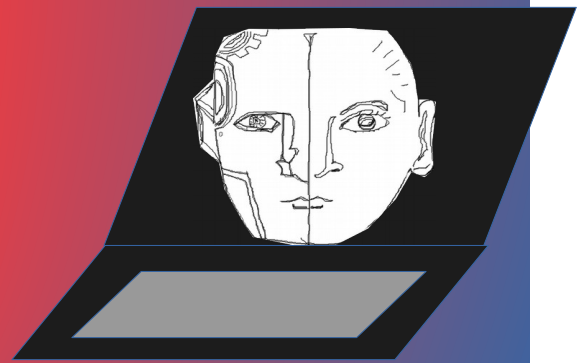


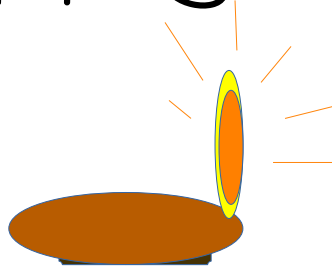
AURORA

DIGITAL MAGAZINE



പ്രണാമം

അറിവിന്റെ അന്ധകാരമകറ്റാൻ വന്ന
അക്ഷരശ്ലോതിസ്സേ..
മാനവീയത്യാഗത്തിൻ മഹാതേജസ്സേ..
അങ്ങ്, ഞങ്ങൾക്കായി കൊളുത്തിയ
ഈ കെടാവിളക്കിൻ പ്രഭ
നാടെങ്ങും നിറയുമ്പോൾ
ഓരോമനസ്സും നിറയുമ്പോൾ
ഇതാ ..അക്ഷരസൂനങ്ങളാൽ
അങ്ങയുടെ പാദങ്ങളിൽ
അറിവിൻ പ്രണാമം





ലിറ്റിൽകൈറ്റ്സ് അംഗങ്ങളായ വിദ്യാർത്ഥി
കളുടെ പരിശീലനകാലത്തുലഭിക്കുന്ന സാങ്കേതികരംഗത്തെ വിവിധ
നൈപുണികൾ പ്രായോഗികതലത്തിലേക്കെത്തിക്കുന്നതിന്
ഈ മാഗസിൻ അവസരമൊരുക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ഈ ഐ.ടി .ക്രട്ടായു
സർഗാത്മകതയും വിവരവിനിമയ സാങ്കേതികവിദ്യയും കോർത്തിണക്കി
തനിക്ക് യോജിച്ച മേഖലകണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
ഈ സംരംഭത്തിന് വിജയാശംസകൾ നേരുന്നു.

ന്ദർജിഹാൻ പി.എസ്
ഹെഡ് മിസ്ട്രീസ്
ഗവ.സംസ്കൃതഹൈസ്കൂൾ, ചാരമംഗലം



HANDS TOGETHER

Advisors

Smt.Noorjihan P S

(Headmistress)

Jisha T S

(kite mistress)

Mohanan T K

(kite master)

Varsha A

(Cheif Editor)

Sub editor

Devika biju

Nandana C K

Ginu G.

&

Little kite members



Editorial

*The school is the store house of creative minds .And the
school magazine
ignites the inner flame of creativity in children.
The "AURORA" before you is by the combined efforts of
editorials board,
the teachers, my friends and school authorities. I would like
to express my
heartfelt gratitude to every one who have worked for the
AURORA a reality.*

Varsha A (chief editor)



ഉള്ളടക്കം

Mohandas Karamchand Gandhi.....7

SONG OF THE DREAM.....18

അമിതമഴയ്ക്കു കാരണം കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനമോ?.....16

അമ്മ.....17

ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസ്.....23

ആൽബം.....31

ആശംസകളോടെ.....34

എന്റെ അമ്മയ്ക്കായി.....20

കപ്പിത്താനം.....21

ഗ്രേറ്റു ഇൻബർഗ്.....12

ചങ്ങാതി.....8

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ.....27

ട്രെഡിംഗിംഗ് കേരളത്തിൽ.....13

ദൂരദർശൻ.....14

നൊബേൽ -2019.....10

രാജ്യത്ത് 2967 കടുവകൾ.....11

സുവർണ്ണവാക്കുകൾ.....9

സൂര്യോദയം.....15

സ്ത്രീകളുടെ സാക്ഷരത നിരക്ക്.....22



Mohandas Karamchand Gandhi

(2 October 1869- 30 January 1948)



The Father of the Nation, was the prominent leader of Freedom Movement in India. Non-violence was the unique weapon he used. His ideals of non-violence, truth and peace are relevant even today.

"Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever"



ചങ്ങാതി

ഒരോ കാഴ്ചയും
ഒരോ ഓർമ്മയാകുന്നു
അപ്രതീക്ഷങ്ങളുടെ
മിന്നാരങ്ങളുടെ
തണലിൽ വെച്ച്
കൊഴിഞ്ഞ് വീണ
കൊന്ന പൂക്കളിൽ
എനിക്കന്റെ
ചങ്ങാതിയെ കിട്ടുന്നു
ഞാനരന്നോ.....
നീയാരന്നോ.....
ചോദിക്കാതെ
സൗഹൃദത്തിൽ
കൺ നിറഞ്ഞ്
വിണ്ടും കാണമെന്ന
സന്തോഷത്തിൽ
വിട്ടിറങ്ങുന്നു നാം



സുവർണ്ണവാക്കുകൾ



നൊബേൽ -2019

ആറ് മേഖലകളിലായി 15 പേരാണ് ഇക്കുറി പുരസ്കാരങ്ങൾ
ഏറ്റെടുക്കുന്നത്.

- സമാധാനം - അബി അഹമ്മദ് അലി
- സാഹിത്യം - പീറ്റർ ഹാൻഡ്കെ
- സാഹിത്യം- ഓൾഗ തൊകാർച്ചക്
- രസതന്ത്രം - ജോൺ ബി.ഗുഡിനോവ്
എം .സ്റ്റാൻലി വിറ്റിംഗാം
അകിരായോഷിനൊ
- വൈദ്യശാസ്ത്രം - പീറ്റർ റാറ്റ് ക്ലിഫ്
ഗ്രെഗ്സെമെൻസ
വില്യം കെയ് ലിൻ
- ഭൗതികശാസ്ത്രം - മൈക്കൽ മേയർ
ജെയിംസ് പീബിൾസ്
ഡിഡിയർ ക്വലോസ്
- സാമ്പത്തികം- മൈക്കേൽ ക്രെമെർ
എസ്റ്റർ ഡെഹോ
അഭിജിത്ത് ബാനർജി



രാജ്യത്ത് 2967 കടുവകൾ

നാലു വർഷത്തിലൊരിക്കൽ തയ്യാറാക്കുന്ന കടുവ സെൻസസ് റിപ്പോർട്ട് [Status Tiger in India 2018] ലോക കടുവാദിനമായി ജൂലായ് 29-ന് കേന്ദ്ര സർക്കാർ പുറത്തുവിട്ടു.രാജ്യത്തെ മൊത്തം കടുവകളുടെ എണ്ണം 2967 ആയി ഉയർന്നിട്ടുണ്ട്. 2014-ൽ 2226 ആയിരുന്നു.33 ശതമാനത്തിന്റെ വർധന.

- ഏറ്റവും കൂടുതൽ കടുവകളെ കണ്ടെത്തിയത് മദ്ധ്യപ്രദേശിലെ പെണ്ണ് ടൈഗർ റിസർവിൽ.
- 2014-നു ശേഷം ഏറ്റവും കൂടുതൽ വർധനവുണ്ടായത് സത്യമംഗലം ടൈഗർ റിസർവിൽ.
- . കടുവകളുടെ എണ്ണത്തിൽ ആദ്യ മൂന്നു സ്ഥാനങ്ങൾ യഥാക്രമം മദ്ധ്യപ്രദേശ്, കർണാടക, ഉത്തരാഖണ്ഡ് എന്നിവയ്ക്കാണ്.
- കേരളത്തിൽ നാലു വർഷം കൊണ്ട് 54 കടുവകൾ കൂടി.പെരിയാർ ടൈഗർ റിസർവ്വാണ് മികച്ച സംരക്ഷണ കേന്ദ്രം.
- 381,400 ചതുരശ്ര കിലോമീറ്റർ വനമേഖലയിൽ സർവ്വേ (ക്യുമാറ ട്രാപ്പ് ഉൾപ്പെടെ) നടത്തിയതാണ് സെൻസസ് തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.



