ഹയർസെക്കന്ററി കോഴ്സ്

ഹോം സയൻസ്

XI

കേരള സർക്കാർ

വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി

കേരളം 2018

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛല ജലധിതരംഗാ,
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,
ഗാഹേ തവ ജയ ഗാഥാ
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
ജയഹേ, ജയഹേ, ജയഹേ,
ജയ ജയ ജയ ജയഹേ!

പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എന്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എന്റെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരാണ്.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണവും വൈവിധ്യപൂർണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

തയാറാക്കിയത്
സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം 2018

ആമുഖം

മലയാള ഭാഷ മാധ്യമമാക്കിക്കൊണ്ട് ഏതു വിഷയവും എത്ര ആഴത്തിൽ പഠിക്കാനും ഏതു ഗഹനമായ ആശയവും പ്രകാശനം ചെയ്യാനും കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. ശ്രേഷ്ഠഭാഷയായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട നമ്മുടെ ഭാഷയിൽ ഹയർസെക്കണ്ടറി പഠനത്തിന് അവസരം നൽകാനുള്ള പരിശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് പാഠപുസ്തകങ്ങൾ പരിഭാഷപ്പെടുത്തി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്.

ഹയർ സെക്കണ്ടറി തലത്തിലെ എല്ലാ കോർ വിഷയങ്ങളുടെയും പുസ്തകങ്ങൾ എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. മലയാളത്തിലേക്ക് സ്വതന്ത്ര പരിഭാഷ നടത്തി പുറത്തിറക്കുകയാണ്. വികസിത രാജ്യങ്ങൾ മാതൃഭാഷയാണ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള മാധ്യമമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നത്. ദേശീയതലത്തിലുള്ള മിക്ക മത്സരപ്പരീക്ഷകളും പ്രാദേശിക ഭാഷകളിൽ ഉത്തരമെഴുതുന്നത് അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ ഹയർസെക്കണ്ടറി തലത്തിലും മലയാളത്തിലുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. കേരളത്തിലെ കുട്ടികൾ അവരുടെ മാതൃഭാഷയിൽത്തന്നെ ജ്ഞാനനിർമിതിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് ഈ പുസ്തകങ്ങൾ അവസരമൊരുക്കും.

പുസ്തകങ്ങൾ പരിഭാഷപ്പെടുത്തുമ്പോൾ സാങ്കേതിക പദങ്ങൾ പരമാവധി മലയാളത്തിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ദൈനംദിന വ്യവഹാരത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പദങ്ങൾ അതേ പടി നിലനിർത്താനും ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ആശയഗ്രഹണം കൂടുതൽ എളുപ്പമാക്കുന്നതോടൊപ്പം മലയാള ഭാഷയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും ഈ പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയ പുസ്തകങ്ങൾ സഹായകമാകുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.

ഡോ.ജെ. പ്രസാദ്
ഡയറക്ടർ,
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. കേരളം

പാഠപുസ്തക വികസനസമിതി

1. **പ്രതീത പ്രദ്യോത്. ആർ.എസ്.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, ബി.എൻ.വി.വി. & എച്ച്.എസ്.എസ്., തിരുവല്ലം, തിരുവനന്തപുരം
2. **പ്രീതി ജോർജ്, എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി**
   ജി.ജി.എച്ച്.എസ്. പിറവം, എറണാകുളം
3. **റെനി ജോസഫ്**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, സെന്റ് സേവി യേഴ്സ് എച്ച്.എസ്.എസ്. ചെമ്മണ്ണാർ, ഇടുക്കി.
4. **ഡോ. സാജൻ. കെ. എസ്.**
   അസി. പ്രൊഫസർ, എൻ.എസ്.എസ്. ട്രെയിനിങ് കോളേജ്, ഒറ്റപ്പാലം, പാലക്കാട്
5. **ശ്രീജ. കെ. സി.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കോട്ടൺഹിൽ, തിരുവനന്തപുരം
6. **ഡോ. സിസ്റ്റർ ഷേർലി ജോസഫ്**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, സെന്റ് തെരേസാസ് എച്ച്.എസ്.എസ്.,വാഴപ്പള്ളി, കോട്ടയം
7. **തനൂജ. എൻ**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഗവ. തമിഴ് എച്ച്. എസ്.എസ്., ചാല, തിരുവനന്തപുരം

വിദഗ്ധർ

ഡോ. സി. ബെറ്റ്സി
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ
ഹോംസയൻസ് വിഭാഗം, ബി.സി.എം.കോളേജ്

ഡോ. റഹീന ബീഗം
പ്രൊഫസർ & എച്ച്.ഒ.ഡി (റിട്ട.)
ഗവ. വുമൻസ് കോളേജ്, തിരു.

ഡോ. രാജഷൻ. വി. എം.
(ശിശുരോഗവിദഗ്ദ്ധൻ, റിട്ട.)
അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ
ഡി.എച്ച്.എസ്. തിരുവനന്തപുരം

സൂസൻ ചെറിയാൻ
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ
ഹോംസയൻസ് വിഭാഗം
സെന്റ് തെരേസാസ് കോളേജ്
എറണാകുളം

ആൻമേരി ജോസഫ്
അസി.പ്രൊഫസർ ഹോംസയൻസ് വിഭാഗം, അസംഷ്വൻ കോളേജ്, ചങ്ങനാശ്ശേരി

ഡോ. സുശീൽ കുമാർ. ആർ.
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, ഇംഗ്ലീഷ്
ഡി.ബി. കോളേജ്, ശാസ്താംകോട്ട

ആശ. എ. കെ.
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഇംഗ്ലീഷ്
കെ.യു.സി.ടി.ഇ. കാര്യവട്ടം
തിരുവനന്തപുരം

ചിത്രങ്ങൾ

ബിമൽ കുമാർ. എസ്. കലാ അധ്യാപകൻ, ഗവ.മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ്. ഫോർ ബോയ്സ്, കൊല്ലം

അക്കാദമിക് കോ-ഓഡിനേറ്റർ

വിനീഷ്. റ്റി. വി

റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

ഉള്ളടക്കം

1.	ഹോം സയൻസ് - ആശയവും ലക്ഷ്യവും	9
2.	മാനവ വികസനം -ആമുഖം	18
3.	ശൈശവവും ആദ്യകാല ബാല്യവും	41
4.	പിൽക്കാല ബാല്യം	71
5.	കൗമാരം : കമനീയതകളും വെല്ലുവിളികളും	89
6.	പ്രായപൂർത്തിയും വാർധക്യവും	127
7.	ബാല്യകാല രോഗങ്ങളും പ്രതിവിധിയും	141
8.	മാനവിക വികാസത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളും	163
9.	വിഭവ വിനിയോഗം	201
10.	സമയം, ഊർജം, പണം, സ്ഥലം എന്നിവയുടെ കാര്യനിർവഹണം	217
11.	രൂപകൽപന	245
12.	ഉപഭോക്തൃ ബോധനം	270
	റഫറൻസ്	

മലയാള പരിഭാഷ ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. **ശ്രീജ. കെ. എസ്.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസ
   യൻസ്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
   കോട്ടൺഹിൽ
   തിരുവനന്തപുരം
2. **ഷംസിയ. എ. എച്ച്**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ഹോംസ
   യൻസ്, എൻ.എസ്.പി.എച്ച്.
   എച്ച്.എസ്- പുറ്റടി
   ഇടുക്കി
3. **രോഹിണി നായർ**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി
   ഹോംസയൻസ്, ജി.റ്റി.എച്ച്.
   എസ്.എസ്.ഷോളയൂർ,
   പാലക്കാട്
4. **സീന. എ. പി.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി
   ഹോംസയൻസ്, ജി.എച്ച്.എസ്.
   എസ്. കണിയൻചാൽ
   കണ്ണൂർ
5. **പാർവതിദാസ്**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി
   ഹോംസയൻസ്, യൂണിയൻ
   എച്ച്.എസ്.എസ്.
   അന്നനാട്, ചാലക്കൂടി
6. **സീന. കെ. എസ്.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി - ഹോംസ
   യൻസ്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
   കടന്നപ്പള്ളി, കണ്ണൂർ.
7. **റെനി ജോസൻ**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി
   ഹോംസയൻസ, സെന്റ്
   സേവിയേഴ്സ് എച്ച്.എസ്.
   എസ്, ചെമ്മണ്ണാർ, ഇടുക്കി
8. **സ്വപ്നറാണി. സി.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി
   ഹോംസയൻസ്, കെ.കെ.എം.
   എച്ച്.എസ്.എസ്.
   വണ്ടിത്താവളം, പാലക്കാട്
9. **ബാസിമ. എം.**
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. ഹോംസ
   യൻസ്,
   ഇ.എം.ഒ.ആർ, ജി.എച്ച്.എസ്.
   പാലാട്, മലപ്പുറം
10. **ലിറ്റി. എം. ജോർജ്**
    എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി
    ഹോംസയൻസ്, എസ്.വി.എച്ച്.
    എസ്.എസ്., പലേമാട്
    മലപ്പുറം.

വിദഗ്ധർ

1. **ഡോ. മേരി ഉക്രു**
   പ്രൊഫസർ (റിട്ട.)
   കേരള കാർഷിക സർവകലാശാല
2. **ഡോ. ഗിരിജ. വി.**
   അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ (റിട്ട.)
   ഗവ.വുമൻസ് കോളേജ്
   തിരുവനന്തപുരം
3. **ഡോ. പ്രസന്നകുമാരി**
   പ്രൊഫസർ (റിട്ട.)
   കേരള കാർഷിക
   സർവകലാശാല

അക്കാദമിക് കോ-ഓഡിനേറ്റർ

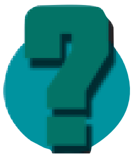
വിനീഷ് റ്റി. വി.

റിസർച്ച് ഓഫീസർ , എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

സൗകര്യത്തിനായി പാഠപുസ്തകത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ചില ചിഹ്നങ്ങൾ

നമുക്കു ചെയ്യാം

ഐ.സി.റ്റി ആക്ടിവിറ്റി



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ

അധ്യായം

1

ആശയവും ലക്ഷ്യവും

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

1.1. ഹോംസയൻസ് - നാൾവഴികൾ

1.2. ഹോംസയൻസ് - അർഥവും പ്രാധാന്യവും

1.3. ഹോംസയൻസ് - പ്രമുഖ മേഖലകൾ

1.3.1.1.1.ഹോംസയൻസ് - വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിലധിഷ്ഠിതവുമായ സാധ്യതകൾ

ഹോം സയൻസ് എന്ന വിഷയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ആശയം ഓരോ കുടുംബത്തിന്റേയും ക്ഷേമം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിലൂടെ സമൂഹത്തിന്റെ ക്ഷേമം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്. ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങളുടെ ആസൂത്രിതമായ വിനിയോഗം ഇതിനാവശ്യമാണ്. വ്യക്തിത്വബോധവും വളർത്തുന്നതിൽ ഹോം സയൻസ് പഠനത്തിന് പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കാനാകും. ആധുനിക ശാസ്ത്രീയ അറിവുകളുടെ വ്യക്തിപരമായ കഴിവുകൾ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും ഹോം സയൻസ് പഠനം ഉപകരിക്കുന്നു.

ഹോംസയൻസിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം വീടുകളിൽ സമാധാനം, സമൃദ്ധി, പുരോഗതി തുടങ്ങിയവ ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ്. ഹോംസയൻസ് എന്ന ആശയത്തെ സ്വാധീനിച്ച ഒരു പ്രധാനഘടകം സമൂഹത്തിൽ സ്ത്രീകൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുവാൻ ഉള്ള പ്രേരണയാണ്. ഏറ്റവും മികച്ച കുടുംബജീവിതവും ഔദ്യോഗിക ജീവിതവും സാധ്യമാക്കുക, എല്ലാവർക്കും തുല്യ അവസരങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുക, സ്ഥിതി സമത്വം ഉറപ്പാക്കുക തുടങ്ങിയവ ഹോംസയൻസിന്റെ ദർശനങ്ങളാണ്. ഭൗതികവും സാമ്പത്തികവുമായ നേട്ടങ്ങളോടൊപ്പം കുടുംബജീവിതത്തിൽ ശാരീരകവും ആത്മീയവും ധാർമികവുമായ വളർച്ചയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു വ്യക്തിയിൽ സത്യസന്ധത, വിശ്വസ്തത, സ്വാശ്രയത്വമനോഭാവം, വസ്തുനിഷ്ഠത എന്നീ ധാർമികമൂല്യങ്ങൾ വളർത്തിക്കൊണ്ടു വരുന്നതിൽ ഗൃഹത്തിന്റെ പങ്ക് നിർണായകമാണ്.

1.1 ഹോംസയൻസ് - വിജ്ഞാനശാഖയുടെ പരിണാമം

ഹോംസയൻസ്, ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഒരു പുതിയ ശാഖയാണ്. 1920 നും 1940 നും ഇടയ്ക്ക് ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണകാലത്ത്, ചില സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും ഹോംസയൻസ് പഠനം ഡൊമസ്റ്റിക് സയൻസ് എന്ന പേരിൽ ആരംഭിച്ചു. ബറോഡയിലെ മഹാറാണി ഗേൾസ് ഹൈസ്കൂളാണ് ഹോംസയൻസ് പഠനം ആദ്യമായി ആരംഭിച്ചത്. പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലെയും പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമാണ് ഈ വിഷയം. 1947-ൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് ശേഷം ഹോംസയൻസ് പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ നിരവധി മാറ്റങ്ങൾ വരികയുണ്ടായി.

60-കൾക്കും 70-കൾക്കും ഇടയ്ക്ക് സ്കൂൾ തലത്തിൽ ഹോംസയൻസ് ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളുമായി ഒന്നിപ്പിച്ചു. ഗുജറാത്തിലും മറ്റു ചില സംസ്ഥാനങ്ങളിലും ഹയർസെക്കൻണ്ടറി തലത്തിൽ ഹോംസയൻസ് ഉൾപ്പെടുന്ന ശാഖ വികസിച്ചു. ക്രമേണ ഡൽഹി, ഉത്തർപ്രദേശ്, മധ്യപ്രദേശ് കൂടാതെ ദക്ഷിണ മേഖല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും ഇത് ഒരു ജനപ്രിയ വിഷയമായി. എന്നാൽ അക്കാലത്ത് കോളേജ് തലത്തിൽ കോഴ്സുകൾ ആരംഭിച്ചിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പല സ്ഥാപനങ്ങളിലും സെക്കണ്ടറി നിലവാരത്തിൽ ഹോംസയൻസ് പൂർത്തീകരിച്ച വിദ്യാർഥികൾക്ക് തുടർപഠനത്തിന് സാധ്യത കുറഞ്ഞു. 1932-ൽ ഡൽഹിയിലെ ലേഡി ഇർവിൻ കോളേജിൽ ഹോംസയൻസ് ആരംഭിച്ചു. തുടർന്ന് 1938 മുതൽ മദ്രാസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ഡിഗ്രി തലത്തിലും 1942-ൽ ക്യൂൻസ് മേരീസ് കോളേജിലും ആൻഡ് വുമൻസ് ക്രിസ്ത്യൻ കോളേജിലും ഹോംസയൻസ് പഠനം ആരംഭിച്ചു. 1935-ൽ അലഹബാദിലെ കാർഷിക കോളേജിൽ ഹോംസയൻസിൽ ഡിപ്ലോമ കോഴ്സ് തുടങ്ങി. തുടർന്ന് 1945-ൽ സർവ്വകലാശാലാ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റായി മാറി. 1950-ൽ ബറോഡ, ഹോംസയൻസ് പഠനത്തിന്റെ പ്രധാന കേന്ദ്രമായി മാറി. 1950 മുതൽ കോയമ്പത്തൂർ (തമിഴ്നാട്), ലുധിയാന (പഞ്ചാബ്), ബോംബെ (മഹാരാഷ്ട്ര), ഡൽഹി, ഉദയ്പ്പൂർ (രാജസ്ഥാൻ), തിരുപ്പതി (ആന്ധ്രപ്രദേശ്) എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഉന്നത നിലവാരത്തിൽ ഹോംസയൻസ് കോളേജുകൾ ആരംഭിച്ചു.

1960-കൾക്കും 1970-കൾക്കും മധ്യേ മിക്ക സംസ്ഥാനങ്ങളിലും കാർഷികസർവ്വകലാശാലകൾ സ്ഥാപിതമാകുകയും ഇവിടങ്ങളിൽ ഈ വിഷയത്തെ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് ഹോംസയൻസ് എന്ന വിഷയത്തിൽ വേഗത്തിലുള്ള വളർച്ചയുണ്ടായി. 1920-ൽ കുറച്ചു വിദ്യാർഥികൾ മാത്രമേ എൻറോൾ ചെയ്തിരുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ 1980-ൽ പ്രശസ്തമായ കോളേജുകളിൽ ബി.എസ്.സി, എം.എസ്.സി., പി.എച്ച്.ഡി തുടങ്ങിയ കോഴ്സുകൾ ആരംഭിച്ചു. ഇന്ന് രാജ്യമെമ്പാടുമുള്ള പ്രശസ്ത സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ആയിരക്കണക്കിന് ബിരുദാനന്തര ബിരുദധാരികളും ഡോക്ടറേറ്റ് നേടിയവരും പല ഉയർന്ന മേഖലകളിലും പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഹോംസയൻസ് പ്രധാനപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളിൽ ഒന്നാണെന്ന് അവകാശപ്പെടാവുന്നതാണ്. സമൂഹത്തെ ഉദ്ധരിക്കുവാനുള്ള അടിസ്ഥാനപരമായ കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ് അതിനു കാരണം.

1951-ൽ ഹോംസയൻസ് അസോസിയേഷൻ രൂപീകരിച്ചു. മദ്രാസിലെ വനിത ക്രിസ്ത്യൻ കോളേജിലെ മിസ് ഡോറോത്തി പിയേഴ്സൻ ആണ് ഹോംസയൻസ് അസോസിയേഷന്റെ ഭരണഘടന രൂപീകരിച്ചത്. പിന്നീട് അസോസിയേഷൻ ഹോം എക്കണോമിക്സ്

ഓഫ് ഇന്റർ നാഷണൽ ഫെഡറേഷനുമായി അഫിലിയേറ്റ് ചെയ്തു. അസോസിയേഷന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം ഹോംസയൻസ് പഠന നിലവാരം സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും ഉയർത്തുക എന്നതാണ്. എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും ഇതിന്റെ ശാഖകൾ ഉണ്ട്. ഇൻഡ്യൻ ജേർണൽ ഓഫ് ഹോംസയൻസ് 1966-ൽ പുറത്തിറക്കി.

നമുക്ക് ചെയ്യാം

ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യം ഉപയോഗിച്ച് വികസിതരാജ്യങ്ങളിലെയും വികസ്വര രാജ്യങ്ങളിലെയും ഹോംസയൻസിന്റെ ചരിത്രവും ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതിയും സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക.

1.2 ഹോംസയൻസ് പഠനത്തിന്റെ അർത്ഥവും പ്രാധാന്യവും

ഹോംസയൻസ് പഠിക്കുന്നതിലൂടെ ഓരോ വിദ്യാർഥിക്കും കൂടുതൽ തൃപ്തികരമായ വ്യക്തി ജീവിതവും കുടുംബ ജീവിതവും സാമൂഹ്യ ജീവിതവും നയിക്കുവാൻ സാധിക്കും. എന്തെന്നാൽ ഹോംസയൻസ് പഠനം വിദ്യാർഥികളിൽ വിജ്ഞാനം, നൈപുണ്യം എന്നിവ വളർത്തുന്നു. ആത്മീയമായ മൂല്യങ്ങളും ഇതിൽ നിന്നും വിദ്യാർഥികൾ നേടുന്നു. മറ്റുള്ള വിഷയങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഹോംസയൻസ് നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്താനാവുന്ന ഒരു പ്രായോഗികശാസ്ത്രമാണ്.

ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള പൗരന് ആവശ്യമായ ഗുണങ്ങളെയാണ് ഹോംസയൻസ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ വികസിപ്പിക്കുന്നത്. ഹോംസയൻസ് പഠനം ആഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയാൻ വിദ്യാർഥികളെ സഹായിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരങ്ങൾ നിലനിർത്തിയുള്ള പാചകം, സമീകൃതാഹാരം എന്നിവയെപറ്റിയും പഠിപ്പിക്കുന്നു.

കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണം കണ്ടെത്തുന്നതിനും അവ പരിഹരിക്കാനുള്ള വഴിയും ഇതിൽ നിന്നും പഠിക്കുന്നു. സ്വന്തം സംരംഭങ്ങളിലൂടെ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ വരുമാനമുണ്ടാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങൾ ബുദ്ധിപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള തീരുമാനമെടുക്കാൻ പാഠ്യപദ്ധതി സഹായിക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയും വികാസവും ഉണ്ടാക്കാനും അവരെ വേണ്ട രീതിയിൽ പരിപാലിക്കുന്നതിനും വിദ്യാർഥികൾ കഴിവുറ്റവരായിത്തീരുന്നു. ഹോംസയൻസിന്റെ വിവിധ ശാഖകളിൽ നിന്നുള്ള സാങ്കേതിക അറിവും വിവരവും നേടി വ്യക്തിഗതം മാത്രമല്ല സാങ്കേതിക മേഖലയിലും പുരോഗമിക്കാൻ വിദ്യാർഥികൾക്ക് സാധിക്കും

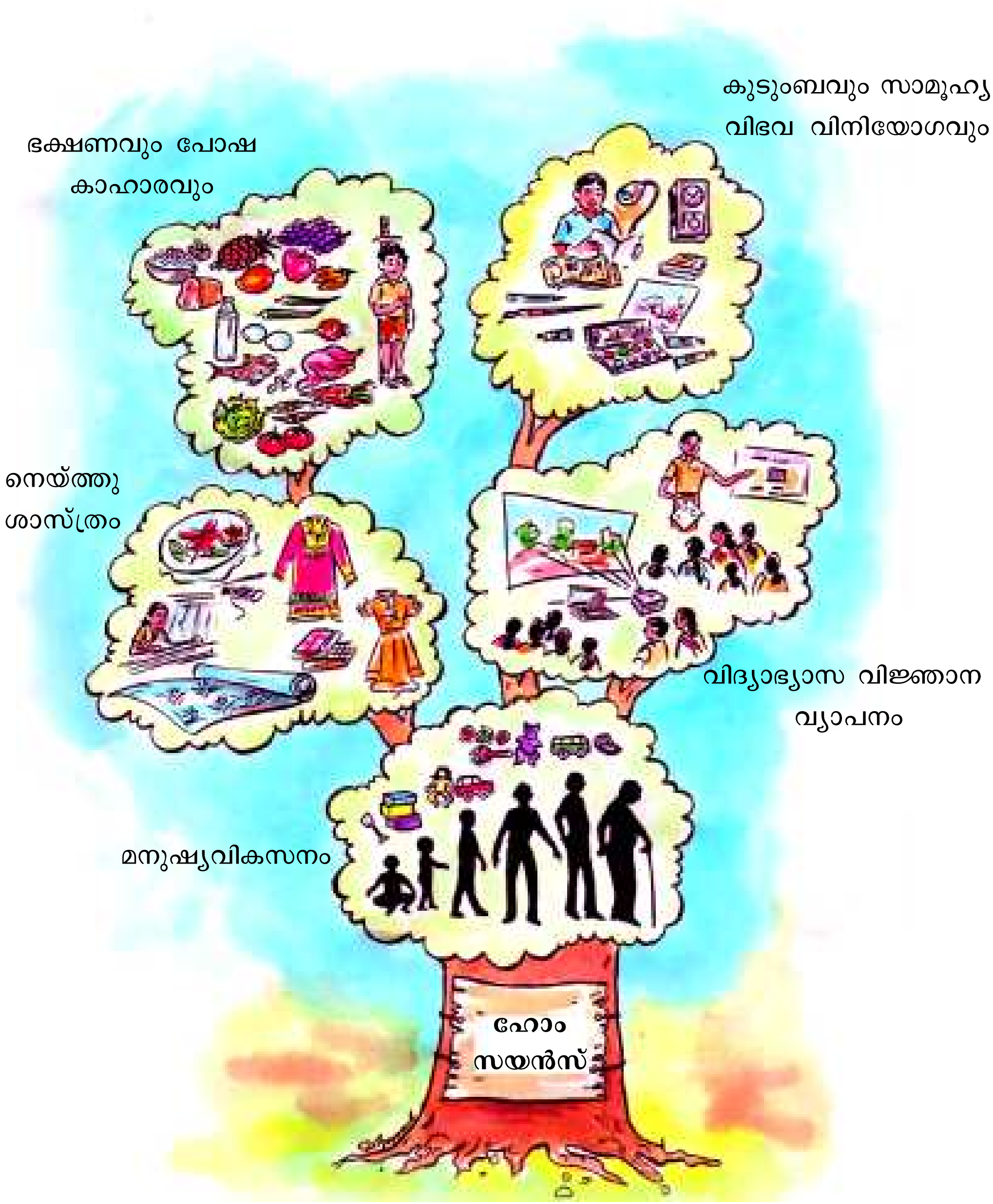
1.3 ഹോംസയൻസ് - പ്രധാന മേഖലകൾ

ഹോംസയൻസിന് അഞ്ച് വ്യത്യസ്ത മേഖലകൾ ഉണ്ട്. ഓരോ മേഖലയിലും ഗവേഷണത്തിനായി പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് കോഴ്സുകളും സൗകര്യങ്ങളും ലഭ്യമാണ്.

ഹോംസയൻസിന്റെ അഞ്ചു മേഖലകൾ

- മനുഷ്യവികാസം (ഹ്യുമൺ ഡെവലപ്മെന്റ്)
- കുടുംബവും സാമൂഹ്യ വിഭവ വിനിയോഗവും (ഫാമിലി & കമ്മ്യൂണിറ്റി റിസോഴ്സ് മാനേജ്മെന്റ്)
- ഭക്ഷണവും പോഷകാഹാരവും (ഫുഡ് & ന്യൂട്രീഷൻ)

- നെയ്ത്തു ശാസ്ത്രം (ടെക്സ്റ്റൈൽ സയൻസ്)
- വിദ്യാഭ്യാസ വിജ്ഞാനവ്യാപനം (എക്സ്റ്റൻഷൻ എജ്യൂക്കേഷൻ)



ചിത്രം 1.1 ഹോംസയൻസിന്റെ മേഖലകൾ നിരീക്ഷിക്കുകയും തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക.

ഹോംസയൻസിന്റെ പ്രധാനമേഖലകൾ

മനുഷ്യ വികാസം എന്ന മേഖല ഗർഭധാരണം മുതൽ വാർധക്യം വരെയുള്ള വികസന വിഷയങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. ശാരീരികവും ചാലകശേഷിപരവും വൈകാരികവും ഭാഷാപരവും സാമൂഹികവുമായ വികാസം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങളും, കുട്ടികളുടെ മാനസിക വളർച്ചയെ തടസപ്പെടുത്തുന്ന പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളും ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ഇക്കാലത്ത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആയുർദൈർഘ്യം കൂടുതൽ ആയതിനാൽ വാർധക്യപഠനവും ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്.

കുടുംബ വിഭവ വിനിയോഗം (Family Resource Management) എന്ന മേഖലയുടെ കീഴിൽ സമയം, പണം ഊർജ്ജം, സ്ഥലം തുടങ്ങിയവയുടെ മാനേജ്മെന്റ് പ്രധാന വിഷയങ്ങളാണ്. സമയ മാനേജ്മെന്റിനായി ഒരു നല്ല സമയപദ്ധതി അത്യാവശ്യമാണ്. പണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് വിഭവങ്ങൾ ന്യായമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. ഒരു കുടുംബബജറ്റ് ഈ ലക്ഷ്യം നിറവേറ്റുന്നു. ഊർജ പരിപാലനം വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. കാരണം, ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മറ്റൊരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. ഊർജപരിപാലനപഠനം വഴി ഓരോ ജോലിയും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഊർജത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനാവും. പ്രവൃത്തി ലളിതവൽക്കരണപ്രക്രിയ വഴി ഇത് സാധ്യമാക്കാം. ഈ വിഷയത്തിൽ ഉപഭോക്തൃ ബോധനവും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ, മായം ചേർക്കൽ, സാധാരണയായി മായം ചേർക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ, ആരോഗ്യസുരക്ഷ, ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണനിയമം എന്നിവയും ഈ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. രൂപകൽപ്പന തുടങ്ങിയവയുടെ പ്രധാന തത്ത്വങ്ങൾ, പ്രാധാന്യം മുതലായവയും ഈ മേഖലയിൽ വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഫുഡ് & ന്യൂട്രീഷൻ എന്ന മേഖലയിൽ ഫുഡ്സയൻസ്, പോഷകാഹാരം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പോഷകാഹാരം, ഭക്ഷ്യരസതന്ത്രം, പോഷകാഹാരത്തിന്റെ മൂല്യം, ആവശ്യകത എന്നിവ ശാസ്ത്രീയമായി ഫുഡ് സയൻസിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. വിവിധ പോഷക ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് മാത്രമല്ല അവയുടെ ധർമ്മങ്ങൾ, ആവശ്യകത, ഉറവിടം, പോഷാകാഹരക്കുറവ് എന്നിവയുടെ അറിവും നൽകുന്നു.

ടെക്സ്റ്റൈൽ സയൻസിൽ ടെക്സ്റ്റൈൽ ഫൈബറുകൾ, തുണിത്തരങ്ങൾ എന്നിവയുടെ നിർമാണ പ്രക്രിയകൾ, നെയ്ത്ത്, പ്രിന്റിങ്, ഡിസൈനിങ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. വസ്ത്രനിർമാണത്തിന്റെയും ഡിസൈനിങ്ങിന്റെയും അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

വിദ്യാഭ്യാസ വിജ്ഞാനവ്യാപനം (എക്സ്റ്റൻഷൻ എജ്യുക്കേഷൻ) എന്ന മേഖലയിൽ ദൃശ്യ-ശ്രാവ്യ ഉപാധികൾ തയാറാക്കൽ, പ്രോഗ്രാം ആസൂത്രണം, സാമഹ്യസേവന പ്രവർത്തനം, ആശയവിനിമയമാർഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

(1) ഹോംസയൻസിന്റെ പ്രധാന മേഖലകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക

(2) ഹോംസയൻസിന്റെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുക.

1.4 ഹോംസയൻസിന്റെ സാധ്യതകൾ- വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിലധിഷ്ഠിതവും

ഹോംസയൻസ് പഠനം ഗവേഷണപഠനത്തിലും സാമൂഹ്യസേവനം വിപുലീകരിക്കുന്നതിനും ഉതകുന്നതോടൊപ്പം ഒരു പ്രധാന തൊഴിൽ മേഖലയുമാണ്. നഴ്സറി സ്കൂളുകൾ, കുടുംബാസൂത്രണ ഏജൻസികൾ, കുടുംബ കൗൺസിലിങ് സെന്ററുകൾ, പ്രീപ്രൈമറി ട്രെയിനിങ് സെന്ററുകൾ, സോഷ്യൽ വെൽഫെയർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകൾ, ഇന്റർ നാഷണൽ ഏജൻസികൾ- യുണൈറ്റഡ് നേഷൻസ് ഇന്റർ നാഷണൽ ചിൽഡ്രൻസ് എമർജൻസി ഫണ്ട് (UNICEF), ഫുഡ് ആന്റ് അഗ്രികൾച്ചറൽ ഓർഗനൈസേഷൻ (FAO), കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് അമേരിക്കൻ റിലീഫ് എവരിവെയർ (CARE) തുടങ്ങിയവയിൽ ഹോംസയൻസ് ബിരുദധാരികൾക്കും ബിരുദാനന്തരബിരുദധാരികൾക്കും അനുയോജ്യമായ തൊഴിൽ മേഖലകൾ ലഭ്യമാണ്. സെന്റ്രൽ ഫുഡ് ടെക്നോളജിക്കൽ റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റ്യൂട്ട് (CFTRI), നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രിഷ്യൻ (NIN) എന്നിവിടങ്ങളിൽ ന്യൂട്രിഷ്യനിസ്റ്റ്, ഡയറ്റിഷ്യൻ ഫുഡ് കൺസൾട്ടന്റ്, ഭക്ഷ്യശാസ്ത്രവിദഗ്ധർ, ശാസ്ത്രജ്ഞർ തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലും തൊഴിലവസരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

ഇതിനെല്ലാം പുറമെ ഹോംസയൻസ് സ്വയം തൊഴിലിനുള്ള അവസരങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സാധ്യത നൽകുന്നുണ്ട്. ഫാഷൻ ഡിസൈനിങ്, തയ്യൽ യൂണിറ്റ്, കേറ്ററിങ് യൂണിറ്റ്, നഴ്സറി സ്കൂൾ, കുടുംബ കൗൺസിലിങ് സെന്റർ, ഫുഡ് പ്രോസസിങ് സെന്ററുകൾ, പ്രിസർവേഷൻ യൂണിറ്റുകൾ എന്നിവ ഹോംസയൻസ് ബിരുദധാരികൾക്ക് സ്വയം തൊഴിൽ കണ്ടെത്താനാവുന്ന ചില മേഖലകളാണ്.

പട്ടിക 1.1 ഹോംസയൻസിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസപരവും തൊഴിലധിഷ്ഠിതവുമായ സാധ്യതകൾ

തൊഴിലധിഷ്ഠിത മേഖല	സീനിയർ സെക്കറിക്ക് ശേഷമുള്ള അവസരങ്ങൾ	കൂടുതൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ	പഠനം കഴിഞ്ഞുള്ള ജോലി സാധ്യത
ഫുഡ് & ന്യൂട്രീഷൻ	ഫുഡ് ലാബ് സഹായി, ഡയറ്ററി സഹായി, ഫുഡ് പ്രൊഡക്ട് ടെസ്റ്റർ, കിച്ചൺ ഫുഡ് അസംബ്ലർ, ക്വാളിറ്റി കൺട്രോൾ ടെക്നിഷൻ, ഷോട്ട് ഓർഡർ കുക്ക്, ബേക്കർ, ഹെൽപ്പർ, വെയ്റ്റർ, വെയ്റ്ററസ്, ഡൈനിങ് റൂം അറ്റന്റർ, കേക്ക് ഡെക്കറേറ്റർ.	ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെറ്റിലും കാറ്ററിങ്ങിലും ഡിപ്ലോമ, ബി.എസ്.സി ഹോംസയൻസ്, പോളിടെക്നിക് ഡിപ്ലോമ, വൊക്കേഷണൽ സ്ഥാപനങ്ങൾ, വിദൂരവിദ്യാഭ്യാസം വഴി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളിൽ ഡിപ്ലോമ	ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെറ്റിലും കാറ്ററിങ്ങിലും ഡിപ്ലോമ, ബി.എസ്.സി ഹോംസയൻസ്, പോളിടെക്നിക് ഡിപ്ലോമ, വൊക്കേഷണൽ സ്ഥാപനങ്ങൾ, വിദൂര വിദ്യാഭ്യാസം വഴി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളിൽ ഡിപ്ലോമഫുഡ് ടെക്നീഷ്യൻ, ഡയറ്ററി അസിസ്റ്റന്റ്, ഡയറ്ററി ടെക്നിഷ്യൻ, ഫുഡ് ടെക്നോളിജിസ്റ്റ്, ന്യൂട്രിഷ്യൻസ് കേറ്ററർ, ഫുഡ് സർവ്വീസ് മാനേജർ, സ്പെഷ്യാലിറ്റി കുക്ക്, ഷെഫ്.

	സീനിയർ സെക്കണ്ടറിക്ക് ശേഷമുള്ള അവസരങ്ങൾ	കൂടുതൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ	പഠനം കഴിഞ്ഞുള്ള ജോലി സാധ്യത
ഹൗസ് കീപ്പിങ്	ഗസ്റ്റ് സർവ്വീസ് ക്ലാർക്ക്, ഹൗസ്കീപ്പിങ് മെയ്ഡ്, ഹോസ്റ്റ് ഓർ ഹോസ്റ്റസ്, എസ്റ്റാബ്ളിഷ്മെന്റ് ഗൈഡ്, ലോഡ്ജിങ് ഫെസിലിറ്റീസ് അറ്റന്റന്റ്.	ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റിലും കാറ്ററിങ്ങിലും ഡിപ്ലോമ, ബി.എസ്.സി. ഹോംസയൻസ്, പോളിടെക്നിക് ഡിപ്ലോമ, വൊക്കേഷണൽ സ്ഥാപനങ്ങൾ, വിദൂര വിദ്യാഭ്യാസം വഴി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളിൽ ഡിപ്ലോമ	ഗസ്റ്റ് ഹൗസ് മാനേജർ, ഹൗസ് കീപ്പിങ് മാനേജർ ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി സൂപ്പർവൈസർ ഹോട്ടൽ / മോട്ടൽ മാനേജർ, കൺവെൻഷൻ കോഡിനേറ്റർ
ഇൻഡീരിയർ ഡിസൈനിങ്, ഫർണിഷിങ് ആന്റ് മെയിന്റനൻസ്	ഷോറൂം അസിസ്റ്റൻസ്, ഇൻഡീരിയർ ഡിസൈനിങ് സഹായി, ഫർണിഷിങ് സെയിൽസ് അസോസിയേറ്റ്	ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റിലും കാറ്ററിങ്ങിലും ഡിപ്ലോമ, ബി.എസ്.സി. ഹോംസയൻസ് പോളിടെക്നിക് ഡിപ്ലോമ, വൊക്കേഷണൽ സ്ഥാപനങ്ങൾ വിദൂര വിദ്യാഭ്യാസം വഴി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളിൽ ഡിപ്ലോമ	വിൻഡോ ഡിസ്പ്ലെ ഡിസൈനർ, ഇന്റീരിയൽ ഡിസൈൻ അസിസ്റ്റന്റ്, ഫോട്ടോ സ്റ്റൈലിസ്റ്റ്, ഫർണിഷിങ് ബയ്യർ, ഹൗസ് കീപ്പിങ് ഇൻസ്ട്രക്ടർ
കൺസ്യൂമർ സർവീസസ്	അഡ്വൈസർ ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണം, ഡെമോൺസ്ട്രേറ്റർ, സെയിൽസ് റപ്രസന്റേറ്റീവ് കൺസ്യൂമർ റിപ്പോർട്ടർ, പേർസണൽ ഷോപ്പർ, കൺസ്യൂമർ ഫോറം സ്റ്റാഫ്	ബി.എ/ബി.എസ്.സി. ഹോംസയൻസ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ & ജേർണലിസം ഡിപ്ലോമ പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് ഡിപ്ലോമ, ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമത്തിൽ ഡിപ്ലോമ	ഫുഡ്/ കൺസ്യൂമർ പ്രൊഡക്ട് ടെസ്റ്റർ, പ്രൊഡക്ട് റപ്രസന്റേറ്റീവ്, പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് റപ്രസന്റേറ്റീവ് കൺസ്യൂമർ ന്യൂസ് റൈറ്റർ.
ഫാമിലി & ഹ്യൂമൺ സർവീസ്	അഡൾട്ട് ഡേ കെയർ വർക്കർ, റസിഡൻഷ്യൽ കെയർ വർക്കർ, എൽഡർ കെയർ വർക്കർ, കുടുംബ സഹായി, പെഴ്സണൽ ഹോം കെയർ സഹായി, ഹോം മേക്കേഴ്സ് സഹായി	ബി.എ./ബി.എസ്.സി. ഹോംസയൻസ് സ്പെഷ്യൽ എജ്യുക്കേറ്റർ / ചൈൽഡ് ഡെവലപ്പമെന്റ് / കൗൺസിലേഴ്സ്	സോഷ്യൽ സർവീസ് ടെക്നീഷ്യൻ, കമ്മ്യൂണിറ്റി വർക്കർ

തൊഴിലധിഷ്ഠിത മേഖല	സീനിയർ സെക്ക റിക്ക് ശേഷമുള്ള അവസരങ്ങൾ	കൂടുതൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തി നുള്ള അവസരങ്ങൾ	പഠനം കഴിഞ്ഞുള്ള ജോലി സാധ്യത
ചൈൽഡ് ഡെവല പ്പ്മെന്റ് ആന്റ് എജ്യു ക്കേഷൻ	പ്രീ സ്കൂൾ സഹായി, ഫാമിലി ചൈൽഡ് കെയർ പ്രൊവൈഡർ റിക്രിയേഷൻ എയ്ഡ്, അധ്യാപക സഹായി	സ്പെഷ്യൽ വിദ്യാഭ്യാ സത്തിൽ ഡിപ്ലോമ, കുട്ടികളുടെ കൗൺസലിങ്, ഡിപ്ലോമ ബി.എസ്. സി. എലിമെന്ററി വിദ്യഭ്യാസം	കുട്ടികളുടെ ഡേ കെയർ സൂപ്പർവൈസർ, പ്രീ സ്കൂൾ അധ്യാപിക, സ്പെഷ്യൽ വിദ്യാഭ്യാസ സഹായി, ആഫ്റ്റർ സ്കൂൾ പ്രോഗ്രാം സൂപ്പർവൈസർ
ഫാഷൻ ഡിസൈ നിങ്	ഫാഷൻ ഡിസൈൻ സഹായി, ഫാബ്രിക് / അക്സെസറീസ് എസ്റ്റിമേ റ്റർ, സെയിൽസ് അസോ സിയേറ്റ്, കോസ്റ്റ്യൂമർ അസിസ്റ്റന്റ്, ഡ്രൈക്ലീനിങ് ഷോപ്പ് എംപ്ലോയ്, തുണി വ്യവസായ യൂണിറ്റ്, എംബ്രോയിഡറി യൂണിറ്റ് തുടങ്ങിയവയി ലുള്ള ജോലി	ബി.എസ്.സി. ഹോംസയൻസ് ഫാഷൻ ടെക്നോ ളജി സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നും ഫാഷൻ ഡിസൈനിങ് ഡിപ്ലോമ, പോളിടെ ക്നിക്/ഡിസൈൻ സ്കൂളുകൾ	അസിസ്റ്റന്റ് ഡിസൈനർ, ഫാഷൻ ഇലുസ്ട്രേറ്റർ, ടെക്സൈറ്റയിൽസ് ടെക്നിഷ്യൻ, കമ്പ്യൂട്ടർ ഇമാജിങ് കൺസൾട്ടന്റ്, മർച്ചൈഡെയ്സ്, ഡിസൈനർ, ഫാഷൻ ബൈയർ

പട്ടിക : 1. ഹോംസയൻസിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിലധിഷ്ഠിതവുമായ സാധ്യതകൾ

ഉറവിടം : - മൊഡ്യൂൾ 1 നാഷണൽ ഓപ്പൺസ്കൂൾ

നമുക്ക് ചെയ്യാം

'ഹോംസയൻസിന്റെ തൊഴിൽ സാധ്യതകൾ' എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസിൽ ഒരു സെമിനാർ നടത്തുക. (സൂചന : പ്രത്യേകശ്രദ്ധ സ്വയം തൊഴിലിനു നൽകണം)

സംഗ്രഹം

ഹോംസയൻസ് ഒരു കലയും ശാസ്ത്രവും ആണ്. ശാസ്ത്രത്തിൽ അടുത്തിടെ വിക സിച്ച ഒരു മേഖലയാണെങ്കിലും കുറച്ച് വർഷങ്ങളായി ഇത് വളരെയധികം വികാസം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ പഠനം സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നൽകുന്നു. വ്യക്തിപ രവും സാമൂഹികവുമായ ജീവിതം നയിക്കാനും നല്ല പൗരഗുണങ്ങൾ വികസിപ്പി ക്കാനും എല്ലാവരെയും സഹായിക്കുന്നു. ഹോംസയൻസിന് അഞ്ചു പ്രധാന മേഖ ലകൾ ഉണ്ട്. വിവിധ തുടർവിദ്യാഭ്യാസ, തൊഴിലധിഷ്ഠിത സാധ്യതകൾ നൽകുന്ന ഒരു ശാസ്ത്രശാഖയാണ് ഹോംസയൻസ്.

⇒ ഹോംസയൻസിൽ അഞ്ച് പ്രധാന മേഖലകളാണ്. മനുഷ്യവികസനം (ഹ്യുമൺ ഡെവലപ്പമെന്റ്), കുടുംബവും സാമൂഹ്യവിഭവ വിനിയോഗവും (ഫാമിലി & കമ്മ്യൂണിറ്റി റിസോഴ്സ് മാനേജ്മെന്റ്), നെയ്ത്തുശാസ്ത്രം (ടെക്സ്റ്റൈൽ സയൻസ്) ഭക്ഷണവും പോഷകാഹാരവും (ഫുഡ് & ന്യൂട്രീഷൻ) വിദ്യാഭ്യാസ വിജ്ഞാന വ്യാപനം (എക്സ്റ്റൻഷൻ എജ്യുക്കേഷൻ)

⇒ ഹ്യുമൺ ഡെവലപ്പ്മെന്റ് എന്ന മേഖല ഗർഭധാരണം മുതൽ വാർധക്യം വരെയുള്ള മനുഷ്യ വികാസം, കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. ഫാമിലി & കമ്മ്യൂണിറ്റി റിസോഴ്സ് മാനേജ്മെന്റ് എന്ന മേഖല വിവിധ വിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെപ്പറ്റി പഠിപ്പിക്കുന്നു. പ്രധാനമായും പണവും ഊർജവും സമയവും ശരിയായി വിനിയോഗിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഉപഭോക്തൃ വിദ്യാഭ്യാസവും അടിസ്ഥാന രൂപകൽപ്പനയുടെ തത്ത്വങ്ങളും ഈ മേഖലയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷണവും പോഷകാഹാരവും എന്ന മേഖലയിൽ ആവശ്യകത, ഭക്ഷണത്തിന്റെ രസതന്ത്രം, ഭോജനക്രമം ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ പാലിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങൾ, രോഗാവസ്ഥയിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ടെക്സ്റ്റൈൽ സയൻസിൽ വിവിധ നാരുകൾ, തുണി നിർമാണ രീതികൾ. വസ്ത്ര ഡിസൈനിങ്ങിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങളുടെ സ്വഭാവം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പ്രതിബാധിക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസ വിജ്ഞാനവ്യാപനം എന്ന മേഖലയിൽ ദൃശ്യ-ശ്രാവ്യ ഉപാധികൾ, പ്രോഗ്രാം ആസൂത്രണം, സോഷ്യൽ വർക്ക് ആശയവിനിമയ മാർഗങ്ങൾ എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- ഹോംസയൻസിന്റെ പരിണാമം, അർഥം, പ്രാധാന്യം, പ്രധാന മേഖലകൾ, സാധ്യത എന്നിവ തിരിച്ചറിയുന്നു.

മൂല്യനിർണയ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ഉത്തമപൗരന് ആവശ്യമായ ഗുണങ്ങൾ ഹോംസയൻസ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ വികസിക്കുന്നു. വിശദമാക്കുക.
2. നിങ്ങൾ ഹോംസയൻസ് ബിരുദധാരിയാണെന്ന് കരുതുക. നിങ്ങൾ ഒരു സ്വയം തൊഴിൽ നേടണമെങ്കിൽ ഏത് മേഖല തിരഞ്ഞെടുക്കും? കാരണം സമർത്ഥിക്കുക.

അധ്യായം

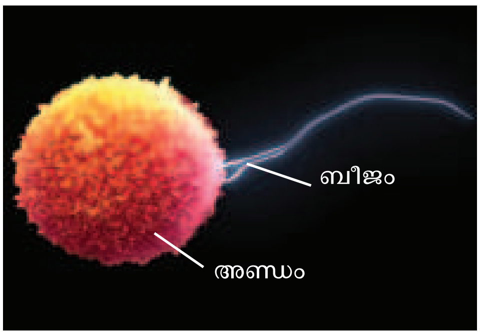
2

മാനവവികാസം : ആമുഖം

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

2.1 വികസന ഘട്ടങ്ങൾ ജനനത്തിനു മുൻപും ശേഷവും
2.2 വളർച്ചയും വികാസവും
2.3 വികസന മേഖലകൾ
2.4 വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ.

പുംബീജത്തിന്റെയും അണ്ഡത്തിന്റെയും സംയോജനത്തിലൂടെയാണ് പുതിയ ജീവിയുടെ ഉത്ഭവമെന്ന് നമുക്കറിയാം. ചിത്രം 2-1 നിരീക്ഷിക്കുക. ഇവയുടെ സങ്കലനത്തിനു ശേഷം എന്താണു സംഭവിക്കുന്നത്? അതിസൂക്ഷ്മമായ ഏകകോശത്തിൽ നിന്നും 200 ലക്ഷം കോടി കോശങ്ങളുള്ള ശരീരമായി പരിണമിക്കുന്ന പ്രതിഭാസം സംഭവിക്കുന്നു. ഈ സവിശേഷഘട്ടമാണ് ജനനപൂർവ



ചിത്രം 2.1 അണ്ഡവും ബീജവും തമ്മിൽ ചേരുന്നത്

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ!

അണ്ഡത്തിന്റെ വലിപ്പം – ശരീരത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ കോശങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് അണ്ഡം. അതിന് ഏകദേശം 0.1 മി. മീറ്റർ വ്യാസമുണ്ട്.

പുംബീജത്തിന്റെ വലിപ്പം-ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും ചെറിയ കോശങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പുംബീജം. ഇതിന് ഏകദേശം 0.05 മി. മീറ്റർ വ്യാസമേ ഉള്ളൂ.

ഘട്ടം (Pre-natal life).ജനനത്തിനുശേഷം മരണംവരെ മനുഷ്യൻ പല തരത്തിലുള്ള സവിശേഷാവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു. ഇതിനെ ജനനാനന്തരഘട്ടം എന്നു വിളിക്കുന്നു. ജനനപൂർവ്വഘട്ടത്തെയും ജനനാന്തരഘട്ടത്തെയും കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം അറിയുവാനും പൈതൃക കഴിവുകൾ പ്രാപ്തമാക്കുവാനും സഹായിക്കും. ജനനപൂർവഘട്ടത്തെക്കുറിച്ചാണ് ഈ അധ്യായം ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

2.1 ജനനപൂർവഘട്ടത്തിന്റെയും ജനനാന്തരഘട്ടത്തിന്റെയും വികാസാവസ്ഥകൾ

A. ജനനപൂർവഘട്ടം (Pre-natal Period)

ജനനപൂർവഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വീഡിയോ നിരീക്ഷിച്ച് തന്നിരിക്കുന്ന സൂചികകൾ ഉപയോഗിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

- ജനനപൂർവ ഘട്ടത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ എന്തൊക്കെ?
- ചാന്ദ്രമാസവുമായി ഗർഭാവസ്ഥയെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ കാരണമെന്ത്?

> **നിങ്ങൾക്കറിയാമോ!**
>
> ബീജസംയോഗഘട്ടത്തിൽ തന്നെ കുട്ടിയുടെ ലിംഗ നിർണയം നടന്നിരിക്കും. പിന്നീട് മറ്റൊന്നിനും അതിൽ മാറ്റം വരുത്തുവാൻ കഴിയില്ല.

സാധാരണക്കാരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഗർഭകാലം 9 കലണ്ടർ മാസമാണ്. എന്നാൽ ആധുനിക പഠനഗവേഷണങ്ങൾക്കുശേഷം ചില മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത് പ്രകാരം അത് 9 ചാന്ദ്രമാസമാണ്. 28 ദിനങ്ങളാണ് ഒരു ചാന്ദ്രമാസം. ഇത് സ്ത്രീയുടെ ആർത്തവചക്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ജനനപൂർവ്വഘട്ടത്തിലെ 10 ചാന്ദ്രമാസങ്ങൾ മൂന്ന് ഉപവിഭാഗങ്ങളായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അണ്ഡാവസ്ഥ, ഭ്രൂണാവാസ്ഥ, ഗർഭാവസ്ഥ. വികസന ഘട്ടത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട വസ്തുതകൾ താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

എ. അണ്ഡാവസ്ഥ (ബീജസങ്കലനം മുതൽ രണ്ടാമത്തെ ആഴ്ചയുടെ അവസാനം വരെ.

- പുറമേ നിന്നുള്ള പോഷകങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ വലിപ്പത്തിനു വ്യത്യാസം വരുന്നില്ല.
- ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ആന്തരിക വികാസം
- ബീജസങ്കലനം നടന്ന് ഏകദേശം പത്ത് ദിവസത്തിനുശേഷം ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ ഉൾഭിത്തിയിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച് ഒരു പരാദം പോലെ വളർന്നുതുടങ്ങുന്നു.

ബി. ഭ്രൂണാവസ്ഥയുടെ ഘട്ടം (2-ാം ആഴ്ചയുടെ അവസാനം മുതൽ 2-ാം ചാന്ദ്രമാസത്തിന്റെ അവസാനം വരെ)

- ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ എല്ലാത്തരം സവിശേഷതകളോടുകൂടി ഭ്രൂണം വികസിക്കുകയും പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഭ്രൂണത്തിന്റെ ലിംഗം തിരിച്ചറിയാവുന്ന തരത്തിൽ ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നു.

- ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ ഭ്രൂണത്തിന് 1 ½ മുതൽ 2 ഇഞ്ച് വരെ നീളവും ഏകദേശം 28.350 ഗ്രാം ഭാരവും ഉണ്ടാകുന്നു.
- തലഭാഗത്തുള്ള വളർച്ച മറ്റു ശരീരഭാഗങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതൽ ആയി കാണാം.
- പ്ലാസന്റ, പൊക്കിൾകൊടി, ആമ്നിയോട്ടിക്ക് സഞ്ചി ഇവ രൂപപ്പെടുന്നു.

സി. ഗർഭപിണ്ഡാവസ്ഥ (2-ാം ചാന്ദ്രമാസത്തിന്റെ അവസാനം മുതൽ ജനനം വരെ)

- ആന്തരിക ബാഹ്യാവയവങ്ങളുടെ വളർച്ചയും വികാസവും തുടരുന്നു.
- അഞ്ചാം ചാന്ദ്രമാസത്തോടെ ആന്തരികാവയവങ്ങൾ പൂർണ്ണവളർച്ചയോട് അടുക്കുന്നു.
- 2, 3, 4 മാസം ആകുമ്പോഴേക്കും, മൂന്ന് ആഴ്ച മുതൽ കണ്ടുവരുന്ന നാഡീകോശങ്ങൾ വേഗത്തിൽ വർധിക്കുന്നു.
- രണ്ടു മുതൽ മൂന്ന് മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഭ്രൂണത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം (Foetal Activity) ആരംഭിക്കുന്നു.

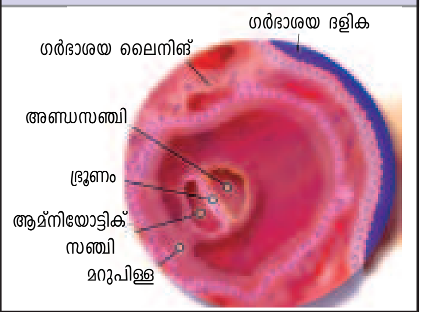
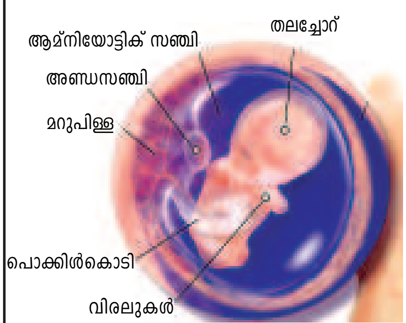
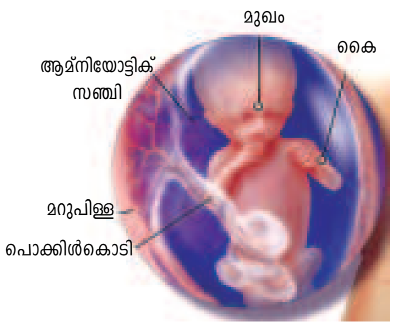
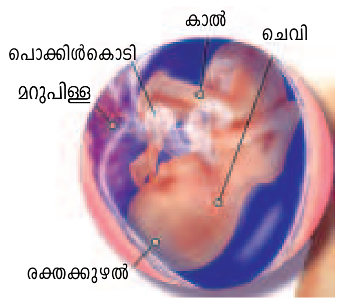
മനുഷ്യവളർച്ചാപ്രക്രിയ പല അവസ്ഥകളിലൂടെയാണ് കടന്നു പോകുന്നതെന്ന് നാം കണ്ടു.

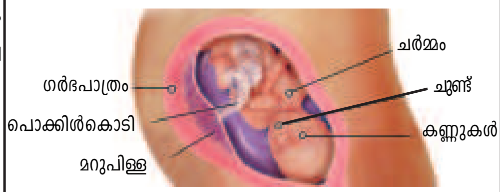
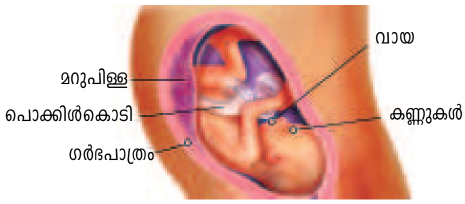
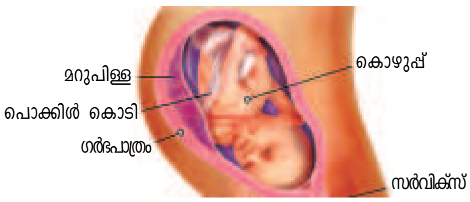
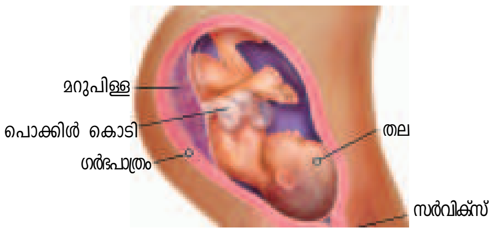
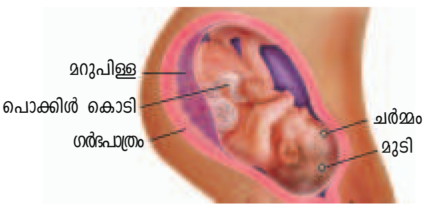
ജനനപൂർവ അവസ്ഥ പട്ടിക 2.1

ക്രമ നമ്പർ.	ജീവന്റെ അവസ്ഥ	ക്രമാനുഗതഘട്ടം
a.	അണ്ഡാവസ്ഥ	ബീജസങ്കലനം മുതൽ 2-ാം ആഴ്ച യുടെ അവസാനം വരെ
b.	ഭ്രൂണാവസ്ഥ	2-ാം ആഴ്ചയുടെ അവസാനം മുതൽ 2-ാം ചാന്ദ്രമാസത്തിന്റെ അവസാനം വരെ
c.	ഗർഭപിണ്ഡാവസ്ഥ	2-ാം ചാന്ദ്രമാസത്തിന്റെ അവസാനം മുതൽ ജനനം വരെ

പട്ടിക.2.1 മനുഷ്യവളർച്ചയുടെ വിവിധ അവസ്ഥകളുടെ കാലഗണന - ജനനപൂർവഘട്ടം

പട്ടിക 2.2: നിരീക്ഷിച്ച് ഗർഭപിണ്ഡാവസ്ഥയിലുള്ള വികാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക

സമയം	ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ച	
ഒന്നാം മാസം	ഭ്രൂണത്തിൽ രണ്ട് നിര കോശങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു.	
രണ്ടാം മാസം	പയറുവിത്തിന്റെവലിപ്പം, വ്യക്തവും പാടയാൽ ബന്ധിതവുമായി വിരലുകളിൽ നിരന്തരം ചലിക്കുന്നു.	
മൂന്നാം മാസം	3 ഇഞ്ച് നീളവും ഏകദേശം 28.35 ഗ്രാം ഭാരവും ഉണ്ടാകും. വ്യക്തമായി വിരലടയാളം ഉണ്ടാകുന്നു	
നാലാം മാസം	5 ഇഞ്ച് നീളം 141.75 ഗ്രാം ഭാരം തരുണാസ്ഥി ഉറച്ച് നട്ടെല്ല് രൂപപ്പെടുന്നു.	

സമയം	ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ച	
അഞ്ചാം മാസം	10 ഇഞ്ചിൽ കൂടുതൽ നീളം, കൺപോള, പുരികം ഇവ ഉണ്ടായിക്കഴിയും	
ആറാം മാസം	680 ഗ്രാം ഭാരം ചുരുണ്ട തൊലി മൃദുലമാകാൻ തുടങ്ങുന്നു.	
ഏഴാം മാസം	1.36 കിലോഗ്രാം ഭാരം 15 ഇഞ്ചിൽ കൂടുതൽ നീളം കണ്ണു തുറക്കാനും അടയ്ക്കാനും കഴിയുന്നു. പ്രകാശത്തെ പിൻതുടരുന്നു	
എട്ടാം മാസം	2.15 കിലോഗ്രാം ഭാരം. ശ്വാസകോശം നന്നായി രൂപപ്പെട്ടിരിക്കും.	
ഒൻപതാം മാസം	19 ഇഞ്ചിൽ കൂടുതൽ നീളം. മൂന്ന് കിലോഗ്രാമിൽ അടുത്ത ഭാരം.	

(B) ജനനത്തിനു ശേഷമുള്ള ഘട്ടം

നിങ്ങൾ കടന്നുവന്ന ജീവിതഘട്ടങ്ങളുടെ പേര് പറയാമോ?

- ....

ഇനി കടന്നു പോകാനുള്ള ഘട്ടങ്ങളുടെ പേര് പറയാമോ?

- ....

ജനനാന്തര ഘട്ടങ്ങളിലെ മനുഷ്യവളർച്ചയേയും വികാസത്തെയും കുറിച്ച് നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

ഒരു ശിശുവിന്റെ ജനനം മുതൽ ആരംഭിക്കുന്നതാണ് ജനനാന്തര അവസ്ഥകൾ. വളരുന്ന കുട്ടിയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ പല തരത്തിലുള്ള ചട്ടക്കൂടുകൾ വിവിധ മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വ്യത്യസ്ത ഘട്ടങ്ങളെ ചുരുക്കപട്ടികയാക്കി താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ക്രമ നമ്പർ	ഘട്ടങ്ങൾ	പ്രായപരിധി
a	ശൈശവം	ജനനം മുതൽ രണ്ടു വയസ്സുവരെ
b	ബാല്യം	3 വയസ്സുമുതൽ 12 വയസ്സുവരെ
1.	ആദ്യകാല ബാല്യം	3 വയസ്സുമുതൽ 6 വയസ്സുവരെ
2.	പിൽക്കാലബാല്യം	7 മുതൽ 12 വരെ. പ്രായപൂർത്തിയാകാനുള്ള ഒരുക്കം
c	കൗമാരം	13 മുതൽ 19 വയസ്സുവരെ. പൂർണ്ണ വികാസത്തിലേയ്ക്കുള്ള യാത്ര
d	പ്രായപൂർത്തി	20 മുതൽ 60 വരെ. സന്താന ഉൽപാദനത്തിനു ശേഷി ഉണ്ടാകുന്നു.
e	വാർധക്യം	61 മുതൽ

പട്ടിക 2.3 : മനുഷ്യവികാസത്തിന്റെ അവസ്ഥകൾക്കുള്ള പ്രായപരിധി – ജനനാന്തരഘട്ടം

എ. ശൈശവം (Infancy) : 0–2 വയസിനകത്തുള്ള കാലഘട്ടമാണ് ശൈശവം. ത്വരിതഗതിയിലുള്ള ശാരീരിക വളർച്ചയിലൂടെ കുഞ്ഞ് കടന്നു പോകുന്നു. ആദ്യ രണ്ടു വർഷങ്ങളിലെ ശിശുവിന്റെ വളർച്ച കൗതുകകരമാണ്. ഈ പ്രായത്തിലെ കുട്ടികൾ വളരെ ക്രിയോൻമുഖരായ പഠിതാക്കൾ ആയിരിക്കും. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരിക

പ്രക്രിയകൾ എല്ലാം തന്നെ പ്രവർത്തനക്ഷമവും നിയന്ത്രിതവും ആയിരിക്കും.

ബി. ബാല്യം (Child Hood) : 3 വയസുമുതൽ 12 വയസുവരെ

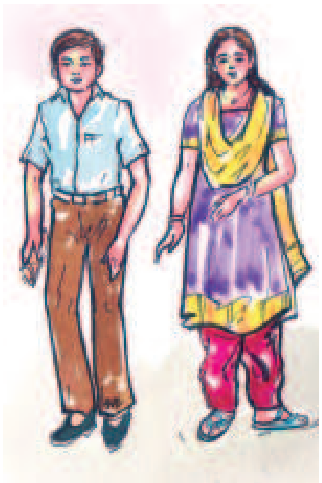
(1) ആദ്യകാല ബാല്യം (Early childhood) - 3 മുതൽ 6 വരെയാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നത്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വികാസത്തിന്റെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ സമയമാണിത്. ശരിയായ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടാൻ ആരംഭിക്കുകയും ശാരീരിക വികാസ പ്രക്രിയയ്ക്ക് വേഗത കുറയുകയും ചെയ്യും. കുട്ടി സ്വയം പര്യാപ്തമാകും. ഭാഷാസ്വാധീനം ഉണ്ടാകും. ഒരു സംഘത്തിൽ പങ്കാളിയാകും. സാമൂഹികമായ സംയോജനത്തിൽ പങ്കാളിയാകുകയും സ്വയം നിയന്ത്രണത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുകയും ചെയ്യും.

(2) പിൽക്കാലബാല്യം (Late childhood)

പിൽക്കാല ബാല്യം 7 മുതൽ 12 വയസുവരെയാണ്. നിങ്ങൾ എല്ലാവരും ഈ ഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നു പോയിട്ടുണ്ട്. എന്താണ് ഈ അവസ്ഥയുടെ പ്രത്യേകതകൾ? ഒന്നു ലിസ്റ്റ് ചെയ്യാമോ?

- ---------------------------------------

ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശാരീരികവളർച്ച മന്ദഗതിയിൽ ആയിരിക്കും. എന്നാൽ ബുദ്ധിപരവും വൈകാരികവും ആയ വികാസം ത്വരിതഗതിയിലാകും. വീട്ടിൽ നിന്നും പുറം ലോകത്തേയ്ക്ക് കുട്ടി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനാൽ ഔപചാരിക പഠനത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാന വൈദഗ്ധ്യം ആർജിക്കുകയും സാമ്പ്രദായിക പഠനം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും ഏറ്റെടുക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തെ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിനു മുൻപേയുള്ള ഘട്ടം എന്നും വിളിക്കുന്നു.



ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ അധികസമയവും വളർച്ച മന്ദഗതിയിലായിരിക്കും. എന്നാൽ കൗമാരപ്രായം എത്തുമ്പോഴേക്കും വളർച്ച ദ്രുതഗതിയിലാകും.

സി. കൗമാരക്കാലം (Adolescence)

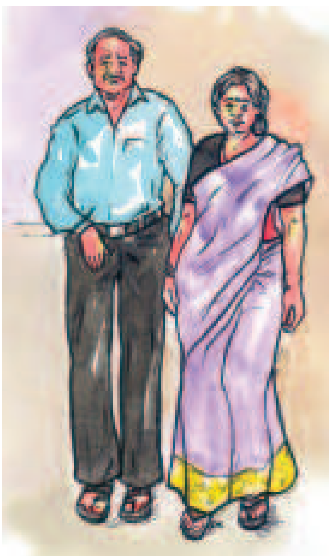
ഈ കാലഘട്ടത്തിൽക്കൂടി കടന്നു പോകുന്നവരാണ് നമ്മൾ എന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ നമുക്ക് ചില ധാരണകൾ ഇതിനെക്കുറിച്ചുണ്ട്.

പിൽക്കാല ബാല്യത്തെ പിൻതുടർന്നാണ് കൗമാരകാലം എത്തുന്നത്. ഇത് 13-19 വയസുവരെ നീളുകയും ചെയ്യും. വിലക്ഷണ കാലം എന്നും ഈ കാലയളവിനെ വിളിക്കാറുണ്ട്. വികൃതിത്തരങ്ങളും വിലക്ഷണതകളും

അതിരുകവിഞ്ഞ ആത്മബോധവും എല്ലാം കലർന്നുള്ള പ്രശ്നവ്യക്തിത്വത്തിലേക്ക് കൗമാരക്കാർ കടന്നിട്ടുണ്ടാകും. ഈ സമയം ശാരീരികവും, മാനസികവും, വൈകാരികവും, സാമൂഹികവുമായ വികാസം പൂർത്തിയാകും. ബീജസംയോഗത്തിൽ തന്നെ തുടങ്ങിയ വികാസത്തിന്റെ അവസാന പടിയാണിതെന്ന് കരുതാം. കൗമാരത്തിന്റെ അന്ത്യത്തിൽ വ്യക്തിപരമായും ലൈംഗികപരമായും പൂർണ്ണമനുഷ്യനായിത്തീരും. ഉപദേശങ്ങളോ മേൽനോട്ടങ്ങളോ ഇല്ലാതെ സ്വന്തം ജീവിതം കണ്ടെത്താൻ പ്രാപ്തനായി എന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാകും.

ഗർഭധാരണം മുതൽ തുടങ്ങുന്ന ദൈർഘ്യമേറിയ വളർച്ചാഘട്ടത്തിന്റെ അവസാന പടിയായി ഇതിനെ കണക്കാക്കാം. കൗമാരത്തിന്റെ അവസാനത്തോടെ ഒരു വ്യക്തിയെ നിയമപരമായും സാമൂഹികമായും പ്രായപൂർത്തിയായതായി കണക്കാക്കാം. മറ്റാരുടെയും നിയന്ത്രണമോ മേൽനോട്ടമോ ഇല്ലാതെ സ്വതന്ത്രനായി ജീവിക്കാൻ ഇവർ പ്രാപ്തനാകുന്നു.

ഡി. പ്രായപൂർത്തി (Adulthood-): ജീവചക്രത്തിലെ ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ കാലഘട്ടമാണിത്. ഏകദേശം 20 വയസു മുതൽ 60 വയസുവരെയുള്ള ഈ കാലഘട്ടം എത്തുമ്പോഴേക്കും ശാരീരികവികാസങ്ങൾ പൂർണ്ണമായിട്ടുണ്ടാകും. പക്ഷെ മാനസികക്രമീകരണങ്ങൾ ഈ കാലയളവിലും തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കും. ജീവിതപങ്കാളിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ, ഒരു കുടുംബം കെട്ടിപ്പടുക്കൽ, കുടുംബത്തിന് താങ്ങും തണലുമാകൽ എന്നിവയെല്ലാം ഈ വളർച്ചാഘട്ടത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെയും ജീവിതനേട്ടങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കുന്നത് അയാളുടെ ആദ്യകാല ജീവിതാനുഭവങ്ങളാണ്.



ഇ. വാർധക്യകാലം (old age): ജീവിതചക്രത്തിന്റെ അവസാനത്തെ കാലഘട്ടമായി വാർധക്യകാലം പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു. ഇക്കാലത്ത് വ്യക്തികളിൽ ശാരീരികവും സാമൂഹികവും മാനസികവും വൈകാരികവും സ്വഭാവപരവുമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ചില പുരുഷന്മാരിലും സ്ത്രീകളിലും വാർധക്യ സംബന്ധമായ മാറ്റങ്ങൾ 60 വയസു മുതൽ കണ്ടുതുടങ്ങും. വളരെയധികം വൈകാരിക ക്രമീകരണങ്ങൾ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ആവശ്യമായിവരും. ഇത്തരം വൈകാരികക്രമീകരണങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പല കാരണങ്ങളുണ്ടാകാം. ഉദാഹരണത്തിന് ശാരീരികവും സാമ്പത്തികവുമായ പരാശ്രയത്വം. വാർധക്യകാലത്ത് അധികമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒഴിവു സമയം ചിലവഴി

ക്കുന്നതിനായി പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളോ പുതിയ ബന്ധങ്ങളോ പുതിയ പ്രവർത്തികളോ കണ്ടെത്തേണ്ടി വരുന്നു.

ജീവിതശൈലിയിൽവന്ന മാറ്റങ്ങൾകൊണ്ടുണ്ടായ അപൂർണ്ണതയും അപകർഷതാബോധവും വെറുതെ ഇരിക്കുന്നതിലുള്ള കുറ്റബോധവും വരുമാനത്തിൽ വന്ന കുറവും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മാനസികപിരിമുറുക്കത്തിന് വഴിയൊരുക്കും. സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനാരോഗ്യവും ഈ വിഭാഗത്തിന് സ്വഭാവികം.

നമുക്ക് ചെയ്യാം

(1) മനുഷ്യന്റെ ജീവിതചക്രത്തെ വ്യക്തമാക്കുന്ന ആൽബം തയാറാക്കുക

പട്ടിക 2.1 ഉം 2.2 ഉം അടിസ്ഥാനമാക്കി ജനനപൂർവ്വഘട്ടത്തെയും ജനനാന്തരഘട്ടത്തെയും കുറിച്ചുള്ള പട്ടികയുടെ പൂർണരൂപം തയാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

- പ്രായപൂർത്തി ഘട്ടത്തെക്കുറിച്ച് ചുരുക്കിയെഴുതുക
- കൗമാരകാലത്തിന്റെ പൊതുസവിശേഷതകൾ വിവരിക്കുക
- ശാരീരിക വികാസങ്ങൾ പൂർത്തിയാകുന്ന ഘട്ടം, പ്രായം എഴുതുക

2.2 വളർച്ചയും വികാസവും

ഇപ്പോഴത്തെ നിങ്ങളുടെ പൊക്കവും വണ്ണവും നിങ്ങൾക്ക് എട്ടാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടായിരുന്നത്തിനു തുല്യമാണോ? എന്തുകൊണ്ട്?

- ....

വളർച്ച എന്നത് ശരീരത്തിന്റെ ഘടനാപരവും ഭൗതികവുമായ മാറ്റമാണ്. ശരീരഭാഗങ്ങൾക്ക് തൂക്കവും വലിപ്പവും നീളവും വയ്ക്കും.

ഒരു മുതിർന്നയാളും ഒരു കുട്ടിയും ഒരേ സാഹചര്യത്തിൽ വളരെ ഭിന്നമായി പെരുമാറുന്നു. എന്തു കൊണ്ടാണിത്?

വികാസമെന്നത് ഗുണപരവും മാറ്റങ്ങൾ നിറഞ്ഞതുമാണ്. ഹർലോക്ക് ഇങ്ങനെ നിർവചിക്കുന്നു. 'വികാസം എന്നത് ക്രമാനുഗതമായി അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയയാണ് .അത് ഒന്നിനൊന്നു പൊരുത്തപ്പെട്ടിരിക്കും. അത് മുന്നോട്ടുള്ള വളർച്ചയിലേക്കാണ് നയിക്കുന്നത്. ക്രമാനുഗതവും പൊരുത്തപ്പെടുന്നതുമായതിനാൽ [orderly and coherent] ഇവ രണ്ടും തമ്മിൽ സുദൃഢമായ ബന്ധമുണ്ട്. അത് സമയം, കാലം എന്നിവയെ പിന്തുടരുന്നതുമായിരിക്കും. പലപ്പോഴും ഈ വാക്കുകൾ ഒരേ അർഥത്തിൽ പ്രയോഗിക്കാറുണ്ട്. എങ്കിലും അവയ്ക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ട്. താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള പട്ടിക നോക്കുക.

വളർച്ച	വികാസം
1. ഉയരം, വലിപ്പം, തൂക്കം എന്നിവയെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.	1 ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന പുരോഗതിയെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.
2. എളുപ്പത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കാനും അളക്കാനും സാധിക്കും.	2 എളുപ്പത്തിൽ അളക്കാൻ സാധിക്കില്ല.
3. പരമിതമാണ്. ജനനം മുതൽ തുടങ്ങി പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതോടെ നിലയ്ക്കുന്നു	3. ജീവിതത്തിലുടനീളം ഉണ്ടാകുന്ന അവസാനമില്ലാത്ത തുടർച്ചയായ പ്രക്രിയയാണ്.
4. ചില മേഖലകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്നു.	4. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളെയും മൊത്തം സ്വഭാവത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു.
5. അളവിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ	5. ഗുണപരമായതും അളക്കാവുന്നതുമായ മാറ്റങ്ങൾ

പട്ടിക 2.4: വളർച്ചയും വികാസവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ

ഉറവിടം: പ്രേമലതമുല്ലിക്ക് 2001

വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും തത്ത്വങ്ങൾ

ഒരു കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും പുരോഗതി എങ്ങനെ നമുക്ക് അളക്കാൻ കഴിയും ?

- ....

മനുഷ്യ വികാസം എന്നതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ചില തത്ത്വങ്ങൾ ഉണ്ട് .ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയും വികാസവും മനസ്സിലാക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും. ഈ തത്ത്വങ്ങൾ അറിയുന്ന ആൾക്ക് കുട്ടിയെ നന്നായി വിലയിരുത്താൻ കഴിയും. കുട്ടിയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെ മുൻകൂട്ടി അറിയുന്നതിനും ഈ അറിവുകൾ നമ്മെ സഹായിക്കും. മറ്റൊരു അർഥത്തിൽ വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും തത്ത്വങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവുള്ള ഒരാൾക്ക് മാത്രമേ കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ മാർഗനിർദ്ദേശം നൽകുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

ഈ തത്ത്വങ്ങളാണ് താഴെ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

1. വികാസത്തിൽ വ്യക്തിപരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ട്

വികാസത്തിന്റെ നിരക്കിൽ ഓരോ കുട്ടിക്കും അവന്റേതായ സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്. സമപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളിൽ നിന്നും ഒരേതരം പെരുമാറ്റം നമുക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കാനാവില്ല. ചില കുട്ടികൾക്ക് ആറടിപ്പൊക്കം വരെ ഉയരം ഉണ്ടാകാം. ചിലർക്ക് അഞ്ചടിയും മറ്റു ചിലർക്ക് ഇതിനു രണ്ടിനും ഇടയിലുമാകാം.

2. **വ്യത്യസ്ത ശരീര ഭാഗങ്ങൾക്ക് വളർച്ചാനിരക്ക് വ്യത്യസ്തമാകും**

കുട്ടികളുടെ ശരീരം ക്രമാനുഗതമായി വളർന്നാണ് പൂർണ്ണതയിൽ എത്തുന്നത്. ഹൃദയം, കരൾ, ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവ കുട്ടിക്കാലത്ത് മെല്ലെയാണ് വളരുക. എന്നാൽ കൗമാരകാലത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ഇതിനു വേഗത വർധിക്കും

3. **വികാസം ഇടതടവില്ലാത്ത തുടർച്ചയാണ്**

രൂപപ്പെടൽ മുതൽ മരണം വരെയുള്ള തുടർപ്രക്രിയയാണ് വികാസം. ചിലപ്പോൾ വേഗതയിൽ കൂടുതലോ കുറവോ വരാം. ഒരിക്കലും അത് പൂർണ്ണമായും നിലയ്ക്കുന്നില്ല. ശാരീരിക വികസനം വേഗപ്പെടുന്നത് ശൈശവത്തിലും കൗമാരത്തിലുമാണ്. ബാല്യത്തിൽ മന്ദഗതിയിലായിരിക്കും വികസന പ്രക്രിയ

4. **വികാസം എന്നത് ക്രമാനുഗത തുടർപ്രക്രിയയാണ്**

ക്രമാനുഗതമായ തുടർപ്രക്രിയയാണ് വികാസം. സാധാരണയായി അത് എല്ലാ കുട്ടികളിലും ഒരുപോലെയാവും. അടിസ്ഥാനപരമായി രണ്ടു തുടർച്ചകളാണ് ഉള്ളത് ഒന്ന് തല മുതൽ പാദം വരെയുള്ള വികാസം [cephalo caudal]. ഉദാ. ഒരു കുഞ്ഞ് ആദ്യം തലയാണ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. പിന്നെ ഉടലുകൾ തിരിയാൻ. ഒടുവിൽ കാലുകളും (നിൽക്കാൻ). ഈ വികാസക്രമം ഒരിക്കലും മാറുന്നില്ല .രണ്ടാമതായി വികാസം തുടരുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും വെളിയിലേക്കാണ് (proximo - distal). ആദ്യം കുട്ടി പന്ത് രണ്ടു കൈ കൊണ്ടും പിടിക്കുന്നു. പിന്നെ കൈപ്പത്തി കൊണ്ടും അതുകഴിഞ്ഞാൽ വിരലുകൾ കൊണ്ടും.

5. **വികാസം തുടരുന്നത് സാധാരണ പ്രതികരണങ്ങളിൽ നിന്നും സവിശേഷമായതിലേക്കാണ്.**

ശിശുവിന്റെ പ്രതികരണങ്ങൾ ആദ്യം പ്രകൃതി സഹജമായിരിക്കും. പ്രായം കൂടുന്തോറും ചില പ്രത്യേകതകൾ കൈവരും. ഉദാ. ഭാഷാവികാസത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ദശയിൽ കുട്ടി എല്ലാ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾക്കും 'കളിപ്പാട്ടം' എന്ന് തന്നെയാവും ഉപയോഗിക്കുക.

6 **വികാസത്തിൽ ചുറ്റുപാടുകളുടെയും പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും സ്വാധീനം**

ഒരു കുട്ടിയുടെ വികസനത്തിൽ പാരമ്പര്യത്തിന് നിർണായകമായ സ്ഥാനം ഉണ്ട്. പാരമ്പര്യ സ്വഭാവസവിശേഷതകളെല്ലാം കുട്ടിക്ക് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും ജീൻ വഴി ലഭിക്കുന്നതാണ്. പോഷകാഹാരം പ്രചോദനം നല്ല മാതൃകാ വ്യക്തിത്വങ്ങൾ എന്നിവ കുട്ടിയുടെ വികാസത്തിൽ ഏറെ സ്വാധീനമുള്ള ചുറ്റുപാടുകളാണ്. മറ്റുള്ളവരുമായി നന്നായി സംഭാഷണം നടത്താൻ അവസരം കിട്ടാത്ത കുട്ടി അന്തർമുഖനും ലജ്ജാലുവുമായി മാറും.

7. **പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നത് മൂലമുള്ള വികാസം**

ബന്ധപ്പെട്ട മാംസപേശികൾ കുട്ടിയുടെ ശരീരത്തെ ശക്തിയിലേക്ക് നയിക്കുമ്പോഴാണ് കുട്ടിക്ക് നിർണായക വികാസഘട്ടങ്ങൾ പിന്നിടുന്നത്. ഉദാ. കഴുത്തിലെ മസിലുകൾ ശക്തിയാർജിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് കുട്ടിക്ക് തല ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താൻ കഴിയുന്നത്.

8. വികാസം എന്നത് പ്രവചിക്കാൻ കഴിയും

വികാസമെന്നത് ഓരോ കുട്ടിയിലും സ്ഥിരമാണ്. വികാസത്തെ ക്കുറിച്ചുള്ള ചില വസ്തുതകൾ മുൻകൂട്ടി പറയാൻ കഴിയും. ഉദാ: പൊക്കമുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടികൾ സാധാരണയായി പൊക്കം ഉള്ളവർ തന്നെയാകും.

9. പ്രശ്ന സ്വഭാവം എന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്ന വികാസഘട്ട സവിശേഷതകൾ

വികാസഘട്ടങ്ങളിൽ എല്ലാം ചില പെരുമാറ്റങ്ങൾ അനാരോഗ്യകരമായി അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. എന്നാൽ കുട്ടി അടുത്തഘട്ടം ആകുന്നതോടെ ഇത് മാറിവരും. ഉദാ. കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കൽ പ്രാരംഭ ദശയിൽ കണ്ടുവരുന്നു. എന്നാൽ ബാല്യകാലത്തിന്റെ ആരംഭമാകുമ്പോഴേക്കും മിക്കവാറും ഇത് നിയന്ത്രണ വിധേയം ആകും.

10. വികാസം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മാറ്റങ്ങൾ

വലിപ്പത്തിലെ മാറ്റം: ഓരോ വർഷവും കുട്ടി വളരുമ്പോൾ പൊക്കവും തൂക്കവും കൂടുന്നു.

അനുപാതത്തിലെ മാറ്റം: വലിപ്പത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുമ്പോൾ ആനുപാതികമായ മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നു. ഉദാ: ജനനസമയത്ത് ശരീരത്തിന്റെ നാലിലൊന്ന് മാത്രമാണ് തലയുടെ വലിപ്പം. ഇത് മാറുകയും പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ എട്ടിലൊന്നു വലിപ്പത്തിൽ തല ആകുകയും ചെയ്യുന്നു

പഴയ ചില രൂപങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമാകൽ: പിറപ്പുമുടി, പാൽപ്പല്ല് എന്നിവ അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. ചില രൂപങ്ങൾക്ക് മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു.

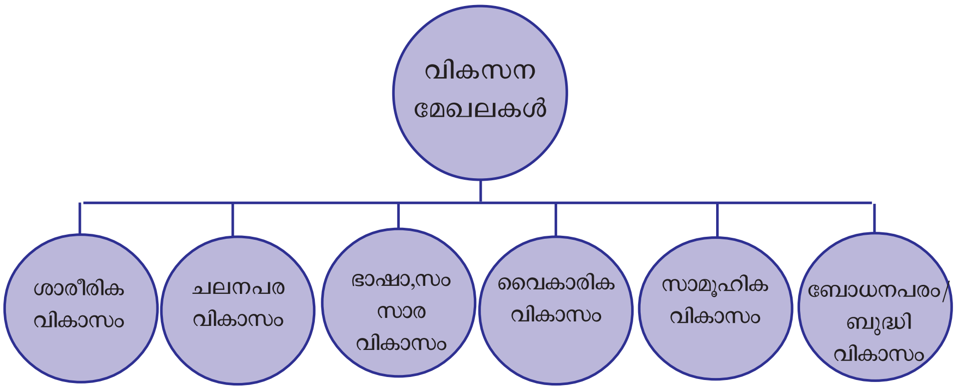
പുതിയ രൂപങ്ങൾ ആർജിക്കൽ: വളർച്ചയുടെ ഭാഗമായി സ്ഥിരം പല്ലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നു.

നമുക്ക് ചെയ്യാം

വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും ഉദാഹരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി രേഖാചിത്രം തയാറാക്കൂ.

2.3 വികസന മേഖലകൾ

താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന രേഖാചിത്രം ഉപയോഗിച്ച് മനുഷ്യവികാസത്തിന്റെ മേഖലകളെക്കുറിച്ചുള്ള കുറിപ്പു തയാറാക്കൂ.



ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ ശാരീരികമായും വൈകാരികമായും വളർച്ച പ്രാപിച്ചവരാണ് എന്തൊക്കെയാവാം ഈ അവസ്ഥയിലെത്താൻ നിങ്ങളെ സഹായിച്ചത് ? അവ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

- ....

മനുഷ്യ വികാസം ശാരീരികം, ചലനം, ഭാഷ, സംസാരം, വൈകാരികം, സാമൂഹികം, ബോധനപരമായ വികാസം എന്നീ പ്രധാനമേഖലകളെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. കുട്ടി മുതിർന്ന അവസ്ഥ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ വികാസത്തിന്റെ പ്രധാന മേഖലകൾ പൂർത്തിയായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും

ശാരീരിക വികാസം

പൊക്കത്തിലും ഭാരത്തിലുമുള്ള വ്യത്യാസത്തിനാനുപാതികമായി ആകൃതിയിലും വലിപ്പത്തിലും വ്യത്യാസം വരുന്നു. കുട്ടിക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്നുറപ്പിക്കുന്നത് പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ശാരീരിക വികാസമാണ്. മറ്റുള്ളവരോടും അവനവനോട് തന്നെയുമുള്ള സമീപനത്തെയും ശാരീരിക വികാസം സ്വാധീനിക്കുന്നു.

ചാലകശേഷി (Motor Development)

നാഡീ കേന്ദ്രങ്ങളുടെയും നാഡികളുടെയും പേശികളുടെയും പ്രവർത്തന സംയോജനത്തിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ ചലനശേഷി നിയന്ത്രണ വിധേയമാകുന്നു. ജനിച്ചു വീഴുന്ന കുട്ടിയുടെ നിസ്സഹായ അവസ്ഥയെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത് ചാലകശേഷി വികാസം നിർണായകമാണ്.

ഭാഷ, സംസാരം

ചിന്തയും വികാരങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പല ഉപാധികളും ഉണ്ട്. ആംഗ്യങ്ങൾ വൈകാരിക പ്രകടനം, സംസാരമോ എഴുത്ത് രീതിയോ ഒക്കെ അതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ പ്രധാനമായും സംസാരഭാഷയെയാണ് നാം ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഭാഷണം എന്നത് മാനസികചാലക നൈപുണി ആണ്. അർഥമുള്ള

വാക്കുകൾ തനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും മനസ്സിലാവും മട്ടിൽ വിനിമയം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവാണ് ഭാഷണം.

വൈകാരിക വികസനം

ആന്തരികമായോ ബാഹ്യമായോ ഉണ്ടാകുന്ന ഉദ്ദീപനങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള സങ്കീർണ മായ മാനസികമോ ശാരീരികമോ ആയ പ്രതികരണങ്ങളാണ് വികാരങ്ങൾ എന്നറിയ പ്പെടുന്നത്. പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ്, നിയന്ത്രണം, മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവയൊക്കെ വൈകാരിക വികാസത്തിൽപ്പെടും. കുട്ടിയുടെ സാമൂഹികവും വ്യക്തിപരവുമായ ഇടപെടലുകളിൽ വൈകാരികതയ്ക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്ക് ആണുള്ളത്.

സാമൂഹിക വികസനം

സാമൂഹികമായ അവസ്ഥക്കനുസൃതമായി പെരുമാറാനുള്ള കഴിവ് ആർജിക്കുക എന്ന അർഥത്തിൽ സാമൂഹിക വികാസം പ്രധാനമാണ്. കുട്ടികൾ സാമൂഹിക ജീവികളോ സാമൂഹിക വിരുദ്ധരോ ആയി മാറുന്നത് പാരമ്പര്യത്തിന്റെയല്ല പഠനത്തിന്റെ ഫല മായാണ്.

ബോധനപരം അഥവാ ബുദ്ധിവികാസം (Cognitive and intellectual development)

ബോധനപരമായ വികാസം സംവേഗത്തെയും ധാരണ ബോധത്തെയും ആശ്രയിച്ചി രിക്കുന്നു. സംവേഗം എന്നാൽ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളിൽക്കൂടി ഒന്നിനെ അറിയുക എന്നതാണ്. ധാരണകൾ വിപുലപ്പെടുന്നതോടെ സംവേഗത്തിനു മറ്റു ചില അർഥങ്ങൾ കൂടി ലഭിക്കും. അറിയുകയും ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയ ആണ് ബോധനം. ബുദ്ധി പരമോ ബോധനപരമോ ആയ വികാസം ഓർമ, ഭാവന, ആശയഗ്രഹണം പ്രശ്ന പരിഹരണം എന്നിവയിൽ മനുഷ്യരെ സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1. നിർവചിക്കുക
   (a) വളർച്ചയും വികാസവും
   (b) വികാരങ്ങൾ
   (c) ബോധനപരമായ വികാസം
2. വളർച്ച, വികാസം എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഏതെങ്കിലും അഞ്ചു തത്ത്വങ്ങൾ എഴുതുക.

2.4 വളർച്ച, വികാസം എന്നിവയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ പാരമ്പര്യം, ചുറ്റുപാട് എന്നിങ്ങനെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം.

പാരമ്പര്യവും ചുറ്റുപാടും

നമ്മുടെ നിറം, തലമുടി, മൂക്കിന്റെ ആകൃതി, കണ്ണുകൾ എന്നിവയൊക്കെ മാതാപിതാ ക്കളോടോ അവരുടെ മാതാപിതാക്കോളോടെ ഒക്കെ സാമ്യമുള്ളതായിരിക്കാം. എന്താ യിരിക്കാം കാരണം?

- ....

മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് മക്കൾക്ക് ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായ സവിശേഷതകൾ പകർന്നു കിട്ടുന്ന ജീവശാസ്ത്ര പ്രക്രിയയാണ് പാരമ്പര്യം. ഇത് വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും അതിയായി സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ തൂക്കം, ഘടന, കണ്ണിന്റെയും തൊലിയുടെയും നിറം, ബുദ്ധിയും അഭിരുചിയും എന്നിവയെ ഇത് സ്വാധീനിക്കുന്നു, ചുരുക്കത്തിൽ, ഒരാളുടെ ജനനസമയത്ത് അയാളുടെ സ്വഭാവത്തെ നിശ്ചയിക്കുന്നത് മുഴുവനായും ഈ പ്രക്രിയ തന്നെ. വളർച്ചയെത്തിയ ബീജത്തിലെയും അണ്ഡത്തിലെയും ജീനുകൾക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സവിശേഷഘടകങ്ങളെ വഹിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ജനിതകത്തെ നിർണയിക്കുന്ന ജീനുകളെ വഹിക്കുന്നത് ക്രോമസോമുകൾ ആണ് നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്താൻ മുതിർന്നവർ നിങ്ങളെ ഉപദേശിക്കാറുണ്ടല്ലോ. നിങ്ങളിൽ സദ്ഗുണങ്ങളും ദുർഗുണങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് പങ്കുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

- ....

പാരമ്പര്യഘടകളെ മാറ്റി നിർത്തിയാൽ, ഗർഭധാരണം മുതലുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന മറ്റെല്ലാ ഘടകങ്ങളെയും ചേർത്ത് സാഹചര്യ ഘടകങ്ങൾ എന്ന് പറയാം. ഗർഭാവസ്ഥ എല്ലാതരം ഉത്തേജനങ്ങളുടെയും ആകെത്തുകയാണ്. വളർച്ചാസാഹചര്യങ്ങളെ ഭൗതികം, മാനസികം, സാമൂഹികം എന്നിങ്ങനെ വേർതിരിക്കാം. ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, താമസം, കാലാവസ്ഥ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ, വ്യക്തികൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ, സാമൂഹിക നിയമങ്ങൾ, പാരമ്പര്യമായി തുടർന്നു പോരുന്ന ചിട്ടകൾ (customs) എന്നിങ്ങനെ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിനും നിയന്ത്രണത്തിനും ഉള്ള ഘടകങ്ങളാണ് സാമൂഹിക ഘടകങ്ങൾ. മാനസിക സാഹചര്യങ്ങൾ എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ മറ്റ് സഹജീവികളോടുള്ള ഇടപെടലിനെ അഥവാ സഹവർത്തിത്വത്തെയാണ് ഒരാളുടെ സ്നേഹം, കരുതൽ, സഹജീവികളോടുള്ള മനോഭാവം എന്നിവ മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെ ഊട്ടിഉറപ്പിക്കുന്നു.

മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ വികസനത്തിൽ പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും പരിസ്ഥിതിയുടെയും പങ്ക്

മനുഷ്യജീവന്റെ വികസനത്തിന്റെ ഓരോ മേഖലയെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ് പാരമ്പര്യവും പരിസ്ഥിതിയും. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ വളരുന്ന ഒരു കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ വിവിധ തരത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഒരു കുട്ടി തന്റെ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും സ്വന്തം ഗൃഹാന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നും അയൽപക്കത്തു നിന്നും സ്കൂളിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നുമൊക്ക ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നു. വിവിധ സാഹചര്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സൃഷ്ടിയിൽ ഉൾപ്പെട്ടു വരുന്നതാണ് പാരമ്പര്യം എന്ന വളർച്ചാഘടകം. വ്യക്തി വികാസത്തിൽ പാരമ്പര്യത്തിനും പരിസ്ഥിതിക്കും പരസ്പര പൂരകങ്ങളായ സ്വാധീനമാണുള്ളത്. ഒരു കുട്ടിയുടെ തൊലിയുടെ നിറം, മുടിയുടെ നിറം, കണ്ണിന്റെ നിറം, അവന്റെ ശരീരഘടന, ശക്തി എന്നിവ പാരമ്പര്യമായി ലഭിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ ജീവിക്കുന്ന

സാഹചര്യത്തിലെ കാലാവസ്ഥ, ഭക്ഷണം, വിവിധ രോഗങ്ങൾ എന്നിവ മൂലം മേൽപ്പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. എല്ലുകളാലും പേശികളാലും രൂപപ്പെട്ട ഓരോ മനുഷ്യനും തന്റെ അനുഭവത്തിലൂടെയും പഠനത്തിലൂടെയും ആണ് അസ്ഥിത്വം സ്വന്തമാക്കുന്നത്.

ജീവിതത്തിലെ പല പ്രവൃത്തികളിലും പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും സാഹചര്യത്തിന്റെയും സ്വാധീനം കാണാം. ഉദാഹരണത്തിന് അക്ഷരം എഴുതുന്നതിൽ, വാക്കുകൾ ഉച്ചരിക്കുന്നതിൽ, ഒരു പന്ത് എറിയുന്നതിൽ തുടങ്ങി ഒരു വ്യക്തി ചെയ്യുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും അയാൾക്ക് ലഭിച്ച പാരമ്പര്യഘടകങ്ങളും ജീവിത സാഹചര്യഘടകങ്ങളും നല്ലപോലെ സ്വാധീനിക്കുന്നതായി കാണാം. എന്നാൽ പ്രായപൂർത്തീകരണത്തിൽ ജീവിതസാഹചര്യത്തേക്കാൾ സ്വാധീനം പാരമ്പര്യഘടകത്തിനാണ്.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പാരമ്പര്യവും പരിസ്ഥിതിയും വഹിക്കുന്ന പങ്കിനെക്കുറിച്ച് മറ്റ് ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

- ....

ഒരു കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയെയും ജീവിത വികാസത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന വിശാലമായ രണ്ട് ഘടകങ്ങളാണ് പാരമ്പര്യവും പരിസ്ഥിതിയുമെന്ന് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായല്ലോ?

- ....

തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിലെ വിശദാംശങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണഫലങ്ങളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുക.

(എ) **ലിംഗവ്യത്യാസം (Sex)**: വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാനഘടകമാണ് ലിംഗവ്യത്യാസം. ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും തമ്മിൽ അന്തരമുണ്ട് പെൺകുട്ടികളെ അപേഷിച്ച് ആൺകുട്ടികൾക്ക് പൊതുവെ പൊക്കം കൂടുതലുള്ളവരും ധൈര്യവാൻമാരുമായിരിക്കും. കൗമാരപ്രായത്തിലെത്തിയ പെൺകുട്ടികളുടെ വളർച്ച അതിവേഗത്തിലുള്ളതാണ്.

(ബി) പോഷണം (Nutrition): വ്യക്തികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പൂർണ്ണ വളർച്ചയിൽ പോഷണത്തിന് വലിയ പങ്കുണ്ട്. സന്തുലിതപോഷണത്തിന്റെ അഭാവം വളർച്ചാദശകളിൽ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ അത് കുറഞ്ഞ വളർച്ചാനിരക്കിനും വിവിധ പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ഇപ്രകാരം ഉണ്ടാവുന്ന അവസ്ഥകൾ പിന്നീടുവരുന്ന വളർച്ചാഘട്ടങ്ങളിൽ സന്തുലിതപോഷണത്തിലൂടെ പരിഹരിക്കാവുന്നതല്ല. ഇപ്രകാരം ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയും വികസനവും അവന്റെ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്.

(സി) ആന്തരിക ഗ്രന്ഥിസ്രവം (Glands of internal secretion): മനുഷ്യശരീരത്തിലെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ശരീരത്തിലുള്ള വിവിധ ഗ്രന്ഥികൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളാണ്. ഇവയിൽ ചില പ്രത്യേക ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെ വലിയ അളവിൽ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന തൈറോക്സിൻ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. വളർച്ചയുടെ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ തൈറോക്സിന്റെ കുറവ് കുട്ടികളിൽ വളർച്ചമുരടിപ്പിന് (Cretenism) കാരണമാകുന്നു. പുരുഷ/സ്ത്രീ ഹോർമോണുകളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നത് പുരുഷ സ്ത്രൈണ ഭാവങ്ങളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. ലൈംഗികാവയവങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് കാണമാകുന്നത് ലൈംഗിക വളർച്ചാഘട്ടത്തിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളാണ്.

(ഡി) കുടുംബത്തിലെ സ്ഥാനം (Position in the family) :

ഒരു കുട്ടിയുടെ കുടുംബത്തിലെ സ്ഥാനം എന്നത് പ്രകൃതിദത്തമായ ഘടകം എന്നതിലുപരി സാഹചര്യഘടകം എന്ന നിലയിൽ അവന്റെ/അവളുടെ വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. അതായത് കുടുംബത്തിലെ രണ്ടാമത്തെയോ മൂന്നാമത്തെയോ നാലാമത്തെയോ കുട്ടിയുടെ വളർച്ചാനിരക്ക് ആദ്യത്തെ കുട്ടിയുടെതിനെക്കാൾ വേഗത്തിലായിരിക്കും. എന്തെന്നാൽ കുടുംബത്തിലെ ഇളയകുട്ടികൾ അവരുടെ മൂത്ത സഹോദരനെയോ സഹോദരിയെയോ അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനാൽ വളർച്ചയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ ഉയർച്ച വേഗത്തിൽ സാധ്യമാകുന്നു.

(ഇ) പക്വതയും പഠനവും (Maturation and learning) : ഒരു വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കുന്ന വാസനകളുടെ പ്രകൃതിദത്തമായ വികസനമാണ് പക്വത. വ്യക്തിയുടെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നും പക്വതയിൽ നിന്നുമാണ് പഠനം സാധ്യമാകുന്നത്. ഇപ്രകാരം അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അറിവുകളും കാര്യപ്രാപ്തിയും ഒരുമിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തി വികസനം സാധ്യമാകുന്നു. ഒരു കുട്ടിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവും ബുദ്ധിപരവും ഭാഷാപരവുമായ വികസനത്തിന് പഠനം സഹായിക്കുന്നു. വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ള അറിവുകൾ വിവിധ മേഖലകളിലുള്ള വൈദഗ്ധ്യം വിവിധ തരത്തിലുള്ള തഴക്കം, വിവിധ മനോഭാവങ്ങൾ എന്നിവ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടലിന് ഒരു വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നു.

ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ (Physical Defects): സാധാരണ കുട്ടികളോട് താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ നേട്ടങ്ങൾ തുലോം കുറവായിരിക്കും കാരണമെന്ത്?

- ....

കാഴ്ചക്കുറവ്, കേൾവിക്കുറവ് മറ്റ് അംഗവൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവ കുട്ടികളുടെ സാധാരണ വളർച്ചയെ ബാധിക്കുന്നു. വൈകല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ വ്യക്തി വികസനം സാധാരണ കുട്ടികളിൽ നിന്നും വളരെ കുറവായി കാണാം. ഉദാഹരണത്തിന് കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ നടക്കുന്നതിലും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലും വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിലും എല്ലാം മറ്റ് കുട്ടികളെക്കാൾ സാവധാനത്തിലായിരിക്കും.

(ജി) വൈകാരികഘടകങ്ങൾ (Emotional factors) : ശിഥിലമായ കുടുംബസാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്ന കുട്ടികളിലും അനാഥാലയങ്ങളിൽ വളരുന്ന കുട്ടികളിലും കൃത്യമായ, ആവശ്യമായ വ്യക്തിവികസനം നടന്നു എന്ന് വരില്ല. വൈകാരികമായ അസ്വസ്ഥതകൾ, അരക്ഷിതാവസ്ഥ, പരസ്പരസ്പർധ, അസൂയ, മാതാപിതാക്കളെ നഷ്ടപ്പെടൽ, പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലഭ്യതക്കുറവ് മുതലായവ ഒരു വ്യക്തിയുടെ വികസനത്തെ തടസപ്പെടുത്തുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

ഇപ്രകാരം വ്യക്തിവികസനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പാരമ്പര്യഘടകങ്ങളും സാഹചര്യഘടകങ്ങളും ഉണ്ട്. പാരമ്പര്യഘടകങ്ങളിൽ വ്യക്തിവികസനത്തെ തടസപ്പെടുത്തുന്ന പ്രധാനഘടകമാണ് പാരമ്പര്യരോഗങ്ങൾ. അവയിൽ ചിലതിനെക്കുറിച്ച് താഴെപ്പറയുന്നു

പാരമ്പര്യരോഗങ്ങൾ (Hereditary disordes):

മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് പകർന്നു കിട്ടുന്ന രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടില്ലേ? അവയുടെ പട്ടിക തയാറാക്കാമോ?

- ....

ജീനുകൾ മാർഗേന മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് കുട്ടികൾക്ക് പകരുന്ന രോഗങ്ങളെയാണ് പാരമ്പര്യ രോഗങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്.

പാരമ്പര്യരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിത്രീകരണം നിരീക്ഷിക്കുക

ഈ രോഗങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

1 **ഹീമോഫീലിയ**: ഹീമോഫീലിയ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണം രക്തം കട്ട പിടിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ്. ഇതുമൂലം ചെറിയ മുറിവുകളിൽ നിന്ന് അമിതമായി രക്തം വാർന്ന് പോകാൻ ഇടയാകുന്നു. ഈ അസുഖം സാധാരണയായി ആൺകുട്ടികളിലാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. പെൺകുട്ടികളിൽ ഈ രോഗം വരുന്ന സാഹചര്യം വിരളമാണ്. എന്നാൽ പെൺകുട്ടികൾ രോഗവാഹികളായിരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. രക്തം കട്ട പിടിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നൽകുന്നതും രക്തം മാറ്റി നൽകുന്നതും ഈ രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കും.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ

ഹീമോഫീലിയ രോഗം സാധാരണയായി പുരുഷന്മാരിലാണ് കണ്ട് വരുന്നത്. പുരുഷന്മാരിലെ രണ്ട് XX ക്രോമസോമുകൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ രോഗബാധിതയായ മാതാവിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന X ക്രോമസോം ഈ അസുഖത്തിന് കാരണമായേക്കാം. എന്നാൽ സ്ത്രീകളിൽ രണ്ട് X ക്രോമസോമുകൾ ഉള്ളതിനാൽ ഒരു X ക്രോമസോം രോഗവാഹിനിയാണെങ്കിലും മറ്റൊരു X ക്രോമസോം ഉള്ളതിനാൽ വ്യക്തി രോഗിയാവണമെന്നില്ല. എന്നാൽ രണ്ട് X ക്രോമസോമുകളും രോഗബാധിതമായിട്ടുള്ള ജീൻ വഴി ലഭ്യമായ ഒരു സ്ത്രീയിൽ ഈ രോഗം വരും എന്ന കാര്യം ഉറപ്പാണ്. എന്നാൽ ഈ സാഹചര്യം വളരെ വിരളമാണ്.

2 **മസ്ക്കുലാർ ഡിസ്ട്രോഫി** (Muscular Dystrophy)

30-ൽ അധികം പാരമ്പര്യരോഗങ്ങളുടെ ഒരു കൂട്ടത്തെയാണ് മസ്ക്കുലാർ ഡിസ്ട്രോഫി (MD) എന്ന് പറയുന്നത്. പേശികൾക്ക് ക്ഷതവും ക്ഷീണവുമുണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങളാണിവയെല്ലാം. ഇവയിൽ ചിലതെല്ലാം ശൈശവത്തിലോ, ബാല്യകാലത്തിലോ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ഈ രോഗങ്ങൾ വിവിധ വ്യക്തികളിൽ വിവിധ രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ഇവ ഏതു പേശികളെ ബാധിക്കുമെന്നോ ഏതു ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുമെന്നോ കൃത്യമായി പറയാൻ സാധിക്കയില്ല. അതായത് വിവിധ വ്യക്തികളിൽ ഇവയുടെ ബാധ വിവിധ പേശികളിൽ വിവിധ ലക്ഷണങ്ങളോടെ കാണപ്പെടാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള എല്ലാ രോഗങ്ങളും വ്യക്തിയുടെ ശരീരവും പേശികളും ക്ഷീണിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ അധികരിക്കുന്നു. ഈ രോഗാവസ്ഥയിലുള്ള മിക്കവാറും വ്യക്തികൾക്ക് കാലക്രമേണ ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

3 **ഡൗൺ സിൻഡ്രോം / ട്രൈസോമി 21 (Down Syndrome or Trisomy-21)**

21-ാമത്തെ ജോഡി ക്രോമസോമിൽ ഒരെണ്ണം കൂടി അധികം കാണപ്പെടുന്ന ഈ ജനിതക വൈകല്യത്തിന് മനോദൗർബല്യവും ചില ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളും കാണപ്പെടുന്നു. ആൽമണ്ട് (ബദാം) ആകൃതിയുള്ള കണ്ണ്, പരന്ന മുഖം, പേശികളുടെ അയവ്, പരന്ന കൈകൾ, കൈകളിലെ അസാധാരണമായ ചുളിവുകൾ മുതലായവയും മറ്റ് പ്രത്യേകതകളാണ്.

നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ടത്

ഡൗൺ സിൻഡ്രോം ബാധിതനായ ഒരു കുട്ടിയുടെ ചിത്രം ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് രോഗിയുടെ പ്രത്യേകതകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കി അവതരിപ്പിക്കുക.

4 ഫീനൈൽ - കീറ്റോന്യൂറിയ (PKU):

ശാരീരിക പ്രവർത്തനത്തിൽ അപാകതകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പാരമ്പര്യ രോഗമാണിത്. പാൽ, മാംസം എന്നിങ്ങനെ അധിക പ്രോട്ടീനുകൾ ഉള്ള ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഉള്ള ഫീനൈൽ അലാനിൻ എന്ന അമിനോ ആഡിസിനെ ദഹിപ്പിക്കാൻ കരളിന് സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ഇവ രക്തത്തിൽ അടിഞ്ഞ് കൂടുകയും ശരീരത്തിലെ നാഡീവ്യൂഹങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ പോഷണം ലഭിക്കാതെ വരികയും തന്മൂലം ഇവയുടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ തകരാറു സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ബുദ്ധി മാന്ദ്യത്തിന് കാരണമാകുന്നു. അമിനോ ആഡിസുകളെ പൂർണ്ണമായി ദഹിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ മാത്രമേ ഇവയിൽ നിന്ന് ആവശ്യമായ പോഷണം ശരീരത്തിന് ലഭ്യമാകൂ. ഈ രോഗം ബാധിച്ചവരിൽ ഇത് നടക്കുന്നില്ല.

5 സന്ധിവാതം (Gout):

ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യമായ യൂറിക് ആസിഡ് സാധാരണ വൃക്കകൾ വഴിയാണ് പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നത്. ശരീരകോശത്തിലെ പ്യൂരിൻ എന്ന രാസവസ്തു വിഘടിച്ചാണ് യൂറിക് ആസിഡ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇത് ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞ് കൂടി സന്ധികൾക്ക് ചുറ്റും ക്രിസ്റ്റലുകളായി രൂപപ്പെടുകയും സന്ധികൾക്ക് വീക്കവും വേദനയും അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് സന്ധിവാതം.

6 അരിവാൾ രോഗം (Sickle Cell Anaemia)

അരിവാൾ രോഗം ഒരു പാരമ്പര്യരോഗമാണ്. രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലെ ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ അരിവാൾ രൂപത്തിൽ കാണുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള രക്താണുക്കൾക്ക് ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് പ്രാണവായു എത്തിക്കാൻ കഴിവില്ല. സാധാരണ ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ അപേക്ഷിച്ച് അവ കുറച്ചു കാലത്തേയ്ക്ക് മാത്രമേ ജീവനോടെ ഇരിക്കുകയുള്ളൂ. കൂടാതെ ഈ അരിവാൾ രൂപത്തിലുള്ള രക്താണുക്കൾ കട്ടികുറഞ്ഞ രക്തധമനികളിൽ തടസമായി നിൽക്കുന്നത് അനീമിയ (വിളർച്ച), മഞ്ഞപിത്തം, രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ്, കഠിനമായ വേദന തുടങ്ങിയവയ്ക്കും വിവിധ അവയവങ്ങളുടെ നാശത്തിനും കാരണമാകാം.

6 പ്രമേഹം (Diabetes)

സാധാരണ രീതിയിലുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ (metabolic functions) വരുന്ന അപാകതകൾ മൂലം ഒരു വ്യക്തിയുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടുന്ന സാഹചര്യമാണ് പ്രമേഹം. ശരീരത്തിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഇൻസുലിൻ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ അളവിൽ ഉള്ള അപര്യാപ്തതയോ, ശരീരകോശങ്ങൾ ഇൻസു ലിനോട് കൃത്യതയോടെ പ്രതികരിക്കാത്തതോ, ഈ രണ്ട് അവസ്ഥകൾ ഒരുമിച്ച്

വരുന്നതോ പ്രമേഹത്തിന് കാരണമാകുന്നു. സാധാരണഗതിയിൽ രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ യിൽ ഒരാളുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് 80-120 mg/dl ആണ്.

