പ്ര കൃ തി

എൻ.എസ്.എസ് എച്ച്.എസ്.

പെരുമ്പുളിക്കൽ

എല്ലാ നല്ല കൂട്ടുകാർക്കും സമർപ്പിക്കുന്നു

ഹൃദയപൂർവ്വം.....

ടീം ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്

എൻ.എസ്.എസ് എച്ച്.എസ്.

പെരുമ്പുളിക്കൽ

ഉള്ളടക്കം

ഭരതന്റെ പ്രയാണം

नकाब

The Heart : A Visible Light of Love

നന്മ മറയ്ക്കുന്ന കാഴ്ചകൾ

പ്രകൃതി എന്ന അമ്മ

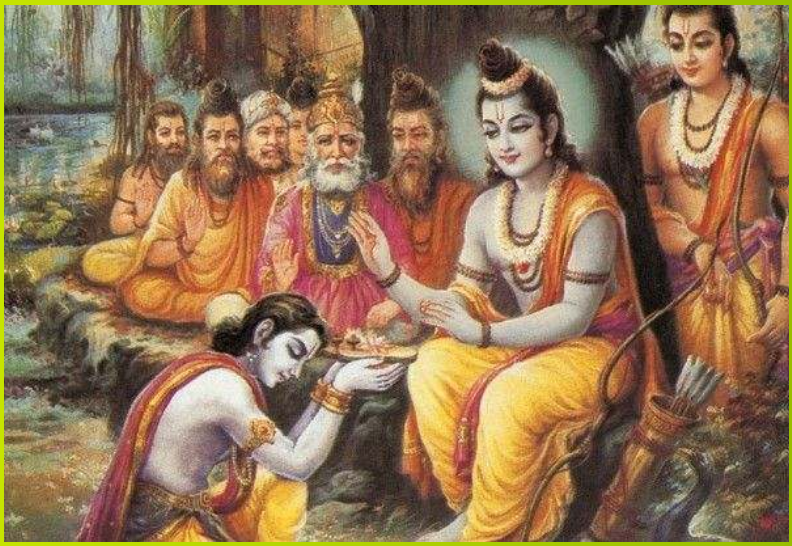
മലയാളത്തിന്റെ സൂര്യതേജസ്സ്

മില്ലറ്റുകൾ

ഭരതന്റെ പ്രയാണം

അറിയില്ല; എന്തു പറയുകെൻ മാനസാ!
നീയറിവീലയെൻ ഹൃത്തിന്റെ നോവുകൾ..
ഞാനാഗ്രഹിച്ചീലയെങ്കിലും സോദരാ !
നീയെനിക്കേകിയീ ദശരഥരാജ്യവും..
എന്നമ്മയോടുള്ള സ്നേഹപ്രതീകമായ്
നീയുപേക്ഷിച്ചുപോം രാജ്യഭാരങ്ങളും...
ഇന്നോളമെൻ ജ്യേഷ്ഠനായ് സമർപ്പിച്ച ഞാൻ;
പൂജിച്ചിടുന്നു നിൻ ശ്രീപാദുകങ്ങളും..
എന്റെയാനന്ദത്തെ അന്ധകാരത്തിലായ്
ബന്ധിച്ചു നീ പോയി ലക്ഷ്മണസമേതനായ്...
എന്റെ മനസ്സിന്റെ കൂരിരുൾ പാതയിൽ
ഞാനറിഞ്ഞീടുന്നു നിന്നാത്മനൊമ്പരം..
എന്റെ നിശ്വാസവും നീറുന്ന മൊഴികളും
നിൻ കാലടികളിൽ അർപ്പിച്ചുനിൽക്കവേ...
ദശരാജ്യത്തിലൊന്നു വന്നീടുമോ..?
ഈ വനവാസത്തിനന്ത്യമേകീടുവാൻ...

പ്രിയദർശിനി എ.ആർ.