ഗ്രേറ്റു ഇൻബർഗ്



"ആരും മാറ്റമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയാത്തവണ്ണം
ചെറുതല്ല"

അന്തരീക്ഷത്തിലെ സാധാരണ കാർബൺ അളവ്
പരമാവധി 450 പാർട്ടിക്കിൾ പെർ മില്ലിൺ മാത്രമായിരിക്കേണ്ട
ലോകത്ത് അത് 407.4 ആയതിൽ യാതൊരുവേവലാതിയും
ഇല്ലാതിരിക്കുന്ന ലോകത്താണ് രാഷ്ട്രത്തലവന്മാരോട്
"നിങ്ങൾഎങ്ങനെ ധൈര്യപ്പെട്ടു" എന്ന ചോദ്യവുമായി
പതിനാറുവയസ്സുകാരി എത്തുന്നത്.

കാലാവസ്ഥവ്യതിയാനം എന്ന പ്രതിഭാസം ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ
എത്രത്തോളം
ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ടതുണ്ടെന്ന് ഭരണാധികാരികളെ
ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് യു.എൻ കാലാവസ്ഥ സമ്മേളനവേദിയിൽ
ഗ്രേറ്റു തന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ അവതരിപ്പിച്ചു.





ടെലിവിഷൻ കേരളത്തിൽ

1975 ഒന്നുമുതൽ ഒരു വർഷക്കാലം ഇന്ത്യയിൽ നടന്ന വമ്പിച്ച ടെലിവിഷൻ ഉപഗ്രഹപരിഷ്കണപരിപാടി [SITE]യിൽ കേരളം ഉൾപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. എങ്കിലും തിരുവനന്തപുരം ഉൾപ്പെടെ സംസ്ഥാനത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളിലും ടെലിവിഷൻ പരിപാടികൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും സൈറ്റ് പരിപാടികൾ ദൃശ്യമാവുകയും ചെയ്തു. കേരളത്തിൽ ആദ്യമായി ടെലിവിഷൻ സംപ്രേഷണം നടത്തിയത് കേരള ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഡെവലപ്മെന്റ് കോർപ്പറേഷനാണ് . 1982 ജനുവരിയിൽ കെൽട്രോണിന്റ് ചുമതലയിൽ തിരുവനന്തപുരത്തുനിന്ന് വളരെ ശക്തികുറഞ്ഞ ഒരു ടി.വി.ട്രാൻസ്മിറ്റർ മുഖേന മലയാളം പരിപാടികളുടെ സംപ്രേഷണം ആരംഭിച്ചു.

