



# BIO INFORMATICA

NEWSLETTER OF ZOOLOGY ASSOCIATION, ST. ALOYSIUS' COLLEGE, EDATHUA  
(For Private Circulation only)

'ബയോ ഇൻഫോർമിറ്റിക്സ്' എന്ന പേരിൽ പുറത്തിറങ്ങുന്ന പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് ഭാവുകങ്ങൾ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന അറിവുകൾ തൊട്ടടുത്ത സമൂഹത്തിന് ഗുണകരമാംവിധം കൈമാറുവാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം സാമൂഹിക അവബോധമുള്ള വ്യക്തികളുടെ മുഖ്യധര്യമാണ്. ജീവനുള്ള വിവരങ്ങൾ നൽകുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ തയ്യാറാക്കപ്പെടുന്ന 'ബയോ ഇൻഫോർമിറ്റിക്സ്' ഫലം കാണട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുന്നു. ഈ സംരക്ഷണപിന്തിൽ പ്രവർത്തിച്ച സുവോളജി വിഭാഗം അദ്ധ്യാപകർ, വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്നിവർക്ക് പ്രത്യേകം അഭിനന്ദങ്ങൾ. സുവോളജി അസോസിയേഷന്റെ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട പരിപാടികൾ കോളേജ് സമൂഹത്തിനും, തൊട്ടടുത്ത അയൽപക്ക സമൂഹത്തിനും പ്രയോജനകരമായെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.



Dr. P.C. Aniyankunju  
Principal

## കേരളത്തിന്റെ മത്സ്യമേഖല - ഒരു അവലോകനം

Dr. N. Suja (HOD)

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം ശുദ്ധജലത്തിലും, ഓരുജലത്തിലും, സമുദ്രത്തിലും വളരുന്ന മത്സ്യസമ്പത്തുകൊണ്ട് അനുഗ്രഹീതമാണ്. ജലജീവികളുടെ വൈവിധ്യത്തിൽ വളരെ പ്രധാനമായ ഒരു സ്ഥാനം കേരളത്തിനുണ്ട്.



ദുവിസ്തൃതി	38863 ന്ക്യ. കി.മീ
ദുഖണ്ഡഅടിത്തട്ട്	39139 ന്ക്യ. കി.മീ
തീരദേശം എക്സ്-ക്ലൂസീവ്	590 കി.മീ
എക്കണോമിക് സോൺ	200 നോട്ടിക്കൽ മൈൽസ്

കേരളത്തിലെ തെക്കുപടിഞ്ഞാറൻ കാലവർഷവും, വടക്കുകിഴക്കൻ കാലവർഷവും മത്സ്യസമ്പത്തിനെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. പ്രത്യേകിച്ച്, തെക്കുപടിഞ്ഞാറൻ കാലവർഷത്തിലുണ്ടാവുന്ന ചെളിയിളക്കം മൂലം സമുദ്രത്തിലെ സസ്യ പ്ലവകങ്ങളുടെ ആധിക്യവും, തത്ഫലമായി ചാകര എന്ന പ്രതിഭാസം സൃഷ്ടിയ്ക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് കേരളത്തിലെ മാത്രം സവിശേഷതയാണ്.

കേരളത്തിലെ സമുദ്രമത്സ്യങ്ങളിൽ പ്രധാനമായും ചെമ്മീൻ, കണവ, കുന്നൽ, മഞ്ഞി, അയല, കൊഴുവ, സ്രാവ്, തെരണ്ടി, നങ് എന്നിവയാണുള്ളത്. 6.02 ലക്ഷം ടൺ സമുദ്രമത്സ്യമാണ്, 2010-ൽ കേരളത്തിൽ ഉത്പാദിയ്ക്കപ്പെട്ടത്. ഇന്ത്യയുടെ സമുദ്രമത്സ്യങ്ങളുടെ 25%വും കേരളത്തിലാണ് പിടിക്കപ്പെടുന്നത്. യന്ത്രവൽകൃത ബോട്ടുകൾ 66% വും, ഔട്ട് ബോർഡ് എൻജിനുകൾ പിടിച്ച ബോട്ടുകൾ 27%, പരമ്പരാഗത ബോട്ടുകൾ 7% വും, മത്സ്യബന്ധനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ നിന്ന് പിടിയ്ക്കുന്ന സമുദ്രജലമത്സ്യങ്ങളിൽ 56% ഉപരിജല മത്സ്യങ്ങളും, 22% ആഴക്കടൽ മത്സ്യങ്ങളും, 17% വിവിധതരം ചെമ്മീനുകളും, 5% കക്കൊ വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടവയും ഉൾപ്പെടുന്നു.

ശുദ്ധജല മത്സ്യങ്ങൾ കേരളത്തിന്റെ ഉൾനാടൻ മത്സ്യസമ്പത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. 0.78 ദശലക്ഷം ടൺ ശുദ്ധജല മത്സ്യം കേരളത്തിൽ ഉത്പാദിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.



വിദ്യാഭ്യാസ പ്രക്രിയയിലൂടെ വ്യക്തിഗതമായി സ്വായത്തമാക്കുന്ന അറിവുകൾ പൊതു സമൂഹവുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുമ്പോഴാണ് ലോകം വളരുന്നത്. മനുഷ്യനെ ശാസ്ത്ര-സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ അധിപനാക്കിയത് നിസ്വാർത്ഥമായ ഈ പങ്കുവയ്ക്കലാണ്. കേവലം ക്ലാസ്ററികളിൽ

