കുടുംബ

★ ജീവിത വിദ്യാഭ്യാസം ★

കുട്ടികൾക്ക്

എം. വി. മാത്യു

ആർ. സി. എച്ചിന്റെ ഭാഗമായി

നോസർ - ഇന്ത്യ എസ്. 410/93 പായം 670 704 കുട്ടികൾക്ക് ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസ സംബന്ധമായ അറിവ് നൽകുന്ന പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു. കൺസ്യൂമർ ന്യൂസ് പായം- 670 704,

ഫോൺ: 2450675, 9446988866, 9846727289,

കന്നാടിക്കാന, പി. ഒ. പെർള 671 552

യഥാസമയത്തുള്ള പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ

7 മാരകരോഗങ്ങളെ തടയുന്നു.

- പോളിയോ
- ക്ഷയം
- ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-ബി
- ടെറ്റനസ്
- വില്ലൻചുമ
- ഡിഫ്ത്തീരിയ
- അഞ്ചാംപനി

1. പോളിയോ

മരണത്തിനും, അംഗവൈകല്യത്തിനും കാരണമാകുന്ന മാരകരോഗമാണ് പോളിയോ. പോളിയോയ്ക്ക് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയില്ല. പ്രതിരോധത്തിലൂടെ മാത്രമേ പോളിയോയെ ചെറുക്കാനാകു. പോളിയോ വരാതിരിക്കാനുള്ള തുള്ളിമരുന്ന് കുഞ്ഞ് ജനിച്ചാലുടനെയും തുടർന്ന് 6, 10, 14 മാസങ്ങളിലും ഒന്നര വയസ്സിലും 5 വയസ്സിലും നൽകേണ്ടതാണ്. കൂടാതെ പൾസ് പോളിയോ ദിനങ്ങളിൽ 5 വയസ്സു വരെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഓരോ ഡോസ് തുള്ളിമരുന്ന് നൽകേണ്ടതാണ്.

2. ക്ഷയം

കുട്ടികളിൽ ക്ഷയം മാരകമാണ്. പോഷകാഹാരക്കുറവ്, കുറഞ്ഞ പ്രതിരോധശേഷി, ആളുകൾ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, ദരിദ്രമായ ചുറ്റുപ്പാടുകൾ ഇവയെല്ലാം ക്ഷയം പകരുന്നതിന് കാരണമാകും.

ക്ഷയരോഗം ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് വായുവിലൂടെ പകരുന്നു. രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോളോ, തുമ്മുമ്പോഴോ ആണ് രോഗാണു വായുവിൽ കലരുന്നത്. ക്ഷയം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണ്. എന്നാൽ രോഗം വരാതെയിരിക്കുവാൻ കുട്ടികൾക്ക് ബി.സി.ജി. വാക്സിൽ നൽകുക.

3. ഹെപ്പറൈറ്റിസ്-ബി

കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു വൈറസ് രോഗമാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-ബി. കരൾ വീക്കത്തിനിടയാക്കുന്ന ഈ രോഗം രക്തത്തിലൂടെയും ശരീരസ്രവങ്ങളിലൂടെയും പകരുന്നു. മയക്കുമരുന്നു കുത്തിവെയ്പ്പ് ശീലമാക്കിയവരിൽ ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-ബിയെ പ്രതിരോധ വാക്സിനിലൂടെ തടയുവാൻ കഴിയും.

തുടർന്ന് Back Cover Inside

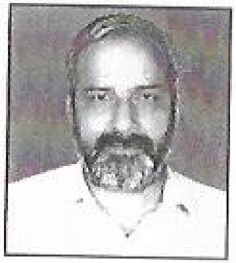
അവതാരിക

ശ്രീ. എം. വി. മാത്യു എഴുതിയ കുടുംബജീവിത വിദ്യാഭ്യാസം കുട്ടികൾക്ക് എന്ന ഗ്രന്ഥം ഞാൻ സശ്രദ്ധം വായിച്ചു. ഒരു കഥ വായിക്കുന്ന ലാഘവത്തോടെയും രസത്തോടെയും ഗഹനമായ ശാസ്ത്ര സത്യങ്ങൾ കുട്ടികളിലേക്ക് പകരുവാൻ ഇത് വളരെ ഉപകരിക്കും. ഇത്തരം പുസ്കങ്ങൾ മലയാള ഭാഷയിൽ വളരെ വിരളമാണ്. ആ വിടവ് നികത്തുവാനും ശരിയായ, അറിവ് നമ്മുടെ കുട്ടികളിലേക്ക് പകരുവാനും ശ്രീ. എം. വി. മാത്യുവിന് സാധിച്ചു. അതിൽ അദ്ദേഹത്തെ അഭിനന്ദിക്കുന്നതോടൊപ്പം അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേനയിൽ നിന്നും ഭാവി തലമുറയ്ക്ക് ഉപകാരപ്രദമായ ഇത്തരം പുസ്തകങ്ങൾ ഇനിയും ജന്മമെടുക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു. പ്രൈമറി വിദ്യാഭ്യാസം കഴിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന നമ്മുടെ കൊച്ചു സഹോദരിസഹോദരൻമാർക്ക് ഈ പുസ്തകം ഉപകാരപ്രദവും, വഴികാട്ടിയും ആയിത്തീരട്ടെ എന്ന് ആശംസയോടെ,

കണ്ണൂർ
31-10-2009

ഡോ: പി. വി, ജോർജ്ജ് എം. ഡി.
പുത്തൻകണ്ടം - കണ്ണൂർ - 2

പ്രിയ മാതാപിതാക്കളെ, സഹോദരി സഹോദരൻമാരെ, കുഞ്ഞനുജൻമാരെ, കുഞ്ഞനുജത്തിമാരെ,



കുടുംബജീവിതം എന്താണ് കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾ അറിയേണ്ടത് എപ്പോഴാണ്. അതോ കുട്ടികൾ കുട്ടികൾ ഇതൊന്നും അറിയേണ്ടതില്ലേ? കുട്ടികൾക്ക് അറിവ് നൽകുന്നത് ശരിയാണോ, ലൈംഗികപരമായ അറിവ് നൽകുന്നതുവഴി കുട്ടികൾ വഴി തെറ്റിപോകില്ലേ? കുട്ടികളുടെ ഭാവി നശിക്കില്ലേ ലൈംഗികമായ അറിവ് നൽകുന്നവഴി ഇങ്ങനെ വളരെയധികം ചോദ്യങ്ങളും സംശയങ്ങളും നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്.
കുട്ടികൾക്ക് ലൈംഗികപരമായ അറിവ് ആർ നൽകും, എങ്ങിനെ നൽകും? ഒരുമിച്ച് നൽകുമോ തുടങ്ങിയവയും ഇന്ന് ചർച്ചാവിധേയമാകുന്നകാര്യമാണ്. ഫാമിലിപ്ലാനിംഗ് അസോസിയേഷൻ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേയിൽ ഇന്ത്യയുടെ വിവിധഭാഗങ്ങളിലെ കുട്ടികൾ പറഞ്ഞത് തങ്ങളുടെ ക്ലാസ് അദ്ധ്യാപകരിൽ നിന്നും ലൈംഗികപരമായ അറിവും നേടുവാൻ തങ്ങൾ താൽഷര്യമില്ല എന്നതാണ്. എന്നാൽ സ്കൂളിൽ ഈ അറിവ് നൽകുവാൻ പുറത്തുനിന്നും ആൾക്കാരെത്തുന്നത് സ്കൂൾ അധികൃതർക്കും സന്തോഷകരമായിരിക്കില്ല.

ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം അത്യാന്താപേക്ഷിതമാണെന്നു നമുക്കറിയാമല്ലോ ലോകമെമ്പാടും സെക്കന്റുകൾക്കുള്ളിൽ നമ്മുടെ മുമ്പിലെത്തുന്ന മാധ്യമ വിപ്ലവം നടക്കുന്ന ഈ കാലത്ത് കുട്ടികൾ നേരായ രീതിയിൽ നേരത്തെ തങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടത് ആരോഗ്യകരവും സാമൂഹികവും ആദ്ധ്യാത്മികവുമായ ആവശ്യമാണ്. ഇതെങ്ങിനെ വേണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് തർക്കിച്ച് നിൽക്കുവാനും സമയം പാഴാക്കാനുള്ള അവസ്ഥയില്ല നമ്മൾ

ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും മാരകമായ രോഗം എയ്ഡ്സ് നമ്മെ ഗ്രസിക്കുവാൻ പാഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നമ്മൽ നിസ്സംഗരായാൽ നമ്മുടെ ഭാവി തലമുറ എന്നന്നേക്കുമായി നഷ്ടപ്പെടും.

നോസർ-ഇന്ത്യ കുട്ടികൾക്കായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന കുടുംബജീവിത വിദ്യാഭ്യാസം കുട്ടികൾക്ക് തയ്യാറാക്കിയത് കേരളത്തിലും പുറത്തും നടത്തിയ നിരവധി പഠന ക്ലാസ്സുകളുടെയും കൗൺസിലിംഗിലൂടെയും ലഭിച്ച അറിവുകൾ വെച്ചാണ്. കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ വിദ്യാഭ്യാസം പ്രാവർത്തികമാക്കുവാനുള്ള നോസർ - ഇന്ത്യയുടെ ശ്രമത്തിൽ ആദ്യഭാഗമാണ് ഈ പുസ്തകം ഈ പുസ്തകത്തിന് അവതാരിക തയ്യാറാക്കിയ ഡോ: പി. വി. ജോർജ്ജ് എം. ഡി. ക്ക് നന്ദിയോടെ പൂച്ചെണ്ട് ഈ പുസ്തകത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ അറിയിക്കുക. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ കുട്ടികൾക്കായി ഈ പുസ്തകം ഞാൻ സമർപ്പിക്കുന്നു.

എന്ന്. എം. വി. മാത്യു.
(പ്രസിഡണ്ട്, നോസർ ഇന്ത്യ)

സിന്ധുവും റാണിയും ഒമ്പതാം ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുന്നു. ഗ്രാമത്തിലെ വീട്ടിൽ നിന്നും സിന്ധു നടന്നുസ്കൂളിലെത്തുമ്പോൾ റാണി കാറിലാണ് സ്കൂളിൽ വരുന്നതും പോകുന്നതും. കൃഷിക്കാരായ അച്ഛനും അമ്മയുമൊത്ത് കഴിയുന്ന സിന്ധു. മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം ആകുവോളം അനുഭവിക്കുന്നവളാണ്. റാണിയുടെ അച്ഛനും അമ്മയും ജോലിയുമായി വിദേശത്താണ്. ഇളയച്ഛനൊത്താണ് റാണിയുടെ താമസം. കുടുംബജീവിതത്തിൽ അച്ഛൻ - അമ്മ - സഹോദരങ്ങൾ അവരുടെ സ്നേഹം ഇതു സംബന്ധമായി റാണിക്ക് അറിവൊന്നുമില്ല. സമ്പന്നതയുടെ ധാരാളിത്തത്തോടെ അവൾ കഴിയുന്നു. സിന്ധുവിന്റെ പ്രസരിപ്പും സന്തോഷവും റാണി എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. തനിക്ക് എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടും എന്ത്കൊണ്ട് സിന്ധുവിന്റെ സന്തോഷം ലഭിക്കുന്നില്ല. അവൾ പലപ്പോഴും സിന്ധുവിനോട് കാര്യം ചോദിക്കാറുണ്ട്. സിന്ധുപറയും അതൊക്കെ നിന്റെ തോന്നലാണെടി-നിന്നെ അച്ഛനമ്മയെപോലെ സ്നേഹിക്കുന്ന ഇളയച്ഛനും ഇളയമ്മയും മില്ലേ എന്ത് കാര്യത്തിനും അറിഞ്ഞ് അപ്പപ്പോൾ പണമയച്ചുതരുന്ന അച്ഛനും അമ്മയും ഇല്ലേ അവർ വിദേശത്ത് ജോലിച്ചെയ്യുന്നത് നിനക്ക് വേണ്ടിയല്ലേ? എനിക്ക് പണമല്ല ആവശ്യം എന്റെ അമ്മയുടെയും അച്ഛന്റെയും അടുത്തുകഴിഞ്ഞാൽ മതി ഒരു ദിവസം സങ്കടത്തോടെ റാണി പറഞ്ഞു.

അതെന്താടി നിനക്കിപ്പോൾ ഇത്ര പ്രയാസം - റാണിയുടെ മുഖത്തു നോക്കി - അവളെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് സിന്ധുചോദിച്ചു.

അതെ - എനിക്ക് പേടിയാകുന്നെടി - കഴിഞ്ഞ ദിവസം എന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും രക്തം പോയി ഞാൻ ഇളയമ്മയോടു പറഞ്ഞപ്പോൾ അവർ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറയുകയാ - ഇനി ഞാൻ കൂടുതൽ സൂക്ഷിക്കണമല്ലോ എന്നും കൂടെ ഒരു താക്കീതും ഇനി പഴയതുപോലെ ആരോടും മിണ്ടാനും കളിക്കാനും നിൽക്കരുതെന്ന് എന്താണ് സിന്ധു ഇളയമ്മ പറഞ്ഞത്.

ഓ അതാണെടി കാര്യം - എനിക്കിത് അഞ്ചാറുമാസുമുമ്പാണ്ടായല്ലോ അമ്മ എന്നോടും പറഞ്ഞു ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് ഇനി പഴയതുപോലെ ആരോടും ചങ്ങാത്തം കൂടരുതെന്നും നീ ഒരു പെണ്ണായി എന്നും എന്നിട്ട് എനിക്ക് വിഷമമൊന്നുമില്ലല്ലോ? പിന്നെ എന്തിനാ നീ ഇത്ര സങ്കടപ്പെടുന്നത് സിന്ധു ചോദിച്ചു.

അതോ - അയൽപക്കത്തെ സ്ത്രീകളോടൊക്കെ ഇളയമ്മ പറയുന്നതുകേട്ടു പെണ്ണ് പ്രായപൂർത്തിയായി ഇനി പഴയ ശ്രദ്ധയൊന്നും പോരാ ശരീരവും ഇമ്മിണിയുണ്ട് എട്ട് കണ്ണിലുണ്ടായാലും എപ്പോഴാ ശ്രദ്ധവിട്ടുപോകുന്നതെന്ന് അറിഞ്ഞുകൂടാ. ചേച്ചിക്ക് അവിടെ കിടന്നാൽ മതിയല്ലോ എന്റെ ഒരു പാടെ റാണി കരഞ്ഞു കൊണ്ടുസിന്ധുവിനോട് കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു.

നീ അതൊന്നും കാര്യമാക്കേണ്ടടി പെൺകുട്ടികളായാൽ നമുക്ക് കുറച്ചൊക്കെ നിയന്ത്രണം പ്രായപൂർത്തിയായാൽ മാതാപിതാക്കളും രക്ഷിതാക്കളും നൽകാറുണ്ട് അത് നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ തെറ്റ് സംഭവിക്കാതിരിക്കാനാണ് സിന്ധുപറഞ്ഞു.

