



എൻ.എച്ച്. എസ്. എസ്
നാരോക്കാവ്

ലിറ്റിൽ കൈറ്റസ്
Digital Magazine



മൊഴിമച്ചലും

ആമുഖം

നാരോക്കാവ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് യൂണിറ്റിന്റെ അഭിമുഖ്യത്തിൽ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ സമർപ്പിക്കുന്നു. ഏറെ തിരക്കുകൾക്കിടയിലും കുട്ടികളിലെ സർഗാത്മക ശേഷിയെ കണ്ടെത്താനും വളർത്താനും സഹായകമായ ഈയൊരു പ്രവർത്തനം വിജയകരമായി തന്നെ പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ ഞങ്ങൾ ഏറെ സന്തോഷിക്കുന്നു.

ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ എന്ന സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ എല്ലാവരുടെയും സഹായ സഹകരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. സ്വപ്ന സാഫല്യത്തിന്റെ ഈ ധന്യ മുഹൂർത്തത്തിൽ എല്ലാവരോടും നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.



ആശംസ

വി കെ മനോജ്കുമാർ

PTA പ്രസിഡൻ്റ്

നാരോക്കാവ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് യൂണിറ്റ് ഒരു ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ പുറത്തിറങ്ങുന്നതായി അറിഞ്ഞു. കുട്ടികളുടെ സ്വർഗ്ഗാത്മക കഴിവുകൾ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിലുപരി കുട്ടികൾ തന്നെ ടൈപ്പിങ്ങ് ജോലി നിർവഹിച്ച് പുറത്തിറങ്ങുന്ന ഈ ഉദ്യമത്തിന് എല്ലാ വിധ ആശംസകളും. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്കൂളിൻ്റെ ഉന്നമനത്തിനും കാരണമായി തീരട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

അനന്ത വി.പി.

HM



നാരോക്കാവ് ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ 40 വർഷത്തിന്റെ നിറവിൽ നിൽക്കുന്ന ഈ ധന്യ നിമിഷത്തിൽ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സിന്റെ അഭിമുഖ്യത്തിൽ സ്കൂളിൽ ഒരു ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ പുറത്തിറക്കുകയാണ്.പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണ യജ്ഞത്തിന്റെ ഭാഗമായി നാരോക്കാവ് സ്കൂളും മികവിന്റെ ഉന്നതിയിലേക്ക് . മലയോര മേഖലയായ നാരോക്കാവിൽ അക്ഷരവെളിച്ചം പകർന്ന് പ്രകാശിച്ചു നിൽക്കുന്ന വിദ്യാലയത്തിന് ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ കൂടുതൽ മുന്നോൻ സാധിക്കട്ടെ. എല്ലാവിധ ഭാവുകങ്ങളും.

ഉൾതാളുകളിൽ

- * എന്റെ പുഴ..... ഫെബിന ഷെറിൻ
- * ഞാൻ വരുന്നില്ല..... സലാം ചുങ്കത്തറ
- * ജങ്ക് ഫുഡും ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളും.. Dr നിർമ്മൽ മാത്യു
- * മൊബൈൽ ഫോൺ..... സ്വാദിർ സ്വാലിഹ്
- * മഴ..... അഖില ടി.എസ്
- * പുഴയൊഴുകുന്ന വഴികൾ..... ഷിംന ഷെറിൻ
- * സ്റ്റഡന്റ് പോലീസ് കേഡറ്റ്
- * പരിസര ശുചിത്വം ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ.....സിസി ജോർജ്
- * അപരിചിതൻ..... തൻഹ എം എ
- * ആവർത്തന പട്ടികയുടെ പ്രാധാന്യം..... അലീന തോമസ്
- * മഴക്ക് ശേഷം..... ഷിംന ഷെറിൻ

എന്റെ പുഴ

ഫെബ്രിന ഷെറിൻ 8 C

കളകളുമൊഴുകുന്നു എന്റെ പുഴ
 കരകവിഞ്ഞൊഴുകുന്നു എന്റെ പുഴ
 രക്തധമനികളാണെൻ പുഴ
 നാടിന്റെ സമ്പത്താണെന്റെ പുഴ
 മഴവരും കാലത്ത് കവിയും പുഴ
 കരിയുന്ന വേനലിൽ കരയും പുഴ.
 ദൈവത്തിൻ സമ്മാനമാണെൻ പുഴ
 കാത്തിടും നിധിപോലെ ഞാനെൻ പുഴ
 ഇനി വരും തലമുറക്കാണീ പുഴ.



ഞാൻ വരുന്നില്ല

സലാം ചുങ്കത്തറ

എന്തിനണരണമെൻ നിദ്രയിൽ നിന്ന്
 ചന്തമുറങ്ങും കിനാവൊഴിഞ്ഞീ വിധം
 എന്തിനദിച്ചസ്തമിച്ചിടണം - ശര
 റാന്തൽ തിരി പോൽ മെലിഞ്ഞുണങ്ങിടണം?
 ഇല്ല, ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നില്ല വെട്ടം
 തെളിച്ചിരുൾ കീറിയുദിക്കുവാനിപ്പൊഴും
 നാടിന്റെ നാറുന്ന, നീറുന്ന നൂറു നൂ -
 റായിരം പീരത്തരങ്ങളോ കാണുവാൻ.
 അല്ലയെൻ കിരണോർജമന്നമായ് മാറുന്ന
 പുല്ലും മരങ്ങളും കാനനച്ചോലയും
 എല്ലാം നശിച്ചു തരിശാ,യതു കാൺമാ -
 നില്ല മനക്കരുത്തെന്നതലാവുമോ?
 അല്ലെങ്കിലിന്നാടിനന്ത:പുരങ്ങളിൽ
 നിന്നയരുന്ന ദുർഗന്ധം ഭയന്നു തൻ

