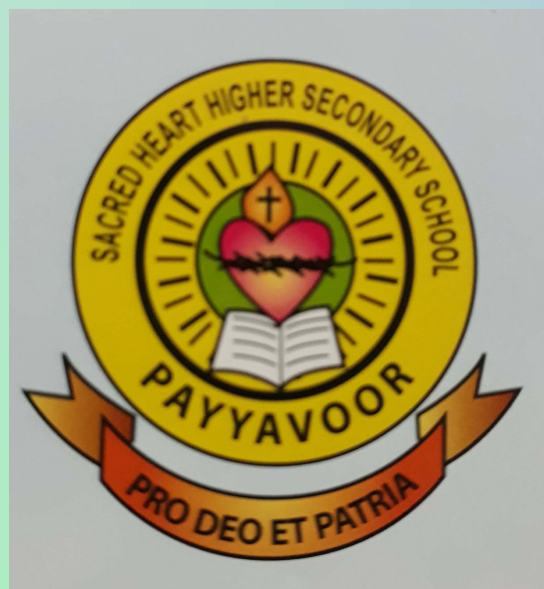
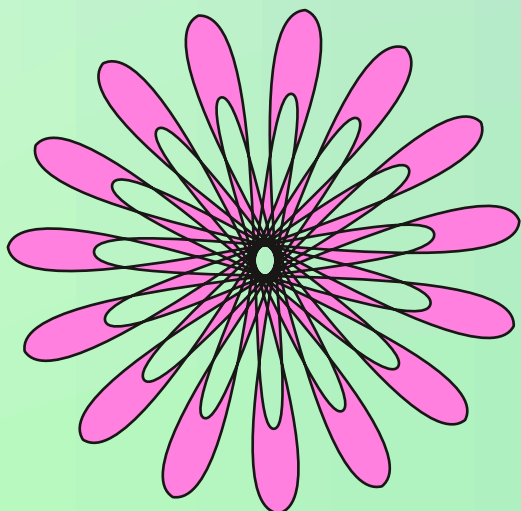


വെളിച്ചം



LITTLE KITES

# SACRED HEART H.S.S PAYYAVOOR



# EDITORIAL BOARD

1. ANAMIKA ANEESH

2. AUSTIN SABU

3. DEEKSHITH T  
RAMESH

4. JISSA SHAIBU

# വിദ്യാഭ്യാസ സാങ്കേതികവിദ്യ

വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് വിവര, ആശയവിനിമയ സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ (Information & Communication Technology - ICT) പ്രയോഗത്തെയാണ് വിദ്യാഭ്യാസ സാങ്കേതികവിദ്യ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. പഠന-പഠിപ്പിക്കൽ പ്രക്രിയ കൂടുതൽ രസകരവും ഫലപ്രദമാക്കുന്നതിനാണ് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വിവിധതരം ഉപകരണങ്ങളും സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

വിദ്യാഭ്യാസ സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ഗുണങ്ങൾ :

- വിഷയഗ്രാഹ്യം എളുപ്പമാക്കുന്നു : വീഡിയോകൾ, അനിമേഷനുകൾ, മൾട്ടിമീഡിയ presentations തുടങ്ങിയവ പഠന വിഷയങ്ങൾ കൂടുതൽ ആകർഷകവും മനസ്സിലാക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതുമാക്കുന്നു.
- വിദ്യാഭ്യാസം കൂടുതൽ ഇടപെടൽ അധിഷ്ഠിതമാക്കുന്നു: ഇന്റർനെറ്റ്, ഓൺലൈൻ പഠനസാമഗ്രികൾ, ക്വിസുകൾ എന്നിവ വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠനപ്രക്രിയയിൽ കൂടുതൽ സജീവമാക്കുന്നു.
- വിവിധ പഠന രീതികൾ ലഭ്യമാക്കുന്നു: കാഴ്ച, കേൾവി, വായന തുടങ്ങിയ വിവിധ പഠന രീതികൾ ഉപയോഗിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠിക്കാൻ സാധിക്കും.
- ദൂരപഠനം സാധ്യമാക്കുന്നു : ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ, വീഡിയോ സെഷനുകൾ എന്നിവയിലൂടെ വിദൂര പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും വിദ്യാഭ്യാസം ലഭ്യമാക്കുന്നു.
- അധ്യാപകർക്ക് സഹായം നൽകുന്നു : വിവിധ ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കലിനുള്ള കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അധ്യാപകർക്ക് കൂടുതൽ സമയം മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിദ്യാഭ്യാസ സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ഉദാഹരണങ്ങൾ .

