



# മനസ്സ് നന്നാവട്ടെ



സെന്റ്. തോമസ് കോളജ് (ഓട്ടോണമസ്), തൃശ്ശൂർ  
എൻ എസ് എസ് യൂണിറ്റ് 42 & 144

## ഉള്ളടക്കം

### എൻ.എസ്.എസ് വാർത്തകൾ

യോഗയിലൂടെ ശരീരം എന്നും യോഗ്യമായിരിക്കട്ടെ...

പേജ് 1

ഫാദേഴ്സ് ഡേ സ്പെഷ്യൽ പോഡ്കാസ്റ്റ്

പേജ് 1

വായനവാരം മത്സരങ്ങളോടെ ആചരിച്ചു

പേജ് 2

ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനം

പേജ് 3

ലഹരി നിരോധന ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിച്ചു

പേജ് 3

എന്താണ് അനീമിയ?

പേജ് 4

ചോദ്യം ഉത്തരം

പേജ് 5

അക്ഷരാഗ്നി

പേജ് 5

ചിന്താവിഷയം

പേജ് 6



St. Thomas College (Autonomous),  
Thrissur  
NSS Unit 42 & 144



# വാചനാവാരം

## 2021

JUNE 19 - June 26

"TODAY A READER.  
TOMORROW A LEADER."

- Logo Competition - June 16
- Poem Competition - June 20
- Book Giving - June 21
- Review Competition - June 21
- Quiz Competition - June 22
- Talk with an Author - June 23
- Reading Competition (English) - June 24
- Magazine Release - June 25



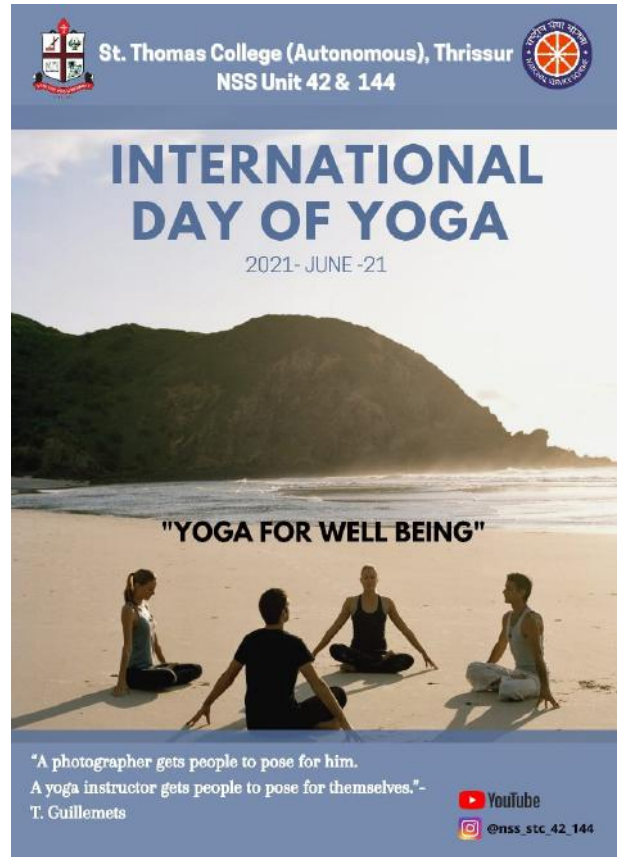
@nss\_stc\_42\_144

വായനവാരത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് നടന്ന മത്സരങ്ങൾ

# എൻ.എസ്.എസ്. വാർത്തകൾ

## യോഗയിലൂടെ ശരീരം എന്നും യോഗ്യമായിരിക്കട്ടെ

യോഗദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് എല്ലാ വൊളണ്ടിയേഴ്സും യോഗ ചെയ്യുന്ന ഒരു വീഡിയോ നിർമ്മിച്ചു. യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം പൊതുജനങ്ങളിൽ എത്തിച്ചുകൊണ്ട് വളരെ നല്ല രീതിയിൽ ഇത് കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സാധിച്ചു.



## ഫാദേഴ്സ് ഡേ സ്പെഷ്യൽ പോഡ്കാസ്റ്റ്

അച്ഛൻ എന്നത് എല്ലാ ഹൃദയങ്ങളേയും പുളകം ചാർത്തുന്ന ഒരു വികാരമാണ്. അന്താരാഷ്ട്ര പിതൃ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് അച്ഛനമ്മമാർക്കായി എൻ എസ് എസ് ഔദ്യോഗിക പോഡ്കാസ്റ്റായ സോഷ്യോപോഡ്സിൽ അച്ഛനമ്മമാരുടെ സ്നേഹത്തേയും സംരക്ഷണത്തേയും കുറിച്ച് വൊളണ്ടിയർ ആനന്ദ് സംസാരിച്ചു. അച്ഛന്റെ ഓർമ്മകൾ ഉണർത്തുന്ന ഒരു ഗാനവും ഇതോടൊപ്പം ചേർത്തു.

