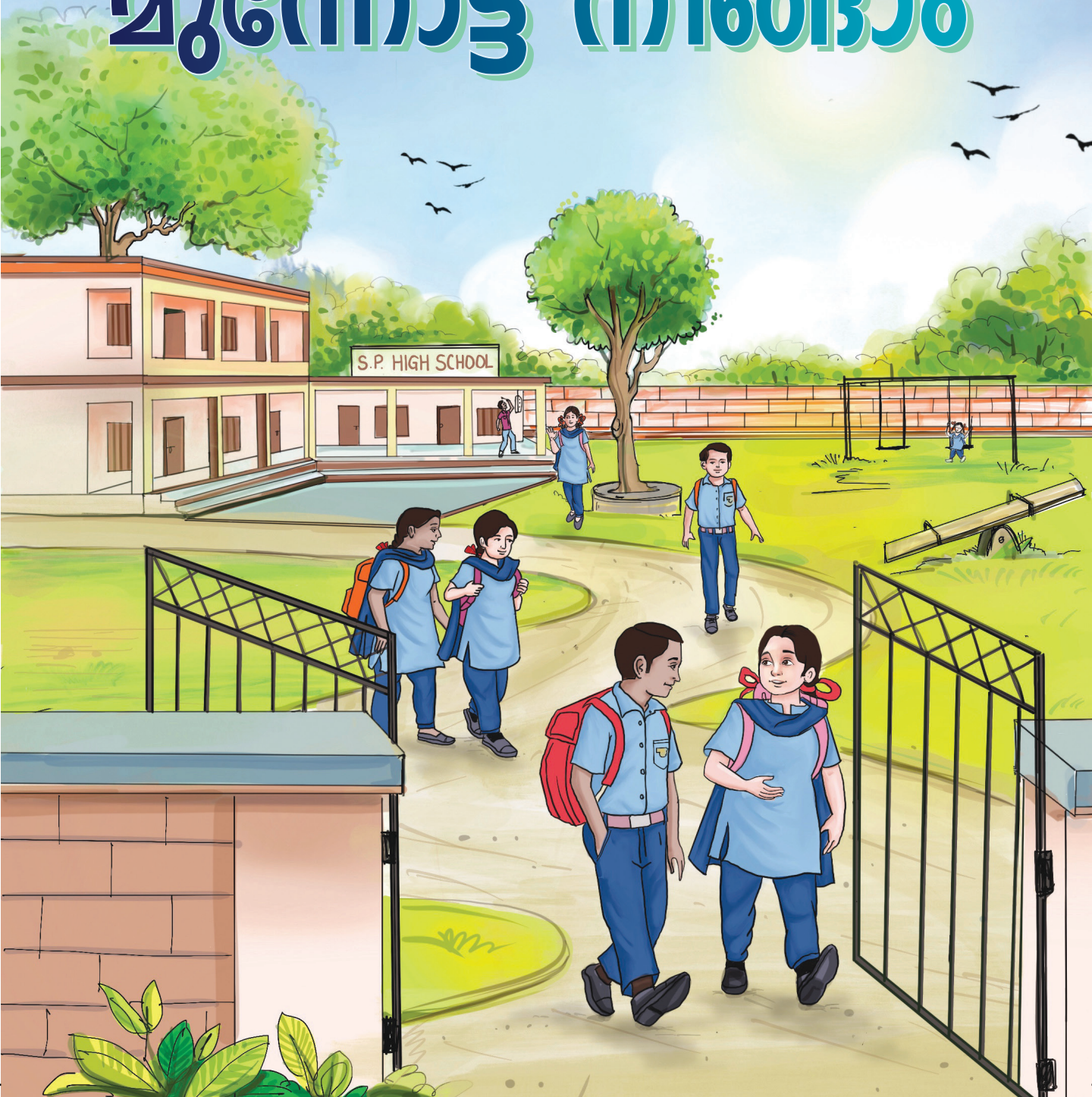




നമുക്ക്

# മുന്നോട്ട് നീങ്ങാം



## ആമുഖം

ഗുണമേന്മയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം ആരോഗ്യത്തിന്റെയും ക്ഷേമത്തിന്റെയും അടിത്തറയാണ്, ദേശീയ വികസനത്തിനുള്ള ഒരു മുന്നുപാധിയാണ്. പഠിക്കുന്നവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസവും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ സ്കൂളുകൾ സമാനതകളില്ലാത്ത ഒരു അവസരം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. സുസ്ഥിര വികസനത്തിനുള്ള 2030 അജണ്ട നമ്മെ കാണിക്കുന്നത് ഗുണനിലവാരമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം, നല്ല ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും, ലിംഗ സമത്വം, മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ എന്നിവ ആന്തരികമായി കൂട്ടിപ്പിണഞ്ഞതാണെന്നാണ്. ആരോഗ്യവും സന്തോഷവുമുള്ള പഠിതാക്കൾ കൂടുതൽ നന്നായി പഠിക്കുന്നു, അതേ സമയം മോശപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിന് സ്കൂൾ ഹാജരിന്മേലും വിദ്യാഭ്യാസ പ്രകടനത്തിന്മേലും ദോഷകരമായ ഒരു പ്രഭാവം ഉണ്ടാകാൻ കഴിയും.

നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എജുകേഷണൽ റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയ്നിംഗ് (NCERT) യുഎൻ ഏജൻസികളും മറ്റു പങ്കാളികളുമായി ചേർന്ന് സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം പാഠ്യപദ്ധതിയും കൗമാരക്കാരുടെ ആരോഗ്യത്തിന്മേലും ക്ഷേമത്തിന്മേലുമുള്ള റിസോഴ്സ് മെറ്റീരിയൽസും തയ്യാറാക്കുന്നതിന്റെ നേതൃത്വം ഏറ്റെടുത്തു. എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും തരുണുടയുടെയും ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി NCERT യും ദാരുത സർക്കാരിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ മന്ത്രാലയവുമായി സഹകരിക്കുന്നതിൽ ഞങ്ങൾക്കു സന്തോഷമുണ്ട്. എല്ലാ കുട്ടികളും തരുണരും നല്ല ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്നു നേട്ടമുണ്ടാക്കുന്നതായും അവർക്ക് ഭദ്രവും, ഉൾപ്പെടുത്തലുള്ളതും ആരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതുമായ പഠന സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കാനും ഞങ്ങൾ ഒത്തുചേർന്ന് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്.

ഈ ചിത്രകഥാ പുസ്തകം പതിനൊന്ന് പ്രതിപാദ്യവിഷയങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു, മുഖ്യമായും ആരോഗ്യത്തോടെ വളരുക, വൈകാരിക ക്ഷേമവും മാനസിക ആരോഗ്യവും, വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ, മൂല്യങ്ങളും നാഗരികതയും, ലിംഗ സമത്വം, പോഷകം, ആരോഗ്യവും ശുചീകരണവും, ദ്രവ്യ ദുരുപയോഗം തടയലും നിയന്ത്രിക്കലും, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലികളുടെ പ്രോത്സാഹനം, പ്രത്യുല്പാദന ആരോഗ്യവും എച്ച്ഐവി തടയലും, അക്രമത്തിനും പരിക്കുകൾക്കും എതിരേ സുരക്ഷയും സംരക്ഷണവും കൂടാതെ ഇന്റർനെറ്റ് സുരക്ഷ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കലും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെയുള്ള സാമൂഹിക മാധ്യമ പെരുമാറ്റവും.

കൗമാരക്കാരുടെ ആരോഗ്യ വിഷയങ്ങളിൽ അറിവും അവബോധവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്ന ഈ ചിത്രകഥാ പുസ്തകം മുഖേന സന്തോഷകരമായ പഠനത്തിന്റെ സത്ത കൈവരുന്നു ഒപ്പം ഇത് അവരുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള വികസനത്തിനു വേണ്ടി ആരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റം സ്വീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾക്കും അവരെ സജ്ജരാക്കും.

തരുണരുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമുള്ള അവകാശം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതും ലിംഗ സമത്വമുള്ളതുമായ ഒരു സമൂഹം കൈവരിക്കുന്നതിനും വിദ്യാർത്ഥികളും അധ്യാപകരും ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നവരും ഈ ചിത്രകഥാ പുസ്തകം ഉപയോഗിക്കുമെന്നും ഒത്തുചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുമെന്നും ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.



**എറിക് ഫാൾട്ട്**  
 ഡയറക്ടറും പ്രതിനിധിയും  
 ദുട്ടാൻ, ഇന്ത്യ, മാലിദ്വീപ്, ശ്രീലങ്ക എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക്

# ബഹുമാനപ്പെട്ട കേന്ദ്ര മന്ത്രി

വിദ്യാഭ്യാസം; നൈപുണ്യ വികസനം & സംരംഭകത്വം

ദാദത സർക്കാറിൽ

നിന്നുള്ള സന്ദേശം



ആയുഷ്മാൻ ദാദതിനു കീഴിൽ സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമിന്റെ 11 വിഷയങ്ങളിന്മേൽ NCERT യുമായി പങ്കുചേർന്ന് UNESCO ന്യൂഡൽഹി ഒരു ചിത്രകഥാ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നു എന്നറിയുന്നതിൽ എനിക്ക് സന്തോഷമുണ്ട്.

നല്ല ആരോഗ്യം ദേശീയ വികസനത്തിനുള്ള ഒരു മുൻവ്യവസ്ഥയാണ്. അതിനാൽ, കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും രാഷ്ട്രനിർമ്മാണ യത്നങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മുന്തിയ മുൻഗണനയുള്ളതാണ്. തരുന്ന പ്രായത്തിലുള്ളവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച വസ്തുതകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ട്, ദാദത സർക്കാറിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ മന്ത്രാലയം ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയവുമായി സഹകരിച്ച് ആയുഷ്മാൻ ദാദതിനു കീഴിൽ സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമിനു (SHP) തുടക്കം കുറിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വിദ്യാഭ്യാസവും ആരോഗ്യവും സങ്കീർണ്ണമായ വിധത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്, കുട്ടികളെയും തരുന്നാവസ്ഥയിലുള്ളവരെയും ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ള ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ആരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉദ്യമങ്ങൾക്കുമുള്ള മാതൃകാപരമായ ഏർപ്പാട് സ്കൂളുകളാണ്. ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ നയം 2020 ൽ സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ട ഗുണമേന്മയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നതിന് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഫിറ്റ്നസ്, നല്ല ആരോഗ്യം, മനശ്ശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവുമായ ക്ഷേമം എന്നിവയ്ക്ക് ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്മേലുള്ള ഊന്നൽ ഒഴിവാക്കാനാകാത്തതാണ് കൂടാതെ അവ സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിലും ബോധനവിദ്യയിലും അഭിസംബോധന ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതാണ്.

സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കുട്ടികൾക്കിടയിൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം നിറഞ്ഞതും ആരോഗ്യകരവുമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അറിവു വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സകാരാത്മക മനോഭാവം മനസ്സിലുറപ്പിക്കുന്നതിനും ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ലക്ഷ്യമിട്ട് ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും സംബന്ധിച്ച ഈ ചിത്രകഥാ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയതിന് UNESCO ന്യൂഡൽഹിയെയും NCERT യെയും ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമിന്റെ നിരന്തര വിജയത്തിന് എന്റെ എല്ലാ ആശംസകളും അറിയിക്കുന്നതിനൊപ്പം നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഉടനീളമുള്ള ലക്ഷക്കണത്തിന് കുട്ടികളുടെയും തരുന്നരുടെയും അവരുടെ കുടുംബങ്ങളുടെയും ജീവിതം പരിവർത്തന വിധേയമാക്കാൻ സംഭാവന ചെയ്യുന്നതിന് ഒത്തുചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കാനും വിവരങ്ങൾ പ്രസരിപ്പിക്കാനും എല്ലാ ദാദതാക്കു കളെയും ഞാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ധർമ്മേന്ദ്ര പ്രധാൻ

## കൃതജ്ഞത

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും സംബന്ധിച്ച ഈ ചിത്രകഥാ പുസ്തകം സഹകരണാത്മകമായ ഒരു പരിശ്രമത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു, അനേകം വ്യക്തികളിൽ നിന്നും സംഘടനകളിലും നിന്ന് ലഭിച്ച പിന്തുണയും ഉപദേശവുമാണ് ഇത് സാധ്യമാക്കാൻ സഹായിച്ചത്.

ഇത് രചിച്ചത് നാഷണൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് എജ്യൂക്കേഷണൽ റിസർച്ച് ആൻഡ് ട്രെയ്നിംഗിന്റെ (NCERT) ശുപാർശകൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് എജ്യൂക്കേഷണൽ ടെക്നോളജി (CIET) ഡയറക്ടർ പ്രൊഫ. ദിനേശ് പ്രസാദ് സക്ലാനിയുടെയും ജോയന്റ് ഡയറക്ടർ പ്രൊഫ. അമരേന്ദ്ര ബെഹേരയുടെയും നേതൃത്വത്തിനു കീഴിലാണ്.

