



FROM THE PRODUCER



ബ്രഹ്മനാദം



BRAHMANADODAYAM  
HIGHER SECONDARY SCHOOL  
KALADY

LITTLE KITES  
2018-2019





BRAHMANANDODAYAM HIGHER  
SECONDARY SCHOOL  
KALADY

ബ്രഹ്മനാദം

**DIGITAL MAGAZINE  
BY LITTLE KITES  
2018-2019**



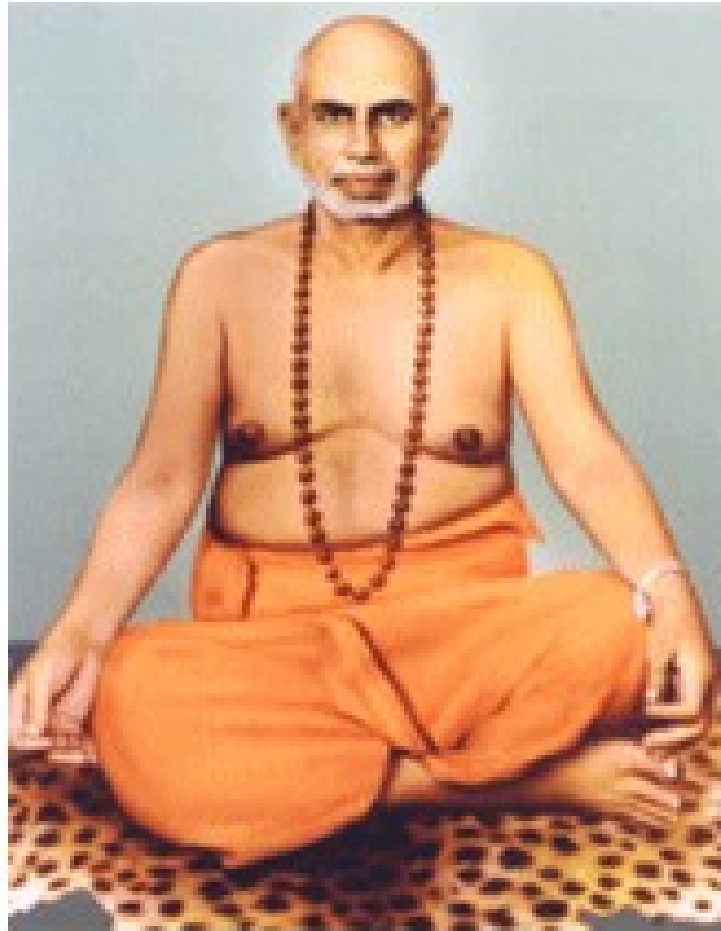
മറ്റുള്ളവരുടെ ഗുണദോഷങ്ങളെ  
വിമർശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ  
വെറുതെ സമയം കളയുകയാണ്



പരിശുദ്ധമായ മനസിൽ  
വിവേകവും വിജ്ഞാനവും  
ഉദയം ചെയ്യുന്നു



ബലമാണ് ജീവിതം ദൗർബല്യം  
മരണമാണ്



Agamananda Swamikal  
Founder





## Members

Club of Information Technology  
Brahmanandodayam Digital Magazine  
BHS,Kalady

30-01-2019



Dear Little Members of Little Kite,

I am delighted to know you are starting a IT club in our School.

Our former president of India, Dr. Abdul Kalam had a vision of India becoming a developed nation by 2020.He gave the road map in one of the speeches as follows. “Transforming the nation into a developed country, five areas in one combination have been identified based on India's core competence, natural resources and talented manpower for integrated action to double the growth rate of GDP and realize the Vision of Developed India”.

In ordered to ensure his vision youngsters like you must become a talented manpower in producing the advancements in the software and digital world.

Indians are the major contributors in the software and digital world globally .But they hardly contribute to their Mother India .I wish our School children to work in a little different way . Become as good software professional as our NRI Indians but contribute your talents to making India a great country .

Swami Vivekananda once said “Give me 100 young energetic youth, I shall transform India” ...I wish you to become a soldier among the 100 youngsters of Swamiji and bring back the pristine glory of India.

Yours in the service of Lord,

Swami Srividyananda  
Manager



കെ ജി ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ കർത്താ  
(പ്രധാന അദ്ധ്യാപകൻ)

ചിറകുവിരിച്ചു പറക്കു നിങ്ങൾ  
ഉയരങ്ങളിൽലെത്തും  
ഉൻമേഷത്തോടെ പഠിച്ചീടാം  
ഊർജസ്വലരായിടാം  
ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സിൽ കൂടി നിങ്ങൾ  
ശോഭനഭാവിയിലെത്തിടും  
ഈ ഡിജിറ്റൽ പതിപ്പതിന്റെ  
നല്ല തുടക്കമാകട്ടെ  
വിജയാശംസകൾ നേരുന്നു





## എഡിറ്റോറിയൽ



ഈ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ശക്തിയും ഓജസ്സും ഇവിടുത്തെ കുട്ടികളാണ്. അവരുടെ സർഗാത്മിക ശേഷി വളർത്തുന്നതിനുള്ള വേദിയൊരുക്കണം എന്ന ആഗ്രഹമാണ് ഈ മാഗസിന്റെ പ്രേരക ശക്തി. വ്യക്തികതയായ സഹവർത്തിത്വത്തിന്റെ സാക്ഷാത്കാരമാണ് ഈ സൃഷ്ടി. ഇതിന്റെ പണിപ്പുരയിൽ പങ്കാളിയായ സജ്ജനങ്ങൾക്കും ഇവിടുത്തെ അധ്യാപകരുടേയും പ്രത്യേകിച്ച് മാഗസിൻ കമ്മിറ്റിയുടെയും എല്ലാ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് അംഗങ്ങളുടെയും അകൈതവമായ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് തികഞ്ഞ സന്തോഷത്തോടെ ചാരിതാർഥ്യത്തോടെ ഞങ്ങൾ സമർപ്പിക്കുന്നു...