നാസരന്ത്രങ്ങൾ തൻ പാലം ബലം കുറ -
 വെന്നു കരുതി വരാനായ് മടിച്ചുവോ?
 അന്നൊരു നാളിലാ പട്ടണ മധ്യത്തി -
 ലൊന്നുദിച്ചെന്നൊരു പാതിരാ നേരത്ത്
 കണ്ടു ഞെട്ടിത്തരിച്ചന്തിച്ചു നിന്നു പോ -
 യുണ്ട് മേലാളരാ വേശ്യപ്പുരക്കലായ് !
 അരിയില്ല, നെൽവയലേലയില്ലി, നാർക്ക-
 മറിയില്ല നൻമേനി വിത്തിറക്കീടുവാൻ
 പറയില്ല, മുറമില്ല, വീശുവാൻ കാറ്റില്ല
 ചെറു നാഴിയില്ലിനളന്നെടുക്കാൻ !
 പൂവിളിയില്ലിന്ന്, പൂക്കളമില്ലിന്ന്,
 പൂരമില്ല, പൂർവ ഗരിമയിലൊട്ടുമേ,
 പൂത്തുലഞ്ഞീടാനിലഞ്ഞിയില്ല - നല്ല
 പൂത്തുമ്പിയില്ല, പൂമ്പാറ്റയില്ല !
 ഓണമില്ലി, നോട്ടുകിണ്ടിയില്ല, തെ -
 ണോലയി, ലോമൽക്കിളികളില്ല,
 ഓമനിക്കാൻ മയിൽപ്പീലിയില്ലാർക്കുമൊ -
 നോർത്തു ചിരിക്കുവാൻ നേരമില്ല!

കൊല്ലം കൊലയും കഴുത്തുറപ്പും വെട്ടു -
 മല്ലും പകലും നിറഞ്ഞൊരീ ഭൂമിയിൽ
 പല്ലു കൊഴിക്കലും മുണ്ടുരിഞ്ഞീടലും ...
 ഇല്ല ഞാൻ കാഴ്ചകൾ കണ്ടുണരാൻ...!!

ജക് ഫുഡും ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളും

(നാരോക്കാവ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് അംഗങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾക്ക് Dr നിർമ്മൽ മറുപടി നൽകിയപ്പോൾ)

ഭക്ഷണമില്ലാതെ നമുക്ക് ജീവിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. നാഗരികതയും, പാശ്ചാത്യ സ്വാധീനങ്ങളും നമ്മുടെ ഭക്ഷണ രീതിയെ വളരെ അധികം മാറ്റിയിരിക്കുന്നു. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നമ്മൾ ജക് ഫുഡിന്റെയും, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റെയും ആരാധകരാണ് . ജക് ഫുഡ്സ് മലയാളികളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഇവ ഉയർത്തുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പലപ്പോഴും നമ്മൾ ബോധവാന്മാരല്ല. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഡിസ്ലിപിഡീമിയ, ഹൃദ്രോഗം, കാൻസർ എന്നിവ മലയാളികളുടെ ഇടയിൽ കൂടി വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ജക് ഫുഡ് ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ പറ്റി ഒരു ബോധവൽക്കരണം ആവശ്യമാണ് .

→ ചോദ്യം:എന്താണ് ജക് ഫുഡ്?

പോഷകമൂല്യം തീരെ ഇല്ലാത്ത ഭക്ഷണമാണ് ജക് ഫുഡ്. വളരെ ഉയർന്ന അളവിലുള്ള കലോറി, ഉപ്പ്,പഞ്ചസാര, അപൂരിത കൊഴുപ്പ് , തീരെ കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള നാരുകൾ , പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റമിൻ , മൈക്രോ ന്യൂട്രിയൻറ്സ് എന്നിവയാണ് ഇത്തരം

ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത.

→ ചോദ്യം:എന്താണ് ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ ആകർഷണീയത? ടേസ്റ്റ് ആണ് ഏറ്റവും വലിയ ആകർഷണീയത. സാധാരണ നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളെക്കാൾ രുചി കൂടുതലാണ്. ആവശ്യത്തിൽ കൂടിയ അളവിലുള്ള ഉപ്പും, പഞ്ചസാരയും, എണ്ണയും ,കൃത്രിമ നിറങ്ങളും കൃത്രിമ രുചിയും ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ ആകർഷണീയത കൂട്ടുന്നു. പിന്നെ പരസ്യം ചെയ്യുന്നത് ചെറിയ കുട്ടികളുടെ വരെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റുന്ന രീതിയിലാണ്. ഇതെല്ലാം കൂടി കുട്ടികളെ അഡിക്റ്റഡ് ആക്കുന്നു.

