



# GHSS PERUVALLUR



LITTLE KITES  
UNIT  
PRESENTS .....



# DIGI

# *Vibe*

THE DIGITAL MAGAZINE

കുഞ്ഞു വിരലുകളിലെ നിലവ്കാരത  
ഓളവിസ്മയങ്ങൾ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സിന്റെ

**Digi Vibe** ലൂടെ നിങ്ങളിലേക്ക്  
എത്തുന്നു.ഓളപരപ്പിന്റെ അലകളിൽ നിന്നും  
തുളളികൾ കോരിയെടുത്ത് വർണ്ണകാഴ്ചകളുടെ  
കാണാപ്പുറങ്ങളിലൂടെ അനുഭൂതികളുടെ  
ഏറ്റിറക്കങ്ങളിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തിന്റെ  
വൈബ്രാവാൻ ഇതാ ---

**Digi Vibe** ...നിശബ്ദതയിലെ തുടി  
താളമായി, ഇലഖനകമായി അക്ഷര  
വെളിച്ചത്തിന്റെ കെടാതെ കൈരതിരിയായി  
ഇത്ത് വിടർത്തുന്നു.....

സ്റ്റാഫ് എഡിറ്റർ





**GEETHA M**

VICE PRINCIPAL

*Dear students ICT is a boon as well as a curse. One side it helps you to learn difficult tool of ICT and make use of them in learning helps you in the usage and upleap of ICT equipment. It helps you in language computing mobile app development etc. It reminds you the safe internet usage and cyber security. So dear students don't miss the proper and sincere usage of technology. It will bring out flying colours in your life.*

*All the best*

# ആശംസ .....



ഡിജിറ്റൽ യുഗത്തിലാണ് നാമിന് ജീവിക്കുന്നത്. നവ യുഗ മാധ്യമങ്ങളുടെ പ്രശംസാ വഹമായ മുന്നേറ്റം അദ്ഭുതത്തോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന നമ്മൾ, ക്ലാസ് മുറികളെ ഹൈടെക് സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ വികസനോന്മുഖമാക്കി മാറ്റിക്കഴിഞ്ഞു.

കുട്ടികളുടെ സർഗ്ഗാത്മകതയെ വളർത്തുകുട്ടികളുടെ സർഗ്ഗാത്മകതയെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ കൂടി ഇത്തരം മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് വരും തലമുറയ്ക്ക് അവസരങ്ങൾ ഒരുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

Little Kites ന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ GHSS പെരുവള്ളൂരിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒരുക്കുന്ന ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ കുട്ടികളുടെ നൈപുണികളാൽ സമ്പന്നമാവട്ടെ.. ഇതിനായി അക്ഷീണം പ്രവർത്തിച്ച അധ്യാപകർക്കും കുട്ടികൾക്കും എല്ലാ വിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

**സിന്ധു കെ  
സീനിയർ അസിസ്റ്റന്റ്**

# ആശംസ

ഫദ് ലൂട്ടീൻ

പി ടി എ പ്രസിഡന്റ്



മനസ്സിലെ ആശയങ്ങൾ വരകളായും  
 വരികളായും രേഖപ്പെടുത്തുമ്പോഴാണ് അതൊരു  
 കലാസൃഷ്ടിയായും സാഹിത്യസൃഷ്ടിയായും മാറുന്നത്  
 കൃത്യമനസ്സുകളിലുരുത്തിരിയുന്ന ഇത്തരം  
 സാഹിത്യ കലാസൃഷ്ടികൾ സമാഹരിച്ച് ഗവ ഹയർ  
 സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ പെരുവള്ളൂരിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്  
 വിദ്യാർത്ഥികൾ തയ്യാറാക്കുന്ന ഈ മാഗസിൻ  
 ആളുകളുടെ മനസ്സിൽ വെളിച്ചം വീശുന്നതാവട്ടെ  
 എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.



ഒരു ഫ്രെയ്യിൽ എല്ലാം  
ഒതുങ്ങുന്നില്ല.ജീവിതവും അങ്ങനെ  
തന്നെ..

വായിച്ച് വായിച്ച് ആ ഫ്രെയ്യിനെ  
പുതുക്കിക്കൊണ്ടേയിരിക്കണം.

ഇത് ഡിജിറ്റൽ വായനയുടെ കാലം.  
നമ്മുടെ സൂളിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്  
അംഗങ്ങൾ ഒരു ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ  
ഇറക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞതിൽ  
സന്തോഷം.

ഇത് വേവുന്നതിന്റെ നോവറിഞ്ഞ  
എല്ലാവർക്കും നിറഞ്ഞ സ്നേഹം,  
പ്രാർഥനകൾ!

**അൻവർ ഷമീം ആസാദ്.വി  
സ്റ്റാഫ് സെക്രട്ടറി**



ഗരീഷ് വി  
കൈറ്റ് മാസ്റ്റർ



നിഷിത എം കെ  
കൈറ്റ് മിസ്ട്രസ്സ്



യൂണിറ്റ് അംഗങ്ങൾ

## ഇതളകളിൽ.....

1	വിദ്യാ ധനം	10
2	കാടൊരു വിസുയം	11-12
3	ദാഹജലം	13
4	ഇത്താൾക്കണ്ണിക്കുവി	14
5	ഓർമ്മപെസ്സ്	15
6	ചിത്രം	16
7	പറയാൻ ബാക്കിവെച്ചത്	17
8	തളരരുത് രാമൻകുട്ടി തളരരുത്	18-20
9	കാർമേഘം കടലിനോട് പറഞ്ഞത്	21
10	ചിത്രം	22
11	ചിത്രം	23
12	മീൻ മണമുള്ള മരണങ്ങൾ	24
13	ഞങ്ങളുടെ വിനോദയാത്ര	25
14	ചിത്രം	26
15	ശിക്ഷ	27-28
16	Our Teachers	29
17	Our Tenth	30
18	ചിത്രം	31
19	ചികായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യകത	32
20	ചിത്രം	33
21	അങ്ങുത ധാന്യം തിനകൾ	34
22	पहचान	35

കവിത

# വിദ്യാ "ധനം"

അധ്യാപിക കുട്ടികളോട്,  
"പഠിപ്പിച്ചതൊക്കെയും  
നാളെക്ക് പഠിക്കുക"

നിങ്ങൾ എന്തു പഠിപ്പിച്ചു?  
നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു?

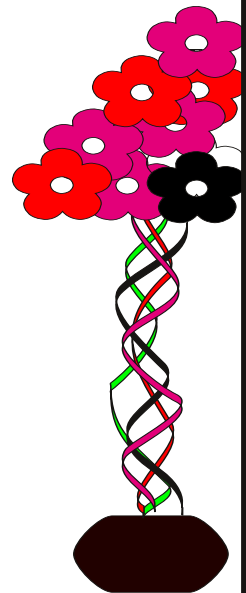
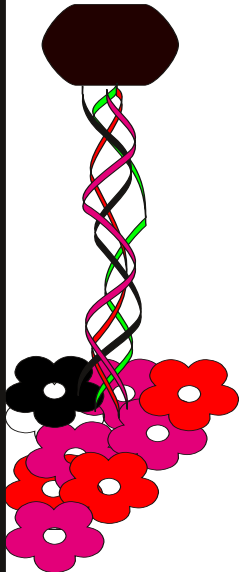
തലയോറിനെ കീറി  
ഘ്രദയത്തെ പിടിപ്പിച്ച്  
ജീനിനെ മാറ്റി,  
വിടരാൻ വെമ്പുന്ന ജീവനെ  
കൊന്നും, തിന്നും  
അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ വറ്റിച്ചു,  
അച്ഛൻറെ മാർ പിളർന്നും  
വലുതാവുക.

ചെടിയുടെ ഇലയും പൂവും  
നുള്ളി നുള്ളി രസിക്കുക.  
പറക്കുന്ന പാറ്റയെയും  
ഓടുന്ന മാനിനേയും  
സ്നേഹ് ചെയ്യുക  
അല്ലെങ്കിൽ സ്പിരിറ്റിലിടുക.  
രസതന്ത്രങ്ങൾ മെനഞ്ഞ  
കുപ്പിയിലാക്കി

ആറ്റം ബോംബാക്കുക. ഇന്നത്തെതയും നാളത്തെയും  
കണക്കുകൾ കൂട്ടി  
ഭ്രാന്തരാവുക.

ഒച്ചയുറങ്ങും മനസ്സിൽ  
രോഷം നിറയ്ക്കുക.  
തിക്തം കടിച്ചു നത്താരാവുക.  
കാമം നിറച്ച് കാടത്തും കാട്ടുക.  
മക്കളേ! നമുക്ക് നാളെ  
പ്രാകടിക്കൽ ചെയ്യാം..

--- ഗീതു എം



# കാടൊരു വിസ്മയം

## ഒരു ഖാത്രാവിവരണം

**ഖാ**ത്രകൾ ഒരുപാട് ഇഷ്ടമുള്ള എനിക്ക് കാട് ഒരു സ്വപ്നം മാത്രമായിരുന്നു. എത്തി പിടിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് തോന്നിയ സ്വപ്നം. പ്രകൃതിയെ ഒരുപാട് ഇഷ്ടമായിരുന്നു എനിക്ക്. കാടിനെ അടുത്തറിയാൻ എന്നും എൻറെ മനസ്സ് തിടുകും കൂട്ടി. അതിനിടയിലാണ് സ്കൂളിൽ നിന്നും ഒരു ഹോറസ്സ് ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് വിവരം ഞാനറിഞ്ഞത്. ആദ്യം തന്നെ പേര് കൊടുത്തത് ഞാനായിരുന്നു. വലനാട്, മുരരങ്ങാ വൈൽഡ് ലൈഫ് സാങ്ച്വറിയിലേക്ക് ആയിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ സ്കൂൾ തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടത്.

അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം 40 കുട്ടികളും 5 അധ്യാപകരുമായി ഒരു സംഘം വലനാട് ലക്ഷ്യമാക്കി പുറപ്പെട്ടു. മനസ്സിനിറയെ കാടായിരുന്നു. കാട്ടിൽ സ്വൈര്യ വിഹാരം നടത്തുന്ന ജീവികൾക്ക് തടസ്സം ആവാതെ വിധം ആയിരിക്കണം രണ്ടുദിവസത്തെ ക്യാമ്പ് അധ്യാപകർ നിർദ്ദേശം തന്നിരുന്നു. അപകടകാരികളായ ആനകളും കടുവകളും കാട്ടുപോരതും ഒക്കെയുള്ള കാടാണെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ മറ്റു കുട്ടികളൊക്കെ ഒന്ന് പറയുന്നെങ്കിലും ഞാൻ ധൈര്യം കൈവെടിഞ്ഞില്ല. അവയെ കാണാൻ പറ്റുമോ? എന്നായിരുന്നു എൻറെ ചോദ്യം.