ബാബു



**താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ.....**

എഡിറ്റോറിയൽ.....8

പ്രളയത്തിന് കരങ്ങൾ രക്ഷിച്ച ജീവൻ.....10

ആകാശം.....12

എന്റെ ഗ്രാമം.....14

അമ്മ.....15

സ്കൂളിൽ പ്രളയം വന്നപ്പോൾ.....17

ശ്രീരാമകൃഷ്ണമാത്തിന്റെ പ്രളയദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ.....18

സ്കൂൾ വാർഷികം ചിത്രങ്ങളിലൂടെ.....19

Acidity Prevention and Cure.....22

കടങ്കഥൾ.....23

എന്റെ അമ്മ.....25

കാത്തിരിപ്പ്.....26

പ്രകൃതിയിലെ ഗണിതം.....27

മഴ.....28

ആകാശം.....33

പൂമ്പാറ്റ.....33

കുഞ്ഞിന്റെ പിറന്നാൾ.....34

കൃഷി ചൊല്ലുകൾ.....35

ആകാശവും ജലവും.....36

?പേര് പറയാമോ.....37

വഴിയോരകാഴ്ചകൾ.....39

YOGA AND NATUROPATHY.....40

National Youth Day.....43



## പ്രളയത്തിൻ കരങ്ങൾ രക്ഷിച്ച ജീവൻ

കുത്തും കൊലവിളിയുമായ് കലിതുള്ളിയാടിയ  
കാലചക്രം തിരികെ കറങ്ങിയപ്പോൾ  
സ്നേഹസാന്ത്വനത്തിൻ തെളിമയാർന്ന  
പൊയ്പോയ്ക്കുറഞ്ഞ തലമുറയെ പുഷ്പിച്ചുതള്ളിയ  
പുതുതലമുറയാം നാം അറിഞ്ഞില്ലേയോ

ധനികർ , ദരിദ്രർ എന്നു  
നാം വേർതിരിവോടെ  
വിഭജിച്ചു മാറ്റിയപ്പോൾ  
അറിഞ്ഞില്ല  
ഒരിക്കൽപോലും



ദൈവമുണ്ടെന്ന സത്യം !  
അഹങ്കാരിയാം മനുഷ്യൻ  
തൻ

ദുസ്വഭാവം കണ്ടിട്ടു മുഖം കുറുപ്പിച്ച ദൈവം  
തന്റെ സുന്ദരമാം നയനങ്ങളിൽ നിന്നും  
ചുട്ടു അശ്രുബിന്ദുക്കൾ നിലം പതിച്ചു  
കരയുകയല്ലാതെ ഇനി മറ്റു കാര്യമില്ലെന്ന്  
ചിന്തിച്ചു ദൈവമതു നടപ്പിലാക്കി .

ഒരു ബഹുപ്രളയത്തിൻ രൂപിയായ്  
അതു കേരളക്കരയാകെ തിമിർത്തു പെയ്തു  
ശാന്തിതൻ സമാനമായ് മഴയെ കൂടെക്കൂട്ടിയ



നാം മാനവർ ,അന്നൊരു നിമിഷമതിൻ  
 വദനം ഒരു കൊലയാളിതൻ തുല്യമാക്കി

എന്നാലും അഹങ്കാരമുണ്ടെന്ന ഭാവത്തിൽ  
 വെള്ളപ്പൊക്കമൊരുത്സവമായ് മാറ്റിയവരുമുണ്ടത്രേ കേരളത്തിൽ  
 ഏറ്റുമാടങ്ങൾ കെട്ടി അതിൽ ഉത്സാഹമായ്  
 വസിച്ചവർ ,എന്നാൽ ചെറുക്കുടിൽ പോലുമില്ലാതെ  
 ഭിക്ഷയാചിച്ചു നടന്നവർ ,എല്ലാരും  
 അന്നൊന്നായ് ഒരുപാത്രത്തിലുണ്ടപ്പോൾ  
 അറിയാതെ മതവും ,ജാതിയുമെല്ലാം  
 പ്രളയത്തിലൊഴുകിപ്പോയി

ഒരുപക്ഷെ എല്ലാം കാണുന്നവൻ ,  
 ഒരുപക്ഷെ എല്ലാം കേൾക്കുന്നവൻ  
 ഒരുപക്ഷെ എല്ലാം അറിയുന്നവൻ  
 ദൈവമാണെന്ന രേഖ ഇതൊന്നായിരിക്കാം .

എല്ലാം അന്ത്യമായ് പ്രളയത്തിൻ  
 കാഹളം മുഴങ്ങുമ്പോൾ  
 മാനവർ പഠിച്ചു കാണം  
 സ്നേഹമെന്തെന്ന് ,ദരിദ്രരാണെന്ന് ?

FATHIMA BEEVI KN



## ആകാശം

ആകാശമേ നിൻ മനസ്സ്  
നിന്നെപ്പോലെ തന്നെ വിശാലമാണ്  
നിൻ കണ്ണ് നിറയുമ്പോൾ അത്  
അത് ഇവിടെ മഴയായ് പെയ്യുന്നു

നീ കലികൊള്ളുമ്പോൾ അത് മിന്നലായ് മാറുന്നു  
നീ പുഞ്ചിരിക്കുമ്പോൾ അത്  
മഴവില്ലായ് മാറുന്നു  
രാത്രിയുടെ ഇരുളിമയിൽ നിലാവെളിച്ചത്തിൽ  
നീ നക്ഷത്രങ്ങളാൽ അലങ്കരിക്കപ്പെടുന്നു



