





### എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

ബിജോഷ് കെ വർഗീസ്  
ജെസമ്മ സെബാസ്റ്റ്യൻ

### സ്റ്റുഡൻ്റ് എഡിറ്റോഴ്സ്

നിസ്സി തോമസ്  
റോസ് ലീനാ റോയി  
ആൻജസ് പി ജോസഫ്  
റോസ് ലിൻ ജോസഫ്  
ദേവിക വിശ്വം  
ജിയ ബിജോയി  
നീനു മരിയ  
ജോൺ കോശി പണിക്കർ

### എഡിറ്റോറിയൽ

ഓരോ വാക്കിന്റെയും ചിമിഴിലൊളിപ്പിച്ച സർഗചേതനയാണ് ഓരോ കലാലയമാഗസിനും. സമയരഥം മുന്നോട്ട് ഉരുളുമ്പോൾ അവ ചരിത്രമുറഞ്ഞ ഗിരിനിരകളാകുന്നു. ആ ചരിത്രഭൂമിയിലൂടെ ഒരു അക്ഷരസഞ്ചാരമാണ് " **വസന്തം**". ഓരോ വിദ്യാലയവും വസന്തം നിറഞ്ഞതാകട്ടെ. വസന്തത്തിൽ വിരിയുന്ന നന്മയുടെ സന്ദേശം അറിയിക്കുന്ന നല്ല വിദ്യാർത്ഥികളായി മാറട്ടെ എല്ലാവരും.

ഈ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിനിലെ കവിതകളും കഥകളും മറ്റും വിദ്യാർത്ഥികളായ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രകാശം പരത്തട്ടെ. നാളെയുടെ കലാകാരന്മാരെ വാർത്തെടുക്കുകയാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. സമൂഹത്തിൽ നന്മയുടെ, സ്നേഹത്തിന്റെ, സന്തോഷത്തിന്റെ, പ്രതീകമായി മാറട്ടെ ഓരോ വിദ്യാർത്ഥികളും. ഞങ്ങളുടെ സ്വപ്ന സാക്ഷാത്കാരമായ ഈ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ നിങ്ങൾക്കുമുമ്പിൽ സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട്

നിസ്സി തോമസ്  
എഡിറ്റർ



**ആശംസകൾ.....**

സെൻറ് പോൾസ് ഹൈസ്കൂളിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് അംഗങ്ങളുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ വസന്തം എന്ന ഡിജിറ്റൽ മാഗസനിലൂടെ കുട്ടികളിൽ മൊട്ടിട്ടുവിരിയുന്ന സർഗ്ഗവാസനകൾ ചിരകടിച്ചയരട്ടെ....അതോടൊപ്പം വിജ്ഞാനവും വിനോദവും പ്രദാനം ചെയ്യാനതകന്ന ഒരു സൃഷ്ടിയായി ഈ മാഗസിൻ മാറട്ടെ.....സാഹിത്യത്തിന്റേയും കലകളുടേയും ഉള്ളുകളിലൂടെ മാനവികതയിലേയ്ക്കെത്താൻ കുട്ടികൾക്കു കഴിയട്ടെ എന്നാശംസിച്ചുകൊണ്ടും സർഗ്ഗശേഷിവളർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഇത്തരം സംരംഭങ്ങളിൽ ഇനിയും പങ്കുകാരാകാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

ഏലിയാമ്മ വർഗീസ് ഇ  
ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്സ്

**ഇതളുകൾ വിരിയുമ്പോൾ**

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്.....2

സ്റ്റുഡൻസ് എഡിറ്റോഴ്സ്.....2

എഡിറ്റോറിയൽ.....3

ആശംസകൾ.....4

സ്കൂൾ മാഗസിൻ.....7

സ്കൂൾ ചരിത്രം.....9

മഴയുടെ സ്വപ്നം.....10

പ്രകൃതിയുടെ വിലാപം.....11

ലോകാതുരങ്ങൾ.....12

മലയാളത്തിലെ ജ്ഞാനപീഠ ജേതാക്കൾ.....15

നദി എന്നോട് പറഞ്ഞത്.....16

പണ്ണി എന്ന മരണക്കളി.....17

എന്റെ മകൾ.....19

സൂര്യൻ.....20

അമ്മ.....21

ലെയ്ൽ.....22

പി.എസ്.എൽ.വിസി 34.....22

സ്പേഹത്തിന്റെ രണ്ടക്ഷരം.....24

എന്റെ ഗുരുനന്ദൻ.....25

സൂക്ഷ്മ സമൂഹവും.....26

സമയത്തിന്റെ മൂല്യം.....27

സൂര്യ പ്രഭ.....28

ഉസൈൻ ബോൾട്ട്.....29

നിനക്കായ്.....30

നവകേരളം.....31

കഥകളി.....32

തെയ്യം.....33

പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ.....35

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്.....36

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്.....37

Mysterious 4,000-Year-Old Carved Stones That Look Like Human heart.....39

Mystery of Orb in a Record-Breaking Leonardo Da Vinci Painting Deepens.....43

    Solar eclipse of December 26, 2019.....44

15 Health and Nutrition Tips That Are Actually Evidence-Based.....47

    1. Don't drink sugar calories.....48

    2. Eat nuts.....48

    3. Avoid processed junk food (eat real food instead).....48

    4. Don't fear coffee.....49

    5. Eat fatty fish.....49

    6. Get enough sleep.....49

    7. Take care of your gut health with probiotics and fiber.....49

    8. Drink some water, especially before meals.....50

    9. Don't overcook or burn your meat.....50

    10. Avoid bright lights before sleep.....50

    11. Take vitamin D3 if you don't get much sun exposure.....51

    12. Eat vegetables and fruits.....51

    13. Make sure to eat enough protein.....51

    14. Do some cardio.....52

    15. Don't smoke or do drugs, and only drink in moderation.....52

Ayurveda: A Brief Introduction and Guide.....53

    The Strategy.....53

### KITE MASTER'S PAGE.....

#### സ്കൂൾ മാഗസിൻ

ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ മീഡിയങ്ങളുള്ള പങ്ക് പുരാതന കാലത്തെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്നും ഇന്നത്തെ വിദ്യാഭ്യാസം എത്രത്തോളം വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് നമ്മുക്ക് കണക്കുകൂട്ടാൻ പറ്റാവുന്നതിനുമപ്പുറമാണ്. 15-ാം നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ ഒരൊറ്റ അധ്യാപകൻ നടത്തിയിരുന്ന വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ് ഇതിന്റെ ആരംഭം കുറിച്ചത്. പിന്നീട് ഓരോ ഭൂപ്രദേശങ്ങളിലേക്കും 'വിദ്യാഭ്യാസം എന്ന ഒരു പ്രസ്ഥാനം ' വ്യാപിച്ചു. പൗരാണിക ഭാരതത്തിൽ ഇത് ഒരു ഗുരുക്കുല വിദ്യാഭ്യാസമായാണ് തുടക്കം കുറിച്ചത്. ശിഷ്യൻ ഗുരുവിന്റെ ഭവനത്തിൽ താമസിച്ച് പഠിക്കുകയാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. അതിൽ നിന്നും ഭാരതീയർ ഇന്ന് ഹൈടെക് വിദ്യാഭ്യാസത്തിലേക്കാണ് മുഖം തിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. 14 വയസ്സ് വരെയുള്ള ഓരോ കുട്ടിക്കും സൗജന്യ വിദ്യാഭ്യാസമാണ് ഇന്ന് നമ്മുടെ സർക്കാർ നൽകിയിരിക്കുന്ന വാഗ്ദാനം . ഓരോ പള്ളിക്കൂടങ്ങളിലും പ്രധാനധ്യാപികയായി ഒരു വ്യക്തിയെ ഇന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. അതിന് കീഴിൽ മറ്റ് അധ്യാപകർ സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. 15-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ വിദ്യാഭ്യാസ രീതിയിൽ നിന്ന് പ്രകാശവർഷം എന്ന് വരെ പറയാവുന്നത്ര അകലത്തിലാണ് ഈ 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ വിദ്യാഭ്യാസം. മനുഷ്യർ ഓരോ ദിവസവും ശാസ്ത്രത്തിൽ വളർന്ന് വരികയാണല്ലോ.....? പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഉത്ഭവം കണ്ടെത്താനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ വരെ ഇന്ന് മനുഷ്യർ ചെയ്ത് തുടങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യർ എവിടെയുണ്ടോ അവിടെ ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക വളർച്ചയുണ്ടാകും എന്ന നിലപാടിലാണിന്ന് ലോകം മുന്നോട്ട് വ്യതിചലിക്കുന്നത്. ഇതിൽ സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ പങ്ക്



നമ്മുക്ക് പ്രശംസനീയമാണ്.വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് ഇന്ന് ഭാരതീയർക്കുള്ളമികവും ഉയർച്ചയും കുറച്ചുർഷത്തിനുള്ളിലാണ് ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. പഠനകാര്യങ്ങളിലും സാങ്കേതിക വിദ്യ ഇന്ന് വളരെയധികം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. കേരള സർക്കാർ നടപ്പിലാക്കി വരുന്ന പദ്ധതികളുടെ ഭാഗമായി ഇന്ന് ഓരോ സ്കൂളുകളിലും കമ്പ്യൂട്ടർ വിതരണംവരെ നടത്തിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഓരോ വിദ്യാലയങ്ങളിലും ഡിജിറ്റൽ വൽക്കരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണിന്ന്.....

