LITTLE KITES of GHSS NEELESWARAM Presents

THE BREEZE

A School Magazine

An Archive to Spark Your Imagination

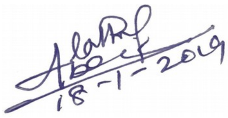
2018-19

GHSS NEELESWARAM

NEELESWARAM PO. KOZHIKODE

Message

I came to know that ' The little kite 'of GHSS Neeleswaram is publishing an 'e-magazine' named ' The Breeze'. I am very happy to say that activities of little kite's are praiseworthy. I express my sincere wishes to this effort.



Head Master
Abdul Latheef K
GHSS Neeleswaram

Editorial

The breeze is a dream work in pursuit of knowledge. The breeze is the team work of little kites of neeleswaram. Hard work and dedication makes every work successful. Here too dedication of our kites can be seen in the beauty of our breeze. It has the power to communicate innovative ideas, to change attitude and to stimulate the thoughts of others. It is full of positive energy. It can be an index in pursuit of knowledge and innovation. We would like to specially thank our Headmaster, Teachers, Students and all the well-wishers who helped us to fulfil this dream . Let's feel the 'breeze',

Thank you all

Thahira Husna

Student Editor

Editorial Board

Patron : Abdul Latheef .K, Headmaster

Chief Editors : Anitha Kumari K, Bindu Bastine c

[kite mistresses]

Student Editor : Thahira Husna PA

Members : Sunaina
Fathima Thasneem
Jaseera K C
Muhammed Shanukhan
Junaid V K
Irfana Khadeeja

അകാലത്തിൽ ഞങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർപിരിഞ്ഞുപോയ ഞങ്ങളുടെ
പ്രിയ കൂട്ടുകാരൻ മിൻഷാദിന്റെ ഓർമ്മക്ക് മുമ്പിൽ നറു പുഷ്പങ്ങൾ
അർപ്പിച്ചു കൊണ്ട്.............

Our Little Kites Team

acer
V 8

Success

ഒന്നിക്കാം , മുന്നേറാം

കുടുംബം , അയൽപ്പക്കം , സൗഹൃദം , സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ , എന്നിങ്ങനെ ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും ബന്ധങ്ങൾനിരവധിയാണ് മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനുമായി വച്ചുപുലർത്തേണ്ട കടമകളും അവകാശങ്ങളും ഇത്തരം ബന്ധങ്ങളുടെ നേട്ടമാണ് .മനുഷ്യൻ സാമൂഹിക ജീവിയാകയാൽ അയാൾക്ക് മറ്റു മനുഷ്യരുമായി ദൃഢമായ ബന്ധമുണ്ടാകൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് . ബന്ധങ്ങളുടെ ആവശ്യകത തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുമ്പോളാണ് മനുഷ്യൻ സാമൂഹ്യജീവിയാകുന്നത് .

പരസ്പരം കൈകോർത്ത് ജ്ജീവിക്കുമ്പോഴാണ് മനുഷ്യജീവിതം സുഗമവും സന്തോഷപ്രദവുമാകുന്നത് . അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങളിലും പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിലും ബന്ധങ്ങൾ നമുക്ക് തുണയാവും . പ്രളയം എന്ന മഹാദുരന്തം കേരളത്തെ വിഴുങ്ങാനെത്തിയപ്പോൾ നമ്മെ രക്ഷിച്ചത് അത്തരം മനുഷ്യബന്ധങ്ങളാണെന്ന് നമുക്ക് തീർത്തുപറയാം അയൽപ്പക്കബന്ധങ്ങൾ തുണയായ സംഭവങ്ങളാണ് പ്രളയസമയത്ത് നാം നിരീക്ഷിച്ചത് . പരസ്പരം സഹാനുഭൂതിയും സഹവർത്തിത്വവും . പുലർത്താൻ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ബന്ധങ്ങളെ സഹായിക്കും പരസ്പരം വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യുകയും സഹാനുഭൂതിയോടെ വർത്തിക്കുകയും ദുഃഖത്തിലും സന്തോഷത്തിലും പങ്കുചേരുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ബന്ധങ്ങൾ ദൃഢമാകുന്നത് .നൂറ്റാണ്ടിലെ പ്രളയം വന്നപ്പോൾ അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ കേരള ജനതയെ പ്രാപ്തരാക്കിയത് അത്തരം ബന്ധങ്ങളാണ് . എന്നാൽ ബന്ധങ്ങളുടെ ദൃഢത നഷ്ടപ്പെട്ടുംതോറും മനുഷ്യൻ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളിൽ കുഴഞ്ഞുമറിയാൻ കാരണമാകും . അതിനാൽ ഓരോ ബന്ധവും കാത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെകടമാണെന്ന തിരിച്ചറി മുന്നോട്ടുപോവാം

ഹിബാ ഫാത്തിമ പി സി
IX A

ഓർമ്മയിൽ എന്നും

എന്റെ മനസ്സിൽ മായാതിരിക്കുന്ന ഒരനുഭവമാണ് . മുത്തേരി എന്ന കൊച്ചുവിദ്യാലയത്തിന്റെ ഓർമ്മകൾ . ആടിയും പാടിയും നടന്ന ആ നല്ല നാളുകൾ എന്റെ മനസ്സിൽ നിന്ന് ഒരിക്കലും മായുകയില്ല . അധ്യാപകർ എന്നു പറയുമ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് കൂട്ടുകാരാണ് . വളരെ കുറച്ചു കുട്ടികളാണ് സ്കൂളിലുള്ളത് . ഏകദേശം 130 കുട്ടികൾ . ഏറ്റവും കൂടുതൽ കുട്ടികൾ എന്റെ ക്ലാസിലാണ് . നല്ല ക്ലാസ് റൂമുകൾ . എന്തു ചെയ്യുകയാണെങ്കിലും അദ്ധ്യാപകരും കുട്ടികളും ഒരുമിച്ചാണ് ചെയ്യുക . സ്കൂളിലെ ഭക്ഷണം എന്നുപറഞ്ഞാൽ എന്തു രുചിയാണ് . ഒഴിവു സമയങ്ങളിൽ ഞങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യാൻ പോകും . ഗ്രോബാഗിൽ ഞങ്ങൾ മണ്ണുനിറച്ച് വാണകപ്പൊടിയിട്ട് വയ്ക്കും . ഇതിനെല്ലാം ഞങ്ങളുടെ കൂടെ രാധകൃഷ്ണൻസാർ ഉണ്ടാകും . കൃഷി വളർന്ന് വിളവെടുക്കുന്നതും ഞങ്ങൾ തന്നെയാണ് . ഇതിൽ പലതരം പച്ചക്കറികന്റെ മനസ്സിൽ മായാതിരിക്കുന്ന ഒരനുഭവമാണ് . മുത്തേരി എന്ന കൊച്ചുവിദ്യാലയത്തിന്റെ ഓർമ്മകൾ . ആടിയും പാടിയും നടന്ന ആ നല്ല നാളുകൾ എന്റെ മനസ്സിൽ നിന്ന് ഒരിക്കലും മായുകയില്ല . അധ്യാപകർ എന്നു പറയുമ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് കൂട്ടുകാരാണ് . വളരെ കുറച്ചു കുട്ടികളാണ് സ്കൂളിലുള്ളത് . ഏകദേശം 130 കുട്ടികൾ . ഏറ്റവും കൂടുതൽ കുട്ടികൾ എന്റെ ക്ലാസിലാണ് . നല്ലൾ ഉണ്ടാകും ചീര , മത്തൻ , മധുരക്കിഴങ്ങ് , പയർ , മുളക് , പപ്പായ തുടങ്ങിയവ . ഈ പച്ചകറികൾ തന്നെയാണ് ഞങ്ങൾ ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് . സ്കൂൾ പരിസരം വൃത്തിയാക്കുന്നതും കുട്ടികൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകുന്നതും സ്കൂളിലെ മുതിർന്ന വിദ്യാർത്ഥികളായ ഞങ്ങളാണ് . സ്കൂളിലെ ഏതെങ്കിലും കുട്ടിയുടെ പിറന്നാളാണെങ്കിൽ മധുരം എല്ലാവർക്കും നൽകുന്നതിന് പകരം സ്കൂൾ ലൈബ്രറിയിലേക്ക് ഒരു പുസ്തകമായിരുന്നു കൊടുത്തത് . കുട്ടികൾ അവരുടെ വീട്ടിൽ നിന്ന് അവരുണ്ടാക്കിയ പച്ചകറികൾ കൊണ്ടു വരും . അതും ഉപയോഗിക്കും ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് . ഇത്രയും മനോഹരമായിരുന്ന കാലം എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഞാൻ ഒരിക്കലും മറക്കുകയില്ല .

ASWATHI . V .S
VIII . C

കൃതജ്ഞത

ഒട്ടൊക്കെ ലാളിച്ചും ശാസിച്ചുമൊക്കെത്തന്നെയാണ് അവരെന്നെ വളർത്തിയത് സ്വാതന്ത്ര്യവും സ്നേഹവുമെനിക്ക് തന്നപ്പോൾ തിരിച്ച് വിശ്വാസത്തെ ഹനിക്കാതെ ജീവിച്ചാൽ മാത്രം മതിയെന്ന വാക്ക് ഞാനും കാത്തു സൂക്ഷിച്ചു . എനിക്കെന്റേതായ അഭിപ്രായങ്ങളും സ്വന്തമായ വ്യക്തിത്വവും ഉണ്ടാക്കി തന്നവർ അവർ തന്നെയാണ്. സാമൂഹിക വിഷയങ്ങളിൽ ഇടപെടലുകൾ നടത്താനും തല ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് നടക്കാനും ഞാൻ ശീലിച്ചു.

ആയിടക്ക് ആരൊക്കെയോ അച്ഛനോട് എനിക്കു മുളച്ചുവരുന്ന ചിറകിനെപ്പറ്റി സൂചിപ്പിച്ചു. അപൂർവ്വമായി ഉണ്ടായിവരുന്ന ചിറക് മുറിച്ച് മകളെ വളർത്തണമെന്നാണ് ഉപദേശം. അച്ഛനും അമ്മയും കൂടിയാലോചിച്ച് എന്റെ ചിറകുകളെ കെട്ടിവച്ചു. അടക്കിയൊതുക്കി വരിഞ്ഞു മുറുക്കി ആരെയും കാണിക്കാതെ ആ ചിറക് വളർന്നു. വിസ്തരിച്ചൊന്നു കുടഞ്ഞ് പറന്നുയരാൻ ഒത്തിരിയൊക്കെ കൊതിച്ചെങ്കിലും അമ്മയുടെ ആവലാതിയോർത്ത് ആ ചിറകിനെ മനഃപൂർവ്വം അവഗണിച്ചു.

കരിപിടിച്ച അടുക്കള ഭിത്തിയിൽ നീരാവി ഏറ്റപ്പോൾ പതുക്കെ താഴോട്ടിറ്റ് വീണ്, വഴിയിലവിടവിടെ യാത്ര മുടങ്ങി നിൽക്കുന്ന കരിത്തുള്ളികൾക്ക് കണ്ണുനീരിന്റെ ഛായയുണ്ടായിരുന്നു.

ഭദ്രമാക്കി വെച്ച ഭാവിയാണിതത്രെ! നാലു ചുവരുകൾ. ചുണ്ടുകോട്ടി ചിരിക്കുന്ന നൂറു കിനാവുകൾ.
അക്ഷരങ്ങളുടെ ലോകത്തേക്ക് പറന്നുയരാൻ കൊതിച്ച ആ ചിറകുകൾ, ആർക്കും കാണിച്ചു കൊടുക്കാതെ
ഒന്നുകൂടി മുറുക്കി വരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോഴാണ് ഞാനാകുന്ന വാരിയെല്ലിന്റെ ബാക്കി എല്ലുകളുടെ ഉടമസ്ഥനതു തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ ഏറെയും തുണികൾക്കിടയിൽ അട്ടിയിട്ടു വെച്ചിരിക്കുന്നു.

ഈ ചിറകുകൾ ഇതുവരെ കാണിക്കാഞ്ഞതെന്തന്നാണ് ചോദ്യം
അപൂർവ്വമായ ചിറകുകൾ അരിഞ്ഞുകളയാൻ ഉപദേശിച്ച കഥ മുതൽ ഒതുക്കിക്കെട്ടി സൂക്ഷിച്ച കഥകളേറെയും പറഞ്ഞു കേൾപ്പിച്ചു.