നിൻ അഴക് എന്നെ മതിമയക്കുന്നു  
 കത്തിജ്വലിക്കും സൂര്യനെ നീ നിൻ  
 ഹൃദയത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ചു  
 വെണ്ണിലാവിനെ നീ നിൻ  
 കണ്ണുകളിൽ ഏന്തി  
 ഇനിയും നിൻ സ്വരനാദം  
 കേൾക്കാനായില്ല സഖീ

നിൻ അരികിൽ വരാൻ  
 കൊതിക്കുന്നു ഞാൻ  
 സാധിക്കുന്നില്ലെനിക്ക് പക്ഷെ  
 പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും ഞാൻ  
 എൻ അന്ത്യം വരെ നിന്നെ

ഒരു നോക്ക് കാണാൻ എൻ ഹൃദയം  
 തുടിക്കുന്നു നിനക്കായ് ഞാൻ  
 തളിർക്കുന്നു നിനക്കായ് ഞാൻ  
 ആകാശമേ നിൻ പ്രിയമാകാൻ  
 താത്പര്യപ്പെടുന്നു ഞാൻ സഖേ

PAARVATHI ANIL



## എന്റെ ഗ്രാമം



എന്റെ നാട്  
ശ്രീമൂലനഗരം  
പഞ്ചായത്തിലെ  
ചൊവ്വര

ഗ്രാമത്തിലാണ് .പെരിയാറിന്റെ തീരത്താണ് എന്റെ സുന്ദരമായ വീട് .ഈ നാട് ചരിത്ര പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് .കൊച്ചി രാജാക്കന്മാരുടെ വേനൽ വസതികൾ എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന കെട്ടിടങ്ങൾ ഈ നാടിന്റെ സമ്പത്താണ് .പ്രസിദ്ധമായ തിരുവൈരാണിക്കുളം മഹാദേവക്ഷേത്രം ഇവിടെയാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത് .എന്റെ ഗ്രാമത്തിൽ വിദ്യാലയങ്ങളും ആശിപത്രികളും ആരാധനാലയങ്ങളും വായനാശാലകളും ഉണ്ട് .കൊച്ചി വിമാനത്താവളം എന്റെ വീടിനടുത്തായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു .

ASWIN SIVA



## അമ്മ

സന്തോഷത്തിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും മഹാസമൃദ്ധമാണ് നമ്മുടെ 'അമ്മ.നമ്മൾ എന്തെല്ലാം തെറ്റുകൾ ചെയ്താലും അതെല്ലാം മറന്ന നമ്മുടെ അടുത്ത വന്ന ഒരു ഉമ്മയും സ്നേഹത്തോടെ വിളിക്കുന്ന മോനെ എന്ന വിളി അത് നമുക്ക് ആശ്വാസം തരുന്നതാണ്. നമ്മുടെ സൂളിൽ എന്തെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങൾ നടന്നാലും അത് നമ്മൾ ആദ്യം പറയുന്നത് നമ്മുടെ അമ്മയുടെ അടുത്താണ്. നമ്മൾ ഒരു കാര്യം ഓർക്കണം . ചെറുപ്പക്കാലത്തും നമ്മൾ എത്ര വളർന്നു വന്നാലും നമ്മുക്ക് എന്തെങ്കിലും പറ്റിയാൽ അമ്മമാർ മാറി നിന്ന് കരയും. തന്റെ മക്കൾക്ക് വേണ്ടി എത്ര പൈസ കളയാനും മടിക്കാത്ത അമ്മമാർ. അവർ ഒരു കാര്യവും തിരികെ ആഗ്രഹിച്ചില്ല നാം പറയുന്നവരെല്ലാം ചെയ്തു തരുന്നത്. അവർ എന്തെല്ലാം നമ്മുക്ക് തരുന്നു അതൊന്നും തിരിച്ചു തരുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചിട്ടില്ല അവർ നമ്മുക്ക് എല്ലാം നൽകുന്നത്. അവർ എന്തെല്ലാം നമ്മുക്ക് തരുന്നു അതൊന്നും തിരിച്ചു തരുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചിട്ടില്ല അവർ നമ്മുക്ക് എല്ലാം നൽകുന്നത്. ഞാൻ അമ്മയിൽ നിന്ന് മാറി നിന്നപ്പോഴാണ് അമ്മയുടെ കുറവറിയുന്നത് . എനിക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്തു തരുമായിരുന്നു എന്റെ 'അമ്മ . ഞാനിപ്പോൾ ഹോസ്പിറ്റിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ അമ്മയെ ഒരു പാട് മിസ് ചെയ്യുന്നു. ഒരു പാടേറെ സങ്കടത്തിലാണ് ഞാൻ ഇതെഴുതുന്നത്. അത്രക്ക് ഇഷ്ടമാണ് എന്റെ അമ്മയെ .



ARJUN S





## സകൂളിൽ പ്രളയം വന്നപ്പോൾ.....





## ശ്രീരാമകൃഷ്ണമഠത്തിന്റെ പ്രളയദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ





## സ്കൂൾ വാർഷികം ചിത്രങ്ങളിലൂടെ









## Acidity Prevention and Cure

Acidity is a common problem seen in about 90% of the people nowadays. There are lot of reasons that cause acidity. It can be due to wrong eating habit or as a side effect of disease.

- Eating a banana as soon as a discomfort due to acidity starts will give a temporary relief to it. Drinking lots of water is good. Half a glass of milk with half a glass of water is good at bed time.
- Avoid fizzy drinks and bottled and tinned food and drinks.
- Never drink soda when there is acidity. Many people do that which will only increase the discomfort.
- Say No to fast food and pizza. Always go for homemade food.
- Avoid fatty, spicy and masala food and control body weight.
- Eat slowly, avoid alcohol, no overeating and keep away stress and strain.