**ആശംസയോടു കൂടി .....**

**ബിജോഷ് കെ വർഗീസ് (കൈറ്റ് മാസ്റ്റർ)**

**ജെസമ്മ സെബാസ്റ്റ്യൻ (കൈറ്റ് മിസ്ട്രസ്)**



### സ്കൂൾ ചരിത്രം

പരിശുദ്ധ പൗലോസ് ശ്ലീഹായുടെ നാമധേയത്തിൽ നെടുമാവ് സെന്റ് പോൾസ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 1956 ജൂൺ 14 ന് അപ്പർപ്രൈമറി സ്കൂളായി പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. 1956 സെപ്റ്റംബർ 2 ന് മോറോൻ ബസേലിയോസ് ഗീവറുഗീസ് ദ്വിതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവ, ബേസിൽ ഹാളിന്റെ ശിലാസ്ഥാപന കർമ്മം നിർവ്വഹിച്ചു. പരിശുദ്ധ പാവ്യാടി തിരുമേനി സഹകാർമ്മികനായി ആയിരുന്നു. 1964 ജൂൺ 1 ന് ഹൈസ്കൂളായി ഉയർത്തപ്പെട്ടു. 1967-ൽ ആദ്യത്തെ എസ്.എസ്.എൽ.സി. പരീക്ഷ നടന്നു

തുടർന്ന് പുരോഗമനത്തിന്റെ പാതയിൽ മുന്നേറിയ ഈ വിദ്യാലയം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി വിദ്യാഭ്യാസ

ജില്ലയിലെ ശ്രദ്ധേയമായ ഹൈസ്കൂളായി ഉയർന്നു. 1975-ൽ മാർ ഈവാനിയോസ് സേറ്റ്റ് ഡിയം നിർമ്മിച്ചു. 1975 മുതൽ 1981 വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിനിടയിൽ രണ്ട് ജില്ലായുവജനോത്സവങ്ങളും, ശാസ്ത്ര കലാ പ്രദർശനങ്ങളും വിജയകരമായി നടത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞു.

1991-ൽ മലയാളം മീഡിയത്തോടൊപ്പം ഇംഗ്ലീഷ് മീഡിയം ക്ലാസ്സുകളും ആരംഭിച്ചു. 2006 ൽ സ്കൂളിന്റെ കനക ജൂബിലിയോട് അനുബന്ധിച്ച് വാഴ് എന്ന പേരിൽ കനകജൂബിലി സ്മരണിക പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു.

കാതോലിക്കേറ്റ് ആൻഡ് എം.ഡി സ്കൂൾസ് മാനേജ്മെന്റിൽ ഉൾപ്പെട്ട നമ്മുടെ സ്കൂളിന്റെ

മാനേജർ അഭിവന്ദ്യ ഡോ. യൂഹാനോൻ മാർ മിലിത്തിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്തയാണ്.2019 മെയ് മുതൽസെൻറ് പോൾസ് ഹൈസ്കൂളിന്റെ പ്രഥമാധ്യപികയായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്നത് ശ്രീമതി ഏലിയാമ്മ വർഗീസാണ്.

### മഴയുടെ സ്വപ്നം

മുത്തു പോൽ പൊഴിയുന്ന മണികൾ പോലെ  
 ആകാശത്തിന്റെ ഉറവുകളിൽ നിന്നും  
 നീർച്ചാലു പോലെ ഒഴുകിവരുന്ന മഴയെ.....  
 മഴയുടെ നനവിൽ നിന്നും  
 കുളിർമകളേകവാൻ എനിക്ക് ആത്മധൈര്യം  
 തരുന്ന പ്രകൃതിയെ.....  
 മഴയുടെ നീർച്ചാലുകൾക്കിടയിൽ  
 തുളമ്പുന്ന കാറ്റിനെ ഞാൻ പ്രണയിക്കുന്നു  
 നിന്റെസ്വരം കേട്ടാൽ മനസ്സിൽ  
 മന്ദം മന്ദം ഒഴുകിവരുന്ന തുള്ളികൾ പോലെ  
 മഴയുടെ ഓരോ തുള്ളികളെ.....  
 മുത്തുപോലെ ഒഴുകിവന്ന ജലകണങ്ങളെ  
 നിന്റെ മനോഹരമായ ഈ ശബ്ദം കേട്ടാൽ  
 ഓടിയെത്തുന്ന കാറ്റെവിടെ.....  
 പണ്ടെവിടെങ്ങാണ് കേട്ട ശബ്ദം മായാതെ

ഇന്നും എന്റെ മനസ്സിൽ വിടരുന്ന  
 എന്റെ മനസ്സിന്റെ കുളിർമയാൽ ഈ  
 മഴയുടെ ആഴമായ ഈണങ്ങൾ  
 പലതും എന്നും എന്റെ  
 മനസ്സിൽ മായാതെ കിടക്കുന്നു

(ശീതൾ സാറാ അനീഷ്)

### പ്രകൃതിയുടെ വിലാപം

പിറന്നു വീണു ഞാൻ അമ്മ തൻ മടിലായി  
പൂക്കളും തരക്കളും നിറഞ്ഞിടത്ത്  
ഞാൻ ഭ്രജാതനായി.....

എത്ര സുന്ദരമാണെന്റെ പ്രകൃതി!  
പച്ചപ്പാവാടവിരിച്ചപ്പോൽ വയലേലകളും  
സലിലധാരയൊഴുകുന്ന അരുവിയും  
എല്ലാം എന്റെ പ്രകൃതിമാതാവിനെ  
കൂടുതൽ കൂടുതൽ സുന്ദരിയാക്കുന്നു  
ഇത്രയും നല്ല കാഴ്ചകൾ തന്നതിനായി

നന്ദി പ്രകൃതിമാതാവേ.....  
ഇനിയും ഇഹത്തിൽ സുന്ദരദൃശ്യങ്ങൾ  
നൽകണമേ അമ്മേ.....

അമ്മ തൻ നെഞ്ചിൽ ഞാൻ  
നിദ്ര പ്രാപിക്കുമ്പോൾ  
പുതു കിനാവുകളിൽ ഞാൻ വീഴുമ്പോൾ  
ജേസീബികളാൽ മുറിയുന്നു അമ്മ തൻ മേനി  
അമ്മയുടെ വയലുകൾ നികത്തുന്നു  
പീതപുഷ്പങ്ങളെ ചവിട്ടിമെതിക്കുന്നു മാനജർ  
ആഹ്ലാദമായി പുഞ്ചിരിക്കുന്നു അവർ  
അമ്മയുടെ കോപം സൂര്യന്റെ കിരണങ്ങളാൽ  
ചുട്ടുപൊള്ളുന്നു.....

അമ്മയുടെ കണ്ണീർ പേമാരിയായി പൊഴിയുന്നു  
അമ്മയോട് ഞാൻ താണുവീണു ചൊല്ലുന്നു  
മാപ്പു തരൂ അമ്മേ.....മാപ്പു തരൂ അമ്മേ.....

നിസ്സി തോമസ്സ്

### ലോകാന്തരങ്ങൾ



താജ്മഹൽ  
മുഗൾ ചക്രവർത്തി ഷാജഹാൻ പണി കഴിപ്പിച്ച സ്തൂരകം.17 ആം നൂറ്റാണ്ടിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട താജ്മഹലിന് ഏകദേശം 73 മീറ്റർ നീളമുണ്ട്.

ചൈനയിലെ വൻമതിൽ  
ചൈനയിലെ പണ്ടത്തെ ഭരണാധികാരികൾ സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ അതിർത്തി കാക്കാനായി പണിതതാണ് വൻമതിൽ. ബി സി 7ാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ് വൻമതിൽ പണി തുടങ്ങിയത്.



പെട്രാ നഗരം  
പാറയിൽ കൊത്തിയുണ്ടാക്കിയ നഗരമാണ് ജോർദ്ദാനിലെ പെട്രാ.ഏകദേശം 2100 വർഷം മുമ്പാണ് ഇത് പണിതത്.

മാച്ചു പിച്ച്  
ഇൻകാ വർഗക്കാരുടെ കേന്ദ്രമായിരുന്ന മാച്ചു പിച്ച് എന്ന നഗരം അമേരിക്കയിലെ പെറുവിലാണ്.15ാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ് ഇത് നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടത്.



കോളോസ്സിയം  
 ഇറ്റലിയിലെ റോമിലാണ് ലോകപ്രശസ്തമായ  
 കോളോസ്സിയം ഗ്ലാഡിയേറ്റർമാർ എന്ന  
 പോരാളികൾ  
 ആളുകൾക്കു കാണാനായി മാത്രം പോരടിച്ചിരുന്ന  
 വേദിയാണിത്

ചിച്ച്വൻ ഇറ്റ്സ  
 മായൻ വർഗ്ഗക്കാരുടെ നഗരമായിരുന്നു  
 ചിച്ച്വൻ ഇറ്റ്സ മെക്സിക്കോയിലാണ്.



ജീസസ് ദ റെഡീമർ  
 ബ്രസീലിലാണ് യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ഈ  
 പടക്കുറ്റൻ ശില്പം. ശില്പത്തിനു മാത്രം 30 മീറ്റർ



ഉയരമുണ്ട്. ശില്പം സ്ഥാപിച്ച തറയ്ക്ക്  
 8 മീറ്ററും.



ഗിസയിലെ പിരമിഡ്  
ഈജിപ്റ്റിലെ പിരമിഡുകളിൽ ഏറ്റവും  
വലുതാണ് ഇത്. ഖുഫു എന്ന ഫറവോയുടെ ശവകുടീരമാണിത്. ഏകദേശം  
4500 വർഷം മുമ്പാണ് ഇത് പണിതത്.

JOHN KOSHY PANICKER

AATHIL VIJI





**മലയാളത്തിലെ അനാഥപിം ജേതാക്കൾ**

ജി.ശങ്കരക്കുറുപ്പ് -1965(ഓടക്കുഴൽ)

എസ്.കെ പൊറ്റക്കാട്ട്-1980(ഒരു ദേശത്തിന്റെ കഥ)

തകഴി ശിവശങ്കരപ്പിള്ള-1984

എം.ടി വാസുദേവൻ നായർ-1995

ഒ എൻ വി കുറുപ്പ്-2007

അക്കിത്തം അച്യുതൻ നമ്പൂതിരി-2019

ANGES P JOSEPH



### നദി എന്നോട് പറഞ്ഞത്

പകലായിരുന്നൊരു സൂര്യൻ  
 ആഴിയിൽ താണിറങ്ങി  
 സുലഭമാം ആ കാഴ്ചക്കണ്ട് ഞാൻ പോയിടുമ്പോൾ  
 സലിലമൊഴുകുന്ന പമ്പാ നദി മാടിവിളിച്ചു പറഞ്ഞു..  
 പത്തനംത്തിട്ടയിൽ ഞാൻ ജനിച്ചു  
 പമ്പ എന്ന പേരിൽ ഞാൻ വളർന്നു  
 ഞാനാണ് പുണ്യനദി .....

കേരളത്തിൻ പുണ്യനദി.....  
 പിടിച്ചുവെച്ച കാലം മുതൽ നീ എന്നെ  
 പുണ്യനദി എന്ന് ഓതിയില്ലെ...  
 എൻ സലിലധാരനോക്കി നീ പുഞ്ചിരിച്ചില്ലെ..  
 മാനവർ എല്ലാവരും എന്നിൽ ശ്രദ്ധരായില്ലെ...  
 എന്നും എന്നും എനിക്ക് ആനന്ദം മാത്രം...  
 എന്നാൽ ഇന്ന് ഞാൻ പുണ്യനദി അല്ല...  
 മാനവർ എല്ലാം എന്നെ മാലിന്യനദിയാക്കി മാറ്റി..  
 എൻ സലിലധാരയിൽ മാലിന്യങ്ങൾ മാത്രം..  
 ദുഃഖം മാത്രം എൻ നെഞ്ചിൽ .....

ദുഃഖം മാത്രം എൻ നെഞ്ചിൽ.....  
 പമ്പ തൻ മൊഴികൾ കേട്ടു ഞാൻ..  
 വിലാപത്തിൽ വീണു.....



-Nissy Thomas



### പബ്ജി എന്ന മരണകളി

എന്താണ് പബ്ജി? ലക്ഷക്കണക്കിന് കുട്ടികളുടെ പഠനത്തെയും മാനസിക നിലയെയും മറ്റും തകർത്ത ഒരു ഓൺലൈൻ ഗെയിം ആണ് പബ്ജി. പെയർ അൺനോൺസ് ബാറ്റിൽഗ്രൗണ്ട് എന്നതിന് ചുരുക്കമാണ് പബ്ജി. 2018-മുതൽ കൗമാരക്കാർക്കും യുവാക്കൾക്കും കുട്ടികൾക്കുമിടയിൽ വാട്സാപ്പിനേക്കാൾ പ്രചാരം പബ്ജി നേടി. ഇന്ത്യയിലും പബ്ജി കളിക്കാർ കുറവല്ല. പബ്ജി എന്നത് ഒരു ലഹരിയായി മാറിയേക്കുകയാണ് എല്ലാവർക്കും. അപരിചിതരായ 100 കളിക്കാർ തോക്കും മറ്റ് ആയുധങ്ങളുമായി ഒരു ദ്വീപിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നതോടെ ഈ സർവൈവൽ ഗെയിം തുടങ്ങുന്നു. അവസാന സോണിൽ ജീവനോടെ നിൽക്കുന്ന ആൾ ജയിക്കും. വിന്നർ വിന്നൽ ചിക്കൻ ഡിന്നർ എന്ന് മൊബൈലിൽ തെളിയും. ഇതിനു വേണ്ടിയാണ് കുട്ടികൾ ഇത്രയും സമയം കളഞ്ഞ് ജീവിതം പാഴാക്കുന്നത്. ഈ ഗെയിം കളിച്ചാൽ ജീവിതത്തിന് യാതൊരു പ്രയോജനവും ലഭിക്കുന്നില്ല. പബ്ജി കൂടുതൽ അപകടകാരിയാകുന്നത് അതുണ്ടാക്കുന്ന മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ മൂലമാണ്. സ്ഥിരമായി പബ്ജി കളിക്കുമ്പോൾ തലച്ചോറിൽ ഡോപമിൻ എന്ന രാസപദാർത്ഥത്തിന് അളവ് കൂടും. പബ്ജിയിൽ മുന്നോട്ട് പോകാൻ ഇത്തിരി ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഓരോരുത്തരേയും കൊല്ലുന്നതോടും കളിയുടെ ത്രില്ലി വർദ്ധിക്കുന്നു. ചിലർക്ക് മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന തരത്തിലുള്ള കിക്ക് പബ്ജിയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. കൗമാരത്തിൽ തന്നെ അക്രമവാസനയും ഉടലെടുക്കുന്നതിനും

കാരണമാകും.പബ്ലിയിലൂടെ കുട്ടിക്കളുടെ ഓർമ്മകളും നഷ്ടപ്പെടും.ഏകാഗ്രത ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.പബ്ലിയിൽ തോക്കുകളും മറ്റും പൈസകൊടുത്ത് വാങ്ങാൻ സാധിക്കും.എന്നാൽ കുട്ടിക്കൾ അവർ തങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ അക്കൗണ്ടിൽ നിന്ന് പണം എടുക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.അതോടൊപ്പം അമേരിക്കപ്പോലെയുള്ള വികസനരാജ്യങ്ങളിലെല്ലാം വലിയ വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയാണ്.കുട്ടിക്കൾ മുറി പൂട്ടി മാതാപിതാക്കളുടെ കണ്ണ് വെട്ടിച്ച് കളിക്കുന്നു.എന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾ ഇത് കണ്ടുപിടിക്കുമ്പോൾ കുട്ടിക്കൾ അവർക്ക് തിരിച്ചുനൽകുന്നത് ആത്മഹത്യയിലൂടെയാണ്.പബ്ലി ഗെയിമിനെതിരെയുള്ള പ്രതിഷേധം രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും ഉയർന്നിരിക്കുകയാണ്.മറ്റ് ഗെയിമുകളെ പോലെയല്ല പബ്ലി,പബ്ലിയിലെ ഓരോ ലെവലും പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ മറ്റ് ഗെയിമുകൾ കളിക്കാൻ ഒട്ടുംതോന്നില്ല.കളിയിൽ രസം പിടിച്ച് വരുമ്പോൾ സമയം പോകുന്നത് ആരും അറിയുന്നില്ല.ഇത്രയും നല്ല ഗെയിം തള്ളിക്കളഞ്ഞാൽ ഒരുപാട് കോടികളുടെ നഷ്ടമാണ് ഉണ്ടാക്കുക. ഒരു നിമിഷമെങ്കിലും കളിയിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധമാറിയാൽ എതിരാളികൾ കൊല്ലും.കളിക്കിടയിൽ ഫോണിൽ കോൾ വരുന്നതും വാട്സാപ്പിൽ മെസേജ് വരുന്നതും എല്ലാം ശല്യമാണ്. ഇന്നത്തെ തലമുറകൾ മൈതാനങ്ങളെ മറക്കുന്നു.അതിനാൽ നല്ലൊരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്.സമൂഹത്തിന് മാതൃകയായി നല്ലൊരുമക്കളായി നമ്മുക്ക് മാറാം.

നിസ്സി തോമസ്

### എന്റെ മകൾ

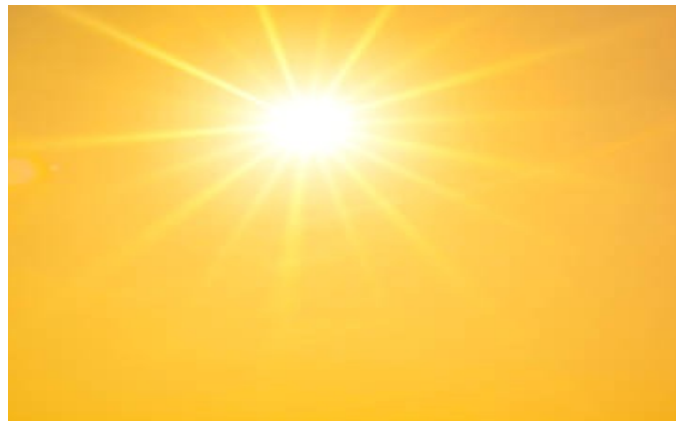
ശിഥിലമാം മാനസത്തെ പുഞ്ചിരിയാൽ  
 തലോടി അവൾ എൻ ചാരത്തണഞ്ഞു  
 എത്രകണ്ടാലുംണതിവരാത്ത നിൻ  
 കിളിക്കൊഞ്ചൽ കേട്ടു ഞാൻ ആനന്ദിച്ചു.  
 പിന്നെയും പിന്നെയും നിൻ കാലടി  
 ആരവം കൊതിച്ചു ഞാൻ നടുമുറ്റത്തിരുന്നു  
 നിന്നിലെ സ്പന്ദനങ്ങൾ എന്നിലെ താളരാഗം  
 കൊതിയോടെഞാൻ കാതോർത്തിരുന്നു.