സ്കൂൾ ബസ്സിലാണ് ഞങ്ങൾ ഖാത്ര പുറപ്പെട്ടത് എങ്കിലും അത് താമരശ്ലേരി വരെ മാത്രമേ ഞങ്ങളെ എത്തിച്ചിട്ടുള്ളൂ. പിന്നീട് KSRTC ബസിൽ ആണ് ഞങ്ങൾ വലനാട്ടിലേക്ക് പോയത്. ബസ്സിൽ അധികം ഖാത്രക്കാർ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഞങ്ങൾക്ക് മുരരങ്ങ ഹോറസ്സ് ക്യാമ്പിൽ ആണെന്ന് അറിഞ്ഞപ്പോൾ മുതൽ അവർ വാതോരാതെ കാടിനെ പറ്റി സംസാരിച്ചു തുടങ്ങി. കുറുരൻ നിറങ്ങളിലുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കരുതെന്നും സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളൊന്നും ഉപയോഗിക്കരുതെന്നും അവർ ഉപദേശിച്ചു.

അങ്ങനെ ഹോറസ്സ് ക്യാമ്പിന് മുന്നിൽ ഞങ്ങൾ ബസ്സിറങ്ങി. ഏകദേശം 5 മണി ആയിക്കാനും. എല്ലാവർക്കും നന്നായി വിശക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. നിങ്ങളെ എതിരേൽക്കാൻ ഹോറസ്സ് ഓഫീസർ വിനോദ് സാറും മറ്റു സ്റ്റാഫുകളും ഉണ്ടായിരുന്ന ഞങ്ങൾക്ക് ചായയും ബിസ്കറ്റും ഒക്കെ അവിടെ ഒരുക്കിയിരുന്നു. ചായ സൽക്കാരം കഴിഞ്ഞ് ഞങ്ങളെ അവർ കൊണ്ടുപോയത് മ്യൂസിയത്തിലേക്കായിരുന്നു. ഒരുപാട് മൃഗങ്ങളുടെ ശരീര ഭാഗങ്ങളും അവയിൽ നിന്നുണ്ടാക്കിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും പറ്റിയും അറിവുകളും ക്ലാസ്സുകളും ഒക്കെയാണി രാത്രി 10 മണിയാണി ക്യാമ്പിൽ തിരിച്ചെത്താൻ. നല്ല വിശപ്പുണ്ടായിരുന്നു. ഞങ്ങളെ കാത്തിരിക്കുന്ന

ഭക്ഷണരൈത ഓർത്ത് വാവിൽ വെള്ളമുറി.ഭക്ഷണ ഹാളിലേക്ക് പാത്രങ്ങളുമാവി ഞങ്ങൾ ചെന്നു. കുഞ്ഞിവും പുഴുക്കും ചമ്മന്തിയും

പപ്പടവും അടങ്ങുന്നതാവിരുന്നു അരതാഴം. അതുവരെ കുഞ്ഞി ഇഴുമില്ലാതിരുന്ന കുട്ടുകാർ അത് കണ്ടപ്പോൾ സങ്കടപ്പെട്ടെങ്കിലും വിശപ്പിന്റെ ശക്തിവാൽ അവർ നന്നാവി കഴിച്ചു. പക്ഷേ അതുകൊണ്ട് മാത്രമാവിരുന്നില്ല അത്രയ്ക്ക് സ്വാദാവിരുന്നു കുഞ്ഞിക്ക്.

ക്യാമ്പുകളിലേക്ക് രാത്രിയാകുമ്പോൾ മാനുഷർ കുട്ടുമാവി വരും രാത്രി അവരുടെ കണ്ണുകൾ മാത്രം തിളങ്ങും എന്തൊരു മനോഹരമാല കാഴ്ചയാവിരുന്നത്. മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ ആണമത്ര അവർ രാത്രിയിൽ മനുഷ്യരുടെ ഇടവിലേക്ക് വരുന്നത്. അന്ന് ക്യാമ്പിൽ സുഖമാവി വിശ്രമിച്ചു കാടിൻറെ കുളിരിയിൽ സുഖമാവി ഉറങ്ങി.

പിറ്റേന്ന് രാവിലെ പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഞങ്ങളെ കാടിനുള്ളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി.7km ദൂരം അങ്ങോട്ടും തിരിച്ചും7km നടക്കണം. എങ്കിലും എൻറെ സ്വപ്നം പൂവണിയാൻ പോകുന്നെന്ന സന്തോഷം എൻറെ ഉള്ളിൽ തിരതള്ളി. ഞങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയുന്ന ദൂരത്ത് മുന്നിലാവി അഞ്ച് ഹോറസ്സ് ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാർ ആയുധങ്ങളുമാവി നടക്കും.അവർ പറയുന്നത് എന്തും അനുസരിച്ചോളണം എന്നാണ് നിർദ്ദേശം. ഓടാൻ പറഞ്ഞാൽ ഓടണം, നടക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ നടക്കണം, നിൽക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ നിൽക്കണം. ഞങ്ങളുടെ കുടുംബവും രണ്ടുപേരുണ്ട്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും വിശദമാവി പറഞ്ഞു തരുന്നത് അവരാണ്. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ കാടിനുള്ളിലേക്ക് നടന്നു.

കടുവയുടെ കാൽപ്പാടുകൾ പതിഞ്ഞ ഒരിടത്തെത്തിയപ്പോൾ വിനോദ് സർ പറഞ്ഞു" പുളളിക്കാരൻ ഇവിടെ അടുത്തുണ്ട്. മനുഷ്യരുടെ മണം പൊതുവേ അവയ്ക്കിഴുമല്ല. അവർ മാറി നടക്കുന്നതാ". ഉള്ളിലൊരു ഭവം മൊട്ടിടുന്നുണ്ടാവിരുന്നു. കരടിയുടെ കാഴ്ച പലസ്ഥലങ്ങളിലും കണ്ടു. അതിൽ ചരത ഉറുമ്പുകളെ കാണിച്ചു തന്നു. ഇതിൽ പുറ്റുകൾ തച്ചുടച്ച് അതിലെ ഉറുമ്പുകളെപ്പറ്റും ചിതലുകളും ഒക്കെ തിന്നുക കരടിയുടെ ഇഴുവിനോദമാണ്. പലതരം പക്ഷികളെയും പുഴുക്കളെയും കാട്ടുപോരത്, മാൻ,മുഖൽ എന്നിവയെയും കണ്ടു. അതിനെ കുളിരിൽ ചാത്ര വളരെ സുഖപ്രദമാവിരുന്നു. കഴീണം തോന്നിയതേഖില്ല.തിരിച്ചു വരുമ്പോൾ വഴികളിൽ ആനപ്പിണ്ഡം കണ്ടു. ആന ഞങ്ങൾക്കു പിറകെ ഉണ്ടാവിരുന്നു എന്നെ മനസ്സിലാവി. തിരിച്ചെത്തി ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം, ആനയെ മെരുക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. ആനക്കായ കൊണ്ട് സമ്പന്നമാണ് മുരരങ്ങൾ.

---- മിൻഹ

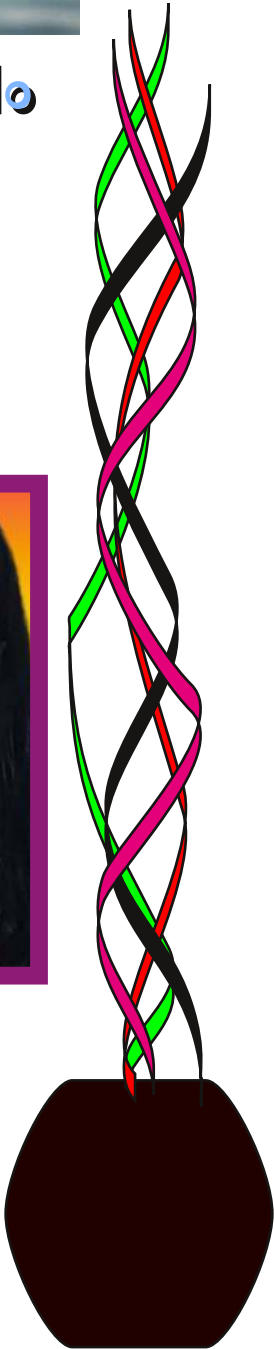


# ദാഹജലം

വർഷകാലത്തിലെ കാർമുകിൽമാലകൾ  
 ഇന്നും എൻമനസ്സിനെ തലോടുന്നു  
 മഴയുടെ താളമേളങ്ങൾ ഇന്നുമെന്നുള്ളിൽ  
 ഹൃദയഹാരിയായി കുടികൊണ്ടിടുന്നു  
 പുതുമഴതുളളികൾ മാറോടുകൂടിയ  
 മണ്ണിന്റെഗന്ധമെനിക്കെന്നും  
 പ്രിയമായിരുന്നു  
 മഴയുടെ നാദസ്വരങ്ങൾകേട്ട് തലപൊക്കിയ  
 പുതുന്നാമ്പുകൾ എൻ നയനത്തിനെന്നും  
 കുളിർമയേകിയിരുന്നു  
 മഴയോടൊത്ത് ഗാനമാലപിച്ച  
 ജാലകപക്ഷികൾ എൻ  
 മോഹഗായകരായിരുന്നു  
 ഈ ആണ്ടിലേനേ കാർമുകിൽ മാലകൾ  
 എന്നെ തേടിയെത്തിയില്ല  
 മഴയുടെ താളമേളങ്ങൾ എങ്ങോ പോയ്  
 മറഞ്ഞു  
 വർഷ കാലത്തിനായി വൃക്ഷശിഖിരങ്ങൾ  
 വാനത്തെ നോക്കി കെഞ്ചിടുന്നു  
 മധുരസ്വരങ്ങൾ മീട്ടിയ പക്ഷികൾ  
 ദാഹനീരിനായി വലയുന്നു  
 മഴയുടെ ഗന്ധങ്ങൾ നിറഞ്ഞമണ്ണിൽ  
 വേനലിൻ മിന്നൽപ്പിണരുകൾ വന്നിരിക്കുന്നു  
 ഒരു തുള്ളി ദാഹനീർ തൊണ്ടയിലിറ്റിക്കാൻ  
 വലയുന്നു നരനും നരികളെപ്പോൽ...



