D ഉ Digital Magazine

Little Kites

Ghss Chala

ആമുഖം

ചാല ഗവ.ഹയർ
സെക്കണ്ടറി സ്കൂളിലെ ഐ.ടി
കൂട്ടായ്മയായ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്
ക്ലബ്ബിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഞങ്ങൾ
തയ്യാറാക്കിയ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ നിങ്ങളുടെ
മുൻപിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുകയാണ്. ഈ
വിദ്യാലയത്തിലെ വിവിധ ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന
ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് അംഗങ്ങളാണ്ഇതിലെ സൃഷ്ടികൾ
രചിച്ചിട്ടുള്ളത്. എല്ലാവർക്കും ഞങ്ങളുടെ
ഇ-മാഗസിൻ നവ്യാനുഭവമേകട്ടെ.

സ്നേഹാശംസകളോടെ
ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ചാല

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

RILAFATHIMA

NIVEDHYA NISHANTH

MUHAMMED AZIL SHEHNAN

MUHAMMED NISWAN NISAR.V.K

AKSHAYA SAJITH

RIFA FATHIMA

MOHAMMED ZIDAN T V

MUHAMMED FARHAN P K

ലേ ഔട്ട് ഡിസൈനിംഗ്: SADIKA.K

സന്ദേശം

ശ്രീ. പ്രവീൺ കുമാർ .കെ.വി

(ബഹു.ഹെഡ് മാസ്റ്റർ)

വിവരസാങ്കേതികവിദ്യയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ വിദ്യാഭ്യാസ കാലഘട്ടത്തിൽ ആണല്ലോ നാം ജീവിക്കുന്നത് . കുട്ടികളിൽ ഐസിടി അധിഷ്ഠിതമായ പഠനാഭിരുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും അവരിലെ നൈപുണികളെ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിനും ഹൈസ്കൂൾ ക്ലാസുകളിലെ ഐടി കൂട്ടായ്മയായ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് യൂണിറ്റിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ജിഎച്ച്എസ്എസ് ചാലയിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് യൂണിറ്റിന്റെ ഈ വർഷത്തെ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച അധ്യാപകർക്കും കുട്ടികൾക്കും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

- കഥ
- കവിത
- യാത്രാവിവരണം
- ഓർമ്മക്കുറിപ്പ്
- സെമിനാർ റിപ്പോർട്ട്
- പത്രറിപ്പോർട്ട്
- പോസ്റ്റർ

കുഞ്ഞുപക്ഷി

•കഥ

പക്ഷികളുടെ കലപില ശബ്ദം കേട്ടാണ് ഞാൻ കിടക്കപ്പായിൽ നിന്നും എഴുന്നേറ്റത് .പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഞാൻ വേഗം മുറ്റത്ത് എത്തി. എല്ലായിടവും നോക്കി. അപ്പോൾ നിലത്തൊരു കുഞ്ഞു പക്ഷി . അതിനെ ഉറുമ്പും പഴുതാരയും തിന്നുന്നു. എന്റെ കൈകളിൽ അതിനെ കോരിയെടുത്തു സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചു. അതിന്റെ കുഞ്ഞു ശരീരത്തിൽ നല്ല മുറിവുകളുണ്ട് . ആ കുഞ്ഞു പക്ഷിയെ ആരും കാണാതെ എന്റെ മുറിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. ആരുമറിയാതെ ഞാൻ അതിനെ പരിചരിച്ചു. അതിനെ നല്ലവണ്ണം സംരക്ഷിച്ചു. രണ്ടു നാല് ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പക്ഷി കരയുന്നുണ്ടായിരുന്നു അപ്പോൾ ഞാൻ അതിനെ ജനാലയരികിൽ കൊണ്ടുപോയി.

അപ്പോൾ അത് കരച്ചിൽ നിർത്തും. പക്ഷിയുടെ ശബ്ദം കേട്ട് എന്റെ അനിയത്തി മണിക്കുട്ടി ഓടി വന്നു.എന്നെ മറുപടി പറയാൻ സമ്മതിക്കാതെ അവൾ ഓരോന്നും ചോദിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു.ആരുമറിയാതെ പക്ഷിയെ വളർത്തിയോ ? ഇക്കാരണത്താൽ ആണല്ലേ ചേച്ചി ഭക്ഷണം കഴിച്ച് വേഗം മുറിയിലേക്ക് വരുന്നത് ? അവൾ ചോദിച്ചു. ഞാൻ ചിരിക്കുക മാത്രം ചെയ്തു. ഇപ്പോൾത്തന്നെ കുഞ്ഞു പക്ഷിയെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് കൊണ്ടുപോയി വിടും എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ഞാൻ വീടിന്റെ മുൻവശത്ത് എത്തി.എന്നിട്ട് അതിനെ സ്വതന്ത്രമായി വിട്ടതും എവിടെനിന്നോ അതിന്റെ അമ്മ പക്ഷി വന്ന് അതിനെ കൊണ്ടുപോയി.

അനന്യ.സി.സി(8A)

കർഷകന്റെ ദുഃഖം..

കവിത

നിലമില്ല മഴയില്ല കൈകളിൽ വിത്തുമായി
തൊടിയിൽ ഞാൻ ഏകനായി
നിൽപിതെൻ കൂട്ടരേ.
ഇത് പാടമല്ലെന്റെ ഹൃദയമാണ് .
നെൽക്കതിരല്ലെന്റെ കരിയുന്ന
ഏക മോഹമാണ്
അനാഥ പ്രേതമായി നടപ്പിതിൻനാനേൻ .
നോക്കുകുത്തി പലക പോലെ

ഞാന് നിൽക്കെ,
പച്ചപ്പുതപ്പുമീ മഞ്ഞീ മറയവേ,
തരിശുഭൂമിയായി
ബാക്കിനിൽക്കവേ,
പുഴയല്ല കണ്ണീരിൻ ഉറവയാണ് .
ഇനിയെന്റെ കരളും പറിച്ചു കൊൾക.
കതിരു കൊത്താൻ കൂട്ടുകിളികളില്ല.
വയൽപ്പാട്ടു ചാർത്തു ചുവപ്പുമില്ല
ചളി വെള്ള കൊയ്ത്തും മാറി - മറയവേ

വിരഹമാണെനിക്കെൻ ജീവിതം .

ആശ്രിത.സി(8C)

കുപ്പി

• **കഥ**

ഞാൻ വഴിയരികിലൂടെ നടന്നു പോകുമ്പോൾ യാദൃശ്ചികമായി ഒരു കുപ്പിയെ കാണാനിടയായി.എന്താണെന്നറിയില്ല. അതിനെ ഉപേക്ഷിച്ചു വരാൻഎനിക്ക് തോന്നിയില്ല. ഞാൻ ആ കുപ്പിയും കയ്യിലെടുത്ത് വീട്ടിലേക്ക് വന്നു. കുപ്പി കണ്ട ഉടനെ അമ്മയ്ക്ക് ദേഷ്യം വന്നു.വഴിയരികിലേക്ക് ആരോ വലിച്ചെറിഞ്ഞ കുപ്പിയെ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്നതിന് നിറയെ ശകാരം കിട്ടി.എന്നാലുംഎനിക്ക് അതിനെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ തോന്നിയില്ല .എൻറെ കൂട്ടുകാരും എന്നെ പരിഹസിച്ചു .പിന്നെ എൻറെ ചിന്ത മുഴുവൻ ഈ കുപ്പിയെ എങ്ങനെ എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടമുള്ളത് ആക്കി മാറ്റാം എന്നതായിരുന്നു.ഞാൻ ആദ്യം കുപ്പിയിൽ വെള്ളം ഒഴിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി. അതിനുശേഷം വിവിധ വർണ്ണങ്ങളാൽ അലങ്കരിച്ചു .ഇപ്പോൾ അത് കാണാൻ സാധാരണ കുപ്പി പോലെയല്ല.അലങ്കാരങ്ങൾ കൊണ്ട് സുന്ദരമാക്കിയത് കൊണ്ട് ആരുടെയും മനം കവരും.അത്രയ്ക്ക് ഭംഗിയായിരിക്കുന്നു. ഞാനെൻറെ കൂട്ടുകാരെ വിളിച്ചു കാണിച്ചുകൊടുത്തു. അവർ അത്ഭുതത്തോടെ ഒരു നിമിഷം കുപ്പിയെ നോക്കി നിന്നു .

