



# *E Touch*

DIGITAL MAGAZINE

2023-2024



# സെന്റ് ജോർജ്ജ് എച്ച് എസ് എസ് കുളത്തുവയൽ



**Little Kites**  
**2022-2025 BATCH**



**ഉള്ളടക്കം**

1. നിനക്കായ് . . . . . 7

2.ജാലക കാഴ്ചകൾ . . . . . 8

3.കടുംബവും വ്യക്തിവികാസവും. . . . . 9

4.പരിചയക്കുറവ് ഒരു ബാധ്യതയാണോ . . . . . 10

5 .MY WINGS ARE YET TO BE CUT. . . . . 11

6 .വരയുടെ ലോകം . . . . . 12

7 .പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ. . . . . , , . . . . . 13

8 .മൊഴിമുത്തുകൾ . . . . . 14

9 .നറുങ്ങുകവിതകൾ. . . . . 15

10 .ചായംകലർന്ന ഭക്ഷണവും മാറുന്ന ചലയാളികളും . . . . . 17

11 .വീണ്ടെടുക്കാം നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ . . . . . 20

12 .ഇന്ദ്രപ്രസ്ഥത്തിലൂടെ . . . . . 21



## From The Head Master's Desk

Master's touch makes the difference.

ദിവ്യമായ സ്പർശനങ്ങൾ  
അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ലോകം  
കൈക്കുമ്പിളിൽ കറങ്ങുമ്പോൾ ഈ  
തുലികാസ്പർശം IT മേഖലയിലെ  
അനന്തസാധ്യതകൾ  
കീഴടക്കാനുള്ള ഒരു  
കാൽവെയ്പ്പാകട്ടെ. . . ഒപ്പം സെന്റ്  
ജോർജ്ജ് HS കുളത്തുവയലിന്റെ ഒരു  
കയ്യൊപ്പും ..

Binu D Edayanthram



## From The Editorial Team

അക്ഷരങ്ങൾ വാക്കുകളായി  
ഒഴുകുമ്പോൾ സ്വപ്നങ്ങൾക്കു ചിറകു  
മുളയ്ക്കും. ആധുനിക സാങ്കേതികതയുടെ  
ഒരു തൂവൽ കൂടി ചേരുമ്പോൾ അത്  
അതിവേഗം പറന്നുയരും . പറക്കാൻ  
മോഹിച്ച കുഞ്ഞിക്കുരുവികളുടെ എളിയ  
ശ്രമം. തെറ്റുകുറ്റങ്ങൾക്ക് മാപ്പ്,  
പ്രോത്സാഹനങ്ങൾക്കു നന്ദി എന്നീ  
രണ്ട് വാക്കുകൾ ചേർത്ത് E Touch  
ഇവിടെ തുറക്കുന്നു.

Minha Fathima & Naja Fathima

# OUR CHIEF EDITORS





## 2022-2025 BATCH

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1.Arjun P           | 17.Navaneeth K        |
| 2.Gogul V P         | 18.Riswan Muhammed    |
| 3.Chrsty George     | 19.Archana Sunil      |
| 4.Rifa Fathima      | 20.Selha Fathima      |
| 5.Jishnu P V        | 21.Abhiram Govind     |
| 6.Anagh Babu        | 22.Muhammed Sahil P A |
| 7.Naja Fathima      | 23.Adarsh S Gireesh   |
| 8.Navamithra Ramesh | 24.Basudev Ram T      |
| 9.Ashlin V V        | 25.Najiya Nasrin      |
| 10.Muhammed Sinan   | 26.Adul Krishna       |
| 11.Najadh Abdulla   | 27.Nived Krishna S S  |
| 12.Nishan Ummar     |                       |
| 13.Nihan Abdulla m  |                       |
| 14.B Adithyan       |                       |
| 15.Minha Fathima    |                       |
| 16.Daryl D          |                       |

# WE ARE THE TEAM







# നിനക്കായ്

തരളമെൻ മാനസ തന്ത്രികൾ മീട്ടി  
 വന്നു നീ എൻ ചാരെ  
 ആ സ്നേഹാംഗുലിയാൽ  
 ഉണർന്നതെന്നാത്മഗീതം  
 ഒരു നഷ്ട സ്വപ്നത്തിനഗാതതയിൽ  
 വീണിഞ്ഞു പോയോരെന്നിൽ  
 സൗഹൃദ ദീപമായി നീ വന്നു  
 ആ പൊൻ വെളിച്ചത്തിൻ പ്രഭയിൽ  
 കണ്ടു ഞാൻ ഒരായിരം കിനാക്കൾ  
 ഒരു കുഞ്ഞു പിറവി  
 എൻ രുദ്രവീണയാൽ  
 നീ പാടുന്നോരനശ്വര ഗീതം  
 ഒരു ഉണർവായെന്നിലലയട്ടെ  
 ഈ രുദ്രവീണ നിർത്താതെ പാടട്ടെ