വേറെന്തെങ്കിലും പറയുന്നതിനു മുമ്പേ ചിറകുതലോടി , മുറുക്കിക്കെട്ടി വച്ചതിന്റെ പാടുകൾ മായ്ച്ച്
ആകാശത്തേക്ക് ഉയർത്തി പറപ്പിച്ചു. അറിവിന്റെ ആകാശത്തിൽ ചിറകുതളരാതെ പറക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചു.....
ഇപ്പോഴെനിക്ക് പറക്കാം അപൂർവ്വമായിട്ടുണ്ടായ ആ ചിറകുകൾ പറഞ്ഞപാടെ മുറിച്ചുകളയാതെ കെട്ടി
വച്ചവരോടും..... അത് കണ്ടെത്തി കെട്ടഴിച്ച് പറക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചവനോടും

കൃതജ്ഞത!

അനഘ വി.എം
എച്ച്എസ്എ
ജിഎച്ച്എസ്എസ് നീലേശ്വരം

ഇരുട്ടിൽ നിന്നും

പാവപ്പെട്ട ഒരു കുടുംബം . ഒരു രാത്രി ശക്തമായ കാറ്റും മഴയും. വീട്ടിലെ വെളിച്ചമില്ലാത്ത ഇരുട്ടു മുറിയുടെ ഒരു മൂലയിലിരുന്നു അവൻ വായനയിലാണ് . ഇരുട്ടിലിരുന്ന് വായിക്കുന്നതു കണ്ട് അമ്മ മണ്ണെണ്ണ വിളക്ക് കത്തിച്ചു കൊടുക്കുന്നു .കുറച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആ മുറിയിൽ ഒരുതരിവെട്ടം പോലുമില്ല . കാരണം എന്തെന്നറിയാൻ നേണ്ടി അമ്മ പോയി നോക്കിയപ്പോൾ മണ്ണെണ്ണ തീർന്നിരിക്കുന്നു . ആ കുട്ടി എങ്ങനെ വായിക്കുമെന്നറിയാതെ നിൽക്കുന്നു. കാറ്റും മഴയും കുറഞ്ഞു വരുന്ന് സമയം അവൻ വീടിനു പുറത്തേക്കിറങ്ങി . നിലാവിന്റെ വെളിച്ചം കുട്ടിയുടെ മുഖത്തേക്കടിച്ചു . വായനയുടെ അവസാന വക്കിൽ അവന്റെ കകമ്ണുകളിൽ ഉറക്കം വന്നു തുടങ്ങിയിരുന്നു . അവിടുന്ന് തന്നെ അവൻ ഉറങ്ങിപ്പോയി . രാവിലെ കുട്ടി സ്ക്രൂളിൽ പോവാൻ ഒരുങ്ങുകയാണ് . തിരക്കിലാണെങ്കിലും അവന്റെ കാര്യങ്ങളിൽ അമ്മ ശ്രദ്ധകൊടുത്തിരുന്നു സ്കൂളിൽ പോകാനായി വാതിൽപ്പടിക്കലിൽ നിന്നും അവൻ പോവ്വാന്ന് പറഞ്ഞു . പഠിച്ചതെല്ലാം ഓർമ്മയില്ലേന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ നിഴൽ വെളിച്ചത്തിരുന്ന് പഠിച്ചതല്ലേ മറക്കില്ലാന്ന് മറുപടി നൽകി . ഈ മറുപടി അമ്മയെ വേദനിപ്പിച്ചു . വൈകിട്ട് സ്ക്രൂൾ വരുന്നകുട്ടി . അമ്മ ചോദിച്ചു പരീക്ഷ എങ്ങനെയുണ്ടായിരുന്നു കുഞ്ഞേന്ന് . കുട്ടി പറഞ്ഞു നല്ല പോലെ എഴുതി അമ്മേ . അന്ന് രാത്രി അവൻ നേരത്തെ ഉറങ്ങിയിരുന്നു. പിറ്റേന്ന് അമ്മ മകൻ വരുന്നത് കാണാതെ നിൽക്കുകയാണ് . പിന്നെയാണ് മനസ്സിലായത് സമയം ആയിട്ടില്ലാന്ന് . അമ്മ അരിവാളുമെടുത്തു വന്നു മുറ്റത്ത് കൂട്ടിയിട്ട വിറക് വെട്ടിക്കൂട്ടി . അപ്പോഴതാ വരുന്നു അമ്മയുടെ പുന്നാര മകൻ . അവന്റെ കൈയിൽ ട്രോഫിയും ഉണ്ടായിരുന്നു .അമ്മയുടെ കണ്ണുകളിൽ ആകാംശ നിറയാൻ തുടങ്ങി . അവൻ ഓടിക്കിതച്ചുവന്ന് ട്രോഫി അമ്മയെ കാണിച്ചു കൊടുത്തു . എന്നിട്ടു പറഞ്ഞു ഞാൻ പരീക്ഷേല് ഒന്നാമൻ . ഈ വാർത്ത കേട്ട്അമ്മയുടെ കണ്ണിൽ നിന്നും കണ്ണീർ പൊഴിയാൻ തുടങ്ങി . എന്തിനാ കരയുന്നതെന്ന്

ചോദിച്ചപ്പോൾ നിലാവിന്റെ വെളിച്ചത്തിരുന്ന് പഠിച്ചിട്ടല്ലെ കുഞ്ഞേഒന്നാമനാകാനായത് എന്നാലോചിച്ചിട്ട് കരഞ്ഞതാണ് എന്ന് അമ്മ പറഞ്ഞു . രണ്ടുപേരും പിന്നെ സന്തോഷത്തോടെ വീട്ടിലേക്ക് കയറിപ്പോയി .

Midhuna P . K
7 B

തണ്ണീർത്തടം

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷികമാണ് തണ്ണീർത്തടങ്ങൾ. ഒരു വർഷത്തിൽ ആറു മാസമോ അതിൽക്കൂടുതലോ ജലം കൂടിക്കിടക്കുന്ന പ്രത്യേക ഭൂപ്രദേശങ്ങളാണ് ത
ണ്ണീർതടങ്ങൾ. ഇതിന് ആഴമുണ്ടാവുകയില്ല. ഇത്തരം സ്ഥലങ്ങൾ നമ്മുടെ പ്രദേശങ്ങളിലുമുണ്ട്. തടാകം, അരുവികൾ,അ ഴിമുഖങ്ങൾ, ഡെൽറ്റ, കണ്ടൽപ്രദേശങ്ങൾ, പവിഴപ്പുറ്റുകൾഎന്നിവയെല്ലാം തണ്ണീർത്തടങ്ങളാണ്. ഭൂമിയുടെ വൃക്ക എന്നാണ് തണ്ണീർത്തടങ്ങൾ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഭൂമിയുടെ രക്തമാണ് ജലം. ജലത്തെ സംഭരിക്കാനുള്ള സ്ഥലമാണ് തണ്ണീർത്തടങ്ങൾ.പരിസ്ഥിതിയെ സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ സംര ക്ഷിക്കൽ, ജലം ശുചീകരിക്കൽ, വെള്ളപ്പൊക്കം തടയൽ എന്നിവയിൽ തണ്ണീർത്തടം വഹിക്കുന്ന പങ്ക് ചെറുതല്ല.ഏറ്റവും വലിയ തണ്ണീർത്തടം ആമസോൺ നദിയുടെ തടാകങ്ങളും പടിഞ്ഞാറൻ സൈബീരിയൻ സമതലവുമാണ്. അന്റാർട്ടിക്ക ഒഴികെ ബാക്കി 6 വൻകരകളിലും തണ്ണീർതടങ്ങളുണ്ട്.1971 ഫെബ്രുവരി 2-ാം തിയ്യതികളിൽ ഇറാനിലെ കാസ്പിരിയൻ കടൽതീരത്തുള്ള റംസാൻ എന്ന പ്രദേശത്ത് തണ്ണീർതട ഉടമ്പടി ഉണ്ടാക്കി.ഈ ദിവസത്തിന്റെ ഓർമയ്ക്ക് വേണ്ടി 1997 ഫെബ്രുവരി 2 മുതൽ ഐക്യരാഷ്ട്രസംഘടന ലോക തണ്ണീർതട ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യ ഈ ഉടമ്പടിയിൽ പങ്കെടുത്ത രാജ്യമാണ്. ഒത്തിരി ജീവജാലങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പും മാലിന്യ സംസ്കരണവും തണ്ണീർതടം സംരക്ഷിക്കുന്നു. ബ്രസീലിയയിലെ പാൻഡനാൽ , ഫ്രാൻസിലെ കമാക് , ഇന്ത്യനേഷ്യയിലെ വാസൂ നാഷണൽ പാർക്ക് .
ഓസ്ട്രേലിയയിലെ കക്കടു. ഇന്ത്യയിലെ കേരളത്തിലെ കായലുകൾ ഇവയാണ് പ്രധാന തണ്ണീർ തടങ്ങൾ. കേരളത്തിലെ അഷ്ടമുടി , ഒഡീഷയിലെ ഭിത്തർ കണിക , മധ്യപ്രദേശിലെ ഭോജ് , ഒഡീഷയിലെ ചിൽകാ തടാകം , കേരളത്തിലെ ശാസ്താം കോട്ട കായൽ , കേരളത്തിലെ വേമ്പനാട് കായൽ ഇവയാണ് ഇന്ത്യയിലെ പ്രധാന തണ്ണീർ തടങ്ങൾ . തിരുവനന്തപുരത്തെ വെള്ളായനിക്ക കായൽ , കൊല്ലത്തെ ശാസ്താം കോട്ടക്കായൽ , തൃശ്ശൂരിലെ മനക്കൊടി , തൃശ്ശൂ കാട്ടകാമ്പൽ , തൃശ്ശൂരിലെ ഏനാമാക്കൽ , വയനാട്ടിലെ പൂക്കോട് ഇവയാണ് കേരളത്തിലെ പ്രധാന കായലുകൾ .
നഗരവത്കരണവും, ഗാർഹിക വ്യവസായവും അമിതമായ വരൾച്ച , കൊടുങ്കാറ്റ് , മണ്ണൊലിപ്പും വനനശീകരണവുമാണ് തണ്ണീർ തടം നശിക്കാനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. വരൾച്ച, കൊടുങ്കാറ്റ്, മണ്ണൊലിപ്പ്, വനനശീകരണം ഇവയെല്ലാം മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ് വരുത്തി വെയ്ക്കുന്നത്. തണ്ണീർതടങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ നമുക്ക് ജലം ലഭിക്കാതെ വരും. ജലം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ നാം ആകെ 2 ദിവസം മാത്രമേ ജീവി-ച്ചിരിക്കുകയൊള്ളൂ. അതിനാൽ തണ്ണീർതടം നശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ പരിസ്ഥിതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടെഴുതിയ കഥയാണ് 'ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ'. 500 വർഷം കൊണ്ട് പക്ഷികളേയും മൃഗങ്ങളേയും മനുഷ്യൻ കൊന്നൊടുക്കും . മരങ്ങളേയും നശിപ്പിക്കും . എന്നിട്ട് മനുഷ്യൻ സ്വയം ചത്തൊടുങ്ങും . ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ എന്ന കഥയിലുള്ള ഒരു ഭാഗമാണിത് . ഭൂമിയുടെ അവകാശികലായി മനുഷ്യൻ മാത്രമല്ല . ഭൂമിയിലുള്ളതെല്ലാം ഭൂമിയുടെ അവകാശികളാണ് .