ദേവിക



# ഇത്തിൾകണ്ണി കുരുവി

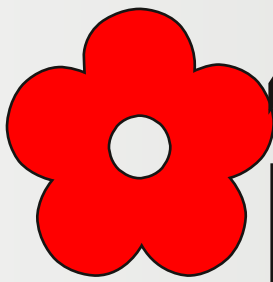


ഇത്തിൾ കണ്ണി കുരുവിയെ പറ്റി എല്ലാവർക്കും അറിയാമല്ലോ മാവിന്റേയും മറ്റു വലിയ മരങ്ങളുടെയും ചില്ലുകളിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചു വളരുന്ന ഒരു പരാത സസ്യമാണിത് ആതിഥേയരായ വൃക്ഷത്തിൽ നിന്ന് വെള്ളവും വളവും വലിച്ചെടുത്താണ് അവ വളരുന്നത് പ്രകാശ സംശ്ലേഷണത്തിന് കഴിയുന്നതിനാൽ സ്വന്തമായി ആഹാരം അവയ്ക്ക് നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും പരാതെ സസ്യമായതിനാൽ തന്നെ അത് പതുക്കെ പതുക്കെ അതിരിക്കുന്ന കൊമ്പിനെ ഉണക്കുന്നത് പതിവാണ് നല്ല ഭംഗിയുള്ള ഒരു പ്രത്യേകതരം പൂക്കളാണ് ഇവയിൽ ഉണ്ടാവുക കതിരുപോലെ നീളമുള്ള ഇവ ഇളം പിങ്ക് നിറത്തിലോ വയലറ്റ് നിറത്തിലോ വെള്ള നിറത്തിലോ കാണപ്പെടുന്നു

ഇവയുടെ പൂക്കൾക്ക് ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ട് ഇവ സ്വയം വിരിയാറില്ല എന്തെങ്കിലും വസ്തുക്കളോ മറ്റോ കൊണ്ട് പൂവിന്റെ അറ്റം തൊട്ടുപോകുമ്പോഴേ ഇവ വിരിയാറുള്ളൂ കാടുകളിലും മറ്റും ഇവയോട് ഇവയുടെ പഴം



തിന്നു ജീവിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേക തരം കുരുവിയുണ്ട് ഇത്തിൾ കണ്ണി കുരുവിയായാണ് നമുക്ക് അവരെ വിളിക്കാം ഇവയ്ക്ക് നീണ്ടകൊക്കുകളാണ് ഈ കൊക്കുകൾ കൊണ്ട് അവ പൂക്കളെ വിരിയാൻ സഹായിക്കുന്നു പൂക്കൾ വിരിഞ്ഞു പരാഗണം നടന്ന് പഴങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഈ പക്ഷികൾ അവയെ ആഹാരം ആക്കുന്നു ഈ കുരുവികളുടെ അന്നനാളത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ പല എൻസൈമുകളുടെയും പ്രവർത്തനഫലമായി ഈ പഴങ്ങൾക്കകത്തുള്ള വിത്തുകൾക്ക് ബലക്ഷയം സംഭവിക്കുകയും അവയുടെ കഷ്ടത്തോടൊപ്പം പുറത്തുവന്നാൽ അവ വേഗം മുളക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നാൽ ഒരു പ്രശനമുണ്ടല്ലോ പക്ഷിക്കാഷ്ട്രിക്കുമ്പോൾ വിത്തു താഴെ വീഴില്ല ഇത്തിൾ കണ്ണി മുളക്കേണ്ടതി മരത്തിൽ അല്ലെ എന്നാൽ ഇല്ലട്ടോ ഈ കുരുവിയുടെ കാഷ്ടം പൾ പോലുള്ളതാണ് അത് പക്ഷി മരക്കൊമ്പിൽ അതിന്റെ പൃഷ്ഠം ഭാഗം ഉറച്ച് അവയെ ഒട്ടിക്കുന്നു എന്തെല്ലാം വികൃതികളാണ് പ്രകൃതി അല്ലെ അതിശയം തന്നെ

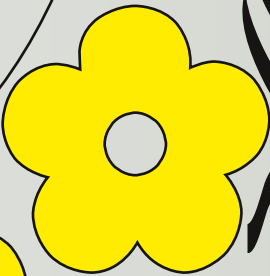
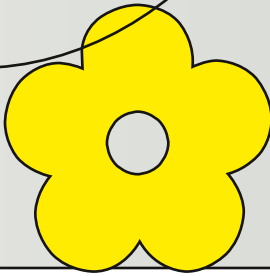
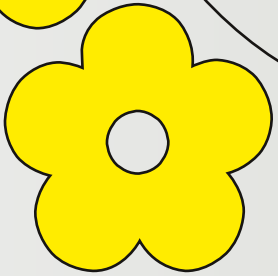
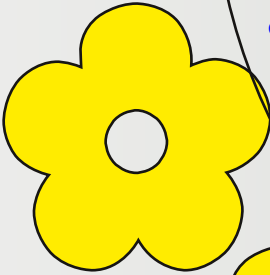


ഓർമ്മപ്പെയ്ക്ക്

(കവിത)

ഡോ. ഷീജ പർവതി

എവിടേയും പറന്നു പോയിട്ടില്ലാത്ത  
 ചില 'നേര കാലങ്ങളുണ്ട്  
 അപ്പൂപ്പൻതാടി പോലവ  
 ഇളം കാറ്റിൽ പിൻ തുടരും  
 പിൻ വിളി വിളിയ്ക്കും  
 മഴ തുള്ളികളെ പോലെ  
 ചറു പിറുന്നനെ പെയ്ത്  
 ഹൃദയ ഭിത്തികളിലേയ്ക്ക് ചിതറി തെറിയ്ക്കും  
 പറ്റുകമണികളാകും  
 വെയിൽ ചിന്തകളെ സ്വപ്നം കാണിയ്ക്കും  
 എന്നിട്ടും മായാതെ  
 കൃഷ്ണപക്ഷത്തിലിരുന്ന്  
 വിഷു പക്ഷി പാടുന്നതും  
 നീല കൊടുവേലിയിൽ വെയിൽ പൂക്കുന്നതും കണ്ട്  
 വരുംകാല പുലരിയിലേയ്ക്ക് മധുചഷകങ്ങൾ നിറയ്ക്കും  
 അത്യന്തം മധുരമയമാണല്ലോ ജീവിതം  
 ഡോ. ഷീജ പർവതി





Earth provides enough to  
Satisfy every man's needs,  
but not every man's greed.

- Mahatma Gandhi

Abreeda Sathima-K.C  
9<sup>th</sup> H

### പറയാൻ ബാക്കി വെച്ചത് ...

ഞാൻ തേടി വന്നതെല്ലാം  
ബോധിപ്പുകുതണലിൽ  
•നീ ഉപേക്ഷിച്ചപ്പോൾ , നേടിയതും  
എനിക്ക് നഷ്ടമായതും  
ഒരേ ആകാശം തന്നെയായിരുന്നല്ലോ

ബുദ്ധഗയയിൽ ജീവിതാർത്ഥങ്ങൾ  
കണ്ടെത്തി ബുദ്ധനായ് നീ ചിരിക്കുമ്പോൾ  
പൊരുൾ തേടി അലയുകയായിരുന്നു ഞാനും ....  
ചുട്ടുപഴുത്ത ചിരിയുമായ് ....



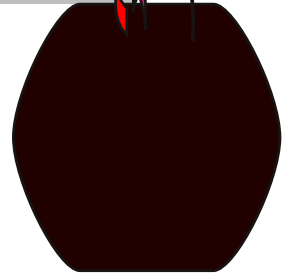
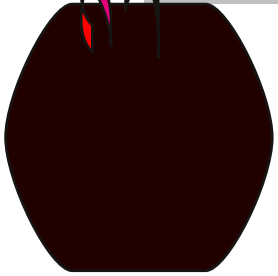
മോചിത എൻ എസ്

ഞാൻ നിനക്ക് ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ട  
ഇച്ഛ മാത്രമായി മാറിയപ്പോൾ  
നെഞ്ചിലേക്ക് കോരിയിട്ട  
കനലെരിയുന്ന നെരിപ്പോടുകളിൽ  
ഞാൻ എന്നെ തന്നെ വിളക്കി  
എടുക്കുകയായിരുന്നു ...

ബോധോദയത്തിന്റെ ഉയർന്ന പടവുകളിൽ  
നീ എന്നെ പ്രതിഷ്ഠിച്ചപ്പോൾ  
ഞാനെന്റെ മാനം തിരിച്ച്  
പിടിക്കുന്ന തിരക്കിലായിരുന്നു

മഹാ ഭൂഖണ്ഡങ്ങളെ നീ ധ്യാനിച്ചില്ലാതാക്കുമ്പോൾ  
മൗനമായ് മുറിവായ് ഞാൻ  
കാലത്തിനോട് പോരാടുകയായിരുന്നു

ജീവൻ മുളു പൊട്ടാൻ  
ഇനിയുമൊരു ഭൂണത്തിനായ്  
ബാക്കി വെച്ച ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ  
നിശബ്ദതയിൽ കൊടുങ്കാറ്റായത്  
പെണ്ണിന്റെ വികാരം മാത്രമായിരുന്നില്ല  
വരണ്ട മണ്ണിന്റെ .. മനസ്സിന്റെ കൂടിയായിരുന്നു ...





ലിജി.പി.പി

സൈക്കോ സോഷ്യൽ സ്കൂൾ counsellor

തളരരുത് രാമൻകുട്ടി തളരരുത്.....

ശാരീരിക ആരോഗ്യം പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് മാനസിക ആരോഗ്യവും, ഇതു നമുക്കു എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്ന വസ്തുത ആണെങ്കിലും, എത്ര പേർ നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് ബോധ്യം ഉള്ളവർ ആണെന്നത് ഒരു ചോദ്യചിഹ്നം മാത്രമാണ്.

നമ്മുടെ കണ്ണിന് ഒരു പക്ഷെ ഒരു ജലദോഷ പനി വന്നാൽ പോലും ഡോക്ടറെ കാണിക്കാറുള്ള നമ്മൾ, നമ്മുടെ കണ്ണു കുറച്ച ദിവസങ്ങൾ റൂമിൽ തന്നെ ഇരിക്കുകയോ, സ്വഭാവ പ്രശ്നങ്ങൾ കാണിക്കുകയോ ചെയ്യാൽ അതൊരു പ്രശ്നമായി കാണാറില്ല. ഒരു നല്ല ഗാനം പോലും കേൾക്കാൻ പോലും ക്ഷമയോ സമയമോ മനസോ ഇല്ലാത്ത ഒരു കൂട്ടം ആളുകൾ ആയി നമ്മൾ എല്ലാവരും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

WHO പറയുന്നത് മാനസിക ആരോഗ്യം ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ അഭിവാജ്യ ഘടകമാണ്, മാനസിക ആരോഗ്യം ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരാൾ ആരോഗ്യവാൻ ആണെന്ന് നമുക്കു പറയാൻ സാധിക്കില്ല. മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യം പല

ശാരീരിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകാറുണ്ട്, ലോകത്തെ ജോലി ചെയ്തു ജീവിക്കുന്ന 15-30% വരെ ആളുകൾ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി കൃത്യ സമയത്തു മനസിലാക്കാൻ കഴിയുക, വികാരങ്ങളെ സന്ദർഭോജിതമായി നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതും മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ്.

