

M.R.S.V. HIGH SCHOOL MAZHUVANNOOR



school code-28019
Dist:Ernakulam
Sub Dist:Muvattupuzha



COSMOS

Digital magazine

COSMOS



Editors:Rithunandha Bibu

Amalshitha.M.Suresh

Niranjana Biju

Writers:Anaswara Sivan

Anusree.S.Nair

Niranjana Biju

Amalshitha.M.Suresh

Rithunandha Bibu



COSMOS



THE SCIENCE OF



EVERYTHING

CONTENTS

The Topic Is About Chandrayan 3	4
The Marvelous Of Artificial Intelligence	6
The Future Of Renewable Energy	5
Sir Issac Newton	7
Impact Of Covid On Society	8
Elements The Basics Of Naming	9
APJ Abdul Kalam	10
Albert Einstein	11
Nipah Virus	12
Top25 Famous inventors and inventions.....	13
World's most endangered animals.....	14
Periodic properties.....	15
World science acronyms and expansion.....	16
Buoyancy.....	17
Elements into S,P,D and F blocks.....	18
Biography of Albert Einstein.....	19

The Topic Is About Chandrayan3

chandrayan-3 is india's lunar mission which has successfully soft landed on the moon's surface on August 23rd ,2023 . To mark the successful landing of chandrayan 3, national space day will be celebrated each year on August 23rd . After chandrayan-1 and chandrayan-2, chandrayan-3 seeks to demonstrate india's technological process in advance lunar exploration equipped with advanced instruments , pragyaan rover conducted scientific studies . Analyse lunar soil and gathered crucial data for research . The rover was put in sleep mode on September 2nd 2023 , chandrayan-3 is a testament to indian's commitment to space exploration and gather understanding of the moon's mysteries .

ALFIYA KASIM-8B

The Future Of Renewable Energy

In a world facing pressing environmental challenges and a growing demand for energy, the role of renewable sources has become increasingly crucial. As we stand at the threshold of a new era, the future of renewable energy holds the promise of sustainability, innovation and a cleaner planet. In this essay, we will explore the need of renewable energy for a brighter and more sustainable future. The Urgent Need For Renewable Energy. The need for renewable energy sources has never been more urgent. Traditional fossil fuels, such as coal, oil, and natural gas, not only contribute significantly to greenhouse gas emissions but are also finite resources. The consequences of climate change are becoming increasingly evident, with rising global temperatures, extreme weather events and the loss of biodiversity. Transitioning to renewable energy is essential to mitigate these effects and secure a sustainable future.

DEVIKA BAIJU-8B

The Marvelous Of Artificial Intelligence

In the digital age, a remarkable transformation is underway driven by the rapid advancement of technology . Artificial Intelligence (AI) , a field of computer science , is at that forefront of this revolution . AI is changing the way we live, work, and interact with the world around us . As we explore the wonders of AI, we discover a realm of endless possibilities and innovation that can reshape our future . AI in real life AI has seamlessly integrated into our daily lives often without us realising it . Voice assistants like Siri and Alexa , recommendation system or streaming platforms, and predicting text on our smart phones are all powered by AI . These technologies made our lives more convenient and efficient, enhancing our over all experiences .

Application of AI:-HEALTHCARE EDUCATION

MANUFACTURING FINANCE ETC.

PARVATHY RANJU-8B

Sir Issac Newton

Issac Newton (1642-1727) was an English physicist, Mathematician, Astronomer and Theologian, widely recognized as one of the most influential scientists in history. He is known for his ground breaking work in physics , mathematics , and optics , as well as his Laws of Motion and Universal Gravitation.

Newton was born on December 25th in 1642 at Woolsthorpe , Lincolnshire England . His father was a farmer who passed away three months ago before his birth , Newton was developed an interest in science and mathematics. In 1661, Newton enrolled at Trinity collage, Cambridge , where he studied Mathematics and physics . While at Cambridge he began to work on his book “mathematical principles of natural philosophy”. He discovered that while light is composed of different colours and developed the first reflecting telescope , which greatly improved.