# വായനവാരം മത്സരങ്ങളോടെ ആചരിച്ചു.

"വായിച്ചാൽ വളരും വായിച്ചില്ലേലും വളരും വായിച്ചാൽ വിളയും വായിച്ചില്ലേൽ വളയും "

വായനദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് വിവിധ മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. ക്വിസ്, പുസ്തക അവലോകനം, കവിത രചന, വായന, ലോഗോ നിർമ്മാണം എന്നീ മത്സരങ്ങളും, ടോക്ക് വിത്ത് ആൻ ഓദർ എന്ന പരിപാടിയും, വൊളണ്ടിയേഴ്സിന്റെ രചനകളുൾപ്പെടുത്തി മാഗസിനും ഇതോടനുബന്ധിച്ച് തയ്യാറാക്കി.

## COMPETITION WINNERS

### LOGO DESIGNING COMPETITION

NIYA FRANCIS  
BSC ZOOLOGY  
ST. THOMAS COLLEGE (AUTONOMOUS), THRISSUR

### REVIEW COMPETITION

ANULAKSHMI C A  
DEPARTMENT OF ENGLISH AND HISTORY  
ST. THOMAS COLLEGE (AUTONOMOUS), THRISSUR

### POEM WRITING COMPETITION

THWAHIRA SHIRIN A  
IISER THIRUVANANTHAPURAM  
BS-MS FIRST YEAR

### QUIZ COMPETITION

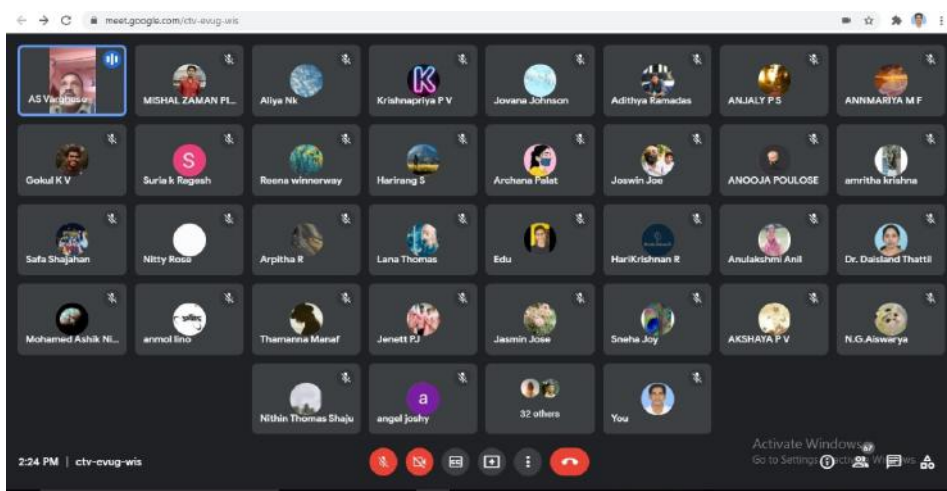
SREEHARI M  
BA ECONOMICS  
ST. THOMAS COLLEGE (AUTONOMOUS), THRISSUR

### READING COMPETITION

ANBELLA P WINSON  
BSC STAISTICS  
ST THOMAS COLLEGE (AUTONOMOUS), THRISSUR

# ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനം

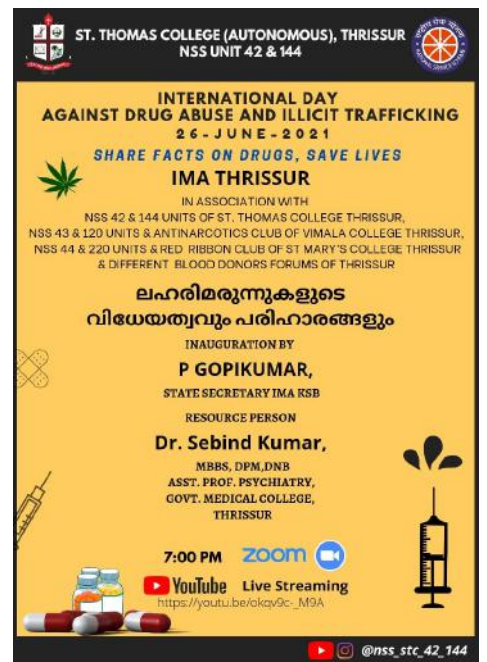
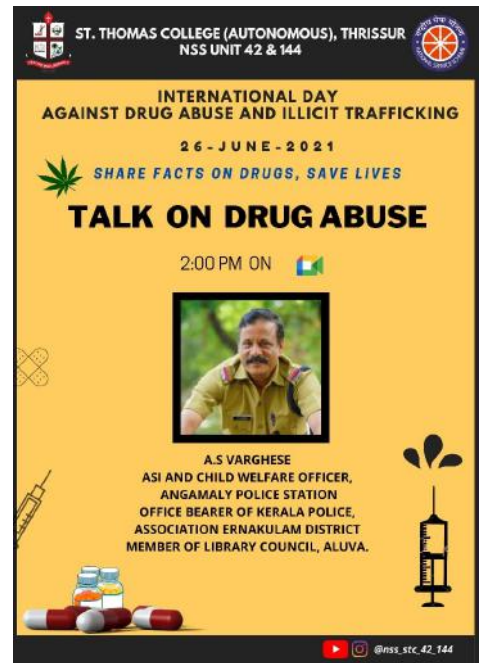
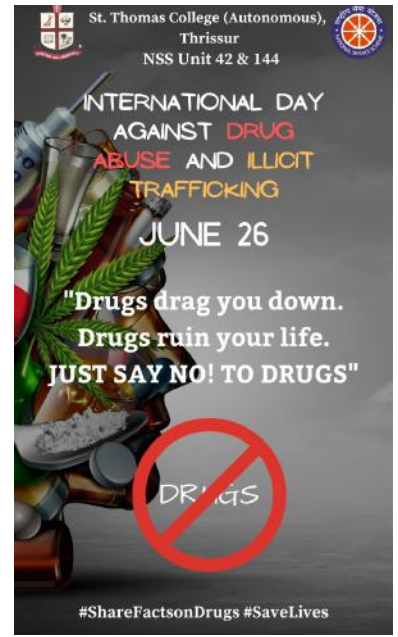
അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സ് നടത്തി. അങ്കമാലി എ എസ് ഐയും ചൈൽഡ് വെൽഫെയർ ഓഫീസറുമായ എ. എസ് വർഗീസ് സർ സംസാരിച്ചു. പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാരായ ഡോ. ഡെയ്സ് ലാൻഡ് തട്ടിൽ, പ്രൊഫ. രഞ്ജിത്ത് വർഗീസ് എന്നിവർ ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുത്തു. ലഹരി ഉപയോഗങ്ങളുടെ ദുഷ്യഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാൻ ക്ലാസ്സ് സഹായിച്ചു.



# ലഹരി നിരോധന ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിച്ചു

ഇന്ത്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ തൃശ്ശൂർ ഘടകത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരി നിരോധന ദിനമായ ജൂൺ 26ന് ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിച്ചു.

നിരോധിത ലഹരിമരുന്നുകളുടെ സ്വാധീനവും പരിഹാര മാർഗങ്ങളും എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് തൃശ്ശൂർ ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജ് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോക്ടർ സെബിന്ദ് കുമാർ ക്ലാസ്സ് എടുത്തു. ഐ.എം.എ സ്റ്റേറ്റ് സെക്രട്ടറി ഡോക്ടർ പി ഗോപികുമാർ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു.. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ലഹരി ഉപയോഗത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും ലഹരിക്കെതിരെ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാനും ഉതകുന്നതായിരുന്നു ക്ലാസ്സ്.



# എന്താണ് അനീമിയ?

വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിലെ അനീമിയ ബോധവൽക്കരണത്തെ ലക്ഷ്യം വച്ചുകൊണ്ട് വനിതാ-ശിശു വികസന വകുപ്പും, ICDS ഒല്ലൂക്കര അഡിഷണൽ st. Thomas autonomous college തൃശ്ശൂരിലെ NSS യൂണിറ്റുകളായ 42&144 NSS വോളന്റിയർസിനു ബോധവൽക്കരണം ക്ലാസ്സു നടത്തി. "അനീമിയ ക്യാമ്പയിൻ @12"ന്റെ ഭാഗമായി ആയിരിന്നു കോളേജിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ക്ലാസ്സ് നടത്തിയത്. DR. ലതിക നായർ (Pediatrician, Govt. Medical College, Thrissur ) ക്ലാസ്സ് നയിച്ചു. NSS പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമരായ രഞ്ജിത് വർഗീസ് , Dr. ഡെയ്സ് ലാൻഡ് തട്ടിൽ എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. 90ഓളം NSS വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്ത ക്ലാസ്സ് വളരെ ഉപകാരപ്രദം ആയിരുന്നു.



## ICDS ഒല്ലൂക്കര അഡിഷണൽ



Towards a new dawn

### ഊർജ്ജിത വിളർച്ച നിയന്ത്രണ യജ്ഞം

സെന്റ്. തോമസ് കോളേജിലെ NSS വളന്റിയർമാർക്കുള്ള അനീമിയ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്.