ചില കണക്കുകൾ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് ഓർമ്മിപ്പിച്ചു കൊണ്ടു ഇരിക്കുന്നവ ആണ്. ലോക ഏറ്റവും പുതിയ വേൾഡ് ഹാപ്പിനസ് ഇൻഡക്സിന്റെ വേൾഡ് ഹാപ്പിനസ് അസോസിയേഷന്റെ റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം 2023ലെ ഇന്ത്യയുടെ റാങ്ക് വേൾഡ് ഹാപ്പിനസ് ഇൻഡക്സ് പ്രകാരം 150 രാജ്യങ്ങളിൽ 126-ാം സ്ഥാനത്താണ്, ആഗോളതലത്തിൽ ഏറ്റവും സന്തോഷമില്ലാത്ത രാജ്യങ്ങളിലൊന്നായി ഇത് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു.

ഒരു മനുഷ്യൻ അവന്റെ

കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ജീവിതത്തിലെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ അതിജീവിച്ചു യഥാ സമയം തനിക്കും സമൂഹത്തിനു വേണ്ടിയും സംഭാവനകൾ നൽകുക എന്നതാണ് യഥാർത്ഥ മാനസിക ആരോഗ്യം എന്നു ലോക ആരോഗ്യ സംഘടന വ്യക്തമാകുന്നു.

ലോകത്ത് ഓരോ 40 സെക്കണ്ടിലും ഓരോ ആത്മഹത്യ നടക്കുന്നു, ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആത്മഹത്യ നടക്കുന്നത് ഇന്ത്യയിൽ ആണ്, ഇന്ത്യയിലെ 15 കോടിയോളം ജനങ്ങൾ രൂക്ഷമായ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നു എന്നാണ് കണക്കുകൾ പറയുന്നത്.

ഈ കണക്കുകളെ കണക്കുകൾ ആയി മാത്രം കാണാതെ നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചും നമുക്ക് ചുറ്റും നിൽക്കുന്നവരുടെ സന്തോഷത്തെ കുറിച്ചും നമുക്ക് ഒന്നു ചിന്തിച്ചു കൂടെ, സ്വപ്നത്തിനേക്കാൾ സുന്ദരമായി നമുക്കും ജീവിക്കുകയുണ്ട്, ജീവിക്കാൻ അറിയുന്നവർ ആയി സന്തോഷത്തോടെ.

മറ്റുള്ളവരുമായി നമ്മളെ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നവർ ആണ് നമ്മളിൽ ഏറെ

പേരും,മറ്റുള്ളവരുടെ വാക്കിലൂടെ,പുകഴ്ത്തലുകളിലൂടെ,ഇകഴ്ത്തലുകളിലൂടെ നമ്മളെ കണ്ടെത്താനും അറിയാനും ശ്രമിക്കുന്നവർ, ഇത് മറി കടന്ന് നമ്മളെ നമ്മൾ തന്നെ തിരിച്ച അറിയാനും പഠിക്കാനും,വികാരങ്ങളെ മനസിലാക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും ശ്രമിച്ചാൽ തീർച്ചയായും നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു പരിധി വരെ നമുക്ക് മറി കടക്കാൻ സാധിക്കും,കൂടാതെ നമ്മുടെ സ്വാഭിമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കും എന്നതിൽ ഒരു തർക്കവും ഇല്ല.ഇതു വഴി നമുക്ക് നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം വീണ്ടു പിടിക്കാൻ കഴിയും.

ഒരു നാണയത്തിന്റെ രണ്ടു വശങ്ങൾ പോലെ ആണ് നമ്മുടെ ശരീരവും മനസും,അതുകൊണ്ടു തന്നെ മനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ നെടുംതൂണ് നമ്മുടെ ശരീരം തന്നെ ആണ്,ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ നമ്മുടെ ജീവിത രീതികൾ നമ്മുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുന്നത് തന്നെ ആണ്,എപ്പോഴും അസുഖവും,ക്ഷീണവും ഉള്ള ഒരാൾക്ക് എങ്ങനെ ആണ് സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയുക.ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റെ അമിത ഉപയോഗവും,വ്യായാമം ഇല്ലായ്മയും,ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളും,മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിത ഉപയോഗവും,ലഹരിയുടെ ഉപയോഗവും,ശരിയായ ഉറക്കം ഇല്ലാത്തതും എല്ലാം നമ്മുടെ ശരീരത്തെ മോശമായി ബാധിക്കുന്നു,ഇതു വഴി നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം

ഇല്ലാതെ ആക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.കൃത്യമായ ഒരു ജീവിത രീതി ഉണ്ടാക്കി എടുക്കുക വഴി നമുക്ക് നമ്മുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യവും മാനസിക ആരോഗ്യവും വീണ്ടു പിടിക്കാൻ ആവും.

നമ്മുടെ ചിന്തകൾ ആണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം കൂട്ടുന്നത് പലപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കാൻ മാത്രമായി നമ്മുടെ സമയവും,ചിന്തകളും മാറ്റി വെക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും എല്ലാം അവിടെ മുങ്ങി പോകുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി മാത്രം ജീവിക്കുന്ന റോബോട്ടുകൾ ആയി നമ്മൾ മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.തന്റെ ആഗ്രഹങ്ങളും സ്വപ്നങ്ങളും അടക്കി എത്ര നാൾ സന്തോഷത്തോടെ ഒരാൾക്ക് ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും? നമ്മളെ മനസിലാക്കാത്ത നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ മാത്രം നമുക്ക് സമ്മാനിക്കുന്നവരുടെ അടുത്തു നിന്നും മനപൂർവ്വം ഒരു തിരിഞ്ഞു നടത്തം അത്യാവശ്യം തന്നെ ആണ്,പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കുന്നവരുമായി സഹവസിക്കുക വഴി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിനു കൂടുതൽ നിറം പകരാൻ നമുക്കു സാധിക്കും,മനസ് ശാന്തം ആക്കുവാനും.

കൂട്ടു കുടുംബങ്ങളിലെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും അണക്കുടുംബത്തിലേക്ക് നമ്മൾ മാറിയപ്പോൾ നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയതും കിട്ടിയതും അനേകം കാര്യങ്ങൾ ആണ്,നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയതിൽ പ്രധാനം കൂട്ടായിമയും,പരസ്പര സഹകരണവും സ്നേഹവും കരുതലും എല്ലാം ആണ്, തനിക്ക് ഒരു പ്രശ്നം വന്നാൽ തന്റെ കൂടെ തനിക്ക്

ചുറ്റുമുള്ളവർ എല്ലാം ഉണ്ടെന്ന് വിശ്വാസം തന്നെ ആയിരുന്നു പഴയ തലമുറയുടെ ധൈര്യവും മുതൽകൂട്ടും, എന്നാൽ കാലത്തിന്റെ മാറ്റത്തിൽ എല്ലാവരും മാറി തങ്ങളുടെ ജീവിതം ഒരു കരക്ക് എത്തിക്കാനുള്ള ഓട്ടത്തിൽ ആണ് നാം എല്ലാവരും ,നമ്മളെക്കാൾ നന്നായി ജീവിക്കുന്നവരെ പോലെ ജീവിക്കാനുള്ള നെട്ടോട്ടം.പരസ്പരം സ്നേഹവും കരുതലും സഹായങ്ങളും ഇല്ലാതെ സാമൂഹ്യ ജീവി ആയ ഒരു മനുഷ്യനു എങ്ങനെ ജീവിക്കാൻ ആകും? നമുക്കു നമ്മൾ മാത്രമേ ഒള്ളൂ എന്ന ചിന്ത ഒരു പരിധി കഴിഞ്ഞാൽ നമ്മളിൽ പേടിയും സമ്മർദ്ദവും മാത്രമല്ലേ തരുന്നത്.നിസ്വാർത്ഥമായ സ്നേഹവും കരുതലും നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യം കൂട്ടുന്നത് തന്നെ ആണ്.

ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ മനസ് ഒരു പ്രഷർ കുക്കറുമായി നമുക്കു വേണമെങ്കിൽ ഉപമിക്കാം,നമ്മൾ എല്ലാവരും എന്തിന് എന്നു പോലും അറിയാതെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്ന ആളുകൾ ആണ്.അന്നു ദിനം ഈ സമ്മർദ്ദത്തിൽ ആണ് നമ്മുടെ ജീവിതം മുൻപോട്ടു പോകുന്നത് ഇതു നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യം പാടെ തകർക്കുന്നു.ഒരു പ്രഷർ കുക്കറിന് സേഫ്റ്റി വാൽവ് ഉള്ള പോലെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഒരു സേഫ്റ്റി വാൽവ് അത്യാവശ്യമാണ്,നമ്മുടെ ഈ സേഫ്റ്റി വാൽവ് കണ്ടത്തേണ്ട പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്തം നമുക്കു ഉള്ളത് ആണ്. കാരണം നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ സമ്മർദ്ദത്തെ കുറിച്ചും

അതു എങ്ങനെ നമ്മളിൽ നിന്നു ഒഴിവാക്കണമെന്നു നമ്മൾകാണുന്നതായി അറിയുക,അതു കൊണ്ടു തന്നെ അതിനു ഉതകുന്ന സേഫ്റ്റി വാൽവ് നമുക്കു തന്നെ കണ്ടെത്താനും

സാധിക്കണം.ഇല്ലെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു പൊട്ടിത്തെറി പ്രതീക്ഷിക്കാം.ഈ സേഫ്റ്റി വാൽവ് ഒരു പക്ഷെ നമ്മുടെ കൂട്ടുകാർ, അച്ഛൻ 'അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ , ഭാര്യ ഭർത്താവ്,യാത്രകൾ,കരച്ചിൽ അങ്ങനെ എന്തും ആവാം.