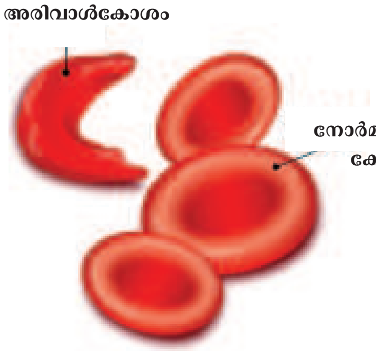


Fig. 2.2
Sickle Cell

7 **ഹ്രസ്വ-ദൃഷ്ടി (Myopia or Short sightedness)**

അകലെയുള്ള വസ്തുക്കളെ വ്യക്തമായി കാണാൻ സാധിക്കാതെ വരികയും അടു ത്തുള്ള വസ്തുക്കളെ വ്യക്തമായി കാണാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് മയോപിയ എന്ന കണ്ണുകളെ ബാധിക്കുന്ന ഈ രോഗം. ഈ അവസ്ഥയിൽ വസ്തുവിന്റെ പ്രതിബിംബം റെറ്റിനയിലല്ല, റെറ്റി നയുടെ മുൻപിലാണ് രൂപപ്പെടുക.

നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ടത്

പാരമ്പര്യരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരശേഖരണം നടത്തി പ്രോജക്ട് റിപ്പോർട്ട് തയാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. വളർച്ചയെയും വികസനത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളുടെ പട്ടിക തയാറാക്കുക.
2. താഴെപ്പറയുന്നവയെക്കുറിച്ച് ചെറുകുറിപ്പുകൾ തയാറാക്കുക.

   ഹിമോഫീലിയ, അരിവാൾ രോഗം, ഫിനൈൽ കീറ്റോ ന്യൂറിയ, മസ്ക്കുലാർ ഡിസ്ട്രോഫി.
3. പാരമ്പര്യം, പരിതസ്ഥിതി എന്നിവ എന്തെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക.

നമുക്ക് സംഗ്രഹിക്കാം

ജനനപൂർവ്വഘട്ടം (post natal life) എന്നത് ഗർഭധാരണം മുതൽ പ്രസവം വരെയുള്ള കാലയളവാണ്. ഈ കാലയളവിനെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം. അണ്ഡ (ovum) രൂപീകരണഘട്ടം, ഭ്രൂണ (embryo) രൂപീകരണഘട്ടം, ശിശു (foetus) രൂപീകരണഘട്ടം എന്നിങ്ങനെ ജനനം മുതൽ മരണം വരെയുള്ള കാലയളവാണ് ജനനാന്തരഘട്ടം (post natal life). ആയതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളാണ് ശൈശവത്തിന്റെ പ്രാരംഭവും അവസാനവും കൗമാരം, പ്രായപൂർത്തീകാരണം, വാർധക്യം എന്നിവയും.

ശൈശവം (Infancy) എന്ന് പറയുന്നത് 2 വയസുവരെയുള്ള സമയമാണ്. ശൈശവത്തിന്റെ ആദ്യ ദശയായ 3 മുതൽ 6 വയസുവരെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചയുടെ സുപ്രധാന കാലമാണ്. പിൽക്കാലബാല്യം (Stage of late childhood) ശൈശവത്തിന്റെ അവസാനദശ 7 വയസിൽ തുടങ്ങി 12 വയസുവരെയാണ്. പിൽക്കാല ബാല്യത്തിന് ശേഷം വരുന്ന കൗമാരകാലം 13 മുതൽ 19 വയസുവരെ നീളാം. പ്രായപൂർത്തീകരണ (adulthood) കാലമാണ് ജീവചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമേറിയ കാലം-20 വയസുമുതൽ 60 വയസുവരെ. വാർധക്യം ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടമാണ് ഇത് സാധാരണയായി 60 വയസിൽ തുടങ്ങുന്നു.

വളർച്ച (Growth) എന്നതുകൊണ്ട് ശാരീരികമായ ഘടനയിലും വലുപ്പത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നു. വികസനം (development) എന്നത് വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഗുണപരമായതും അളക്കാവുന്നതുമായ മാറ്റങ്ങളാണ്.

മനുഷ്യരിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യക്തിത്വവികസനം ചില ക്രമങ്ങളോ രീതികളോ പാലിക്കുന്നവയാണ്. ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ ധാരണ ഉണ്ടാകുന്നത് കുട്ടികളെ കൂടുതൽ മനസിലാക്കുന്നതിനും അവരുടെ ചിട്ടയായ പരിശീലനത്തിനും നമ്മെ ഏറെ സഹായിക്കും. വ്യക്തിത്വ വികസനത്തിൽ ഒരാളുടെ ശാരീരിക വളർച്ച, ചലിക്കുന്നതിനും സംസാരിക്കുന്നതിനും ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുള്ള കഴിവ്, വികാരങ്ങളെ അവബോധത്തോടെ ഉൾകൊള്ളാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

പാരമ്പര്യം എന്നത് കൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ജൻമം കൊണ്ട് ലഭിക്കുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സ്വഭാവവിശേഷണങ്ങളാണ്. വ്യക്തി വികസനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ (Environment) എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ഗർഭധാരണം മുതൽ വ്യക്തിയുടെ വിവിധ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്ന മറ്റെല്ലാ ഘടകങ്ങളെയുമാണ്.

ലിംഗവ്യത്യാസം, പോഷണപരിചരണം, ആന്തരികസ്രവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം, കുടുംബത്തിലെ സ്ഥാനം, പക്വത, വിദ്യാഭ്യാസം, ശാരീരിക വളർച്ച, വൈകാരിക തലങ്ങൾ എന്നീ ഘടകങ്ങളാണ് വ്യക്തി വികസനത്തെ കാര്യമായി സ്വാധീനിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് ജീനുകൾ വഴി കൈമാറ്റപ്പെടുന്നവയാണ് പാരമ്പര്യരോഗങ്ങൾ. അവയിൽ ചിലതാണ് ഹീമോഫീലിയ, മസ്കുലാർ ഡിസ്ട്രോഫി, ഡൗൺസിൻഡ്രോം, ഫീനയിൽ കീറ്റോ ന്യൂറിയ, സന്ധിവാതം, അരിവാൾ രോഗം, പ്രമേഹം, ഹ്രസ്വദൃഷ്ടി എന്നിവ.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- വ്യക്തി വികാസത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പ്രത്യേകതകളെക്കുറിച്ചും തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്നു.
- വളർച്ച, വികാസം എന്നിവയുടെ താരതമ്യം വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും പിന്നിലെ ക്രമങ്ങളെയും രീതികളെയും കുറിച്ചുള്ള അവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

വ്യക്തിവികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെന്തെന്ന് മനസിലാക്കുന്നു.

- പാരമ്പര്യരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസിലാക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. താഴെപറയുന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾ വികസനഘട്ടത്തിന്റെ ഏത് മേഖല യിൽപ്പെടുന്നു.

   i) ഭാരവർധന ----------------------------

   ii) ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള കഴിവ് നേടൽ വികാരങ്ങൾപ്രകടിപ്പി ക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് നേടൽ ---------------------------------

   iii) പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള കഴിവ് നേടൽ -----------------------

(3) വളർച്ചയും വികാസവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം വ്യക്തമാക്കുക

2. പട്ടിക ഉചിതമായി പൂർത്തിയാക്കുക.

ക്രമ നമ്പർ	പാരമ്പര്യരോഗം	രോഗാവസ്ഥ
1.	ഹീമോഫീലിയ	
2.		വിദൂരവസ്തുക്കളെ വ്യക്തമായി കാണാനുള്ള കഴിവ് കുറവ്
3.	ഡൗൺ സിൻഡ്രോം	
4.		രക്താണുക്കൾ ചന്ദ്രക്കല/അരിവാൾ രൂപത്തിൽ ആകൽ

(4) ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വിവിധ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

(5)‘‘മാറ്റങ്ങൾ ഉൾകൊള്ളുന്നതാണ് വികാസം’’ ഉദാഹരണ സഹിതം സമർത്ഥിക്കുക.

അധ്യായം

3

ശൈശവവും ആദ്യകാല ബാല്യവും

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

3.1 ആദ്യകാല ബാല്യത്തിന്റെ വികസന ഘട്ടങ്ങൾ

3.2 ആദ്യകാലത്തിന്റെ സംരക്ഷണവും വിദ്യാഭ്യാസവും

3.3 കളി

മുൻ അധ്യായത്തിൽ നാം മനുഷ്യരാശിയുടെ ജനന പൂർവ്വഘട്ടം, ജനനാനന്തരഘട്ടം, ജീവിതത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ, വികസനത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകൾ എന്നിവ പഠിച്ചു.

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് കുട്ടി ഏത് വികസന ഘട്ടത്തിലാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക?

- --------------------------

0 മുതൽ 2 വയസുവരെയുള്ളകാലം ശൈശവം എന്നും 3 മുതൽ 6 വയസുവരെ ആദ്യകാലബാല്യകാലം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ശൈശവകാലഘട്ടത്തിന് മനുഷ്യന്റെ ആയുസിൽ പ്രത്യേക സ്ഥാനമുണ്ട്. കാരണം, അത് അപകട സാധ്യതയും അതേ സമയം ആകർഷതയും നിറഞ്ഞതാണ്. കുട്ടിക്ക് രണ്ട് വയസാകുമ്പോൾ, കുട്ടി മുതിർന്നവരുടെ സഹായമില്ലാതെ നടക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. ആദ്യകാലബാല്യം പ്രീ സ്കൂൾ പ്രായമെന്നും, (സംഘബന്ധപൂർവകാലം) ഗാങ് പ്രായമെന്നും പരീക്ഷണകാലം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

3.1 ശൈശവത്തിലേയും ആദ്യകാലത്തിലേയും വികാസഘട്ടങ്ങൾ

ജീവിതത്തിലെ ആദ്യ ആറു വർഷങ്ങൾ വളരെ നിർണായകമാണ്, ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യവും, ശാരീരികവുമായ വികസനം മാത്രമല്ല, ബൗദ്ധികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവും ഭാഷാപരവും ചലനപരവുമായ വികസനങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ മേഖലകളിലെ വികസനം, രക്ഷാകർത്താക്കളിൽ നിന്നും കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന സംരക്ഷണം, പ്രചോദനം, പരിശീലനം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഇനിയുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ അടിസ്ഥാന ശാരീരിക ശേഷി കണ്ടെത്താനും ആറ് വർഷക്കാലത്തിനിടയിൽ വിവിധ മേഖലകളിൽ ദ്രുതഗതിയിൽ നടക്കുന്ന, പ്രധാന മാറ്റങ്ങളുടെ സമഗ്രപഠനം നടത്തുവാനും ശ്രമിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ ആദ്യകാലഘട്ടങ്ങളിലെ വളർച്ചയും വികാസവും അറിയാൻ നിങ്ങൾ കൗമാരകാർക്ക് താൽപര്യം ഉണ്ടായിരിക്കും.

(എ) ശാരീരിക വികാസം

ജനനസമയത്ത് ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ഉയരവും (നീളവും) ശരീരഭാരവും അളക്കുന്നത് എന്തിനാണ് എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

- ....

ശൈശവകാലം മുതൽ ആദ്യകാലം വരെ കുട്ടിയുടെ ശരീരഭാരം വർധിപ്പിക്കുന്നത് സമാനമായ രീതിയിലാണോ? എന്തുകൊണ്ട്?

- ....
- ....

ശാരീരിക വികാസത്തിന്റെ നിർവചനം നമുക്കറിയാവുന്നതാണ്.

ഉയരം, ശരീരഭാരം, ശരീരാനുപാദം, തൂക്കം എന്നിവയുടെ വർധന, എല്ല്, പല്ല്, പേശി തുടങ്ങിയവയുടെ വളർച്ച എന്നിവയൊക്കെയാണ് ശാരീരികവികാസം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

1 ശാരീരിക വളർച്ചാചക്രം

ശാരീരിക വളർച്ച ചിലപ്പോൾ വേഗതയിലും ചിലപ്പോൾ സാവധാനത്തിലുമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. വളർച്ചാ ചക്രങ്ങൾ ശാരീരികമായും മാനസികമായും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നവയാണ്, കാരണം അവ കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ആദ്യ ആറ് മാസങ്ങളിൽ വളർച്ച നിരക്ക് വളരെ വേഗത്തിലാണ്. ആദ്യ വർഷത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ വളർച്ച മന്ദഗതിയിൽ ആകാൻ തുടങ്ങുന്നു.

2 ശരീരവലിപ്പം

ശരീരവലിപ്പം കണക്കാക്കുന്നത് ഉയരവും ശരീരഭാരവും നോക്കിയാണ്. പാരമ്പര്യവും പരിസ്ഥിതിയും ആണ് ഇത് നിർണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ. വളർച്ചാ ഹോർമോണിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിൽ പാരമ്പര്യത്തിന് പങ്കുണ്ട്. ജനനപൂർവഘട്ട സാഹചര്യങ്ങളും ജനനാന്തരഘട്ട പരിസ്ഥിതിയും ശരീരവലുപ്പത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. 0-6 വയസ് പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് അഭികാമ്യമായ ഉയരവും ശരീരഭാരവും പട്ടിക 3.1 ൽ തന്നിരിക്കുന്നു.

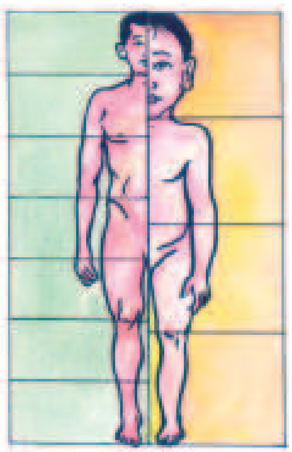
പ്രായം (വർഷം)	ആൺകുട്ടികൾ		പെൺകുട്ടികൾ	
	ഉയരം (cm)	തൂക്കം (kg)	ഉയരം (cm)	തൂക്കം (kg)
0	50.5	3.3	49.9	3.2
¼ (3m)	61.1	6.0	60.2	5.4
½ (6m)	67.8	7.8	66.6	7.2
¾ (9m)	72.3	9.2	71.1	8.6
1.0	76.1	10.2	75.0	9.5
1.5	82.4	11.5	80.9	10.8
2.0	85.6	12.3	84.5	11.8
3.0	94.9	14.6	93.9	14.1
4.0	102.9	16.7	101.6	16.0
5.0	109.9	18.7	108.4	17.7
6.0	116.1	20.7	114.6	19.5

പട്ടിക 3.1

നവജാതശിശുവിന് മൂന്ന് നാല് ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽത്തന്നെ ശരാശരി 150–200 ഗ്രാം വരെ ശരീരഭാരം നഷ്ടപ്പെടും. പിന്നീട് അതിവേഗം വളരുകയും നാലുമാസം കൊണ്ട് ശരീരഭാരം ഇരട്ടിയാകുകയും ചെയ്യും. ഒരു വർഷമെത്തുമ്പോൾ ശരീര ഭാരം മൂന്നിരട്ടിയായി മാറുന്നു. കുഞ്ഞിന്റെ നീളം ജനനസമയത്ത് ഏകദേശം 50 സെന്റീമീറ്ററോളം വരും ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ അത് 1 1/2 മടങ്ങ് നീളം ആകും. ചിത്രം 3:1-ൽ വർധന ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് കാണുക.

നമുക്ക് ചെയ്യാം

മുകളിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള പട്ടിക വിശകലനം ചെയ്ത്, 0-6 വർഷത്തിനുള്ളിലുള്ള വളർച്ച യുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ കണ്ടെത്തി താരതമ്യം ചെയ്യുക.



ചിത്രം 3.1

3 ശാരീരികാനുപാതം

കുട്ടിയുടെ ശരീരാനുപാതം പ്രായപൂർത്തിയായവരിൽ നിന്ന് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറി യാം. ആദ്യ 6 മാസങ്ങളിൽ ഈ മാറ്റങ്ങൾ താരതമ്യേന കുറവാണ്. 6 മാസം മുതൽ കൗമാരം വരെ, തല വളരെ

സാവധാനത്തിലും കൈകാലുകൾ വളരെ വേഗത്തിലും ഉടൽ ഇതിനു രണ്ടിനുമിടയ്ക്കുള്ള തോതിലുമാണ് വളരുന്നത്. തലച്ചോറിന്റെയും, മുഖത്തിന്റെയും വളർച്ച പൂർണ്ണതയിലെത്തുന്നു.

4 അസ്ഥികൾ

അസ്ഥികളുടെ എണ്ണത്തിലും ഉറപ്പിലും ദൃഢതയിലുമൊക്കെ വ്യത്യാസം സംഭവിക്കുന്നു. ആദ്യത്തെ ഒരു വയസുവരെ എല്ലുകൾ വേഗത്തിൽ വളരുകയും പിന്നീട് പ്യുബർട്ടി വരെ നിരക്ക് സാവധാനത്തിലുമാവുന്നു.

5. പേശികളും കൊഴുപ്പും

ആദ്യകാലബാല്യത്തിൽ പേശികളെ അപേക്ഷിച്ച് അഡിപ്പോസ് കല വേഗത്തിൽ വികാസം പ്രാപിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പ് കോശങ്ങളുടെ വികാസം ആദ്യ 2 മുതൽ 3 വർഷം വരെ നിർണായകമാണ്. പേശിനാരുകൾ ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ രൂപപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവ വികസിതമല്ല. ജനനത്തിനു ശേഷം അവയ്ക്ക് വലിപ്പത്തിലും ആകൃതിയിലും ഘടനയിലും മാറ്റം വരുന്നു. അഞ്ചു വയസു വരെ ശരീരഭാരം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് പേശികളും വികസിക്കുന്നു. 5-6 വയസിനുശേഷം പേശികൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് വളരുന്നു, ആ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടിയുടെ ഭാരത്തിന്റെ ഏകദേശം 75% വും പേശികളുടെ ഭാരമാകാം.

ഈ ഘട്ടത്തിൽ പല്ലുകളുടെ ഘടനയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം നിങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുമോ?

- ....

6. പല്ലുകൾ

ആദ്യത്തെ താൽക്കാലിക പല്ലുകൾ ആറ്-എട്ട് മാസങ്ങളുടെ ഇടവേളയിൽ മുളയ്ക്കുന്നു. എന്നാൽ പല്ലു മുളയ്ക്കുന്നത്, ജനനത്തിനു മുൻപും ശേഷവുമുള്ള ആരോഗ്യം, മാനസികാവസ്ഥ, പോഷകാഹാരം, മുതലായ മറ്റു ഘടകങ്ങളേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. 9 മാസമുള്ള ശിശുവിന് മൂന്ന് പല്ലുകൾ ഉണ്ടാകും. 2 വയസിനും 2 1/2 വയസിനും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളിൽ 20 പാൽ പല്ലുകൾ കാണും. ശരാശരി 6 വയസിൽ താഴെയുള്ള ഒരു കുട്ടിക്ക് 1 അല്ലെങ്കിൽ 2 സ്ഥിര ദന്തങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

7. നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ വികാസം (ജനനപൂർവ്വഘട്ടം)

ജനനപൂർവ കാലഘട്ടത്തിൽ നാഡീകോശങ്ങളുടെ സംഖ്യയും വലിപ്പവും വർധിക്കുന്നു. ജനിച്ച 3 മുതൽ 4 വർഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കോശങ്ങൾ വികസിക്കുന്നു. 3-നും 4-നും വയസിനിടയ്ക്ക് നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ വളർച്ച താരതമ്യേന കുറഞ്ഞു വരുന്നു. നമ്മുടെ തലച്ചോറിന്റെ ഭാഗങ്ങളായ സെറിബ്രത്തിന്റെയും സെറിബെല്ലത്തിന്റെയും ഭാരം ഒരുശിശുവിന്റെ ആദ്യത്തെ 2 വയസിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. പോസ്റ്റ് നെറ്റൽ (ജനനാന്തര ഘട്ടം) കാലഘട്ടത്തിലെ ആദ്യ വർഷത്തിൽ സെറിബെല്ലത്തിന്റെ ഭാരം മൂന്നിരട്ടിയായി വർധിക്കുന്നു.

(ബി) ചാലക ശേഷി വികാസം (Motor Development)

ഒരു കുട്ടി നടക്കാൻ പഠിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണ്?

- ....

ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ സമാനമായ കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

ശൈശവകാലവും ബാല്യകാലവുമാണ് ചാലക വികാസത്തെ പറ്റിയുള്ള പഠനത്തിന് അനുയോജ്യം. ചാലകവികാസത്തിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ, വിരസവും ചേർച്ചയില്ലാത്തതും അനാവശ്യവുമായ ചലനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ചാലക വികാസത്തിന്റെ ഫലമായി, ചലിക്കാനുള്ള നിരവധി കഴിവുകൾ കുട്ടികൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു. അവയെ വലിയ പേശികളുടെ കഴിവുകൾ എന്നും ചെറിയ പേശികളുടെ കഴിവുകൾ എന്നും പറയാം.

വലിയ പേശികൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കഴിവുകൾക്ക്, ഉദാഹരണമാണ്. ഓട്ടം, ചാട്ടം, പന്ത് എറിയുകയും പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക, കയറുക എന്നിവ. ചെറിയ പേശികൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കഴിവുകൾക്ക് ഉദാഹരണമാണ് : ഉടുപ്പിന്റെ ബട്ടൺ ഇടുക, വരയ്ക്കുക, മുത്തു കോർക്കുക, എഴുതുക, വരയ്ക്കുക, എന്നിവ.

1 കൈകളുടെ ശേഷി

ശൈശവത്തിൽ കൈകളുടെ കഴിവ് എന്നതു കൊണ്ടർഥമാക്കുന്നത് ആഹാരം കഴിക്കാനും വസ്ത്രം ധരിക്കാനും കളിക്കാനുമൊക്കെയുള്ള കഴിവാണ്. രണ്ടു വയസാകുമ്പോഴേക്കും സ്പൂൺ ശരിയായി പിടിക്കാനും വസ്ത്രം അഴിക്കാനും കഴിയുന്നു. അഞ്ചു വയസിൽ സ്വന്തമായി കുളിക്കാനും വസ്ത്രം ധരിക്കാനും ഷൂ കെട്ടാനും മുടി ചീകാനും കുട്ടി പ്രാപ്തനാകുന്നു. അഞ്ചിനും ആറിനും ഇടയ്ക്കുള്ള കുട്ടി പന്ത് എറിയാനും പിടിക്കാനും പ്രാപ്തനാകുന്നു.

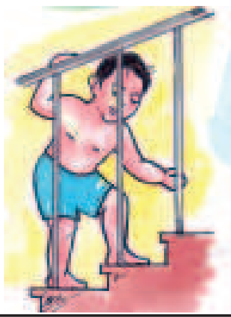
2 കാലുകളുടെ കഴിവ്

ശൈശവത്തിന്റെ വലിയൊരു പങ്കും ചിലവിടുന്നത് നടക്കാൻ പഠിക്കാനായിട്ടാണ്, മൂന്ന് വയസുള്ള കുട്ടിക്ക് പടികൾ കയറാനും ഇറങ്ങാനും കഴിയും. മൂന്നു വയസിനും നാലു വയസിനും ഇടയ്ക്കുള്ള കുട്ടി സൈക്കിൾ ഓടിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. ആറു വയസ്സിൽ ചാടാനും മറിയാനും ഓടാനുമൊക്കെയുള്ള കഴിവ് കുട്ടി നേടിയിരിക്കും.

പട്ടിക 3.2 നിരീക്ഷിച്ച് ശൈശവകാലത്ത് നടക്കുന്ന ചലന വികസനത്തിന്റെ ക്രമം മനസിലാക്കുക.

വയസ്	ശൈശവകാലത്ത് നടക്കുന്ന ചാലക വികസനത്തിന്റെ ക്രമം	
2 മാസം	തല നേരെ പിടിക്കാനും നിവർത്തിപ്പിടിച്ചാൽ തല മുകളിലേക്കുയർത്താനും സാധിക്കുന്നു	
3 മാസം	എടുക്കുമ്പോൾ തലനേരെ പിടിക്കുന്നു. തലയും നെഞ്ചും ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നു. കമഴ്ന്ന് വീഴുന്നു	
4-5 മാസം	ചെറിയ വസ്തുക്കൾ പിടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു	
6 മാസം	താങ്ങോടെ ഇരിക്കുന്നു	

വയസ്	ശൈശവകാലത്ത് നടക്കുന്ന ചാലക വികാസത്തിന്റെ ക്രമം	
7 മാസം	കമിഴ്ന്ന് നിരങ്ങുന്നു. നിരങ്ങി നീങ്ങി മുമ്പോട്ടു പോകാൻ കഴിയുന്നു	
8 മാസം	പിടിക്കാതെ ഇരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു	
9 മാസം	പിടിച്ചു നടക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. കൈയിൽ എന്തെങ്കിലും പിടിച്ച് കൂട്ടി മുട്ടിച്ച് ശബ്ദമുണ്ടാക്കാൻ പറ്റുന്നു	
10 മാസം	കൈ പിടിച്ച് നടക്കുന്നു	
11 മാസം	ഒറ്റയ്ക്ക് നിൽക്കുന്നു. പുസ്തകത്താളുകൾ മറിക്കുന്നു	

വയസ്	ശൈശവകാലത്ത നടക്കുന്ന മോട്ടോർ വികസനത്തിന്റെ ക്രമം	
12 മാസം	ഒറ്റയ്ക്ക് നടക്കാനും, കപ്പിൽ നിന്നും കുടിക്കാനും സാധിക്കുന്നു	
14 മാസം	കുത്തിവരയ്ക്കാനും, ബിൽഡിങ് ബ്ലോക്ക് കൊണ്ട് ടവറുണ്ടാക്കാനും സാധിക്കുന്നു	
15 മാസം	വശങ്ങളിലേക്കും പുറകിലേക്കും നടക്കാൻ സാധിക്കുന്നു	
16 മാസം	പടികൾ നടന്നു കയറുന്നു	
17 മാസം	ഓടാൻ തുടങ്ങുന്നു.	

പട്ടിക 3.2 ശൈശവകാലത്തെ ചാലക വികസനത്തിന്റെ ശ്രേണി

കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയിലുള്ള വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ചില കുട്ടികളിൽ വ്യത്യാസങ്ങൾ കാണാം. ചലനപരമായ ശേഷി പലപ്പോഴും ആരോഗ്യവികസനത്തിന്റെ സൂചകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

നമുക്കു ചെയ്യാം

മുകളിൽ കണ്ട പട്ടികയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ശിശുക്കളുടെ ചാലക വികാസം കാണിക്കുന്ന ഒരു ചിത്ര ആൽബം തയാറാക്കുക.

1. രണ്ടു മാസം മുതൽ ഒരു വർഷം വരെയുള്ള കുട്ടിയുടെ ചലനപരമായ ശേഷികൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.
2. ശൈശവ സമയത്തും ബാല്യകാലത്തിന്റെ ആദ്യ പകുതിയിലുമുള്ള കൈകളുടെ ശേഷി താരതമ്യം ചെയ്യുക.
3. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന മാസങ്ങളിൽ ഒരു കുട്ടിയുടെ ചാലക വികാസം എങ്ങനെയെന്ന് എഴുതുക

   7 മാസം, 8 മാസം, 11 മാസം, 13 മാസം

(സി) ഭാഷാവികസനം

കുട്ടിക്കാലത്ത് അമ്മയും മറ്റുള്ളവരുമായി കുട്ടി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നത് എങ്ങനെ?

- ....

ശൈശവം ഭാഷാവികസനത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാലഘട്ടമാണ്.

ഭാഷ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഒരു രൂപമാണ്. എഴുത്ത്, സംഭാഷണം, ചിഹ്നഭാഷ, മുഖവുര, ആംഗ്യം, മൈം തുടങ്ങിയവ ഒരാൾക്ക് ആവശ്യങ്ങളും സഹായങ്ങളും വികാരങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും ചിന്തകളും, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. വാക്കുകളായി തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്ന ചില ശബ്ദങ്ങൾ നിർമിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവും ഈ പദങ്ങളുമായി അർഥമാക്കി ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള പ്രാപ്തിയും സംഭാഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

സംഭാഷണത്തിലൂടെയുള്ള ആശയവിനിമയം

സംസാരിക്കാൻ പഠിക്കുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. ശിശുക്കൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താൻ ആഗ്രഹമുണ്ട്; എന്നാൽ കുഞ്ഞിന് ആദ്യ വർഷത്തിൽ സംസാരിക്കാൻ പക്വത എത്തില്ല. വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആശയവിനിമയം നടത്താൻ കഴിയുന്നതുവരെ, കുട്ടികൾ അർത്ഥരഹിത ശബ്ദങ്ങൾ, മുദ്രകൾ, വൈകാരിക പ്രകടനങ്ങൾ, കരച്ചിൽ എന്നീ സംഭാഷണ രൂപങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

(എ) കരച്ചിൽ :- നവജാത ശിശുവിന്റെ ആദ്യഭാഷ കരച്ചിൽ മാത്രമാണ്. വിശപ്പ്, വേദന, ക്ഷീണം തുടങ്ങി എന്തും ശിശു കരച്ചിലിൽ കൂടി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

(ബി) കൂയിങ് :- മൂന്നു മാസം പ്രായമാകുന്നതോടെ കുഞ്ഞ് ആ, ഈ പോലുള്ള ഒറ്റ അക്ഷരങ്ങൾ (ശബ്ദങ്ങൾ) ഉച്ചരിച്ച് തുടങ്ങുന്നു. ഈ ആദ്യകാല ചലന ശബ്ദങ്ങൾ ബാബ്ലിങ്ങിലേക്കും പിന്നീട് വാക്കുകളിലേക്കും വളരുന്നു.

(സി) ബാബ്ലിങ് :- രണ്ടക്ഷരമുള്ള നിരർഥകമായ 'മാമാ', ഡാ-ഡാ പോലുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിച്ചു തുടങ്ങുന്നു.

(ഡി) ആംഗ്യങ്ങൾ :- ശരീരത്തിന്റെ അവയവങ്ങളുടെ ചലനങ്ങളിലൂടെ ആശയം സ്പഷ്ടമാക്കുന്നതാണ് ആംഗ്യങ്ങൾ പദങ്ങൾക്ക് പകരമായി ആംഗ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ആംഗ്യങ്ങൾ പറഞ്ഞ വാക്കുകളുടെ കുറവ് നികത്തുന്നു.

(ഇ) വൈകാരികപ്രകടനങ്ങൾ :- നിങ്ങൾക്ക് വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അറിയാമല്ലോ? മുഖത്തിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ഭാവത്തിലൂടെയാണ് കുഞ്ഞ് വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്. സന്തോഷം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് കൈയടിച്ചും ആർത്തുവിളിച്ചും മറ്റുമാണെങ്കിൽ ദു:ഖം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് കരഞ്ഞും ചിണുങ്ങിയുമൊക്കെയാണ്.

ആശയവിനിമയത്തിൽ വിവിധസംഭാഷണ രീതികൾ അവലംബിക്കുന്നു. ശേഷം ഒരു കുട്ടി ഭാഷാവികസനത്തിലെ പ്രധാനഘട്ടങ്ങൾ പഠിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.

സംസാരിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനഘട്ടങ്ങൾ

സംസാര പഠനത്തിന് വ്യത്യസ്തവും എന്നാൽ പരസ്പര ബന്ധിതവുമായ മൂന്ന് പ്രക്രിയകളാണുള്ളത് - ഉച്ചാരണം, വാക്കുകളുടെ നിർമാണം, വാചകരൂപീകരണം. ഈ പ്രക്രിയ പരസ്പരബന്ധിതമാണ്. അതിനാൽ ഏതെങ്കിലും പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ മുഴുവൻ സംഭാഷണത്തേയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. അവസരങ്ങളും മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുമ്പോൾ കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഈ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളും അതിവേഗം പുരോഗമിക്കുന്നു. ഈ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നു.

(എ) ഉച്ചാരണം :- വാക്കുകൾ ഉച്ചരിച്ചു തുടങ്ങലാണ് സംസാരത്തിന്റെ ആദ്യപടി. കൂടെ ജീവിക്കുന്നവരുടെ ഉച്ചാരണത്തിൽ നിന്നും ശിശു അനുകരിച്ചു തുടങ്ങുന്നു.

(ബി) വാക്കുകളുടെ നിർമാണം :- കുട്ടി അക്ഷരങ്ങൾ കൂട്ടി ചേർത്ത് അർഥവത്തായ വാക്കുകൾ നിർമിച്ച് പറഞ്ഞു തുടങ്ങുന്നു. പല വാക്കുകളിൽ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ അർഥമുള്ളതിനാലും ചില വാക്കുകൾ ഒരേ പോലെ വ്യത്യസ്ഥ അർഥങ്ങളുള്ളതിനാലും വാക്കുകളുടെ നിർമാണം ഉച്ചാരണത്തെക്കാൾ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

(സി) വാചക രൂപീകരണം :- വാക്കുകൾ വേണ്ടവിധം കൂട്ടിച്ചേർത്ത് വ്യാകരണശുദ്ധിയോടെ മറ്റുള്ളവർക്കു മനസിലാകുന്ന ചെറിയ വാചകങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നു. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഒരുവാക്കു മാത്രമുള്ള വാചകങ്ങൾ, പിന്നീട് കൂടുതൽ വാക്കുകൾ ചേർത്തതും സങ്കീർണമായതും ഒക്കെ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടി ഭാഷാസ്വാധീനം കൈവരിക്കുന്നു. ഏകദേശം 12 മുതൽ 18 മാസം വരെ പ്രായമായ കുട്ടികൾ ഒറ്റ വാക്കുള്ള വാചകം ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. രണ്ടു വയസു പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ വാക്കുകളും ചെറിയ അപൂർണ്ണമായ വാക്യങ്ങളാൽ, നാമങ്ങളും ചിലപ്പോൾ ഒരു

ക്രിയയും സദൃശവാക്യങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു. അവർ സർവ്വനാമങ്ങളും സംയോജനങ്ങളും ഒഴിവാക്കുന്നു. മൂന്ന് വയസുള്ള കുട്ടികൾ ഏകദേശം പൂർണ്ണ വാക്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കും. നാലു വയസായ കുട്ടി പൂർണ്ണ വാക്യങ്ങൾ പറയും. (6 മുതൽ 8 വരെ വാക്കുകൾ) ശരാശരി 3 മുതൽ 4 വയസു വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ 15000 വാക്കുകൾ സംസാരിക്കുന്നു.

നമുക്കു ചെയ്യാം

നാലു വയസുള്ള കുട്ടിയെ ഒരു മണിക്കൂർ നിരീക്ഷിക്കുക, കുട്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ പട്ടിക രൂപത്തിലാക്കുക

(ഡി) **വൈകാരിക വികാസം** :- നിങ്ങൾ ഒരു കുട്ടിക്ക് ചെറിയ നുള്ള് കൊടുക്കുമ്പോഴോ, ശല്യപ്പെടുത്തുമ്പോഴോ കുട്ടി എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുന്നത്?

- ---------------------------

ഒരു കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന മറ്റു വികാരങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

കുട്ടികളിൽ നിങ്ങൾ കണ്ട എല്ലാ വികാരങ്ങളും ലിസ്റ്റു ചെയ്യുക.

- ---------------------------

എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ വികാരങ്ങൾ സുപ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ശാരീരിക പ്രതികരണങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന തരത്തിൽ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന ഉത്തേജനങ്ങളെയാണ് വികാരം എന്ന് പറയുന്നത്. വികാരത്തിന്റെ ലളിതമായ പ്രതികരണങ്ങളാണ്. സന്തോഷം, അസംതൃപ്തി എന്നിവ.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ

ഡിലൈയ്റ്റ് (Delight) - സന്തോഷം

ഡിസ്ട്രസ്സ് (Distress) - കഷ്ടത

എലേഷൻ (Elation) - അതീവസന്തോഷം

നവജാതശിശുക്കൾക്ക് പോലും വൈകാരികമായി പ്രതികരിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ജനനസമയത്ത് കുഞ്ഞിന് ഉദ്ദീപനം മാത്രമേയുള്ളൂ. മൂന്നാം മാസത്തിൽ സന്തോഷവും സങ്കടവും കാണിക്കുന്നു. ആറാം മാസത്തിനിടയ്ക്ക് ഈ വികാരത്തിനൊപ്പം ഭയവും കോപവും കാണിക്കുന്നു. ഒരു വയസാകുമ്പോൾ അവർ സ്നേഹവും പ്രകടിപ്പിച്ചു തുടങ്ങും.

ചെറിയ കുട്ടികൾ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ എങ്ങനെയൊക്കെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

- ....

വികാരങ്ങളെ പൊതുവെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കുന്നു.

(1) പോസിറ്റീവ് ഇന്റഗ്രേറ്റീവ് ഇമോഷൻസ്

(2) നെഗറ്റീവ് ഡിസിന്റഗ്രേറ്റീവ് ഇമോഷൻസ്

(1) പോസിറ്റീവ് ഇന്റഗ്രേറ്റീവ് ഇമോഷൻസ്

ഇവ സന്തോഷപ്രദമായ വികാരങ്ങളാണ്, ഇതിൽ വ്യക്തി സന്തോഷം അനുഭവിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങളെ മറ്റുള്ളവർ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും സ്വാഗതം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണം – സന്തോഷം, സുഖം, ആനന്ദം, സ്നേഹം, കൗതുകം, മമത, അനുകമ്പ.

(എ) കൗതുകം (Curiostiy)

കുട്ടികൾ ആദ്യകാലഘട്ടങ്ങളിൽ 'ഇത് എന്താണ്?' പോലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. ചുറ്റുപാടുമുള്ള പുതിയതോ, അപരിചിതമായതോ, നിഗൂഢമോ ആയവയോട് ഉള്ള താൽപര്യമാണ് കൗതുകം. അത് അറിയാനുള്ള ആഗ്രഹമാണ്. കുട്ടികൾ വളരെയേറെ കൗതുകം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരായിരിക്കും. പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടികൾ വളരെ ജിജ്ഞാസയുള്ളവരാണ്. അവനിൽ തന്റെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചും ആളുകളെക്കുറിച്ചും വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചും കൗതുകം ഉണ്ടാകുന്നു. മെക്കാനിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങൾ, വസ്ത്രധാരണ രീതികൾ, ശരീരത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ജിജ്ഞാസ ഉണ്ടാകുന്നു. കൗതുകമുള്ള കുട്ടി പ്രതികരിക്കുകയും അവയെ നിരീക്ഷിക്കുകയും, അവയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. തന്റെ ജിജ്ഞാസയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ അനന്തമായ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. ചോദ്യം ചോദിക്കുന്ന പ്രക്രിയ മൂന്നാം വയസിൽ ആരംഭിക്കുന്നു. ഇത് ആറാം വയസു വരെ നീണ്ടുപോകുന്നു.

(ബി) സന്തോഷം, സുഖം, ആനന്ദം (Joy, Pleasure & Delight)

കുട്ടികൾ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന ഏറ്റവും സുന്ദരമായ വികാരം ഏതാണ്?

- ....

സന്തോഷമെന്നത് ഹൃദ്യമായ വികാരമാണ്. അത് സുഖം, ആനന്ദം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. കുട്ടികളുടെ ഇടയിലുള്ള സന്തോഷത്തിന്റെ വികാരങ്ങളായ ആനന്ദം, സുഖം എന്നിവ കുട്ടികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളായ കൂയിങ്, ബാബ്ലിങ്, ഇഴയൽ, എണീക്കൽ, നടത്തം, ഓട്ടം എന്നിവയുമായി ബന്ധമുണ്ട്. പുഞ്ചിരിയും ചിരിയും കൊണ്ട് അവർ സന്തോഷം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ആശ്ചര്യം, വൈരുധ്യ സാഹചര്യം, കളിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിവിധ സാഹചര്യം, നേട്ടങ്ങൾ എന്നിവ പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടികളിൽ സന്തോഷം ജനിപ്പിക്കുന്നു. ചിരിയിലൂടെയും കൈയടിയിലൂടെയും തുള്ളിച്ചാടലിലൂടെയുമൊക്കെ കുട്ടി സന്തോഷം പ്രകടമാക്കുന്നു.

(സി) മമത (Affection)

കുട്ടികൾ മമത (Affection) പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

- ....

ഒരു വസ്തുവിനോടോ മൃഗത്തോടെ വ്യക്തിയോടോ ഒക്കെ തോന്നുന്ന ഒരു വൈകാരിക പ്രതികരണമാണ് മമത. ഇത് ഊഷ്മളത, സഹാനുഭൂതി, സൗഹാർദ്ദം മുതലായ ഭാവങ്ങളെയൊക്കെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അഞ്ച് മാസം മാത്രം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഒരാളുടെ മുഖത്ത് നോക്കും തട്ടും പിടിക്കും കൈവീശും ശരീരം ഉയർത്താൻ ശ്രമി

ക്കും പുഞ്ചിരി തൂകും. ആറാം മാസമാകുമ്പോൾ ആലിംഗനം ചെയ്യുകയും ഇഷ്ടമുള്ള വരുടെ മുഖത്തിനടുത്തേക്ക് എത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു വയസാകുമ്പോൾ ഇഷ്ടമുള്ള വ്യക്തിയെ അല്ലെങ്കിൽ വസ്തുവിനെ ഉമ്മ വയ്ക്കുന്നു, കെട്ടിപിടിക്കുന്നു.

(2) നെഗറ്റീവ് ഡിസിന്റഗ്രേറ്റീവ് ഇമോഷൻസ് (Negative Disintegrative Emotion)

ഇത് അസന്തുഷ്ടി ജനിപ്പിക്കുന്നതും സ്വാഗതാർഹമല്ലാത്തതുമായ വികാരങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണം : ഭയം, ദേഷ്യം, വിഷാദം, അസൂയ എന്നിവ.

(എ) ഭയം (Fear)

എന്തുകൊണ്ടാണ് കുട്ടിക്ക് ഭയം ഉളവാകുന്നത്? ഏതെങ്കിലും അപകടത്തോടുള്ള പ്രതികരണ മാണ് ഭയം. ശിശുക്കൾ ഉച്ചത്തി ലുള്ള ശബ്ദം, മൃഗങ്ങൾ, ഇരുട്ട്, വേദന മുതലായവയോടൊക്കെ ഭയം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരാണ്. രണ്ടു മുതൽ ആറു വയസു വരെ യുള്ള കാലയളവിൽ ഇടി, മിന്നൽ, പട്ടികൾ, ചിലന്തി, വലിയ ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന യന്ത്രങ്ങൾ മുതലാ യവയെ കുട്ടികൾക്ക് ഭയമാണ്. കുട്ടികൾ ഭയം വരുമ്പോൾ സാധാരണയായി കരയുകയും മുഖം ഒളിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഒരു പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടി ഭയം വരുമ്പോൾ ആരുടെ യെങ്കിലും പുറകിൽ/വീട്ടു സാമാനങ്ങളുടെ അടിയിൽ ഒളിക്കുകയോ വിതുമ്പുകയോ അലറിക്കരയുകയോ ചെയ്യും.

ചിത്രം 3.2 വിവിധ വികാരങ്ങൾ

(ബി) ദേഷ്യം (Anger)

എങ്ങനെയാണ് കുട്ടികൾ ദേഷ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്?

- ....

കുട്ടിക്കാലത്ത് ഭയത്തിനെക്കാളേറെ പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന വികാരം ദേഷ്യമാണ്. കാരണം ദേഷ്യം ഉളവാക്കുന്ന പ്രതികരണങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ കൂടുതലാണ്. ദേഷ്യം കാര്യങ്ങൾ സാധിപ്പിച്ചെടുക്കാനുള്ള ഉപാധിയായി കുട്ടികൾ കാണുന്നു. ചെറിയ കുട്ടി കളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക അസ്വസ്ഥത, തടസങ്ങൾ എന്നിവ ദേഷ്യം ഉളവാക്കുന്നു അതുപോലെ പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടികളിൽ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് നടക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ പ്രവൃത്തി തടയുമ്പോൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ എടുത്തു മാറ്റുമ്പോൾ, കളി തടസ പ്പെടുത്തുമ്പോൾ, ദേഷ്യം ഉണ്ടാകുന്നു. തുടർന്ന് സാധനങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുന്നു, അല റുന്നു, ഉരുളുന്നു, തുപ്പുന്നു, കടിക്കുന്നു, പല്ല് കടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

(സി) ദുഃഖം (Grief)

പ്രിയപ്പെട്ടതെന്തിന്റെയെങ്കിലും നഷ്ടം മൂലമുണ്ടാകുന്ന വേദനാജനകമായ അവസ്ഥ യാണ് വിഷാദം. ഇതിന്റെ താരതമ്യേന ലഘുവായ രൂപമാണ് വിഷാദം, വിഷമം എന്നിവ.

(ഡി) അസൂയ (Jealousy)

യഥാർഥത്തിലോ തോന്നലിലോ പേടിപ്പിച്ചോ ഉള്ള സ്നേഹനഷ്ടമാണ് അസൂയ എന്നു പറയാം. ഇത് ദേഷ്യത്തിന്റെ മൂർത്ത ഭാവമാണ്, പലപ്പോഴും ഭയവും ദേഷ്യ വുമൊക്കെ കൂടിക്കുഴഞ്ഞാണ് അസൂയ ഉടലെടുക്കുന്നത്. അസൂയ കൂടുതലായി ഉള വാകുന്നത് രണ്ടിനും അഞ്ചു വയസ്സിനും ഇടയ്ക്കാണ്; അടുത്ത കുട്ടി ജനിക്കുമ്പോൾ, മാതാപിതാക്കൾ കൂടുതൽ അടുപ്പം ഇളയകുട്ടിയോട് കാണിക്കുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള സാധനങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ രക്ഷി താക്കളുടെ പക്ഷപാതപരമായ പെരുമാറ്റം ഇവയൊക്കെ അസൂയ ജനിപ്പിക്കുന്നു.

നമുക്കു ചെയ്യാം

മുകളിലുള്ള വിവരങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ആദ്യകാല ബാല്യത്തിലെ എല്ലാ വികാരങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന തരത്തിൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് തയാറാക്കി ഒരു റോൾപ്ലേ നടത്തുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

(1) ആശയ വിനിമയത്തിന്റെ ഭാഷണപൂർവ്വ രൂപങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക

(2) ഒരു കുട്ടിയുടെ പൊതുവികാരങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയാറാക്കുക.

(3) ഒരു കുട്ടി എങ്ങനെ തന്റെ ജിജ്ഞാസയും ഭയവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് വിശ ദീകരിക്കുക.

(ഇ) സാമൂഹ്യവികസനം

തങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ എല്ലാ വിദ്യാർഥികളും സഹകരണ മനോഭാവമുള്ളവരാണോ?

അവരെല്ലാവരും നേതാക്കളാണോ?

ഈ വ്യത്യാസം എന്തുകൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നു?

- ....

ശൈശവത്തിൽ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന വികാസം പിൽക്കാല ജീവിതത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്കു വഹിക്കുന്നു. സാമൂഹികമോ സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധമോ ആയ സ്വഭാവ രീതികൾ രൂപപ്പെട്ടുവരുന്നത് കുട്ടികാലത്തുണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ്.

സന്തോഷകരമായ അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടിയെ സാമൂഹികജീവിയാക്കുന്നതോടൊപ്പം തിക്താനുഭവങ്ങൾ കുട്ടിയെ സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധനാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

സാമൂഹ്യവൽക്കരണം (Socialisation)

ഒരു കുട്ടിയുടെ സാമൂഹ്യ വികസനം സാമൂഹ്യ വൽക്കരണത്തിലൂടെയാണ് നടക്കുന്ന ത്. ഒരു വ്യക്തി മറ്റുള്ള വ്യക്തികളുമായും സമൂഹവുമായും ഇണങ്ങിച്ചേർന്നു പോകാ നാവുന്ന വിധത്തിൽ നൈപുണ്യങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും സ്വഭാവരീതികളും രൂപപ്പെ

ടുത്തിയെടുക്കുന്നതാണ് സാമൂഹികീകരണം എന്നു പറയുന്നത്. ഇത് ജീവിത മൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും സാംസ്കാരിക പാരമ്പര്യത്തെക്കുറിച്ചും ശരിതെറ്റുകളെക്കുറിച്ചും ഒരുവനെ ബോധവാനാക്കുന്നു. സഹകരണം, സഹാനുഭൂതി, പങ്കാളിത്തം, സൗഹൃദം, ഔദാര്യം, പ്രതികരണം, മത്സരം, കലഹിക്കൽ, ഉപദ്രവം, ഭീക്ഷണിപ്പെടുത്തൽ പോലുള്ള പ്രധാന സാമൂഹ്യ ഇടപെടലുകൾ കുട്ടി മനസ്സിലാക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ, മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിയും സഹോദരങ്ങൾ, ബന്ധുക്കൾ, അയൽ വാസികൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അധ്യാപകർ എന്നിവരോടുള്ള ഇടപെടലിൽ കുട്ടികൾ ഇവയെല്ലാം പഠിക്കുന്നു. ഇവരെല്ലാം സാമൂഹികീകരണത്തിന്റെ ഏജന്റായി സേവനം ചെയ്യുന്നു.

കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിപരമായ ഘടകങ്ങളും (ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വികസനം), പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങളും ഉദാഹരണത്തിന് കുടുംബം, സമപ്രായസംഘം, അയൽപക്കം, കമ്മ്യൂണിറ്റി, മതം, മാധ്യമങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങളെല്ലാം വ്യക്തിയോടും ജീവിതത്തോടും അനുകൂലമായ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കാൻ, സഹായിക്കുന്നു.

സാമൂഹിക വികസന രീതി

ജീവിതാരംഭം മുതൽ തന്നെ മനുഷ്യൻ സാമൂഹ്യ ജീവിയാണ്. അവന് മറ്റുള്ളവരുമായിട്ടുള്ള സംസർഗം ആവശ്യമാണ്. അവൻ സമൂഹത്തിൽ ഇടപഴകുന്നതിന്റെ ആദ്യപടിയായി കൂടെയുള്ള മാതാപിതാക്കളെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രതികരിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. പിന്നീട് അവൻ മറ്റ് കുട്ടികളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും സംസർഗം ആസ്വദിക്കുന്നു. കൂടാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ ശബ്ദത്തെയും പെരുമാറ്റത്തെയും വേർതിരിച്ചെടുക്കാനുള്ള ശേഷിയും അവരിൽ ഉളവാകുന്നു.

സാമൂഹ്യ വികസനം താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ നടക്കുന്നു

2 ആഴ്ച	അമ്മയുടെ മുഖം തിരിച്ചറിയുകയും മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപഴകിത്തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.
4-6 ആഴ്ച	പുഞ്ചിരിച്ചു തുടങ്ങുന്നു
3 മാസം	മുതിർന്നവർ തന്നോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ശബ്ദങ്ങളുണ്ടാക്കി പ്രതികരിക്കുന്നു
6 മാസം	മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു
9 മാസം	കുടുംബത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമായി തീരുന്നു. പരിചിതരെയും അപരിചിതരെയും വേർതിരിച്ചറിയാം.
1 വയസ്സ്	കുടുംബാംഗങ്ങളോട് സഹകരിക്കുന്നു. ചെറിയ നിർദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അനുസരിക്കുന്നു. ഒറ്റയ്ക്ക് കളിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു
2 വയസ്സ്	കുട്ടികളുടെ കൂടെ കളിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു
3 വയസ്സ്	മറ്റു കുട്ടികളുടെ കൂടെ കളിക്കുന്നതോടൊപ്പം പങ്കു വയ്ക്കാനും സഹാനുഭൂതി കാണിക്കാനും അറിയാം
4 വയസ്സ്	മറ്റു കുട്ടികളുമായി സഹകരിച്ചും അല്ലാതെയും മുന്നേറുന്നു
5 വയസ്സ്	സുഹൃത്തുക്കളുമായി നന്നായി സഹകരിക്കുന്നു. കളിയിലെ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത അറിഞ്ഞു കളിക്കുന്നു.

നമുക്കു ചെയ്യാം

ചിത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ കുട്ടികളുടെ സാമൂഹിക വികാസം കാണിക്കുന്ന ഒരു ചാർട്ട് തയാറാക്കുക.

(എഫ്) ബോധനപരമായ വികാസം (Cognitive Development)

എന്തുകൊണ്ടാണ് കുട്ടികൾ പരീക്ഷകളിൽ വ്യത്യസ്തമായി ഉത്തരം എഴുതുന്നത്?

- ....

ഒരുവന് ശാരീരികമായും മാനസികമായും താൻ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുമായി ഇണങ്ങി ചേരാനുള്ള കഴിവ് നിർണയിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധി ശക്തിക്ക് ഒരു സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്. പിയാഷെയുടെ (Piaget) അഭിപ്രായ പ്രകാരം കുട്ടികൾ ഗുണപരമായി വ്യത്യസ്തമായി വിവിധ ചിന്താസരണികളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്.

ഇനി നമുക്ക് ശൈശവ സമയത്തും ബാല്യകാലത്തിന്റെ ആദ്യ പകുതിയിലുള്ള ബോധനപരമായ വികസനത്തിന്റെ സ്വഭാവവും ഘട്ടങ്ങളും വിശകലനം ചെയ്യാം. കുട്ടികളുടെ ബോധനപരമായ വികസന വളർച്ച പല ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് കടന്നു പോകുന്നതെന്ന് പിയാഷെ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. അവയാണ്

- സെൻസറി മോട്ടോർ സ്റ്റേജ്
  (ജനനം മുതൽ 2 വയസ്സു വരെ)
- പ്രീ ഓപറേഷനൽ സ്റ്റേജ്
  (2-7 വയസു വരെ)
- കോൺക്രീറ്റ് ഓപറേഷനൽ സ്റ്റേജ്
  (7-11 വയസ്സുവരെ)
- ഫോർമൽ ഓപറേഷണൽ സ്റ്റേജ്
  (12 വയസ്സു മുതൽ)

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ജീൻ പിയാഷെ

ഒരു സ്വിസ് ജീവശാസ്ത്രജ്ഞൻ, തത്ത്വചിന്തകൻ, സൈക്കോളജിസ്റ്റ് എന്നീ മേഖലകളിൽ പ്രസിദ്ധനാണ്. പിയാഷെ ബോധനത്തിന്റെ വളർച്ചയും വികാസവും കണ്ടെത്തി. കുട്ടികളുടെ ബൗദ്ധിക അല്ലെങ്കിൽ ചിന്താഗതിയിലുള്ള വികസനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചു, കൂടാതെ അവരുടെ മനസ് ഏതെല്ലാം തരത്തിൽ വിജ്ഞാനപരമായി പുരോഗമിക്കുന്നു എന്നും പഠിച്ചു.

www.nndb.com

സെൻസറി മോട്ടോർ സ്റ്റേജ് (Sensory – Motor Stage)

ഈ ഘട്ടം ജനനം മുതൽ രണ്ടു വർഷം വരെയാണ്. പിയാഷെ ബോധനപരമായ വികസനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തെ സെൻസറി മോട്ടോർ ഘട്ടങ്ങൾ എന്നു വിളിച്ചു. കാരണം, ഭാഷയുടെ സഹായമില്ലാതെ ഇന്ദ്രിയ സംവേദനത്തിലൂടെ ആശയഗ്രഹണവും വിനിമയവും നടത്തുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഓരോന്നും തിരിച്ചറിയുന്നത് തൊട്ടു നോക്കിയും നക്കി നോക്കിയും ഒക്കെയാണ്. കുട്ടി ആവർത്തന പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു, ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാൻ മനപ്പൂർവ്വം പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടി വസ്തുവിന്റെ സ്ഥായിത്വം (Object Permanence) എന്ന ആശയം ആർജിക്കുന്നു. 'വസ്തുസ്ഥായിത്വം സ്ഥിരം' എന്നത് അർഥമാക്കുന്നത് വസ്തു മറച്ചു വച്ചാലും അതിനെ പറ്റിയുള്ള അറിവാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ ഒരു പുതപ്പിനു കീഴിൽ ഒരു കളിപ്പാട്ടം ഒളിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ, വസ്തുവിന്റെ സ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് അറിവ് കൈവരിച്ച കുട്ടി, കളിപ്പാട്ടം അവിടെയുണ്ടെന്നും, അത് സജീവമായി തിരയുകയും ചെയ്യും. ഈ ഘട്ടത്തിനു മുമ്പുള്ള കുട്ടി, കളിപ്പാട്ടം അപ്രത്യക്ഷമായി എന്നതുപോലെ പെരുമാറും.

പ്രീ ഓപറേഷണൽ സ്റ്റേജ് (Pre Operational Stage)

ഈ ഘട്ടം 2 മുതൽ 7 വയസുവരെയുള്ള കുട്ടികളുടെ വിഭാഗത്തെ ഉൾകൊള്ളുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തെ യുക്തിപരമായി ചിന്തിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഉള്ള അവസ്ഥ യുക്തിക്കു മുമ്പ് എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾ യുക്തിപൂർവ്വം ചിന്തിക്കുകയില്ല; പകരം പ്രതീകാത്മകമായാണ് ചിന്ത നടക്കുന്നത്. അവരുടെ ചിന്തകൾക്ക് പ്രത്യേകതയുണ്ട്.

ഈഗോസെൻട്രിസം (Egocentrism)

മറ്റൊരാളുടെ വീക്ഷണം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിവില്ല.

ഉദാഹരണം : സൂര്യനും ചന്ദ്രനും തന്നെ പിൻതുടരുന്നതായി കരുതുന്നു.

അനിമിസം (Animism)

ജീവനില്ലാത്ത വസ്തുവിന് ജീവൻ ഉള്ളതായി വിശേഷിപ്പിക്കൽ

ഉദാഹരണം : നക്ഷത്രങ്ങൾ മിന്നുന്നതെന്തുകൊണ്ട് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ

സന്തോഷം കൊണ്ട് എന്ന് പറയുന്നത്

ഇർറിവേഴ്സബിലിറ്റി

സംഭവങ്ങൾ ക്രമാനുഗതമായി തിരിച്ചെടുക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ.

സെൻട്രഷൻ (Centration)

ഒരു കേന്ദ്രത്തെ മാത്രം ഗൗനിക്കുകയും മറ്റു വസ്തുക്കൾ അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യൽ.

കൺസർവേഷൻ (Conservation)

തുല്യമായ രണ്ടു ഭൗതിക വസ്തുക്കൾ, അതിലൊന്നിന്റെ ഭൗതിക മാറ്റത്തിനു ശേഷവും പുതുതായി എന്തെങ്കിലും ചേർക്കുകയോ മാറ്റുകയോ ചെയ്യാത്ത പക്ഷം തുല്യമായിത്തന്നെ ഇരിക്കുന്നു എന്ന ധാരണ.

ഉദാഹരണം : ഒരു കുട്ടിയെ ഒരേ അളവ് ജ്യൂസ് നിറച്ച രണ്ട് സമാന പാത്രങ്ങൾ കാണിക്കുകയും ജ്യൂസ് രണ്ട് വ്യത്യസ്ത പാത്രങ്ങളിൽ പകരുകയും ചെയ്യുന്നു. പാത്രത്തിന്റെ

വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കാതെ ഒന്നിൽ അളവ് കൂടുതൽ ഉണ്ടെന്ന് കുട്ടി കരുതുന്നു. കോൺക്രീറ്റ് ഓപറേഷനൽ ഘട്ടവും ഫോർമൽ ഓപറേഷൻ ഘട്ടവും ബാല്യകാലം കഴിഞ്ഞ കുട്ടികൾക്ക് ബാധകമാണ്.

ചിത്രം 3.3 അളവിലുണ്ടാകുന്ന കൺസർവേഷൻ

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കാം

1. സാമൂഹിക വികസനത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുക.
2. ശൈശവ കാലത്തും, ബാല്യകാലത്തിന്റെ ആദ്യ പകുതി ക്കാലത്തും കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ബോധനപരമായ വികസനത്തിന്റെ സ്വാഭാവ സവിശേഷതകൾ വിശദീകരിക്കുക.

3.2 ഏർലി ചൈൽഡ് ഹുഡ് കെയർ ആന്റ് എജ്യുക്കേഷൻ (ECCE)

നിങ്ങളുടെ നഴ്സറി സ്കൂൾ ദിനങ്ങൾ ഓർമയുണ്ടോ?

- ....

ആദ്യകാലബാല്യം കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തിലെ നിർണായക ഘട്ടമാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ വികസനം എല്ലാ മേഖലകളിലും വേഗത്തിലാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമല്ലോ? അതുകൊണ്ട് കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി അത്യാവശ്യമാണ്. കളിയും സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കാനും കൈകാര്യം ചെയ്യാനും സാധ്യമാകുന്ന ബോധന മാധ്യമമാണ് പഠനത്തിന് ആവശ്യം. ഈ പറഞ്ഞതെല്ലാം ആദ്യകാല പഠനത്തിലൂടെ സാധിക്കും. അഞ്ചുവയസിൽ എത്തുന്നതിനുമുൻപ് ഓരോ ആറു ശിശുക്കളിൽ ഒരാൾ മരണമടയുന്നു എന്ന് സെൻസസ് റിപ്പോർട്ടുകൾ പറയുന്നു. ഇതിനു കാരണം അനുചിതമായ രീതിയിൽ കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കൽ, മോശമായ പാരിസ്ഥിതിക അവസ്ഥ, പോഷകാഹാരക്കുറവ് എന്നിവയാണ്. അതിനാൽ കുട്ടിയുടെ ആഹാരവും പരിപാലനവും വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. ഏർലി ചൈൽഡ് ഹുഡ് കെയർ ആന്റ് എജ്യുക്കേഷൻ ഭാവിയുടെ ഒരു നിക്ഷേപമായി കാണുന്നു, കാരണം കുട്ടികൾ കുടുംബം, സമൂഹം, രാജ്യം എന്നിവയുടെ ഭാവി സമ്പത്തിനെയാണ് പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നത്. ഈ പദ്ധതി കുട്ടിയുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള വികസനത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

ആരോഗ്യം, പോഷകാഹാര സേവനങ്ങൾ, പഠനനാനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ ആദ്യകാല ബാല്യ പഠനത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ബാല്യകാല പരിപാലനവും വിദ്യാഭ്യാസവും - ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ബാല്യകാല പരിപാലനവും വിദ്യാഭ്യാസവും എന്നതിന്റെ പൊതുവായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ വിവരിക്കാം.

- ഭാവിയിൽ ആരോഗ്യകരവും ഉൽപ്പാദനപരവും സംതൃപ്തവുമായ ജീവിതം കെട്ടിപ്പെടുക്കുന്നതിനുള്ള അടിത്തറ പാകുന്നു.
- പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനത്തിനും അതിലുള്ള വിജയത്തിനും കുട്ടിയെ സജ്ജമാക്കുക.
- സ്ത്രീകൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും വിദ്യാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതിനും അത് തുടരുന്നതിനും ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും വേണ്ട സഹായ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നു.

ബാല്യകാല പരിപാലനത്തിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം/ ആവശ്യകതകൾ

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ ബാല്യകാലപരിപാലനത്തിനും വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുമുള്ള പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

താഴെ പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ ബാല്യകാല പരിപാലനത്തിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും ആവശ്യകതയെ ഊന്നി പറയുന്നവയാണ്. ബാല്യകാലത്തിൽ മൂന്ന് പ്രധാനപ്പെട്ട തലങ്ങളിൽ അതായത് ശാരീരികം (ശാരീരിക വളർച്ച, മനസിലാക്കുവാനുള്ള കഴിവുകൾ -ചാലക കഴിവുകൾ) ബൗദ്ധികം (ഭാഷാ വികസനവും ചിന്താശക്തിയും, പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുവാനുള്ള കഴിവും) സാമൂഹിക വൈകാരിക തലം (സ്വയം ആരാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത്, മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപ്പെടാനുള്ള കഴിവ് വികാരങ്ങളെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതി) തുടങ്ങിയവയിൽ ത്വരിതഗതിയിൽ വളർച്ചയും വികാസവും നടക്കുന്നു. ഈ കാലഘട്ടത്തെ ആവശ്യങ്ങളെ നേരിടാൻ കുടുംബാന്തരീക്ഷം അപര്യാപ്തമായി ത്തീരും. അതിനാൽ കുട്ടികളുടെ സമഗ്ര വികാസത്തിന് നേരത്തെയുള്ള ഇടപ്പെടലുകൾക്ക് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ബാല്യകാലത്തെ സമ്പുഷ്ടമായതും വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞതുമായ അനുഭവങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശീലങ്ങളും, കാഴ്ചപ്പാടുകളും, മറ്റുള്ളവരിലുള്ള വിശ്വാസങ്ങളെയും രൂപപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യമാണ്.

ഒരു കുട്ടിയുടെ പ്രകൃതം എന്നത് ധാരാളം കളികൾ നിറഞ്ഞതാണ്. കളിയിലൂടെ അവൻ പഠിക്കുന്നു. ബാല്യകാല വിദ്യാഭ്യാസം മറ്റുള്ളവരുടെ കൂടെ കളിക്കാൻ അവന് ധൈര്യം തരുന്നതിനോടൊപ്പം, സാമൂഹികമായ കഴിവുകളും വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നു. ഒരു കൂട്ടത്തിലുള്ള തന്റെ അനുഭവങ്ങൾ കുട്ടിയെ സമൂഹത്തിലെ പ്രാപ്തിയുള്ള ഒരംഗമായി വളരാൻ സഹായിക്കുന്നു. പ്രാഥമിക തലത്തിലുള്ള അപവ്യയവും ഗതിരോധവും (Wastage and Stagnation) തടയാനും കുട്ടികളുടെ പുരോഗതിയെ ശ്രദ്ധിക്കുവാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. ബാല്യകാല വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയ കുട്ടികൾ, പ്രാഥമിക വിദ്യാലയത്തിൽ നേരിട്ടു വരുന്ന കുട്ടികളെക്കാൾ നല്ല രീതിയിൽ പൊരുത്തപ്പെടുന്നവരാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. പട്ടണത്തിൽ താമസിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കും, ഫ്ളാറ്റിൽ താമസിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കുമെന്നതുപോലെ ചേരി പ്രദേശത്ത് താമസിക്കുന്ന അസംതൃപ്തമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നു വരുന്ന കുട്ടികൾക്കും

ഒരുപോലെ അനുയോജ്യമായ പഠനാന്തരീക്ഷം നൽകുന്നു.

സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് പോഷകാഹാരവും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവും ഈ പദ്ധതിയിൽ പൂർത്തീകരിക്കാറുണ്ട്.

ജോലിക്കാരായ മാതാപിതാക്കളെ സംബന്ധിച്ച് പ്രീസ്കൂൾ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാപനമായിട്ടാണ് കരുതുന്നത്.

സാമൂഹികമായി പിന്നാക്കം നിൽക്കുന്നവർക്കും അതുപോലെ തന്നെ പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളർന്ന കുട്ടികൾക്കും തുല്യ അവസരങ്ങൾ നൽകി കുട്ടികളിൽ സാമൂഹിക സമത്വം ഉണർത്തുന്നു.

ബാല്യകാല സംരക്ഷണവും വിദ്യാഭ്യാസവും സൗകര്യങ്ങളും

നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടിൽ ലഭ്യമായ ബാല്യകാല വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- --------------------------------

ആദ്യകാലബാല്യത്തിനാവശ്യമായ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്ന ധാരാളം സ്ഥാപനങ്ങളുണ്ട്. ചിലത് വിദ്യാഭ്യാസ സേവനങ്ങളും ചിലത് കുട്ടികൾക്ക് സംരക്ഷണവും നൽകുന്നു. എന്നാൽ മറ്റ് ചിലത് വിദ്യാഭ്യാസവും സംരക്ഷണവും നൽകുന്നു.

മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങൾ, വിശ്വാസങ്ങൾ, സംസ്കാരം എന്നിവയെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ഒരു വ്യവസ്ഥ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. നിലവിലുള്ള ബാല്യകാല സംരക്ഷണ വിദ്യാഭ്യാസ സൗകര്യങ്ങൾ ഇവിടെ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

a. നഴ്സറി സ്കൂളുകൾ

2-6 വയസ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ളതാണ് നഴ്സറി സ്കൂൾ. ഇതിന്റെ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളും 3R കളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. സ്വയം സംരക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, പുറമെയുള്ള കളികൾ മുതലായവ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ട്. അഞ്ചു വയസ്സാകുമ്പോൾ 3R കളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് പകർന്നു കൊടുക്കുന്നു. പ്രകൃതി പഠനത്തിലൂടെയാണ് ശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നത്. ചുറ്റുപ്പാടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളാണ് പ്രകൃതി പഠനത്തിലെ പ്രധാന പ്രവർത്തനം.

a. കിൻഡർ ഗാർഡൻ

1782-1852 കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ജർമ്മൻക്കാരനായ ഫ്രെഡറിക്ക് ഫ്രോബൽ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത പഠന സമ്പ്രദായമാണ് കുട്ടി

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

1911-ൽ സഹോദരിമാരായ റേച്ചൽ, മാർഗരറ്റ് മാക്മില്ലൻ എന്നിവരുടെ പ്രയത്നം കൊണ്ടാണ് ഇംഗ്ലണ്ടിൽ നഴ്സറി സ്കൂളെന്ന ആശയം നിലവിൽ വന്നത്. 1902-ൽ രണ്ടു സഹോദരിമാരും കുട്ടികൾക്ക് ശാരീരിക സംരക്ഷണം നൽകുവാനായി കുട്ടികളുടെ ക്ലിനിക് ആരംഭിച്ചു. പിന്നീട് 1911 അവരുടെ ക്ലിനിക്ക് നഴ്സറിയായി വികസിപ്പിച്ചു.

കളുടെ ഉദ്യാനമെന്ന് അർഥം വരുന്ന കിൻഡർ ഗാർട്ടൻ. അദ്ദേഹം ഇവിടെ വിദ്യാലയം ഒരു ഉദ്യാനമായിട്ടും അധ്യാപകൻ ഒരു തോട്ടക്കാരനും കുഞ്ഞുങ്ങൾ ചെടിയായിട്ടും കരുതുന്നു.

കിൻഡർ ഗാർട്ടൻ എന്നാൽ കുട്ടികൾ വസ്തുക്കളിലും മറ്റു കുട്ടികളുമായും ചിലവഴിക്കുന്ന സ്ഥലമാണ്. ഇത് വിഷയത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതല്ല. കുട്ടികളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതാണ്. ഇതിൽ പകുതി സമയം പാട്ടുകളും, സംഘ ചർച്ചകളും, മറ്റ് താൽപ്പര്യ പ്രവർത്തനങ്ങളോടു കൂടിയതും ആണ്. ശേഷ സമയം കളി, വിശ്രമ സെഷനുകൾ എന്നിവയോടു കൂടിയതാണ്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം അധ്യാപകൻ ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

c. മോണ്ടിസോറി സ്കൂൾ

ഇറ്റലിക്കാരിയായ മരിയാ മോണ്ടിസോറി ആവിഷ്ക്കരിച്ച ഈ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ.

1.ഘടനാപരമായ അന്തരീക്ഷം

കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കാനായി പല തരത്തിലുള്ള നിർമാണ വസ്തുക്കൾ നൽകുന്നു. അവ അടുക്കി വച്ച് കുട്ടികൾക്ക് സ്വയം പഠിക്കാനുള്ള അവസരം കിട്ടുന്നു.

2.വ്യക്തിഗത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

കുട്ടികൾ സ്വയം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുനോക്കി പഠിക്കുന്ന രീതിയാണ്.

3. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള പഠനം

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾകൊണ്ട് ഗ്രഹിച്ചെടുക്കൽ ഈ പഠനരീതിയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്.

ഇതിനൊക്കെ പുറമെ 3 മുതൽ 6 വയസുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഭാഷ, ഗണിതം പ്രായോഗിക ജീവിതപാഠങ്ങൾ, പരിസ്ഥിതി പഠനം എന്നിവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ

കിന്റർ ഗാർട്ടൻ എന്ന ആശയവും ആ പേരും കണ്ടു പിടിച്ചത് ഫ്രെഡറിക്ക് ഫ്രോബലിന്റെ സംഭാവന ആണ്. 1782 ൽ ജർമ്മനിയിലെ ഒരു ഗ്രാമമായ വിമറിൽ അദ്ദേഹം ജനിച്ചു. അദ്ദേഹം ജീവിച്ചിരുന്നത് നെപ്പോളിയൻ യുഗത്തിലായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തെ സ്വിസ് വിദ്യാഭ്യാസ ചിന്തകരായ റൂസ്സോയുടെയും പെസ്റ്റലോസിയുടെ പുസ്തകങ്ങൾ സ്വാധീനിക്കുകയും ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം അവന്റെ മാത്രം ഉയർച്ചയ്ക്ക് മാത്രമല്ല അവൻ ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തിലെ എന്റെ ജനങ്ങളുടെയും ഉയർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമാണെന്ന ആശയത്തിൽ അദ്ദേഹം എത്തിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്തു

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ

ഇറ്റലികാരിയായ മരിയാ മോണ്ടിസോറി ഡോക്ടറും വിദ്യാഭ്യാസ വിദഗ്ധയും അന്വേഷകയുമായിരുന്നു. അവർ കുട്ടികൾ സ്വാഭാവികമായി പഠിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള വിദ്യാഭ്യസ രീതികൾക്കു വേണ്ടി പ്രവർത്തിച്ചു. റോമിൽ 1907– ജനുവരി 6 ന് ആദ്യമായി കുട്ടികളുടെ വീട് ആരംഭിച്ചു. ലോകമെമ്പാടും യാത്ര ചെയ്ത്, തയാറാക്കിയ വിദ്യാഭ്യാസ രീതികളെക്കുറിച്ചു രചനകൾ ഒരുപാട് പേരെ ആകർഷിച്ചു. 1870 ആഗസ്റ്റ് 31 നാണ് മരിയമോണ്ടിസോറി ജനിച്ചത്. അക്കാലത്ത് ഇറ്റലിയിൽ വനിതകൾക്ക് വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുക എന്നത് അത്ര സാധാരണം ആയിരുന്നില്ല എങ്കിലും മരിയ മോണ്ടിസോറിക്ക് വിദ്യാഭ്യാസം നേടാനുള്ള ഭാഗ്യമുണ്ടായി. നല്ല വായനക്കാരിയായിരുന്നു അവർ. അറിവിന്റെ പല മേഖലകളിലും ആഴ്ന്നിറങ്ങുകയും അവരുടെ പേരിലുള്ള ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി രൂപീകരിക്കുകയും ചെയ്തു.

d. സംയോജിത ശിശു വികസന സേവനം (ICDS)

കുട്ടികളുടെ സമഗ്രവികാസത്തിനായി 1975–ൽ രൂപീകരിക്കപ്പെട്ട പദ്ധതിയാണ് ICDS. ഈ പദ്ധതിയിൽ പോഷകാഹാരം, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ, വൈദ്യ പരിശോധനകൾ, റഫറൽ സേവനങ്ങൾ, പ്രീ സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം, അമ്മ മാർക്കുള്ള ആരോഗ്യ പോഷകാഹാരം തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ച് ക്ലാസുകൾ തുടങ്ങിയ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നു. അങ്കണവാടിയിലൂടെയാണ് ICDS ന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. കളിയിലൂടെയും വിനോദങ്ങളിലൂടെയുമാണ് പ്രീ സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നത്. ഈ വിദ്യാഭ്യാസ രീതിയിലെ കേന്ദ്രബിന്ദു കുട്ടികളാണ്.

e. ഫോസ്റ്റർ ചൈൽഡ് കെയർ

മാതാപിതാക്കൾ സംരക്ഷിക്കാനാവില്ലാത്തവരോ സംരക്ഷിക്കാത്തവരോ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടവരോ, നിന്ദിക്കപ്പെട്ടവരോ ആയ കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതിയാണിത്.

f. ആയമാർ

മാതാപിതാക്കളുടെ (ബേബീസിറ്ററുകൾ) അസാന്നിധ്യത്തിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പരിചരിക്കുന്നവരാണ് ആയമാർ. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തിലും അവരുടെ വികാസത്തിന്റെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പിലും ആയമാർ നല്ലൊരു പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ ഇത്രയും പ്രാധാന്യമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുമ്പോൾ ആയമാർക്ക് അനിവാര്യമായ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

e. പ്രൊപ്രൈറ്ററി ചൈൽഡ് കെയർ

കോർപ്പറേഷനുകളോ, ബിസിനസ്സുകാരോ, വ്യക്തികൾ ഒറ്റയ്ക്കോ ലാഭമുണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടി നടത്തുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളാണിത്. ക്രഷസ് എന്നാൽ പകൽ നഴ്സറിയെന്നാണ്. പകൽ സമയം മാതാപിതാക്കൾ ജോലിക്കു പോകുമ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സംരക്ഷണവും മാതൃതുല്യമായ പരിപാലനവും നൽകുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

3. കളി

വിനോദം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് കളികൾ. ഇത് ചെറിയ കുട്ടികളിലെ സാമൂഹികീകരണത്തിന് വളരെ ആവശ്യമാണ്. ആസ്വാദനം എന്നത് കളിയുടെ അന്ത:സത്തയാണ്. ഏതൊരു പ്രവൃത്തിയും ഉല്ലാസം ഉണ്ടാക്കുന്നത്രയും സമയം മാത്രമേ കുട്ടികൾ അതിൽ ഏർപ്പെടുകയുള്ളൂ. കുറച്ചുകൂടി ആസ്വാദനം ലഭിക്കുന്ന മറ്റെന്തെങ്കിലും കണ്ടാൽ അവരുടെ ശ്രദ്ധ അങ്ങോട്ടു തിരിയും. വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒന്നാണ് കളി. കാരണം കളികളിലൂടെ കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്നു. വികാസഘട്ടങ്ങളിലോരോന്നിലും കുട്ടികളുടെ കളികളും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

കളികളെ പൊതുവെ രണ്ടായി തിരിക്കാം. സജീവമായ കളികളും (ക്രിയാത്മക കളി) നിഷ്ക്രിയമായ കളികളും.

A. സജീവമായ കളികൾ

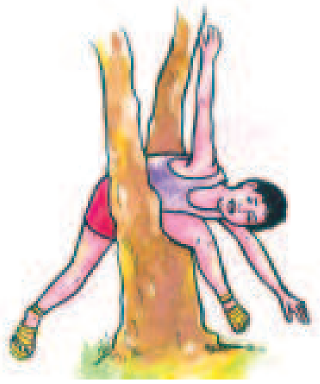
സജീവമായ കളികളിൽ കുട്ടികൾക്ക് പ്രവൃത്തിയിലൂടെയാണ് ആനന്ദം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇതിൽ കുട്ടികൾ നേരിട്ട് പങ്കെടുക്കുന്നു. അന്വേഷണാത്മക കളി, ശാരീരികമായ കളി, സർഗാത്മക കളി, ഭാവനാത്മകമായ കളി, കരകൗശല വിദ്യയിലേർപ്പെടുന്ന കളി,

സാമൂഹികമായ കളി, ശേഖരണം മുതലായവയാണ് സജീവമായ കളിയുടെ ചില രൂപ ഭേദങ്ങൾ.

എ) അന്വേഷണാത്മക കളി

ഇത് കുട്ടികളെ വസ്തുകളെയും ചുറ്റുപാടുകളെയും കുറിച്ച് സമഗ്ര ഗ്രാഹ്യം നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇതിൽ ഇഷ്ടമുള്ളതെന്തും പരീക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു കളിപ്പാട്ടം കൊണ്ട് കളിക്കുന്നതിലൂടെ അതിന്റെ വലിപ്പം ആകൃതി, പ്രതലസ്വഭാവം, നിറം, എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നു അതുകൊണ്ട് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും മുതലായവയെല്ലാം കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുന്നു.

(ബി) ശാരീരികമായ കളി



സജീവമായ ശരീര ചലനങ്ങൾ വേണ്ട കളിയാണിത്. ഉദാ:- ഓടുക, ചാടുക, കയറുക, ഇഴയുക, സന്തുലിതമാക്കുക, ഊഞ്ഞാലാടുക, പന്തെറിയുക മുതലായവ. ഇത്തരത്തിലുള്ള കളികൾ പേശികളുടെ വികാസത്തിന് സഹായകരമാണ്.

(സി) സർഗാത്മക കളി

സ്വന്തം ഭാവനയും ആശയവും ഉപയോഗിച്ച് എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ പുതുതായി രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നതാണ് ഇത്. ചെറിയ കുട്ടികൾ കട്ടകളും മണലും കളിമണ്ണും ചെളിയും മുത്തുകളും ചായങ്ങളും ഒക്കെ ഉപയോഗിച്ച് പലതരം വസ്തുക്കളും ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്.

(ഡി) ഭാവനാത്മകമായ കളി

മറ്റാരെങ്കിലുമായോ മൃഗങ്ങളായോ ഒക്കെ കുട്ടികൾ അഭിനയിച്ചു കളിക്കാറുണ്ട്. ഇതിനെ നാടകീകരണം എന്നോ ഭാവ നാടകം എന്നോ അച്ഛനുമമ്മയും കളി എന്നോ ഒക്കെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഇത് ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ മനസിലാക്കാനും മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നുവെന്നറിയാനും അവരെ സഹായിക്കുന്നു. മുതിർന്ന ആളുകളായ ഡോക്ടർ, അധ്യാപകർ, നഴ്സ് തുടങ്ങിയവരെയൊക്കെ കുട്ടികൾ സാധാരണയായി അനുകരിക്കുന്നു. അവർ സ്വയം ഇങ്ങനെ അനുകരിക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടിയുടെ വൈകാരിക വികാസത്തിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാവുന്നു. കഥകൾ വായിക്കുന്നതും കഥകൾ കേൾക്കുന്നതും ഭാവന വികസിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

(ഇ) കരകൗശല വിദ്യകൾ

കൈകളുടെ വൈദഗ്ധ്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്ന കളിയാണിത്. ഇത്തരം കളിയിലൂടെ കൈകളും, കണ്ണുകളും തലച്ചോറും ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുവാനും സുഗമമായി ജോലി ചെയ്യാനും കഴിയുന്നു. തുന്നിച്ചേർക്കുന്നത് മുത്തുക്കൾ കോർക്കുന്നത്, കുത്തിട്ടു കളിക്കുന്നത് മുതലായവയൊക്കെ ഇത്തരം കളിയുടെ ഭാഗമാണ്.

(എഫ്) സാമൂഹികമായ കളി

ഇത്തരം കളി രീതിയിൽ കുട്ടികൾ ഒരുമിച്ചു കളിക്കുന്നു. ഇത് അവരെ സഹകരണം, പങ്കുവയ്ക്കൽ, സത്യസന്ധരായിരിക്കൽ എന്നിവയൊക്കെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധമായ പെരുമാറ്റം ഒറ്റപ്പെടാനും സൗഹൃദം നഷ്ടപ്പെടാനും ഇടയാക്കുമെന്നും പഠിപ്പിക്കുന്നു

ജി) ശേഖരണം

രൂപഭംഗിയുള്ള കല്ലുകൾ, മുത്തുകൾ, തൂവലുകൾ, സ്റ്റാമ്പുകൾ, നാണയങ്ങൾ മുതലായവയൊക്കെ കുട്ടികൾ ശേഖരിക്കാറുണ്ട് - ആറ് വയസു മുതൽ കൗമാരം വരെ കുട്ടികൾക്ക് ശേഖരണം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കളി തന്നെയാണ്.

(B) നിഷ്ക്രിയമായ കളികൾ

ചിത്രത്തിലെ നടുക്കുള്ള കുട്ടി കളി നിരീക്ഷിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇത് നിഷ്ക്രിയമായ കളിക്ക് ഒരുദാഹരണമാണ്. കുട്ടി ഇതിൽ സജീവമാവാതെ പങ്കുവഹിക്കുകയോ കൗതുകം കാണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഇതിൽ ആസ്വാദനം ഉണ്ടാകുന്നത് മറ്റുള്ളവരെ നിരീക്ഷിക്കുകയോ ശ്രദ്ധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെയാണ്. മറ്റുള്ളവരെ നിരീക്ഷിക്കൽ, ചിത്രങ്ങൾ കാണൽ, കഥകൾ കേൾക്കൽ, ഹാസ്യരൂപങ്ങൾ കാണൽ, പാട്ടു കേൾക്കൽ, ടി.വി. കാണൽ മുതലായവയെല്ലാം നിഷ്ക്രിയമായ കളികൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ദിവാസ്വപ്നം കാണലും ഒരു തരം നിഷ്ക്രിയ കളിയാണെന്നു പറയാം. കുട്ടി വിദ്യാലയത്തിലെത്തുന്നതോടെ അഭിനയിച്ചുള്ള കളികളിൽ അവന്റെ താൽപ്പര്യം കുറയുകയും സ്വപ്നം കാണുന്നതിൽ താൽപ്പര്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമുക്കു ചെയ്യാം

ഒരു കൂട്ടം കുട്ടികളുടെ കളികൾ നിരീക്ഷിച്ച് അവയെ തരം തിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.

കളിയുടെ പ്രാധാന്യം

ചെറിയ കുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തിൽ കളിയുടെ പ്രാധാന്യം നമ്മൾ കണ്ടു. കളികൾ കുട്ടികളെ സ്വയവും ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തും അന്വേഷണാത്മക മനോഭാവമുള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്നു. ഇത് അവരിൽ കണ്ടു പിടുത്തങ്ങൾ, പരീക്ഷണങ്ങൾ, നിർമിതി, ശ്രദ്ധ ആശയങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കൽ, പേശീവികാസം, നൈപുണ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിക്കുക, ഭാവന വികസിപ്പിക്കൽ, മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നു പഠിക്കുക, നാടകങ്ങൾ, പ്രസംഗചാരുത, സ്വന്തം സാധനങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കൽ, സ്ഥാനമാനങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കൽ, മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കൽ തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നുതിനും സഹായിക്കുന്നു.

(1) **കളി സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു** – നന്നായി കളിക്കുന്ന കുട്ടി എപ്പോഴും സന്തോഷവാനായിരിക്കും. കാരണം കളിയിലൂടെ കുട്ടിക്ക് സംതൃപ്തിയും അതു വഴി നേട്ടങ്ങളുമുണ്ടാകും.

(2) **കളികൾ വിരസത അകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു** – കുട്ടികളുടെ വിരസത അകറ്റുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു സംഗതിയാണ് കാരണം വിരസത ദേഷ്യത്തിനും അസ്വസ്ഥതയ്ക്കും നശീകരണത്തിനും കാരണമാകും.

(3) **കളികൾ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു** – സമ്മർദ്ദ പൂരിതമായ സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവയെ അതിജീവിക്കാൻ കളിയിലൂടെ കുട്ടിക്ക് സാധിക്കുന്നു.

(4) **അധമ വികാരങ്ങളെ വഴി തിരിച്ചു വിടാൻ കളികൾ സഹായിക്കുന്നു** – ഋണാത്മക വികാരങ്ങളെയും അധമ ചിന്തകളെയും സമൂഹം അംഗീകരിക്കുന്ന രീതിയിലേക്ക് മാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടിയുടെ ശിശുക്കളോടുള്ള അമർഷം പാവയോട് തീർക്കുന്നു ഇതിലൂടെ കൂടി ദേഷ്യത്തിൽ നിന്ന് മുക്തനാകുന്നു.

കളിയുടെ മൂല്യങ്ങൾ

കുട്ടികളുടെ സർവ്വതോമുഖമായ വികാസത്തിന് കളികൾ എങ്ങനെയാണ് സഹായിക്കുന്നത് എന്നറിയാമോ? കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തിൽ കളി ഏറെ വിലപ്പെട്ടതാണ്. സാധാരണ നല്ല ഇണക്കമുള്ള വ്യക്തിത്വത്തിന് കളി ആവശ്യമാണ്. ഇത് കുട്ടിയുടെ ശാരീരികവും, വൈകാരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും സദാചാരപരവുമായ വികാസത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. കുട്ടിയുടെ കളികളുടെ മൂല്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് നോക്കാം.

(എ) ശാരീരിക മൂല്യം

കളിയുടെ ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനപരമായ മൂല്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ശാരീരിക വികാസത്തിന് സഹായിക്കുന്നു എന്നത്. കുട്ടിയുടെ ശരീരത്തിനും പേശികൾക്കും വ്യായാമവും നൽകുന്നു. അത് കായിക ക്ഷമത ഉറപ്പാക്കുന്നു. കളിക്കുമ്പോൾ ധാരാളം ഊർജം വിനിയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നതുകൊണ്ട് വിശപ്പിനെ ഉണർത്തുന്നു. കളി കുട്ടികളിൽ നല്ല ഉറക്കം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

(ബി) സാമൂഹ്യ മൂല്യം

കുട്ടികളിൽ സാമൂഹ്യവൽക്കരണം നടത്തുന്ന ഒരു ശക്തിയാണ് കളി. കുട്ടികൾ കളിക്കളത്തിലാണ് കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ പരിശീലിക്കുന്നത്. സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങൾ വിശാലമാകുന്നതും കളികളിലൂടെയാണ്. കളിക്കളത്തിൽ വച്ചാണ് കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്നത്. എങ്ങനെ നന്നായി കളിക്കാമെന്നും തോൽവിയെ സ്വീകരിക്കാമെന്നും അഹങ്കരിക്കാതെ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാമെന്നും വിമർശനങ്ങളെ നേരിടാമെന്നും എങ്ങനെ വ്യക്തി താൽപര്യങ്ങൾ ത്യജിക്കാമെന്നും ഒരു സംഘത്തിന്റെ ഭാഗമാകാമെന്നും എങ്ങനെ ഓരോരുത്തരോടും ആത്മാർഥതയുള്ളവരാകാം എന്നുമെല്ലാം സാമൂഹികാന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്ന് കുട്ടി പഠിക്കുന്നു.

(സി) വിദ്യാഭ്യാസപരമായ മൂല്യങ്ങൾ

കളി ബുദ്ധിപരമായ കഴിവിനെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ വ്യത്യസ്ത ആശയങ്ങളായ ആകൃതി, വലിപ്പം, എണ്ണം, പ്രതലസ്വഭാവം മുതലായവയെല്ലാം കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ സ്വായത്തമാക്കുന്നു. അന്വേഷണാത്മകത, ശേഖരണം മുതലായ കളികളിലൂടെ പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടാകുന്നു. നിർമാണ കട്ടകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കുട്ടി കളിക്കുമ്പോൾ അതിനോടൊപ്പം പ്രശ്നപരിഹാരം കാണുകയും അങ്ങനെ മാനസികനൈപുണ്യം വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവന്റെ ഭാവന, വാചക സമ്പത്ത്, യുക്തിചിന്തനം മുതലായവ കളിയിലൂടെ മെച്ചപ്പെടുന്നു. യാഥാർഥ്യവും ഭാവനാത്മകവുമായവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം കുട്ടി ഗ്രഹിക്കുന്നു. പഠിക്കാനുള്ള കുട്ടിയുടെ പ്രചോദനത്തെ വായന, ടെലിവിഷൻ മുതലായവ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നു.

(ഡി) മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ മൂല്യങ്ങൾ

മറ്റേത് മാർഗത്തിലുമുപരിയായി കളി കുട്ടികളുടെ മനസിൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യും. കളിയിൽ ജയിക്കുമ്പോൾ അഭിമാനം ഉണ്ടാകുന്നു. പഠനത്തിൽ മികവു കുറഞ്ഞ കുട്ടി പലപ്പോഴും കളിയിൽ കൂടുതൽ ശോഭിക്കുന്നതായി കാണാം.

(ഇ) ചികിത്സാപരമായ മൂല്യങ്ങൾ

വികാരങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള കഥാഴ്സിസ് സ്വഭാവമുള്ളത് കൊണ്ട് കളിയിൽ ചികിത്സാമൂല്യമുണ്ടെന്ന് പറയാം - കഥാഴ്സിസ് എന്നതു കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വികാരങ്ങളെ തുറന്നു വിടുക എന്നതാണ്. കളികൾക്കിടയിൽ കുട്ടികൾ പൊട്ടിച്ചിരിക്കുകയും അലറി വിളിക്കുകയും ഒക്കെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അഭികാമ്യമല്ലാത്ത വികാരങ്ങളായ അസൂയ, ദേഷ്യം, ഭയം മുതലായവയൊക്കെ ശമിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. സ്വഭാവവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളിലും കളി ചികിത്സ പ്രയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ ആവശ്യങ്ങളായ നേതൃത്വ ഗുണം, അംഗീകാരം, ഉത്തരവാദിത്തം മുതലായവയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനും കളികൾക്ക് സാധിക്കും.

> **നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**
>
> കളിപ്പാട്ടം തെരഞ്ഞെടുക്കൽ ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും ഒരേപോലെയുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങളാണോ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് ? എന്തുകൊണ്ട്?

കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടെ തെരഞ്ഞെടുപ്പ്

ആൺകുട്ടികൾ ചില പ്രത്യേക തരം കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ പെൺകുട്ടികൾ വേറെ ചിലവ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ആൺ കുട്ടികൾ ചക്രങ്ങളുള്ളവ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ, പെൺകുട്ടികൾ അടുക്കള ഉപകരണങ്ങളാവും ഇഷ്ടപ്പെടുക. കുട്ടികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങളിൽ ലിംഗപരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ കാണാം. കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടെ എണ്ണവും കളിയിടങ്ങളുമെല്ലാം കുട്ടിയുടെ കുടുംബത്തിന്റെ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക പശ്ചാത്തലത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയായിരിക്കും. കുട്ടികൾക്ക് കളിപ്പാട്ടം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കുട്ടികൾക്ക് കളിപ്പാട്ടം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്? നമുക്ക് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.

കുട്ടികൾ പലതരം വീട്ടുപകരണങ്ങൾ കളികൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന കാരണം അവയെല്ലാം കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ പോലെത്തന്നെ അവർക്ക് സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയാണ്. കളിപ്പാട്ടം തീർത്തും വിജയകരമാകണമെങ്കിൽ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സൂചനകൾ പിന്തുടരുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.

- പ്രായത്തിനും താൽപ്പര്യത്തിനും വികാസഘട്ടങ്ങൾക്കും യോജിച്ചതായിരിക്കണം.
- ബലമുള്ളതായിരിക്കണം
- സുരക്ഷിതമായ വസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് നിർമിച്ചവയായിരിക്കണം

- കഴിവുകൾ വളർത്താനുതകുന്നതായിരിക്കണം
- ഏറെക്കാലം നിലനിൽക്കുന്നതായിരിക്കണം
  വില കുറഞ്ഞതായിരിക്കണം
- പലതരം കളികൾക്കും ഉതകുന്നതായിരിക്കണം
- കുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമായി കളിക്കാൻ പറ്റുന്നതായിരിക്കണം; കൂർത്ത അഗ്ര ഭാഗങ്ങളോ അയഞ്ഞ ഭാഗങ്ങളോ ചായമടിച്ചതാണെങ്കിൽ ഈയത്തിന്റെ അംശം ഇല്ലാത്തതോ മുള്ളുകളോ കൊളുത്തുകളോ ഇല്ലാത്തതോ ആയിരിക്കണം.

പല പ്രായക്കാർക്ക് അനുയോജ്യമായ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ

എല്ലാ പ്രായത്തിലെ കുട്ടികൾക്കുമുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുമല്ലോ? ഓരോ പ്രായക്കാർക്കുമുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങളെ നമുക്കൊന്ന് തിരിച്ചറിയാം.

ആറുമാസം വരെ : കിലുക്കമുള്ളത്, മൃദുവായതും സംഗീതമുണ്ടാക്കുന്നതുമായ മുത ലായവ അനുയോജ്യമാണ്. അവ ഇന്ദ്രിയ ക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധ പിടിച്ചെ ടുക്കൽ, കണ്ണിന്റെ ചലനം, അന്വേഷണാത്മകത എന്നിവയൊക്കെ വർധിപ്പിക്കുന്നു.

ആറുമുതൽ പന്ത്രണ്ട് മാസം വരെ : തള്ളാനും വലിക്കാനും പറ്റുന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, നിർമാണക്കട്ടകൾ, പ്രവർത്തന കേന്ദ്രീകൃതമായത്, കൂട്ടി വയ്ക്കാവുന്ന പാത്രങ്ങൾ മുത ലായവ അനുയോജ്യമാണ് കരകൗശല വിദ്യ കൈകളുടെയും കണ്ണിന്റെയും യോജിച്ച പ്രവർത്തനം, ഇന്ദ്രിയ ക്ഷമത, ഇരിക്കാനും ഇഴയാനുമുള്ള കഴിവ് മുതലായവ വർധി പ്പിക്കുന്നു.

പന്ത്രണ്ട് മുതൽ പതിനെട്ട് മാസം വരെ : ആകൃതി തരം തിരിക്കുന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, ചിത്ര പുസ്തകങ്ങൾ, മണ്ണും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് നിർമിക്കുന്ന പ്രവർത്തനത്തിനു തകുന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ നല്ലതാണ്. ഇത് സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ നിൽക്കാനും നടക്കാനും ഭാഷ പഠിക്കാനുമൊക്കെ തുടങ്ങുന്ന സമയമാണ്.

പതിനെട്ട് മാസം മുതൽ രണ്ടു വയസ്സുവരെ : വലിയ ജിഗ്സോ, പന്തുകൾ, നഴ്സറിപ്പാട്ടുകൾ, കഥാപുസ്തകങ്ങൾ, ചലിക്കുന്ന ഭാഗങ്ങളുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ മുത ലായവ പേശീവികാസത്തിനും നൈപുണികൾക്കും കണ്ണുകളുടെയും കൈകളുടേയും യോജിച്ച പ്രവർത്തനത്തിനും പഠനനൈപുണികൾക്കും സഹായകമാണ്.

രണ്ടു മുതൽ മൂന്ന് വയസ്സുവരെ : ചിത്ര പുസ്തകങ്ങൾ, പെൻസിലുകൾ, ചായങ്ങൾ, മുത്തു കോർക്കൽ, മുച്ചക്ര സൈക്കിൾ മുതലായവ. ഇവ അവരുടെ ജിജ്ഞാസ വർധി പ്പിക്കും ചെറുതും വലുതുമായ പേശികളുടെ നൈപുണികൾ വർധിപ്പിക്കും. കൂടാതെ, നിറവും വലിപ്പവും തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് കൂട്ടും.

നാലു മുതൽ ആറ് വയസ്സുവരെ : എണ്ണുന്ന കളികളും ക്ലോക്കുകളും അക്ഷരമാല കൊണ്ടുള്ള കളികളും അളവു തൂക്കങ്ങളുടെ കളികളും പൂന്തോട്ടത്തിനുതകുന്ന വസ്തു ക്കൾ കൊണ്ടുള്ള കളികളും ഉപകാരപ്രദമാണ്. അവരുടെ ശ്രദ്ധാശേഷി കൂടുതലാ യത് കൊണ്ട് കൈ-കണ്ണ് ഇവയുടെ ഏകോപനവും ചെറിയ കൈവേലകളും നല്ല രീതി യിൽ വികസിക്കുന്നു.

നമുക്കു ചെയ്യാം

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിവരണങ്ങൾ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി പട്ടിക നിർമിക്കുക. (സൂചന : കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടെ തരങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും)

കുട്ടിയുടെ ആദ്യത്തെ ആറ് വർഷം ഏറ്റവും നിർണായകമാവുന്നത് ആരോഗ്യം ശാരീരിക വികാസം എന്നിവകൊണ്ടു മാത്രമല്ല, മറിച്ച് ധാരണാപരവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവും ഭാഷാപരവും കായികപരവുമായ വികാസം കൊണ്ടുകൂടിയാണ്. ശാരീരിക വികാസം നമുക്ക് നിരീക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്നത് ബാഹ്യമായ വളർച്ചയിലൂടെയാണ്. ശരീരവലിപ്പം, ശരീരാനുപാതം, എല്ലുകളുടെ വളർച്ചയും പേശികളും കൊഴുപ്പും, പല്ലുകളുടെ വളർച്ച, നാഡികളുടെ വികാസം എന്നിവയിലൂടെയെല്ലാമാണ്. ശാരീരിക വികാസത്തിന്റെ ഫലമായി കുട്ടികൾ ചെറുതും വലുതമായ പേശികളുടെ വികാസവും കായികക്ഷമതയും കൈവരിക്കുന്നു. കരച്ചിൽ, അർത്ഥരഹിത ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കൽ, വൈകാരിക പ്രകടനങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം കുട്ടികൾ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പുള്ള ആശയവിനിമയ മാർഗങ്ങളാണ്. സംസാരം പഠിക്കുന്നതിന് മൂന്ന് വ്യത്യസ്തമായ എന്നാൽ പരസ്പര ബന്ധിതമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുണ്ട്. അവ ഉച്ചാരണം, വാക്കുകളുടെ നിർമാണം, വാചകരൂപീകരണം എന്നിവയാണ്. കുട്ടി പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വികാരങ്ങളെ ആവശ്യമായതും ഒത്തുചേർന്ന തരത്തിലുള്ളവയും ഖണ്ഡമായതും നിഷേധാത്മകമായും എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം. സാമൂഹ്യവൽക്കരണ പ്രക്രിയയിലൂടെയാണ് സാമൂഹ്യബന്ധം രൂപപ്പെടുന്നത്. പിയാഷെയുടെ സിദ്ധാന്ത പ്രകാരം ധാരണാപരമായ വളർച്ചയെ നാലു ഘട്ടങ്ങളായി തിരിക്കാം. അതിൽ ആദ്യഘട്ടമായ ഇന്ദ്രിയചാലകവികാസം ജനനം മുതൽ രണ്ടു വയസുവരെയും പ്രീ ഓപ്പറേഷണൽ ഘട്ടം രണ്ടു വയസു മുതൽ ഏഴുവയസു വരെയുമാണ്.

പൂർവബാല്യഘട്ടത്തിലുള്ള കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം, പോഷകാവസ്ഥ, പഠനാനുഭവനങ്ങൾ മുതലായവയെല്ലാം കൂടെ ചേർത്ത് ഏർലി ചൈൽഡ് ഹുഡ് കെയർ ആന്റ് എഡ്യൂക്കേഷൻ (EECE) എന്നു പറയുന്നു. ഇപ്പോൾ നിലവിലുള്ള ആദ്യ ബാല്യത്തിലെ ശ്രദ്ധയും വിദ്യാഭ്യാസവും പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവ നഴ്സറി സ്കൂളുകൾ, കിന്റർ ഗാർട്ടൻ, മോണ്ടിസോറി സ്കൂൾ, ഐ.സി.ഡി.എസ്. സർവ്വീസുകൾ, ഫോസ്റ്റർ ചൈൽഡ് കെയർ, ആയമാർ, (ബേബി സിറ്റേഴ്സ്) പ്രൊപ്രൈറ്ററി ചൈൽഡ് കെയർ എന്നിവയാണ്.

കളികൾ ചെറിയ കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട സാമൂഹ്യവൽകരണ പ്രക്രിയയാണ്. കളികളെ രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം. ക്രിയാത്മകമായ കളികളും നിഷ്ക്രിയമായ കളികളും. ക്രിയാത്മകമായ കളികളിൽ കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെയാണ് അവർക്ക് സംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്നത്. നിഷ്ക്രിയമായ കളികളിൽ കുട്ടി നേരിട്ട് പങ്കെടുക്കുന്നില്ല. കളികളിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് സ്വയം അറിയുകയും ബാഹ്യലോകത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും തുറക്കപ്പെടലുകൾക്കും സാധ്യമാകുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് ശാരീരികമായും വൈകാരികമായും മാനസികമായും സാമൂഹികമായും സദാചാരപരമായും വികസിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളാണ് കളികൾ ഒരുക്കുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമാകുന്ന കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടെ എണ്ണവും കളിയിടങ്ങളുമെല്ലാം കുട്ടിയുടെ കുടുംബത്തിന്റെ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക പശ്ചാത്തലത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയായിരിക്കും.

പഠനാനന്തര ഫലങ്ങൾ

- മാനവവികാസത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത മേഖലകളെക്കുറിച്ച് അറിയാനുള്ള താൽപ്പര്യത്തെ ഉണർത്തുന്നു.
- ആദ്യ ബാല്യത്തിലെ പരിചരണവും വിദ്യാഭ്യാസവും എത്രത്തോളം പ്രധാനമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു.
- കുട്ടികളിൽ കളികളുടെ പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കുന്നു.

മൂല്യനിർണയ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ശാരീരികവലിപ്പവും അനുപാതവും ശൈശവത്തിലും ആദ്യബാല്യത്തിലും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. സമർഥിക്കുക
2. ചേരുംപടി ചേർക്കുക.

ക്രമ സംഖ്യ	പ്രായം മാസങ്ങളിൽ	കായിക നൈപുണികൾ
1	രണ്ട് മാസം	മര ഉരുപ്പടികളിൽ പിടിച്ചു നടക്കുന്നു
2	ആറ് മാസം	കുത്തി വരയ്ക്കുന്നു
3	ഒമ്പത് മാസം	തല ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നു
4	പതിനൊന്നു മാസം	ഒറ്റയ്ക്ക് നടക്കുന്നു
5	പന്ത്രണ്ട് മാസം	ഓടാൻ തുടങ്ങുന്നു
6	പതിനാല് മാസം	താങ്ങില്ലാതെ ഇരിക്കുന്നു
7	പതിനെട്ട് മാസം	ഒറ്റയ്ക്ക് നിൽക്കുന്നു

3. ശൈശവത്തിലെയും ആദ്യ ബാല്യത്തിലെയും കാലുകളുടെ നൈപുണികൾ താരതമ്യം ചെയ്യുക
4. തികച്ചും വിഭിന്നമായതും എന്നാൽ പരസ്പര പൂരകങ്ങളുമായ മൂന്നു ഘടകങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് സംസാരപഠനം. വിശദീകരിക്കുക.
5. കുട്ടികളിൽ ക്രമത്തിലും, ഒത്തു ചേർന്നു പോകുന്നതുമായ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുന്നതിന് കളികൾ അനിവാര്യമാണ്. പ്രബലമായ ന്യായഗതികൊണ്ട് മേൽപ്രസ്താവനയെ സാധൂകരിക്കുക.
6. ആറു വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ സാമൂഹ്യ വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

അധ്യായം

4

പിൽക്കാല ബാല്യം

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

4.1 പിൽക്കാല ബാല്യത്തിന്റെ വികസനഘട്ടങ്ങൾ

4.2 അച്ചടക്കവും മാർഗനിർദേശവും

4.3 സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളും പരിഹാരമാർഗങ്ങളും

ബാല്യകാലത്തിന്റെ അവസാന പകുതിയെ പ്രാഥമിക വിദ്യാലയ ഘട്ടം എന്ന് പലപ്പോഴും പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നു. ഏഴുമുതൽ പന്ത്രണ്ട് വയസുവരെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന കാലഘട്ടം. കൃത്യമായി നിർവചിച്ചാൽ പ്രായപൂർത്തി എത്തുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക പക്വതയിലെത്തുകയോ ചെയ്യുന്നതുവരെ. പ്രായപൂർത്തി യൗവനരംഭത്തിലാണ് തുടങ്ങുന്നതെങ്കിലും ചില കുട്ടികൾ പിൽക്കാല ബാല്യത്തിന്റെ അവസാന പകുതിയിൽ തന്നെ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിന്റെ ആരംഭം പ്രകടിപ്പിച്ചു തുടങ്ങും.

ഈ ഘട്ടത്തിൽ സാധാരണയായി മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുപരി വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കുട്ടി ഏർപ്പെടുന്നു. ഔപചാരിക പാഠ്യപദ്ധതിയിലൂടെയും അധിക പാഠ്യപദ്ധതിയിലൂടെയും ചില സുപ്രധാന കഴിവുകൾ ആർജിക്കുന്ന സമയമാണിത്. ഈ ഘട്ടം 'ഗ്യാങ് ഏജ്' എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. കാരണം ഈ ഘട്ടത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരുടെ സംഘത്തിലായിരിക്കുവാൻ കുട്ടി താൽപര്യപ്പെടുന്നു. അവരുടെ പ്രധാന വ്യാകുലത കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും ഗ്യാങിൽ നിന്നുമുള്ള സ്വീകാര്യതയാണ്.

4.1 പിൽക്കാല ബാല്യത്തിലെ വികസനഘട്ടങ്ങൾ

പന്ത്രണ്ട് വയസ് പ്രായമുള്ളപ്പോൾ നിങ്ങളിലുണ്ടായ എന്തെങ്കിലും ശാരീരികമാറ്റം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

- ....

ഈ ഘട്ടത്തിലുണ്ടാകുന്ന വിവിധ വികാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചർച്ചചെയ്യാം.

എ. ശാരീരികവികസനം

ഉയരം, തൂക്കം, ശരീരാനുപാതം എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഓരോ കുട്ടിയും അവനവന്റെ രീതിയിൽ വളരുന്നു. ശാരീരിക വികസനത്തിൽ ലിംഗവ്യത്യാസത്തിന് ഈ ഘട്ടത്തിൽ വലിയ പ്രാധാന്യമാണുള്ളത്. ഉയരത്തിലും തൂക്കത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന വർധനവാണ് ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം.

1. ഉയരം.

സാവധാനത്തിലും താരതമ്യേന സമാനമായ രീതിയിലുമാണ് ഉയര വർധനവുണ്ടാകുന്നത്. വർഷത്തിൽ ഏകദേശം 6 സെ.മീറ്റർ വരെ ഉയര വർധനവ് ഉണ്ടാകാം

12 വയസുള്ള പെൺകുട്ടിയുടെ ശരാശരി ഉയരം 142 സെ.മീറ്ററും ആൺകുട്ടിയുടേത് 140 സെ.മീറ്ററും ആയിരിക്കും

2 ശരീരഭാരം/തൂക്കം

സാവധാനത്തിലും സമാനരീതിയിലും തന്നെയാണ് തൂക്കവർധനവ് ഉണ്ടാകുന്നത്. പതിനൊന്ന് വയസുള്ള പെൺകുട്ടിയുടെ ശരാശരി തൂക്കം 33.7 കി.ഗ്രാമും അതേ പ്രായത്തിലുള്ള ആൺകുട്ടിയുടേത് 32.2 കി.ഗ്രാമും ആയിരിക്കും.

7 മുതൽ 11 വയസുവരെയുള്ള കുട്ടികളുടെ ഉയരവും തൂക്കവും താഴെ കൊടുക്കുന്നു. പട്ടിക 4.1

പ്രായം	ആൺകുട്ടികൾ		പെൺകുട്ടികൾ	
	ഉയരം (സെ.മീ)	തൂക്കം(കി.ഗ്രാം)	ഉയരം(സെ.മീ)	തൂക്കം(കി.ഗ്രാം)
7.0	121.7	22.9	120.6	21.8
8.0	127.0	25.3	126.4	24.8
9.0	132.2	28.1	132.2	28.5
10.0	137.5	31.4	138.3	32.5
11+	140	32.2	142	33.7
12+	147	37.0	148	38.7

പട്ടിക 4.1 NCHS ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടുള്ള കുട്ടികളുടെ ഉയരവും തൂക്കവും.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.

മുകളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന പട്ടിക വിശകലനം ചെയ്ത് കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് ബാർഡയഗ്രം തയാറാക്കുക. (ഉയരവും തൂക്കവും വെവ്വേറെ രേഖപ്പെടുത്താം)

3. ശാരീരിക അനുപാതം

വളർച്ചയുടെ ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശരീരം മെലിയുകയും നെഞ്ചുവിരിവ് വ്യത്യാസപ്പെടുകയും കൈകാലുകൾ നീണ്ട് മെലിയുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ല് വികസിക്കുകയും ഘടനദൃഢമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. തലയുടെ വലിപ്പം ചെറുതായിരിക്കുകയും കീഴ്താടി വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ മുഖത്തിന് അനുപാതരഹിതത്വം (ചേർച്ച കുറവ്) അനുഭവപ്പെടുന്നു. സ്ഥിരദന്തങ്ങൾ വരുന്നതിനാൽ മുഖത്തിന്റെയും വായുടെയും ആകൃതി വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു.

