



# MATHEWS MAR ATHANASIOUS RESIDENTIAL CENTRAL SCHOOL



*Rhythm*  
2020-'21







# MATHEWS MAR ATHANASIOUS RESIDENTIAL CENTRAL SCHOOL

(A Minority Institution owned by The Trinity Mar Thoma Educational Agency, Chengannur)

Affiliated to CBSE, Delhi - No. 931142 | School Code : 76152

(An ISO 9001 : 2015 Certified School)

ANGADICAL P. O., CHENGANNUR - 689 122. Phone : 0479 2468083, 2467499

E - mail : [mmarcentralschool@gmail.com](mailto:mmarcentralschool@gmail.com) | Website : [www.mmarcentralschool.org](http://www.mmarcentralschool.org)





# Editorial Board

Dr. Viji Jacob Mathew  
Mrs. Siby Mathew  
Mrs. Shalu Vijayakumar  
Mrs. Seema S.  
Mrs. Julie Raju  
Mrs. Asha Rani G.  
Mrs. Sreeja J.  
Mr. Shiju Jacob

## STUDENT EDITORS

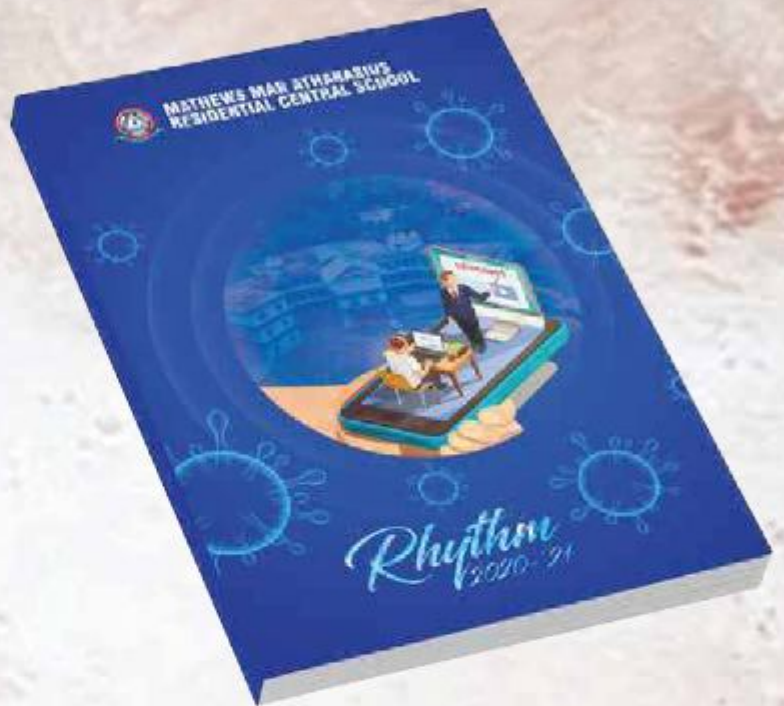
Jerin John Philip  
Aryalekshmi K.

## PUBLISHED BY

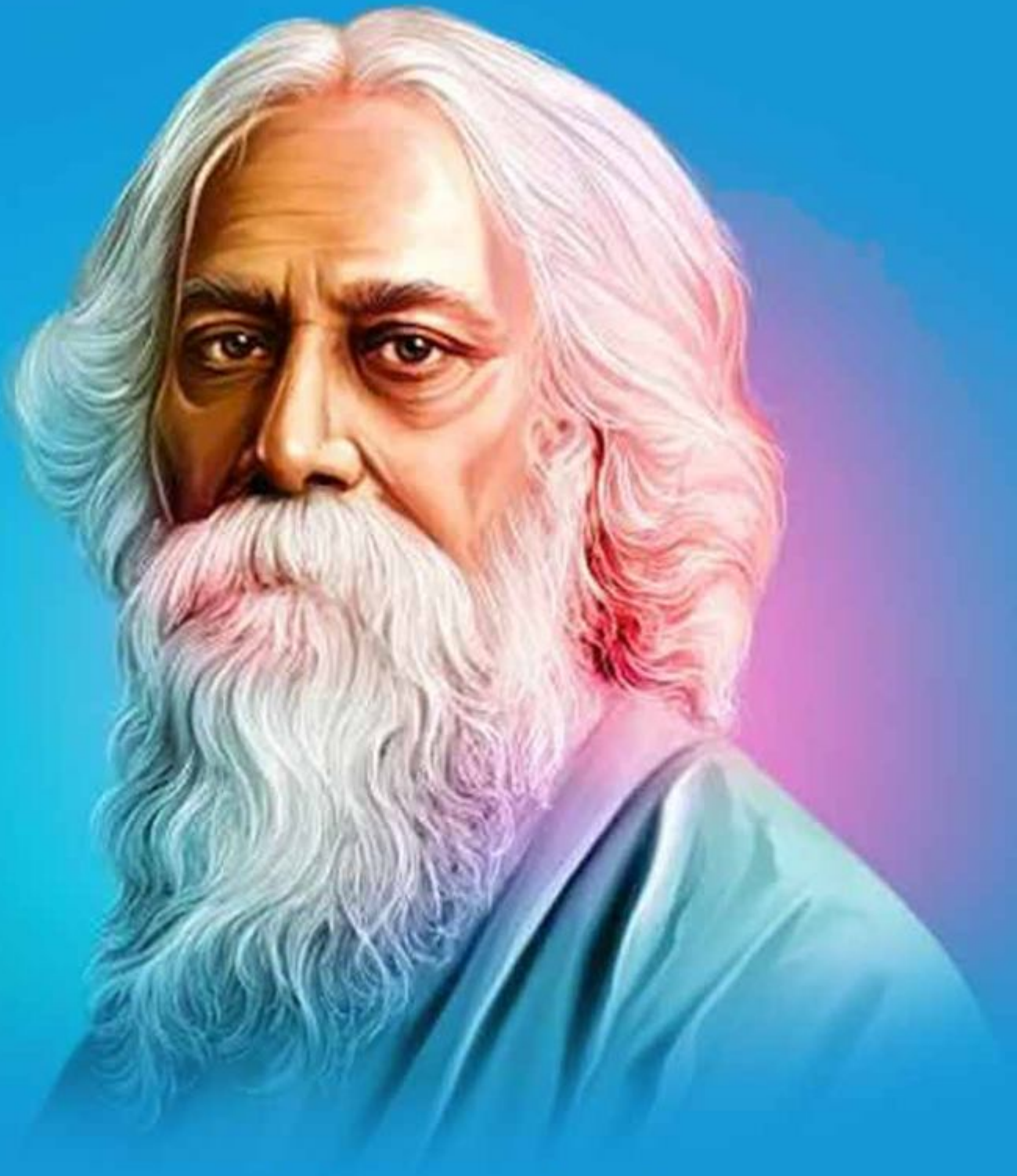
Mathews Mar Athanasius  
Residential Central School  
Chengannur

## COVER DESIGN & LAYOUT

Vibin V.  
TARA OFFSET  
M. C. Road, Chengannur.  
Tel : 0479 - 2452566  
email : taraoffsetcgnr@gmail.com  
taraoffset@gmail.com







"The highest education is that which does not merely give us information but makes our life in harmony with all existence."

**Rabindranath Tagore**



## SCHOOL ANTHEM

Joyful and Proud we sing in praise of MMAR Central  
Soul mates all devoted and hopeful  
Our targets all well set  
Our path challenging yet conquerable  
We face every task with courage and zest  
True to God and our country,  
Will ever be devoted (2)

Faithful we'll ever be  
To Alma mater through this journey  
Striving always for her honour  
Excellence, Enlightenment, Empowerment (2)

For these we stand and strive  
Our flags held high  
God our strength in whom we will abide  
Who never fails if we falter (2)  
Together we sing in praise of MMAR Central (2)



## VISION

The school aims at imparting quality education to every child admitted to the School to make him/her intellectually well informed, spiritually oriented, morally upright, socially committed and culturally enriched. The school strives to provide ample opportunities to develop their talents by promoting co-curricular activities.

## MISSION

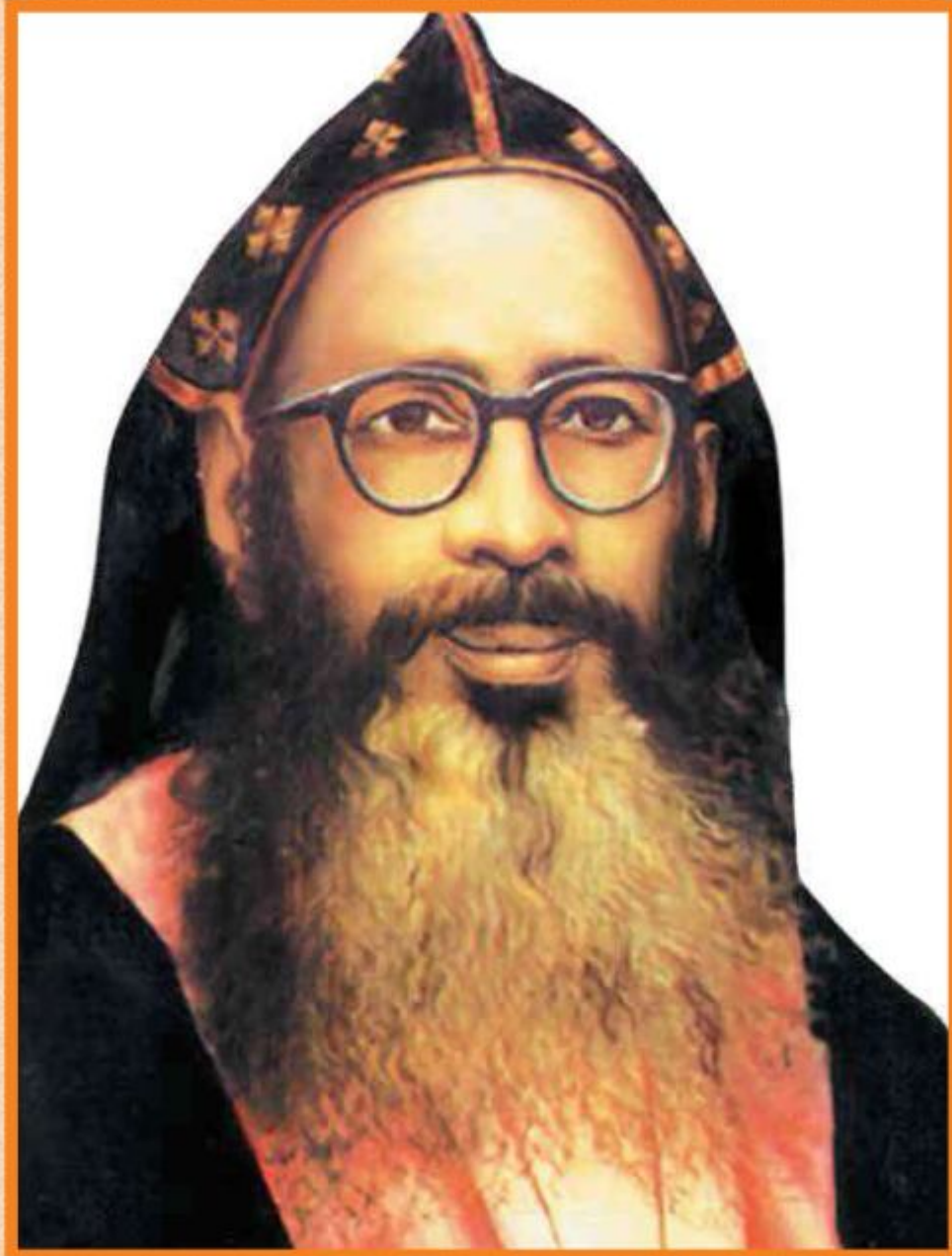
To provide education par excellence to students and to empower them to face the challenges of life with confidence.

## MOTTO

'Excellence, Empowerment, Enlightenment'



## *Our Founder*



**Late Rt. Rev. Dr. Mathews Mar Athanasius Episcopa**

*Asato Maa Sat Gamaya, Thamasoma Jyotir Gamaya  
Mrytiorma Amrutham Gamaya, Papoham Papakarmoham,  
Papatma, Papa Sambavah, Thrahimam Krupaya Deva  
Anyatha-saranam Nasthi; Thvemevam Saranam Mama*



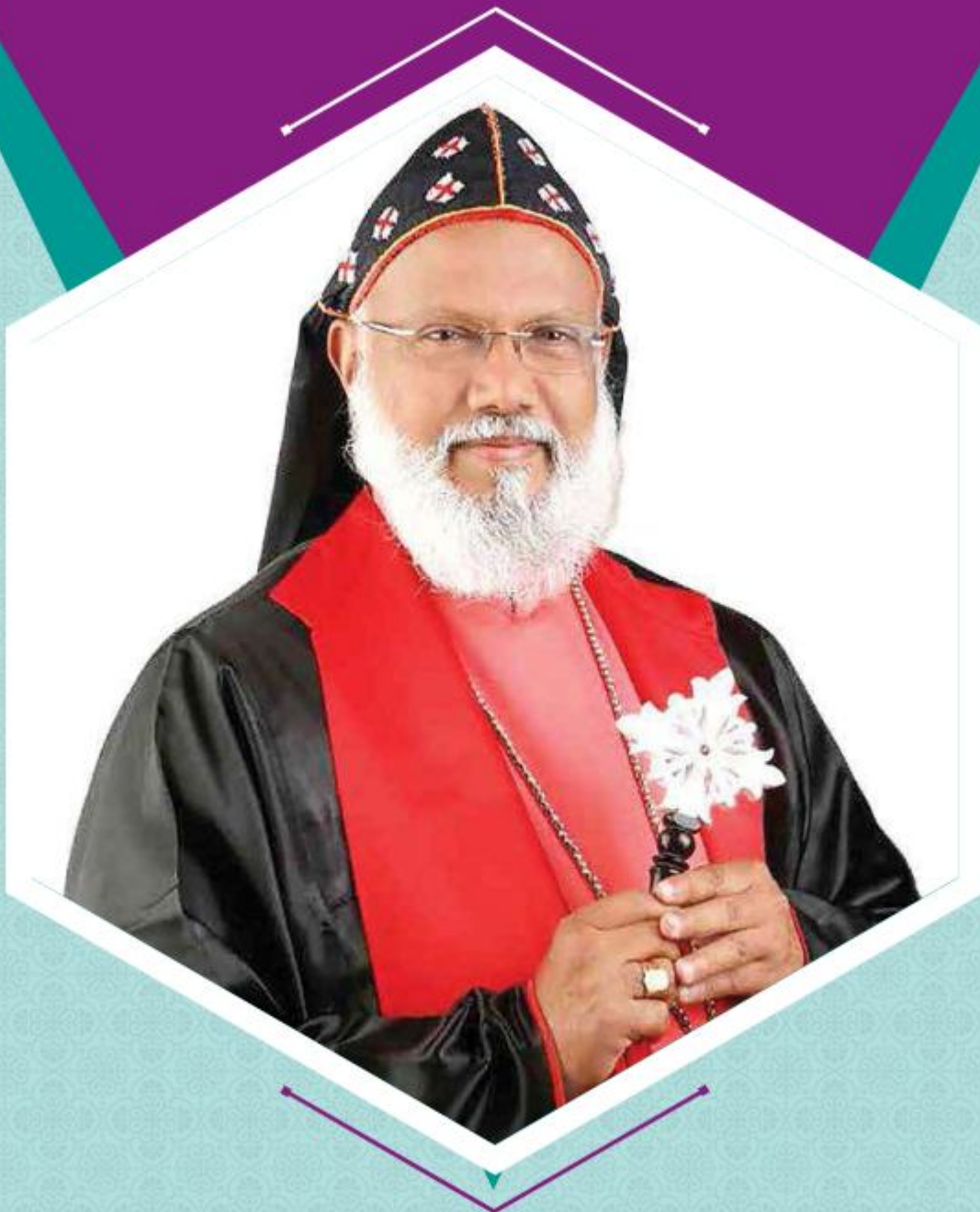
**PATRON**



**His Grace The Most Rev.  
Dr. Theodosius Mar Thoma Metropolitan**



## **VICE PATRON**



**Rt. Rev. Thomas Mar  
Timotheos Episcopa**

# GOVERNING BOARD



REV. DANIEL THOMAS  
PRESIDENT



Prof. Dr. GEORGE ZACHARIAH  
VICE PRESIDENT



Er. MATHEW KURIAN  
SECRETARY



Mr. MANOJ ABRAHAM JOSEPH  
TREASURER



Prof. K.P. MATHEW



Prof. Dr. T.C. VARGHESE



Mr. CHERIAN ABRAHAM



Mr. JOHN PHILIP



Mr. PRAMOD STEPHEN MATHEW



Er. MATHEW THOMAS



Mr. THOMAS PHILIP

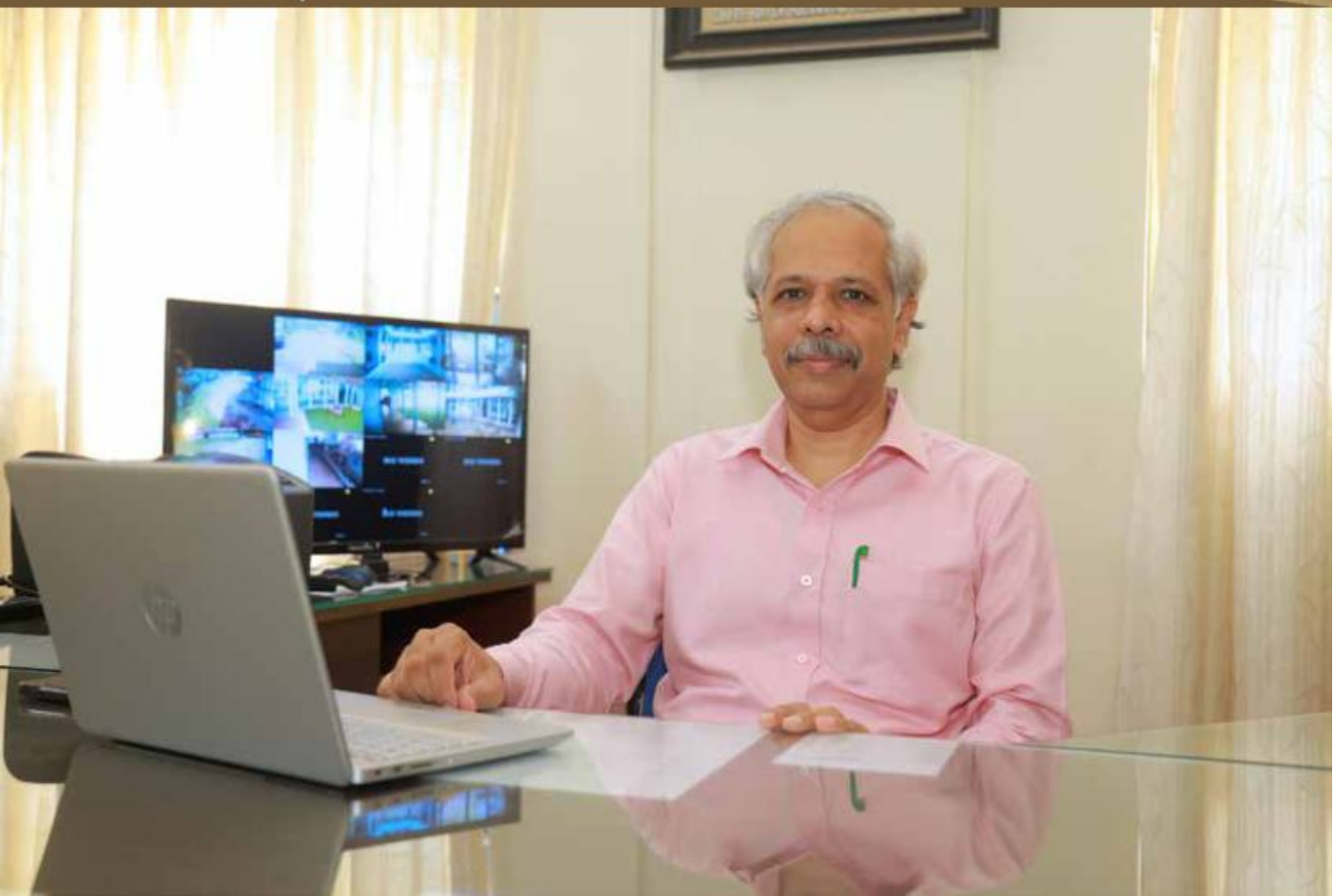


## **OUR PRESIDENT**



**Rev. Daniel Thomas**

*Principal*



**Dr. Viji Jacob Mathew**



*Vice Principal*



**Mrs. Siby Mathew**





**Mrs. Sheeba Zachariah**  
**KG - in - Charge**



**Mrs. Linda Diana Samuel**  
**Staff Secretary**

**HEAD BOY**



**Jerin John Philip**

**HEAD GIRL**



**Aryalekshmi K.**



# Editorial Board





# TEACHING STAFF





# NONTEACHING STAFF





## *Message From The Manager*

*I am happy that Mathews Mar Athanasius Residential Central School (MMARCS) is publishing its School Annual this year in the form of an e-magazine.*

*This is an appropriate step considering the Covid-19 pandemic situation that has thrown lives into a turmoil world over. The world is still struggling to come out of the life-threatening pandemic, which majority of us have not encountered in our lifetime and have only heard of a similar epidemic, the Spanish flu, that happened a century back.*

*However, many through their efforts and determination have turned the challenges into opportunities. The education sector is one of the best examples, as it quickly adapted itself in using the ICT tools that were hitherto underexplored for its huge potential. Virtual classrooms thus became the new normal, which enabled the students to progress in their learning without losing an academic year.*

*The pandemic saw digital technology fast permeating into all areas of education. Teaching, learning, assessments and co-curricular activities were all managed through various online platforms. School magazines have also thus gone digital and can be accessed online in the form of e-magazines. I am sure the e-magazine planned will provide ample opportunities, even during these lockdown days, for students to present their literary and creative talents through contribution of e-articles and informative / interesting e- write-ups.*

*My best wishes and prayers for the successful publication of the e-magazine. I, on behalf of the TMEA Governing Board, express my sincere appreciation to the principal, Dr. Viji Jacob Mathew, the Magazine Committee and all those who have participated in making this venture to become a reality.*

**Rev. Daniel Thomas**

*President – TMEA & Manager – MMARCS.*



## Message From The Principal



***This too shall pass! We will overcome this too with true grit  
and the abundant grace of the Almighty.***

Despite the pandemic necessitated nation-wide complete lockdown, the academic year 2020-2021 began without much delay from mid of June 2020 itself, through online mode for all the classes from KG to Class 12 according to the pre-planned academic calendar. The teachers and students took earnest effort in adapting to the new learning mode and managed their hectic daily academic activities efficiently, albeit confined within the safety of their homes.

School campuses, classrooms and corridors that were vibrant with the presence of the merry, giggling and ebullient students remained silent with an uneasy calm. The chaotic world outside too came to a standstill and stared with uncertainty at the threat posed to lives by the Covid-19 pandemic. Several of our co-inhabitants on the planet seem to have understood the crisis that has struck us. One could hear the sounds of the birds and animals in the neighbourhood louder and melodious than ever; perhaps calling out to us, at every dawn and dusk, to enquire our well-being. Nature also has stepped in with its helping hand, thanks to the reduced pollution that resulted from the lockdown, by providing a more expansive green blanket, fresher air to breathe and regular rainfalls, which saved us all from acute water scarcity and an extreme hot weather during the peak of the pandemic.

At ground zero, however, the battle was daunting with increasing casualties. The enduring human spirit while continuing to combat the pandemic, gradually emerged with solutions that restored partial normalcy. Preventive vaccines were identified and trials that were undertaken proved to be effective to a great extent. Vaccine administration for the higher age group began from January 2021. The world is now indebted and owes much gratitude to the pandemic warriors:



the medical fraternity, researchers, scientists, administrative officials, police personnel and all support staff, who risked their lives for the safety of their fellow beings.

Offline classes for Classes 10 & 12 students commenced in the School from January 2021. The classrooms started brimming with academic activities, as within a short period of three months, the students were to be fully equipped to appear for their CBSE Board Exams 2021. The teachers in the short span conducted revisions, enough practice test papers, remedial classes and open book exams before conducting the final model exam for the students. The students were thoroughly prepared and confident to appear for the Board Exams, but as the pandemic second wave hit the Country, CBSE had to cancel the Class 10 Board Exam and the Class 12 Exam stands postponed to be conducted probably in June 2021.

For the rest of the students from KG to Classes 9& 11, classes were conducted throughout the academic year in online mode. Periodic tests, Term Exams and Final Exam were held as scheduled. Open house for all classes were conducted in the School adhering to Covid-19 safety protocols. Progress reports were also issued and results published in time, thus successfully completing the academic year amidst all the difficulties. The online classes were conducted through Next Education Learning platform and we would like to express our sincere thanks to the NLP Team members for their support and service offered.