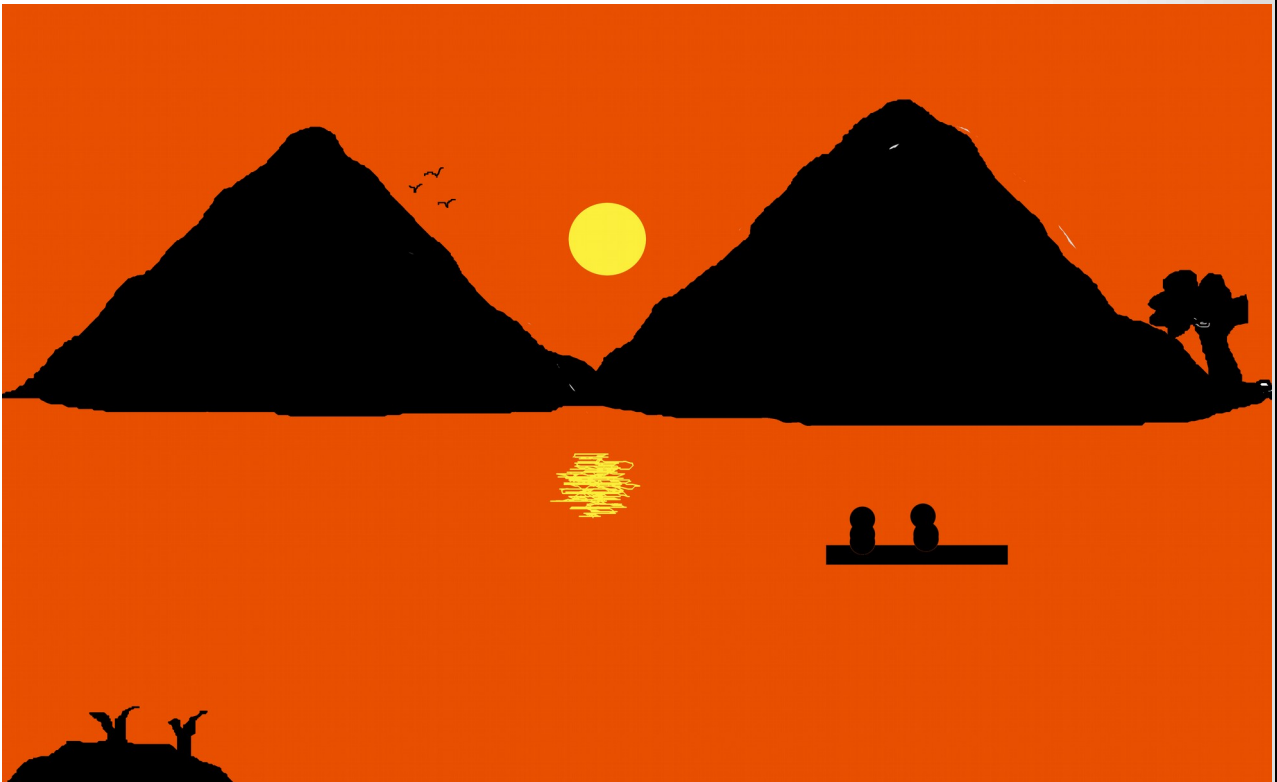


ദൂരദർശൻ

ഇന്ത്യൻ ജനത ടെലിവിഷൻ കാണാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് ആറ് പതിറ്റാണ്ടുകൾ തികയുന്നു. ദൂരദർശൻ എന്ന സർക്കാർ ശ്രംഖലയുടെ കുത്തകയായിരുന്നു ഇതിൽ പങ്കുതീയോളം കാലം. വിദേശചാനലുകളും സ്വകാര്യചാനലുകളും കളംനിറഞ്ഞ തോണ്ണുകൾ മുതൽ ദൃശ്യസംസ്കാരം അടിമുറി മാറി. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും മൊബൈൽ ഫോണുകളും അരങ്ങുവാഴുന്ന ഇക്കാലത്ത് ടെലിവിഷൻ മറ്റൊരു ദശാസന്ധിയിലാണ്.



സൂര്യോദയം



ഓരോ ഉദയവും എന്നിലേക്കെത്തിക്കുന്നത്
പുത്തൻ തളിരിതളുകൾ
അവയിലെ മണുകണങ്ങളാൽ
അലിയുന്നെൻ നോവുകൾ
വിടർത്തുന്നുപിലികൾ



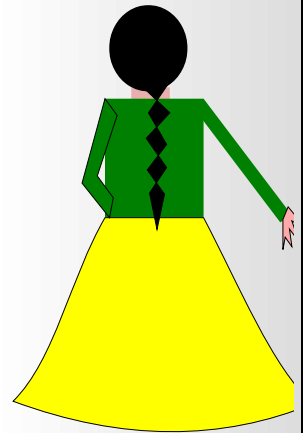
അമിതമഴയ്ക്കു കാരണം കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനമോ?

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാന സാഹചര്യങ്ങളുടെ പ്രകട ലക്ഷണം അന്തരീക്ഷ താപവർദ്ധനവാണ്. ചൂടേറുമ്പോൾ വായുവിന്റെ ഈർപ്പഗ്രാഹക ശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. അന്തരീക്ഷ താപനിലയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഓരോ ഡിഗ്രി സെന്റിഗ്രേഡ് വർദ്ധനവിനും വായുവിന്റെ ഈർപ്പ ഗ്രാഹക ശേഷി ഏഴ് ശതമാനം കണ്ട് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനാകും. ഈർപ്പ സമ്പന്നമായ വായുവിൽ നിന്ന് രൂപം കൊള്ളുന്ന മേഘങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായും ജലാംശം കൂടുതൽ ഉള്ളവയായിരിക്കും. അതായത്, ആഗോളതാപന .സാഹചര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ അളവിൽ ജലാംശമുള്ള മേഘങ്ങൾ രൂപീകരിക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത പ്രബലമാണ്.



