

സെക്കൻഡറി കോഴ്സ്  
ശൃംഗശാസ്ത്രം

മാനവീയ പരിതഃസ്ഥിതി വിജ്ഞാനവും കുടുംബശാസ്ത്രവും

പുസ്തകം - 2





സെക്കൻഡറി കോഴ്സ്

# 216 - ഗൃഹശാസ്ത്രം

പുസ്തകം - 2

കോഴ്സ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ  
നേഹശർമ്മ

പ്രൊജക്ട് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ  
അഷീമാ സിങ്



നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിങ്  
(MHRD യുടെ കീഴിലുള്ള ഒരു സ്വയംഭരണാവകാശസ്ഥാപനം, ഭാരതസർക്കാർ)  
എ-24-25 ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷണൽ ഏരിയ, സെക്ടർ - 62, നോയിഡ - 201309 (യു.പി.)  
വെബ്സൈറ്റ്: [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in), ടോൾഫ്രീ നമ്പർ - 18001809393

---

© **National Institute of Open Schooling**

August, 2013 (.....)

Published by the Secretary, National Institute of Open Schooling, A-24/25, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309 and Printed at M/s Pelican Press, A-45 Naraina Indl. Area, Phase II, New Delhi-110028

ഉപദേശകസമിതി

ഡോ. സിതാൻസു എസ്. ജനാ  
ചെയർമാൻ  
എൻ.ഐ.ഒ.എസ്., എൻ.ഒ.ഐ.ഡി.എ.

ഡോ. കുൽദീപ് അഗർവാൾ  
ഡയറക്ടർ (അക്കാദമിക്)  
എൻ.ഐ.ഒ.എസ്., എൻ.ഒ.ഐ.ഡി.എ.

ഡോ. വെങ്കടേഷ് ശ്രീനിവാസൻ  
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ  
യു.എൻ.എഫ്.പി.എ.

മിസ്. ഗോപാ ബിസാസ്  
ജോ. ഡയറക്ടർ (അക്കാദമിക്)  
എൻ.ഐ.ഒ.എസ്., എൻ.ഒ.ഐ.ഡി.എ.

കരിക്കുലം കമ്മിറ്റി

ഡോ. കൈലാസ് ചന്ത  
ചെയർപേഴ്സൺ

റീഡർ (റിട്ട.), വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്  
ലേഡി ഐർവിൻ കോളേജ്, ഡൽഹി സർവ്വകലാശാല

ഡോ. നീലം ഗ്രീവാൾ  
ഡീൻ,  
പഞ്ചാബ് അഗ്രിക്കൾച്ചറൽ  
യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ലുധിയന, പഞ്ചാബ്.

ഡോ. റീത്ത സൊണാവദ്  
ഡിപ്ലോമിക് ഓഫ് ഹ്യൂമൻ ഡെവലപ്മെന്റ്  
എസ്.എൻ.ഡി.റ്റി. വിമൻസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി  
ചർച്ച് ഗേറ്റ് കാനൂസ്, മൈൻ ലൈൻ, മുംബൈ

പ്രൊഫ. ഉമാജോഷി  
ഡീൻ  
എം.എസ്. ബറോഡാ  
കോളേജ് ഓഫ് ഹോംസയൻസ്, ബറോഡാ

പ്രൊഫ. ദീക്ഷ കപൂർ  
സ്കൂൾ ഓഫ് കണ്ടിന്യൂയിങ് എഡ്യൂക്കേഷൻ  
ഐ.ജി.എൻ.ഒ.യു.  
മദൻ ഗർഹി, ന്യൂഡൽഹി

മിസ്. മായാ പണ്ഡിറ്റ്  
സി.ഐ.ഇ.റ്റി., എൻ.സി.ഇ.ആർ.റ്റി.  
ശ്രീ അരബിന്ദോമാർഗ്  
ന്യൂഡൽഹി

മിസിസ്. റീത രഘുവർശി  
ഡീൻ, ഹോംസയൻസ്  
ജി.ബി. പാസ്റ്റ് അഗ്രിക്കൾച്ചറൽ  
യൂണിവേഴ്സിറ്റി, പാസ്റ്റ് നഗർ, ഉത്തർഖണ്ഡ്

മിസിസ്. ശോഭ കിൻറ  
പി.ജി.ടി.  
ഹോംസയൻസ് സ്കൂൾ  
ന്യൂഡൽഹി.

ഡോ. മുക്താസിൻ  
ഡിപ്ലോമിക് ഓഫ് ഹോംസയൻസ്  
ബനാറസ് ഹിന്ദു യൂണിവേഴ്സിറ്റി  
വാരാണസി.

ലൈഫ് സ്കിൽ എക്സ്പെർട്ട് ഗ്രൂപ്പ്

മിസ്. അഷീമാസിൻ  
പ്രൊജക്ട് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ  
എൻ.ഐ.ഒ.എസ്., സെക്ടർ - 62  
എൻ.ഒ.ഐ.ഡി.എ., യു.പി.

ഡോ. ജയ  
നാഷണൽ പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ  
യു.എൻ.എഫ്.പി.എ., 55  
ലോദി എസ്റ്റേറ്റ്, ന്യൂഡൽഹി

കോളേജ് ഓഫ് ഹോംസയൻസ്  
പഞ്ചാബ് അഗ്രിക്കൾച്ചറൽ  
യൂണിവേഴ്സിറ്റി  
മെന്ററി ഏജൻസി, ലുധിയന

ഭാഷാ എഡിറ്റോഴ്സ്

മിസ്. അപർണാചന്ത  
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ  
ഡിപ്ലോമിക് ഓഫ് ഡവ & എക്സ്പെർഷൻ  
ലേഡി ഐർവിൻ കോളേജ്  
യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി

ഡോ. സരിത ആനന്ദ്  
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ  
ഡിപ്ലോമിക് ഓഫ് ഡവ. & എക്സ്പെർഷൻ  
ലേഡി ഐർവിൻ കോളേജ്  
യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി

മിസ്. നയ്ലാ ഇക്ബാൽ  
ഹോംസയൻസ് എക്സ്പെർട്ട്  
ഡിപ്ലോമിക് ഓഫ് ഫാബ്രിക്  
ആൻഡ് അപ്പാരൽ, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ്  
ഹോം എക്കണോമിക്സ്, ന്യൂഡൽഹി

പാഠം തയ്യാറാക്കിയവർ

ഡോ. നീലം മെഹറോത്രാ  
പ്രൊഫസർ, ഡിപ്ലോമിക് ഓഫ് ഫാമിലി  
റിസോർസ് മാനേജ്മെന്റ്, പി.എ.യു., ലുധിയന

ഡോ. മഞ്ജരി എസ്. ആചാര്യ  
പ്രൊഫസർ  
സർദാർ പട്ടേൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ബറോഡ

ഡോ. ജെ.കെ. ജിൻ  
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ  
ഡിപ്ലോമിക് ഓഫ് റിസോഴ്സ്  
മാനേജ്മെന്റ്, പി.എ.യു., ലുധിയന

ഡോ. ദേവിക ജി. താക്കർ  
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ  
സർദാർ പട്ടേൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, ബറോഡ

ഡോ. റിപ്പൻജിൻ ജസാൽ  
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, ഡിപ്ലോമിക്  
ഓഫ് ഹ്യൂമൻ ഡെവലപ്മെന്റ് പി.എ.യു.  
ലുധിയന

ഡോ. ഷിപ്രാഗുപ്ത  
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ  
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹോം എക്കണോമിക്സ്  
യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി

മിസ്. അഞ്ചു ചൗഹാൻ  
സെന്റ് തോമസ് സ്കൂൾ  
മന്ദിർമാർഗ്  
ന്യൂഡൽഹി

മിസ്. ഗർവിതാ ധർ  
ടി.ജി.ടി, ഹോംസയൻസ്  
സാൻസ്ക്രിറ്റ് സ്കൂൾ, ന്യൂഡൽഹി

മിസ്. ഇന്ദുശർമ്മ  
റിട്ട. പി.ജി.റ്റി.  
മോഡേൺ സ്കൂൾ, ഡൽഹി

കോഴ്സ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ

മിസ്. നേഹശർമ്മ  
സീനിയർ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ, എ.ഇ.പി.

മലയാള പരിഭാഷ

മിസിസ് അനിത കെ.പി.  
ഗൃഹശാസ്ത്രവിഭാഗം  
ലേബർ ഇന്ത്യ ഗുരുകുലം പബ്ലിക് സ്കൂൾ ആൻഡ് ജൂനിയർ കോളേജ്  
മരങ്ങാട്ടുപിള്ള, കോട്ടയം, കേരളം-686 635

ഗ്രാഫിക് ആർട്ടിസ്റ്റ്

മിസ്റ്റർ. പവൻ കിച്ഛേ  
ഇൻക്ലൂസീവ് ഗ്രോത്ത് കമ്പനി  
ക്യൂ 9, ഹൗസ് ഖാസ് എൻക്ലേവ്,  
എൻ.ഡി.

മിസ്. പ്രൊമിൾ പാൻഡെ  
ഫ്രീലാൻസ് ഗ്രാഫിക് ആർട്ടിസ്റ്റ്  
ന്യൂഡൽഹി

കവർ ഡിസൈൻ

മിസ്റ്റർ. മുക്തർ ഗാർഗ്  
ഫ്രീലാൻസ് ഗ്രാഫിക് ആർട്ടിസ്റ്റ്

എം.എച്ച്.ആർ.ഡി -യു.എൻ.എഫ്.പി.എ-യുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ വികസിപ്പിച്ചത്.  
സഹായം - അഡോളസൻസ് എഡ്യൂക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാം



# ചെയർമാന്റെ സന്ദേശം

പ്രിയ പഠിതാവേ,

ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുവായും ചില ഘടകങ്ങളുടെ പ്രത്യേകമായും ഉള്ള ആവശ്യങ്ങൾ സമയത്തിനനുസൃതമായി മാറുന്നതുപോലെ അവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനാവശ്യമായ സമ്പ്രദായങ്ങളും സാങ്കേതികരീതികളും പരിഷ്കരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മാറ്റത്തിന്റെ ഒരു ഉപകരണമാണു വിദ്യാഭ്യാസം. ഉചിതസമയത്തുള്ള നല്ല രീതിയിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ വീക്ഷണത്തെ ഉറപ്പുള്ളതാക്കാനും പുതിയ വെല്ലുവിളികളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിന് നിലപാടുകളിൽ മാറ്റം വരുത്തുവാനും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുന്നതിന് ധൈര്യം പകരുവാനും കഴിയുന്നു. ഇത് ഫലപ്രദമായി നേടാൻ കഴിയുന്നത് കാലികമായ പാഠ്യപദ്ധതി പരിഷ്കരണത്തിലൂടെയാണ്. സ്ഥിരമായ പാഠ്യപദ്ധതി ഒരു ഉദ്ദേശ്യത്തിനും പ്രയോജനപ്പെടുത്തില്ലെന്നു മാത്രമല്ല അത് വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും നിലവിലുണ്ടാകുന്ന ആവശ്യങ്ങളെയും ആഗ്രഹങ്ങളെയും പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനനുയോജ്യവുമല്ല.

ഈ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസവിചക്ഷണന്മാർ ആവശ്യമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ വരുത്തുവാൻ നിശ്ചിതസമയങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചുകൂടി. അത്തരം ഒത്തുകൂടലുകളുടെ ഫലമായി ദേശീയപാഠ്യപദ്ധതി നിലവിൽ (NCF 2005) വരികയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ വിവിധ നിലവാരങ്ങളിലുള്ള തലങ്ങളിൽ (പ്രൈമറി, എലിമെന്ററി, സെക്കൻഡറി അല്ലെങ്കിൽ സീനിയർ സെക്കൻഡറി) അഭിലഷണീയമായ/ആവശ്യമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസരീതികളിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

ഈ ചട്ടക്കൂടും ദേശീയവും സാമൂഹികവുമായ മറ്റു താല്പര്യങ്ങളും മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ടു സെക്കൻഡറി നിലവാരത്തിലുള്ള എല്ലാ വിഷയങ്ങളുടെയും പാഠ്യപദ്ധതി പരിഷ്കരിച്ച് അവയെ കാലികവും ആവശ്യാധിഷ്ഠിതവുമാക്കിത്തീർത്തു. പഠനസാമഗ്രികളുടെ നിർമ്മാണം ഓപ്പൺ വിദ്യാഭ്യാസസമ്പ്രദായത്തിലൂടെ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാ NIOS പദ്ധതികളുടെയും സമഗ്രവും പ്രധാനവുമായ ഭാഗമാണ്. അതുകൊണ്ടു പഠനസാമഗ്രികൾ സൗഹാർദ്ദപരവും ആകർഷകവും താല്പര്യജനകവുമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിൽ ഞങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ ആവശ്യത്തിനനുസരണമായി ഈ പഠനസാമഗ്രിയെ രസകരവും പ്രസക്തവുമാക്കിത്തീർക്കുവാൻ സഹകരിച്ച എല്ലാ വിശിഷ്ടവ്യക്തികൾക്കും ഞാൻ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതു നിങ്ങൾക്ക് ആകർഷകവും ഉൾക്കൊള്ളാവുന്നതും ആകുമെന്നു ഞാൻ ആശിക്കുന്നു. നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിങ്ങിന്റെ പേരിൽ ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു ശോഭനവും വിജയകരവുമായ ഭാവി ആശംസിക്കുന്നു.

(ഡോ. എസ്. എസ്. ജെന)

ചെയർമാൻ NIOS



# ഡയറക്ടറുടെ പ്രസ്താവന

പ്രിയ പഠിതാവേ,

നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിങ്ങിന്റെ അക്കാദമിക് വിഭാഗം നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് എപ്പോഴും പുതിയ പരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾ സെക്കൻഡറിതലത്തിലെ എല്ലാ വിഷയങ്ങളുടെയും പാഠ്യപദ്ധതി പരിഷ്കരിക്കുകയാണ്. മറ്റു ബോർഡുകളുടേതുപോലെയുള്ള ഒരു പാഠ്യപദ്ധതി നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി തയ്യാറാക്കുന്നതിന് സി.ബി.എസ്.ഇ.യിലെയും സെക്കൻഡറിവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പല സംസ്ഥാനബോർഡുകളിലെയും വ്യത്യസ്ത വിഷയങ്ങളുടെ പാഠ്യപദ്ധതികൾ ഒത്തുനോക്കുകയുണ്ടായി. എൻ.സി.ഇ.ആർ.റ്റി. വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ചട്ടക്കൂട് ആധാരമായി സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിപുലമായ താരതമ്യപഠനത്തിനുശേഷം ഞങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത പാഠ്യപദ്ധതി പ്രവർത്തനനിരതവും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും ലളിതവുമാണ്. രാജ്യത്തിലെ പ്രധാന വിദ്യാഭ്യാസവിചക്ഷണന്മാർ ഇതിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുകൊണ്ട് അവരുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിൽ പാഠ്യപദ്ധതിയെ പരിഷ്കരിക്കുവാനും ആധുനികമാക്കാനും കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

അതേസമയം പഠനസാമഗ്രികളിലും ഞങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പഴയതും കാലഹരണപ്പെട്ടതുമായ വിവരങ്ങൾ മാറ്റിയിട്ട് പുതിയതും പ്രസക്തവുമായ കാര്യങ്ങൾ ചേർത്ത് ഇതിനെ ആകർഷകമാക്കാനും ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കൈയിലെത്തുന്ന ഈ പുതിയ പഠനസാമഗ്രികൾ താത്പര്യമുണർത്തുന്നതും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കുമെന്നു ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ഇതു മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ഏതു നിർദ്ദേശവും സ്വാഗതാർഹമാണ്.

നിങ്ങൾക്കു സന്തോഷകരവും വിജയകരവുമായ ഭാവി ആശംസിക്കുന്നു.

(ഡോ. കുൾദീപ് അഗർവാൾ)

ഡയറക്ടർ (അക്കാദമിക്)

# ജീവിതപാടവത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു വാക്ക്

പ്രിയ പഠിതാവേ,

എൻ.ഐ.ഒ.എസ്-ലേക്കു സ്വാഗതം

നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾത്തന്നെ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ സഫലമാക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യചുവട് എടുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരു തുടക്കമിടുന്നതിനാണ് പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുന്നത്. എങ്ങനെയായാലും ഒരിക്കൽ തുടങ്ങിവെച്ചാൽ നിങ്ങൾക്കു നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുതന്നെ മതിപ്പു തോന്നുകയും അത് മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും നല്ല രീതിയിൽ ആയിത്തീരുകയും ചെയ്യും. വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള ഈ യാത്രയ്ക്കിടയിൽ നിങ്ങൾ കണ്ടു പിടിക്കുന്നത് വളരെയധികം അറിവും വിവേകവും ആർജ്ജിക്കുവാനുണ്ട് എന്നതാണ്. അതായത്, നിങ്ങളെക്കുറിച്ചും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ചും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചും ഒരു ഉൾക്കാഴ്ച ലഭിക്കുന്നു. അറിവിനുവേണ്ടിയുള്ള ഈ യാത്ര സന്തോഷത്തോടെ നമുക്ക് ആരംഭിക്കാം.

ലോകവ്യാപകമായി വിദ്യാഭ്യാസസമ്പ്രദായത്തിന്റെ സമീപനത്തിലും ലക്ഷ്യത്തിലും ഒരു മാറ്റം സംജാതമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ എൻ.ഐ.ഒ.എസ്. നിങ്ങൾക്കു പ്രയോജനപ്പെടുന്നതിനു ജീവിതപാടവത്തെ (lifeskill) വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വിശിഷ്ടമായ ഒരു പ്രക്രിയയ്ക്കു മുൻകൈ എടുക്കുകയാണ്. അറിവു മാത്രമല്ല വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്ന വീക്ഷണമാണ് ഞങ്ങൾക്കുള്ളത്. വിഷയത്തിലുള്ള അറിവു നേടുന്നതിനോടൊപ്പം ജീവിതത്തിലെ പിരിമുറുക്കങ്ങളും ക്ലേശങ്ങളും അഭിമുഖീകരിക്കാനും നിങ്ങൾക്കു കഴിയുന്നു. തെറ്റും ശരിയും തമ്മിലും നല്ലതും ചീത്തയും തമ്മിലും വിവേചിച്ചറിയുവാനും ജീവിതം, ജോലി ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിൽ ഉറച്ച തീരുമാനമെടുക്കാനും സാധിക്കുന്നു. സാഹചര്യങ്ങളുടെ വെല്ലുവിളികളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സാമർത്ഥ്യം ഉണ്ടാകുന്നതിനും അവസരങ്ങളുടെ നല്ല വശങ്ങൾ പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതിനും സാഹചര്യങ്ങളോടു യുക്തിയുക്തം പ്രതികരിക്കുന്നതിനും തനിക്കുതന്നെയോ സമൂഹത്തിനോ ഹാനികരമല്ലാത്ത വിധത്തിൽ സൂക്ഷ്മ ബോധത്തോടും നിഷ്കർഷയോടും പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും നിങ്ങളെ സജ്ജരാക്കുന്നതിന് എൻ.ഐ.ഒ.എസ്. ശ്രമിക്കുന്നു. ഈ ജീവിതപാടവങ്ങളെ വിഷയത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കവുമായി നേരിട്ടു സമന്വയിപ്പിക്കുകയെന്ന പ്രവർത്തന സമ്പ്രദായമാണ് എൻ.ഐ.ഒ.എസ്. സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. നിങ്ങളെപ്പോലെയുള്ള ഓപ്പൺ സ്കൂൾ പഠിതാക്കൾക്കു വേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ സാമഗ്രികൾ അച്ചടിക്കപ്പെട്ട നിലയിലുള്ള അധ്യാപകനാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകാവുന്ന ജീവിതാനുഭവങ്ങളെ ഉദാഹരിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഇതു തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

**അറിഞ്ഞതുകൊണ്ടായില്ല. അതു പ്രായോഗികമാക്കണം. മനസ്സുള്ളതുകൊണ്ടായില്ല. പ്രവർത്തിക്കണം -ജോഹാൻ വോൾഫ് ഗാഗ് ഗോഥെ**

**നമ്മൾ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ചെയ്യുമെങ്കിൽ നാം കഴിവുള്ളവരാണ്. നമ്മൾ നമ്മളെക്കുറിച്ചുതന്നെ വിസ്മയിക്കുന്നു.**  
**-തോമസ് എഡിസൻ**

ഈ പഠനസാമഗ്രികൾ വായിക്കുമ്പോൾ പാഠങ്ങൾക്കിടയ്ക്കുള്ള പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി ഉൾപ്പെടെയുള്ള അനേകം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു കാണാൻ കഴിയും. അവ ആത്മാർത്ഥമായിതന്നെ ചെയ്യുക. ശ്രദ്ധയോടെ രൂപകല്പന ചെയ്തിട്ടുള്ള ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് അറിയുന്നതിനും പരിശീലനത്തിനും അവസരമൊരുക്കുന്നു. പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലികൾ നിങ്ങളുടെ അറിവിന്റെ വ്യാപ്തി തിട്ടപ്പെടുത്താനും അതു വിപുലപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്ന ഉപായങ്ങളാണ്.

ജീവിതപാടവങ്ങൾ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കുമുള്ള കഴിവുകളാണ് എന്നുവരികിലും ഈ കഴിവുകൾ വിപുലപ്പെടുത്തുവാൻ ബോധപൂർവ്വമായ പ്രയത്നങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുന്നതു പ്രത്യേകശ്രമം കൂടാതെ ജീവിതപാടവങ്ങളെ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനു നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഈ പ്രവർത്തനപദ്ധതിയുടെ ഒരു ഭാഗമാണെന്നു മാത്രമല്ല, ഈ യത്നം വിജയമാക്കുന്നതിന് ഒരു വലിയ പങ്കുവഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രിയ പഠിതാവേ, നിങ്ങൾ ഈ രാജ്യത്തെ ലക്ഷോപലക്ഷം യൗവ്വനാരംഭക്കാരിൽ ഒരാളാണ്. ഈ രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവി നിങ്ങളാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഓരോരുത്തരെയും നിഷ്പ്രഭരാക്കാനും ജനമദ്ധ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധേയനായി ഉയർന്നുനില്ക്കാനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്. മാതൃകാപരമായ ധർമ്മങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ആദരിക്കുന്നത് ഏതിനെയാണ്? നേതൃപാടവം, ആശയവിനിമയം, സർഗ്ഗാത്മകത, മനുസാന്നിധ്യം ജനങ്ങളുമായി ചേർന്നു പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനു സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗം ഇവയെല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയെ ജനമദ്ധ്യത്തിൽ ഉയർത്തിനിർത്തുന്ന കഴിവുകളാണ്. അതുകൊണ്ടു നിങ്ങൾ സമീപസ്ഥമായ ഒരു വിഷയത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിലെ മറ്റു ഘടകങ്ങളും വികസിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

ജീവിതപാടവത്തെ വിശദമാക്കുന്ന ഈ പഠനസാമഗ്രികൾ നിങ്ങൾക്കു ദൈനംദിനജീവിതത്തിനു പ്രയോജനകരവും സഹായകവുമായിത്തീരുമെന്നു ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു. ഈ ജീവിതപാടവങ്ങളുടെ സമന്വയം കാലാനുഗുണവും നിഷ്കർഷയോടുകൂടിയതുമായ ചിന്തയും വികാരവും സ്വഭാവവും നിങ്ങളിലുള്ളവയ്ക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം മുമ്പിൽ കണ്ടുകൊണ്ടുള്ളതാണ്.

**അഷീമാസിങ്**  
**പ്രൊജക്ട് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ**  
**(അഡോലെസൻസ് എഡ്യൂക്കേഷൻ പ്രൊജക്ട്)**  
**asheemasingh @nios.ac.in**



# നിങ്ങളോടൊരു വാക്ക്

പ്രിയ പഠിതാവേ,

സെക്കൻഡറി പദ്ധതിയിലേക്കു നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത ഗൃഹശാസ്ത്രപാഠപരമ്പരയിലേക്കു (Homescience Course) സ്വാഗതം. ഗൃഹശാസ്ത്രം ബൃഹത്തായ വൈയക്തിക മൂല്യത്തിന്റെയും തൊഴിൽ അവസരങ്ങളുടെയും വിഷയമാണ്. ഇതു ഗൃഹത്തിലും തൊഴിലിലും സമൂഹത്തിലും നിങ്ങളുടെ പങ്ക് അറിയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഈ പാഠപരമ്പര ഗൃഹഭരണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട ശാസ്ത്രത്തെയും കലയെയും കുറിച്ച് ഒരു വ്യക്തമായ ധാരണ നൽകുക എന്ന ലക്ഷ്യം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടു രൂപകല്പന ചെയ്തതാകുന്നു. കൂടുതലായി ഈ പാഠപരമ്പര നിങ്ങൾക്കു ജോലി സംബന്ധമായ ലക്ഷ്യത്തിനാവശ്യമായ സാമർത്ഥ്യങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിന് ഒരു അവസരം നൽകും. ഒരു ഗൃഹം പല ഘടകങ്ങളിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതുപോലെ ഗൃഹശാസ്ത്രത്തിൽ അനേകം മേഖലകൾ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആഹാരവും പോഷകവും, ആശയവിനിമയവും വിപുലീകരണവും, വിഭവം കൈകാര്യംചെയ്യൽ, വസ്ത്രവും വസ്ത്രശാസ്ത്രവും, മാനുഷികവികാസം ഇവയാണ് ആ മേഖലകൾ, നിങ്ങൾ ആർജ്ജിച്ച വിജ്ഞാനം ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികമാക്കുന്നതിനും മാത്രമല്ല വിപുലമായ തൊഴിൽസാമർത്ഥ്യം ഉണ്ടാകുവാനും ഈ പഠനമേഖലകൾ അവസരമൊരുക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ സ്വയം പഠനസാമഗ്രികൾ മൂന്നെണ്ണം ഉൾപ്പെട്ട ഒരു പായ്ക്ക് ആണ്. നിത്യജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളും സാമർത്ഥ്യങ്ങളും വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ തയ്യാറാക്കിയ ഈ പാഠപരമ്പരയിൽ 22 പാഠങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ സൗകര്യാർത്ഥം ഈ പാഠപരമ്പര രണ്ടു മോഡ്യൂളായും ഒരു പരിശീലന ഗ്രന്ഥമായും തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. മോഡ്യൂളിലും വ്യത്യസ്തമേഖലകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ചെറിയ യൂണിറ്റുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ഗൃഹശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുഖവുര നമ്മുടെ ഭക്ഷണം, ആരോഗ്യം, വസ്ത്രം എന്നിവ മോഡ്യൂൾ 1-ൽ വിശദമാക്കുന്നു. ഈ മോഡ്യൂൾ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ ഗൃഹശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്ന ജോലിസാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും അറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം പ്ലാൻ ചെയ്യാനും തിരഞ്ഞെടുക്കാനും വസ്ത്രങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാനും എല്ലാത്തിനുമുപരി സാമൂഹികകാര്യങ്ങളിൽ പ്രതികരിക്കാനും പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കാനും കഴിയുന്നു.

മോഡ്യൂൾ 2-ൽ നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ, വിഭവങ്ങൾ, വളർച്ചയും വികാസവും, നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങൾ, അവകാശങ്ങൾ, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങൾ, കലാപരമായി വീട് അലങ്കരിക്കൽ, വരുമാനം കുറവുള്ള വീടുകൾ കൈകാര്യംചെയ്യൽ, സുഖജീവിതത്തിനുവേണ്ട സാമൂഹികവിഭവങ്ങൾ ഇവയും ഈ മോഡ്യൂൾ വിശദമാക്കുന്നു. വളർച്ചയും വികാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളും ഇതിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നതുകൂടാതെ നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം പരിശീലിക്കുന്നതിനു പ്രത്യേകസ്ഥലം നൽകുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്കു മാർഗ്ഗദർശനം നൽകത്തക്കതരത്തിൽ സദാചാരം, ഉപഭോക്തൃവിദ്യാഭ്യാസം ഇവപോലെയുള്ള കാര്യങ്ങളും ഇതിൽ രൂപകല്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യയനം താത്പര്യമുള്ളതാക്കുവാൻ ഉതകുന്ന പല പ്രവർത്തനങ്ങളും ഈ പാഠങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്കു കാണാം. ഇതു പരീക്ഷണത്തിനും നിങ്ങളുടെ പ്രധാന പൊതുധാരണകൾ പ്രായോഗികമാക്കുന്നതിനും അവസരം നൽകുന്നു. പാഠ്യാധിഷ്ഠിതം, അവസാനഘട്ടഅഭ്യാസങ്ങൾ എന്നീ രൂപങ്ങളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾ ഉത്തരമെഴുതുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ കള്ളികളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഒരു പാഠത്തിലെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ നന്നായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഈ വിവരങ്ങൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കു പരീക്ഷണത്തിനും പുതിയ പരീക്ഷാമാതൃകകളുമായി പരിചയപ്പെടുന്നതിനും മാതൃകാചോദ്യക്കടലാസ് കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. പഠിതാക്കൾക്കു ജീവിതപാടവം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിന് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ടാണു പാഠപരമ്പര കളുടെ ഉള്ളടക്കം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ജീവിതപാടവം എന്നതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത് വ്യക്തികളിൽതന്നെ വികസിക്കേണ്ടതും അവരെ അറിവുള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്നതുമായ കാര്യങ്ങളെയാണ്. അവർ വ്യക്തിപരവും തൊഴിൽ പരവുമായി സന്തുഷ്ടവും ആരോഗ്യകരവുമായ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ വ്യക്തികളെ സഹായിക്കുന്നു. പാഠങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോഴും അഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ജീവിതപാടവങ്ങൾ ക്രമേണ വർദ്ധിക്കുന്നു. ഈ പാഠപരമ്പര പൂർത്തിയാക്കി കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിലും സർഗ്ഗവൈഭവത്തിലും വെല്ലുവിളികളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള കഴിവുകളിലും ഒരു ശ്രദ്ധേയമായ വ്യത്യാസം നിരീക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾ ഈ പാഠപരമ്പരയുടെ ഉള്ളടക്കത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുക മാത്രമല്ല, അതിൽനിന്നു ലഭ്യമാകുന്ന അറിവ് വ്യക്തിപരവും തൊഴിൽപരവുമായ ജീവിതമേഖലകളിൽ പ്രായോഗികമാക്കാനും കഴിയുമെന്നനിക്കുറപ്പുണ്ട്. ഗൃഹശാസ്ത്രപഠനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ നേടിയെടുത്ത അറിവും പാടവവും പങ്കിടുന്നതിലൂടെ അവ സാമൂഹിക വികസനത്തിനും മാറ്റത്തിനും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയാണു നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്.

എല്ലാവിയ ആശംസകളും

**നിങ്ങളുടെ നേഹാ ശർമ്മ**  
സീനിയർ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ (എ.ഇ.പി.)  
homescince @ nios.ac.in



# പരിഭാഷകക്കുറിപ്പ്

സ്വാതന്ത്രാനന്തരഭാരതത്തിൽ പ്രാദേശികഭാഷകൾക്കുണ്ടായ ഉണർവ് സർഗ്ഗാത്മകകൃതികളുടെ രചനയിൽ മാത്രമല്ല വിവർത്തനമേഖലയിലും പ്രചോദനമുളവാക്കി. ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസത്തിന് പ്രാദേശിക ഭാഷകൾ മാധ്യമങ്ങളായപ്പോൾ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾക്കും മലയാളത്തിൽ വിവർത്തനങ്ങളുണ്ടായി. സസ്യശാസ്ത്രം, ജന്തുശാസ്ത്രം, ഗണിതശാസ്ത്രം തുടങ്ങിയ വിഭിന്നശാസ്ത്രമേഖലകൾക്ക് പ്രത്യേകനിഘണ്ടുക്കളും ആധികാരികഗ്രന്ഥങ്ങളും ഉണ്ടായി. കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഈ വിഷയത്തിൽ ചെയ്തിട്ടുള്ള സേവനങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

മലയാളത്തിൽ പരിമിതമായി മാത്രം ഗ്രന്ഥങ്ങളുള്ള ശാസ്ത്രശാഖയാണ് ഗൃഹശാസ്ത്രം. ഹയർ സെക്കൻഡറിതലത്തിലും ബിരുദബിരുദാനന്തരതലത്തിലും ഗൃഹശാസ്ത്രത്തിന്റെ ബോധനമാധ്യമം ഇംഗ്ലീഷായതിനാൽ ഈ പരിമിതി അധ്യാപകരെയും വിദ്യാർത്ഥികളെയും കാര്യമായി ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിന്റെ സെക്കൻഡറി തലത്തിൽ ഗൃഹശാസ്ത്രത്തെ പാഠ്യവിഷയമായി അംഗീകരിക്കുകയും മലയാളത്തിൽ പഠിപ്പിക്കുവാൻ അനുവാദം നൽകുകയും ചെയ്തതോടുകൂടി ഈ വിഷയത്തിലുള്ള മലയാളഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ കുറവ് ഒരു കുറവായിത്തന്നെ അനുഭവപ്പെട്ടു തുടങ്ങി.

സെക്കൻഡറി കോഴ്സിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഗൃഹശാസ്ത്രത്തിന്റെ രണ്ടു പുസ്തകങ്ങളുടെയും അവയുടെ പ്രായോഗികഗ്രന്ഥത്തിന്റെയും പരിഭാഷയാണ് ഇപ്പോൾ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. മലയാളത്തിൽ പ്രചാരത്തിലില്ലാത്ത ചില സാങ്കേതിക പദങ്ങൾ തർജ്ജമ ചെയ്യേണ്ടിവന്നിട്ടുണ്ട്. ഇതിന് ഈ കോഴ്സിലേക്കുവേണ്ടി മുൻ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ട പരിഭാഷകളും മലയാളത്തിലെ ശാസ്ത്രനിഘണ്ടുക്കളും എനിക്ക് സഹായകമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്.

ഒരേ കാലയളവിൽ മൂന്നു ഗ്രന്ഥം പരിഭാഷപ്പെടുത്തേണ്ടി വന്നതുകൊണ്ട് ഈ പരിഭാഷായത്നത്തിൽ ചില അപാകതകൾ വന്നുപോയിട്ടുണ്ടാവാം. ശാസ്ത്രപണ്ഡിതരും അധ്യാപകരും അവ കണ്ടെത്തി സൂചിപ്പിക്കുമെങ്കിൽ തുടർന്നുള്ള പരിഭാഷകളിൽ അത് പ്രയോജനപ്പെടുമായിരുന്നു.

ഈ പരിഭാഷ നിർവഹിക്കുന്നതിന് ഉചിത നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുള്ള ശ്രീ വി.എസ്. രവീന്ദ്രൻ (റീജിയണൽ ഡയറക്ടർ, എൻ.ഐ.ഒ.എസ്., റീജിയണൽ സെന്റർ, കൊച്ചി), പ്രൊഫ. വി.എ. ഇബ്രാഹിം (എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ, എൻ.ഐ.ഒ.എസ്., റീജിയണൽ സെന്റർ, കൊച്ചി) എന്നിവരെ നന്ദിപൂർവ്വം സ്മരിക്കുന്നു.

കൂടാതെ ലേബർ ഇന്ത്യാ ഗ്രൂപ്പ് വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളുടെ ചെയർമാൻ ശ്രീ വി.ജെ. ജോർജ്ജ് കുള്ളങ്ങരയോടും ലേബർ ഇന്ത്യാഗുരുകുലം പബ്ലിക് സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പാൾ ശ്രീമതി സുജ കെ. ജോർജ്ജിനോടും എനിക്കുള്ള കടപ്പാടും ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

അനിത കെ.പി.  
പി.ജി.ടി.

ഗൃഹശാസ്ത്രവിഭാഗം

ലേബർ ഇന്ത്യാഗുരുകുലം പബ്ലിക് സ്കൂൾ  
മരങ്ങാട്ടുപിള്ളി

മരങ്ങാട്ടുപിള്ളി, കോട്ടയം  
23-01-2013

# പഠനസാമഗ്രികൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം

അഭിനന്ദനങ്ങൾ! ഒരു സ്വയം പഠിതാവെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ വെല്ലുവിളി സ്വീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. എൻ.ഐ.ഒ. എസ്. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും നിങ്ങളോടൊപ്പമുണ്ട്. നിങ്ങളെ മനസ്സിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് ഒരു സംഘം വിദഗ്ധരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ഇംഗ്ലീഷിൽ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന പഠനസാമഗ്രികളുടെ മലയാളവിവർത്തനമാണിത്. സ്വതന്ത്രമായ പഠനത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു മാതൃക അനുബന്ധമായി ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവലംബിച്ചാൽ ഈ പഠനസാമഗ്രികളെ നന്നായി വിനിയോഗിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു സാധിക്കും. പഠനസാമഗ്രികളിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ഉചിതമായ സൂചനകൾ നിങ്ങൾക്കു മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകും.

**തലക്കെട്ട്:** ഉള്ളടക്കത്തെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ സൂചന നൽകുന്നു. ഇതു വായിക്കുക.

**മുഖവുര:** പാഠം നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ പഠനത്തെ കഴിഞ്ഞതുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുന്നു.



**ലക്ഷ്യങ്ങൾ:** പഠിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങളിൽനിന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പഠനഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഉള്ള പ്രസ്താവനയാണിത്. നിങ്ങൾ നേട്ടമുണ്ടാക്കുമെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു വായിക്കുകയും നേട്ടമുണ്ടായോ എന്നു പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യുക.



**നമുക്കു വായിക്കാം:** ഉള്ളടക്കം വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ വിഭാഗം നിങ്ങളെ ഒരു ഘടകാംശത്തിൽനിന്നു മറ്റൊന്നിലേക്കു നയിക്കുന്നു. വലിപ്പത്തിലോ ഇറ്റാലിക്സിലോ കളികളിലോ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന അക്ഷരങ്ങൾ പ്രാധാന്യമുള്ളതും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതുമാണ്.



**ശ്ലോകം:** റഫറൻസിനുവേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

**കുറിപ്പുകൾ:** നിങ്ങൾക്കു പ്രധാന പോയിന്റുകൾ എഴുതുവാനോ കുറിപ്പു തയ്യാറാക്കുവാനോ ഓരോ പേജിന്റെയും വശങ്ങളിൽ അനുവദിച്ചിരിക്കുന്ന ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലം.



**പ്രവർത്തനം:** വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ചു നല്ല ധാരണ ഉണ്ടാകുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ.



**നമുക്കു ശ്രദ്ധിക്കാം:** ശ്രദ്ധിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നു.



**നമുക്കു സംസാരിക്കാം:** ഈ പ്രവർത്തനം ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയപാടവം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയെന്നതാണ്. ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ചെയ്യുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി:** സ്വയംപരിശോധനയ്ക്കാവശ്യമായ ചെറിയ ഉത്തരങ്ങൾ വരുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഓരോ വിഭാഗത്തിലും കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഇതു നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിച്ചറിയുവാൻ സഹായിക്കും. അതു പരിഹരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. തുടർന്നുള്ള ഭാഗങ്ങൾ വായിക്കണോ അതോ വായിച്ചതുതന്നെ ആവർത്തിക്കണോ എന്നു തീരുമാനിക്കുവാൻ ഇതു നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.



**നമുക്കു വ്യാകരണം പഠിക്കാം:** ഏതു ഭാഷയുടെയും അവിഭാജ്യഭാഗമാണ് വ്യാകരണം. ഇതു നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യമായ വിവരങ്ങൾ അഭ്യാസങ്ങളോടൊപ്പം നൽകുന്നു.



**നമുക്ക് എഴുതാം:** എഴുതുന്നതിലുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ ബോധ്യപ്പെടുവാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്നു. ഓരോ പാഠത്തിലുമുള്ള ഈ പ്രവർത്തനം എഴുതുന്നതിലുള്ള കഴിവുകൾ ഫലപ്രദമാക്കുവാൻ സഹായിക്കും.



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു:** പാഠത്തിലെ പ്രധാന പോയിന്റുകളുടെ ചുരുക്കമാണിത്. പുനർവിചിന്തനത്തിനും ആവർത്തനത്തിനും ഇതു സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ നിഗമനങ്ങളും സ്വാഗതാർഹമാണ്.



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം:** ചെറുതും വലുതുമായ ചോദ്യങ്ങൾ വിഷയത്തിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും നല്ല ധാരണ ഉളവാക്കുന്നു.



**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ:** ഈ ബോക്സ് വിശേഷാൽ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു. അതിനകത്തുള്ള കുറിപ്പുകൾ പ്രധാനവും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ടതുമാണ്. ഇതു മൂല്യനിർണ്ണയത്തിനുള്ളതല്ല. നിങ്ങളുടെ അറിവിനെ ഇതു മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ:** ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരങ്ങൾ നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം ശരിയാക്കിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് അറിയുവാൻ ഇതു സഹായിക്കുന്നു.

**വെബ്സൈറ്റ്:** ഈ വെബ്സൈറ്റ് കൂടുതൽ പഠനസാധ്യതകൾ നൽകുന്നു. ആവശ്യമായ വിവരങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കും. കൂടുതൽ വിവരങ്ങളും ഇതിൽ ലഭ്യമാണ്.



# പാഠപരമ്പരയുടെ പൊതു അവലോകനം



**മോഡ്യൂൾ - 1 : ഗൃഹശാസ്ത്രം നിത്യജീവിതത്തിൽ**

**യൂണിറ്റ് 1 : ഗൃഹശാസ്ത്രവും അതിന്റെ പ്രാധാന്യവും**

പാഠം 1 : ഗൃഹശാസ്ത്രം എന്നാൽ എന്ത്

**യൂണിറ്റ് 2 : നമ്മുടെ ഭക്ഷണം**

പാഠം 2 : ആഹാരവും അതിന്റെ പോഷകങ്ങളും

പാഠം 3 : ഭക്ഷ്യഗുണങ്ങൾ

പാഠം 4 : ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗം

പാഠം 5 : ഭക്ഷ്യസംരക്ഷണം

**യൂണിറ്റ് 3 : നമ്മുടെ ആരോഗ്യം**

പാഠം 6 : പരിസ്ഥിതി

പാഠം 7 : ആരോഗ്യം

പാഠം 8 : സാംക്രമികവും ജീവിതശൈലീജന്യവുമായ രോഗങ്ങൾ

**യൂണിറ്റ് 4 : നമ്മുടെ വസ്ത്രം**

പാഠം 9 : വസ്ത്രസംരക്ഷണം

പാഠം 10 : തുണി നാരു മുതൽ തുണിത്തരങ്ങൾവരെ

പാഠം 11 : തുണിത്തരങ്ങളുടെ മിനുക്കുപണികൾ



**മോഡ്യൂൾ - 2 : എന്റെ കുടുംബവും ഞാനും**

**യൂണിറ്റ് 5 : നമ്മുടെ വീട്**

പാഠം 12 : അധിവാസം

പാഠം 13 : വീട്ടിലെ സുരക്ഷ

**യൂണിറ്റ് 6 : നമ്മുടെ വിഭവസമ്പത്ത്**

പാഠം 14 : വിഭവസമ്പത്തുകൾക്ക് ഒരു അവതാരിക

പാഠം 15 : സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണം

പാഠം 16 : കുടുംബവരുമാനത്തിന്റെ നിർവ്വഹണം

**യൂണിറ്റ് 7 : വളർച്ചയും വികാസവും**

പാഠം 17 : ജീവിതാരംഭം

പാഠം 18 : വികാസത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പൊതുധാരണകൾ

പാഠം 19 : എന്റെ കുടുംബവും ഞാനും

പാഠം 20 : യൗവ്വനാരംഭം—ആകർഷകത്വവും വെല്ലുവിളികളും

**യൂണിറ്റ് 8 : നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങൾ**

പാഠം 21 : മൂല്യബോധം ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ

**യൂണിറ്റ് 9 : നമ്മുടെ അവകാശങ്ങളും ചുമതലകളും**

പാഠം 22 : ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക, കരുതിയിരിക്കുക.



# ഉള്ളടക്കം

---

## മോഡ്യൂൾ 2 : എന്റെ കുടുംബവും ഞാനും

### യൂണിറ്റ് 5 : നമ്മുടെ വീട്

പാഠം - 12. അധിവാസം ..... 1-22

പാഠം - 13. വീട്ടിലെ സുരക്ഷ..... 23-42

### യൂണിറ്റ് 6 : നമ്മുടെ വിഭവസമ്പത്ത്

പാഠം - 14. വിഭവസമ്പത്തുകൾക്ക് ഒരു അവതാരിക..... 43-59

പാഠം - 15. സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണം..... 60-73

പാഠം - 16. കുടുംബവരുമാനത്തിന്റെ നിർവ്വഹണം..... 74-88

### യൂണിറ്റ് 7 : വളർച്ചയും വികാസവും

പാഠം - 17. ജീവിതാരംഭം..... 89-107

പാഠം - 18. വികാസത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പൊതുധാരണകൾ ..... 108-127

പാഠം - 19. എന്റെ കുടുംബവും ഞാനും ..... 128-147

പാഠം - 20. യൗവ്വനാരംഭം—ആകർഷകത്വവും വെല്ലുവിളികളും..... 148-171

### യൂണിറ്റ് 8 : നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങൾ

പാഠം - 21. മൂല്യബോധം ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ..... 172-189

### യൂണിറ്റ് 9 : നമ്മുടെ അവകാശങ്ങളും ചുമതലകളും

പാഠം - 22. ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർപ്പുള്ളവരാകുക, കരുതിയിരിക്കുക..... 190-218

---





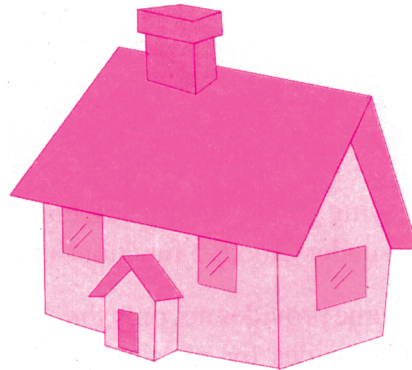


കുറിപ്പുകൾ

# 12

## അധിവാസം

ആഹാരം, പാർപ്പിടം, വസ്ത്രം ഇവ നമ്മുടെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളാണ്. ഇവയുടെ സഫലീകരണം ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. മൃഗങ്ങൾപോലും അവയുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പാർപ്പിടങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാറുണ്ട്. മനുഷ്യർ നിർമ്മിക്കുന്ന പാർപ്പിടങ്ങൾക്ക് വീട് എന്ന് പറയുന്നു. വീടുകൾ പലതരത്തിലുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ബന്ധുക്കൾ ഗ്രാമങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നു. രാധയുടെ സുഹൃത്ത് ശാന്തി ഒരു ഫ്ളാറ്റിലും മറ്റൊരു സുഹൃത്ത് രജനി നഗരത്തിലെ ഒരു വലിയ ബംഗ്ലാവിലും താമസിക്കുന്നു. ഒരു വീട്ടിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് താമസിച്ചു സ്നേഹിച്ചും പരസ്പരം ജോലികൾ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ അത് ഗൃഹമായി മാറുന്നു.



ചിത്രം 12.1

വീട് എല്ലാവർക്കും ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ അത് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പല കാര്യങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്ഥലനിർണ്ണയം, പരിസരം, ശുചീകരണം എന്നിങ്ങനെ പല പ്രധാന സംഗതികളും വീട് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്കു ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയുന്ന സംഗതികൾ.

- ഒരു ഗൃഹത്തിന്റെ പ്രധാന ധർമ്മങ്ങൾ ഏവ?
- എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു വീടിന്റെ തിരഞ്ഞെടുപ്പ്
- വീടിനുള്ളിലെ വ്യത്യസ്തഭാഗങ്ങൾ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമാണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയൽ
- വീടിനുള്ളിലും പുറത്തും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ഘടകമാണ്

### 12.1 ഒരു ഗൃഹത്തിന്റെ ധർമ്മങ്ങൾ

ഗൃഹം (home), വീട് (house) എന്നീ പേരുകൾ സാധാരണയായി ഒരേ അർത്ഥത്തിലാണ് ഉപയോഗിക്കുക. എന്നാൽ ഇവ തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്.



കുറിപ്പുകൾ

|   |   |
|---|---|
| <p>ഇഷ്ടിക, മണൽ, സിമന്റ്, കല്ല് ഇവ ചേർത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന ഭൗതികവസ്തുവാണ് <b>വീട്</b> (house).</p>  | <p>എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും സന്തോഷം, സ്നേഹം, മമത, ആരോഗ്യം, സ്വസ്ഥത, സുഖസൗകര്യങ്ങൾ, സാമൂഹികവും വിനോദകരവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയോടെ കഴിയുമ്പോൾ ആ വീട് <b>ഗൃഹം</b> (home) മാറുന്നു.</p> |
|  <p style="text-align: center;"><b>ചിത്രം 12.2</b></p> |  <p style="text-align: center;"><b>ചിത്രം 12.3</b></p>  |

വീടിനെയപേക്ഷിച്ച് ഗൃഹത്തിന്റെ പ്രത്യേകത ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കി കാണുമല്ലോ. ഒരു വീടിനെ ഗൃഹമാക്കി മാറ്റുവാൻ കഴിയും. ഗൃഹത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്കെല്ലാവർക്കുമറിയാം. “കിഴക്കായാലും പടിഞ്ഞാറായാലും വീടാണ് ഉത്തമം” എന്ന് പ്രസിദ്ധമായ ചൊല്ലുണ്ട്. ഇതിൽനിന്നും ഗൃഹത്തിന്റെ ധർമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയാൻ ബുദ്ധിമുട്ടില്ല. വീട് നമുക്ക് പാർപ്പിടം മാത്രമല്ല, സുരക്ഷയും സ്വത്തുക്കൾക്ക് സംരക്ഷണവും നൽകുന്നു. ഇത് എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും ശാരീരികവും വൈകാരികവും ആയ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു. ഇവിടെനിന്നും കുട്ടികൾ മൂല്യാധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസമായ ആരോഗ്യം, മുതിർന്നവരോടുള്ള പെരുമാറ്റം, സ്നേഹം, കരുണ, മതം, അച്ചടക്കം, ഉത്തരവാദിത്വം എന്നിവ പഠിക്കുന്നു. പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുവാനും ആഘോഷിക്കുവാനുമുള്ള സ്ഥലമാണ് ഗൃഹം.

**വീടിന്റെ ധർമ്മങ്ങൾ**



ചിത്രം 12.4



കുറിപ്പുകൾ

### 12.2 വീടിനുവേണ്ടി സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുപ്പ്

നമ്മുടെ വീട് നമ്മുടെ പല ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായല്ലോ. ഒരു ഗൃഹം നിർമ്മിക്കുകയോ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് നിസ്സാരമായി നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ? അതിനു ധാരാളം പണം വേണ്ടി വരുമെന്നു മാത്രമല്ല കൂടെ കൂടെ മാറ്റുവാനും കഴിയുന്നതല്ല. ബുദ്ധിപരമായ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കുന്നതിന് പ്രധാന പല കാര്യങ്ങളും മനസ്സിൽ സ്വരൂപിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഒരു വീട് നിർമ്മിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സ്ഥലത്തിനാണ് സൈറ്റ് (site) എന്നു പറയുന്നത്. വീടിന്റെ തിരഞ്ഞെടുപ്പിന് സൈറ്റിനുള്ള പ്രാധാന്യം വലുതാണ്. നിങ്ങൾ ഇതിനോട് യോജിക്കുന്നുണ്ടോ. വീട് നിർമ്മിക്കുവാൻ ഒരു സൈറ്റ് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ വിവരിക്കുന്നു.

- **അയൽപക്കം:** വീട് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ അത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തിന്റെ അയൽപക്കവും ചുറ്റുപാടും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. എല്ലാതരത്തിലും വികസിതമായ പ്രദേശത്തിലാകണം വീട്. വൈദ്യുതി, റോഡ്, മലിനജലനിർഗമനസംവിധാനം എന്നിവയുള്ള പ്രദേശത്താണ് വികസിതമെന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് സാധാരണ സൗകര്യങ്ങളായ പോസ്റ്റ് ഓഫീസ്, ബാങ്ക്, സ്കൂൾ, മാർക്കറ്റ് എന്നിവയും സമീപത്ത് ഉണ്ടാകണം.



ചിത്രം 12.5

- **ഭൗതികഘടകങ്ങൾ:** തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സൈറ്റ് തുറന്ന സ്ഥലമായിരിക്കണം. ട്രാഫിക്ക് കുരുക്കുകൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രദേശം ആകരുത്. ആയാൽ വായുമലിനീകരണവും ശബ്ദമലിനീകരണവും ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാനും താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങൾ ഇടയാക്കുന്നു. അല്പം ഉയർന്നപ്രദേശമാണെങ്കിൽ വീട് കാണാൻ നല്ല ഭംഗിയുമായിരിക്കും.



ചിത്രം 12.6

- **മണ്ണ്:** ഒരു വീടിന്റെ ഉറപ്പിന് അടിത്തറയ്ക്കു പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അടിത്തറയുടെ ഉറപ്പ് മണ്ണിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉപരിതലത്തിൽനിന്ന് രണ്ടുമുതൽ അഞ്ചുവരെ അടി താഴോട്ട് ഉറച്ച മണ്ണ് ബലമുള്ള അടിത്തറയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്.

വീട് പണിയുമ്പോൾ ആ പ്രദേശത്തെ മണ്ണ് ഏതു തരമാണെന്നുള്ളത് പ്രത്യേകം പരിഗണിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് ഇളകുന്ന മണ്ണാണെങ്കിൽ വർഷങ്ങൾ കഴിയുമ്പോൾ വീടിന് ചരിവ് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. മണലോ ചരലോ നിറഞ്ഞ പ്രദേശത്തിൽ വെയ്ക്കുന്ന വീട്ടിൽ ചൂട് അധികമാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പാറക്കട്ട് നിറഞ്ഞ സ്ഥലം ഉറച്ച അടിത്തറയ്ക്ക് അനുയോജ്യമാണെങ്കിലും അവിടെ ജലനിർഗമനക്കുഴലുകൾ ഇടുവാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും.



കുറിപ്പുകൾ

- ശുചീകരണമായ ആവശ്യങ്ങൾ:**  
 ചവറുകൾ കുന്നുകൂടിക്കിടക്കുന്ന ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ. അത്തരം സ്ഥലങ്ങൾ വീട് നിർമ്മിക്കാൻ അനുയോജ്യമല്ല. നിരപ്പല്ലാത്ത മണ്ണോടുകൂടിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ വെള്ളം ഒഴുകിപ്പോകാതെ കെട്ടിക്കിടക്കും. അവിടെ പുതിയതും ഉറപ്പുള്ളതുമായ മണ്ണ് നിറച്ച് റോഡിനൊപ്പം ഉയർത്തിയ ശേഷമേ വീടുവെയ്ക്കാൻ പാടുള്ളൂ.



ചിത്രം 12.7

- പ്രവർത്തനപരമായ സൗകര്യം:** വീട്ടിലെ മുതിർന്നവർ ജോലിക്കു പോകുന്നവരും കുട്ടികൾ സ്കൂളിലോ കോളേജിലോ പഠിക്കുന്നവരായിരിക്കും. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് ഒരു മാർക്കറ്റ് ആവശ്യമാണ്. ബസ്സ്റ്റേഷൻ, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ, പോസ്റ്റോഫീസ്, ബാങ്ക്, ആശുപത്രി എന്നിവ വീടിനടുത്ത് നടക്കാവുന്ന ദൂരത്താണെങ്കിൽ അഭികാമ്യം.



ചിത്രം 12.8



**പ്രവർത്തനം 12.1**

**1. നിങ്ങളുടെ വീടിനുള്ളിലെ സംവിധാനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക**

| ആവശ്യമായ സംവിധാനങ്ങൾ               | വീട്ടിലെ നിലവിലുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ (ഉണ്ട്/ഇല്ല) | മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കാമോ? ഉണ്ട്/ഇല്ല. ഉണ്ട് എന്നാണെങ്കിൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ |
|------------------------------------|--|---|
| വികസിതമായ സ്ഥലം                    |  |   |
| അനുയോജ്യമായ സാമൂഹിക സാമ്പത്തികപദവി |  |   |
| തുറസ്സായ സ്ഥലം                     |  |   |
| ഗതാഗതക്കുരുക്കിൽ നിന്നും അകലെ      |  |   |
| ഉയർന്ന സ്ഥലം                       |  |   |
| അനുയോജ്യമായ ജല വിതരണം              |  |   |
| വൈദ്യുതി                           |  |   |



കുറിപ്പുകൾ

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| റോഡുകൾ                             |  |  |
| ജലനിർഗമനസംവിധാനം അഴുക്കുചാൽ എന്നിവ |  |  |
| ബാങ്കിനു സമീപം                     |  |  |
| പോസ്റ്റോഫീസിനു സമീപം               |  |  |
| മാർക്കറ്റിനുസമീപം                  |  |  |
| ആശുപത്രിക്കുസമീപം                  |  |  |

### 12.3 വീടിനുള്ളിലെ സ്ഥലം

നമ്മുടെ വീടിന് പലഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒരു മാതൃകാവീടിന് എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും മതിയായ സ്ഥലസൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇതു മനസ്സിലാകണമെങ്കിൽ, ഒരു വീട്ടിൽ നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ധർമ്മങ്ങൾ എന്നിവ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നാം അറിയണം. പാചകം, ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, കുളി, സംഭരണം (storing), പഠനം, വിനോദം എന്നിവ അതിൽപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കെല്ലാം മതിയായ സ്ഥലം നമുക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്നു. എങ്ങനെയായാലും എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും പൂർണ്ണമായി നിറവേറ്റുക സാധ്യമല്ല. അതിനാൽ ഗൃഹത്തിലുള്ള സ്ഥലം സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയണം. നിങ്ങളുടെ വീട് സൗകര്യപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഒരു വീട് കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമാക്കുവാൻ യുക്തമായ ചില മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ചുവടെ വിവരിക്കുന്നത്.

#### ചുവടെ ചേർക്കുന്ന പൊതുസൂചനകൾ നിങ്ങൾക്ക് സഹായമാകും

- ഓരോ മുറിയിലും നടത്തുവാനുദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
- ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വേണ്ട സ്ഥലം രേഖപ്പെടുത്തുക.
- ഒന്നിലധികം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒരു സ്ഥലത്തു നടത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഉദാ: ഊണുമുറി അടുക്കളയുമായോ സ്വീകരണമുറിയുമായോ ഏകോപിപ്പിക്കുക. പഠനമുറി കിടപ്പുമുറിയുമായി ഏകോപിപ്പിക്കുക.
- കൂടുതൽ ഫർണിച്ചറുകൾ ഇട്ട് തിങ്ങിയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കുക.
- ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ആവശ്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന സോഫാ കം ബഡ് പോലുള്ള ഫർണിച്ചറുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. രാത്രിയിൽ ഇത് കട്ടിലിനു പകരമായി ഉപയോഗിക്കാം. രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ പെട്ടികൾ ചേർത്തുവെച്ച് ഒരു സെറ്റിയായി ഉപയോഗിക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ വിവിധോദ്ദേശങ്ങളായ ഫർണിച്ചറുകൾ മാർക്കറ്റുകളിൽ ലഭ്യമാണ്.





കുറിപ്പുകൾ

- ചിലതരം ഫർണിച്ചറുകൾ സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുവാൻ മാത്രമല്ല, മുറിയെ രണ്ടായി വിഭജിക്കാനും പ്രയോജനപ്പെടും. ഉദാ: ഷെൽഫുകൾ നടക്കുവെച്ച് സീകരണമുറി രണ്ടായി വിഭജിക്കാം. ലിവിങ്റൂമിന് അഭിമുഖമായിരിക്കുന്ന ഭാഗത്ത് പുസ്തകങ്ങളും ഡൈനിങ്റൂമിന് അഭിമുഖമായിരിക്കുന്ന ഭാഗത്ത് മൺ പാത്രങ്ങളും വെയ്ക്കാം.
- കിടക്ക, പെട്ടി, മേശ, സ്റ്റൂൾ, ഡ്രോയർ എന്നീ ഫർണിച്ചറുകളിൽ സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു.
- സ്റ്റേയർകേസിനു താഴെയുള്ള ഭാഗം സ്റ്റോർറൂം ആയോ ടോയ്ലറ്റ് ആയോ മാറ്റാം.

ഒരു ഗൃഹത്തിലെ പലതരത്തിലുള്ള മുറികളെക്കുറിച്ച് ഇനി പഠിക്കാം.

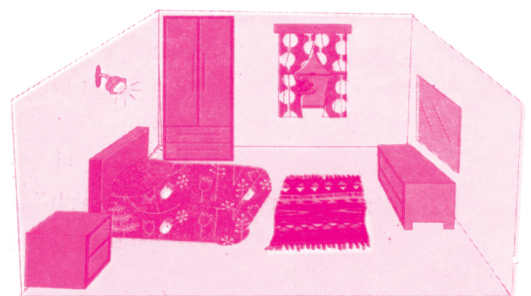
**സീകരണമുറി അല്ലെങ്കിൽ സീകരണ-**

**ക്ഷേണമുറി:** അതിഥിസൽക്കാരം, വിശ്രമം, വായന, വിനോദം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സ്ഥലമാണിത്. ഇത് വീടിന്റെ പ്രവേശനവാതിലിനു സമീപമായിരിക്കും. ചെറിയ വീടുകളിൽ ഇത് ഭക്ഷണമുറിയുമായി യോജിപ്പിച്ച് വിശാലമാക്കി കുടുംബത്തിലെ ചടങ്ങുകൾ നടത്തുവാൻ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ഇവിടെ ആളുകൾക്ക് സൗകര്യപ്രദമായി അഭിമുഖമായി രൂന്ന് സംസാരിക്കത്തക്കതരത്തിൽ ഫർണിച്ചറുകൾ ക്രമീകരിക്കുന്നു. നല്ല പ്രകാശം ഈ മുറിയിൽ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.



ചിത്രം 12.9

**കിടപ്പുറം:** ഒരു വീട്ടിൽ കിടപ്പറകൾ വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം സ്ഥാപിക്കേണ്ടതാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ മുന്നിലൊരുഭാഗം നാം വിശ്രമത്തിനും ഉറക്കത്തിനുമായി വിനിയോഗിക്കുന്നു. കിടപ്പറകൾ ഏകാന്തതയും ശബ്ദകോലാഹലങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തിയും നൽകുന്നു. സമകോണചതുർ ഭുജത്തിലുള്ള കിടപ്പറകൾ കട്ടിലുകളും മറ്റു ഫർണിച്ചറുകളും ക്രമീകരിച്ച് ഇടുവാനും സാധനങ്ങൾ വെയ്ക്കുവാനും സൗകര്യമുള്ളതായിരിക്കും. കിടപ്പറയോട് ചേർന്ന് കുളിമുറി, കക്കൂസ് അഭിലഷണീയമാണ്. ഈ മുറിയിൽ ഒരു ഡ്രസിങ് ടേബിൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം.



ചിത്രം 12.10 എ

**കുളിമുറി:** കുളിക്കുവാനുള്ള സ്ഥലം, ക്ലോസറ്റ്, കൈകഴുകുവാനുള്ള സംവിധാനം ഇവ ചേർന്നതായിരിക്കണം കുളിമുറി. തറ വഴുവഴുപ്പ് ഇല്ലാത്തതും എളുപ്പം വൃത്തി



കുറിപ്പുകൾ

യാക്കുന്നതുമായിരിക്കണം. കുളിമുറിയുടെ ഒരു ഭിത്തിയെങ്കിലും പുറത്തുനിന്ന് വായുവും വെളിച്ചവും കിട്ടത്തക്കതരത്തിൽ സംവിധാനം ചെയ്യണം. ഈർപ്പം ഒഴിവാക്കാനും ഇതു സഹായിക്കും. അനുയോജ്യമായ തരത്തിൽ വെന്റിലേറ്റർ സ്ഥാപിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.



ചിത്രം 12.11 എ കുളിമുറി

**അടുക്കള:** അടുക്കളവീടിന്റെ കിഴക്കുഭാഗത്തോ വടക്കുകിഴക്കുഭാഗത്തോ ആയിരിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. രാവിലെ സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് ലഭിക്കുന്നതിന് ഈ സംവിധാനം പ്രയോജനപ്പെടും. സൂര്യപ്രകാശം അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്ന ശുദ്ധീകരണഘടനയാണ്. അടുക്കളയിൽ മെച്ചപ്പെട്ട ജലനിർഗമനസംവിധാനമുണ്ടാകണം. ഈച്ചകളേയും കൊതുകുകളേയും അകറ്റുവാൻ കമ്പിവല വാതിലുകളിൽ വെയ്ക്കുന്നത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു നല്ലതാണ്. ജോലികൾ സൗകര്യപ്രദമായി ചെയ്യുന്നതിന് പകലും രാത്രിയും ആവശ്യമായ വെളിച്ചം ഉറപ്പുവരുത്തണം. അടുക്കളയ്ക്കു പുറത്തേക്കുള്ള ഭിത്തിയിൽ വെളിച്ചവും വായുവും കിട്ടാനുള്ള സംവിധാനം ഉണ്ടാക്കണം. പുക പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതിനു യുക്തമായ ഫാനുകൾ തറയ്ക്കുന്നത് ഗുണകരമാണ്. മുകളിലും താഴെയും സാധനങ്ങൾ വെയ്ക്കുവാനുള്ള സംവിധാനമുണ്ടാകുന്നത് ജോലി എളുപ്പം തീർക്കുന്നതിന് സഹായമാകും. ഭിത്തിയുടെ നിറം പ്രകാശത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നതാകണം. ഇന്ത്യൻ സ്ത്രീകൾ പാരമ്പര്യമായി അടുക്കളയുടെ തറയിലിരുന്നാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത്. ഇന്നാകട്ടെ നിന്നുകൊണ്ട് ജോലിചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് അനുവർത്തിച്ചുവരുന്നത്.



ചിത്രം 12.12 അടുക്കള

മുൻപ് സൂചിപ്പിച്ച മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിച്ച് മുറി ശ്രദ്ധയോടെ സംവിധാനം ചെയ്താൽ വീട് കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമാക്കുവാൻ കഴിയും.



**പ്രവർത്തനം 12.2**

രണ്ടുമുറികൾ മാത്രമുള്ള ഒരു വീട്ടിൽ നിങ്ങൾ മതിയായ സ്ഥലസൗകര്യങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഒരു മുറി കിടപ്പറയായും മറ്റേത് സ്വീകരണമുറിയായും ഉപയോഗിക്കുന്നു. മതിയായ കാരണങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കി നിങ്ങളുടെ പദ്ധതി അവതരിപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങളും കാരണങ്ങളും താഴെകൊടുക്കുന്ന പട്ടിക ഉപയോഗിച്ച് വ്യക്തമാക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

| മുറികൾ/<br>സ്ഥലങ്ങൾ | മറ്റുതെങ്കിലും<br>പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു<br>പയോഗിക്കുന്നു | അഭിമുഖീകരി<br>ക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ | നിങ്ങളുടെ<br>നിർദ്ദേശങ്ങൾ |
|---------------------|--|----------------------------------|---------------------------|
| സ്വീകരണമുറി         |  |                                  |                           |
| കിടപ്പുമുറി         |  |                                  |                           |



### പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 12.1

1. താഴെകൊടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുനേരെ ഏതു വിധത്തിലുള്ള ധർമ്മങ്ങളെന്ന് (സംരക്ഷണം, സാമ്പത്തികം, സാമൂഹികം, മതപരം, വിദ്യാഭ്യാസം) എഴുതുക.

|    | പ്രവർത്തനം  | ധർമ്മങ്ങൾ |
|----|---|-----------|
| a. | ദീപാവലി ആഘോഷിക്കുക  |           |
| b. | പ്രതിഫലം വാങ്ങി അതിഥികളെ താമസിപ്പിക്കുന്നു.                               |           |
| c. | കുട്ടികളുടെയും വൃദ്ധജനങ്ങളുടെയും സംരക്ഷണം                                 |           |
| d. | ട്യൂഷൻ എടുക്കുക   |           |
| e. | ഉത്തരവാദിത്വത്തോടുകൂടിയിരിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും പഠിക്കുന്നു. |           |
| f. | കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം ഭക്ഷിക്കുന്നു.                                       |           |

2. സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുപ്പിന്റെ ഏതു ഘടകമാണ് താഴെ കൊടുക്കുന്ന സ്ഥിതി വിശേഷവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

|      | സ്ഥിതിവിശേഷം   | സ്ഥലത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ |
|------|--|--------------------------|
| ഉദാ: | തുറസ്സായസ്ഥലം കുട്ടികൾക്ക് കളിക്കുവാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം                         | ഭൗതികചുറ്റുപാടുകൾ        |
| a.   | ജലലഭ്യത, ഇലക്ട്രിസിറ്റി, റോഡ്, ജലനിർഗമനസംവിധാനം എന്നിവയോടുകൂടിയ സ്ഥലത്തെ വീട്. |                          |





കുറിപ്പുകൾ

|    |  |  |
|----|--|--|
| b. | ഇളകിയ മണ്ണിൽ ബലഹീനമായ അടിത്തറയിൽ പണിഞ്ഞ വീട്.                                |  |
| c. | ചപ്പുചവറുകൾ നിറഞ്ഞ സ്ഥലം വീടുനിർമ്മാണത്തിനനുയോജ്യമല്ല.                       |  |
| d. | കുട്ടിക്ക് സ്കൂളിൽ വളരെ നേരത്തെ പോകേണ്ടിവരുന്നു.                             |  |
| e. | ചരിഞ്ഞതും ഉയർന്നതുമായ സ്ഥലത്തുനിന്ന് വെള്ളം പെട്ടെന്നുതന്നെ ഒഴുകിപ്പോകുന്നു. |  |
| f. | പ്രശാന്തമായ സ്ഥലത്തെ വീട്.   |  |

3. കോളം 'എ'യും 'ബി'യും തമ്മിൽ യോജിപ്പിക്കുകയും കോളം 'ബി'യിൽനിന്നും ഉത്തരത്തിന്റെ ശരിയായ നമ്പർ (i, ii മുതലായവ) അനുയോജ്യമായ ഉത്തരത്തിനു നേരെയെഴുതുക.

|    | കോളം എ       |     | കോളം ബി                                     | ഉത്തരം |
|----|--------------|-----|---|--------|
| a. | ആദർശഗൃഹം     | i   | വിനോദം                                      |        |
| b. | ചെറിയ മുറികൾ | ii  | ഏകാന്തത                                     |        |
| c. | സ്വീകരണമുറി  | iii | എക്സ്ഹോസ്റ്റ് ഫാൻ                           |        |
| d. | കുളിമുറി     | iv  | എല്ലാ ചടങ്ങുകൾക്കും ആവശ്യമായ സ്ഥലം ഉണ്ടാകണം |        |
|    |              | v   | വിവിധോദ്ദേശകമായ ഉപകരണങ്ങൾ                   |        |

4. നിങ്ങളുടെ മുറി വിസ്തൃതമാക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. താഴെ ഒരു സെറ്റിൽ രണ്ട് ഓപ്ഷനുകൾ കൊടുക്കുന്നു. ഏറ്റവും ഉചിതമായ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

- വലിയ ഫർണിച്ചറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ഫർണിച്ചറുകൾ
- ഏകോദ്ദേശകമായ ഫർണിച്ചർ അല്ലെങ്കിൽ വിവിധോദ്ദേശകമായ ഫർണിച്ചർ
- ഭക്ഷണമുറിയും അടുക്കളയും യോജിപ്പിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അടുക്കളയും സ്വീകരണമുറിയും യോജിപ്പിക്കുക.
- ഭിത്തിയിൽ മങ്ങിയ നിറങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഇരുണ്ട നിറങ്ങൾ

### 12.4 വീടികത്തും പുറത്തും ആരോഗ്യസംരക്ഷണം നിലനിർത്തുക

താഴെപ്പറയുന്ന സംഗതികൾ മുൻനിർത്തി നിങ്ങളുടെ വീട് നിരീക്ഷിക്കുക.