തണ്ണീർത്തടം നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ
പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ മാറ്റമുണ്ടാവും കാലാവസ്ഥ
വ്യതിയാനമുണ്ടാകും ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പ് തന്നെ ഇല്ലാതാവാം, ഇന്ന് നാം കാണുന്ന
ആഗോളതാപനം ഇവയെല്ലാമാണ് . ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനുതന്നെ ഭീഷണിയായി
തീർന്നേക്കാവുന്ന ദൂരവ്യാപകമായ ഫലങ്ങൾക്ക് ഇത്തരം പ്രകൃതി
.ചൂഷണങ്ങളകാരണമായിതീരും

ജ്യോതി രഘുപ്രസാദ്

പഴമൊഴി

- മടിയന്മാരുടെ മനസ്സ് പിശാചിന്റെ പണിശാ ലയാണ്.
- ഉയർന്ന മരത്തിലേ കാറ്റടിക്കൂ.
- ആരെയും പേടിക്കാനില്ലെങ്കിൽ പുരയുടെ തൂ ണിനെയെങ്കിലും പേടിക്കുക.
- അമ്മയെ തല്ലുമ്പോഴും അമ്മയെ വിളിക്കുന്നു.
- സൽകീർത്തി ഇഴയും, ദുഷ്കീർത്തി പായും.
- കുന്തംകൊണ്ട മുറിവ് പൊറുക്കും, നാവുകൊണ്ട മുറിവ് പൊറുക്കില്ല.
- തന്നെ വെട്ടിമാറ്റാൻ വരുന്നവനും വൃക്ഷം തണൽ നൽകുന്നു.
- പരാജയം വിജയത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടിയാണ്.
- മനുഷ്യരെ സൃഷ്ടിച്ചത് ക്ലേശമനുഭവിക്കുന്നവരായാ ണ്.
- കാരുണ്യം വീട്ടിൽ തുടങ്ങുന്നു. പക്ഷെ അത് അവി ടെ അവസാനിക്കരുത്.

ഫാത്തിമ തസ്നീം

9A

വനങ്ങൾ

വനങ്ങൾ എന്നതിന് നിരവധി നിർവചനങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും വൻമരങ്ങളും ചെറുമരങ്ങളും കുറ്റിച്ചെടികളും പൊന്തക്കാടുകളും വള്ളികളും വന്യജീവികളും നിറഞ്ഞ വലിയ ഭൂപ്രദേശത്തെ വനങ്ങൾ എന്ന് പൊതുവെ പറയാം. ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ഭാഗമായ ഭക്ഷ്യ-കൃഷി സംഘടനയുടെ 2006-ലെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം ലോകത്ത് 15 മില്യൻ ചതുരശ്ര കിലോമീറ്റർ വനങ്ങളാണുള്ളത്. ഇത് മൊത്തം കരവിസ്തൃതിയുടെ ഏകദേശം 30% വരും. ഈ വനങ്ങളാണ് ഭൂമിയിലെ 75% ഉൽപാദനക്ഷമതയ്ക്കും കാരണക്കാർ. ഭൂമിയുടെ ജൈവമണ്ഡലത്തിന്റെ 80% ജൈവപിണ്ഡവും ഈ വനങ്ങളിലാണുള്ളത്.

സാമ്പത്തികവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ സുസ്ഥിരതയ്ക്ക് ഏതൊരു രാജ്യത്തും മൊത്തം കരവിസ്തൃതിയുടെ മൂന്നിലൊന്ന് ഭാഗം വനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. നിരവധി പാരിസ്ഥിതിക സേവനങ്ങളും ഉൽപന്നങ്ങളും തന്ന് മനുഷ്യനടക്കമുള്ള ജീവജാലങ്ങളുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നത് വനങ്ങളാണ്. കെട്ടിട നിർമ്മാണത്തനാവശ്യമായ തടി , വിറക്, കാലിതീറ്റ , തടിയിതര വനവിഭവങ്ങൾ , വന്യജീവികൾക്കാവശ്യമായ സ്വാഭാവിക ആവാസകേന്ദ്രങ്ങൾ,ജനിതക കലവറകൾ , പ്രകൃതി ആസ്വാദന കേന്ദ്രങ്ങൾ , മണ്ണ് - ജല സംരക്ഷണം തുടങ്ങി നിരവധി പ്രയോജനങ്ങളാണ് വനങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് . മലിനീകരണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന കാർബണിനെ തടിയിൽ സംഭരിച്ച് വെക്കുന്നതിനും വനങ്ങൾ തന്നെ വേണം. മനുഷ്യന്റെ ഊർജ്ജാവശ്യത്തിന്റെ വും, കാലിത്തീറ്റയുടെ വും, വനങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്. ഒരു വർഷം മില്യൻ ടൺ വിറകും, മില്യൻ ടൺ കാലിത്തീറ്റയും, മില്യൻ ക്യൂബിക് മീറ്റർ തടിയും വനങ്ങൾ തരുന്നു.

വനത്തെ ആശ്രയിച്ച് ജീവിക്കുന്നവർക്ക് നിരവധി തൊഴിലവസരങ്ങൾ നൽകിയും വനങ്ങൾ മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

SHADIYA SHERIN. M

IX A

എന്റെ വിദ്യാലയം

ഞാൻ പഠിച്ച വിദ്യാലയത്തിന്റെ പേരാണ്ജി.യു.പി സ്കൂൾ പുത്തൂർ.ഒന്നാംക്ലാസിലേക്കാണ് ഞാൻ ആ സ്ക്കൂളിലേക്ക് ആദ്യമായി വന്നത്. സ്ക്കൂൾകണ്ടതോടെ എനിക്ക് വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു.അവിടത്തെ അധ്യാപകരേയും വിദ്യാർഥികളേയും എനിക്ക് വളരെ ഇഷ്ട്ടപ്പെട്ടു. ഞങ്ങളുടെ ക്ലാസ് ടീച്ചറുടെ പേര് ഇന്ദു എന്നായിരുന്നു.ആ ടീച്ചറെ എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടമായിരുന്നു. ഞങ്ങൾക്ക് കുറേ പാട്ടുകളും കഥകളും പറഞ്ഞുതന്നു. ഒന്നാം ക്ലാസിലെ എല്ലാകുട്ടികൾക്കും ക്രയോൺ സമ്മാനമായി തന്നു. പിന്നെ ബലൂണും മിഠായിയും നൽകി. സ്ക്കൂളിലേക്ക് ചെന്നപ്പോൾ ആരെയും അറിയാതെ ഒരു മൂലയിൽ ഇരിക്കുകയായിരുന്നു. പിന്നെ കുറെ കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് സൗഹൃദം പങ്കിട്ടു. അവരോടപ്പം കളിച്ചും ചിരിച്ചും ഏഴ്വർഷം ഞാൻ ആ സ്കൂളിൽ ചെലവഴിച്ചു. ഏഴാം ക്ലാസിൽ നിന്നാണ് കൂട്ടുകാരോടുള്ള സൗഹൃദവും അധ്യാപകർമാരോടുള്ള പെരുമാറ്റവും അടുപ്പവും കൂടി വന്നത്. ഏഴാം ക്ലാസിൽ ഇംഗ്ലീഷ് വിഷയത്തിന് പഠിപ്പിച്ച 'സന്ധ്യ എന്ന ടീച്ചറെയായിരുന്നു എനിക്ക് കൂടുതൽ ഇഷ്ടം ആ ടീച്ചറെ ഇഷ്ടമായിരുന്നു. ടീച്ചർ നല്ല തമാശകളും പറയുമായിരുന്നു. ടീച്ചറുടെ ക്ലാസ്സ് കേൾക്കാൻ നല്ല രസമായിരുന്നു. ടീച്ചർക്ക് കുട്ടികളെ വളരെ ഇഷ്ടമായിരുന്നു. സ്കൂളിലെ എല്ലാ അധ്യാപകരും നല്ല വണ്ണം പഠിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. പരീക്ഷ അടുക്കുമ്പോൾ ഒരു പീരീഡും ഒഴിവ് തരാതെ പഠിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. അത് കാരണം സ്കൂൾ ഉയർന്നുവരുന്നുണ്ട്. ഏഴാംക്ലാസ്സിൽ നിന്ന് പിരിയാനായപ്പോൾ വളരെയധികം സങ്കടമുണ്ടായിരുന്നു. വളരെ അധികം സങ്കടമുണ്ടായിരുന്നു. സ്കൂളിൽ ഹൈസ്കൂൾ നിർമ്മിക്കാൻ പ്രാത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.എനിക്ക് ഒത്തിരി കൂട്ടുകാരുണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാവരും നല്ല സൗഹൃദത്തിലായിരുന്നു. സ്കൂളിൽനിന്നും പിരിയുവാൻ ആർക്കും ഇഷ്ടമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അതു പോലെ ഞങ്ങളുടെ സൗഹൃദത്തിൽനിന്ന് പിരിയുന്നതും ഇഷ്ടമില്ലായിരുന്നു. എല്ലാവരും ഒരേ സ്കൂളിൽ പോകണമെന്നായിരുന്നു താല്പര്യം. പക്ഷേ അത് നടന്നില്ല. എല്ലാവരും വേറെ വേറെ സ്കൂളിലേക്ക് പോയി. ആ സ്കൂളിൽ നിന്നുള്ള മത്സരങ്ങളിൽ കുറെ ട്രോഫികൾ

കിട്ടിയിരുന്നു. സ്കൂളിൽ സെന്റോഫിന്റെ ദിവസത്തിൽ കണക്ക് വിഷയത്തിൽ പഠിപ്പിച്ച നാസർ എന്ന സാർ പ്രസംഗിച്ചപ്പോൾ ഞങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ് കരഞ്ഞുപോയിരുന്നു. അത് കണ്ട് എല്ലാവരും കരഞ്ഞുപോയി. സ്കൂളിൽ നിന്നും പിരിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്രാവശ്യത്തെ കുട്ടികളേക്കാൾ നല്ല കുട്ടികളാണ് എന്ന വാക്ക് എല്ല അധ്യാപരുടെയും വായിൽ നിന്നും കേട്ടുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങൾ പിരിഞ്ഞത്. വളരെ സഹ്കടത്തോടെയാണ് ഞങ്ങളെല്ലാവരും ആ സ്കൂളിൽ നിന്ും പിരിഞ്ഞ്ത്. എല്ലാം കൊണ്ടും ആ സകൂൾ നല്ലതായിരുന്നു. ഒരിക്കൽ കൂടി ആ സ്കൂളിലേക്ക് പോകുവാനും കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് കൂട്ടുകൂടി അധ്യാപകരുമൊത്ത് കലിക്കുവാനും ക്ലാസ്സിൽ ഇരിക്കുവാനും വളരെ മോഹമുണ്ട്. ഈ കടന്നുപോയ കാലം ഒരിക്കൽ കൂടി തിരിച്ചു വന്നാലോ? എന്നോർത്തിരിക്കുകയാണ് ഞാൻ.

പിരിയുമ്പോൾ എല്ലാവരോടും മറക്കരുത് എന്ന വാക്കാൽ പിരിഞ്ഞതാണ്.ഇത് മറക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരനുഭവമാണ്..............

റഹിയ ഹുദ കെ VIII D

കൗമാരപ്രശ്നങ്ങൾ

മനുഷ്യൻ ജീവിതത്തിൽ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ ആണ് കടന്നുപോകുന്നത്.ആദ്യഘട്ടം അവന്റെ അവളുടെ ശൈശവ ഘട്ടമാണ്. ഒന്നും അറിയത്തില്ലാത്ത ഏറ്റവും നിഷ്കളങ്കമായ പ്രായം ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ പ്രവർത്തികൾ
കൊണ്ടും വാക്കുകൾ കൊണ്ടും അവർ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം അവർക്ക് ജന്മസിദ്ധമായി അവരുടെ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന്
ലഭിക്കുന്നു.അവർസ വളരുന്ന സാചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും കിട്ടുന്നതുമാണ് അവന്റെ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുന്നതിന്
സഹായിക്കുന്നത്. ശൈശവ ഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ കുടുംബത്തിൽനിന്ന് പോസിറ്റീവ് ആയോ നെഗറ്റീവ് ആയോ
എന്ത് അനുഭവങ്ങളാണ് കിട്ടുന്നത് അതായിരിക്കും പിന്നീട് അവരുടെ സ്വഭാവത്തിലും പ്രവർത്തിയിലും ഒക്കെ
നമുക്ക് കാണാൻ പറ്റുന്നത്.

ഒരു കുട്ടിയുടെ കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ ആണ് അവരുടെ വ്യക്തിത്വം വികസിക്കുന്നത്. ശൈശവ
ഘട്ടത്തിൽ കിട്ടിയ അനുഭവങ്ങളാണ് ഈ പ്രായത്തിൽ നമ്മുടെ സ്വഭാവമായി വളരുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ സ്വഭാവത്തിന് വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ നാം മനസ്സിലാക്കി വേണ്ട നടപടികൾ എടുത്താൽ നമുക്ക് ജീവിത്തിൽ വിജ
യിക്കാൻ കഴിയും. ഇല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ ഒത്തിരി പ്രതിസന്ധികൾ നേരിടേണ്ടി വരും.