Issac Newton passed away on march 20 in 1727, at the age of 84.

Impact Of Covid On Society

The covid-19 outbreak affects all segments of the population and is particularly detrimental to members of those social groups in the most vulnerable situation, continues to affect population including people because they may be unable to safely shelter in place are highly exposed to the danger of the virus the detailed up to date information about covid-19 is available in the WHO website at [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019\(19\)](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019(19)). Many Government have called on youths to embrace the efforts to protect themselves and the overall population. Youths are also in a position to help those who are vulnerable and to aid in increasing public health the social awareness campaign among their communities . Thus youths are critical to limiting the virus spread and its impact on public health , society and the economy at large. Social distancing actually physical distancing develops a new habits of survival.

Athul Sanju - 9B

Elements The Basics Of Naming

Curium	Marie curie - Scientist
Chromium	Chrome - Colour
Indium	Indigo - Colour
Chlorine	Chloro - Colour
Neptunium	Neptune - Planet
Europium	Europe - Continent
Americium	America - Country
Francium	France - Country
Rubidium	Rube - Colour
Plutonium	Pluto - Planet
Titanium	Titan - Sate light
Mendelevium	Mendeleev - Scientist
Rutherfordium	Rutherford - Scientist

APJ Abdul Kalam

APJ Abdul kalam was a great scientist, politician, teacher and writer. The full name of APJ Abdul Kalam is Avul Pakir Jainulabdeen Abdul Kalam . He is also known as the 'Missile Man'. He was born on 15th October, 1931 in Rameshwaram, Tamil Nadu. His father's name was Jainulabdeen and mother's name was Ashimma. He was born in a very poor family. He was a very hard-working student since childhood. He has done his Aeronautical Engineering at Madras Engineering college. He worked as a scientist at DRDO and ISRO. He was the 11th president of India. Serving from 2002-07. In his life he wrote a lot of books. He was awarded the 'Bharat Ratna' award in 1997. He died on 26th July 2015 during delivering a lecture to students.

Ashna Rafeek - 8B

Albert Einstein

Albert Einstein was a brilliant, physicist and scientist. On March 14, 1879, Einstein was born in the German empire, a small city. He earned certificate and PHD from the federal polytechnic school in Zurich. In school, his main interests were physics and maths. His first article, released in 1905, established Einstein among the world's premier scientists. He made significant contributions to physics in 1905 when he discovered the theory of special relativity. He published his 'General Theory Of Relativity' in 1915. In 1921, he got the Nobel prize in physics for his law of photoelectric effect. He died on April 18, 1955 from an Abdominal Aortic Aneurysm. In 1999, he was named 'Time Person Of the Year' following his demise.

M.S Vishnu - 9B

Nipah Virus

The Nipah virus disease which caused due to nipah virus [NiV] can be termed as nipah virus infection [Nipah virus encephalitis]. It is a zoonotic disease which meant that it can be spread from animals to humans, especially through bats and pigs. The nipah virus disease is a newly emerging infection that can be transmitted from its natural host, the fruit bat, to animals and humans alike. First identified and isolated in 1998 from a Malaysia village "Sungai Nipah", the nipah infection is a viral disease with a high pathogenicity. The outbreak there spread among the cattle especially the pigs which more than 100 people met their demise within a year. During the origin of nipah virus, it is termed as a neurologic and respiratory disease which emerged from porcine spread.

Nipah virus symptoms

The nipah virus infection symptoms in humans could range from being asymptomatic to the symptoms of episodes of acute respiratory infection, and the symptoms of fatal encephalitis.

- Fever
- Headaches
- Myalgia
- Vomiting
- Sore throat
- Dizziness
- Altered consciousness
- Atypical pneumonia

Although 40-75% of the patients meet their demise, there are cases of long term survivors associated with personality changes and persistent convulsions.