ചിത്ര ഫിലിപ്പ് ടീച്ചർ

# ജാലക കാഴ്ചകൾ

ആ മണിമന്ദിരത്തിന്റെ  
 മുകൾ തട്ടിൽ ഏകാന്ത  
 തടവിൽ ആയിരുന്നു അവൾ .  
 തുറന്നിട്ട ജാലകം കുന്നോളം  
 കാഴ്ചകൾ അവൾക്ക്  
 സമ്മാനിച്ച് കൊണ്ടിരുന്നു  
 അകലെ ,  
 ആനന്ദസാഗരത്തിന്റെ  
 നീലിമ .സ്വന്തം പുത്രനാൽ  
 തടവിലാക്കപ്പെട്ട ഷാജഹാൻ  
 താജ് മഹൽ നെ എന്ന  
 പോലെ അവളും ആ  
 നീലിമയെ നോക്കിനിന്നു .  
 പ്രിയമുള്ളതെന്നോ അവളെ  
 മാടിവിളിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു .  
 നിശ്ചലം നിന്നിട്ടും ഓരോ  
 സായാഹ്നത്തിലും ആ  
 അഗാധതയിൽ ലയിച്ച  
 പിറ്റേന്ന് വീണ്ടും മലമുകളിൽ  
 ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്ന  
 സൂര്യനോട് അവൾക്കു അസൂയ  
 തോന്നി



കോളിൻസ് ജോബ്  
9A

# കുടുംബവും വ്യക്തിവികാസവും

## വസന്ത ടീച്ചർ

കുടുംബം 'ഒരു ഇമ്പമാർന്ന സംഗീതം മനസ്സിന് എത്ര മാത്രം സുഖം പകരുമോ അത്രമാത്രം മനഃസുഖം ലഭ്യമാക്കുന്നതാണ് കുടുംബം . കേരളത്തിൽ കൂട്ട് കുടുംബ വ്യവസ്ഥയായിരുന്നു നില നിന്നിരുന്നത് . എന്നാൽ കാലക്രമേണ ജീവിതരീതിയിലും , ശൈലിയിലും വന്ന മാറ്റങ്ങൾ കൂട്ടുകുടുംബത്തിലെ ശിഥിലമാക്കുകയും അണുകുടുംബം നിലവിൽ വരികയും ചെയ്തു .ഒരുപാട് നന്മകളും തിന്മകളും ഈ രണ്ട് കുടുംബത്തിലും ഉണ്ട്. അതിനാൽ ഒന്ന് ഒന്നിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമെന്ന് പറയാൻ വയ്യ .

പുതിയ തലമുറകൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ സംസ്കാര വാഹകരാണ്. നാം ആയിരിക്കുന്ന ഈ സമൂഹത്തിനോട് നമുക്ക് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളുണ്ട്. പൈതൃകമായ നിലനിന്നുപോകുന്ന പഴമയുടെ നന്മയെ ചിപ്പിക്കുള്ളിലെ മുത്തുപോലെ സുരക്ഷിതമായി കൊണ്ടുപോകേണ്ടത് ഏതൊരാളുടെയും കർത്തവ്യമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഇതിന്റെ ബാലപാഠങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നത് അവന്റെ കുടുംബത്തിൽ നിന്നാണ്.

ഈ ഭൂമിയിലേക്ക് ജനിച്ചുവീഴുന്ന ഓരോ കുഞ്ഞും ഒരുപോലെ നിഷ്കളങ്കരാണ്. പ്രഭാതത്തിൽ ഇലത്തൂമ്പിൽ നിന്നിറുവീഴുന്ന തുഷാരബിന്ദുപോലെ.

കുഞ്ഞിന്റെ ആദ്യത്തെ അധ്യാപകർ അവൻ ചുറ്റിലുമുള്ള അവനെ പരിപാലിക്കുന്നവരാണ്. അച്ഛൻ,അമ്മ ,അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾ,ബന്ധുക്കൾ അങ്ങനെ പലരും.ഇവരിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞു ലോകത്തെ അറിയുന്നു. സമൂഹത്തിൽ എങ്ങനെ ആയി

രിക്കണമെന്ന് പഠിക്കുന്നു. 'യഥാ രാജ തഥാ പ്രജാ' ഈ ശ്ലോക നമുക്കോർക്കാം. പലപ്പോഴും സമൂഹത്തിന് ചേരാത്തവനായി ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകുന്ന ഏതൊരാളുടെയും കുടുംബപശ്ചാത്തലം ദ്രവ്യമാക്കിയില്ല. എന്നാൽ ഇതിന് മറിച്ചൊരു വശമുണ്ട് അതിൽ പ്രതിസ്ഥാനത്ത് പലപ്പോഴും സമൂഹമായിരിക്കും. നന്നായി മാതൃക കിട്ടി വളർന്നവർ വഷളാകുന്നതിൽ അതാവരിടെ അപക്വതയാണ്

അത് തിരുത്തപ്പെടേണ്ടതാണ്. കതിരിൽ വളം വയ്ക്കുന്നതിലും എത്രയോ നല്ലതാണ് വിത്ത് വിതക്കുമ്പോഴും മുളയ്ക്കുമ്പോഴും ചെയ്യുന്നത്.