ഒരു ഉപയോഗവും ഇല്ലാതെ ആരോ വഴിയരികിൽ ഉപേക്ഷിച്ച കുപ്പിക്ക് വേറൊരു മുഖം കൈവന്നിരിക്കുന്നു. ഞാൻ ആ കുപ്പിയെ നമ്മുടെ സ്വീകരണമുറിയിൽ ഒരു അംഗത്തെ പോലെ സൂക്ഷിച്ചു.

അനന്യ.വി.പി(8C)

ഗാന്ധി

കവിത

ഗാന്ധിയെന്നാലൊരു
തൊപ്പിയല്ല
പാതി മുണ്ടും
മെതിയടിയുമല്ല.
ഗാന്ധാര ദേശത്തെ
ചേർത്ത് നിർത്തുവാൻ,
ഗൗതമനായി ജനിച്ചൊരുത്തൻ.

Rilafathima(9A)

woman

Woman is not a woe to face with
damn dullness.
Woman is not an ocean to hiral ,
Your problems.
Woman is not a man to assimilate
yourself with.
Woman is not an ambition to exicute
your, dream with.
Woman is not a nasty dish ,
that you approach with contempt.
She is a body with mind, desire,
hope,attitude,perception.
She is not a project for making
Everything right.
she is not a statue to smile,
always alike.
she is not a holy river to wash your
sin.
She is she...........a mere woman.

RK

കാത്തിരിപ്പ്

കവിത

നിലാവിന്
വലിയ വെളിച്ചമായിരിക്കാം
പക്ഷേ എനിക്കത്
ആവശ്യമില്ല.
ഹൈമാസ് വെളിച്ചവും
ഇലട്രിക് വെളിച്ചവും
ഒരിക്കൽ പോലും ഉപകാരപ്പെട്ടില്ല.
സൂര്യൻ്റെ വെളിച്ചം
നടക്കാൻ അറിയാത്തവർക്ക് ചൂടായി നിന്നതേയില്ല.
ആരോ കത്തിച്ച വെച്ചമുട്ട വിളക്കിൻ്റെ
മണ്ണെണ്ണ മണമായിരുന്ന ഇഷ്ടം.
ഇടക്ക് തിരി താഴ്ത്തി
ഇടക്ക് ആളിച്ച് പുകയുയർത്തി
ചൂട്ടം വാത്സല്യവും തന്നിരുന്നു.
വേണമെങ്കിൽ പുതപ്പിലേക്ക്
അല്ലെങ്കിൽ കിടക്കയിലേക്ക് പടരാൻ പാകത്തിൽ
അത് ധൈര്യമായി അടുത്ത് തന്നെ നിന്നിരുന്നു.
പാലിയേറ്റീവ്കാർ വരാതെ വന്നാൽ
അടച്ച വാതിൽ തുറക്കാതെ നിന്നാൽ
വേണമെങ്കിൽ ഒരു ചന്ദനത്തിരി കൂടെ കത്തിച്ച് ശവച്ചൂര് പരത്തി
തകർന്നനങ്ങാതെ കിടക്കുന്ന ഈ തടിയെ
എനിക്കു തന്നെ തീ കൊളുത്താം.
ഇതിനേക്കാൾ ഭേദമായിരിക്കും നരകമെന്ന ചിന്തയിൽ
താടിക്ക് തീ കൊടുക്കാം,
വാട്സ് അപിൽ ചെമന്ന പൂ ചാർത്തുന്നത് കാത്ത് നിൽക്കാതെ.

Avani(9B)

പത്രറിപ്പോർട്ട്

i056 പുസ്തകങ്ങളുടെ പ്രകാശനം.

കണ്ണൂർ:ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് ലോകചരിത്രത്തിൽ (ഗിന്നസ് വേൾഡ് റെക്കോർഡ്) തന്നെ ഇടം നേടിയേക്കാവുന്ന സാഹിത്യ സംസ്കാരിക പരിപാടിക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചിരിക്കുകയാണ് .ജില്ലയിലെ 1056 വിദ്യാലയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് മുഴുവൻ വിദ്യാലയത്തിന് പേരിലും ഓരോ പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുക എന്ന ആശയമാണ് സാധ്യമാക്കുന്നത് .ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ 50000 വിദ്യാർഥികൾ എഴുത്തുകാരായി രംഗപ്രവേശം ചെയ്യുന്നു. ആയിരത്തിലധികം കുട്ടികൾ കവർ ചിത്രം വരയുകയും അത്രതന്നെ കുട്ടികൾ എഡിറ്റർമാരായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഓൾ ഗിന്നസ് റെക്കോർഡ് ഹോം അസോസിയേഷൻ സംസ്ഥാന പ്രസിഡൻറ് ഗിന്നസ് സത്താർ അടൂർ യൂ. ആർ. എഫ് റെക്കോർഡ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് മുഖ്യമന്ത്രിക്ക് കൈമാറി .പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് വിദ്യാരംഗം കലാസാഹിത്യവേദിയുടെ സഹായത്തോടെയാണ് ആശയം യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയത്. ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് സമഗ്ര വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി 50 ലക്ഷം രൂപ പദ്ധതിക്ക് വിനിയോഗിച്ചു.കണ്ണൂരിനെ അപകീർത്തിപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിൽ വിശേഷിപ്പിച്ച സംസ്കാരവിരുദ്ധർക്ക് 1056 പുസ്തകങ്ങളിലൂടെ ജില്ലയിലെ കുട്ടികൾ നൽകിയ മറുപടിയാണിതെന്ന് ഉദ്ഘാടന പ്രസംഗത്തിൽ മുഖ്യമന്ത്രി പറഞ്ഞു.ഇത്രയേറെ പ്രതിഭയുള്ള കുട്ടികളുള്ള കണ്ണൂർ ബ്ലഡി കണ്ണൂരല്ല ബ്യൂട്ടിഫുൾ കണ്ണൂരാണ് എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു . മന്ത്രി വി.ശി ശിവൻകുട്ടിയുടെ അധ്യക്ഷതയിൽ ചടങ്ങ് പുരോഗമിച്ചു.

നിവേദ്യ നിഷാന്ത് (9B)

കുറുക്കൻ

വാഴനാര് കൊണ്ട്
കെട്ടിയുണ്ടാക്കിയ
വാരിയെല്ല്
ഊരി വീഴുന്നുണ്ടായിരുന്നോ എന്നവൻ തിരിഞ്ഞു
നോക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു
അടക്കാതെ പോയ കോഴിക്കൂട്ടും
കാടൻ മുത്തുവിനെയും
ഉന്നമാക്കി അവൻ നടന്നു.
തിരിഞ്ഞു നോട്ടം ശീലമുള്ളത് കൊണ്ടാവും
ലതർ പേഴ്സും, അടർന്ന് വീണ കമ്മലും, ആധാർ
കാർഡുകളും, മൊബൈൽ ഫോണുകളും
ഒരു കൊച്ചു പെണ്ണിനേയും
അവന് വീണു കിട്ടി.
കിട്ടിയത് വെച്ചവൻ
നടക്കാൻ തുടങ്ങി
നടന്ന് പഴകിയപ്പോൾ
ചുങ്കു കുറുക്കനും
നാട്ടുകാരനായി.
പഴങ്കഥകൾ പറയാൻ തുടങ്ങി. ജനകീയനായി.
വരുന്ന തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ ഓനും മത്സരിക്കുമത്രേ.

hanna fathima.k.p(9B)

സെമിനാർ റിപ്പോർട്ട്

തിനകൾ ഒരു സൂപ്പർ ഫിഡ് അല്ലെങ്കിൽ ഡയറ്റ്ഫാഷൻ

മില്ലറ്റ്സ്....പോഷകപരവും സുസ്ഥിരവുമോയ പരിഹോരം.

