Date: 22/06/2025 to 28/06/2025 HMYS HSS Kottuvallikkad e-mail: hmyshss25056@gmail.com Volume: 4

SAY NO TO DRUG 'ജീവിതമാണ് ലഹരി'

അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനാചരണം സംഘടിപ്പിച്ചു

അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കൊട്ടുവള്ളിക്കാട് എച്ച് എം വൈ എസ് ഹയർസെക്കന്ററി സ്കൂളിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള റൂട്ട് മാർച്ച് പറവൂർ എക്സൈസ് ഇൻസ്പെക്ടർ ജിത്തു കിരൺ ഫ്ലാഗ് ഓഫ് ചെയ്യുന്നു.

കൊട്ടുവള്ളിക്കാട് : അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കൊട്ടുവള്ളിക്കാട് എച്ച് എം വൈ എസ് ഹയർ സെക്കന്ററിസ്കൂളിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ലഹരിവിരുദ്ധ ദിനാചരണ പരിപാടികൾ പറവൂർ എക്സൈസ് ഇൻസ്പെക്ടർ ജിത്തു കിരൺ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. പി ടി എ പ്രസിഡണ്ട് രാജീവ് വഞ്ചിപ്പുരക്കൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗത്തിൽ സ്കൂൾ മാനേജർ എം കെ ദേവദാസൻ മാസ്റ്റർ ലഹരി വിരുദ്ധ സന്ദേശം നൽകി. ഹെഡ്മിസ്ട്രസ് ഇ എൻ ബിന്ദു ടീച്ചർ, എസ്പിസി ചുമതലയുള്ള അധ്യാപകരായ കെ പി മനോജ്, അമലുതിലകൻ, മുൻ സി പി ഒ സൗമ്യ വർഗീസ് തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു. തുടർന്ന് എക്സൈസ് ഓഫീസർ സമൽ ദേവ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി -മുക്ത്യോദയം ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് നടത്തി.

ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രതിജ്ഞ, റൂട്ട് മാർച്ച്, പോസ്റ്റർ ഡിസൈനിങ്, സൂബ ഡാൻസ് തുടങ്ങിയവയും ലഹരി വിരുദ്ധദിനത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി സംഘടിപ്പിച്ചു.

ചരിത്രം പിറന്നു, ആകാശവീട്ടിൽശുഭാംശു ശുക്ല:

'ബഹിരാകാശ നിലയത്തിലെ ആദ്യ ഇന്ത്യക്കാരൻ'

ന്യൂഡൽഹി: 28 മണിക്കൂർ യാത്രയ്ക്കുശേഷം ഗ്രൂപ്പ് ക്യാപ്റ്റൻ ശുഭാംശു ശുക്ലയും 3 സഹസഞ്ചാരികളും രാജ്യാന്തര ബഹിരാകാശ നിലയത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നു. പുതിയ അതിഥികളെ നിലയത്തിലെ മറ്റ് 7 അന്തേവാസികൾ ആഘോഷപൂർവം വരവേറ്റു. ശുഭാംശു ഉൾപ്പെടെ ആക്സിയം–4 ദൗത്യത്തിലെ 4 പേരും ഇനി 14 ദിവസം അറുപതോളം പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയാണ് തിരിച്ചെത്തുക. ഇന്ത്യയുടെ ഗഗൻയാൻ പദ്ധതിക്ക് മുന്നോടിയായുള്ള പരീക്ഷണങ്ങൾക്കാണ് ശുഭാംശു പോകുന്നത്. യാത്രയ്ക്കും 14 ദിവസം സ്പെയ്സ് സ്റ്റേഷനിൽ ഗവേഷണം നടത്താനും 550 കോടി രൂപയാണ് ഇന്ത്യ ചെലവാക്കുന്നത്.

1984 ലെ രാകേഷ് ശർമയുടെ യാത്രയ്ക്കുശേഷം ആദ്യമായാണ് ഒരു ഇന്ത്യൻ പൗരൻ ബഹിരാകാശത്തെത്തുന്നത്. ബഹിരാകാശത്തെത്തുന്ന 634–ാമത്തെ ആളുമാണ് ശുഭാംശു ശുക്ല.