നിന്ന് നേടിയെടുക്കുന്ന വിജ്ഞാനംകൊണ്ട് മാത്രം ഒരു വ്യക്തിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസമെന്ന പരിശോധനാ പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാകുന്നില്ല. മറിച്ച്, ഒരു വ്യക്തി നേടിയ അറിവുകൾ സമൂഹവുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ സമൂഹനന്മയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ആ വ്യക്തിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർണ്ണ അർത്ഥത്തിൽ പൂർത്തിയാകുന്നത്. വിദ്യാർത്ഥികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം തങ്ങൾ നേടുന്ന അറിവുകൾ സമൂഹവുമായി പങ്കുവെയ്ക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ. സുവോളജി അസോസിയേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ, സെന്റ്. അലോഷ്യസ് കോളേജിലെ സുവോളജി വിദ്യാർത്ഥികൾ "Bio-Informa" എന്ന പേരിൽ ഒരു പ്രസിദ്ധീകരണം പുറത്തിറക്കുന്നു എന്നതിൽ അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്. ഈ കലാലയത്തിൽ നിന്നും സ്വായത്തമാക്കിയ വിജ്ഞാനം മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുവാൻ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിച്ച എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളെയും അഭിനന്ദിയ്ക്കുന്നു. ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം നിങ്ങൾക്കോരോരുത്തർക്കും ഫലപ്രദമായി തീരട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

Dr. Shibu George  
President, Zoology Association

## കെണി! കെണി! മൊബൈൽ കെണി!

Sethu Lekshmy .G., III B.Sc. Zoology

മൊബൈൽ ഫോണില്ലാത്ത ജീവിതത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിന് സാധിക്കുകയില്ല. യുവമനസ്സുകളിൽ ഈ വില്ലൻ ഏറെ ഇടം നേടിയിരിക്കുന്നു. ആശയവിനിമയത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ ഇ-പേജ്, മെസ്സേജ്, ഇ-ടിക്കറ്റിംഗ് തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തികൾ മൊബൈൽ ഫോണുകൊണ്ട് എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കുന്നുവെങ്കിലും, വൻവീഴ്ചകളിലേക്കും നാശത്തിലേക്കുമാണ് മൊബൈൽഫോണുകൾ നമ്മെ കൊണ്ടുപോകുക. അനന്തരഫലം ആപൽക്കരമായിരിക്കെ തന്നെയും ഇതിന്റെ ഉപയോഗം ദിനംതോറും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. സാമൂഹികപരമായും, മാനസികപരമായും അധഃപതിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിലേക്കുള്ള മുന്നോടിയാവാം, ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവണതയ്ക്ക് കാരണം. മൊബൈൽ ഫോണുകൾക്ക്,



(ശേഷം പേജ് 4ൽ)

## മെഴുകിൽ മുക്കിയ ആപ്പിൾ

Baby Ratheesh, III B.Sc. Zoology

"ആപ്പിൾ തിന്നു, ഡോക്ടറെ അകറ്റൂ" എന്നായിരുന്നു നമ്മെല്ലാം കേട്ട ചൊല്ലി. എന്നാലിപ്പോൾ ആപ്പിൾ തിന്നു, ഡോക്ടറെ കാണൂ എന്ന് തിരുത്തേണ്ട അവസ്ഥയാണ്. ആപ്പിൾ തിന്നു ഡോക്ടറെ അകറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ അറിയുക-മിന്നിത്തിളങ്ങി നല്ല സുന്ദരകൂട്ടപ്പന്തായി ഇതിക്കുന്ന ആപ്പിൾ തൊലി കളഞ്ഞു മാത്രം തിന്നുക. കാരണം അവ മെഴുകു പുരട്ടിയാണ് നിങ്ങളിൽ എത്തുന്നത്. ആപ്പിൾ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് മെഴുകു പുരട്ടുന്നത്. മെഴുകു പുരട്ടിയാൽ ബാക്ടീരിയ കടന്ന്, ആപ്പിൾ കേടാവാതെ ഒരു വർഷം വരെ സൂക്ഷിക്കാൻ പറ്റും.

ഇനി മുതൽ ആപ്പിൾ തിന്നുമ്പോൾ മെഴുകു ചുരണ്ടിക്കളഞ്ഞു; തൊലി കളഞ്ഞാൽ തിന്നാൻ ശ്രമിക്കുക.

(ശേഷം പേജ് 2ൽ)



എഡിറ്റോറിയൽ

"ഞാൻ നടക്കുന്നത് പശുക്കളെയാണ്, പക്ഷേ ഒരിക്കലും ഞാൻ പുറകോട്ട് നടക്കാറില്ല"

- എബ്രഹാം ലിങ്കൺ

എടയാ സെന്റ്. അലോഷ്യസ് കോളേജിലെ സുവോളജി അസോസിയേഷൻ മെല്ലെ വളർച്ചയുടെ പാതയിലൂടെ മുന്നേറുകയാണ് ഈ സുവോളജി അസോസിയേഷൻ നിങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിക്കുന്ന പുതുവത്സര സമ്മാനമാണ് 'ബയോ ഇൻഫോർമ' എന്ന ഈ വിഭിന്നമായ കോശം മുൻ പ്രവൃത്തി പാവങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്ത ഒരു കൂട്ടം സുവോളജി വിദ്യാർത്ഥികൾ വളരെ ലളിതമായിട്ടാണ് ഈ ന്യൂസ് ലെറ്റർ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്. ഇങ്ങനെയൊരു പ്രസിദ്ധീകരണം തയ്യാറാക്കാൻ അനുവാദം തന്നു ഞങ്ങളെ സഹായിച്ച ബഹുമാനപ്പെട്ട പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പി.സി. അനിയൻകുഞ്ഞ് സാർ, സുവോളജി അസോസിയേഷൻ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ഷിബു ജോർജ്ജ്, ബഹുമാനപ്പെട്ട എച്ച്.ഒ.ഡി. ഡോ. സുജ. എൻ., മറ്റ് അദ്ധ്യാപകർ ഈ ന്യൂസ് ലെറ്ററിലേക്ക് രചനകൾ തന്ന സുഹൃത്തുക്കൾ എല്ലാവരെയും നന്ദിയോടെ അനുസ്മരിക്കുന്നു. 'ബയോ ഇൻഫോർമ' നിങ്ങളുടെ ജീവിതരീതിയിൽ സാരമായ മാറ്റം വരുത്തുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചു കൊണ്ട്.