എന്നാൽ പലപ്പോഴും വിലകുറഞ്ഞതുമോയ ധാന്യങ്ങളുടെ ഒരു കൂട്ടം. നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ, പാരിസ്ഥിതിക സുസ്ഥിരത, പാചക വൈദഗ്ധ്യം എന്നിവ കോരണം മില്ലറ്റുകൾ വീണ്ടും ജനപ്രീതി നേടുന്നു. ഇന്ന്, വിവിധ മേഖലകളിൽ മില്ലറ്റുകളുടെ ചരിത്രം, പോഷക മൂല്യം, നേട്ടങ്ങൾ, സാധ്യതയുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പഠന വിധേയമാകുന്നു. മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപിന് തന്നെ ചെറുധാന്യങ്ങൾ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.ചെറുതല്ല ചെറു ധാന്യങ്ങൾ എന്ന വലിയ വസ്തുത ലോകത്തെ ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകോണ്ടാണ് 2023 അന്താരാഷ്ട്ര ചെറു ധാന്യ വർഷമായി നാം ആചരിക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം ചെറു ധാന്യങ്ങളുടെ% കൃഷിയും ഉപയോഗവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള പ്രചരണങ്ങൾ ശക്തമോാക്കുക എന്നതാണ് . അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിൽ വർഷാചരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നത് ഐക്യരാഷ്ട്ര സംഘടനയുടെ% ഭാഗമോയ ഭക്ഷ്യ കാർഷിക സംഘടനയാണ്.ഈ പരിപാടിയുടെ ഔദ്യോഗികമായ ഉദ്ഘാടനം 2022 ഡിസംബർ 8ന് ഇറ്റലിയിലെ റോമിൽ വെച്ച് നടന്നു. ചെറു ധാന്യങ്ങളുടെ% പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞുകോണ്ട് നമ്മുടെ രാജ്യം 2018 ദേശീയ ചെറുധാന്യ വർഷമായി ആചരിക്കുകയുണ്ടോയി. ഇന്ത്യയുടെ ശുപാർശ പ്രകാരമാണ് 2023 അന്താരാഷ്ട്ര മില്ലറ്റ് വർഷമോയി ആചരിക്കുന്നത് എന്നത് നമുക്ക് ഏറെ സന്തോഷം നൽകുന്നു.

ചെറിയ ധാന്യമണികളോട് കൂടിയതും, പുല്ല് വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടതുമായ വിളകളാണ്ചെറു ധാന്യങ്ങൾ അഥവാ മില്ലറ്റുകൾ എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് . 10 തരം ചെറു ധാന്യങ്ങളെയാണ് 2018 ൽ ഇന്ത്യ പോഷക ധാന്യങ്ങളായി പ്രഖ്യാപിച്ചത് . ബജ്റ , മണിച്ചോളം, റാഗി, ചാമ, പനിവരക് , തിന, കുതിരവാലി എന്നിങ്ങനെ എട്ടു ധാന്യങ്ങളോടൊപ്പം ബക് വീറ്റ് , ചീര ധാന്യം എന്നീ രണ്ട് കപട ധാന്യങ്ങളേയും ഇവയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് . പുൽവർഗ്ഗം അല്ലെങ്കിലും ധാന്യം പോലെ ഉപയോഗിക്കാം എന്നതുകൊണ്ടാണ് കപട ധാന്യം എന്ന് പറയുന്നത് . പ്രത്യേകിച്ച് വളപ്രയോഗമോ, നനയോ മറ്റു പരിചരണമുറകളോ ഇല്ലാതെ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ഇവ നമുക്ക് കൃഷി ചെയ്യെടുക്കാം എന്നതു മാത്രമല്ല വർധിച്ച ചൂട് ,വരൾച്ച ഇവയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവും,കുറഞ്ഞ വിള ദൈർഘ്യവും ഇവയുടെ പ്രത്യേകതയാണ് . കന്നുകാലികളുടെ പാലുൽപാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ഭക്ഷണമായും, പക്ഷികൾക്കുള്ള ഭക്ഷണമായും ചെറു ധാന്യങ്ങളും ധാന്യച്ചെടികളും ഇവയുടെ ഏറ്റവും വലിയ മേന്മ, കുറഞ്ഞ ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുണ്ടെങ്കിലും ചെലവിൽ പോഷകമൂല്യമുള്ളതും ഔഷധഗുണമുള്ള തുമായ ഭക്ഷണം നമുക്ക് നൽകുന്നു എന്നുള്ളതാണ് . ചെറു ധാന്യങ്ങൾ തീർച്ചയായും സൂപ്പർ ഫുഡ്തന്നെയാണ് .എന്തൊക്കെയാണ് ഇവയുടെ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ എന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം.

പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയായി അറിയപ്പെടുന്ന ഇവയിൽ അന്നജം, പ്രോട്ടീനുകൾ ,വിറ്റാമിനുകൾ , കൊഴുപ്പ് ,കാൽസ്യം,ഇരുമ്പ് ,പൊട്ടാസ്യം,മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയോടൊപ്പം ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ നാരുകളും കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

കേരളത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പ്രമേഹ രോഗികളുടെ എണ്ണം കൂടുന്നു എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ് . തിനകൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മഗ്നീഷ്യത്തിന്റെ ഗുണം കൊണ്ട് സമ്പുഷ്ടമായ ഇവ ഇൻസുലിൻ നിർമ്മിക്കുന്ന സെല്ലുകളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും അതിനാൽ ശരീരത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് റിസപ്റ്ററുകളുടെ ഫലപ്രാപ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്ശരീരത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് സന്തുലിതമാക്കാനും ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം വരാനുള്ള സാധ്യത കുറക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.അരി,ഗോതമ്പ് എന്നിവയിലെ അന്നജം പെട്ടെന്ന് ദഹിച്ച് കൂടുതൽ ഗ്ലൂക്കോസ് രക്തത്തിലേക്ക് കടത്തിവിടുന്നു .എന്നാൽ മില്ലറ്റുകൾ വളരെ സാവധാനം മാത്രമേ രക്തത്തിലേക്ക് ഗ്ലൂക്കോസിനെ ലയിപ്പിക്കുന്നുള്ളൂ.അതായത് കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസെമിക് സൂചിക കാരണം ഇവയുടെ പതിവ് ഉപഭോഗം പ്രമേഹസാധ്യത കുറക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലെ നിർമ്മിക്കാനും പഴയ കോശങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന നവീകരിക്കാനും പ്രോട്ടീനുകളാൽ പുതിയ സമ്പുഷ്ടമായ കോശങ്ങൾ ചെറുധാന്യങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും ഗർഭിണികൾക്കും

വളരെ ഫലപ്രദമാണ് . ഇവയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദം, നാരുകൾ, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ,ഹൃദയാഘാതം എന്നിവ കുറക്കുന്നു. എന്നതുമാത്രമല്ല പൊട്ടാസ്യം സമ്പുഷ്ടമായ തിനകൾ രക്തക്കുഴലുകളുടെ വ്യാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന വാസോഡിലേറ്ററായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ധാരാളം നാരുകൾ ഉള്ളതുകൊണ്ട് തന്നെ ദഹനസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കു വായുക്ഷോഭം , ചെറുകുടൽ പുണ്ണ് , മലബന്ധം എന്നിവയുള്ളവർക്കെല്ലാം മില്ലറ്റുകൾ ഏറെ ഫലപ്രദമാണ് .