Making best use of the spare time available during the lockdown period, along with their academic work, many of our teachers attended online professional development training programmes conducted by CBSE and earned certificates. Students also participated in online scholarship tests, competitions, quizzes and painting contests conducted by ISRO, SBI, YMCA, ESAF Bank, ANTHE 2020 etc. and won prizes and cash awards. Students also participated in online art and cultural activities organized by the School.

It is very encouraging to note the overwhelming response of students in contributing articles and write-ups for the creation of the School Annual 2021 in the form a digital magazine, in place of the regular print format, owing to the pandemic. The quality of the articles indicates the rich and hidden creative and artistic talents of our students. The Magazine Editorial Team members have also done an excellent work in coordinating the activities and sincere appreciation to both the students and staff for their active participation.

Looking back, the past one year was a unique period that saw people all over the world suffering alike and scared about the future. The message, loud and clear, out of this pandemic catastrophe is that: if we stay united, cooperate and work together, be grateful to one another, we all can continue to progress with hope in the future and provide better life and a peaceful world for the future generations to come.

Hearty congrats and best wishes to the outgoing 2020-2021 Batch of Class 10 & Class 12 students. May you prosper well as you step into the next phase of your career.

My sincere thanks to the TMEA Management, entire Staff, Students and Parents for their unstinted support during the past turbulent pandemic year and best wishes to you all for safe, healthy and fruitful years ahead.

**Dr. Viji Jacob Mathew**  
Principal – MMARCS.





"Literature adds to reality, it does not simply describe it. It enriches the necessary competencies that daily life requires and provides; and in this respect, it irrigates the deserts that our lives have already become."

**C S Lewis**



# index

## ENGLISH

ROLE OF YOUTH IN NATION BUILDING	GERLIN MARY SAM	X B	23
EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT	ANVITHA SUNIL	IX B	24
THE INDIAN EDUCATION SYSTEM A HISTORICAL JOURNEY	HANNAH ANN MULLU	VII B	25
WORLD WAR II	DIYA DANI JUBY	VIII A	26
CONTRIBUTION OF TECHNOLOGY TO EDUCATION	PHEBE SHIJU	IX B	27
TREE	MERLIN MARIAM THOMAS	IX A	27
MATHS RIDDLES	ABEL GEORGE KOSHY	V C	28
VIRTUAL REALITY	JOHAN VARGHESE BINOY	VII A	29
MAGNIFICENT DESOLATION	ESTHER SARA BIJOY	VIII A	30
MOTHER	AKSHAYA SATHEESH	VI A	31
SOME MUSICAL INSTRUMENTS OF KERALA	PRARTHANA SANKAR M.	IX B	32
MARDONA & FOOTBALL	SANJO THOMAS	X B	33
YOU ARE SPECIAL	SAJNA ELSA PHILIP	IX A	34
MATHS RIDDLES	ALBIN ROBI MAMMEN	VII B	35
THE WORLD TODAY	PHEBE SHIJU	IX B	36
APPLICATIONS OF TRIGONOMETRY	GERLIN MARY	X B	37
THE ATOMIC BOMBINGS OF HIROSHIMA & NAGASAKI	FEBA BINU GEORGE	VIII A	38
MUSIC AND US	DEVIKA SARATHY	X B	40
TALE OF LAZY ARTHUR	TINA SUSAN MATHEW	VII B	41
INDIAN CLASSICAL MUSIC	PARVATHY MANU	VII A	42
YOU HAVE TO BE ODD TO BE NUMBER 1	FIONA AJU JOSEPH	X A	43
I MISS MY SCHOOL LIFE	ABEL GEORGE KOSHY	V C	44
THE COVID-19 PANDEMIC	JEMY LEELA SAM	XII A	45
IMPORTANCE OF HEALTH DURING COVID – 19	SAJNA ELSA PHILIP	IX A	46
IMPACT OF COVID-19 ON SCIENCE AND TECHNOLOGY	MERLIN SUSAN THOMAS	XII A	47
YOU WILL REGAIN YOUR FUTURE	VARSHA ANIL	VII A	48
PHYSICAL ACTIVITIES AND PREVENTION OF COVID – 19	ARYA LAKSHMI K.	XII A	49
PANDEMIC & THAT CHANGED THE HISTORY			50
COVID – 19 IMPACT ON INDIAN ECONOMY	VASUDEV VASANTH	VIII B	51
PHASES OF VACCINE PRODUCTION	AROMAL RAJESH	V A	51
THE LESSON THAT 2020 TAUGHT US	FINONA AJU	XA	52
OUR NATURE DURING LOCKDOWN	KEERTHANA S. NAIR	V A	53



# ROLE of YOUTH in NATION BUILDING

Gerlin Mary Sam - X B

The youth of any country is a great asset. Young people are the future residents of our nation. It is said that when the youth join together, they can alter the course of the wind. The role of youths in nation-building is more important. The intelligence and work of the youth will take the country on the pathway of success. They are the building blocks of a country.

The youths are always very energetic and enthusiastic. They can bring social reform and improvement in society. They have the ability to learn and adapt to the environment. Similarly, they are willing to learn and act as well to achieve their goals. All sorts of creativity can be found through the minds of the youth. The development planning can be completed and the destiny of the nation can be changed by the youth.

A nation creates consistency when

the young people get excellent training opportunities with abundant openings for work. They must get support from their parents as well as society.

Quality and equal education to make the upcoming youths more professional and skill oriented, ought to be guaranteed by the government.

The bitter fact is unless we are using the creative, innovative and intellectual power of youths, no country can go ahead. In short, our youth has the power to build a nation so we must give them the opportunity. They have the futuristic perspective, which many among the older generations lack. Their zeal and enthusiasm must be channelized properly to help a nation prosper and flourish. And for this purpose, all youths must join hand in hand to make a joint effort for a positive impact.





# EK Bharat Shreshtha Bharat

Anvitha Sunil, IX B



**EK** Bharat Shreshtha Bharat was announced by Honble Prime Minister on 31<sup>st</sup> October 2015 on the occasion of the 140<sup>th</sup> death anniversary of Sardar Vallabhai Patel. Subsequently the Finance Minister announced the initiative in his budget speech for 2016-17. Through this innovative measure, the knowledge of the culture, traditions and practices of different States & Union Territories will lead to an enhanced understanding and bonding between the states thereby strengthening the unity with integrity of India.

EK Bharat Shreshtha Bharat aims to enhance interaction & promote mutual understanding between people of different states / through the concept of state / UTs pairing. The states carry out activities to promote a sustained and structured cultural connect in the area of language learning, culture, tradition, music, tourism,

cuisine, sports and sharing the best practice etc.

India is a sovereign, democratic and secular country. Here all the people have equal rights and duties without discrimination on the basis of religion, caste, colour, creed, region, language etc. Geographically and linguistically India has a vast variety. It is our unity in diversity. Indian people in different states and regions eat different kinds of food. They wear different clothes, they speak different languages and they observe different religious practices, still they all are Indians. Ancient monuments should be considered as national monuments. Students should be given patriotic lectures in colleges and schools and college curricular should include lives of great national leaders. The practice of pilgrimage, where the members of all the communities participate should be encouraged.





# THE INDIAN EDUCATION SYSTEM

## *A Historical Journey*

HANNAH ANN MULLU - VII B

"Education is the most powerful weapon which you can use to change the world."  
-Nelson Mandela.

Without education, there is simply no telling of what this world would be like. There wouldn't be doctors, teachers, lawyers, business men etc. Education gives us a plan in life and help to guide us. Throughout the years education has changed tremendously. It had its improvements throughout the decades. India is a country which always gave preference to education, If we go through the history of Indian education system, we can categorise it in different generations from Gurukul to today's age of digital learning.

The system of Gurukul began around third century BC. This education system was teacher centric education system where sages and scholars impart the knowledge verbally. They taught mantras and Vedas.

In the second generation of education, the revolution of printing has been started in India. Thus, this generation of education

system changed into a content and exam oriented learning system in which students were bounded to the textbook content rather than experience based learning.

The discovery of computers and Internet in early 90s has changed the education system completely. This was the beginning of third generation of education system in India, and the 21st century generation. Integration of technology in education made it a fun learning process. In early years, computers were used only to keep records in administration. But now, along with the administrative procedures, technology plays a major role in teaching learning process.

Thus in past 70 years, Indian Education system has changed a lot. This system of education provides better understanding of the concept. It helps learner to develop critical thinking and problem solving skills.

As education is a journey, we must look forward to prepare ourselves for the technology driven generation of education.





# World War II

DIYA DANI JUBY VIII A

According to the American public, not only was Second World War one of the most important events of the 20th century, it was the most “just” of all the major wars fought by the United States in its history. A group poll conducted shortly after the beginning of the Persian Gulf War in January 1991 showed that 89% of all Americans rated World War II ‘as a just war’ compared with 76% who rated World War I that way.

Despite the retrospectively positive view of World War II, it may come as a surprise to learn that in the years leading up to the Japanese attack on Pearl Harbour, Americans were not inclined to become involved in fighting against Germans or the Japanese as a large majority of American population were going through hard times imposed upon them by the Great Depression. To send their army and navy to Europe to fight a costly war was not a priority for Americans.

Until 1939, the US remained largely neutral. After 1940, with the fall of France to Hitler and Nazi Germany, US became less neutral and supported Great Britain indirectly. Another reason for the public’s opposition to direct

involvement have been its perception about the war and that US involvement was still not needed. When Americans were asked in 1941 who would win the war between Germany and Britain, 69% said Britain, while just 6% said Germany.

The US officially entered World War II on December 11, 1941 only days after the Japanese attack on Pearl Harbour that caused violent loss of thousands of unsuspecting American lives.

While World War II had its roots in corrupt political ambitions of dictators; it was fought by regular people from all over the world. World War II saw the catastrophic clash of global powers. Victory was costly with millions losing their lives, but came slowly. After Hitler committed suicide and the German forces surrendered by end of 1945, Japan showed no signs of surrendering.

The US eager to end the war finally elected to use atomic energy on two Japanese cities, Hiroshima and Nagasaki.

Japan surrendered on August 15th, 1945. The bombs had its intended effect and all of World War II had come to a close.





# Contribution of technology to education

Phebe Shiju - IX B

Technology has played a vital role in the field of education as it has created a digital platform for students so they can acquire more knowledge. Due to this upgrade in the education system further, schools and college students are benefitted in a relevant manner.

Talking about its contribution most of the schools and colleges have specially designed computer labs with very high-tech facilities so that children can acquire new skills. Various computer languages are also being taught to the children so that they get

expertise in their field as it helps them in placement and job interviews.

And the importance of technology is constantly increasing day by day. The more technology advances, the more benefits it provides to students at every level of education.

The major contribution of technology is the implementation of 'Smart Boards' in every classroom so that students can understand subjects easily and also all the study material is made available to the students through online sources too.

# Tree

Merlin Mariam Thomas - IX A

*Someday it was born  
named as tree and life began  
Grown to a tree  
But still not free  
It makes life sustain  
Without thinking of the pain we have given  
Stands high in every season  
Trees are the most beautiful things on the earth  
Don't kill them; don't let them to be cut  
Let's save trees  
Today is the day, 'wake up'....*



# Maths Riddles

Abel George Koshy - V C



1. What are the 3 different whole number whose sum and product are equal?

$$A + B + C = D$$

$$A \times B \times C = D$$

**Ans : 1,2,3 (1+2+3=6, 1x2x3=6)**

2. What you can put between a 7 and an 8 so that the result is greater than 7, but less than 8?

**Ans : A decimal point (7>7.8<8)**

3. The total cost of a pair of shoes and a jacket is 150 Dollars. The jacket costs, 100 Dollars more than the pair of shoes. How much does each item cost?

**Ans: The jacket costs 125 Dollars (Shoes = 25, Jacket 100 + 25, total 150)**

4. I added 5 to 9 and get 2 – the answer is correct, but how?

**Ans: When it is 9 a.m. 5 hours to it and you will get 2 p.m.**

5. I am an odd number, take away an alphabet and I become even. What number am I?

**Ans : seven (S EVEN S) even**

6. Using only addition, how can you add eight 8's to get the number 1,000?

**Ans: 888 + 88 + 8 + 8 + 8 = 1,000**

7. There is a three digit number, the second is four times as big as the third number, while the first is three less than the second digit. What is the number?

**Ans : 141**

8. Circle and square equation?

$$\square \div \bigcirc = 2$$

$$2 \div 1 = 2$$

$$\square \times \bigcirc = 2$$

$$2 \times 1 = 2$$

$$\square - \bigcirc = ?$$

**Ans : 2 – 1 = 1**

9. What did triangle say to the circle?

**Ans: You're pointless**

10. How can you take 2 from 5 and get 4?

**Ans: FIVE Remove the 2 letter F and E from FIVE and you have IV**



Virtual Reality (VR) is the use of computer technology to create a simulated environment. Unlike traditional user interfaces, VR places the user inside an experience. Instead of viewing a screen in front of them, users are immersed and able to interact with 3D worlds. By simulating as many senses as possible, such as vision, hearing, touch, even smell, the computer is transformed into a gatekeeper to this artificial world. The only limits to near-real VR experiences are the availability of content and cheap computing power.

Virtual Reality's most immediately-recognizable component is the head-mounted display (HMD). Human beings are visual creatures, and display technology is often the single biggest difference between immersive Virtual Reality systems and traditional user interfaces. For instance, CAVE (Cave Automatic Virtual Environment) actively display virtual content onto room-sized screens. While they are fun for people in universities and big labs, consumer and industrial wearables are the wildwest.

Convincing Virtual Reality applications require more than just graphics. Both hearing and vision are central to a person's sense of space. In fact, human beings react more quickly to audio cues than to visual cues. In order to create truly immersive Virtual Reality experiences, accurate environmental sounds and spatial characteristics are a must. These lend a powerful sense of presence to a virtual world. To experience the binaural audio details that go into a Virtual Reality experience, put on some headphones and tinker with this audio infographic published by The Verge.

#### **How Virtual Reality is being used today.**

Unsurprisingly, the video games industry is one of the largest proponents of Virtual Reality. Support for the Oculus Rift headsets has already been jerry-rigged into games like Skyrim and Grand Theft Auto, but newer games like Elite: Dangerous come with headset support built right in. Many tried-and-true

user interface metaphors in gaming have to be adjusted for VR, but the industry has been quick to adapt as the hardware for true Virtual Reality gaming has become more widely available.

#### **Virtual Reality and data visualization**

Scientific and engineering data visualization has benefited for years from Virtual Reality, although recent innovation in display technology has generated interest in everything from molecular visualization to architecture to weather models.

#### **VR for aviation, medicine, and the military**

In aviation, medicine, and the military, Virtual Reality training is an attractive alternative to live training with expensive equipment, dangerous situations, or sensitive technology. Commercial pilots can use realistic cockpits with VR technology in holistic training programs that incorporate virtual flight and live instruction. Surgeons can train with virtual tools and patients, and transfer their virtual skills into the operating room, and studies have already begun to show that such training leads to faster doctors who make fewer mistakes. Police and soldiers are able to conduct virtual raids that avoid putting lives at risk.

#### **Virtual Reality and the treatment of mental illness**

Speaking of medicine, the treatment of mental illness, including post-traumatic stress disorder, stands to benefit from the application of Virtual Reality technology to ongoing therapy programs. Whether it's allowing veterans to confront challenges in a controlled environment, or overcoming phobias in combination with behavioral therapy, VR has a potential beyond gaming, industrial and marketing applications to help people heal from, reconcile and understand real-world experiences.

Virtual Reality in this way take us to another world which are according to our dream and helps us to relax and enjoy leisure time.

# VIRTUAL REALITY

Johan Varghese Binoy - VII A





# Magnificent Desolation

Esther Sara Bijoy - VIII A

*Buzz Aldrin recalls the first moments of their history making voyage to the moon. On 20 July 1969, Neil Armstrong and Edwin Eugene (Buzz) Aldrin Jr of the National Aeronautics and Space Administration (NASA), landed the Apollo Lunar Module Eagle on the moon.*

July 20, 1969 was a historic day for the world. But for us it was a day full of excited apprehension. I remember that day very well as if it had happened yesterday.

The launch went smoothly, and at last, the three of us (myself, Neil and Collins) were on our way! Nothing unexpected happened. We knew we were accelerating, but the launch was so smooth that we did not know the instant of leaving the ground. We saw our rate of climb, altitude changing, but were comfortable in our seats. We looked at each other and thought, "We must be on our way... What's next?"

As we approached the moon, we levelled off and kept moving down and forward to land. We knew we were continuing to burn fuel. Then we heard 30 seconds left. If we ran out of fuel, we knew it would be a hard landing! (I saw dust creating a haze, not particles, but a haze that went out, dust the engine was picking up.) The light turns on, I said "contact light", "engine stop" and recorded "413" in, so mission control knew abort guidance shut-down conditions were satisfied. Neil remembers we shook hands, and I recall putting my hand on his shoulder and we smiled.

Once down, we climbed down the ladder and out. As Neil descended, we heard mission control saying "getting an image, but upside down. They could see he was on the ladder. I could see the top of his head from where I stood, then he said he was going to step off the LEM, and announced - "One small step for man, one giant leap for

mankind" - and he said "for man", not "for a man". Neil thought of that. It wasn't on the checklist.

I then got in position to come down; came down the ladder and jumped off, being careful not to lock the door behind me. When I got off and looked around, and it was easy to balance, I said "**Magnificent desolation**". I guess I said that because it was magnificent...we had gotten there, and it looked pretty desolate. But it was a magnificent desolation. I think Neil remarked on the beauty too.

The Eagle had landed. We had walked, set out experiments, taken it all in, and left that plaque. "We came in peace for all mankind. We lit the ascent engine and came safely home".

Coming down, we had to wait until we hit the water. On splashdown, we had to throw a switch to release the parachutes, only it was a bit bumpy, so we tipped over before we could release the parachutes, then the balloons tipped us right side up again. It was good to be back, eventually to see and talk with the family. When we arrived on the carrier deck, we were placed in a containment trailer, and it had a window. When they played the national anthem, we wanted to stand. But the window was very low, and we realised that if we stood by the window, at full height, they would only see our lower half, so we decided better to bend and kneel by the window.

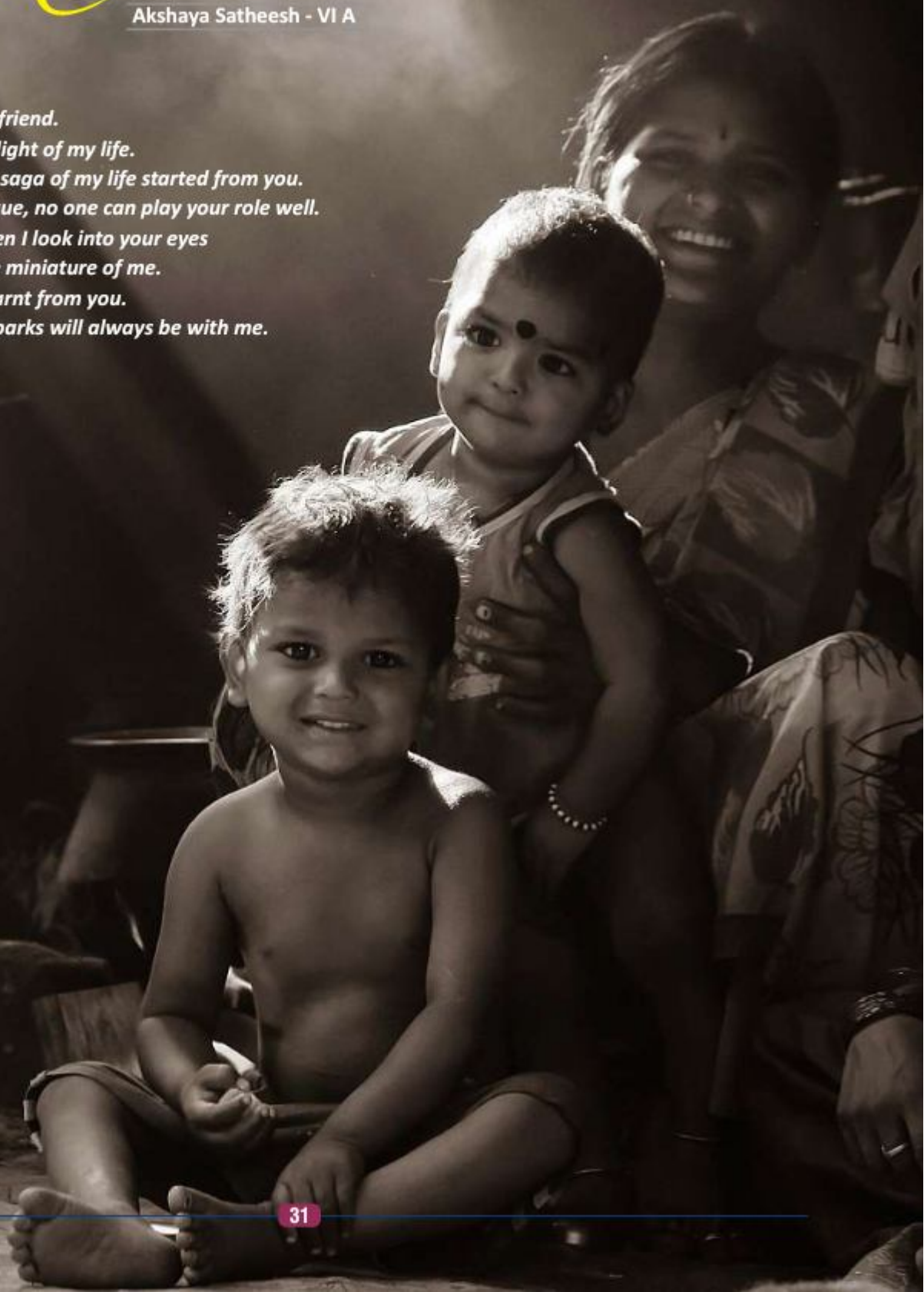
It was a privilege to have been able to undertake the first manned mission to the lunar surface, an honour to have worked with so many good and dedicated people, and to have left our footprints there. Even now, sometimes, I marvel that we went to the moon. But now, I think, it is time for the next generation to buckle up, get back to the moon, and get on to a permanent presence on Mars.



# Mother

Akshaya Satheesh - VI A

*Mother, my friend.  
You are the light of my life.  
Mother, the saga of my life started from you.  
You are unique, no one can play your role well.  
Mother, when I look into your eyes  
I can see the miniature of me.  
Mother, I learnt from you.  
The lovely sparks will always be with me.*







# SOME MUSICAL INSTRUMENTS OF KERALA

Prarthana Sankar M. IX B.

## 1. Chenda

The chenda is a cylindrical percussion instrument originating in the state of Kerala. It is a majestic instrument widely used in Kerala. The loud and rigid sound of chenda makes it one of the rare instruments in this world. Chendamelam is unavoidable in almost all festivals in the State. Sri. Peruvanam Kuttan Marar is the traditional 'CHENDA' artist from Thrissur District.

## 2. Veena

Veena is one of the most ancient string instruments in India. It remains an important and popular string instrument in Carnatic music. Saraswathi veena is used in Hindustani classical music.

## 3. Idakka

Idakka is an hour - glass shaped drum from Kerala in South India. It is used for Panchavadyam and Sopana Sangeetham performance. It is used in temple rituals and also known as Deva Vadyam. Tripunithura Krishnadas is a well-known Idakka and Chenda artist from Kerala.

## 4. Mizhavu

Mizhavu is the main accompanying percussion instrument for the art forms

koothu and kudiattom. Earlier, the Instrument was made of clay which was later replaced by copper. It is basically a larger copper pot which has wet calfskin tightened around its mouth. It is played with palm and fingers.

## 5. Maddalam

Maddalam is a drum made out of the wood of jackfruit tree. Maddalam resembles the mridangam in shape except the projection in the middle portion. Bullock skin is used for making the rounds and buffalo skin for the strings.

## 6. Timila

Timila is an hour-glass shaped percussion instrument used in Kerala. It is considered as a divine instrument and is used for temple rituals. A pachavadyam performance is begun with Timila pattu and ends with the Timila Idachal.

## 7. Elathalam

Elathalam is a metallic musical instrument which resembles a miniature pair of cymbals. It is completely made out of bronze and has two pieces in it. Elathalam is never a lead instrument, but is used in panchavadyam, Chendamelam, Thayambaka and Kailaya vathiyam.





# Maradona & Football

Sanjo Thomas X B

Diego Maradona an Argentinean did not have an opulent past. He grew up knowing and experiencing the difficulties of life. The soccer legend's career was marred by a pair of high - profile suspensions for drug use and battled several health problems before and after retirement. Even his blooming career, which was overshadowed by drug use, faded and he had troubled off field life.

