തേൻനിലാവ്

GVVHSS KODAMTHURUTH

അമ്മേ മാപ്പ്

അമ്മയാണീ ഭൂമി
ഞങ്ങൾക്ക് അന്നമേകും ദേവി
പ്രാണവായുവേകി
കുളിർ നീരു ളുകി പുൽകി
അമ്മയായി ഭൂമി
കാത്തുപോന്നു നമ്മെ
പുല്ലും പുഴുവും ദേവദാരുവും
മഞ്ഞും മഴയും മീനമാസവും
കാറ്റും കടലും കാനനങ്ങളും
കാത്തുവെച്ച ജീവൻ
ഇവിടെ കാത്തു വെച്ച ജീവൻ
പ്രബലനായി മനുജനൊരുനാൾ
പരിണാമ വഴിയിൽ മുന്നിൽ
സ്വാർത്ഥതയ്ക്കായി വെട്ടിനികത്തി
പുഴയും കായലും എല്ലാം
വെട്ടിനിരത്തി കാടും മേടും
തട്ടുത്തു വെച്ച കാട്ടാറും
എന്നിട്ടോ...
ചൂടുകൂടി മഴനിലച്ച
വിളവു കുറഞ്ഞു പുഴവരണ്ടു
പിന്നെ...

തേൻനിലാവ്

GVVHSS KODAMTHURUTH

കലികയറി പെയ്ത്തു നിറച്ചു
കുത്തിയൊഴുകി പുഴകളെല്ലാം
പ്രളയമായി പേമാരിയായി
കാട്ടുതീയായി കൊടുങ്കാറ്റുമായി
തുള്ളിവിറച്ചു കലി നിറച്ചു
നിൽക്കയായി ഈ അമ്മ
അമ്മേ മാപ്പ് മാപ്പ്
ഇവിടെ ഞങ്ങൾ ഉറപ്പു നൽകുകയാണ്
കരുതിടാം നിന്നെ കാത്തിടാം നിന്നെ
പൊന്നു പോലെ ഞങ്ങൾ
എന്നും പൊന്നു പോലെ ഞങ്ങൾ

-സംഗീത സി.സി

തേൻനിലാവ്

GVVHSS KODAMTHURUTH

വ്യായമത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

ആധുനിക ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളിൽ ഒന്ന് താരതമ്യേന വ്യയാമരഹിതമായ ജീവിതക്രമമാണ് മനുഷ്യ ജീവിതം യാന്ത്രികമായപ്പോൾ ജീവിതതരിക്കുകൾക്കിടയിൽ വ്യായ്മത്തിനും വിശ്രമത്തിനും സമയം കിട്ടാതെയായി. ഫലമോ, അമിതവണ്ണം, പ്രഭമഹം തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ രക്താതി സമ്മ ർദ്ദത്തിനും ഹൃദ്യോഗത്തിനും വഴിയൊരുക്കി. ടി.വിയുടെയും കംപ്യൂട്ടറിന്റെയും മുമ്പിൽതളയ്ക്കപ്പെട്ട ബാല കൗമാരങ്ങളിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്ന ബൊണ്ണതടി കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന പ്രമേകത്തിന്റെ മുഖ്യ കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ക്രമമായ വ്യായാമം.

വ്യായാമം രണ്ടുതരം

വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ പേശികൾക്കുണ്ടാകുന്ന സങ്കോപ വികാസത്തിന്റ രീതിയനുസരിച്ച് വ്യായാമം രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട്.വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പേശികൾ സംകോചിച്ച് വലിപ്പം ചെറുതാക്കുന്നെങ്കിൽ അതിനെ ഐസോമെടിക്ക് അഥവാ അനെയ്റോബിക്ക് വ്യായാമങ്ങൾ എന്നുവിളിക്കുന്നു.ഭാരമുയർത്തുക,ബലമായി പിടിക്കുക തുടങ്ങിയവ ഐബോമെടിക്ക് വ്യായാമങ്ങൾ ഉദാഹരണമാണ്.ഇവിടെ പ്രണവായുവായ ഓക്സിജൻ ഉവയോഗിക്കാതെ വളരെയധികം ഊർജ്ജം ഉദ്പ്പാദിദിപ്പിക്കേണ്ടിവരുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ അളവു കുറയുന്നു. ഇത് സ്വസോച്ഛാസം ഗതിയിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ ജോലിഭാരം കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങൾ ഹൃദയരോഗത്തിന് നന്നല്ല. ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ ഒന്നാണ് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ഒരേപ്പോലെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന എയ്റോബിക്ക് വ്യായാമങ്ങൾ.

-ആര്യ മോൾ. ജി

9:A

ശത്രുതയിൽ നിന്ന് സ്നേഹത്തിലേയ്ക്ക്

കാവേരി നദിയുടെ തീരത്ത്ഒരു കൊച്ചുഗ്രാമമുണ്ടായിരുന്നു.സുന്ദരാമായ ഒരു ഗ്രാമം അവിടെ ജീവിച്ചിരുന്ന ഗ്രാമവാസികൾ പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുന്നവരും സഹായിക്കുന്നവരും ആയിരുന്നു.അവിടെ രണ്ടു കുട്ടികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.കണ്ണനും, ഉണ്ണിയും .ഇവർ പരസ്പരം ശത്രുത പുലർത്തിയിരുന്നു .രണ്ടുപേരും ഒരു ക്ലാസിലാണ് പഠിക്കുന്നത്.എങ്കിലും പരസ്പരം മിണ്ടുകയില്ല.അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം സ്കൂൾ വിട്ട് വരുന്ന വഴി ഉണ്ണി ഒരു കുഴിയിൽ വീണു.പരിസരത്തെങ്ങും ആരും തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.അവൻ ഉറക്കെ കരയാൻ തുടങ്ങി.അതുവഴി കണ്ണൻ വരുന്നുണ്ടായിരുന്നു.ഉണ്ണിയുടെ കരച്ചിൽകേട്ട് കണ്ണൻ തിരിഞ്ഞുനോക്കുകപോലും ചെയ്തില്ല.കണ്ണൻ വിചാരിച്ചു ഇനി ഞാനാണ് ക്ലാസിലെ താരം.ഇതെല്ലാം ആലോചിച്ച് പിറ്റേന്ന് കണ്ണൻ ക്ലാസിലെത്തിയപ്പോൾ ഉണ്ണി ക്ലാസിൽ വന്നിട്ടുണ്ടായിരുന്നു.കണ്ണൻ ആലോചിച്ചു.ഇവൻ എങ്ങനെ രെക്ഷപെട്ടു?ആരായിരാക്കും ഇവനെ രക്ഷിച്ചത്?ഞാൻ സഹായിക്കാത്തത് അവൻ കണ്ട് കാണുമോ എന്നെല്ലാം കൂട്ടുകാരിൽ നിന്ന് കണ്ണൻ വിവരങ്ങൾ അറിഞ്ഞു.അവനെ ഏതോ ഒരു അപരാചിതനാണ് രക്ഷിച്ചത് എന്ന് അന്ന്

തേൻനിലാവ്

GVVHSS KODAMTHURUTH

വൈകുന്നേരം തിരിച്ചു പോകുമ്പോൾ കാല് തെറ്റി അറിയാതെ കണ്ണനാണ് ആ കുഴിയിൽ വീണത്.കണ്ണൻ ഉറക്കെ കരയാൻ തുടങ്ങി.അവനെ രക്ഷിക്കാത്തതുകൊണ്ടാവും എനിക്കും ഈ ഗതി വന്നതെന്ന് കണ്ണൻ ചിന്തിച്ചു.കണ്ണൻ പെട്ടെന്ന് ഞെട്ടിപോയി.താൻ ഒരിക്കലും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത ഉണ്ണിയാണ് തന്നെ രക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്.പുറത്തുവന്ന കണ്ണൻ ഉണ്ണിയെ കെട്ടിപിടിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു.വളരെയധികം നന്ദിയുണ്ട് ഉണ്ണി.ഞാൻ നിനക്ക് ഒരു തരത്തിലുള്ള ഉപകാരങ്ങളും ചെയ്തിട്ടില്ല.പക്ഷെ എനിക്ക് ഒരു ആപത്ത് വന്നപ്പോൾ നീയാണെന്നെ സഹായിച്ചത്.നീ കുഴിയിൽ വീണപ്പോൾ ഞാൻ സഹായിച്ചതുമാല്ല.എന്നിട്ടും നീ എന്നെ സഹായിച്ചു ഇനി നീയാണെന്റ ഏറ്റവും നല്ല കൂട്ടുകാരൻ.