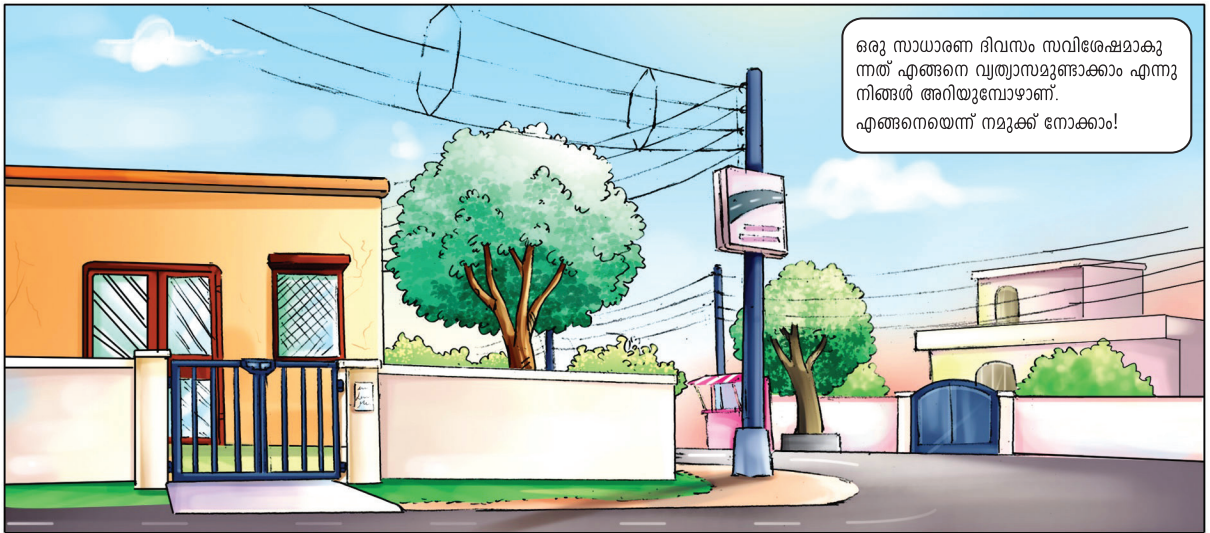
ഈ ചിത്രകഥാപുസ്തകം അവലോകനം ചെയ്യുകയും പ്രതികരണം ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്തതിന് ടഗോർ ഇന്റർനാഷണൽ സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. മല്ലികാ പ്രേമനോടും അധ്യാപകരോടും വിദ്യാർത്ഥികളോടുമുള്ള കൃതജ്ഞത രേഖപ്പെടുത്താൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ഈ ചിത്രകഥാ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയതിന്റെയും രചിച്ചതിന്റെയും ഏകോപനം നിർവഹിച്ചത് സരിതാ ജാദവ് ആണ്. വിലപ്പെട്ട അവലോകനത്തിനും വിവരങ്ങൾ നൽകിയതിനുമുള്ള കൃതജ്ഞത ജോയ്സ് പാവനും പ്രശാന്ത് യാദവ്നും രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

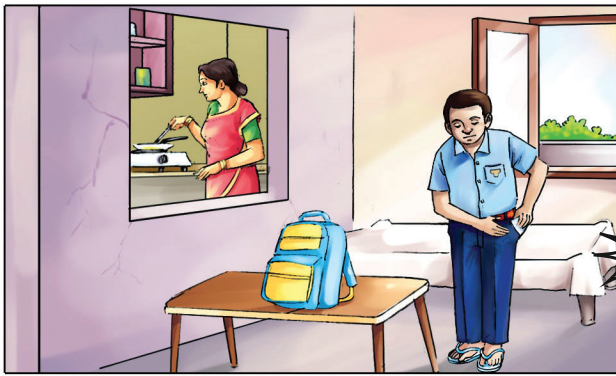
ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം സാധ്യമായത് UNESCO യ്ക്കുള്ള UNAIDS യൂണിഫൈഡ് ബജറ്റ്, റിസൽറ്റ്സ് ആൻഡ് അക്കൗണ്ടബിലിറ്റി ഫ്രെയിംവർക്ക് (UBRAF) ഫണ്ടിംഗിൽ നിന്നുള്ള സാമ്പത്തിക സംഭാവന മൂലമാണ്.

ഈ ചിത്രകഥാ പുസ്തകത്തിന്റെ ആശയരൂപീകരണവും രൂപകല്പനയും ചിത്രീകരണവും നിർവഹിച്ചിരിക്കുന്നത് ക്ലേ ബ്രെയ്ൻസ് ആണ്.





ഒരു സാധാരണ ദിവസം സവിശേഷമാകുന്നത് എങ്ങനെ വ്യത്യാസമുണ്ടാക്കാം എന്നു നിങ്ങൾ അറിയുമോ? എങ്ങനെയെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം!



എന്താ അമ്മേ, കുഴപ്പമൊന്നുമില്ലല്ലോ?

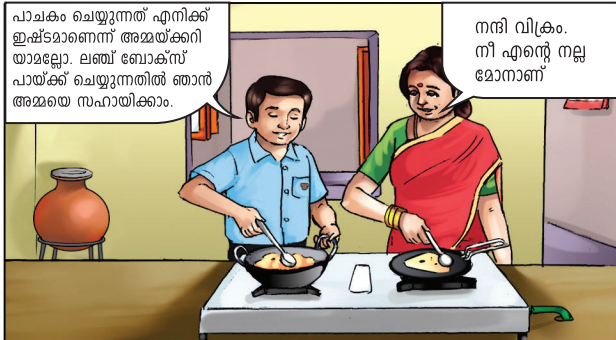
ദയകരമല്ലോ



കുഴപ്പം എനിക്കില്ല വിക്രം. ഞാൻ പാകം ചെയ്ത ആഹാരം തറയിൽ വീണുപോയി.



വിഷമിക്കേണ്ട അമ്മേ. ഞാനത് വൃത്തിയാക്കാം.

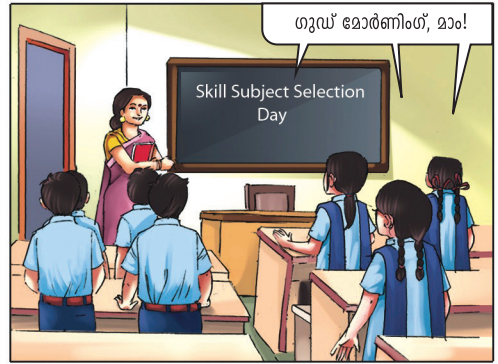
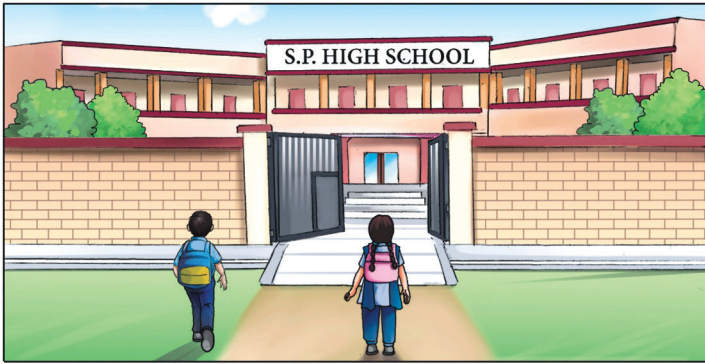


പാചകം ചെയ്യുന്നത് എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണെന്ന് അമ്മയ്ക്കറിയാമല്ലോ. ലത്ത് ബോക്സ് പായ്ക്ക് ചെയ്യുന്നതിൽ ഞാൻ അമ്മയെ സഹായിക്കാം.

നന്ദി വിക്രം. നീ എന്റെ നല്ല മോനാണ്



ഞാൻ സ്കൂളിൽ പോകുകയാണ് അമ്മേ, ബൈ.



ഗുഡ് മോർണിംഗ് കുട്ടികളേ, ഇന്ന് നമ്മൾ നൈപുണ്യങ്ങളെപ്പറ്റി സംസാരിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം ശക്തികളും ദുർബലങ്ങളും പകുവയ്ക്കാൻ കഴിയും, ഓരോരുത്തരായി.



കുട്ടിക്കാലത്ത് വോ-വോ കളിക്കുന്നത് ഞാൻ ആസ്വദിച്ചിരുന്നു, പക്ഷേ ഇപ്പോൾ എനിക്ക് അത്ര ഇഷ്ടമല്ല.

അത് തികച്ചും സ്വാഭാവികമാണ്. കൗമാരത്തിൽ, എല്ലാ കുട്ടികളും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചയിലൂടെ കടന്നുപോകും. നിങ്ങളുടെ താല്പര്യങ്ങൾ കാലക്രമേണ മാറുന്നതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല.

ഇതിന്, നീ അസ്വസ്ഥനായി കാണപ്പെടുന്നു. കുഴപ്പമൊന്നുമില്ലല്ലോ?

വികം, മിക്കപ്പോഴും ഞാനെന്റെ അമ്മയെ അടുക്കളയിൽ സഹായിക്കും, ഞാനത് ആസ്വദിക്കുന്നു... പക്ഷേ

പക്ഷേ? എന്താണ് പക്ഷേ, ഇതിന്?

പക്ഷേ ഇക്കാര്യം ഞാൻ ക്ലാസ്സിൽ പറഞ്ഞാൽ, കുട്ടികളെല്ലാം എന്നെ കളിയാക്കും. കാരണം പാകം ചെയ്യലും വൃത്തിയാക്കലും നടത്തേണ്ടത് സ്ത്രീകളാണെന്നാണല്ലോ കരുതപ്പെടുന്നത്.



അതെ, മാ! ഈയിടെയായി ഞാൻ ആസ്വദിക്കുന്നത് നൃത്തവും യോഗയുമാണ്.



അല്ല ഇതിന്, അതിൽ കുഴപ്പമില്ല. പാകം ചെയ്യുന്നതും അടുക്കളയിൽ അമ്മയെ സഹായിക്കുന്നതും എനിക്കും ഇഷ്ടമാണ്. സ്ത്രീകൾ മാത്രമേ പാകം ചെയ്യാവൂ എന്ന മനോഭാവം പുലർത്തുന്നത് ജെൻഡർ സ്റ്റീരിയോടൈപ്പുകൾ മാത്രമാണ്. പാചകം ഒരു അടിസ്ഥാന ജീവിത നൈപുണ്യമാണ്. ഒരു വിനോദം എന്ന നിലയിലോ തൊഴിലായോ പുരുഷന്മാർക്കും സ്ത്രീകൾക്കും അത് ഒന്നുപോലെ പിന്തുടരാൻ കഴിയും.

ഇതിന്, നിനക്ക് പാചകത്തിൽ ശക്തമായ താല്പര്യവും ആസക്തിയും ഉള്ളതുകൊണ്ട് നീ ഒരു ഒന്നാന്തരം ഷെഫ് ആകുമെന്ന കാര്യത്തിൽ എനിക്ക് ഉറപ്പുണ്ട്.



നീ പറഞ്ഞത് ശരിയാണ് വികം. ഭാവിയിൽ ഒരു ഷെഫ് ആയിത്തീരാനാണ് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.



ഇന്ന് ലബ്ബിന് നിനക്കിഷ്ടപ്പെട്ട സാൻവിച്ച് ഞാൻ കൊണ്ടുനിട്ടുണ്ട്, ഞാൻ തന്നെയാണ് അത് ഉണ്ടാക്കിയത്.



മാം... ഞാൻ



നീനാ, എല്ലാം തൃപ്തികരമാണല്ലോ?

എന്റെ അനിയന്റേയൊപ്പം ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുന്നത് എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്. പക്ഷേ എന്റെ മുത്തച്ഛൻ എന്നോടു പറയുന്നത് അതിനു പകരം പാവകൾക്കൊപ്പം കളിക്കാനാണ്, അതെന്നെ അലോസരപ്പെടുത്തുന്നു, അതിനാൽ ഞാൻ മിക്കപ്പോഴും മുത്തച്ഛനുമായി കലഹിക്കും.



നീനാ, പുരുഷന്മാർക്കു മാത്രമേ ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാൻ കഴിയൂ എന്നത് പൊതുവേയുള്ള ഒരു മിഥ്യാഭാവമാണ്. ഇത് ഒരുതരം ലിംഗ വിവേചനമാണ്.



നമ്മുടെ സുരക്ഷയെപ്പറ്റി മുതിർന്നവർക്ക് ആശങ്ക തോന്നും അതിനാൽ അവരുടെ വികാരം മനസ്സിലാക്കി അവരുമായി കാര്യങ്ങൾ തുറന്ന് ചർച്ചചെയ്യണം.

വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മൾ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ, മാതാപിതാക്കളിലും വിദ്യാർത്ഥികളിലും ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർ മുതിർന്നവരിലും അധ്യാപകരിലും അല്ലെങ്കിൽ കൗൺസലർമാരിലും നിന്ന് സഹായം തേടാൻ കഴിയുന്നത് സുപ്രധാനമാണ്.



താക്ക് യു, മാം. എന്റെ മുത്തച്ഛനുമായി ഞാനത് ചർച്ച ചെയ്യും.



സ്കൂൾ ബെൽ അടിക്കുന്നു

ഓകെ, സ്റ്റുഡന്റ്സ്, നമ്മുടെ ഈ ചർച്ച നാളെ നമ്മൾ തുടരുന്നതാണ്.



മാൻവി, ഞാൻ വെള്ളം നിറയ്ക്കാൻ പോവുകയാണ്. നീയും വരുന്നോ?

അതെ. തീർച്ചയായും.



നമ്മുക്ക് പോകാം.

ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് റാപ്പർസ് കണ്ടില്ലേ! കുട്ടികൾ ചവറ്റുകുട്ടയിൽ ചവറിപ്പട കയ്യും സ്കൂൾ വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കുകയും വേണം.

കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും ടാപ് തുറന്നുവെച്ചിട്ടു പോകും അത് വെള്ളം പാഴാകുന്നതിന് ഇടയാക്കും. വെള്ളം, വൈദ്യുതി, ആഹാരം എന്നിവ പോലുള്ള വിഭവങ്ങൾ നമ്മൾ സംരക്ഷിക്കണം.

അതു ശരിയാണ്.



എന്തു പറ്റി, മാൻവി?



എനിക്ക് വല്ലാത്ത തളർച്ച തോന്നുന്നു, എന്റെ തല ചുറ്റുകയാണ്.

നീ പ്രാതലഭക്ഷണം കഴിച്ചോ?  
ഇല്ല, എനിക്ക് സമയം കിട്ടിയില്ല.

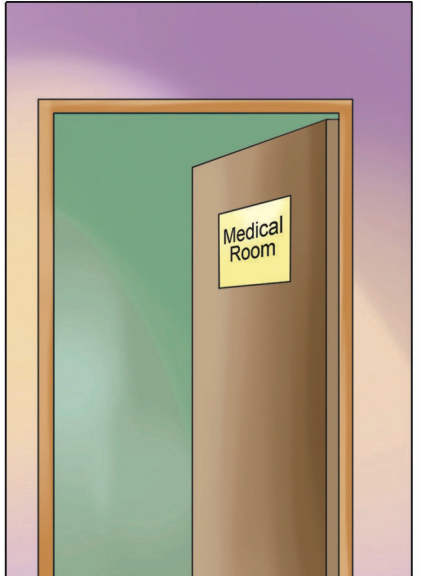


എന്തുപറ്റി കുട്ടികളേ?

മാം, ഇവർക്ക് സുഖം തോന്നുന്നില്ല.



നമുക്ക് ഇവളെ മെഡിക്കൽ റൂമിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാം. ഡോ. സുനിതയ്ക്ക് നമ്മെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും.



