

ആരോഗ്യ കാര്യിക വിദ്യാഭ്യാസം

ആക്ഷിഡിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്കാൻഡേർഡ്

IX



കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)

കേരളം

2019

ദേശീയഗാനം

ജനസന്മന അധിനായക ജയഹോ
ഭാരത ഭാഗ്യവിഭാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ദു ഗുജറാത്ത മറാം
ദ്രാവിഡ് ഉത്കല ബംഗാ,
വിസ്യുഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ചലജലധിതരംഗാ,
തവശുഭ്രാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ്രാമേ മാഗേ,
ഗാഹോ തവ ജയഗാമോ
ജനസന്മംഗലദായക ജയഹോ
ഭാരത ഭാഗ്യവിഭാതാ.
ജയഹോ, ജയഹോ, ജയഹോ,
ജയ ജയ ജയ ജയഹോ!

പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എൻ്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എൻ്റെ സഹോദരീ
സഹോദരമാരാണ്.

ഞാൻ എൻ്റെ രാജ്യത്തെ സ്വന്നഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണ്ണവും
വൈവിധ്യപൂർണ്ണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ
അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എൻ്റെ മാതാപിതാക്കാളെയും ഗുരുക്കമൊരേയും
മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എൻ്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എൻ്റെ നാട്ടുകാരുടെയും
ക്ഷേമത്തിനും ഏശ്യരൂപത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

പ്രിയപ്പേട്ട വിദ്യാർഥികളേ,

സമുദാജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യതയാണ് ആശയവിനിമയം, ആരോഗ്യപരിപാലനം തുടങ്ങിയവ. ഭാഷ, കല, ശാസ്ത്രം എന്നിവ യെല്ലാലെ കൃത്യമായ ആരോഗ്യപരിപാലനവും സാംസ്കാരിക ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് സമകാലിക വിദ്യാഭ്യാസ സന്ദർഭായത്തിൽ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഉള്ളത് നൽകുന്നത്. കായികവിനോദങ്ങളിലൂടെ നാം നേടുന്നത് ഉമേഷവും ആരോഗ്യവും മാത്രമല്ല, പരസ്പരം ഇടപഴക്കാനും പകുവയ്ക്കാനും പ്രതിസന്ധികൾ തരണം ചെയ്ത് മുന്നോന്നുമുള്ള സാംസ്കാരികതകൃതിയാണ്. ഉചിതസമയത്ത് തീരുമാനങ്ങളെടുത്ത് നടപ്പാക്കാനും ചിടയും വൃത്തിയുമുള്ള ജീവിതം നയിക്കാനും കളികളിലൂടെയും കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെയും നാം അനുശീലിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കായികവിനോദത്തെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തെയും അകറ്റി നിർത്താനാവില്ല.

നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ നയിക്കേണ്ട നാളുതെത്ത് പാഠരംഭമാരാണ് നിങ്ങൾ. രാജ്യത്തിന്റെ ഏകക്കുവും അവബന്ധതയും കാത്തുസുക്ഷിക്കാൻ ആരോഗ്യവും ഹൃദയവിശാലതയുമുള്ള സമുഹം കൂടിയേതീരു. ആ വലിയ ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ നാം ഓരോരുത്തരും ബാധ്യസ്ഥരാണ്. അതിനാൽ കുറിപ്പെയ്തെന്നും ചെയ്തേ മതിയാവു.

ഈങ്ങനെ വിവിധ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻനിർത്തിയാണ് ഈ പുസ്തക ത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. അധ്യാപകരുടെ സഹായത്തോടെ അവ പൂർണ്ണമായും ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ.

സ്നേഹാശംസകളോടെ,

ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്
ധയറക്കൂർ
എസ്.എ.എ.ആർ.ടി.

Prepared by :

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : www.scertkerala.gov.in e-mail : scertkerala@gmail.com

Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869

Typesetting and Layout : SCERT

First Edition : 2019

Printed at KBPS, Kakkanad, Kochi-30

© Department of Education, Government of Kerala

ഉള്ളടക്കം

1. വ്യാധാമത്തിലുടെ പ്രദയശ്വസനക്ഷമത 7
2. കലിക്ക്ലിലുടെ സമർദ്ദം അതിജീവിക്കാം 15
3. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശീലങ്ങൾ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലുടെ 29
4. കായികമത്സരങ്ങളും ഭേദഗതിയ ഫൌക്കുവും 38
5. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് വ്യാധാമത്തിന്റെ ആവശ്യകത 46

ഭാരതത്തിന്റെ രണ്ടാമത്തെ ഭാഗം

ഭാഗം IV ക

മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ

51 ക. മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ - താഴെപ്പറയുന്നവ ഭാരതത്തിലെ ഓരോ പാരബർത്ത്യം കർത്തവ്യം ആയിരിക്കുന്നതാണ്:

- (ക) ഭരണഘടനയെ അനുസരിക്കുകയും അതിന്റെ ആദർശങ്ങളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ദേശീയപതാകയെയും ദേശീയഗാനത്തയും ആദർശകയും ചെയ്യുക;
- (ഒ) സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നമ്മുടെ ദേശീയസമരത്തിന് പ്രചോദനം നൽകിയ മഹനീയാർശങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പിൻതുടരുകയും ചെയ്യുക;
- (ഒ) ഭാരതത്തിന്റെ പരമാധികാരവും ഐക്യവും അവണ്ണിയതയും നിലനിർത്തുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;
- (എ) രാജ്യത്തെ കാന്തുസൂക്ഷ്മിക്കുകയും ദേശീയ സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടുനോഡ് അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുക;
- (ഒ) മതപരവും ഭോഷ്യപരവും പ്രാദേശികവും വിഭാഗീയവുമായ വൈവിധ്യങ്ങൾക്കെതിരെമായി ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കുമിടയിൽ, സ്വാഹാർദ്ദിവും പൊതുവായ സാഹോദര്യമനോഭാവവും പുലർത്തുക. സ്വത്രീകരിക്കുന്ന കുറവു വരുത്തുന്ന ആചാരങ്ങൾ പരിത്യജിക്കുക;
- (ഒ) നമ്മുടെ സംസ്കാരസമന്വയത്തിന്റെ സ്വന്നമായ പാരമ്പര്യത്തെ വിലമതിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുക;
- (എ) വനങ്ങളും തടാകങ്ങളും നദികളും വന്ധുജീവികളും ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രകൃത്യാ ഉള്ള പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും ജീവികളോട് കാരുണ്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക;
- (ഒ) ശാസ്ത്രീയമായ കാഴ്ചപ്പൂട്ടും മാനവികതയും, അനേഷണത്തിനും പരിഷ്കരണത്തിനും ഉള്ള മനോഭാവവും വികസിപ്പിക്കുക;
- (ഒ) പൊതുസ്വത്ത് പരിരക്ഷിക്കുകയും ശപമം ചെയ്ത് ആകമം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;
- (ഒ) രാഷ്ട്രം യത്തന്ത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയുടെയും ഉന്നതലഭേദങ്ങളിലേക്ക് നിരന്തരം ഉയരത്തിൽ വ്യക്തിപരവും കൂട്ടായതുമായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും ഉൽക്കും ഷട്ടരയ്ക്കുവേണ്ടി അധികാരിക്കുക.
- (എ) ആറിനും പതിനാലിനും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ള തന്റെ കൂട്ടിക്കോ തന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള കൂട്ടികൾക്കോ, അതതു സംഗതി പോലെ, മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷാകർത്താവോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.



1

വ്യായാമത്തിലൂടെ ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമത



മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചിത്രം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലോ? സീതയും കൂടുകാരികളും എല്ലാ ദിവസവും സ്കൂൾ ബന്ധിലാണ് പോയിവരുന്ത്. യാത്രയ്ക്കിടയിൽ അവരുടെ സ്കൂളിനു സമീപത്തുള്ള ഗാന്ധിപാർക്കിൽ നിരവധി ആളുകൾ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും വിവിധ കളികളിലും വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നത് കാണാറുണ്ട്. ദിവസേനയുള്ള ഈ കാഴ്ചകൾ സീതയുടെ മനസ്സിൽ ധാരാളം സംശയങ്ങൾക്കിടയാക്കി. അവർക്കുണ്ടായ സംശയം ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചു.

ടീച്ചർ സീതയുടെ ചോദ്യത്തിനുള്ള മറുപടിയായി “ഹന്തരത യന്ത്രവത്കൃത കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് കായികമായി അധ്യാനിക്കേണ്ടി വരുന്നില്ല. കൂടുതൽ നേരം അധ്യാനിക്കാനും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടാനും നമുക്ക് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഘടകമാണ് ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത മികച്ചതായതുകൊണ്ടാണ് ഈവർക്ക് കൂടുതൽ സമയം പ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെടുവാൻ കഴിയുന്നതെന്ന് ടീച്ചർ വിശദീകരിച്ചു.”

വ്യായാമംമൂലം ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശുശ്രാവരമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് പരിശോധിക്കാം.

- രക്തപ്രവാഹം വർധിക്കുന്നു.
- ശ്വാസകോശത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആന്തരിക പേശീക്ഷമത വർധിച്ച് ശ്വസനപ്രക്രിയ കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.

- ഹൃദയ പ്രേരികളുടെ ഇലാ സ്ഥിസിറി കൂടുന്നു.
- ഹൃദയ പ്രേരികളുടെ കഷമ തയുറ, ദ്വാശതയും കൂടുന്നു.
- വായു സഞ്ചാരമാർഗ്ഗം മും സുഗമമാകുന്നു.

എതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ദ്വാശതയാണ് ഹൃദയശ്രസന വ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കാം.



വായു ഇല്ലാത്ത അന്തരീക്ഷത്തെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഹൃദയശ്രസന വ്യവസ്ഥകളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനം ജീവൻ തുടി പ്രിയെന്ന നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യനിൽ അഞ്ച് മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ തലച്ചേരിലെ ഓക്സിജൻ വിതരണം നിലച്ചാൽ തകരാറുകൾ സംഭവിക്കും. രക്തയോട്ടം നിശ്ചലാവസ്ഥയിലോ വുകയും കട പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിനാവരുമായ ഓക്സിജൻ ഏല്ലാ കോശങ്ങളിലും എത്തിക്കുന്നതും അവിടെ നിന്നും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത കാർബൺഡിഗസൈക്കിഡും മറ്റും പുറത്തെല്ലാം ഹൃദയശ്രസന വ്യവസ്ഥ കുറഞ്ഞു ചെയ്യുന്നത് സാധ്യമാണ്. പ്രവർത്തനപ്രഘായാണ്.

കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിൽ രൂപപ്പെടുന്ന പല മാലിന്യങ്ങളും പുറത്തെല്ലാം ഹൃദയശ്രസന വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടാണ്.

നടത്തം (Walking)

പ്രായഭേദമെന്തേയും ചെയ്യാൻ പറ്റിയ വ്യായാമമാണിത്. വേഗത്തിലും കൈവിശിയുമുള്ള നടത്തം (Brisk Walking) ദിവസവും 30-40 മിനിറ്റുകളിലും ചെയ്യണം. അനുയോജ്യമായ ഷുഡ് ധരിച്ചു വേണം നടക്കാൻ. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കൂടിക്കാനും മടികാണിക്കരുത്.

സെക്ക്ലിംഗ് (Cycling)

സെക്ക്ലിംഗ് എറ്റവും നല്ല പ്രകൃതി സഹഹരിക്കുന്ന വ്യായാമമാണ്. ദിവസേന 20-30 മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി സെക്ക്ലിംഗ് ചവിട്ടിയാൽ ഹൃദയശ്രസന കഷമത മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായകമാകും. ഹൈക്കിംഗ് ധരിച്ച് സുരക്ഷിതമായി ഉറപ്പാക്കണം.



നീന്തൽ (Swimming)

ഫൂഡ്യൂണ്ടിലുടെ കച്ചമർ വർധിപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല ഒരു വ്യായാമമാണ് നീന്തൽ. ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസമെങ്കിലും 15-20 വരെ മിനിറ്റ് തുടർച്ചയായി നീന്തലിൽ ഏർപ്പെടണം.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ വ്യായാമങ്ങൾ ചിട്ടയായ രീതിയിൽ പരിശീലിക്കുന്നതിലുടെ ലഭ്യക്കുന്ന പ്രയോജനങ്ങൾ ചുവവെട കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

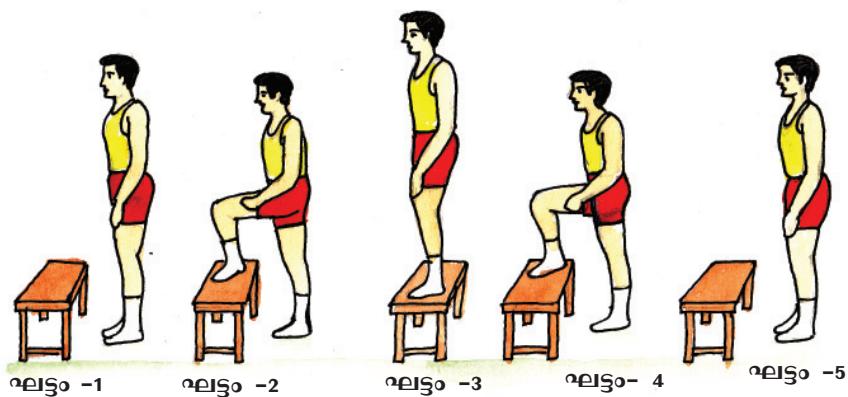
- ഫൂഡ്യൂണ്ടിലേയും ശാസകോഗത്തിലേയും പ്രവർത്തനകച്ചമർ വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശരീരഭാരനിയന്ത്രണം സാധ്യമാകുന്നു.
- അസ്ഥികളുടെ ബലം, പേശീബലം, അയവ് എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധഗൈഷി കൂടുന്നു.
- മാനസികസമർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു.

ഫൂഡ്യൂണ്ടിലുടെ കച്ചമതെന്തെന്നും വിവരങ്ങൾ നാം മനസ്സിലാക്കിയില്ലോ. നാം ഓരോ രൂത്തരുടെയും ഫൂഡ്യൂണ്ടിലുടെ കച്ചമത ഒന്നു പരിഗോഡിച്ചാലോ? ഇതിനായി ഒരു പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടാം.

മോഡിഫേഡ് റെസ്റ്റ്



മറ്റു വ്യായാമങ്ങളെക്കാൾ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് നീന്തൽ. ഈ സ്വയരകച്ചയ്ക്കും മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഈ നൃറാജിൽ കേരളം അഭിമുഖീകരിച്ച മഹാപ്രളയത്തിൽ നീന്തൽ അറിയുന്നവർ നിരവധി ജീവനുകൾ രക്ഷിച്ചു. ആയതിനാൽ എല്ലാ കുട്ടികളും നിർബന്ധമായും നീന്തൽ അഭിഭ്രതിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിനായി ആഴം കുറഞ്ഞ ജലം സ്വീതാതസ്യകളിൽ ഒരു പരിശീലക്കൽ സഹായത്തോടുകൂടി നീന്തൽ അഭ്യസിക്കേണ്ടതാണ്.



ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക. ഇതിൽ നിന്നും ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യേണ്ട ഓരോ ഘട്ടവും കണ്ണഡല്ലോ. ഇതിന്റെ വിവരങ്ങം ചുവവെട നൽകുന്നു.

നിങ്ങളുടെ വിശ്രമാവസ്ഥയിലുള്ള പദ്ധതിയോട് ചുവവെട കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ബോക്സ് 1 തും രേഖപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം ചിത്രത്തിലുള്ള അഭ്യു ഘട്ട



അൻ ഒരു മിനിട്ടിൽ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും വേഗത്തിൽ തുടർച്ചയായി കയറി ഇരഞ്ഞുകു. ഇടയ്ക്ക് നിർത്തുവാൻ പാടില്ല. തുടർന്ന് പ്രവർത്തനത്തി നുശേഷമുള്ള നിങ്ങളുടെ പശ്ചാസ്ത്ര ബോക്സ് 2 തു രേഖപ്പെടുത്തുക. മുന്ന് മിനിറ്റ് വിശ്രമത്തിനുശേഷം വീണ്ടും പശ്ചാസ്ത്ര ബോക്സ് 2 തു രേഖപ്പെടുത്തുക.



ബോക്സ് 1

ബോക്സ് 2

ബോക്സ് 3

മോധിപ്പെടാതെ രൂപ് ടെസ്റ്റിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ പശ്ചാസ്ത്രം നുശേഷം നുശേഷം ഉണ്ടായ വർധന മുന്നു മിനിട്ടിനുശേഷം താഴനുവല്ലോ; ചില കൂട്ടികളിൽ അത് രൂപീജീന് മുന്ന് രേഖപ്പെടുത്തിയതിനോളം എത്തി. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. അധ്യാപികയുടെ സഹായ തേരാടെ വിവരണം തയാറാക്കുക.

രൂപ് എക്സർസൈസ് പരിശീലനം

ഹൃദയശസനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നതിനായി രൂപ് എക്സർസൈസ് പരിശീലനം കൊണ്ട് സാധിക്കുമോ എന്ന് പരിശോധിച്ചുള്ളോ? 30 സെക്കന്റ് രൂപ് എക്സർസൈസ് വേഗത്തിൽ ചെയ്ത് 2 മിനിട്ട് വിശ്രമത്തിനു ശേഷം വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുകു. ഇത് 10 തവണ ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യണം. കഴിവിനുസരിച്ച് എന്നത്തിലും സമയത്തിലും മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. 30 ദിവസത്തിനുശേഷം വീണ്ടും അധ്യാപികയുടെ സഹായതോടുകൂടി മോധിപ്പെടാതെ രൂപ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത് സ്കോർ രേഖപ്പെടുത്തുകു. നിങ്ങൾ മുൻ പ്രവർത്തനത്തിൽ രൂപ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്തപ്പോൾ 3 മിനിട്ട് വിശ്രമത്തിനു ശേഷം ലഭിച്ച സ്കോർ രേഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നുള്ളോ? ഒരു മാസത്തെ പരിശീലനത്തിനു ശേഷം ലഭിച്ച സ്കോർ അതിലും താഴയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയശസനക്ഷമത വർധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസിലാക്കാം.

ക്ലാസ് റൂമിൽ നടക്കുന്ന ഒരു സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കു.

രാജു : ടീച്ചറേ എനിക്കൊരു സംശയം, രാമുവും സാഖുവും സെസക്കി തീർ സ്കൂളിലേക്ക് വന്നിട്ടും അവർക്ക് കോൺപ്രടി കയറി ക്ലാസിൽ എത്തുവാനും കളിക്കുവാനും നല്ല ചുറുചുറുക്കുണ്ട്. എന്നാൽ എല്ലാദിവസവും സ്കൂൾ പബ്ലിക് വരുന്ന എനിക്ക് കോൺപ്രടി കയറുന്നോൾ കിത്തപ്പും, കളിക്കുന്നോൾ കഷീണവും അനുഭവപ്പെടുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്?





സീച്ചർ : ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമത കുറവായതുകൊണ്ടാണ് നിനക്ക് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. സഫിരമായി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ട ടാൽ ഇതിൽ നിന്നും മാറ്റം വരുത്താൻ സാധിക്കും.

രാജു : എങ്ങനെയുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്താലാണ് ഹൃദയശ്വസന ക്ഷമത വർധിക്കുന്നത്?

സീച്ചർ : തുടർച്ചയുള്ളതും താളാത്മകവുമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്. ഉഭാഹരണത്തിന് നടത്തം, ജോഗിംഗ്, സൈക്കിംഗ്, സ്കിപ്പിംഗ്, നീതിൽ, എയ്റ്ററോബിക്സ് തുടങ്ങിയവ. നിന്റെ കൂടുകാർ മെമ്പാനത്ത് കളിക്കുന്ന കളികളിൽ നീ സഫിരമായി പങ്കെടുത്താലും മതിയാകും.

രാജു : എത്രനാൾ ഇങ്ങനെയുള്ള എക്സർസൈസുകൾ ചെയ്യണാം?