1.ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ

കൗമാര കാലഘട്ടത്തിൽ ആണ് ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ശാരീരികമായ മാറ്റങ്ങൾ
വരുന്നത്. മുഖക്കുരു , ആൺകുട്ടികൾക്ക് ശബ്ദത്തിൽ വരുന്ന വ്യത്യാസം , പെൺകുട്ടികൾക്ക് മാസമുറ തുടങ്ങിയവ ആരംഭിക്കുന്നത് ഈ കൗമാരഘട്ടത്തിലാണ്. മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് ശാരീരികമാറ്റങ്ങൾ
പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കണം.

2.വൈകാരിക മാറ്റങ്ങൾ

ഹോർമോണുകൾ ശരീരത്തെ മാത്രമല്ല മനസ്സിനെയും ബാധിക്കും. കൗമാര കാലഘട്ടം യുവത്വത്തിന്റെയും ബാല്യത്തിന്റെയും ഇടയിൽ ഉള്ള കാലമാണ്. ഈ സമയത്ത് ഇവർക്ക് അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചും കടമകളെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ കൺഫ്യൂഷൻ ആയിരിക്കും.
അപകർഷകത ബോധം കൂടുതൽ ആയിരിക്കും.

3. സ്വഭാവത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ

വൈകാരികമായ മാറ്റങ്ങൾ നയിക്കുന്നത് അമിത ആവേശമിള്ള സ്വഭാവത്തിലേക്ക് ആയിരിക്കും. അത് അപകടകരമായിരിക്കും. അവരുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ തടസ്സം നിൽക്കുന്നത് അവർക്ക് ഇഷ്ടമില്ല. മാതാപിതാക്കളോട് question ചോദിക്കുന്നതും, നുണപറയുക തുടങ്ങിയവ
സ്വഭാവ വൈകല്യത്തിൽ പെടുന്നതാണ്.

4.substance use and abuse

കൗമാര കാലഘട്ടത്തിൽ പെട്ടെന്ന് തെറ്റായ വഴിയിൽ ചരിക്കാൻ സാദ്ധ്യതകൾ
ഏറേയാണ്. നിയന്ത്രിക്കാനും മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾ നൽകാനും ആരുമില്ല എങ്കിൽ തെറ്റിന്റെ വഴിയിൽ വീഴും. ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം,പുകവലി,മദ്യം,പ്രേമബന്ധങ്ങളിൽ ഒക്കെ പെട്ടന്ന് വീഴും. ആദ്യം ഒരു രസത്തിന് തുടങ്ങും പിന്നെ അതിൽ നിന്ന് മോചിതമാകാൻ ബദ്ധിമുട്ടാകും.ആത്മവിശ്വാസവും,ആത്മാഭിമാനവും സ്വയം തോന്നാത്തവർ ആണ് ഈ കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നത്.വിശപ്പില്ലായ്മ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉൻമേശക്കുറവ് തുടങ്ങിയവ ഇങ്ങനെയുള്ള ശീലങ്ങളുടെ സൂചനയാണ്.

അവരുടെ തെറ്റുകൾ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ അവർക്ക് തെറ്റ് തിരുത്താനും, ധൈര്യം പകർന്ന് സത്യസന്ധമായി ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുക.

5.Educational challenges

ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് വേണ്ടി നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അത് കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ സമ്മർദ്ധം ആകുന്നു. ഇത് അവരെ അന്തർ സംഘർഷത്തിലേക്കും, മാനസിക വൈകാരികതയിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

6. Health problem

മാനസികമായും, ശാരീരികവുമായി നല്ല ആരോഗ്യം വേണ്ട സമയമാണ്. കൗമാരപ്രായം, പോഷകഹാരം നല്ല രീതിയിൽ കഴിക്കേണ്ട പ്രായം ആണ്. പോഷകാഹാര കുറവ് മൂലം ശരീരത്തിന്റെ തൂക്കം കുറയുകയും അതുവഴി eating disorder ആയ വിശപ്പില്ലായ്മയും അല്ലെങ്കിൽ അത്യാർത്തിയിലേക്കോ നയിക്കും.

7.Psychological problem

50% മാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ഉടലെടുക്കുന്നത് ഈ കൗമാര പ്രായത്തിൽ ആണ്. ആത്മവിശ്വാസ കുറവും,ആത്മാഭിമാനക്കുറവും ഇവരെ അപകർഷകബോധത്തിലേക്കും,ആധിപത്യമനോഭാവത്തിലേക്കും
*നയിക്കുന്നു.ആകുലത, ഉത്കണ്ഠം,വൈകാരികസ്ഥിതി,വിഷാദം തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകുന്നു. പഠനത്തിൽ ഇവർ പുറകോട്ട് ആയിരിക്കും **low IQ** ഇവരെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നതിൽ പുറകോട്ട് ആയിരിക്കും.* ***Eating disorder*** *മൂലം ഇവരെ* ***psychosomatic disorder*** *ലേക്ക് നയിക്കും [മാനസിക കാരണങ്ങളാലുണ്ടാകുന്ന*

ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ].

കൂടുതൽ സമയം ആരോഗ്യ ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ച് സംസാരിച്ച് അത് തടയാൻ പരിശ്രമിക്കുക. പോഷകാഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക.

8.Social Problem.

തെറ്റായ പ്രേമബന്ധങ്ങളിൽ ചെന്ന് ചാടുക, അതുവഴി ശാരീരിക ബന്ധങ്ങളിൽ വരെ ചെന്ന് എത്താം. കൂട്ടുകാരുടെ പ്രേരണയാലോ,കുടുംമ്പ ബന്ധങ്ങളിലെ പ്രശ്നങ്ങളോ ഇവരെ ഇതിലേക്ക് നയിക്കാം

9. addition to cyber space

ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് മൊബൈലിൽ ആണ്. നിരന്തരമായ ഉപയോഗം കുട്ടികളുടെ മാനസിക നിലയെ തന്നെ ബാധിക്കും, ഒരു addiction ആയി മാറും.ഇത് അവരുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തിക്കുബാധിക്കും, പഠനത്തേയും ബാധിക്കുന്നു.

കുട്ടികൾക്ക് മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ദൂഷ്യ വശങ്ങളെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക തന്നെ വേണം. ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിയാൻ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക, ഇതിന്റെ ദുരുപയോഗം തടയാൻ ശ്രമിക്കിക.

Aggression and violence

ആൺകുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ മസിലുണ്ടാക്കുന്നു, പൊക്കം വെയ്ക്കുന്നു, ശബ്ദം പരുക്കനാകുന്നു ഇതൊക്കെ develop ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ആൺകുട്ടികൾ സ്കൂളിൽ വഴക്കുണ്ടാക്കുന്ന മറ്റുള്ള കുട്ടികളെ മനപൂർവ്വം ഉപദ്രവിക്കുന്നു. ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽ ചെന്ന് ചാടുന്നു. ഈ പ്രവർത്തികൾ വഴി അവർ അക്രമ സ്വഭാവം കാണിക്കുന്നു.

സ്നേഹ നിബിഢമായ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നാണ് മാനസികവും, ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളർന്നു വരുന്നത്. കുഞ്ഞു പ്രായത്തിൽ തന്നെ മക്കളെ ശാസിച്ചും സ്നേഹിച്ചും നല്ല മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾ നൽകിയും വളർത്തുക. കുട്ടികളാണ് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷ, ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ ആകട്ടെ നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പത്ത്.

ജിൻസി സെബിൻ

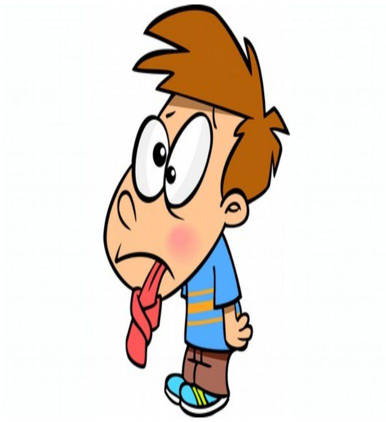
school counsellor

മഹദ് വചനങ്ങൾ
ഗാന്ധിജി

- ദു:ഖിതരോടൊന്നിച്ച് ക്ലേശിക്കുക,അവരുടെ ക്ലേശം നീക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇതാണ് എന്റെ ജീവിതയത്നം.
- സത്യം പുഷ്പം പോലെ മൃദുലവും വജ്രം പോലെ കഠിനവുമാണ്.
- കടമ കൃത്യമായും ഭംഗിയായും നിർവഹിക്കാത്തവന് അവകാശങ്ങളില്ല.
- ശാരീരിക ദൗർബല്യമല്ല യഥാർത്ഥ ദൗർബല്യം. മനസ്സിന്റേത് മാത്രമാണ് യഥാർത്ഥ ദൗർബല്യം.
- ശരിയായി നയിച്ച ജീവിതം പുസ്തകങ്ങളേക്കാൾ മെച്ചപ്പെട്ടതാണ്.
- രണ്ട് ധാന്യം തിന്നുന്നവൻ നാലെണ്ണം ഉണ്ടാക്കണം.
- സംശുദ്ധ സ്നേഹത്തിന് ഒന്നും അസാധ്യമല്ല.
- സത്യം മാത്രമേ നിലനിൽക്കൂ.മറ്റെല്ലാം കാലത്തിന്റെ ഒഴുക്കിൽ ത്തുത്തെറിയപ്പെടും.
- സത്യാന്വേഷകൻ മൺതരിയേക്കാൾ വിനീതനായിരിക്കണം.
- സംസാരിച്ചേ തീരൂ എന്നുണ്ടെങ്കിൽ കുറച്ച് സംസാരിക്കുക.
വ്യക്തിത്വം നഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യന് എല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ഫാത്തിമ തസ്നീം

ടങ് ട്വിസ്റ്റേർസ്



1. ഉരുളീലൊരുരുള
2. തെങ്ങടരും മുരടടരുല
3. പെരുവിരലൊരെരടലിടറി
4. അറിയിലെയുറിയിൽ ഉരിതൈര്
5. അലറലൊടലറ ലാനാലയിൽ കാലികൾ
6. ഉരുളിയിലെ കുരുമുളക് ഉരുളലോട്ടരുളൽ
7. തച്ചൻ ചത്ത തച്ചത്തി ഒരു തടിച്ചി തച്ചത്തി
8. തച്ചൻ തയ്ച്ച സഞ്ചി ചന്തയിൽ തയ്ച്ചസഞ്ചി
9. കള കള മിളകുമൊരരുവിയലകളിലൊരു കുളിരൊരു പുളകം
10. ഉരുളയുരുട്ടിയുരുളയിലിട്ടാൽ ഉരുളയുരുളുമോ
    യുരുളിയുരുളുമോ
11. ഉരുളും തടിയുരുളും തിന്മേലൊരു ചെറുതരി കുരുമുളകുരുളും

ഷാദിയ ഷെറിൻ എം

ചാച്ചാജി

കുഞ്ഞുങ്ങളെ സ്നേഹിച്ച
പൂക്കളെ സ്നേഹിച്ച ചാച്ചാജി
സ്വതന്ത്ര ഭാരത ശിൽപ്പിയായ്
വികസനമന്ത്രത്തിൻ ശംഖൊലിയുമായ്
ഭാരത പതാകയേന്തിയ നെഹ്റുജി
വെള്ളക്കോട്ടും വെളുത്ത മനസ്സും
സുഗന്ധമേലും പനിനീർപ്പൂവുമായ്
ഭാരതപുത്രർക്കൊരു നേതാവായ്
ബാലകർതൻ
ഹൃദയകമലത്തിൽ
വെളിച്ചമേകിയ നെഹ്റുജി
കുഞ്ഞുങ്ങൾ തൻ സ്വന്തം ചാച്ചാജി.....

അലീന സി. യു

എന്തുകൊണ്ടാണ് ചില സസ്യങ്ങൾ പ്രാണികളെ ഭക്ഷിക്കുന്നത് ?

മിക്ക സസ്യങ്ങളും മണ്ണിൽ നിന്നും വലിച്ചെടുക്കുന്ന ജലവും പോഷകങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് പ്രകാശസംശ്ലേഷണത്തിലൂടെ സ്വന്തം ആഹാരം നിർമ്മിക്കുന്നു. ഇതിനാവശ്യമായ പോശകങ്ങളിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ് നൈട്രജൻ. മണ്ണിലെ ബാക്ടീരിയകൾ വേരുകൾക്ക് വലിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന നൈട്രേറ്റുകളായി അന്തരീക്ഷ നൈട്രജനെ മാറ്റുന്നു.