മൂല്യബോധമുള്ള നല്ല തലമുറ ലഭ്യമാകണമെങ്കിൽ,നാടിനും നാട്ടുകാർക്കും പ്രിയമുള്ളവരാകണമെങ്കിൽ നല്ല മാതൃകകൾ കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ലഭ്യമാകണം. ശിക്ഷണങ്ങൾ ശിക്ഷയാകാതെ നന്മയായി മാറണം.

പ്രിയ മാതാപിതാക്കളെ, കുഞ്ഞുങ്ങളെ പട്ടംപോലെ കരുതണം. പട്ടത്തിന്റെ നൂൽ അഴച്ചുകൊടുക്കുന്നത്പോലെ അവർ സ്വാതന്ത്ര്യം ആസ്വദിക്കട്ടെ. പക്ഷെ നൂൽ പൊട്ടിപ്പോവാതെ പിടിവിടാതെ സൂക്ഷിക്കണം. നമ്മുടെ ജീവിതം അഴുക്കുപുരളാതെയും കറുപ്പുരളാതെയും സൂക്ഷിക്കണം. നന്മയുടെ വിത്ത് വിതച്ചാലെ നന്മയുടെ ഫലം ആസ്വദിക്കാനാവൂ.





## പരിചയക്കുറവ് ഒരു ബാധ്യതയാണോ?

ആരും അനുഭവപരിചയത്തോടെ ജനിക്കുന്നില്ല .ഓരോരുത്തരും ആദ്യം മുതൽ തുടങ്ങണം. അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ അനുഭവക്കുറവിനെക്കുറിച്ച് ആശങ്കകളൊന്നും വേണ്ട. ജോലിയിൽ പഠിക്കാനും സംഭാവന ചെയ്യാനുമുള്ള മനോഭാവവും ചായ്‌വുമാണ് വേണ്ടത്. ഉദ്യോഗാർത്ഥികൾ ശരിയായ മനോഭാവം പുലർത്തിയാൽ കഴിവുകൾ നേടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നതിനാൽ റിക്രൂട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ കഴിവുകളേക്കാൾ മനോഭാവത്തിനാണ് റിക്രൂട്ടർമാർ കൂടുതൽ സമയവും ഊന്നൽ നൽകുന്നത്.

Translated ;B.Adithyan 9 C

## MY WINGS ARE YET TO BE CUT

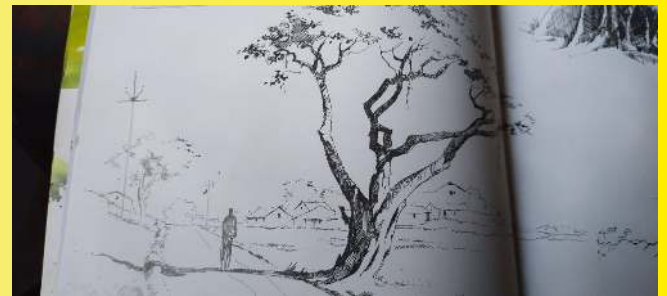
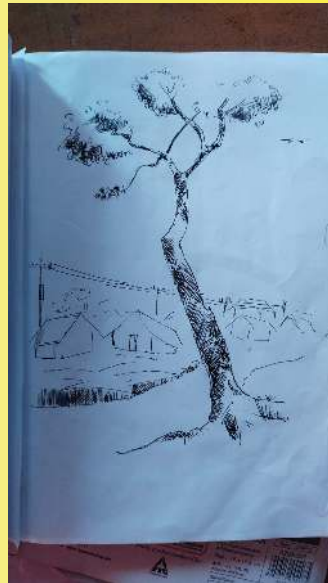
Sheena George Teacher

They came ,  
With spades and pickaxes  
They began to dig a well  
'They need water', I thought.  
But they dug a pit ,  
Captured me , and buried.  
They said, "You are a girl"  
But they forgot  
To remove the tool,  
That I held tightly.  
I began to drill upward  
The soil was moving,  
Somebody noticed it  
And Stretched a hand.  
I managed to come out.  
Holding my will tightly,  
I swam, and reached another island.  
There I thought,  
My dreams would bear wings  
But I saw people,  
Sharpening their knives  
They wanted to cut my wings  
The reason they said ,  
"You are a girl with dreams "  
But they did not realize  
That my wings were made of fire  
They couldn't cut it yet.  
Flying away from there,  
I rub my weapon  
Against the rough surfaces,  
Of my bitter days