नकाब

भर गया है मानव का कलेजा ,
अँधेरे के धूम्र से |
पहनते हैं चेहरे में ,
नकाब जो अव्यक्त है जाल से |
सच की नज़र की ओर ,
थूकते हैं हालाहल झूठ का |
उठाता है फफोला बेचारों के दिल में '
यह विष है जो असत्य का |
बल्कि बरसाएगी सच की बारिश एक दिन '
इस झूठ की आग को बुझाने के लिए ,
क्योंकि सच है सूरज जैसा ,
लडती है झूठ के अँधेरे से |
तोड़ेगी इस जाली नकाब को ,
अपनी आत्मा की रोशनी से |

आदित्या ज्योति
कक्षा : 9

The Nature: A Visible Light of Love

Oh! Mother Nature, you are the finest artist in the world
Your thoughts are like a miraculous mirror
You sing like the cuckoo of the morning
Your calmness is quiet like the lake.
Your smile is like the glittering stars
Your silence is like speech of a philosopher
Sometimes you dance like a peacock
Your feelings are a blend of happy and sorrow.
Your imagination is always like the aroma of flowers
Your dreams have no end like the frolicsome waves
Your memories are sweet like honey
Your warmth and care give us desire.
Your loving words are like the rhythm of music
You are boundless like the grain of sand in the world
You are always with me like the cool air
Oh!My Mother Nature, your love is infinite.
Give your pure love to the world
I too wait for your precious love
You tie us with the sacredthread of love
You are the symbol of love and devotion.
You are the beacon of sacrifice and kindness
Give me the message of love and peace
Kindle the light of love in the world.
Oh! Mother Nature,you are the visible light of love.

Aleena Mariyam Binoy

നന്മ മറയ്യുന്ന കാഴ്ചകൾ

വൃദ്ധസദനത്തിൽ മാതാപിതാക്കളെ വലിച്ചെറിയുന്നവർ ഓർക്കുക: നാളെ നിങ്ങളെയും അതേ വിധി കാത്തിരിക്കുന്നുണ്ട്

മായുന്ന കാഴ്ചകൾ മറയുന്ന നന്മകൾ
നീയെന്തേ മനുഷ്യാ ! ഇരുൾക്കൂട്ടിലായ്
കൽക്കോട്ടകൾ കെട്ടി കൂറ്റൻ മതിൽ കെട്ടി
ജീവിതസ്വപ്നങ്ങൾ നെയ്തുകൂട്ടി
കാലമാം മണ്ഡലം കൈനീട്ടി നല്കുന്ന
മോഹന വാഗ്ദാന ചാതുരിയിൽ
നീ മയങ്ങീടുന്നു കാണുന്നതില്ല നീ
മറ്റൊരാത്മാവിന്റെ തേങ്ങലുകൾ
" എന്തെയീലോക"മേന്നോരോ മനുജനും
പിന്നെയും പിന്നെയും ചൊല്ലിടുന്നു
വൃദ്ധസദനങ്ങൾ വിലാപ കേന്ദ്രങ്ങളായ്
കേഴുന്നു സാധുബലിമൃഗങ്ങൾ
പുഞ്ചിരി തൂകുവാൻ നിന്നെപഠിപ്പിച്ച
മർത്ത്യന്റെ കണ്ണുനീർ കണ്ടതില്ല
കൂർത്ത ശബ്ദം കൊണ്ട് വാക്കുകൾ ഖണ്ഡിച്ചു
നീയെത്ര ശിലകളെ തീർത്തിടുന്നു
ഒന്നും പറവാൻ കഴിയാതെ നിശ്ചലം
നിൽക്കുമാ ആത്മാവിൻ രോദനവും
ഇല്ല അറിയില്ല തെല്ലുമെതും
ആ നെടുവീർപ്പിൻ മഹത്വവും നീ
നാളെ നീ വന്നിടുമീ കാരാഗൃഹത്തിൽ
നിന്നെ കൊണ്ടുവന്നീടുമാ കൂട്ടുകാരൻ
അക്ഷമനായവൻ ചൊല്ലും നിൻ കാതിലായ്
ഞാൻ വന്നു ചേർന്നിതാ നിന്റെ ചാരെ
അന്നു നീയോർത്തിടും നിന്റെയാ തെറ്റുകൾ
നീ കൊതിച്ചീടുമാ ബാല്യത്തിനായ്
അന്തരാളത്തിൽ കരഞ്ഞു നീ ചൊല്ലിടും
" മാപ്പുതരൂ എന്റെ തെറ്റുകൾക്ക് "
" ഇല്ല മനുഷ്യാ !" - നിന്നാത്മാവു മന്ത്രിക്കും
" നീതിയില്ലാ നിന്റെ ചെയ്തികളിൽ "
"നീയിതർഹിക്കുന്നു മാപ്പു തരില്ല ഞാൻ
ഓർക്കുക നീ ചെയ്ത ക്രൂരതകൾ
ഓർത്തതില്ലന്നു നീ കണ്ടില്ല , കേട്ടില്ല
മാഞ്ഞുപോയ് ആ നന്മതൻ കാഴ്ചകൾ