സീച്ചർ : എല്ലാ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ടുകളിലും തുടർച്ചയായി വ്യായാമം ചെയ്താൽ പ്രശ്നത്തിന് പരിഹാരം ഉണ്ടാകും.

രാജു : എനിക്ക് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുതരാമോ?

സീച്ചർ : തരാമല്ലോ; നിങ്ങളുടെ സാഹചര്യത്തിനും സഹകര്യത്തിനും അനുസരിച്ച് മാതൃകയിൽ മാറ്റം വരുത്താം.

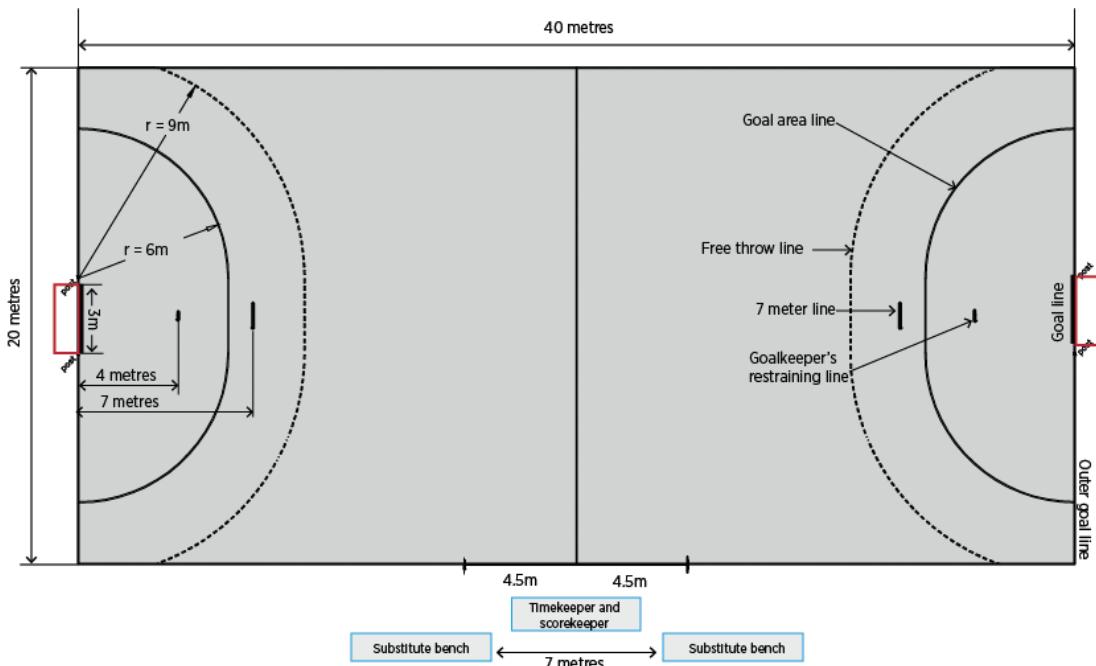
വ്യായാമത്തിന്റെ മാതൃക

ദിവസങ്ങൾ	വാമിംഗ് അപ്പ്	പ്രവർത്തനം	വാമിംഗ് ഡാൻസ്
തികശ്	10 മിനിട്ട്	നടത്തം 30-40 മിനിട്ട്	5 മിനിട്ട്
ചൊറ്റ	10 മിനിട്ട്	ജോഗിംഗ് 20-30 മിനിട്ട്	5 മിനിട്ട്
ബുധൻ	10 മിനിട്ട്	സ്കിപ്പിംഗ് 3 മിനിട്ട് വിത്തമുള്ള 5 സെറ്റ്. (ഓരോ സെറ്റിനിടയിലും 5 മിനിട്ട് വിശ്രമം)	5 മിനിട്ട്
വ്യാഴം	10 മിനിട്ട്	ജോഗിംഗ് 20-30 മിനിട്ട്	5 മിനിട്ട്
വെള്ളി	10 മിനിട്ട്	എയ്റ്ററോബിക്സ്/സുംബാ ഡാൻസ് 20-30 മിനിട്ട്	5 മിനിട്ട്



ഇത്തരത്തിൽ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ട് എക്കിലും നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വ്യായാമ മുറകൾ പതിശിലിച്ചാൽ സാമ്പൂഹിക്കെനയും രാമുഖിക്കെനയും പോലെ നിങ്ങൾക്കും നല്ല ആരോഗ്യമുള്ളവരാകാൻ സാധിക്കും. വിവിധതരം കളികളിലും നമുക്ക് ഹൃദയശസനക്ഷമത കൈവരിക്കാനാകും. അതിനായി വളരെ വേഗതയും, ചട്ടലതയും ആവശ്യമായ ‘ഹാൻഡ്ബോൾ’ എന്ന കളി പരിചയപ്പെട്ടാം.

ഹാൻഡ് ബോൾ



19-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനം വടക്കൻ യൂറോപ്പിലും ജർമ്മനിയിലുമാണ് ഈ കളി ആരംഭിച്ചത്. സ്റ്റൈകളുടെയും പുരുഷമാരുടെയും അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരം ആദ്യമായി നടന്നത് 1925-ലാണ്.

മത്സരം നടക്കുമ്പോൾ രണ്ട് ടീമുകളിൽ ഏഴ് കളിക്കാർ വീതമാണ് കളിക്കുന്നതിൽ ഇരഞ്ഞുകൂടാനുള്ള സ്ഥലം. കൊർട്ടിനും ഗോൾ കൂടിയിരിക്കും. കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് പന്ത് പാസ് ചെയ്ത് എതിർ ടീമിന്റെ ഗോൾ പോറ്റി ലക്ഷ്യ മാക്കി എറിയുന്ന കളിയാണിത്. ഹാൻഡ്ബോൾ 30 മിനിറ്റുള്ള രണ്ടുപകുതികളായാണ് കളിക്കുന്നത്. 40 മീറ്റർ നീളവും 20 മീറ്റർ വീതിയുമാണ് കോർട്ടിന്റെ അളവ്. സ്കൂൾ തലം മുതൽ ഈ കളി ശെയിംസ് മത്സരങ്ങളാണ് പട്ടികയിൽ ഇടംപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹാൻഡ് ബോൾ കളിരെയ കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനായി നമുക്ക് ഒരു പ്രവർത്തനത്തിലേർപ്പെട്ടാം.

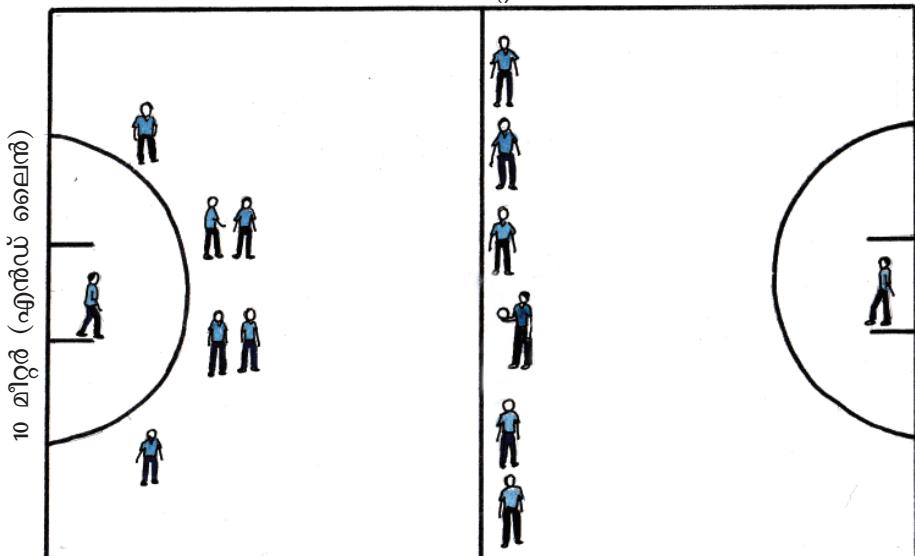
പാസ്സിംഗ് ബോൾ

അധികാരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശപ്രകാരം നിങ്ങൾ തുല്യ എന്നുമുള്ള രണ്ട് ടീമുകളാവുക. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ 20 മീറ്റർ നീളവും (സെസാൾ ലൈൻ) 10 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള (എൻഡ് ലൈൻ) കോർട്ടിന്റെ നടുവിൽ മധ്യവരമാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കും. എൻഡ് ലൈനിന്റെ നടുവിൽ ചെറിയ ഒരു ഗോൾ



പോസ്റ്റ് മാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കും. ഗോൾ പോസ്റ്റിന് മുമ്പിലായി 3 മീറ്ററിൽ ഒരു ആർക്ക് മാർക്ക് ചെയ്യുന്നു. ടൈച്ചറുടെ സിഗ്നൽ കിട്ടിയാൽ കോർട്ടിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് നിന്ന് ഒരു ടീം കളി തുടങ്ങുകയും ആർക്കിന്റെ പിറകിൽ നിന്ന് പോസ്റ്റിൽ എറിഞ്ഞെ ഗോൾ നേടുന്നു. ഇങ്ങനെ 15 മിനിറ്റ് കളിക്കാം. നിശ്ചിത സമയത്തിനകത്ത് കൂടുതൽ ഗോൾ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു. സ്ഥല ലഭ്യതയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് കോർട്ടിന്റെ അളവിൽ മാറ്റം വരുത്താം.

20 മീറ്റർ (സൈഡ് ലൈൻ)



പാസിങ് ബോൾ എന്ന കളിയിൽ ഏർപ്പെട്ടുനോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. സ്ഥിരമായി വ്യാധാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടുന്നതുമുലം ഹൃദയശസന വ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ശുശ്രവരമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് എഴുതുക?
2. ഹൃദയശസന വ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെട്ടുത്തുന്നതിനുള്ള വ്യാധാമ മുറകൾ ഏതെല്ലാം? ഇതിന്റെ ചിട്യായ പരിശീലനത്തിലുടെ ലഭിക്കുന്ന ശുശ്രങ്ങൾ എത്തെല്ലാം?
3. ‘മോഡിഫേഷൻ ട്രെസ്റ്റ് ടെസ്റ്റ്’ എന്ന പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ പശ്ചാദ്ദേഹിലും ശ്വാസത്തോതിലും ഉണ്ടായ വർധനവ് 3 മിനിട്ട്



നുശേഷം താഴുന്നു. ചില കൂട്ടികളിൽ ഇത് സ്റ്റോപ്പിങ്ങിന് മുമ്പ് രേവെ പ്ലെടുത്തിയതിനോടൊപ്പം എത്തി. എന്നുകൊണ്ടാണ് ഈങ്ങെന സംഭവിക്കുന്നത്. വിവരിക്കുക.

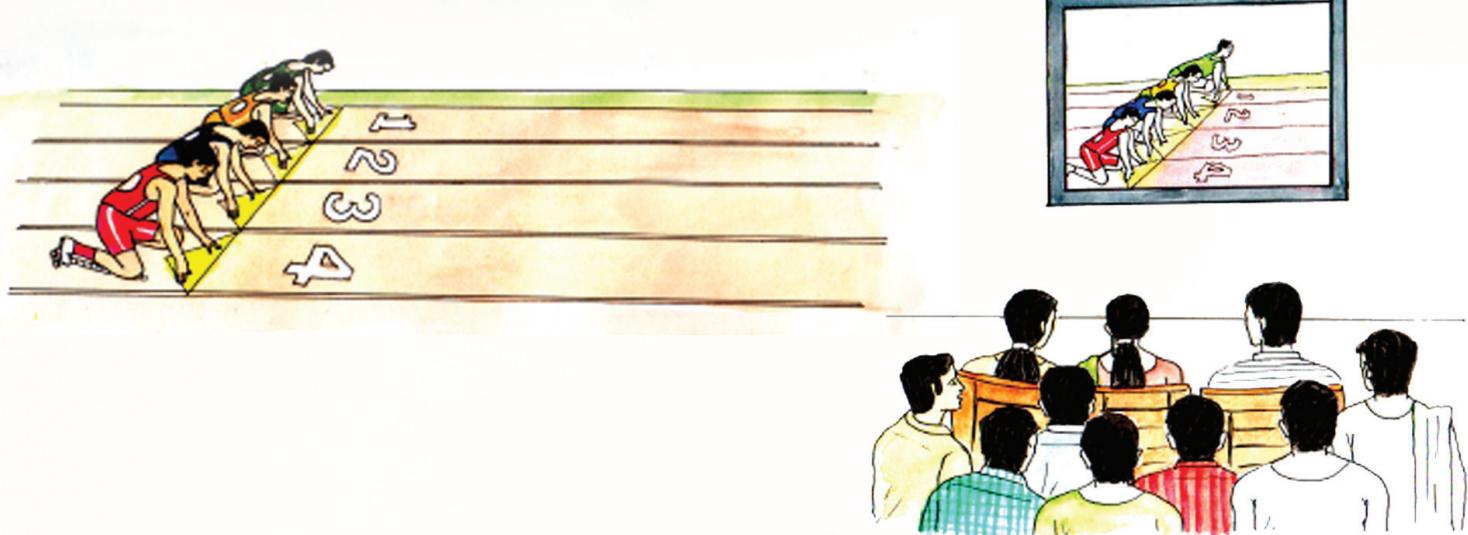
തുടർപ്പവർത്തനങ്ങൾ

1. ഹൃദയശസനക്ഷമത പരിശോധിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ ടെസ്റ്റുകളുടെ പേരുവിവരം പട്ടികപ്ലെടുത്തി കീബിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.
2. വിവിധ വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ മാതൃക ചാർട്ടിൽ തയാറാക്കി കീബിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.





കളികളിലൂടെ സമർപ്പണത അതിജീവിക്കാം



സംസ്ഥാന സ്കൂൾ കായികമേളയുടെ സീനിയർ വിഭാഗം 100 മീറ്റർ ഓട്ട് മത്സര ത്തിന്റെ ഫെഫൽറിൽ നമ്മുടെ സ്കൂളിന്റെ അഭിമാനമായ സിജു ആദ്യമായി മത്സരിക്കുന്നു. സ്കൂളിന്റെയും ഗ്രാമത്തിന്റെയും വലിയ പ്രതീക്ഷയാണുവൻ. ഏവരും ഈ മത്സരത്തെ ആകാംഷയോടെ ഉറ്റു നോക്കുന്നു. ഈ മത്സരത്തിൽ സിജു വിജയിക്കുമോ?

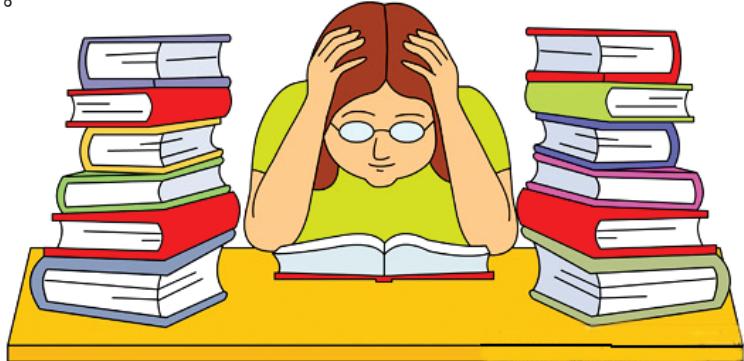
- മത്സരിക്കാൻ നിൽക്കുന്ന സിജുവിന്റെ മാനസികാവസ്ഥ എന്തായിരിക്കും?
- സിജുവിന് മാതാപിതാക്കളുടെയും, ഗ്രാമവാസികളുടെയും പ്രതീക്ഷയ്ക്കാത്ത് ഉയരാൻ സാധിക്കുമോ?
- സ്കൂളിലെ അധ്യാപകരുടെയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും മാനസികാവസ്ഥ എന്തായിരിക്കും?

നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുക... ചർച്ച ചെയ്യുക....

സിജുവിന്റെ മത്സരം വീക്ഷിക്കുന്ന ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ മാനസിക സമർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നു. കൂടുകാരേ... നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലും ഇതരരത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? സമർദ്ദത്തെപ്പറ്റി കുറച്ച് കാര്യങ്ങൾ നമുക്ക് മനസിലാക്കാം.

എന്താണ് സമർദ്ദം/പിതിമുറുക്കം?

പ്രതികുല സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നോ, ആവശ്യങ്ങൾ തൃപ്തികരായി നിരവേറ്റാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും, മാനസികവും, വൈകാരികവുമായ അവസ്ഥയാണ് സമർദ്ദം/പിതിമുറുക്കം എന്ന് പറയുന്നത്.



നമ്മളെല്ലാം വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ സമർദ്ദം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളവരാണ്. ഈ പലപ്പോഴും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രയാസങ്ങളും സ്വഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. കൂട്ടികളിലുണ്ടാകാറുള്ള ഇതരം പിതിമുറുക്കങ്ങൾ പലപ്പോഴും അവന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിൽ സാഭവിക്കുന്നതാണ്. വീട്, സ്കൂൾ, ചുറ്റുപാടുകൾ, സഹപാർഡകൾക്കിടയിൽ നിന്നുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കൂട്ടികളെ സമർദ്ദത്തിലാക്കാം. മാനസിക പിതിമുറുക്കം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ അതിജീവിക്കാനായി ശരിരം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ കളികളിലേർപ്പെടുവോൾ കൂടുതലായി ഉല്പാദിപ്പിക്കും. അതിനാൽ കളികളിലേർപ്പെടുന്നതു വഴി പിതിമുറുക്കത്തെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചക്കരികളും പച്ചവർഷികളും വർഷങ്ങളും ഉശ്രപ്പെടുത്തുന്നതും ധാരാളം വെള്ളം വെള്ളം കൂട്ടിക്കുന്നതും പിതിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാണ്. ശരിയായ വിശ്രമവും ഉറക്കവും സമർദ്ദം കുറയ്ക്കും. സമർദ്ദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിയില്ലോ? ഈ ലാല്പുകരിക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം. നിങ്ങൾക്ക് വളരെ അനാധാരം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതും ശാശ്വതപ്പൊന്തതിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതും മായ ഒരു പ്രവർത്തനമാണ് നാം ഇവിടെ പരിചയപ്പെടാൻ പോകുന്നത്.

കൂട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതും പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടതും...

1. നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളോടോ, അധ്യാപകരോടോ കൂട്യസമയത്ത് വ്യക്തമായി അറിയിച്ച് പരിഹാരം തേടണം.
2. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും കളികളിലും ഏർപ്പെട്ട ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിച്ച് സമർദ്ദം കുറയ്ക്കുക.
3. ഏത് തിരക്കിനിടയിലും ഇഷ്ടവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ അർപ്പസ്ഥിതിയും മാറ്റി വയ്ക്കുക.
4. ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുക.
5. ഉറക്കത്തിന് നിശ്ചിതസമയം ചെലവഴിക്കുക.

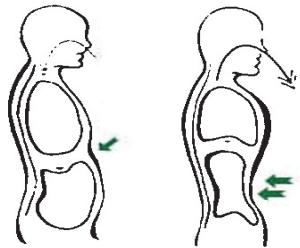


ധീപ് ബൈത്തിങ്ങ് വ്യായാമം (Deep Breathing Exercise)

ഈ പ്രവർത്തനത്തിൻ്റെ ഓരോ ഘട്ടവും ചുവവെട വിശദമാക്കുന്നു. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മനസ്സിലാക്കി അഭ്യസിക്കുക.

1. കാലുകൾ തോർശ അകലത്തിലാക്കി നിവർന്ന് നിൽക്കുക
2. തുടർന്ന് ഈ കൈകളും ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് കണ്ണുകളും നിൽക്കണം.
3. ഇതിനുശേഷം അടിവയറ്റിൽ (Lower abdomen) ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീക തിച്ച് ശാസം സാവധാനം മുകളിലൂടെ ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് ബലുണിൻ്റെ ആകൃതിയിൽ വയറു നിറയ്ക്കുക.
4. മുന്നു മുതൽ ആർ സെക്കന്റുകൾക്കുശേഷം സാവധാനം ശാസം വായി ലും പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഈ സമയം വയറിൻ്റെ ഭാഗം താഴ്ന്ന അവ സ്ഥാലിലാക്കുന്നു (Flat).
5. ഈ പ്രവർത്തനം 10 തവണയെങ്കിലും അഭ്യസിക്കുക.

