

# ST. XAVIER'S HIGH SCHOOL

**PEYAD**



# **EDITORIAL**

## **MAGAZINE EDITOR**

**ANANTHU V S**

## **STAFF EDITORS**

**MINI G R**

**BIJU G**

## **ASSOCIATE EDITOR**

**SONA F N**

## **SUB EDITORS**

**VYSHNAVI V S**

**NEKHA S SANTHOSH**

**GAYATHRI NANDA**

**SOORYADATHAN S R**

**SREEHARI**

# ചരിത്രം

BY SOORYADATHAN S R

1944 മുതൽ 1964 വരെ കൊല്ലം നീണ്ടകര സ്വദേശിയായ റൺ ഫാദർ പോൾ അവർ താൻ മിഷണറി പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി പേയാട് ഇടവകയിൽ എത്തി വിദ്യാഭ്യാസമാണ് മനുഷ്യപുരോഗതിക്ക് ആധാരം എന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിരന്തര പ്രയത്നങ്ങളുടെ ഫലമായാണ് 1950 ജൂലൈ മാസം 15 ന് പേയാട് എന്ന സ്ഥലത്ത് ഒരു യുപി ഇംഗ്ലീഷ് മീഡിയം സ്കൂൾ സ്ഥാപിതമായത് സ്കൂൾ കെട്ടിടം നിർമ്മിക്കാനുള്ള സമ്പത്ത് ഇല്ലാത്തതിനാൽ അദ്ദേഹം താമസിച്ചിരുന്ന പള്ളിയുടെ ഒരു ഭാഗം ആദ്യകാല ക്ലാസുകൾക്ക് ആയി ഉപയോഗിച്ചത് അതോടെയാണ് പേയാടിന്റേയും പരിസര പ്രദേശങ്ങളുടെയും വികസനത്തിന് നാനൂറുകിട്ടിച്ച് സ്കൂളിനെ പുരോഗതിയിലേക്കു നയിക്കുവാൻ പ്രാപ്തിയും ത്യാഗസന്നദ്ധതയുള്ള ഒരു ബിരുദധാരി തന്നെ പ്രധാന അധ്യാപകനായി വേണം എന്ന അച്ഛന്റെ നിർബന്ധപ്രകാരം ഗവൺമെന്റ് സർവ്വീസിൽ ക്ലർക്കായിരുന്ന ശ്രീ രത്നയൻ സ്കൂളിലെ പ്രധാന അധ്യാപകൻ ആയി ചുമതലയേറ്റു കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിന് പെരുകാവ് എൽ പി എസിലെ അധ്യാപകനായിരുന്ന ശ്രീ ഫ്രാൻസിസിനെ പ്രഥമ അധ്യാപകനായി നിയമിച്ചു പ്രഥമ അധ്യാപിക ശ്രീമതി സരസിജ ഭായി ആണ് ശ്രീ സൈറസ് ബ്രിട്ടോ ആയിരുന്നു ആദ്യ ഹൈസ്കൂൾ പ്രധാന അധ്യാപകൻ തുടക്കം മുതൽ തന്നെ കേരളത്തിലെ ശ്രദ്ധേയമായ വിദ്യാഭ്യാസ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഒന്നായ പേയാട് സെൻ സേവിയേഴ്സ് യുപി സ്കൂൾ 1958 ജൂൺ നാലിന് സെൻ സേവിയേഴ്സ് ഹൈസ്കൂളായി രണ്ടായിരത്തിൽ സെൻ സേവിയേഴ്സ് ഹയർസെക്കൻഡറി സ്കൂളായി ഉയർത്തപ്പെട്ടു കേരളത്തിലെ പ്രഥമ ഗവൺമെന്റ് ആയ ഇഎംഎസ് ഗവൺമെന്റ് സ്വകാര്യ മേഖലയിൽ അനുവദിച്ച ഏക ഹൈസ്കൂൾ ആയിരുന്നു ഇത്.

# Srinivasa Ramanujan



BY ANATHU V S

**Srinivasa Ramanujan FRS was an Indian mathematician who lived during the British Rule in India. Though he had almost no formal training in pure mathematics, he made substantial contributions to mathematics**

Born: 22 December 1887, Erode

Died: 26 April 1920, Kumbakonam

Award: Fellow of the Royal Society
















Education: Trinity College (1919–1920)

Parents: Komalatammal, K. Srinivasa Iyengar

# MATHEMATICS PUZZLES

BY SONAF N

$$\begin{array}{r}
 \square + \square = 14 \\
 + \quad + \\
 \square - \square = 10 \\
 \parallel \quad \parallel \\
 15 \quad 16
 \end{array}$$