- സ്റ്റാർട്ട് ബോർഡുകൾ : ഇന്ററാക്ടീവ് ബോർഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വിവിധ വിഷയങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാനും വിദ്യാർത്ഥികളോട് ഇടപഴകാനും അധ്യാപകർക്ക് സാധിക്കുന്നു.
- ഓൺലൈൻ പഠന പ്ലാറ്റ്‌ഫോമുകൾ : Khan Academy, Byju's തുടങ്ങിയ ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്‌ഫോമുകൾ വീഡിയോ പാഠങ്ങൾ, ക്വിസുകൾ, പഠനക്കുറിപ്പുകൾ എന്നിവ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നൽകുന്നു.
- വിദ്യാഭ്യാസ ഗെയിമുകൾ : വിവിധ വിഷയങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനുള്ള രസകരമായ അസരങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നു.

കുഞ്ഞുനാളിലെ സ്കൂൾ ജീവിതം

മഞ്ഞുതുളളി കണ്ണിലേക്കിറങ്ങുന്ന പുലരി,  
കുഞ്ഞു പാദങ്ങൾ വഴിയിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ,  
ചെണ്ടുമല്ലികയുടെ മണമേറിയ കാറ്റേറ്റ്,  
കാക്കകളുടെ കൂവൽ പാട്ടിനൊപ്പം ചേർന്ന്,  
കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം സ്കൂളിലേക്കുള്ള യാത്ര.

കടുംപിറക്കൂട്ടും നീലക്കുപ്പായവും,  
കറുത്ത ബോർഡിൽ അക്ഷരപ്പുക്കൾ,  
കഥയും കവിതയും ചരിത്രവും ഗണിതവും,  
അദ്ധ്യാപകരുടെ വാക്കുകളിൽ വിരിയുന്ന ലോകം.

മധുരപ്പാട്ടും കളിച്ചാട്ടവും,  
പകൽനേരം മുഴങ്ങുന്ന ചിരി,  
കൂട്ടുകൂടി കഥ പറഞ്ഞിരുന്നു,  
പരസ്പരം കൈകോർത്ത് നടന്ന വഴികൾ.

പരീക്ഷകളുടെ നേരിയ വിയർപ്പും,  
വിജയത്തിന്റെ മധുരവും,  
തോൽവുകളിൽ നിന്നും പഠിച്ച പാഠങ്ങളും,  
സ്നേഹവും സഹകരണവും പകർന്ന കൂട്ടുകെട്ട്.

മണി മുഴങ്ങിയപ്പോൾ യാത്രകൾ അവസാനിച്ചു,  
ഓർമ്മകളുടെ പെട്ടിയിൽ സ്നേഹം നിറച്ചു,  
വിടപറയലിന്റെ നന്മത്ത കണ്ണുകളോടെ,  
സ്കൂൾ ജീവിതം പിന്നിൽ മറഞ്ഞു.

എന്നിട്ടും, മനസ്സിൽ ഇപ്പോഴും മുഴങ്ങുന്നു,  
കളിയും ചിരിയും നിറഞ്ഞ ആ സ്കൂൾ ദിനങ്ങൾ.

# വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും, വിദ്യാഭ്യാസം വ്യക്തിക്കും സമൂഹത്തിനും ഒരുപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. അത് സ്വയം പരിപൂർണ്ണത കൈവരിക്കാനും മികച്ച വ്യക്തിയായി മാറാനും ഒരു അടിത്തറ ഒരുക്കുന്നു.

## 1. വ്യക്തിഗത വളർച്ച :

- അറിവിന്റെ വളർച്ച : വിദ്യാഭ്യാസം നമ്മുടെ അറിവും കഴിവുകളും വികസിപ്പിക്കുന്നു. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നു.