4. പേശീ വികാസം

പേശികളുടെ വലിപ്പവും ബലവും വർധിക്കുകയും കുട്ടി ഊർജസ്വലതയോടെ പല കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

5 അസ്ഥികളുടെ വികാസം

എല്ലുകളുടെ ഘടനയിലും വലിപ്പത്തിലും വ്യതിയാനം സംഭവിക്കുന്നു. എല്ലുകളുടെ നീളവും വീതിയും വർധിക്കുന്നതോടൊപ്പം തുടർച്ചയായ ധാതുനിക്ഷേപം ((ossification) എല്ലുകളെ കൂടുതൽ ബലപ്പെടുത്തുകയും പൂർണ്ണവളർച്ചാരൂപത്തിലെത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

6. പല്ലുകളുടെ വികാസം

നിങ്ങളുടെ പാൽപല്ലുകൾ ആദ്യമായി കൊഴിഞ്ഞത് ഏത് പ്രായത്തിലാണെന്ന് ഓർമയുണ്ടോ?

- ....

6 വയസുമുതൽ 13 വയസുവരെ പാൽപല്ലുകൾ കൊഴിയുന്നു. 20 പാൽപല്ലുകളും വിദ്യാലയ ഘട്ടത്തിൽ തന്നെ കൊഴിയുന്നു. പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആൺക്കുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് നേരത്തെ തന്നെ സ്ഥിരമായ പല്ലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

മയലിനേഷൻ എന്നത് നാഡീകോശങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും കൊഴുപ്പു പദാർഥം അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതാണ്. ഇത് വൈദ്യുത തരംഗങ്ങളുടെ പ്രേഷണത്തെ സഹായിക്കുന്നു.

7. തലച്ചോറിന്റെ വികസനം

ആറ് വയസോടു കൂടി തലച്ചോറിലെ വികാസം ഏകദേശം 90% പൂർത്തിയാകും. ഈ ഘട്ടത്തിലെ ബുദ്ധിവികാസം തലച്ചോറിന്റെ രൂപകൽപ്പനയും മയലിനേഷനുമായും ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്.

ബി. ചാലകശേഷി വികാസനം (MOTER DEVELOPMENT)

മിക്ക ചാലകശേഷികളും ആരംഭിക്കുന്നത് ബാല്യത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിലാണ്. മിക്കകുട്ടികളും വിദ്യാലയകാലഘട്ടത്തിൽ എത്തുമ്പോൾതന്നെ ഓടുക, ചാടുക, ചാടിചാടി നടക്കുക, ചെറിയ ഉയരത്തിലേയ്ക്ക് കയറുക തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തികളിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയിട്ടുണ്ടാകും. ശരീരം ഒരേസമയം പ്രവൃത്തികളിൽ പ്രാവീണ്യം നേടുകയും കൂടുതൽ വഴക്കമുള്ളതാവുകയും ചെയ്യുന്നു. പേശികളെ പല രീതിയിൽ ഒരേസമയം പ്രവർത്തിപ്പിക്കാനും സമതുലനാവസ്ഥയിൽ ചലനവേഗത വർധിപ്പിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. ചാലകശേഷികളെ നാലായി തരംതിരിക്കാം

സ്വയം പര്യാപ്തത നേടുന്നതിനുള്ള കഴിവ്, സോഷ്യൽ ഹെൽപ്പ് സ്കിൽ, സ്കൂൾ സ്കിൽസ്,കളികളിലുള്ള കഴിവ്.

1. സ്വയം സഹായ നൈപുണി (Self help skill)

സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, വസ്ത്രം ധരിക്കുക, കുളിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ വേഗത്തിൽ ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തമാവുക.

2. സാമൂഹിക നൈപുണികൾ (Social help skill)

വീട്ടിലും വിദ്യാലയത്തിലും മറ്റുള്ളവരോട് ചേർന്ന് പെരുമാറാനുള്ള കഴിവാണിത്.

വീടുകളിൽ അടിച്ചു വാരലും അമ്മയെ സഹായിക്കലും വിദ്യാലയത്തിൽ ബോർഡ് വൃത്തിയാക്കൽ, വേസ്റ്റ് ബിൻ വൃത്തിയാക്കൽ തുടങ്ങിയവയിലും ഏർപ്പെടുന്നു.

3. വിദ്യാലയ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള നൈപുണി (School Skill)

എഴുത്ത്, വായന, ചിത്രരചന, കളിമണ്ണ് മാതൃകകളുണ്ടാക്കുക, പാട്ട്, നൃത്തം തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തികളിൽ പ്രാപ്തരാകുന്നു. ചിത്രം

4. കളികളിലെ നൈപുണി (Play Skill)

കളികളിലേർപ്പെടാനുള്ള കഴിവാണിത്. പന്ത് എറിയുക, പിടിക്കുക, സൈക്കിൾ സവാരി ചെയ്യുക,സ്കിപ്പിങ് തുടങ്ങിയവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

സി. സാമൂഹിക വികസനം

പിൽക്കാല ബാല്യത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ കുട്ടി ഇടപെടുന്ന സമൂഹം വലുതാവുകയും സംഘങ്ങളിലെ അംഗമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലെ സാമൂഹ്യവികാസത്തിന്റെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നവയണ്.

1. കുട്ടികളുടെ ചെറുസംഘം രൂപീകരിക്കൽ

ചുറ്റുവട്ടത്തുള്ള കുട്ടികൾ ചേർന്ന് പെട്ടെന്ന് രൂപപ്പെടുന്ന ഒരു സംഘമാണിത് (gang) ഒരേ താൽപ്പര്യമുള്ള കുട്ടികൾ ഒത്തു കൂടുകയും കൂടുതൽ സമയവും സൗഹൃദത്തിൽ ചിലവഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. സംഘത്തിൽ സ്വീകാര്യനാകാൻ അവർ ശക്തമായ് ആഗ്രഹിക്കും. വസ്ത്രധാരണത്തിലും സ്വഭാവത്തിലും അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങളിലുമെല്ലാം സംഘാംഗങ്ങളെ അവർ അനുകരിക്കുന്നു. സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധത സ്വായത്തമാക്കാൻ സംഘങ്ങളിലെ ഇടപഴകൽ സഹായകരമാകും.

2. അതിവൈകാരികത (over sensitivtiy)

ശകാരങ്ങളും പേടിപ്പെടുത്തലുകളും ഈ പ്രായത്തിലെ കുട്ടികളെ വല്ലാതെ വേദനിപ്പിക്കും.

3. സ്വീകരണപരത (Suggestibiltiy)

മറ്റുള്ളവരുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് കൂട്ടുകാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ ഇവരെ ഏറെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

4. മത്സരബുദ്ധി (Competition)

സംഘാംഗങ്ങളുടെ ഇടയിലുണ്ടാകുന്ന മൽസരബുദ്ധി പലപ്പോഴും ശത്രുതാ മനോഭാവം സൃഷ്ടിക്കും.

5. ഉത്തരവാദിത്തം (Responsibiltiy)

ആദ്യകാലബാല്യത്തെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവരും ജോലി ഭാരം പങ്കു വയ്ക്കാൻ തയാറാകുന്നവരുമായിരിക്കും.

6. സാമൂഹിക ഉൾകാഴ്ച (Social insight)

വളർച്ചയ്ക്കാനുപാതികമായി സാമൂഹിക ഉൾക്കാഴ്ച്ച വർധിക്കുന്നു. സാമൂഹിക സാഹചര്യം മനസിലാക്കാനും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രവർത്തിക്കാനുമുള്ള കഴിവാണിത്.

7. എതിർ ലിംഗ വിരോധം (Sex antagonism)

സ്വലിംഗത്തിലുള്ള കുട്ടികളെ കൂട്ടുകാരാക്കുകയും അതേ സമയം എതിർലിംഗക്കാരോട് വിരോധം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഡി. വൈകാരിക വികസനം

പിൽക്കാല ബാല്യത്തിൽ വൈകാരിക വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുന്ന രീതി ആദ്യകാലബാല്യത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. നിഷേധാത്മക വൈകാരികത (നെഗറ്റീവ് ഇമോഷൻസ്) സമൂഹത്തിന് അസ്വീകാര്യമാണെന്ന് കുട്ടി മനസിലാക്കുന്നു. ആൺകുട്ടികൾ ദേഷ്യം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾക്കും പെൺകുട്ടികൾ ഭയം, വ്യസനം, മമത തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.

പിൽക്കാലബാല്യത്തിൽ സാധാരണ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വൈകാരിക അവസ്ഥകൾ

1. ഭയം (FEAR)

ഭാവനാത്മകവും അതിന്ദ്രീയ ശക്തികളെക്കുറിച്ചുള്ളതുമായ ചിന്തകളാണ് ഈ ഘട്ടത്തിലെ ഭയത്തിന് കാരണം. അമാനുഷികമായതും ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നതുമായ അപകടങ്ങളെയും അവർ ഭയപ്പെടുന്നു. ടെലിവിഷൻ, ചിത്രങ്ങൾ, ചലച്ചിത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും ലഭിച്ച രൂപങ്ങൾ പേടിപ്പെടുത്തലിന് കാരണമാവുന്നു.

2. ആകുലത (WORRY)

ഭയത്തിന്റെ സാങ്കൽപ്പിക രൂപമാണ് ആകുലത. ഭാവിയിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അപകടകരമായ സന്ദർഭങ്ങൾ സാങ്കൽപ്പിക സന്ദർഭങ്ങളായി ഭാവനയിൽ ഇവർ മെനഞ്ഞെടുക്കുന്നു. വിദ്യാലയ വ്യവഹാരങ്ങൾ, പരീക്ഷയിലെ തോൽവി തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത ഇവരിൽ ആകുലത ഉണർത്തുന്നു.

3 ഉത്കണ്ഠ (ANXIETY)

മനസ്സിന്റെ ആയാസകരമായ അവസ്ഥയാണിത്. വ്യസനാവസ്ഥ കൂടുതലാകുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠയും വർധിക്കുന്നു. നിരാശ, ശുണ്ഠി, ഉറക്കമില്ലായ്മ ,അസാധാരണ ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ ഇവർ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

4. ദേഷ്യം (ANGER)

കളിയാക്കൽ, തുടർച്ചയായ കുറ്റാരോപണം, അനാവശ്യമായി മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യൽ തുടങ്ങിയവ ദേഷ്യത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. വഞ്ചിക്കപ്പെടുക, ഭീക്ഷണിപ്പെടുത്തുക, ശകാരിക്കുക തുടങ്ങിയ സന്ദർഭങ്ങളും ദേഷ്യത്തിന് കാരണമാകാം.

5. അസൂയ (JEALOUSY)

പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ അടുപ്പം നഷ്ടപ്പെടുമെന്നുള്ള ആകുലത, കുശുമ്പ് തുടങ്ങിയവ അസൂയയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. തന്റെ കൈവശമില്ലാത്തത് മറ്റുള്ളവർക്കുണ്ടെന്ന് കാണുന്നതിൽ നിന്നും കുട്ടികളിൽ അസൂയ ഉടലെടുക്കാം. അസൂയയുടെ സാധാരണ പ്രതികരണ രൂപങ്ങൾ അടിയുണ്ടാക്കുക, തള്ളിയിടുക, പൊതുനിഷ്ഠത്തം, വിളിപ്പേര് ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവയാണ്.

6. സന്തോഷം (JOY AND HAPPINESS)

സന്തോഷമുണർത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതി,ആസ്വദിക്കുന്ന സന്തോഷ ത്തിന്റെ അളവ് തുടങ്ങിയവയിൽ വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ വളരെ അന്തരമുണ്ടായിരിക്കും. പുഞ്ചിരി,ചിരി,കൈയടി, ചാടിമറിയൽ, ആലിംഗനം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം സന്തോഷം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന മാർഗങ്ങളാണ്.

7. മമത (Affection)

വളർച്ചയ്ക്കനുസരിച്ച് കുട്ടി ഇടപ്പെടുന്ന സമൂഹവും വിശാലമാകുന്നു. തന്നോട് സ്നേഹത്തോടെ ഇടപ്പെടുകയും തന്നെ വിലമതിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരോട് ഉചിത മായ രീതിയിൽ മമത പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കുട്ടികൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ഇ. ബൗധിക വികാസം (COGNITIVE DEVELOPMENT)

കഴിഞ്ഞ അധ്യായത്തിൽ ആദ്യകാലബാല്യത്തിന്റെ ബൗധിക വികാസത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. എന്നാൽ ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികളുടെ വ്യാഖ്യാനശക്തിക്ക് കൃത്യതയും വ്യക്തതയും വർധിക്കുന്നു. ഓർമശക്തി മെച്ച പ്പെടുകയും വളരെ പഴയകാര്യങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അഭിപ്രയത്തിൽ കുട്ടി ഈ ഘട്ടത്തിൽ വസ്തുനിഷ്ഠ മനോവ്യാപാര ഘട്ടം (Concrete Operations in thinking) എന്ന ഘട്ടത്തിലെത്തുന്നു. ബൗധികകഴിവുകളായ വികേ ന്ദ്രീകരണം, പ്രത്യാവർത്തനം സ്ഥിരസ്ഥിതിബോധം എന്നീ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പ്രകടമാകുന്നു.

1. വികേന്ദ്രീകരണം (Decentration)

ഒരു വസ്തുതയിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് പ്രശ്ന പരിഹാരങ്ങൾക്ക് വഴങ്ങുന്ന സമീപനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിവ് നേടുന്നു ഉദാഹരണത്തിന് സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് പശു മൃഗങ്ങളുടെ ഗണത്തിൽ പെട്ടതാണെന്നും അതോടൊപ്പം പാൽ തരുന്ന മൃഗമാണെന്നും തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്നു.

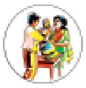
2. പ്രത്യാവർത്തനം (Reversibiltiy)

ഒരു പ്രക്രിയ രണ്ട് വഴികളിലൂടെയും ചെയ്യാമെന്ന ബോധം. (മുമ്പോട്ടും, പുറകോട്ടും ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ്) സങ്കലനത്തിന് നേർ വിപരീതമാണ് വ്യവകലനം എന്ന് മനസിലാക്കാൻ കുട്ടിക്ക് കഴിയുന്നു. വസ്തുതകളും കാരണങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങളുടെ പരമ്പര വ്യക്തമാക്കുന്നു. തന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പരിണതഫലം എന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ മുൻകൂട്ടി പ്രാപ്തമാകുന്നു

3. സ്ഥിരസ്ഥിതിബോധം (Conservation)

രൂപം, ഭാവം, സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന സ്ഥലം തുടങ്ങിയവയുടെ മാറ്റം മൂലം പദാർഥങ്ങളുടെ അവശ്യഗുണങ്ങൾക്ക് വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്ന ബോധം. അക്കങ്ങളുടെ പരിരക്ഷയാണ് ആദ്യം പ്രാവീണ്യം നേടുന്നത്. എന്നാൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന പ്രതലത്തിന്റെ വലിപ്പത്തിനും ആകൃതിക്കും വ്യത്യാസമുണ്ടെങ്കിലും ഭാരം എവിടെയും തുല്യമായ് തുടരും എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് നേടേണ്ടത്. സംഭവങ്ങൾ ക്രമമായ് മനസിൽ ചിത്രീകരിക്കാൻ ഇവർക്ക് സാധിക്കും.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



5 വയസുള്ള കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് വേണ്ടി പിൽക്കാല ബാല്യകാലത്തിന്റെ ബൗധിക വികാസത്തെ സംബന്ധിച്ച് ചോദ്യാവലി തയാറാക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഹോംസയൻസ് ഡയറിയിൽ അതിന്റെ വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക

എഫ്. ഭാഷാവികാസം

സംഘത്തിൽ അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നതിൽ ഭാഷാനൈപുണ്യത്തിന്റെ പങ്ക് ഈ ഘട്ടത്തിലെ കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കുകയും മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ സംസാരിക്കാൻ പ്രാപ്തി നേടുകയും ചെയ്യുന്നു, പദാവലി, ഉച്ചാരണം, വാചകനിർമാണം തുടങ്ങിയ മൂന്ന് മേഖലകളിൾ മെച്ചപ്പെടലുകൾ കാണാൻ സാധിക്കും.

1. പദാവലി (Vocabulary)

ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടി പുതിയ പദങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നതോടൊപ്പം പദങ്ങൾക്ക് പുതിയ അർഥങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പെൺകുട്ടികൾ ആൺകുട്ടികളെക്കാൾ ഈ കാര്യത്തിൽ മികച്ച് നിൽക്കും.

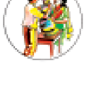
2. ഉച്ചാരണം (Pronounciation)

ഉച്ചാരണത്തിലെ അപാകതകൾ ഈ ഘട്ടത്തിൽ സാധാരണമാണ്. കുടുംബ പശ്ചാത്തലം, വാസസ്ഥലം തുടങ്ങിയവയ്ക്കനുസൃതമായി ഉച്ചാരണത്തിൽ വ്യത്യസ്ഥതകൾ പ്രകടമാകും.

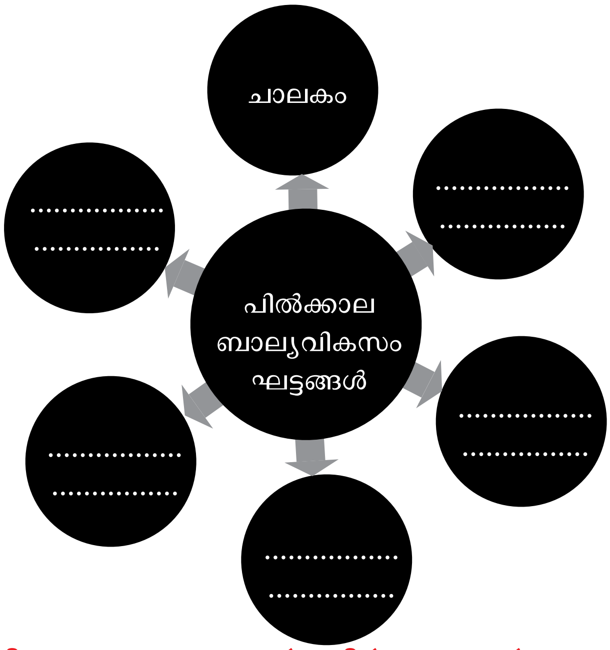
3. വാചക രൂപീകരണം (Sentence Construction)

വാചകത്തിന്റെ ഘടന രൂപപ്പെടുത്താൻ 6 വയസുമുതൽ കുട്ടികൾ ശ്രമിക്കുന്നു. ദീർഘമായ വാചകങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ 9 വയസുമുതൽ 10 വസയുവരെയുള്ള കുട്ടി പ്രപ്തനാകുന്നു.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



മുകളിൽ പറഞ്ഞ വിവരങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി താഴെതന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രീകരണം പൂർണമാക്കുക. ഈ വിവരങ്ങൾ ശൈശവവും ആദ്യകാല ബാല്യവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക.



4.2 കുട്ടികളിലെ അച്ചടക്ക മാർഗനിർദേശങ്ങൾ

നിങ്ങൾ രാവിലെ ബെല്ലടിച്ചതിനു ശേഷമാണ് സ്കൂളിൽ എത്തുന്നത് എന്ന് കരുതുക. എന്തായിരിക്കും ഫലം? എന്തുകൊണ്ട്?

- ....

ആത്മനിയന്ത്രണത്തിനുള്ള പരിശീലനമാണ് അച്ചടക്കം. വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം വാർത്തെടുക്കുന്നതിനും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും സംശുദ്ധമാക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. അധികാരപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളവർ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന ചട്ടങ്ങൾ പാലിക്കാൻ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് അച്ചടക്കത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റരീതിയും അവരുടെ സാമൂഹിക, വൈകാരിക വികസനവും അച്ചടക്കവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ഊർജം, പ്രയോജനപ്രദവും സമൂഹത്തിൽ സ്വീകാര്യവുമായ രീതിയിലേക്ക് നയിക്കാൻ ഇതു സഹായിക്കുന്നു.

മറ്റുള്ളവർക്ക് സ്വീകാര്യമായ രീതിയിൽ പെരുമാറാനും സുരക്ഷിതത്വ ബോധം വളർത്താനും ആത്മനിയന്ത്രണം പരിശീലിക്കാനും സുരക്ഷിതമായതും അല്ലാത്തതിനെയും വേർതിരിച്ചറിയാനും അച്ചടക്കം സഹായിക്കും.

അച്ചടക്കത്തിന്റെ അഭാവം സുരക്ഷിത ബോധമില്ലായ്മ, അത്യാർത്തി, അനുസരണക്കേട്, സഹകരണ മനോഭാവമില്ലായ്മ, അപമര്യാദ, സ്വാർഥത തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കും

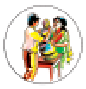
അടിച്ചമർത്തുന്ന തരത്തിലുള്ള അച്ചടക്കം കുട്ടിയെ ദുരിതത്തിലാക്കും. അധിക പ്രതീക്ഷ വച്ച് പുലർത്തുന്നതുമൂലം കുട്ടിയും മാതാപിതാക്കളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

തകരാറിലാകും

തന്നെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ എന്താണെന്ന് മനസിലാക്കി തുടങ്ങുന്നതു മുതൽ അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കാം. ഒരു വയസ്സായ കുട്ടിക്ക് ഇല്ല എന്ന വാക്കിന്റെ അർഥം മനസിലാകും. ചെയ്യാവുന്നതും അരുതാത്തതും തിരിച്ചറിയാനും സാധിക്കും. ഈ പ്രായത്തിനു ശേഷം ക്രമേണ അവരിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിനെ പറ്റി ക്രമാനുഗതമായി മനസ്സിലാക്കും.

പഠിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഇളയ സഹോദരൻ നിങ്ങളെ ശല്യപ്പെടുത്തുന്നുവെന്ന് കരുതുക. അമ്മയോട് പരാതിപറയുപ്പോൾ അവൻ കുട്ടിയാണെന്നും ഇപ്പോൾ അച്ചടക്കം കാണിക്കേണ്ട പ്രായമെത്തിയില്ലായെന്നും അഭിപ്രായപ്പെടും. ഈ സംഭവത്തെ കുറിച്ച് എന്താണ് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം?

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



പിൽക്കാലബാല്യത്തിൽ അച്ചടക്കത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ഒരു ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കാം.

അച്ചടക്കത്തിന്റെ രീതികൾ

ഓരോ രക്ഷകർത്താക്കളും കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നത് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ രീതികളിലാണ്. അച്ചടക്കം ബോധിപ്പിക്കാൻ സാധാരണയായി സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗങ്ങൾ ഇവയെല്ലാമാണ്.

(i) സ്വേച്ഛാധികാര അച്ചടക്ക രീതി (Authoritarian)

(ii) അനുവാദം നൽകുന്ന രീതി (Permissive)

(iii) ജനാധിപത്യപരമായ അച്ചടക്കരീതീ (Democratic)

1) **സ്വേച്ഛാധികാര അച്ചടക്ക രീതി:** ഇവിടെ കർശന നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നു. ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും യാതൊരു സ്വാതന്ത്ര്യവും നൽകുന്നില്ല. പൂർണ്ണതയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ട് തെറ്റായ പ്രവർത്തികൾക്ക് നിരന്തരമായ വിമർശനം നേരിടേണ്ടിവരുന്നു. വ്യക്തിപരമായ അവകാശങ്ങൾക്ക് യാതൊരു വിലയും ലഭിക്കുന്നില്ല. പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന നിലവാരത്തിലെത്തിയാലും യാതൊരു തരത്തിലുള്ള അംഗീകാരവും നൽകുന്നില്ല. ബാഹ്യശക്തികളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലും ശിക്ഷണത്തിലും വളരുന്നതിനാൽ തീരുമാനമെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരല്ലാത്തവരായിത്തീരും.

ഇത്തരക്കാർ മത്സരബുദ്ധിയും കലാപകാരികളാകാൻ സാധ്യത കൂടിയവരുമാണ്. ഇവർ നിഷേധികളും കലഹപ്രിയരും അരോചകത്വമുണ്ടാകുന്നവരും ആത്മവിശ്വാസം നശിച്ച് കുറ്റബോധത്തോടെ ജീവിക്കുന്നവരുമാകാം.

ഇവർ ഭീരുക്കളും രഹസ്യസ്വഭാവക്കാരും സത്യസന്ധതയില്ലാത്തവരും സംശയാലുക്കളും അന്തർമുഖരുമായിരിക്കും.

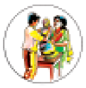
2) **അനുവാദം നൽകുന്ന രീതി** : ഒരു തരത്തിലുള്ള അച്ചടക്കത്തിനും വിധേയരാകാതെ വളർത്തുന്ന രീതിയാണിത്. ഇവിടെ കുട്ടികൾക്ക് സമൂഹം അംഗീകരിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള സ്വഭാവമോ, ശിക്ഷണ നടപടികളോ നൽകുന്നില്ല.

ഇവിടെ കുട്ടികളെ യാതൊരു പരിധിയോ, പരിമിതിയോ ഇല്ലാതെ സർവസ്വതന്ത്രരായി വളർത്തപ്പെടുന്നു. സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കുവാനും ഇഷ്ടാനുസരണം പ്രവർത്തിക്കാനും കുട്ടിക്ക് അവസരമുണ്ട്. ഇവിടെ സൗമ്യതാമനോഭാവം കൂടുതലായിരിക്കും. ഇത്തരത്തിൽ കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും ആശയകുഴപ്പത്തിൽ പെട്ടുപോവുകയും അരക്ഷിതത്വം അനുഭവിക്കുകയും ചിലഘട്ടങ്ങളിൽ നിയന്ത്രിക്കാനാവത്ത തരത്തിൽ അക്രമണസ്വഭാവം കാണിക്കുകയും ചെയ്യും. സ്കൂളിലും വീട്ടിലും അയൽ പക്കക്കാർക്കും ഇത്തരക്കാരെ നിയന്ത്രിക്കാനാകില്ല. ഭയമുള്ളവരും ഉൽക്കണ്ഠാ കുലരുമായ ഇവർ സ്വന്തം അവകാശങ്ങളെ പറ്റി മിഥ്യാധാരണ വളർത്തിയെടുക്കും.

3) ജനാധിപത്യപരമായ അച്ചടക്കരീതി : ഒരു നിശ്ചിത രീതിയിൽ പെരുമാറേണ്ട തിന്റെ ആവശ്യകത എന്തെന്ന് വിശദീകണത്തിലൂടെയും ചർച്ചകളിലൂടെയും അനുമാനത്തിലൂടെയും മനസിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഇത് ആത്മ നിയന്ത്രണത്തിനും ആത്മനിഷ്ഠയ്ക്കും ഊന്നൽനൽകുന്നു. കർശന ശിക്ഷകൾക്ക് പകരം ഉചിതമായ സമയത്ത് ചെറിയ ശിക്ഷകൾ നൽകുന്നു. അതോടൊപ്പം പ്രതീ ക്ഷയ്ക്കൊത്ത് നിലാവാരമുയരുമ്പോൾ സമ്മാനങ്ങളും പ്രതിഫലങ്ങളും നൽക പ്പെടുന്നു.

ഇത്തരത്തിൽ വളരുന്ന കുട്ടികൾ സ്വതന്ത്രചിന്തകരും സഹകരണ മനോഭാവമുള്ളവരും സൗഹൃദം നിലനിർത്തുന്നവരും ആത്മവിശ്വസമുള്ളവരും കൂടുതൽ സർഗാത്മകത പുലർത്തുന്നവരുമായിരിക്കും.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



മുകളിൽ നൽകിയ അച്ചടക്ക രീതികൾ വിശദീകരണം ചെയ്ത് നിങ്ങൾക്കതിൽ ഏറെ ഇഷ്ടമായത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക. മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള അച്ചടക്കരീതികളെ ക്കുറിച്ചും കുറിപ്പ് തയ്യാർ ചെയ്ത് ഹോംസയൻസ് ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

അച്ചടക്കത്തിന്റെ അവശ്യ ഘടകങ്ങൾ

അച്ചടക്കത്തിന് പ്രധാനമായ നാല് അവശ്യഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്.

- നിയമങ്ങൾ (Rules)
- സ്ഥിരത (Consistency)
- ശിക്ഷ (Punishment)
- പ്രതിഫലം (Rewards)

ഈ അവശ്യഘടകങ്ങളിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യുന്നത് കുട്ടികളുടെ മേലും അവരുടെ സ്വഭാവത്തിലും അനാരോഗ്യമനോഭാവം സൃഷ്ടിക്കും. അത് സാമൂഹ്യ നിലവാരത്തിനും പ്രതീക്ഷയ്ക്കും അനുസൃതമായിരിക്കില്ല.

1) **നിയമങ്ങൾ** :അച്ചടക്കത്തിന്റെ മുഖ്യ ആവശ്യകത നിയമമാണ്. നിയമങ്ങൾ എന്ത് പ്രവൃത്തിക്കാമെന്നും എന്ത് പ്രവൃത്തിക്കരുതെന്നും നമുക്ക് വഴി കാണിക്കുന്നു. അധ്യാപകരോ മാതാപിതാക്കളോ സുഹൃത്തുക്കളോ ആകാം നിയമങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നത്. ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ അംഗീകൃതമായ പെരുമാറ്റ ത്തിനുള്ള മാർഗനിർദേശങ്ങൾ ഇത് നൽകുന്നു.

ധാർമിക മൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനുള്ള പ്രചോദനം നൽകുന്നു. ഇതിനെതിരായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് ശിക്ഷ നൽകപ്പെടും.

2) സ്ഥിരത

നിയമങ്ങൾ പാലിക്കപ്പെടുന്നതിൽ സ്ഥിരത അനിവാര്യമാണ്. അത് പഠന പ്രക്രിയയേയും സുഗമമാക്കും.

3) ശിക്ഷ

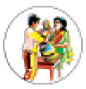
കുട്ടിയെ സമൂഹത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷകൾക്ക് അനുസൃതമായി ജീവിക്കാൻ പ്രചോദനം നൽകുന്ന തരത്തിൽ ഉചിതമായ രീതിയിൽ ശിക്ഷ നടപ്പിലാക്കണം. ഇത് മനപ്പൂർവ്വം നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നത് തടയാൻ സഹായകരമാകും. ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിയാനും ചെയ്ത തെറ്റിന്റെ കാഠിന്യം മനസിലാക്കി തിരുത്താനും ശിക്ഷയുടെ തീവ്രത സഹായം ചെയ്യും.

പ്രതിഫലം/പാരിതോഷികങ്ങൾ

നേട്ടങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രതിഫലമാണ് പാരിതോഷിക ങ്ങൾ. ഇത് അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള വാക്കോ, പുഞ്ചിരിയോ, തലോടലോ ആകാം. പാരിതോഷികങ്ങൾ എന്ത് തന്നെയായാലും അവ കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനുമനുസൃതമായിരിക്കണം.

ഏറ്റവും മികച്ച പ്രതിഫലം സമൂഹത്തിന്റെ അംഗീകാരം തന്നെയാണ്. ഈ കാര്യത്തിൽ പ്രായം കൂടിയ കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണന ഉപകാരപ്രദമാകും. നല്ല സ്വഭാവത്തിന് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകാം. ഇത് സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രതീകമോ, അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയുടെ കഴിവിനോടും നേട്ടങ്ങളോടുമുള്ള ബഹുമാനമോ, അനുമോദനമോ, ആത്മവിശ്വാസ ത്തിന്റെ പ്രതീകമോ ആകാം.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



നിങ്ങളുടെയും സുഹൃത്തിന്റെയും വീടുകളിലെ അച്ചടക്കരീതികൾ താരതമ്യം ചെയ്യുക. അത് വിലയിരുത്തി ഒരു റിപ്പോർട്ട് തയാറാക്കുക.

ശീലങ്ങളുടെ രൂപീകരണം (Habit formation)

ശീലങ്ങൾ എന്നതുകൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നതെന്താണ്.?

- ....

നിങ്ങളുടെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ശീലം പറയുക.

- ....

ആവർത്തനങ്ങളിലൂടെ അനൈച്ഛികമാകുന്ന (സ്വയം പ്രവർത്തിക്കുന്നതാകുന്ന) പ്രവർത്തികളാണ് ശീലങ്ങൾ. ഒരു ശീലം രൂപപ്പെട്ട് കഴിഞ്ഞാൽ അത് മാറ്റിയെടുക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. ഒരു വ്യക്തി ജീവിതത്തിലുടനീളം പല ശീലങ്ങളും സ്വായത്തമാക്കുന്നു. വൃത്തി, കൃത്യനിഷ്ഠത, വസ്ത്രധാരണരീതി , ഭക്ഷണക്രമം, സംസാരരീതി തുടങ്ങിയവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

ശീലരൂപീകരണത്തിലെ തത്ത്വങ്ങൾ.

ശീലരൂപീകരണത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ചില തത്ത്വങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1 **ആവർത്തനത്തിന്റെ തത്ത്വം (Principle of repetition:)**

ഒരു പ്രവൃത്തി ശീലമാക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അത് ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവണം.

2 **പ്രഭാവത്തിന്റെ തത്ത്വം (Principle of effect):**

ആവർത്തിക്കണമോ, ഉപേക്ഷിക്കണമോ എന്ന് തീരുമാനിക്കപ്പെടുന്നത് ആ പ്രവൃത്തി ആദ്യതവണ ചെയ്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ പ്രതികരണമാണ്

3 **പഠിക്കലും പഠിച്ചത് മറക്കലും സംബന്ധിച്ച തത്വം (Principle of learning and unlearning)**

മിക്കവാറും എല്ലാ ശീലങ്ങളും ആവർത്തനങ്ങളിലൂടെ പഠിച്ചെടുക്കുന്നവയാണ്. അതിനാൽ ഉപേക്ഷിക്കാനും കഴിയും. ആവർത്തിക്കാതിരിക്കുന്ന പ്രവൃത്തി മറക്കാനിടയാകും.

4 **തുടർച്ചയും സ്ഥിരതയും എന്ന തത്ത്വം (Principle of continutiy and consistency)**

മാതാപിതാക്കളോ, കുട്ടികളോ ഒരു പ്രവൃത്തി ആവർത്തിക്കുന്നതിൽ ഗൗരവമോ , നിർബന്ധമോ ഇല്ലാത്തവരാണെങ്കിൽ ആ പ്രവൃത്തി ഒരിക്കലും ശീലമായി തീരില്ല. ശീലരൂപീകരണത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന മറ്റൊരു ഘടകമാണ് നല്ല ശീലങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളും ചീത്ത ശീലങ്ങളുടെ ഹാനിയേയും കുറിച്ചുള്ള വിവരണങ്ങൾ. ഇത് മനസ്സിലാക്കാൻ ചെറിയ കുട്ടികൾക്കാവില്ല. എന്നാൽ വളർച്ചയ്ക്കനുസരിച്ച് മാതാപിതാക്കളുടെ ഗൗരവമായ ഇടപെടൽ ഈ കാര്യത്തിൽ വേണ്ടിവരും.

കുട്ടികളുടെ പൊതുവായുള്ള ശീലങ്ങൾ (Habits in children)

ശീലങ്ങൾ നാം സ്വായത്തമാക്കുന്നവയാണ്. ശീലങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിന് പ്രായപരിധി യുണ്ടോ? ശീലങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാതെ ജനിക്കുന്ന ശിശു ജീവിതത്തിൽ ഉടനീളം ധാരാളം ശീലങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ രൂപപ്പെടുന്ന ചില ശീലങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ്.

1 **ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ** : ഒരു വയസായ കുട്ടി പാത്രത്തിൽ നിന്നും പുറത്തേക്ക് വിതറാതെ വലതു കൈ കൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും കപ്പിൽ നിന്നും നേരിട്ട് വെള്ളം കുടിക്കാനും ശീലിച്ചിരിക്കും.

ഭക്ഷണവേളയിൽ സംസാരിക്കുക, ശബ്ദമുണ്ടാക്കി ചവയ്ക്കുക, ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം വെള്ളംകുടിക്കുക തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

2 **നിദ്രാശീലം**: ശരിയായ നിദ്രാശീലം കുട്ടികളിൽ വളർത്തേണ്ടതുണ്ട് . ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യ ദിനങ്ങളിൽ തന്നെ രാത്രിയിൽ മുലയൂട്ടുന്നത് കുറച്ച് രാത്രിയിലെ ഉറക്കത്തിന് ഭംഗം വരാതെ ശീലിപ്പിക്കാം.

3 **ശുചി മുറിയുടെ ഉപയോഗശീലം.**

ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ശീലമാണിത്. ദിവസേന രാവിലെ തന്നെ മലവിസർജനം ശീലമാക്കിയില്ലെങ്കിൽ അനാരോഗ്യത്തിന് ഇടയാകും. ഈ ശീലം കുട്ടിക്കാലത്ത് തന്നെ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതാണ്.

4) **നല്ല പെരുമാറ്റശീലങ്ങൾ** (good manners)

നല്ല പെരുമാറ്റശീലങ്ങൾ സാമൂഹ്യ ജിവിതത്തിനനിവാര്യമാണ് .നന്ദി , സുപ്രഭാതം, ശുഭരാത്രി തുടങ്ങിയ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ കുട്ടിയെ ശീലിപ്പിക്കണം. ശരിയായ രീതിയിൽ മുതിർന്നവരേയും പ്രായം ചെന്നവരേയും ബഹുമാനിക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കണം.

5) നല്ല ചിന്താശീലങ്ങൾ (good thinking habit)

തന്നെക്കുറിച്ചും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ചും ഗുണാത്മകമായ ചിന്താശീലം കുട്ടികളിൽ വളർത്തേണ്ടതാണ്. അക്രമശീലം ഇല്ലാതാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും ഗുണ പാഠങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലശീലങ്ങൾ വളർത്താനുള്ള ഒരു മുന്നൊരുക്കമാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

1 കുട്ടികളിൽ അച്ചടക്കശീലത്തിന്റെ ആവശ്യകത എന്ത്?

2 നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഏത് തരം അച്ചടക്കരീതിയാണ് അനുയോജ്യ മായത്?

3 അച്ചടക്കത്തിന്റെ മാർഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

4 ശീലരൂപീകരണത്തിന്റെ തത്ത്വങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

5 കുട്ടികളിൽ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരേണ്ട ശീലങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

4.3 സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളും പരിഹാരമാർഗങ്ങളും

ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന കുട്ടി എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്? ആ പ്രവൃത്തി ആ കുട്ടി ചെയ്യുന്നതിന് കാരണമെന്താണ്?

സംതൃപ്തി നേടാൻ അല്ലെങ്കിൽ മുഷിച്ചിൽ മാറ്റാൻ കുട്ടി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഈ സ്വഭാവങ്ങളെ യുക്തിപരമായും ന്യായമായും അനിവാര്യവുമായി കുട്ടി കരുതുന്നതിനാൽ തന്റെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് സംതൃപ്തി നേടാൻ ഇത് ഉപയോ ഗിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ ചില പെരുമാറ്റങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും ചിന്താഗതികൾക്കനുസൃതമായ് ഉയരാത്തതിനാൽ ചില പെരുമാറ്റങ്ങളെ സ്വഭാവവൈകല്യമായ് മുതിർന്നവർ കണക്കാക്കുന്നു. ഇത് മുതിർന്നവരോടും പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളോടും കുട്ടിക്ക് അനാരോഗ്യമനോഭാവമുണ്ടാക്കാം. സമൂഹത്തിന് അസ്വീകാര്യമായ സ്വഭാവ രീതികൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ് സ്വഭാവ വൈകല്യം എന്നതുകൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നത്.

സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ

- സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ വിലക്ക് നേരിടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളർന്ന കുട്ടികൾ
- മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് ഉയരാൻ കഴിയാതെ വരുന്ന അവസ്ഥ
- തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനുള്ള ഉപാധിയായി അസ്വീകാര്യമായ പെരുമാറ്റം ശീലമാക്കുന്നവർ.
- കുടുംബാന്തരീക്ഷം അസ്വസ്ഥമാകുമ്പോൾ
- ദീർഘകാലമുള്ള രോഗവും ഇടയ്ക്കിടെയുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും.

സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളും അതിനുള്ള സാധ്യതകളും പട്ടിക 4.2 ൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

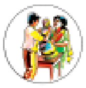
ക്രമ നമ്പർ	സ്വഭാവവൈകല്യം	സാധ്യതകൾ
1	മറ്റു കുട്ടികളെ ഉപദ്രവിക്കൽ	സമ്മിശ്രവികാരങ്ങൾ,ദേഷ്യം
2	സാധനങ്ങൾ നശിപ്പിക്കൽ	നിസഹായവസ്ഥ, അസൂയ, വിരസത, ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കൽ, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ
3	അസഭ്യം പറയൽ	തമാശ, അനുകരിക്കൽ, ദേഷ്യം തീർക്കൽ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കൽ,
4	പങ്കു വയ്ക്കാനുള്ള വിമുഖത	കുറച്ചു മാത്രമുള്ളതിനാൽ, ആ ശീലം പരിചിതമില്ലാത്തതിനാൽ
5	വിരൽ കുടിക്കുന്ന ശീലം	സ്നേഹം കിട്ടാൻ, ആശ്വാസം നേടാൻ, , ക്ഷീണം, വിശപ്പ്, ബോറടി, , തുടങ്ങിയ അവസരങ്ങളിൽ
6	കിടക്ക നനയ്ക്കൽ	ഭയം, അരക്ഷിതത്ത്വം, വേണ്ടത്ര പരിശീലനം കിട്ടായ്ക
7	ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കൽ	സ്നേഹം കിട്ടാത്തപ്പോൾ, വിരസത, ചിലരോടുള്ള താൽപ്പര്യം
8	ഭയം, പേടി	വേദനിപ്പിക്കുന്ന മുൻ അനുഭവം, അപരിചിതത്ത്വം, കുറ്റബോധം
9	മോഷണം	നിയമങ്ങൾ അറിയായ്ക ആവശ്യങ്ങൾ നടക്കാതെ വരിക, വിശപ്പ്, അനുകരണഭ്രമം
10	കള്ളം പറയൽ	ശിക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം , അനുകരണം, അതിശയോക്തി, ഭാവന, ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കൽ

പട്ടിക 4.2 സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളും അതിനുള്ള സാധ്യതകളും

സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

1. സ്വയം വിശ്വാസമുള്ളവനും മറ്റുള്ളവരിൽ വിശ്വാസമർപ്പിക്കുന്നവനുമായി വളരാൻ കുട്ടിയെ സ്നേഹിക്കുക.
2. അവനിലെ വ്യക്തിത്വത്തെ വിലമതിക്കുക.
3. സ്വന്തം അവകാശങ്ങളെ മാനിക്കാനും മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെ മാനിക്കാനും ശീലിപ്പിക്കുക.
4. മുൻകൈ എടുത്ത് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവ്, ഭാവന, സർഗാത്മകത മുതലായവ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുക.
5. ജിജ്ഞാസയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അവനിലെ തൊഴിൽ നൈപുണ്യത്തിൽ അഭിമാനം കൊള്ളുകയും ചെയ്യുക
6. കളിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഒരുക്കി കൊടുക്കുക.
7. സത്യസന്ധതയുടെയും സന്മാർഗികതയുടെയും പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുത്തുക
8. സത്യസന്ധരായിരിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.
9. ആത്മീയത പരിശീലിപ്പിക്കാൻ അവസരമൊരുക്കുക.
10. നല്ല വിദ്യാഭ്യാസ അവസരങ്ങൾ നൽകുക
11. ചൂക്ഷണത്തിൽ നിന്നും അനാവശ്യമായ അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുക വഴി കരുത്തോടെയും ആരോഗ്യത്തോടും ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുക.
12. തന്റെ സാധ്യതകൾ വികസിപ്പിക്കാനുള്ള തരത്തിൽ പുതിയ അറിവുകൾ അന്വേഷിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



നിങ്ങളുടെ സമീപത്തുള്ള അഞ്ചോ, ആറോ സ്ക്കൂൾ കുട്ടികളെ നിരീക്ഷിച്ച് അവരിലെ സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക. അതിനെ മറികടക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ നിർദേശിക്കുക.

സംഗ്രഹം

പിൽക്കാല ബാല്യത്തിലെ ശാരീരികവികസനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത് ഉയരം, ശരീരഭാരം, ശരീരാനുപാതം എന്നിവയുടെ വ്യതിയാനങ്ങളാണ്. മിക്ക കുട്ടികളും പിൽക്കാല ബാല്യത്തിൽ എത്തുമ്പോൾതന്നെ മിക്ക ചാലകശേഷി പ്രവർത്തനങ്ങളിലും പ്രാവീണ്യം നേടുകയും കൈകാലുകളുടെ ചലന ഏകോപനം സാധ്യമാകുകയും ചെയ്യും.

സാമൂഹ്യ വികസനത്തിൽ എടുത്തു പറയത്തക്ക സവിശേഷതകൾ ഗ്യാങ് (ചെറു സംഘം) രൂപീകരണം, അതിവൈകാരികത, സ്വീകരണപരത, മത്സരബുദ്ധി, ഉത്തരവാദിത്തബോധം, സാമൂഹിക ഉൾക്കാഴ്ച, എതിർലിംഗവിരോധം തുടങ്ങിയവയാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ വൈകാരിക വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുന്ന രീതി ആദ്യകാല ബാല്യത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. പിയാഷെയുടെ

അഭിപ്രായത്തിൽ കുട്ടി വസ്തുനിഷ്ഠ മനോവ്യാപാരഘട്ടത്തിലാണ് ഡീസെന്റൈറെസേഷൻ, റിവേഴ്സിബിലിറ്റി, കൺസർവേഷൻ തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ ഘട്ടത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ. ഭാഷാ വികസനത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ പദാവലി, ഉച്ചാരണം, വാചക രൂപീകരണം തുടങ്ങിയവ മെച്ചപ്പെടുന്നു.

ആത്മനിയന്ത്രണത്തിലുള്ള പരിശീലനമാണ് അച്ചടക്കം. ഇത് ബോധിപ്പിക്കാൻ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്ന മാർഗങ്ങളാണ് സ്വേച്ഛാധികാര അച്ചടക്കരീതി, അനുവാദം നൽകുന്ന രീതി, ജനാധിപത്യപരമായ അച്ചടക്ക രീതി എന്നിവ. നിയമങ്ങൾ, സ്ഥിരത, ശിക്ഷ, പ്രതിഫലം തുടങ്ങിയവയാണ് അച്ചടക്കത്തിന്റെ പ്രധാനഘടകങ്ങൾ.

ആവർത്തനങ്ങളിലൂടെ അനൈച്ഛികമാകുന്ന പ്രവൃത്തികളാണ് ശീലങ്ങൾ. ശീല രൂപീകരണത്തിന്റെ തത്ത്വങ്ങൾ റിപ്പീറ്റേഷൻ, ഇഫക്റ്റ്, ലേണിങ് & അൺ ലേണിങ്, കണ്ടിന്യൂറ്റി & കൺസിസ്റ്റൻസി തുടങ്ങിയവയാണ്. ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ, നിദ്രാശീലം, ശുചിമുറിയുടെ ഉപയോഗം, നല്ല പെരുമാറ്റ ശീലങ്ങൾ, നല്ല ചിന്താശീലങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ് കുട്ടികളിൽ രൂപപ്പെടേണ്ട ശീലങ്ങൾ.

സംതൃപ്തി നേടാനും മുഷിച്ചിൽ മാറ്റാനുമായി കുട്ടികൾ സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങൾ മറ്റുകുട്ടികളെ ഉപദ്രവിക്കൽ, അസഭ്യം പറയൽ, മോഷണം, കള്ളം പറയൽ, ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കൽ തുടങ്ങിയവയാണ്.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- ബാല്യകാലത്തിന്റെ വിവിധ വികാസഘട്ടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- വ്യത്യസ്ത അച്ചടക്ക രീതികളുടെ പരിണത ഫലം വിലയിരുത്തുകയും മാർഗ നിർദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പുതുതലമുറയിലെ പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. അച്ചടക്കത്തെ ചില മാതാപിതാക്കൾ ഹാനികരമായി കണക്കാക്കുന്നു. സ്വയം വികസിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ അത് തടയും എന്നുള്ള ചിന്തയാണ് ഇതിന് പിന്നിൽ. നിങ്ങൾ ഈ ചിന്താഗതിയോട് യോജിക്കുന്നുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്?
2. കുട്ടികൾക്ക് അച്ചടക്കം ആവശ്യമുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണം നൽകുക.
3. പിൽക്കാല ബാല്യം ചാലകശേഷിവികാസത്തിന്റെ കാലമാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. വിലയിരുത്തുക.
4. പിൽക്കാലബാല്യത്തിന്റെ സാമൂഹിക വികസനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ വിശദീകരിക്കുക.
5. താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

അച്ചടക്ക മാർഗം	സവിശേഷതകൾ
------------------------------	കണിശമായ നിയമങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും
അനുവാദം നൽകുക	------------------------------
------------------------------	ആത്മനിയന്ത്രണങ്ങളും സ്വയം അച്ചടക്കവും

6. എ കോളത്തിന് അനുസരിച്ച് ബി കോളം ക്രമീകരിച്ചെഴുതുക.

എ	ബി
മറ്റുകുട്ടികളെ ഉപദ്രവിക്കൽ	തമാശ, അനുകരിക്കൽ, ദേഷ്യം തീർക്കൽ
സാധനങ്ങൾ നശിപ്പിക്കൽ	സ്നേഹം കിട്ടാൻ, ആശ്വാസം നേടാൻ, ക്ഷീണം വിശപ്പ്, വിരസത, തുടങ്ങിയ അവസരങ്ങളിൽ
അസഭ്യം പറയൽ	കുറച്ചു മാത്രമുള്ളതിനാൽ, ആ ശീലം പരിചിതമില്ലാത്തതിനാൽ
പങ്കുവയ്ക്കാനുള്ള വിമുഖത	സമ്മിശ്രവികാരങ്ങൾ,ദേഷ്യം
വിരൽ കുടിക്കുക	നിസ്സഹായവസ്ഥ, അസൂയ, വിരസത, ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കൽ, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ

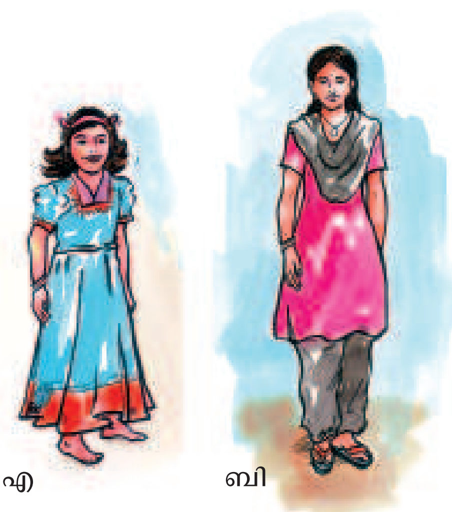
അധ്യായം

5

കൗമാരം -കമനീയതകളും വെല്ലുവിളികളും

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

5-1	കൗമാരം
5-2	കൗമാരത്തിലെ വികാസ ഘട്ടങ്ങൾ
5-3	വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണവും വ്യക്തി വൈകല്യങ്ങളും
5-4	കൗമാരത്തിലെ പ്രത്യേക മായ പ്രശ്ന ങ്ങളും ആശ ങ്കകളും


എ ബി

മുകളിൽ കാണുന്ന ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക.
ഈ ചിത്രത്തിലുള്ള വ്യക്തികളുടെ വളർച്ചാഘട്ടം തിരിച്ചറിയാനാകുമോ?

എ .... ബി ....

നിങ്ങൾ ഏത് വളർച്ചാഘട്ടത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുന്നത്?

- ....

ഇതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾ കടന്നു പോയ ഘട്ടമേതായിരുന്നു ?

- ....

ബാല്യകാലത്തിന്റെ അവസാന പകുതിയിലെ ഒരു ഉപഘട്ടമാണ് കൗമാരപൂർവ്വഘട്ടം (Pre Adolescence)

കൗമാരഘട്ടത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള അവസ്ഥയാണ് കൗമാരപൂർവ്വഘട്ടം. ബാല്യകാലത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ തുടങ്ങി ഋതുവാകലിന്റെ (puberty) ആരംഭത്തിൽ ഇതവസാനിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ!

Adolescence എന്ന വാക്ക് ലാറ്റിൻ പദമായ Adolescre ൽ നിന്നാണ് ഉത്ഭവിച്ചത് ഇതിന്റെ അർഥം വളരുക (to grow up) എന്നതാണ്.

5.1 കൗമാരം

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പരിവർത്തനത്തിന്റെ ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഈ ഘട്ടം ഋതുവാകലിൽ ആരംഭിച്ചു യൗവനം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു. ലൈംഗിക പക്വതയിലേക്കെത്തിക്കുന്നതും അതുല്യവും, നിശ്ചിതവുമായ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതുമായ കാലഘട്ടമാണ് ഋതുവാകൽ ഘട്ടം കൗമാരക്കാർ സാധാരണ 13 നും 19 വയസിനും ഇടയിലുള്ളവരായിരിക്കും. ഈ പ്രായം ടീനേജ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രായക്കാരെ ടീനേജുകാർ എന്നോ കൗമാരക്കാരെന്നോ വിളിക്കാം.

കൗമാരത്തിലെ ചില സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ

മുകളിൽ പരാമർശിച്ചത് പോലെ നിങ്ങൾ കൗമാരഘട്ടത്തിലുള്ളവരാണ്. സ്വയം നിരീക്ഷിച്ച് ഈ ഘട്ടത്തിന്റെ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ ?

- ....

കൗമാരത്തിലെ ചില സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ മറ്റ് ഘട്ടങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്ഥമാണ്.

a) സുപ്രധാനമായ കാലഘട്ടം.

ഗൗരവപൂർവ്വം തന്നെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് തുടങ്ങുന്ന ഈ ഘട്ടം ശാരീരികവും, മാനസികവും ജീവശാസ്ത്രപരവുമായ മാറ്റത്തിന്റെയും പുതിയ മനോഭാവങ്ങളുടേയും, മൂല്യങ്ങളുടെയും, താല്പര്യങ്ങളുടെയും ഘട്ടം കൂടിയാണ്.

b) ബാല്യകാലത്തിൽ നിന്നും യൗവനത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിന്റെ ഘട്ടം.

കൗമാരക്കാരെ കുട്ടിയായും മുതിർന്നവരായും പരിഗണിക്കാറില്ല. ബാല്യകാലം കടന്നുപോകുകയും ആ ഘട്ടത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ അപ്രത്യക്ഷമാകുകയും എന്നാൽ മുതിർന്നവരുടെ പക്വതയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാത്തതുമായ ഈ ഘട്ടം അതിവേഗത്തിൽ ശാരീരിക, ജൈവിക, വൈകാരിക, സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുന്ന സമയമാണ്.

a) പ്രശ്നങ്ങളുടെ പ്രായം

ഉയർന്ന മാനസിക വിക്ഷോഭങ്ങളും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള തർക്കങ്ങളും സുഹൃത്തുക്കളുടെ അമിത ഇടപെടലും സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കും വിഷമതകൾക്കും ഉൽക്കണ്ഠകൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

b) വ്യക്തിത്വരൂപീകരണത്തിന്റെ സമയം

തന്റേതായ വ്യക്തിത്വം രൂപീകരിച്ചെടുക്കുന്ന സമയമാണ് കൗമാരം. തന്റെ സ്വത്വ രൂപീകരണത്തിനാവശ്യമായ മൂല്യങ്ങളിലേക്കും, ധർമങ്ങളിലേക്കും എത്തപ്പെടുന്നു. നിർണായകമായ തീരുമാനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതും ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്.

c) അപ്രായോഗികമായ അഭിലാഷങ്ങൾ

തന്നെക്കുറിച്ചും, കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവരെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം അയഥാർഥ്യമായ അഭിലാഷങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്ന ഘട്ടമാണിത്. സമൂഹത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷകൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനാകാതെ പലരും നിരാശരായി മാറുന്നു.

d) യൗവനത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യപടി

മുതിർന്നവരായി എന്ന ധാരണ ജനിപ്പിക്കാനായി പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു.

e) അനിശ്ചിതത്ത്വത്തിന്റെയും അഭിപ്രായഭിന്നതകളുടേയും പരീക്ഷണങ്ങളുടെയും കാലഘട്ടം

സ്വയം തിരിച്ചറിയാതെ പുതിയ പരീക്ഷണങ്ങളിലേക്കും ഭിന്നതകളിലേക്കും ചെന്നെത്തുകയും ആശയക്കുഴപ്പത്തിൽപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കുന്നതിന് സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു തന്നെ ആദരവ് ഉറപ്പ് വരുത്തൽ, ദൃഢബന്ധങ്ങൾ, പുതിയ ആശയങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യൽ എന്നിവ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. കൗമാരത്തിന്റെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. കൗമാരവും കൗമാരപൂർവ്വഘട്ടവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം രേഖപ്പെടുത്തുക.

5.2 കൗമാരത്തിലെ വികസനഘട്ടങ്ങൾ

ബാല്യകാലത്തിൽ നിന്നും കൗമാരത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിൽ ജീവശാസ്ത്രപരമായും സാമൂഹികമായും വൈകാരികമായും ബൗദ്ധികമായും ഒട്ടനവധി വ്യതിയാനങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് നോക്കാം.

എ) ജീവശാസ്ത്രപരവും ശാരീരികവുമായ വികാസം.

ബി) ബൗദ്ധിക വികാസം

സി) സാമൂഹിക വികാസം

ഡി) വൈകാരിക വികാസം

എ) ജീവശാസ്ത്രപരവും, ശാരീരികവുമായ വികാസം

ബാല്യത്തിൽ നിന്നും കൗമാരത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിൽ എന്തൊക്കെയാണ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനുണ്ടായ വ്യത്യാസങ്ങൾ ?

- ....

ജീവശാസ്ത്രപരമായും, ശാരീരികമായും ധാരാളം മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്ന കാലമാണ് കൗമാരം. അവയിലേറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് വളർച്ചാ കുതിപ്പ് ശാരിരികാനുപാദത്തിലെ വ്യത്യാസം, പ്രാരംഭ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ, ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ തുടങ്ങിയവയാണ്.

1 വളർച്ചാ കുതിപ്പ് (Growth spurt)

കൗമാരത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉയരവും തൂക്കവും പെട്ടെന്ന് വർധിക്കുന്നത് വളർച്ചാ കുതിപ്പ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ആൺകുട്ടികളിലെ വളർച്ചാ കുതിപ്പ് സംഭവിക്കുന്നത് പെൺകുട്ടികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഏകദേശം രണ്ട് വർഷം കഴിഞ്ഞാണ്. ചിലരിൽ നേരത്തെയോ, വൈകിയോ ഇത് സംഭവിച്ചേക്കാം.

1) ഉയരവർധനവ്

ബാല്യകാലത്തിലെ ഉയരവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഉയരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസം നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഈ ഘട്ടത്തിൽ ബാല്യകാലത്തിനെക്കാൾ ഇരട്ടി വേഗത്തിൽ ഉയരം വർധിക്കും.

2) തൂക്കം /ശരീരഭാര വർധനവ്

കൗമാരഘട്ടത്തിൽ ശരീരഭാരത്തിൽ കാര്യമായ വർധനവ് ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവർ മുതിർന്നവരാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ശരീരഭാരത്തിന്റെ ഏകദേശം പകുതിയോളം ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആർജിക്കുന്നു.

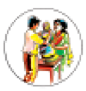
NCHS - നിർദേശിക്കുന്ന കൗമാരഘട്ടത്തിലെ ഉയരവും തൂക്കവും പട്ടികയിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

പട്ടിക 5.1

പ്രായം വർഷത്തിൽ	ആൺകുട്ടികൾ		പെൺകുട്ടികൾ	
	പൊക്കം സെ.മി	തൂക്കം കി.ഗ്രാം	പൊക്കം സെ.മി	തൂക്കം കി.ഗ്രാം
13+	153	40.9	155	44.0
14+	160	47.0	159	48.0
15+	166	52.6	161	51.4
16+	171	58.0	162	53.0
17+	175	62.7	163	54.0
18+	177	65.0	164	54.4

പട്ടിക 5.1 – കൗമാരക്കാരിലെ ഉയരവും തൂക്കവും NCHS

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളുടെ ഉയരവും തൂക്കവും കണക്കാക്കി NCHS ന്റെ നിലവാരവുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

2) ശാരീരികാനുപാതത്തിലെ വ്യതിയാനം

കൗമാരത്തിൽ ശാരീരികാനുപാതത്തിന് പ്രകടമായ വ്യതിയാനം സംഭവിക്കും. ഉടലും കൈകാലുകളും പെട്ടെന്ന് വളരുന്നതിനാൽ അനുപാതമില്ലാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ പൂർണ്ണവളർച്ചയിലേക്കെത്തുമ്പോൾ ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റമുണ്ടാകുന്നു. തല, തലച്ചോറ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാര്യമായ അനുപാത വർധനവ് ഉണ്ടാകുന്നില്ല. എന്നാൽ ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും വലിപ്പവും പ്രവർത്തനക്ഷമതയും വർധിക്കും. എല്ലുകൾ ദൃഢവും ഉറപ്പുള്ളതുമാകുന്നു.

3) പ്രാരംഭ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ

പ്രത്യുൽപ്പാദനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ലൈംഗികാവയവങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ വളർച്ചയാണിത്. ഗൊണാട് (gonad) ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണായ ഗൊണാഡോ ട്രോപ്പിന്റെ (Gonadotropin) പ്രവർത്തനമാണ് ഇതിന് പിന്നിൽ.

ആൺകുട്ടികളിലേയും പെൺകുട്ടികളിലേയും പ്രകടമായ പ്രാരംഭലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ ഇവയാണ്.

ആൺകുട്ടികൾ

- ലിംഗവളർച്ചയോടനുബന്ധിച്ച് വൃഷ്ണങ്ങളും, വൃഷണ സഞ്ചിയും വളരുന്നു.
- ബീജവാഹിനി കുഴലുകൾ, പൗരുഷ്യഗ്രന്ഥി, ബൽബോ യൂറിത്രൽ ഗ്ലാൻഡ്, മുതലായവ വലുതാകുകയും വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ആദ്യ ശുക്ലവിസർജനം സംഭവിക്കുന്നു.

പെൺകുട്ടികൾ

- ഗർഭപാത്രം, ഫെലോപിയൻ നാളി, യോനി എന്നിവയുടെ വളർച്ച
- അണ്ഡാശയങ്ങൾ അണ്ഡം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഗർഭധാരണത്തിനാവശ്യമായ ഹോർമോണുകൾ സ്രവിപ്പിക്കുന്നു.
- ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നു. (മെനാർക്ക്)

4) ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ

എതിർ ലിംഗത്തിലെ വ്യക്തികളെ ആകർഷിക്കത്തക്ക രീതിയിൽ ശരീരത്തിന്റെ ബാഹ്യഘടനയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റമാണിത്. ഇത് വളർച്ചാ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തന ഫലമായാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇത് പ്രത്യുൽപ്പാദന പ്രക്രിയയെ പരോക്ഷമായി സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്.

സ്വയം നിരീക്ഷിച്ച് നിങ്ങളിലുണ്ടായ ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- ....

ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ചില ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. പട്ടിക താരതമ്യം ചെയ്യുക. പട്ടിക.5.2

ആൺകുട്ടികൾ	പെൺകുട്ടികൾ
• മുഖം, കൈകാലുകൾ, കക്ഷം ഷോൾഡർസ്, നെഞ്ച്, ഗുഹ്യഭാഗങ്ങൾ മുതലായവയിലുണ്ടാകുന്ന രോമവളർച്ച • ത്വക്ക് കൂടുതൽ പരുക്കനാവുകയും രോമ കൂപങ്ങൾ വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. • ത്വക്കിലെ കൊഴുപ്പ് ഗ്രന്ഥികൾ കൂടുതൽ സജീവമാകുകയും എണ്ണമയം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. • ശബ്ദം മുഴക്കമുള്ളതും പരുക്കനുമാകുന്നു. • കണ്ഠമുഴ Adams Apple വളർന്ന് വികസിക്കുന്നു.	• സ്തന വളർച്ച, കക്ഷങ്ങളിലും ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിലുമുണ്ടാകുന്ന രോമവളർച്ച • അരക്കെട്ടിന്റെ വികാസം, • ത്വക്ക് കൂടുതൽ മിനുസമുള്ളതും എണ്ണമയം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു. • തുടകളിലും നിതംബങ്ങളിലും മേദസ് വർധിക്കുന്നു.

(പട്ടിക 5.2) ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ

നേരത്തേയും വൈകിയുമുള്ള പരിപക്വനം,

ഉയരം, വളർച്ച, ഭാരം, പക്വത തുടങ്ങിയവയിൽ നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ ? എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ വ്യത്യാസം?

- ....

ചില കൗമാരക്കാർ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ വേഗതയിൽ വളരുന്നു. അത്തരക്കാർ നേരത്തെ പരിപക്വനത്തിലെത്തിയവർ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ കൗമാരത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ വളർച്ചാനിരക്ക് കൂടുന്നവർ വൈകി പരിപക്വനത്തിലെത്തിയവർ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പല അനന്തര ഫലങ്ങളും ഋതുവാകലിലെത്തുന്ന സമയത്തിനനുസരിച്ച് ഉണ്ടാകാം.

നേരത്തേയും വൈകിയും പരിപക്വനത്തിലെത്തുന്ന ആൺകുട്ടികൾ

ഈ കൂട്ടർ സമപ്രായക്കാരെക്കാൾ ശക്തരും ഉയരമുള്ളവരും പെട്ടെന്ന് ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കാൻ കഴിയുന്നവരും കായിക വിനോദങ്ങളിലും മറ്റും താൽപര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നവരുമായിരിക്കും. ശാരീരിക ക്ഷമതയുള്ളവരും നല്ല ശരീരപ്രകൃതമുള്ളവരും ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരും സുരക്ഷിതത്ത്വബോധമുള്ളവരും സ്വതന്ത്ര ചിന്തകരുമായിരിക്കും. എന്നിരുന്നാലും ഇവരിൽ പ്രശ്നങ്ങളും സ്വാഭാവികമാണ്. ആക്രമണ സ്വഭാവം ഇവർ പ്രകടിപ്പിക്കാം. സഹപാഠികളെക്കാൾ പക്വത തോന്നിക്കുന്നതിനാൽ സമൂഹം ഇവരിൽ നിന്നും കൂടുതൽ വൈകാരിക നിലവാരം പ്രതീക്ഷിക്കുകയും സാമൂഹ്യ സമ്മർദ്ദം വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഇവരുടെ ബൗദ്ധിക സാമൂഹിക വികാസങ്ങൾ ശരീരവളർച്ചയ്ക്കനുസൃതമായിരിക്കില്ല.

അപകടകരമായ പ്രവൃത്തികളിൽ ഇത്തരക്കാർ വേഗത്തിൽ അകപ്പെടുകയും പഠന ത്തിലുള്ള താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ വൈകി പരിപക്വനത്തിലെത്തുന്ന ആൺകുട്ടികൾ പൊതുവെ ആത്മവിശ്വാ സക്കുറവുള്ളവരായി കാണപ്പെടുന്നു. സഹപാഠികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ചെറിയ ശരീരഘടനയാണിതിന് കാരണം. ഇത്തരക്കാർ മുതിർന്ന പൗരൻമാരാകു മ്പോൾ ബൗദ്ധിക ജിജ്ഞാസ കാണിക്കുന്നവരും സാമൂഹിക നേതൃത്വമേറ്റെടുക്കുന്ന വരും പ്രശ്ന പരിഹാരങ്ങൾ നിർദേശിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരുമാകാം.

നേരത്തെയും വൈകിയും പരിപക്വനത്തിലെത്തുന്ന പെൺകുട്ടികൾ.

നേരത്തെ പരിപക്വനത്തിലെത്തുന്ന പെൺകുട്ടികൾക്ക് അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇത്തരക്കാർ പ്രശ്ന പരിഹാരം നിർദേശിക്കുന്നവരും സഹകരണ മനോഭാവമുള്ളവരുമായിരിക്കും.

ഉയർന്ന ശാരീരിക വളർച്ചയായതിനാൽ ഇവയിൽ അരക്ഷാരാതത്വബോധം കൂടുത ലായിരിക്കുന്ന സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും മറ്റും കളിയാക്കലുകൾ നേരിടേണ്ടിയും വരുന്നു. ഇത്തരക്കാരിൽ ഭക്ഷണക്രമവ്യതിയാന രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണുന്നു. താമസിച്ച് പരിപക്വനത്തിലെത്തുന്ന പെൺകുട്ടികൾ സഹപാഠികളെ അപേക്ഷിച്ച് കുട്ടിത്തം മാറാത്തവരായിരിക്കും. തന്റെ ശാരീരിക രൂപത്തെക്കുറിച്ച് വ്യാകുലരും എന്നാൽ സമൂഹത്തിൽ ഏറെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഇടപെടുന്നവരും മുന്നേറുന്ന വരുമായിരിക്കും.

ബി ബൗദ്ധിക വികാസം

ബാല്യകാലഘട്ടത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ഉയർന്ന ബൗദ്ധിക വൈദഗ്ധ്യം വേണ്ട ജോലികൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് അറിയാമല്ലോ? എന്തുകൊണ്ടാണിത് സാധ്യമാകുന്നത്?

- ....

പഠനം, അറിവ്, മാനസിക വികാസം ഇവയെല്ലാം മെച്ചപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത് സാധ്യമാകുന്നത്.

പിയാഷെയുടെ ബൗദ്ധികവികാസ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ നിങ്ങൾ ഓർത്ത് നോക്കൂ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇത് ഔപചാരിക മനോവ്യാപാരഘട്ടമാണ്. 12 വയസ്സിൽ തുടങ്ങി കൗമാരത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടം വരെ ഇത് നീണ്ടുപോകുന്നു. എല്ലാ ഉയർന്ന മാനസിക പ്രക്രിയകളും ഈ ഘട്ടത്തിൽ സാധ്യമാകും. ബൗദ്ധിക വികാസത്തിന്റെ ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ.

a) ഹൈപോതെറ്റിക്ക് - ഡിഡക്ടീവ് റീസണിങ് (Hypothetic-deductive reasoning)
b) പ്രൊപ്പൊസിഷണൽ തിങ്കിങ് (Propositional Thinking)
c) സിസ്റ്റമാറ്റിക് തിങ്കിങ് (Systematic thinking)
റീസണിങ് ഔട്ട് ഇമാജിനറി സിറ്റ്യൂവേഷൻ (Reasoning out imagianry Situation)

♦ **ഹൈപോതെറ്റിക്ക് - ഡിഡക്ടീവ് റീസണിങ്**

പ്രശ്ന നിർധാരണത്തിന് ലഭ്യമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളും പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് സമഗ്രമായി ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവാണിത്. ചിന്തകളെ യാഥാർഥ്യത്തിൽ നിന്നും സാധ്യമായതിലേക്കെല്ലാം എത്തിക്കാനാകുന്നു. അനുമാനത്തിലെത്തുന്നതിന് മുമ്പ് എല്ലാ അമൂർത്ത സിദ്ധാന്തങ്ങളും അവർ പരിഗണിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്: ഒരു സ്ത്രീ അവരുടെ വീട്ടിൽ മരിച്ച് കിടക്കുന്നു. അടുത്ത് ചൂടായ ഇസ്തിരിപ്പെട്ടിയുമുണ്ട് മരണകാരണം എന്തായിരിക്കും?

വൈദ്യുതാഘാതം ഏറ്റ് മരിച്ചതാകും എന്ന നിഗമനത്തിലേക്ക് ചെറിയകുട്ടികൾ പെട്ടെന്ന് തന്നെ എത്തിച്ചേരും. എന്നാൽ കൗമാരക്കാർ മറ്റു സാധ്യതകളായ ഹൃദയാഘാതം, മറ്റാരെങ്കിലും കൊലപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള സാധ്യത, വൈദ്യുതാഘാതമേൽക്കൽ തുടങ്ങിയ സാധ്യമായ വസ്തുതകളെല്ലാം ചിന്തിക്കുകയും നിഗമനത്തിലെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

♦ **പ്രൊപ്പൊസിഷണൽ തിങ്കിങ്**

കൗമാരക്കാരുടെ ബൗദ്ധികവികാസത്തിന്റെ മറ്റൊരു സവിശേഷത പ്രൊപ്പൊസിഷണൽ തിങ്കിങ് ആണ്. വാചികമായി അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതാണ്. പ്രൊപ്പൊസിഷണൽ തിങ്കിങ്. ഉദാഹരണത്തിന്, ഉയര വ്യത്യാസമുള്ള മൂന്ന് പാവകളെക്കുറിച്ച് വാക്കുകൾ കൊണ്ടുള്ള അവതരണത്തിലൂടെ ഉയരം കൂടിയതും കുറഞ്ഞതും ഏത് എന്നു പറയാൻ കൗമാരക്കാർക്ക് സാധിക്കും. ദൃശ്യമാകാതെ തന്നെ വാക്കുകൾ കൊണ്ട് തന്നെ ഭാവനയിൽ കാണാനാകുന്നു.

♦ **സിസ്റ്റമാറ്റിക് തിങ്കിങ്**

ക്രമാനുഗതമായി ചിന്തിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവ് കൗമാരക്കാരിൽ ദർശിക്കാനാകുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്: A.T.E.M. എന്നീ അക്ഷരങ്ങളുപയോഗിച്ച് പരമാവധി വാക്കുകളുണ്ടാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ ചിട്ടയായി രണ്ടക്ഷരമുള്ള വാക്ക്, മൂന്നക്ഷരമുള്ള വാക്ക്, അവസാനം നാലക്ഷരമുള്ള വാക്ക് എന്നിങ്ങനെ ക്രമീകരിച്ച് പരമാവധി വാക്കുകളുണ്ടാക്കാൻ കൗമാരക്കാർക്ക് സാധിക്കും. ബാല്യകാലത്തിൽ ക്രമാനുഗതമായ ചിന്തയില്ലാത്തതിനാൽ കുറച്ച് വാക്കുകൾ മാത്രം രൂപപ്പെടുത്താനാകും.

♦ **റീസണിങ് ഔട്ട് ഇമാജിനറി സിറ്റ്യുവേഷൻ**

സാങ്കൽപ്പിക സന്ദർഭങ്ങളിലും കാരണം കണ്ടെത്തി പ്രശ്നപരിഹാരമുണ്ടാക്കാൻ കൗമാരക്കാർക്ക് സാധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, പക്ഷികൾക്ക് ചിറകുണ്ട്. എനിക്ക് ചിറകുണ്ടായാൽ ഞാൻ പക്ഷിയാകുമോ? എന്ന ചോദ്യത്തിന് യുക്തി പൂർവ്വം ചിന്തിച്ച് മറുപടിയിലെത്തിച്ചേരാൻ ഇവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കും. കോൺക്രീറ്റ് ഓപ്പറേഷൻ ഘട്ടത്തിന് ശേഷം ഡിസന്ററേഷൻ, റിവേഴ്സിബിലിറ്റി, കൺസർവേഷൻ തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ പ്രാപ്തരാകുന്നു.

ഈ മാറ്റങ്ങൾക്കെല്ലാം പുറമെ മെച്ചപ്പെട്ട സർഗാത്മഗത, അതുല്യമായ ഭാഷാവികസനം, സ്വാശ്രയത്വത്തിന്റെ ദീർഘകാല മൂല്യങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തൽ, കാര്യക്ഷമത, സ്വാതന്ത്രബോധം തുടങ്ങിയ പല ബൗദ്ധികമായ കഴിവുകളും കൗമാരക്കാർ ആർജിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. നേരത്തെയും, വൈകിയുമുള്ള പരിപക്വനം കൊണ്ടർഥമാക്കുന്നതെന്ത്?
3. കൗമാരക്കാരിലെ ബൗദ്ധികവികാസത്തിന്റെ പ്രധാന ഘട്ടങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.

സി. സാമൂഹിക വികാസം

ബാല്യകാലത്തേക്കാൾ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളും സംഘം ചേർന്നുള്ള പ്രവർത്തികളും നിങ്ങളിൽ വർധിച്ചതായ് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? സാമൂഹിക വികാസത്തിന്റെ നിർണായക സമയമാണ് കൗമാരം. ഇവരുമായ് അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുന്നവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ കൗമാരക്കാരെ സ്വാധീനിക്കാനാകും. സ്വയം തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രായമാണിത്. സാമൂഹികമായ വികാസത്തിൽ കൗമാരക്കാരുടെ ബന്ധങ്ങൾക്ക് വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാനാകും. നിരന്തരമിടപഴകുന്ന മാതാപിതാക്കൾ, സമപ്രായക്കാർ, അധ്യാപകർ തുടങ്ങിയവരോട് ഇവരുടെ സമീപനത്തിൽ കാതലായ മാറ്റങ്ങൾ ദർശിക്കാനാകും.

♦ **മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള ബന്ധം**

താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന വാർത്ത വായിക്കുക. ഇത്തരത്തിലൊരു വാർത്ത നിങ്ങളെപ്പോഴെങ്കിലും ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

മാതാപിതാക്കളോട് കലഹിച്ച്
വിദ്യാർഥി നാട് വിട്ടു.

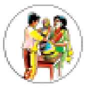
ഇടുക്കി : മാതാപിതാക്കളോട് കലഹിച്ച് വീട് വിട്ടിറങ്ങിയ 15 കാരൻ ട്രെയിൻ കയറി നാട് വിട്ട് പോയി. അധിക സമയം ഫോണിൽ സംസാരിച്ചതിന് പിതാവ് വഴക്ക് പറയുകയും ഫോൺ തിരികെ വാങ്ങുകയും ചെയ്തതിനാണിത്.

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾക്ക് കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാകാം?

- ....

കൗമാരക്കാർ പ്യൂബർട്ടിയിലെത്തുമ്പോൾ തന്നെ മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസം കൂടുന്നു. സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനം കൂടുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള വിയോജിപ്പ് വർധിക്കുന്നു. അധികാരസ്ഥാനത്തുള്ളവരെ വിമർശിക്കാനും ചോദ്യം ചെയ്യാനും തുടങ്ങുന്നു. അവരുടെ സ്വഭാവത്തിലും, മൂല്യങ്ങളിലും നിയന്ത്രണം അവർക്കരോചകമാവുകയും രക്ഷകർത്താക്കളുടെ സ്വാധീനത്തെ ചെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാതാപിതാക്കൾക്ക് പലപ്പോഴും കൗമാര പ്രായക്കാരുടെ ഇത്തരത്തിലുള്ള വിമർശനങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല. ഇത് കലഹത്തിനും ബന്ധങ്ങളിലെ വിടവിനും വഴിയൊരുക്കുന്നു. അധികാര സ്ഥാന ത്തുള്ളവരോട് വിമത സ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും ഈ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങളിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.
കലഹങ്ങൾ സാധാരണമാണെങ്കിലും കൗമാരപ്രായക്കാർ അവരുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ജീവിത പ്രശ്നങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളുമായി പങ്കിടുന്നു. ഇവരുടെ സ്വഭാവം ഇഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കുടുംബാന്തരീക്ഷം നിർണായക പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്.
മാതാപിതാക്കളുമായി നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുന്ന കൗമാരപ്രായക്കാർ അപകടകരമായ സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങളായ പുകവലി, മദ്യപാനം, അടിപിടി, ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിലേയ്ക്ക് എത്തിപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും കുറവാണ്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



മാതാപിതാക്കളും കൗമാരപ്രായക്കാരും തമ്മിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിലൂന്നി ഒരു റോൾപ്ലേയുടെ തിരക്കഥ തയാറാക്കുക. സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.

♦ സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള ബന്ധം

സാമൂഹികമായ കാഴ്ചപ്പാട് രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിവുണ്ടാകും.

സമാനമായ മൂല്യങ്ങളും താൽപര്യങ്ങളും പങ്കുവെയ്ക്കുന്ന സമപ്രായക്കാരും തുല്യസാമൂഹിക നിലവാരവും കഴിവുകളുള്ളവരുടെയും സംഘമാണ് സമപ്രായ സംഘം ***(പീർ ഗ്രൂപ്പ്) .*** കൗമാരക്കാരുടെ സ്വഭാവവും സമീപനങ്ങളും ഇവരാൽ വളരെ സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നു. ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായ പലകഴിവുകളും നേടിയെടുക്കാനും ഇത് സഹായകമാകും.

സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനത്താൽ നിങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ ഗുണകരമായ സ്വഭാവങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

- ....

സാമൂഹ്യകഴിവുകളായ വൈകാരികതാദാത്മ്യം, പങ്ക് വയ്ക്കൽ, നേതൃത്വപാടവം തുടങ്ങിയവ കരസ്ഥമാക്കൽ പഠനകാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാനുള്ള പ്രചോദനം തുടങ്ങിയവയും സമവയസ്കസംഘത്തിന്റെ ഗുണാത്മക സ്വാധീനങ്ങളാണ്.

വസ്ത്രധാരണം, ഭാഷ, പദാവലി തുടങ്ങിയവയും ഇവരാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടും.

സുരക്ഷിതത്ത്വബോധം, ധാർമ്മികപിന്തുണ തുടങ്ങിയവയും ഇതിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്നു.

എന്നാൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യപാനം, മോഷണം തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും സമപ്രായസംഘത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദം കാരണമാകാറുണ്ട്.

കൗമാരത്തിന്റെ ആദ്യ പാദത്തിൽ ചെറിയസംഘങ്ങൾ സാധാരണമാണ്. (Cliques) സാധാരണ ഒൻപത് പേരിൽ താഴെയുള്ള ആൺകുട്ടികളുടേയോ പെൺകുട്ടികളുടേയോ സംഘമാണിത്. പരസ്പര ബന്ധത്തിന്റെ ആഴം കൂട്ടുവാൻ ഉള്ള പരിസ്ഥിതി 'സംഘം' പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ പെരുമാറ്റചട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് മുതലായവ യിലൂടെയാണ് സംഘത്തിൽ അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നത്. കൗമാര ഘട്ടം പുരോഗമി ക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് *സംഘങ്ങൾ കൂട്ടങ്ങൾ* (Crowd) ആയി മാറുന്നു. സംഘത്തിനെ ക്കാൾ വലിയതാണ് കൂട്ടങ്ങൾ ഒരേസമയം കൗമാരപ്രായക്കാർ ഈ രണ്ട് സംഘത്തിലും അംഗങ്ങളാകാം. ഇതിന് പുറമേ ഒന്നോ രണ്ടോ ആത്മസുഹൃത്തുക്കളുമുണ്ടാകാം.

കൗമാരത്തിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ ശാരീരിക ക്ഷമതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് സംഘത്തിലെ വ്യക്തിയുടെ സ്ഥാനം നിർണയിക്കപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ പിന്നീട് ബുദ്ധി, സർഗാത്മകത, ജനകീയത തുടങ്ങിയവയായിരിക്കും അടിസ്ഥാനമാകുന്നത്.

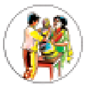
സ്വത്വരൂപീകരണംപോലുള്ള മാനസിക-സാമൂഹിക വികസനത്തിൽ ഈ സംഘങ്ങൾക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. കൗമാരപ്രായക്കാർതന്നെ മറ്റുള്ളവരുമായ് താരതമ്യം ചെയ്യുകയും, വ്യത്യസ്ഥ സാമൂഹിക മാതൃകകൾ പരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുത്താനാകാതിരുന്നാൽ അത് ആശയകുഴപ്പത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കും. എതിർലിംഗക്കാരോട് കൂടുതൽ ശക്തമായ രീതിയിൽ താൽപര്യം ഉണ്ടാകും.

♦ അധ്യാപകരോടുള്ള ബന്ധം

നിങ്ങളുടെ ക്ലാസ് ടീച്ചറോട് എങ്ങനെയുള്ള ബന്ധമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ളത്? നല്ല ബന്ധമാണോ അതോ മോശമായ ബന്ധമാണോ ?

കൗമാരക്കാരിൽ സാമൂഹികവും പഠനസംബന്ധിയുമായ അനേകം കഴിവുകൾ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന, കുടുംബത്തിന് പുറമേയുള്ള പ്രധാന സ്ഥാപനമാണ് വിദ്യാലയം. കൗമാരക്കാരന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെ വിദ്യാലയ പരിസ്ഥിതിയും അധ്യാപകരും സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഒരു വിദ്യാർഥിയുടെ ജീവിതത്തിൽ അധ്യാപകർ സുപ്രധാന പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്. അധ്യാപകൻ സുഹൃത്തും വഴികാട്ടിയും ആയിരിക്കണം. ശരിയായ പരിശീലനം ലഭിച്ച അധ്യാപകർക്ക് കുട്ടികളിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കഴിവുകൾ കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ നല്ല പരിശീലനം ലഭിക്കാത്തവരും പ്രാപ്തരല്ലാ ത്തവരുമായ അധ്യാപകർ കുട്ടികളിൽ നിഷേധാത്മക ഫലമാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അധ്യാപകരുടെ അമിതപ്രതീക്ഷയും നിരന്തരസമ്മർദ്ദവും കൂടുതൽ മാർക്കിന് വേണ്ടിയുള്ള കടുത്ത പരിശീലനങ്ങളും കുട്ടികളെ അലോസരപ്പെടുത്തുകയും നിഷേധാത്മക സ്വഭാവത്തിന് ഉടമകളാവുകയും ചെയ്യാം.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



അധ്യാപകരും മറ്റ് വിദ്യാലയഘടകങ്ങളും നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തെ ഏത് തരത്തിൽ സ്വാധീനിച്ചു എന്ന് അനുഭവത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

ഡി) വൈകാരിക വികാസം

നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ ഏകനായി ശാന്തമായിരുന്ന് നിങ്ങൾക്കിന്നനുഭവപ്പെടുന്ന വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശകലനം ചെയ്യുക. മിക്കവാറും എല്ലാ വികാര പ്രകടനങ്ങളും തീവ്രതയേറിയതായിരിക്കും. അതിശക്തമായ വൈകാരികതയുടെ ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. സാധാരണ വൈകാരിക അനുഭവങ്ങളെക്കാൾ ശക്തമായ നിലയിലുള്ളതാണിത്. ഈ ഘട്ടത്തെ 'സ്റ്റോം&സ്ട്രെസ്സ്' ന്റെ ഘട്ടം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. സ്റ്റോമും സ്ട്രസ്സും കൊണ്ടർഥമാക്കുന്നത് ക്ഷോഭവും പിരിമുറുക്കവും എന്നതാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിലെ വൈകാരിക വ്യതിയാനങ്ങൾ ഹോർമോൺ തലത്തിലെ വ്യതിയാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുമുള്ള അനുഭവങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും ഇതിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.

വൈകാരിക രൂപമാതൃകകൾ

കൗമാരത്തിലെത്തിയപ്പോൾ എന്തെല്ലാം വൈകാരികഭാവങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ അനുഭവിച്ചറിയുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തത്? ഇവ പ്രകടിപ്പിച്ചത് സാധാരണ ഗതിയിലാണോ? അതോ അമിതമായിരുന്നോ? എന്ന് ചിന്തിച്ച് നോക്കൂ. എന്തായിരിക്കും അതിന് കാരണം?

- ....

കൗമാരക്കാർ അവരുടെ വൈകാരികഭാവങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. സാധാരണയായി പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വൈകാരികഭാവങ്ങൾ ഇവയെല്ലാമാണ്.

◆ **ആഹ്ലാദവും സന്തോഷവും (Happiness and Joy)**

പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യം, സൗഹൃദത്തിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും ഊഷ്മളത, സംതൃപ്തി തുടങ്ങിയവയിലെല്ലാം ആഹ്ലാദിക്കുന്നവരാണ് കൗമാരക്കാർ.

◆ **സ്നേഹം (Love)**

ഈ പ്രായക്കാർ സ്നേഹത്തിന് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവരാണ്. ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, മാനവരാശി തുടങ്ങിയ ഓരോന്നിനോടും വ്യത്യസ്തമായ സ്നേഹം പുലർത്തുന്നു.

മറ്റുള്ളവരുടെ ക്ഷേമത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന സജീവമായ രീതിയിലോ, സ്നേഹപൂർവ്വമായ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വീകരിക്കുന്ന രീതിയിലോ, സന്തോഷവും സന്തുഷ്ടിയും പരസ്പരം വളർത്താൻ തക്ക രീതിയിൽ പരസ്പരം സഹകരിച്ചോ സ്നേഹം പ്രകടമാക്കാം.

◆ **ദേഷ്യം (Anger)**

നിങ്ങളിൽ ദേഷ്യം ജനിപ്പിക്കുന്ന അവസരങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- ....

നിരാശയുടെ ഫലമായി ദേഷ്യം രൂപപ്പെടുന്നു. നിരാശയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള വിദ്യാലയത്തിലെയും വീട്ടിലെയും സാഹചര്യങ്ങൾ കൗമാരക്കാരിൽ ദേഷ്യം വർധിപ്പിക്കുന്നു. പക്ഷപാതിത്തം, വിമർശനം, സ്വയം നിരാശപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ, തുടങ്ങിയവയും ദേഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കാം. വളർച്ചയ്ക്കാനുപാതികമായ് സാമൂഹിക പ്രതീക്ഷകൾക്കനുസരിച്ച് കൗമാരക്കാർ കോപം കൂടുതലും വാക്യങ്ങളിലൂടെ പ്രകടിപ്പിച്ചു തുടങ്ങുന്നു.

♦ ഭയം, ആകുലത, ഉത്കണ്ഠ (Fear, Worry, Anxiety)

ഭയം, ആകുലത ഉൽക്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളിലെ വിള്ളൽ മൂലമോ അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധങ്ങളിൽ താളപ്പിഴകളുണ്ടാകുമെന്ന മിഥ്യാധാരണയിൽ നിന്നോ സംജാതമാകുന്നതാണ്.

ഭീഷണി ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള പ്രവർത്തനമാണ് ഭയം. ഒരു വസ്തുവിനെയോ സാഹചര്യത്തെയോ ഒഴിവാക്കാൻ പലപ്പോഴും ഭയം കാരണമാകുന്നു.

ഭയം ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആവർത്തിച്ചുള്ള മാനസിക വിവരണം ആകുലതയ്ക്കിടയാക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉത്കണ്ഠ എന്നത് ആകുലത, ഭയം, തുടങ്ങിയ പല തരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങളും കൂടി ചേർന്നുണ്ടാകുന്നതാണ്.

♦ അസൂയ (Jealousy)

വികാരങ്ങളുടെ ഒരു പ്രത്യേക രൂപമാണിത്. വാത്സല്യം നഷ്ടമാകുമെന്ന ഭയമോ തോന്നലോ, അസൂയയ്ക്ക് നിദാനമാകാം. അസൂയ രൂപപ്പെടുന്നത്, സ്നേഹം നഷ്ടമാകുമെന്ന ഭയം, കോപം, വെറുപ്പ്, വേദന, പരാജയം, തിരസ്കരണം, ലജ്ജ തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്തമായ വികാരങ്ങളുടെ സങ്കലനത്തിലൂടെയാകാം. അസൂയ എപ്പോഴും സാമൂഹ്യസൃഷ്ടിയാണ്. വിദ്യാലയം, കായികം, ലൈംഗികത, പരസ്പര ബന്ധം തുടങ്ങിയ വിവിധ മേഖലകളിലുണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങൾ സംബന്ധിച്ചും ഇവർക്കിടയിൽ അസൂയ ഉണ്ടാകാം.

♦ വ്യസനം (Grief)

മാതാപിതാക്കൾ, മുത്തച്ഛൻ, മുത്തശ്ശി, സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബത്തിലെ വളർത്തു മൃഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ മരണം, മാതാപിതാക്കളുടെ വേർപിരിയൽ, സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും അകന്ന് പോകൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നഷ്ടബോധത്തിനും വ്യസനത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

♦ കുറ്റബോധം (Guilt)

തെറ്റാണെന്ന് കരുതുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴോ ചിന്തിക്കുമ്പോഴോ കുറ്റബോധം ഉയർന്നുവരും. മാതാപിതാക്കളുടെ മനോഭാവവും മതവിശ്വാസങ്ങളും ഈ മനോഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

♦ ജിജ്ഞാസ (Curiosity)

തനിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പലതിനെക്കുറിച്ചും കൗമാരക്കാർ ജിജ്ഞാസ പുലർത്തുന്നവരായിരിക്കും. അപകടകരമായ സ്വഭാവങ്ങളിലേയ്ക്കും പരീക്ഷണങ്ങളിലേയ്ക്കും ഇത് നയിക്കാം.

വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

അങ്ങേയറ്റം കോപാകുലനാകുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യും?

- ....

കൗമാരക്കാർക്ക് സ്വയം ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനും പല മാർഗങ്ങളും സ്വീകരിക്കാം.

1. ആത്മാഭിമാനനും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്തിയെടുക്കുക.
2. മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാതിരിക്കുക.
3. വൈകാരിക വിഷമതകൾ ദൂരികരിക്കാൻ മാതാപിതാക്കളോടോ കൂട്ടുകാരോടോ തുറന്നു സംസാരിക്കുക.
4. വികാരവിക്ഷോപം സൃഷ്ടിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
5. സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക പരിപാടികളിൽ പങ്കാളിയാകുന്നതുവഴി ആത്മവിശ്വാസവും ആത്മസംയമനവും വളർത്താനും വൈകാരികനില തുലനം ചെയ്യാനും സഹായിക്കുന്നു.
6. മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുതകുന്ന യോഗ, ധ്യാനം തുടങ്ങിയവ പരിശീലിക്കുക.
7. കൗൺസലിങ്, ഗൈഡൻസ് എന്നിവ പൊരുത്തക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

1. കൗമാരഘട്ടത്തിൽ സാമൂഹിക വികാസത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അധ്യാപകർ എന്നിവരുടെ സ്വാധീനം എന്തെല്ലാം ?
2. സാധാരണമായി കൗമാരക്കാരൻ പ്രകടിപ്പിക്കാറുള്ള വികാരങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

5.3 സ്വത്വരൂപീകരണവും സ്വത്വപ്രതിസന്ധിയും

തന്നിരിക്കുന്ന വാർത്ത പരിശോധിക്കുക. ഇത്തരം വാർത്തകൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

നടനെ അനുകരിച്ച കൗമാരക്കാരന് ഗുരുതര പരിക്ക്

തിരുവനന്തപുരം : ഇംഗ്ലീഷ് ചലച്ചിത്രത്തിലെ സംഘട്ടന രംഗങ്ങൾ അനുകരിച്ച കൗമാരക്കാരന് 65% പൊള്ളലേറ്റു.

എന്തിനാണ് കുട്ടി നടനെ അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചത് ?
അഭിനേതാക്കൾ കൗമാരക്കാരുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു ? ചർച്ചചെയ്യുക.

- ....

കുട്ടികൾ ബാല്യത്തിൽ സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വഭാവവും രീതികളും തിരിച്ചറിഞ്ഞു കൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ കൗമാരത്തിലെത്തുമ്പോൾ അവരുടെ താൽപര്യങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും ഇഷ്ടങ്ങളും പ്രതിഫലിക്കുന്ന രീതിയിൽ പുതിയ വ്യക്തിത്വം ആർജിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. വ്യക്തിത്വം എന്നത് സ്വയം ബോധം അല്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ ആരാണ് എന്നതാകുന്നു.

1 സ്വത്വ രൂപീകരണം /വ്യക്തിത്വരൂപീകരണം

സാമൂഹത്തെ നിരീക്ഷിക്കുകയും പങ്ക് ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നാം നേടിയെടുക്കുന്ന ആത്മാവബോധമാണ് വ്യക്തിത്വം അല്ലെങ്കിൽ സ്വത്വം.
സ്വത്വം രൂപപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയയെ സ്വത്വരൂപീകരണം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇത് വ്യക്തിത്വവൽക്കരണമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രത്യേകമായ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വികാസമാണിത്. വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണത്തിന്റെ മൂന്ന് പൊതു വസ്തുതകൾ ഇവയാണ്.

- **വ്യക്തിഗതധാരണ (Self Concept)**

സ്വന്തം കഴിവുകളെയും ഗുണങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തിഗതധാരണയാണിത്.

- **സ്വയം തിരിച്ചറിയൽ (Sense of identity)**

ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ആരെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതാണിത്. വ്യക്തി വികാസത്തിൽ പരിസ്ഥിതിക്ക് മുഖ്യപങ്കാണുള്ളത്. സ്വയം തിരിച്ചറിയൽ എന്നത് ജീവിതത്തിൽ നിർണായകമായ ഒന്നാണ്. ജീവിതകാലം മുഴുവനും ഇത് തുടർന്ന് കൊണ്ടിരിക്കും.

- **സ്വയം ആദരവ് (Self Esteem)**

അവനവനെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളും വികാരങ്ങളുമാണിത് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ തന്നെ അഭിപ്രായമാണിത്. നല്ല മനോഭാവം ഉണ്ടാകുക എന്നത് ജീവിക്കാൻ നിർണായകമായ ഘടകമാണ്. ഉയർന്ന 'സ്വയം ആദരവ്' ആത്മ സ്നേഹം എന്ന നേട്ടത്തിലേക്കും സ്വയം ആദരവിന്റെ അഭാവം വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

2. സ്വത്വ പ്രതിസന്ധി

കൗമാരക്കാർ ജീവിതത്തിന്റെ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്കായി മാറ്റങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച് ലക്ഷ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ചിലർക്ക് ഈ ഘട്ടം പോരാട്ടത്തിന്റേതാണ്. അവരുടെ ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുകയും മുന്നോട്ട് നീങ്ങാൻ വേണ്ട സ്വയം തിരിച്ചറിവ് കൈവരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് സ്വത്വ പ്രതിസന്ധി. ഒരു വ്യക്തി സമൂഹത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്ന നിലയിലേക്കെത്തിച്ചേരാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കാലയളവിലുണ്ടാകുന്ന മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളാണിത്. ഈ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കുന്നതിന് ശക്തമായ നിലയിൽ സ്വന്തം നിലപാടിനെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടാകണം. സ്വന്തം നിലവാരം നിലനിർത്തുമ്പോൾത്തന്നെ പുതിയ ആശയങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യാനും നല്ല ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താനും സ്വയം ആദരവ് നിലനിർത്താനും കഴിയുന്നതിലൂടെ ഈ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കാനാകും.

നിങ്ങളുടെ നിലവാരം പരിശോധിക്കാം.

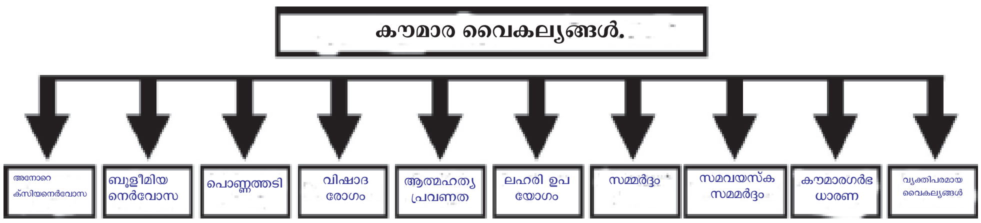
1. സ്വത്വരൂപീകരണത്തിന്റെ പൊതുവായ വശങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.
2. സ്വത്വപ്രതിസന്ധി എന്തെന്ന് നിർവചിക്കുക.

5.4 കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളും

16 വയസുള്ള രഞ്ജിത്ത് എന്ന വിദ്യാർഥിയെ മയക്കുമരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചതിന് അധ്യാപകൻ പിടികൂടുകയും ഒരു കൗൺസിലറിന് സമീപത്തേക്ക് എത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനത്താൽ പുകവലി, മദ്യപാനം, പണം മോഷ്ടിക്കൽ തുടങ്ങിയ പല കുറ്റകൃത്യങ്ങളിലും രഞ്ജിത്ത് ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി കൗൺസിലർ മനസിലാക്കി.
രഞ്ജിത്തിന്റേത് ഒരു സാധാരണ സ്വഭാവമാണെന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടോ? ഈ പെരുമാറ്റം സാധാരണമല്ല. ഇതൊരു വൈകല്യം അല്ലെങ്കിൽ രോഗാവസ്ഥയാണ്.

കൗമാരക്കാരിലെ അവ്യവസ്ഥകൾ/കൗമാരഘട്ടത്തിലെ വൈകല്യങ്ങൾ

ശാരീരിക മാറ്റത്തിന്റ സുപ്രധാന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. പുതിയ സാമൂഹിക ചുമതലകളോട് സമരസപ്പെടുന്ന സമയം, ഈ ഘട്ടത്തെ സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും കൊടുങ്കാറ്റിന്റേയും (സ്റ്റോം & സ്ട്രെസ്സ്) ഘട്ടമെന്നും വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്. സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയാതെ കടന്നുപോയാൽ വൈകല്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കപ്പെടും. ചുവടെ ചേർക്കുന്ന ചിത്രീകരണം നിരീക്ഷിച്ച് കൗമാരക്കാരിലെ വൈകല്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക.



എ. അനോറെക്സിയ നെർവോസ (Anorexia nervosa)

> **നിങ്ങൾക്കറിയാമോ**
> വിശപ്പ് എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് വേണ്ട നാഡീസം വേദനം നഷ്ടമാകുക എന്നാണ് അനോറെക്സിയയുടെ അർഥം

ഇതൊരു സങ്കീർണമായ ഭക്ഷണ ക്രമവ്യതിയാന രോഗമാണ്. മരണത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന രീതിയിൽ സ്വയം ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൗമാരത്തിലാണ് സാധാരണ അനോറെക്സിയ നെർവോസ ആരംഭിക്കുന്നത്. ശരീരഭാരവും കൊഴുപ്പും വർധിക്കുമെന്ന ഭയത്താൽ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മൂന്ന് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളാണുള്ളത്.

- ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരഭാരം നിലനിർത്താനുള്ള വിസമ്മതം
- ഭാരം കൂടുമെന്ന തീവ്രഭയം
- . ശരീരാകൃതിയെക്കുറിച്ചുള്ള വികലമായ ധാരണ

അനോറെക്സിയ നെർവോസയുടെ കാരണങ്ങൾ

മനശ്ശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവും ജൈവഘടനാപരവുമായ ഒരു കൂട്ടം സങ്കീർണാവസ്ഥകളിൽ നിന്നാണ് ഈ രോഗം ഉയർന്നു വരുന്നത്.

എ. മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ

പലപ്പോഴും നേട്ടങ്ങളും പൂർണ്ണതയും ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് ഇത്തരം രോഗികൾ, എല്ലാം തികഞ്ഞവരാണെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും നിസ്സഹായരും അപര്യാപ്തരും വിലകെട്ടവരുമാണെന്ന് സ്വയം കരുതുന്നു.

ഇവർ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ അലട്ടുന്നവരും അഭിമാനം കുറഞ്ഞവരും വിഷമകരമായ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയവരും ആയിരിക്കും.

ബി. സാമൂഹികവും കുടുംബപരവുമായ കാരണങ്ങൾ

മെലിഞ്ഞ ശരീരം പരിഷ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന മിഥ്യാധാരണയും കൂട്ടുകാരുടെയും മാധ്യമങ്ങളുടെയും സ്വാധീനവും അമിത ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണത്തിവും അനോറെക്സിയ നെർവോസയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതർ നൃത്തം, മോഡലിങ് തുടങ്ങിയവയിൽ കൂടുതൽ സ്വീകരിക്കുന്നതും ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു.

സമ്മർദ്ദപൂരിതമായ ജീവിതഘട്ടങ്ങൾ, കുടുംബതർക്കങ്ങളും തകർച്ചയും, ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ, ശാരീരിക ലൈംഗികഅധിക്ഷേപം തുടയങ്ങിയവയും ഇതിലേക്ക് നയിക്കാം.

സി. ജീവശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ

ജനിതകമായ കാരണങ്ങൾ അനോറെക്സിയ നെർവോസയ്ക്ക് പിന്നിലുണ്ടാകാമെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇതിൽ സുപ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കുന്നത്. അനോറെക്സിയ നെർവോസ ഉള്ളവരിൽ തലച്ചോർ

ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളായ കോർട്ടിസോൾ കൂടുതലായിരിക്കും. സെറട്ടോണിന്റെ അളവ് കുറവായും കാണപ്പെടുന്നു. കോർട്ടിസോൾ സമ്മർദ്ധമനുഭവിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണും സെറട്ടോണിൻ സമാധാനത്തിന് കാരണമായ ഹോർമോണുമാണ്.

അനോറെക്സിയ നെർവോസയുടെ പരിണതഫലങ്ങൾ

താഴെപ്പറയുന്ന സങ്കീർണതകൾക്ക് അനോറെക്സിയ നെർവോസ കാരണമാകാം

1. ഹൃദയമിടിപ്പ് താളം തെറ്റുന്നു.
2. നിർജലീകരണം, വൃക്ക തകരാറുകൾ
3. കരൾക്ഷതം
4. മെൻസസ് നിലയ്ക്കൽ (അമെനോറിയ)
5. പേശികളുടെ അപചയം ബലക്ഷയത്തിനും പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.
6. ദഹനക്കുറവ്, മലബന്ധം, വയറുവേദന
7. എല്ലുകളിൽ നിന്നും കാത്സ്യം നഷ്ടമാവുകയും അസ്ഥിക്ഷയത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
8. വിളർച്ചയും പോഷകാഹാരക്കുറവും
9. വരണ്ടതും കരുവാളിച്ചതുമായ ചർമ്മം
10. മാനസികവും ബൗദ്ധികവുമായ കഴിവുകളുടെ കുറവ്, മാനസിക ഉല്ലാസക്കുറവ്, വിഷാദം, ഉറക്കമില്ലായ്മ.

അനോറെക്സിയ നെർവോസയുടെ നിയന്ത്രണ മാർഗങ്ങൾ

ഈ അവസ്ഥയുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് 3 ഘട്ടങ്ങളാണുള്ളത്.

1. **ഔഷധചികിത്സ** – ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ സുസ്ഥിരമാക്കുക എന്നതിനാണ് മുൻഗണനന.

   ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം കൈവരിക്കുന്നതുവരെ രോഗിയെ ആശുപത്രിയിൽ കിടത്തി ചികിത്സിക്കുന്നു.

2 **പോഷകാഹാര ചികിത്സ** – രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ പോഷകാഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ബോധവത്കരിക്കുന്നു. ശരീരഭാഗം നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ഊർജം, മാംസ്യം തുടങ്ങിയവ ആവശ്യാനുസരണം പോഷകാഹാര വിദഗ്ധരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം സ്വീകരിക്കാം.

3. **കൗൺസലിങ് തെറാപ്പി**: അസ്വസ്ഥതകളിലേക്ക് നയിച്ച നിഷേധാത്മക ചിന്തകളെയും, വികാരങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയാനും പകരം ആരോഗ്യകരമായ ചിന്തകൾ വികസിപ്പിക്കാനും പരിശീലിപ്പിക്കലാണ് ഈ ചികിത്സാ രീതിയുടെ ലക്ഷ്യം. ഇതിലൂടെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന വികാരങ്ങളും ബന്ധങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന വിള്ളലുകൾ, സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവയെയും ഫലപ്രദമായ മാർഗങ്ങളിലൂടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു. കുടുബാംഗങ്ങളുമായുള്ള കൗൺസലിങ് ഗുണകരമാണ്.

ബി. ബുളീമിയ നെർവോസ
(Bulimia nervosa)

ബിൻജ് - പർജ് (Binge - Purge) എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ അവസ്ഥയിലുള്ളവർ അമിതമായി ഊർജം കൂടിയ ആഹാര പദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കുകയും പിന്നീട് സ്വയം ഛർദ്ദി ഉണ്ടാക്കിയോ, വിരേചനൗഷധം ഉപയോഗിച്ചോ പുറത്ത് കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അവസ്ഥക്കാർക്ക് സാധാരണ തൂക്കം ഉണ്ടാകും. ഇത് ആരംഭിക്കുന്നത് കൗമാരത്തിന്റെ അവസാന പകുതിയിലായിരിക്കും.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

'ബിഞ്ച്' എന്നാൽ നിയന്ത്രണമില്ലാതെ ഭക്ഷിക്കുക എന്നാണ്. 'പെർജ്' എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു കാര്യത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ പ്രാപിക്കുക എന്നതുമാണ്.

ബുളിമിയ നെർവോസയുടെ കാരണങ്ങൾ

അനോറെക്സിയ പോലെ തന്നെ പല ഘടകങ്ങൾ ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണ പ്രശ്നമാണിത്. പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്.

എ. രൂപസൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അമിത വിചാരം

മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതി കൈവരിക്കാനാണ് കൗമാരക്കാർ ഈ സ്വഭാവശീലം ആരംഭിക്കുന്നത്. സാമൂഹിക സമ്മർദ്ദവും സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനവും ഇതിന് കാരണമാകാം.

ബി. ആത്മാഭിമാനക്കുറവ്

സമൂഹമധ്യത്തിൽ തന്റെ നിലവാരം ഉയർത്താനുള്ള മാർഗമെന്ന നിലയിൽ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നു.

സി. വിഷാദം - വിഷാദം മറികടക്കുന്നതിനായി അമിത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം.

ഡി. സമ്മർദ്ദം - സമ്മർദ്ദപൂരിതമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ബുലീമിയയ്ക്ക് കാരണമാകാം. ഉദാഹരണത്തിന് മരണം, കുടുംബത്തിലുണ്ടാകുന്ന കലഹം, തകർച്ച തുടങ്ങിയവ.

ഇ. മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ : ഉത്കണ്ഠാ രോഗം, പ്രയാസകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അവസ്ഥയിലുള്ളവരിൽ ഇത് സാധാരണമാണ്.

എഫ്. പ്യൂബർട്ടി: ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ കാരണം പല കൗമാരക്കാരും പ്യൂബെർട്ടിയുമായ് ബന്ധപ്പെട്ട് രോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു.

ജി. ജനിതക പ്രശ്നങ്ങൾ: ചില ജനിതക ഘടകങ്ങളും കാരണമാകാം. അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്ക് ഈ അവസ്ഥയുണ്ടെങ്കിൽ അത്തരക്കാർക്ക് ഇതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

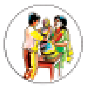
പരിണത ഫലങ്ങൾ

1. ശരീരത്തിന് തൂക്കം കുറയുക. മാംസപേശികൾ ക്ഷീണിക്കുക
2. അമിത ഛർദ്ദി മൂലം സോഡിയവും പൊട്ടാസ്യവും നഷ്ടപ്പെടുന്നതിലൂടെ ഇലക്ട്രോലൈറ്റ് അസന്തുലിതാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു.
3. നിർബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദിയുടെ ഫലമായി വയറിലെ ആസിഡുകൾ പല്ലിന്റെ ഇനാമലിനെ നശിപ്പിക്കുകയും നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികളുടെ വീക്കത്തിനും കാരണമാകുന്നു.
4. സ്വയം-ഛർദ്ദിമൂലം തൊണ്ട, കുടൽ, ഈസോഫാഗസ് തുടങ്ങിയവയിൽ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാവുകയും രക്തസ്രാവത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
5. മരുന്നുകളുടെ അമിതോപയോഗം മറ്റു രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

നിയന്ത്രണരീതി

കൗൺസലിങ് ചികിത്സാരീതി വളരെ ഉപകാരപ്രദമാണ്. പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. ആസക്തി മാറ്റാൻ മരുന്നുകൾ സഹായിക്കും. വിഷാദ അവസ്ഥ തടയുന്ന ഔഷധങ്ങൾ (ആന്റി - ഡെസ്പറന്റുകൾ) നൽകപ്പെടുന്നു.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിൽ ഒരു സർവെ നടത്തി ഭക്ഷണ തകരാറുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തുക.അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ മനസിലാക്കി പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ നിർദേശിക്കുക.

സി. കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടി

പൊണ്ണത്തടികൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നതെന്ത് ?

- ....

പൊണ്ണത്തടി ഭക്ഷണ ശീലവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വൈകല്യമാണ്. അനുയോജ്യമായ ശരീരഭാരത്തെക്കാൾ 30 ശതമാനം ശരീര ഭാരം കൂടുതലാണെങ്കിൽ അതിനെ പൊണ്ണത്തടി എന്ന് പറയാം. ഇത് ഉയരത്തിനാനുപാതികമല്ലാത്ത തൂക്കത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു.

ബോഡിമാസ് ഇൻഡെക്സി (BMI) ന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ശരീരഭാരം കൂടുതലാണോ, പൊണ്ണത്തടിയാണോ, കുറവാണോ എന്ന് തരം തിരിക്കുന്നത്. കിലോഗ്രാമിലുള്ള ശരീരഭാരത്തെ മീറ്ററിലുള്ള ഉയരത്തിന്റെ സ്ക്വയർ കൊണ്ട് ഹരിച്ചാൽ BMI കിട്ടും.

നിങ്ങളുടെ BMI കണക്കാക്കുക

നിങ്ങളുടെ കിലോഗ്രാമിലുള്ള ശരീരഭാരത്തെ മീറ്ററിലുള്ള ഉയരത്തിന്റെ സ്വകയർ കൊണ്ട് ഹരിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ (BMI) ലഭിക്കും. 62 കിലോ ഗ്രാം തൂക്കവും 1.58 മീറ്റർ നീളവുമുള്ള ഒരാളുടെ BMI എന്നത് $62/1.58 \times 1.58 = 24.89$

പൊണ്ണത്തടിക്കാരായ കൗമാരക്കാരുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി വർധിച്ച് വരുന്നത് ശ്രദ്ധേയ

മാണ്. വിവിധ വിഭാഗങ്ങളായുള്ള BMI യുടെ തരം തിരിവ് പട്ടിക 5.3 ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ BMI കണ്ടെത്തി പട്ടിക ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ഏത് വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്തുക.

തൂക്കത്തിന്റെ തരം തിരിവ്	BMI
ശരീര ഭാരക്കുറവ്	> 19
അനുയോജ്യമായ ശരീരഭാരം	19 - 24.9
അമിത ശരീരഭാരം	25 - 29.9
പൊണ്ണത്തടി	< 30

പട്ടിക 5.3 BMI യുടെ തരം തിരിവ്

എന്റെ BMI -------------------------------ആണ്.

കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടി കാരണങ്ങൾ

കൗമാരഘട്ടത്തിലെ പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണങ്ങളാകുന്ന നിരവധി ഘടകങ്ങളുണ്ട്, പാരമ്പര്യവും, പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

1. പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾ.

ചില കൗമാരക്കാർ പൊണ്ണത്തടിക്കുള്ള പ്രവണത പാരമ്പര്യമായി നേടുന്നു.

പൊണ്ണത്തടിയുള്ള കുട്ടികളിൽ 40 % പേരുടെയും മാതാപിതാക്കളിൽ ഒരാളും 70 % കുട്ടികളിൽ മാതാപിതാക്കൾ രണ്ടുപേരും പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരായിരിക്കും.

2. പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങൾ

ജീവിത ശൈലിയിലും, ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസൃതമായി പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമുണ്ടാകുന്നു. അവ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

- **ഭക്ഷണരീതികൾ**

കൗമാരക്കാരുടെ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകാം. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ, ഉപ്പ് ചേർന്ന പലഹാരങ്ങൾ ടിട് ബിട്സ്, ഊർജവും കൊഴുപ്പും കൂടിയതും നാരുകൾ കുറഞ്ഞതുമായ മാംസ്യാഹാരങ്ങൾ, ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ദിവസേനയുള്ള ഊർജത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടുന്നു.

- **ശാരീരികാധ്വാനത്തിന്റെ കുറവ്.**

ശരാശരി തൂക്കമുള്ള സുഹൃത്തുക്കളെക്കാൾ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരിൽ ഗണ്യമായ ശാരീരികപ്രവർത്തനത്തിന് കുറവ് കാണാനാകും. കായിക വിനോദങ്ങളിലും വ്യായാമ പരിപാടികളിലും പങ്കെടുക്കുന്ന കൗമാരക്കാർ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരാകാൻ സാധ്യത തീരെയില്ല എന്നതാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്.

രണ്ടോ അതിലധികമോ മണിക്കൂറുകൾ ടെലിവിഷൻ കാണുന്നത് കൗമാരക്കാരിലെ പൊണ്ണത്തടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിനിടയിൽ പലരും ലഘുഭക്ഷണത്തിലൂടെ അധിക ഊർജവും ഉള്ളിലാക്കുന്നു.

♦ **കുട്ടിക്കാലത്തെ പൊണ്ണത്തടി.**
അമിതഭാരമുള്ള കുട്ടി കൗമാരത്തിലും അതേ രീതി തുടരാം. പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് 3 വയസുവരെ അമിതഭാരമുണ്ടായിരുന്ന 80% കുട്ടികളിലും 12 വയസിലെത്തുമ്പോഴും അമിതഭാരം കാണപ്പെടുന്നു.

♦ **കുടുംബാന്തരീക്ഷം**
മാതാപിതാക്കളുടെ അവബോധം, പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന ധാരണ, ഉയർന്ന ആത്മസംതൃപ്തി തുടങ്ങിയവ അമിതഭാരമുണ്ടാക്കുന്ന സാധ്യത കുറക്കുന്നു. എന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെന്ന തോന്നൽ ആൺകുട്ടികളിൽ പൊണ്ണത്തടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പരിണത ഫലങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരുടെ ശാരീരിക സാമൂഹ്യ, വൈകാരിക വികാസത്തിലും പൊണ്ണത്തടി വിപരീത ഫലമാണുണ്ടാക്കുന്നത്.

a. ശാരീരിക വികസനത്തിലുണ്ടാകുന്ന സ്വാധീനം.

ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം, ഇടുപ്പെല്ലിനുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്വാസകോശ പ്രശ്നങ്ങൾ, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, പ്രമേഹം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം.

b. സാമൂഹിക, വൈകാരിക വികസനത്തിലുണ്ടാകുന്ന സ്വാധീനം.

ശാരീരിക ഘടനയ്ക്ക് ഏറെ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. പൊണ്ണത്തടിയുള്ള കൗമാരക്കാർ ആത്മാഭിമാനം കുറഞ്ഞവരായും വിഷാദത്തിലേക്ക് എത്തപ്പെടുന്നവരും രൂപത്തെക്കുറിച്ച് മോശമായ ചിന്ത, സുഹൃത്തുക്കളുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ പ്രശ്നമുള്ളവരുമായി കാണപ്പെടുന്നു.

പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

a. ഊർജത്തിന്റെ (കലോറി) ഉപഭോഗത്തിൽ നിയന്ത്രണം.
അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും ശീതള പാനീയങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും കുറയ്ക്കുക. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം ആസ്വദിക്കാൻ കൗമാരപ്രായക്കാരെ പ്രേരിപ്പിക്കാൻ വിദ്യാലയങ്ങൾ തന്നെ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കുക. സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കിക്കുക.

b. പതിവായ വ്യായാമം
വ്യായാമത്തിനായ് കുട്ടികൾ ചിലവഴിക്കുന്ന സമയം വർധിപ്പിക്കാനായ് വിദ്യാലയങ്ങൾക്ക് തന്നെ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കാം. വിദ്യാലയത്തിലേക്കുള്ള യാത്ര സൈക്കിളിൽ ആക്കുക, നീന്തൽ, മറ്റ് കായിക വിനോദങ്ങൾ, നടത്തം തുടങ്ങിയവയുടെ പ്രാധാന്യത്തെ ക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണം മാതാപിതാക്കൾക്കും വിദ്യാർഥികൾക്കും നൽകേണ്ടതാണ്.

c. വിശ്രമത്തോട് കൂടിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക.
ഊർജം കുറഞ്ഞരീതിയിൽ മാത്രം ആവശ്യമായ പ്രവൃത്തികൾക്ക് (ഉദാഹരണം ടെലിവിഷൻ, വീഡിയോ ഗെയിംസ്)സമയം കൂടുതൽ ചിലവഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

d. പെരുമാറ്റ ചികിത്സാരീതി
ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നത് രേഖപ്പെടുത്താനായി ഒരു ഡയറി സൂക്ഷിക്കുകയും ഭാരം കുറയ്ക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം നേടുമ്പോൾ പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയും ചെയ്യാം. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച തന്ത്രങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടി പരിഹരിക്കുന്നതിനായ് സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.

വിദ്യാർഥികൾക്കിടയിൽ വിതരണം ചെയ്യാനായി BMI നിർണയിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നും പൊണ്ണത്തടിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്ന ഒരു ലഘുരേഖ തയാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

1. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

എ. അനോറെക്സിയ നെർവോസ ബി. ബുളീമിയ നെർവോസ

സി.കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടി

കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടിയുടെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ എന്തെല്ലാമാണ് ?

ഡി. വിഷാദരോഗം

വിഷാദം എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് അർഥമാക്കുന്നത്? ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് വിഷാദം അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?

- ---

നിങ്ങൾക്ക് വിഷാദം അനുഭവപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലുമൊരു സന്ദർഭം എടുത്തു പറയുക.

- ---

ചിലപ്പോൾ കൗമാരക്കാർ ഞാൻ വിഷമിക്കുന്നു എന്നോ 'ഞാൻ വളരെ തളർന്നിരിക്കുന്നു' എന്നോ മറ്റോ പറഞ്ഞെന്നിരിക്കാം. അത് മിക്കവാറും ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾ മാത്രം നീണ്ടു നിൽക്കുന്നതായിരിക്കും. എന്നാൽ വിഷാദാവസ്ഥയിൽ ഒരു വ്യക്തി തികച്ചും മന്ദതയിലോ പ്രതീക്ഷയറ്റ അവസ്ഥയിലോ ഒന്നു രണ്ടാഴ്ച വരെ കഴിച്ചു കൂട്ടിയേക്കാം. സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകളും രോഗലക്ഷണ പ്രതിപാദനവും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയുള്ള വിശകലന പ്രകാരം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും അഞ്ച് കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടെങ്കിൽ അവ രണ്ടാഴ്ചയെങ്കിലും നീണ്ടു നിൽക്കുന്നുമുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വിഷാദാവസ്ഥ അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെന്ന് മനസിലാക്കാം.

സ്വയം പരിശോധിച്ചു നോക്കൂ.

1. ദിവസത്തിൽ ഏറിയ പങ്കും വിഷാദിച്ചിരിക്കുക.
2. എല്ലാ പ്രവർത്തികളോടും താൽപ്പര്യമില്ലായ്മയും സന്തോഷമില്ലായ്മയും
3. ശരീരഭാരം തീരെ കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യുക. അതുപോലെ വിശപ്പ് തീരെ കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യുക.
4. ഉറക്കക്കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ ഉറക്കക്കൂടുതൽ
5. മനോ-ചാലക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ

6. ക്ഷീണവും ഊർജസ്വലത ഇല്ലായ്മയും
7. ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവനെന്നോ കുറ്റ വാളിയെന്നോ ഒക്കെയുള്ള വ്യഥാവി ലുള്ള തോന്നലുകൾ
8. ചിന്തിക്കാനും, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും തീരുമാനങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളാനുമുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ
9. ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള മരണ-ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ ആൺകുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് വേഗത്തിൽ വിഷാദത്തിനടിമ പ്പെടും

വിഷാദ അവസ്ഥയുടെ കാരണങ്ങൾ

വിഷാദത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും കാരണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

- ---------------------

ജനിതകം, ജീവശാസ്ത്രപരം, കുടുംബം, സാമൂഹികം, പാരിസ്ഥിതികം എന്നീ പല മേഖലകളുടെയും സമ്മിശ്രമായ സ്വാധീനമാണ് കൗമാരവിഷാദത്തിന് കാരണമാ കുന്നത്.

എ. **ജനിതക ഘടകങ്ങൾ** : ജനിതകകാരണങ്ങൾ വിഷദത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കും പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് വ്യക്തിയുടെ ഉറ്റ ബന്ധുക്കളിൽ ആർക്കെങ്കിലും വിഷാദരോഗമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ള വ്യക്തികളെ അപേക്ഷിച്ച് രോഗസാധ്യത കുടുതലായിരിക്കും

ബി. **ജീവശാസ്ത്ര ഘടകങ്ങൾ**: സെറോടോണിൻ പോലുള്ള ഹോർമോണുകളുടെ അമിത ഉൽപ്പാദനം വിഷാദകാരണമാകുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ പ്രത്യുൽപ്പാദന ഹോർമോണുകളായ ഈസ്ട്രജൻ, പ്രൊജസ്ട്രോൺ എന്നിവയുടെ അമിതസ്രവം വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണമായേക്കാം

സി. **കുടുംബ സാമുഹ്യഘടകങ്ങൾ**: കൗമാരക്കാരിൽ വിഷാദത്തിന് കാരണമാകുന്ന കുടുംബ പശ്ചാത്തലം മാതാപിതാക്കളുമായി ഉണ്ടാകുന്ന അഭിപ്രായ ഭിന്നത, മാതാപിതാക്കളുടെ പിന്തുണ ഇല്ലാതിരിക്കൽ, വൈകാരിക പിന്തുണ മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നും ലഭിക്കാതിരിക്കൽ, മാതാപിതാക്കളുടെ വൈവാഹിക ബന്ധത്തിലെ വിള്ളൽ, സാമ്പത്തിക പ്രയാസങ്ങൾ മുതലായവയെല്ലാമാണ്. അടുത്ത സുഹൃത്തിന്റെ അഭാവം, കൂട്ടുകാരുമായി ബന്ധമില്ലാതാവുക, സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന ഒറ്റപ്പെടൽ, പ്രണയബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയും വിഷാദത്തിന് കാരണമായേക്കാം.

ഡി.**പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങൾ**: വേദനയ്ക്കും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനും വീക്കത്തിനും വായുകോപത്തിനുമൊക്കെ കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലമായും വിഷാദം ഉണ്ടായേക്കാം.

വിഷാദത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ

വിഷാദത്തിന് അടിമപ്പെട്ടിക്കുന്ന കൗമാരക്കാരിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

- ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രികരിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക, വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുന്നതിലെ പ്രയാസം.

- ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികളിലും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിലും നിന്ന് പിന്നോട്ട് പോകൽ.
- ശാരീരികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളായ തലവേദന, വയറുവേദന, ക്ഷീണം മുതലായവ.
- ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങളായ മയക്കുമരുന്ന്, ലൈംഗികത, പുകവലി, ആത്മഹത്യാ ശ്രമം മുതലായവ.

പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ

ഔഷധ ചികത്സയിലൂടെയും കൗൺസലിങ്ങിലൂടെയും വിഷാദം നിയന്ത്രിക്കാം. വിഷാദശമന മരുന്നുകൾ വിഷാദരോഗ ലക്ഷണങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുന്നു. കൗൺസലിങ് ചികിത്സയ്ക്ക് വിദഗ്ധരായവരുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്. യഥാർഥ പ്രശ്നം മനസിലാക്കേണ്ടതും അവയ്ക്ക് ശരിയായ ചികിത്സാ വിധികൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്ത് രോഗം ശമിപ്പിക്കാനാകും.

ഇ) ആത്മഹത്യ പ്രവണത

പൊതുപരീക്ഷാഫലം വരുന്നതോടനുബന്ധിച്ച് ഇത്തരം വാർത്തകൾ സാധാരണമായിരിക്കുന്നു. എന്തുക്കൊണ്ട്?

-

....

പരീക്ഷാഫലം വന്നതിനെ തുടർന്ന് വിദ്യാർഥി ആത്മഹത്യ ചെയ്തു.

***തിരുവനന്തപുരം** : ഒമ്പതാം ക്ലാസിലെ പരീക്ഷയിൽ തോറ്റതിൽ മനംനൊന്ത് 15 വയസ്സുള്ള ബാലൻ നെയ്യാർഡാമിൽ ചാടി ആത്മഹത്യ ചെയ്തതായി തിരുവനന്തപുരം സിറ്റി പോലിസ് സ്ഥിരീകരിച്ചു.*

കളിയിക്കാവിള സ്വദേശിയായ ബാലൻ മാനസികമായി തകർന്ന നിലയിലായിരുന്നെന്ന് സുഹൃത്തുകൾ പറഞ്ഞതായി ദുരിതാശ്വാസ സേന അറിയിച്ചു. കനാലിലേയ്ക്ക് പോവുകയാണെന്ന് ബാലൻ പറഞ്ഞതായി കൂട്ടുകാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. രാവിലെ പരീക്ഷാഫലം അറിയാൻ വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങിയതായി കുടുംബാംഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു. ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾക്ക് ശേഷം കുട്ടി കനാലിലേക്ക് ചാടുകയാണുണ്ടായത്. പോസ്റ്റുമാർട്ടം നടപടികൾക്ക് ശേഷം മൃതദേഹം വീട്ടുകാർക്ക് വിട്ടു നൽകി.

കൗമാരക്കാരിലെ ആത്മഹത്യ പ്രവണത വിഷാദരോഗവുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പെൺക്കുട്ടികളാണ് ആൺക്കുട്ടികളെക്കാൾ കൂടുതലായി ആത്മഹത്യയ്ക്കു ശ്രമിക്കാറുള്ളതെങ്കിലും വിജയിക്കുന്നത് ആൺക്കുട്ടികൾ ആയിരിക്കും. ആൺക്കുട്ടികൾ ഇതിനായി ആയുധങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പെൺക്കുട്ടികൾ വിഷമോ ഉറക്കഗുളികകളോ കൈഞരമ്പ് മുറിക്കലോ ഒക്കെയാണ് തിരഞ്ഞടുക്കുന്നത്.

ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുടെ കാരണങ്ങൾ

ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുടെ മുഖ്യകാരണങ്ങളാണ്,

എ. വിഷാദം

കൗമാര ആത്മഹത്യയ്ക്ക് ഏറ്റവും പ്രധാനമായ കാരണം വിഷാദരോഗം തന്നെയാണ്. ആത്മാഭിമാനക്കുറവ്, അമിതമായ ആത്മ

വിമർശനം, നിസ്സഹായാവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടൽ മുതലായവ വിഷാദ രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കാം. മയക്കു മരുന്നുപയോഗവും ആത്മഹത്യാചിന്ത വളർത്തുന്നതാണ്.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

വാഹന അപകടങ്ങളിലൂടെ ഉള്ള മരണനിരക്ക് കഴിഞ്ഞാൽ മരണകാരണാകുന്ന രണ്ടാമത്തെ കാരണം ആത്മഹത്യയാണ്.

ബി. കുടുംബ-സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

കുടുംബസ്ഥിരതയില്ലാത്തതും സ്നേഹമില്ലാത്തതും, വൈകാരിക പിന്തുണയില്ലാത്തതും, നേട്ടങ്ങൾക്കായി അമിതമായി സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തപ്പെടുന്നതും മാതാപിതാക്കളുടെ അമിത പ്രതീക്ഷകളുമൊക്കെ കൗമാരക്കാരെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കാം. ശാരീരിക-ലൈംഗികാതിക്രമങ്ങൾ, വിദ്യാലയത്തിലെ കുട്ടിയുടെ കുറഞ്ഞ നിലവാരം, അക്കാദമിക സമ്മർദ്ദം, പ്രണയബന്ധം തകർന്നു പോകൽ മുതലായവയും ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന മറ്റു കാരണങ്ങളാണ്.

സി. ജനിതക കാരണങ്ങൾ

ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുള്ളതോ ആത്മഹത്യ ചെയ്തവരോ ആയവരുടെ അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്കും ഇത്തരം പ്രവണത ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

ആത്മഹത്യയുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും.

- ....

ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുടെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

കൗൺസലിങ് സെൻററുകളും സ്കൂൾ കൗൺസിലറുമാരും ഇത്തരം കുട്ടികൾക്കു വേണ്ട

നമുക്ക് ചെയ്യാം.

ആത്മഹത്യക്കെതിരെ കൂട്ടുകാരെയും പൊതുസമൂഹത്തെയും ബോധവൽക്കരിക്കാനുതകുന്ന പോസ്റ്റർ നിർമിച്ച് ചുമർ പത്രികയിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കൂ.

സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്. വിഷാദരോഗം തിരിച്ചറിയുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് സുപ്രധാനമാണ്. മനശ്ശാസ്ത്ര സഹായവും ഔഷധ ചികിത്സയും വിഷാദരോഗ ചികിത്സയ്ക്ക് സഹായകരമാണ്. വിദഗ്ധ ചികിത്സക്കു പുറമെ, കൗമാരക്കാരന് തന്റെ വികാരങ്ങളും മനോവിഷമതകളും തുറന്നു പറയാനും ഏകാന്തത ഒഴിവാക്കാനുമുള്ള അവസരങ്ങളുണ്ടാവണം.

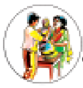
ഒരു കുടുംബത്തിനോ, മതപുരോഹിതനോ, വിദ്യാലയ കൗൺസിലർക്കോ, വിശ്വസ്തനായ ഡോക്ടർക്കോ ഒക്കെയും കുട്ടിയിൽ പുരോഗമനാത്മകമായ ചിന്തകൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

ആത്മഹത്യാപ്രവണത എന്ന അവസ്ഥ തിരിച്ചറിയപ്പെടുക എന്നത് ഏറെ പ്രധാനമാണ്. സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, ഭക്ഷണം, ഉറക്കം എന്നീ പതിവുകളിൽ വരുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ, ഒന്നിലും താൽപര്യമില്ലാതാവുന്ന അവസ്ഥ, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും ഉൾവലിയൽ, ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കൽ, സ്ഥാനമാനങ്ങൾ ത്യജിച്ചു കളയൽ, മുൻപ് ആത്മഹത്യയ്ക്കു ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ള പശ്ചാത്തലം മുതലായവ

യെല്ലാം അതീവ ഗൗരവത്തോടെ പരിഗണിക്കുകയും എത്രയും പെട്ടെന്ന് വേണ്ട പിൻതുണ നൽകുകയും വേണം. ടെലഫോൺ ഹെൽപ് ലൈൻ പദ്ധതികളുടെ സഹായത്തോടെയും പെട്ടെന്നുള്ള സേവനം ലഭ്യമാക്കാവുന്നതാണ്.

എഫ്. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



ദിനപ്പത്രത്തിൽ നിന്നും കൗമാരആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള ഏതെങ്കിലും അഞ്ച് വാർത്തകൾ ശേഖരിച്ച് അവ ഓരോന്നും വിശകലനം ചെയ്ത് കാരണങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക.

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് അർഥമാക്കുന്നത്.?

- ....

ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമായി നേരിട്ട് ഇടപഴകിയിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും അനുഭവം നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

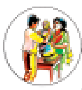
സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന ലഹരിവസ്തുക്കളാണ്

- മദ്യം
- പുകയില
- മയക്കുമരുന്നുകൾ
- മാംസപേശികൾ ദൃഢമാക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ
- മൂക്കിലൂടെ വലിക്കുന്നവ

ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരിൽ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ നിന്നും എടുത്ത് ലീഫ് ലെറ്റ് നിർമിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർക്ക് വിതരണം ചെയ്യൂ.

എ. ആകാംക്ഷ

മിക്ക കൗമാരപ്രായക്കാരും മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ ആദ്യം ഉപയോഗിച്ച് നോക്കുന്നത് ആകാംക്ഷ കൊണ്ടാണ്. പക്ഷെ ഈ പരീക്ഷണം പിന്നീട് ഗുരുതരമായ ഉപയോഗത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു.

ബി. മാതാപിതാക്കളെ അനുകരിക്കുന്നതിൽ നിന്നും കൂട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദഫല മായും: കൗമാരക്കാരും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളോ കൂട്ടുകാരോ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കാണുന്നത് കൊണ്ടാകാം. സാമൂഹിക അരക്ഷി തത്ത്വം അനുഭവിക്കുന്നവർ. കൂടുതലായും കൂട്ടുകാരുടെ അംഗീകാരത്തിനും ആശ്വാസത്തിനുമായി ഇതുപയോഗിക്കുന്നു.

സി. **മാതാപിതാക്കളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും വ്യവസ്ഥിതികളോടുള്ള വെല്ലുവിളി :**

കൗമാരപ്രയക്കാരിലെ മയക്കുമരുന്നുപയോഗം പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളുടെ യോ അധ്യാപകരുടെയോ സമൂഹത്തിൻറയോ ഒക്കെ വ്യവസ്ഥിതികളോടുള്ള വെല്ലുവിളി എന്ന നിലയ്ക്കായിരിക്കും.

ഡി)**പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നുരക്ഷപ്പെടുന്നതിനായി:** സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ പ്പെടുന്നതിനും, ഇച്ഛാഭംഗം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും വ്യക്തിപരമായ ഭയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനും, കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പ്രശ്നങ്ങളാലും.

ഇ) **ഉയർന്ന ഉത്തേജനത്തിനും ലഹരിക്കും:** ചിലർ ഉയർന്ന ഉത്തേജനത്തിനും ലഹ രിക്കുമായി ഈ ശീലത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നു.

എഫ്)**കർശന ചിട്ടയിൽ വളർത്തപ്പെടുന്നത്:** വളരെ കർശനമായി വളർത്തപ്പെടുന്നതും അമിത നിയന്ത്രണവും ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിന് കാരണമായേക്കാം.

ലഹരി ഉപയോഗത്തിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ

മയക്കുമരുന്ന് തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഒട്ടനവധി പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാം

എ. **അക്കാദമികം** : പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം പോവുക, കൊഴിഞ്ഞുപോക്ക് തുടങ്ങി യവ ധാരണപരമായും പെരുമാറ്റത്തിലുമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അക്കാദമിക മിക വിലും കാണാൻ സാധിക്കും

ബി. **ശാരീരികാരോഗ്യം**

ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, പക്ഷാഘാതം, ക്യാൻസർ, എയ്ഡ്സ്, ഹെപ്പാ റ്റൈറ്റിസ്, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ മുതലായവ ലഹരി ഉപയോഗം കൊണ്ട് ഉണ്ടാ യേക്കാം. ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്ന കൗമാരക്കാരിൽ വലിയൊരു പങ്കും ആത്മ ഹത്യയിലോ കൊലപാതകത്തിലോ അപകടങ്ങളിലോ അനാരോഗ്യത്തിലോ ഒക്കെ എത്തപ്പെടാം.

സി. **മാനസികാരോഗ്യം:**

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളായ വിഷാദം, ഉദാസീനത, ഉൾവലിയിൽ, മാനസി ക-സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ, വ്യക്തിവൈകല്യങ്ങൾ, പ്രശ്നങ്ങൾ, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത, ആത്മഹത്യാശ്രമം മുതലായവയെല്ലാം സംഭവിക്കാം.

ഡി. **സമപ്രായക്കാർ**

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കൗമാരക്കാർ കൂട്ടുകാ രിൽ നിന്നും അകന്നുപോവുകയും ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇ. **കുടുംബം**: മയക്കുമരുന്നുപയോഗം കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിൽ പ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ടാ ക്കും. മാതാപിതാക്കളെയും കുട്ടികളെയും ഇത് ദോഷമായി ബാധിക്കുകയും ഇത് കുടുംബ വരുമാനത്തെയും ഭദ്രതയേയും ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

എഫ്.**സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ**

സാമ്പത്തിക നഷ്ടം, സമൂഹത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നിവ കുടുംബം മുഴുവൻ സഹിക്കേണ്ടി വരുന്നു.

ബാല കുറ്റകൃത്യങ്ങളും ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് അക്രമാസക്തമായ സ്വഭാവങ്ങളുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗത്തിന്റെ പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ

പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ, ഔഷധ ചികിത്സ, മാനസിക-ചികിത്സാവിധികൾ, എന്നിവ ലഹരിയിൽ നിന്നും വിമുക്തി നേടുന്നതിനും സമൂഹത്തിൽ സാധാരണ ഗുണാത്മക ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവനുമാക്കി വ്യക്തിയെ മാറ്റിയെടുക്കുന്നു.

ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള ശാരീരിക ആശ്രയത്വം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി അടിമപ്പെടുത്തുന്ന ഘടകങ്ങളെ തടയുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള മാനസിക ആശ്രയത്വം ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി ആസക്തി രഹിത അന്തരീക്ഷത്തിൽ മനശ്ശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരുടെയും മാതാപിതാക്കളുടെയും പിന്തുണയോടെ പാർപ്പിക്കുന്നു.

സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാക്കുന്നു.

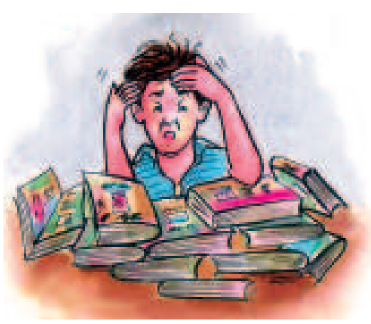
നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തു.

1) താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കൗമാര വൈകല്യങ്ങളെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം
   എ) വിഷാദരോഗം
   ബി) ആത്മഹത്യപ്രവണത
   സി) ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ
2) വിഷാദരോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
3) മയക്കുമരുന്നുപയോഗത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ജി) കൗമാരക്കാരിലെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം

അടുത്തകാലത്തായി നിങ്ങൾ ഏറ്റവുമധികം മാനസികസമ്മർദ്ദം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ള സന്ദർഭം ഓർത്തു നോക്കു

- ....



നമ്മളിൽ ചിലരെങ്കിലും പരീക്ഷാക്കാലയളവ്, പരീക്ഷ ഫലപ്രഖ്യപന വേളകൾ, ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന സന്ദർഭം എന്നിങ്ങനെയുള്ളപ്പോഴെല്ലാം വളരെ ഉത്കണ്ഠാകുലരായി ആയാസപ്പെടുന്നവരായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളെയാണ് മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്ന് വിശേഷിപ്പക്കുന്നത്.

തങ്ങളെ ഭയാകുലരാക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളോടുള്ള വ്യക്തിയുടെ പ്രതികരണമാണ് 'മാനസിക സമ്മർദ്ദം.'

കൗമാരപ്രായക്കാർ, മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിനടിമപ്പെടുന്ന അനേകം പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെയും വെല്ലുവിളികളിലൂടെയും കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്. ചില മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുട്ടിയെ പ്രചോദിപ്പിക്കുമെങ്കിലും ഉയർന്ന നിരക്കിലുള്ള നിയന്ത്രണാതീതമായ സമ്മർദ്ദം ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും.

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

എ. ശാരീരിക ഘടകങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരിൽ പലതരത്തിലുള്ള ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഭാവവ്യത്യാസങ്ങൾക്കും വികാരവിക്ഷോഭങ്ങൾക്കും ഉത്ക്കണ്ഠയ്ക്കും വിഷാദത്തിനുമൊക്കെ കാരണമാകുന്നു. മനോനിലയുടെ ചാഞ്ചാട്ടവും ശാരീരിക വ്യതിയാനങ്ങളും മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

ബി. സാമൂഹ്യഘടകങ്ങൾ

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രബലമായ കാരണം സാമൂഹ്യ സമ്മർദ്ദങ്ങളാണ്. സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നതിനായുള്ള കഠിനപ്രയ്തനം സമ്മർദ്ദത്തിന് വഴിവയ്ക്കും. സൗഹൃദവലയങ്ങളിൽ പെട്ട് സംഭവിക്കുന്ന പുകവലി, മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യം, ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങൾ മുതലായവയും സമ്മർദ്ദത്തിനു കാരണമാകുന്നു.

സി. അക്കാദമിക ഘടകങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരെ പലപ്പോഴും പഠനഭാരം അലട്ടാറുണ്ട്. നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങുക, ഗൃഹപാഠവും ഏൽപ്പിച്ച ജോലിയും ചെയ്തു തീർക്കുക, പരീക്ഷയ്ക്ക് തയാറെടുക്കുക മുതലായവയെല്ലാം മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും അമിത പ്രതീക്ഷകളും കുട്ടികളെ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്നു.

ഡി. കുടുംബം

വേർപിരിഞ്ഞ് താമസിക്കുന്നവരോ, വിവാഹമോചിതരോ വഴക്കിടുന്നവരോ ആയ മാതാപിതാക്കൾ, വൈകാരികമായോ ശാരീരികമായോ ലൈംഗികമായോ ദുരുപയോഗം ചെയ്യൽ, കുടുംബത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മരണമോ മാരകരോഗങ്ങളോ, കുട്ടികളുമായുള്ള വഴക്കുകളോ മദ്യപാനമോ ഒക്കെ കുടുംബത്തിനകത്ത് കൗമാരക്കാരെ മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

വിദ്യാലയമാറ്റമോ മാതാപിതാക്കളുടെ ജോലിസംബന്ധമായ സ്ഥലമാറ്റമോ ഒക്കെ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിനു കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ

എ. അക്കാദമിക ഫലം

മാനസികസമ്മർദ്ദമുള്ള കുട്ടികളിൽ വിദ്യാലയ വ്യവഹാരങ്ങളുമായി യോജിച്ചു പോകുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കുകയും ഇത് അക്കാദമിക പ്രകടനങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബി. ശാരീരികഫലം

നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം,

ഹൃദ്രോഗം , ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ, പൊണ്ണത്തടി, അകാലവാർധക്യം മുതലായവ ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു.

സി. മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ ഫലം

മാനസികസമ്മർദ്ദം, വിഷാദം, ഉറക്കക്കുറവ്, അസ്വസ്ഥതകൾ എന്നിവയിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു.

കൗമാരമാനസിക സമ്മർദ്ദം എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം

മാനസികസമ്മർദ്ദത്തെ ഏറെ ഫലപ്രദമായി പരിഹരിക്കാവുന്ന മാർഗങ്ങൾ

എ.വസ്തുനിഷ്ഠമായും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെയും ചിന്തിക്കുക.

ഗുണാന്മകമായ മനോഭാവം, ആത്മാഭിമാനം ഉയർത്തുകയും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം വളർത്തുകയും കാര്യപ്രാപ്തിയും ആത്മനിയന്ത്രണവും ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. പെട്ടെന്ന് തൃപ്തി ലഭിക്കുന്നതായ പുകവലി, മദ്യപാനം, ചലച്ചിത്രം ആസ്വദിക്കൽ എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെട്ടാലും പിന്നീട് ഇത് സമ്മർദ്ദത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുമെന്നതിനാൽ മികച്ച ആത്മനിയന്ത്രണത്തോടെ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളെ മാറ്റി നിർത്തേണ്ടതാണ്.

ബി. സമൂഹത്തിന്റെ പിന്തുണ നേടുക.

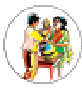
കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും പിന്തുണ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. താങ്ങാവുന്നതിലും കൂടുതലായി സമ്മർദ്ദം കൂടുകയാണെങ്കിൽ വിദഗ്ധ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്.

സി. ഒരേ സമയം വിവിധ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക ഏതെങ്കിലുമൊരു പരിഹാരം സ്വീകരിക്കുന്നതിനു പകരം പലതരത്തിലുള്ള പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ഒരേ സമയം സ്വീകരിക്കുന്നത് കൗമാരക്കാർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഡി. മോചന സമ്പ്രദായങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക

യോഗാപരിശീലനം, ധ്യാനം, സംഗീതം ശ്രവിക്കൽ, വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടൽ മുതലായവയെല്ലാം മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



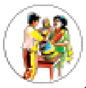
നിങ്ങളുടെ രണ്ടോ മൂന്നോ കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിച്ച സന്ദർഭങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക. അവർ അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ സ്വീകരിച്ച നടപടികളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക.

എച്ച്. സമവയസ്കസംഘത്തിൽ നിന്നുള്ള സമ്മർദ്ദം

മിക്ക കൗമാരക്കാരും സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഇടപെടാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് സമവയസ്കരായവരുടെ സ്വാധീനം നിങ്ങളിലേറ്റവും കൂടുതലുണ്ടാകുന്നത്. സമവയസ്ക സംഘത്തിൽ നിന്നുള്ള സമ്മർദ്ദം എന്നത് അവരുടെ സ്വാധീനത്താൽ മാത്രം നിർബന്ധിതമായി നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളാണ്.

ഇത് ഗുണാത്മക പ്രേരണ നൽകുന്നതാണെങ്കിൽ കൗമാരക്കാരുടെ നിലവാരം ഉയർത്താൻ ഉപകരിക്കും. എന്നാൽ സാധാരണ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധ പ്രവൃത്തികളിലും പുകവലി തുടങ്ങിയ ദുഷ്യങ്ങളിലേക്കും വഴികാട്ടിയാൽ അത് ഗുണകരമല്ലാത്ത പാതയിലേക്ക് നയിക്കും.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.


കൗമാരക്കാർക്കിടയിൽ ഒരു സർവെ നടത്തി അവർ അനുഭവിച്ച സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ നിർദേശിക്കുക.

സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

സുഹൃത്തുക്കൾ കുറഞ്ഞവരും സ്വയം ആദരവ് ഇല്ലാത്തവരും പ്രത്യേക പരിഗണന വേണ്ടവരുമായ കൗമാരക്കാർ വേഗത്തിൽ സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന് അടിമപ്പെടാം.

സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ

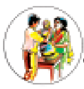
1. മാതാപിതാക്കളുടെ സാമ്പത്തികനില പരിഗണിക്കാതെ ഒരേ തരത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ, അലങ്കാരരീതികൾ, ആഭരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ.
2. ഒരേ തരത്തിലുള്ള ടെലിവിഷൻ പരിപാടികളും സംഗീതവും ആസ്വദിക്കൽ.
3. അസ്വീകാര്യമായ ഭാഷാ ഉപയോഗം.
4. കുറ്റകൃത്യങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന തരത്തിൽ നിയമങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കൽ
5. പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ വിദ്യാഭ്യാസനിലവാരം താഴ്ന്നുപോകുക
6. ലൈംഗികപ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടൽ
7. മദ്യപാനം, പുകവലി തുടങ്ങിയ ദുശ്ശീലങ്ങൾ
8. ക്രൂരവാസന

സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

സമവയസ്കസമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നുള്ള പരിഹാരതന്ത്രങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1. സ്വയാവബോധം വളർത്തുക
2. മാതാപിതാക്കളോടും അധ്യാപകരോടുമുള്ള തുറന്ന ആശയവിനിമയം
3. ‘വേണ്ട’ എന്നു പറയാനുള്ള ആർജവം
4. സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും പാഠ്യേതരപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികൾ ആകലും
5. ആത്മാവബോധം കെട്ടിപ്പടുക്കൽ.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.


സമവയസ്കസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഗുണകരമായതും ഗുണകരമല്ലാത്തതുമായ പരിണതഫലങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.

ഐ. കൗമാരത്തിലെ ഗർഭധാരണം

13 നും 17 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന ഗർഭധാരണമാണിത്. 15 നും 19 നും ഇടയിലുള്ള 16 മില്യൺ പെൺകുട്ടികളും 15 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള 2 മില്യൺ പെൺകുട്ടികളും ഓരോ വർഷവും പ്രസവിക്കുന്നു എന്നതാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്ക് (WHO). ലോകമെമ്പാടും പെൺകുട്ടികളിൽ 5 ൽ ഒരാളെന്ന നിരക്കിൽ 18 വയസിന് താഴെയുള്ളവർ കുട്ടിക്ക് ജന്മം നൽകുന്നു.

കൗമാരത്തിലെ ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള കാരണങ്ങൾ

എ. നേരത്തെയുള്ള വിവാഹം (ശൈശവവിവാഹം)

പല സമൂഹങ്ങളിലും പെൺകുട്ടികൾ നേരത്തെയുള്ള വിവാഹം, കുട്ടികളെ വഹിക്കൽ (ഗർഭധാരണം) തുടങ്ങിയവയാൽ സമ്മർദ്ദത്തിലാണ്.

ബി. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അഭാവം.

നേരത്തെയുള്ള ഗർഭധാരണത്തിനെതിരെയുള്ള ഒരു പ്രധാന സംരക്ഷണ ഘടകമാണ് വിദ്യാഭ്യാസം. വിദ്യാഭ്യാസമുള്ള സ്ത്രീകളെക്കാൾ വിദ്യാഭ്യാസമില്ലാത്ത സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ ഗർഭധാരണനിരക്ക് കൂടുതലാണ്. ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അപര്യാപ്തതയും ഇതിന് കാരണമാകും.

സി. ലൈംഗിക പീഡനത്തിനിരയാക്കൽ

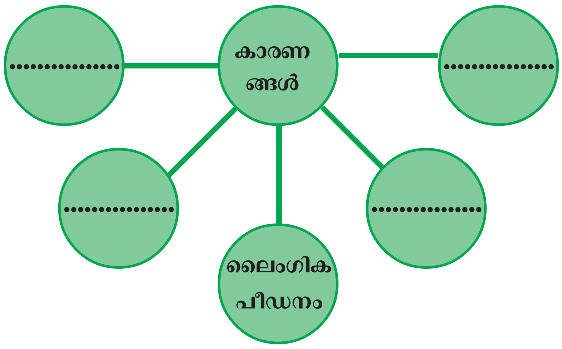
പെൺകുട്ടികൾ നേരിടേണ്ടി വരുന്ന ലൈംഗികപീഡനം കൗമാരഗർഭധാരണത്തിന് കാരണമാകാം. അവർ കെണിയിൽ അകപ്പെടുകയോ, കുടുംബത്തിന് അകത്ത് നിന്നോ പുറത്തുനിന്നോ ആളുകൾ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുകയോ ആകാം.

ഡി. അച്ചടക്കത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിന്റെയും അഭാവം.

കൗമാരം എന്നത് ലൈംഗിക പക്വതയുടെ തുടക്കമായതിനാൽ എതിർ ലിംഗക്കാരോട് ആകർഷണം തോന്നുന്ന കാലമാണ്. എതിർ ലിംഗക്കാരോടുള്ള അനിയന്ത്രിതമായ ഇടപെടലുകൾ ലൈംഗികതയ്ക്കും ഗർഭധാരണത്തിനും കാരണമാകാം.

ഇ. സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക ഘടകങ്ങൾ

പ്രതികൂലമായ സാഹചര്യങ്ങളും വരുമാന നിലവാരവും കൗമാര ഗർഭധാരണ നിരക്കുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



കൗമാരത്തിലെ ഗർഭധാരണത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ

കൗമാരഗർഭധാരണം കുട്ടിയുടെയും അമ്മയുടെയും ആരോഗ്യനിലയെ അപകടത്തിലാക്കും.

- **കുട്ടിയെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ** – കൗമാരക്കാർ ജന്മം നൽകുന്ന ശിശു തൂക്കം കുറവുള്ളവരും നാഡീ രോഗങ്ങളുള്ളവരും രോഗബാധിതരുമാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇത് ശിശുമരണത്തിനിടയാക്കും. കൗമാരക്കാർ ജന്മം നൽകുന്ന കുട്ടികളിൽ ചാപിള്ള (still birth) ജനിച്ച ഉടനെയുള്ള മരണം (new born death) ഇവ 50% കൂടുതലാണ്.
- **അമ്മയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ.**– മുതിർന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് ഗർഭിണികളാകുന്ന കൗമാരക്കാരിൽ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഗർഭഛിദ്രം, കൂടുതലായി കാണുന്നു. വിളർച്ച, നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന പ്രസവവേദന തുടങ്ങിയവയവും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും മരണത്തിനുവരെ കാരണമാകാം. ഇവർ പഠനം ഉപേക്ഷിക്കാനും ദാരിദ്ര്യത്തിനും ചൂഷണത്തിനും ഇരയാവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

കൗമാര ഗർഭധാരണത്തിന്റെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

സമൂഹത്തിൽ ഇത്തരം അമ്മമാരെ കൈപിടിച്ചുയർത്തുന്നതിന് വേണ്ടി വിദ്യാഭ്യാസപരവും തൊഴിൽ പരവുമായ പിന്തുണ നൽകണം. കുഞ്ഞിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ഭാവിഭദ്രമാകുന്നതിനുമുള്ള സഹായവും നൽകണം.

ഈ വിപത്ത് തടയാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രായത്തിനാനുപാതികമായ കുടുംബവിദ്യാഭ്യാസം കൗമാരഗർഭധാരണം ഒഴിവാക്കാനുള്ള പ്രചോദനവും ഈ വിപത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായകരമാകും.

ഇവ നടപ്പിലാക്കാൻ സമൂഹത്തിന്റെ ഇടപെടലുകളും സഹായവും ആവശ്യമാണ്.

ജെ. വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ

ഒരു വ്യക്തിയെ മാത്രം ബാധിക്കുന്ന ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണമാണ് രോഗം, ഭീഷണി തുടങ്ങിയവ. വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നത് ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആകാം.

എ. ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ

സ്വന്തം ആകാരവടിവിനെക്കുറിച്ച് വളരെ വ്യാകുലരാണ് കൗമാരക്കാർ. ആഗ്രഹങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ശരീരാവയവങ്ങൾ രൂപപ്പെട്ടില്ല എങ്കിൽ അവർ സങ്കടത്തിലാകും. കണ്ണ്, മൂക്ക്, ചുണ്ട്, ശരീരഘടന തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നിലനിൽക്കുന്ന സൗന്ദര്യസങ്കൽപ്പനിലവാരവുമായി അവർ താരതമ്യം ചെയ്യും. അവരുടെ കണ്ണുകൾ തീരെ ചെറുതായിപ്പോയെന്നും ചുണ്ടുകൾ തടിച്ച് പോയെന്നുമൊക്കെ അവർ വ്യസനപ്പെടും. ത്വക്കിന്റെ നിറത്തെ ചൊല്ലി ഇവർ വളരെ ഉത്കണ്ഠ പുലർത്തുന്നവരാകും. ആൺകുട്ടികൾ താടിരോമങ്ങളുടെ വളർച്ചയിൽ സന്തോഷവാൻമാരും എന്നാൽ മുഖത്തെയും കാലിലെയും രോമവളർച്ചയിൽ പെൺകുട്ടികൾ ആകുലരുമായിരിക്കും.

ബി. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ : അപകർഷതാ ബോധം, പേടി ഉത്കണ്ഠ, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് ഇവയെല്ലാം ഈ പ്രായത്തിലെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ചിലർ തുടർച്ച

യായി വൈകാരിക വിക്ഷോപം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും അത് പ്രശ്നത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിണതഫലങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരുടെ വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സമയാനുസൃതമായി പരിഹരിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം, വിഷാദം, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത തുടങ്ങിയ ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് വഴിതെളിക്കും.

വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

പല കൗമാരക്കാർക്കും വൈദഗ്ധ്യം ലഭിച്ചവരിൽ നിന്നുള്ള മാർഗനിർദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും ആവശ്യമായ് വരും. സുഹൃത്തുക്കളോടോ, മാതാപിതാക്കളോടോ അവർക്ക് കാര്യങ്ങൾ തുറന്ന് സംസാരിക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ സഹായം ലഭിക്കാത്ത പക്ഷം വിദഗ്ധസഹായവും കൗൺസലിങ്ങും വഴി സാധാരണ രീതിയിലേക്കെത്തിക്കാൻ സാധിക്കും.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. കൗമാരക്കാർ നേരിടുന്ന വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. കൗമാരഗർഭധാരണത്തിൽ അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വിവരിക്കുക.
3. സമവയസ്ക സമ്മർദത്തിന്റെ പരിണത ഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
4. കൗമാരസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാനനുയോജ്യമായ തന്ത്രങ്ങൾ നിർദേശിക്കുക.

സംഗ്രഹം

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പരിവർത്തനത്തിന്റെ ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഈ ഘട്ടം പ്യൂബർട്ടിയിൽ ആരംഭിച്ചു യൗവനം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു.

ലൈംഗിക പക്വതയിലേക്കെത്തിക്കുന്ന ഏതാനും അതുല്യവും നിശ്ചിതവുമായ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണ് പ്യൂബർട്ടി. കൗമാരക്കാർ സാധാരണ 13 നും 19 വയസ്സിനും ഇടയിലുള്ളവരായിരിക്കും. ഈ പ്രായം ടീനേജ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രായക്കാരെ ടീനേജുകാർ എന്നോ കൗമാരക്കാരെന്നോ വിളിക്കാം.

ഗൗരവപൂർവ്വം തന്നെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് തുടങ്ങുന്ന ഈ ഘട്ടം ശാരീരിക, മാനസിക ജീവശാസ്ത്ര പരമായ മാറ്റത്തിന്റെയും പുതിയ മനോഭാവങ്ങളുടേയും മൂല്യങ്ങളുടെയും താൽപ്പര്യങ്ങളുടെയും ഘട്ടം കൂടിയാണ്.

ജീവശാസ്ത്രപരമായും ശാരീരികമായും ധാരാളം മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്ന കാലമാണ് കൗമാരം. അവയിലേറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് വളർച്ചാകുതിപ്പ് ശാരീരികാനുപാദത്തിലെ വ്യത്യാസം, പ്രാരംഭ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ, ദ്വതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ തുടങ്ങിയവയാണ്.

ബാല്യകാലഘട്ടത്തെ നിർവചിച്ച പിയാഷെയുടെ ബൗദ്ധികവികാസ സിദ്ധാന്തപ്രകാരം ഔപചാരിക മനോവ്യാപാരഘട്ടമാണ്. 12 വയസ്സിൽ തുടങ്ങി കൗമാരത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടം വരെ ഇത് നീണ്ട് പോകുന്നു. എല്ലാ ഉയർന്ന മാനസിക പ്രക്രിയകളും ഈ ഘട്ടത്തിൽ സാധ്യമാകും. ബൗദ്ധിക വികാസത്തിന്റെ

ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ ഹൈപോതെറ്റിക്ക്- ഡിഡക്ടീവ് റീസണിങ്, പ്രൊപ്പൊസിഷണൽ തിങ്കിങ്, സിസ്റ്റമാറ്റിക് തിങ്കിങ്, റീസണിങ് ഔട്ട് ഇമാജിനറി സിറ്റ്യൂവേഷൻ എന്നിവയാണ്.
സാമൂഹിക വികാസത്തിന്റെ നിർണായക സമയമാണ് കൗമാരം. ഇവരുമായ് അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുന്നവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ഇവരെ സ്വാധീനിക്കാനാകും.
അതിശക്തമായ വൈകാരികതയുടെ ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. സാധാരണ വൈകാരിക അനുഭവങ്ങളെക്കാൾ ശക്തമായ നിലയിലുള്ളതാണിത്. ഈ ഘട്ടം സ്റ്റോം & സ്ട്രെസ്സിന്റെ ഘട്ടം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.
കുട്ടികൾ ബാല്യത്തിൽ സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വഭാവവും രീതികളും തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ കൗമാരത്തിലെത്തുമ്പോൾ അവരുടെ താൽപര്യങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും ഇഷ്ടങ്ങളും പ്രതിഫലിക്കുന്ന രീതിയിൽ പുതിയ വ്യക്തിത്വം ആർജിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. വ്യക്തിത്വം എന്നത് സ്വയം ബോധം അല്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ ആരാണ് എന്നതാകുന്നു.
ഒരു വ്യക്തി സമൂഹത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്ന നിലയിലേക്കെത്തിച്ചേരാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കാലയളവിലുണ്ടാകുന്ന മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളാണ്. സ്വയം തിരിച്ചറിവില്ലായ്മ ഈ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കുന്നതിന് ശക്തമായ നിലയിൽ സ്വന്തം നിലപാടിനെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടാകണം.
കൗമാരഘട്ടത്തിലെ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളിലും അനോറക്സിയ, ബുളീമിയ, പൊണ്ണത്തടി, വിഷാദം, ആത്മഹത്യപ്രവണത, ലഹരി ഉപയോഗം, സമ്മർദ്ദം, സമവയസ്കരുടെ സമ്മർദ്ദം, കൗമാരഗർഭധാരണം, വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- കൗമാര കാലഘട്ടത്തിന്റെ വികസന മാറ്റങ്ങൾ വിലയിരുത്തുകയും ആ മാറ്റങ്ങൾ സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക.
- കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണത്തെപ്പറ്റി അവബോധവും നല്ല മനോഭാവവും സൃഷ്ടിക്കുക.
- കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ വിവിധങ്ങളായ വൈകല്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും അവയുടെ നിയന്ത്രണ രീതി മനസിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

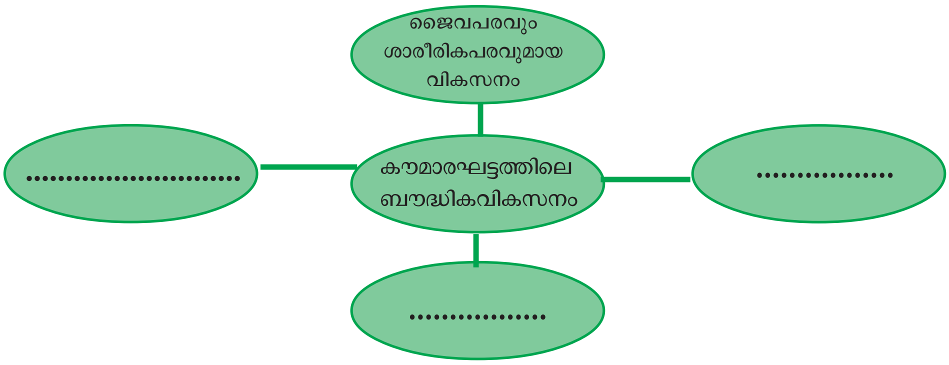
വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. നിങ്ങൾ നേരിട്ട വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ	ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ
....	....
....	....
....	....

2. കൗമാരകാലത്തെ ഗർഭധാരണത്തെപ്പറ്റി നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായമെഴുതുക. ഇതിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക

കുട്ടി	അമ്മ
....	....
....	....
....	....



3 ചിത്രീകരണം പൂർത്തീകരിച്ച് കൗമാരഘട്ടത്തിലെ രണ്ട് വികസന മേഖല കളെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വക്കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

4. അനോറക്സിയ, ബുളീമിയ ഇവയെ സങ്കീർണ രോഗാവസ്ഥകളായി കണക്കാ ക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്?

5. അനോറക്സിയ, ബുളീമിയ എന്നിവയുടെ ചികിത്സാമാർഗങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

6. അനോറക്സിയയും, ബുളീമിയയും ഭക്ഷണ ക്രമത്തിന്റെ തകരാറുകളാണ്. എന്നാൽ അവ വ്യത്യസ്തവുമാണ്. വിശദീകരിക്കുക.

7. കൗമാരത്തിലെ ഗർഭധാരണം സങ്കീർണമായ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഫലമാണ്. വിശദമാക്കുക.

8. വിഷാദത്തിന് അടിപ്പെട്ട കൗമാര പ്രായക്കാരെ നിങ്ങളെങ്ങനെ തിരിച്ചറിയും?

9. കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ വിഷാദരോഗമുണ്ടാക്കുന്നതിൽ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂ ഹത്തിന്റെയും പങ്ക് ചർച്ച ചെയ്യുക.

അധ്യായം

6

പ്രായപൂർത്തിയും വാർധക്യവും

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

6.1 പ്രായപൂർത്തികാലം
6.2 വാർധക്യകാലം

നമ്മൾ കൗമാരകാലത്തെക്കുറിച്ച് കഴിഞ്ഞ അധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചു. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ കൗമാരകാലത്തിലാണ്. കാലം കടന്നുപോകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുസംഭവിക്കും? നിങ്ങൾ ഇനി എത്തുന്ന കാലത്തെ നമുക്ക് പ്രായപൂർത്തി (adult-hood) കാലം എന്നു വിളിക്കാം.

6.1 പ്രായപൂർത്തികാലം (Adult hood)

പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ പ്രത്യേകതകൾ എന്തെല്ലാം?

വളർച്ച പൂർത്തികരിച്ചവരും സമൂഹത്തിൽ സ്വന്തം പദവി ഏറ്റെടുക്കാൻ തയാറായവരെയുമാണ് നമ്മൾ മുതിർന്നവർ (adult) എന്നു പറയുന്നത്.

പ്രായപൂർത്തിക്കാലം 20 വയസുമുതൽ 60 വയസുവരെയാണ് മംഗയ് (1998)കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഈ കാലയളവിൽ ഒരു വ്യക്തി തൊഴിൽ, ജീവിതപങ്കാളി, കുടുംബ ജീവിതം എന്നിവ നേടുന്നതിനോടൊപ്പം സമൂഹത്തിനും കുടുംബത്തിനും ഉൽപാദന ക്ഷമതയും ഉപകാരവുമുള്ള അംഗമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. അവന്റെ വ്യക്തിത്വവും നേട്ടങ്ങളും ഒരു പരിധിവരെ തീരുമാനിക്കുന്നത് മുൻപുള്ള നിർണായകവർഷങ്ങളിലെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും പരിചയങ്ങളുമായിരിക്കും.

മുതിർന്നവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ രക്ഷാകർത്താക്കൾക്ക് നിങ്ങളോടും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോടും വളരെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുണ്ട്. അവയെ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- ---------------------------

പ്രായപൂർത്തി പുതിയ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുടെയും പ്രതീക്ഷകളുടെയും കാലമാണ്. പഠനത്തിൽ നിന്നും ജോലിയിലേക്കും മാതാപിതാക്കളൊടൊപ്പമുള്ള ജീവിതത്തിൽ നിന്നും സ്വന്തം വീട്ടിലേക്കും സാമ്പത്തിക സ്വതന്ത്രത്തിലേക്കുമെല്ലാമുള്ള പരിവർത്ത

നത്തിന്റെ കാലമാണ് പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന ഘട്ടം. നിങ്ങളുടേയും നിങ്ങളുടെ രക്ഷിതാക്കളുടേയും കാഴ്ചപ്പാടുകളും മനോഭാവങ്ങളും ഒരുപോലെയാണോ? പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ വ്യക്തികൾ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കുന്നവരും ഉത്തരവാദിത്തയും സ്വയം നിയന്ത്രണവും ഉള്ളവരും ലക്ഷ്യബോധമുള്ളവരും ആകുന്നു. വളർച്ചയും തിരിച്ചറിവും സ്വയാവബോധവും ഉൾപ്പെടുന്ന മാനസിക വികാസഘട്ടമാണ് പ്രായപൂർത്തി.

പ്രായപൂർത്തിയായൊരാളിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെപ്പറ്റി തരംതിരിച്ച് പട്ടിക തയാറാക്കുക

- --

പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരു വ്യക്തിക്ക് മൂന്നുമേഖലയിലാണ് ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

1) തൊഴിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ
2) ജീവിത പങ്കാളിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ
3) കുടുംബ ജീവിതപരിപാലനം

1) തൊഴിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ

തൊഴിൽ എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത?

- --

ഭാവിയിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് വ്യക്തിക്ക് നല്ല തൊഴിൽ ആവശ്യമാണ്. തൊഴിൽ എന്നത് ജീവിക്കാനുള്ള ഉപാധിയാണ്. ഒരു ജോലി തിരഞ്ഞെടുത്താൽ പുതിയ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിലേക്ക് അത് അവരെ നയിക്കും. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ താഴെ പറയുന്ന മേഖലകളിലാണ്.

(എ) അധികാരികൾ (ബി) സഹപ്രവർത്തകർ കീഴുദ്യോഗസ്ഥർ, ജോലിസ്ഥലം (സി) നിർദ്ദിഷ്ട ജോലി.

(എ) അധികാരിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം

തൊഴിൽ ചെയ്യുന്ന തൊഴിലാളി കഴിവനുസരിച്ച് ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും വൈദഗ്ധ്യം (Skill) മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സമയവും ക്ഷമതയും ഉപയോഗിച്ച് സ്ഥാപനത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. തൊഴിലിൽ ഒരാൾ വിജയിക്കണമെങ്കിൽ കൃത്യനിഷ്ഠത, ആത്മാർഥത, വിജ്ഞാനം വിഭവശേഷി എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

(ബി) സഹപ്രവർത്തകർ, കീഴുദ്യോഗസ്ഥർ, ജോലിസ്ഥലം എന്നിവയോടുള്ള സമീപനം തൊഴിലിലെ വിജയത്തെ നിശ്ചയിക്കുന്നു.

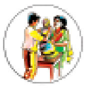
ജോലിസ്ഥലവും സഹപ്രവർത്തകരും ജോലിയിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാക്കാൻ അനിവാര്യമാണ്. സഹപ്രവർത്തകരുമായുള്ള സഹകരണം ജോലിയിൽ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഇതുമൂലം തൊഴിൽ സംതൃപ്തി ലഭിക്കും. സഹപ്രവർത്തകർ തമ്മിലുള്ള അസൂയയും (Jealousy) പ്രതികാരവും ഉപേക്ഷിക്കണം. അധികാരികൾ കീഴുദ്യോഗസ്ഥരോട് സൗഹൃദപരമായ അന്തരീക്ഷം കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം. സുഖപ്രദമായ അനുഭവം ഉണ്ടാക്കണം. അങ്ങനെ പരമാവധി ഉന്നമനം സ്ഥാപനത്തിന് ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്നു.

(സി) നിർദ്ദിഷ്ട തൊഴിൽ

ഓരോ ജോലിക്കും അതിന്റേതായ രീതികൾ ഉള്ളവയാണ്. അതിൽ പ്രത്യേക കഴിവും വൈദഗ്ധ്യവുമുണ്ടെങ്കിൽ നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാം. ഒരു നിർദ്ദിഷ്ടജോലിയിൽ നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ചവക്കണമെങ്കിൽ വ്യക്തിക്ക് ആ തൊഴിലിൽ നൈപുണ്യം ഉണ്ടാ

യിരിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു അധ്യാപകൻ അയാളുടെ അധ്യാപനത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്തവും ആത്മാർത്ഥതയും സമർപ്പിതമനോഭാവവും ഒപ്പം അധ്യാപന വൈദഗ്ധ്യവും ഉള്ള ആളായിരിക്കണം.

നമുക്കു ചെയ്യാം



നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തെ ഒരു തൊഴിൽ സ്ഥലമായ് കണ്ട് കൊണ്ട് ക്ലാസ് ടീച്ചറുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. അധികാരികളോടും, സഹപ്രവർത്തകരായ അധ്യാപകരോടും, വിദ്യാർത്ഥികളോടുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെ കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

(2) ജീവിതപങ്കാളിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ

നവദമ്പതിമാരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

- ----------------------------------

വിവാഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ജീവിതപങ്കാളിയോടും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

- ----------------------------------

a) **ജീവിതപങ്കാളിയോട്:** ജീവിതപങ്കാളിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തത്തിൽ ജീവിതശൈലിക്രമീകരണം, സൗഹൃദംപുതുക്കൽ, സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, മാറുന്ന തൊഴിൽ ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടും. ദാമ്പത്യം വിജയകരമാക്കുന്നതിന് സ്വന്തം താൽപര്യങ്ങൾ മാത്രം നോക്കാതെ പരസ്പരം സംരക്ഷിക്കുകയും ശ്രദ്ധ, സ്നേഹം, പരിഗണന ഇവ നൽകുകയും വേണം.

b) **ജീവിതപങ്കാളിയുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോട്:** ചെറുപ്പക്കാരായ ദമ്പതികൾ ഉപദേശനിർദേശങ്ങളും സാമ്പത്തികസഹായവും മുതിർന്നവരിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കും. എന്നാൽ നവദമ്പതികൾ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളെ സ്നേഹിക്കാനും ബഹുമാനിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. അവരുടെ നിർദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും കൈക്കൊള്ളാൻ യുവതലമുറ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങൾ പ്രായമായ രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും നൽകണം.

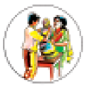
c) **കുടുംബപരിപാലനം :** യുവദമ്പതികൾ രക്ഷാകർത്താക്കളായിമാറുമ്പോൾ അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ കൂടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ. കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ ഘടനയിൽ പ്രധാന മാറ്റങ്ങൾ മധ്യപ്രായത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു. എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും ഓരോ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്താൽ മാത്രമേ കുടുംബം നല്ലരീതിയിൽ മുമ്പോട്ടു പോകുകയുള്ളൂ.

പ്രായപൂർത്തിയായവർ ഗൃഹനാഥനാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- **രക്ഷാകർത്താവ് എന്നനിലയിലുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം:-** ഭാര്യയും ഭർത്താവും രക്ഷാകർത്താക്കളായിമാറുമ്പോൾ ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതായിവരും. രക്ഷാകർത്താക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് ശ്രദ്ധയും ആവശ്യമായ പരിഗണനകളും ആരോഗ്യപരിപാലനവും ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് നല്ല വിദ്യാഭ്യാസവും മെച്ചപ്പെട്ട സാഹചര്യങ്ങളും ആവശ്യമുണ്ട്. അവർക്ക് തൃപ്തികരമായ ജീവിതം നൽകേണ്ടത് രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

- **മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം:** മാതാപിതാക്കൾക്കും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ശ്രദ്ധയും ബഹുമാനവും സംരക്ഷണവും നൽകണം. മുത്തച്ഛനേയും മുത്തശ്ശിയേയും കുട്ടികളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ അനുവദിക്കുകയും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും ചുമതലകളും ഏറ്റെടുക്കാൻ തയാറാകുകയും വേണം.

നമുക്കു ചെയ്യാം


നിങ്ങളുടെ അച്ഛന്റേയും അമ്മയുടെയും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് ചാർട്ട് തയാറാക്കുക.

- **ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം:** നല്ല കുടുംബാംഗങ്ങൾ വിജയകരമായ സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നു. അവർക്ക് സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പറ്റും. ബന്ധുക്കളോടും സമൂഹത്തോടും അയൽക്കാരോടുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഒരിക്കലും അവഗണിക്കരുത്. ഒരാൾ ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തോട് ഉത്തരവാദിത്തം ഉള്ളയാളും അതിന്റെ ഉത്പാദന വ്യവസ്ഥയിൽ പങ്കാളിയും ആകണം.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ സവിശേഷതകൾ പട്ടികയാക്കുക
2. പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക

6.2 വാർധക്യകാലം

താഴെക്കാണുന്ന പത്രവാർത്ത പരിശോധിക്കുക

95 വയസ്സായ അമ്മയെ മകൻ ഉപേക്ഷിച്ചു

സർവേപ്പള്ളി- നാലുദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പ് 95 വയസ്സായ അമ്മയെ മകൻ വീടിനുപുറത്ത് ഉപേക്ഷിച്ചു. ലഷ്മിയമ്മ മകന്റെ വീടിനടുത്തുള്ള കനാലി നടുത്ത് കൊടുംവെയിലത്ത് കിടക്കുകയായിരുന്നു. ബി വി നഗറിലെ ലാബ് ടെക്നീഷ്യനായിരുന്ന അവരുടെ മകൻ. അയൽക്കാർ ചോദ്യം ചെയ്തപ്പോൾ അവരുടെ കുടുംബകാര്യത്തിലിപെടരുതെന്നു പറഞ്ഞ് ഭീഷണിപ്പെടുത്തി. ഈ വിവരമറിഞ്ഞ ബാലാജി നഗർ പോലീസ് സ്ഥലത്ത് എത്തി. അമ്മയ്ക്ക് കിടക്കയും ഫാനും ഏർപ്പാടാക്കി. ചോദ്യം ചെയ്യലിനുശേഷം ഇനി അമ്മയെ ഉപദ്രവിച്ചാൽ മകനെതിരെ പോലീസ് കേസെടുക്കും എന്ന് അറിയിച്ചു. ഭർത്താവിന്റെ മരണശേഷം ശ്രീമതി രാമ ലഷ്മിയമ്മ മൂന്നുമക്കളുടെ കൂടെ മൂന്നുമാസം വീതം ഊഴം വച്ച് താമസമായിരുന്നു. പത്തുദിവസം മുമ്പുമാത്രമാണ് അവരുടെ മൂന്നാമത്തെ മകന്റെ വീട്ടിലെത്തിയത്.

- ഈസാഹചര്യത്തിന്റെ കാരണമെന്തായിരിക്കും
- പ്രായമായവർ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ അധികപറ്റാണോ?

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായമെന്ത്?

പ്രായമാകുന്നത് (ageing) ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രതിഭാസമാണ്. അത് മനുഷ്യരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യമായ ഭാഗമാണ്. 60 ഉം അതിനു മുകളിലുള്ളവരാണ് വൃദ്ധർ എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഇവർ പെൻഷനായവരും പെൻഷനോടടുത്തവരും ജോലിയിൽ നിന്ന വിരമിച്ചവരും ആയിരിക്കാം.
ഉയർന്ന ജീവിത സാഹചര്യവും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയും ഇവർക്കാവശ്യമാണ്. ഇന്ന് ആയൂർ ദൈർഘ്യം വർധിച്ചതിനാൽ വാർധക്യം 70 വയസിനോടനുബന്ധിച്ചാണ് തുടങ്ങുന്നത്.

വാർധക്യത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശന്റെയും മുത്തശ്ശിയുടെയും, സ്വഭാവ സവിശേഷതകളെപ്പറ്റി പട്ടിക തയാറാക്കുക

- ---------------------------------

വാർധക്യത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്

1) പൊതുവായ ആകർഷണീയതയും ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയും നഷ്ടപ്പെടുന്നു
2) സാമ്പത്തികക്ലേശങ്ങൾ, അനാരോഗ്യമെന്നതോന്നൽ.
3) മാനസികാരോഗ്യം കുറയുന്ന കാരണം ചിന്തിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നു. മറവി, ആശയകുഴപ്പം, ആവർത്തന സംഭാഷണം, ക്ഷീണം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.
4) കൂട്ടുകെട്ടു കുറയുന്നു. സാമൂഹികബന്ധങ്ങളിലും ചുമതലകളിലും താൽപര്യക്കുറവ്.
5) പ്രയോജനമില്ലയെന്ന തോന്നൽ, അരക്ഷിതബോധം, ഏകാന്തത, സ്വാർഥത, ശ്രദ്ധ തിരിക്കൽ, അപര്യാപ്തത, തിരസ്ക്കരിക്കൽ, സ്വയംഹാനി, നിഷേധാത്മകചിന്തകൾ, പിന്തിരിപ്പിക്കൽ പ്രവണത, ജോലികളിൽ പങ്കാളിയാകാതിരിക്കൽ
6) ത്വക്കിൽ ചുളിവുകളും തൊലിപ്പുറത്ത് പാടുകളും ഉണ്ടാകുന്നത് ശരീരക്കൊഴുപ്പ് കുറയുന്നതുകൊണ്ടാണ്. മുടിയുടെ നിറം വെള്ളയാകുന്നു.

7) പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം കുറയുന്നു. പ്രതിരോധശേഷിയും രക്തചക്ര മണവും കുറയുന്നു. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത കുറയുന്നു.

8) ശബ്ദത്തിന് മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നു

9) കാഴ്ചശക്തികുറയുന്നു. വെളിച്ചംകുറയുമ്പോൾ വായനയ്ക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നു, ചെറിയ അക്ഷരങ്ങൾ വായിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നു

10) ഓർമക്കുറവ്, ബലക്കുറവ്, കാര്യങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനുമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്

വാർധക്യത്തിലുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ

ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പരിചരണം ആവശ്യമുള്ളത് പ്രായമായവർക്കാണ്. വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഊഹിക്കാമോ? കുറിപ്പെഴുതുക.

- ----------------------------------

വാർധക്യമെന്നത് പ്രയാസകരമായ കാലഘട്ടമാണ്. ഇവ പലതിനോടും പൊരുത്തപ്പെടേണ്ടി വരുന്ന സമയമാണിത്. വൃദ്ധയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ താഴെക്കാണുന്ന പട്ടിക അനുസരിച്ച് തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1) ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ :

ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ വൃദ്ധജനങ്ങൾ വീട്ടിലെ ഒരു മുറിയിൽ ഒതുങ്ങി കുറച്ച് ഭക്ഷണവുമായി കഴിയുന്നു. ഇത് ഒഴിവാക്കണം. ദൈനംദിനകാര്യങ്ങളിൽ ചലനാത്മകമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ അനുവദിക്കണം. അവരുടെ ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്.

(i) ഇവരുടെ ബോധശേഷി കുറയുന്നു, ഊർജക്കുറവ്, ദഹനനിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ കുറവ് എന്നിവ കാരണം ഇവർക്ക് ശാരീരിക സഹായം ആവശ്യമാണ്.

(ii) പ്രായമാകുമ്പോൾ ശാരീരിക പുനഃക്രമീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമായി വരും. നല്ല വെളിച്ചം, സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ (ഊന്നുവടി, തൊഴിൽ സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ വീൽചെയറുകൾ......) എന്നിവ വീടിനകത്തും പുറത്തും വേണ്ടി വരുന്നു.

(iii) ഗുരുതരരോഗങ്ങൾ ഒന്നിനുപുറകേഒന്നായി വരുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടെ മെഡിക്കൽ പരിശോധനകളും മരുന്നുകളും ആവശ്യമാണ്. വീട്ടിലെത്തുന്ന ഡോക്ടർ മൊബൈൽ ക്ലിനിക്കുകൾ എന്നിവ ഇവർക്ക് സഹായകരമാണ്.

(iv) പോഷകസമൃദ്ധവും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും ഇവർക്ക് ആവശ്യമാണ്. വാർധക്യത്തിലുള്ള ശാരീരിക അവശതകളും ദഹനപ്രശ്നങ്ങളും നേരിടാൻ ഇത് അനിവാര്യമാണ്.

(v) യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു സഹായിയെ ആവശ്യമുണ്ട്.

2) സാമൂഹിക ആവശ്യങ്ങൾ :

വൃദ്ധജനങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകി ജീവിക്കാൻ അനുവദിക്കണം. ജീവിതാവസാനം അടുക്കുന്തോറും അവരിൽ അരക്ഷിതഭാവം കൂടുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർക്ക് സാമൂഹിക പിന്തുണയും അംഗീകാരവും ആവശ്യമുണ്ട്. അവരുടെ സാമൂഹിക ആവശ്യങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്.

- ആരോഗ്യമുള്ളവരും സന്തോഷമുള്ളവരുമാകാൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾ അയൽക്കാർ എന്നിവരുമായുള്ള സൗഹൃദം ആവശ്യമാണ്.
- വീടിനു പുറത്തേയ്ക്കു പോകുക, സുഹൃത്തുത്തളെ കാണുക
- വൃത്തിയുള്ള അന്തരീക്ഷം
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയും സ്നേഹവും പരിചരണവും സുരക്ഷിതരാണെന്ന തോന്നൽ, സ്വയം ആദരവ്, സമൂഹത്തിലെ നിലനിൽപ്പ്
- വൃദ്ധജനങ്ങൾ മക്കൾക്ക് നൽകിയ കരുതലിന് അവർ നൽകുന്ന മതിപ്പ്
- കാര്യങ്ങൾ കേൾക്കാനും സമയം ചെലവിടാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനും കുടുംബപരിപാടികളിലും ഉൽസവങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കൽ

3. **വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ** : വൃദ്ധജനങ്ങൾ പല പ്രശ്നങ്ങളും നേരിടുന്നതുകൊണ്ട് മാനസിക, വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ തീവ്രമായ ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നു.

ജീവിതപങ്കാളികളിൽ നിന്നും മക്കളിൽ നിന്നും പേരക്കുട്ടികളിൽ നിന്നും ഇവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്:

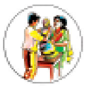
1 മറ്റുള്ളവരുടെ സാന്നിധ്യവും വൈകാരികപിന്തുണയും
2 പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെയോ അടുത്തുള്ളവരുടെയോ സ്നേഹവും വാൽസല്യവും
3 ഒരു പരിചാരകൻ എല്ലായ്പ്പോഴും കൂടെയുണ്ടാകണം
4 ഉൽപാദനക്ഷമതയുള്ള കുടുംബാംഗമാകൽ
5 കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും അയൽക്കാരുമായും അടുപ്പം
6 ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പിന്തുണ
7 താനും കുടുംബത്തിലെ പ്രധാന അംഗമാണെന്ന വിശ്വാസം

4 **തൊഴിലധിഷ്ഠിത സാമ്പത്തിക ആവശ്യകത:** തൊഴിൽ നമുക്ക് സാമൂഹികസ്ഥാനവും സ്വാധീനവും നൽകുന്നു. ഇത് സാമൂഹികബന്ധത്തിനുള്ള ഉറവിടമാണ്. ഇത് നമുക്ക് സംതൃപ്തി നൽകുന്നു. റിട്ടയർമെന്റിനുശേഷം വരുമാനം കുറയുകയും ജോലിയിൽ തുടരാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ പോലും തുടരാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. അവരുടെ തൊഴിൽപരമായതും സാമ്പത്തികവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ

1 പണത്തിന്റെ ഉറവിടം
2 തൊഴിലിനുപകരമുള്ള സംവിധാനം
3 സാമ്പത്തിക പര്യാപ്തത
4 കൈയിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ കുറച്ചുപണം
5 മക്കളുടെ നിയന്ത്രണമില്ലാതെ പണം ചിലവാക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം

5. **വിനോദ ആവശ്യകത** : (Recreational need): പ്രായംകൂടുന്തോറും അവരേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ താൽപര്യമുണ്ടെങ്കിൽ പോലും കുറയുന്നു. അവരേർപ്പെടുന്ന സാധാരണ പ്രവൃത്തികൾ വായന, ടി വി കാണൽ റേഡിയോ ശ്രവിക്കൽ ബന്ധുക്കളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും വീടുസന്ദർശനം എന്നിവയൊക്കെയാണ്.

നമുക്കു ചെയ്യാം

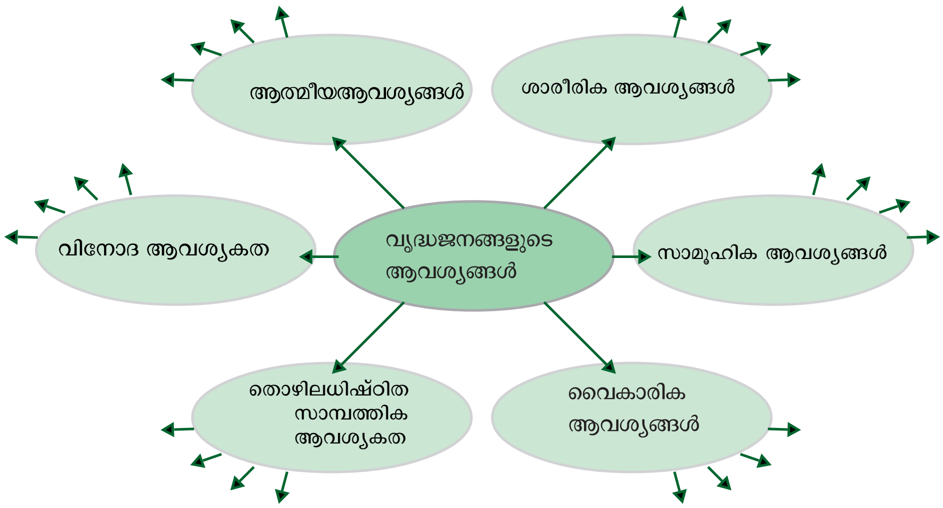


നിങ്ങൾ വീട്ടിലുള്ളതോ അടുത്തുള്ളതോ ആയ വൃദ്ധജനങ്ങളുമായി അഭിമുഖം നടത്തുക. അവരേർപ്പെടുന്ന വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക. അവരെ സന്തോഷമുള്ളവരാക്കാൻ ഉള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദേശിക്കുക.

6 **ആത്മീയആവശ്യങ്ങൾ:** മിക്കവൃദ്ധജനങ്ങളും ആത്മീയപ്രവർത്തനങ്ങളിലും മതപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നു. അവരുടെ കുട്ടികൾക്കും പേരക്കുട്ടികൾക്കും അവർ മാതൃകയാണ്. അവരുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്

- പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ആത്മീയതയ്ക്കും സമയം ചിലവാക്കൽ
- രാവിലെയും വൈകുന്നേരവുമുള്ള പ്രാർത്ഥന
- ടിവിയിലും റേഡിയോവിലുമുള്ള ഭക്തിപരിപാടികൾ കേൾക്കുക

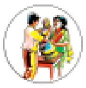
താഴെക്കാണുന്ന ചിത്രീകരണം പൂർത്തിയാക്കുകയും വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വക്കുറിപ്പ് തയാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.



ഇപ്പോൾ നമുക്ക് വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ആശയങ്ങൾ കിട്ടി. ഇവരിൽ പലരും പൂർണ്ണമായി തൃപ്തിപ്പെടുന്നില്ല. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അവഗണിച്ചാൽ നിരസിച്ചെന്നുള്ളതോന്നൽ, അരക്ഷിതബോധം, അനാവശ്യമെന്ന തോന്നൽ എന്നിവയുണ്ടാകും. ഇതുകൂടാതെ വാർധക്യം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ നഷ്ടങ്ങളുടെ കാലയളവാണ്. മക്കളുടെ നഷ്ടം, ജീവിത പങ്കാളിയുടെ നഷ്ടം, തൊഴിൽ നഷ്ടം, സൗഹൃദനഷ്ടം, വസ്തു നഷ്ടം, ശാരീരിക നഷ്ടം തുടങ്ങിയവ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു.

അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർക്ക് ക്രിയാത്മകമാകാനും ഊർജ്ജസ്വലരാകാനും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുന്നു

നമുക്കു ചെയ്യാം



നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പട്ടിക തയാറാക്കൂ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ നിർദേശിക്കൂ.

അവർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കേണ്ടതും സന്തോഷപ്രദമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കേണ്ടതും നമ്മുടെ ചുമതലയാണ്.അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റിയില്ലെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടില്ല.

വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ സംരക്ഷണം : (Care for the elderly)

നിങ്ങൾ ഈ വാർത്ത ശ്രദ്ധിച്ചോ? ഇതു നല്ല മാതൃകയാണോ?
എങ്ങനെ നമ്മൾ മുത്തച്ഛനെയും മുത്തശ്ശിയെയും പരിപാലിക്കണം?
നിങ്ങളുടെ മുത്തച്ഛനേയും മുത്തശ്ശിയെയും പരിപാലിക്കുന്ന രീതി പട്ടികയായി തയാറാക്കുക

- ----------------------------

വൃദ്ധയായ സ്ത്രീ ഗുരുവായൂരമ്പലത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട നിലയിൽ

ഗുരുവായൂർ: എഴുപത്തിയാറുവയസായ കല്യാണിയെ ഗുരുവായൂരമ്പലത്തിൽ ചെറുമകൻ ഉപേഷിച്ചു

അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാൻ പരിചരണം വീട്ടിലും പുറത്തും കൊടുക്കാം

വീട്ടിലെ സംരക്ഷണം

ഭാരതസംസ്ക്കാരം അനുസരിച്ച് രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ സംരക്ഷണം മക്കൾക്കു തന്നെയാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് ആൺമക്കൾ. അവർക്ക് ആൺ മക്കളോടൊപ്പം ചിലവഴിക്കാനാണ് ജീവിതാവസാനത്തിൽ താൽപ്പര്യം.

ചെറുപ്പക്കാർ വൃദ്ധർക്ക് ആവശ്യമുളള സംരക്ഷണം, സ്നേഹം, ബഹുമാനം എന്നിവ കൊടുക്കണം. നല്ല പോഷകസമൃധമായ ഭക്ഷണം, ചികിത്സ എന്നിവ ഒരുക്കിക്കൊടുക്കണം. പ്രായമുളളവരുടെ സാന്നിധ്യം കുടുംബത്തിന് അനുഗ്രഹം തന്നെയാണ്. തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള അന്തർലീനമായ സംഘർഷം കുറയ്ക്കാൻ മധ്യസ്ഥതവഹിക്കാം. കുട്ടികൾക്ക് ഉപദേഷ്ടാക്കളായിമാറാം. പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് സംസ്ക്കാരവും പാരമ്പര്യവും പകർത്തിക്കൊടുക്കുന്നത് ഇവരാണ്. കുട്ടികൾക്ക് സാമൂഹികവൽക്കരണത്തിന്റെ ഏജന്റായി മാറാം. കാഴ്ചപ്പാടിലും അഭിരുചിയിലുമുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾകൊണ്ട് സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഇവരുടെ ജ്ഞാനവും അനുഭവവും പുതുതലമുറ അംഗീകരിക്കണം. 'ഓൾഡ് ഈസ് ഗോൾഡ്' (പഴയത് മൂല്യമേറിയത്) എന്ന ചൊല്ലിന്റെ അർഥം തിരിച്ചറിയണം.

വീടിന് പുറത്തുള്ള സംരക്ഷണം

താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാർത്തവായിക്കുക. ഇത് ഒരു നല്ല പ്രവണത ആണോ? നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്?

മന്ത്രി 25-മത് വൃദ്ധമന്ദിരം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു

തിരുവനന്തപുരം : ഏപ്രിൽ 12 പള്ളുരുത്തിയിലെ ഓർബിനോ ഫൗണ്ടേഷന്റെ കീഴിൽ കാരുണ്യ എന്ന പേരിൽ വൃദ്ധമന്ദിരം ആരോഗ്യമന്ത്രി ഏപ്രിൽ 14ന് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യപ്പെടും. ഫൗണ്ടേഷന്റെ ചെയർമാനായ ശ്രീ കെ ശ്രീധരൻ.............

പുതിയ കാലഘട്ടത്തിൽ പരമ്പരാഗത കൂട്ടുകുടുംബങ്ങളിൽ നിന്ന് ആധുനിക അണുകുടുംബങ്ങളിലേയ്ക്ക് മാറുന്നതുകൊണ്ട് വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് അവരുടെ സ്ഥാനം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അവർ ഒറ്റപ്പെടുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുന്നു. പുതിയലോകത്തിന്റെ വേഗതയ്ക്കൊപ്പം എത്താൻ പറ്റുന്നില്ല. പുതിയ തലമുറ അവരുടെ രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ സംരക്ഷണം ഏറ്റെടുക്കാൻ തയാറാവുന്നില്ല. അവർ പുറത്തുള്ള സംരക്ഷണമന്ദിരം തെരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഇപ്രകാരമാണ്.

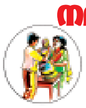
- കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി പൊരുത്തക്കേടും സംഘർഷവും
- ഒറ്റപ്പെടലും വിദ്വേഷവും
- കുട്ടികളുടെ കല്യാണവും ജോലിയും കാരണം നഷ്ടപ്പെടുന്ന ബന്ധങ്ങൾ
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും കൂട്ടുകാരുടെയും അഭാവം
- ജീവിതപങ്കാളിയുടെ നഷ്ടം
- സാഹചര്യങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങൾ മൂലം പൊരുത്തപ്പെടാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ
- അനാരോഗ്യവും സ്വന്തംകാര്യങ്ങൾ നോക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയും
- പരിചരിക്കുന്നവരുടെ ലഭ്യതക്കുറവ്

പട്ടിക 6.1 വിശകലനം ചെയ്ത് വീടിനു പുറത്തുള്ള സംരക്ഷണമന്ദിരങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണവും ദോഷവും മനസ്സിലാക്കാം.

ഗുണങ്ങൾ	ദോഷങ്ങൾ
• സ്ഥാപനത്തിന്റെ പരിപാലനവും അറ്റകുറ്റപണികളും അവർ തന്നെ ചെയ്യുന്നു. • വിനോദത്തിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ	• കൂടിയ ചിലവ്.
• ഭക്ഷണം കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ ലഭ്യമാണ്.	• വീട്ടിലേതുപോലെ ഇഷ്ടാനുസരണം ഭക്ഷണം ലഭിക്കില്ല.
• ഒരേതാൽപ്പര്യവും അഭിരുചിയുമുള്ള വരെ കണ്ടെത്താം	• വ്യത്യസ്തമായ ഭക്ഷണമില്ല.
• സമപ്രായക്കാരായതിനാൽ പൊരുത്തക്കേടുകൾ കുറവായിരിക്കും.	• ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവരുമായി സഹകരിക്കേണ്ടിവരും.
• ഏകാന്തത ഇല്ലാതെയാക്കാം.	• കടകളിൽനിന്നും മറ്റുസ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും അകലെയായിരിക്കും.
• കുടുംബമില്ലാത്തവർക്ക് അവധിക്കാല ആഘോഷങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാം.	• കുടുംബത്തിൽ നിന്നും കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും അകലെയായിരിക്കും സ്ഥാപനം.
• പഴയകാല നേട്ടങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുവാനുള്ള അവസരം	• താമസസൗകര്യങ്ങൾ പരിമിതമായിരിക്കും.

പട്ടിക.6.1 - സംരക്ഷണ മന്ദിരങ്ങളുടെ ഗുണവും ദോശങ്ങളും

നമുക്കു ചെയ്യാം



വൃദ്ധസദനങ്ങളുടെ ഗുണവും ദോഷവും എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ചർച്ച നടത്തി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക

വൃദ്ധജനങ്ങൾക്കും വീട്ടിൽ നോക്കാൻ ആളില്ലാത്തവർക്കും വൃദ്ധസദനങ്ങളും പകൽവീടുകളും ഒരു സുരക്ഷാഗൃഹമാണ്. അവിടെ വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് വീട്ടിലേതു പോലുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. സമപ്രായക്കാരുമായി സംവദിക്കാനുള്ള അവസരവും ഉണ്ടാകുന്നു.

എ. **വൃദ്ധസദനങ്ങൾ** : വൃദ്ധസദനമെന്നാൽ മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുവാനുള്ള സൗകര്യമാണ്. സാധാരണയായി ഓരോരുത്തർക്കും അല്ലെങ്കിൽ ദമ്പതിമാർക്ക് അപ്പാർട്ട്മെന്റ് പോലുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഭക്ഷണം, കൂടിക്കാഴ്ച, വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങൾ വൈദ്യസഹായം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സൗകര്യ

ങ്ങൾ ഈ സദനത്തിലു ണ്ടാകും. ഈ സദനങ്ങൾ വാടകയ്ക്കോ സ്ഥിരമായോ ഉപയോഗിക്കാം.

ബി. **പകൽവീടുകൾ**: മക്കളോടും കൊച്ചുമക്കളോടുമൊപ്പം താമ സിക്കുന്ന വൃദ്ധർക്ക് പകൽ തങ്ങാൻ പറ്റിയ വീടുകളാണ് പകൽ വീടുകൾ. ഇതുപോ ലൊരു സംവിധാനം നിങ്ങ ൾക്ക് നിർദേശിക്കാമോ?

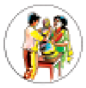
- ---------------------------------

വീട്ടിലെ സംഘർഷം ഒഴിവാക്കാൻ പകൽ വീടുകൾ സഹായിക്കും. ഇവരുടെ പകൽ സമയം സന്തോഷകരമാവുകയും സമപ്രായക്കാരുമായി ഇടപെടാനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒന്നോ രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസം ഇവിടെവന്ന് മറ്റുള്ളവരുമായി ചേർന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, പത്ര വായിക്കുക, ആത്മീയകാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാകു ക, പരസ്പര പങ്കാളിത്തം ഇവയെല്ലാം സാധ്യമാകുന്നു. വിശേഷാവസരങ്ങളിലും ആഘോഷങ്ങളിലും ഒന്നിച്ചു കൂടുന്നു. ഓരോരുത്തരുടെയും താൽപ്പര്യങ്ങളനുസരി ച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും സൗകര്യമുണ്ട്.

പകൽവീടുകൾ ഒരു ചെറിയ വീടാണ്. ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമസ്ഥലം, ലൈബ്രറി, റീഡിങ്റൂം, കൈവേലകൾക്കുള്ള സ്ഥലം, കളിസ്ഥലം മീറ്റിങ്ങുകൾ നടത്താനുള്ള സ്ഥലം, സുരക്ഷിതമായ ശുചിത്വമുള്ള പരിസരം എന്നിവയുണ്ടായിരിക്കും. പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ ഭവനത്തിൽ നിന്നു നൽകും. പരിശീ

ലനം നേടിയ വിദഗ്ധരുടെ മേൽനോട്ടത്തിലായിരിക്കും ഇത്തരം പകൽ വീടുകൾ. പകൽവീടുകൾ ഏകാന്തത അകറ്റാനാണ് സഹായിക്കുന്നത്. ശാരീരികമായും മാന സികമായും സജീവമാകാനും സ്വതന്ത്രരാകാനും സ്വയം പര്യാപ്തമാകാനും ഉത്തര വാദിത്തങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനും അവസരം നൽകുന്നു.

നമുക്കു ചെയ്യാം



അടുത്തുള്ള ഒരു വൃദ്ധസദനം സന്ദർശിച്ച് അവർ എന്തുകൊണ്ട് അവിടെയെത്തി എന്നതിനെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക

പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

1 വൃദ്ധരുടെ സ്വഭാവങ്ങൾ

2 വൃദ്ധരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക

സംഗ്രഹം

വളർച്ച പൂർത്തീകരിച്ച, വിവിധ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ തയാറായ വരെയാണ് പ്രായപൂർത്തിയായവർ എന്നു പറയുന്നത്. അഡൽറ്റ് ഹുഡ് എന്നു പറഞ്ഞാൽ പുതിയ പ്രതീക്ഷകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ഏറ്റെടുക്കുന്ന കാലമാണ്. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ മൂന്നു മേഖലയിലാണ്. തൊഴിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ ജീവിതപങ്കാളിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ, കുടുംബ പരിപാലനം. ഭാവിയിൽ ഉത്തര വാദിത്തങ്ങൾ സഫലീകരിക്കാൻ നല്ല ഒരു തൊഴിലുണ്ടായിരിക്കണം. വിവാഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തത്തിൽ ജീവിത പങ്കാളിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ടായിരിക്കും. മധ്യപ്രായത്തിൽ ജീവിതത്തിന്റെ ഘടനയിൽ പല രീതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

60 നും അതിന് മുകളിലുമുള്ള കാലമാണ് വാർധക്യകാലം. വിരമിക്കുകയോ വിരമിക്കലിന് അടുത്തെത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന പ്രായം. വാർധക്യത്തിലുള്ള സവിശേഷ തകൾ ആകർഷണീയത്തം കുറയുന്നു, ഉദ്പാദനക്ഷമത കുറയുന്നു, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ശാരീരിക അവശതകൾ, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയില്ലായ്മ പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു എന്നിവയാണ്. പ്രായമേറുന്തോറും പലതരം പൊരുത്ത പ്പെടലുകൾ ആവശ്യമാണ്. വൃദ്ധരുടെ ആവശ്യങ്ങളിൽ സാമൂഹിക ആവശ്യങ്ങൾ, വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ, തൊഴിൽ ആവശ്യങ്ങൾ, വിനോദപ്രവർത്തനാവശ്യങ്ങൾ, ആത്മീയ ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടും.

വീട്ടിലും പുറത്തുമുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാൻ പ്രായമായവരെ സഹായിക്കേ ണ്ടതും അവർ വീടിന്റെ ഭാഗമാണെന്നുമുള്ള തോന്നലുണ്ടാകേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്. വീട്ടിൽ നോക്കാൻ ആളില്ലാത്തവർക്കു വേണ്ടിയാണ് പകൽ വീടുകളും വൃദ്ധസദനങ്ങളും. ഇവിടെ വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് മാന്യതയോടെ ജീവിക്കാനുള്ള സാഹചര്യമുണ്ടാകും.

പഠനഫലങ്ങൾ

1. പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.
2. വൃദ്ധരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നു.
3. വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യവും അവർക്ക് വേണ്ട പരിചരണത്തേയും കുറിച്ച് ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം വളരുന്നു.

മൂല്യനിർണയ ചോദ്യങ്ങൾ

1. പ്രായപൂർത്തിയായ വ്യക്തിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
2. നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശനിലും മുത്തശ്ശിയിലും നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ സവിശേഷ സ്വഭാവങ്ങളിൽ നിന്ന് ആറെണ്ണം പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
3. വൃദ്ധസദനങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളും എന്ന വിഷയത്തിൽ സംവാദം നടത്താൻ നാലു പോയിന്റുകൾ വീതം തയാറാക്കുക.
4. ഏതെങ്കിലും പകൽ വീടിനെക്കുറിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് അവിടത്തെ സൗകര്യങ്ങളെപ്പറ്റി എഴുതുക.

അധ്യായം

7

ബാല്യകാല രോഗങ്ങളും പ്രതിവിധിയും

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

7.1 കുട്ടികളിലെ പ്രതിരോധ ശേഷി: ആശയവും തരങ്ങളും

7.2 വാക്സിൻ വഴി തടയാവുന്ന കുട്ടിക്കാല രോഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം

പല കാരണങ്ങളാലും കുട്ടികൾക്ക് വേഗത്തിൽ രോഗം പിടിപെടാം. രോഗാണുക്കളുമായി ഇടപഴകി അവക്കെതിരെ പ്രതിരോധം രൂപപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ രോഗങ്ങളെ നേരിടാൻ ശരീരത്തിന് കഴിയുന്നില്ല. ഇതിൽ പരിസ്ഥിതിയും ഒരു സുപ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നില്ല. ഇത് കുട്ടികളെ രോഗികളാക്കാനും രോഗങ്ങൾ പകരാനും കാരണമാക്കുന്നു. രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നവയാണ് പല രോഗങ്ങളും ഈ രോഗങ്ങളിൽ മിക്കതും രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ തടയാം.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനത്തെ എങ്ങനെ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാം, പ്രതിരോധശേഷിതരങ്ങൾ, വാക്സിൻ മൂലം തടയാൻ സാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ ക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാന ധാരണ തുടങ്ങിയവയാണ് ഇവിടെ പരാമർശിക്കുന്നത്.

7.1 പ്രതിരോധശേഷി: ആശയവും തരങ്ങളും

അനുവും ആരതിയും മഴയത്തുകളിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. അടുത്ത ദിവസം അനുവിന് തൊണ്ടവേദനയും ജലദോഷവും പിടിപ്പെട്ടു പക്ഷേ ആരതിക്ക് രോഗം പിടിപെട്ടില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ഇതിന്റെ കാരണം വിശദീകരിക്കാമോ?

- ....

നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പരിസ്ഥിതിയിൽ അപകടകരമായ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു. അവയെല്ലാം ദൃശ്യമല്ല. ഇതിൽ രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നവയെ രോഗകാരി എന്നുവിളിക്കുന്നു. ചില രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ അണുബാധയ്ക്കും രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. എന്നാൽ ചില രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാലും നമുക്ക് രോഗം ബാധിക്കുന്നില്ല എന്തുകൊണ്ട്?

- ....

ഇതിന് കാരണം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷിയാണ്.

പ്രതിരോധശേഷി എന്നതുകൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നതെന്ത്?

- ....

പ്രതിരോധശേഷിയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതിനു മുൻമ്പ് ആന്റിജൻ, ആന്റിബോഡി എന്നീ പദങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് പഠിക്കാം. ആന്റിബോഡിയുടെ ഉൽപാദനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന നമ്മുടെ ശരീരത്തിനകത്ത് പ്രവേശിച്ച വസ്തുക്കളാണ് ആന്റിജൻ. ബാക്ടീരിയ, വിഷവസ്തുക്കൾ, അന്യരക്തകോശങ്ങൾ, മാറ്റി വയ്ക്കുന്ന അവയവങ്ങളിലെ കോശങ്ങൾ എന്നിവ ആന്റിജനിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ആന്റിബോഡികൾ വലിയ Y ആകൃതിയിലുള്ള മാംസ്യങ്ങളാണ് (പ്രോട്ടീനുകളാണ്). ഇവ രോഗ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ അനുസരിച്ചു ബാക്ടീരിയ, വൈറസ് പോലെയുള്ള അന്യവസ്തുക്കളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു നശിപ്പിക്കാൻ നിയോഗിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്.

ഒരു പ്രത്യേക ആന്റിജനെതിരെ ആന്റിബോഡി ഉൽപാദിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ് നേടിയെടുക്കുന്നതാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി.

രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്?

രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഒന്നോ രണ്ടോ സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ പേര് നൽകുക

.• ....

രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന സൂഷ്മജീവികളിൽ മിക്കതും ബാക്ടീരിയകളും വൈറസ്സുകളുമാണ്. രോഗത്തിനെതിരെ പൊരുതാനുള്ള ശരീരത്തിലെ സങ്കീർണ്ണ സംവിധാനമാണ് രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനം. ശരീരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, ഫംഗസ്സ് പരാന്നഭോജികൾ തുടങ്ങിയ അന്യവസ്തുക്കളെ തിരിച്ചറിയുന്നതും അവയുടെ നേരെ പ്രതിരോധം സജ്ജമാക്കുകയുമാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന പ്രവർത്തനം. ഈ പ്രതിരോധം രോഗപ്രതിരോധ പ്രതികരണം എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

ബാക്ടീരിയ, വൈറസ് എന്നിവയ്ക്കെതിരെ വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ രീതിയിലാണ് രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനം പ്രതികരിക്കുന്നത്. ഇവ ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്സ് എന്നിവയിൽ നിന്ന് പ്രത്യേക തൻമാത്രകളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആന്റിബോഡികളെയും ലിംഫോസൈറ്റുകൾ എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്ന ശ്വേതരക്താണുക്കളെയും ഉൽപാദിപ്പിച്ച് ആന്റിജനെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

ഒരു പ്രത്യേക ആന്റിജനെതിരെ ആന്റിബോഡി ഉൽപാദിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ആദ്യ ശ്രമത്തിൽ ദീർഘകാല പ്രതിരോധശേഷി നൽകാൻ കഴിവുള്ള മെമ്മറികോശങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ചില ലിംഫോസൈറ്റുകൾ രൂപപ്പെടുന്നു. രണ്ടാമത്തെ പ്രാവശ്യം ഈ മെമ്മറി കോശങ്ങൾ മുമ്പ് നേരിട്ട രോഗകാരിയിലെ ആന്റിജനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആദ്യത്തെക്കാൾ വേഗത്തിലും കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായും ആന്റിബോഡികൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. കൂടുതൽ ആന്റിബോഡികളുടെ ഉൽപാദനം ആ രോഗത്തിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ
(പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ)

ഒരിക്കൽ ചിക്കൻപോക്സ് പോലുള്ള വൈറസ് രോഗം ബാധിച്ചാൽ ഇതേ രോഗാണുക്കൾ പിന്നീട് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാലും രോഗം വരില്ല. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്?

- ....

നമ്മൾ നേടിയെടുത്ത രോഗപ്രതിരോധശേഷിയാണ് ഇതിനു കാരണം.

രോഗകാരികൾക്കെതിരെ പോരാടുന്നതിനു നിരവധി പ്രതിരോധ സംവിധാനം ശരീരത്തിനുണ്ട്. വിവിധ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് പരിരക്ഷിക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത തരം പ്രതിരോധ ശേഷിയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

എ. പ്രത്യേകതരമല്ലാത്ത പ്രതിരോധ സംവിധാനം (Non specific immunty)

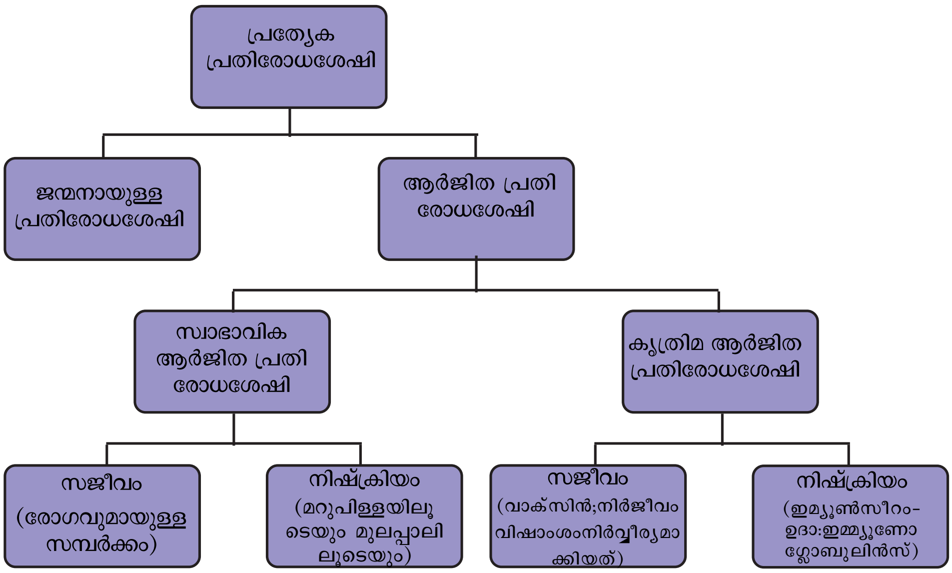
വിവിധതരത്തിലുള്ള രോഗാണുക്കളെ ചെറുക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയാണ് ഇത്. ചർമ്മം, കണ്ണുനീർ, ആമാശയത്തിലെ അമ്ലങ്ങൾ, മലമൂത്ര വിസർജനം, രക്തത്തിലെ

ഘടകങ്ങളായ ന്യൂട്രോഫിൽ, മോണോസൈറ്റുകൾ മുതലായവ ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രതി രോധ മാർഗങ്ങളാണ്.

ബി. പ്രത്യേക പ്രതിരോധ സംവിധാനം

ഇത് പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന്റെ അന്തിമഘട്ടമായാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരം പ്രതിരോധത്തിൽ നിർദ്ദിഷ്ടമായ പദാർഥങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും പ്രതികരി ക്കാനും സാധിക്കുന്നു. പ്രത്യേക പ്രതിരോധശേഷിയെ പ്രധാനമായും രണ്ടായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു പോലെ ജന്മനായുള്ള പ്രതിരോധശേഷി എന്നും ആർജിത പ്രതിരോധശേഷി എന്നും തരംതിരിക്കുന്നു.



എ. ജൻമസിദ്ധമായ പ്രതിരോധ ശേഷി (പാരമ്പര്യമായി ലഭിച്ചതോ അന്തർലീനമായതോ ആയ പ്രതിരോധശേഷി)

പാരമ്പര്യമായോ, ജനിതകമായോ പകർന്നുകിട്ടുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയാണ് ഇത്. ഈ പാരമ്പര്യമായിട്ടുള്ള പ്രതിരോധശേഷി ഒരു വിഭാഗത്തിലെ എല്ലാ ജീവികൾക്കും സമമായിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് മൃഗങ്ങളുടെ പല രോഗങ്ങൾക്കുമെതിരെ മനുഷ്യന് പ്രത്യേക പരിരോധശേഷിയുണ്ട്. ഒരു പ്രത്യേക സമൂഹത്തിനും ജനങ്ങൾക്കും, വർഗ ത്തിനും വ്യക്തിക്കും ജന്മസിദ്ധമായ പ്രതിരോധശേഷി ഒരു പോലെയായിരിക്കും.

ബി. ആർജിത പ്രതിരോധശേഷി

സ്വാഭാവികമായോ, കൃത്രിമമായോ, ആർജിച്ചെടുക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയാണിത്. ഇത് സജീവ (ആക്ടീവ്)മായും നിഷ്ക്രിയമായും (പാസീവ്) നേടിയെടുക്കാം.

(1) സ്വാഭാവിക ആർജിത പ്രതിരോധശേഷി (Acquired immunity)

കുട്ടിക്ക് രോഗം ബാധിക്കുകയോ രോഗമുക്തി നേടുകയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെയാണ് ഇത്തരം പ്രതിരോധശേഷി ലഭിക്കുന്നത്.

i. സ്വഭാവിക ആർജിത സജീവ പ്രതിരോധ ശേഷി (Naturally acquired active immunity)

ഉദാഹരത്തിന് അഞ്ചാം പനി, ചിക്കൻപോക്സ് എന്നിവ ഒരിക്കൽ ബാധിച്ചാൽ ശരീരം അതിനെതിരെയുള്ള ആന്റിബോഡി ഉൽപാദിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് അതേ രോഗം വാരിതിക്കാനുള്ള പ്രതിരോധശേഷി നേടുകയും ചെയ്യുന്നു. രോഗം ബാധിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിലും രോഗകാരികളുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെയും ആർജിത പ്രതിരോധ ശേഷി നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയും. ജീവിതകാലയളവിൽ നേടിയെടുക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയാണ് ആർജിതപ്രതിരോധശേഷി.

ii. സ്വാഭാവിക ആർജിത നിഷ്ക്രിയ പ്രതിരോധശേഷി (Naturally acquired passive immunity))

അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനുമിടയിലുള്ള പ്രതിരോധശേഷിയാണിത്. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ മാതാവിൽ നിന്നും ഗർഭസ്ഥശിശുവിലേക്ക് പൊക്കിൾകൊടി വഴി പകർന്നു കിട്ടുന്നതാണ്. ജനനശേഷം മുലപ്പാലിലൂടെയും കുഞ്ഞിന് സംരക്ഷണം ലഭിക്കുന്നു. ശിശുവിന്റെ പ്രതിരോധസംവിധാനം പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുന്നതുവരെയുള്ള ആദ്യത്തെ ആറു മാസമാണ് ഇതിന്റെ കാലയളവ്.

(2) കൃത്രിമ ആർജിത പ്രതിരോധശേഷി (Artificially acquired immunity))

ഒരു വ്യക്തി രോഗകാരിയുമായി സമ്പർക്കത്തിലായതിനുശേഷം ലഭിക്കുന്നതാണ് കൃത്രിമമായി ആർജിക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷി. ഇത് സജീവമായും നിഷ്ക്രിയമായും നേടിയെടുക്കാം.

i. കൃത്രിമ ആർജിത സജീവ പ്രതിരോധശേഷി (Artficially acquire actived immunity))

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് ശക്തിക്ഷയിപ്പിച്ചതോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തനനിരതമല്ലാത്തതോ ആയ ആന്റിജനുകൾ കുത്തിവെക്കുന്നതിലൂടെയാണ് ഇത് നേടിയെടുക്കുന്നത്. ഇതിനെ വാക്സിനേഷൻ ഇനോകുലേഷൻ അല്ലെങ്കിൽ ഇമ്മ്യൂണൈസേഷൻ എന്നു വിളിക്കുന്നു. കുത്തിവച്ച പദാർഥത്തെ വാക്സിൻ എന്നു പറയുന്നു. രോഗകാരിയുടെ ശക്തി കുറക്കുന്നതുമൂലം അല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തനക്ഷമമല്ലാതാക്കുന്നതുമൂലം സ്വീകർത്താവ് രോഗബാധിതനാകാതെ തന്നെ ആന്റിബോഡികൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു? വില്ലൻ ചുമ, അഞ്ചാംപനി, റൂബെല്ല എന്നിവയുടെ വാക്സിൻ ഇതിനുദാഹാരണമാണ്. സജീവമായ അല്ലെങ്കിൽ നിഷ്ക്രിയമായ പ്രതിരോധ മാർഗത്തിനുദാഹരണമാണ് ടെറ്റനസിന്റെ വാക്സിൻ. ആക്ടീവ് (സജീവമായ) പ്രതിരോധത്തിനുദാഹരണമാണ് ടെറ്റനസ് ബൂസ്റ്റർ. അത് ആ വ്യക്തിയിൽ

ആന്റിബോഡി ഉണ്ടാക്കാൻ കാരണമാകുന്നു.

ii. കൃത്രിമ ആർജിത നിഷ്ക്രിയത്വ പ്രതിരോധ ശേഷി (Artficially acquired passive immunity))

നിർമിച്ചുവച്ച ആന്റിബോഡികൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് കുത്തിവക്കുന്നതിലൂടെ നേടിയെടുക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയാണിത്. ഇത്തരം ആന്റിബോഡികൾ മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെട്ടവയാകാം. ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാഹരണം - പേവിഷബാധയ്ക്കുള്ള കുത്തിവെയ്പ്പ്, പേവിഷബാധയുള്ള മൃഗങ്ങളുടെ കടിയേറ്റ സന്ദർഭത്തിലെ, കുത്തിവയ്പ്പിൽ നേരത്തെ നിർമിച്ചുവച്ച പേവിഷബാധക്കെതിരെയുള്ള ആന്റിബോഡികളാണുള്ളത്. ടെറ്റനസ് ബാധിച്ച ഒരു വ്യക്തിക്ക് ടെറ്റനസ് ഗ്ലോബുലിൻ നിഷ്ക്രിയ രൂപത്തിലാണ് നൽകുന്നത്.

മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം

കുട്ടികൾക്ക് മുലപ്പാൽ സ്വാഭാവിക ആർജിത പ്രതിരോധശേഷി നൽകുമെന്ന് മുകളിലെ പാഠഭാഗത്തിൽ നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. എങ്ങനെയാണ് കുട്ടി ഈ പ്രതിരോധശേഷി കൈവരിക്കുന്നത്?

അമ്മയുടെ രക്തത്തിൽ നിന്നുള്ള ശ്വേതരക്താണുക്കളും ആന്റിബോഡികളും അടങ്ങിയ കൊളസ്ട്രം മുലയൂട്ടലിന്റെ ആദ്യ 2 അല്ലെങ്കിൽ 3 ദിവസങ്ങളിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. അമ്മ പ്രതിരോധശേഷി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുള്ള രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും നവജാത ശിശുക്കളെ രക്ഷിക്കാൻ കൊളസ്ട്രത്തിൽ അടങ്ങിയ രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഘടകങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. കുഞ്ഞിന്റെ ദഹനവ്യവസ്ഥയിലെ ദോഷകാരികളായ ബാക്ടീരിയകളെ കൊളസ്ട്രത്തിലെ ആന്റിബോഡികൾ നിർവ്വീര്യമാക്കുന്നു. മുലപ്പാലിലൂടെ ആന്റിബോഡികൾ പിന്നീട് ലഭിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും കൊളസ്ട്രത്തിലുള്ളത്രത്തോളം വരില്ല.

