Butterflies

little kites

E-magazine 2018-19

G.H.S.S

PUTHOOR

g.h.s.s puthoor

Jalaja M (Head Mistress)

Butterflies

<u>ഗവൺമെന്റ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ പുത്തൂർ</u>

പുത്തൂരിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ പുരോഗതിയിൽ എടുത്തുപറയേണ്ട കാര്യമാണ് പുത്തൂർ ജി.എച്ച്.എസ്.എസിന്റേത്. ഏകദേശം 120 കൊല്ലത്തിലേറെ പഴക്കമുള്ള വിദ്യാലയമാണിത്. 1896-ലാണ് ഈ വിദ്യാലയം സ്ഥാപിതമായത്.ആദ്യം എൽ.പി സ്കൂൾ ആയി തുടങ്ങി.പിന്നീട് കുളക്കട ഗ്രാമ പഞ്ചായത്തിലെ തന്നെ മികച്ച ഹയർസെക്കണ്ടറി സ്കൂളീയി മാറി.സമരരഹിതസ്കൂൾ എന്ന നിലയിൽ ശ്രദ്ധേയമായ സ്കൂളാണിത്.വിദ്യാഭ്യാസപരമായും കലാകായികപരമായും പുത്തൂർ G H S S ഒരു പന്തി മുന്നിൽ തന്നെയാണ്.അതുമാത്രമല്ല കേരളത്തിൽ ഹൈക്കോടതിവിധിപ്രകാരം പ്ളസ്ടു അനുവദിക്കുന്ന ആദ്യ സ്കൂളാണിത്.District centre for English പുത്തൂർG H S S ലാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.മുൻമുഖ്യമന്ത്രിയായ ആർ.ശങ്കർ പഠിച്ചിരുന്ന വിദ്യാനയമാണിത്.അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വാധീനമാണ് ഈ സ്കൂളിനെ ഇത്രയും പ്രശസ്തമാക്കിയത്.ഈ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ഉയർച്ചയ്ക്ക് കാരണവും ഇദ്ദേഹമാണ്.പുത്തൂരിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ പുരോഗതിക്ക് വളരെയധികമ സഹായകമാണ് ഈ വിദ്യാലയം.

<u>പുത്തൂരിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ പുരോഗതി</u>

കൊല്ലം ജില്ലയിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വിദ്യാഭ്യാസ കേന്ദ്രമാണ് പുത്തൂർ.പത്തോളം ഹയർസ്കൂളുകളും ഒരു ബി എഡ് കോളേജും രണ്ട് T T C സ്കൂളുകളും ഒട്ടനവധി L P,U P സ്കൂളുകളും കൊല്ലം ജില്ലയിലെ ഏറ്റവും വലിയ ആയുർവേദ കോളേജായ S N institute of Ayurveda studies and Research centre ഉം പുത്തൂരിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു

Women

Oh, I am so happy to be having a mother
Oh, I am so happy to be a student
Oh, I am so happy to be a sister
Oh, I am so happy to be a daughter
Oh, I am so happy to be a girl
All the form of women may not be nothing
She is the most wonderful creation of GOD
Our mother....!

Nandana Sunil
IX.E

NEWTON'S LAW

I was inattentive in science class one day
when the teacher at random looked my way
I didn't look up, I wouldn't dare
There's no escaping that intense glare

Asked me to explain the class
Newton's law of Gravity and mass
My mind was a blank, heartbeats louder
For an answer I started to flounder

I stood before the class trembling with fear "GRAVITY",
I said.... and then oh I was inattentive in science class one day
when the teacher at random looked my way I didn't look up,
I wouldn't dare There's no escaping that intense glare

Asked me to explain the class
Newton's law of Gravity and mass
My mind was a blank, heartbeats louder
For an answer I started to flounder dear
I fell off the stage onto the floor
The children tittered in great amusement
The teacher said,"YOU'VE demonstrated gravity"

Jerin

GLOBAL WARMING

shutterstock.com · 285980522

Global warming is defined as the increase in temperature of earth,that causes change in climate.An increase in industrial agricultural and other human activity resulting in release of more green house gases in the atmosphere. These gases causes the atmosphere to trap increasing amount of heat energy in the earth's surface making the planet warmer than usual. The global temperature is now one degree celsiusthat by the middle of the next centuary, the earth's global temperature may be one degree celsius to three degree higher than in 1900. Prediction of future climate indicate celsius higher that what it is today. Researchers have checked through indirect evidence and confirmed that the warmest decade in the past 1000 years was from 1990 to 1999. The warmest year of the millinium was 1998. The international Red Cross and Red Cresent have analysed the past 33 years of natural disaster has increased in the past 3 decades

Unnimaya
IX E

FLOOD IN KERALA

Kerala the Gods own country was affected by a big flood on last August. Many people died,some became homeless,some children became orphans and many other problems happened. The reason for all these were the people here itself. We are the one who ruin our state and makes it dirty. But during the time of the flood all the people joined there hands and helped one another without thinking about their caste or religion. It was our love towards our state which gave back our state. If we think like this always we can overcome all the problems around us. Its the unity of our nation which gives us strength to live.

Neha Aby

IX E

WATER POLLUTION

Water,the white gold is covers with 71% in the World .Many rivers , ponds , lakes etc are polluted in our world . This water pollution is caused mainly by human activities .Human beings are putting the wastes in the river. We need water for all our needs. If we palliate water like it will hard to live in this world in future. So we all should together save water and protect our nature for the future generation to live.