എന്നാൽ ചില തരം മണ്ണിൽ അമ്ലത കൂടുന്നതുകൊണ്ടോ വെള്ളം കട്ടിനിൽക്കുന്നതു കൊണ്ടോ ഈ ബാക്ടീരിയകൾ ഇല്ലാതെ വരാം. ഇത്തരം മണ്ണിൽ വളരുന്ന ചെടികൾ നൈട്രജൻ ലഭിക്കാത്തതുമൂലം ഇലകൾ മഞ്ഞളിച്ച് പ്രകാശസംശ്ലേഷണം നടത്താൻ കഴിവില്ലാതെ നശിച്ചുപോകുന്നു. ഈ പരിസ്ഥിതിയെ അതിജീവിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് ചിലതരം ചെടികളിൽ പ്രാണികളെ ഭക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് പരിണമിച്ചുണ്ടായത്.

പ്രാണികളുടെ ശരീരം നൈട്രജൻ സമൃദ്ധമാണ്. പ്രാണികളെ കെണിയിൽപ്പെടുത്തി ഭക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഈ ചെടികൾക്ക് നൈട്രജന്റെ കുറവ് പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും.

സഹല ജെ.കെ

കൂട്ടുകാരി.....
മാപ്പ്!!!

എന്റെ ചെറുപ്പകാലത്തുണ്ടായ ഒരു അനുഭവമാണ് ഞാനിവിടെ പങ്കുവെക്കുന്നത്. എനിക്കോർമ്മവെച്ച കാലം മുതൽ എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ അദ്ധ്യാപകരായിരുന്നു. ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ വലിയ തിരമാലകൾ എന്നെ സ്പർശിച്ചിരുന്നില്ല. എങ്കിലും എല്ലാവരുടെയും വേദനകൾ സ്വന്തം വേദനയായി ഞാൻ സ്വീകരിക്കുമായിരുന്നു. 1980-ൽ അടിവാരം എ.എൽ.പി സ്ക്കൂളിൽ ഹെഡ്മാസ്റ്ററായി എന്റെ വായിച്ചി ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചു. ഉമ്മച്ചി അവിടെ അദ്ധ്യാപികയുമായി. അതുകൊണ്ട് തന്നെ മൂന്ന് വയസ്സ് മുതൽ ഞാൻ ആ സ്ക്കൂളിലെ വിദ്യാർത്ഥിയായിരിന്നു. ഞങ്ങൾ മൂന്നു പെൺ മക്കളായിരുന്നു. എന്റെ താത്ത എന്നേക്കാൾ മൂന്നു വയസ്സിന് മൂത്തവളായിരുന്നു. അനിയത്തി ഒന്നര വയസ്സിനു ഇളയവളും ആയിരുന്നു. ആ സ്ക്കൂളിന്റെ മുക്കും മൂലയും എനിക്ക് സുപരിചിതമായിരുന്നു. അവിടത്തെ ഓരോ മണൽ തരിക്കും എന്നെ അറിയാമായിരുന്നു. ഉമ്മച്ചി ക്ലാസെടുക്കുമ്പോൾ ഉമ്മച്ചിയുടെ സാരിത്തുമ്പ് പിടിച്ച് വലിച്ച് ഞാൻ കരയുമായിരുന്നു എന്ന് എന്റെ ഇത്ത എപ്പോഴും പറയും. അങ്ങനെ എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഒരു പുതിയദിനം എന്നിലേക്കു കടന്നു വന്നു 1991 ജൂൺ 1ന് ഞാനും എ.എൽ.പി സ്ക്കൂളിൽ ഒന്നാം ക്ലാസുകാരിയായി. ഒരുപാടു കുട്ടികളുള്ള സ്ക്കൂളായിരുന്നു. ചുരത്തുന്റെ ഭാഗത്തു നിന്ന് കുറേയേറെ കുട്ടികൾ ആ സ്ക്കൂളിലേക്ക് വരുമായിരുന്നു. പ്രവേശനോത്സവത്തിന് വലിയ അടയടികളൊന്നുമില്ലെങ്കിലും എല്ലാവർക്കും മിഠായി കിട്ടി. അവിടത്തെ അദ്ധ്യാപകരും ക്ലാസ് മുറികളും എനിക്ക് പുതിയതായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ആ ദിവസം ഒട്ടും പുതുമയുള്ളതായിരുന്നില്ല. അന്ന് പതിനെട്ട് അദ്ധ്യാപകരുണ്ടായിരുന്നു.

വായിച്ചി ഹെഡ്മാസ്റ്ററായതുകൊണ്ട് ആ സ്കൂളിൽ ഒരുപാട് കടമകൾ നിറവേറ്റുണ്ടായിരുന്നു എന്ന് എനിക്ക് തോന്നി. വായിച്ചിയും ഞാനും അനിയത്തിയും ഒരു വലിയ വാഴയിലപ്പൊതിച്ചോറിലായിരുന്നു ഉണ്ടിരുന്നത് ആപൊതിയഴിച്ച് എനിക്കും അനിയത്തിക്കും ഇലയുടെ ഒരു ഭാഗത്തേക്ക് ചോറ് നീക്കി വെച്ചും കറിയും ഉപ്പേരിയുംഒഴിച്ച് തരും. ഭക്ഷണക്കാര്യത്തിൽ അന്നും ഇന്നും ഉമ്മച്ചി അതീവ തൽപരയായിരുന്നു . അതുകൊണ്ട് ഉച്ചയ്ക്ക് ഒരു സദ്യ തന്നെയായിരുക്കും. വലിയ ഒരു വാട്ടർ ബോട്ടിലും ഉണ്ടാകും. നീലക്കളറായിരുന്നു അതിന് നീളത്തിലുള്ള ഒരു വള്ളിയും അതിനുണ്ടായിരുന്നു സ്കൂളിന് മുന്നിൽ ചേട്ടന്റെയും ഹസൈൻക്കായിയുടേയുംമിഠായിക്കടകളുണ്ടായിരുന്നു.

തേൻമിഠായി,പുളിച്ചാർ,കടച്ചാപൊട്ടി,നാരങ്ങ മിഠായി തുടങ്ങിയവ . അതെല്ലാം എനിക്കും അനിയത്തിക്കും അന്യമായിരുന്നു. അത് വാങ്ങിക്കയിക്കാനുള്ള അനുമതി വായിച്ചി ഞങ്ങള്ക്ക നൽകിയിരുന്നില്ല .അസംബ്ലി വിളിക്കുമ്പോഴൊക്കെ വായിച്ചി വാണിംഗ് തരുമായിരുന്നു മിഠായി വാങ്ങിക്കരുതെന്നും വെള്ളം കുറവുള്ളനാട്ടിൽ നിന്നും ശുദ്ധമല്ലാത്ത വെള്ളത്തിലുണ്ടാക്കുന്നതാണ്അവയെല്ലാമെന്നും . ആരെങ്കിലും വാങ്ങിയാൽ ഓഫീസിൽ അറിയിക്കമമെന്നും. എന്റെ കുഞ്ഞു മനസ്സിൽ ഈ വാക്ക്കൾ ഉറച്ചു നിന്നു. എന്റെ ക്ലാസിലായിരുന്നു ഉഷ എന്ന പെൺകു. ഒരു ദിവസം രാവിലെ അവൾ എന്തോ വായിലിട്ട് ചവയ്ക്കുന്നത് കണ്ടു. മിഠായി ആണ് എന്ന് തോന്നേണ്ട താമസം ഞാൻ വായിച്ചിനോട് പറഞ്ഞു . അപ്പോൾ തന്നെ പേടിച്ചുകൊണ്ട് അവൾ ആ മിഠായി വായിൽ നിന്നും നിലത്തേക്കിട്ടു. അത് കണ്ടപ്പോൾ എന്റെ കുഞ്ഞു മനസ്സ് നൊന്തു. എനിക്ക് സങ്കടം വന്നു. കാരണം അത് മിഠായി അല്ലായിരുന്നു വീട്ടിൽ നിന്നും ശർക്കര വായിലിട്ട് വന്നതായിരുന്നു ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ

അവശതകൾ അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടി കൂടിയായിരുന്നു അവൾ . ചിലപ്പോൾ ചായപോലും കുടിച്ചിട്ടില്ലായിരിക്കും അവൾ. ഇതെന്റെ ഹൃദയത്തെ വല്ലാതെ വേദനിപ്പിച്ചു. ആ കുട്ടിയോട് മാപ്പ് പറയാനുള്ള വിവരവും പക്വതയും ഒന്നും അന്നെനിക്കില്ലായിരുന്നു. എനിക്ക് എന്റെ മനസ്സിനോട് കുറ്റ ബോധം തോന്നി. ഞാനന്ന് മൂന്നാം ക്ലാസിലായിരുന്നു. സ്ക്കൂൾ സംബന്ധമായ എല്ലാ ഓഫീസുകളും താമരശ്ശേരിയായിരുന്നതിനാൽ വാപ്പിച്ചിക്ക് യാത്ര ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടായി. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ താമരശ്ശേരിയിലേക്ക് താമസം മാറി 4ാം ക്ലാസിൽ താമരശ്ശേരി കാരാട് യു പി സ്ക്കൂളിൽ ചേർന്നു തുടർന്ന് കോരങ്ങാട് ഹൈസ്ക്കൂളിൽ 10ാം ക്ലാസ് പൂർത്തിയാക്കി. ഇതിനിടയിൽ പലതവണ അടിവാരം സ്ക്കൂളിൽ പോയിരുന്നെങ്കിലും ഉഷയെ എനിക്ക് കണ്ടെത്താനായില്ല. ഏറ്റവും അവസാനം 2013ൽ വാപ്പിച്ചിയുടെ റിട്ടയർമെന്റായിരുന്നു ആ സമയത്തുപോലും ഞാനാമുഖം തിരക്കിയിരുന്നു. അവളെയൊന്ന് കെട്ടിപിടിച്ച് മാപ്പു പറയാൻ.

പ്രിയ കൂട്ടുകാരി

മാപ്പ്!............'

-ഷബ്ന എം എ

കാവുകൾ

ആരാധനയുടെയും മതപരമായ വിശ്വാസത്തിന്റെയും പേരിൽ മാത്രം നിലനിർത്തപ്പെട്ട നിത്യഹരിതവനങ്ങളുടെ ചെറുതുരുത്തുകളാണ് കാവുകൾ. നാട്ടിൻപുറത്തിന്റെ ശ്വാസകോശങ്ങളായ കാവുകൾ പട്ടണങ്ങളായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ ഗ്രാമങ്ങൾക്ക് ശുദ്ധവായു പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. കീടങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്ന നിരവധി ഇനം പക്ഷികൾക്കും ഉരഗങ്ങൾക്കും ഉഭയജീവികൾക്കും മറ്റുചെറുജീവിൾക്കും അഭയംനൽകിയും ജലത്തെ മണ്ണിനടിയിലേക്കിറക്കി ചുറ്റുപാടുമുള്ള പ്രദേശത്തിന്റെ ശുദ്ധജലവും കാർഷികാവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള വെള്ളവും നൽകി പാരിസ്ഥിതികസേവനം ചെയ്തു വരുന്നു. അപൂർവ്വമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിരവധി ഇനം ഔഷധസസ്യങ്ങൾക്കും കാവുകൾ അഭയമരുളുന്നു.ഔദ്യോഗിക കണക്കുകളനുസരിച്ച് കേരളത്തിൽ 1000-ത്തോളം കാവുകൾ മാത്രമേ അവശേശിക്കുന്നുള്ളൂ. അവശേശിക്കുന്ന ഈ പച്ചത്തുരുത്തുകളെ സംരക്ഷിക്കാനും പരിപോഷിപ്പിക്കാനും നാം മുന്നോട്ടുവരേണ്ടതുണ്ട്.

-താഹിറ ഹസ്ന പി എ

ആരോഗ്യവും പൊണ്ണത്തടിയും

ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുംവിധം വർദ്ധിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് 'പൊണ്ണത്തടി'(obesity) എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. രോഗങ്ങൾ വർധിക്കാനും ആയുർദൈർഘ്യം കുറയാനും പൊണ്ണത്തടി കാരണമാകുന്നു.

ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ് (BMI) എന്ന അളവ് ഉപയോഗിച്ചാണ് വ്യക്തി പൊണ്ണത്തടിയനാണോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് . ഒരാളുടെ BMI 25 നും 30 നും ഇടയിലാണെങ്കിൽ അയാൾക്ക് അമിത വണ്ണമുണ്ടെന്നും BMI 30 ന് മുകളിലാണെങ്കിൽ പൊണ്ണത്തടി ഉണ്ടെന്നും പറയുന്നു.