ഗോതമ്പുകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഗ്ലൂട്ടൻ മില്ലറ്റുകളിൽ ഇല്ലാത്തതിനാൽ അലർജി,ആമാശയസംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവർക്കും ചെറു ധാന്യങ്ങൾ ശീലമാക്കാം.

വാതരോഗികൾ, എല്ലുകളിലും, സന്ധികളിലും വേദനയുള്ളവർ, നീർക്കെട്ട് ഉള്ളവർ എന്നിവർക്ക് കാൽസ്യവും ധാതുലവണങ്ങളും അടങ്ങിയ മില്ലറ്റുകൾ ഔഷധം പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് . ഇവയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ പ്രായമായവരിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന അൽഷിമേഴ്സ് പാർക്കിൻസൺസ് രോഗികൾക്ക് അവരുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഏറെസഹായകമാണ് . ഇവ ഓക്സിഡേറ്റിവ് സ്ട്രസ് കുറയ്ക്കുകയും അതുവഴി മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിനൊക്കെ പുറമേ ശരീരത്തിൽ എത്തുന്ന

വിഷാംശം ഇല്ലാതാക്കാൻ ഇവ സഹായിക്കുന്നു. മില്ലറ്റിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ക്വെർസെറ്റിൻ , ക്കുർക്കുമിൻ, എലാജിക് ,കാറ്റെച്ചിൻസ്,എന്നിവ ശരീരത്തിൽ റാഡിക്കലുകളെയുംനീക്കം ചെയ്യാനും ശരീരത്തിൽ എത്തുന്ന അന്യവസ്തുക്കളെയും ശരീരത്തിലെ ഫ്രീഎൻസൈമാറ്റിക് പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങളെ സന്തുലിതമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിലെ രക്തം വിഷവിമുക്തമാകുന്നു. മില്ലറ്റുകളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള കൊഴുപ്പ് അപൂരിത കൊഴുപ്പ് ആയതുകൊണ്ട് തന്നെ ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഫലപ്രദമാണ് .

മില്ലറ്റുകൾ തവിടോടുകൂടിയധാന്യങ്ങൾ ആയതിനാൽ നാരിന്റെഅംശം കൂടുതലാണ് .ഇതു കൂടാതെ പ്രോട്ടീൻ,അപൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവയുടെയൊക്കെ കലവറ ആയതുകൊണ്ടാണ് ഇവയെ നാം സൂപ്പർ ഫുഡ് എന്ന് വിളിക്കുന്നത് .നാരുകൾ ധാരാളമടങ്ങിയതും കലോറിക മൂല്യം കുറഞ്ഞതുമായ മിലറ്റുകൾ കൊണ്ടുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഭക്ഷിച്ചാൽ തന്നെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജവും പോഷകങ്ങളും ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്നതാണ് .ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന മുത്താറി പാവപ്പെട്ടവരുടെ പാൽ എന്നുംഅറിയപ്പെടുന്നു. ജീവകംഡിയും കാൽസ്യവുംഉള്ളതിനാൽപല്ലുകളുടെയും എല്ലുകളുടെയും വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറെ ഫലപ്രദമാണെന്നു മാത്രമല്ല,കൂടുതൽ ഇരുമ്പ്അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ

വിളർച്ച തടയാനും ഇത് സഹായപ്രദമാണ് .
കേരളത്തിൽ മറയൂരിലും അട്ടപ്പാടിയിലും മില്ലറ്റ് ഗ്രാമം എന്ന പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി മില്ലറ്റ് കൃഷി വ്യാപിപ്പിക്കുകയും വ്യത്യസ്തയിനം മില്ലറ്റുകളെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട് .

ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുന്നത് മുതൽ പോഷകാഹാരക്കുറവ് ,കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം എന്നിവയ്ക്കെതിരെ പോരാടുന്നത് വരെ - ഇന്ന് നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന വിവിധ വെല്ലുവിളികൾക്ക് തിനകൾ പരിഹാരം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.അവയുടെ പോഷക മൂല്യം, പാരിസ്ഥിതിക സുസ്ഥിരത, പാചക പൊരുത്തപ്പെടുത്തൽ എന്നിവ വ്യക്തികൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും നയരൂപകർത്താക്കൾക്കും ഒരുപോലെ അവയെ ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പാക്കി മാറ്റുന്നു. തിനകളുടെ മാന്ത്രികത വീണ്ടും കണ്ടെത്താനും ആരോഗ്യകരവും സുസ്ഥിരവുമായ ഭാവിക്കായി അവയുടെ സാധ്യതകൾ സ്വീകരിക്കാനും നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം. നന്ദി.

DIYA.K(8C)

തിരുവനന്തപുരത്തേക്ക് ഒരു യാത്ര

എനിക്ക് ഈ യാത്ര ഒരു സ്വപ്നം പോലെ ആയിരുന്നു. ഒട്ടും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത ഒരു യാത്രയായിരുന്നു. പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ ഒക്കെ കഴിഞ്ഞ് ഞാൻ വീട്ടിൽ നിന്നും സ്കൂളിലേക്ക് പോയി. നാലുമണിക്ക് സ്കൂളിൽ എത്തിച്ചേർന്നു. എല്ലാവരും എത്തിയിരുന്നു അപ്പോഴേക്കും എന്റെ സ്കൂളിൽ നിന്നും 15 കുട്ടികളും രണ്ട് ടീച്ചേഴ്സുംആയിരുന്നു ഗ്ലോബൽ സയൻസ് ഫെസ്റ്റ് സന്ദർശിക്കാൻ പോകുന്നത് . എല്ലാവരും സ്കൂൾ ബസ്സിൽ കയറി.

ബസ് സ്കൂളിൽ നിന്നും പുറപ്പെട്ടു ഞങ്ങൾ ആദ്യം എത്തിയത് തലശ്ശേരി റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിലാണ് .ഞങ്ങൾ മാത്രമായിരുന്നില്ല ഗ്ലോബൽ സയൻസ് ഫെസ്റ്റ് സന്ദർശിക്കാൻ പോകുന്നത് .ഞങ്ങളും ചേർത്ത് ധർമ്മടംമണ്ഡലത്തിലെ 100 കുട്ടികളുടെ കൂടെയാണ് പോയത് .മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ പിണറായി വിജയന്റെനിർദ്ദേശപ്രകാരമാണ് ഞങ്ങൾക്ക് ഈ അവസരം ലഭിച്ചത് .പെരളശ്ശേരി, വേങ്ങാട് , പാലയാട് , മുഴപ്പിലങ്ങാട് എന്നീ സ്കൂളിലെ കുട്ടികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. കുറേ മണിക്കൂറുകൾ ഞങ്ങൾ ട്രെയിനിൽ തന്നെ ഇരുന്ന് കാഴ്ചകൾ കണ്ടു. നല്ല മനോഹരമായ കോടമഞ്ഞുമൂടിയ മലകളും, കുന്നുകളും, പുഴകളും കണ്ട് ആസ്വദിച്ചു.പലസ്റ്റേഷനുകൾ കഴിഞ്ഞ്