→ ചോദ്യം:ഏതൊക്കെയാണ് ജങ്ക് ഫുഡ്സ് ? പലപ്പോഴും ജങ്ക് ഫുഡ് എന്നുപറഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്ക് വരുന്നത് ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ആണ്. അത്തരം ഭക്ഷണം മാത്രമല്ല, പലപ്പോഴും എളുപ്പത്തിൽ വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ വരെ ഇതിലുണ്ട് . സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ്, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, ബർഗർ, പിസ, നൂഡിൽസ്, ഫ്രൈഞ്ച് ഫ്രൈ, പൊട്ടറ്റോ ചിപ്സ് , ഐസ് ക്രീം, മിട്ടായികൾ, വൈറ്റ് ബ്രെഡ്, sugar Flavoured cornflakes, പായ്ക്കറ്റിലാക്കിയ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ, പൊറോട്ട തുടങ്ങിയവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

→ ചോദ്യം:എന്തുകൊണ്ട് ജങ്ക് ഫുഡ് പാടിലു? ഒട്ടനവധി ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നതായി പല പഠനങ്ങളും തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

→ ചോദ്യം:എന്തൊക്കെയാണ് ജങ്ക് ഫുഡ് കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ട് കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാവുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ?

1. പൊണ്ണത്തടി - കൂടുതലായി ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഭാവിയിൽ

പ്രമേഹം,പ്രഷർ,ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷിപാതം, എല്ലുകളുടെയും, ജോയിന്റ് കളുടെയും വേഗത്തിലുള്ള തേയ്മാനം, കിഡ്നി രോഗങ്ങൾ, ഫാറ്റി ലിവർ , ഉദരരോഗങ്ങൾ, PCOD, ഉദര ക്യാൻസർ എന്നിവ നേരത്തെ വരാം.

2. ബൗദ്ധിക വളർച്ച - ഓർമയെയും ഉണർവിനും നിയന്ത്രിക്കുന്ന hippocampus എന്ന തലച്ചോറിലെ ഭാഗത്തിന്റെ

ബന്ധിക്കുന്നതുവഴി കുട്ടികളിൽ ഓർമകുറവ്, പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കം പോവുക , പഠന പാഠ്യേതര കാര്യങ്ങളിൽ താൽപര്യം കുറയുക തുടങ്ങിയവ കണ്ടുവരുന്നു.

3. ശാരീരിക വളർച്ച - ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിറ്റാമിനുകളും, പ്രോട്ടീനും കിട്ടാത്തത് മൂലം വളർച്ചകുറവു കണ്ടുവരുന്നു .

പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തേയും ബാധിക്കും.

4. മാനസികാരോഗ്യം - തുടർച്ചയായി കഴിക്കുന്നവരിൽ

- 1) depression, ക്ഷമയില്ലായ്മ, attention deficit എന്നിവ കണ്ടുവരുന്നു.

→ ചോദ്യം:എന്താണ് ഇതിന് പരിഹാരം?

കുട്ടികൾക്ക് ഇപ്പോഴും അവരുടെ മുതിർന്നവരാണ് മാതൃക. വീട്ടിൽ

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാതെ സ്ഥിരമായി ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണം , ബേക്കറി ഭക്ഷണം, ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് തുടങ്ങിയവ പാഴ്ൽ മേടിക്കുന്നതോ പോയി കഴിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.

ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് ഒഴിവാക്കുക. പകരം ഫലങ്ങൾ കഴിക്കുക. ബേക്കറി പദാർത്ഥങ്ങളും മറ്റും വാങ്ങുമ്പോൾ നോ ട്രാൻസ് ഫാറ്റ് നോക്കി വാങ്ങുക.വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ നോൺ വെജ് വിഭവങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.ഭക്ഷണം കൃത്യ സമയത്ത് കഴിക്കാൻ ശീലിക്കുക. പലപ്പോഴും സമയത്തിന് കഴിക്കാത്തത് ജങ്ക് ഫുഡ് മേടിച്ചു കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും.വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അവശ്യത്തിന് മാത്രം എണ്ണ, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. സസ്യഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കുക. അരിഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ വെള്ള അരി ഒഴിവാക്കുക.ടിവി കണ്ടുകൊണ്ട് കഴിക്കുന്ന ശീലം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിർത്തുക. ഇത് സാധാരണയിൽ കൂടുതലായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഇടയാക്കും.കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക. 30- 45 minutes രാവിലെ ചെയ്യുന്നത് അഭികാമ്യം.

Dr NIRMAL MATHEW ALEX
MBBS , MD (GENERAL MEDICINE)
GENERAL PHYSICIAN
GOVT HEALTH CENTER
KAPPUKUNNU ,
WAYANAD



മൊബൈൽ ഫോൺ

സ്വാദിർ സ്വാലിഹ്

കുഞ്ഞിനെ പോലെ എടുത്തവനെ
 പഞ്ഞിയെ പോലെ തൊട്ടവനെ
 കളികൾ എല്ലാം അവനിൽ കണ്ടു
 നാമെങ്ങ് പോയാലും അവനുമുണ്ട്
 എന്റെ കീഴയാണവന്റെ ഇരിപ്പിടം
 ഗാനങ്ങൾ എല്ലാം അവനിൽ കേൾക്കാം
 കത്തുകൾ അവനിൽ അയക്കാം
 അപകട വേളയിൽ രക്ഷയുമാണവൻ
 നന്മക്കും തിന്മക്കും ഉപകാരമാണവൻ
 ഇത്തിരിപ്പോന്ന ഒരു കുഞ്ഞനാണവൻ