Diego Armando Maradona was born 30th of October 1960 in Villa Fiorito, a province of Argentina. He was the fifth among other eight raised by Diego Sr. and Dona Tota. The legend grew up in a poor but close knit household. He received his first football as a gift when he was 3 and he quickly became devoted to the game at 10, Maradona joined Los Cebollitas a youth team of Argentinos Juniors one of the biggest club in Argentina. Showing his prodigious ability at an early age, he led the team to an incredible 136 game unbeaten streak. He made his professional debut for the senior team shortly before his mid teenage. This is how he laid the foundation of his career and to begin the molding of an adept football maestro.

A short but fearless mid fielder renowned for his ability to create scoring chances for himself and others, Maradona led club teams to championships in Argentina, Italy and Spain.

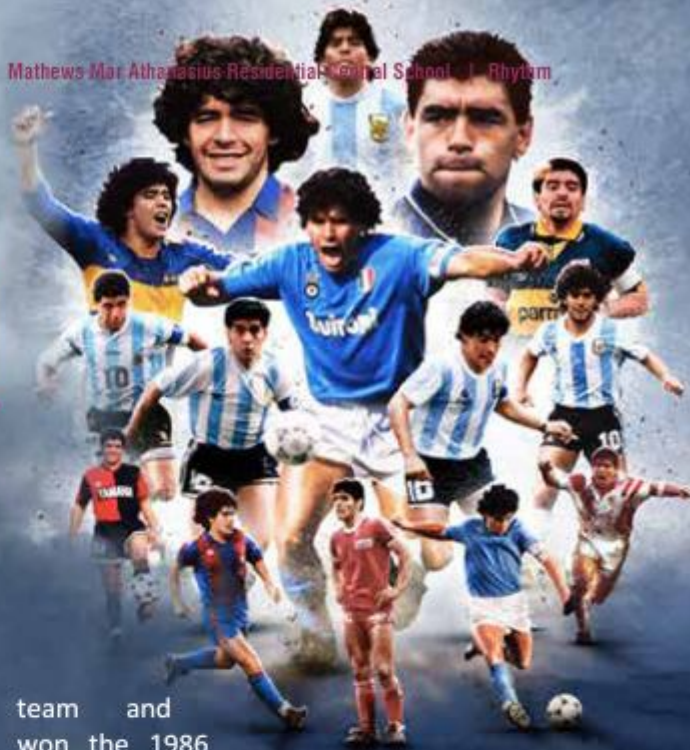
The popularity came and fame adorned him as he was a part of the Argentinean National

team and won the 1986 world cup. This is how the pinnacle of his career came. His performance included the two memorable goals in a quarter final victory over England. The first was scored illegally with left hand, which he later claimed was the work of "Hand of God" and the second required no supernatural help others than an other worldly ability to dribble past an onslaught of defenders to find the back of the net. In total he played 4 world cup and scored an impressive 34 goals in 91 international appearances for Argentina.

In 2008 Maradona was named head coach of the Argentine National team. Shortly after the end of this tenure, he was hired to coach the UAE club Al Wasl. He worked for several other clubs before becoming coach of Mexico's Dorados club in 2018. For almost two decades he was a controversial figure as he was addicted to drugs.

Being a stocky and tenacious midfielder he become the hero of the lower classes of Argentina from which he hailed. He played 490 official club games during his 21 year professional careers, scoring 259 goals; for Argentina. He played 91 games and scored 34 goals. The polls of Federation internationale de football titled him 'The top player of 20th Century.'

Mathews Mar Athanasius Residential Central School | Rhythm







# you are Special

**Sajna Elsa Philip - IX A**

A store owner was tacking a sign above his door that read "Puppies for Sale". Signs, like that are a way of attracting small children, and sure enough, a little boy appeared under the store owners sign. "How much are you going to sell the puppies for?" he asked. The storeowner replied anywhere from Rs. 30 to Rs. 50. The little boy reached his pocket and pulled out some change. I have Rs. 2.35, he said, "may I please look at them ? The storeowner smiled and whistled and out of the kennel came a dog which ran down the aisle of his store followed by five little balls of fur. One puppy was lagging considerably behind. Immediately the little boy singled out the lagging, limping puppy and said, "What's wrong with that little dog?" The storeowner explained that the veterinarian had examined the little puppy and had discovered it didn't have a hip socket. "It would always limp". The little boy became excited. That is the puppy that I want. The storeowner

agreed to give it to him for free. The little boy got quite upset. He looked straight into the storeowner's eyes, pointing his finger and said, "I don't want you to give him to me. That little dog is worth every bit as much as all the other dogs, and I'll pay the full price. In fact, I'll give you Rs.50 a month until I have paid him for. "The store owner countered, "you really don't want to buy this little dog. He is never going to be able to run and jump and play with you like the other puppies". To his surprise the little boy reached down and rolled up his pants leg to reveal a twisted, crippled left leg supported by a big metal brace. He looked up at the storeowner and softly replied, "Well I don't run so well myself and the little puppy will need someone who understands him!"

Remember we are all worth as much as each other. No matter, what life has thrown at you, don't let anyone tell you, you're not as good as anybody else.



# MATHS RIDDLES



Albin Robi Mammen VII B

- Mary had 50 coins. She gave 20 to Mike, 15 to Elizabeth and gave the rest to John. John spent 5 coins and gave the rest to Mike. Mike spent 20 coins and gave the rest to Elizabeth. She spent 10 coins and gave the rest to Sarah. How many coins does Sarah have now?
- Emma thinks of a number, it is the same backwards and forwards. The sum of the first and the third number is the second number. The first number is above 2 and below 5 and it's an odd number, can you guess the number Emma thought off?
- James make 5 lakhs every month. Every month he has to pay a rent of 5000 rupees for his hotel room. It he uses one lakh every month for his needs, how much money will he have spent in one year? (One lakh rupees does not include the rent he is paying) How much money will he have left at the end of the year?
- Robert wants to buy everything on his list
 

Shoes	200/-
Clothes	750/-
Bags	1000/-
Food	500/-
Geometry box	200/-
Toys	350/-

What is the total amount? If he brings 5000/- rupees, will he able to buy all the stuff? If 'yes' what is the balance amount he will have?
- James gave 5000/- rupees to Reena. Reena spent 2000/- Rupees and gave the rest back to James. If this happens once in a month, how much will James have given? And how much Reena spent? (One year)
- Vivek bought a television for 30,000. He sold the TV for 23,000. Did he have a profit or loss? How much loss or profit did he get?

Answers

- Sarah has 10 coins
- Number – 363
- 47,70,000/-
- Yes balance 2000/-
- Total amount James have given – 60,000/-  
Total amount Reena has spent 24,000/-
- Loss 7000/-

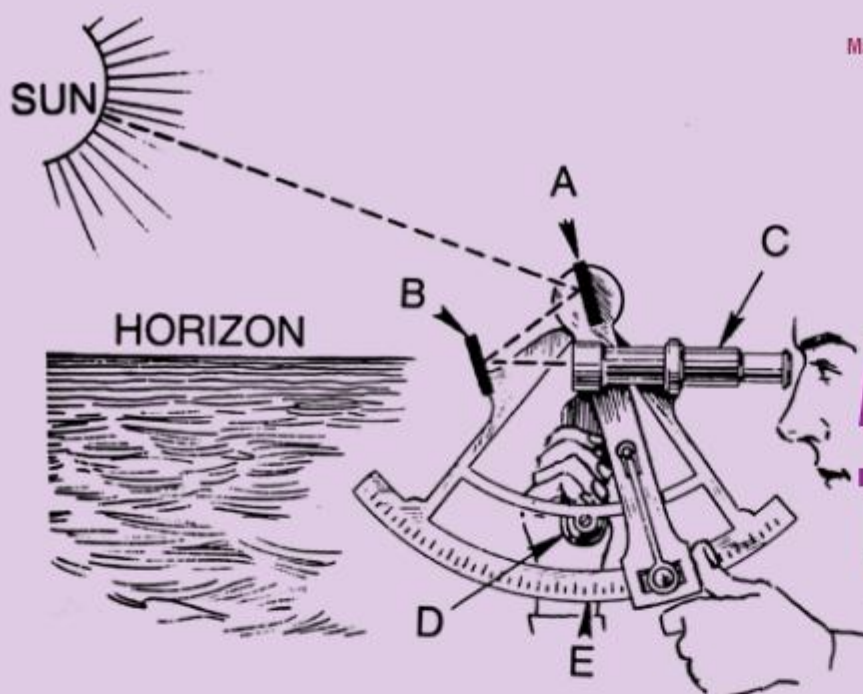


# THE WORLD TODAY

Phebe Shiju IX B

*Rainy days are cold  
Human hearts are getting worse  
the sun may be merciless  
Humanity has sunk  
in the sea of despair and greed  
Peace, love, justice and happiness  
is slowly being ripped away  
and backstabs and lies  
are told to do away innocence  
The earth itself with its own flaws  
is an upside – down place  
and there's no rest for my soul  
because the world is twisting  
and turning in the knots  
of its own hands.  
Minutes are passing like hours  
and hours like days  
as if time itself  
has grown weary and tired  
of this insolent place.  
And each day is tearing away  
the hope of seeing happiness  
but alas! I only have the worth  
to feel and see the world  
fading in its own evil.  
I close my eyes  
my hands turn cold  
and I slowly fall into the arms  
of death and see no more  
of this filthy and treacherous world.*





# Applications of Trigonometry

Gerlin Mary - X B

**T**rigonometry is a study of the relationship of angles, lengths and heights. It is a very different subject and it takes a different way of thinking to understand. For that reason, many people just want to get it over with when it comes up in school. But it spreads its applications into various fields such as architects, surveyors, astronauts, physicists, engineers and even crime scene investigators.

Here are a few important applications of trigonometry :

## ***Trigonometry in construction :***

In construction trigonometry is used for calculating fields, areas, height, width and length of the building, for making walls parallel and perpendicular, for installing ceramic tiles, for roof inclination and for many other such things where it becomes necessary to use trigonometry.

Architects use trigonometry to calculate structural load, roof slopes, ground surfaces and many other aspects, including sun shading and light angles.

## ***Trigonometry in marine biology :***

Marine Biology is the study of marine life.

Marine biologist often use trigonometry to establish measurements, to find out how light levels at different depths affect the ability of algae to photosynthesize. Trigonometry is also used in finding the distance between celestial bodies, for predicting how far and what angle the organism or plant is from the observer and to determine the size of wild animals from a distance. Also, they utilise mathematical models to measure and understand sea animals and their behaviour.

## ***Trigonometry in criminology :***

Trigonometry is even used in the investigation of a crime scene. In criminology the functions of trigonometry are helpful to calculate a trajectory of a projectile and to estimate the causes of a collision in a car accident. Further, it is used to identify how an object falls, or in what angle the bullet was shot etc.

Hence marine biology, criminology and construction workers use trigonometry for various purposes. We can conclude that there are real life applications of trigonometry and, without trigonometry, life would be much more difficult.





# THE ATOMIC BOMBINGS OF HIROSHIMA & NAGASAKI

Feba Binu George - VIII A

The United States detonated two nuclear weapons over the Japanese cities of Hiroshima and Nagasaki on August 6 and 9, 1945, respectively. The two bombings killed between 129,000 and 226,000 people, most of whom were civilians, and remain the only use of nuclear weapons in armed conflict. Tsutomu Yamaguchi is one of the survivors of the bombing or a Hibakusha (meaning person affected by a bomb or "person affected by exposure to radioactivity"). In his only interview with a British newspaper, he describes the incident to the interviewer.

It will go down as one of the most inspiring survival stories ever to emerge from a horrific war. Tsutomu Yamaguchi was in his twenties when he found himself in Hiroshima on the morning of 6 August 1945, as a single B-29 US bomber droned overhead. The "Little Boy" bomb that it dropped from its payload would kill or injure 160,000 people by the day's end.

Among them was the young engineer -who was in town on a business trip for Mitsubishi Heavy Industries - who stepped off a tram as the bomb exploded. Despite being 3km (just under two miles) from Ground Zero, the blast temporarily blinded him, destroyed his left eardrum and inflicted horrific burns over much of the top half of his body. The following morning, he braved another dose of radiation as he ventured into Hiroshima city centre, determined to catch a train home, away from the nightmare.

But home for Mr Yamaguchi was Nagasaki, where two days later the "Fat Man" bomb was dropped, killing 70,000 people and



creating a city where, in the words of its mayor, "not even the sound of insects could be heard". In a bitter twist of fate, Yamaguchi was again 3km from the centre of the second explosion. In fact, he was in the office explaining to his boss how he had almost been killed days before, when suddenly the same white light filled the room. "I thought the mushroom cloud had followed me from Hiroshima," Mr Yamaguchi said.

His is a truly remarkable story, all the more so because, for years, its protagonist was determined to play it down. But now, at the age of 93 and dying from cancer - probably caused by the atomic bombs that almost killed him, twice - Mr Yamaguchi has finally been awarded the recognition his life deserves. The Nagasaki and Hiroshima governments recorded Mr Yamaguchi as a double-hibakusha, acknowledging that he was exposed to both blasts that incinerated the cities in 1945. "As far as we know, it is the first time that a dual exposure to atomic bombings has been entered into an A-bomb survivor's ID," officials said.

Living out his final days in the rebuilt Nagasaki, where he resides with his daughter, Toshiko, the old man is happy. His tale is reaching people around the world. "After I die, I want the next generation of Hibakusha and the children after that to know what happened to us."

Like many of the roughly 260,000 survivors of the atomic explosions, Mr Yamaguchi suffered agony for much of his life, as his daughter explains. "Until I was about 12, he was wrapped in bandages for his skin wounds, and he went completely bald," says Toshiko, now 60. "My mother was also soaked in black rain [the famously radioactive rain that fell after both bombings] and was poisoned. We think she passed on that poison to us."

Yamaguchi's children, like many second-generation Hibakusha, have also been plagued by health problems. His son, Katsutoshi, died of cancer in 2005 aged 59. His daughter Naoko has, in Toshiko's words, been "sickly" all her life. His wife died last year, aged 88, of kidney and liver cancer after a lifetime of illness. "I suffer too from a terribly low white blood cell count, so I worry about what will happen to me," Toshiko adds.

But his children's illnesses aside, Mr Yamaguchi seemed determined to live his life as normally as possible. After recovering from his burns and radiation sickness, he returned to work as a ship engineer in the local port, and rarely discussed what happened to him. "Afterwards he was fine - we hardly noticed he was a survivor," recalls Toshiko. Her father raised his family and declined to play any part in the anti-bomb activities that fill the lives of some survivors.







# MUSIC

Devika Sarathy - XB

**M**usic is something that makes the moment enjoyable and delightful. It plays different roles in different moments of one's life. It is like a magic and it has the power to cure various diseases like insomnia, depression and anxiety disorders. Music has always proved its power of making things enlightened.

Music is one of the most universal ways of expression in human life. Music is present in the everyday lives of people of all ages. Music and human beings have an irreplaceable connection. It has many positive impacts on human body. The psychological effects of music can be powerful and wide ranging. The main effects of music on humans are.

**1. It can help treat mental illness**

Music literally changes the brain. Neurology researchers have found that listening to music triggers the release of several neurochemicals that play a role in brain function and mental health.

**2. It boosts exercise performance**

Working out with music improve the mood and helps the body to exercise more efficiently. It also leads to longer workouts.

**3. It can help manage pain**

Music helps to alleviate pain. It helps people to manage both acute and chronic pain better than meditation alone.

**4. It helps to eat less**

Listening to mellow music and dimming the lights helps to eat less. People who ate at low lit restaurants where soft music was played consumed 18% less food than those who ate in other restaurants.

**5. It can help down anxiety**

Listening to music can calm you in situations where you feel anxious. People in rehab after a stroke are relaxed ones they listen to music. People facing critical illness feel less anxiety after music therapy. Listening to relaxing music after a stressful event can help your nervous system recover faster.





# Tale of Lazy Arthur

Tina Susan Mathew - VII B

Johnny was a young boy who lived in a city. He liked to spend his free time with his grandfather because his parents were busy working. His grandfather used to tell him stories before going to sleep.

One day, while Johnny was about to sleep, he asked his grandpa to tell him a story.

Grandpa nodded his head and said, "Long time ago, in a small village lived a lazy man named Arthur."

He was a good friend to the king. One day the king asked him. "Arthur, why don't you stop wasting your time and work?"

He replied, "No one gives me a job, they all say that I won't come to work on time." The king sighed and said, "You can go into my treasury and collect as much wealth as you can, till sunset!" Arthur was so amazed that he

rushed home to tell this to his wife. His wife was so amazed. She then said to him, "Go and collect as many gold as you can."

"I cannot go now, Give me lunch," said Arthur. After lunch, he took a nap for an hour. Then, in the late afternoon, he picked some bags and went to the palace. On the way, he felt hot, so he sat under a tree to rest. Then, two hours later, he got up. After a long walk he reached the palace. When he reached the palace, it was already sunset. The palace gates had been SHUT !! Arthur had lost a golden chance because he had not learnt the value of time.

The grandpa stopped and advised Johnny to not waste time like lazy Arthur. Johnny nodded his head and went to sleep.

Time is precious. We should not waste it.



# Indian Classical Music

Parvathy Manu - VII A

Indian classical music is the classical music of Indian subcontinent. It has two major traditions. The North Indian classical music tradition is called Hindustani, while the South Indian expression is called Carnatic. These traditions were not different until about the 16<sup>th</sup> century. During the period of Mughal rule of the Indian subcontinent, the traditions separated and evolved into different forms. Hindustani classical music is the classical music of northern regions of the Indian subcontinent. It may also be called North Indian classical music or in Hindustani Shastriya Sangeetham. Its origins date from the 18th century CE, when it diverged from Carnatic music, the classical tradition of southern regions of the Indian subcontinent.

Carnatic Music, known as Karnataka Sangeetham in the South Indian languages, is a system of music commonly associated with South India, including the modern Indian states of Karnataka, Andhra Pradesh, Telangana, Kerala & Tamilnadu and Sri Lanka. The main emphasis in Carnatic music is on vocal music, most compositions are written to be sung and even when played on instruments they are meant to be performed in gayaki style. Indian classical music has a closer, intimate association with nature than Western classical music. Ragas have specific times of day or seasons of the year associated with them, while most Western classical music does not have any such characteristic. The roots of Indian classical music are

spiritual, while secular works in Western classical music have roots in factors like individual experiences, significant historical events in human history, entertainment, occasions with dance celebrations and so on. The depth of intellectual satisfaction you can get from Classical music (Indian or Western) is unparalleled. The rewards are proportional to the effort you put in. It is for a reason that such music is described as "Classical" in the first place! And remember that all music is universal.

To wrap up, one of our most well-known poets, who was also an accomplished musical composer, Rabindranath Tagore has said:

*"For us, music has above all a transcendental significance. It disengages the spiritual from the happenings of life; it sings of the relationships of the human soul with the soul of things beyond. The world by day is like European music; a flowing concourse of vast harmony, composed of concord and discord and many disconnected fragments. And the night world is our Indian music; one pure, deep and tender raga. They both stir us, yet the two are contradictory in spirit. But that cannot be helped. At the very root nature is divided into two, day and night, unity and variety, finite and infinite. We men of India live in the realm of night; we are overpowered by the sense of One and Infinite. Our music draws the listener away beyond the limits of everyday human joys and sorrows, and takes us to that lonely region of renunciation which lies at the root of the universe, while European music leads us a variegated dance through the endless rise and fall of human grief and joy."*



# YOU HAVE TO BE ODD TO BE NUMBER 1

Fiona Aju Joseph - X A

Most personalities came up by being different. Robert Downey Jr. once said that, "People who have faced rejections on being different are tomorrow's greatest personalities."

All the people who are famous personalities are different in their own fields. Just because they thought different, they aimed different, they did different things which were most probably not done by people of their age, made them odd from others. In today's society, most people who think in a different or unique way are left out. People who take the road less travelled are considered foolish. We live in a society, where wanting to do something different, having dreams that are not followed by majority are all considered odd or different. We need to teach our children that being odd or different from others should not make them, feel insecure. Just like how Robert Frost says in his famous poem 'The Road Not Taken'. Taking the road less travelled, in fact makes all the difference.



# I MISS MY SCHOOL LIFE

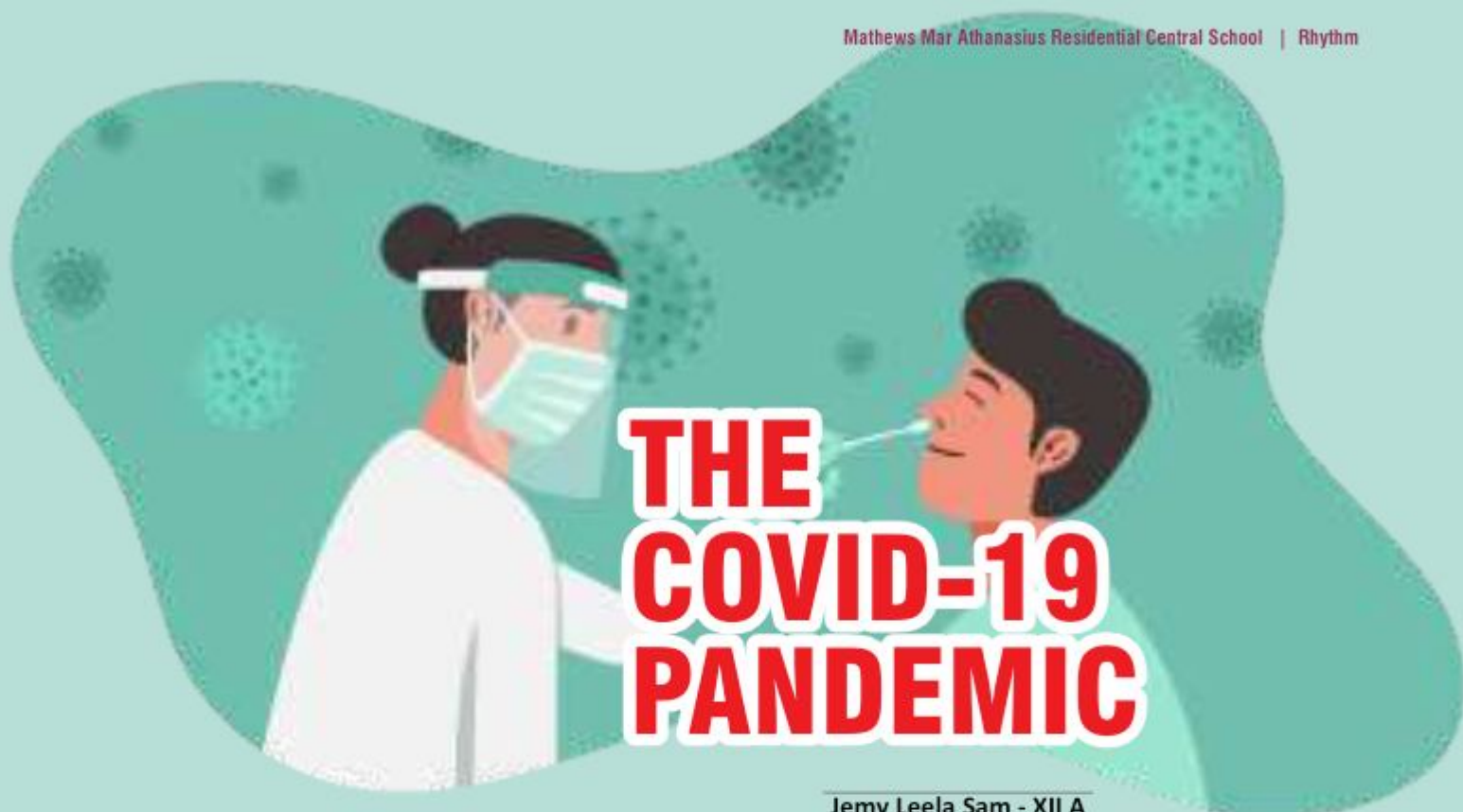
Abel George Koshy, V C

I never imagined about classes. I really miss my friends and teachers. Its been 1 year now. I am not able to see and talk to my friends. How much I enjoyed school days; I can chat with my friends, roaming in the bus every morning and evening with my younger brother and friends, I enjoyed sharing food with them. I miss my teachers shouting with care when I make mistakes. When there was school, I was able to read books and borrow it from the library. I enjoyed going to computer lab. Participating in different sports activities encouraged my leadership skills.

When school closed last year I thought it was only for summer vacation. But later on, I realized that school life started in a different way. That is online classes. I can't see my teachers or friends. I am feeling that I am learning less topics from books. Sometimes, I really need to talk with my friends, but I get everything through Internet. All this because of covid-19. Therefore, it is very important to using face mask, sanitizer, keep 2 meter distance etc... Then only this virus can be kicked out and we can get back to our normal life. I wish it will happen soon and I will get my school life back.