# വരയുടെ ലോകം

ജോജി സർ



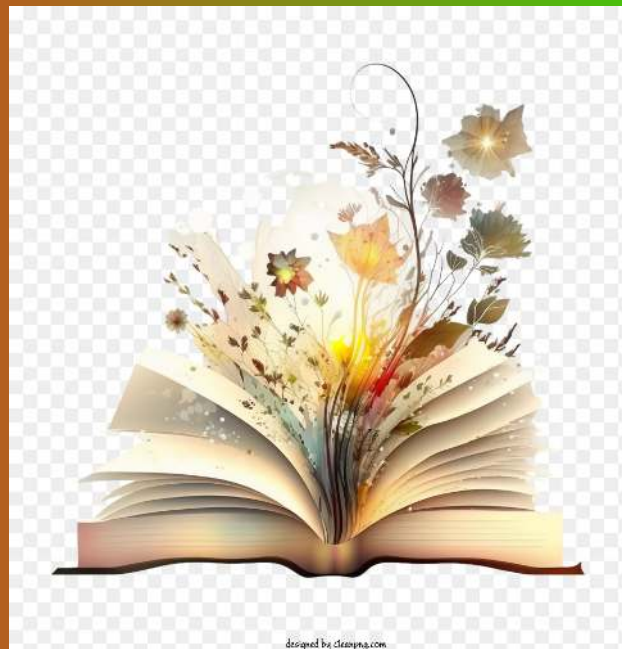


## പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ

- 1.സമ്പത്തു കാലത്തു തൈ പത്തു വെച്ചാൽ ആപത്തു കാലത്തു കാ പത്തു തിന്നാം.
- 2.കതിരിൽ വളം വെച്ചിട്ട് കാര്യമില്ല
- 3.ഓണം പിറന്നാലും ഉണ്ണി പിറന്നാലുംകോരന്കുമ്പിളിൽ തന്നെ കഞ്ഞി.
- 4.വിത്താഴം ചെന്നാൽ പത്താഴം നിറയും .
- 5.പട പേടിച്ചു പന്തളത്തു ചെന്നപ്പോൾ പന്തം കൊളുത്തി പട .
- 6.സദ്യക്ക് മുൻപിൽ പടക്ക് പിൻപിൽ .
- 7.കാണം വിറ്റും ഓണം ഉണ്ണണം.
- 8.മുളയിൽ അറിയാം വിള .
- 9.കുംഭത്തിൽ മഴപെയ്താൽ കുപ്പയിലും മാണിക്യം .
- 10.പത്തായം പെറും ചക്കി കുത്തും അമ്മ വെയ്ക്കും ഞാൻ ഉണ്ണം.

Daryl 9C

# ചൊഴിമുത്തുകൾ



പുസ്തക താളിൽ നിറയുന്ന  
ഓർമകളൊക്കെയും പഴക്കമേറെ  
ചെല്ലമ്പോൾ ഒരു ദിവ്യ സമ്മാനമാകും.  
മനസ്സിൽ പഴമയുടെ നന്മയും

ആർലിൻ കെ വർക്കി 5 A





### നറുങ്ങു കുവീരകൾ

#### വാർത്ത

എനിക്കും നിനക്കും പരസ്പരം പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ പറ്റാത്ത  
രണ്ടു രണ്ടു വാർത്തകൾ  
അതു നിന്റെയും എന്റെയും മരണവാർത്തകൾ

#### ബോധ്യം

ഉത്തരവാദിത്തബോധം  
നഷ്ടമായാൽ പിന്നെ  
നഷ്ടബോധത്തിന് ഉത്തരവാദിയായും

#### അനശ്വരം

കാലം കാത്തു വെച്ചാൽ നേരം  
കാലയവനികളുള്ളിൽ മറയും  
ഓർമ്മകൾ ഓളം തട്ടുമ്പോൾ  
നിൻ മനപ്പെന്നു വിരൂപിയാൽ  
മിഴിയൊന്നു നനഞ്ഞാൽ  
ഞാനെന്നു പര്യം അനശ്വരം



മാനം പോലെ മനവും

മാനം നിറഞ്ഞാൽ മഴപെയ്തും  
മനം നിറഞ്ഞാൽ മിഴി പെയ്തും  
മഴ പെയ്തുകൊണ്ടുമാത്രം മനം പെയ്തും  
മിഴി പെയ്തുകൊണ്ടുമാത്രം മൂലം ഭരണും

അമ്മ

അമ്മയാകുമ്പോഴും കരുതി  
അമ്മയെന്നാൽ സ്നേഹമെന്ന്  
അമ്മയായപ്പോൾ അറിഞ്ഞു  
സ്നേഹമെന്നാൽ ജീവിയും സഹനവുമെന്ന്