ഒടുവിൽ ഞങ്ങൾ തിരുവനന്തപുരത്ത് എത്തി. ഉച്ചയായി എത്തുമ്പോഴേക്കും. ഉച്ചഭക്ഷണം അവിടെയുള്ള ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് കഴിച്ചു .അതു കഴിഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ നിയമസഭ കാണാൻ പോയി.
അവിടെയെത്തി അതിനുള്ളിൽ കയറി സന്ദർശിക്കാൻ ഒരു അവസരം ലഭിച്ചു. അതൊരു ഭാഗ്യം തന്നെയായിരുന്നു. അതിനുള്ളിൽ കയറി ഇരുന്നു കഴിഞ്ഞപ്പോഴേക്കും രാജൻ സാറുടെ ഒരു അടിപൊളി ക്ലാസ്
ഉണ്ടായിരുന്നു. രാജൻ സാറുടെ ക്ലാസ്സ് കേട്ട് കഴിയുമ്പോഴേക്കും നിയമസഭയെപ്പറ്റി നല്ലതുപോലെ അറിയാനുംമനസ്സിലാക്കാനും സാധിച്ചു. രാജൻ സാർ നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കി തന്നു എന്നും പറയാം.
അതുകഴിഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ നേരെ ശംഖുമുഖം കടപ്പുറത്ത് എത്തി ഞങ്ങൾ കടലിൽ ഇറങ്ങിയില്ല കടലിൽ നിന്നും കരയിലേക്ക്
അടിച്ചു വരുന്ന തിരമാലകളെ കണ്ട് ആസ്വദിച്ചു നിൽക്കുകയാണ് ചെയ്തത് . അവിടെ കുറെയധികം കളിപ്പാട്ടങ്ങളും മത്സ്യങ്ങളും
വിൽക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.കുറച്ച് നടക്കുമ്പോഴേക്കും അവിടെനിന്ന് ഒരു ചേട്ടൻ കുറെയധികം കുമിളകൾ വായുവിലേക്ക് പറത്തി
വിടുന്നുണ്ടായിരുന്നു.അതുകഴിഞ്ഞ് ടീച്ചർ ഞങ്ങളെയൊക്കെ
കൂട്ടി ഐസ്ക്രീം വിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് കൊണ്ടുപോയി എല്ലാവർക്കും ഐസ്ക്രീം വാങ്ങി തന്നു. ഐസ്ക്രീമിന്

അടുത്തേക്ക് പോകുമ്പോഴേക്കും എല്ലാവരുടെയും മുഖത്ത് ഒരു പുഞ്ചിരി ഉണ്ടായിരുന്നു. ആരുംതന്നെ ഐസ്ക്രീം വേണ്ട എന്ന് പറഞ്ഞില്ല. കടല് ആസ്വദിച്ച് ഞങ്ങളെല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ഐസ്ക്രീം കഴിച്ചു. ഞങ്ങൾ അവിടെ നിന്ന് ഹെലികോപ്റ്ററിന്റെ അടുത്ത് നിന്നും മത്സ്യകന്യകയുടെ അടുത്തുനിന്നും ഓരോ ഫോട്ടോയെടുത്ത് നേരെ നമ്മൾ താമസിക്കേണ്ട സ്ഥലത്ത് പോയി. അത് മൺവിള അഗ്രികൾച്ചർസ്റ്റാഫ് ട്രെയിനിങ് സെൻറർ ആയിരുന്നു. എല്ലാവരും വേഗം കുളിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പോയി.ചപ്പാത്തിയും ചിക്കൻ കറിയും ആയിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിച്ച് എല്ലാവരും ഉറങ്ങി. പിറ്റേന്ന് രാവിലെ വേഗംഎഴുന്നേറ്റ് കുളിച്ച് നേരെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പോയി. നൂൽ പുട്ടും മുട്ടക്കറിയും ആയിരുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഞങ്ങൾ ഗ്ലോബൽ സയൻസ് ഫെസ്റ്റ് കാണാൻ പോയി. പവലിനുള്ളിൽ കയറിയപ്പോൾ ഞാൻ അത്ഭുതപ്പെട്ടുപോയി .അത്ര മനോഹരമായിരുന്നു ഓരോ കാഴ്ചകളും .മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ നിരീക്ഷിച്ച വൈറസുകളുടെ ചലനങ്ങൾ സ്ക്രീനിലൂടെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. പിന്നെ പരിണാമത്തിന്റെ ശില്പി എന്നറിയപ്പെടുന്ന ചാൾസ് ഡാർവിന്റെ കപ്പലിന്റെ മാതൃകയുണ്ടായിരുന്ന പക്ഷിയുടെ കൊക്കുകളിലെ വ്യത്യാസങ്ങളും അവയെപ്പറ്റി അറിയാനും സാധിച്ചു .പിന്നെ ഭൂമിയിൽ നിന്നും 360 ഡിഗ്രി കാണുന്ന ഒരു

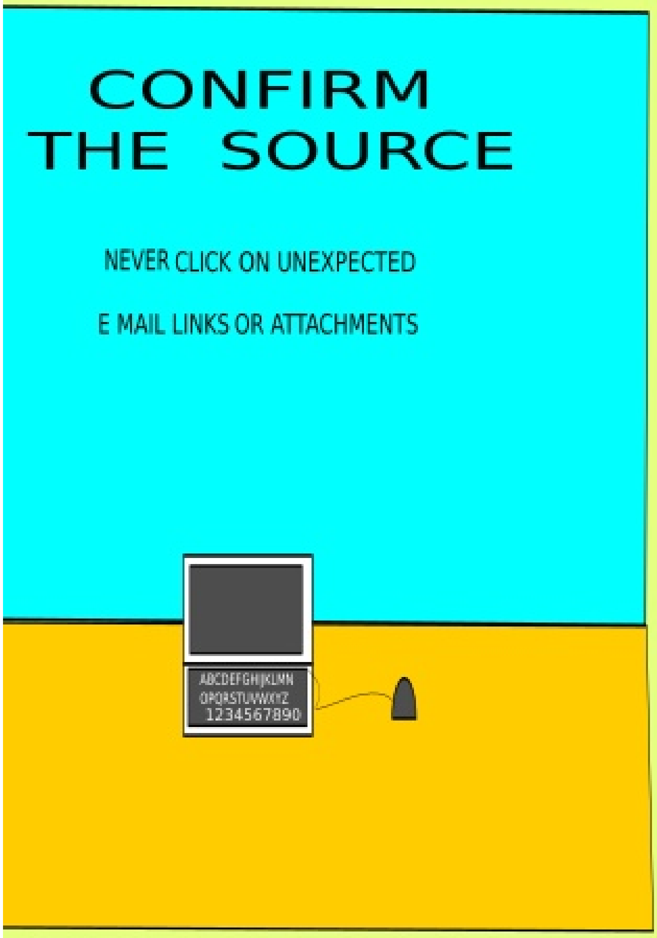
ആകാശക്കാഴ്ച കണ്ടിരുന്നു, നമ്മൾ ആകാശത്തിൽ