അമ്മ

അമ്മയില്ലെങ്കിലീ ലോകം
ഇരുട്ടിലായിപ്പോകും
എല്ലാ ജീവനും അമ്മ ഭൂമി
നടക്കാൻ പഠിപ്പിക്കും അമ്മ
അക്ഷരം പഠിപ്പിക്കും അമ്മ
സന്തോഷം പകരും അമ്മ
സ്നേഹം പകരും അമ്മ
അമ്മയൊരു ദീപം
അമ്മ നൽകുന്ന സ്നേഹമാണ്
ഇന്നെല്ലാവരുംടേയും വെളിച്ചം
ഭൂമി നമുക്കു തന്ന വരദാനം
അമ്മ.



SONG OF THE DREAM

Once in the dream of a night i stood
alone in the light of a magical wood
soul deep in visions that poppy like spawning
And spirits of truth were the birds that sang
And spirits of love were the stars that glowed
And spirits of peace were the streams that flowed
in that magical wood in the land of sleep

alone in the light of that magical grove
i felt the stars of the spirits of the spirits of love
gather and gleam round my delicate youth
And i heard the song of the spirits of the truth
to quench my longing I bent me low
By the streams of the spirits of peace that flow
in that magical wood in the land of sleep



എന്റെ അമ്മയായി

അമ്മ എന്ന രണ്ടക്ഷരത്തിൽ നിന്നു
 എന്റെ ജീവന്റെ കണം ഉത്ഭവിച്ചു
 പൊക്കിൾകൊടി അറ്റ നാൾമുതൽ
 എനിക്ക് തുണയായ് അമ്മ
 എനിക്ക് വേണ്ടി ലോകം തൃജിച്ചു
 സന്തോഷവും സങ്കടവും എനികായി മാറ്റിവെച്ചു
 എന്റെ ജീവന് തന്നെ അവൾ തുണയായി
 പോറ്റിയ വയറിനെ ദുഃഖിപ്പിച്ചാൽ മറക്കില്ല
 പൊറക്കില്ല ജുഗദീശൻ പോയാലും
 തലമുറകൾ വന്നുപോയാലും
 ഉടയില്ല അമ്മസങ്കൽപ്പം
 ആ അത്ഭുതസങ്കൽപ്പം
 എന്റെ അമ്മ



കുഴിത്താനം

കടലാമകളും

ഒരിടത്ത് ഗിക്ക്കോറസ് എന്നൊരു നാവികനുമായിരുന്നു. തന്നിക്കൊപ്പമുള്ള നാവികരോട് ഗിക്ക്കോറസ് കടലാമകളെ നിരീക്ഷിക്കണമെന്ന് എപ്പോഴും പറയും.

ഒരിക്കൽ ഒരു യുവാവ് ചോദിച്ചു- "അതുകൊണ്ടെന്ത് പ്രയോജനം?" ഗിക്ക്കോറസ് അയാളെയും കൂട്ടി ഒരു വ-ബിയിൽ കടലിൽ പോയി. "ഇവിടെ അടുത്ത് ഒരു ദ്വീപുണ്ട്. അത് ഏതു ദിശയിലേക്കാണെന്ന് പറയൂ"-ഗിക്ക്കോറസ് പറഞ്ഞു. യുവാവ് ചുറ്റും നോക്കി. വെറും കടൽ മാത്രം! അയാൾക്ക് ഒന്നും പിടികിട്ടിയില്ല. അപ്പോൾ ഗിക്ക്കോറസ് താഴേക്ക് കൈചൂണ്ടി. അതാ കുറെ കടലാമകൾ കൂട്ടമായി നീന്തിപ്പോകുന്നു.

"കടലാമകൾ മുട്ടയിടാനായി പോകുകയാണ്. അവർ പോകുന്ന ദിശയിൽ കരയുണ്ടാകും. ഏതു ചെറിയ കാര്യത്തിൽ നിന്നും ഒരുപാട് പഠിക്കാനുണ്ടാകും എന്നു മനസ്സിലായില്ലേ?" ഗിക്ക്കോറസ് പറഞ്ഞുനിർത്തി.