- വിമർശനാത്മക ചിന്ത : വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്നത് വിമർശനാത്മക ചിന്ത വളർത്തുന്നു. വിവരങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്തും വിലയിരുത്തിയും സ്വന്തം അഭിപ്രായങ്ങൾ രൂപീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ് നൽകുന്നു.

- ആത്മവിശ്വാസം : വിജയകരമായ പഠനവും പുതിയ കഴിവുകൾ നേടിയെടുക്കലും ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ജീവിതലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനുള്ള പ്രചോദനം നൽകുന്നു.

## 2. തൊഴിൽ :

- ജോലി സാധ്യതകൾ : വിദ്യാഭ്യാസം തൊഴിലവസരങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതകൾക്കനുസരിച്ച് വ്യക്തികൾക്ക് മികച്ച ജോലികൾ ലഭിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

- കൂടുതൽ വരുമാനം : ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയുള്ളവർക്ക് സാധാരണയായി കൂടുതൽ വരുമാനം ലഭിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത് സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യവും മികച്ച ജീവിത

നിലവാരവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

### 3. സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്തം :

നിലനിൽപ്പിന് : വിദ്യാഭ്യാസം ജനാധിപത്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനങ്ങളെക്കുറിച്ചും കടമകളെക്കുറിച്ചും ബോധവൽക്കരിക്കുന്നു. ഇത് സജീവ പൗരന്മാരായ മാറാനും ജനാധിപത്യ സംവിധാനത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനെ സുദൃഢമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

- സാമ്പത്തിക വികസനം : വിദ്യാഭ്യാസം പരിപോഷിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിൽ കൂടുതൽ വിദഗ്ദ്ധരും നവീകരണ ചിന്താഗതിയുള്ളവരും ഉണ്ടാകും. ഇത് സാമ്പത്തിക വികസനത്തിനും സാങ്കേതിക പുരോഗതിക്കും വഴിയൊരുക്കും.

- സാമൂഹിക സമാധാനം : വിദ്യാഭ്യാസം ദുരൂഹതകളെ തടയാനും സമൂഹത്തിൽ സമാധാനം കാത്തു സൂക്ഷിക്കാനും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയും.



# കണ്ണന്റെ മഞ്ജു

കണ്ണൻ ചെറുപ്പം മുതലേ ഒരു വളർത്തുമൃഗത്തെ സ്വന്തമാക്കാനുള്ള ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു. അവൻ തന്റെ കൂട്ടുകാരനോടൊപ്പം കളിക്കാനും സംസാരിക്കാനും ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ, അവന്റെ വീട്ടിൽ ഇതിന് അനുമതി നൽകിയില്ല. അവന്റെ അമ്മ വീട്ടിൽ മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുന്നത് ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നില്ല.

ഒരു ദിവസം, കണ്ണൻ സ്കൂളിൽ നിന്ന് വീട്ടിലേക്കുള്ള വഴിയിൽ ഒരു ചെറിയ പൂച്ചക്കുട്ടിയെ കണ്ടു. അവൻ ദുർബലനും വിശന്നാനമായി കാണപ്പെട്ടു. കണ്ണൻ സഹതാപം തോന്നി. അവൻ അടുത്ത കടയിൽ നിന്ന് പാൽ വാങ്ങി പൂച്ചക്കുട്ടിയെ തീറ്റിച്ചു. അത് ആർത്തിയോടെ പാൽ കുടിച്ചു.

കണ്ണൻ ആ പൂച്ചക്കുട്ടിയെ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാൻ തോന്നി. പക്ഷേ, അമ്മയുടെ കാര്യം അവനെ വലിയ ചിന്തയിലാക്കി. പിന്നീട് അവൻ ഒരു പ്ലാൻ ഉണ്ടാക്കി. അവൻ പതുക്കെ വീട്ടിലേക്ക് കയറി പൂച്ചക്കുട്ടിയെ വാതിൽപ്പടിയിൽ ഇരുത്തി.