RITHUNANDHA BIBU -9B

Top 25 Famous Inventors and their inventions

Thomas Edison	1879	Light bulb
C. Bairo	1938	Ball-Point Pen
Wright Brother's	1903	Aeroplane
Graham Bell	1876	Telephone
Fahren Heit	1714	Mercury, Thermometer
J.L Baird	1926	Television
Hans lippershey	1608	Telescope
Jaime Watt	1765	Steam Engine
H.W Seely	1882	Electric Iron
Chrislopher.Sholes	1868	Type Writer
Torritelli	1644	Barometer
Martin Cooper	1973	Mobile Phone
Charles Babbage	1834	Computer
K.Macmillan	1839	Bycycle
Gugliehno Marconi	1901	Radio

Periodic Properties

Dear students, please tell us how your school i
conduct the assembly . As we know, the students
from XA stand in one line, in an ascending order.
The tallest one should be the last and shorter ones
in the front

XB in another line

Then IXA , IXB.... etc

Can you say why it is arranged so? It is an easy
and systematic way , from which we can find out
the students and identify the class and division
she/he belongs to .

Did you notice a similarity between your
school assembly and our modern periodic table?
By close examination , we can find that there are
many similarities between both. In the modern
periodic table , there are 18 vertical columns
called groups and 7 horizontal rows called periods.

Ionisation energy :- It is the amount of energy
necessary to remove the
most loosely bound electron
from an isolated gaseous
atom.

In a period , ionisation energy increases from left
to right . In a groups , ionisation energy decreases
from top to bottom .

World Science Acronyms And Expantion

UN - United states
WHO - World health organisation
WWF - World wide fund for nature
FAO - Food and agriculture organisation
ISRO - Indian space research organisation
IUCN - International union for conversation
APBA - Asia pacific biosafety association
IBP - International biological programme
MAB - Man and biosphere programme
UNEP - United nation environment programme
BRIC - Biological research in canisters
ASEB - Aeronautics and space engineering
board of the nation academies
ASP - Air space systems programme
BEOH - Belgian one health network
BBP - Belgian biodiversity platform
CAP - Common agricultural policy
GEF - Global environment fund
CEP - Common fishery policy
EEA - European environmental agency
EFF - Eropean fisheries fund
EIA - Environmental Impact assessment
GBIF - Global biodiversity information facility
GBF - Global biodiversity frame work
CBD - convention on biological diversity
CI - Conservation of international
CCC - Caribbean conversation corporation
CSR - Co-operate social resonsibility
EA - Environmental agency
NASA - National aeronautics and space administration

ByAnaswara Sivan - 9B

BUOYANCY

When an object is partially or completely immersed in a fluid , the fluid will exert an upward force on the object . This force is known a buoyancy . There are two forces acting on the immersed object - its weight acting downwards and buoyancy acting upwards . When the object is completely immersed , if its WEIGHT is less than the BUOYANCY acting on it , the object will rise up and float on the surface of the liquid . That is what happens when a person jumps into the dead sea . Since the density of dead sea water is very high due to high salt content , I will exert a larger BUOYANT FORCE .

Buoyancy is equal to the loss of weight

Therefore , Buoyancy = weight of the object in air -
weight of the object in the fluid

factors influencing buoyancy

1) Buoyancy increases as the density of the fluid increases .

Eg : saline water can exert more buoyancy than fresh water

2) Buoyancy increases as the volume of the object immersed in the fluid increases .

Niranjana Biju - 9B

Elements into S,P,D and F blocks

Group number	Name of blocks	property
--------------	----------------	----------

I (Alkali metals) I

s - block

II (Alkaline earth metals)

Metals reactive strong reducing agents. Show valency of +2 from ionic compounds.

13 -18

03 - 12

D - block

Metals highly reactive form coloured compound good catalysts show variable oxidation states .

Lanthanoids and actinoids

F - block

Most of the lanthanoids are natural actinoids are radio active most of them , artificial (uranium and thorium occur naturally). Many of them are used as catalyst in petroleum industry.