സ്ത്രീകളുടെ സാക്ഷരത നിരക്ക്

RUSSIA	100%
ITALY	99%
SPAIN	98%
INDONESIA	94%
MEXICO	94%
TURKEY	94%
S AFRICA	93%
CHINA	93%
BRAZIL	92%
SAUDI	91%
ISRAEL	89%
IRAN	81%
BANGLADESH	70%
ALGERIA	68%
EGYPT	66%
INDIA	59%
PAKISTAN	44%
NIGERIA	41%



ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസ്

മനുഷ്യബുദ്ധിയും പ്രതികരണവും വിവേകവും വിശകലനശേഷിയുമൊക്കെ ആവശ്യമായ പ്രവൃത്തികൾ കമ്പ്യൂട്ടർ സിസ്റ്റത്തെക്കൊണ്ടു ചെയ്യിപ്പിക്കുന്ന സാങ്കേതികവിദ്യയാണ് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസ് എന്നു പറയാം. പഠിക്കാനും ചിന്തിക്കുവാനും തീരുമാനമെടുക്കുവാനും കമ്പ്യൂട്ടറുകളെ സജ്ജമാക്കുന്ന വിദ്യയാണിത്. മനുഷ്യരുടെ ബുദ്ധിയെയും ചിന്താശക്തിയെയും അനുകരിക്കാൻ മനുഷ്യർ തന്നെ യന്ത്രങ്ങളെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയാണിവിടെ. 2030 ആകുമ്പോഴേക്കും ജീവിതത്തിന്റെ സമസ്തമേഖലകളിലും നിർമ്മിതബുദ്ധിയുടെ സ്വാധീനവുമുണ്ടാകുമെന്നും നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി പൂർണ്ണമായിത്തീരുമെന്നും കരുതപ്പെടുന്നു.

ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസിനോടൊപ്പം റോബോട്ടിക്സ്, അനലറ്റിക്സ്, മെഷീൻ ലേണിംഗ്, ഇൻറർനെറ്റ് ഓഫ് തിങ്ങ്സ്, ക്ലൗഡ് സേവനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ മേഖലകളും വളർച്ച പ്രാപിക്കുകയാണ്. ഇവയൊക്കെ ചേർന്നാവും ഇനിയുള്ള കാലത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

ചില മേഖലകളിൽ തൊഴിൽ നഷ്ടമുണ്ടാവുമെങ്കിലും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസിലൂടെ നിരവധി പുതിയ തൊഴിലവസരങ്ങൾ



ഉണ്ടാകുമെന്നാണു വിദഗ്ദ്ധരുടെ വിലയിരുത്തൽ. അത്തരം തൊഴിലുകൾ ക്കായി തയ്യാറെടുക്കാൻ തൊഴിലന്വേഷകർക്കു കഴിയണം. അതിനാവശ്യമായ പ്രാവിണ്യം നേടാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം. ലോകവ്യാപകമായി 16 ശതമാനം പുതിയ ജോലികൾ ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസ് മുഖേന സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതായി പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.