അവിടെ ആവശ്യത്തിന് സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ? ആവശ്യമായ ജനലുകൾ ഉണ്ടോ? അകവും പുറവും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? ശബ്ദമലിനീകരണ



കുറിപ്പുകൾ

മുണ്ടോ? ജലനിർഗമനസംവിധാനം, അഴുക്കുചാൽ, ചപ്പുചവറുകൾ നശിപ്പിക്കാനുള്ള സംവിധാനം എന്നിവയുണ്ടോ?

ആരോഗ്യസംരക്ഷണം നിലനിർത്തി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു പ്രധാനമായും മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

- പ്രകാശം
- വായു ശുദ്ധീകരണ വാതായനം
- ശുചീകരണം

ഇവ ഓരോന്നും വിശദമായി ചർച്ചചെയ്യാം.

**12.4: 1 പ്രകാശം**

വീട്ടിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പ്രകാശത്തിന് പ്രാധാന്യമുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഇത് വീടിന്റെ ഭംഗി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എല്ലാ വീടുകളിലും രണ്ടുതരത്തിലുള്ള പ്രകാശമാണുള്ളത്.

- i) **പ്രകൃതിസിദ്ധ പ്രകാശനം:** പ്രകാശം പ്രകൃതിസ്രോതസുകളിൽനിന്ന് സ്വീകരിക്കുന്ന രീതി. ഉദാ:-സൂര്യൻ.
- ii) **കൃത്രിമപ്രകാശനം:** പ്രകാശം കൃത്രിമസ്രോതസുകളിൽനിന്ന് സ്വീകരിക്കുന്ന രീതി. ഉദാ:-ഡ്യബ് ലൈറ്റ്, ബൾബ്.



നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ പ്രകാശത്തിന്റെ ലഭ്യത പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ബോധ്യമാകുന്ന കാര്യം പകൽസമയങ്ങളിൽ വീടിന്റെ മിക്ക ഭാഗങ്ങളിലും കുറച്ച് സൂര്യപ്രകാശമെങ്കിലും ലഭിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതാണ്. ഇത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് പറയുവാൻ സാധിക്കുമോ? ഇതിനുത്തരം നിങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രപാഠങ്ങളിൽ ഉണ്ട്. സൂര്യപ്രകാശം എല്ലാ മുറികളിലും വേണ്ടതാണെങ്കിലും കൂടുതലായി അതിന്റെ ലഭ്യത ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടത് വെള്ളം തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന അടുക്കളയിലും കൂളിമുറിയിലുമാണ്. സൂര്യപ്രകാശം കടന്നുചെന്നില്ലെങ്കിൽ ഈ സ്ഥലം ഇരുണ്ടതും ഈർപ്പമുള്ളതുമായി തീരും. കൊതുകു്, പാറ്റ എന്നിവ പെരുകുവാൻ ഇത് സഹായകമാകും. ഇത്തരം വീടുകളിൽ താമസിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതല്ല. ഇത് പകർച്ചവ്യാധികൾക്ക് വഴിതെളിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ബോധ്യമാകുവാൻ ഇരുണ്ടമുറിയിൽ ഒരു ചെടി വച്ചാൽ മതി. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ആ ചെടി വാടുകയും ഉണങ്ങുകയും ചെയ്യും.



കുറിപ്പുകൾ

പ്രകൃതിദത്തമായ പ്രകാശം വീടിന്റെ എല്ലാ കോണുകളിലും എത്തിക്കുക പ്രയാസമായതുകൊണ്ട് നാം കൃത്രിമപ്രകാശനോപാധികളെ ആശ്രയിക്കുന്നു. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ നമുക്ക് കൃത്രിമപ്രകാശം ആവശ്യമാണ്. കൃത്രിമപ്രകാശം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം അത് കടുത്തതാകാൻ പാടില്ല എന്നതാണ്. കണ്ണന്തിരിക്കുന്ന പ്രകാശം നേരിട്ട് കണ്ണിലേക്കു പതിച്ചാൽ കാഴ്ചയെ ബാധിക്കും. വേദനയും കണ്ണീരും ഉണ്ടാകും. പഠനസമയത്ത് അനുയോജ്യമായ പ്രകാശലഭ്യത ഉറപ്പുവരുത്തണം. അല്ലെങ്കിൽ കണ്ണുകൾക്ക് ക്ഷീണമുണ്ടാകും.

**12.4: 2 വായുശുദ്ധീകരണം**

വാതിൽ, ജനൽ, ജനലുകൾക്ക് മുകളിലുള്ള വാതായനം, ഭിത്തിക്കുള്ളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്ന ഫാൻ എന്നിവ വീടുകളിൽ ഉണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ. ശുദ്ധവായു അകത്തുകടക്കാനും പഴകിയ വായു പുറത്തുപോകാനുമാണ് ഇവ സ്ഥാപിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനു ശുദ്ധമായ വായു ആവശ്യമാണ്. നമ്മൾ താമസിക്കുന്ന വീട്ടിൽ അനുയോജ്യമായ വായു ശുദ്ധീകരണസംവിധാനത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിനു കാരണമിതാണ്. വായു ശുദ്ധീകരണത്തിന് പ്രകൃതി സ്രോതസുകളെയും കൃത്രിമസ്രോതസുകളെയും അവലംബിക്കുക.

**ശുദ്ധവായു അകത്തുകടക്കുകയും മലിനവായു പുറത്തുപോകുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ വീടിനുള്ളിലെ വായുവിന് പുതുമനിലനിർത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് വെന്റിലേറ്റർ ചെയ്യുന്നത്.**

മുറികളുടെ ജനലുകൾ എപ്പോഴും തുറന്നിടണം. തണുപ്പുകാലാവസ്ഥയാണെങ്കിൽ ഒരു ജനലെങ്കിലും തുറന്നിടണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ വായുവിന് നിർബാധം അകത്തുകടക്കാനും പുറത്തുപോകാനും സാധിക്കൂ. മുറിയിലെ വായുസഞ്ചാരം, പുക, ദുർഗന്ധം, ഈർപ്പം എന്നിവയെ അകറ്റുന്ന ജനലുകൾ എതിർദിശകളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നത് വായുസഞ്ചാരത്തിന് സഹായകമാണ്.



ചിത്രം 12.15



കുറിപ്പുകൾ

വീടുകളിൽ തറയോടു ചേർന്നു നിർമ്മിക്കുന്ന സൂക്ഷിരങ്ങൾ വായുവിനെ അകത്തേക്കു കടത്തുകയും മുകൾത്തട്ടോട് ചേരുന്ന ഭിത്തിയുടെ ഭാഗത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന സൂക്ഷിരങ്ങൾ പഴകിയ വായുവിനെ ബഹിർഗമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും എന്ന സംഗതി നിങ്ങൾ ഓർക്കേണ്ടതാണ്.

**12.4 : 3 ശുചീകരണം**

നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പറയാൻ സാധിക്കുമോ? പരിസരശുചീകരണം കീടങ്ങളെയും അണുക്കളെയും നമ്മിൽ നിന്നകറ്റുന്നു. രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത് തടയുന്നതിനും നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങൾ നീർദ്ദേശിക്കുവാനുണ്ട്. അവയിൽ ഏതാനും ചിലത് ചുവടെ വിവരിക്കുന്നു.

- ☞ ശുചിത്വം നിലനിർത്തുക.
- ☞ ചപ്പുചവറുകൾ നീക്കംചെയ്യുക.
- ☞ മലമുത്രാദികൾ നീക്കം ചെയ്യുക.

ഇവയോരോന്നും വിശദമായി ചർച്ചചെയ്യാം.

**a) ശുചിത്വം നിലനിർത്തുക:**

പൊടി നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ശത്രുവാണ്. പല രോഗങ്ങളും പകരുന്നത് പൊടിയിലൂടെയാണ്. ശുചീകരണം ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങളിലൊന്നാണ്. എന്നാൽ ഇത് മറ്റ് ജോലികളെക്കാൾ പ്രയാസമേറിയതാണ്. ഇതിന് ശാരീരികാധാനവും സമയവും ആവശ്യമാണ്. വീട്ടിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഓരോ വസ്തുവും നിശ്ചിതസ്ഥലങ്ങളിൽ വെയ്ക്കുവാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചാൽ ശുചീകരണം ഒരു പരിധിവരെ നടപ്പാക്കാൻ സാധിക്കും.

ശുചീകരണം പലതരത്തിലുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ വീട് ദിവസവും വെടിപ്പാക്കി ഇടുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ വേണം. സ്റ്റോർറും ആഴ്ചയിലോ മാസത്തിലൊരിക്കലോ വൃത്തിയാക്കാം. വീട് പൂർണ്ണമായും ശുചിയാക്കുന്നത് ദേശീയോത്സവങ്ങൾ, വിവാഹഘോഷം, ജന്മദിനഘോഷം ഇവയ്ക്കുമുമ്പ് മതിയാകും. ശുചീകരണം ദിവസത്തിലൊരിക്കലോ ആഴ്ചയിലൊരിക്കലോ കാലികമായോ ചെയ്യാം എന്ന് ഇതിൽനിന്നും വ്യക്തമായല്ലോ.

**ശുചീകരണരീതികൾ**

ശുചീകരണരീതികൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ഇനി വിശദമാക്കുന്നത്.

**ദിവസവും ചെയ്യാവുന്ന ശുചീകരണം**

- തറ തുക്കുകയും തുടയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഉപരിതലത്തിലെ പൊടി അടിച്ചുകളയുക.
- ചവിട്ടുമെത്ത, കാർപെറ്റ് എന്നിവ വൃത്തിയാക്കുക.
- രാവിലെ കിടക്കകൾ ഭംഗിയായി വിരിച്ചിടുക.
- മുറികളിലെ സാധനങ്ങൾ അടുക്കിവെയ്ക്കുക.



ചിത്രം 12.16





കുറിപ്പുകൾ

### ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ചെയ്യാവുന്ന ശുചീകരണം

- വീടിനുള്ളിലെ ഉപരിഭാഗങ്ങളും, കുളിമുറി, കക്കൂസ്, വാഷ്ബേസിൻ, എന്നിവയും നന്നായി വൃത്തിയാക്കുക.
- ചിലന്തിവല അടിച്ചുകളയുക.
- അടുക്കളയിലെ ഷെൽഫുകൾ വൃത്തിയാക്കുക.
- വാതിലുകളുടെ പിടിയും മറ്റു ഫിറ്റിങ്ങുകളും വൃത്തിയാക്കുക.
- തടിയുടെ ഉപരിതലം മിനുസപ്പെടുത്തുക.
- കണ്ണാടികളും ചിത്രങ്ങളും തുടയ്ക്കുക.



ചിത്രം 12.17

### കാലികമായ ശുചീകരണം (spring or seasonal cleaning)

- മെത്ത, തലയിണ, ഉറകൾ, വിരിപ്പ്, ചവിട്ടുമെത്ത, കാർപെറ്റ് എന്നിവ സൂര്യപ്രകാശത്തിലിട്ട് ഉണക്കുക.
- കർട്ടനുകൾ കഴുകുക.
- ഫർണിച്ചറുകൾ മാറ്റി തറ നന്നായി വൃത്തിയാക്കുക.
- സ്റ്റോർറൂം വൃത്തിയാക്കുക.
- തടികൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച ഉപകരണങ്ങൾ മിനുസപ്പെടുത്തുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ നടത്തുകയും ചെയ്യാം.

### മുറികൾ വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ശുചീകരണത്തിലുള്ള അറിവ് കഠിനാധ്വാനത്തെ ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കും.
- വീടിനുള്ളിലേക്കു മാത്രമായി പ്രത്യേക ചെരുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ചവിട്ടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും വീടിനുള്ളിൽ അഴുക്ക്, പൊടി എന്നിവ കടക്കുന്നത് തടയും.
- ജനലുകളിലും വാതിലുകളിലും കമ്പിവല പിടിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഈച്ച, ചെറിയ പ്രാണികൾ, പൊടി എന്നിവ കടക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.
- ദൈനംദിന ശുചീകരണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ആദ്യം വീടിന്റെ ഉൾഭാഗം വൃത്തിയാക്കിയശേഷമാണ് പുറംഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ടത് എന്നതാണ്.
- കിടക്കകൾ വൃത്തിയാക്കുക. വായുസഞ്ചാരത്തിനുള്ള ജനലുകളും വാതിലുകളും തുറന്നിടണം. കട്ടികുറഞ്ഞ ചുലുകൊണ്ടുവേണം വൃത്തിയാക്കാൻ. തൂത്തതിനു ശേഷം മാത്രം തുടയ്ക്കുക. ചവിട്ടുമെത്തകൾ വൃത്തിയാക്കുക. അണുനാശിനിയായ ഫീനയിൽ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി മുറികൾ തുടയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

അനുയോജ്യമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയുള്ള നിരന്തരമായ വൃത്തിയാക്കൽ, ജോലി ലഘൂകരിച്ച് സമയവും ഊർജ്ജവും ലാഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

**വ്യത്യസ്തമായ ഉപരിതലങ്ങളുടെയും ഉപകരണങ്ങളുടെയും ശുചീകരണം**

ഒരു വീടിന് ഭിത്തി, കണ്ണാടി, ചിത്രങ്ങൾ, ടൈൽസ്, കുളിമുറിയുടെ തറ എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ തലങ്ങളുണ്ട്. കൂടാതെ പ്ലാസ്റ്റിക് മഗ്, ബക്കറ്റ്, ലോഹ വസ്തുക്കൾ എന്നിവയും ഉണ്ട്. ഇവയെല്ലാം വൃത്തിയാക്കുന്നത് പലതരം സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ്.

| ഉപരിതലം                                    | ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ  |
|--|--|
| തറ   | ചൂല്, ബ്രഷ്, സോപ്പ്, സോപ്പുപൊടി, വെള്ളം മണ്ണെണ്ണ, വെളിച്ചെണ്ണ, ഫീനയിൽ എന്നിവ   |
| ടൈൽസ്, അടുക്കളയിലെയും കുളിമുറയിലെയും ടൈൽസ് | സോപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പുപൊടി, കടയിൽകിട്ടുന്ന ടൈൽ ക്ലീനർ, വിനാഗിരി, വീര്യം കുറഞ്ഞ ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡ്.                 |
| പ്ലാസ്റ്റിക് മഗ്, ബക്കറ്റ്, കസേര, ടാപ്പ്   | വീര്യം കുറഞ്ഞ സോപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പുപൊടി, കഴുകുന്ന ബ്രഷ്, വിനാഗിരി, മണ്ണെണ്ണ, സോഡ എന്നിവ. (വീര്യംകൂടിയവ ഒഴിവാക്കണം.) |
| ഗ്ലാസ്/കണ്ണാടി, ജനലുകളുടെ ഗ്ലാസ്/കണ്ണാടി   | നനഞ്ഞ ന്യൂസ്പേപ്പർ പാഡ്, വിനാഗിരി, കടയിൽ ലഭിക്കുന്ന ഗ്ലാസ് ക്ലീനർ.   |
| ലോഹ ടാപ്പുകൾ, പിച്ച് ടാപ്പുകൾ              | നാരങ്ങ, വിനാഗിരി, പുളി, ചുടുള്ള സോപ്പുവെള്ളം, ഉപ്പ്.   |
| തടിപ്രതലങ്ങൾ                               | മുദുവായ തുണി, വീര്യം കുറഞ്ഞ സോപ്പ്, വിനാഗിരി എന്നിവ മുക്കിയ സ്പോഞ്ച്.  |



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 12.2**

1. ശുചീകരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ കുട്ടിക്കലർത്തി കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. അവയെ ദൈനംദിനം, ആഴ്ചതോറും, കാലികം എന്നി പട്ടികയിൽ തരംതിരിച്ച് എഴുതുക.

a) പൊടിതൂടയ്ക്കുക, ദീപാവലിക്ക് മുമ്പുള്ള ശുചീകരണം, തറ തുക്കുക, ചിലന്തിവല അടിച്ചുമാറ്റുക, ഫർണിച്ചർ മിനുസപ്പെടുത്തുക, ലോഹവസ്തുക്കൾ വൃത്തിയാക്കുക, കിടക്ക വിരിക്കുക, കർട്ടൻ കഴുകുക, കുളിമുറി കഴുകുക, തറയും കക്കൂസും വൃത്തിയാക്കുക, സ്റ്റോർറും വൃത്തിയാക്കുക, ബ്രഷ് കൊണ്ട് കാർപെറ്റ് വൃത്തിയാക്കുക, മുറിയിൽ സാധനങ്ങൾ അടുക്കിവയ്ക്കുക, ഓട വൃത്തിയാക്കുക, തറ തൂടയ്ക്കുക, വാഷ് ബേസിൻ കഴുകുക.



കുറിപ്പുകൾ

| നൈമിഷം | ആഴ്ചതോറും | കാലികം |
|--------|-----------|--------|
|        |           |        |
|        |           |        |
|        |           |        |
|        |           |        |
|        |           |        |

**b) ചപ്പുചവറ് നിർമ്മാർജ്ജനം:** വീടിനുള്ളിലെ ചപ്പുചവറുകൾ, മറ്റ് പാഴ്വസ്തുക്കൾ അടുക്കളയിൽനിന്നുള്ള പച്ചക്കറികളുടെയും പഴങ്ങളുടെയും തൊലി എന്നിവ അടപ്പുള്ള ചവറ്റുവീപ്പയിൽ സംഭരിക്കണം. എല്ലാദിവസവും ഇത് മറ്റൊരു കുടിലാക്കി പൊതുചവറ്റുവീപ്പയിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. ഈ രീതി തുടരുന്നത് വളരെ ആരോഗ്യകരവും ഗുണകരവുമാണ്. വീടുകളിലെ പാഴ്വസ്തുക്കൾ രണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്. ഒന്ന് അടുക്കളയിലെ പച്ചക്കറികളുടെയും പഴങ്ങളുടെയും തൊലി. (അഴുക്കുന്നവ) രണ്ട്. വീട്ടിലെ മറ്റ് പാഴ്വസ്തുക്കളായ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ, ബോട്ടിലുകൾ (അഴുകാത്തവ) എന്നിവയുമാണ്. ഇവ വേർതിരിച്ചുവേണം സംസ്കരിക്കേണ്ടത്.



ചിത്രം 12.18

നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ അഴുകുന്ന വസ്തുക്കൾ സംസ്കരിക്കാൻ പ്രത്യേകം സജ്ജമാക്കിയ കുഴി നിർമ്മിക്കുന്നു. അവ മണ്ണും കുട്ടിക്കലർത്തി നല്ല കമ്പോസ്റ്റാക്കി മാറ്റുന്നു. ഇത് അടുക്കളത്തോട്ടത്തിലെ കൃഷിക്ക് നല്ല വളമാണ്.

**c) മലിനജലനിർമ്മാർജ്ജനം:** വീടുകളിൽ നല്ല അളവിൽ മലിനജലം ഉണ്ടാകുന്നു. കുളിമുറി, വാഷ്ബേസിൻ, അടുക്കള എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന മലിനജലം അടുക്കളത്തോട്ടത്തിലേക്കോ, മലിനജലക്കുഴിയിലേക്കോ തിരിച്ചുവിടേണ്ടതാണ്. മലിനജലം വീടിനുള്ളിലും കെട്ടിയിടാൻ അനുവദിക്കരുത്. ചില നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ കുഴലുകളിൽകൂടിയുള്ള ജലനിർഗമനസംവിധാനം നടപ്പാക്കിയിട്ടില്ല. അവിടെ ഇതിനായി പ്രത്യേക കുഴികൾ തയ്യാറാക്കുന്നു.

**d) മനുഷ്യന്റെ മലമൂത്രാദികൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയ - കക്കൂസുകൾ:** മനുഷ്യന്റെ വിസർജ്യവസ്തുക്കളുടെ നിർമ്മാർജ്ജനം രോഗാണുക്കൾ പടരാതിരിക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യമാണ്. എല്ലാവരും അനുയോജ്യമായ കക്കൂസുകൾ ഉപയോഗിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ രോഗാണുക്കൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കും. തുറന്നുവെച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ വന്നിരിക്കുന്ന ഈച്ച, മലിനമായ കുടിവെള്ളം, മലിനമായ വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ പഴങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാം. നമ്മൾ ചെരുപ്പില്ലാതെ നടക്കുമ്പോഴും അണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

മനുഷ്യവിസർജ്യങ്ങൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സുരക്ഷിതമായ മാർഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണോ നോക്കുക.

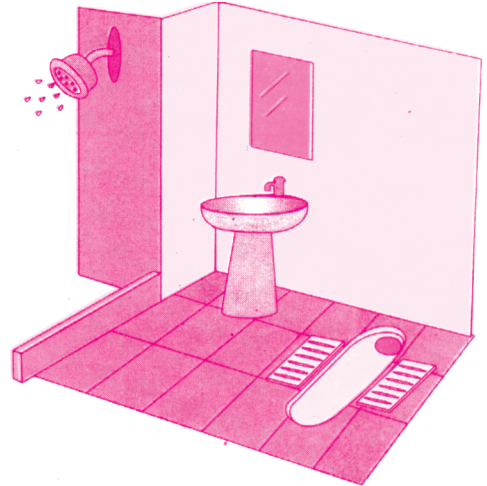


കുറിപ്പുകൾ

a) **വാട്ടർ ക്ലോസറ്റ്:** ഭൂരിഭാഗം പട്ടണങ്ങളിലും മനുഷ്യവിസർജ്യങ്ങൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നത് ജലവാഹകസമ്പ്രദായത്തിലൂടെയാണ്. മലിനജലവും മലമൂത്രങ്ങളും വെള്ളത്തിന്റെ ഒഴുക്കിൽപ്പെട്ട് കുഴലുകളിലൂടെ ബഹിർഗമിക്കുന്ന സംവിധാനമാണിത്. വാട്ടർ ക്ലോസറ്റ് പൈപ്പ് ഘടിപ്പിച്ച് അഴുക്കുചാലിലേക്ക് മനുഷ്യവിസർജ്യങ്ങളെ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സുരക്ഷിതസംവിധാനമാണ്.



ചിത്രം 12.19



ചിത്രം 12.20

### മലിനജലം ശേഖരിക്കുന്ന കുഴി (soakage Pit)

- മലിനജലനിർഗമനസംവിധാനമില്ലാത്തതിടത്താണ് ഈ രീതി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.
- ഇത് ലളിതവും ചിലവുകുറഞ്ഞതുമായ മാർഗമാണ്.
- കുഴിക്ക് രണ്ടു മീറ്റർ ആഴവും ഒരു മീറ്റർ വീതിയും വീട്ടിൽനിന്ന് പുറത്തുള്ള പ്ലെയുന്ന മലിനജലത്തിന്റെ അളവനുസരിച്ചുള്ള നീളവും ആവശ്യമാണ്. നീളം രണ്ടോ മൂന്നോ മീറ്ററുകളിൽ കൂടുവാൻ പാടില്ല.
- കുഴിയുടെ മൂന്നിൽ ഒരുഭാഗം പരുക്കൻ കല്ലുകൾ നിറയ്ക്കണം. 3/4 സൈസിലുള്ള വെന്ത ഇഷ്ടികയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ നന്ന്. മധ്യഭാഗത്ത് ചെറിയ കല്ലുകളും ചരൽകല്ലുകളും നിറയ്ക്കണം. മുകൾഭാഗത്ത് മണലും നിറയ്ക്കണം.
- മണ്ണ്, പുല്ല് ഇവകൊണ്ട് കുഴി ആവരണം ചെയ്തിരിക്കണം.
- മലിനജലം കുഴലുകളിലൂടെയാണ് കുഴികളിലെത്തിക്കേണ്ടത്. മലിനവസ്തുക്കൾ കാലക്രമേണ കുഴിയിൽനിന്ന് താഴേക്ക് ഒലിച്ചിറങ്ങിക്കൊള്ളും.
- ജലം മലിനമാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് കിണറിനടുത്ത് ഇത്തരം കുഴികൾ സ്ഥാപിക്കാൻ പാടില്ല.





കുറിപ്പുകൾ

ഈ സംവിധാനം നടപ്പാക്കുന്നതിന് വലിയ അളവിൽ ജലം ആവശ്യമാണ്. മാത്രമല്ല, ഇത് പണിയുവാൻ നല്ലൊരു തുക ചിലവാകുകയും ചെയ്യും.

അതുകൊണ്ട്, ഇന്ത്യയിലെ പല പട്ടണങ്ങളിലും വില്ലേജുകളിലും ക്ലോസറ്റുകളിലൂടെയും മലിനജലക്കുഴലുകളിലൂടെയുമുള്ള മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനരീതി ഇല്ല. അവിടെ കുഴി കക്കുസുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

**b) സെപ്റ്റിക് ടാങ്കുകൾ:** അഴുക്കുചാൽ നിർമ്മാണം മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിന് മാത്രം കാപരമായ സംവിധാനമാണ്. പക്ഷേ, ഇത് ചിലവേറിയതാണ്. ധാരാളം വെള്ളം ഇതിന് ആവശ്യമാണ്. മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാണ് സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്. ഇവ കാണുന്നത് അഴുക്കുചാൽ നിർമ്മാണസംവിധാനമില്ലാത്ത നഗരപ്രദേശങ്ങളിലാണ്. കോൺക്രീറ്റ് ടാങ്കുകളിലേക്ക് മലിനജലക്കുഴലുകൾവഴി വിസർജ്യവസ്തുക്കൾ എത്തിക്കുന്ന സംവിധാനമാണിത്.

‘സുലഭശൗചാലയ’ എന്ന് നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടാവാമല്ലോ. ഇതിൽ വ്യക്തമാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ശൗചാലയങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് സെപ്റ്റിക് ടാങ്കിന്റെ തത്ത്വത്തെ ആധാരമാക്കിയാണ്.

**സെപ്റ്റിക് ടാങ്കിന്റെ ഗുണങ്ങൾ**

- ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുകുന്നത്.
- വാട്ടർക്ലോസറ്റ് സംവിധാനത്തെ അപേക്ഷിച്ച് കുറഞ്ഞ പണച്ചിലവിൽ അന്ധാസം നിർമ്മിക്കാം.
- ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലത്തിലെയോ അന്തർഭാഗത്തെയോ ജലം മലിനമാകുന്നില്ല.
- ദുർഗന്ധമില്ല.
- അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ എളുപ്പത്തിലും കുറഞ്ഞ ചിലവിലും ചെയ്യാം.
- 1.5 മുതൽ 2 വരെ ലിറ്റർ വെള്ളം മതിയാകും. പരമ്പരാഗതമായ ടോയ്ലറ്റുകൾക്ക് 3 മുതൽ 14 വരെ ലിറ്റർ വെള്ളം ആവശ്യമാണ്.
- കുഴികൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.
- കുഴിയിൽനിന്നുള്ള ചെളി നല്ല വളമാണ്.
- വാതകങ്ങൾ മണ്ണിലേക്കിറങ്ങുന്നു.
- കൊതുകുകൾക്കും മറ്റു കീടങ്ങൾക്കും മുട്ടയിടാൻ പറ്റാത്തില്ല.

**c) കുഴികക്കുസ്:** ഒരു കുഴി കുഴിച്ച് മനുഷ്യവിസർജ്യം നിക്ഷേപിക്കുന്ന രീതിയാണ്. ഇതിന് മൂന്നുമീറ്ററിൽ കൂടുതൽ ആഴമുണ്ടായിരിക്കണം. ഈച്ചകളെ അകറ്റുന്ന തരത്തിലാണ് ഇതിന്റെ ഘടന. അടിഭാഗത്തുള്ള മണൽ മലിനവസ്തുക്കളിലെ ജലാംശത്തെ വലിച്ചെടുക്കുന്നു. അല്ലാത്തപക്ഷം കുഴി പെട്ടെന്ന് നിറയുന്നതാണ്. വെള്ളം ദിവസവും ഒഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് വിസർജ്യവസ്തുക്കൾ മണ്ണിലേക്കൊഴ്ന്നു അഴുകുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള കക്കുസുകൾ താത്കാലിക ഉപയോഗത്തിനു മാത്രമുള്ളതാണ്.

ഒരു കോൺക്രീറ്റ് പ്ലാറ്റ്ഫോം, ഉയർന്ന ഫുട്ട്സ്റ്റാൻ്റ് എന്നിവ ദ്വാരത്തിനു ചുറ്റുമുണ്ട്. ദ്വാരത്തിന് മുകളിൽ അടപ്പ് ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇത് ഈച്ചകളെ പ്രതിരോധിക്കുകയും



കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 12.3**

ദുർഗന്ധം ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭൃഗർഭജലം മലിനമാകും എന്നൊരു ദോഷം ഈ സംവിധാനത്തിനുണ്ട്.

1. നിങ്ങളുടെ ഗൃഹത്തിലെ പാഴ്വസ്തുനിർമ്മാർജ്ജനസംവിധാനം വിലയിരുത്തുക. വീടിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള പാഴ്വസ്തുക്കൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുമ്പോൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കണക്കാക്കുക. താഴെപ്പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക.

a) വീടിനുള്ളിൽ

- i) പാഴ്വസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുന്നതെങ്ങനെ?
- ii) ചവറ്റുതൊട്ടികൾ എപ്പോഴൊക്കെ വൃത്തിയാക്കും?
- iii) ഇതിൽനിന്നും ദുർഗന്ധം വരാറുണ്ടോ?
- iv) മലിനജലക്കുഴലുകളിൽ തടസമുണ്ടോ?

b) വീടിനുപുറത്ത്

- i) തെരുവിൽ മാലിന്യക്കുന്നാരമുണ്ടോ?
- ii) മാലിന്യത്തിൽനിന്ന് ദുർഗന്ധമുണ്ടോ?
- iii) മൃഗങ്ങൾ അവശിഷ്ടങ്ങൾക്കുചുറ്റും അലഞ്ഞുനടക്കുന്നുണ്ടോ?
- iv) ഓവുചാലുകളിൽ തടസമുണ്ടോ?
- v) നഗരസഭമാലിന്യവീപ്പ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് എന്തു ദൂരമുണ്ട്?
- vi) ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന പാഴ്വസ്തുക്കൾക്കു മതിയായ തരത്തിൽ വീപ്പകൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- vii) ചവറ്റുതൊട്ടികൾ എപ്പോഴൊക്കെ വൃത്തിയാക്കും?
- viii) മാലിന്യവീപ്പകൾക്ക് അടുപ്പമുണ്ടോ?

2. സുഹൃത്തുക്കളുമായി താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുക. വീടിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനം എത്രകണ്ട് തൃപ്തികരമാണ്? എന്താണ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നത്? പ്രശ്നങ്ങളെ എങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം? ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതി എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം.

| വ്യക്തിതലം | സാമൂഹികതലം | പഞ്ചായത്ത് തലം |
|------------|------------|----------------|
|            |            |                |



കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 12.3**

1. താഴെപ്പറയുന്ന പ്രസ്താവനകൾ തെറ്റോ ശരിയോ എന്നു വ്യക്തമാക്കുക.
  - a) സൂര്യപ്രകാശം ഒരു ശുദ്ധീകരണഘടനയാണ്.
  - b) വീടിനുള്ളിൽ വയ്ക്കുന്ന സസ്യങ്ങൾ പ്രകാശത്തിൽ മഞ്ഞനിറമായി മാറുന്നു.
  - c) ഇരുണ്ട ഇടുങ്ങിയ മുറിയിൽ താമസിക്കുന്നവർക്ക് അസുഖം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
  - d) വായുസഞ്ചാരം അശുദ്ധവായു പുറത്തുപോകാനും ശുദ്ധവായു അകത്തുകടക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
  - e) വെന്റിലേറ്ററുകൾ ശുദ്ധവായുവും പ്രകാശവും അകത്തുകടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
  
2. വീട്ടിൽ ആരോഗ്യകരമായ ചുറ്റുപാടുണ്ടാക്കുവാൻ എതിർദിശയിലുള്ള വാതായനങ്ങൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യമെന്ത്? വാതായനങ്ങൾ ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ വെയ്ക്കാമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുക.
  
3. ശരിയുത്തരം തിരഞ്ഞെടുത്ത് എഴുതുക.
  - a) സോക്കേജ് പിറ്റുകൾ (✓) നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.
    - i) ചപ്പുചവറുകൾ
    - ii) മലിനജലം
    - iii) വിസർജ്യവസ്തുക്കൾ
    - iv) മേല്പറഞ്ഞവയെല്ലാം
  - b) വിസർജ്യങ്ങൾ വെള്ളത്തിന്റെ സഹായത്താൽ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്ന കക്കൂസുകൾ ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ കാണാത്തതിനു കാരണം ----- ആണ്.
    - i) ധാരാളം വെള്ളം വേണം.
    - ii) നിർമാണചിലവ് കൂടുതലാണ്.
    - iv) നിർമ്മാർജ്ജനത്തിന് സാധാരണരീതി ആവശ്യമാണ്.
    - v) മേല്പറഞ്ഞവയെല്ലാം.
  - c) വെന്റിലേറ്ററിന്റെ ഉദ്ദേശം ----- ആണ്.
    - i) പ്രകാശം കിട്ടാൻ
    - ii) വായുസഞ്ചാരത്തിന്
    - iii) പ്രകാശവും വായുവും കിട്ടാൻ
    - iv) ഇവയൊന്നുമല്ല.
  - d) സാമൂഹ്യതലത്തിൽ മനുഷ്യവിസർജ്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിന് സ്വീകരിക്കേണ്ട മാർഗം ----- ആണ്.

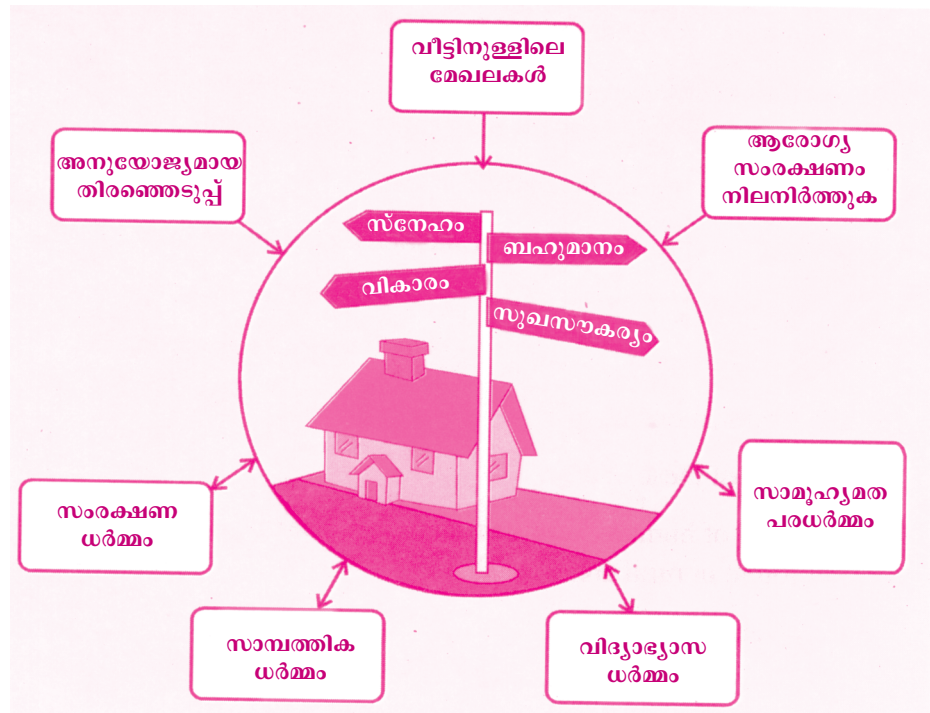


കുറിപ്പുകൾ

- i) വാട്ടർ ക്ലോസറ്റ്
  - ii) കുഴി കക്കൂസ്
  - iii) സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്
  - iv) ഇതിലേതെങ്കിലും
- e) വില്ലേജ്തലത്തിൽ ചപ്പുചവറുകൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാനുള്ള മാർഗം ----- ആണ്.
- i) ചപ്പുചവറുകൾ ഇടുന്ന കുഴി
  - ii) ചവറ്റുവീപ്പ സ്ഥാപിക്കുക
  - iii) ചപ്പുചവറുകൾ വലിച്ചെറിയുക
  - iv) ഇവയൊന്നുമല്ല.



**നിങ്ങളെന്തു പഠിച്ചു**



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. നിങ്ങളുടെ വീടിന്റെ മൂന്നു ധർമ്മങ്ങൾ എഴുതുക?
2. വീട് തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട നാലുകാര്യങ്ങൾ ഏവ? അതിന്റെ ആവശ്യകതയെന്ത്?



കുറിപ്പുകൾ

3. വീടിനുള്ളിൽ പ്രകാശം കിട്ടുന്ന രണ്ട് ഉറവിടങ്ങളേതെല്ലാം? അവയുടെ പ്രാധാന്യം?
4. വാതായനങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള നാല് നേട്ടങ്ങൾ എഴുതുക?
5. മങ്ങിയ പ്രകാശം ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു?
6. മനുഷ്യവിസർജ്യവും മലിനജലവും നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെ, എന്തുകൊണ്ട്?
7. ജനൽഗ്ലാസുകൾ വൃത്തിയാക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന രണ്ടു വസ്തുക്കളുടെ പേരെഴുതുക.
8. ഒരു മുറി മാത്രമുള്ള വീട്ടിൽ സ്ഥലസൗകര്യം കൂട്ടാൻ രണ്ടു മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.
9. ഒരു അടുക്കളയുടെ രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?
10. അടുക്കളയിലെ നാലു പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
11. താഴെപ്പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതാം.

ദീപാവലി അടുക്കാരായി. നിങ്ങളുടെ അമ്മയ്ക്ക് സുഖമില്ല. വീട് വൃത്തിയാക്കുവാനും മോടിപിടിപ്പിക്കുവാനും അമ്മയെ നിങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കണം.

- a) വൃത്തിയാക്കുവാനും മോടിപിടിപ്പിക്കുവാനും വേണ്ടി ചെയ്യേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ എഴുതുക.
- b) അവയെ ക്രമീകരിക്കുക.
- c) ഓരോ കുടുംബാംഗങ്ങളും ചെയ്യേണ്ട ജോലി തരം തിരിച്ചു നൽകുക. ഇവ ചെയ്യുവാൻ ഏത് മാനദണ്ഡമാണ് സ്വീകരിച്ചത്?



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**12.1**

1.
  - a) മതപരം
  - b) സാമ്പത്തികം
  - c) സംരക്ഷണം
  - d) സാമ്പത്തികം
  - e) സാമൂഹികം
  - f) സാമൂഹികം
2.
  - a) അയൽപക്കം
  - b) മണ്ണിന്റെ തരം
  - c) ശുചീകരണോപാധികൾ
  - d) പ്രവർത്തനപരമായ സൗകര്യം



കുറിപ്പുകൾ

- e) ബാഹ്യ പ്രത്യേകത
  - f) പ്രവർത്തനപരമായ സൗകര്യം
3. iv) a  
v) b  
i) c  
ii) d
4. ടെക്സ്റ്റ് പരിശോധിക്കുക.

12.2

1

| ദൈനംദിന പ്രവർത്തനം                       | ആഴ്ചയിലെ പ്രവർത്തനം           | കാലികമായ പ്രവർത്തനം            |
|--|-------------------------------|--------------------------------|
| പൊടിതട്ടുക                               | ചിലന്തിവല അടിക്കുക            | ദീപാവലിക്കു മുമ്പുള്ള ശുചീകരണം |
| തൂക്കുക                                  | ലോഹവസ്തുക്കൾ വൃത്തിയാക്കുക    | കർട്ടൻ കഴുകുക                  |
| കിടക്ക വിരിക്കുക                         | കക്കൂസിലെ ടൈൽസ് വൃത്തിയാക്കുക | സ്റ്റോർ വൃത്തിയാക്കുക          |
| കുളിമുറി വൃത്തിയാക്കുക                   | വാഷ്ബേസിൻ വൃത്തിയാക്കുക       |                                |
| സാധനങ്ങൾ അടുക്കിവയ്ക്കുക                 | ഫർണിച്ചർ മിനുസപ്പെടുത്തുക     |                                |
| ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് കാർപെറ്റ് വൃത്തിയാക്കുക |                               |                                |
| ഓട വൃത്തിയാക്കുക                         |                               |                                |

12.3

1. (എ) ശരി (ബി) തെറ്റ് (സി) ശരി (ഡി) ശരി (ഇ) ശരി
2. ഇത് മുറിക്കുക വായുസഞ്ചാരം ഉണ്ടാകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു
  - മുറികളിൽ അഭിമുഖമായി ജനലുകൾ സ്ഥാപിച്ചാൽ വായുസഞ്ചാരം ഉണ്ടാകുന്നു.
  - കതകും ജനലും അഭിമുഖമായി സ്ഥാപിക്കുന്നു
3. (a) ii (b) ii (c) ii (d) i (e) i





13

## വീട്ടിലെ സുരക്ഷ

എനിക്ക് ട്രെയിനിൽ അമ്മാവിയുടെ അടുത്ത് പോകേണ്ട കാര്യമുണ്ടായിരുന്നു. ഞാൻ നേരത്തെ എഴുന്നേറ്റു യാത്രയ്ക്കുവേണ്ട ആഹാരം തയ്യാറാക്കി. ചായയുണ്ടാക്കിയപ്പോൾ എന്റെ കൈപൊള്ളി, ചായപ്പാത്രം സ്റ്റാവിൽനിന്ന് എടുക്കുമ്പോൾ ചുടേൽക്കാതിരിക്കാനായി പിടിച്ചിരുന്ന തൂണിക്ക് തീ പിടിച്ചാണ് പൊള്ളലേറ്റത്. പച്ചക്കറികൾ അരിഞ്ഞപ്പോൾ കൈയ്ക്ക് മുറിവേറ്റു. മുറിവ് ആഴത്തിലല്ലായിരുന്നതുകൊണ്ട് രക്തപ്രവാഹം നിലച്ചപ്പോൾ ഞാൻ ബാൻഡ് എയ്ഡ് കെട്ടി. സമയക്കുറവായതിനാൽ പെട്ടെന്ന് കുളിക്കുവാൻ ഞാൻ കുളിമുറിയിൽ പ്രവേശിച്ചപ്പോൾ കാൽ വഴുതി വീണു. വീഴ്ചയിൽ തലയും കൈമുട്ടുകളും മുറിഞ്ഞു. വിരലുകളിൽ വേദന അനുഭവപ്പെട്ടു. ഒരു റിക്ഷാപിടിച്ച് സ്റ്റേഷനിലെത്തിയപ്പോഴാണ് ട്രെയിൻ ഒരു മണിക്കൂർ ലേറ്റാണെന്നറിയുന്നത്.

ട്രെയിനിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ, എനിക്ക് ഈ അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നില്ലേ എന്നു ഞാൻ ചിന്തിച്ചു. നിങ്ങൾക്കും വീട്ടിൽവെച്ച് ഇത്തരത്തിലുള്ള അത്യാഹിതങ്ങൾ സംഭവിക്കാറുണ്ടല്ലോ. നമ്മൾ വീട് സുരക്ഷിതമാക്കിയാൽ അത്യാഹിതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കില്ലേ. ഈ പാഠം വായിക്കുന്നതിലൂടെ എങ്ങനെ നമ്മുടെ വീട് അപകടരഹിതമാക്കാമെന്നും അപകടം ഉണ്ടായാൽ എങ്ങനെ നേരിടണമെന്നും അറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നു.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയുന്ന സംഗതികൾ.

- വീട്ടിൽ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത.
- വീട്ടിലെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക.
- വീട്ടിലുള്ള എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും സുരക്ഷിതമാർഗ്ഗം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- പ്രഥമശുശ്രൂഷാസംവിധാനം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.
- ബാന്റേജ് കെട്ടുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത.

### 13.1. വീട്ടിൽ സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകത

നമ്മുടെ വീട് സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യമെന്താണ്?

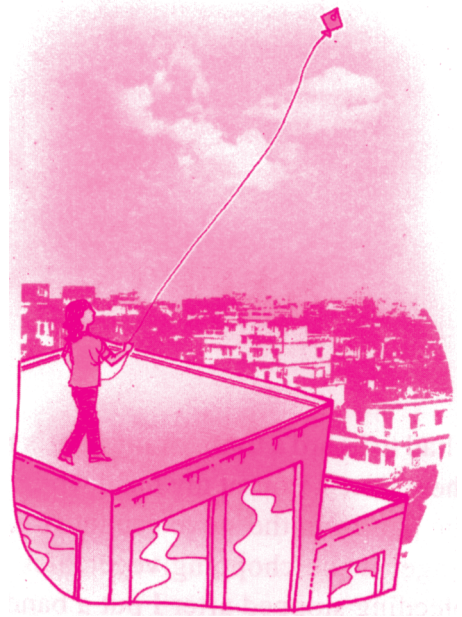
പ്രായമുള്ളവരും കുട്ടികളും മരിക്കാനുള്ള പ്രധാന കാരണം അപകടങ്ങളാണ്. 80 ശതമാനം അപകടങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നത് വീടുകളിലാണ്. പലപ്പോഴും നമ്മൾ തറയിൽ ഇടറുകയോ തെന്നുകയോ ചെയ്യുമെങ്കിലും അപകടമൊന്നും കൂടാതെ രക്ഷപ്പെടാറുണ്ട്. ഇവ സംഭവിക്കാവുന്ന അത്യാഹിതങ്ങളുടെ സൂചനകൾ മാത്രമാണ്.



കുറിപ്പുകൾ

അതുകൊണ്ട് കരുതലോടെ പെരുമാറുക. ഉദാ: ഒരു അഴിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന വയറിൽ നിങ്ങളുടെ കാൽ തട്ടിയെന്നിരിക്കട്ടെ. നിങ്ങൾ ഏതാണു ചെയ്യേണ്ടത്, അയഞ്ഞ ആ വയർ എടുത്ത് ഭിത്തിയോട് ചേർത്ത് ഒട്ടിക്കുക. അപ്പോൾ ആരും അതിൽ തട്ടിവീഴുകയില്ല.

ഈ കുട്ടി ടെറസിൽനിന്നും വീഴാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ? ഈ അത്യാഹിതം വിധിയാണെന്ന് സമാധാനിക്കാൻ കഴിയുമോ? ഈ അത്യാഹിതം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ലേ? സാധിക്കും. ടെറസിനു മുകളിൽ അരമതിലും മുതിർന്നവരുടെ നിരീക്ഷണവും ഉണ്ടെങ്കിൽ അത്യാഹിതം ഒഴിവാക്കാം. താല്കാലികമായോ സ്ഥിരമായോ അംഗവൈകല്യങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി നമ്മുടെ വീടിനെ അപകടരഹിതമായി തീർക്കേണ്ടതുണ്ട്. അപകടങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസികവും സാമൂഹികവും ബുദ്ധിപരവുമായ വികാസത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ഒരു സുരക്ഷിതമായ ചുറ്റുപാട് വീട്ടിലുണ്ടാക്കി അപകടങ്ങളെ ഒരപരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. സുരക്ഷിതമായ വീട്ടിലെ താമസം അപകടങ്ങളിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന ഭയത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു.



ചിത്രം 13.1

നമ്മുടെ വീടുകൾ അപകടനിരോധിതമാക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായി കാണുമല്ലോ.

**13.2 വീടുകളിലെ സാധാരണ അപകടങ്ങൾ**

അപകടങ്ങൾ സാധാരണയായി അപ്രതീക്ഷിതമായാണ് സംഭവിക്കുക. വീടിന്റെ അടിസ്ഥാനസുരക്ഷാസംവിധാനത്തിൽ കാണിക്കുന്ന അശ്രദ്ധമൂലം നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അപകടമുണ്ടാകാം. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഒരു ഭാഗംപോലും അപകടമുണ്ടാക്കുന്നതിന് മതിയായ കാരണമാണ്.



**പ്രവർത്തനം 13.1**

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഒരു അപകടമുണ്ടാകുന്നതിനു കാരണമാകുന്ന ഏതെങ്കിലും അഞ്ചു സാധനങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കുക.

1. നിങ്ങൾ തെന്നുന്നത് \_\_\_\_\_
2. നിങ്ങൾ വീഴുന്നത് \_\_\_\_\_
3. നിങ്ങൾക്ക് പൊള്ളൽ ഏല്ക്കുന്നത് \_\_\_\_\_
4. നിങ്ങൾക്ക് മുറിവ് ഉണ്ടാകുന്നത് \_\_\_\_\_
5. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഇലക്ട്രിക് ഷോക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത് \_\_\_\_\_
6. മറ്റേതെങ്കിലും അപകടം ഉണ്ടാകുന്നത് \_\_\_\_\_



കുറിപ്പുകൾ

ഈ അപകടങ്ങൾക്കു പുറമെ നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലുമോ വിഷബാധ, കടന്നൽക്കുത്ത്, പാമ്പുകടി, ശ്വാസംമുട്ടൽ എന്നിവയുണ്ടായാൽ ഈ അപകടങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളെന്തെന്ന് നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

**13.2.1 വീഴ്ച: നിങ്ങളുടെ ചുവടുവയ്പിൽ ജാഗ്രത പുലർത്തുക**

അയ്യപ്പി വീട്ടിൽ ഒറ്റയ്ക്കായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം അടുക്കളയിലെ അലമാരയുടെ മുകൾത്തട്ടിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന ലഡു എടുത്തുകഴിക്കുവാൻ അവൾക്ക് ആഗ്രഹം തോന്നി. അവൾ ഒരു സ്റ്റൂൾ അവിടെയിട്ട് അതിനുമുകളിൽ കയറിനിന്ന് ലഡു നിറച്ചിരുന്ന ജാർ എടുത്തപ്പോൾ ബാലൻസ് നഷ്ടപ്പെട്ട് താഴെവീണു. വീടുകളിൽ നടക്കുന്ന അപകടങ്ങളിൽ പകുതിയോളം വീഴ്ചമൂലമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? ഈ അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാൻ നമുക്കെന്തു ചെയ്യാൻ സാധിക്കും? അതെ, നമ്മുടെ വീട് വിമർശനബുദ്ധിയോടെ പരിശോധിച്ചാൽ അത്യാഹിതങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്ന സ്വഭാവത്തോടുകൂടിയ ഭാഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും.



**പ്രവർത്തനം 13.2**

നിങ്ങൾ വീഴ്ചമൂലം താഴെപ്പറയുന്ന അവസ്ഥകൾ അനുഭവിക്കുന്നു. വീഴ്ചയ്ക്കു കാരണങ്ങളായ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് ഓപ്ഷനുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നിങ്ങളുടെ വീട് നിരീക്ഷിക്കുക. അത് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക. ഓരോ പോയിന്റിനും ഓരോ മാർക്ക് നൽകുക.

| നമ്പർ | സംഭവിക്കുന്ന രീതി         | ഓപ്ഷൻ 1                  | ഓപ്ഷൻ 2                            | നിങ്ങളുടെ വീടിന്റെ നിലവാരം |
|-------|---------------------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 1     | തറ                        | തെളിഞ്ഞത്                | സാധനങ്ങൾ തിങ്ങിയത്                 |                            |
| 2     | ജനാല                      | ഗ്രിൽ ഉണ്ട്              | ഗ്രിൽ ഇല്ല                         |                            |
| 3     | കയറുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഏണി | ഉറച്ചത്                  | ഇളകുന്നത്                          |                            |
| 4     | മേൽക്കൂര                  | അരഭിത്തിയുളളത്/അഴിയുളളത് | അരഭിത്തിയില്ലാത്തത്/അഴിയില്ലാത്തത് |                            |
| 5.    | കോവണിപ്പടി                | നല്ല പ്രകാശമുള്ളത്       | മങ്ങിയ പ്രകാശമുള്ളത്               |                            |
| 6.    | തറ                        | ഉണങ്ങിയത്                | നനവുള്ളത്/തെന്നുന്നത്              |                            |

മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....



കുറിപ്പുകൾ

### 13.2.2 മുറിവുകൾ

നാലുവയസുള്ള ബിറ്റോ കളിവണ്ടികൊണ്ട് കളിക്കുകയായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് അമ്മ അവന്റെ കരച്ചിൽ കേട്ട് ഓടിയെത്തിയപ്പോൾ അവന്റെ കയ്യിൽനിന്നും രക്തമൊലിക്കുന്നതായി കണ്ടു. ബിറ്റോയുടെ കൈത്തലത്തിൽ മുറിവുണ്ടായിരുന്നു. അമ്മ കളിവണ്ടി പരിശോധിച്ചപ്പോൾ അത് മുർച്ചയുള്ള വക്കുളളതായിരുന്നു.

#### ഈ അപകടം എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു

നിശ്ചയമായും ഒഴിവാക്കാം. മുറിവുണ്ടാക്കുന്ന കത്തി, ഗ്ലാസ് എന്നിവ കുട്ടികൾക്ക് എടുക്കാൻ കഴിയാത്ത സ്ഥലത്തുവേണം വെയ്ക്കുവാൻ. കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ച് വാങ്ങണം. കുട്ടികളെ തനിച്ചിരുത്തുന്നത് നിരീക്ഷിക്കാവുന്ന സൗകര്യത്തിൽ മാത്രമേ ആകാവൂ.

ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ തടയുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള മുറിവുണ്ടാക്കുവാൻ കാരണമാകുന്ന വസ്തുക്കൾ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

- ഫർണിച്ചുകളുടെ മുർച്ചയേറിയ മൂലഭാഗങ്ങൾ
- പൊട്ടിയ ഗ്ലാസുകൾ, കപ്പുകൾ
- മുർച്ചയുള്ള അറ്റം മുകളിലാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന കത്തികൾ
- കുട്ടികൾക്ക് എടുക്കാവുന്ന തരത്തിൽ കിടക്കുന്ന ബ്ലേഡും കത്രികയും
- ടിൻ കട്ടർ കൊണ്ടല്ലാതെ ടിൻ മുറിക്കുക

ഇവയുടെ ഉത്തരം അതെ എന്നാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരും. അധികം വൈകാതെതന്നെ നിങ്ങൾക്ക് മുറിവേല്ക്കുന്നതാണ്.

മേല്പറഞ്ഞ സംഗതികളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തി മുറിവുണ്ടാകുവാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

ഗ്ലാസുകൾ പൊട്ടുക വീടുകളിലെ സാധാരണസംഭവമാണ്. ഗ്ലാസ്കഷണങ്ങൾ പെറുക്കിയെടുക്കുന്നതും അവ സുരക്ഷിതമായി കളയുന്നതും അതീവ ശ്രദ്ധയോടെ യാകണം. പൊട്ടിയ ഗ്ലാസ്കഷണങ്ങൾ പെറുക്കിയെടുക്കുന്നതിന് സാധാരണയായി അവലംബിക്കാറുള്ള ഫലപ്രദമായ ഏതാനും മാർഗങ്ങൾ.

- നനഞ്ഞ തുണി
- പശയുള്ള ടേപ്പ്
- കുഴച്ച മാവ്

പൊട്ടിയ എല്ലാ ഗ്ലാസ്കഷണങ്ങളും ശേഖരിക്കുക. ഒന്നിലധികം ന്യൂസ്പേപ്പറുകൾ അടുക്കി ഗ്ലാസ്കഷണങ്ങൾ അതിൽ പൊതിഞ്ഞശേഷം ചവറ്റുവീപ്പയിൽ നിക്ഷേപിക്കുക.



### പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 13.1

താഴെകൊടുക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് കാരണസഹിതം ഉത്തരമെഴുതുക.

1. പച്ചക്കറികൾ അരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ കാർത്തികിന്റെ കൈമുറിഞ്ഞു. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? മൂന്നു കാരണങ്ങൾ എഴുതുക.



കുറിപ്പുകൾ

2. അടുക്കളയിൽ പൊട്ടിച്ചിതറിയ ഗ്ലാസ്കഷണങ്ങൾ പെറുക്കിയെടുക്കാൻ സുരക്ഷിതമായ രണ്ടു മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.
3. ഒരു ജനൽ തുറക്കാൻ കൈപ്പിടി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണോ, ഗ്ലാസ് തള്ളിതുറക്കുന്നതാണോ ഉചിതമായ മാർഗം?
4. നിങ്ങളുടെ ഇളയസഹോദരൻ പെൻസിലിന്റെ മുർച്ചകൂട്ടുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ അവൻ ഷാർപനറോ, ബ്ലേഡോ ഏതാണു നൽകുക. കാരണമെന്ത്?

**13.2.3 തീപ്പെൊള്ളലും തിളച്ച വെള്ളത്തൊള്ളലുള്ള പൊള്ളലും**

ഉച്ചക്ഷേണം തയ്യാറാക്കുകയായിരുന്നു ഫാത്തിമ. തന്റെ സാരിയുടെ അറ്റത്ത് തീ പിടിക്കുന്ന കാര്യം മകൾ പറഞ്ഞാണ് ഫാത്തിമ അറിഞ്ഞത്. മനഃസാന്നിധ്യമുണ്ടായിരുന്ന ഫാത്തിമ ഓടിയില്ല. അവൾ ഒരു വലിയ പ്ലേറ്റുകൊണ്ട് തീ തല്ലി കെടുത്തി. ഒരു വലിയ ദുരന്തമാണ് ഒഴിവായത്.

വീടുകളിൽ സാധാരണയായി സംഭവിക്കാവുന്ന തീ മൂലമുള്ള അപകടങ്ങൾക്ക് ഏതാനും ഉദാഹരണങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നു.

1. ചൂടുചായ ആരെങ്കിലും തട്ടിതുവീയാൽ
2. തിളച്ച എണ്ണ വീഴുമ്പോൾ
3. സ്റ്റൗവിൽനിന്ന് പാത്രമെടുക്കുമ്പോൾ ചൂടു തട്ടാതിരിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന തുണിക്കഷണത്തിൽ തീപിടിക്കുമ്പോൾ
4. കുട്ടികൾ തീപ്പെട്ടിയെടുത്ത് കളിക്കുമ്പോൾ
5. മണ്ണെണ്ണ സ്റ്റൗ കത്തികൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മണ്ണെണ്ണ നിറയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ
6. ഗ്യാസ് സ്റ്റൗവിനു സമീപം പാചകയെണ്ണ സൂക്ഷിച്ചാൽ
7. കത്തിച്ച സിഗരറ്റ് കുറ്റികളും ചൂടുചാരവും ചപ്പുചവറുകളിൽ അലക്ഷ്യമായി നിക്ഷേപിക്കുമ്പോൾ
8. തീ പിടിക്കുന്ന ആസിഡ്പോലെയുള്ള ദ്രാവകങ്ങളും രാസവസ്തുക്കളും അലക്ഷ്യമായി സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ
9. മുറിഞ്ഞ വയറുകൾ ഷോർട്ട് സർക്യൂട്ടിനും അമിതചൂടിനും കാരണമാകുന്നു
10. ഒരു സോക്കറ്റിൽ രണ്ടോ അതിൽകൂടുതലോ ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുമ്പോൾ
11. കത്തുന്ന വിളക്കോ മെഴുകുതിരിയോ ജനൽകർട്ടനു സമീപം വയ്ക്കുമ്പോൾ.
12. ഗ്യാസ് സിലിണ്ടർ ലീക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 13.2**

താഴെകൊടുക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉചിതമായ ഉത്തരം ബ്രായ്ക്കറ്റിൽനിന്നു തിരഞ്ഞെടുത്തെഴുതുക.

1. തീപ്പെട്ടിയും രാസവസ്തുക്കളും കുട്ടികളിൽനിന്നും \_\_\_\_\_ സൂക്ഷിക്കുക. (അകലെ/അടുത്ത്)
2. ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് മെഴുകുതിരി വിളക്കുകൾ \_\_\_\_\_ (കെടുത്തണം/കെടുത്തേണ്ടതില്ല)
3. തീ പിടിക്കുന്ന ദ്രാവകങ്ങൾ \_\_\_\_\_ പാത്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കണം. (ലേബൽ ഒട്ടിച്ചു/ലേബൽ ഒട്ടിക്കാത്ത)





കുറിപ്പുകൾ

4. രണ്ട് ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതിന് \_\_\_\_\_ സോക്കറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. (രണ്ട്/ഒന്ന്)
5. ഉപയോഗിച്ച് പഴകിയ വയറുകളും കേബിളും \_\_\_\_\_ (മാറ്റണം/റിപ്പയർ ചെയ്യണം)
6. അടുക്കളയിൽ \_\_\_\_\_ വസ്ത്രം ധരിക്കണം. (അയഞ്ഞ/ഇറുക്കമുള്ള)
7. ഗ്യാസ് സിലിണ്ടറിന്റെ നോബ് രാത്രിയിൽ \_\_\_\_\_ (ഓഫാക്കണം/ഓഫാക്കണ്ട)
8. ഗ്യാസ് പൈപ്പുകളും ഉപകരണങ്ങളും \_\_\_\_\_ മാത്രമേ വാങ്ങാവൂ. (കമ്പനി ഉല്പന്നങ്ങൾ/ISI മുദ്രയുള്ളത്)

**ഒരു ഗ്യാസ് സിലിണ്ടർ ലീക്ക് ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും?**

- ജനാലകൾ തുറക്കും.
- മുതിർന്നവരെയും പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളെയും വീട്ടിൽനിന്ന് പുറത്തേക്ക് മാറ്റും.
- തീപ്പെട്ടിയോ സിഗരറ്റ് ലാമ്പുകളോ കത്തിക്കരുത്.
- ഇലക്ട്രിക്കൽ സ്വിച്ചുകൾ ഓൺ ആക്കരുത്. (ചെറിയ ഒരു സ്പാർക്ക് വലിയ തീപ്പിടുത്തത്തിനു കാരണമായേക്കാം.)
- ലീക്ക് ചെയ്യുന്ന സിലിണ്ടർ വീടിനകത്തുനിന്ന് പുറത്തേടുത്ത് തുറസായ സ്ഥലത്ത് വെയ്ക്കണം.
- അഗ്നിശമനവിഭാഗവുമായോ ഗ്യാസ് വിതരണക്കാരുടെ ഹെൽപ്ലൈനുമായോ ബന്ധപ്പെടണം.

**തീ പടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ എന്തുചെയ്യും?**

- മണ്ണോ വെള്ളമോ ഉപയോഗിച്ച് തീകെടുത്തുക. ഇലക്ട്രിസിറ്റി മൂലമുണ്ടാകുന്ന തീ അണയ്ക്കാൻ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കരുത്.
- തൂണിയിൽ തീ പിടിച്ചാൽ ഓടരുത്. ഓടിയാൽ തീ ആളിക്കത്തും.
- തൂണിയിൽ തീ പിടിച്ചാൽ നിലത്തുകിടന്ന് ഉരുളുകയോ കട്ടിയുള്ള പുതപ്പുകൊണ്ട് മൂടുകയോ വേണം.
- നനഞ്ഞ തൂണികൊണ്ട് മുഖം കെട്ടണം.
- തീയിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടുവാൻ തറയിൽകുടി ഇഴഞ്ഞുപോകുക. കാരണം താഴെ ചൂടു കുറവും മുകളിൽ കൂടുതലുമായിരിക്കും.



**പ്രവർത്തനം 13.3**

- എ) മാർക്കറ്റിൽ ചെന്ന് അഗ്നിശമനയന്ത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അറിയുക. നിങ്ങളുടെ അടുക്കളയിൽ അനായാസം ഘടിപ്പിക്കാവുന്നതും വീട്ടിലെ എല്ലാ വർക്കും പ്രവർത്തിപ്പിക്കാവുന്നതുമായ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ബി) ഒരു ഫയർസ്റ്റേഷനിൽചെന്ന് സുരക്ഷാമാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുക.





പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 13.3



കുറിപ്പുകൾ

1. നിങ്ങളുടെ അയൽപക്കത്ത് തീ പിടിച്ചു. നിങ്ങൾ ഫയർമാനെ സഹായിക്കാൻ പോയി. നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും? താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ളവയിൽനിന്നും രണ്ട് ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
  - a. ഇലക്ട്രിസിറ്റി മുലമുണ്ടാകുന്ന തീ കെടുത്തുന്നത് -----ആണ്. (മണ്ണ്/വെള്ളം)
  - b. തീ കെടുത്തുന്നത് ----- ഉപയോഗിച്ചാണ്. (ചൂടുവെള്ളം/തണുത്ത വെള്ളം)
  - c. ആളുകളെ രക്ഷപ്പെടുത്തുന്നത് ----- (ഒരു ഏണി ഉപയോഗിച്ച്/പല ഏണികൾ ഉപയോഗിച്ച്)
  - d. തീ പിടിച്ച വീട്ടിൽനിന്നു പുറത്തു കടക്കുന്നത് (നിലത്തുകൂടി ഇഴഞ്ഞ്/ഓടി)
  - e. ശ്വസിക്കാൻ -----ഉപയോഗിക്കാം. (ഉണങ്ങിയ ടവൽ/നനഞ്ഞ ടവൽ)
  - f. എല്ലാ ജനലുകളും ----- (തുറക്കണം, അടയ്ക്കണം)
  - g. തീ പിടിച്ച ആളിന്റെ ശരീരത്തിൽ തീ കെടുത്തുവാൻ ഇടേണ്ടത് ----- (ബ്ലാങ്കറ്റ്, ബഡ്ഷീറ്റ്)
2. താഴെപ്പറയുന്നവയിൽനിന്ന് ശരിയുത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
  - a. അശ്രദ്ധമായി ഏതു ദ്രാവകം ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് തീപിടുത്തത്തിനു കാരണമാകുന്നത്
    - i. പെട്രോൾ
    - ii. വായുനിറച്ച പാനീയങ്ങൾ
    - iii. ചൂടുവെള്ളം
  - b. ഒന്നിലധികം ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഒരു സോക്കറ്റ് ഉപയോഗിക്കരുത്. കാരണം
    - i. വയറുകൾ അമിതമായി ചൂടാകുന്നു
    - ii. കാണാൻ ഭംഗിയില്ല
    - iii. വയറുകൾ കെട്ടിപ്പിണയാൻ ഇടയാകും
  - c. അടുക്കളയിൽ ഏതുതരം വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ അപകടം
    - i. കോട്ടൺ
    - ii. സിൽക്ക്
    - iii. നൈലോൺ
  - d. വീട്ടിൽ തീ പിടിച്ചാൽ ശുദ്ധവായു ഏതു നിരപ്പിൽ കാണും
    - i. സീലിങ് നിരപ്പ്
    - ii. തറനിരപ്പ്
    - iii. ജനൽനിരപ്പ്
  - e. ഗ്യാസ് സിലിണ്ടർ ലീക്ക് ചെയ്താൽ എന്തുചെയ്യും?
    - i. തീപ്പെട്ടി കത്തിക്കും
    - ii. ലൈറ്റിടും
    - iii. ജനലുകൾ തുറക്കും



കുറിപ്പുകൾ

### 13.2.4 വിഷബാധ

അഞ്ചു വയസായ കുട്ടിയാണ് റുബി. അവൾ അലമാരയുടെ അടുത്തു ചെന്നപ്പോൾ മിഠായി പൊതിഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്നത് കണ്ടു. അവൾ അത് തുറന്ന് ഒരേണ്ണം വായിലിടാൻ തുടങ്ങി. പെട്ടെന്ന് അമ്മ അവളുടെ കയ്യിൽ പിടിച്ചു. അത് പാറ്റാഗുളികയുടെ പായ്ക്കറ്റ് ആയിരുന്നു. എല്ലാ കുട്ടികളും ഇതുപോലെ അപകടത്തിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടണമെന്നില്ല.

വിഷവസ്തുക്കൾ ഉള്ളിൽചെന്നാൽ അപകടം മാത്രമല്ല മരണത്തിനുവരെ കാരണമാകും.

രാസവസ്തുക്കളായ സോപ്പുപൊടി, ശുചീകരണദ്രാവകങ്ങൾ, കീടനാശിനികൾ, അണുനാശിനികൾ, മണ്ണെണ്ണപോലെയുള്ള ഇന്ധനങ്ങൾ, കാലാവധി കഴിഞ്ഞ മരുന്നുകൾ ഇവയെല്ലാം വിഷവസ്തുക്കളാണ്.

ചീഞ്ഞതോ പഴകിയതോ ആയ ആഹാരങ്ങൾ, പാൽ, വെള്ളം എന്നിവ ഭക്ഷ്യവിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. കീടനാശിനികളുടെ അമിതപ്രയോഗം പഴങ്ങളെയും പച്ചക്കറികളെയും വിഷമയമാക്കുന്നു.

വിഷബാധ എങ്ങനെ തടയാമെന്നു നോക്കാം

1. എല്ലാ ബോട്ടിലുകളിലും പേരെഴുതുക.
2. ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ലേബൽ പരിശോധിക്കുക.
3. വിഷവസ്തുക്കൾ മറ്റു ബോട്ടിലുകളിൽ പകരാതെ അതാത് ബോട്ടിലുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.
4. വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളോടൊപ്പം വെയ്ക്കരുത്.
5. രാസവസ്തുക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് എത്താവുന്ന സ്ഥലത്ത് വെയ്ക്കരുത്.
6. പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നന്നായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക.
7. കാലാവധി കഴിഞ്ഞ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.