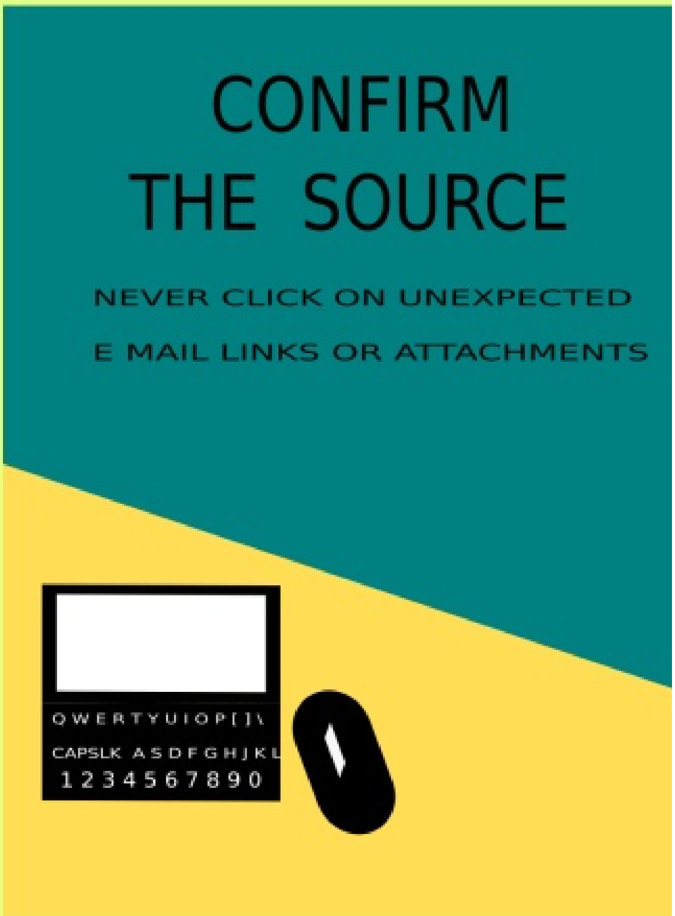
പോയ പോലെത്തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നു. അതുകഴിഞ്ഞ്
രണ്ടു
വയസ്സുള്ള ഒരു കുട്ടി കാണുന്ന മുറികളിൽ
കയറിയപ്പോൾ മേശയും കസേരയും ഷർട്ടും കട്ടിലും
എല്ലാം
വലുതായിരുന്നു. പിന്നെ സി വി രാമൻ, മേരി ക്യൂറി
എന്നിവരെ പറ്റിയൊക്കെ അറിയാനും അവരുടെ
പ്രതിമകൾ കാണാനും സാധിച്ചു .അത് കഴിഞ്ഞ്
ജലത്തെ പറ്റിയുള്ള വിവരങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിച്ച
പവിലിയനിലേക്കാണ് പോയത് .ജലം എങ്ങനെ
ഉപയോഗിക്കണം, ജലം കിട്ടാതിരുന്നാൽ ഉള്ള
പ്രശ്നങ്ങൾഎന്തൊക്കെയാണ് ? മലിനമാകാനുള്ള
കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ? ഇതൊക്കെ നല്ല രീതിയിൽ
തന്നെ
മനസ്സിലായി. പിന്നെ ചന്ദ്രന്റെ ഒരു വലിയ
ഇൻസ്റ്റലേഷൻ അവിടെ
ഉണ്ടായിരുന്നു .അതുപോലെതന്നെ
ചൊവ്വയുടെയും. ചന്ദ്രനിലെ ഗർത്തങ്ങളും കുന്നുകളും
ഒക്കെ ശരിക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. നമ്മൾക്ക്
അത്ഭുതം ജനിപ്പിക്കുന്ന കാഴ്ചകൾ ആയിരുന്നു
ഇതൊക്കെ. മനുഷ്യന്റെ മസ്തിഷ്ക്കത്തേയും,
മസ്തിഷ്ക്കത്തിന്റെ
ഭാഗങ്ങളേയും പറ്റി കൂടുതൽ അറിയാൻ സാധിച്ചുപിന്നെ
വിഎസ് എസ് സി സ്കൂളിലെ കുട്ടികൾ ഉണ്ടാക്കിയ
കുറെ കരകൗശല വസ്തുക്കൾ കണ്ടു. അത് കഴിഞ്ഞ്
ആദിമ മനുഷ്യൻറെ രൂപവും അവരുടെ ശിലായുധങ്ങളും

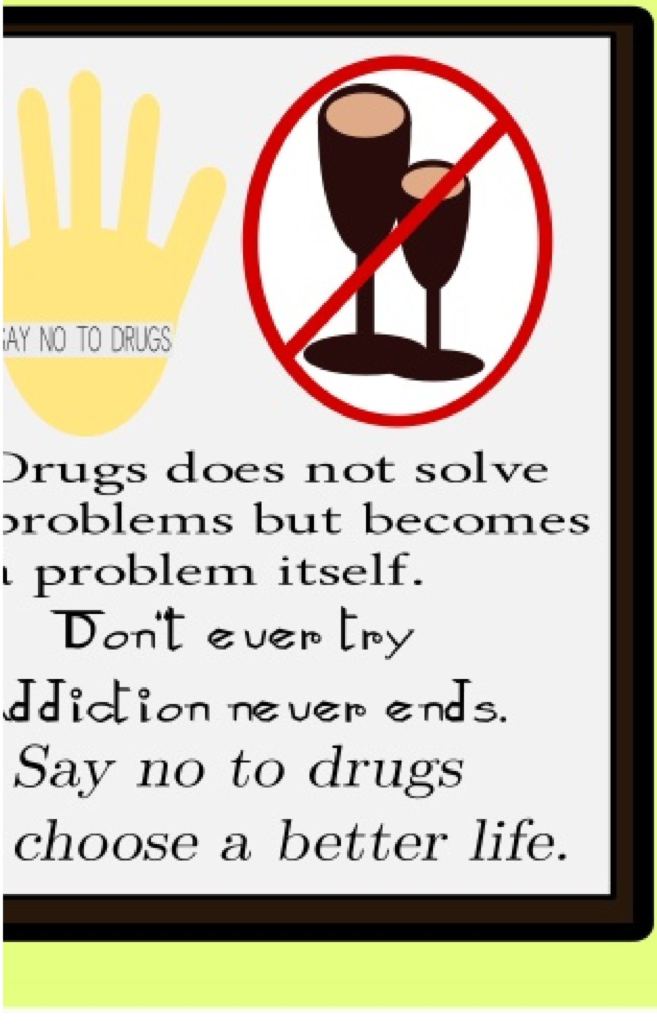
കാണാൻ സാധിച്ചു. ഒരു ഗുഹക്കുള്ളിൽ ശരിക്കും ഉള്ളതുപോലെ കടൽ നിരീക്ഷിച്ചിരുന്നു. അതുകഴിഞ്ഞ് ദിനോസറുടെ എല്ലുകൾ അതിന്റെ ആകൃതിയിൽ തന്നെ നിർമ്മിച്ചു വച്ചിരുന്നു. അതോടൊപ്പം തന്നെ കല്ലുകളിൽ കൊത്തിവെച്ച പലതരം ദിനോസറുകളെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. പിന്നെ മനുഷ്യന്റെ ആന്തരിക അവയവങ്ങൾ ഫോർമാലിനിൽ സൂക്ഷിച്ചത് കാണാൻ വേണ്ടി സാധിച്ചു.അവ ഒറിജിനൽ ആണ് എന്ന് മനസ്സിലായി.പിന്നെ പല രാജ്യങ്ങളിലെയും പല ഭാഷകൾ കേൾക്കാൻ സാധിച്ചു. കുറെയധികം ഭാഷകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഞാൻ ഇതുവരെ കേൾക്കാത്ത ഭാഷകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. പിന്നെ കുറെ സസ്യങ്ങളെ കാണാനും അവയെപ്പറ്റി നല്ല രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കാനും കഴിഞ്ഞു. അത് കഴിഞ്ഞ് ചന്ദ്രനിലേക്ക് പോയ ഐഎസ്ആർഒ യുടെയും, ചാന്ദ്രയാനിന്റെയും ഇതുപോലെയുള്ള ഒട്ടനവധി ബഹിരാകാശ വാഹനങ്ങളുടേയും മോഡലുകൾ കാണാൻ സാധിച്ചു. കുറെ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരെ പറ്റി അറിയാൻ സാധിച്ചു. മണ്ണുപയോഗിച്ച് ചരിത്രസ്മാരകങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചു വെച്ചിരുന്നത് കാണാൻ നല്ല ഭംഗിയായിരുന്നു. നമ്മൾ ആദ്യം കയറിയ പവലിയന്റെ തുടക്കത്തിൽ കുറെ കമ്പികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അത് പിടിച്ച് കുലുക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിനകത്ത്കുറെ മുത്തുകളുടെ കിലുക്കം കേൾക്കാം. ഇവ തമ്മിൽ തൊടുമ്പോൾ നല്ല സംഗീതസ്വരം

ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത്രയും കാഴ്ചകൾ കണ്ടു നമ്മൾ മടങ്ങി. ഉച്ചഭക്ഷണം അവിടെത്തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നു. അതും കഴിച്ച് ഒരു ഐസ്ക്രീമും കഴിച്ച് ഞങ്ങൾ നേരെ താമസസ്ഥലത്തേക്ക് പോയി .അവിടുന്ന് നേരെ റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിലേക്കും. തിരുവനന്തപുരത്തേക്ക് പോകുമ്പോൾ കണ്ടത് പോലെയുള്ള കാഴ്ചകൾ ഒന്നും ട്രെയിനിൽ നിന്ന് കാണാൻ സാധിച്ചില്ല. പുറത്ത് മുഴുവൻ ഇരുട്ടായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ കുട്ടികൾ എല്ലാവരും ചേർന്ന് പകൽ നമ്മൾ കണ്ട സയൻസ് ഫെസ്റ്റിലെ പല കാര്യങ്ങളും ചർച്ച ചെയ്തു. കുറെ മണിക്കൂറുകൾ കഴിഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ കണ്ണൂരെത്തി. ബസ്സിൽ കയറി സ്കൂളിലെത്തി ,വീട്ടിലേക്ക് പോയി.
എന്താണെന്നറിയില്ല ഈ
യാത്ര ഒരിക്കലും മറക്കാൻ പറ്റാത്ത അനുഭവമായിരുന്നു. ഗ്ലോബൽ സയൻസ് ഫെസ്റ്റ് നല്ല രീതിയിൽ തന്നെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. ഒട്ടും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ലഭിച്ച ഈ യാത്ര ജീവിതത്തിൽ എന്നും ഓർമ്മിക്കും.

അനന്യ സി.സി(8C)


CONFIRM
THE SOURCE
NEVER CLICK ON UNEXPECTED
E MAIL LINKS OR ATTACHMENTS
ABCDEFGHIJKLMN
OPQRSTUVWXYZ
1234567890


CONFIRM
THE SOURCE
NEVER CLICK ON UNEXPECTED
E MAIL LINKS OR ATTACHMENTS
Q W E R T Y U I O P [ ] \
CAPSLK A S D F G H J K L
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0


AY NO TO DRUGS
rugs does not solve
roblems but becomes
problem itself.
Don't ever try
ddiction never ends.
Say no to drugs
choose a better life.

DON T HUG
THE DRUG
OR IT WILL SUCK
YOUR BLOOD
drugs

journey through science

It was truly a golden beach in my life to participate in the science festival held at Trivandrum I was one of the 15 students of my school to be included in the team selected for visiting science expo along with other school bus with our science teacher and goddess the train by 4:45 a.m. that train journey was mesmerizing especially because of my dear friend at 2:30 p.m. after the lunch we visit the legislative assembly complex this five starry complex is one of the largest complexes in India. We went to shankumugham beach from there the vast stretch of while sand and serene atmosphere away from the crowd in the City provided all the ingredients for relaxation and spending and ideal evening on the 10th February the second day we visited the science expo at tonic bioscience park it was and exhibition that shows technology engineering history and arts there was video animation of chromosis and microsis which is described in detail in my biology textbook the next animation was about the biting of mosquitoes that malaria then the guide told us about the telescope used in first generation telescops and it was Galileo

who used telescope for the first time to view the space telescope was the first space installed in 1990 newton generation 1668.

Then we saw a camera screen showing the thermal photograph of our body the body was displayed in different colours according to the temperature there was a huge installation of moon which in a dark pavilion which game was the feeling of walking in Luna space the next pavilion was about cell in human body the guide explain about the parts of the cell like me to mitochondrion that code lysosome ribosome etc the parts of human cell was beautifully exhibited in a big transparent ball s about brain and new rons the model of brain was displayd in coloured lights it was really incredible action of nervous system which make us to withdraw our hand from a hot surface explain and displayed I could realise that is our bodies information and realisation two types of, stages were exhibited a is a situation in which patient can't be work and doesn't respond to external stimuli in the first type the person can understand but cannot that stage in the second type called as vegetative, a person cannot understand anything and not even knows that he is alive. He will never come out of the stage the next pavilion was about Mars giant dick installation of Mars was there in orange colour and everything about Mars was displayed the photographs

of almost day all scientist who changed the life of humanity to home we are inducted for our comfortable life were displayed I really felt thankful for them we observed various types of warms through the microscope there where statues of Madame curi and CV Raman as a girl I felt so proud to stand for a selfie pic with madam Curie who was the first woman to win Nobel prize and the first person to win a Nobel prize twice the verse screen in which could see ourselves with other jackals and astronauts using displays of scientist in different centuries the different generations of computers were displayed in the nearby pavilion there was a beautiful installation of a bedroom through the eyes of a 2 year old child I felt I got back my childhood again a big installation of DNA made of two linked strands that the wind around each other to resemble a tested ladder a shape known as a double helix was arranged the display of the origin of h*** sapiens was screend and displayed the weapons statues etc watch the ocean was arranged on the screen which was seen through the gaps of games the significant slabs of human civilization like the invention of fire the formation of family where well displayed there was a miniature model of night sky there was a hugeant attractive installation of universe where we allowed to

walk through the glass bridge the model of beagle the shape used to buy Darwin for his exploration was display day along with the brief of this book the original species that is considered to be foundation of evolutionary biology a lot of headphones where place day and I decide at to use one of the throw it I learned about bird the presentation covered various aspects of the brain describing it was a fat plumber not more than 1.5 kg which controls our thoughts and action it delivered into topics such as the cerebellum motor system anatomy and self consciousness I discovered the motor system additionally the human anatomy was discussed highlighting the division of the cerebrum cerebralum and medula oblangata..

Each with its on distinct activities various fauna have developed self awareness based on complex social relationship some chimpancies especially orangutans can identify themselves in a mirror in 1963 ricardo giacony and his team invented scorpios X1 is source of cosmic xray. Observing the parliamagnetic stripes of the outer part of seas helped from the understanding of plate techtonics and exhibition show taste British bio physicist Morris Wilkins important figures in the discovery of DNA Stephen Hawking and many more in front of a pavilion the pillar that when she can't emitted the sound of jingling pearls correct

fascinating inside the models of the lander androver original rocket engines used by ISRO from smal rocket engines to huge once they were all displayed some small enough to hold in our palm additionally there was model of Gagan yar designed for human space travel the explanation provide it which include it details about CE 20 engine a
and 110 stages all of which were new to
me about satellite launch vehicles was also describe I gained a better understanding of many concepts from the exhibition s of gratitude for the enriching experience and knowledge gained it was a culmination of exploration discover and inspiration leaving me with lasting memories and a renewed fashion for science. Handle the next adventure events farewell to the wonderful world of science first on our way back b and gazed in extensive discussion about the fascinating aspects of the science first in day we came to realise that we had learn several chapters of science during the events I would like to express my sincere gratitude to all who have provide it as this grand opportunity to visit the global science first especially the honorable chief minister of Kerala Sri pinarayi Vijayan.

DEVANANDA ASHOK(9A)

പനിനീർച്ചെടി

ഒരുനാൾ ഒരിക്കൽ ഒരു നല്ല സമയത്ത്
ഒരു നല്ല പനിനീർച്ചെടി വിരുന്നു വന്നു.
വസന്തം ഉള്ളൊരു പനിനീർച്ചെടി .
മഞ്ഞുകാലം വന്നെത്തിയപ്പോൾ വസന്തം തുടങ്ങി.
അതുപോലെ ഞാനൊരു പൂവ് ഉണ്ടാക്കി..
രണ്ടും ഒരുമിച്ച് ചേർത്തുവച്ചു .
പനിനീർച്ചെടിയിൽ വസന്തം പൂത്തു .
റോസാപ്പൂക്കൾ വളർന്നുവന്നു .
വേനൽക്കാലം വന്നെത്തിയപ്പോൾ
റോസാപ്പൂക്കൾ കരിഞ്ഞുണങ്ങി.