## കടകഥൾ

അമ്മ കിടക്കയിൽ മകൾ നൃത്തശാലയിൽ

- അമ്മികല്ല

ആഹാരത്തിൽ ഒന്നുണ്ട് പ്രകൃതിയിൽ രണ്ടാമൽ, ശംഖിലുമുണ്ട് ഞാനുണ്ട് ആരാണീ ഞാൻ ചൊല്ലാമോ

-ആകാശം

ഇടവഴിയിലൂടെ കരിവടിയോടി

-പാവ്

ഇറച്ചിയിരിക്കാത്ത ഇറച്ചി പുച്ചുക്കു വേണ്ടാത്ത ഇറച്ചി

-തീക്കട്ട

ഉറങ്ങിയാലും കണ്ണടക്കില്ല

-മത്സ്യം

ഉടുപ്പുപുരയിൽ കരുട്ടാന

-പത്തായം

എന്റെ കുളത്തിലെ മീനിന് മുളളില്ല

-നാക്ക്

ഒരാൾക്ക് തലയിലും കാലിലും തൊപ്പി

-ഉലക്ക

ഓടും കുതിര ചാടും കുതിര വെള്ളം കണ്ടാൽ നിൽക്കും കുതിര

-ചെരുപ്പ്



കാലമത്ര കഴിഞ്ഞാലും ആ പഴയ സ്കൂളിനു മുന്നിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ ഓർമ്മകൾ അകത്തേക്ക് മാടിവിളിക്കുന്നു. കുട്ടുകാർക്കൊപ്പം ഓടിക്കളിച്ചൊരു മുറ്റവും അടിപിടി കൂടിയ ഇടനാഴികളും ഒച്ചവച്ച ക്ലാസ്സ്മുറികളും കാണുമ്പോൾ മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ആ അനുഭൂതിയെ എന്ത് പേരിട്ടാണ് വിളിക്കേണ്ടത് ? അറിയാതെ മനസ്സ് അന്വേഷിച്ച് പോകുന്നു. ബ്ലേഡ് കൊണ്ട് ചുരണ്ടി തന്റേയും കുട്ടുകാരുടെയും പേരുകൾ ആലേഖനം ചെയ്ത ആ ബെഞ്ചും ഡെസ്കും ഇപ്പോഴും ഉണ്ടാകുമോ ?



MALAYALAMSCRAP.COM





## എന്റെ അമ്മ

അമ്മയൊരു നന്മതൻ നിറകടം  
മക്കളെ സ്നേഹിച്ചുജീവിച്ചു  
തൻ ജീവിതം  
പൂർണ്ണതയിൽ എത്തിക്കുന്നു



അമ്മയൊരു സഹനത്തിൻ പ്രതീകം  
മക്കളുടെ തെറ്റുകൾ, കുറവുകൾ സഹിച്ചു  
തൻ ജീവിതം ക്ലേശപൂർണ്ണമാക്കി ജനനി

അമ്മയൊരു സ്നേഹത്തിന് തേനരുവി  
മക്കളുടെ മനസ്സിനെ സ്നേഹത്താൽ കീഴടക്കി  
തൻ സ്നേഹജീവിതം പൂർണ്ണമാക്കിയിടുന്നു

അമ്മയൊരു സത്യത്തിൽ ശിലാ  
മക്കളെ സത്യവീഥിയിൽ വളർത്തി, നയിച്ചു  
തൻ ജീവിതം സത്യത്തിൽ വിളനിലമാക്കിടുന്നു

അമ്മയെ സ്നേഹിച്ചൊരുണികൾക്കെല്ലാം  
തങ്ങൾ തൻ ജീവിതം ഐശ്വര്യപൂർണ്ണമായി.

ഗൗരി നന്ദന.എ. വി



## കാത്തിരിപ്പ്

മൗനമാം കല്ലറക്കുള്ളിൽ അടിച്ചമർത്തിയ ചുട്ട  
 നെടുവീർപ്പുകൾ വിണ്ടുകീറി വിത്തുവൃന്ദം,  
 ഇടനെഞ്ച് പൊട്ടി കലങ്ങുന്ന കണ്ണുകളിൽ  
 അഭിശപ്ത സായന്തര പ്രതിധ്വനികൾ മാത്രം  
 പൊയ്‌പ്പോയ വസന്ത സഹന സന്ധ്യയിൽ  
 നിന്നുയരുന്ന ജീവിത മോഹകനവുകൾ,  
 ഉറവുയർത്തിയ അമ്മക്കണ്ണുകളിൽ നിന്നുതീരുന്നു  
 സങ്കട കുതിപ്പുകൾ മുകമായ സ്നേഹഗീതകങ്ങൾ ,  
 നിറമുള്ള മയിൽ പീലിയൊരു മഴവില്ല്  
 തീർക്കുവാൻ ഒരു നന്മത്ത സ്പർശനമെവിടെ ?  
 കൊഴിഞ്ഞ തൂവലുകൾ പെറുക്കിപ്പുടുക്കുവാൻ  
 മാത്രമാനേഗിലും ഒരു മുഗ്ധ സാന്ദ്രണം .....  
 മറക്കാനോ ഇനിയുമന്യമായ പ്രണയവും  
 യുഗാന്തരങ്ങൾ നീളുന്ന കാത്തിരിപ്പും .



## പ്രകൃതിയിലെ ഗണിതം

ഗണിതശാസ്ത്രത്തിനു പ്രത്യേകിച്ച് ജ്യോതിഷ് കലയിലും സംഗീതത്തിലുമുള്ള സ്ഥാനം വളരെ പുരാതനമായിത്തന്നെ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട് .

ഇറ്റാലിയൻ ഗണിത ശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഫിബൊനാച്ചി പ്രകൃതിയിൽ കാണപ്പെടുന്ന സംഖ്യശ്രേണികളെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ് .

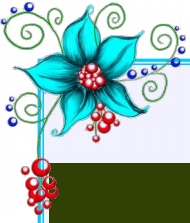
തേനീച്ചകളുടെ വംശവർധനയിൽ ആണീച്ചകളുടെ വർധനക്കിടയിൽ 1 ,1 ,2 ,3 ,5 .....എന്നിങ്ങനെയുള്ള ശ്രേണി കാണാം .

ചില ചെടികളുടെ ക്രമീകരണം പൂക്കളുടെ ഇതളുകൾ തുടങ്ങിയവയിലൊക്കെത്തന്നെ ഫിബൊനാച്ചി സംഖ്യകളുടെ സാനിധ്യം കാണാം .

ഫിബൊനാച്ചി ശ്രേണിയിൽ ഓരോ പദവും തൊട്ടുമുമ്പിലുള്ള രണ്ടുപദങ്ങളുടെയും തുകയാണ് . ഇത് (1 .618033) ശ്രേണിയിൽ കാണാം .

അതായത്	$1/1 = 1$
	$2/1 = 2$
	$3/2 = 1.5$
	$5/3 = 1.66$
	$8/5 = 1.6$
	$13/8 = 1.625$
	$21/13 = 1.6154...$
	$987/610 = 1.618033....$

പ്രകൃതിയിലെ ഗണിതത്തിന് മറ്റൊരുദാഹരണമാണ് കൈതച്ചക്ക. കൈതച്ചക്കയുടെ പുറമെ ഷഡ്ഭുജാകൃതിയിലുള്ള തൊലി സർപ്പിളങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നു കാണാം



## മഴ

ജീവിതം മൊട്ടിട്ടുയർന്നാർത്തു  
പെരുങ്കുമോരോ മഴക്കും പിന്നെ  
എവിടെയോ പോയാളിടക്കും  
കാശിത്തുമ്പകൾ അല്ലോ നമ്മൾ  
മഴവരും നേരമർത്തു വിളിച്ചുത്



നനഞ്ഞൊരൻ ബാല്യം  
ഒക്കെ കണ്ടാരു ചിരിയാർന്നു നില്ക്കുമെൻ  
തേന്മാവുമുത്തശ്ശി പഴങ്ങളാൽ  
എന്നെ ഒരുപാടു സൽക്കരിച്ചു .  
- ഗൗരിനന്ദന .എ .വി



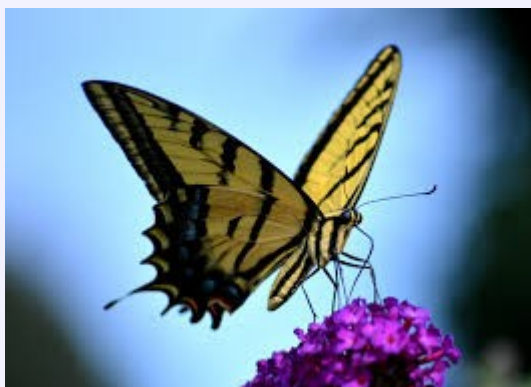
## ആകാശം

സ്വപ്നസഞ്ചാരികളുടെ ഇഷ്ടവസ്തുവാണ് ആകാശം. ആ ആകാശത്തിനുമുമ്പ് പറയാൻ ഒരു നല്ല കഥ. മനസ്സിലലിയും ഒരു കഥ. ആകാശം നക്ഷത്രങ്ങളെ സ്വന്തം മക്കളെ പോലെ സംരക്ഷിക്കും. നക്ഷത്രങ്ങളെ മാത്രമല്ല ചന്ദ്രനെയും, സൂര്യനെയും സംരക്ഷിക്കുന്നു. പക്ഷെ ആകാശം കരയുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? മനുഷ്യർ ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതകൾകൊണ്ട് സഹിക്കാനാവാതെയാണ് കരയുന്നത്. ഒരു ദിവസം ആകാശം ഉണരാൻ മറന്നുപോയ്. സൂര്യന്റെ പൊള്ളലേറ്റ് ആകാശം ഞെട്ടി ഉണർന്നു. സൂര്യൻ പറഞ്ഞു അല്ലയോ ആകാശമേ ഉണരാൻ വൈകിയതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ നിന്നെ വിളിച്ചുണർത്തിയത്. മനുഷ്യർ ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതകൾ കണ്ട് ഞാൻ കരഞ്ഞാണ് ഉറങ്ങിയത്. പിന്നെ സമയം പോയത് അറിഞ്ഞില്ല . ആകാശം പറഞ്ഞു . സൂര്യൻ പറഞ്ഞു- ശെരിയാണ് ഇവർ ക്രൂരതകൾ ചെയ്ത് ചെയ്ത് നമ്മൾ നാളെ ഇല്ലാതാവുകയാണെങ്കിൽ ഇവർ പിന്നെ വെളിച്ചം കാണുകയില്ല. അപ്പോൾ ഇവർ ഒരു പാഠം പഠിക്കും. സൂര്യന്റെ പൊള്ളലേറ്റാണ് മേഘം ഉണ്ടായതെന്ന് ചില വിശ്വാസങ്ങൾ പറയുന്നു.

-ഭ്രമിക ഷാജി



പൂമ്പാറ്റ



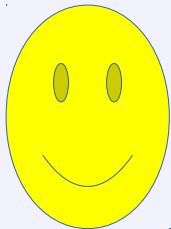
പുഴുവായി പിറന്നൊരു പൂമ്പാറ്റേ  
വർണ്ണചിറകിലേറാൻ വരുമോ നീ ....  
ഏഴുവർണ്ണങ്ങളെകാം പൊൻ ശലഭമേ  
മഴവില്ലിൻ അഴകായ് വരുമോ നീ ....  
പച്ചവിരിച്ചുനിൽകും പൂഞ്ചോലയിൽ  
പാറി നടക്കാൻ വരുമോ നീ ....  
കൂടെ കളിക്കാൻ കൂടെ നടക്കാൻ  
നീയെന്നും വരുമോ പൂമ്പാറ്റയെ ....

-അഞ്ജലി കെ .എസ്



## കുഞ്ഞന്റെ പിറന്നാൾ

സമയം ഇരുട്ടി തുടങ്ങി നാളത്തെ കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കയിൽ അച്ഛനും തള്ളച്ചയും കുഞ്ഞനാണെങ്കിൽ നല്ലതേ തന്റെ പിറന്നാൾ ആണെന്നുപോലും അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല. അവൻ നല്ല സുഗമായി കൂർക്കം വലിച്ചു കിടന്നുറങ്ങി നേരം അടി രാവിലെ ആകുന്നു സൂര്യൻ മയക്കത്തിൽ നിന്നും ഉണരുന്ന സമയം. വീട്ടിലെ ചക്കി കോഴി സൂര്യാസ്തമയത്തെ അഭിവാദനം ചെയ്തു ഉറക്കെ കുറുക്കൻ തുടങ്ങി. സാധാരണ കുഞ്ഞൻ എഴുന്നേല്ക്കാൻ ഏഴുമണിക്കോ എട്ടുമണിക്കോ ഒക്കെയോ, രാവിലേ കുളിക്കില്ല അച്ഛനും അമ്മയും കുളിച്ച ശുദ്ധമായി പൂജാമുറിയിൽ ചെന്നു മകന് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണ്. മകൻ ഇതൊന്നും അറിയുന്നില്ല തന്റെ ആരാമത്തെ പിറന്നാളാണ് ഇന്ന്. യാതൊരു സങ്കടവും ദുഃഖവും അറിയാതിരിക്കുന്ന ഒരു നിമിഷമാണ് മയക്കം മാത്രമല്ല വരുംതലമുറയെ കുറിച്ച് സ്വപ്നം കാണാനും സാദിക്കും ആ സുന്ദരമായ നിമിഷം നഷ്ടപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടു 'അമ്മ വിളിച്ചു മോനെ എണിക്കുഡാ കേട്ടഭാവം നടിക്കാതെ കുട്ടി. അവൻ തിരിഞ്ഞും മറഞ്ഞും കിടന്നു. അച്ഛൻ വന്ന് ഹന്നമാൻ മാള എടുക്കുന്നതുപോലെ കുഞ്ഞനെ എടുത്തുയർത്തി ഷവറിന്റെ മുഖിൽ കൊണ്ട് വന്ന് നിർത്തി ഇടോണം അവനറിഞ്ഞിലമഴതുലികൾ പോലെ ഷവറിൽ നിന്നും ജലം ധാര ധാരയായി അവന്റെ ദേഹത്ത് വന്നു പതിച്ചു. അവൻ ഞെട്ടിയെഴുന്നേറ്റു തന്റെ അച്ഛനും അമ്മയും കാത്തുവെച്ചിരുന്ന ആ സസ്പെൻസ് അവർ പുറത്തുവിട്ടു 'ഇന്ന് നിന്റെ ആറാം പിറന്നാളാണ്'. അവൻ ഞെട്ടിപോയി. ഇങ്ങനെ ഒരു സംഭവം ഇതാദ്യമായിട്ടാണ് 'അമ്മ നൽകിയ ചകരയുമാണ് അവന്റെ പിറന്നാൾസമ്മാനം. അമ്പലത്തിൽ പോയി പാവപ്പെട്ടവർക്ക് അന്നദാനം നടത്തി വീട്ടിൽ നല്ല നാടൻ ഊണം പായസവും. ഇങ്ങനെ കുഞ്ഞന്റെ പിറന്നാൾ സന്തോഷകരവും നിറഞ്ഞ പിറന്നാളായി



by  
judejose 8C



## കൃഷി ചൊല്ലുകൾ

- 1.ചേറിൽ കഴിയാതെ ചോറുകഴക്കരുത്.
- 2.നെല്ലും പതിരും തിരിച്ചറിയേണം.
- 3.കുണ്ടത്തിൽ മഴപെയ്താൽ കപ്പയിലും മാണിക്ക്യം .
- 4.വിത്തു ഗുണം പത്തു ഗുണം .
- 5.സമ്പത്തു കാലത്ത് തൈ പത്തു വെച്ചാൽ ആപത്തു കാലത്ത് കാ പത്തു തിന്നാം.
- 6.മത്ത കുത്തിയാൽ കുമ്പളം മുളക്കുമോ?
- 7.കല്ലാടും വീട്ടിൽ നെല്ലാടുകയില്ല.
- 8.തളിരിൽ വളം വെക്കരുത്.





## ആകാശവും ജലവും

ഒരിടത് ഒരിക്കലും പിരിയാനാവാത്ത രീതിയിൽ സുഹൃത്തുക്കളായിരുന്ന രണ്ടു പേരാണ് ആകാശവും ജലവും. ഇരുവരും പിരിയാനാവാത്ത കൂട്ടാണ്. എവിടെ പോയാലും ഇരുവരും ഒരുമിച്ചായിരുന്നു. അങ്ങനെയിരിക്കെ ജലത്തിന് തന്റെ



സുഹൃത്തുമായി അകലേണ്ടി വന്നു. അതിയായ സങ്കടമുണ്ടെങ്കിലും ജലം ആകാശത്തിനൊപ്പം കൂട്ടുകൂടാനാകാതെ ഭ്രമിയിലൂടെ അരുവിയായും കുളമായും കടലയും കഴിഞ്ഞുകൂടി. ആകാശത്തിനാണെങ്കിലോ? ജലമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ പറ്റാതായി. ആകാശം ഹൃദയം നൊന്ത് കരയാൻ തുടങ്ങി. ആകാശത്തിന്റെ കണ്ണനീർ മഴയായ് ഭ്രമിയിലെത്തി. അത് അറുവുയായി ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരുന്നു ജലത്തിൽ അലിഞ്ഞു ചേർന്നു. അപ്പോൾ അരുവിയായി ഒഴുകിയിരുന്ന ജലത്തിനു മനസ്സിലായി അത്

തന്റെ പ്രിയ സുഹൃത്തിന്റെ കണ്ണീരാണെന്ന്. അപ്പോഴാണ് ജലത്തിന് തന്റെ സുഹൃത്തായ ആകാശം മുകളിൽ പടർന്നു പന്തലിച്ചു കിടക്കുന്നതു കാണുന്നത്. പിന്നീട് ഇരുവരും വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവക്കാനായ് സൂര്യൻ എന്ന സുഹൃത്തിനെ കണ്ടെത്തി പകൽ മുഴുവൻ ആകാശം പറയുന്നതു



കേട്ട് കറങ്ങി നടക്കും ഇങ്ങനെ ഇരുവരുടെയും അടുത്തേക്ക് സൂര്യൻ പോകുമ്പോളാണ് ഭ്രമിയിൽ സൂര്യോദയവും സൂര്യാസ്തമയവും ഉണ്ടാകുന്നത്.

ആൻസി പോളച്ചൻ



## ? പേര് പറയാമോ

കർഷകന്റെ കല്ല എന്നറിയപ്പെടുന്ന ജീവി  
ഡെക്കിപ്പനി പരത്തുന്ന ജീവി ഏത്?

കല്ലുകൾ കൊണ്ട് രൂപീകരിക്കുന്ന ജീവി

എറ്റവും നീളം കൂടിയ കാലുള്ള പക്ഷി

-കരിഞ്ചിറകൻപവിഴക്കാലി

ശബ്ദമുണ്ടാക്കാതെ പറക്കുന്ന ജീവി

വിരലില്ലാത്ത നഖമുള്ള ജീവി

ഏറ്റവും ഉയരത്തിൽ പറക്കുന്ന ജീവി

സൂര്യനെ നേരിട്ട് നോക്കുന്ന പക്ഷി

മുയലിനെ എത്ര വാരിയെല്ലുകൾ

ക്ലോണിങ്ങിലൂടെ ആദ്യമായി സൃഷ്ടിച്ച പശു

പച്ച രക്തമുള്ള ജീവി

കടലിൽ ചെന്ന് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന ജീവി

ചിരിക്കുന്ന കഴുത

-മണ്ണിര

-ഇന്ധിസ്മാജിപ്റ്റി

-ചിത്രശലഭം

-മൂങ്ങ

-ആന

-ബാർഹെഡസ് ഗുസ്

-കഴുകൻ

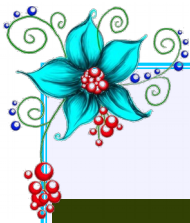
- 12 ജോഡി

-ബ്രാൻറഡി

-അനിലിഡ

-ലെമ്മിങ്ങ്

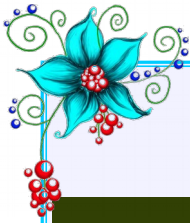
-കക്കാമ്പുറ



# വഴിയോരകാഴ്ചകൾ

കാലമാംമാന്ത്രികത്തേര കടന്നപ്പോൾ  
 വഴിയോരകാഴ്ചകളൊത്തിരികണ്ടുഞാൻ  
 കൂഞ്ഞായിരുന്നപ്പോൾ കണ്ടതുദൃഢം  
 കൂഞ്ഞുമനസ്സിന്റെ കൗതുകങ്ങൾ  
 സുഖമുള്ളൊന്നൊമ്പരം കാഴ്ചകൾ നൽകി  
 കൗമാരകാലം പഠനകന്നു  
 നഷ്ടാവസ്ഥകളൊത്തിരിനൽകി  
 പ്രൗഢമാം യൗവനം പോയ്ക്കുറഞ്ഞു  
 ജീവിതം ഓമനിച്ചേകിയതൊക്കയും  
 സുകദൃഢസമ്മിശ്രകാഴ്ചകളും  
 കാലം കടന്നപ്പോൾ കാണുന്നുഞാനിന്ന്  
 വേറിട്ടകാഴ്ചകളൊത്തിരിയും  
 വിശ്വാസഗോപുരം തട്ടിത്തകർക്കും വഴിയോര കാഴ്ചകൾ  
 മാത്രമാകാം

ബി . വസന്തകുമാരി



# YOGA AND NATUROPATHY

RAJITH SANKAR

## INTRODUCTION:

In today's technology dominated world, physical activity decreased. So it leads to all kinds of mental and physical illness. Regular practice of yoga and controlled life style helps to maintain health and well being. It provides one of the best means of self improvement and attaining once full potential.

## YOGA :-

“Yoga is defined as a method by which restless mind is found and energy directed into constructive channels”.

Effect of Yoga:

Yoga programmes which train large muscle groups, result in an increase in maximally oxygen uptake.

They result in metabolic changes and reduction in blood lipid levels. Some specific yoga practices for control stress. Aims of yoga:

The aim of yoga is to have all round progress in human life Physically, intellectually, and spiritually.

Thousands of people both men and women who are aware of the importance of personal growing has adopted yoga as a part of their life, gradually Yoga is becoming a life style almost a fashion of the modern world.

People adopted yoga as tool keep the body and mind fit, to cure diseases by improving the function of vital organs of the body.

Yoga is practised for peace of mind and also to improve beauty. Yoga helps us to cope with life with in ourselves with a more fit body and finer mind.

The utility of yoga is unique. For tense people it gives relaxation, for the millions of sick people, especially those suffering from chronic diseases, it proves a boom this highly promising curative and preventive effects.

Yoga also develops creative powers, provides confidence and sharpens the knowledge.



The athletes, sportsman, wrestlers, boxers and mountaineers, it enhances physical stamina and the presence of mind by slowing down the metabolism of the body naturally.

### **Naturopathy:**

“Naturopathy or Naturopathic medicine is a system of medicine based on the healing power of nature”.

“Naturopathic medicine is a distinct system of primary Health care an art, science, philosophy and practice of diagnosis, treatment and prevention of illness”.

•

In ancient India or for that reason in the whole world - herbs, Fruits and vegetables, and natural ways were used to cure the diseases and enhance beauty of body.

• The usefulness of this age-old tradition is againThe yogic exercises or asanas are easiest, inexpensive and the surest to cure almost any chronic or acute diseases and beautify human body.

The practice of correct yoga postures along with naturopathy treatment leave a miraculous effect. When you feel any physical problem instead of going for a medicine, learn how to make yourself cure by natural ways.

Learn how to get rid of skin problems, hair problems, stress problems obesity, and other chronic diseases etc.,

### **Naturopathic today:**

Modern Naturopathic physicians use therapies that are primarily natural and non- tonic.

This include clinical nutrition homeopathy, botanical medicine hydrotherapy, physical medicine and counseling.

### **Naturopathic medicine:**

To treat the patient and recognition that the patient’s mental, emotional and physical status.

To support and stimulate this healing power of nature.

Naturopathic premise is to diagnose and treat the cause.

### **WHAT IS STRESS:**

Selye and Levi have defined stress as a non-specific conventional and phylogenetic basis response pattern, the primary function of which is to prepare the body for physical activity such as resistance or flight.



If however the subject lacks the means of restoring, either to fight or flight, i.e., of relieving the stress reaction stress gives rise to distress which manifests in the form of psychosomatic symptoms or disorders.

### **Way to control stress:**

Stress situation may be inevitable and beyond our control. But the anxieties that the arouse can be relieved by using the following anti stress techniques.

These techniques work by helping you to avoid or reduce the stress of daily life.

Yoga is a science of mental control. It not only helps one to control one's mental state but also to improve once personality and behavior.

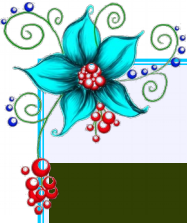
As modern age is suffering from social evils inside and outside. Yoga is Panacea for all evils. If every one follows the principles and practices techniques of yoga there will be harmony and peace in every country and thus yoga is an emergency of modem age.

Naturopathy does not use medicines. According naturopathy Food is medicine.

Naturopathy is a system of healing science Stimulating the body's inherent power to regain health with the help of five great elements of nature- Earth, Water, Air, Fire and Ether.

Naturopathy is a call to Return to Nature and to resort to simple way of living in harmony with the Naturopathy provides not only a simple practical

approach to the stress management but a firm theoretical basis which is applicable to all the holistic medical care and by giving attention to the foundations of health; also offers a more economical frame work for the medicine of future generation.



## National Youth Day

Swami Vivekananda's birth anniversary, also called Swami Vivekananda Jayanti, is celebrated on January 12. The day is also observed as National Youth Day. In 1984, The government said that "the philosophy of Swamiji and the ideals for which he lived and worked could be a great source of inspiration for the Indian youth" and since then, Swami Vivekananda's birth anniversary is being celebrated as National Youth Day. Swami Vivekananda's thought-provoking lectures, quotes and writings, have been a subject of study and a great source of motivation for the youth. Today is his 155th birth anniversary.

On National Youth Day, Prime Minister Narendra Modi tweeted, "I bow to Swami Vivekananda on his Jayanti. Today, on National Youth Day I salute the indomitable energy and enthusiasm of our youngsters, who are the builders of New India."



**പുകവലി, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വായ്, തൊണ്ട, അന്നനാളം, ആമാശയം, ശ്വാസകോശം എന്നിവിടങ്ങളിൽ കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്നു**

**പുകവലി കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്നു**

MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM

MALAYALAMSCRAP.COM

MALAYALAMSCRAP.COM

ഹലോ മമ്മ്കാരോ  
 എന്നെ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായോ  
 ഞാനാണ് ബീഡിയുടെ ചേട്ടൻ സിഗരറ്റ്  
 എനിക്ക് നിങ്ങളോട് ഒരു കാര്യം പറയാനുണ്ട്.  
 നിങ്ങൾ ദിവസവും കത്തിച്ച് വലിച്ച് ഉഴുതി രസിച്ച്  
 എന്നെ ഉപദ്രവിക്കുമ്പോൾ  
 നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ  
 ഞാൻ നിങ്ങളെ വെറുതെ വിടുമെന്ന്  
 ഇല്ല. ഒരിക്കലുമില്ല.  
 നിങ്ങളറിയാതെ, ഞാൻ എന്റെ ക്യാൻസർ എന്ന  
 കുർത്ത പല്ലുപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൾ  
 കാർന്ന് കാർന്ന് തിന്നും





ദിവസവും ഉണരുമ്പോൾ  
 മനസ്സിൽ സ്വയം പറയേണ്ട  
 അഞ്ച് വരികൾ

ഞാൻ പെർഫക്റ്റ് ആണ്  
 എനിക്ക് അത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും  
 ദൈവം എപ്പോഴും എന്നോട് കൂടെയുണ്ട്  
 ഞാനായിരിക്കും എപ്പോഴും വിജയി  
 ഇന്നാണ് എന്റെ ദിവസം



MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM



സമുദ്രജലത്തിലെ ഏതാനും തുള്ളികൾ  
 മലിനമായതു കൊണ്ട്  
 സമുദ്രജലം മുഴുവൻ മലിനമാകുന്നില്ല.  
 മനുഷ്യനും മനുഷ്യവംശവും  
 അതുപോലെയാണ്

MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM MALAYALAMSCRAP.COM



## മാഗസിന് വിന്നിൽ അണിനിരന്നവർ

അഭിനവ്

ശരത്

ശിവ

ഇന്ദ്രജിത്

ആക്കീഫ്

ഫാത്തിമ

ദേവിക

ശുഭം