ചിത്രം 13.2



#### പ്രവർത്തനം 13.4

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ വിഷവസ്തുക്കൾ എവിടെ വെയ്ക്കണമെന്ന് നിശ്ചയിച്ച് അവയിൽ പേരെഴുതി സുരക്ഷിതമായി വെയ്ക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 13.4**

താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ തെറ്റായ ശീലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അതു ശരിയാക്കുവാനുള്ള ഉപായങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

- a. മണ്ണെണ്ണ വെളിച്ചെണ്ണപ്പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക.  
.....
- b. മരുന്നുകൾ സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് അലമാരയുടെ താഴത്തെ തട്ടിലാണ്.  
.....
- c. കീടനാശിനികൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന അലമാര തുറന്നിട്ടിരിക്കണം.  
.....

**13.2.5 മൃഗങ്ങളുടെ കടിയും പ്രാണികളുടെ കുത്തും**

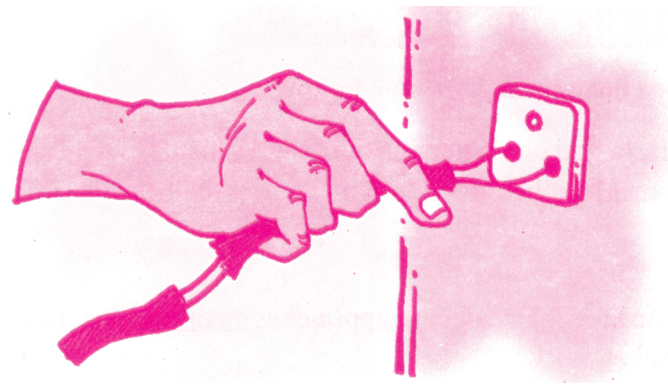
അന്നൊരു തെളിഞ്ഞ ദിവസം ഞങ്ങളുടെ കുടുംബം ഉല്ലാസയാത്രയ്ക്ക് തീരുമാനിച്ചു. മക്കളായ റുബിനയും ഹർഷ്യയും വഴിയിൽ കണ്ട ഒരു മാവിൽ കല്ലെറിഞ്ഞു. ഒരു കല്ല് മരത്തിന്മേലുള്ള തേനീച്ചക്കൂട്ടിൽ കൊള്ളുകയും തേനീച്ചയിളകി അവരെ കുത്തുകയും ചെയ്തു. രണ്ടുപേരെയും ആശുപത്രിയിലാക്കി. തേനീച്ചയുടെ കുത്തുകൊണ്ട് അതിയായ വേദനയും നീറും ഉണ്ടായി. പട്ടി, കുരങ്ങ് എന്നീ മൃഗങ്ങളിൽനിന്ന് ഏല്ക്കുന്ന കടി പേവിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമായിത്തീരും. പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയ്ക്കുശേഷം എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഒരു ഡോക്ടറുടെ സമീപം എത്തിക്കണം.

**13.2.6 ഇലക്ട്രിക് ഷോക്ക്**

ജോസഫ് പാട്ടിനൊത്ത് ഡാൻസ് ചെയ്യുകയായിരുന്നു. അപ്രതീക്ഷിതമായി കാൽ തട്ടി വയർ സോക്കറ്റിൽനിന്ന് ഊരിവീണു. അച്ഛൻ ചെയ്തിരുന്നതുപോലെ അവൻ ആ വയർ സോക്കറ്റിൽ കയറ്റി. പെട്ടെന്ന് ഷോക്കടിച്ചു. ബോധംകെട്ട അവനെ അമ്മ ഡോക്ടറുടെ സമീപം എത്തിച്ചു.

പെട്ടെന്ന് എത്തിക്കാൻ സാധിച്ചതുകൊണ്ട് ജീവൻ രക്ഷപ്പെട്ടു. വൈദ്യുതി കരുതലോടെ കൈകാര്യം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ജീവനും സ്വത്തിനും നഷ്ടം വരുത്തും.

വീട്ടിൽ എങ്ങനെ വൈദ്യുതാഘാതം തടയാം?



ചിത്രം 13.3



കുറിപ്പുകൾ

### വീട്ടിൽ ഇലക്ട്രിസിറ്റി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള സുരക്ഷിതമാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഉപകരണങ്ങൾ ഒരു സോക്കറ്റിൽകൂടി പ്രവർത്തിച്ചാൽ വയർ ചൂടാവുകയും ഷോർട്ട് സർക്യൂട്ട് ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.
- വെള്ളത്തിന് വൈദ്യുതവാഹകശക്തിയുള്ളതുകൊണ്ട് നന്നത്ത കൈകൊണ്ട് സിടിച്ചിലോ ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങളിലോ തൊടുന്നത് അപകടമാണ്.
- തുറക്കുകയും അടയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കേടാകുമെന്നതിനാൽ ഡോറിന്റെ ഫ്രെയിമിൽക്കൂടി വൈദ്യുതി വയർ കടത്തിവിടരുത്.
- സോക്കറ്റിൽനിന്ന് പ്ലഗ് വേർപ്പെടുത്തുമ്പോൾ വയറിൽപിടിക്കാതെ പ്ലഗിൽമാത്രം പിടിക്കുക.
- പഴയതും പൊടിഞ്ഞതുമായ വയറുകൾ മാറ്റണം.
- എല്ലാ വൈദ്യുതഉപകരണങ്ങൾക്കും എർത്ത് കണക്ഷൻ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ശ്രീ പിൻ പ്ലഗ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്.
- ഐ.എസ്.ഐ. മുദ്രയുള്ള ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ മാത്രം വാങ്ങുക.
- ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- പരിചയസമ്പന്നനായ ഇലക്ട്രീഷ്യനെകൊണ്ടേ ഉപകരണങ്ങൾ റിപ്പയർ ചെയ്യിക്കാവൂ.
- സ്വയം റിപ്പയർ ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ വയറുകൾ ചൂടുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ തട്ടാതെ നോക്കണം.
- ഉപയോഗമില്ലാത്ത സോക്കറ്റുകൾ പ്ലഗ് വെച്ചോ ടേപ്പ് വെച്ചോ അടയ്ക്കുക.
- ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ റബർചെറുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- തടിക്ക് വൈദ്യുതവാഹകശക്തിയില്ലാത്തതിനാൽ വൈദ്യുതഉപകരണങ്ങൾ തടിപ്പലകയിൽ വെയ്ക്കുന്നതാണ് സുരക്ഷിതം.



### പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 13.5

ചില സാഹചര്യങ്ങൾ താഴെ വിവരിക്കുന്നു.  
 ഓരോന്നിനും ഒരു ശരിയും ഒരു തെറ്റും ഉണ്ട്. (അടിയിൽ വരയിട്ടത്) ശരിയുത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

### രാഹുലിന് ഇലക്ട്രിക് ഷോക്കേറ്റത് താഴെപ്പറയുന്ന കാരണങ്ങളാലാണ്

- അവൻ ഒന്നിലധികം ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ ഒരേ സോക്കറ്റിൽ ഉപയോഗിച്ചു/ഒരു ഉപകരണം ഒരു സോക്കറ്റിൽ ഉപയോഗിച്ചു.



കുറിപ്പുകൾ

- b. അവൻ ഇലക്ട്രിക് ഹീറ്ററിൽ തൊട്ടത്. നനഞ്ഞ/ഉണങ്ങിയ കൈകളോടെയാണ്.
- c. അവൻ റേഡിയോയുടെ വയർ വലിച്ചെടുത്തത് വയർ/പ്ലഗ്ഗിൽ പിടിച്ച്
- d. ടെലിവിഷന്റെ വയറുകൾ പഴയത്/പുതിയത് ആയിരിക്കണം
- e. അവൻ ഉപയോഗിച്ചത് 2 പിൻ/3 പിൻ പ്ലഗ്ഗുകൾ.
- f. ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്തപ്പോൾ അവൻ റബ്ബർചെരുപ്പുകൾ ധരിച്ചിരുന്നു/നഗ്നപാദനായിരുന്നു.
- g. ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ വെയ്ക്കേണ്ടത് തടിക്കഷണത്തിൽ/മാർബിൾ കഷണത്തിൽ

**വീട്ടിൽ കുറന്തുമൂലം തീപിടുത്തം ഒഴിവാക്കുവാൻ താഴെ പറയുന്നവ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക**

- ഫ്യൂസ് പോവുക.
- ബൾബ് മിന്നിക്കൊണ്ടിരിക്കുക.
- വയറിന് നിറവുത്യാസം
- പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തുന്ന മണം.

**13.2.7. ശ്യാസംമുട്ടലും സാധനങ്ങൾ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങലും**

ജിന്നി ഒരു ബട്ടൻ വിഴുങ്ങി. മറ്റൊരു ദിവസം പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ തൊപ്പിയായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചപ്പോൾ അവൻ ശ്യാസംമുട്ടി. ഇതൊക്കെ സ്ഥിരം സംഭവിക്കുന്നതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് ഇത്തരം ശ്യാസംമുട്ടലും തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങലും ഒഴിവാക്കാൻ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

- മുതിർന്നവരുടെ മേല്നോട്ടം അത്യാവശ്യമാണ്.
- കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ഇളകിപ്പോകുന്ന ഭാഗങ്ങൾ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം
- ചെറിയ പാവകൾ കുട്ടികളുടെ കൈയ്യിൽ കൊടുക്കരുത്.
- പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ കുട്ടികൾക്ക് എടുക്കാൻ പാകത്തിൽ വെയ്ക്കരുത്.

മോട്ടോർവാഹനങ്ങളിൽനിന്നും എൽ.പി.ജി. സിലിണ്ടറിൽനിന്നും ജനറേറ്ററുകളിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന പുക, കൽക്കരി, തടി എന്നിവയെല്ലാം കത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് എന്നിവ കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും ശ്യാസം മുട്ടൽ ഉണ്ടാക്കാനുള്ള മറ്റു കാരണങ്ങളാണ്.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 13.6**

ശരിയായ പദമുപയോഗിച്ച് പൂരിപ്പിക്കുക

- a. കൽക്കരി, തടി എന്നിവ കത്തിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന.....  
(കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്/ഓക്സിജൻ) മരണത്തിനിടയാക്കുന്നു.
- b. .... (പ്ലാസ്റ്റിക്/ക്ലോത്ത്) ബാഗുകൾ ആണ് കുട്ടികളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശ്യാസംമുട്ടലുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്.





കുറിപ്പുകൾ

- c. ഒരു കുട്ടിയുടെ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങുന്നത് അവൻ വിഴുങ്ങുന്ന..... (വലുത്/ചെറുത്) വസ്തുക്കളാണ്.
- d. കുട്ടികൾ കളിക്കുമ്പോൾ .....(ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതില്ല/ശ്രദ്ധിക്കണം).

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ അവിചാരിതമായി ഒരു അപകടം സംഭവിച്ചു. വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും? രോഗിയുടെ അവസ്ഥ ഗുരുതരമാകാതിരിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമോ? തീർച്ചയായും സാധിക്കും.

നിങ്ങളുടെ കൈ പൊള്ളി. നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും? വേദന കുറയ്ക്കാൻ വേണ്ടി വെള്ളത്തിൽ കൈ മുക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ആദ്യം നൽകുന്ന ശുശ്രൂഷയാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ (First aid) എന്നു പറയുന്നത്.

അമിത രക്തസ്രാവം തടയുന്നതും ഒടിഞ്ഞ ഭാഗത്ത് കട്ടിയുള്ള തടിക്കഷണം വെച്ചു കെട്ടുന്നതും പ്രഥമശുശ്രൂഷയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പ്രഥമശുശ്രൂഷയിൽകൂടി ഒരാളുടെ ജീവൻ നമുക്ക് രക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു. ഇനി നമുക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാം.

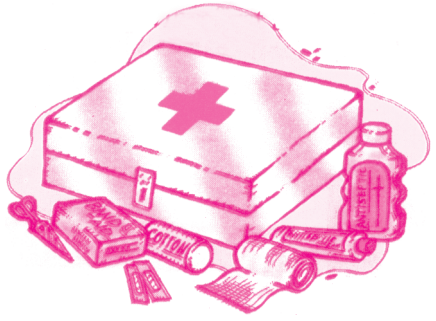
### 13.3 പ്രഥമശുശ്രൂഷയും നിയമങ്ങളും

പ്രഥമശുശ്രൂഷയെന്നത് വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതുവരെ പ്രാഥമികമായി ഏത് അപകടത്തിനും നൽകുന്ന സമർത്ഥമായ ജീവരക്ഷാപായമാണ്.

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകി രോഗികൾ രക്ഷപ്പെട്ടിട്ടുള്ള നിരവധി സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഈ അത്യാഹിതസാഹചര്യങ്ങൾ വളരെ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെങ്കിൽ ഇതിനെക്കുറിച്ച് അറിവും സാമർത്ഥ്യവും ആവശ്യമാണ്. പ്രഥമശുശ്രൂഷ വൈദ്യസഹായത്തിനു പകരമുള്ളതല്ല. സമയം പാഴാക്കാതെ രോഗിക്ക് വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കുക.

പ്രഥമശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ചില നിയമങ്ങളുണ്ട്.

- ഒരു ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് ബോക്സ് വീട്ടിൽ കരുതുക.
- പ്രഥമശുശ്രൂഷ, സമയം പാഴാക്കാതെ പെട്ടെന്ന് നൽകേണ്ടതാണ്.
- പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ശാന്തനും അതിനെക്കുറിച്ച് ധാരണയുള്ളവനും ആകണം.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ രോഗിയെ സുരക്ഷിതസ്ഥാനത്തേക്ക് മാറ്റുക.
- രോഗിക്ക് ആത്മവിശ്വാസം കൊടുക്കുക.
- ആൾക്കാർ കൂട്ടംകൂടി നിൽക്കുവാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- ബോധമില്ലെങ്കിൽ ദ്രാവകരൂപത്തിൽ ഒന്നും കൊടുക്കരുത്.
- അത്യാഹിത സഹായകേന്ദ്രങ്ങളുടെ നമ്പരുകൾ കരുതുക.
- ഡോക്ടറെ വിളിക്കുക.
- ഏറ്റവും സുഗമമായ മാർഗത്തിലൂടെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ എത്തിക്കുക.



ചിത്രം 13.4





കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 13.5**

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഒരു ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് ബോക്സ് ഉണ്ടാക്കുക. താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതിലുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

- i. പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ വിവരിക്കുന്ന പുസ്തകം
- ii. ബാന്റേജുകളും ബാൻഡ് എയ്ഡുകളും
- iii. ഒട്ടിക്കുന്ന ടേപ്പ്
- iv. ക്രേപ് ബാന്റേജ്
- v. തെർമോമീറ്റർ
- vi. ടോർച്ചും പുതിയ ബാറ്ററിയും
- vii. കത്രിക
- viii. ആന്റിസെപ്റ്റിക് ലോഷൻ/ഓയിൻമെന്റ്
- ix. പഞ്ഞി
- x. കലാട്രിൽ ലോഷൻ
- xi. പാരസെറ്റമോൾ (പനിക്ക്)
- xii. പൊള്ളൽ മാറുന്നതിനുള്ള ഓയിൻമെന്റ്
- xiii. ആൽക്കഹോൾ/ആന്റിസെപ്റ്റിക് സൈപ്സ്
- xiv. വയറുവേദനയ്ക്കുള്ള ആന്റിബയോട്ടിക്
- xv. അന്റാസിഡ്
- xvi. ഇസബോൾ (വയറിളക്കവും മലബന്ധവും)
- xvii. തീപൊള്ളലിന്റെ വേദനസംഹാരിഗുളികകളും ഓയിൻമെന്റും
- xviii. അശുപത്രികളുടെ സ്ഥാനം വ്യക്തമാക്കുന്ന പട്ടണത്തിന്റെ മാപ്പ്

ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് ബോക്സ് കാലാനുസൃതമായി പരിശോധിക്കുക. കാലാവധി കഴിഞ്ഞ മരുന്നുകൾ കളയുകയും ഇല്ലാത്തവ സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.



**പ്രവർത്തനം 13.6**

1. ഡോക്ടർ, ആംബുലൻസ്, ആശുപത്രി, പോലീസ് സ്റ്റേഷൻ, ഫയർസ്റ്റേഷൻ എന്നിവയുടെ അത്യാവശ്യനമ്പരുകൾ ശേഖരിക്കുക.  
ഇത് ടെലിഫോണിനടുത്തോ മറ്റ് സൗകര്യമായ സ്ഥലത്തോ ഒട്ടിച്ചുവെയ്ക്കുക.
2. [http://indian red cross.org](http://indianredcross.org) എന്ന വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിച്ചാൽ അത്യാഹിത വിഭാഗങ്ങൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം എന്നറിയാൻ കഴിയും.



കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 13.7**

നിങ്ങൾക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷ ചെയ്തുതരുന്ന വ്യക്തിക്കു വേണ്ട രണ്ട് അത്യാവശ്യഗുണങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

.....

.....

.....

**13.4 പ്രത്യേക മുറിവുകൾക്കുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ**

എല്ലാ അപകടങ്ങളും ഒരേരീതിയിലല്ല സംഭവിക്കുന്നത്. ആർക്കെങ്കിലും മുറിവുപറ്റിയാൽ നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും?

| സന്ദർഭങ്ങൾ              | എന്തുചെയ്യും  |
|-------------------------|---|
| ഒടിവ്                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• രോഗിയെ സമാശ്വസിപ്പിക്കുന്നു.</li> <li>• മുറിഞ്ഞ ഭാഗം താങ്ങി കൊണ്ട് കെട്ടുക (തടിക്കഷണം, സ്കേൽ, കൂട, കട്ടിയായ ന്യൂസ്പേപ്പർ).</li> <li>• താങ്ങിന് ഒടിവിന്റെ മുകൾഭാഗം മുതൽ താഴ്ഭാഗംവരെ നീളമുണ്ടായിരിക്കണം.</li> <li>• എല്ല് പുറത്തേക്ക് തള്ളിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അകത്തോട്ട് ആക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.</li> <li>• ആവശ്യമില്ലാതെ ഒടിഞ്ഞ ഭാഗം അനക്കരുത്.</li> <li>• മുറിവേറ്റയാളെ ശ്രദ്ധയോടെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.</li> </ul>   |
| പൊട്ടൽ/<br>മാംസംപൊട്ടുക | <ul style="list-style-type: none"> <li>• മുറിവേറ്റ ഭാഗത്ത് അരമണിക്കൂറോളം ഐസ് ബാഗ് വെയ്ക്കുക.</li> <li>• ആന്റി ഇൻഫ്ളമേറ്ററി ഓയിൻമെന്റ് പുരട്ടി ക്രേപ് ബാന്റേജുകൊണ്ടു കെട്ടുക.</li> <li>• പൊട്ടിയ ഭാഗത്ത് അമർത്താതിരിക്കുക.</li> <li>• ആവശ്യമില്ലാതെ മുറിവ് ഭാഗം അനക്കരുത്.</li> </ul>  |
| രക്തസ്രാവം              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• മുറിവേറ്റ ഭാഗം കട്ടിയുള്ള തുണികൊണ്ട് ഇരുപതുമിനിറ്റ് അമർത്തിപ്പിടിക്കുക. എന്നിട്ടും രക്തസ്രാവം നിന്നില്ലെങ്കിൽ ഐസ്ബാഗ് വെയ്ക്കുക.</li> <li>• ആന്റിസെപ്റ്റിക് ലോഷൻ ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.</li> <li>• രക്തം ശക്തിയിൽ പ്രവഹിക്കുന്നെങ്കിൽ മുറിവിന്റെ അടുത്ത് എന്നാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ അതേദിശയിൽ തുണിവെച്ച് കെട്ടേണ്ടതാണ്.</li> <li>• മുറിവേറ്റ ഭാഗം അല്പം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കിടക്കാൻ പറയുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ രക്തത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് കുറയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കും.</li> <li>• മുറിവിന്റെ വലിപ്പം കൂടുതലാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.</li> </ul> |



കുറിപ്പുകൾ

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <p>ബോധക്ഷയം</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ചുറ്റുംകൂടി നില്ക്കുന്നവരെ പിരിച്ചുവിടുക. ബോധക്ഷയം വന്നയാളെ തുറസ്സായ സ്ഥലത്തു കിടത്തുക.</li> <li>• മുഖത്തു വെള്ളം തളിക്കുക.</li> <li>• മുറുകിക്കെട്ടിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയയ്ക്കുക.</li> <li>• രക്തചംക്രമണത്തിന് രോഗിയുടെ കൈയും കാലും തിരുമ്മുക.</li> </ul>   |
| <p>പൊള്ളൽ</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• പൊള്ളലേറ്റയാളെ തീയ്ക്കു സമീപത്തുനിന്ന് അകറ്റുക.</li> <li>• ടാപ്പിൽനിന്നും തണുത്തവെള്ളം മുറിവുഭാഗത്ത് പതിപ്പിക്കുക. (ഐസ് ഉപയോഗിച്ചാൽ കുമിളയുണ്ടാകുമെന്നതിനാൽ അത് ഉപേക്ഷിക്കുക)</li> <li>• ആന്റിബയോട്ടിക് പതിയെ പുരട്ടുക. (സിൽവർ സൽഫാഡയാസിൻ)</li> <li>• വൃത്തിയായ നേർത്ത തുണികൊണ്ട് കെട്ടുക.</li> <li>• വെള്ളം കുടിക്കാൻ നല്കുക.</li> <li>• ഗുരുതരമായ പൊള്ളൽ ആണെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.</li> <li>• ഗൃഹപരിചരണം (മുട്ടയോ കറ്റാർവാഴപോളയുടെ നീരോ പൊള്ളലുള്ള ഭാഗത്ത് പുരട്ടിയാൽ കുമിള ഉണ്ടാവുകയില്ല)</li> </ul> |
| <p>ആഘാതം</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ഷോക്കേറ്റയാളെ തറയിൽകിടത്തി കാൽ തലനിരപ്പിനു മുകളിലായിപൊക്കി വെയ്ക്കുക.</li> <li>• തുണികൾ അയയ്ക്കുകയും ശരീരത്തിൽനിന്ന് ചൂട് നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ കട്ടിയുള്ള പുതപ്പുകൊണ്ട് പുതപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.</li> <li>• ചൂടുവെള്ളം നിറച്ച ബോട്ടിലുകൾകൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ സ്പർശിക്കരുത്.</li> <li>• ആഹാരമൊന്നും കൊടുക്കരുത്. ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ നനഞ്ഞ തുണി വായിൽ വെച്ചു കൊടുക്കുക.</li> </ul>  |
| <p>വൈദ്യുതഘാതം</p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• വൈദ്യുതിബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക.</li> <li>• പ്രഥമശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നയാൾ റബ്ബർചെരുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.</li> <li>• വൈദ്യുതി വിച്ഛേദിക്കാതെ രോഗിയെ തൊടരുത്. ആഘാതമേറ്റയാളെ അതിൽനിന്നു വിടുവിക്കാൻ തടികൊണ്ടുള്ള വടി ഉപയോഗിക്കാം.</li> <li>• മറ്റു മുറിവെന്തെങ്കിലും പറ്റിയോ എന്നു പരിശോധിക്കുകയും ഒടിവോ പൊള്ളലോ മറ്റ് ആഘാതമോ പറ്റിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പ്രാഥമികചികിത്സ നല്കുകയും ചെയ്യണം.</li> </ul>  |
| <p>രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളൽ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• തുണികൾ വേർപെടുത്തി പൊള്ളിയഭാഗം 15 മിനിറ്റുനേരം വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക.</li> <li>• വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് മുറിവ് കെട്ടി ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് എത്തിക്കുക.</li> </ul>   |



കുറിപ്പുകൾ

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <p>പട്ടികടി</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>കടിയേറ്റഭാഗം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.</li> <li>ആന്റിസെപ്റ്റിക് പുരട്ടരുത്.</li> <li>മുറിവ് മൂടി വെയ്ക്കരുത്.</li> <li>ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി ടെറ്റനസ് ഇഞ്ചക്ഷൻ എടുക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ പേവിഷബാധയെ പ്രതിരോധിക്കുവാനുള്ള ആന്റിറാബീസ് കുത്തിവെയ്പ്പ് രോഗിക്കു നൽകേണ്ടതാണ്.</li> </ul>  |
| <p>പ്രാണികളുടെ കുത്തൽ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>കടിച്ച പ്രാണികളുടെ കൊമ്പ് ഒരു ചവണ ഉപയോഗിച്ച് എടുക്കുക.</li> <li>വേദനയും നീറും ഇല്ലാതാക്കാൻ തണുത്തവെള്ളംകൊണ്ട് ഒപ്പുക.</li> <li>കൊമ്പുകയറിയ ഭാഗത്ത് തണുത്തവെള്ളം ഒഴിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക.</li> <li>ചൊരിച്ചിൽ ഒഴിവാക്കാൻ ലോഷൻ ഉപയോഗിക്കുക.</li> <li>തേനീച്ചയാണ് കടിച്ചതെങ്കിൽ അവിടെ സോഡാപ്പൊടി ഇടുക.</li> <li>കടന്നൽ ആണെങ്കിൽ വിനാഗിരി ഒഴിക്കുക.</li> <li>നീര് പോയില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിപ്പിക്കുക.</li> <li>അലർജിയുള്ളവരാണെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.</li> </ul> |
| <p>തൊണ്ടയിൽ തടസം</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>കുട്ടികളുടെ തൊണ്ടയിൽ എന്തെങ്കിലും തടഞ്ഞാൽ അവരെ തലകീഴായി നിർത്തി പുറത്തു തട്ടുക.</li> <li>കുട്ടിയുടെ വായിൽ വിരൽ ഇട്ടാൽ കുടുങ്ങിയ സാധനം അകത്തേക്കു പോകുകയെ ഉള്ളൂ.</li> <li>വിഴുങ്ങിയ സാഹചര്യത്തിൽ ധാരാളം പഴം നൽകുക.</li> </ul>  |



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 13.8**

1. ശരിയുത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

- a. ഒരാളുടെ കൈ പൊട്ടുകയും രക്തപ്രവാഹം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്താൽ മുറിഞ്ഞ ഭാഗത്തെ .....
  - i. പൊക്കിവെയ്ക്കുക
  - ii. പൊക്കിവെയ്ക്കാതിരിക്കുക
  - iii. ആദ്യം ശുശ്രൂഷിക്കണം
  - iv. ആദ്യം താങ്ങു വെച്ച് കെട്ടണം
  
- b. എല്ലൊടിഞ്ഞ ഭാഗം കെട്ടേണ്ടത് .....
  - i. തടിക്കഷണം
  - ii. ചുരുട്ടിയ മാഗസിൻ



കുറിപ്പുകൾ

- iii. സ്കെയിൽ
- iv. മേൽപറഞ്ഞവയെല്ലാം

c. പൊട്ടലുണ്ടായാൽ തണുത്തവെള്ളം ഒഴിക്കേണ്ടത്.....

- i. ശരീരോഷ്മാവ് കുറയ്ക്കാൻ
- ii. വേദനയും നീരും കുറയ്ക്കാൻ
- iii. രോഗിയെ ശാന്തനാക്കാൻ
- iv. മേൽപറഞ്ഞവയെല്ലാം

d. ആഘാതമേറ്റ ആൾക്കു വേണ്ടത്.....

- i. കട്ടിയുള്ള പുതപ്പ്
- ii. നനഞ്ഞ ഷീറ്റ്
- iii. ചൂടുവെള്ളക്കുപ്പി
- iv. കട്ടികുറഞ്ഞ സാരി

e. ആഘാതമേറ്റയാളെ തറയിൽ കിടത്തേണ്ടത്.....

- i. കാൽ ഉയർത്തി
- ii. തല ഉയർത്തി
- iii. തറനിരപ്പിൽ
- iv. വശത്ത്

f. ഇലക്ട്രിക് ഷോക്കടിച്ചയാളെ അതിൽനിന്ന് വിച്ഛേദിക്കാൻ ..... ഉപയോഗിക്കുന്നു.

- i. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ
- ii. അടുത്തുകിടക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും വസ്തു
- iii. ഹോക്കിസ്റ്റിക്
- iv. ഇരുമ്പ് ദണ്ഡ്

2. പ്രഥമശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്തുക.

a. വൈദ്യുതഘാതമേറ്റാൽ

- i. ഷോക്കേറ്റയാളെ വയറിൽനിന്ന് വേർപ്പെടുത്തുക
- ii. മുറിവുകൾ ശുശ്രൂഷിക്കുക
- iii. വൈദ്യുതിബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക
- iv. ഷോക്കേറ്റയാളെ പരിചരിക്കുക

b. ഒടിവുണ്ടായാൽ

- i. താങ്ങു വെച്ചുകെട്ടുക
- ii. രോഗിയോട് അനങ്ങരുതെന്നു പറയുക
- iii. ചെറുചൂടുള്ളത് കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക
- iv. ഡോക്ടറെ വിളിക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

**ഒത്തുനോക്കുന്നതിനുള്ള പട്ടിക**

- നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ്ഗ്രൂപ്പ് അറിയാമോ? (രണ്ടോ മൂന്നോ തുള്ളികൾ മതി ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ)
- നിങ്ങൾക്ക് എന്തിനോടെങ്കിലും അലർജിയുണ്ടോ?
- അത്യാവശ്യത്തിനുവേണ്ടി വിളിക്കേണ്ട നമ്പരുകൾ അറിയാമോ?
- നിങ്ങളുടെ പരിസരത്തുള്ള യോഗ്യതയുള്ള ഡോക്ടർമാരെ അറിയാമോ?
- ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നും അതിന്റെ അളവും നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?
- ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ മാത്രമേ നിങ്ങൾ കഴിക്കാറുള്ളൂ?
- അസുഖം മാറിയാലും ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച മുഴുവൻ മരുന്നുകളും കഴിക്കാറുണ്ടോ?
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് നടത്തിയ പരിശോധനകളുടെ (എക്സ്റേ, സ്കാനിങ്) റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂക്ഷിച്ചുവെയ്ക്കാറുണ്ടോ?
- മരുന്നു വാങ്ങുമ്പോൾ അതിന്റെ കാലാവധി നോക്കാറുണ്ടോ? കാലാവധി കഴിഞ്ഞതാണെങ്കിൽ കളയാറുണ്ടോ?

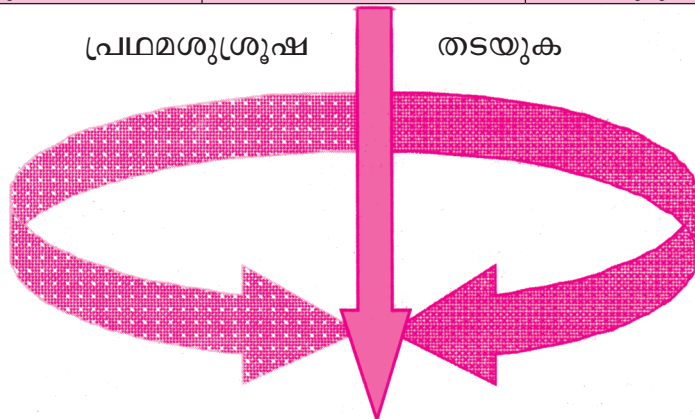
മേൽപറഞ്ഞ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഇല്ല എന്നാണ് മറുപടിയെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് അതറിയാൻ ശ്രമിക്കുക.



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു**

വീട്ടിൽ സുരക്ഷയുടെ ആവശ്യകത

| വീഴ്ചകൾ                  | മുറിവുകൾ                     | വിഷബാധ                                   |
|--------------------------|------------------------------|--|
| പൊള്ളലുകൾ                | <b>വീട്ടിലെ<br/>അപകടങ്ങൾ</b> | പ്രാണികളുടെ കുത്തും<br>മൃഗങ്ങളുടെ കടിയും |
| വൈദ്യുതഘാതവും<br>ആഘാതവും |                              | ശ്വാസംമുട്ടലും തൊണ്ട<br>യിൽ കുടുങ്ങലും   |



സുരക്ഷയും ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും





കുറിപ്പുകൾ



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. ഷാലു ടെറസിൽനിന്നു വീണു. കാല് മസാജ് ചെയ്ത് ഓയിൻമെന്റ് പുരട്ടാൻ അവന്റെ അമ്മമ്മ പറഞ്ഞു. വൈകുന്നേരമായപ്പോൾ കാലിൽ നീരുകൊണ്ടു. വേദന മാറുമെന്നു കരുതിയെങ്കിലും അതു കൂടിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. സഹിക്കാതെ വന്നപ്പോൾ ഡോക്ടറുടെയടുത്തു പോയി. ഡോക്ടർ എക്സ്റേ എടുത്തതിൽ നിന്നു ഒടിവുണ്ടെന്നു മനസ്സിലായി. നിങ്ങൾ ഷാലുവിന്റെ സഹോദരനോ സഹോദരിയോ ആയിരുന്നെങ്കിൽ എന്തു പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകുമായിരുന്നു. ഈ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കു സംഭവിച്ച തെറ്റെന്ത്?
2. വൈദ്യുതാഘാതത്തിൽനിന്ന് ഒഴിവാകാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ കൂട്ടുകാരനു പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.
3. രക്തപ്രവാഹം, പൊള്ളൽ എന്നിവയ്ക്കുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷാമാർഗങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനുപദേശിക്കുക.
4. തിളച്ച എണ്ണ വീണു പൊള്ളിയ ഒരു സ്ത്രീയെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ സഹായിക്കും?
5. സലിം വളരെ വേഗത്തിൽ കാരോടിച്ച് ഒരു സൈക്കിളിൽ കൊണ്ടിടിച്ചു. സൈക്കിളിൽ യാത്രചെയ്തിരുന്ന കുട്ടി ബോധരഹിതനായി വീണു. ദുക്സാക്ഷി കളില്ലാത്തതുകൊണ്ട് അയാൾ അവിടെനിന്ന് വീട്ടിലെത്തി. തന്റെ മകനാണ് ഈ സ്ഥാനത്തെങ്കിൽ എന്നയാൾ ചിന്തിച്ചു.
  - നിങ്ങളാണ് കാർ ഓടിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യുമായിരുന്നു.
  - നിങ്ങൾ റോഡിൽക്കൂടി നടന്നുപോകുമ്പോഴാണ് ഈ പരുക്കേറ്റ കുട്ടിയെ കാണുന്നതെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യുമായിരുന്നു. നിങ്ങൾ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകുമായിരുന്നോ? അതോ വേറെ എന്തെങ്കിലും മാർഗം സ്വീകരിക്കുമായിരുന്നുവോ?
  - നിങ്ങൾക്കാണ് അപ്രകാരം സംഭവിച്ചതെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്-റോഡിൽതന്നെ കിടക്കാനോ അല്ലെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിപ്പെടാനോ?



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**13.1**

1. i. പച്ചക്കറികൾ മുറിച്ചപ്പോൾ കൈവിടർത്തി വെച്ചിരുന്നു.  
ii. കട്ടിങ്ബോർഡ് ഇല്ലാതെ കയ്യിൽവെച്ച് മുറിച്ചു.  
iii. കത്തിക്ക് മുർച്ചയില്ലായിരുന്നു.
2. എന്തെങ്കിലും പശയുള്ള സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഗ്ലാസുകൾ പെറുക്കാം. പെറുക്കുമ്പോൾ കൈമുറിയാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
3. ഗ്ലാസ് തള്ളിനീക്കിയാൽ അതു പൊട്ടി കൈമുറിയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
4. ഷാർപ്പനർ - കാരണം, കൈമുറിയാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ബ്ലേഡുകൊണ്ട് കൈമുറിയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

**13.2**

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. അകലെ           | 2. കെടുത്തണം |
| 3. ലേബൽ ഒട്ടിച്ചു | 4. രണ്ട്     |



കുറിപ്പുകൾ

- 5. മാറ്റണം
- 6. ഇറക്കുമുള്ളത്
- 7. ഓഫാക്കണം
- 8. ഐ.എസ്.ഐ. മുദ്രയുള്ളത്

**13.3**

- 1. a. മണ്ണറിഞ്ച്  
b. തണുത്തവെള്ളം  
c. പല ഏണി ഉപയോഗിച്ച്  
d. നിലത്തുകൂടി ഇഴഞ്ഞ്  
e. നനഞ്ഞ ടവൽ  
f. തുറക്കണം  
g. ബ്ലാങ്കറ്റ്
- 2. a. (i)      b. (i)      c. (iii)      d. (ii)      e. (iii)

**13.4**

- a. മണ്ണണ്ണ ലേബൽ ചെയ്ത പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ വെളിച്ചെണ്ണ യാണെന്നു കരുതി ഉപയോഗിക്കും.
- b. മരുന്നുകൾ അലമാരയുടെ മുകൾഭാഗത്തുള്ള പുട്ടുള്ള തട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കുക.
- c. കീടനാശിനികൾ അലമാരയിൽ പുട്ടി സൂക്ഷിക്കുക.

**13.5**

- രാഹുലിന് വൈദ്യുതാഘാതമേറ്റത് താഴെപ്പറയുന്ന കാരണങ്ങളാണ്
- a. ഒന്നിലധികം ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ ഒരേ സോക്കറ്റിൽ ഉപയോഗിച്ചു.
  - b. ഇലക്ട്രിക് ഹീറ്ററിൽ നനഞ്ഞ കൈകൊണ്ട് തൊട്ടു.
  - c. വയറോടുകൂടി റേഡിയോ വലിച്ചുരി.
  - d. ടെലിവിഷന്റെ വയറുകൾ പഴയതായിരുന്നു.
  - e. അവൻ ഉപയോഗിച്ചത് 2 പിൻ പ്ലഗ് ആയിരുന്നു.
  - f. ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്തപ്പോൾ അവൻ നഗ്നപാദനായിരുന്നു.
  - g. ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ വെച്ചത് മാർബിൾ കഷണത്തിൽ.

**13.6**

- a. കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്
- b. പ്ലാസ്റ്റിക്
- c. ചെറുത്
- d. ശ്രദ്ധിക്കണം

**13.7**

- a. ദയ    b. പെട്ടെന്ന്

**13.8**

- 1 a. (iii)    b. (iv)    c. (ii)    d. (i)    e. (i)    f. (iii)
- 2 a. (iii) (i) (iv) (ii)      b. (iii) (i) (ii) (iv)



കുറിപ്പുകൾ

# 14

## വിഭവസമ്പത്തുകൾക്ക് ഒരു അവതാരിക

സെപ്റ്റംബർ അവസാനം നിങ്ങളുടെ പരീക്ഷ തുടങ്ങുമെന്നറിയിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ലെറ്റർ NIOS-ൽനിന്നും ലഭിച്ചു. നിങ്ങളുടെ സഹോദരിയുടെ വിവാഹവും സെപ്റ്റംബർ അവസാനമാണ്. വിവാഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആഹാരത്തിന്റെ കാര്യങ്ങൾ, ക്ഷണിക്കപ്പെടേണ്ടവർ, വിവാഹസ്ഥലം എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ തീരുമാനിക്കാനുണ്ട്. കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ ധാരാളം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുതീർക്കാനുണ്ട്. പരീക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി തയ്യാറാകേണ്ടതുമുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ സാധിക്കുമോ? ക്രമാനുസൃതമായി ഇതെല്ലാം ചെയ്തുതീർക്കാൻ പറ്റുമോ? തീർച്ചയായും നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും പറ്റും.

നമുക്കുനോക്കാം ഇതെങ്ങനെ

- നമ്മുടെ ജോലികൾ ക്രമാനുഗതവും കാര്യക്ഷമവുമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
- നമുക്ക് ഉള്ള വിഭവങ്ങൾ പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.
- നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ എങ്ങനെ നേടിയെടുക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കുക.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠഭാഗം വായിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നത്.

- ലക്ഷ്യം (goal), വിഭവം (resource), നിർവ്വഹണം (management), എന്നിവയുടെ നിർവ്വചനം
- വിഭിന്നങ്ങളായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.
- മാനുഷികവും അല്ലാത്തതുമായ വിഭവങ്ങൾ തരംതിരിക്കുക.
- പരിമിതമായ വിഭവങ്ങൾ പാഴാകാതെ ഉപയോഗിക്കുവാൻ മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ മാനേജ്മെന്റിന്റെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുക.
- മാനേജ്മെന്റിന്റെ പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളായ ആസൂത്രണം (planning), ചിട്ടപ്പെടുത്തൽ (organising), നടപ്പാക്കൽ (implementing), വിലയിരുത്തൽ (evaluating) എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അറിയുവാൻ കഴിയുക.
- വിഭിന്ന ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ വിഭവങ്ങൾ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുവാൻ സാധിക്കുക.
- ഏതൊരു സാഹചര്യത്തിലും മാനേജ്മെന്റ് പ്രക്രിയയ്ക്ക് മാറ്റം വരുന്നില്ല എന്നു മനസ്സിലാക്കുക.
- വീട്ടിലെ വിഭവങ്ങൾ നന്നായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ കഴിയുമോ എന്ന് വിലയിരുത്തുക.



കുറിപ്പുകൾ

### 14.1 ലക്ഷ്യങ്ങൾ (Goals)

#### താഴെ കൊടുക്കുന്ന ബോക്സിൽ സന്ദർഭങ്ങൾ പരിഗണിക്കുക

ആശയ്ക്കും രാകേശിനും അച്ഛനും സഹോദരനും വേണ്ടതെന്താണ്? അതൊക്കെയാണ് അവർ നേടിയെടുക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ. ഈ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളെയാണ് ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്.

നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷ്യത്തെ നിർവ്വചിക്കാൻ സാധിക്കുമോ? സാധിക്കും. നാം നേടുവാൻ നാഗ്രഹിക്കുന്ന നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു.

ലക്ഷ്മിയുടെ ആഗ്രഹം ചാക്കുകളിൽ ഇന്റർസ്കൂൾ ടൂർണമെന്റിൽ ഒന്നാമത് ആകണമെന്നാണ്. വളരെ നാളത്തെ പരിശ്രമത്തിനുശേഷം അവൾ അത് നേടിയെടുത്തു.

നിങ്ങൾക്ക് പറയാമോ എന്താണ് ലക്ഷ്മിയുടെ ലക്ഷ്യമെന്ന്? അവൾക്ക് കളിയിൽ ഒന്നാമത് ആകണമെന്നായിരുന്നു അവളുടെ ലക്ഷ്യം.

നിങ്ങൾ നേടിയെടുക്കേണ്ട ലക്ഷ്യങ്ങളെന്തൊക്കെയാണ് ആലോചിക്കൂ. അവ നേടിക്കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷമുണ്ടോ? ഉണ്ട്. ലക്ഷ്യങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കുമ്പോൾ നമുക്കെല്ലാം സന്തോഷമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ സഫലമായില്ലെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും? നിങ്ങൾക്ക് ദുഃഖവും നിരാശയും ഉണ്ടാകും.

- ആശയ്ക്ക് ഒരു ഡോക്ടറാകാനാണ് ആഗ്രഹം
- രാകേശിന് പരീക്ഷയിൽ ജയിക്കണം
- അച്ഛന് പുതിയ കാർ/സ്കൂട്ടർ/സൈക്കിൾ വാങ്ങാനാഗ്രഹം
- നിങ്ങളുടെ സഹോദരന് ഒരു പുതിയ ആഹാരം ഉണ്ടാക്കാൻ ആഗ്രഹം
- ഞായറാഴ്ച നിങ്ങൾക്ക് കൂട്ടുകാരുടെ വീട്ടിൽ പോകണം
- നിങ്ങൾക്ക് അച്ഛന് എഴുത്തഴുതണം
- അതിർത്തി മതിലിന്റെ അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ ചെയ്യണം.




### 14.2 വിഭവങ്ങൾ

#### താഴെപ്പറയുന്നവ പരിഗണിക്കുക

| ആഗ്രഹം                                     | നിങ്ങളുടെ ആവശ്യം അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചതു കിട്ടാൻ എന്തു ചെയ്യുന്നു                                      |
|--|--|
| ഒരു ഡ്രസ്സ് വാങ്ങണം                        | പണം                     |
| നിങ്ങൾക്ക് സിനിമകാണാൻ പോകണം. എങ്ങനെ പോകും. | നടന്നോ ബസിലോ പോകുന്നു.  |



കുറിപ്പുകൾ

|  |   |
|--|---|
| കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരു വീടു പണിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു | സ്ഥലവും പണവും തേടുക<br>             |
| ജന്മദിനാശംസാകാർഡ് ഒരു സ്നേഹിതന് അയയ്ക്കുന്നു | പോസ്റ്റൽസ്റ്റാമ്പും കവറും നേടുക<br> |
| പരീക്ഷ പാസാകുന്നതിന്                         | പുസ്തകങ്ങളും അറിവും സമ്പാദിക്കണം<br> |

ഈ സംഗതികളിൽ നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും ചെയ്യാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് എന്തൊക്കെയാണ്? ഇതൊക്കെയാവണം കൈവരിക്കേണ്ട ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

ആ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാൻ അവർ എന്തൊക്കെയാണ് ഉപയോഗിച്ചത്? അവർ ഉപയോഗിച്ചത് പണം, സ്ഥലം, പോസ്റ്റൽസ്റ്റാമ്പ്, അറിവ് മുതലായവയാണ്. ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ വിഭവസമ്പത്തുകൾ (Resource) എന്നു വിളിക്കാം.



**പ്രവർത്തനം 14.1**

അടുത്ത അഞ്ചുവർഷത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾ നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രണ്ടു ലക്ഷ്യങ്ങൾ എഴുതുക. നിങ്ങളെക്കാൾ നാലുവയസിന് ഇളപ്പമുള്ള സഹോദരങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക.

| നമ്പർ | ലക്ഷ്യങ്ങൾ                  | ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ                                    |
|-------|-----------------------------|--|
| ഉദാ:  | 10-ാം ക്ലാസ് പരീക്ഷ പാസാകുക | പുസ്തകങ്ങൾ, പഠിക്കാൻ സമയം, അറിവ്, പണം, മറ്റുപകരണങ്ങൾ |
| 1     |                             |  |
| 2     |                             |  |



കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 14.1**

1. വിഭവസമ്പത്ത്, ലക്ഷ്യം എന്നിവ നിർവ്വചിക്കുക.
2. താഴെപ്പറയുന്നവയിൽനിന്നും ലക്ഷ്യങ്ങളും വിഭവസമ്പത്തുകളും തരംതിരിച്ചെഴുതുക.

**ലിസ്റ്റ്:-** മൊബൈൽ ഫോൺ വാങ്ങുക, ഭൂമി വാങ്ങുക, രൂ. 6000, കസേര ഉണ്ടാക്കുക, തടി സംഘടിപ്പിക്കുക, ബസ്സ്റ്റാന്റിൽ എത്തുക, പൊതുടാപ്പ് നിർമ്മിക്കുക, രംഗോലി ഉണ്ടാക്കുക, മേള കാണാൻ പോകുന്നതിന് പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.

| ലക്ഷ്യങ്ങൾ | സമ്പത്ത് |
|------------|----------|
|            |          |

**14.2.2 വിവിധതരം വിഭവസമ്പത്തുകൾ**

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് പ്രവർത്തനം 14-ൽ നിന്നും മനസ്സിലായി കാണുമല്ലോ. വരുമ്പരപ്പുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. ജീവിതനിലവാരം, സാമൂഹ്യപുരോഗതി എന്നിവയ്ക്കനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അവ നേടാനുള്ള വിഭവസമ്പത്തുകൾ കണ്ടെത്തുക എന്നുള്ളത് ഒരു വലിയ ജോലിയാണ്. പണം, ഭൂമി, സമയം, ഊർജ്ജം, അറിവ്, സാധനങ്ങൾ, സാമൂഹികസൗകര്യം, വൈദഗ്ദ്ധ്യവും കഴിവും എന്നിവയാണ് നമുക്കുള്ള വിഭവസമ്പത്ത്.

ഈ വിഭവങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ചാൽ നമുക്ക് മനസ്സിലാവും ഭൂമി, പണം എന്നിവയിൽനിന്ന് സമയം, അറിവ്, വൈദഗ്ദ്ധ്യം എന്നിവയുടെ വ്യത്യാസം.

ഒരു തുണ്ടു ഭൂമി ആരു വാങ്ങിയാലും അതിന് നിശ്ചിതവിലയാണ്. അതായത് ആർക്കുവേണമെങ്കിലും നിശ്ചിതവിലയ്ക്ക് അതു വാങ്ങാവുന്നതാണ്. ഒരുദിവസം 24 മണിക്കൂറുണ്ട്. ഈ സമയം മറ്റൊരാൾക്ക് കടംകൊടുക്കാൻ പറ്റില്ല. ഇതിൽ രണ്ടു മണിക്കൂർ നിങ്ങളുടെ സഹോദരിയ്ക്കു കൊടുത്ത് അവൾക്ക് 26 മണിക്കൂറും നിങ്ങൾക്ക് 22 മണിക്കൂറുമായി മാറ്റാൻ സാധിക്കില്ല.

നിങ്ങളുടെ സഹോദരിക്ക് തുണിയിൽ പൂക്കൾ തൂണാൻ നന്നായി അറിയാം എന്നു കരുതുക. അതവളുടെ കഴിവാണ്. അതവൾക്കുമാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണ്. അതുപോലെ നിങ്ങളുടെ കഴിവ്, ഊർജ്ജം എന്നിവ നിങ്ങൾക്കുമാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയൂ. മറ്റൊരാൾക്കും അതിനു കഴിയില്ല.

മേൽപറഞ്ഞ ഉദാഹരണങ്ങളിൽനിന്നും നമുക്ക് പറയാൻ കഴിയും ചില സമ്പത്തുകൾ വ്യക്തിയുടെ വകയാണ്. അത് മറ്റൊരാൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാനോ പങ്കിടാനോ കഴിയില്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള സമ്പത്തുകളെ **മാനുഷികമായ വിഭവങ്ങൾ (Human Resources)** എന്നു പറയുന്നു. ഇവയ്ക്കുള്ള ഉദാഹരണങ്ങൾ ഊർജ്ജം, സമയം, വൈദഗ്ദ്ധ്യവും കഴിവും എന്നിവയാണ്.

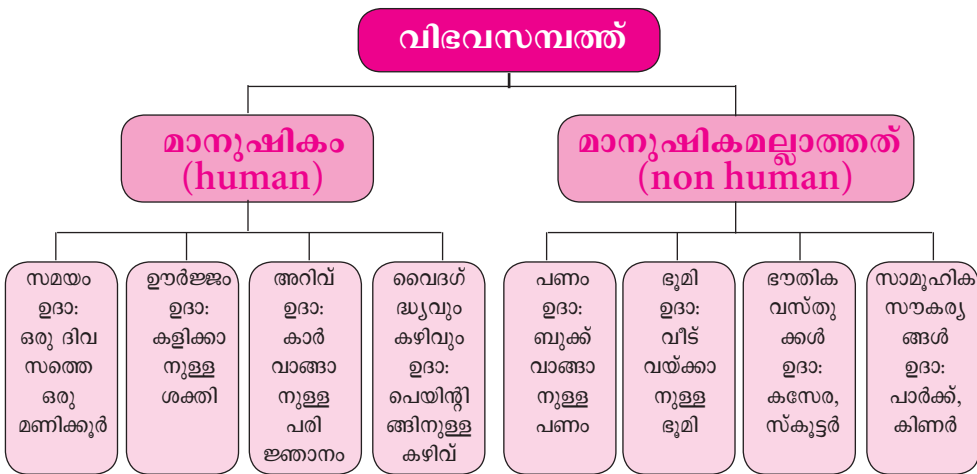




കുറിപ്പുകൾ

അതേസമയം എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്ന വിധത്തിലുള്ള ചില വിഭവങ്ങളും ലഭ്യമാണ്. സാമൂഹിക സൗകര്യങ്ങളായ പാർക്ക്, ആശുപത്രി, ബസ്, റോഡ്, സ്കൂളുകൾ, ലൈബ്രറി, മാർക്കറ്റ് ഇവയെല്ലാം ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ അധീനതയിലുള്ള പണം കൈമാറാം. നിങ്ങളുടെ സഹോദരിക്കും ഉപയോഗിക്കാം. വസ്തു കൈമാറാം. മറ്റുള്ളവർക്ക് വാങ്ങാം. മേശ, കസേര, തുണികൾ, ഗ്യാസ് സ്റ്റൗ ഇവയെല്ലാം കൈമാറാവുന്നതാണ്. ഇത്തരം വിഭവങ്ങളെ **മാനുഷികമല്ലാത്ത വിഭവങ്ങൾ (non-human resources)** എന്ന് പറയുന്നു. ഇതിന്റെ ഉദാഹരണം, പണം, വസ്തു, സാമൂഹിക സൗകര്യങ്ങൾ, ഭൗതികവസ്തുക്കൾ ഇവയാണ്.

ഇവയെപ്പറ്റി എളുപ്പത്തിൽ മനസിലാക്കാനുള്ള ചാർട്ട് ശ്രദ്ധിക്കുക.



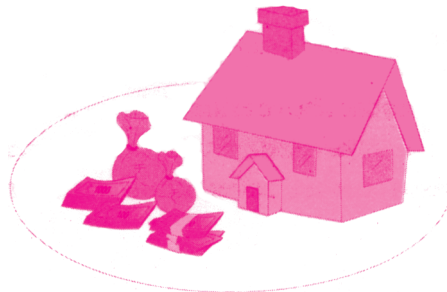
ചിത്രം 14.1

വിഭവങ്ങൾ രണ്ടുതരത്തിലുണ്ടെന്ന് വ്യക്തമായല്ലോ.

**മാനുഷികവിഭവങ്ങൾ:** മറ്റാർക്കും പങ്കുവയ്ക്കാതെ, ഉപയോഗിക്കാതെ കഴിയാത്ത വിഭവങ്ങളെ മാനുഷികവിഭവങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. നമ്മുടെ സമയം, ഊർജ്ജം, കഴിവും വൈദഗ്ദ്ധ്യവും നമുക്ക് മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നുള്ളൂ.



**മാനുഷികമല്ലാത്ത വിഭവങ്ങൾ:** മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാനും ഉപയോഗിക്കാനും പറ്റാത്ത വിഭവങ്ങളെ മാനുഷികമല്ലാത്ത വിഭവങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. പാർക്ക് പൊതുവായതു കൊണ്ട് എല്ലാവർക്കും ഉപയോഗിക്കാം. പണം ഒരാളിൽനിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് കൈമാറാം. ഭൂമി, കസേര, മേശ ഇവയെല്ലാം ആർക്കുവേണമെങ്കിലും വാങ്ങാം, കൈമാറാം.





കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 14.2**

1. നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള ഗ്രാമീണവിഭവസമ്പത്തുകളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
2. നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടിയില്ലാത്ത ഒരു സാമൂഹികവിഭവസമ്പത്ത് ഏതെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക. അവ നിങ്ങളുടെ പരിസരത്ത് സാധ്യമാക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 14.2**

1. മാനുഷികവും മാനുഷികമല്ലാത്തതുമായ വിഭവങ്ങളെ ഉദാഹരണസഹിതം താരതമ്യം ചെയ്യുക.
2. പണത്തെ മാനുഷികവിഭവമായി കണക്കാക്കാനുള്ള കാരണമെന്ത്?

**14.2.3 വിഭവസമ്പത്തുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ചില മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ**

വിഭവസമ്പത്ത് പരിമിതമാണ്. അതായത് സമയം, പണം, വസ്തുക്കൾ (ഭൂമി) ഇവയെല്ലാം പരിമിതങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം പൂർത്തീകരിക്കാൻ ഈ പരിമിതമായ വിഭവങ്ങൾ കരുതലോടെ ഉപയോഗിക്കുക. വിഭവങ്ങൾ കരുതലോടെ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

- വിഭവങ്ങൾ പാഴാക്കരുത്.
- വിഭവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുക.
- പകരമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന വിഭവങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക.
- വിഭവങ്ങൾ ദീർഘനാൾ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന മാർഗങ്ങൾ പഠിക്കുക.
- വിഭവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്ന വേളയിൽ നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ ദ്രോഹിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.



**പ്രവർത്തനം 14.3**

നിങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ച സാമൂഹിക വിഭവങ്ങളിൽ ദുർവിനിയോഗിക്കപ്പെടുന്നവ ഏതൊക്കെയാണെന്നും അത് തടയാനുള്ള മാർഗവും വിശദീകരിക്കുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 14.3**

1. വിഭവങ്ങൾ നന്നായി വിനിയോഗിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഉദാഹരണസഹിതം വ്യക്തമാക്കുക?
2. വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മൂന്നു മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക.

**14.2.4 വിഭവങ്ങളുടെ ഉപയോഗം**

നമ്മുടെ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കുവേണ്ടി നാം വിഭവങ്ങൾ കരുതലോടെ ഉപയോഗിക്കണം. ചിലപ്പോൾ സമയബന്ധിതമായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് സമയബന്ധിതമായി ധാരാളം ജോലികൾ ഒരുദിവസംകൊണ്ട് ചെയ്തുതീർക്കു

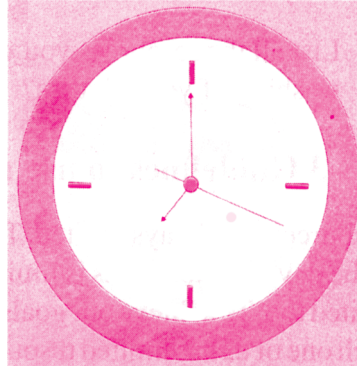


കുറിപ്പുകൾ

നൽ. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങൾക്ക് പരീക്ഷയ്ക്ക് പഠിക്കണം, കൂട്ടുകാരന്റെ വീട് സന്ദർശിക്കണം, ഇളയസഹോദരനെ പഠിപ്പിക്കണം, അമ്മയെ അത്താഴമുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കണം. ഇവയെല്ലാം ഒരു ദിവസം ചെയ്തു തീർക്കേണ്ടവയാണ്.

ഇവയെല്ലാം പൂർത്തീകരിക്കാൻ

- കൂടുതൽ സമയം കണ്ടെത്തണം,
- സമയം നന്നായി വിനിയോഗിക്കണം.
- ചെയ്തു തീർക്കേണ്ട ജോലികളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കണം.



മേല്പറഞ്ഞവയിൽ ആദ്യത്തേത് നടക്കാത്ത കാര്യമാണ്. കാരണം സമയം വളരെ പരിമിതമാണ്. ദിവസത്തിൽ 24 മണിക്കൂറുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യം ജോലി ലഘൂകരിക്കുക എന്നുള്ളതാണ്. എല്ലാ ലക്ഷ്യങ്ങളും പൂർത്തീകരിക്കേണ്ടതാണ്. ഒന്നും മാറ്റി വയ്ക്കാവുന്നതല്ല. ഇനി ചെയ്യാവുന്ന കാര്യം സമയപരിധിക്കനുസരിച്ച് ജോലിയെ ചിട്ടപ്പെടുത്തുക എന്നുള്ളതാണ്.

ഇതൊരുദാഹരണംമാത്രം. ഇതുപോലെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ ധാരാളം സാഹചര്യങ്ങൾ നമുക്ക് നേരിടണം. പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തൽ മാത്രമാണ് ഇതിനൊരു പരിഹാരം. എല്ലാ വിഭവങ്ങൾക്കും ഇത് ബാധകമാണ്. വിഭവങ്ങൾ പരിമിതമായതുകൊണ്ട് വളരെ കരുതലോടെ നാം ഉപയോഗിക്കുക. അതിന് മതിയായ ആസൂത്രണം ആവശ്യമാണ്.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 14.4**

1. വിഭവങ്ങൾ ആസൂത്രിതമായി ഉപയോഗിക്കണം എന്നതിന്റെ കാരണമെന്ത്?
2. സൂധയ്ക്ക് ഒരു ഡോക്ടറാവണം. അതിനുവേണ്ടി അവൾക്ക് കഠിനപ്രയത്നം ചെയ്യണം. നല്ല കോളേജിൽ കിട്ടണമെങ്കിൽ 90 ശതമാനം മാർക്ക് ആവശ്യമാണ്. അവളുടെ അമ്മയ്ക്ക് അവൾ നന്നായി ആഹാരം കഴിച്ച് ആരോഗ്യമുണ്ടാകണം എന്ന കാര്യത്തിൽ നിർബന്ധമുണ്ട്. സൂധ എല്ലാ ദിവസവും 2 മണിക്കൂർ ബാഡ്മിന്റൺ കളിക്കുന്നുണ്ട്. അവളുടെ ലക്ഷ്യം സ്റ്റേറ്റ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് ആണ്. സൂധയുടെ ലക്ഷ്യം എന്തൊക്കെയാണ്?
3. വിഭവങ്ങൾ എന്നാൽ എന്ത്?
4. നാല് മാനുഷികവും മാനുഷികമല്ലാത്തതുമായ വിഭവങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.

**14.3. നിർവ്വഹണപ്രക്രിയ (Management Process)**

നിങ്ങളുടെ കസിന്റെ കല്യാണത്തിന് പോകാൻ അച്ഛനും അമ്മയും തയ്യാറാകുന്നു എന്ന് വിചാരിക്കുക. എന്തൊക്കെയാണ് അവർ ചെയ്യേണ്ടത്?

- ചെയ്യേണ്ട ജോലികളെക്കുറിച്ച് ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

- ആർ, എന്ത്, എപ്പോൾ ചെയ്യണമെന്ന് ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
- പോകുന്നതിനുള്ള പണം സംഘടിപ്പിക്കുക.
- കല്യാണത്തിന് കൊടുക്കേണ്ട സമ്മാനം തീരുമാനിച്ചു വാങ്ങുക.
- കല്യാണത്തിന് ഉടുക്കേണ്ട വസ്ത്രം തയ്ക്കുകയോ വാങ്ങുകയോ ചെയ്യുക.
- യാത്ര എത്ര ദിവസത്തേക്കെന്ന് കണക്കാക്കുക.
- ട്രയിൻ/ബസ് ടിക്കറ്റ് ശരിയാക്കുക.
- യാത്ര പോകുന്ന ദിവസത്തെ ലീവ് തരപ്പെടുത്തുക.
- സമയാസമയം പദ്ധതി പുനരവലോകനം ചെയ്യുക.

ഇതാണ് ആസൂത്രണം ചെയ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ. കല്യാണത്തിന് പോകുക എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാന ലക്ഷ്യം. ഇതിനു വേണ്ടത് പണം, സമയം, ഊർജ്ജം മാത്രമല്ല വീട്ടിലുള്ള മറ്റംഗങ്ങളുടെ സഹകരണം കൂടിയാണ്.

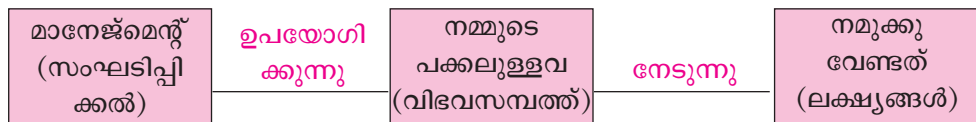
അവർ ചെയ്യുന്നത്

- യാത്രയ്ക്ക് ടിക്കറ്റെടുക്കാൻ പണം ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- യാത്ര ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ അറിവും സമയവും ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- നിങ്ങളും സഹോദരനുംകൂടി യാത്രയ്ക്കാവശ്യമായ തുണികൾ, മറ്റ് സാധനങ്ങൾ എന്നിവ അടുക്കിവെയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- നിങ്ങളും സഹോദരനും കഴിവുപയോഗിച്ച് കല്യാണത്തിന് ധരിക്കേണ്ട വേഷം ഡിസൈൻ ചെയ്യുന്നു.

**നമ്മുടെ പക്കലുള്ള വിവേകങ്ങളെ വിദഗ്ദ്ധമായി ഉപയോഗിച്ച് ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയെയാണ് നിർവ്വഹണം അഥവാ മാനേജ്മെന്റ് എന്നു പറയുന്നത്.**

അങ്ങനെ വീട്ടിലുള്ള ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സഹായത്താൽ മാത്രമേ യാത്ര ഒരു വിജയമാക്കാൻ കഴിയൂ.

ഇനി നിങ്ങൾക്ക് പറയാൻ കഴിയുമോ. എന്താണ് നിർവ്വഹണം എന്ന്?



ചിത്രം 14.2 നിർവ്വഹണപ്രക്രിയ

**14.3.1 മാനേജ്മെന്റ് എന്ന പ്രക്രിയയിലെ വിവിധഘട്ടങ്ങൾ**

കല്യാണത്തിന് പോകാൻ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക മാത്രമല്ല അതിനു വേണ്ടുന്ന പലകാര്യങ്ങളും ചെയ്തുതീർക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ഓരോരുത്തരും ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ തരംതിരിച്ചു കൊടുക്കുക, പദ്ധതിയിൽ ഏതെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ അത് ചെയ്യുക, എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളുമുണ്ടെങ്കിൽ അതിന് പരിഹാരം കാണുക, എന്നിവയൊക്കെ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും.





കുറിപ്പുകൾ

മാനേജ്മെന്റ്, എന്നാൽ ലക്ഷ്യം നേടാൻ വെറുതെ പ്ലാൻ ചെയ്യുക എന്നുള്ളതല്ല. എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് എന്ന് ആദ്യം ചിന്തിക്കുന്നു. അതാണ് ആസൂത്രണം (plan). പ്ലാൻ ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ ആർ എപ്പോൾ എങ്ങനെ ചെയ്യണം, എല്ലാകാര്യങ്ങളും പ്ലാനിങ്ങിൽ വന്നിട്ടുണ്ടോ എന്നതാണ് സംഘടിപ്പിക്കൽ (organize). പ്ലാൻ ചെയ്തത് പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിനെ നടപ്പിലാക്കൽ (Implement) എന്നു പറയുന്നു. പ്രാവർത്തികമായവ പ്ലാൻ ചെയ്തതുപോലെയാണോ? മാറ്റമെന്തെങ്കിലും വന്നിട്ടുണ്ടോ? എന്നൊക്കെ നോക്കുന്നതിന് വിലയിരുത്തൽ (Evaluation) എന്നു പറയുന്നു.

മാനേജ്മെന്റിന് നാലു പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്.

- ആസൂത്രണം (Planning)
- സംഘടിപ്പിക്കൽ/ചിട്ടപ്പെടുത്തൽ (Organizing)
- നടപ്പിലാക്കൽ (Implementing)
- വിലയിരുത്തൽ (Evaluating)

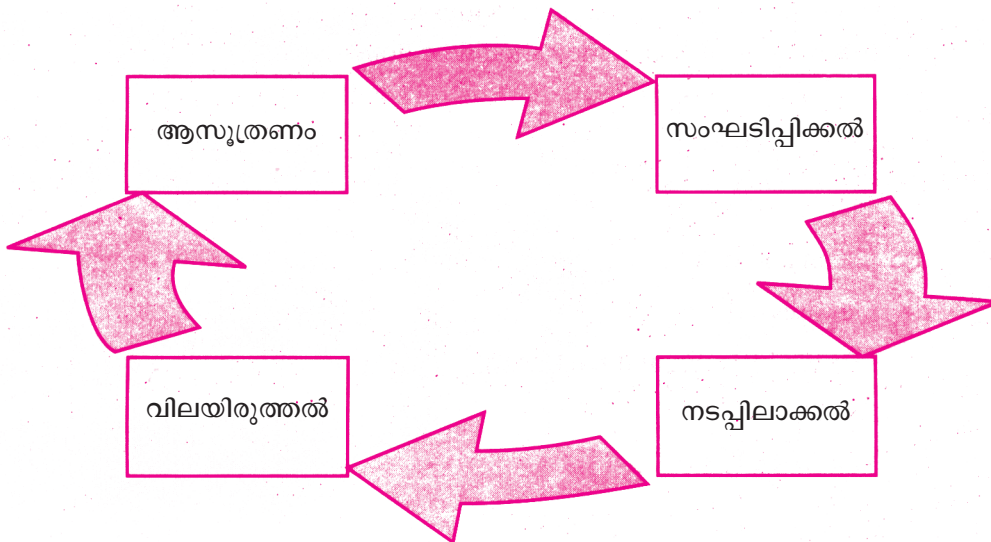
ആസൂത്രണം കഴിഞ്ഞാൽ അവയെ ചിട്ടപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് അടുത്തത്. ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ പ്ലാൻ നടപ്പിലാക്കുന്നു. അതിനുശേഷം വിലയിരുത്തൽ നടത്തുന്നു. അവ സാന്നദ്ധ്യത്തിലും നടപ്പിലാക്കൽ സമയത്തും വിലയിരുത്തൽ നടത്താം. അതുകൊണ്ട് മാനേജ്മെന്റിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളും പരസ്പരപൂരിതങ്ങളാണ്.



**പ്രവർത്തനം 14.5**

നിങ്ങൾ കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് ഒരു പിക്നിക്നിനുപോകാൻ തീരുമാനിച്ചു. അതു നടപ്പിലാക്കുന്നതിന് അഞ്ചുപേരടങ്ങിയ ഗ്രൂപ്പിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം നിങ്ങൾക്കാണ്.

മാനേജ്മെന്റിന്റെ പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളുടെ ചിത്രമാണ് താഴെകൊടുക്കുന്നത്. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും വേണ്ട വ്യക്തികൾ, പ്രവൃത്തികൾ എന്നിവ പൂരിപ്പിക്കുക.



ചിത്രം 14.3



കുറിപ്പുകൾ

ഇനി ഓരോ ഘട്ടവും വിശദമായി പഠിക്കാം.

**പടി 1 ആസൂത്രണം:** എന്തൊക്കെ ചെയ്യണമെന്ന് മുൻകൂട്ടി ആലോചിച്ച് തീരുമാനിക്കുന്നതാണ് ആദ്യപടി. ഇതിനെളുപ്പവഴി നാം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ആദ്യമായി ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. ചില കാര്യങ്ങൾ ആദ്യവും മറ്റു ചില കാര്യങ്ങൾ പിന്നീടും ചെയ്യേണ്ടതിനാൽ അവ ചെയ്യേണ്ട മുറപ്രകാരം ക്രമീകരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കസിന്റെ കല്യാണത്തിനു പോകാൻവേണ്ടി നിങ്ങളുടെ അച്ഛനും അമ്മയും ആസൂത്രണം ചെയ്ത പദ്ധതികൾ കണ്ടല്ലോ. ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ പട്ടിക ആദ്യം തയ്യാറാക്കി മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് തീരുമാനിച്ചു. ഉദാ: ആദ്യം ബാങ്കിൽ പോയി കാശെടുത്ത് ട്രയിൻസിക്ക് ബുക്ക് ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ രക്ഷിതാക്കൾ തീരുമാനിച്ചു. അതുപോലെ ചെയ്യാനുള്ള ഓരോന്നും അതിന്റെ ക്രമമനുസരിച്ച് ചെയ്യുക.