ANANYA (8B)

പ്ലാൻ B

സുന്ദരിയായിരുന്നു.
ആടയും മേടയും
നന്നായിട്ടുണ്ട്.
നേർച്ചക്കായി പോറ്റിയതായിരുന്നു.
ഇണയോ
തുണയോ നൽകാതെ
മത്സ്യമോ മാംസമോ
നൽകാതെ
വളർത്തിയതാണ് .
വലുതായി വളർന്ന് നിന്നപ്പോ
നേർച്ചക്കു പറ്റിയ തുക്കമെല്ലാന്ന് കേട്ടു.
ഇനിയിപ്പം
പ്ലാൻ B യാവാം.
എല്ലാറ്റിനും അങ്ങനെയാണല്ലോ

ranafathima .k

Beauty of nature

The breeze blows as hard as it can
The wind blows as soft as it can
The grass rustle as slow as they can
And the trees swap left and right
That is the beauty of nature
The fruits ripen and fall
The flowers bloom,
swaying us with their beautiful scent
Butterflies are seen , bees heard
Nothing can be compared
to the beauty of nature.....

SREENANDA.P.V(8A)

തീരാത്ത ഓർമ്മകൾ

വളരെ നല്ല സുഹൃദ് ബന്ധത്തിൻറെ ഓർമ്മകളാണ് ഇവിടെ പങ്കുവെക്കുന്നത്. ഞങ്ങൾ നാലുപേരും പരിചയപ്പെടുന്നത് ഒരു കോവിഡ് കാലത്താണ് . പരസ്പരം ആരെന്നു പോലും അറിയില്ലായിരുന്നു. കോവിഡ് ആയത് കൊണ്ടുതന്നെ സ്കൂൾ തുറന്നിരുന്നില്ലല്ലോ. നവംബർ ഒന്നിനാണ് സ്കൂൾ തുറക്കുന്നത്. അന്നാണ് ഞങ്ങൾ നേരിൽ കാണുന്നത്. ഞാനും പിന്നെ ഷസ്ന , അനാമിക, ശ്രീനന്ദ എന്നീ കൂട്ടുകാരും. അന്ന് തുടങ്ങിയ സുഹൃദ് ബന്ധം ഇന്നും തുടരുന്നു.ഈ കാലഘട്ടത്തിനിടയിൽ ഞങ്ങൾക്കിടയിൽ സന്തോഷങ്ങളും ദുഃഖങ്ങളും എല്ലാം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അതെല്ലാം ഒരു പിടി നോവുള്ള ഓർമ്മകളും സന്തോഷമുള്ള ഓർമ്മകളുമാണ് .പഠനവും സൗഹൃദവും എല്ലാം ഒരുപോലെ തുടരാൻ കഴിയുന്നതിന്റെ സന്തോഷം എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടായിരുന്നു. അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം സ്കൂളിൽ സ്റ്റുഡൻസ് ടൂർ വന്നെത്തി. ഞങ്ങൾ വളരെയധികം സന്തോഷിച്ചു. വിനോദ യാത്രയ്ക്ക് പോവാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തി .അങ്ങനെ ആ ദിവസം വന്നെത്തി. വിനോദയാത്ര വളരെ നല്ല രീതിയിൽ ഞങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചു. ഒരു പിടി നല്ല ഓർമ്മകൾ ആ വിനോദയാത്ര ഞങ്ങൾക്ക് സമ്മാനിച്ചു. അങ്ങനെ രണ്ടു കൊല്ലത്തിനുശേഷം ഞങ്ങൾ എട്ടാം ക്ലാസിൽ എത്തി.എട്ടാം തരത്തിൽ വച്ച് സൗഹൃദം പങ്കിടാൻ ഒരാൾ കൂടി എത്തി. അംന. അങ്ങനെ ഞങ്ങളുടെ സൗഹൃദവലയം ഒന്നുടെ വലുതായി എട്ടാം ക്ലാസിൽ വളരെ സന്തോഷത്തോടുകൂടി തന്നെ ഞങ്ങളുടെ പഠനവും സൗഹൃദവും തുടരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ സൗഹൃദത്തിന് വഴിയൊരുക്കിയത് ഈ സ്കൂളാണ്. ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം ജിഎച്ച്എസ്എസ് ചാലിയം.

നിസ ഫാത്തിമ(8A)

കിളിക്കൂട്

ഒരു ദിവസം രാവിലെ എഴുന്നേറ്റപ്പോൾ അപ്പു വളരെ നല്ലൊരു കാഴ്ച കണ്ടു.താൻ വളർത്തിയ ഒരു ചെടിയിൽ കിളി ചെറുതായി കൂട് കൂട്ടിയിരിക്കുന്നു. പിന്നീട് എപ്പോഴും അവൻ ആ കൂട് നോക്കാൻ പോകുമായിരുന്നു .അഞ്ചു ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കൂട് നല്ല രീതിയിൽ പണിഞ്ഞിരിക്കുന്നു .പിറ്റേദിവസം നോക്കിയപ്പോൾ ആ കൂട്ടിൽ അഞ്ചു മുട്ടകൾ. വളരെ ആകാംക്ഷയായി അവൻ മുട്ട വിരിയുന്നതിനു വേണ്ടി കാത്തുനിന്നു. അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം വന്നു നോക്കിയപ്പോൾ ഒരു പക്ഷി അടയിരിക്കുന്നു .അവൻ അമ്മയെ കൂട്ടി അവിടേക്ക് ചെന്നു. അപ്പോൾ അമ്മ പറഞ്ഞു, ദിവസവും വന്നു നോക്കുമ്പോൾ കിളികൊത്തും. ഞാൻ സൂക്ഷിച്ചോളാം ,അവൻ പറഞ്ഞു . എന്നിട്ട് അവൻ ചോദിച്ചു ,അമ്മേ ഈ പക്ഷിയുടെ പേര് എന്താ? മോനെ ഈ പക്ഷിയുടെ പേര് ബുൾബുൾ എന്നാണ്. അമ്മ പറഞ്ഞു,അങ്ങനെ കുറെ ദിവസം കഴിഞ്ഞു. ഇരുപത്തിയഞ്ചാമത്തെ ദിവസം മുട്ട വിരിഞ്ഞു. അമ്മ പക്ഷി ഭക്ഷണം തേടി പോകുന്നത് വരെ അപ്പു കാത്തിരുന്നു .അമ്മ പക്ഷി പറന്നു പോയപ്പോൾ അപ്പു കുഞ്ഞു പക്ഷിയുടെ അടുത്തേക്ക് പോയി .അപ്പോൾ അമ്മ പക്ഷി വന്നു.അപ്പു അവിടെ നിന്നും മാറിനിന്നു. അമ്മ പക്ഷി പറന്നുവന്ന് അതിൻറെ കുട്ടികൾക്ക് ചുണ്ടുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം വായിൽ വച്ചുകൊടുത്തു അവനു വളരെ സന്തോഷമായി. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞു കുഞ്ഞുങ്ങൾ വലുതായി. അവൻ പോയി നോക്കിയപ്പോൾ ഒരു കാഴ്ച കണ്ടു. അമ്മ പക്ഷി കുഞ്ഞു കിളികളെ പറക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. പക്ഷികൾ പെട്ടെന്ന് പറന്നുപോയി. അപ്പുവിന് വളരെ സങ്കടമായി. അമ്മ കാര്യം പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കിയപ്പോൾ അവനു വളരെ സന്തോഷമായി.

പ്രഗീത്. വി.പി(9c)

POSTERS AGAINST DRUGS

ഒരു ബക്കറ്റ് കടൽ

ആഴക്കടലിൽ നിന്ന്
മുക്കിയതായിരുന്നു !
ഉപ്പ് രസം തന്നെയായിരുന്നു !
വീട്ടിൽ എത്തിയപ്പഴാണ്
അറിഞ്ഞത് -
തിരയില്ല.....!
തിമിംഗലമില്ല......!
ഒട്ടും ആഴവുമില്ല.

AYSHA MIZNA(9B)