ധീപ് ബൈത്തിങ്ങ് വ്യായാമത്തിൽ നിങ്ങൾ ഏർപ്പെട്ടുവള്ളോ. ഇതിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും വ്യത്യസ്ത അനുഭവങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. അവ ഘട്ടം ഘട്ടമായി വിവരിക്കുക.

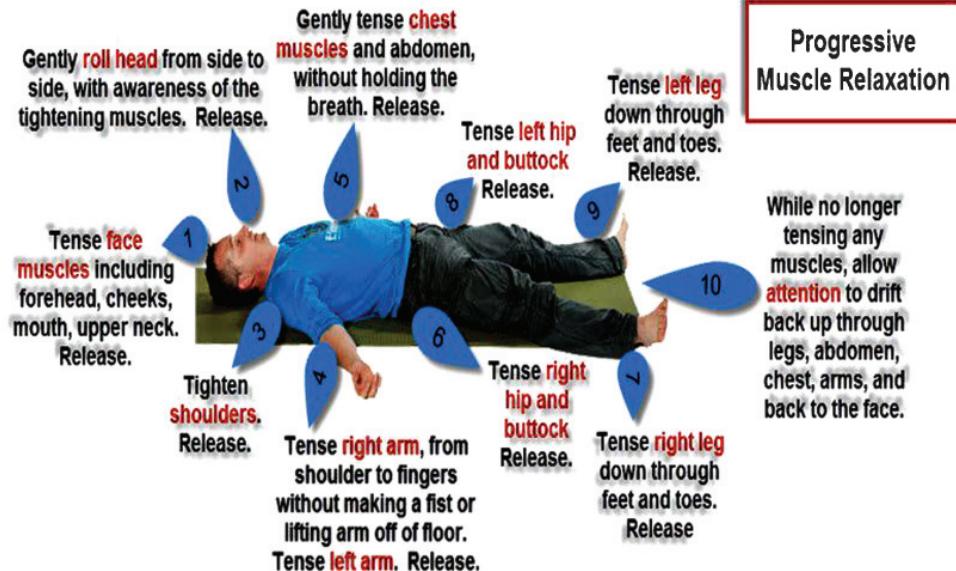


നമുക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന സമർദ്ദസാഹചര്യങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായകമായ ഒരു ലാലു പ്രവർത്തനമാണ് നാം അഭ്യസിച്ചത്. ഈ പ്രവർത്തനത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവവേദ്യമായി എന്നു കരുതുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പേശികളെയെല്ലാം റിലാക്സ് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനത്തെ മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രോഗ്രസ്സീവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ (Progressive Muscle Relaxation-PMR)

കരിനമായ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ കളികളിലോ ഏർപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞ ശേഷം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പേശികളെ റിലാക്സ് ചെയ്ത് പൂർവസ്ഥിതിയിൽ ഏത്തിക്കാനും അടുത്ത ദിവസത്തെ/സെഷൻിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനുഭാവാസം ചെയ്യാനും ശരീരപേശികളെ തയാറാക്കാൻ ഉതകുന്ന രീതിയിലൂള്ള പ്രവർത്തനമാണിത്. ദൈനന്ദിന ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ശാരീരികമായി ഉണ്ടാകുന്ന സമർദ്ദങ്ങൾ പേശി റിലാക്സേഷൻ രീതികളിലൂടെ അനുഭാവാസം മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. ശ്രദ്ധയും മുതൽ പാദം വരെ റിലാക്സ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള PMR ന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളാണ് ചുവവെട ചിത്രത്തിൻ്റെ സഹായത്താൽ വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.





പ്രോഗ്രാമ്മീംഗ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

ശരീരപേശികളുടെ റിലാക്സേഷനിലും നമ്മുടെ ശാരീരിക സമർദ്ദം അള്ളുന്നതു തോത് കുറയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കും. ശരീരത്തെതാടാപ്പം പ്രായാന്തരം മുള്ളു ഒന്നാണ് മാനസികമായ കരുതൽ. മാനസികമായ പ്രയാസങ്ങൾ അകറുവാൻ ഉതകുന്ന രൂപ പ്രവർത്തനത്തെ ഇനി നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

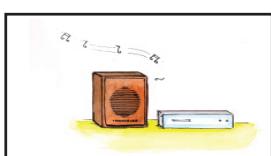
ഇമേജി ടെക്നിക്ക്

എതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിനെ, സംഭവത്തെ അമവാ നടന്ന കാര്യത്തെ മനസ്സിൽ കണ്ണും കേട്ടും രൂചിച്ചും മണത്തും രൂപപ്രേക്ഷാത്തുവാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് ‘ഇമേജി ടെക്നിക്’ എന്നു പറയുന്നത്. ഇതിലും നിങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന ശേഷികൾ വർധിപ്പിക്കുവാനും മാനസികപിരിമുറുക്കു അണം കുറയ്ക്കുവാനും, എക്കാശത വർധിപ്പിക്കുവാനും ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തിയെടുക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു.

ഇമേജി രീതി പ്രധാനമായും അഞ്ച് തരത്തിലാണ് ഉള്ളത്.



വിഷ്വൽ ഇമേജി
അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ച് ഒരു വസ്തുവിന്റെ ആകൃതി, വലിപ്പം, നിറം, ഡിസൈൻ, മുതലായവ മനസ്സിൽ കാണുന്ന പ്രക്രിയയാണ് വിഷ്വൽ ഇമേജി



ഓഡിററി ഇമേജി
അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ചുണ്ടാക്കണമെന്നും സംഗീതം, ശവ്വും, നിശ്ചവ്വത എന്നിവ മനസിൽ കേൾക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ഓഡിററി ഇമേജി എന്നു പറയുന്നത്. വളരെ സുക്ഷ്മമായ ശവ്വംപോലും കേൾക്കാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നു.



ഓൾഹാക്കൻ ഇമേജി

അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ചേണ്ടം നിങ്ങളുടെ മുക്കിലേക്ക് ആസ്വാദ്യകരമായ ശന്യം കട നുവരുന്നതായി മനസ്സിൽ കാണുവാനുള്ള കഴിവാണ് ഓൾഹാക്കൻ ഇമേജി. സുഗന്ധം മനസിൽ ആസ്വാദിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് ഇതിലൂടെ വർദ്ധിക്കുന്നു.

ഗ്രേറ്റർ ഇമേജി

അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ചേണ്ടം നമ്മുടെ നാവിലേക്ക് പുളി, എരിവ്, മധുരം, കയ്പ്, ഉപ്പുരസം എന്നീ രസങ്ങളെ മനസിൽ അറിയാനുള്ള കഴിവിനെ ഗ്രേറ്റർ ഇമേജി എന്നു പറയുന്നത്.

റാക്കറ്റൽ ഇമേജി

അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനപ്രകാരമോ കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ചേണ്ടം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന വിവിധരം സ്പർശനങ്ങളെ മനസിൽ കാണുവാനുള്ള കഴിവിനെ റാക്കറ്റലിൽ ഇമേജി എന്നു പറയുന്നത്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ 5 ഇമേജി രീതികളും നമ്മുടെ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളായ മുക്ക്, നാക്, ചെവി, കണ്ണ്, തൈകൾ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ പരസ്പര പുരകങ്ങളാണ്. ഈ 5 പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും സമമിതരുപം മുഴുവൻ ഇന്ത്യൻ അഭ്യരിഥ്യം ഉദ്ഘാപിപ്പിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ ഈ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആശയങ്ങളുടെ ചിന്ത കൂടുതൽ ശുണ്ണം ചെയ്യുന്നു.

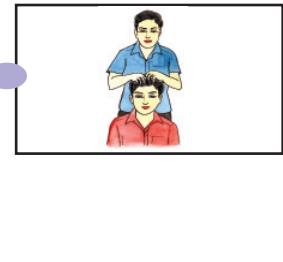
നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം നിങ്ങൾ ഉചിതമായ രീതിയിൽ ഇരിക്കുക. കിടന്നു കൊണ്ടും ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- ഈ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിനാവശ്യമായ എല്ലാ നിർദ്ദേശങ്ങളും നിങ്ങൾ പാലിക്കുക.

ഉഡാഹരണമായി, കടൽത്തീരത്ത് പോകുന്നത്, വിവിധ കളികളുടെ സന്ദർഭങ്ങൾ, പുന്തോട്ടത്തിലേക്ക് പോകുന്നത് തുടങ്ങി അനുഭോദ്യമായവ തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

- ഓരോ നിർദ്ദേശവും കാര്യങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേൾക്കേണ്ടതും പിന്തുട രേഖയുമാണ്.
- അധ്യാപിക നൽകുന്ന ഓരോ നിർദ്ദേശം കഴിയുന്നോടു അതിന് അനുസൃതമായ പ്രവർത്തനത്തിന് സമയം അനുവദിക്കാവുന്നതാണ്.

ശാരീരിക മാനസിക സമർദ്ദങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നമ്മൾ ഇവിടെ പറിചയപ്പെട്ടത്. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ മാനസിക പ്രധാന അഭിമുഖീകരിക്കുന്നവരുടെ എല്ലാം ഇന്ന് വളരെയധികം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. മാനസിക സമർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമായ ഏതാനും ചില യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണാധാരമപ്രകീയയും നമുക്ക് പതിചയപ്പെടാം.



അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനം (International Yoga Day)

2014 ഡിസംബർ 11-നു നടന്ന ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ജനറൽ അസംബി അന്താരാഷ്ട്രയോഗദിനം ലോകമെംബാട്ടും ആചാരിക്കണമെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുകയുണ്ടായി. വർഷത്തിൽ പകലിന് ഏറ്റവും ദൈർഹ്യമുള്ള ദിവസമായ ജൂൺ 21-നെ അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനമായി തിരഞ്ഞെടുത്തു. ആദ്യ അന്താരാഷ്ട്രയോഗദിനം 2015 ജൂൺ 21-ന് ലോകമെമ്പാടും ആചാരിക്കുകയുണ്ടായി. ഈന് ലോകത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ഈ ദിനാഘോഷം വളരെ ശാഭ്രിരമായി ആരോഗ്യാപിക്കുന്നു. നമ്മുടെ സ്വകാര്യക്ലിഡും അന്തർദ്ദേശീയ യോഗ ദിനാചരണം വിപുലമായി ആചാരിക്കാറുണ്ട്.



യോഗ (Yoga)

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും പിതിമുറുക്കവും വർധിക്കുന്ന ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം ഏറെയാണ്. യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നതിലൂടെ മാനസിക-ശാരീരിക സ്വഭാവം പ്രാപ്തമാവുകയും അതിന്റെ ഫലമായി രോഗപ്രതിരോധവും രോഗനിവാരണവും സാധ്യമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിവിധ യോഗാസനങ്ങളിൽ ചിലത് നമ്മൾ പരിചയപ്പെടാം.

ഭൂജംഗാസനം



ഭൂജംഗാസനം

കമിച്ചന് കിടന്ന് ശരീരം പത്തിവിടർത്തിയ പാമ്പിനെ പ്ലാലെ (ഭൂജംഗം) ഉയർത്തുന്ന ആസനമാണ് ഭൂജംഗാസനം.

ഭൂജംഗാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസ്യക്ഷമം വൈക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിലേപ്പെടുക.

ഫലം 1



ചിത്രത്തിലെപ്പാലെ കമ്മച്ചനുകിടക്കുക. (സ്ഥിതി)

ഫലം 2



കൈപ്പത്തികൾ ഒണ്ടും നെഞ്ചിന് ഇരുവശത്തുമായി പതിച്ചു വയ്ക്കുക.



പദ്ധതി 3



ശാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് നെഞ്ചും കഷ്ടത്തും തലയും തറയിൽ നിന്ന് പറ്റാവും നാട്രേ ഉയർത്തി കഴുത് പിരക്കോട് വളച്ചു മുകളിലേക്ക് നോക്കുക. നാഡിക്ക് താഴെയുള്ള ലാഗങ്ങൾ തറയിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കണം. ദൃഷ്ടി മുകളിലേക്കുയർത്തി 5-10 സെക്കന്റ് ആസന നടത്തിൽ തുടരുക.

പദ്ധതി 4



ശാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക.



തുണാങ്ങാൻ

- ഉദരപേശികൾക്ക് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
- നാട്ടലിന് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു.
- ശാസകോശങ്ങളുടെ വികാസം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ഭഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു.
- പുറംവേദന മുല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഭൂജംഗാസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.



ശശാക്കാസനം

“ശശാക്ക” എന്നാൽ “മുയൽ” എന്നർത്ഥം. ആസനാവ സ്ഥായ്ക്ക് മുയൽ കിടക്കുന്നതിനോട് സാദൃശ്യമുള്ള തിനാൽ ശശാക്കാസനം എന്നു പറയുന്നു.



ശശാക്കാസനം

ശശാക്കാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസ്യക്ഷമം വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിലേർപ്പുടുക.

പദ്ധതി 1



ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ ഇരിക്കുക. (സ്ഥിതി)

പദ്ധതി 2



തുടർന്ന് നിങ്ങൾ മുൻ ക്ഷാസുകളിൽ അല്ലെങ്കിലും വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക.



പദ്ധതി 3



ശ്രാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്ന നീതോടൊപ്പം ഒക്കെകൾ മുന്നിലും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി കൈപ്പുത്തികൾ മുന്നോട്ട് തിരിച്ചുവര്ക്കുക.

പദ്ധതി 4



ശ്രാസം പുറതേക്ക് വിടുന്നതോടൊപ്പം മുന്നിലേക്ക് കുറിഞ്ഞ കൈയും നേർത്തി ചുംബിക്കുക. (പുഷ്പം ഭാഗം തീരയിൽ നിന്നും ഉയർത്തുവാൻ പാടില്ല.)

പദ്ധതി 5



ശ്രാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്ന നീതോടൊപ്പം ശരീരഭാഗത്തെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി കൈകൾ നിവർത്തി വയ്ക്കുക.

പദ്ധതി 6



ശ്രാസം പുറതേക്ക് വിടുന്നതോടൊപ്പം കൈകൾ മുന്നിലും താഴ്ത്തി വജ്ഞാസന തിരിലേക്ക് വരുക.

പദ്ധതി 7



സ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുക.



സൗഖ്യങ്ങൾ

- നട്ടലിഡ്യും അരക്കെട്ടിഡ്യും അയവ് വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിലെ പേശികൾക്ക് ബലം വർധിക്കുന്നു.
- ദഹന പ്രവർത്തനത്തെ സുഗമമാക്കുന്നു.
- എകാഗ്രത വർധിക്കുന്നു.

ശ്രാസാസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.



പവനമുക്താസനം

“പവനം” എന്നാൽ “വായു” എന്നും “മുക്തം” എന്നാൽ “മോചിപ്പിക്കുക” എന്നും അർത്ഥം. ഉദരത്തിലെ ദുഷ്യവായുവിനെ പുറത്തേക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ആസനം.

പവനമുക്താസനം പരിശീലനത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസ്യക്ഷമം വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിലേർപ്പെടുക.



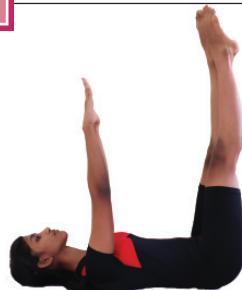
പവനമുക്താസനം

ഘട്ടം 1



സമിതി. ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ മലർന്നുകൊണ്ടുകൊണ്ട്. (സഫിതി)

ഘട്ടം 2



ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് സാവധാനം എടുത്ത് ഇരു കാലുകളും കൈകളും ഭൂമിക്ക് ലംബമായി ഉയർത്തുക.

ഘട്ടം 3



സാവധാനം ശ്വാസം വിച്ഛേണം കൊണ്ട് ഇരു കൈകൾ കോർത്ത് കാൽമുടിന് താഴെ പിടിച്ച് കാൽ തുടക്കൾ വയറോട് അമർത്തിവെച്ച് തലയുയർത്തി നേരു ഇരുകാൽ മുട്ടുകൾക്കിടയിൽ തോടുവിക്കുക.

ഘട്ടം 4



ശ്വാസം എടുത്ത് കൊണ്ട് കൈകളും കാലുകളും ഭൂമിക്ക് ലംബമായി ഉയർത്തുക.

ഘട്ടം 5



ശ്വാസം വിടുകൊണ്ട് സഫിതിയിലേക്ക് വരുക.





സുഖാന്വേഷണം

- നടക്കലിന് വഴക്കവും ഉദര പേശികൾക്ക് അയവും ബലവും ലഭിക്കുന്നു
- ഉദരത്തിലെ ദുഷ്പ്രയ വായുവിനെ പുറത്തുള്ളുന്നു.

പവനമുകതാസനം പരിശീലിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

യോഗ ഒളിപ്പാധ്യ

ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (NCERT) യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ഭാഗമായി യോഗാപഠനം രാജ്യത്തെ മുഴുവൻ സ്കൂളുകളിലും വ്യാപിപ്പിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ഭാഗമായി എൻ.സി.എൽ.ടി ദേശീയതല യോഗ ഒളിപ്പാധ്യ സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോ സംസ്ഥാനത്തു നിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടുന്ന പ്രഗതിരായ കൂട്ടികൾ ദേശീയതല മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നു. അന്തർദേശീയ യോഗ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചാണ് പ്രസ്തുത മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. രണ്ട് വ്യത്യസ്ത കാറ്റഗറിയിലുള്ള ആൺ, പെൺ കൂട്ടികൾക്ക് പ്രസ്തുത മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാം (10 - 14 വയസ്സ്, 14-16 വയസ്സ്) സംസ്ഥാനതല യോഗ ഒളിപ്പാധ്യ സംഘടിപ്പിച്ച് ടീം തെരഞ്ഞെടുത്ത് ദേശീയ യോഗ ഒളിപ്പാധ്യത്തിൽ അയക്കേണ്ട ചുമതല സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണപരിശീലന സമിതി (SCERT) കാണ്ട്. എല്ലാവർഷവും മെച്ച മാസം ആദ്യ ആച്ചായിൽ ഇതു സാമ്പന്ധിച്ച് വിവരം സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങൾക്കും പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിൽ മുഖ്യമായിരുന്നു നൽകുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ പ്രഗതിരായ യോഗ പ്രതിഭകൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന വളരെ വലിയൊരു അവസരമാണ് യോഗ ഒളിപ്പാധ്യ മത്സരങ്ങൾ.

പ്രാണാധ്യാമം

യോഗാസനങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചതിനുശേഷം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വിശ്രമം ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് പ്രാണാധ്യാമം ചെയ്യണം. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ശാസ്നാച്ച്ഛാം പ്രക്രിയയാണ് പ്രാണാധ്യാമം. പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രാണാധ്യാമങ്ങളിലൊന്നായ അനുലോം വിലോം പ്രാണാധ്യാമത്തക്കൂടിച്ച് നമുക്ക് പരിചയപ്പെട്ടാം.

അനുലോം വിലോം പ്രാണാധ്യാമം

ഈ നടപ്പ് നാസാദ്വാരത്തിലുണ്ട് ശാസ്നം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് വലതു നാസാദ്വാരത്തിലുണ്ട് വെളിയിലേക്ക് വിടുകയും പിന്നീട് വലതു



നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് ഇടതു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ വെളിയിലേക്ക് വിടുകയും ചെയ്യുന്ന ശാശ്വാമ്പാസ പ്രക്രിയയാണ് അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം.

അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും സസ്യക്ഷ്മം വീക്ഷിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പരിശീലനത്തിലേർപ്പുടുക്ക.

ഘട്ടം 1



സുഖാസനം. ചിത്രത്തിലെപ്പോലെ ചമുംപടി ന്തിരുന്നു നടക്കപ്പെട്ട നിവർത്തിയിരിക്കുക.