ഇതുമാത്രമല്ല എന്തെങ്കിലും കാരണവശാൽ ട്രയിൻ റിസർവേഷൻ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ കിട്ടുന്ന മറ്റൊരു ദിവസം ബുക്കുചെയ്യാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു. ഇതിനെയാണ് ഫ്ളെക്സിബിൾ അല്ലെങ്കിൽ അൾട്ട്രനേറ്റീവ് പ്ലാൻ എന്നുപറയുന്നത്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ആസൂത്രണത്തിന് പ്രാധാന്യം വരുന്നത്? ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതുമൂലം ചെയ്യേണ്ട ജോലികളൊന്നും വിട്ടുപോകുകയോ മറന്നുപോകുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ആസൂത്രണം എന്നാൽ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കൽ, ചെയ്യേണ്ട ക്രമത്തിൽ എഴുതിച്ചേർക്കൽ, ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ വേണ്ടത്ര അയവു നൽകൽ എന്നിവയാണ്.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 14.5**

1. മാനേജ്മെന്റിന്റെ വിവിധഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
2. ഇപ്പോൾ കല്യാണം കഴിച്ച കസിനെയും ഭർത്താവിനെയും വീട്ടിലേക്കു ക്ഷണിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ അമ്മ തീരുമാനിച്ചു. അതിനു വേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ താഴെകൊടുക്കുന്നു. അവ ക്രമമനുസരിച്ച് ചിട്ടപ്പെടുത്തുക.
  - എ. ആഹാരം പാകംചെയ്യുക
  - ബി. പച്ചക്കറികൾ വാങ്ങുവാൻ മാർക്കറ്റിൽ പോകുക
  - സി. മെനു ആസൂത്രണം ചെയ്യുക
  - ഡി. വീട് പൊടിയടിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക
  - ഇ. നന്നായി വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുക
  - എഫ്. സമ്മാനങ്ങൾ നന്നായി പൊതിഞ്ഞുവെയ്ക്കുക
  - ജി. കടല കുതിർത്തു വെയ്ക്കുക
  - എച്ച്. തൈര് ഉറയാക്കുക

**പടി 2 സംഘടിപ്പിക്കൽ/ചിട്ടപ്പെടുത്തൽ**

ആസൂത്രണം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ തീരുമാനിക്കണം

- ആരൊക്കെ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം;
- ഓരോ പ്രവർത്തനവും എങ്ങനെ ചെയ്യണം;
- ഓരോ കാര്യങ്ങളും എപ്പോൾ ചെയ്യണം;
- എന്തൊക്കെ വിഭവങ്ങളാണ് വേണ്ടതെന്ന് തീരുമാനിക്കണം.





കുറിപ്പുകൾ

വിഭവസമ്പത്ത് ആവശ്യമായി വരുന്നത്

- മാനുഷിക വിഭവങ്ങൾ
- മാനുഷികമല്ലാത്ത വിഭവങ്ങൾ

നിങ്ങളോർക്കുന്നുണ്ടല്ലോ വിഭവസമ്പത്തുകൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന്? ഓർക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഈ പാഠത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗങ്ങൾ വായിക്കുക. നേരത്തെ പറഞ്ഞ ഒരു ഉദാഹരണം വീണ്ടും പരിശോധിക്കാം.

നിങ്ങളുടെ അച്ഛൻ യാത്രപോകുന്നതിന് തയ്യാറെടുക്കുകയാണ്. നിങ്ങളെ റെയിൽവെ സ്റ്റേഷനിലേക്ക് ടിക്കറ്റെടുക്കാൻ പറഞ്ഞയയ്ക്കുന്നു. പലരുടെയും സഹായമുണ്ടെങ്കിലെ ഏതു പദ്ധതിയും നടപ്പിലാക്കാൻ പറ്റും. നിങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചെന്തെങ്കിലും പാകം ചെയ്യുവാൻ തീരുമാനിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ മാത്രം ആ പ്രവൃത്തി ചെയ്താൽ മതിയാകും.

അങ്ങനെ ആർ എന്തുചെയ്യണം എന്നു തീരുമാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അതിനുള്ള സാധനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയാണു വേണ്ടത്. അങ്ങനെ ജോലികൾ തരംതിരിച്ചു നൽകി വിഭവങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനെ മാനേജ്മെന്റിന്റെ രണ്ടാംഘട്ടമായ സംഘടിപ്പിക്കൽ (Organizing) എന്നുപറയുന്നു. മറ്റുള്ളവർക്ക് ജോലി കൊടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

- അതുചെയ്യാൻ അവർ തല്പരരാണോ?
- അതു ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്
- അതിനുള്ള സമയം

നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളേല്പിച്ച ജോലികൾ ചെയ്യാൻ അവർ സന്നദ്ധരായില്ല. വളരെ തിരക്കുള്ള വ്യക്തികളോട് ഇതുചെയ്യാൻ പറഞ്ഞാൽ എന്തുസംഭവിക്കും? ചിലപ്പോൾ ജോലി ചെയ്യുകയില്ല അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്യുന്നത് നന്നാകണമെന്നില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ പദ്ധതികൾ വിജയിക്കണമെന്നില്ല. ഇതിന്റെയർത്ഥം സംഘടിപ്പിക്കൽ മാനേജ്മെന്റിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് എന്നതാണ്.

**ഒരു പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുവാൻ വിഭവങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയോ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയോ ചെയ്യുകയും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെ ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്ക് സംഘടിപ്പിക്കൽ എന്നു പറയുന്നു.**

സംഘടിപ്പിക്കൽ ഉറപ്പാക്കുന്നത്:

- എല്ലാ ജോലികളും ചെയ്തുവെന്ന്;
- ജോലി തുല്യമായി വീതിച്ചെന്ന്;
- സമയബന്ധിതമായി ജോലിതീർത്തെന്ന്
- സമയം ലാഭിച്ചെന്ന്.

ഇതിന്റെയർത്ഥം ജോലികൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് വീതിക്കുന്നതുവഴി സമയം ലാഭിക്കാം. ഒന്നിൽക്കൂടുതൽ ആളുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ആർക്കും അധികഭാരം ഉണ്ടാവുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ല എല്ലാവർക്കും ജോലി തുല്യമായി കിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 14.6**

സ്വാതന്ത്ര്യദിനാഘോഷപരിപാടി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവും സമയവും അനുസരിച്ച് ജോലി വീതിക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

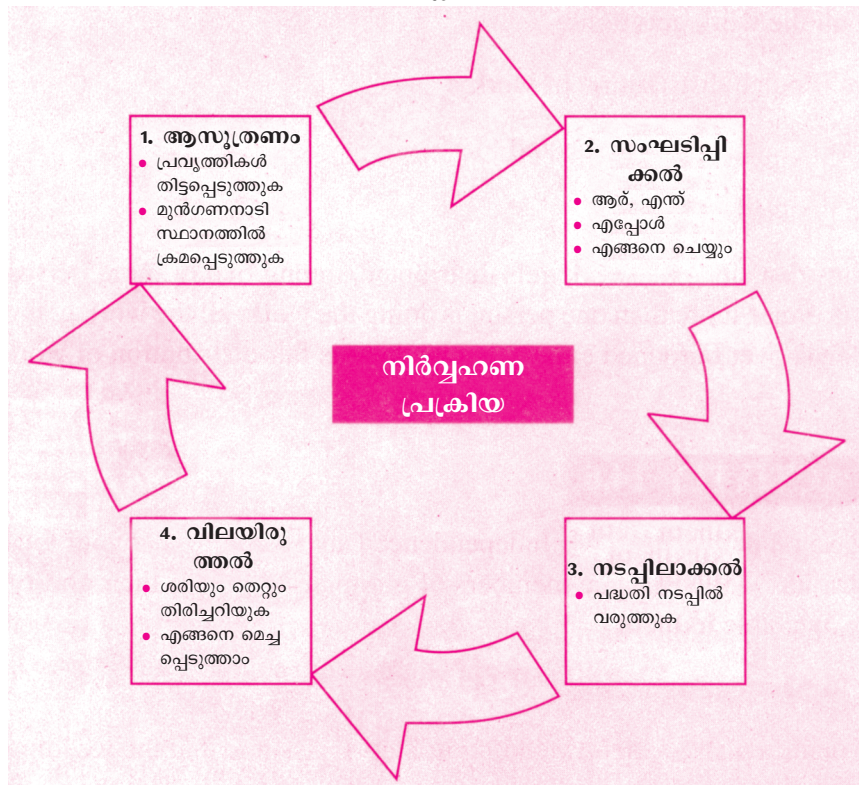
### പടി 3 നടപ്പിലാക്കൽ

നേരത്തെ തീരുമാനിച്ചതുപോലെ നിങ്ങളുടെ കുടുംബം കലയാണത്തിനു പോകുന്നതിനുവേണ്ടി പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും ഓരോരുത്തരും ചെയ്യേണ്ട ജോലി തരംതിരിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. ഇനി ജോലികൾ പ്രാവർത്തികമാക്കണം. ഇതിനെയാണ് നടപ്പിലാക്കൽ എന്നുപറയുന്നത്. ആസൂത്രണം ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുക എന്നും ഇതിനർത്ഥമുണ്ട്. ഉദാ:-എങ്ങനെ നിങ്ങൾ പ്രത്യേക ആഹാരം പാകംചെയ്യുകയും വിളമ്പുകയും ചെയ്യുന്നു. നേരത്തെ ആസൂത്രണം ചെയ്ത ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. ഇനി അത് നടപ്പിലാക്കുകയാണു വേണ്ടത്. നടപ്പിലാക്കുന്ന സമയത്തും അതിന്റെ പുരോഗതി നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. അങ്ങനെ യാണെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ നേരത്തെ തീരുമാനിച്ചതിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതായും വരും. ഉദാഹരണത്തിന് നേരത്തെ തീരുമാനിച്ചത് ട്രയിനിൽ പോകാനായിരുന്നു. പക്ഷേ, ടിക്കറ്റ് കിട്ടാത്തതു കാരണം യാത്ര

- ബസിൽ പോകാം
- അമ്മയോ അച്ഛനോ ആരെങ്കിലും ഒരാൾമാത്രം പോകുക.  
എന്നിങ്ങനെയുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാവുന്നതാണ്.

### പടി 4 വിലയിരുത്തൽ

പ്ലാൻ നടപ്പിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ അതെങ്ങനെ പോകുന്നു, ശരിയേതാണ്? തെറ്റുവല്ലതും സംഭവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നൊക്കെ ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. വിലയിരുത്തലെന്നാൽ പദ്ധതിയുടെ പുരോഗതി നിർണ്ണയിക്കുകയും ന്യൂനതകൾ കണ്ടുപിടിക്കുകയും ആവശ്യമായ ഭേദഗതികൾ വരുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങൾ ഒരാഹാരം പാകംചെയ്യുന്നു. അതിനുശേഷം രുചിച്ചുനോക്കുന്നു. അതിലൂടെ നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയാണ് വീട്ടിലെ എല്ലാവർക്കും അതിഷ്ടപ്പെടുമോയെന്ന്.



ചിത്രം 14.4 മാനേജ്മെന്റ് ഒരു ചാക്രികപ്രക്രിയ



കുറിപ്പുകൾ

നിങ്ങൾ ചെയ്ത കാര്യങ്ങളാണ് പരിശോധിച്ചത്. നിങ്ങളുടെ പാചകവും വിളമ്പും നിങ്ങൾതന്നെ പരിശോധിക്കുന്നതെന്തിനാണ്? നിങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ മനസ്സിലാക്കാനും അതു തിരുത്താനും ഭാവിയിലുണ്ടാകാതിരിക്കാനും വേണ്ടിയാണ്. അതുകൊണ്ട് വിലയിരുത്തൽ അവസാനഘട്ടത്തിലാണ് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പദ്ധതികൾ നന്നാകുന്നുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൾ നിങ്ങൾ സ്ഥിരമായി വിലയിരുത്തുന്നതുകൊണ്ട് പ്ലാനിങ്ങിലോ സംഘടിപ്പിക്കലിലോ നടപ്പാക്കലിലോ വന്നിട്ടുള്ള പാളിച്ചകൾ മനസ്സിലാക്കാനും ഭാവിയിൽ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്യുവാനുമുള്ള പരിശീലനം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാനേജ്മെന്റ് ഒരു ചാക്രിക പ്രക്രിയ(cyclic)യാണ്. ആസൂത്രണം കഴിഞ്ഞാൽ സംഘടിപ്പിക്കലിലൂടെ കാര്യങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നു. വിലയിരുത്തലിലൂടെ കാര്യങ്ങളുടെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പും ഭാവിയിൽ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിലുള്ള പദ്ധതിയും സാധ്യമാകുന്നു.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 14.6**

1. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരൻ എന്നും താമസിച്ചാണ് ക്ലാസിൽ വരുന്നത്. മാനേജ്മെന്റിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ പ്രശ്നത്തിനു പരിഹാരം കാണുക.

**14.3.2 മാനേജ്മെന്റിന്റെ പരസ്പരപൂരകഘട്ടങ്ങൾ**

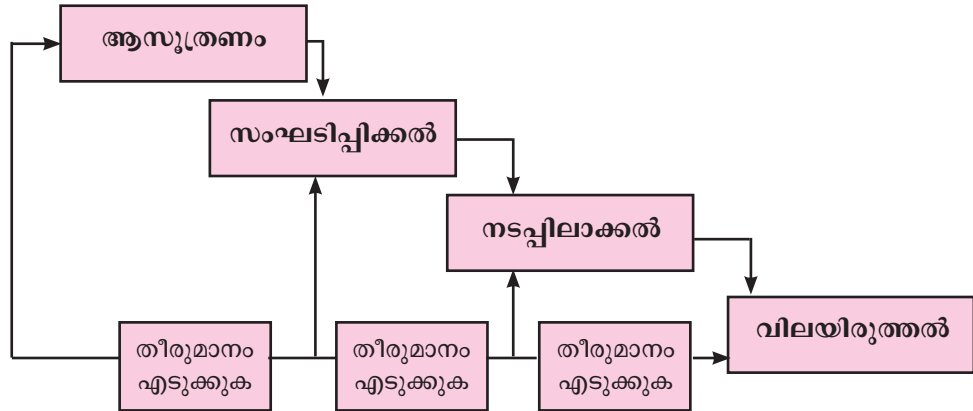
നമ്മൾക്ക് ഒരു വീട് വെയ്ക്കണമെങ്കിൽ പലകാര്യങ്ങളും സംഘടിപ്പിക്കണം. അതായത് ജോലി, പണം, ഗവൺമെന്റിന്റെ അനുമതിയും എന്നിവയെല്ലാം. വീടു നിർമ്മാണത്തിന് പലഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. ഈ തുടർപരിപാടിയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു പടി വിട്ടുപോയാൽ അത് അടുത്ത ഘട്ടത്തെ ബാധിക്കും. ചിലപ്പോൾ തുടർന്നുള്ള പ്രവർത്തനം നടക്കാതെത്തന്നെ വരും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മാനേജ്മെന്റിന്റെ ഓരോ ഘട്ടവും വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ്. ശരിയായ മാനേജ്മെന്റില്ലാതെ ഒരു പ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയാൽ അത് വിജയിക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ, ആസൂത്രിതമായി കാര്യങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ച്, നടപ്പിലാക്കി, വിലയിരുത്തൽ നടത്തിയാൽ ഒരു നല്ല ഫലം ലഭിക്കും. അതുകൊണ്ട് മാനേജ്മെന്റിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളും വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. തൃപ്തികരമായ നല്ലൊരു ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടവും പരസ്പരപൂരിതങ്ങളാണ്. അടിസ്ഥാനമില്ലാത്ത ഒരു കെട്ടിടത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ.

വിഭവങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാതെ ഒരു പ്രവർത്തനവും നടക്കില്ല എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലേ? സംഘടിപ്പിച്ച വിഭവസമ്പത്തുകളെ നന്നായി വിനിയോഗം ചെയ്യാതെ നടപ്പിലാക്കാൻ പൂർണ്ണമാകുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾ വിലയിരുത്തിയില്ലെങ്കിൽ തെറ്റുകൾ മനസ്സിലാക്കുവാനും ഭാവിയിൽ അവ ഒഴിവാക്കുവാനും കഴിയാതെ വരും.

അതുകൊണ്ട് വിജയകരമായ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്ക് തീർച്ചയായും മാനേജ്മെന്റ് പ്രക്രിയയിലെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളും ഒന്നിനോടൊന്ന് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുകയും കടപ്പെട്ടിരിക്കുകയും വേണം.



കുറിപ്പുകൾ



ചിത്രം 14.5

ഓരോ ഘട്ടത്തിലും കാര്യങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ വരുത്തണം. ഇതിനെയാണ് തീരുമാനമെടുക്കൽ (Decision making) എന്നു പറയുന്നത്.



**പ്രവർത്തനം 14.7**

താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രവൃത്തികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ മൂന്ന് മാർഗങ്ങൾ എഴുതുക.

| പ്രവർത്തനം  | മാർഗം            |
|---|------------------|
| കുടുംബത്തിൽ വസ്ത്രം വാങ്ങുമ്പോൾ ഉണ്ടാകാവുന്ന ചിലവ് കുറയ്ക്കുക             | എ.<br>ബി.<br>സി. |
| കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവർക്കും ഒന്നിച്ചു വിനോദയാത്രപോകാൻ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. | എ.<br>ബി.<br>സി. |
| വീട്ടിലെ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക                                       | എ.<br>ബി.<br>സി. |



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യവലി 14.7**

1. സംഘടിപ്പിക്കലിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്ത്?
2. നിങ്ങളുടെ സഹോദരന്റെ കുട്ടിയുടെ ആദ്യപിറന്നാൾ ആഘോഷിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. അതിന്റെ നടത്തിപ്പിനായി ആവശ്യമുള്ള വിഭവങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? പാർട്ടി വളരെ ഭംഗിയായി കഴിയുകയും എല്ലാവരും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്തു.





കുറിപ്പുകൾ

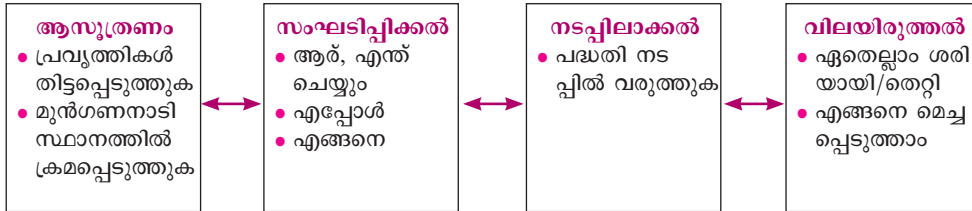
- മാനേജ്മെന്റിന്റെ പ്രക്രിയയിൽ ഏതാണ് ഏറ്റവും നല്ലതായി നടന്നതെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കാമോ?
- ഭാവിയിൽ പിറന്നാളാഘോഷം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ അതിഥികളുടെ എണ്ണം, മെനു, ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം, വിനോദപരിപാടികൾ എന്നിവയിൽ എന്തെല്ലാം നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ സഹോദരന് അയാളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾക്കു നൽകുവാൻ കഴിയുന്നത്?



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു?**

ഓർക്കാൻ എളുപ്പത്തിനുവേണ്ടി ഈ പാഠത്തിലെ പ്രധാന പോയിന്റുകൾ

- ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ വിഭവങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. രണ്ടുതരം വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ട്. മാനുഷികവും മാനുഷികമല്ലാത്തതും.
- നമ്മുടെ വിഭവസമ്പത്തുകൾ വിദഗ്ദ്ധമായി നിയന്ത്രിച്ചും ക്രമീകരിച്ചും കൈകാര്യം ചെയ്ത് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് മാനേജ്മെന്റ്.
- ആസൂത്രണം, സംഘടിപ്പിക്കൽ, നടപ്പിലാക്കൽ, വിലയിരുത്തൽ എന്നിവയാണ് മാനേജ്മെന്റിന്റെ വിവിധഘട്ടങ്ങൾ.



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. ലക്ഷ്യങ്ങളും വിഭവങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വ്യക്തമാക്കുക.
2. മാനുഷികവും അല്ലാത്തതുമായ വിഭവങ്ങളെ ഉദാഹരണസഹിതം വേർതിരിക്കുക?
3. ആസൂത്രണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്ത്? നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കസിന്റെ കല്യാണത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. താഴെപ്പറയുന്നവയൊഴിച്ച് ബാക്കിയെല്ലാം ഭംഗിയായി നടന്നു.
  - അവസാനനിമിഷംവരെ ട്രയിൻ ടിക്കറ്റ് ഉറപ്പായില്ല.
  - അവിടെയെത്തിയപ്പോഴാണറിയുന്നത് കല്യാണത്തിനിടാൻ എടുത്ത വേഷത്തിൽ ഒന്ന് പാകമല്ലെന്ന്.
  - കല്യാണത്തിന് കൊടുക്കാൻ വാങ്ങിയ ഉപഹാരം വീട്ടിൽ മറന്നുവെച്ചു.

ഇതുവരെ പഠിച്ചതിനെ ആസ്പദമാക്കി, മേൽപറഞ്ഞ സാഹചര്യങ്ങൾ വരാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം?



കുറിപ്പുകൾ

- മാനേജ്മെന്റിൽ വിലയിരുത്തലിന്റെ പ്രാധാന്യം വിവരിക്കുക?
- ആരോഗ്യകരമായ ചുറ്റുപാടിനുവേണ്ടി നിങ്ങളുടെ പരിസരം വൃത്തിയാക്കുന്നു. ഇതിനുവേണ്ട വിഭവങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? വീടും പരിസരവും മനോഹരമാക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം എന്ന് ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**14.1**

- ലക്ഷ്യങ്ങൾ - നമുക്കു നേടിയെടുക്കേണ്ടതിനെയാണ് ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്.

വിഭവങ്ങൾ - ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാനുള്ള ഉപായങ്ങളാണ് വിഭവങ്ങൾ

| ലക്ഷ്യങ്ങൾ          | വിഭവങ്ങൾ                    |
|---------------------|-----------------------------|
| മൊബൈൽഫോൺ വാങ്ങുക    | ഒരു തുണ്ടുഭൂമി              |
| കസേര ഉണ്ടാക്കുക     | രൂ. 6000                    |
| രംഗോളി നിർമ്മിക്കുക | തടികഷണം                     |
| മേള സന്ദർശിക്കുക    | ബസ് സ്റ്റാന്റ്, പൊതു ടാപ്പ് |

**14.2**

- മാനുഷിക വിഭവം - മറ്റാർക്കും പങ്കുവയ്ക്കാതെ, ഉപയോഗിക്കാതെ കഴിയാത്ത വിഭവങ്ങളെ മാനുഷികവിഭവങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു.

ഉദാ:-സമയം, അറിവ്

- മാനുഷികമല്ലാത്ത വിഭവം:-മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാനും ഉപയോഗിക്കാനും പറ്റുന്ന വിഭവങ്ങളെയാണ് മാനുഷികമല്ലാത്ത വിഭവങ്ങൾ എന്നുപറയുന്നത്.

ഉദാ:- പണം, ഭൂമി

- പണം കൈമാറുന്നതായതുകൊണ്ട് അതിനെ മാനുഷികമല്ലാത്ത വിഭവങ്ങൾ എന്നുപറയുന്നു.

**14.3**

- പരിമിതമായ വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ലക്ഷ്യങ്ങൾ സാധ്യമാക്കണം. വിഭവം പരിമിതങ്ങളാണ്. പണം, സമയം ഇവയെല്ലാം പരിമിതങ്ങളാണ്.

അതുകൊണ്ടുതന്നെ വളരെ ബുദ്ധിപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യണം.

- വിഭവസമ്പത്ത് കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

- വിഭവങ്ങൾ പാഴാക്കരുത്.
- വിഭവങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുക.





കുറിപ്പുകൾ

- പകരമായി ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്ന വിഭവങ്ങൾ അറിയുക.
- വിഭവങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന വേളയിൽ നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ ദ്രോഹിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.

14.4

1. പരിമിതങ്ങളായ വിഭവങ്ങൾ വളരെ കരുതലോടെ ഉപയോഗിച്ച് പരമാവധി സംതൃപ്തി നേടാനാണ് വിഭവസമ്പത്ത് സൂക്ഷിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് പറയുന്നത്.
2. സൂയയ്ക്ക് ഒരു ഡോക്ടറാകണം, ബാഡ്മിന്റനിൽ ചാമ്പ്യനാവണം.
3. ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കായി നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ റിസോഴ്സുകൾ എന്നുപറയുന്നത്.
4. മാനുഷികമായ വിഭവം
  - ഊർജ്ജം
  - സമയം
  - വൈദഗ്ദ്ധ്യവും കഴിവും
  - അറിവ്
 മാനുഷികമല്ലാത്ത വിഭവം
  - പണം
  - ഭൂമി
  - ഭൗതികവസ്തുക്കൾ
  - സാമൂഹികസൗകര്യങ്ങൾ

14.5

1. ആസൂത്രണം, സംഘടിപ്പിക്കൽ, നടപ്പിലാക്കൽ, വിലയിരുത്തൽ.
2. സി, ജി, എച്ച്, ബി, ഡി, എഫ്, എ, ഇ

14.6

ആസൂത്രണം

- യൂണിഫോം റെഡിയാക്കുക
- ഹോംവർക്ക് ചെയ്യുക
- ഉണരാനുള്ള സമയം തീരുമാനിക്കുക
- ബാഗ് റെഡിയാക്കുക

സംഘടിപ്പിക്കൽ/നടപ്പിലാക്കൽ

- റെഡിയാവുക
- പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- സ്കൂൾബസ് കിട്ടുക

വിലയിരുത്തൽ

- സമയത്തിന് റെഡിയായോ
- ആഹാരം കഴിക്കാനെടുത്ത സമയം
- ബസ് സമയത്തിന് കിട്ടിയോ?



15

# സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണം

ഒരു ദിവസം നമ്മൾ പല പ്രവർത്തനങ്ങളും അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം, പാചകം, വ്യായാമം, ഉറക്കം, കുളി, വിനോദം ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം നിർവഹിക്കുന്നത് 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിലാണ്. വിവിധങ്ങളായ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നമുക്ക് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇത് എന്തിന്റെയോ കുറവുകൊണ്ടാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇതിനെയാണ് ഊർജ്ജം എന്നു പറയുന്നത്. ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവാണിത്. ജോലി ചെയ്യാനാവശ്യമുള്ള സമയംപോലെ പരിമിതമാണ് ഊർജ്ജവും.

നമുക്കുവേണ്ട രണ്ടു വിഭവങ്ങളാണ് സമയവും ഊർജ്ജവും. ഇവ രണ്ടും പരസ്പരപൂരിതങ്ങളാണ്. ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനെ ബാധിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരിലുമുള്ള ഊർജ്ജം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ സമയം എല്ലാവർക്കും 24 മണിക്കൂർ മാത്രമേ ഉള്ളൂ. ഒരു ജോലിയുടെ തൃപ്തികരമായ പൂർത്തീകരണത്തിന് ഊർജ്ജവും സമയവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ സമയവും ഊർജ്ജവും വിനിയോഗിക്കാൻ നമ്മൾ പരിശീലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എങ്ങനെയാണ് നമ്മൾ സമയം വിനിയോഗിക്കേണ്ടത്? സമയബന്ധിതമായി ജോലി ചെയ്തുതീർക്കാൻ ഊർജ്ജം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു? ഈ പാഠത്തിൽകൂടി സമയവും ഊർജ്ജവും എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കാം എന്നു പഠിക്കുന്നു.



## ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ കഴിവുള്ളവരായി തീരുന്നു.

- വിലപ്പെട്ട വിഭവങ്ങൾ എന്നനിലയിൽ സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും അർത്ഥവും പ്രാധാന്യവും വിശദമാക്കുന്നു.
- ലഭ്യമായ സമയത്തിന്റെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗത്തിന് ഒരു സമയപദ്ധതിയുടെ (timeplan) ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്യുന്നു.
- ഒരു സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നതിന്റെ നടപടിക്രമങ്ങൾ വിശദമാക്കുന്നു.
- സമയവും ഊർജ്ജവും മിച്ചം പിടിക്കുവാൻ മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.
- സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണത്തിൽ യുക്തിപൂർവ്വമായ കൂട്ടിചേർക്കലിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കുന്നു.
- ജോലി ലഘൂകരിച്ച് സമയവും ഊർജ്ജവും ലഭിക്കുന്ന രീതി വിശദമാക്കുന്നു.
- ലളിതവൽകൃതസമ്പ്രദായത്തിലൂടെ (simplification) നിങ്ങളുടെ വീട്ടുജോലികൾ വിലയിരുത്തുന്നു.



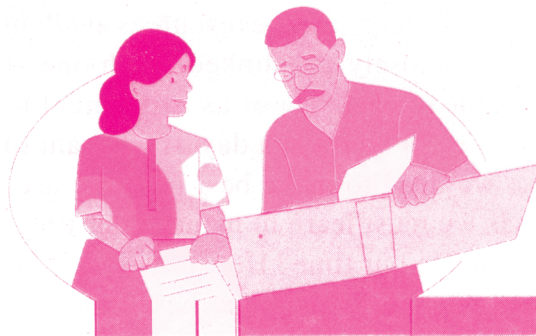
കുറിപ്പുകൾ

### 15.1 സമയവും ഊർജ്ജവും വിഭവങ്ങൾ എന്നനിലയിൽ

പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിന് വിഭവങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം എന്ന് കഴിഞ്ഞ അധ്യായത്തിൽ നിങ്ങൾ പഠിച്ചു. വിഭവങ്ങൾ രണ്ടു വിധമുണ്ട് - മാനുഷികവും (human) മാനുഷികേതരവും (non-human). സമയം, പണം, ഊർജ്ജം എന്നീ വിഭവങ്ങൾ നമുക്ക് ലഭ്യമാണ്. പക്ഷെ ഇവ പരിമിതമാകയാൽ ബുദ്ധിപൂർവ്വവും സമർത്ഥമായും വേണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ ലഭ്യമായ വിഭവം സമർത്ഥമായി ഉപയോഗിച്ച് പ്രവൃത്തിചെയ്യുന്നതിനെ ആ വിഭവത്തിന്റെ നിർവ്വഹണം എന്നു പറയുന്നു. നിങ്ങൾ സൂഹൃത്തിന്റെ വീട്ടിലേക്ക് ഒരു സൈക്കിളിൽ പോകുന്നുവെന്ന് വിചാരിക്കുക. അതിന് രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്; സമയവും സൈക്കിൾ ചവിട്ടാനുള്ള ഊർജ്ജവും. നിങ്ങൾ സൂഹൃത്തിന്റെ വീട്ടിലേക്ക് നടന്നുപോകുകയാണെങ്കിലും ഈ രണ്ടു വിഭവങ്ങളും ആവശ്യമാണ്. സൂഹൃത്തിന്റെ വീട്ടിലേക്ക് പോകുവാൻ ഒരു കുറുക്കുവഴി അവലംബിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് സമയവും ഊർജ്ജവും ലാഭിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇവിടെ നിങ്ങൾ സമയവും ഊർജ്ജവും സമർത്ഥമായി കൈകാര്യം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും ശരിയായ ഉപയോഗം അവയുടെ നിർവ്വഹണം എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

### 15.2 സമയപദ്ധതി/സമയവിവരപട്ടിക

വിഭവങ്ങളെ കഴിവുറ്റ രീതിയിലും ഫലപ്രദമായും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് അവയുടെ ആസൂത്രീതമായ ഉപയോഗം എങ്ങനെ സഹായിക്കുമെന്നാണ് കഴിഞ്ഞ അധ്യായത്തിൽ നിങ്ങൾ പഠിച്ചത്. സമയത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നമ്മൾ ഒരു **സമയപദ്ധതി** അല്ലെങ്കിൽ **സമയവിവരപട്ടിക** തയ്യാറാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ലഭ്യമായ സമയം എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കാമെന്ന് മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുവാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. **നിശ്ചിതസമയപരിധിക്കുള്ളിൽ നാം ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുന്നതിനാണ് സമയപദ്ധതി എന്നു പറയുന്നത്.**



ചിത്രം 15.1

നിങ്ങൾ പഠിക്കുന്ന സ്ഥാപനത്തിൽ രണ്ട് അസൈൻമെന്റുകൾ നാളെ നിങ്ങൾക്ക് സമർപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ അമ്മയ്ക്ക് സുഖമില്ല. അവർക്കുവേണ്ടി മരുന്നുവാങ്ങുക, വീട്ടിൽ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുക എന്നിവ നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട ജോലികളാണ്. പരിമിതമായ സമയത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം എങ്ങനെ ചെയ്തുതീർക്കും? വ്യത്യസ്തമായ രണ്ടു ഓപ്ഷനുകൾ നിങ്ങളുടെ മുമ്പിലുണ്ട്.

**ഓപ്ഷൻ 1:** മരുന്നു വാങ്ങുക, ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുക, ഭക്ഷണം വിളമ്പുക, അസൈൻമെന്റ് സമർപ്പിക്കുവാൻ ഒരു ദിവസം നീട്ടി തരണമെന്ന് അധ്യാപകനോട് അപേക്ഷിക്കുക.

**ഓപ്ഷൻ 2:** ചെയ്തു തീർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ തയ്യാറാക്കുക. മരുന്നു വാങ്ങി അമ്മയ്ക്കു കൊടുക്കുക, അസൈൻമെന്റ് തയ്യാറാക്കാൻ തുടങ്ങുക, ആഹാരം തയ്യാറാക്കുകയും വിളമ്പുകയും ചെയ്യുക. തിരിച്ചുവന്ന് അസൈൻമെന്റ് പൂർത്തിയാക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

ഈ രണ്ടു ഓപ്ഷനുകൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്താണ്? ഒന്നാമത്തെ ഓപ്ഷനിൽ നിങ്ങൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ പട്ടികയായി തിരിച്ചില്ല. രണ്ടാമത്തെ ഓപ്ഷനിൽ നിങ്ങൾ സമയം ക്രമപ്പെടുത്തുകയും എല്ലാ ജോലികളും പൂർത്തിയാക്കുകയും ചെയ്തു. അതായത് നിങ്ങൾ മനസിൽ ഒരു സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കി. നിങ്ങളുടെ ജോലികൾ തൃപ്തികരമായി ചെയ്തുതീർക്കാൻ സഹായിച്ച രണ്ടാം ഓപ്ഷനിലെ പ്രധാന സംഗതി എന്താണ്? അതെ, നിങ്ങൾ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും പട്ടിക തയ്യാറാക്കി മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ ചെയ്തുതീർത്തു.

**15.2.1 സമയപദ്ധതിക്കുള്ള നടപടികൾ**

- 1. എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക:** ഒരു നിശ്ചിതദിവസത്തിലെ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. ഇതിൽ ഊൺ, ഉറക്കം, സ്കൂളിൽപോകുക, ഗൃഹപാഠം, കായികവിനോദം, അമ്മയോടൊപ്പം കടയിൽ പോകുക, വീടും പരിസരവും ശുചിയാക്കുന്നതിൽ അച്ഛനെ സഹായിക്കുക, വീട് അടിച്ചുവാറുക, പാട്ട്/ഡാൻസ് ക്ലാസുകൾക്ക് പോകുക ഇവയെല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നു.
- 2. പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വഴങ്ങുന്നവയെയും (flexible) വഴങ്ങാത്തവയെയും (inflexible) ഇനം തിരിക്കുക:** പ്രവർത്തനങ്ങളെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുവാൻ മാർക്കറ്റിൽ പോകുന്നതുപോലെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴങ്ങുന്നവയാണ്. ഇവ സാഹചര്യം, ആവശ്യപ്പെടുന്നതനുസരിച്ച് സമയത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തുകയോ അടുത്ത ദിവസത്തേക്ക് മാറ്റുകയോ ചെയ്യാം. സ്കൂളിൽ പോവുക, പാട്ട്, നൃത്തം എന്നീ ക്ലാസുകൾക്ക് പോവുക മുതലായവപോലുള്ളവ വഴങ്ങാത്തവയാണ്. ഇവയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള സമയം നിശ്ചിതവും താമസിക്കുവാനോ മാറ്റിവയ്ക്കുവാനോ സാധിക്കാത്തതുമാവുന്നു.
- 3. ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ സമയം നിർണയിക്കുക:** നടപടി 1 പ്രകാരം നിങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയ ലിസ്റ്റിൽ ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ സമയം അനുവദിക്കുക. സ്കൂളിൽ പോകുന്നതിന് ഏഴുമുതൽ 10 വരെ മിനിറ്റോ പരമാവധി ഒരു മണിക്കൂറോ എടുക്കാം. സ്കൂൾസമയം അഞ്ചോ ആറോ മണിക്കൂറാകാം. മറ്റെല്ലാ ജോലികളും ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ വഴങ്ങുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ക്രമീകരിച്ച് ചെയ്യണം.
- 4. സമീകരണം (Balancing):** ഇത് വളരെ പ്രയാസമുള്ള പ്രവൃത്തിയാണ്. ഒരു വശത്ത് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ദിവസത്തിനുള്ളിൽ അനുവദിക്കപ്പെട്ട സമയവും മറുവശത്ത് നിങ്ങൾ ചെയ്തുതീർക്കേണ്ട ജോലികളുമാണ്. ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിനും മതിയായ സമയം ക്രമീകരിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ജോലി പൂർണ്ണമായും ചെയ്തു തീർക്കുന്നതിന് 24 മണിക്കൂർ മതിയാകുകയില്ല എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ബോധ്യമാകും.

എങ്ങനെയായാലും നിങ്ങളുടെ ജോലി പൂർത്തിയാക്കുവാൻ 24 മണിക്കൂറോളം. ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിനും ആവശ്യമായ സമയക്രമീകരണത്തിനാണ് സമീകരണം എന്നുപറയുന്നത്. ചില പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമയം ലഘൂകരിക്കുന്നത് സമീകരണത്തിന് സഹായമാകും. വഴങ്ങുന്നവയും വഴങ്ങാത്തവയുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കുവാനുള്ള ഒരു നടപടിയാണിത്.

 **പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 15.1**

1. താഴെകൊടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വഴങ്ങുന്നവയെയും വഴങ്ങാത്തവയെയും തരംതിരിക്കുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ അച്ഛനമ്മമാർക്കുവേണ്ടിയാണെന്ന കാര്യം മനസിൽ സൂക്ഷിക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

**പ്രവർത്തനങ്ങൾ**

പൊടിയടിക്കുക, തുടയ്ക്കുക, ആഹാരം പാകംചെയ്യുക, വസ്ത്രങ്ങൾ തുണുക, സ്കൂളിൽ പോകുക, വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുക, സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുവാൻ പോകുക, കുട്ടികളുടെ ഉച്ചഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുക, വിവാഹാഘോഷത്തിൽ പങ്കെടുക്കുക, തുണി ഇസ്തിരിയിടുക.

| വഴങ്ങുന്നവ | വഴങ്ങാത്തവ |
|------------|------------|
|            |            |

2. സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ പട്ടികയായി ക്രമീകരിക്കുക.

**15.2.2 സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുക.**

1. നിങ്ങൾക്ക് പ്രയാസം കൂടാതെ നടപ്പിൽ വരുത്താൻ പറ്റിയ ഒരു സമയവിവര പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
2. പ്രായോഗികവും വഴങ്ങുന്നതും അത്യാവശ്യസന്ദർഭങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതുമായ ഒരു സമയവിവരപട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
3. അത്യാവശ്യ സന്ദർഭങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്ന ഒരു പദ്ധതിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.
4. വിശ്രമത്തിനും ഒഴിവുസമയപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും സമയം അനുവദിക്കുക.
5. സമയവിനിയോഗത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള കൂട്ടിച്ചേർക്കൽ (പാഠത്തിന്റെ അവസാന ഭാഗത്ത് ഇതിനെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാനാകും)

സീതയുടെ സമയവിനിയോഗത്തിന്റെ രീതി എങ്ങനെയെന്നു നോക്കാം. സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടിയാണ് സീത. കൂടാതെ അവൾ ഓപ്പൺ സ്കൂളിൽ ഒരു കോഴ്സിനു ചേർന്നിട്ടുണ്ട്. അവളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

**കുറിപ്പ്:** താഴെ കൊടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അടിവരയിട്ടിരിക്കുന്നവ കൃത്യമായ സമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്തുതീർക്കേണ്ടതായതിനാൽ വഴങ്ങാത്തവയാണ്. മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവളുടെ സൗകര്യമനുസരിച്ച് ചെയ്യുന്നതാകയാൽ വഴങ്ങുന്നവയുമാണ്.

**പട്ടിക 15.1 സമയപദ്ധതിക്ക് ഒരുദാഹരണം**

| സമയം              | പ്രവർത്തനങ്ങൾ  |
|-------------------|--|
| 5.30 am - 6.15 am | എഴുന്നേല്ക്കുക, ഉന്മേഷം കൈവരിക്കുക.                                |
| 6.15 am - 7.00 am | വസ്ത്രം കഴുകുക   |
| 7.00 am - 8.15 am | പ്രഭാതഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുക. ഉച്ചഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് |
| 8.15 am - 8.30 am | കുട്ടികളെ വസ്ത്രമണിയിച്ച് സ്കൂളിലേക്കയ്ക്കുന്നു                    |
| 8.30 am - 9.00 am | പരിസരം വൃത്തിയാക്കുന്നു, ഉച്ചഭക്ഷണം പാത്രത്തിൽ അടയ്ക്കുന്നു        |





കുറിപ്പുകൾ

സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണം

|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 9.00 am - 9.30 am        | പ്രഭാതഭക്ഷണം                         |
| 9.30 am - 11.00 am       | വീട് വൃത്തിയാക്കൽ                    |
| 11.00 am - 11.30 am      | കുളിച്ച് റെഡിയാകുന്നു                |
| 11.30 am - 11.45 am      | വിശ്രമം                              |
| 11.45 am - 12.45 pm      | പഠനം                                 |
| <u>12.45pm - 1.00 pm</u> | കൂട്ടിയെ സ്കൂളിൽനിന്നും കൊണ്ടുവരിക   |
| 1.00 pm - 1.45 pm        | ഉച്ചഭക്ഷണം വിളമ്പുകയും ഭക്ഷിക്കുകയും |
| 1.45 pm - 2.00 pm        | ജോലിതീർത്ത് അടുക്കള വൃത്തിയാക്കുന്നു |
| 2.00 pm - 2.45 pm        | വ്യക്തിപരമായ വിനോദങ്ങൾ/വിശ്രമം       |
| 2.45 pm - 3.30 pm        | അത്താഴത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്        |
| 3.30 pm - 4.00 pm        | ചായ മുതലായ ലഘുഭക്ഷണം                 |
| 4.00 pm - 4.15 pm        | നിത്യോപയോഗസാധനങ്ങൾ വാങ്ങുക           |
| 4.15 pm - 5.15 pm        | കുട്ടികളെ ഗൃഹപാഠം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക |
| 5.15 pm - 6.15 pm        | അത്താഴം തയ്യാറാക്കുക                 |
| 6.15 pm - 7.30 pm        | അത്താഴം കഴിക്കുക                     |
| 7.30 pm - 8.30 pm        | അടുക്കള വൃത്തിയാക്കുക                |
| 8.30 pm - 8.45 pm        | പഠനം                                 |
| 8.45 pm - 10.00 pm       | ഉറക്കത്തിനു തയ്യാറെടുക്കുക           |
| 10.15 pm - 10.30 pm      | വിശ്രമം                              |

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സമയപദ്ധതിയിൽനിന്നും ഒരു ദിവസത്തെ നിശ്ചിത സമയപരിധിക്കുള്ളിൽ അനവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുതീർക്കാമെന്ന് ബോധ്യമായിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഈ സമയപരിധികളെ **പീക്ക്ലോഡ് പിരീഡ്സ്** എന്നുപറയുന്നു. ഈ പീക്ക്ലോഡുകൾ യുക്തമായ പ്ലാനിങ്ങിനു വിധേയമാക്കാം. ഉദാഹരണമായി അടുത്തദിവസം പ്രഭാതത്തിലെ ഉപയോഗത്തിനുള്ള യൂണിഫോം തലേദിവസംതന്നെ ഇസ്തിരിയിടുക. അടുത്തദിവസത്തിലെ പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിനും ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനും വേണ്ട തയ്യാറെടുപ്പുകൾ തലേദിവസംതന്നെ നടത്തുക മുതലായവ. ഇവ അടുത്ത ദിവസം പ്രഭാതത്തിലെ ജോലിഭാരം ലഘൂകരിക്കുന്നു. തുടർച്ചയായ ജോലി ശാരീരികവും മാനസികവുമായ **ക്ഷീണ**മുണ്ടാക്കുന്നു. വൈകുന്നേരം വിശ്രമത്തിനും വിനോദങ്ങൾക്കും വേണ്ടി ക്രമീകരിക്കുന്നതാണുതമം. ഈ സമയത്തിനെ **വിശ്രമവേള** എന്നുപറയുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിന് വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നതിനും വിരസത ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും അത്യാവശ്യമാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഉത്തേജനത്തിന് ഇത് സഹായകമാണ്.

ഒരു കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും പ്രത്യേക സമയപദ്ധതിയുണ്ടെങ്കിൽ അവ തമ്മിൽ പൊരുത്തപ്പെടാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമയം





കുറിപ്പുകൾ

ക്രമീകരിച്ച് പരിഹാരം കാണാവുന്നതാണ്. ഒരു വീട്ടിലെ അംഗങ്ങളിൽ ആദ്യം മകൻ സ്കൂളിൽ പോകണം. അതുകഴിഞ്ഞ് മകൾക്ക് കോളേജിൽ പോകണം. അപ്പോൾത്തന്നെ അമ്മയ്ക്ക് ഓഫീസിലും പോകണം. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അവരുടെ കുളിക്കാനുള്ള സമയം ക്രമീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു. അച്ഛൻ കടസൂക്ഷിപ്പുകാരനായതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും പോയതിനുശേഷം മാത്രം അദ്ദേഹത്തിന് ഒരുങ്ങിയാൽ മതിയാകും.



**പ്രവർത്തനം 15.1**

പട്ടിക 15.1-ലെ സമയപദ്ധതി ഉപയോഗിച്ച് താഴെ കൊടുക്കുന്നവയ്ക്ക് ഉത്തരം തയ്യാറാക്കുക. നിങ്ങളുടെ പീക്ക്ലോഡ് പിരീഡിൽ അപ്രതീക്ഷിതമായി ഒരു അതിഥി വരികയാണെങ്കിൽ ജോലികൾ എങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കും.\*

\* സൂചന: പ്രവർത്തനങ്ങൾ പുനഃക്രമീകരിക്കുക/മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സഹായം തേടുക/ജോലികൾ ലഘൂകരിക്കുക.

**15.2.3 സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ**

നിങ്ങൾ ഒരു സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുകയും പ്രായോഗികമാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് അതെത്രമാത്രം ഉപയോഗപ്രദമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ബോധ്യമാകുന്നത്.

- ☞ എല്ലാ ജോലികളും കഴിവുറ്റ തരത്തിലും ക്ഷീണം കൂടാതെയും ചെയ്തു തീർക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ☞ വിശ്രമത്തിന് സമയം കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുന്നു.
- ☞ ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ, വോളിബോൾ, ഹോക്കി തുടങ്ങിയ വെളിയിലുള്ള വിനോദങ്ങൾക്കും (outdoor game) തുണൽ, സംഗീതം, നൃത്തം, ടി.വി. കാണൽ എന്നിവയ്ക്കും സമയം കണ്ടെത്താം.
- ☞ കുറഞ്ഞ സമയംകൊണ്ട് പ്രധാനപ്പെട്ട ജോലികൾ ചെയ്യാം.
- ☞ അവസാനനിമിഷം ഉണ്ടാകുന്ന ടെൻഷൻ, ആശയക്കുഴപ്പം എന്നിവ ഒഴിവാക്കാം.
- ☞ ജോലി നല്ല നിലവാരത്തിൽ ചെയ്യാം.

നിങ്ങൾ മനസ്സിലെ പേപ്പറിലെ ഒരു സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കിയില്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കും?

- നിങ്ങൾക്ക് ഓരോ ജോലിക്കും മതിയായ സമയം ലഭിക്കുകയില്ല.
- അപ്രതീക്ഷിതമായി വീട്ടിൽ ഒരതിഥി വരിക, കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ആർക്കെങ്കിലും അസുഖം വന്ന് ഡോക്ടറെ കാണേണ്ട സാഹചര്യമുണ്ടാവുക എന്നീ സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് മതിയായ സമയം ലഭിക്കുകയില്ല.

എല്ലാ ജോലികളും തീർക്കുന്നതിന് സമയം കണ്ടെത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. നമുക്ക് എങ്ങനെ സമയം മിച്ചംപിടിക്കാമെന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

**സമയം മിച്ചംപിടിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ**

- സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കി നടപ്പിൽ വരുത്തുക.
- സമയം പാഴാക്കാതിരിക്കുക.
- ജോലി ലഘൂകരിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഒരേസമയം രണ്ടോ അതിലധികമോ ജോലികൾ ചെയ്യുക. കൂട്ടിച്ചേർക്കൽ സമ്പ്രദായം എന്നാണിതിനു പറയുക.



കുറിപ്പുകൾ

സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണം

രണ്ടോ അതിലധികമോ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒരേസമയം ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് **കൂട്ടി ചേർക്കൽ (Dovetailing)** എന്നു പറയുന്നത്.

നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ എങ്ങനെ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നു നോക്കാം.

നിങ്ങൾക്കു സാധിക്കുന്നവ

- i) പരിപ്പ്, പച്ചക്കറി എന്നിവ വേവിക്കുക, പാത്രം കഴുകുക, അലക്കുയന്ത്രം ഉപയോഗിച്ച് തുണികഴുകുക.
- ii) പാഠം, അത്താഴം തയ്യാറാക്കുക, സഹോദരിയെ ഗൃഹപാഠം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക.

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ രണ്ട് മാർഗങ്ങളുണ്ട്.

**ഓപ്ഷൻ I:**

| പ്രവർത്തനം                                   | ആവശ്യമായ സമയം |
|--|---------------|
| പരിപ്പ് വേവിക്കുക                            | 20 മിനിറ്റ്   |
| പച്ചക്കറികൾ വേവിക്കുക                        | 20 മിനിറ്റ്   |
| പാത്രം കഴുകുക                                | 20 മിനിറ്റ്   |
| വസ്ത്രം കഴുകുക                               | 20 മിനിറ്റ്   |
| എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുംകൂടി എടുത്ത ആകെ സമയം | 80 മിനിറ്റ്   |

**ഓപ്ഷൻ II:**

| പ്രവർത്തനം   | ആവശ്യമായ സമയം |
|--|---------------|
| അലക്ക് യന്ത്രത്തിൽ വെള്ളംനിറയ്ക്കുക, സോപ്പ് പൊടിയിടുക, കഴുകുവാൻ ആരംഭിക്കുക | 5 മിനിറ്റ്    |
| പരിപ്പ് വേവിക്കാനുള്ള വെള്ളം സ്റ്റൂവിൽ വയ്ക്കുക                            | 2 മിനിറ്റ്    |
| പരിപ്പ് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വേവിക്കാൻ വെള്ളത്തിലിടുക                        | 5 മിനിറ്റ്    |
| പച്ചക്കറികൾ കഴുകി മുറിച്ച് വേവിക്കാൻ വയ്ക്കുക                              | 10 മിനിറ്റ്   |
| പാചകവും വസ്ത്രം കഴുകലും നടക്കുമ്പോൾതന്നെ പാത്രങ്ങൾ കഴുകുക                  | 20 മിനിറ്റ്   |
| പാചകം അവസാനിപ്പിക്കുക  | 5 മിനിറ്റ്    |
| തുണികഴുകലും ഉണക്കലും അവസാനിപ്പിക്കുക                                       | 8 മിനിറ്റ്    |
| എല്ലാപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുംകൂടി എടുത്ത ആകെ സമയം                                | 55 മിനിറ്റ്   |

പാത്രം കഴുകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് റേഡിയോയിലൂടെ സംഗീതവും ആസ്വദിക്കാം. അങ്ങനെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കലിലൂടെ സമയം ലാഭിക്കുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 15.2**

1. നിങ്ങളുടെ അമ്മയുടെ ഒരു ദിവസത്തെ വീട്ടുജോലികൾ നിരീക്ഷിക്കുക. അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പട്ടികയാക്കുക. എങ്ങനെ സമയം ലാഭിക്കാമെന്നും

**സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണം**



കുറിപ്പുകൾ

ടി.വി. പ്രോഗ്രാമുകൾ, ഹോബികൾ, വിശ്രമം എന്നിവയ്ക്ക് എങ്ങനെ സമയം കണ്ടെത്താമെന്നുള്ള കാര്യങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

2. അമ്മയുടെ ഒരു ദിവസത്തെ ആറ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ പട്ടികയാക്കി അവ എങ്ങനെ കൂട്ടിച്ചേർക്കുമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുക.

പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഊർജ്ജം എങ്ങനെ ലഭിക്കാമെന്ന് ഇനി നോക്കാം.

**15.3 ഊർജ്ജം ലഭിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ**

ഒരു ദിവസം നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന വിഭിന്നങ്ങളായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പല അളവിൽ ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്.

- i) **കഠിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ:** ഓടുക, തള്ളുക, അടിച്ചുവാരുക ഇവയ്ക്ക് ധാരാളം ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്.
- ii) **പരിമിതപ്രവർത്തനങ്ങൾ:** തൂക്കുക, ഇസ്തിരിയിടുക, ആഹാരം പാകംചെയ്യുക ഇവയ്ക്ക് ഊർജ്ജം പരിമിതമായ തോതിൽ മതി.
- iii) **നിസാരപ്രവർത്തനങ്ങൾ:** വായന, ടി.വി. കാണുക, സംഗീതം ശ്രവിക്കുക ഇവയ്ക്ക് വളരെ ചെറിയതോതിൽ ഊർജ്ജം മതി.



**പ്രവർത്തനം 15.3**

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ഓരോ അംഗത്തിന്റെയും കഠിന, പരിമിത, നിസാരപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക (ഓരോ രീതിക്കും ഒരു ഉദാഹരണം താഴെ കൊടുക്കുന്നു. കൂടുതൽ ഉദാഹരണങ്ങൾ ചേർക്കുക.)

| കുടുംബം | കഠിനം        | പരിമിതം | നിസാരം |
|---------|--------------|---------|--------|
| അച്ഛൻ   |              |         |        |
| അമ്മ    |              |         |        |
| നിങ്ങൾ  | സൈക്കിൾസവാരി | പാചകം   | പഠനം   |



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 15.2**

1. താഴെപ്പറയുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്നു വ്യക്തമാക്കുക. തെറ്റാണെങ്കിൽ ശരിയായ പ്രസ്താവന അതിനു താഴെ എഴുതുക.

|  |            |
|--|------------|
| a. സമയവും ഊർജ്ജവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു                                    | ശരി/തെറ്റ് |
| b. സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ സമയത്തെ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും | ശരി/തെറ്റ് |



കുറിപ്പുകൾ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <p>c. രണ്ടോ അതിലധികമോ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുചേർക്കുന്നതിനാണ് കൂട്ടിച്ചേർക്കൽ സമ്പ്രദായം എന്നുപറയുന്നത്.</p> <p>_____</p> | <p>ശരി/തെറ്റ്</p> |
| <p>d. ഒരു സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല</p> <p>_____</p>        | <p>ശരി/തെറ്റ്</p> |

2. ചില പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പട്ടിക ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു. ഇവ ചെയ്യുന്നതിന് കുറിനം, പരിമിതം, നിസാരം ഇവയിൽ ഏതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുവെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക.

- a. നോട്ട് തയ്യാറാക്കുക \_\_\_\_\_
- b. വീട് അടിച്ചുവാറുക \_\_\_\_\_
- c. ദീപാവലി ശുചീകരണം \_\_\_\_\_
- d. സൈക്കിൾ സവാരി \_\_\_\_\_
- e. റേഡിയോ ശ്രവണം \_\_\_\_\_
- f. കഥ പറയുക \_\_\_\_\_

**15.3.2 ഊർജ്ജസംരക്ഷണം**

വ്യത്യസ്ത അളവിൽ ഊർജ്ജം ആവശ്യമുള്ള പലവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളെ വേർതിരിക്കുവാൻ ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു സാധിക്കുമല്ലോ. കുറിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഓരോരുത്തരും എല്ലാവിധത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും ചെയ്യേണ്ടതുകൊണ്ട് ഊർജ്ജസംരക്ഷണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ അറിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഊർജ്ജസമ്പാദനത്തിനുള്ള ഏതാനും മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- i. **ജോലികൾ ലഘൂകരിക്കുക:** ഒരു ജോലി ചെയ്യുന്നതിലൂടെ പല ജോലികളും നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണമായി വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുന്നതിനെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു പാഠത്തിൽ വ്യക്തമാക്കുകയുണ്ടായി. വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുക എന്ന പ്രയാസമുള്ള ജോലി ഒന്നിലധികം ചെറിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ലഘൂകരിക്കാം. ആദ്യമായി വസ്ത്രങ്ങളെ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ, നിറമുള്ളവ, നിറമില്ലാത്തവ എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കുക. അല്പസമയം സോപ്പുലായനിയിൽ മുക്കിവെച്ചശേഷം അഴുകുപുരണ്ട ഭാഗങ്ങൾ ബ്രഷ് ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം വസ്ത്രങ്ങൾ പുറത്തെടുത്ത് തൈക്കിപ്പിഴിഞ്ഞ് ഉണക്കാനായി ഇടുക.
- ii. **ആവശ്യമില്ലാത്ത ചലനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി ജോലികൾ കൂട്ടിക്കലർത്തുക:** ചിലർ പ്രത്യേക അവസരങ്ങളിൽ ചെറിയ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നതിന് ആവശ്യത്തിലധികം അധാനിക്കാറുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി അതിഥികൾ വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അവർക്ക് കുടിക്കുവാൻ കൊടുക്കുന്നു. ഓരോ പ്രാവശ്യവും പോയി ഓരോ ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം എടുക്കുന്നതിലും നല്ലത് ഒരു ട്രേയിൽ കൊള്ളുന്നത്രയും ഗ്ലാസ്സിൽ വെള്ളവുമായി വരുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ ജോലികൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കലിലൂടെ അധാനം



കുറിപ്പുകൾ

ലാഭിക്കാം. ടെറസ്സിൽ തുണി വിരിക്കാൻ പോകുമ്പോൾതന്നെ അവിടം വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്താൽ ഒരു പ്രാവശ്യം കൂടി കയറിയിറങ്ങുന്നത് ലാഭിക്കാം.



ചിത്രം 15.2

**iii. പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്തുക:**

പ്രവർത്തനങ്ങളെ അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ക്രമപ്പെടുത്തുക. ചില ജോലികൾ ചെയ്യേണ്ടത് മറ്റുചില ജോലികൾക്കു ശേഷമായാൽ എളുപ്പമാണ്. ഉദാഹരണമായി തൂക്കുന്ന തിനുമുസ് പൊടിയടിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഫർണിച്ചറിൽ പൊടിപറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കും. വീണ്ടും പൊടിയടിക്കേണ്ടി വരും. മുൻപു പറഞ്ഞ ഒരു ഉദാഹരണമെടുക്കാം. ടെറസ്സിൽ തുണിയുണക്കാൻ പോകുമ്പോൾ തന്നെ തറ വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യാം. പക്ഷേ, തറ വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം മാത്രമേ തുണി വിരിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.



**പ്രവർത്തനം 15.4**

ആഹാരം കഴിച്ചതിനുശേഷം ടേബിൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് ഒരുദാഹരണമാണ് താഴെ കൊടുക്കുന്നത്. ക്രമത്തിനനുസരിച്ചു ചെയ്താൽ അധികജോലി കുറയ്ക്കാം.

| ജോലിചെയ്യുന്നതിന് പ്രവർത്തനങ്ങളെ ക്രമപ്പെടുത്തൽ   | അധ്വാനം കുറയ്ക്കുന്നതെങ്ങനെ   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>സാധനങ്ങൾ ശേഖരിക്കൽ</li> <li>നിശ്ചിതസമയം കുറച്ചുസാധനങ്ങൾ മാത്രം കഴുകുന്ന സ്ഥലത്ത് കൊണ്ടുപോവുക</li> <li>അതിനുശേഷം തിരികെവന്ന് ബാക്കി സാധനങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക</li> <li>അവശേഷിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ അടുക്കളയിലേക്ക് കൊണ്ടു പോവുക</li> <li>നിങ്ങൾ അടുക്കളയിലേക്ക് പല പ്രാവശ്യം പോകുന്നു</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>എല്ലാ പ്ലേറ്റുകളും ശേഖരിച്ചിട്ട്, വലിയ പ്ലേറ്റിനുമുകളിൽ ചെറിയ പ്ലേറ്റുകൾവച്ച് ഒരു ട്രേയിൽ സൂക്ഷിക്കുക.</li> <li>പ്ലേറ്റിന്റെ വശങ്ങളിൽ എല്ലാ സ്പൂണുകളും വയ്ക്കുക.</li> <li>അടുക്കളയിലേക്ക് കൊണ്ടു പോവുക</li> <li>നിങ്ങൾ അടുക്കളയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം പോയാൽ മതിയാകും.</li> </ul> |

ഉദാഹരണത്തെ ആധാരമാക്കി താഴെപ്പറയുന്ന ജോലികൾക്ക് അനാവശ്യമായ പോക്കുവരവുകൾ കുറയ്ക്കാൻ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

- ഭക്ഷണവിതരണം
- ഭക്ഷണം പാകംചെയ്തശേഷം അടുക്കള വൃത്തിയാക്കുക
- കിടക്ക വിരിക്കുക

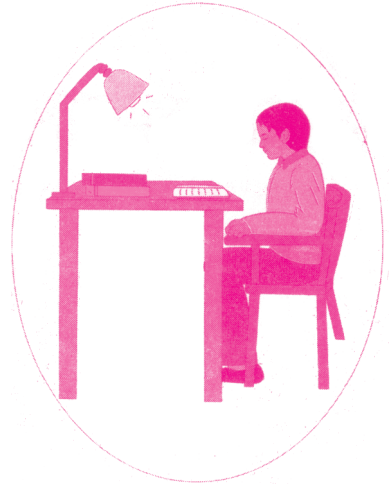




കുറിപ്പുകൾ

iv. **ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ നല്ല അറിവ്:** ജോലിയിൽ നല്ല അറിവുണ്ടെങ്കിൽ പ്രയാസം കൂടാതെ ചെയ്തു തീർക്കാം. ഇത് ഊർജ്ജസമ്പാദനത്തിന് സഹായകരമാണ്. രാജിത സൈക്കിൾ സവാരി പഠിക്കുകയാണ്. അവളുടെ അച്ഛൻ സൈക്കിളിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് പിറകിലുണ്ട്. അയാളുടെ മേൽനോട്ടം സ്ഥിരമായി ഉള്ളതുകൊണ്ട് അവൾ സുരക്ഷിതയാണ്. മാത്രമല്ല കാലക്രമേണ അവൾ സൈക്കിൾസവാരി നന്നായി പഠിക്കുകയും ചെയ്തു.

v. **ശരിയായ ശാരീരികവിന്യാസം:** അരുൺ കൈപ്പിടി നീളംകുറഞ്ഞ ചുലുപയോഗിച്ച് നിലം തൂക്കുകയായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് അവന് കുനിഞ്ഞ് ചെയ്യേണ്ടതായി വന്നു. ആവശ്യത്തിലധികം സമയവും ഊർജ്ജവും അതിനുവേണ്ടി ചിലവാക്കി. എന്നാൽ കൈപ്പിടിനീളമുള്ള ചുലാണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ ഇതേ ജോലി കുനിയാതെയും ഊർജ്ജവും സമയവും നഷ്ടപ്പെടുത്താതെയും ചെയ്തുതീർക്കാമായിരുന്നു. അതുപോലെ പഠനസമയത്ത് കസേരയിൽ നിവർന്നിരിക്കുക. ദീർഘസമയം തെറ്റായ ശാരീരികവിന്യാസത്തിൽ ഇരുന്നു പഠിച്ചാൽ കഴുത്തിനു പുറകുവശത്തും വേദനയുണ്ടാകും.



ചിത്രം 15.4

vi. **ആവശ്യമുള്ള പൊക്കവും സാധനങ്ങളുടെ സാമീപ്യവും:** തറയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് വസ്ത്രങ്ങൾ ഇസ്തിരിയിട്ടാൽ ശരീരം വളയും. ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുക മാത്രമല്ല, പുറംവേദനയും ഉണ്ടാകും. ഇതിനു കാരണം ഇസ്തിരിയിടുന്ന സ്ഥലം താണതുകൊണ്ടാണ്. ആഹാരം പാകംചെയ്യുമ്പോഴും അസൈൻമെന്റ് തയ്യാറാക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാം.

അതുപോലെ ഇസ്തിരിയിടുമ്പോൾ ടേബിൾ ഉയർന്നിരുന്നാൽ അതിന്റെ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് കയ്യും ചുമലും ക്രമീകരിക്കേണ്ടിവരും. ഇതും തളർച്ചയ്ക്കും പ്രയാസത്തിനും കാരണമാകും.

ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതലത്തിന് ആവശ്യമായ ഉയരമുണ്ടെങ്കിൽ ഊർജ്ജവും സമയവും ലാഭിക്കാമെന്നു മാത്രമല്ല ജോലി എളുപ്പം ചെയ്തുതീർക്കാനും സാധിക്കും. നിങ്ങൾ എവിടെയാണ് പുസ്തകങ്ങളും നോട്ടുബുക്കുകളും സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്? പഠനമേശയുടെ സമീപത്താണെങ്കിൽ പഠനവേളയിൽ നിങ്ങൾക്ക് അത് പ്രയാസംകൂടാതെ എടുക്കുവാനും ഉപയോഗിക്കുവാനും കഴിയും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ അവ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത് മറ്റൊരു മുറിയിലേ പഠനമേശയുടെ അകലെയുള്ള ഷെൽഫിലോ ആണെങ്കിൽ ഒരു പുസ്തകത്തിന്റെ ആവശ്യംവരുമ്പോൾ അത് ലഭിക്കുന്നതിന് കൂടുതൽ ഊർജ്ജവും സമയവും വിനിയോഗിക്കേണ്ടിവരും. നമുക്കാവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ അടുത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായല്ലോ. ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം കൂടിയുണ്ട്. ഒരു സാധനം ഉപയോഗിച്ചശേഷം അത് ഇരുന്നിടത്തുതന്നെ വയ്ക്കണം. സമയം പാഴാകാതിരിക്കാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

vii. **ജോലി ലഘൂകരിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം:** ജോലി എളുപ്പമാക്കുന്ന ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. മിക്സി, ഗ്രൈൻഡർ എന്നിവയിൽ ധാന്യങ്ങൾ അരയ്ക്കുകയും പൊടിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇത് സമയവും ഊർജ്ജവും ലാഭിക്കാൻ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.





കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 15.5**

ഊർജ്ജവും സമയവും ലാഭിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക. ഈ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതെ ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രവർത്തനം നടത്തുക. രണ്ടു പ്രവർത്തനങ്ങളിലേയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും സമയത്തിന്റെയും വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 15.3**

1. താഴെപ്പറയുന്ന വ്യക്തികളുടെ ജോലിയിൽ ഊർജ്ജം ലാഭിക്കുന്നതിന് സ്വീകരിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
  - a. അഞ്ചാംക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടി
  - b. ഒരു കർഷകൻ
  - c. ഗൃഹപരിപാലകൻ
2. ഒരു വീട് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് താഴെ ബോക്സിൽ കൊടുക്കുന്നത്. അവ ശരിയായ ക്രമത്തിൽ എഴുതുക.

| വീട് ശുചിയാക്കുക  | വസ്തുക്കൾ കഴുകുക  | നിറച്ച പൊറോട്ടയുണ്ടാക്കുക   |
|---|---|---|
| പൊടി തുടയ്ക്കുക, ഫർണിച്ചറിന്റെ സ്ഥാനം ചലനം, ചിലന്തിവല അടിക്കുക, തുടയ്ക്കുക, തൂക്കുക | ബ്രഷ് ചെയ്യുക, കുതിർക്കുക, ഉണക്കുക, പിഴിയുക, വിരിക്കുക. | ഉരുട്ടുക, ഉണ്ടാക്കുക, മാവ് കുഴയ്ക്കുക, പാചകം ചെയ്യുക, നിറയ്ക്കുക, വറുക്കുക. |

**പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ശരിയായ ക്രമം**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

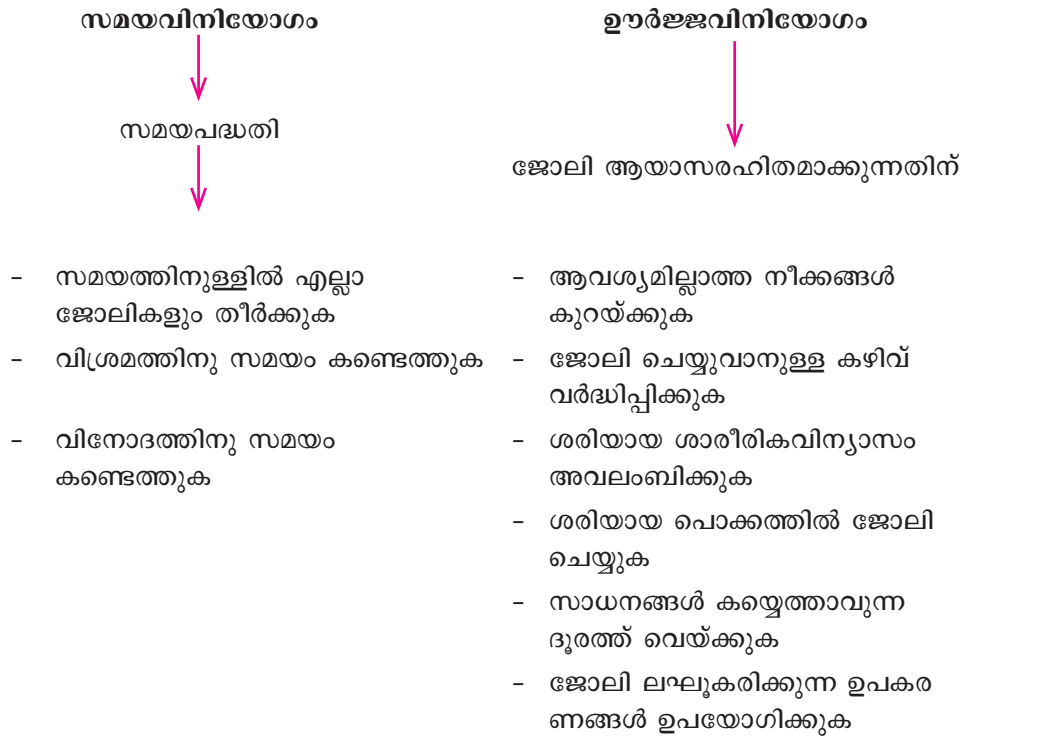


കുറിപ്പുകൾ



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു**

ഊർജ്ജത്തിന്റെയും സമയത്തിന്റെയും വിനിയോഗം → സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും ശരിയായ ഉപയോഗം



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
2. കഠിനം, പരിമിതം, നിസ്സാരം ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ താരതമ്യംചെയ്ത് ഉദാഹരണസഹിതം വ്യക്തമാക്കുക.
3. ജോലികൾ തരംതിരിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെന്ത്?
4. കൂട്ടിച്ചേർക്കൽപദ്ധതി എന്നാലെന്ത്? അതെങ്ങനെ സമയം ലാഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് ഉദാഹരണസഹിതം വ്യക്തമാക്കുക.
5. നിങ്ങളുടെ അമ്മ രണ്ടുദിവസത്തേക്ക് വീട്ടിൽനിന്നും മാറിനില്ക്കുന്നു. എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ജോലി തരംതിരിച്ചു കൊടുത്തിട്ടാണ് പോയത്. വീട് വൃത്തിയാക്കുകയാണ് നിങ്ങൾക്കു കിട്ടിയ ജോലി.