ഡോക്ടർ, മാൻവി പറഞ്ഞത് അവൾ പ്രാതലഭക്ഷണം കഴിച്ചില്ലെന്നാണ്, മിക്കപ്പോഴും അവൾക്ക് തളർച്ചയും ലഘു ചിത്തതയും അനുഭവപ്പെടുന്നത് ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

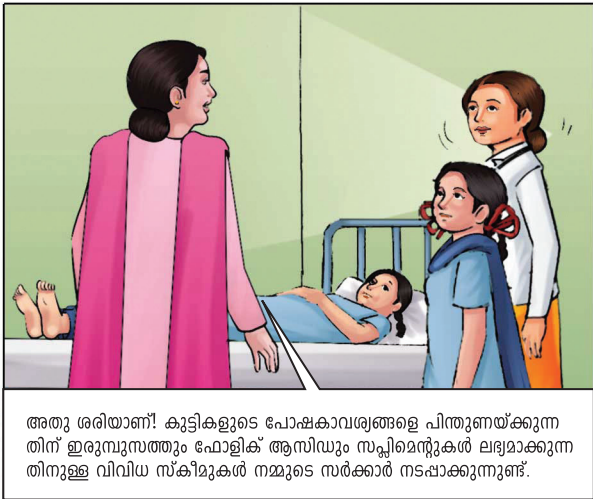






അതൊരു നല്ല ശീലമല്ല. നിങ്ങളെല്ലാവരും വളരുന്ന പ്രായത്തിലുള്ളവരാണ് എല്ലാദിവസവും നിങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായ പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കണം.

മാൻവി, കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികൾക്ക് എല്ലാ മാസവും ആർത്തവം ഉണ്ടാകും, അനീമിയ എന്നും അറിയപ്പെടുന്ന ഇരുമ്പുസന്ധിന്റെ അപര്യാപ്തതയിലേക്കു നയിക്കാൻ അതിന് കഴിയും. നിങ്ങൾ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കണം ഒപ്പം ഒരിക്കലും പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കരുത്.



അതു ശരിയാണ്! കുട്ടികളുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന് ഇരുമ്പുസത്തും ഫോളിക് ആസിഡും സപ്ലിമെന്റുകൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധ സ്കീമുകൾ നമ്മുടെ സർക്കാർ നടപ്പാക്കുന്നുണ്ട്.

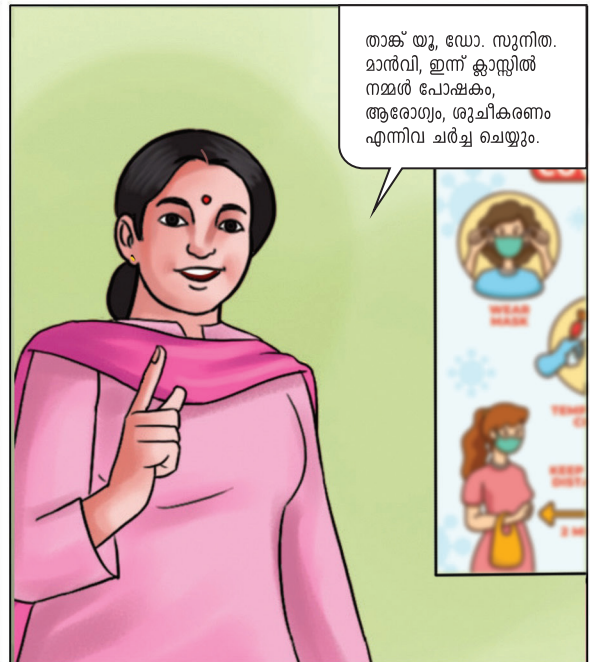


മാൻവി, ഈ ഗ്ലൂക്കോസ് വെള്ളത്തിനൊപ്പം ഒരു ഇരുമ്പ് ടാബ്ലറ്റ് കഴിക്കൂ.

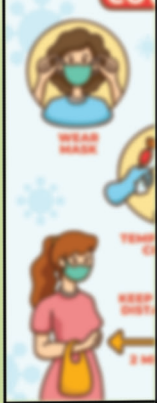


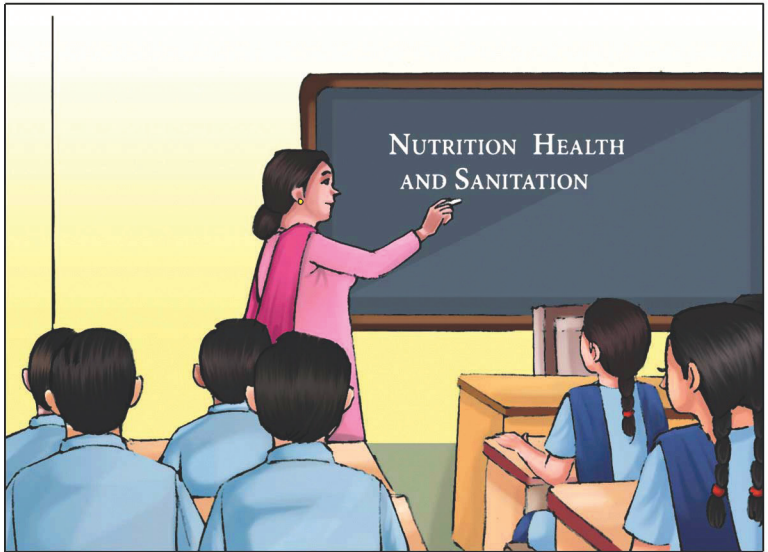
എനിക്കിപ്പോൾ ദേദമുണ്ട്, ഭാവിയിൽ ഒരിക്കലും ഞാൻ പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുകയില്ല.

വീട്ടിൽ എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന സത്തു, നിലക്കടല, പഴങ്ങൾ എന്നിവ പോലെ പോഷകമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക.



താക്ക് യു, ഡോ. സുനിത. മാൻവി, ഇന്ന് ക്ലാസ്സിൽ നമ്മൾ പോഷകം, ആരോഗ്യം, ശുചീകരണം എന്നിവ ചർച്ച ചെയ്തും.





മാം, ആരോഗ്യത്തോടെ വളരുന്നതിനു വേണ്ടി നമ്മൾ എന്ത് ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്?



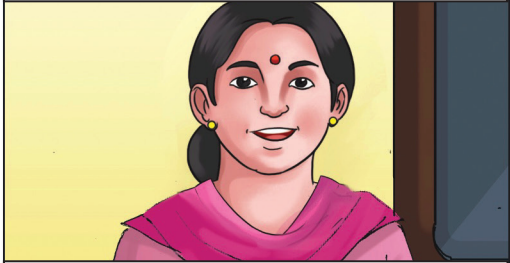
ഏതു പ്രായത്തിലും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കേത് സുപ്രധാനമാണ്, എന്നാൽ കൗമാരപ്രായക്കാരെ സംബന്ധിച്ച് അത് വിശേഷിച്ചും അതിപ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഇപ്പോഴും വളർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ, നിങ്ങൾ മൂന്നു നേരത്തെയും ഭക്ഷണം (സന്തുലിത ഭക്ഷണക്രമം) കഴിക്കേത് മർമ്മപ്രധാനമാണ്. അതിൽ അടങ്ങുന്നവ:



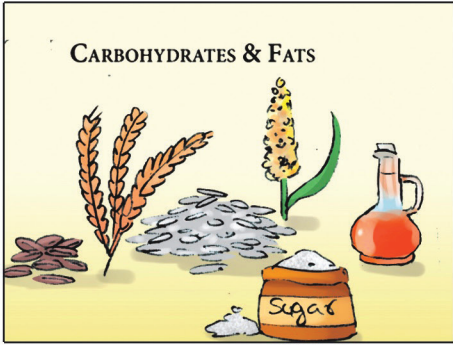


അന്നജവും കൊഴുപ്പും ധാരാളം അടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ, ഗോതമ്പ്, അരി, എണ്ണ, പരിമിത അളവിൽ മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ പോലെ ഊർജ്ജം നൽകുന്ന ആഹാരവസ്തുക്കൾ.

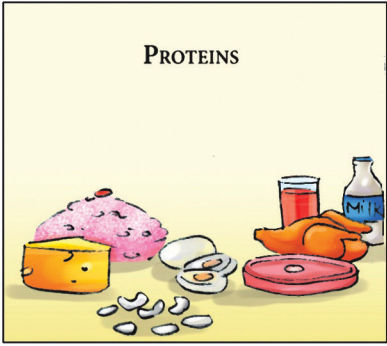
ശരീര നിർമ്മാണത്തിനുള്ള പ്രോട്ടീൻ സമ്പുഷ്ടമായ ആഹാരങ്ങൾ - ഉദാഹരണമായി പരിപ്പുകൾ, അണിപ്പരിപ്പുകളും വിത്തുകളും, ക്ഷീരോൽപ്പന്നങ്ങൾ മുട്ടയും മാംസവും തുടങ്ങിയവ.



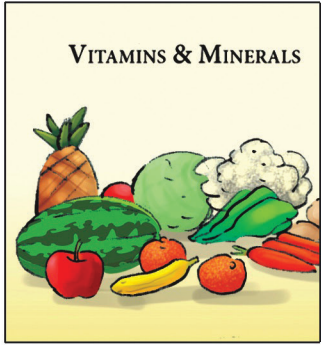
വിറ്റാമിനുകളും മിനറലുകളും ധാരാളം അടങ്ങിയ സംരക്ഷണം നൽകുന്ന ആഹാരങ്ങൾ - ഉദാഹരണമായി പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും.



CARBOHYDRATES & FATS



PROTEINS



VITAMINS & MINERALS

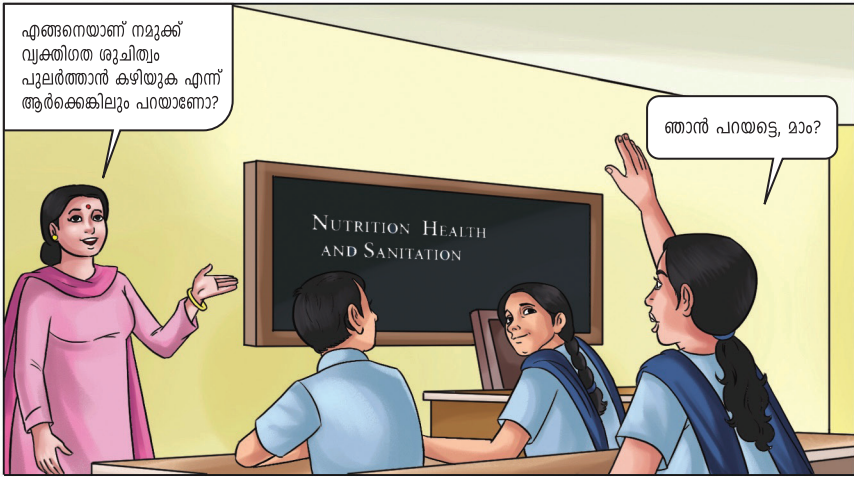


ഈ ആഹാര രൂപങ്ങളുടെയെല്ലാം മിശ്രണം ഒരു സന്തുലിത ഭക്ഷണം രൂപീകരിക്കുന്നു. ടെം ആരോഗ്യകരമായും ശക്തിയോടെയും വളരുന്നതിന് ഇവ അത്യാവശ്യമാണ്!



വളരെ നന്ദി, മാം!

NUTRITION H AND SANITATI



എങ്ങനെയാണ് നമുക്ക് വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം പുലർത്താൻ കഴിയുക എന്ന് ആർക്കെങ്കിലും പറയാനോ?

ഞാൻ പറയട്ടെ, മാം?



ശരി, പറയൂ.



നമ്മൾ ദിവസേന രണ്ടു നേരം പല്ലുതേക്കണം, കുളിക്കണം, ചീർപ്പുപയോഗിച്ച് മുടി ചീകണം, എല്ലാ ദിവസവും അലക്കിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം.



വളരെ നല്ലത്! ഈ ശീലങ്ങൾ നമ്മളെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നു സംരക്ഷിക്കുകയും ആരോഗ്യത്തോടെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാം, കൗമാരക്കാലത്ത് നമ്മളുടെ ശരീരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും ഭൗതിക മാറ്റങ്ങളുണ്ടോ?



കൗമാരപ്രായം വിനോദങ്ങളുടെ കാലമാണ്, എന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആകൃതി വ്യത്യസ്തപ്പെടുന്നതിനാൽ അത് വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതാകാനും കഴിയും. ഈ ഭൗതിക മാറ്റങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ വിഷമമുള്ളവയാണ്. പെൺകുട്ടികൾക്ക് 9 - 16 വയസ്സിനിടയിൽ ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നു. ഓം അവരുടെ ശരീരം അനേകം മാറ്റങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു. കൗമാരക്കാരായ ആൺകുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ, അവരുടെ സ്വരത്തിന് മുഴക്കമുണ്ടാകാൻ ആരംഭിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് സ്വപ്നസ്വപ്നം ഉണ്ടാകുന്നു, അത് ഈ പ്രായത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നത് സാധാരണയാണ്.



നന്ദി, മാം.



ദിവസേന മൂന്ന് നേരത്തെ ഭക്ഷണം ക്രമമായി കഴിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ സഹായിക്കും. ഏതെങ്കിലും നേരത്തെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കരുതെന്ന് ഉപദേശിക്കുന്നു കാരണം അതുവഴി നമുക്ക് വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, അന്നജം എന്നിവ നഷ്ടമാകും, അത് ഊർജ്ജം കുറയുന്നതിന് അല്ലെങ്കിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിന് തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കും. യൗവനാനന്ദം വേളയിൽ, ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകും. നമ്മുടെ ശരീരം സംബന്ധിച്ച് ശരിയായ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ടാകേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതിനാൽ എപ്പോൾ സംശയം തോന്നിയാലും, മുതിർന്നവരോട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കണം..



ഹലോ കുട്ടികളേ, നിങ്ങളുടെ സ്കൂൾ കഴിഞ്ഞു. ഇന്ന് വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക് നിങ്ങൾ പ്രാക്ടീസിന് വരുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു?

സാർ, എനിക്കും ക്രിക്കറ്റ് പ്രാക്ടീസിനു വരാൻ കഴിയുമോ?



അതെ, തീർച്ചയായും, റീനാ.



കോച്ച്: വിക്രം, ഈയിടെയായി രൗലർ സ്കൂളിൽ വരാത്തതെന്താ? ഞാനവനെ കാണാറില്ലല്ലോ.

സാർ, അവൻ ഈയിടെ ഒരു ആക്സിഡന്റ് ഉണ്ടായി. ഇന്ന് ഞാനവനെ പോയി കാണാം.

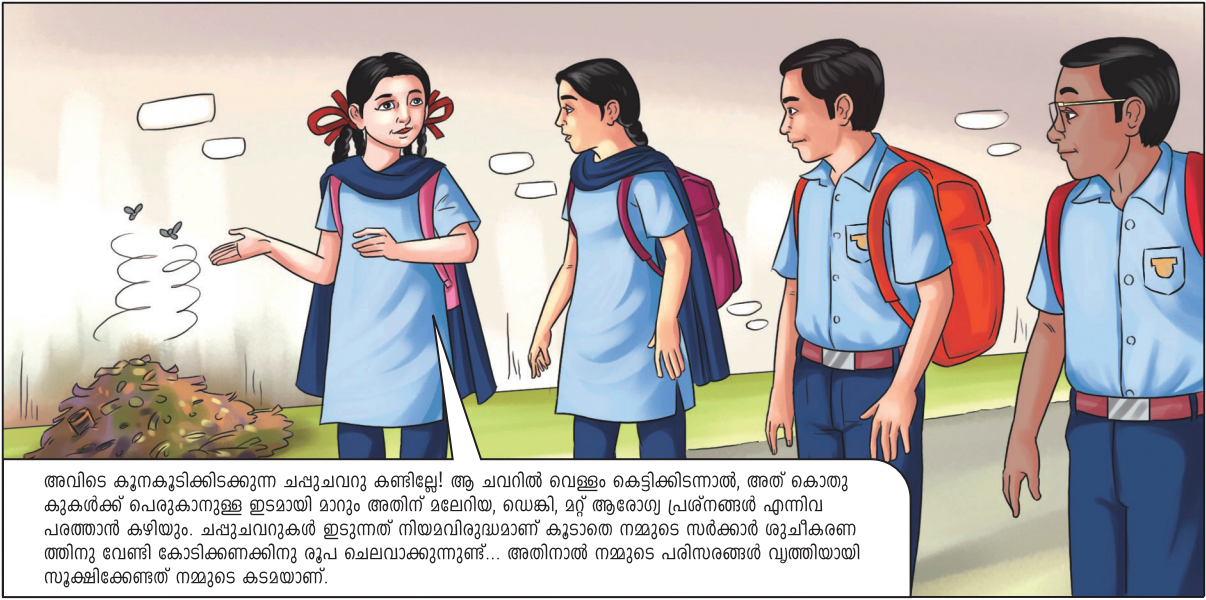
വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുന്ന വഴിയിൽ നമുക്കവനെ കാണാം.



അത്തരം സകാരാത്മ സൗഹൃദങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണ്. ദയവായി അവൻ വേഗത്തിലുള്ള ഭേദമാകൽ ആശംസിക്കണം. യഥാസമയം ഗ്രൗണ്ടിലെത്താൻ ഇട വരട്ടെ.

അതെ സാർ, ഞങ്ങൾ അവിടെ പോകും.





അവിടെ കുമകുടിക്കിടക്കുന്ന ചപ്പുചവറു കണ്ടില്ലേ! ആ ചവറിൽ വെള്ളം കെട്ടിക്കിടന്നാൽ, അത് കൊതു കുകൾക്ക് പെരുകാനുള്ള ഇടമായി മാറും. അതിന് മലേറിയ, ഡെങ്കി, മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ പരത്താൻ കഴിയും. ചപ്പുചവറുകൾ ഇടുമ്പത് നിയമവിരുദ്ധമാണ് കൂടാതെ നമ്മുടെ സർക്കാർ ശുചീകരണ അതിനു വേണ്ടി കോടിക്കണക്കിനു രൂപ ചെലവാക്കുന്നുണ്ട്... അതിനാൽ നമ്മുടെ പരിസരങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്.

ചപ്പുചവറുകളിൽ വിഷകരമായ രാസവസ്തുക്കളും രോഗ കാരണമാകുന്ന സൂക്ഷ്മജീവികളും ജല വ്യവസ്ഥകളെ ദുഷിപ്പിക്കുകയും ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ പരത്തുകയും ചെയ്തേക്കാം, അവ മനുഷ്യർക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും ഹാനികരമാകാൻ കഴിയും. അത് നമ്മുടെ സ്കൂളിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും മോശം പ്രതിച്ഛായ എടുത്തു കാണിക്കും.

വരണ്ടതും നന്നത്തായ ചവറുകൾ വേർതിരിക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്. അതിനാൽ, നമുക്ക് രണ്ട് വ്യത്യസ്ത ചവറുകൂട്ടുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം ഒപ്പം അവ അതാത് ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം.



നമുക്ക് പ്രിൻസിപ്പൽ മാമിനോട് സംസാരിച്ച് ഇവിടെ ചവറുകൂട്ടുകൾ വയ്പിക്കാനുള്ള ഏർപ്പാടു ചെയ്യാം.

അതൊരു നല്ല ആശയമാണ്, ജതിൻ. നാളെ നമുക്ക് പ്രിൻസിപ്പൽ മാമിനോട് സംസാരിക്കാം.



ജതിൻ, നീയെന്താണ് വായിക്കുന്നത്?

പേരുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു പ്രോട്ടീൻ പൗഡറിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു ലഘുലേഖയാണ്. നമ്മുടെ വാർഷിക സ്പോർട്സ് ഡേയ്ക്കു മുമ്പ് എനിക്ക് സ്വയം തയ്യാറെടുക്കണമെന്നുള്ളതിനാൽ താനെന്ത് വാങ്ങാൻ പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നു.



ഇതിൽ, അത്തരം പരമ്പരകൾ തിരിച്ചറിയപ്പെടുന്നവയും തെറ്റായ വാഗ്ദാനങ്ങൾ നടത്തുന്നവയുമാണ്. നമ്മൾ കരുതൽ പുലർത്തണം.

കുറെ ആഴ്ചകൾ കൊണ്ട് മുടി അഴുകുന്നതാണെന്നാണ് വാഗ്ദാനം ചെയ്ത ഒരു ബുടി ക്രീം വാങ്ങി എന്റെ ഒരു സുഹൃത്ത് കബളിപ്പിക്കപ്പെട്ടതാണ്. നമ്മൾ അത്തരം സ്കീമുകളിൽ വിശ്വസിക്കരുത്, നമ്മുടെ ആന്തരിക സൗന്ദര്യവും കരുത്തുമാണ് പ്രധാനം.



നി പേരി ബലപ്പെടുത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും നമ്മുടെ കോച്ച് സാറിൽ നിന്ന് ഉപദേശം തേടുകയും ചെയ്യണം.




അതെ, കോച്ച് സാറിന് നിന്നെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള ഉചിതമായ വ്യാജങ്ങളും ഡയറ്റ് പ്ലാനുകളും നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയും.



സുഹൃത്തുക്കളേ നന്ദി. ഇതെപ്പറ്റി ഞാൻ കോച്ച് സാറിനോടു സംസാരിക്കും. ഇനി, നമുക്ക് രാവിലെ പേരുകൾ എഴുതാം?

അതെ, വാ നമുക്കു പോകാം.

 നാം നമ്മളെ എങ്ങനെ നോക്കിക്കാണുന്നു എന്നതിനെയും നമ്മൾ പേറുന്ന മുല്ലങ്ങളെയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയതാണ് നമ്മുടെ സൗന്ദര്യം. സൗന്ദര്യവും മാതൃകായോഗ്യമായ ശരീരവും സമൂഹ നിർമ്മിതമായ ഒരു വ്യാജചിത്രമാണ്. നമ്മളുടേതായ സ്വന്തം നിലയ്ക്ക് നാം സൗന്ദര്യമുള്ളവരാണ്, ഒരിക്കലും തെറ്റായ വാഗ്ദാനങ്ങൾ നൽകുന്ന പരമ്പരകളിൽ നാം വിശ്വസിക്കരുത്.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും കൂടുതലും, സുഹൃത്തുക്കൾ, സംസ്കാരം, വർഗ്ഗം, സാമൂഹ്യ പശ്ചാത്തലം, ലിംഗം, മതം എന്നീ ഘടകങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള മുല്ലങ്ങളുണ്ട്.

എന്നാൽ ഏറ്റവുമധികം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നത് നമ്മുടെ നടപടികളെ നയിക്കുന്നത് സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ നാം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വ്യക്തിഗത ഗുണങ്ങളാണ്; നമ്മൾ ആകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തരം വ്യക്തി; നമ്മളോടും മറ്റുള്ളവരോടും നാം പെരുമാറുന്ന രീതി, ഒപ്പം നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ലോകവുമായുള്ള നമ്മളുടെ പരസ്പരപ്രവർത്തനവും.



അവർ രാഘവിന്റെ വീടുള്ള ലേനിൽ എത്തി. രാഘവ് വീടിന്റെ വരാന്തയിൽ ഒരു വീൽചെയറിൽ ഇരിക്കുകയാണ്.

ഹലോ രാഘവ്.



ഇതെങ്ങനെയാണ് രാഘവ്, സംഭവിച്ചത്

ഭാഗ്യദോഷമെന്നല്ലാതെ എന്തു പറയാനാ. ഹെൽത്ത് ഇല്ലാതെ ഞാനെന്റെ ചേട്ടന്റെ മോട്ടർസൈക്കിൾ ഓടിക്കുകയായിരുന്നു, പാർക്ക് ചെയ്തിരുന്ന ഒരു കാറിലേക്ക് ഞാൻ ഇടിച്ചുകയറി.

പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിനു മുൻപുള്ള ഡ്രൈവിംഗ് ഒരു കുറ്റകൃത്യമാണ് അത് നിനക്ക് മാത്രമല്ല റോഡിലുള്ള മറ്റുള്ളവർക്കും അപകടകരവുമാണ്. വീണ്ടുവിലാശമില്ലാത്ത ഡ്രൈവിംഗ് കാരണം സ്വന്തം ജീവൻ നഷ്ടമായ അനേകം കൗമാരപ്രായക്കാരാണ്. വീണ്ടും നീയങ്ങനെ ചെയ്യരുത്.

ഇനി എന്ന് സ്കൂളിൽ വരാൻ കഴിയുമെന്ന് നിന്റെ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞോ?

അതൊരു തെറ്റായിരുന്നു എന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. എനിക്കിപ്പം കുറെ ദേദമുണ്ട്, എങ്കിലും കുറെക്കാലം കൂടി എനിക്ക് വീൽചെയർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരും നമ്മുടെ സ്കൂളിനാണെങ്കിൽ വൈകല്യമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കു വേണ്ടി വീൽചെയർ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള റാംപൊന്നുമില്ല.



നീ പറഞ്ഞത് ശരിയാണ്. എല്ലാ സ്കൂളുകളും വൈകല്യമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രവേശന കൈവരിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അവയുടെ പങ്ക് നിർവഹിക്കുകയും റാംപ് ഉണ്ടാക്കുകയും വേണം. അതിന്റെ ഫലമായി സ്കൂളിൽ മുഴുവനും വീൽചെയർ ഉപയോഗിച്ച് കടന്നു ചെല്ലാൻ കഴിയും.

നമ്മൾക്ക് ഇക്കാര്യം പ്രിൻസിപ്പൽ മാുമായി സംസാരിക്കണം

അതെ, തീർച്ചയായും പറയണം

രാഘവ്: നന്ദി, സുഹൃത്തുക്കളേ.

റീന: നീ സ്വയം കരുതലേടുക്കണം, നന്നായി വിശ്രമിക്കുകയും വേണം.



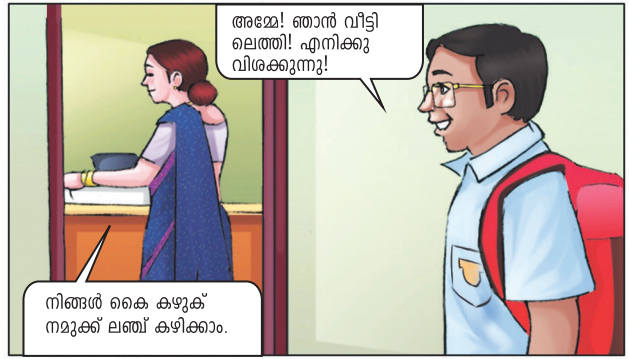
നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരോട് സംവേദനമുള്ളവരാകുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അവരെയും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതായി തോന്നലുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുക വഴി അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ഒരു സുപ്രധാന പങ്കുവഹിക്കാൻ കഴിയും.







എല്ലാവർക്കും ബൈ, വൈകുന്നേരം കാണാം.



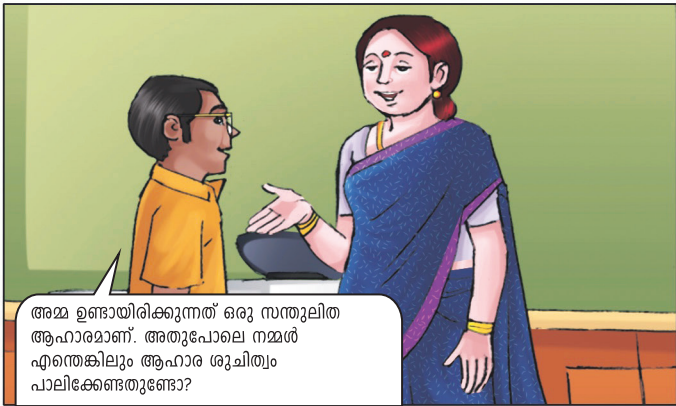
അമ്മേ! ഞാൻ വീട്ടിലെത്തി! എനിക്കു വിശേഷം!

നിങ്ങൾ കൈ കഴുകി നമുക്ക് ലഞ്ച് കഴിക്കാം.



നീ ഇന്ന് എന്താ പഠിച്ചത്?

ലതാ മാം ഞങ്ങൾക്ക് വൃക്തിഗത ശുചിത്വത്തെ കുറിച്ചും സന്തുലിത ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റിയും പഠിച്ചിട്ടു തന്നു.



അമ്മ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് ഒരു സന്തുലിത ആഹാരമാണ്. അതുപോലെ നമ്മൾ എന്തെങ്കിലും ആഹാര ശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?



ആഹാര ശുചിത്വം എന്നാൽ 7 സി എന്നാണർത്ഥം

ജതിൻ: 7 സി?



നമ്മൾ വാങ്ങുന്ന പാകം ചെയ്യാത്ത ആഹാരം പുതുച്ചയുള്ളതാണോ എന്നും പാക്കേജ് ചെയ്ത ഭക്ഷണം അതിന്റെ കാലഹരണ തീയതി പിന്നിടാത്തതാണോ എന്നും 'ചെക്ക്' ചെയ്യണം

കഴിക്കുന്നതിന് അല്ലെങ്കിൽ പാകം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും 'വൃത്തിയാക്കണം.'

പൊടിയും രോഗാണുക്കളും തടയുന്നതിനു വേണ്ടി ആഹാരവും കുടിവെള്ളവും മുടിവയ്ക്കുക.

പാകം ചെയ്യാത്ത ആഹാരവും പാകം ചെയ്ത ആഹാരവും വെവ്വേറെ സൂക്ഷിക്കുക വഴി 'പരസ്പരം' മലീമസമാകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ഭക്ഷണം നന്നായി 'പാകം' ചെയ്യുകയും അത് പുതുതായുള്ളതാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.

റഫ്രിജറേറ്റിൽ പാകം ചെയ്യാത്തതും ചെയ്തതുമായ ഭക്ഷണം സൂക്ഷിതമായും വെവ്വേറെയും 'തണുപ്പിക്കുകയും' മരവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ആഹാരം വൃത്തിയുള്ള പാത്രങ്ങളിലും പ്ലേറ്റുകളിലും സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ചും 'കഴിക്കുക.'

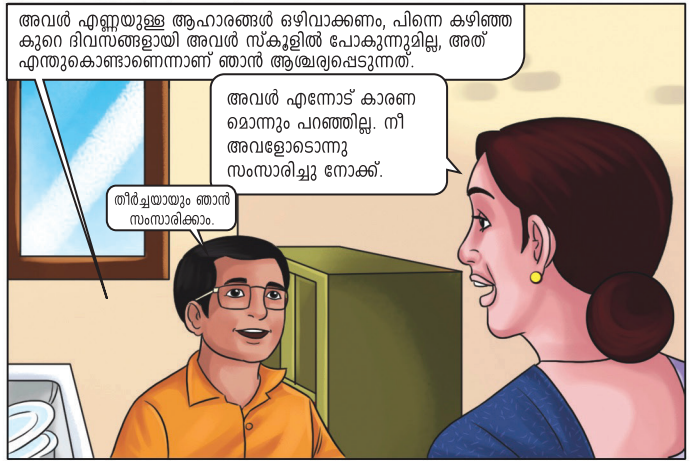


കൗമാരപ്രായം അതിവേഗ വളർച്ചയുടെയും വികസനത്തിന്റെയും ഒരു ഘട്ടമായതിനാൽ ഈ ഘട്ടത്തിൽ പോഷക ആവശ്യങ്ങൾ ഉയർന്നതാണ്. നല്ല ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളും ആഹാര ശുചിത്വം പാലിക്കലും അത്യാവശ്യമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, സമ്പൂർണ്ണ ധാന്യങ്ങൾ, മുളപ്പിച്ചവ, ഭക്ഷിക്കുക, പ്രാദേശിക പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക (പാക്കേജ്ഡ് ഡ്രിങ്കുകൾക്കു പകരം), ജക് ഭക്ഷണം പരിമിതപ്പെടുത്തുക, ഇരുമ്പു പാത്രങ്ങളിൽ പാകം ചെയ്യുന്നത് ഭക്ഷണത്തിലെ ഇരുമ്പ്സത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കും.



അമ്മേ, ആർക്കുവേണ്ടിയാ ഈ കച്ചോട്രി ഉണ്ടാക്കിയത്?

നിന്റെ അനിയത്തിക്ക് ചപ്പാത്തിയും പരിപ്പും പച്ചക്കറിയും ഇഷ്ടമാകുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ കച്ചോട്രിയുണ്ടാക്കിയത്.



അവൾ എണ്ണയുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം, പിന്നെ കഴിഞ്ഞ കുറെ ദിവസങ്ങളായി അവൾ സ്കൂളിൽ പോകുന്നുമില്ല, അത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്നാണ് ഞാൻ ആശ്ചര്യപ്പെടുന്നത്.

അവൾ എന്നോട് കാരണമൊന്നും പറഞ്ഞില്ല. നീ അവളോടൊന്നു സംസാരിച്ചു നോക്ക്.

തീർച്ചയായും ഞാൻ സംസാരിക്കാം.



ദിവ്യ, നീ പിരിമുറുക്കത്തിലാണെന്നു തോന്നുന്നു. എല്ലാം ശരിയാണല്ലോ?



എനിക്കു കുഴപ്പമൊന്നുമില്ല.

നീ സ്കൂളിലും പോകുന്നില്ലേന്ന് എനിക്കറിയാം. എന്താണുണ്ടായത്?



ഞാൻ ഒരു കാര്യം പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു....



ഞാൻ സ്കൂൾ ലൈബ്രറിയിലായിരുന്നു അപ്പോൾ നമ്മുടെ പൂജൻ രാജേഷ് ചേട്ടൻ പിന്നിൽ നിന്നു വന്ന് എന്നെ കയറി പിടിച്ചു. അതുകഴിഞ്ഞ് ഇക്കാര്യം ആരോടും പറയരുതെന്ന് എന്നെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു.

ഞാൻ വിരണ്ടുപോയി അതിനാലാണ് ഞാൻ സ്കൂൾ ഒഴിവാക്കുന്നത്. അയാൾ എന്റെ സുഹൃത്തിന്റെ പേരിൽ ഒരു വ്യാജ ഐഡി ഉണ്ടാക്കി എനിക്ക് ഫ്രണ്ട്ഷിപ്പ് അഭ്യർത്ഥന അയയ്ക്കുകയും ചെയ്തു.

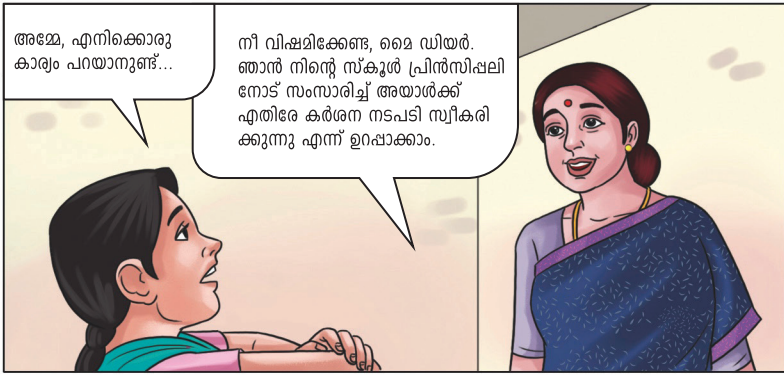


നീയെന്താ ഇക്കാര്യം എന്നോട് നേരത്തെ പറയാതിരുന്നത്? ഇത് അക്രമമാണ് നിനക്ക് ഇതിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടി വന്നതിൽ എനിക്കു വേദമുണ്ട്!

ആരെയും ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചില്ല പക്ഷെ ഇപ്പോൾ എനിക്കു നിസ്സഹായത അനുഭവപ്പെടുന്നു.

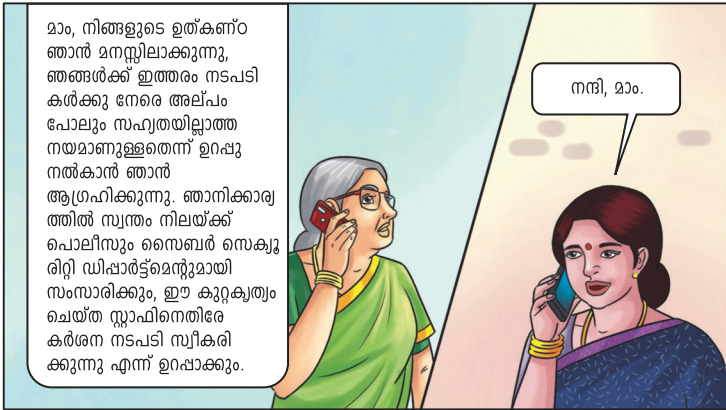


നിനക്ക് സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്താൻ കഴിയുകയില്ല. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ "നോ, ഗോ, ടെൽ" സമീപനം നീ പിന്തുടരണം. നിനക്ക് എപ്പോഴെല്ലാം ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടാലും 'നോ' എന്ന് ഉറക്കെ വിളിച്ചു കൂവണം അല്ലെങ്കിൽ സുരക്ഷിതമായ ഒരു സ്ഥാനത്തേക്കു പോകണം അതല്ലെങ്കിൽ വിശ്വസിക്കാവുന്ന മുതിർന്ന ആളോട് ആ സംഭവത്തെപ്പറ്റി പറയണം. നമുക്കിത് അമ്മയുമായി ചർച്ച ചെയ്യണം.



അമ്മേ, എനിക്കൊരു കാര്യം പറയാനുണ്ട്...

നീ വിഷമിക്കേണ്ട, മൈ ഡിയർ. ഞാൻ നിന്റെ സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പലിനോട് സംസാരിച്ച് അയാൾക്ക് എതിരേ കർശന നടപടി സ്വീകരിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കാം.



മാം, നിങ്ങളുടെ ഉത്കണ്ഠ ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു, ഞങ്ങൾക്ക് ഇത്തരം നടപടി കൾക്കു നേരെ അല്പം പോലും സഹ്യതയില്ലാത്ത നയമാണുള്ളതെന്ന് ഉറപ്പു നൽകാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഞാനിക്കാര്യത്തിൽ സ്വന്തം നിലയ്ക്ക് പൊലീസും സൈബർ സെക്യൂരിറ്റി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുമായി സംസാരിക്കും, ഈ കുറ്റകൃത്യം ചെയ്ത സ്റ്റാഫിനെതിരേ കർശന നടപടി സ്വീകരിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കും.

നന്ദി, മാം.



മാം പറഞ്ഞത് അവർ പൊലീസ് പരാതി രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത് കർശന നടപടി സ്വീകരിക്കുമെന്നാണ്. ഇതൊരു രഹസ്യമാക്കി വയ്ക്കരുത്. സഹായം ചോദിക്കുന്നത് സമർത്ഥമായ കാര്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടി എപ്പോഴും ഞങ്ങൾ ഇവിടെയുണ്ട്.



സാർ, ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിലുണ്ടായ ഒരു സംഭവത്തെപ്പറ്റി പരാതി ഫയൽ ചെയ്യാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു...



ഇത് അക്രമത്തിന്റെ ഒരു രൂപമാണ് ഞങ്ങൾ കുറ്റവാളിയെ അറസ്റ്റ് ചെയ്ത് ശിക്ഷിക്കും. സഹായത്തിനു വേണ്ടി നിങ്ങൾ ഞങ്ങളെ സമീപിച്ചതിനെ ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.



നന്ദി, സാർ. ഞങ്ങളുടെ വാർഷിക കായിക ദിനത്തിൽ ഒരു സ്പെഷ്യൽ അസംബ്ലി നടത്താൻ ഞങ്ങൾക്ക് പദ്ധതിയുണ്ട്, ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി സംവദിക്കുന്നതിന് താങ്കൾ ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ ഉണ്ടാകണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

തീർച്ചയായും മാം, ഞാൻ അതിനായി കാത്തിരിക്കുന്നു.



നീ വിഷണ്ണയാണെന്നും വീട്ടിൽ കഴിഞ്ഞ് ജങ്ക് ഫുഡ് കഴിക്കുകയാണെന്നും എനിക്കറിയാം, അക്കാലത്തിൽ ഞാൻ നിന്നെ സഹായിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നു. വൈകുന്നേരം നിനക്ക് പ്ലേഗ്രൗണ്ടിലേക്ക് എന്റെയൊപ്പം വന്നുകൂടെ? നിനക്ക് അത് നല്ലതായി തോന്നിക്കും.

ശരി ഞാൻ നിന്റെ കൂടെ വരാം.



വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അക്രമം, മോശമായ പെരുമാറ്റം, സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി അടിസ്ഥാന ഗ്രാഹ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം, ഒപ്പം പ്രതികരിക്കാനും നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെ ആശയവിനിമയം നടത്തി അവരെത്തന്നെയും മറ്റുള്ളവരെയും സുരക്ഷിതരാക്കി വയ്ക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുകയും വേണം..



എനിക്ക് പനിയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു ടെം എനിക്ക് വല്ലാത്ത വയറുവേദനയുമുണ്ട്.

എന്തുപറ്റി തൻവി? ഇതു നിന്റെ പീരിയഡിന്റെ സമയമാണോ?

അല്ല, എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്രയും വേദനയെന്ന് എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ!



അമ്മ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഹെൽത്ത് സെന്ററിലേക്ക് നമുക്കു പോകാം, അവിടെയുള്ള ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് അഭിപ്രായം തേടാം.

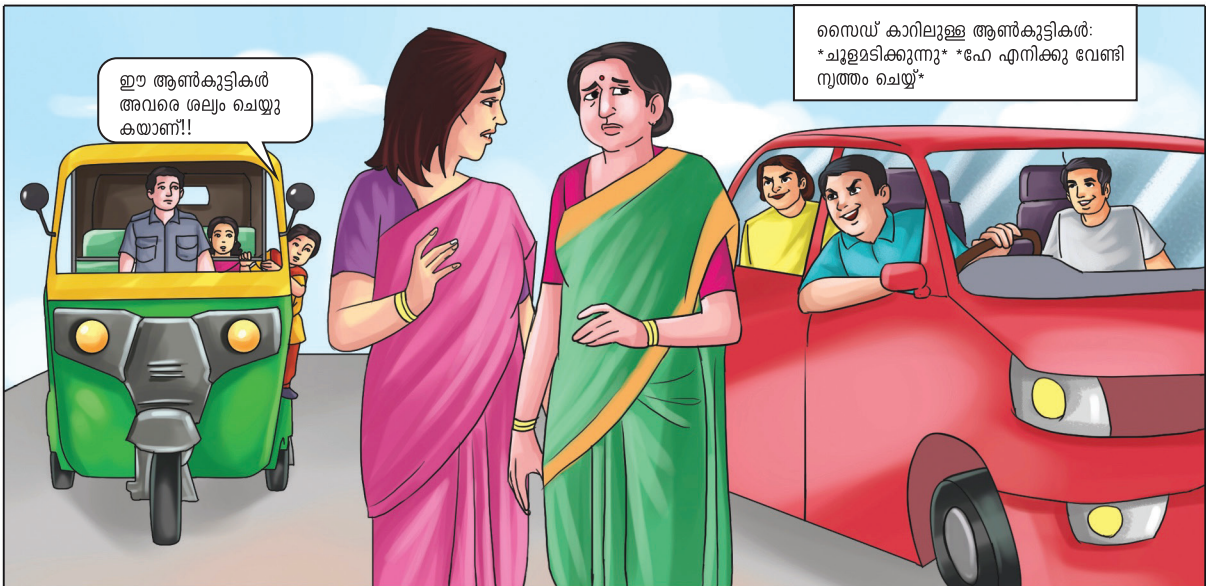
ശരി, നീ ഒരു ഓട്ടോറിക്ഷ കിട്ടുമോന്നു നോക്ക്...