അണുബാധ തടയൽ, ബാക്ടീരിയ, വൈറസ് എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധഘടകങ്ങൾ നൽകി മുലപ്പാൽ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ആദ്യ കുറച്ചു മാസങ്ങളിൽ ദഹന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ വരാൻ സാധ്യത കുറവായതുകൊണ്ടു തന്നെ കുപ്പിപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന കുട്ടികളേക്കാൾ ഇവർക്ക് ഛർദിയും വയറിളക്കവും വരുന്നത് കുറവാണ്. മുലപ്പാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്റിബോഡികളും മറ്റു ഘടകങ്ങളും ശിശുക്കളിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന റോട്ടോ വൈറസ് കാരണമുള്ള വയറിളക്കത്തിനെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനാൽ മുലയൂട്ടൽ ഇത്തരം അണുബാധയുടെ തീവ്രതയും സമയ ദൈർഘ്യവും കുറയ്ക്കുന്നു.

എന്തുകൊണ്ടാണ് മുലപ്പാൽ കുഞ്ഞിന് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതെന്ന് പറയുന്നത്?

- ....

പോഷകഘടകങ്ങൾ ശരിയായ അനുപാതങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന മധ്യകർണ്ണ അണുബാധ, ശ്വാസകോശ രോഗം എന്നിവയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതിന്, മുലപ്പാൽ ശിശുക്കൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ആഹാരമാണ്. ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ വരുന്നതിൽ നിന്നും മുലപ്പാൽ സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. കുപ്പിപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന കുട്ടികളെ മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന

കുട്ടികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തിയാൽ ഇവർക്ക് മുതിരുമ്പോൾ കൊളസ്ട്രോൾ വരാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. മുലപ്പാൽ കുട്ടികൾക്ക് ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ ഹോർമോൺ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. പിന്നീടുള്ള ജീവിതത്തിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഭക്ഷണ അലർജികൾ, പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയിൽ നിന്ന് പരിരക്ഷിക്കുകയും ബോധനപരമായ വികസനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1. പ്രതിരോധ ശേഷി എന്തെന്ന് നിർവചിക്കുക.
2. രോഗപ്രതിരോധം എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു
3. പ്രതിരോധ ശേഷിയുടെ വിത്യസ്ത തരങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

7.2 വാക്സിനുകൾ കൊണ്ട് തടയാവുന്ന ബാല്യകാല (കുട്ടിക്കാല) രോഗങ്ങൾ

സാംക്രമിക രോഗം എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് അർഥമാക്കുന്നത്?

സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിൽ ചിലത് നിങ്ങൾക്ക് പട്ടികപ്പെടുത്താൻ കഴിയുമോ?

- ....

കുട്ടികളിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന മിക്ക രോഗങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികളാണ്. (ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്നും മറ്റൊരു വ്യക്തിയിലേക്ക് പകരുന്നത്). സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തി രോഗഗ്രസ്ഥനാകുന്നതോടൊപ്പം നേരിട്ട് അല്ലെങ്കിൽ പരോക്ഷമായ (വായു, ജലം, മലിനമായ ഭക്ഷണം, മൃഗങ്ങൾ, പ്രാണികൾ) വിവിധ വഴികളിലൂടെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നു. പകർച്ചവ്യാധികൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. കാരണം, മിക്കപ്പോഴും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നതിനുമുമ്പു തന്നെ അണുബാധയുണ്ടായിരിക്കും. രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പടരുകയും എന്നാൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാലയളവാണ് ഇൻക്യൂബേഷൻ പിരീഡ്. വിനാശകരമായ പല സാംക്രമികരോഗങ്ങളും പിടിപ്പെടാതെ കുട്ടികൾക്ക് ജീവിതം നയിക്കാൻ രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. രോഗം ഉൻമൂലനം ചെയ്യുകയാണ് രോഗപ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം. വാക്സിനേഷനിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിച്ച് രോഗത്തിനെതിരെ പരിരക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയയാണ് രോഗപ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പ് (immunisation) ചില പ്രത്യേകരോഗങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിനായി നൽകുന്ന മരുന്നാണ് വാക്സിൻ. രോഗാണുവിന് സദൃശ്യമായ എന്നാൽ നിർജീവമാക്കപ്പെട്ടതോ പ്രവർത്തന രഹിതമാക്കിയതോ അവയുടെ വിഷ പദാർഥമോ ഉപരിതല പ്രോട്ടീനുകളോ ആണ് വാക്സിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇത്തരം വാക്സിൻ ഇവയെ ഒരു അന്യവസ്തുവായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും അവയെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരം രോഗാണുക്കൾ പിന്നീട് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന് സൂക്ഷ്മമായി അല്ലെങ്കിൽ എളുപ്പത്തിൽ അവയെ തിരിച്ചറിയാനും നശിപ്പിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. വാക്സിൻ ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ സംരക്ഷണം നൽകുന്ന രോഗങ്ങളാണ് വാക്സിനുകൾ കൊണ്ട് തടയാവുന്ന രോഗങ്ങൾ.

രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ ഒരുക്കി നിറുത്തിയാൽ പരിസ്ഥിതിയിലുള്ള രോഗകാരികൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ രോഗബാധിതനാവുന്നതിനു മുമ്പു തന്നെ പ്രതിരോധസംവിധാനത്തിന് അവയെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

1 വാക്സിൻ ആരോഗ്യത്തെ പരിരക്ഷിക്കുന്നു. മനുഷ്യ വികസനത്തിനുള്ള ആരോഗ്യാവസ്ഥയുമായ് ബന്ധപ്പെട്ട തടസം ഒഴിവാക്കി ജനങ്ങളെ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

2 വ്യക്തികളേയും സമൂഹത്തേയും രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് രോഗ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് വ്യാപകമായ് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

3 രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് വേഗത്തിലും ശക്തമായ രീതിയിലും ഫലപ്രാപ്തി സാധ്യമാക്കുന്നു.

4 വാക്സിൻ ജീവന് സംരക്ഷണമേകുകയും ചെലവ് കുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ തടയാവുന്ന സാധാരണയായി കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളുടെ രോഗകാരി, പകരുന്നവിധം, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, ചികിത്സ, രോഗ പ്രതിരോധം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം. ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ കുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ തടയാൻ സാധിക്കും.

1. ഡിഫ്ത്തീരിയ (തൊണ്ടമുള്ള്)

കൊറൈനിബാക്ടീരിയം ഡിഫ്ത്തീരിയയാണ് രോഗകാരി. ഈ രോഗാണു ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന വിഷവസ്തു ശരീര കലകളെയും അവയവങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുന്നു. അതിൽ ഒരു തരം ഡിഫ്ത്തീരിയ തൊണ്ടയേയും ടോൺസിൽ ഗ്രന്ഥിയേയും ബാധിക്കുന്നു. ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന മറ്റൊരുതരം രോഗാണുചർമത്തിൽ വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു.

പകരുന്ന വിധം

രോഗിയുമായി അടുത്തിടപഴകുമ്പോഴും വായിൽ നിന്നും മൂക്കിൽ നിന്നുമുള്ള ജലകണികകളിലൂടെയുമാണ് സാധാരണ പകരുന്നത്. അപൂർവമായി മുറിവുകളിലൂടെയും ഇത് പകരും.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ഇൻക്യൂബേഷൻ കാലാവധി രണ്ടു മുതൽ അഞ്ചു ദിവസം വരെയാണ്. രോഗകാരി തൊണ്ടയേയും ടോൺസിൽ ഗ്രന്ഥിയേയും ബാധിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ആദ്യ ലക്ഷണമാണ് തൊണ്ടവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, നേരിയ പനി എന്നിവ. രണ്ടു മൂന്ന് ദിവസിത്തിനകം നീല കലർന്ന വെള്ളനിറത്തിലുള്ള ഒരു പാട തൊണ്ടയിൽ രൂപപ്പെടുന്നു. ഇത് മൃദുവായ അണ്ണാക്കിനോട് പറ്റി നിന്ന് രക്തസ്രാവമുണ്ടാക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു. തൊണ്ടമുള്ള്

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ

സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള സംരക്ഷണത്തിനായി കൃത്രിമ പ്രതിരോധ ശേഷി നേടുന്നതിന് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് പ്രൈമിങ്. ആന്റിജനെ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു രോഗാണുവിനോ, ടോക്സിനോ എതിരായി പ്രതിരോധം ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ സംവേദനാത്മകമോ ചോദനാത്മകമോ ആക്കുന്നതാണ് പ്രൈമിങ്ങിൽ ചെയ്യുന്നത്.

ഗുരുതരമായി ബാധിച്ച വ്യക്തിക്ക് കടുത്ത പനി ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. പക്ഷേ കഴുത്തിൽ വീക്കവും ശ്വാസതടസവും അനുഭവപ്പെടുന്നു.

സങ്കീർണതകൾ

ഡിഫ്ത്തീരിയ ഗുരുതരാവസ്തയിലെത്തിയാൽ ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടുകയും മരണത്തിനിടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

തൊണ്ടമുള്ള്

തൊണ്ടമുള്ള് ബാധിച്ച കുട്ടികൾക്ക് ആന്റിടോക്സിനും ആന്റിബയോട്ടിക്കും നൽകണം. രോഗം പകരാതിരിക്കാൻ അവരെ മാറ്റി താമസിപ്പിക്കണം.

പ്രതിരോധം

ഡിഫ്ത്തീരിയ ഫലപ്രദമായി തടയാൻ സമൂഹത്തിൽ വ്യാപകമായി കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകണം. ആദ്യനാളുകളിൽ OPT വാക്സിനാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ പെന്റാവാലന്റ് (ഡിഫ്ത്തീരിയ ടെറ്റനസ്, പെർട്ടൂസിസ്, ഹെപ്പറ്റൈറ്റീസ് B, ഹീമോഫിലസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ ടൈപ്പ് b (Hib) ആണ് നൽകി വരുന്നത്. പ്രതിരോധശക്തി നിലനിർത്താൻ വേണ്ടി ഓരോ പത്തുവർഷത്തിലും ടെറ്റനസ് ടോക്സോയ്ഡ് വാക്സിന്റെ ബൂസ്റ്റർ ഡോസ് നൽകേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

2. വില്ലൻ ചുമ (Pertussis)

വായ, മൂക്ക്, തൊണ്ട എന്നിവിടങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ബോർഡെറ്റല്ല പെർട്ടൂസിസ് എന്ന ബാക്ടീരിയ പരത്തുന്ന ശ്വാസനാളത്തെ ബാധിക്കുന്ന രോഗമാണ് വില്ലൻ ചുമ. ഈ രോഗം ബാധിച്ച പല കുട്ടികളിലും 4 മുതൽ 8 ആഴ്ച വരെ ചുമ കാണപ്പെടുന്നു.

പകരുന്നവിധം

ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും പുറത്തു വരുന്ന ജലകണികകളിലൂടെ വളരെ പെട്ടെന്ന് കുട്ടികളിലേയ്ക്ക് ഈ രോഗം പകരുന്നു. രോഗാണുവുമായ് സമ്പർക്കമുണ്ടാവുന്ന കുട്ടികൾ രോഗബാധിതരാവും.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാൽ 5 മുതൽ 10 ദിവസം വരെയെടുക്കും അത് തിരിച്ചറിയാൻ. രോഗബാധിതനായ കുട്ടിയിൽ മൂക്കൊഴുകുന്ന സാധാരണ ജലദോഷം, ഈറൻ കണ്ണുകൾ, പനി, മൃദുവായ ചുമ എന്നിവയാണ് പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നത്. ചുമ ക്രമേണ വഷളാവുകയും ശക്തമായതും വേഗത്തിലുമുള്ള ചുമ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ശക്തമായ ചുമയുടെ അവസാനം കുട്ടി ഉയർന്ന ശബ്ദത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ശക്തമായ ചുമ കാരണം വേണ്ടത്ര ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതെ വരികയും കുട്ടി നീല നിറമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ശേഷം രാത്രിയിൽ പതിവായി ചുമയും ക്ഷീണവും അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

നവജാത ശിശുക്കളിലാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യാഘാതം കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്. ബാക്ടീരിയൽ ന്യൂമോണിയയാണ് ഇതിൽ ഏറ്റവും സാധാരണവും മാരകവുമായത്.

ചികിത്സ

ഏറിത്രോമൈസിൻ എന്ന ആന്റിബയോട്ടിക് തൊണ്ടയിലും മൂക്കിലുമുള്ള ബാക്ടീരിയയെ നശിപ്പിച്ച് രോഗതീഷ്ണത കുറയ്ക്കുന്നു. ആന്റിബയോട്ടിക്കിന്റെ ഉപയോഗം രോഗ വ്യാപനത്തെ തടയുന്നു. നിർജലീകരണം ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി രോഗ ബാധിതരായ കുട്ടികൾക്ക് ധാരാളം വെള്ളം നൽകണം.

രോഗപ്രതിരോധം

DTP വാക്സിനിലൂടെയോ പെന്റാവാലന്റ് വാക്സിനിലൂടെയോ ഈ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാം.

3. ടെറ്റനസ് (Tetanus)

മണ്ണിൽ സാർവ്വലൗകികമായി കാണപ്പെടുന്ന ക്ലോസ്ട്രിഡിയം ടെറ്റനി എന്ന ബാക്ടീരിയയുടെ ബീജമാണ് രോഗകാരി. നശിച്ചകോശങ്ങളിൽ വളരുന്ന ബാക്ടീരിയകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ശക്തമായ ന്യൂറോടോക്സിനുകളുടെ പ്രവർത്തനം കാരണമാണ് ഈ രോഗമുണ്ടാവുന്നത്. വൃത്തിയില്ലാത്ത മുറിവുകളിലൂടെയും പ്രസവസമയത്ത് അണുവിമുക്തമല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ പൊക്കിൾക്കൊടിയിലൂടെയും രോഗം പകരാം.

പകരുന്ന വിധം

ഈ രോഗം ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുകയില്ല. മലിനമാക്കപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ മുറിവുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോഴാണ് ഒരു വ്യക്തി രോഗബാധിതനാവുന്നത്. വൃത്തിയില്ലാത്ത നഖം, കത്തി, ഉപകരണങ്ങൾ, മരച്ചീന്തുകൾ, മൃഗങ്ങളുടെ കടി എന്നിവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആഴത്തിലുള്ള മുറിവുകളിലാണ് ടെറ്റനസിന്റെ ബീജങ്ങൾ വളരാൻ സാധ്യതയുള്ളത്. പ്രസവസമയത്തോ ഗർഭഛിദ്രത്തിന്റെ സമയത്തോ അണുവിമുക്തമല്ലാത്ത ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ സ്ത്രീകൾക്ക് അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

പ്രസവമെടുക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ കൈകൾ വൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ, അണുവിമുക്തമല്ലാത്ത കത്തി, ക്ഷൗര കത്തി, മറ്റു ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പൊക്കിൾക്കൊടി മുറിക്കുകയാണെങ്കിലും നവജാതശിശുവിന് അണുബാധയുണ്ടായേക്കാം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാവാൻ 3 തൊട്ട് 10 ദിവസം വരെയെടുക്കും, ചിലപ്പോൾ 3 ആഴ്ചവരെയാകാം. താടിയെല്ല്, കഴുത്ത് എന്നിവിടങ്ങളിലെ പേശികൾക്ക് ദൃഢത, വിഴുങ്ങുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുക, വയറിലെ പേശികൾക്ക് ദൃഢത, മാംസപേശികളുടെ തളർച്ച, വിയർപ്പ്, പനി എന്നിവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ജനിച്ച സമയത്ത് ടെറ്റനസ് ബാധിച്ച കുട്ടികൾ സാധാരണ നിലയിലാണെങ്കിലും 3 തൊട്ട് 28

ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പാലു കുടിക്കുന്നത് നിർത്തുന്നു. പേശീ സങ്കോചവും തളർച്ചയും സംഭവിക്കുന്നതിനാൽ അവരുടെ ശരീരം ദൃഢമാവുകയും പാലു കുടി നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതേത്തുടർന്ന് മിക്ക സാഹചര്യങ്ങളിലും മരണം സംഭവിക്കുന്നു.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

പേശീതളർച്ചയും ഞരമ്പുകളുടെ കോച്ചൽ കാരണവും ശരീരം വഴങ്ങാതാവുന്നതിലൂടെ നട്ടെല്ലിനും മറ്റ് എല്ലുകൾക്കും പൊട്ടൽ സംഭവിക്കുന്നു. ശിശുക്കളിലും പ്രായമായവരിലും ഇത് മരണത്തിന് കാരണമാവുന്നു.

ചികിത്സ

എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ച് ചികിത്സ നൽകുക.

രോഗപ്രതിരോധം

DPT അഥവാ DT വാക്സിൻ ആണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരുന്നത്. ഇപ്പോഴതിനു പകരം പെന്റാവാലന്റ് വാക്സിൻ നൽകുന്നു. ഗർഭിണികൾക്ക് ടെറ്റനസ് ടോക്സോയ്ഡ് കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകിയാൽ നവജാതശിശുക്കൾക്ക് ഈ രോഗം വരുന്നത് തടയാം. ഇത് അമ്മയ്ക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുന്നതോടൊപ്പം കുഞ്ഞിലേയ്ക്ക് ടെറ്റനസിന്റെ ആന്റിബോഡികൾ കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടാനും സഹായിക്കുന്നു. പ്രസവസമയത്ത് അണുവിമുക്തമായതും ശുചിത്വ പൂർണമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്.

4. അഞ്ചാം പനി (Measles)

വൈറസ് പരത്തുന്ന ഈ രോഗം വളരെ പെട്ടെന്നു പകരുന്ന പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള കുട്ടികളിൽ ഇത് മരണത്തിനു തന്നെ കാരണമാകാം.

പകരുന്ന വിധം

രോഗിയുടെ തൊണ്ടയിൽ നിന്നും മൂക്കിൽ നിന്നുമുള്ള സ്രവം തുമ്മലും ചുമയും കാരണം രോഗാണുക്കൾ വായുവിൽ കലരുന്നതു വഴി രോഗം പകരാം. ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതിന് ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പോ പിമ്പോ രോഗികളിൽ നിന്നും ഇതു പകരാം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ ഏതാണ്ട് 7 തൊട്ട് 18 ദിവസം വരെയെടുക്കാം. പനിയാണ് ആദ്യ ലക്ഷണം മൂക്കൊലിപ്പ്, ഈറനണിഞ്ഞ ചുവന്ന കണ്ണുകളും കവിളിന്റെ ഉൾവശത്ത് കാണപ്പെടുന്ന വെളുത്ത ചെറിയ പാടുകളും രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ്. കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം മുഖത്തും കഴുത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്തും ചെറിയ കുരുക്കൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. മൂന്ന് നാല് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ കൈകളിലും പാദങ്ങളിലുമുൾപ്പെടെ ശരീരം മുഴുവൻ ഈ കുരുക്കൾ ബാധിക്കുന്നു. 5–6 ദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ ഇവ മങ്ങി വരുന്നു.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

നവജാതശിശുക്കളിൽ മീസിൽസിനോടൊപ്പം ഗുരുതരമായ വയറിളക്കം, മധ്യകർണ്ണത്തിൽ പഴുപ്പ്, ശ്വാസതടസം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു. മീസിൽസുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള

മരണത്തിന് പ്രധാന കാരണം ന്യൂമോണിയയാണ്.

ചികിത്സ

നല്ല പോഷകാഹാരവും വയറിളക്കത്തിനായി ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ ലായനിയും ചികിത്സയ്ക്ക് പിന്തുണയായി നൽകേണ്ടതാണ്. കുട്ടികളെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാനുമായി പ്രേരിപ്പിക്കുക. കണ്ണിനുണ്ടാവുന്ന പ്രവർത്തന തകരാറുകൾ, അന്ധത എന്നിവ തടയാൻ വിറ്റാമിൻ എ അധികമായി നൽകണം. വിറ്റാമിൻ എ യുടെ രണ്ട് ഡോസുകൾ 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ നൽകിയിരിക്കണം.

രോഗപ്രതിരോധം

മീസിൽസ് വാക്സിനിലൂടെ മീസിൽസ് തടയാം.

5. റൂബെല്ല /കൺജനൈൽ റൂബെല്ല സിൻഡ്രോം

വൈറസ് പരത്തുന്ന രോഗമാണ് റൂബെല്ല. കൺജനൈൽ റൂബെല്ല സിൻഡ്രോം (CRS) പല ജനനവൈകല്യങ്ങൾക്കും കാരണമാവുന്നു. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ ആദ്യ മൂന്ന് മാസത്തിനകം അമ്മയ്ക്ക് റൂബെല്ല ബാധിച്ചാൽ കുഞ്ഞിന് രോഗം 90 ശതമാനവും ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത് കുഞ്ഞിന്റെ മരണത്തിനോ വൈകല്യങ്ങൾക്കോ കാരണമാവുന്നു. ഇതൊരു ചെറിയ ബാല്യകാല രോഗമാണെങ്കിലും ജനന വൈകല്യങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നു. ബധിരത ഇതിൽ സർവസാധാരണമാണ്. കണ്ണുകൾ, ഹൃദയം, തലച്ചോർ എന്നിവയ്ക്കും വൈകല്യങ്ങളുണ്ടാകാൻ കാരണമാവുന്നുണ്ട്.

പകരുന്ന വിധം

തുമ്മൽ, ചുമ എന്നിവയിലൂടെ രോഗിയുടെ സ്രവം വായുവിൽ കലരുന്നതു മൂലമാണ് റൂബെല്ല പകരുന്നത്. രോഗം ബാധിച്ചാൽ 5 തൊട്ട് 7 ദിവസം കൊണ്ട് വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പടരും. ഈ സമയത്ത് ഗർഭിണിയായ അമ്മയിൽ നിന്നും ഗർഭാവസ്ഥയിലുള്ള ശിശുവിലേക്ക് വൈറസ് പകരുന്നു. കുരുക്കൾ ഉണ്ടായി വരുന്ന സമയത്താണ് രോഗിയിൽ നിന്നും വൈറസ് പകരാൻ സാധ്യതയുള്ളത്. പക്ഷെ കുരുക്കൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതിന് 7 ദിവസത്തിന് മുമ്പോ 7 ദിവസത്തിന് ശേഷമോ വൈറസ് പകരാം. CRS ബാധിച്ച നവജാത ശിശുക്കളിൽ നിന്നും ഒരു വർഷമോ അതിൽ കൂടുതലോ കാലയളവിൽ വൈറസ് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ 14 ദിവസം വരെയെടുക്കും. ലക്ഷണങ്ങൾ വളരെ നേരിയ തോതിലുള്ളതാവാം. 20 തൊട്ട് 50 ശതമാനം ആളുകളിൽ ഒരു ലക്ഷണവും ഇല്ലാതെയും വരാം.

കുട്ടികളിൽ കുരുക്കൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ് ആദ്യരോഗലക്ഷണം. നേരിയ പനിയും, കഴുത്തിൽ ലിംഫ്നോഡിന്റെ വീക്കവും കാണപ്പെടുന്നു. ആദ്യം മുഖത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന കുരുക്കൾ പിന്നീട് തല തൊട്ട് പാദം വരെ വ്യാപിക്കുന്നു. രണ്ട് ദിവസത്തോളം ഇത് നീണ്ട് നിൽക്കുന്നു. പിങ്ക് നിറമുള്ളതും എന്നാൽ മീസിൽസിനേക്കാൾ മങ്ങിയ കുരുക്കളുമാണ് ഇവിടെ ഉണ്ടാകുന്നത്.

ജനിക്കുമ്പോൾ CRS ബാധിച്ച കുട്ടികളിൽ തിമിരം, കേൾവിക്കുറവ്, സങ്കീർണ്ണമായ ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുമെങ്കിലും 2 തൊട്ട് 4 വയസു വരെ ഒരു രോഗലക്ഷണങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കില്ല.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

മുതിർന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് കുട്ടികളിലാണ് കൂടുതൽ ഗുരുതരപ്രശ്നങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നത്. രോഗബാധിതരായ സ്ത്രീകളിൽ 70 ശതമാനം പേർക്കും സന്ധിവേദന അല്ലെങ്കിൽ സന്ധിവാതം പ്രത്യേകിച്ച് വിരലുകളിലും കൈത്തണ്ടയിലും മുട്ടുകളിലും വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

1. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ ആദ്യ മൂന്നു മാസത്തിലാണ് ഗർഭിണികളിൽ റൂബെല്ല ബാധിക്കുന്നതെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന് വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഏകദേശം 100 ശതമാനമാണ്.
2. മൂന്ന് മാസങ്ങൾക്കുള്ളിലാണെങ്കിൽ 50 ശതമാനം വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.
3. 9 മാസങ്ങൾക്കു ശേഷമാണ് ബാധിക്കുന്നതെങ്കിൽ 25 ശതമാനം വൈകല്യങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്.

CRS ന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥ ബധിരത, തിമിരം, ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ്.

ചികിത്സ

CRS ന് പ്രത്യേകിച്ച് ചികിത്സയില്ല. റൂബെല്ല രോഗികൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. പനി കുറയാൻ മരുന്നു കഴിക്കുന്നതും രോഗകാഠിന്യം കുറയ്ക്കും. CRS ബാധിച്ച നവജാതശിശുക്കളെ അവരുടെ പ്രത്യേകമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ചികിത്സിക്കണം.

രോഗപ്രതിരോധം

മീസിൽസ്, മംപ്സ് എന്നിവയുടെ കൂടെ നൽകി വരുന്ന റൂബെല്ല വാക്സിൻ നവജാതശിശുക്കൾക്ക് സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമാണ്. ഗർഭിണിയാവാൻ സാധ്യതയുള്ള കാലയളവിൽ (15 തൊട്ട് 40 വയസു വരെ) CRS തടയാനായി സ്ത്രീകൾക്ക് രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകണം.

6. മുണ്ടിനീര് (Mumps)

വൈറസ് മൂലമാണ് മുണ്ടിനീരുണ്ടാകുന്നത്. ഇതിനെ ഇൻഫെഷ്യസ് പരോട്ടൈറ്റിസ് എന്നു വിളിക്കുന്നു. പ്രധാനമായും ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥിയെയാണ് ഇത് ബാധിക്കുന്നത്. ബാല്യകാലത്തുണ്ടാകുന്ന ഒരസുഖമാണ് മുണ്ടിനീർ. സാധാരണ 5 വയസ്സിനും ഒമ്പത് വയസ്സിനുമിടയിലുള്ള കുട്ടികളിലാണിത് ബാധിക്കുന്നതെങ്കിലും മുതിർന്നവരിൽ ഈ വൈറസ് ഗുരുതരപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം.

പകരുന്ന വിധം

രോഗം ബാധിച്ച ഒരാളുടെ ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവയിലൂടെ തെറിക്കുന്ന തുള്ളികൾ വായുവിൽ വ്യാപിച്ചും രോഗിയുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയുമാണ് ഈ രോഗം പകരുന്നത്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ 4 തൊട്ട് 21 ദിവസം വരെയെടുക്കാം. ചെവികൾക്കു താഴെയും മുൻപിലുമുള്ള പരോട്ടിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വീർക്കലാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണം. കഴുത്തിന്റെ ഒരു വശത്തോ രണ്ട് വശങ്ങളിലുമോ വീക്കം കാണപ്പെടുന്നു. ചവയ്ക്കുമ്പോഴും വിഴുങ്ങുമ്പോഴും വേദന അനുഭവപ്പെടുക, പനി, ക്ഷീണം, വൃക്ഷണവീക്കം, ബലഹീനത എന്നിവയും ഉണ്ടാകാം.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

അപൂർവ്വമായി മാത്രമേ ഇത് ഗുരുതരാവസ്ഥയിലെത്തു. പുരുഷൻമാരിലും കൗമാക്കാരായ ആൺകുട്ടികളിലും ഒന്നോ അഥവാ രണ്ടോ വൃക്ഷണങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്ന വീക്കമാണ് ഓർക്കിറ്റിസ്. ഇത് വേദനയുളവാക്കുകയും വന്ധ്യതയ്ക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. മസ്തിഷ്ക്കവീക്കം, മസ്തിഷ്ക്കജ്വരം, കേൾവി നഷ്ടപ്പെടൽ എന്നിവയും അപൂർവ്വമായി സംഭവിക്കും.

ചികിത്സ

മുണ്ടിനീരിന് പ്രത്യേകമായി ചികിത്സ ഇല്ല.

രോഗപ്രതിരോധം

മീസിൽസിന്റെയും റൂബെല്ല വാക്സിന്റെയും കൂടെ നൽകുന്ന സംയോജിത വാക്സിനായാണ് മംപ്സ് വാക്സിൻ നൽകുന്നത്. (MMR)

7.പിള്ളവാതം (Poliomyelitis)

പൾസ് പോളിയോ കുത്തിവയ്പ്പ് എന്ന പരിപാടിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുമല്ലോ? താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാർത്ത വായിച്ച് ഈ പരിപാടിയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതുക.

പോളിയോ നിർമാർജന യജ്ഞം

ഞായറാഴ്ച നടക്കാനിരിക്കുന്ന പോളിയോ നിർമാർജന യജ്ഞത്തിനാവശ്യമായ വിപുലമായ സജീകരണങ്ങൾ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ജില്ലയിൽ നടന്നു വരുന്നു. അഞ്ച് വയസിന് താഴെയുള്ള എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ഒരേദിവസം പോളിയോ വാക്സിൻ നൽകി കൊണ്ട് പോളിയോ നിർമാർജനം ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്ന് ജില്ലാ കളക്ടർ വി.എൻ.ജിതേന്ദ്രനും, ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ എൽ.അനിതകുമാരിയും പത്രസമ്മേളനത്തിൽ അറിയിച്ചു.

പകരുന്ന വിധം

രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ 6 മുതൽ 20 ദിവസം വരെയെടുക്കും. പോളിയോ വൈറസ് പകരുന്നത് മലദ്വാരം വഴിയോ വായിലൂടെയോ ആണ്. രോഗിയുടെ മലത്തിനാൽ മലിനമാക്കപ്പെട്ട ആഹാരത്തിലൂടെയോ വെള്ളത്തിലൂടെയോ ഇത് വായിലെത്തുന്നു. അതുവഴി ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വൈറസ് കുടലിലെത്തി പെറ്റുപെരുകുകയും തുടർന്ന് രക്തപ്രവാഹത്തിലെത്തി ചില നാഡീകോശങ്ങളിൽ തുളച്ചു കയറി അവയെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ രോഗം ബാധിച്ച കുട്ടികളുള്ള വീടുകളിൽ ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളും രോഗബാധിതരാവുന്നു. രോഗം ബാധിച്ചവർക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നുമില്ലെങ്കിലും അവരാലും ഈ രോഗം പടർത്താൻ സാധിക്കും.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

പോളിയോ ബാധിച്ച മിക്ക കുട്ടികളിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറില്ല. 5 ശതമാനം പേർക്ക് ജലദോഷം, പനി, വയറിളക്കം, തൊണ്ട വേദന, വയറുവേദന, തലവേദന

എന്നിവയൊക്കെ ഉണ്ടാകാം. ലക്ഷണങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ പോളിയോ വൈറസ് ബാധിച്ച ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളും രോഗപ്രതിരോധശേഷി നേടിയെടുക്കുകയും ഇവർക്ക് ജീവിതക്കാലം മുഴുവനും പാരാലിറ്റിക് പോളിയോവിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പനിയും ചെറിയ രോഗലക്ഷണങ്ങളോടെയുമാണ് പാരാലിറ്റിക് പോളിയോ ആരംഭിക്കുന്നത്. പിന്നീട് കടുത്ത പേശീ വേദനയും തളർച്ചയും രോഗം തുടങ്ങിയ ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ തന്നെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഒന്നോ രണ്ടോ കൈകാലുകൾ തളർന്നു പോയേക്കാം. ശ്വാസകോശ പേശികൾക്ക് തളർച്ച സംഭവിക്കുന്നത് കാരണം ചില രോഗികൾക്ക് ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

ശ്വസനത്തിനെ സഹായിക്കുന്ന പേശികളെ ഇത് ബാധിച്ചാൽ മരണം സംഭവിക്കാം. മതിയായ ഫിസിയോതെറാപ്പി ലഭിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ തളർച്ച സംഭവിച്ച കൈകാലുകൾ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ ആവുകയുമില്ല. കുട്ടിക്ക് ഗുരുതരമായി അംഗഭംഗം നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചികിത്സ

ആരംഭത്തിലുള്ള പേശീവേദന, പനി എന്നിവ മാറിയാലും പോളിയോ ബാധിച്ച് പേശീ തളർച്ച വന്നാൽ ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ പറ്റില്ല. ശ്വാസതടസ്സം നേരിടുന്ന രോഗികൾക്ക് ഒരു കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസ സഹായി (respirator) പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ക്രമമായ ഫിസിയോതെറാപ്പിയും എല്ലുരോഗ ചികിത്സയും ശസ്ത്രക്രിയയും വളയം, താങ്ങ് (braces) ന്റെ ഉപയോഗവും നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന അംഗഭംഗത്തെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധം

ഓറൽ പോളിയോ വാക്സിൻ (O.P.V.) വഴി പോളിയോ തടയാം

8. ക്ഷയം (Tuberculosis-TB)

നിങ്ങളുടെ തോളിനു താഴെയായി ഇടതു കൈയ്യിൽ കാണപ്പെടുന്ന അടയാളം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എന്താണിത്?

- ....

മൈക്കോ ബാക്ടീരിയം ട്യൂബർക്കുലോസിസ് എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് ക്ഷയ രോഗത്തിന്റെ രോഗകാരി. സാധാരണയായി ശ്വാസകോശത്തെയാണിത് ബാധിക്കുക. എന്നിരുന്നാലും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളെയും അതായത് അസ്ഥികൾ, സന്ധികൾ, തലച്ചോർ എന്നിവയെയും ബാധിക്കാം.

ഇത്തരം ബാക്ടീരിയ ബാധിച്ച എല്ലാവർക്കും തന്നെ രോഗമുണ്ടാകണമെന്നില്ല. അണുബാധയുള്ള എല്ലാവർക്കും രോഗവും രോഗലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയില്ല. അണുബാധ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കുമെങ്കിലും രോഗബാധിതനാകാത്ത ഒരാൾക്ക് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പടർത്താൻ സാധിക്കില്ല.

പകരുന്ന രീതി

ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവയിൽക്കൂടി തെറിക്കുന്ന ജലകണികകൾ വായുവിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് ക്ഷയം പരത്തുന്നു. പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള വരിലും ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ കുറയുന്നവരിലും ജനങ്ങൾ തിങ്ങി പാർക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളി ലുമാണ് ഈ രോഗം പ്രത്യേകിച്ച് പെട്ടെന്ന് പകരുന്നത്. ബോവൈൻ ക്ഷയരോഗം രോഗ മുള്ള കന്നുകാലിയുടെ പാൽ തിളപ്പിക്കാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ പകരുന്നു.

ഈ രോഗം എല്ലാ പ്രായക്കാരെയും ഒരു പോലെ ബാധിക്കുന്നു. പ്രായമായവരിലും 3 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവരിലും ഈ രോഗം പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ദുർബലമായ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനമുള്ള വ്യക്തികളിൽ ടി.ബി.അണുബാധയു ണ്ടായാൽ രോഗസാധ്യത കൂടുതലാണ്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ 4 മുതൽ 12 ആഴ്ച വരെയെടുക്കും. പക്ഷെ രോഗം വരുന്നതിനും മുമ്പേ അണുബാധ മാസങ്ങളോളമോ വർഷങ്ങളോളമോ നില നിൽക്കും. രോഗബാധിതനായ ഒരാൾക്ക് ചികിത്സ തുടങ്ങിയതിനു ശേഷം ആഴ്ചക ളോളം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പകർത്താനും സാധിക്കും.

ക്ഷീണം, ഭാരക്കുറവ്, പനി, രാത്രിയിലെ വിയർപ്പ് എന്നിവ ചില രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ്. ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്ന പൾമനറി ട്യൂബർക്കുലോസിസിന് കടുത്ത ചുമ, നെഞ്ചു വേദന, ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ രക്തസ്രാവം എന്നിവ രോഗലക്ഷണങ്ങളായി കാണപ്പെടുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ പൾമണറി ടി.ബി.യുടെ ലക്ഷണം വളർച്ച മുരടിക്കലും ശരീര പുഷ്ടി യില്ലായ്മയുമാണ്. ശരീരത്തിലെ ഏതു ഭാഗത്തെയാണോ രോഗം ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത് അതിതനുസരിച്ചാണ് മറ്റു രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുക. ഉദാഹരണത്തിന് അസ്ഥി കളെയും സന്ധികളെയും ബാധിച്ച ടി.ബി. ക്ക് വേദനയും വീക്കവും ശ്രോണിഫലകം, മുട്ട്, നട്ടെല്ല് എന്നിവിടങ്ങളിൽ അംഗഭംഗവും ഉണ്ടാകുന്നു.

ചികിത്സ

രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ ആന്റിട്യൂബർക്കുലോസിസ് മരുന്നുകൾ ചുരുങ്ങിയത് 6 മാസമെങ്കിലും കഴിക്കുന്ന ഒരു തെറാപ്പിക്ക് ടി.ബി. രോഗികൾ വിധേയരാവണം. ഈ ചികിത്സയ്ക്കാണ് ഡോട്ട്സ് (DOTS - Directly observed Treatment Schedule) എന്ന് പറയുന്നത്. ശരിയായ ചികിത്സയ്ക്കു വിധേയമായിട്ടില്ലെങ്കിൽ അത് മൾട്ടി ഡ്രഗ് റെസി സ്റ്റന്റ് ടി.ബി. യിലേക്കു വഴി തെളിക്കുന്നു. ഈ ടി.ബി. മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പടരുന്നത് അപ കടകരമാണ്.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

വ്യത്യസ്ഥ തരത്തിൽ ക്ഷയരോഗം കാണപ്പെടുത്തിനാൽ രോഗം കണ്ടെത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ചികിത്സിക്കാത്ത പൾമണറി ടി.ബി. അംഗവൈകല്യങ്ങൾക്കും മരണ ത്തിനും കാരണമാവുന്നു. HIV ബാധിതരായ രോഗികളിൽ ഇത് വളരെ പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധം

ബസില്ലസ് കാൽമെറ്റ് ഗ്യൂറിൻ (ബി.സി.ജി.) എന്ന കുത്തിവയ്പ്പ് ടി.ബി, മെനിഞ്ചൈറ്റിസ്,

മറ്റു പല ഗുരുതരമായ ക്ഷയരോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും 5 വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. 12 മാസം കഴിഞ്ഞ കുട്ടികൾക്ക് BCG വാക്സിൻ സംരക്ഷണം നൽകുന്നത് തീർച്ചയില്ലാത്തതിനാൽ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല.

9. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി

കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു വൈറസ് രോഗമാണിത്. മുതിർന്നവർക്ക് രോഗം ബാധിച്ചാൽ ഭേദപ്പെടുമെങ്കിലും ജന്മനാ രോഗബാധിതരായ കുഞ്ഞുങ്ങൾ രോഗവാഹകരായ് തുടരും.

പകരുന്ന വിധം

രക്തത്തിലും മറ്റ് ശരീരസ്രവങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്ന ഈ വൈറസ് സാധാരണയായി താഴെ പറയുന്ന രക്തസമ്പർക്ക മാർഗങ്ങളിലൂടെയാണ് പകരുന്നത്.

- സുരക്ഷിതത്വമില്ലാത്ത കുത്തിവയ്പ്പുകളും സൂചികളും വഴി രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയിൽ നിന്നും ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് വൈറസ് പകരാം.
- പ്രസവ സമയത്ത് രോഗബാധിതരായ അമ്മയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിലേക്ക് പകരാം.
- മുറിവുകൾ, പോറലുകൾ, കടിക്കുക, മാന്തുക, തുടങ്ങിയവയിലൂടെയാണ് കുട്ടികളിൽ ഇത് പകരുന്നത്.
- രക്തം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ശരീര ദ്രവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിലൂടെയും ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെയും കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.
- രക്തനിവേശം വഴി.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ 6 ആഴ്ച മുതൽ 6 മാസം വരെ സമയമെടുക്കും. കുട്ടികളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുകയില്ല. എന്നിരുന്നാലും മുതിർന്നവരേക്കാളും ഒരു വലിയ അനുപാതം കുട്ടികളും രോഗവാഹകരായിരിക്കും.

മുതിർന്നവരിൽ ക്ഷീണം, വയറിനു പ്രശ്നങ്ങൾ, ജലദോഷം തുടങ്ങിയവും കൂടാതെ കടും നിറമുള്ള മൂത്രവും നിറം മങ്ങിയ മലവും കാണപ്പെടുന്നു. മഞ്ഞപ്പിത്തം (മഞ്ഞനിറമുള്ള ത്വക്ക്, കണ്ണിന്റെ വെള്ള നിറമുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ മഞ്ഞ നിറം) സാധാരണമാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോളമോ നീണ്ടു നിൽക്കും. രോഗം ഉറപ്പുവരുത്തുവാനായി ലബോറട്ടറി പരിശോധന ആവശ്യമായി വരുന്നു.

ഹ്രസ്വകാലം അണുബാധയുള്ള മുതിർന്നവരിൽ പലരും പൂർണ്ണമായി സുഖം പ്രാപിക്കും. എന്നിരുന്നാലും പല കുട്ടികളും നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന രോഗവാഹകരായിരിക്കും. പൂർണ്ണമായും ഹ്രസ്വ മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടിയവർക്ക് ആജീവനാന്തം ആ രോഗത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം ലഭിക്കും.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

ഗുരുതരാവസ്ഥയിൽ കരൾ സിറോസിസ്, കരളിന് ക്യാൻസർ എന്നിവയെല്ലാം സംഭവിക്കാം.

ചികിത്സ

ഗുരുതരമായി മാറിയാൽ രോഗചികിത്സ ഇല്ല. രോഗിയുടെ ആരോഗ്യത്തെയും പ്രതിരോധത്തെയും ശക്തിപ്പെടുത്താനുള്ള ചികിത്സകൾ നിർദ്ദേശിക്കാം. മരുന്നുകൾ വഴി വിട്ടുമാറാത്ത അണുബാധ ഇല്ലാതാക്കാൻ ചിലപ്പോൾ സാധിക്കും.

രോഗപ്രതിരോധം

എല്ലാ നവജാത ശിശുക്കളും ആദ്യത്തെ ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബിയുടെ 3 ഡോസും സ്വീകരിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡിഫ്തീരിയ, ടെറ്റനസ്, പെർട്ടൂസിസ്, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ഹീമോഫിലസ്, ഇൻഫ്ളുവൻസ ടൈപ്പ് ബി എന്നിവയുടെ സംയോജിത വാക്സിനായ പെന്റാവാലന്റ് വാക്സിനാണ് ഇപ്പോൾ നൽകി വരുന്നത്.

10. ഹീമോഫിലസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ ടൈപ്പ് ബി (Hib)

ഒരു പോലെയുള്ള ആറ് ബാക്ടീരിയകളിൽ ഒന്നാണ് ഹീമോഫിലസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ് ടൈപ് ബി ബാക്ടീരിയ.

പകരുന്ന വിധം

ഹിബ് ബാക്ടീരിയ മൂക്കിലും തൊണ്ടയിലും കാണപ്പെടുന്നു. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തെറിക്കുന്ന തുള്ളികളിലൂടെ രോഗം പകരുന്നു. 6 മാസം മുതൽ 2 വയസ്സു വരെയുള്ള കുട്ടികളിൽ രോഗം ഗുരുതര പ്രത്യാഘാതം ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ഹിബ് ബാക്ടീരിയ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട രണ്ട് രോഗങ്ങളാണ് ന്യൂമോണിയയും മെനിഞ്ചൈറ്റിസും. വികസ്വര രാജ്യങ്ങളിൽ ഹിബ് ബാധിച്ച കുട്ടികളിൽ മെനിഞ്ചൈറ്റിസിനേക്കാളും ന്യൂമോണിയയാണ് സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നത്.

ഗുരുതരാവസ്ഥ

ഹിബ് മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് ബാധിച്ച കുട്ടികളിൽ മസ്തിഷ്കജ്വരം, മസ്തിഷ്ക തകരാറുകൾ, കേൾവിക്കുറവ്, നാഡീസംബന്ധമായ സ്ഥിര വൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവ സംഭവിച്ചേക്കാം. 15 തൊട്ട് 30 ശതമാനം ഹിബ് ബാധിച്ച കുട്ടികളിൽ ഈ വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഹിബ് മെനിഞ്ചൈറ്റിസ് ബാധിച്ച 5 തൊട്ട് 10 ശതമാനം കുട്ടികൾ മരണപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

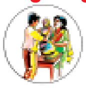
ചികിത്സ

പ്രത്യേകമായ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഹിബ് ചികിത്സിക്കുന്നത്.

രോഗപ്രതിരോധം

ധാരാളം ഹിബ് സംയോജിത വാക്സിനുകൾ ലഭ്യമാണ്. ബാല്യകാലത്തിന്റെ ആദ്യ പകുതിയിൽ നൽകുകയാണെങ്കിൽ ഇവയെല്ലാം ഫലപ്രദമാണ്. കുത്തിവയ്പ്പുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കാനായി ഇത് DPT വാക്സിന്റെ കൂടെ നൽകുന്നു (DPT + Hep B + Hib)

നമുക്കു ചെയ്യാം



മുകളിൽ വിശദീകരിച്ച 10 രോഗങ്ങളുടെ പകരുന്ന വിധം, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, സങ്കീർണതകൾ, ചികിത്സാരീതി, രോഗപ്രതിരോധം എന്നിവ കാണിക്കുന്ന ഒരു പട്ടിക രൂപപ്പെടുത്തുക.

മുകളിൽ ചർച്ച ചെയ്ത പത്ത് രോഗങ്ങൾ വാക്സിൻ വഴി തടയാം എന്ന് നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. WHO നിർദ്ദേശിച്ച വാക്സിനുകൾ കുത്തിവയ്ക്കുന്നതിന്റെ കാലയളവ് പട്ടികയിൽ തന്നിട്ടുണ്ട്. തക്ക സമയത്ത് കുത്തിവയ്പ്പ് കുട്ടികൾക്ക് നൽകിയെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തി പകർച്ചവ്യാധികളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം.

പ്രായം	നൽകേണ്ട വാക്സിൻ	ഏത് രോഗത്തിൽ നിന്നാണോ സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടത്.
ജനിച്ച ഉടൻ	• ബി.സി.ജി • ഒ.പി.വി-0, • ഹെപ്പ.ബി-ജനന മാത്ര	• ക്ഷയം • പിള്ളവാതം • ഹെപ്പെറ്റൈറ്റിസ് - B
6 ആഴ്ച	• ഒ.പി.വി -1, • പെന്റാവാലന്റ്-1	• പോളിയോ • ഡിഫ്തീരിയ, ടെറ്റനസ്,വില്ലൻചുമ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ഹീമോഫിലിയസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ ബി
10 ആഴ്ച	• ഒ.പി.വി -2, • പെന്റാവാലന്റ്-2	• പോളിയോ • ഡിഫ്തീരിയ, ടെറ്റനസ്,വില്ലൻചുമ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ഹീമോഫിലിയസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ ബി
14 ആഴ്ച	• ഒ.പി.വി -3, • പെന്റാവാലന്റ്-3	• പോളിയോ • ഡിഫ്തീരിയ, ടെറ്റനസ്,വില്ലൻചുമ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, ഹീമോഫിലിയസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ ബി
9–11 മാസം	• അഞ്ചാംപനി വാക്സിൻ	• അഞ്ചാംപനി
12–15 മാസം	• എം.എം.ആർ വാക്സിൻ	• അഞ്ചാംപനി, മുണ്ടിനീര്, റൂബെല്ല
16–24 മാസം	• ഡി.പി.റ്റി ബൂസ്റ്റർ -1 • ഒ.പി.വി ബൂസ്റ്റർ	• ഡിഫ്തീരിയ, ടെറ്റനസ് വില്ലൻചുമ • പോളിയോ
5 വയസ്സ്	• ഡി.പി.റ്റി ബൂസ്റ്റർ -2	• ഡിഫ്തീരിയ, ടെറ്റനസ് വില്ലൻചുമ
വിറ്റാമിൻ എ	9, 18, 24,30,36 മാസങ്ങളിൽ	

പട്ടിക 7.1 6 വയസ്സിനുതാഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിന്റെ ക്രമം

നമുക്കു ചെയ്യാം

ഒരു പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രം അല്ലെങ്കിൽ ആശുപത്രി സന്ദർശിച്ച് വ്യത്യസ്ത സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ലഘുലേഖ ശേഖരിക്കുക. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ സ്ലൈഡുകൾ തയാറാക്കി ഉപയോഗിച്ച് ക്ലാസിൽ സെമിനാർ അവതരിപ്പിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എന്താണെന്ന് നിർവചിക്കുക.
2. താഴെ പറയുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.
   (1) പെർട്ടൂസിസ്
   (2) മംപ്സ്
   (3) ട്യൂബർക്കുലോസിസ്
   (4) പോളിയോ

സംഗ്രഹം

പല കാരണങ്ങളാൽ കുട്ടികൾക്ക് രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പ്രീസ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറവായതാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം. ഒരു പ്രത്യേക ആന്റിജനെതിരെ ആന്റിബോഡി ഉൽപാദിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ് നേടിയെടുക്കുന്നതാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി. രോഗം ഭേദമാക്കാനുള്ള ശരീരത്തിലെ സങ്കീർണ്ണമായ സംവിധാനമാണ് രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം.

രോഗകാരികൾക്കെതിരെ പോരാടുന്നതിനു രണ്ടുതരം പ്രതിരോധസംവിധാനം ശരീരത്തിനുണ്ട്. നോൺ ഡിഫൻസ് മെക്കാനിസവും ഡിഫൻസ് മെക്കാനിസവും. ചർമ്മം, കണ്ണുനീർ, ന്യൂട്രോഫിൽസ്, മോണോസൈറ്റ്സ് മുതലായവ നോൺ സ്പെസിഫിക് പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് മുലപ്പാൽ സ്വാഭാവിക ആർജിത പ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നതുകൊണ്ട് മുലയൂട്ടൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. അനേകം വിനാശകരമായ സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ നേരിടാതെ കുട്ടികൾക്ക് ജീവിതം നയിക്കാൻ, രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിന്റെ ആഗമനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു.

വാക്സിൻ കുത്തിവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിച്ച് രോഗത്തിനെതിരെ പരിരക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഇമ്മ്യൂണൈസേഷൻ. (രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ്). ചില പ്രത്യേക രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് നൽകുന്ന മരുന്നാണ് വാക്സിൻ. രോഗാണുവിന് സദൃശമായ എന്നാൽ നിർജീവമാക്കപെട്ടതോ പ്രവർത്തനരഹിതമായതോ അവയുടെ വിഷപദാർഥമോ ഉപരിതല പ്രോട്ടീനോ ആയിട്ടാണ് വാക്സിൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. മനുഷ്യ വികസനത്തിനുള്ള ഒരു വലിയ തടസം ഒഴിവാക്കി ആരോഗ്യമുള്ള ജനങ്ങളെ ആരോഗ്യത്തോട ജീവിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

1. മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് തിരിച്ചറിയുന്നു.
2. ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നു.

മൂല്യനിർണയ ചോദ്യങ്ങൾ

1. മുലയൂട്ടൽ .... പ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നു.
2. റാമിന് പെർട്യൂസിസ് ബാധിച്ചത് കൊണ്ട് ഇനി അവന് അതേ രോഗം ബാധിക്കില്ല.
   (എ) എന്തുതരം പ്രതിരോധ ശേഷിയാണ് അവൻ കൈവരിച്ചത്.
   (ബി) ഇതേ രോഗത്തിന് പ്രതിരോധശേഷി നേടുന്നതിനുള്ള മറ്റ് രീതികൾ ഏതെല്ലാം?
3. സ്വാഭാവിക സജീവ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും സ്വാഭാവിക നിഷ്ക്രിയത്വ രോഗ പ്രതിരോധശേഷിയും തമ്മിലുള്ള വിത്യാസം ഉദാഹരണസഹിതം എഴുതുക.
4. നവജാത ശിശുക്കൾക്ക് മുലപ്പാൽ രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ മികച്ച സംരക്ഷണം പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രസ്താവന തെളിയിക്കുക.
5. അഞ്ചു വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ അമ്മമാരിൽ പ്രതിരോധ മരുന്നിന്റെ (കുത്തിവയ്പ്പിന്റെ) പ്രാധാന്യം നിങ്ങൾക്കെങ്ങനെ ബോധ്യപ്പെടുത്താം.
6. പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക

ക്രമ നമ്പർ.	രോഗത്തിന്റെ പേര്	രോഗകാരി
1.	തൊണ്ടമുള്ള്	....
2.	....	കൊളസ്ട്രീസിലെ ടെറ്റനി
3.	പോളിയോ	....
4.	ക്ഷയം	....

7. അനു തന്റെ കുഞ്ഞിനെ താഴെ പറയുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായി ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് കൊണ്ടു വന്നു. കുറഞ്ഞ പനി, വീർത്ത ലിംഫ്നോഡുകൾ
   (എ) രോഗം തിരിച്ചറിയുക
   (ബി) രോഗകാരി
   (സി) ചികിത്സ
8. 6 വയസ്സിന്റെ താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിന്റെ ചാർട്ട് തയാറാക്കുക.
9. പദങ്ങൾ വിപുലികരിക്കുക.
   a. ഡി.പി.റ്റി,
   b. ഒ.പി.വി,
   c. സി.ആർ.എസ്,
   d. ബി.സി.ജി,
   e. DOTS

അധ്യായം

8

മാനവിക വികാസത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളും

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

8.2 ബാലവേല
8.3 ജുവനൈൽ ഡെലിക്വൻസി
8.4 വലിയ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ
8.5 മാനസിക മാന്ദ്യം (മെന്റൽ റിട്ടാർഡേഷൻ)
8.6 ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ

വിവിധഘട്ടങ്ങളിലൂടെയുള്ള കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയും അവരുടെ വികാസത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളും മുൻപുള്ള അധ്യായങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ ചില കുട്ടികൾക്ക് വികാസത്തിന് ആവശ്യമായ അവസരങ്ങൾ പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങൾ മൂലമോ പലതരത്തിലുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ മൂലമോ ലഭിക്കുന്നില്ല. ഇത് ഗുരുതരമായ വിഷയമാണ്. സമൂഹത്തിന്റെ മുൻനിരയിൽ എത്തുന്നതിന് ഈ കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും കരുതലും ആവശ്യമാണ്.

കുട്ടികളുടെ വികാസത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഏതാനും കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് പറയാമോ?

- ....

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ വിവാദ വിഷയങ്ങളായ ബാലവേല, പെൺശിശുഹത്യ, ലിംഗവിവേചനം, ലൈംഗിക ചൂഷണം, ജുവനൈൽ(യുവാക്കളിലെ കുറ്റവാസന).

വൈകല്യങ്ങൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ, ലൈംഗിക പീഡനം, വ്യാജ വ്യവഹാരങ്ങൾ, ശൈശവ വിവാഹം ആദിയായവ അടിയന്തിരമായി പരിഹരിക്കപ്പെടണം.

ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് നിരവധി നടപടികൾ കൈകൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം. ചിത്രീകരണം 8.1 നിരീക്ഷിക്കുകയും മാനവവികാസത്തിലെ പ്രധാന വിവാദ വിഷയങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക.

മാനവ വികാസത്തിലെ വിവാദ വിഷയങ്ങൾ

- പെൺകുട്ടികളോടുള്ള വിവേചനം
- ബാലവേല
- ജുവനൈൽ ഡെലിക്വൻസി
- വലിയ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ
- മെന്റൽ റിട്ടാർഡേഷൻ
- മാനസിക കുറ്റവാസന)

8.1 പെൺകുട്ടിയോടുള്ള വിവേചനം

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും ഈ രീതിയിൽ വേദനാജനകമായ സാഹചര്യം അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ടോ? തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിലെ പെൺകുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നു?

വിവിധ വിവേചാനാത്മകമായ നടപടികൾ കാരണം നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഒരു സ്ത്രീയുടെ മൂല്യവും പദവിയും സമ്പന്നനോ, ദരിദ്രനോ, നഗരമോ, ഗ്രാമമോ എന്നില്ലാതെ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ തലങ്ങളിലും മകനോടുള്ള അമിത താൽപര്യം പ്രകടമാണ്. വിവേചനപരമായ പ്രവർത്തികളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് പെൺ ശിശുഹത്യ, പെൺഭ്രൂണഹത്യ, പ്രായമാകുന്നതിനുമുമ്പുള്ള വിവാഹം, സ്ത്രീധനം. മുതലായവ. ഓരോ വർഷവും നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് 12 ദശലക്ഷം പെൺകുട്ടികൾ ജനിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ദൗർഭാഗ്യവശാൽ 1/3 മാത്രമാണ് ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നത്.

നിങ്ങൾക്കറിയോമോ?

(2011 സെൻസസ് പ്രകാരമുള്ള സ്ത്രീലിംഗ അനുപാതം)

ഇന്ത്യ	: 940
കേരളം	: 1084

ചിലർ ഗർഭപാത്രത്തിൽ കൊല്ലപ്പെടുന്നു, ചിലർ
ജനനസമയത്ത്, ചിലർ അനാരോഗ്യം മൂലം
മരിക്കുന്നു, മറ്റു ചിലർ പോഷകാഹാര കുറവുമൂലം.
പെൺഭ്രൂണഹത്യയും പെൺശിശുഹത്യയും സ്ത്രീ
പുരുഷ അനുപാതത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ ലിംഗ അനുപാതം 1901 ൽ 972 സ്ത്രീകൾക്ക് 1000 പുരുഷന്മാരായിരുന്നു. എന്നാൽ 2011 ലെ സെൻസസ് പ്രകാരം 940 സ്ത്രീകൾ ആയി കുറഞ്ഞു.

കേരളത്തിലെ ലിംഗ അനുപാതം നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താമോ?

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് പെൺകുട്ടിയുടെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്?

നമുക്ക് വിവിധ മേഖലകളിൽ പെൺകുട്ടിയുടെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാം.

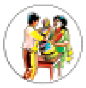
എ) പോഷകാഹാരവും ആരോഗ്യപരിരക്ഷയും

പലസ്ഥലങ്ങളിലും അമ്മമാർ ആദ്യം തങ്ങളുടെ ആൺകുട്ടികൾക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്ന പ്രവണത കാണാറുണ്ട്. പെൺകുഞ്ഞുങ്ങളെ ആൺകുഞ്ഞുങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വിരളമായും കുറച്ചുകാലവും മാത്രമാണ് മുലയൂട്ടുന്നത്. ദാരിദ്ര്യം, ലിംഗവിവേചനം, ആൺകുട്ടിയോടുള്ള താൽപര്യം എന്നിവയും ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ പോഷകാഹാര നിലയെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. ആൺകുട്ടിക്ക് പെൺകുട്ടിയെ അപേക്ഷിച്ച് ആഹാരത്തിന്റെ കൂടിയ പങ്ക് ലഭിക്കുന്നു. സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയുള്ള കുടുംബങ്ങളിൽ പോലും ആൺകുട്ടികൾക്ക് ഭക്ഷണം, വസ്ത്രങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസ സാമഗ്രികൾ മറ്റ് വസ്തുക്കൾ എന്നിവ മികച്ച രീതിയിൽ ലഭിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികൾക്ക് പലപ്പോഴും വൈദ്യപരിശോധന, ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സൗകര്യങ്ങൾ പതിവ് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകൾ എന്നിവ കുറവായാണ് ലഭിക്കുന്നത്. അസുഖം പലപ്പോഴും അവഗണിക്കപ്പെടുകയും അവളുടെ അവസ്ഥ ഗുരുതരമാകുമ്പോൾ മാത്രം ചികിത്സ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഒരു ആൺകുഞ്ഞിന്റെ കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ തൽക്ഷണം വൈദ്യസഹായം തേടുന്നു.

ബി) വിദ്യാഭ്യാസം

വിദ്യാഭ്യാസകാര്യങ്ങളിലും പെൺകുട്ടികൾക്ക് ചെറിയ അവസരങ്ങളാണ് ലഭിക്കുന്നത്. പെൺകുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നടത്തുന്ന നിക്ഷേപം മതിയായ വരുമാനം നൽകുന്നില്ല എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. അവൾ സ്കൂളിൽ പ്രവേശനം നേടിയിരിക്കാം എന്നാൽ വീട്ടുജോലികളിൽ അവളുടെ ആവശ്യം നേരിടുമ്പോൾ - വീട്ടു ജോലികളിൽ സഹായിക്കുക, ഇളയകുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുക, ഇന്ധനം, കാലിത്തീറ്റ, വെള്ളം അല്ലെങ്കിൽ വയലിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്ക് ആഹാരം എന്നിവ കൊണ്ടുവരാൻ സഹായിക്കുക-അവൾ പഠനം ഉപേക്ഷിക്കാൻ നിർബന്ധിതയാകുന്നു. എന്നാൽ ഒരാൺകുട്ടിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ കൂടുതൽ ഗൗരവമായി എടുക്കുന്നു. ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസം മിക്കപ്പോഴും പെൺകുട്ടികൾക്ക് സാമ്പത്തിക അഭാവം മൂലംമാത്രമല്ല നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ അത് അവളെ സ്വതന്ത്രയാക്കുമെന്നും, വിവാഹത്തിന് അനുയോജ്യയല്ലാതാക്കുമെന്നും കരുതിപ്പോരുന്നു. ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് വീട്ടുജോലി

ചെയ്യുന്നതിനോ, അമ്മ, ഭാര്യ തുടങ്ങിയ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനോ ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല എന്നാണ് കരുതുന്നത്. കേരളത്തിലെ സ്ഥിതി വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ? നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് ആൺ കുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും മാതാപിതാക്കൾ നൽകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ അവസര ത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുക.



നമുക്ക് ചെയ്യാം

നിങ്ങളുടെ സ്ഥലത്ത് ഒരു സർവെ നടത്തി ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കുമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ അവസരങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യാം.

സി. വിവാഹവും കുടുംബജീവിതവും

സമൂഹത്തിലെ സ്ത്രീകളുടെ അവസ്ഥ അവരുടെ വിവാഹ പ്രായത്തോട് അടുത്ത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു സ്ത്രീ വിവാഹം കഴിക്കുന്ന പ്രായം, അവളുടെ ആരോഗ്യം, അവളുടെ വ്യക്തിപരമായ വികാസം, വിദ്യാഭ്യാസം, പരിശീലനം എന്നിവയുടെ ലഭ്യത, അവൾക്കുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ സൂചന കളാണ്.

ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ വിവാഹത്തിന് അനുയോജ്യമായ പ്രായം സംബന്ധിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്ത്?

കൗമാര വിവാഹങ്ങൾ വികസ്വര രാജ്യങ്ങളിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും ഗ്രാമീണമേഖലകളിൽ സാധാരണമാണ്. ഇത് പരമ്പരാഗത മൂല്യങ്ങൾക്കുള്ള ശക്തമായ പിന്തുണ, വിദ്യാഭ്യാസ സൗകര്യങ്ങളുടെ കുറവ്, പെൺകുട്ടികളുടെ തൊഴിലവസരങ്ങൾ എന്നിവ പ്രതിഫ ലിപ്പിക്കുന്നു.

ഡി. സംസ്ക്കാരം

പല സമൂഹങ്ങളിലും ആൺകുട്ടികളാണ് കുടുംബപാരമ്പര്യവും കുടുംബപേരും നില നിറുത്തുന്നത്. മാതാപിതാക്കളുടെ ശവസംസ്ക്കാരചടങ്ങുകൾ നടത്തുന്നതും പൂർവ്വി കർക്കുവേണ്ടിയുള്ള മതപരമായ ചടങ്ങുകൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതും അവരാണ്. മകൾ കുറച്ചു കാലത്തേയ്ക്കുള്ളതാണെന്നും വിവാഹം കഴിച്ചയക്കേണ്ടതാണെന്നും വീക്ഷി ക്കുന്നു. അവളുടെ ഉൽപാദക്ഷമതയും പ്രത്യുൽപാദന ശേഷിയും അവളുടെ ഭർത്താ വിന്റെ കുടുംബത്തിന് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

ഇ. ലൈംഗിക ചൂഷണം

ഒരു പെൺകുട്ടി അല്ലെങ്കിൽ സ്ത്രീയുടെ ലൈംഗിക ചൂഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വാർത്തകൾ ഓരോ ദിവസവും നാം കാണുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു.

കുടുംബത്തിനകത്തും പുറത്തും പെൺകുട്ടികൾ ലൈംഗിക ചൂഷണത്തിന് വിധേ യരാകുന്നു. പെൺകുട്ടികളെ ലൈംഗികചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ കാരണം സമൂഹം സ്ത്രീകൾക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള കുറഞ്ഞ നിലവാരമാണ്. നഗര വൽക്കരണം വർധിക്കുകയും വിപുലമായ കുടുംബ പിന്തുണ നഷ്ടപ്പെടുകയും

ചെയ്യുന്നത് കുട്ടികളിലെ വേശ്യാവൃത്തിയും വ്യഭിചാരവും വ്യാപകമാകാൻ കാരണമായി.

ഗ്രാമങ്ങളിൽ ദരിദ്രർക്കിടയിൽ ഉള്ള ദാരിദ്ര്യവും കടക്കെണിയും കുട്ടികളുടെ വ്യഭിചാരത്തിന് ഏറ്റവും ശക്തമായ കാരണമാണ്. ചിലപ്പോൾ പെൺകുട്ടികൾ വഞ്ചനയ്ക്കടിമപ്പെട്ട് വേശ്യാവൃത്തിയിലേക്കെത്തുന്നു. വ്യാജ വിവാഹം, വീട്ടു ജോലി, തെറ്റായ ദത്തെടുക്കൽ, കുടിയേറ്റം എന്നിവയിലൂടെയും കുട്ടികൾ വേശ്യാവൃത്തിക്ക് വിധേയരാകുന്നു. കുട്ടികൾ മണിക്കൂറികളോളം കുറഞ്ഞ വേതനത്തിന് വൃത്തിഹീനമായ ചുറ്റുപാടിൽ ജോലി ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. അവർ പലപ്പോഴും ലൈംഗികവും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ചൂഷണത്തിന് ഇരയായിത്തീരാം.

പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത പെൺകുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ചൂഷണംചെയ്യൽ: ഒരാൾ പിടിയിൽ.

പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത പെൺകുട്ടിയെ ലൈംഗികമമായി ചൂഷണം ചെയ്യൽ : ഒരാൾ പിടിയിൽ

കൽക്കട്ട : പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത പെൺകുട്ടിയെ വിവാഹ വാഗ്ദാനം നൽകി ലൈംഗിക ചൂഷണം നടത്തിയതിന് 30 വയസ് പ്രായമുള്ള ആളിനെ വെള്ളിയാഴ്ച പോലീസ് അറസ്റ്റ് ചെയ്തു.

ഭാവിയിലെ അമ്മയാണ് പെൺകുട്ടി. അവൾക്ക് മതിയായ ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യ സൗകര്യങ്ങളും ലഭിക്കാതിരുന്നാൽ അവളുടെ ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കും. ഇത് അവളുടെ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകാനിരിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കും. സ്ക്കൂളിൽ പഠിക്കുവാനുള്ള അവസരം അവൾക്ക് നിഷേധിക്കപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അവൾ ഭൗതിക വളർച്ച മുരടിച്ച അവസ്ഥയിൽ തുടരും. അൽപം ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ഹൃദയംനിറഞ്ഞ സ്നേഹവും ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് നൽകിയാൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം.

8.2 ബാലവേല

നിങ്ങൾ ചിത്രത്തിൽ എന്താണ് ശ്രദ്ധിച്ചത്?

- ....

ഇന്നത്തെ ലോകത്ത് ബാലവേല സാധാരണമാണ്. 14 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനെയാണ് ബാലവേല എന്നു പറയുന്നത്. 14 വയസിന് താഴെയുള്ള ജീവിതമാർഗത്തിനായി തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു കുട്ടിയാണ് ബാലവേലക്കാരൻ. ചെറുപ്രായക്കാരായ കുട്ടികൾ പ്രത്യേകിച്ചും പെൺകുട്ടികൾ ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പുലരുമ്പോൾ മുതൽ രാത്രി വളരെ വൈകിവരെ അവർ ജോലി ചെയ്യുന്നു.

ബാലവേലയുടെ കാരണങ്ങൾ

ബാലവേലയുടെ കാരണങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന പട്ടിക നിങ്ങൾക്ക് തയാറാക്കമോ?

- ....

ബാലവേലയുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ:

a. ദാരിദ്ര്യം

പാവപ്പെട്ട കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവരാണ് ഭൂരിപക്ഷം ബാലവേലക്കാർ. ദാരിദ്ര്യം മൂലം കുട്ടികൾ വളരെ കുറച്ചു വേതനത്തിനായി മണിക്കൂറുകളോളം ജോലി ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ വേതനമില്ലാതെ ഭക്ഷണം, പാർപ്പിടം എന്നിവയ്ക്കായി. ഇന്ത്യയിൽ ധാരാളം കുട്ടികൾ അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ കടബാധ്യതകൾ തീർക്കുന്നതിനായി തൊഴിലാളികളായി ജോലി ചെയ്യുന്നു.

b. താരതമ്യേന വലിയ കുടുംബം

പരിമിത വരുമാനമുള്ള ഒരു വലിയ കുടുംബത്തിന് കുട്ടികൾക്ക് വിദ്യാഭ്യാസം, വിനോദം മറ്റ് സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ നൽകാൻ കഴിയുന്നില്ല, ആയതിനാൽ കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി തൊഴിൽ ചെയ്യാൻ കുട്ടികൾ പ്രേരിതരാകുന്നു. പണപ്പെരുപ്പവും അതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ദാരിദ്ര്യവും പലപ്പോഴും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അവിദഗ്ധ തൊഴിൽ സ്വീകരിക്കാൻ കുട്ടികളെ നിർബന്ധിതരാക്കുന്നു.

c. മാതാപിതാക്കളുടെ നിരക്ഷരതയും അറിവില്ലായ്മയും

കുട്ടികളെ സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമായാണ് നിരക്ഷരരും അറിവില്ലാത്തവരുമായ ആളുകൾ വിശ്വസിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ അവർ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ജോലി ചെയ്യാൻ അയയ്ക്കുന്നു. താഴ്ന്ന വരുമാനമുള്ള കുടുംബങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ അധിക വരുമാനം നൽകുന്ന തൊഴിൽ ശക്തിയുടെ ഉറവിടമാണ്.

d. അനാഥരായ, ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട, നിരസിക്കപ്പെട്ട കുട്ടികൾ

ഇവർ മാതാപിതാക്കൾ ഇല്ലാത്തവരോ, പലകാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് മാതാപിതാക്കൾ അവഗണിച്ചവരോ ആണ്. ജീവിക്കുവാനായി അവർ പണം സമ്പാദിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാണ്.

e. നിലവിലെ നിയമങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനുള്ള പരാജയം

ബാലവേല തടയാൻ നമുക്ക് നിരവധി നിയമങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ കൃത്യമായ നിയമനിർവ്വഹണത്തിന്റെ അഭാവം വ്യാപകമായ ബാലവേലയ്ക്ക് കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

ബാലവേലയുടെ പരിണിതഫലം

കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സമയം ജോലി ചെയ്താൽ അതിന്റെ പരിണതഫലം എന്താണ്?

അസുഖകരമായ ശാരീരിക സ്ഥിതിയിൽ ദീർഘനേരം ജോലിചെയ്യുന്ന കുട്ടികൾ സ്ഥിരമായ വൈകല്യത്തിന് പാത്രമാകാം. അനാരോഗ്യകരമായ സാഹചര്യത്തിൽ ചെയ്യുന്ന ജോലി പകർച്ച വ്യാധിയിലേക്ക് നയിക്കാം. സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അഭാവം രാജ്യത്തിലെ നിരക്ഷരരുടെ എണ്ണം വർധിപ്പിക്കുന്നു.

ബാലവേല തടയാൻ

നിയമനിർമാണ നടപടികളും വിദ്യാഭ്യാസ നടപടികളും സ്വീകരിച്ച് ബാലവേല തടയാൻ സാധിക്കും.

♦ നിയമനിർമാണ നടപടികൾ

ശക്തമായ നിയമനിർമാണ നടപടികളിലൂടെയും നിയമം ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കുന്നതിലൂടെയും ബാലവേല നിരോധിക്കാം.

ഇന്ത്യൻ നിയമനിർമാണം അഭിസംബോധന ചെയ്യേണ്ട ചില പ്രധാന വിഷയങ്ങൾ:

1. ജോലിക്കാവശ്യമായ കുറഞ്ഞ പ്രായപരിധിയും ജോലി വലയവും ക്രമപ്പെടുത്തുക. നിർദ്ദേശിക്കുക.
2. നിർബന്ധമായും കുറഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസം ഉറപ്പു വരുത്തുക.
3. കുട്ടി തൊഴിലാളികളുടെ ആരോഗ്യവും സുരക്ഷയും ഉറപ്പാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അപകടകരമായ തൊഴിലുകളിൽ കുട്ടികൾ ഏർപ്പെടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

താഴെപ്പറയുന്നവ കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള ചില നിയമങ്ങൾ ആണ്.

1. ഫാക്ടറി ആക്ട് 1948
2. മൈൻസ് ആക്ട് 1952
3. മിനിമം വേജസ് ആക്ട് 1954
4. ബാലവേല (പ്രൊഹിബിഷൻ ആന്റ് റെഗുലേഷൻ ആക്ട്) 1986
5. ജുവനൈൽ ജസ്റ്റിസ് (കെയർ ആന്റ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ) ഓഫ് ചിൽഡ്രൻസ് ആക്ട് 2000
6. കുട്ടികളുടെ അവകാശം സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസ നിയമം 2009.

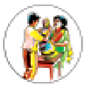
നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

എല്ലാവർഷവും ജൂൺ 12 ബാലവേല വിരുദ്ധദിനമായി ആചരിക്കുന്നു.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ നിയമങ്ങൾ കൂടാതെ, അപകടകരമായ എല്ലാവർഷവും ജൂൺ 12 ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന കുട്ടികളെ പുനരധിവസിപ്പിക്കാൻ ബാലവേലക്കെതിരെ 1987 ൽ ബാലവേല ദേശീയ നയം രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടു.

b. വിദ്യാഭ്യാസ മാനദണ്ഡങ്ങൾ

നമ്മുടെ രാജ്യത്തു നിന്ന് ഈ തിന്മയെ തുടച്ചു നീക്കുന്നതിനായി രക്ഷിതാക്കൾക്കിടയിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെ അവർ ബാലവേലയുടെ മോശമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളും കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യവും മനസ്സിലാക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഗുണനിലവാരവും പ്രാധാന്യവും മാർഗവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ പരിശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്കൂൾ വർക്ക് ഇനിഷ്യേറ്റീവ് പോലെയുള്ള പരിപാടികൾക്ക് ജോലിചെയ്യുന്ന കുട്ടികളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും. സ്കൂളിനു പുറത്ത് അനൗപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസം നൽകാം. സൗജന്യ നിർബന്ധിത വിദ്യാഭ്യാസം എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും നൽകണം.



നമുക്ക് ചെയ്യാം

പത്രങ്ങളിൽ നിന്നും മാഗസിനുകളിൽ നിന്നും ബാലവേല സംബന്ധിച്ച വാർത്തകൾ ശേഖരിച്ച് ബാലവേലയുടെ കാരണങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക. ഇതിനെ മറികടക്കാനുള്ള നടപടികൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1 ബാലവേല എന്നാൽ ഒരു കുട്ടിയെ ജോലിചെയ്യാൻ ഏത് പ്രായത്തിനു മുൻപ് നിർബന്ധിക്കുന്നു.

a) 15 വയസ് b) 14 വയസ് c) 18 വയസ്

2 ബാലവേലയുടെ കാരണങ്ങൾ എന്താണ്?

3 ബാലവേല തടയുന്നതിനുള്ള വിവിധ നിയമങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക

4 പെൺകുട്ടികൾ വിവേചനം നേരിടുന്ന വിവിധ മേഖലകൾ വിശദീകരിക്കുക

8.3 കുട്ടികളിലെ കുറ്റവാസന

മനു പതിനേഴുവയസുള്ള 9-ാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന ആൺകുട്ടിയാണ്. അവൻ പഠിത്തത്തിലും കടമകളിലും നിരുത്തരവാദിയാണ്. ചില സഹപാഠികൾ പറയുന്നത് അവന് സ്ക്കൂളിനു പുറത്ത് സുഹൃത്തുക്കൾ ഉണ്ടെന്നാണ്. ക്ലാസ് മുറിയിലും സ്ക്കൂളിലും ഉള്ള മോശമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അവൻ ഇടപെടാറുണ്ട്. അതായത് സഹപാഠികളെ പരിഹസിക്കുക, പണം മോഷ്ടിക്കുക, സഹപാഠികളോട് കലഹിക്കുക തുടങ്ങിയവ. അവൻ തന്റെ ബാഗിൽ ഒരു സിറിഞ്ച് സൂക്ഷിക്കുന്നതായി ഒരു കേട്ടുകേൾവി ഉണ്ട്. ഒരു ദിവസം അവൻ മൂർച്ചയുള്ള ഒരു കത്തി ഉപയോഗിച്ച് മുറിവേൽപിച്ച് തന്റെ സുഹൃത്തിനെ കൊല്ലാൻ ശ്രമിച്ചു. ഹെഡ്മാസ്റ്റർ ഇത് പി.ടി.എ.യുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തുകയും പ്രസിഡണ്ടും പി.ടി.എ.അംഗങ്ങളും അവനെ പോലീസിനെ ഏൽപിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്തു.

മനു നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലാണെന്ന് സങ്കൽപിക്കുക. അവനോടുള്ള നിങ്ങളുടെ മനോഭാവം എന്തായിരിക്കും? അവന് 17 വയസ് മാത്രമാണ് പ്രായം. പി.ടി.എ.കമ്മിറ്റിയും പോലീസും എന്തുനടപടി സ്വീകരിക്കും? അവർക്ക് അവനെ ഒരു മുതിർന്ന കുറ്റവാളിയായി പരിഗണിക്കാൻ സാധിക്കുമോ? നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാട് പങ്കുവയ്ക്കൂ. മനു

ഒരു കുറ്റവാസന ഉള്ള പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത കുട്ടിയാണ്. പോലീസിനും ക്രിമിനൽ കോടതിക്കും അവനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. നമുക്കിത് ചർച്ച ചെയ്യാം. പ്രായപൂർത്തിയായവരിൽ കുറ്റകരമായ പെരുമാറ്റം സംഭവിക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ കുറ്റകൃത്യം ഒരു കുട്ടി ചെയ്യുമ്പോൾ നാം അവനെ/ അവളെ ജുവനൈൽ ഡെലിക്വന്റ് എന്നു വിളിക്കുന്നു.

കുറ്റവാസന അസാധാരണ സ്വഭാവമാണ്. ഒരു വ്യക്തി അയാളുടെ സാധാരണ സാമൂഹ്യ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും വ്യതിചലിച്ചാൽ അയാളെ കുറ്റവാളി (deliquent) എന്ന് വിളിക്കുന്നു. (ഫീഡ് ലാൻഡറുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ കുറ്റവാസന എന്നത് കുട്ടികളിലെ സ്വഭാവ വൈകല്യമാണ്. ഇത് നിയമത്തിനും കീഴിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യപ്പെടണം. ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ ജുവനൈൽ ഡെലിക്വൻസി (കുട്ടികളിലെ കുറ്റവാസന) എന്നത് അസാധാരണമായതും സാമൂഹിക വിരുദ്ധമായതുമായ നിയമപ്രകാരം പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രായത്തിന് താഴെയുള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റമാണെന്ന് പറയാം. ഇത് ഓരോ രാജ്യത്തും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. എന്നാൽ സാധാരണയായി പ്രായം 7 നും 16 നും ഇടയ്ക്ക് അല്ലെങ്കിൽ 18. ഇത്തരം കുട്ടികളിലെ കുറ്റവാസന ഏതെങ്കിലും ഡോക്യുമെന്ററിയിലോ സിനിമയിലോ കണ്ടത് നിങ്ങൾക്ക് ഓർമയുണ്ടോ?

കുറ്റകൃത്യത്തെ നിയമപരമായി നിർവചിച്ചാൽ നിയമത്തിന്റെ ലംഘനമാണ്. കുട്ടികൾ നിയമലംഘന പരിധിയിൽ ആകുന്നത് 18 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള ആൺകുട്ടിയോ പെൺകുട്ടിയോ കുറ്റം ചെയ്തു എന്ന് ആരോപിക്കപ്പെട്ട് ജുവനൈൽ നിയമത്തിൻ കീഴിൽ പോലീസ് തടവിലാക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികളെ ജുവനൈൽ ഡെലിക്വന്റ് (ബാലകുറ്റവാളി) എന്നു പറയുന്നു.

കുട്ടികൾ മോശം പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് വിധേയരാകുകയും പലപ്പോഴും കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പ്രേരിതരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർക്ക് അനുയോജ്യമായ പുനരധിവാസത്തിനു സചേതനമായ സംരക്ഷണ നടപടികൾ ആവശ്യമാണ്.

മനുവിന്റെ കേസ് നമ്മൾ കണ്ടു. സ്കൂളിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള മോശമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അവൻ എല്ലായ്പ്പോഴും ഇടപെടാറുണ്ട്. ഇതുപോലെ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ മറ്റുചില കുറ്റകൃത്യങ്ങളും നിലനിൽക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് അവയിൽ ചിലത് പട്ടികപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുമോ?

കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ചിലത്

കവർച്ച, മോഷണം, ചെറിയ കളവ്, കൊലപാതകം

ബലാത്സംഗം/പീഡനം കൂടാതെ ലൈംഗിക അധിക്ഷേപം

മറ്റുള്ളവർക്ക് ഗുരുതരമായ മുറിവോ അല്ലെങ്കിൽ പരുക്കിനോ കാരണമാവുക

മറ്റ് ചെറിയ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ

കുട്ടികളിലെ കുറ്റവാസനയുടെ കാരണങ്ങൾ

കൗമാരത്തിൽ ഡെലിക്വൻസി പലകാരണങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകാം. ഈ രീതിയിലുള്ള കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അവരെ പ്രകോപിപ്പിച്ച സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുമോ?

- ....

കുറ്റവാസനയുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങളാണ്:

a. ദാരിദ്ര്യം

ദാരിദ്ര്യം കുട്ടികളുടെ സാമൂഹികവും സാംസ്ക്കാരികവും സാമ്പത്തികവുമായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും ഉള്ള അവസരങ്ങൾ നിഷേധിക്കുന്നു. ദാരിദ്ര്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സാഹചര്യങ്ങളായ കടുത്ത വിശപ്പ്, രോഗം, ആസക്തി, മാതാപിതാക്കളുടെ അവഗണന തുടങ്ങിയവ ഈ സാഹചര്യത്തെ കൂടുതൽ വഷളാക്കുന്നു. കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പ്രേരിതരാകുന്ന മറ്റുള്ളവരേക്കാളും കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയുള്ളവരാണ് ഇത്തരം കുട്ടികൾ.

b. കുടുംബം

കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ക്രിമിനൽ പ്രവർത്തികൾ കുട്ടികളെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. അതുപോലെ പലപ്പോഴും അവർ തന്നെ കുട്ടികളെ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

c. ഉചിതമായ മാർഗനിർദ്ദേശത്തിന്റെയും അച്ചടക്കത്തിന്റെയും കുറവ്

പൊരുത്തപ്പെടാൻ സാധിക്കാത്ത അച്ചടക്കവും മാതാപിതാക്കളുടെ അനാസ്ഥയും അധിക്ഷേപിക്കുന്ന രക്ഷാകർത്തൃത്വവും മോശമായ സ്വയം പ്രതിഛായയ്ക്ക് വഴി തെളിക്കും. കൂടാതെ വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങളും കുട്ടികളെ വീടിനു പുറത്തുള്ള മോശമായ സ്വാധീനങ്ങൾക്ക് എളുപ്പം വിധേയരാക്കുന്നു.

d. കുടുംബപശ്ചാത്തലം

അപകടസാധ്യതയുള്ള കുടുംബങ്ങളുടെ ശിഥിലീകരണം ഗുരുതരമായ കുടുംബ പ്രതിസന്ധി, കുടിയേറ്റം, നഗരവൽക്കരണം എന്നിവ കുട്ടികളുടെ മേലുള്ള കുടുംബത്തിന്റെ ഉറപ്പുള്ളതും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതുമായ സ്വാധീനത്തെ ദുർബല പ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ടെൻഷൻ, വൈകാരിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ വീട്ടിലെ അധിക്ഷേപം എന്നിവ കുട്ടിയെ വീട്ടിൽ നിന്ന് അകറ്റുകയും കുറ്റകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ വിധേയരാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

e. ദുരുപയോഗത്തിന്റെ ഇരകൾ

ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് കുട്ടികളെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നതും അനന്തരമുള്ള കുറ്റകൃത്യങ്ങളും തമ്മിൽ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നാണ്.

f. സ്കൂളുകളിൽ നിന്നുള്ള കൊഴിഞ്ഞുപോക്ക്

തുടർച്ചയായി സ്കൂളിൽ പോകാത്തത് അലസത, അനാരോഗ്യകരമായ വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക, ജീവിക്കാനായി ചെറിയ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യുക എന്നിവയിൽ കലാശിക്കുന്നു.

g. മാധ്യമങ്ങൾ

മാധ്യമങ്ങൾ അക്രമം തുറന്നുകാട്ടുന്നത് ശാരീരിക അക്രമണ സ്വഭാവം കുട്ടികളിൽ കൂട്ടുക മാത്രമല്ല അവരെ കൂടുതൽ അക്രമാസക്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

h. സമപ്രായക്കാരുടെ സ്വാധീനം

കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ മയക്കുമരുന്നു പരീക്ഷിക്കുക, ചൂതുകളി, മദ്യപാനം, അനുചിതമായ ലൈംഗിക ശീലങ്ങൾ, പെട്ടെന്ന് ധനം സമ്പാദിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം, കൗമാര ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചേരുക എന്നിവ അക്രമങ്ങളിലേക്കും കുറ്റകൃത്യങ്ങളിലേക്കും നയിക്കാറുണ്ട്.

i. പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ കുറവ്

ഇത് സാധാരണയായി ലൈംഗിക അധിക്ഷേപം, പീഡനം അതുപോലെ ചെറിയ കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്ന ബലാത്സംഗം എന്നിവയിലേക്ക് വഴി തെളിക്കുന്നു.

j. സംഘടിക്കുന്ന സംസ്ക്കാരം

ഇത് കാണപ്പെടുന്നത് പ്രത്യേകിച്ചും തെരുവുവീഥികളിലെ കുട്ടികളിലാണ്. അവിടെ തെരുവുസംഘങ്ങൾ കുടുംബത്തിന് പകരമാണ്. കൂടാതെ അതിജീവനം, സംരക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ ആനുകൂല്യത്തിനു വേണ്ടി കുട്ടിയെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തി സാമൂഹ്യ വിരുധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നു.

ജുവനൈൽ ഡെലിക്വന്റിന്റെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ

ഡെലിക്വൻസിയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക സ്വഭാവസവിശേഷത യുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ? ഇനി നമ്മൾ ജുവനൈൽ ഡെലിക്വൻസിയുടെ സ്വഭാവ സവിഷേതകൾ ചർച്ച ചെയ്യും

- മോശം പഠന നിലവാരവും ഭാഷാപഠനവും
- സ്കൂളിൽ നിന്നും ഉയർന്ന നിരക്കിലുള്ള കൊഴിഞ്ഞുപോക്ക്
- ഉദാസീനതയും വൈകാരിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളും
- ആത്മനിയന്ത്രണം കുറവ്
- സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകുക അതായത് മോഷണം, കവർച്ച, ബലാത്സംഗം, ഭയാനകമായ ആക്രമണങ്ങൾ, കൊലപാതകം, വീട് വിട്ടു പോകുക.
- റെയിൽവേ റോഡുകൾ, തെരുവുകൾ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ അലയുക.
- ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തനത്തിൽ പുരോഗമന കുറവ്.
- പ്രസരിപ്പ് കൂടുതൽ.

പുനരധിവാസം

ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം?

- ....

ഏതെങ്കിലും കുട്ടി നിയമവിരുദ്ധമായ പ്രവർത്തി ചെയ്താൽ ജുവനൈൽ ജസ്റ്റിസ് (കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണവും പരിരക്ഷയും)ആക്ട് 2000 അനുസരിച്ച് നിയമപരമായി ശിക്ഷിക്കുന്നു.

2006, 2010 വർഷങ്ങളിൽ ഈ ആക്ട് ഭേദഗതി ചെയ്യപ്പെട്ടു. അവഗണിക്കപ്പെടുന്നതോ, അല്ലെങ്കിൽ അപരാധം ചെയ്തതോ ആയ കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണവും പരിരക്ഷയും ഉറപ്പാക്കുകയാണ് ഈ നിയമത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഈ നിയമം അനുസരിച്ച് കുട്ടികളുമായി

നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെടുന്നതിന് ഓരോ ജില്ലയിലും ഒരു ജുവനൈൽ ജസ്റ്റിസ് ബോർഡിനെ നിയമിക്കാൻ സംസ്ഥാന സർക്കാർ അധികാരപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളെ സംബന്ധിക്കുന്ന നിയമപ്രകാരമുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള അധികാരം ബോർഡിന് ഉണ്ടായിരിക്കും.

പ്രായപൂർത്തിയാകാത്തവരുടെ പുനരധിവാസം

ഈ നിയമത്തിന്റെ സ്വഭാവം ശിക്ഷയല്ല, സംരക്ഷണമാണ്. കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന പ്രായമാകാത്തവർ, അവരുടെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് കുറവോ അല്ലെങ്കിൽ അനിയന്ത്രിതമായ പരിതസ്ഥിതികളോ മൂലം കുറ്റകൃത്യങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നു എന്നാൽ അവർക്ക് ദീർഘദൂരം മുന്നോട്ടു പോകാനുണ്ട്.

ആയതിനാൽ അവർക്ക് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനുള്ള അവസരം നൽകുക എന്നതും വികാസത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിലേക്ക് അവരെ എത്തിക്കുക എന്നതും കോടതിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ധാർമിക ബാധ്യതയാണ്. ജുവനൈൽ ഡെലിക്വന്റിന്റെ പുനരധിവാസത്തിനായി വളരെ കാര്യപ്രാപ്തിയുള്ള ഫലപ്രദമായ നടപടികൾ ഉണ്ട്.

നിരീക്ഷണവും പ്രത്യേക വാസസ്ഥലവും

നിയമലംഘനം നടത്തിയ കുട്ടികൾക്കുള്ള നിരീക്ഷണവും പ്രത്യേക വാസസ്ഥലവും സംസ്ഥാന ഗവൺമെന്റ് നേരിട്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും സംഘടനകളുമായി വ്യവസ്ഥയിൽ ഏർപ്പെട്ടോ എല്ലാ ജില്ലകളിലും അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൂട്ടം ജില്ലകളിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിയമത്തിൻ കീഴിലുള്ള കുട്ടിയുടെ താൽക്കാലിക കൈപ്പറ്റലിനു വേണ്ടിയാണ് ഈ നിരീക്ഷണ വാസസ്ഥലങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രത്യേക വാസസ്ഥലങ്ങൾ നിയമത്തിൻ കീഴിൽ വരുന്ന പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത കുട്ടിയുടെ കൈപ്പറ്റലിനും പുനരധിവാസത്തിനും വേണ്ടി ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. മോചനത്തിനോ/ കുറ്റവിമുക്തിക്കു ശേഷമോ ഉള്ള പ്രായപൂർത്തിയാകാത്തവരുടെ പുനരധിവാസം

ചൈൽഡ് വെൽഫെയർ കമ്മിറ്റിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ നിയമവിരുദ്ധമായ പ്രവർത്തിയിലേർപ്പെട്ട കുട്ടി മോചനത്തിനോ കുറ്റവിമുക്തിക്കോ ശേഷം അവന് പുനരധിവാസം ആവശ്യമാണ്. കൂടാതെ സാമൂഹിക ഉദ്ഗ്രഥനത്തിലൂടെ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിലേക്ക് ചേരാനുള്ള ബദൽ മാർഗങ്ങൾ ഇവയാണ്:-

♦ ദത്തെടുക്കൽ

അനാഥരായ, ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട, അവഗണിക്കപ്പെട്ട അല്ലെങ്കിൽ പീഡനത്തിനിരയായ കുട്ടികളെ ഏതെങ്കിലും സ്ഥാപനം വഴിയോ അല്ലാതെയോ ദത്തെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ സ്ഥാപനങ്ങൾ, സംസ്ഥാന ഗവൺമെന്റ് അധീനതയിലുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവ ദത്തെടുക്കൽ ഏജന്റുകൾ എന്ന നിലയിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടവയാണ്.

♦ ഫോസ്റ്റർ കെയർ

ഫോസ്റ്റർ കെയർ എന്ന വാക്ക് ഒരു പദ്ധതിയെ കാണിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതിൽ പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത ആളിനെ സംസ്ഥാന ഗവൺമെന്റ് അംഗീകാരമുള്ള ഒരു മേൽനോട്ടക്കാരന്റെ സ്വകാര്യ സ്ഥാപനത്തിൽ ഏൽപിക്കുന്നു. ഫോസ്റ്റർ കെയർ എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് സ്ഥിരമായ താമസസ്ഥലം ലഭിക്കുന്നതു വരെയുള്ള ഒരു താൽക്കാലിക താവളമാണ്.

♦ പിന്നീടുള്ള സംരക്ഷണത്തിന് ഓർഗനൈസേഷൻ സ്ഥാപിക്കുക

ജുവനൈൽ പ്രത്യേക വാസസ്ഥലങ്ങൾ വിടുമ്പോൾ അവരുടെ സംരക്ഷണത്തിന് സ്ഥാപനം ആരംഭിക്കാനുള്ള പദ്ധതിയും മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും വയ്ക്കുക എന്നത് സംസ്ഥാന ഗവൺമെന്റിന്റെ ധാർമിക ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ഒരു ജുവനൈൽ സത്യ സന്ധമായും അദ്ധ്വാനശീലവും പ്രയോജനപ്രദവുമായ ജീവിതവും നയിക്കണം എന്ന കാഴ്ചപ്പാടോടുകൂടി അതിനവശ്യമായ വ്യവസ്ഥകൾ നിയമനിർമാണത്തിൽ ഉൾപ്പെ ടുത്തണം.

നമുക്ക് ചെയ്യാം

ജുവനൈൽ ഡെലിക്വൻസിയുമായ ബന്ധപ്പെട്ട വാർത്തകൾ പത്രങ്ങളിൽ നിന്നും ശേഖരിച്ച് ഇത് വിശകലനം ചെയ്യുക. കൂടാതെ, ഓരോ പ്രവർത്തിക്കും പിന്നിലെ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1 ജുവനൈൽ ഡെലിക്വൻസി നിർവചിക്കുക.

2 ജുവനൈൽ ഡെലിക്വൻസിയുടെ കാരണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

3 ജുവനൈൽ ഡെലിക്വന്റിന്റെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

ഇതുവരെ മനുഷ്യവികാസത്തെ ബാധിക്കുന്ന ചില സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മൾ ചർച്ച ചെയ്തു. ഇനി ശാരീരിക വൈകല്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം.

8.4 പ്രധാന ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ

വൈകല്യങ്ങൾ ഉള്ള ആളുകളെ നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? എന്തൊക്കെയാണ് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ? കൈകാലുകൾ, ഞരമ്പുകൾ, പേശികൾ, എല്ലുകൾ എന്നിവയിൽ വൈകല്യങ്ങൾ ഉള്ള ആളുകളെ ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവരുടെ വിഭാഗത്തിൽ പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. കണ്ണിനും ചെവിക്കും വൈകല്യമുള്ളവരും ഈ വിഭാഗത്തിൻ കീഴിലാണ് വരുന്നത്. ഈ വൈകല്യങ്ങൾ അവരുടെ സാധാരണമായ ശാരീരിക ചലനങ്ങളെയും മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവരെ ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവർ എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെയുള്ള ആളുകളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ സങ്കൽപിച്ച് പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

A. കൈകാലുകളുടെ വൈകല്യം/നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ കൈകാലുകൾ

കൂയിക് ഷാങ്കിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ കൈകാലുകളിൽ വൈകല്യമുള്ള, നഷ്ട പ്പെട്ടുപോയ, മുടന്തനായ കുട്ടിയെ ഇങ്ങനെ നിർവചിക്കാം, ''ഏതെങ്കിലും ഒരാൾക്ക് ഉള്ള ഒരു ന്യൂനത ഒരു വൈകല്യത്തിന് കാരണമാവുകയും അത് എല്ല്, പേശി, സന്ധി എന്നിവയുടെ സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു''. ഇങ്ങനെയുള്ള അംഗവൈകല്യ സാഹചര്യങ്ങൾ പലതരമുണ്ട് ഇവ:

a. ജന്മനാലുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ

ജന്മാനാളുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ ജനിതക തകരാറുകൾ മൂലം ഉണ്ടാകാം. ഒരു കുട്ടിക്ക് ഇത്തരം വൈകല്യമുണ്ട് എങ്കിൽ അവനിൽ ജനനം മുതൽ തന്നെ വൈകല്യം കാണപ്പെടുന്നു.

b. ആർജിക്കുന്ന അംഗവൈകല്യങ്ങൾ

ജീവിതത്തിൽ ഏത് അവസ്ഥയിലും ഇത് സംഭവിക്കാം. കുട്ടികളിലെ പോളിയോ, അസ്ഥികളിലെ ക്ഷയരോഗം എന്നിവ ദീർഘകാലയളവിൽ വൈകല്യം അവശേഷിപ്പിക്കുന്നു.

വൈകല്യത്തിനുള്ള കാരണങ്ങൾ

വൈകല്യത്തിനുള്ള ചില കാരണങ്ങളാണ്

a. ഗർഭസ്ഥശിശുവിൽ എല്ലുകൾ, കൈകാലുകൾ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ എന്നിവ ശരിയായ രീതിയിൽ രൂപപ്പെടുന്നില്ല.

b. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ശിശുവിന്റെ അസാധാരണമായ ഗർഭാശയ സ്ഥാനം അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ നീണ്ട പ്രസവസമയം.

c. ന്യൂറോമസ്ക്കുലർ യൂണിറ്റിൽ അസാധാരണതകൾ

d. ഹോർമോൺ ഘടകങ്ങൾ വൈകല്യത്തിലേക്ക് നയിക്കാം.

e. ഉയർന്ന അളവിൽ ഈസ്ട്രജനും പ്രോജസ്റ്ററോണും ഉള്ള അമ്മമാർ അതു പോലെ അഞ്ചാംപനി, മുണ്ടിനീര്, മഞ്ഞപിത്തം എന്നിവ ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മയ്ക്ക് ഉണ്ടാവുക.

f. അപകടം മൂലം പേശികൾക്ക് ക്ഷതം, നട്ടെല്ലിന് പരിക്ക് എന്നിവ.

g. അപകടം മൂലം കൈകാലുകൾ മുറിച്ച് മാറ്റുക ഇതുമൂലം എല്ലുകൾക്ക് വൈകല്യം സംഭവിക്കുക.

h. മസ്തിഷ്ക ക്ഷതം, മസ്തിഷ്ക ജ്വരം, മസ്തിഷ്കത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ കുറവ്, പോളിയോ, അസ്ഥികളിലെ ക്ഷയരോഗം.

കൈകാലുകൾക്ക് വൈകല്യമോ കൈകാലുകൾ നഷ്ടപ്പെടുകയോ ചെയ്ത കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ

- ചെറുപ്രായക്കാരായ കുട്ടികളെ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ അപകർഷതാ ബോധത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.ഈ കുട്ടികൾ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളിൽ നിന്നും സ്വയം ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നു. ഏകാന്തത വികൃതമായ സാമൂഹിക സ്വഭാവങ്ങൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു.
- ആഗ്രഹവും പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവും തമ്മിലുള്ള വൈരുധ്യം അൽപം മുതിർന്ന കുട്ടികളിൽ മാനസികാഘാതത്തിന് വഴി തെളിയിക്കുന്നു.
- ഉത്കണ്ഠ, ഗുരുതരമായ വിഷാദം, ഒളിച്ചോടൽ, കൂടിയ ആക്രമണോത്സുകത എന്നിവ കൈകാലുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടതും വൈകല്യമുള്ളതുമായ കുട്ടികളിൽ കാണുന്നു.

- അവർക്ക് ശ്രദ്ധക്കുറവ്, പര്യവേഷണത്തിൽ താൽപര്യക്കുറവ്, കൂടാതെ പ്രചോദനക്കുറവ് എന്നിവ കാണുന്നു.
- കൂടുതൽ മുതിർന്നവരെ ആശ്രയിക്കുന്നു. സമപ്രായക്കാരോട് കുറഞ്ഞ സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നു.
- മോശമായ സാമൂഹിക ഇടപെടൽ.
- ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധിവൈഭവം സാധാരണ കുട്ടികൾക്ക് സമാനമാണ്. അവർക്ക് സർഗ്ഗ ശക്തികുറവാണ്.

വൈകല്യം ബാധിച്ച/കൈകാലുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ട കുട്ടികളുടെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾ

ഈ കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേകമായ ശാരീരിക, സാമൂഹിക, വൈകാരിക, പഠന ആവശ്യങ്ങളുണ്ട്. അവരുടെ ദിനചര്യകൾ തൃപ്തികരമായി ചെയ്യാനാവാശ്യമായ സഹായം നൽകണം.

ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ള കുട്ടിയെ അവന്റെ ശാരീരികമായ കഴിവ് പരമാവധി ചൂഷണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ

i. കളിക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമായും സാമൂഹ്യവൽക്കരണമാണ്. ഇത്തരം കുട്ടികൾ വിരളമായാണ് ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഇടപെടുന്നത്. വിവേചനം തുടർന്നുള്ള സാമൂഹിക വൽക്കരണത്തിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. കുട്ടിക്ക് നിരാശനായും വിഷണ്ണനായും അവഗണിക്കപ്പെടുന്നവനായും തോന്നിയേക്കാം.

ii. അംഗവൈകല്യത്തോടുള്ള സാമൂഹിക സമീപനം സാധാരണമായ സമപ്രായക്കാരോടുള്ള ബന്ധത്തിന് തടസമാകുന്നു.

iii. മാതാപിതാക്കളും സുഹൃത്തുക്കളും കാണിക്കുന്ന സഹതാപം കുട്ടിയുടെ സ്വയം മതിപ്പിനെ കുറയ്ക്കുന്നു. സാമൂഹിക മനോഭാവവും വിശ്വാസവും അതായത് മുടന്തുള്ള ശരീരത്തിൽ മുടന്തുള്ള മനസ്സ് എന്നത് തെറ്റായ പ്രതിഛായയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

iv അങ്ങേയറ്റം അക്രമാസക്തതയും ദുശ്ശാഠ്യവും ഇങ്ങനെയുള്ളവരിൽ കാണാറുണ്ട്. സ്നേഹവും ശരിയായ പരിശീലനവും പ്രാപ്തരാക്കാൻ ഇത്തരം കുട്ടികൾ തൽപരരാണ്. കുട്ടിയെ സഹായിക്കാൻ തങ്ങളുടെ ഏറ്റവും നല്ലത് കൊടുക്കുക എന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ മനോഭാവം മാറി പകരം അവർക്കുവേണ്ടി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക എന്നതാവണം.

v. കുട്ടിയുടെ ശാരീരിക വൈകല്യത്തിന് മാതാപിതാക്കൾ പലപ്പോഴും അവരവർ തന്നെ ഉത്തരവാദികളാണെന്ന് കരുതുന്നു. അതുപോലെ കൂടുതൽ ദയാലുക്കളാകുന്നു. സമയം കഴിയുന്തോറും കുട്ടി ആവശ്യപ്പെടാൻ ആരംഭിക്കുന്നു. അതുപോലെ സഹായം സ്വീകരിക്കുന്നു. കൂടാതെ സ്വതന്ത്രനും സ്വയം പര്യാപ്തനും ആകാനുള്ള സ്വന്തം പ്രയത്നം നിർത്തുന്നു.

പഠന ആവശ്യങ്ങൾ

- ഈ കുട്ടികളെ സ്വയം പര്യാപ്തരാകാനും സ്വമേധയാ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും, തെരഞ്ഞെടുക്കാനും പഠിപ്പിക്കണം.
- ശരീരത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നു അവർ പഠിക്കണം.
- അവർക്ക് സ്വയം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രവർത്തന രീതി വികസിപ്പിക്കാൻ അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- കല, സംഗീതം, താളം, നാടകം സാമൂഹിക പരിചയം മുതലായവയിൽ സർഗാത്മകത വികസിപ്പിക്കാൻ സ്കൂളുകൾക്ക് കഴിയണം കൂടാതെ വ്യക്തിപരമായ വികാസത്തിന് അവസരം നൽകണം.

സ്കൂളുകളിൽ താഴെപറയുന്ന ഭൗതിക സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കണം.

i. വീൽചെയർ അല്ലെങ്കിൽ ക്രച്ചസ് ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് കെട്ടിടത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ പടികളോട് ചേർന്ന് ഒരു റാംപ്.

ii. വെള്ളം ഒഴുകുന്ന പൈപ്പിന്റെ വശത്തും കക്കൂസിലും ബ്ലാക്ക് ബോർഡിന്റെ ഒരു വശം ചേർന്നും കൈപിടിക്കാനുള്ള കമ്പി.

iii. പ്രത്യേക ക്ലാസ് മുറികൾ താഴത്തെ നിലയിൽ സ്ഥാപിച്ച് ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമായ പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങൾ സജ്ജീകരിക്കുക. ഉദാ: ഉറച്ചു നിൽക്കുന്ന മേശകൾ, സമാന്തരമായ കമ്പികൾ, വിശ്രമത്തിനുള്ള കസേരകൾ തുടങ്ങിയവ.

iv. ചക്രകസേരയ്ക്ക് സഞ്ചരിക്കാൻ പാകത്തിൽ മുറിയിലെ മേശകൾ ക്രമീകരിക്കണം.

v. ബ്രയ്സസ്/താങ്ങുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ സൗകര്യാർഥം ഉപകരണങ്ങൾ രൂപമാറ്റം വരുത്തി നൽകണം.

vi. ക്ലാസ് മുറികൾക്കകത്ത് തറയിൽ വഴുക്കലുള്ള ഭാഗങ്ങളുടെ മുകളിൽ റബ്ബർ ചവുട്ടികൾ നിരത്തുക.കൈകൾക്ക് ഏകോപനം കുറവുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നം മേശയിൽ പേപ്പർ അടിച്ച് പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്.

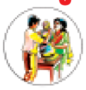
vii. ബുക്കുകൾക്ക് ഹോൾഡർ നൽകുക.

viii. വശങ്ങളിലേക്ക് തിരിയാൻ സാധിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഇരിപ്പിടം ക്രമീകരിക്കുക. ഇതുവഴി താങ്ങ് ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ഇരിക്കാൻ സാധിക്കും.

ix. കാലുകൾക്ക് താങ്ങ് നൽകുക.

1. കൈകാലുകളുടെ വിവിധതരം വൈകല്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
2. കൈകാലുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ട കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
3. വൈകല്യമുള്ള/കൈകാലുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ട കുട്ടികളുടെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.

നമുക്ക് ചെയ്യാം



ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവർക്കു വേണ്ടിയുള്ള സ്ഥാപനം സന്ദർശിക്കുക. അവർക്ക് നൽകുന്ന സൗകര്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക?

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

കാഴ്ചവൈകല്യമുള്ളവർ

അന്ധരായ ആളുകളെ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ. അവർ എങ്ങനെയാണ് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തരാകുന്നത്.

- ....

അന്ധനായ ഒരാൾക്ക് നോട്ട് തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും വ്യവസ്ഥ ഇന്ത്യൻ കറൻസിയിൽ ഉണ്ടോ?

- ....

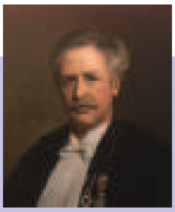
നമുക്ക് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.

കാഴ്ചവൈകല്യം നിർവചിക്കുന്നത് വിഷ്വൽ അക്വിറ്റി (ദൃശ്യ തീവ്രത) , വിഷ്വൽ ഫീൽഡ് (ദൃശ്യവ്യാപ്തി), വിഷ്വൽ ഫീൽഡ് (ദൃശ്യക്ഷമത) എഫിഷൻസി എന്നീ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ്. വിഷ്വൽ അക്വിറ്റി (ദൃശ്യ തീവ്രത) എന്നാൽ ദൂരെയുള്ള വസ്തുക്കളെ വ്യക്തമായി കാണാനുള്ള കണ്ണിന്റെ കഴിവാണ്. വിഷ്വൽ ഫീൽഡ് (ദൃശ്യവ്യാപ്തി) എന്നാൽ വശത്തോട് വശമുള്ള കാഴ്ചയുടെ അളവാണ്. വിഷ്വൽ എഫിഷൻസി അർഥമാക്കുന്നത് ഒരാൾക്ക് അയാളുടെ കാഴ്ചയെ എത്ര നന്നായി ഉപയോഗിക്കാം. അതായത് എങ്ങനെയാണ് കാഴ്ചവഴിയുള്ള അറിവ് തലച്ചോറിൽ പാകപ്പെട്ട്, വിശകലനം ചെയ്ത് പരിഭാഷപ്പെടുത്തുന്നത്.

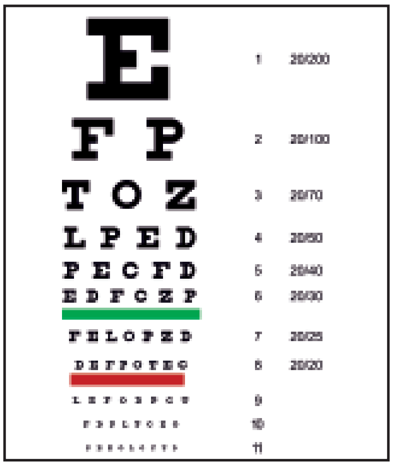
കാഴ്ച വൈകല്യം കണക്കാക്കുന്നത് സ്നെല്ലൻ ചാർട്ട് ഉപയോഗിച്ചാണ്. വികസിപ്പിച്ചത് ഹെർമൻ സ്നെല്ലനാണ്. സ്നെല്ലർ ചാർട്ട് ഒരാളുടെ വിഷ്വൽ അക്വിറ്റി നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള അളവുകോലാണ്. ഈ ചാർട്ടിൽ എട്ട് നിരകളിലായി അക്ഷരമാലയിലെ അക്ഷരങ്ങൾ വലിയ ക്രമത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ചാർട്ടിന്റെ നിർമാണം ഇങ്ങനെയാണ്; അതായത് ഒരാൾ 20 അടി ദൂരത്തുനിന്ന് ചാർട്ടിലെ അക്ഷരങ്ങൾ വായിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു സാധാരണ കണ്ണ് 20 അടി ദൂരെ എന്താണോ കാണുന്നത് അതിന് സമാനമാണ്. അയാളെ 20/20 കാഴ്ച എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഒരാൾക്ക് 20/20 കാഴ്ച ഉണ്ടാവുകയും രണ്ട് കണ്ണുകളും സമന്വിതമായി ജോലിചെയ്യുകയും ചെയ്താൽ ശരിയായ കാഴ്ച ശക്തിയുണ്ടെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഏറ്റവും നല്ല പരിഹാരമാർഗമുപയോഗിച്ച് ഏറ്റവുംനല്ല ദൃഷ്ടിയിൽ ഒരു കുട്ടിയുടെ ദൃശ്യ തീവ്രത 20/200 നും 20/70 നും ഇടയ്ക്കായാൽ ഭാഗികമായ അന്ധതയായി കരുതുന്നു. കുറഞ്ഞ ദൃശ്യ

തീവ്രതയുള്ള ആളുകൾക്ക് ചിലപ്പോൾ കുറഞ്ഞ അന്ധത ഉണ്ടാകാം. ഇവർക്ക് നിയമപരമായ ആനുകൂല്യങ്ങൾക്ക് ദൃശ്യ തീവ്രത 20/200 അല്ലെങ്കിൽ അതിലും കുറവാണ് വേണ്ടത്.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ



ഹെർമൻ സ്നെല്ലൻ ഒരു ഡച്ച് ഓഫ്താൽമോളജിസ്റ്റ് ആണ്. അദ്ദേഹം ദൃശ്യതീവ്രത പഠിക്കാൻ സ്നെല്ലൻ ചാർട്ട് ആരംഭിച്ചു (1862). അദ്ദേഹം അസ്റ്റിഗ്മാറ്റിസം, ഗ്ലൂക്കോമ, മറ്റ് കണ്ണ് രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഗവേഷണം നടത്തി കൂടാതെ ദൃശ്യതീവ്രത കണ്ണട ഉപയോഗിച്ചോ, നേത്ര ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയോ നേരയാക്കാനുള്ള ഗവേഷണങ്ങൾ നടത്തി.