ഈ അധ്യായത്തിൽ നിങ്ങൾ പഠിച്ച പ്രകാരം ഊർജ്ജവും സമയവും ലാഭിക്കുന്ന രീതിയിൽ വീട് എങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കാം? കുടുംബത്തിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങൾക്കും സമയവും ഊർജ്ജവും ലാഭിക്കുന്ന രീതിയിൽ എങ്ങനെ ജോലി ചെയ്യാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**15.1**

1.

| പ്രവർത്തനങ്ങൾ                           | വഴങ്ങുന്നവ | വഴങ്ങാത്തവ |
|---|------------|------------|
| പൊടിതൂക്കുക, തുടയ്ക്കുക                 | വഴങ്ങുന്നവ |            |
| ആഹാരം പാകം ചെയ്യുക                      |            | വഴങ്ങാത്തവ |
| തുണി തുന്നുക                            | വഴങ്ങുന്നവ |            |
| സ്കൂളിൽ പോകുക                           |            | വഴങ്ങാത്തവ |
| തുണി കഴുകുക                             | വഴങ്ങുന്നവ |            |
| സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ പോകുക                  | വഴങ്ങുന്നവ |            |
| ഭർത്താവിന് ഉച്ചഭക്ഷണപ്പൊതി തയ്യാറാക്കുക |            | വഴങ്ങാത്തവ |
| കല്യാണത്തിന് പോകുക                      | വഴങ്ങുന്നവ |            |
| തുണി തേക്കുക                            | വഴങ്ങുന്നവ |            |
| പ്രാർത്ഥിക്കുക                          | വഴങ്ങുന്നവ |            |

കുറിപ്പുകൾ

2. (a) പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക.
- (b) വഴങ്ങുന്നവയും വഴങ്ങാത്തവയുമായി തരംതിരിക്കാം.
- (c) ഓരോ ജോലിക്കുവേണ്ട സമയം കണക്കാക്കുക.
- (d) തുലനം ചെയ്യുക.

**15.2**

1. a. ശരി  
b. തെറ്റ്. സമയപദ്ധതി എഴുതി വച്ചാലെ സമയം നന്നായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും.
- a. ശരി  
b. തെറ്റ്. സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും പരിഗണിക്കണം.
2. a. പരിമിതം                      b. കഠിനം                      c. കഠിനം  
d. കഠിനം                          e. നിസ്സാരം                f. നിസ്സാരം

**15.3**

1. പുസ്തകം റഫർ ചെയ്യുക.
- 2.

| പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ശരിയായ രീതി   |   |   |
|--|---|---|
| ചിലന്തിവല അടിക്കുക, ഫർണിച്ചറുകളുടെ സ്ഥാനചലനം, പൊടിയടിക്കുക, തൂക്കുക, തുടയ്ക്കുക. | കുതിർക്കുക, ബ്രഷ് ചെയ്യുക, പിഴിയുക, വിരിക്കുക, ഉണക്കുക. | മാവ് കുഴയ്ക്കുക, ഉരുട്ടുക, നിറയ്ക്കുക, പാചകം ചെയ്യുക. |

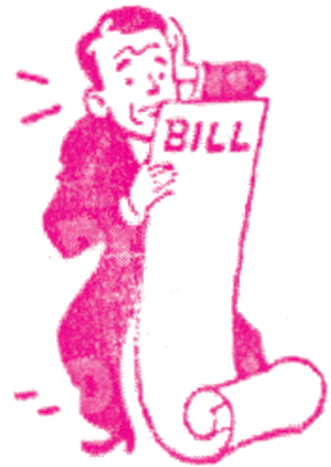


16

### കുടുംബവരുമാനത്തിന്റെ നിർവ്വഹണം

ആഹാരം, വസ്ത്രം, പാർപ്പിടം ഇവ മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളാണ്. ഈ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ നാം എങ്ങനെ നിറവേറ്റും? നമ്മൾ ആഹാരവും വസ്ത്രവും പാർപ്പിടവും വാങ്ങുന്നു. എന്തുവാങ്ങുവാനും നമുക്ക് പണം ആവശ്യമാണ്. നമുക്ക് എവിടെനിന്ന് ഈ പണം ലഭിക്കും?

നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ കുടുംബം പുലർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി പണം സമ്പാദിക്കുകയും എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ അച്ഛനോ അമ്മയോ മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങളിൽകൂടി പണം നേടാറുണ്ടോ? അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബത്തിൽ വരുമാനമുണ്ടാക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കാൻ സാധിക്കുമോ? സാധിക്കും. വീട്ടുജോലികളായ കഴുകൽ, അടിച്ചുവാരൽ, പാത്രം വൃത്തിയാക്കൽ, വസ്ത്രങ്ങൾ നനയ്ക്കൽ എന്നിവയിലെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കാൻ കഴിയും. വസ്ത്രങ്ങൾ തുന്നുക, ട്യൂഷൻ എടുക്കുക, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ റിപ്പയർ ചെയ്യുക, മറ്റുള്ളവർക്ക് ടൈപ്പ് ചെയ്തു കൊടുക്കുക ഇവയെല്ലാം നിങ്ങൾക്കു സാധിക്കുന്ന ജോലികളാണ്. ഇങ്ങനെ സമ്പാദിക്കുന്ന അധിക പണംകൊണ്ട് വീട്ടിലെ വിശേഷാൽ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുവാൻ കഴിയും.



പണം ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്താൽ നമുക്ക് ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതോടൊപ്പം പണം സമ്പാദിക്കാനും കഴിയും.



#### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിക്കുന്നതിലൂടെ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ പ്രാപ്തരാകും.

- കുടുംബവരുമാനം നിർവ്വചിക്കുന്നു
- കുടുംബവരുമാനത്തിലെ ഉറവിടങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു;
- വരുമാനവും ചിലവും നിർണ്ണയിക്കുന്നു
- കുടുംബവരുമാനം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഉദ്ദേശ്യത്തെ സ്ഥാപിക്കുന്നു.
- കുടുംബവരുമാനം കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള നടപടികൾ വിശദീകരിക്കുന്നു.
- ബജറ്റിനു പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു
- കുടുംബബജറ്റ് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നു



കുറിപ്പുകൾ

- നിങ്ങളുടെ കുടുംബബജറ്റ് വിലയിരുത്തുകയും എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

### 16.1 വരുമാനവും അതിന്റെ ഉറവിടങ്ങളും

പണത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ സമ്പാദിക്കുന്നതും വീട്ടിൽ വന്നുചേരുന്നതും എന്താണോ അതാണ് ആ വീടിന്റെ വരുമാനം. ഈ വരുമാനം പല ഉറവിടങ്ങളിൽനിന്നുവരാം.

#### 16.1.1 വരുമാനത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ

ജോലി, പാർടൈംക്ലാസുകൾ, വീടിന്റെയോ കടയുടെയോ വാടക, ബാങ്കിലെ നിക്ഷേപങ്ങളിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന പലിശ, ഓഹരി, വില്പന, മറ്റ് നിക്ഷേപങ്ങൾ എന്നിവ വരുമാനമാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ സാമർത്ഥ്യംകൊണ്ടും നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന സാധനങ്ങളിൽനിന്നുള്ള ലാഭംമൂലവും വരുമാനം ഉണ്ടാകാം.

നിങ്ങളുടെ സാമർത്ഥ്യമുപയോഗിച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുവേണ്ടി വസ്ത്രം തയ്ക്കുക, വീട്ടാവശ്യത്തിനുള്ള പച്ചക്കറി വീട്ടിൽത്തന്നെ കൃഷിചെയ്തെടുക്കുക, കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സ്വെറ്റർ തുന്നുക എന്നിവ ചെയ്യുന്നുവെന്നിരിക്കട്ടെ. ഇവയിൽനിന്നും നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ നേരിട്ട് പണം എത്തുന്നില്ല. അതേസമയം നിങ്ങൾ തയ്യാർക്കാനു കൊടുക്കേണ്ടതും സ്വെറ്റർ, പച്ചക്കറി എന്നിവ വാങ്ങേണ്ടതുമായ തുക സമ്പാദിക്കുകയാണ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. അത്തരം സമ്പാദ്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വരുമാനത്തോട് കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെടുന്നു.

**കുടുംബവരുമാനം എന്ന് പറയുന്നത് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ശമ്പളം, വാടക, ബാങ്ക് നിക്ഷേപങ്ങളിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന പലിശ, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സാമർത്ഥ്യമുപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന സമ്പാദ്യം എന്നീ ഉറവിടങ്ങളിൽനിന്നുള്ള വരുമാനത്തെയാണ്.**

സൗജന്യമെഡിക്കൽ സൗകര്യങ്ങൾ, സൗജന്യവിദ്യാഭ്യാസം, വാടകകൂടാതെയുള്ള താമസം എന്നീ ഉറവിടങ്ങളിൽനിന്നും പണം സമ്പാദിക്കാം. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കുടുംബവരുമാനത്തെ നിർവ്വചിക്കാൻ സാധിക്കുമോ?



#### പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 16.1

1. താഴെകൊടുക്കുന്ന പ്രസ്താവനയെ ശരിയായ ഓപ്ഷൻ തിരഞ്ഞെടുത്ത് പൂരിപ്പിക്കുക.
  - a. വരുമാനം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്
    - i. പണം
    - ii. വീട്
    - iii. ഗൃഹോപകരണങ്ങൾ
    - iv. മുകളിൽ പറഞ്ഞവയെല്ലാം
  - b. കുടുംബവരുമാനം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്
    - i. വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്ന എല്ലാവരുടെയും വരുമാനം
    - ii. രാജ്യത്ത് ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന വ്യാപാരച്ചരക്കുകളും സേവനങ്ങളും
    - iii. സ്വത്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അവകാശം
    - iv. മുകളിൽ പറഞ്ഞവയെല്ലാം



കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 16.1**

1. രക്ഷിതാക്കളോട് ചർച്ചചെയ്ത് നിങ്ങളുടെ കുടുംബവരുമാനത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
2. നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ കഴിവുകളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. അവരുടെ കഴിവുകൾ ഉപയോഗിച്ച് എങ്ങനെ കുടുംബവരുമാനമുണ്ടാക്കാമെന്നതിന് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക. വിലക്കുവാൻ പറ്റിയ ഏതാനും ഉല്പന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാൻ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഉല്പന്നങ്ങൾ വിഭജിക്കുവാൻ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക. അവയെ താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള വ്യവസ്ഥയിൽ വിലയിരുത്താൻ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും പറയുക. മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളോടുകൂടി കണ്ടെത്തലുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക.

- i. സ്ഥലം, തീയതി, സമയം എന്നിവ വിലപനയ്ക്ക് അനുഗുണമായിരുന്നൂവോ?
- ii. സ്റ്റാളുകളും അലങ്കാരങ്ങളും ഉചിതമോ അല്ലയോ?
- iii. ഉല്പന്നങ്ങളുടെ വിലപന ചിലവേറിയതായിരുന്നൂവോ?
- iv. ഉല്പന്നങ്ങൾ ഗുണനിലവാരമുള്ളവയായിരുന്നോ?
- v. ധാരാളമാളുകൾ എത്തിയിരുന്നൂവോ?
- vi. വിലപനയിലുണ്ടായ ലാഭം കൂടുതൽ ഉല്പന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നൂണ്ടോ?

**16.2 ചിലവ്**

വിവിധങ്ങളായ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനുള്ള സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനായി നാം നമ്മുടെ വരുമാനത്തിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന പണത്തിന് ചിലവ് എന്നുപറയുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുടുംബവരുമാനത്തിൽനിന്നും ചിലവിടുന്ന എല്ലാ ഇനങ്ങളുടെയും സേവനങ്ങളുടെയും പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. നിങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ താഴെകൊടുക്കുന്ന പട്ടികയിലെ ഇനങ്ങളും സേവനങ്ങളും ഉൾപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

- ആഹാരം
- പാർപ്പിടം
- വസ്ത്രം
- വിദ്യാഭ്യാസം
- ഗതാഗതം
- വൈദ്യസഹായം
- വിനോദം
- മറ്റു കാര്യങ്ങൾ
- ചിലവിനെ ഇങ്ങനെ നിർവ്വചിക്കാം

**നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി വരുമാനം ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെ ചിലവ് എന്നുപറയുന്നു.**





കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 16.2**

നിങ്ങളുടെ പെട്ടെന്നു സാധിക്കേണ്ട ആവശ്യങ്ങളുടെയും (ഹ്രസ്വകാലചിലവ്) നീണ്ടകാലംകൊണ്ട് സാധിക്കേണ്ട ആവശ്യങ്ങളുടെയും (ദീർഘകാലചിലവ്) ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

**16.3 സമ്പാദ്യം**

ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനത്തിലെ ഒരു ഭാഗം ഭാവിആവശ്യത്തിനുവേണ്ടി സൂക്ഷിച്ചു വെയ്ക്കുന്നതിനെയാണ് സമ്പാദ്യം എന്നുപറയുന്നത്. ഇത് ഭാവിയിൽ കുടുംബ ആവശ്യങ്ങൾ, അത്യാവശ്യങ്ങൾ, വിവാഹം, ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം, വ്യഭജനങ്ങളുടെ സുരക്ഷ, പെട്ടെന്ന് ചികിത്സിക്കേണ്ടിയ അവസ്ഥ, ആർഭാടസാധനങ്ങൾ വാങ്ങുക മുതലായവയ്ക്കായി ഏതു സമയത്തും ഉപയോഗിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതായിരിക്കും.

**ആവശ്യമുള്ള സന്ദർഭത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് കുടുംബത്തിൽ മാറ്റി വെയ്ക്കുന്ന പണത്തിനാണ് സമ്പാദ്യം എന്നുപറയുന്നത്.**

**16.4 വരുമാനം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത**

വരുമാനത്തിൽനിന്നും കുറച്ചു പണം മാറ്റിവെയ്ക്കുന്നത് ചിലവ് വരുമാനത്തിലധികമാകാതിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ വരുമാനം കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ ചിലവിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ രീതി കൈകാര്യം ചെയ്യൽ (managing income) എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ അർത്ഥം പണം ബുദ്ധിപൂർവ്വം ചിലവഴിച്ചാൽ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റാൻ സാധിക്കും. ഇതിനുവേണ്ടി ഒരു ചിലവുപദ്ധതി (spending plan) ഉണ്ടാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

**പണം ചിലവാക്കുന്നതിനുള്ള ആസൂത്രിതമായ സമീപനത്തെ ചിലവുപദ്ധതി എന്നുപറയുന്നു. ഇത് കുടുംബത്തിന്റെ ആകെ വരുമാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. ഇത് കുടുംബത്തെ അവരുടെ വരുമാനത്തിനൊത്ത് ജീവിക്കുവാനും ഭാവിയിലെ ആവശ്യങ്ങൾക്കും അത്യാവശ്യങ്ങൾക്കും പണം സമ്പാദിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.**

**16.5 എന്താണ് ചിലവുപദ്ധതി അല്ലെങ്കിൽ ബജറ്റ്**

ഒരു കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളുടെയും ഒരു പട്ടികയും ആ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനു നീക്കിവെയ്ക്കപ്പെട്ട പണവും ഉൾപ്പെട്ടതാണ് ബജറ്റ്. ഇത് തയ്യാറാക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനം അറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

എങ്ങനെ ഒരു ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കാം

- ഒരു ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കിയില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ കൈവശമുള്ള പണത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ ചിലവാക്കേണ്ടി വരും. ചിലവ് വരുമാനത്തിലധികമാവുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുവാൻ കടം വാങ്ങേണ്ടതായി വരും.  
 ചിലവ് > വരുമാനം \_\_\_\_\_ കടംവാങ്ങൽ  
 (> എന്നാൽ കൂടുതൽ എന്നർത്ഥം)



കുറിപ്പുകൾ

- ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുകയും ചിലവ് വരുമാനത്തെക്കാൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കുവാനും പണം സമ്പാദിക്കുവാനും കഴിയും.  
ചിലവ് < വരുമാനം \_\_\_\_\_ സമ്പാദ്യം  
( < എന്നാൽ കുറവ് എന്നർത്ഥം)

### 16.6 എങ്ങനെ ഒരു ബജറ്റ് ഉണ്ടാക്കാം

നിങ്ങളുടെ ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതിന് താഴെപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാം.

1. ബജറ്റ് ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന കാലയളവിൽ നിങ്ങൾക്കു ലഭ്യമാകുന്ന വരുമാനവും മറ്റു സൗകര്യങ്ങളും മനസ്സിൽ തിട്ടപ്പെടുത്തുക.
2. ആ കാലയളവിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങളുടെ (സാധനങ്ങളും സേവനങ്ങളും) പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
3. ആവശ്യങ്ങൾ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ തയ്യാറാക്കുക.
4. ആകെ വരുമാനത്തിൽനിന്നും നീക്കിവെയ്ക്കേണ്ട തുക തീരുമാനിക്കുക. ഇത് പണത്തിന്റെയും മറ്റു വിഭവങ്ങളുടെയും ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗത്തിനു സഹായിക്കും.
5. ബജറ്റ് സന്തുലിതമാക്കുക. ഇത് പണം മിച്ചം പിടിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും പട്ടികയാക്കുകയെന്നതാണ് രണ്ടാമത്തെ നടപടി (പ്രധാന വിഭാഗം). എല്ലാ കുടുംബങ്ങൾക്കും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായ സ്വന്തം ബജറ്റ് ഉണ്ടായിരിക്കും.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ചിലവിനങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നതുപോലെയാക്കാം.

| പ്രധാന വിഭാഗം          | ഉപവിഭാഗം  | രൂപ ഇനത്തിൽ നീക്കിവെയ്ച് |
|------------------------|---|--------------------------|
| ആഹാരം                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം</li> <li>• പ്രക്രിയകൾ നടത്തിയ ഭക്ഷണം</li> </ul>  |                          |
| വീട്                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• വാടക</li> <li>• അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ</li> </ul>  |                          |
| വസ്ത്രങ്ങൾ             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• വസ്ത്രങ്ങൾ വാങ്ങുക</li> <li>• തൂന്നുക, കേടുപാടുകൾ തീർക്കുക</li> <li>• ഡ്രൈക്ലീനിങ്ങും കഴുകലും</li> </ul>       |                          |
| വിദ്യാഭ്യാസം           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• പുസ്തകങ്ങൾ</li> <li>• ഫീസ്</li> <li>• സ്റ്റേഷനറി</li> <li>• തൊഴിൽ പരമായ ചിലവുകൾ</li> </ul>                     |                          |
| വീട്ടിനുള്ളിലെ ചിലവുകൾ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ഇന്ധനം</li> <li>• വീട്ടിനുള്ളിൽ വേണ്ട സാധനങ്ങൾ</li> <li>• പ്രതിഫലം കൊടുക്കേണ്ട സേവനങ്ങൾ (വേലക്കാരി)</li> </ul> |                          |



കുറിപ്പുകൾ

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| ഗതാഗതം                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• വ്യക്തിപരമായ വാഹനങ്ങൾ</li> <li>• പൊതു വാഹനങ്ങൾ</li> </ul>                            |  |
| പൊതുഉപയോഗങ്ങൾ                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ഇലക്ട്രിസിറ്റി</li> <li>• ടെലഫോൺ</li> <li>• വെള്ളം</li> <li>• തപാൽച്ചിലവ്</li> </ul> |  |
| വീട്ടിലെ സജ്ജീകരണങ്ങൾ                 |   |  |
| ചികിത്സാ ചിലവുകൾ                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• മുതിർന്നവർ</li> <li>• കുട്ടികൾ</li> </ul>  |  |
| നികുതി                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• വരുമാനം</li> <li>• വസ്തുനികുതി/കെട്ടിടനികുതി</li> </ul>                              |  |
| അതിഥി സൽക്കാരം                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• മുതിർന്നവർ</li> <li>• കുട്ടികൾ</li> </ul>  |  |
| കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ ചിലവുകൾ |   |  |
| അത്യാവശ്യങ്ങൾ                         |   |  |
| സമ്പാദ്യങ്ങൾ                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• മിച്ചം വയ്ക്കുന്ന ധനം</li> <li>• ഇൻഷുറൻസ്</li> <li>• നിക്ഷേപങ്ങൾ</li> </ul>          |  |



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 16.2**

താഴെക്കൊടുക്കുന്ന പട്ടികയിലെ ഓരോ ചിലവിനത്തിനും നേരെ ബഡ്ജറ്റ് ഹെഡ് എഴുതുക. ആദ്യത്തെ ഇനം നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

|    | ചിലവ്                                    | സ്പെന്റിങ് ഹെഡ്സ് |
|----|--|-------------------|
| 1. | ടാപ്പ് റിപ്പയർ                           | വീട്              |
| 2. | ഒരു പായ്ക്കറ്റ് ആസ്പിരിൻ ഗുളികകൾ വാങ്ങുക |                   |
| 3. | സൂഹൃത്തിന്റെ വീട്ടിലേക്ക് ബസ്സിൽ പോകുക.  |                   |
| 4. | പുറത്തുനിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക            |                   |
| 5. | ഒരു ടൂത്ത് ബ്രഷ് വാങ്ങുക                 |                   |
| 6. | ഒരു വാട്ടർബോട്ടിൽ വാങ്ങുക                |                   |
| 7. | വീട്ടിൽ ഒരു ടെലഫോൺ കണക്ഷൻ സ്ഥാപിക്കുക    |                   |
| 8. | ഇലക്ട്രിസിറ്റി ബില്ലടയ്ക്കുക             |                   |



കുറിപ്പുകൾ

### 16.7 ഓരോ ഇനത്തിലും എത്ര ചിലവാക്കണം

ഓരോ കുടുംബത്തിനും സ്വന്തമായ ആവശ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഇവ മറ്റു കുടുംബങ്ങളുടേതിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഒരു വിദ്യാർത്ഥി എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ പുസ്തകം, കോപ്പി, പെൻസിൽ, പേന എന്നീ ആവശ്യങ്ങൾ മറ്റു വിദ്യാർത്ഥി കളിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഒരു കുടുംബം പല ഇനങ്ങൾക്കുംവേണ്ടി ചിലവിടുന്ന തുക എത്രമാത്രമെന്നത് പല വസ്തുതകളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

#### താഴെപ്പറയുന്ന വസ്തുതകൾ പരിഗണിക്കാം

- i. **വരുമാനം:** എല്ലാ ഉറവിടങ്ങളിൽനിന്നുമുള്ള കുടുംബത്തിന്റെ ആകെ വരുമാനം പലയിനങ്ങളിൽ എത്ര തുക ചിലവാക്കണമെന്നു തീരുമാനിക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. വരുമാനം കൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ഇനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിന് കൂടുതൽ ചിലവാക്കേണ്ടിവരുന്നു.
- ii. **കുടുംബത്തിന്റെ വലിപ്പം:** കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂടുതലാണെങ്കിൽ ആഹാരം, വസ്ത്രം എന്നിവയിൽ ചിലവു വർദ്ധിക്കും. അതിനാൽ വിനോദങ്ങൾക്കും ആർഭാടങ്ങൾക്കും കുറച്ചുമാത്രം ചിലവഴിക്കേണ്ടിവരുന്നു.
- iii. **കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പ്രായം:** സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കുട്ടികളുണ്ടെങ്കിൽ വിദ്യാഭ്യാസം, സ്കൂൾ യൂണിഫോം, സ്റ്റേഷനറി, ഇവയുടെ ചിലവ് വർദ്ധിക്കും.
- iv. **താമസസ്ഥലം:** ചെറിയ പട്ടണങ്ങളേയും ഗ്രാമങ്ങളേയുമ്പേക്ഷിച്ച് ഡൽഹി, മുംബൈപോലുള്ള വലിയ പട്ടണങ്ങളിൽ ആഹാരം, വീട്ടുവാടക, യാത്രാചിലവുകൾ, സ്കൂൾഫീസ് എന്നിവയ്ക്കുവേണ്ട ചിലവ് അധികമായിരിക്കും.
- v. **സാമർത്ഥ്യം:** ചില കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് അച്ചാറുകൾ ഉണ്ടാക്കുക, ഗൃഹോപകരണങ്ങൾ റിപ്പയർ ചെയ്യുക, ആശാരിപ്പണിചെയ്യുക എന്നിവയിൽ പരിചയമുണ്ടെങ്കിൽ ഇവയ്ക്കുവേണ്ടി ചിലവാക്കേണ്ടിയിരുന്ന തുക മിച്ചം പിടിക്കുവാൻ സാധിക്കും.
- vi. **സമ്പാദ്യം:** ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ആവശ്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ സ്വരൂപിക്കാൻ കഴിയും.

#### • ആവശ്യങ്ങൾ മുൻഗണനാക്രമത്തിലാക്കണം

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കി കഴിഞ്ഞല്ലോ. ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുമ്പ് മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ അവ ചിട്ടപ്പെടുത്തുക. ഓരോ കുടുംബത്തിന്റെയും ആവശ്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ബോധ്യമാകും.



#### പ്രവർത്തനം 16.3

- നിങ്ങളുടെ ഒരാഴ്ചയിലെ ചിലവുകളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കി മുൻഗണനാക്രമത്തിലാക്കുക.
- ഇതുപോലെ ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
- മുൻഗണനാ പട്ടികയുടെ പോരായ്മകൾ സൂഹ്യത്തുമായി വിശകലനം ചെയ്ത് ചർച്ച ചെയ്യുക.



കുറിപ്പുകൾ

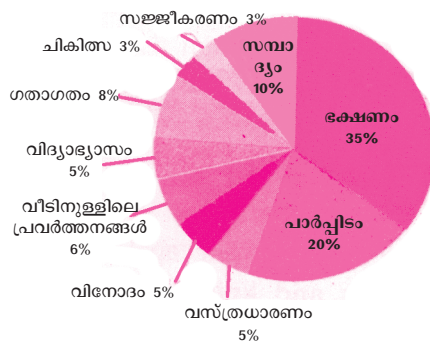
**ഫണ്ടിന്റെ വിനിയോഗം**

ചിലവുകളുടെ പട്ടിക നിങ്ങളുടെ കൈവശമുണ്ട്. എത്ര പണമാണ് ലഭിക്കേണ്ടതെന്നും നിങ്ങൾക്കറിയാം. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് പല മാർഗ്ഗങ്ങളിൽനിന്നും പണം വന്നുചേരുന്നു. നിങ്ങളുടെ വരുമാനത്തിൽനിന്നും എത്ര തുക സമ്പാദിക്കാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

താഴെക്കാട്ടെക്കുന്ന പട്ടിക ചിലവിന്റെ ശതമാനത്തെക്കുറിച്ചും ഓരോ ഇനത്തിനും ചിലവാകേണ്ട തുകയെക്കുറിച്ചും ഒരു ധാരണ നിങ്ങൾക്കുണ്ടാക്കും.

| ചിലവിനം                           | തുക           |
|-----------------------------------|---------------|
| ഭക്ഷണം (35%)                      | 3500          |
| പാർപ്പിടം (20%)                   | 2000          |
| വസ്ത്രധാരണം (5%)                  | 500           |
| വിനോദം (5%)                       | 500           |
| വീട്ടിനുള്ളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ (6%) | 600           |
| വിദ്യാഭ്യാസം (5%)                 | 500           |
| ഗതാഗതം (8%)                       | 800           |
| ചികിത്സ (3%)                      | 300           |
| സജ്ജീകരണം (3%)                    | 300           |
| സമ്പാദ്യം (10%)                   | 1000          |
| <b>ആകെ</b>                        | <b>10,000</b> |

**ചിലവുപദ്ധതിക്ക് ഉദാഹരണം**



**പട്ടിക 16.1 കുടുംബത്തിലെ വ്യത്യസ്ത ഇനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി വരുന്ന ചിലവ്**

**സമ്പാദിക്കുന്ന തുക**

ഓരോ കുടുംബവും അതിലെ അംഗസംഖ്യയോ പ്രായമോ എത്രയായാലും മാസ വരുമാനത്തിലെ ഒരു ഭാഗം ഭാവി ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മിച്ചം പിടിക്കാറുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസം, മക്കളുടെ വിവാഹം, ചികിത്സാച്ചിലവുകൾ, ഭവനനിർമ്മാണം, കാരോ, റഫ്രിജേറ്ററോ വാങ്ങുക എന്നിവയാണ് കുടുംബത്തിന്റെ ഭാവി ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർ ചിലവു ചുരുക്കി സമ്പാദിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. മാസവരുമാനത്തിന്റെ 10% എങ്കിലും മിച്ചംപിടിക്കുക എന്നതാണ് അഭിലഷണീയമായ രീതി.

**ബജറ്റ് സമതുലിതമാക്കുക**

ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് ഓരോ ഇനത്തിന്റെയും നേർക്ക് ചിലവുകൾ എഴുതണം. ബജറ്റിനെ സമതുലിതമാക്കുന്നതാണ് അതായത് വരുമാനത്തെക്കാൾ ചിലവു കുറയ്ക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള സംഗതി. പരിചയത്തിലൂടെ ഇതു നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയും.

ഇതു ചെയ്യുന്നതിന് 2 മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്.





കുറിപ്പുകൾ

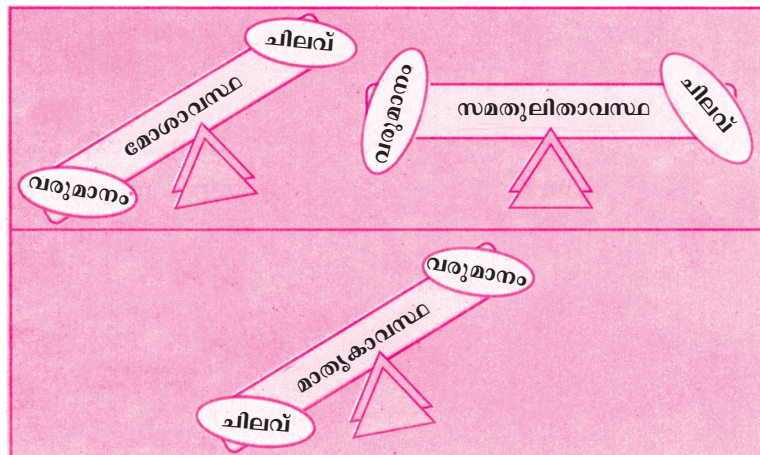
### സമതുലിതമാക്കുക രണ്ടു മാർഗ്ഗങ്ങൾ



| കൂടുതൽ സമ്പാദിക്കുക   | ചിലവു ചുരുക്കുക   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾക്കനുസൃതമായി മറ്റു വരുമാനമാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക. ട്യൂഷൻ, തയ്യൽ, കരകൗശല നിർമ്മാണം മുതലായവ ഉദാഹരണങ്ങൾ.</li> <li>• പാർസൈം, ഓവർസൈം ജോലികൾ ചെയ്യുക. അടുക്കളത്തോട്ടം, കോഴി വളർത്തൽ, തേനീച്ച വളർത്തൽ, അച്ചാർ നിർമ്മാണം എന്നിവ വരുമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാണ്.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ഭക്ഷണം പാഴാക്കരുത്.</li> <li>• ഹോട്ടലുകളിൽനിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക.</li> <li>• കറന്റ്, വെള്ളം ഇവയിലുള്ള അധിക ചിലവ് നിയന്ത്രിക്കുക.</li> <li>• ഇസ്തിരിയിടലും അലക്കലും വീട്ടിൽ ചെയ്യുക.</li> <li>• പെൻസിൽ, പേപ്പർ ഇവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക.</li> <li>• പബ്ലിക് വാഹനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.</li> <li>• റിക്ഷയ്ക്കു പകരം സൈക്കിൾ ഉപയോഗിക്കുക.</li> <li>• ലൈബ്രറി ഉപയോഗിക്കുക.</li> <li>• വിലകിഴിവ് ലഭിക്കുന്ന കടകളിൽനിന്ന് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുക.</li> <li>• ഒരു യാത്രയിൽ എല്ലാ സാധനങ്ങളും വാങ്ങുക.</li> <li>• ആവശ്യസാധനങ്ങൾ മാത്രം വാങ്ങുക.</li> <li>• ആവശ്യമില്ലാത്തവ ബജറ്റിൽ നിന്നൊഴിവാക്കുക.</li> </ul> |



ഇവയെല്ലാം മറ്റു വരുമാനമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. വരുമാനവും ചിലവും സമതുലിതമാകുന്നതാണ് നല്ല ബജറ്റ്.



ചിത്രം 16.1





കുറിപ്പുകൾ

ഒരു ചിലവു പദ്ധതി

- ആവശ്യമില്ലാത്ത സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാതിരിക്കുക. ഓരോ സാഹചര്യങ്ങളിലും വേണ്ടതായ സാധനങ്ങൾ മാത്രം വാങ്ങുക.
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുവാൻ ചിലവു പദ്ധതിക്കു കഴിയുന്നു.

അഞ്ചംഗങ്ങളുള്ള ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ (അതായത് മാതാപിതാക്കൾ, മുത്തശ്ശി, രണ്ടു വിദ്യാർത്ഥികൾ) ചിലവു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.

- ജോലിയിൽനിന്ന് അച്ഛന് ലഭിക്കുന്ന വരുമാനം = 16,000 രൂപ
- ജോലിയിൽനിന്ന് അമ്മയ്ക്ക് ലഭിക്കുന്ന വരുമാനം = 14,000 രൂപ
- ബാങ്ക് പലിശ (സമ്പാദ്യം) = 1000 രൂപ
- ആകെ വരുമാനം = 31,000 രൂപ

ചിലവുപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുകയും സമതുലിതമാക്കുകയും ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ അടുത്തപടി എല്ലാ ചിലവിനങ്ങളുടെയും രേഖകൾ സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്.

നിങ്ങൾ ചിലവിനങ്ങളുടെ രേഖ സൂക്ഷിക്കുന്നത് എന്തിനുവേണ്ടിയാണ്. ഇത് നിങ്ങളെ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കുന്നു.

- ഓരോ ഇനത്തിലും എന്തു തുക ചിലവായി എന്നറിയാം
- ചില ഇനങ്ങളുടെ ചിലവ് മുൻമാസത്തേക്കാൾ കൂടുതലോ കുറവോ എന്നറിയാൻ കഴിയും
- ആവശ്യമില്ലാത്ത സാധനങ്ങൾക്ക് പണം ചിലവാക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും
- ഭാവി ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാം
- പണം സമ്പാദിക്കാം
- പഴയവിലയും പുതിയ വിലയും താരതമ്യപ്പെടുത്താം
- കബളിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് ഒഴിവാക്കണം

ഓരോ മാസവും ചിലവെഴുതി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് താഴെത്ത പട്ടിക വിവരിക്കുന്നു

**പട്ടിക 16.2: ചിലവുകളുടെ രേഖ**

| മാസം----- |   | വർഷം----- |        |        |        |     |
|-----------|---|-----------|--------|--------|--------|-----|
| നം.       | ഇനങ്ങൾ  | ആഴ്ച 1    | ആഴ്ച 2 | ആഴ്ച 3 | ആഴ്ച 4 | ആകെ |
| 1.        | ആഹാരം<br>ധാന്യങ്ങൾ<br>പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ<br>പച്ചക്കറികൾ<br>പഴം |           |        |        |        |     |



കുറിപ്പുകൾ

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
|    | പാൽ<br>നെയ്യ്/എണ്ണ<br>വെണ്ണ<br>സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ<br>മുട്ട, മാംസം<br>മറ്റുള്ളവ  |  |  |  |  |  |
| 2  | <b>വീട്</b><br>വാടക<br>അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ<br>വീട്ടുകരം  |  |  |  |  |  |
| 3. | <b>വസ്ത്രങ്ങൾ</b><br>തുണി<br>റെഡിമെയ്ഡ്<br>തുണികൾ<br>തയ്യൽക്കൂലി<br>അലക്<br>ഇസ്തിരി<br>ചെരുപ്പുകൾ<br>സോക്സ്/ടൗച്ചൽ<br>അടിവസ്ത്രങ്ങൾ<br>സ്കൂൾ<br>യൂണിഫോം |  |  |  |  |  |
| 4. | <b>വിദ്യാഭ്യാസം</b><br>സ്കൂൾ ഫീസ്<br>പുസ്തകം<br>സ്റ്റേഷനറി  |  |  |  |  |  |
| 5. | <b>വീട്ടു ബില്ലുകൾ</b><br>കറന്റ് ബില്ലി<br>വെള്ളക്കരം<br>മറ്റെന്തെങ്കിലും   |  |  |  |  |  |



കുറിപ്പുകൾ

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 6. | <b>ചികിത്സാച്ചിലവ്</b><br>ഡോക്ടർഫീസ്<br>മരുന്ന്   |  |  |  |  |  |
| 7. | <b>ഗതാഗതം</b><br>ബസ്സ് ചാർജ്ജ്<br>ട്രയിൻ ചാർജ്ജ്<br>പെട്രോൾ<br>സൈക്കിൾ, കാർ<br>ഇവയുടെ<br>അറ്റകുറ്റപ്പണി |  |  |  |  |  |
| 8. | <b>സമ്പാദ്യം</b>  |  |  |  |  |  |
| 9. | <b>മറ്റേതെങ്കിലും<br/>ഇനങ്ങൾ</b>  |  |  |  |  |  |

**16.8 ഒരു നല്ല ബജറ്റിന്റെ സവിശേഷതകൾ**

- a. **വരുമാനത്തിന്റെ കൃത്യമായ മൂല്യനിർണ്ണയം:** നിങ്ങളുടെ ചിലവിന് അനുയോജ്യമായ തരത്തിൽ വരുമാനത്തിന്റെ കൃത്യമായ മൂല്യനിർണ്ണയം (നികുതി ഒഴിവാക്കിയശേഷമുള്ള ആകെ വരുമാനം)
- b. **ചിലവിന്റെ കൃത്യമായ മൂല്യനിർണ്ണയം:** ചിലവിന്റെ മൂല്യനിർണ്ണയം കഴിവതും കൃത്യമായിരിക്കണം. കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിലെ ബഡ്ജറ്റോ ചിലവിന്റെയും സമ്പാദ്യത്തിന്റെയും രേഖകളോ പരിശോധിക്കുക.
- c. **യഥോചിതമായി പണം നീക്കിവെയ്ക്കൽ:** ചിലവാക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ യഥോചിതമായിരിക്കണം. കുടുംബത്തിലെ ഇപ്പോഴത്തെ ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും തീരുമാനിക്കുകയും ഭാവിയിൽ ഇവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി അറിയുകയും വേണം. (ഉദാഹരണമായി ചില കുടുംബങ്ങളിലെ ഒക്ടോബർ - നവംബർ മാസത്തിലെ ബഡ്ജറ്റിൽ ഉത്സവാവശ്യങ്ങൾക്കും മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്കുംവേണ്ടി പ്രത്യേക തുക ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടിവരും.)
- d. **വഴങ്ങുനത്:** ചിലയിനങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കുറച്ച് ബജറ്റ് അയവുള്ളതാക്കണം. ഇത് ഒരു ഇനത്തിൽനിന്നും നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മറ്റൊരു ഇനത്തിലേക്ക് പണം മാറ്റുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി അപ്രതീക്ഷിതമായ ചികിത്സാ ചിലവുണ്ടാകുമ്പോൾ വിനോദാവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്ന പണം എടുത്തുപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 16.4**

ചിലവിന്റെ ഏതാനും ഇനങ്ങൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു. ഓരോ കുടുംബാംഗങ്ങളോടും അവ മുൻഗണനാക്രമത്തിലാക്കുവാനും ഫലം താരതമ്യം ചെയ്യുവാനും പറയുക.



കുറിപ്പുകൾ

| ഇനങ്ങൾ           | ക്രമപ്പെടുത്തൽ |      |        |                   |
|------------------|----------------|------|--------|-------------------|
|                  | അച്ചൻ          | അമ്മ | നിങ്ങൾ | സഹോദരി/<br>സഹോദരൻ |
| ആഹാരം            |                |      |        |                   |
| വസ്ത്രം          |                |      |        |                   |
| വിദ്യാഭ്യാസം     |                |      |        |                   |
| വിനോദം           |                |      |        |                   |
| ബില്ലുകൾ അടച്ചത് |                |      |        |                   |
| ചികിത്സാ ചിലവ്   |                |      |        |                   |



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 16.3**

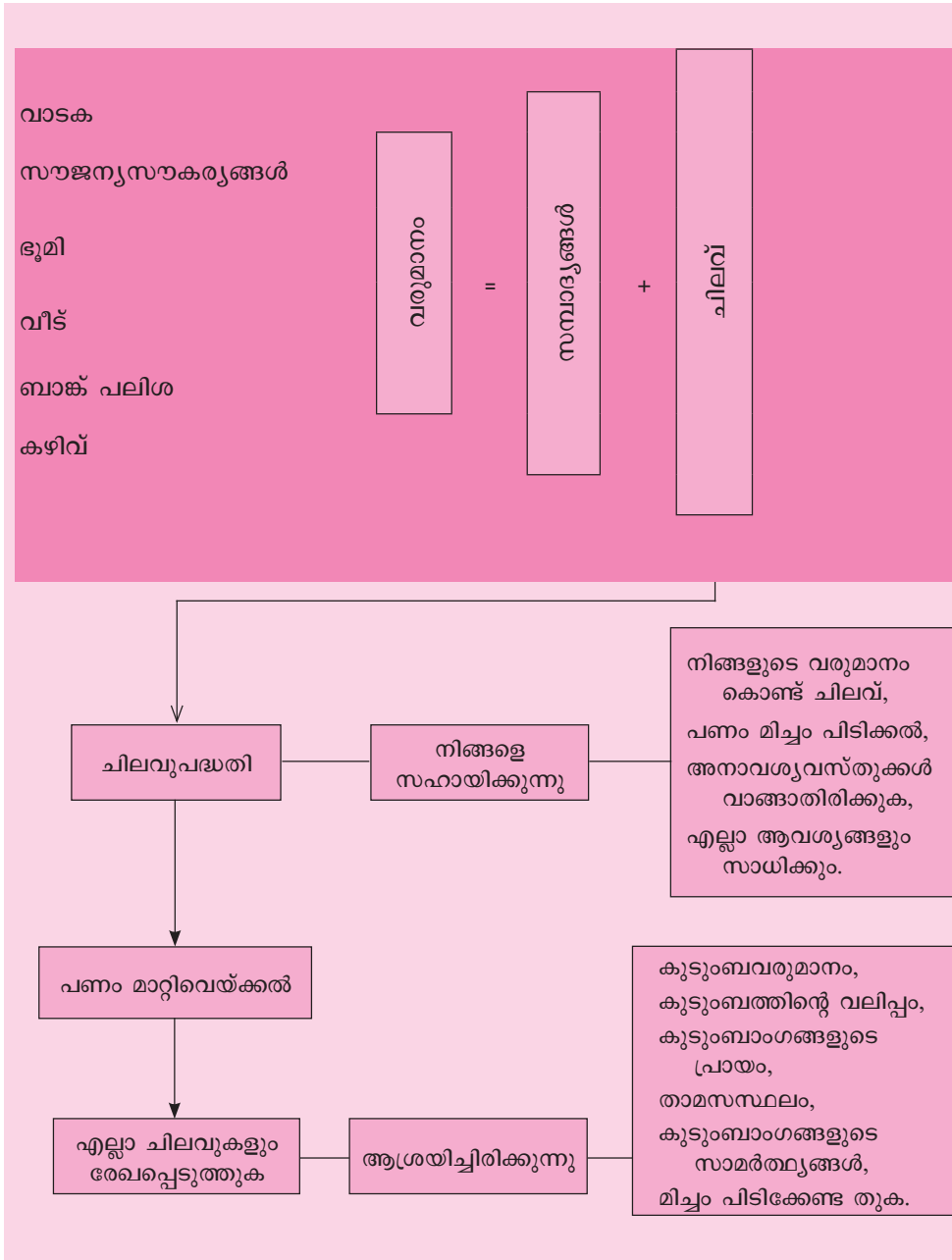
1. ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക. തെറ്റുണ്ടെങ്കിൽ ശരിയുത്തരമെഴുതുക.
  - a. കുടുംബത്തിനാവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് പണം നീക്കിവെയ്ക്കുന്നതിനെയാണ് ബജറ്റ് എന്നു പറയുന്നത്.  
\_\_\_\_\_
  - b. കുടുംബലക്ഷ്യങ്ങൾ ബജറ്റിനെ ബാധിക്കുന്നു.  
\_\_\_\_\_
  - c. ഏതാണ് മറ്റേതിനെക്കാൾ പ്രാധാന്യമെന്നു തീരുമാനിക്കുവാൻ ബജറ്റ് സഹായിക്കുന്നു.  
\_\_\_\_\_
  - d. ദീർഘകാലലക്ഷ്യങ്ങൾ സാധ്യമാക്കുവാൻ ബജറ്റ് സഹായിക്കുന്നില്ല.  
\_\_\_\_\_
  - e. സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങൾ മാനേജു ചെയ്യുവാൻ ബജറ്റ് സഹായിക്കുന്നു.  
\_\_\_\_\_
  - f. ബജറ്റിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യം വരുമാനത്തിനുള്ളിൽനിന്നു ജീവിക്കുകയെന്നതാണ്.  
\_\_\_\_\_
  - g. കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനം ബജറ്റിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നില്ല.  
\_\_\_\_\_
  - h. ബജറ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്നതിലൂടെ പണം മിച്ചംപിടിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.  
\_\_\_\_\_



കുറിപ്പുകൾ



**നിങ്ങളെന്തു പഠിച്ചു**



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ രണ്ടെണ്ണം നിർവ്വചിക്കുക.
  - a. പണത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ വരുമാനം
  - b. പ്രത്യക്ഷ പരോക്ഷ വരുമാനങ്ങൾ
  - c. ബജറ്റ്





കുറിപ്പുകൾ

2. കുടുംബചിലവുപദ്ധതിയുടെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുന്ന അഞ്ച് സംഗതികൾ എഴുതുക.
3. ഒരു നല്ല ബജറ്റിന്റെ സവിശേഷതകൾ.
4. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളോട് അവരുടെ കുടുംബചിലവുപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുവാനും ചർച്ചചെയ്യുവാനും പറയുക. അവർ അതിനു തയ്യാറായില്ലെങ്കിൽ
  - ചിലവുപദ്ധതിയുടെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുന്ന രണ്ടു കാരണങ്ങൾ അവരെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുക.
  - അവരുടെ ചിലവുപദ്ധതി വികസിപ്പിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.
  - ചിലവുപദ്ധതിയിലെ വൈകല്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക.
5. ചിലവുപദ്ധതി എന്തെന്നു നിർവ്വചിച്ചശേഷം വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ഇനങ്ങളിൽ പണം എങ്ങനെ മിച്ചംപിടിക്കാമെന്നു വിശദമാക്കുക.
6. താഴെപ്പറയുന്ന കുടുംബങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ലഘുവായ ഒരു ചിലവുപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.
  - a) യഥാക്രമം 12ഉം 17ഉം വയസ്സുള്ള ഓരോ കുട്ടിയും മാതാപിതാക്കളും ഉൾപ്പെട്ട ഒരു കുടുംബം ഡൽഹിയിലെ വാടകവീട്ടിലാണ് താമസിക്കുന്നത്. അച്ഛന്റെ ശമ്പളം 5000 രൂപയാണ്.
  - b) ആറ് അംഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ട ഒരു കുടുംബം. ഈ കുടുംബം മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിയും അച്ഛനും അമ്മയും 8ഉം 12ഉം പ്രായമുള്ള രണ്ടു സ്കൂൾകുട്ടികൾ എന്നിവർ ഉൾപ്പെടുന്നതാണ്. നഗരത്തിൽ താമസിക്കുന്ന അവർക്ക് പ്രതിമാസം 3000 രൂപ വരുമാനമുള്ള ഒരു കൃഷിസ്ഥലമുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് ഫീസ് ഇനത്തിൽ ഒന്നും കൊടുക്കേണ്ട കാര്യമില്ല.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**16.1**

1. a. iv    b. i

**16.2**

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| i. വീട്                     | ii. ചികിത്സാച്ചിലവുകൾ        |
| iii. ഗതാഗതം                 | iv. വിനോദം                   |
| v. വീട്ടിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ   | vi. വിദ്യാഭ്യാസം             |
| vii. പൊതുസ്വത്ത് ഉപയോഗിക്കൽ | viii. പൊതുസ്വത്ത് ഉപയോഗിക്കൽ |

**16.3**

- a. ശരി
- b. ശരി
- c. ശരി
- d. തെറ്റ് - ദീർഘകാലലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിന് ബജറ്റ് സഹായിക്കുന്നു.
- e. ശരി
- f. ശരി
- g. തെറ്റ് - കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ വരുമാനം ബജറ്റിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.
- h. ശരി



# 17

## ജീവിതാരംഭം

ഒരു കുഞ്ഞ് കിടക്കയിൽ കിടന്നു കളിക്കുന്ന കാഴ്ച നമ്മെ വശീകരിക്കാറുണ്ട്. ചെറിയ കൈകാലുകൾ, നിഷ്കളങ്കമായ പുഞ്ചിരി, തുറന്ന കണ്ണുകൾ ഇവയെല്ലാം പിതൃസഹജമായ വികാരം നമ്മിലുളവാക്കുന്നു. ഈ കുറുന്നു ജീവി എങ്ങനെ ഭൂമിയിലേക്കു വന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ അതിശയിക്കുന്നുണ്ടാകും.

ഇതൊരു മാജിക് അല്ല. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലോ അയൽപക്കത്തോ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കുമ്പോൾ നിരീക്ഷിക്കുക. ഒരു സ്ത്രീ ഗർഭിണിയായി കഴിഞ്ഞാൽ അവൾക്കു കൊടുക്കുന്ന പരിരക്ഷ, ആഹാരം ഇവയെല്ലാം ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഗർഭകാലവും അതിന്റെ വിവിധരീതികൾ, മുൻകരുതലുകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നത് പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും ഭാവിയിൽ നേരിടാൻ പോകുന്ന ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഈ പാഠത്തിലൂടെ ഒരു അമ്മയുടെ ഗർഭധാരണംമുതൽ അതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പഠിക്കുന്നു.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ അധ്യായം പഠിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയുന്നത്.

- ഗർഭധാരണത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളും അനുബന്ധപ്രശ്നങ്ങളും
- ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ചയുടെ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ
- ഗർഭധാരണസമയത്തും അതിനുശേഷവും അമ്മയ്ക്കു നൽകേണ്ട ശുശ്രൂഷയും പരിചരണവും
- പെൺകുട്ടികളുടെ ജനനവും പ്രസവാനന്തരശുശ്രൂഷയും
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുകയും പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ആസൂത്രിതമല്ലാത്ത ഗർഭധാരണത്തിനുണ്ടാകുന്ന സാമൂഹിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ.

### 17.1 ഗർഭാവസ്ഥ

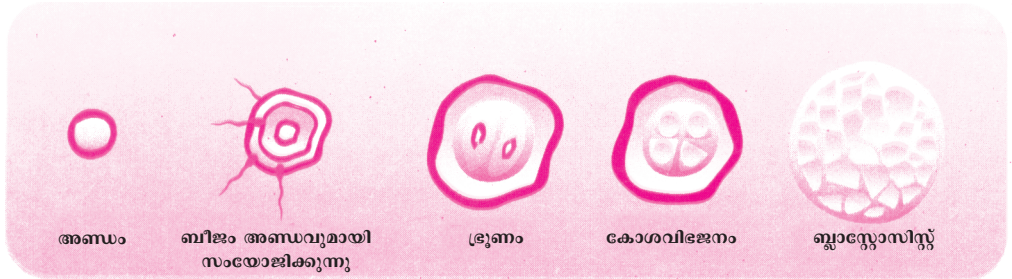
ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ജനനത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പ്രത്യുത്പാദനവും അവയുടെ ശാസ്ത്രീയ വശങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശാസ്ത്രവിഷയങ്ങളിലൂടെ നമ്മൾ പഠിക്കുന്നു. ഒരു കുഞ്ഞു ജനിക്കാൻ സ്ത്രീയും പുരുഷനും ആവശ്യമാണ്. ഒരു സ്ത്രീ അവളുടെ ശരീരത്തിൽ അണ്ഡവും പുരുഷൻ ബീജവും വഹിക്കുന്നു. ബന്ധപ്പെടുന്ന സമയത്ത് അണ്ഡവും ബീജവും തമ്മിൽ സംയോജിക്കുന്നു. ആ പ്രക്രിയയെ ഉത്പാദനം (fertilisation) എന്നു പറയുന്നു. ബീജസംയോഗം നടന്നു കഴിഞ്ഞ അണ്ഡത്തെ ഭ്രൂണം എന്നു പറയുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

ഈ ഭ്രൂണത്തിന് എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നറിയാമോ? ഈ ഭ്രൂണം അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിലെ നേർത്ത ചർമ്മത്തിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുകയും അവിടുന്ന് ആഹാരം വലിച്ചെടുത്തു വളരാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അവസ്ഥ മുതൽ പ്രസവംവരെയുള്ള സമയത്തെ ഭ്രൂണത്തെ ഗർഭസ്ഥശിശു (foetus) എന്നും പ്രസവിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ നവജാതശിശു എന്നും പറയുന്നു.

ഇനി ഭ്രൂണത്തിന്റെ വിവിധ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാം.



ചിത്രം 17.1: ഉല്പാദനത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

### 17.1.1 ഗർഭധാരണത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

ഉല്പാദനം കഴിഞ്ഞാൽ സ്ത്രീയുടെ ശരീരത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങളും കാണുന്നു. അതായത്, ശാരീരികം, വൈകാരികം, ഹോർമോണിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം എന്നിവയാണ് കാണപ്പെടുന്ന മാറ്റങ്ങൾ. അവ ഏതൊക്കെയാണെന്നു നോക്കാം.

- സ്ത്രീയുടെ ആർത്തവം തെറ്റുന്നു. ഇതാണ് ആദ്യത്തെ ലക്ഷണം;
- പ്രഭാതകാല അസുഖങ്ങളായ മനംപിരട്ടലും ഓക്കാനവും ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകുന്നു. ചിലർക്ക് പ്രഭാതത്തിലല്ലാതെ ദിവസത്തിന്റെ മറ്റേതെങ്കിലും സമയത്താവാം;
- സ്തനങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങൾ ഗർഭധാരണത്തിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽത്തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നു. സ്തനങ്ങൾ വലുതാകുകയും അതോടൊപ്പം മുലത്തട്ടുകളും വലുതാവുകയും അവ കൂടുതൽ പ്രകടമാകുകയും ചെയ്യുന്നു;
- ഗർഭാവസ്ഥയുടെ അവസാനഘട്ടത്തിൽ മുത്രവിസർജനത്തിന്റെ ഇടവേള കുറയുകയും പതിവിലും കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം മുത്രമൊഴിക്കേണ്ടി വരികയും ചെയ്യുന്നു.
- ഹോർമോണിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം കാരണം ചില പ്രത്യേക ഇഷ്ടവും ഇഷ്ടക്കേടും ഉണ്ടാകുന്നു.
- മധുരം, എരി, പുളി എന്നിവയോടു പ്രത്യേക ഇഷ്ടം.
- മണ്ണ്, ചോക്ക്, സ്ലേറ്റ് എന്നിവ തിന്നാനുള്ള ഇഷ്ടം. ഈ ഇഷ്ടം കൂടുകയാണെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറെ കാണുക.
- ചില ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ മണത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഇഷ്ടക്കേട്. ഉദാഹരണമായി ചില ഗർഭിണികൾക്ക് ഉള്ളി, ആപ്പിൾ, പെർഫ്യൂം എന്നിവയുടെ മണം മനംപുരട്ടൽ ഉണ്ടാകുന്നു.



ചിത്രം 17.2

എല്ലാ ഗർഭിണികളിലും മേല്പറഞ്ഞവ കാണണമെന്നില്ല. ഓരോരുത്തരിലും ഇഷ്ടവും ഇഷ്ടക്കേടും വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 17.1**

നിങ്ങളുടെ അമ്മയ്ക്ക് ഈ അവസ്ഥയിൽ ഇത്തരം പ്രത്യേക ഇഷ്ടവും ഇഷ്ടക്കേടും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നു ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക. അവ തരണം ചെയ്യാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്തുവെന്നു ചോദിച്ചറിയുക.

**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**

1. കുട്ടിയുടെ ലിംഗം തീരുമാനിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്നറിയാമോ?

ഇത് തീരുമാനിക്കുന്നത് അച്ഛന്റേയും അമ്മയുടേയും ജനിതകഘടകങ്ങളുടെ (chromosome) കൂട്ടായ്മയാണ്. വ്യക്തമായി പറഞ്ഞാൽ പിതാവിന്റെ ക്രോമസോമുകളാണ് തീരുമാനിക്കുന്നത് കുട്ടിയുടെ ലിംഗമേതെന്ന്. ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ശാസ്ത്രബുക്കുകളെയോ ലൈബ്രറിയെയോ ആശ്രയിക്കുക.



**ചിത്രം 17.3: ഇരുകുട്ടികളുമായി അമ്മ**

2. ഒരേ സമയം രണ്ടു കുട്ടികൾക്ക് ജന്മം നൽകുന്നതിനെ ഇരട്ട കുട്ടികൾ (ട്വിൻസ്) എന്നു പറയുന്നു. ഇരട്ട കുട്ടികൾ കാഴ്ചയിൽ ഒരുപോലിരിക്കുന്നതൊ, വ്യത്യാസമായതൊ ആവാം. ഇതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au) എന്ന വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.

ചിലപ്പോൾ രണ്ടിൽ കൂടുതൽ കുട്ടികളും ഒരേ സമയം ജനിക്കാറുണ്ട്.

**17.1.2 ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ച**

ഒരു ഗർഭസ്ഥശിശു (foetus) അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ ഒമ്പതു മാസക്കാലം ഉണ്ടാകും. (280 ദിവസങ്ങൾ). ഇതിനെയാണ് ജനനത്തിനു മുമ്പുള്ള അവസ്ഥ അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭകാലം (prenatal period) എന്നു പറയുന്നത്. ഇത് ഭ്രൂണം ഗർഭപാത്രത്തിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്ന സമയം മുതൽ പ്രസവിക്കുന്ന സമയംവരെയാണ്. ഒരു ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീ പ്രസവിക്കുന്ന തീയതി ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നതുകേട്ട് നിങ്ങൾ ക്ഷതിശയം തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ? ഇത് വളരെ നിസാരവും എന്നാൽ എളുപ്പത്തിൽ നമുക്ക് കണക്കുകൂട്ടി പറയാവുന്നതുമാണ്.

പ്രസവദിവസം = അവസാനമാസമുറയുടെ ആദ്യദിവസം + 7 ദിവസം +9 മാസം

ഉദാ: ഒരു സ്ത്രീയുടെ അവസാനമാസമുറയുടെ ആദ്യദിവസം ജനുവരി ഒന്ന് 2012 ആണെങ്കിൽ അതിന്റെ കൂടെ 7 ദിവസം കൂട്ടുക. അപ്പോൾ ജനുവരി 8 - 2012 ആകുന്നു. അതിന്റെകൂടെ 9 മാസംകൂടി കൂട്ടിയാൽ കിട്ടുന്നത് ഒക്ടോബർ 8 - 2012 ആണ്. അതാണ് അവരുടെ പ്രസവദിവസം. ഇത് ഒരു ഏകദേശകണക്കാണ്. വ്യതിയാനങ്ങൾ





കുറിപ്പുകൾ

വന്നേക്കാം. നേറ്റൽ എന്ന വാക്കിന് 'ജനനം' എന്നും 'പ്രീ' എന്നാൽ മുമ്പും എന്നർത്ഥം. അതുകൊണ്ട് പ്രീനേറ്റൽ എന്നാൽ ഗർഭാവസ്ഥയിലെ എന്നർത്ഥം. അതായത് പ്രസവിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിലെ ഒമ്പതുമാസക്കാലത്തെ മൂന്നു മാസം വീതമുള്ള മൂന്നു ദിശകളായി തിരിക്കാം. ഓരോ മൂന്നുദിശയിലും വളർച്ചയും വികാസവും നടക്കുന്നു.

**ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസം (ഒന്നാമത്തെ ട്രൈമസ്റ്റർ) (0-3-മാസം )**

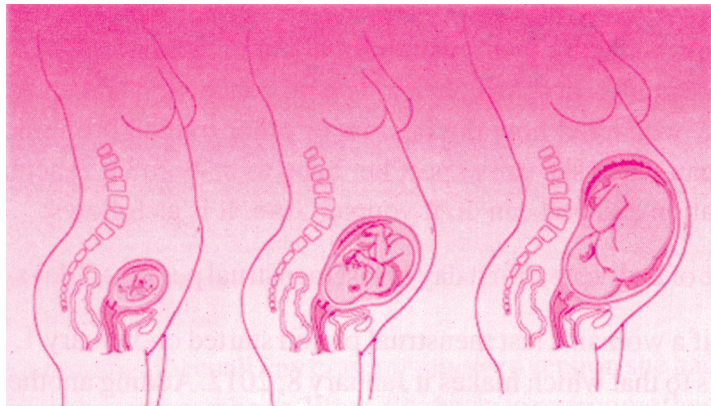
ഭ്രൂണം ഗർഭാശയഭിത്തിയിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച് വളരാൻ ആരംഭിക്കുന്നു. കോശങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ ഗർഭപിണ്ഡം (Embryo) എന്നു പറയുന്നു. ഭ്രൂണത്തിന്റെ സംരക്ഷണത്തിനും പോഷണത്തിനുമായി ആമ്നിയോട്ടിക് സഞ്ചി, മറുപിള്ള, പൊക്കിൾകൊടി എന്നിവ രൂപപ്പെടുന്നു. ഹൃദയം, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥിതി എന്നിവ വികാസം പ്രാപിക്കുന്നു. ആൺ പെൺ ലിംഗങ്ങൾ രൂപാന്തരപ്പെടുന്നതോടുകൂടി ഒരു മനുഷ്യരൂപം ശിശുവിന് ഉണ്ടാകുന്നു.

**രണ്ടാമത്തെ ട്രൈമസ്റ്റർ (3-6 മാസം)**

ഈ സമയത്ത് ഗർഭസ്ഥശിശു ദ്രുതഗതിയിൽ വളരാനും അനങ്ങാൻ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശിശുവിന്റെ അനക്കം അമ്മയ്ക്കു തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നു. ആറുമാസമായ ഗർഭസ്ഥശിശു മാസം തികയാതെ പ്രസവിച്ചാൽ അതിന് ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല.

**മൂന്നാമത്തെ ട്രൈമസ്റ്റർ (6-9 മാസം)**

ഗർഭസ്ഥശിശു വളരെ വേഗത്തിൽ വളർന്ന് പൂർണ്ണപ്പെടുന്നു. ശ്വസിക്കാനും പെരുവിരൽ കുടിക്കാനും പ്രാപ്തരാകുന്നു. 8-ാം മാസത്തിൽ പ്രസവം നടന്നാലും ശിശുവിന് ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും. അമ്മയിൽനിന്ന് രോഗപ്രതിരോധശക്തി കിട്ടുന്നതിനാൽ കുഞ്ഞിന് അസുഖങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയും.



ചിത്രം 17.4: മൂന്നാം ഘട്ടത്തിലെ വികാസം

**17.1.3 ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ**

അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ ഭ്രൂണം സുരക്ഷിതമാണെങ്കിലും അതിനെ ബാധിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളുണ്ട്.

**1. അമ്മയുടെ വികാരവിചാരങ്ങൾ**

ഒരു സന്തോഷവതിയായ അമ്മയ്ക്കേ ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാൻ പറ്റൂ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഗർഭിണികൾ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക്



കുറിപ്പുകൾ

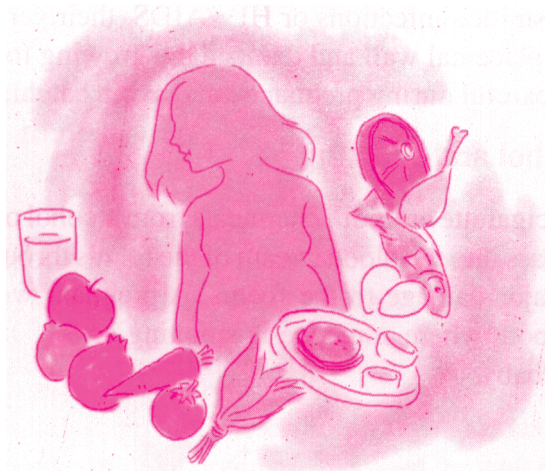
അടിമപ്പെടരുത്. വികാരങ്ങളായ ദേഷ്യം, പേടി, ആകാംക്ഷ, ദുഃഖം എന്നിവ അമ്മയ്ക്കുണ്ടായാൽ അത് കുഞ്ഞിനേയും ബാധിക്കും.

**2. അമ്മയുടെ ഭക്ഷണം**

അമ്മ പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയും ദ്രുതഗതിയിലാകുന്നു. അമ്മയുടെ രക്തത്തിലൂടെയാണ് കുഞ്ഞിനാവശ്യമായ പോഷകം കിട്ടുന്നത്. അമ്മയുടെ ആഹാരത്തിൽ പോഷകങ്ങൾ കുറവായാൽ അതുവഴി കുഞ്ഞിന് രോഗപ്രതിരോധശക്തി, ആരോഗ്യം എന്നിവ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. താഴെപ്പറയുന്നവ അമ്മയുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

- അരി/ഗോതമ്പ് എന്നിവയിലെ അന്നജം - ഊർജ്ജം ലഭിക്കാൻ
- പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ/മുട്ട, മറ്റു മാംസ്യഹാരങ്ങൾ - വളർച്ചയ്ക്ക്
- പച്ചിലവർഗ്ഗങ്ങളും പഴങ്ങളും - തലച്ചോറിന്റെ വികാസത്തിന്
- പാൽ - കാൽസ്യത്തിനുവേണ്ടി - എല്ലുകളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക്
- നെയ്യ്, വെണ്ണ, എണ്ണ എന്നിവയുടെ അമിത ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണം.

അദ്ധ്യായം 3-ൽ വിവരിച്ച ഫുഡ്ഗ്രൂപ്പുകൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.



ചിത്രം 17.5: ഗർഭിണികളുടെ ആഹാരക്രമം

**3. അമ്മയുടെ പ്രായം**

ഒരു കുഞ്ഞുണ്ടാകാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല പ്രായം 20-നും 35-നും മദ്ധ്യേ ആയിരിക്കണം. ഇരുപതുവയസ്സിനുമുമ്പ് അമ്മ ഗർഭിണിയായാൽ പ്രത്യുൽപാദന അവയവങ്ങളുടെ വളർച്ചയുടെ അപര്യാപ്തതമൂലം കുട്ടിക്ക് മാനസികമായോ ശാരീരികമായോ വൈകല്യങ്ങൾ വരാം. മാത്രമല്ല, ഗർഭമലസൽ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്. രണ്ടു കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള അകലം മൂന്നുവർഷമെങ്കിലും വേണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ ആദ്യത്തെ കുട്ടിക്ക് ശരിയായ വളർച്ചയും വികാസവും നടക്കൂ. മാത്രമല്ല, രണ്ടാമത്തെ ഗർഭത്തിന് അമ്മയെ പ്രാപ്തയാക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

**4. അമ്മ കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ**

അമ്മ കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ രക്തത്തിലൂടെ കുഞ്ഞിനെത്തുന്നു. അതുകൊണ്ട് അമ്മ ആവശ്യമില്ലാത്ത മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. ഒരു ഡോക്ടറിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമാത്രം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക. ആവശ്യമായ ഘട്ടത്തിൽമാത്രം എക്സ്പോസ് ചെയ്യുക.





കുറിപ്പുകൾ

### നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ചയേയും ആരോഗ്യത്തേയും നിരീക്ഷിച്ചു പഠിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉച്ചസ്ഥായിയിലുള്ള ശബ്ദതരംഗങ്ങളോടു കൂടിയ ഒരു സംവിധാനമാണ് അൾട്രാസൗണ്ടുകൾ. ഇത് വളരെ സുരക്ഷിതമായ രീതിയാണ്. ജനിക്കാൻപോകുന്ന കുഞ്ഞിന് ഒരു ദോഷവും ഉണ്ടാകാതില്ല എന്നു മാത്രമല്ല, ഈ രീതിയിലൂടെ ഗർഭത്തിലുള്ള ശിശുവിന്റെ വളർച്ചാതകരാറുകൾ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽതന്നെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയും.

### 5. രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന കീടങ്ങളുടെ ആക്രമണം

അമ്മയ്ക്ക് അഞ്ചാംപനി (German measles) എയ്ഡ്സ് രോഗബാധ എന്നിവ പിടിപെട്ടാൽ അത് രക്തത്തിലൂടെ കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തിലെത്തുകയും അത് കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അസുഖങ്ങൾ പിടിപെടാതിരിക്കാൻ ഗർഭിണികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

### 6. മദ്യം, പുകവലി, മയക്കുമരുന്നുകൾ

മദ്യം, മരുന്നുകളായ 'അഫീം' (afeem) പുകയില തുടങ്ങിയവയിലുള്ള രാസ പദാർത്ഥങ്ങൾ മറുപിള്ളയിലൂടെ കടന്ന് കുഞ്ഞിന്റെ രക്തത്തിൽ കലരുകയും ഗുരുതരമായ പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ ഗർഭിണികൾ ഈ വക സാധനങ്ങൾ തീർത്തും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. പുകവലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരുടെ അടുത്തിരുന്ന് ആ പുക ശ്വസിക്കുന്നതും കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കും.



ചിത്രം 17.6: പുകവലി, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ഗർഭിണികൾ വർജ്ജിക്കണം



### പ്രവർത്തനം 17.2

ഗർഭിണികൾക്ക് ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്ത്?

പുകവലി, മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യപാനം എന്നിവയുണ്ടാക്കുന്ന ദുഷ്ടഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ എഴുതുക. ഒരുദാഹരണം താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

“ആരോഗ്യമുള്ള അമ്മ — ആരോഗ്യമുള്ള നവജാതശിശു”

“പുകവലി ദോഷകരം”- ഗർഭിണികൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.



കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 17.1**

1. ശരിയായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുത്ത് പൂരിപ്പിക്കുക.
  - i. ബീജസംയോഗം നടന്ന അണ്ഡത്തെ ..... എന്നു പറയും.  
(a) അണ്ഡം (b) ബീജം (c) ഭ്രൂണം
  - ii. ബീജസംയോഗം നടന്ന അണ്ഡം .....ന്റെ നേർത്ത ചർമ്മത്തിലാണ് പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നത്.  
(a) യോനി (b) ഗർഭപാത്രം (c) യോനീമുഖം
  - iii. ഗർഭത്തിന്റെ .....ഘട്ടത്തിലാണ് ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം എന്നീ അവയവങ്ങളുടെ വളർച്ച നടക്കുന്നത്.  
(a) ആദ്യഘട്ടം (b) രണ്ടാംഘട്ടം (c) മൂന്നാംഘട്ടം
2. ഒരു സ്ത്രീയുടെ അവസാനമാസമുറ ജൂൺ 15 മുതൽ 19 2009 വരെയാണ്. എന്നാൽ, അവരുടെ പ്രസവതീയതി എന്നായിരിക്കും?
3. ഒരു സ്ത്രീ 20 വയസ്സിനുമുമ്പ് പ്രസവിച്ചാൽ എന്തൊക്കെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകും?
4. ഒരു സ്ത്രീയുടെ വിവിധ കാര്യങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ ആരാണ് ഗർഭിണി എന്നും ഒരു ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതുണ്ടോയെന്നും കണ്ടു പിടിക്കുക?
  - (a) മേരിക്ക് പെർഫ്യൂം മുതലായ മണമുള്ള വസ്തുക്കൾ മണക്കുമ്പോൾ മനംപുരട്ടൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു.
  - (b) മീനയുടെ കല്യാണം ഒക്ടോബറിൽ കഴിഞ്ഞു. നവംബർ മുതൽ മീനയ്ക്ക് മാസമുറ വന്നില്ല.
  - (c) ഷീലയ്ക്ക് രാവിലെ പല്ലുതേയ്ക്കുമ്പോൾ ഛർദ്ദിക്കാൻ തോന്നുന്നു.
  - (d) ജസ്വിന്തർന് 25 ദിവസം കൂടുമ്പോൾ മാസമുറ വരുന്നു.

**17.2. ഗർഭകാലസംരക്ഷണം (Prenatal care)**

നിങ്ങൾക്കിപ്പോൾ ഗർഭധാരണവും അതിന്റെ ലക്ഷണവും മനസ്സിലായിക്കാണു മല്ലോ.

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ മാനസികവും, വൈകാരികവുമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കണം. ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ സ്നേഹവും ലാളനയും ഗർഭിണികളെ ഉത്സാഹവതിയാക്കും. പരിചയസമ്പന്നരുടെ ഉപദേശം കേൾക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അത് ഗർഭിണിക്ക് മാനസികമായ കരുത്തും സന്തോഷവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഗർഭിണികൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

**17.2.1 വൈദ്യ പരിശോധന**

മാസമുറ മുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽപ്പിന്നെ ഗർഭിണിയാണെന്നറിയാൻ ആകാംക്ഷയായി. ആശുപത്രിയിൽ പോയി മുത്രപരിശോധനയിലൂടെ അത് സ്ഥിരീകരിക്കാം. വീട്ടിൽ വെച്ചുതന്നെ പരിശോധിക്കാവുന്ന സംവിധാനങ്ങൾ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. ആശുപത്രിയിൽ പോയി പരിശോധന നടത്തേണ്ടത് ഗർഭിണികൾക്ക് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഡോക്ടർമാരുടെ അസാന്നിധ്യത്തിൽ പരിചയസമ്പന്നയായ ഒരു വയറ്റാട്ടിയെയോ



കുറിപ്പുകൾ

സമീപിക്കാം. അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലോ ഹെൽത്ത് സെന്ററിലോ ഗർഭിണികൾ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഗ്രാമത്തിലാണ് താമസിക്കുന്നതെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകരുടെ സഹായത്താൽ ഹെൽത്ത് സെന്ററിലെത്താം. അവിടത്തെ ഡോക്ടർ ആണായാലും പെണ്ണായാലും ഗർഭിണികൾ മടികൂടാതെ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാവണം. രക്തം, മൂത്രം എന്നിവയുടെ വിവിധ പരിശോധനകൾ നടത്തി ഹീമോഗ്ലോബിൻ (വിളർച്ചയുണ്ടോ എന്നറിയാൻ), രക്തഗ്രൂപ്പ് (പ്രസവസമയത്ത് വേണ്ടിവന്നാൽ രക്തം എടുക്കുന്നതിന്), ബ്ലഡ് ഷുഗർ (പഞ്ചസാരയുടെ അസുഖമുണ്ടോ എന്നറിയാൻ), VDRL (ലൈംഗികവേഴ്ചയിലൂടെയുള്ള സാംക്രമികരോഗമുണ്ടോയെന്നറിയാൻ), HIV/AIDS (എയ്ഡ്സുണ്ടോയെന്നറിയാനറിയാൻ), എന്നിവയുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.



ചിത്രം 17.7: ഗർഭകാലത്തെ വൈദ്യപരിശോധന

ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീയുടെ തൂക്കം പരിശോധിക്കുകയും ടെറ്റനസിന്റെ കുത്തിവെയ്പ്പ് എടുക്കുകയും വേണം. ഇത് സുരക്ഷിതമായ പ്രസവത്തെ സഹായിക്കുന്നു. ആദ്യത്തെ എട്ടുമാസങ്ങളിൽ ഒരു ഗർഭിണി നിർബന്ധമായും മാസത്തിലൊരിക്കൽ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ, അവസാന മാസത്തിൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരു തവണയെങ്കിലും ഡോക്ടറെ കാണണം. ആദ്യ കാലഘട്ടത്തിൽ ഡോക്ടറെ കാണുന്നതുകൊണ്ട് പല പ്രാരംഭ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരമാകും.

അൾട്രാസൗണ്ട് ടെസ്റ്റിലൂടെ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയും, വൈകല്യങ്ങളും കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയുന്നു. പക്ഷേ, ഇത് ദുരുപയോഗം ചെയ്ത് കുഞ്ഞിന്റെ ലിംഗനിർണ്ണയം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്. പെൺകുഞ്ഞാണെങ്കിൽ ഭ്രൂണഹത്യ ചെയ്യുന്നവരും നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. ഇന്ന് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് പെൺകുട്ടികളുടെ എണ്ണം കുറവാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്ത്രീകളോടുള്ള അതിക്രമം പെരുകുന്നു. ഏതൊരു കുട്ടിക്കും വളരാനുള്ള അവകാശമുണ്ട്. ലിംഗത്തിന്റെ പേരിലുള്ള വേർതിരിവ് അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിന് ഇതാവശ്യമാണ്. ഇത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കർത്തവ്യമാണ്.

**17.2.2 പോഷണം**

ആരോഗ്യമുള്ള അമ്മയ്ക്കു മാത്രമേ ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. അതിന് അമ്മ പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കണം. എല്ലാ പോഷകങ്ങളുമടങ്ങിയ സമീകൃതാഹാരമാണ് വേണ്ടത്. ഒരു ഡോക്ടറുടെയോ മറ്റു ട്രെയിനിങ് കിട്ടിയ വ്യക്തികളുടെയോ ഉപദേശം തേടാവുന്നതാണ്. സമയാധിഷ്ഠിതമായി ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

- ഗർഭത്തിന്റെ ആദ്യമാസങ്ങളിൽ മനംപിരട്ടവും ഛർദ്ദിയും തികച്ചും സാധാരണമാണ്. പ്രഭാതനേരങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഈ അസുഖങ്ങൾ മാറാൻ ഗർഭിണി ഒരു കഷണം ബ്രസ്റ്റ് റോസ്റ്റോ ബിസ്കറ്റോ കിടക്കയിൽനിന്ന് എഴുന്നേൽക്കുന്നതിനു മുമ്പായി കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇത് ആരോഗ്യത്തെയും സംരക്ഷിക്കുന്നു.
- ഇരുമ്പിന്റെ അംശമുള്ള ആഹാരം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഇല വർഗ്ഗങ്ങൾ, ശർക്കര, നെല്ലിക്ക എന്നിവയിൽ ഇരുമ്പു



കുറിപ്പുകൾ

ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മാംസാഹാരങ്ങളായ മുട്ട, മൃഗങ്ങളുടെ കരൾ എന്നിവയിലും ഇരുമ്പടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഗർഭിണിയുടെ ആഹാരത്തിൽ ഇതെല്ലാം ഉൾപ്പെടുത്തണം.

- ഗർഭിണികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മറ്റൊരു പ്രശ്നമാണ് മലബന്ധം. മലബന്ധം ചെറുക്കാനും മാറ്റുവാനും ഗർഭിണികൾ പഴങ്ങളും വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികളും ധാരാളം വെള്ളവും കുടിക്കണം. ഗർഭകാലത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടത്തിലാണ് മലബന്ധം കൂടുതലും അനുഭവപ്പെടുന്നത്.
- മസാലയടങ്ങിയതും വറുത്തതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. കുറച്ചുവീതം ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ആഹാരം കഴിഞ്ഞ് 2-3 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു വേണം കിടക്കേണ്ടത്.

**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**

ചില സ്ത്രീകളിൽ നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, കാലിൽ നീര്, പഞ്ചസാരയുടെ അസുഖം, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവ കാണപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ളവരുടെ ഗർഭസ്ഥശിശുവിന് പല പ്രശ്നങ്ങളും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരും. ഒരു ഡോക്ടറെ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സമീപിച്ച് നിർദ്ദേശം തേടുന്നത് നല്ലതാണ്.

ചിലയിടങ്ങളിൽ ചില അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾ ഇപ്പോഴും നിലനില്ക്കുന്നു. ചില ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കരുത്, ചിലത് കഴിച്ചാൽ കുഞ്ഞിന്റെ നിറം വർദ്ധിക്കും, ആൺകുട്ടിയുണ്ടാകാൻ ചില ആഹാരങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഇന്നും നിലനില്ക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം മിഥ്യാധാരണയാണ്. എല്ലാ പോഷകങ്ങളും അടങ്ങിയ ആഹാരം അമ്മയ്ക്കും കുട്ടിക്കും നല്ലതാണ്.



**പ്രവർത്തനം 17.3**

1. ഗർഭിണികളായ രണ്ട് സ്ത്രീകളോട് അവരുടെ ആഹാരരീതിയെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് രേഖപ്പെടുത്തുക.
2. മുതിർന്നവരുമായി ചർച്ച നടത്തി, ഗർഭിണികൾക്കു കഴിക്കേണ്ട ആഹാരരീതിയെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചറിയുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആവശ്യമുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായി വേർതിരിക്കുക.

**17.2.3 ശരീരഭാരം**

ഭ്രൂണം വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് അമ്മയുടെ ഭാരവും കൂടുന്നു. 12 കിലോവരെ ഭാരം കൂടുന്നു. ഇത് കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയെ സുചിപ്പിക്കുന്നു. എങ്ങനെയാണ് തൂക്കം കൂടിയെന്നറിയുന്നത്. ഓരോ പ്രാവശ്യം ഡോക്ടറെ കാണാൻ പോകുമ്പോഴും തൂക്കം നോക്കുക. തൂക്കം കുറയുകയാണെങ്കിലോ പെട്ടെന്ന് തൂക്കം കൂടുകയാണെങ്കിലോ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

**17.2.4 മരുന്നുകൾ**

ഡോക്ടറിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രമേ ഗർഭിണികൾ മരുന്നു കഴിക്കാവൂ. കഴിവതും മരുന്നുകൾ കഴിക്കാതെ നോക്കണം. ഗർഭകാലത്ത് എടുക്കുന്ന ടെറ്റനസ് കുത്തിവെയ്പ്പ് വഴി പിറക്കുന്ന കുഞ്ഞിനും പ്രതിരോധശക്തി കിട്ടുന്നു. ഇത് രണ്ടു ഡോസായിട്ടാണ് എടുക്കുന്നത്.





കുറിപ്പുകൾ

ആദ്യത്തെ ഡോസ് ഗർഭത്തിന്റെ ആദ്യമാസങ്ങളിലും തുടർന്ന് ഒരു മാസത്തിനുശേഷം രണ്ടാമത്തെ ഡോസും എടുക്കേണ്ടതാണ്. വിളർച്ച നിയന്ത്രിക്കാൻ അയണിന്റെയും ഫോളിക് ആസിഡിന്റെയും ഗുളിക ഡോക്ടറിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഗർഭിണികൾ കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

### 17.2.5 വസ്ത്രങ്ങൾ

വയറിന്റെ വളർച്ചയെ പൊതിഞ്ഞുവയ്ക്കാൻ കഴിയാത്ത രീതിയിലുള്ള വസ്ത്ര ധാരണം ഗർഭിണികൾക്ക് ഒരു പ്രശ്നമാണ്. ഗർഭിണികൾ ഇറുക്കമില്ലാത്ത വസ്ത്രങ്ങളാണ് ധരിക്കേണ്ടത്. സാരിപോലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ വയറ് പുറത്തുകാണാത്ത രീതിയിൽ ഉടുക്കാവുന്നതാണ്. ഇറുകിപ്പിടിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതു കാരണം അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ മാത്രം ഗർഭിണികൾ ധരിക്കുക.

### 17.2.6 വ്യായാമം

ഒരു ഗർഭിണി കർമ്മനിരതയും പ്രസരിപ്പുള്ളവളും ആകണം. നിത്യേന ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ മുടക്കമില്ലാതെ തുടരുകയും വേണം. എന്നാൽ, അധികം ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ എടുക്കാതിരിക്കുക. മുറിവുണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക. സാധാരണ ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് പ്രസവം സുഖമാക്കാൻ കഴിയുന്നു. വ്യായാമം പോലെ വിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്. കുറഞ്ഞത് 10 മണിക്കൂറെങ്കിലും ഗർഭിണികൾ ഉറങ്ങണം. കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളുടെയും സ്നേഹവും പരിചരണവും ഗർഭിണികൾക്കാവശ്യമാണ്. ഇത്തരം സ്നേഹവും പരിചരണവുംകൊണ്ട് ഗർഭിണികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അസ്വാസ്ഥ്യം ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും.

പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ പ്രസവം സുഗമമാക്കാൻ ഇത്തരം പരിചരണങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കും ഗർഭിണികളുടെ ദിനചര്യ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.



### പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 17.2

1. ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾ ചെയ്യുന്ന താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളെഴുതുക.
  - a) വറുത്തതും എരിവുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.
  - b) കുറച്ചുവീതം ഇടവിട്ടിടവിട്ട് കഴിക്കണം.
  - c) ടെറ്റനസ് ഇഞ്ചക്ഷൻ എടുക്കണം.
  - d) നിത്യേന ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
  - e) ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് തൂക്കം നോക്കുക.
2. താഴെപ്പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ വായിച്ച് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുക.
  - a) നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്കുള്ള ഒരു മണിക്കൂർ ദൈർഘ്യമുള്ള ബസ്സ് യാത്രയിൽ ഭാഗ്യംകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കു സീറ്റ് കിട്ടി. അപ്പോഴാണ് അടുത്ത സ്റ്റോപ്പിൽ നിന്ന് ഒരു ഗർഭിണി ബസ്സിൽ കയറിയത്. നിങ്ങൾ സീറ്റ് അവർക്കൊഴിഞ്ഞു കൊടുക്കുമോ, അതോ കാണാത്ത രീതിയിൽ ഇരിക്കുമോ. എന്തുകൊണ്ട്?
  - b) നിങ്ങളുടെ 21 വയസ്സുള്ള സഹോദരി 6 മാസം ഗർഭിണിയാണ്. അവൾക്ക് വീട്ടിൽനിന്ന് പുറത്തിറങ്ങാൻ നാണക്കേടാണ്. ഈ സമയത്ത് ഏതുതരം വസ്ത്രങ്ങളാണ് അവൾക്കു യോജിക്കുന്നത്?





കുറിപ്പുകൾ

### 17.3 സുരക്ഷിത പ്രസവം

ഒരു സ്ത്രീയുടെ ഏറ്റവും ജീജ്ഞാസയുള്ള സമയമാണ് പ്രസവസമയം. സുഖ പ്രസവമായിരിക്കുമോ? കുട്ടിക്ക് എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമോ? പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടായാൽ എന്തുചെയ്യണം? ഇതൊക്കെയാണ് അവരുടെ ചിന്ത.

ഈ ജീജ്ഞാസ കുറയ്ക്കാൻ ഒരു നല്ല ആശുപത്രി അവൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. എന്നിട്ട് മുൻകൂറായി ആശുപത്രിയിൽ ബുക്കിങ് നടത്തുകയും അതിനു വേണ്ടുന്ന സാധനങ്ങൾ സ്വരൂപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏറ്റവും മികച്ച സേവനം തരുന്ന ആശുപത്രിയും ഡോക്ടറേയും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ പ്രസവസമയം ആശുപത്രിയോ നഴ്സിങ് ഹോമോ ആണ്. ഹെൽത്ത് സെന്ററും ആശുപത്രിയും അടുത്തില്ലെങ്കിൽ പരിചയസമ്പന്നരായ വയറ്റാട്ടിയെ വീട്ടിലേക്ക് വിളിച്ച് പ്രസവം നടത്താം.

പരിചയസമ്പന്നരായ മിഡ് വൈഫിനെയാണ് ആവശ്യം, എന്തെന്നാൽ

- 1. ശാസ്ത്രീയമായി എല്ലാം ചെയ്യുന്നു.
- 2. വൃത്തിയായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു
- 3. ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ നേരിടാൻ കഴിയുന്നു.

വൃത്തിയുടെ അഞ്ച് തത്വങ്ങൾ

- കൈയും നഖവും വൃത്തിയാക്കുക
- വൃത്തിയുള്ള പ്രതലങ്ങൾ
- വൃത്തിയുള്ള ഷീറ്റ്
- പ്രസവത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെല്ലാം ആന്റിസെപ്റ്റിക് ദ്രാവകവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കണം
- പൊക്കിൾകൊടി മുറിക്കാനും കെട്ടാനും പുതിയ ബ്ലേഡ്, നൂല് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.



### പ്രവർത്തനം 17.4

- 1. നിങ്ങളുടെ പരിസരത്ത് പ്രസവം നടത്തുന്ന ആശുപത്രികളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക.
- 2. വീട്ടിൽവെച്ച് പ്രസവം നടത്താൻ മിഡ് വൈഫിനു വേണ്ട സാധനസാമഗ്രികളുടെ പേരെഴുതുക.

### 17.4 നവജാതശിശുവിന്റെയും അമ്മയുടെയും പരിപാലനം

ആണായാലും പെണ്ണായാലും കുഞ്ഞുങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷം നല്കുന്നു. ആണിനും പെണ്ണിനും എല്ലാ കാര്യത്തിലും തുല്യത വേണം. മുതിർന്നവരുടെ ശ്രദ്ധയും സഹതാപവും അർഹിക്കുന്നവരാണ് കുട്ടികൾ.

‘പ്രീനേറ്റൽ’ എന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ. എന്നാൽ ‘പോസ്റ്റ്’ എന്ന വാക്കിനർത്ഥം ‘ശേഷം’ എന്നാണ്. അതുകൊണ്ട് പോസ്റ്റ്നേറ്റൽ എന്നാൽ പ്രസവത്തിനുശേഷം എന്നർത്ഥം. ഒരു നവജാതശിശുവിന് കൃത്യമായ പരിചരണം ആവശ്യമാണ്. പ്രസവം എന്ന കടമ്പ കടന്ന അമ്മയ്ക്കും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പരിചരണം വളരെ ആവശ്യമാണ്. പ്രസവത്തിനുശേഷം ശുദ്ധിയും വൃത്തിയും ഇല്ലെങ്കിൽ അണുബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഏറെയാണ്.



കുറിപ്പുകൾ

ഒരു കുഞ്ഞ് പിറന്നുകഴിഞ്ഞാൽ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ അതിനെ പരിപാലിക്കണം. നവജാതശിശു കൂടുതൽ സമയവും ഉറക്കമായിരിക്കും. (ഏകദേശം 16 മണിക്കൂർ). ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കരയുന്ന കുഞ്ഞിന് പാലു കൊടുക്കുകയും വേണം. ഉണരുന്നതിനും ഉറക്കത്തിനും ഒരു കൃത്യത വരാൻ കുറച്ചുസമയം വേണ്ടിവരും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആദ്യത്തെ കുറച്ചുമാസങ്ങൾ കുഞ്ഞിനും കുടുംബത്തിനും പൊരുത്തപ്പെടലിന്റെ സമയമാണ്.

ചില ആരോഗ്യശാസ്ത്രവിചക്ഷണന്മാർ ഈ കാലഘട്ടത്തെ ഗർഭത്തിന്റെ നാലാം ഘട്ടമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. ഈ കാലഘട്ടം 3 മാസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടു നില്ക്കുമെങ്കിലും കൂടുതൽ പരിചരണം ആദ്യത്തെ മാസങ്ങളിൽ നല്കുന്നു. നവജാതശിശുവിന്റെ സംരക്ഷണത്തിന് താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

**17.4.1 ശുചിത്വം**

കുട്ടിക്ക്-

- a) **നവജാതശിശുവിനെ വൃത്തിയാക്കൽ:** കുഞ്ഞിന്റെ ദേഹം ഒരു വെളുത്ത ചീസ് പോലെയുള്ള വസ്തുതുകൊണ്ട് ആവരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മുടിയും, ത്വക്കും ചുളുങ്ങിയതായി കാണപ്പെടുന്നു. ചെറുചുടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണികൊണ്ട് തുടച്ചെടുക്കുക. ഇത് കുഞ്ഞിന് സംരക്ഷണം നല്കുന്നതായതുകൊണ്ട് ഒരു പാട് നീക്കം ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല.
- b) **പൊക്കിൾകൊടിയുടെ സംരക്ഷണം:** ഗർഭാവസ്ഥയിൽ കുട്ടിയെ അമ്മയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയിരുന്നത് പൊക്കിൾകൊടിയിലൂടെയാണ്. പ്രസവത്തിലൂടെ ഇത് മുറിച്ച് മാറ്റപ്പെടുന്നു. പൊക്കിൾകൊടി മുറിച്ച് ഭാഗമാണ് പൊക്കിൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. പൊക്കിൾകൊടി മുറിച്ചു മാറ്റിയ ഭാഗം എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം. ഈർപ്പരഹിതവും എന്നാൽ വായുസഞ്ചാരമുള്ള രീതിയിലായിരിക്കണം. വീട് വൃത്തിയുള്ളതാണെങ്കിൽ ഈച്ചകളും മറ്റും വന്നിരിക്കാൻ സാധ്യതയില്ലാത്തതിനാൽ മുറിവ് കെട്ടേണ്ടതില്ല.

**അമ്മയ്ക്ക്:** മുറി വൃത്തിയുള്ളതും നന്നായി പ്രകാശമുള്ളതും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതുമായിരിക്കണം. അമ്മ എന്നും കുളിച്ച് തയ്യലുകൾ അണുബാധയുണ്ടാകാതെ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം.

**17.4.2 പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ്**

കുഞ്ഞിന് മാതൃകമായ രോഗങ്ങൾ തടയാൻ പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ് എടുക്കേണ്ടതാണ്. ഒരമ്മ എന്ന നിലയിൽ കുട്ടിയുടെ പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ് എന്തൊക്കെയാണെന്നും അതെടുക്കേണ്ട സമയവും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രിവഴിയും ഹെൽത്ത് സെന്റർ വഴിയും പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ് എടുക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പിന്റെ പട്ടിക താഴെക്കൊടുക്കുന്നു.

**പട്ടിക 17.1: നാഷണൽ ഇമ്മ്യൂണൈസേഷൻ ഷഡ്യൂൾ**

| വാക്സിൻ                          | തടയുന്ന അസുഖങ്ങൾ | പ്രായം       |        |            |         |           |
|----------------------------------|------------------|--------------|--------|------------|---------|-----------|
|                                  |                  | ജനിച്ചു തുടൻ | ആറാഴ്ച | പത്ത് ആഴ്ച | 14 ആഴ്ച | 9-12 മാസം |
| പ്രാഥമിക പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് |                  |              |        |            |         |           |



കുറിപ്പുകൾ

|                        |                                |  |   |   |   |   |
|------------------------|--------------------------------|--|---|---|---|---|
| ബി.സി.ജി.              | (ടി.ബി)ക്ഷയം                   | ✓                                      |   |   |   |   |
| പോളിയോ തുള്ളിമരുന്ന്   | പോളിയോ                         | ✓                                      | ✓ | ✓ | ✓ |   |
| ഡി.പി.റ്റി.            | ടിഫ്തീരിയ, വില്ലൻചുമ, ടെറ്റനസ് |  | ✓ | ✓ | ✓ |   |
| ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് B      | മഞ്ഞപ്പിത്തം                   |  | ✓ | ✓ | ✓ |   |
| എം.എം.ആർ               | പൊങ്ങൻപനി, മുണ്ടിനീര്, റൂബെല്ല |  |   |   |   | ✓ |
| <b>ബുസ്റ്റർഡോസ്</b>    |                                |  |   |   |   |   |
| ഡി.പി.റ്റി+ ഓറൽ പോളിയോ |                                | 16-24 മാസം                             |   |   |   |   |
| ഡി.റ്റി.               |                                | 5-10 വർഷം                              |   |   |   |   |
| ടെറ്റനസ് (TT)          |                                | പത്താംവർഷം. അതുകഴിഞ്ഞ് 16-10 വർഷത്തിൽ  |   |   |   |   |
| വിറ്റമിൻ എ             |                                | 9, 18, 24, 30, 36 മാസങ്ങളിൽ            |   |   |   |   |
| <b>ഗർഭിണിക്ക്</b>      |                                |  |   |   |   |   |
| ടെറ്റനസ് 1-10 ഡോസ്     |                                | ഗർഭകാലയളവിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന്         |   |   |   |   |
| 2-മത്തെ ഡോസ്           |                                | ഒന്നാമത്തെ ഡോസെടുത്ത് ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞ് |   |   |   |   |
| ബുസ്റ്റർഡോസ്           |                                | ആദ്യത്തെ മൂന്നുവർഷങ്ങളിൽ               |   |   |   |   |



**പ്രവർത്തനം 17.5**

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പിന്റെ പട്ടിക കണ്ടുവല്ലോ. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഒരു കുട്ടിക്കുവേണ്ടി പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പിന്റെ ചാർട്ട് ഉണ്ടാക്കി കുത്തിവെയ്പ്പെടുക്കുന്ന തീയതി അടയാളപ്പെടുത്തുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 17.3**

1. ഉചിതമായ വാക്യപയോഗിച്ച് പൂരിപ്പിക്കുക.
  - i) ഗർഭിണികൾക്ക് കൊടുക്കുന്ന സംരക്ഷണത്തെ ..... എന്നു പറയുന്നു.
  - ii) നവജാതശിശു ..... മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം.



കുറിപ്പുകൾ

- iii) പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പ് സൗജന്യമായി ..... ആശുപത്രികളിൽ ചെയ്യുന്നു.
  - iv) ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മമാർ എടുക്കേണ്ട കുത്തിവെയ്പ്പ് ..... ആണ്.
  - v) ജനിച്ചയുടൻ കുഞ്ഞിന് കൊടുക്കേണ്ട ഇഞ്ചക്ഷൻ .....ഉം പോളിയോയുമാണ്.
2. നവജാതശിശുവിന് എടുക്കേണ്ട കുത്തിവെയ്പ്പുകളെക്കുറിച്ചും പ്രതിരോധിക്കുന്ന അസുഖങ്ങളെക്കുറിച്ചും എഴുതുക.

**17.4.3 പോഷണം**

നവജാതശിശുവിന് ആദ്യദിവസം മുതൽതന്നെ അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ നൽകണം. ഇത് കുഞ്ഞിന്റെ ജന്മാവകാശമാണ്. പ്രസവത്തിനുശേഷം ആദ്യത്തെ കുറച്ചു ദിവസം മഞ്ഞനിറമുള്ള പാലാണ് സ്രവിക്കുന്നത്. അതിനെ കൊളസ്ട്രം എന്നു പറയുന്നു. ഇത് പോഷണമൂല്യമുള്ളതാണ്. ചില അമ്മമാർ ഇത് ചീത്തയാണെന്നു കരുതുന്നുണ്ട്. അത് തെറ്റാണ്. കൊളസ്ട്രത്തിൽ വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ ധാരാളം മാംസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആദ്യത്തെ ആറുമാസം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാലാണ് നല്ലത്. എന്നിരുന്നാലും നാലുമാസം കഴിയുമ്പോൾ മറ്റു കട്ടിയാഹാരങ്ങളും കൊടുത്തു തുടങ്ങാം.

**മുലപ്പാലോ-കുപ്പിപ്പാലോ-ഏതാണ് നല്ലത്?**

മുലപ്പാലാണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും നല്ല ആഹാരം. മുലപ്പാൽ കുടിച്ചു വളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യം, ശക്തി, പ്രതിരോധശേഷി എന്നിവ കൂടുതലാണ്. ജോലിയുള്ള അമ്മമാർക്കും പാലില്ലാതെ വരുന്ന അമ്മമാർക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കുപ്പിപ്പാൽ കൊടുക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. അങ്ങനെ അമ്മമാർ ആകെ ചിന്താക്കുഴപ്പത്തിലാകുന്നു. എന്തൊക്കെയായാലും മുലയൂട്ടുന്നതാണ് അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ഏറ്റവും നല്ലത്.

**പട്ടിക 17.2: മുലയൂട്ടലും കുപ്പിപ്പാലും ഒരു താരതമ്യപഠനം**

| സ്വഭാവം      | മുലപ്പാൽ  | കുപ്പിപ്പാൽ   |
|--------------|---|---|
| പോഷണം        | കുഞ്ഞിനാവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും (വളർച്ചയ്ക്കുവേണ്ട)അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എളുപ്പം ദഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. | പാൽപ്പൊടിചേർക്കുന്നതിലൂടെയാണ് പോഷണം കിട്ടുന്നത്. പശുവിൻപാലാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതിന്റെ കട്ടി വളരെ കുറയ്ക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ദഹനക്കേടുണ്ടാകുന്നു. |
| ശുചിത്വം     | മുലപ്പാൽ സംശുദ്ധമാണ്. വയറിളക്കംപോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ വരാൻ സാധ്യത കുറവാണ്.                                    | കുപ്പി തിളപ്പിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ അണുബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.   |
| ഊഷ്മാവ്      | മുലപ്പാലിന്റെ ഊഷ്മാവ് എപ്പോഴും കുഞ്ഞിന് കുടിക്കാൻ പറ്റുന്ന പാകത്തിലാണ്                                  | പശുവിൻപാലിന്റെ ഊഷ്മാവ് നിയന്ത്രിക്കണം.  |
| പ്രതിരോധശേഷി | കുഞ്ഞിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി കിട്ടുന്നു. അസുഖങ്ങൾ പിടിപെടാറില്ല.  | പ്രതിരോധശേഷി കുറവാണ്.   |



കുറിപ്പുകൾ

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| <p>വൈകാരിക ബന്ധം</p> | <p>അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള വൈകാരികബന്ധം കൂടുതലാകുന്നു.</p> | <p>കുപ്പിപ്പാൽ ആർക്കു വേണമെങ്കിലും കൊടുക്കാം. അതു കൊണ്ടുതന്നെ ഒരാളെ ബന്ധത്തിനു സാധ്യത കുറവാണ്.</p> |
|----------------------|---|--|

**അമ്മയ്ക്ക്**

മുലപ്പാലുണ്ടാകാൻ അമ്മ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ജോലിയുള്ള അമ്മമാർക്ക് മുലയൂട്ടൽ തുടർന്നുപോകാൻ സാധ്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് ഇന്ത്യാഗവൺമെന്റ് സ്ത്രീകൾക്ക് ശമ്പളത്തോടുകൂടിയ പ്രസവാവധി നൽകുന്നു. ഇതിനെയാണ് മെറ്റേർണിറ്റി ലീവ് എന്നു പറയുന്നത്. ഇതിന്റെ കാലാവധി 6 മാസമാണ്. പ്രസവിച്ചുകിടക്കുന്ന ഭാര്യയേയും കുഞ്ഞിനേയും നോക്കാൻ 15 ദിവസം പറ്റേർണിറ്റി ലീവ് കിട്ടുന്നു. മറ്റേണിറ്റിലീവ് കിട്ടാത്ത സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലിചെയ്യുന്ന അമ്മമാർക്ക് മുലപ്പാൽ വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച് വച്ച് കുഞ്ഞിനെ നോക്കുന്നവർ അത് നൽകുന്നു. ഇങ്ങനെ ഒരു പരിധിവരെ കുഞ്ഞിന് പോഷകവും പ്രതിരോധവും ലഭിക്കുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയിൽ ശുചിത്വവും സംരക്ഷണവും വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.



ചിത്രം 17.8:  
(എ) മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മ



(ബി) മുലപ്പാൽ കപ്പിൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്നു



**പ്രവർത്തനം 17.6**

പെൺകുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണത്തിനുവേണ്ടി ഗവൺമെന്റ് പ്രത്യേക നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 17.4**

1. താഴെപ്പറയുന്നവ തെറ്റോ ശരിയോ എന്നു കാരണസഹിതം എഴുതുക.
  - i) കുഞ്ഞിന്റെ പൊക്കിൾകൊടി മുറിച്ചതിനുശേഷം വായുസമ്പർക്കത്തിനു വയ്ക്കുക.....
  - എന്തെന്നാൽ, .....





കുറിപ്പുകൾ

- ii) കൊളസ്ട്രം കുഞ്ഞിന് നല്ലതാണ് .....  
എന്തെന്നാൽ, .....
- iii) പ്രസവം കഴിഞ്ഞുടനെ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടരുത്.....  
എന്തെന്നാൽ, .....
- iv) മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ബലവാന്മാരും ആരോഗ്യമുള്ളവരുമാണ്  
.....  
എന്തെന്നാൽ, .....
- v) മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കണം  
.....  
എന്തെന്നാൽ, .....

### 17.5. കുടുംബരൂപീകരണം (Planning the family)

കുട്ടികൾ വേണ്ടത് എപ്പോൾ, എത്ര കുട്ടികൾ ഇവ തീരുമാനിക്കേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളുടെ മാത്രം അവകാശമാണ്. പുതുദമ്പതികൾ വിവാഹത്തിനുശേഷം ഒരു ചെറിയ കുടുംബം, സന്താനനിയന്ത്രണമാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് മുതിർന്നവരുടെയോ കുട്ടുകാരുടെയോ കൗൺസിലർമാരുടെയോ ഉപദേശം ആരായുന്നത് നല്ലതാണ്. എന്നിരുന്നാലും അവസാന തീരുമാനം ദമ്പതികളുടേതാണ്. കുടുംബാസൂത്രണമാർഗ്ഗങ്ങൾ മാസികകളിലൂടെയും ദിനപത്രത്തിലൂടെയും ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളിലൂടെയും നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുമല്ലോ. എന്താണ് കുടുംബാസൂത്രണമെന്ന് നിങ്ങൾ അത്ഭുതപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ആദ്യത്തെ കുട്ടിയുടെ ജനനം, രണ്ട് കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള പ്രായവ്യത്യാസം എന്നിവയുടെ ആസൂത്രണവും ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. ചില കുടുംബങ്ങളിൽ കുടുതൽ കുട്ടികളും മറ്റുചിലയിടങ്ങളിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികളും കാണാറുണ്ട്. ഈ രണ്ടു കുടുംബവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? തുടർച്ചയായ പ്രസവം സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിയുടെ പെട്ടെന്നുള്ള ജനനം



(എ) ആസൂത്രിതമല്ലാത്ത കുടുംബം

(ബി) ആസൂത്രിതകുടുംബം

ചിത്രം 17.9



കുറിപ്പുകൾ

കാരണം ആദ്യത്തെ കുട്ടിയെ നന്നായി ശ്രദ്ധിക്കാനോ സ്നേഹംകൊടുക്കുവാനോ കഴിയുന്നില്ല. കുട്ടിയെ ഉപദ്രവിക്കാനും വഴക്കു പറയാനും ഇതു കാരണമാകുന്നു. ഈ കുട്ടികൾ അരക്ഷിതരായും സ്നേഹം കിട്ടാതെയും വളർന്നുവരുന്നു.

ഒരു ചെറിയ കുടുംബത്തിൽ അമ്മയ്ക്ക് കുട്ടികളുടെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നോക്കി പരിപാലിക്കുവാനും എല്ലാ സമയവും അവരോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കുവാനും സാധിക്കുമെങ്കിൽ അവർക്ക് സ്നേഹവും സുരക്ഷിതത്വവും അനുഭവപ്പെടും. ചെറിയ കുടുംബത്തിന് കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, വിനോദം, തൊഴിൽ എന്നിവയ്ക്ക് കൂടുതൽ പണം ചെലവാക്കുവാൻ സാധിക്കും

കുഞ്ഞിന്റെ ജനനവും അനുബന്ധശുശ്രൂഷയും നമ്മൾ പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞുവല്ലോ. എന്നാൽ, ആസൂത്രിതമല്ലാത്ത ഗർഭധാരണവും നടക്കാറുണ്ട്. ദമ്പതിമാരുടെ അറിവില്ലായ്മയും മുതിർന്ന കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ നിർബന്ധവും ഇതിനു കാരണമായേക്കാം. എന്നാൽ, ഒരു കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകുന്നത് എന്നാണ് എന്നു തീരുമാനിക്കേണ്ടത് അമ്മയുടെ അവകാശമാണ്. അവളുടെ സാഹചര്യങ്ങൾ, സാമൂഹികചുറ്റുപാടുകൾ, മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പൂർണ്ണപിന്തുണ എന്നിവ പരിഗണിച്ചുവേണം ഭ്രൂണഹത്യ ചെയ്യണോ ചെയ്യാതിരിക്കണോ എന്നു തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഡോക്ടറെയോ കൗൺസിലറെയോ കാണുവാൻ മുൻകൈ എടുക്കേണ്ടത് സ്ത്രീകളാണ്.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 17.5**

1. റീനയുടെയും അഭയിന്റെയും വിവാഹം കഴിഞ്ഞിട്ട് മൂന്നു വർഷമായി. ഇപ്പോൾ അവർക്ക് മൂന്നു കുട്ടികളുണ്ട്. ഐഷയും ഫിറോസും കല്യാണം കഴിച്ചിട്ട് മൂന്നു വർഷമായി. അവർക്ക് ഒരു കുട്ടിയുണ്ട്. ഇവരിൽ ആരുടേതാണ് ഉചിത തീരുമാനം.
2. അവിവാഹിതയായ 15 വയസ്സുള്ള റീതു ഗർഭിണിയാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എന്തുപദേശമാണ് അവൾക്കും അവളുടെ കുടുംബത്തിനും കൊടുക്കേണ്ടത്.



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു**

**ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കം**





കുറിപ്പുകൾ



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. ഒരു സ്ത്രീ അവർ ഗർഭിണിയാണെന്ന് എങ്ങനെയാണറിഞ്ഞു?
2. 18 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള പെൺകുട്ടികൾ ഗർഭിണികളായാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഭവിഷ്യത്തുകൾ എന്തെല്ലാം?
3. ഭ്രൂണ വളർച്ചയുടെ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ വിവരിക്കുക.
4. ആരോഗ്യവും സന്തോഷവുമുള്ള ഒരു കുട്ടി ജനിക്കുന്നതിന് സ്ത്രീയും അവളുടെ കുടുംബവും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട നാലു കാര്യങ്ങൾ ഏവ?
5. നാലാം ഘട്ടം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്ത്?
6. പ്രസവശേഷം അമ്മയേയും കുഞ്ഞിനേയും എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കും. അതിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്ത്?
7. നവജാതശിശുക്കളെ ഉടനെ മൂലയുട്ടുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്ത്?
8. ഗർഭിണികൾക്ക് പ്രത്യേക സംരക്ഷണം കൊടുക്കേണ്ട ആവശ്യകതയെന്ത്?
9. ദമ്പതിമാർ ചെറിയ കുടുംബത്തിനാണ് പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടത്. എന്തുകൊണ്ട്?



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**17.1**

1. i) b ii) b iii) a
2. മാർച്ച് 22 2010
3. ദൃഷ്ട്യഫലങ്ങൾ: പ്രസവസമയത്തുള്ള സങ്കീർണതകൾ, ശാരീരികമാനസികവൈകല്യമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജനനം, അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ജീവനും ഭീഷണി, ഗർഭച്ഛിദ്രം.
4. ഗർഭിണിയായിരിക്കും : മീന, ഷീല  
ഡോക്ടറെ കാണുക : മേരി, പിങ്കി  
ഗർഭിണിയല്ല : ജസ്വിന്ദർ

**17.2**

1. a) അസിഡിറ്റി, വായുസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവ തടയുക.  
b) നെഞ്ചെരിച്ചിൽ/വായുഅസ്വാസ്ഥ്യം/ഗർഭച്ഛിദ്രം  
c) പ്രസവസമയത്തെ അനുബന്ധ തടയുക  
d) ആരോഗ്യത്തോടെയും ഉത്സാഹത്തോടെയുമിരിക്കുക  
e) ഭ്രൂണ വളർച്ച നന്നോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
2. a) (i) പെട്ടെന്നുള്ള തളൽ വീഴ്ചയും ഗർഭച്ഛിദ്രത്തിനും കാരണമാകും.  
ii) സ്ത്രീകൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വിശ്രമം നൽകണം.  
iii) സ്ത്രീകൾക്ക് സുഖസൗകര്യങ്ങൾ നൽകണം.  
b) തുണികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്: അയഞ്ഞ കുർത്ത-സൽവാർ, സാരി എന്നിവ. വസ്ത്രങ്ങൾ അയവുള്ളതായിരിക്കണം. എങ്കിൽ സുഗമമായ ചലനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

**17.3**

1. i) ഗർഭാവസ്ഥ. ii) 16. iii) ഗവൺമെന്റ്. iv) ടെറ്റനസ്. v) ബി.സി.ജി.



കുറിപ്പുകൾ

- |                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| 2. പ്രതിരോധമരുന്ന്   | രോഗം ബി.സി.ജി. ക്ഷയം              |
| പോളിയോ തുള്ളിമരുന്ന് | പോളിയോ                            |
| ഡി.പി.റ്റി.          | തൊണ്ടമുള്ളി, വില്ലൻചുമ, ടെറ്റനസ്. |
| ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്      | മഞ്ഞപ്പിത്തം                      |
| എം.എം.ആർ.            | മുണ്ടിനീര്, പൊങ്ങൻപനി, റൂബെല്ല    |

**17.4**

1. i) ശരി. പൊക്കിൾകൊടി മുടാതിരുന്നാൽ അണുബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യത.
- ii) ശരി. പ്രതിരോധശക്തി കൂട്ടുന്നതും പോഷണസമൃദ്ധവുമാണ് കൊളസ്ട്രം.
- iii) തെറ്റ്. പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മുലയൂട്ടുന്നതുവഴി കുട്ടിക്ക് കൊളസ്ട്രം കിട്ടുന്നു.
- iv) ശരി. മുലപ്പാൽ പോഷകസമൃദ്ധി, പ്രതിരോധശേഷി, അണുബാധതടയൽ, അമ്മയും കുഞ്ഞുമായുള്ള വൈകാരികബന്ധം, ആരോഗ്യം, ശക്തി എന്നിവ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
- v) ശരി. പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം ധാരാളം കഴിക്കണം.

**17.5**

**1. ഐഷയും ഫിറോസും എടുത്ത തീരുമാനം ശരിയാണ്.**

**കാരണം:** പുതിയ കുടുംബത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കി പുതിയ ചുറ്റുപാടുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സമയമെടുത്തിട്ടാണ് അവർക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങളുണ്ടായത്. അതു കൊണ്ട് അവരുടെ കുട്ടിയുമായി കൂടുതൽ സമയം ചെലവിലിടാനും സംരക്ഷിക്കാനും കഴിഞ്ഞു. ഐഷ തന്റെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധാലുവുമായിരുന്നു. അതേസമയം ജോലിക്കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തു.

റീനയ്ക്ക് വിവാഹം കഴിഞ്ഞയുടൻതന്നെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഉണ്ടായി. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജനനം അടുത്തടുത്തായതുകൊണ്ട് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കാനോ, സംരക്ഷണം നൽകാനോ കഴിഞ്ഞില്ല. അതുകൊണ്ട് കുഞ്ഞുങ്ങൾ അസുഖത്തിനടിമപ്പെടുകയും ചെയ്തു. റീനയ്ക്കും അഭയ്ക്കും കൂടുതൽ സമയം കൂട്ടികളുമായി ചെലവിലിടാനോ അവരുടെ ചെറിയ ആവശ്യങ്ങൾപോലും സാധിച്ചുകൊടുക്കാനോ കഴിഞ്ഞില്ല.

**2. കുടുംബത്തിനും കുട്ടുകാർക്കുമുള്ള ഉപദേശം**

- i) കുടുംബം, കുട്ടുകാർ എന്നിവരുമായി ചർച്ചചെയ്ത് എല്ലാവർക്കും സമ്മതമായ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കുക.
- ii) ഗർഭച്ഛിദ്രം ചെയ്യാനാണ് പോകുന്നതെങ്കിൽ റീത്തുവിന് ശാരീരിക വൈകാരിക സംരക്ഷണം നൽകുക.
- iii) പ്രസവിക്കാനാണ് തീരുമാനിക്കുന്നതെങ്കിൽ അവർക്ക് എല്ലാവരും സ്നേഹവും സംരക്ഷണവും നൽകണം. അവർക്ക് മനുപ്രയാസത്തിനിടയാക്കരുത്. പോഷണസമൃദ്ധമായ ആഹാരം നൽകുക. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് പരിശോധന നടത്തുക. പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയാൽ അനുവദിക്കുക.



18

## വികാസത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ധാരണകൾ

നിമ്രത്തിന്റെ മാതാപിതാക്കൾ അവളുടെ കുഞ്ഞനുജത്തി സുഫിയെ (നവജാതശിശു) വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്നു. സുഫി വളരെ ചെറിയ കുഞ്ഞാണെങ്കിലും പലകാര്യങ്ങളും അവൾക്കു തനിയെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു. ഉദാഹരണമായി ശ്വസിക്കുക, ദഹന പ്രക്രിയ, ആവശ്യങ്ങൾ അറിയിക്കുക മുതലായവ. പല കാര്യങ്ങളിലും സുഫിക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ നിമ്രത്തിന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു. ഈ യാത്രയിൽ നമുക്ക് നിമ്രത്തിനൊപ്പം ചേരാം. സുഫിയുടെ വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും കുറിച്ച് ഈ പാഠത്തിൽ നിന്നും നമുക്ക് പഠിക്കാം.



### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്:

- മാനുഷികവികാസത്തിന്റെ പൊതുധാരണകൾ വേർതിരിച്ചറിയുക.
- വികാസത്തിന്റെ തത്വങ്ങളുടെ വിശദീകരണം
- വികാസത്തിന്റെ വ്യത്യസ്തതരങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക
- മാനുഷികവികാസത്തിൽ പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും ചുറ്റുപാടിന്റെയും പങ്ക് തിരിച്ചറിയുക
- ശാരീരികവികാസവും പേശീവികാസവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം വേർതിരിച്ചറിയുക
- പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടികളിൽ വളർച്ചയും വികാസവും സംഭവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിയുക
- കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെ ത്വരിതപ്പെടുത്താനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

### 18.1 വികാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനധാരണകൾ

സുഫിയുടെ ഓരോ ദിവസത്തെയും വളർച്ച നിമ്രത്ത് ആകാംക്ഷയോടെയാണ് ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത്. ഈ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചു കൂടുതൽ പഠിക്കാം.

#### 18.1.1 വളർച്ചയും വികാസവും

സുഫിക്ക് പൊക്കവും വണ്ണവും വെക്കുന്നു. ഇതിനെ വളർച്ച എന്നുപറയുന്നു. അതായത് വളർച്ച എന്നാൽ ബാഹ്യമായി ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളായ പൊക്കം, വണ്ണം, ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ആനുപാതികമാറ്റം എന്നിവയാണ്. ശാരീരികമായി മാത്രം സംഭവിക്കുന്ന ഒന്നാണ് വളർച്ച. ഇത് അളക്കാവുന്ന മാറ്റങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണമായി ഒരു കുട്ടി പ്രത്യേകകാലഘട്ടത്തിൽ എത്ര പൊക്കംവെച്ചു എന്ന് നമുക്കറിയാൻ കഴിയുന്നു.





കുറിപ്പുകൾ

കുറച്ച് ആഴ്ചകൾക്കൊണ്ട് സുഹിയുടെ ശാരീരികവളർച്ചയിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങളും പ്രതികരണശേഷിയും നിമത്തിനു മനസ്സിലായി. ശാരീരികവളർച്ചയ്ക്കനുസരിച്ച് അവളുടെ സ്വഭാവത്തിനും മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടു. ഇതെല്ലാം **വികാസത്തിന്റെ** ലക്ഷണങ്ങളാണ്. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ വികാസം എന്നത് പാരമ്പര്യമായോ ചുറ്റുപാടിന്റെ സ്വാധീനത്താലോ ആവാം. വികാസം **ശാരീരികമായും ബുദ്ധിപരമായും ഭാഷാപരമായും സാമൂഹികമായും വൈകാരികമായും നടക്കുന്നു.** ഉദാ:- മറ്റു കുട്ടികളുമായി സഹകരിക്കാനും കളിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.

വികാസം എന്ന പദംകൊണ്ടു സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം, മാനസികം, വൈകാരികം എന്നീ ഭാവങ്ങളിലുള്ള ഗുണപരമായ മാറ്റത്തെയാണ്. മിക്കവാറും വളർച്ച, വികാസം എന്നീ പദങ്ങൾ ഇടകലർത്തിയാണ് പ്രയോഗിക്കുക പതിവ്. വ്യക്തി ശാരീരികവളർച്ച പ്രാപിച്ചതിനുശേഷവും വികാസത്തിന്റെ പ്രക്രിയ തുടരുന്നു. ചുറ്റുപാടുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ വ്യക്തികൾ മാറിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

**വളർച്ചയും വികാസവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം**

എ) വളർച്ച അളവുമായും വികാസം ഗുണവുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ബി) വളർച്ച ശാരീരിക പ്രതിഭാസം മാത്രമാണ്. എന്നാൽ, വികാസം ശാരീരികവും ബുദ്ധിപരവും ഭാഷാപരവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമാണ്.

സി) വളർച്ച നീളത്തിലും ഭാരത്തിലും പരിമിതപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ, വികാസം പ്രായപൂർത്തിയിലേക്കു നയിക്കുന്ന എല്ലാ വ്യത്യാസങ്ങളെയും കുറിക്കുന്നു.

ഒരു പ്രായം കഴിഞ്ഞാൽ വളർച്ച നിലയ്ക്കും. എന്നാൽ, വികാസം മരണം വരെയും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

**18.1.2 പക്വതയും പഠനവും**

സുഹിക്ക് എട്ടുമാസം പ്രായമുള്ളപ്പോൾ മുതൽ അവൾ അമ്മയുടെ പുറകെ ഇഴഞ്ഞു വരാൻ തുടങ്ങി. ഇത് കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും സന്തോഷമുളവാക്കി. എല്ലാ അംഗങ്ങളും അവളെ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് സന്തോഷം പ്രകടിപ്പിച്ചു. അവൾക്ക് എങ്ങനെ ഇഴയാൻ കഴിഞ്ഞെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? അവളുടെ ശരീരത്തിന് ഇഴയാനുള്ള പക്വത ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിനെയാണ് **പക്വത (Maturation)** എന്നു പറയുന്നത്. ജനിക്കുമ്പോൾതന്നെ കുട്ടിയിൽ അന്തർലീനമായ പ്രവർത്തനങ്ങളായ ഇരിക്കുക, ഇഴയുക, നടക്കുക എന്നിവയെയെല്ലാം നിയന്ത്രിക്കുന്നത് പൈതൃകഗുണമാണ്. ഇത് അനുയോജ്യമായ സമയത്തു വെളിവാകുന്നു.

**ചുറ്റുപാടുകളുടെ പ്രചോദനംമൂലം പുതിയ അറിവുകൾ നേടുന്നതിന് പഠനം എന്നു പറയുന്നു.** അതിനാൽ പ്രയത്നത്തിലൂടെയും അഭ്യാസത്തിലൂടെയും പരിശീലനത്തിലൂടെയും വികാസമുണ്ടാകുന്നു. ഉദാഹരണമായി സൈക്കിൾ ചവിട്ടാൻ പഠിക്കുന്നതിന് നിരന്തരപരിശ്രമവും പരിശീലനവും ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് പഠനത്തോടൊപ്പം പക്വതയും വന്നാലേ വികാസം പൂർണ്ണമാകൂ. ഇവ രണ്ടും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതും പരസ്പരാശ്രിതവുമാണ്.



കുറിപ്പുകൾ

**18.1.3 പാരമ്പര്യവും ചുറ്റുപാടും**

ജനിച്ചപ്പോൾ സുഹൃത്തിന്റെ കണ്ണുകൾക്ക് ചാരനിറവും മുടി കറുപ്പുമായിരുന്നു. കണ്ണിന്റെ നിറം പാരമ്പര്യമായി അമ്മയിൽനിന്നു കിട്ടിയതും മുടിയുടെ നിറം അച്ഛന്റേതുമാണ്. തലമുറയിൽനിന്നും തലമുറയിലേക്ക് അതായത് അച്ഛനമ്മമാരിൽനിന്നും കുട്ടികളിലേക്കു കിട്ടുന്ന സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളെ പാരമ്പര്യം എന്നു പറയുന്നു. മനുഷ്യന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന് പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്ന ഇത് ജന്മസിദ്ധമാണ്. ഇത് നമ്മുടെ തലമുറയായുള്ള ജീനുകളുടെ സംയോജനം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്നവയും നീളം മുതലായ ചില സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ പ്രകടമാക്കുന്നവയുമാണ്.

നമ്രത്തിന്റെയും സുഹൃത്തിന്റെയും രക്ഷിതാക്കൾ വളരെ സ്നേഹത്തോടെയാണ് അവരെ വളർത്തുന്നത്. അവർക്ക് കളിപ്പാട്ടങ്ങളും കഥാപുസ്തകങ്ങളും കൊടുക്കുന്നു. പരിതഃസ്ഥിതിയെന്ന് രക്ഷിതാക്കൾ, കുടുംബം, സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽപക്കം, ജോലി സ്ഥലം, സാമൂഹികസാമ്പത്തികാവസ്ഥകൾ ഇങ്ങനെ വ്യക്തികൾ ജനിച്ചശേഷം നേടുന്ന മാനുഷികവും മാനുഷികേതരവുമായ ചുറ്റുപാടുകളുടെ എല്ലാ പ്രത്യേകതകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒന്നാണ്. ഈ ഘടകങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ കഴിവുകൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നത് പാരമ്പര്യമാണ്. എന്നാൽ, ഒരു വ്യക്തിയുടെ വളർന്നു വികസിക്കുന്ന ഈ കഴിവുകളുടെ വ്യാപ്തി ചുറ്റുപാടുമുള്ള അവസരങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി ഒരു കുട്ടിക്ക് സംഗീതത്തിൽ പാരമ്പര്യസിദ്ധമായ കഴിവുണ്ടെന്നു കരുതുക. ഈ കഴിവ് വികസിക്കണമെങ്കിൽ പരിശീലനം മുതലായ സാഹചര്യങ്ങൾ നൽകണം. കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയാനും വളർത്താനുമുള്ള അവസരമുണ്ടാക്കുകയെന്നത് പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യമാണ്.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യോത്തരം 18.1**

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ ശരിയായവ തിരഞ്ഞെടുത്തെഴുതുക.

**(പഠനം, വളർച്ച, പക്ഷത, വികാസം)**

1. എന്നെ ഇഴയാൻ ആരും പഠിപ്പിച്ചില്ല. പക്ഷേ, ഒരു ദിവസം ഞാൻ ഇഴഞ്ഞു കാണിച്ചു .....
2. പുതിയ കുട്ടുകാരെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ഞാൻ പഠിച്ചു .....
3. എനിക്ക് സ്കിപ്പിങ് പഠിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. എന്തെന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾ അതിനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കിത്തന്നു.....
4. എനിക്ക് വണ്ണവും പൊക്കവും വെക്കുന്നു. അത് സെന്റിമീറ്ററിലും കിലോഗ്രാമിലും അളന്നു തിട്ടപ്പെടുത്തും.....

**18.2 വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും തത്ത്വങ്ങൾ**

നിമ്രത്തും സുഹൃത്തിനും ഒരു കുടുംബത്തിലാണ് ജനിച്ചതെങ്കിലും അവർ ഒരുപോലെല്ല, വ്യത്യസ്തരാണ്. എല്ലാ വളർച്ചയും വികാസവും ചില വ്യവസ്ഥകളും തത്ത്വങ്ങളും അനുസരിച്ചാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. വളർച്ചയുടെ ചില പ്രധാന തത്ത്വങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്നവയാണ്.



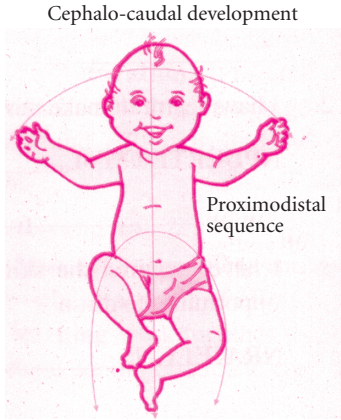
കുറിപ്പുകൾ

1. **മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് വളർച്ച:** മനുഷ്യന്റെ പ്രത്യേകതകൾ സ്ഥായിയല്ല. ഗർഭധാരണം മുതൽ മരണസമയംവരെ മനുഷ്യന് മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വളർച്ച, ശരീരഅനുപാതം, മാനസികവളർച്ച, മാംസപേശികളുടെ വളർച്ച, സ്വഭാവരൂപീകരണം എന്നിവ ഇവയിൽപ്പെടുന്നു. ഓരോ വർഷവും സൂഫി ശാരീരികമായി വളരുന്നതോടൊപ്പം മാനസികമായും വളരുന്നു. ഉദാഹരണമായി സൂഫിക്കു ഭാഷാസ്വാധീനം ഉണ്ടാകുന്നതോടൊപ്പം കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കാനും കാരണം തേടാനുമുള്ള കഴിവും ലഭിക്കുന്നു.

2. **വളർച്ചയ്ക്ക് ഒരു നിശ്ചിതക്രമവും രീതിയുമുണ്ട്:** എല്ലാത്തരം വളർച്ചകൾക്കും അതിന്റേതായ പ്രത്യേകരീതികളും നിശ്ചിതക്രമങ്ങളുമുണ്ട്. എല്ലാ മനുഷ്യരിലും നിശ്ചിതക്രമത്തിലാണ് വളർച്ച നടക്കുന്നത്. അവ താഴെപ്പറയുന്ന ക്രമത്തിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.

i) **ശിരസ്സിൽ തുടങ്ങി കീഴോട്ട് എന്ന രീതിയിൽ:**

ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നത് വളർച്ച ശരീരത്തിലോട്ടു വ്യാപിക്കുന്നത് തലയിൽനിന്നു തുടങ്ങി താഴോട്ട് കാലുകളിൽ ചെന്നുവസാനിക്കുന്നു. അതായത്, വളർച്ച തലഭാഗത്തുനിന്നാണ് തുടങ്ങുന്നത്. സൂഫിക്ക് ആദ്യം തലയുയർത്തിപിടിക്കാനും അതിനുശേഷം സാധനങ്ങൾ കൈയിൽ പിടിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് ഉണ്ടായി. പിന്നീട് ഇരിക്കുക, ഇഴയുക, എഴുന്നേൽക്കുക, നടക്കുക എന്നിവയും ക്രമേണ സ്വായത്തമായി.



ii) **വികസനപ്രക്രിയ കേന്ദ്രബിന്ദുവിൽതുടങ്ങി ബഹിർഭാഗത്തേക്ക് എന്ന രീതിയിൽ:**

അതായത് വികസനം കേന്ദ്രബിന്ദുവിൽനിന്നാരംഭിച്ച് വിരലുകളിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. നട്ടെല്ലിന് ആദ്യം വികാസം സംഭവിക്കുന്നു പിന്നെ വശങ്ങളിലേക്കും. ഉദാഹരണം: കുട്ടികൾ ആദ്യം മുൻനിരയിലെ പല്ലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആഹാരസാധനങ്ങൾ മുറിക്കുന്നു. പിന്നെ വശങ്ങളിലേത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. സൂഫി ആദ്യം കൈകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതിനുശേഷമാണ് വിരലുകളുടെ പ്രവർത്തനം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ളകഴിവ് നേടുന്നത്.

3. **വികാസം തുടങ്ങുന്നത് പൊതുവായതിൽനിന്ന് നിശ്ചിതത്തിലേക്ക്:** ഭ്രൂണാവസ്ഥയിലും ജനിച്ചുകഴിഞ്ഞശേഷവും കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വികാസം ഉണ്ടാകുന്നതു പൊതുവായതിൽനിന്നു നിശ്ചിതത്തിലേക്കാണ്. നിശ്ചിതത്തിലേക്കു നയിക്കപ്പെടുന്നത് പൊതുവായതിൽനിന്നാണ്. ഉദാ: സൂഫിക്ക് 3 മാസം ആകുന്നതിനു മുമ്പ് കളിപ്പാട്ടും കാണിച്ചപ്പോൾ അതു പിടിക്കാനായി കൈകൾ അനക്കുകയും കാലിട്ടടിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതു പൊതു പ്രതികരണമാണ്. എന്നാൽ, അഞ്ചു മാസമായപ്പോൾ ആ കളിപ്പാട്ടും പിടിച്ചെടുക്കുന്നു. ഇത് നിശ്ചിതമായ പ്രതികരണമാണ്.

4. **വികാസങ്ങൾ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു:** എല്ലാ വികാസങ്ങളും അതായത്, ശാരീരികം, മാനസികം, സാമൂഹികം, വൈകാരികം എന്നിവയെല്ലാം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി ശാരീരികമായി വളർന്ന കുട്ടിക്ക് സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ സ്ഥിരത കൈവരുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് എല്ലാ വികാസവും ഒരുപോലെ നടക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഓരോ വികാസവും മറ്റൊന്നിനെ ആശ്രയിക്കുകയും സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. സൂഫിക്ക് പ്രായത്തിനു സുരിച്ചുള്ള പൊക്കവും വണ്ണവുമുണ്ട്. അവൾക്ക് ഭാഷാവികാസം ഉണ്ടായതിലൂടെ ആശയവിനിമയം നടത്താനും കഴിയുന്നു. അവളുടെ പ്രസന്നതയും ആദരവും കാരണം എല്ലാവരും അവളെ സ്നേഹിക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

5. **വികാസം മുൻകൂട്ടി അറിയാൻ കഴിയുന്നു:** വികാസത്തിന്റെ തോത് ഉറച്ചതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അതു മുൻകൂട്ടി പറയാൻ കഴിയും. കണക്കെയുടെ എക്സറേയിലൂടെ കുട്ടിക്ക് എത്ര പൊക്കമുണ്ടെന്നും നേരത്തെ പറയാൻ കഴിയും.
6. **ശരീരത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ വികാസത്തിന്റെ തോത് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു:** ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ച തുടർച്ചയായി നടക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഒരേ തോതിൽ എല്ലാ ഭാഗവും വളരുന്നില്ല. വളർച്ച ചില ഭാഗങ്ങളിൽ വളരെ പെട്ടെന്നും മറ്റു ചില ഭാഗങ്ങളിൽ സാവധാനവും നടക്കുന്നു.  
  
ഉദാ: ആനയും എട്ടിനുമിടയ്ക്കുള്ള പ്രായത്തിൽ തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ച പൂർണ്ണമാകുന്നു. എന്നാൽ, പാദം, കൈകൾ, മുക്ക് എന്നിവയിലെ വളർച്ച പൂർണ്ണമാകുന്നതു കൗമാരത്തിന്റെ ആദ്യദശയിലാണ്. ഹൃദയം, കരൾ, ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവയുടെ വളർച്ചയും കൗമാരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നു.
7. **വികാസം ഘട്ടഘട്ടമായി നടക്കുന്നു:** കുട്ടികളുടെ വികാസം പല ഘട്ടങ്ങളിലാണു നടക്കുന്നത്. ഓരോ ഘട്ടത്തിനും അതിന്റേതായ പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും തോത് ഓരോ കുട്ടിയിലും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ വികാസവും നടക്കുന്ന ഏകദേശപ്രായം എല്ലാ കുട്ടികളിലും ഒരുപോലെയായിരിക്കും. കുഞ്ഞുങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കൂവുകയും പുലമ്പുകയും ഏകാക്ഷരപദങ്ങൾ ഉച്ചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
8. **വികാസത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം അവസാനഘട്ടത്തെക്കാൾ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു:** വികാസത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടങ്ങൾ പിന്നീടുണ്ടാവുന്ന വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഉദാഹരണങ്ങളിൽ പോഷകാഹാരം, വൈകാരികം, സാമൂഹ്യം, സാംസ്കാരികം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.
9. **വികാസം ഒരു തുടർപ്രക്രിയയാണ്:** ഗർഭധാരണസമയം മുതൽ മരണംവരെ വികാസം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. വികാസത്തിന് യാതൊരു തടസ്സവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. വേഗത്തിലും സാവധാനത്തിലും വികാസം സംഭവിക്കാം.
10. **വ്യക്തികൾക്കനുസരിച്ച് വികസനപ്രക്രിയയിൽ വ്യത്യാസം വരുന്നു:** പാരമ്പര്യവും ചുറ്റുപാടുകളുടെ സ്വാധീനവും തമ്മിലുള്ള പ്രവർത്തനം വികാസത്തിന്റെ മാതൃകയിൽ വ്യക്തിപരമായ വ്യത്യാസത്തിനു വഴിതെളിക്കുന്നു. ജീനുകളുടെ വ്യതിയാനവും ചുറ്റുപാടുകളായ ആഹാരം, വൈദ്യസഹായം, മാനസികസ്ഥിതി, പഠനത്തിനുള്ള അവസരം എന്നിവയും വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.
11. **പക്ഷതയുടെയും പഠനത്തിന്റെയും ഉല്പന്നമാണ് വികസനം:** വ്യക്തികളിൽ അന്തർലീനമായ കഴിവുകൾ പുറത്തുവന്ന് അത് പൂർണ്ണതയിലെത്തുന്നതിനെയാണ് പക്ഷത എന്നു പറയുന്നത്. ഉദാ: ഇഴയുക, നിരങ്ങുക, നടക്കുക ഇവയെല്ലാം പക്ഷതയുടെ പരിണിതഫലമാണ്. ഈ സ്വഭാവങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പാരമ്പര്യമായി കിട്ടിയതാണ്. ചുറ്റുപാടുകളുടെ പ്രചോദനംമൂലം പുതിയ അറിവുകൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനെ പഠനം എന്നു പറയുന്നു. വികസനപ്രക്രിയയിൽ പഠനത്തിനും പക്ഷതയ്ക്കും തുല്യപ്രാധാന്യമാണ്. പക്ഷത വരാത്ത കുട്ടിഖളെ എത്രതന്നെ പ്രേരിപ്പിച്ചാലും വികാസം നടക്കണമെന്നില്ല. അതേസമയം പഠിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ കുറവായാൽ അതു വികാസത്തെ ബാധിക്കും. ചുറ്റുപാടുകൾ അവസരങ്ങൾ നല്കിയില്ലെങ്കിൽ അന്തർലീനമായ കഴിവുകൾ മുരടിച്ചുപോകും.





കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 18.2**

ശരിയുത്തരം (✓) ചെയ്യുക.

1. കുട്ടിക്കാലത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ പൊക്കമുള്ളവർ പ്രായമാകുമ്പോഴും പൊക്കം നിലനിർത്തുന്നു. ഇതു വികാസത്തിന്റെ ഏതു തത്ത്വത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
  - i) പക്ഷതയുടെയും പഠനത്തിന്റെയും ആകെ തുകയാണ് വികാസം.
  - ii) വികാസം മുൻകൂട്ടി പറയാനാവും
  - iii) വികാസത്തിന്റെ തോത് അചഞ്ചലമാണ്
  - iv) വികാസത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടത്തെക്കാൾ പ്രാധാന്യം ആദ്യഘട്ടത്തിനാണ്
  
2. കുട്ടികളിൽ വികാസം നടക്കുന്ന ഏതൊക്കെ ഘടകങ്ങൾ സ്വാധീനിക്കുന്നു
  - i) പഠനവും പക്ഷതയും
  - ii) അചഞ്ചലവും പരസ്പരബന്ധവും
  - iii) വളർച്ചയും വികാസവും
  - iv) തല മുതൽ കാലുവരെയും കേന്ദ്രബിന്ദുവിൽനിന്ന് ബഹിർഭാഗത്തേക്കും.
  
3. നിങ്ങൾ ജനിക്കുന്ന ദിവസംതന്നെ സംസാരിക്കുന്നില്ല. കാലക്രമേണ സംസാരശേഷി ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് വികാസത്തിന്റെ ഏത് തത്ത്വവുമായി യോജിച്ചുപോകുന്നു.
  - i) വികാസം മുൻകൂട്ടി പറയാൻപറ്റും
  - ii) വികാസം ഘട്ടംഘട്ടമായി നടക്കുന്നു
  - iii) വികാസത്തിന്റെ തോത് അചഞ്ചലമാണ്
  - iv) വികാസം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**18.3 വ്യക്തിപരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ: പാരമ്പര്യം/ചുറ്റുപാട് - ഇവയിലേതാണ് പ്രധാനം**

ഒരുപോലത്തെ രണ്ടു കുട്ടികളെ നിമിത്തം കണ്ടു. അവരുടെ അമ്മയോട് അന്വേഷിച്ചപ്പോഴാണറിഞ്ഞത്. അവർ അഭിന്നമായ ഇരട്ടകളാണെന്നത്. (ഒരു സിക്താണ്ഡം. രണ്ടായി മുറിഞ്ഞ് രണ്ടു ഭ്രൂണമായി മാറുന്നു) അവരുടെ മുഖത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ ഒരുപോലെയാണെങ്കിലും സ്വഭാവവും കഴിവുകളും വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് നിമിത്തിന് മനസ്സിലായി. കാഴ്ചയിൽ ഒരുപോലെ അല്ലാത്ത ചില ഇരട്ടകുട്ടികളാണെന്ന് അമ്മ വിശദീകരിച്ചു. അതിനു കാരണം അവർ ഫ്രറ്റേണൽ ടീൻസ് ആയതുകൊണ്ടാണ് (പ്രത്യേക സിക്താണ്ഡത്തിൽനിന്നു രണ്ടു ഭ്രൂണം ഉണ്ടാകുന്നു.) ഇത്തരം ഇരട്ടകൾ ഒരുപോലെയിരിക്കുകയോ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുകയോ ആവാം.

വളർച്ചാരീതി, വൈകാരിക സംവേദനശക്തി, മറ്റു സ്വഭാവങ്ങൾ ഇവ വ്യക്തികളിൽ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പാരമ്പര്യവും ചുറ്റുപാടും ഇതിനു കാരണങ്ങൾ എന്ന് നേരത്തെ പഠിച്ചുവല്ലോ?





കുറിപ്പുകൾ

വികാസങ്ങളുടെ വ്യത്യാസം ചിലപ്പോൾ പാരമ്പര്യവും ചിലപ്പോൾ ചുറ്റുപാടുകളും മാവാം പലതരം വികാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും ചുറ്റുപാടിന്റെയും സ്വാധീനം വേർതിരിച്ചറിയുവാൻ പ്രയാസമാണ്.



**പ്രവർത്തനം 18.1**

1. നിങ്ങൾക്ക് മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നും കിട്ടിയ രണ്ടു ശാരീരിക പ്രത്യേകതകൾ നിരീക്ഷിച്ച് എഴുതുക.

**മാതാവ്:**

1. ....
2. ....

**പിതാവ്:**

1. ....
2. ....

**18.4 വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ**

പാരമ്പര്യവും ചുറ്റുപാടുമാണ് വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന അതിപ്രധാനഘടകങ്ങൾ. ജനിതകഘടകങ്ങളിൽ വരുന്ന വ്യതിയാനം നമുക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതല്ല. എന്നാൽ, അനുയോജ്യമായ സാഹചര്യങ്ങൾ നമുക്കു സൃഷ്ടിച്ചു വികാസത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്താം. ചുറ്റുപാടുകളെ സ്വാധീനിക്കാൻ പറ്റിയ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

**പോഷകാഹാരം:** നമ്മൾ കഴിക്കുന്നത് അതു കൂടുതലോ കുറവോ ആരോഗ്യകരമോ അനാരോഗ്യകരമോ എങ്ങനെയായാലും നമ്മുടെ വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്കു പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം ആവശ്യമാണ്. ദിവസേനയുള്ള സമീകൃതാഹാരം കുട്ടികളെ ശാരീരികമായും മാനസികവുമായി വളരാൻ സഹായിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ പല ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

**ചുറ്റുപാടുകളുടെ പ്രചോദനം:** പ്രചോദനകരമായ ചുറ്റുപാടുകൾ കുട്ടികളുടെ പാരമ്പര്യമായി കിട്ടിയ കഴിവുകളെ കൂടുതൽ പോഷിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി കുട്ടിയുമായി സംസാരിക്കുകയോ കഥാപുസ്തകങ്ങളിലെ ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കുകയോ ചെയ്ത് വാക്കുകൾ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനും വായിക്കുന്നതിനുമുള്ള അവന്റെ ആഗ്രഹത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും. പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വികാസത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഇതിനു വിപരീതമായ ചുറ്റുപാടുകൾ വികാസത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. കുട്ടിക്ക് കഴിവുകൾ നേടുവാൻ സാധിക്കാത്തതിന് പ്രധാന കാരണം ഇതായിരിക്കും.



കുറിപ്പുകൾ

**ശിശുപരിചരണരീതികൾ:** അനിയന്ത്രിതമായ രീതിയിൽ വളരുന്ന കുട്ടികൾ ഉത്തരവാദിത്വവും നിയന്ത്രണശേഷിയും ഇല്ലാത്തവരായി മാറുന്നു. ഏതു കാര്യവും വിജയത്തിലെത്തിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് ഇവർക്കില്ല. എന്നാൽ, ജനാധിപത്യരീതിയിൽ വളരുന്ന കുട്ടിക്ക് സാമൂഹികവും വ്യക്തിപരമായും കഴിവ് കൂടുതലായിരിക്കും.

ചുരുക്കത്തിൽ പാരമ്പര്യവും വളരുന്ന ചുറ്റുപാടും കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 18.3**

1. താഴെപ്പറയുന്നവയെ ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് എഴുതുക. തെറ്റാണെങ്കിൽ ശരിയുത്തരം എഴുതുക.
  1. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മുടിയുടെ നിറം ചുറ്റുപാടുകളിൽനിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. **ശരി/തെറ്റ്**  
.....
  2. പോഷകാഹാരവും ഉത്തേജനചുറ്റുപാടുകളും കുട്ടിയുടെ ശാരീരിക, മാനസികവികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. **ശരി/തെറ്റ്**  
.....
  3. ഒരേ ചുറ്റുപാടിലാണെങ്കിലും ഉത്പത്തിവിഷയത്തിൽ പ്രത്യേകത കുട്ടികളിൽ കാണുന്നു. **ശരി/തെറ്റ്**  
.....
  4. ഏറ്റവും നല്ല ശിശുപരിചരണരീതി അനിയന്ത്രിതമായ രീതിയാണ്. **ശരി/തെറ്റ്**  
.....

**18.5. വിവിധതരം വികാസങ്ങൾ**

വളർച്ച, വികാസം, അതിന്റെ തത്ത്വങ്ങൾ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ ഇതുവരെ പഠിച്ചത്. ഇനി വിവിധതരം വികാസങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽ വിശദീകരിക്കുന്നത്.

**18.5.1 ശാരീരിക വികാസം**

സുഹി രണ്ടുപ്രാവശ്യം കറങ്ങി. സ്നേഹകേന്ദ്രത്തിന്റെ പടികൾ ചാടി കയറുകയും ഇറങ്ങുകയും ചെയ്തു. കളർപെൻസിൽകൊണ്ട് ചുമരിൽ വരയ്ക്കുന്നു. ഇതുപോലെ അവൾക്കു മറ്റു ജോലികളും ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നു. സുഹിയുടെ കഴിവുകൾ വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലായല്ലോ. അവൾക്കു പൊക്കവും വണ്ണവും ഉണ്ടാകുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല നടക്കാനും ചാടാനും സ്പൂൺ, കളർപെൻസിൽ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാനും കഴിയുന്നു. ശാരീരികവികാസമാണ് ഏറ്റവും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണുന്ന വികാസം. ഇത് **വലിയ പേശികളുടെ വികാസംകൊണ്ട് നടക്കുക, ഓടുക, ചാടുക, പിടിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു. ചെറിയ പേശികളുടെ വികാസംകൊണ്ട് പെയിന്റുചെയ്യുക, വരയ്ക്കുക, ബട്ടൻസ് തയ്ക്കുക, സ്പൂൺപിടിക്കുക, എഴുതുക എന്നിവയും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു.** ഈ വികാസങ്ങളെല്ലാം കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യത്തെയും പോഷകനിലവാരത്തെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.



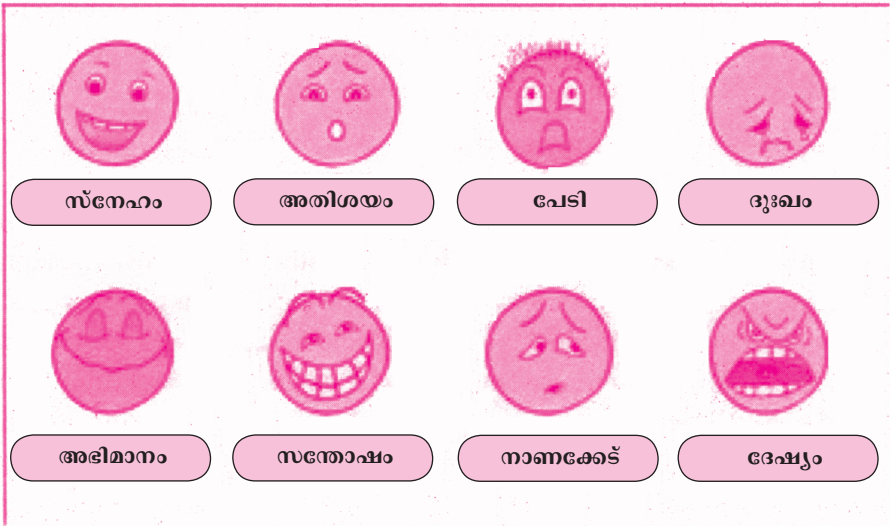
കുറിപ്പുകൾ

**18.5.2 ബുദ്ധിവികാസം**

സുഹിക്ക് അവളുടെ കൂട്ടുകാരെ ഇഷ്ടമാണ്. അവൾ എപ്പോഴും ചുറ്റുപാടുകൾ നിരീക്ഷിക്കുകയും പുതിയ പുതിയ അറിവുകൾ നേടാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും. അവൾ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾവെച്ചു കളിക്കുകയും ബുദ്ധിശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന മറ്റു കളികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുവഴി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരവും ഓർമ്മശക്തിയുടെ വികാസവും ഉണ്ടാകുന്നു. ബുദ്ധിവികാസം ഉന്നതം നൽകുന്നത് കൂട്ടിക്ക് അറിവ് നേടാനുള്ള കഴിവ്, എങ്ങനെ കൂട്ടി പഠിക്കുന്നു എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചാണ്. കൂട്ടികൾ വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും അവർ അവളുടെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുപയോഗിച്ച് (അതായത്, കാണുന്നു, ശ്രദ്ധിക്കുന്നു, തൊടുന്നു, മണക്കുന്നു, രുചിക്കുന്നു) കാര്യങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുകയും ഓർമ്മശക്തി കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.

**18.5.3 സാമൂഹ്യവും വൈകാരികവുമായ വികാസം**

നിമ്രത്തിന്റെയും സുഹിയുടെയും മാതാപിതാക്കൾ അവരെ സ്നേഹിക്കുകയും അവരോടൊത്ത് ചിലവഴിക്കാൻ സമയവും കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കൂട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വബോധവും മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കുവാനുള്ള കഴിവും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവയെല്ലാം കൂട്ടികളിലെ സാമൂഹ്യവികസനത്തിന്റെ സൂചനകളാണ്. വളരെ ചെറുപ്രായത്തിൽതന്നെ ഈ വികസനത്തിന് തുടക്കം കുറിക്കുന്നു. കൂട്ടികൾക്ക് കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം വിനോദിക്കുന്നത് ഇഷ്ടമാണ്. ക്ഷമ, സഹകരണം, പങ്കിടൽ എന്നിവ മറ്റു കൂട്ടികളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെ വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷവും സങ്കടവും കോപവും അതിശയവും അനുഭവപ്പെടുന്ന സന്ദർഭങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ. ഇവയെല്ലാം വിവിധതരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങളാണ്. ഉന്മേഷഭരിതവും ചലനാത്മകവുമായ മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥയാണ് വികാരങ്ങൾ. വൈകാരികവികാസം എന്നാൽ, വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ്. കൂട്ടിക്കാലത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ചുറ്റും മുതിർന്നവർ ഉള്ളതുകൊണ്ട് വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.





കുറിപ്പുകൾ

**ദേഷ്യത്തെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം എന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**

- **കുറച്ചകലം സൃഷ്ടിക്കുക.** നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യം കെട്ടടങ്ങുന്നതുവരെ അയാളു മായി കുറച്ചകലം സൃഷ്ടിക്കുക.
- **പറയുന്നതിനുമുമ്പ് ആലോചിക്കുക.** അല്ലെങ്കിൽ പറഞ്ഞതിനെക്കുറിച്ചു ദുഃഖി ക്കേണ്ടിവരും.
- **സമയത്തിന്റെ ഇതരവിനിയോഗം.** ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ 10 വരെ എണ്ണുകയോ മറ്റേതെങ്കിലും ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- **നർമ്മത്തിലൂടെ ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കുക.** തമാശകൾ ടെൻഷൻ കുറയ്ക്കുന്നു.
- **പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണുക.** പ്രശ്നങ്ങൾമൂലം ഉണ്ടായ വികാരത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ പരിഹാരം കാണാൻ ശ്രമിക്കുക.
- **മനഃസമാധാനത്തിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുക.** ഇത്തരം പ്രവർത്ത നങ്ങൾ കോപവും മാനസിക സംഘർഷവും കുറയ്ക്കുന്നു.
- **ശാരീരികവ്യായാമം.** വ്യായാമങ്ങൾ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സഹാ യിക്കുന്നു.

**18.5.4 ഭാഷാ വികാസം**

നിത്യജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം നടത്തുക എന്നത് വളരെ പ്രധാ നപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. നമ്മളെല്ലാവരും പല രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്താറുണ്ട്. എഴുത്ത്, വർത്തമാനം, ആംഗ്യഭാഷ, മുഖഭാവങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ പല രീതിയിൽ നമ്മൾ ആശയവിനിമയം നടത്താറുണ്ട്. ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള ഒരു സുപ്രധാന മാധ്യമമാണ് ഭാഷ. ചിന്തകളും ആഗ്രഹങ്ങളും വികാരങ്ങളും ആവിഷ്കരിക്കുവാൻ വാക്കുകളും അടയാളങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഒരു രീതി യാണ്.

**18.5 സെക്ഷനിൽ പഠിച്ച എല്ലാ വികാസവും അതായത് ശാരീരികം, ബുദ്ധിപരം, സാമൂഹികം, വൈകാരികം, ഭാഷാപരം ഇവയെല്ലാം ചേർന്ന താണ് മൊത്തത്തിലുള്ള വികാസം എന്നുപറയുന്നത്.**



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതപോദ്യാവലി 18.4**

1. താഴെപ്പറയുന്ന ജിഗ്സപസ്സിലിൽനിന്നു ശരിയായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുത്ത് പൂരിപ്പിക്കുക.

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| E | O | V | E | R | A | L | L | <p style="text-align: center;"><b>പ്രശ്നസഹായി</b></p> <p>Language - ഭാഷാവികാസം</p> <p>Cognitive &amp; Physical - ബുദ്ധിപരവും ശാരീരികവും</p> <p>Empathy - തന്മയീഭാവശക്തി</p> <p>Overall - മൊത്തത്തിലുള്ള</p> <p>Physical - ശാരീരികം</p> <p>Emotion - വൈകാരികം</p> |
| M | M | E | K | A | P | T | Z |  |
| O | A | P | H | Y | S | I | C |  |
| T | B | H | A | E | T | J | O |  |
| I | F | Y | S | T | T | A | G |  |
| O | H | S | R | T | H | Z | N |  |
| N | U | I | T | H | X | Y | I |  |
| S | D | C | G | M | C | X | T |  |
| M | O | A | H | U | S | W | I |  |
| Q | W | L | B | K | Q | S | V |  |
| L | A | N | G | U | A | G | E |  |



കുറിപ്പുകൾ

**വികാസത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ധാരണകൾ**

1. കഥ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടിക്ക് ..... വികാസം ഉണ്ടാകുന്നു.
2. ചിത്രങ്ങളുടെ വിവിധഭാഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടിക്ക് .....  
.....ഉം.....വികാസം ഉണ്ടാകുന്നു.
3. ....കാണിക്കുന്നതിലൂടെ സാമൂഹ്യവികാസം നടന്നു എന്നു കരുതാം.
4. പോഷകാഹാരക്കുറവ് .....വികാസത്തെ ബാധിക്കും.
5. മരത്തിൽ ചാടിക്കയറുന്നതിലൂടെ.....വികാസം നടക്കുന്നു.
6. കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിലൂടെ .....  
.....വികാസം നടക്കുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 18.2**

നിങ്ങൾ നിമിത്തം ആണെന്നു കരുതുക. സുഹിയുടെ വികാസത്തിൽ നിങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട ഒന്നും ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതും കാണിച്ച് നിങ്ങളുടെ കസിൻ രഞ്ചന് ഒരു എഴുത്തു എഴുതുക.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**18.6 ശാരീരികവികാസം**

**18.6.1 ശൈശവകാലം**

ശാരീരികവികാസത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ വിശദീകരിക്കുന്നു.

- **ശാരീരികവളർച്ച:** ശാരീരികവളർച്ച അറിയുന്നത് ശരീരത്തിലെ പൊക്കവും വണ്ണവും അളന്നാണ്. ആദ്യവർഷങ്ങളിൽ ശരീരത്തിനു വളർച്ച വേഗത്തിൽ നടക്കുന്നു.
- **പൊക്കം:** ഒരേ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പൊക്കത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുന്നുണ്ടെങ്കിലും വളർച്ചയുടെ രീതി ഒരുപോലെയാണ്. ഒരു നവജാതശിശുവിന് 17 മുതൽ 21 ഇഞ്ചുവരെ പൊക്കം കാണുന്നു. ഒരു വർഷമാകുമ്പോൾ 28-നും 30-നും ഇടയ്ക്കാകുന്നു. രണ്ടു വയസ്സാകുമ്പോൾ 32-നും 34-നും ഇടയ്ക്കു പൊക്കം വയ്ക്കുന്നു. (ജനിച്ചപ്പോൾ ഉള്ളതിന്റെ ഇരട്ടി) ഒരു വർഷംവരെ





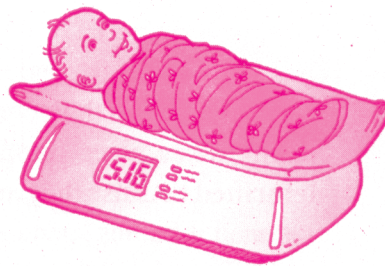
കുറിപ്പുകൾ

കുഞ്ഞിന്റെ നീളം അളക്കുന്നതിന് കുഞ്ഞിനെ കിടത്തി അളക്കാൻ പറ്റിയ പ്രത്യേകരീതിയിലുള്ള ഉപകരണത്തെ ഇൻഫന്റോമീറ്റർ എന്നു പറയുന്നു. (ചിത്രം 18.6.1) അതിനാൽ ഒന്നാംവർഷം നാം കുഞ്ഞിന്റെ നീളമാണ് അളക്കുന്നത് പൊക്കമല്ല.

- തൂക്കം:** ഇന്ത്യയിലെ നവജാതശിശുവിന്റെ ശരാശരി ഭാരം 2.5 മുതൽ 3.25 കിലോ ഗ്രാമിനുമിടയിൽ ആണ്. (അതായത് 5-8 പൗണ്ട്) സുഹി ജനിച്ച 3-4 ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്താണു സംഭവിച്ചതെന്നറിയാമോ? അവളുടെ ഭാരം കുറഞ്ഞു. മാതാപിതാക്കൾ ഉടനെ ഡോക്ടറെ കാണിച്ചു. പക്ഷേ, ഇത് സാധാരണമാണെന്ന് ഡോക്ടർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. പത്തുദിവസത്തിനുള്ളിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട ഭാരം തിരികെ കിട്ടി എന്നു മാത്രമല്ല, സുഹിക്ക് നീളവും വച്ചു. നാലാം മാസത്തിൽ ഭാരം ജനിച്ചപ്പോൾ ഉള്ളതിന്റെ ഇരട്ടിയാകുകയും ഒരു വർഷമായപ്പോൾ മൂന്നിരട്ടി ആകുകയും ചെയ്തു. വർഷംതോറും 1.25 കിലോ മുതൽ 2 കിലോവരെ ഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നു.

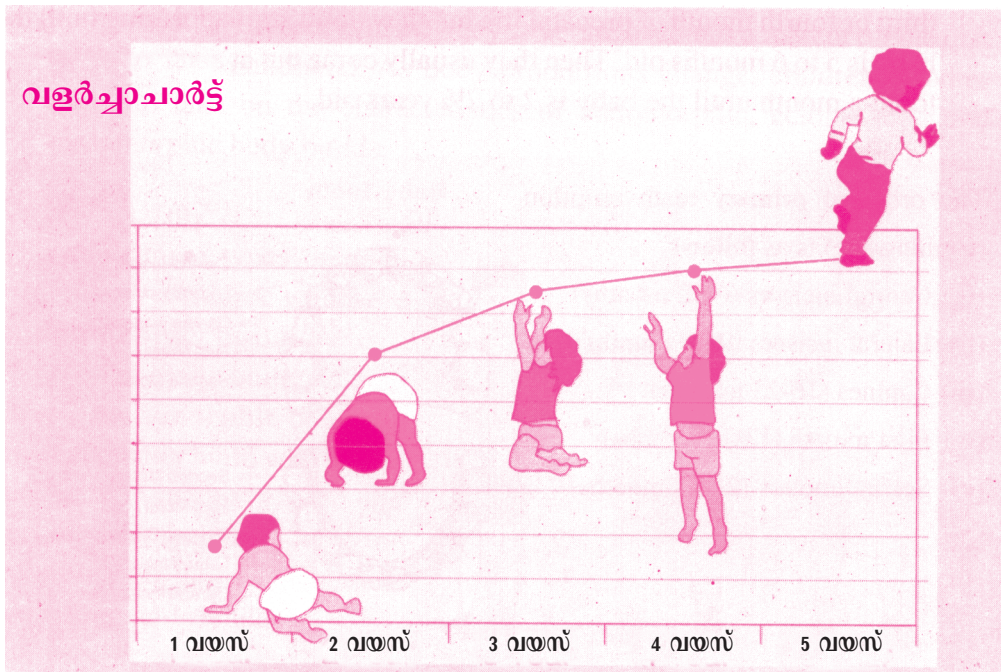


ഇൻഫന്റോമീറ്റർ



കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഭാരം അളക്കുന്ന യന്ത്രം

ചിത്രം 18.6.1 കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഭാരവും നീളവും അളക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ





കുറിപ്പുകൾ

| പെൺകുട്ടികളുടെ വളർച്ചാചാർട്ട് |                  |                | ആൺകുട്ടികളുടെ വളർച്ചാചാർട്ട് |                  |                |
|-------------------------------|------------------|----------------|------------------------------|------------------|----------------|
| പ്രായം                        | ഭാരം (കിലോഗ്രാം) | പൊക്കം (സെ.മീ) | പ്രായം                       | ഭാരം (കിലോഗ്രാം) | പൊക്കം (സെ.മീ) |
| ജനിച്ചയുടൻ                    | 3.2              | 49.9           | ജനിച്ചയുടൻ                   | 3.3              | 50.5           |
| 3 മാസം                        | 5.4              | 60.2           | 3 മാസം                       | 6.6              | 61.1           |
| 6 മാസം                        | 7.2              | 66.6           | 6 മാസം                       | 7.8              | 67.8           |
| 9 മാസം                        | 8.6              | 71.1           | 9 മാസം                       | 9.2              | 72.3           |
| 1 വയസ്സ്                      | 9.5              | 75.0           | 1 വയസ്സ്                     | 10.2             | 76.1           |
| 2 വയസ്സ്                      | 11.8             | 84.5           | 2 വയസ്സ്                     | 12.3             | 85.6           |
| 3 വയസ്സ്                      | 14.1             | 93.9           | 3 വയസ്സ്                     | 14.6             | 94.9           |
| 4 വയസ്സ്                      | 16.0             | 101.6          | 4 വയസ്സ്                     | 16.7             | 102.9          |
| 5 വയസ്സ്                      | 17.7             | 108.4          | 5 വയസ്സ്                     | 18.7             | 109.9          |
| 6 വയസ്സ്                      | 19.5             | 114.6          | 6 വയസ്സ്                     | 20.7             | 116.1          |

ഉറവിടം - [www.amrood.com/baby-height-weight-chart.htm](http://www.amrood.com/baby-height-weight-chart.htm)

- എല്ലുകളുടെ വികാസം:** എല്ലുകളുടെ വളർച്ചയും ഘടനയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റവും അടങ്ങിയതാണ് എല്ലുകളുടെ വികാസം. ഓസിഫിക്കേഷൻ അല്ലെങ്കിൽ എല്ല് കട്ടിയായിത്തീരുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശൈശവത്തിൽ പ്രധാനമായും സംഭവിക്കുന്നത്. കുട്ടികളുടെ എല്ലുകൾ വളരെ മൃദുവായതുകൊണ്ട് രൂപഭേദം സംഭവിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. ഉദാ: ഒരേ ദിശയിൽ തലവയ്ക്കുകയോ കൂടുതൽ സമയം കിടക്കുകയോ ചെയ്താൽ തലയുടെ ആകൃതിക്ക് വ്യത്യാസം വരുന്നു. അതുകൊണ്ട് എല്ലാ രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളെ കിടത്തുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തണം.
- പല്ലിന്റെ വികാസം:** ഗർഭാവസ്ഥയിൽ 3-4 മാസമാകുമ്പോഴേക്കും കുഞ്ഞിന്റെ പല്ല് താടിയെല്ലിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. പക്ഷേ, കുട്ടിക്ക് 6 മാസമാകുമ്പോൾ മാത്രമേ അത് പുറത്തുവരാറുള്ളൂ. പിന്നെ മാസത്തിൽ ഓരോ പല്ലുവീതം 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> വയസ്സുവരെ ഉണ്ടാകുന്നു.

പാൽപല്ലുകൾ പൊടിപ്പുറപ്പെടുന്ന രീതി താഴെ വിശദീകരിക്കുന്നു (പല്ലു മുളയ്ക്കുന്ന പ്രായം)

- (i) മധ്യത്തിലെ ഉളിപ്പല്ലുകൾ (6-12 മാസം)
- (ii) വശങ്ങളിലെ ഉളിപ്പല്ലുകൾ (9-16 മാസം)
- (iii) കോമ്പല്ലുകൾ (16-23 മാസം)
- (iv) ആദ്യത്തെ അണപ്പല്ലുകൾ (13-19 മാസം)
- (v) രണ്ടാമത്തെ അണപ്പല്ലുകൾ (22-33 മാസം)

**പാൽപല്ലുകൾ**

**മേൽപല്ല്**

(i) (ii) (iii) (iv) (v)

**കീഴ്പല്ല്**

(v) (iv) (iii) (ii) (i)



കുറിപ്പുകൾ

**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**

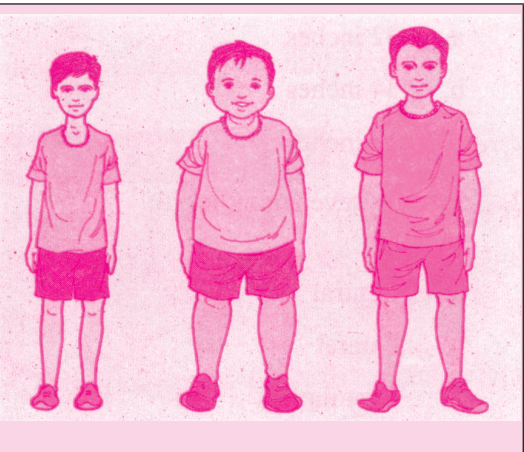
- എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും 2 സെറ്റ് പല്ലുകളാണുള്ളത്. താൽക്കാലിക പല്ലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ പാൽപല്ലുകൾ, സ്ഥിരമായ പല്ലുകൾ എന്നിവയാണ്.
- 20 പാൽപല്ലുകളും 32 സ്ഥിരമായ പല്ലുകളുമാണുള്ളത്.
- 3 വയസ്സാകുമ്പോൾ എല്ലാ പാൽപല്ലുകളും മുളയ്ക്കുന്നു.
- ആറു വയസ്സാകുമ്പോൾ പാൽപല്ലുകൾ കൊഴിഞ്ഞ് സ്ഥിരമായി പല്ലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

**18.6.2 ശൈശവത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം**

2 വയസ്സിനും ആറു വയസ്സിനുമിടയിലെ വളർച്ചാനിരക്ക് ആദ്യഘട്ടങ്ങളിലെപ്പോലെ ദ്രുതഗതിയിൽ അല്ല. ഈ സമയം കുട്ടികൾ നടക്കുകയും ഓടുകയും സ്വന്തമായി വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

- **പൊക്കവും ഭാരവും:** സുഫിക്ക് ശൈശവത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിലുണ്ടായിരുന്ന പൊക്കത്തെക്കാളും ഭാരത്തെക്കാളും കുറവാണ് ഇപ്പോൾ. ഓരോ വർഷവും 2 മുതൽ 2.5 കിലോവരെ ഭാരവും 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> മുതൽ 3 ഇഞ്ച് വരെ പൊക്കവും കൂടുന്നു.
- **ശാരീരിക അനുപാതം:** സുഫിയുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് മാറ്റംവന്നു. ഇപ്പോൾ അവൾക്ക് 4 വയസ്സായി. അവളുടെ കൊഴുത്തുരുണ്ട ശരീരപ്രകൃതി മാറി. ശരീരത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളുടെ അനുപാതത്തിന് വ്യത്യാസം വന്നുതുടങ്ങി. തലയുടെ വളർച്ച പതുക്കെയും കൈകാലുകളുടെ പെട്ടെന്നും, ഉടലിന്റെ വളർച്ച സമനിലയിലും സംഭവിക്കുന്നു. കഴുത്തിന് നീളം വയ്ക്കുകയും താടി തെളിയുകയും മുഖത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾക്ക് മാറ്റമില്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവൾക്ക് ആറു വയസ്സായപ്പോൾ ഒരു മുതിർന്നയാളിന്റെ ശാരീരികാനുപാതം വന്നു.
- **ശരീരനിർമ്മാണം:** ശരീരത്തിന്റെ വ്യത്യാസങ്ങൾ ശൈശവത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽതന്നെ പ്രകടമാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ അനുപാതം മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് അതിനെ എന്റോമോർഫിക് എന്നും എക്സോമോർഫിക് എന്നും മീസോമോർഫിക് എന്നും പറയുന്നു.

**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**  
ശരീരഘടന മൂന്നുതരത്തിലുണ്ട്.  
**എന്റോമോർഫിക്:** ശരീരത്തിലെ പേശികൾ തുങ്ങിക്കിടക്കുന്നു.  
**മീസോമോർഫിക്:** ശരീരത്തിന് ഉറപ്പുണ്ടാകുകയും ഭാരം, കടുപ്പം, സമനില എന്നിവയ്ക്ക് സാധ്യത ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.  
**എക്സോമോർഫിക്:** ശരീരത്തിന് നീളവും മെലിവും ഉണ്ടാകുന്നു.







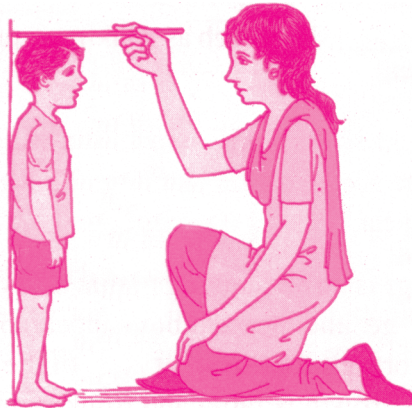
കുറിപ്പുകൾ

- **ശൈശവകാലത്തെ എല്ലിന്റെ വളർച്ച:** എല്ലിന്റെ വളർച്ച ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും പല രീതിയിലും നടക്കുന്നത് വളർച്ചയുടെ തത്വത്തെ തന്നെ മുൻ നിർത്തിയാണ്. പേശികൾ വലുതാകുകയും ദൃഢമാകുകയും ഭാരംകൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് ഭാരം കൂടുമെങ്കിലും ശരീരം മെലിഞ്ഞു കാണപ്പെടുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 18.3**

നിങ്ങളുടെ വീടിനടുത്തുള്ള രണ്ടിനും നാലിനുമിടയ്ക്കുള്ള 10 കുട്ടികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. (5 ആണ്ണും 5 പെണ്ണും) അവരുടെ പൊക്കവും ഭാരവും അളന്ന് വളർച്ചാചാർട്ടുമായി ഒത്തുനോക്കുക. വളർച്ചാനിരക്കിന്റെ ഒരു ഗ്രാഫ് തയ്യാറാക്കുക.



പൊക്കം അളക്കുന്നതിനുള്ള പൊതുവായ മാർഗ്ഗം



തൂക്കം അളക്കുന്നതിനുള്ള പൊതുവായ മാർഗ്ഗം



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 18.5**

ശരിയായ ഉത്തരം (✓)ചെയ്യുക.

1. ജനിച്ചപ്പോൾ സൂഫിക്ക് 21 ഇഞ്ച് നീളം ഉണ്ടായിരുന്നു. 2-ാംവയസ്സിൽ ..... നീളം വയ്ക്കുന്നു.
  - a. 32 ഇഞ്ച്
  - b. 34 ഇഞ്ച്
  - c. 42 ഇഞ്ച്
2. പ്രീതിക്ക് 7 മാസം പ്രായമായപ്പോൾ .....പല്ലുകൾ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്നു.
  - a. നടുവിലെ
  - b. അരികിലെ
  - c. ആദ്യത്തെ അണപ്പല്ല്
3. ഓടുക, എഴുതുക എന്നീ കഴിവുകൾ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുന്നത് .....
  - a. ബാല്യകാലത്ത്



കുറിപ്പുകൾ

- b. ശൈശവകാലത്ത്
- c. ബാല്യകാലത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ
- 4. ജനിച്ചപ്പോൾ അമിത്തിന് 7 പൗണ്ട് ഭാരം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഒന്നാം പിറന്നാളിന്റെ അവസാനമായപ്പോൾ .....
  - a. 18 പൗണ്ട്
  - b. 14 പൗണ്ട്
  - c. 21 പൗണ്ട്
- 5. തനവീറിനും മൻവീറിനും അഞ്ചു വയസ്സായി. ശരീരത്തിന്റെ കാഴ്ചയിലുള്ള വ്യത്യാസം ..... ഘട്ടത്തിലാണ്.
  - a. ശൈശവം
  - b. ബാല്യം
  - c. പിച്നടക്കുന്ന

**18.7 പേശീവികാസം**

**18.7.1 ശൈശവം (Infancy)**

‘മോട്ടോർ’ എന്ന വാക്കിനർത്ഥം പേശികളുടെ ചലനം എന്നാണ്. ഇപ്പോൾ സുഫിക്ക് പേശികൾ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ് കിട്ടിത്തുടങ്ങി. ഇതിനെയാണ് പേശീവികാസം എന്നു പറയുന്നത്. ഇത് നിയന്ത്രിതമായ മാറ്റങ്ങളാണ്. ഇതിൽ വലിയ പേശികളുടെയും ചെറിയ പേശികളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.

| ശൈശവത്തിലെ വലിയ പേശികളുടെ പ്രവർത്തനം  | ശൈശവത്തിലെ ചെറിയ പേശികളുടെ പ്രവർത്തനം  |
|---------------------------------------|--|
| 3 മാസം - കഴുത്തുറയ്ക്കുന്നു           | 4 മാസം - സാധനങ്ങൾ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു                                      |
| 5 മാസം - സഹായത്തോടെ ഇരിക്കുന്നു       | 5 മാസം - സാധനങ്ങൾ രണ്ടുകൈകൊണ്ടു പിടിക്കുന്നു                                   |
| 8 മാസം - പരസഹായമില്ലാതെ ഇരിക്കുന്നു   |  |
| 9 മാസം - പരസഹായത്തോടെ നില്ക്കുന്നു    |  |
| 11 മാസം - ഇഴയുന്നു/ നിരങ്ങുന്നു       |  |
| 12 മാസം - പരസഹായമില്ലാതെ നില്ക്കുന്നു | 7 മാസം - സാധനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നു                               |
| 12 മാസം - സഹായത്തോടെ നടക്കുന്നു       |  |
| 13 മാസം - പരസഹായമില്ലാതെ നടക്കുന്നു   | 9 മാസം - ചെറിയ സാധനങ്ങൾ പെരുവിരലിനും ചുണ്ടു വിരലിനുമിടയിൽ പിടിക്കാൻ കഴിയുന്നു. |





കുറിപ്പുകൾ

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 18 മാസം - ഓടുന്നു                   |  |
| 24 മാസം - സ്റ്റേയർകേസ് കയറുന്നു     |  |
| 36 മാസം - മുചക്രസൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നു |  |

വലിയപേശികൾ ഇഴയുക, നടക്കുക, ചാടുക, ഓടുക എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു സഹായിക്കുന്നു. ചെറിയ പേശികളാകട്ടെ ചായകപ്പു പിടിക്കുക, കളർപെൻസിൽ പിടിക്കുക, ബുക്കിലെ പേജുകൾ മറിക്കുക, ബട്ടണിടുക, സിബ്ബിടുക, എഴുതുക, വരയ്ക്കുക എന്നീ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും സഹായിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് പേശികളുടെ വികാസവും നടക്കുന്നു. ശൈശവഘട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന മാറ്റം പരസഹായത്തോടെയും അല്ലാതെയും ഇരിക്കുവാൻ പുതിയ പേശികൾ ആർജ്ജിക്കുന്ന കഴിവാണിത്.



**പ്രവർത്തനം 18.4**

താഴെപ്പറയുന്ന കുട്ടികൾ ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കഴിവുള്ളവരാണ്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അതാത് പ്രായത്തിലാണോ നടന്നതെന്ന് വിലയിരുത്തുക.

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | ആശയ്ക്ക് 5 മാസം പ്രായമായി. അവൾ പരസഹായത്തോടെ ഇരിക്കുന്നു.       |  |
| 2. | സുഫിക്ക് 8 മാസം പ്രായമായി. അവൾ ഇഴയുന്നു                        |  |
| 3. | 2 വയസ്സായിട്ടും അഞ്ചൽ നടക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ടില്ല                 |  |
| 4. | 2 വയസ്സിൽ രോഹൻ കോണിപ്പടി ചാടിക്കയറി                            |  |
| 5. | നാലാം മാസത്തിൽ സുരിന്ററിന് കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ പിടിക്കാൻ കഴിയുന്നു. |  |

**18.7.2 ബാല്യകാലത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം**

**വലിയ പേശികളുടെ വികസനം:** കുട്ടിക്ക് അഞ്ചു വയസ്സാകുമ്പോൾ വലിയ പേശികളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഓടുക, പിടിക്കുക എന്നീ അടിസ്ഥാനപേശി വികാസങ്ങൾ ശൈശവത്തെക്കാളും ദ്രുതഗതിയിൽ നടക്കുന്നു. അഞ്ചു വയസ്സു കഴിയുമ്പോൾ പേശികളെ ഏകോപിപ്പിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു. നഴ്സറികളിൽ കാണുന്ന വലിയ പേശിവികാസംകൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നു.

- **ഓടുക:** കുട്ടികൾ ആദ്യം ഓടുന്നതിന് നടക്കുന്നതിനേക്കാളും ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. പക്ഷേ, 5 വയസ്സാകുമ്പോൾ വീഴാതെ ഓടാനുള്ള വികാസം അവനു കിട്ടിക്കഴിയും.
- **ചാടുക:** നാലു വയസ്സാകുമ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു നന്നായി ചാടാൻ കഴിയുന്നു. ഏകദേശം 12 ഇഞ്ച് ഉയരത്തിൽ വരെ ചാടാൻ കഴിയുന്നു. അഞ്ചാമത്തെ വയസ്സിൽ തടസ്സമൊന്നുമില്ലാതെ ഓടാൻ കഴിയുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

- **ചാടിക്കയറൽ, തുള്ളൽ:** ചാടുന്നതിന്റെ പരിഷ്കൃതരൂപങ്ങളാണ് ചാടിക്കടക്കുക, തുള്ളുക. അവസരംകിട്ടിയാൽ ആറു വയസ്സാകുന്ന കുട്ടി ചാടിക്കടക്കാൻ പഠിക്കുന്നു.
- **കയറുക:** രണ്ടു വയസ്സാകുന്നതിനുമുമ്പ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ പരസഹായത്തോടെയോ കൈപ്പിടിയിൽ പിടിച്ചോ സ്റ്റെയർകേസ് കയറാൻ തുടങ്ങുന്നു. നാലാം വയസ്സിൽ മുതിർന്നവരെപ്പോലെ ചാടിക്കയറാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് ചാടാനും ഓടാനും കയറാനും ഇറങ്ങാനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കണം.
- **മുചക്രസൈക്കിൾ ചവിട്ടുക:** 2 വയസ്സാകുമ്പോൾ വളരെക്കുറച്ച് കുട്ടികൾക്കു മാത്രം മുചക്രസൈക്കിൾ ചവിട്ടാൻ കഴിയുന്നു. മൂന്നിനും നാലിനും ഇടയ്ക്കുള്ള കുട്ടികൾ അവസരംകിട്ടിയാൽ സൈക്കിൾ ചവിട്ടാൻ പഠിക്കുന്നു.
- **പന്ത് എറിയുക, പിടിക്കുക:** ഓരോ വയസ്സിലും വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ആറു വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്ക് എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സാമർത്ഥ്യം ഉണ്ടായിരിക്കും. ഉദാഹരണമായി ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ തന്റെ ശരീരം മൊത്തം ഉപയോഗിച്ചാണ് ഒരു പന്ത് എടുക്കുന്നത്. പിന്നീട് കൈകൾമാത്രം ഉപയോഗിച്ച് എടുക്കുന്നു. അതിനുശേഷം വിരലുകൾമാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

**ചെറിയ പേശികളുടെ വികാസം:** ബാല്യത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ സാധനങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കാനും ജോലികൾ ചെയ്യാനുമുള്ള കൈകൾക്കുള്ള കഴിവ് പരിമിതമാണ്. പിന്നീട് ചെറിയ വസ്തുക്കളും കളിപ്പാട്ടങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് കളിക്കുമ്പോൾ ചെറിയ പേശികളുടെ പ്രവർത്തനം നടക്കുകയും അങ്ങനെ വികാസം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കണ്ണിന്റെയും കൈയുടെയും ഏകീകരണം ചെറിയ പേശികളുടെ വികസനത്തെ സഹായിക്കുന്നു. ശൈശവത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളായ കീറുക, മുറിക്കുക, ഒട്ടിക്കുക, കളിമണ്ണ് കുഴച്ചുകളിക്കുക, മുത്തു കോർക്കുക എന്നിവകൊണ്ട് കണ്ണും കൈയും ഏകോപിച്ച് പ്രവർത്തിപ്പിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് കുട്ടികൾക്കു കിട്ടുന്നു. അഞ്ചുവയസ്സാകുന്ന കുട്ടി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- **സ്വന്തമായി കഴിക്കുക, ഡ്രസ്സ് ചെയ്യുക:** അഞ്ചു വയസ്സാകുമ്പോൾ കുട്ടികൾ മുതിർന്നവരെപ്പോലെ ഡ്രസ്സ് ചെയ്യുകയും തല ചീകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- **കൈയക്ഷരം:** അഞ്ചു വയസ്സാകുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ പേര് വലിയ അക്ഷരത്തിൽ എഴുതാൻ കഴിയുന്നു. ആറു വയസ്സായ കുട്ടി ഇംഗ്ലീഷ് അക്ഷരമാല മുഴുവൻ എഴുതുന്നു.
- **പകർത്തുക:** രണ്ടരമുതൽ അഞ്ചുവയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ക്ഷേത്രഗണിതപ്രകാരമുള്ള ചിത്രങ്ങൾ (geometric figures) വരയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.



**പ്രവർത്തനം 18.5**

താഴെപ്പറയുന്നവയിൽനിന്നും വലിയപേശീവികാസത്തിനും ചെറിയപേശീവികാസത്തിനും ഉള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ തരംതിരിച്ച് കോളത്തിൽ എഴുതുക.

**(ഓടുക, സ്പ്രിംഗ്കോണ്ടു കഴിക്കുക, സ്റ്റെയർകേസ് ചാടിക്കയറുക, ചാടുക, ബ്ലോക്കുകൾ നിർമ്മിക്കുക, വരച്ച് കളർചെയ്യുക, സ്കിപ്പിങ്, ഒറ്റക്കാൽചാട്ടം, ഇഴയുക, എറിയുക, കീറുക, ഒട്ടിക്കുക, പന്തു കളിക്കുക)**



കുറിപ്പുകൾ

| വലിയപേശിവികാസം | ചെറിയപേശിവികാസം |
|----------------|-----------------|
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |
|                |                 |



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു**



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. താഴെപ്പറയുന്നവ വിശദീകരിച്ച് രണ്ടു വ്യത്യാസങ്ങൾവീതം എഴുതുക.
  - i. വളർച്ചയും ചുറ്റുപാടും
  - ii. പാരമ്പര്യവും ചുറ്റുപാടും



കുറിപ്പുകൾ

2. കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള വ്യക്തിപരമായ വ്യത്യാസത്തിന് നാലു കാരണങ്ങൾ എഴുതുക.
3. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാൻ വൈകാരികവികാസം എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് 60 വാക്കിൽ കുറയാതെ എഴുതുക.
4. ശാരീരികവികാസം, പേശീവികാസം ഇവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എഴുതുക.
5. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരന് നല്ല കൈയക്ഷരമല്ല. ഏതു വികാസത്തിന്റെ അഭാവമാണ് ഇതിനു കാരണം? അതു മാറ്റാൻ എന്തൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തിരിക്കാം?
6. നിങ്ങളുടെ പരിസരത്തുള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ വീട്ടിൽ അവനു വളരാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളല്ല. അവന്റെ ബുദ്ധിവികാസത്തിനു പറ്റിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**18.1**

1. പക്ഷത
2. വികാസം
3. പഠനം
4. വളർച്ച

**18.2**

1. (ii)      2. (iv)      3. (ii)

**18.3**

1. തെറ്റ് - പാരമ്പര്യം
2. ശരി
3. ശരി
4. തെറ്റ് - ജനാധിപത്യരീതി

**18.4**

1. ഭാഷ
2. ബുദ്ധി, ശാരീരികം
3. തന്മയീഭാവശക്തി
4. എല്ലാം
5. ശാരീരികം
6. വൈകാരികം

**18.5**

1. (c)      2. (a)      3. (c)      4. (c)      5. (b)



19

# എന്റെ കുടുംബവും ഞാനും

രഘു റയിൽവേസ്റ്റേഷനിൽ ഭിക്ഷ യാചിച്ചിരുന്ന ഒരു അനാഥനായിരുന്നു. അവിടെ യാത്രക്കാർ കുട്ടികളോടും മാതാപിതാക്കളോടുംകൂടി വന്നുപോകുന്നത് അവൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. സ്നേഹിക്കുകയും പരിചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കുടുംബം തനിക്ക് ഉണ്ടാകണമെന്ന് അവൻ ആഗ്രഹിച്ചു. നമ്മളും നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നവരോടൊപ്പം അവരുടെ സൗഹൃദവും പിന്തുണയും ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ടാണ് ജീവിക്കുന്നത്. നമ്മൾ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പിന്തുണയും മാർഗ്ഗദർശനവും നമ്മൾക്കുണ്ടാവും. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളിൽ ഏറിയ പങ്കു സാധിച്ചു തരുന്നത് കുടുംബമാണ്. നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് കുടുംബത്തിന്റെ ചുറ്റുപാടുകൾ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്.

ഈ പാഠത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ കുടുംബം എന്ന പദത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം, അതിന്റെ പ്രാധാന്യം, ധർമ്മങ്ങൾ, കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണയുടെ ആവശ്യം, എങ്ങനെയാണ് കുടുംബത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം, എങ്ങനെയാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നത് ഇവയെല്ലാം പഠിക്കും.



## ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ കഴിവുള്ളവരായിത്തീരും.

- കുടുംബത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിപുലീകരിക്കുന്നു.
- കുടുംബത്തിന്റെ അർത്ഥവും പ്രാധാന്യവും വിശദമാക്കുന്നു.
- ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ജീവിതചക്രം ചർച്ചചെയ്യുന്നു.
- കുടുംബാംഗങ്ങളെ ശ്രദ്ധയോടെ പരിഗണിക്കുന്നതിനു കുടുംബത്തിന്റെ പങ്കു വിശദമാക്കുന്നു.
- ഫലപ്രദമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ കുടുംബത്തിന്റെ പങ്ക് വിശദീകരിക്കുന്നു.
- ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങളെ കൈക്കൊള്ളുന്നതിനും കൈമാറുന്നതിനും കുടുംബത്തിനുള്ള പങ്ക് വിശദമാക്കുന്നു.

### 19.1 എന്താണ് ഒരു കുടുംബം

വിവാഹം കഴിച്ചോ അല്ലാതെയോ പരസ്പരം ബന്ധമുള്ള രണ്ടിലധികം ആളുകൾ ചേർന്ന വീടും വരുമാനവും പങ്കിട്ടനുഭവിച്ചു കഴിയുന്ന സമൂഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകമെന്ന് കുടുംബത്തെ പാരമ്പര്യരീതിയിൽ നിർവ്വചിക്കാം. ഇന്നു കുടുംബസങ്കല്പത്തിനു മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ട്.

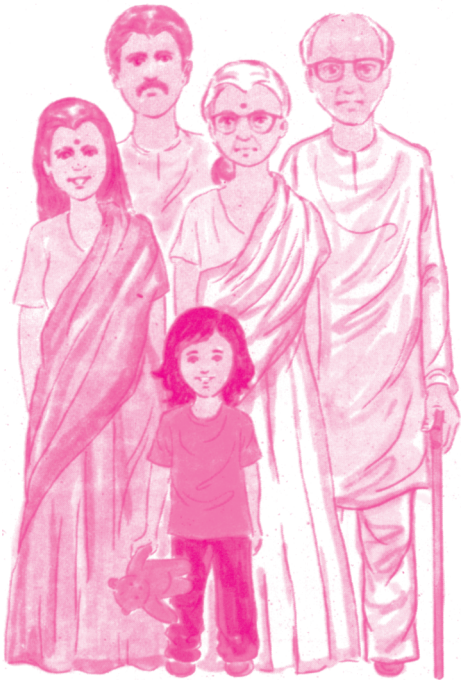




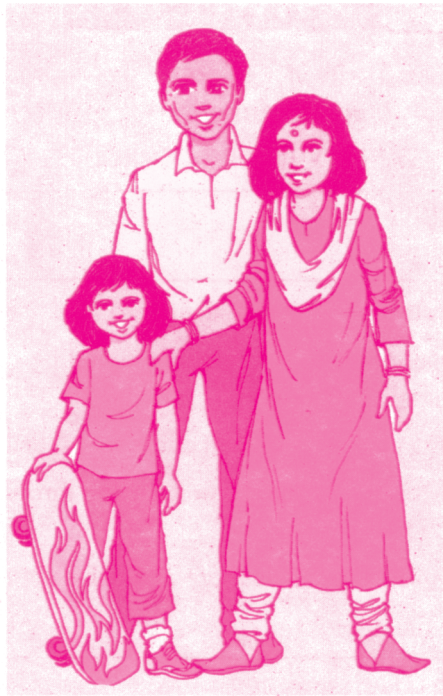
കുറിപ്പുകൾ

നിങ്ങൾ ചുറ്റും നോക്കുക, ആളുകൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല കഴിയുന്നതെന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാൻ കഴിയും—അവർ ഗണമായി കുടുംബമെന്ന പേരിൽ കഴിയുന്നു. അവരെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതു പല ഗണത്തിനും പല ഘടനയാണെന്നുള്ളതാണ്. അച്ഛനമ്മമാർ, മക്കൾ, കൊച്ചുമക്കൾ എന്നീ മൂന്നു തലമുറകൾ ചേർന്നതാവാം ചില ഗണങ്ങൾ. മറ്റു ചിലവ അച്ഛനമ്മമാരും മക്കളും മാത്രം ചേർന്നതാവാം. അവരെല്ലാം ഒരു വീട്ടിൽ പരസ്പരം ആശ്രയിച്ചും സഹായിച്ചും ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുത്തും കഴിയുന്നു.

ദമ്പതികൾ, അവർക്കു ജനിച്ചതോ, അവർ ദത്തെടുത്തതോ ആയ കുട്ടി എന്നിവർ ഒന്നിച്ച് ഒരു വീട്ടിൽ കഴിയുന്നുവെങ്കിൽ ആ കുടുംബത്തെ അണുകുടുംബം(Nuclear Family) എന്നു പറയുന്നു. ദമ്പതികൾ, മക്കൾ, ദമ്പതികളുടെ അച്ഛനമ്മമാർ എന്നിവർ ചേർന്ന കുടുംബമാണ് കൂട്ടുകുടുംബം (Joint Family) ചിത്രം 19.1 നോക്കുക. അണുകുടുംബവും കൂട്ടുകുടുംബവും നിങ്ങൾക്കു വേർതിരിച്ചു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ.



കൂട്ടുകുടുംബം



അണുകുടുംബം

ചിത്രം 19.1 വിവിധതരം കുടുംബങ്ങൾ

കുടുംബം ഏതുതരമായിരുന്നാലും അതു സമൂഹത്തിലെ ഒരു പ്രധാന സ്ഥാപനമാണ്. ഒന്നാമത്തെ ഗണമാണു കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും പിന്തുണ നൽകുകയും സഹായം നൽകുകയും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടപ്പിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നത്.

**19.2. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ചുമതലകൾ**

ഒരു കുടുംബത്തിനു നിർവ്വചിക്കേണ്ട നിർണ്ണായകമായ പല ചുമതലകളുമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കുടുംബം നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെയ്യുന്നവയുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കി താഴെ കൊടുക്കുന്ന പട്ടികയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുക.



കുറിപ്പുകൾ

ഒരു കുടുംബം അതിലെ അംഗങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെയ്യുന്നത്:

- ആപത്തുകളിൽനിന്നു സംരക്ഷണം
- പരസ്പരസന്ദേശങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കുന്നതിന് അവസരമൊരുക്കുന്നു
- സാമ്പത്തികമായും വൈകാരികവുമായ സംരക്ഷണം
- വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽക്കൂടി ജീവിതത്തിനു തയ്യാറെടുപ്പ്
- സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നു.
- വിനോദം.



**പ്രവർത്തനം 19.1**

ഒരു കുടുംബത്തിലെ ചില പ്രധാന ചുമതലകൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ചുമതലകളും അവയുടെ നടത്തിപ്പും ചിന്തിച്ചശേഷം ഉചിതമായ കോളത്തിൽ (✓) എന്നു രേഖപ്പെടുത്തുക.

| കുടുംബത്തിലെ ചുമതലകൾ   | എപ്പോഴും നിറവേറ്റുന്നത് | വല്ലപ്പോഴും നിറവേറ്റുന്നത് | ഒരിക്കലും നിറവേറ്റാത്തത് |
|--|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ആപത്തുകളിൽനിന്നു സംരക്ഷണം</li> <li>• പരസ്പരസന്ദേശങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കുന്നതിന് അവസരമൊരുക്കുന്നു</li> <li>• സാമ്പത്തികമായും വൈകാരികവുമായ സംരക്ഷണം</li> <li>• വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽക്കൂടി ജീവിതത്തിനു തയ്യാറെടുപ്പ്</li> <li>• സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നു.</li> <li>• വിനോദം.</li> </ul> |                         |                            |                          |

ഒരു കുടുംബം എങ്ങനെയാണു മേൽപറഞ്ഞ ചുമതലകൾ നടത്തുന്നതെന്നു നിങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് ഒരു കുടുംബജീവിതത്തിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളുമായി നിങ്ങൾക്കു പരിചയമുണ്ടാകുവാൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലെ ആവശ്യങ്ങളും വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. അവ നേടിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള പരിശ്രമങ്ങളും വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്.

**19.3 കുടുംബജീവിതചക്രം**

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ വിവാഹംകഴിച്ചു ജീവിതം തുടങ്ങുന്ന ഘട്ടം കുടുംബജീവിതചക്രത്തിലെ പ്രാരംഭഘട്ടം (begining stage) ആണ്. ആദ്യത്തെകുട്ടിയുടെ ജനനത്തോടെ കുടുംബം വികസിച്ചു



കുറിപ്പുകൾ

ഘട്ടത്തിലേക്കു (expanding stage) പ്രവേശിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്കു സ്വന്തം വീടും ജീവിക്കുവാനുള്ള ചുറ്റുപാടുകളുമാകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ കുടുംബം സങ്കോചഘട്ടത്തിൽ (contracting stage) എത്തിച്ചേരുന്നു. ഈ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളെ കുടുംബജീവിതത്തിലെ പ്രത്യേക മാതൃകയായി രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.



ചിത്രം 19.2: കുടുംബജീവിതചക്രം

കുടുംബജീവിതത്തിലെ ഘട്ടങ്ങൾ

- പ്രാരംഭഘട്ടം
  - ◆ പ്രായപൂർത്തിയാകുക, സ്വാതന്ത്ര്യം
  - ◆ വിവാഹം
- വികസിതഘട്ടം
  - ◆ മാതാപിതാക്കളാകുക
  - ◆ മക്കളെ നല്ല നിലയിൽ എത്തിക്കുക
- സങ്കോചഘട്ടം
  - ◆ വിരമിക്കൽ

### 19.3.1 കുടുംബജീവിതചക്രത്തെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം

കുടുംബജീവിതചക്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ ഓരോ ഘട്ടത്തിലെയും വെല്ലുവിളികളെയും ആവശ്യങ്ങളെയും മുൻകൂട്ടിക്കാണുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ ഓരോ ഘട്ടത്തിന്റെയും പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നതിനും വെല്ലുവിളികളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനുമുള്ള ശരിയായ മാനസിക തയ്യാറെടുപ്പിന് ഇതു പ്രയോജനകരമാണ്. ഒരു ഘട്ടത്തിൽനിന്നു മറ്റൊരു ഘട്ടത്തിലേക്കുള്ള സുഗമവും വിജയകരവുമായ മാറ്റം ഇത് ഉറപ്പാക്കുന്നു.

കുടുംബജീവിതചക്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ചും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആത്യന്തികമായ പുരോഗതിയിൽ ചുറ്റുപാടുകൾ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടത്തിന്റെയും വെല്ലുവിളികളെക്കുറിച്ചു മുൻധാരണ വരാൻപോകുന്ന സ്ഥിതി വിശേഷത്തെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നേരിടുന്നതിനു നമ്മെ സജ്ജരാക്കുന്നു. സന്തുഷ്ടമായ ഒരു കുടുംബപദ്ധതിയാണ് ഇതിന്റെ ഫലം.



കുറിപ്പുകൾ

### 19.3.2 കുടുംബജീവിതചക്രത്തിലെ ഘട്ടങ്ങൾ

#### 1. പ്രാരംഭഘട്ടം

ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ജീവിതചക്രം തുടങ്ങുന്നതു ചെറുപ്പത്തിലൂടെയാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ വ്യക്തികൾക്കു സ്വാതന്ത്ര്യവും വ്യക്തിത്വവും കൈവരുകയും അവർ വൈകാരികമായും ശാരീരികമായും സാമ്പത്തികമായും സാമൂഹികമായും സ്വതന്ത്രരായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർക്കു വീട്ടിൽനിന്നു മാറി താമസിക്കാനും സ്വന്തം ആരോഗ്യം നോക്കാനും വീടിനുപുറത്ത് വ്യക്തിസൗഹൃദങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. ഈ സൗഹൃദങ്ങൾ യുവാക്കളെ കഷ്ടകാലങ്ങളിൽ ഉറച്ചുനില്ക്കുവാനും വെല്ലുവിളികളെ അതിജീവിക്കുവാനും പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. ചുമതല, ഇണക്കം, വിശ്വാസം, അടുപ്പം ഇവയെല്ലാം വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുവാനുതകുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

ഒരു വ്യക്തി രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ഏറ്റവും മുഖ്യമായ ബന്ധമാണ് വിവാഹം. ജീവിതത്തിലെ പ്രധാന നാഴികക്കല്ലായ ഇത് ആൺകുട്ടിക്ക് ഇരുപത്തിയൊന്നും പെൺകുട്ടിക്കു പതിനെട്ടും വയസ്സു തികയുമ്പോൾ മാത്രമേ നടത്തുവാൻ പാടുള്ളൂ. ഈ കാലയളവിൽ യുവാക്കൾക്കു പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസവും ജീവിതത്തെ നേരിടാൻ തക്ക തയ്യാറെടുപ്പും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് അഭിലഷണീയമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ പാരമ്പര്യമായി മാതാപിതാക്കളാണു മക്കൾക്കു ജീവിതപങ്കാളിയെ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവർ, ഇപ്പോഴാകട്ടെ പ്രായപൂർത്തിയായ യുവതീയുവാക്കൾ വിവാഹസമയം സ്വയം തീരുമാനിക്കുകയും ജീവിതപങ്കാളിയെ സ്വയം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് അപൂർവ്വമല്ല.

വിവാഹത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പു പ്രാധാന്യമേറിയ ഒന്നാണ്. കാരണം വിവാഹം യുവതിയുടെയും യുവാവിന്റെയും ജീവിതത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും മാറ്റങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. കൂടാതെ, വിവാഹംകഴിക്കുന്ന രണ്ടുപേരും വൈകാരികമായും സാമൂഹികമായും ശാരീരികമായും മാനസികമായും വിവാഹത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ തയ്യാറെടുക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അവർ കുടുംബത്തിലെ മുതിർന്ന വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തുക, സഹിഷ്ണുതയും ക്ഷമയും വളർത്തുക, വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നിവയിൽ ഉപദേശങ്ങൾ തേടുന്നതു നന്നായിരിക്കും. സാമ്പത്തിക പുനരാസൂത്രണവും ആരോഗ്യസുരക്ഷയും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ട മറ്റു വിഷയങ്ങളാണ്.

പുതിയ ദമ്പതികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വിവാഹം പല ബാധ്യതകളും ഏറ്റെടുക്കേണ്ടിവരുന്ന ഒരു സന്ദർഭമാണ്. പുതിയ കുടുംബത്തിൽ എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ ചുറ്റുപാടുകളോടു സുഗമമായ തരത്തിൽ ഇടകലരേണ്ടിവരും. പരസ്പരം അറിയുവാനും വ്യവസ്ഥപ്പെടുത്തുവാനുമുള്ള ഒരവസരം കൂടിയാണിത്.

#### വ്യവസ്ഥപ്പെടുത്തൽ (Adjustment)

പ്രധാനമായും പെൺകുട്ടിയുടെ ഭാഗത്തുനിന്നാണ് ഉണ്ടാകേണ്ടത്. കാരണം അവർ ജനിച്ച വീടിനെയും ബന്ധുക്കളെയും പിരിഞ്ഞാണു ഭർത്തുഗൃഹത്തിലെത്തിച്ചേരുന്നത്. അവർക്കു സ്വന്തമായി സ്വഭാവവിശേഷതകളും വിശ്വാസങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും ഉണ്ടാകാം. അവ അവളുടെ അച്ഛനമ്മമാരുടെ സ്വാധീനത്തിൽനിന്നു രൂപപ്പെട്ടതാകാം. ഇവ ഭർത്തുഗൃഹത്തിലേതിൽനിന്നു വിഭിന്നവുമാകാം. അവളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും വ്യവസ്ഥപ്പെടുത്തൽ ഉണ്ടാകണമെന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്, ഭർത്തുകുടുംബത്തിന്റെ വിശ്വാസങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും അവളിൽ അടിച്ചേല്പിക്കപ്പെടുന്നു, എന്നതല്ല മറിച്ച് ഉത്തമവും യുക്തവും പ്രായോഗികവുമായ ഒരു പുതിയ സമ്പ്രദായം രൂപപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്.





കുറിപ്പുകൾ

പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ പുതിയ വീടുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകുവാൻ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങൾ അവളെ സഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വീട്ടിലേക്കു സ്വാഗതം ചെയ്യപ്പെട്ടതായി ഒരു തോന്നൽ അവൾക്കുണ്ടാക്കുകയും അവളെ വീടിന്റെ ഒരവിഭാജ്യ ഭാഗമായി അംഗീകരിക്കുകയും പുതിയ വീട്ടിലെ സമ്പ്രദായങ്ങളെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കുവാൻ അവൾക്കു സമയം നൽകുകയും വേണം. അവളെക്കുറിച്ച് യഥാർത്ഥമായ പ്രതീക്ഷകളും കുറ്റപ്പെടുത്താത്തതായ നിലപാടും സ്വീകരിക്കണം. ഒരു പുതിയ അംഗത്തെ വീട്ടിലേക്കു പ്രവേശിപ്പിക്കുവാൻ ഇത്തരം നടപടികൾ എങ്ങനെ സഹായിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിൽ കാണാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?

ഒരു കുടുംബത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ചില മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവിടെ കൊടുക്കുന്നു.

| ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ | ഒഴിവാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ                                      |
|---|---|
| പരസ്പരം മര്യാദയോടെ സംസാരിക്കുക                                  | പരസ്പരമായി സംസാരിക്കുക                                      |
| മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതു കണക്കിലെടുക്കുക                            | നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുമാത്രം സംസാരിക്കുക                         |
| നിങ്ങളുടെ മുഖഭാവത്തെയും ശരീരഭാഷയെക്കുറിച്ചുംബോധമുണ്ടായിരിക്കുക  | അധികേഷപാർഹമായ അംഗവിക്ഷേപങ്ങളും നിഷേധമുഖഭാവങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക |
| പരസ്പരം സഹായിക്കുക  | സഹായിക്കരുത്  |
| ഒന്നിച്ചു ജോലിചെയ്യുക   | ഒറ്റയ്ക്കു ജോലിചെയ്യുക                                      |
| ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ തുല്യമായി പങ്കുവെക്കുക.                        | മറ്റുള്ളവർ ജോലിചെയ്യുമ്പോൾ ഉറങ്ങുക                          |
| രോഗികളെയും ബലഹീനന്മാരെയും പരിപാലിക്കുക                          | മറ്റുള്ളവരെ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുക                            |
| നിങ്ങളുടെ പദ്ധതികൾ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി പങ്കുവെക്കുക        | അറിയിക്കാതെ പുറത്തുപോവുക                                    |
| നിങ്ങളുടെ അഭിനന്ദനം പ്രകടമാക്കുക.                               | വിമർശിക്കുക   |

കുടുംബജീവിതചക്രത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ യുവദമ്പതികൾ നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിൽ സൂക്ഷ്മബോധമുള്ളവരായിരിക്കണമെന്നതു പ്രാധാന്യമുള്ള സംഗതിയാണ്. സന്തുഷ്ടകുടുംബജീവിതത്തിന് ഒരു ഉറച്ച അടിത്തറ കെട്ടിപ്പടുക്കുവാൻ ഇതു സഹായിക്കും.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 19.1**

1. കുടുംബത്തിൽ ഓരോ ചുറ്റുപാടും നല്ല ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിന് എങ്ങനെ സഹായിക്കുമെന്ന് ഒരു വരിയിൽ സാധൂകരിക്കുക.
  - (i) വീട്ടുജോലികളിൽ അമ്മ മരുമകളെ സഹായിക്കുന്നു.
  - (ii) ഒരു യുവവധു സായാഹ്നഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്നു.





കുറിപ്പുകൾ

- (iii) ഒരു സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകൻ യുവതിക്ക് അവളുടെ വിവാഹത്തിനുമുമ്പ് ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നു.
  - (iv) മരുമകൻ ഭാര്യയുടെ അച്ഛനമ്മമാരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നു.
  - (v) ഒരു ഇളയസഹോദരി അവളുടെ സഹോദരനും മരുമകളും പുറത്തുപോയ പ്ലോൾ അനന്തിരവളെ നോക്കാമെന്നു വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.
2. നിങ്ങളുടെ ഇളയ സഹോദരനെയോ സഹോദരിയെയോ വിവാഹത്തിനു തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ എഴുതുക.

### (ii) വികസിതഘട്ടം (Expanding stage)

കുടുംബജീവിതചക്രത്തിന്റെ വികസിതഘട്ടം തുടങ്ങുന്നത് ഒന്നാമത്തെ കുട്ടിയുടെ ജനനത്തോടെയാണെന്നു നിങ്ങൾ നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. പിതൃത്വം അല്ലെങ്കിൽ മാതൃത്വം എന്ന അവസ്ഥ പല ആവശ്യങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും ഉള്ള സന്ദർഭമാണ്. ദമ്പതികൾ ശാരീരികമായും മാനസികമായും വൈകാരികമായും സാമ്പത്തികമായും ഈ സാഹചര്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ തയ്യാറെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. വിശേഷാൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ അവർ തയ്യാറാണോ? അതാണ് അവർ അവരോടുതന്നെ ചോദിക്കേണ്ട കാര്യമായ ചോദ്യം. അവർ പരസ്പരം ആലോചിച്ചു വിവേകപൂർവ്വമായ തീരുമാനമെടുക്കണം. ഇത് അവരുടെ കടപ്പാടിനെ ബലപ്പെടുത്തുകയും പിതൃത്വ/മാതൃത്വത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ വ്യക്തിപരവും പരസ്പരവുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ തുല്യമായി ക്രമീകരിച്ചു കുടുംബത്തിലെ ജീവിതചക്രത്തിന്റെ ഈ ഘട്ടത്തെ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യണം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുകയും അവർക്കു വേണ്ട ശാരീരികവും വൈകാരികവും വിദ്യാഭ്യാസപരവും സാമൂഹികവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ സാധിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യണം. കുടുംബജീവിതചക്രത്തിലെ നിർണ്ണായകഘട്ടമാണിത്.