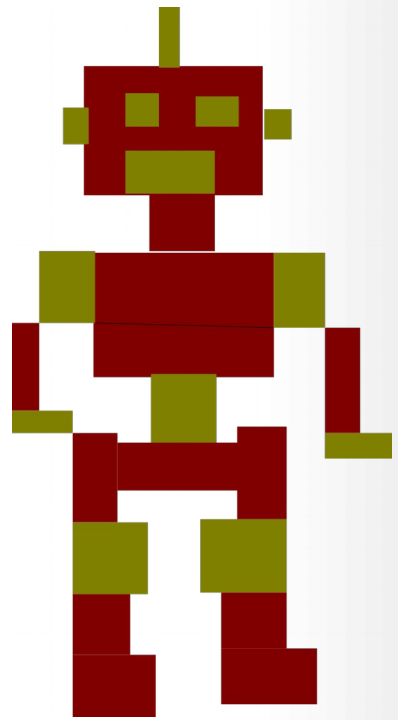
നിർമ്മിതബുദ്ധിയുടെ വളർച്ചയിലൂടെ ഒട്ടുമിക്ക വൈറ്റ് കോളർ ജോലികളിലും മനുഷ്യസാന്നിദ്ധ്യം കുറയ്ക്കപ്പെടും. ആവർത്തനസ്വഭാവമുള്ള ഇത്തരം ജോലികൾ യന്ത്രങ്ങളെ ഏല്പിക്കുന്നതിലൂടെ ചെലവ് വളരെയികം പരിമിതപ്പെടുത്താമെന്നതിലാണിത്. കോൾ സെൻറർ, കസ്റ്റമർ കെയർ, ട്രാൻസിലേഷൻറെ ടെലിമാർക്കറ്റിംഗ്, ക്ലർക്കുമാർ, വീഡിയോ എഡിറ്റിംഗ്, കൊറിയർ, ചെറുകിട വില്പനകേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവയിലൊക്കെ വലിയ രീതിയിൽ തൊഴിൽ സാദ്ധ്യത കുറയാനിയ്യുണ്ട്.

ആപ്പിൾ ഐഫോണിൻറെ വോയ്സ് അസിസ്റ്റൻറായ സിരി, ആമസോണിൻറെ അലക്സ, ഗൂഗിൾ വെർച്വൽ അസിസ്റ്റൻറായ ഗൂഗിൾ അസിസ്റ്റൻറ് എന്നിവയൊക്കെ നിർമ്മിതബുദ്ധിയുടെ സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിക്കുന്നവയാണ്. വീട്ടിൽ നിന്ന് അകലെയായാലും വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുവാനും വിലയിരുത്തുവാനും വളർത്തുനായ്ക്കൾ കുവരെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുവാനുമുതകുന്ന സാങ്കേതിക വിദ്യ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്. ആപ്പിൾ, ഗൂഗിൾ, ആമസോൺ, മൈക്രോസോഫ്റ്റ്, ഐബിഎം, ഫേസ്ബുക്ക് തുടങ്ങിയ വൻകിട ടെക്നോളജി കമ്പനികൾ തുടങ്ങി സ്റ്റാർട്ടപ്പുകൾ വരെ വലിയ പരീക്ഷണങ്ങളാണ് ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസ് മേഖലയിൽ നടത്തുന്നത്. ഉദാഹരണമായി, മുന്യാക്കെ ഫേസ് ബുക്കിൽ ഒരു ഫോട്ടോ ടാഗ് ചെയ്യണമെങ്കിൽ ഉപയോക്താവ് തന്നെ ആളുകളുടെ ഇമേജ് തിരഞ്ഞെടുത്തു ടാഗ് ചെയ്യണമായിരുന്നു. എന്നാലിപ്പോൾ ഫോട്ടോയിലുള്ള മുഖങ്ങൾ ഫേസ് റെക്കഗ്നിഷനിലൂടെ ആട്ടോമാറ്റിക് ടാഗ് ചെയ്യുന്ന സംവിധാനമുണ്ട്. നിർമ്മിതബുദ്ധി ഉപയോഗിച്ചാണിതു



ചെയ്യുന്നത്. ഡ്രൈവർ ആവശ്യമില്ലാത്ത കാറുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തതും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസിന്റെ സഹായത്തോടെയാണ്. രോഗപ്രതിരോധം, രോഗനിർണ്ണയം, സർജൻ വിദൂരത്തിരുന്നുകൊണ്ടു

യന്ത്രങ്ങളുപയോഗിച്ചുള്ള ശസ്ത്രക്രിയ എന്നിവയിലൊക്കെ ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസ് ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇഷ്ടദക്ഷണം മുതൽ ജീവിതപങ്കാളിയെവരെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഉതകുന്ന ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻറലിജൻസ് സിസ്റ്റങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എല്ലാ മേഖലകളിലും നിർമ്മിതബുദ്ധിയുടെ ഉപയോഗം പരിമിതമായി അതുമില്ലെങ്കിലും ഇപ്പോൾത്തന്നെയുണ്ടെന്നു സാരം. വരുംകാലങ്ങളിൽ ഇതു പതിന്മടങ്ങാവുന്നതിലും സംശയം വേണ്ട.



ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ

തെറ്റായ ജീവിത ശൈലികളുടെ ഫലമായി ഉണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങളാണിവ. ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും രോഗങ്ങളെ ചെറുത്ത് തോൽപ്പിക്കാനും ശരീരത്തിനുള്ള പ്രതിരോധശേഷിയെ ജീവിത ശൈലിയിൽ വന്ന മാറ്റം നശിപ്പിക്കുന്നു. ജീവിത ശൈലീരോഗങ്ങൾ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ ബാധിക്കുന്നത് വ്യാപകമാവുകയാണ്. ജീവിതചര്യയിലുള്ള മാറ്റംമൂലം ശരീരം പല തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും അടിമപ്പെടുകയാണ്. ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളാണ് പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ ആധിക്യം, രക്തസമ്മർദ്ദം, അമിതഭാരം എന്നിവ.

ആഹാര രീതിയിലെ മാറ്റം

1. എണ്ണയിൽ വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളുടെ അമിതോപയോഗം. മാംസാഹാരത്തോടുള്ള അഭിനിവേശം.
2. ജോലിത്തിരക്കിനിടയിൽ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കൽ
3. ഒന്നിച്ച് പാചകം ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണം വീണ്ടും വീണ്ടും ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
4. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് ഉപയോഗം.



5. ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം.

6. പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ ചേർത്ത ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ.

7. നിറവും മണവും ലഭിക്കാൻ കൃത്രിമ രാസവസ്തുക്കൾ ചേർത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ.

8. പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, മൈദ എന്നിവയുടെ അമിതമായ അളവ്.

9. പച്ചക്കറികളുടേയും പഴവർഗ്ഗങ്ങളുടേയും ഉപയോഗക്കുറവ്

10.പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവ

11. അജിനോമോട്ടോ പോലുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ രുചി കൂട്ടുന്നതിനാൽ

ഭക്ഷണം അമിതാഹാരത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഇത്

പൊണ്ണത്തടിയുണ്ടാക്കുന്നു. ഇവ അതിറോസ്ക്ലീറോസിസിനും

പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ മറ്റ് രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

വ്യായാമമില്ലായ്മ

സാങ്കേതികവിദ്യ വികാസം പ്രാപിച്ചതോടെ ആയാസമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നാം യന്ത്രങ്ങൾക്ക് നൽകിത്തുടങ്ങി. ചെറിയ ദൂരത്തേക്ക് പോലും വാഹനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കാൻ തുടങ്ങി. കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ ഫോൺ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം അലസത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ദുർമേദസ്സിനും രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.



മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ

ക്രൂരകുടുംബവ്യവസ്ഥയിൽ നിന്ന് അണുക്കുടുംബങ്ങളിലേക്ക് മാറിയപ്പോൾ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും വർദ്ധിക്കുന്നു. ജോലി സ്ഥലത്തുനിന്നുള്ള ടെൻഷനും പുതിയ തലമുറയിൽ താരതമ്യേന ക്രൂരതയാണ്. ഇത് മാനസികവും ശാരീരികവുമായ രോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.



പരിഹാരം

1. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് സംസ്കാരം ഒഴിവാക്കുക.
2. മാംസാഹാരം മിതമാക്കുക.
3. കൊഴുപ്പിന്റെ ഉപയോഗം പരിമിതമാക്കുക.
4. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുക.
5. നാരുള്ള ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക.
6. കൊഴുപ്പ് വിഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉതകുന്ന തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക.
7. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉന്മേഷം നൽകുന്ന വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
8. ധ്യാനം, യോഗ, സംഗീതം, നല്ല രചനകളുടെ വായന തുടങ്ങിയവ ഒരു ശീലമാക്കുക.
9. നല്ല സൂഹൃത് ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക.
10. കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ സുദൃഢമാക്കുക.



ആശംസ







ആശംസകളോടെ

**പി. ടി. എ കമ്മറ്റി, ഗവ. സംസ്കൃതഹൈസ്കൂൾ
സദ്ഗമയ, പൂർവ്വവിദ്യാർത്ഥിസംഘടന**