ഘട്ടം 2



വലതു കൈയുടെ ചുണ്ണുവിരലും നടവിരലും ഒന്നിച്ചു ചേർത്ത് താഴേക്ക് മടക്കി പച്ച മോതിരവിരലും ചെറുവിരലും ചേർത്ത് ഇടതു മുക്കിനിനർക്കിലും തള്ളവിരൽ വലതു മുക്കിനിന്റെ പിന്തുവിരലും ചേരുവാക്കി വയ്ക്കുക.

ഘട്ടം 3



വലതുകൈയുടെ തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് വലതു നാസാദ്വാരം അടച്ച് ശ്വാസം പതുക്കു വയറ്റു നേഞ്ചും നിറയത്തക്കവിയം ദീർഘമായി ഇടതു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ ഉള്ളിലേയ്ക്ക് എടുക്കുക.

ഘട്ടം 4



മോതിരവിരലും ചെറുവിരലും കൊണ്ട് ഇടതു നാസാദ്വാരം അടച്ച് പിടിച്ച് വലതു നാസാദ്വാരം തുറന്ന് അളിയുടെ ശ്വാസം പതുക്കു വയറ്റു മായി പൂരിത്തേക്ക് വിടുക.

ഘട്ടം



വലത് നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ ശ്വാസം പതുക്കു വയറ്റു നേഞ്ചും നിറയത്തക്കവിയം ദീർഘമായി ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക.

തള്ളവിരൽക്കൊണ്ട് വലതു നാസാദ്വാരം അടച്ച് ഇടത് നാസാദ്വാരം തുറന്ന് ശ്വാസം പതുക്കു ദീർഘമായി പൂരിത്തേക്ക് വിടുക. ഇങ്ങനെ ചുരുക്കിയിൽ 7 തവണ ആവർത്തിക്കുക.



തുണിക്കൾ

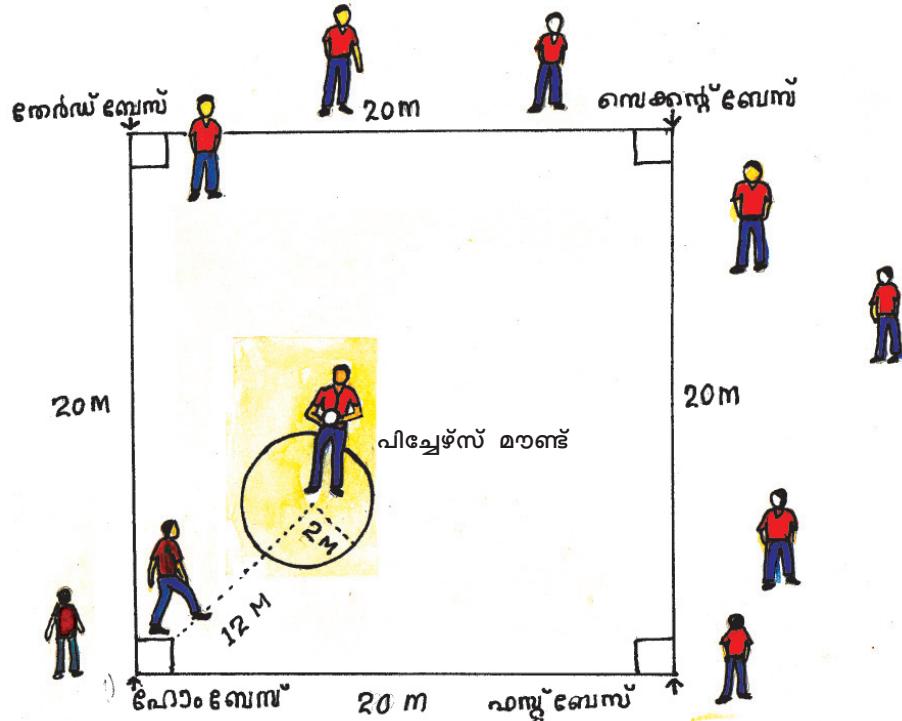
- ശുഭവായുവിന്റെ അളവ് വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശരീരോർജ്ജത്തെയും മാനസികോർജ്ജത്തെയും നിയന്ത്രിച്ച് മനോശാരീരിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നു.



അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം വിവരിക്കുക.

കളികളും വിവിധകാര്യിക പ്രവർത്തനങ്ങളും എപ്പോഴും സമർദ്ദം കൂറ ത്തക്കാൻ സഹായകരമാണെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കിയാലോ? ക്രിക്കറ്റ് കളി നിങ്ങൾക്ക് ഏവർക്കും അറിയാമല്ലോ? അതിനോട് വളരെ സാമ്യമുള്ള ഒരു കളിയാണ് ഇവിടെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്.

ലെഗ്രേഡ് ബോൾ



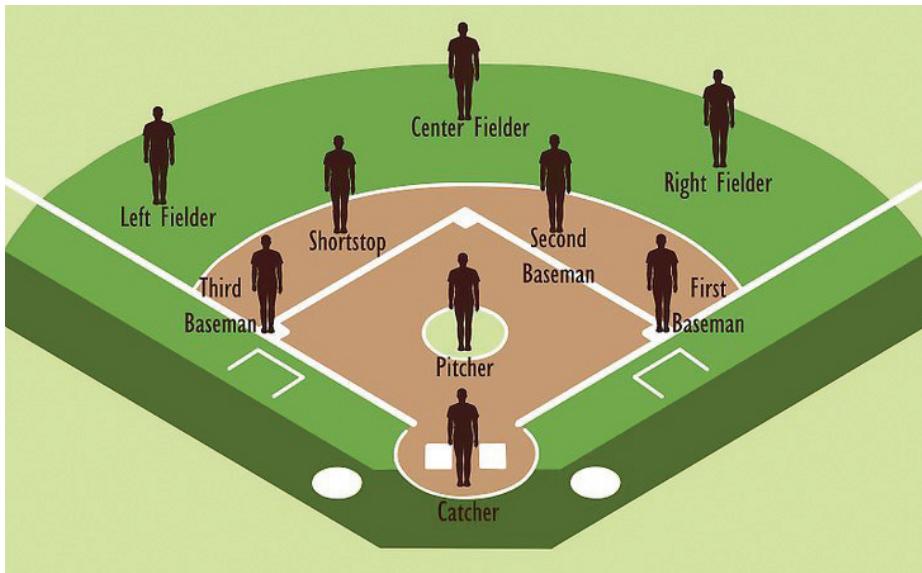
വിദ്യാർത്ഥികൾ 9 പേര് അടങ്കുന്ന 2 ശ്രൂപുകളായി തിരിയും. ചതുരത്തിന്റെ നാലു വശങ്ങൾക്കും ഹോംബേസ്, ഫ്ലീസ് ബേസ്, സൈക്കൺ ബേസ്, തേർഡ് ബേസ് എന്നിങ്ങനെ പേര് നൽകിയിരിക്കുന്നു. എത്രക്കിലും ഒരു ടീമിനെ ശ്രമഭിൽ വിനൃസിക്കുന്നു. എതിർ ടീമിലെ ഓൾഡ് ബാറ്റർ ആയി ഹോം ബേസിൽ നിൽക്കുക. ശ്രമഭിൽ വിനൃസിക്കുന്ന 9 പേരിൽ ഓൾഡ് പിച്ചേഴ്സ് മണംടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് വോളിബോൾ ഉപയോഗിച്ച് ബാറ്റർക്ക് നേരെ അണ്ടർ ആം ദ്രോ (പിച്ചിംഗ്) ചെയ്യുന്നു. ബാറ്റർ വോളിബോൾ കാലുകൊണ്ട് അടിച്ച് ഫ്ലീസ്, സൈക്കൺ, തേർഡ് എന്നീ ബേസുകൾ ടച്ച് ചെയ്ത് ഹോം ബേസിൽ എത്തിച്ചേര്മ്മാൽ ഒരു റൺസ് സ്കോർ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ബോൾ അടിച്ചാൽ ബാറ്റർ നിർബന്ധമായും ഫ്ലീസ്



ബേസിലേക്ക് ഓടിയിരിക്കണം. അടുത്തതായി രണ്ടാമതെത ബാറ്റർക്ക് ബാറ്റ് ചെയ്യാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നു. ഈതുപോലെ ടീമിലെ 9 ബാറ്റർമാർക്കും ബാറ്റ് ചെയ്യാനുള്ള അവസരം ഉണ്ട്. ബാറ്റർ ബേസിലേതുന്നതിനുമുമ്പേ എതിർ ടീമിലെ 9 പേരിൽ (ഫീൽഡർ) ആരെക്കിലും ബാറ്റർ ഓടിച്ച ബോൾ കൈയിൽ എടുത്തുകൊണ്ട് ബാറ്ററെ തൊട്ടാൽ ബാറ്റർ ഒറ്റക്കുന്നു. ബാറ്റർ ബാറ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ പിച്ച് ചെയ്യുന്ന ബോൾ 3 തവണ അടിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നാലും ഓടിച്ച ബോൾ നിലത്തു പതിക്കാതെ ഫീൽഡർമാർ കൂച്ച് ചെയ്താലും ബാറ്റർ ഒറ്റക്കുന്നു. ഒരു ടീമിലെ 3 പേര് ഒറ്റക്കായാൽ ആ ടീം ഒറ്റക്കുന്നു. ഈ ടീമുകൾക്കും അവസരം നൽകി ഏറ്റവും കൂടുതൽ റൺ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

ലെഗ്രേഡിംഗ് എന്ന കളിയിലേർപ്പുട്ടേപ്പാൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

നിങ്ങൾ പകുതിയിൽ ലെഗ്രേഡിംഗ് എന്ന കളിക്ക് സമാനമായി ആഗോളത പതിയിൽ പ്രശ്നസ്ഥായ ഒരു മേജർ ഗൈറി നിലവിലുണ്ട്. ക്രിക്കറ്റിനോട് വളരെയധികം താരതമ്യമുള്ള കളിയായതിനാൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തും ഇന്ന് ഇത് വളരെ പ്രചാരത്തിലാണ്. ആ കളിയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാം.



സോഫ്റ്റ് ബോൾ (Soft Ball)

ലെഗ്രേഡിംഗ് എന്ന ഗൈറിമിലുള്ളതുപോലെ ഹോം ബേസ്, ഫ്ലസ്റ്റ് ബേസ്, സെക്കന്റ് ബേസ്, തേരഡ് ബേസ് എന്നീ സ്ഥാനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. പിച്ചർ ശ്രദ്ധിക്കിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ബോൾ അംഭർ ആം ദ്രോ റീതിയിൽ ഹോം ബേസിൽ നിൽക്കുന്ന ബാറ്റർക്ക് എറിയുന്നു. ഹോം ബേസിൽ





നിൽക്കുന്ന ബാറ്റർ സ്ലീഗർ ഉപയോഗിച്ച് ബാറ്റ് ചെയ്യുകയും ബോൾ ഹിറ്റ് ചെയ്താൽ പാസ്റ്റ് ബേസിലേയ്ക്ക് നിർബന്ധമായും ഓടുകയും ചെയ്യണം. സൈക്കണ്ട് ബേസ്, തേർഡ് ബേസ് എന്നിവ ടച്ച് ചെയ്തത് ഹോം ബേസിൽ എത്തിച്ചേരുന്നാൽ ടീമിന് ഒരു റൺ ലഭിക്കുന്നു. ഒന്നാമതെത ബാറ്റർ ബാറ്റ് ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻ രണ്ടാമതെത ബാറ്റർ ബാറ്റ് ചെയ്യാനായി ഹോം ബേസിൽ എത്തുന്നു. പിച്ച് ചെയ്ത ബോൾ 3 തവണ ബാറ്റർ അടിക്കാതെ വന്നാൽ ബാറ്റർ ഒട്ടടാക്കുന്നു. റൺ എടുക്കുന്നതിനിട വിവിധ തരത്തിൽ (ക്യാച്ച് ഒരുക്ക്, ടാർ ഒരുക്ക്, പ്രൈസ് ഒരുക്ക്) ബാറ്ററെ ഒട്ടടാക്കാവുന്നതാണ്. 3 പേരും ഒരു ടീമിന്റെ ഇനിംഗ്സ് അവസാനിക്കുന്നു. ഓരോ ടീമിനും 2 ഇനിംഗ്സ് വിതം ലഭിക്കുന്നു. കൂടുതൽ റൺ നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.

1887-ൽ ചിക്കാഗോയിലാണ് സോഫ്റ്റ് ബോൾ ആദ്യമായി കളിച്ചു തുടങ്ങിയത്. 18 അംഗങ്ങളുള്ള ടീമിൽ 9 പേരാണ് കളിക്കുന്നത്. പിച്ചർ, ക്യാച്ചർ, 1st ബേസ്, 2nd ബേസ്, 3rd ബേസ് ഷോർട്ട് സ്റ്റോൾ, ലെഫ്റ്റ് ഒരുക്ക്, സെൻട്ടർ, റെറ്റ് ഒരുക്ക് എന്നീ പേരുകളിൽ കളിക്കാർ അറിയപ്പെടുന്നു. പിച്ചർ തുടർച്ചയായി പിച്ച് ചെയ്തത് ഹോം ബേയ്സിൽ നിൽക്കുന്ന ബാറ്ററെ പുറത്താക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ലെന്റിനു പുറത്ത് ബോൾ ഹിറ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് ഹോം റൺ എന്നു പറയും. അപ്പോൾ ബേസുകളിൽ നിൽക്കുന്ന എല്ലാ കളിക്കാർക്കും ഹോം ബേയിസിൽ തിരിച്ചെത്താനും ടീമിന് കൂടുതൽ റൺ നേടാനും കഴിയും. കൂടുതൽ റൺ സ്കോർ ചെയ്യുന്ന ടീം കളിയിൽ വിജയിക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- എന്നാണ് സമർദ്ദം/പിരിമുറുക്കം? ഈത് ഉണ്ടാക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ വിശദമാക്കുക?
- ‘പ്രോഗ്രസിവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ’ എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- വിവിധതരം ഇമേജീൻ ടെക്നിക്കുകളെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.
- അന്തർദ്ദേശീയ യോഗാദിനത്തെപ്പറ്റി ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

- സമർദ്ദം/പിരിമുറുക്കം ലഹുകരിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന വ്യായാമ മുറകളുടെ ലിസ്റ്റ് തയാറാക്കുക.





ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശീലങ്ങൾ കാര്യിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിലെ ഒരു ശ്രാമപ്രദേശം ശത്രു നടന്ന സംഭവമാണ് ഈവിടെ വിവരിക്കുന്നത്. ശ്രാമത്തിലെ ജനമെമ്മതി പോലീസ് റേഡിഷൻസിലെ എസ്.എ.യും പോലീസ് അംഗങ്ങൾക്കും ചില യുവാക്കൾ യുവത്തിന്റെ ആവേശത്തിൽ കാട്ടിക്കുട്ടിനു ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നും തലവേദനയായിരുന്നു. ഈവരെ നേരായ മാർഗ്ഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരണ്ടും എന്ന് എസ്.എയും കൂട്ടരും തീരുമാനിച്ചു. ഈവരെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇവർക്ക് ശ്രിക്ഷ നൽകുന്നതിനു സമാനമായി നാട്ടിൽ ഉപയോഗശൃംഖലയിൽ കാടുപിടിച്ചു കിടന്നിരുന്ന ഒരു സ്ഥലം ഈവരെ കൊണ്ടുതന്നെ വൃത്തിയാക്കിയെടുക്കുകയും തുടർന്ന് അവിടെ ഒരു ഷട്ടിൽ ബാധ്യമിറ്റീൻ കോർട്ട് നിർമ്മിച്ച് പരിശീലനം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈത്തരക്കാർക്ക് ശിക്ഷാനടപടിയെന്നപോലെ ദിവസവും ഈവിടെ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കളിയിൽ ഏർപ്പെടണമെന്നും നിഷ്കർഷിച്ചിരുന്നു.

എന്നാൽ ഈ ആ പ്രദേശത്തെ ജനങ്ങൾ ആ കളിയും കളിക്കുളവും ഏറ്റുടുത്തു. നാട്ടിലെ യുവാക്കൾ ഈവിടുത്തെ സ്ഥിരസാന്നിധ്യമായി മാറി. അനാരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളിലൂടെ നാശത്തിലേക്ക് നീങ്ങിയ ഒരു യുവതമാണ് ഈനിപ്പോൾ നാട്ടിനു തന്നെ മാതൃകയായി നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിതം നയിക്കുന്നത്. വളർന്നുവരുന്ന തലമുറ ഈവരെ മാതൃകയാക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശരിയായ പാതയിലാണ് കാര്യങ്ങൾ അവിടെ മുന്നോട്ട് പോകുന്നത്.

ഈ മഹത്തായ മാതൃക സമൂഹമായുമങ്ങളും ദൃശ്യ ശ്രവ്യ മാധ്യമങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. ഈ വാർത്തയെത്തുടർന്ന് മറ്റു പ്രദേശങ്ങളും ഈത്തരം മാതൃകാപരീക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ അനുഭവ കമ്മീഷൻ മനസ്സിലാക്കിയില്ലോ. ഈത്തരത്തിൽ നീങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് നടന്ന മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് എഴുതുക? കൂടാതെ ഈ അനുഭവകമയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ഗുണപാടം എന്താണ്? വിവരിക്കുക.



ഇത്തരത്തിൽ അനാരോഗ്യകരായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയം കളികളിലോ കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ജീവിതത്തെ വളരെ മനോഹരവും ഉത്സാഹഭരിതവുമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ആധുനിക യുഗത്തിലെ സൗകര്യങ്ങൾ, ജീവിതശൈലി എനിവ ശാരിരിക അധ്യാത്മിനുള്ള നമ്മുടെ സാധ്യത കുറച്ചിട്ടുണ്ട്. നമ്മിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഉഭർജത്തിൽ നിന്നും വളരെ കുറച്ചു മാത്രമേ ദെനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ചെലവഴി കൈപ്പെടുന്നുള്ളൂ. ഈത്തരത്തിൽ അധികമായി അവഗ്രഹിക്കുന്ന ഉഭർജമാണ് “സർപ്പസ് എന്റജി” എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഈ ഉഭർജം കുട്ടികളിൽ ക്രിയാത്മകമായി ചെലവഴിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കളികളും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളും സർപ്പസ് എന്റജി ഫലവത്തായി ചെലവഴിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

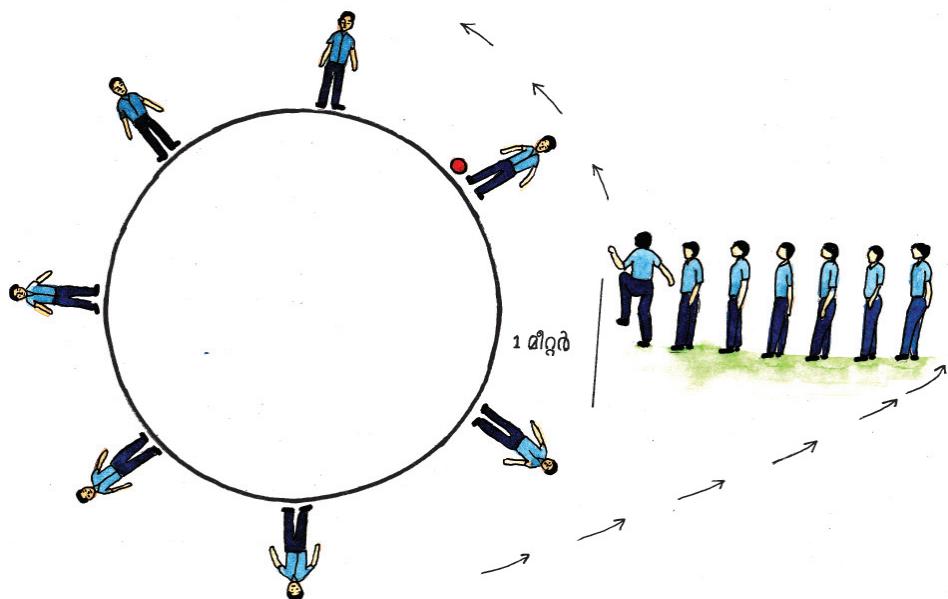
ബീഡിഷ് തത്രചിന്തകനായ സ്പെൻസറും, ജർമ്മൻ തത്രചിന്തകൾ ഐസ്ലാറ്റോൺ സർപ്പസ് എന്റജിയെ കുറിച്ച് കുടുതൽ പരം നടത്തിയത്.