കാഴ്ചവൈകല്യമുള്ളവരുടെ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ

പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ അന്ധരായ ആളുകളുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ

a. കണ്ണുകൾക്ക് ചുവന്ന നിറം, വെള്ളം ഒഴുകുക, പ്രകാശത്തിലേക്ക് നോക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്. കൂടെക്കൂടെ അടയുക എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.

b. അവർ പലപ്പോഴും തലവേദനയെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെടുന്നു.
വായിക്കുമ്പോൾ വായനാ വസ്തുക്കളിൽ തല ചേർത്ത് പിടിക്കുന്നു.

c. ദൂരെയുള്ള വസ്തുക്കളെ നോക്കുമ്പോൾ തല മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുന്നു.

d. അവരുടെ അപകർഷതാബോധം മൂലം സാമൂഹികവും വ്യക്തിപരവുമായ ക്രമപ്പെടുത്തലുകളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു.

e. അവർക്ക് പരിമിതമായ ചലനശേഷിയാണുള്ളത്.

f. അവ്യക്തമായ ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ പ്രശ്നം നേരിടുന്നു.
കണ്ണ്, കൈയ്യ് എന്നിവയുടെ ഏകോപനം മന്ദഗതിയാലായിരിക്കും.

കാഴ്ച വൈകല്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

കാഴ്ച വൈകല്യത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ജന്മനായുള്ള വികാസത്തിലെ ക്രമക്കേടുകളും സാധാരണ അസുഖങ്ങളും അപര്യാപ്തതയും മുറിവും അപകടങ്ങളും രാസവസ്തുക്കളും.

i. ജന്മനാഉള്ളതും വികസനവൈകല്യങ്ങളും: ജന്മനാഉള്ളതും വികസന വൈകല്യങ്ങളും ആണ് കാഴ്ച വൈകല്യത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം. അവരുടെ കണ്ണുകൾ ഒട്ടും തന്നെ വികസിച്ചിട്ടുണ്ടാകില്ല. നേത്രഗോളം അസാധാരണമാം വിധം ചെറുത്, റൂബെല്ലാ

രോഗം മൂലം ജന്മനായുള്ള തിമിരം തുടങ്ങിയവ. ചിലപ്പോൾ തന്തുക്കൾ കൊണ്ട് ഒരു വല ലെൻസിനു പിറകിൽ ഉണ്ടാകാം. ഇതിന് കാരണം വളർച്ച എത്താത്ത കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഇൻക്യുബിലേറ്ററിലായിരിക്കുമ്പോൾ ഓക്സിജന്റെ നിഷേധ്യമായ ഉപയോഗമാണ്.

ii. സാധാരണ അസുഖങ്ങളും അപര്യാപ്തതയും: പോഷണക്കുറവാണ് കാഴ്ച വൈകല്യത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം. പ്രത്യേകിച്ചും വിറ്റാമിൻ എ, ബി വൺ, ബിടു, സി, ഡി എന്നിവയുടെ അപര്യാപ്തത. അമ്മയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ പ്രത്യേകിച്ചും ജർമ്മൻ മീസിൽസ്, സിഫിലസ്, ഗൊണോറിയ തുടങ്ങിയവ കുട്ടികളുടെ അന്ധതയ്ക്ക് കാരണമാവുന്നു. ഇന്ത്യൻ ഗ്രാമങ്ങളിൽ അന്ധതയുടെ മൂലകാരണം വിട്ടുമാറാത്ത വയറിളക്കമാണ്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, വൃക്കരോഗങ്ങൾ എന്നിവ കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

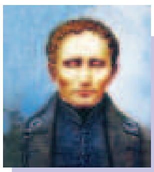
iii. പരിക്കുകൾ, അപകടങ്ങൾ, രാസവസ്തുക്കൾ: പരിക്കുകൾ, വാഹന അപകട ങ്ങൾ, തലയിൽ ഏൽക്കുന്ന അടി, പൊള്ളൽ, പടക്കങ്ങൾ, സ്ഫോടക വസ്തുക്കൾ, വ്യാവസായിക ദുരന്തങ്ങൾ മുതലായവ അന്ധതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. രാസവസ്തു ക്കൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് പ്രത്യേകിച്ചും വിഷപദാർഥങ്ങൾ, മീഥൈൽ ആൽക്കഹോൾ, നിറങ്ങൾ, രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവ ശ്വസിച്ചാൽ കാഴ്ചത്ത കരാറുകൾ ഉണ്ടാകാം.

പഠന ആവശ്യങ്ങൾ

കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സാധാരണ ക്ലാസുകളിൽ പഠനം നടത്താവുന്ന താണ്. പാഠ്യപദ്ധതി ഒന്നുതന്നെയാവണം. കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടി വിവര സ്വീകരണം നടത്തുന്നത് പ്രധാനമായും സ്പർശനത്തിലൂടെയും കേൾവിയിലൂടെയും ആണ്. നൈപുണ്യ വികസനം മെച്ചപ്പെട്ട പഠനം സുഗമമാക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്.

a. ദൈനംദിന ജോലികൾ ചെയ്യാനുള്ള പരിശീലനം. അതായത്, കഴുകുക, ശുചിമുറിയുടെ ഉപയോഗം, വൃത്തി യാക്കൽ, വസ്ത്രധാരണം, ഭക്ഷണം കഴിക്കുക തുടങ്ങിയവ.

b. പ്ലസ് പാഠ്യപദ്ധതി ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രത്യേ കപാഠ്യപദ്ധതി. ഇത് അടിസ്ഥാനപഠ ന നൈപുണ്യം വളർത്തുന്നതിനാവ ശ്യമായ പരിശീലനം നൽകുന്നു. പ്ലസ് പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് ബ്രയ്ലി അഭ്യസിക്കുക. ചില ഉപ കരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം അതായത് ഉയർന്ന നമ്പറുള്ള വാച്ചുകൾ, കാൽക്കുലേ റ്ററുകൾ, കാഴ്ചക്കുറവുള്ളവരെ സഹായി ക്കുന്ന ഭൂതക്കണ്ണാടി അത് ഒരു അച്ചടിച്ച പേജിലൂടെ കടത്തിവിട്ടാൽ അതിലെ പ്രതിബിംബം വലുപ്പം കൂടി ഒരു ചെറിയ വീഡിയോ ക്യാമറയുടെ മോണിറ്ററിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ശബ്ദം റെക്കോർഡ് ചെയ്ത വസ്തുക്കൾ, സോണിക് ഗ്ലാസുകൾ ചെറിയ



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ലൂയിസ് ബ്രയ്ലി

ലൂയിസ് ബ്രയ്ലിയാണ് ബ്രയ്ലി സിസ്റ്റം കണ്ടുപിടിച്ചത്. ഒരു അപകടത്തിൽ പെട്ട് മൂന്നു വയസു-ള്ളപ്പോൾ അദ്ദേഹം അന്ധനായി. അദ്ദേഹം ആ അന്ധതയ്ക്കു മുകളിൽ മേൽക്കൈ സ്ഥാപിച്ചു.

കമ്പ്യൂട്ടർ, കമ്പ്യൂട്ടർ ബ്രയ്‌ലി, ട്രാൻസ്മിറ്റർ, ഒപ്റ്റകൺ, കേർസ് വെയിൽ വായിക്കുന്ന ഉപകരണം തുടങ്ങിയവ.

കാഴ്ചക്കുറവുള്ളവർക്ക് ക്രമീകരണവും ചലനപരമായ നൈപുണ്യവും വികസിപ്പിക്കണം. വിവിധ സമ്പ്രദായങ്ങൾ അതായത് വഴികാട്ടിയായ നായ, ഹുവർകാൻ, അൾട്രാസോണിക് എക്കോലൊക്കേഷൻ ഉപകരണം, സുരക്ഷാ ക്രമീകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് വികസിപ്പിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയോമോ?

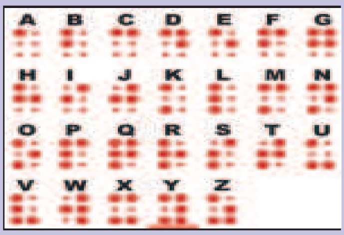
ഹുവർ കാൻ മടക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ചുവന്ന ബാൻഡുള്ള വെളുത്ത വടിയാണ്, ഇത് അന്ധനായ ഒരാളെ സ്വതന്ത്രമായി സഞ്ചരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അൾട്രാ സോണിക് എക്കോലൊക്കേഷൻ ഡിവൈസ് എന്നത് ഒരു ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണമാണ്. ഇത് അന്ധതയുള്ള ആളുകളെ ശബ്ദത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ വസ്തുക്കളുടെ സ്ഥാനം നിർണയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്ന പ്രത്യേക വ്യവസ്ഥകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവ:

- ഭാഗിക അന്ധതയുള്ള കുട്ടികളെ ബ്ലാക്ക്ബോർഡിനടുത്ത് ഇരിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- രണ്ടെണ്ണം കൂടുതൽ വലിപ്പമുള്ള പ്രിന്റ്. പ്രിന്റ് വലുതാകുന്നതിനനുസരിച്ച് കുട്ടിക്ക് നന്നായി കാണാനാകും.

നിങ്ങൾക്കറിയോമോ!

ബ്രയ്‌ലി സിസ്റ്റം : ബ്രയ്‌ലി എന്നത് അന്ധരായവർക്കുള്ള ഭാഷയാണ്. ഇതിൽ ഉയർന്ന കുത്തുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് ഒരു ബോധന യൂണിറ്റാണ് അതിൽ അക്ഷരമാലയെ കാണിക്കാൻ ഉയർന്ന കുത്തുകൾ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ബ്രയ്‌ലി അക്ഷരങ്ങൾ ഒരു പേപ്പറിലെ വരികളിൽ പൊങ്ങി നിൽക്കുന്നു. ഇത് വായിക്കുന്നത് കൈവിരലുകൾ മൃദുവായി കൈയ്യെഴുത്തു പ്രതിയുള്ള സോണിക് ഗ്ലാസ്സിന് മുകളിൽ ഓടിച്ചാണ്. ഈ ഗ്ലാസ് അൾട്രാസോണിക് ശബ്ദതരംഗങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. ഈ ശബ്ദതരംഗങ്ങൾ വസ്തുക്കളിൽ തട്ടുന്നു. അവ ശബ്ദമായി മാറുകയും കേൾവി വൈകല്യമുള്ള ആളിൽ അതിന്റെ പ്രതിധ്വനി കേൾക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വൈകല്യമുള്ള ആളിന് പ്രതിധ്വനി കേട്ട് വസ്തുക്കൾ ദൂരെയാണോ അടുത്താണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയാനുള്ള പരിശീലനം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.



ഒപ്റ്റകോൺ

ഇത് കൈയ്യിൽ വയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ചെറിയ ഉപകരണമാണ്. ഇത് ഓരോ അക്ഷരത്തേയും സ്കാനറിൽ നിന്നും സ്പർശയോഗ്യമായ ഉത്തേജക രൂപത്തിലാക്കുന്നു.

കേർസ് വെയ്ൽ

അച്ചടിച്ച പുസ്തകങ്ങളെ ഇംഗ്ലീഷിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുന്ന വായനാ ഉപകരണം ആണിത്, സാധാരണ മനുഷ്യ സംഭാഷണ നിരക്കിൽ സംഭാഷണം കൈമാറാൻ സാധിക്കും.

- നീല,വെള്ള സ്റ്റെൻസിലുകൾ മൾട്ടികളർ ചോക്കുകൾ ഗ്രേ പെൻസിൽ എന്നിവയിൽ എഴുതിയാൽ കാണാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടും.

ഒരു സാധാരണ സഹപാഠിക്ക് ഒരു കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ള കുട്ടിയെ സഹായിക്കാൻ സാധിക്കും. കൂടാതെ അഭ്യാസങ്ങൾ, നോട്ട് എഴുതൽ, അധ്യാപനത്തിലൂടെ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു എന്ന അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക എന്നിവയിലും സഹായിക്കാൻ സാധിക്കും.

ഈ കുട്ടികൾ എപ്പോഴൊക്കെ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നുവോ അപ്പോഴെല്ലാം ടീച്ചർ അംഗീകാരവും പ്രശംസയും പ്രോത്സാഹനവും പ്രകടിപ്പിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1. കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക
   a. ദൃശ്യതീവ്രത　　c. ദൃശ്യ ക്ഷമത
   b. ദൃശ്യ മണ്ഡലം　　d. സ്നെല്ലൻ ചാർട്ട്
2. അന്ധരായ ആളുകളുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
3. കാഴ്ചവൈകല്യം എങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം?
4. കാഴ്ചവൈകല്യം അളക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

കേൾവി വൈകല്യം

ബധിരത, കേൾവി വൈകല്യം അല്ലെങ്കിൽ കേൾവി ക്ഷയം എന്നിവ ഭാഗികമായോ, പൂർണ്ണമായോ ആയ കേൾവിയില്ലായ്മയാണ്. കേൾവിക്കുറവിന്റെ അളവ് കാണിക്കാൻ ഡെസിബൽ (db) ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് ശബ്ദത്തിന്റെ അളവുകോലാണ്. കേൾവി ക്ഷയം മൃദുവോ മിതമോ കടുത്തതോ അല്ലെങ്കിൽ ആഴത്തിലുള്ളതോ ആയിരിക്കാം. ഇത് ഒരു ചെവിയേയോ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടു ചെവികളേയോ ബാധിക്കാം. കൂടാതെ കേൾവി, സംഭാഷണം, ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം എന്നിവയ്ക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാം.

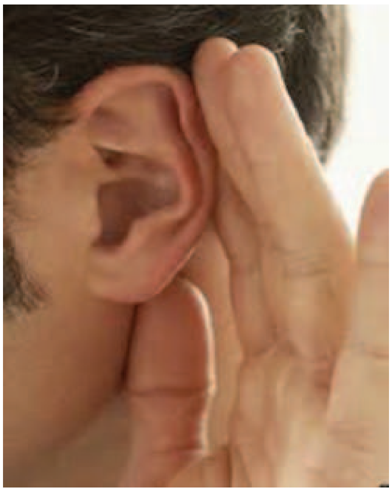
മൃദുവായ കേൾവി ക്ഷയം (26-45 ഡിബി)

മിതമായ കേൾവി ക്ഷയം (46-65 ഡിബി)

കടുത്ത കേൾവി ക്ഷയം (66-90 ഡിബി)

ആഴത്തിലുള്ള കേൾവി ക്ഷയം (90 ഡിബിയിൽ കൂടുതൽ)

കേൾക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നതുകൊണ്ട് മൃദുവായതു മുതൽ കടുത്തതുവരെ കേൾവി നഷ്ടമുള്ള ആളുകളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അവർ സാധാരണയായി സംസാരഭാഷയിലൂടെ ആശയ വിനിമയം നടത്തുന്നു. കൂടാതെ ശ്രവണസഹായി, അടിക്കുറിപ്പ് തയാറാക്കുന്നതും കേൾവിയെ സഹായിക്കുന്നതുമായ (കാപ്ഷനിംങ് ആന്റ് അസിസ്റ്റീവ് ലിസണിങ്) ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ അവർക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. അൽപം കൂടി ആഴത്തിലുള്ള കേൾവി ക്ഷയം ഉള്ള ആളുകളിൽ കോക്ലിയ ഇംപ്ലാന്റുകൾ വഴി പ്രയോജനം നേടാവുന്നതാണ്.



ബധിരരായ ആളുകൾക്ക് കൂടുതലും ആഴത്തിലുള്ള കേൾവിക്ഷയം ആണുള്ളത്. അതായത്, വളരെ കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ തീരെ കേൾവിയില്ലാത്ത അവസ്ഥ. അവർ മിക്കപ്പോഴും ആശയവിനിമയത്തിനായി ആംഗ്യഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കേൾവിക്ഷയം വിവിധതരം

പ്രധാനമായും മൂന്ന് തരം കേൾവിക്ഷയങ്ങളാണ് ഉള്ളത്

1.കണ്ടക്റ്റീവ് കേൾവിക്ഷയം

ഒരു ശബ്ദത്തിന് ബാഹ്യകർണ്ണത്തിൽ നിന്നും മധ്യകർണ്ണത്തിലേക്ക് കടക്കാൻ തടസ്സം നേരിടുന്ന തരം കേൾവിക്ഷയത്തിനെ കണ്ടക്റ്റീവായി പരിഗണിക്കുന്നു. ഇത് ഒന്നുകിൽ ശബ്ദത്തിന് തടസ്സം നേരിടുന്നതുകൊണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ ചെവിയുടെ ഘടന ശബ്ദത്തിനെ കടത്തിവിടാൻ പരാജയപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട്.

2. സെൻസറി ന്യൂറൽ കേൾവിക്ഷയം

ഈ കേൾവിക്ഷയം ഉണ്ടാകുന്നത് കോക്ലിയയിലെ രോമകോശങ്ങൾക്ക് ക്ഷതം സംഭവിക്കുമ്പോഴാണ്. ഇതുമൂലം ആന്തരകർണ്ണത്തിലെ ദ്രവത്തിന്റെ ചലനം അവക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുകയും തലച്ചോറിലേക്ക് ആവേഗങ്ങൾ അയയ്ക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

3.സംയുക്ത കേൾവി ക്ഷയം

ഒരേ ചെവിയിൽ കണ്ടക്റ്റീവ് കേൾവിക്ഷയവും സെൻസറി ന്യൂറൽ കേൾവിക്ഷയവും ഒന്നിച്ച് ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ സംയുക്ത കേൾവിക്ഷയമാക്കി കണക്കാക്കുന്നു.

കേൾവിക്ഷയത്തിന്റേയും ബധിരതയുടേയും കാരണങ്ങൾ

കേൾവിക്ഷയത്തിന്റേയും ബധിരതയുടേയും കാരണങ്ങൾ രണ്ടായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അതായത്:

1. ജന്മനാ ഉള്ള കാരണങ്ങൾ

ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെയോ ജനിച്ച ഉടനെയോ കേൾവി നഷ്ടം ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ് ജന്മനാഉള്ള കാരണങ്ങൾ. പാരമ്പര്യം, പാരമ്പര്യേതര ജനിതക ഘടകങ്ങൾ, ഗർഭ ധാരണ സമയത്തോ പ്രസവ സമയത്തോ ഉണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണതകൾ, അമ്മയ്ക്കു ണ്ടാകുന്ന റൂബെല്ല, സിഫിലിസ് അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭധാരണസമയത്തുള്ള മറ്റ് അണു ബാധകൾ, കുറഞ്ഞ ജനനഭാരം, ജനന അസ്ഫിക്സിയ (ജനന സമയത്ത് ഓക്സിജൻ ഇല്ലായ്മ), ഗർഭകാലത്തെ ഉചിതമല്ലാത്ത മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, കൂടാതെ നവജാത ശിശുക്കളിലെ കടുത്ത മഞ്ഞപ്പിത്തം.

2. ആർജിത കാരണങ്ങൾ

ആർജിത കാരണങ്ങൾ ഏതു പ്രായത്തിലും കേൾവി നഷ്ടത്തിന് കാരണമാകും. മെനിഞ്ചൈറ്റിസ്, അഞ്ചാംപനി, മുണ്ടിനീര്, ചെവിയിൽ വിട്ടുമാറാത്ത അണുബാധ, ചെവിയിൽ ദ്രാവകം അടിയുക, തലയ്ക്കു പരിക്ക് അല്ലെങ്കിൽ ചെവിയുടെ പരിക്ക്, ഉയർന്ന ശബ്ദം, പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കേൾവിക്കുറവ്, മെഴുക് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും പുറമെയുള്ള വസ്തുക്കൾ ചെവിക്കുള്ളിൽ തടയുക എന്നിവ ഏത് പ്രായത്തിലും കേൾവിക്ഷയം ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകാം.

ശ്രവണവൈകല്യമുള്ളവർക്കുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ സമീപനം

കേൾവിക്ഷയത്തിന്റെ തീവ്രതയ്ക്കനുസരിച്ച് വിദ്യാഭ്യാസ സമീപനം തെരഞ്ഞെടുക്കേ ണ്ടതുണ്ട്. ബധിരരായ കുട്ടികളുടെ പഠനത്തിനു വേണ്ടി മൂന്ന് പ്രാഥമിക ആശയ വിനിമയരീതികളുണ്ട്.

1. വാക്കാലുള്ള/ശ്രവണസംബന്ധിയായ

ബധിരവിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള ഈ സമീപനം ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നത് ശ്രവണേന്ദ്രിയ സംബന്ധിയായ പരിശീലനം, ഉച്ചാരണത്തിനുള്ള കഴിവ് കൂടാതെ ലിപ് റീഡിങ് (സംസാരം വായിക്കുക) എന്നിവയ്ക്കാണ്.

2. പൂർണ്ണമായ ആശയവിനിമയം

ഭാഷാവൈകല്യമുള്ള ആളുകൾക്ക് സംസാരഭാഷയും ആംഗ്യവും യോജിപ്പിച്ച് പരസ്പര വ്യവഹാരം നടത്താനുള്ള സംവിധാനം. ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് ആംഗ്യഭാഷ, ശബ്ദം, വിരലുകളുപയോഗിച്ചുള്ള അക്ഷരവിന്യാസം, ലിപ് റീഡിങ്, ശബ്ദവികസനം, എഴുത്ത്, ആംഗ്യം കൂടാതെ കാഴ്ച സംബന്ധമായ അലങ്കാര പ്രയോഗങ്ങൾ.

3.ദ്വിഭാഷ/ദ്വയ്ത സംസ്ക്കാരങ്ങൾ (ബൈ-ബൈ)

ഇത് അധ്യാപനത്തിലെ തത്ത്വശാസ്ത്രമാണ്. കേൾവിയുടേയും ബധിരസംസ്ക്കാര ത്തിന്റേയും പ്രാധാന്യവും പ്രാമാണ്യവും ഇത് തിരിച്ചറിയുന്നു. കൂടാതെ, ഇവ രണ്ടിന്റേയും മൂലതത്ത്വങ്ങൾ ഇണക്കിച്ചേർക്കുന്നു

ഈ സംവിധാനങ്ങളിൽ ചില പ്രവർത്തനരീതികളുണ്ട്. അവ ഒരു പ്രത്യേക സംവിധാനത്തിലൂടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

i. അമേരിക്കൻ ആംഗ്യഭാഷ

ഇത് ബധിര സമൂഹം ഉപയോഗിക്കുന്ന കൈ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഭാഷയാണ്.

ii. ക്യൂഡ് സ്പീച്ച്

ഇത് ബധിരരായ കുട്ടികളും അവരുടെ അധ്യാപകരോ/രക്ഷിതാക്കളോ ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഘുഗ്രന്ഥമാണ്. ഇതിൽ കൈകൊണ്ടുള്ള രൂപങ്ങളെ വായോടു ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് ലിപ് റീഡിങ് എളുപ്പമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

iii. ലിപ് റീഡിങ് (സംസാരം വായിക്കുക)

സംസാരിക്കുന്ന ആളിന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കാതെ മുഖത്തും വായയിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചു കൊണ്ട് സംസാരിക്കുന്ന ആളിന്റെ ഭാഷ വിവർത്തനം ചെയ്യുക. ഈ വ്യത്യസ്ത രീതികളും സാങ്കേതികതകളും കൂടാതെ ബധിരതയുള്ള അല്ലെങ്കിൽ ശ്രവണവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കാൻ കഴിയുന്ന ധാരാളം സ്ഥലങ്ങളും സ്ഥാപനങ്ങളുമുണ്ട്.

1. പ്രധാന ശാഖ

വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളെ പ്രത്യേകിച്ച് ക്ലാസുകളിൽ ഇരുത്തുന്നതിന് പകരമായി അവരെ സാധരണ ക്ലാസ് മുറികളിൽ ചേർക്കുന്ന രീതി അവലംബിക്കുന്നു.

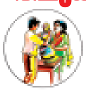
2. വാസയോഗ്യമായ സ്കൂളുകൾ

ബധിരരായ ആളുകൾക്ക് ജീവിക്കാനും സ്കൂളിൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും വേണ്ടി രൂപകൽപന ചെയ്തവയാണ് ഈ സകൂളുകൾ. ഇവിടെ ബധിരരായ ആളുകളും ബധിര സംസ്ക്കാരവും ദൈനംദിനം സമ്മേളിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. ബധിരതയും കേൾക്കുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടും നിങ്ങൾ എങ്ങനെ വേർതിരിക്കും.
2. കേൾവിക്ഷയത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. കേൾവി വൈകല്യമുള്ള ആളുകളുടെ വിദ്യാഭ്യാസ ആവശ്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക

നമുക്ക് ചെയ്യാം



ബധിരർക്കായുള്ള ഒരു സ്കൂൾ സന്ദർശിക്കുക. കൂടാതെ അങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സൗകര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക. കൂടാതെ ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

ഇത്രയും നേരം നമ്മൾ സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളും ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില പ്രശ്നങ്ങളാണ് ചർച്ച ചെയ്തത്. ബുദ്ധി വികാസത്തിലുള്ള വ്യതിചലനവും പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം. ഇതിൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം (മെന്റൽ റിട്ടാർഡേഷൻ) ആണ് കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നത്.

8.5 ബുദ്ധിമാന്ദ്യം (മെന്റൽ റിട്ടാർഡേഷൻ)

ഈ ഭാഗത്ത് നമ്മൾ പഠിക്കാൻ പോകുന്നത് സാധാരണ ഇന്റലിജൻസ് കോഷ്യന്റിന് (IQ) താഴെ ബുദ്ധിവികാസമുള്ള കുട്ടികളെക്കുറിച്ചാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സാധാരണക്കാരന്റെ IQ എത്രയെന്ന് പ്രസ്താവിക്കാമോ?

- ....

അമേരിക്കൻ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് മെന്റൽ റിട്ടാർഡേഷന്റെ (AAMR) അഭിപ്രായത്തിൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം എന്നാൽ ശരാശരിക്കും താഴെയുള്ള പൊതുവായ ഭൗതിക പ്രവർത്തനമാണ്, ഇതിന്റെ ഫലമായി അല്ലെങ്കിൽ ഇതുമായി ചേർന്ന് സമാനമായ വൈകല്യങ്ങൾ കാലാനുസൃതമായി ഉണ്ടാവുകയും അവ വികാസത്തിന്റെ കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു സാധാരണക്കാരായ ആളിൽ ആർജിച്ചിരിക്കുന്ന ബുദ്ധിവികാസം 90 നും 110 IQ നും ഇടയിലായിരിക്കും. ചില കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധിവികാസം ശരാശരി ബുദ്ധിവികാസ ത്തിലും കുറവായിരിക്കും അതിനെ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം എന്നോ മാനസിക വൈകല്യം എന്നോ വിളിക്കുന്നു. IQ എന്ന ചുരുക്കപ്പേര് ഇന്റലിജന്റ് കോഷ്യന്റിനെ കാണിക്കുന്നു. ഇത് ബുദ്ധിവികാസത്തിന്റെ അളവുകോലാണ്. IQ നിർണയിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സൂത്രവാക്യമാണ് X 100 എം.എ. എന്നത് മാനസിക പ്രായത്തെ കാണിക്കുന്നു. സി.എ. യെന്നത് കാലാനുക്രമമായ പ്രായം.

ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന തരംതിരിക്കലാണ് ബുദ്ധി മാന്ദ്യത്തിന് നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

1. മൃദുവായ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം	IQ	50-70
2. മിതമായ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം	IQ	35-49
3. കടുത്ത ബുദ്ധിമാന്ദ്യം	IQ	20-34
4. ആഴത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമാന്ദ്യം	IQ	20 ന് താഴെ.

1.മൃദുവായ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം

മൃദുവായ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം എന്നത് സാധാരണയായി വിദ്യ അഭ്യസിപ്പിക്കാവുന്ന എന്ന വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗമായി പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു വിഭാഗം എന്ന നിലയിൽ ഈ തലത്തിൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുള്ള ആളുകളിൽ സ്ക്കൂളിന് മുൻപുള്ള കാലയളവിൽ തന്നെ സാമൂഹിക ആശയ വിനിമയ വൈദഗ്ധ്യങ്ങൾ വികസിക്കുന്നു (0-5 വയസ്സ്). അവർക്ക് ഇന്ദ്രിയ ചാലക വ്യാപ്തിയിലുള്ള വൈകല്യം കുറവായിരിക്കും. അവരുടെ കൗമാര ത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ പഠനപരമായ കഴിവുകൾ ആറാം തരം നിലവാരത്തിൽ നേടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോഴേക്ക് അവർ സാധാരണയായി സ്വയം സംരക്ഷണത്തിന് ആവശ്യമായ സാമൂഹികവും തൊഴിൽ പരവുമായ കഴിവുകൾ ആർജിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. എന്നാൽ അവർക്ക് അതിനായി മേൽനോട്ടവും മാർഗനിർദ്ദേശവും സഹായവും ആവശ്യമായി വരാം. പ്രത്യേകിച്ചും അസാധാരണമായ സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക മാനസികാവസ്ഥയിലായിരിക്കുമ്പോൾ ഉചിതമായ പിന്തുണയോടെ, മൃദുവായ ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിലുള്ള ആളുകൾക്ക് ഒന്നുകിൽ സ്വതന്ത്രമായതോ അല്ലെങ്കിൽ മേൽനോട്ടമുള്ളതോ ആയ ക്രമീകരണങ്ങളിൽ വിജയകരമായി ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും.

2. മിതമായ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം

മിതമായ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം എന്നത് സാധാരണയായി പരിശീലനം നൽകാവുന്നത് എന്ന വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗമായി പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം ഉള്ള ആളുകൾ ആശയ വിനിമയത്തിനുള്ള കഴിവ് ശൈശവത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ദശയിൽ തന്നെ സ്വായത്തമാക്കുന്നു. തൊഴിൽപരമായ പരിശീലനം അവർക്ക് പ്രയോജനകരമാണ് കൂടാതെ മിതമായ മേൽനോട്ടത്തിൽ അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ പരിചരണം നടത്തുകയും ചെയ്യും. സാമൂഹികവും തൊഴിൽ നൈപുണ്യം നൽകുന്നതുമായ പരിശീലനങ്ങൾ അവർക്ക് പ്രയോജനകരമാണ്. എന്നാൽ പഠനവിഷയങ്ങളിൽ രണ്ടാം തരത്തിന് മുകളിൽ പുരോഗതിക്ക് സാധ്യതയില്ലാത്തതുമാണ്. പരിചയമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലേയ്ക്ക് തനിച്ച് യാത്രചെയ്യാൻ അവർക്ക് സാധിക്കും. അവർ മേൽനോട്ടത്തോടുകൂടിയുള്ള ക്രമീകരണങ്ങളിൽ സമൂഹമായി യോജിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

3. കടുത്ത ബുദ്ധിമാന്ദ്യം

ബുദ്ധിമാന്ദ്യം അനുഭവിക്കുന്നവരിൽ 3%, 4% ആളുകൾ കടുത്ത ബുദ്ധിമാന്ദ്യം ഉള്ളവരാണ്. ശൈശവത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ദശയിൽ സംഭാഷണത്തിലൂടെയുള്ള ആശയ വിനിമയം അവർ ആർജിക്കുന്നില്ല. സ്കൂൾ കാലഘട്ടത്തിൽ അവർ സംസാരിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. കൂടാതെ പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങൾ സ്വയം നടത്താൻ വേണ്ട പരിശീലനം നൽകുകയും ചെയ്യാം. മുൻകാലങ്ങളിൽ പഠിച്ച പാഠ്യവിഷയങ്ങളിൽ നിന്നും ഒരു പരിധിവരെ മാത്രമേ അവർക്ക് പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നുള്ളു, അതായത് അക്ഷര മാലയോടുള്ള പരിചയം. കൂടാതെ ലളിതമായ എണ്ണൽ. എന്നാൽ ചില കഴിവുകൾ സ്വായത്തമാക്കാൻ കഴിയും. അതായത്, അതിജീവനത്തിനുള്ള ചില വാക്കുകൾ കാഴ്ചയിൽ തന്നെ വായിക്കാൻ പഠിക്കുക. അവരുടെ യൗവനകാലത്ത്, ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള മേൽനോട്ടത്തിൻ കീഴിൽ അവർക്ക് ലളിതമായ ജോലികൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു.

4. ആഴത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമാന്ദ്യം

ബുദ്ധിമാന്ദ്യം ഉള്ള ആളുകളിൽ 1% - 2% വരെ ആളുകൾ കടുത്ത ബുദ്ധിമാന്ദ്യം ഉള്ള വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഈ രോഗനിർണയം നടത്തിയ ഭൂരിഭാഗം ആളുകളിലും അവരുടെ ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിന് കാരണമായ ഒരു നാഡീസംബന്ധമായ അവസ്ഥ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ശൈശവത്തിന്റെ പ്രാരംഭദശയിൽ ഇവർ ഇന്ദ്രിയ ചാലക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഗണ്യമായ കുറവ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഉത്തമമായ വികാസം ഘടനാപരമായ സാഹചര്യത്തിൽ സ്ഥിരമായ സഹായവും, മേൽനോട്ടവും, വ്യക്തിഗതബന്ധവും ഉള്ള പരിചാരകന്റെ കീഴിൽ സാധ്യമാണ്.

മാനസികവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ പൊതുവായ സവിശേഷതകൾ

1. സാവധാനത്തിലുള്ള പ്രതികരണം

മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതിനും അവരുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ സംഭവിക്കുന്നതിനും അവർ സാവധാനം പ്രതികരിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ അവർ പ്രതികരിക്കുന്നതേയില്ല.

2. വ്യക്തതയില്ലായ്മ

ചിന്തകൾ, ആവശ്യങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ എന്നിവ അവർക്ക് വ്യക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനാവില്ല.

3. വേഗത്തിൽ പഠിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ

മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ എളുപ്പത്തിൽ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ അവർക്ക് പഠിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

4. വേഗത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ

അവർ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും സ്പർശിക്കുന്നതും മണക്കുന്നതും രുചിക്കുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ അവർക്ക് വേഗത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

5. തീരുമാനിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ

ചെറിയ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ പോലും അവർക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല.

6. ഏകാഗ്രതയുടെ അഭാവം

ചില ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഒരു വ്യക്തിയിലോ പ്രവർത്തനത്തിലോ തുടർച്ചയായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

7. ക്ഷിപ്രകോപം

തങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ചിലർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നു.

8. ഓർമിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല

അവരോടു പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചിലർക്ക് അല്പസമയം മാത്രമേ ഓർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുള്ളു.

9. ഏകോപനത്തിന്റെ അഭാവം

വലിച്ചു കുടിക്കുക, ചവക്കുക, കഴിക്കുക, കൈകളുടെ ഉപയോഗം, ഒരു സ്ഥലത്തുനിന്നും മറ്റൊരിടത്തേക്ക് ചലിക്കുക എന്നിവക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നു.

10. തിരിച്ചറിയത്തക്ക ആകാരം

ആഴത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമാന്ദ്യവും കടുത്ത ബുദ്ധിമാന്ദ്യവും ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് വേർതിരിച്ചറിയത്തക്ക ശാരീരിക രൂപമാണുള്ളത്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം

നിങ്ങളുടെ സഹപാഠികളുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് ബുദ്ധമാന്ദ്യമുള്ള കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ ഉൾപ്പെടുന്ന പട്ടിക തയാറാക്കുക

മാനസികമാന്ദ്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

1. ക്രോമസോമുകളുടെ തകരാറുകളും ജനിതകവൈകല്യങ്ങളും

ക്രോമസോമുകളുടെ തകരാറുകളും ജനിതകവൈകല്യങ്ങളുമാണ് ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിന്റെ കാരണമായി ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്. ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുണ്ടാക്കുന്ന ക്രോമ

സോമുകളുടെ തകരാറുകളിൽ ഏറ്റവും മുൻപിൽ നിൽക്കുന്നതാണ് ഡൗൺസ് സിൻഡ്രോം.

2. മാതൃസംബന്ധമായ അണുബാധ

ഗർഭധാരണത്തിന്റെ ആദ്യമൂന്നു മാസങ്ങളിൽ അമ്മയ്ക്ക് റൂബെല്ല അല്ലെങ്കിൽ മീസിൽസ് പിടിപെടുകയാണെങ്കിൽ അവർക്കുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികൾ ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചേക്കാം.

3. അമ്മയുടെ പ്രായം

പ്രായക്കൂടുതലുള്ള അമ്മമാർക്ക് മാനസിക വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ ജനിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ് എന്ന് തെളിവുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

4. അമ്മയുടെ പോഷണം

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മയുടെ പോഷകാഹാരക്കുറവ് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകാം.

5. റേഡിയേഷൻ

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ റേഡിയേഷന്റെ ഫലമായി ഗർഭസ്ഥശിശുവിന് നാശം ഉണ്ടാകാം. കുഞ്ഞിന് ഒന്നോ അതിലധികമോ അസാധാരണമായ അവസ്ഥകൾ അതായത് വളർച്ചക്കുറവ്, ബുദ്ധിമാന്ദ്യം തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകാം.

6. ജനന പ്രശ്നങ്ങൾ

ജനനസമയത്തുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അതായത് അകാലത്തുള്ള അല്ലെങ്കിൽ പക്വമായതിനും ശേഷമുള്ള പ്രസവം, ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഓക്സിജന്റെ കുറവ്, ചവണ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രസവം തുടങ്ങിയവ മസ്തിഷ്കക്ഷതം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട് അതോടൊപ്പം ബുദ്ധിമാന്ദ്യം ഉണ്ടാകാം.

7. മസ്തിഷ്ക ക്ഷതം/ മസ്തിഷ്ക രോഗങ്ങൾ

ഗർഭാവസ്ഥയിലോ പ്രസവശേഷമോ തലയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവ് കൂടാതെ മസ്തിഷ്ക രോഗങ്ങൾ എന്നിവ തലച്ചോറിന് നാശം ഉണ്ടാക്കാം. അതോടൊപ്പം ബുദ്ധിമാന്ദ്യം സംഭവിക്കാം.

8. ലെഡ് വിഷബാധ

കേന്ദ്ര നാഡീവ്യൂഹത്തിന് സ്ഥിരമായതും ക്രമാനുഗതമായതുമായ വിഷബാധ ലെഡ് വിഷബാധയിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്നു.

ബുദ്ധമാന്ദ്യത്തിനുള്ള പ്രതിരോധവും കരുതലും

പ്രതിരോധ നടപടികൾ

- അടുത്ത രക്തബന്ധത്തിലുള്ള സ്തീയും പുരുഷനും തമ്മിൽ വിവാഹം ഒഴിവാക്കുക.
- ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ശരിയായ കരുതൽ അതായത് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്, നല്ല

ആഹാരം കൂടാതെ വൈദ്യപരിശോധന എന്നിവ നൽകണം.

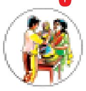
- പ്രസവം പരിശീലനം നേടിയ ആളിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിലാകണം.
- ആശുപത്രിയിലുള്ള പ്രസവത്തിന് മുൻഗണന നൽകണം.
- അനുയോജ്യമായ വീനിങ് ഭക്ഷണം ബുദ്ധിമാന്ദ്യ നിരക്ക് ഗണ്യമായി കുറയാൻ കാരണമാകുന്നു.
- ജനിതക കൗൺസിലിങ്, സ്വമേധയായുള്ള ജനന നിയന്ത്രണം, ക്രോമസോമുകളിൽ വ്യത്യാസങ്ങളുള്ള മാതാപിതാക്കളെ തിരിച്ചറിയാൻ ഇന്ന് പരിശോധനകൾ ഉണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള മാതാപിതാക്കൾക്ക് അപകടസാധ്യതയെ കുറിച്ച് ഉപദേശം നൽകാം.
- അമ്മയുടേയും കുഞ്ഞിന്റേയും ശരിയായ സംരക്ഷണം.
- പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടികൾ ഉദാ:- അമ്മയുടെ പ്രായവും മംഗോളിസവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ നാൽപ്പതു വയസ്സിനു ശേഷം കുട്ടികളെ ഒഴിവാക്കുക.

വിദ്യാഭ്യാസ വ്യവസ്ഥകൾ

- ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിന്റെ തീവ്രതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുള്ള കുട്ടികളെ ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രമപ്പെടുത്തേണ്ടതും തരംതിരിക്കേണ്ടതുമുണ്ട്.
- വിദ്യാഭ്യാസം നൽകാവുന്നവർക്ക് വിദ്യാഭ്യാസവും പരിശീലനം നൽകാവുന്നവർക്ക് പരിശീലനവും നൽകേണ്ടതാണ്. വിദ്യാഭ്യാസമോ പരിശീലനമോ എളുപ്പത്തിൽ നൽകാൻ സാധിക്കാത്തവർക്ക് കരുതൽ നൽകണം. കൂടാതെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനാവശ്യമായ പരിശീലനം നൽകാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട തുണ്ട്.
- ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുള്ള എല്ലാവരുടെയും കഴിവുകളെ പരമാവധി വികസിപ്പിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ അന്തരീക്ഷം സ്കൂളുകൾ നൽകണം. പാഠ്യപദ്ധതി, അധ്യാപനരീതി കൂടാതെ മൂല്യനിർണയത്തിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കണം.
- പ്രത്യേക പരിശീലനം നേടിയ അധ്യാപകരെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും പരിശീലനത്തിനും വേണ്ടി പുതിയ വസ്തുക്കളും സാങ്കേതിക വിദ്യകളും ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ കഴിയണം. അവർക്ക് ഈ കുട്ടികളുടെ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും അവരെ സഹാനുഭൂതിയോടെ മനസ്സിലാക്കാനും കൂടാതെ അവരുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളുമായി വളരാൻ അവരെ സഹായിക്കാനും കഴിയണം.
- ഈ സ്കൂളുകളിൽ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ട സഹ - പാഠ്യപദ്ധതിയിലൂടെയുള്ള അനുഭവങ്ങൾക്ക് ആകണം. കൂടാതെ കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ ക്രമീകരണങ്ങൾക്കുള്ള മാർഗങ്ങൾ പഠിക്കാനും ധാർമിക മൂല്യങ്ങൾക്കും അഭിലഷണീയമായ വ്യക്തിശീലങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളാനും അവസരങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്.

- ഈ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ തൊഴിലധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും പരിശീലനത്തിനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്. ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുള്ളവരെ അവരുടെ കഴിവുകൾക്ക് അനുസൃതമായി കൈകൾ കൊണ്ടുള്ള ജോലികൾ, കരകൗശല ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ പ്രത്യേക തൊഴിലുകൾ എന്നിവയ്ക്കായി പരിശീലിപ്പിക്കണം.

നമുക്ക് ചെയ്യാം



സമീപത്തുള്ള അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് സന്ദർശനം നടത്തുക കൂടാതെ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള മാന്ദ്യം തിരിച്ചറിയുക. അവർക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ സൗകര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കാം

1 ബുദ്ധിമാന്ദ്യം തരംതിരിച്ച് എഴുതുക

2 ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

3 ഐ.ക്യൂ.എങ്ങനെയാണ് കണക്കാക്കുന്നത്

മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ച പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടാതെ ചില അസുഖങ്ങളും മാനവിക വികാസത്തിന് തടസം സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. ഇവയിൽ ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.

8.6 ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ (എസ്.ടി.ഡി)

താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന വാർത്തയിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു?

നഗരത്തിൽ പലയിടത്തും ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ പടരുന്നു.

മുബൈ: പലയിനം ബാക്ടീരിയകൾ, വൈറസുകൾ, യീസ്റ്റ്, പ്രോട്ടോസോവ എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്ന ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ (സെക്ഷലി ട്രാൻസ്മിറ്റഡ് ഡിസീസ്-എസ്.റ്റി.സി ലൈംഗിക ബന്ധം വഴി പകരുന്നവയാണ്. ഇവയിൽ ചിലത് രക്തനിവേശം വഴിയോ അമ്മയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിലേക്കോ പകരുന്നവയാണ്.

ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗങ്ങളെ വെനേറിയൽ രോഗങ്ങൾ എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഇവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത് വിവിധതരം ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, യീസ്റ്റ് കൂടാതെ പ്രോട്ടോസോവ അണുബാധയാണ്. അവ പ്രധാനമായും ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെയാണ് പകരുന്നത്. എന്നാൽ ചിലത് ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെയല്ലാതെ അതായത് രക്തം സ്വീകരിക്കുക, അമ്മയിൽ നിന്നും കുട്ടിയിലേക്ക് തുടങ്ങിയ മാർഗങ്ങളിലൂടെയാണ് പകരുന്നത്.

വിവിധതരം എസ്.ടി.ഡി.കൾക്ക് വിവിധതരം ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സയുമാണ്. സാധരണയായി കാണപ്പെടുന്ന ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗങ്ങളാണ് എയ്ഡ്സ്, സിഫിലിസ്, ഗൊണോറിയ തുടങ്ങിയവ.

എ. എയ്ഡ്സ്

എല്ലാവർക്കും പരിചിതമായ വാക്കാണ് എയ്ഡ്സ്. എന്താണ് എയ്ഡ്സ്? ഇതിന്റെ പൂർണ്ണരൂപം എന്താണ്?

- ....

എയ്ഡ്സ് അല്ലെങ്കിൽ അക്വയേർഡ് ഇമ്യൂണിറ്റി ഡെഫിഷ്യൻസി സിൻഡ്രോം എന്നത് ആധുനിക കാലത്തിലെ മാരകമായ പകർച്ചവ്യാധിയായി കണക്കാക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ നശിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വൈറൽ സിൻഡ്രോം ആണ്. രോഗി എല്ലാതരത്തിലുള്ള അണുബാധയ്ക്കും രോഗങ്ങൾക്കും വേഗത്തിൽ വശംവദനാകാം.

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

നാഷണൽ എയ്ഡ്സ് കൺട്രോൾ ഓർഗനൈസേഷൻ (എൻ.എ.സി.ഒ) പ്രകാരം എയ്ഡ്സ് ഉള്ള രണ്ട് ദശലക്ഷം ആളുകൾ ഇന്ത്യയിൽ ജീവിക്കുന്നു.

രോഗകാരി

എയ്ഡസിന് കാരണമായ വൈറസിന്റെ പേര് ഓർമിക്കാമോ?

- ....

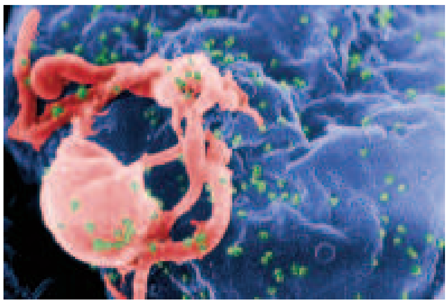
ഹ്യൂമൻ ഇമ്യൂണോഡെഫിഷ്യൻസി വൈറസ് അല്ലെങ്കിൽ എച്ച്. ഐ. വി. ആണ് എയ്ഡ്സിന് കാരണമായ ജീവി.

ഇൻകുബേഷൻ കാലാവധി

ഈ അസുഖത്തിന്റെ ഇൻകുബേഷൻ കാലാവധി വളരെ നീണ്ടതാണ്. എച്ച്.ഐ.വി ബാധിച്ച ഒരാൾക്ക് എയ്ഡ്സ് ഉടൻ തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. 10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ അവർക്ക് എയ്ഡ്സ് ഉണ്ടായേക്കാം.

പകരുന്ന രീതി

എച്ച്.ഐ.വി ബാധിച്ച ഒരാൾക്ക് ഈ വൈറസിനെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകർത്താൻ കഴിയും. രക്തം മറ്റ് ശരീര ദ്രവങ്ങൾ അതായത് ഉമിനീര്, ശുക്ലം, യോനിയിലും തൊണ്ടയിലുമുള്ള സ്രവം, മൂത്രം, കണ്ണുനീർ, മുലപ്പാൽ തുടങ്ങിയവയിൽ എച്ച്.ഐ.വി ഉണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് ഒരാളിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുന്നത്:



ചിത്രം 8.1

- സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികബന്ധം.
- രക്തമോ, രക്ത ഉൽപ്പന്നങ്ങളോ അണുബാധയുള്ള ആളിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ .
- അണുവിമുക്തമല്ലാത്ത സൂചികൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ.
- മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ സൂചികൾ പങ്ക്‌വയ്ക്കുമ്പോൾ.
- അമ്മയിൽ നിന്നും കുട്ടിയിലേക്ക് ജനനസമയത്ത് അല്ലെങ്കിൽ മുലപ്പാലിലൂടെ.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ലക്ഷണങ്ങൾ വളരെ വൈകി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു കൊണ്ട് എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിച്ച ഭൂരിഭാഗം ആളുകളും അവർക്ക അണുബാധ ഉള്ളതായി അറിയുന്നില്ല.

എയ്ഡ്സിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ:

- അടിയ്ക്കടിയുണ്ടാകുന്ന പനിയും ചുമയും
- ഓക്കാനവും ഛർദ്ദിയും
- പെട്ടെന്നുള്ള ഭാരക്കുറവ് കൂടാതെ അമിതമായ വിയർപ്പ്
- ശ്വാസതടസ്സം കൂടാതെ വിശദീകരിക്കാനാവാത്ത ക്ഷീണം
- വയറിളക്കം
- ഓർമ നശിക്കുക
- കാഴ്ച പ്രശ്നങ്ങൾ
- വായിൽ വെളുത്ത പാടുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കുരുക്കൾ

ശരീരത്തിന് അണുബാധയോടും അസുഖങ്ങളോടും പൊരുതാൻ സാധിക്കാതെ വരുകയും ഇത് ആളിനെ മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

എയ്ഡ്സ് രോഗനിർണയം

എയ്ഡ്സ് രോഗനിർണയത്തിനായി സാധാരണയായി ലബോറട്ടറി പരിശോധനകൾക്ക് വിധേയമാക്കുന്നു. എച്ച്.ഐ.വി. രോഗനിർണയത്തിനായി ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പരിശോധനയാണ് എൻസൈം ലിങ്ക്ഡ് ഇമ്യൂണോ സോർബെന്റ് അസ്സെ (ഇ എൽ ഐ എസ് എ) എച്ച്.ഐ.വി പോസിറ്റീവ് എന്നതുകൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നത് ആ ആളിന് എയ്ഡ്സ് എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാനുള്ള അപകടസാധ്യത ഉണ്ട് എന്നാണ്. ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ നിർദേശിക്കുന്നത് എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതരിൽ 10% മുതൽ 30% ആളുകൾക്ക് മാത്രമാണ് എയ്ഡ്സ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

എയ്ഡ്സ് ചികിത്സ

എയ്ഡ്സ് ചികിത്സയ്ക്ക് ആന്റി റിട്ട്റോവൈറൽ മരുന്നുകൾ ഭാഗികമായി മാത്രം ഫലപ്രദമാണ്. ഇവ രോഗിയുടെ ജീവിതം നീട്ടികൊണ്ടുപോവുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുക.

എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധം

എയ്ഡ്സിന് ചികിത്സയില്ല. എയ്ഡ്സിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ലോകമെമ്പാടും നിരവധി തന്ത്രങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. എച്ച്.ഐ.വി പകരുന്നത് തടയാൻ വിവിധ

ഏജൻസികൾ വിവിധ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ദേശീയ എയ്ഡ്സ് നിയന്ത്രണ സംഘടന (എൻ എ സി ഒ) കൂടാതെ മറ്റ് ഗവൺമെന്റേതര സംഘടനകൾ (എൻ ജി ഒ) എന്നിവർ സമ്മിശ്രമായി ഈ മാരക അസുഖത്തെക്കുറിച്ച് ആളുകളെ ബോധവാന്മാരാക്കുന്നു. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയ്ക്ക് (ഡബ്ല്യു.എച്ച്.ഒ) ലോകവ്യാപകമായി എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ട്. എല്ലാവർഷവും ഡിസംബർ 1 ലോകഎയ്ഡ്സ് ദിനമായി നിരീക്ഷിച്ചു പോരുന്നു.

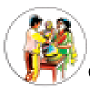
എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധത്തിനായി സ്വീകരിക്കാവുന്ന ചില നടപടികൾ ആണ്:

- രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് രക്തം എച്ച്.ഐ.വി. പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുക.
- ഒരു തവണ ഉപയോഗിച്ചു കളയുന്ന സൂചികളുടെ ഉപയോഗം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഹോസ്പിറ്റലുകൾ, ലബോറട്ടറികൾ, ക്ലിനിക്കുകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ അണുവിമുക്തമായ ഉപകരണങ്ങൾ.
- ലഹരി ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുകയും സൂചികൾ പരസ്പരം മാറി ഉപയോഗിക്കുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യുക.
- സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗികബന്ധം കൂടാതെ ഗർഭനിരോധന ഉറയുടെ ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവ ഉറപ്പാക്കുക.
- ആളുകളുടെ മനോഭാവം, സ്വഭാവം എന്നിവ മറ്റ് അനാവശ്യമായ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്ന തരം പരിപാടികൾ മാധ്യമങ്ങൾ, തിയറ്ററുകൾ, തെരുവുനാടകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ വഴി നൽകുക.
- അപകടസാധ്യതയുള്ള ആളുകളിൽ സാമൂഹിക അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ഇടപെടൽ.

എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധത്തിന് മുൻകൈയ്യെടുക്കുന്നതു കൂടാതെ, ഇരയായവർക്ക് ഒരു സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാനാവശ്യമായ അവസരം നൽകേണ്ടതാണ്. എയ്ഡ്സിന് ഇരയായവരെ പുനരധിവസിപ്പിക്കാൻ അവർക്ക് സമൂഹത്തിൽ തൊഴിലും പദവിയും നാം നൽകേണ്ടതാണ്. തൊഴിലധിഷ്ഠിത രോഗചികിത്സ അവരെ ജീവിതത്തിലേക്ക് വീണ്ടും വ്യാപൃതരാക്കാൻ സഹായിക്കും പ്രത്യേകിച്ചും തൊഴിലധിഷ്ഠിത പുനരധിവാസത്തിലൂടെ.

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ

എച്ച്.ഐ.വി പോസിറ്റീവ് ആളുകളുമായും എയ്ഡ്സ് ബാധിതരായുമുള്ള ഐക്യദാർഢ്യത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ് ചുവന്ന റിബൺ



നമുക്ക് ചെയ്യാം

താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക. കൂടാതെ വൈറസ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക. വൈറസ് പകരുന്നതും പകരാത്തതുമായ മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഒരു പട്ടിക തയാറാക്കുക.

എയ്ഡ്സ് തടയുക ഈ ലക്ഷ്യത്തിൽ ഒരു നാടകത്തിനാവശ്യമായ കൈയ്യെഴുത്ത് രചന തയ്യാറാക്കി അത് നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ അവതരിപ്പിക്കൂ.

ബി.സിഫിലസ്

സിഫിലസ് ലൈംഗികമായി പകരുന്ന വിട്ടുമാറാത്ത സാംക്രമിക രോഗമാണ്.

രോഗകാരി

സിഫിലിസിന് കാരണം സ്പൈറോകീറ്റേ എന്ന തരം ബാക്ടീരിയ ആണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിനു പുറത്ത് ഈ ബാക്ടീരിയ സാധാരണയായി സെക്കന്റുകൾക്കകം നശിക്കുന്നു. ചിത്രം 8.2 നിരീക്ഷിക്കുക.

ഇൻകുബേഷൻ കാലാവധി

ഇൻകുബേഷൻ കാലാവധി 10 മുതൽ 90 ദിവസങ്ങൾ ആണ്.

പകരുന്ന രീതി

ഇത് പ്രധാനമായും പകരുന്നത്

- ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ
- രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ
- അമ്മയിൽ നിന്നും ഗർഭസ്ഥശിശുവിലേക്ക്

ചികിത്സ നൽകിയില്ലെങ്കിൽ സാധാരണയായി സിഫിലിസിന്റെ തീവ്രത വർധിക്കുന്നത് മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളിലായാണ്.

♦ പ്രാഥമിക ഘട്ടം

യോനിയുടെ ഭിത്തി, ഗർഭാശയമുഖം, ലിംഗം, വൃഷ്ണം, മലദ്വാരം, നാവ്, ചുണ്ടുകൾ, കഴുത്ത് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ചുവന്ന പൊട്ടുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഇത് വികസിച്ച് കട്ടിയുള്ള, മൊരിഞ്ഞ വേദനയില്ലാത്ത പുണ്ണായി മാറുന്നു ഇതിനെ ദേഹവ്യണം എന്നുവിളിക്കുന്നു. ഇത് അപ്രത്യക്ഷമാകാം എന്നാൽ ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്ക് രോഗം പുരോഗമിക്കുന്നു.

♦ രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടം

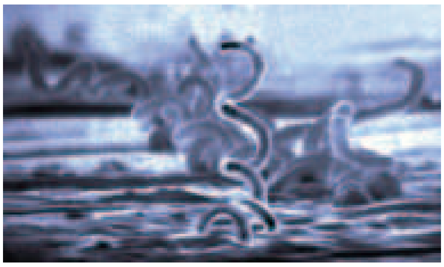
ഒരാഴ്ച മുതൽ 6 മാസം വരെയുള്ള കാലാവധി കഴിഞ്ഞശേഷം ചുവന്ന പാടുകൾ വായിലും ജനനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ ചുറ്റുപാടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. മറ്റു ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് ചൊറിച്ചിൽ ഇല്ലാത്ത തടിപ്പ്, തൊണ്ടവേദന, പനി, തലവേദന, ഭാരക്കുറവ്, മുടികൊഴിച്ചിൽ എന്നിവ. ഇതാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പകരുന്ന ഘട്ടം. ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഇത് അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

♦ മൂന്നാമത്തെ ഘട്ടം

കണ്ണ്, കരൾ, ശ്വാസകോശം, അന്നനാളം എന്നിവിടങ്ങളിൽ രോഗിക്ക് വ്യണം ഉണ്ടാകുന്നു. പക്ഷാഘാതം, ബുദ്ധിഭ്രമം അല്ലെങ്കിൽ മാരകമായ ഹൃദയ തകരാറുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. സിഫിലസ് ഉള്ള അമ്മയ്ക്ക് ജനിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അന്ധത, ബധിരത, വൈരൂപ്യം അല്ലെങ്കിൽ ജനിച്ച ഉടൻ തന്നെ മരണമടയാം.

സിഫിലിസിന്റെ ചികിത്സ

പെൻസിലിനാണ് സിഫിലിസിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല ചികിത്സ. നിലവിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ തടയാൻ സാധിക്കും.



ചിത്രം 8.2

♦ ഗൊണോറിയ

ഗൊണോറിയ വലിയ സാംക്രമിക രോഗമാണ്. ഇത് ബാധിക്കുന്നത് മൂത്രനാളി, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, അണ്ഡവാഹിനിക്കുഴൽ, മലാശയം,ഗർഭാശയമുഖം എന്നിവയെയാണ്. ഇത് വായ്, തൊണ്ട, കണ്ണുകൾ എന്നിവയെയും ബാധിക്കാം.

രോഗകാരി

ഗൊണോറിയക്ക് കാരണം നൈസ്സേറിയ ഗൊണേറിയ എന്നി ബാക്ടീരിയയാണ്.

♦ പകരുന്ന രീതി

ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെയാണ് ഗൊണോറിയ പ്രധാനമായും പകരുന്നത്.

ഇൻകുബേഷൻ കാലാവധി

ഇൻകുബേഷൻ കാലാവധി 2 മുതൽ 7 ദിവസം വരെ.

ലക്ഷണങ്ങൾ

സ്ത്രീകളിലും പുരുഷന്മാരിലും ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാകാം.

♦ പുരുഷന്മാരിൽ

- ലിംഗത്തിൽ നിന്നും കട്ടിയുള്ള മഞ്ഞകലർന്ന പച്ച ദ്രാവകം പുറത്തുവരുന്നു.
- ലിംഗാഗ്രഭാഗത്ത് വീക്കം.
- മൂത്രവിസർജന സമയത്ത് എരിച്ചിൽ.
- മൂത്രത്തിൽ പഴുപ്പും രക്തവും കാണുന്നു.

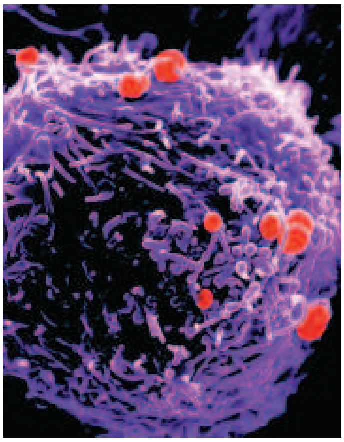
♦ സ്ത്രീകളിൽ

- യോനിയിൽ നിന്നും മഞ്ഞകലർന്ന പച്ച ദ്രാവകം പുറത്തുവരുന്നു.
- ഉദരഭാഗത്ത് വേദന.
- മൂത്രവിസർജന സമയത്ത് എരിച്ചിൽ.
- പനി.
- അസാധാരണമായ ആർത്തവ രക്തസ്രാവം.

ഗൊണോറിയ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഇത് വന്ധ്യത, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, സന്ധിവാതം എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കും.

♦ ചികിത്സ

ഗൊണോറിയ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഭേദമാക്കാം. ഇവയിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായത് പെൻസിലിൻ ജി ആണ്.



ചിത്രം 8.3

സിഫിലിസിന്റെയും ഗൊണോറിയയുടെയും പ്രതിരോധം

സിഫിലിസിന്റേയും ഗൊണോറിയയുടേയും പ്രതിരോധ തന്ത്രങ്ങളിൽ അവയുടെ പകർച്ചയെ സംബന്ധിച്ച അവബോധ പരിപാടികൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം. മനോഭാവത്തിലുള്ള മാറ്റവും പെരുമാറ്റ പരിഷ്കരണവും ഇതിന്റെ പിടിപെടൽ കുറയ്ക്കും. ശരിയായ രോഗനിർണയവും ചികിത്സയും ആവശ്യമാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1 വികസിപ്പിക്കുക

1) എയ്ഡ്സ് 2) എസ്.ടി.ഡി.

2 ഇവയുടെ കാരണക്കാരനായ അണുജീവി

1) എയ്ഡ്സ് 2) ഗൊണോറിയ 3) സിഫിലസ്

3 ലക്ഷണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക

1) എയ്ഡ്സ് 2) ഗൊണോറിയ 3) സിഫിലസ്

സംഗ്രഹം

നമ്മുടെ സമൂഹം ധാരാളം പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ ചിലത് മാനവ വികാസത്തിന് കോട്ടം വരുത്തുന്നവയാണ്. മിക്കവാറും കേസുകളിൽ കുട്ടികളാണ് ഇരകൾ. ഇതിന് കാരണം വികാസത്തിന് വേണ്ടത്ര അവസരങ്ങൾ ഇല്ലെന്നതാണ്. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ പെൺകുട്ടികൾക്കെതിരെയുള്ള വിവേചനം അതായത് പെൺ ശിശുഹത്യ, പെൺഭ്രൂണഹത്യ, പ്രായമാകുന്നതിന് മുമ്പുള്ള വിവാഹം, സ്ത്രീധനം എന്നിവ വളരെ സാധാരണമാണ്. ബാലവേല മറ്റൊരു പ്രശ്നമാണ്. അതിന് പ്രത്യേക പരിഗണന ആവശ്യമാണ്. ഇതിന് കാരണം ദാരിദ്ര്യം, വലിയ കുടുംബം, നിരക്ഷരത, മാതാപിതാക്കളുടെ അറിവില്ലായ്മ എന്നിവയാണ്. ബാലവേല തടയാൻ നമുക്ക് ചില നിയമപരമായ നടപടികളും വിദ്യാഭ്യാസ നടപടികളും സ്വീകരിക്കാം. കുട്ടികളിലെ കുറ്റവാസന എന്നത് പ്രധാനമായും കൗമാരക്കാരുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. ജുവനൈൽ ജസ്റ്റിസ് ആക്ട് 2000, അവഗണിക്കപ്പെട്ടതോ അല്ലെങ്കിൽ കുറ്റവാസന മൂലം നിയമ പരമായി ശിക്ഷിക്കപ്പെട്ടതോ ആയ കുട്ടികളുടെ കരുതൽ, സംരക്ഷണം കൂടാതെ വികാസസംബന്ധിയായ ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉറപ്പുനൽകുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ ധാരാളം ആളുകൾ വലിയ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളാൽ ക്ലേശിക്കുന്നു. ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ് കൈകാലുകളുടെ വൈകല്യം/നഷ്ടപ്പെട്ട കൈകാലുകൾ, കാഴ്ചവൈകല്യങ്ങൾ, ശ്രവണവൈകല്യം കൂടാതെ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം. ശരിയായ കരുതലും, വിദ്യാഭ്യാസവും ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ളവർക്ക് നൽകിയാൽ അവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ തരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ മാനവവികാസത്തിന്റെ വഴിയിലെ മറ്റൊരു പ്രധാന തടസമാണ്. എയ്ഡ്സ്, സിഫിലസ്, ഗൊണോറിയ എന്നിവ ഇവയിൽ സാധാരണമാണ്. ആളുകളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് ഈ സാഹചര്യത്തിന്റെ ഗാംഭീര്യം കുറയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ തന്ത്രം.

പഠനഫലങ്ങൾ

- മാനവ വികാസത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.
- പരിണിതഫലം മനസ്സിലാക്കുന്നു. കൂടാതെ, സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ തുടച്ചു നീക്കാൻ ഒരു നല്ല മനോഭാവം വികസിപ്പിക്കുന്നു.
- കുട്ടികളിലെ കുറ്റവാസന, ബാലവേല എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ നിയമങ്ങളെപ്പറ്റി ഒരു അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1 സമൂഹത്തിലെ പെൺകുട്ടിയുടെ അവസ്ഥ വിമർശനാത്മകമായി വിലയിരുത്തുക.

2 14 വയസിന് താഴെയുള്ള ഒരു കുട്ടി ഹോട്ടലിൽ ജോലിചെയ്യുന്നത് നിങ്ങൾ കാണുന്നു എന്ന് വിചാരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് അത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും അവനെ എപ്രകാരം സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും?

3 കൈകാലുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ട കുട്ടികളുടെ വിവിധതരം ആവശ്യങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

4 രാമു നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ അന്ധനായ ഒരു കുട്ടിയാണ്. അവനെ പഠനത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും?

5 പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക

എ	ബി
(എ) മൃദുവായ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം	....
(ബി)	ഐ.ക്യൂ 35-49
(സി)കടുത്ത ബുദ്ധിമാന്ദ്യം	....
(ഡി)...............................	ഐ.ക്യൂ 20

6 ബുദ്ധിമാന്ദ്യമുള്ള കുട്ടികളെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയും?

7 എസ്.ടി.ഡി. യെക്കുറിച്ച് പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക

- സൂചകം
- കാരണക്കാരനായ ജീവി
- ഇൻകുബേഷൻ കാലാവധി
- ലക്ഷണങ്ങൾ

8 കണ്ടക്ടീവ് കേൾവിക്ഷയം, സെൻസറി ന്യൂറൽ കേൾവിക്ഷയം എന്നിവ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തുക.

9 റാണ കളവ് നടത്തിയതിന് പോലീസ് പിടിയിലായി. ഇത്തരം കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അദ്ദേഹത്തെ പ്രേരിപ്പിക്കാൻ സാധ്യമായ കാരണങ്ങൾ എഴുതുക.

അധ്യായം

9

വിഭവ വിനിയോഗം

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

9.1 വിഭവങ്ങൾ
9.2 ഭരണ നിർവഹണം
9.3 തീരുമാനമെടുക്കൽ

നമ്മളെല്ലാവരും തന്നെ സമാധാന പൂർണ്ണവും സ്വതന്ത്രവും സംതൃപ്തവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. ഇതിനുവേണ്ടി നമ്മൾ വിവിധ ആവശ്യങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും നേടിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളും ചിലത് അത്രയ്ക്ക് പ്രാധാന്യമില്ലാത്ത ദ്വിതീയാവശ്യങ്ങളുമാണ്. കൂടാതെ ആവശ്യങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളുമെല്ലാം ഓരോ വ്യക്തികളിലും ഓരോ കുടുംബങ്ങളിലും വ്യത്യസ്തങ്ങളായിരിക്കും. ഇവ നേടിയെടുക്കുന്ന രീതി വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. കൂടാതെ, ഓരോ കുടുംബത്തിന്റെയും ജിവിത നിലവാരവും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്രയും വൈരുധ്യങ്ങൾ? ഇത് വിഭവങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കുന്നതിലുള്ള വ്യത്യാസമാണ്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ വ്യത്യാസമെന്ന് നമുക്ക് കണ്ടെത്താം. അതോടൊപ്പം വിഭവങ്ങളുടെ കൃത്യതയോടെയുള്ള വിനിമയവും എങ്ങനെയെന്ന് പരിശോധിക്കാം.

9.1 വിഭവങ്ങൾ

ഒരു പുത്തനുടുപ്പ് വാങ്ങാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു വേണം?

- ....

ഇതുപോലെ നമുക്ക് പലതരം കഴിവുകളും നൈപുണ്യങ്ങളും നേടിയെടുക്കുന്നതിന് പണം ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ദൈനം ദിനാവശ്യങ്ങൾ സാധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരുപാട് സാധന സേവനങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. അവയെല്ലാം വിഭവങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ സാധിപ്പിക്കുന്നതിനുതകുന്ന എന്തിനെയും വിഭവങ്ങളെന്നു പറയാം.

നമ്മുടെ ആവശ്യത്തിനുപകരിക്കുന്നതെന്തും വിഭവങ്ങളാണ്.

വിവിധതരം വിഭവങ്ങൾ

നിത്യ ജീവിതത്തിൽ നമ്മൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്ന വിഭവങ്ങളെ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

- ....

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയുമായി നിങ്ങളുണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്ന പട്ടികയെ താരതമ്യപ്പെടുത്തുക.

- പണം, ശമ്പളം, വാടക, സമ്പാദ്യത്തിൽ നിന്നും ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിൽ നിന്നുമുള്ള പലിശ മുതലായവ
- നിങ്ങളുടെ വീട് - താമസിക്കുന്നതിനും ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും
- സമയം
- ജോലി ചെയ്യാനാവശ്യമായ ഊർജം
- പഠനം, കളികൾ പോലുള്ള ഏതു പ്രവർത്തിയും ചെയ്യാനുള്ള അറിവും കഴിവും നൈപുണ്യവും
- ഭൂമി, കാർ, ടെലിവിഷൻ മുതലായ വസ്തുവകകൾ
- സാമൂഹിക സൗകര്യങ്ങളായ പാർക്ക്, ആശുപത്രി, വാഹന സൗകര്യങ്ങൾ വിനിമയ സൗകര്യങ്ങൾ മുതലായവ

മുകളിൽ കൊടുത്ത പട്ടിക സസൂക്ഷ്മം നിരീക്ഷിച്ചാൽ വിഭവങ്ങൾ തമ്മിൽ ചില വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ടെന്ന് കാണാം. പണം, വീട്, ഉപകരണങ്ങൾ എന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ് അറിവ്, സമയം, കഴിവുകൾ, നൈപുണികൾ എന്നിവ. ഒരു ടെലിവിഷന് ഒരു നിശ്ചിതവിലയുണ്ട്. അതായത് ടെലിവിഷൻ വാങ്ങാൻ അത്രയും പണം കൈവശമുള്ള ആർക്കും തന്നെ അത് വാങ്ങാം. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ അറിവും നൈപുണ്യവും നിങ്ങൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും വിലയേറിയതാണെങ്കിലും മറ്റുള്ളവർക്ക് അങ്ങനെയാവണമെന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ ഊർജം നിങ്ങളുടെ ഒരു വിഭവമാണ് അതു പയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്തു ജോലിയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ മറ്റൊരാൾക്കും നിങ്ങളുടെ ഊർജം ഉപയോഗിച്ച് ഒന്നും ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതുപോലെ നിങ്ങളുടെ പിതാവ് ഒരു നല്ല വക്കീലാണെങ്കിൽ അത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഴിവാണ് അത് അദ്ദേഹത്തിനു മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കൂ. അങ്ങനെ ചില വിഭവങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിക്ക് മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ ഭാഗം തന്നെയാണ്. ഇങ്ങനെ വ്യക്തികൾക്ക് മാത്രമായി ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഇത്തരം വിഭവങ്ങളെ മാനവ വിഭവങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു.

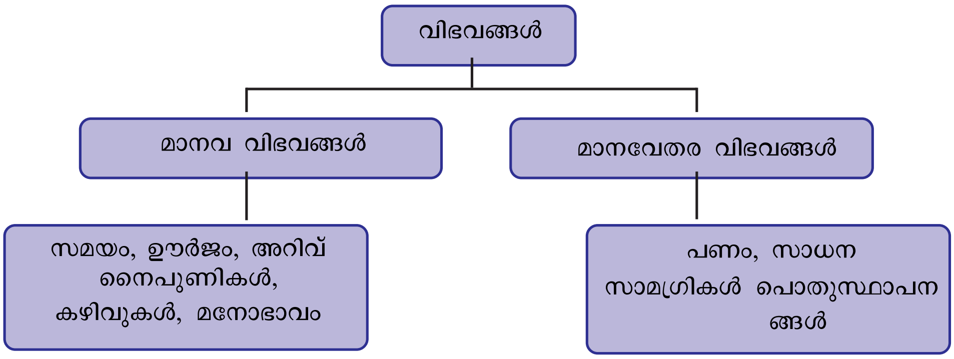
മാനവ വിഭവങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

- ....

മാനവ വിഭവങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ് സമയം, ഊർജം അറിവ് നൈപുണികൾ കഴിവുകൾ എന്നിവ. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും മാനവ വിഭവശേഷി വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് അവ നേടിയെടുക്കേണ്ടതും വളർത്തേണ്ടതുമാകുന്നു.

അതേ സമയം എല്ലാവർക്കും പ്രാപ്യമായ മറ്റു ചില വിഭവങ്ങളുമുണ്ട്. അവ മാനവ വിഭവങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയാവുന്നതാണ്. ഇതിനുദാഹരണങ്ങളാണ് പൊതു സമൂഹത്തിന്റേതായ പാർക്കുകൾ, ആശുപത്രികൾ മുതലായവ.

അവ നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരു പോലെ പ്രാപ്യമാണ്. എന്നിരുന്നാലും നമ്മൾ അവ വേണ്ട വിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതും അവയുടെ ഗുണഭോക്താക്കളാകേണ്ടതു മാണ്. ഇത്തരം വിഭവങ്ങളെ മാനവേതര വിഭവങ്ങൾ എന്നു പറയാം. മാനവേതര വിഭവങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ് പണം, വീട്, ഭൂസ്വത്ത്, സാധന സാമഗ്രികൾ, പൊതു മുതലുകൾ മുതലായവ. മാനവേതര വിഭവങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നുള്ളതല്ല, പക്ഷേ അവ ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന താണ്. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന



എ) മാനവ വിഭവങ്ങൾ

എ. സമയം:- എല്ലാവർക്കും ഒരു പോലെ ലഭിക്കുന്ന വിഭവമാണ് സമയം. പ്രധാ നമായും ഓർത്തിരിക്കേണ്ട വസ്തുത എന്തെന്നാൽ ഏതൊരുവനും ലഭിക്കുന്ന സമയം ഒരു ദിവസത്തിൽ 24 മണിക്കൂർ എന്നതാണ്.

സമയത്തിന് വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അത് ഒരിക്കലും നീട്ടിക്കിട്ടുകയില്ല. പണം കൊടുത്ത് വാങ്ങാൻ സാധിക്കില്ല.

(ബി) ഊർജം

ശാരീരികമായും മാനസികമായും ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ശക്തിയാണ് ഊർജം. ഊർജ മില്ലായ്മ ഒരു വ്യക്തിയെ ശാരീരികമായും മാനസികമായും ജോലി ചെയ്യാൻ അശ ക്തനാക്കുന്നു. സാധിക്കുന്നിടത്തോളം ഊർജത്തെ ബുദ്ധിപൂർവ്വം വിനിയോഗി ക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനും ശീലിക്കേണ്ടതാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയിലുമുള്ള ഊർജം ഒരേ അളവിലായിരിക്കില്ല. ഒരേ പോലെ ഊർജമുള്ള രണ്ടു വ്യക്തികളും ഒരു പോലെയായിരിക്കില്ല.

(സി) അറിവ്

നിരന്തരം നിർമിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിഭവമാണ് അറിവ്. എല്ലാ വ്യക്തി കൾക്കും അത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഒരു വിദ്യാർഥി അവന്റെ അറിവ് ഉപയോ ഗപ്പെടുത്തിയാണ് പരീക്ഷ എഴുതുന്നത്. അറിവ് ധാരാളമുണ്ടെങ്കിൽ പരീക്ഷയ്ക്ക് നന്നായി എഴുതാൻ സാധിക്കും.

(ഡി) നൈപുണികളും കഴിവുകളും

ഇതിൽ ജന്മസിദ്ധമായ നൈപുണികളും നേടിയെടുക്കുന്ന നൈപുണികളുമുണ്ട്. ഇവ നല്ല കൈയ്യക്ഷരം എന്ന കൈപഴക്കം മുതൽ സംഭാഷണ പാടവം എന്ന സാമൂഹ്യ നൈപുണികൾ വരെ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഘട്ടം ഘട്ടമായ പഠനത്തിലൂടെയും പരിശീലനത്തിലൂടെയും നൈപുണികൾ നേടിയെടുക്കാവുന്നതാണ്.

(ഇ) മനോഭാവം

ഒരു പ്രവൃത്തിയെ വളർത്തുകയോ തളർത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന വികാര വിചാരങ്ങളാണ് മനോഭാവം. വ്യക്തികളിൽ പ്രകടമാകുന്ന ഏറ്റവും പരിമിതമായ വിഭവമാണിത്.

ബി. മാനവേതര വിഭവങ്ങൾ

(എ) പണം

വിലപിടിപ്പുള്ള ഒരു വിഭവമാണ് പണം. ഇത് സാധന സേവനങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയും വിനിമയം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ജീവിതം എളുപ്പവും ആശ്വാസകരവുമാകും. ഇത് എല്ലാവർക്കും ഒരു പോലെ നൽകപ്പെട്ട ഒന്നല്ല. എങ്കിലും ഇതിന്റെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ ഉപയോഗം വളരെ പ്രധാനമാണ്. പണമുപയോഗിച്ച് കുടുംബത്തിന് ആവശ്യമായ ഏത് സാധനങ്ങളും സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കാവുന്നതാണ്.

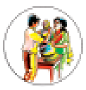
(ബി) ഭൗതിക വസ്തുക്കൾ

ഏറെക്കാലം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും നിലനിൽക്കുന്നതുമായ വീട്, കെട്ടിടങ്ങൾ, വാഹനങ്ങൾ വീട്ടുപകരണങ്ങൾ മുതലായവയോ മറ്റ് ഉപഭോഗ വസ്തുക്കളായ ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, സൗന്ദര്യ വർധകങ്ങൾ മുതലായവയോ ഒക്കെ ഭൗതിക വസ്തുക്കളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പണത്തിന്റെ ലഭ്യതയ്ക്കനുസരിച്ച് ഇത്തരം വിഭവങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും.

(സി) പൊതു സൗകര്യങ്ങൾ

പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പാർക്കുകൾ, ചന്തകൾ, സഹകരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ, ഗ്രന്ഥശാലകൾ ആശുപത്രികൾ മുതലയാവയെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവയുടെ ഉപയോഗം കുടുംബത്തിന്റെ അധിക ചെലവ് ചുരുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

നമുക്ക് ചെയ്യാം



മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിവരണങ്ങളും ചിത്രീകരണങ്ങളും അടിസ്ഥാനമാക്കി മാനവ-മാനവേതര വിഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

വിഭവങ്ങളുടെ സവിശേഷതകൾ

മാനവ മാനവേതര വിഭവങ്ങൾക്കെല്ലാം ചില പൊതുവായ സവിശേഷതകളുണ്ട്. അവയാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

(1) വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗ പ്രദമാണ് :- നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളെയും ആഗ്രഹങ്ങളെയും തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ ഉതകുന്നതാണ് വിഭവങ്ങൾ. അതുകൊണ്ടാണ് അവയെ വിഭവങ്ങളെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഉദാ:- വിദ്യാലയം വിദ്യ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ടെലഫോൺ ആശയ വിനിമയത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

(2) വിഭവങ്ങളുടെ വിതരണം പരിമിതമാണ് :- ഏതൊരു വിഭവങ്ങളും പരിമിതമായി മാത്രമേ വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നുള്ളൂ. നമുക്ക് ഒരു ദിവസത്തിൽ 24 മണിക്കൂറേ ലഭിക്കുന്നുള്ളൂ. അതുപോലെ കിട്ടുന്ന ശമ്പളവും പരിമിതമാണ്. ഊർജം പരിമിതമാണ്. അതുപോലെ ജലം, വൈദ്യുതി, ഇന്ധനം മുതലായവയൊക്കെയും പരിമിതമാണ്. പരമാവധി പ്രയോജനം ലഭിക്കാനായി നാം ഇവയുടെ ഉപയോഗത്തിലും സംരക്ഷണയിലും സൂക്ഷ്മത പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

(3) വിഭവങ്ങൾ പരസ്പരം ബന്ധിതമാണ് :- നമ്മൾ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ നമുക്ക് സമയം, ഊർജം, നൈപുണ്യം, ഉപകരണങ്ങൾ മുതലായ വിഭവങ്ങളെല്ലാം ആവശ്യമായി വരുന്നു. വേണ്ടത്ര സമയമോ നൈപുണ്യമോ ഇല്ലാത്ത പക്ഷം ജോലിക്കായി നമ്മുടെ ഊർജം വേണ്ടവിധം ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇവയെല്ലാം പരസ്പര ബന്ധിതമാണെന്ന് പറയാം.

(4) വിഭവങ്ങൾക്ക് വിവിധതരം ഉപയോഗങ്ങളുണ്ട് :- മിക്കവാറും വിഭവങ്ങൾക്കെല്ലാം വിവിധ ഉപയോഗങ്ങളുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് കുടുംബത്തിന്റെ സമ്പാദ്യം വീട് വാങ്ങുന്നതിനോ ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസത്തിനോ ഉപയോഗിക്കാം. ഇങ്ങനെ വിവിധോപയോഗ സാധ്യതയുള്ളതാണ് വിഭവങ്ങൾ.

(5) വിഭവങ്ങൾ ഒന്നിനു പകരം മറ്റൊന്ന് എന്ന തരത്തിലും ഉപയോഗിക്കാം :- ഒരേ ലക്ഷ്യം നിറവേറ്റുന്നതിനായി ഏതെങ്കിലും വിഭവം ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും. വിദ്യാലയത്തിലോ ഓഫീസിലോ എത്തുന്നതിന് നമ്മുടെ ഊർജം, സമയം എന്നീ വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് നടന്നു പോകാം. അല്ലെങ്കിൽ പണം എന്ന വിഭവം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ബസിൽ പോകാം. മറ്റുദാഹരണങ്ങളിൽപ്പെട്ടതാണ് വീട്ടിൽ പാകം ചെയ്യുന്നതിന് പകരം റെഡിമെയ്ഡ് ഭക്ഷണം വാങ്ങുക എന്നത്. ഇതിലൂടെ ഒരു വിഭവത്തിനു പകരം മറ്റൊരു വിഭവം പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുന്നു.

ഇതിലൂടെ, എല്ലാ വിഭവങ്ങൾക്കും സമാന സ്വഭാവങ്ങളുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ വിഭവങ്ങളെ

- നിർമിക്കുകയും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ലഭ്യത ഉറപ്പു വരുത്തുക
- പരിമിതമായതുകൊണ്ട് അവയെ പരിരക്ഷിക്കുക.

വിഭവങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ പരിപൂർണ്ണ സംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

വിഭവങ്ങളുടെ വിനിയോഗം പരമാവധി പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നതും സംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്നതുമായ വിധത്തിലായിരിക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ പരമാവധി സംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്ന തരത്തിൽ വിഭവ വിനിയോഗം നടത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങളാണ് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

(1) ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

(2) കൃത്യമായ അളവ് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

(3) വിലയേറിയ വിഭവങ്ങൾക്കു പകരം വിലകുറഞ്ഞത് ഉപയോഗിക്കുക

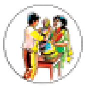
(4) വിഭവങ്ങളെ മൂല്യവർധിതമായി വിനിയോഗിക്കുന്ന ശീലം വളർത്തിയെടുക്കുക.

(5) വിഭവങ്ങളുടെ ലഭ്യത വർധിപ്പിക്കുന്ന രീതികൾ അവലംബിക്കുക.

(6) വിഭവങ്ങൾ പങ്കു വയ്ക്കുക.

(7) വിഭവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുകയും പുനരുപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക

നമുക്ക് ചെയ്യാം



മാനവ-മാനവേതര വിഭവങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണം വീതം നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ നിന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിന്റെ കുടുംബവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക. വിഭവങ്ങളുടെ വിനിയോഗം മൂല്യവർധിതമാക്കി ഉപയോഗം വർധിപ്പിക്കാനുള്ള ഏതെങ്കിലും രണ്ട് മാർഗങ്ങൾ നിർദേശിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

(1) വിഭവങ്ങൾ നിർവചിക്കുക

(2) വിഭവങ്ങളുടെ പൊതു സ്വഭാവങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

9.2 നിർവഹണം/(Management Process)

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് താമസ സ്ഥലത്തു നിന്നും വളരെ അകലെയായി ഒരു മത്സരപ്പരീക്ഷയ്ക്ക് പോകണമെന്നിരിക്കട്ടെ എന്തെല്ലാം തയാറെടുപ്പുകളായിരിക്കും നിങ്ങൾ അതിനു വേണ്ടി ചെയ്യുക?

ഇത്തരം വേളകളിൽ നിങ്ങൾക്ക് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവ ആവശ്യമായി വരും.

- സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദ വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കണം.
- എങ്ങനെ യാത്ര ചെയ്യുമെന്ന് പദ്ധതി തയാറാക്കണം.
- അവിടെ എത്തുവാൻ വേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തണം.
- പോകേണ്ട തീയതിക്കു മുമ്പായി ടിക്കറ്റ് സംഘടിപ്പിക്കണം.
- യാത്ര സുഖകരമായിരിക്കാൻ വേണ്ട സാമഗ്രികൾ സംഘടിപ്പിക്കണം.
- ആവശ്യത്തിന് പണം, ഹാൾ ടിക്കറ്റ്, പേന, പെൻസിൽ കാൽക്കുലേറ്റർ മുതലായ എല്ലാം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- ട്രെയിനിൽ കയറി പരീക്ഷാ സ്ഥലത്ത് കൃത്യ സമയത്ത് എത്തിച്ചേരുക.

എങ്ങനെയൊക്കെയാണ് യാത്രക്കാവശ്യമായതെല്ലാം ശേഖരിക്കുന്നതും പരീക്ഷയ്ക്ക് കൃത്യമായിട്ട് എത്തിച്ചേരുന്നതെന്നും നിങ്ങൾക്ക് വിശദീകരിക്കാമോ? ഇതിനു വേണ്ടി നിങ്ങൾ ചെയ്തിരിക്കുന്ന പദ്ധതികളെ മാനേജ്മെന്റ് എന്നും അതിനുവേണ്ടി ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ വിഭവങ്ങൾ എന്നും പറയുന്നു. പരീക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾ ഇവിടെ ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളതെന്തും നേടാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെ മാനേജ്മെന്റ് അഥവാ നിർവഹണം എന്ന് പറയാം.

ഭരണ നിർവഹണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

നേരത്തെ പറഞ്ഞതുപോലെ കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി പദ്ധതി തയ്യാറാക്കി ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ എന്തൊക്കെ സംഭവിക്കുമെന്ന് നമുക്കൊന്നു സങ്കൽപ്പിച്ചു നോക്കാം. തീർച്ചയായും നിങ്ങൾക്ക് ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വരും. അവയെന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

(1) റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിൽ എത്താൻ വൈകിയേക്കാം

(2) ടിക്കറ്റ് മുൻകൂറായി എടുത്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ സമയത്തിന് നിങ്ങൾക്ക് പരീക്ഷാ സ്ഥലത്ത് എത്താൻ സാധിക്കാതെ വരാം

(3) ഹാൾടിക്കറ്റ്, പണം എന്നിവ എടുക്കാൻ മറന്നേക്കാം.

(4) പരീക്ഷ എഴുതാൻ സാധിക്കാതെ വന്നേക്കാം.

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് നിർവഹണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് മനസിലാകുന്നില്ലെ? ഇതുപോലെ ജീവിതത്തിലെ പല സന്ദർഭങ്ങളിലും ഇത്തരം നിർവഹണങ്ങൾ ആവശ്യമായി വരുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് പറയാം ഭരണ നിർവഹണ പ്രക്രിയ നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ സുപ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഭരണ നിർവഹണം നമ്മളെ എങ്ങനെയൊക്കെ സഹായിക്കുന്നു.

(1) ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിന്

(2) വിഭവങ്ങളുടെ കൃത്യമായ ഉപയോഗത്തിന്

(3) ജീവിതം കൂടുതൽ ചിട്ടയോടുകൂടിയതാക്കാൻ

(4) വിഭവങ്ങളുടെ പാഴാക്കൽ തടയാൻ

(5) തൊഴിൽ മേഖലകളിലെ കാര്യക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാൻ

(6) ഉയർന്ന ജീവിത നിലവാരം കൈവരിക്കാൻ

നിർവഹണ പ്രക്രിയയിലെ പടവുകൾ

നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് നിർവഹണം എന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ.

നമുക്ക് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് അനേകം ലക്ഷ്യങ്ങൾനേടേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എത്രപ്രാധാന്യമുള്ളതാണെങ്കിലും നിസ്സാരമാണെങ്കിലും അവനേടുന്നതിന് വിഭവങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. വിഭവങ്ങൾ പരിമിതമാണെന്നുള്ള ബോധ്യവും നമുക്കുണ്ട്. പരിമിതമായ വിഭവങ്ങളുപയോഗിച്ച് ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിന് കാര്യക്ഷമമായ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിർവഹണത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളാണ് താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

1. ആസൂത്രണം, 2. സംഘാടനം, 3. നിർവഹണം , 4. നിയന്ത്രണം , 5. മൂല്യനിർണയം (വിലയിരുത്തൽ)

(A) **ആസൂത്രണം** :- നിർവഹണത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടമായ ആസൂത്രണമെന്നത് ചെയ്യേണ്ടകാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ആലോചിച്ചുറപ്പിക്കലാണ്. പിന്നീട് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്, അവസാനം ചെയ്യേണ്ടത് എന്നിങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യാം. കുൻടുസും ഓഡോണലും ആസൂത്രണത്തെ നിർവചിച്ചത് ഇങ്ങനെയാണ് "ആസൂത്രണമെന്നത് ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തനമാണ്. ആസൂത്രണം എപ്പോഴും വസ്തുതകളും അറിവുകളും അടിസ്ഥാനമാക്കിയാവണം അല്ലാതെ ആഗ്രഹങ്ങളും വികാരങ്ങളും അടിസ്ഥാനമാക്കിയാവരുത്".

"വികാരങ്ങളെയോ ആഗ്രഹങ്ങളെയോ അല്ല, വസ്തുതകളേയും വിവരങ്ങളേയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ആസൂത്രണം നടത്തേണ്ടത്. വിഭവങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങളും തന്ത്രങ്ങളുമാണ് ഒരാൾ ഇതുവഴി രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്. ആസൂത്രണം എപ്പേഴും ലളിതവും നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതും പ്രേരണ നൽകുന്നതും വഴക്കമുള്ളതും ആയിരിക്കണം".

നേരത്തേ ഉദാഹരണമാക്കിയ പരീക്ഷയ്ക്കുള്ള യാത്ര തന്നെ പരിശോധിച്ചാൽ ചെയ്യേണ്ടതായ എല്ലാകാര്യങ്ങളും മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിച്ചുറപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനുശേഷം പരീക്ഷ എഴുതാനാവശ്യമായതെല്ലാം ശേഖരിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ആദ്യം ബാങ്കിൽ പോയി പണമെടുക്കുന്നു. ആ പണവുമായി തീവണ്ടിയാഫീസിൽ പോയി ടിക്കറ്റെടുക്കുന്നു. പിന്നീട് ഹാൾ ടിക്കറ്റ്, പേന, വസ്ത്രം മുതലായ ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം ബാഗിലാക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം കൃത്യമായും ക്രമാനുഗതമായുമാണ് നിങ്ങൾ ചെയ്ത് തീർക്കുന്നത്. അല്ലാത്തപക്ഷം ആസൂത്രണത്തിൽ വേണ്ടത്ര മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതായി വരും. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങൾക്ക് തീവണ്ടി ടിക്കറ്റ് കിട്ടിയില്ലെന്ന് കരുതുക, ആസൂത്രണത്തിൽ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തി ബസിൽ യാത്ര ചെയ്യേണ്ടി വരും. അതുകൊണ്ട് ആസൂത്രണം എന്നത്.

- പ്രവർത്തനങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തൽ
- പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്തൽ
- ക്രമീകരണത്തിനായി വേണ്ടത്ര വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തൽ.

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ നിന്നും ആസൂത്രണത്തിന്റെ പ്രധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് പറയാമോ ?

- ....

ഏതു പ്രവൃത്തിയും പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്തുമ്പോൾ ഒന്നും വിട്ടു പോകാതിരിക്കാൻ ആസൂത്രണം അത്യാവശ്യമാണ് . ആസൂത്രണത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി നിർവഹണം എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും . ചുരുക്കത്തിൽ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ താഴെ പറയുന്നവ ശ്രദ്ധിക്കുക

- എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് ?
- ആരാണ് ചെയ്യേണ്ടത് ?
- എങ്ങനെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത് ?
- എപ്പോഴാണ് ചെയ്യേണ്ടത് ?
- എന്തെല്ലാം വിഭവങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് ?

(B) സംഘാടനം

സംഘാടനമെന്നത് നിർവഹണത്തിന്റെ ഒരു നിർണായക ഘട്ടമാണ്. കാര്യ നിർവഹണത്തിന്റെ ജയപരാജയങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്നത് സംഘാടനത്തിന്റെ മികവിനനുസൃതമായാണ് കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി അടുക്കി വയ്ക്കലാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാനഘടകം. സംഘാടനത്തിൽ വ്യക്തികൾക്ക് കർത്തവ്യങ്ങൾ ഏൽപ്പിച്ചു കൊടുക്കുന്നു. അതോറിറ്റികളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം പകുത്തു നൽകലും ഇതിൽപ്പെടുന്നു. വ്യക്തികൾക്കിടയിലുള്ള നല്ല ബന്ധം പ്രവർത്ത നങ്ങളുടെ ഏകോപനത്തിനും അതുവഴി ലക്ഷ്യ പ്രാപ്തിയിലെത്തിച്ചേരുന്ന തിനും സഹായിക്കുന്നു. കരുത്താർന്നതും ഫലപ്രദവുമായ സംഘാടനം എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളുടെയും പരിഹാരമോ ഉത്തരമോ ആയിരിക്കും.

നേരത്തെ കൊടുത്ത ഉദാഹരണം തന്നെ വീണ്ടും പരിശോധിച്ചു നോക്കാം. യാത്ര നിശ്ചയിച്ചപ്പോൾത്തന്നെ തീവണ്ടിയാപ്പീസിൽ പോയി ടിക്കറ്റ് വാങ്ങണമെന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചല്ലോ. അതായത് ആ ഉത്തരവാദിത്തം നിങ്ങൾ സ്വയം ഏറ്റെ ടുത്തു. ഉദാഹണത്തിന് യാത്രയ്ക്ക് ടിക്കറ്റെടുക്കാൻ തീരുമാനിച്ചപ്പോൾ ടിക്കറ്റ് വാങ്ങുക എന്ന ദൗത്യം നിങ്ങൾക്ക് അമ്മയെയോ സഹോദരങ്ങളെയോ മറ്റാ രെയെങ്കിലുമോ ഏൽപ്പിച്ചു കൊടുക്കുമ്പോൾ ആ വ്യക്തി കഴിവും പ്രാപ്തിയു മുള്ള ആളാണെന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടത് പദ്ധതിയുടെ വിജയത്തിന് അത്യന്താ പേക്ഷിതമാണ്.

ഇനി സംഘാടനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് പറയാമോ?

- ....

സംഘാടനവം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നവ

- ആസൂത്രണം ചെയ്ത പദ്ധതികളെല്ലാം ചെയ്തെന്ന്.
- കർത്തവ്യങ്ങൾ കൃത്യമായി ഭാഗിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന്.
- കർത്തവ്യങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി തീർക്കുന്നു എന്ന്.
- സമയം, ഊർജം മുതലായ പ്രധാന വിഭവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്ന്.
- നിങ്ങളുടെ ആസൂത്രണം വിജയകരമാണെന്നും.

ഇതിൽ നിന്നും അനുമാനിക്കാവുന്നത് ജോലി രണ്ടോ അതിലധികമോ ആളുകൾക്ക് വീതിച്ചു കൊടുക്കുന്നത് സമയവും ഊർജവും ലാഭിക്കാൻ സഹായിക്കും എന്നതാണ് ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ആളുകൾക്ക് ജോലി വീതിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ആർക്കും അധിക ഭാരം ഉണ്ടാക്കാതെ ജോലി പൂർത്തീകരിക്കാനാകും. അതായത് ജോലി തുല്യമായി വീതിക്കപ്പെടുന്നു.

C) നിർവഹണം

ആസൂത്രണം നടപ്പിൽ വരുത്തുക എന്നതാണ് നിർവഹണം. കൃത്യനിർവഹണ പ്രക്രിയയിൽ കൃത്യം നിറവേറ്റുക എന്നതാണിത്. ഒരു പദ്ധതി തീർച്ചപ്പെടുത്തുകയും വിഭവങ്ങൾ ക്രോഡീകരിക്കുകയും സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ പ്രവൃത്തിപദത്തിലെത്തിക്കുക എന്ന ആസൂത്രകന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. കൃത്യത യോടെ ഇത് പ്രവൃത്തി പദത്തിലെത്തിക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക

എന്നത്. ഇതിന് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമുള്ള നിരീക്ഷണവും നേതൃത്വ പാടവവും മേൽനോട്ടവും അനിവാര്യമാണ്.

തന്നിരിക്കുന്ന ഉദാഹരണത്തിൽ നിർവഹണമെന്നത് യാത്ര ചെയ്ത് പരീക്ഷസ്ഥല ത്തെത്തി, പരീക്ഷ എഴുതുക എന്ന പ്രവൃത്തി തന്നെയാണ്.

D) നിയന്ത്രണം

ഏതൊരു പദ്ധതിയും പ്രവർത്തി പദത്തിലെത്തിക്കുമ്പോൾ ഏറെ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ ദൗത്യമാണ് നിയന്ത്രണം എന്നത്. കൃത്യമായ നിയന്ത്രണമില്ലെങ്കിൽ മുഴുവൻ പദ്ധ തിയും അവതാളത്തിലായേക്കാം. നിയന്ത്രണ മെന്നാൽ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും അളന്ന് നിജപ്പെടുത്തി വേണ്ട തിരുത്തലുകൾ ചെയ്യുന്നപദ്ധതിയാണ് . മുൻപ് നടന്ന പ്രവർത്തന ങ്ങളായ ആസൂത്രണം, സംഘാടനം, നിർവഹണം എന്നിവയിലേതെങ്കിലും പാകപ്പിഴ വുകളോ തിരുത്തലുകളോ വേണ്ടി വന്നാൽ അത് ചെയ്യുന്നത് നിയന്ത്രണത്തിലാണ്. ആസൂത്രണത്തിന് ഓരോ പ്രവർത്തിയെയും കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ,വസ്തു നിഷ്ഠമായ ഗ്രഹണം, പ്രചോദനം, നേതൃത്വ പാടവം, നിപുണതയോടുള്ള വഴികാട്ടൽ എന്നിവ യെല്ലാം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. നിർവഹണത്തിന് ഒറ്റയ്ക്കും കൂട്ടായുമുള്ള പ്രയത്നം അനിവാര്യമാണ്.

നേരത്തെ പറഞ്ഞ ഉദാഹരണം വീണ്ടും നോക്കാം :

പരീക്ഷ എഴുതിക്കഴിഞ്ഞ് മടക്കയാത്രയ്ക്ക് തയാറാവുമ്പോഴാണ് പ്രസ്തുത തീവണ്ടി റദ്ദാക്കിയതറിയുന്നത് . നിങ്ങൾ എന്തു ചെയ്യും? ഒന്നുകിൽ യാത്ര ബസിലേക്ക് മാറ്റുകയോ അല്ലെങ്കിൽ യാത്ര പിറ്റേദിവസത്തേക്ക് മാറ്റുകയോ വേണ്ടി വരില്ലേ ? ഇത്തരം നീക്കുപോക്കുകളാണ് നിയന്ത്രണത്തിൽ വരുന്നത്.

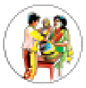
(ഇ) മൂല്യനിർണയം

മൂല്യനിർണയമെന്നത് കൃത്യനിർവഹണത്തിന്റെ അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഉപാദി യാണ്. ഇത് ഓരോ ഘട്ടത്തിലുമുള്ള പുരോഗതി വിലയിരുത്തി ഫലപ്രാപ്തിയിൽ എത്തിക്കുന്നു. ആസൂത്രണം കൃത്യമായാണോ പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്തിയിരിക്കു ന്നതെന്നും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മിനുക്കുപണികൾ ആവശ്യമുണ്ടോ എന്നതും മൂല്യനിർണയത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. മൂല്യ നിർണയം സമയാസമയങ്ങളിൽ നടത്തേ ണ്ടതാണ്. മുഴുവൻ പദ്ധതിയുടെയും വൃദ്ധിക്ഷയങ്ങൾ വിലയിരുത്താനും ഭാവിയിൽ പാളിച്ചകൾ വരാതെ നോക്കാനും ഇത് സഹായകമാണ്. ഇതിനെ പിൻനോട്ടമെന്നോ ഫീഡ്ബാക്ക് എന്നോ വിളിക്കാം, തന്നിരിക്കുന്ന ഉദാഹരണത്തിൽ മൂല്യനിർണയം യാത്രയ്ക്കൊടുവിലാണ് നടക്കുന്നത് ഇത് ആസൂത്രണം ചെയ്തതുപോലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നടപ്പിൽ വരുത്താൻ സാധിച്ചോ? എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നു എന്നറിയാനും ഭാവിയിൽ മറ്റു യാത്രകളിൽ അവ പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

പദ്ധതിയുടെ അവസാന ഘട്ടമായാണ് ഇവിടെ മൂല്യ നിർണയത്തെ കണ്ടതെങ്കിലും ആസൂത്രണം , സംഘാടനം, നിർവഹണം, നിയന്ത്രണം തുടങ്ങി ഓരോ ഘട്ടങ്ങളിലും ഇത് അത്യന്താപേക്ഷിതം തന്നെയാണ്. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും നടത്തുന്ന മൂല്യ നിർണയം അവസാനത്തെ ഫലപ്രാപ്തിയെ സുഗമമാക്കുന്നു. ജോലിയുടെ ഓരോ

ഘട്ടത്തിലും നടത്തുന്ന മൂല്യനിർണയം, ആസൂത്രണം, സംഘാടനം, നിർവഹണം നിയന്ത്രണം എന്നീ ഘട്ടങ്ങളിലെല്ലാം ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന പിഴവുകൾ പരിഹരിച്ച് അവസാന ഫലം നല്ലതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും മൂല്യ നിർണയം നടത്തുന്നതിലൂടെ സുഗമമായി ലക്ഷ്യത്തിലെത്താനും വിജയകര മായും അനായാസമായും പദ്ധതി മുമ്പോട്ടു കൊണ്ടു പോകാനും സാധിക്കുന്നു. അല്ലാത്തപക്ഷം ഭാവിയിൽ വീണ്ടും പിഴവുകൾ ഉണ്ടാവാം.

നമുക്ക് ചെയ്യാം



വിദ്യാലയത്തിലെ ശാസ്ത്ര പ്രദർശനത്തിന് വേണ്ടി നിങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാം കാര്യനിർവഹണം നടത്തുമെന്ന് വിശദീകരിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക

നിർവഹണത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ

മൂന്നു വസ്തുക്കളാണ് പ്രധാനമായും കാര്യനിർവഹണത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നത്

1. മൂല്യങ്ങൾ
2. നിലവാരങ്ങൾ
3. ലക്ഷ്യങ്ങൾ

മൂല്യങ്ങൾ : ഓരോവ്യക്തിയുടെയും നീതിപൂർവ്വമായ പെരുമാറ്റമോ ജീവിത ദർശനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിശ്വാസങ്ങളോ ആണ് മൂല്യങ്ങൾ. നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ നേടണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങൾ ഏന്തൊക്കെയാണ്?

- ....

സത്യസന്ധത, കൃത്യനിഷ്ഠത, ദയ, ആത്മാർഥത, ആരോഗ്യം, സൽസ്വഭാവം, സന്തോഷം എന്നിവയൊക്കെ നമ്മൾ നേടാനാഗ്രഹിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളാണ്. ഇതെല്ലാം നമ്മളെ പ്രത്യേകമായ രീതിയിൽ പെരുമാറാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

ഉദാ: നല്ല ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകാനാഗ്രഹിക്കുന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ നല്ല പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുകയും വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ചെയുന്നു. സമയത്തിന് മൂല്യം നൽകുന്ന നിങ്ങൾ ഓരോസ്ഥലത്തും കൃത്യസമയത്ത് എത്തിച്ചേരാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

വ്യത്യസ്ത ആളുകൾ വ്യത്യസ്തമായ മൂല്യങ്ങൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത്. രണ്ട് വ്യക്തികൾക്ക് ഒരേ മൂല്യമല്ല ഉണ്ടായിരിക്കുക. മൂല്യങ്ങൾ ജീവിതം മുന്നോട്ട് പോകുന്നതിനനുസൃതമായി മാറുകയോ സ്ഥിരമായി നിൽക്കുകയോ ചെയ്യാം.

ഉദാ: സത്യസന്ധത മൂല്യമായി കാണുന്നവർ ഒരിക്കലും കള്ളം പറയാത്തവരായി ജീവിക്കുമെക്കിലും ചിലപ്പോൾ ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽ പെട്ടു പോയാൽ ഈ മൂല്യമൊക്കെ നഷ്ടപ്പെട്ട് കള്ളത്തരങ്ങൾ തുടങ്ങിയേക്കാം. അങ്ങനെ അവരുടെ സത്യ സന്ധത എന്ന മൂല്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

സമയാസമയങ്ങളിൽ ചിലപ്പോൾ പുതിയ മൂല്യങ്ങൾ ഉരുത്തിരിഞ്ഞു വരാറുമുണ്ട്. ഉദാ:

ചില ആളുകൾ സമയത്തിന്റ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കി പെരുമാറുന്നു. സ്വയം പര്യാപ്തത എന്ന മൂല്യം കൈവരിച്ച് മറ്റു ചിലർ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും സ്വയം ഏറ്റെടുത്തു ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ചെയ്യുന്നത് അവർ സ്വതന്ത്രരാകാനും നൈപുണ്യങ്ങൾ വികസിക്കുവാനും തന്മൂലം ആത്മാഭിമാനം ഉള്ളവനാകാനും ഉപകരിക്കുന്നു.

പ്രവൃത്തി കേന്ദ്രീകൃതമായ വേറെ ഏതെങ്കിലും മൂല്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുമോ?

- ....

ഒരാൾ പുലർത്തുന്ന ആദർശങ്ങൾ അയാളുടെ മൂല്യബോധത്തിന്റെയും ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴചപ്പാടിന്റെയും പ്രതിഫലനം ആയിരിക്കും.

(2) ആദർശങ്ങൾ

സ്വീകാര്യമായ തലത്തിലുള്ള ആദർശങ്ങൾ: ഇതിനെ മൂല്യങ്ങളുടെ അളവുകോലൊന്നും പറയാം ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന സംതൃപ്തിയെ നിർണയിക്കുന്നതിൽ ആദർശങ്ങൾക്ക് മുഖ്യമായ പങ്കുണ്ട് . നമ്മൾ ഏതൊരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോഴും നമ്മുടെ ആദർശങ്ങൾക്കനുസരിച്ചായിരിക്കും നമ്മുടെ പ്രകടനങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നത്. ഉദാ: നിങ്ങൾ ഒരു ചിത്രം വരയ്ക്കുമ്പോൾ അത് വൃത്തിയായും കൃത്യമായ അടയാളപ്പെടുത്തലുകളോടെയുമായിരിക്കണം. പാഠപുസ്തകത്തിൽ തന്നിരിക്കുന്നതുമായി താദാത്മ്യമുള്ളതുമായിരിക്കണം .

ചില ആദർശങ്ങൾ സ്വയം ചോദനയിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിയുന്നതാണ്. എന്നാൽ മറ്റു ചിലത് കുടുംബത്തിന്റെയോ സമൂഹത്തിന്റെയോ പ്രേരണയിൽ നിന്നും പ്രചോദനം ലഭിക്കുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് ചില ആദർശങ്ങൾ ദൃഢവും മറ്റു ചിലവ വഴങ്ങുന്നതുമായിരിക്കും. ഒരേ പ്രവൃത്തിയിൽ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. ചിലവ പ്രത്യേക കാലയളവിൽ പ്രത്യേക പരിസ്ഥിതിയിൽ നടക്കേണ്ടതും എന്നാൽ മറ്റു ചിലവ അങ്ങനെ ആവശ്യമില്ലാത്തതുമായിരിക്കും.

നമുക്ക് ഒരു ഉദാഹരണത്തിലേക്ക് കടക്കാം. നിങ്ങൾ സ്വന്തമായി നിങ്ങളുടെ ഒരു ഉടുപ്പ് തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു . അമ്മയാണ് തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതെങ്കിൽ അത് സ്വീകരിക്കാൻ തയാറാവേണ്ടി വരും. അതിന്റെ നിറമോ തരമോ ഒന്നും നോക്കാതെ നിങ്ങൾക്ക് അത് സ്വീകരിക്കേണ്ടി വരും.

3 ലക്ഷ്യം: ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങളെന്താകണമെന്ന ആഗ്രഹം അല്ലെങ്കിൽ ലക്ഷ്യം ഉദ്ദേശ്യമാണ്.

നിങ്ങൾ ചേർന്നിരിക്കുന്നത് +2 പാസാവുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണല്ലോ. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് നേടാനാകുന്നത് നിങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങളും ആദർശങ്ങളും വിഭവങ്ങളുടെ ലഭ്യതയും അനുസരിച്ചായിരിക്കും. ലക്ഷ്യത്തെ നമുക്ക് ഇപ്രകാരം നിർവചിക്കാം. നമുക്ക് ഒരു പ്രവർത്തിയിലൂടെ എത്തിച്ചേരേണ്ട ഉന്നം അഥവാ ഉദ്ദേശ്യം ആണ് ലക്ഷ്യം. അതിനാൽ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെയും ആവശ്യങ്ങളെയും മൂല്യങ്ങളെയും വളർത്തുന്നവയാണ്. ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിലൂടെ നേട്ടവും ആഹ്ലാദവും സംതൃപ്തിയും പ്രാപ്യമാകുന്നു. നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങളും ആദർശങ്ങളും മാറ്റുന്നതിനുസൃതമായി ലക്ഷ്യങ്ങളും മാറുന്നു.

ചില ലക്ഷ്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവയെക്കാൾ വേഗത്തിൽ നേടാനാവും. ചില ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിമിഷങ്ങൾക്കകവും ചിലവ മണിക്കൂറുകൾക്കകവും ചിലവ വർഷങ്ങൾക്കൊണ്ടും നിറവേറ്റാൻ പറ്റുന്നതാണ്.