നമ്മൾ ഇന്നിൽ ജീവിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് മാനസികാരോഗ്യം തകർക്കുന്ന മറ്റൊരു കാരണം.നമ്മളിൽ ഒരു വിഭാഗം ആളുകൾ കഴിഞ്ഞു പോയ ദിനങ്ങളെയും സംഭവങ്ങളും ഓർത്തും നടക്കാതെ പോയതും,പൂർത്തിയാക്കാതെ പോയ കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ചും ഓർത്തും കരഞ്ഞും,വിഷമിച്ചും കഴിയുന്നവർ ആണ്,ഒരു വിഭാഗം ആളുകൾ ഭാവിയിൽ നടക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളെ ഓർത്തും അതിനു വേണ്ടി മാത്രവും ജീവിക്കുന്നവർ ആണ്,ഈ രണ്ടു വിഭാഗത്തിലെ ആളുകൾക്കും നഷ്ടപ്പെടുന്നത് ഇന്നിന്റെ ആസ്വാദനം ആണ്,ഇതു ഇപ്പോഴേ സാധിക്കൂ, ഈ നിമിഷവും നമുക്കു ഭൂതകാലം ആവും,അതു കൊണ്ടു എല്ലാം ആസ്വദിച്ചു ഇന്നിൽ ജീവിച്ചാൽ പിന്നീട് നമുക്ക് ജീവിതത്തിൽ കുറ്റബോധം ഇല്ലാതെ ജീവിക്കാൻ ആവും.ഇതു നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യം കൂട്ടുന്നതാണ്.

ഭൂമിയിൽ പിറവി എടുത്ത നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്തർ ആണ്,നമ്മളെ സൃഷ്ടിച്ച ശക്തി നമ്മൾ എല്ലാവർക്കും വ്യത്യസ്തമായ

കഴിവുകളും, കഴിവുകേടുകളും,അവസരങ്ങളും എല്ലാം നൽകിയാണ് ഇങ്ങോട്ട് അയച്ചത്.പക്ഷെ നമുക്ക് എപ്പോഴും ഇഷ്ടം ബാക്കി ഉള്ളവരുടെ കഴിവുകൾ കാണാനും,കഴിവ് കേടുകളെ കണ്ടെത്താനും ആണ്.നമ്മളിൽ പലരും ദൈവം നമുക്ക് തന്നെ സമ്മാനങ്ങൾ ഒരു വട്ടം പോലും തുറന്നു നോക്കാൻ കഴിയാതെ മരണം അടയുന്നവരാണ്. നമ്മുടെ ശാരീരിക -മാനസിക- സാമ്പത്തിക-സാമൂഹിക കഴിവുകളെയും, കഴിവ് കേടുകളെയും, സാധ്യതകളെയും തിരിച്ചറിയാൻ സാധിച്ചാൽ

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ബഹു ഭൂരിപക്ഷ പ്രശ്നങ്ങളും നമുക്കു പരിഹരിക്കാനും, പ്രശ്നങ്ങളെ ചെറുക്കാനും, ധൈര്യത്തോടെ നേരിടാനും,തെറ്റുകൾ ആവർത്തിക്കുന്നത് തടയാനുമെല്ലാം നമുക്ക് സാധിക്കും.ഈ തിരിച്ചറിവുകൾ നമ്മുടെ ജീവിതം കൂടുതൽ സൗന്ദര്യം ഉള്ളതും അർത്ഥ പൂർണ്ണമാക്കുവാനും സന്തോഷത്തെ ജീവിക്കാനും സഹായിക്കും.

പുതിയ തലമുറ ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും ഓടി ഒളിക്കാനും,നിരാശകളെ മറികടക്കാനും,സ്വപ്നങ്ങളെ എത്തി പിടിക്കാനും,ജീവിതം ആസ്വദിക്കുന്നതും എല്ലാം ലഹരിയിൽ അഭയം തേടി ആണ്,ഇതു ഒരു താൽക്കാലിക സന്തോഷം മാത്രം ആണെന്നും ജീവിതവും,ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യവും കൈവിട്ടു പോകുന്നു എന്ന് ഏറെ വൈകി ആണ് ഇവർ മനസിലാക്കുക.

ജീവിതം തന്നെ ലഹരി ആയി കണ്ട്, പുറത്തു നിന്ന് ഉള്ള ഒരു ലഹരിയിലും സന്തോഷം കാണാതെ,അടിമ പെടാതെ

നമ്മുടെ സുന്ദരം ആക്കുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കില്ലേ?

ജീവിതത്തിൽ ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവർ തന്നെ ആണ്

എല്ലാവരും,യാത്രികമായ ദൈവം ദിന ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഇടക്ക് ചെറിയ ഇടവേളകൾ എടുത്ത്,നമ്മളെ തന്നെ സ്നേഹിക്കുവാനും,നമ്മുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാനും,എല്ലാം സാധിച്ചാൽ നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യം നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും തിരിച്ചു പിടിക്കാവുന്നതെ ഉള്ളും.

നമ്മളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാനും,കേൾക്കാനും നമുക്കു ചുറ്റുമൊരുപാട് സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു തിരിച്ചറിവ് നമുക്ക് വേണം.വേണ്ടി വന്നാൽ ഒരു കൗൺസലറിനെ കാണുന്നതോ, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്ന്റെയോ, സൈക്യടി നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യവും.



# കാർമ്മേഘ കടലിനോട് പറഞ്ഞത്

ശില്പ മോഹൻ

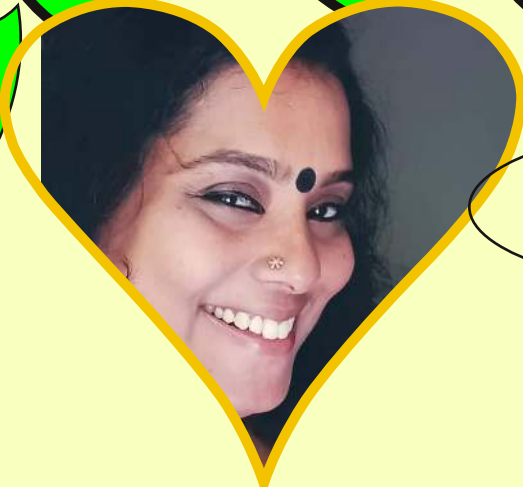
<p>കടലിന് എന്തൊരു നീലിമയാണ്        കുറുരത പുതപ്പിനുള്ളിൽ ചുരുണ്ടു        കൂടി കൊണ്ട് കാർമ്മേഘം        നെടുവീർപ്പിട്ടു        ഇനിയൊരു ജന്മമുണ്ടെങ്കിൽ        എനിക്കീ കടലാകണം.        ഒരാലിരം ജല കുഞ്ഞുങ്ങളെ        തിരതൊട്ടിലുകളിൽ ചാലുറകണം...        ആരുമറിയാതെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ        ഒളിപ്പിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്ന        പവിഴപ്പുറ്റുകളെ തലോടണം...        മീൻ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ചിറകുകൾ        കൊണ്ട്        ഇക്കിളിപ്പട്ട നീ ആർത്തു        ചിരിക്കും പോലെ തീരത്ത് വന്ന്        തല തല്ലി ചിരിക്കണം.        നീലപ്പട്ടുടുത്ത് അല്ലലില്ലാതെ        നാടുചുറ്റുന്ന നീയാവാൻ        എനിക്കെന്നാണ് കടലേ        ഭാഗ്യമുണ്ടാവുക?        അതോർത്തോരത്ത് ഞാൻ        എത്ര മിഴിവാർക്കാൻറുണ്ടെന്നോ?        മണൽരരികളെ മന്ദം മന്ദം</p>	<p>തലോടിക്കൊണ്ട് കടൽ        പതിയെ മൊഴിഞ്ഞു        പതഞ്ഞുപൊങ്ങുന്ന        ദുഃഖ സ്മൃതികളെ        കൈപ്പുനീരാക്കി മാറ്റി        എന്നെന്നും ഉള്ളിലൊതുക്കാൻ        കഴിഞ്ഞാൽ...        ഹൃദയം വിങ്ങുമ്പോഴും        നീലപ്പട്ടുടുത്ത് തീരത്ത് വന്ന്        ആനന്ദ നൃത്തമാടനാവാൽ...        മീൻമുളക്കൊണ്ട് വരഞ്ഞ        ശരീരത്തിൽ ഉപ്പുവെള്ളം        വീഴുമ്പോൾ ഉള്ള നീറ്റലിനെ        ചേർത്തുപിടിക്കാനാവാൽ ...        നിനക്ക് ഞാനീ ജന്മം കൈമാറാം...        എന്നിട്ട് എനിക്കാ        ആകാശകട്ടിലിൽ കിടന്ന്        നക്ഷത്രങ്ങളുടെ താരാട്ടുപാട്ട്        കേട്ട് സ്വപ്നം കണ്ടുറങ്ങണം..</p>
---	---







**SANU RAMAKRISHNAN**  
DRAWING TEACHER



മീൻ മണമുള്ള  
മരണങ്ങൾ

രശ്മി നിലംബരി

മീൻ വെട്ടിക്കഴുകുമ്പോഴാണ് ഞാനെന്റെ നഷ്ട സാമ്രാജ്യത്തിലെ ചക്രവർത്തിയാവുന്നത്. എന്റെ മാത്രം സാമ്രാജ്യത്തിലിരുന്നു കൊണ്ട്, കരയ്ക്കു മുകളിലേക്ക് അതിപ്രസരത്തോടെ പാഞ്ഞടുക്കുന്ന മറ്റൊരു സാമ്രാജ്യത്തെക്കുറിച്ചോർത്തുന്ന നീലനിറമുള്ള കണ്ണുകളാൽ സ്വർണ്ണ നിറമുള്ള മണൽത്തരികളെ വലവീശിപ്പിടിക്കാനെത്തുന്ന മോഹചിറകുകളെ അരിഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ, ഞാനെന്റെ നഷ്ടപ്പെട്ട നീലാകാശത്തെ ചൂണ്ടയിട്ട് പിടിക്കാനൊരു ശ്രമം നടത്തും. ചെങ്കിളപ്പൂക്കളെ ഇക്കിളിപ്പെടുത്താതെ പരിച്ചു മാറ്റുമ്പോൾ, എന്റെ പിടിച്ചിലൊഴിയും മുന്നേ ആരോ അറുത്തുമാറ്റിയ തൂക്കു കയറിനെപ്പറ്റി വേവലാതിപ്പെടും. ചെതുമ്പലുകളെ

അത്രയും ദേഷ്യത്തോടെ എണ്ണിയെണ്ണിപ്പിഴുതുമാറ്റുമ്പോൾ അവയെന്റെ ആത്മാവിലെ ഇളക്കി മാറ്റാനാവാത്ത വ്രണങ്ങളായി സങ്കല്പിക്കും. കൂടൽ പണ്ടങ്ങൾ തിന്നാനെന്റെ ഓമനപ്പൂച്ച വരുമ്പോൾ എഴുകടലകലെ കുഴിച്ചുമുടിയ ഓർമ്മകളൊക്കെ നാലുകാലിലോടി വരും. എണ്ണ മൂക്കുമ്പോൾ, നെടുകെ വരിഞ്ഞ് മുളക് തേച്ച മീൻ വെന്ത് നെയ്യുരുക്കുമ്പോൾ എനിക്കോക്കാനം വരും. ഞാനതിന്റെ മണത്തോടൊപ്പം പുറത്തെ ആകാശത്തിലേക്ക് ചിറക് വിരിയ്ക്കും. മൊരിഞ്ഞ ഇറച്ചിയെ നോക്കി അടി കൊണ്ട പാടുകളെ ഒടിഞ്ഞ അസ്ഥികളെ പുച്ഛിക്കും, കാർക്കിച്ചു തുപ്പും തിന്നുകയല്ലല്ലോ കീഴടകുകയായിരുന്നല്ലോ. എന്റെ ജന്മനിയോഗം.