എന്തുതെറ്റാടി നമ്മൾ ചെയ്യുന്നത് കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച്ച വരെ എന്റെ മുറിയിൽ വന്ന് കൊണ്ടിരുന്ന അടുത്തവീട്ടിലെ സതീഷിനോട് ഇനി എന്റെ മുറിയിലൊന്നും കയറരുതെന്ന് ഇളയമ്മ പറഞ്ഞു കോളേജിൽ പഠിക്കുന്ന സതീശനെ എനിക്ക് എന്ത് ഇഷ്ടമാണെന്നോ? എനിക്ക് പാഠങ്ങൾ പറഞ്ഞുതരും സംശയങ്ങൾ തീർത്തുതരും ഹോംവർക്ക് ചെയ്യാനും സഹായിക്കും റാണി സങ്കടത്തോടെ പറഞ്ഞു.

ഓ അതാണല്ലോ പെണ്ണിന്റെ സങ്കടത്തിനു കാരണം. സിന്ധുചെറു പുഞ്ചിരിയോടെ ചോദിച്ചു. അതെ സതീശേട്ടൻ നിന്നോട് വല്ലതും പറഞ്ഞോ?

നീ ആരോടും പറയരുത് - അന്ന് സതീശേട്ടൻ വന്നപ്പോൾ വീട്ടിലാരും ഇല്ലായിരുന്നു എന്നെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചിട്ട് പറയുകയാണ് നീ കൊള്ളാമല്ലോ അമ്മയാകാൻ മാത്രം വലുതായില്ലേ എന്ന് കൂടാതെ എന്റെ എതിർപ്പ് അവഗണിച്ച് എനിക്ക് ഒരു ഉമ്മയും തന്നു. എനിക്കു എന്തെന്നില്ലാത്ത ഒരു സന്തോഷമായിരുന്നു അന്നുവരെ തോന്നാത്ത എന്തൊക്കെയോ ചിന്ത എന്റെ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോയി അപ്പോഴാണ് കൊച്ചുമോൾ വന്നതും ഞങ്ങളെക്കണ്ടതും റാണി സങ്കടത്തോടെ പറഞ്ഞു.

എന്നിട്ടെന്തുണ്ടായി സിന്ധു ചോദിച്ചു.

കൊച്ചുമോൾ ഇയ്യോ കഷ്ടം - എന്നു പറഞ്ഞു ഓടിപ്പോയി ഇളയമ്മയോട് പറഞ്ഞു റാണിച്ചേച്ചിയും സതീശേട്ടനും കെട്ടിപിടിച്ച് നിൽക്കുന്നു. ഇളയമ്മയുടെ മുഖം അയ്യോ ഓർക്കാൻ പോലും കഴിയുന്നില്ല സതീശേട്ടനെ ചീത്ത പറഞ്ഞ് ഓടിച്ചു. എന്നോട് ഒരിക്കലും ഇനി സതീഷേട്ടനെ കണ്ടുപോകരുതെന്നും പറഞ്ഞു. എന്തു തെറ്റാണ് ഞാൻ ചെയ്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ് സതീശേട്ടനെ കാണരുതെന്ന് പറഞ്ഞത്? ഞാൻ ആരോട് ചോദിക്കും അമ്മയുമില്ല അടുത്ത് ഏട്ടത്തിമാരുമില്ല റാണി പറഞ്ഞു.

പ്രായമായ പെൺകുട്ടികൾ ചില അച്ചടക്കം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട് അവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ അല്പം ഉദാസീനത കാണിച്ചാൽ വിലപ്പെട്ടതെല്ലാം നഷ്ടപ്പെടും അതുകൊണ്ടാണ് ഇളയമ്മ നിന്നോട് പിണങ്ങിയത് സതീശിനെ കാണരുതെന്നും മിണ്ടരുതെന്നും പറഞ്ഞത് സിന്ധുപറഞ്ഞു.

അപ്പോൾ ഞാനിതു വരെ മിണ്ടിയിട്ടും അടുത്തിരിന്നിട്ടും ഒന്നും സംഭവിച്ചിട്ടില്ലല്ലോ പിന്നെ എന്തിനാണ് ഇപ്പോൾ മാത്രം ഈ നിബന്ധനകൾ ഒക്കെ പിന്നെ ഇപ്പോൾ ഡ്രൈവറും പഴയതിനേക്കാൾ സ്നേഹത്തിലാ സിന്ധു. അയ്യാളിപ്പോൾ തമാശയൊക്കെ പറയാൻ തുടങ്ങി ഞാൻ ഒന്നും ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. അതുപോലെ കടയിലൊക്കെ ചെന്നാൽ അവരൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നും എന്താടി ഇതിനെല്ലാം കാരണം.

അയ്യോടിമോളെ എനിക്ക് ഒന്നും അറിഞ്ഞുകൂടാ ഇതൊക്കെ നിന്റെ തോന്നലായിരിക്കും പിന്നെ ഒരു സന്തോഷവാർത്തയുണ്ട്. എന്റെ അമ്മയുടെ അനുജത്തി വരുന്നുണ്ട് അവർ എവിടയാണെന്ന് അറിയാമോ ചിക്കാഗോയിൽ ഡോക്ടറാണ്. ഞാനാദ്യമായിട്ടാണ് കാണുകയാ ആറുവർഷമായിട്ട് ആദ്യം വരികയാ. നിനക്ക് എന്താ മോളെ വേണ്ടത് സിന്ധുചോദിച്ചു.

എനിക്ക് ഒന്നും വേണ്ട നീ എവിടെയെങ്കിലും ടൂർ പോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ

എന്നെയും കൂടി കൂട്ടുമോ ഇളയമ്മയോട് പറഞ്ഞ് എനിക്കൊന്നുപുറത്തുപോകുവാൻ അവസരം ലഭിക്കുമല്ലോ റാണി പറഞ്ഞു കൂട്ടബെല്ലടിച്ചു കൂട്ടുകാരികൾ ക്ലാസ്സിലേക്ക് നടന്നു.

II

പ്രഭാതം സുന്ദരമായിരുന്നു രാവിലെ പത്രം വായിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ജനാർദ്ദനൻ നായർ ഭാര്യ പങ്കജവല്ലിയെ വിളിച്ചു.

എടി പങ്കജം പങ്കജം..

ഇത് എന്തുപറ്റി മനുഷേന് പങ്കജം ഭർത്താവിനെ വിളിക്കുന്നത് മനുഷേനെന്നാണ് ചിലപ്പോൾ പിള്ളേരുടെ അച്ചനെന്നും പറയും. ജനാർദ്ധനൻ നായർക്ക് വയസ്സ് അമ്പത് കൃഷിപ്പണി അദ്ധ്വാനശീലൻ നാല് മക്കൾ ഏറ്റവും ഇളയവൾ സിന്ധു.

രാവിലെ കാപ്പിയുണ്ടാകുന്ന തിരക്കിലാണ് പങ്കജം മൂന്ന് മക്കളും കോളേജിലാണ് നാലാമത്തെവൾ സിന്ധു സ്കൂളിലും അവർ ഭർത്താവിന്റെ അടുത്തുവന്ന് എന്താ കാര്യം എന്ന് ചോദിച്ച് നിൽപ്പായി.

നീ ഈ വാർത്ത കണ്ടോ പന്ത്രണ്ടുവയസ്സുകാരി പെൺകുട്ടി പ്രസവിച്ചു. ജനാർദ്ധനൻ നായർ പത്രം വായിച്ചു.

ഇയ്യോ ഈ മനുഷ്യേനു രാവിലെ കിട്ടിയ വാർത്ത എനിക്ക് നൂറുകൂട്ടം പണി കിടക്കുന്നു മക്കളും കേൾക്കേണ്ട ഇതൊക്കെ വായിക്കാനാ ഈ പത്രം വാങ്ങിക്കുന്നത് പങ്കജം അകത്തേക്ക് നടന്നു.

കലികാലം എന്നല്ലാതെ എന്തു പറയാമനാം ഇനി ഇപ്പോൾ ധൈര്യമായിട്ട് ഉറങ്ങാനും പറ്റില്ല ജനാർദ്ധനൻ നായരുടെ ആത്മഗതം.

പഠനത്തിലായിരുന്ന സിന്ധു അച്ഛൻ അമ്മയെ വിളിക്കുന്നതും അച്ഛൻ പറഞ്ഞതുമായ കാര്യങ്ങൾ കേട്ട് അച്ഛൻ പത്രം വായിച്ച് തൊടിയിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നതും സിന്ധു വരാന്തയിലെത്തി പത്രം നിവർത്തി സിന്ധുവിന്റെ ചേട്ടൻമാർ വരുന്നുണ്ടോ എന്നു നോക്കി അവൾ വാർത്ത മുഴുവനായി വായിച്ചു. പതിനെട്ടുകാരനായ അയൽപക്കക്കാരനാണ് ഏഴാം ക്ലാസ്സുകാരിയായ പെൺകുട്ടിയെ അമ്മയാക്കിയത്. വയറ്റിൽ വേദനെയന്ന് പറഞ്ഞ് ആശുപത്രിയിലെത്തിയ പെൺകുട്ടി ഡോക്ടർ പരിശോധന കഴിഞ്ഞ് അൽപ്പ സമയത്തിന് ശേഷം പ്രസവിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. അമ്മയും കുഞ്ഞും ആരോഗ്യവതികളായിരിക്കുന്നു. ഗർഭത്തിന് ഉത്തരവാദിയായ കുട്ടി കുറ്റം സമ്മതിക്കുകയും അവനെ ജയിലിൽ ആക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

എന്താടി പതിവില്ലാതെ ഒരു പത്രം വായന എന്താടി സിന്ധു പത്രമാണോ പരീക്ഷയ്ക്ക് എഴുതുന്നത് പങ്കജം സിന്ധുവിനോട് ചോദിച്ചു. ഒന്നുമില്ലമ്മേ പടം കാണുകയായിരുന്നു. സച്ചിൻ സെഞ്ച്വറി തികക്കുന്ന ചിത്രം.

മതി മതി - ഹോം വർക്കെല്ലാം ചെയ്തോ - എങ്കിൽ ഇങ്ങ് വാ അൽപ്പം കറിക്കരിഞ്ഞുതാ സിന്ധുവിനെ പങ്കജം വിളിച്ചു.

ഇതാ അമ്മേ ഞാനെത്തി മോളെ ഈ പാവയ്ക്കയും വെണ്ടക്കയും അരിഞ്ഞോ അമ്മ ദോശയ്ക്കിത്തിരി ചമ്മന്തി അരയ്ക്കട്ടെ.

സിന്ധു കറിക്കരിയുമ്പോഴും പത്രവാർത്തയായിരുന്നു മനസ്സിൽ ചേട്ടൻമാർ കാപ്പികുടിച്ച് കോളേജിലേക്ക് പോയി സിന്ധുവും അമ്മയും തനിച്ചായി സിന്ധുവിനുള്ള ചോറ് പാത്രത്തിൽ എടുത്തുവയ്ക്കുന്ന തിരക്കിലാണ് പങ്കജം.

അമ്മേ എനിക്കൊരു സംശയമുണ്ടായിരുന്നു കല്യാണം കഴിയാതെ പെൺകുട്ടികൾ പ്രസവിക്കുമോ? അമ്മേ പങ്കജം മോളുടെ മുഖത്ത് സൂക്ഷിച്ച് നോക്കി അയ്യോടി ഇവളുടെ ഒരു സംശയം എവിടുന്നാടി നീ ഇതൊക്കെ അറിഞ്ഞത്. വേഗം സ്കൂളിൽ പോയിക്കോ അച്ഛനോട് ഞാൻ പറയും അവളുടെ ഒരു സംശയം പങ്കജത്തിന് അതിശയം വന്നു എടീ കോലേക്കേറി നീ സ്കൂൾ വിട്ടുവാ ഞാൻ വെച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ അമ്മ എന്തുവാ ഞാൻ ഒരു സംശയം ചോദിച്ചിന്നേയൊള്ളു സിന്ധുപറഞ്ഞു ഞാൻ സ്കൂളിലേക്ക് പോകുവാ അമ്മേ - സിന്ധു സ്കൂളിലേക്ക് നടന്നു

III

വീട്ടിൽ ചേട്ടൻമാരുടെയും അച്ഛന്റെയും ഉച്ചത്തിലുള്ള സംസാരവും ചിരിയും കേട്ടാണ് സിന്ധു വീട്ടിലെത്തിയത് ഇന്ന് എന്താണ് വീട്ടിൽ വറുത്തതിന്റെയും പൊരിക്കുന്നതിന്റെയും മണം. രാവിലെ സ്കൂളിൽ പോകുമ്പോൾ ഒരു വിശേഷവും ഇല്ലായിരുന്നു എന്താണിപ്പോൾ ഇവിടെ ഇത്രയധികം ആഘോഷം സിന്ധുവരാന്തയിൽ ആരെയും കണ്ടില്ല. മുറിയിൽ പുസ്തകങ്ങൾ വെച്ച് അടുക്കളയിലെത്തിയ സിന്ധുവിനെ നോക്കി അമ്മ പറഞ്ഞു.

മോളെ അപ്പുറത്തെ മുറിയിലേക്ക് ചെന്നേ അച്ഛനും ചേട്ടൻമാരുമുണ്ടവിടെ അവിടെയൊരു വിരുന്നുകാരിയുമുണ്ട് മോളെ കാണാഞ്ഞു വിഷമിച്ചിരിക്കുകയാ പങ്കജം പറഞ്ഞു.

ശ്ശോ ഞാനെങ്ങും പോകുന്നില്ല എനിക്ക് വിശക്കുന്നമ്മേ കഞ്ഞി താ മോളുചെല്ല് ഇളയമ്മ അമേരിക്കയിൽ നിന്ന് വന്നിരിക്കുകയാ മോൾക്ക് എന്തെല്ലാമാ കൊണ്ടുവന്നിരിക്കുന്നതെന്ന് നോക്കിക്കേ മോള് ചെല്ല്

ഇല്ല, അമ്മേ അമ്മകൂടി വാ - പങ്കജത്തിന്റെ പുറകിൽ സിന്ധു അച്ഛന്റെയും ചേട്ടൻമാരുടെയും അടുത്തേക്ക് ചെന്നു.

അയ്യോ ഇതു സിന്ധുമോളാണോ? തന്നെ കണ്ടയുടനെ ഇളയമ്മ ഓടിവന്ന് കെട്ടിപിടിച്ചു ഞാൻ വിചാരിച്ചതിലും വലുതായില്ലോടി നീ ഞാൻ കൊണ്ടുവന്ന ഉടുപ്പൊക്കെ പറ്റുമെന്ന് നോക്കിക്കേ ചേച്ചിയുടെ ചെറുപ്പം പോലെയാ മകളും ഇളയമ്മ പറഞ്ഞു.

ഇളയമ്മയുടെ സ്നേഹ പ്രകടനത്തിൽ പുളകിതയായ സിന്ധു ചുവന്നു തുടിച്ച മനോഹരിയായ ഇളയമ്മയെ തന്നെ നോക്കിനിന്നു. തന്റെ ഭാവനയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നതിൽ നിന്നും എന്ത് വ്യത്യസ്ഥമാണ് ഇളയമ്മ. ഇളയമ്മയോടൊട്ടി നിന്നപ്പോൾ ആസ്നേഹം തലോടലിൽ സിന്ധു ഹർഷപുളകിതമായി.

ഓ അവളുടെ ഒരു ഭാവം കണ്ടില്ലെ. എടീ ഞങ്ങളുടേതും കൂടിയാ ഇളയമ്മ. മൂത്ത

ചേട്ടൻ അനിൽ പറഞ്ഞു.

ഒന്നുപോ ചേട്ടാ കളിയാക്കാതെ എനിക്ക് ഇളയമ്മയെ ആദ്യം കാണുന്നതുകൊണ്ടുള്ള സന്തോഷമാ സിന്ധുപറഞ്ഞു.

ശരിയാമോളെ - രാജി ഒരു ക്രിസ്ത്യാനി ഡോക്ടറെ കല്യാണം കഴിച്ച് പോയപ്പോൾ ഇനി കാണാമെന്ന് വിചാരിച്ചില്ല. ഇപ്പോൾ എന്തായാലും കാണാനായല്ലോ. അച്ഛൻ പറഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ എത്രവർഷമായി രാജി.

പതിനേഴുവർഷം കഴിഞ്ഞു. കല്യാണം കഴിഞ്ഞിട്ട് ഇപ്പോഴാണ് ഒന്ന് സ്വതന്ത്ര്യമായി നടക്കാനായത്. മറ്റെല്ലാവരും കുറ്റം പറയുന്നതും അവഗണിക്കുന്നതും കാണാമായിരുന്നു. ഇപ്പോൽ അതൊന്നും പ്രശ്നമല്ല അല്ലെ ചേട്ടാ, രാജി. ഇളയമ്മ പറഞ്ഞു.

ഇപ്പോൾ എന്തു ജാതി, മതം, മനുഷ്യൻ ലോകത്തെല്ലായിടത്തും സെക്കന്റിനുള്ളിൽ എത്തുന്നു. അതിർവരമ്പുകളോ, മതിൽ കെട്ടുകളോ ഉണ്ടോ ഒന്നും ഇല്ല. അച്ഛൻ പറഞ്ഞു.

ശരിചേട്ടാഃ നമ്മൾ മതത്തിന്റെയും, ജാതിയുടെയും, വർഗ്ഗത്തിന്റെയും പേരുപറഞ്ഞ് നമ്മളിൽ പലരുടെയും അവകാശങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനല്ലാതായി കാണുന്നു. ഇവിടെ മാറ്റം ഉണ്ടാകണം. നമ്മുടെ മക്കളിലും ജാതിയുടെയും, മതത്തിന്റെയും, വർഗ്ഗത്തിന്റെയും പേരിൽ കലഹിക്കാനിടയാകരുത്. തിരിച്ചു വ്യത്യാസവും ഉണ്ടാകരുത്.

എല്ലാവരും വരൂ കാപ്പി കുടിക്കാം. പങ്കജം അടുക്കളയിൽ നിന്ന് വിളിച്ചുപറഞ്ഞു.

സിന്ധുമോളുടെ കൈയിൽ പിടിച്ചാണ് രാജി ഊണുമുറിയിലേക്ക് നടന്നത്. സിന്ധുവിന് ഇളയമ്മയുടെ പെരുമാറ്റവും സ്വഭാവ രീതികളും ഇഷ്ടപ്പെട്ടു.

ഓ-അവളുടെ പത്രാസ് ഉയരുന്നതുകണ്ടോ? ആന്റിയുടെ ഫേമാ നടത്തവും ചങ്ങാത്തവും വേണ്ട ആന്റി അല്പം വിട്ടു നിൽക്കുന്നതാ ആന്റിക്ക് നല്ലത്, അനിലും രൂപേഷും ഒരുമിച്ചുപറഞ്ഞു.

ഒന്നു പോടാമക്കളെ സിന്ധുവിന് ഞങ്ങളല്ലാതെ ആരാ ഉള്ളത് നിങ്ങൾ അടിച്ച് പൊളിക്കുമ്പോൾ ഇവളൊറ്റയ്ക്ക് എത്രസങ്കടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകും ഇന്നവളുടെ ദിവസമാ ഇല്ലേ മോളേ ആന്റി പറഞ്ഞു.

മേശപ്പുറത്ത് വിഭവസമൃദ്ധമായ കാപ്പിയായിരുന്നു. സിന്ധുവിനെ അടുത്തിരുത്തി ഇളയമ്മ അവളോട് തമാശ പറഞ്ഞു ഓരോന്നും തീറ്റികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അമ്മ തനിക്ക് തിരക്കുമൂലം നല്കാതിരുന്ന സ്നേഹം ഇളയമ്മയിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്നതായി അവളറിഞ്ഞു.

മോളെ സിന്ധു - കാപ്പി കുടികഴിഞ്ഞിട്ട് - മോള് ആന്റിയെ പറമ്പും അമ്പലവും കൈ കാട്ടികൊടുക്ക്. പുഴയും വയലും ആന്റിക്കിഷ്ടമായിരിക്കും എടാ അനിലേ, രൂപേഷ് നിങ്ങളൊന്നു ചന്തവരെ വരണം. ചില്ലറ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാനുണ്ട്. എടീ പങ്കജം നിനക്കെന്തെങ്കിലും അടുക്കളയിലേക്ക് വേണോ? ജനാർദ്ധനൻ നായർ ചോദിച്ചു.

എടാ രൂപേഷേ നീ ആ ലിസ്റ്റിലുള്ള സാധനം കൂടി വാങ്ങിക്കോ. അല്ല പപ്പടം വാങ്ങിക്കാൻ മറക്കല്ലേ പങ്കജം പറഞ്ഞു.

IV

അയ്യേ കണ്ടില്ലേ - ഈ കോഴിപ്പൂവന്റെ പണി സിന്ധു ഒരു കല്ലെടുത്ത് കോഴിപ്പൂവനെ എറിഞ്ഞു. അതെന്തിനാ മോളെ അതിനെ എറിയുന്നത് അവർ ഇണചേരുകയല്ലേ. ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിന് അത് അത്യാവശ്യമാണ്. അവ അവയുടെ വഴിക്ക് പോകട്ടെ രാജി പറഞ്ഞു.

ആന്റി ഡോക്ടറാ അല്ലേ. ആന്റിക്ക് കുട്ടികളില്ലേ. അവരെന്തിയെ കൊണ്ടുവരാതിരുന്നേ.

അതല്ലേ മോളെ - ആൻരി ഡോക്ടറാകാൻ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴല്ലേ ഫിലിപ്പിനെ കണ്ടുമുട്ടിയതും കല്യാണം കഴിച്ചതും ഓ അതൊന്നും മോൾക്കറിയില്ലല്ലോ. ഒരു ചേട്ടനുണ്ട് മോൾക്ക് ഫ്രെഡി അവന് പരീക്ഷ ആയതിനാലാണ് വരാതിരുന്നതും അടുത്ത പ്രാവശ്യം വരുമ്പോൾ കൊണ്ടുവരാം കേട്ടോ. ആന്റി ഫ്രെഡി ചേട്ടനെ കൊണ്ടുവരണേ ഇളയച്ചനെയും കൊണ്ടുവരണേ സിന്ധു തിടുക്കം കൂട്ടി.

പറമ്പിലൂടെ നടന്ന അവർ ആട്ടിൻകൂട്ടിനടുത്തെത്തി. ആന്റി ഇതെന്റെ ആടാ ഈ ആഴ്ച്ച പ്രസവിക്കുമെന്നാ അമ്മ പറഞ്ഞത്. ആന്റി ഇവിടെയുള്ളപ്പോൾ ആടുപ്രസവിച്ചാൽ ആട്ടിൻപാൽ എന്റെ വക ആന്റിക്ക് ഫ്രീയാ.

കൊള്ളാമല്ലോടിമിടുക്കി, നീ ആടുകൃഷിയും തുടങ്ങിയോ നല്ലപെൺകുട്ടികളിങ്ങനെയാ: സ്വന്തമായി ഒരു സമ്പാദ്യം വേണം. അമേരിക്കയിൽ പതിനെട്ടുവയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും മക്കൾ തൊഴിൽ ചെയ്ത് പഠിക്കാനും, വീടു വാടകയ്ക്കും ഭക്ഷണത്തിനുള്ള പണം ഉണ്ടാക്കും. മാതാപിതാക്കളെ പിന്നെ അവർ കഷ്ടപ്പെടുത്തുകയുമില്ല. ഏതു തൊഴിൽ ചെയ്യാനും അവർക്ക് മടിയുമില്ല. രാജി പറഞ്ഞു.

എന്തൊക്കെ തൊഴിലാ അവർ ചെയ്യുന്നത് ആന്റി.

പത്രം വിൽക്കുക, കാർ കഴുകുക, പെയിന്റ് ചെയ്യുക. കല്ല് മണൽ ചുമക്കുക. തോട്ടം വൃത്തിയാക്കുക. തുടങ്ങി എന്തു ജോലിചെയ്യാനും അവർക്ക് മടിയില്ല. തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നത് അവർ സന്തോഷമായി കാണുന്നു രാജുപറഞ്ഞു.

അയ്യോ ഇവിടെ ചേട്ടൻമാർ അച്ഛനെ സഹായിക്കില്ല എന്നുമാത്രമല്ല. ഒരു പണിയും ചെയ്യുന്നില്ല. ഞാൻ വീട്ടിൽ ചെല്ലട്ടെ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നുണ്ട്. ആന്റിയും പറയണേ ചെറിയ ജോലികൾ ചെയ്യാൻ എന്തുമടിയാണോ. സ്വന്തം വസ്ത്രങ്ങൾ പോലും അലക്കത്തില്ല. അതുപോലും അമ്മയാണ് അലക്കുന്നത് സിന്ധുപറഞ്ഞു.

സാരമില്ല, നമ്മുടെ സംസ്കാരം ആണ് അങ്ങിനെ ചിന്തിപ്പിക്കുന്നത് അവനവനാൽ കഴിയുന്നജോലി കിട്ടുന്നത്രസമയം കണ്ടെത്തി ചെയ്യാനുള്ള പ്രായോഗിക പരിശീലനം വീട്ടിലും സ്ക്കൂളിലും കുട്ടികൾക്കുലഭിക്കണം. ഒരു സാമൂഹികമാറ്റം മെല്ലെ അതുസാധിക്കും നമ്മുക്കതിനുശ്രമിക്കാം അല്ലേ മോളെ രാജി പറഞ്ഞു.

എനിക്കിതൊന്നുമറിയില്ല ആന്റി ആന്റിയൊക്കെ വലിയ ആളല്ലേ. അപ്പോൾ എല്ലാവരോടും പറഞ്ഞാൽ അവർ അനുസരിക്കും സിന്ധുപറഞ്ഞു.

V

നാലഞ്ചുദിവസത്തെ പരിചയവും സ്നേഹമായ പെരുമാറ്റം കൊണ്ട് രാജി സിന്ധു

വിന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ആന്റിയായിമാറി ആന്റി ഇന്ന് നമുക്ക് റാണിയുടെ വീടുവരെ പോകാം. റാണി പ്രത്യേകം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് റാണിയുടെ വീട്ടിൽ ആരുമില്ല. അവൾ ഒറ്റയ്ക്കാണ്. റാണിയുടെ ഇളയമ്മയും ഇളയച്ചനും കുട്ടികളും ഒരു കല്യാണത്തിന് പോകുകയാണ്. നാളെയെവരുകയുള്ളൂ. വല്യപ്പച്ചനും വല്യമ്മയും മാത്രമേ റാണിക്കുക്കൂട്ടായി വീട്ടിൽ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. അമ്മയും അച്ഛനും സഹോദരങ്ങളും അടുത്തില്ലാത്ത ആ കുട്ടിക്ക് അവളെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞപ്പോൾ അല്പം സ്നേഹം നൽകണമെന്ന് രാജിക്കു തോന്നി.

രാജിയും സിന്ധുവും രണ്ടുദിവസത്തേക്കു വേണ്ട വസ്ത്രങ്ങൾ എടുത്തു. റാണിയുടെ വീട്ടിലും ഒന്നു രണ്ടു ബന്ധുവീടുകളിലും പോകണം. അവർക്കു കൊടുക്കുവാൻ കൊണ്ടുവന്ന സമ്മാനങ്ങളും രാജി എടുത്തു. കൂട്ടത്തിൽ റാണിക്ക് ഒരു പാർക്കർപേനയും എടുത്തു സിന്ധുവിന് സന്തോഷമായി തന്റെ കൂട്ടുകാരിക്ക് ആന്റി സമ്മാനം കൊടുക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ അന്തസ്സ് തനിക്കാണല്ലോ.

മക്കളേ, കഴിയുന്നത്ര വേഗം തിരിച്ചുവരേണേ. ഇവളെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചോളണെ. പെണ്ണുവയസ്സറിയിച്ചതാ. രാജിയുടെ കൂടെ ആയതുകൊണ്ടാ പുറത്തേക്കുവിടുന്നത് പങ്കജം പറഞ്ഞു.

ഈ അമ്മയുടെ ഒരു കാര്യം - എല്ലാവിവരവും വിളിച്ചറിയിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഉറക്കം വരില്ല. ഞാൻ കൂട്ടില്ല ഈ അമ്മയോട് - സിന്ധു മുഖം വീർപ്പിച്ചു.

വാ, മോളെ അമ്മകാര്യമല്ലേ പറഞ്ഞത്. പെൺകുട്ടികളെ അവരുടെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് അവരെ അറിയിക്കേണ്ടത് അമ്മയുടെ കടമയാണ്. ഒരു ഡോക്ടറും അമേരിക്കയിലുമായ എനിക്ക് അതിന്റെ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി അറിയാം. ചേച്ചി പേടിക്കേണ്ട സിന്ധുമോൾ എന്റെകൂടെ അല്ലേ വരുന്നത് ഒന്നും പേടിക്കേണ്ട ഞങ്ങൾ മറ്റെന്നാൾ തിരിച്ചുവരും, രാജിയും സിന്ധുവും റാണിയുടെ വീട്ടിലേക്ക് യാത്രയായി.

സിന്ധുവിന് ഇളയമ്മയോട് വളരെയധികം സ്നേഹം തോന്നി. അമേരിക്കയിൽ പതിനേഴുകൊല്ലം കഴിഞ്ഞ ഇളയമ്മയാതൊരു അഹങ്കാരവും ഇല്ലാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്നവൾ അതിശയിച്ചു. സ്വന്തം വസ്ത്രങ്ങൾ സ്വയം അലക്കുന്നതും, റൂം അടിച്ച് വൃത്തിയാക്കുന്നതും, അടുക്കളയിൽ അമ്മയെ സഹായിക്കുന്നതും എല്ലാ അവൾക്ക് അതിശയമായി തുടങ്ങി. ഒഴിവുദിവസങ്ങളിൽ അമ്മയെ വേണ്ടവിധം സഹായിക്കാത്തതിൽ അവൾക്ക് കുറ്റബോധം തോന്നി.

മോളെന്താ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടുനടക്കുന്നത്, രാജി ചോദിച്ചു.

ഒന്നുമില്ല ആന്റി, ഓ നമ്മളു റോഡിലെത്തിയല്ലോ, ആന്റി നമ്മൾ ബസ്സിനോ ഓട്ടയ്ക്കോ പോകുന്നത്.

ആദ്യം വരുന്നത് എന്താണോ - അതിൽ പോകാം എന്താപോരെ

മതി ആന്റി അമേരിക്കയിലും ഇങ്ങനെയൊക്കെ ആണോ ആന്റി റോഡൊക്കെ

അയ്യോ അല്ല, വളരെ വൃത്തിയും, മനോഹരവും ആണ് പൊട്ടിയും പൊളിഞ്ഞതും ആയ ഭാഗങ്ങൾ എവിടെയും ഉണ്ടാകത്തില്ല, വളവും തിരിവും വളരെ കുറവാണ് മോൾ നന്നായി പഠിക്കൂ, മോളെ ആന്റി അമേരിക്കയിൽ കൊണ്ടുപോകാമല്ലോ.

അയ്യോ-ഞാനില്ല അച്ഛനെയും അമ്മയെയും കാണാനൊക്കില്ലല്ലോ അതാ ബസ്സ് വരുന്നു സിന്ധുപറഞ്ഞു. അവർ ബസ്സിൽ കയറി.

VI

ബസ്സ്സ്റ്റാന്റിൽ ബസ്സിറങ്ങി ഓട്ടോയിലാണ് റാണിയുടെ വീട്ടിലേക്ക് പോയത്. അഞ്ചുണിയോടടുത്തുസമയം. സിന്ധുപറഞ്ഞപ്രകാരം ഇരുനില വീടിന്റെ പോർട്ടിക്കോയിൽ ഓട്ടോ നിന്നു പ്രായമായ ഒരു സ്ത്രീവന്ന് എത്തിനോക്കി സിന്ധു റാണിയുണ്ടോ എന്ന് ചോദിച്ചു.

ഉവ്വ് അവശ് വയറ്റിൽ വേദനയായികിടക്കുകയാ. അമ്മ റാണിയുടെ വല്ല്യമ്മച്ചിയാണോ സിന്ധു ചോദിച്ചു.

അതെ മോളെ എല്ലാവരും കല്യാണത്തിനു പോയി. ഞാനും റാണിമോളും മാത്രമേ ഉള്ളൂ. അവളുടെ കൂടെ പഠിക്കുന്ന കുട്ടിയും ആന്റിയും വരുമെന്ന് മോൾ പറഞ്ഞു വാ അകത്തേക്കിരിക്ക് റാണിമോളെ ഇതാ നിന്റെ കൂട്ടുകാരി വന്നിരിക്കുന്നു, വല്ല്യമ്മച്ചി വിളിച്ചുപറഞ്ഞു.

ഹായ് സിന്ധു ആന്റി വാ ഇങ്ങോട്ടു വരൂ റാണി ഓടിവന്നു.

നിനക്കെന്താടി അസുഖം എന്റെ ആന്റിഡോക്ടറോ നിന്റെ എല്ലാരോഗവും മാറ്റിത്തരും സിന്ധുപറഞ്ഞു.

റാണിമോൾ സുന്ദരിയാണല്ലോ എന്താ അസുഖം ആന്റി ചോദിച്ചു.

ഓ-ഒന്നുമില്ല - ആന്റി - ആന്റിയെയും സിന്ധുവിനെയും കണ്ടപ്പോഴെ രോഗമെല്ലാം പോയി. വാ ആന്റി എന്റെ മുറിയിൽ ഇരിക്കാം. വല്യമ്മച്ചി ഞങ്ങളിവിടുണ്ടേ, റാണി വിളിച്ചുപറഞ്ഞു. ഞാനും വല്യമ്മച്ചിയും ജോലിക്കാരിച്ചേച്ചിയും മാത്രമേയുള്ളു ഇന്ന് ആന്റി പോകേണ്ട നാളെ രാവിലെ പോകാം സിന്ധു ഇതാ നിനക്കിടാൻ വസ്ത്രങ്ങൾ ആന്റിക്ക് മമ്മിയുടെ സാരിതരാം. റാണിമോൾ അലമാരി തുറന്നു.

വേണ്ടാമോളെ ഞങ്ങൾ ചില ബന്ധുവീടുകൾ സന്ദർശിക്കാൻ ഇറങ്ങിയതാ - മോൾക്ക് താൽപര്യമെങ്കിൽ ഇന്നിവിടെ താമസിക്കാം എന്താ സന്തോഷമായോ?

താങ്ക്യൂ ആന്റി റാണി പറഞ്ഞു.

എന്താ മോൾടെ അസുഖം ആന്റി മരുന്ന് തരാമല്ലോ?

അതെയ് ഒന്നുമില്ല ആന്റി എനിക്ക് രോഗമൊന്നുമില്ല വല്യമ്മച്ചി വെറുതെ പറഞ്ഞതാ റാണി.

അതൊന്നുമില്ല, കല്യാണത്തിനുകൊണ്ടു പോകാതെ വാശിയായിരിക്കും സിന്ധു.

അല്ല ആന്റി മൂന്നുനാലുമാസമായി. മാസത്തിൽ മൂന്നുനാലുദിവസം കലശലായ വയറ്റിൽ വേദനയുണ്ടാകും അതിനുശേഷം .... ശ്ശോ എനിക്കു പറയാൻ നാണമാ. റാണി മുഖം പൊത്തി.

ഓ അതാണോ കാര്യം അതിനെന്താ നാണിക്കാനിരിക്കുന്നേ മെൻസസ് ആരംഭിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പാണല്ലോ ആന്റി ചോദിച്ചു.

അതെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും എന്തുമാത്രം രക്തം പോകുക ഇനി രക്തം അത്രയും ഉണ്ടാകാൻ എത്രദിവസം വേണം. അത്രയും ദിവസം ശരീരം അശുദ്ധമല്ലേ എന്നൊക്കെയുള്ള ചിന്തയാ ആന്റി അതുകൊണ്ടാ ആകെ ഒരു വിഷമമാ റാണി പറഞ്ഞു.

ഓ-കൊള്ളാമല്ലോ ആരാ ഇതൊക്കെ മോൾക്കു പറഞ്ഞുതന്നത് ആന്റി ചോദിച്ചു.

റാണിമോളെ - കാപ്പി റെഡിയായി എല്ലാവരും കാപ്പിക്കുടിക്കാൻ വാ - ജോലിക്കാരി വിളിച്ചു.

വാ ആന്റി സിന്ധു - കാപ്പികുടിക്കാം റാണി, അവരോടൊപ്പം ഊണുമുറിയിലേക്ക് നടന്നു.

മേശനിറയെ പലഹാരങ്ങൾ സിന്ധു ചോദിച്ചു. അല്ല റാണി നീ ബേക്കറി ഇങ്ങെടുത്തോ-

അല്ല കല്യാണത്തിനു പോയപ്പോൾ ഉണ്ടാക്കിയതും വാങ്ങിയതുമായ പലഹാരങ്ങളുടെ ഒരു വീതം ഇവിടെ വെച്ചതാ.

ഞാനൊന്നും കഴിക്കാറില്ല. ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന് എങ്ങിനെയാണ് കഴിക്കാനാവുക, ഓ ഒരുരസമില്ല. റാണി ആത്മഗതമെന്നവണ്ണം പറഞ്ഞു.

ഞാൻ വലിയ പെണ്ണായതിനാൽ ഇപ്പോൾ ആരോടും സംസാരിക്കാനും പാടില്ല. കാണാനും പാടില്ല. ഇപ്പോൾ തീർത്തും തനിച്ചായി. റാണി സങ്കടത്തോടെ പറഞ്ഞു.

അതെന്താ മോളെ അങ്ങിനെ മോൾക്ക് ഞങ്ങളൊക്കെ ഇല്ലേ, ആന്റിയും വല്യമ്മയും ഇല്ലേ രാജി ആന്റി ചോദിച്ചു.

ഇല്ല ആന്റി എല്ലാവരും എന്നെ ഇപ്പോൾ നോക്കുന്നത് പത്തുകണ്ണുകൊണ്ടാ അഞ്ചാറുമാസം മുമ്പുവരെ ഒരു പ്രശ്നവുമില്ലായിരുന്നു. ഇപ്പോഴാ പ്രശ്നം നോക്കുന്നതും പറയുന്നതും കാണുന്നതും എല്ലാം കുറ്റം കുഴപ്പം റാണി ഹൃദയം തുറന്നു.

ഓ അതൊന്നും സാരമില്ലന്നേ മോൾ കാപ്പി കുടിക്കൂ രാജി പറഞ്ഞു.

മക്കളെ എല്ലാം കഴിച്ച് തീർക്കണേ. ഇവിടെ ആരുമില്ല കഴിക്കാൻ റാണി മോളാണെങ്കിൽ ഒന്നും കഴിക്കില്ല. വല്യമ്മച്ചി പറഞ്ഞു.

വല്യമ്മച്ചിയും ഇരിക്കൂ നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് കാപ്പികുടിക്കാമല്ലോ രാജി ആന്റി ക്ഷണിച്ചു.

ഈ വയസ്സാം കാലത്ത് ഇതൊന്നും പറ്റില്ല മക്കളെ പണ്ടൊക്കെ ഈ പലഹാരങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്ത് കാച്ചിലും ചേനയും ചേമ്പും ചെറുകിഴങ്ങും പുഴുങ്ങിയതായിരുന്നു. എന്തൊരുരസമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അതെല്ലാം കാണാനേ ഇല്ലന്നായി വല്യമ്മച്ചിപറഞ്ഞു.

ഇന്നലെയും ഇന്നും ഞാനിതെല്ലാം കഴിച്ചു കഴിഞ്ഞ ഒരാഴ്ച്ച ചേച്ചി എന്നെ ഇതെല്ലാം തീറ്റിക്കുകയായിരുന്നു. ആന്റി പറഞ്ഞു.

അതാമക്കളെ വയറിനും ശരീരത്തിനും, നല്ലത് ഇപ്പോൾ ഈ ചായം മുക്കിയ ഈ സാധനമെല്ലാം രോഗവും ഉണ്ടാക്കും - പണവും തീർക്കും - മക്കളുകഴിക്ക്.

വല്യമ്മച്ചി ഇങ്ങനെയാ - ഇപ്പോഴും ഒരു ബേക്കറി സാധനവും കഴിക്കില്ല. കഞ്ഞിയും ഒരു കറിയും മതി. പറമ്പിൽ നിന്ന് എന്തെങ്കിലും ഇലകളും കിഴങ്ങുകളും കൊണ്ടുവരും അത് വേവിച്ച് കഴിക്കും വല്യമ്മച്ചിക്ക് ഒരു രോഗവും മില്ല. റാണിമോൾ പറഞ്ഞു.

കാപ്പികുടികഴിഞ്ഞു കൈകഴുകി കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ റാണിമോൾ പറഞ്ഞു

ആന്റി സന്ധ്യ ആകുന്നതിന് മുമ്പ് നമുക്ക് കുളം കാണാം. ഒരുപാട് മത്സ്യമുണ്ട് നല്ലര സമാ വേണമെങ്കിൽ അവിടെതന്നെ കുളിക്കുകയും ആകാം.

കൊള്ളാമല്ലോ കുളത്തിൽ കുളിച്ചിട്ട് എത്രകാലമായി ആന്റി പറഞ്ഞു.

- യ്യോ ഞാനില്ല അവിടെ വല്ല ആണുങ്ങളും കാണും. കുളിമുറിയില്ലാതെ കുളിച്ച് എനിക്ക് ഇന്നുവരെ ഒരുശീലവുമില്ല. സിന്ധുപറഞ്ഞു.

അമ്പെടികൊള്ളാമല്ലോ ഇതു ഞങ്ങളുടെ സ്വന്തം കുളമാചുറ്റും മതിലാ. ഒരാളും പറമ്പിൽ കയറില്ല. നമ്മൾ മാത്രമേ ഇന്നിവിടെയുള്ളു. ഞാൻ നേരത്തെ എല്ലാദിവസവും കുളത്തിൽ നീന്തികുളിക്കുമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ കുളത്തിൽ വിടാറില്ല. റാണിമോൾ സങ്കടത്തോടെ പറഞ്ഞു.

അതെന്താ ഇപ്പോൾ കുളിക്കാൻ വിടാത്തെ - ആന്റി ചോദിച്ചു.

ഇപ്പോൾ ഞാൻ വലിയ പെണ്ണായില്ലേ ഇനി അതൊന്നും പാടില്ല എന്നാണ് ഇളയമ്മയുടെ കർശന ഓർഡർ. എന്നാൽ ഇന്ന് ഞാനാ ഓർഡർ ആന്റിയോടൊത്ത് തെറ്റിക്കാൻ പോകുന്നു എന്താആന്റി റാണി പറഞ്ഞു.

ശരി മോളെ നമുക്ക് പോകാം.

കുളത്തിൽ കരയിലേക്ക് നടക്കുമ്പോൾ റാണി ആകെ മാറിയിരുന്നു. ആന്റിയുടെ കൈപിടിച്ച് തുള്ളിച്ചാടിയുള്ള നടത്തം സിന്ധുവിനെ അതിശയിപ്പിച്ചു. ഓരോ മരങ്ങളെയും ചൂണ്ടി അതെന്താണെന്നും മറ്റും അവൾ പറഞ്ഞപ്പോൾ സിന്ധുവും അതിശയിച്ചു. ഇവൾ ആകെ മാറിയിരിക്കുന്നു.

VII

ആന്റി ഞങ്ങൾക്കു ചില സംശയങ്ങളുണ്ട് ആന്റി ആരോടും പറയരുതേ കളിയാക്കുകയും അരുതേ റാണി പറഞ്ഞു.

ഇല്ലാമോളെ എന്താണെങ്കിലും ചോദിച്ചുകൊള്ളൂ. ഊണുകഴിഞ്ഞ് ടി. വി. കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ രാജി പറഞ്ഞു.

ഇവളുടെ സംശയം ആന്റി വല്ലാത്ത സംശയങ്ങളാ കേട്ടോ സിന്ധുപറഞ്ഞു. ഞാനുറങ്ങുവാ.

നീ ഉറങ്ങുകയൊന്നും വേണ്ട നീയും അറിയേണ്ട കാര്യമാ ഞാൻ പറയുന്നത് ആന്റിയോട് ചോദിക്കുമ്പോൾ ശരിയായ ഉത്തരം ലഭിക്കുമല്ലോ അതുകൊണ്ടാ റാണി പറഞ്ഞു.

മോളുചോദിച്ചോ - സിന്ധു നീയും ശ്രദ്ധിച്ചോ ആന്റി റാണിമോളുടെ അടുത്തിരുന്നു.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ പുറത്തുപോകരുതെന്നും മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കരുതെന്നും ഇളയച്ഛനും ഇളയമ്മയും പറയുന്നത്.

പെൺകുട്ടികൾ മാസമുറ അറിയിച്ചശേഷം പൊതുവെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ അച്ഛനും അമ്മയും നല്കാറുണ്ട് ഒറ്റയ്ക്ക് പുറത്ത് നടക്കരുത്, ചെറുപ്പക്കാരുമായി സംസാരിക്കരുത് എന്നിങ്ങനെ? ഈ സമയത്താണ് ഈ പ്രായത്തിലാണ് പെൺകു

ട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും പരസ്പരം സംസാരിക്കണമെന്നും തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ മറ്റുള്ളവരെ കാണിക്കണമെന്നും തോന്നുന്നപ്രായം അപ്പോൾ നിയന്ത്രണം വരുന്നു. ഇത് മാനസിക വിക്ഷോഭത്തിനും രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

പെൺകുട്ടികളെ ഈ പ്രായത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ?

ഒരു പെൺകുട്ടി അമ്മയാകാൻ ഒരുങ്ങി എന്നതിനുള്ള തെളിവാണ് മാസമുറ അല്ലെങ്കിൽ മെൻസസ്. ഗർഭധാരണത്തിന് അതായത് പുരുഷനും സ്ത്രീയും തമ്മിൽ ശാരീരിക ബന്ധത്തിലേർപെടാനും ഗർഭം ധരിച്ച് സമൂഹവളർച്ചയ്ക്ക് ഒരുങ്ങുവാനും പെൺകുട്ടി തയ്യാറായിരിക്കുന്നു എന്നറിയിക്കുന്ന സമയമാണിത്. ഈ അവസരത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക ആകർഷണം സ്ത്രീയും പുരുഷനും തമ്മിൽ ഉണ്ടാകും. ശരിയും തെറ്റും തരിച്ചറിയാതെ വരും അപ്പോൾ അബന്ധത്തിൽ ചാടാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ആയതിനാലാണ് പെൺകുട്ടികൾക്ക് പെട്ടെന്ന് നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തുന്നത് ഇത് ഓരോ പെൺകുട്ടിയുടെയും നന്മയെക്കരുതി മാത്രമാണ് അല്ലാതെ അവരോട് അച്ഛനമ്മമാർക്കോ രക്ഷിതാക്കൾക്കോ ഉള്ളവിരോധം മൂലമല്ല.

മാസമുറ ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പ് ശാരീരിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെടാൻ പറ്റില്ലേ?

തീർച്ചയായും പെൺകുട്ടിക്ക് എട്ട്, ഒമ്പത് വയസ്സാകുമ്പോൾ അവൾ ഒരു പുരുഷനെ സ്വീകരിക്കുവാനും ശീരിരിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുവാനും താൽപര്യം കാണിക്കും പല പെൺകുട്ടികൾക്കും ഈ പ്രായത്തിൽ ഇങ്ങനെ അബന്ധം സംഭവിക്കാറുണ്ട് ഇത് അധികവും ബന്ധുക്കളിൽ നിന്നുതന്നെയാണ്. മൂല്യബോധം ഇല്ലാത്ത ഈശ്വര ചിന്തയില്ലാത്തവർ ഈ പെൺകുട്ടികളെ തങ്ങളുടെ വികാര ശമനത്തിന് ഇരയാക്കുന്നു. കുട്ടിക്ക് ഒന്നും അറിയില്ല. കുട്ടിയെ സന്തോഷിപ്പിക്കുവാനും ആരോടും പറയാതിരിക്കുവാനും വിലപിടിപ്പുള്ള സമ്മാനങ്ങളും നൽകും പല കുട്ടികളും ഭയം കൊണ്ടും സങ്കോചം കൊണ്ടും പുറത്തുപറയില്ല. ചിലർ അതിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷവും സമ്മാനവും കൊണ്ടും തൃപ്തിപ്പെടുന്നു ആയതിനാൽ എട്ടൊൻമ്പതു വയസ്സാകുമ്പോൾ മുതൽ തന്നെ പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഈ കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവ് കൊടുത്തുതുടങ്ങണം. എങ്കിലേ തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് കുട്ടികൾക്ക് രക്ഷപ്പെടുവാൻ സാധിക്കുകയൊള്ളു.

പ്രായമുള്ളവരുടെ കൂടെ കൂട്ടുകിടക്കുവാൻ വിടുന്നത് ശരിയല്ലേ? പണ്ടൊക്കെ പ്രായമുള്ളവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ കുട്ടികളെ കൂട്ടുകിടക്കുവാൻ അയക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. അമ്മാവൻമാരുടെയും സഹോദരൻങ്ങളുടെയും വല്യമ്മമാരുടെയും കൂട്ടത്തിൽ കൂടാതെ ബന്ധുവീടുകളിലും എന്നാൽ ഇന്ന് കുട്ടികളെ ആൺകുട്ടികളായാലും പെൺകുട്ടികളായാലും അവരെ ശാരീരികമായി പീഢിപ്പിക്കുന്നതായി മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട്. ആയതിനാൽ കഴിവതും കുട്ടികളെ ഒറ്റയ്ക്ക് എവിടെയും കൂട്ടുകിടക്കുവാൻ അയക്കാതിരിക്കുക. വീട്ടിലും ജോലിക്കാരോടൊപ്പമോ മറ്റെകുട്ടികൾ ഒറ്റയ്കാകാതിരിക്കാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

അപ്പോൾ ഒരു കുട്ടിക്ക് ചെറുപ്പം മുതലേ ശ്രദ്ധ വേണമെന്നാണോ?

തീർച്ചയായും ഒരുകുട്ടിക്ക് പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട എന്ന ചിന്ത അമ്മമാരു കുടുംബത്തിലെ മുതിർന്നവരും ഒഴിവാക്കണം മാസമുറ വന്നില്ല - ഉണ്ടായില്ല എന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം കുട്ടികളെ ലൈംഗീകകമായി പീഢിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നില്ല ഏഴെട്ടു വയസ്സാകുമ്പോൾ മുതൽ കുട്ടികൾക്ക് ആൺകുട്ടിയാണെങ്കിലും പെൺകുട്ടിയോടും പെൺകുട്ടികളോടും ആകർഷണം തോന്നാം. ഇത് മുതിർന്നവർ മുതലെടുക്കുന്നു. ഈ മുതലെടുപ്പ് തടയണമെങ്കിൽ കുട്ടികൾക്ക് ഈ അറിവ് നൽകണം.

എപ്പോഴാണ് കുട്ടികൾക്ക് ലൈംഗീകമായ അറിവ് നൽകേണ്ടത്?

കുട്ടികൾക്ക് ചെറുപ്പം മുതലേ അറിവ് നൽകി തുടങ്ങാം ആട്ടിൻ കുട്ടി പ്രസവിക്കുമ്പോഴോ ഇണചേരുമ്പോഴോ കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്നജിജ്ഞാസ തല്ലികെടുത്താതെ ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ആവശ്യമാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജനനം എന്നും ജനനസംബന്ധമായ അറിവ് നൽകുക. കുഞ്ഞനുജനോ അനുജത്തിയോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മുതിർന്ന കുട്ടികളുടെ സംശയങ്ങളും നിയൊന്നും അറിവായിട്ടില്ല എന്നുപറയുന്നതിന് പകരം അവർക്ക് ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പും കുടുംബജീവിതവും വിവാഹ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും അറിവ് നൽകുക.

കുട്ടികൾക്ക് ആരാണ് ലൈംഗീകമായ അറിവ് നൽകേണ്ടത്?

അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കുമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട അവകാശവും കടമയും മോനും മോൾക്കും രണ്ട് പേർക്കും അറിവ് നൽകാം. മോനാണോ മോളാണോ വ്യത്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. കൂട്ടുകാർ, പുസ്തകങ്ങൾ, ജോലിക്കാർ എന്നിവരിൽ നിന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന അറിവ് പൂർണവും സത്യസന്ധവുമായിരിക്കില്ല. അയത് ജിജ്ഞാസ വളർത്തുവാനും അവിഹിത ബന്ധങ്ങൾക്കും വഴിവെക്കും ആയതിനാൽ കുട്ടികൾക്ക് ഈ അറിവ് നൽകേണ്ടത് മാതാ-പിതാക്കളാണ് - പരിശീലനം ലഭിച്ച സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ, അധ്യാപകർ, ഡോക്ടർമാർ, നേഴ്സുമാർ എന്നിവർക്കും അറിവ് നൽകാം.

എന്താണ് കൗമാരം

ഒരു കുട്ടി ഒരു പ്രായപൂർത്തിയായ യുവാവ് അല്ലെങ്കിൽ യുവതിയായി പരിണമിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. വളരെ വേഗത്തിലുള്ള ശരീര വളർച്ചയുടെയും മാനസികവും വൈകാരികവും സാമൂഹ്യവുമായ വികാസത്തിന്റെയും കാലഘട്ടമാണിത്. കൗമാരകാലത്ത് ശീഘ്രമായ ശരീര വളർച്ചയും സ്വന്തമായി കാര്യങ്ങൾ നേടുവാനുള്ള മാനസിക വളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നു.

എത്രവയസ്സുമുതൽ എത്രവയസ്സുവരെയാണ് കൗമാര കാലഘട്ടം.

കൗമാരപ്രായം എന്നുപറയുന്നത് 12 വയസ്സുമുതൽ 19 വയസ്സുവരെ ഉള്ള കാലഘട്ടത്തെയാണ്.

കൗമാര പ്രായത്തിൽ എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങളാണ് കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്നത് ?

കൗമാര പ്രായത്തിൽ ശരീര ഭാഗങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നു.

കൂടാതെ അച്ഛനമ്മയിൽ മാറി സ്വന്തമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനും ആഗ്രഹം ഉണ്ടാകുകയും ആയത് പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എന്തുകൊണ്ടാണ് കൗമാര പ്രായത്തിൽ കുട്ടികളിൽ ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്നത്.

കൂടിയളവിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി കൗമാരത്തിൽ കുട്ടികളിൽ വളരെ വേഗം മാറ്റമുണ്ടാകുന്നു. ഈ സമയത്ത് ആണിനും പെണ്ണിനും ലൈംഗികശേഷി കൈവരികയും ചെയ്യുന്നു.

ആൺകുട്ടികളിലാണോ പെൺകുട്ടികളിലാണോ കൗമാര പ്രായത്തിലെ വളർച്ച പെട്ടെന്ന് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക?

തീർച്ചയായി പെൺകുട്ടികളിലാണ്. പെൺകുട്ടികൾ പത്ത് വയസ്സിനും പതിനാല് വയസ്സിനിടയിൽ പെട്ടെന്ന് വളരും ഈ പ്രായമുള്ള ആൺകുട്ടികളെക്കാൾ വലിപ്പം കൂടുതൽ അവർക്കുണ്ടാകും ആൺ കുട്ടികൾ രണ്ട് വർഷം കൂടി കഴിഞ്ഞ് പെട്ടെന്ന് വളരുകയും പെൺകുട്ടികളെക്കാൾ വളർച്ച നേടുകയും ചെയ്യും.

കൗമാരത്തിൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകുന്നത്

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ ത്വക്കിലെ ഗ്രന്ഥികൾ കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കുകയും ത്വക്കിലെ ദ്വാരങ്ങൾ വലുതാകുകയും ഗ്രന്ഥികൾ കൂടുതൽ എണ്ണ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ സമയത്ത് ഗ്രന്ഥികളിൽ അടിയുന്ന പൊടിയും എണ്ണയും അഴുക്കും ചേർന്ന് രോമ കൂപങ്ങൾ അടയുന്നു. ഇതുമൂലം ഈ ദ്വാരങ്ങൾ വലുതാകുകയും അണുക്കളുടെ ആക്രമണം കൊണ്ട് മുഖക്കുരു ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൗമാര പ്രായത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുഖക്കുരു പൊട്ടിക്കുവാൻ എന്തുകൊണ്ടാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്.

കൗമാര പ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ ആണായാലും പെണ്ണായാലും തങ്ങളുടെ ശരീരത്തെപ്പറ്റി അതീവ ബോധമുള്ളവരാ എപ്പോഴും ശരീരം വൃത്തിയായും ഭംഗിയായും സൂക്ഷിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കും അപ്പോൾ മുഖത്തുണ്ടാകുന്ന എന്തും വേഗം നുള്ളിപ്പൊട്ടിക്കുവാനും മാറ്റുവാനും ശ്രമിക്കും. എന്നാൽ ഇവതൊക്കുന്നതുമൂലം അവ പടരാനും തഴമ്പുണ്ടാകുവാനും കാരണമാകും. ആയതിനാൽ മുഖക്കുരുവിനെക്കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പെടാതിരിക്കുക. അതു മുഖകാന്തിക്ക് കുറവ് വരുത്തുന്നില്ലെന്നും ഒരു സമയം കഴിയുമ്പോൾ തന്നെ ഇല്ലാതായിതീരുമെന്നും മനസ്സിലാക്കുക.

കൗമാര പ്രായത്തിൽ കക്ഷം വിയർക്കുന്നുണ്ടല്ലോ എന്താണതിന് കാരണം?

ഇതും ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനം മൂലമാണ്, കക്ഷം, മുഖം ഇവ നന്നായി സോപ്പും,

വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകി സൂക്ഷിക്കുക. അപ്പോൾ വിയർക്കൽ ചൊറിച്ചിൽ എന്നിവ ഉണ്ടാകത്തില്ല ഇത് ഒരു രോഗമല്ലേ.

കൗമാര പ്രായത്തിലാണോ ലൈംഗീക വളർച്ച ഉണ്ടാകുന്നത്.

അതെ ആൺകുട്ടികൾക്ക് 12-14 വയസ്സ് പ്രായമാകുമ്പോഴും പെൺകുട്ടികളിൽ 8നും 13 വയസ്സിനിടയ്ക്കും ലൈഗീക വളർച്ചയുണ്ടാകും.

പെൺകുട്ടികളിലെ ലൈംഗീക വളർച്ച എങ്ങനെയാണ് അറിയുന്നത്.

പെൺകുട്ടികളിൽ 8 വയസ്സാകുമ്പോൾ മുതൽ ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ കാണുവാൻ സാധിക്കും സ്തനങ്ങളുടെ വളർച്ചയാണ് ആദ്യലക്ഷണം. ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിൽ രോമങ്ങളുണ്ടാകുന്നതാണ് മറ്റൊരു ലക്ഷണം. ഈ സമയത്തുതന്നെ യോനീനാളവും ഗർഭപാത്രവും വളരുവാൻ തുടങ്ങും ഇതിനെതുടർന്ന് 10നും 14 വയസ്സിനുമിടയിൽ ആദ്യത്തെ ആർത്തവം സാധാരണയായി സംഭവിരക്കും.

14 വയസ്സിനുള്ളിൽ സ്തനങ്ങൾ വളർച്ച പ്രപിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഇത് രോഗമാണോ?

അല്ല. എല്ലാവരിലും ഒരുപോലെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. ഭക്ഷണം, ആരോഗ്യം, ശരീര പ്രകൃതി അനുസരിച്ച് മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകും ഇതിൽ ആകുലമോ വിഷമമോ ഉണ്ടാകേണ്ടകാര്യമില്ല ചിലരിൽ 18 - 20 വയസ്സാകുമ്പോഴെ സ്തനനങ്ങൾ പൂർണ വളർച്ച എത്താറുള്ളൂ.

14 വയസ്സിനുള്ളിൽ ആർത്തവം ഉണ്ടായില്ലെങ്കിൽ അത് രോഗമാണോ?

ഇത് രോഗമല്ല, ശരീരത്തിലെ ഹോർമോണുകളുടെ ഏറ്റകുറച്ചിലോ മറ്റുശാരീരിക മാനസിക വിഷമങ്ങളാലോ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാം. വേണമെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടാം.

ഏത് ഡോക്ടറെയാണ് ഈ സമയങ്ങളിൽ കാണേണ്ടത്?

കഴിവതും ഗൈനക്കോളജി ഐഛിക വിഷയമായി പഠിച്ച ഒരു വനിതാ ഡോക്ടറെ കാണുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത് ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് സങ്കോചം കൂടാതെ വിവരങ്ങൾ പറയുവാൻ സാധിക്കും.

പെൺകുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന ആർത്തവം എന്താണ്?

ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് ലൈഗീക പ്രായപൂർത്തിയും സന്താന ഉല്പാദനശേഷിയും ഉണ്ടായി എന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണ് ആർത്തവം ഓരോ പെൺകുട്ടിയിലും ഗർഭപാത്രം എല്ലാമാസവും ഗർഭധാരണത്തിന് തയ്യാറെടുക്കുന്നു. ഗർഭപാത്രത്തിലെ ചർമ്മപാത്രം തടിക്കുകയും കൂടുതൽ രക്തനിബിഡവുമായി തീരുന്നു. എന്നാൽ ഈ സമയത്ത് ഗർഭധാരണം നടന്നില്ലെങ്കിൽ ഈ ചർമ്മപാത്രവും രക്തവും പൊഴിഞ്ഞ് പോകും. ഈ പ്രക്രീയയെയാണ് ആർത്തവം എന്ന് പറയുന്നത്.

ആർത്തവം എത്ര ദിവസം ഉണ്ടാകും?

സാധാരണയായി നാലഞ്ചുദിവസമേ ഉണ്ടാകാറുള്ളൂ.

എത്ര ദിവസത്തിലൊരിക്കലാണ് ആർത്തവം ഉണ്ടാകാറുള്ളത്?

സാധാരണയായി ആരോഗ്യമുള്ള മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത സ്ത്രീകളിൽ 28 ദിവസങ്ങളിലൊരിക്കലാണ് ആർത്തവം നടക്കുക.

28 ദിവസങ്ങളിലൊരിക്കൽ ആർത്തവം നടന്നില്ലെങ്കിൽ അത്രോഗമാണോ?

തീർച്ചയായും അല്ല ആദ്യകാലഘട്ടങ്ങളിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ മാസത്തിലൊരിക്കലോ ആർത്തവം സംഭവിക്കാറുള്ളു ചിലപ്പോൾ അതിലും താമസിച്ചുവെന്നുവരും ഇത് രോഗമല്ല.

ആർത്തവസമയതത്ത് ജോലിച്ചെയ്യരുത് എന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ

ശരിയല്ല മാനസിക അവസ്ഥയാണ് ഇവിടെ പ്രധാനം എന്തുജോലിയും ചെയ്യാം.

ആർത്തവസമയതത്ത് പലർക്കും വയറുവേദന നടുവേദന ഉണ്ടാകാറുണ്ടല്ലോ?

തീർച്ചയായും ഇല്ല. ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നതോടുകൂടി മനസ്സിനുണ്ടാകുന്ന പിരിമുറുക്കമോ ഹോർമോണുകളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലോ ആണ് നടുവേദനയും വയറുവേദനയുമായി അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഇത് ഒരു സാധാരണ ശരീരപ്രവർത്തനം മാത്രമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും സംഭവിക്കുന്നില്ല.

ചിലർ പറയാറുണ്ട് ആർത്തവ സമയത്ത് പാരമ്പര്യമായി നടുവേദന ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഇത് ശരിയാണോ?

തീർത്തും ശരിയല്ല.

ആർത്തവ കാലത്ത് ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കുന്നതോ മറ്റുള്ളവരുടെ അടുത്ത് ഇരിക്കുന്നതോ തെറ്റാണോ?

തീർച്ചയായും അല്ല. ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നതോടുകൂടി മനസ്സിനുണ്ടാകുന്ന പിരിമുറക്കമോ ഹോർമോണുകളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലോ ആണ് നടുവേദനയും വയറുവേദനയുമായി അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഇത് ഒരു സാധാരണ ശരീരപ്രവർത്തനം മാത്രമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും സംഭവിക്കുന്നില്ല.

ചിലർ പറയാറുണ്ട് ആർത്തവ സമയത്ത് പാരമ്പര്യമായി നടുവേദന ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഇത് ശരിയാണോ?

തീർത്തും ശരിയല്ല

ആർത്തവ കാലത്ത് ഭക്ഷണം ഉണ്ടാകുന്നടതോ മറ്റുള്ളവരുടെ അടുത്തിരിക്കുന്നതോ തെറ്റാണോ

തീർച്ചയായും അല്ല ആർത്തവ കാലം ആചാരങ്ങളുടെ ഭാഗമായി അശുദ്ധമായി കണക്കാക്കിയിരുന്നു പണ്ട് ഇന്ന് എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കുകയും കഴിക്കുകയും യാത്രചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. ***സ്ത്രീ ശരീരം ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെന്നതിന്റെ ലക്ഷണം മാത്രമാണ് ആർത്തവം***

ആർത്തവ സമയത്ത് മറ്റുള്ളവരുമായി ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുന്നത് ശരിയാണോ?

അല്ല ഇതെന്തുചോദ്യമാണ് ആർത്തവം അശുദ്ധമായ ഒരു പ്രക്രീയയല്ല നമ്മൾ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ പിറ്റേദിവസം ആയത് ഒഴിവാക്കും ഇല്ലെങ്കിൽ വയറുവേദനയായി ഛർദ്ദിയായി വിശപ്പില്ലാതായി ഇതുപോലെ ഒരു സ്ത്രീ അമ്മയാകാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുനടത്തുന്ന ഈ തയ്യാറെടുപ്പ് നടന്നിട്ട് 28 ദിവസം കാത്തിരുന്നിട്ടും നടക്കാതെ വരുമ്പോൾ ആ തയ്യാറെടുപ്പ് മാറ്റി പുതിയ തയ്യാറെടുപ്പിന് ഗർഭപാത്രം ഒരുങ്ങുന്നതാണ് മെൻസസ് അഥവാ ആർത്തവം. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഒരു കാരണവശാലും പെൺകുട്ടിയെ മാറ്റി താമസിപ്പിക്കരുത്. ഒരുമിച്ച് സന്തോഷമായി കഴിയുന്നത് ആർത്തവ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും വയറുവേദന - രക്ഷപ്പെടുവാനും സാധിക്കും.

ഇന്നും ചില സമൂഹങ്ങളുടെ ഇടയിൽ സ്ത്രീയെ മാറ്റി താമസിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ഇത് ശരിയല്ല എല്ലാവരും അറിവ് നേടുകയും ശാസ്ത്രം വളരുകയും ചെയ്യുകയും ആയത് എല്ലാവരിലും അറിവ് എത്തിക്കുവാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം.

ആർത്തവ കാലത്ത് വീട്ടിൽ നിന്നും മാറ്റി താമസിപ്പിക്കുകയല്ല പ്രത്യേകത ഒരുമിച്ച് താമസിച്ച് അങ്ങനെ ഒരു സംഭവം ഉണ്ടെന്ന് ആരും അറിയാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാക്കി പെൺകുട്ടിക്ക് മാനസിക ധൈര്യം നൽകുകയാണ് വേണ്ടത്.

ആൺകുട്ടികളിലെ ലൈംഗീക വളർച്ച എപ്പോഴാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്?

ആൺകുട്ടികൾക്ക് സാധാരണയായി 12 വയസ്സാകുന്നതോടുകൂടി പുരുഷ ഹോർമോണുകൾ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങും. ആൺ കുട്ടികളുടെ വൃഷണ സഞ്ചിയിയും വൃഷണങ്ങളും വലുതാകും കൂടാതെ ലിംഗം വളർന്ന് വലുതാകും ഗുഹ്യഭാഗത്തും കക്ഷത്തും മുഖത്തും രോമങ്ങളുണ്ടാകും സ്വരം മാറും തോള് വിസ്താരമുള്ളതാകും ഉയരം വർദ്ധിക്കുകയും അവരുടെ ഭാരം കൂടുകയും ചെയ്യും.

ആൺകുട്ടികൾ എപ്പോഴാണ് ലൈംഗീക വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നത്?

14 വയസ്സിന് ശേഷം ആരോഗ്യമനുസരിച്ച് അവരിൽ ശുക്ലം ഉണ്ടാകുകയും അത് വിസർജ്ജിക്കുവാൻ പ്രാപ്തരാകുകയും ചെയ്യും.

ഉറക്കത്തിൽ ശുക്ല വിസർജ്ജനം നടക്കുന്നത് രോഗമാണോ?

അല്ല ഒരു കുടത്തിൽ നിറയെ വെള്ളം ഉള്ളതിനോടൊപ്പം വീണ്ടും വെള്ളമൊവിച്ചാൽ അത് നിറഞ്ഞുമറിയും ഇത് പോലെ ശുക്ലം നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന വൃഷണസഞ്ചി

യിലേക്ക് വീണ്ടും ശുക്ലം അത് എത്തുമ്പോൾ അത് വിസർജ്ജിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അത് അറിയാതെ സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് രോഗമല്ല. നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക, മോഹ സ്വപ്നങ്ങൾ കാണാതിരിക്കുക, ലൈംഗികചിന്തകൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുക ഇവ ശുക്ല വിസർജ്ജനം കുറക്കും. ശുക്ല വിസർജ്ജനം വളർച്ചയുടെ ഭാഗവും തികച്ചും സാധാരണവുമാണ്.

ചിലപ്പോൾ ചിലർ പെൺകുട്ടികളെ അടുത്ത് വിളിച്ച് ലാളിക്കുന്നത് കാണാറുണ്ട് ഇത് ശരിയാണോ?

അച്ഛനമ്മയും അല്ലാത്തവർ ലാളിക്കുന്നത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. എട്ടു വയസ്സുള്ള കുട്ടിയാണെങ്കിൽ അവർക്ക് ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ തൊടുന്നത് അവളറിയാതെ സന്തോഷം നൽകാം. ആയത് വളർത്തി മുതലെടുക്കുന്നവർ ഉണ്ട് ആയതിനാൽ കുട്ടികളുടെ ശരീരത്തിൽ അനാവശ്യമായി സ്പർശിക്കുമ്പോൾ അത് നിറുത്തുവാൻ കുട്ടികൾതന്നെ ശ്രമിക്കണം. അറിവ് നേടുകയും വേണം മിഠായിയും, ഉടുപ്പും, മറ്റ് കൗതുക വസ്തുക്കളും നൽകി കുട്ടികളെ വശത്താക്കുന്ന ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളും ഉണ്ട് ഇവരെയും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

ചിലർ തരുന്ന ഭക്ഷണ പാനിയങ്ങൾ കഴിക്കരുതെന്ന് പറയുന്നത് എന്ത്കൊണ്ടാണ്?

ചെറുപ്പകാലത്ത് ചങ്ങാത്തം അഭിനയിച്ചുകൊണ്ട് പലരും വരും വിവാഹം കഴിക്കുവാനും ഒത്ത് ജീവിക്കാനും അവർ തയ്യാറാകും സമ്മാനങ്ങൾ നൽകും. നല്ലവാക്കുകളും സിനിമകളും കാണാൻ ക്ഷണിക്കും. ഇതെല്ലാം പെൺകുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചെടുക്കുന്നതിനും അവളെ വശത്താക്കുന്നതിനുമായിരിക്കും ഇത്തരക്കാരുടെ കൂട്ടത്തിൽ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ ഒരുമിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും അവർ തരുന്ന പാനിയങ്ങളോ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളോ കഴിക്കുന്നത് കുഴപ്പത്തിലേക്ക് ചാടിച്ചേക്കാം. ഇതിൽ മയക്കുമരുന്നുകളോ മോഹാലാസ്യത്തിന് ഇടയാകുന്ന വസ്തുക്കളോ ചേർത്തിരിക്കാം. രണ്ടും കൗമാരക്കാരെ കുടുക്കാനും നശിപ്പിക്കാനുമാണ് ആയതിനാൽ ഈ കൂട്ടുക്കാരിൽ നിന്ന് അകന്നുനില്ക്കുക. അവർ തരുന്ന സ്നേഹം മിഥ്യയാണ്.

ഇപ്പോൾ സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും കുട്ടികൾ ഊണ് കഴിക്കുന്നതിന് പകരം കൊക്കോകോളയും പബ്സും ആണ് കഴിക്കുന്നത് ഇത് ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണോ?

തീർച്ചയായും അല്ല പെൺകുട്ടികൾ കഴിവതും സോഫ്റ്റ് ഡ്രിംഗ്സ് കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരവും പബ്സും കോളകളും കഴിയുക്കുന്നത് വഴി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത വളരെ ഏറെയാണ്. എല്ലാവരെയും ഇത് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

കൗമാര പ്രായക്കാർക്ക് അച്ഛനമ്മമാർ എന്ത് കൊണ്ടാണ് ചില വിലക്കുകൾ നൽകുന്നത്?

കൗമാരത്തിൽ എന്തും സ്വന്തമായി പ്രവർത്തിക്കാനും സ്വതന്ത്ര്യരായി ചിന്തി

ക്കുവാനും സ്വതന്ത്ര്യമായി യാത്ര ചെയ്യുവാനും ആഗ്രഹമുണ്ടാകും ഇത് വിവേകത്തോടുകൂടിയ തീരുമാനമല്ല. പ്രത്യുത കൗമാരത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ് ഇവിടെ പലപ്പോഴും പാളിച്ചകൾ സംഭവിക്കാം. സംഭവിക്കുന്നുണ്ട് ആയതുകൊണ്ടാണ് അച്ഛന്മാർ കൗമാര പ്രായത്തിൽ ചില വിലക്കുകൾ മകൾക്ക് നൽകുന്നത്.

ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതും നടക്കുന്നതും തെറ്റാണോ?

തീർച്ചയായും അല്ല അവർ പരസ്പരം സംസാരിക്കണം ആശയ വിനിമയം നടത്തണം അത് തുറന്ന സ്ഥലത്തും കൂട്ടായുംമായിരിക്കണം അടച്ചമുറിയിൽ ഒറ്റയ്ക്കുള്ള സംസാരവും ആശയവിനിമയവും സ്നേഹപ്രകടനവും വഴിതെറ്റിക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക.

കൗമാരക്കാർ സദാചാരബോധത്തിൽ നിന്നും വഴിമാറാൻ കാരണമെന്ത്?

കൗമാര പ്രായത്തിൽ എന്തും അറിയണം, മനസ്സിലാക്കണം നേടണം എന്ന ചിന്തയായിരിക്കാം എപ്പോഴും എന്തിനെക്കുറിച്ചെങ്കിലും അറിഞ്ഞാൽ കൂട്ടുകാരുമായി വാതുവെച്ചോ മിടുക്കാനാണെന്ന് അറിയിക്കാനോ ആകാര്യം പ്രാവർത്തികമാക്കാനായിരിക്കും എല്ലാവരുടെയും ശ്രമം ഇവിടെ ശരിയേത് തെറ്റേത് എന്ന് വേർതിരിച്ചറിയുവാൻ കൗമാര പ്രായക്കാർക്ക് കഴിയുന്നില്ല. ഇവിടെ മദ്യപാനം, പുകവലി, മയക്കുമരുന്നുപയോഗം മുതലായവ ശീലങ്ങളിലേക്കും ലൈംഗിക വൈകൃതതലങ്ങളിലേക്കും വഴുതിപോകാം കൂട്ടുകാരുടെ മുതിർന്നവരുടെ നിർല്ലോഭമായ പ്രേരണയും സഹകരണവും ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് വളരെ പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുന്നുവെന്നുമാത്രം.

കൂട്ടുകാരെ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കണോ?

കൗമാരപ്രായക്കാർ കൂട്ടുകാരെ തിരഞ്ഞെടക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം *"ചങ്ങാതി നന്നായാൽ കണ്ണാടിവേണ്ട"* എന്നതാണ് പഴഞ്ചൊല്ല് കൂട്ടുകാർ നമ്മളെ പലവിധത്തിൽ അബദ്ധത്തിൽ ചാടിക്കാം. നല്ല സ്വഭാവമുള്ള കൂട്ടുകാരെ കണ്ടെത്തുവാൻ കൗമാര പ്രായക്കാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണം.

കൗമാരത്തിലെ ചാപല്യങ്ങളിൽ നിന്നും ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടിൽ നിന്നും മോചനം നേടുവാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം.

കൗമാര ജിജ്ഞാസയുടെയും സ്വാശ്രയത്വത്തിന്റെയും കാലഘട്ടമാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അനാവശ്യ ചിന്തകളിൽ നിന്നും കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുവാൻ സ്വന്തമായ അഭിരുചി കണ്ടെത്തുക. സംഗീതം, പ്രസംഗം, പെയിന്റിംഗ്, കവിത, കരകൗശല വിദ്യ, തയ്യൽ, നാട്യകല തുടങ്ങിയവയിൽ പ്രാമുഖ്യം നേടുക. അഥവാ അഭ്യസിക്കുക. ഏകാങ്കം നാടകം മറ്റു നല്ല സാഹിത്യകൃതികൾ വായിക്കുന്നതും ഇപ്പോൾ കമ്പ്യൂട്ടർ പരിശീലനം നേടുന്നതും കൗമാര ചാപല്യങ്ങളിൽ നിന്നും ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടിൽ നിന്നും മോചനം നേടുവാൻ സ്വീകരിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.

കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾക്ക് കുറച്ചും കൂടി അറിഞ്ഞാൽ കൊള്ളാമെന്നുണ്ട് ആന്റി?

കൊളാമല്ലോ നിങ്ങൾ മിടുക്കികളാണല്ലോ ഒരു സംശയവും ഇല്ലാത്തവർ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് ചോദിച്ചറിഞ്ഞത് സംശയങ്ങൾ ഒരിക്കലും മനസ്സിൽ കൊണ്ടു നടക്കരുത്. അത് അപ്പോഴപ്പോൾ ഏറ്റവും പറ്റിയ ആളെകൊണ്ട് പരിഹരിക്കുക. കൂട്ടുകാർ പറയുന്നത് പോലെ ചെയ്യാതിരിക്കുക. ഇപ്പോൾ എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും ചരിചയ സമ്പന്നരായ കൗൺസിലേർസ് ഉണ്ട്. അവരുമായി നിങ്ങൾക്ക് ഈ കാര്യം ചർച്ചചെയ്യാം.

ഇനി കുടുംബ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് പ്രായപൂർത്തിയായാൽ പെൺകുട്ടിക്ക് പതിനെട്ട് വയസ്സും ആൺകുട്ടിക്ക് 21 വയസ്സും പൂർത്തിയായാൽ വിവാഹം കഴിക്കാം. കഴിയുന്നതും കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ ചർച്ചചെയ്ത് മനസ്സിലാക്കിയുള്ള വിവാഹമാണ് നല്ലത്. വിവാഹപ്രായം പെൺകുട്ടിക്ക് ഇരുപത്തിയഞ്ചിനും ആൺകുട്ടിക്ക് മുപ്പതും അടുത്താണ് നല്ലത്. ഇത് പക്വത തെളിയിക്കും കൂടാതെ ഒരു ജോലിയും ലഭിച്ചിരിക്കും.

ചെറിയ കുടുംബം സന്തുഷ്ടകുടുംബം എന്ന് പറയുന്നത് എന്താണ്?

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കഴിഞ്ഞ 100 വർഷം കൊണ്ട് ജനസംഖ്യ മൂന്നിരട്ടിയായി എന്നാൽ പ്രകൃതിവിഭവങ്ങളോ ഭൂമിയുടെ വിസ്താരമോ വർദ്ധിച്ചില്ല ഇതുമൂലം തൊഴിലില്ലായ്മയും ദാരിദ്രവും വർദ്ധിച്ചു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ജനസംഖ്യയുടെ ക്രമാതീതമായി വളർച്ച തടയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആയതിന് നമുക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികൾ മതിയെന്ന തീരുമാനം എടുക്കണം ഇതു ഭാര്യാ ഭർത്താക്കൻമാർക്ക് സ്വന്തമായി നിയന്ത്രിച്ചും കുടുംബാസൂത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയും സാധിക്കും. ഈ കാര്യങ്ങൾ വിവാഹശേഷം ഭാര്യയും ഭർത്താവും കൂട്ടായി ആലോചിച്ച് യുക്തമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാം.

കഴിഞ്ഞ ദിവസം പത്രത്തിൽ വിവാഹം കഴിക്കാത്ത പെൺകുട്ടി പ്രസവിച്ചുവെന്നു കണ്ടു അത് എങ്ങനെയാണ് സംഭവിക്കുക.

പെൺകുട്ടി വിവാഹിതയാകേണ്ട ആവശ്യമില്ല ഒരിക്കൽപോലും ആർത്തവം ഉണ്ടാകാത്ത പെൺകുട്ടിയും പ്രസവിക്കാം. സ്ത്രീ - പുരുഷ ശാരീരിക ബന്ധത്തിലൂടെയാണ് ഗർഭധാരണം സംഭവിക്കുക. ഇത് സംഭവിക്കാതിരിക്കാനാണ് പെൺകുട്ടികൾ എപ്പോഴും തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികളിൽ ഒരു അകലം സൂക്ഷിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത് വിവാഹം കഴിക്കാതെ ഒരിക്കലും ശാരീരിക ബന്ധത്തിന് സമ്മതിക്കരുത്. ആരെയെങ്കിലും അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ അപ്പോൾ തന്നെ മാതാപിതാക്കളെയോ - രക്ഷിതാക്കളെയോ വിവരം അറിയിക്കുക.

ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തികൾക്ക് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ശിക്ഷയുണ്ടോ?

തീർച്ചയായും കഠിന ശിക്ഷയാണുള്ളത് മാത്രമല്ല ഈ കുറ്റം ചെയ്തിട്ടില്ലായെന്ന് തെളിയിക്കേണ്ടത് ആണിന്റെ ബാധ്യതയാണ് ഈ കേസ്സുകളുടെ വിസ്താരം മറ്റാരും കേൾക്കാതെയായിരിക്കും കോടതിയിൽ നടത്തുക. യാതൊരു ഭയപ്പാടും കൂടാതെ

ക്കുവാനും സ്വതന്ത്ര്യമായി യാത്ര ചെയ്യുവാനും ആഗ്രഹമുണ്ടാകും ഇത് വിവേകത്തോടുകൂടിയ തീരുമാനമല്ല. പ്രത്യുത കൗമാരത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ് ഇവിടെ പലപ്പോഴും പാളിച്ചകൾ സംഭവിക്കാം. സംഭവിക്കുന്നുണ്ട് ആയതുകൊണ്ടാണ് അച്ഛനമ്മമാർ കൗമാര പ്രായത്തിൽ ചില വിലക്കുകൾ മകൾക്ക് നൽകുന്നത്.

ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതും നടക്കുന്നതും തെറ്റാണോ?

തീർച്ചയായും അല്ല അവർ പരസ്പരം സംസാരിക്കണം ആശയ വിനിമയം നടത്തണം അത് തുറന്ന സ്ഥലത്തും കൂട്ടായുംമായിരിക്കണം അടച്ചമുറിയിൽ ഒറ്റയ്ക്കുള്ള സംസാരവും ആശയവിനിമയവും സ്നേഹപ്രകടനവും വഴിതെറ്റിക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക.

കൗമാരക്കാർ സദാചാരബോധത്തിൽ നിന്നും വഴിമാറാൻ കാരണമെന്ത്?

കൗമാര പ്രായത്തിൽ എന്തും അറിയണം, മനസ്സിലാക്കണം നേടണം എന്ന ചിന്തയായിരിക്കാം എപ്പോഴും എന്തിനെക്കുറിച്ചെങ്കിലും അറിഞ്ഞാൽ കൂട്ടുകാരുമായി വാതുവെച്ചോ മിടുക്കാനാണെന്ന് അറിയിക്കാനോ ആകാര്യം പ്രാവർത്തികമാക്കാനായിരിക്കും എല്ലാവരുടെയും ശ്രമം ഇവിടെ ശരിയേത് തെറ്റേത് എന്ന് വേർതിരിച്ചറിയുവാൻ കൗമാര പ്രായക്കാർക്ക് കഴിയുന്നില്ല. ഇവിടെ മദ്യപാനം, പുകവലി, മയക്കുമരുന്നുപയോഗം മുതലായവ ശീലങ്ങളിലേക്കും ലൈംഗിക വൈകൃതതലങ്ങളിലേക്കും വഴുതിപോകാം കൂട്ടുകാരുടെ മുതിർന്നവരുടെ നിർല്ലോഭമായ പ്രേരണയും സഹകരണവും ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് വളരെ പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുന്നുവെന്നുമാത്രം.

കൂട്ടുകാരെ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കണോ?

കൗമാരപ്രായക്കാർ കൂട്ടുകാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം *"ചങ്ങാതി നന്നായാൽ കണ്ണാടിവേണ്ട"* എന്നതാണ് പഴഞ്ചൊല്ല് കൂട്ടുകാർ നമ്മളെ പലവിധത്തിൽ അബദ്ധത്തിൽ ചാടിക്കാം. നല്ല സ്വഭാവമുള്ള കൂട്ടുകാരെ കണ്ടെത്തുവാൻ കൗമാര പ്രായക്കാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണം.

കൗമാരത്തിലെ ചാപല്യങ്ങളിൽ നിന്നും ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടിൽ നിന്നും മോചനം നേടുവാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം.

കൗമാര ജിജ്ഞാസയുടെയും സ്വാശ്രയത്വത്തിന്റെയും കാലഘട്ടമാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അനാവശ്യ ചിന്തകളിൽ നിന്നും കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുവാൻ സ്വന്തമായ അഭിരുചി കണ്ടെത്തുക. സംഗീതം, പ്രസംഗം, പെയിന്റിംഗ്, കവിത, കരകൗശല വിദ്യ, തയ്യൽ, നാട്യകല തുടങ്ങിയവയിൽ പ്രാമുഖ്യം നേടുക. അഥവാ അഭ്യസിക്കുക. ഏകാങ്കം നാടകം മറ്റു നല്ല സാഹിത്യകൃതികൾ വായിക്കുന്നതും ഇപ്പോൾ കമ്പ്യൂട്ടർ പരിശീലനം നേടുന്നതും കൗമാര ചാപല്യങ്ങളിൽ നിന്നും ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടിൽ നിന്നും മോചനം നേടുവാൻ സ്വീകരിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.

കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾക്ക് കുറച്ചും കൂടി അറിഞ്ഞാൽ കൊള്ളാമെന്നുണ്ട് ആന്റി?

കൊള്ളാമല്ലോ നിങ്ങൾ മിടുക്കികളാണല്ലോ ഒരു സംശയവും ഇല്ലാത്തവർ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് ചോദിച്ചറിഞ്ഞത് സംശയങ്ങൾ ഒരിക്കലും മനസ്സിൽ കൊണ്ടു നടക്കരുത്. അത് അപ്പോഴപ്പോൾ ഏറ്റവും പറ്റിയ ആളെകൊണ്ട് പരിഹരിക്കുക. കൂട്ടുകാർ പറയുന്നത് പോലെ ചെയ്യാതിരിക്കുക. ഇപ്പോൾ എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും ചരിചയ സമ്പന്നരായ കൗൺസിലേർസ് ഉണ്ട്. അവരുമായി നിങ്ങൾക്ക് ഈ കാര്യം ചർച്ചചെയ്യാം.

ഇനി കുടുംബ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് പ്രായപൂർത്തിയായാൽ പെൺകുട്ടിക്ക് പതിനെട്ട് വയസ്സും ആൺകുട്ടിക്ക് 21 വയസ്സും പൂർത്തിയായാൽ വിവാഹം കഴിക്കാം. കഴിയുന്നതും കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ ചർച്ചചെയ്ത് മനസ്സിലാക്കിയുള്ള വിവാഹമാണ് നല്ലത്. വിവാഹപ്രായം പെൺകുട്ടിക്ക് ഇരുപത്തിയഞ്ചിനും ആൺകുട്ടിക്ക് മുപ്പതും അടുത്താണ് നല്ലത്. ഇത് പക്വത തെളിയിക്കും കൂടാതെ ഒരു ജോലിയും ലഭിച്ചിരിക്കും.

ചെറിയ കുടുംബം സന്തുഷ്ടകുടുംബം എന്ന് പറയുന്നത് എന്താണ്?

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കഴിഞ്ഞ 100 വർഷം കൊണ്ട് ജനസംഖ്യ മൂന്നിരട്ടിയായി എന്നാൽ പ്രകൃതിവിഭവങ്ങളോ ഭൂമിയുടെ വിസ്താരമോ വർദ്ധിച്ചില്ല ഇതുമൂലം തൊഴിലില്ലായ്മയും ദാരിദ്രവും വർദ്ധിച്ചു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ജനസംഖ്യയുടെ ക്രമാതീതമായി വളർച്ച തടയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആയതിന് നമുക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികൾ മതിയെന്ന തീരുമാനം എടുക്കണം ഇതു ഭാര്യാ ഭർത്താക്കൻമാർക്ക് സ്വന്തമായി നിയന്ത്രിച്ചും കുടുംബാസൂത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയും സാധിക്കും. ഈ കാര്യങ്ങൾ വിവാഹശേഷം ഭാര്യയും ഭർത്താവും കൂട്ടായി ആലോചിച്ച് യുക്തമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാം.

കഴിഞ്ഞ ദിവസം പത്രത്തിൽ വിവാഹം കഴിക്കാത്ത പെൺകുട്ടി പ്രസവിച്ചുവെന്നു കണ്ടു അത് എങ്ങനെയാണ് സംഭവിക്കുക.

പെൺകുട്ടി വിവാഹിതയാകേണ്ട ആവശ്യമില്ല ഒരിക്കൽപോലും ആർത്തവം ഉണ്ടാകാത്ത പെൺകുട്ടിയും പ്രസവിക്കാം. സ്ത്രീ - പുരുഷ ശാരീരിക ബന്ധത്തിലൂടെയാണ് ഗർഭധാരണം സംഭവിക്കുക. ഇത് സംഭവിക്കാതിരിക്കാനാണ് പെൺകുട്ടികൾ എപ്പോഴും തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികളിൽ ഒരു അകലം സൂക്ഷിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത് വിവാഹം കഴിക്കാതെ ഒരിക്കലും ശാരീരിക ബന്ധത്തിന് സമ്മതിക്കരുത്. ആരെങ്കിലും അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ അപ്പോൾ തന്നെ മാതാപിതാക്കളെയോ - രക്ഷിതാക്കളെയോ വിവരം അറിയിക്കുക.

ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തികൾക്ക് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ശിക്ഷയുണ്ടോ?

തീർച്ചയായും കഠിന ശിക്ഷയാണുള്ളത് മാത്രമല്ല ഈ കുറ്റം ചെയ്തിട്ടില്ലായെന്ന് തെളിയിക്കേണ്ടത് ആണിന്റെ ബാധ്യതയാണ് ഈ കേസ്സുകളുടെ വിസ്താരം മറ്റാരും കേൾക്കാതെയായിരിക്കും കോടതിയിൽ നടത്തുക. യാതൊരു ഭയപ്പാടും കൂടാതെ

സത്യസന്ധമായി കാര്യങ്ങൾ പറയുവാൻ സാധിക്കും.

ആരും ഇല്ലാത്ത സമയത്തോ പെൺകുട്ടിയുടെ സമ്മതമില്ലാതെയോ ശാരീരിക ബന്ധം നടത്തിയാൽ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

നല്ല ചോദ്യം ഇങ്ങനെ ഒരു സംഭവം എവിടെവെച്ച് ഉണ്ടായാലും ഉടനെ പെൺകുട്ടിയെ, സ്ത്രീയെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക. കഴിയുന്നതും വനിതാ ഡോക്ടറായിരിക്കണം പരിശോധിക്കേണ്ടത് പെൺകുട്ടിയെ കുളിപ്പിക്കുകയോ വസ്ത്രം മാറുകയോ ചെയ്യരുത് പെൺകുട്ടിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്ന ബീജവും ഈ സംഭവം നടന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നും കിട്ടുന്ന രോമങ്ങളും കുറ്റവാളിയെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കും ഈ ലോകത്തുള്ള മുഴുവൻ മനുഷ്യരുടെയും ബീജവും രോമവും വ്യത്യസ്ഥമാണ്. ആയതിനാൽ കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കുറ്റവാളിക്ക് ഈ കുറ്റത്തിന് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ലഭിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും കൂടിയ ശിക്ഷവാങ്ങികൊണ്ടുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

ഞങ്ങളുടെ അടുത്ത് ഒരു ചേച്ചി രാത്രിയിൽ ഒളിച്ചോടിപോയി വിവാഹം കഴിച്ചു. പിന്നീട് ചേച്ചിയെ അയാൾ ഉപേക്ഷിച്ചു വേറെ വിവാഹം കഴിച്ചു. ആദ്യം ചേച്ചിയെ രജിസ്റ്റർ കല്യാണം കഴിച്ചതായിരുന്നു. എന്നിട്ടും എന്ത് കൊണ്ട് ഇത് സംഭവിച്ചു.

പെൺകുട്ടികൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമാണിത് ഒളിച്ചോടിയോ അല്ലാതെയോ രജിസ്റ്റർ ഓഫീസിൽ പോയി പെട്ടെന്ന് നടത്തുന്ന വിവാഹം സാധുകരിക്കില്ല. ഇവിടെ വിവാഹിതരായി ജീവിക്കാം എന്നുള്ള ഉടമ്പടി മാത്രമാണ് രജിസ്റ്റർ കല്യാണം പ്രാബല്യമാകണമെങ്കിൽ ഒരുമാസമുമ്പ് സാക്ഷികൾ മുഖാന്തരം വിവാഹിതരാകാൻ പോകുന്നു എന്ന് എഴുതികൊടുത്ത് ഒരു മാസം രജിസ്റ്റർ ഓഫീസിൽ പരസ്യപ്പെടുത്തിയ ശേഷം മൂന്ന് സാക്ഷികൾ മുമ്പാകെ നടക്കുന്ന വിവാഹമോ സാധുവാകുകയൊള്ളു. ആയതിനാൽ ഒളിച്ചോടിപോയി വിവാഹം കഴിക്കുന്നവർ ഭർത്താവിന്റെ ഒരു സ്വത്തിനും അവകാശിയും അല്ല എന്നും ഭാര്യസ്ഥാനം ഇല്ല എന്നും ഓർമ്മിക്കുക.

ഇപ്പോൾ എയ്ഡ്സ് എന്ന ഒരു രോഗത്തെക്കുറിച്ച് കേൾക്കുന്നുണ്ടല്ലോ അത് എന്താണ്?

എയ്ഡ്സ് രോഗം ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത് അമേരിക്കയിലാണ് AIDS (അക്വർഡ് ഇമ്മ്യൂണോഡഫേഷ്യൻ സിസിൻഡ്രം) ചുരുക്കപേരാണിത് ഈ രോഗം പെട്ടെന്ന് ലോകമെമ്പാടും പടർന്ന് അമേരിക്കയിൽ രോഗത്തിന് നിയന്ത്രണം കണ്ടെത്താൻ ആയെങ്കിലും നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് രോഗികൾ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ് 1981ലാണ് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ആദ്യമായി എയ്ഡ്സ് രോഗികളെ കണ്ടെത്തിയത്.

എങ്ങനെയാണ് എയ്ഡ്സ് രോഗം ഉണ്ടാകുന്നത്.

സ്ത്രീ-പുരുഷ ശരീരം ബന്ധത്തിലൂടെയാണ് എയ്ഡ്സ് രോഗം കൂടുതലായും പകരുന്നത് സ്വവർഗ്ഗരീതിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്കും ശരിയായ രക്തപരിശോധനയില്ലാതെ

രക്തം ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും രോഗമുണ്ടാകും. ആശുപത്രികളിലെ ഇൻജക്ഷൻ സൂചികൾ ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ ഇവ ശരിയായ രീതിയിൽ സ്റ്റെറിലൈസ് (രോഗാണുമുക്ത മായില്ലെങ്കിൽ) എയ്ഡ്സ് പകരുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്

എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന് ചികിത്സയുണ്ടോ - എങ്ങിനെയാണ് ഒരാൾ രോഗിയാണെന്ന് അറിയുക.

എയ്ഡ്സ് ഒരു രോഗമല്ല ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ്. എയ്ഡ്സ് രോഗിക്ഷയരോഗമോ, വയറിളക്കമോ, ക്യാൻസറോ മറ്റെന്തെങ്കിലും രോഗത്താലോ ആയിരിക്കാം മരിക്കുക. ഒരാളിൽ എയ്ഡ്സ് രോഗാണു കടന്നാൽ 10 മുതൽ 18 വർഷം ശരീരത്തിന്റെ പുറത്ത് വരാതെ കഴിയുന്നു. എയ്ഡിനു ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ഇതുവരെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല.

എയ്ഡ്സ് രോഗികളെ എവിടെ താമസിപ്പിക്കും അവർ രോഗം പകർന്ന് നൽകില്ലേ?

എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ മേൽപ്പറഞ്ഞ കാരണങ്ങൾ ഇല്ലാതെ രോഗം പകർത്തുന്നില്ല അവരോടൊപ്പം ഉറങ്ങുന്നതുകൊണ്ടോ കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ അവരോടൊത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ ഓരോ കുളിമുറിയും കക്കൂസും ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ രോഗം പകരില്ല. എയ്ഡ്സ് രോഗികളെ സ്നേഹിക്കുക. അവരെ കുടുംബങ്ങളിൽ താമസിപ്പിച്ച് ശുശ്രൂഷ നൽകി സമാധാനപൂർണമായ മരണത്തിന് ഒരുക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്.

ഞങ്ങൾ കുടുംബജീവിതത്തിൽ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ എന്താണ്?

വിവാഹിതരായി അമ്മ കുഞ്ഞുമക്കൾക്ക് മുലപ്പാൽ നൽകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പ്രസവം കഴിഞ്ഞാൽ അപ്പോൾതന്നെ മുലപ്പാൽ നൽകാം. മുലപ്പാലിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വസ്തുവാണ് കൊളസ്ട്രോം ഇത് ആദ്യത്തെ കൊഴുത്ത മഞ്ഞനിറമുള്ള ദ്രാവകമാണ്. ഇത് പിഴിഞ്ഞ് കളയരുത് ഇതാണ് കുഞ്ഞിന്റെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി നൽകുന്ന വസ്തു. ഓപ്പറേഷൻ ആണെങ്കിൽ പോലും കുഞ്ഞിന് ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യേറ്ററിൽ നിന്ന് പുറത്ത് വന്നാലുടനെ മുലപ്പാൽ നൽകാം.

ഞങ്ങളുടെ വീടിനടുത്തുള്ള ചേച്ചി മുലപ്പാലില്ല എന്നാണ് പറയുന്നത് ആദ്യത്തെ രണ്ടുമൂന്നു ദിവസം ഉണ്ടായിരുന്നു പിന്നീട് ടിൻ പാലാണ് കൊടുക്കുന്നത് ഇത് എന്ത് കൊണ്ടാണ്?

ആറുമാസം വരെ കുഞ്ഞുമക്കൾക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം മതി ഏറ്റവും അധികം സ്നേഹവും ബുദ്ധിയുമുള്ള മക്കൾ ഏറ്റവും അധികം മുലപ്പാൽ കുടിച്ചവരാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യന് ബുദ്ധിവളരുവാനുള്ള വസ്തുക്കൾ ടിരിൻ

സിസ്റ്റിൻ എന്നിവയുള്ളത് മുലപ്പാലിലാണ് അമ്മയ്ക്ക് എന്ത് രോഗമുണ്ടെങ്കിലും കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതാണ് ഏറ്റവും എളുപ്പവും രോഗമില്ലാതിരിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നത്, മുലപ്പാൽ കുഞ്ഞിന് നൽകികൊണ്ടിരുന്നാലേ മുലപ്പാലുണ്ടാകും കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് സ്നേഹവും ലഭിക്കണം. കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതുവഴി അമ്മമാർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയ രോഗങ്ങൾ, ആർത്തവ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് വിമുക്തി ലഭിക്കുന്നു.

എത്രകാലം വരെ കുഞ്ഞുമക്കൾക്ക് മുലപ്പാൽ നൽകാം.

ഇതു ഓരോ അമ്മയുടെയും ഇഷ്ടത്തിനനുസരിച്ച് എത്ര വയസ്സുവരെ വേണമെങ്കിലും നൽകാം. ആറും മാസത്തിനുശേഷം വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാ വസ്തുക്കളും കുഞ്ഞിനും നൽകാം.

ഇപ്പോൾ പത്രങ്ങളിലും മാസികകളിലും റേഡിയോയിലും ടെലിവിഷനുലും ലൈംഗിക പീഡനം എന്നുകാണുന്നുണ്ട് ഇത് എന്താണ്?

ലൈംഗീകമായി മുതിർന്നവർ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുളവർ പീഡിപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ് ലൈംഗീക പീഡനം എന്ന് പറയുന്നത് ഉയർന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥൻമാരോ ജോലിസ്ഥലത്ത് മറ്റുളളവരോ വാക്ക്, സ്പർഷനം, ആംഗ്യം എന്നിവയാലും പീഡനം നടത്താറുണ്ട്. ഇത് നേരിട്ടുളള ലൈംഗീക ബന്ധം അല്ലെങ്കിൽ പോലും ഇത് ലൈംഗീക പീഡനമായാണ് കണക്കാക്കുന്നത് പെൺകുട്ടികളെയും ആൺകുട്ടികളെയും ഈ തരം പ്രവർത്തിക്ക് ഇടയാക്കാറുണ്ട് പെൺകുട്ടികളുടെ ഈ തരം പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യാറുണ്ട് ആയതിനാൽ കഴിവതും ഇത്തരക്കാരിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുക വിവരം അപ്പോൾ തന്നെ രക്ഷിതാക്കളെ അറിയിക്കുക.

വളരെയധികം നന്ദി ആന്റി ഞങ്ങളെന്തല്ലാം കാര്യങ്ങളിറിഞ്ഞു ഇതിപ്പോൾ അറിയാൻ സാധിച്ചില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്കും അബദ്ധം പിണയുമായിരുന്നു. സിന്ധുവും റാണിയും ഒരുമിച്ചുപറഞ്ഞു.

ഇപ്പോൾ ഇളയമ്മ വഴക്ക് പറഞ്ഞത് എന്തിനാണെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായി ഇനി സതീശ് എന്നല്ല ആരോടും ഞാൻ അതിരുവിട്ട് സ്നേഹം കാണിക്കയില്ല. റൂമിൽ വിളിച്ച് ഇരുത്തില്ല നന്ദി ആന്റി ഒത്തിരി നന്ദി റാണി പറഞ്ഞു.

ഇതുമാത്രമല്ല കുടുംബജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുവാൻ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഉണ്ടായിട്ടുളള നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചും സ്ത്രീകളുടെ അവകാശങ്ങൾ കടമകൾ സംബന്ധിച്ചും അറിയണം. അറിവ് നേടുവാൻ ലഭിക്കുന്ന ഒരവസരവും നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത് അറിവ് നേടി ചൂഷണത്തിൽ നിന്നും വഞ്ചനയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടു.

4. ടെറ്റനസ്

ടെറ്റനസ് അഥവാ കുതിരസന്നി മാരകമായ ഒരു രോഗമാണ്. വൃത്തിഹീനമായ ചുറ്റുപാടുകളിലുണ്ടാകുന്ന മുറിമുകളിലൂടെയും, അണുവിമുക്തമാക്കാത്ത ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയുമാണ് ടെറ്റനസ് പിടിപെടുന്നത്. ഗർഭിണികൾക്ക് തീർച്ചയായും ടെറ്റനസ് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് നൽകേണ്ടതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് ടെറ്റനസ് വരാതിരിക്കുവാൻ വേണ്ടി അതിന്റെ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് എടുത്തിരിക്കണം.

5. വില്ലൻചുമ

വായുവിലൂടെയും രോഗിയുടെ ഉമിനീരിലൂടെയും പകരുന്ന രോഗമാണ് വില്ലൻചുമ. കുട്ടികളിലാണ് സാധാരണയായി വില്ലൻചുമ കണ്ടു വരുന്നത്. ഒരു വയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഈ രോഗം പിടിപെട്ടാൽ മരണം സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. വില്ലൻ ചുമയെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പിലൂടെ തടയാം.

6. ഡിഫ്ത്തീരിയ

ബാക്ടീരിയ പരത്തുന്ന രോഗമായ ഡിഫ്ത്തീരിയ തൊണ്ട, മൂക്ക് എന്നീ അവയവങ്ങളെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. ഹൃദയത്തിലും, ഞരമ്പുകൾക്കും മാരകമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഈ രോഗം കുട്ടികളിൽ മരണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. 10 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളിലാണ് കൂടുതലായി ഡിഫ്ത്തീരിയ കണ്ടുവരുന്നത്. പോഷകാഹാരക്കുറവും ആളുകൾ തിങ്ങിപാർക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും ഡിഫ്ത്തീരിയക്ക് ഇടയാക്കുന്നു. വായു വഴി പകരുന്ന ഈ രോഗം പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പിലൂടെ തടയാനാകും.

7. അഞ്ചാംപനി

വാക്സിൽ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു വർഷം 8 ദശലക്ഷം കുട്ടികൾവരെ അഞ്ചാംപനി അഥവാ മീസിൽസ് കാരണം മരിച്ചിരുന്നു. അഞ്ചാംപനി വായുവിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു വൈറസ് രോഗമാണ്. ശിശുക്കളിൽ ശ്വാസകോശത്തെയും തലച്ചോറിനെയും ബാധിച്ചാൽ മരണം സംഭവിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. കുഞ്ഞ് ജനിച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ ഒൻപതാം മാസം അഞ്ചാംപനിയുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ് നൽകിയിരിക്കണം.

നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത് :

- ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ നൽകുന്ന പ്രതിരോധ കാർഡ് ഓരോ കുട്ടിക്ക് വെണ്ടിയും പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ച് വെയ്ക്കുക.
- കുട്ടിക്ക് യഥാസമയങ്ങളിൽ എല്ലാ പ്രതിരോധ വാക്സിനുകളും നൽകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- 'പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകൾ കുട്ടികൾക്ക് അപകടമാണ്' എന്ന് കരുതുന്നവരുടെ തെറ്റിദ്ധാരണയെ തിരുത്തുക.

മാതൃ-ശിശു പ്രതിരോധ ചികിത്സാ കാർഡ്

ക്രമ നമ്പർ:

ഗർഭിണിയുടെ പേര്:..

ഭർത്താവിന്റെ പേര്:..

നിർദ്ദിഷ്ട പ്രസവ തീയതി:..

വീട്ടു നമ്പർ:..............................ഗ്രാമം/വാർഡ്..............................

പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം /പട്ടണം..............................

ഉപകേന്ദ്രം/ക്ലിനിക്ക്:..

കുഞ്ഞിന്റെ പേര്:..

ആൺ/പെൺ:........................ജനന തീയതി:..............................