	+		+		=	15	
	-		+		=	10	
	+			-		=	06
	+	 	×		=		





**AMRITHA**  
**10C**





**PROTECT OUR  
NATURE**

**ANJANA SANTHOSH**





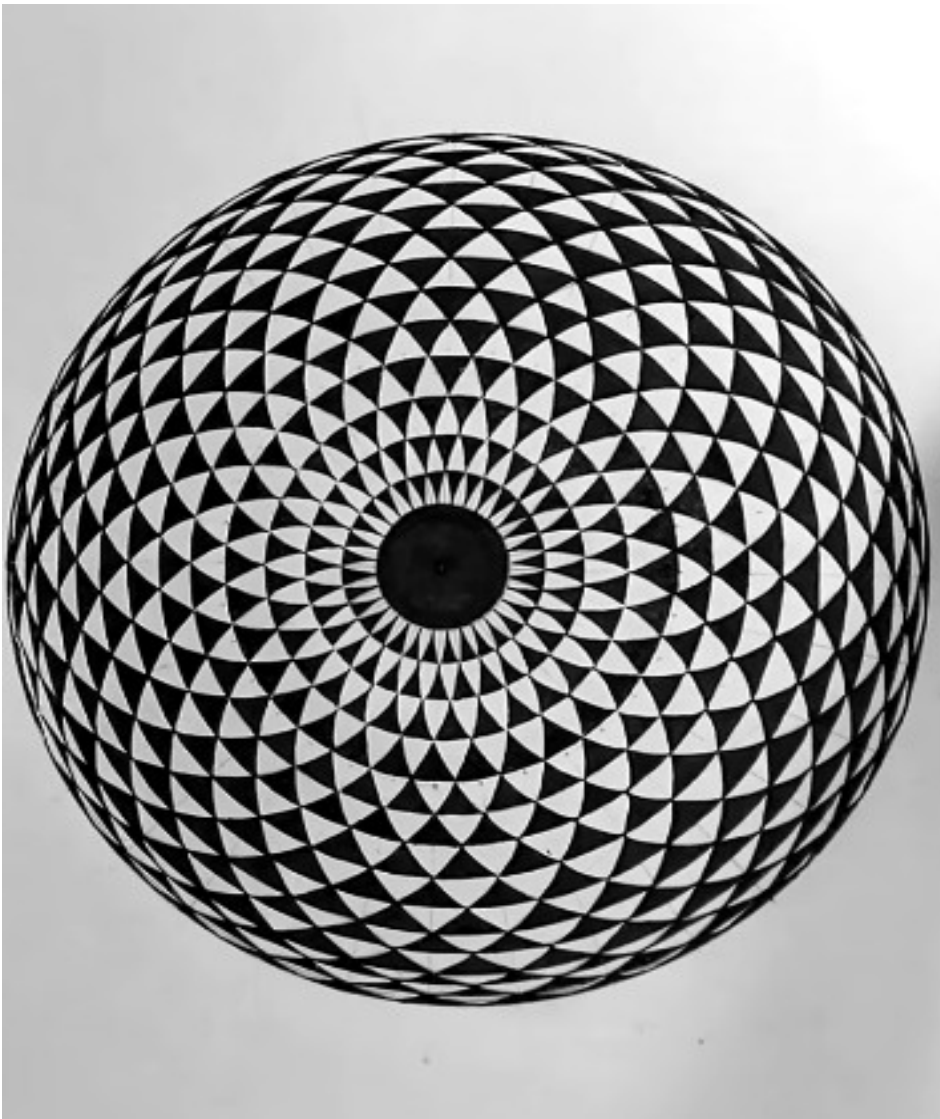
INTOXICANTES ARE ONLY FOR MONEY BUT YOU ARE NOT.

its more than suiccide

SOORYA DATHAN  
10A



# GEOMETRICAL PATTERN



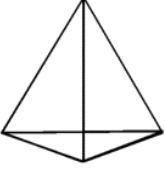
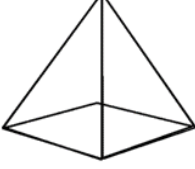
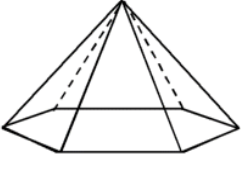
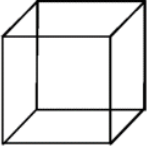
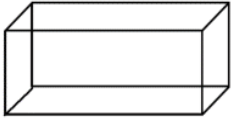
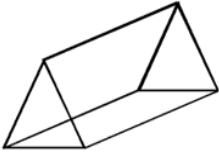
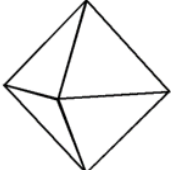
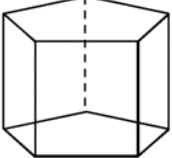
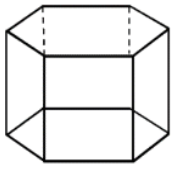
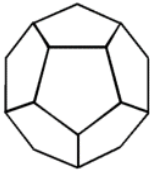

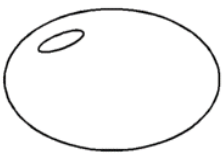
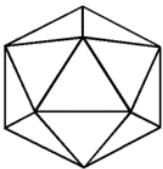