Neethu K
IX C

ABOUT AN AUTHOR…

Khalil Gibran

Khalil Gibran was born on January 6 in 1883 . He was famous in the world as lebanese- American poet, writer and philosopher. He created a renaissance in modern Arabic literature. He used formal language and spiritual terms in his poetry. The prophet and broken wings were his major works . Khalil Gibran passed away on April 10,1930.

NANDANA.S.S
IX E

GIFT OF GOD- NATURE

Nature is our mother and she is the gift given by god. Valleys, trees,rivers,the cold wind,waterfall etc makes our nature a heaven. The god has preserved these things for all the living things and it is his duty to preserve all these things to us. We are also duty bound to protect these precious gifts. But the selfish human beings are destroying our beautiful nature.

He is leveling the hills and paddy's which are the rain harvesters in the nature. He is cutting all the trees which prevents soil erosion. Dumping waste in water bodies which nourishes our lives. Ozone layer depletion due to the emission of CFC and other such chemicals also leads to the destruction of nature.
It is our duty to maintain these natural things for the coming generation.
"Let us raise our hands against human activities which destroys nature".

Sandra

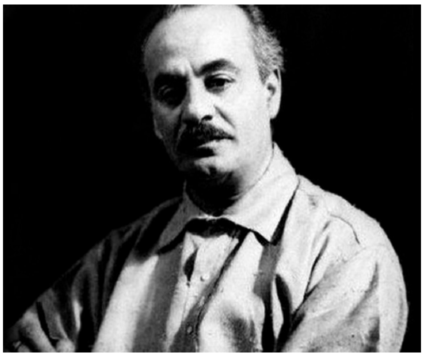
NISHA PUNJABI

Nisha punjabi is the freelance writer based in Lucknow, India.She completed her education, including her Masters in Buisness Administration.She was employed by The Lucknow Time (daily magazine of time of India) as a freelancer. She blogs at shimmering sunshine blogsport.com . ''The Race '' is an award winning story in sports category competition help by the children's Book Trust, New Delhi, India in 2001.

-

TEAM LAPTOP

SONG OF THE RAIN



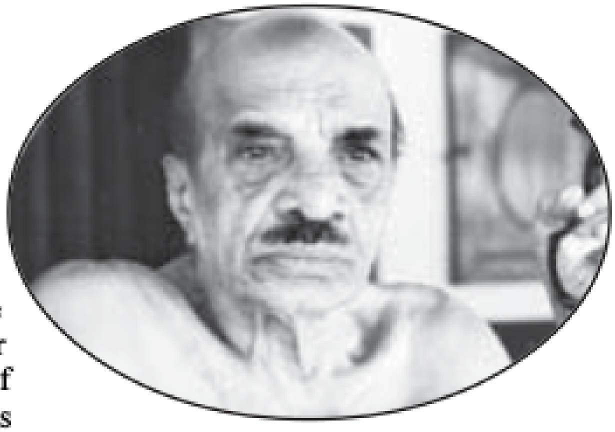
Song of the rain is a poem by 'Khalil Gibran describing the heavenly beauty of the rain. The poem is written in the first person and the rain itself is the speaker.

The rain looks like dotted silver threads dropped from the heaven by the gods . When the threads come on to the earth , the nature takes away the rain water to adorn her fields and valleys .The rain as it falls in rapid succession appears like dotted silver threads . Here the rain in personified.

SANDRA
IX E

***Environmental protection** is the practice of protecting the natural environment by individuals, organizations and governments. Its objectives are to conserve natural resources and the existing natural environment and, where possible, to repair damage and reverse trends.The Environmental Protection and Awareness division promotes the protection of our natural environment, the health and well-being of our citizens, increasing awareness in environmental issues. It also facilitates the participation of Non-Governmental Organisations and civil society. The Biological theme focuses on the importance of biodiversity and the actions we can take to conserve basic ecosystem functions. For example: reintroducing locally extinct key species and protecting agroecosystems.Clean air and water resources, as elements of the Physical theme, are crucial to maintaining biodiversity .*

The Baypore Sultan...



Vaikkam Muhammed Basheer, the famous Malayalam fiction writer, is known for his unconventional style of language. He never differentiates literary language and language spoken by the commons and never cared the grammatical correctness of his sentences. Initially, even his publishers were unappreciative of the beauty of this language; they edited out or modified conversation. Basheer was out raged to find his original writings transcribed into 'standardized' Malayalam, devoid of freshness and natural flow and he forced them to publish the original one instead of the edited one.

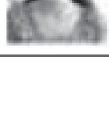
Basheer's brother Abdul Khader was a Malayalam teacher. Once while reading one of his stories, he asked, 'where are Aakhyas and akhayada, in this?'. This point out the fact that Basheer never cared any grammar, but cares only his colloquial language. Though he made funny remarks regarding his lack of knowledge on Malayalam, he had very thorough knowledge about Malayalam. Basheer's contempt for grammatical correctness is exemplified by this statement ' ninte lodukkoose aakhayadam''(Pathummede aadu) to his brother, who sermonizes him about the importance of grammar.