മഴ

Akhila T. S

ജീവിതത്തിൽ പ്രതീക്ഷകൾകുത്തി ഒലിച്ചുപോയ
 മഴക്കാലമായിരുന്നു കടന്നു പോയത്. കുത്തിയൊലിക്കുന്ന
 മഴവെള്ളത്തെ നോക്കികണ്ണനീർ പൊഴിക്കുമ്പോൾ,
 കൊടും കാറ്റിൽ ആടി ഉലയുന്ന സ്വപ്നങ്ങളെ നോക്കി
 ഇനി എങ്ങനെ? എന്തിന്? എന്ന് ആലോചിച്ച്
 വിങ്ങിയിരിക്കുമ്പോഴാണ് മഴ മാറി വെയിൽ
 തെളിഞ്ഞത്. ദിവസങ്ങൾ കടന്നു പോയി. കുത്തിജ്വലിക്കുന്ന
 സൂര്യൻ മണ്ണിനെ ഊഷ്മരദ്രുമിയാക്കിയപ്പോൾ വീണ്ടും ഒരു
 വിചിന്തനം - വീണ്ടും ഒരു മഴ പെയ്തുകിട്ടിൽ..... മഴയെക്കുറിച്ച് ഒരു
 പൂഴ് പറഞ്ഞതിങ്ങനെ... മഴ വരുമ്പോൾ ഞാൻ ആർത്തിരമ്പി
 ഒഴുകും. പിന്നെ നിശബ്ദമായി ഒഴുകും. ഒടുവിൽ ഒഴുകിയ വഴികൾ
 വിസ്മൃതിയിലായതറിയാതെ
 സമുദ്രത്തിന്റെ മടിത്തട്ടിൽ
 എരിഞ്ഞടങ്ങും.. പെയ്യുന്ന മഴ ഒരു
 ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ്.
 ചിന്തേരിടാൻ ഒരു ചിന്തയായി ഇത്
 എന്നും ഓർമ്മകളിൽ
 നിലനിൽക്കട്ടെ.



പുഴയൊക്കുന്ന വഴികൾ

ഷിംന ഷെറിൻ

ഞാനൊഴുകുന്ന വഴികളെല്ലാം
നീ തടഞ്ഞുവെച്ചപ്പോൾ
എന്തേ ഓർത്തതില്ല
നീ കാത്തു വെച്ച
വഴികളെല്ലാം ഞാൻ സ്വന്തമാക്കുമെന്ന്
നിൻ കരങ്ങളാലെ റിയപ്പെടുന്ന തെല്ലാം
പരിഭവം കൂടാതെ ഇടനെഞ്ചിൽ
ഏറ്റുവാങ്ങിയപ്പോഴും
എന്തേ നീ ഓർത്തതില്ല
ഒരിക്കലേങ്കിലും നിൻ
കാൽച്ചവട്ടിലായ്
ഞാനത് സമർപ്പിക്കുമെന്ന്
എല്ലാം ക്ഷമിക്കുന്നൊരമ്മയായ്
ഞാൻ മാറിയപ്പോഴും
നിന്റെ സ്വാർത്ഥതക്ക് വേണ്ടി
അമ്മയുടെ നാശത്തിന് വേണ്ടി
നീ പ്രയത്നിച്ചപ്പോഴും

എന്തേ നീ ഓർത്തതില്ല
 ഞാൻ നിന്റെ അമ്മയാണെന്ന്
 നിന്റെ നിലനിൽപ്പ്
 അതെന്നിലൂടെയാണെന്ന്
 നീ നിൽക്കുന്ന ഈ നീല
 ഗ്രഹത്തിനും എന്റെ
 നിൽപ്പില്ലെങ്കിൽ ജീവനിലും
 എന്നറിഞ്ഞിട്ടുമെന്തേ
 എന്റെ ശ്വാസം നീ എടുക്കുന്നത്
 ഞാനെന്ന പുഴയൊഴുകുന്ന

വഴികളിൽ തടസ്സമായി നീ മാറിയപ്പോൾ
 നീ നെയ്യ് കൂട്ടിയ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക്
 മീതെ ഞാനൊഴുകിയപ്പോൾ
 എന്നിട്ടുമെന്തേ നീ കരുതുന്നതില്ല
 നിന്റെ പ്രവർത്തിയുടെ ഫലമാണിതെന്ന്
 അപ്പോഴും പരിഭവം പറയുന്നത്
 പുഴ ഗതി മാറി ഒഴുകിയെന്ന്...

സ്റ്റഡന്റ് പോലീസ് കേഡറ്റ്



പൗരബോധവും ലക്ഷ്യബോധവും, സാമൂഹിക പതിബദ്ധതയും സേവന സന്നദ്ധതയുമുള്ള ഒരു യുവജനതയെ വാർത്തെടുക്കുന്നതിനും, നിയമത്തെ അംഗീകരിക്കുകയും , അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സമൂഹത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും, വിദ്യാർത്ഥികളിൽ പൗരബോധം, സമത്വ ബോധം, മതേതര വീക്ഷണം, അന്വേഷണത്വം, നിരീക്ഷണപാടവും, നേത്യത്വശേഷി, സാഹസിക മനോഭാവം എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും വേണ്ടി രൂപീകരിച്ച കേരള ആഭ്യന്തര വകുപ്പിന്റെ SPC പദ്ധതി നാരോക്കാവ് ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. വഴിക്കടവ് പഞ്ചായത്തിൽ SPC പദ്ധതി അനുവദിച്ച ഏക വിദ്യാലയമാണ് നാരോക്കാവ് സ്കൂൾ .44 ആൺകുട്ടി കളും 44 പെൺകുട്ടികളും എസ്.പി.സി പദ്ധതിയിൽ അംഗങ്ങളാണ്.

പരിസര ശുചിത്വം ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ

സിസിമോൾ ജോർജ്ജ്
HST (Nat Science)

നമ്മുടെ പരിസരവും ജലസ്രോതസ്സുകളും നമ്മൾ തന്നെ മലിനമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് കാണപ്പെടുന്ന എലിപ്പനി, ഡങ്കിപ്പനി, കോളറ, വയറിളക്കം ,മലമ്പനി തുടങ്ങിയ പലരോഗങ്ങൾക്കും കാരണം ശുചിത്വ ശകലങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തതയാണ്. മണ്ണിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ വേരുകൾ വഴി സസ്യങ്ങൾ വലിച്ചെടുത്ത് സസ്യങ്ങൾക്കും അവയെ ഭക്ഷിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്കും രോഗങ്ങൾ വരാം. മാലിന്യങ്ങൾ മണ്ണിലെത്തി ഭൂഗർഭജല സ്രോതസ്സുകളെയും മലിനപ്പെടുത്താം. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന ഭൂമി മറ്റുള്ളവരുടേയും കൂടിയാണ് .അടുത്ത തലമുറക്കും ജീവിക്കേണ്ടതാണ്. നമ്മുടെ വായുവും മണ്ണും നമ്മൾ തന്നെ സംരക്ഷിക്കണം. നമ്മുടെ വിവേകശൂന്യമായ പെരുമാറ്റം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധിയെ നേരിടാൻ എല്ലാവരുംമാരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണം. വരും തലമുറയ്ക്ക് മാതൃകയാവണം പരിസരം മലിനമാകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരുടെയും കടമയാണ്.

മാലിന്യം - ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- മാലിന്യങ്ങൾ ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കണം. വീട്ടിൽ തന്നെ ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ്, കമ്പോസിറ്റിംഗ് നിർമ്മിക്കുന്നത് ഇതിനു ഒരു പരിഹാരമാണ്
- വീട്ടിൽ മാലിന്യങ്ങൾ അഴുക്കുന്നതും അഴുക്കാത്തതും രണ്ടായി തരം തിരിച്ചു സൂക്ഷിക്കണം
- ഇണിസഞ്ചികൾ കഴുകി വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുക
- പ്ലാസ്റ്റിക് ഒരിക്കലും കത്തിക്കുകയോ വലിച്ചെറിയുകയോ ചെയ്യാരുത്- വീട്ടിലും സ്കൂളിലും ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കുക



അപരിചിതൻ

തൻഹ എം. ഐ

ആരാണയാൾ: ഇരുട്ടിന്റെ അഗാധതയിൽ ആളുടെ മുഖം തെളിഞ്ഞില്ല. ഇരുട്ടിന്റെ അഗാധതയിൽ തോരാ മഴയത്ത് തനിക്ക് രക്ഷയായി വന്ന കൈകൾ ആരുടേതാണ്? ഓർമ്മ വരുന്നില്ല. താൻ ഇപ്പോൾ എവിടെയാണ്. ചുറ്റും ചില കലപിലകൾ മാത്രം. സൂളിന്റെ മുകളിലുള്ള ദുരിതാശ്വാസക്യാമ്പിൽ ഇരുന്നു അമ്മു ചിന്തിക്കുകയാണ്. തന്റെ നേർക്ക് ആരോ വരുന്നുണ്ട്. അവളുടെ ചിന്തകളെ തട്ടിയുണർത്തി കൊണ്ട് അയാൾ ഒരു പൊതി നീട്ടി. ഭക്ഷണപ്പൊതിയാണ് വിശപ്പ് ഉണ്ടെങ്കിലും ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ അവൾ എന്തൊക്കെയോ ചിന്തിച്ചു. അമ്മ എവിടെയാണ്? ആ ആർ കൂട്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ അവൾ അമ്മയെ തപ്പി. എല്ലാവരും എന്തിനാണ് കരയുന്നത്.

പതിയെ പതിയെ അവൾ എല്ലാം ഓർത്തു തുടങ്ങി. അതെ, അവൾ വീട്ടിൽ അമ്മയെ കാത്തിരിക്കുകയായിരുന്നു. മഴയുണ്ടായിരുന്നു. അത്ര മാത്രമേ ഓർമ്മയുള്ളൂ. പിന്നീട് എന്താണ് സംഭവിച്ചത്. അമ്മ എവിടെയായിരിക്കും? അവൾക്കും കരയാൻ തോന്നി.

അതെ, ഓർമ്മവെച്ച നാൾ മുതൽ അവൾ കരഞ്ഞിട്ടേയുള്ളൂ. ചിരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ജനിക്കും മുമ്പേ അച്ഛൻ ഓർമ്മയായി.

പിന്നീട് വളരെ കഷ്ടപ്പാടോടെ വളർന്നു. അമ്മയ്ക്ക് അസുഖമാണ്. എന്താണെന്ന് അവൾക്ക് അറിയില്ല. ഇപ്പോഴാണ് അമ്മ ജോലിക്ക് പോയി ജീവിതം കരകയറി വരുകയായിരുന്നു. അതിനിടയിൽ ഇതെന്താണെന്ന് അവൾക്കറിയില്ല.