Archana Sunil 9C & Nived Krishna 9B



## മായം കലർന്ന ഭക്ഷണവും മാറുന്ന ചെയാളികളും നജ ഫാത്തിമ 9C

മഹത്തായ സംസ്കാരങ്ങളുടെ ഈറ്റില്ലമാണ് നമ്മുടെ നാട് വേദങ്ങൾ പിറന്ന മണ്ണ് ലോകത്തെ ഉദ്ബോധിപ്പിച്ച ബോധിശ്വരൻ മാർക്ക് ജന്മം നൽകിയ നാട് ഒന്നിച്ച് ഭക്ഷിച്ച ഒന്നിച്ച് അന്തിയുറങ്ങി ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും വരദാനമായി കണ്ടു കാത്തു പരിപാലിച്ച ഒരു സംസ്കാരം നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു. അന്ന് അന്നം ബ്രഹ്മമായിരുന്നു. അന്ന വിചാരമോ മൂന്നവിചാരം. നമുക്കൊന്നിച്ച് ഭക്ഷിക്കാം എന്നത്രേ സൂക്തം. ഭക്ഷണം ആത്മാവിന്റെ സുസ്ഥിതിക്ക് അനിവാര്യമാണെന്ന് കണ്ട് അന്നത്തെ വണങ്ങിയ മഹത്തായ ഭക്ഷ്യ സംസ്കാരം നമ്മുടെ സമ്പത്ത് ആയിരുന്നു.

ഇന്ന് ചെയാളി മാറി. ചെയാളിയുടെ മനസ്സും മാറി. അവന്റെ ഭക്ഷണ സംസ്കാരം അതിലേറെ മാറി നാം കഴിക്കുന്നത് എന്തോ അതാണ് നമ്മൾ. ഭക്ഷണത്തിന് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെയും സ്വഭാവത്തെയും മാറ്റാൻ കഴിയും എന്ന് ആപ്തവാക്യം ശരിയെന്ന് തോന്നിത്തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കരുതലോടെ ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിഭവങ്ങളുടെ സുസ്ഥിര ഉപയോഗം നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി ആക്കേണ്ട കാലമായി. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്ക് പ്രകാരം 1300 കോടി ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒരു വർഷം പാഴായി പോകുന്നുണ്ട് 100 കോടി ജനങ്ങൾ പോഷകക്കുറവ് മൂലവും അത്രതന്നെ ജനങ്ങൾ പട്ടിണി മൂലവും ഒരു വർഷം മരിക്കുന്നുണ്ടത്രേ ലോകത്ത് ഒരു ദിവസം വിശന്നു മരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം 25000. ചെയാളികളുടെ മനസ്സിന് എന്തുപറ്റി എന്ന ആശങ്കപ്പെടുമ്പോൾ ഉത്തരം അതിവിദൂരത്തല്ല സ്വാർത്ഥത ഒരു വൈറസ് പോലെയും ഉപഭോഗ സംസ്കാരം ആഡംബരം എന്നിവ കൂടപ്പിറപ്പ് പോലെയും ചെയാളിയെ ഇന്ന് ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു നല്ല ഭക്ഷണം മരുന്നാണ് ആഹാരം നന്നായാൽ