സ്കൂളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് യൂണിറ്റിന്റെ 2025-2028 ബാച്ചിലേക്കുള്ള ആപ്റ്റിട്യൂഡ് ടെസ്റ്റ് നടത്തി. കൈറ്റ് മെന്റർമാരായ ശ്രീലേഖ ടീച്ചർ അഞ്ജലി ദേവി ടീച്ചർ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് പ്രവേശന പരീക്ഷ നടത്തിയത്.

S P C യൂണിറ്റിന്റെ 2025-2027 ബാച്ചിന്റെ ഫിസിക്കൽ ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നു.

എച്ച് എം വൈ എസ് എച്ച് എസ് എസ് സ്കൂൾ റേഡിയോ "വൈസ് എഫ് എം വൺ ടു ത്രീ.ഫോർ " സംപ്രേക്ഷണം ആരംഭിച്ചു.

'എന്റെ വിദ്യാലയം ലഹരിമുക്ത വിദ്യാലയം' സ്കൂളിലെ എല്ലാ ക്ലാസിലെ പ്രതിനിധികളെയും ഉൾപ്പെടുത്തി ലഹരി വിരുദ്ധ ക്ലബ്ബ് രൂപീകരിച്ചു.

ഒന്നാം ക്ലാസിൽ മുതൽ പന്ത്രണ്ടാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഇനിമുതൽ കെഎസ്ആർടിസിയിൽ സൗജന്യ യാത്ര .

ഒരുമാസം പരമാവധി 25 തവണയാണ് സൗജന്യ യാത്ര അനുവദിക്കുക. നേരത്തെ കൺസഷൻ കാർഡ് നൽകിയിരുന്നു. അതിന് 150 രൂപയായിരുന്നു ചാർജ്. ഇതിന് ചാർജ് ഉണ്ടാവില്ല എന്നു മാത്രമല്ല ചിപ്പ് ഉള്ള കാർഡ് ആണ് ഇത്തവണ നൽകുന്നത്.

ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് ഒരു റൂട്ട് മാത്രമാണ് അനുവദിക്കുക. ഒന്നിലധികം ബസ് മാറി കയറിയിട്ടാണ് സ്കൂളിൽ എത്തുന്നത് എങ്കിൽ മുഴുവൻ റൂട്ടിലേക്ക് ആണ് കാർഡിൽ പ്രോഗ്രാം ചെയ്തു നൽകുക.

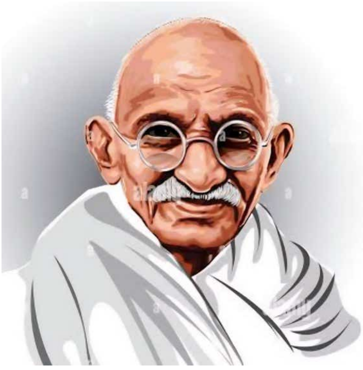
വിദ്യാർഥികളുടെ ബാഗ് അധ്യാപകർക്ക് പരിശോധിക്കാം: മുഖ്യമന്ത്രി

തിരുവനന്തപുരം: വിദ്യാർഥികളുടെ ബാഗ് അധ്യാപകർ പരിശോധിക്കരുതെന്ന ബാലാവകാശ കമ്മീഷൻ നിർദേശത്തിനെതിരെ മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ. ലഹരി ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച് കുട്ടികളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും സംശയം തോന്നിയാൽ ബാഗോ മറ്റും പരിശോധിക്കുന്നതിന് അധ്യാപകർ മടിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് മുഖ്യമന്ത്രി പറഞ്ഞു.

അധ്യാപകർക്ക് ഇതിനുള്ള അധികാരമുണ്ടെന്നും ഇക്കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ അധ്യാപകരെ വ്യാജ പരാതിയിൽ കുടുക്കുമെന്ന് ഭയം വേണ്ടെന്നും അദ്ദേഹം വ്യക്തമാക്കി. ഒരു സമിതിയും ഇക്കാര്യത്തിൽ അധ്യാപകരെ കുറ്റപ്പെടുത്തില്ലെന്നും മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ പറഞ്ഞു. അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരിവിരുദ്ധ ദിനാചാരണത്തിൽ നോട്ട് റ്റു ഡ്രഗ്സ് ക്യാമ്പയിൻ അഞ്ചാം ഘട്ടത്തിന്റെ തുടക്കം കുറിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. വർധിച്ചു വരുന്ന ലഹരി ഉപയോഗം തടയേണ്ടതിന്റെ പൂർണ ഉത്തരവാദിത്തം സമൂഹത്തിനാകെയാണ്. രക്ഷിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കും പ്രത്യേക ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്. രക്ഷിതാക്കൾ ലഹരി ഉപയോഗത്തിൽ നിന്ന് പൂർണമായി വിട്ടുനിൽക്കണം. നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് വാക്കുകളെക്കാൾ കുട്ടികളെ കൂടുതൽ സ്വാധീനിക്കുന്നത്. കുട്ടികളിൽ പെരുമാറ്റ വൈകല്യം കണ്ടാൽ രക്ഷിതാക്കൾ അത് ഒളിച്ചുവെക്കരുത്. ഇത് വലിയ അപകടത്തിലേക്ക് നയിക്കും. നേരത്തേ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ ഫലമുണ്ടാകും. കുട്ടികളിലെ ലഹരി ഉപയോഗം തടയുന്നതിന് അധ്യാപകർക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്. ഒരു ദിവസം കൂടുതൽ സമയം വിദ്യാർഥികളുമായി ഇടപെടുന്നത് അധ്യാപകരാണ്. ഏത് മാറ്റവും അധ്യാപകർക്ക് പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാനാകുമെന്നും മുഖ്യമന്ത്രി പറഞ്ഞു.

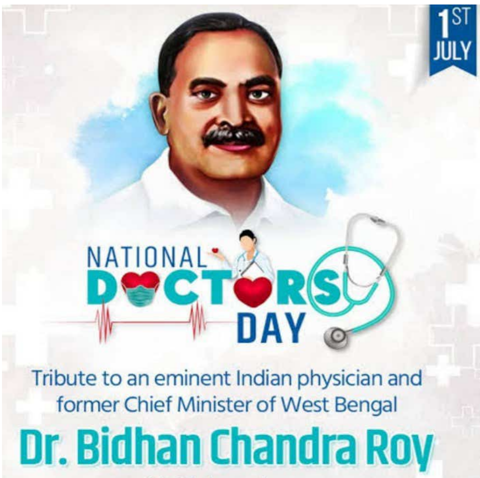
ഈ വർഷത്തെ S S L C വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും കൗൺസിലിംഗ് ക്ലാസുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

മഹത് വചനം



വിദ്യാഭ്യാസം എന്നാൽഎഴുത്തും വായനയും പഠിക്കുക എന്നത് മാത്രമല്ല, അത് പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്യാനുള്ള കരുത്ത് ആർജിക്കലാണ്.

മഹാത്മാ ഗാന്ധി



പശ്ചിമ ബംഗാളിലെ പ്രശസ്ത വൈദ്യനും മുൻ മുഖ്യമന്ത്രിയുമാ യിരുന്ന ഡോ. ബിദാൻ ചന്ദ്ര റോയിയുടെ ജനന-മരണ വാർഷികത്തോട നുബന്ധിച്ച് ജൂലൈ 1 ന് ഇന്ത്യയിൽ ഡോക്ടർമാരുടെ ദിനമായി ആഘോഷിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പാരമ്പര്യത്തെയും വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലയ്ക്കും പൊതുജനാരോഗ്യത്തിനും നൽകിയ സംഭാവന കളെയും കണക്കിലെടുത്ത് ഇന്ത്യയിൽ, ഈ ദിനം ഡോ. ബിദാൻ ചന്ദ്ര റോയിക്ക് പ്രത്യേകമായി സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. മറ്റ് രാജ്യങ്ങളിൽ ഡോക്ടർമാർ സമൂഹത്തിന് നൽകിയിട്ടുള്ള സംഭാവനകളെ അംഗീകരിക്കുന്നതിനും അഭിനന്ദിക്കുന്നതിനുമായി വ്യത്യസ്ത തീയതികളിലാണ് ഡോക്ടേഴ്സ് ഡേ ആഘോഷിക്കുന്നത്.

ബാംഗ്ലൂരിൽ നടക്കുന്ന ഏഴാമത് എച്ച് സി എൽ സൗത്ത് സോൺ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കേരള ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റനായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട അക്ഷയ് M നെ പ്രത്യേകം അഭിനന്ദിച്ചു.

അറിയിപ്പുകൾ

- ➔ വൈറസ് ബാധ കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന പനി പടർന്നു പിടിക്കുന്നുണ്ട്. പനി, ഛർദി, വയറിളക്കം മുതലായ രോഗമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളെ സ്കൂളിൽ അയക്കാതിരിക്കുക.
- ➔ കുട്ടികൾ നിർബന്ധമായും തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കൊണ്ടുവന്ന് കുടിക്കുക.
- ➔ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പും ശേഷവും കുട്ടികൾ കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക.

HMYSHSS HEALTH CLUB NEWS

പനിക്ക് പിടി കൊടുക്കരുത്

മുൻകരുതൽ

കൊതുക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുക
ആഴ്ച്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കുക
കൊതുകുവല ലേപനങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക
മാസ്ക് ധരിക്കുക
വീടിനു സമീപമുള്ള കുറ്റിച്ചെടികൾ ഒഴിവാക്കുക
ജോലി കഴിഞ്ഞു വന്നാൽ വസ്ത്രം മാറുകയും കുളിക്കുകയും ചെയ്യുക
പനിയോടൊപ്പം ശക്തമായ തലവേദന ശരീരവേദന ക്ഷീണം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണുക
ഡെങ്കിപ്പനി ,എലിപ്പനി എന്നീ രോഗങ്ങൾ ചികിത്സ വൈകിയാൽ സങ്കീർണ്ണമാകും

മഞ്ഞപ്പിത്തം

മലിനജലം ഭക്ഷണം എന്നിവയിലൂടെയാണ് രോഗം പകരുന്നത്

ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും വിവാഹ സൽക്കാരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോഴും ഭക്ഷണം ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ചാണ് തയ്യാറാക്കിയതെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക
രോഗബാധിതരുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തരുത്
കിണർ വെള്ളം ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുക

എലിപ്പനി

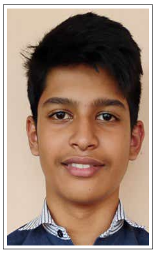
ചെളിയിലും വെള്ളത്തിലും ഇറങ്ങുന്നവർ കൈയുറ ഗം ബൂട്ട് എന്നിവ ധരിക്കുക
ചെളിയിലും വെള്ളത്തിലും ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ആഴ്ച്ചയിലൊരിക്കൽ ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളിക കഴിക്കുക
പനി ,ശരീരവേദന, കണ്ണിന് ചുറ്റും വേദന ,മൂത്രത്തിന് മഞ്ഞനിറം എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ ചികിത്സ തേടുക

HEALTH CLUB
HMYSHSS
KOTTUVALLIKKAD

പ്രതിരോധം പ്രധാനമാണ്

വീട്ടിൽ വളർത്തുന്ന അരുമ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നായാലും നായ, പൂച്ച എന്നിവയുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ നിന്നായാലും കടി, മാന്തൽ എന്നിവയുണ്ടായാൽ (ചെറിയ പോറലായാൽ കൂടി) പ്രഥമശുശ്രൂഷ ഉടനടി ചെയ്യുകയും പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ കൃത്യസമയത്ത് മുഴുവൻ ഡോസുകളും എടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

വായന വാരാചരണം മത്സര വിജയികൾ

കഥാരചന 1st	കഥാരചന 2nd	കവിത രചന 1st	കവിത രചന 2nd	ഉപന്യാസം	നാടൻപാട്ട്	നാടൻപാട്ട്
						
ഹരിപ്രിയ 9 B	ശ്രേയ 8B	ആദിത്യ പി.എസ്. 9B	അലീസിയോ ആന്റണി 9B	ആദിത്യ പി.എസ്. 9B	തീർത്ഥ ലക്ഷ്മി എം.വി	സൂര്യദേവ് എ.ബി

യോഗ ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കൊടുങ്ങല്ലൂർ വിവേകാനന്ദ ഫൗണ്ടേഷൻ യോഗ സെന്ററിലെ ട്രെയിനർമാരായ ശ്രീ ജയകൃഷ്ണൻ, ശ്രീ ദാനശീലൻ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സ്കൂളിൽ യോഗ പരിശീലന ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിച്ചു.

വായന വാരാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ച് യു പി വിഭാഗം കുട്ടികൾക്കായി നടത്തിയ പോസ്റ്റർ ഡിസൈനിങ് മത്സരത്തിൽ നിന്ന്

മഴ കാഴ്ചയിൽ നിന്ന്