ഉണ്ണിമായ

# \*ഞങ്ങളുടെ വിനോദയാത്ര\*

ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ നിന്ന് 2023-24 പത്താം ക്ലാസ് വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒരു വിനോദയാത്ര പോയി.നവംബർ മുന്നിനാണ് യാത്ര പുറപ്പെട്ടത്.കർണാടകയിലെ മൈസൂരും കൂർ ഗുമാണ് ഞങ്ങൾ പോകുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ.രാത്രി ഏകദേശം ഏഴര കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഞങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ യാത്ര തിരിച്ചു.മൊത്തം നാലു ബസുകളാണ് സ്കൂളിൽ നിന്നും പുറപ്പെട്ടത്.ഏകദേശം മൂന്ന് ദിവസം നീണ്ടുനിന്ന യാത്രയാണിത്.

യാത്രയിലുടനീളം ഞങ്ങൾ എല്ലാവരും വളരെ സന്തോഷത്തിലായിരുന്നു.രാത്രിയാത്രയിൽ ബസിൽ പാട്ട് പ്ലേ ചെയ്തിരുന്നു.എല്ലാവരും ഡാൻസ് കളിച്ചും വിശ്രമിച്ചും യാത്ര രസകരമായി തന്നെ തുടർന്നു.രാത്രിയിലെ ഭക്ഷണം ഞങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്നിരുന്നു.പുറത്തിറങ്ങിയത് കഴിച്ചതിനുശേഷം വീണ്ടും യാത്ര തുടർന്നു.രാത്രിയിൽ ഞാൻ നന്നായി ഉറങ്ങി. ആദ്യമായാണ് ഒരു ബസിൽ രാത്രി മുഴുവൻ കിടന്നുറങ്ങുന്നത്.രാവിലെ ഒരു ഏഴുമണിക്ക് ശേഷം ഞങ്ങൾ മൈസൂർ എത്തിച്ചേർന്നു. അവിടെ ഒരു ഹോട്ടൽറൂമിൽ പ്രഭാതകൃത്യങ്ങളും കഴിഞ്ഞ് വസ്ത്രം മാറ്റിയതിനു ശേഷം 'Tanishk' എന്ന ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിച്ചു. ആദ്യം ഞങ്ങൾ പോയത് ചാമുണ്ഡേശ്വരി ക്ഷേത്രത്തിലേക്കാണ്. ഒരുപാട് ജനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു അവിടെ . മൈസൂരിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 13 കിലോമീറ്റർ അകലെ ചാമുണ്ഡി കുന്നുകളുടെ മുകളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ക്ഷേത്രമാണത്. ഒരുപാട് കച്ചവടക്കാർ

അതിനുപുറത്തുണ്ടായിരുന്നു.ആവശ്യത്തിനുള്ള ഫോട്ടോസും എടുത്ത് കുറച്ചു സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി ഞങ്ങൾ അവിടെ നിന്നും മൈസൂർ കൊട്ടാരത്തിലേക്ക് യാത്ര തിരിച്ചു.അംബ വിലാസ് പാലസ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്ന മൈസൂർ കൊട്ടാരം ഒരു ചരിത്ര കൊട്ടാരവും രാജകീയ വസതിയുമാണ്. രാജാവിന്റെ ചിത്രവും അന്നത്തെ കാലത്ത് ഉണ്ടായിരുന്ന പുരാതന വസ്തുക്കളും കണ്ടു മുഴുവൻ കണ്ടതിനുശേഷം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ യാത്ര തിരിച്ചു. ഉച്ചയ്ക്ക് ചിക്കൻ ദം ബിരിയാണിയാണ് കഴിച്ചത്. പിന്നീട് ഞങ്ങൾ വൃന്ദാവൻ ഗാർഡനിലേക്കാണ് പോയത്.അവിടെയുള്ള 'Music foundain' കണ്ടു. നല്ല ഭംഗിയുണ്ടായിരുന്നു അത് കാണാൻ. പാട്ടിനനുസരിച്ചുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ ചലനം വളരെ നന്നായിരുന്നു.വൃന്ദാവൻ ഗാർഡനിൽ നിന്ന് തിരിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനായി പോയി. അതിനിടയിൽ അരമണിക്കൂർ നീണ്ടുനിന്ന ചെറിയ മഴയുണ്ടായിരുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിനുശേഷം റൂമിൽ പോയി കിടന്നുറങ്ങി.പിറ്റേന്ന് രാവിലെ ടീച്ചർമാർ ഞങ്ങളെ വിളിച്ചുണർത്തി. അന്ന് കൂർഗിലെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലേക്കാണ് പോയത്. പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം 'Golden Temple' ലേക്കാണ് ആദ്യം പോയത്.ഏകദേശം 16000 അഭയാർത്ഥികളും 600 സന്യാസിമാരും.താമസിക്കുന്നതാണ് അവിടെ .നാം.ഡ്രോലിംഗ് മൊണാസ്റ്റിയുടെ പ്രധാന കവാടം ബുദ്ധമതത്തിന്റെ പ്രതീകങ്ങൾ ചിത്രീകരിക്കുന്ന ചക്രമുള്ള ആകർഷകമായ ഗോപുരമാണ് .അതിനുശേഷം ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിക്കാനായി പോയി. വിഭവസമൃദ്ധമായ ഒരു നല്ല ഊണായിരുന്നു അത്. വൈകുന്നേരം സാധനം വാങ്ങാനായി ടീച്ചർമാർ സമയം തന്നു രാത്രി ഹാരംഗിട ഡാമിലെ music fountain കണ്ടു.അതിനുശേഷം ഞങ്ങൾ നല്ല അടിപൊളി DJ ക്ക് ആണ് പോയത്.യാത്ര തുടങ്ങിയപ്പോൾ മുതൽ ഇതിനുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കുകയായിരുന്നു. യാത്രയുടെ അവസാനഘട്ടം എന്നോണം എല്ലാവരും ആടി തിമിർത്തു.രാത്രിയിലെ ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ഞങ്ങൾ നാട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചു. നവംബർ 3 രാത്രി തുടങ്ങിയ ഈ വിനോദയാത്ര നവംബർ 6 രാവിലെ 7 മണിയോടെ അവസാനിച്ചു. ഏഴുമണി കഴിഞ്ഞപ്പോഴേക്കും ഞങ്ങൾ തിരിച്ചു സ്കൂളിൽ എത്തി. ഒരിക്കലും മറക്കാനാകാത്ത ഒരുപാട് അനുഭവങ്ങൾ ഈ യാത്രയിലുണ്ട്. ആദ്യമായി മൂന്നുദിവസം കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ഉള്ള യാത്ര ഒരിക്കലും മറക്കാൻ ആകില്ല.

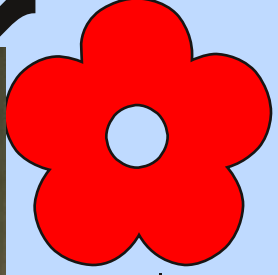
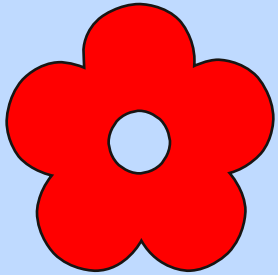
# SMOKING



# SMOKING KILLS



Nivedya A  
IX. A

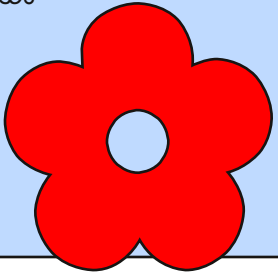
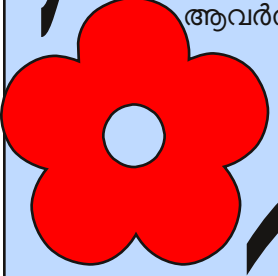


# ശിക്ഷ



ശിൽപ മോഹൻ

**മ**കൻ ജോലി ലഭിച്ചതിന്റെ സന്തോഷം പങ്കിടാനാണ് സൗദാമിനി അവനെ കൂട്ടി അഗതി മന്ദിരത്തിൽ എത്തിയത്. ജീവിതത്തിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടവരെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ താൻ താണ്ടിയ കാൽപാതകൾക്കുമേൽ തണുത്ത വെള്ളം തളിച്ച ഒരു സുഖമാണ് അവൾക്ക് അനുഭവപ്പെടാറ്. അവരെ ആശ്വസിപ്പിച്ചും തൊട്ടുംതലോടിയുമിരിക്കുമ്പോൾ കഴിഞ്ഞകാലത്തെ, തന്നെ താൻ തന്നെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നത് പോലെ അവൾക്ക് തോന്നും. ഓരോ മുറിയിലും കയറി ഓരോരുത്തർക്കും സമ്മാനം കൈമാറുമ്പോഴാണ് നീണ്ട മെലിഞ്ഞ കൈവിരലുകളുള്ള അയാളെ സൗദാമിനി ശ്രദ്ധിച്ചത്. അസാധാരണമാം വിധം ചുക്കിച്ചുളിഞ്ഞ കൈത്തണ്ടയിൽ പച്ച കുത്തിയിരിക്കുന്നു പേരുകൂടി കണ്ടപ്പോഴാണ് സൗദാമിനിയുടെ മനസ്സിൽ ഒരു മിന്നൽപ്പിണർ കടന്നുപോയത്. "മിനി" എന്ന പേര് അവളുടെ മനസ്സിനെ കൊളുത്തി വലിച്ചു. അയാളെ തന്നെ ഇമവെട്ടാതെ നോക്കി നിന്ന അവളുടെ അടുത്തേക്ക് ഓടിവന്ന കെയർടേക്കർ പറഞ്ഞു "മാഡം മറവീരോഗം വന്ന മനുഷ്യനാണ് പേര് ദാസൻ മലയാളിയാണ് ഇവിടെ വരുമ്പോഴേ അവശനിലയിലാണ് ". കെയർടേക്കറുടെ ശബ്ദം കേട്ട് ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് ഞെട്ടിയുണർന്ന ദാസൻ ചോദിച്ചു ആരാ വന്നത്? സൗദാമിനി അയാളുടെ കണ്ണുകളിൽ നോക്കി ദ്രവ്യമാർന്ന ശബ്ദത്തിൽ പറഞ്ഞു മിനി അവളെ അടിച്ചിട്ടു നോക്കിക്കൊണ്ട് അയാൾ പറഞ്ഞു മിനിയെ അറിയുമോ? അവൾ എന്ത് പാവമാണെന്നോ! നിങ്ങൾ അവളെ കണ്ടാൽ പറയണം എന്നെ കാണാൻ വരണമെന്ന് പിന്നെയും അയാൾ മിനിയെ കുറിച്ച് വാ തോരാതെ സംസാരിച്ചു ഒടുവിൽ അവളോട് ചോദിച്ചു ഞാൻ ഇപ്പോൾ എവിടെയാണ്? ആരാ വന്നിരിക്കുന്നത്? നാലഞ്ചു പ്രാവശ്യം ഇതേ ചോദ്യം അയാൾ ആവർത്തിച്ചപ്പോഴാണ് ഓർമ്മയുടെ കണികകളെ തിരിച്ചുകിട്ടാനാവാത്ത വിധം