വിളർച്ച എങ്ങനെ തടയാം, സമ്പുഷ്ട കേരളത്തിനായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം




ക്ലാസ് നയിക്കുന്നത് :

ഡോ . ബ്രിജി എസ് പണിക്കർ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ OBG ജൂബിലി മിഷൻ മൈഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ



തിയതി : 22/06/2021

സമയം : 2 pm - 3 pm

വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ് | കേരള സർക്കാർ

## ചോദ്യം ഉത്തരം



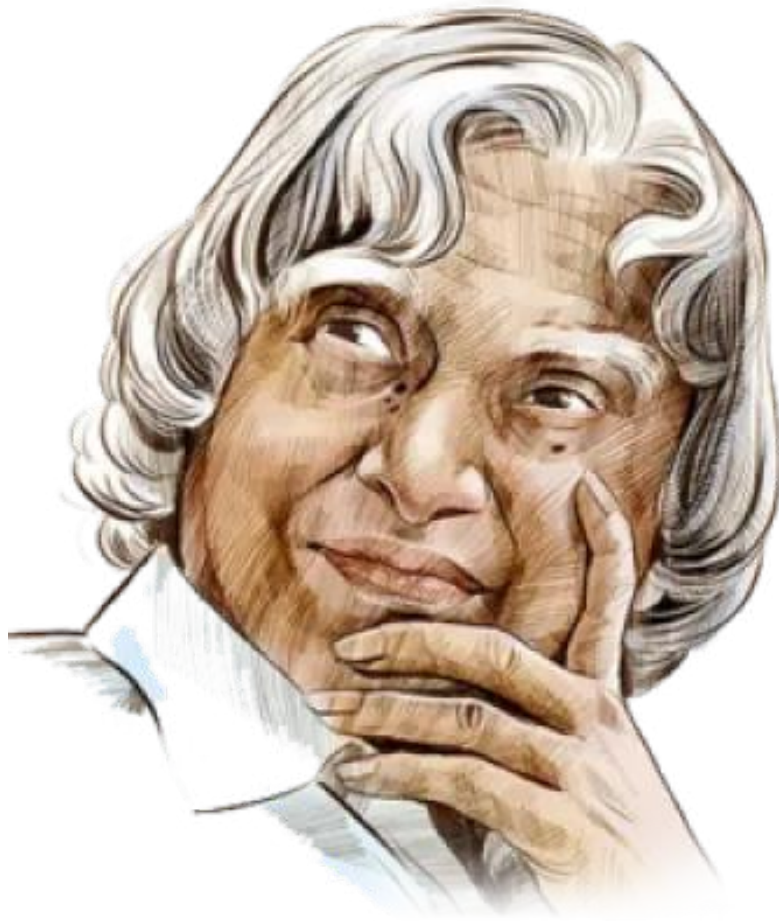
# എൻ എസ് എസ് പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നതാർ?

ഡോ.വി കെ ആർ റാവു

### അക്ഷരാഗ്നി -

1909ല് അമേരിക്കയിലെ വാഷിംഗ്ടണിൽ ഒരു പള്ളിയിൽ മദേഴ്സ് ഡേ പ്രസംഗം കേട്ട സൊനോറ എന്ന യുവതിയാണ് ഫാദേഴ്സ് ഡേ എന്ന ആശയത്തിന്റെ തുടക്കക്കാരി. തന്റെ പിതാവ് വില്യം ജാക്സൺ സ്മാർട്ടിനെ ആദരിക്കാൻ ഒരു ദിവസം വേണമെന്ന് സൊനോറയ്ക്ക് തോന്നി. 1909 ജൂൺ മാസം പത്തൊമ്പതാം തീയതി വില്യം ജാക്സൺ സ്മാർട്ടിന്റെ ജന്മദിനത്തിൽ തന്നെ സൊനോറ ആദ്യത്തെ ഫാദേഴ്സ് ഡേ ആഘോഷം സംഘടിപ്പിച്ചു. തന്നെയും സഹോദരങ്ങളെയും വളർത്തി വലുതാക്കുവാനും പഠിപ്പിക്കുവാനും ജീവിതം മുന്നോട്ട് നയിക്കാനുള്ള ധൈര്യം പകരാനുമെല്ലാം അച്ഛന് എത്രമാത്രം കഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നും എന്ത് ത്യാഗം സഹിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും സ്വയം ഓർമ്മിക്കാനുള്ള ഒരു ദിനമായി സൊനോറ അതിനെ മാറ്റി.

സലിൽ ഹാദി



**ചിന്താവിഷയം:**

"ആദ്യ പരാജയം അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ഒരിക്കലും ഭയക്കരുത് കാരണം വിജയകരമായ കണക്ക് പോലും തുടങ്ങുന്നത് "സീറോയിൽ" നിന്നാണ്."

- ഡോ എ പി ജെ അബ്ദുൽ കലാം -



@nss\_stc\_42\_144