Almost all of Basheer's writing can be seen as falling under the heading of prose fiction, short stories or novels. There is also one act play and volumes of essays. His fiction is varied and full of contrasts. We the students of tenth standard have learned a short story 'The Snake and The Mirror'. He presents a very simple theme through this story. Like most of his stories, a lot of comical elements are displayed in this too. The doctor in the story was shocked to find a snake coiled round his left arm. He knew that the slightest movement would make the snake bite him. Even at this situation, Basheer succeeded in presenting humorous elements. He presents the snake as a character just like the protagonist, the doctor. Both are presented as beauty conscious.

The thoughts of the doctor are perfect examples of humorous elements of Basheer's language. Doctor wants to marry a fat lady. But the reason for this decision is the funniest element of this story. His thought can be generalized and it's the proof of Basheer's view about marriage.

Vaikkam Muhammed Basheer, The Beypore Sulthan is a real humanist and is regarded as one of the most successful and outstanding writers from India. In all his literary pieces superficially, simple style conceals a great subtility of expression.

(പത്താംക്ലാസിലെ ഇംഗ്ലീഷ് പാഠപുസ്തകത്തിലെ ദി സ്നേക്ക് ആന്റ് ദി മിറർ എന്ന പാഠഭാഗത്തിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി എഴുതിയ ലേഖനം)



ദിയ എസ്.ആർ
ക്ലാസ് : X C

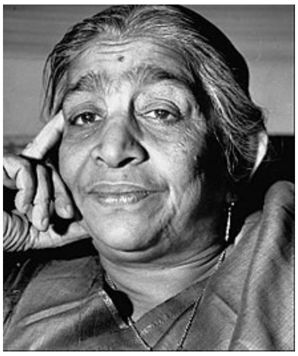
CLIMATE CHANGE

Climate change is the change that happen due to the revolution in our society.Over use of vehicles may cause climate change

BY TEAM

NEVIN SAJI 9C SCANNER

SAROJINI NAIDU



SAROJINI NAIDU WAS KNOWN AS "THE NIGHTINGALE OF INDIA". SHE WAS BORN ON 13 FEBRUARY 1879.SHE WAS AN ACTIVIST OF THE FREEDOM MOVEMENT IN INDIA. HER MAJOR CONTRIBUTIONS IN THE FIELD OF POETRY WERE BEAUTIFUL POEMS THAT COULD ALSO BE SUNG . HER FAMOUS WORK INCLUDE "THE GOLDEN THERSHOLD","THE BIRD OF TIME","THE BROKEN WING",AND " THE SCEPTERD FLUTE". SHE PASSED AWAY ON 2 MARCH 1949.

BY JAYALEKSMI

ANOTHER CHANCE

HOW OFTEN WE WISH FOR ANOTHER CHANCE
TO MAKE A FRESH BEGINNING
A CHANCE TO BLOT OUT OUR MISTAKES
AND CHANGE FAILURE INTO WINNING

IT DOES NOT TAKE A NEW DAY
TO MAKE A BRAND NEW START,
IT ONLY TAKES A DEEP DESIRE
TO TRY WITH ALL OUR HEART

TO LIVE A LITTLE BETTER
AND TO ALWAYS BE FORGIVING
AND TO ADD A LITTLE SUNSHINE
TO THE WORLD IN WHICH WE'RE LIVING

SO NEVER GIVE UP IN DESPAIR
AND THINK THAT YOU ARE THROUGH,
FOR THERE'S ALWAYS A TOMORROW
AND THE HOPE OF STARTING NEW.

ആമയും മുയലും

ഒരിടത്ത് ഒരിടത്ത് ഒരു ആമയും മുയലും താമസിച്ചിരുന്നു. ഒരു ദിവസം അവർ ഓട്ടമത്സരം നടത്തി.ആദ്യം മുയലായിരുന്നു വേഗത്തിൽ ഓടിയിരുന്നത് . മുയലുവിചാരിച്ചു കുറച്ചുനേരം ഉറങ്ങിയിട്ടു പോകാമായിരുന്നു . ഉറക്കത്തിൽ സമയം പോയത് മുയൽ അറിഞ്ഞില്ല.ആമ വിശ്രമിക്കാതെ വേഗത്തിൽ ഓടാൻ തുടങ്ങി.അങ്ങനെ ആമ മുയലിനെക്കാൾ മുന്നിൽ എത്തി.കുറെ സമയം കഴിഞ്ഞ് മുയൽ ഉണർന്നപ്പോൾ ആമയുടെ നിഴൽ പോലും കാണാനായില്ല.അപ്പോഴും താനാണ് മുന്നിലെന്ന് മുയൽ കരുതി.കഷ്ടപ്പെട്ട് മുയൽ ഓടിത്തീർന്നപ്പോഴേക്കും മുയൽ കണ്ടു,ആമ തന്നെക്കാൾ മുന്നിലെത്തിയിരിക്കുന്നു.

ഗുണപാഠം: അമിതമായ ആത്മവിശ്വാസം ആപത്താണ്.

അബ്ദുൾ കലാം

ഇന്ത്യയെ സ്വപ്നം കാണാൻ പഠിപ്പിച്ച രാഷ്ട്രപതിയായിരുന്ന എ.പി.ജെ. അബ്ദുൾ കലാം. സാങ്കേതിക വൈദഗ്ധ്യവും രാഷ്ട്രതന്ത്രജ്ഞതയും ഒത്തുചേർന്ന പ്രതിഭാധനരായ അപൂർവം വ്യക്തികളിലൊരാളായിരുന്ന അദ്ദേഹം. ഇന്ത്യയെ എല്ലാ രംഗങ്ങളിലും മികവിന്റെ ഔന്നത്യങ്ങളിലെത്തിക്കുകയെന്ന നിയോഗം ഏറ്റെടുത്തായിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളും ജീവിതവും.

എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതം മാതൃകയായിരുന്നു. ഇന്ത്യയുടെ 11-ാമത് രാഷ്ട്രപതിയായ എന്നും സാധാരണക്കാരന്റെ ഹൃദയത്തിനൊപ്പം ജീവിച്ച ഇന്ത്യയെ സ്വപ്നം കാണാൻ പഠിപ്പിച്ച രാഷ്ട്രപതിയായിരുന്ന എ.പി.ജെ. അബ്ദുൾ കലാം. സാങ്കേതിക വൈദഗ്ധ്യവും രാഷ്ട്രതന്ത്രജ്ഞതയും ഒത്തുചേർന്ന പ്രതിഭാധനരായ അപൂർവം വ്യക്തികളിലൊരാളായിരുന്ന അദ്ദേഹം. ഇന്ത്യയെ എല്ലാ രംഗങ്ങളിലും മികവിന്റെ ഔന്നത്യങ്ങളിലെത്തിക്കുകയെന്ന നിയോഗം ഏറ്റെടുത്തായിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളും ജീവിതവും.

എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതം മാതൃകയായിരുന്നു. ഇന്ത്യയുടെ 11-മത് രാഷ്ട്രപതിയായ കലാം എന്നും സാധാരണക്കാരന്റെ ഹൃദയത്തിനൊപ്പം ജീവിച്ച

കലാമിന്റെ പ്രശസ്തമായ വചനങ്ങൾ നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ യുവത്വത്തെ ചിന്തിപ്പിക്കാനും പ്രചോദിപ്പിക്കാനും ബലമുള്ളതായിരുന്നു.
കലാമിന്റെ ചില പ്രശസ്ത വചനങ്ങൾ :

"ഉറങ്ങുമ്പോൾ കാണുന്നതല്ല സ്വപ്നം; ഉറങ്ങാൻ അനുവദിക്കാത്തതാണ് സ്വപ്നം"
"നിങ്ങളുടെ പങ്കില്ലാതെ നിങ്ങൾക്ക് വിജയിക്കാനാവില്ല; നിങ്ങളുടെ പങ്കോടു കൂടി നിങ്ങൾക്ക് തോൽക്കാനുമാവില്ല"

റിനിമോൾ

പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ

- വീട്ടുറപ്പിച്ചിട്ട് വേണം നാട്ടുറപ്പിക്കാൻ
- ശ്രമം കൊണ്ട് ശ്രീരാമനാകാം
- ക്ഷണിക്കാതെ ചെന്നാൽ ഉണ്ണാതെ പോരാം
- ചത്തകുഞ്ഞിന്റെ ജാതകം നോക്കുമോ
- അകലത്തെ ബന്ധുവിനേക്കാൾ അരികത്തെ ശത്രു നല്ലത്അടി തെറ്റിയാൽ ആനയും വീഴും
- അകലത്തെ ബന്ധുവിനേക്കാൾ അരികത്തെ ശത്രു നല്ലത്
- അടി തെറ്റിയാൽ ആനയും വീഴും
- ക്ഷണിക്കാതെ ചെന്നാൽ ഉണ്ണാതെ പോരാം
- ചത്തകുഞ്ഞിന്റെ ജാതകം നോക്കുമോ
- എലിയെകൊല്ലാൻ ഇല്ലം ചുടരുത്
- ഏച്ചുകെട്ടിയാൽ മുഴച്ചിരിക്കും

സമ്പാദനം:നേഹ എബി

കടംകഥകൾ

ഇലത്തുമ്പിലിളകാതെയിരിക്കുന്നോൻ ഇളം വെയിലത്തൊളി
തട്ടിത്തിളങ്ങുന്നോൻ പുലരിക്കും മണിമാല കൊരുക്കുന്നോൻ

മഞ്ഞുതുള്ളി

ആളെ കണ്ടാൽ നിലവിളിക്കും
കൈകാണിച്ചാലവിടെ നിൽക്കും ബസ്സ്

ആളൊരു കുരൻ, നിലവിളിപാരം ശംഖ്

ആളൊരു കുളൻ, വിളിയൊരുകാതം കതിന

ആൾക്കാർക്കൊക്കെ വിളമ്പിനിരത്തും
അല്പംപോലും തിന്നില്ല തവി

ആകാശത്ത് അമ്പും വില്ലും മുരിങ്ങക്കായ്

അകത്തിരുന്നു പുറത്തേക്കു തലനീട്ടി ആമ

ആകാശത്തൊരു പഞ്ഞിക്കെട്ട് മേഘം

അക്കരെ നിന്നകത്തേക്കു കാലുനീട്ടി മത്തന്

അക്കരെക്കുന്നിൽ വിളക്കുകൊളുത്തി
ഇക്കരെക്കുന്നിൽ പപ്പടം കാച്ചി സൂര്യോദയവും ചന്ദ്രോദയവും

അക്കരെ നില്ക്കും തുഞ്ചാണി
ഇക്കരെ നില്ക്കും തുഞ്ചാണി കൺപീലികൾ

സമ്പാദനം: ദൃശ്യ

ചെപ്പ് കവിത

ചെപ്പ് തുറക്കുമ്പോൾ
മിന്നിതിളങ്ങീടും
മുത്തുകളാണല്ലോ
മുത്തുകൾകോർത്തൊരു
മാലകെട്ടീടുമ്പോൾ
എന്തൊരു രസമാണ്
ആ മുത്തുകളാണീ
ഞങ്ങൾ
ആ മാലയാണീ
സൗഹൃദം

ദേവിക എസ് ദിലീപ്

മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ

പങ്കിടുകയാണ് വിഷമങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല പ്രതിവിധി.അത് മാതാപിതാക്കളോടാകാം അദ്ധ്യാപകരോടാകാം കൗൺസിലേഴ്സിനോടാകാം.