കാർന്നതിന്നു മറവീരോഗം എന്ന നീരാളിപ്പിടുത്തം എത്ര കഠിനമാണെന്ന് സൗദാമിനി തിരിച്ചറിഞ്ഞത്.

വീടുകാരെയും നാട്ടുകാരെയും ഉപേക്ഷിച്ച് ഡൽഹി എന്ന മഹാ നഗരത്തിലേക്ക് അയാളുടെ കയ്യുംപിടിച്ച് ഇറങ്ങിത്തിരിച്ചപ്പോൾ പ്രണയമെന്ന മായിക ലോകത്തിന്റെ സന്തോഷങ്ങളിൽ ആറാടുകയായിരുന്നു അവൾ. ഇഷ്ട പുരുഷനൊപ്പം ജീവിക്കുക എന്നതാണ് ജീവിതലക്ഷ്യം എന്ന് ധരിച്ചുവെച്ച ആ പഴയ കൗമാരക്കാരിയോട് സൗദാമിനിക്ക് പുച്ഛം തോന്നി. പ്രണയമെന്ന മായാ ലോകത്തേക്ക് പറന്നു വീഴുന്ന ഈയാം പാറ്റകളാണ് എക്കാലത്തും പെണ്ണുങ്ങൾ എന്ന് അവൾ ഓർത്തു. തീയുടെ ചൂടിൽ ചിറകുകൾ വെന്ത് കരിയുമ്പോൾ, അത് അങ്ങനെയല്ല, സ്നേഹത്തിന്റെ ഊഷ്മളതയാണെന്ന് പെണ്ണുങ്ങൾ കരുതും. ഒടുവിൽ ചിറകറ്റു വീഴുമ്പോൾ അവിശ്വസനീയതയും, നിസ്സഹായതയും, ദേഷ്യവും, കണ്ണീരും ചേർന്ന യഥാർത്ഥ ലോകത്ത് അവരെത്തിപ്പെടും. ചിലർ തളർന്നുവീണ് മണ്ണോടലിയും ചിലർ വെപ്പുചിറകുകൾ വച്ച് ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കും. തന്നെ പോലെ. സൗദാമിനി ഉള്ളിൽ നിന്നും ഉയർന്നുവന്ന ചിന്തകളെ മനസ്സിനുള്ളിൽ അമർത്തിവെച്ചു.

പ്രണയത്തിന്റെ മായികത അസ്തമിച്ചു വന്ന ഒരുനാളിലാണ് അയാൾ അവളെയും കൂട്ടി ആഗ്ര കാണാൻ പോയത്. നിറ വയറും താങ്ങിക്കൊണ്ട് അയാളുടെ പുറകെ ട്രെയിൻ വലിഞ്ഞു കയറി യാത്ര ചെയ്യുമ്പോഴും സൗദാമിനി ചിന്തിച്ചത് അസ്തമിക്കാത്ത പ്രണയത്തിന്റെ പ്രതീകമായ താജ്ജഹൽ കാണാമല്ലോ! ഉറക്കത്തിൽ വഴുതി വീഴുമ്പോഴും അവൾ അയാളുടെ പച്ചകത്തിയ കൈമുറുക്കി പിടിച്ചിരുന്നു. ഉറക്കം ഉണർന്നപ്പോൾ ചുറ്റും അപരിചിതരായ യാത്രക്കാരുടെ അവളുടെ കാലിനരികിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന അയാളുടെ പച്ച ബാഗും മാത്രമാണ് അവൾ കണ്ടത്.

പരിഭ്രാന്തിയോടെ ബാഗുമെടുത്ത് ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ട്രെയിനിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് ചാടിയിറങ്ങാൻ നോക്കിയ സൗദാമിനിയെ ആരൊക്കെയോ ചേർന്ന് തടഞ്ഞു. അന്യഭാഷയിലെ ആശ്വാസ വാക്കുകൾക്കിടയിലും കാണാതെ പോയ ഭർത്താവിനെ ഓർത്ത് പൊട്ടിപ്പൊട്ടി കരയുകയായിരുന്നു അവൾ. ബാഗിൽനിന്ന് അയാളുടെ കൈപ്പട്ടയിൽ എഴുതിയ കത്ത് കിട്ടും വരെ അവൾ ഏങ്ങിയേങ്ങി കരഞ്ഞു. "മിനി ക്ഷമിക്കണം" ഈ അവസ്ഥയിൽ നിന്നെ പിരിയുന്നതിൽ ദുഃഖമുണ്ട് ഇതല്ലാതെ എനിക്ക് നിവർത്തിയില്ല. ബാഗിൽ കുറച്ച് കാശ് വെച്ചിട്ടുണ്ട് ഹൃദയസൗഹൃദമായ ക്ഷമാപണക്കത്ത് വായിക്കുംതോറും രണ്ടായി പിരിഞ്ഞ വഴിയിലെ തികച്ചും അപരിചിതരായ വെറും യാത്രക്കാർ മാത്രമായി തങ്ങൾ മാറിയിരിക്കുന്നു എന്ന അവിശ്വസനീയ സത്യം സൗദാമിനിയെ പൊള്ളിച്ചു !

ഇറ്റു വീണ കണ്ണീർത്തുള്ളികളുടെ തിളക്കം കണ്ട് മകൻ സൗദാമിനിയുടെ അടുക്കൽ എത്തി ചോദിച്ചു അമ്മയ്ക്ക് അറിയുന്ന ആളാണോ ഇത്? അല്ലെന്ന് തലയാട്ടിക്കൊണ്ട് മകന്റെ കയ്യുംപിടിച്ച് ദാസന്റെ മുറിയിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങുമ്പോൾ എന്നെങ്കിലും ഒരുനാൾ തങ്ങളെ ഒറ്റക്കാക്കിയ അയാളുടെ മുറിയിൽ മിടുക്കനായ മകനെയും ചേർത്തുപിടിച്ച് തലമുയർത്തി നിന്ന് മിനി തനിച്ചായില്ലെന്ന് പറയണമെന്ന സ്വപ്നത്തെ അവൾ ഉപേക്ഷിച്ചു. മറവിയുടെ മറാല കൂട്ടുകൂട്ടിയ ദാസന്റെ തലച്ചോറിൽ മിനിയെന്ന കൗമാരക്കാരി ഇന്നും നിറഞ്ഞാടുകയാണെന്നും ആ മായിക ലോകത്തിൽ നിന്ന് അയാൾക്ക് ഇനിയൊരു മോചനമില്ലല്ലെന്നും സൗദാമിനി തിരിച്ചറിഞ്ഞു.





# OUR TEACHERS

GHS SCHOOL PERUVALLUR 2023 - 24 STAFF





**OUR TENTH.....**

SREYA M





# കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യകത

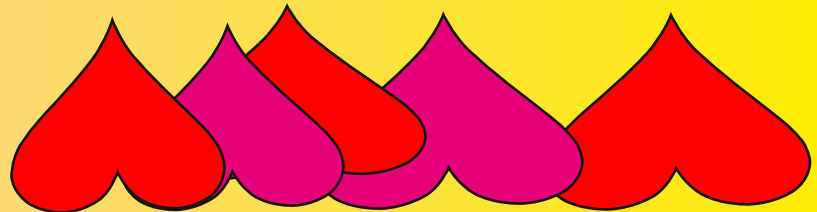
അബ്ദുസ്സാജിദ്  
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ടീച്ചർ  
GHSS PERUVALLUR

**ദി**വസവും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ ആരൊക്കെയുണ്ട്, വ്യായാമത്തിന്റെ കുറവ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ധാരണയുണ്ടോ? വ്യായാമക്കുറവ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണ് ഹൈപ്പോ കൈനറ്റിക് അസുഖങ്ങൾ (ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, പക്ഷാകാതം, പൊണ്ണത്തടി)....

ഇന്നത്തെ യന്ത്രവൽകൃത കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് കഠിനമായി അധ്വാനിക്കേണ്ടതില്ല കാരണം നാം മുമ്പ് ചെയ്തിരുന്ന എല്ലാ ജോലികളും ഇപ്പോ യന്ത്രങ്ങളാണ് ചെയ്യുന്നത്, മുമ്പ് നമ്മൾ നടന്നു പോയിരുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇപ്പോ വാഹനത്തിൽ പോകുന്നു, അത് പോലെ മിക്സി, വഷിങ് മെഷീൻ.... തുടങ്ങിയ യന്ത്രങ്ങൾ നമ്മുടെ ജോലി ഏറ്റെടുത്തു, അതിനാൽ മുതിർന്നവർക്ക് ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ പടർന്ന് പിടിച്ചു.



കുട്ടികളാണെങ്കിൽ പണ്ടൊക്കെ പാടത്തും, പറമ്പത്തും കളിയുമായി നടന്നിരുന്ന ഇപ്പോ കുട്ടികൾക്ക് എപ്പോഴും മൊബൈലിൽ കളിക്കാനേ സമയമുള്ളൂ, അതിന് പുറമെ A പ്ലസ് ന് പിറകെയും, ഇങ്ങനെ പോയാൽ അതികം വൈകാതെ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ഒരു സമൂഹം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യും ഇനിയെങ്കിലും കണ്ണു തുറക്ക, നമുക്ക് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹം വാർത്തെടുക്കണമെങ്കിൽ നമ്മുടെ കുട്ടികളിൽ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരവും, ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനസ്സും ഉണ്ടാവണം. അതിന് കായിക വിദ്യാഭ്യാസം ഒരു നിർബന്ധിത വിഷയമായി മാറുക മാത്രമേ പോംവഴിയുള്ളൂ, പബ്ലിക് എക്സാമുകളിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം നിർബന്ധമാക്കിയാൽ ഇനി വരുന്ന സമൂഹമെങ്കിലും രക്ഷപ്പെടും .