രമ്യാ സുരേഷ്



JIYA BEJOY

### സൂര്യൻ



സൗരയൂഥത്തിന്റെ മധ്യത്തിലുള്ള കത്തുന്ന ഒരു ഗോളമാണ് സൂര്യൻ. സൗരയൂഥത്തിന് മുഴുവനും ഊർജ്ജം പകരുന്നത് സൂര്യനാണ്. സൂര്യൻ 1.4 മില്യൺ കിലോമീറ്റർ വ്യാസമുണ്ട്. അതായത് ഭൂമിയേക്കാൾ 100 ഇരട്ടി വലിപ്പം! പൂർണ്ണമായും ഹൈഡ്രജനും ഹീലിയവും അടങ്ങിയ അഞ്ചു ബില്യൺ വർഷം പ്രായമുള്ള ഒരു മഞ്ഞ-നക്ഷത്രമാണ് സൂര്യൻ. സൂര്യന്റെ പ്രഭാമണ്ഡലത്തിൽ കാന്തിക ബലരേഖകൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന കറുത്ത പാടുകളെ സൺസ്പോട്ട് എന്നാണു പയ്യക

**GEORGY K JACOB**



**അമ്മ**

പൂവ് ദൈവത്തോട് പരാതിപ്പെട്ടു

എനിക്ക് ഒരു 'അമ്മ'യെ വേണം.

നീ കരയുക കാരണം ഒരായുസ്സിന്റെ

മുഴുവൻ കണ്ണീരും ചേർത്തു

വയ്ക്കുമ്പോഴാണ് ഒരു 'അമ്മ' ഉണ്ടാകുന്നത്.

'അമ്മ' എന്ന നാമം ഭൂമിയോളം പ്രായമുള്ള ക്ഷമയാണ്. അഗാധമായ കാരുണ്യമാണ്

പെയ്യാതെ വിങ്ങി നിൽക്കുന്ന കണ്ണീർ-

മഴയാണ് കരളലിയിക്കുന്ന നന്മയുടെ നിറവാണ്.

'അമ്മ'യുടെ ചിറകിൻ കീഴിൽ അഭയം

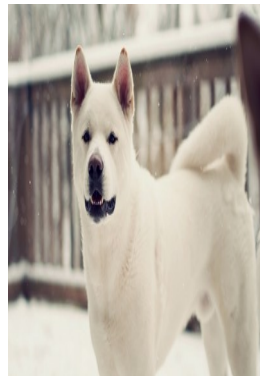
തേടുന്ന കോഴിക്കുഞ്ഞിനറിയാം ഗരുഡന്റെ

കാഴ്ചയെത്താത്ത സ്വർഗ്ഗത്തിൻ്റെ

മുദ്രവെച്ച് അടയ്ക്കപ്പെട്ട രക്ഷാസങ്കേതമാണ്

'അമ്മ' എന്ന രണ്ടക്ഷരം.

നിസ്സി തോമസ്സ്



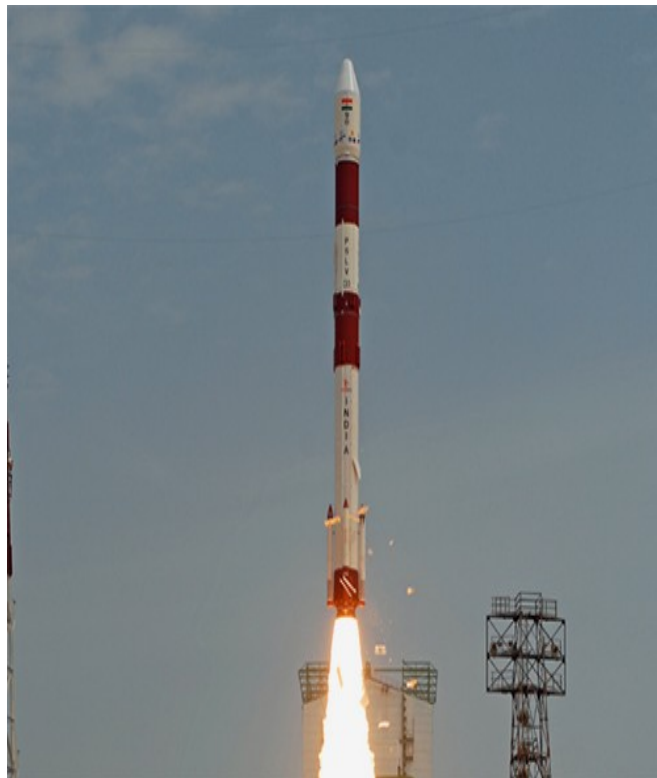
### ലെയ്ക്ക

ഭൂമിക്ക് പുറത്തേക്ക് ഭൂമിയുടെ അന്തരീക്ഷത്തിനപ്പുറത്തേക്ക്  
 ആദ്യമായി പോയത് ലെയ്ക്ക എന്ന നായയാണ്. സൂട്ടിനിക്ക് 2 എന്ന ബഹിരാകാശപേടകത്തിൽ  
 1957 നവംബർ 3 നാണ് ലെയ്ക്ക യാത്ര തിരിച്ചത്. രഷ്യയുടെ ബഹിരാകാശ  
 ഗവേഷണത്തിന് കീഴിലായിരുന്നു ലെയ്ക്കയുടെ യാത്ര.  
 യാത്ര തിരിച്ച് മണിക്കൂറുകൾക്ക് ഉള്ളിൽ താപം കാരണം  
 ചാവുകയും ചെയ്തു. ലെയ്ക്കയുടെ സ്മാരണാർത്ഥം രഷ്യൻ  
 മിലിട്ടറിസെന്ററിനുസമീപം ലെയ്ക്കയുടെ ശില്പം സ്ഥാപിക്കുകയുണ്ടായി.

ABY K KURIAKOSE

## പി.എസ്.എൽ.വിസി 34

ഒറ്റവിക്ഷേപണത്തിൽ 20 ഉപഗ്രഹങ്ങൾ ഭ്രമണപഥത്തിലെത്തിച്ചു. 17 വിദേശ ഉപഗ്രഹങ്ങളുൾപ്പെടെ 20 ഉപഗ്രഹങ്ങളാണ് പി. എസ്. എൽ. വിസി 34 ഭ്രമണപഥത്തിൽ എത്തിച്ചത്. ശ്രീഹരിക്കോട്ടയിലെ സതീഷ് ധവാൻ സ്പേസ് സെന്ററിൽ നിന്നായിരുന്നു വിക്ഷേപണം. ഇതുവരെ 113 ഉപഗ്രഹങ്ങൾ പി. എസ്. എൽ. വി സി ഭ്രമണപഥത്തിൽ എത്തിച്ചു. നിന്ദ മരിയ ജോസ്.



DEVIKA VISWAM



### സ്നേഹത്തിന്റെ രണ്ടക്ഷരം

അമ്മഎന്ന രണ്ടക്ഷരം ! .....ജീവിതത്തിൽ ആദ്യമായി കേൾക്കുന്നതും ആദ്യമായി പഠിക്കുന്നതുമായ വാക്ക്.. അമ്മയെന്നാൽ സ്നേഹമാണ്,വാൽസല്യമാണ്,കരുതലാണ്,പ്രതീക്ഷയാണ്.....

ആദ്യമായി സംസാരിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചതും അക്ഷരം പഠിപ്പിച്ചതും സ്നേഹം തന്നതും അമ്മയാണ്.ജീവിതത്തിലെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കിടയിൽ അത് അറിയിക്കാതെ വളർത്തിയവളാണ് അമ്മ.സങ്കടങ്ങൾ നിറഞ്ഞനിമിഷങ്ങളിൽ എന്നെ ആശ്വസിപ്പിച്ചുംഎന്റെ വ്ജയങ്ങളിൽ എന്നെക്കാൾ സന്തോഷിച്ചും ആശുപത്രികിടക്കകളിൽ ഉറക്കമിളച്ചും പരീക്ഷാരാവുകളിൽ എന്നോടൊപ്പമിരുന്നും എന്നെ ജീവിതവിജയത്തിലേയ്ക്ക് നയിച്ചവളാണ് എന്റെ അമ്മ.

അമ്മ എന്ന വാക്ക് വിലമതിക്കാനാകാത്തതാണ്. ഒരു കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാൻ കഴിയുന്നവൾ,കാണപ്പെട്ട ദൈവം,ആദ്യ ഗുരു,ഇങ്ങനെ അമ്മയുടെ വിശേഷണങ്ങൾ വിവരിക്കാനാവില്ല.മാതാപിതാഗുരുദൈവം എന്ന ചൊല്ലിൽപോലും ആദ്യം പറയുന്നത് മാതാവിനെ നമിക്കുകയെന്നാണ്.സ്നേഹത്തിന്റെയും,കരുതലിന്റെയും,ത്യാഗത്തിന്റെയും ഒക്കെ പ്രതീകമാണ് അമ്മ.അമ്മയ്ക്കു തുല്യം അമ്മ മാത്രം.

നമ്മൾ മക്കൾ എത്ര വളർന്നാലും എന്തെല്ലാം വെട്ടിപ്പിടിച്ചാലും അമ്മ എന്ന പുണ്യത്തെ ഒരിക്കലും മറക്കരുത്.ആ പുണ്യത്തെ നെഞ്ചോടുചേർത്തുവേണം നാം ജീവിക്കാൻ.

ആ സ്നേഹസാഗരത്തിൽ അലിഞ്ഞുചേർന്ന്..... എല്ലാ അമ്മമാർക്കുമായി സമർപ്പിക്കുന്നു.

SANILA SAJI



### എന്റെ ഗുരുനന്ദൻ

അറിവിന്റെ ആദ്യാക്ഷരം നിറച്ചയെൻ ഗുരുനാഥൻ  
 അറിവിന്റെ നിറവായി മനതാരിൽ തെളിയുന്നു എന്നും  
 കനിവായി, സ്നേഹമായി, സാമീപ്യമായി നിറയുന്നു എന്നിൽ  
 അജ്ഞാനമകറ്റിയെന്നിൽ വിജ്ഞാനമേകിയ ഗുരുനാഥാ  
 നിൻപാദം നമിക്കുന്നു ഞങ്ങൾ നിത്യം  
 വിജയത്തിൻ പടവുകൾ കയറുന്നനേരത്ത്  
 മറക്കുവാനാവില്ലയെൻ ഗുരുനാഥനെ....

ദേവിക



### സ്കൂളും സമൂഹവും

സ്കൂളും സമൂഹവും വളരെയേറെ ബന്ധപ്പെട്ടു നിലകൊള്ളുന്നു. പ്രാചീനകാലത്ത് കുടുംബങ്ങളിൽ വെച്ചായിരുന്നു കുട്ടികൾക്ക് വ്യാജ്യാസം നൽകിയിരുന്നത്. ഇന്നത്തെപ്പോലെയുള്ള

വിദ്യാലയങ്ങൾ അന്നില്ലായിരുന്നു. കാലക്രമത്തിൽ സമൂഹം വിപുലവും സങ്കീർണ്ണവുമായിത്തീർന്നു. അങ്ങനെ നാഗരികത വളർന്നു. വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നതിനായി പ്രത്യേക സ്ഥാപനങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നു. രക്ഷകർത്താക്കൾക്ക് നേരിട്ട് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുവാൻ സമയവും സന്ദർഭവും കിട്ടാതെ വന്നു. അതിനാൽ സ്കൂളുകൾ പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങി. ഇങ്ങനെ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യഘടകമായ വിദ്യാലയങ്ങൾ ആവിർഭവിച്ചു.

ഔപചാരികമായ പഠനത്തിനുള്ള സ്ഥലം മാത്രമല്ല സ്കൂളുകൾ സാമൂഹ്യപഠനത്തിനുള്ള സ്ഥലം കൂടിയാണ് സ്കൂളുകൾ. നല്ല വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ഉല്പന്നമാണ് നല്ല സമൂഹം. അതുപോലെ നല്ല സമൂഹത്തിന്റെ ഉല്പന്നമാണ് നല്ല വിദ്യാലയങ്ങൾ. ഇപ്രകാരം വിദ്യാലയവും സമൂഹവും തമ്മിൽ അടുത്തബന്ധമാണുള്ളത്.

*റോസിലിൻ*



### സമയത്തിന്റെ മൂല്യം

ജീവിതത്തിലെ ഓരോനിമിഷവും വിലപ്പെട്ടതാണ്. അത് ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണ്. സമയം തിരപോലെയാണ്. ആർക്കും വേണ്ടി കാത്തുനിൽക്കാൻ അത് മിനക്കെടാറില്ല. സമയത്തിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കാൻ ചില സന്ദർഭങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം.

-ഒരു വർഷത്തിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ പരീക്ഷയിൽ പരാജയപ്പെട്ട ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയോട് ചോദിക്കുക.

-ഒരു മണിക്കൂറിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു മാസ്സികയുടെ പത്രാധിപരോട് ചോദിക്കുക.

-ഒരു മിനിറ്റിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കാൻ ട്രെയിൻകിട്ടാതെപോയ യാത്രക്കാരനോട് ചോദിക്കുക.

-ഒരു നിമിഷത്തിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കാൻ അപകടത്തിൽ നിന്നും കഷ്ടിച്ചു രക്ഷപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിയോട് ചോദിക്കുക.

-ഒരു മില്ലിസെക്കൻറിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കാൻ ഒളിമ്പിക്സിൽ വെള്ളിമെഡൽ നേടിയ കായികതാരത്തോടു ചോദിക്കുക.

ഇന്നേയ്ക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുക. അതിനെ സമ്മാനമായി കണക്കാക്കുക. നമ്മുടെ ജീവിതം കടന്നുപോകുവാൻ ഒരിക്കലും അനുവദിക്കരുത്. ഇതായിരിക്കട്ടെ നാമോരോരുത്തരുടെയും വിജയമന്ത്രം.

റോസിലിൻ



### സൂര്യ പ്രഭ

സൂര്യന്റെ വെട്ടുമായി ഒരു ദീപമായി നീ അണയൂ  
 കാറ്റിൻ സുഗന്ധമായി നീവിടരൂ  
 ഒരു പാട്ടുപോലെ ഒഴുകിവരുന്ന  
 നിന്റെ ശബ്ദങ്ങൾ എന്നെ ഉണർത്തുന്നു  
 ഈശ്വരൻ കനിഞ്ഞതാണീ ലോകം  
 ഈശ്വരന്റെ കനിവാണീ പ്രഭാതസായാഹ്നങ്ങൾ  
 ഈ ലോകത്തിലൊരംശമായി ഞാൻ ജീവിക്കുന്നു  
 ഈ പ്രഭാതത്തേയും പ്രകൃതിയേയും ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു.

ശീതൽ സാറാ അനീഷ്

### ഉസൈൻ ബോൾട്ട്



ജമൈക്കൻ ഓട്ടക്കാരനായ ഉസൈൻ ബോൾട്ട് ജനിച്ചത് 1986-ലാണ്. നിലവിൽ 100 മീറ്റർ, 200 മീറ്റർ ഒളിമ്പിക് ജേതാവ് ഇദ്ദേഹമാണ്. 1977-ന ശേഷം 100 മീറ്ററിലേയും 200 മീറ്ററിലേയും ലോകറെക്കാടുകൾക്ക് ഉടമയായ ആദ്യ കായികതാരമാണ് ബോൾട്ട്. 4\*100 മീറ്ററിലും അദ്ദേഹം ടീമംഗങ്ങളോടൊപ്പം റെക്കോർഡ് സൃഷ്ടിച്ചു. സ്പ്രിന്റിൽ 8 ഒളിമ്പിക് സ്വർണ്ണമെഡലുകളും 11 ലോക ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് സ്വർണ്ണമെഡലുകളും നേടുന്ന ആദ്യ കായികതാരമാണ് ബോൾട്ട്. തുടർച്ചയായ മൂന്ന് ഒളിമ്പിക് മത്സരങ്ങളിൽ 100 മീറ്ററിലും 200 മീറ്ററിലും സ്വർണ്ണം നേടിയ ആദ്യ കായികതാരവുനാണ് ബോൾട്ട്. 4\*100 മീറ്റർ റിലേയിലും തുടർച്ചയായി മൂന്ന് ഒളിമ്പിക് സ്വർണ്ണം നേടി ട്രിപ്പിൾ ട്രിപ്പിൾ എന്ന നേട്ടവും കൈവരിച്ചു.

NEENU MARIYA



### നിനക്കായ്

എന്തിനു നീയെന്റെ ഹൃദയത്തിൽ വന്നെന്നെ  
 ഒരു നോക്കുകാണുവാനാഗ്രഹിച്ചു.  
 എന്തിനു നീയെന്റെ മനസ്സിനകതാരിൽ  
 ആയിരം വേദന എനിക്ക് നൽകി  
 ഒരു നോക്കു കാണുവാൻ വെമ്പുന്ന  
 മനസ്സിന്റെ ഹൃദയതാളങ്ങൾ നീ കേട്ടതില്ലേ.....  
 കാത്തിരിക്കുന്നു ഞാൻ ഈവഴിത്താരയിൽ  
 എന്റേതു മാത്രമായ് വന്നുവെങ്കിൽ.....

അതുലു കൃഷ്ണൻ

### നവകേരളം

നലതൊട്ടുവരച്ചൊരു ചരടിൽ  
 നഴനേലംകെട്ടുപിണഞ്ഞേ  
 കടലോളം നീണ്ട വഴികൾ  
 കരമാറി പ്രളയംവന്നേ  
 അടിവാരം മുങ്ങിമറഞ്ഞേ  
 തിരുവാതിൽകൊട്ടിയടഞ്ഞേ  
 കലിതുളളിയ കുതി വെള്ളത്തിൽ  
 അലറും പുഴ നാടുനിറഞ്ഞേ  
 അതിവർഷം പൊട്ടിയിറങ്ങി  
 അണ വെള്ളപ്പൊച്ചിലുമായി

കുറവൻ മലമുങ്ങാറായേ  
 ചെറുതോണിപ്പാലമിടിഞ്ഞേ  
 ഒഴുകുന്നോരതവിയതെല്ലാം  
 വഴിതെറ്റിയലഞ്ഞാരുകാലം  
 പെരിയാറും പമ്പാനദിയും  
 ഒഴുകാനൊരുപതുവഴിതേടി  
 ഒന്നാംനില രണ്ടാംനിലയും  
 മുങ്ങുന്നവരലറിവിളിച്ചേ  
 പടിവാതിൽ മണ്ണുനിറഞ്ഞേ  
 പടിഞ്ഞാറുപ്പുരയുമിടിഞ്ഞേ  
 കണ്ണെത്താപ്പുഞ്ചപ്പാടോം  
 കന്നാലിയുമെവിടെമറഞ്ഞു  
 കരതേടിയ താരാക്കുഞ്ഞിനെ  
 കരയില്ലാച്ചഴിയും തിന്നേ



അതിർകാക്കം സേനയിറങ്ങി  
 ആകാശക്കയറിലിറങ്ങി  
 പുഴപാതയി തോണിയിറങ്ങി  
 വലവീശും മക്കളിറങ്ങി  
 നാലോർക്കും മലവെള്ളത്തിനും  
 മതമില്ല ജാതിയുമില്ല  
 ഒരുക്കൂപ്പന്തലിനടിയിൽ  
 ഒന്നിച്ചവരുണ്ടുകിടന്നു  
 മലയാളവുമുണർന്നതുകണ്ടോ  
 ലോകർ നമിച്ചതുകണ്ടോ



മൺതനിമ മറക്കാതിനിയൊരു  
പുതുദേശമുയർന്നുവരേണം

**കഥകളി**

കേരളത്തിന്റെ തനതായ ദൃശ്യകലാരൂപമാണ് **കഥകളി**. രാമനാട്ടം എന്ന കല പരിഷ്കരിച്ചാണ് കഥകളി ഉണ്ടായത്. കഥകളിയിലെ വേഷങ്ങൾ പ്രധാനമായും പച്ച, കത്തി, കരി, താടി, മിനുക്ക് എന്നിവയാണ്. ശാസ്ത്രക്കളി, ചാക്യാർകൂത്ത്, കൂടിയാട്ടം, കൃഷ്ണനാട്ടം, അഷ്ടപദിയാട്ടം, ദാസിയാട്ടം, തെരുക്കൂത്ത്, തെയ്യം, തിറയാട്ടം, പടയണി തുടങ്ങിയ ക്ലാസ്സിക്കൽ - നാടൻ കലാരൂപങ്ങളുടെ അംശങ്ങൾ കഥകളിയിൽ ദൃശ്യമാണ്. 17, 18 നൂറ്റാണ്ടുകളിലായി വികസിതമായ ഈ കലാരൂപം വരേണ്യ വിഭാഗങ്ങൾക്കിടയിൽ



മാത്രം ഒതുങ്ങിനിന്നിരുന്നുവെങ്കിലും ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ മഹാകവി വള്ളത്തോൾ അടക്കമുള്ള ഉത്പതിഷ്ഠകളുടെ ശ്രമഫലമായി ഇന്ന് ലോക പ്രസിദ്ധി കൈവരിച്ചിരിക്കുന്നു

**കൃഷ്ണനാട്ടം**

മാനവേദൻ രൂപം നല്കിയ ഒരു നൃത്തശില്പം. കൊല്ലവർഷം 829-ലാണ് മാനവേദൻ ജയദേവകവിയുടെ അഷ്ടപദിയെന്ന ഗീതഗോവിന്ദ കാവ്യത്തിന്റെ മാതൃകയിൽ കൃഷ്ണഗീതി രചിച്ചത്. ഇദ്ദേഹം പിന്നീട് സാമൂതിരിപ്പാടായപ്പോൾ തന്റെ ഈ കൃഷ്ണഗീതി കൃഷ്ണനാട്ടമാക്കി അവതരിപ്പിച്ചു. മൂന്നു ദിവസംകൊണ്ട് അഷ്ടപദി മുഴുവനും പാടിയാടിച്ചിരുന്നു. ആ അഷ്ടപദിയാട്ടമാണു കൃഷ്ണനാട്ടത്തിനു വഴി തെളിച്ചത്. അവതാരം മുതൽ സ്വർഗാരോഹണംവരെയുള്ള കൃഷ്ണകഥ കൃഷ്ണനാട്ടത്തിൽ അഭിനയിക്കുന്നു. അവതാരം, കാളിയമർദനം, രാസക്രീഡ,

കംസവധം, സ്വയംവരം, ബാണയുദ്ധം, വിവിദവധം, സ്വർഗാരോഹണം-ഇങ്ങനെ എട്ടു കഥയായിട്ടാണ് കൃഷ്ണനാട്ടത്തെ വിഭജിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു കഥ മാത്രമേ ഒരു ദിവസം അഭിനയിക്കുകയുള്ളൂ. മദ്ദളം, ചേങ്ങല, ഇലത്താളം എന്നീ വാദ്യവിശേഷങ്ങളും പൊന്നാനി, ശികിടി എന്നു രണ്ടു പാട്ടുകാരും കഥകളിയിലെപ്പോലെതന്നെയാണു കൃഷ്ണനാട്ടത്തിലുള്ളത്.

**തെയ്യം**

ഉത്തരകേരളത്തിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള അനുഷ്ഠാനകലകളിൽ ഒന്നാണു തെയ്യം. നൃത്തം ചെയ്യുന്ന ദേവതാസങ്കല്പമാണ് തെയ്യം. തെയ്യത്തിന്റെ നർത്തനം തെയ്യാട്ടം എന്നും തെയ്യത്തിന്റെ വേഷം തെയ്യക്കോലം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. പ്രാചീനകാലത്തെ സാമൂഹികജീവിതത്തിന്റെ പ്രതിഫലനങ്ങളായിരുന്നു നാടൻ കലകൾ. ആചാരാനുഷ്ഠാനം, ആരാധന എന്നിവയുമായി



ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടായവയാണ് അവയിൽ ഏറിയകൂറും. സമൂഹത്തിന്റെ ഐക്യത്തെ ദൃഢീകരിക്കാനും വ്യക്തിവികാരങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്ത് സമൂഹവികാരത്തെ പ്രതിഷ്ഠിക്കുവാനും നാടൻ കലകൾക്കു കഴിഞ്ഞു. പല നാടൻ കലകളും അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട അധഃസ്ഥിതന്റെ ആത്മപ്രകാശനത്തിനുള്ള ഉപാധികളായി മാറ്റപ്പെട്ടു. നൂറ്റാണ്ടുകൾ പഴക്കമുള്ള വടക്കേമലബാറിന്റെ തനതു കലാരൂപമാണ് തെയ്യം. കാസർഗോഡ്, കണ്ണൂർ ജില്ലകളിലാണ് ഈ അനുഷ്ഠാനകല കെട്ടിയാടുന്നത്. വൈദികേതരമായ അനുഷ്ഠാനചര്യകളോടെ ദൈവപ്രീതിക്കുവേണ്ടി അധഃസ്ഥിതസമുദായക്കാർ നടത്തുന്ന നൃത്തമാണ് തെയ്യം. ദൈവം എന്നതിന്റെ വാമൊഴി രൂപമാണ് തെയ്യം. ഓരോ സമുദായത്തിനും നിശ്ചിത തെയ്യക്കോലങ്ങൾ കെട്ടിയാടാനുള്ള അവകാശം തമ്പുരാൻ നൽകിയിട്ടുണ്ടെന്നാണ് വിശ്വാസം. സങ്കീർണ്ണവും മനോഹരവുമായ മുഖത്തെഴുത്തും കുരുത്തോലകളും പൂക്കളും മറ്റും ഉപയോഗിച്ചുള്ള രക്തവർണ്ണാങ്കിതമായ ആടയാഭരണങ്ങളും ചെണ്ട, ചേങ്ങല, പ്രാചീനകാലത്തെ സാമൂഹികജീവിതത്തിന്റെ പ്രതിഫലനങ്ങളായിരുന്നു നാടൻ കലകൾ. ആചാരാനുഷ്ഠാനം, ആരാധന എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടായവയാണ് അവയിൽ ഏറിയകൂറും. സമൂഹത്തിന്റെ ഐക്യത്തെ

ദൃശീകരിക്കാനും വ്യക്തിവികാരങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്ത് സമൂഹവികാരത്തെ പ്രതിഷ്ഠിക്കുവാനും നാടൻ കലകൾക്കു കഴിഞ്ഞു. പല നാടൻ കലകളും അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട അധഃസ്ഥിതന്റെ ആത്മപ്രകാശനത്തിനുള്ള ഉപാധികളായി മാറ്റപ്പെട്ടു. നൂറ്റാണ്ടുകൾ പഴക്കമുള്ള വടക്കേമലബാറിന്റെ തനതു കലാരൂപമാണ് തെയ്യം. കാസർഗോഡ്, കണ്ണൂർ ജില്ലകളിലാണ് ഈ അനുഷ്ഠാനകല കെട്ടിയാടുന്നത്. വൈദികേതരമായ അനുഷ്ഠാനചര്യകളോടെ ദൈവപ്രീതിക്കുവേണ്ടി അധഃസ്ഥിതസമുദായക്കാർ നടത്തുന്ന നൃത്തമാണ് തെയ്യം. ദൈവം എന്നതിന്റെ വാമൊഴി രൂപമാണ് തെയ്യം. ഓരോ സമുദായത്തിനും നിശ്ചിത തെയ്യക്കോലങ്ങൾ കെട്ടിയാടാനുള്ള അവകാശം തമ്പുരാൻ നൽകിയിട്ടുണ്ടെന്നാണ് വിശ്വാസം. സങ്കീർണ്ണവും മനോഹരവുമായ മുഖത്തെഴുത്തും കുരുത്തോലകളും പൂക്കളും മറ്റും ഉപയോഗിച്ചുള്ള രക്തവർണ്ണാങ്കിതമായ ആടയാഭരണങ്ങളും ചെണ്ട, ചേങ്ങില, ഇലത്താളം, കുറുംകുഴൽ, തകിൽ, തുടങ്ങിയ വാദ്യമേളങ്ങളും, ലാസ്യ താണ്ഡവ നൃത്താദികളും സമ്മോഹനമായി സമ്മേളിക്കുന്ന തെയ്യം വിശ്വാസത്തോടൊപ്പം കലാസ്വാദനചതുര്യവും ഉണർത്തുന്ന അപൂർവമായ ഒരു കലാരൂപമാണ്. വർഷങ്ങൾ നീളുന്ന പരിശീലനത്തിലൂടെ മാത്രമെ ഒരാൾക്ക് നല്ല തെയ്യക്കാരനാകാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. തെയ്യത്തെ തോറ്റിച്ച് (പ്രാർത്ഥിച്ച്) ഉണർത്തുന്ന പാട്ടാണ് തോറ്റം പാട്ട്. പ്രത്യേകകാലങ്ങളിൽ സമൂഹജീവിതത്തെ സമർത്ഥമായി പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന സാഹിത്യ രൂപം കൂടിയാണ് തോറ്റം പാട്ടുകൾ. തോറ്റം പാടുന്ന ഇളം കോലത്തിനും തോറ്റം എന്നു പറയും. ചില തെയ്യങ്ങൾക്ക് തലേന്നാൾ വെള്ളാട്ടമാണ് കെട്ടിയാടുന്നത്. നൃത്തമാടുന്ന ദേവതകൾ തുടങ്ങിയ വാദ്യമേളങ്ങളും, ലാസ്യ താണ്ഡവ നൃത്താദികളും സമ്മോഹനമായി സമ്മേളിക്കുന്ന തെയ്യം വിശ്വാസത്തോടൊപ്പം കലാസ്വാദനചതുര്യവും ഉണർത്തുന്ന അപൂർവമായ ഒരു കലാരൂപമാണ്.

JESAMMA SEBASTIAN (KITE MISTRESS)

### പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ

അകത്തു കണ്ടതു പുറത്തു പറയില്ല  
 ആപദ്ഘട്ടത്തിൽ സമീപവാസികളേ സഹായത്തിനതകൂ.  
 അക്കരെ നിന്നാൽ പച്ച, ഇക്കരെ നിന്നാൽ പച്ച.  
 അങ്കവും കാണാം താളിയുമൊടിക്കാം.  
 അഴകുള്ള ചക്കയിൽ ചുളയില്ല  
 അങ്ങാടിയിൽ തോറ്റതിന് അമ്മയോട്  
 അടയ്ക്കയാണെങ്കിൽ മടിയിൽ വയ്ക്കാം, അടയ്ക്കാമരമായാലോ?

- ആന കൊടുത്താലും ആശ കൊടുക്കരുത്
  - നടപ്പാക്കാൻ പറ്റാത്ത വാഗ്ദാനങ്ങൾ കൊടുക്കരുതെന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- ആന മെലിഞ്ഞാൽ തൊഴുത്തിൽ കെട്ടാമോ
- ആന വാ പൊളിക്കുന്നത് കണ്ടിട്ട് അണ്ണാൻ വാ പൊളിച്ചാൽ കാര്യമില്ല
- ആ ഇരയിൽ ഈ മിൻ കൊത്തില്ല.
- ആഴമുള്ള വെള്ളത്തിൽ ഓളമില്ല
  - അതീവ ബുദ്ധിമാന്മാരും ശക്തിമാന്മാരും പൊതുവേ അവരുടെ കഴിവ് പ്രകടിപ്പിക്കാറില്ല എന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- ആടറിയുമൊ അങ്ങാടി വാണിഭം
- ആട് കിടന്നിടത്ത് പൂട പോലുമില്ല.
  - നടന്ന സംഭവത്തെപ്പറ്റി യാതൊരു തെളിവും കിട്ടാതിരിക്കുക.
- ആലിൻകായ പഴുത്തപ്പോൾ കാക്കയ്ക്ക് വായിൽ പുണ്ണ്

എലിയെ പേടിച്ച് ഇല്ലം ചുടുക.

എള്ളുണങ്ങുന്ന കണ്ട് നെല്ലുണങ്ങണോ.  
ഏച്ച് കെട്ടിയാൽ മുഴച്ചിരിക്കും.  
ഒന്നുകിൽ ആശാന്റെ നെഞ്ചത്ത് അല്ലെങ്കിൽ കളരിക്ക് പുറത്ത്.  
ഒരുമ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉലക്കമേലും കിടക്കാം.  
ഒരു വെടിക്കു രണ്ടു പക്ഷി.  
ഒത്ത് പിടിച്ചാൽ മലയും പോരും  
ഓടുന്ന പട്ടിക്ക് ഒരുമുഴം മുൻപേ.  
കയ്യുക്കളുവൻ കാര്യക്കാരൻ.

**JIYA BEJOY**

**ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്**



**‘Little KITES’ IT Clubs is a unique initiative of KITE, which feature over 1 lakh student members. The Hi-School Kuttikootam programme, which was part of the Public Education Rejuvenation Mission of the State Government, through which students were given intense training in 5 areas such as Animation, Cyber Safety, Malayalam Computing, Hardware and Electronics, has been structurally upgraded in Student Police Cadets model, thus becoming ‘Little KITES IT Clubs’. Little KITES is set to become the largest Student IT Network in the Country.**

Hon. Chief Minister, Shri. Pinarayi Vijayan has launched this unique initiative on 22 January 2018 at Thiruvananthapuram. In addition to the already identified 5 Core areas, more topics have been added such as Development of Mobile Apps, Programming, Robotics, E-Commerce, E-Governance, Video Documentation, Web TV etc. to the activity bouquet of 'Little KITE.....

**ALEYAMMA VARUGHESE E (HEADMISTRESS)**



# ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ഗാലറി .....



സെൻറ് പോൾസ് ഹൈ സ്കൂൾ, വാഴൂർ.

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് 2019-20.





## Mysterious 4,000-Year-Old Carved Stones That Look Like Human heart...



Archaeologists discovered nine mysterious stone-carved objects scattered around an ancient hearth on the Mainland of Orkney, an archipelago off the coast of Scotland. The stones likely date back 4,000 years and resemble human figures, with large bodies, distinct necks and heads.

The stones, about 1.6 feet tall (0.5 meters), were found inside a structure made up of three cists — a kind of box-shaped burial structure — two hearths and a partial ring of holes filled with broken stones, [according to a statement from the Orkney Research Centre for Archaeology \(ORCA\)](#). Archaeologists uncovered the structures in the settlement of Finstown while exploring an area designated for an electrical substation. Inside one of the hearths,

**they found a single stone structure that they nicknamed "Finstown Fella." They later uncovered eight other stone figures inside the same hearth.....**

**Rev.Fr. Kuiakose Eapen ( PTA President)**

## Mystery of Orb in a Record-Breaking Leonardo Da Vinci Painting Deepens



The likely Leonardo da Vinci painting "Salvator Mundi" looks straightforward at first glance: a depiction of Jesus Christ in Renaissance-era clothing, raising one hand in blessing and holding a clear orb in the other.

But that orb defies the laws of optics, creating a controversy over just what da Vinci was using as his inspiration. Now, a new study

argues that the orb may be a realistic depiction of a hollow glass ball.

The work has not yet been published in a peer-reviewed journal, but a preprint of the findings is posted on the preprint site [arXiv](#). University of California, Irvine, researchers used a computer-rendering technique to show that the appearance of the orb would have been physically possible in the real world, if the orb were made of thi.

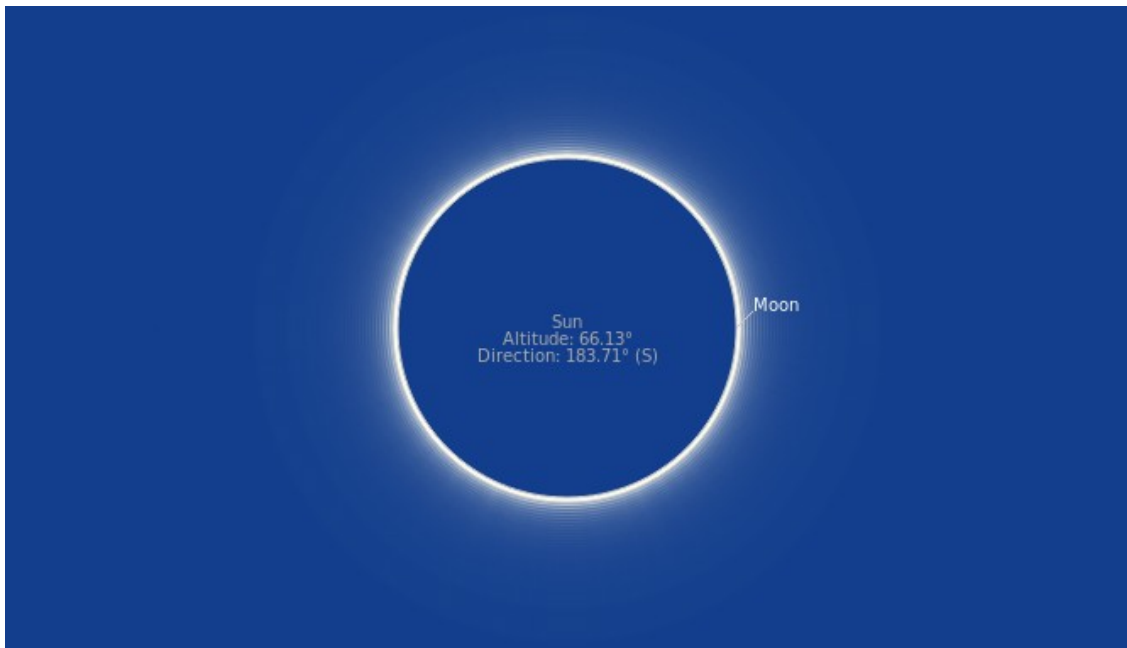
The likely [Leonardo da Vinci](#) painting "Salvator Mundi" looks straightforward at first glance: a depiction of [Jesus Christ](#) in Renaissance-era clothing, raising one hand in blessing and holding a clear orb in the other.

But that orb defies the laws of optics, creating a controversy over just what da Vinci was using as his inspiration. Now, a new study argues that the orb may be a realistic depiction of a hollow glass ball.

The work has not yet been published in a peer-reviewed journal, but a preprint of the findings is posted on the preprint site [arXiv](#). University of California, Irvine, researchers used a computer-rendering technique to show that the appearance of the orb would have been physically possible in the real world, if the orb were made of blown glass.

**RAJANI JOY (FORMER SITC)**

## Solar eclipse of December 26, 2019



An annular **solar eclipse** occurred on **December 26, 2019**. A **solar eclipse** occurs when the Moon passes between Earth and the Sun, thereby totally or partly obscuring the Sun for a viewer on Earth.

Nature: Annular

Greatest eclipse: 5:18:53

Magnitude: 0.9701

## Steps to Achieve Your Dream 7



Step 1: **Dream** it. Everything begins in the heart and mind. ...

Step 2: Believe it. Yes, **your dream** needs to be big. ...

Step 3: See it. The great achievers have a habit. ...

Step 4: Tell it. One reason many **dreams** never go anywhere is because the dreamer keeps it all to himself. ...

Step 5: Plan it. ...

Step 6: Work it. ...

Step 7: Enjoy it.

**Aby K Kuriakose**

# 15 Health and Nutrition Tips That Are Actually Evidence-Based

GODDESS



It's easy to get confused when it comes to health and nutrition.

Even qualified experts often seem to hold opposing opinions.

Yet, despite all the disagreements, a number of wellness tips are well supported by research.

Here are 15 health and nutrition tips that are actually based on good science.



### 1. Don't drink sugar calories

Sugary drinks are among the most fattening items you can put into your body.

This is because your brain doesn't measure calories from liquid sugar the same way it does for solid food.

Therefore, when you drink soda, you end up eating more total calories.

[Sugary drinks](#) are strongly associated with obesity, type 2 diabetes, heart disease, and many other health problems.

Keep in mind that certain [fruit juices](#) may be almost as bad as soda in this regard, as they sometimes contain just as much sugar. Their small amounts of antioxidants do not negate the sugar's harmful effects.

### 2. Eat nuts

Despite being [high in fat](#), nuts are incredibly nutritious and healthy.

They're loaded with magnesium, vitamin E, fiber, and various other nutrients .

Studies demonstrate that nuts can help you lose weight and may help fight type 2 diabetes and heart disease.

Additionally, your body doesn't absorb 10–15% of the calories in nuts. Some evidence also suggests that this food can boost metabolism.

In one study, [almonds](#) were shown to increase weight loss by 62%, compared with complex carbs.

### 3. Avoid processed junk food (eat real food instead)

Processed junk food is incredibly unhealthy.

These foods have been engineered to trigger your pleasure centers, so they trick your brain into overeating — even promoting food [addiction](#) in some people .

They're usually low in fiber, protein, and micronutrients but high in unhealthy ingredients like added sugar and [refined grains](#). Thus, they provide mostly empty calories.

#### 4. Don't fear coffee

Coffee is [very healthy](#).

It's high in antioxidants, and studies have linked coffee intake to [longevity](#) and a reduced risk of type 2 diabetes, Parkinson's and Alzheimer's diseases, and numerous other illnesses

#### 5. Eat fatty fish

Fish is a great source of high-quality protein and healthy fat.

This is particularly true of fatty fish, such as [salmon](#), which is loaded with omega-3 fatty acids and various other nutrients ([22](#)).

Studies show that people who eat the most [fish](#) have a lower risk of several conditions, including heart disease, dementia, and depression .

#### 6. Get enough sleep

The importance of getting enough [quality sleep](#) cannot be overstated.

Poor sleep can drive insulin resistance, disrupt your appetite hormones, and reduce your physical and mental performance .

What's more, poor sleep is one of the strongest individual risk factors for [weight gain](#) and obesity. One study linked insufficient sleep to an 89% and 55% increased risk of obesity in children and adults, respectively .

### 7. Take care of your gut health with probiotics and fiber

The bacteria in your gut, collectively called the [gut microbiota](#), are incredibly important for overall health.

A disruption in gut bacteria is linked to some of the world’s most serious chronic diseases, including obesity ([31](#), [32Trusted Source](#)).

Good ways to improve gut health include eating probiotic foods like yogurt and sauerkraut, taking [probiotic supplements](#), and eating plenty of fiber. Notably, fiber functions as fuel for your gut bacteria .

### 8. Drink some water, especially before meals

Drinking enough water can have [numerous benefits](#).

Surprisingly, it can boost the number of calories you burn.

Two studies note that it can increase metabolism by 24–30% over 1–1.5 hours. This can amount to 96 additional calories burned if you drink 8.4 cups (2 liters) of [water per day](#).

The optimal time to drink it is before meals. One study showed that downing 2.1 cups (500 ml) of water 30 minutes before each meal increased weight loss by 44%.

### 9. Don’t overcook or burn your meat

Meat can be a nutritious and healthy part of your diet. It’s very [high in protein](#) and contains various important nutrients.

However, problems occur when meat is overcooked or burnt. This can lead to the formation of harmful compounds that raise your risk of cancer .

When you [cook meat](#), make sure not to overcook or burn it.

**10. Avoid bright lights before sleep**

When you're exposed to bright lights in the evening, it may disrupt your production of the sleep hormone melatonin .

One strategy is to use a pair of amber-tinted glasses that [block blue light](#) from entering your eyes in the evening.

This allows [melatonin](#) to be produced as if it were completely dark, helping you sleep better .

**11. Take vitamin D3 if you don't get much sun exposure**

Sunlight is a great source of vitamin D.

Yet, most people don't get enough [sun exposure](#).

In fact, about 41.6% of the U.S. population is deficient in this critical vitamin.

If you're unable to get adequate sun exposure, vitamin D supplements are a good alternative.

Their benefits include improved bone health, increased strength, reduced symptoms of depression, and a lower risk of cancer. [Vitamin D](#) may also help you live longer .

**12. Eat vegetables and fruits**

Vegetables and [fruits](#) are loaded with prebiotic fiber, vitamins, minerals, and many antioxidants, some of which have potent biological effects.

Studies show that people who eat the most [vegetables](#) and fruits live longer and have a lower risk of heart disease, type 2 diabetes, obesity, and other illnesses.

### 13. Make sure to eat enough protein

Eating [enough protein](#) is vital for optimal health.

What’s more, this nutrient is particularly important for weight loss ([52Trusted Source](#)).

High protein intake can boost metabolism significantly while making you feel full enough to automatically eat fewer calories. It can also reduce [cravings](#) and your desire to snack late at night .

Sufficient protein intake has also been shown to lower blood sugar and blood pressure levels.

### 14. Do some cardio

Doing aerobic exercise, also called [cardio](#), is one of the best things you can do for your mental and physical health.

It’s particularly effective at reducing belly fat, the harmful type of fat that builds up around your organs. [Reduced belly fat](#) should lead to major improvements in metabolic health .

### 15. Don’t smoke or do drugs, and only drink in moderation

If you smoke or abuse drugs, tackle those problems first. Diet and [exercise](#) can wait.

If you drink [alcohol](#), do so in moderation and consider avoiding it completely if you tend to drink too much.

**BIJOSH K VARGHESE (KITE MASTER)**

# Ayurveda: A Brief Introduction and Guide



Ayurveda is considered by many scholars to be the oldest healing science. In Sanskrit, Ayurveda means “The Science of Life.” Ayurvedic knowledge originated in India more than 5,000 years ago and is often called the “Mother of All Healing.” It stems from the ancient Vedic culture and was taught for many thousands of years in an oral tradition from accomplished masters to their disciples. Some of this knowledge was set to print a few thousand years ago, but much of it is inaccessible. The principles of many of the natural healing systems now familiar in the West have their roots in Ayurveda, including Homeopathy and Polarity Therapy.

## The Strategy

Ayurveda places great emphasis on prevention and encourages the maintenance of health through close attention to balance in one’s life, right thinking, diet, lifestyle and the use of herbs. Knowledge of

Ayurveda enables one to understand how to create this balance of body, mind and consciousness according to one's own individual constitution and how to make lifestyle changes to bring about and maintain this balance.

Just as everyone has a unique fingerprint, each person has a particular pattern of energy—an individual combination of physical, mental and emotional characteristics—which comprises their own constitution. This constitution is determined at conception by a number of factors and remains the same throughout one's life.

Many factors, both internal and external, act upon us to disturb this balance and are reflected as a change in one's constitution from the balanced state. Examples of these emotional and physical stresses include one's emotional state, diet and food choices, seasons and weather, physical trauma, work and family relationships. Once these factors are understood, one can take appropriate actions to nullify or minimize their effects or eliminate the causes of imbalance and re-establish one's original constitution. Balance is the natural order; imbalance is disorder. Health is order; disease is disorder. Within the body there is a constant interaction between order and disorder. When one understands the nature and structure of disorder, one can re-establish order.

**BIJOSH K VARGHESE (SITC)**



**നന്ദിയുടെ ഒരു വാക്ക്**

**ലളിതസുന്ദരമായ അനേകം സൃഷ്ടികൾ ഉൾപ്പെടുത്തി കുട്ടികൾ തയ്യാറാക്കിയ ഈ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ ഒരു കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ വിജയമാണ്. അതിനു പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച ഏവർക്കും നന്ദിയുടെ നറുമലരുകൾ അർപ്പിക്കുന്നു.**