Arathi Krishnan .U.  
Editor

EDITORIAL BOARD

Advisor

Dr. Shibu George  
(Asst. Professor & President,  
Zoology Association)

Editor



Arathi Krishnan .U.  
III B.Sc. Zoology

Sub Editors



Sujamma Varghese  
III B.Sc. Zoology



Anjaly Udayappan  
III B.Sc. Zoology



Sethu Lekshmy .G.  
III B.Sc. Zoology

കേരളത്തിന്റെ മത്സ്യമേഖല - ഒരു അവലോകനം ഒന്നാം പേജ് തുടർച്ച.....

കേരളത്തിന്റെ ശുദ്ധജലാശയങ്ങളുടെ

സ്ഥിതിവിവരം

ജലാശയങ്ങൾ	എണ്ണം	വിസ്തൃതി
പുഴകൾ	44	85000
അണക്കെട്ടുകൾ	53	സ്ക്വ.
ജലസംഭരണികൾ	852	ഹെക്
തടയണകൾ	80	42890
സ്വകാര്യകുളങ്ങൾ	35763	ഹെക്.

കേരളത്തിലെ ഒരു ജല കൃഷിയ്ക്ക് പുറിയ വിസ്തൃതി 65000 ഹെക്ടറിലായി വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്നു. പ്രധാന ഉഭയവ വൈവിധ്യമേഖലയായ പശ്ചിമ ഘട്ടത്തിൽ അകേറിയം മത്സ്യങ്ങളുടെ 210 തരം മീനുകളുണ്ട്. തുളി, മഞ്ഞക്കരി, കൂരൽ, കുമ്പി, കട്ടി, പുലിവാക, മുഷി, മണൽ വാക, പരൽ, കാർപ്പുകൾ എന്നിവയെല്ലാം ഇക്കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കേരളത്തിലെ മത്സ്യത്തൊഴിലാളികളുടെ എണ്ണം 12 ലക്ഷത്തോളം വരും. ഇതിൽ 8.46 ലക്ഷം സമുദ്രമേഖലയിലും 3.2ലക്ഷം ശുദ്ധജല മീൻ വ്യവസായത്തിലും ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്ന 20%വും കേരളത്തിൽ നിന്നുള്ള മീനുകളാണ്. ഇതിൽ പ്രധാനമായവ നെയ്മീൻ, ആവോലി, ചെമ്മീൻ, പാമ്പാട എന്നിവയാണ്.

ജലജീവികളുടെ കൃഷിയും കേരളത്തിൽ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കല്ലുമേക്കായ, കടൽ മുരിങ്ങ, കടൽ ചെടികൾ, ചെമ്മീൻ, ഞണ്ട്, ആറ്റുകൊണ്ട്, വിവിധതരം കറുപ്പുകൾ, വാള, അകേറിയം മത്സ്യങ്ങൾ എന്നിവ കേരളത്തിൽ വ്യാപകമായി കൃഷിചെയ്യുന്നു.

കേരളത്തിലെ മത്സ്യമേഖല - വെല്ലുവിളികളും പ്രശ്നങ്ങളും

1. വലിപ്പമേറിയ മത്സ്യബന്ധന ബോട്ടുകളുടെയും, മത്സ്യബന്ധന സാങ്കേതികതയുടെയും

നേയും അഭാവം ആഴക്കടൽ മത്സ്യബന്ധനം അസാധ്യമാക്കുന്നു.

2. മത്സ്യം ശീതീകരിയ്ക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങളുടെ അഭാവം
3. മത്സ്യബന്ധനമുഖങ്ങളുടെയും, ലാന്റിംഗ് സെന്ററുകളുടെയും സൗകര്യങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത.
4. മത്സ്യവ്യവസായത്തിൽ ഏജന്റുമാരുടെയും, മദ്ധ്യസ്ഥരുടെയും അമിതമായ ഇടപെടൽ
5. ആഴക്കടൽ മത്സ്യബന്ധന നയം മുലം വിദേശബോട്ടുകൾ കേരളത്തിലെ മത്സ്യസമ്പത്ത് ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു.
6. വ്യാവസായിക പ്രാധാന്യമുള്ള മീനുകളെ പിടിയ്ക്കുമ്പോൾ അവയുടെ ഒപ്പം പിടിയ്ക്കപ്പെടുന്ന മറ്റുചില മീനുകളെ വേണ്ടവിധം ഉപയോഗിയ്ക്കാതിരിക്കുക.
7. അതോറിറ്റികളുടെ അനുവാദമില്ലാതെ യന്ത്രവത്കൃത ബോട്ടുകൾ മത്സ്യബന്ധനം നടത്തുന്നു.
8. നിരോധിച്ച മത്സ്യബന്ധനരീതികളും ഉപകരണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു.
9. കൃത്യവും കർശനവുമായ പരിശോധനകളുടെ അഭാവം.
10. വ്യാവസായിക പ്രാധാന്യമുള്ള മത്സ്യങ്ങൾക്ക് സംഭവിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വംശനാശഭീഷണി.
11. ജലമലിനീകരണം
12. ജലജീവികളുടെ കൃഷി വേണ്ടരീതിയിൽ പ്രോത്സാഹിയ്ക്കപ്പെടുന്നില്ല.
13. ശുദ്ധജല മത്സ്യകൃഷിയ്ക്കും, കച്ചവടത്തിനും വേണ്ട സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത.
14. മീൻ ചന്തകളുടെ വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷം
15. തീരദേശത്തെ ജനതയുടെ മോശമായ സാമ്പത്തിക സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടുകൾ
16. കണ്ടൽ കാടുകളുടെയും, ജലാശയങ്ങളുടെയും വിസ്തൃതികുറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മിത്രമെന്നു നദിക്കുന്ന ശത്രു

Juby Nadayil, III B.Sc. Zoology

ഏറ്റവും ജനപ്രിയമായ മരുന്നിന്റെ പേര് ഒരു മലയാളിയോടു ചോദിച്ചു നോക്കൂ! ഉത്തരം റെഡി, പാരസെറ്റാമോൾ! മലയാളിയുടെ നിത്യജീവിതത്തിലെ ഒരു അഭിവാജ്യഘടകമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു ഈ മരുന്ന്. പനി, ജലദോഷം, ശരീരവേദന തുടങ്ങിയ നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പാരസെറ്റാമോളിലൂടെ ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു. പനിയുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നാണിത്. പനിയുടെ കാരണകരമായ പൈറോജനുകൾ തലച്ചോറിലെ ഹെപ്പോതലാമസിന്റെ തെർമോസ്റ്റാറ്റിൽ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തി ശരീരതാപനില ഉയർത്തുന്നു. തെർമോസ്റ്റാറ്റിൽ വന്ന ഈ വ്യതിയാനം പഴയപടി തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരുകയാണ് പാരസെറ്റാമോൾ ചെയ്യുന്നത്.

ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടിയില്ലാതെ ഏതൊരു വ്യക്തിയ്ക്കും കടയിൽ നിന്നു വാങ്ങാവുന്ന മരുന്നാണ് പാരസെറ്റാമോൾ; അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇതിന്റെ ഉപയോഗം ഇന്നു വ്യാപകമാണ്. ഗൃഹിക യായും, കുത്തിവെയ്പ്പായും, സിറപ്പായും ഇവ ലഭ്യമാണ്.

പാരസെറ്റാമോളിന്റെ ദീർഘകാല ഉപയോഗം വ്യക്തമായ പ്രവർത്തനത്തെ തകരാറിലാക്കുന്നു. കരൾരോഗമുള്ളവർ ഈ ഗൃഹികയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണം. ഒറ്റ ഡോസ് പാരസെറ്റാമോൾ മതി



കുട്ടികളിൽ ആസ്തമ ഉണ്ടാകാൻ എന്നതാണു പുതിയ കണ്ടുപിടുത്തം.



### ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് എന്ന വിലസ്സു Sethu Lekshmy S. III B.Sc. Zoology

ആഹാരം എന്നും ആഹോഷമായിക്കാണുന്ന മലയാളികൾ ഈ ആഹോഷങ്ങൾക്ക് മേളക്കൊഴുപ്പുകേൾക്കുന്നവണ്ണമുള്ള ആഹാരരീതിയുമാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. തിരക്കേറിയ ജീവിതത്തിൽ നാം ഏറെയും പായ്ക്കറ്റ് ഫുഡുകളാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്. ഇവയുടെ കടന്നുകയറ്റം വൻവീഴ്ചകളിലേക്കും ആരോഗ്യമേഖലയിലെ തകർച്ചയിലേക്കുമാണ് വഴിയൊരുക്കുന്നത്. സാധാരണയായ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നത് ചൈനീസ് റസ്റ്റോറന്റുകളാണ്. എന്നാൽ അവിടെക്കിട്ടുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ മാത്രമല്ല, കണ്ണാടിപ്പിള്ളിപ്പോലെയെടുത്തിട്ടുള്ള വർണ്ണമേഖലയിൽ പൊതിഞ്ഞ് അധികനാൾ കേടു കൂടാതെ ഇരിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ്.

കണ്ടാൽ ആകർഷണീയതയും നല്ല മണവും ഭംഗിയുമുള്ള ഇവ ഗുണമേന്മയുള്ള പരിഭോജനമാണ് നമുക്ക് സമ്മാനിക്കുന്നത്. പൊണ്ണത്തടി മുതൽ ക്യാൻസർവെയുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾ സമ്മാനമായി നമുക്ക് നൽകാൻ ഇവയ്ക്ക് സാധിക്കുന്നു. സമയക്കുറവ് മൂലവും ഇവയുടെ വശ്യമായ രുചിയും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിലേക്ക് നമ്മെ വലിച്ചുപിടിക്കുന്നു. ദോഷവശങ്ങളെല്ലാം നമുക്ക് അറിയാമെങ്കിൽ കൂടി ഇവയെ ഒഴിവാക്കാൻ നാം തയ്യാറാകുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

### കുഴപ്പമില്ലാത്ത കുഴപ്പം Adhin Jeev .S. III B.Sc. Zoology

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പകുതിയിലേറെ ഭാഗവും ജലമാണ്, ശേഷിച്ച ഭാഗം കൊഴുപ്പും, അതോടൊപ്പം തന്നെ വിവിധതരത്തിലുള്ള ലവണങ്ങളുമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിൽ കൊഴുപ്പ് കാര്യമായ രീതിയിൽ തന്നെ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. "അധികമായാൽ അമൃതം വിഷം" എന്ന് പറയുമ്പോലെ ഇവയുടെ ഉപയോഗം അധികമായാൽ വളരെയേറെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. എന്തുകൊണ്ടാണിത്, വലിച്ചു വായി തിന്നുകയും, ആഹാരത്തിന് മുമ്പിൽ അസഹായപ്പെട്ടവയുടെയും ചെയ്യുന്നത് മലയാളികളുടെ ശീലമാണല്ലോ! പക്ഷേ ഇത് വൻ ദുരന്തങ്ങളിലേക്കായിരിക്കും കൊണ്ടെത്തിക്കുക.



ഭക്ഷണത്തിലെ അമിതമായ കൊഴുപ്പ്, ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും തൽഫലമായി ഹൃദയാഘാതത്തിന് കാരണമാവുകയും പിന്നീട് മരണത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. ശാസ്ത്രീയപരമായി പറയുകയാണെങ്കിൽ അധികമുള്ള കൊഴുപ്പ് ധമനികളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി രക്ത പ്രവാഹത്തെ തടയുകയും, അതുവഴി ശരീരപ്രവർത്തനത്തെ വരെ താറ്റാറാക്കുകയും, അവസാനം മരണത്തിന് മുമ്പിൽ കീഴടങ്ങേണ്ട അവസ്ഥയും സംഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധയോടെയും, മിതത്വത്തോടെയും, അതിലേറെ നല്ല ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക വഴി നമ്മുടെ ആയുസ്സ് അല്പമെങ്കിലും ജീവിച്ച് തീർക്കാൻ

### ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ Arathi Krishnan .U. III B.Sc. Zoology

മലയാളി ഇന്നു ജീവിക്കുന്നതു തന്നെ രോഗങ്ങളുടെ നടുവിലാണ്. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളം മാത്രമല്ല, ഈ ലോകം തന്നെ വിവിധ രോഗങ്ങളുടെ കൈപ്പിടിയിൽ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. പണ്ടുകാലത്തിലായിരുന്ന പല പുതിയ രോഗങ്ങളും, രോഗാവസ്ഥകളും ഇന്നത്തെ തലമുറയെ കാർന്നു തിന്നുന്നു. ഇതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിതന്നെയാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കാൻ പറ്റാത്ത ചികിത്സിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണ് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്, അലർജി, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, ക്യാൻസർ, പൊണ്ണത്തടി തുടങ്ങിയവ. അമിതഭക്ഷണവും വ്യായാമമില്ലായ്മയുമാണ് പൊണ്ണത്തടിക്ക് പ്രധാന കാരണം. പൊണ്ണത്തടി ഒരു രോഗമായ കണ്ട് ചികിത്സ തേടുന്നവരാണ് ഭൂരിഭാഗം ആൾക്കാരും. രോഗം വന്നു ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതാണ് എന്ന് ആരും ചിന്തിക്കുന്നില്ല. ചൈനീസ് റസ്റ്റോറന്റുകളിൽ നിന്നും, നക്ഷത്ര ഭക്ഷണശാലകളിൽ നിന്നും കൈയ്യിലെ പണം മുടക്കി നാം രോഗങ്ങൾ വിധയ്ക്കു വാങ്ങുന്നു. ആഹാരത്തിലെ അമിതമായ കൊഴുപ്പ് പൊണ്ണത്തടികൂടാതെ രക്തക്കുഴലുകളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി ഹൃദയാഘാതത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു.



അർബുദം! ഈ പേരു കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ എല്ലാവരും ഞെട്ടും എന്നാൽ, കേരളത്തിലെ തന്നെ ഭൂരിഭാഗം ചെറുപ്പക്കാരിലും, മദ്ധ്യവയസ്കരിലും അർബുദം പൊതുവായി കാണപ്പെടുന്നു. അമിതമായ പുകവലി ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ നടുവിലാണ്. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളം മാത്രമല്ല, ഈ ലോകം തന്നെ വിവിധ രോഗങ്ങളുടെ കൈപ്പിടിയിൽ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. പണ്ടുകാലത്തിലായിരുന്ന പല പുതിയ രോഗങ്ങളും, രോഗാവസ്ഥകളും ഇന്നത്തെ തലമുറയെ കാർന്നു തിന്നുന്നു. ഇതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിതന്നെയാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കാൻ പറ്റാത്ത ചികിത്സിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണ് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്, അലർജി, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, ക്യാൻസർ, പൊണ്ണത്തടി തുടങ്ങിയവ. അമിതഭക്ഷണവും വ്യായാമമില്ലായ്മയുമാണ് പൊണ്ണത്തടിക്ക് പ്രധാന കാരണം. പൊണ്ണത്തടി ഒരു രോഗമായ കണ്ട് ചികിത്സ തേടുന്നവരാണ് ഭൂരിഭാഗം ആൾക്കാരും. രോഗം വന്നു ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതാണ് എന്ന് ആരും ചിന്തിക്കുന്നില്ല. ചൈനീസ് റസ്റ്റോറന്റുകളിൽ നിന്നും, നക്ഷത്ര ഭക്ഷണശാലകളിൽ നിന്നും കൈയ്യിലെ പണം മുടക്കി നാം രോഗങ്ങൾ വിധയ്ക്കു വാങ്ങുന്നു. ആഹാരത്തിലെ അമിതമായ കൊഴുപ്പ് പൊണ്ണത്തടികൂടാതെ രക്തക്കുഴലുകളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി ഹൃദയാഘാതത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

ശാർബുദത്തിനും കൂടാതെ പുകയില, പാൻഡസാല തുടങ്ങിയ ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം വായിലെ അർബുദത്തിനും കൂടാതെ ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ആന്തരസമസ്ഥിതി തകർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പല യുവാക്കളും കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം റെസ്റ്റൂയിലിനും, വിനോദത്തിനുമായി തുടങ്ങുന്ന ഈ ശീലങ്ങൾ അവരുടെ ജീവിതത്തെ തന്നെ തകർത്തുകളയുന്നു. അശ്രദ്ധയും അതോടൊപ്പം തന്നെ മറ്റു സംസ്കാരങ്ങളുടേയും ശീലങ്ങളുടേയും അനുകരണവുമാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ വിളിച്ചു വരുത്തുന്നത്. ദിനം തോറും നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളും, ചിന്തകളും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, കൂടെ ആഹാരരീതികളും. നമ്മുടെ വീടുകളിലെ പ്രായം ചെന്നവർ (ചുരുക്കമാണു കേട്ടോ!) അവർ ജീവിച്ചിരുന്ന കാലത്തെ ആഹാരരീതികളെ കുറിച്ച് പറയുന്നത് നാം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും കേൾക്കാറുണ്ട്. അതോടൊപ്പംതന്നെ അവരുടെ ജീവിതരീതികൾ കൃത്യനിഷ്ഠയുള്ളതുമായിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ കാലത്ത് ഈ കേൾക്കുന്ന അസുഖങ്ങളും മറ്റും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല, ചികിത്സയ്ക്കായി ഇങ്ങനെ ആശുപത്രികളിലും കയറേണ്ടി വന്നിട്ടില്ല! എന്തൊക്കെ അവർ അവകാശപ്പെടാറുണ്ട്. ഇന്നോ! അസുഖങ്ങളില്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിപോലുമില്ല. "കർമ്മഫലം അനുഭവിച്ചു തീർക്കണമെന്ന" വാമൊഴി ഇവിടെ തീർത്തും അമ്പർത്ഥമാകുന്നു. ജീവിതത്തിൽ കുറച്ചെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തിയാൽ നമുക്ക് ഈ രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാനും സാധിക്കും.