World's Most Endangered Animal



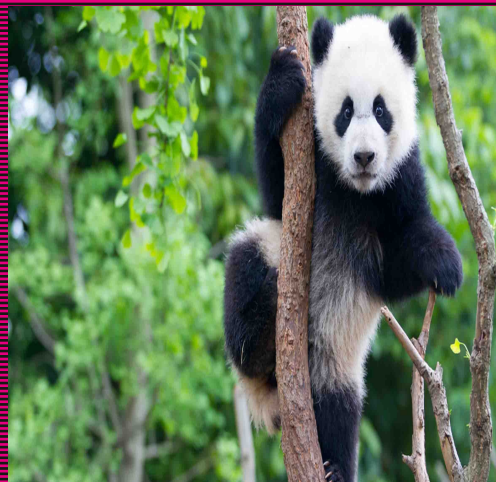
Tapanwi Orangutan



Tiger



Red Panda



Giant Panda



Toothbilled Pigeon



Blue-throated Macaw, *Ara glaucogularis*
© 2010 Photo by Jeff Kubina
<http://www.flickr.com/people/kubina/> Licensed under Creative Commons Attribution 2.0 or later version

Blue Throated

Macaw



Tamaraw



Cheetah



Hawaiian Monk Seal



Yongtze Finless
Dorpoise



Hawaiian Hawk



Numbat

കളിക്കളത്തിൽ ഇറങ്ങാം ആരോഗ്യത്തോടെ

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം വ്യായാമവും അനിവാര്യമാണ്. ശാരീരിക ക്ഷമത ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനൊപ്പം മാനസിക ഉല്ലാസംകൂടി അനിവാര്യമാണ്. ഇത് പ്ലാസ്മാ ചെയ്യുന്നവയാണ് കായികവിനോദങ്ങൾ. അത് യുവാക്കളിൽ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ഊർജ്ജവും പ്ലാസ്മാ നൽകും. പ്ലാസ്മാ ക്ലബ്ബ്, ഫുട്ബോൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ടീം ഇനങ്ങളിൽ. മാനസികസംഘർഷങ്ങൾ, വിഷാദരോഗം എന്നിവ കുറയാനും ഏകാഗ്രത വർദ്ധിക്കാനും ലഹരി ഉപയോഗമടക്കമുള്ള വിവിധ ദുഃശീലങ്ങൾ, കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം ആസ്വദിക്കാനും കായികവിനോദങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. കളിക്കുന്നവരിലും കാണുന്നവരിലും ഒരുപോലെ വിനോദവും ആവേശവും നിറയുന്നതാണ് കായികമത്സരങ്ങൾ. അതേ സമയം പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്. ആരോഗ്യത്തോടെ കായിക ഇനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണമെന്ന് നോക്കാം.

വിടുക്കളിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കാം

പണ്ടൊക്കെ കായികവിനോദങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ അമിതമായ താൽപ്പര്യം പ്റതിപ്പിക്കുന്നത് പല രക്ഷിതാക്കൾക്കും താൽപ്പര്യം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല . കായിക ഇനങ്ങൾ പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുകയും വലിയ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാനാകുമെന്നും വന്നതോടെ ആ മനോഭാവം മാറി . കഴിവുള്ളവർക്ക് ആവശ്യത്തിന് പ്രോത്സാഹനവും അവസരങ്ങളും ലഭിച്ചാൽ അവർക്ക് തിളങ്ങാനും അവരുടെ കഴിവുകൾ ലോകത്തെ കാണിക്കുവാനും സാധിക്കും . ഇതിനു ഏറ്റവും ആവശ്യം വിടുക്കളിൽ നിന്നും കുടുബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള പിന്തുണയാണ് .

കായികവിനോദം കരിയറാക്കാം

കായികവിനോദങ്ങളെ കരിയറാക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവർ ഏറ്റവും ഉചിതമായതും അഭിരുചിയുള്ളതുമായ ഇനം വേണം തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ . ഇതിനു വേണ്ടി നൂറുശതമാനം അർപ്പണബോധത്തോടെ പ്റവർത്തിക്കണം . കായിക ക്ഷമത ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതായിരുന്നെങ്കിലും ക്ഷേണക്മം ശീലമാക്കുകയും വ്യായാമ മുറികൾ ശീലമാക്കുകയും വേണം . നൈപുണ്യവികസനം , പരിക്ക് ചെറുക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ , ആവശ്യമായ പ്റഥമ ശുശ്റുഷ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ് . വിദഗ്ദ്ധനായ പരിശീലകന്റെ സഹായം തേടുന്നത് കായികതാരത്തിന്റെ കഴിവും നൈപുണ്യവും വളർത്താൻ സഹായിക്കും .