Jemy Leela Sam - XII A

**C**oronavirus disease 2019 (COVID - 19) is an infectious disease caused by a newly discovered coronavirus. The World Health Organisation (WHO) has declared the COVID - 19, a pandemic. A novel Corona virus (nCov) is a new strain that has not been identified in humans previously. The word corona means 'crown' in Latin. The virus is referred to as SARS-Cov-2 formerly called 2019 -nCov, and the associated disease is what we call as COVID 19. All the published genetic sequences of SARS-Cov -2 isolated from human cases are very similar suggesting that the start of outbreak resulted from a single point introduction in the human population around the time that the virus was first reported in humans in Wuhan city, Hubei province, China, in December. Many of the evidences suggests that the virus has a natural animal origin and is not a manipulated or constructed virus. Corona virus can be of two types: -

- 1. Middle East Respiratory Syndrome (MERS)**
- 2. Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).**

Current evidence suggests that COVID-19 spreads between people through direct, indirect (through contaminated objects or surfaces), or close contact with infected

people via mouth and nose secretions. The most common symptoms of COVID-19 are fever, dry cough, and tiredness. Other symptoms that are less common and may affect some patients include aches and pains, nasal congestion, headache, conjunctivitis, sore throat, diarrhoea, loss of taste or smell or a rash on skin or discoloration of fingers or toes. Unless you have severe symptoms, you can most likely treat them at home, the way you would for a cold or the flu. Most people recover from COVID-19 without the need for hospital care. The first case of the COVID-19 pandemic in Kerala (which was also the first in all of India) was confirmed in Thrissur on 30 January 2020.

The novel coronavirus infections were at first associated with travel from Wuhan, but the virus has now established itself in 177 countries and territories around the world as a rapidly expanding pandemic.

The World Health Organization declared the novel coronavirus outbreak "a public health emergency of international concern" on January 30. On March 11, 2020 after sustained spread of the disease outside of China, the World Health Organization declared the COVID-19 a pandemic.





## IMPORTANCE OF HEALTH DURING COVID - 19

**Sajna Elsa Philip IX A**

The covid-19 pandemic is causing a lot of changes in our daily lives. We are social distancing and staying at home. Good nutrition is always important. But during this pandemic it's even more important because a well-balanced diet of nutritious food helps to support a strong immune system. Good nutrition can also reduce other health problems including obesity, heart diseases, diabetes, cancer etc.

### **Tips for maintaining a healthy diet.**

1. Eat a variety of food, including fruits and vegetables.
2. Eat moderate amounts of fats and oils.
3. Limit sugar intake.
4. Stay hydrated
5. Avoid hazardous and harmful alcohol use.
6. Breastfeed babies and young children

There is no evidence that Covid-19 can be spread through contact with food or food packing.

Covid-19 is generally thought to be spread from person to person through physical contact, air, sharing of personal belongings etc. You can't control how severe the coronavirus outbreak in your city or town, but you can take steps to reduce your own personal risk such as:

- Wash your hands frequently (for at least 20 sec.) with soap and water or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid touching your face (particularly your eyes, nose and mouth)
- Stay home as much as possible even if you don't feel sick.
- Avoid all non-essential shopping and travels
- Avoid crowds and gathering of 10 or more people.
- Keep 6 feet of physical distance between yourself and others.
- Plenty of sleep which helps support your immune system.





# Impact of Covid-19 on Science and Technology

MERLIN SUSAN THOMAS - XII A

As corona virus has grappled the world with anxiety and hopelessness, people have huge expectations from science and technology. No doubt, whether it is artificial intelligence or space technology, science has transformed our lives. However, our prolonged helplessness in this pandemic has raised many questions.

The COVID-19 pandemic has affected many science, space and technology institutions and government agencies worldwide, leading to reduced productivity on a number of fields and programs. It has also opened several new funding research lines in several governmental agencies around the world. The reduction in scientific events and closure of the scientific workplace will result in the extension of research time, and, in some cases, will lead to re-starting entire experiments, or putting the experiments on hold, or downscaling them to a bare minimum, which will hamper the schedule of laboratories and research centers. The result of this will add to the economic burden of researchers, adversely affecting

their career opportunities, ultimately fueling psychological stress, anxiety, tension or depression, culminating in reduced scientific output.

Ever since the first genome sequence of the novel corona virus was released to the world in February 2020, medical science has been supercharged. The speed and volume of discovery over the past year have been remarkable, with researchers managing to unravel the molecular details of the virus, understand how it spreads and who is most at risk, and invent tests, drugs, and vaccines to tackle it.

The corona virus crisis has created a profound shift in how people interact and economies function. Policy mandates and fears of becoming infected or infecting others have compelled populations to shelter at home, socially distance, and reduce direct, in-person interactions with others. By enabling people to conduct many regular activities remotely, including working, learning, shopping, and receiving medical services, technology has allowed the continuation of a normal

lifestyle in this new environment. Within this context, the IT sector has provided the tools and resources required to support these remote activities, as well as to address the pandemic more directly through efforts such as supporting contact tracing and providing high-performance computing resources for COVID-19-related research. New technologies such as big data, artificial intelligence (AI) and 5G have been widely used in epidemic trend prediction and epidemiological investigation, which has contributed greatly to finding all infected cases and their close contacts.

In conclusion, we need more research, collaboration, data and knowledge sharing to cope with the immediate impacts of the corona virus crisis and go beyond it. Finally, the global scientific community must continue to take part in the development of scientific and technological innovations not only to successfully combat the COVID-19 emergency, but also to contribute to knowledge societies that exist in harmony with nature and where individuals can lead prosperous and fulfilling lives.



*Anxiety, grief, stress, fear and worry  
Together you call me corona  
Still I love you all  
Without boundaries, without barriers  
I dare to come where ever I like  
If you permit  
As I know of no hierarchy  
I locked your school gates and parks  
I locked your compassion within your rooms  
I caged you as a bird  
To let you know how helpless you are...  
I kept your roads empty and air smokeless  
I taught you what is quarantine  
You refer the meaning of pandemic  
You learnt to be happy  
With what you have  
I taught you how precious  
Your thought less moments are...  
I united you beyond diversity  
Still you closed your rooms before me,  
Still you hide your smiles with masks,  
Still you wash me away with your Sanitizers,  
Still you turn your face with social bubbles,  
Your vaccines will put me in hell  
You stick together to let me out  
Your will power and awareness  
Slowly and steadily will kick me out  
You will regain your future  
As your future is in  
Your hands, Your face, your hugs  
And in your sneeze radius.*

# You Will Regain Your Future

Varsha Anil, VII A







# PHYSICAL ACTIVITIES AND PREVENTION OF COVID-19

**ARYA LAKSHMI K. - XII A**

Regular exercise is essential for every one under normal circumstances. However, here are a few reasons why exercise is especially crucial during COVID - 19 pandemic. It boosts the immune system, prevents weight gain-reduces stress and anxiety and improves sleep.

Physical activity enhances immune function and reduces inflammation therefore it could reduce the severity of infections. It also brings cortisol level in balance. Stress and distress creates an imbalance in cortisol level and this negatively influences immune function.

Physical exercise at home is easily carried out and will help maintain fitness levels. Even with that restrictions of limited space, it is still possible to do exercise at home.



# Pandemic & That Changed the History



## 11<sup>TH</sup> CENTURY LEPROSY

Leprosy has been around for ages but until it gives into pandemic in Europe. It is slow developing factorial disease which cause scores and determines in our body. Now leprosy is known as Hanson's disease.



## CHOLERA PANDEMIC - 1817

Cholera is wave of small intestine infection which originated among Russians. Millions of people died due to this disease or virus. It is caused by eating food or drinking water contaminated with bacterium called *Vibrio Cholerae*. This bacteria was passed along to British soldiers, who brought this to India and lots of people died.



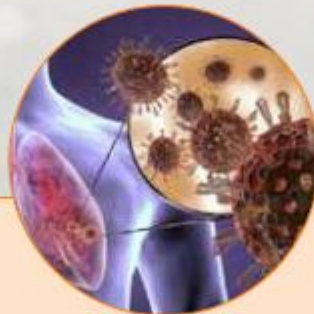
## ANTONINE PLAGUE - 165 AD

This plague was possibly an early appearance of small pox that began with the Roman soldiers and spread throughout the Roman empire.



## HIV/AIDS - 1981

HIV destroys a person's immune system resulting in eventual death. People who are infected with this virus encounter headache, fever and enlarged lymph nodes upon infection. Treatments have been developed to slow the progress of this disease. Almost 35 million have died because of this virus, its cure is yet to be found.



## SARS - 2003

It is believed that SARS have possibly been started with bats, which then spread to cats and then to humans in China. SARS is characterised by respiratory problems, dry cough, fever, head and body aches etc. It spreads through respiratory droplets from cough and sneeze.



## COVID - 19 - 2019

On March 11, 2020, the World Health Organization (WHO) officially announced Covid-19 as a pandemic. It had reached, 114 countries, within 3 months and millions of people died. The symptoms were fever, cough, respiratory problem which can lead to death also. Like SARS, Corona spread through droplets from sneeze and cough.



# COVID – 19 IMPACT ON INDIAN ECONOMY

Vasudev Vasanth VIII B



Corona virus was first reported in Wuhan, China, in December 2019. Covid-19 is a disease caused by a new strain of corona virus. Covid-19 makes adverse impact on many sectors of Indian economy. This pandemic has created new issues for the Indian economy that leads to a severe disaster impact on the demand and supply side. There is a decline in the level of income particularly daily wage earners due to slow economic activities in many sector. Like constructions, transport etc. Aviation, hospitality, tourism are the worst affected

sectors. Financial market is seen extremely volatile that leads to colossal losses and wealth erosion of investors are expected in equity market during covid-19. Indian exports have been affected adversely due to the slowdown in manufacturing activity in China and other markets like Asia, the USA and Europe. India has become the top 15 economies that are adversely affected. India faces a huge decline in government reserves and growth of the income. The country is facing an extraordinary challenging time in the financial year.



## PHASES OF VACCINE PRODUCTION

Aromal Rajesh V A

*"Vaccines are the tugboats of preventive health"*  
William Foeger

Vaccines are one of the most important tools in combating infectious disease and developing one that is safe, affordable and widely available.

An effective vaccine would increase immunity to the virus, because a vaccine is a type of medicine that trains the body's immune system to fight off a disease.

There are typically years of clinical trials needed to produce a safe and effective vaccine.

### THE SCIENCE PHASE:-

First it takes two to five years to do early research and explore the possibilities for vaccines against a particular disease, looking at what can induce an immune response at a molecular level. Then, once potential options have been

identified, a preclinical stage begins, meaning it is being developed for possible clinical use. They can take two years and involves testing on animals and in test tubes in labs for safety and effectiveness.

### THE TRIALS PHASE:-

Next a small scale clinical trial begins with only between 10 and 50 people taking the potential vaccine to test its response in humans and the safety of it.

Then if it passes that stage, a further two or three years is spent understanding the immune response, the effectiveness against the diseases and side effects, during which hundreds of people take part in trials.

### PRODUCTION:-

If it passes all that phases, the product needs to be approved by regulators and produced. Manufacturing takes place in specialist facilities.



### TABLE SHOWING THE NAME OF THE COMMON VACCINES AND DISEASES DEFEATED BY THE VACCINE

Name of the vaccine	Disease defeated
BCG	Tuberculosis
Hep B	Hepatitis B
Polio	Polio virus
DTP	Diphtheria, Tetanus, Pertusis
Hib	Haemophilus influenza type b
Pneumococcal	Pneumococcal disease
Rota Virus	Rota Virus
MMR	Measles
MMR	Mumps, Rubella
HPV	Human Papilloma Virus



## The lesson that 2020 taught us

Finona Aju XA



2020 was an year which had been started with great expectations, so many things were planned which had to be done. But the arrival of covid pandemic and a newly born virus had given a sudden halt to our fast going life.

The covid pandemic has revealed a phase of life which was before forgotten or not cared by humans. It revealed the art of sanitizing and cleanliness. It brought new habits to our life like wearing masks, avoiding meetings with friends, family, and gatherings etc. which were before not thought of or considerably not accepted by man.

It beautifully revealed that at some point of time, we are alone in our life and not everyone who we see today are there with us in the long run. It taught us the value of time, worth of happiness and relationships. It showed us that happiness does not mean that one has everything in life, but he/she is happy and satisfied with what they have. It revealed our flaw of taking everything for granted. It showed us the thin line between what we have to do and what we want to do. It also taught man that prayers and offerings can be done at home, children be educated without going to school. 2020 taught us that true heroes are not people who have a lot of strength, knowledge or even money. They are the people who find happiness and have hope even in the darkest times.





# Our Nature during Lockdown

Keerthana S. Nair - V A

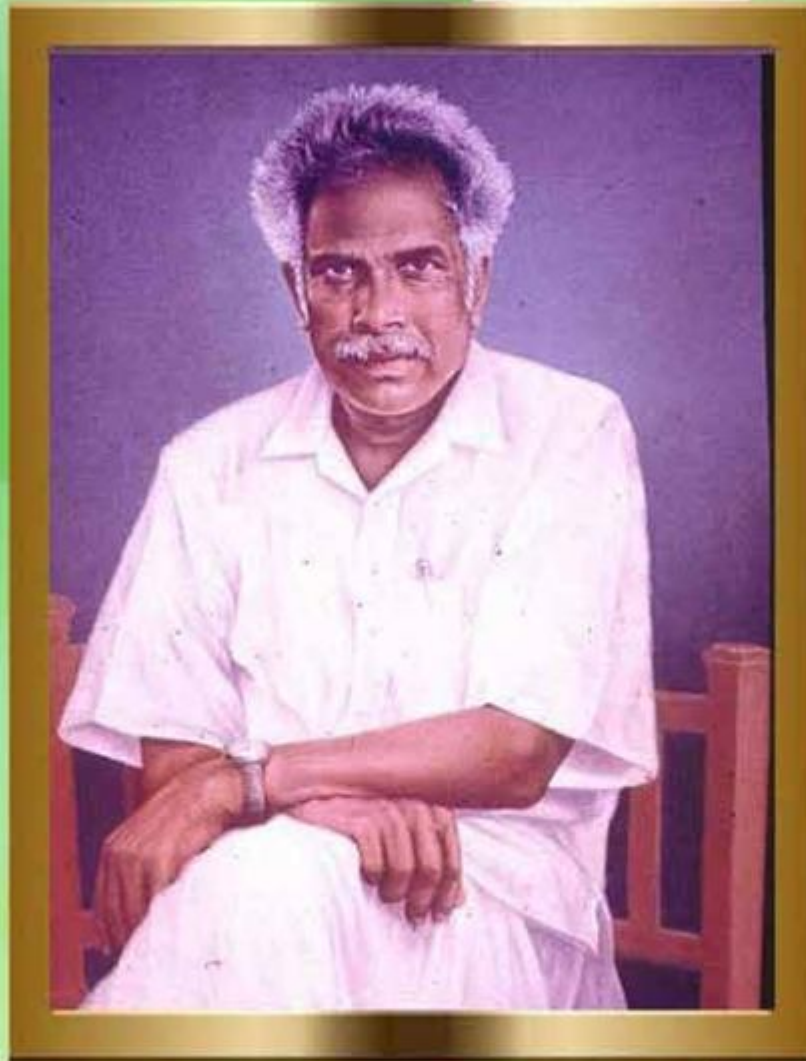
When "The south china morning post" reported the first case of Covid-19 on November 17, 2020 nobody would have imagined that it would be a global threat. Corona virus migrated across the length and breadth of the world and our generation had the first case in our "Gods own Country" at the the General Hospital, Thrissur on 27th January 2020. All six living continents, almost 100 nations and 4 billion people were under lockdown as per WHO recommendation by April 2020. All human work turned to 'standstill. Stay at home, work at home, mask, sanitizers and health habits have been quite a revolution in human behaviour.

Lockdown has shown us how poorly we have lived our lives so far and taught us a lesson how to live in harmony with nature. Life is not meant to live under a roof with food in our bellies and cash in our bank accounts. It would become more colourful if we look at the majesty of the moon, shining stars, the sweetness of the melodious sounds of birds and beauty of blooming flowers. It is exciting to see butterflies fluttering in the breeze, stone chattering in the brook, blue ocean and the clear sky. The thought of being together has blossomed in our minds. Lockdown was the best time for us to introspect connecting with nature.

As far as nature is concerned, lockdown was a blessing in disguise to regain its lost paradise. Before lockdown automobiles had been a primary source of noise pollution and air pollution. Factories and industries were irresponsible in waste management. Chemicals, pesticides, plastics etc. were deposited into soil and water bodies in an alarming rate. During lockdown our water bodies have become crystal clear or there was hardly any waste. We were blessed to have fresh air to breathe and to reduce in greenhouse gases. Leisure has become a pleasure to cultivate organic vegetables and fruits. New saplings were planted for a green earth. It was a journey back to the lap of nature. It is quite certain that our natural resistance and immunity will boost up in a healthy environment. Migratory birds flocked together and wild animals began to roam fearlessly amid tranquillity and harmony in nature.

Lockdown has taught us to enjoy the present, rediscover passions, reconnect with nature and the value of co-existence. So let us retain the purity of nature with no more pollution. The father of our nation, Mahatma Gandhi's words remain ever green in our minds. "Nature has given us everything for our need, not for our greed."





ജീവിതപ്പോരാട്ടത്തിലേറ്റ  
വാശ്ശത്തലപ്പിന്റെ നോവിലും  
നുകരുമാറുണ്ടു ഞാനൊരാളനും

ചെറുകാട്  
(ഗോവിന്ദപിഷാരടി)



# ഉള്ളടക്കം

എന്റെ വിദ്യാലയം	ആൻ തങ്കം ലിജു	VI B	56
കൊഴിഞ്ഞ പുഷ്പം	അശ്വനി മോഹൻ	X A	56
അക്ഷര മൂറ്റത്തേയ്ക്ക്...	അനുരുപ സുരേഷ്	V B	57
മാതൃഭാഷയുടെ മഹത്വം	ദേവിക സാരഥി	X B	58
യോഗയും ആരോഗ്യവും	നിഹാൽ എ.	VI B	59
മുറിഞ്ഞ സൗഹൃദങ്ങൾ	ഹന്ന ഗ്രെയ്സ് അലക്സാണ്ടർ	XII A	60
കണ്ടുമറക്കാത്ത മുഖങ്ങൾ	അനുഗ്രഹ രാജൻ	IX A	61
എനിക്ക് ഞാൻ മാത്രം	ബിനീറ്റ മേരി അലക്സ്	VIII A	61
കോവിഡും ഞാനും	ശ്രുതി സുനു	VI A	62
മിഴി	ജർലിൻ മേരി സാം	X B	63
ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇന്നലെ ഇന്ന്	സോഫിയ മേരി ബ്രിലിന്റ്	V C	65
ഒറ്റപ്പെടൽ	ജിയ സുസൻ ജോർജ്ജ്	VII	66
ആരവങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത വിദ്യാലയം	ആര്യാ ലക്ഷ്മി കെ.	XII A	66
അക്കിത്തം മലയാളത്തിന്റെ മഹാകവി ഒരു അവലോകനം	അൻസ ആൻ മനോജ്	VII A	67
വീടും അടുക്കളത്തോട്ടവും	കീർത്തന എസ്. നായർ	V A	68
അമ്പലമണി മുഴങ്ങുമ്പോൾ	വർഷ അനിൽ	VI A	69



## എന്റെ വിദ്യാലയം

ആൻ തങ്കം ലിജു - VI B

ഓർമ്മകളെന്നും നല്ലോർമ്മകൾ-  
പാകിയ അക്ഷരമുറ്റത്തിൽ  
പടിവതിലിൽ വിജ്ഞാനം  
നുകരുവാൻ എത്തിയ നേരത്ത്  
അറിവിൻ ജാലകം തുറന്ന് തന്ന  
ദേശത്തിൻ തിലകമായ്  
നാടിന് മാനമായ് നിലകൊള്ളും  
എന്റെ വിദ്യാലയം എന്നും-  
വാനോളം പുകൾ വാഴും വിദ്യാലയം  
എന്റെ എം.എം.എ.ആർ. എന്ന വിദ്യാലയം

## കൊഴിഞ്ഞു പുഷ്പം

അശ്വതി മോഹൻ X A

ഒരുവാക്കു ചൊല്ലാതെ നീ  
അകലേക്ക് എങ്ങോ മാഞ്ഞു.  
നീ തിരികെ വരുന്നതും കാത്തിരിപ്പു ഞാൻ  
ഒരുവാക്കു മിണ്ടാതെ നീ മറഞ്ഞു  
നിനക്കായ് ഈ പുത്തോപ്പ് കണ്ണീരാൽ നനയ്ക്കുന്നു  
ഇനിയൊരു നൂപുഷ്പമായ് വിരിയുവാൻ വേണ്ടി  
ഒരു ഉദ്യാനപാലകയായി കാത്തിരിപ്പു  
എൻ പുഷ്പമേ നിൻ വരവും കാത്ത്  
എൻ തോട്ടം ഒരുനാൾ പൂക്കുമെൻ ആശകൾ  
ഹൃദയത്തിൽ മൊട്ടിടുകയായ്  
നീ എൻ അരികിൽ ഇല്ലെങ്കിലും എൻ ഓമലെ  
ഇനിയും മരിക്കാതെ പൂക്കും എൻ ആശകൾ





# അക്ഷര മുറ്റത്തേയ്ക്ക്...

അനുരൂപ സുരേഷ് - V B

അച്ഛന്റെ കൈപിടിച്ചാദ്യമായ്  
എത്തി ഞാൻ എന്റെ  
കൊച്ചുവിദ്യാലയാങ്കണത്തിൽ  
ഇളംകാറ്റേറ്റു ചാഞ്ചാടും  
ചക്കരമാവിന്റെ ചില്ലുകൾ  
സ്വാഗതം ചൊല്ലി മെല്ലെ  
പാറിപ്പറക്കുന്ന കിളികളെ  
കൈചൂണ്ടി ആശ്ചര്യമൊന്നു  
ഞാൻ പങ്കുവെച്ചു.  
ചിരകടിച്ചവർ എന്റെ  
കാതുകളിൽ കുശലം  
ചൊല്ലി പറന്നു  
ഒരു കൊച്ചുചിരിയോടെ  
ഇരുകൈകളും നീട്ടി  
എന്റെ അദ്ധ്യാപിക എന്നെ  
ഏറ്റുവാങ്ങി  
അച്ഛനെ പിരിയുന്ന  
ദുഃഖത്തിലിരുന്നുഞാൻ  
വാവിട്ടുതേങ്ങി കരഞ്ഞിരുന്നു.  
ഇന്നുമതോർക്കുമ്പോൾ  
എൻ നെഞ്ചിലാകെ ഒരു  
കൊച്ചു മന്ദഹാസം പൂവിടുന്നു.  
ഇന്നെന്റെ ഉള്ളാകെ സ്നേഹക്കടലാണ്  
എന്റെ മനോഹരവിദ്യാലയം  
അമ്മതൻ സ്നേഹം പകർന്നു  
തരും, ആദ്യാക്ഷരങ്ങൾ പറഞ്ഞുതരും  
നന്മതൻ പാഠങ്ങൾ ചൊല്ലിത്തരും  
നന്മ നിറഞ്ഞൊരൻ അദ്ധ്യാപകർ





# മാതൃഭാഷയുടെ മഹിമ

ദേശിക സാരഥി - X B

“മറ്റുള്ള ഭാഷകൾ കേവലം ധാത്രിമാർ മർത്യന് പെറ്റമ്മ തൻ ഭാഷ താൻ”

മഹാകവി വള്ളത്തോളിന്റെ ഈ വരികൾ മാതൃഭാഷയുടെ പ്രാധാന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാണ്. നമ്മുടെ മാതൃഭാഷയായ മലയാളത്തിന്റെ സൗന്ദര്യവും ലാളിത്യവും വർണ്ണാനാതിതം തന്നെ. മലയാള ഭാഷയുടെ ഭംഗിയെക്കുറിച്ചും ലാവണ്യത്തെക്കുറിച്ചും കവികൾ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഭാഷ ഒരു ആശയവിനിമയോപാധിയാണ്. മനുഷ്യന്റെ വിചാരങ്ങളും വികാരങ്ങളും ഫലപ്രദമായി വിനിമയം ചെയ്യുവാൻ അവലംബിക്കുന്ന മാധ്യമമാണ് ഭാഷ. മറ്റേ തൊരുഭാഷയിലൂടെ ചടുലമായി പ്രസംഗിച്ചാലും ആശയവിനിമയം നടത്തിയാലും ശരിക്കും അതൊരു രണ്ടാം സ്ഥാനത്ത് മാത്രമേ എത്തുകയുള്ളൂ. കാരണം ഏതൊരു ഭാഷയുടെയും അർത്ഥം നാം ഗ്രഹിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ഭാഷയിലൂടെ അതിനെ പരിവർത്തനപ്പെടുത്തിയാണ്.