ഒഴിവു സമയം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാനുതകുന്ന ഒരു കളി നമുക്ക് പരിചയപ്പെട്ടാം.

ടീം റണ്ണിങ് റിലേ

അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ശുപ്പുകളായി(എ, ബി) മാറണം. ടീം ‘എ’ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുണ്ട്. എ ടീംിലെ ഒരുഗത്തിന് അധ്യാപിക പത്ത് നൽകുന്നു. ‘ബി’ ടീം അംഗങ്ങൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വരയ്ക്ക് (മീറ്റർ) പിരകിൽ വരി വരിയായി നിൽക്കുണ്ട്. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചാൽ ടീം ‘എ’ തിലെ അംഗങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും പത്ത് പാസ് ചെയ്യുകയും എണ്ണം കണക്കാക്കുകയും വേണം. ഈ സമയം ടീം ‘ബി’യിൽ മുന്പിൽ നിൽക്കുന്ന അംഗം ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്ന ഓരോ ‘എ’ ടീം അംഗത്തയും വലംവച്ച് ഓടി എത്തി തന്റെ ടീംിന്റെ വരയുടെ ഏറ്റവും പിരകിൽ വന്നു നിൽക്കുണ്ട്. തുടർന്ന് ‘ബി’ ടീംിലെ അടുത്ത ടീംംഗം പ്രവർത്തനം തുടരുന്നു. ‘ബി’ ടീംിലെ എല്ലാ അംഗത്തിനും ഓടുവാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നതുവരെ ‘എ’ ടീം പത്ത് പാസ് ചെയ്യുകയും എണ്ണം കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യും. നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം ടീമുകൾ തമ്മിൽ മാറി കളി തുടരുന്നു. ഏറ്റവും കുടുതൽ പത്ത് പാസ് ചെയ്ത ടീംിനെ അധ്യാപിക വിജയിയായി പ്രവൃംപിക്കുന്നു.





ഈ റണ്ണിങ് റിലേ എന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ പക്ഷടുത്തപ്പോഴുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.

നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന ഓരോ പ്രദേശത്തിനുസരിച്ചും പ്രത്യേക സവിശേഷതകളുള്ള ഇതുപോലുള്ള ധാരാളം കളികൾ ഉണ്ടാകും. അവ കണ്ണഡത്തിൽ എഴുതുക.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4

കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ ധാരാളം ഉള്ളജം ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നു മനസിലാക്കിയാലോ. ഇത്തരത്തിൽ വേണ്ട ഉള്ളജം ലഭ്യമാകുന്നത് നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. ശരിയായ രീതിയിൽ പോഷകസമ്പദമായ ഭക്ഷണം നമ്മുടെ ആരോഗ്യവാൺമാരാക്കും. ആഹാരക്രമത്തിൽ പോഷകാഹാരം ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ കൂടുതലായിരിക്കുകയോ തെറ്റായ അനുപാതത്തിലായിരിക്കുകയോ ആകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ‘മാൽനൃട്ടീശൻ’ എന്നുപറയുന്നത്. ഇത് ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ശരീര വളർച്ചയെ പ്രതികുലമായി ബാധിക്കും. അതോടൊപ്പം മാൽനൃട്ടീശൻ ശാരീരിക കായികക്ഷമതാ മികവിനെയും



ബാധിക്കാറുണ്ട്. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ തീർച്ചയായും പോഷക സമ്പന്മായ ഭക്ഷണം ശീലമാക്കണം. ദൈനംദിന ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളുടെ പട്ടികയും ആയി ഒരു ചിത്രം ചുവവെച്ചു കുന്നു.



പ്രസ്തുത ചിത്രം പരിശോധിച്ച് വിവിധ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളുടെ പേര് വിവരം മനസിലാക്കുക. കൂടാതെ നിങ്ങൾ അധിവസിക്കുന്ന പ്രദേശത്ത് തന്ത്ര നാടൻ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമല്ലോ... അവ കണ്ണടത്തി ചുവവെച്ചു കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ബോക്സിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളുടെ പട്ടിക വിവുലപ്പെടുത്തുക.

നിങ്ങൾ കണ്ണടത്തിയ പുതിയ വിഭവങ്ങൾ



ഈ ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കു.... എന്നാണ് ഈ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത? കാണുമ്പോൾ നല്ല മണവും നിറവുമുള്ള ഈ വയല്ലാം കൂട്ടികളായ നിങ്ങളെ ആകർഷിക്കാമെങ്കിലും ഈ വയലുടെ ഉപയോഗം ആരോഗ്യപരമായ പ്രത്യാസാത ആശി സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഈ വയല്ലാം ‘ജംഗ്‌ഫൂഡ്’ എന്ന വിഭാഗത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഇതരം ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ ധാരാളം കൊഴുപ്പ് അടങ്കിയിരി

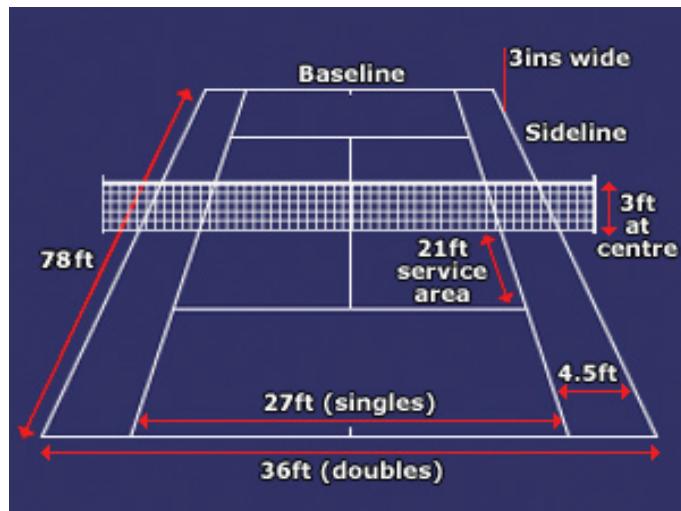


കമുന്നതിനാൽ ഇവയെല്ലാം ശരീരത്തിന് വളരെയധികം ഭോഷകരമാണ്. ‘ജംഗ് ഫൂഡ്’ കഴിക്കുന്നോൾ ഒരിക്കലും നമുക്ക് വയർ നിരന്തരു എന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാകില്ല. ആയതിനാൽ നാം വീണ്ടും ആവശ്യത്തിലധികം കഴിക്കുന്നു. അത് പലപ്പോഴും നമുക്ക് കുടുതൽ അപകടങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ധൂദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, പക്ഷാലാതം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ വരെ ഇത്തരം ക്രഷണങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്നു. ആയതിനാൽ ഇത്തരം ക്രഷണപദാർഥങ്ങൾ ദൈനന്ദിന ക്രഷണരീതിയിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ശരിയായ ജീവിതശൈലിങ്ങൾ, ആരോഗ്യകരമായ ക്രഷണരീതി, വ്യായാമം എന്നിവ കൂട്ടുമായി പാലിക്കുന്നതിലൂടെ സന്തോഷകരമായ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. നിങ്ങളുടെ പ്രവേശത്ത് പരിചിതവും നമ്മുടെ രാജ്യം ധാരാളം മികച്ച നേടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കിട്ടുള്ളതുമായ ഒരു കളി നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ടെന്നീസ്

12-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഫ്രാൻസിലാണ് ടെന്നീസ് എന്ന കളി രൂപം കൊണ്ടത്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കൈപ്പുത്തിക്കാണ്ഡാണ് ഈ ഗൈയിം കളിച്ചിരുന്നത്. 16-ാം നൂറ്റാണ്ടാടു കൂടി ഗൈയിമിൽ കൈപ്പുത്തിക്ക് പകരം റാക്കറ്റ് ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുകയും ടെന്നീസ് എന്ന പേര് ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ ലോകത്ത് ധാരാളം ആരാധകരുള്ള ഒരു കായിക ഇനമാണ് ടെന്നീസ്. ലോക ടെന്നീസ് ഭൂപടത്തിൽ ഇന്ത്യക്ക് അർഹമായ സ്ഥാനമുണ്ട്. 1996 അട്ട്‌ലാൻഡാ ഐഓഓക്സിൽ ലിയാണ്ടർ പേയ്ൻ പുരുഷവിഭാഗം സിംഗിൾസ് മത്സരത്തിൽ ഇന്ത്യക്കുവേണ്ടി വെക്കലമെമ്പൽ കരസ്ഥമാക്കിട്ടുണ്ട്.

ടെന്നീസ് കോർട്ട്



പഴയകാലങ്ങളിൽ കളിമൺ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ കോർട്ടിലാണ് ടെന്നീസ് കളിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ ഈ പുതിയ കിട്ടി, സിന്ററ്റിക് എന്നീ കോർട്ടുകൾ ടെന്നീസ് കളിക്കുവാനായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ടെന്നീസിലെ നാലു പ്രധാനപ്പെട്ട അന്താരാഷ്ട്ര മത്സരങ്ങളാണ് വിംബിൾഡൻ,



ആസ്ട്രേലിയൻ ഓപ്പൺ, യു.എസ്.ഓപ്പൺ, ഫ്രെഞ്ച് ഓപ്പൺ എന്നിവ. സിംഗിൾസ്, ഡബ്ല്യൂൾസ്, മിക്സഡ് ഡബ്ല്യൂൾസ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിലാണ് ടെന്നീസ് മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്നത്.



ക്ലോ കോർട്ട്
(ഫ്രെഞ്ച് ഓപ്പൺ)



പുൽത്തകിടി
(വിംഗിൾസ്ഡബ്ല്യൂൾസ്)



സിന്റ്രീക് കോർട്ട്
(ആസ്ട്രേലിയൻ ഓപ്പൺ, യു.എസ്.ഓപ്പൺ)

കളിക്കുന്ന രീതി

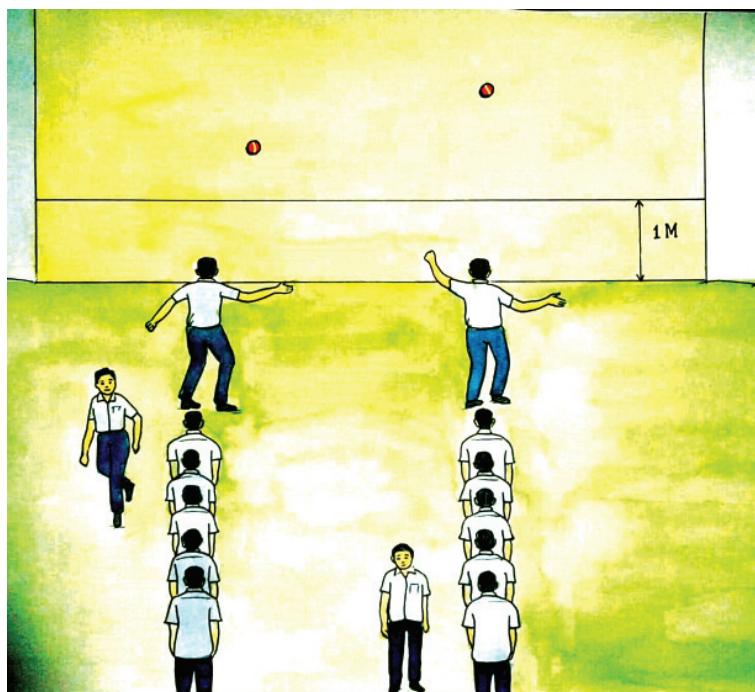
രു മത്സരാർമ്മി സർവ്വ ചെയ്ത് കളി ആരംഭിക്കുന്നു. എതിരാളി റിട്ടേൺ ചെയ്യുന്ന ബോൾ മറുവശത്തെ കോർട്ടിൽ രു തവണ പതിച്ചാലോ അതിന് മുൻപോ എതിർ വശത്തെ കളിക്കാരന് റിട്ടേൺ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. പന്ത് അടിക്കാൻ പറ്റാതെ വരികയോ, അടിച്ച പന്ത് നെറ്റിൽ പതിക്കുകയോ, കോർട്ടിന് വെളിയിൽ പതിക്കുകയോ ചെയ്താൽ എതിർ കളിക്കാരന് പോയിറ്റ് ലഭിക്കുന്നു. യഥാക്രമം 15, 30, 40, ഗൈയിം എന്നിങ്ങനെന്നയാണ് പോയിറ്റ് കണക്കാക്കുന്നത്. 40 പോയിറ്റിൽ തുല്യത പാലിച്ചാൽ തുടർച്ചയായി 2 പോയിറ്റ് ലഭിക്കുന്നയാൾ ആ ഗൈയിം വിജയിക്കുന്നു. 2 ഗൈയിം വ്യത്യാസത്തിൽ 6 ഗൈയിം ആദ്യം നേടുന്നയാൾ 1 സെറ്റ് നേടുന്നു. 6 ഗൈയിമിൽ തുല്യത പാലിച്ചാൽ ആ സെറ്റ് ദെബേക്കറിലേക്ക് നീളുന്നു. വനിതകളിൽ 3 തു 2 സെറ്റും പുരുഷരിൽ 5 തു 3 സെറ്റും ആദ്യം നേടുന്നയാൾ മത്സരം വിജയിക്കുന്നു. വിജയ് അമൃതരാജ്, ലിയാണ്ടർപേസ്,



മഹേഷ്ഠുപതി, സാനിയമിൽസ്, റോഹൻ ബൊപ്പുള്ള തുടങ്ങിയവർ ലോക പ്രശസ്തരായ ഈത്യുൺ ടെന്നീസ് കളിക്കാരാണ്. ടെന്നീസിനോട് സാമ്യമുള്ള ഒരു കളി പരിചയപ്പെടാം.

ഹാൻഡ് ബോൾ

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത് പോലെ ചുമരിൽ 1 മീറ്റർ ഉയരത്തിൽ ഒരു വരവരക്കുക. സ്ഥലസ്വന്ധമനുസരിച്ച് കൂട്ടികൾ തുല്യ എന്നമുള്ള ഗൃഹ്യകളാവുക. ഓന്നാമത്തെ ടീം വരിയായി ചുമരിനു മുന്നിൽ നിൽക്കണം ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കൂട്ടി കൈകൊണ്ട് ഒരു വോളിബോൾ ഉപയോഗിച്ച് 1 മീറ്റർ ലൈനിന് മുകളിലായി ബോൾ അടിക്കണം. ബോൾ റീബോൾഡ് ചെയ്ത് നിലത്ത് പതിച്ചാൽ രണ്ടാമതായി നിൽക്കുന്ന കൂട്ടികൾ ഇതേ രീതിയിൽ ബോൾ അടിച്ച കൂട്ടികൾ ഉടൻ തന്നെ വരിയുടെ ഏറ്റവും പിരകിലായി വീണ്ടും വന്ന നിൽക്കണം. ഓരോ റാലിയും ഓരോ പോയിന്റായി കണക്കാക്കാം. ഈങ്ങനെ ഒരു ടീം തുടർച്ചയായോ അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിലോ എത്ര പോയിന്റ് നേടി എന്ന രേഖപ്പെടുത്തണം. തുടർന്ന് മറ്റ് ടീമുകൾക്കും അവസരം നൽകി കൂടുതൽ പോയിന്റ് നേടുന്ന ടീം വിജയിക്കുന്നു.



നിബന്ധനകൾ

- ഒരു മീറ്റർ ലൈനിനു താഴെ ബോൾ പതിച്ചാൽ റാലി അവസാനിക്കും.
- റീബോൾഡ് ശേഷം ബോൾ രണ്ട് തവണ നിലത്ത് പതിച്ചാൽ റാലി അവസാനിക്കും.
- ബോൾ കൈയിൽ പിടിച്ച് എറിയാൻ പാടില്ല.

ടെന്നീസ് കളിയും അത് കളിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കോർട്ടുകളും പ്രധാന മത്സരങ്ങളും നാം മനസിലാക്കിയില്ലോ. ഈത്തരം കളികൾ പലപ്പോഴും സംഘടിപ്പിക്കാറുള്ളത് മിതമായ അന്തരീക്ഷ മർദവും മെച്ചപ്പെട്ട കാലാവസ്ഥയും നിലനിൽക്കുന്ന സമയത്താണ്. ശക്തമായ ചൂടും സുരൂപ്രകാശത്തിന്റെ കാരിന്യവും കായികതാരങ്ങളുടെ പ്രകടനത്തെ ബാധിക്കുകയും സുരൂായാതെ പോലുള്ള അപകടങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈതുകാരണം ഭൂരിഭാഗം മത്സരങ്ങളും അന്തരീക്ഷ



താപം കുറഞ്ഞ സമയത്താണ് നടത്താറുള്ളത്. സുര്യാഖാതത്തെപ്പറ്റി നമുക്ക് കുടുതലായി മനസ്സിലാക്കാം.

സുര്യാഖാതം



സുര്യനിൽ നിന്നുള്ള വികിരണങ്ങളേറ്റ് ശരീരകോശങ്ങൾ കുമാതീതമായി നശിക്കുന്ന പ്രതിഭാസമാണ് സുര്യാഖാതം. കറിനമായവയിലത്ത് ദീർഘദാന്തരം ജോലിചെയ്യുകയോ കളിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവർക്ക് സുര്യാഖാതം എൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കുടുതലാണ്. അമിത ചുട്ട് അധികദൈക്കരിക്കുന്നവർക്ക് നിർജലീകരണത്തോടൊപ്പം പേശിവലിവ്,

ബോധകഷയം തുടങ്ങിയവയും സംഭവിക്കാം. കുടാതെ തലച്ചോറ്, കരൾ, വൃക്കകൾ, ശ്രാസകോശം തുടങ്ങിയ ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും സുര്യാഖാതം പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. പനി, മനം പുരുട്ട്, തണുപ്പ് തോന്ത്, ജലദോഷം പോലെയുള്ള അവസ്ഥ എനിവയും സുര്യാഖാതമേറ്റിരുന്ന് ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

പ്രതിരോധം എങ്ങനെ?

അമിത വയിൽ ഉള്ള സമയത്ത് പരമാവധി വയിൽ നേരിട്ട് എൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, കഴിവതും കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. സംസ്ക്രക്കീൾ ലേപനങ്ങൾ പുരുക്ക, അമിതമായി കാപ്പി, ചായ ഔഷധങ്ങൾ എനിവ പ്രതിരോധത്തിന് സഹായിക്കും. സുര്യാഖാതമേറ്റാൽ ആദ്യം ശരീരം തണുപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. തണുലുള്ള സഹായത്തോട് വ്യക്തിയെ മാറ്റിയതിനുശേഷം തണുത്ത വെള്ളംകൊണ്ട് ദേഹം മുഴുവൻ തുടർക്കണം.

സുര്യാഖാതം എന്നാണെന്നും ഇതിരുള്ള പ്രത്യാഖാതങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും മനസ്സിലാക്കിയില്ലോ? സമാനമായ അനുഭവം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലോ പരിസരവാസികൾക്കോ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.



വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. വിശദമാക്കുക?
2. ‘മാൽനൂട്ടേഷൻ’ എന്നാലെന്ത്? ഈ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു?
3. ‘ജംഗ് ഫൂഡ്’ ദിവസേന കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെയെല്ലാം ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു?
4. സുര്യാഖ്യാതം എന്നാലെന്ത്? ഈ വരാതിരിക്കുവാൻ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുന്നുകരുതലുകൾ എന്തെല്ലാം?

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. നിങ്ങളുടെ ഒരാഴ്ചത്തെ ഭക്ഷണക്രമം തയാറാക്കുക.
2. ടെന്നീസിലെ ഗ്രാൻസ്ലോം മത്സരങ്ങളിൽ മെഡൽ നേടിയ ഇന്ത്യൻ കളിക്കാരുടെ പേര് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.





കായികമത്സരങ്ങളും ദേശീയ ഫൈറുപ്പും



“നാമെല്ലാം ഒരു ടീമിന്റെ ഭാഗമാണ്
ആരമ്പിച്ചതോടെയും
ഒത്താറുമയോടെയും
കരിനമായി അധികിച്ചാൽ മാത്രമേ
ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ”

ഈ വാചകം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ. ലോകോത്തര ഫുട്ബോൾ താരമായ അർജൾീന്തുടെ
ലേയണൽ മെസിയുടെ വാചകമാണിത്. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കുടുതൽ ആരാധകരുളുള്ള
ഫുട്ബോൾ താരങ്ങളിലെബാരാൾ കൂടിയാണ് മെസി. ഫുട്ബോൾ കളിക്കിടെ സന്ദർഭോചിത
മാധാരം അദ്ദേഹം ഈത് പരിഞ്ഞതെങ്കിലും ആ വാചകത്തിൽ വളരെയധികം അർധം ഉൾക്കൊ
ളളുന്നു.

ഒത്താറുമയോടെയുള്ള പ്രവർത്തനം വിജയത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുമെന്ന് നമുക്കരിയാമല്ലോ.
കായിക മത്സരങ്ങൾ അതുകൂടി പ്രദേശങ്ങളിലെ ജനങ്ങൾ തമിലുള്ള അവസ്ഥയും എക്കുവും
ഉള്ളടിയുറപ്പിക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്. അതോടൊപ്പം സാംസ്കാരിക
വിനിമയവും സാധ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. ഈതരത്തിൽ പ്രാദേശിക, ദേശീയ, അന്തർദേശീയ
തലങ്ങളിൽ ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ കായിക മത്സരങ്ങൾക്കുള്ള
സഹാനം വിലമതിക്കാനാകാത്തതാണ്.

ഭാരതം സ്വാതന്ത്ര്യം നേടുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ രാജ്യത്ത് വിവിധ കായികമത്സരങ്ങൾ നടന്നി
രുന്നു. ഈ മത്സരങ്ങൾ പ്രാദേശിക കുടായ്മകൾ ഉള്ളടിയുറപ്പിക്കുന്നതിനും വ്യക്ത്യാനര
ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിനും ജനങ്ങളുടെ കായികപരമായ കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും
വേണ്ടിയുള്ളതായിരുന്നു. ഈതരത്തിൽ ആരംഭിച്ചതും നിലവിൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് വളരെ
ഗംഭീരമായി നടന്നുവരുന്നതുമായ ധാരാളം കായിക മത്സരങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

2015 ലെ കേരളത്തിൽ നടന്ന ഒരു ദേശീയ കായികമാമാക്കരേതാടനു
ബന്ധിച്ചുള്ള ഈ ചിത്രം നിങ്ങൾക്ക് സുപർചിതമാണല്ലോ. ഈതിനെ
സംബന്ധിച്ച് ഒരു ലാലുവിവരണം അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ
തയാറാക്കുക.



നിങ്ങൾ തയാറാക്കിയ വിവരങ്ങം നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് നടന്ന ദേശീയ ഗെയിംസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പുറത്തിരക്കിയ ഭാഗ്യചിഹ്നമായ “അമു്” വേണ്ടാവലിന്റെതാൻ. നാം മനസ്സിലാക്കിയതുപോലെ സാത്രന്ത്യത്തിനുമുമ്പ് ആരംഭിച്ച കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ദേശീയ ഗെയിംസ്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ മുഴുവൻ സംസ്ഥാനങ്ങളുടെയും ഷൈക്കുപ്പും അവണ്ണ തയും ഉട്ടിയറുപ്പിക്കുന്നതിൽ ഈ കായികമേള വളരെ നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഈ കായിക മാമാക്കത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൃടുതലായി മനസ്സിലാക്കാം.

ദേശീയ ഗെയിംസ്

ഒളിംപിക്സിന്റെ പ്രചാരണാർമ്മം ഇന്ത്യൻ ഒളിംപിക് അസോസിയേഷൻ (IOA) തുടങ്ങിയ ഒരു സംരംഭമാണ് ദേശീയ ഗെയിംസ്. ആദ്യകാലാലുടെ തത്തിൽ ‘ഇന്ത്യൻ ഒളിംപിക് ഗെയിംസ്’ എന്നായിരുന്നു ഈത് അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. 1924 -ൽ ഇപ്പോൾ പാക്കിസ്ഥാൻറെ ഭാഗമായ ലാഹോറിൽ വച്ചാണ് ആദ്യ ദേശീയ ഗെയിംസ് നടന്നത്. രണ്ട് വർഷത്തിലോതികലാണ് ഈ മത്സരങ്ങൾ നടന്നുവരുന്നത്.

1987 ലും 2015 ലുമായി രണ്ടുതവണ കേരളം ദേശീയ ഗെയിംസിന് വേദിയായി. കേരളത്തിന്റെ കായികചരിത്രത്തിൽ സംഖ്യാടന മികവിന്റെ പൊന്തുവൽ ചാർത്താൻ ഈ ദേശീയ ഗെയിംസ് മത്സരങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞു. ഏത് ജില്ലകളിലായി 29 മത്സരവേദികളിൽ 33 കായിക ഇനങ്ങളിലെ മത്സരങ്ങളാണ് 2015-ൽ കേരളത്തിലെ ദേശീയ ഗെയിംസിൽ നടന്നത്.

ജനാധിപത്യ രാജ്യമായ ഇന്ത്യയിൽ എല്ലാ വിഭാഗത്തിലുമുള്ള ആളുകളും കായികമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാറുണ്ട്. സ്പോർട്ടസ്മാൻ സ്പിറിറ്റോടെ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ഇവർ ജയപരാജയങ്ങൾ എന്നതിനേക്കാൾ മികച്ച കായികമികവാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ദേശീയഗെയിംസ് വേളയിൽ കായികതാരങ്ങൾ ഗെയിംസ് വില്ലേജിലാണ് താമസിക്കുന്നത്. വിവിധ ഭാഷകളും, സംസ്കാരവും ഒത്തുചേരുന്ന ഒരു വേദിയായി ഗെയിംസ് വില്ലേജ് മാറുന്നു. ഇതരം വേദികൾ ദേശീയ ഷൈക്കുപ്പും അവണ്ണയതയും രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ദേശീയ ഗെയിംസുപോലുള്ള മത്സരങ്ങൾക്ക് ജനങ്ങളുടെ കായിക അഭിരുചി വളർത്താനും മികച്ച കായികസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. ഒഴിവുസമയം മലപ്രദമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തി കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ട് ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും മനസ്സും വാർത്തയെടുക്കാൻ ഇത്തരം മത്സരങ്ങൾ പ്രചോദനം നൽകുന്നു.

റൺ കേരള റൺ

35-ാം ദേശീയഗെയിംസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നടന്ന ‘റൺ കേരള റൺ’ എന്ന കൂടുന്നേട്ട് പരിപാടിയിൽ സംസ്ഥാനത്തെ നാനാതുരിയിലുള്ള ആബാലവുഡം ജനങ്ങളും പങ്കെടുത്തു. സഹവർത്തിത്വത്തിന്റെയും ഏകോപനത്തിന്റെയും ഒരുമയുടെയും വേദിയായി കേരളം മാറിയതിനു പിന്നിൽ കേരള ജനതയ്യുടെ കായികരംഗത്തോടുള്ള അംഗാധമായ സ്നേഹമാണ് സുചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ കൂടുന്നേട്ട് ലിംകാ ബുക്ക് ഓഫ് റിക്കോർഡ്സിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചു. 7992 വേദികളിലായി 92,04,268 ആളുകൾ ഈ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഈന്ത്യൻ കായിക രംഗത്തെ അതുല്യ പ്രതിക്രിയിലെലാരാളായ സച്ചിൻ ടെണ്ടുശ്രീകരും റൺ കേരള റൺിൽ പങ്കാളിയായി.

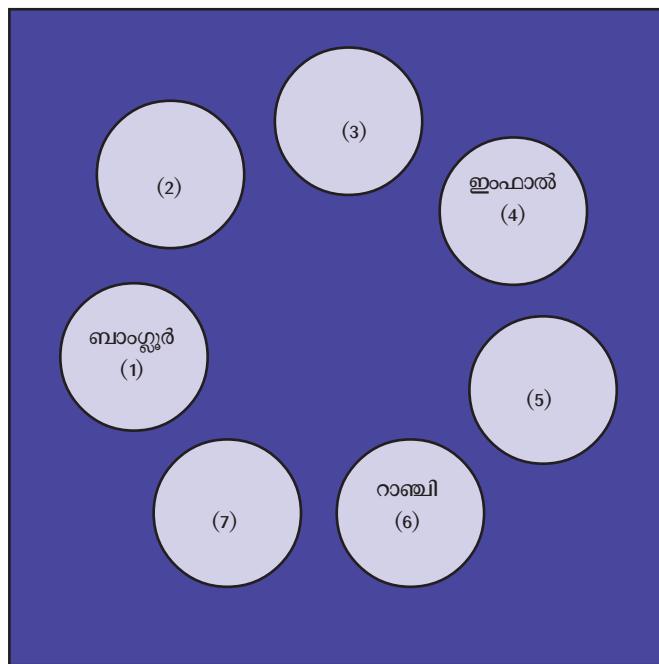


രാജ്യത്തെ വിവിധ നഗരങ്ങളിലായാണ് ദേശീയ ഗൈയിൻസ് നടത്തപ്പെടുന്നത്. ദേശീയ ഗൈയിൻസ് മത്സരങ്ങൾ നടന്ന വിവിധ വേദികൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു. വിട്ടുപോയ കളങ്ങൾ അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ പൂരിപ്പിക്കുക.

ക്രമനമ്പഠന	വർഷം	നഗരം/സംസ്ഥാനം
1.	1997	ബാംഗ്ലാറ്റ്
2.	1999	ഇംഗ്ലാൻഡ്
3.	2000
4.	2002
5.	2007
6.	2011	റാഞ്ചി
7.	2015

മുകളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന നഗരങ്ങളുടെ പേരുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നമ്മുക്കൊരു കളിയിലേർപ്പെടാം. അതിനായി ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ കളിസ്ഥലം ക്രമീകരിക്കാം.

സെവൻ സിറ്റിസ്



പട്ടികയിൽ നിങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയ ഏഴു നഗരങ്ങളുടെയും പേരുകൾ കളിസ്ഥലത്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക. തുടർന്ന് കളിക്കാർ തുല്യ എന്നമായി തിരിഞ്ഞ് വിവിധ നഗരങ്ങളിൽ സ്ഥാനം പിടിക്കുക.

കളി തുടങ്ങുമ്പോൾ കൂട്ടികൾ എല്ലാ സിറ്റിയുടെയും പേര് രേഖപ്പെടുത്തിയ കളങ്ങളിലുടെയും ജോഗ് ചെയ്യുന്നു. ഓരോ സിറ്റിയിൽ കയറുമ്പോഴും

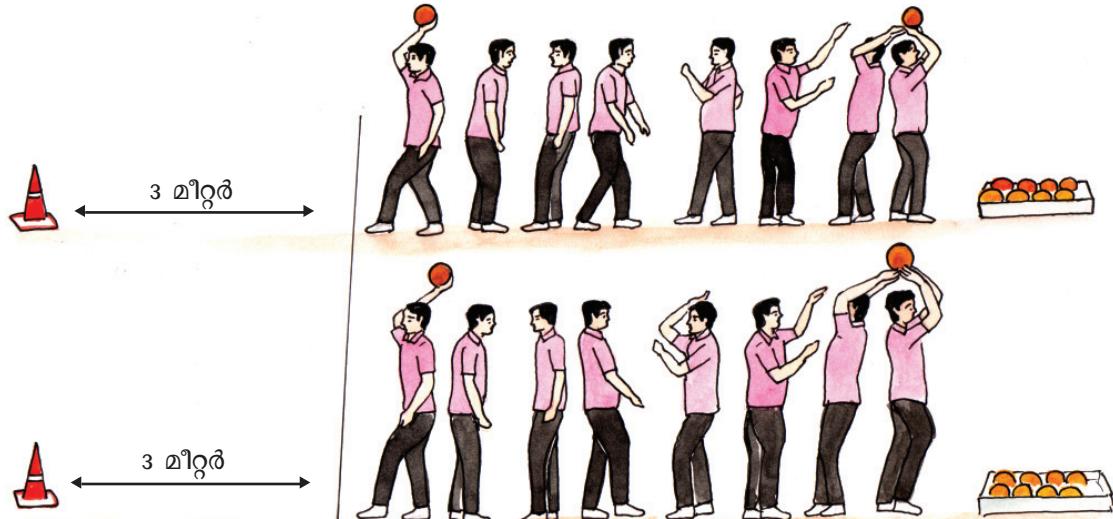


സിറ്റിയുടെ പേരുകൾ ഉറക്കെ പറയണം. അധ്യാപിക റോഫ് എന്ന് പറയു വോൾ കളിക്കാർ എത്ര സിറ്റിയിലാണോ എത്തിയത് അവിടെ നിൽക്കണം. മുൻകുട്ടി തയാറാക്കിയതു പ്രകാരം അധ്യാപിക ഒരു സിറ്റിയുടെ പേര് നന്ദകുട്ടകുന്നു. പ്രസ്തുത സിറ്റിയിൽ നിൽക്കുന്ന കളിക്കാർക്ക് പോയിന്ത്രെ ലഭിക്കില്ല. മറ്റു സിറ്റിയിലെ കളിക്കാർക്ക് 10 പോയിന്ത്രെ ലഭിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം 10 റൂളുക്ക് വരെ മത്സരം നടത്തുന്നു. കൂടുതൽ പോയിന്ത്രെ ലഭിച്ച സിറ്റിയിലെ കളിക്കാർ വിജയികളാകുന്നു.

സെവൻ സിറ്റീസ് എന്ന കളിയിൽ പബ്ലിക്കുടുംബം നിങ്ങളുടെ അനുഭവം എഴുതുക.



പാസ് ആന്റ് ഷുട്ട്



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഒരു ടീമുകളായി തിരിയണം. ടീം അംഗങ്ങൾ പിൻലാഗം ചേർന്ന് (Back to back) ഓനിനു പിരകെ ഓനായി നിൽക്കുണ്ടും. ഓരോ ടീമിലെയും അവസാന ടീമംഗത്തിന്റെ മുന്നിൽ മുന്ന് മീറ്റർ അകലത്തിൽ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ലക്ഷ്യം (കോൺ) വച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ഈ ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് പത്ത് എറിഞ്ഞുകൊള്ളിച്ചാൽ ഒരു സ്കോർ

ദേശീയ ഗെയിംസ്, റണ്ണ കേരള റണ്ണ എന്നിവയെപ്പറ്റി നാം മനസ്സിലാക്കിയില്ലോ. ഒത്തൊരു മയ്യുടെയും എക്കോപനത്തി ചെറുയും സഹകരണമനോഭാവ തതിനെറുയും ഉത്തമമായ ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇവരെയല്ലാം ഇനി നമ്മുടെക്കാരു കളിയിലേർപ്പുടാം.



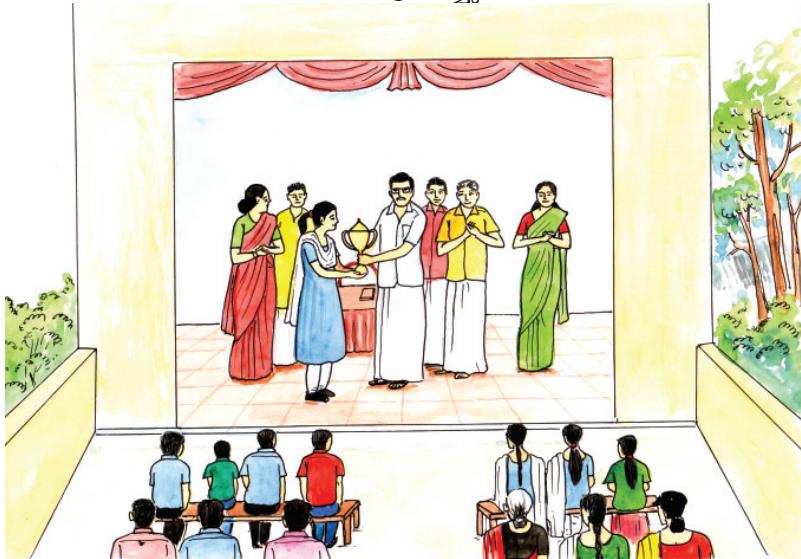
ലഭിക്കും. ഓരോ ടീമിനും 10 പത്ത് വീതം നൽകും. അധ്യാപിക നൽകുന്ന നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ആൾ തലയ്ക്ക് മുകളിലൂടെ പത്തു കൾ ഓരോന്നായി വേഗത്തിൽ പാസ് ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ഓരോരുത്തരും പാസ് ചെയ്യുന്ന പത്ത് അവസാനത്തെ ആൾ വാങ്ങി ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എറിയുന്നു. കൂട്ടുമായി ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചാൽ ഈ ടീമിന്റെ സ്കോറം കണക്കാക്കും. നിശ്ചിത സമയത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്കോർ നേടുന്ന ടീം വിജയികളാകും. പത്ത് പാസ് ചെയ്യുന്നതിനും താഴെ വീണ്ടും യാൽ ലക്ഷ്യത്തിൽ എറിയാനുള്ള ടീമിന്റെ ഒരു അവസരം നഷ്ടമാകും.

പ്രസ്തുത കളിയിൽ നിങ്ങൾ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ അനുഭവം എഴുതുക.

‘പാസ് ആൻഡ് ഷൂട്ട്’ എന്ന കളി ടീം ഏകോപനത്തിന്റെയും ഒത്താരുമയും എയും അന്തസ്ഥിത ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു കളിയാണ്. ഗോൾ നേടുന്നതിന് ഇരു ടീമിലെയും ഓരോ അംഗവും നിർണ്ണായകമായ പക്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ രണ്ടു വീഴ്ച ടീം സന്തുലനത്തെ പ്രതികുലമായി ബാധിക്കും. അതോടൊപ്പം തന്റെ ടീമിനെ വിജയിപ്പിക്കണം എന്ന ആഗ്രഹം ഓരോരു തരിലും ജനിക്കുന്നതോടെ മത്സരത്തിന് ആവേശം ലഭിക്കുന്നതോടൊപ്പം വ്യക്തികൾ തമിലുള്ള സൗഹ്യം വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായകമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

നേട്ടത്തിനുള്ള അംഗീകാരം...

ദേശീയ സ്കൂൾ കായികമേളയിൽ സർബ്ബം നേടി നാട്ടിന്റെ അഭിമാനമായി മാറിയ ഒപ്പത്താം കൂശാസുകാരി ജിന്നസിക്ക് സ്വീകരണം നൽകുവാൻ നാട്ടിലെ പാരസമിതി തീരുമാനിച്ചു. പഞ്ചായത്ത് ഓഫീസ് അക്കണ്ടത്തു നടക്കുന്ന സ്വീകരണ പരിപാടിയിൽ ബഹു: വിദ്യാഭ്യാസ മന്ത്രി ദേശീയ മെഡൽ ജേതാവിനെ ആദരിച്ചു.



മിടുക്കിയായ ജിൻസിയെപ്പോലെ നിങ്ങളുടെ ഇടയിലും ധാരാളം ജേതാക്കളും, വിജയികളും ഉണ്ടാകാം. കല, കായിക, ശാസ്ത്ര ഇനങ്ങളിൽ സംസ്ഥാന ദേശീയ മത്സരങ്ങളിലെ വിജയികൾക്ക് പ്രോത്സാഹനമായി ധാരാളം സ്വീകരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത് നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുള്ളതുമാണ്. ഈത്തരത്തിൽ വിജയികളെ കണ്ണഞ്ഞുന്നതിന് ദേശീയ സ്കൂൾ മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ എന്ന സംഘടനയാണ്. ഈ സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പറ്റി നമുക്ക് കൂടുതലായി അറിയാം.

സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (SGFI)

സ്കൂൾ കൂട്ടികളിൽ കായിക മികവ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ദേശീയതലത്തിൽ കായിക മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുവാനും കൂട്ടികളിലെ കായികാഭിരൂചി വളർത്തി ഒരു കായിക സംസ്കാരം ഏകവർത്തിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി 1954-ൽ സ്ഥാപിതമായ ഓന്നാണ് സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (SGFI). ദേശീയ തലത്തിൽ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ സ്കൂൾ കൂട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിച്ച് വൃത്യസ്ത കായിക ഇനങ്ങളിൽ മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നു. സ്കൂൾ കായികതാരങ്ങൾക്ക് അന്തർ ദേശീയ സ്കൂൾ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാനുള്ള അവസരവും SGFI രൂക്കുന്നുണ്ട്. കായികമികവിനുപരിയായി ഈ മത്സരങ്ങളുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം പങ്കെടുക്കുന്ന കായികതാരങ്ങളിൽ സാഹോദര്യം വളർത്തി ദേശീയ ഐക്യവും ഒരുമയും വളർത്തുകയെന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ നിന്നും ജില്ലാ, സംസ്ഥാന, ദേശീയ മത്സരങ്ങളിൽ ഏതെല്ലാം കായിക ഇനങ്ങളിലെ ടീമുകൾ പങ്കെടുത്തു എന്ന് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്താൽ പട്ടിക തയാറാക്കുക. മികച്ച കായിക താരങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ പേരും രേഖപ്പെടുത്തുക.

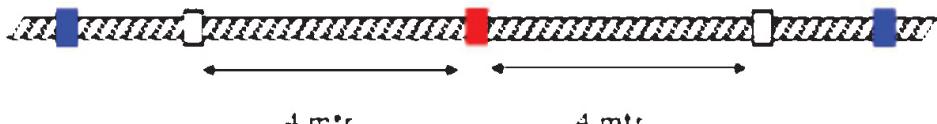
നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ നിന്നും സബ്ജില്ലാ തലം മുതലുള്ള മത്സരങ്ങൾക്ക് അയയ്ക്കുന്ന ടീമുകളുടെ പട്ടിക നിങ്ങൾ തയാറാക്കിയില്ലോ? ഈതിൽ നമുക്ക് പഠിച്ചിത്തമായ കളികളും അല്ലാത്തതും ഉണ്ടാകാം. നമ്മുടെ ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ പോലും പ്രായഭേദമെന്തും ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു കളിയാണ് വടംവലി (Tug of war). ഈ മത്സരം വിനോദത്തിനായി നമ്മുടെ സ്കൂളുകളിലും നടത്താറുണ്ടോ. ഐക്യം ഉടക്കയുറപ്പിക്കുന്ന ഒരു കളികൂടിയാണിത്. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ഓരോ ആശോഷത്തിലും ഈ മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് നാം ഒരുപാടു തവണ കണ്ടിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നാൽ വിനോദത്തിനായി കളിച്ചിരുന്ന ഈ മത്സരം ഇന്ന് ഏകൊക്കുത നിയമാവലിയോടുകൂടി അംഗീകൃത കായിക ഇനമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. നിലവിൽ സ്കൂൾ തലം മുതൽക്കേ ഈ മത്സരം നടന്നു വരുന്നു. ഈ കായിക ഇനത്തെപ്പറ്റി നമുക്ക് കൂടുതലായിരിയാം.



ടഗ് ഓഫ് വാർ (വടംവലി)



രണ്ട് ടീമുകൾ തങ്ങളുടെ കരുതൽ പരിക്ഷിക്കുന്നതിന് നടത്തുന്ന ഒരു കായിക മത്സരമാണ് ‘ടഗ് ഓഫ് വാർ’ അഥവാ ‘വടംവലി’. ഓദ്യോഗിക മത്സരങ്ങളിൽ എട്ട് അംഗങ്ങൾ വീതമുള്ള രണ്ട് ടീമുകളാണ് ഒരേസമയം മത്സരിക്കുന്നത്. ടീമംഗങ്ങളുടെ മൊത്തം ഭാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിവിധ വിഭാഗങ്ങൾക്കായിട്ടാണ് മത്സരങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഒരു പക രക്കാരനെ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അനുവദിക്കും. എന്നാൽ പകരക്കാരൻ പങ്കെടുക്കുന്നോഴും ടീം അംഗങ്ങളുടെ ഭാരം സംബന്ധിച്ച നിബന്ധന പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളും ഷുശ്രൂ യൂണിഫോമും ധരിക്കണമെന്നും നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. 10 മുതൽ 12.5 സെന്റീമീറ്റർ വരെ വ്യാസമുള്ള ചണംകൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച കയറാണ് ഓദ്യോഗിക മത്സരങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുക. കയറിന്റെ മധ്യഭാഗം ഒരു ചുവന്ന ടേപ്പ് കൊണ്ട് അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കും. ഗ്രഹണില്ലും മധ്യരേഖ ഉണ്ടായിരിക്കും. കയറിലെ മധ്യ അടയാളത്തിന് ഇരുവശങ്ങളിലും 4 മീറ്റർ അകലത്തിലും 5 മീറ്റർ അകലത്തിലും വ്യത്യസ്ത നിറയ്ക്കിലുള്ള ടേപ്പുകൊണ്ട് മാർക്ക് ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവും. 5 മീറ്റർ മാർക്കിന് പിന്നിലായി മാത്രമേ ടീം അംഗങ്ങൾ കയർ പിടിക്കാവും. മത്സരം തുടങ്ങി പരസ്പരം കയർ വലിക്കുന്നോൾ ഏതു ഭാഗത്തുള്ളവരാണോ കയറിലെ 4 മീറ്റർ അടയാളം മധ്യരേഖയ്ക്കിലും വലിച്ചു കടത്തുന്നത് ആ ടീം വിജയിക്കുകുന്നു.



4 mtr 4 mtr



വടംവലി നാടൻ വിനോദമെന്ന രീതിയിൽ വളരെ പ്രചാരമുള്ള ഒരു മത്സര ഇനമാണ്. ഈത് 1900 മുതൽ 1920 വരെയുള്ള ഒളിപിക് മത്സരങ്ങളിലെ ഒരു മത്സര ഇനമായിരുന്നു. ടഗ് ഓഫ് വാർ താൻസർക്കാഷണൽ ഫെഡറേഷൻ (TWIF), ടഗ് ഓഫ് വാർ ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്റ്രൈ (TWFI) എന്നീ സംഘടനകൾ ഈ കായിക ഇനത്തിൽ യഥാക്രമം അനുർദ്ദേശിയ, ദേശീയ മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

വടംവലി മത്സരത്തെപ്പറ്റി നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിയില്ല. സ്കൂളിലെ സൗകര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ നമുക്ക് ഈത് കളിക്കാം. ടീം അംഗങ്ങളുടെ ഏണ്ണം സൗകര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കാം.

സ്കൂളിൽ നിങ്ങൾ ടീമുകളായി തിരിഞ്ഞ് വടംവലി മത്സരത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം വിശദീകരിക്കുക.

വടംവലി മത്സരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ ടീമിലെ ഓരോ അംഗവും തമ്മിൽ മികച്ച ഐക്യവും ഏകതയും പരസ്പരധാരണയും ഉണ്ടാകും. വിജയത്തിന് ഇത്തരം ഘടകങ്ങൾ വളരെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. കായിക മത്സരങ്ങൾ ദേശീയ ഐക്യവും മറ്റു മൂല്യങ്ങളും വളർത്തുന്നതിന് ഏങ്ങനെയെല്ലാം സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് വിശദമാക്കുക?
2. ദേശീയ ഗൈയിംസിന്റെ ചരിത്രം വിവരിക്കുക?
3. സ്കൂൾ ഗൈയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്റ്രൈയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾപ്പറ്റി വിവരിക്കുക.

തുടർപ്പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ദേശീയ ഗൈയിംസ് പോലെ ദേശീയ അവണ്യത വളർത്തുന്ന മറ്റ് അതർദേശീയ മത്സരങ്ങളുടെ പേര് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. ഒളിപിക്സിൽ മെഡൽ നേടിയ ഇന്റ്രൈ കായികതാരങ്ങളുടെ പേരും മത്സരയിനവും കണ്ണടത്തി ചാർട്ട് തയാറാക്കുക.





ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യകത

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം ശ്രദ്ധിച്ചുവള്ളോ? ഇതുപോലെ വ്യായാമ പ്രവർത്തന നാഡി ഒരിപ്പുടുന്ന വരുണ്ടോ? വ്യായാമത്തിൽ ഒരിപ്പുടാത്തതുകൊണ്ട് എന്തെല്ലാം അസുവാദങ്ങളാണ് നമുക്കുണ്ടാകുന്നത്? എത്ര സമയമാണ് ദിവസവും വ്യായാമ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നാം ഒരിപ്പുടെ നിബന്ധനയാണോ?

വ്യായാമകുറിവ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെയാണ് ഹൈപ്പോ കൈന്നെറ്റിക് അസുവാദൾ എന്നുപറയുന്നത്. ഹൃദയോഗം, പ്രമേഹം, പക്ഷാഖലാതം, പൊള്ളുത്തടി എന്നിവയാണ് ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നവയിൽ ഭൂരിഭാഗവും. ഇത്തരം അസുവാദൾ വരാതിരിക്കാൻ ദിവസവും വ്യായാമവും പോഷക ഘടകങ്ങൾ അടങ്കിയ ഭക്ഷണവും കഴിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഇവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനായി കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചാർട്ട് നോക്കുക.



ദൈനംദിന വ്യാധാമം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ടുകളിലും വ്യാധാമത്തിന് കണ്ടെത്തുക.
- വാമിങ് അപ്പും കൂളിംഗ് ഡാൻസും ശീലമാക്കണം.
- അതികർിനമായ വ്യാധാമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പരിസ്വീകരണം, മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകളോ ഉണ്ടകിൽ വ്യാധാമം ഒഴിവാക്കുകയും വിദ്യർഹ്യരൂപ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തിനും അനുയോജ്യമായതും ശാസ്ത്രീയമായതുമായ വ്യാധാമ മുറകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- വ്യാധാമത്തിനു ശേഷം ലഘുക്കേഷണം കഴിക്കുക.

ചാർട്ട് വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കിയതിൽ നിന്നും നിരവധി പുത്തനവിവുകൾ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചുവരും. ഈ പ്രകാരം എല്ലാ ദിവസവും 30-40 മിനിട്ട് നേരമെങ്കിലും വ്യാധാമത്തിനായി മാറ്റിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

കൃത്യമായി വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നതിലും ശരീരത്തിലെ ആന്തരികാവയവ അങ്ങും ക്ഷമത വർധിക്കുന്നു. ദുഃഖവും വലിപ്പവുമുള്ള ഹൃദയവും നിശ്ചാസ-ഉച്ചരാസ ക്ഷമത വർധിച്ച ശാസ്ത്രക്കാരണങ്ങളും അവയ്ക്ക് ഉഭാഹരണങ്ങളാണ്.

കൃത്യവും ശാസ്ത്രീയവുമായ വ്യാധാമ പ്രവർത്തനങ്ങളും അഭാവം പലതരം ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് നമ്മുടെ നയിക്കുന്നു. അത്തരത്തിൽ ഇന്നു സാധാരണമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളാണ് പ്രമോറവും പൊന്തുത്തടിയും.

പ്രമോഹം

ഉപാപചയ പ്രവൃത്തിയുടെ തകരാറുമുലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് പ്രമോഹം. രക്തത്തിൽ ഗ്രൂക്കോസിന്റെ അളവ് ക്രമീകരിക്കുന്നത് പാൻക്രീറ്റാസ് ശ്രദ്ധിയാണ്. പാൻക്രീറ്റാസ് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോൺുകളും പ്രവർത്തനം തകരാറിലാക്കുന്നോണ് രക്തത്തിൽ ഗ്രൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയാണ് പ്രമോഹം. രണ്ട് തരത്തിലുള്ള പ്രമോഹങ്ങളാണ് സാധാരണ കണ്ണുവരുന്നത്. ദെപ്പ് 1 & ദെപ്പ് 2. കൂട്ടികളിൽ സാധാരണ കണ്ണുവരുന്ന പ്രമോഹമാണ് ദെപ്പ് 1. ഇതരം കൂട്ടികളിൽ ഗുളികയുടെ ഉപയോഗം പ്രയോജനം ചെയ്യുകയില്ല. ഇവയ്ക്കു മാത്രമാണ് ഏക പ്രതിവിധി. ദെപ്പ് 2 പ്രമോഹം 40 വയസ്സിന് മുകളിൽ ഉള്ളവർക്കാണ് കണ്ണുവരാറുള്ളത്. ആഹാര നിയന്ത്രണത്തിലും ദെയും വ്യാധാമത്തിലും പ്രമോഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

ദെപ്പ് 2 പ്രമോഹം ബാധിച്ചവർ രോഗം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി ചെയ്യേണ്ട വ്യാധാമങ്ങളെപ്പറ്റി ഇനി മനസ്സിലാക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് സുപരിചിതമായ നടത്തം (Walking), നീന്തൽ (Swimming), സെസക്കിൾ സവാരി എന്നിവ



ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ടെപ്പ് 2 പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും. ഈതര തിലുള്ള വ്യാധാമങ്ങളിലേർപ്പുടുനവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുക.

- ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസം, 20 മുതൽ 30 മിനിട്ട് സമയം തുടർച്ചയായി വ്യാധാമം ചെയ്യണം.
- അനുയോജ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ (ഷുന്ന്, ഡെസ്റ്റ് മുതലയാവ) ഉപയോഗിക്കണം.
- വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ എത്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതയോ, ബുദ്ധിമുട്ടോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടനെ തന്നെ വിശ്രമിക്കുകയും ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടുകയും ചെയ്യണം.

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് ഈന്ന് ഏവരും ആശയിക്കുന്ന മാർഗങ്ങളിലോനാണ് യോഗ. പാർക്കിയാസിന്റെ പ്രവർത്തനം ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുവാൻ വക്കാസനം, ധനുരഥസനം, അർദ്ധമന്ത്രസ്വന്ദര്ശനം തുടങ്ങിയ യോഗാസനങ്ങളുടെ സ്ഥിരമായ പരിശീലനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ഈ രക്തയമനികളെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുവാനും ശരിയായ അളവിൽ ഇൻസൂലിൻ ഉത്പാദനം നടക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസത്തിൽ കുറയാതെ വെയ്റ്റ് ട്രയിനിംഗ് പരിശീലനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ വലുപ്പം വർധിപ്പിക്കാം. ഈതു രക്തത്തിലെ പദ്ധതാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാം. ഒരു പരിശീലകന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രമേ വെയ്റ്റ് ട്രയിനിംഗിൽ ഏർപ്പെടുവാൻ പാടുള്ളൂ.

പൊണ്ണത്തട്ടി

ജീവൽപ്പൊവർത്തനങ്ങൾക്കും കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ ഉള്ളഡിജിറ്റൽ നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണോള്ളോ. അധികമായി ഭക്ഷണം കഴുകയും വ്യാധാമം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നോൾ ശരീരത്തിൽ കൂടുതലായി വരുന്ന ഉള്ളഡിജിറ്റേറാത്ത് കൊഴുപ്പ് രൂപത്തിലാക്കി ശരീരം സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നു. ഈങ്ങനെ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി വർധിക്കുന്നോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് പൊണ്ണത്തട്ടി.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് സംബന്ധിച്ച് ഒരു പട്ടിക കൊടുത്തതിരിക്കുന്നു. ഈതിൽ നിന്ന് ഒരു വ്യക്തിക്ക് ആവശ്യമായ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് ശരീരഭാരത്തിന്റെ എത്ര ശതമാനമായിരിക്കേണ്ടതും അമിതമായ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് എത്രയാണെന്നും നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

നിയന്ത്രിതമായതും പോഷകസമുദ്ദേശവുമായ ആഹാ



പുരുഷൻ/ സ്ത്രീ	വയസ്സ്	ഭാരക്കുറവ് കൊഴുപ്പ് (%)	ശരാശരി ഭാരം കൊഴുപ്പ് (%)	പൊണ്ടുത്തടി കൊഴുപ്പ് (%)
പുരുഷൻ	20 - 40	7	7 - 20	20 നു മുകളിൽ
	40 മുകളിൽ	10	10 - 25	25 നു മുകളിൽ
സ്ത്രീ	20 - 40	19	19 - 40	40 നു മുകളിൽ
	40 നു മുകളിൽ	22	22 - 36	36 നു മുകളിൽ

ആർക്കിമിഡീസ് തത്ത്വപ്രകാരം ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും സീകാര്യമായതും കൃത്യതയേറിയതുമായ ഒരു മാർഗമാണ് അണ്ടർ വാട്ടർ വെയിംഗ് (Under water weighing/Hydrostatic weighing).



രണ്ടിലും പൊണ്ടുത്തടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ വ്യാധാമശീല അഭ്യർഥ്യം വ്യക്തമായ പങ്കുണ്ട്. പൊണ്ടുത്തടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി ആച്ചയിൽ മുന്ന് ദിവസമെങ്കിലും മുപ്പര് മുതൽ നാൽപ്പര് മിനിട്ടുവരെ ദൈർഹ്യമുള്ള ഏയ്രോബിക് വ്യായാമ മുറകളിൽ ഏർപ്പെടുത്താണ്. അതെത്തതിലുള്ള ചില വ്യാധാമമുറകൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ് ഏയ്രോബിക് ധാന്യം, ദിവസമുള്ള ഓഫീസ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, മുകളിൽപ്പെട്ട റണ്ട് വ്യാധാമ മുറകൾ കായികാധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം ചെയ്യേണ്ടത്.

ഏയ്രോബിക് ധാന്യം വ്യാധാമ മുറകളുടെ 10 മിനിട്ട് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രവർത്തനം അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഏയ്രോബിക് ധാന്യം വ്യാധാമ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നേണ്ട വാമിങ്ങ് അപ്പ്, കൂളിംഗ് ധാന്യം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ശരിയായ പോഷണത്തിന്റെയും വ്യാധാമത്തിന്റെയും കുറവ് ശരീരപേശിയിലെ കലാകളുടെ നിർമ്മാണത്തിൽ കുറവ് വരുത്തുകയും തന്മുലം ഭാരക്കുറവ് ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭാരക്കുറവ് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ തകരാറിലാക്കുകയും പെട്ടെന്ന് രോഗത്തിന് അടിമകളാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശരിയായ ശരീര അനുപാതം മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് അവലംബിച്ചുവരുന്ന രീതികളിലോന്നാണ് ബോധിമാസ് ഇൻഡിക്സ്

ബോധിമാസ് ഇൻഡിക്സ് (ബി.എം.എഫ്)

ബോധിമാസ് ഇൻഡിക്സ് എന്നാണെന്നും അത് നിർബന്ധിക്കുന്ന രീതി എങ്ങനെയാണെന്നും നിങ്ങൾ മുൻകൂസുകളിൽ മനസ്സിലാക്കിട്ടുണ്ടോ. ശരീരഭാരം നമ്മുടെ ഉയരത്തിന് അനുപാതമാണോ എന്ന് തിരിച്ചിരിയാ



നുള്ള ഒരു മാർഗമാണിത്. ബി.എം.എറു.യെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഒരു പട്ടിക താഴെ കൊടുക്കുന്നു. പട്ടിക പരിശോധിച്ച് നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരുടെയും BMI എത്രയാണെന്നും ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥ എന്താണെന്നും മനസ്സിലാക്കുക.

$$BMI = \frac{\text{ഭാരം (കിലോഗ്രാം)}}{\text{ഉയരം}^2 (\text{മീറ്റർ})}$$

BMI യുടെ മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സമവാക്യം ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ BMI കണ്ടുപിടിച്ച് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചാർട്ട് പരിശോധിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.