ആരോഗ്യംനന്നായിഎന്നാണല്ലോ മനുഷ്യതീയുടെ ദർശനം ഇന്ന്  
 ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് കയറാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല ജങ്ക്  
 ഫുഡ് ഇഷ്ട ഭക്ഷണം ആയും പിന്നെ  
 ഇഷ്ടഭക്ഷണംആകട്ടെലഹരിയായുംമാറിയിരിക്കുന്നുവീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്നഭക്ഷണത്തി  
 ന് പകരം ജങ്ക് ഫുഡുകളും വീട്ടുവളപ്പിൽ വിളയുന്ന കപ്പ ചേനചക്കമാങ്ങപേരക്ക  
 ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് പകരംപരിരക്ഷകങ്ങൾ കൂടുതൽ കലർന്നഭക്ഷണവും  
 മലയാളിയും ശിലമാക്കിയിരിക്കുന്നു മായം കലർന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ  
 ഇന്ന് മലയാളിയെ കീഴടക്കിയിരിക്കുന്നു .മാംസം പാക്കറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾ  
 പാനീയങ്ങൾ ഇങ്ങനെ മലയാളിയെ രോഗിയാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പട്ടിക  
 നീളുകയാണ് ന്യൂഡിൽസിനുവേണ്ടിയുള്ള വാശിപിടിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെയും  
 മാതാപിതാക്കന്മാരുടെയും കരച്ചിൽ ഗ്രാമങ്ങളെയും നഗരങ്ങളെയും  
 മുഖരിതമാക്കിയിട്ട് കാലമേറെ ആയിട്ടില്ല. മധുരം കൈപ്പ് പൂളി ഉപ്പ് രസം എന്നീ  
 നാല് അടിസ്ഥാനം രുചികൾ കൂടാതെ ഉമാമി എന്ന അഞ്ചാം രുചി നമ്മൾ  
 കണ്ടെത്തി. ബർഗർ കബാബ  
 പിസകോളവാക്കറ്റ്ചിപ്സ്എന്നിവയിലൊക്കെയുംഅനുവദനീയമായതിലും കൂടുതൽ  
 രാസഘടകങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് മലയാളിക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല ഒരു  
 ഭക്ഷണത്തോട് ഉണ്ടാകുന്ന ആസക്തി ആ ഭക്ഷണം ഹാനികരം  
 ആണെന്നതിന്റെ സാക്ഷ്യം ആണെന്ന് ആരും തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ല ആറുവയസ്സും  
 20 കിലോ ഭാരവുമുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് 15 00 കിലോഗ്രാം കലോറി 10 വയസ്സും  
 30 കിലോഗ്രാം ഭാരവുമുള്ള ഒരുകുട്ടിക്ക്100കിലോഗ്രാംകലോറികൗമാരകാരണ  
 2400 കിലോഗ്രാം കലോറി കൗമാരകാരിക്ക് 2200 കിലോഗ്രാം കലോറി  
 മതിയായിരിക്കെ നാം ആർത്തിയോടെ തിന്നുതീർക്കുന്നഒരുക്ഷണംഫ്രൈഡ്  
 ചിക്കൻ തന്നെ 1500 കിലോഗ്രാം കലോറി നൽകുന്നു അധ്വാനിക്കാതെ ഈ  
 ജംഗ് ഫുഡുകൾ തിന്നു തീർക്കുന്ന മലയാളി തലമുറ ചിത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ  
 സെപ്റ്റിക് ടാങ്കുകൾ ആകുന്നു.നീലയും പച്ചയും ചുവപ്പും വർണ്ണങ്ങൾക്ക്



പുറകിൽ ബ്ലൂ ഫാസ്റ്റ് ഗ്രീസ് കാർബോക്ലിൻ തുടങ്ങിയഘടകങ്ങൾ ആണെന്നും ഇവ അലർജി ആസ്ത അഖിതഭാരം രക്തസമ്മർദ്ദം പ്രമേഹം കൊളസ്ട്രോൾ എന്നീ രോഗങ്ങളും മലയാളിക്ക് സമ്മാനിക്കുന്നു എന്നത് പകൽ പോലെ സത്യം പൊള്ളാച്ചിയിൽ നിന്ന് വരുന്ന കോഴിയിറച്ചിയിലുംപച്ചക്കറികളിലും ഉള്ള വിഷാംശം ആരും നിർണയിക്കാൻ ഇടയില്ല മലയാളിയുടെ മനസ്സ് മാറണം ഒപ്പം ഭക്ഷണ സംസ്കാരവും സമയക്രമ ആഹാരം വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണം സമയക്രമ പാനീയം വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന പാനീയം വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്നകഞ്ഞിവെള്ളം സംഭാരം നാരങ്ങാവെള്ളം കരിക്കിൻ വെള്ളം വാഴപ്പഴം ചക്കപ്പഴം ഓരോ കാലയളവിലുംഉണ്ടാക്കുന്നകിഴങ്ങുകൾപച്ചമഞ്ഞച്ചുവപ്പ്ഓറഞ്ച്എന്നിങ്ങനെയൊക്കെയുള്ള പഴങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം കുട്ടികൾ പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സംസ്കാരത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വരണംരാവിലെ വിളിച്ചുണർത്തി ട്യൂഷൻ അല്ല നൽകേണ്ടത് ഇന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ്പീഡിയാസ് ട്രീറ്റ് നിപ്പോർട്ട് ഗൗരവമായി കണ്ടു നമ്മുടെ ഉറവിടങ്ങളിലേക്ക് തിരിയേണ്ടി ഇരിക്കുന്നുകൊണ്ട് ആരോഗ്യം നശിപ്പിക്കാതെ ഭക്ഷണത്തെ മരുന്നായി കണ്ട് മൂലപ്പാലിൽ തുടങ്ങുന്ന ഭക്ഷണ സംസ്കാരം അതേ ശുദ്ധിയിൽ കാത്ത് മരവിക്കാത്ത മനസ്സിലൂടെ ഉടമയാകാൻ ഓരോ മലയാളിക്കും കഴിയണം.