പെട്ടെന്ന് അമ്മുവിനെ ആരോ വന്നു വിളിച്ചു. അവൾ അയാൾക്ക് പിറകെ നടന്നു. ഒരു പേപ്പറിൽ ഒപ്പിട്ടു കൊടുത്തു. ബന്ധുക്കൾ മരണപ്പെട്ടവർക്കുള്ള നഷ്ടപരിഹാരം ആണെന്ന് ആരോ പറഞ്ഞു കേട്ടു. അതിന് തന്റെ ആരാണ് മരണപ്പെട്ടത്, അമ്മ!

മഴ കുറഞ്ഞു. എല്ലാവരും പോയിതുടങ്ങി. ഇനി എങ്ങോട്ട് പോകണമെന്നറിയാതെ അവൾ വിതുമ്പി. ജീവിക്കണം. അത്രമാത്രം. തളരാത്ത മനസ്സും ക്ഷയിക്കാത്ത ശരീരവുമായി അവൾ നടന്നു. പുതിയ പ്രതീക്ഷയോടെ അവളോർത്തു ആരായിരുന്നു തന്നെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കൈ പിടിച്ചയാൾ? ആരാണയാൾ? ആരാണ് ആ അപരിചിതൻ? അതെ! അവൾ ചിന്തയ്ക്ക് വിരാമമിട്ട് അയാൾക്ക് ഒരു പേരിട്ടു അപരിചിതൻ!....

രസതന്ത്രത്തിലെ ആവർത്തന പട്ടികയുടെ പ്രാധാന്യം

അലീന തോമസ്

"ഇതിൽ ഉള്ളത് മറ്റെവിടെയും കണ്ടെക്കാം എന്നാൽ ഇതിലില്ലാത്തത് മറ്റെവിടെയും കണ്ടെത്തണം എന്നില്ല" മഹാഭാരതം എന്ന ഇതിഹാസത്തെ കുറിച്ചുള്ള വ്യാസമഹർഷിയുടെ വാക്കുകളാണിത് .

ഈ വിശേഷണത്തിന് അർഹമായ ഒന്ന് ശാസ്ത്രത്തിൽ ഉണ്ട്. പീരിയോഡിക് ടേബിൾ അഥവാ ആവർത്തന പട്ടിക

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ കോടാനുകോടി നക്ഷത്രങ്ങളെയും ഗ്രഹങ്ങളെയും മറ്റു അതിനെ മണ്ണും വായുവും വെള്ളവും മനുഷ്യനും മരങ്ങളും മൃഗങ്ങളും എല്ലാം അടങ്ങുന്ന സകലതിനെയും അടിസ്ഥാനം മൂലകങ്ങളെ യാണ് ഇനി പട്ടികയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നത്. 1869 ൽ ജനിച്ച 150 വയസ്സിലേക്ക് കടന്നിട്ടും ചുറ്റുചുറ്റുക്കോടെ നിൽക്കുന്ന ആവർത്തന പട്ടികയാണ് ഇതും രസതന്ത്രത്തിന് അടിസ്ഥാനശില.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ പട്ടിക ഏത് എന്ന്

ചോദ്യത്തിന് ഒറ്റ ഉത്തരമേയുള്ളൂ പിരിയോടിക് ടേബിൾ അഥവാ ആവർത്തന പട്ടിക. പ്രപഞ്ച വസ്തുതകളെ രഹസ്യങ്ങളിലേക്ക് ഇറക്കുന്ന വാതിൽ ആണിത്. ഇന്നോളം അറിയപ്പെട്ട എല്ലാ മൂലകങ്ങളും(118 എണ്ണം) അടുക്കി വെച്ച ഈ പട്ടികയെ പ്രപഞ്ചത്തിലെ സാമ്പിൾ എന്ന് വിളിക്കാം ഭൂമിയിലും അതിനപ്പുറമുള്ള പ്രപഞ്ച വസ്തുക്കളുടെ സ്വഭാവം പ്രത്യേകതകൾ എന്നിവയൊക്കെ പ്രവചിക്കാൻ ഇത് ഗവേഷകരെ സഹായിക്കുന്നു

150 വർഷം മുമ്പ് ദിമിത്രി ഇവാനോവിച്ച് മെൻഡലീഫ് എന്ന റഷ്യൻ രസതന്ത്രജ്ഞൻ ചിതറി കിടന്നിരുന്നു മൂലകങ്ങളെ അവയുടെ ചില പ്രത്യേകതകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അടുക്കി വെച്ചപ്പോൾ അത് ആധുനിക രസതന്ത്രത്തിലെ അടിത്തറയായി മാറി പിന്നീടങ്ങോട്ട് രസതന്ത്രത്തിൽ ഉണ്ടായ സകല നേട്ടങ്ങളുടെയും പിന്നാലെ സൂത്രധാരനായ ഈ പട്ടിക നിലനിന്നു. ഇപ്പോഴും അത് അങ്ങനെ തന്നെ തുടരുന്നു. രസതന്ത്രത്തിന് ഒപ്പം ഭൗതിക ശാസ്ത്രത്തിനും ജീവശാസ്ത്രത്തിലെ യുമൊക്കെ നേട്ടങ്ങളിൽ ഈ പട്ടിക കാര്യമായ പങ്കു വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജീവശാസ്ത്രത്തിൽ ഡാർവിനെ പരിണാമ സിദ്ധാന്തത്തിനും ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിൽ ഗുരുത്വാകർഷണ നിയമത്തിനു തുല്യമാണ് പിരിയോടിക് ടേബിൾ. ശാസ്ത്രലോകത്തിന് ഒട്ടനവധി സംഭാവനകൾ നൽകിയ ആവർത്തനപ്പട്ടിക. ഇന്നും ധാരാളം കണ്ടുപിടുത്തങ്ങൾ സഹായി ആയി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