കാരണങ്ങൾ

1. ഭക്ഷണത്തിൽ കലോറികളുടെ ആധിക്യം
2. വ്യായാമക്കുറവ്
3. ജനിതക കാരണങ്ങൾ
4. അന്ത:സ്രാവീ രോഗങ്ങൾ
5. മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം
6. മനോരോഗം

പ്രശ്നങ്ങൾ

*ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ

*ടൈപ്-2-പ്രമേഹം

*ഉറങ്ങുമ്പോൾ ശ്വാസതടസ്സം

*ചില അർബുദങ്ങൾ

*ഓസ്റ്റിയോ ആർത്രൈറ്റിസ്

പ്രതിവിധികൾ

*ഭക്ഷണ ക്രമീകരണവും വ്യായമവും

*കൊഴുപ്പ വലിച്ചെടുക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ

*പൊണ്ണത്തടി ഗുരുതരമാവുകയാണെങ്കിൽ ആമാശയത്തിന്റെയും കുടലിന്റെയും വ്യാപ്തം കുറയ്ക്കുക വഴി ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് പോഷകങ്ങൾ വലിച്ചെടുക്കുന്നത് കുറയ്ക്കാൻ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുകയോ Intra gastric Balloon സ്ഥാപിക്കുകയോ ചെയ്യാം .

1729

കവിത

ഇഷ്ടപ്പെടാം നമുക്കീ സംഖ്യയെ
ഇതാണു രാമാനുജന്റെ സംഖ്യ
പുകൾ തേടിയ വിചിത്രസംഖ്യ
രണ്ടു ഘനങ്ങൾ രണ്ടു മട്ടിൽ
തുകയായ് കാണിക്കവെയ്ക്കു
ഏറ്റവും ചെറിയ വേഷധാരി
ഗണിതജ്ഞനാം രാമാനുജനും
സുഖമില്ലാതെ കിടന്ന നാൾ
കാണുവാനെത്തി ഹാർഡി
കാറിൽ തന്നെ മിത്രത്തെ
വന്ന കാറിന്റെ നമ്പർ
വിരസമെഴുതും സംഖ്യയെന്നു
പരിതപിച്ചു ഗാന്ധിയന്നേരം
അക്കങ്ങളുടെ ബന്ധം മനസ്സിൽ
മിന്നലാട്ടം പോൽ തെളിഞ്ഞു
കഥിച്ചു രാമാനുജൻ
അപൂർവ്വമേളനമീ സംഖ്യ
രണ്ടു ഘനങ്ങൾ രണ്ടു മട്ടിൽ
തുകയായ് വരും സംഖ്യകളിൽ
ഏറ്റവും ചെറിയ വിദ്യാനിത്
സ്നേഹിക്കാം നമുക്കും സംഖ്യകളെ
തിരയാമതിൽ മിന്നലാട്ടങ്ങൾ

-ശേഖരണം

നൂറ കെ പി

.ജൈവവൈവിധ്യം

ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലത്തെയോ, രാജ്യത്തെയോ മൊത്തം ഭൂമിയിലെതന്നെയോ വിവിധയിനം ജീവരൂപങ്ങളെയാണ് ജൈവവൈവിധ്യം എന്ന് പറയുന്നത്. ജൈവവൈവിധ്യം മൂന്ന് തരമുണ്ട്; ജനിതക വൈവിധ്യം, ജീവജാതി വൈവിധ്യം, ആവാസ വ്യവസ്ഥ വൈവിധ്യം. ഇന്ന് ഭൂമിയിൽ കാണുന്ന ജീവജാതികൾ ഏകദേശം 3.5 ബില്യൺ വർഷങ്ങളോളമുള്ള വിവിധ ജൈവപരിണാമ പ്രക്രിയയിലൂടെ കടന്നുവന്നവയാണ്. ഒരു പ്രദേശത്തിന്റെ ആവാസവ്യവസ്ഥയുടെ ആരോഗ്യം അളക്കുന്ന അളവുകോലാണ് ആ പ്രദേശത്തിന്റ ജൈവവൈവിധ്യ സമ്പന്നത.

ജൈവവൈവിധ്യത്താൽ സമ്പുഷ്ടമായ 17 രാജ്യങ്ങളെ അതീവ ജൈവ വൈവിധ്യ കേന്ദ്രങ്ങളായി (mega biodiversity hotspots)കണക്കാക്കുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. വംശനാശ ഭീഷണി നേരിടുന്നതും അതീവ സമ്പുഷ്ടവും സ്ഥാനീയവുമായ ജന്തുസസ്യജാലങ്ങളാൽ സമ്പന്നമായ 34 ജൈവൈവവൈവിധ്യ-അതിലോലമേഖലകൾ (biodiversity hotspots)ഉണ്ട്. നമ്മുടെ പശ്ചിമഘട്ടമേഖല അതിലൊന്നാണ്.

നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളം ജൈവവൈവിധ്യത്താൽ സമ്പന്നമാണ്. 75 ഇനം സസ്തനികളും 113 ഇനം ഉഭയജീവികളും 171 ഇനം ഉരഗങ്ങളും 475 ഇനം പക്ഷികളും 210 ഇനം മത്സ്യങ്ങളും കേരളത്തിലുണ്ട്. നട്ടെല്ലില്ലാത്ത ജന്തുക്കളുടെ എണ്ണത്തിലും നാം പുറകിലല്ല്. സസ്യവൈവിധ്യങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ നാം ഭാരതത്തിലെ ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളേക്കാൾ വളരെ മുന്നിലാണ്. ഭാരതത്തിൽ കണ്ടു വരുന്ന 17500 ആവൃതബീജികളിൽ 4500 എണ്ണവും അനാവൃതബീജികളിൽ 64-ൽ 4-ഉം കേരളത്തിലുണ്ട്.

മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിനും പുരോഗതിക്കും ജൈവവൈവിധ്യം സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മുടെ മിക്കവാറും എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റിന്നതിന് നാം ഭൂമുഖത്തെ ജൈവവൈവിധ്യത്തെ സമ്പന്നതയെ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും ആശ്രയിക്കുന്നുണ്ട്. ഗൃഹനിർമ്മാണഘടകങ്ങൾ മുതൽ ആധുനിക മരുന്ന് നിർമ്മാണത്തിനാവശ്യമായ അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ വരെ ജൈവവൈവിധ്യം പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു.

ഷാദിയ ഷെറിൻ എം

പൂജ്യത്തിന്റെ കഥ

ക്രിസ്തുവിനു മുമ്പ് 5-6 നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ തന്നെ ഹിന്ദു-അറബ് സംഖ്യകൾ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ആദ്യകാലങ്ങളിൽ 0 ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അത് കൊണ്ട് തന്നെ ഈ സമ്പ്രദായം അധികം പ്രയോജനം ചെയ്തിരുന്നില്ല. ബി.സി 876 ലേതെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന ഒരു ഭാരതീയ പുരോരേഖയിലാണ് പൂജ്യം ആദ്യം ഉപയോഗിച്ചതായി കണ്ടെത്തിയത്.പൂജ്യം ഉൾപ്പെട്ടതോടെ ഹിന്ദു-അറബിക് സമ്പ്രദായത്തിന്റെ സ്ഥാനം മറ്റെല്ലാ സംഖ്യ രീതികളുടെയും മേഖലയായി.

'സിഫർ (cipher) എന്ന വാചകത്തിന്റെ അർഥം പൂജ്യമെന്നാണ്. അറബി വാക്കായ സിഫ്ര് (sifr) ൽ നിന്നാണ് സിഫർ (cipher) ഉണ്ടായത്;പൂജ്യവും (zero).

1. ഏതുസംഖ്യയോടും പൂജ്യം കൂട്ടിയാൽ ആ സംഖ്യകിട്ടും.
2. ഏതു സംഖ്യയിൽ നിന്നും പൂജ്യം കുറച്ചാൽ ആ സംഖ്യ കിട്ടും.
3. പൂജ്യത്തിൽ നിന്ന് ഏതെങ്കിലും സംഖ്യ കുറച്ചാൽ ആ സംഖ്യയുടെ നെഗറ്റീവ് കിട്ടും.
4. ഏതെങ്കിലും സംഖ്യയെ പൂജ്യം കൊണ്ടു ഗുണിച്ചാൽ ഉത്തരം പൂജ്യമാണ്.
5. പൂജ്യത്തെ പൂജ്യമൊഴികെ ഏതെങ്കിലും സംഖ്യ കൊണ്ടും ഹരിച്ചാലും പൂജ്യം കിട്ടും
6. പൂജ്യം കൊണ്ടുള്ള ഹരണം അസാധ്യമാണ്

-താഹിറ ഹുസ്ന പിഎ

ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ

ആദിമകാലം മുതൽ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ അവരുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ വളരുന്ന ചെറുതും വലുതുമായ ചില സസ്യങ്ങളെ ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ ഔഷധങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.മനുഷ്യർ മാത്രമല്ല പട്ടി,പൂച്ച തുടങ്ങിയ ജന്തുക്കളും ഇത്തരം ചെടികളെ ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതായി കണ്ടു വരുന്നു.കേരളം ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ കലവറതന്നെയാണ്. നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പല സസ്യങ്ങളും ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതാണ്.

നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ അവരുടെ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനായി പൂർണ്ണമായും ഔഷധ സസ്യങ്ങളെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്.ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ വരവോടെ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറഞ്ഞുവരികയായിരുന്നു. എന്നാൽ പുതുതലമുറ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞതോടുകൂടെ സാവാധാനത്തിൽ അതിന്റെ ഉപയോഗം കൂടിത്തുടങ്ങുകയായിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതി മലിനീകണം അശാസ്ത്രീയമായ ശേഖരണം, നഗരവൽക്കരണം എന്നിവമൂലം പല ഔഷധസസ്യങ്ങളും അപ്രതീക്ഷിതമായിരിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇത് തടയാൻ പറ്റിയ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ

വേപ്പ് :- വളരെക്കാലം നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു സസ്യമാണിത് . വേപ്പിലകളിൽ തട്ടിവരുന്ന കാറ്റിനുപോലും ഔഷധഗുണമുണ്ടെന്ന് കരുതുന്നു. തെലി, ഇല, വിത്ത്, പൂവ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. വേപ്പിൻ പിണ്ണാക്ക്, ജൈവകീടനാശിനിയാണ്

മുരിങ്ങ – ഈ മരത്തിന്റെ ഇല ചതച്ചെടുക്കുന്ന നീരിന് ഹൃദ്രോഗവും, രക്തസമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. വിത്തിൽ നിന്ന് എടുക്കുന്ന എണ്ണവാതരോഗത്തിന് ഉത്തമമാണ്.

തുളസി - ഗൃഹാങ്കണങ്ങളിലെ ഔഷധച്ചെടികളിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം തുളസിക്കാണ്. വീട്ടുമുറ്റത്ത് ഒരു തുളസിയെങ്കിലും ഇല്ലാത്ത വീടുകൾ കേരളത്തിൽ കുറവാണ്. രണ്ട് തരത്തിലുള്ള തുളസികളാണ് സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്നത്. വയലറ്റ് കലർന്ന പച്ച നിറമുള്ള ഇലകളോടുകൂടിയ കൃഷ്ണ തുളസിയും, ജലദോശത്തിനും പനിക്കും തുളസി ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്ന തുളസിക്കഷായം കുടിക്കാത്ത മലയാളികൾ വിരളമായിരിക്കും. ഈ ചെടിയുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം.

പനിക്കൂർക്ക – ചെറിയകുട്ടികളുള്ള വീടുകളിൽ അത്യാവശ്യമായി വളർത്തേണ്ട ഒരു ചെടിയാണിത്. ഇതിന്റെ ഇല ദിവസവും ഓരോന്ന് കൊടുത്താൽ കുട്ടികൾക്ക് പനി, ചുമ എന്നീ അസുഖങ്ങൾ വരുന്നത് തടയാൻ കഴിയും എന്നി അസുകങ്ങൾ വരുന്നത് തടയാൻ കഴിയും.