പറയാം പ്രശ്നമല്ല

കായിക ഇനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് പ്ലാതേയ്കിച്ച് പ്ലാതേപരിതിയില്ല. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ കാര്യകായികക്ഷമതയാണ് ഏറ്റവും പ്ലാതേനം . 50 - 60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള നിരവതി കായിക താരങ്ങൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലുണ്ട് . യുവാക്കളെക്കാൾ കായികക്ഷമത ഉള്ളവരാണ് പലരും . അതേ സമയം , ഫുട്ബോൾ , പോലെയുള്ള ഇനങ്ങളിൽ പ്ലാതേം കൂടുതലും പരിഭവങ്ങൾക്കൊന്നുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ് .

പരിഭവങ്ങളെ അറിയാം വീഴ്ചതിരിക്കാം

കളിക്കളങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന അപകടങ്ങളിൽ ചെറുതും വലുതുമായ പരിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട് . ഇത്തരം പരിഭവ സാധാരണയായ രണ്ട് രീതിയിലുണ്ട് . പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന അക്യൂട്ട് ഇൻജൂറിയും സാവധാനത്തിൽ നാളുകൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ക്ലോണിക് ഇൻജൂറിയും . അസ്ഥികൾക്ക് ഒടിവ് , പൊട്ടൽ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവയും ലിഗമെന്റിന് ചെറിയ പരിഭവ മുതൽ പൊട്ടുന്നതുവരെയുള്ള സംഭവങ്ങളുമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത് . ഏറ്റവും കൂടുതൽ പരിഭവപറ്റുന്ന സന്ധികൾ , കാൽകഴ , കാൽമുട്ട് , തോൾ എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് .

പ്രഥമശുശ്രൂഷ അറിയണം

ഓരോ കായികതാരത്തിനും അവരുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മറ്റുള്ളർക്കും നിർബന്ധമായും പ്രഥമശുശ്രൂഷയെപ്പറ്റി വൃക്കമായ ധാരണയുണ്ടാകണം . കളിക്കളങ്ങളിൽ വീഴുന്നതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഗുരുതരമല്ലാത്ത അപകടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട ഏറ്റവും പ്രചാരമുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷരീതിയാണ് റൈസ് [RICE] R – Rest [വിശ്രമം] , I – Ice compression [പരിക്കേറ്റ ഭാഗത്ത് ഐസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് രക്തസ്രാവവും നീരും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും] . C- Compression [പരിക്കേറ്റ ഭാഗത്ത് നന്നായി സമ്മർദ്ദം കൊടുക്കുക] E – Elevation [കാൽ പൊക്കിപ്പിടിക്കുക] ഇത് ചെയ്യുന്നത് നീർക്കെട്ട് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും .

It is the first treatment for many muscles strains ligaments sprains , or other bruises and injuries .

ചികിത്സ നിർബന്ധം

കളിക്കളങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പരുക്കുകൾ ചെറുതോ വലുതോ ആകട്ടെ . യഥാവിധി ചികിത്സ തേടൽ അനിവാര്യമാണ് . പരുക്കുകൾ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് കായികക്ഷമത കുറയ്ക്കുന്നതുമാത്രമല്ല , ദീർഘകാലത്ത് മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്ലഗ്ഗങ്ങൾക്കും വഴിവയ്ക്കും . എല്ലിനുണ്ടാകുന്ന തേയ്മാനം , കഴുതെറ്റൽ സന്ധി വേദന തുടങ്ങിയവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ് . ഇത്തരം അവസ്ഥകൾക്ക് വിദഗ്ധ ചികിത്സ സീകരിക്കണം . മതിയായ ചികിത്സ സീകരിക്കുന്നത് മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും .

മുൻകരുതലുകൾ

പരിശീലത്തിനും മത്സരങ്ങൾക്കും മുമ്പായി ആവിശ്യത്തിനുള്ള വാം അപ്പും സ്പെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങളും ചെയ്തിരിക്കണം . വാംഅപ്പ് ശരീരത്തിന്റെ ഉപാപചയപ്രക്രിയയും ഓക്സിജൻ ആഗിരണവും സുഗമമാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും . താപനില കർമ്മീകരിക്കുന്നതിനും ഇത് അത്യവിശ്യമാണ് . കൃത്യമായ പരിശീലനം മാത്രം നടത്തുക . നിലവാരമുള്ള സുരക്ഷ ആക്സസറീസുകളും സ്റ്റോർട്സ് ഗിയറുകളും ഉപയോഗിക്കുക . ആരോഗ്യ ക്ഷമത ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനായി പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുകയും നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ മതിയായ വെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം . മൈതാനങ്ങൾക്ക് നിരപ്പ് ഇല്ലെങ്കിൽ അപകടങ്ങൾക്ക് സാധ്യത കൂടുതലാണ് . കായികക്ഷമത ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനുള്ള പരിശോധന നടത്തണം .

ഭൗതികശാസ്ത്രം

ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കാണ് ഫിസിക്സ് .
'ഫിസിക്സ്' എന്ന ഗ്രീക്ക് പദത്തിൽ നിന്നാണ് ഈ വാക്ക്
രൂപപ്പെട്ടത് . ഗ്രീക്കിൽ ഫിസിക്സ് എന്നാൽ പ്റകൃതി
എന്നാണർത്ഥം . അതിനാൽ , ഫിസിക്സ് പ്റകൃതിശാസ്ത്രം
അഥവാ സ്വാഭാവിക ശാസ്ത്രം കൂടിയാണ് . പ്റധാനമായും
പദാർഥങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനമാണ് ഭൗതികശാസ്ത്രം .
സ്ഥലത്തിലും കാലത്തിലുമുള്ള അവയുടെ ചലനങ്ങളും
ഫിസിക്സിൽ പഠിക്കുന്നുണ്ട് ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഊർജ്ജവും
ബലവുമാണ് ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിലെ അടിസ്ഥാന
ആശയങ്ങൾ . ഒറ്റവാചകത്തിൽ , പ്റകൃതിയെക്കുറിച്ചുള്ള
പൊതുവായ വിശകലനമാണ് ഭൗതികശാസ്ത്രം .

BY Anusree - 8B

ജീവശാസ്ത്രം

ജീവനുള്ള വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനമാണ് ജീവശാസ്ത്രം. ജീവശാസ്ത്രത്തെ ജീവന്റെ ശാസ്ത്രമായി വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഭൂമിയിൽ സസ്യങ്ങളും ജന്തുക്കളുമാണ് ജീവനുള്ള വസ്തുക്കൾ. ഇവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചും ഇവയും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചും ജീവശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നു. ജീവനുള്ള വസ്തുക്കളിലെ ജീവപരമായ പ്രക്രിയകളും അതിന്റെ അന്വേഷണ വിഷയങ്ങളാണ്. പുരാതന ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ജീവശാസ്ത്രം. എന്നാൽ അത് എപ്പോൾ തുടങ്ങി എന്നു പറയാൻ വേണ്ടത്ര തെളിവുകൾ നമ്മുടെ പക്കലില്ല. ചരിത്രാതീത കാലത്തുതന്നെ ജീവശാസ്ത്രവും പിറന്നിരിക്കാം.