എങ്കിലും സ്ട്രെസ്സ് കുറയ്ക്കുക്കുന്നതിന് വേറെയും ചില നുണുക്കുവിദ്യകളിണ്ട്.ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ചില പഠനങ്ങൾ ശരിയെന്ന് തെളിയിച്ചിട്ടുള്ളവയാണ്

മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയിലെ മാറ്റങ്ങളാണ്. അതിനായി ഇതാ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാൻ ഏറ്റവും പ്രധാനമായി ചെയ്യേണ്ട കാര്യം ഓരോ ദിവസവും കുറച്ച് നേരമെങ്കിലും സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന ചിന്തകളിൽ നിന്ന് മനസിനെ മാറ്റിനിർത്തുകയാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം പകരുന്ന കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് ആലോചിക്കുക. സന്തോഷമുണ്ടാക്കുന്ന ചിന്തകൾ, ഓർമ്മകൾ തുടങ്ങിയവയിലേക്ക് മനസിനെ കൊണ്ടു പോവുക. മനസ്സിന് പരമാവധി വിശ്രമം നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക.

ജീവിതത്തെ ആഘോഷഭരിതമാക്കുക. അതിനായി ആരുടെയെങ്കിലും പിറന്നാളിനോ വാർഷികത്തിനോ ഒന്നും കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല. നിങ്ങളുടെ കോഫി കപ്പുമായി ഒന്നു ടെറസിലേക്ക് ചെല്ലുക, നിങ്ങളുടെ നായയുമായി നടക്കാനിറങ്ങുക, സുഹൃത്തുക്കളുമായി തമാശകൾ പറഞ്ഞിരിക്കുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ അതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.

സ്വയം സ്നേഹിക്കുകയും ലാളിക്കുകയും ചെയ്യുക. സൗന്ദര്യ സംരക്ഷണം, ഷോപ്പിങ്, ഇഷ്ടപ്പെട്ട സിനിമകൾ കാണാൻ അവസരം കണ്ടെത്തുക തുടങ്ങിയ വിനോദങ്ങളിലേർപ്പെടുക.

യോഗ ശീലമാക്കാം മനസ്സിനെ ശക്തിപ്പെടുത്താനുള്ള ഉത്തമ മാർഗ്ഗമാണ് യോഗ. സ്ഥിരമായി യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ കൂടുതലാണ്.

ഉറക്കെ പാടാം പാട്ടുപാടുന്നത് ടെൻഷൻ കുറയ്ക്കാൻ നല്ലതാണ്. ജീപാട്ടുപാടാൻ കഴിവുള്ളവർ പോലും ചിലപ്പോൾ ജീവിതത്തിലെ തിരക്കുകൾക്കിടയ്ക്ക് അതൊക്കെ മറക്കും എന്നാൽ പാടുന്നത് സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്കൊപ്പം ഓമന വളർത്തു മൃഗങ്ങൾ അടുത്തുള്ളപ്പോൾ സന്തോഷം തോന്നാറില്ലേ. ഇങ്ങനെ വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്കൊപ്പം സമയം ചെലവിടുന്നത് മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്കൊടൊപ്പമിരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സുഖദായക ഹോർമോണുകൾ ഉണ്ടാകും. ഇത് രക്ത സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സ്വന്തമായി ശ്വസിക്കാം നല്ല സുഗന്ധങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. മുല്ലപ്പൂ, ലാവൻഡർ എന്നിവയുടെ മണം സ്ട്രസ് ഹോർമോണായ കോർട്ടിസോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു.

ജ്യൂസ് കുടിക്കാം ഓറഞ്ച്, മുന്തിരി, സ്ട്രോബറി, എന്നിവയിൽ വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ജ്യൂസുകൾ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാണ്.ഓറഞ്ച് ജ്യൂസിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ സി സ്ട്രസ്സ് ഹോർമോണായ കോർട്ടിസോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.

നേഹ എബി

ചെറുശ്ശേരി

പതിനഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഉത്തരകേരളത്തിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന മഹാകവി. കോലത്തുനാടുഭരിച്ചിരുന്ന ഉദയവർമ്മ രാജാവിന്റെ പണ്ഡിതസദസ്സിലെ അംഗമായിരുന്നു. ഭാഗവതം ദശമസ്കന്ധത്തെ ആധാരമാക്കി രചിച്ച കൃഷ്ണഗാഥയാണ് അദ്ദേഹത്തെ അനശ്വരനാക്കിയ കൃതി.