കറ്റാർ വാഴ – കഫം,പിത്തം,വാതം എന്നിവയ്ക്കും തൊലി,തലമുടി എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും ഇത് നല്ലതാണ്. വീട് അതിന്റെ ചുറ്റുപാടും വൃത്തിയാക്കുന്നതിലും അലങ്കാരച്ചെടികൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതിലും കേരളീയർ വളരെ ശ്രദ്ധാലുക്കളാണ്. ഒപ്പം അത്യാവശ്യമായ ചില ഔഷധ ച്ചെടികൾവെച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ അത് നമുക്ക് തന്നെ ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും. ഈ ശീലം നമ്മുടെ പരിസരത്തെ ഔഷധസമ്പന്നമാക്കുന്നതോടൊപ്പം ഗൃഹചികിത്സയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാനും കഴിയും.

-sunaina

Anaswara P S

SAHNA SALIH

മരങ്ങളും പരിസ്ഥിതിയും

മണ്ണിൽ നിന്നും വലിച്ചെടുക്കുന്ന ജലത്തെ സസ്യങ്ങളുടെ ഇലകൾ അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് വിടുന്നു. ഒരു ഏതക്കർ സ്ഥലത്തെ പുല്ല് 500 ടൺ ജലത്തെ അന്തരീക്ഷത്തിലെത്തിക്കുന്നുവെന്നാണ്കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത്രയും സ്ഥലത്ത് വളർന്ന് നിൽക്കുന്ന മരങ്ങളുടെ വൃക്ഷമേലാപ്പ് അന്തരീക്ഷത്തിൽ എത്തിക്കുന്ന ജലകണങ്ങളുടെ അളവ് ഇതിലും കൂടുതലാണ്. കാലാവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും അന്തരീക്ഷോഷ്മാവ് നിയന്ത്രക്കുന്നതിലും ഈ സൂഷ്മജലകണികകൾക്കുള്ള പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. ഉഷ്ണമേഖലാപ്രദേശങ്ങളിലുള്ള വനങ്ങൾ കാലാവസ്ഥാ നിയന്ത്രണത്തിൽ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനം നാം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനേക്കാൾ വളരെ വലുതാണ്. ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള വനങ്ങൾ കാലാവസ്ഥാ നിയന്ത്രണത്തിൽ വളരെ വലുതാണ്. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിനും ആഗോളത്തിനും വനനശീകരണം കാരണമാകുന്നു. ഇതിനു പുറമെ , മണ്ണൊലിപ്പുമൂലം കാർഷികത്തകർച്ചയ്ക്കും വനനശീകരണത്തിനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

അനർഘ പി കെ

IX D

Anaswara P.S

സംഖ്യകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്

എന്തിനേയും അളന്ന് സംഖ്യയാക്കുക;ഈ സംഖ്യകളിലൂടെയും അവയുടെ പരസ്പരബന്ധങ്ങളിലൂടെയും ലോകത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക - ഇതാണ് ഗണിതത്തിന്റെ ഒരു പ്രാതാനധർമം.

ഗണിതത്തിന്റെ അളക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ സ്വഭാവം മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തതരത്തിലുള്ള സംഖ്യകൾ ഉണ്ടാക്കേണ്ടിവരും . പ്രക്രതിയിൽ നിന്ന് നേരിട്ടുകിട്ടുന്നതുമാത്രം ഭാക്ഷിച്ച് നടന്നിരുന്ന കാലത്ത് മനുഷ്യന് കൂട്ടത്തിലെ ആളുകളുടെ എണ്ണം വളർത്തുന്ന കന്നുകാലിക്കളുടെ എണ്ണം തുടങ്ങിയവ മാത്രംമേ ആവശ്യമായിരുന്നുള്ളു. അക്കാലത്ത് എണ്ണൽ സംഖ്യകൾമാത്രം മതിയായിരുന്നു.

പിൽ ക്കാലത്ത് ഭൗതികമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കല്ലാതെ ഗണിതത്തിന്റെ തന്നെ സൗകര്യങ്ങളായും പുതിയതായും സംഖ്യകൾ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടു.ന്യൂന സംഖ്യകൾ ,സങ്കീർണ സംഖ്യകൾ എന്നിവ ഇങ്ങനെ ഉണ്ടായവയാണ്. ഇത്തരം സംഖ്യകൾപ്പോലും ഊർജ്ജ തന്ത്രം പോലുള്ള മറ്റു ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വളരെയധികം ഉപയോഗപ്പെടുന്നു എന്നത് മറ്റൊരു കാര്യം.

-താഹിറ ഹസ്ന പി എ

ഒൻപതിന്റെ കളി

9	x 9	=	81
99	x 99	=	9801
999	x 999	=	998001
9999	x 9999	=	99980001
99999	x 99999	=	9999800001
999999	x 999999	=	999998000001
9999999	x 9999999	=	9999998000001
9999999	x 99999999	=	99999998000001
99999999	x 999999999	=	999999998000001
999999999	x 9999999999	=	9999999990000001

ഫാത്തിമ ബസ്ല കെ വി

കരയുന്ന പുഴ

എങ്ങുപോയ് എങ്ങുപോയ്-
എൻസൗന്ദര്യം എങ്ങുപോയ്
കളകളശബ്ദത്തോടെ പാടുന്ന
എൻജലാശയം എങ്ങുപോയ്.

ഏ മാനുഷാ.. നീ തകർത്തി-
ല്ലയോ എൻസൗന്ദര്യം
നീ തകർത്തില്ലയോ എൻ-
മനോഹാരിത

എങ്ങെങ്ങും മാലിന്യ-
കേന്ദ്രമാക്കി മാറ്റിയില്ലെ മനുഷ്യാ നീ..
എങ്ങെങ്ങും ആഴക്കുചാലു-
കളാക്കി മാറ്റിയില്ലെ നീ..

എന്തിനായണീ കൊടും
ക്രൂരതയെന്നോട്
അവസാനമല്ലാം നിന-
ക്കുതന്നെ... നിനക്കുതന്നെ.

നദ നൗറിൻ

മണ്ണിനെ പ്രണയിച്ച മഴ

ആകാശത്തുനിന്നും ഓരോ
തുള്ളിയായ് ഉതിർന്നു വീഴുമ്പോഴും
തന്റെ മഴയിൽ ഇളങ്കാറ്റ്
വീശുമ്പോഴും മണ്ണറിഞ്ഞില്ല........
ഈ മഹിയിൽ താൻ
വിശ്വസിക്കുന്നത്.....ഓർക്കുന്നത്
കാണാൻ കൊതിക്കുന്നത്
മണ്ണിനെയാണ് എന്നിട്ടും മണറിഞ്ഞില്ല...
ഞാനായ കണ്ണുനീർ
മണ്ണിനെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നു
വെങ്കിൽ അനർഘമായ
എന്റെ സ്നേഹം സത്യമാണ്
ഒരു തുള്ളി പലതുള്ളിയായ്
വീണുതന്റെ ദേഹത്ത്
അവസാനമായി മണ്ണറിഞ്ഞു
മഴ തന്നെ പ്രണയിച്ചുവെന്ന്
ഇതു പറയാൻ വാക്യങ്ങളില്ല......
എഴുതാൻ വരികളില്ല.....
പാടാൻ പാട്ടുകളില്ല...
സ്നേഹവും പരസ്പര
വിശ്വാസവും മാത്രമുള്ള
ദൃഢബന്ധമാണ്
മണ്ണും മഴയും തമ്മിൽ
ഒരു ശക്തിക്കും പറിക്കാൻ
പറ്റാത്ത അന്തമാണ്

മഴയുടെ മണ്ണിനോടുള്ള പ്രണയം

അദിൽന കെ പി

കലാലയം

അനശ്വരമായ പ്രണയം
കളങ്കമില്ലാത്ത സൗഹൃദം

കൈകൾ പിടിച്ച് വിജയപാതയിലേക്ക്
വഴികാട്ടുന്ന അധ്യാപകർ

നേരിന് വേണ്ടി ഇങ്കുലാബ്
വിളിക്കുന്നചുവന്ന പൂക്കൾ

ചിത്രപണികളാൽ ഉയർന്നുനിൽക്കുന്ന
കലാലയത്തിൻ ചുമരുകൾ

ഒരുപാട് പേരുകൾ തന്റെ ഹൃദയത്തിലെഴുതുവാൻ
സമ്മതിച്ച ബെഞ്ചുകൾ ഡെസ്കുകൾ

ഇന്നലെകളുടെ കഥപറയുന്ന
നമ്മുടെ ക്യാമ്പസ്

എല്ലാം ഒരു നിമിത്തം
പടിയിറങ്ങുകയായി കലാലയത്തിൻ

പൂമ്പാറ്റകൾ
മറ്റൊരു പൂവും തേടി........

Anaswara.P.S

അമ്മേ മാപ്പ്

ഗിരികന്ദരങ്ങളിൽ തപം ചെയ്യും
മോക്ഷാർത്ഥിയാം തപസ്വിയല്ല ഞാൻ
ഈ നവലോക ജീവിത സൃഷ്ടിയല്ലോ
ജീവിത മാറാപ്പ പേറിയീ ഭൂവിനെ വലംവെക്കും
മണ്ണിന്റെ മണമുള്ള മാനവൻ ഞാൻ
ജനിച്ച നാൾ മുതൽ കേട്ട വളർന്നൊരാ
നെൽക്കതിരുകളുലയും സംഗീതവും
പാറിപ്പറക്കും കിളിമകൾ തൻ കൊഞ്ചലും
പൂക്കും പാലപ്പൂവിൻ സുഗന്ധവും
ശ്വസിക്കും ശുദ്ധവായുവാം സൗഭാഗ്യവും
പുഞ്ചിരി പൊഴിച്ച കൊണ്ടഞ്ചിതമാടിയൊഴുകും
പാലരുവി തൻ കളകളനാദവും
ഈറനുടുത്ത നിശീഥിനി തൻ കുളിരും
വെടിഞ്ഞു കൊണ്ടെവിടേക്കെന്നില്ലാതെ
സുഗഭോഗങ്ങൾ തന്നാസക്തിയാൽ

ദൂരമൂത്തു,അമ്മയാം പ്രകൃതി തൻ
മാറിലെ ചൂടുനിണവും മോന്തി
യാഗാശ്വമെന്ന പോൽ കുതിച്ച പാഞ്ഞിന്നീ
യന്ത്രയുഗത്തിൻ കടിഞ്ഞാണിൽ പിടയവേ
എൻ രസനയിൽ ഞാൻ നുണയുന്നു
ഭൂമീദേവിതൻ രുധിരവും കണ്ണീരുപ്പും
അമ്മേ മാപ്പെന്നു ചൊല്ലുവാൻ പോലുമീ
നീച മർത്ത്യനു യോഗ്യതയില്ലെന്നാകിലും

പാപഭാരത്താലൊരു വാക്കുഞാനോതിടട്ടെ.. അമ്മേ.. മാപ്പ്.. മാപ്പ്..

-ബിന്ദു ബാസ്റ്റിൻ സി
HSA MALAYALAM

FAMOUS QUOTES OF EDUCATION

- NOTHING IN EDUCATION IS SO ASTONISHING AS THE AMOUNT OF IGNORANCE IT ACCUMULATES IN THE FORM OF INERT FACTS.

  -HENRY ADAMS
- EDUCATION COMMENCES AT THE MOTHERS KNEE, AND EVERY WORD SPOKEN WITHIN THE HEARSAY OF LITTLE CHILDREN TENDS TOWARDS THE FORMATION OF CHARACTER.

  -HOSEA BALLOON
- EDUCATION SIMPLY THE SOUL OF SOCIETY AS IT PASSES FROM ONE GENERATION TO ANOTHER.

  -G.K. CHESTERTON.
- EDUCATIONS A CONTROLLING GRACE TO TE YOUNG, CONSOLATION TO THE OLD WEALTH TO THE POOR, AND ORNAMENTS O THE RICH .

  -DIOGENES
- THERE IS NO EDUCATION LIKE ADVERSITY.

  -DISRAELI
- THE THINGS TAUGHT IN SCHOOLS AND COLLEGES ARE NOT AN EDUCATION, BUT THE MEANS OD EDUCATION.

  -EMERSON
- THE SECRET OF EDUCATION LIES IN RESPECTING THE PUPIL.

  - RALPH WALDO EMERSON
- EDUCATION IS THE PROCESS OF DRIVING A SET OF PREJUDICES DOWN YOUR THOUGHTS .

  - MARTIN H. FISCHER
- EDUCATION IS THE ABILITY TO LISTEN TO ALMOST ANYTHING WITHOUT LOSING YOUR TEMPER OR YOUR SELF CONFIDENCE .