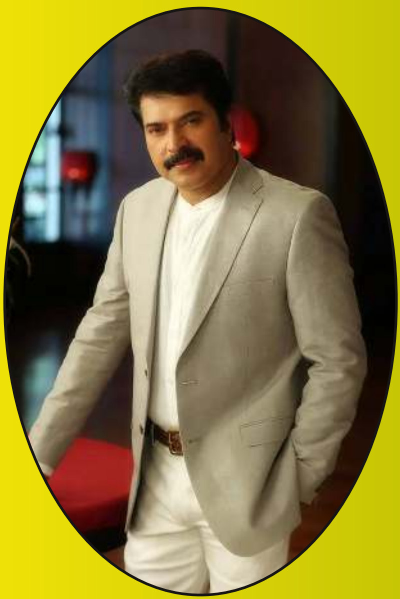
ശ്വേത കെ .എസ് .

പ്രകൃതി എന്ന അമ്മ

പ്രകൃതിയാം അമ്മയാണെന്റെ ദൈവം
നിന്റെ മനോഹര വർണ്ണങ്ങളെന്റെ
മനസ്സിനെ ആഹ്ലാദപൂരിതമാക്കിടുന്നു
നിന്റെ ഇളംകാറ്റിൽ തങ്ങിനിന്നീടുന്നു
സൂക്ഷ്മമാം സ്നേഹവും വാത്സല്യവും
നിന്റെ മനോഹരദൃശ്യത്താൽ ഈ ലോകം
ഒരു ദിവ്യരൂപമായ് മാറിടുന്നു
നീ തന്ന പുഷ്പവസന്തമീ ഭൂമിയിൽ
ആയിരം വർണങ്ങൾ തീർത്തിടുന്നു
നീ തീർത്ത തേന്മഴപ്പാട്ടിൽ
അലിഞ്ഞു ചേരുന്നു ഞാൻ
വാനിൽ തെളിഞ്ഞൊരു വാർമുകിൽ പോൽ

നവ്യ എസ്.

മലയാളത്തിന്റെ സൂര്യതേജസ്സ്



മമ്മൂട്ടി ..... ആ വാക്ക് കേൾക്കുമ്പോൾ മലയാളികളുടെ മനസ്സിൽ വരുന്നൊരു സങ്കല്പമുണ്ട് ...രൂപഭംഗികൊണ്ടും ശബ്ദഗാംഭീര്യംകൊണ്ടും അഭിനയത്തിന്റെ വിവിധഭാവങ്ങൾകൊണ്ടും മലയാളികളുടെ മനസ്സിൽ ഇടംനേടിയ പ്രതിഭ. മുഹമ്മദ്കുട്ടി ഇസ്മായിൽ പാനിപ്പറമ്പിൽ എന്ന പേരിൽ 1951 സെപ്റ്റംബർ 7 ന ഇസ്മായിൽ – ഫാത്തിമ ദമ്പതികളുടെ ആറുമക്കളിൽ മൂത്തമകനായി ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ ചന്തിരൂരിൽ ജനനം.കോട്ടയം ജില്ലയിലെ ചെമ്പ് എന്ന സ്ഥലത്താണ് അദ്ദേഹം തന്റെ കുട്ടിക്കാലം ചെലവഴിച്ചത് .കൊച്ചി മഹാരാജാസിൽ നിന്നും ബിരുദം നേടിയ അദ്ദേഹം അതിനുശേഷം എറണാകുളം ലോ കോളേജിൽ നിന്ന് നിയമബിരുദം കരസ്ഥമാക്കി.1979 ൽ വിവാഹിതനായ അദ്ദേഹത്തിൻറെ ഭാര്യ ശ്രീമതി സുൽഫത്ത് ആണ്. മക്കൾ : സുറുമി, ദുൽഖർ സൽമാൻ (നടൻ).