അവരെത്തിനാണ് പണം ചോദിക്കുന്നത്?



അവർ ട്രാൻസ്ജെൻഡർസാണ്, നമ്മുടെ സമൂഹം അവർക്ക് തുല്യ പദവി നൽകുകയോ അവർക്ക് വിദ്യാഭ്യാസം നേടുന്നതിന് അല്ലെങ്കിൽ വരുമാനമുണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടി ജോലി ചെയ്യുന്നതിന് അവസരങ്ങൾ നൽകുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.



ഈ ആൺകുട്ടികൾ അവരെ ശല്യം ചെയ്യുകയാണ്!!

സൈഡ് കാറിലുള്ള ആൺകുട്ടികൾ: \*ചുളളടിക്കുന്നു\* \*ഹേ എനിക്കു വേണ്ടി നൃത്തം ചെയ്യ്\*



ഹാ ഹാ ഹാ ഹാ. ഞങ്ങൾ അങ്ങനെ ചെയ്യാം

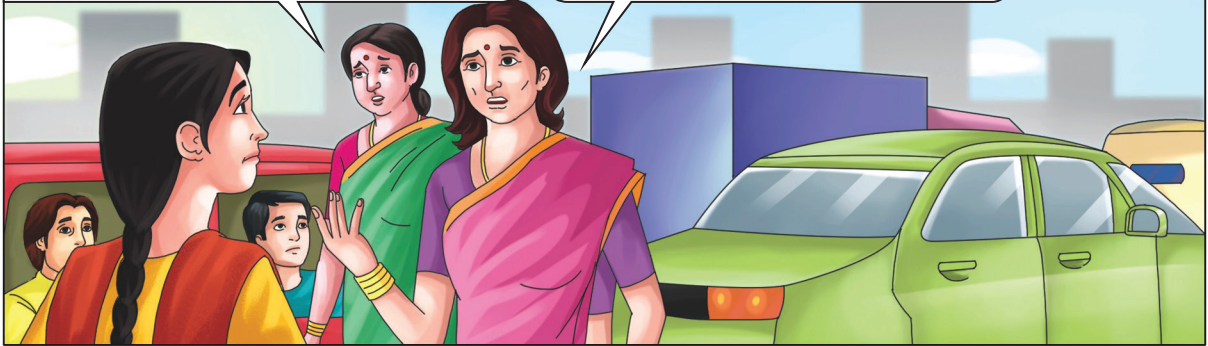
ഹേ അവരെ പരിഹസിക്കുന്നത് നിർത്തി!



ജെൻഡറിന്റെ പേരിൽ ആരെയെങ്കിലും പരിഹസിക്കുന്നത് വിനോദകരമല്ല. അവരും മറ്റെല്ലാവരെയും പോലെയുള്ള ആദരവ് അർഹിക്കുന്നവരാണ്! നിങ്ങൾ അവരോട് ക്ഷമ പറയണം!

ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന്റെ പേരിൽ ആളുകൾ ഞങ്ങളെ നിന്ദാരഹിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ശല്യം ചെയ്യുന്നു. ഞങ്ങളെ ഞങ്ങളുടേതായ രീതിയിൽ സമൂഹവും കുടുംബവും സ്വീകരിക്കാത്തതിനാൽ മിക്കപ്പോഴും ഞങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം വീട്ടിൽ നിന്ന് ഓടിപ്പോകേണ്ടി വരുന്നു.

ഇത്തരം മൂല്യങ്ങൾ സുപ്രധാനമാണ് ഒപ്പം കുട്ടിക്കാലം മുതൽ തന്നെ വൈവിധ്യത്തെ ആദരിക്കാനും ഉൾപ്പെടുത്താനും എല്ലാവരെയും പഠിപ്പിക്കണം.



അവരെ ആദരിക്കണമെന്നു ഞങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടാക്കിയതിനു നിങ്ങൾക്കു നന്ദി. ഇനിയൊരിക്കലും ഞങ്ങൾ അപ്രകാരം ചെയ്യുകയില്ല.

നിങ്ങളെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചതിൽ ഞങ്ങൾക്കു ഖേദമുണ്ട് ഒപ്പം ഞങ്ങളുടെ തെറ്റ് ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.



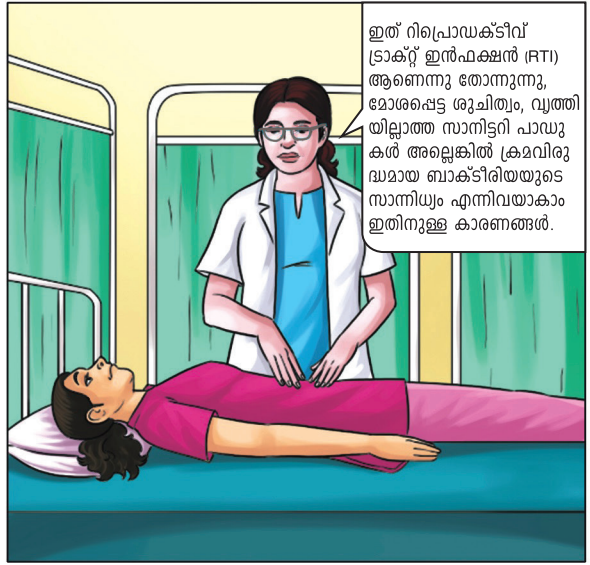
ജെൻഡർ സമൂഹ നിർമ്മിതമാണ് ഒപ്പം കാലക്രമേണ അതിന് മാറ്റം വരുത്താൻ കഴിയും. നമ്മളെല്ലാവരും തുല്യരാണ് ഒപ്പം ആദരവോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം നേടുന്നതിന് അർഹരുമാണ്.

ലിംഗവിവേചനം തിരിച്ചറിയേണ്ടതും സ്ഥിരസങ്കല്പങ്ങളും അപമാനവും പൊളിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അതിനെതിരെ ശബ്ദമുയർത്തേണ്ടതും സുപ്രധാനമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയെയും അവരുടെ സ്വന്തം സ്വത്വത്തിനൊപ്പം സമാധാനത്തോടെ ജീവിക്കാൻ നമ്മൾ അനുവദിക്കണം. നമ്മൾ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അവകാശങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ആളുകളെ പിന്തുണയ്ക്കാത്ത മറ്റ് ആളുകളോട് സംസാരിക്കുകയും അവരുടെ മനസ്സ് മാറ്റുന്നതിൽ സഹായിക്കുകയും വേണം.

ഹലോ ഡോക്ടർ, ഇവിടുത്തെ ഒരു ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സിക്കാൻ വരുമെന്ന് ഞാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.



ഇത് റിപ്രൊഡക്ടിവ് ട്രാക്റ്റ് ഇൻഫക്ഷൻ (RTI) ആണെന്നു തോന്നുന്നു, മോശപ്പെട്ട ശുചിത്വം, വൃത്തിയില്ലാത്ത സാനിറ്ററി പാലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ക്രമവിരുദ്ധമായ ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം എന്നിവയാകാം ഇതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ.



ശുചിത്വത്തെയും RTIs നെയും പറ്റി ഞങ്ങൾ സ്കൂളിൽ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് ദയവായി ഞങ്ങളെ ഉപദേശിക്കണം.

ഇപ്പോഴത്തേക്ക് നിനക്ക് മരുന്നുകൾ നൽകാൻ എനിക്കു കഴിയും എന്നാൽ നീ ഉചിതമായ ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ഡിസ്പോസബിൾ സാനിറ്ററി നാപ്കിനുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം.

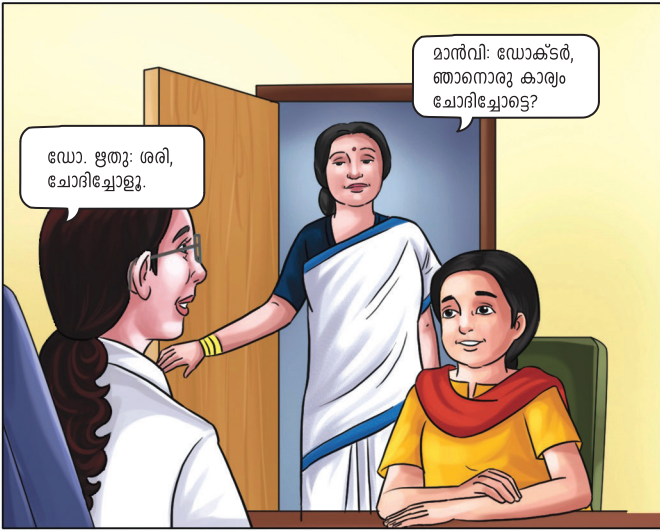
ശരി. നന്ദി, ഡോക്ടർ.



ഡോ. ഗുരു: ശരി, ചോദിച്ചോളൂ.

മാൻവി: ഡോക്ടർ, ഞാനൊരു കാര്യം ചോദിച്ചോട്ടെ?

ഞങ്ങൾ ക്ലിനിക്കിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന സമയത്ത് ചിലർ എച്ച്ഐവിയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് ഞങ്ങൾ കേട്ടു. എന്താണ് എച്ച്ഐവി അത് എങ്ങനെയാണ് പകരുന്നത്?





എച്ച്ഐവി ഹ്യുമൻ ഇമ്യൂണോഡെഫിഷ്യൻസി വൈറസാണ്, അത് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ ബാധിക്കുന്നു. എയ്ഡ്സ് അക്വയർഡ് ഇമ്യൂണോഡെഫിഷ്യൻസി സിൻഡ്രോം (AIDS) ആണ്, എച്ച്ഐവി കാണുമായി ഉണ്ടാകുന്ന പഴകിയ, ജീവൻ ഭീഷണിയാകാൻ ഇടയുള്ള ഒരു അവസ്ഥയാണ്.

- എച്ച്ഐവി നാലു വിധത്തിൽ പകരാൻ കഴിയും:
- സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ശാരീരിക ബന്ധം
  - സൂചികൾ അല്ലെങ്കിൽ സിറിഞ്ചുകൾ പകുവയ്ക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കൽ.
  - എച്ച്ഐവി ബാധിതമായ രക്തത്തിന്റെയും ബോധി പ്രോഡക്ടുകളുടെയും നിവേശം
  - ബാധിതയായ അമ്മയിൽ നിന്ന് ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിലേക്ക് എച്ച്ഐവി പകരൽ.
- എച്ച്ഐവി- പോസിറ്റീവ് ആയ ഒരു അമ്മയ്ക്ക് അവരുടെ ശിശുവിലേക്ക് ഗർഭകാലത്ത്, ശിശുവിന്റെ ജനനം അല്ലെങ്കിൽ മുലയൂട്ടുമ്പോൾ എന്നിങ്ങനെ ഏതുസമയത്തും എച്ച്ഐവി പകർത്താൻ കഴിയും. എന്നാൽ ബാധിതയായ അമ്മയിൽ നിന്ന് ശിശുവിലേക്ക് എച്ച്ഐവി പകരുന്നത് തടയാൻ കഴിയുന്ന ആന്റിറിട്ട്രോവൈറൽ തെറാപ്പി അല്ലെങ്കിൽ ART എന്നറിയപ്പെടുന്ന മരുന്നുകളുടെ ഒരു മിശ്രണമുണ്ട്.



പക്ഷേ ഒരാൾ എച്ച്ഐവി പോസിറ്റീവ് ആണോ എന്ന് എങ്ങനെയാണ് അറിയുന്നത്? അത് ചികിത്സിച്ചു ദേമാക്കാൻ കഴിയുമോ?


എച്ച്ഐവി ടെസ്റ്റ് എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്. അത് ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാൻ കഴിയുകയല്ല പക്ഷേ ചികിത്സയും കരുതലും മുഖേന എച്ച്ഐവി പോസിറ്റീവ് ആയ ആളുകൾ നമ്മളിൽ ഓരോരുത്തരെയും പോലെ തന്നെ ഉല്പാദനക്ഷമവും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു.



ഹേ മാൻവി! പ്രാക്ടീസിന് നമുക്കൊരുമിച്ചു പോകാൻ കഴിയുമോ?

ഇല്ല നീനാ, ഒരാവശ്യത്തിന് ഞാൻ പുറത്താണ്, സമയത്തിന് വന്നു ചേരാൻ കഴിയുകയല്ല.

ഓകെ മാൻവി, പിന്നീട് നിന്നെ കാണാം.

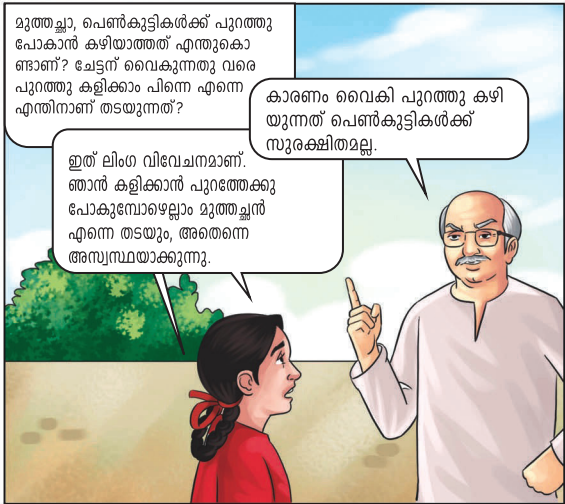
 റീപ്രോഡക്ടിവ് ട്രാക്റ്റ് ഇൻഫെക്ഷൻ തടയുന്നതിൽ വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം പരിപാലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. എച്ച്ഐവി അല്ലെങ്കിൽ എയ്ഡ്സും അവയുടെ സംക്രമണവും തടയുന്നതിനു വേണ്ടി സ്വയം നിങ്ങളെയും നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള മറ്റുള്ളവരെയും പഠിപ്പിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. സംവേദനം പകരലാണ് മികച്ച മുൻകരുതൽ എന്ന് ദയവായി ഓർമ്മിക്കുക.





അമ്മേ, എന്റെ കുട്ടുകാരുടെ കൂടെ കളിക്കാൻ ഞാൻ ഫീൽഡിലേക്കു പോവുകയാണ്.

അവളെ അവിടെത്തന്നെ തടഞ്ഞു നിർത്തി. ഇപ്പോൾ സമയം എത്രയായെന്നു കണ്ടോ? വൈകിക്കഴിഞ്ഞാൽ പെൺകുട്ടികൾ പുറത്തേക്കു പോകരുത്.



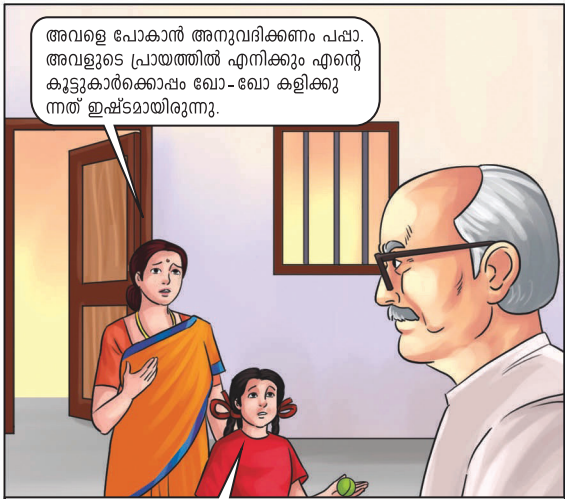
മുത്തച്ഛ, പെൺകുട്ടികൾക്ക് പുറത്തു പോകാൻ കഴിയാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? ചേട്ടന് വൈകുന്നതു വരെ പുറത്തു കളിക്കാം പിന്നെ എന്നെ എന്തിനാണ് തടയുന്നത്?

കാരണം വൈകി പുറത്തു കഴിയുന്നത് പെൺകുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതമല്ല.

ഇത് ലിംഗ വിവേചനമാണ്. ഞാൻ കളിക്കാൻ പുറത്തേക്കു പോകുമ്പോഴെല്ലാം മുത്തച്ഛൻ എന്നെ തടയും, അതെന്നെ അസ്വസ്ഥയാക്കുന്നു.



നീ സുരക്ഷിതയായി കഴിയണമെന്നാണ് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് കാരണം! നിനക്കു നിന്റെ കുട്ടുകാരെ വിളിച്ച് വീട്ടിൽ കളിച്ചുകൂടെ?



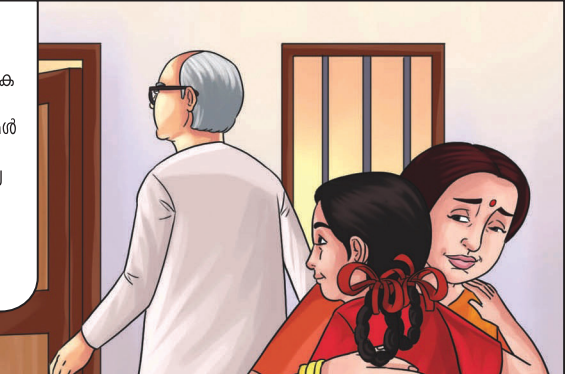
അവളെ പോകാൻ അനുവദിക്കണം പപ്പാ. അവളുടെ പ്രായത്തിൽ എനിക്കും എന്റെ കുട്ടുകാർക്കൊപ്പം ഖോ - ഖോ കളിക്കുന്നത് ഇഷ്ടമായിരുന്നു.


ആരിൽ നിന്ന് സുരക്ഷിതരാകാനാണ് മുത്തച്ഛാ? ആൺകുട്ടികളിൽ നിന്നോ? എങ്കിൽ ആൺകുട്ടികളല്ലേ വീട്ടിൽ കഴിയേണ്ടത്? ഞങ്ങളോട് തുല്യമായ രീതിയിൽ പെരുമാറണം, ഓരോ തവണയും ഞാൻ കളിക്കാൻ വേണ്ടി പുറത്തുപോകുമ്പോൾ എന്നെ മുത്തച്ഛൻ തടയുന്നു, അതെനിക്ക് അത്യപ്തിയുണ്ടാക്കുന്നു.

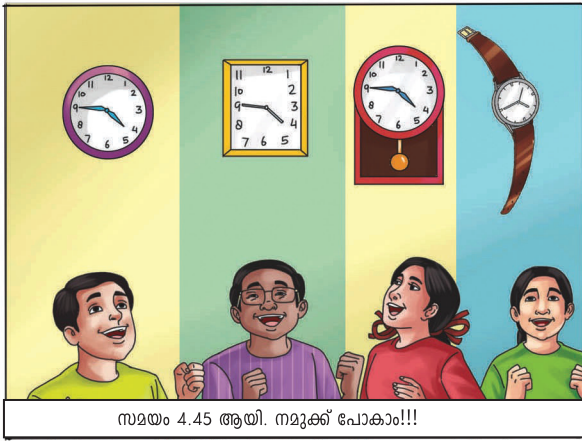
എനിക്ക് ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണെന്ന് മുത്തച്ഛനറിയാം. എന്നെയും എന്റെ താല്പര്യങ്ങളെയും പിന്തുണയ്ക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ദയവായി ഇനിയെനിക്ക് കളിക്കാൻ പുറത്തു പോകാമോ? ഞാൻ അവിടെയാണെന്ന വിവരങ്ങൾ അപ്പപ്പോൾ അറിയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാമെന്ന് ഞാൻ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.



എന്റെ അച്ഛൻ പുറത്ത് കളിക്കാൻ എന്നെ അനുവദിച്ചിരുന്നില്ല. ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ക്രിക്കറ്റ് ഉൾപ്പെടെ അനേകം കായിക ഇനങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾ പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ട്. മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്തിനൊപ്പം നമ്മൾ ഒത്തുപോകണം, നമ്മുടെ കുട്ടികളെ പ്രത്യേകിച്ചും പെൺകുട്ടികളെ അവരുടെ താല്പര്യങ്ങൾ പിന്തുടരാൻ അനുവദിക്കണം. റീനാ, നിനക്ക് പോയി കളിക്കാം, പക്ഷേ ഇരുട്ടുന്നതിനു മുൻപ് ദയവായി വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തണം.



 തലമുറകൾ മാറുന്നതനുസരിച്ച്, യുഗങ്ങൾ പഴക്കമുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങളും വിവേചനപരമായ നടപടികളും തകർക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. അവസരം നൽകിയാൽ, ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും വീട്ടിനുള്ളിലും പുറത്തുമുള്ള എല്ലാത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളും നിർവഹിക്കാൻ കഴിയും. ജോലി പ്രധാനമായിരിക്കുന്നതു പോലെതന്നെ വിശ്രമവും കളികളും കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ച് തുല്യ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്.



സമയം 4.45 ആയി. നമുക്ക് പോകാം!!!



താൻ എത്തിച്ചേർന്നു എന്ന് റിന അമ്മയ്ക്ക് ടെക്സ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു



ആനന്ദിന് എന്തു പറ്റി?

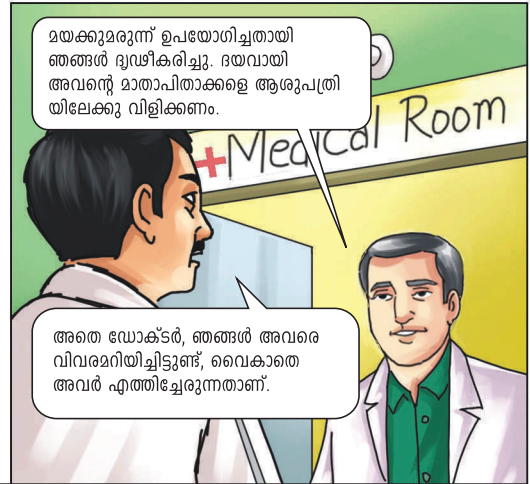
ആനന്ദ് ബോധംകെട്ടു.



നമുക്കവനെ ആശുപത്രിയിലേക്കു കൊണ്ടുപോകാം.



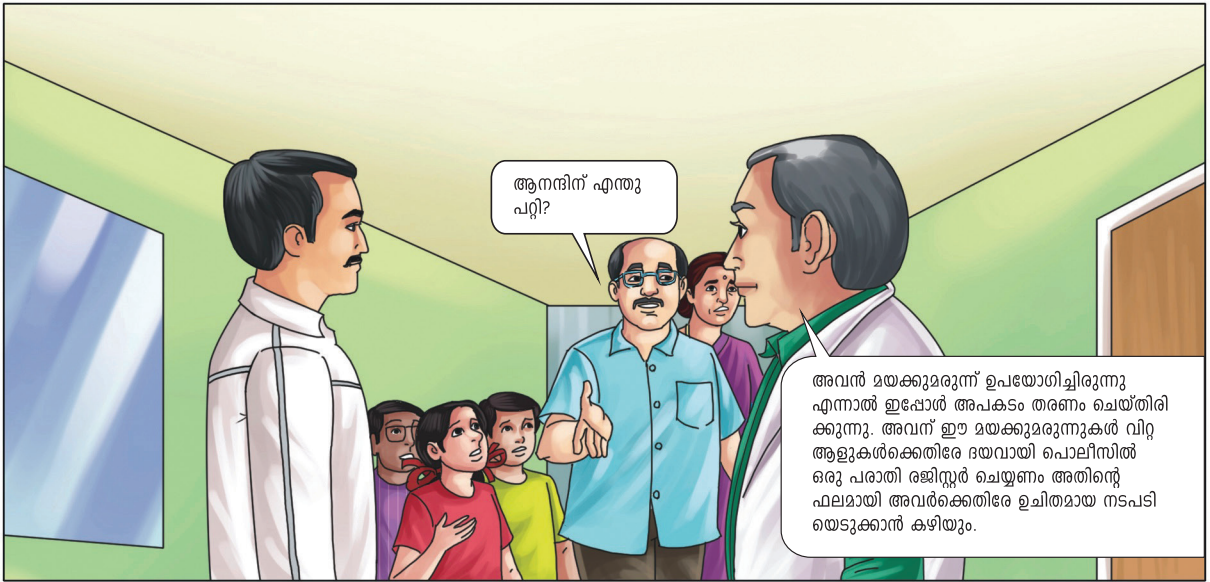
അവന് എന്താണ് ഉണ്ടായതെന്ന് ആർക്കെങ്കിലും അറിയാമോ?  
പരീക്ഷയെച്ചൊല്ലി പിരിമുറുക്കത്തിലായിരുന്നു എന്നും മറ്റു ചില ആൺകുട്ടികൾക്കൊപ്പം സിഗരറ്റ് വലിച്ചെന്നും അവൻ പറഞ്ഞിരുന്നു. സമാശ്വസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനു ഏതോ വെളുത്തപൊടി വലിച്ചെന്നും പറഞ്ഞു.



മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിച്ചതായി ഞങ്ങൾ ദൃഢീകരിച്ചു. ദയവായി അവന്റെ മാതാപിതാക്കളെ ആശുപത്രിയിലേക്കു വിളിക്കണം.  
അതെ ഡോക്ടർ, ഞങ്ങൾ അവരെ വിവരമറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്, വൈകാതെ അവർ എത്തിച്ചേരുന്നതാണ്.



പിരിമുറുക്കത്തിനും വിഷാദത്തിനും ഇടയിലുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. പിരിമുറുക്കം ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു സാധാരണ ഭാഗമാണ്. എന്നിരുന്നാലും, അത്യധികം പിരിമുറുക്കം ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം, തൂക്കം വർദ്ധിക്കൽ, ചിലപ്പോൾ ഹൃദയാഘാതത്തിലേക്കു പോലും നയിച്ചെന്നു വരാം, അതേസമയം ദൈനംദിന കൃത്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിനു തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്ന വിധം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശേഷിയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന മാനസികാരോഗ്യ സ്ഥിതിയാണ് വിഷാദം. വിഷാദം അനുഭവപ്പെടലും ഒരുകാലത്ത് ആസ്വാദ്യമായിരുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താല്പര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നതുമാണ് അതിന്റെ സ്വഭാവസവിശേഷത.



ആനന്ദിന് എന്തു പറ്റി?

അവൻ മയക്കുമരുന്നിന് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു എന്നാൽ ഇപ്പോൾ അപകടം തരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. അവൻ ഈ മയക്കുമരുന്നുകൾ വിറ്റ ആളുകൾക്കെതിരെ ദയവായി പൊലീസിൽ ഒരു പരാതി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം അതിന്റെ ഫലമായി അവർക്കെതിരെ ഉചിതമായ നടപടിയെടുക്കാൻ കഴിയും.



അതൊരു നല്ല ഉദ്യമമാണ്, കുട്ടികളേ!

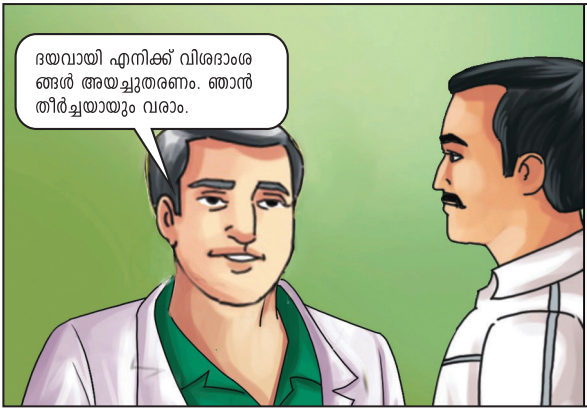
വിദ്യാർത്ഥികൾ: സാമൂഹ്യ മാധ്യമ ചാനലുകൾ മുഖേന ഞങ്ങൾ മയക്കുമരുന്നിന് ഉപയോഗം, അക്രമം, വൈകല്യം എന്നിവയെപ്പറ്റി അവബോധം വ്യാപിപ്പിക്കും.



അതെ, ഡോക്ടർ സാർ. ഉറപ്പായും ഞങ്ങൾ ഒരു പരാതി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യും.



നന്ദി ഡോക്ടർ, അടുത്ത മാസം ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ വാർഷിക കായിക ദിനം സംഘടിപ്പിക്കും, താങ്കൾക്ക് അതിൽ പങ്കെടുക്കാനും ഇത്തരം വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റി ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും കഴിഞ്ഞാൽ നന്നായിരിക്കും.



ദയവായി എനിക്ക് വിശദാംശങ്ങൾ അയച്ചുതരണം. ഞാൻ തീർച്ചയായും വരാം.



സുഹൃത്തുക്കളേ, സൈബർബുള്ളിയിംഗിനുള്ള സന്ദേശങ്ങളും നമുക്ക് തയ്യാറാക്കാം. നിങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ എനിക്കൊരു വിവരമുണ്ട്.



എല്ലാ ഓകെ ആണല്ലോ?

എന്തുപറ്റി, ജിതിൻ?



ഇത് ദയകരമാണ്! ഈ വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റിയെല്ലാം അവബോധം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിന് നമ്മൾ പോസ്റ്ററുകളും ബാനറുകളും മുദ്രാവാക്യങ്ങളും തയ്യാറാക്കണം.

അതെ! നമ്മുടെ വാർഷിക കായിക ദിന പരിപാടിയിൽ ഒരു അവബോധ പ്രചാരണം മുഖേന പ്രിൻസിപ്പൽ മാമിനെ നമുക്ക് സഹായിക്കാൻ കഴിയും.

നമ്മുടെ സ്കൂളിലെ പൂൺ രാജേഷ് ചേട്ടൻ...

പ്രിൻസിപ്പൽ മാം പൊലീസിൽ ഒരു പരാതി ഫയൽ ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു. ഈ വിഷയങ്ങൾ എടുത്തു കാട്ടുന്നതിനു വേണ്ടി ഒരു സ്പെഷ്യൽ അസംബ്ലി വൈകാതെ നടത്തുമെന്നും മാം പറഞ്ഞു.



കുട്ടികളെയും കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ളവരെയും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗത്തിന്റെയും അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളുടെയും അപകടത്തിലാക്കുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങളുണ്ട്, അതിൽ അവരുടെ വ്യക്തിഗത ലക്ഷണങ്ങളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും ഉൾപ്പെടുന്നു. മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം ഒരു കുട്ടിയുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തെയും മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തെയും നകാരാത്മകമായി ബാധിക്കുന്നു. ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള പൗരന്മാരാകുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് സ്വയം തോന്നുന്ന മതിപ്പും ശേഷിയും നിർമ്മിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും അവരെ അറിവിനും നൈപുണ്യങ്ങൾക്കുമൊപ്പം ശാക്തീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികൾ സമാനരായ ആളുകളിൽ നിന്നുള്ള നകാരാത്മക സമ്മർദ്ദം അപഗ്രഥിക്കുകയും ചെറുക്കുകയും വേണം ഒപ്പം യാതൊരു മടിയും കൂടാതെ സുഹൃത്തുക്കളിലും അധ്യാപകരിലും മാതാപിതാക്കളിലും വിശ്വസിക്കാവുന്ന മുതിർന്നവരിലും നിന്നു സഹായം തേടുകയും വേണം.

നമ്മൾ പൊലീസിലും പ്രാദേശിക സർക്കാരിതര സംഘടനകളിലും സ്കൂളുകളിലും നിന്ന് സഹായം തേടണം. കുട്ടികളേ, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗത്തിനെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ലെന്ന് ദയവായി ഓർമ്മിക്കണം. മയക്കുമരുന്ന് ദുരുപയോഗം തടയുന്നതിനും അതിനെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നതിനും നിങ്ങളെ ശാക്തീകരിക്കുകയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെയും സ്കൂളിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.



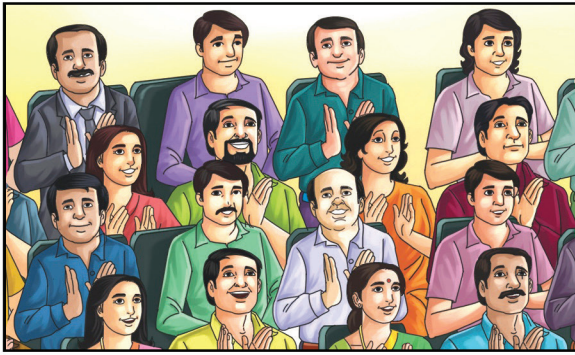
ഫുട്ബോൾ ടൂർണമെന്റിൽ ബെസ്റ്റ് പ്ലെയർ അവാർഡിന് അർഹനായിരിക്കുന്നത് ആനന്ദ്!!!



ആനന്ദ്, അഭിനന്ദനങ്ങൾ, നീയും നിന്റെ ടീമും വളരെ നന്നായി കളിച്ചു. നീ നമ്മുടെ സ്കൂളിന് അഭിമാനമുണ്ടാക്കി.



നമ്മുടെ ക്രിക്കറ്റ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ പ്ലെയർ-ഓഫ്-ദ-മാച്ച് അവാർഡിന് അർഹനായിരിക്കുന്നത് റീന!!!



നമുക്കിവിടെ രണ്ട് വിശേഷാൽ അതിഥി കളുണ്ട്. നമ്മുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി ചുരുക്കും ചില കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുന്നതിന് ഡോ. രവിയയും ഇൻസ്പെക്ടർ ഫിറോസിനെയും ക്ഷണിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.



മദ്യം, പുകയില, മയക്കുമരുന്നുകൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം സാധാരണയായി കൗമാരകാലത്താണ് ആരംഭിക്കുന്നത്. ചിലർ അത് പരീക്ഷിക്കുന്നത് ജിജ്ഞാസ, കുട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദം, ഉതകുന്ന റെയ്ഡ് നേരിടൽ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം മതിപ്പിലുള്ള കുറവ് കാരണമാണ്.



ഇനി അറിവുപകരുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാൻ ഇൻസ്പെക്ടർ ഫിറോസിനെ ക്ഷണിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

Sports Day

വിദ്യാഭ്യാസത്തിലെ പ്രകടനത്തിന്മേലും സ്കൂളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാകുന്നതിലും പങ്കെടുക്കുന്നതിലും അതിന് ഒരു നകാരാത്മക പ്രഭാവമുണ്ട്. ആനന്ദിന്റെ ഉദാഹരണത്തിൽ നിന്നു നമുക്ക് പഠിക്കാം, അവൻ ഫുട്ബോളിൽ മികവു പുലർത്തി എന്നാൽ തെറ്റായ ഒരു തീരുമാനം അവന്റെ ജീവൻ അപകടത്തിലാക്കി. നിങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തരും മയക്കുമരുന്നുകളോടും ഹാനികരമായ പദാർത്ഥങ്ങളോടും നോ പറയണം. നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ അല്ലെങ്കിൽ സുഹൃത്തുക്കളോടു സംസാരിക്കുകയും വിശ്വസിക്കാവുന്ന മുതിർന്നവരുടെ സഹായം തേടുകയും വേണം.

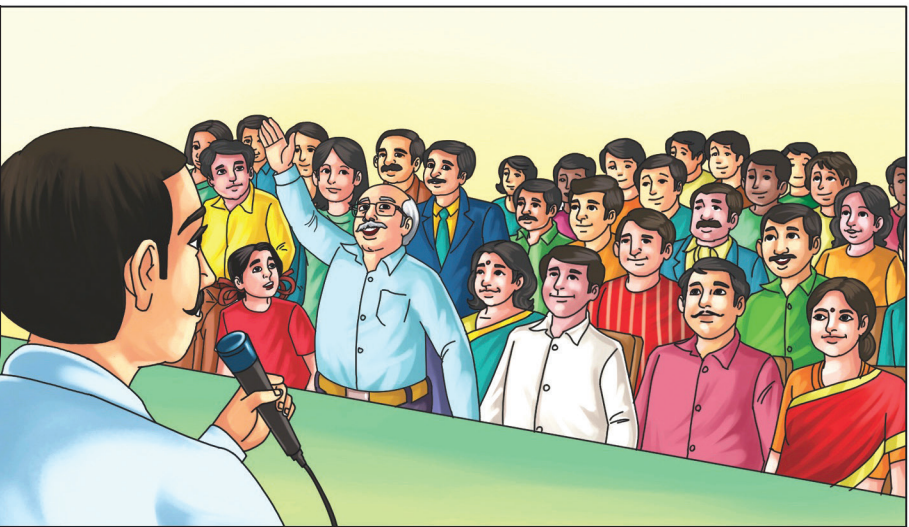
വിദ്യാർത്ഥികളേ, അക്രമത്തിലും മോശപ്പെട്ട പെരുമാറ്റത്തിലും നിന്ന് സുരക്ഷിതരാകുന്നതിനുള്ള അവകാശം നിങ്ങൾക്കുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ശബ്ദം കേൾക്കപ്പെടുന്നതു വരെ ദയവായി അക്രമത്തിനെതിരെ സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടുകാർക്കു പിന്തുണ നൽകുകയും തുറന്നു പറയാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് ഞങ്ങൾ ഇവിടെയുള്ളത്. കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ചൈൽഡ് ലൈൻ 1098 ൽ വിളിക്കാനും നിങ്ങൾക്കു കഴിയും.

കുട്ടികൾ അക്രമത്തിലും പരിക്കുകളിലും അപകടങ്ങളിലും നിന്ന് സുരക്ഷിതരാകുന്ന ഒരു സാഹചര്യം സമൂഹം മുഴുവനും ചേർന്ന് സൃഷ്ടിക്കണം. നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടി ദ്രവ്യം സുരക്ഷിതവും ഉൾജ്ജ്വലവുമായ പഠന സാഹചര്യം ഒരുക്കുന്നതിനു വേണ്ടി നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാം.

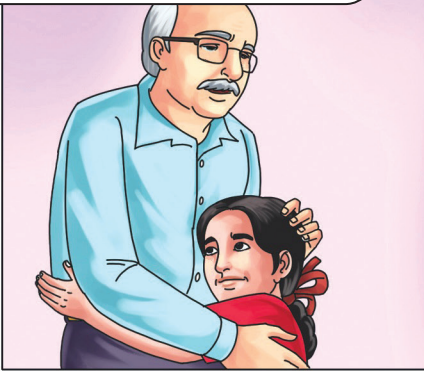
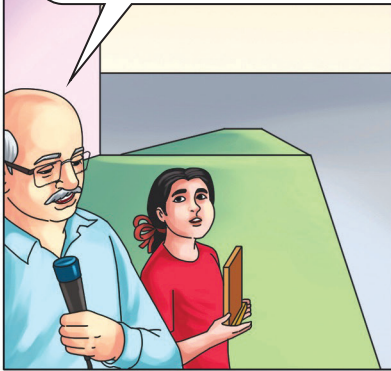
താക്ക് യു സാർ

മറ്റൊരു നല്ല വാർത്ത കൂടി എനിക്ക് അറിയിക്കാനുണ്ട്, ജില്ലാ ക്രിക്കറ്റ് ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റനായി റീന തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒപ്പം അവളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു വേണ്ടി ഒരു സ്കോളർഷിപ്പും വിജയിച്ചിരിക്കുന്നു.

റീനയെയും... അവളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സ്നേഹിലേക്കു ക്ഷണിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.



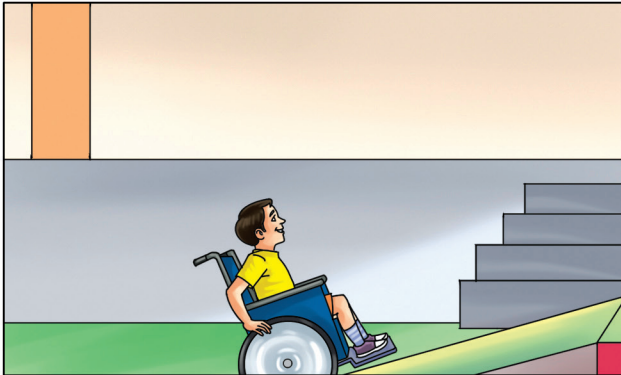
കളിക്കുന്നതിൽ അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽ നിന്നു പുറത്തേക്കു പോകുന്നതിൽ നിന്ന് തൊമ്പലമുക്ക് മിക്കപ്പോഴും തടഞ്ഞിരുന്നു എന്നാൽ എനിക്കിപ്പോൾ ഇവയെല്ലാം അഭിമാനം തോന്നുന്നു. അവളോടു ക്ഷമ ചോദിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികളെ ശാക്തീകരിക്കുന്നതിൽ നമ്മൾ വിജയിച്ചാൽ, മറ്റെല്ലാത്തിലും നമ്മൾ വിജയിക്കുമെന്ന് ഞാൻ ശരിക്കും വിശ്വസിക്കുന്നു.



സാർ, ഞാൻ ഒരു കാലം പറഞ്ഞോടെ?



ശരി, രാഘവ്, പറയൂ.



ഈ അവസരം തന്നതിനു നന്ദി. എന്നപ്പോഴെല്ലാ വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടി റാംപുകൾ നിർമ്മിച്ചതിന് സ്കൂളിനും മാതൃകയെടുത്തു എന്റെ കൃതജ്ഞത പ്രകടമാക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മാറ്റമുണ്ടാക്കിയതിനു കാരണമായതിനും ഒത്തുചേർന്ന് നമുക്ക് കൂടുതൽ മെച്ചമായ ഒരു ലോകം സൃഷ്ടിക്കാനും നമുക്കുവേണ്ടി മെച്ചപ്പെട്ട പതിപ്പ് ഉണ്ടാക്കാനാകുമെന്ന വിശ്വാസത്തിനു തുടക്കം കുറിച്ചതിനും എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് നന്ദി രേഖപ്പെടുത്താനും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.



എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും തരുണർക്കും നല്ല ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്നു നേട്ടമുണ്ടാക്കുമെന്നും സുരക്ഷിതവും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതും ആരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതുമായ പഠന സാഹചര്യങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശനം ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നും ഉറപ്പാക്കാൻ ഞങ്ങൾ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്. ഈ ചിത്രകഥാ പുസ്തകം വിദ്യാർത്ഥികളെ സഹായിക്കുമെന്നും അവരുടെ അറിവും മനോഭാവവും നൈപുണ്യങ്ങളും മെച്ചപ്പെടുത്തുമെന്നും ആരോഗ്യകരവും ഉല്പാദനക്ഷമവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുമെന്നും ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

അധ്യാപകരും ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നവരും കുടുംബാംഗങ്ങളും തരുണരുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമുള്ള അവകാശവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതും ലിംഗസമത്വമുള്ളതുമായ സമൂഹം കൈവരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഇത് ഉപയോഗിക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

Annual Sports Day



സംയുക്തമായി തയ്യാർ ചെയ്തവർ



**UNESCO New Delhi Cluster Office  
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,  
the Maldives, and Sri Lanka**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri  
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA  
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9  
E: [newdelhi@unesco.org](mailto:newdelhi@unesco.org)  
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

**NCERT, Sri Aurobindo Marg  
New Delhi - 110016**

T: +91 8800440559 | +91 8448440632  
E: [dceta.ncert@nic.in](mailto:dceta.ncert@nic.in)  
W: [ncert.nic.in](http://ncert.nic.in)