By Amalshitha M Suresh - 9B

കല്ലെന്ന വില്ലൻ

മൃത്രത്തിലെ കല്ല് വലിയ പ്രശ്നമാണ്. ഉപ്പിന് ഒട്ടും ലയിച്ചു ചേരാൻ കഴിയാത്ത നിലയിലാണ് കല്ലുകളുണ്ടാകുന്നത്. വൃക്കയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കല്ലുകൾ താഴേക്ക് ഇറങ്ങിയാണ് മൃത്രനാളിയിലും , മൃത്രാശയത്തിലും എത്തുന്നത് . കല്ലുകൾ പ്രധാനമായി മൂന്ന് തരം - ഏറ്റവും സാധാരണമായിട്ടുള്ളത് കാര്യം ഓക്സിലേറ്റ് കല്ലുകളാണ് . യൂറിക് ആസിഡ് കല്ലുകളാണ് മറ്റൊന്ന് . അണുബാധ മൂലം വൃക്കയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കല്ലുകളാണ് മൂന്നാമത്തേത് .

കല്ലുകളുണ്ടാകുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ധാരാളം വെള്ളം കുടിച്ചു മൃത്രം ഏറ്റവും നേർത്തതാക്കണം . എത്ര വെള്ളം കുടിക്കണം - പ്രതിദിനം രണ്ടര ലിറ്ററേങ്കിലും മൃത്രമൊഴിക്കാൻ കഴിയുന്ന തരാത്തിൽ വെള്ളം കുടിക്കണം . ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കുക . ഇറച്ചി , മീൻ കഴിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക . കാര്യമടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ പ്രശ്നമല്ല .പക്ഷേ , മൃത്രത്തിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്ന പ്രവണതയുള്ളവർ കാര്യം . വൈറ്റമിൻ ഡി ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല . യൂറിക് ആസിഡ് കല്ലുകൾ വരാതിരിക്കാൻ പാലുൽപന്നങ്ങൾ ,ഇറച്ചി , മീൻ എന്നിവ കൂടുതലായി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാം . ചീര പൊതുവേ നല്ലതാണെങ്കിലും മൃത്രത്തിലെ കല്ലിന്റെ കാര്യത്തിൽ വില്ലനാണ് . ഓക്സിലിക് ആസിഡ് കൂടുതലായതിനാൽ വൃക്കയിൽ കല്ലുകളുണ്ടാകാൻ ചീര കാരണമാകും . മൃത്രാശയ അണുബാധയും കല്ലുണ്ടാകാൻ ഇടയാക്കും . ഉപ്പും , ഇറച്ചിയും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടെ ഭക്ഷണശൈലി മൂലം ചെറുപ്പക്കാരിലുൾപ്പെടെ ഇപ്പോൾ കല്ലിന്റെ പ്രശ്നം കടുതലാണ്.

വേദന തന്നെ ലക്ഷണം

വയറിന്റെ വശങ്ങളിലും അടിവയറ്റിലുമുണ്ടാകുന്ന വേദനയാണ് വൃക്കയിലെ കല്ലിന്റെ ലക്ഷണം . ചിലപ്പോൾ വൃക്കണം വരെയെത്തുന്ന വേദനയുമുണ്ടാകും . കല്ല് എവിടെയാണോ ഉള്ളത് അതിനനുസരിച്ചാണ് വേദനയുണ്ടാവുക . എന്നാൽ കല്ലിന്റെ വലുപ്പവും വേദനയും തമ്മിൽ വലിയ ബന്ധമില്ല . ചിലരിൽ കല്ല് വലുതാണെങ്കിലും കാര്യമായ വേദനയുണ്ടാകില്ല . 7 മില്ലീമീറ്ററിനും താഴെ വലുപ്പമുള്ള കല്ലാണെങ്കിൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിച്ചാൽ മൂത്രത്തിലൂടെ അത് പോകും . 7 മുതൽ 9 മില്ലീമീറ്റർ വരെ വലുപ്പമുള്ള കല്ലുകൾ നീക്കാൻ ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടി വന്നേക്കാം .

കല്ല് ഉരുക്കി കളയാമെന്ന തരത്തിൽ നാടൻ ചികിത്സകൾ ചിലർ നടത്താറുണ്ടെങ്കിലും അതൊന്നും സുരക്ഷിതമായ രീതിയല്ല .

അനുശ്രീ . എസ് . നായർ - 9B

End