### മധുരമിതേൻ, ഔഷധവും Anjaly Udayappan, III B.Sc. Zoology

പ്രകൃതിദത്തമായ ആഹാരം എന്നതിലുപരി കൂടാനാവാത്ത ഒന്നായി അനുശാസിക്കുന്ന തേൻ ഒരു ഔഷധമാണ്. ഇന്ന് മികവുറ്റ സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തു എന്ന നിലയിലും തേനിന്റെ വിപണനം വന്നെത്തിയിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം - സൗന്ദര്യ സംരക്ഷണ പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സൗന്ദര്യ വർദ്ധനത്തിനും, അമിത വണ്ണം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്ന തേൻ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒന്നായി മാറിയിരിക്കുന്നു.



തേൻ രണ്ടു തരമാണുള്ളത് ചെറുതേനും, വൻതേനും. ചെറിയ തേൻ തേനീച്ചകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ചെറുതേൻ ഏറെ ഗുണകരമാണ്. ഗുണമേന്മയിൽ പിന്നിൽ നിൽക്കുന്നുവെങ്കിലും വൻ തേനിലും, തേനിന്റെ പൊതു സ്വഭാവം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. തേൻ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ട പൂക്കളുടെയും തേനീച്ചയുടെയും രേഖമനുസരിച്ച് അവയുടെ രുചിയും, ഗുണവും വ്യത്യസ്തമാകുന്നു.

ആയുർവേദ ചികിത്സാവിധിയിൽ ഒഴിച്ചു നമുക്ക് സാധിക്കും. കണ്ണിന് ഇവമേറിയതാണ് എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾ എങ്കിലും; അവയുടെ ഉപയോഗവും, പിന്നീടുള്ള ശരീരത്തിലെ അതിന്റെ ദുഷ്പഫലങ്ങളെയും കുറിച്ച് കേൾക്കുമ്പോൾ; അത് നമ്മുടെ കാതിന് ഒട്ടും ഇവമേറിയതായിരിക്കില്ല. നമ്മുടെ വീട്ടുവള

കൂടാനാവാത്ത ഒന്നായി അനുശാസിക്കുന്ന ഘടകമാണ് തേൻ. പല ലേഹ്യങ്ങളുടെയും, ചുർണ്ണങ്ങളുടെയും ഉൽപാദനത്തിന് തേൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചില മരുന്നുകൾ തേനിൽ ചാലിച്ചുകഴിക്കണം എന്ന രീതിയും അവലംബിക്കുന്നുണ്ട്. അതോടൊപ്പം തന്നെ ദിവസേന തേൻ കഴിക്കുന്നതുവഴി കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും ശരീരത്തിലെ ദുർമേദസീദന അകറ്റുവാനും സഹായിക്കുന്നു.

ചുര, കഫം, എക്കിൾ, രക്തസ്രാവം, ഛർദ്ദി, വിഷബാധ, കുമിഴലും, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, വയറിളക്കം എന്നിവയ്ക്ക് മറ്റ് ഔഷധങ്ങളോടൊപ്പം തേൻ ചേർത്തു നൽകുന്നത് ഫലവത്തായ ചികിത്സാവിധിയാണ്. മറ്റ് പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ല എന്നതാണ്, ഈ പ്രകൃതിദത്ത ഔഷധം ഇത്രമേൽ അവലംബനീയമാകാൻ കാരണം.

പിറ്റേയും, പരിസരപ്രദേശങ്ങളിലും ലഭ്യമാകുന്ന പച്ചക്കറികളുടെയും, അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന കൃത്രിമമല്ലാത്ത ആഹാരസാധനങ്ങളുടെയും അത്ര ഉന്മേഷവും, ആരോഗ്യവും നൽകാൻ കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഈ ആഹാരസാധനങ്ങൾക്കൊരിക്കലും കഴിയില്ല.



മൊബൈൽ കെണി!

ഒന്നാം പേജ് തുടർച്ച.... യുക്തിപരമായി മുന്നിട്ട് നിലക്കുന്ന സാധ്യതകളുണ്ടെങ്കിലും, അവയെ വേണ്ടിയിരിക്കുന്ന പ്രയാണനടപടിയെടുക്കുന്നതിൽ പലപ്പോഴും നാം പരാജയപ്പെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഒരു മിനിട്ടിനുള്ളിൽ ആയിരക്കണക്കിനു ഫോണുകളാണ് വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്നത്. ക്യാമ്പസുകളിൽ മൊബൈൽ ഫോണുകൾ നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കൂടിയും, വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടയിലുള്ള ഇതിന്റെ സ്വാധീനം വളരെ വലുതാണ്. ക്യാമ്പസുകളിലെ ഫോണുകൾ ഇന്നത്തെ ഒരു തരംഗമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ ഇത് അശ്ലീലചിത്രങ്ങൾ പകർത്തുന്നതിനും, മനുഷ്യജീവിതങ്ങൾ തകർക്കുന്ന തരത്തിൽ ചിത്രങ്ങളെടുത്ത് ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമായിട്ടും മാറിയിരിക്കുന്നുവെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം പത്ര മാധ്യമങ്ങൾ നിരന്തരം വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ശാസ്ത്രപഠനങ്ങൾ മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ദുഷ്പ്രയോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് മുന്നറിയിപ്പ് തന്നിട്ടുണ്ട്. നിരന്തരമായ മൊബൈൽ റേഡിയേഷൻമൂലം ക്യാൻസർ, വന്ധ്യത, വിഷാദരോഗം തുടങ്ങിയ മാർകങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ സമൃദ്ധമായി കാർന്നു തിന്നാനിടയുണ്ട്. എന്തൊരു വിദ്യാർത്ഥി സ്ഥാപനത്തിന്റേയും, പരമപ്രധാനമായ ലക്ഷ്യം വിദ്യാർത്ഥികളെ വിദ്യാർത്ഥിപരമായും, സാംസ്കാരികപരമായും പൂർണ്ണരാക്കി മാറ്റുക എന്നതാണ്. പുതിയ തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കേണ്ടത് യുവാക്കളായ നമ്മോടൊരുത്തരുമാണ്. ഞാനും ശരിയും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും കടമയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കോളേജിന്റേയും മറ്റു വിദ്യാർത്ഥി സ്ഥാപനങ്ങളുടേയും, നിയമത്തിനു വിധേയമായി മൊബൈൽ ഫോണുകൾ ക്യാമ്പസിൽ കൊണ്ടുവരാതെ പബ്ലിക് ടെലിഫോൺ സിസ്റ്റം ഉപയോഗിച്ച് വാർത്താവിനിമയം നടത്തുവാൻ വിദ്യാർത്ഥികളായ നമ്മുക്ക് പരിശ്രമിക്കണം. അതുവഴി മൊബൈൽ ഫോണെന്ന മരണകൈണിയിൽ നിന്ന് യുവന്മാരെ രക്ഷിക്കണം.

ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതത്തിന് യോഗ

Sujamma Varghese, III B.Sc. Zoology

നിത്യജീവിതത്തിൽ യോഗയ്ക്കും വളരെ യധികം പ്രാധാന്യമുണ്ട്. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ യൗവ്യനം നിലനിർത്തുന്നതിലും ഇവയുടെ കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ പരിശീലനം സഹായകമാവുന്നുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടയിൽ യോഗയുടെ ചിട്ടയായ അനുവർത്തനത്തിലൂടെ നല്ലൊരു സമൂഹത്തെ-ഓപിയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളെ വാർത്തെടുക്കാം. യോഗ പ്രവൃത്തിയിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതും പരിശീലിക്കുന്നതും ഏറ്റവും യോഗ്യമായ സമയം രാവിലെയാണ്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മാനസികപരവും, ശാരീരികവും, ബുദ്ധിപരവുമായ വികസനത്തിനും, മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വരൂപീകരണത്തിനും യോഗ സഹായകമാണ്. വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ വഴിയൊരുക്കുന്നു എന്നത് യോഗ പരിശീലനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളിലൊന്നാണ്.



വിജ്ഞാപിക്കുന്നു. ചരിത്രപരമായി നോക്കിയാൽ യോഗയ്ക്ക് ഏകദേശം പതിനായിരം കൊല്ലത്തിലേറെ പഴക്കമുണ്ടത്രേ! വികസിത രാജ്യങ്ങളായ അമേരിക്ക, ഇംഗ്ലണ്ട്, ജർമ്മനി, ഫ്രാൻസ് തുടങ്ങിയവ യോഗയ്ക്ക് അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തിനനുസൃതമായി സ്ഥാനം നൽകുന്നുണ്ട്.

യോഗ എന്നത് ഒരു ജീവിതകലയും, ജീവിതചര്യയും, ജീവിതയാത്രയുടെ രൂപരേഖയുമാകുന്നു. ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്ത് ആരോഗ്യമാണ് അതിന്റെ കീഴിൽ പിന്നിട്ടുള്ളവയെല്ലാം ഫലശൂന്യങ്ങളാണ്. യോഗ പ്രകൃതിയുടെ ഒരു വരദാനമാണ്. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ പരമ പ്രധാനമായ സ്ഥാനം അതിനുണ്ട്.

മോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ദേശം രോഗം പിടിപെടാതെ സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്. അമിതപാഠവും, അപൂർണ്ണവുമായ മിക്ക രോഗത്തിന്റെയും കാരണം. മാനസിക സമ്മർദ്ദം നിറഞ്ഞ ജീവിതവും, ശാരീരിക ആയാസമില്ലാത്ത രീതിയിലുള്ള ജീവിതവും, ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനിവരുത്തുന്നു. ഇതിനെതടയ്ക്കാൻ അതിജീവിക്കാൻ യോഗയ്ക്ക് കഴിയും. ഉൾക്കരുത്തും, ഉൾജ്ജ്വലതയും, എന്നിങ്ങനെ യോഗശാസ്ത്രത്തെ നാലായി

സൂര്യനമസ്കാരം

പ്രഭാതകാലങ്ങളിൽ ചെയ്യേണ്ടതായ പ്രക്രിയയാണ് സൂര്യനമസ്കാരം. മനസ്സിന്റെ ഉന്മേഷവും, ഉല്ലാസവും വീണ്ടെടുക്കാൻ ഈ പ്രവൃത്തിയിലൂടെ സാധിക്കും. സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പായി മനസ്സിനെ മറ്റ് എല്ലാ ചിന്തകളിൽ നിന്നും മാറ്റിയിരിക്കണം, അതായത് ഏകാഗ്രത ഈ പ്രക്രിയയ്ക്ക് അനിവാര്യഘടകമാണ്. പന്ത്രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളാണ് സൂര്യനമസ്കാരത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുക. ശിഥിലീകരണ വ്യായാമങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് സൂര്യനമസ്കാരം.

- 1 കിഴക്ക് ദിക്കിൽ നോക്കി സൂര്യൻ അഭിമുഖമായി നിന്നുകൊണ്ടുള്ള നമസ്കാരത്തിലൂടെയാണ് ഈ പ്രക്രിയ ആരംഭിക്കുക. സൂര്യനെ നമിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനയും ചൊല്ലുന്നു.
- 2 അടുത്ത ഘട്ടമായ ഹസ്ത് ഉത്ഥാനത്തിലൂടെ കൈകൾ തലയ്ക്ക് മുകളിലേയ്ക്കുയർത്തി അരക്കെട്ടിനു മുകളിലുള്ള ശരീരഭാഗം പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുന്നു.
- 3 പാദസഹായസന്ധിയിൽ, ശ്വാസം ക്രമേണ വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നിലേക്ക് വളഞ്ഞ് നെറ്റി കാൽമുട്ടുകളിലും, കൈകൾ പാദങ്ങൾക്കിരുവശവും എത്തിക്കുന്നു.
- 4 മൂന്നാം ഘട്ടമായ ആശ്വാസാഞ്ചലത്തിൽ വലതു കാൽ പെട്ടെന്ന് പിന്നിലേക്ക് നീക്കി, ഇടതു മുട്ടുവടക്കി ഇടതു പാദത്തിന്റെ വശങ്ങളിലായി കൈകൾ വരുത്തുന്നു.
- 5 മുൻപാഹസ്ത്ഥിയിൽ, ഇടതു കാൽ കൂടി പിന്നിലേക്ക് നീക്കി പാദങ്ങളും, കൈകൾയും മാത്രം നിലത്ത് സ്ഥിരീകരിക്കുന്നു.