# വീണ്ടെടുക്കാം നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ

മിസ്സഹ ഫാത്തിമ 9

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ അതൂർത്ത വസ്തുവായി പരിഗണിച്ചിരുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ഇന്ന് പതുക്കെ ഒഴിവാക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു വസ്തുവായി മാറിയിരിക്കുന്നു ലോകവ്യാപകമായി തന്നെ പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളുടെ ഉത്പാദനത്തിനും ഉപയോഗത്തിനും ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ വന്നു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട് നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ പലസ്ഥലങ്ങളിലും പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട് ആശുപത്രികളിലും ഷോപ്പിംഗ് സെന്ററുകളിലും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും പ്ലാസ്റ്റിക് വിമുക്തമാക്കാനുള്ള നടപടികൾ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട് നാടിനെ ഇന്ത്യൻ ആയി കൊന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് നമ്മുടെ അമ്മയായി കാണേണ്ട ഭൂമിയെ പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന മാതൃകവിഷം കൊണ്ട് നാം നശിപ്പിക്കുന്നു പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വിഷം നമ്മുടെ നാടിന്റെ ജീവൻ കളയുകയാണ് ചെയ്യുന്നത് സകല ചരാചരങ്ങൾക്കും മാതാവ് ആണല്ലോ പ്രകൃതി അതിനെ നാം കൊല്ലുന്നു. ആ പ്രകൃതി തിരിച്ചു ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. നാം ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തികൾ സഹിച്ച് അതിന്റെല്ലാം ഉള്ളിൽ ഒതുക്കി നാശത്തിലേക്ക് വഴുതി വീഴുകയാണ് അതിലൂടെ നാം ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു

നാം പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ അത് തിരിച്ചടിയുമായി വന്നു മനുഷ്യനെ മാത്രമല്ല പ്രകൃതിയിൽ ജീവിക്കുന്ന എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളെയും അത് ഇല്ലാതാക്കും എന്നാൽ നാം പരിശ്രമിച്ചാൽ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ രക്ഷിക്കാനാവും പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ പ്രകൃതിയിൽ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക മരങ്ങൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുക പ്രകൃതിദത്ത ജൈവവളങ്ങൾ കാർഷിക മേഖലയിൽ ഉപയോഗിക്കുക അങ്ങനെ ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രകൃതി ദിനാശത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടും കൂടാതെ വനങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുക കാവുകൾ നിലനിർത്തുക ഇതുപോലെയുള്ള നല്ല പ്രവർത്തികൾ ചെയ്ത് നമ്മുടെ നാടിനെ നമുക്ക് വീണ്ടെടുക്കാം അതിലൂടെ പ്രകൃതിയെ ഹരിതാവേമാക്കി മാറ്റാം.



## ഇന്ദ്രപ്രസ്ഥത്തിലൂടെ

ക്രിസ്തുമസ് പരീക്ഷയുടെ ഒരുക്കങ്ങൾക്കിടയിൽ ആയിരുന്നു അപ്രതീക്ഷിത ഡൽഹി യാത്ര കോഴിക്കോട് ജില്ലയിൽ നിന്ന് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 50 പേരിൽ ഒരാളായി ഇന്ത്യയുടെ തലസ്ഥാനം നഗരിയായ ഡൽഹിയിൽ വെച്ച് നടക്കുന്ന ഇന്റർനാഷണൽ സയൻസ് ഫെസ്റ്റിവൽ പങ്കെടുക്കുവാനുള്ള സുവർണ്ണ അവസരം ലഭിച്ചു. എനിക്ക് എന്റെ സഹപാഠികളായ എയ്ഞ്ചലും ആകാശം ഉണ്ടായിരുന്നു അങ്ങനെയൊന്നും സ്വപ്നങ്ങളുമായി സൂഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം ബന്ധുമിത്രാദികളും യാത്രപറഞ്ഞ് 11 ദിവസം നീളുന്ന യാത്രയ്ക്കായി ഡിസംബർ മൂന്നാം തീയതി രാവിലെ 8:30ന് നിസാമുദ്ദീൻ എക്സ്പ്രസിൽ കയറി അപരിചിതരായ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി ചങ്ങാത്തം കൂടാൻ ഞങ്ങൾക്ക് അധികസമയം വേണ്ടിവന്നില്ല അങ്ങനെ ഞങ്ങൾക്കു മാത്രമായി നൽകിയ കമ്പാർട്ട്മെന്റ് സ്വതന്ത്രമായി പാറിപ്പറന്നുകേരളം വിട്ട് ട്രെയിൻ നീങ്ങി തുടങ്ങിയപ്പോഴാണ് പച്ചപ്പരവദാനി വിരിച്ചങ്ങനെ നീണ്ടു നിവർന്നു കിടക്കുന്ന നെൽപ്പാടങ്ങളും കണ്ണു മഞ്ഞളിക്കും വിധമുള്ള കടുകു തോട്ടങ്ങളും സ്വർണ്ണ വർണ്ണമാർന്ന ഗോതമ്പ് വയലുകളും ഒരു മനോഹര ചിത്രം കണക്കെ ഞങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റിയത് മഹാരാഷ്ട്ര കർണാടക തുടങ്ങിയ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ചേരി പ്രദേശങ്ങളിലെ ജനജീവിതം ഞങ്ങൾ ഒമ്പതാം ക്ലാസുകാർക്ക് ഇന്ത്യ എന്ന മഹാരാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ മുഖങ്ങൾ പ്രതിഫലിച്ചു തന്നു അങ്ങനെ