സിനിമാജീവിതം

സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ ആരാകണം എന്നുള്ള ചോദ്യത്തിന് മമ്മൂട്ടി എന്ന പ്രതിഭയ്ക്ക് ഒരേയൊരു ഉത്തരമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ.. ഒരു നടനാവണം ..1971 ൽ തന്റെ ചിരകാലസ്വപ്നത്തിനു നാന്ദി കുറിച്ചുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം സിനിമയുടെ വെള്ളിവെളിച്ചത്തിലേക്കിറങ്ങിവന്നു . "അനുഭവങ്ങൾ പാളിച്ചകൾ" എന്ന കെ.എസ്. സേതുമാധവന്റെ ചിത്രത്തിലൂടെ, സഖാവ് കെ.എസ് .എന്ന കഥാപാത്രമായി...

അതൊരു തുടക്കമായിരുന്നു.. മലയാള സിനിമയിലെ സീനിയർ താരങ്ങളുടെ ഒപ്പം തുടങ്ങി പിന്നീട് സ്വന്തമായി മലയാള സിനിമയിൽ ഒരു സ്ഥാനമുറപ്പിച്ച ജൈത്രയാത്രയുടെ തുടക്കം...പിന്നീട് അദ്ദേഹം നമ്മുടെ മുൻപിൽ പല കഥാപാത്രങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു...വല്യേട്ടനായും... സേതുരാമയ്യരായും.. തേവള്ളിപ്പറമ്പിൽ ജോസഫ് അലക്സ് ആയും... മേലേടത്ത് രാഘവൻ നായരായും ...പഴശ്ശിരാജയായും ഒക്കെ അദ്ദേഹം നമ്മുടെ മുന്നിൽ വേഷങ്ങൾ പകർന്നാടി... ഒരിക്കലും പകരം വയ്ക്കാനാവാത്തവിധം ..!

ഒരു അഭിനേതാവെന്ന നിലയിൽ അദ്ദേഹമിക്കാലമത്രയും വളർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്... തമിഴ്,ഹിന്ദി,ഇംഗ്ലീഷ്,തെലുഗു , കന്നഡ എന്നീ ഭാഷകളിലും അദ്ദേഹം തന്റെ അഭിനയശൈലിയും പ്രതിഭയുംകൊണ്ട് ആരാധകരെ സൃഷ്ടിച്ചു. മികച്ച നടനുള്ള ദേശീയ പുരസ്കാരം 3 തവണ നേടിയ അദ്ദേഹം

ഗായകനായും തന്റെ ആരാധകരുടെ മുൻപിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു ...

"പൊലിയോ പൊലി പൂക്കില നാക്കില" എന്ന് തുടങ്ങുന്ന ഗാനത്തിലൂടെ പല്ലാവൂർ ദേവനാരായണനായി ...ഇതിനെല്ലാമുപരി ഒരു ആഖ്യാതാവായും നിർമ്മാതാവായും അദ്ദേഹം വെള്ളിത്തിരിയിൽ തന്റെ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ചു . ചരിത്രപ്രാധാന്യമുള്ള കഥാപാത്രങ്ങളെ അഭ്രപാളിയിൽ മികവുറ്റതാക്കി തീർക്കുന്നതിൽ അദ്ദേഹം എന്നും ഒരുപടി മുന്നിലായിരുന്നു ..പഴശ്ശി രാജ, ചന്തു ചേകവർ, ഡോ. ബി.ആർ.അംബേദ്കർ , ചന്ത്രോത്ത് വലിയപണിക്കർ ... എല്ലാ എല്ലാ കഥാപാത്രങ്ങളും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൈയ്യിൽ ഭദ്രമായിരുന്നു.

3 തവണ ദേശീയപുരസ്കാരം സ്വന്തമാക്കിയതിനു പുറമേ 7 സംസ്ഥാന പുരസ്കാരങ്ങളും(5 എണ്ണം മികച്ചനടനുള്ളത്) 9 ഫിലിംഫെയർ പുരസ്ക്കാരങ്ങളും അദ്ദേഹം കരസ്ഥമാക്കി .2010 ൽ ഡി -ലിറ്റ് . ബിരുദവും 2022 ൽ പ്രഥമ കേരളപ്രഭ പുരസ്ക്കാരവും അദ്ദേഹത്തിനു ലഭിച്ചു.വൈവിധ്യങ്ങളാർന്ന കഥാപാത്രങ്ങളിലൂടെ എന്നും മലയാളികളുടെ മനസ്സിൽ ഇടം നേടാൻ മമ്മൂട്ടി എന്ന മഹാനടനു സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്...കാതൽ : ദി കോർ എന്ന ചിത്രത്തിലെ മാത്യു ദേവസ്സി ,ഭ്രമയുഗത്തിലെ കൊടുമൺ പോറ്റി എന്നിവ ചെറിയ ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രം .ഇനിയും ഓർത്തുവെക്കാൻ ഒട്ടനവധി കഥാപാത്രങ്ങൾ ... പ്രായംകൊണ്ടും കാലയളവുകൊണ്ടും അളക്കാൻ കഴിയാത്ത പ്രതിഭാസമായി ജനമനസ്സുകളിൽ തുടരുന്നു... മമ്മൂട്ടി എന്ന മഹാപ്രതിഭയുടെ പ്രയാണം...

കാളിദാസൻ എം.പി.

മില്ലറ്റുകൾ

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ആളുകൾക്കിടയിൽ മില്ലറ്റ് ഒരു പ്രധാനഭക്ഷണമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു."പോഷകാഹാരത്തിന്റെ ശക്തികേന്ദ്രം" എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്ന മില്ലറ്റ് ഒരു സൂപ്പർ ഫുഡ് കൂടിയാണ്. മനുഷ്യരാശിക്ക് അറിയാവുന്ന ഏറ്റവും പഴക്കം ചെന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നാണിത്. ഈ പ്രകൃതിദത്ത ഗ്ലൂട്ടൻരഹിത ധാന്യം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ തടയുന്നതിലും രോഗം സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിലും ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. മില്ലറ്റ് ഒരിനം ധാന്യമാണെന്ന് മിക്കവരും അനുമാനിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും 500ൽ അധികം പ്രധാന ഇനങ്ങൾ ഇതിനുണ്ട്.

പുല്ല് കുടുംബത്തിൽ പെട്ടതാണ് മില്ലറ്റ്. പൊതുവെ ഇത് വലുപ്പത്തിൽ ചെറുതും ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ വളരുന്നതുമായ ഒരു ധാന്യമാണ്.ഇത് ഒരു വാർഷിക വിളയാണ്.മറ്റു പ്രധാന ധാന്യങ്ങൾ പോലെ മില്ലറ്റുകൾക്കും പോഷകത്തിന്റെ സമാനമായ ഉള്ളടക്കമുണ്ട്.കടുത്ത കാലാവസ്ഥയിലും വരൾച്ചയിലും സഹിഷ്ണുത കാണിക്കാനുള്ള കഴിവ് ഇവയ്ക്ക് കൂടുതലാണ്.

ഈ ധാന്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ധാന്യവിളകൾ വളരെ വ്യത്യസ്തമായ ചെറിയവിത്തുകളുള്ള പുല്ല് ഗ്രൂപ്പിന്റെ കീഴിലാണ് വരുന്നത്. ഇവ ലോകമെമ്പാടും വ്യാപകമായി വളരുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണത്തിനും കാലിത്തീറ്റയ്ക്കും മില്ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മില്ലറ്റുകൾ പലതരം

മില്ലറ്റുകളെ പൊതുവെ രണ്ടു വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.മുത്ത് മില്ലറ്റ്,സോർഗം മില്ലറ്റ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന വിഭാഗമാണ് ഒന്ന്.മൈനർ മില്ലറ്റ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗത്തിൽ ഫിംഗർ മില്ലറ്റ്, കോഡോ മില്ലറ്റ്, പ്രോസോ മില്ലറ്റ്,ലിറ്റിൽ മില്ലറ്റ്.ഫോക്സ്ടെയിൽ മില്ലറ്റ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ഉദാഹരണം

മുത്ത് മില്ലറ്റ് -കമ്പം
സോർഗം മില്ലറ്റ് - ചോളം
ഫിംഗർ'മില്ലറ്റ് - പഞ്ഞപ്പുല്ല്
കോഡോ മില്ലറ്റ് - കൂവരക്
ലിറ്റിൽ മില്ലറ്റ് -ചാമ
ഫോക്സ്ടെയിൽ മില്ലറ്റ് -തിന

രേഷ്മ എം.

THANK YOU