**PRATHEESH KUMAR**

# അത്തുത ധാന്യം തിനകൾ അനഘ എം

1.

സൂപ്പർഫുഡ് അല്ലെങ്ിൽ ഭക്ഷണമാഷൻ എന്ന വിഷയത്തിൽ ഈ പ്രകൃതിദത്തൻ വിഷരഹിതധാന്യം കഴിക്കുന്നതിന്റെ

ഗുണങ്ങളും,ദോഷങ്ങളും,പ്രാധാന്യങ്ങളും ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ് ഈ പ്രബന്ധ പ്രമേയം. ഇന്ത്യയുടെ അഭ്യർത്ഥന മാനിച്ച് ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ഫുഡ് ആൻഡ് അഗ്രികൾച്ചർ ഓർഗനൈസേഷൻ2023ന് അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുതാന്യവർഷമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു.പോഷകാഹാരത്തിന്റെ ശക്തി കേന്ദ്രംഎന്ന് പലപ്പോഴും വിളിക്കപ്പെടുന്ന മില്ലറ്റ് ഒരു സൂപ്പർ ഫുഡ് കൂടിയാണ്. ഭാവിയിൽ ഭക്ഷ്യ ആവശ്യങ്ങളിൽ ഇത്തരം ചെറുധാന്യങ്ങൾ വലിയ പങ്കുവഹിക്കുമെന്ന് ഈ പ്രഖ്യാപനത്തിലൂടെ യു എൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ലോകമെങ്ങും പ്രസക്തിയേറിയ വിളകളാണ് ഈ മില്ലറ്റുകൾ.അതുപോലെ തിനകളെ കുറിച്ചും അവയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് എല്ലാം പറഞ്ഞു ഇതിന്റെ സവിശേഷതയെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിക്കൊണ്ട് എഴുതിയ ഈ പ്രബന്ധവും അത്തരത്തിൽ ഏറെ പ്രസക്തമാണ്. ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മില്ലറ്റ് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന രാജ്യമായ ഇന്ത്യയിൽ 2023 അന്താരാഷ്ട്ര മില്ലറ്റ് വർഷമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു എന്നത് ഇതിന്റെ വലിയൊരു ഭാഗമാണ്.

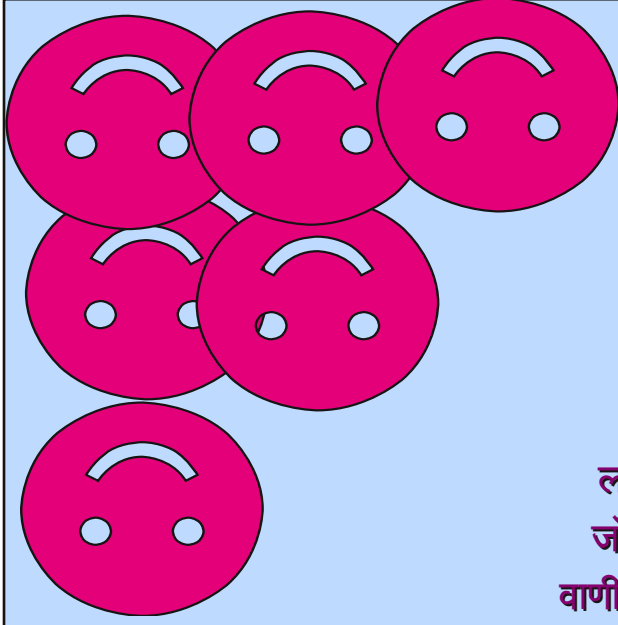
ആരോഗ്യസൗഹൃദ ഭക്ഷണങ്ങൾക്കായി ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പ്രാധാന്യമുയർ വരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ തിനയുടെ പ്രാധാന്യങ്ങളെയും,ദോഷങ്ങളെയും ഇതിലൂടെ നിങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

ഭക്ഷ്യ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി കൃഷി ചെയ്യുന്ന ധാന്യവിളകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് മില്ലറ്റ് അഥവാ ചെറു ധാന്യങ്ങൾ ഇത് ഇന്ത്യ,നൈജീരിയ മറ്റ്



ഏഷ്യൻ,ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വളരുന്ന ചെറിയ ധാന്യങ്ങളുടെ ഒരു ഗ്രൂപ്പാണ്.തിനകളുടെ രാജാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന സ്വർഗ്ഗം ജോവർ ചോളം ജന എന്നീ പേരുകളിലാണ് ഇന്ത്യയിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഫൈബർ കൂടുതലുള്ള ഈ ഭക്ഷ്യധാന്യം ദാഹശമത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. പിന്നെ ചാമ,ചോളം എന്നിവയും ഇവിടെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയായ മില്ലറ്റുകളുടെ ഉൽപ്പാദനത്തിൽ ഇന്ത്യ ലോകത്ത് തന്നെ ഒന്നാം സ്ഥാനത്താണ് കയറ്റുമതിയിൽ ഇന്ത്യ രണ്ടാം സ്ഥാനത്തും. രാജസ്ഥാനാണ് ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മില്ലത്ത് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത് ചെറുധാന്യ കൃഷിയിൽ കേരളം താരതമ്യേന വളരെ പിന്നിലാണുള്ളത്. കേരളത്തിൽ പാലക്കാട്, ഇടുക്കി എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് മില്ലറ്റ് കൃഷി ഉള്ളത്. പാലക്കാട് അട്ടപ്പാടി യാണ് ഏറ്റവും മുന്നിൽ മനുഷ്യരാശിക്ക് അറിയാവുന്ന ഏറ്റവും പഴക്കം ചെന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നായ ഇവ പല നാടുകൾ പല പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന മില്ലുകൾ സൂപ്പർ ഫുഡുകളായും ഊർജ്ജത്തി അതീവ ശ്രോതസ്സുകൾ ആയും അറിയപ്പെടുന്നു. 15.15 മുതൽ 20 ശതമാനം നാടുകളാണ് മില്ലക്കിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് 12% പ്രോട്ടീൻ രണ്ടു മുതൽ അഞ്ചു ശതമാനം വരെ കൊഴുപ്പ് 60 മുതൽ 75% വരെ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് എന്നിവ

കൂടാതെ ധാരാളം ധാതുക്കളും ജീവകങ്ങളും കാൽസ്യവും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മില്ലറ്റുകളിലെ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ഭഹന വേളയിൽ വളരെ സാവധാനം മാത്രം ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് രക്തത്തിലേക്ക് ഗ്ലൂക്കോസ് കടത്തിവിടുന്നതിനാൽ പ്രമേഹ രോഗികൾ യോജിച്ച ഭക്ഷണമായി ഇതിനെ കണക്കാക്കാം. ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും നീർട്ട് കുറയ്ക്കുന്നതിനും മില്ലറ്റുകൾ ശീലമാക്കാം..



## पहचान

अनजान तो है  
मगर.....

लगता है यह तो वही है  
जो दिल को जीता था ।  
वाणी, चाल, निगाह सभी तो हैं  
काश....

सभी तो आखों का खेल है  
खयालों का खेल है ।  
दिल की बात अजीब होती है,  
ये तो बस दिल ही जानते है ।

दिल में उगता है  
दिल में पलता है  
दिलों में ही समा होता है ।

जानना है उसे,  
समझना है उसे...  
दिल के रिश्ते,  
दिल की बात कहने से होता है ।

चुपने से रिश्ता बनते नहीं  
टूट जाता है...

हमेशा के लिए...

हार गई सुनाने को...

हार गई समझाने को...

हार गई पहचानने को...

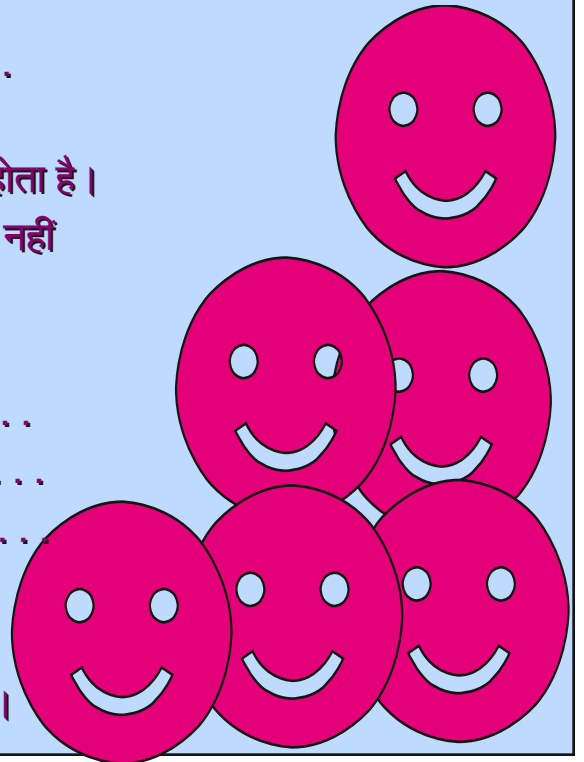
तो हुआ क्या

खो गए...

अनजाने से... ।



निषिता एम के





വിലോളങ്ങൾ മഴിവിൽ ചാലിച്ച്  
വർണ വിസ്മയങ്ങളുടെ  
മാവികലോകം നിങ്ങളിലേക്ക്  
സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ ...  
നന്ദി.....

കുഞ്ഞു ഭാവനകളുടെ  
ചിറകുകൾക്കൊപ്പം പറന്നവർക്ക്..

കുഞ്ഞു പെട്ടകങ്ങളിലെ അക്ഷര  
നിരകൾ കൊണ്ട് മാറ്റിയിട  
നെൽതവർക്ക് .....

സർഗസൃഷ്ടിയുടെ തുള്ളികൾ  
വാക്കുകകളാലും വരകളാലും  
കോറിവിട്ട് കൂട്ടാവവർക്ക്.....

## DIGI VIBE

Chief Editor : Geetha M  
Staff Editor : Nishitha M K  
&  
Girish V  
Student Editor : Rohith  
Editorial Board : RInsha  
Asmila  
Afnas  
Munjiya  
Sulha