- 6 അഞ്ചാം ഘട്ടമായ ശോകാസനത്തിൽ പാദത്തിന്റെയും, കൈകൾക്കുമിടയിലും നിലയിൽ മാറ്റം വരുത്താതെ മുട്ടുവളച്ച് തറയിൽ തൊട്ട് ശ്വാസമെടുത്ത് നെറ്റി തറയിൽ തൊടുക.
- 7 അടുത്തഘട്ടമായ സാഷ്ടാംഗ പ്രക്രിയയിൽ നെറ്റി, നെഞ്ച്, കൈകൾ, കാൽമുട്ട്, പാദഗ്രന്ഥി എന്നിവ തറയിൽ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നു.
- 8 ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് അരക്കെട്ടിനു മുകളിലുള്ള ശരീരഭാഗവും, തലയും പുറകിലേക്ക് ഉയർത്തി, വളഞ്ഞുനിലക്കുന്ന സ്ഥിതിയാണ് ദുഃഖംഗാസനം.
- 9 ഈ നിലയിൽ മാറ്റം വരുത്താതെ ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പുഷ്ടഭാഗം മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിനിലക്കുന്നതാണ് പർവതാസനം.
- 10 തുടർന്നുള്ളത് ശോകാസനവും, അശ്വാസാഞ്ചലാസനവും പിന്നീട് പാദസഹായ പ്രക്രിയയും; ശേഷം നിവർന്ന് നിന്ന് നമസ്കാരത്തിലെത്തുന്നതോടെ സൂര്യനമസ്കാരം പൂർത്തിയാവുന്നു.

കർമ്മകൃശലതയും, കർത്തവ്യനിഷ്ഠയും മനോനിയന്ത്രണവുമാണ് യോഗപരിശീലനം കൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്നത്. അതിനാൽ തന്നെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയിൽ യോഗയ്ക്കുള്ള പങ്ക് വളരെ ആഴത്തിലുള്ളതാണ്.

യോഗ : പ്രവീക്ഷണ കാര്യങ്ങൾ

1. നിത്യകർമ്മാദികൾക്ക് ശേഷം യോഗയിലേർപ്പെടുക.
2. കുളികഴിഞ്ഞശേഷം യോഗചെയ്യുന്നത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകും
3. യോഗയ്ക്ക് അനുചിതമായ സമയം പ്രഭാതമാണ്; സമയനിഷ്ഠ പാലിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യഘടകം തന്നെ.
4. ഏകാന്തതയും, വായുസഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലവും ക്രമീകരിക്കുന്നത് ശാന്തമായ യോഗപരിശീലനത്തിന് വഴിയൊരുക്കും.
5. യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ഫാനിന്റെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക.
6. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അസുഖാവസ്ഥയിൽ യോഗയിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് നല്ലതല്ല.
7. യോഗ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലും അസുഖമത തോന്നിയാൽ, തൽക്കാലത്തേക്ക് അതിൽ നിന്ന് വിരമിക്കുക.
8. സ്വന്തം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വേണ്ടിയാണ് യോഗ ചെയ്യുന്നത് എന്ന ബോധ്യത്തോടെ ചെയ്യുക.

തലച്ചോറിനെ അപായപ്പെടുത്തുന്ന 10 ശീലങ്ങൾ

Suchithra .S.III B.Sc. Zoology

1. പ്രാതൽ ഒഴിവാക്കുക:- പ്രാതൽ കഴിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ കൈത്തല പഞ്ചസാരയുടെ നില താഴും. ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദീഭവിക്കും.
2. അമിത ഭക്ഷണം :- തലച്ചോറിലെ കൈക്കുഴലുകൾ കട്ടിയകുകയും മെന്റൽ പവർ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.
3. പുകവലി :- തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മന്ദീഭവിക്കുകയും അൽക്കിമോസ് രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
4. മധുരം അമിതമായി കഴിക്കുക:- തലച്ചോറിന്റെ വികാസത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങളെയും പ്രോട്ടീനുകളെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.
5. വായുമലിനീകരണം :- മലിനമായ വായു ശ്വസിക്കുന്നതുവഴലും തലച്ചോറിനു ലഭിക്കേണ്ട ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയുകയും കാര്യക്ഷമ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
6. ഉറക്കമില്ലായ്മ :- തലച്ചോറിന് വിശ്രമം ലഭിക്കുന്ന സമയമാണ് ഉറക്കം. അമിതമായി ഉറക്കമില്ലാതെ തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങൾ നശിക്കാനിടയാകും.
7. തലവഴി മുടിപ്പുതട്ടുള്ള ഉറക്കം :- തലവഴി മുടിപ്പുതട്ട് ഉറങ്ങുമ്പോൾ കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡിന്റെ അളവ് കൂടുകയും തലച്ചോറിന് ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത് തലച്ചോറിനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു.
8. അസുഖം ബാധിക്കുമ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കുക :- ശാരീരികമായി സുഖമില്ലാതെതിരിക്കുമ്പോൾ കഠിനാധ്വാനമുള്ള ജോലി ചെയ്യുക, തലച്ചോറിനെ പീഡിപ്പിക്കും വിധം പഠിക്കുക ഇവയൊന്നും ചെയ്യാൻ പാടില്ല. ഇവ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.
9. ഉൾജ്ജ്വലമായ ചിന്തകളുടെ അഭാവം :- തലച്ചോൾ എപ്പോഴും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതെങ്കിൽ നല്ല കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. തലച്ചോറിന് ഒരു പണിയും കൊടുക്കാതെ ഇട്ടാൽ ക്രമേണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദീഭവിക്കും.
10. സംസാരത്തിൽ പിശുക്ക് കാണിക്കുക:- ബുദ്ധിമുട്ടായ ചർച്ചകൾ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയെ സഹായിക്കും. അതിനാൽ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചർച്ചയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുക.