

ഗവ: ഹൈസ്കൂൾ ചാലുണ്ണിയിൽ

school code 12071



E-തൾ



E -തളുകൾ മറിയുമ്പോൾ...	
◇	അമ്മയെ കുറിച്ച്.....
◇	<u>അത്യാഗ്രഹം</u> <u>ആപത്ത്</u>
◇	കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം
◇	ഒരു മാവിന്റെ കഥ
◇	അവൾ.....
◇	ഒരു മഴപാട്ട്
◇	മനസിലെ നീയായ പ്രണയം
◇	

അമ്മയെ കുറിച്ച്.....

എന്റെ വിഷമങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും പങ്ക് വെക്കാൻ എന്നും എന്റെ കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു അമ്മ. ഞാൻ വരാൻ താമസിച്ചാൽ എന്നെയും നോക്കി വഴിയിൽ കാത്തിരിക്കുന്ന അമ്മ എന്റെ മുഖം നോക്കി മനസ്സ് വായിക്കുന്ന എന്റെ അമ്മ, എന്റെ കൂട്ടുകാരി എനിക്ക് അടികൂടാനും കൂട്ടുകൂടാനും എന്നെ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് ഉമ്മവെക്കും. എന്റെ അമ്മ എനിക്ക് കഥ പറഞ്ഞു തരാനും പാട്ടുപാടിതരാനും എന്നും എന്റെ അമ്മകൂടെയുണ്ടായിരുന്നു.



അനന്ദ പത്മൻ
STD 5

അത്യാഗ്രഹം ആപത്ത്

ഒരു ദിവസം ഒരു സിംഹം ഒരു മാനിനെ പിടിച്ചു ആ മാനിനെ കഴിക്കാൻ വേണ്ടി സിംഹം അടുത്തോട്ട് ചെന്നു അപ്പോൾ അതുവഴി വന്ന വിശന്നു വന്ന കടുവ അതുകണ്ട് സിംഹത്തിന്റെയും മാനിന്റെയും അടുത്തോട്ടുപോയി എന്നിട്ട് കടുവ പറഞ്ഞ ഞാൻ ഈ മാനിനെ ഞാൻ കഴിക്കും പക്ഷെ സിംഹം പറഞ്ഞു അത് എന്റെ മാൻ ആണ്. ഞാനാണ് അതിനെ വേട്ടയാടി പിടിച്ചത്. ഞാൻ തന്നെ അതിനെ കഴിക്കും. അങ്ങനെ സിംഹവും കടുവയും ആക്രമിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഈ കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഒരു കുറുക്കൻ മരത്തിന്റെ പിന്നിൽ നിന്ന് കാണുന്നുണ്ടായിരുന്നു. കുറുക്കനും വിശക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു . കുറുക്കൻ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരുന്നു. കടുവയും സിംഹവും ആക്രമിച്ച് അവർ തളർന്നു വീണു. അപ്പോൾ തക്കം കാത്തിരുന്ന കുറുക്കൻ അങ്ങോട്ട് പോയി. രണ്ടു പേരുടെയും മുന്നിൽ നിന്ന് ആ മാനിനെ കഴിക്കുകയും ചെയ്തു.

-ആദിദേവ്.വി

class:5



കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം

നമ്മുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്ത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യമാണ്. എന്നാൽ നാം ഏറ്റവും അലസമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതും ആരോഗ്യമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയും ആദ്യം സമ്പാദിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതമാണ്. നല്ല ആരോഗ്യം വേണമെങ്കിൽ നല്ല ജീവിതശീലങ്ങൾ വേണം. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിലെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് ശുചിത്വം. കോവിഡ് വ്യാപനത്തിന്റെ ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വളരെ വലുതാണ്. കൈകൾ കഴുകുന്നതും അവ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതും രോഗബാധയുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും. കൂടാതെ രാവിലേയും രാത്രിയും പ്ലേസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതും, ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും പിൻപും കൈകൾ കഴുകുന്നതും, ടോയിലറ്റിൽ പോയ ശേഷം സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന ഘടകമാണ് നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം. പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിനും ജങ്ക് ഫുഡിനും പകരമായി ഇലക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും കൂടുതലായി കഴിക്കുക. കൂടാതെ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാനും നാം ശീലിക്കണം. വെള്ളം മനുഷ്യന് ഏറെ ആവശ്യമുള്ള ഒന്നാണ്. ഒരു ദിവസം കുറഞ്ഞത് എട്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കണം.

ഇന്നത്തെ പുതുതലമുറയിൽ വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വളരെ വലുതാണ്. പോഷക സമൃദ്ധമായ ആഹാരത്തോടൊപ്പം നല്ല വ്യായാമ ശീലങ്ങൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തണം.

മൊബൈൽ ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയെ കൂടുതലായി ആശ്രയിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടമാണിത്. ഇവയുടെ ഉപയോഗം കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക. ഒഴിവുസമയങ്ങളിൽ പുസ്തക വായന ശീലമാക്കണം. വായനാ ശീലം വളർത്തിയെടുക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. കൂടാതെ നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് ശരിയായ ഉറക്കം ആവശ്യമാണ്.

മാനസികവും ശാരീരികവുമായ സുസ്ഥിതിയാണ് ആരോഗ്യം. കുട്ടികൾ എന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തവാദിത്വമാണ്. ഈ പറഞ്ഞ നല്ല ജീവിതശീലങ്ങൾ നിങ്ങളും പിന്തുടരുക..... എല്ലാവർക്കും ഒരു നല്ല ദിനം ആശംസിക്കുന്നു. നന്ദി നമസ്കാരം.

Thank you....





ഒരു മാവിന്റെ കഥ

പണ്ട് ഒരിക്കൽ അപ്പുകുട്ടൻ തന്റെ അമ്മാവന്റെ വീടിനടുത്ത് ഒരു മാവിൻ തൈ നട്ടു. കുറച്ചു വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം അത് വളർന്നുവലുതായി മാങ്ങകൾ പിടിച്ചു. കാറ്റും മഴയും വന്നപ്പോൾ മാങ്ങകൾ നിലത്തുവീണു. വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം അമ്മാവന്റെ വീടിനടുത്തുള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ കല്യാണത്തിന് പോയപ്പോൾ അവൻ അമ്മവനെ കാണാൻ പോയി. അപ്പോൾ അപ്പുകുട്ടൻ ആ മാവിനെ നോക്കി. അവിടെ ഒരിടത്തും ആ മാവില്ലായിരുന്നു. "അമ്മാവാ മാവ് എവിടെ ". അപ്പു ചോദിച്ചു ; അമ്മവാൻ പറഞ്ഞു മോനെ അത് വിറ്റിട്ടാ കടം തീർത്തത് വേറെ ഒരു രക്ഷയുമില്ലായിരുന്നു. അപ്പോൾ അപ്പുകുട്ടന്റെ മനസ്സിൽ മാവിൽ ഉണ്ടാലാടിയതും കൂട്ടുകാരൊത്ത് മാങ്ങപറിച്ചു നടന്നതും അവന് ഓർമ്മവന്നു.കൊത്തിയ മാവിനടുത്ത് കീളുർത്തു വന്ന മാവിൻ പറിച്ചു നട്ടിട്ടു അപ്പു പറഞ്ഞു 'അടുത്ത തലമുറയ്ക്കു വേണ്ടി എന്ന്.'അവൻ അമ്മാവനോട് യാത്ര പറഞ്ഞു. പിന്നെ അവൻ വീട്ടിലേക്കു മടങ്ങി.

അനുരഞ്ജ് ബാബു
ക്ലാസ്സ്-5



അവൾ....

മേലെ ആകാശത്ത് കാർമുകിൽ
 പൊതിയുന്നു
 വീശുന്ന കാറ്റ്, തിരമാലപോൽ...
 ദൂരെ വിദൂരത്ത് ഇത്തിരി വെട്ടത്തിൽ
 അവളെ പൊതിയുന്നു ചെന്നായക്കൂട്ടങ്ങൾ
 കേഴുന്ന കൈകളെ തട്ടിമാറ്റുന്നിതാ..
 മാംസം ഭുജിക്കുന്ന കാട്ടളന്മാർ...
 അന്യമായി അവളുടെ കഴുത്തുകൾ
 കാലുകൾ
 കരയുന്നു കണ്ണുകൾ നീറുന്ന ദേഹവും
 പാതി വസ്ത്രത്താൽ പൊതിഞ്ഞ
 മുതദേഹമായി
 പിടയുന്നു മുരളുന്നു ആ പിഞ്ചുബാലിക
 അനങ്ങാതെ മയങ്ങാതെ നീളുന്ന
 രാത്രങ്ങൾ
 അവളിലെ പെണ്ണിനെ അഗ്നിയാക്കി
 എരിയുന്ന തീയിൽ ഉരുകിയ വെണ്ണപോൽ
 അവളും പകയായ് പുകഞ്ഞരിയുന്നിതാ...
 ചോരകുടിക്കുന്ന ചാത്തന്മാരെ !
 വിയർപ്പ് നുണയുന്ന യക്ഷന്മാരെ !
 എണ്ണുവിൻ നാഴിക, തീരുന്നു
 സമയവുമിതാ ..
 അഗ്നിയായ്, സത്യമായ്, തിന്മയ്ക്ക് തിന്മയായ്
 നിങ്ങളെ തിന്നുന്ന ആദിയായ്, വ്യാധിയായ്..
 കാലന്റെ കാലനായ്, മഹാകാളിയായ്
 ഉണർന്നവൾ, ജ്വലിക്കും
 അഗ്നിപോലെ.....

- ദേവിക.കെ.ആർ
 ക്ലാസ്:10

ഒരു മഴ പാട്ട്



മഴയേ മഴയേ പെയ്യാലും
മണ്ണിൽ ദാഹം തീരട്ടെ
പീടം പച്ചവീരിക്കട്ടെ
തോടും പുഴയും നിറയട്ടെ
കയറുക കുഞ്ഞന്റുമുകളെ
കരപ്പാറ്റാ നി വള്ളത്തിൽ
പെരുമഴതോരും വൈകാതെ
കരയരുതാരും ഞാനാണേ



അനുഗ്രഹ റോസ്
STD 6A



മനസിലെ നീയായ പ്രണയം

തോന്നലാണിതു വെറും തോന്നലാണ്....
നീ കൂടെയുണ്ടെന്നുള്ള തോന്നലാണ്....
എന്നോ പിരിഞ്ഞു നീ പോയി....
അന്ന് ഹൃദയനോവെന്തെന്നറിഞ്ഞു
നീ കൂടെയുണ്ടെന്നുള്ള പോലെ ഉള്ളിൽ
എതോരോ വിങ്ങൽ കൂടി...
ഈ പകൽ പോൽ വ്യക്തമാം സത്യം
നീ ഇനിയില്ലെന്നെ ഉണർത്തി...
വിധിയെന്ന രണ്ടക്ഷരത്താൽ
മാഞ്ഞവിരഹത്തിൽ നോവാണു നീ....

- ദേവനന്ദ വിശ്വതൻ
class:10