  -ROBERT FROST
- EDUCATION IS A CONTINUING PROCESS FROM THE MINUTE WE ARE BORN UNTIL WE DIE.

  -INDIRA GANDHI
- THE BETTER PART OF EVERY MAN'S EDUCATION IS THAT WHICH HE GIVES HIMSELF

  - J.R LOWELL
- HEN YOU EDUCATE A MAN YOU EDUCATE AN INDIVIDUAL ;
  WHEN YOU EDUCATE A WOMEN YOU EDUCATE A WHOLE FAMILY.

  - JAWAHARLAL NEHRU
- THATS WHAT EDUCATION MEANS – TO BE ABLE TO DO WHAT YOU HAVE NEVER DONE BEFORE.

  -GEORGE HERBERT PALMER
- LET EARLY EDUCATION BE A SORT OF AMUSEMENT; YOU WILL THAN BE BETTER ABLE TO FIND OUT THE NATURAL BENT.

  -PLATO
- EDUCATION IS WHAT SURVIVES WHEN WHAT HAS BEEN LEARNT IS FORGOTTEN.

  -B.F SKINNER
- THE GREAT TASK OF EDUCATION IS NOT MERELY TO COLLECT FACTS BUT TO KNOW MAN AND TO MAKE ONESELF TO MAN

  -RABINDRANATH TAGORE
- EDUCATION CONSISTS MAINLY IN WHAT WE HAVE UNLEARNED.

  -MARK TWAIN
- I HAVE NEVER LET MY SCHOOLING INTERFERE WITH MY EDUCATION.

  -MARK TWAIN
- EDUCATION IS AN ADMIRABLE THING, BUT IT IS WELL TO REMEMBER FROM TIME TO TIME THAT IS WORTH KNOWING CAN BE TAUGHT.

  -OSCAR WILD

Sunaina IX A

“FAMOUS QUOTES OF NEHRU”

- without peace, all other dreams vanish and are reduced to ashes.
- Peace is not a relation ship of nations. It is a condition of mind brought about by a serenity of soul . Peace is not merely the absence of war. It is also a state of mind. Lasting peace can come only to peaceful people.
- Democracy and socialism are means to an end , not the end itself.
- Citizenship consists in the service of the country.
- Failure comes only when we forget our ideals and objectives and principles.
- The art of a people is a true mirror to their minds.
- Culture is the widening of the mind and of the spirit.
- Time is not measured by the passing of years but by what one does,what one feels, and what one achieves.
- Life is like a game of cards. The hand you are dealt is determinism;the way you play it is free will.

By

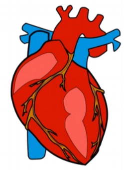
Thahira Husna P. A

AMAZING CHEMISTRY FACTS

- 1. Glass is actually a liquid. It just flows very very slowly.
- 2. Water expands while freezes unlike other substance.
- 3. You cannot taste anything without Saliva.
- 4. Liquid oxygen has blue colour.
- 5. Lemon have more sugar than Strawberries.
- 6. Dynamite contains Peanuts as a part of its ingredient.
- 7. Graphite (Pencil lead) and Diamond are forms of carbon.
- 8. More than 78% of human brain sits of water.
- 9. There is about 250 gm of table salt in an average adult human body.
- 10. If you add a handful of salt in a glass of water the level of water will actually go down.
- 11. Hot water freezes quicker than cold water.
- 12. The chemical syn propanethial -s-oxide in onion causes tears.
- 13. The surface of Mars is red due to the presence of iron oxide.
- 14. The ester having the smell of Pineapple is ethyl butyrate.

Sisy Abraham
HSA(Phy.Sce.)

Heart Care



Our heart works untiringly to pump blood to all the organs of the body. We may not be able to survive if our heart stops for few minutes. If the heart does not work properly,the blood supply to the whole body may get compromised,and the organs may become deprived of oxygen and nutrition. Therefore it is important to take care of our heart. The following tips are used for the heart care.

Quit Smoking

Smoking is one of the nasty habits and also one of the risk factor for heart disease. Smoking cause heart attack and stroke. Quitting smoking is the single most important thing we can do to reduce our heart problems and live longer.

Cut down on salts

Too much of salt can cause high blood pressure,which in turn in creates the risk of developing coronary heart disease. High blood pressure increases the heart's work load. So limit intake of salt in any form to keep our heart healthy.

Have a balanced diet

A Healthy diet keeps our heart healthy and reduces the risk of getting heart attack,pre longed fasting or dieting can weaken our heart muscles and damage our heart. So instead of dieting,avoid all fried and processed food like chips,soft drinks and fast foods.

Monitor alcohol consumption

Too much of alcohol consumption can damage our heart muscles and increase the risk of heart attacks. So it is better to limit the intake of alcohol.

Stay active

Exercise daily to stay fit. Performing physical activity at least half an hour a day will improve our oxygen uptake and reduce. The risk of heart disease walking,swimming,jogging and bicycling are some of the good cardiac exercise and to improve the heart healthy and also improve health and well being

TK Saifunnisa
HSA natural science

सत्सगं

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है।सामाजिक जीवन में अच्छी आदत और सद्व्यवहार का महत्वपूर्ण स्थान है।

अच्छे लोगों के साथ ससंर्ग करने को सत्संग कहते हैं। बचपन से ही सज्जनों के साथ रहनेवाला मविष्य में उतम नागरित बन जाता हैं। घर परिवार , समाज और देश की उन्नति अच्छे नागारिकों पर निर्भर हें।

बुरे आदतवालों को अपनी आदत में सुधार लाना बहुत जरूरी है। इस केलिऍ वे अपने बूरे मिवों को छोड दें वे सदव्यवहार करने केलिऍ उत्सुक हो जाऍ । ऋेष्ठ लोगों को दूसरो का आदर और प्यार मिलते हें ।

हमेशा हम अच्छे अच्छे काम करे जिस से दूसरो को सुख मिले । विदयाथी जीवन में जो सत्संग में रहता है वह मनुष्य जीवन में विजयी हो जाता है।

अश्वती .ओ.टी

അളവുകളും തൂക്കങ്ങളും

10 മില്ലീമീറ്റർ[mm]	=	1 സെന്റീമീറ്റർ [cm]
10 സെന്റീമീറ്റർ	=	1 ഡെസീമീറ്റർ [dm]
10 ഡെസീമീറ്റർ	=	1 മീറ്റർ [m]
12 ഇഞ്ച്	=	1 അടി [0.348 m]
1 കിലോമീറ്റർ	=	0.621 മൈൽ
1 ഹെക്ടർ	=	1000 ച.മീ
1 ഏക്കർ	=	4840 ച.അടി
10 മില്ലീഗ്രാം	=	1 സെന്റീഗ്രാം
10 ഡെസീഗ്രാം	=	1 ഗ്രാം
1000 ഗ്രാം	=	1 കിലോഗ്രാം
100 കിലോഗ്രാം	=	1 ക്വിന്റൽ
10 ക്വിന്റൽ	=	1 മെട്രിക് ടൺ
60 സെക്കന്റ്	=	1 മിനിറ്റ് [minute]
60 മിനിറ്റ്	=	1 മണിക്കൂർ [Hour]
24 മണിക്കൂർ	=	1 ദിനം [Day]

Noora.k.p

സ്പർശനം

വിദ്യാലയത്തിന്റെ വാതിൽ പടിയിൽ
വിങ്ങി വിങ്ങി കരഞ്ഞുനിന്നു ഞാൻ.
തളിരിളം തെന്നൽ പോലെരു
കൈവന്നെന്നെ
ചേർത്ത് പിടിച്ചു.
മനസ്സിലിന്റെ ഉള്ളിൽ കുളിരേകും സ്പർശം
അന്നും ഇന്നും എൻ മനസ്സിനെ
കുളിർപ്പിച്ച സ്പർശനം
മധുരിക്കും ഓർമകൾ തന്നു–
വെൻ കൂട്ടുകാരി
അന്നുമിന്നും കൂടെയുണ്ടെൻ കൂട്ടുകാരി.

Joshmi k
VIII B

ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ

ആദിമകാലം മുതൽ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ അവരുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ വളരുന്ന ചെറുതും വലുതുമായ ചില സസ്യങ്ങളെ ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ ഔഷധങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.മനുഷ്യർ മാത്രമല്ല പട്ടി,പൂച്ച തുടങ്ങിയ ജന്തുക്കളും ഇത്തരം ചെടികളെ ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതായി കണ്ടു വരുന്നു.കേരളം ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ കലവറതന്നെയാണ്. നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പല സസ്യങ്ങളും ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതാണ്.നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ അവരുടെ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനായി പൂർണ്ണമായും ഔഷധ സസ്യങ്ങളെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്.ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ വരവോടെ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറഞ്ഞുവരികയായിരുന്നു. എന്നാൽ പുതുതലമുറ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞതോടുകൂടെ സാവാധാനത്തിൽ അതിന്റെ ഉപയോഗം കൂടിത്തുടങ്ങുകയായിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതി മലിനീകണം അശാസ്ത്രീയമായ ശേഖരണം, നഗരവൽക്കരണം എന്നിവമൂലം പല ഔഷധസസ്യങ്ങളും അപ്രതീക്ഷിതമായിരിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇത് തടയാൻ പറ്റിയ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ

വേപ്പ് :- വളരെക്കാലം നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു സസ്യമാണിത് . വേപ്പിലകളിൽ തട്ടിവരുന്ന കാറ്റിനുപോലും ഔഷധഗുണമുണ്ടെന്ന് കരുതുന്നു. തെലി, ഇല, വിത്ത്, പൂവ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. വേപ്പിൻ പിണ്ണാക്ക്, ജൈവകീടനാശിനിയാണ്

മുരിങ്ങ – ഈ മരത്തിന്റെ ഇല ചതച്ചെടുക്കുന്ന നീരിന് ഹൃദ്രോഗവും, രക്തസമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. വിത്തിൽ നിന്ന് എടുക്കുന്ന എണ്ണവാതരോഗത്തിന് ഉത്തമമമാണ്.

തുളസി - ഗൃഹാങ്കണങ്ങളിലെ ഔഷധച്ചെടികളിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം തുളസിക്കാണ്. വീട്ടുമുറ്റത്ത് ഒരു തുളസിയെങ്കിലും ഇല്ലാത്ത വീടുകൾ കേരളത്തിൽ കുറവാണ്. രണ്ട് തരത്തിലുള്ള തുളസികളാണ് സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്നത്. വയലറ്റ് കലർന്ന പച്ച നിറമുള്ള ഇലകളോടുകൂടിയ കൃഷ്ണ തുളസിയും, ജലദോശത്തിനും പനിക്കും തുളസി ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്ന തുളസിക്കഷായം കുടിക്കാത്ത മലയാളികൾ വിരളമായിരിക്കും. ഈ ചെടിയുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം.

പനിക്കൂർക്ക – ചെറിയകുട്ടികളുള്ള വീടുകളിൽ അത്യാവശ്യമായി വളർത്തേണ്ട ഒരു ചെടിയാണിത്. ഇതിന്റെ ഇല ദിവസവും ഓരോന്ന് കൊടുത്താൽ കുട്ടികൾക്ക് പനി, ചുമ എന്നീ അസുഖങ്ങൾ വരുന്നത് തടയാൻ കഴിയും എന്നി അസുകങ്ങൾ വരുന്നത് തടയാൻ കഴിയും.

കറ്റാർ വാഴ – കഫം,പിത്തം,വാതം എന്നിവക്കും തൊലി,തലമുടി എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും ഇത് നല്ലതാണ്. വീട് അതിന്റെ ചുറ്റുപാടും വൃത്തിയാക്കുന്നതിലും അലങ്കാരച്ചെടികൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതിലും കേരളീയർ വളരെ

ശ്രദ്ധാലുക്കളാണ്. ഒപ്പം അത്യാവശ്യമായ ചില ഔഷധ ച്ചെടികൾവെച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ അത് നമുക്ക് തന്നെ ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും. ഈ ശീലം നമ്മുടെ പരിസരത്തെ ഔഷധസമ്പന്നമാക്കുന്നതോടൊപ്പം ഗൃഹചികിത്സയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാനും കഴിയും.

-താഹിറ ഹസ്ന

അനുഗ്രഹീതകലാകാരൻ സിഗ്നി മാസ്റ്റർ ഞങ്ങളോടൊപ്പം

Thank You