ആദിദ്രാവിഡ ഭാഷകളായ സംസ്കൃതത്തിന്റെയും തമിഴിന്റെയും സ്വാധീനം മലയാളത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ചു. വിശ്വപൗരനാകുന്ന മലയാളിക്കൊപ്പം രാജ്യരാജ്യാന്തര അതിർത്തികൾ കടന്ന് നമ്മുടെ മലയാളം ആഗോള ശ്രദ്ധ നേടിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ

രാജ്യത്തിന്റെ ഭരണഘടനയുടെ എട്ടാം ഖണ്ഡത്തിൽ ഇരുപത്തിരണ്ട് ദ്വൈതാദിക ഭാഷകൾക്കൊപ്പം മലയാളവും ഇടംനേടി. ആംഗലേയ ഭാഷയെ ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങളെ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ചങ്ങലയായി കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നുവെന്ന കാര്യം നിഷേധിക്കാനാവാത്ത സത്യമാണ്. മറ്റു ഭാഷകളെയും സംസ്കാരങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കുന്നത് നല്ലതാണ് എന്നാൽ ഇതര ഭാഷാസന്ദേഹം മൂലം നമ്മുടെ മാതൃഭാഷയെ അവഗണിക്കുന്നത് തെറ്റുതന്നെയാണ്.

‘എനിക്ക് മലയാളം കുറച്ചു കുറച്ച് അറിയാം’ എന്ന ദയനീയ സ്ഥിതിയിലേക്ക് മലയാളിക്കുഞ്ഞുങ്ങൾ തരം താഴുമ്പോൾ നശിക്കുന്നത് സംസ്കാരം മാത്രമല്ല മറിച്ച് തലമുറകളുടെ ഭഗീരഥപ്രയത്നത്താൽ കെട്ടിപ്പടുത്തുയർത്തിയ ഭാഷയുടെ സുവർണ്ണ സൗധങ്ങളാണ്.

മാതൃഭാഷയുടെ മധുരം ആവോളം ആസ്വദിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് ഒരു ഭാഗ്യം തന്നെയാണ്. മാതൃഭാഷ ഒരു സമുദ്രമായി മാറട്ടെ. മറ്റുള്ളവയൊക്കെ അതിലേക്കൊഴുകി ലയിക്കുന്ന മഹാനദികളും.





# യോഗയും ആരോഗ്യവും

നിഹാൽ എ. VI B

2014 ഡിസംബർ 11 ന്  
ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ  
സമ്മേളനത്തിലാണ്  
**ജൂൺ 21**  
അന്താരാഷ്ട്ര  
യോഗാദിനമായി  
ആചരിക്കുന്നതിനുള്ള  
പ്രഖ്യാപനമുണ്ടായത്.

ഇന്ത്യൻ പൗരാണിക ആരോഗ്യപരിപാലന സമ്പ്രദായങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് യോഗ. ഇന്ത്യ ലോകത്തിന് നൽകിയ സംഭാവനയാണിത്. മനുഷ്യനെ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ഉന്നതിയിലേക്ക് നയിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടി രചിക്കപ്പെട്ട കൃതിയാണ് അഷ്ടയോഗ (പതഞ്ജലി യോഗ ശാസ്ത്രം). പതഞ്ജലി മഹർഷിയാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ കർത്താവ്. യോഗ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം ചേർച്ച എന്നാണ്. തിരക്കും മത്സരവും വ്യാകുലതയും നിറഞ്ഞ ആധുനികകാലത്ത് മനുഷ്യന്റെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മാനസികപിരിമുറക്കത്തിന്റെ പിരി അയയ്ക്കാൻ യോഗയ്ക്കുള്ള കഴിവ് അതുല്യമാണ്. ഭാരതത്തിൽ 3000 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് തന്നെ ആവിർഭവിച്ചതാണ് യോഗാഭ്യാസം. രോഗചികിത്സയിൽ സമഗ്രമായ ഒരു സമീപനം കൈക്കൊള്ളേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കിയ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെ പുരാതനമായ ഒരു ചരിത്രമുണ്ട് യോഗയ്ക്ക്. ജൂഷിമാർ ദീർഘകാലത്തെ ധ്യാന-മന-നാദികളാൽ നേടിയെടുത്ത വിജ്ഞാനമാണിത്. വാമൊഴിയിലൂടെ ശിഷ്യപരമ്പരകൾക്കു പകർന്നുകിട്ടിയ ഈ വിജ്ഞാനം പിന്നീട് താളിയോലഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടെ വരമൊഴിയായി മാറി. തലമുറകളായി ഫലം കണ്ടുവരുന്നതും വിശ്വാസമാർജ്ജിച്ചതുമായ ഒരു ചികിത്സാ മാർഗ്ഗമാണിത്.

യോഗയിൽ യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം എന്നീ നാല് ഘടകങ്ങൾ സാധാരണജീവിതം നയിക്കുന്നവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ളതും പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നീ നാല് ഘടകങ്ങൾ സന്യാസിമാർക്കും, ആത്മീയതയിൽ വസിക്കുന്നവർക്കും വേണ്ടിയാണ് വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും പ്രധാനം ചെയ്യുക എന്നതാണ് യോഗയുടെ മുഖ്യലക്ഷ്യം. ഇതിനുള്ള അനേകം ഉപായങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളുമാണ് യോഗശാസ്ത്രം പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രായഭേദമില്ലാതെ എല്ലാവർക്കും പരിശീലിക്കുവാൻ പറ്റുന്ന ജീവിതചര്യയാണ് യോഗ. 2014 ഡിസംബർ 11 ന് ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ സമ്മേളനത്തിലാണ് ജൂൺ 21 അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാദിനമായി ആചരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രഖ്യാപനമുണ്ടായത്. യോഗ വൈരുദ്ധ്യാനുഭവ ശാരീരിക വ്യായാമം മാത്രമല്ല ശരീരം, മനസ്സ്, ആത്മാവ്, പ്രപഞ്ചം എന്നിവയെ സംയോജിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അത് വ്യക്തിയുടെ ചിന്തയിലും പെരുമാറ്റത്തിലും നിലപാടിലും വലിയ വ്യത്യാസമുണ്ടാക്കുന്നു. അനാവശ്യ ചിന്തകളെ അകറ്റി മനസ്സിനെ പൂർണ്ണമായും ശാന്തമാക്കി ശക്തി നൽകുന്നു. ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കോവിഡ് വ്യാപനത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വീട്ടിലിരുന്ന് കുടുംബത്തോടപ്പം യോഗ എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ യോഗാദിന പ്രമേയം.





ഹന്ന ഗ്രെയ്സ് അലക്സാണ്ടർ - XII A

കിഴിഞ്ഞുപോയ കാലത്തെ എന്തുകൊണ്ടാണ് നമുക്ക് സുവർണ്ണകാലഘട്ടമായി തോന്നുന്നത്, എന്നെപ്പോഴും ഓർക്കാറുണ്ട്. എന്താണ് കഴിഞ്ഞ കാലത്തെ ഇത്രയും മനോഹരമാക്കുന്നത്? ഇനില്ലാത്ത എന്ത് പ്രത്യേകതയാണ് ആ കാലത്തിനുള്ളത് ഉത്തരം കിട്ടുവാൻ ഒരുപാട് ആലോചിച്ച് ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടി വന്നില്ല; സൗഹൃദം! സൗഹൃദങ്ങൾ എന്നും നല്ല ഓർമ്മകൾ തന്നെയാണ്.

ഓർമ്മകളിൽ തേങ്ങലും തലോടലും സമ്മാനിച്ച നീണ്ട വർഷങ്ങൾ..... മറക്കാനാവാത്ത വിരലിലെണ്ണാവുന്ന സൗഹൃദത്തുക്കളെ സമ്മാനിച്ച ജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും വിലപിടിച്ച് നിമിഷങ്ങൾ പകർന്നുതന്ന എന്റെ വിദ്യാലയം. ഇണങ്ങിയും പിണങ്ങിയും കളിപറഞ്ഞു നടന്ന ദിനങ്ങൾ. സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് നിറങ്ങൾ പകർന്നുതന്ന വർഷങ്ങൾ. എത്രവേഗം കടന്നുപോയിരിക്കുന്നു. ഓർക്കുമ്പോൾ എല്ലാം ഇന്നലെ കഴിഞ്ഞതുപോലെ.

കോവിഡ് കാലം സൃഷ്ടിച്ച പ്രതിസന്ധികൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തേയും ബാധിച്ചു. പുതുച്ചേരയിൽ ഒരു ഓൺലൈൻ വിദ്യാഭ്യാസം ഒരു പുത്തൻ അനുഭവമായിരുന്നു. സ്കൂളിന്റെയും ക്ലാസ് റൂമിന്റെയും അന്തരീക്ഷം പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെട്ടു. അങ്ങനെ

സൗഹൃദങ്ങളും ഇല്ലാതായി. സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസ കാലഘട്ടത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച കാലം പ്ലസ് ടു കാലയളവാണ്. സ്കൂൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും അവസാനകാലം. അതെ എപ്പോഴും മറക്കാനാവാത്ത കാലമാണ് എന്നാൽ കോവിഡ് കാരണം അത് നഷ്ടമായി. ക്ലാസ് റൂമിന്റെ നാലു ചുവരുകൾക്കുള്ളിലെ സൗഹൃദങ്ങൾ നൽകുന്ന ഓർമ്മ അവിസ്തരണീയമാണ്. സ്കൂളിലെ സൗഹൃദങ്ങളുടെ കളിയും ചിരിയും ഇണക്കവും പിണക്കവും ഒന്നും ഒരു ഓൺലൈൻ സാങ്കേതിക വിദ്യക്കും നൽകാൻ സാധിക്കില്ല. അതിനുപകരം വെയ്ക്കാൻ ഒന്നുമില്ല. എങ്കിലും പുതുച്ചേരയിൽ ഒരു കാലം കോവിഡ് നമുക്ക് സമ്മാനിച്ചു.

നീണ്ട കുറെ മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം സ്കൂളിൽ തിരിച്ചെത്തിയപ്പോൾ ഉണ്ടായ സന്തോഷം പറഞ്ഞറിയിക്കാവുന്നതിനുമപ്പുറമാണ്. കോവിഡ് മാനദണ്ഡങ്ങളോടു കൂടിയാണ് ക്ലാസ്സ് ഉള്ളതെങ്കിലും വീണ്ടും എല്ലാവരെയും കാണുവാനും സൗഹൃദം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ സാധിച്ചതിലും വളരെ സന്തോഷിക്കുന്നു. ഈ പ്രതിസന്ധിക്കാലവും നാം അതിജീവിക്കും. പുതിയ അധ്യയന വർഷം സന്തോഷത്തിന്റെ ഒരു വർഷമാകട്ടെ, എല്ലാവരും ഒന്നിച്ച് ആ പഴയ സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.





# കണ്ടുമറക്കാത്ത മുഖങ്ങൾ

അനുഗ്രഹ രാജൻ - IX A

തോരാതെ പെയ്യുന്ന മഴകണ്ട് ഭീതിയിലാണ്ടുപോയി ഞാൻ  
 പണ്ട് എന്നോ കേട്ട കഥകളിലെ മഹാമാരി  
 ഇതാ നാടെങ്ങും നടക്കിയിരിക്കുന്നു.  
 നാടെങ്ങും വെള്ളത്തിലാണ്ടുപോയി  
 കണ്ടു ഞാൻ കൈത്താങ്ങായി കടലിന്റെ മക്കളെ  
 മറന്നിടാൻ കഴിയാത്തവണ്ണം ആ സഹായം  
 എൻ മനസ്സിൽ മായാതെ നിൽക്കുന്നു.  
 കഴുത്തറ്റം വെള്ളത്തിൽ കരകയറാൻ കഴിയാതെ നിന്നപ്പോൾ  
 കടലിന്റെ മക്കളുടെ കൈസ്പർശം ആശ്വാസമേകി  
 കരുണകാണിച്ച അവർ സ്വജീവൻ വെടിയുവാൻ തയ്യാറായി  
 ഈ മനുഷ്യസ്നേഹത്തിന് മുൻപിൽ കൈകുപ്പി  
 കുമ്പിട്ടുപോയി ഈ നാടിന്റെ ഭരണാധികാരികൾ  
 മറക്കുവാൻ പറ്റുമോ ഈ നാടിന്റെ രക്ഷകരേ...

# എനിക്ക് ഞാൻ മാത്രം

ബിനീറ്റ മേരി അലക്സ് - VIII A

മനോഹരം മനസമൃദ്ധി  
 മനോഹരം വ്യക്തലതാദികൾ  
 മനോഹരം പക്ഷിഗണങ്ങളെല്ലാം  
 മനോഹരം മൃഗവർഗ്ഗങ്ങളെല്ലാം  
 കുളിരരുവിതൻശ്രവണനാദവും  
 കൂകി വെളുപ്പിക്കുന്ന കുറുമരിയും  
 കൂക്കുടനാദശംഖൊലിയും  
 ഗർജ്ജാനാരവം മുഴക്കുന്ന മലമുകളിൽ  
 പേടിച്ചുരണ്ട മാൻകുട്ടങ്ങൾ  
 ആനക്കൂട്ടം നീരാടി മുഴങ്ങുന്ന നാദങ്ങളിൽ  
 വാനരസൈന്യത്തിൻ പരാക്രമങ്ങളിൽ  
 എന്റെ നിലവിളി ആർ കേൾക്കാൻ  
 എന്റെ രക്തം ഒഴുകുന്നത് ആർ കാണാൻ  
 എന്റെ മുന്നിൽ അന്ധകാരം  
 എനിക്ക് ഞാൻ മാത്രം





# കോവിഡും ഞാനും

ശ്രുതി സുനു - VI A

ലോകം പകച്ചുപോയി ഈ മഹാമാരിയിൽ  
വിശ്വം നിശ്ചലമായല്ലോ ?  
താണ്ഡവമാടുന്ന ഈ കൊച്ചുവൈറസ്  
തോല്പിച്ചുവല്ലോ എന്നെയും നിന്നെയും  
കളികളില്ലാതെ, കളിയാരവങ്ങളില്ലാതെ  
കിടക്കുന്ന ഒരു നാടായിത്തീർന്നല്ലോയിന്ന്  
അകലം വച്ച് പുലർത്തേണ്ടിവരുമ്പോൾ  
മനം അടുത്തിരിക്കണം പ്രിയരേ,...  
എന്തൊരുവ്യഥയിതെന്നോർത്ത്  
കണ്ണീർതുടയ്ക്കുന്നുമാനവരെല്ലാം  
എന്ത് ചെയ്തികളിൽ ഫലമിതെന്നോർത്ത്  
പശ്ചാത്തപിച്ചിടേണം അതനിവാര്യം അല്ലയോ...  
എന്റെ ധനമല്ല എന്നുടെ മഹത്വമെന്നും  
എന്റെ പദവിയല്ല എന്നുടെ നേട്ടമെന്നും  
മനുഷ്യൻ ഒരു ശ്വാസമത്രേയാകുമെന്ന്  
മനസ്സിലാക്കുകയാണിന്ന് പ്രിയരേ,  
ഈ കാലമൊക്കെ കഴിഞ്ഞിട്ടും  
പ്രകാശകിരണങ്ങൾ ഇരുളിനെ അകറ്റിട്ടും  
ഒരു നല്ല നാളേയ്ക്കായി പ്രാർത്ഥിച്ചിടാം  
അകലം പാലിച്ച് നാമോരോരുത്തരും.







# മഴ

ജർലിൻ മേരി സാം X B

നല്ല നിലാവുള്ള ഒരു രാത്രി ഇളംകാറ്റ് അവളുടെ മുടിയിഴകളെ തൊട്ടുതലോടിക്കൊണ്ടിരുന്നു. കാറ്റിൽ ആടിയുലയുന്ന വൃക്ഷങ്ങളുടെ ശബ്ദം അവൾ അവളുടെ കുഞ്ഞു കാതിലൂടെ അറിഞ്ഞു.

പാതയോരത്തൂടെ ഒരു മുഷിഞ്ഞ വസ്ത്രവും അണിഞ്ഞ് അവൾ നടക്കുകയാണ്. ഏകദേശം എട്ട് വയസ്സ് തോന്നിക്കുന്ന ഒരു പെൺകുട്ടി.

ഉള്ളിൽ നീറിപ്പുകയുന്ന മനസ്സുമായി രാത്രിയുടെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിച്ച് അവൾ മെല്ലെ മെല്ലെ ചുവടുകൾ വച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നു.

ഓരോന്നാലോചിച്ച് ആ കുരുന്നു മനസ്സ് പിടയുകയായിരുന്നു. പതിയെ മഴത്തുള്ളികൾ പൊഴിയാൻ തുടങ്ങി. കാറ്റിന്റെ താളത്തിനനുസരിച്ച് അവളുടെ ഇളം ചുണ്ടിനേയും പഞ്ഞിപോലെ വെളുത്ത മുഖത്തേയും തഴുകുവാൻ വന്ന അവളുടെ ചെമ്പിച്ച മുടിയിഴകളെ അവൾ തട്ടിമാറ്റിക്കൊണ്ടിരുന്നു.

ആ രാത്രിയിലും അവളുടെ നീലമിഴികൾ തിളങ്ങിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു.

അതായിരുന്നു അവളുടെ മുഖത്തിനു കൂടുതൽ ശോഭ നൽകിയത്.

കാലിൽ ചെരുപ്പില്ലാത്തതിനാൽ ചില കല്ലുകൾ അവളുടെ കുഞ്ഞിക്കാലുകളെ കുത്തി നോവിക്കുന്നുമുണ്ട്.

എന്നാൽ അതൊന്നും വകവയ്ക്കാതെ രാത്രിയുടെ സൗന്ദര്യത്തിൽ അവൾ പിന്നെയും മുഴുകി.

പെട്ടന്നാണ് ഒരു കാർ അവളുടെ നേരെ പാഞ്ഞുവന്നത്.

കാറിന്റെ ഹെഡ്‌ലൈറ്റുകൾ അവളുടെ കണ്ണുകൾക്ക് നേരെ അടിച്ചതുകൊണ്ടും മഴയുടെ ആധിക്യം കൊണ്ടും അവൾക്ക് ഒന്നും കാണാൻ കഴിയാതായി.

അവൾ പെട്ടന്ന് പേടിച്ച് ബോധരഹിതയായി വഴിയുടെ ഒരു വശത്തേക്ക് വീണുപോയി.

എന്നാൽ അവളുടെ നെറ്റി ഇടിച്ചത് അടുത്തുള്ള ഒരു പോസ്റ്റിലായിരുന്നു. കാർ വളരെ വേഗത്തിൽ തന്നെ പാഞ്ഞുപോകുകയും ചെയ്തു.

അവളുടെ നെറ്റിയിൽ നിന്നും ചോര പൊടിയാനൻ തുടങ്ങി. മഴത്തുള്ളികൾ ദേഹത്തൂടെ പതുകെ ഒഴുകിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്.

അവളുടെ നീലമിഴികളെ മറച്ചുകൊണ്ട് മുടി അലസമായി കിടന്നു. ആരും ശ്രദ്ധിക്കാൻ ഇല്ലാതെ ഒരു തെരുവുനായയെപ്പോലെ അവൾ അവിടെ കിടന്നു.

അല്പനേരത്തിനുശേഷം ഒരു കാർ അവൾക്കരികിലൂടെ കടന്നുപോയി.

എന്നാൽ വഴിയരികിൽ കിടക്കുന്ന അവൾ അവരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടതുകൊണ്ട് അവർ വണ്ടി തിരിച്ച് അവളുടെ മുന്നിൽ കൊണ്ടുവന്നു നിർത്തി.

അതിൽനിന്നും ഏകദേശം നാൽപ്പത്തിയഞ്ച് വയസ്സ് തോന്നിക്കുന്ന ഒരു പുരുഷനും നാൽപ്പത്തിമൂന്ന് വയസ്സ് തോന്നിക്കുന്ന ഒരു



സ്ത്രീയും ഇറങ്ങിവന്നു.

രണ്ടുപേരും ഓടിവന്ന് അവളെ കോരിയെടുത്ത് കാനിനുള്ളിൽ കയറ്റി. അവർ കൂടുതലൊന്നും ആലോചിക്കാതെ അടുത്തുള്ള ഹോസ് പിറ്റലിലേക്ക് പാഞ്ഞു. അവളുടെ നെറ്റിയിൽ ആ സ്ത്രീ തലോടിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. രണ്ടു പേരുടെയും മനസ്സിൽ എന്തെന്നില്ലാത്ത ഒരു ഭയം തോന്നി. കാഷാലിറ്റിയിലേക്ക് അവളെ കയറ്റി.

അല്പനേരത്തിനുശേഷം റൂമിൽ നിന്ന് പുറത്തുവന്ന ഡോക്ടറോട് അവർ കാര്യങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചു.

പേടിക്കാനൊന്നുമില്ലെന്നും പെട്ടെന്നുണ്ടായ ഷോക്കിൽ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടതാണെന്നും മുറിവ് കരിയാനുള്ള മരുന്നുകൾ കുറിച്ചു കൊണ്ടുള്ള ചീട്ട് നൽകിക്കൊണ്ട് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു.

അത് കേട്ടപ്പോൾ അവർ ഒന്ന് ആശ്വസിച്ചു.

അവൾക്ക് ബോധം തെളിഞ്ഞു എന്നറിഞ്ഞ് അവർ റൂമിനുള്ളിൽ കയറി.

അവൾ അവളുടെ നീലമിഴികൾ കൊണ്ട് അവരെ സൂക്ഷ്മമായി നോക്കി.

അവർ അവളെ നോക്കി ചിരിച്ചു.

അവളും തിരിച്ചു ചിരിച്ചു.

അവളുടെ മോണകാട്ടിയുള്ള ആ നിഷ്കളങ്കമായ ചിരി കണ്ട് അവർക്ക് ഇന്നുവരെ ലഭിക്കാത്ത ഒരു സന്തോഷം അനുഭവപ്പെട്ടു.

അവർ അവളുടെ പേരും വീടും ഒക്കെ ചോദിക്കാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും അവൾ മറുപടി ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല.

അവൾ ഭക്ഷണം വേണ്ട എന്ന് വാശി പിടിച്ചിട്ടും ആ സ്ത്രീ അവളെ നിർബന്ധിച്ചു കഴിപ്പിച്ചു.

അവർ രണ്ടുപേരും അവളുടെ അടുത്തിരുന്ന് ഒരുപാട് കഥകൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്തു. അവൾ ശരിക്കും സന്തോഷവതിയായി.

ഇന്നുവരെ ലഭിക്കാത്ത സമാധാനവും സുരക്ഷിതത്വവും എല്ലാം ഒരുനിമിഷം കൊണ്ടവൾ അനുഭവിച്ചു. ആരൊക്കെയോ തനിക്കുണ്ടെന്ന് ഒരു നിമിഷം അവൾക്ക് തോന്നി.

ഒരു അച്ഛന്റെയും അമ്മയുടെയും സ്നേഹം അവൾ അവരിൽ നിന്നും അറിഞ്ഞു. രാത്രിയിലുള്ള മരുന്നും കൊടുത്ത് അവർ അവളെ ഉറക്കി. അവർ അവളുടെ അടുത്തുതന്നെ ഇരുന്ന് രാത്രി കഴിച്ചുകൂട്ടി.

അവൾ ആദ്യമായിട്ടായിരുന്നു ഇത്ര സമാധാനത്തോടെ ഉറങ്ങിയത്.

രാവിലെ ഡിസ്പാർജ് ചെയ്യാമെന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞിരുന്നതുകൊണ്ട് ബില്ലെല്ലാം അടച്ചിട്ട് അവളുമായി അവർ പുറത്തേക്കിറങ്ങി.

കാനിന്റെ അടുത്ത് എത്തിയപ്പോൾ ആ ദമ്പതികൾ വീണ്ടും വീട് എവിടെയാണ് എന്ന് ചോദിച്ചു. ഇത്തവണയും അവൾ മറുപടി ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല.

തന്നെ സുരക്ഷിതമായി പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ആ സ്ത്രീയുടെ കൈകൾ വിട്ട് അവൾ നടക്കാൻ തുടങ്ങി.

രാവിലെ ഒരുക്കി സ്കൂളിൽ വിടാനോ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ വാശി പിടിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പുറത്തെ കാഴ്ചകൾ കാണിച്ചു കഴിപ്പിക്കാനോ, ഇഷ്ടപ്പെട്ട മിഠായി വാങ്ങിച്ചുതരാനോ കരയുമ്പോൾ ഓടിവന്ന് ആശ്വസിപ്പിക്കാനോ, മാറോട് ചേർത്ത് പിടിക്കാനോ തനിക്ക് ഒരു അച്ഛനും അമ്മയും ഇല്ല എന്ന് അവൾ അവരോട് പറഞ്ഞില്ല.

താൻ ഒരു അനാഥയാണെന്ന സത്യം അവൾ അവളിലേക്ക് തന്നെ മൂടിവച്ചു.