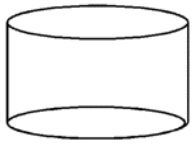
**NEKHA S SANTHOSH**

Name \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

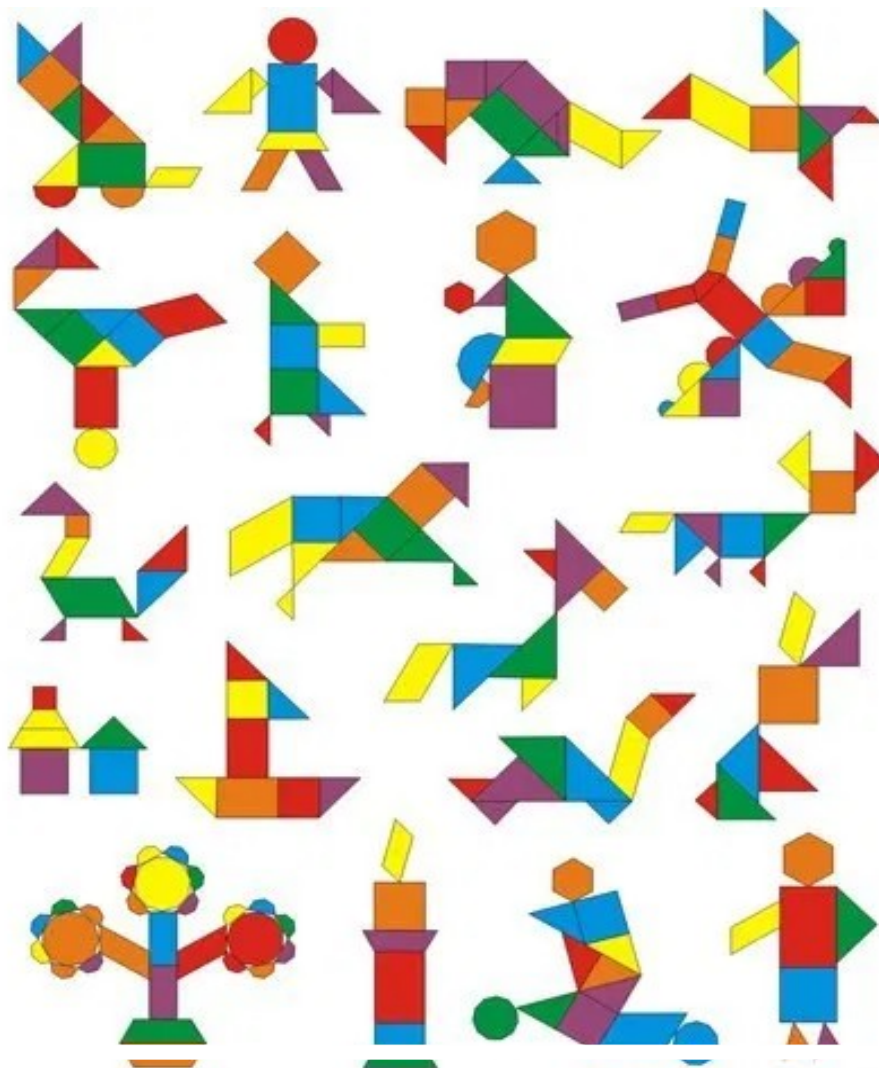


## LIST OF GEOMETRIC SHAPES 3D

		
Tetrahedron (Triangular pyramid)	Square pyramid (Square-based pyramid)	Hexagonal pyramid
		
Cube	Cuboid	Triangular prism
		
Octahedron	Pentagonal prism	Hexagonal prism
		
Dodecahedron	Sphere	Ellipsoid
		
Icosahedron	Cone	Cylinder

# TANGRAM

BY VYSHNAVI V S





## USING TRIANGLES



BY SARANYA S

# പോഷകമേന്മയില്ലാത്ത ഭക്ഷണം. - Junk food

BY SREEHARI

സ്കൂൾ പരിസരത്ത് ജങ്ക് ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ലഭ്യത തടയുവാൻ നമ്മുടെ നാട്ടിലും നിയമനിർമ്മാണം നടക്കുന്നു എന്ന് ഇയ്യുടെ വാർത്തകൾ വന്നിരുന്നല്ലോ. ജങ്ക്, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, HFSS (High in Fat, Salt, Sugar) എന്നൊക്കെ പല പേരുകളിലായി ഭക്ഷണങ്ങളെ വിലമ്പാരെ അവതരിപ്പിക്കുന്നത് നമുക്ക് പരിചിതമാണ്. ശരിക്കും ഇവ ഇത്ര പ്രശ്നക്കാരാണോ? ഇതൊക്കെ അല്ലെ മനുഷ്യന്റെ ഒരു സന്തോഷം? എന്നൊക്കെ സംശയങ്ങളും പലവർക്കുമുണ്ട്. (ഏറിയും കുറഞ്ഞും ഇതെഴുതുന്നയാൾക്കുമുണ്ട്!)

മുതലാളി, ജക ജഗ ജഗ..

## എന്താണി ജങ്ക്, എന്തിനാണി ജഗപൊഗ ?

പോഷകമേന്മ (പ്രധാനമായും കലോറി, പൂരിത ഫാറ്റുകൾ, അപൂരിത ഫാറ്റുകൾ, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ് തുടങ്ങിയവയുടെ അളവ്. പ്രോട്ടീൻ, വൈറ്റമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, നാര് തുടങ്ങിയവയുടെ ലഭ്യത എന്നിവ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി നിർണ്ണയിക്കുന്നത്), ഗുണനിലവാരം (സംസ്കരണം, പാക്കിങ്ങ്, പാകം ചെയ്യൽ, പ്രിസർവേഷൻ, തുടങ്ങിയവ), രുചിക്കൂട്ടുകളുടെ ആകർഷണീയത കൊണ്ട് വളരെയധികം അളവിൽ കഴിക്കാനുള്ള സാധ്യത, ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത നിറങ്ങളുടെയും ചേരുവകളുടെയും സാന്നിധ്യം എന്നീ ഘടകങ്ങളാണ് ഭക്ഷണം കുട്ടികൾക്ക് നല്ലതാണോ അല്ലയോ എന്ന് തിരുമാനിക്കുന്നതിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ. ഓരോ കഥാപാത്രങ്ങളായി നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം

## 1. പോഷകമേന്മയില്ലാത്ത നിർഗുണമായ ഭക്ഷണം. - Junk food

ഉയർന്ന കലോറി മൂല്യമുള്ള, പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ നിറഞ്ഞ, മധുരവും ഉപ്പും ധാരാളമുള്ള, കൂടാതെ വൈറ്റമിനുകൾ, പ്രോട്ടീനുകൾ, നാര് ,അവശ്യ ധാതുക്കൾ എന്നിവ തീർത്തും ശുഷ്കമായ ഭക്ഷണമാണ് ഈ നിരയിൽ പെടുത്തുക. ഹോട്ടലിലും ബേക്കറികളിലും മാത്രമേ ഇവ ലഭിക്കൂ എന്ന തെറ്റായ ധാരണ വ്യാപകമാണ്. ഈ രീതിയിൽ വീട്ടിൽ പാകം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണവും ജങ്കാൺ എന്നതാണ് വാസ്തവം. സമോസ, പഫ്ഫ്, ബർഗർ, നൂഡിൽസ്, ചിപ്സ്, പിസ, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, കുപ്പി പാനീയങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഭാരതത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന ജങ്ക് ഭക്ഷണങ്ങൾ. താഴെ പറയുന്നവയിൽ മിക്കതും ഇവയിൽ പെടുത്താമെങ്കിലും എടുത്തു പറയുന്നതാണ് ഓർക്കാൻ എളുപ്പം.

**3. മൂന്ന് ക- കളർ, കഫീൻ, കാർബണേറ്റഡ്...**

നിറം ചേർത്തതും, കഫീൻ ചേർത്ത ഭക്ഷണങ്ങളും പാനീയങ്ങളും നരഞ്ഞ പതയുന്നതായ കാർബണേറ്റഡ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ. കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ഇവ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു.

**3. പഞ്ചസാര ചേർത്ത് മധുരം പിടിപ്പിച്ച ജ്യൂസുകൾ- Sugar Sweetened Beverages**

**4. അതിസംസ്കരണം നടത്തിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ (Ultra Processed Food)**

ഭക്ഷണം സംസ്കരിക്കുന്നതിന് പല ദശകളുണ്ട്. ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്നത് ആദ്യത്തേത്. വിളവെടുത്ത നിലയിലുള്ള മുഴുധാന്യങ്ങൾ, തൊലി കളഞ്ഞ കടലകൾ പോലുള്ളവ.



പാകം ചെയ്യുക, ഫ്രീസ് ചെയ്യുക, കാമ്പിലാക്കുക മുതലായവ അടുത്ത ദശ.

ഇതിന് പുറമേ ഉൽപ്പാദകർ രുചിക്കൂട്ടുകൾ, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പുകൾ, പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ എന്നിവ ചേർക്കുന്നവയാണ് **Ultra Processed ഭക്ഷണം.**

ചുരുക്കത്തിൽ അന്നജം, വ്യാവസായിക ചേരുവകൾ, പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ, പഞ്ചസാര എന്നിവയാണ് ഇവയുടെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ. മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഉദാഹരണങ്ങളിൽ ചിലത് കൂടാതെ കവറുകളിൽ ലഭ്യമായ **sweetened breakfast cereals, packaged soups, chicken nuggets, hotdogs, fries** ഇങ്ങനെ ധാരാളം ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്.

ഇന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ് പീഡിയാട്രിഷൻസ് ഇതരായും ചേർത്ത് **Junk ഭക്ഷണം** എന്നതിന് പകരം ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങളെ **JUNCS (Junk foods, Ultra-processed foods, Nutritionally inappropriate foods, Caffeinated/colored/carbonated foods/beverages, and Sugar-sweetened beverages)** എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് അവബോധമുണ്ടാക്കുവാൻ ഉപയോഗപ്രദം എന്ന നിലപാടിലെത്തിയത് ശ്രദ്ധേയമായിരുന്നു.

പഞ്ചാര തിന്നു നടന്നു കണ്ടു...

വല്ലപ്പുറം കുട്ടികളുടെ സന്തോഷത്തിന് ഒരു പഹ്ലം പിസയുമൊക്കെ വാങ്ങി കൊടുക്കുന്നതിന് ഇത്ര പറയണോ എന്ന ചോദ്യം ന്യായമാണ്. പക്ഷേ ഈ വക സംഗതികളുടെ ഉപഭോഗം വല്ലപ്പോഴുമല്ല, ഏതാണ്ട് സ്ഥിരമാണ് എന്ന നിലയ്ക്കാണ് യാഥാർത്ഥ്യം യാഥാർത്ഥ്യം. കുട്ടികളിലെ പൊണ്ണുതടിയും അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങളും ഒരു സാംക്രമികരോഗം കണക്ക് സാർവ്വത്രികമായിട്ടുണ്ട്. ഭാരതം ഇതിൽ മുൻനിരയിൽ തന്നെയുണ്ട്. ഗ്രാമ

നഗര വ്യത്യാസമില്ലാതെ, സർക്കാർ സ്വകാര്യ സ്കൂൾ ഭേദമില്ലാതെ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ജങ്ക് ഭക്ഷണ ഉപഭോഗം വളരെ ഉയർന്നതാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ശരാശരി ദൈനംദിന ഊർജത്തിന്റെ പകുതിയോളം ജങ്ക് / അതിസംസ്കൃത ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത് എന്ന നിലയിലാണ് ഇതിന്റെ കഴിപ്പ് വശവും കിടപ്പ് വശവുമൊക്കെ. സ്വാഭാവികമായും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പുകൾ, പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ, സോഡിയം ഇവയുടെ ഉപഭോഗം വർദ്ധിക്കുകയും പ്രോട്ടീൻ, ഭക്ഷ്യനാർ, പൊട്ടാസിയം, അവശ്യധാതുക്കൾ, വൈറ്റമിനുകളുടെ ലഭ്യത കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

