



HARMONY

Happier Living with Healthier Relationships

The official Newsletter of ATMA Foundation

KEEP SMILING...!!!

Positive thoughts from C K Suresh

Have you noted that, a word, until recently used to motivate others, has suddenly become the epitome of fear? When someone is depressed or feels lost or hopeless, anybody would tell them to 'Be Positive'. But now the word itself has become a fear.. nobody wants to say that 'I am Positive'... a tiny virus becoming a global pandemic has removed all kinds of differences and pushed humanity into a mood of utter despair..

Oh.. I don't want to discuss the problem here.. but I wish to share one simple and helpful shift we all can make.. BE POSITIVE!



Let us keep ourselves happy and healthy.പൊതുവിൽ ഭയം, ആശങ്ക അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉണ്ട്. വ്യക്തികൾക്ക് ആവശ്യം ആത്മവിശ്വാസവും പ്രതീക്ഷയും സന്തോഷം നൽകുന്ന ചിന്തകളും - പിന്നെ ശ്രദ്ധയുമാണ്.

Let useful and peaceful views be shared more in these times. Being a professional counsellor I meet a lot of people suffering from the unwarranted 'negative' feeds nowadays. Why forward any depressive and disheartening data.. Can we please stop forwarding negative messages ! When we receive it, let us delete it fast - even before reading.

We know we are in the middle of an unprecedented global pandemic.. everything may not be perfect.. still surely a lot of good things, good people, good deeds and great results are around us.... let us spread positivity.

Many people are looking for some hope, some consolation, some smiles, some love.. Even if we cannot do great things, just a good word to boost hope will help.. or at least can we avoid spreading negative 'perceptions'.. We see a lot of positives also around us.. share and forward only good.. speak and listen to good.. watch and spread good..

Good news helps.. If we can increase positivity around us, it will help... Let us create more smiles if we can.. Larger data, let the experts handle.. we will support them and take care.. We have so many good things around us that can cheer us up.

Let us be POSITIVE..

Take Care,Keep Smiling..



In this Issue

- Art works by children of ATMA Gurukulam
- Upcoming events in May

കവിത - കോ-വിഷു

കൊറോണ നാടു വാണീടും കാലം
 മാനുഷനെങ്ങുമേ നല്ല നേരം
 തിരക്കും തിരക്കും ബഹളമില്ല
 വാഹനാപകടം തീരെയില്ല
 വട്ടം കൂടാനും കുടിച്ചിടാനും
 നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിൽ ആരുമില്ല
 ജങ്ക് ഫുഡുണ്ണുന്ന ചങ്കുകൾക്ക്
 കഞ്ഞി കുടിച്ചാലും സാരമില്ല

കല്ലെറിയാൻ റോഡിൽ ജാമയില്ല
 കല്യാണത്തിൽ പോലും ജാടയില്ല
 നേരമില്ലെന്ന പരാതിയില്ല
 ആരുമില്ലെന്നുള്ള തോന്നലില്ല
 എല്ലാരും വീട്ടിൽ ഒരുങ്ങി നിന്നാൽ
 കള്ളൻ കൊറോണ തളർന്നുവീഴും
 എല്ലാരുമൊന്നായി ചേർന്നുനിന്നാൽ
 നന്നായി നമ്മൾ ജയം വരിക്കും.

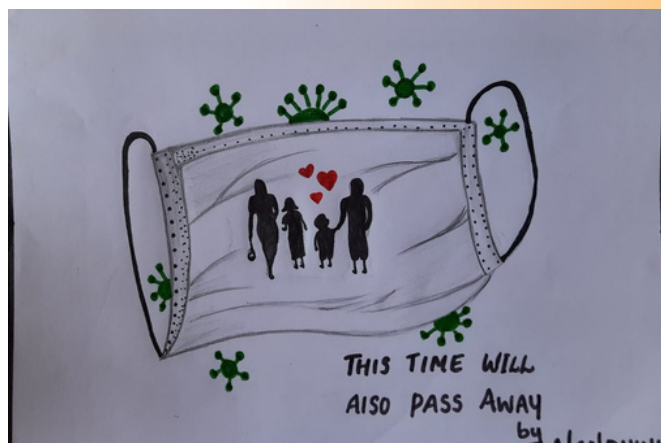
- Jisha P



Anupriya,
 Plus One
 SSGHSS



Devika P
Std 6
SSGHSS, Puranattukara



Nandhini
Std 9
SSGHSS



Nandhana
Plus One,
SSGHSS



Athira
Plus two ,
SSGHSS



Sandra
Plus Two,
SSGHSS

Upcoming events in May -

16th
**RAISING
DAY**

8th May 2021, Saturday

10:30 am to 12:30pm

**VIRTUAL MEETING &
GET-TOGETHER**



&

'Keep Smiling'

**Live Chat series with experts
from different fields**

**Participate in the
ATMA Volunteers'
online Conclave**

[Please click here for registration](#)

FOLLOW US ON -



www.atmafoundation.org