ABHIJITH.
IX B

കവിത

എന്റെ അമ്മ

സ്നേഹക്കടലിന്റെ ദേവതയാണമ്മ
ആ മാറിലെ ചൂടിൽ പറ്റിക്കിടന്നല്ലോ
ജീവന്റെ സ്നേഹം അറിയുന്നു ഞാൻ
അമ്മതൻ പൂഞ്ചേലത്തുമ്പിൽ പിടിച്ചു ഞാൻ
പിച്ചവച്ചേന്നോ തളർന്നപ്പോഴും
അമ്മിഞ്ഞപ്പാൽ രുചി ഇന്നുമെൻ
ചുണ്ടിലെ ജീവാമൃതമായി തങ്ങിനിൽപ്പൂ...
ആകാശതാരങ്ങൾപോലെ
കടലിന്റെ ഓളങ്ങൾപോലെ
സൂര്യന്റെ കിരണങ്ങൾ പോലെ
അനന്തമായൊഴുകുന്നമ്മതൻ സ്നേഹം
ആ നറു പുഞ്ചിരി കാണുമ്പോൾ എന്റെ
ഹൃദയം തുള്ളുമ്പുന്നു മെല്ലെ.
ആ മൃദു ചുംബനമേൽക്കുമ്പോൾ
കോരിത്തരിക്കുന്നു എൻ മനം
നേർവഴിയുടെ മാർഗ്ഗദീപമായി
എന്നെ നയിച്ചതും എന്റെ അമ്മ

മായുന്ന സന്ധ്യ

ഇന്നത്തെ സന്ധ്യതൻ സ്നേഹം പൊഴിയുന്നു,
വൈകിയെത്തുന്നൊരീ വേളയിലും,
എന്നിലെ സ്നേഹമാം ആത്മാവുതൻ നിഴൽ,
കണ്ണിൽ നിന്നും കാണാതെ മായുന്നുവോ?
ആരോ വിരൽ തൊട്ടുമീട്ടുന്ന വീണയിൽ,
കണ്ണീർ ശരങ്ങൾ പൊഴിയുന്നുവോ?
മാരുതൻ തൻനിഴൽ കാണാത്തതെന്നപോൽ,
എൻ നിഴൽ കാണാതെ നിൽക്കുന്നു ഞാൻ.
ദൃഷ്ടിയിൽ നിഷ്ഫലം നേർത്തൊരാസന്ധ്യയും,
മായാതെയെന്നും മനസ്സിൽ മാത്രം.
അന്ത്യമാം സത്യത്തിൽ മായ്കയായ് എന്നുമേ
മണ്ണിൻ മനസ്സിൽ അലിഞ്ഞു കൊണ്ടേ....

നന്ദന എസ്.
ക്ലാസ് : VIII E

നീ ഓർക്കുക

ഹേയ് മനുഷ്യാ,

നീ വിറങ്ങലിച്ച് വിറച്ച് കിടക്കുകയാണോ? മക്കളേ.... ഇത്രയും കാലം നിങ്ങളെന്നെ നശിപ്പിച്ചിട്ടും ചെറിയൊരു പ്രളയം വന്നപ്പോഴേക്കും തളർന്നു പോയോ? കാലത്തിനൊപ്പം സഞ്ചരിച്ച് നീയെന്റെ മുടിയിഴകളായ നദികളും കൈകാലുകളായ മരങ്ങളും നശിപ്പിച്ചു. അത് നിനക്കെന്നും ഒരു തമാശയായിരുന്നു. നിന്റെ തമാശകളെ ഞാനെതിർത്തതുമില്ല. ഇപ്പോൾ ഉണ്ടായ ഈ പ്രളയം വേദന സഹിക്കാൻ വയ്യാതെയാണ്. അമ്മയ്ക്ക് വേദനിച്ചാൽ അവർ കരയാറില്ലെ? ഇതും അതുപോലെ ഒന്നുമാത്രം. നിങ്ങളെ ദ്രോഹിക്കണമെന്ന് ഈ അമ്മ ഒരിയ്ക്കലും വിചാരിച്ചിട്ടില്ല, വിചാരിക്കുകയുമില്ല.

പക്ഷേ എന്റെ വേദനയിൽ എന്റെ കുറച്ച് മക്കൾ നശിച്ചുപോയി. എനിക്ക് വല്ലാത്ത വിഷമമുണ്ട്. മക്കളേ.... നിങ്ങളേ നശിപ്പിക്കാതിരിക്കാനാണ് ഞാൻ ഇത്രയും കാലം എന്റെ വേദന കടിച്ചമർത്തിയത്. എന്റെ മുടിയിഴകളായ നദികളെ നിങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചില്ലേ? അത് നിർത്തിയില്ലല്ലോ? നിർത്തിയിരുന്നെങ്കിൽ ഈ മഹാപ്രളയം അമ്മ മക്കൾക്ക് സമ്മാനിക്കുമായിരുന്നില്ല. ഇപ്പോൾ ജാതിമതദ്വേഷമില്ലാതെ എന്റെ മക്കൾ ഒറ്റക്കെട്ടായി നിൽക്കുമ്പോൾ അമ്മയ്ക്ക് സന്തോഷമുണ്ട്. പ്രളയം വരുത്തിയ നാശനഷ്ടങ്ങളെ എന്റെ മക്കൾ നേരിടണം. ഇനിയും ജീവിക്കണം. നിങ്ങളെ എല്ലാവരും സഹായിക്കും. അവരുടെ ഓരോ അന്നത്തിലും നിങ്ങളുടെ മുഖമുണ്ട്. അവർ കഴിച്ചില്ലെങ്കിലും നിങ്ങളെ അവർ ഊട്ടും. അവരുടെ ഹൃദയങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കായി സ്പന്ദിക്കും. ഈ അമ്മയെ ഇനിയെങ്കിലും സ്നേഹിക്കണേ.....ഈ പ്രളയത്തിന് അമ്മ എന്റെ മക്കളോട് ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നു.