തരിശുഭൂമികളും തുരങ്കങ്ങളും വയലുകളും ഒന്നുമായി ജനലുകളിൽ നിന്ന് പിൻവാങ്ങി ട്രെയിനിലെ ജീരക ചോറ് കഴിക്കേണ്ട അവസ്ഥ വന്നപ്പോഴാണ് കേരളത്തിന്റെ നാടൻ സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങളുടെ മഹിമ ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞത് ആദ്യ ദിവസങ്ങൾ പിന്നിട്ടപ്പോഴാണ് ഞങ്ങൾ കർണാടക ഗോവ മധ്യപ്രദേശ് മഹാരാഷ്ട്ര ഗുജറാത്ത് രാജസ്ഥാൻ ഹരിയാന എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങൾ പിന്തള്ളി എന്ന മഹാസത്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞത് പർവ്വതങ്ങൾക്കിടയിലെ ഇരുൾ തുരങ്കങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ദീർഘദൂര യാത്ര കൊങ്കൺ റെയിൽവേയുടെ മാത്രം പ്രത്യേകതയാണെന്ന് മനസ്സിലായി. രാത്രികാലങ്ങളിൽ തണുപ്പിന്റെ കാഠിന്യം ഏറി വന്നു യാത്രക്കായി വാങ്ങിയ ജാക്കറ്റും ഗ്ലൗസും തണുപ്പിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ വളരെ സഹായിച്ചു അങ്ങനെ അഞ്ചാം തീയതി വെളുപ്പിന് മുമ്പ് മണിക്ക് ഡൽഹിയിൽ എത്തിച്ചേർന്നു ഡൽഹി നഗരത്തെ ചുറ്റി സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ട് പറയുന്ന മെട്രോയും മ്യൂസിയവും നാഷണൽ ഹൈവേകളും ഞങ്ങളെ കുറച്ചല്ല അതിശയിപ്പിച്ചത് ചിത്രങ്ങളിൽ മാത്രം കണ്ടു പരിചയം ഉള്ള ലോകാത്മകങ്ങളിൽ ഒന്നായ താജ് മഹൽ ഞങ്ങൾക്ക് സ്വർഗ്ഗീയ അനുഭൂതി സമ്മാനിച്ചു ഇന്ത്യയുടെ അഭിമാനമായ യമുനയുടെ തീരത്ത് തലയെടുപ്പോടെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന താജ്മഹൽ വിസ്മയങ്ങളുടെ കൊട്ടാരം ആയിരുന്നു പിന്നീട് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം ഇന്ത്യ ഗേറ്റ് ആയിരുന്നു ഇന്ത്യയുടെ ചരിത്ര സ്മാരകമായി ശേഷിച്ച ഇന്ത്യ ഗേറ്റിന്റെ മനോഹാരിത മരം കോച്ചുന്ന തണുപ്പിന്റെ അകമ്പടിയോടെ ഞങ്ങൾ ആഗോള ആസ്വദിച്ചു .ശേഷിച്ച അഞ്ചുദിവസം സംവാദനത്തിനായുള്ളതായിരുന്നു.

Christy 9D





Happy Birthday

ജന്മദിനം

ബിനിത ജോർജ് ടീച്ചർ

ഒരു ജന്മദിനം കൂടി അണഞ്ഞിടുമ്പോൾ  
 ആയുസ്സിൻ മുഴമൊന്നു കുറയുന്നുവോ  
 ഒറ്റയ്ക്കിരുന്നൊന്ന് ചിന്തിച്ചു നോക്കുവാൻ  
 വന്നുപോം വീഴ്ചകൾ മനസ്സാൽ മറക്കുവാൻ  
 ഒരു പുതിയ സ്വപ്നത്തിനുണർവേകുവാൻ  
 ഇനിയും വരില്ലേ എൻ ജന്മദിനമേ  
 ഒരു പാട് നിറമുള്ള ആശംസകൾ  
 ചെലവില്ലാതേകുന്നു ചുറ്റുമുള്ളോർ  
 ചെലവുകൾ വാങ്ങിയെൻ സൗഹൃദങ്ങൾ  
 ചെറുതാക്കുന്നു എൻ കൊച്ചു ഖജനാവ്  
 ഇനിയും വരില്ലേ എൻ ജന്മദിനമേ  
 എന്നെയും ഊറ്റി കടന്നുപോകാൻ



അക്ഷരങ്ങളും വാക്കുകളും വിവര  
സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ  
ഒരുതുചേർന്നപ്പോൾ പിറവിയെടുത്ത  
ഞങ്ങളുടെ **E-Touch** .

പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച എല്ലാവർക്കും നന്ദി നന്ദി....