അമിതഭാരവും പൊണ്ണത്തടിയുമാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ദുഷ്യ ഫലം. അതിസംസ്കൃത (Ultra processed) ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപഭോഗവും അരവണ്ണവും തമ്മിൽ കുട്ടികളിൽ കൃത്യമായ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങളുണ്ട്. പഞ്ചസാരമയമായ പാനീയങ്ങൾ (Sugar Sweetened Beverages) ഇതിൽ പ്രധാനമായ മറ്റൊരു വില്ലനാണ്.

**ഏദയ - മെറ്റബോളിക് സംബന്ധമായ പ്രശനങ്ങൾ**

ഇത്തരം ഭക്ഷണ രീതികൾ കൊളസ്ട്രോൾ, കൊഴുപ്പ്, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് എന്നിവയുടെ രക്തത്തിലെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂട്ടുകയും നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തൂക്ക കൂടുതൽ, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, അമിതമായ കൊളസ്ട്രോൾ (വിശേഷിച്ച് ദോഷകരമായ കൊളസ്ട്രോൾ, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ്), കരൾ രോഗങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് വഴിവെട്ടുന്നു.

**സ്വഭാവ വ്യതിയാനങ്ങൾ.**

ജക് / ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് നിത്യശീലമാക്കിയ കുട്ടികളിൽ ഹൈപ്പർ ആക്റ്റിവിറ്റി പോലുള്ള ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത മാനസിക വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നതായി പഠനങ്ങളുണ്ട്.

ഇന്ത്യയിൽ ഭാഗ്യവശാൽ അത്ര കണ്ട് പ്രചാരം നേടാത്ത കഫീൻ ഉള്ള എനർജി ഡ്രിങ്കുകൾ ഉത്തേജകങ്ങളായി കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയസംബന്ധമായ അത്യാഹിതങ്ങൾക്ക് വരെ കാരണമാവുന്നുണ്ട്. പല്ലിനുണ്ടാകുന്ന കേടുകൾ പോലുള്ള ദൈനംദിന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും കുട്ടികളെ അലോസരപ്പെടുത്താൻ ഇതിടയാക്കുന്നു.

**അന്നവിചാരം കാര്യവിചാരം...**

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇത്തരം ഭക്ഷണ രീതികൾ പ്രചരിക്കുവാൻ പ്രധാനകാരണങ്ങളായി എടുത്ത് പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ കച്ചവടത്തിന് അനുകൂലമായ ജനസംഖ്യാഘടന (മൂന്നിലൊന്ന് ജനസംഖ്യ പതിനഞ്ച് വയസിൽ താഴെ; ജോലി ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണമെടുത്താൽ ഏകദേശം ലോകത്തിൽ അഞ്ചിലൊന്ന്), നഗരവൽക്കരണം, ജോലിത്തിരക്ക് (പ്രധാനമായി പഴയ ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി സ്ത്രീകളും ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ വീട്ടിൽ പാചകം ചെയ്യുന്നത് കുറയുന്നു), മധ്യവർഗം സാമ്പത്തികമായി പ്രബലമാവുകയും അണുക്കുടുംബങ്ങൾ സാധാരണമാവുകയും ചെയ്തതോടെ 'ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഭക്ഷണം പുറത്ത് നിന്നുവാം' പോലുള്ള രീതികൾ വർദ്ധിച്ചത് തുടങ്ങിയവയാണ്. ഓൺലൈൻ ഡെലിവറിയിൽ വിളിപ്പുറത്ത് വീട്ടിൽ 'പൊതി ഭക്ഷണം' എത്തുന്ന സൗകര്യം കൂടി ലഭ്യമായതോടെ കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പമായി. ഓരോ തലത്തിലും ഇതിന് നിയന്ത്രണങ്ങൾ കൊണ്ട് വരാം.



**1. സ്കൂൾ തലത്തിൽ**

മേൽപ്പറഞ്ഞ, JUNCS വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ലഭ്യത കുറയ്ക്കുക. സ്കൂൾ പരിസരത്ത് ഇവയുടെ വിൽപന നിരോധിക്കുക എന്നത് പലയിടത്തും പരിക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭാരതവും ഈ പാതയിലാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം സ്കൂളിൽ ലഭ്യമാക്കുന്ന സ്കൂൾ മിൽ രീതികൾ ചില രാജ്യങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കിയത് വിജയകരമായിട്ടുണ്ട്. കോളകൾ പോലുള്ളവ ലഭിക്കുന്ന വെൻഡിങ്ങ് മെഷീനുകൾ നീക്കം ചെയ്ത് പകരം ശുദ്ധജലം ലഭ്യമാക്കുക, സ്കൂളുകളിൽ സലാഡ് പോലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ലഭ്യമാക്കുന്ന സലാഡ് ബാറുകൾ പോലുള്ള നീക്കങ്ങൾ അമേരിക്കയിൽ വിജയം കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

**2. നയ- നിയമതലത്തിൽ**

ജൻക്സ് ട്രേണിയിൽ പെട്ട ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് നികുതി ഏർപ്പെടുത്തുന്ന നയങ്ങൾ പല രാജ്യങ്ങളും ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. 2016-ൽ കേരളം ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് 14.5% കൊടുപ്പ് നികുതി നടപാക്കി.

ലാറ്റിനമേരിക്കൻ രാജ്യങ്ങൾ, യു.എസ്, ഡെൻമാർക്ക്, ഹംഗറി, ഫ്രാൻസ് തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങൾ കൊടുപ്പ് നികുതി, ജങ്ക് ടാക്സ്, ഷുഗർ ടാക്സ് തുടങ്ങിയവ ഏർപ്പെടുത്തിയ രാജ്യങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവ ഉപഭോഗം കുറയ്ക്കാൻ എത്ര മാത്രം ഫലപ്രദമാണ് എന്നത് പക്ഷേ തർക്കവിഷയമാണ്.

ആരോഗ്യകരമായ ബദൽ എന്ന നിലയ്ക്ക് പഴം, പച്ചക്കറി ഉപഭോഗം താഴ്ന്ന സാമ്പത്തിക നിലയുള്ളവർക്കിടയിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ അവയുടെ വില സബ്സിഡൈസ് ചെയ്യുക പോലുള്ള നടപടികൾ അപൂർവ്വമായേ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളൂ താനും.

പരസ്യങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ് ഫലപ്രദമായ നീക്കമായി എടുത്ത് കാണിക്കപ്പെടുന്നത്. പരസ്യങ്ങൾക്ക് മേൽ കർശനമായ നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തുക, കുട്ടികളുടെ ടി വി -ഡിജിറ്റൽ ചാനലുകളിൽ ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പരസ്യം നിരോധിക്കുക തുടങ്ങിയ നിയമങ്ങൾ പല രാജ്യങ്ങളിലും നടപ്പിലാക്കി. പരിചിതമായ കഥാപാത്രങ്ങളെ പ്രചരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുക, പ്രശസ്തരായവരെ ബ്രാന്റ് അമ്പാസിഡർമാർ ആക്കുക തുടങ്ങിയ പരസ്യ രീതികൾ ഈ മേഖലയിൽ നിരോധിക്കപ്പെടുന്നത് ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

കുട്ടികളെ ആകർഷിക്കാൻ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നൽകുക പോലുള്ള കച്ചവടതന്ത്രങ്ങളും വിലക്കേണ്ടത് അവശ്യമാണ്. മക്ഡൊനാൾഡ് പോലുള്ള ശൃംഖലകളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കുട്ടികൾ തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിൽ അവയ്ക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ടായിരുന്നു. എൺപത് ശതമാനത്തിൽ കൂടുതൽ ചെറിയ കുട്ടികൾ കൂടെ ലഭിക്കുന്ന കളിപ്പാട്ടത്തിനായി 'ഹാപ്പി മീൽസ് ' ആവശ്യപ്പെടുമായിരുന്നു എന്ന് വ്യവസായ മേഖലയിലെ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിച്ചു. വ്യക്തിപരമായി പറഞ്ഞാൽ ഇതെഴുന്നയാളുടെ കുട്ടികൾ ഇവിടുത്തുള്ള ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ശൃംഖലയിൽ പോകാൻ ശഠിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന കാരണം അവിടുള്ള ഉറങ്ങാലും കളി പാട്ടങ്ങളുമാണ്!

ഭക്ഷണലേബലുകൾ കുറച്ച് കൂടെ വ്യക്തമായി പോഷക മേന്മയെ കുറിച്ച് വാങ്ങുന്ന വേളയിൽ പെട്ടെന്ന് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലാക്കുവാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. നല്ലൊരു ശതമാനം ആളുകളും ഭക്ഷണത്തിലെ ചേരുവകളും പോഷകനിലവാരവും വിശദമാക്കുന്ന ലേബലുകൾ വായിക്കാറില്ല. വലിയ ലേബലുകൾ പായ്ക്കറ്റിന്റെ മുന്നിൽ കൊടുക്കുക, ആരോഗ്യ നിലവാരമനുസരിച്ച് സ്റ്റാർ റേറ്റിംഗ് കൊടുക്കുക,

അപായകമായതിൽ ചുവപ്പ് സിഗ്നൽ പതിപ്പിക്കുക മുതലായവ വിജയകരമായി നടപ്പിലാക്കിയ രാജ്യങ്ങളുണ്ട്.

**3. ശീലങ്ങൾ.**

എന്ത് മാറിയാലും ശീലങ്ങൾ മാറാതെ ഫലമുണ്ടാവാൻ വഴിയില്ല. മുതിർന്നവരെ സംബന്ധിച്ച് ഈ ദിശയിൽ ശീലങ്ങൾ മാറുന്നതിന് ഒരുപാട് ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്. കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ രീതികളിൽ നിന്നാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതികൾ അവർ പിന്തുടർന്നാൽ കുട്ടികൾ അത് മാതൃകയാക്കും.

വീട്ടിൽ നിന്നോ പുറത്ത് നിന്നോ ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഏറിയാൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ മാത്രമായി നിജപ്പെടുത്തുക. അത് പോലെ ആ കഴിക്കുന്നത് ആ പ്രായത്തിൽ കുട്ടിക്ക് ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ഊർജത്തിന്റെ പകുതിയിലധികം ഒരു കാരണവശാലും ആ സെർവിങ്ങിൽ നിന്നാവരുത് എന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുക.

ടെലിവിഷൻ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും സ്ക്രീൻ കാഴ്ചകളിൽ അഭിരമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് തീർത്തും നിരുൽസാഹപ്പെടുത്തുക.

വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിയുന്നതും ഉപയോഗിക്കുകയും അതിൽ പഞ്ചസാര പരമാവധി കുറയ്ക്കുകയും കഴിയുന്നതും നോ ട്രാൻസ് ഫാറ്റുകൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

കഴിയുന്നതും വീട്ടിൽ പാചകം ചെയ്യുക. സ്ത്രീകൾക്ക് മാത്രമല്ല, പുരുഷന്മാരും പാചകം ചെയ്യണം. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം എങ്ങനെ ഉണ്ടാവുന്നു എന്ന് അടുക്കളകളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളും പഠിക്കട്ടെ. ആരോഗ്യകരമായ



ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചും പാചകരീതികളെ കുറിച്ചും സ്കൂൾ തലം തൊട്ടേ പാഠങ്ങൾ നൽകുന്നത് ജീവിതത്തിൽ ഗുണം ചെയ്യും.

വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നത് ജക്കാവില്ല എന്ന ധാരണ മാറ്റി വെച്ച് ആരോഗ്യകരമായ സ്നാക്കുകൾ വീട്ടിൽ തയ്യാറാക്കുക, സൂക്ഷിച്ച് വെക്കുക.

സ്കൂളിലേക്കുള്ള ലബ്ബ് പാത്രങ്ങളിൽ ഗുണകരമായ ഭക്ഷണം മാത്രം കൊടുത്തേക്കാവുന്നതും സ്കൂളുകളിൽ തന്നെ ആരോഗ്യകരമായ ഉച്ചയൂൺ ലഭ്യമാക്കാനുള്ള സംവിധാനമുണ്ടാക്കി വളരെ നല്ലത്.

ഓരോ സീസണിലും നാട്ടിൽ ലഭ്യമായ ഫലങ്ങൾ കഴിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസുകളേക്കാൾ ഫ്രൂട്ട്സ് കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക. രണ്ടു വയസിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് മധുരം ചേർത്ത ജ്യൂസുകൾ, പാനീയങ്ങൾ നൽകാതിരിക്കുക. മുതിർന്ന കുട്ടികളിൽ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.

ശുദ്ധജലമാണ് ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ പാനീയം എന്ന ധാരണ വളർത്തിയെടുക്കുക. മറ്റേതെങ്കിലും നൽകുകയാണെങ്കിൽ തന്നെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ (രണ്ടിനും അഞ്ചിനും ഇടയിൽ ഏറിയാൽ 125 ml, അഞ്ച് വയസ്സിന് മുകളിൽ 250 ml) ഹ്രസ്വ ജ്യൂസുകൾ മാത്രം നൽകുക.

- കഫീനുള്ള എനർജി ഡ്രിങ്കുകൾ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക. സ്കൂൾ കുട്ടികൾ ഒരു ദിവസത്തിൽ അര കപ്പിലും (100ml), പത്ത് വയസിന് മുകളിലുള്ള കുട്ടികളിൽ ഒരു കപ്പിലും കൂടുതലും ചായ, കാപ്പി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

പരീക്ഷയിൽ നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങിയതിന്, കലോൽസവത്തിന് സമ്മാനം നേടിയതിന് എന്നിങ്ങനെ ആഹ്ലാദകരമായ നേട്ടങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ

പാരിതോഷികമായി ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ വാങ്ങി കൊടുക്കുകയും ആഘോഷവേദിയായി ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങളുടെ വിൽപന വേദികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് തീർത്തും ഒഴിവാക്കുക.

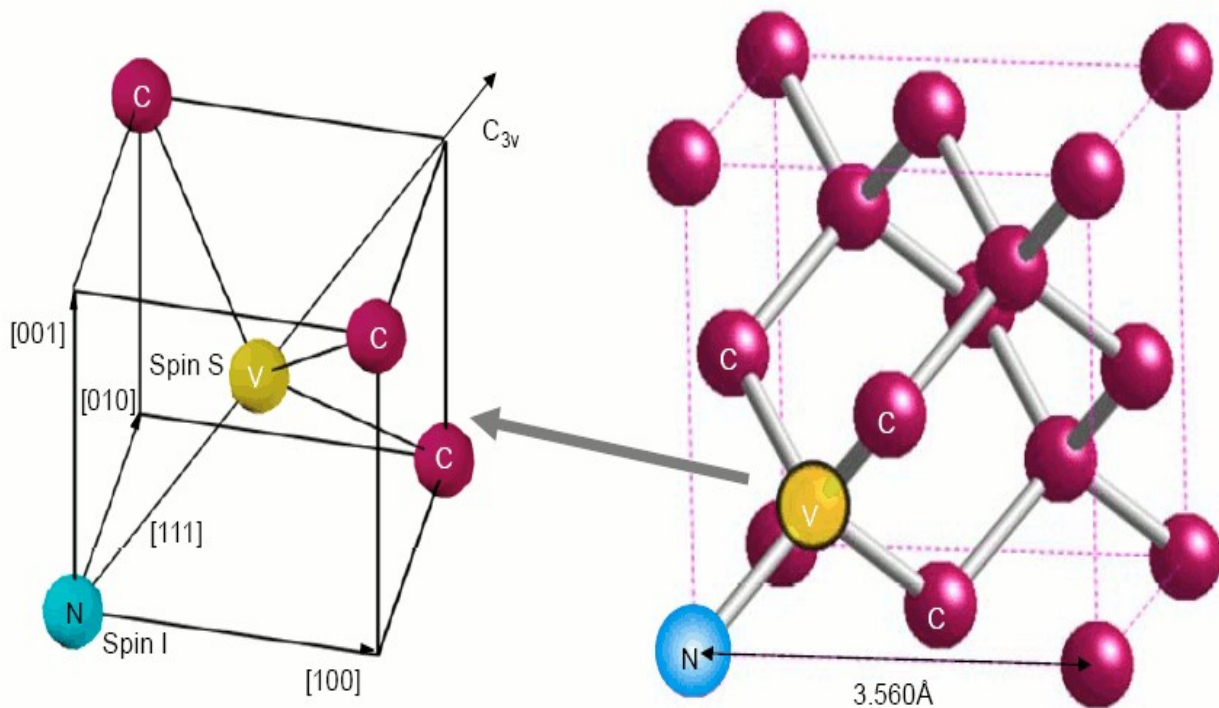
ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് കുട്ടികൾ വളരെട്ടെ, രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ജീവിതത്തിലേക്ക്.



**PRIYANKA**  
**10C**

# DIAMOND

Diamond is a solid form of the element carbon with its atoms arranged in a crystal structure called diamond cubic. At room temperature and pressure, another solid form of carbon known as graphite is the chemically stable form, but diamond almost never converts to it. Diamond has the highest hardness and thermal conductivity of any natural material, properties that are utilized in major industrial applications such as cutting and polishing tools. They are also the reason that diamond anvil cells can subject materials to pressures found deep in the Earth.



BY APARNA VIJAY



## NUMBER PATTERN

$$\begin{aligned}
 0 \cdot 9 + 1 &= 1 \\
 1 \cdot 9 + 2 &= 11 \\
 12 \cdot 9 + 3 &= 111 \\
 123 \cdot 9 + 4 &= 1,111 \\
 1,234 \cdot 9 + 5 &= 11,111 \\
 12,345 \cdot 9 + 6 &= 111,111 \\
 123,456 \cdot 9 + 7 &= 1,111,111 \\
 1,234,567 \cdot 9 + 8 &= 11,111,111 \\
 12,345,678 \cdot 9 + 9 &= 111,111,111
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 987,654,321 \times 9 &= 08\ 888\ 888\ 889 \\
 987,654,321 \times 18 &= 17\ 777\ 777\ 778 \\
 987,654,321 \times 27 &= 26\ 666\ 666\ 667 \\
 987,654,321 \times 36 &= 35\ 555\ 555\ 556 \\
 987,654,321 \times 45 &= 44\ 444\ 444\ 445 \\
 987,654,321 \times 54 &= 53\ 333\ 333\ 334 \\
 987,654,321 \times 63 &= 62\ 222\ 222\ 223 \\
 987,654,321 \times 72 &= 71\ 111\ 111\ 112 \\
 987,654,321 \times 81 &= 80\ 000\ 000\ 001
 \end{aligned}$$

# Seven Wonders of the World

BY ARUNIMAR V



Colosseum



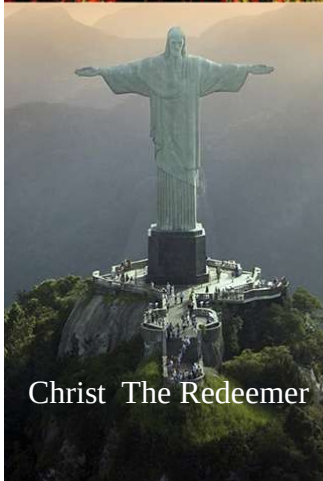
Machu Picchu



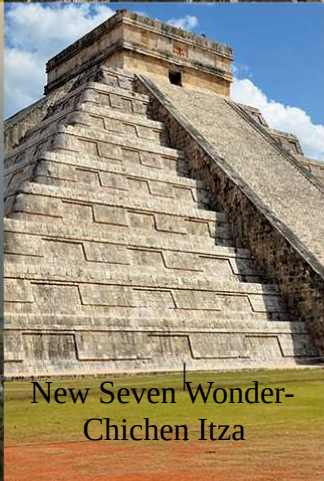
Taj Mahal



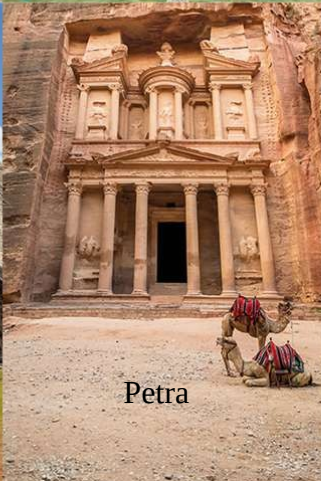
Great Pyramid



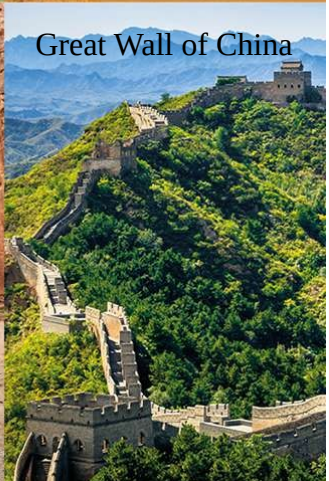
Christ The Redeemer



New Seven Wonder-  
Chichen Itza



Petra



Great Wall of China