ചിലപ്പോൾ ചില ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഉപേക്ഷിക്കണ്ടാതായിവരും . ഉദാ: വിദ്യാലയപഠനം പൂർത്തീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വിദ്യാലയ പഠനം എന്ന ലക്ഷ്യം ഉപേക്ഷിച്ച് പകരം കലാലയ വിദ്യാഭ്യാസം എന്ന ലക്ഷ്യ സ്ഥാനം പിടിക്കുന്നു.

ഇത്തരത്തിലുള്ള വേറെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുമോ?

- ....

9.3 തീരുമാനമെടുക്കൽ (Decision Making)

അനുയോജ്യവും വിജയപ്രദവും സംതൃപ്തവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ കാര്യ നിർവഹണം ഉപാധിയായി തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ലക്ഷ്യത്തിനനുസൃതമായ ജീവിതത്തിൽ മുറുകെ പിടിക്കുന്ന ആദർശങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയും തീരുമാനങ്ങൾ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതായി വരും . തീരുമാനങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുമ്പോൾ പല മാനദണ്ഡങ്ങളും പരിഗണിക്കേണ്ടതായുണ്ട്.

പല മാനദണ്ഡങ്ങളും പരിഗണിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മൾ ശരിയായ തീരുമാന ത്തിലേക്കാണ് എത്തിയിരിക്കുന്നത് എന്നും നമ്മുടെ പണം, ഊർജം, സാമൂഹിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഓരോ സന്ദർഭങ്ങളും തീരുമാനങ്ങൾ കൈക്കൊ ള്ളേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്ന് വ്യക്തമായ ധാരണ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ? പലവിധത്തിലുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങളിൽ നിന്നും ഉചിതമായത് തെരഞ്ഞെടുത്ത് നടപ്പിൽ വരുത്താൻ ശ്രമിക്കലാണ് തീരുമാനമെടുക്കൽ.

ഉദാ: നിങ്ങൾക്ക് സ്കൂൾ ബസ് കിട്ടിയില്ല എന്നിരിക്കട്ടെ നിങ്ങൾ എന്തു മാർഗം തെരഞ്ഞെടുക്കും? നിങ്ങൾക്ക് മൂന്ന് ഉപാധികൾ പരിഗണിക്കാം.

1. പൊതുഗതാഗത സൗകര്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനായി കാത്തിരിക്കുക
2. ഓട്ടോറിക്ഷ വിളിക്കുക.
3. വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ച് ചെന്ന് അച്ഛനോട് സ്കൂട്ടറിൽകൊണ്ടു പോയാക്കിത്തരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

ഈ ഘട്ടങ്ങളെല്ലാം തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്ന പ്രക്രിയയിൽ എങ്ങനെ പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്താമെന്ന് നോക്കാം.

നിർവഹണത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ

(എ) പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയൽ

പ്രശ്നങ്ങളെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുക എന്നതാണ് തീരുമാനം കൈക്കൊള്ളലിന്റെ പ്രഥമപടി. പ്രശ്നങ്ങളുടെ സൂചനകൾ പല പ്രതികരണങ്ങളിലൂടെയാണ് വെളിവാ ക്കുന്നത്. ഈ പ്രതീകങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ പ്രശ്നത്തിന്റെ ആഴം അറിയാൻ സാധിക്കും. പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ വ്യക്തമായ വിലയിരുത്തൽ തികച്ചും അനിവാര്യമാണ്.

നമുക്ക് രാമുവിന്റെ കഥ നോക്കാം.

രാമു ഒരു പതിനൊന്നാം ക്ലാസ് വിദ്യാർഥിയാണ്. അവന്റെ അച്ഛൻ ഒരു സർക്കാരുദ്യോഗസ്ഥനാണ്. അക്കാദമികവർഷത്തിന്റെ പാതിയിൽ അച്ഛനു സ്ഥാനകയറ്റവും മറ്റൊരു ജില്ലയിലേക്ക് സ്ഥലമാറ്റവും ലഭിച്ചു. കുടുംബത്തിന് പുതിയസ്ഥലത്തേക്ക് മാറേണ്ടതുണ്ട്. പക്ഷേ രാമുവിന് തന്റെ വിദ്യാലയം വിട്ട് പോകാൻ വയ്യ. എന്നാൽ രാമുവിന്റെ അച്ഛൻ സ്ഥലം മാറ്റം കിട്ടിയ ഇടത്തേക്ക് രാമുവിനെയും കൊണ്ടു പോകണമെന്ന് വിചാരിക്കുന്നു. ഇവിടെ പ്രധാന വിഷയം രാമുവിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസം പുതിയ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുന്നതും അതിനായി പുതിയ വിദ്യാലയം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതുമാണ്. ഇവിടെ പ്രശ്നം തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ അത് വൈകാരികമാവാതെയും കൃത്യതയോടെയുമായിരിക്കണം. ഇപ്പോൾ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാലയത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ രാമുവിന്റെ കുടുംബം അവഗണിക്കാൻ പാടില്ല. പുതിയ വിദ്യാലയത്തിലെ പഠനസാഹചര്യം മെച്ചപ്പെട്ടതായിരിക്കാം ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, ഓരോ ആവശ്യങ്ങളും മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ട് തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്ന പ്രക്രിയയിലേക്ക് നമ്മൾ അവരെ നയിക്കേണ്ടതാണ്.

(ബി) വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും അനുയോജ്യമായത് നടപ്പിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യുക: പ്രശ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ സാഹചര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കികഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടം അനുയോജ്യമായത് തെരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നതാണ്. ഇത് ലഭ്യമായ എല്ലാ വിവരങ്ങളും അറിവും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയായിരിക്കണം. എല്ലാ അറിവുകളും ക്രോഡീകരിക്കുകയും വിശകലനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യാതെ തീരുമാനമെടുക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. മനോധർമവും സംശയനിവാരണവുമെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കും.

രാമുവിന്റെ കുടുംബം പുതിയ സ്ഥലത്തെ വിദ്യാലയങ്ങളെക്കുറിച്ച് എല്ലാ വിവരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി. ഇതിനു വേണ്ടി പുതിയ ആഫീസിലെ ജോലിക്കാരുടെയും മറ്റും സഹായം തേടാവുന്നതാണ്. എല്ലാ മാർഗങ്ങളുമുപയോഗിച്ച് ആ കുടുംബം വിദ്യാഭ്യാസ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഇത് അവർക്ക് കൂടുതൽ വ്യക്തതയോടെയുള്ള തെരഞ്ഞടുപ്പിന് സഹായിക്കുന്നു.

സി) ഓരോ പക്ഷാന്തരങ്ങളുടെയും ഗുണദോഷങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുക; തീരുമാനം എടുക്കേണ്ടയാൾ അറിവുകൾ ഓരോന്നും വിശകലനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇത് എളുപ്പത്തിൽ നടക്കാൻ രണ്ട് മൂന്ന് പക്ഷാന്തരങ്ങൾ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടു വന്ന് തള്ളേണ്ടത് തള്ളുകയും അടുത്തത് പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഓരോ പക്ഷാന്തരവും വ്യക്തമായി വിശകലനം നടത്തി പരിണിത ഫലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. അഭികാമ്യമായതും അല്ലാത്തതും ഒരു പോലെ പരിഗണിച്ച ശേഷം വേണം ഏറ്റവും മികച്ചതിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ.

രാമുവിന്റെ കുടുംബം സാധ്യമായ എല്ലാ പരിണത ഫലങ്ങളും പരിഗണിച്ച ശേഷം വേണം തീരുമാനത്തിലെത്താൻ. അഭികാമ്യമായതും അല്ലാത്തതുമായ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തെ ബാധിക്കുന്നതും പരിഗണിക്കുക. സ്ഥലം മാറ്റം അവന്റെ പഠനത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കും മുതലായ എല്ലാ അവകാശങ്ങളും പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ്.

ഡി) ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ മാർഗം തിരഞ്ഞെടുക്കുക;

ലഭ്യമായ വിവരങ്ങൾ വച്ച് എല്ലാ സാധ്യതകളും പരിശോധിച്ചതിനു ശേഷം തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടയാൾ അതിൽ ഏറ്റവും നല്ലത് തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായതും ഏറ്റവും നല്ല ഉൽപ്പന്നം തരുന്നതും സമയം, ഊർജം ചെലവ് എന്നിവയൊക്കെ തൃപ്തികരമായിരിക്കുന്നതും ആയിരിക്കണം തീരുമാനം. ഇത് കുറച്ച് ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു കൃത്യം തന്നെയണ്. ഇതിന് ഓരോ പക്ഷാന്തരങ്ങളുടെയും മൂല്യം വിശകലനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഈ മനോവ്യാപാര പ്രക്രിയകൾ മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ ഏറ്റവും നല്ല സാഹചര്യങ്ങളുടെ തെരഞ്ഞടുപ്പ് സാധ്യമാക്കുന്നു.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഉദാഹരണത്തിൽ, അവസാനം രാമുവിന്റെകുടുംബം രാമുവിന് പഠനം പുതിയ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുക എന്ന തീരുമാനം ഉപേക്ഷിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു. കാരണം, രാമുവിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം വേണ്ടത്ര നിർവഹിക്കാൻ പറ്റുന്ന വിദ്യാലയം അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ഇപ്പോഴുള്ള വിദ്യാലയത്തിൽ തന്നെ രാമുവിന്റെ പഠനം തുടരാനും താമസത്തിനു അനുയോജ്യമായ ഹോസ്റ്റൽ കണ്ടെത്താനും അവർ തീരുമാനിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

1. നിർവഹണ പ്രക്രിയയുടെ ഘട്ടങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
2. നിർവഹണത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

സംഗ്രഹം

വിഭവങ്ങൾ എന്നത് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ സഹായകമായ എന്തുമാണ്. സമാധാനപൂർണ്ണരും സംതൃപ്തവും സ്വയം പര്യാപ്തവുമായ ജിവിതം നയിക്കുന്നതിന് ഇവയെല്ലാം വിജയകരമായി നിർവഹിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വിഭവങ്ങൾ രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട്. മാനവ വിഭവങ്ങളും മാനവേതര വിഭവങ്ങളും. സമയം, ധനം, കഴിവുകൾ, നൈപുണികൾ, അറിവ്, ആഭിമുഖ്യം മുതലായവയെല്ലാം മാനവ വിഭവങ്ങളാണ്. ഭൗതിക വിഭവങ്ങൾ, സാമൂഹ്യ വിഭവങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം മാനവ വിഭവങ്ങളാണ്. പരമാവധി പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി നമ്മൾ വിഭവങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും സൂക്ഷ്മതയോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും വേണ്ടത്ര പ്രയത്നിക്കേണ്ടതാണ്. നിർവഹണം അഞ്ച് ഘടകങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് ആസൂത്രണം, സംഘാടനം, നിർവ്വഹണം, നിയന്ത്രണം, മൂല്യനിർണയം എന്നിവയാണവ. മൂല്യങ്ങൾ, നിലവാരങ്ങൾ, ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നിവയാണ് നിർവഹണത്തിന് പ്രചോദനമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ. തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിൽ ധാരളം ഘടകങ്ങളുണ്ട്. അവയാണ് പ്രശ്നങ്ങളെ തിരിച്ചറിയൽ, ഓരോ പക്ഷാന്തരങ്ങളുടെയും ഗുണദോഷങ്ങൾ തിരിച്ചറിയൽ, വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും അനുയോജ്യമായത് നടപ്പിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യൽ തുടങ്ങിയ.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- വിഭവങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും നിർവഹിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.
- കാര്യനിർവഹണത്തിനുള്ള നൈപുണ്യം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ;

1) താഴെ തന്നിരിക്കുന്നവയെ തരം തിരിച്ച് ഓരോ തരത്തിനും നാമകരണം ചെയ്യുക.
   സമയം, ധനം, ഊർജം, നൈപുണികളും കഴിവുകളും, സാധനസാമഗ്രികൾ, അറിവ് സാമൂഹ്യ സൗകര്യങ്ങൾ
2) നിർവഹണ പ്രക്രിയയിൽ നിയന്ത്രണം, മൂല്യ നിർണയം എന്നിവയുടെ പങ്ക് വിമർശനാത്മകമായി വിലയിരുത്തുക.
3) വിഭവങ്ങൾക്ക് ചില പൊതുസ്വഭാവങ്ങളുണ്ട്. ന്യായീകരിക്കുക.
4) നിങ്ങളുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഉദാഹരിച്ചുകൊണ്ട് തീരുമാനമെടുക്കലിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
5) മൂല്യങ്ങൾ, നിലവാരങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം വിശകലനം ചെയ്യുക.
6) വിഭവങ്ങളുടെ വിനിയോഗത്തിൽ പരമാവധി സംതൃപ്തി കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
7) തീരുമാനമെടുക്കലിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ ഉദാഹരണ സഹിതം വിശദമാക്കുക.

അധ്യായം

10

സമയം, ഊർജം, പണം, സ്ഥലം എന്നിവയുടെ കാര്യ നിർവഹണം

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

10.1 സമയനിർവഹണം
10.2 ഊർജ നിർവഹണം
10.3 പണ നിർവഹണം
10.4 സ്ഥല നിർവഹണം

ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൽ, മാനുഷികവും അല്ലാത്തതുമായ വിഭവങ്ങളുടെ മാനേജ്മെന്റ് ഒരു പ്രധാന പരിഗണനാവിഷയമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത്തരത്തിലുള്ള പരിമിതമായ വിഭവങ്ങൾ, പുതിയതും മെച്ചപ്പെട്ടതുമായ മാർഗത്തിലൂടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം. വിഭവങ്ങളുടെ ബുദ്ധിപരമായ ഉപയോഗം ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികളെ എളുപ്പമാക്കുന്നു. സമയം, ഊർജം, പണം, സ്ഥലം, ഇവ ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ എങ്ങനെ നിർവഹിക്കാം/ കൈകാര്യം ചെയ്യാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് ഇവിടെ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

10.1 സമയനിർവഹണം

ചിലപ്പോഴൊക്കെ നിങ്ങളുടെ അധ്യാപകൻ ഇത്തരത്തിൽ ചോദിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം. എന്തുകൊണ്ടാണ് പ്രബന്ധം പൂർത്തിയാക്കാത്തത്? നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം 'എനിക്ക് സമയം കിട്ടിയില്ല' എന്നാവും. എന്തുകൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യാൻ സമയം കിട്ടാത്തത്?

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

വിഭവങ്ങളിൽ വച്ചേറ്റവും മൂല്യമേറിയത് 'സമയം' ആണ്!

നിങ്ങൾ മുമ്പുള്ള അധ്യായത്തിൽ പഠിച്ചതനുസരിച്ച് സമയം ഒരു മനുഷ്യ വിഭവമാണ്. നമുക്കെല്ലാമറിയുന്നതു പോലെ ഒരു ദിവസം ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറാണുള്ളത്. ഈ ചുരുങ്ങിയ കാലയളവിൽ ഒരുപാട് പ്രവൃത്തികൾ നമുക്ക് ചെയ്യാനുണ്ട്. പഠനം, പ്രൊജക്ട് പൂർത്തിയാക്കൽ, അസൈൻമെന്റ്സ്, സെമിനാർ റിപ്പോർട്ടുകൾ അതുപോലെ ഉള്ളവ. എല്ലാവർക്കും ഒരേ അളവിലാണ് സമയം അവരുടെ കയ്യിൽ ഉള്ളത്.

സമയം ഒരു പരിമിത വിഭവമാണ്. നഷ്ടപ്പെട്ട സമയം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല.

കൃത്യമായ ആസൂത്രണവും ക്രമീകരണവും തൊഴിലിന്റെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പാക്കാൻ സഹായിക്കും. സമയം പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ നമുക്ക് സമയത്തെ എട്ടുമണിക്കൂർ ജോലി, എട്ട് മണിക്കൂർ വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾ, എട്ട് മണിക്കൂർ വിശ്രമവും ഉറക്കവും എന്ന രീതിയിൽ വിഭജിക്കാം.

ഓരോ കുടുംബവും വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചിലവഴിക്കുന്ന സമയം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. രണ്ട് വ്യക്തികൾ സമയം ഉപയോഗിക്കുന്നതും ഒരു പോലെയല്ല. ഈ വ്യത്യാസത്തിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സാമൂഹ്യ - സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പ്രായം, സാമൂഹിക പരിസ്ഥിതി, ഗ്രാമീണ നഗര വ്യത്യാസങ്ങൾ എന്നിവ ആകാം. ഇതൊക്കെ പരിഗണിച്ച് നിശ്ചിതകാലയളവിൽ എല്ലാ ജോലികളും പൂർത്തീകരിക്കാനും ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാനും കഴിയണമെങ്കിൽ ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങളെ നാം പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.

ഉദാഹരണത്തിന് സെപ്റ്റംബർ 13 ന് നിങ്ങളുടെ സഹോദരി വിവാഹിതയാവുകയും പരീക്ഷകൾ സെപ്റ്റംബർ 14 ന് ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് കരുതുക, പരീക്ഷയിൽ മികച്ച പ്രകടനം നടത്താൻ നിങ്ങളുടെ സമയം എങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കാം എന്ന് ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

സമയകാര്യ നിർവഹണത്തിന് അനിവാര്യമായ രണ്ടു കാര്യങ്ങളാണ് പദ്ധതികൾ ഉണ്ടാക്കുകയും അവ നടപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത്. സമയം ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ജീവിതം ആസ്വദിക്കാനും വിശ്രമിക്കാനും ഫലപ്രദമാക്കാനും കഴിയും. എന്നാൽ കാര്യക്ഷമമല്ലാതെ സമയം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് പിരിമുറുക്കവും ആശങ്കയും ഉളവാക്കുന്നു. ഇത്തരം ആളുകൾ കുറഞ്ഞ ഉൽപാദന ക്ഷമതയുള്ളവരും അവരുടെ ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എല്ലായ്പ്പോഴും തിരക്കിലുമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് സമയപരിധിക്കുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ ജോലി പൂർത്തിയാക്കാൻ സമയാസൂത്രണം നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

സമയാസൂത്രണം ഇത്തരത്തിൽ നിർവചിക്കാം - ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിൽ നടത്തപ്പെടേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുൻകൂർ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക ഉദാഹരണത്തിന്, നാളെ നിങ്ങളുടെ സെമിനാർ റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിക്കണമെന്ന് വിചാരിക്കുക എന്നാൽ വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ അമ്മയ്ക്കു സുഖമില്ലെന്നും ഒന്നിടവിട്ട മണിക്കൂറിൽ മരുന്ന് നൽകണമെന്നും നിങ്ങളുടെ ജോലിക്കു പുറമേ ഇളയ സഹോദരനെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കാനുണ്ടെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നു. പരിമിതമായ സമയം കൊണ്ട് ഈ

സാഹചര്യം നിങ്ങൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യും ?

ഓപ്ഷൻ ഒന്ന്. അമ്മയ്ക്ക് മരുന്നുകൾ കൊടുക്കുക, നിങ്ങളുടെ ഇളയ സഹോദരനെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കുക, അടുത്ത ദിവസം നിങ്ങളുടെ അധ്യാപകനോട് സെമിനാർ റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം ചോദിക്കുക.

ഒപ്ഷൻ രണ്ട്. നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട ചുമതലകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുകയും അവയെ മുൻഗണനക്രമത്തിൽ തിട്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ അമ്മയ്ക്ക് മരുന്ന് നൽകുക, നിങ്ങളുടെ അസൈൻമെന്റ്സ് ചെയ്യുക, കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ സഹോദരനെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കുക, സെമിനാർ റിപ്പോർട്ട് പൂർത്തിയാക്കുക.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ രണ്ട് ഓപ്ഷനുകൾ വിശകലനം ചെയ്യുക. ഏതാണ് കൂടുതൽ നല്ലത് എന്ന് കണ്ടെത്തുക. എന്തുകൊണ്ട് ?

ആദ്യ ഓപ്ഷനിൽ നിങ്ങൾ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും പട്ടികപ്പെടുത്തി അവയ്ക്ക് മുൻഗണന നൽകിയിരുന്നില്ല അതുകൊണ്ട് വിജയകരമായി പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കാൻ നിങ്ങൾക്കാവില്ല.

രണ്ടാമത്തെ ഓപ്ഷനിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഒരു സമയപ്ലാൻ ഉണ്ടാക്കി അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ജോലി വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയും.

ഒരു സമയാസൂത്രണം വിജയകരമായ പ്രവർത്തനം അതിന്റെ പ്രായോഗികതയിലാണ്. അതുകൊണ്ട് സമയം നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ ചുമതലകളും പൂർത്തീകരിക്കാനും വിശ്രമിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുവാൻ ഒരു സമയ ആസൂത്രണം സഹായിക്കുന്നു. പ്രായോഗിക സമയ പദ്ധതി തയാറാക്കുന്നതിനുള്ള താഴെ പറയുന്ന നടപടികൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

a. ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ പട്ടികയാക്കുക. പ്രവർത്തനങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത തരം ആകാം.

i. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പഠിക്കുക, കുളിക്കുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, വ്യായാമം ചെയ്യുക, കളിക്കുക തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ii. ആഴ്ചതോറും ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ : സുഹൃത്തുക്കളെയും ബന്ധുക്കളെയും സന്ദർശിക്കുക, വായനശാലയിൽ പോവുക, സിനിമയ്ക്കു പോവുക തുടങ്ങിയവ

iii. സീസണൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ - ഷോപ്പിങ്, മതപരമായ ഉത്സവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ.

(നിങ്ങൾ വാങ്ങാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സാധനങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ്, അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് തയാറാക്കുന്നത് ആവശ്യമാണ്. ഇവ മുൻഗണനക്രമത്തിൽ തിട്ടപ്പെടുത്തുകയും ആവാം).

b. **ഒരു പ്രത്യേക സമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്യേണ്ട എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളേയും ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.** നിശ്ചിത സമയം വേണ്ട ചില പ്രവർത്തനങ്ങളുണ്ട്. ഉദാ. സ്കൂൾ, ഓഫീസ് സമയം എന്നിവ. അത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി നിശ്ചിത സമയം അനുവദിക്കണം, മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ അതിനനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കാൻ കഴിയും.

c. **ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിനും വേണ്ടി വരുന്ന സമയം നിശ്ചയിക്കുകയും അതിനനുസരിച്ച് താൽക്കാലിക പ്ലാൻ തയാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.** പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മതിയായ സമയം നിലനിർത്തുന്നതിന് വലിയ പ്രധാന്യം ഉണ്ട്. ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമയം നിങ്ങൾ കണക്കു കൂട്ടിയതിനേക്കാൾ കൂടുതലാണെങ്കിൽ അതൊരു അപ്രായോഗിക ആസൂത്രണം ആയിരിക്കും. ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിനും മതിയായ സമയം അനുവദിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഈ സമയാസാത്രൂണം ഫലവത്താകുകയില്ല.

d. **മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാലയളവിൽ മറ്റ് പ്രതിവാര സീസൺ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക** - നിങ്ങളുടെ സമയ പ്ലാനിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നിശ്ചിത സമയം അടയാളപ്പെടുത്തുക.

e. **പ്ലാനിൽ (പദ്ധതിയിൽ) നൽകിയിട്ടുള്ള സമയത്ത് മറ്റ് എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ക്രമപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.** പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒരുമിച്ചാക്കുന്നതാണ് എപ്പോഴും നല്ലത്. ഒരു നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിന് ഇതു സഹായിക്കും.

ഒരേ സമയം ചെയ്തു തീർക്കാൻ വരുന്ന പലതരത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തികൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക

----

f. **സമയപദ്ധതി പരിശോധിക്കുക** - എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ സമയം കിട്ടുമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഒരേ സമയത്ത് ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക. കുറവു മൂലം ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഒന്നുകിൽ ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട സമയം തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ ഏതാനും പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംയോജിപ്പിക്കാം.

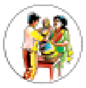
g. **സമയ പദ്ധതി (പ്ലാൻ) നിയന്ത്രിക്കൽ** - സുഗമമായ സമയ നിർവഹണത്തിന് ഇത് സഹായിക്കുന്നു. നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ അപ്പോഴപ്പോൾ പരിശോധിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. സമയപട്ടിക തയാറാക്കിയത് പ്രാവർത്തികമാക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ അതിന് ഉപയോഗമില്ല. അടിയന്തരസാഹചര്യങ്ങൾ, ബന്ധുക്കളുടെ പെട്ടെന്നുള്ള സന്ദർശനം, രോഗം മുതലായവ ഉൾക്കൊള്ളിക്കാൻ സമയ പദ്ധതിയിൽ ചെറിയ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. അതിനനുസരിച്ച് ചിലകാര്യങ്ങൾ വേണ്ടെന്ന് വെയ്ക്കുകയോ ഒരുമിച്ചാക്കുകയോ ചെയ്യാം.

h. **സമയ പദ്ധതിയുടെ വിലയിരുത്തൽ:-** പ്ലാൻ സമയം പൂർത്തിയാക്കിയതിന് ശേഷം അതിന്റെ വിലയിരുത്തൽ വളരെ പ്രധാനമാണ്. പ്ലാൻ നന്നായോ അല്ലെങ്കിൽ മോശമായോ എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ വിലയിരുത്തൽ സഹായിക്കും. ശരി

യായ വിലയിരുത്താൻ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ സഹായിക്കും.

- സമയ പദ്ധതി ഉചിതമായിരുന്നോ?
- എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റുന്നുണ്ടോ? കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി ചെയ്യാൻ സാധിച്ചോ?
- അല്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും?
- ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ സമയം അനുവദിച്ചിരുന്നോ? ഈ സമയം കൊണ്ട് കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയുമായിരുന്നോ?
- ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമം ഉണ്ടോ?
- ഓരോ ദിവസത്തിന്റേയും അവസാനം ക്ഷീണിച്ചതായി തോന്നുന്നുണ്ടോ?

നമുക്ക് ചെയ്യാം



മുൻപ് അവധിദിവസം നിങ്ങൾ എങ്ങനെ സമയം ചിലവഴിച്ചിരുന്നു എന്നതിന്റെ സമയപദ്ധതി എഴുതുക. സമയകാര്യ നിർവഹണം പഠിച്ച ശേഷം മറ്റൊന്ന് തയാറാക്കുക. രണ്ടുആസൂത്രണത്തിന്റെയും പൈ ഡയഗ്രം നിർമ്മിച്ചശേഷം ഒരു വിലയിരുത്തൽ റിപ്പോർട്ടും തയാറാക്കൂ.

സമയ പദ്ധതി തയാറാക്കുമ്പോൾ പരിഗണിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങൾ

a. സമയ പദ്ധതി തയാറാക്കുന്നത് നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന സഹായത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള വിഷയത്തിന് ട്യൂഷൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതനുസരിച്ച് പ്രവൃത്തികളെ ക്രമീകരിക്കണം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ടൈംടേബിളിലെ വിശ്രമ സമയവും ഒഴിവു സമയ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ചില മാറ്റങ്ങൾ ആവശ്യമാകും.

b. സമയ പദ്ധതിയിൽ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് ജോലിയുടെ ശ്രേണി. ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട മാതൃക പിൻതുടരുന്നതിന് പകരം കൃത്യമായി നിർവ്വചിച്ചതും ലളിതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതുമായ ഒരു രീതി അവലംബിച്ചാൽ സമയം ലാഭിക്കാം.

c. ചില പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഗുണപരമായി സംയോജിപ്പിച്ചാൽ (dovetailing) സമയവും ഊർജവും ലാഭിക്കാം.

d. സമയ പ്ലാനിൽ ചിലപ്പോൾ ചുരുങ്ങിയ കാലയളവിൽ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരാറുണ്ട്. ഈ കാലയളവിനെ പീക്ക് ലോഡ് പിരിയഡ് എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, രാവിലെ ഒരു വിദ്യാർഥി പഠനം, വ്യക്തിപരമായ കാര്യനിർവഹണം, പുസ്തകങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കൽ, സ്കൂളിൽ പോകുവാൻ തയാറെടുക്കൽ, പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ, മുതലായവ ചെയ്യുന്നു. ഈ സമയം പ്രഭാതകാലത്തെ പീക്ക് ലോഡ് പിരിയഡായി കണക്കാക്കാം. സാധാരണ രീതിയിൽ ഒരാൾക്ക് ഒരു ദിവസം ഒന്നിലധികം പീക്ക് ലോഡ് പിരിയഡ് ഉണ്ടാവാം. ഒരു സമയ പ്ലാനിലെ പീക്ക് ലോഡ് കാലയളവുകൾക്ക് പര്യാപ്തമായ ഇടവേള ഉണ്ടാവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

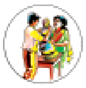
e. ഒരാൾക്കും 24 മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി ജോലി ചെയ്യാനാവില്ലെന്ന് വ്യക്തമാണ്.

ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കുന്നതിനായി വിശ്രമത്തിന് സമയം നൽകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നിങ്ങൾ സാധാരണയായി ഏർപ്പെടുന്ന ചില വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പട്ടിക തയാറാക്കാമോ?

----

f. അവസാനമായി, സമയ പ്ലാൻ വഴക്കമുള്ളതായിരിക്കണം. ഒരു പ്രവർത്തനം നടത്തേണ്ട ആവശ്യകത കൃത്യമായി കണക്കാക്കുന്നതിനു പുറമേ അടിയന്തരാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ സമയം കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം



ഈ സെഷൻ പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഒരു വിവാഹ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ സമയാസൂത്രണം എങ്ങനെയായിരുന്നുവെന്ന് പുനരവലോകനം ചെയ്യുകയും ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക.

1. സമയാസൂത്രണം നിർവചിക്കുക. സമയം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്. ?
2. പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഗുണപരമായി സംയോജിപ്പിക്കൽ (dovetailing) കൊണ്ട് എന്താണ് അർഥമാക്കുന്നത്. ഉദാഹരണം വിവരിക്കുക.?
3. ഒരു സമയാസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ പരിഗണിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

10.2 ഊർജ നിർവഹണം

ഊർജ നിർവഹണം കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണവും സമയത്തെ ക്രമീകരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതുമാണ്. കാരണം ഒരു വ്യക്തിക്ക് 24 മണിക്കൂറും ഉണ്ടെന്ന വസ്തുത മുന്നേ അറിയാവുന്നതാണ്. വ്യത്യസ്ത വ്യക്തികളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഊർജത്തിന്റെ അളവ് ഒരേ പോലെ അല്ല. അവർക്കാവശ്യമുള്ള ഊർജത്തിന്റെ അളവ് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. ഒരു ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഊർജ ആവശ്യം കൃത്യമായി അളക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. ഊർജ നിർവഹണത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം കുറഞ്ഞ ഊർജം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരാൾക്ക് ആയാസകരമല്ലാതെ ജോലി ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും എന്നതാണ്. വിവിധതരം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഊർജത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ജോലിയെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം- മൃദു ജോലി, മിതജോലി,

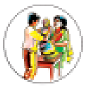
> **നിങ്ങൾക്കറിയാമോ**
>
> ഊർജം എന്നാൽ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ശേഷിയാണ്.

> **നിങ്ങൾക്കറിയാമോ!**
>
> ഒരു തൊഴിലിന്റെ ഊർജ ചെലവ് = ജോലി നിർവഹിക്കാനുള്ള ഊർജം – ശരീരം വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായ ഊർജം

ഭാരമേറിയ ജോലി (ടേബിൾ 10.1), ഉള്ളടക്ക പട്ടികയിൽ മൂന്നു വിഭാഗത്തിലുള്ള ജോലിയെ കാണിക്കുന്നു.

മൃദു ജോലി	മിത ജോലി	ഭാരമേറിയജോലി
വായന, എഴുത്ത്, ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, TV കാണുക, തയ്ക്കുക, ഓഫീസ് ജോലി തുടങ്ങിയവ	തറ തുടയ്ക്കുക, അടിച്ചു വാരുക, മിതമായ വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം, തുണികൾ കഴുകുക, പൂന്തോട്ട പരിപാലനം.	നീന്തൽ, ടെന്നീസ് കളിക്കുക നൃത്തം, സ്കിപ്പിങ്, കഠിന ശാരീരിക അധ്വാനം വേണ്ട തൊഴിലുകൾ

നമുക്ക് ചെയ്യാം



മുകളിലെ ടേബിളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ താരതമ്യം ചെയ്ത് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ മൃദുജോലി, മിത ജോലി,കഠിന ജോലി എന്നിവയായി തരം തിരിക്കുക.

ക്ഷീണം

വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ജോലി കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യാം. വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കാനും സാധിക്കും. ഊർജ നിർവഹണം ലക്ഷ്യമിടുന്നത് ഓരോ ജോലിയും ചെയ്യുന്നതിനാവശ്യമായ ഊർജത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക എന്നതാണ്. കൂടുതൽ സമയം കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുമ്പോൾ ജോലി ശേഷി കുറയുന്നു. ചെയ്യുന്ന ജോലിയോട് കൂടുതൽ താൽപര്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ അനായാസം അത് നിർവഹിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ക്ഷീണിത ആകാതെയും ഇഷ്ടത്തോടെയും ജോലി നിർവഹിക്കാൻ സാധിക്കും. ചില ജോലികൾ ചെയ്ത് കഴിയുമ്പോൾ, ചിലർക്ക് മടുപ്പ് തോന്നുന്നു. ക്ഷീണം രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട്. ശാരീരിക ക്ഷീണവും മാനസിക ക്ഷീണവും.

a. ശാരീരിക ക്ഷീണം

ശാരീരിക ക്ഷീണം എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് അർഥമാക്കുന്നത്.

നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സമയം ഓടുകയോ, മലകയറുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അമിതമായ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടാം. ഈ അവസ്ഥയ്ക്കാണ് ശാരീരിക ക്ഷീണം എന്നു പറയുന്നത്. ശരീരത്തിൽ ഗ്ലൈക്കോജന്റെ രൂപത്തിലാണ് ഊർജം സൂക്ഷിക്കുന്നത്. നാം ശ്വസിക്കുന്ന ഓക്സിജൻ ഗ്ലൈക്കോജനുമായി കൂടി ചേർന്ന് മാംസപേശി സംബന്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമയത്ത് ഊർജം നൽകുന്നു. പേശി പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമയത്ത് ലാക്ടിക് ആസിഡും കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡും പോലുള്ള ഉപഉൽപ്പന്ന

ങ്ങളും രൂപം കൊള്ളുന്നു. രക്തത്തിൽ ഈ മാലിന്യ വസ്തുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം ക്ഷീണം ഉളവാക്കുന്നു. ഈ രീതിയിലുള്ള ക്ഷീണത്തിനാണ് ശാരീരിക ക്ഷീണം എന്നു പറയുന്നത്. വിശ്രമവും ആഴത്തിൽ ശ്വാസവും എടുക്കുന്ന സമയത്ത് ഓക്സിജൻ ഈ മാലിന്യ വസ്തുക്കളെ മാറ്റി, വ്യക്തിയെ ഉണർവുള്ളതാക്കുന്നു. അപര്യാപ്തമായ വിശ്രമം, അനുചിതമായ ഭക്ഷണം, ജോലി, വീട്ടിലെ സമ്മർദ്ദം, അല്ലെങ്കിൽ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ മോശമായ ശാരീരിക അവസ്ഥകൾ ഇവ ശാരീരിക ക്ഷീണത്തിനു കാരണമാകുന്നു.

b. മാനസിക (മന:ശാസ്ത്രപരമായ) ക്ഷീണം.

താൽപര്യമില്ലാതെയോ ആവർത്തന വിരസതയോടെയോ നീണ്ട സമയം ജോലി ചെയ്താൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് തോന്നും?

ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ശേഷി മാറ്റമില്ലാതിരുന്നാലും ഒരാൾക്ക് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടും. ജോലിയിലുള്ള നിരുത്സാഹം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, പരിചയക്കുറവ്, ഉൾക്കാഴ്ച ഇല്ലായ്മ എന്നിവ മൂലം മാനസിക ക്ഷീണം ഉണ്ടാകാം.

♦ ക്ഷീണം കുറക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

കാര്യക്ഷമമായി ഒരു ചുമതല നിർവഹിക്കുന്നതിനായി നാം ക്ഷീണം ഇല്ലാതാക്കാനോ കുറയ്ക്കാനോ ശ്രമിക്കണം. ശാരീരികമോ, മാനസികമോ ആയ ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാനുള്ള നടപടികൾ നിങ്ങൾക്ക് നിർദേശിക്കാമോ?

- ശാരീരിക ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ....
- മാനസിക ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ....

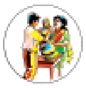
ക്ഷീണം കുറക്കാനുള്ള ചില സാധ്യമായ മാർഗങ്ങൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

1. ശാരീരിക ക്ഷീണം:- കഠിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിൽ ചെറിയ കാലയളവിലുള്ള വിശ്രമമുപയോഗിച്ച് ഇത് കുറയ്ക്കാം. വിശ്രമം ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ശേഷിയെ പുന:സ്ഥാപിക്കുന്നു. ഉത്സാഹത്തോടു കൂടി കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യാനായി ശക്തിതരുന്നു.
2. മാനസിക ക്ഷീണം :- താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കിയാൽ ഇത് കുറയ്ക്കാം.

- ജോലി രസകരമാക്കി മാറ്റുക.
- സമയകൃത്യത പാലിക്കുക.
- ശരിയായതും അനുയോജ്യവുമായ ജോലി സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കുക.
- കാര്യക്ഷമവും ഉചിതവുമായ തൊഴിലുപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- തൊഴിലിൽ കഴിവ് വികസിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ജോലി ചെയ്യുന്ന ചുറ്റുപാട് കൂടുതൽ മനോഹരമാക്കുക.
- ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുക. ഒരു ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിന് മറ്റു ലക്ഷ്യങ്ങൾ. ഒരുക്കി കൊടുക്കുന്നത് വിജയത്തിലേയ്ക്കു കയറുന്നതുപോലെയാണ്.

- ദിവസേനയുള്ള പ്രവർത്ത സമയത്തിനിടയിൽ സ്വതന്ത്ര സമയം അനുവദിക്കുക
- തൊഴിലാളികളെ അഭിനന്ദിക്കുക
- തൊഴിലിനെ കൂടുതൽ പരിചയപ്പെടുക
- പതിവ് ശൈലി മാറ്റുക
- വിശ്രമത്തിനും ഇടവേളകൾക്കും സമയം കണ്ടെത്തുക.

നമുക്ക് ചെയ്യാം



താഴെ പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുക, ക്ഷീണത്തിന്റെ വിഭാഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും, അവയെ മറികടന്നുള്ള നടപടികൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- താത്പര്യമില്ലാത്ത ഒരു വിഷയത്തിൽ പ്രായോഗിക ജോലി ചെയ്യുന്നു
- നൃത്ത പരിശീലനം
- വ്യായാമം ചെയ്യൽ
- ചെടികൾ നനയ്ക്കൽ

ജോലി ലഘൂകരിക്കൽ:-

ഊർജപരിപാലനത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക പ്രവർത്തനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഊർജത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ജോലി ലഘൂകരിക്കാൻ ചില ജോലി ലഘൂകരണ ഉപാധികൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. ഒരു പ്രത്യേക ജോലിക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കുന്ന സമയവും ഊർജവും കുറയ്ക്കുകയും അതിലൂടെ ഫലപ്രദമായ രീതിയിലുള്ള ഊർജകാര്യ നിർവഹണം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. സമയവും ഊർജവും അടുത്ത ബന്ധമുള്ളതിനാൽ, ഊർജകാര്യക്ഷമത സമയം ലാഭിക്കുന്നതിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു. ജോലി ലളിതവൽക്കരിക്കുന്നതിലൂടെ ഇത് സ്വായത്തമാക്കാൻ സാധിക്കും. താഴെ പറയുന്ന രീതികളിൽ ജോലി ലളിതമാക്കി മാറ്റാം.

A. കൈകളുടെയും ശരീരത്തിന്റെയും ചലനങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുക

B. ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ സ്ഥലം എന്നിവയുടെ ക്രമീകരണത്തിൽ മാറ്റംവരുത്തുക

C. ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുക

♦ ശാരീരിക ചലനങ്ങളിലെ മാറ്റം.

a. **എല്ലാ അധിക ചലനങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക** - ചില ചലനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി കൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം നടത്തിക്കൊണ്ടോ പല പ്രവർത്തനങ്ങളും കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഒരു ജോലി തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പു തന്നെ അതിനാവശ്യമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളും ഉപകരണങ്ങളും ക്രമീക

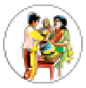
രിക്കുക. ഇതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് സമയവും, ഊർജവും ലാഭിക്കാം.

b. **ജോലിയുടെ ക്രിയാത്മകത മെച്ചപ്പെടുത്തുക.** ഒരു പ്രത്യേക ജോലിക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കുന്ന സമയവും ഊർജവും മെച്ചപ്പെട്ട ക്രമീകരണങ്ങളിലൂടെ മികച്ചതാക്കാൻ സാധിക്കും.

c. **ജോലിയുടെ നൈപുണ്യം വികസിപ്പിക്കുക.** നേടിയ അറിവുകൾ ജോലിയിലെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലുള്ള കഴിവിനെയാണ് നൈപുണ്യം എന്ന് പറയുന്നത്. പ്രായോഗികതയാണ് ഒരു മനുഷ്യനെ പൂർണ്ണനാക്കുന്നതും അവന്റെ ജോലിയുടെ നൈപുണ്യം വികസിപ്പിക്കാൻ സാഹായിക്കുന്നതും. ഇത് ചലനങ്ങളുടെ എണ്ണവും ഊർജവും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ ഫാബ്രിക്ക് പെയ്ന്റിങ്ങിൽ കഴിവ് നേടി കഴിയുമ്പോൾ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയവും ഊർജവും ആദ്യമായി പെയിന്റിങ് ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ കുറവായിരിക്കും.

d. **ശരിയായ ശരീരനില (Posture) ഉപയോഗിക്കുക.** പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശരിയായ ശരീരനില പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഇത് ഊർജത്തിന്റെ ചെലവ് കുറയ്ക്കുമെന്ന് മാത്രമല്ല ശാരീരിക ക്ഷമത കൂട്ടാനും ക്ഷീണവും പുറംവേദന പോലെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും കഴിയുന്നു. നിൽപ്പ്, കിടപ്പ്, നടപ്പ്

നമുക്ക് ചെയ്യാം



നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ,അടുക്കളയിലെ ജോലി, കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ മുമ്പിലുള്ള ഇരുത്തം, ഒരു വസ്തു ഉയർത്തൽ മുതലായവയുടെ തെറ്റായ രീതികൾ നിരീക്ഷിക്കുക. ശരിയായ രീതി എന്താണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക

എന്നിവ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരിയായ ശരീരനില പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

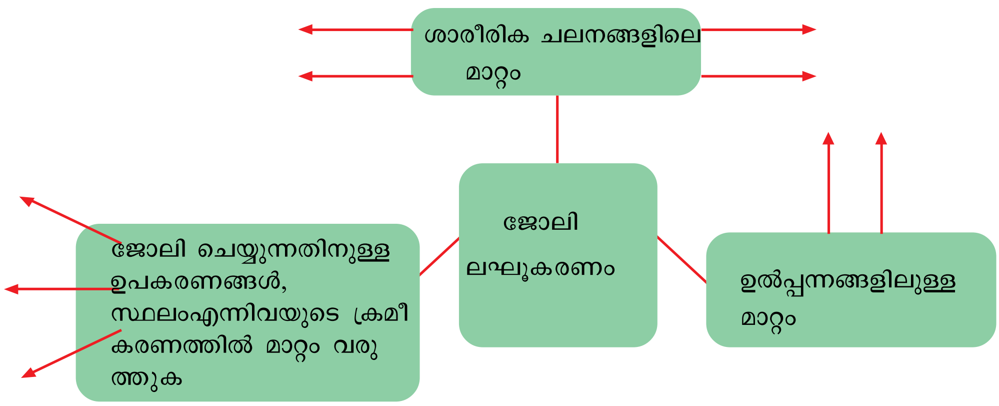
♦ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ സ്ഥലം എന്നിവയുടെ ക്രമീകരണത്തിൽ മാറ്റം.

ഉപകരണങ്ങൾ പുന:ക്രമീകരിക്കലും ജോലി സ്ഥലത്തെ ക്രമീകരണവും ഘടന ഉയരം, വീതി, എന്നിവയും പുതിയതും മെച്ചപ്പെട്ട ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും ജോലിയുടെ ക്രിയാത്മകത വർധിപ്പിക്കും. ജോലിസ്ഥലം പുന:ക്രമീകരിക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ അരികിലുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. എങ്കിൽ മാത്രമേ നിത്യേന പ്രയാസം കൂടാതെ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കൂ. ജോലി ചെയ്യുന്ന ആളുടെ ഉയരം അനുസരിച്ച് അനായാസം സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാനും എടുക്കാനും കഴിയുന്ന രീതിയിൽ വേണം ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്. തൊഴിൽ ലഘൂകരണ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും സമയവും ഊർജവും ചിലവഴിക്കുന്നതിനെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ശാരീരിക ചലനാത്മകതയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് ഉപകരണങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

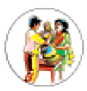
C. ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലുള്ള മാറ്റം.

തൊഴിലാളിക്ക് നിലവാരത്തിനും പ്രതീക്ഷകൾക്കും കുറവ് വരുത്താതെ പൂർത്തിയായ ഉൽപ്പനത്തിന്റെ രൂപത്തിനും, ആകൃതിക്കും വലുപ്പത്തിലും മാറ്റം വരുത്താം. ഓരോ വ്യക്തിയും അവരുടെ രീതി അനുസരിച്ച്, നിലവാരം പരിപാലിക്കുന്നു. ശീലങ്ങൾ ആഴത്തിൽ വേരുള്ളതും മാറ്റാൻ പ്രയാസമുള്ളതും ആകാം. എന്നാൽ മാറ്റം എന്നത് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒന്നാണ് എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. സമയവും ഊർജവും സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ പുതിയ ആശയങ്ങളും സംരംഭങ്ങളും സ്വീകരിക്കാൻ നാം തയാറാകണം. ഉദാഹരണത്തിന്, വിവിധ വിഷയങ്ങൾക്ക് അനേകം പുസ്തകങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്നതിന് പകരം ഒരു ആധുനിക ഇല്കട്രോണിക് ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കാം. സൂക്ഷ്മവും ഭാവനാത്മകവുമായ ചിന്തയും ശീലങ്ങളെ പരിഷ്കരിക്കുന്നതിനുള്ള സന്നദ്ധതയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പിന്തുണ നേടിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവും നമ്മുടെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ എളുപ്പവും വേഗതയാർന്നതും കൂടുതൽ തൃപ്തികരവുമാക്കും.

ജോലി ലളിതവൽക്കരണ വിദ്യകളുടെ വിവരണമുപയോഗിച്ച് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പദസൂര്യൻ പൂർത്തിയാക്കുക.



നമുക്ക് ചെയ്യാം



നിങ്ങളുടെ അമ്മയുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് പട്ടികപെടുത്തി സമയാസൂത്രണം, ഊർജ നിർവഹണം, ജോലി ലഘുകരണം എന്നിവയിൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ട് അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നന്നായി നിർവഹിക്കാൻ സഹായിക്കുക. നിങ്ങളുടെ നിർദേശങ്ങൾ ചുവർ മാഗസിനിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1. ജോലി ലഘൂകരണ രീതികൾ വിശദീകരിക്കുക?
2. ക്ഷീണം നിർവചിക്കുക. രണ്ടു തരം ക്ഷീണത്തേയും എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം.?
3. ചില മൃദു പ്രവർത്തനങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

10.3 സാമ്പത്തിക കാര്യ നിർവഹണം.

വസ്തുവിഭവങ്ങളിൽ വച്ച് പണമാണ് പ്രധാനമെന്ന് നാം പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞല്ലോ. അവ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കുടുംബത്തിനോ വ്യക്തിക്കോ ആവശ്യമായ സാധനങ്ങളും സേവനങ്ങളും നേടിയെടുക്കാം. വരുമാന ലഭ്യത ഓരോ കുടുംബത്തിനും വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് നമുക്ക് അറിയാം. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കും ആഗ്രഹങ്ങൾക്കും പരിധിയില്ല എന്നാൽ വരുമാനം പരിമിതമാണ്.

നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളെയും വരുമാനത്തെയും തമ്മിൽ എങ്ങനെ തുലനം ചെയ്യാം?

പണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇവിടെയാണ്. പണം ഒരു പരിമിതമായ വിഭവമായതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ആസൂത്രണം ആവശ്യമാണ്. വരുമാനവും ചെലവും സന്തുലിതാമാക്കുന്നതിലൂടെ പരമാവധി ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുകയും കുടുംബത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാണ് സാമ്പത്തിക പരിപാലനം എന്നു പറയുന്നത്. പണം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ ആദ്യം വരുമാനത്തിന്റെ അർഥം അറിയേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. വരുമാനം കൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നത് നമ്മുടെ സാമ്പത്തിക ലഭ്യത എന്നതാണ്. വിവിധതരത്തിലുള്ള സമ്പത്ത് അതായത് പണം സാധന സാമഗ്രികൾ മറ്റ് സ്രോതസുകളിൽ നിന്നുള്ള വരുമാനം എല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും. ഇനി നമുക്ക് വരുമാനത്തെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പഠിക്കാം.

കുടുംബ വരുമാനം

ഒരു പ്രത്യേക കാലയളവിൽ, കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ സാധ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള പണം, സാധനങ്ങൾ സാമഗ്രികൾ തുടങ്ങി വിവിധ തരത്തിലുള്ള വിഭവങ്ങളുടെയും ലഭ്യതയാണ് കുടുംബ വരുമാനം.

കുടുംബ വരുമാനത്തെ ഇങ്ങനെ തരം തിരിക്കാം.

- പണമായികിട്ടുന്ന വരുമാനം
- യഥാർഥ വരുമാനം
- മാനസിക വരുമാനം

♦ പണമായി കിട്ടുന്ന വരുമാനം -

പണം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു മനുഷ്യ വിഭവമാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു ഉറവിടത്തിൽ നിന്ന് നിശ്ചിത കാലയളവിൽ ഒരു കുടുംബത്തിനു ലഭിക്കുന്ന പണമാണിത്. ഈ കാലയളവ് മണിക്കൂറാവാം, ദിവസമാവാം, ആഴ്ചയാവാം, മാസമാവാം, അല്ലെങ്കിൽ വർഷമാവാം. ഇത് നാണയ രൂപത്തിൽ ലഭിക്കുന്നു. പണവരുമാനം യാഥാർഥ്യമാണ്. കുടുംബത്തിന് ആവശ്യമായ സാധനങ്ങളും സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഏത് സമയത്തും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുവാൻ ഇത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

പണവരുമാനത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ:- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനത്തിന്റെ ഉറവിടം എന്താണ്?

കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ, ശമ്പളം, ബോണസ്, വാടക, കൂലി,

ലാഭം, ക്യാഷ് സമ്മാനം, പെൻഷൻ, ലോട്ടറികൾ, ബാങ്കുകളുടെ പലിശ, നിക്ഷേപങ്ങൾ മുതലായവ.

♦ യഥാർഥ വരുമാനം:-

ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ നിശ്ചിത കാലയളവിലേക്കുള്ള സാധനങ്ങളുടെയും സേവന ങ്ങളുടേയും ഒഴുക്കാണ് യഥാർഥ വരുമാനം. ഇത് ഉരുത്തിരിയുന്നത് ഒരു കുടുംബ ത്തിന്റേയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സ്വത്തും, വസ്തുവകകളും കഴിവുകളും പ്രയത്ന ങ്ങളും സമൂഹത്തിന്റെ സൗകര്യങ്ങളുമൊക്കെയാണ്. ഇത്തരം സാധന - സേവനങ്ങൾ നേരിട്ടോ (direct real income) നേരിട്ടല്ലാതെയോ (indirect real income) കുടുംബത്തിൽ വന്നുചേരുന്നു.

a. നേരിട്ടുള്ള യഥാർത്ഥ വരുമാനം - ഇതിൽ ഒരു കുടുംബത്തിന്റെയോ സമൂഹത്തിന്റെ യോ നേരിട്ടുള്ള പ്രയത്നങ്ങൾ പണത്തിന്റെ ഉപയോഗമില്ലാതെ കിട്ടുന്ന സാധന ങ്ങളും സേവനങ്ങളുമാണ്. നേരിട്ടുള്ള യഥാർഥ വരുമാനത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ - കുടും ബത്തിന്റെ ആസ്തികളുടെ ന്യായയുക്തമായ ഉപയോഗം, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ കഴി വുകൾ, സമൂഹത്തിലെ സൗകര്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം.

1. **കുടുംബ ആസ്തികളുടെ ന്യായമായ ഉപയോഗം** - അവരുടെ ഉടമസ്ഥതകളും സ്വത്തുക്കളും ഉപയോഗിച്ച്, അതുപോലെ ഭവനം, ഭൂമി തുടങ്ങിയവ, ഒരു കുടും ബത്തിന് അവരുടെ യഥാർഥ വരുമാനം കൂട്ടാനും, പണം സൂക്ഷിക്കുവാനും സാധിക്കും.
2. **കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ** - ഒരു കുടുംബത്തിൽ അവരുടെ സ്വന്തം ഉപകരണങ്ങൾ നന്നാക്കുകയും അവരുടെ വീട് വൃത്തിയാക്കുകയും വസ്ത്രങ്ങൾ തുന്നുകയും ചെയ്താൽ ഒരു ഇലക്ട്രീഷ്യൻ അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടുജോലിക്കാരി, അല്ലെങ്കിൽ തയ്യൽക്കാരൻ എന്നിവർക്കായി ചിലവഴിക്കേണ്ട പണം ലാഭിക്കാൻ കഴിയും. വിലപേശാനും പണം ഫലപ്രദമായി ചിലവഴിക്കാനുള്ള കഴിവും യഥാർത്ഥ വരുമാനത്തിന്റെ സ്രോതസ്സുകളാണ്. ഇത്തരം നയപരമായ ഇടപെടലിലൂടെ വരുമാനം കൂട്ടാൻ സാധിക്കും.
3. **സമൂഹത്തിലെ സൗകര്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം** - ലൈബ്രറി, പാർക്കുകൾ, കമ്മ്യൂ ണിറ്റി സെന്റർ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ കുടുംബത്തിന്റെ പണം ലാഭി ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒരു പുസ്തകം വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പകരം ഇത് ഒരു വായനശാലയിൽ നിന്നും എടുത്ത് ഉപ യോഗിക്കുവാൻ കഴിയും. .

b. പരോക്ഷ യഥാർഥ വരുമാനം:- പണം പോലുള്ള കൈമാറ്റ മാധ്യമങ്ങൾ വഴി ഒരു കുടുംബത്തിന് ലഭ്യമാകുന്ന സാധനങ്ങളും സേവനങ്ങളുമാണ് പരോക്ഷ യഥാർത്ഥ വരുമാനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ശമ്പളം നൽകി വേലക്കാരിയുടെ സേവനം പ്രയോജ നപ്പെടുത്തുന്നത് ഉദാഹരണമാണ്.

പരോക്ഷ യഥാർഥ വരുമാനത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ

- പണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ലഭിക്കുന്ന സേവനങ്ങളും സാധനങ്ങളും
- ആനുകൂല്യങ്ങൾ
- ബാർട്ടർ സമ്പ്രദായം.

1. **പണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ലഭിക്കുന്ന സേവനങ്ങളും സാധനങ്ങളും–** വാഷിങ് മെഷിൻ, മിക്സർ ഗ്രൈഡർ പോലുള്ള സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം. അതു പോലെ വൈദ്യുത സേവനങ്ങൾ, ഇന്റർനെറ്റ്, ഫോൺ തുടങ്ങിയവ പണം നൽകി ഒരു കുടുംബത്തിന് പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.
2. **ആനുകൂല്യങ്ങൾ –** മിക്ക തൊഴിൽ ദാതാക്കളും ശമ്പളത്തിന് പുറമേ തൊഴിലാളികൾക്ക് എന്തെങ്കിലും കൂടി നൽകാറുണ്ട്. ഇതാണ് ആനുകൂല്യങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഉദാ:- സൗജന്യ താമസം, ഭക്ഷണം, യാത്രബത്ത, വിദ്യാഭ്യാസ സഹായം മുതലായവ.
3. **ബാർട്ടർ സമ്പ്രദായം –** സാധനങ്ങൾ പരസ്പരം കൈമാറൽ. ഉദാ:- അയൽവാസികൾ തമ്മിൽ പുരയിടത്തിൽ വിളഞ്ഞ ചക്ക, മാങ്ങ മുതലായവ കൈമാറുന്നത്. വല്ലപ്പോഴും സാധനങ്ങളോ, സേവനങ്ങളോ കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടാം. ഉദാ:- ഒരു വീട്ടമ്മ ജാം തയ്യാറാക്കുന്നു. മറ്റൊരു വീട്ടമ്മ സ്ക്വാഷും. അവർക്കു തമ്മിൽ ഈ രണ്ടു ഉൽപന്നങ്ങളും മാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അതിലൂടെ രണ്ടു പേർക്കും രണ്ടു സാധനങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്നു.

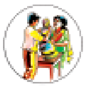
നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് നേരിട്ടോ അല്ലാതെയോ ലഭിക്കുന്ന ചില യഥാർഥ വരുമാനത്തിന്റെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

- -------------------------------

C മാനസിക വരുമാനം:-

പണമുപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് സംതൃപ്തികിട്ടുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താമോ? ധനവരുമാനം, യഥാർഥ വരുമാനം എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള അനുദിന ജീവിതാനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന സംതൃപ്തിയാണ് മാനസിക വരുമാനം. ഇത് നിർണയിക്കാൻ ആവാത്തതും ആത്മനിഷ്ഠമായതും ജീവിത നിലവാരത്തിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതുമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും മാനസികവരുമാനത്തിന്റെ (നേട്ടത്തിന്റെ) അളവ് വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ മാനസിക വരുമാനം അവരുടെ പണവും ഉൽപ്പന്നങ്ങളും ന്യായബോധത്തോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

നമുക്ക് ചെയ്യാം



ക്ലാസ് ബുള്ളറ്റിൻ ബോർഡിൽ കുടുംബ വരുമാനത്തിന്റെ ഫ്ളോചാർട്ട് പ്രദർശനത്തിന് തയ്യാറാക്കുക

കുടുംബ വരുമാനം വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് അനുബന്ധ വരുമാനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം ആവശ്യകതയും

നിങ്ങളിൽ ചിലരെങ്കിലും പാർട്ട് ടൈം ജോലിക്കു പോകുന്നവരായിരിക്കും. എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ അത് ചെയ്യുന്നത്.

- -------------------------------

വ്യത്യസ്തമായ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒരു കുടുംബത്തിനു പല രീതിയിലും മാർഗത്തിലും വഴികളിലുടെയും അധികവരുമാനം ഉണ്ടാക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇങ്ങനെയൊരു

ആവശ്യം ഉടലെടുക്കുന്നത് വരവിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ചെലവു വരുമ്പോഴാണ്. കുടുംബ വരുമാനത്തിന് പുറമെ മറ്റു സ്രോതസുകളിൽ നിന്നും വരുമാനം കൂട്ടുന്നതിനെയാണ് അനുബന്ധ കുടുംബ വരുമാനം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്.

വരുമാനം കൂട്ടുന്നത് താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ സഹായകരമാകും.

a. **കുടുംബലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കൽ** - ഓരോ കുടുംബവും ലക്ഷ്യങ്ങൾ സജ്ജമാക്കുന്നത് അവർക്കു ലഭ്യമായ വരുമാന വിഭവങ്ങൾ പരിഗണിച്ചു കൊണ്ടായിരിക്കും. പലപ്പോഴും നമുക്കു ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങൾ കൊണ്ട് ലക്ഷ്യം സാക്ഷാൽകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായേക്കാം. അതിനാൽ വരുമാനം കൂട്ടുകയെന്നത് ആവശ്യമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കുടുംബ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നെടിയെടുക്കാൻ ധനവരുമാനം വർധിപ്പിക്കുന്നത് സഹായിക്കും.

b. **പണപ്പെരുപ്പം** – നമ്മുടെ രാജ്യത്തിൽ ജനസംഖ്യ ദിനംപ്രതി വർധിക്കുന്നു. അതിനാൽ വിഭവങ്ങളുടെ ആവശ്യകതയും ലഭ്യതയും തമ്മിലുള്ള അകലം കൂടുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി പല സാമഗ്രികളുടെയും വില കുതിച്ചുയരുന്നു. ഇതിനെ പണപ്പെരുപ്പം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. വിലയിൽ വർധനവ് ഉണ്ടാകുന്നതിനനുസരിച്ച് വരുമാന ലഭ്യതയിൽ വർധനവ് ഉണ്ടാകുന്നില്ല. അതിനാലാണ് കുടുംബ വരുമാനം വർധിപ്പിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ആവശ്യമായി തോന്നുന്നത്.

c. **ഭാവി സുരക്ഷിതമാക്കാൻ** – ഓരോരുത്തരും കുടുംബത്തിനു സുരക്ഷിതമായ ഭാവി ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. വിദ്യാഭ്യാസം, അപ്രതീക്ഷിത സാഹചര്യങ്ങൾ, വിവാഹം, തുടങ്ങിയവ വലിയ ചിലവു വേണ്ടി വരുന്നവയാണ്. കുടുംബ വരുമാനം അനുബന്ധമായി കൂട്ടുന്നതിനോടൊപ്പം നല്ല രീതിയിൽ സുരക്ഷിതമായി സജ്ജീകരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

d. **വലിയ കുടുംബങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന്:–** കൂടുതൽ അംഗങ്ങളുള്ള കുടുംബങ്ങളുടെ ആവശ്യകതകൾ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനായി കുടുംബ വരുമാനം അനുബന്ധമായി കൂട്ടുന്നത് അനിവാര്യമാണ്. അതിലൂടെ മാത്രമേ എല്ലാ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റപ്പെടുകയുള്ളു.

കുടുംബ വരുമാനം തുലനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

എല്ലാ ചെലവുകളും നേടിയെടുക്കാൻ നിങ്ങളുടെ സ്ഥിര വരുമാനം മതിയാകുമോ? ഓരോ കുടുംബത്തിനും അവരുടെ വരുമാനം കൂട്ടിചേർത്താൽ മാത്രമേ, മൊത്ത കുടുംബ വരുമാനം വർധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കൂ. ഇത് താഴെ പറയുന്ന രീതികളിൽ ചെയ്യാം.

a. **വരുമാനം കൂട്ടുന്ന സംരംഭങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.** നിങ്ങളോ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോ ട്യൂഷൻ, തയ്യൽ, പെയിന്റിംഗ് തുടങ്ങിയവ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങൾക്ക് അവരുടെ കഴിവുകളെ ഫലപ്രദമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ കുടുംബ വരുമാനം കൂട്ടാൻ സാധിക്കും. പച്ചക്കറിത്തോട്ടം, കൃത്രിമ പൂക്കൾ ഉണ്ടാക്കാൽ , തുന്നൽ/തയ്യൽ തുടങ്ങിയ വരുമാനം കൂട്ടുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാം.

b. **പാർട്ട് ടൈം ജോലി:–** നിങ്ങൾ അധ്യാപനത്തിൽ തൽപരരാണോ? നിങ്ങളിലാരെങ്കിലും ട്യൂഷൻ എടുക്കുന്നുണ്ടോ? മറ്റുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ

നിങ്ങളുടെ അക്കാദമിക നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും. ഇത് ക്രമേണ നിങ്ങളുടെ ജീവിത നിലവാരവും സാമ്പത്തിക സ്ഥിതിയും മെച്ചപ്പെടുത്തും. സാമ്പത്തികമായി കൂടുതൽ ഉൽപാദനക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ ഓരോ കുടുംബാംഗവും കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. പല വിദ്യാർഥികളും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ അവധിക്കാല സംരംഭങ്ങളിൽ ഏർപെടുന്നു.

- യഥാർഥ വരുമാനത്തിൽ വർധനവ് – നമ്മൾ ഇതിനോടകം യഥാർഥ വരുമാനത്തെക്കുറിച്ച് പഠിച്ചുവല്ലോ. കുടുംബജോലികളിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തം, കുടുംബത്തിന്റെ യഥാർഥ വരുമാനത്തിൽ ഗണ്യമായ വർധനവുണ്ടാക്കുന്നു. ഉദാ:- വീട്ടിലെ അറ്റകുറ്റപണികൾ, അടുക്കളത്തോട്ടം, തയ്യൽ, വീട്ടിൽ തയ്യാറാക്കിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ചാൽ കുടുംബത്തിന്റെ ചെലവു കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത് ആത്യന്തികമായി കുടുംബത്തിന്റെ യഥാർഥ വരുമാനം വർധിപ്പിക്കും.

d. **നിക്ഷേപ പദ്ധതികൾ:-** ഓരോ വീട്ടുകാരനും ഓരോ മാസവും പണം മാറ്റി വച്ചാൽ സുരക്ഷിതമായ ഭാവിയിലേയ്ക്കുള്ള കരുതലാവും. ഒരു നല്ല പലിശ നിരക്ക് ഉറപ്പാക്കുന്ന സുരക്ഷിതമായ പദ്ധതികളിൽ ഈ പണം നിക്ഷേപിക്കാനാകും. സ്വന്തം സമ്പാദ്യം ജാഗരൂകമായി നിക്ഷേപിച്ചാൽ അത് കുടുംബ വരുമാനം കൂട്ടുന്നതിന്റെ നല്ല രീതിയായി മാറും.

e. **ഭൗതിക വിഭവങ്ങളെ ജാഗരൂകമായി ഉപയോഗിക്കുക:-** ഭൗതിക വിഭവങ്ങളുടെ പട്ടിക തയാറാക്കുക. കുടുംബത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ഭൗതിക വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ കുടുംബ വരുമാനത്തിന് അനുബന്ധമായി അവർക്ക് അത് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. കുടുംബവരുമാനം കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ ഒരു വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ചില മാർഗങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നിർദേശിക്കാമോ? വീട്ടിൽ ഒരു ക്രഷ് അല്ലെങ്കിൽ പകൽ നഴ്സറികളോ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക, വീടിന്റെ ഒരു ഭാഗം വാടകയ്ക്ക് കൊടുക്കുക, തുടങ്ങിയവ ഭൗതിക വിഭവങ്ങളുടെ ന്യായമായ ഉപയോഗമായി മാറ്റാം. ഇത് സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതികളെ വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

സമ്പാദ്യം:

സമ്പാദ്യം എന്ന വാക്ക് നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമാണല്ലോ. എന്തിനാണ് നമ്മൾ പണം സമ്പാദിക്കുന്നത്? നമ്മുടെ ഭാവിയിലെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി സാധാരണയായി വരുമാനത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാറ്റിവയ്ക്കുന്നു. ഭാവിയിലെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ധനവരുമാനത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാറ്റി വയ്ക്കുന്നതിനെയാണ് സമ്പാദ്യം എന്ന് പറയുന്നത്. വരുമാനവും ചെലവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമാണ് സമ്പാദ്യം.

സമ്പാദ്യം = വരുമാനം - ചെലവ്

സമ്പാദ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.

ശരിയായ സമ്പാദ്യമില്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കും ?

താഴെ പറയുന്ന കാരണങ്ങളാൽ ഒരു കുടുംബത്തിന് സമ്പാദ്യം പ്രധാനമാണ്.

- ------------------------------

1. **സാമ്പത്തിക** ഭദ്രത :- സമ്പാദ്യത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം കുടുംബത്തിന് സാമ്പത്തിക സുരക്ഷ പ്രദാനം ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ഇനി പറയുന്ന കാരണങ്ങളാൽ ഇത് ആവശ്യമാണ്.
   a. ഭാവി നിശ്ചയമില്ല. നാളെ എന്തു സംഭവിക്കുമെന്ന് ആരും അറിയുന്നില്ല. കുടുംബത്തിലെ വരുമാനമുള്ള അംഗത്തിന്റെ അകാല മരണം, സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിക്ക് വഴിയൊരുക്കും.
   b. വിരമിക്കലിനു ശേഷം ഒരു വ്യക്തിക്ക് പരിമിതമായ വരുമാനം കൊണ്ട് രണ്ട് അറ്റം കൂട്ടിമുട്ടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും.
   c. ജോലി നഷ്ടപ്പെടുകയോ, ബിസിനസ് നഷ്ടത്തിലാകുകയോ ചെയ്താൽ വരുമാനത്തിൽ പെട്ടെന്ന് ഒരു ഇടിവുണ്ടാകും. അത്തരം പ്രതിസന്ധികളെ നേരിടാൻ സഹായിക്കുന്നത് സമ്പാദ്യമാണ്.
   d. അപകടം, മാരകമായ രോഗങ്ങൾ, വാർധക്യകാലം ഇത്തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളിൽ സാമ്പത്തിക സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതാണ് സമ്പാദ്യങ്ങളുടെ മറ്റൊരു ഉദ്ദേശം.
2. വരുമാനം വർധിപ്പിക്കുക - സമ്പാദ്യം കുടുംബവരുമാനം വർധിപ്പിക്കുന്നു. ശരിയായ രീതിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയാണെങ്കിൽ അധിക തുക ഡിവിഡന്റുകളോ, പലിശയോ ആയി ലഭിക്കുന്നതാണ്. ഇത്തരം നിക്ഷേപങ്ങൾ രാഷ്ട്രത്തിന്റെ സമ്പദ്ഘടനകൾക്ക് അനിവാര്യമാണ്.
3. അനാവശ്യ ചെലവുകൾക്കുള്ള നിയന്ത്രണം - സമ്പാദിക്കണമെങ്കിൽ ബജറ്റിനനുസരിച്ച് കണിശമായി ചെലവഴിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ബജറ്റ് തയാറാക്കുന്നതുകൊണ്ട് പണം ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ചിലവഴിക്കാനും, സുഖസൗകര്യങ്ങൾ ആർഭാടങ്ങൾ ഇവയുടെ ചിലവ് നിയന്ത്രിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.
4. കുറഞ്ഞ ചിലവിലുള്ള ശീലം - കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ കുറഞ്ഞ ചിലവുള്ള ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സമ്പാദ്യം സഹായിക്കുന്നു. അതിന്റെ അഭാവത്തിൽ വ്യക്തി തന്റെ വരുമാനത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ ചിലവഴിക്കുന്നു.
5. വരുമാനത്തിലും ചിലവിലും അസമത്വം കുറയ്ക്കുക - വരുമാനവും ചിലവും തമ്മിലുള്ള അസമത്വം കുറയ്ക്കുന്നതിന് കുടുംബാംഗങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതാണ് സമ്പാദ്യം. വരുമാനം കൊണ്ട് കണ്ടെത്താൻ പറ്റാത്ത ഭാവി ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപജീവനം കണ്ടെത്തുകയാണ് സമ്പാദ്യത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.
6. ഭാവി ആവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കുക - ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി സമ്പാദ്യങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

പ്രാഥമിക ഘട്ടങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ ചെറുതും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കുറവും കുറച്ചു പണവും മാത്രമേ ആവശ്യം വരുന്നുള്ളു. എന്നാൽ പിന്നീടുള്ള വർഷങ്ങളിൽ അവരുടെ ഉന്നത വിദ്യഭ്യാസം, വിവാഹം എന്നിവയ്ക്ക് കൂടുതൽ പണം ചിലവാക്കേണ്ടി വരുന്നു. അതോടൊപ്പം തന്നെ ഒരു വീടു പണിയുന്നതിനും വാഹനം വാങ്ങുന്നതിനുമെല്ലാം സമ്പാദ്യം അത്യാവശ്യമാണ്.

7. ദേശീയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ സഹായിക്കുക – ഒരു വ്യക്തിയുടെ സമ്പാദ്യം രാജ്യത്തിന്റെ വികസന പദ്ധതികളിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നു. ദേശീയ പ്രതിരോധത്തിനും വികസനത്തിനുമായി അത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

കുടുംബ ബജറ്റ്

വരുമാനവും ചിലവും തുല്യതപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുന്നതെങ്ങനെ? നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ചിലവുകൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ ?

- ------------------------------

ഒരു കുടുംബത്തിലെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചിന്തിച്ചു പണം ചിലവഴിക്കാനുള്ള ആസൂത്രണമാണ് കുടുംബബജറ്റ്. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനത്തിന്റേയും ചിലവിന്റേയും നിശ്ചിത കാലയളവിലേക്കുള്ള താൽക്കാലിക കണക്കുകൂട്ടലാണ് ബജറ്റ്.

ഒരു കുടുംബ ബജറ്റിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശമെന്നു പറയുന്നത്, കുടുംബവരുമാനം എങ്ങനെ ചിലവഴിക്കണമെന്ന് അതായത് പലതരത്തിലുള്ള സാധനങ്ങൾക്കും സേവനങ്ങൾക്കും സമ്പാദ്യങ്ങൾക്കുംവേണ്ടി വരുമാനം വീതിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നും തീരുമാനിക്കലാണ്. ബിഗലോയുടെ (Bigelow) വാക്കുകളിൽ ഈ ഉപാധിയുടെ യാഥാർത്ഥ്യമൂല്യം ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ ചിന്തിക്കാനും ചിലവുകൾ കണക്കാക്കാനും പണത്തിന്റെ പലവിധ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്ന് ഉചിതമായത് തിരഞ്ഞെടുക്കാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു എന്നതാണ്.

ബജറ്റിന്റെ പ്രാധാന്യം

1. കുടുംബത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക സൂചികയായി കണക്കാക്കാം.
2. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ പണം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചെലവഴിക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ വരുമാനത്തിൽ കവിഞ്ഞ ചിലവ് ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
3. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത ഇനങ്ങൾക്കുള്ള ചിലവും വിതരണത്തിനും വരുമാനത്തിന്റെ ശരിയായ വിഹിതത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
4. ഒരു കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഒരു ബജറ്റിന്റെ ആസൂത്രണത്തിനായി ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നതിനാൽ അവയിൽ സഹകരണം ഉറപ്പുവരുത്താനും സാധ്യമാകുന്നു.
5. അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ പണം ലാഭിക്കാൻ ബജറ്റ് സഹായിക്കുന്നു.
6. ഒരു കമ്മി ബജറ്റിന്റെ കാര്യത്തിൽ അത് അനാവശ്യ ചിലവുകൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ

സഹായിക്കുന്നു/അവബോധം നൽകുന്നു.

7. ഭാവി ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനുള്ള ഒരു സമയ സൂചികമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
8. സ്വന്തം രീതിയിൽ ജീവിക്കാൻ സഹായിച്ചു കൊണ്ട് കുടുംബത്തിന് സന്തോഷം നേടാൻ വഴിയൊരുക്കുന്നു.

കുടുംബ ബജറ്റ് തയാറാക്കാനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ

ചിലവുകളുടെ രേഖകൾ എങ്ങനെ നിങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കും?

- ------------------------------

ബജറ്റ് തയാറാക്കുന്നതിന് ചില ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. അവയാണ്,

1. **നിർദിഷ്ട ബജറ്റ് കാലയളവിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള എല്ലാ സാധനങ്ങളുടെയും സേവനങ്ങളുടെയും പട്ടിക തയാറാക്കുക.** ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, പാർപ്പിടം, വിദ്യാഭ്യാസം, ഗതാഗതം, വ്യക്തിഗത ചെലവുകൾ, ഭവന ചെലവുകൾ, സമ്പാദ്യം തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണ തലക്കെട്ടുകൾ. ഇത് ഒരു കുടംബത്തിൽ നിന്നും മറ്റൊരു കുടുംബത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.
2. **ഇനങ്ങളുടെ ചിലവ് കണക്കാക്കുക, സാധനങ്ങളുടെ വില എത്രയും കൃത്യമായി കണക്കാക്കുക.** വിലകളിലെ വർധനവും വ്യത്യസ്ത കടകളിലെ സാധനങ്ങളുടെ ആപേക്ഷിക വിലയും പരിശോധിക്കുന്നതിലൂടെ ബജറ്റ് കൃത്യവും വിജയകരവുമാക്കി മാറ്റാം. മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സഹകരണം ആവശ്യമാണ്.
3. **പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന വരുമാനം മൊത്തമായും കണക്കുകൂട്ടുക** – ബജറ്റ് കാലയളവിൽ ചെലവിടാൻ ലഭ്യമായ വരുമാനത്തെക്കുറിച്ച് യാഥാർഥ്യ ബോധം ഉണ്ടാവണം. വരുമാനത്തെ രണ്ടു തലക്കെട്ടുകളിലാക്കാം. ഉറപ്പായ വരുമാനവും സാധ്യമായ/സാധ്യതയുള്ള വരുമാനവും. ഈ രണ്ടു വരുമാനങ്ങളും വേർതിരിച്ച് കണക്കാക്കിയാൽ പിന്നെ ഒരു കുടുംബത്തിന് അവരുടെ ബജറ്റിൽ അത്യാവശ്യ ആവശ്യങ്ങൾ ഉറപ്പായ വരുമാനം നോക്കി ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

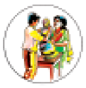
   സ്ഥിരമായ വരുമാനം ഇല്ലാത്തവർക്ക് ചിലവുകളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.
4. **പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന വരുമാനവും ചെലവുകളും തുലനം ചെയ്യുക.** ബജറ്റിന്റെ ബാലൻസ് വളരെ നിർണായകമായ ഒരു ചുവടുവയ്പ്പാണ്. അതില്ലാതെ ഒരു ബജറ്റും പൂർണ്ണമല്ലതാനും. ഉറപ്പായതും സാധ്യമായ വരുമാനവും മൊത്തമായും കണക്കുകൂട്ടി, കണക്കാക്കിയ ചെലവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക. വരുമാനം വർധിപ്പിച്ചും ചിലവുകൾ വെട്ടിക്കുറച്ചും സമത്വം കൊണ്ടു വരാൻ കഴിയും.
5. **വിജയ സാധ്യത നേടാൻ കഴിയുമോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.**

   ബജറ്റ് ഇത്തരത്തിൽ പരിശോധിക്കുക.

- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ കഴിയുമോ
- അടിയന്തരാസാഹചര്യത്തേയും വിലയിലെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളേയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കുമോ?

- എല്ലാ ബില്ലുകളും ബാധ്യതകളും സമയാസമയങ്ങളിൽ അടച്ചുതീർക്കാൻ സാധ്യമാണോ?
- ബജറ്റ് പ്രായോഗികമാണോ? അത് യഥാർഥത്തിൽ നടപ്പാക്കാൻ കഴിയുമോ?

നമുക്ക് ചെയ്യാം



വരും മാസങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ഒരു മാസ ബഡ്ജറ്റ് ആസൂത്രണം ചെയ്ത് മുമ്പത്തേതുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ അമ്മയുടെ അടുക്കള കലണ്ടറിൽ ഇത് പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

പ്രായോഗികമായ ഒരു കുടുംബ ബജറ്റ് തയാറാക്കാൻ പരിചയവും യുക്തിയും ആവശ്യമാണ്. അത്തരമൊരു ബജറ്റ് കുടുംബ ഭദ്രതയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക.

1. കുടുംബവരുമാനവും കുടുംബബഡ്ജറ്റും താരതമ്യം ചെയ്യുക
2. കുടുംബവരുമാനം തരംതിരിക്കുക
3. ഒരു കുടുംബബഡ്ജറ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക
4. ബഡ്ജറ്റിന്റെ പ്രാധാന്യം പ്രസ്താവിക്കുക/വ്യക്തമാക്കുക.

10.4 സ്ഥല നിർവ്വഹണം

ജോലി സുഗമമാക്കാനുള്ള വഴികളിലൊന്നാണ് ഉള്ള സ്ഥലം ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കുക എന്നത്.സ്പെയ്സ് അഥവാ ഇടം എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്താണ്?

- ------------------------------

ഒരു പ്രത്യേക ആവശ്യത്തിനായി നൽകിയിരിക്കുന്ന സ്ഥലമാണ് സ്പെയ്സ്. ഇതിന് രണ്ടു അളവുകൾ (നീളവും വീതിയും) ഒരു തറ പോലെ അല്ലെങ്കിൽ മൂന്ന് അളവുകൾ (നീളവും, വീതിയും, ഉയരവും) ഒരു മുറി പോലെ, ഉണ്ടായിരിക്കും.

സ്ഥല പരിമിതി ഉള്ളപ്പോൾ ഉചിതമായ രീതിയിൽ സ്ഥലം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നത് പ്രധാനമാണ്. സമയവും ഊർജവും സംരക്ഷിക്കാൻ സ്ഥലം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. വ്യക്തികൾക്ക് സുഖകരവും സുരക്ഷിതവുമായ സ്ഥലമാണ് വീട്. നിശ്ചയമായും വൃത്തിയും അടുക്കും ചിട്ടയുമുള്ള ഒരു ഭവനം, സമ്മർദം ഒഴിവാക്കും. അടുക്കും ചിട്ടയും എന്നത് വിവക്ഷിക്കുന്നത് അതിന്റെ സ്ഥലം ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ സ്വീകരണ മുറി ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിനു വേണ്ടി പ്രത്യേക സംവിധാനങ്ങൾ നിർദ്ദിഷ്ട രീതിയിൽ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു വീടിന്റെ കാര്യക്ഷമതയും സൗകര്യവും വൃത്തിയും സൗന്ദര്യവും അതിലെ മുറികളും സംവിധാനങ്ങളും രൂപകൽപന ചെയ്തിരിക്കുന്നതിനെയും സ്ഥലം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതിയെയും ആശ്രയിച്ചായിരിക്കും.

ഒരു പ്രവർത്തനത്തിന് ഇടം നൽകുകയും അതിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളും

വ്യവസ്ഥാപിതമായി ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് സ്പെയ്സ് ഓർഗനൈസേഷൻ എന്ന് പറയുന്നത്. സ്ഥല സംവിധാനത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട വശങ്ങളാണ്,

- പ്രവർത്തനത്തിനായുള്ള സ്ഥലം അനുവദിക്കൽ
- പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം സ്വസ്ഥലത്ത് ലഭ്യമാക്കൽ.
- പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളും ഉപകരണങ്ങളും വ്യവസ്ഥാപിതമായി ക്രമീകരിക്കൽ.

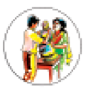
ഒരു നിർദിഷ്ട ജോലി നിർവഹിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളും സമീപത്ത് സൗകര്യമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. അപ്പോൾ സമയവും ഊർജവും സംരക്ഷിക്കപ്പെടും. സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാനായി അത്തരമൊരു ക്രമീകരണം നടത്തുന്നതിനാണ് പ്രവർത്തന യോഗ്യമായ കലവറ എന്നു പറയുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ പഠനത്തിനും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും ഉറക്കം, അതിഥികളുടെ സ്വീകരണം വിനോദം, പാചകം, മുതലായവയ്ക്ക് ആവശ്യമായ സ്ഥലം വകയിരുത്തേണ്ടത് ആവശ്യ

പ്രവർത്തനങ്ങൾ	വിനോദത്തിനായുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ
• ടിവി കാണുക • പാട്ട് കേൾക്കുക • വായിക്കുക . • കളിക്കുക, • കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുക • കുടുംബ സംഗമങ്ങൾ	• ടിവിയും അതിന്റെ ഉപകരണങ്ങളും • സംഗീത സംവിധാനം • ആനുകാലികങ്ങൾ, മാസികകൾ • കളിഉപകരണം കമ്പ്യൂട്ടർ ടേബിൾ • സിറ്റിങ് ക്രമീകരണം.

ടേബിൾ 10.2

ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിനും പ്രത്യേക ആവശ്യകതകൾ ഉണ്ടെന്ന് മുകളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ മനസിലാക്കുകയും അതിനൊരു പ്രത്യേക പ്രവർത്തന മേഖല ഉണ്ടെങ്കിലെ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ച്ച വയ്ക്കാൻ കഴിയൂ. ഓരോ പ്രവർ

നമുക്ക് ചെയ്യാം



മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പട്ടിക (10.2) വിശകലനം ചെയ്ത് പഠനത്തിനുള്ള ഉപപ്രവർത്തനങ്ങളും വകുപ്പുകളും പട്ടികപ്പെടുത്തുക

ത്തനത്തിനും ഒരു പ്രത്യേക മുറി ആവശ്യമാണെന്ന് ഇതിനർഥമില്ല. ആധുനിക വീടുകളിൽ സ്പേയ്സ് പരിമിതികൾ ഉള്ളതിനാൽ,നിരവധി മുറികൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയില്ല അതിനാൽ ഒരു പ്രത്യേക മുറിയിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ സമാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ബന്ധിപ്പിക്കാൻ അവസരമുണ്ട്. ആ മുറിയിലെ ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും സ്ഥലം അനുവദിക്കുക എന്നതാണ് വേണ്ടത്

ഒരു പ്രവർത്തനത്തിനായി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള പ്രദേശം, തൊഴിലിടം അല്ലെങ്കിൽ ജോലി കേന്ദ്രം എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

തൊഴിൽ കേന്ദ്രങ്ങൾ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ:-

- ജോലിയുടെ ഒഴുക്ക് സുഗമമായി ചെയ്യുന്നതിന് ആവശ്യാനുസരം ജോലി കേന്ദ്രം ക്രമപ്പെടുത്തുക
- സുതാര്യമായ സ്റ്റോറേജ് കണ്ടെയ്നറുകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ ലേബൽ ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുക.
- എല്ലാ തൊഴിൽ കേന്ദ്രങ്ങളും എളുപ്പത്തിൽവൃത്തിയാക്കാനും നിലനിർത്താനും പറ്റുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം.
- സാധ്യമാകുന്നത്രയും സ്ഥലസൗകര്യത്തിൽ സ്റ്റോറേജ് കാബിനറ്റുകളും അലമാരകളും നിർമിക്കുക.
- വിൻഡോ സ്ലാബുകൾക്കും പടിക്കെട്ടുകൾക്കും താഴെ കൂടുതൽ സംഭരണ സ്ഥലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക. കൂടാതെ തട്ടിൻ പുറത്തും സംഭരണ സ്ഥലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക.

കുടുംബ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായുള്ള സ്ഥല സംവിധാനം

പരിമിതമായ സ്ഥല സൗകര്യത്തെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം.

- ------------------------------

വിവിധ കുടുംബ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി തൊഴിൽ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ ചില പ്രത്യേക ആവശ്യകതകൾ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

വിനോദവും വിനോദ മേഖലകളും

കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഒത്തുചേരുന്നതും ടിവി കാണുന്നതും ചാറ്റ് ചെയ്യുന്നതും അല്ലെങ്കിൽ സമാനമായ ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതുമാണ് വിനോദ മേഖല. ഇതൊരു സന്ദർശകമുറിയാവം, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രത്യേക/വേർതിരിച്ച സ്വീകരണമുറി ആവാം അല്ലെങ്കിൽ സ്വീകരണ മുറിയും കിടപ്പു മുറിയും കൂടിയതാവാം.

ഔപചാരിക വിനോദങ്ങൾ സന്ദർശകമുറിയിൽ ആയിരിക്കണം. ഈ മുറിക്ക് വലിപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ രണ്ടായി തിരിക്കാം ഒന്ന് ഇരിക്കാനുള്ള ഉദ്ദേശത്തോടെ സോഫാ സെറ്റും കസേരകളും മേശകളും തുടങ്ങിയവ, ക്രമീകരിക്കാം മറ്റേത് ഡൈനിങ് ഏറിയ

ആയിട്ടും മാറ്റാം. മടക്കുന്ന കട്ടിലും കിടക്കയും ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ട് രാത്രികാലങ്ങളിൽ സ്വീകരണ മുറിയെ അതിഥികളുടെ മുറിയായി മാറ്റാം.

പഠനമേഖല:

നല്ല സൂര്യപ്രകാശവും കൃത്രിമ വെളിച്ചവും കിട്ടുന്നതും സ്വസ്ഥതയുള്ളതുമായ കുറഞ്ഞ സ്ഥലത്തായിരിക്കണം പഠന മേശ സ്ഥാപിക്കേണ്ടത്. അത് വേണമെങ്കിൽ കിടപ്പുമുറിയാവാം അല്ലെങ്കിൽ ഊണുമേശ എഴുതാൻ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ഭക്ഷണമുറിയും ഉപയോഗിക്കാം. ചുവരിൽ സ്ഥിരമായി ഉറപ്പിച്ച ഭക്ഷണ മേശയും പഠനമേശയായി ഉപയോഗിക്കാം.

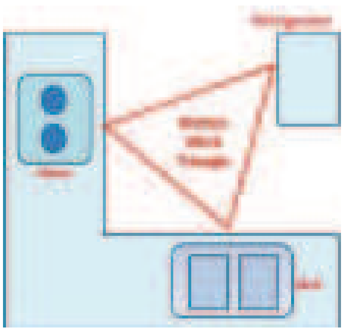
ഉറങ്ങുന്ന സ്ഥലം:

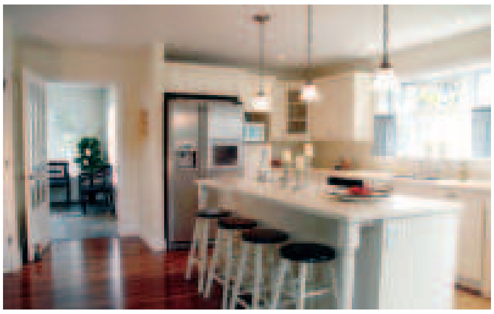
സാധാരണയായി ഉറങ്ങാനുള്ള സ്ഥലം കിടപ്പുമുറിയിലാണ് നീക്കിവയ്ക്കുക. കിടപ്പുമുറി വിശ്രമത്തിനും ഉറക്കത്തിനും, വസ്ത്രം ധരിക്കുവാനുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇതു കൂടാതെ കിടപ്പുമുറി പഠനമുറിയായും ഉപയോഗിക്കാം. കിടപ്പുമുറി ചെറുതാണെങ്കിൽ കുട്ടികളുടെ കിടക്ക വലിയ കിടക്കകളുടെ കീഴിലാക്കുകയും ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം പുറത്തെടുക്കുകയും ചെയ്യാം. മടക്കാവുന്ന കിടക്കകളും ഉപയോഗിക്കാം. കിടപ്പുമുറിയിൽ കിടക്കകളിൽ അല്ലെങ്കിൽ അലമാരകളുടെ സ്ഥാനത്ത് സ്റ്റോറേജിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പെട്ടികൾ ഉണ്ടാകും. കിടക്ക ഒരുക്കുവാനായി കിടക്കയുടെ ഇരുവശത്തും മതിയായ സ്ഥലം ആവശ്യമാണ്. അലമാരകൾ ഭിത്തിയിൽ നിർമിക്കുകയും മേൽക്കൂര വരെ പണിയുകയും ചെയ്യാം. ഇതിന് ഫ്ളോർ സ്പെയ്സ് ലാഭിക്കാനും മതിയായ സ്റ്റോറേജ് സ്ഥലവും നൽകും. പതിവായി ആവശ്യമുള്ള ചെറിയ ഇനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ കട്ടിലിന്റെ ഇരുവശത്തും സൈഡ് മേശകൾ ഉപയോഗിക്കാം. ഡ്രസ്സിങ് ടേബിളിന് പകരം സ്ഥലം ലാഭിക്കാൻ ഒരു കണ്ണാടി ഭിത്തിയിൽ സ്ഥാപിക്കാവുന്നതാണ്. സ്വീകരണമുറിതന്നെ ഉറങ്ങാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒറ്റമുറി അപ്പാർട്ട്മെന്റ് ആണെങ്കിൽ ഒരു ദിവാനും മടക്കുന്ന കിടക്കകളും ഉറങ്ങാൻ വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാം.

പാചക മേഖല:

സാധാരണയായി അടുക്കള എന്നു വിളിക്കുന്ന പാചകമേഖല എല്ലാ പാചക സംബന്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും നടത്തപ്പെടുന്ന സ്ഥലമാണ്. അടുക്കളയിൽ ദിവസവും ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങളും വസ്തുക്കളും സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. എന്നാൽ അടുക്കളയിൽ മറ്റ് സാധനങ്ങളും സംഭരിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സാധനങ്ങൾ ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത ഉയരങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത് ആവശ്യമാണ്. ഒരു അടുക്കളയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന സമയവും ഊർജവും കുറയ്ക്കാൻ തൊഴിൽ ത്രികോണ ആശയം പ്രധാനമാണ്. പരോക്ഷമായി ഇത് സ്ഥല സംവിധാനത്തെ ഉറപ്പുവരുത്തും. അടിസ്ഥാനപരമായ തൊഴിൽ ത്രികോണത്തിന്റെ അളവ് കണക്കാക്കുന്നത് കേന്ദ്ര പോയിന്റുകളിൽ നിന്ന് മൂന്ന് ഉപകരണങ്ങളിലേക്കാണ്. സിങ്കിൽ നിന്ന് പാചകം വരെയും അവിടെ നിന്ന് ഫ്രിഡ്ജ് വരെയുമായിരിക്കും. അത്യന്തികമായി ത്രികോണത്തിന്റെ മൂന്നു വശങ്ങളുടേയും ആകെത്തുക 22 അടിയിൽ കവിയാൻ പാടില്ല. അത് 22 അടി കവിയുന്നുവെങ്കിൽ അത് വളരെ ക്ഷീണം ഉണ്ടാക്കും. 12 അടിയിൽ താഴെയാണെങ്കിൽ അത് വളരെ ഇടുങ്ങിയതാവും.

പാചകം ചെയ്തതതിന് ശേഷമാണല്ലോ ഭക്ഷണം വിളമ്പുക. അടുക്കളയിൽ മതിയായ സ്ഥലം ഉണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണം അടുക്കളയിൽ വിളമ്പാം അല്ലെങ്കിൽ അടുക്കളയ്ക്കു പുറത്ത് പ്രത്യേക ഡൈനിങ് ഏരിയ ഉണ്ടാക്കാം. ഡൈനിങ് ടേബിൾ വയ്ക്കുന്നതിന് അടുക്കളയിൽ വേണ്ടത്ര സ്ഥലം ഇല്ലെങ്കിൽ ഭിത്തിയിൽ ഉറപ്പിക്കാവുന്ന മടക്കാവുന്ന ഡൈനിങ് ടേബിൾ ഉപയോഗിക്കാം. സ്പെയ്സ് ലഭ്യത അനുസരിച്ച്





സംഭരണത്തിനുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഈ ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്താൻ കഴിയുന്ന അടുക്കളകൾക്കായി വിവിധ ലേ ഔട്ടുകൾ ഉണ്ട്. ഈ ലേ ഔട്ടുകളിൽ വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങൾ താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഒരു ഭിത്തി/മതിൽ അടുക്കള : ചെറിയ വീടുകളിൽ ഇത്തരമൊരു അടുക്കളയിൽ പാചകം, സൂക്ഷിക്കൽ, കഴുകൽ, എന്നിവയ്ക്കുള്ള എല്ലാ ക്രമീകരണങ്ങളും ഒരു ഭിത്തിയിൽ നിർമിച്ചിരിക്കുന്നു.

രണ്ടു ഭിത്തി/ മതിൽ അടുക്കള : പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന രണ്ടു ഭിത്തികൾ അടുക്കള ക്രമീകരണങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

L ആകൃതിയിലുള്ള അടുക്കള : ഇവിടെ രണ്ട് അടുത്തുള്ള ഭിത്തികൾ അടുക്കള ക്രമീകരണങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

U ആകൃതിയിലുള്ള അടുക്കള : ഇവിടെ സമീപത്തെ ചുവരുകൾ അടുക്കള ക്രമീകരണങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കുളി പ്രദേശം : വസ്ത്രം കഴുകൽ, കുളി ഇവ സാധാരണയായി കുളിമുറിയിൽ നടത്തുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരു കുളിമുറിക്ക് സോപ്പുകൾ, കഴുകുന്ന പൊടികൾ, മറ്റു കുളിമുറി വസ്തുക്കളും (സോപ്പ്, ടൂത്ത് പേസ്റ്റ്, ഷാംബു തുടങ്ങിയവ) സൂക്ഷിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ സ്ഥലമുണ്ടായിരിക്കണം. മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന എല്ലാ ധർമങ്ങളും സുഗമമായി നിർവഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതാകണം അതിന്റെ വലുപ്പം. ഒരു വാഷിങ് മെഷീൻ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതു സൂക്ഷിക്കാനുള്ള സംവിധാനം കുളിമുറിയിലുണ്ടാകണം. അഴുക്കുപറ്റിയ വസ്ത്രങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യണം.

തുണി ഉണക്കാനുള്ള പ്രദേശം തുണി കഴുകുന്നതിന് അടുത്ത് ഉണ്ടാവുക യാണെങ്കിൽ അനാവശ്യമായ ചലനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.

ഒരു റൂം അപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഏറ്റവും മികച്ച ഉപയോഗം എങ്ങനെ?

വിശിഷ്ടമായ ഒരു വീടിന്, ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, വിനോദം, പഠനം, കുളി, എന്നിവയ്ക്കുള്ള മികച്ച സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. സാമ്പത്തിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഈ നാളുകളിൽ എല്ലാവർക്കും ഈ സൗകര്യങ്ങൾ ഉള്ള ഒരു വീടു വാങ്ങാൻ കഴിയില്ല. മിക്ക ആളുകളും ഒരു മുറി വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്നവരാണ്. അവർ അവരുടെ ഒറ്റ മുറി ഏറ്റവും നന്നായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത് സ്ഥലത്തെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ആസൂത്രണം ചെയ്യാനും ആ മുറിയിൽ എല്ലാ തൊഴിൽ കേന്ദ്രങ്ങളും ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുമാണ്. പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമതയോടെ സ്ഥാപിക്കുകയും സംഘർഷം ഇല്ലാത്തവയെ ഒന്നിച്ചു നിർത്തുകയും ചെയ്യുക. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മടക്കി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ലൈറ്റ് ഫർണിച്ച[…] ഉപ[…]ാനും ഒരു പ്രവർത്തനത്തിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേയ്ക്ക് എളുപ്പത്തിൽ […]ിരുത്താനും സാധിക്കും. ബഹുമുഖ അന്തർനിർമിതികളുടെ സഹായത്തോടെ […]്സ് ലാഭിക്കാൻ സാധിക്കും.

നമുക്ക് ചെയ്യാം

ഒറ്റ മുറി വീടിനു വേണ്ടിയുള്ള വിവിധ വർക്ക് സെന്ററുകളുടെ സാധ്യമായ ക്രമീകരണം കാണിച്ച് ഒരു സ്കെച്ച് തയാറാക്കുക

ഫർണിച്ചർ, കണ്ണാടി, നിറം, എന്നിവയുടെ കൃത്യമായ ഉപയോഗത്തോടെ സ്ഥലം വിപുലീകരിക്കുക (വികസിപ്പിക്കുക)

നമുക്ക് എങ്ങനെ സ്ഥലം കണ്ടെത്താം.

- ----------------------------

സ്ഥലം വികസിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഫർണിച്ചർ ക്രമീകരണം

- രണ്ട് ചെറിയ സോഫകൾ, നാലു കസേരകളേക്കാൾ മികച്ചതാണ്.
- രണ്ട് ചെറിയ ഇരിപ്പിടങ്ങൾ ഒന്നിച്ചു സ്ഥാപിച്ചാൽ കുറച്ച് സ്ഥലമേ ആവശ്യമുള്ളു.
- വലിയ ഫർണിച്ചറുകൾ ഭിത്തികൾക്ക് എതിരായിരിക്കണം.
- സാധ്യമാകുമ്പോഴെല്ലാം മടക്കാവുന്നതും ലൈറ്റായിട്ടുള്ള ഫർണിച്ചറുകളും ഉപയോഗിക്കുക

- മുറിയിലെ ബാലൻസ് നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഒരു വശം മറ്റേതിനേക്കാൾ ഭാരം കൂടിയതോ ഭാരം കുറവോ ആയിരിക്കരുത്.
- ഒരു മുറിയിൽ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ഉയരം കുറഞ്ഞ ഫർണീച്ചർ കൂടുതൽ സ്ഥല മുണ്ടെന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാക്കും.
- ഭിത്തിയുടെ വലിപ്പമനുസരിച്ച് ഫർണിച്ചർ ഭിത്തിയിൽ നിന്ന് അകത്തി ക്രമീകരിക്കുക.

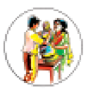
കണ്ണാടി ഉപയോഗിച്ച് സ്ഥലം വിപുലീകരിക്കുക.

കണ്ണാടി എപ്പോഴും നീളം, വീതി എന്നിവ കൂട്ടി തോന്നിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്ഥലം വിക സിപ്പിക്കാനുള്ള ചെലവേറിയ മാർഗമാണിത്. ചെറിയ മുറികളിൽ എതിർ ഭിത്തികളിൽ മിററു കളുടെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗം സ്ഥലപരമായി കത (space illusion) സൃഷ്ടിക്കുകയും അതിലൂടെ മുറിക്ക് യഥാർഥത്തിൽ ഉള്ളതിനേക്കാൾ വലുപ്പം കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിറം ഉപയോഗിച്ച് സ്ഥലം വിപുലീകരിക്കുക

വിവേചനരഹിതമായി ചിതറിക്കിടക്കുന്നതിനു പകരം ഒരു മുറിയിലെ ഫോക്കൽ പോയിന്റു കളിൽ ആക്സന്റ് നിറങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഈ സൂക്ഷ്മമായ വർണതാളം മുറിക്ക് അപ്പുറത്തേക്ക് കണ്ണുകളെ നയിച്ചേക്കാം. അങ്ങനെ അതിന്റെ വിസ്തൃതി വിപുലീകരിക്കുന്നു. സ്ഥലം കൂടുതൽ തോന്നിക്കാൻ ഇളം നിറങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു നല്ല വെളിച്ചമുള്ള മുറി ഒരു മോശമായ വെളിച്ചമുള്ള മുറിയേക്കാൾ വിശാലത തോന്നി

നമുക്ക് ചെയ്യാം



സ്കൂൾ സ്റ്റാഫ്റൂം/ ഓഫീസ് റൂം അല്ലെങ്കിൽ പ്രിൻസിപ്പലിന്റെ മുറി കൂടുതൽ വിശാ ലമായും അല്ലെങ്കിൽ ലൈബ്രറി കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പദ്ധതിയും സ്കെച്ചും തയ്യാറാക്കുക.

പ്പിക്കും. പ്രകാശവും കണ്ണാടികളും വിശാലതയുടെ മിഥ്യ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ അത്ഭുതങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുകയും സീലിംഗിന്റെ ഉയരം കൂട്ടാനും സ്ഥലം കൂടുതൽ ഉണ്ടെന്ന തോന്നലുണ്ടാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1. സ്പേസ് ഓർഗനൈസേഷൻ എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് അർഥമാക്കുന്നത്?

2. വർക് സെന്റർ നിർവചിക്കുക
3. കണ്ണാടി, നിറങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കിടപ്പുമുറിയിൽ നമുക്ക് സ്ഥലം എങ്ങനെ വികസിപ്പിക്കാം

നമുക്ക് സംഗ്രഹിക്കാം.

സമയവും ഊർജവും പണവും സ്ഥലവും ഒക്കെ പരിമിതമായ വിഭവങ്ങളായതിനാൽ എല്ലാവരും പുതിയതും മെച്ചപ്പെട്ടവരുമായ മാർഗങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധവയ്ക്കണം. സമയം എല്ലാ വിഭവങ്ങളെക്കാളും അതുല്യമാണ്. അതിനാൽ അതിന്റെ കാര്യനിർവഹണം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. സമയം ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിക്കു ജീവിതം ആസ്വദിക്കാനും വിശ്രമിക്കാനും ഫലപ്രദമാക്കാനും സാധിക്കുന്നു. പക്ഷേ കാര്യക്ഷമമല്ലാത്ത കാര്യനിർവഹണം ഒരു വ്യക്തിയിൽ ടെൻഷനും ആശങ്കയും ഉളവാക്കുന്നു. ഇത് നേടിയെടുക്കാൻ ഒരു സമയാസൂത്രണം അത്യാവശ്യമാണ്. അത് ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിൽ നടത്തപ്പെടേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതാണ്. കാര്യക്ഷമമായ സമയാസൂത്രണം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ചില നടപടികൾ പിന്തുടരേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഊർജ നിർവഹണം, സമയ നിർവഹണത്തേക്കാൾ സങ്കീർണ്ണവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതുമാണ്. കാരണം രണ്ട് വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഒരേ പോലുള്ള ഊർജമല്ല ഉള്ളത്. ജോലി ലളിത വത്ക്കരണ വിദ്യകൾ അവരുടെ ഊർജത്തെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും/സഹായിക്കും. കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യകതകളും ലക്ഷ്യങ്ങളും നേടാൻ വരുമാനവും ചിലവും സന്തുലിതമാക്കുക എന്നതാണ് കുടുംബ ബഡ്ജറ്റിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. ഒരു കുടുംബത്തിൽ നിശ്ചിത കാലയളവിൽ ലഭ്യമാകുന്ന വിഭവങ്ങളാണ് പണവരുമാനം, യഥാർഥ വരുമാനം, മാനസിക വരുമാനം എന്നിവ. കുടുംബ വരുമാനം കൂടുന്നത് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കും. വരുമാനം കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില മാർഗങ്ങളാണ്, പാർട്ട് ടൈം ജോലി, നിക്ഷേപ പദ്ധതികൾ എന്നിവ. സമ്പാദ്യങ്ങൾ പല രീതിയിൽ നമ്മളെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനും ജീവിത നിലവാരം ഉയർത്താനും സുരക്ഷിതത്വം നൽകാനും അപ്രതീക്ഷിതമായ ചെലവുകൾ നേരിടാനും സഹായിക്കുന്നു. സമയവും ഊർജവും ലാഭിക്കാൻ സ്ഥലനിർവഹണം ആവശ്യമാണ്. ഒരു വീടിന്റെ കാര്യക്ഷമത മെച്ചപ്പടുത്താൻ വ്യത്യസ്ത മുറികളിലെ സ്ഥലം (Space) നന്നായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- സമയ പ്ലാൻ തയാറാക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം മൂല്യ നിർണയം നടത്തുകയും സമയത്തിന്റെ മൂല്യം തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഊർജ പരിപാലനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയാനും മറികടക്കാനുമുള്ള വഴികൾ നിർദ്ദേശിക്കാനും കഴിയുന്നു.
- വരുമാനത്തിനൊത്ത പണം ചിലവാക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം കുടുംബ വരുമാനം കൂട്ടിച്ചേർക്കാനുള്ള വഴികൾ എന്നിവ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നു.

- സ്ഥലത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യം, പ്രാധാന്യം, വഴികൾ എന്നിവ വിശദീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. സമയം ഒരു അതുല്യ മനുഷ്യ വിഭവമാണ് : സമർത്ഥിക്കുക.
2. പണവരുമാനവും യഥാർഥ വരുമാനവും വേർതിരിക്കുക.
3. കുടുംബ വരുമാനം കൂട്ടുന്നതിനുള്ള രണ്ടു കാരണങ്ങളും അവയുടെ നാലു മാർഗങ്ങളും നിർദേശിക്കുക.
4. അനുവിന് ജീവിക്കാനുള്ള വരുമാനം വേണം. ശിശു വികസനത്തിന്റെ അറിവിലൂടെ പണം സമ്പാദിക്കാനുള്ള നാലു മാർഗങ്ങൾ നിർദേശിക്കുക.
5. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവ അനുയോജ്യമായി തരംതിരിക്കുക

   (എ) ആനുകൂല്യങ്ങൾ

   (ബി) പെൻഷനുകളും ലോട്ടറികളും

   (സി) സംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്നത്

   (ഡി) ഭൗതിക വിഭവങ്ങളെ ജാഗരൂകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
6. 15,000 രൂപ വരുമാനമുള്ള നാല് അംഗങ്ങളുള്ള ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ഒരു മാസത്തെ ബജറ്റ് തയാറാക്കുക. (സൂചികകൾ : അച്ഛൻ, അമ്മ, 10 വയസുള്ള മകളും 17 വയസുള്ള മകനും)
7. ഫർണിച്ചറുകളുടെ ഉപയോഗവും ക്രമീകരണവും വഴി ഒരു മുറിയിൽ സ്ഥലം ലാഭിക്കാനുള്ള ആറു മാർഗങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുക.
8. സമയവും ഊർജവും സംരക്ഷിക്കാൻ സ്ഥല നിർവ്വഹണം ആവശ്യമാണ്. സാധുതയുള്ള വാദങ്ങളുപയോഗിച്ച് പ്രസ്താവന തെളിയിക്കുക.

അധ്യായം

11

രൂപകൽപ്പന

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

11.1. വിവിധ തരത്തിലുള്ള രൂപകൽപ്പന

11.2. രൂപകൽപ്പനയുടെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ

11.3. രൂപകൽപ്പനയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ

11.4. നിറങ്ങൾ

നമ്മളിൽ പലരും കലാപരമായ കഴിവുകൾ ഉള്ളവരായിരിക്കുമല്ലോ? അത് ചിത്രകല, വസ്ത്രനിർമാണം, ചിത്രത്തുന്നൽ, പൂന്തോട്ടനിർമാണം, കളിമണ്ണ് കൊണ്ടുള്ള മാതൃകകൾ, വീടിന്റെ അകവും പുറവും ഭംഗി വരുത്തൽ പുൽത്തകിടി നിർമാണം, തുടങ്ങി ഏത് മേഖലയും ആകാം. മേഖല ഏതായിരുന്നാലും, കലാപരമായ കഴിവിന്റെ വികാസം ഒരാൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന അവസരം, പ്രോത്സാഹനം, പരിശീലനം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. സർഗ്ഗസൃഷ്ടിയുടെ പരിപൂർണതക്കും ആസ്വാദനത്തിനും ഗുണത വിലയിരുത്തലിനുമെല്ലാം അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഈ അധ്യായത്തിൽ രൂപ കൽപ്പനകൾ അതിന്റെ ഘടകങ്ങൾ, തത്ത്വങ്ങൾ, സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ, നിറങ്ങളുടെ ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവയെപറ്റി വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

11.1. വിവിധ തരത്തിലുള്ള രൂപകൽപ്പനകൾ

നിങ്ങളോട് ഒരു പൂക്കളം നിർമിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടന്നിരിക്കട്ടെ. അതിന് എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ പരിഗണിക്കുക?

- ---------------------

എന്താണ് ഒരു നല്ല ഡിസൈൻ കൊണ്ടു ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?

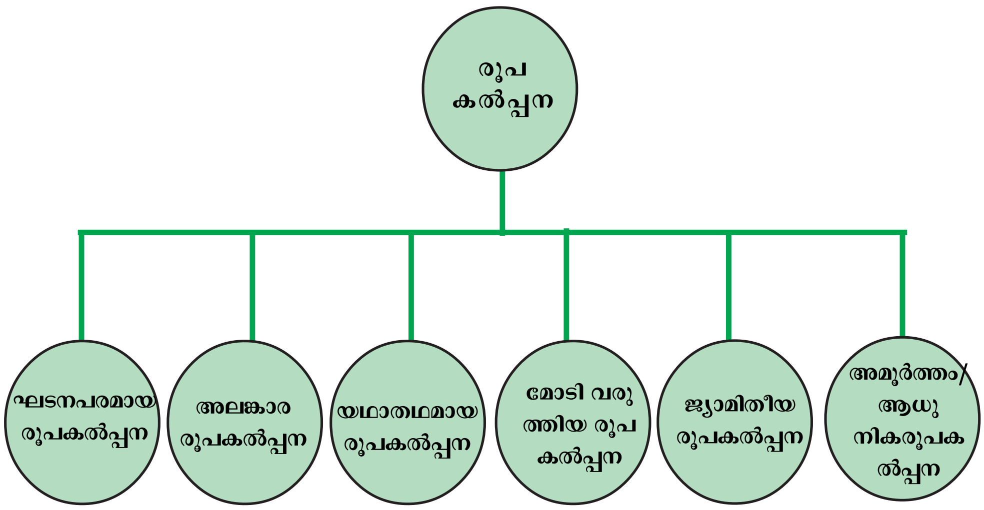
- ---------------------

രൂപകൽപ്പന (ഡിസൈൻ) എന്നാൽ പുറമെ ഭംഗി വരുത്തുക മാത്രമാണെന്നാണ് പലരും

ധരിച്ചിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഡിസൈൻ അതുമാത്രമല്ല. ഉദ്ദേശാനുസൃതമായ ഒരു ദൃശ്യാവിഷ്കാരത്തിന്റെ പ്രക്രിയയാണ് രൂപകൽപ്പന. നല്ല രൂപകൽപ്പന എന്നത്, ഒരാശയത്തിന്റെ സാധ്യമായതിൽ വച്ചേറ്റവും മികച്ച ദൃശ്യ ആവിഷ്കാരമാണ്.

രേഖകൾ, നിറങ്ങൾ, ആകൃതികൾ, ഉപരിതല സംവിധാനം, ആകാരം, അന്ത:സത്ത എന്നിവയുടെ ക്രമീകരണത്തെ രൂപകല്പന എന്ന് നിർവചിക്കാം. ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ ക്രമപ്രകാരം അടുക്കി വയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ സൗന്ദര്യവും ആകർഷണ ശക്തിയും വർധിപ്പിക്കുക കൂടിയാണ് ഒരു നല്ല രൂപകല്പന കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ക്രമം, സൗന്ദര്യം, ഉപയോഗ്യത ഇവ മൂന്നുമാണ് നല്ല ഒരു രൂപ കൽപ്പനയുടെ സുപ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

രൂപകൽപ്പന പലതരത്തിലുണ്ട്. താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രീകരണം (11-1) നിരീക്ഷിക്കുക. പ്രധാനമായും രൂപ കൽപ്പന ആറ് തരത്തിൽ ഉണ്ട് എന്ന് ഇതിൽ നിന്നും മനസിലാക്കാം. ഓരോന്നിനെക്കുറിച്ചും വിശദമായി പഠിക്കാം.



ചിത്രീകരണ 11-1 വിവിധതരം രൂപകൽപ്പനകൾ

എ. ഘടനാപരമായ രൂപ കൽപ്പന

ഒരു വസ്തുവിന്റെ രൂപമോ നിർമിതിയോ ഒക്കെയാണ് ഘടനാപരമായ രൂപകൽപ്പന എന്ന് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത് വലിപ്പം നിറം, ആകാരം, രൂപം, പ്രതലഗുണം എന്നിവയുടെയെല്ലാം കൂടിച്ചേരലാണ്. ഒരു വസ്തു സുന്ദരവും ഉപയോഗപ്രദവുമാകണമെങ്കിൽ ഘടനാപരമായ രൂപകൽപ്പന വളരെ അത്യാവശ്യമാണ് ഇതിനായി താഴെ പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്തവയാണ്.

- ഭാഗങ്ങൾ തമ്മിൽ നല്ല അനുപാതം ഉണ്ടായിരിക്കണം.അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തിന് അനുയോജ്യവും പ്രവർത്തനക്ഷമവും ആകണം.

ചിത്രം 11.1

- അനുയോജ്യമായ വസ്തുക്കളാൽ നിർമിതമായിരിക്കണം.
- രൂപരേഖ ലളിതമായിരിക്കണം.

ഘടനാപരമായ രൂപകൽപ്പനയ്ക്ക് ആവശ്യം വേണ്ടതെന്തൊക്കെയാണെന്ന് ചിത്രം (11.1) പരിശോധിച്ച് വിശകലനം ചെയ്യുക.

ബി. അലങ്കാര രൂപകൽപ്പന

(Decorative Design)

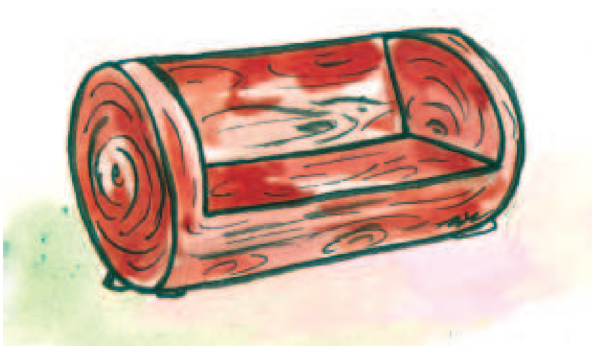
ഘടനാപരമായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഒരു വസ്തുവിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ മോടിപിടിപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ് അലങ്കാര രൂപകൽ പ്പന എന്നു പറയുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള രൂപ കൽപ്പന ഒരു വസ്തുവിന്റെ അഴക് വർധിപ്പിക്കുന്നു. ഘടനാപരമായ രൂപ കൽപ്പനയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ ഏതെങ്കിലും രേഖ, നിറം, അല്ലെങ്കിൽ വസ്തുക്കൾ എന്നിവ നൽകുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത്. നല്ല ഒരു അലങ്കാര രൂപകൽപ്പനയ്ക്ക് വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

ചിത്രം 11.2

- അലങ്കാരത്തിൽ മിതത്വം പാലിക്കുക.
- ഘടനാപരമായ രൂപകല്പനയുടെ ആകൃതിയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.
- ലാളിത്യം നൽകാൻ ആവശ്യമായ പശ്ചാത്തലം ഉണ്ടായിരിക്കണം
- ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾക്ക് അനുയോജ്യമായിട്ടായിരിക്കണം
- അനുയോജ്യമായ പശ്ചാത്തലം വേണം

ചിത്രം (11.2) വിശകലനം ചെയ്ത് അനുയോജ്യമായ അലങ്കാര രൂപ കൽപ്പനയാണോ എന്ന് വിലയിരുത്തുക.

സി.യഥാതഥരൂപകൽപ്പന



ചിത്രം 11.3

പ്രകൃതിയിൽ സ്വാഭാവികമായി കാണപ്പെടുന്ന വസ്തുക്കളുടേതുപോലെ തന്നെയോ അതിനെ ആധാരമാക്കിയോ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ് യഥാതഥ രൂപകൽപ്പന. ആവാസ വ്യവസ്ഥ, സസ്യ ജന്തുവർഗ്ഗം, മണ്ണ്, പാറ, പർവ്വതങ്ങൾ,മേഘങ്ങൾ, ആകാശം, ജലം ഇതെല്ലാം ഇത്തരത്തിലുള്ള രൂപകൽപ്പനയ്ക്ക്

ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. പൂക്കൾ, ജീവികൾ, മനുഷ്യർ, മറ്റ് വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവ യെല്ലാം വളരെ വ്യക്തമായി തിരിച്ചറിയാൻ ഇത്തരത്തിലുള്ള രൂപ കൽപ്പനയിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ഛായയും പ്രതിഛായയും കൃത്യമായി സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ രൂപ കൽപ്പനയിൽ നിർമിക്കുന്ന വീട് ലാളിത്യം, പ്രകൃതി സ്നേഹം എന്നിവ പ്രകടിപ്പിക്കും. സ്വാഭാവിക അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കും.

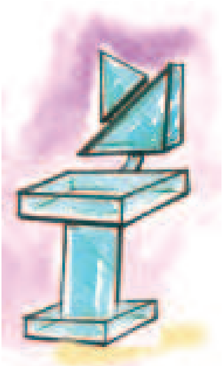
നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും യഥാർഥ രൂപകൽപ്പന ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഡി. മോടിവരുത്തിയ രൂപകൽപ്പന (Sylised Design)

ഇത്തരത്തിലുള്ള രൂപകൽപ്പന ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക ശൈലിയിലുള്ള കലാവിരുതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള രൂപ ഭംഗി സ്വീകരിച്ചു ചെയ്യുന്ന ഡിസൈനാണിത്. പ്രകൃതിദത്ത വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും തികച്ചും വിഭിന്നമാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള രൂപ കൽപ്പന. രേഖകളാണ് സാധാരണയായി ഇതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ജ്യാമിതീയ രൂപ കൽപ്പനയുമായി കൂടി ചേർന്ന് ചിലപ്പോൾ മികച്ച നിലവാരമുള്ള രൂപ കൽപ്പന ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്നു.ചിത്രം 11.4 മോടി വരുത്തിയ രൂപൽപ്പനയ്ക്ക് ഒരു ഉദാഹരണമാണ്.

ചിത്രം 11.4

ജ്യാമിതീയ രൂപകൽപ്പന (Geomteric Design)



ചിത്രം 11.5

വൃത്തം, ത്രികോണം, ചതുരം മുതലായ ജ്യാമിതീയ രൂപങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് സൃഷ്ടിക്കുന്ന രൂപകൽപ്പനയാണിത്. വരകൾ, കുത്തുകൾ, ചതുരങ്ങൾ മുതലായവും ഇതിൽ ചേർക്കാറുണ്ട്. ഈ രൂപകൽപ്പന പ്രകൃതിയിൽ കാണപ്പെടുന്നതല്ല. വൃത്തം അല്ലെങ്കിൽ അതുപോലുള്ള മറ്റ് ജ്യാമിതീയ രൂപങ്ങളായ വരകൾ, ഷെവ്റോൺ (വി- ആകൃതി) സിഗ് സാഗ് എന്നീ ആകൃതികളെല്ലാം ഇവിടെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചിത്രം 11.5 ൽ എത്ര തരം ജ്യാമിതീയ രൂപങ്ങൾ ഉണ്ട്?

ആധുനിക രൂപകൽപ്പന അല്ലെങ്കിൽ അമൂർത്തമായ രൂപകൽപ്പന (Modern or abstract Design)

നമ്മുടെ കാഴ്ചാശീലങ്ങൾക്ക് പരിചിതമല്ലാത്ത, രൂപ രേഖകളുടേയും വർണങ്ങളുടെയും ഒരു ദൃശ്യഭാഷയാണ് അമൂർത്ത രൂപകൽപ്പനയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. സ്വാഭാവികതയില്ലായ്മയാണ് ഇതിന്റെ സവിശേഷത. തിരിച്ചറി

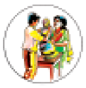
ചിത്രം 11.6

യാൻ കഴിയുന്നതോ കഴിയാത്തതോ ആയ ഘടകങ്ങൾ പ്രാതിനിധ്യസ്വഭാവമില്ലാത്ത തരത്തിൽ മാറ്റിത്തീർക്കുന്നു. നിറങ്ങളുടെ തുടർച്ചയും നിഗൂഢതയും സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ ആധുനിക രൂപകൽപ്പന ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

ചിത്രം 11.6 ഒരു കസേരയുടെ ആധുനിക രൂപകൽപ്പനയ്ക്ക് ഉദാഹരണമാണ്.

ആധുനിക രൂപകൽപ്പനയുള്ള മറ്റൊരു കസേരയുടെ ചിത്രം വരയ്ക്കുക.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



മുകളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രീകരണങ്ങൾ, ചിത്രങ്ങൾ, നിർവചനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സഹായത്തോടെ വിവിധ തരത്തിലുള്ള രൂപകൽപ്പനകളെക്കുറിച്ച് ഹോം സയൻസ് ഡയറിയിൽ ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

11.2 രൂപകൽപ്പനയുടെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ

ഏതൊരു രൂപകൽപ്പനയും ചെയ്യുന്നതിന് അതിന്റെ പ്രാഥമിക പാഠങ്ങളും തത്ത്വങ്ങളും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത്തരം അടിസ്ഥാന വിജ്ഞാനം കുറ്റമറ്റതും ആകർഷകവുമായ രൂപകൽപ്പനകൾ തയ്യാറാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു രൂപകൽപ്പന ധർമത്തിൽ മാറ്റംവരുത്തുന്നില്ലെങ്കിലും അത് കാഴ്ചയ്ക്ക് സുഖം നൽകുന്നു. രൂപകൽപ്പനയിൽ തത്ത്വങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. രൂപകൽപ്പനയിൽ വിവിധഘടകങ്ങളെ ഒത്തിണക്കുന്നതിന് ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് രൂപകൽപ്പനയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. രൂപകൽപ്പന നല്ലതാണോ മോശപ്പെട്ടതാണോ എന്ന് കണ്ടെത്താനുള്ള ഒരു അളവുകോൽ ആണ് രൂപകൽപ്പനയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ. രൂപകൽപ്പനയുടെ ഘടകങ്ങൾ അതിന്റെ തത്ത്വങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പ്രയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ രൂപകൽപ്പനയുടെ ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കാനാവും.

(എ) രേഖ (line)

രൂപകൽപ്പനയുടെ അടിസ്ഥാന ഘടകമായ രേഖകൾ ഒരു രൂപകൽപ്പന ഉളവാക്കുന്ന വൈകാരിക സ്ഥിതിയെ നിർണായകമായി ബാധിക്കുന്നു. രേഖകൾക്ക് മൂന്ന് തലങ്ങൾ ഉണ്ട്. നീളം, വീതി, ഘനം എന്നിവയാണത്. എല്ലാ രേഖകളും സമാന്തരമായോ കുത്തനെയോ ചരിഞ്ഞോ ഉള്ള ദിശയിലേക്കോ ഇതെല്ലാം ഇടകലർന്നോ ആയിരിക്കും. ഉദാഹരണം വളഞ്ഞ് പുളഞ്ഞ രേഖകൾ (Zigzagline) തരംഗാകൃതിയിലുള്ള രേഖകൾ

(Wavyline), ചുരുണ്ട രേഖകൾ (Scalloped line). രേഖകൾ നേർത്തതോ ലോലമായ തോ നീളം കൂടിയതോ നീളം കുറഞ്ഞതോ അവ്യക്തമായതോ ആയിരിക്കാം. നമ്മളിൽ രേഖകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന വൈകാരിക സ്വാധീനങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1. **കുത്തനെയുള്ള വരകൾ (Vertical Lines)**

   ഈ വരകൾ ഓജസ്സ്, സജീവത, മഹത്വം എന്നിവയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇവ ശക്തവും അച്ചടക്ക പൂർണ്ണവുമെന്ന പ്രതീതി ജനിപ്പിക്കുന്നു. ഉയരം തോന്നിപ്പി ക്കുന്നു. മുറി വാതിലിലും, ഉപയോഗിക്കുന്ന കർട്ടനുകളിലും മറ്റും ഇത്തരം വര കളുടെ ഉപയോഗം ഉയരവും ബലവും തോന്നിപ്പിക്കുന്നു.

2. **സമാന്തര രേഖകൾ (Horizontal lines)**

   ഇവ സ്വപ്നം, സമാധാനം, ശാന്തത ദൃഢത ഒക്കെ സൂചിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. ഉയരം കുറഞ്ഞ കസേരയുടെ ചാര്, പുസ്തക ഷെൽഫ് തുടങ്ങിയവയിലൊക്കെ കാണാം. സമാന്തര രേഖകൾ കുത്തനെയുള്ള രേഖകളുടെ മേധാവിത്വം കുറയ്ക്കുന്നു.

3. **ചെരിഞ്ഞ വരകൾ (Diagonal lines)**

   ചെരിഞ്ഞ വരകൾ ബലവും ചലനവും കാണിക്കുന്നു. ഇവ കുത്തനെയുള്ള രേഖ കളുടെ അച്ചടക്കവും സമാന്തര രേഖകളുടെ ദൃഢതയും മാറ്റുന്നു. വീടുകളിലെ സ്റ്റെയർ കേസിലും ചില തുണിത്തരങ്ങളിലും ഈ രേഖകൾ കാണുന്നു.

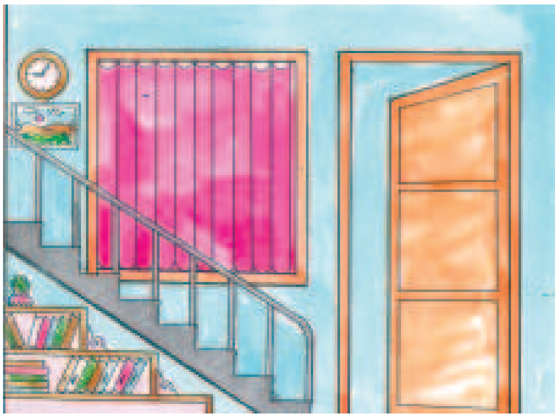
4. **വളഞ്ഞ വരകൾ (Curved lines)**

   ഇവ ശോഭയും രൂപാന്തരവും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ സൗന്ദര്യം, സ്ത്രൈണ ത, വഴക്കം എന്നിവയും ചിത്രീകരിക്കുന്നു. ഇത്തരം രേഖകൾ ഏതൊരു ക്രമീ കരണത്തിനും ആനന്ദവും സൂക്ഷ്മതയും ഭംഗിയും നേടികൊടുക്കുന്നു.

5. **വളഞ്ഞു പുളഞ്ഞ വരകൾ (Zig-Zag lines)**

ഈ വരകൾ ആവേശം ജനിപ്പിക്കുന്നു.

ചിത്രം 11.7 വിശകലനം ചെയ്ത് മുറികളിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള രേഖകളുടെ പ്രയോജനം തിരിച്ചറി യുക.



ചിത്രം 11.7

രേഖകൾ കലയിലും രൂപക ൽപ്പനയിലും ഉപയോഗിക്ക പ്പെടുന്നത്

- ആകൃതി നൽകുന്നതിന്
- ആകാരം നിശ്ചയിക്കുന്നതിന്
- ചലനം നിർദേശിക്കുന്നതിന്
- ആഴം കാണിക്കുന്നതിന്
- മനസ്ഥിതി സൃഷ്ടിക്കുന്നതി നും വികാരങ്ങളും ആശയങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും

ചിത്രം 11.8 നിരീക്ഷിച്ച് വിവിധ തരത്തിലുള്ള രേഖകൾ കണ്ടെത്തുക.

ചിത്രം 11.8

(ബി)ആകൃതിയും ആകാരവും (Shape and Forms)

ആകൃതി എന്ന പദം പൊതുരൂപ രേഖയെ കുറിക്കുന്നു. ആകൃതി ഒരു 'എൻക്ലോസ്ഡ് ലൈൻ' ആണ്. ആകൃതി ദ്വിമാനമാണ്. ഇതിനെ ജ്യാമിതീയമെന്നും പ്രകൃതി ദത്തമെന്നും തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ജ്യാമിതീയ രൂപങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത് ചതുരം, സമചതുരം, വൃത്തം, ത്രികോണം തുടങ്ങിയവയും പ്രകൃതിദത്ത രൂപങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത് പാറ, മരം, മേഘം മുതലായവയുമാണ്. ജ്യാമിതീയ രൂപങ്ങൾ പ്രകൃതിയിലും കാണപ്പെടുന്നു.

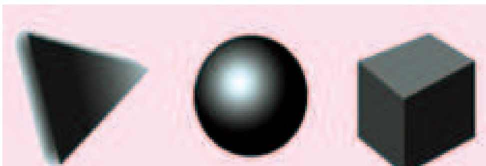
ആകൃതിയെ ത്രിമാനമായി കാണുന്നതാണ് ആകാരം. ക്യൂബ്, പിരമിഡ്, ഗോളം തുടങ്ങിയവ ചതുരം, ത്രികോണം, വൃത്തം എന്നിവയുടെ ത്രിമാന രൂപങ്ങളാണ്.

കലയിലും ഡിസൈനിലും ആകൃതിയുടെ ആവശ്യകതകൾ

- ദ്വിമാന രൂപം പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നതിന്
- വിസ്താരവും വ്യാപ്തിയും തോന്നിപ്പിക്കുന്നതിന്
- ചലനം കാണിക്കുന്നതിന്
- ആശയങ്ങൾ, അനുമാനങ്ങൾ, മനോഭാവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.

താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രം 11.9 ൽ നിന്നും അതിന്റെ ആകൃതി ഏതെന്ന് കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കൂ.



ചിത്രം 11.9

(സി) പ്രതലഗുണം/ഇഴയടുപ്പം (Texture)

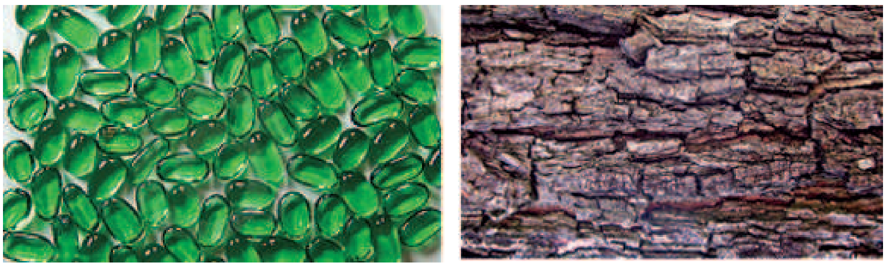
പ്രതല ഗുണം എന്നത് പ്രതലത്തിൽ തൊട്ടുനോക്കി മനസ്സിലാക്കാവുന്ന സവിശേഷതയാണ്. ഇങ്ങനെ സ്പർശനത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനെ യഥാർഥ പ്രതലഗുണം (actual texture) എന്നു പറയാം. പരുക്കൻ തുണിത്തരങ്ങൾക്ക് പരുപരുത്ത പ്രതലഗുണം, തിളക്കമുള്ള തുണിത്തരങ്ങൾക്ക് ലോലമായ പ്രതലഗുണം എന്നിവ ഉദാഹരണമാണ്. ചില സമയങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കാതെ, സൂക്ഷ്മമായ നിരീക്ഷണത്തിലൂടെ പ്രതല സ്വഭാവം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ഇതാണ് ദൃശ്യ പ്രതല ഗുണം (visual texture). ഉദാഹരണം മിനുക്കിയെടുത്ത കല്ലുകൾ, കയർ, ചണം കൊണ്ടുള്ള ചവിട്ടി എന്നിവ.

പ്രതലഗുണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അത് നമ്മെ പ്രത്യക്ഷമായും ബാധിക്കാറുണ്ട് എന്ന താണ്. പരുപരുത്ത ഷോൾ ചുറ്റുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാകുന്നത് ഉദാഹരണമാണ്. പ്രതലഗുണം പ്രകാശത്തിന്റെ പ്രതിഫലനത്തെ ബാധിക്കാറുണ്ട്. മിനുസപ്പെടുത്തിയെടുത്ത ലോഹം, മേശയുടെ പ്രതലം തുടങ്ങിയവ ദീപ്ത പ്രകാശം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുമ്പോൾ കണ്ണഞ്ചിപ്പോകാറില്ലേ? അതേ സമയം പരുപരുത്ത പ്രതലം പ്രകാശത്തെ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനാൽ അകം ഇരുണ്ടിരിക്കും.

രൂപകൽപ്പനയിൽ പ്രതല ഗുണത്തിന്റെ ഉപയോഗം

- ഇത് ആകാരത്തെ എടുത്തു കാണിക്കുന്നു
- പ്രതലത്തെ ജിവസ്സുറ്റതും ഹൃദയഹാരിയുമാക്കുന്നു
- ആകാരം, ആകൃതി, ഇടം എന്നിവയുടെ ദൃശ്യമേളം ഒരുക്കുന്നു

ചിത്രം 11.10-ൽ കാണുന്ന 2 തരത്തിലുള്ള ദൃശ്യ പ്രതലഗുണങ്ങൾ തരം തിരിക്കാമോ?



ചിത്രം 11.10

(ഡി) നിറം (Colour)

കാഴ്ചയിലൂടെ മാത്രം അനുഭവവേദ്യമാകുന്ന രൂപകൽപ്പനയുടെ ഒരു ഘടകമാണ് നിറം. പ്രകാശത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ നിറങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ കാഴ്ചശക്തി നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. രൂപകൽപ്പനയിൽ നിറം വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

നിറം പ്രധാനമായും ഉപയോഗിക്കുന്നത്

- ആകൃതിയും ആകാരവും വിശദമാക്കുന്നതിന്
- ആഴം, വ്യാപ്തി എന്നിവ തോന്നിപ്പിക്കുന്നതിന്
- ചലനം തോന്നിപ്പിക്കുന്നതിന്
- ആശയങ്ങൾ അനുഭൂതി ഇവ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന്
- വികാരങ്ങൾ ഉണർത്തുന്നതിന്

(ഇ) ഇടം (Space)

ആകൃതികൾക്കിടയിലുള്ള സ്ഥലമാണ് ഇടം. യഥാർത്ഥയിടം, ചിത്രങ്ങളോടു കൂടിയ ഇടം എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് തരത്തിൽ ഇടം ഉണ്ട്. യഥാർഥയിടം ഒന്നുകിൽ നിലം, പരന്ന പ്രതലം പോലുള്ള ദ്വിമാന ഇടം അല്ലെങ്കിൽ പ്രതിമ, മാതൃകാ രൂപങ്ങൾ പോലുള്ള ത്രിമാന ഇടവുമായിരിക്കും. പേപ്പറിലോ, കാൻവാസിലോ ഉള്ള ഇടമാണ് ചിത്രങ്ങളോട് കൂടിയ ഇടം.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.

ചിത്രീകരണം 11.2 ഉപയോഗിച്ച് രൂപകൽപ്പനയുടെ വിവിധ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക.

1. രൂപകൽപ്പന നിർവചിക്കുക.
2. ഘടനാപരമായ രൂപകൽപ്പനയും അലങ്കാര രൂപ കൽപ്പനയും ഉദാഹരണ സഹിതം തരം തിരിക്കുക.
3. രൂപ കൽപ്പനയുടെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

11.3. രൂപകൽപ്പനയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ

താഴെ പറയുന്നവയാണ് രൂപകൽപ്പനയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ

- തോതും അനുപാതവും (Scale and Proportion)
- തുലനം (Balance)
- ഊന്നൽ (Emphasis)
- താളം (Rhythm)
- ലയം (Harmony)

എ. തോതും അനുപാതവും (Scale and Proportion)

മറ്റൊരു വസ്തുവിനെ അപേക്ഷിച്ച് ഒരു വസ്തുവിന്റെ വലിപ്പത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ് തോത്. എന്നാൽ ഒരു വസ്തുവിന്റെ തന്നെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധമോ ഒരു ഗ്രൂപ്പിലെ വിവിധ വസ്തുക്കൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധമോ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ് അനുപാതം. ഇതുകൊണ്ട് അനുപാതത്തെ ജ്ഞാതി നിയമം (Law of Relationship) എന്നും വിളിക്കുന്നു. പല അളവിലുള്ളവ ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് വയ്ക്കുമ്പോഴാണ് അനുപാതം സാധ്യമാകുന്നത്. അപ്പോൾ അത് സാഹചര്യങ്ങൾക്കും മറ്റും അനുപാതികമായി (inscale) എന്നു പറയാം. എന്നുവച്ചാൽ ഏതൊരു വസ്തുവും ഉണ്ടാക്കേണ്ടത് മൊത്തത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ പരസ്പരമോ സമുചിതമായ അനുപാതത്തിലായിരിക്കണം.

ചിത്രം 11.11

ചിത്രം 11.11 ൽ തന്നിരിക്കുന്ന തോതും അനുപാതവും വിശകലനം ചെയ്യുക.

(ബി) തുലനം (Balance)

ഒരു രൂപകൽപ്പനയുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും തമ്മിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട തുല്യതയാണ് ബാലൻസ്. തുലനം ഉണ്ടെങ്കിൽ മധ്യത്തിൽ നിന്നും രണ്ട് വശങ്ങളിലേയ്ക്കും തുല്യ തൂക്കമാണെന്നുള്ള അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു. മധ്യഭാഗത്ത് നിന്ന് രണ്ട് വശങ്ങളിലേക്കും ആകൃതിയും നിറവും ഒരേപോലെ ഒരുമിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് ഇത് സാധ്യമാകുന്നത്. തുലനം രണ്ട് വിധത്തിൽ ഉണ്ട്. ഔപചാരിക തുലനവും (Formal Balance) അനൗപചാരിക തുലനവും (Informal Balance)

ചിത്രം 11.12

ഔപചാരിക തുലനം മധ്യത്തിൽ നിന്നും രണ്ട് ഭാഗത്തേക്കും ഒരുപോലെ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. വളരെ ചിട്ടയോടെ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഔപചാരിക തുലനം വളരെ സൗകര്യപ്രദമായി അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ചിത്രം 11.12 ഒരു വസ്ത്രത്തിൽ ഔപചാരിക തുലനം ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന രീതിയ്ക്ക് ഉദാഹരണമാണ്.

ചിത്രം 11.13

ചിത്രം 11.13 അനൗപചാരിക തുലനത്തിന് ഉദാഹരണമാണ്

അനൗപചാരിക തുലനം പലതരത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം. ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കളും ഭാരം കുറഞ്ഞവയും ഉപയോഗിച്ചും കുറെ ചെറിയ വസ്തുക്കൾ വലിയ ഒരെണ്ണവുമായി തുലനം ചെയ്യിച്ചുമൊക്കെ നിർമിക്കാം. അനൗപചാരിക തുലനം സ്വന്തം ഇഷ്ടം, സ്വാതന്ത്ര്യം, ചലനം യാദൃശ്ചികത്വം തുടങ്ങിയവ അനുവദിച്ചു കൊടുക്കുന്നു.

(സി) ഊന്നൽ (Emphasis)

ആദ്യം ദൃഷ്ടിപതിയുന്നിടത്ത് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വസ്തുവും തുടർന്ന് പ്രാധാന്യത്തിനനുസരിച്ച് മറ്റുള്ളവയും ക്രമീകരിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. അനാവശ്യമായവ മാറ്റി നിർത്തികൊണ്ട് ആവശ്യമായവയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകുകയാണ് വേണ്ടത്.

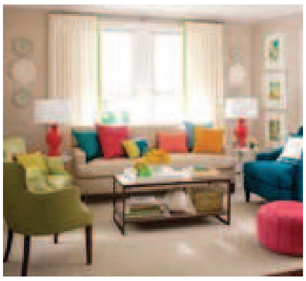
ചിലതിന് പ്രാധാന്യം നൽകുകയും അപ്രധാനമായവ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. ചില മേഖലകൾ/വസ്തുക്കൾ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിന് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാം?

- വസ്തുക്കളെ കൂട്ടമാക്കാം
- ശ്രദ്ധിക്കുന്ന നിറമോ മൂല്യമോ നൽകാം.
- വസ്തുക്കൾക്ക് ചുറ്റും അവശ്യമായ ഇടം ഒഴിച്ചിടാം
- അസാധാണമായ വരകളോ ആകൃതിയോ വലുപ്പമോ ഉപയോഗിക്കാം.

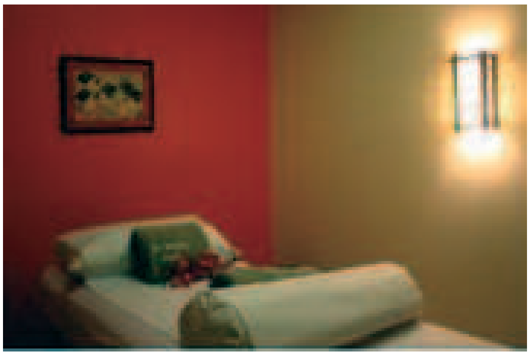
ഇത് നിരീക്ഷിച്ച് ഹോം സയൻസ് ഡയറിയിൽ ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

വസ്തുക്കളെ കൂട്ടം കൂടി വച്ചുകൊണ്ട്

വ്യത്യസ്തമായ നിറങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച്



അലങ്കാരത്തിലൂടെ



വസ്തുക്കളുടെ ചുറ്റും വേണ്ടത്ര ഇടം കൊടുത്തുകൊണ്ട്

ആകൃതികൾ വലിപ്പങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഊന്നൽ തത്ത്വം ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട്

ചിത്രം 11.14

(ഡി) താളം (Rhythm)

കണ്ണുകൾക്ക് ഇമ്പം തോന്നും വിധത്തിൽ പരസ്പരം കൂട്ടിയിണക്കിയിരിക്കുന്ന രേഖകളുടേയോ നിറങ്ങളുടേയോ പ്രതലത്തിന്റെയോ ഒക്കെ ശ്രേണിയാണ് താളം (Rhythm) ഇത് ആവർത്തനത്തിലൂടെയോ ക്രമീകരണത്തിലൂടെയോ അഭിമുഖതയിലൂടയോ പ്രസരണത്തിലൂടെയോ സംക്രമണത്തിലൂടെയോ സാധ്യമാകാം.

ആവർത്തനം (Repetition) : നിറങ്ങളുടെയോ രേഖകളുടെയോ മറ്റോ ആവർത്തനത്തിലൂടെ ഇത് സാധ്യമാക്കാം.

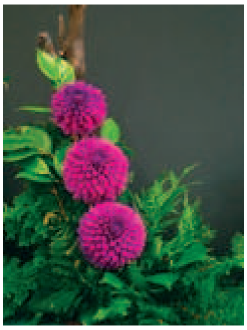
ക്രമീകരണം (Gradation) : ഏതെങ്കിലും രൂപകൽപ്പനയുടെ അനുക്രമമായ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ കൊണ്ട് ഇത് സാധ്യമാകാം.

പ്രസരണം (Radiation) : ഒരു മധ്യബിന്ദുവിൽ നിന്നും രേഖകളുടെ പുറത്തേക്കുള്ള പ്രവാഹം

അഭിമുഖത (Opposition) : എതിർ കോണുകളിൽ രേഖകൾ തുല്യമായി വരുന്നു

സംക്രമണം (Transition) : ഇത് നിർമിക്കാൻ വളഞ്ഞ വരകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഒരു വസ്തുവിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് നിന്നും മറ്റൊരു ഭാഗത്തേക്ക് വളഞ്ഞ വരകളിലൂടെ നോട്ടം എത്തിക്കുന്ന രീതി

ചിത്രം 11.15 വിശകലനം ചെയ്ത് പൂർത്തിയാക്കുക



....

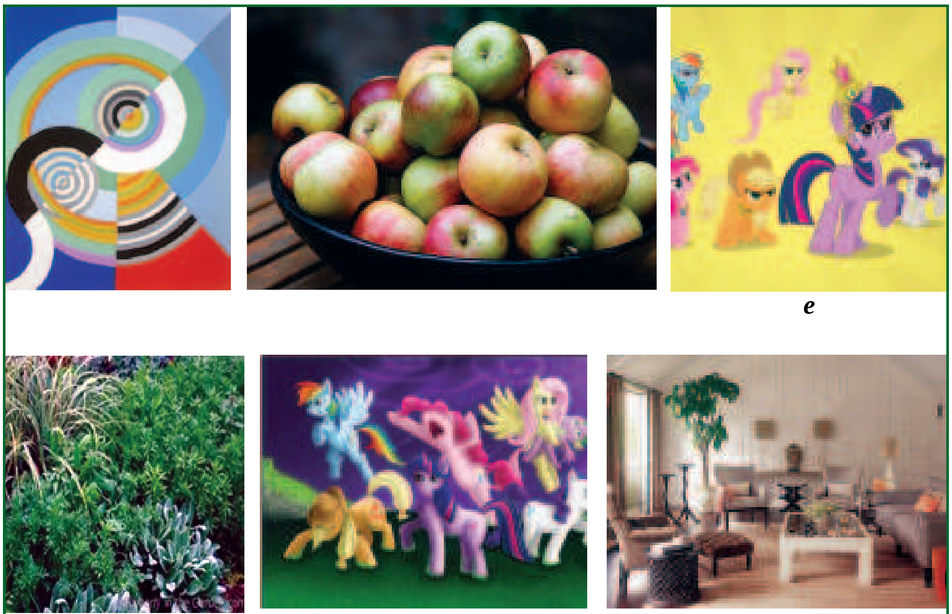
....

ചിത്രം 11.15

(ഇ) ലയം (Harmony)

ഏതൊരു രൂപകൽപ്പനയ്ക്കും അടിസ്ഥാനമായി വേണ്ടതാണ് ലയം. ഇത് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഐക്യത്തെയോ ഒരൊറ്റ ആശയത്തെയോ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരം ഐക്യം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ചേർച്ചയുള്ള വസ്തുക്കളുടെയോ ആശയങ്ങളുടെയോ ക്രമീകരണമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇത് ആറ് തരത്തിൽ സാധ്യമാക്കാം. ഇവ രേഖകൾ തമ്മിലുള്ള ലയം (Harmony of line) ആകൃതി (Harmony of Shape) വലിപ്പം (Harmony of Size) പ്രതല സ്വഭാവം (Harmony of Texture) നിറം (Harmony of Colour) ആശയം (Harmony of Ideas) എന്നിവയാണ്.

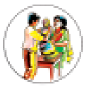
ചിത്രം 11.16 വിവിധ തരത്തിലുള്ള ലയങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന രീതിയാണ്. ഇത് വിശകലനം ചെയ്ത് ഹോംസയൻസ് ഡയറിയിൽ ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.



e

ചിത്രം 11.16

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



വീടിനകത്ത് ഡിസൈനിന്റെ തത്വങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന രീതി സ്ലൈഡ് പ്രസന്റേഷനിൽ തയാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

(1) രൂപകൽപ്പനയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

(2) ഔപചാരിക തുലനവും അനൗപചാരിക തുലനവും താരതമ്യം ചെയ്യുക

(3) ഒരു രൂപകൽപ്പനയ്ക്ക് ഏതെല്ലാം രീതിയിൽ ഊന്നൽ നൽകാം?

11.4. നിറം (Colour)

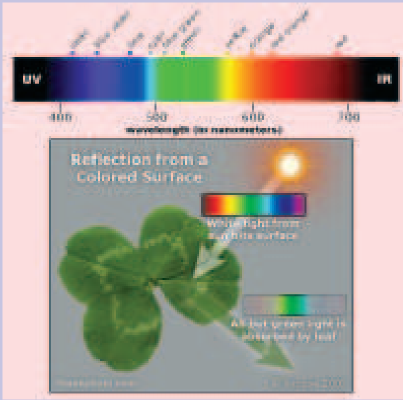
നിറങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ലോകത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ. അത് എത്ര അരോചകമായിരിക്കും. ജീവിതത്തിന്റെയും പ്രകൃതിയുടെയും അഭിഭാജ്യ ഘടകമാണ് നിറങ്ങൾ. വിവിധ വർണങ്ങളെ നാം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഒരു വസ്തുവിന്റെ മനോഹാരിത വർധിപ്പിക്കാൻ നിറങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയെ ആകർഷിക്കാനും മനോഭാവം മാറ്റിയെടുക്കാനും നിറങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുന്നു. നിറങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ, അവയെ തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്ന രീതി, വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് നിറങ്ങൾ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് രസകരമായിരിക്കും.

നിറങ്ങളുടെ വിവിധ തലങ്ങൾ (Dimensions of Colour)

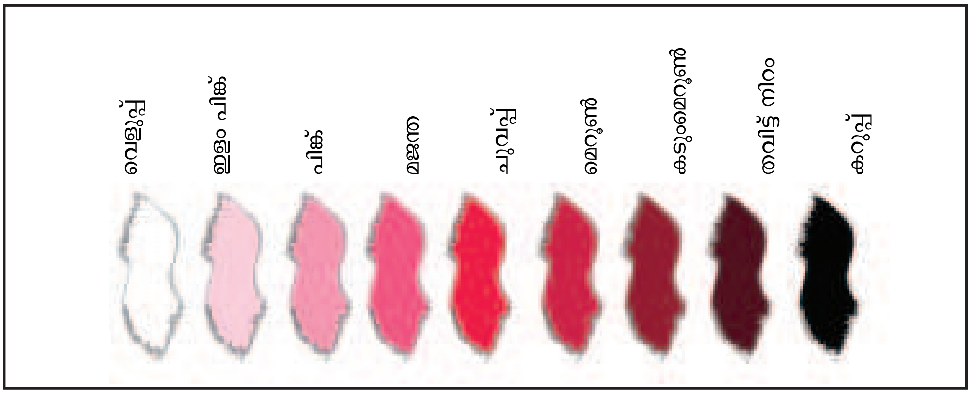
വസ്തുക്കളെല്ലാം ത്രിമാനങ്ങളാണ് (നീളം, വീതി, ഉയരം) എന്നതുപോലെ നിറങ്ങളും ത്രിമാനങ്ങളാണ് അവയെ ഹ്യൂ (Hue) വാല്യൂ (Value) ഇന്റൻസിറ്റി (Intenstiy) എന്നിങ്ങനെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഇവ മൂന്നും കൂടി ചേരുമ്പോൾ ആകർഷകത്വം വർദ്ധിക്കുന്നു.

എന്താണ് നിറങ്ങൾ?

വിവിധ തരംഗദൈർഘ്യത്തിലുള്ള പ്രകാശമാണ് നിറങ്ങൾ. പ്രകാശം എന്നത് നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ഊർജ്ജരൂപമാണ്. നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഊർജ്ജത്തിന്റെ വൈദ്യുത-കാന്തിക തരംഗങ്ങളിൽ ഒരു ചെറിയ ഭാഗം മാത്രമാണ് നിറങ്ങൾ. നിറങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നത് ഇന്ദ്രിയാനുഭവം വഴിയാണ്. ഒരു വസ്തുവിന്റെ പ്രതലത്തിൽ ധവള പ്രകാശം പതിക്കുമ്പോഴാണ് നിറം കാണാൻ കഴിയുന്നത്. പ്രതലം ചില നിറങ്ങളെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുകയം ചിലതിനെ ആഗിരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രതിഫലിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന പ്രകാശം (അല്ലെങ്കിൽ തരംഗദൈർഘ്യം) ആണ് കണ്ണിൽ പതിക്കുന്നത്.



www. uwgb. edu/heuerc/2d/coloursystm. html



ചിത്രം 11.17

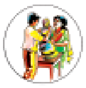
- ഹ്യൂ (Hue) : ഒരു നിറത്തിന്റെ പേരാണ് ഹ്യൂ ഉദാഹരണം - ചുവപ്പ്, പച്ച, മഞ്ഞ.
- വാല്യൂ (Value) : ഒരു ഹ്യൂവിനെ ഇളം നിറമോ കടും നിറമോ ആക്കുന്നതാണ് വാല്യൂ. ഒരു നിറത്തിലേക്ക് കറുപ്പോ വെളുപ്പോ ചേർക്കുന്നതിലൂടെ വാല്യൂ വ്യത്യാസപ്പെടുത്താം. ഒരു നിറത്തിൽ വെള്ള നിറം ചേർത്ത് ഇളം നിറവും, കറുപ്പ് ചേർത്ത് കടും നിറവുമാക്കി മാറ്റാം. വെളുപ്പോ കറുപ്പോ ചേർത്തതുകൊണ്ട് ഒരു നിറം മാറു

ന്നില്ല. പകരം ഒരു നിറത്തിന്റെ തന്നെ വിവിധ അവസ്ഥയിലേക്ക് മാറുന്നു. ചിത്രം 11.17 ചുവപ്പ് നിറത്തിന്റെ വാല്യു സ്കെയിൽ ആണ്.

ഇന്റൻസിറ്റി / ക്രോമ (Intenstiy or Chroma)

നിറങ്ങൾക്ക് കടുപ്പവും പരിപൂർണ്ണതയും നൽകുന്നതാണ് ഇന്റൻസിറ്റി കളർ വീലിൽ കാണുന്ന നിറങ്ങൾ ശക്തമോ അല്ലെങ്കിൽ തീവ്രതയുള്ളതോ ആയിരിക്കും. ഇന്റൻസിറ്റി കുറയ്ക്കാൻ ഗ്രേ കളർ ചേർക്കാം, അപ്പോൾ ആ നിറം മങ്ങിവരും. അതുപോലെ കളർ വീലിൽ എതിർവശത്ത് വരുന്ന നിറം (Complement) ചേർത്തും ഇന്റൻസിറ്റി കുറയ്ക്കാം. ഒരു നിറത്തിന്റെ എതിർവശത്ത് വരുന്ന നിറത്തിന്റെ പൂരണം അഥവാ കോംപ്ളിമെന്റ് എന്ന് പറയുന്നു.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



വാല്യു സ്കെയിൽ തയാറാക്കുക

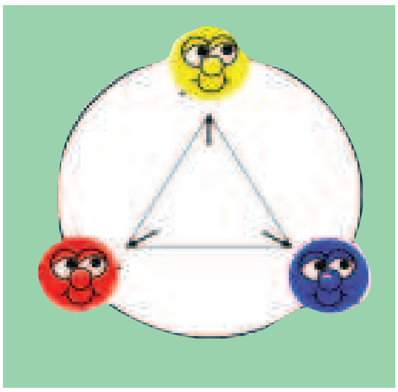
നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ലൂയീസ് പ്രാങ്

കല്ലച്ച് (ലിത്തോഗ്രാഫി) വിദഗ്ധനും പ്രസാധകനുമായിരുന്ന ലൂയീസ് പ്രാങ് (1824–1909) ബഹുവർണകല്ലച്ചടിയുടെ (ക്രോമോലിത്തോഗ്രാഫി) സൃഷ്ടാവായാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. കാരണം അദ്ദേഹത്തിന്റെ കമ്പനിയാണ് ആദ്യമായി വ്യാവസായികമായി ആശംസാകാർഡുകൾ അച്ചടിച്ച് പൊതുജനത്തിന് ലഭ്യമാക്കിയത് 'അമേരിക്കൻ ക്രിസ്തുമസ് കാർഡിന്റെ പിതാവ്' എന്നും അദ്ദേഹം അറിയപ്പെടുന്നു.

പ്രാങ്കളർ വീലും നിറങ്ങളുടെ വർഗീകരണവും :

നിറങ്ങളുടെ രൂപകരണത്തെക്കുറിച്ചും വിന്യാസത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള നമ്മുടെ ധാരണയാണ് കളർ സിസ്റ്റം അഥവാ കളർ തിയറി. നിറങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരാളം തിയറികൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ ഏറ്റവും ലളിതമായത് 1876–ാം ആണ്ടിൽ ലൂയി പ്രാങ് വർഗീകരിച്ച പ്രാങ് കളർ വീലാണ്. ഇത് നിറങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.



ചിത്രം 11.18

പ്രാങിന്റെ നിർവചന പ്രകാരം എല്ലാ നിറങ്ങളും അടിസ്ഥാന നിറങ്ങളായ മഞ്ഞ, നീല ചുവപ്പ് എന്നിവയിൽ നിന്നും നിർമ്മിക്കാം. (ചിത്രം 11.18) ഈ നിറങ്ങളെ പ്രാഥമിക വർണങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു (Primary Colour).

ഈ മൂന്നു നിറങ്ങളും മറ്റ് നിറങ്ങൾ കൂട്ടി ചേർത്താൽ കിട്ടുന്നതല്ല.

പ്രാഥമിക വർണങ്ങൾ ഒരേ അളവിൽ ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ദ്വിതീയ വർണങ്ങൾ (Secondary Colour)

അധ്യായം

12

ഉപഭോക്തൃ ബോധനം

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

12.1 ഉപഭോക്താവ് നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

12.2 മായം ചേർക്കൽ

12.3 ഉപഭോക്തൃ സഹായി

12 .4 ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമം

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നാം വിവിധങ്ങളായ സാധന സാമഗ്രികളും വ്യത്യസ്ത സേവനങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ? എവിടെ നിന്നാണ് നമുക്കിവയെല്ലാം ലഭ്യമാകുന്നത്? ഇവയിൽ ചിലതെല്ലാം വീടുകളിൽ ലഭ്യമാണെങ്കിലും ഭൂരിഭാഗവും ലഭിക്കുന്നതിന് സ്ഥാപനങ്ങളെയോ ഓഫീസുകളെയോ ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരുന്നു. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്? വാങ്ങുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങളെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് തൃപ്തികരമാണോ? പരസ്യങ്ങളിലൂടെയും വ്യാപാരികളിലൂടെയും നിങ്ങൾക്ക് കിട്ടുന്ന വിവരങ്ങൾ പൂർണ്ണമായതും ശരിയായതുമാവാറുണ്ടോ?

നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കാനായി സാധനങ്ങളോ സേവനങ്ങളോ സ്വീകരിക്കുന്ന വേളകളിലാണ് നിങ്ങളെ ഉപഭോക്താവ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ആരാണ് ഉപഭോക്താവ്?

....

തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനു വേണ്ടി ഏതെങ്കിലും ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുകയോ ഉപയോഗിക്കുകയോ സേവനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയാണ് ഉപഭോക്താവ്. ഏതൊരു വ്യക്തിയും ഒരുതരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതരത്തിൽ ഉപഭോക്താവാണ്. ഒരു വിദ്യാർഥി എന്ന നിലയിൽ സ്കൂൾ ബസിന്റെയും അധ്യാപകരുടെയും സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ നിങ്ങളും ഒരു ഉപഭോക്താവാണ്.

ഇന്ത്യ ബൃഹത്തായ രാജ്യമാണ്. എന്നാൽ ബഹുപൂരിപക്ഷം ജനങ്ങളും ഉപഭോക്തൃ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് അജ്ഞരും പല അറിവുകളും കൃത്യവിവരങ്ങളും യഥാസമയം ലഭിക്കാത്തവരുമാണ്. ഉപഭോക്താവിന്റെ അജ്ഞത ഉൽപ്പാദകരും വിൽപ്പനക്കാരും മുതലെടുക്കും. അതിനാൽ ഉപഭോക്താക്കൾക്കും ഉൽപ്പാദകർക്കും വിൽപ്പനക്കാർക്കുമെല്ലാം കൃത്യമായ വിവരങ്ങളും മാർഗനിർദേശങ്ങളും നൽകേണ്ടതാണ്. ഇതിന് ഏറ്റവും ഉചിതമായ മാർഗം ഉപഭോക്തൃബോധനമാണ്. ഉപഭോക്തൃ ബോധനം എന്നത്, എന്ത്, എങ്ങനെ, എവിടെ നിന്ന് എത്രമാത്രം വാങ്ങണമെന്നും എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നുള്ള വ്യക്തമായ ധാരണ നൽകുന്നു. ജീവിത നിലവാരം ഉയർത്തുന്നതോടൊപ്പം പരിപൂർണ്ണ സംതൃപ്തി നൽകുന്നതിനും ആവശ്യമായ അറിവുകൾ നേടുക എന്നതാണ് ഉപഭോക്തൃ ബോധനത്തിന്റെ നിർവചനം.

ഉപഭോക്തൃബോധനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

- ബുദ്ധിപൂർവ്വം തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും സാധനങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു
- മാർക്കറ്റിൽ നിന്നും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്ന അഴിമതിക്കെതിരെ ജാഗരൂകരായിരിക്കാൻ പ്രാപ്തരായിരിക്കുന്നു.
- പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടാകുന്നു.
- നൽകുന്ന വിലയ്ക്ക് മൂല്യമുള്ള സുരക്ഷിതവും ഗുണമേന്മയുള്ളതുമായ സാധനങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു .
- പണവും മറ്റ് വിഭവങ്ങളും ആവശ്യാനുസരണം മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു കുടവേണമെന്നിരിക്കട്ടെ. നിങ്ങൾക്കത് എവിടെ നിന്നു കിട്ടും ?

- ....

വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിൽ സാധനങ്ങൾവാങ്ങാം ഉദാഹണത്തിന് സാധാരണ കടകൾ, വഴിയോര കച്ചവടക്കാർ, ചില്ലറ-മൊത്ത വ്യാപാരികൾ, ഷോപ്പിങ് മാളുകൾ, ഇന്റർനെറ്റ് - ഓൺലൈൻ ഷോപ്പിങ് മുതലായവ. സാധാരണ ഗതിയിൽ ഒരുപഭോക്താവിന് ഇത്തരം കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങളെക്കുറിച്ചൊന്നും വ്യക്തമായ ധാരണ ഉണ്ടാവുകയില്ല. കൂടാതെ എന്തെല്ലാം പുതിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണെന്നോ വിലകുറഞ്ഞതും ഗുണമേന്മയുള്ളതുമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എവിടെ ലഭിക്കുമെന്നോ ഉപഭോക്താവിന് അറിയുകയില്ല. ഈ അജ്ഞത കച്ചവടക്കാർ മുതലെടുക്കുകയും ഗുണമേന്മയുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നൽകാതിരിക്കുകയും മായം കലർത്തുകയും ചെയ്യാം. ഇത്തരത്തിൽ കച്ചവടക്കാർ അമിതലാഭം നേടുകയും ഉപഭോക്താവിനു സംതൃപ്തി ലഭിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ ഉപഭോക്താവ് സാധാനങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ പലതരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു. സാധാരണ ഒരു ഇന്ത്യൻ ഉപഭോക്താവ് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

12.1 ഉപഭോക്താവ് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

വിപണിയിൽ നിന്നും സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും കയ്പേറിയ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? ഒന്നോ രണ്ടോ കിലോ ഗ്രാം പഴവർഗങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തു.

- ....

എ) വിലയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ

മൊത്ത വ്യാപാരസ്ഥാപനങ്ങളിൽ ചില്ലറവ്യാപരസ്ഥാപങ്ങളിലേക്കാൾ വിലകുറവായിരിക്കും. ചില പ്രത്യേക കടകളിൽ മാത്രം സാധനങ്ങൾക്ക് വിലകുടുതലുള്ളത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ടാണ് അങ്ങനെ? ഒരേ സാധനത്തിന്റെ വില വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുമോ?

വിപണിയിൽ വിലവ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ നമുക്ക് ഒന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

എ) കുടുതൽ ലാഭമുണ്ടാക്കാനായി എം.ആർ.പി യെക്കാൾ കുടുതൽ വില ചില വിൽപ്പനക്കാർ ഈടാക്കുന്നു.

ബി) ലേബലുകൾ ഇല്ലാതെ ചില്ലറയായി വിൽപ്പന നടത്തുമ്പോൾ തോന്നുന്ന വില ഈടാക്കുന്നു.

സി) ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഗുണനിലവാരം കൂടിയ വാണിജ്യമുദ്രയോടുകൂടിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്ന നിലയിൽ വിൽക്കുന്നു.

ഡി) രണ്ടു കടകളിലെ വിലകൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. അലങ്കാരത്തിനും, വെളിച്ചസംവിധാനത്തിനും ശീതികരണത്തിനും കമ്പ്യുട്ടർ ബില്ലുകൾക്കും ഒക്കെയുമുള്ള ചിലവ് ഉൽപ്പന്നത്തിലേക്ക് ചേർക്കുന്നു.

ഈ) വില സ്ഥിരമായിരിക്കില്ല

എഫ്) ചില കടകൾ പരസ്യത്തിന് വേണ്ടി ഭീമമായ തുക ചെലവാക്കുകയും സൗജന്യമായി വീട്ടിലെത്തിക്കൽ' തുടങ്ങിയ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുകയും ചെയ്ത് അതിന്റെ ചെലവുകൂടി ഉപഭോക്താക്കളിൽ നിന്നും ഈടാക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

മൊത്ത വ്യാപാര സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ചില്ലറ വ്യാപാര സ്ഥാപനങ്ങളേക്കാൾ സാധാനങ്ങളുടെ വില കുറവായിരിക്കും

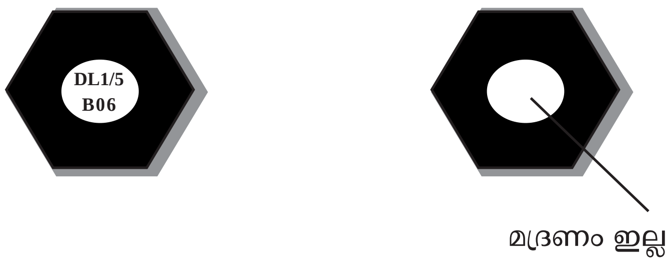
ബി, ന്യൂനതയുള്ള തൂക്കക്കട്ടികളും അളവു പാത്രങ്ങളും

കച്ചവടക്കാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന അളവു തൂക്ക ഉപകരണങ്ങൾ നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും പരിശോധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? കച്ചവടക്കാർ അളവുതൂക്കങ്ങളിൽ ചെയ്യുന്ന തട്ടിപ്പുകളെപ്പറ്റി നിങ്ങൾ ബോധവാന്മാരാണോ?

എ) സാധാരണ തൂക്കുക്കട്ടികൾക്കു പകരം ഉള്ളുപൊള്ളയായ തൂക്കം കുറഞ്ഞ തൂക്കുക്കട്ടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് .

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന എ, ബി എന്നീ ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചിട്ട് ബി യിൽ നിന്നും എ എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു കണ്ടെത്തി ഒരുകുറിപ്പ് തയാറാക്കുക

എ ശരിയായ രീതി **ബി തെറ്റായരീതി**



DL 1/5 - ഇൻസ്പെക്ടർ കോഡ്

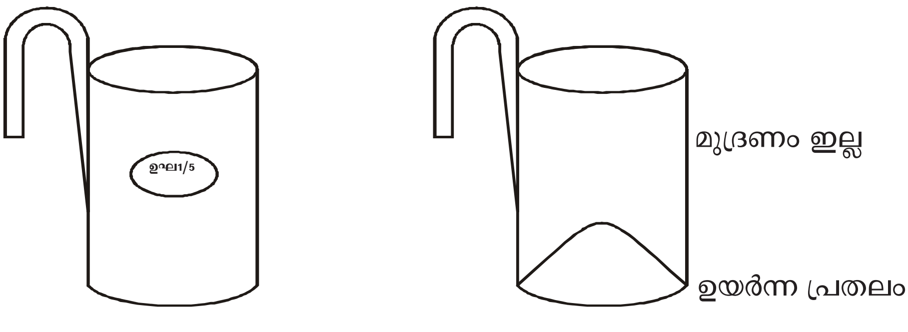
B - കാൽഭാഗം ഒരു വർഷത്തെ A, B, C, D എന്നിങ്ങനെ 4കാൽഭാഗങ്ങങ്ങളാക്കി വിഭജിക്കുന്നു.)

06 - വർഷം 2006

ബി) താഴെ ഭാഗം ശരിയല്ലത്ത അളവുജാറുകൾ

താഴെ കെടുത്തിരിക്കുന്ന അളവുപാത്രങ്ങളുടെ അടിവശങ്ങൾ താരതമ്യം ചെയ്തു നോക്കുക. അടിഭാഗം ശരിയല്ലാത്ത പാത്രങ്ങൾ, പാല്, എണ്ണ മുതലയവ അളക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അളവുതൂക്കവകുപ്പിൽ നിന്നും മുദ്രണം ചെയ്തു ലഭിക്കുന്ന അളവു പാത്രങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്

എ. ശരിയായ രീതി **ബി. തെറ്റായരീതി**

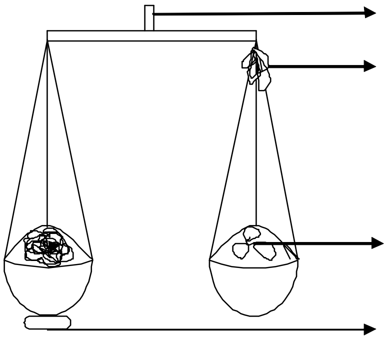


സി) ഗുണനിലവാരമുള്ള തൂക്കക്കട്ടികൾക്കു പകരം നിലവാരം കുറഞ്ഞ തൂക്കക്കട്ടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്

നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും പഴം, പച്ചക്കറി കച്ചവടക്കാർ നിലവാരമുള്ള തൂക്കക്കട്ടികൾക്കു പകരം കല്ലോ മറ്റോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ടോ?

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ.

മറ്റെന്തെല്ലാം തരത്തിലാണ് ഇത്തരക്കാർ നമ്മളെ കബളിപ്പിക്കുന്നത്?



i. നിലവാരമുള്ള തൂക്കുകട്ടികൾക്കു പകരം കല്ലോ ഇഷ്ടികയോ മറ്റോ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ii. ത്രാസിന്റ തട്ടുകൾ ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ പോലും തിരശ്ചീനമല്ലാത്ത മരം കൊണ്ടുള്ള ബീം ഉപയോഗിക്കുന്നത്

iii. തൂക്കമാപിനിയുടെ സൂചിക തട്ടുകൾ ശൂന്യമായിരിക്കുമ്പോൾ പോലും പൂജ്യത്തിനു നേരെ നിൽക്കാത്തത്.

iv. സൂചികകൾ ഇല്ലാത്ത ത്രാസുകൾ

v. ത്രാസിന്റെ താലത്തിനടിയിൽ കാന്തം ഘടിപ്പിക്കുന്നത്

vi. ത്രാസിന്റെ വശങ്ങളിൽ ഇരുമ്പ് വളയങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നത്

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് കൂടാതെ ഉപഭോക്താവിനെ വഞ്ചിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള അഴിമതികൾ ഇനി പറയുന്ന തരത്തിലും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

i. കട്ടിഗ്ലാസുകൊണ്ടുള്ള ഇടുങ്ങിയ കുപ്പികൾ(നിർദിഷ്ട അളവ് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാത്തത്) ഉപയോഗിക്കുക.

ii. പാലും മറ്റും അളക്കുമ്പോൾ അടയാളപ്പെടുത്തിയ അത്രയും വരാതിരിക്കാനായി പതപ്പിച്ച് ഒഴിക്കുക.

iii. എണ്ണ, പെട്രോൾ, പാൽ മുതലായവയൊക്കെ അളക്കുമ്പോൾ അളവുപാത്രം പൂർണ്ണമായും കാലിയാക്കാതെ വീണ്ടും അതിൽതന്നെ ഒഴിച്ച് അളക്കുക

iv. തുണികൾ അളക്കുമ്പോൾ ചെറുതോ ചുളുങ്ങിയതോ ആയ അളവു കോലുകൾ കൊണ്ട് അളക്കുകയോ മേശയിൽ വച്ച് അളക്കുകയോ ചെയ്യുക.

ഉപഭോക്താക്കൾ കബളിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന മറ്റു സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും എഴുതുക.

....

സി) ക്രയവസ്തുക്കളുടെ പൂഴ്ത്തിവയ്പ്പ്

ഓണം പോലുള്ള വിശേഷാവസരങ്ങളിൽ പച്ചക്കറികൾക്ക് ക്ഷാമം നേരിടുന്നതും അതുമൂലം പെട്ടന്ന് വിലക്കയറ്റം ഉണ്ടാകുന്നതും ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ? സവാളയുടെ വിലക്കയറ്റവും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാവുമല്ലോ.

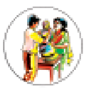
ആഘോഷാവസരങ്ങളിൽ വസ്തുക്കളുടെ ആവശ്യകത കൂടുതലായിരിക്കുമല്ലോ? സാധനസാമഗ്രികളുടെ ആവശ്യകത വർധിച്ചിരിക്കുന്ന അവസരങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

....

കൃത്രിമമായി വിലക്കയറ്റം സൃഷ്ടിക്കാൻ വേണ്ടി ആവശ്യ വസ്തുക്കൾ വിറ്റഴിക്കാതെ ഏതെങ്കിലും ഗോഡൗണുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും മാർക്കറ്റിലെ ദൗർലഭ്യം മൂലം വില വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ കുറേശ്ശേയായി മാർക്കറ്റിലെത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് പൂഴ്ത്തിവയ്പ് എന്നുപറയുന്നത്. യുദ്ധം, കെടുതികൾ രാഷ്ട്രീയ സാമ്പത്തിക അനിശ്ചിതത്വം മുതലായ വേളകളിൽ പൂഴ്ത്തിവയ്പ് സാധാരണമാണ്.

കട്ടക്കിൽ പൂഴ്ത്തിവെയ്പ്പുകാരെ കണ്ടെത്താൻദ്രുത പരിശോധന

കട്ടക്ക് : ഉയരുന്ന ഉള്ളിവില പിടിച്ചുനിർത്താനും അവശ്യഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളായ എണ്ണ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പൂഴ്ത്തി വയ്പ് തടയാനും കട്ടക്ക് ജില്ലാ ഭരണകക്കൂടം കച്ചവടക്കാർക്കിടയിൽ വെള്ളിയാഴ്ച റെയ്ഡ് നടത്തി



നമുക്കു ചെയ്യാം

തന്നിരിക്കുന്ന വാർത്താ വിശകലനം ചെയ്ത് പൂഴ്ത്തിവെയ്പിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ നിഗമനങ്ങൾ എഴുതുക.

പൂഴ്ത്തിവയ്പ്പ് സാധാരണയായി കാണുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ചിലത് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

എ) യൂണിയനുകളുടെയും ട്രക്ക് ഡ്രൈവർമാരുടെയും പണിമുടക്ക് – ഈ അവസരങ്ങളിൽ ഉപഭോക്താവിന് ചില സാധനങ്ങൾ ലഭ്യമാകാതെ വരുകയും കച്ചവടക്കാർ കൃത്രിമ ക്ഷാമം സൃഷ്ടിച്ച് ഉയർന്നവില ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഉയർന്ന വിലയ്ക്കു സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുകയോ, അവശ്യസാധനം വേണ്ടെന്നുവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുകയല്ലാതെ മറ്റൊരു നിവൃത്തിയും ഇല്ലാത്ത സാഹചര്യം ഉണ്ടാകും.

ബി) ബജറ്റ് പ്രഖ്യാപനത്തിനു തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ കച്ചവടക്കാർ പൂഴ്ത്തി വയ്പ്പ് നടത്തുന്നു. ബജറ്റിന് ശേഷം വില വർധിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഇത്തരത്തിൽ പൂഴ്ത്തി വയ്ക്കുന്നു. ഇത് ചെറിയ വരുമാനക്കാരായ കുടുംബങ്ങളെ സമ്മർദ്ധത്തി ലാക്കും.

സി) ഉൽസവാവസരങ്ങളിൽ മധുരപലഹാരം, വസ്ത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ആവശ്യ ക്കാർ വർധിക്കും. ആവശ്യം ഉയരുന്നതിനാൽ കച്ചവടക്കാർ പൂഴ്ത്തിവയ്പ്പ് നടത്തു കയും കൂടുതൽ ലാഭത്തിന് ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഡി) കുറഞ്ഞ ഗുണനിലവാരം

ഒന്നു വാങ്ങൂ മറ്റൊന്ന് സൗജന്യമായി നേടൂ. രണ്ടു ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ഒന്നിന്റെ വിലയ്ക്ക് നൽകാൻ ആകുന്നത്? എന്തിനാണ് ഇത്തരം അവസരങ്ങൾ നൽകുന്നത്?

തുണിക്കടകൾ നൽകുന്ന ഇത്തരം പരസ്യ വാചകങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

....

ഇവയിൽ ഒന്ന് ഗുണം നിലവാരം കുറഞ്ഞതോ, നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ വിറ്റഴി ക്കേണ്ടതോ ആകാം. ഈ പരസ്യ വാചകങ്ങൾ ഉപഭോക്താവിൽ വേഗത്തിൽ തന്നെ അവ കരസ്തമാക്കുവാനുള്ള മനോഭാവം ജനിപ്പിക്കും. കച്ചവടക്കാർക്കു വേഗത്തിൽ നല്ല ലാഭം കൊയ്ത് സാധനങ്ങൾ വിറ്റഴിക്കാനാകും.

ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ ഉല്പന്നങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാം വിറ്റഴിക്കുന്നു എന്ന് നോക്കാം.

a. ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ സൗജന്യങ്ങൾ നൽകി ധാരാളമായി വിറ്റ ഴിക്കുന്നു. ഇത് ഉപഭോക്താവിന്റെ ഭദ്രതയെ ബാധിക്കുന്നു. ഉയർന്ന വില നൽകാൻ തയാറായാലും ചിലപ്പോൾ ഗുണനിലവാരമുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ലഭ്യമാകില്ല.

b. ഗുണനിലവാര മുദ്രണത്തിന് പകരം തെറ്റായ മുദ്രണം ചെയ്ത് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിറ്റ ഴിക്കുന്നു.

c. ആകർഷകമായ പാക്കിംഗ് നൽകി ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞവ വിറ്റഴിക്കുന്നു. സാധാരണക്കാരായ ഉപഭോക്താവ് ഈ പുറം കാഴ്ചയിൽ ഭ്രമപ്പെട്ട് ഗുണനിലവാ രത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ തങ്ങളുടെ പണം ചിലവഴിക്കും.

ഇ) അപര്യാപ്തമായ / തെറ്റിദ്ധാരണ ജനിപ്പിക്കുന്ന ലേബലുകൾ

മാർക്കറ്റിൽ എത്തുന്ന പുതിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് അറിവു ലഭിക്കു ന്നതു എങ്ങനെയാണ്?

- ....

ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ പൊതിയുടെ മേൽ തന്നിരിക്കുന്ന വിശദീകരണം നിങ്ങൾ വായിക്കാ റുണ്ടോ?

- ....

നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും സോപ്പിന് അലർജിയുള്ളവരാണെന്ന് കരുതുക. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ടോട്ടൽ ഫാറ്റിമാറ്റർ (TFM) കൂടിയ സോപ്പാണ് നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യം. കോൾടാറും, സാലിസിലിക്കാസിഡും കുറഞ്ഞ സോപ്പ് നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. അതിനായി ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ ലേബൽ നിങ്ങൾ വായിക്കേണ്ടിവരും.

ഈ ലേബലിൽ എന്തെല്ലാം അവശ്യവിവരങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല എന്ന് കണ്ടെത്തൂ.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ഗ്ലിസറിൻ അടങ്ങിയ ശുദ്ധമായ കുളിസോപ്പ് വിപണിയിലെത്തിക്കുന്നത് ജി.എൽ.സി. ജി.കെ സ്ട്രീറ്റ്, മുംബൈ – 400900; മഹാരാഷ്ട്രപായ്ക്ക് ചെയ്ത് 24 മാസം കഴിയുന്നതിന് മുമ്പ് ഉപയോഗിക്കുക. ത്വക്കിന്റെ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന പരിശോധനകൾക്ക് വിധേയമായത്. പരമാവധി വില (എല്ലാ നികുതികളും അടക്കം) പായ്ക്ക് ചെയ്യുമ്പോഴത്തെ ആകെ തൂക്കം 75 ഗ്രാം. അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് ജലം, സോഡിയം പാമേറ്റ്, ഗ്ലിസറോൾ *പെർഫ്യൂം, ബി.എച്ച്.ടി. സി. 1789*

- ....

അവശ്യമായ എല്ലാ വിവരങ്ങളും ലേബലിൽ നൽകിയിട്ടില്ല എങ്കിൽ ഉപഭോക്താവിന് തിരഞ്ഞെടുപ്പ് പ്രയാസമാകും.

ജനപ്രിയ ബ്രാന്റുകളുടെ ലേബലുകൾ വളരെ കൗശലപൂർവ്വം മാറ്റി ഉപഭോക്താവിനെ കബളിപ്പിക്കുന്നു.

ഗുണനിലവാരമില്ലാത്ത ചില ലേബലുകൾക്ക് ഉദാഹരണം.

എ. ജനപ്രിയ ബ്രാന്റുകളുടെ അതേ രൂപത്തിലും ഭാവത്തിലും നിറത്തിലും ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിറ്റഴിക്കുന്നു. ഇവ തമ്മിലുള്ള യാതൊരു വ്യത്യാസം പെട്ടെന്നു തിരിച്ചറിയാനാകാത്തതിനാൽ ഉപഭോക്താവ് കബളിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

2. ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കൊപ്പം സൗജന്യങ്ങളും സമ്മാനങ്ങളും നൽകുന്നു.

3. ഉൽപ്പാദന രീതി, ഗുണനിലവാരം, സൂക്ഷിപ്പു രീതി തുടങ്ങിയവ തെറ്റായ രീതിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിറ്റഴിക്കുന്നു. പാക്ക് ചെയ്ത വസ്തുക്കൾ വാങ്ങുമ്പോൾ കാലാവധി തീയതി (Expiry date) ശ്രദ്ധിക്കുന്നതു സുരക്ഷിതമായ മാർഗമാണ്.

എഫ്) കച്ചവടക്കാർ ഉപഭോഗക്താവിനെ പ്രേരിപ്പിക്കൽ

നിങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെട്ട ബ്രാന്റിലെ അരിക്കു പകരമായി മറ്റൊന്നു വാങ്ങാൻ കച്ചവടക്കാർ നിങ്ങളെ നിർബന്ധിതരാക്കി എന്നിരിക്കട്ടെ. ആ കടയിലേക്ക് വീണ്ടും പോകാൻ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുമോ? ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രേരണ എന്തിനുവേണ്ടിയാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

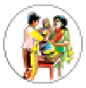
ഉയർന്ന നിരക്കിലുള്ള കമ്മീഷൻ ലഭിക്കുന്നതിനാലാണിത്. എന്നാൽ വ്യക്തമായ ധാരണയുള്ള ഉപഭോക്താവ് വ്യത്യസ്ഥമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കാനും അതുവഴി ശരിയായ വസ്തുക്കൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ അവസരം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും കച്ചവടക്കാരെ പ്രേരിപ്പിക്കും.

ജി. തെറ്റായ പരസ്യം

'നമ്മുടെ ആരോഗ്യപാനീയം കുടിച്ചിട്ട് ക്ലാസ് ബി - യിലെ കുട്ടികളെക്കാൾ ക്ലാസ്സ് എ - യിലെ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെട്ടു' ഇത് ഒരു പാനീയത്തിന്റെ പരസ്യ സൂത്രമാണ്. ഈ പരസ്യവാക്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും യഥാർഥ്യം ഉണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ?

വിപണിയിൽ അസംഖ്യം പരസ്യബോർഡുകൾ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞതിനാൽ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് ശരിയായ തീരുമാനം എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടി വരുന്നു. ആളുകളെ ആകർഷിക്കാനുള്ള പ്രധാന മാർഗമാണ് പരസ്യങ്ങൾ. ഇത് ഉപഭോക്താക്കളെ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഉപകരണമാണ്. ഉൽപ്പന്നത്തെപ്പറ്റി ഏറ്റവും ആകർഷകവും വിശ്വസനീയവുമായ പരസ്യങ്ങൾ ആളുകളെ അത് വാങ്ങാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഊതിവീർപ്പിച്ച പരസ്യങ്ങളിൽ മനം മയങ്ങി സാധനം വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് പലപ്പോഴും യാഥാർത്ഥ്യം തിരിച്ചറിയുന്നത്.

നമുക്കു ചെയ്യാം



വിവിധതരം ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ പരസ്യം വിശകലനം ചെയ്ത്, അതിന്റെ സത്യസന്ധതയെ കുറിച്ച് ഒരു വിവരണം തയാറാക്കുക.

(എച്ച്) വൈകിയതും അപര്യാപ്തവുമായ ഉപഭോക്തൃ സേവനങ്ങൾ

താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന പത്രക്കുറിപ്പ് വായിക്കുക.

തപാൽ വൈകിയതുമൂലം ചെറുപ്പക്കാരന് ജോലി നഷ്ടമായി

അഭിമുഖത്തിനുള്ള കത്ത് സമയത്ത് എത്തിക്കാത്തതുമൂലം ഒഡീഷ തപാൽ വകുപ്പ് ഒരു കൗമാരക്കാരന്റെ ഇന്ത്യൻ നാവിക സേനയിലെ തൊഴിലവസരം നഷ്ടപ്പെടുത്തി. അഭിമുഖത്തിനുള്ള കത്ത് ആഗസ്റ്റ് 24 ന് ഡൽഹിയിൽ നിന്നും അയച്ചെങ്കിലും ഒച്ചിഴയും വേഗത്തിൽ സഞ്ചരിച്ച് 14 ദിവസത്തിന് ശേഷമാണ് ജഗത് സിംഗ്പുരിയിലുള്ള തപാലാപ്പീസിൽ എത്തിയത്. വിലാസക്കാരന്റെ വീട്ടിൽ കത്തെത്തിക്കാൻ വീണ്ടും രണ്ടു ദിവസമെടുത്തു. തപാലാപ്പീസും വിലാസക്കാരന്റെ വീടും തമ്മിൽ വെറും 2 കിലോമീറ്റർ ദൂരമേയയുള്ളൂ.

ദി ഹിന്ദു പത്രത്തിൽ നിന്ന്

ഈ വാർത്തയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം എന്താണ്

ആരോഗ്യം,ജലം, വൈദ്യുതി, തപാൽ എന്നിവയാണ് ഉപഭോതാക്കൾ കൂടുതലായി ആശ്രയിക്കുന്ന സേവനങ്ങൾ. നിത്യജിവിതത്തിലുള്ള ഉദാഹരണങ്ങൾ താഴെ തന്നി രിക്കുന്നു.

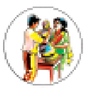
എ) ഉപഭോക്താക്കൾ മിക്കപ്പോഴും നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ് ജലം, വൈദ്യുതി എന്നി വയുടെ വിതരണത്തിലെ തടസ്സവും ഒപ്പം അമിതനിരക്ക്, തെറ്റായ ബില്ലിങ് എന്നിവയും.

ബി) മിക്കപ്പോഴും ജോലിക്കാർക്ക് കൈക്കൂലി കൊടുത്താലേ പരാതികൾ പരിഹരിക്കാ റുള്ളൂ.

സി) മോശമായ അറ്റകുറ്റപണികൾ കാരണം ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് അസൗകര്യം നേരി ടേണ്ടി വരുന്നു.

ഐ. മായം ചേർക്കൽ (Adulteration)

ആഹാരം, പാനീയങ്ങൾ, ഇന്ധനം തുടങ്ങിയവയിൽ നിയമപരമായി അനുവദനീ യമല്ലാത്ത രീതിയിൽ മായവസ്തു (Adultterant) കാണപ്പെടുന്നതിനെയാണ് മായം ചേർക്കൽ എന്ന് പറയുന്നത്. അനുവദനീയമായ ഭക്ഷ്യ കൂട്ടുകൾ (Food Additives) ഇതിൽ പെടില്ല. അതിന്റെ വിവരം ലേബലിൽ കൊടുത്തിരിക്കും. (ഉദാഹരണം കാപ്പിപ്പൊടിയിൽ ചിക്കറി ചേർക്കുന്നത്) ആകസ്മികമായോ അശ്രദ്ധകാരണമോ ആവശ്യമില്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിന് 'മലിനീകരണം' എന്ന് പറ യുന്നു. അനധികൃതമായ മരുന്നിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട വിലകൂ ടിയ ഘ ടകങ്ങളുടെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്ന വസ്തുക്കളാണ് കട്ടിങ് ഏജൻസ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഭക്ഷണത്തിലും മനുഷ്യൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റ് ഉൽപ്പന്നത്തിലും ബോധപൂർവമായി ദോഷകരമായ കലർപ്പുകൾ ചേർക്കു ന്നതാണ് വിഷം ചേർക്കൽ (Poisoning). പുറമേ നിന്നുള്ള ഉചിതമല്ലാത്തതും താണ നിലവാരമുള്ളതുമായ ഘടകങ്ങൾ ചേർക്കുന്നതാണ് മായം ചേർക്കൽ. ഗൗരവമേ റിയ വിഷയമായതിനാൽ നമുക്കിത് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.



നമുക്ക് ചെയ്യാം

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന വഞ്ചനകളെക്കുറിച്ച് പത്രത്തിൽ വന്ന റിപ്പോർട്ടുകൾ ശേഖരിച്ച് തരംതിരിച്ച് കുറിപ്പുകൾ തയാറാക്കുക. ഇതിനെതിരെ അധികാരികൾക്ക് പരാതി നൽകുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുക

1. ഉപഭോക്തൃബോധനം നിർവചിക്കുക
2. ക്രയ വസ്തുക്കളുടെ പൂഴ്ത്തിവയ്പ്പ് എന്നാൽ എന്ത്?
3. ചില്ലറയായി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ഉപഭോക്താക്കൾ എങ്ങനെ കബളിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു?
4. ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിന് പരസ്യങ്ങളുടെ പങ്ക് എന്താണെന്ന് വിശദ മാക്കുക.

5. ഉപഭോക്തൃബോധനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്തെല്ലാം?
6. ലേബലിനെ കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

12.2 ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലെ മായം

ഇന്ത്യയിലെ ഉപഭോക്താക്കൾ നേരിടുന്ന ഗുരുതരവും വ്യാപകവുമായ പ്രശ്നമാണ് മായം ചേർക്കൽ. ഇത് ഭക്ഷണത്തിലും തുണിനൂൽക്കുന്ന നൂലുകളിലും വിവിധതരം ചരക്കുസാധനങ്ങളിലും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലെ മായം ചേർക്കൽ മനുഷ്യർക്ക് ഹാനികരമായതിനാൽ, അതിനെകുറിച്ച് നരുക്ക് കൂടുതലായി പഠിക്കാം.

യഥാർഥ വസ്തുക്കളിൽ എന്തെങ്കിലും കൂട്ടിചേർക്കുകയോ മാറ്റിക്കളയുകയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അതിന്റെ പ്രകൃതിക്കും ഘടനയ്ക്കും ഗുണമേന്മയ്ക്കും മാറ്റം വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന് മായം ചേർക്കൽ എന്നുപറയാം. മായം ചേർക്കൽ മനപ്പൂർവ്വമോ അല്ലെങ്കിൽ യാദൃശ്ചികമോ ആകാം. മനപ്പൂർവ്വമായി വസ്തുക്കൾ ചേർത്ത് കൂടുതൽ ലാഭമുണ്ടാക്കുന്നതാണ് മനപ്പൂർവ്വമായ മായം ചേർക്കൽ. സാധനങ്ങളുടെ നിർമാണത്തിലോ പാക്കിങ്ങിലോ കയറ്റുമതിയിലോ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുമ്പോഴോ ആകസ്മികമായി/യാദൃശ്ചികമായി സംഭവിക്കുന്ന മായം ചേർക്കലിനെയാണ് യാദൃശ്ചിക മായം ചേർക്കൽ എന്നു പറയുന്നത്. ലോഹ മാലിന്യങ്ങൾ കലരുന്നത്ആകസ്മികമോ മനപ്പൂർവ്വമോ ആകാം. ഇതുപോലെയുള്ള തെറ്റായ പ്രവണതകൾക്കെതിരെ നാം ജാഗരൂകരായിരിക്കണം.

സാധനങ്ങളിലെ മായം ചേർക്കലിനെതിരെ സുരക്ഷ

2006 ലെ ഫുഡ് സേഫ്റ്റി ആന്റ് സ്റ്റാൻഡേർഡ് ആക്ട് എന്ന നിയമ വ്യവസ്ഥയുടെ കീഴിൽ ഫുഡ് സേഫ്റ്റി ആന്റ് സ്റ്റാൻഡേർഡ്അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ (FSSAI) രൂപീകരിച്ചു. ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ നിർമാണം, സംസ്കരണം, വിതരണം, വിൽപ്പന, ഇറക്കുമതി തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ FSSAI സുരക്ഷയും ഗുണമേന്മയും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പിന്റെ കീഴിലുള്ള ഒരു ഏജൻസിയാണ് FSSAI. പൊതുജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും പുരോഗമനത്തിനും ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയുടെ നിയന്ത്രണവും മേൽനോട്ടവും FSSAI നിർവഹിക്കുന്നു. 2006 ലെ ഫുഡ് സേഫ്റ്റി ആന്റ് സ്റ്റാൻഡേർഡ് ആക്ടിന്റെ കീഴിൽ ആണ് FSSAI രൂപീകരിച്ചത്. ഇത് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയും നിയന്ത്രണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്.

FSSAIയുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ഒരു ഭക്ഷണം മായം ചേർക്കപ്പെട്ടു എന്നത്,

- മായം ചേർത്ത വസ്തു നിലവാരം കുറയ്ക്കുകയോ ഹാനികരമായി ഭക്ഷണത്തെ ബാധിക്കുകയോ ചെയ്താൽ
- നിലവാരം കുറഞ്ഞ വസ്തുക്കൾ പൂർണ്ണമായോ, ഭാഗീകമായോ, പകരമായോ ഉപയോഗിച്ചാൽ
- പ്രധാനപ്പെട്ട ചേരുവകൾ മുഴുവനായോ ഭാഗീകമായോ ഊറ്റിയെടുത്താൽ
- കൃത്രിമാനുകരണം (Imitation) ആണെങ്കിൽ

- നിറം ചേർന്നതോ, മറ്റേന്തങ്കിലും രീതിയിലൂടെ കാഴ്ചയിൽ മികവുറ്റതാക്കിയതോ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ വസ്തുക്കൾ ചേർത്തിട്ടുള്ളതോ ഏതു കാരണ മാണെങ്കിലും അതിന്റെ ഗുണനിലവാരം അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ള മാനദണ്ഡ ത്തേക്കാൾ താഴെയാണെങ്കിൽ.

ഇപ്പോൾ നമ്മൾ മായം ചേർക്കൽ എന്താണെന്ന് പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മായവസ്തു (Adultterant)എന്താണെന്ന് സംഗ്രഹിക്കാം. യഥാർഥ വസ്തുക്കളുമായി സാദൃശമുള്ളതും അതുമായി നല്ലതുപോലെ കൂടിക്കലരുന്നതും പെട്ടെന്ന് കണ്ടുപിടി ക്കാൻ പറ്റാത്തതുമായ ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ പുറമേനിന്നുള്ള വസ്തുക്കളെയാണ് മായവസ്തു എന്നു പറയുന്നത്.

വ്യത്യസ്തതരം മായവസ്തുക്കളും (Adultterant) അവമൂലമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും

സ്ഥിരമായി മായം ചേർക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ വിവിധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. മായം ചേർക്കൽ മൂന്നുതരത്തിലുണ്ട്.

എ. മനപ്പൂർവ്വമായിട്ടുള്ളത്.

ബി. ആകസ്മികമായിട്ടുള്ളത്.

സി. ലോഹങ്ങൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മായം.

എ. മനപ്പൂർവ്വമായ മായം ചേർക്കലും അവമൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും

ഗുണമേന്മയുള്ള ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിൽ ലാഭേച്ഛയോടുകൂടി മനപ്പൂർവ്വം മറ്റു വസ്തുക്ക ൾ ചേർക്കുന്നതിനെയാണ് മനപ്പൂർവ്വമായ മായം ചേർക്കൽ എന്നു പറയുന്നത്. ഇത്തരം മായം ചേർക്കലിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് മണൽ, കല്ല്, മാർബിൾ, ചിപ്സ്, മണ്ണ്, മാലിന്യം, ടാൽക്ക്, വെള്ളം, മിനറൽ ഓയിലുകൾ, ദോഷകരമായ നിറങ്ങൾ മുതലായവയാണ്. ഇത് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ചില ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ താഴെ ടേബിൾ 12.1 ൽ വിശകലനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

ക്രമ. നമ്പർ	ഉപയോഗിക്കുന്ന മായം	മായം ചേർക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ	ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ
1	കല്ല്, മണ്ണ്, ചരൽ, ഉണക്ക കമ്പ് മുതലായവ	ധാന്യങ്ങളും പയറു വർഗ്ഗങ്ങളും	ഉദര രോഗങ്ങൾ, പല്ലുകൾക്കും മോണകൾക്കും കേടുപാടുകൾ
2.	കേസരി പരിപ്പ്	കടലപ്പരിപ്പ് തുവരൻപരിപ്പ്	പക്ഷാഘാതം ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു അവസ്ഥ (Lathyrism)

ക്രമ. നമ്പർ	ഉപയോഗിക്കുന്ന മായം	മായം ചേർക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ	ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ
3.	മെറ്റാനിൻ യെല്ലോ	മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പയർ, പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങൾ, മധുര പലഹാരങ്ങൾ ശർക്കര, മഞ്ഞൾപ്പൊടി തുടങ്ങിയവ	കാൻസർ, ത്വക്ക്, കണ്ണ്, ശ്വാസകോശം, അസ്ഥി മുതലായവയ്ക്ക് അസ്വാഭാവികത്വം, പ്രത്യുൽപാദന അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ധർമഭ്രംശം. അമിത ഉപയോഗം വന്ധ്യതയ്ക്ക് കാരണമാകും. ഭ്രൂണത്തിന് അസ്വാഭാവികത, മാനസ്സിക വൈകല്യം വിളർച്ച തുടങ്ങിയവ
4	ആർജിമൺ (Argemone)) കുരുക്കളും എണ്ണയും	കടുക്, കടുകെണ്ണ	ആർജിമൺ എണ്ണ വളരെ വിഷമയമാണ്. സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ, അന്ധത, നീര്, മഹോദരം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകും
5	മിനറൽ ഓയിൽ	ഭക്ഷ്യയെണ്ണകൾ	കൊഴിപ്പിലലിയുന്ന വിറ്റാമിനുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ഛർദ്ദിയും,കുടൽ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകും. ചില മിനറൽ ഓയിലുകൾ കാൻസറിന് കാരണമാകും

പട്ടിക 12.2 ഇൻറ്റർനഷണൽ മായവസ്തുക്കളും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ഉറവിടം ബി. ശ്രീലക്ഷ്മി(2011)

ബി. ആകസ്മികമായ മായംചേർക്കലും അവമൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും

അറിവില്ലായ്മൂലം ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ നിർമാണം, ഉൽപ്പാദനം, പാക്കിങ്, കയറ്റുമതി തുടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും ഘട്ടത്തിൽ ആകസ്മികമായി/യാദൃശ്ചികമായി ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുമായി കലരുന്ന വസ്തുക്കളെയാണ് ആകസ്മികമായ മായവസ്തു എന്ന് പറയുന്നത്. കീടനാശിനികളുടെ അവശിഷ്ടം, മൃഗ കാഷ്ടം, ഭക്ഷണങ്ങളിലെ പുഴുക്കൾ തുടങ്ങിയവ ഇതിന് ചില ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. പാചകം ചെയ്യാത്ത ഇറച്ചി, മീൻ, പാൽ, മാലിന്യങ്ങളിൽ വളരുന്ന പച്ചക്കറികൾ മുതലായവയിൽ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ ഉണ്ട്. ഇവ സാധാരണ ഗതിയിൽ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് പാചകത്തിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ സംസ്കരണത്തിലൂടെയോ ആണ്. ചില സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ സംസ്കരണത്തിലെ ചൂടിന്റെ അപര്യാപ്തത കാരണം നിലനിൽക്കുന്നു. അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ചില ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ വിഷബാധയുണ്ടാകാം. അടുത്തകാലത്തെ ചില പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗങ്ങളും എണ്ണക്കുരുകളും ഈർപ്പാവസ്ഥയിൽ സൂക്ഷിക്കുമ്പാൾ ഗുരുതരമായ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന അണുക്കൾ നിറയുകയും അതുമൂലം ഗൗരവമേറിയ രോഗമുണ്ടാകാൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില ആകസ്മിക മായവസ്തുക്കളും അവമൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും പട്ടിക 12.2 ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

ക്രമ. നമ്പർ	രോഗകാരികളായ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ	ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ	ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ
I (a)	ബാക്ടീരിയ മൂലം ബാസിലസ്സ് സിറിയസ്	ധാന്യങ്ങൾ	ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, വയറുവേദന
(b)	ക്ലോസ്ട്രീഡിയം ബോട്ടുലിനം	ശരിയായി സംസ്കരിക്കാത്ത മാംസം, മത്സ്യം	ബോട്ടുലിസം (പേശികളെ ബാധിക്കുന്നത്) തളർച്ച, ശ്വാസതടസ്സം മൂലമുള്ള മരണം
(c)	ക്ലോസ്ട്രീസ്യം പെർഫ്രിൻജൻസ	വേണ്ടരീതിയിൽ സംസ്കരിക്കാത്തതോ / വേവിക്കാത്തതോ ആയ മാംസം	ഓക്കാനം, വയറുവേദന വയറിളക്കം
II(a)	ഫംഗസ് മൂലം 1. ആസ്പർജില്ലസ് ഫ്ളേവസ് (അഫ്ളാടോ ക്സിൻ)	ചോളം, നിലക്കടല	കരളിന് തകരാർ, കാൻസർ
(b)	2. പെൻസീലിയം ഐലാൻഡികം	അരി	കരളിന് തകരാർ
II(a)	പരാദങ്ങൾ മൂലം 1. ട്രിക്കിനെല്ല സ്പൈറാലിസ്	പന്നിയിറച്ചിയും പന്നിയിറച്ചികൊണ്ടുള്ള മറ്റുത്പന്നങ്ങളും	ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, പേശിവേദന
(b)	2. അസ്കാരീസ് ലൂബ്രിക്കോയിഡ്സ്	മാലിന്യങ്ങളിൽ വളർന്ന വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ	വിരശല്യം

പട്ടിക 12.1 ആകസ്മികമായ അഡൽട്രൻസും അവമൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും – ശ്രീലക്ഷ്മി(2011)

സി. ലോഹമലിനീകരണവും അതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും

നിങ്ങൾ പായസം ഉണ്ടാക്കാനായിട്ട് കണ്ടൻസ് മിൽക്ക് വാങ്ങിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഏതുതരം പാത്രത്തിലാണ് നിങ്ങൾക്കത് കിട്ടിയിട്ടുള്ളത്? ടിൻ പാത്രങ്ങളുണ്ടാക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ പൊതുവെ ലെഡും അതിനോട് സാദൃശ്യമുള്ള വസ്തുക്കളുമാകാം. ലെഡ് ഒരു വിഷാംശമടങ്ങിയ മൂലകമാണ്. ലെഡ് കലർന്ന് മലിനമാക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ പലതരം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും.

ഉദാഹരണം: മഞ്ഞൾ പൊടിയിൽ ലെഡ് ക്രോമേറ്റ് അതിന്റെ പൊലിമ കൂട്ടുവാനായി ചേർക്കാറുണ്ട്. ലെഡിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം പലതരം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളായ വേദനകൾ, വിളർച്ച, ഉറക്കമില്ലായ്മ, പേശികൾക്ക് തളർച്ച, തലച്ചോറിന് ക്ഷതം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് മധുര പലഹാരങ്ങളിലും പാൻ മസാലയിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന സിൽവർ ഫോയിലുകളിൽ അർബുദത്തിനിടയാക്കുന്ന വസ്തുക്കളായ നിക്കലും, ലെഡും,

ക്രോമിയവും കാഡ്മിയവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ്. ചെറുകിട മിഠായി വ്യവസായങ്ങളിൽ മിഠായികൾ പൊതിയുന്ന സിൽവർ ഫോയിലിൽ നിന്ന് സിൽവർ ലോഹം മിഠായിയുമായി കൂടിക്കലരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. മറ്റ് ലോഹ മലിനീകാരികൾ ആണ് ആഴ്സെനിക് (കീടനാശിനികളിൽ നിന്ന്) ലെഡ് (വെള്ളത്തിൽ നിന്ന്) ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ (കെമിക്കൽ വ്യവസായത്തിൽ നിന്ന്) കൂടാതെ ടിൻ (തകരപാത്രത്തിൽ നിന്ന്) എന്നിവ. ഇത് മനപ്പൂർവ്വമോ ആകസ്മികമോ ആയിട്ട് സംഭവിക്കുന്നതാകാം. ചില ലോഹങ്ങളുടെയും രാസവസ്തുക്കളുടേയും ദൂക്ഷ്യ വശങ്ങൾ പട്ടിക 12.3 ൽ കൊടുക്കുന്നു.

ക്രമ. നമ്പർ	പേര്	ഭക്ഷ്യ സാധനങ്ങൾ	വിഷമുണ്ടാകുന്ന ദോഷവശങ്ങൾ
1	ആഴ്സനിക്	ലെഡ് ആഴ്സനിക് സ്പ്രേ ചെയ്ത പഴങ്ങൾ, കുടി വെള്ളം	തലകറക്കം, മന്ദത, മാംസപേശിയുടെ കോച്ചിവലിയും പക്ഷാഘാതവും
2.	ബേരിയം	എലിവിഷം കൊണ്ട് മലിനമായ ഭക്ഷണം	തീഷ്ണമായ പക്ഷാഘാതം, മസിലുകളുടെ വലിച്ചിലും രൂപാന്തരീകരണവും
3.	കാഡ്മിയം	കാഡ്മിയവും മറ്റും പൂശിയ ടിന്നുകളിൽ ലഭിക്കുന്ന പഴച്ചാറുകളും ശീതള പാനീയങ്ങളും ഞണ്ട്, കക്ക തുടങ്ങിയവയും	അമിതമായ ഉമിനീരുല്പാദനം, കരളിനും കിഡ്നിക്കും തകരാറ്, പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ക്യാൻസർ, അസ്ഥിഭംഗങ്ങൾ
4	കോബാൾട്ട്	വെള്ളം, ബിയർ	ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം,
5	കോപ്പർ	ക്ലാവുപിടിച്ച ചെമ്പുപാത്രവുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്ന പുളിപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ	വയറുവേദന

പട്ടിക 12.3 ചില ലോഹങ്ങളുടെയും രാസവ്തുക്കളുടേയും ദൂഷ്യവശങ്ങൾ. ബി. ശ്രീലക്ഷ്മി(2011)

വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലെ മായവും അവ കണ്ടുപിടിക്കുന്ന രീതികളും

ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിലെ മായം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനായി പലതരം രീതികൾ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. അത് പട്ടിക 12.4 നൽകിയിരിക്കുന്നു.

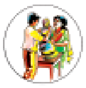
ഭക്ഷ്യ വസ്തു	മായം	പരിശോധന	നിരീക്ഷണം	നിരീക്ഷണ ഫലം
അരി	കല്ല്	വെള്ളത്തിൽ അരിക്കുക	കല്ല് താഴെ അടിയുന്നു	മായം ഉണ്ട്
സൂചി ഗോതമ്പ്	കല്ല്	വെള്ളത്തിൽ അരിക്കുക	കല്ല് താഴെ അടിയുന്നു	മായം ഉണ്ട്

കടല പരിപ്പ്	1. കേസരി പരിപ്പ്	അഞ്ച് മില്ലി ലിറ്റർ നേർപ്പിച്ച എച്ച്.സി. എൽ പരിപ്പിലേയ്ക്ക് ഒഴിക്കുക. ചെറു ചുടു വെള്ളം ത്തിൽ ടെസ്റ്റ് ട്യൂബ് 15 മിനിറ്റ് വെയ്ക്കുക.	പിങ്ക് കളർ കാണുന്നു	കേസരി പരിപ്പ് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്
	2. മെറ്റാലിൻ യെല്ലോ	അഞ്ച് ഗ്രാം പരിപ്പ് അഞ്ച് മില്ലി ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുക. ഇതിൽ ഗാഢതയുള്ള എച്ച്. സി.എൽ ചേർക്കുക	മജന്ത കളർ കാണുന്നു	മായം ഉണ്ട്
പാൽ	1. വെള്ളം 2. സ്റ്റാർച്ച് (അന്നജം)	ഒരു ഗ്ലാസ്സിൽ നിന്നും മറ്റൊരു ഗ്ലാസി ലേയ്ക്ക് ഒഴുക്കുക. പാലിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തുള്ളി അയഡിൻ ലായനി ചേർക്കുക	പാൽ ഗ്ലാസിൽ പറ്റിപിടിച്ചിരി ക്കുന്നില്ല പാൽ നീല കലർന്ന കറുപ്പ് നിറമാകുന്നു	പാലിൽ വെള്ളം ചേർത്തിട്ടുണ്ട് പാലിൽ സ്റ്റാർച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്
ചായപ്പൊടി	1. ഉപയോഗി ച്ചതും നിറം ചേർത്തതുമായ തേയില 2. ഇരുമ്പ് പൊടി	നനഞ്ഞ ബോട്ടിംഗ് പേപ്പറിൽ ചായപ്പൊടി വിതറുക കാന്തം ചായപ്പൊടി യുടെ മുകളിലൂടെ കട ത്തിവിടുക	ബ്രൗൺ നിറം കാണുന്നു ഇരുമ്പുപൊടുയു ണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം ആകർഷിക്കും	മായം ചേർത്തിട്ടുണ്ട് മായം ചേർത്തിട്ടുണ്ട്
മല്ലിപ്പൊടി	അഴുക്ക്	5 സിസി കാർബൺ ടെട്രാ ക്ലോറൈഡ് മല്ലിപ്പൊടിയിൽ ചേർക്കുക	മല്ലിപ്പൊടി ബീക്കറിൽ ഒഴുകി നടക്കു കയും അഴുക്ക് താഴെ അടിയു കയും ചെയ്യും	മായം ഉണ്ട്

പട്ടിക12.4

മനപ്പൂർവ്വമായ മായവസ്തുക്കളും അവ കണ്ടെത്തുന്ന രീതികളും

(ഉറവിടം: ആരാധന ഭട്ടാചാര്യ)



നമുക്കു ചെയ്യാം

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ നിന്നുള്ള 5 ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ സാമ്പിൾ 5 കടകളിൽ നിന്നും ശേഖരിച്ച് അവയിലെ മായം പരിശോധിച്ച് കണ്ടെത്തുക

12.3 ഉപഭോക്തൃസഹായികൾ (Consumer Aids)

സഹായി എന്നാൽ എന്താണ്?

- ....

ഉപഭോക്താവിനെ സാധനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു സഹായിയുടെ പേര് പറയാമോ?

- ....

ഉപഭോക്താവിനെ തന്റെ ആവശ്യമനുസരിച്ച് സാധനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും വാങ്ങുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളാണ് ഉപഭോക്തൃ സഹായികൾ. താഴെ പറയുന്ന ഉപഭോക്തൃ സഹായികൾ ഒരു ഉപഭോക്താവിനെ കടയിൽ നിന്ന് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

എ. സ്റ്റാൻഡേർഡ്/സർട്ടിഫിക്കേഷൻ മുദ്ര (ഗുണനിലവാരമുദ്രണം)

ഭാരതത്തിലെ ഉപഭോക്താക്കളുടെ താൽപ്പര്യം പരിഗണിച്ച് ഇവിടെ വിൽക്കുന്ന സാധനങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം ഉയർത്തുവാൻ നമ്മുടെ സർക്കാർ വിവിധ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ സർക്കാരിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സർട്ടിഫിക്കേഷൻ പദ്ധതിയാണ് സാധനങ്ങൾക്ക് സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്ര നൽകുന്നത്. ആളുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും സുരക്ഷിതത്വത്തിനും ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില സാധനങ്ങൾക്ക് ഗവൺമെന്റ് നിർബന്ധമായും ഗുണനിലവാരമുദ്ര ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സ്റ്റാൻഡേർഡ് ഏജൻസി നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങൾ പ്രകാരമാണ് ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത് എന്നതാണ് സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകൾ ഉൽപ്പാദകരെ വിപണിയിൽ നല്ലൊരു മത്സരത്തിന് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അവമൂലം തങ്ങളുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മ വർധിപ്പിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരോ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രയും അതിന്റേതായ പ്രത്യേകതയുള്ളവയാണ്.

മാർക്കറ്റിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും രണ്ട് സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകളുടെ പേര് പറയാമോ?

- ....

ഇരുചക്ര വാഹനക്കാരെ പോലീസ് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ഐ.എസ്സ്.ഐ (ISI) മുദ്ര പതിപ്പിക്കാത്ത ഹെൽമെറ്റിന് പിഴ ഈടാക്കാറുണ്ട്. എന്താണ് ഈ ഐ.എസ്സ്.ഐ. മുദ്ര?

സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാറുള്ള ഗുണനിലവാരമുദ്ര എന്താണ്?

- ....

സ്വർണ വ്യാപാരികൾ അവകാശപ്പെടാറുണ്ട് അവരുടെ സ്വർണം ബി.ഐ.എസ് (BIS) മുദ്രയോടു കൂടിയതാണെന്ന്. എന്താണ് ബി.ഐ.എസ്?

ബ്യൂറോ ഓഫ് ഇൻഡ്യൻ സ്റ്റാൻഡേർഡ് നേരത്തേ അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത് ഇന്ത്യൻ സ്റ്റാൻഡേർഡ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ എന്നാണ്. ഇത് നിർമാതാക്കൾക്ക് ഐ.എസ്.ഐ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അതേ അധികാരം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. നിർമാതാക്കൾ തങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഉൽപന്നങ്ങൾ ബി.ഐ.എസ്. നിർദേശിക്കുന്ന മാന ദണ്ഡ പ്രകാരമാണെങ്കിൽ മാത്രമേ ബി.ഐ.എസ് നു കീഴിൽ ലൈസൻസ് അനു വദിക്കുകയുള്ളു.

ഐ.എസ്.ഐ മുദ്ര താഴെ പറയുന്ന നിരവധിയായ ഉൽപന്നങ്ങളിൽ നൽകിയി ട്ടുണ്ട്. ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ, സോപ്പ്, ഗ്യാസ് സ്റ്റൗ, സിമന്റ്, കസ്റ്റാർഡ് പൊടി, ഉപ്പ്, ബിസ്കറ്റ്, ബേക്കിങ് പൗഡർ, കൊക്കൊ, പാൽപൊടി, കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്ക്, വേഫേഴ്സ്, കാപ്പിപ്പൊടി, ഐസ്ക്രീം, ചൂയിംഗം, ഡ്രിങ്കിങ് ചോക്കലെ റ്റ്, മിനറൽ വാട്ടർ തുടങ്ങിയവ.

ഓരോ 5 വർഷം കൂടുമ്പോഴും ഓരോ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകളിലും ഭേദഗതി വരു ത്താറുണ്ട്. സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകൾ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്ന ചില രീതികളാണ്.

സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രയുടെ ദുരുപയോഗം

- പ്രത്യേക അനുമതിയില്ലാതെ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്ര സാധനങ്ങ ളിലോ പാക്കിങ്ങിലോ പരസ്യ ത്തിലോ ഉപയോഗിക്കുന്നത്
- യഥാർഥ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകളുടെ അനുകരണം
- ബി.ഐ.എസ് അല്ലെങ്കിൽ ഐ.എസ്.ഐ. മുദ്ര ദുരുപയോഗം ചെയ്യുക.
- ഇൻഡ്യൻ സ്റ്റാൻഡേർഡിനോട് ഇണങ്ങും വിധം അനുരൂപമാണെന്ന് അവകാശ പ്പെടുക
- ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകൾ ഉപയോഗിക്കു ന്നത്.
- നിർമാതാക്കൾ ബി.ഐ.എസ് രജിസ്ട്രേഷൻ നടത്തിയവരാണെന്നും അവർ അംഗീകാരം ഉള്ളവരാണെന്നും തെറ്റിധരിപ്പിക്കുക

സാധാരണ അംഗീകാരം ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് നിർബന്ധമല്ലെങ്കിലും പി.എഫ്.എ നിയമപ്രകാരം ചില സാധനങ്ങൾക്ക് നിർബന്ധിത ബി.ഐ.എസ് അംഗീ കാരം ആവശ്യമാണ്. അത് ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്ന നിറങ്ങൾ, അവയുടെ നിർമ്മാ ണത്തിനുള്ള സാധനങ്ങൾ, പ്രകൃതിയിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്ന നിറങ്ങൾ, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ, പാലും ധാന്യങ്ങളും ചേർത്ത് നിർമിക്കുന്ന കട്ടിയാഹാരങ്ങൾ, പാൽപൊടി, കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്ക് തുടങ്ങിയവയാണ്.

ഐ.എസ്.ഐ, ബി.ഐ.എസ്. കൂടാതെ വേറെ മറ്റുചില ഗുണനിലവാര മുദ്രകൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

നെയ്യിന്റെ കുപ്പിയിൽ അഗ്മാർക്ക് എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അഗ്മാർക്ക് എന്നാൽ എന്താണ്?

a. അഗ്മാർക്ക് സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്ര (AGMARK)

അഗ്രികൾച്ചറൽ മാർക്കറ്റിങ് എന്നതിൽ നിന്നാണ് AGMARK എന്ന വാക്കുണ്ടായത്. 1973 ലെ അഗ്രികൾച്ചറൽ ആന്റ് പ്രോഡക്റ്റ്സ് നിയമത്തിന്റെ കീഴിൽ ഡയറക്റ്ററേറ്റ് ഓഫ് മാർക്കറ്റിങ് ആന്റ് ഇൻസ്പക്ഷൻ ഓഫ് ഗവർമെന്റ് ഓഫ് ഇൻഡ്യയാണ് അഗ്മാർക്ക് സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്ര കൊണ്ടുവന്നത്.

i. സാധന സാമഗ്രികളെ അതിന്റെ ശുദ്ധതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിവിധ ഗ്രേഡുകൾ കൊടുത്തു തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. 1,2,3,4 അല്ലെങ്കിൽ എക്സ്ട്രാ ലാർജ്, ലാർജ്, മീഡിയം, സ്മോൾ, തുടങ്ങിയവയാണ് വിവിധ ഗ്രേഡുകൾ.

ii. ഓരോ ഉല്പന്നങ്ങൾക്കും അനുയോജ്യമായ പാക്കിങ് ഈ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മാർക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് മുട്ടയ്ക്ക് പ്രത്യേകം ട്രേകൾ, പാലിന് പോളി കവറുകൾ, എണ്ണ കവറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കാർട്ടനുകൾ

iii. ഈ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്ര ആരോഗ്യപരമായ കച്ചവട ശീലങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. അതായത് ഗുണമേന്മയുള്ള അളവുതൂക്കങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, അംഗീകാരമുള്ള കച്ചവടങ്ങൾ, ഗുണമേന്മ, അളവ്, തൂക്കങ്ങൾ, വിലക്കുറവ് തുടങ്ങിയ കാര്യത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തർക്കങ്ങളുടെ തീർപ്പുകൽപ്പിക്കൽ.

iv. അഗ്മാർക്ക് നൽകപ്പെടുന്നത് നെയ്യ്, എണ്ണ, ഗോതമ്പുപൊടി, അരി, പഞ്ചസാര, തേൻ, പയറുപൊടി, മസാലകൂട്ടുകൾ, മുട്ട, നിലക്കടല, തേയില, പഴങ്ങൾ, ഉരുളകിഴങ്ങ് മുതലായവയ്ക്കാണ്.

AGMARK ഉള്ള ഭക്ഷവസ്തുക്കളുടെ പേര് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- ....

b. ഫ്രൂട്ട് പ്രൊഡക്ട്സ് ഓർഡർ (FPO)

നിങ്ങൾ ഒരുപക്ഷേ ഈ അടയാളം ചില ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ കണ്ടിട്ടുണ്ടാകാം.

- ....

ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇൻഡ്യ 1946 ൽ ഫ്രൂട്ട് പ്രോഡക്റ്റ് ഓർഡർ പ്രഖ്യാപിച്ചു. 1955, ൽ അത് പുനക്രമീകരിച്ചു. ഈ ഓർഡർ നടപ്പിലാക്കുന്നത് കേന്ദ്ര ഭക്ഷ്യ സംസ്കരണ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ കീഴിലുള്ള ഫുഡ് ആന്റ് ന്യൂട്രീഷൻ ബോർഡാണ്.

അതിന്റെ മുഖ്യ സവിശേഷതകൾ ഇതൊക്കെയാണ്.

i. പഴങ്ങളിൽ നിന്നും പച്ചക്കറികളിൽ നിന്നും സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്ന ഉൽപന്നങ്ങൾക്ക് നിശ്ചിത ഗുണമേന്മ നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ii.. ശുചിത്വപരിപാലനത്തിനും ജനാരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും ഗുണനിലവാരം നിർദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

iii. ഒരു ഉൽപന്നത്തിന്റെ കൃഷിയിലും നിർമാണത്തിലും സംസ്കരണത്തിലും വിപണനത്തിലും പാലിക്കേണ്ട ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ നിലവാരവും ഇവ നിഷ്ക്കർഷിക്കുന്നുണ്ട്.

iv. ഭക്ഷണം സൂക്ഷിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളിലെ ഊഷ്മാവ്, പാക്കിങ്, ലേബലിങ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് വേണ്ട നിർദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു.

v. പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഇതിന്റെ കീഴിൽ ഒരു അഗ്രികൾച്ചറൽ മാർക്കറ്റിങ് ഉപദേശകസമിതിയെ ചുമതലപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. FPO മാർക്ക് നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് അച്ചാറുകൾ, ജാം, സ്ക്വാഷ്, പഴങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള ജൂസുകൾ, കെച്ച് അപ്പ്, സോസുകൾ, മാർമലേഡ്, ശീതികരിച്ചതും ടിന്നിലടച്ചതുമായ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കാണ്.

C. EPO മാർക്ക്

ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ബിഐഎസ് അവതരിപ്പിച്ച മുദ്രയാണ് ഇക്കോ മാർക്ക്. ഇത് ഐഎസ്ഐ മുദ്രയെ മാത്രമല്ല സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഇതിനോടൊപ്പം തന്നെ വസ്തുക്കളുടെ പുനർനിർമാണവും വസ്തുക്കൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മലിനീകരണത്തിന് നിയന്ത്രണവും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. ഈ മാർക്ക് പേപ്പർ ബാഗുകൾ, ചണംകൊണ്ട് നിർമിച്ച ബാഗുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് സാധനങ്ങൾ, പാക്കിങ്ങിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ എന്നിവയിലാണ് നൽകുന്നത്.

d. വൂൾ മാർക്ക് (കമ്പിളി മാർക്ക്)

ഈ മാർക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നത് ഇന്റർനാഷണൽ വൂൾ സെക്രട്ടറിയേറ്റാണ്. ഈ മാർക്ക് അവകാശപ്പെടുന്നത് ഈ മാർക്കോടുകൂടിയ ഉൽപ്പന്നം നിർമിച്ചിരിക്കുന്നത് പരിശുദ്ധമായ കമ്പിളികൊണ്ടാണ്