-അക്ഷയ കെ.പി

9.A

തേൻനിലാവ്

GVVHSS KODAMTHURUTH

സൗഹൃദം

ഒരിടത്ത് ഒരു കൊച്ചു ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു കുഞ്ഞു വിദ്യാലയം ഉണ്ടായിരുന്നു. പെൺ കുട്ടികളുടെ മാത്രമായിരുന്നു ആ വിദ്യാലയം. ആ പെൺകുട്ടികൾ പരസ്പരം സൗഹൃദത്തിലായിരുന്നു.പിന്നീട് കുറച്ചു വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം തലമുറകലൾ   മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് ആ വിദ്യാലയത്തിൽ ആൺകുട്ടികളുടെ പ്രവേശനവും തുടങ്ങി.പിന്നീട് പരസ്പരം സൗഹൃദത്തിലായിരുന്ന പെൺകുട്ടികൾ തമ്മിൽ വേർപിരിയാൻ തുടങ്ങി.തമ്മിൽ കണ്ടാൽ ഒന്നു ചിരിക്കുകയോ സംസാരിക്കുകയോ ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. ഓരോ കൂട്ടുകെട്ടിലുള്ളവരും മറ്റുകൂട്ടുകെട്ടിലുള്ളവരുമായി ശത്രുത പുലർത്തിയിരുന്നു. അതുപിന്നീട് വലിയ വഴക്കായിത്തീർന്നു.ഇതുപോലെ വഴക്കിട്ടുതീർക്കാനുള്ളതല്ല സൗഹൃദബന്ധം.സ്കൂൾ ജൂവിതത്തിൽ കൂടെയിരുന്ന് ചിരിക്കുന്നവരിൽ പലരും ഉള്ളിൽ സങ്കടംകൊണ്ട് വിങ്ങിപൊട്ടുന്നവരും ക്ലസിലിരുന്ന് വെറുതെ കരഞ്ഞ് വീട്ടിൽ പോയി സന്തോഷംകൊണ്ട് ഉത്സാഹിക്കുന്നവരുമുണ്ട്.ഉള്ളിൽ

തേൻനിലാവ്

GVVHSS KODAMTHURUTH

സ്നേഹവുംനന്മയുംകാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നവരിലായിരിക്കുംസൗഹൃദത്തിന്റെ
സ്നേഹവുംഉള്ളത്

ഐശ്വര്യ
9A

മെഗാ ഊർജ്ജ കേന്ദ്രം

ഭൂമിയുടെ 71 ശതമാനം നിറഞ്ഞു കിടക്കുന്ന കടൽ ഒരിക്കലും വറ്റാത്ത ഊർജ്ജ സ്രോതസാണ്. പല രൂപത്തിലും സമുദ്രത്തെ ഊർജ ഉൽപ്പാതനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാം.

വേലിയേറ്റം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഊർജം (ടൈഡൽ എനർജി) ഉപയോഗിച്ച് ടൈഡൽ ടർബൈനകൾ കറക്കി

വൈദ്യുതി ഉണ്ടാക്കാം.ഇതാണ് ടൈഡൽ വൈദ്യുതി.പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം ഇതിന് തീരെ ഇല്ല.

സമുദ്രത്തിൽ നിരന്തരം അലയടിക്കുന്ന തിരകൾ ഉപയോഗിച്ചും ഊർജ ഉൽപ്പാദനം നടത്താം.തിരാലയിലെ തരഗോർജം (wave energy) ഉപയോഗിച്ച് ടർബൈനുകൾ കറക്കി വൈദ്യുതി ഉണ്ടാക്കുന്നു.പക്ഷെ,ഇതിന്റെ സാങ്കേതിക വിദ്യ ഇനിയും വികസിക്കാനുണ്ട്.

-അനീന എ.ജെ
9.A

പ്രകൃതിസൗന്ദര്യം

സുന്ദരവും മനോഹരവുമാണ് നമ്മുടെ പ്രകൃതി.പച്ചപ്പുനിറഞ്ഞ കാടുകളും തെളനീരൊഴുകുന്ന അരുവികളും പക്ഷികളുടെ മൃദു നാദവും മനോഹരമായ നെൽവയലുകളും അങ്ങനെ എത്ര സുന്ദരമായ വസ്തുക്കളാണ് പ്രകൃതിയിലുള്ളത്. നമ്മുക്ക് ആവിശ്യമുള്ളതെല്ലാം പ്രകൃതി നൽകുന്നു.വായു ,ജലം അങ്ങനെ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒത്തിരി കാര്യങ്ങൾ പ്രകൃതി നമ്മുക്ക് നൽകുന്നു.പക്ഷെ നമ്മൾ പ്രകൃതിയ്ക്ക് ദോഷം മാത്രമേ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ.മരങ്ങൾ വെട്ടിയും വയലുകളും കുന്നുകളും നശിപ്പിച്ചും

തേൻനിലാവ്

GVVHSS KODAMTHURUTH

അങ്ങനെ സ്വാർഥനാകുകയാണ് മനുഷ്യർ .നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഒരു പരുതിവരെ എല്ലാം സഹിക്കുന്നു.സഹനശക്തി നശിക്കുമ്പോഴാണ് പ്രളയമായും ഉരുൾപൊട്ടലായും ചുഴലിക്കാറ്റായും എല്ലാം തിരിച്ചടിക്കുന്നത്.പ്രകൃതിയെ നമ്മുടെ അമ്മയായി കാണുക.പ്രകൃതി സൗന്ദര്യം സംരക്ഷിക്കുക.

അക്ഷയ.കെ.പി

൭.എ

തേൻനിലാവ്

GVVHSS KODAMTHURUTH

editors---Arya
Akshaya
Aneena
special thanks to Sangeetha cc(lk mistress)

THE END