118 മൂലകങ്ങൾ അടങ്ങുന്ന ഈ ആവർത്തനപ്പട്ടികയിൽ വാതകങ്ങളും ദ്രാവകങ്ങളും ലോഹങ്ങളും ലോഹങ്ങളും എല്ലാം

അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആവർത്തന പട്ടികയുടെ കർത്താവായ മെൻഡലീവ് തന്റെ കഠിന പരിശ്രമത്തിന് ശേഷമാണ് ഇത് രൂപകല്പന ചെയ്ത് നോബൽ സമ്മാനത്തിന് അദ്ദേഹത്തെ തിരഞ്ഞെടുത്തു എങ്കിലും കേവലം ഒരു വോട്ടിന് അദ്ദേഹം പുറത്താക്കപ്പെട്ടു പിന്നീട് അദ്ദേഹത്തിന് സമ്മാനം നൽകാൻ തീരുമാനിച്ച അപ്പോഴേക്കും തന്റെ 72 വയസ്സിൽ അദ്ദേഹം മരണമടഞ്ഞു അദ്ദേഹത്തോടുള്ള ആദരസൂചകമായി 101 മൂലകത്തിന് mendeleevium എന്നാണ് പേര് നൽകിയത്

ആവർത്തനപ്പട്ടികയിൽ വിവിധ ബ്ലോക്കുകളായി മൂലകങ്ങളെ വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നത് s, p, d, എന്നീ ബ്ലോക്കുകൾ ഓരോ ബ്ലോക്കിനും അതിന്റെ തായ് സവിശേഷതകളുണ്ട് അതിൽ s ബ്ലോക്ക് ഏറ്റവും ആദ്യത്തെ ബ്ലോക്ക് ആണ് ആൽക്കലി ലോഹങ്ങളും ആൽക്കലി എടുത്ത് ലോഹങ്ങളും ആണ് ബ്ലോക്കിൽ 1 ഉം 2 ഉം 1 ഗ്രൂപ്പുകൾ 3-12 വരെയുള്ള മൂലകങ്ങളെ സംക്രമണം വാതകങ്ങൾ എന്നാണ്

അറിയപ്പെടുന്നത് 13-18 വരെയുള്ള ബ്ലോക്കും ബ്ലോക്കിലാണ് അലസ വാതകങ്ങളുടെ കിടപ്പ് ഏറ്റവും താഴെ ഭാഗത്ത് f ബ്ലോക്കും ഈ ബ്ലോക്കിൽ ധാരാളം റേഡിയോ ആക്ടിവ് മൂലകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് . ന്യൂക്ലിയർ റിയാക്ടറുകളിൽ ഇന്ധനമായും ഇവയിൽ പല മൂലകങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു

ഉൽപ്രേരകമായി ഇതിലെ പല മൂലകങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു. 1 മുതൽ 98 വരെയുള്ള മൂലകങ്ങൾ സാധാരണയായി പ്രകൃതിയിൽ തന്നെ മറഞ്ഞിരിക്കുന്നവയാണ്. 99 മുതൽ 188 വരെയുള്ള മൂലകങ്ങളാണ് ലബോറട്ടറികളിൽ ഉൽപാദിപ്പിച്ചു

കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

ആവർത്തന പട്ടികയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഇലക്ട്രോ പോസിറ്റിവിറ്റി കൂടിയ മൂലകമാണ് ഫ്രാൻസിയം. അതുപോലെ തന്നെ ഏറ്റവും റിയാലിറ്റി കൂടിയ മൂലകമാണ് ഫ്ലൂറിൻ .

ലോകത്തെ വിസ്മയിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒട്ടനേകം കണ്ടുപിടുത്തങ്ങൾ ഇനിയും ലോകനന്മയ്ക്കായി ഭവിക്കട്ടെ. നമ്മുക്ക് വേണ്ടി മാത്രം ശാസ്ത്രത്തെ നിയോഗിക്കുക യന്ത്സീനിന്റെ തിയറി തെറ്റായ രീതിയിൽ വിനിയോഗിച്ചത് പോലെ ഇനിയും ഉണ്ടാവാതിരിക്കട്ടെ ആവർത്തന പട്ടികയുടെ വർഷമായ 2019 നമ്മുടെ വർഷമായി നമുക്ക് കണക്കാക്കാം ആവർത്തന പട്ടിക ഇനിയും ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കട്ടെ....