വീണ്ടും അനാഥത്വത്തിന്റെയും ദുഃഖത്തിന്റെയും വിശപ്പിന്റെയും ലോകത്തേക്ക് അവൾ നടന്നു. അപ്പോഴും ഉദിച്ചുവരുന്ന സൂര്യരശ്മികളാൽ അവളുടെ നീലമിഴികൾ തിളങ്ങുന്നുണ്ടായിരുന്നു.





# ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇന്നലെ ഇന്ന്

സോഫിയ മേരി ബ്രിഡ്ജ് V C

ലോകം മുഴുവൻ ശുചിത്വപരിപാലനത്തെ കേന്ദ്രിച്ച് ഏറെ ചർച്ച ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയമാണല്ലോ ഇത്. ആഗോള തലത്തിൽ മനുഷ്യസമൂഹത്തെ പിടിച്ചുലച്ച കോവിഡ് മഹാമാരിയുടെ മുന്നിൽ ശുചിത്വപരിപാലനം എന്ന പോംവഴിയിൽ നാം എത്തിനിൽക്കുകയാണല്ലോ. പണ്ട് ഒരു ദിവസം രണ്ടുനേരം ശരീര ശുചിത്വം വരുത്തി വസ്ത്രങ്ങളലക്കിയുണക്കി കൃത്യമായ ആരോഗ്യപരിപാലനശീലങ്ങൾ കാത്തു സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന മലയാളികൾ പോലും അതിൽ നിന്നും ഏറെ പിന്നോട്ടുപോയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ കൊറോണ വൈറസ്, കോവിഡ് 19 എന്ന പേരിൽ ഭീകരതാണു വമാടിയപ്പോൾ നാം വീണ്ടും ശുചിത്വത്തെ കേന്ദ്രിച്ച് ബോധവാന്മാരായി. കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുകയും അണുനശീകരണലായനികൾ ഉപയോഗിക്കുകയും വഴി കൊറോണ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മഹാരോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയും. സത്യത്തിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യവും വ്യക്തിശുചിത്വവും എത്രത്തോളം പ്രധാനമാണെന്നുള്ള കാര്യം ഈ കൊറോണക്കാലം നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചു. ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് വ്യക്തിശുചിത്വം എങ്ങനെ കൃത്യമായി പാലിക്കാമെന്നും നിലനിർത്താമെന്നുമുള്ള ചോദ്യങ്ങളാണു വിടെയും. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും വായും മൂക്കും പൊത്തിപ്പിടിക്കുക, പുറത്തു നിന്ന് വന്നതിനുശേഷം കൈകാലുകളും,

മുഖവും, സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക, ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പ് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ നമ്മിലേക്ക് വീണ്ടും തിരിച്ചു വന്നിരിക്കുന്നു. അതിൽ നിന്ന് ഒരുപടി കൂടി കടന്ന് പതിവായി സ്പർശിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ അണുവിമുക്തമാക്കി സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതിലേക്കും നാം എത്തി നിൽക്കുന്നു. രോഗലക്ഷണമില്ലെങ്കിലും ചിലർ രോഗവാഹകരായിരിക്കും. വ്യക്തിശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പ്രാധാന്യമുള്ള മറ്റൊരു കാര്യം സാമൂഹികശുചിത്വം ആണ്. മാലിന്യസംസ്കരണകാര്യത്തിൽ മുമ്പ് നാം വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ കൊടുത്തിരുന്നില്ല. എന്നാൽ കൃത്യമായ മാലിന്യസംസ്കരണശീലങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ പകർച്ചവ്യാധികളിൽനിന്നും രോഗാണുസംക്രമണത്തിൽ നിന്നും നമ്മെ രക്ഷിക്കും.

ഇന്നലെകളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി പുതിയ ആരോഗ്യശീലങ്ങളും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ശീലങ്ങളും രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും മനുഷ്യരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ശുചിത്വമാണ് മഹത്വം എന്ന ആപ്തവാക്യം പ്രാവർത്തികമാക്കിയാൽ ഇന്നലെകളിൽ ആരോഗ്യ പരിപാലനശുചിത്വശീലങ്ങളിൽ നമുക്ക് ഉണ്ടായിരുന്ന പോരായ്മകൾ പരിഹരിച്ചു രോഗ വിമുക്തമായ ഒരു പുതിയലോകം കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ സാധിക്കും.





അനേകായിരം യുഗങ്ങൾ മറയവേ  
ഈ കാലഘട്ടത്തിന് ശാപമോ  
ഒറ്റപ്പെടിനാധിക്യം  
എത്രയോ ജനപഥങ്ങൾ ഏകാന്ത-  
സരണിയിലൂടെ സഞ്ചരിപ്പിട്ടു....  
ഒരുവേള പോലുമൊറ്റപ്പെടലനുഭവിക്കാത്ത  
മനുജനീ ഭൂഗോളത്തിലെങ്ങിരിപ്പു  
അസാധ്യമനുപോലൊരു മനുഷ്യായുസ്സു കണ്ടെത്തുവാൻ  
ഏകാന്തത തൻ കാരണം പലവിധം,  
ഹേതുകണ്ടത്തുക ക്ലേശകരം  
ആർത്തിരമ്പും തിരമാലപോൽ  
പ്രക്ഷുബ്ധമാം മാനസം  
നിരി നിരി നിരം മങ്ങുന്ന ജീവിതങ്ങൾ.  
പറ്റുമോ നമുക്കൊരു കൈത്താങ്ങു നൽകുവാൻ  
ഏകാന്തമനങ്ങൾക്കൊരു കുളിർമ്മയേകുവാൻ

# ഒറ്റപ്പെടൽ

ജിയ സുസൻ ജോർജ് VII B



## ആരവങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത വിദ്യാലയം

ആര്യ ലക്ഷ്മി കെ. XII A

ശുഭപ്രതീക്ഷകളും സ്വപ്നങ്ങളും ചേർത്തുപിടിച്ചാണ് 12-ാം ക്ലാസ്സിലേക്കുള്ള പടികൾ ആദ്യമായി കയറിയത്. എത്രതന്നെ പരാജയപ്പെട്ടാലും മുന്നോട്ടുതന്നെ കുതിക്കും എന്നുള്ള ആത്മവിശ്വാസവും അന്ന് ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ അപ്പോഴായിരുന്നു ലോകത്തെ മുഴുവൻ ഞെട്ടിച്ചു കൊണ്ടുള്ള കോവിഡിന്റെ രംഗപ്രവേശം. കുട്ടികളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ വേണ്ടി വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും കടകളും കമ്പോളങ്ങളും അടച്ചു. സുഹൃത്തുക്കളോട് ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് കാണാം എന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ട് പോയെങ്കിലും ഞങ്ങൾ പിന്നീട് കണ്ടുമുട്ടിയില്ല. കോവിഡ് വ്യാപനം കൂടിയതിന് ഒപ്പം അവധിയും നീണ്ടുപോയി. ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സുകൾ ആരംഭിച്ചു.

കണ്ണില്ലാതാകുമ്പോഴെ കണ്ണിന്റെ വില അറിയുകയുള്ളൂ എന്ന് പറയുന്നതുപോലെ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ജീവിതത്തെ സ്കൂൾ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയത് ലോക്ഡൗൺ കാലത്താണ്. കൂട്ടുകാരുമായി കളിച്ചും ചിരിച്ചും നടക്കാൻ പറ്റാത്തതിൽ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും വിഷമമായിരുന്നു. ഞങ്ങൾക്ക് അറിവുപകർന്നു തരികമാത്രമല്ല അദ്ധ്യാപകർ ചെയ്തിരുന്നത്. ഞങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അതേപോലെ ഞങ്ങളുടെ പല പ്രശ്നങ്ങളിൽ പരിഹാരം കണ്ടെത്തിതരികയും ചെയ്തിരുന്നു. കലോത്സവങ്ങളും കായികോത്സവങ്ങളും ഒന്നുമില്ലാത്ത ഒരുവർഷം..... വിനോദയാത്രകളും മത്സരങ്ങളും അതിൽനിന്നും നേടിയിരുന്ന അറിവുകളും എല്ലാം നഷ്ടമായ ഒരുവർഷം..... പൂവില്ലാത്ത പുത്തോട്ടം പോലെ യായിരിക്കുന്നു സ്കൂളുകളുടെ അവസ്ഥ. എന്നാൽ ഇന്ന് എല്ലാം തിരിച്ചുവരവിന്റെ പാതയിലാണ്.





# അക്കിത്തം മലയാളത്തിന്റെ മഹാകവി ഒരു അവലോകനം

അൻസ ആൻ മനോജ് VII A

“വെളിച്ചം ദുഃഖമാണുണ്ണീ തമസ്സല്ലോ സുഖപ്രദം”

മലയാളത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠകവികളിലൊരാളായ ശ്രീ. അക്കിത്തം അച്യുതൻ നമ്പൂതിരിയുടെ ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഇതിഹാസം എന്ന കൃതിയിൽ നിന്നുള്ള പ്രശസ്തമായ വരികളാണ് മുകളിൽ ഉദ്ധരിച്ചിരിക്കുന്നത്. മലയാള സാഹിത്യ ലോകത്തിന് അദ്ദേഹം നൽകിയ സംഭാവനകൾ നിരവധിയാണ്.

1926 മാർച്ച് 18ന് പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ കുമരനല്ലൂരിൽ ആണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജനനം. പിതാവ് അക്കിത്തം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി, മാതാവ് പാർവ്വതി അന്തർജ്ജനം. ചിത്രകാരൻ അക്കിത്തം നാരായണൻ സഹോദരനാണ്. ഭാര്യ ശ്രീദേവി അന്തർജ്ജനം അദ്ദേഹത്തിന് ആറ് മക്കളാണുള്ളത്.

സംസ്കൃതം, സംഗീതം ജ്യോതിഷം എന്നിവ പഠിച്ചു. അദ്ദേഹം എട്ടാം വയസ്സിലാണ് ആദ്യ കവിത രചിച്ചത്. ഉണ്ണി നമ്പൂതിരി മാസികയുടെ പ്രസാധകൻ, യോഗക്ഷേമ ആഴ്ചപ്പതിപ്പ്, മംഗളോദയം മാസിക എന്നിവയുടെ സഹപത്രാധിപർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1965-85 കാലഘട്ടത്തിൽ ആകാശവാണി കോഴിക്കോട്, തൃശൂർ നിലയങ്ങളിൽ സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചു.

കവിത, ചെറുകഥ, നാടകം, ഉപന്യാസം,

വിവർത്തനം എന്നിങ്ങനെയാണി മലയാള സാഹിത്യത്തിൽ 47 ഓളം പുസ്തകങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഇതിഹാസം. ഇടിഞ്ഞു പൊളിഞ്ഞ ലോകം. ബലി ദർശനം, നിമിഷ ക്ഷേത്രം, അരങ്ങേറ്റം, മധുവിധു എന്നിവ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൃതികളിൽ ചിലതാണ്.

2017 ൽ മലയാള സാഹിത്യ ലോകത്തേക്കുള്ള സമഗ്ര സംഭാവനകളെ മാനിച്ചു രാജ്യം അദ്ദേഹത്തെ പത്മശ്രീ നൽകി ആദരിച്ചു. കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി പുരസ്കാരം (1972, ബലി ദർശനം) കേന്ദ്ര സാഹിത്യ അക്കാദമി അവാർഡ് (1973), ഓടക്കുഴൽ അവാർഡ് (1974), സജ്ഞയൻ പുരസ്കാരം (1952, ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഇതിഹാസം), പത്മപ്രഭ പുരസ്കാരം (2002), അമൃതകിർത്തി പുരസ്കാരം (2004, എഴുത്തച്ഛൻ പുരസ്കാരം (2008), മാതൃഭൂമി സാഹിത്യ പുരസ്കാരം (2008), വയലാർ പുരസ്കാരം (2012), പത്മശ്രീ (2017), ജ്ഞാനപീഠം (2019), പുതൂർ പുരസ്കാരം (2020) എന്നീ പുരസ്കാരങ്ങൾക്ക് അദ്ദേഹം അർഹനായിട്ടുണ്ട്.

2020 ഒക്ടോബർ 15 ന്, 94-ാം വയസ്സിൽ തൃശ്ശൂരിലെ വെസ്റ്റ് ഫോർട്ട് ആശുപത്രിയിൽ വെച്ചായിരുന്നു അക്കിത്തം എന്ന മഹാഇതിഹാസത്തിന്റെ വിടവാങ്ങൽ.





# വീടും അടുക്കളത്തോട്ടവും

കിർത്തന എസ്. നായർ V A

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സിന്റെ നിദാനം തന്നെ. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ മാനദണ്ഡം അനുസരിച്ച് പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരു വ്യക്തി 300ഗ്രാം പച്ചക്കറികളും 85 ഗ്രാം പഴവർഗ്ഗങ്ങളും നിത്യേന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്നു. ഓരോ വീട്ടിലും വിഷരഹിതമായ പച്ചക്കറിയും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ഉത്പാദിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത സുവ്യക്തമാണ്. ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്ക് കീടനാശിനിയും രാസവളങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്ന മറുനാടൻ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും പ്രധാനകാരണമാകുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ അടുക്കളത്തോട്ടം വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള പച്ചക്കറികൾ നമ്മുടെ അടുക്കളത്തോട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം നമ്മൾ ദിവസേന പാഴാക്കുന്ന ജലം കൃഷിക്ക് ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാം. ജൈവകീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിച്ച് കീടങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് പോഷകഗുണമുള്ള പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ലഭിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ വീടിനോട് ചേർന്ന് അനുയോജ്യമായ സ്ഥലം അടുക്കളത്തോട്ടത്തിന് കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ് ആദ്യഘട്ടം. നഗരങ്ങളിലെ സ്ഥലപരിമിതി കൃഷിയെ മട്ടുപ്പാവിലേക്കും എത്തിക്കുന്നു. അത്യാല്പദനശേഷിയുള്ള നല്ലയിനം തൈകൾ

കൃഷിഭവനിൽ നിന്നും കർഷക സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും ലഭിക്കാം. മേൽമണ്ണിനൊപ്പം കരിയിലയ്ക്ക് മേൽ ചകിരിച്ചോർ, വേപ്പിൻ പിണ്ണാക്ക്, ചാണകപ്പൊടി, ചാരം, കമ്പോസ്റ്റ് എന്നിവ വേണ്ട അളവിൽ ചേർത്താണ് തൈകൾ നടുന്നത്. കൃഷിയുടെ ഫലഭൂയിഷ്ഠത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ദീർഘകാലവിളകളായ മുരിങ്ങ, കറിവേപ്പ്, കൂടംപുളി, പപ്പായ, നാരകം എന്നിവ അടുക്കള തോട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. തണൽ ആവശ്യമുള്ള സാമ്പാർ ചീര, കാന്താരി മുളക്, ചേന, ചേമ്പ് തുടങ്ങിയവ ദീർഘകാലവിളകൾക്കിടയിൽ കൃഷി ചെയ്യാം. മലയാളികളുടെ നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ അനുപേക്ഷണീയമായ പയർ, പടവലം, പാവൽ, കോവൽ നിത്യവഴുതനങ്ങ, അമര, മത്ത, കുമ്പളം, എന്നിവ മരത്തിലോ മതിലിലോ പടർത്താം. തക്കാളി ചീര, വെണ്ട, വഴുതന, പച്ചമുളക്, കാന്താരി, എന്നിവ ഗ്രോബാഗിൽ നടാവുന്നതാണ്. പേര, ആത്ത, ചാമ്പ, ചെറി, മൾബറി, നെല്ല്, സപ്പോട്ട, പാഷൻഫ്രൂട്ട്, തുടങ്ങിയ ചെറിയ ഇനം ഫലവൃക്ഷങ്ങളും അടുക്കളത്തോട്ടത്തിന്റെ മാറ്റ് കൂട്ടും. ഔഷധസസ്യങ്ങളായ ആര്യവേപ്പ്, തുളസി, സർവ്വസുഗന്ധി എന്നിവയും ഇഞ്ചി, മഞ്ഞൾ, ഏലം, കുരുമുളക്, ഗ്രാമ്പൂ എന്നീ സുഗന്ധദ്രവ്യസസ്യങ്ങളും ആരോഗ്യദായകമായ പ്രഭാതങ്ങൾക്കും പ്രദോഷങ്ങൾക്കും സാക്ഷ്യം വഹിക്കും. ഇങ്ങനെ വിഷരഹിതമായ പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും നമ്മൾ തന്നെ കൃഷി ചെയ്യുമ്പോൾ ആരോഗ്യത്തിനൊപ്പം സ്വാശ്രയത്വവും മാനസിക ഉല്ലാസവും കൈവരുന്നു.

ഹരിതകേരളം ഒരു മുറം പച്ചക്കറി തുടങ്ങിയ സംരംഭങ്ങൾ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നാരംഭിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ പ്രകൃതി സ്നേഹവും ജൈവകൃഷിയോടുള്ള വാസനയും വളർന്നു വരാനുള്ള പ്രചോദനം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിന് വേണ്ട ഗുണമേന്മയുള്ള ജൈവപച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ലഭിതമായ രീതിയിൽ കൃഷി ചെയ്ത് നമുക്കും ഈ സംരംഭത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറാം.





# അമ്പലമണി മുഴങ്ങുമ്പോൾ

വർഷ അനിൽ VI A

മലയാളത്തിലെ പ്രശസ്തരായ കവയിത്രിയും, സാമൂഹിക - പാരിസ്ഥിതിക പ്രവർത്തകയുമായിരുന്നു സുഗതകുമാരി. വികാരസാന്ദ്രവും കല്പനാസുന്ദരവുമായ ശൈലിയിൽ മനുഷ്യരുടെ സ്വകാര്യവും സാമൂഹികവുമായ അനുഭവങ്ങൾ ആവിഷ്കരിച്ച സാഹിത്യകാരി, ജനകീയ പ്രക്ഷോഭങ്ങളിലെ മുന്നണി പോരാളി, പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ മുൻനിര പ്രവർത്തക, അനാഥരായ സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ക്ഷേമം ഉറപ്പാക്കാൻ ജീവിതം മാറ്റിവെച്ച സഹജീവി, സ്നേഹപ്രതീകം എന്നിങ്ങനെ കേരളത്തിന്റെ സാമൂഹിക ജീവിതത്തിന് സുഗതകുമാരി നൽകിയ സംഭാവനകൾ വലുതാണ്.

പ്രശസ്ത കവിയും സ്വാതന്ത്ര്യസമര സേനാനിയുമായിരുന്ന ബോധേശ്വരന്റെയും സംസ്കൃതം പ്രൊഫസറായിരുന്ന കാർത്ത്യായനിയമ്മയുടെയും പുത്രിയായി 1934 ജനുവരി 22 ന് പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിലെ ആരന്മുളയിൽ സുഗതകുമാരി ജനിച്ചു. തൃശ്ശൂർ ഗവണ്മെന്റിൽ എം.എ. ബിരുദം നേടിയ ശേഷം തിരുവനന്തപുരം ജവഹർ ബാലഭവൻ പ്രിൻസിപ്പലായും കേരള ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ 'തളിർ' മാസികയുടെ ചീഫ് എഡിറ്ററായും സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'സേവ് സൈലന്റ് വാലി' പ്രതിഷേധത്തിൽ നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിച്ചിരുന്നു. പ്രകൃതി സംരക്ഷണസമിതിയുടെ സ്ഥാപക സെക്രട്ടറിയാണ്. അഗതികളും മാനസിക വൈകല്യമുള്ള മുളള സ്ത്രീകൾക്കായുള്ള അഭയ, അത്താണി പരിചരണാലയം എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സ്ഥാപകയുമാണ്.

സാഹിത്യരംഗത്തും അല്ലാതെയും നിരവധി പുരസ്കാരങ്ങളും അംഗീകാരങ്ങളും സുഗതകുമാരി നേടിയിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിയെയും മണ്ണിനെയും തീവ്രമായി സ്നേഹിക്കുന്ന കാവ്യ മനസ്സായിരുന്നു സുഗതകുമാരിയുടേത്. സ്വപ്നങ്ങളുടെയും സത്യങ്ങളു

ടെയും സുഗമഭൂമിയാണ് അവരുടെ കവിതകൾ. വ്യസനത്തിന്റെയും ജാഗ്രതയുടെയും ചേദനാഭാവങ്ങളുടെയും സ്വരങ്ങൾ ആ കവിതകളിൽ മുഴങ്ങിക്കേട്ടു. കൃഷ്ണഭക്തയായ അവർ കൃഷ്ണഭക്തി തുളുമ്പുന്ന കവിതകളും രചിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1961 ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ 'മുത്തുചിപ്പി'യാണ് ആദ്യം പുറത്തിറങ്ങിയ കവിതാസമാഹാരം. പാതിരാപൂക്കൾ (1967), പാവം മാനവഹൃദയം (1981), പ്രണാമം (1969), ഇരുൾ ചിറകുകൾ (1969), രാത്രി മഴ (1977), അമ്പലമണി (1981), കുറിഞ്ഞിപ്പൂക്കൾ (1987), തുലാവർഷപച്ച (1990), രാധയെവിടെ (1995), കൃഷ്ണകവിതകൾ, മേലും വന്നുതൊട്ടപ്പോൾ, ഒരു കുല പൂവും കൂടി, ദേവദാസി, മലമുകളിലിരിക്കെ, സൈലന്റ് വാലി (നിശബ്ദവനം) വായാടിക്കിളി, കാടിനുകാവൽ, കാവ് തീണ്ടല്ലേ (ലേഖനങ്ങൾ) എന്നിവ പ്രധാന കൃതികളാണ്.

സാഹിത്യത്തിലെ സമഗ്രസംഭാവനകൾക്ക് നൽകുന്ന എഴുത്തച്ഛൻ പുരസ്കാരം (2009), കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി പുരസ്കാരം (1980 - പാതിരാപൂക്കൾ), കേന്ദ്രസാഹിത്യ അക്കാദമി പുരസ്കാരം (1982-രാത്രിമഴ), ഓടക്കുഴൽ പുരസ്കാരം (1984-അമ്പലമണി), വയലാർ അവാർഡ് (2004) ബാലാമണിയമ്മ അവാർഡ് എന്നിവ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി ഫെലോഷിപ്പ് (2004), പ്രകൃതിസംരക്ഷണ യത്നങ്ങൾക്കുള്ള ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റിന്റെ ആദ്യത്തെ ഇന്ദിരാ പ്രിയദർശിനി വ്യക്തമിത്ര അവാർഡ്, സരസ്വതി സമ്മാൻ എന്നിവയ്ക്ക് അർഹയായിട്ടുണ്ട്. ഇവയ്ക്ക് പുറമെ രാഷ്ട്രം പത്മശ്രീ പുരസ്കാരവും നൽകി ആദരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

86-ാമത്തെ വയസ്സിൽ 2020 ഡിസംബർ 23 ന് കോവിഡ് ബാധയെക്കൂടി ചികിത്സയിലിരിക്കെ തിരുവനന്തപുരത്ത് വെച്ച് അന്തരിച്ചു.



# शिक्षा

सबसे शक्तिशाली हथियार है  
जिसका उपयोग आप  
दुनिया को बदलने  
के लिए कर सकते हैं।

नेल्सन मंडेला





## अनुक्रमणिका

आत्मनिर्भर भारत	Architha A. Nair	7 A	72
मैं हींग हूँ	Sidharth A.	V C	73
मेरी उत्तरी इंडिया की सैर	Punya Biju	7 B	73
उपन्यास सम्राट - मुंशी प्रेमचन्द्र (31 जुलाई 1880-08 अक्टूबर 1956)			74
नीले आखों वाली लड़की	Shalom John	8 B	75
लक्ष्य	Niveditha		75
शहीद	Aadhya Ajay	6 B	76
कबूतरों की एकता			76
अली का जन्मदिन	Sidharth M. Pillai	6 B	77
भारत वर्ष में सैनिकों का महत्व	Vijay Varghese	9 B	77
महिला सशक्तिकरण	Feba Mariam Shibu	12 B	78
‘जीवन एक संघर्ष है’	Archa Lal	X B	78
भारत में लोकड़उन का प्रभाव	Joice George	8 A	79
“कलम तलवार से ताकतवर होता है।”	Akshya Satheesh	6 A	79
किसानों का योगदान	Parthasarathy A	XII D	80
क्षितिज दूर नहीं	Neeharika	8B	80
माँ.....की सुगंध	Nidhi Sankar	VA	81
सत्य की जीत	Mahadevan R. Pillai	5C	81
जनरेशन गॉप	Diya Rejish	6B	82
ज़िंदगी के दो सपने	Fiona Aju Joseph	10A	82
हिंदी भाषा का महत्व	Kesiya Ann James	X A	83
कला और संस्कृति हमें एकजुट करती है			83





# आत्मनिर्भर भारत

Architha A. Nair - 7A

आत्मनिर्भर भारत एक प्रगतिशील दृष्टि कोण है जिसकी शुरुवात भारत के प्रधानमंत्री मानवीय श्री नरेंद्र मोदी जी ने की। कोरोना महामारी के चलते लौकडाउन के कारण देश को आर्थिक संकट से निकलने के लिए सरकार द्वारा आत्मनिर्भर भारत अभियान आरंभ किया गया। इसका पहला सार्वजनिक उल्लेख 12 मई 2020 को कोरोना महामारी संबंधी एक आर्थिक पैकेज की घोषणा के दौरान किया गया। इसके तहत प्रधानमंत्री मोदी जी ने 20 लाख करोड़ रुपये के राहत पैकेज की घोषणा की जो कि देश की सकल घरेलू उत्पाद का लगभग 10 प्रतिशत है।

इस अभियान का अर्थ और उद्देश्य विदेशों से भारत में आने वाली वस्तुओं पर अपनी निर्भरता को कम करना है अर्थात् हमें ज्यादा से ज्यादा भारत में बनी हुई वस्तुओं का उपयोग करना है। उनकी गुणवत्ता में इतना सुधार करना कि स्वयं भी उनका उपयोग करें और दूसरे देशों में भी बेच सकें। देश का विकास करने के लिए पहले देश को आत्मनिर्भरता हासिल करनी होगी और वह तभी संभव है जब हमारे निर्गत आयात से अधिक होंगे।

आत्मनिर्भर भारत के पांच स्तंभ हैं

- ◆ अर्थव्यवस्था
- ◆ आधारभूत संरचना
- ◆ प्रौद्योगिकी संतालित प्रणाली
- ◆ जनसांख्यिकी
- ◆ मांग

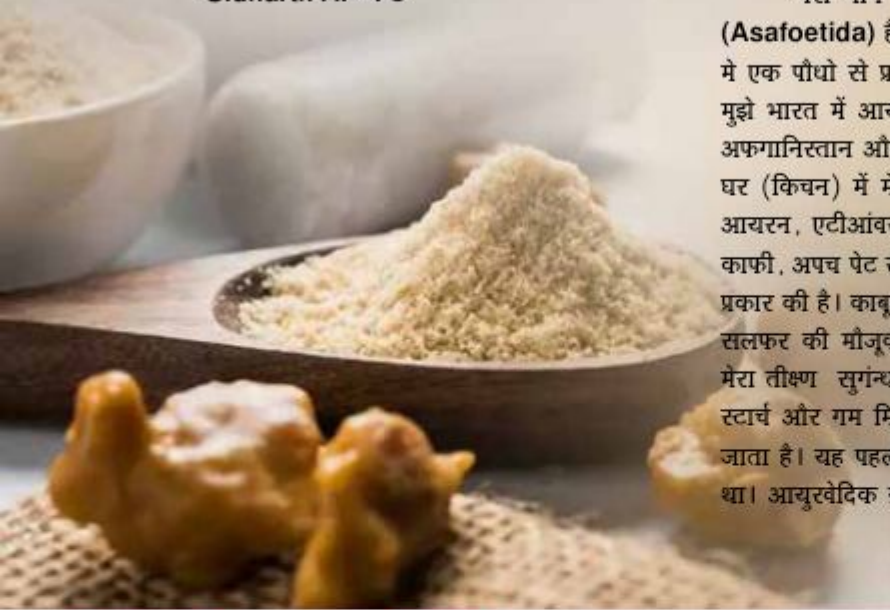
इस अभियान का मुख्य उद्देश्य शक्ति, लघु एवं मध्यम वर्गीय गृह उद्योग को बढ़ावा देकर भारत में बेरोजगारी और गरीबी को समाप्त करना है। इस अभियान को तीन फेसों में लांच किया गया है। आत्मनिर्भर कई घोषणाएँ की गई जिससे गरीबों कृषकों की आय को दुगुना किया जा सके। इसके अतिरिक्त बुनियादी ढांचे को मजबूत करने, महिला सशक्तिकरण, युवाव को रोजगार प्रदान करने व अन्य विकास संबंधित चीजों की गई।

इस अभियान का एक मुख्य उद्देश्य यह भी है कि लोकल सामान का इतना प्रचार करें कि वे ग्लोबल बन इससे छोटे कारीगरों, मजदूरों को प्रोत्साहन मिलेगा। इसे प्रधानमंत्री ने वोकल फॉर लोकल (Vocal for Local) का नाम प्रधानमंत्री ने “वसूधैव कुटुम्बकम्” कहकर यह इशारा किया कि भारत विश्व को अपना घर मानता है। भारत की उन्नति में विश्व की उन्नति है। आत्मनिर्भर भारत का अभिप्राय यह नहीं कि भारत सभी देशों से अपने व्यापारिक रिस्ते तोड़ दे। भारत अपनी उन्नति में सभी को साथ लेकर चलना चाहता है। ताकि दूसरे देश आकर हमारे देश में निवेश करें और भारत की बनी हुई वस्तुएं विश्व के हर कोने में पहुँचें आत्मनिर्भर भारत अभियान के महत्व भारत को एक बाज की तरह ऊँची उड़ान भरनी होंगे।



# मैं हींग हूँ

Sidharth A. - VC



मेरा नाम हींग है। मेरा वैज्ञानिक नाम फेरुला एसा एसोफोेटिडा (Asafoetida) है। मैं एक प्रकार की जड़ी-बूटी हूँ। जो हिमालय के पहाड़ों में एक पौधे से प्राप्त की जाती है। मुझमें कुछ औषधीय गुण पाए जाते हैं। मुझे भारत में आयात करके मँगवाया जाता है। मुझे मुख्य रूप से ईरान, अफगानिस्तान और उजबेकिस्तान से आयात करते हैं। भारत के करीब हर घर (किचन) में मेरा हस्तेमाल होता है। मेरे अंदर विटामिन, कॉलसियम, आयरन, एटीआंवसीहेट और एटीवायरल गुण पास जाते हैं। मेरा उपयोग काफी, अपच पेट से जुड़ी समस्याओं में राहत पहुँचाने के लिए करते हैं। मैं दो प्रकार की हूँ। काबूली सुफाइद और हींग लाल। मेरा कटु स्वाद है और मुझ में सल्फर की मौजूदगी के कारण एक अस्नचिकर तीक्ष्ण गन्ध निकलता है। मेरा तीक्ष्ण सुगन्ध के कारण शुद्ध हींग पसंद नहीं किया जाता बल्कि इसे स्टार्च और गम मिलकर संयोजित हींग के रूप में ईट की आकृति में बेचा जाता है। यह पहली बार भारत के हिमाचल प्रदेश में मरा खती कीया गया था। आयुर्वेदिक ग्रन्थों में बताया गया है कि मैं स्वास्थ्य के लिए उत्तम हूँ।

## मेरी उत्तरी इंडिया की सैर

Punya Biju - 7B



मैंने एकदिन उत्तरी इंडिया में एक सैर पर जाने के लिए सोचा। मैं ट्रेन में बैठी थी। मैंने कुछ देर बाहर झाँका। वह बहुत अच्छा नज़ारा था। हरी-हरी घाटियाँ में छोटे-छोटे पौधे, जिसमें कई तरह के रंगीन फूल थे। कई झाड़ियों में इधर-उधर उछलते हुए कई खरगोश थे। ट्रेन की झुक-झुक वाली आवाज़ से डरकर कई तरह के चिड़ियाँ उस नीले आसमान में उड़ गयीं।

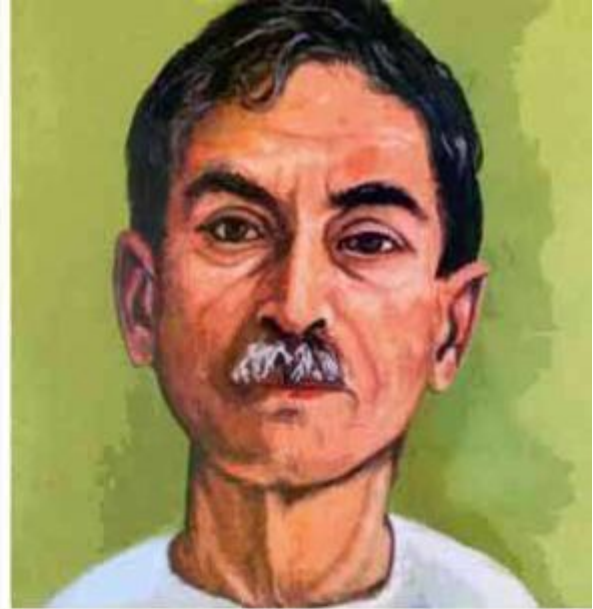
कुछ देर बाद, बाहर के दृश्यों में कुछ बदलाव आया। ट्रेन एक पहाड़ चढ़ रही थी। माहौल पूरी तरह से बदल गया था। ठंड बढ़ रही थी। मैं उत्तरी इंडिया के बीच वाले एक पहाड़ पर थी। स्टेशन पास था। ट्रेन सकी और मैं निकल पड़ी पहाड़ की ओर।

मैं यह लिखते वक़्त भी मुझे लग रही है कि मैं एक पहाड़ के ऊपर खड़ी हूँ। यहाँ मैंने चारों तरफ देखा। कुछ पहाड़ों में पेड़ थे। जब आइसक्रीम की कोण उल्टा रखते हैं, वह पेड़ उस तरह लगता है। यहाँ खरगोश नहीं हैं। यहाँ तो लंबे पैर वाले पहाड़ी बरियाँ, लामा, मकाक बंदर, तेदुआ आदि हैं। पहाड़ों में लुभावनी सुंदरता है। धूमना इन हरी घाटियों में सुमना एक अच्छा अनुभव है। मन को शांति मिलती है। यहाँ स्वच्छ हवा है। यह एक बहुत अच्छा सैर था।



# उपन्यास सम्राट - मुंशी प्रेमचन्द्र

(31 जुलाई 1880-08 अक्टूबर 1956)



हिन्दी साहित्य जगत में मुंशी प्रेमचन्द्र जी का विशिष्ट स्थान है। प्रेमचन्द्रजी का जन्म उत्तर प्रदेश में वाराणसी के पास लमही नाम के गाँव में 31 जुलाई 1880 को हुआ था। प्रेमचन्द्रजी के पिताजी मुंशी अजायब लाल और माता आनंददेवी थी। मुंशी प्रेमचन्द्र का वास्तविक नाम धनपतराय श्रीवास्तव था लेकिन उन्हें 'मुंशी प्रेमचन्द्र' और 'नवाब राय' के नाम से ज्यादा जाना जाता था। उन्हें भारत के उपन्यास सम्राट माने जाते हैं।

उन्होंने अपनी प्रारंभिक शिक्षा लमही के पास स्थित लालपूर के एक मदरसे में अपनी शिक्षा शुरू की। उन्होंने मदरसे में एक मौलवी से उर्दू और फारसी सीखी। प्रेमचन्द्र का बचपन बड़ी कष्ट से बीता। सात साल के उम्र से उनकी माँ की देहांत हो गयी। उनके पिता दूसरे विवाह करली। वे अपनी सौतेली माँ से धूल मिल नहीं पाते थे।

सन् 1898 में मैट्रिक की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद वे एक स्थानीय विद्यालय में शिक्षक नियुक्त हो गए थे। इसके बाद उन्होंने पढ़ाई जारी रखते हुए 1910 में दर्शन फारसी, अंग्रेज़ों और इतिहास लेकर इंटरमीडिएट पास की और 1919 में फारसी, इतिहास और अंग्रेज़ी विषयों से बी.ए. किया। बाद में शिक्षा विभाग के इंस्पेक्टर पद पर नियुक्त हुए थे।

उन्होंने अपनी लेखन से समाज के प्रत्येक वर्ग के व्यक्तित्व के साथ घटी हुई घटनाओं के सच्चे दर्शन करवाए थे। वे अपनी कहानी में साहित्य का इस्तेमाल किया और अक्सर भ्रष्टाचार, बाल विवाह, वेश्यवृत्ति, सामाजिक व्यवस्था, गरीबी किसानों, दलितों, महिलाओं आदि की दशाओं के बारे में अपनी लेखनी के माध्यम से समाज में प्रस्तुत किया।

पहले वे नवाब राय के नाम से उर्दू में लिखते थे। उनकी सभी रचनाएँ हिन्दी और उर्दू दोनों भाषाओं में प्रकाशित होती रही।

## प्रेमचन्द्र की रचनाएँ

उपन्यास : वरदान, प्रतिज्ञा, सेवा-सदन, निर्मला आदि।

कहानी संग्रह : प्रेमचन्द्र ने कई कहानियाँ लिखी हैं। उनके 21 कहानी प्रकाशित हुए थे वे 300 से लगभग कहानियाँ लिखी। वतन, प्रेम चतुर्थी, प्रेम प्रतिज्ञा, प्रेरणा, सुमन आदि प्रकाशित हुई हैं। प्रेमचन्द्र की लगभग सभी कहानियों का संग्रह वर्तमान में 'मानसरोवर' नाम से आठ भागों में प्रकाशित किया गया है।

नाटक : संग्राम (1923), कर्बल (1924) प्रेम की वेदो (1933)

1936 में प्रेमचन्द्र बीमार रहने लगे। अपने इस बीमार काल में ही आपने 'प्रगतिशील लेखक संघ' की स्थापना में सहयोग दिया। 80 अक्टूबर 1936 को 56 साल की उम्र में उनका निधन हो गया, लेकिन अपनी लेखन से आज में वह सभी के दिलों पर राज करते हैं।



# नीले आखों वाली लड़की

Shalom John - 8B

एक गाँव था। उस गाँव में एक पति-पत्नी रहते थे। उनके जीवन में किसी बात की कमी नहीं थी, सिर्फ एक चीज़ को छोड़कर। वे निसंतान थे। वे इस बात के लिए सदा ईश्वर से मन्त्रों माँगते रहते थे। अंत में ईश्वर ने उनकी विनती सुन लिया। उन्हें एक लड़की पैदा होगई। माता-पिता बहुत खुश होगए। वह बच्ची अतीव सुंदर थी। उस बच्ची की खूबसूरती की एक विशेषता यह थी कि वह नीली आँखों वाली थी। माता-पिता बच्ची को नाम दिया-माया। कुछ सालों के बाद माया बड़ी होगयी, और स्कूल जाने के समय आगया। माया स्कूल के लिए जाते वक्त-बहुत सारे लोग उस हैरान से देखते थे। माया को एक दोस्त थी उसकी नाम थी नेहा। नेहा और माया के बीच अच्छी दोस्ती थी। माया ने नेहा से पूछा कि क्यों लोग मुझे हैरान से देख रहे हैं? तो नेहा ने कहा कि "वे तुम्हारा सुंदर नीले आँख देख रहे हैं। नीले आँख दुर्लभ हैं। माया ने मुस्कुराई। उस दिन के बाद माया हर दिन आईले पर अपना रूप देखती रहती थी, और उसे खुद पर गर्व होने लगी। माता-पिता और नेहा ने कहा कि

अपने रूप सौंदर्य पर गर्व होना अच्छा नहीं है, पर माया ने उन बातों की उपेक्षा की। एक रात जब माया सो रही थी, तब उसने एक सपना देखा कि, जब बव स्कूल जाने के लिए तैयार हो रही थी, तब उसने आईने पर खुद देख लिया और उसे एहसास हुआ कि उसे नीले आँख नहीं है, वह हैरान हो गई। यह सोचते हुए, चलते हुए, वहाँ नेहा को देखा, वह हैरान हुई-नेहा को नीली आँखों थीं। अब लोग माया को नहीं, नेहा को हैरान से देख रही थी, नेहा को गर्व होने लगी वह कहने लगी कि "मैं सुंदर हूँ" माया को समझ आया कि गर्व होना अच्छी बात नहीं है, माया को अपनी गलती का एहसास हुई। अचानक वह सपने से उठ गई, और स्कूल जाने के लिए तैयार होगई और अपने माता-पिता, और नेहा से माफ़ी मांगली। उस दिन के बाद से वह कभी बात पर गर्व नहीं किया। गुणपाठ: "हमें बाह्य सौंदर्य पर ध्यान न देकर, आंतरिक सौंदर्य को महत्व देना चाहिए"।

## लक्ष्य

Niveditha

अपना लक्ष्य पर हमेशा कायम रखना  
तूफान और आँधियों से न झुकना  
छोटा सा यह जीवन है  
अपने हिस्से की दौड़ जारी रखना  
कदम कदम बढ़ाते रहना  
अपने लक्ष्य तक पहुँचने की चाह न खोना  
अगर हीसना अपना लक्ष्य पर  
जीवन बन साए एक सुंदर सफर।



# शहीद

Aadhya Ajay - 6 B

अमर रहे ; अमर रहे  
वीर शहीद अमीर रहे  
मिला हमें आज़ादी, वीर शहीद के वजह से  
अभी भी रहते है मन में हमारे,  
गाथाएँ उन वीरों के, भावताएँ उन वीरों के  
भरते हैं, हमारे नस नस में जांश,  
बचाते हैं हमें और हमारे मातृ भूमि को  
याद रखो, याद रखो उन वीर शहीदों को  
अमर रहे, अमर रहे  
वीर शहीद अमीर रहे।

## कबूतरों की एकता

एक जंगल में कबूतरों का दल रहता था। प्रतिदिन वह दल अपने मुखिया के नेतृत्व में भोजन की खोज में दूर-दूर तक जाया करता था। एक रोज़ प्रतिदिन की भांति टल के सभी कबूतर भोजन की तलाश में निकले - उड़ते - उड़ते वे बहुत दूर निकल आने पर भी उस दिन उन्होंने भोजन नसीब नहीं हुआ। सभी थककर चूर हो चुके थे और भूख से उनका हाल मुडाल था।

युवा कबूतर कुछ देर में लौट आये और मुखिया सहित दल के कबूतरों को बताया कि कुछ ही दूरी पर ज़मीन में अन्न के देरों देने बिखरे हुए हैं। सभी कबूतर उनके साथ हो लिए और स्थान पर ज़हँचे, जहाँ अनेक दाने बिखरे थे।

वे बहेलिए के जाल में फँस गए। स्वयं को जाल में फँसा पाकर कबूतर भयभीत हो गए। उन्होंने अपने प्राणों की चिंता सताने लगी। तब उनके नेता ने उन्हें ढाँढस बंधाया और धैर्य से काम लेने को कहा।





## अली का जन्मदिन

Sidharth M. Pillai - 6 B

अली एक छोटा लड़का था जो सर्कस में काम करता था। अली ने पशु अनुभाग में काम किया जहां अली को जानवरों की देखभाल करना, उन्हें खाना खिलाना उन्हें नहलाना और उन्हें प्रशिक्षित करना और सुनिश्चित करना था कि स्वस्थ थे। वह अपनी नौकरी से प्यार करता था और वह अपनी नौकरी में काफी अच्छा था। अली रिंगमास्टर का पसंदीदा था। लेकिन अली उसे पसंद नहीं करता था। लेकिन रिंगमास्टर सख्त नहीं था और वह हमेशा सभी से प्यार करता था। लेकिन जब भी रिंगमास्टर आसपास होता था, अली छिप जाता था। एक दिन, अली जानवरों के लिए कुछ खाना खरीदने के लिए बाज़ार जा रहा था। जब वह चल रहा था, उसने एक प्राचीन वस्तुओं की दूकान की खिड़की से एक दीपक देखा। यह इतना सुंदर था कि वह इसे खरीदना चाहता था, लेकिन अली के पास इसे खरीदने के लिए पैसे नहीं थे। वह उदास होकर घर लौट आया। कुछ दिनों के बाद, वह दीपक के बारे में भूल गया और अपने जन्मदिन की तैयारियाँ कर रहा था। अली ने अपने जन्मदिन की पार्टी के लिए रिंगमास्टर

को छोड़कर सभी को बुलाया। क्योंकि वह उसे बुलाने से डरता था। अली का जन्मदिन की पार्टी शुरू करने वाले थे जब उन्होंने देखा कि जश्न मनाने के लिए कोई केक नहीं था। अली केक खरीदना भूल गई क्योंकि वह जन्मदिन पार्टी की तैयारियाँ कर रही थी। अली रोने लगा। फिर, सर्कस में काम करने वाले विदूषक ने रिंगमास्टर को बुलाया और उसे वह सब कुछ बताया जा हुआ था। कुछ देर बाद रिंगमास्टर दो पैकेज लेकर आया। जब उसने उसे खोला, तो उसके अंदर एक केक था। अली केक को देखकर इतना चौंक गया कि उसने रिंगमास्टर को गले से लग लिया। रिंगमास्टर यह देखकर खुश हो गया। उसने बाद उन्होंने उसे एक और पैकेज दिया। जब अली ने उसे खोला, तो उसने एक दीपक देखा। यह वही दीपक था जो उसने बाज़ार में देखा था और इसने उसे बहुत खुश किया था। अली ने खुशी से अपना जन्मदिन मनाया और उसी दिन से अली और रिंगमास्टर दोस्त बन गए।

## भारत वर्ष में सैनिकों का महत्व

Vijay Varghese - 9 B

आज के इस भारत वर्ष में सैनिकों के बिना कोई भी राज्य पूरा नहीं हो सकता। सैनिक हमारी और हमारी देश की रक्षा करते हैं। सैनिकों को किसी परिचय की आवश्यकता नहीं है। हमारे पास अपने सैनिकों के जिस और पूरे भारतीय सेना के तिस अपार सम्मान, प्यार, गर्व और प्रशंसा है। (राजस्थान के जलते हुए रोगिस्थानों से लेकर सियाचिन की बर्फीली ऊंचाइयों तक, युद्ध के मैदान से लेकर राष्ट्र निर्माण तक, सक अपराजीय इच्छाशक्ति के साथ सर्वोच्च बलिदान तक, हमारे सैनिकों ने भारत के लिए सम्मान और सबसे समझौता किया है।

भारतीय सेना छह ऑपरेटिंग कमांड और सक ट्रेनिंग कमांड में विभाजित है। प्रत्येक कमांड में कई कोर डिवीजन, ब्रिगेड, बटालियन। रेजिमेंट, राइफल कंपनी प्लाटून और सेक्टरान है। इन सभी कमांडों में विविध इतिहास हैं। आज़ादी के पहले और बाद में बड़ी संख्या में लड़ाई और सम्मान जी तने के लिए सेना दुनिया भर में कई लड़ाई और अभियानों में भाग लिया है।

भारत के राष्ट्रपति भारतीय सेना का एक सर्वोच्च कमांडर होता है, जिसकी कमान सेनाध्यक्ष के पास होती है। दो अधिकारियों को फ़ील्ड मारलि के पद से सम्मानित किया जाता है और रूक पाँच सितारा रैंक, जो कि बड़े सम्मान की सक औपचारिक स्थिति है।



# महिला सशक्तिकरण

Feba Mariam Shibu - 12 B



आज कल के समाज में महिला सशक्तिकरण एक बहुत बड़ा चर्चा विषय है। महिला सशक्तिकरण का आराध्य यह है कि महिला अपने आप उसक जीवन में निर्णय ले सके। पहले महिलाओं का स्थान समाज में बराबर नहीं था लेकिन आज-कल जब महिला अपना स्थान समझ लिया है जिसकी वजह से वे अपना खूद लेने की धैर्य प्राप्त कर लिया है। कई क्षेत्र में समान कार्य करने के बावजूद भी कई महिलाओं को पुरुषों के मुकाबले कम पैसे दिए जाते हैं। इस तरह की चिंता समाज में महिला और पुरुषों में असमानता लाती है कई गाँवों में अभी-भी लड़कियों को पढ़ने तक की सुविधा नहीं है। जितना हक पुरुषों को दिया जा रहा है उतना हक महिलाओं को भी अवश्य दिया जाना चाहिए। ग्रामीण क्षेत्रों में बाल विवाह जैसी कुप्रथाएँ आज भी चल रही हैं। घरों में भी पुरुषों के फैसले को अंतिम फैसला माना जाता है। हमारे देश में महिला सशक्तिकरण का बड़ी ज़रूरत है। आज कल भारत सरकार ने बेटी पढ़ाओ और बेटी बचाओ जैसे महीम की शुरुआत की है ताकि लड़कियों की शिक्षा में कोई बाधा उत्पन्न न हो। कई जगहों में महिलाओं पर घरेलू अत्याचार भी चलते आ रहे हैं। आज इस खब चिज़ों से उनकी सहनशीलता की परीक्षा ली जा रही है।

अब महिलाएँ बात सारी दरकतें और अन्याय को चुपचाप नहीं सहती बल्कि आवाज उठाती हैं। अगर हम महिलाओं के बारे में थोड़ा सूक्ष्म निरीक्षण करते तो ऐसा कोई कार्य नहीं है जो महिलाएँ न कर सकती हैं। महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए उन्हें अच्छी शिक्षा देनी चाहिए। महिलाओं को अपनी आवाज को सुनने का मौका देना चाहिए। महिलाओं के सशक्त होने से पूरा समाज अपने आप सशक्त हो जाएगा।

## ‘जीवन एक संघर्ष है’

Archa Lal - X B



जीवन एक संघर्ष है इसका अच्छा उदाहरण मेरा दोस्त मोहन का है। मोहन एक गाँव में जन्म लिया था। उसके पिता की कमाई से घर चलता था। लेकिन जब मोहन तीसरी दर्जी में पढ़ता था उसके पिता का मृत्यु हो गया। मोहन की माँ का कुछ भी काम नहीं था। लेकिन पिता के मरने के बाद माँ को छोटे-मोटे काम में जाना पड़ा। वह एक दूकान में कुछ समय के लिए जाती थी उसके बाद बड़े घरों में सफाई का काम करने के लिए जाती थी। माँ को अपने घर को संभालने के लिए और मोहन को पढ़ाने के लिए बहुत कठिनाईओं का सामना करना पड़ा। फिर भी वह पीछे नहीं हटा। मोहन भी घर के कामों में माँ की मदद करता था। उसने माँ की कठिनाईओं को देखकर बहुत अच्छे से पढ़ा। माँ की मेहनत के कारण आज मोहन एक इंजीनियर बन गया। उसने माँ की सहायता के लिए घर में एक नौकर को रखा। माँ बहुत खुश हो गई।

यह सिर्फ मोहन के जीवन में ही नहीं हम सबके जीवन में जन्म से मरण तक कठिनाईयों से डरकर पीछे नहीं हटना चाहिए। सफलता के पल पर पहुँचने के लिए इसका सामना करना पड़ता है। यह हम सब के लिए एक सबक है।



# भारत में लॉकडाउन का प्रभाव

Joice George - 8 A



कोरोना वायरस के कारण पूरे देश में लॉकडाउन का नियमन आया था। हम भारतीयों के लिए यह एक नाम अनुभव था। लोग काफी भय-भीत थे। एक ओर तो वायरस के प्रति अत्यधिक हर कोविड ग्रस्त होने का डर दूसरी ओर वो हर कहीं कोरोना की खबरें। लॉकडाउन के समय सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने पर हमें यह मालूम हो जाता है कि एक हद तक लोगों ने इस परिस्थिति को अपनाए लगा लोगों के भाग-दौड़, काम-काजी दिन चर्मी आदि से कुछ मुक्त होगया था। लोग ज्यादा समय अपनी के लिए समय न भा, न खूद के लिए। लेकिन इस लॉकडाउन के समय अपनी के साथ एक अच्छा समय बिता रहे है, खूद की देखभाल कर रहे है। बाहरी खाना को छोड़कर घर पर हो तरह तरह के व्यंजन पकाकर परिवार समेत खा लेने का मज़ा तो अलग है। पति-पत्नी के बीच का संबंध, साँस - बहु

का संबंध भाई बहन का संबंध आदि अब गहरा होना लगा है। लोग घरपर ही सब्जियाँ उगाने लगे। इस कारण विषरहित सब्जियाँ खाने का अवसर भी मिलने लगा। सड़कों में मोटर गाडियाँ न होने के कारण शहरों में प्रदूषण कम होने लगा। पर्यावरण शुद्ध करने में लॉकडाउन सहायक बन गया था। प्रदूषण से होनेवाली बीमारीयाँ भी कम होने लगा। इसलिए इस बात का ध्यात रखे कि बुरा समय अपने साथ कुछ अच्छा ही लेकर आता है। लॉकडाउन के बाद परिवारों की आय पर भारी नरकात्मक प्रभाव पड़ा है। अनेक लोग बेरोज़ागर बन गए। घरों में खाली रहने से लोगों में तनाव भी पैदा हो रहा है। खूद को नई चीज़ों से जोड़ने से, कुछ नला सीखने की कोशिश करने से यह लॉकडाउन आखादकर बना सकते हैं।

## “कलम तलवार से ताकतवर होता है।”

Akshya Satheesh - 6 A



कलम की शक्ति तलवार से भी बहुत ज्यादा है। कलम हमको सोचने की आज़ादी देती है। तलवार विनाश का प्रतीक है। तलवार पुराने समय में सुरक्षा के लिए जान पड़ती थी। कलम कागज़ पर काम करता है लेकिन उसका प्रभाव दूर दूर तक फैल जाता है।

कलम महत्वपूर्ण नीतियों को प्रभावित करने के लिए उपयोग होता है। एक लेखक अपनी कलम से दुनिया को बदल सकता है, बुराईयों को दूर करके पूरे समाज को परिवर्तन ला सकते हैं। (तलवार से हमें हमेशा भय, क्रोध, लड़ाई आदि विचार से दुखी हो सकता है।) कलम की शक्ति से कई कवियों और लेखकों को भारत की आज़ादी के लिए लड़ने का प्रेरणा मिला। कलम में हर समस्याओं को हल करने की क्षमता है। कलम का प्रयोग जब डॉक्टरों के हाथ से किया गया तो जान बचाना और जड़ज के हाथ से किया गया हो तो सजा देना होता है। कलम अध्यापक के हाथ में है तो किसी का भविष्य बनाने में और विद्यार्थी के हाथ में है तो नए विचारों का निर्माण करने में होती है।

तलवार से सर्व नारा होता है। देश की बड़ी शक्ति का आवाज़ कलम देती है। इसलिए “कलम तलवार से ताकतवर होता है”।



# किसानों का योगदान

Parthasarathy A - XII D

जैसेकि हम सब जानते हैं कि भारत एक कृषि प्रधान देश है। भारत की 70 प्रतिशत से अधिक जनसंख्या कृषि संबंध क्रिया पर लगे हुए है। ये किसान पूरे देश को बनाए रखते हैं लेकिन यह दुख की बात है कि इस समय वो बुरी तरह से संघर्ष कर रहे हैं। कुछ समय पहले ही केंद्र सरकार ने किसानों के लाभ के लिए एक बिल पारित किया है। यह बिल इसलिए पारित किया गया ताकि किसानों के लिए अधिक विकल्प खोलें, विपणन कीमत कम करेंगे, और उन्हें बेहतर कीमत दिलाने में मदद करेंगे। लेकिन किसान और राज्य सरकार इन कृषि बिल का विरोध कर रहे हैं। हालांकि सरकार ने इन फार्म बिलों को कृषि क्षेत्र और किसानों की भलाई के लिए पारित किया है पर किसानों को यह डर है कि बड़े-बड़े व्यापार और कॉर्पोरेट्स उनका लाभ उठाएंगे।

कृषि भारत का सबसे मुख्य व्यवसाय है। यदि यह दुख की बात है की आज़ादी के 73 वर्षों के बाद भी भारत के किसान अन्य देशों की तुलना में गरीब हैं। विदेशी किसान इसकी तुलना में बहुत धनिक है। भारत के किसान को विदेशी किसानों की तुलना में सरकार से उतना मदद नहीं मिलता है। वे हमारे लिए भोजन बनाते हैं लेकिन अपनी भूख मिटाने में विफल रहते हैं।

सरकार का भारतीय किसानों के उत्थान के लिए कदम उड़ाना जरूरी है। उन्हें अपने प्रयासों का श्रेय मिलने का उच्च समय है।

एक लड़का था। उसे बचपन से ही अच्छी पुस्तकें पढ़ने का शौक था। वह हमेशा किताबें पढ़ता रहता था। लेकिन उस लहके की एक आँख खराब थी। हमेशा पुस्तकें पढ़ने के कारण उसकी आँखों में दर्द होने लगी थी।

डॉक्टर ने उसे पढ़ने से मना कर दिया और कहा कि यदि तुम अपनी आँखों पर ज्यादा जोर दोगो तो अंत में दूसरा आँख भी खराब हो जाएगा। लेकिन वह लड़का डॉक्टर की बात नहीं माना और पढ़ाई जारी रखा।

परिवार वाले जब उसको समझाने लगे तो उसने कहा कि मैं पढ़ना बंद कर सकता हूँ अगर कोई मुझे रोज़ किताब पढ़कर सुनाता रहे। तो उसके घर वाले इसके लिए तैयार हो गए।

तब वह लड़का इसी तरह ध्यान से सुनता रहा और उसके घर वाले को जब समय मिलता तब उसे उसके किताबें पढ़कर सुना देते। वह लड़का सुनकर सब याद कर लेता। इसी मेहनत वह अपनी सभी परीक्षाओं में उन्नत विजय प्राप्त कर लिया और इसके साथ वह अनेक पुस्तकें लिखने लगा। उनमें से कुछ पुस्तक लोकप्रिय भी हो गया।

इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि “क्षितिज दूर नहीं, अगर आप कोई लक्ष्य प्राप्त करना चाहते हैं तो बिना समय व्यर्थ किए अपने लक्ष्य की ओर बढ़ें। आपका सपना और उसे पाने का लक्ष्य क्षितिज के अंत तक फैला हुआ है। जिसके मन में दृढ़ निश्चय दो मेहनतशील हो वह कभी भी किसी भी परिस्थिति में हार नहीं मानते।

## क्षितिज दूर नहीं

Neeharika - 8B





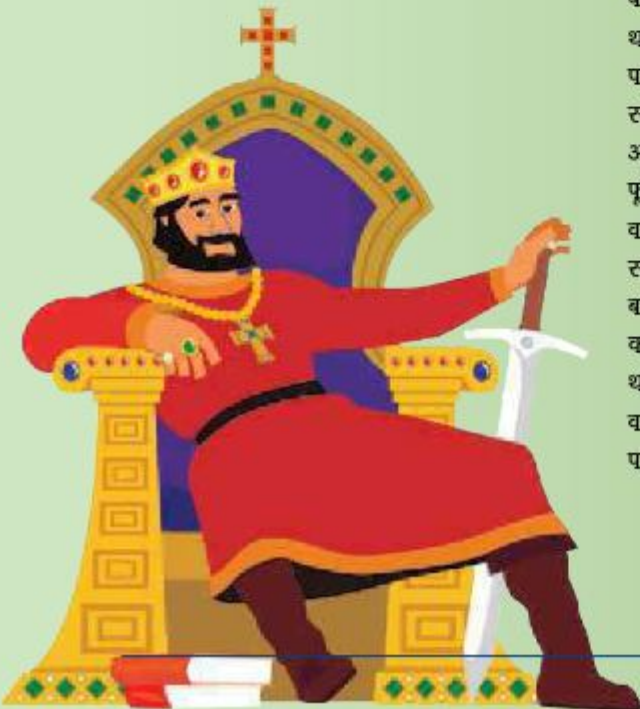
## माँ....की सुगंध

Nidhi Sankar - VA

माँ मेरी जान है।  
 माँ मेरी भगवान है।  
 माँ मेरी साँस है।  
 माँ मेरी सबकुछ है।  
 माँ तूने मुझे ज़िन्दगी दिया।  
 माँ तूने मुझे चलना सिखाया।  
 माँ तूने मुझे पैरों पर खड़ा सिखाया।  
 ममता से दुनिया को स्वर्ग दिया।

## सत्य की जीत

Mahadevan R. Pillai - 5C



बहुत पहले की बात है। एत देश में एक महाराज थे। उसका कोई वास्ति नहीं था। महाराज ने बहुत सोचा और कहा मैं हमारे शहर का एक बच्चा चुनूँगा जो मेरे जैसा ईमानदार हो। महाराज ने एक प्रतियोगिता का एलान किया। महाराज ने सब बच्चों का एक बीज के पोटली दी और कहा, "ये बीज बोकर एक साल उसकी देखरेख करो। एक साल के बाद मैं सब फूलों को देखूँगा। जो बच्चा सबसे अच्छा फूल उगायेगा उसे मैं अपना वारिस बनाऊँगा।

सब बच्चे अपने - अपने पोचली लेकर घर चल दिये। कबीर नामक एक लड़के को भी बीज का पोटली मिला था। कबीर बहुत मेहनती और ईमानदार था। वह एक अच्छा माली भी था। उसने अपने बीजों को ध्यान से गिट्टी में बोदिये। उसने बोचे हुए बीजों को अच्छी परिपालन कि। पर उसमें से कुछ भी नहीं निकला। एक साल बीत गया। महल में जाने का समय आगया। कबीर बहुत दुःखी था। उसके पास दिखाने के लिए कुछ भी नहीं था। वह अपने पिता से बोला, "मैं महल में नहीं जाना - चाहूँगा। सब बच्चे अपनी - अपनी खूबसूरत फूल दिखाएगा। सिर्फ मेरे पास दिखाने के लिए कुछ भी नहीं है। उसके पिता ने कहा " - आप वहां जाकर राजा को सत्य बताना।" कबीर अपना खाली फूलदानी लेकर महल में गया। सभी बच्चे अपने खूबसूरत फूल उठाकर आये थे। कबीर के खाली फूलदावी देखकर सभी बच्चे हँसने लग। राजा ने सड़ी फूलों को देखा। राजा ने कबीर को आगे बढ़ने को कहा। कबीर उदारा होकर महाराज से कहा, "मैंने उन बीजों की बहुत अच्छी तरह परिपालन किया था। मगर महाराज ने उनकी बात पूरी होने से पहले कहा "मैं आपसे बहुत खुश हूँ। अगले वारिस आप ही है। महाराज ने कहा, "मैंने सब बच्चों को उबाला हुआ बीज दिया था। मगर पता नहीं आप लोगों को कैसे फूल खिल गया। उबले हुए बीज से पौधे नहीं उगाता।

"सत्य बताने वाला कबीर ही मेरा अगला वारिस बनेगा।"



# जनरेशन गॉप

Diya Rejish - 6B



जनरेशन गॉप को विभिन्न पीढ़ियों के लोगों के बीच विश्वास और विचारों के बीच अंतर के रूप में जाना जाता है। यह एक सामान्य घटना है और सदियों से जारी है। यह शब्द तो हमारे परिवार में दादा-दादी या माता-पिता और बच्चों के बीच में इन लोगों के सोच विचार के अंतर को बताने के लिए किया जाता है। अंतराल की पीढ़ी का सिद्धांत वर्ष 1960 में पेश किया गया था। पहले ज़माने में बच्चों अपने माँ-.....या, दादा-दादी या नाना - नानी जो कुछ कहते हैं वह बिना किसी सलाह से स्वीकार करते थे परंतु इस समय के दौरान यह देखा गया कि युवा पीढ़ी अपने माता-पिता के विचार के अनुसार लग भग हर चीज़ पर सवाल उठाती है पीढ़ी अंतराल आमतौर पर बच्चों और उनके माता-पिता के बीच संघर्ष का कारण है। जानरेशन गॉप ने भारत में विशेष रूप से समाज में कई बदलावों का जन्म दिया है जहाँ संयुक्त परिवार प्रणालि युगों से लोकप्रिय थी परमाणु परिवारों की अवधारणा भारत में देर से शुरू हुई है यह पीढ़ी के अंतराल का परिणाम है। विभिन्न पीढ़ियों के लोग किसी भी परिस्थिति में अलग-अलग व्यवहार करते हैं।

मानव जाति लगातार विकसित हो रही है और इसलिए विभिन्न पीढ़ियों से रही है और इसलिए विभिन्न पीढ़ियों से संबंधित लोगों की विचारधाराओं में परिवर्तन होता है। जनरेशन गॉप एक प्राकृतिक घटना है। इस दिशा में किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि कैसे एक पीढ़ी दूसरे पर अलग होने के लिए बाध्य है। यह मानव प्रजातियों का विकास कर रहा है।

## ज़िंदगी के दो सपनें

Fiona Aju Joseph - 10A



कहते हैं कि ज़िंदगी में दो तरह के सपने होते हैं। एक तो हम जब रात में सोते उस वक्त देखने वाली सपना कुछ लोग ऐसे सपना को देखकर सोते रहते हैं भानि वे अपने जीवन में कुछ नहीं है। बल्की एक ऐसा-विभाग है जो जीवन में आगे बढ़ने के लिए और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मेहनत करता है, इन लोग रात में सो नहीं पाते। उनका मन सभी समय अपने लक्ष्य के और दौड़ने के लिए विचलित रहता है।

ये दूसरे विभाग में होते हुए लोग बहुत कम हैं। हमें इन लोगों की तरह बनना चाहिए। हमें भी अपने जीवन में ख़ाब देखनी चाहिए। जब भी हम ख़ाब देखते हमारे रास्ते पर विपत्ति और विघ्न आजाते हैं। जब भी कठिनाई आ जाता है तो बहुत सारी लोग हार मानता है। लेकिन कुछलो इस सारे कठिनाईओं को झलते हुए आगे बढ़ता है। अपने सपनों को सफल बनाने के लिए हमें कुछ चीज़ों की न्योछावर करनी पड़ती है, अपने लक्ष्य को किसी भी हाल में प्राप्त करने का मन और अदूर इच्छा होनी चाहिए। हमारे सपनों तक की रास्ते कठिन होगा, आसान नहीं। इसलिए हमें सब कुछ झेलने और सामना करते को मन की ताकत होनी चाहिए अगर हम कुछ सपना देख रहा है। तो उसे इस रास्ते पर होने वाली घटनाओं को देखकर मत छोड़ो। जो कुछ भी है मैं अपना लक्ष्य प्राप्त करूँगा, ऐसी हिम्मत दिखानी चाहिए।



## हिंदी भाषा का महत्व

Kesiya Ann James - X A

हिंदी भारत का राष्ट्र भाषा है। उत्तर भारत में इसका उपयोग ज्यादा होता है और यह हमारे देश की घरेलू भाषा है। यह एक बहुत ही सुंदर भाषा है और अपने स्वर में बहुत सौंदर्यवादी है। दुनिया में कुल आबादी का ..... हिंदी बोलती है और दुनिया भर में तीसरी..... बोली जाने वाली भाषा है। विभिन्न देशों में मातृभाषा के रूप में भी हिंदी बोली जाती है। अन्य भारतीय-भाषा विज्ञान की तरह हिंदी वैदिक सरकार के एक समान रूप से एक प्रत्यक्ष वर्णन है।

भले ही हिंदी की भारत में बहुत मान्यता प्राप्त है, लेकिन यह अभी भी अपना तार खो रहा है क्योंकि कई अंग्रेजी जैसी अंग्रेणी भाषाओं की ओर आकर्षित है। जैसा अंग्रेजी भारत में अधिक से अधिक लोकप्रियता हासिल कर रही है इससे उस भाषा के लिए खतम पैदा हो रहा है, जो हमारी संस्कृति के करीब है।

हिंदी एक बहुत ही सुंदर और जाटिल भाषा है और दुनिया भर के लोग इसके बारे में सीखने में अपना समय और पैसा खर्च कर रहे हैं और इसलिए हमें नई भाषाओं का स्वागत करते हुए हिंदी के महत्व को कभी नहीं भुलना चाहिए।

## कला और संस्कृति हमें एकजुट करती है

पूरे विश्व में भारत अपनी संस्कृति और परंपरा के लिए प्रसिद्ध है। ये विभिन्न संस्कृति और परंपरा की भूमि है। भारत विश्व की सबसे पुरानी सभ्यता का देश है। विभिन्न संस्कृति और परंपरा के लोगों के बीच की घनिष्ठता में एक अनोखा देश, 'भारत' बनाया है। "विविधता में एकता" का कथन यहाँ पर आम है अर्थात् भारत एक विविधतापूर्ण देश है जहाँ विभिन्न धर्मों के लोगों की अपनी भाषा, खाने की आदत, रीति-रिवाज आदि अलग हैं फिर भी वो एकता के साथ रहते हैं। विविध लोगों को अपने-अपने त्योहारों और मेले होते हैं, जिसे वो अपने तरीके से मनाते हैं। संस्कृति सबकुछ है, जैसे दूसरे के साथ व्यवहार करने का तरीका, विचार, प्रथा जिसका हम अनुसरण करते हैं, कला, हस्तशिल्प, धर्म, खाने की आदत, त्योहारों, मेले, संगीत और संस्कृति हमें एकजुट करती है, त्योहारों जैसे आयोजन में लोग एक साथ मिलते हैं और



# आत्मनिर्भर भारत

Architha A. Nair - 7A

आत्मनिर्भर भारत एक प्रगतिशील दृष्टि कोण है जिसकी शुरुवात भारत के प्रधानमंत्री मानवीय श्री नरेंद्र मोदी जी ने की। कोरोना महामारी के चलते लौकडाउन के कारण देश को आर्थिक संकट से निकलने के लिए सरकार द्वारा आत्मनिर्भर भारत अभियान आरंभ किया गया। इसका पहला सार्वजनिक उल्लेख 12 मई 2020 को कोरोना महामारी संबंधी एक आर्थिक पैकेज की घोषणा के दौरान किया गया। इसके तहत प्रधानमंत्री मोदी जी ने 20 लाख करोड़ रुपये के राहत पैकेज की घोषणा की जो कि देश की सकल घरेलू उत्पाद का लगभग 10 प्रतिशत है।

इस अभियान का अर्थ और उद्देश्य विदेशों से भारत में आने वाली वस्तुओं पर अपनी निर्भरता को कम करना है अर्थात् हमें ज्यादा से ज्यादा भारत में बनी हुई वस्तुओं का उपयोग करना है। उनकी गुणवत्ता में इतना सुधार करना कि स्वयं भी उनका उपयोग करें और दूसरे देशों में भी बेच सकें। देश का विकास करने के लिए पहले देश को आत्मनिर्भरता हासिल करनी होगी और वह तभी संभव है जब हमारे निर्गत आयात से अधिक होंगे।

आत्मनिर्भर भारत के पांच स्तंभ हैं

- ◆ अर्थव्यवस्था
- ◆ आधारभूत संरचना
- ◆ प्रौद्योगिकी संतालित प्रणाली
- ◆ जनसांख्यिकी
- ◆ मांग

इस अभियान का मुख्य उद्देश्य शक्ति, लघु एवं मध्यम वर्गीय गृह उद्योग को बढ़ावा देकर भारत में बेरोजगारी और गरीबी को समाप्त करना है। इस अभियान को तीन फेसों में लांच किया गया है। आत्मनिर्भर कई घोषणाएँ की गई जिससे गरीबों कृषकों की आय को दुगुना किया जा सके। इसके अतिरिक्त बुनियादी ढांचे को मजबूत करने, महिला सशक्तिकरण, युवाव को रोजगार प्रदान करने व अन्य विकास संबंधित चीजों की गई।

इस अभियान का एक मुख्य उद्देश्य यह भी है कि लोकल सामान का इतना प्रचार करें कि वे ग्लोबल बन इससे छोटे कारीगरों, मजदूरों को प्रोत्साहन मिलेगा। इसे प्रधानमंत्री ने वोकल फॉर लोकल (Vocal for Local) का नाम प्रधानमंत्री ने “वसूधैव कुटुम्बकम्” कहकर यह इशारा किया कि भारत विश्व को अपना घर मानता है। भारत की उन्नति में विश्व की उन्नति है। आत्मनिर्भर भारत का अभिप्राय यह नहीं कि भारत सभी देशों से अपने व्यापारिक रिस्ते तोड़ दे। भारत अपनी उन्नति में सभी को साथ लेकर चलना चाहता है। ताकि दूसरे देश आकर हमारे देश में निवेश करें और भारत की बनी हुई वस्तुएं विश्व के हर कोने में पहुँचें आत्मनिर्भर भारत अभियान के महत्व भारत को एक बाज की तरह ऊँची उड़ान भरनी होंगे।



# CBSE RESULT 2019-20

## Class X TOPPER



**JEFF JACOB GEORGE**

## CLASS XII COMMERCE TOPPER



**SREELEKSHMI S.**

## CLASS XII SCIENCE TOPPER



**PRESIS AMMU STEPHEN**



## LKG A



## LKG B







## UKG A



## UKG B







## CLASS 1A



## CLASS 1B





## CLASS 1C



## CLASS 2A





## CLASS 2B



## CLASS 2C





## CLASS 3A



## CLASS 3B





## CLASS 3C



## CLASS 4A





## CLASS 4B



## CLASS 4C





## CLASS 5A



## CLASS 5B





## CLASS 5C



## CLASS 6A





## CLASS 6B



## CLASS 7A





## CLASS 7B



## CLASS 8A





## CLASS 8B



## CLASS 9A





## CLASS 9B



## CLASS 10A





## CLASS 10B



## CLASS 11





## CLASS 12 SCIENCE



## CLASS 12 COMMERCE





































*Amidst the darkness,  
like a source of light ...*



## **MATHEWS MAR ATHANASIOUS RESIDENTIAL CENTRAL SCHOOL**

(A Minority Institution owned by The Trinity Mar Thoma Educational Agency, Chengannur)

Affiliated to CBSE, Delhi - No. 931142 | School Code : 76152

(An ISO 9001 : 2015 Certified School)

ANGADICAL P. O., CHENGANNUR - 689 122. Phone : 0479 2468083, 2467499

E - mail : [mmarcentralschool@gmail.com](mailto:mmarcentralschool@gmail.com) | Website : [www.mmarcentralschool.org](http://www.mmarcentralschool.org)