അമ്മ പുറത്തേക്കു വന്നപ്പോൾ പൂച്ചക്കുട്ടിയെ കണ്ടു ഞെട്ടിപ്പോയി. അവൾ കണ്ണനെ ദേഷ്യത്തോടെ നോക്കി. കണ്ണൻ നിസ്സഹായനായി നിന്നു. അപ്പോൾ പൂച്ചക്കുട്ടി കരഞ്ഞുകൊണ്ട് അമ്മയുടെ കാലിൽ ഉരസാൻ തുടങ്ങി. അതുകണ്ടപ്പോൾ അമ്മയുടെ മനസ്സ് ഇളകി. അവൾ പതുക്കെ പൂച്ചക്കുട്ടിയെ തടവി "ശരി, ഇന്ന് മാത്രം. പക്ഷേ നീ



# ആരോഗ്യമാണ് സമ്പത്ത്

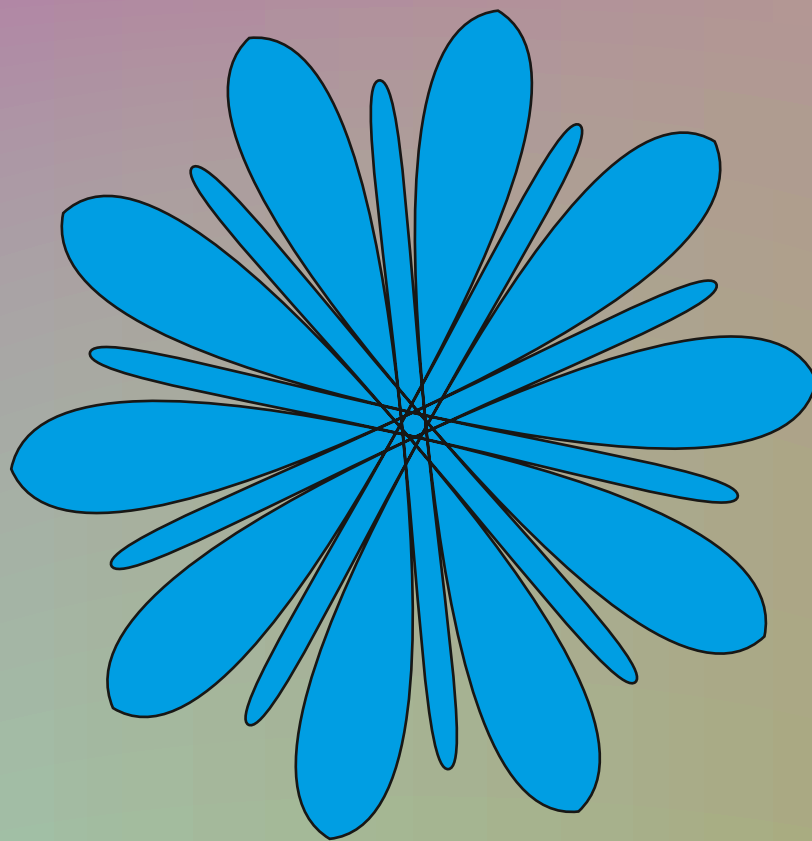
കഥ

ഗോപാലകൃഷ്ണൻ ഒരു വലിയ കച്ചവടക്കാരനായിരുന്നു. പണം ഉണ്ടാക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന് മിടുക്കായിരുന്നു. എല്ലാ സമയത്തും പണിയെടുക്കാനും കൂടുതൽ കൂടുതൽ പണം ഉണ്ടാക്കാനുമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആഗ്രഹം. രാവിലെ വെളുപ്പും വൈകുന്നേരം വൈകിയും ജോലി ചെയ്തിരുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യാനോ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ സമയം കണ്ടെത്തിയില്ല. പണത്തിൽ മാത്രമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ.

ഒരിയ ദിവസം ഗോപാലകൃഷ്ണന് നെഞ്ചുവേദന അനുഭവപ്പെട്ടു. ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി. ഡോക്ടർമാർ അദ്ദേഹത്തിന് പരിശോധന നടത്തി. അമിത ജോലിയും അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലിയും മൂലം ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തി. ചികിത്സയ്ക്കും വിശ്രമത്തിനും അദ്ദേഹത്തിന് കുറച്ച് മാസങ്ങൾ വേണ്ടി വന്നു.

ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുന്ന സമയത്ത്  
ഗോപാലകൃഷ്ണൻ തന്റെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച്  
ചിന്തിക്കാൻ സമയം കിട്ടി. ധനം  
ഉണ്ടാക്കിയെങ്കിലും അതിനെ ആസ്വദിക്കാൻ  
തനിക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്ന് അദ്ദേഹം  
മനസ്സിലാക്കി. പണത്തോടുള്ള അമിതമായ  
അഭിനിവേശം കാരണം തന്റെ ആരോഗ്യം  
നഷ്ടപ്പെടുത്തിയതിൽ അദ്ദേഹം അനുതപിച്ചു.  
ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങിയ ശേഷം  
ഗോപാലകൃഷ്ണൻ തന്റെ ജീവിതശൈലിയിൽ  
മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി. രാവിലെ നേരത്തെ  
എഴുന്നേറ്റ് വ്യായാമം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി.  
ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം സ്വീകരിച്ചു.  
ജോലിക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം  
നൽകുന്നതിനുപകരം ജീവിതത്തിലെ മറ്റ്  
കാര്യങ്ങൾക്കും സമയം നീക്കി വെച്ചു.  
കുറച്ച് മാസങ്ങൾക്കു ശേഷം ഗോപാലകൃഷ്ണൻ  
പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനായി മാറി. ജീവിതം  
കൂടുതൽ ആസ്വദിക്കാൻ തുടങ്ങി. പണവും  
കുടുംബവും സുഹൃത്തുക്കളുമായുള്ള ബന്ധവും  
തമ്മിൽ ഭംഗി ചേർന്ന ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ  
അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു.

ഗോപാലകൃഷ്ണൻ്റെ കഥ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്  
ആരോഗ്യമാണ് യഥാർത്ഥ സമ്പത്ത് എന്നാണ്.  
പണം ഉണ്ടാക്കുന്നത് പ്രധാനമാണെങ്കിലും  
ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെട്ട് പോയാൽ അതൊന്നും  
ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട്  
ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി  
നിലനിർത്തുകയും നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ  
സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത്  
അത്യാവശ്യമാണ്.



# ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ

ഇന്നത്തെ കാലത്ത് മനുഷ്യജീവനെ വലിയ തോതിൽ ബാധിക്കുന്ന ഒരിവിഭാഗം രോഗങ്ങളാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ. നമ്മുടെ ജീവിത രീതികളിലെ തെറ്റായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളുടെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്ന ഇവ പ്രധാനമായും നാല് ഘടകങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ഉടലെടുക്കുന്നത്.

- അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം: അമിത കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ് എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം, പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും പോലുള്ള പോഷകഗുണമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളുടെ കുറവ് എന്നിവ ശരീരത്തിന് ഹാനികരമാണ്. ഇത് പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, പൊണ്ണത്തടി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

- ശാരീരിക നിഷ്ക്രിയത്വം: വ്യായാമത്തിന്റെ അഭാവം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

- പുകവലി: പുകവലിയിലൂടെ ശരീരത്തിൽ എത്തുന്ന വിവിധ രാസായനങ്ങൾ ക്യാൻസർ, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയ നിരവധി ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

• മദ്യപാനം: അമിത മദ്യപാനം കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ലിവർ സിറോസിസ് പോലുള്ള ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതോടൊപ്പം ഹൃദ്രോഗം, അപകടസാധ്യത, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയും ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ പ്രധാന ഉദാഹരണങ്ങൾ:

• പ്രമേഹം : രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് അമിതമായി വർദ്ധിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

• ഹൃദ്രോഗം : ഹൃദയ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ - ഉദാഹരണം, ഹൃദയാഘാതം

• പൊണ്ണത്തടി : ശരീരഭാരം അമിതമായി വർദ്ധിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

• കാൻസർ : ശരീരത്തിലെ അസാധാരണ കോശ വളർച്ച.

• ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം : രക്ത സമ്മർദ്ദം അനാരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ വർദ്ധിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തടയാൻ നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ:

• ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം

പാലിക്കുക: പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുക

