ہاتھ میں پیسہ نہیں ہے۔ وہ اسکول نہیں جاسکتے ہیں۔"

دوپہر کو کھانا کھاتے ہوئے بابو غریب لڑکے کے پاس گیا۔ اس کا نام پوچھا۔ اس نے جواب دیا "سمیر" بابو نے اس سے پھر پوچھا۔ "آپ کیوں اسکول نہیں گئے؟"
"اسکول جانے کا موقع نہیں ملا" سمیر نے کہا۔

بابو اسکول کے بعد گھر پہنچا۔ گھر سے بھی سمیر کے بارے میں تھا بابو کا فکر۔ سمیر بھی اسکول جانے چاہتا ہے۔

دوسرے دن اسکول پہنچ کر بابو نے سمیر کی تلاش کی۔ لیکن اس کے پتا نہیں تھا۔ وہ عمارت کا کام مکمّل ہوا تھا۔ اسلئے وہ چلا ہوا تھا۔ اس کے بعد بابو نے سمیر کو وہاں نہ دیکھا۔

ایک دن ٹیچر نے سب بچوں سے پوچھا کہ کیا آپ بڑے ہونے پر کیا ہونا چاہتے ہیں؟ بابو نے کہا کہ میں ایک ٹیچر بننا چاہتا ہوں۔ میں اپنا اسکول شروع کروں گا۔ اس میں غریب بچّوں کو مفت تعلیم دوں گا۔ اس ملک کے تمام غریب بچّوں کو مفت میں تعلیم ملنا چاہیے۔

زمانہ گزرتا گیا۔ اس نے ایک اسکول شروع کیا۔ بہت اساتذہ وہاں کام کرنے کے لیے آیے۔ ان میں سے ایک سمیر تھا۔

പീലി

THE DIGITAL MAGAZINE

നന്ദി......