ആദിത്യ എസ്. ആനന്ദ്
ക്ലാസ് : X D

"ജല മലനീകരണം തടയൂ,

ഭൂമിയെ രക്ഷിക്കൂ"

"ജലം അമൂല്യമാണ് അത് പാഴാക്കരുത്

"ജലാശയങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കൂ പരിസ്ഥിതിയെ രക്ഷിക്കൂ"

NEVIN SAJI

IX C

പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ഒരു സാമൂഹിക വിപത്ത്

ജീവിതം സുഖപൂർണമാക്കാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ അന്വേഷണം സംഭാവന ചെയ്ത ഒരു വസ്തുവാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. സമയത്തെയും സൗകര്യത്തെയും മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്ന ആശയം നൂതന കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾക്ക് അടിത്തറയാകുന്നു. കൊണ്ടുനടക്കാനും സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാനും കൈമാറ്റം ചെയ്യാനും വൃത്തിയായി വയ്ക്കാനും മനുഷ്യനെ ഏറെ സഹായിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക് ഇന്ന് ഭൂമിയുടെ കാലനാണ്. ഏതൊരു വസ്തുവും നശിക്കുകയോ മാറ്റത്തിന് വിധേയമാവുകയോ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ അത് ഭൂമിക്ക് ബാധയാവും. മനുഷ്യൻ തന്നെ മരിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തായിരിക്കും സ്ഥിതി! ഒന്നു കണക്കുകൂട്ടി നോക്കുക; ഭൂമിക്ക് ഭാരമാവില്ലേ! ഏതായാലും, നിലനിൽപ്പ് നാശത്തിലൂടയാണെന്ന് കാണാം. ഇവിടെയാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് വിജയിച്ചത് അവൻ മരിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ മണ്ണിന് താങ്ങാനാവാത്ത വിധം ഭീകരമാണ് അവന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം.

ചൂടും മർദ്ദവും നിശ്ചിത അളവിൽ നൽകി അടിച്ചു പരത്താവുന്നതും വലിച്ചുനീട്ടാവുന്നതും ദ്രവരൂപത്തിലാക്കി ആവശ്യമുള്ള ആകൃതിയും വലുപ്പവും നൽകി എടുക്കാവുന്നതുമായ പോളിമെറിക് വസ്തുക്കളാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. ഭാരക്കുറവാണ് അതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സവിശേഷത. അസംസ്കൃത വസ്തുവിന്റെ ലഭ്യത കൂടുതലായതിനാൽ വിലക്കുറവാണ്. അൻപതുപൈസയ്ക്ക് ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗ് ലഭിക്കുന്നതാണ് അതിന്റെ വ്യാപനത്തിന് സഹായിച്ച മറ്റൊരു കാര്യം. മറ്റൊന്നു കൂടിയുണ്ട്. ജൈവവിഘടനം സംഭവിക്കാത്തതിനാൽ ഏറെനാൾ നിലനിൽക്കും. നനയാത്തതും എളുപ്പത്തിൽ വൃത്തിയാക്കാൻ കഴിയുന്നതുമാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. മേന്മകൾ ഏറിയപ്പോൾ എല്ലാ ആവശ്യത്തിനും പന്തിയിൽ ഇലയ്ക്കുവരെ- കേരളീയർ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിച്ചു. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ലോകത്ത് മുൻപന്തിയിൽ കേരളമാണ് അവലംബിക്കുന്നത്. പ്രകൃതിദത്തമായ വസ്തുക്കൾ അവൻ കളഞ്ഞു. പേപ്പർകവറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. ഇലയിൽ പൊതിയുമായിരുന്ന വസ്തുക്കൾ പ്ലാസ്റ്റിക്കിലാക്കി. കൂടുതൽ സൗകര്യവും ആഡംബരവും പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗത്തെ വർദ്ധിപ്പിച്ചു. വാഴയില അടക്കമുള്ള ഇലകൾ ഉപയോഗിക്കുക. പേപ്പർ ക്യാരിബാഗുകൾ ഉപയോഗിക്കുക എന്നിവയാണ് പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ പ്ലാസ്റ്റിക്മാലിന്യങ്ങളെ തരംതിരിച്ചു. സൂക്ഷിക്കുകയും പുനചംക്രമണച്ചിന് വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്യുക. പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ അകറ്റിനിർത്തുക.

നന്ദന എസ്.
VIII E

"ഇസ് പ്യാർ കോ ക്യാ നാം ദൂം?"

ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൽ സിനിമ-സീരിയൽ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടാത്തവരായി ആരും കാണില്ല. വൈകിട്ട് ആറുമണിയോടെ തുടങ്ങുന്ന ഈ സീരിയൽ മാമാങ്കം കണ്ട് കണ്ണു നനയാത്ത വീട്ടമ്മമാർ വളരെ കുറച്ചുമാത്രം എന്നാൽ ഇവ കണ്ട് കണ്ണുനീർ പാഴാക്കാത്ത പുതിയ തലമുറയിലെ പെൺകുട്ടികൾ! അവർ 'അർണവിന്റെയും ഖുഷിയുടെയും' പിറകെയാണ്.

സംശയിക്കേണ്ട ഇവരെല്ലാം നായിക-നായകന്മാർ മാത്രം നമ്മൾ മലയാളം ചാനലിനേക്കാൾ ഹിന്ദി ചാനലുകളാണ് പുതുതലമുറയ്ക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടത് എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ്. ഇസ് പ്യാർ കോ ക്യാ നാം ദൂം?, വീര, ഏക് ഹസാരോം മേ മേരി ബഹനാ ഹെ. തുടങ്ങിയവ ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ട പരിപാടികളും.

ഞാൻ മൂന്നാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുമ്പോഴാണ് ഹിന്ദി സീരിയലുകൾ കണ്ടുതുടങ്ങിയത് പതുക്കെ അവയ്ക്ക് അടിമയായി മാറി. അന്ന് പ്ലസ്ടുവിനും ഡിഗ്രിയ്ക്കും പഠിക്കുന്ന ചേച്ചിമാരായിരുന്നു എന്റെ പ്രചോദനം. പിന്നീട് കാണാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യമുണ്ടായപ്പോഴും, അമ്മയുടെ കണ്ണുവെട്ടിച്ചും മറ്റ് പല സാഹസങ്ങളിലൂടെയും അവ കാണുവാൻ ശ്രമിച്ചു. ഈ സീരിയലുകളുടെ ഒന്നാം ഭാഗങ്ങൾ അവസാനിക്കുമ്പോഴും രണ്ടും മൂന്നും ഭാഗങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അടങ്ങാത്ത ദാഹത്തോടെയുള്ള കാത്തിരിപ്പുകളും എന്തിനുവേണ്ടിയായിരുന്നുവെന്ന് എനിക്ക് ഇപ്പോഴും മനസ്സിലാകുന്നില്ല. എന്തായിരുന്നു എന്നെ അതിലേക്ക് ആകർഷിച്ചത്. അത് ഇന്നും ഉത്തരമില്ലാത്ത ഒരു ചോദ്യമായി അവശേഷിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് നാം മാതൃഭാഷ മറന്ന് അന്യഭാഷയോട് കൂടുതൽ അടുക്കുന്നത്. ഒന്നുറപ്പാണ്. എന്തായാലും എന്റെ മനസ്സിൽ മോഹൻലാലിന്റെയും വിജയ്‌യുടെയുമെക്കെ സ്ഥാനത്ത് ഇന്ന് അർണവും ഉണ്ട്.

ദേവിക വി.എസ്.
ക്ലാസ് : VIII E

Butterflies

ഫേസ്ബുക്കിൽ പേജിലെ വാർത്തകണ്ട്
ഞെട്ടിത്തരിച്ച് നിന്നുപോയി ഞാൻ....
ഉത്തരതായ്‌ലന്റിൽ തട്ടിക്കിടക്കുന്നു.
താം ലുവാങ് ഗുഹാഭിത്തിയിൽ തട്ടി
മാറ്റൊലികൊള്ളുന്നു അമ്മക്കരച്ചിലുകൾ.

സുഹൃത്തിന്റെ ജന്മദിനം ആഘോഷമാക്കാൻ
ഗുഹയിലേക്കെത്തിയ ഭാവിമിടുക്കരാണവർ.
അവരോടൊത്താഘോഷമാക്കാൻ
പ്രകൃതി വർഷമായി വന്നതും

മഴയുടെ ആരവത്തിമിർപ്പിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ
ആരവം നിലച്ചുപോയി...
തന്റെ മക്കളെ കാണാതെ ഗുഹാകവാട-
ത്തെ ഉറ്റുനോക്കുന്ന ദയാർഹമാം കണ്ണുകൾ

പതിനഞ്ചാംനാൾവരെ അവരാ...ഗുഹയുടെ
ഇടുങ്ങിയ കോണിനെ കെട്ടിപ്പുണർന്നിരിക്കാം.

ആരവം ഉയരുന്നുവെന്നുതോന്നി അതാ!
നാലുകുഞ്ഞുങ്ങൾക്കവർ രക്ഷ നൽകി.
പിന്നെയും പിന്നെയും പരിശ്രമിച്ചപ്പോഴാ
ഗുഹയേയും മനുഷ്യൻ കീഴടക്കി...

ഇപ്പോൾ തന്റെ ആത്മാവിലൂടെ
'സമൻ' അവിടെ വന്ന് പുഞ്ചിരിതൂകുന്നുണ്ടാ
ഇന്നാട്ടിലെ ആഘോഷദിനമാണ് തങ്ങളുടെ
ജീവൻ തിരിച്ചുപിടിച്ച ദിനാന്തരീക്ഷം..
എല്ലാം കഴിഞ്ഞു അത്ഭുതമാണ്, ശാസ്ത്രം
വിജയമാണിത് ജീവിതവിജയം.....

അകാലത്തിൽ പൊലിഞ്ഞുപോയ പ്രിയ വിദ്യാർത്ഥി മജീഷ് എം. ന് ആദരാഞ്ജലികൾ...