മഴയ്ക്കു ശേഷം

ഷിംനഷെറിൻ

രാത്രിയിൽ ഏറെ വൈകിയിട്ടും ചിമ്മിനി വിളക്കിന്റെ മങ്ങിയ വെളിച്ചത്തിൽ ഇരുന്നു. ഈ രാത്രി പുലരുമ്പോൾ ഞാൻ ഉണ്ടാവുമോ എന്നൊരു ഉറപ്പ് ഇല്ലാതെ മഴതോർന്ന അതിനുശേഷം സ്റ്റീൽ പാത്രങ്ങൾ വെള്ളം ഇറ്റി വീഴുന്ന ശബ്ദവും ചീവീടിന്റെ മാക്രി കളുടെയും അരോചകമായ ശബ്ദവും ഒഴിച്ച് നിശബ്ദത തളം കെട്ടികിടന്നു. രാത്രിയുടെ ഉറക്കമില്ലാത്ത യാമങ്ങളിൽ എല്ലാം ഇപ്പോൾ തകർന്നു വീഴുമോ എന്ന പേടിയോടെ ആരെയോ പ്രതീക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് പതിയെ നിദ്ര അവളെ തഴുകി. രാവിലെ സൂര്യകിരണം മുഖത്ത് വന്ന പതിച്ച അപ്പോഴാണ് അവൾ കണ്ണു തുറന്നത്. അഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന മുടി വാരികെട്ടി കോട്ടുവായിട്ടുകൊണ്ട് അവൾ മുറ്റത്തേക്കിറങ്ങി. ഒരു യുദ്ധം കഴിഞ്ഞതുപോലെ തലങ്ങും വിലങ്ങും വേരറ്റു വീണ മരങ്ങൾ. അച്ഛൻ ഇനിയും വന്നിട്ടില്ല. മഴയുടെ ഭീകരത മുറ്റത്തിന് കോലം

കണ്ട് മനസ്സിലാക്കിയ അവൾ ഒരു നടുക്കത്തോടെ ഓർത്തു. കഴിഞ്ഞവർഷം ഇതുപോലെ ഒരു മഴയിൽ അവൾക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടതാണ് അമ്മയും കൂടെപ്പിറപ്പിനെയും. അന്ന് ബാക്കിയായത് അവളും അവളുടെ അച്ഛനും മാത്രം. അതും അവൾ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ആയതുകൊണ്ട് മാത്രം.

" മോളേ..... മീരേ....." എന്നുള്ള വിളിയാണ് അവളെ ചിന്തയിൽ നിന്ന് ഉണർത്തിയത്." എന്തുപറ്റി എന്റെ കുട്ടിക്ക്" എന്നുള്ള ചോദ്യത്തിന് മറുപടി എന്നോണം അച്ഛന്റെ മാറിലേക്ക് ചാഞ്ഞു മീര." അച്ഛാ..... നമുക്ക് ഇവിടുന്ന് പോവാം. ശപിക്കപ്പെട്ട ഈ മണ്ണിൽ ഇനി നിൽക്കണ്ട." തേങ്ങലുകൾ കിടയിൽ എങ്ങനെയോ അവൾ പറഞ്ഞൊപ്പിച്ചു

" മീരേ..... നീ ഇത് ഏതു ലോകത്താ." നിർമ്മലാമ്മയുടെ വിളിയാണ് വിളിയാണ് അവളെ സ്വപ്നലോകത്തിൽ നിന്നും ഉണർത്തിയത്." എന്താമ്മാ... " അവളുടെ ചോദ്യത്തിന് തലയിൽ ഒന്ന് തലോടി, നെറുകയിലൊരു മുത്തം കൊടുത്ത നിർമ്മലാമ്മ പറഞ്ഞു: മോളേ കഴിഞ്ഞത് ഓർത്തു കരഞ്ഞത് കൊണ്ട് അവ നമുക്ക് തിരിച്ചു കിട്ടണം എന്നില്ല. മോളുടെ ഇതുപോലെതന്നെയല്ലേ ഞാനും. കരഞ്ഞത് കൊണ്ടോ തളർന്ന ഇരിക്കുന്നത് കൊണ്ടോ കാര്യമില്ല." നിർമ്മലയുടെ വാക്കുകൾ ഒരു ആശ്വാസമായിതോന്നി അവൾക്ക്. നാടു വിട്ടു പോകാൻ തീരുമാനിച്ച അവരെ വിധി വീണ്ടും പരീക്ഷിച്ചു. ആവശ്യ സാധനങ്ങൾ എല്ലാം എടുത്ത് പുറത്തിറങ്ങിയ അവളോട് എന്നോ എടുക്കാൻ എന്ന് പറഞ്ഞ് അകത്ത് കയറിയ അച്ഛനെ കാത്തിരുന്ന അവൾക്ക് ലഭിച്ചത് തകർന്നുവീണ വീടിനുള്ളിൽ പെട്ട തെറിച്ച ഒരു കൈ മാത്രം ആ മഴക്കുശേഷം ബാക്കിയായത് അവൾ മാത്രം. ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന രക്തസാക്ഷിയായി.

നന്ദി... നന്ദി... നന്ദി

ഒരു എളിയ സംരംഭം കൂടി പൂർത്തീകരിക്കുകയാണ്. ഞങ്ങൾക്ക് പ്രചോദനം നൽകിയ ഒട്ടനവധി പേരുണ്ട്. എല്ലാവരോടും ഒറ്റവാക്കിൽ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. പൂർണ്ണം എന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നില്ല. തെറ്റുകുറ്റങ്ങൾ കാണാം. മൊഴിച്ചെപ്പ് ഇവിടെ പൂർണ്ണമാകുന്നു.

അൻസിൽ എം

STUDENT EDITOR



behind the magazine