	അവസ്ഥ	ആൺകുട്ടികൾ	പെൺകുട്ടികൾ	മുതിർന്നവർ
BMI	ഭാരക്കുറവ്	17.01 തും കുറവ്	16.37 തും കുറവ്	18.5 തും കുറവ്
	സാധാരണ ഭാരം	17.01 – 24.45	16.37 – 24.74	18.5 – 24.9
	ഭാരക്കുടുതൽ	24.45 – 28.53	24.74 – 29.01	24.9 – 29.9
	പൊണ്ണത്തടി	28.53 നും മുകളിൽ	29.1 നും മുകളിൽ	29.9 നും മുകളിൽ

സോഴ്സ്: WHO/ICMR

എൻ്റർ BMI =

എൻ്റർ BMI അവസ്ഥ (✓) മാർക്ക് ചെയ്യുക.

ചാർട്ട് പ്രകാരം ഭാരക്കുറവ്/സാധാരണ ഭാരം/ഭാരക്കുടുതൽ /പൊണ്ണത്തടി

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന് എത്രമാത്രം ഉള്ളജ്ഞം ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്കാണ്ടാമോ?

ദൈനംദിന ഉള്ളജ്ഞത്തിന്റെ അളവ്

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അവശ്യമായ ഉള്ളജ്ഞത്തിന്റെ അളവ് വിവിധ ഘടകങ്ങളെ ആശയിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രായം, ലിംഗ വ്യത്യാസം, ശരീരഭാരം, കാലാവസ്ഥ, ജനിതകഘടകം, ആരോഗ്യം, ജീവിതരീതി, കായികപ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ് അവ. ഒരു കിലോഗ്രാം ശരീരഭാരത്തിന് ഒരു മണിക്കൂർ സമയത്തേക്ക് 8 കുടംബാദി 1.3 കിലോ കലോറി ഉള്ളജ്ഞം ആവശ്യമാണ്. ശരീരഭാരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവിനുസരിച്ച് ഇതിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒരു മണിക്കൂർ സമയത്തേക്ക് ഒരു കിലോഗ്രാം ഭാരത്തിന് ഏകദേശം 8.5 കിലോ കലോറി ഉള്ളജ്ഞം ആവശ്യമാണ്. കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ കാരിന്യം, ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾക്കുസരിച്ച് ഇതിൽ വ്യതിയാനം ഉണ്ടാകാം.



ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഉള്ളജം കണക്കാക്കുന്നത്:-

എൻ ദിവസം ആവശ്യമായ ഉള്ളജം + അധിക പ്രവർത്തനത്തിന്
ആവശ്യമായ ഉള്ളജം = മൊത്തം ചെലവാകുന്ന ഉള്ളജം.

നമുക്ക് ഒരു ദിവസം ശരിയായ രീതിയിൽ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഉള്ളജം കണക്കാക്കുന്നത് എങ്ങനെ യെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയാലോ. ഈനി നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാരത്തിനു സാരിച്ച് ഒരു ദിവസത്തിനാവശ്യമായ ഉള്ളജംതിന്റെ അളവ് കണക്കാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഈ പ്രവർത്തനം അനാധാസമാക്കാൻ ഉദാഹരണം ഉൾപ്പെട്ടു തിരിച്ചുണ്ട്.

ഉദാ : 40 കിലോയുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരു ദിവസത്തേക്ക് ആവശ്യമായ ഉള്ളജം എടുത്താണെന്ന് പരിഗ്രാമിക്കാം.

1 കിലോ ഭാരത്തിന് ഒരു മൺിക്കുർ നേരത്തേക്ക് ആവശ്യമായ ഉള്ളജം =
1.3 കിലോ കലോറി

40 കിലോ ഭാരത്തിന് ഒരു മൺിക്കുർ നേരത്തേക്ക് ആവശ്യമായ ഉള്ളജം =
= $40 \times 1.3 = 52$ കിലോ കലോറി

40 കിലോ ഭാരത്തിന് ഒരു ദിവസത്തേക്ക് ആവശ്യമായ ഉള്ളജം = $52 \times 24 =$
1248 കിലോ കലോറി

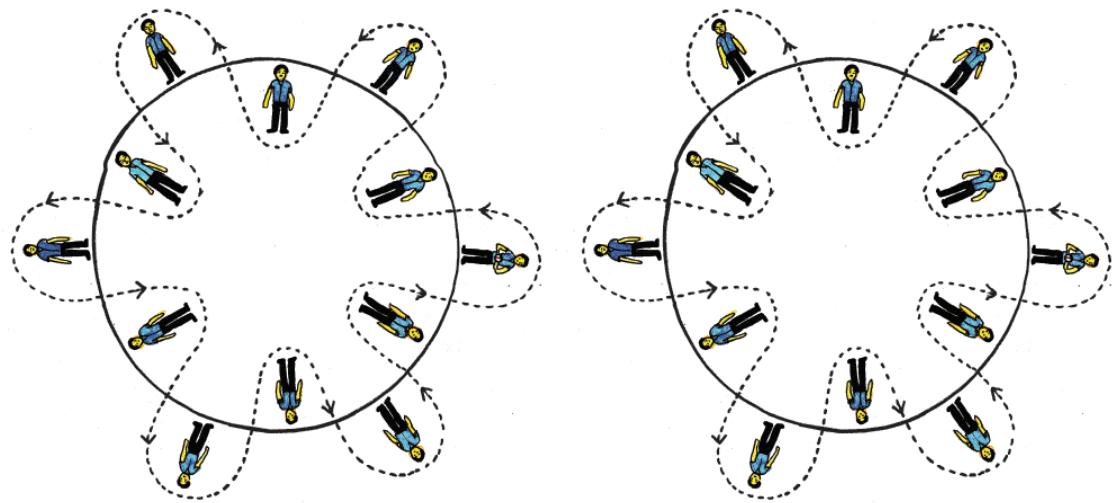
ഈത്തരത്തിൽ നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ ശരീരഭാരത്തിനു സാരിച്ച് ഒരു ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായ ഏകദേശ ഉള്ളജം തിന്റെ അളവ് കണക്കാക്കി ചുവടെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

ദൈനംദിന പ്രവർത്തനത്തിന് ഉപഭ്രാം നിങ്ങൾ കായികപ്രവർത്തന അഭ്യന്തരം, മറ്റു ജോലികളിലോ ഏർപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ കലോറി ഉള്ളജം ആവശ്യമാണെന്ന് മനസ്സിലായാലോ. ഈത്തരത്തിൽ അധികം ഉള്ളജം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായിവേണ്ടി വരുന്ന ഒരു കളി നമുക്ക് പരിചയപ്പെട്ടാണ്.

സർക്കിൾ സിർ സാർ റിലേ

അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കുട്ടികൾ തുല്യ എണ്ണമുള്ള രണ്ട് ടീമായി മാറ്റാം. ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഓരോ അംഗങ്ങളും വൃത്തത്തിൽ തുല്യ അകലത്തിൽ അകത്തും പുറത്തുമായി നിൽക്കണം. ഈരു ടീമിനും ഓരോ പത്ത് ലഭിക്കും. അധ്യാപികയുടെ നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചാൽ ഈരു ടീമും ചിത്രത്തിൽ മാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന ക്രമത്തിൽ സിർ സാർ രീതിയിൽ മറ്റു മുഴുവൻ ടീമംഗങ്ങളുടെയും ഇടയിലുടെ കൈകൊണ്ട് പത്ത് ശ്യിശ്ശിങ്ക് ചെയ്ത്





തൊട്ടട്ടുത്ത കൂട്ടിയ്ക്ക് നൽകി കളി തുടരുന്നു. എല്ലാ ടീമിംഗ്റെങ്ങും ഈത്തരത്തിൽ ശ്രിബിശ ചെയ്ത് അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഈ കളി തുടരുന്നു. കൃത്യമായി നിയമാവലി പാലിച്ച് ഏറ്റവും കുറച്ച് സമയത്തിനുള്ളിൽ ശ്രിബിശ് പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീമിനെ വിജയിയായി പ്രവൃാപിക്കുന്നു.

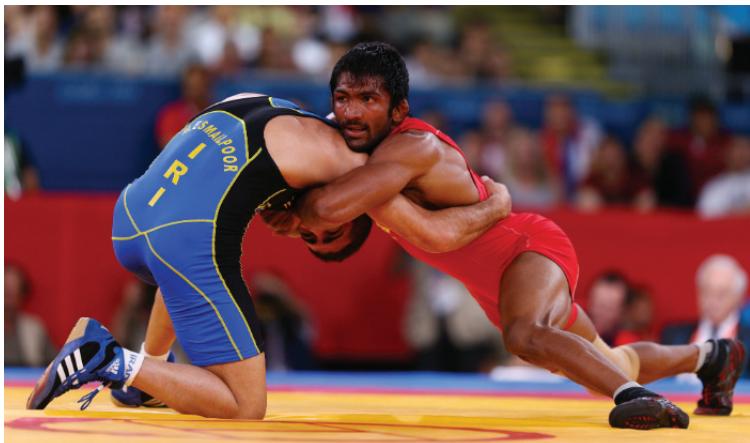
ഈതരത്തിൽ കൂടുതൽ ഉള്ളിംബു ആവശ്യമായി വരുന്ന കളികളിലേം, ജോലികളിലേം ദിവസം 2 മണിക്കൂർ ഏർപ്പെടാൻ അധികം ചെലവാകുന്ന ഉള്ളിംബു തതിന്റെ അളവ് കണക്കാക്കി രേഖപ്പെടുത്തുക.

ശരീരഭാരത്തെ അവലംബമാക്കിയിട്ടുള്ള നിരവധി കായിക മത്സരങ്ങൾ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. അവയിൽ (പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ് ഗുസ്തി (Wrestling), ബോക്സിംഗ്, തായ്‌ക്രോണോ, ഭാരതോദ്ധീനം തുടങ്ങിയ കായിക ഇനങ്ങൾ.

ഗുസ്തി (റസ്ലിംഗ്)

പുരാതന ഒളിമ്പിക്സ് മുതൽ റസ്ലിംഗ് ഒരു പ്രധാന മത്സര ഇനമായിരുന്നു. ഇന്നു ലോകകായിക മത്സര ഓൺലൈൻ റസ്ലിംഗ് ഷിശുക്കൂടാനാവാത്ത ഒരു കായിക ഇനമായി നിലകൊള്ളുന്നു. പ്രാചീന കാലത്തിൽ ‘മല്ലയുദ്ധം’ എന്നാണ് ഗുസ്തി അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്.

ഗുസ്തി മത്സരയിനും എന്നതിലുപരി നല്ലാരു വ്യായാമമുറ കൂടിയാണ്. ഇതിലെ അഭ്യാസങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു നല്ല



കരുത്തും ഉള്ളജ്ഞസ്വലതയും ദൈർഘ്യവും നൽകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഗുസ്തി പരിശീലിക്കുന്ന കുട്ടികൾ മറ്റു കായിക ഇനങ്ങളിലും മികവുകാണി കാൻ സാധിക്കുന്നു.

“ഒരു നല്ല ഗുസ്തിക്കാരൻ നല്ല വെയ്റ്റ് ലിഫ്റ്ററുടെ കരുത്തും ജീംനാ സ്റ്റിന്റെ ചുരുചുരുക്കും ദിരിപ്പാദ്ധര ഓട്ടക്കാരൻറെ ക്ഷമതയും ചെന്ന് കളിക്കാ രണ്ട് ബുദ്ധികൂർമ്മതയും തന്നെവും ഉള്ളവനായിരിക്കണം” എന്ന് പൊതുവെ പറയാറുണ്ട്.

ഗുസ്തി മത്സരം ശരീരഭാരത്തിനുസരിച്ച് വിവിധ ശുപ്പികളായി തിരിച്ചാണ് നടത്തിവരുന്നത്. ശ്രീകോരോമൻ, ഫ്രീഡ്രീഷ് തുടങ്ങിയ രണ്ട് പ്രധാന പ്ലേട് റെസ്റ്റിംഗ് മത്സരങ്ങളാണുള്ളത്. മത്സരത്തിൽ വിജയിയെ തീരുമാനി കുന്നത് ലഭിക്കുന്ന പോതിസ്ഥിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. സ്കൂൾ തലം മുതൽ ഇന്ന് ഗുസ്തി ഒരു പ്രധാന മത്സര ഇനമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഒളിപിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ ഇന്ത്യക്ക് ആദ്യമായി വ്യക്തിഗത മെഡൽ (വെകല മെഡൽ) കരസ്ഥമാക്കിയത് ഗുസ്തി മത്സരത്തിലും കെ.ഡി.യാദവ് എന്ന വ്യക്തിയാണ്. സുഖീൽകുമാർ, യോഗേഷ്വർ ദത്ത്, സാക്ഷി മാലിക് തുട അഡിയവർ ഒളിപിക്സിലും അന്തർദ്ദേശീയ തലത്തിലും നിരവധി നേടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കിയ ഗുസ്തി താരങ്ങളാണ്.

വിലയിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. വ്യാധാമക്കുറവ് മുലം ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ചുരുക്കി വിവരിക്കുക.
2. ദൈനന്ദിന വ്യാധാമം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നേം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. ദേശ്-2 പ്രമേഹം ഉള്ളവർ വ്യാധാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നേം ശ്രദ്ധി കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
4. പൊന്നുതട്ടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സ്വീകരിക്കേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
5. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദൈനന്ദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഉള്ളജ്ഞത്തിന്റെ അളവ് ഏതെല്ലാം മുടക്കങ്ങളെ ആശയിച്ചിരിക്കുന്നു?

തുടർപ്പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. റംഗലിംഗിൽ (ഗുസ്തി) ഇന്ത്യൻകുവേണ്ടി ഒളിപിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ മെഡൽ നേടിയ കായികതാരങ്ങളെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ



കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ

പ്രിവാറ്റ് സ്കൂളുകളും,

നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങളെന്തല്ലാമെന്ന് അറിവേണ്ടതില്ലോ? അവകാശങ്ങളുകുറിച്ചുള്ള അറിവ് നിങ്ങളുടെ പഞ്ചാഭിരം, സംരക്ഷണം, സാമൂഹ്യപ്രീതി എന്നിവ ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രസാദവും പ്രചാരണവും നൽകും. നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ് ഒരു കമ്മിറ്റി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കേരള സംസ്ഥാന ബാലാധാരാസംബന്ധം കമ്മിറ്റി ആണുമാണ് അതിന്റെ പേര്. ആഗതല്ലാമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങൾ ഏന്നു നോക്കാം.

- സംസാരത്തിനും ആശയപ്രകടനത്തിനുമുള്ള സ്വാത്ര്യം
- ജീവരേഖയും വ്യക്തിസ്വാത്രത്തിന്റെയും സംരക്ഷണം
- അതിജീവനത്തിനും പൂർണ്ണവികാസത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കുതീരുമായി ബഹുമാനിക്കപ്പെടാനും അംഗീകരിക്കപ്പെടാനുമുള്ള അവകാശം
- മാനസികവും ശാരീരികവും ലൈംഗികവും മായ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണത്തിനും പരിപരാന്തത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- പഞ്ചാഭിരംത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- ബാലവേലയിൽനിന്നും ആപത്കരമായ ജോലികളിൽ നിന്നുമുള്ള മോചനം
- ശൈശവവിവാഹത്തിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സ്വന്തം സംസ്കാരം അറിയുന്നതിനും അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതിനുമുള്ള സ്വാത്ര്യം
- അവഗണനകളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശം
- കളിക്കാനും പരിക്കാനുമുള്ള അവകാശം
- സ്കേഡേവും സുരക്ഷയും നൽകുന്ന കുട്ടാംബവും സമൂഹവും പാല്യമാക്കാനുള്ള അവകാശം

നിങ്ങളുടെ ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ

- സ്കൂൾ, പൊതുസംഖിയാനങ്ങൾ എന്നിവ നശിപ്പിക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
- സ്കൂളിലും പാന്പ്രവർത്തനങ്ങളിലും കൃത്യനിഷ്ഠം പാലിക്കുക.
- സ്കൂൾ അധികാരികളെയും അധ്യാപകരും മാതാപിതാകളെയും സഹപാർക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കുതീരുമായി മറ്റൊളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും സന്നദ്ധരാവുക.



മന്ദിരപ്പാട്ടം വിലാസം:

കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ

‘ശ്രീ ഗണേഷ്’, റി.സി. 14/2036, വാർദ്ദോസ് ജംഗ്ഷൻ,

കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി പി.എ, തിരുവനന്തപുരം-34, ഫോൺ: 0471-2326603

ഇ-മെയിൽ: childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in

വെബ്സൈറ്റ്: www.kespcr.kerala.gov.in

ചെച്തേഡ് ഫോൺ - 1098, കെക്കം ഫോൺ - 1090, നിർഭയ - 1800 425 1400

കേരള പോലീസ് ഫോൺ - 0471 - 3243000/44000/45000

online R.T.E Monitoring: www.nireekshana.org.in

പുകയിലയെ പ്രതിരോധിക്കാം

ലഹരി വസ്തുക്കൾ സക്രിയമായ സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം, സംസ്കാരം, സമ്പത്ത്, പഠനം, മനുഷ്യവന്യങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം തകർത്തെ റിയൂന് ലഹരിവസ്തുക്കളെ കണികമായും വർജ്ജിക്കണം.

ലോകത്ത് പത്തിലൊരാൾ എന്ന ക്രമത്തിൽ പ്രതിവർഷം അനുതുലക്ഷ്യത്തോളം പേരുടെ മരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന അതിവെള്ളുമാരകമായ ലഹരിപദ്ധതിയും പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം പ്രധാനമായും രണ്ടു രീതിയിലാണ്.

- പുകവലി (Tobacco smoking)
- പുകരഹിത പുകയില ഉപയോഗം (Use of smokeless tobacco)

പുകയിലയിൽ ഒട്ടേറെ ദോഷകരവും മാരകവുമായ രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്കിയിക്കുന്നു.

നികോട്ടിൻ, ടാർ, ബൈൻസോപേറീൻ, കാർബൺമോണോക്സൈഡ്, ഹോർമോൺസി ഹൈഡ്രോജൻ, ബൈൻസൈൻ, ഹൈഡ്രോജൻ സയനൈറ്റ്, കാഡ്മിയം, ഓമോൺഡി, പ്രോപ്പലീൻ ഗ്ലൈക്കോൾ എന്നിവ അവയിൽ ചിലതാണ്.

പുകയിലയുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ

- വിടുമാരാത്ത പുമ
- രക്തചംക്രമണം, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ
- ഹൃദ്ദോഗം
- നാശ്, വായ്, തൊണ്ട്, സ്വനപേടകം, ശ്വാസകോശം, അന്നനാളം, ആമാശയം, പാൻക്രീയാസ്, കരൾ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന കൃംകുർസർ
- ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളായ കഷയം, ഭ്രോക്കേറ്റിസ്, എംഫിസൈമ്, ഭ്രോം എന്നിവയും കൈപ്പാക്കുന്നത് ചെയ്യുന്നത് തുടങ്ങിയവ
- വായ്ക്കുള്ളിലെ രോഗങ്ങളായ പെരിയോഡോസിഡൈറ്റിസ്, പല്ലുകളിലെ നിറം മാറ്റം, പോടുകൾ, വായ്ക്കാറ്റം, അണുബാധ തുടങ്ങിയവ
- പുകവലി ലൈംഗിക-പ്രത്യുൽപ്പാദനശൈശ്വി കുറയ്ക്കുന്നു. പുകവലിക്കാരായ സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭസ്ഥിശുകളുടെ ആരോഗ്യക്കുവിനും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

പുകവലിക്കുന്നവരുമായുള്ള സാമീപ്യംമുലം പുകവലിക്കാരുടെ തവരും പുക ശ്വസിക്കാനിടവരുന്നതാണ് റിഷ്ട്രൈഡ് പുകവലി (Passive smoking).

ഈ റേഖ അപകടകരമാണ്.



ഇത്യെല്ലാം 14 ശതമാനം പേര് പുകവലിക്കാരും 26 ശതമാനം പേര് പുകരഹിത പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമാണ്. അഞ്ച് ശതമാനം പേര് പുകവലിയും പുകരഹിത പുകയിലയും ശീലമാക്കിയവരാണ്.

നാം ഇതിനെ വേണ്ട രീതിയിൽ പ്രതിരോധിക്കണം!