### (iii) സങ്കോചഘട്ടം (Contracting stage)

ഒന്നാമത്തെ കുട്ടി പ്രായപൂർത്തിയായി വീട്ടിൽനിന്നുപോകുന്ന സമയമാണ് ജീവിതചക്രത്തിലെ ഈ ഘട്ടത്തിന്റെ തുടക്കം. ഈ ഘട്ടത്തിന്റെ ഒടുക്കം അവസാനത്തെ കുട്ടി വീട്ടിൽനിന്നു പോകുമ്പോഴോ ദമ്പതികളിൽ ആരെങ്കിലും മരിക്കുമ്പോഴോ ആണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ദമ്പതികൾ ഉദ്യോഗത്തിൽനിന്നു വിരമിച്ചോ വിശ്രമകാലഹോബികളിൽ ഏർപ്പെട്ടോ സാമൂഹികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തോ പേരുകുട്ടികളോ ടൊപ്പം വിനോദിച്ചോ കഴിയുകയായിരിക്കും.



#### പ്രവർത്തനം 19.2

നിങ്ങൾ വീട്ടിലെയോ അയലത്തെയോ ഒരു നവജാതശിശുവിനോടുകൂടിയ യുവദമ്പതികളെ നിരീക്ഷിക്കുക. അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ രണ്ടു വരിയിൽ എഴുതുക.

ഉറക്കം

.....

.....



കുറിപ്പുകൾ

ആഹാരം

.....  
.....

സാമൂഹികപ്രവർത്തനം

.....  
.....

വിനോദം

.....  
.....

**19.4 കുടുംബാംഗങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കൽ**

**(i) ഗർഭകാലപരിചരണം**

ഗർഭകാലത്തു സ്ത്രീയ്ക്കു താഴെപ്പറയുന്ന പരിചരണങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കണം.

- പോഷകഗുണമുള്ള ആഹാരം ഇടവിട്ടു ഭക്ഷിക്കണം
- ആവശ്യമായ വിശ്രമവും വ്യായാമവും
- എപ്പോഴും സന്തോഷത്തോടും സമാധാനത്തോടുംമിരിക്കണം
- ഡോക്ടറെ കൃത്യമായി കണ്ട്, ഭ്രൂണത്തിന്റെ വളർച്ച മനസ്സിലാക്കുകയും പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ അടിയന്തിരചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുകയും വേണം.

മാതാപിതാക്കളാകുന്നത് ആവേശവും സന്തോഷവുമുള്ളവാക്കുന്നതാണെങ്കിലും അതു ക്ലേശകരവുമാണ്. 9 മാസത്തെ ഗർഭധാരണം കൂട്ടിയുടെ ജനനം കൂട്ടിയുടെ ആദ്യത്തെ ഒരു വർഷം എന്നിവ മാതാപിതാക്കളെ പ്രത്യേകിച്ചു സ്ത്രീയെ സംബന്ധിച്ചു ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാലയളവാണ്.

ദമ്പതികൾ അണുകുടുംബത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടവരാണെങ്കിൽ ഈ കാലയളവു വളരെ പ്രയാസമേറിയതായിരിക്കും. ഉപദേശം നൽകുവാനോ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനോ വിശ്രമം നൽകുവാനോ ആരും ഉണ്ടാകയില്ല. കൂടാതെ മാതാപിതാക്കളുടെ പുതിയ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നേരത്തെ ചെയ്തിരുന്ന ജോലികളെപ്പോലെ പ്രാവീണ്യം നേടേണ്ടതാണ്. ദമ്പതികൾ ക്ഷമയില്ലാത്തവരോ ജോലിചെയ്യാൻ ബാധ്യസ്ഥരല്ലാത്തവരോ പരസ്പരം സഹകരിക്കാത്തവരോ ആണെങ്കിൽ അത് അവരുടെ ബന്ധത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. ഭർത്താവും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ പലതും ചെയ്തു പ്രസവം കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീയെ സഹായിക്കണം. ഇത് അവൾക്കു കൂട്ടിയോടൊപ്പം കൂടുതൽ സമയം ചിലവിടാൻ സാധിക്കും. അവൾക്കു വിശ്രമിക്കുവാനും മറ്റു ഗൃഹജോലികൾ ചെയ്യുവാനും ഇത് അവസരമൊരുക്കും. ഒരു ഭർത്താവിനു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന സഹായങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു നിർദ്ദേശിക്കാമോ? സാധിക്കും.



കുറിപ്പുകൾ

വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുക, ഭക്ഷണം വിളമ്പുക, പൊടി തുടക്കുക, ആവശ്യം കഴിഞ്ഞ സാധനങ്ങൾ അതാതു സ്ഥാനത്തുവെക്കുക, ജോലികഴിഞ്ഞു വീട്ടിലേക്കു മടങ്ങുവേണ്ടി പലചരക്കുസാധനങ്ങൾ വാങ്ങുക ഇവയെല്ലാം അയാൾക്കു ചെയ്യാവുന്ന ജോലിയാണ്. ഭാര്യ ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ആഹാരം തയ്യാറാക്കുക, കുട്ടിയുടെ വസ്ത്രം മാറുക, കുട്ടിക്കു ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുക എന്നിവയും ഭർത്താവിനു ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഭാര്യ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് കുഞ്ഞുമായി അമ്മ സമയം ചിലവഴിക്കുമ്പോൾ ഭർത്താവിന്റെ കാര്യത്തിലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വേണം. സാവകാശം നൽകുകയും യുക്തമായ രീതിയിൽ അയാളെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും വേണം.

**(ii) ശൈശവകാലത്തു നൽകേണ്ട പരിചരണം**

മനുഷ്യശിശു അതിന്റെ പരിചരണത്തിനും സംരക്ഷണത്തിനും പൂർണ്ണമായും മാതാപിതാക്കളെ ആശ്രയിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം നൽകുക, സ്നേഹിക്കുക, വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കുക, കുളിപ്പിക്കുക എന്നിവ കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി ചെയ്യുന്ന അത്യാവശ്യജോലികളാണ്. അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമാണെന്നു മാത്രമല്ല അതു കുട്ടികളുടെ അവകാശം കൂടിയാണ്. ആറുമാസംവരെ കുട്ടികളെ നിർബന്ധമായും മുലയൂട്ടണം. കുട്ടികളുടെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും ഇതു സഹായകമാണ്.

ഭാര്യയും ഭർത്താവും ഉദ്യോഗസ്ഥരാണെങ്കിൽ അവർ വീട്ടിലില്ലാത്ത സമയം കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനു മറ്റു എന്തെങ്കിലും സംവിധാനം ഏർപ്പെടുത്തണം. കുട്ടിക്കു നല്ല പരിചരണം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ മാതാപിതാക്കൾക്കു സമാധാനം ഉണ്ടാകയില്ല. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ എന്തു മാർഗ്ഗങ്ങളാണു സ്വീകരിക്കേണ്ടത്. മാതാവിനും പിതാവിനും പ്രസവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജോലിസ്ഥലത്തുനിന്നും അവധി കിട്ടുമെങ്കിലും (Maternity & Paternity leave) ദമ്പതികൾ താഴെപ്പറയുന്ന മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരിഗണിക്കണം.

- ദമ്പതികളുടെ അച്ഛനമ്മമാർ, ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ ഇവരിലൊരാൾക്കിലും കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിക്കണം
- അയൽക്കാരോ സുഹൃത്തുക്കളോ സമയം ക്രമീകരിച്ചു പരസ്പരം തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ശ്രദ്ധിക്കണം
- കുട്ടികളെ ശിശുസംരക്ഷണസ്ഥാപനത്തിലോ അതുപോലുള്ള മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളിലോ ഏല്പിക്കണം
- വീട്ടിൽ ഒരാളെ നിയമിച്ചു കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ശിശുസംരക്ഷണ സ്ഥാപനമോ അതുപോലെയുള്ള സ്ഥാപനങ്ങളോ ആണ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതെങ്കിൽ അതു വീടിനടുത്തോ ജോലിചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനത്തിനടുത്തോ ആകണം. അതു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു ശുചിത്വമുള്ളതും, തുറസ്സായതും, വായുസഞ്ചാരമുള്ളതുമായ സ്ഥലത്താകണം. അതിന്റെ നടത്തിപ്പുകാർ ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയത്തിൽ യോഗ്യതയുള്ളവരും കഴിവുള്ളവരുമായിരിക്കണം. കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ ആരെങ്കിലും നിയമിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയുടെ പശ്ചാത്തലം അന്വേഷിക്കണം. മാത്രമല്ല, ആ വ്യക്തി ശുചിത്വമുള്ളവനാണോ എന്നും സ്നേഹത്തോടും താല്പര്യത്തോടും കുട്ടിയെ നോക്കുവാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവനാണോ എന്നും ഉറപ്പാക്കണം.



കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 19.3**

ഒരു ശിശുസംരക്ഷണകേന്ദ്രം സന്ദർശിച്ച് അവിടെയുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക. താഴെപ്പറയുന്നവ ആ കേന്ദ്രത്തിൽ ഉണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

സൗകര്യങ്ങൾ

ഉണ്ട്/ഇല്ല

- (i) അടുത്ത്
- (ii) പരിശീലനം നേടിയ ജോലിക്കാർ
- (iii) ആരോഗ്യസംരക്ഷകമായ ആഹാരം നൽകുന്നു
- (iv) എളുപ്പം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന കക്കൂസുകൾ
- (v) പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് കളിപ്പാട്ടങ്ങളും കളികളും
- (vi) വേലികെട്ടിസംരക്ഷണം
- (vii) റോഡിൽനിന്നും അകലെ
- (viii) സ്റ്റാഫിന്റെ എണ്ണം (അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥി അനുപാതം)
- (ix) വൃത്തിയുള്ള അടുക്കള
- (x) അരിച്ചെടുത്ത വെള്ളം
- (xi) ആവശ്യത്തിനു പ്രകാശവും ജനാലകളും
- (xii) ഡോക്ടറെ വിളിക്കുവാനുള്ള സൗകര്യം
- (xiii) ക്രമീകരിക്കാവുന്ന സമയം
- (xiv) കളിസ്ഥലത്തിന്റെ ലഭ്യത

**(iii) ചെറിയ കുട്ടികളുടെ സംരക്ഷണം**

ചെറിയ കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പല വസ്തുതകളുണ്ട്. അവ താഴെ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

- നമ്മൾ പലപ്പോഴും കേൾക്കാറുള്ള ശൈലിയാണ് “അച്ഛനെപ്പോലെ തന്നെ മകനും.” ഒരു കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന രണ്ടു വസ്തുതകളുണ്ട്. പാരമ്പര്യവും പരിതസ്ഥിതിയും പാരമ്പര്യമായ കഴിവുകൾ കുട്ടികൾക്കു ജന്മനാ ലഭിക്കുന്നതാണ്. അതു മാറ്റുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. വളർന്നുവരുന്ന ഒരു കുട്ടിയുടെ ചുറ്റുപാടുകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതു മാതാപിതാക്കളും കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന മറ്റു ബന്ധുക്കളുമാണ്. പരിതസ്ഥിതികൾ കുട്ടികൾക്കു നൽകുന്നതു മാതൃകാപരമാണോ എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. പരിതസ്ഥിതിയിൽ താഴെപ്പറയുന്ന വസ്തുതകൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- നേരത്തെ ഉത്തേജനം നൽകുക: ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യവർഷങ്ങളിൽ ഉത്തേജനം നൽകുന്നത് ഇതു നേടുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്. ഒരു കുട്ടി വേഗത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നതുവഴി അവനു ബുദ്ധിപരമായ വികാസം വേഗം ഉണ്ടാവുകയും മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടിയെ പുറത്തുകൊണ്ടുപോകുന്നതു വഴി മറ്റു കുട്ടികളുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താൻ അവനു സാധിക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

- **കളി:** ചുറ്റുപാടുകൾ കളിക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിലൂടെ അവൻ എല്ലാത്തരം വികാസവും സംഭവിക്കുന്നു.

ഉദാ: ശാരീരികം, സാമൂഹികം, വൈകാരികം, ഭാഷാപരം, സദാചാരം

കുഞ്ഞുങ്ങൾ 2 വയസ്സുവരെ തനിയെ കളിക്കാനിഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. എന്നാൽ, 3-നും 5-നും ഇടയ്ക്കുള്ള കുട്ടികൾ സാങ്കല്പികകളിയിൽ ഏർപ്പെടും. ഈ കളിയിൽ കുട്ടികൾ സ്വയം മുതിർന്നവരായി എന്നഭിനയിക്കുകയും കഥകൾ മെനഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ മുതിർന്നവർ വളരെ കരുതലോടെ വേണം പെരുമാറാൻ അവരുടെ കളികളിൽ വീട്, കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും ഉണ്ടാകും.

വളർച്ചയ്ക്കനുസൃതമായി കളികളിലും മാറ്റം വരുന്നു. മുതിർന്ന കുട്ടികൾ കമ്പ്യൂട്ടർ, പുറത്തുള്ള കളികൾ എന്നിവയിൽ വ്യാപൃതരാവുന്നു. ഈ കളികൾ ശാരീരിക, വൈകാരിക, സാമൂഹികവികാസങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതുവഴി, മത്സരമനോഭാവം, സഹകരണം, പങ്കിടൽ, വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുക, നേതൃത്വസ്വഭാവം എന്നിവ ഉടലെടുക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ മനസ്സ് കളികളിലൂടെ വാർത്തെടുക്കാം. വിലകൂടിയ കളിപ്പാട്ടങ്ങളെക്കാൾ വിലകുറഞ്ഞ വീട്ടിലുള്ള കളിപ്പാട്ടങ്ങളാണ് കുട്ടികൾക്ക് ഏറെ പ്രിയം. കളിപ്പാട്ടം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ സുരക്ഷിതമായതും വിലകുറഞ്ഞതും മനോഹരമായതും രസകരമായതും ഈടുനില്ക്കുന്നതുമായ കളിപ്പാട്ടങ്ങളാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

**വീട്ടിലെ ശിക്ഷണം:** വീട്ടിൽനിന്നാണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ അച്ചടക്കശീലങ്ങൾ പഠിക്കുന്നത്. കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരുന്നതനുസരിച്ച് സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ് വളർത്തിയെടുക്കണം. കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോൾതന്നെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ചിട്ടയോടെ നടത്താൻ ശീലിപ്പിക്കണം. എന്താണ് സ്വീകാര്യം എന്താണ് അല്ലാത്തത് എന്നുള്ള മൂല്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നു. രക്ഷകർത്താക്കൾ കുട്ടികൾക്കു മാതൃകയാവണം. രക്ഷകർത്താക്കൾ നടപ്പാക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ ശിക്ഷണരീതി താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്.

- (i) **ഏകാധിപത്യ ശിക്ഷണം:** ഈ രീതിയിൽ രക്ഷകർത്താക്കളുടെ പൂർണ്ണനിയന്ത്രണത്തിലാണ് കുട്ടികൾ വളരുന്നത്. കടുത്ത ശിക്ഷാനടപടികൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ ശിക്ഷണത്തിൽ വളർന്നുവരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ആത്മയൊര്യം കുറവായിരിക്കുകയും ഉത്കണ്ഠാകുലരും കാര്യങ്ങൾ മുൻകൈയെടുത്തു ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും കുറവായിരിക്കും. മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താനുള്ള കഴിവും കുറവായിരിക്കും മാത്രമല്ല, ഈ കുട്ടികളിൽ വിപ്ലവവാസന ഉടലെടുക്കും.
- (ii) **ജനാധിപത്യശിക്ഷണം:** കുട്ടികൾ പൂർണ്ണസ്വാതന്ത്ര്യമായിരുന്നാലും രക്ഷകർത്താക്കളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലായിരിക്കും. കുട്ടികൾക്കു സ്വന്തമായി അഭിപ്രായം പറയാനുള്ള അവകാശമുണ്ട്. രക്ഷകർത്താക്കൾ കുട്ടികളോടു വളരെ തുറന്ന മനോഭാവത്തോടെ പെരുമാറുന്നു. സാമൂഹ്യമായി പൊരുത്തപ്പെടാനും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാനും ഈ സാഹചര്യത്തിൽ വളരുന്ന കുട്ടികൾക്കു കഴിയുന്നു.
- (iii) **അനുവദനീയമായ ശിക്ഷണം:** ഈ ശിക്ഷണരീതിയിൽ കുട്ടികൾക്കു പൂർണ്ണസ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. തന്നിഷ്ടത്തിൽ വളരുന്നതുകൊണ്ടു സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുന്നു. മറ്റു കുട്ടികളുമായി വിലയിരുത്തുമ്പോൾ സാമൂഹ്യമായ കഴിവിൽ പിന്നോക്കമാവുന്നു.





കുറിപ്പുകൾ

മേൽപ്പറഞ്ഞ ശിക്ഷണനടപടികൾ നിങ്ങളുടെ നല്ല വശവും ചീത്തവശവും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുക. ഇതിൽ നിങ്ങൾ ഏതു ശിക്ഷണനടപടികൾ സ്വീകരിക്കും. എന്തു കൊണ്ട്?

ഓരോ കുട്ടിയും വ്യത്യസ്തനാണ്. കുടുംബത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ് അവരുടെ കഴിവും സാമർത്ഥ്യവും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവരെ നയിക്കേണ്ടത്. രക്ഷകർത്താക്കളുടെ ഇഷ്ടം കുട്ടികളിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്.



**പ്രവർത്തനം 19.4**

ആറുമാസം പ്രായമായ കുഞ്ഞിന് കളിക്കാൻ പറ്റിയ ഒരു വിലകുറഞ്ഞ കളിപ്പാട്ടം ഉണ്ടാക്കുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 19.2**

1. ശരിയായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
  - (a) കുട്ടികൾക്കു തുണിവാങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്
    - (i) ആഡംബരമില്ലാത്തതും ലോലവുമായിരിക്കണം
    - (ii) ആഗിരണം ചെയ്യുന്നവയാവണം
    - (iii) ഇടാനും ഉരാനും എളുപ്പമുള്ളതായിരിക്കണം
    - (iv) മേൽപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം.
  - (b) ഭംഗിയുള്ളതും രസകരമായ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് ..... ഉണ്ടാക്കുന്നു.
    - (i) ശാരീരികവികാസം
    - (ii) മാനസികവികാസം
    - (iii) സാമൂഹ്യവികാസം
    - (iv) മേൽപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം
  - (c) കുട്ടികൾ സാങ്കല്പികകളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കിട്ടുന്നത്
    - (i) ഭാവിയിലേക്കു വേണ്ടിയുള്ള വികാസം
    - (ii) ശാരീരികവികാസം
    - (iii) ശിക്ഷണനടപടി
    - (iv) സാമൂഹികമായി വളരുന്നു
  - (d) ജനാധിപത്യശിക്ഷണത്തിലൂടെ നടക്കുന്ന വികാസം
    - (i) സാമൂഹ്യപക്ഷത
    - (ii) ആത്മസംയമനം
    - (iii) ആത്മവിശ്വാസം
    - (iv) മേൽപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം



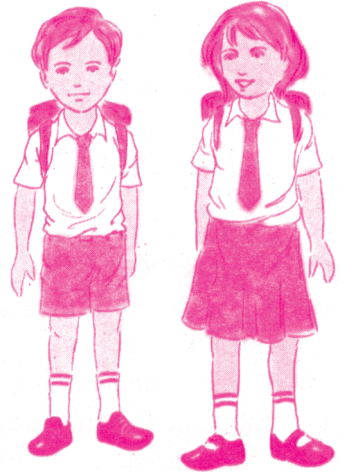
കുറിപ്പുകൾ

- (e) അനുവദനീയമായ ശിക്ഷണം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്നില്ല
  - (i) സാമൂഹ്യപക്ഷത
  - (ii) ആത്മസംയമനം
  - (iii) ആത്മവിശ്വാസം
  - (iv) പൂർണ്ണസ്വാതന്ത്ര്യം

2. കുട്ടികളുടെ നാല് പാരമ്പര്യവിശേഷതകൾ രേഖപ്പെടുത്തുക.
3. കുട്ടികളുടെ നേരത്തെയുള്ള ഉത്തേജനത്തെക്കുറിച്ചു വിവരിക്കുക.

**(iv) മുതിർന്ന കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും സംരക്ഷണം സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കുട്ടികൾ**

ഏഴും എട്ടും പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ ഒരു ചെറിയ സഹായത്തോടെ കുളിക്കാനും കഴിക്കാനും വേഷം ധരിക്കാനും കഴിയും. സ്കൂളിൽ പോകുന്നതോടെ രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും മാറുന്നു. കുട്ടികൾ സ്വതന്ത്രരായി മാറാൻ തുടങ്ങുന്നു. പഠനകാര്യത്തിൽ മുതിർന്നവരുടെ സഹായം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കാവശ്യമാണ്. കുട്ടികളുടെ പഠനനിലവാരം സ്കൂളിന്റെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്വമല്ല, രക്ഷാകർത്താക്കളുടെയുംമാണ്. കുട്ടികൾക്കു പഠിക്കാൻ പ്രത്യേകസംവിധാനം വീട്ടിലുള്ളതു നല്ലതാണ്. കുട്ടികൾ തന്റെ സാധനങ്ങളെല്ലാം അവിടെ അടുക്കിവെക്കാനും അതിലൂടെ ചിട്ടയോടെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും ശീലിക്കുന്നു.



ചിത്രം 19.3: സ്കൂളിൽപോകുന്ന കുട്ടികൾ

പഠനകാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല, അകത്തും പുറത്തും കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനും കുട്ടികൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതിനുള്ള സ്ഥലസൗകര്യങ്ങൾ സ്കൂളിനും വീടിനും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഈ കളികൾ കുട്ടികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുമെന്നു പറയാമോ? ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ പെട്ടെന്നു വളരുന്നു. വളർച്ചയുടെ തോതനുസരിച്ചു പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരം നൽകുകയും നല്ല ശീലങ്ങളും വാർത്തെടുക്കുകയും ചെയ്യണം. ഇതിനു സ്കൂളും രക്ഷകർത്താക്കളും ഒരുപോലെ പരിശ്രമിക്കണം.



**പ്രവർത്തനം 19.5**

- a. പുറത്തുള്ള കളികൾക്ക് ഏതുവിധത്തിലുള്ള സൗകര്യങ്ങളാണു കുട്ടികൾക്കു ചെയ്തുകൊടുക്കേണ്ടത്? നിങ്ങളുടെ അയൽപക്കത്തുള്ളവർ ഇത്തരം സൗകര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുത്തിട്ടുണ്ടോ? നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും?
- b. അകത്തിരുന്നു കളിക്കാവുന്ന കളികൾക്കുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വീടിന്റെ പരിസരത്തുണ്ടോ എന്നു കണ്ടെത്തുക. ഇത്തരം സംവിധാനങ്ങൾക്കു നിങ്ങളുടെ സംഭാവനകൾ എന്തെല്ലാം?



കുറിപ്പുകൾ

**കൗമാരം**

കൗമാരപ്രായത്തിലെ കുട്ടികൾ സ്വാതന്ത്ര്യം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും സ്വന്തമായി തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം പ്രദർശിപ്പിക്കാനും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരുമാണ്. അവർ അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിലുള്ള മൂല്യങ്ങൾക്കു മുൻതൂക്കം നൽകുന്നു. നിലവിലുള്ള മൂല്യങ്ങളെയും സ്വഭാവ വിശേഷതകളെയും വെല്ലുവിളിക്കുവാൻ ഏറ്റെടുക്കാൻ ഇവർ തയ്യാറാകുന്നു. ഈ സന്ദർഭങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ രക്ഷിതാക്കൾക്കു വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഇവരെ നിർബന്ധപൂർവ്വം അടിച്ചേൽപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ സാഹചര്യം വഷളാവുകയും ആക്രമസ്വഭാവമുള്ളവരുമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ, അവർക്കു പൂർണ്ണസ്വാതന്ത്ര്യം അനുവദിച്ചാൽ തങ്ങളെ സ്നേഹിക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനും ആരുമില്ലെന്നും അവഗണിക്കുകയാണെന്നും അവർ കരുതും.



ചിത്രം 19.4 കൗമാരപ്രായം

യൗവ്വനാരംഭക്കാരോടു വളരെയേറെ കരുതലോടെ വേണം രക്ഷിതാക്കൾ പെരുമാറേണ്ടത്. നിയമങ്ങളും അതിർവരമ്പുകളും സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു മാറ്റം വരുത്താവുന്നതായിരിക്കണം. വൈകാരികസംരക്ഷണം നൽകുന്നതുവഴി ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള എല്ലാ വഴികളും തുറന്നിടണം. അവരെ വിശ്വസിക്കുകയും അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കേൾക്കാനുള്ള മനസ്സു കാണിക്കുകയും വേണം. പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള വിവിധമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയും സ്വന്തമായി പ്രശ്നം പരിഹരിച്ചാലുണ്ടാവുന്ന ദോഷങ്ങളെ കുറിച്ചും ബോധവാന്മാരാക്കുകയും ചെയ്യണം.

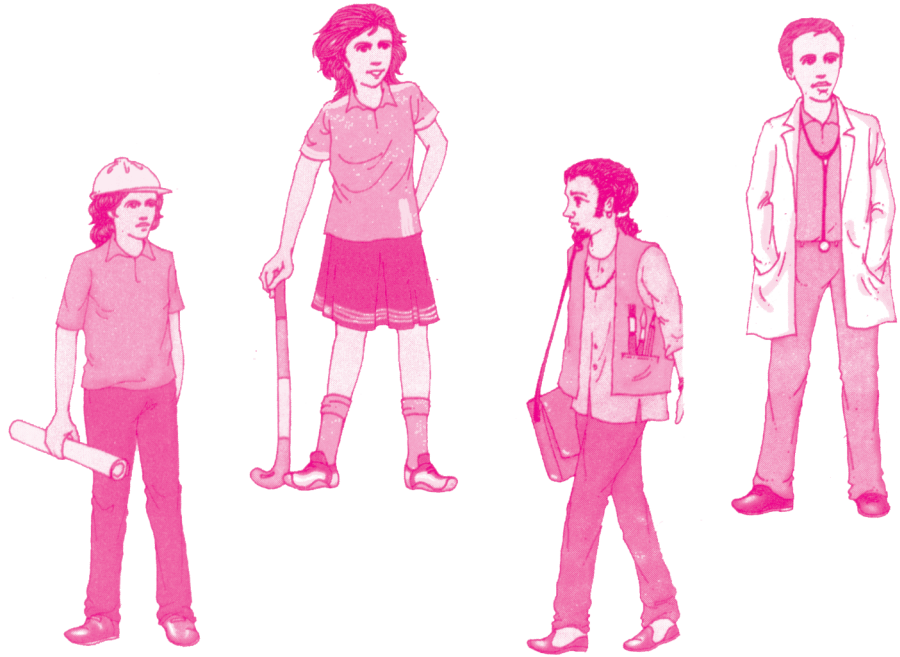
വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരസ്പരം ചർച്ചചെയ്തു രണ്ടു കൂട്ടർക്കും സ്വീകാര്യമായ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. യൗവ്വനാരംഭക്കാർക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകുമ്പോൾ തലമുറകളുടെ അകൽച്ച കുറയുകയും കുടുംബബന്ധം ദൃഢമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

**(v) മുതിർന്ന കുട്ടികൾ**

കൗമാരപ്രായത്തിലെ മറ്റൊരു പ്രധാനപ്രശ്നം ജോലിക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പാണ്. ഇതേ കുറിച്ചുചോർത്തു കുട്ടികൾ ഉത്കണ്ഠാകുലരാണ്. രക്ഷകർത്താക്കൾ കുട്ടികളെ ശരിയായ രീതിയിൽ നയിക്കുമെങ്കിലും ചില സമയം എന്താണു ചെയ്യേണ്ടതെന്ന തീരുമാനത്തിൽ എത്താൻ കഴിയുന്നില്ല. ജോലിക്കുവേണ്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പു നേരത്തെ തുടങ്ങണം. സീനിയർ സെക്കന്ററി എത്തുന്ന കുട്ടിക്കു താൻ ആരായിത്തീരണമെന്ന അറിവ് ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇഷ്ടമുള്ള തൊഴിൽ അഭിരുചിക്കനുസരിച്ചു തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതാണ്. കൗമാരക്കാർ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ പറ്റിയ ധാരാളം തൊഴിൽ സാധ്യതയുള്ള മേഖലകൾ ഉണ്ട്. ഈ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് അറിവു നൽകുന്ന പല



കുറിപ്പുകൾ



ചിത്രം 19.5 വിവിധ തൊഴിൽമേഖലകൾ

ചാനലുകളും ഇന്നുണ്ട്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ -കൗമാരദശ 'ആകർഷണതയും വെല്ലുവിളികളും' എന്ന പാഠത്തിലുണ്ട്.

**(vi) മുതിർന്നവരുടെ സംരക്ഷണം**

പല കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും വിരമിക്കൽ സന്തോഷകരവും ആഗ്രഹനിവാരണത്തിനുമുള്ള സമയമാണ്. ജോലിയുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽനിന്നും പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തി നേടുന്ന സമയമാണ്. സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയും സമൂഹത്തിൽ ഒരു നല്ല സ്ഥാനവും ഇവർ കൈയടക്കുന്നു. അവരുടെ കുട്ടികൾ ജോലിക്കാരോ കല്യാണം കഴിഞ്ഞവരോ ആയിരിക്കും. ചിലർക്കു പേരക്കുട്ടികളും കാണും. അവരുമായി ഉല്ലാസത്തോടെ സമയം ചിലവഴിച്ച് ജീവിക്കുന്നു.

എന്നിരുന്നാലും ചിലർക്കു വിരമിക്കൽ കാലം ദുരിതം നിറഞ്ഞതാണ്. സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയില്ലാത്തവർക്കാണ് ഈ പ്രശ്നം രൂക്ഷമാകുന്നത്. കടബാധ്യതയും അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു. പ്രായമാകുക എന്നത് ഒരു സാധാരണപ്രതിഭാസമാണ്. അതു ശരീരത്തെ ക്ഷീണിതയാക്കുക മാത്രമല്ല, ഊർജ്ജാത്പാദനം കുറയ്ക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ ചുളിവ്, വേദന എന്നിവ സർവ്വസാധാരണമാണ്. ഈ സത്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് അതിന്റെ സൗകുമാര്യത ആസ്വദിക്കുകയാണു വേണ്ടത്. ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും ചുമതലകളും



ചിത്രം 19.6 മുതിർന്നവർ





കുറിപ്പുകൾ

കുറഞ്ഞ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിതം സുഗമമാക്കുക, പ്രായാധിക്യംകൊണ്ടോ മറ്റു സാഹചര്യങ്ങൾകൊണ്ടോ സഹായം വേണ്ടുന്നവർക്കു സഹായം ലഭ്യമാക്കും. പരസഹായമില്ലാതെ കാര്യങ്ങൾ ചിട്ടയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള പ്രാപ്തി ദൈവം തരണമെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

### 19.5 വ്യത്യസ്തവും ഫലപ്രദവുമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ കുടുംബത്തിന്റെ പങ്ക്

#### 19.5.1 കുടുംബബന്ധങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ കുടുംബവും മറ്റുള്ള കുടുംബവും വീക്ഷിക്കുക. എങ്ങനെയാണു മറ്റു അംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ തമ്മിൽ ഇടപെടുന്നത്. കുടുംബബന്ധത്തിൽ ഓരോ വ്യക്തികളുടെയും പരസ്പരസഹകരണം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഓരോരുത്തരുടെയും സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ ബന്ധത്തെ കൂട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നു. ആത്മാർത്ഥത, യോജിപ്പ്, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം എന്നിവ ബന്ധത്തിന്റെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പിനും, വഴക്കും വിരോധിപ്പും ആത്മാഭിമാനത്തിനു കോട്ടം തട്ടുകയും ബന്ധങ്ങളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പരമ്പരാഗത ഇന്ത്യൻ കുടുംബത്തിൽ ധാരാളം വ്യക്തികൾ കാണുക മാത്രമല്ല അവരുടെ സ്വത്തുവകകൾ എല്ലാവർക്കും അവകാശപ്പെട്ടതുമായിരിക്കും. എല്ലാ വ്യക്തികളുമായി സഹകരിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. പക്ഷേ, അതു നിലനിർത്തുക പ്രയാസപ്പെട്ട പണിയാണ്. ഒരു കുടുംബത്തിൽ അസൂയാലുക്കളും സ്വന്തം കാര്യം മാത്രം നോക്കുന്നവരും വിധിയെ പഴിക്കുന്നവരും അത്യാർത്തിയുള്ളവരും കാണുന്നു. എന്നാൽ, മറ്റൊരു കൂട്ടർ മറ്റുള്ളവരുടെ സുഖത്തിനും സന്തോഷത്തിനുംവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ഒരു സാഹചര്യം വന്നാൽ എന്തു സംഭവിക്കുമെന്നു മനസ്സിൽ കാണുക.

കുടുംബത്തിൽ കുടുംബത്തിൽ ആളുകൾ അണുകുടുംബവ്യവസ്ഥിതിയിലേക്കു മാറുന്നു. കൂടിയേറി പാർക്കുക, നഗരവൽക്കരണം, വ്യവസായവൽക്കരണം എന്നിവയാണ് ഇതിനു കാരണം. സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധി കാരണം വിദ്യാഭ്യാസമുള്ള സ്ത്രീകൾ ജോലിക്കു പോകുകയും അങ്ങനെ കുടുംബവരുമാനം കൂടാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നല്ല കുടുംബബന്ധത്തിനു കുടുംബത്തിൽ പ്രയത്നം ആവശ്യമുണ്ടെന്നു നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങൾക്കറിയാം ഇന്ന് ഒത്തിരി ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ ഒരേസമയം രണ്ടു ഭാര്യകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. കുടുംബത്തിന്റെ ചുമതലയും തൊഴിൽമേഖലയും.

കുടുംബബന്ധം ശാശ്വതമാക്കാൻ

- അവനവന്റെ ചുമതലകളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും അറിയുക
- എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും വ്യക്തിത്വം മനസ്സിലാക്കുക
- മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും സുഖവും മനസ്സിലാക്കി അതിനു മുൻതൂക്കം നൽകുക
- വാക്കിലൂടെയും പ്രവൃത്തിയിലൂടെയുമുള്ള ആശയവിനിമയം ഊർജ്ജിതമാക്കുക
- മറ്റുള്ളവരോടു സത്യസന്ധമായ സ്നേഹവും ആദരവും കാണിക്കുക
- ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുക
- മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിൽ ഇടപെടാതെ വിവേകപൂർവ്വം പെരുമാറുക.





കുറിപ്പുകൾ

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനു മേൽപ്പറഞ്ഞവ വളരെ ആവശ്യമാണെന്നു നിരീക്ഷിച്ചാൽ മനസ്സിലാക്കും. ഇത്തരം പാടവങ്ങളെ ജീവിതപാടവങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. ഇവ ജീവിതനിലവാരത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഒരു നല്ല കുടുംബജീവിതത്തിന് ഇവ പരിപോഷിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ അവിശ്വാസം, അവിവേകം, സ്വന്തം കാര്യം മാത്രം, മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കാതിരിക്കുക, ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള അപര്യാപ്തത ഇവയെല്ലാം ബന്ധങ്ങൾ വഷളാക്കാൻ കാരണമാകുന്നു.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 19.3**

**1. താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ കുടുംബബന്ധങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ**

- (i) കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയക്കുറവ്
- (ii) കാര്യങ്ങളെ അതേപടി അംഗീകരിക്കുക
- (iii) ഒരു കുടുംബത്തിൽ ഒരുപാട് കുട്ടികൾ
- (iv) സ്നേഹവും സഹകരണവും ഉണ്ടാകണം
- (v) നമ്മുടെ കുറവ് സ്വയം മനസ്സിലാക്കുക
- (vi) വീടിനുപുറത്ത് അമ്മ ജോലിചെയ്യുന്നു
- (vii) സ്വയം ക്ഷമിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരോടും ക്ഷമിക്കുക
- (viii) മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നു ധാരാളം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു
- (ix) ശുഭാപ്തിവിശ്വാസവും പ്രസന്നഭാവവും

**19.5.2 ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ**

ജീവിതമൂല്യങ്ങളാണ് സാമൂഹ്യചുറ്റുപാടിന്റെ കാതൽ. അതു സത്യസന്ധമായും നീതിപൂർണ്ണമായ ഒരു സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കുന്നു. പാരമ്പര്യമായി മുതിർന്നവരിൽനിന്നുമാണ് കുട്ടികൾ മൂല്യങ്ങളായ മുതിർന്നവരെ ബഹുമാനിക്കുക, സത്യസന്ധത, വിനയം എന്നിവ പഠിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങൾ നമുക്ക് കിട്ടിയത് കുടുംബത്തിൽനിന്ന്, കൂട്ടുകാർ, അയൽവാസികൾ, ടീച്ചർമാർ, ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നൊക്കെയാണ്. നമ്മുടെ വീട്ടിൽനിന്നാണ് നാം ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ മൂല്യാധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു പ്രാധാന്യം കുറഞ്ഞുവരുന്നു. ഇന്നു സമൂഹത്തിൽ മൂല്യത്തകർച്ചയാണു കാണാൻ കഴിയുന്നത്. മലിനീകരണം തടയുന്നതുപോലെ സമൂഹത്തിലെ മൂല്യച്യുതിയും തടയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ പ്രധാന ധർമ്മങ്ങളിൽ ഒന്നാണു കുട്ടികൾക്കു മൂല്യാധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുക എന്നുള്ളത്. സമൂഹം അംഗീകരിക്കുന്ന ഒരു മൂല്യാധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസം യുവതലമുറയ്ക്കു നൽകാൻ അനുയോജ്യമായ സാഹചര്യം നമ്മൾ ഒരുക്കണം. അവ ഗൃഹാന്തരീക്ഷത്തിൽ നിരന്തരം ആവർത്തിക്കാൻ കഴിയണം. രക്ഷകർത്താക്കൾ കുട്ടികൾ എന്തുചെയ്യണം എന്തു ചെയ്യേണ്ട എന്നുള്ള പരിജ്ഞാനം ഉദാഹരണസഹിതം വ്യക്തമാക്കണം. കുട്ടികളോടു കള്ളം പറയരുത് എന്നു പഠിപ്പിച്ചിട്ട് അവരുടെ മുന്നിൽ വച്ചുതന്നെ രക്ഷകർത്താക്കൾ കള്ളം പറയുന്നു. അപ്പോൾ ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിയാൻ കുട്ടികൾക്കു കഴിയുന്നില്ല.

ഈ പാഠത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗത്തു കുടുംബത്തിന്റെ ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതിൽ വൈകാരികസുരക്ഷിതത്വം കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ കെട്ടുറപ്പ് എന്നിവ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. മുതിർന്നവരുടെയോ രോഗികളുടെയോ കാര്യത്തിൽ ഈ ധർമ്മങ്ങൾ ശരിയാണ്.



കുറിപ്പുകൾ

കുടുംബത്തിലെ മുതിർന്ന വ്യക്തി അതായത്, അപ്പൂപ്പനോ അമ്മുമ്മയോ തങ്ങളുടെ ഊർജ്ജവും കഴിവും കുറയുന്ന അവസ്ഥയിൽ അവർക്കു പ്രത്യേകപരിചരണവും സംരക്ഷണവും ആവശ്യമാണ്. അവരെ കഴിയുന്നിടത്തോളം സുഖമായിരുത്തുക. അതിനു നമുക്ക് എങ്ങനെ കഴിയും. താഴെപ്പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക.

- ശാരീരിക കഴിവ് കുറവായതുകൊണ്ട് അവരെ ജോലിയിൽ സഹായിക്കും
- മുതിർന്നവരോടൊത്തു ചിലവഴിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക
- അവർക്കു ധർമ്മികപിന്തുണ നൽകുക
- തനിയെ ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- അവരുടെ ആഹാരകാര്യത്തിലും മരുന്നിന്റെ കാര്യത്തിലും സൂക്ഷ്മബോധമുള്ള വരാകുക
- തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ അവരേയും ഉൾപ്പെടുത്തുക
- അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനെയും അഭിപ്രായത്തെയും ബഹുമാനിക്കുക

ഇന്നും പല കുടുംബങ്ങളിൽ മകളും മരുമകളും ധാരാളം വേർതിരിവും നിയന്ത്രണവും അനുഭവിക്കാറുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് ആഹാരം, വിദ്യാഭ്യാസം, കളി, മറ്റു പുറത്തുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ജോലിയിൽ സ്വന്തമായി അഭിപ്രായം പറയാൻപോലും നിയന്ത്രണങ്ങളുണ്ട്. സമൂഹത്തിൽ ഇന്നു സ്ത്രീകൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കുമുള്ള സ്ഥാനം പരിശോധിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യരുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള അസമത്വം കണക്കിലെടുക്കണം. ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള യുവതലമുറ എന്ന നിലയിലേക്കു നമ്മുടെ കുടുംബത്തിൽ ആ വേർതിരിവുണ്ടെന്നു നോക്കുക. ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എതിർക്കുക. അതെങ്ങനെയെന്നു നോക്കാം.

- എല്ലാ കാര്യത്തിലും സമത്വം പാലിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചു ഭക്ഷണം, വിദ്യാഭ്യാസം, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ, പങ്കുവെക്കുക എന്നിവയിലെ സമത്വം
- വീട്ടിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കുടുംബവരുമാനം എന്നിവയ്ക്കും നിങ്ങളുടെ സംഭാവനയെക്കുറിച്ചു ബോധവാന്മാരാകുക
- അവർക്കും അവരുടെതായ ആവശ്യങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നും സാധിക്കേണ്ടതാണെന്നും ഓർമ്മിപ്പിക്കുക
- അവരെ ബഹുമാനിക്കുകയും സമത്വമുള്ള മനുഷ്യരായി കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യണം

ഈ പാഠത്തിലൂടെ കുടുംബത്തിന്റെ ഭാഗമാകുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചാണ് പഠിച്ചത്. നമുക്കു മനസ്സിലായി കുടുംബത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ നിലനില്പിനും കുടുംബം ഒരു പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. ഒരു മാതൃകാപരമായ ജീവിതചക്രത്തിനു മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളുണ്ട്. തുടക്കം, വികസനം, സങ്കോചം. ഓരോ ഘട്ടത്തിനും അതിന്റേതായ പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും അവരുടേതായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാഴ്ചവെച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചു സമൂഹത്തിന് ഉപകാരപ്രദമായി ജീവിക്കണം.

ഒരു കുടുംബം നിബന്ധനകളില്ലാത്ത സ്നേഹം, സംരക്ഷണം, താഴ്ന്നു എന്നിവ എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും നൽകണം. പരസ്പരവിശ്വാസം, ബഹുമാനം എന്നിവയിലൂടെ വേണം മൂല്യങ്ങൾ ഒരു തലമുറയിൽനിന്ന് അടുത്ത തലമുറയിലേക്കു പകരാൻ. പല ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിലും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ഇതിനു കഴിയുന്നു. നിങ്ങളീ ജീവിതയാത്രയിൽ സമാധാനവും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസവും നേടുന്നു. അത് ആത്മവിശ്വാസമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായി കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും ശോഭിക്കുന്നു. ഇതാണു നാം എല്ലാവരും ജീവിതത്തിൽ നേടാനാഗ്രഹിക്കുന്നത്.



കുറിപ്പുകൾ

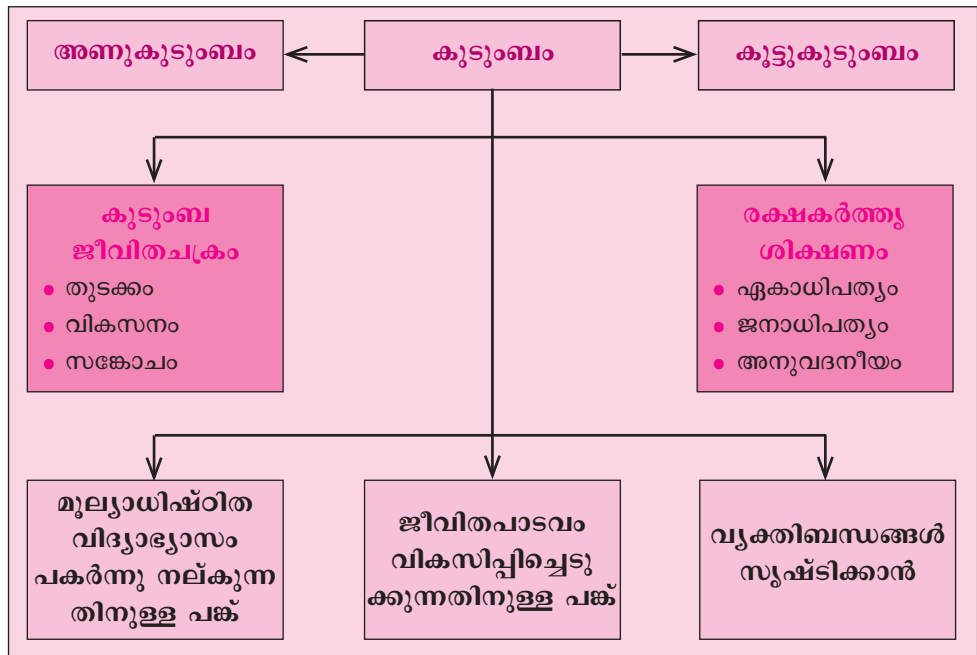


**പ്രവർത്തനം 19.6**

1. നല്ല വ്യക്തിബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള ഗുണങ്ങളുടെ ഒത്തുനോക്കൽ പട്ടിക (checklist) തയ്യാറാക്കുക.
  - (a) മേൽപ്പറഞ്ഞ ഒത്തുനോക്കൽ പട്ടികയിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ കഴിവുകളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
  - (b) നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടതെന്നു നിങ്ങൾ കരുതുന്ന കഴിവുകൾ ഏതെന്നു വ്യക്തമാക്കുക.
  - (c) പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിനു നിങ്ങൾക്കാവശ്യമായതു തിരിച്ചറിയുക.
  - (d) ഈ കഴിവുകൾ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുവാനുള്ള ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.
2. മറ്റുള്ളവരുമായി അടുപ്പം കാണിക്കാത്ത നിങ്ങളുടെ അയൽവാസിയായ വ്യക്തിയെ കണ്ടുപിടിച്ച് അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ കണ്ട് അതിനുള്ള പരിഹാരം കാണുക.



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു**



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. കുടുംബജീവിതചക്രം എന്നാൽ എന്ത്?
2. യൗവനാരംഭത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള വ്യക്തികളായി വളരുന്നതിന് രക്ഷകർത്താക്കൾക്ക് എങ്ങനെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും.
3. ഏതൊക്കെ രീതിയിലാണ് രക്ഷകർത്തൃശിക്ഷണങ്ങളുള്ളത്.



കുറിപ്പുകൾ

4. കുടുംബത്തിന് അച്ചടക്കത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെന്ത്?
5. അടുത്തിടെ കല്യാണം കഴിച്ച പെൺകുട്ടിക്ക് പുതിയ വീടുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ കുടുംബം എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു.
6. അണുകുടുംബത്തിലേയും കുട്ടുകുടുംബത്തിലേയും ചുറ്റുപാട് ഒരു വളരുന്ന കുട്ടിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നതെങ്ങനെയാണ് താരതമ്യപഠനം നടത്തുക.
7. കൊച്ചുകുഞ്ഞിന്റെയും, സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കുട്ടിയുടേയും കൗമാരദിശയിലുള്ള കുട്ടികളുടെയും വികാസങ്ങളെ ത്വരിതപ്പെടുത്താൻ രക്ഷകർത്താക്കളുടെ പങ്ക് എന്തൊക്കെയാണ് സമർത്ഥിക്കുക.
8. ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്. അത് കുടുംബത്തിലെ കുട്ടികളെ എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കിക്കൂ?
9. രാജനും ഉമയും കല്യാണം കഴിഞ്ഞിട്ട് മൂന്നു കൊല്ലമായി. ഒരു വലിയ സിറ്റിയിലെ കുട്ടുകുടുംബത്തിലാണ് അവർ താമസിക്കുന്നത്. അവരുടെ വീട്ടിൽ ഭർത്താവിന്റെ മാതാപിതാക്കൾ. കല്യാണം കഴിക്കാത്ത അനുജൻ ആകാശും അനുജത്തി നേഹയുമുണ്ട്. ഉമയ്ക്ക് ആകാശുമായാണ് കൂടുതൽ അടുപ്പം. നേഹയോട് അത്രയ്ക്കില്ല. രണ്ടുപേരും ഏകദേശം ഒരേ പ്രായക്കാരാണ്. നിങ്ങളാണ് ഉമയെങ്കിൽ നേഹയുമായുള്ള ബന്ധം കൂട്ടാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും?



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**19.1**

1. i) മരുമക്കൾ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസവും അമ്മാവിമാരോട് കൂടുതൽ അടുപ്പവും കാണിക്കുന്നു.  
ii) പരസ്പരം സഹായിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് നല്ലതുമാത്രം ചിന്തിക്കാനും  
iii) ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്.  
iv) ഭാര്യയുടെ രക്ഷകർത്താക്കൾക്കു സന്തോഷവും അതുവഴി വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
1. i) സഹോദരനും നാത്തുനും വളരെ സന്തോഷം അനുഭവിക്കുന്നു മാത്രമല്ല, സഹോദരിക്കു നല്ലത് ചെയ്യാനാഗ്രഹിക്കുന്നു.  
2. i) വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ ക്രമപ്പെടുത്തലുകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും പുതിയ കുടുംബത്തെ താമസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.  
ii) എല്ലാവരോടും ബഹുമാനത്തോടെ പെരുമാറണം.

**19.2**

1. (a) (i) (b) (ii) (c) (iv) (d) (iv) (e) (iv)
2. കണ്ണിന്റെ നിറം, തൊലി, പൊക്കം, കുട്ടികളുടെ ശരീരഘടന
3. വളർച്ചയുടെ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ അതിനുള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കണം.

**19.3**

1. ii), iv), v), vi), vii), viii)



20

# യൗവ്വനാരംഭം—ആകർഷകത്വവും വെല്ലുവിളികളും

ഞാൻ അതുല്യൻ, എനിക്കൊന്നും സംഭവിക്കുകയില്ല. ലോകത്തെ മാറ്റിമറിക്കാൻ എനിക്കു കഴിയും. എന്നെ ആരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. ഈ പ്രസ്താവനകൾ പരിചിതമാണോ? ഏതു പ്രായത്തിലാണ് ഇത്തരം ചിന്തകൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായതെന്നോർക്കുന്നുണ്ടോ.

യൗവ്വനാരംഭം (Adolescence) എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ വൈകാരികാനുഭവങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ചില കാര്യങ്ങളിൽ ആത്മവിശ്വാസവും മറ്റുള്ളവരിൽ അവിശ്വാസവും പുലർത്തുന്ന, ശൈശവത്തിനും പ്രായപൂർത്തിയ്ക്കും ഇടയ്ക്കുള്ള ഒരു നിർണ്ണായകഘട്ടമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിലും ശരീരത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ മനസ്സിനെ പ്രാപ്തമാക്കാൻ കുറച്ചുസമയവും പരിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്. ജീവിതത്തിലെ ഈ ഘട്ടത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ ആവേശമുണർത്തുന്നവയാണ്. ഈ പാഠത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ ആകർഷകത്വത്തെയും വെല്ലുവിളികളെയും കുറിച്ചും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാമെന്നും പഠിക്കാം.



## ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ കഴിവുള്ളവരാകും. യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ ശാരീരികമാറ്റങ്ങൾ വിശദമാക്കാനും അവയെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പഠിക്കുവാനും കഴിയുന്നു.

- യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ മാറ്റങ്ങളെ വിശദീകരിക്കാനും ഉറപ്പായ സ്വയം ധാരണയും ആത്മാഭിമാനവും വികസിപ്പിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു.
- യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ സാമൂഹികമാറ്റങ്ങളെ വിശദമാക്കുന്നു
- വ്യത്യസ്തസാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉറപ്പായും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും പ്രതികരിക്കുന്നതിനുള്ള സാമർത്ഥ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- യൗവ്വനാരംഭത്തിൽ സഹപാഠികൾ, മുതിർന്നവർ, മാധ്യമങ്ങൾ, സാമൂഹികാദർശങ്ങൾ ഇവയുടെ സ്വാധീനം രൂപപ്പെടുത്തുന്ന അവബോധത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ നിരീക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു
- ജീവിതചര്യ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.





കുറിപ്പുകൾ

### 20.1 യൗവ്വനാരംഭത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ

അപ്പോൾ എന്താണ് യൗവ്വനാരംഭം?

ബാല്യത്തിനും പ്രായപൂർത്തിയ്ക്കും ഇടയ്ക്കുള്ള പരിവർത്തനഘട്ടമാണ് യൗവ്വനാരംഭം. ഈ മാറ്റത്തിന്റെ വേഗവും സമയവും ഓരോ വ്യക്തികളിലും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. ശാരീരികം, വൈകാരികം, സാമൂഹികം, ധാരണ എന്നിവയിലാണ് മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുക. ഈ മാറ്റങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ടാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ശരീരത്തിലെ ഹോർമോണുകളുടെ മാറ്റത്തിൽനിന്നാണ് ഇതിന്റെ തുടക്കം. ഇതു വളർച്ചയുടെ സ്വാഭാവികമായ പ്രക്രിയയാണ്. സെക്കൻഡറി പാഠ്യപദ്ധതിയിലെ 22-ാമത്തെ പാഠമായ നിയന്ത്രണവും ഏകീകരണവും എന്നതിൽനിന്നു ഹോർമോണുകളുടെ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങൾ യൗവ്വനാരംഭക്കാരെ മുതിർന്നവരുടെ ജോലികളിലേക്കും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ അറിയുവാൻ സാധിക്കും. അവയെ സാമാന്യമായി ഇങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം.

1. ശാരീരികവികാസം
2. വൈകാരികവികാസം
3. സാമൂഹികവികാസം
4. ബുദ്ധിധാരണാവികാസം

#### 1. ശാരീരികവികാസം

യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ ശാരീരികവികാസത്തിന്റെ തുടക്കം ലൈംഗികവളർച്ചയോടു കൂടിയാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശരീരവളർച്ചയും ശരീരഘടനയിൽ മാറ്റവും ഉണ്ടാകുന്നു. പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന ഒരാൾക്ക് ഉയരത്തിന്റെ 75% ഉം ഭാരത്തിന്റെ 50% ഉം ലഭിക്കുന്നത് ഈ അവസരത്തിലാണ്. ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവരവരുടേതായ സമാനതയില്ലാത്ത



ചിത്രം 20.1 (a) പെൺകുട്ടികളുടെ ശാരീരികവികാസം



കുറിപ്പുകൾ

ശരീരഘടനയാണുള്ളത്. ഇതു പാരമ്പര്യം, പരിതഃസ്ഥിതി, പോഷകം തുടങ്ങിയ പല ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. യൗവ്വനാരംഭഘട്ടത്തിൽ ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേക മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. അവ പട്ടിക 20.1-ൽ വിശദമാക്കുന്നു.

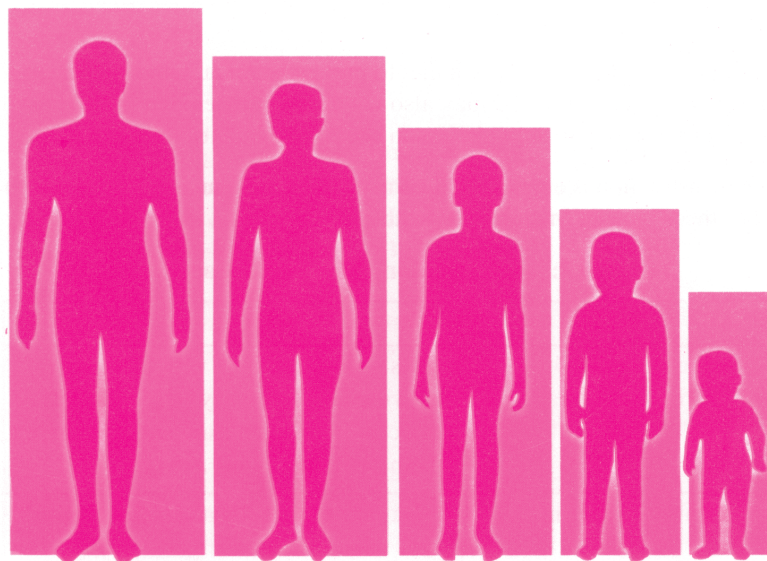
**പട്ടിക 20.1 യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ ശാരീരികമാറ്റങ്ങൾ**

| ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പൊതുവായുള്ളത്   | ആൺകുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേകം  | പെൺകുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേകം  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ഉയരവും ഭാരവും വർദ്ധിക്കുന്നു</li> <li>• കക്ഷത്തിൽ രോമങ്ങൾ വളരുന്നു</li> <li>• ഗൃഹ്യഭാഗങ്ങളിൽ രോമങ്ങൾ വളരുന്നു</li> <li>• മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകുന്നു</li> <li>• ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നു</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ചുമലുകൾ വിസ്തൃതമാകുന്നു</li> <li>• ശബ്ദത്തിന് ദൃഢതയുണ്ടാകുന്നു</li> <li>• മുഖത്തു രോമങ്ങൾ വളരുന്നു</li> <li>• മാംസപേശികൾക്ക് വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നു</li> <li>• സ്വപ്നസ്ഖലനം ഉണ്ടാകുന്നു</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• മാറിടങ്ങൾ വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നു</li> <li>• നിതംബം വിസ്തൃതമാകുന്നു</li> <li>• ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നു</li> </ul> |



**പ്രവർത്തനം 20.1**

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന 20.1 പട്ടികയിൽ 15-16 വയസ്സിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്കനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കുകയും അതിനുനേർക്ക് (✓) രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.



ചിത്രം 20.1 (b) ആൺകുട്ടികളുടെ ശാരീരികവികാസം



കുറിപ്പുകൾ

പെൺകുട്ടികൾക്ക് 9-16 വയസ്സിനിടയിൽ ആർത്തവം ഉണ്ടാകുവാൻ തുടങ്ങുകയും 45-55 വയസ്സിനിടയിൽ അതു നിലക്കുകയും ചെയ്യും. 28 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നടക്കേണ്ട ആർത്തവചക്രം 21 മുതൽ 35 ദിവസംവരെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടു വരാം. ആർത്തവം എന്തെന്ന് നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. ഓരോ ആർത്തവചക്രസമയത്തും ഒരു അണ്ഡം പൂർണ്ണവികാസം പ്രാപിക്കുകയും അണ്ഡകോശത്തിൽനിന്നു പുറത്തു വരികയും ചെയ്യുന്നു. ആർത്തവചക്രത്തിന്റെ മധ്യഘട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഈ പ്രക്രിയയ്ക്ക് അണ്ഡോല്പാദനം എന്നു പറയുന്നു. അണ്ഡം അണ്ഡകോശത്തിൽ നിന്നു വേർപെടുന്നതിനുമുമ്പ് രക്തവും സംയുക്തകോശങ്ങളും ചേർത്തു ഗർഭപാത്രം അതിന്റെ ആന്തരികകോശം നിർമ്മിക്കുന്നു. അണ്ഡവും പുരുഷബീജവുമായി സംഗമിക്കുകയാണെങ്കിൽ (ശാരീരികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ) ഇതു വളരുകയും ഗർഭധാരണം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും. ആ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ ആന്തരികകോശം ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു.

എന്നാൽ, അണ്ഡം വളർന്നില്ലെങ്കിൽ ഗർഭപാത്രത്തിന് അധികമുള്ള രക്തവും സംയുക്തകോശങ്ങളും ആവശ്യമില്ലാതെ വരുന്നു. അതിനാൽ ഗർഭപാത്രം ആന്തരികകോശങ്ങളെ പുറത്തേക്കു തള്ളുകയും രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിൽ രക്തം, ശ്ലേഷ്മം, ഗർഭപാത്രത്തിലെ ആന്തരികകോശങ്ങളുടെ മുറിഞ്ഞ ഭാഗം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. യോനിയിൽകൂടിയുള്ള ഈ രക്തപ്രവാഹത്തെ ശുദ്ധിയുള്ള കോട്ടൺ തുണികൊണ്ടോ സാനിറ്ററി പാഡുകൊണ്ടോ നിയന്ത്രിക്കണം. ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് 16 വയസ്സായിട്ടും ആർത്തവചക്രം തുടങ്ങുന്നില്ലെങ്കിൽ പരിചയസമ്പന്നനായ ഒരു ഡോക്ടറെ അടിയന്തിരമായി കാണേണ്ടതുണ്ട്. ആർത്തവം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഗർഭിണിയാകാനുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ കഴിവിനെയാണ്.

**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**

- ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് ആദ്യമാസമുറയ്ക്ക് മുമ്പ് അണ്ഡോല്പാദനം നടക്കുകയാണെങ്കിൽ ആർത്തവചക്രം തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് ഗർഭിണിയാകാൻ കഴിയും.
- പെൺകുട്ടിക്ക് ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ മാസമുറയിലെ ആവ്യവസ്ഥ സാധാരണമാണ്.
- തുടർച്ചയായി ലൈംഗികബന്ധത്തിലേർപ്പെടുന്ന പെൺകുട്ടിയുടെ മാസമുറ തെറ്റുന്നത് ഗർഭാവസ്ഥയുടെ സൂചനയാണ്.
- ശാരീരികക്ലേശം, അസുഖം, പോഷകങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത ഇവ മൂലം മാസമുറയിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം.
- പെൺകുട്ടികൾ വിളർച്ച ഒഴിവാക്കുവാൻ ഇരുമ്പുചേർന്ന ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കണം. അമിത രക്തസ്രാവം, പോഷക കുറവ് എന്നിവയുള്ളവർക്ക് ഇരുമ്പുചേർന്ന ഭക്ഷണം അത്യാവശ്യമാണ്. ഭക്ഷണവും പോഷകവും എന്ന പാഠത്തിൽ (പാഠം 2) നിങ്ങൾക്ക് ഇതു വിശദമായി പഠിക്കാം.

മാസമുറ ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രതിഭാസമാണെങ്കിലും ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു നിരവധി വിശ്വാസങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. അവയിൽ ചിലതു പട്ടിക 20.2-ൽ വിശദമാക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

**പട്ടിക 20.2 ആർത്തവം- വിശ്വാസവും യാഥാർത്ഥ്യവും**

|   |   |
|---|---|
| <p>ആർത്തവസമയത്തു പെൺകുട്ടികൾ ജോലിചെയ്യാൻ പാടില്ല</p>                                  | <p>സുഖമെന്നു തോന്നുന്നപക്ഷം പെൺകുട്ടികൾ ദിവസവും ചെയ്യാറുള്ള എല്ലാ ജോലികളും ചെയ്യാം. നടക്കുന്നതും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതും മാംസപേശികളുടെ കോച്ചി വലിയും വേദനയും ഇല്ലാതാക്കുവാൻ സഹായിക്കും.</p>   |
| <p>ആർത്തവം ഒരു അസാധാരണ അവസ്ഥയാണ്</p>  | <p>ഇത് ഒരു സ്വാഭാവികപ്രതിഭാസമാണ് എങ്കിലും ഈ അവസരത്തിൽ, പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഊർജ്ജസ്വലത കുറയും. കൂടാതെ കോച്ചി വലി, പുറംവേദന, തലവേദന, വയറുവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിവയുണ്ടാകും.</p>  |
| <p>ആർത്തവം താമസിപ്പിക്കുന്നതിനോ നേരത്തെയാക്കുന്നതിനോ മരുന്നുകഴിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്</p> | <p>ആർത്തവത്തെ മുമ്പേയാക്കുന്നതിനോ പിമ്പേയാക്കുന്നതിനോ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു നന്നല്ല. അത്യാവശ്യ സന്ദർഭങ്ങളിൽ പരിചയസമ്പന്നനായ ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം മരുന്നുകഴിക്കുക.</p>   |
| <p>ആർത്തവസമയത്തുള്ള കുളി, മാംസപേശികളുടെ കോച്ചി വലിക്കു കാരണമാകുന്നു</p>               | <p>ദിവസവും കുളിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഇളംചൂടുള്ള വെള്ളത്തിലെ കുളി പേശികളെ അയവുള്ളതാക്കുകയും വേദന കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആർത്തവസമയത്ത് ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനും ഇതു സഹായകമാണ്. ആർത്തവസമയത്തു വൃത്തിയുള്ള നാപ്കിനുകൾ ഉപയോഗിക്കണം. ആറുമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഇതു മാറുകയും വേണം. നാപ്കിനുപകരം തുണിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതു സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകി സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കുകയും വേണം.</p> |
| <p>ആർത്തവസമയത്തു സ്ത്രീകൾ അടുക്കളയിൽ പ്രവേശിക്കാൻ പാടില്ല</p>                         | <p>ആർത്തവസമയത്തു സ്ത്രീകൾ അടുക്കളയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനെയും അച്ചാർ മുതലായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെയും മതപരവും സാമൂഹികവുമായ ചടങ്ങുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനെയും വിലക്കുന്നതിന് ശാസ്ത്രീയ തെളിവുകളുടെ പിന്തുണയില്ല.</p>   |





കുറിപ്പുകൾ

ഇവയെല്ലാം ചില വിശ്വാസങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ഇവയിൽ ചിലത് നിങ്ങളും കേട്ടിട്ടുണ്ടാവും. ഇവയെ അന്ധമായി വിശ്വസിക്കാതെ ഉചിതമായതു സ്വീകരിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

നിദ്രാവേളയിൽ പുരുഷലിംഗത്തിൽനിന്നു ശുക്ലം അമിതമായി പുറത്തേക്കു വമിക്കുന്നതിനെയാണ് സ്വപ്നസ്ഖലനം എന്നു പറയുന്നത്. വെറ്റ് ഡ്രീംസ് (wet dreams) നൈറ്റ് ഫാൾ (Nightfall) എന്നീ പേരുകളിലും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. സ്വപ്നസ്ഖലനത്തിന്റെ ആവർത്തനം പല വ്യക്തികളിലും വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു പ്രകൃതി പ്രതിഭാസമാകയാൽ ഇതിൽ ആൺകുട്ടികൾക്കു കുറ്റബോധമോ പ്രയാസമോ ഉണ്ടാകേണ്ട കാര്യമില്ല. സ്വപ്നസ്ഖലനത്തെക്കുറിച്ചു പല വിശ്വാസങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. അവയിൽ ചിലതു പട്ടിക 20.3-ൽ കൊടുക്കുന്നു.

**പട്ടിക 20.3 സ്വപ്നസ്ഖലനം – വിശ്വാസവും യാഥാർത്ഥ്യവും**

| വിശ്വാസം                                       | യാഥാർത്ഥ്യം   |
|--|---|
| സ്വപ്നസ്ഖലനം ക്ഷീണമുണ്ടാക്കുന്നു               | ലൈംഗികമോ ശാരീരികമോ ആയ യാതൊരു ക്ഷീണവും ഇതു മുലം ഉണ്ടാവുകയില്ല  |
| ഇതു ലൈംഗികചിന്തകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്         | പ്രകൃതിദത്തമായ സ്വാഭാവികപ്രതിഭാസമാത്രമാണിത്. ഇതിന് ലൈംഗികചിന്തകളുമായോ വികാരങ്ങളുമായോ ബന്ധമുണ്ടാകണമെന്നില്ല. |
| എല്ലാ ആൺകുട്ടികൾക്കും സ്വപ്നസ്ഖലനം ഉണ്ടാകുന്നു | എല്ലാ ആൺകുട്ടികൾക്കും സ്വപ്നസ്ഖലനം ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല   |

ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിപാലനം ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണെന്നു നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് ഏതെല്ലാം മാർഗ്ഗങ്ങളാണു സ്വീകരിക്കേണ്ടത്?

- മുത്രമൊഴിച്ചതിനുശേഷം ശുദ്ധജലംകൊണ്ട് ഉല്പാദനേന്ദ്രിയം കഴുകണം. അല്ലെങ്കിൽ തൊലിയുടെ മടക്കുകളിൽക്കൂടി അണുബാധയുണ്ടാകും.
- പരുത്തികൊണ്ടുള്ള അടിവസ്ത്രങ്ങളാണ് അഭികാമ്യം.
- അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ദിവസം ഒരു നേരമെങ്കിലും മാറ്റണം. ഉപയോഗിച്ചു കഴുകിയ ശേഷം സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കണം.
- മുഷിഞ്ഞ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ഉടൻതന്നെ മാറ്റണം.
- ഗൃഹശുദ്ധിയിലേ രോഗങ്ങൾ നീക്കംചെയ്താൽ വിയർപ്പുമൂലമുണ്ടാകുന്ന അണുബാധ തടയാം.

 **പ്രവർത്തനം 20.2**

നിങ്ങൾ വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങളും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഈ മാറ്റങ്ങൾക്കുവേണ്ടി തയ്യാറെടുത്തതായി നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ഉണ്ട് എങ്കിൽ ഇതു നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു.





കുറിപ്പുകൾ

ഇല്ല എങ്കിൽ അതിനുവേണ്ടി തയ്യാറെടുക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്? അതിനു തയ്യാറെടുക്കുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുവാൻ ആർക്കു കഴിയും.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 20.1**

1. യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ ശരീരവളർച്ചയിൽ ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പൊതുവായിട്ടുള്ളതും പ്രത്യേകമായിട്ടുള്ളതുമായ രണ്ട് അടയാളങ്ങൾ എഴുതുക.

| ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പൊതുവായിട്ടുള്ളത് | ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകമായിട്ടുള്ളത് |           |
|--|--|-----------|
|  | ആൺകുട്ടി   | പെൺകുട്ടി |
| 1.   | 1.   |           |
| 2.   | 2.   |           |

2. താഴെപ്പറയുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്നു വ്യക്തമാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾക്കു കാരണവും പറയുക.

- (i) യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ കുട്ടികൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയില്ലെങ്കിൽ അത് അവരെ വേണ്ടാത്ത ദിശയിലേക്കു വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നു.  
(ശരി/തെറ്റ്).....
- ii) ആർത്തവദിനങ്ങളിൽ മാലിനി വീടിനു പുറത്തു കളിക്കുവാൻ പോകുകയില്ല.  
(ശരി/തെറ്റ്).....
- iii) സൊഹാലിക്ക് സ്വപ്നസ്വലനം സംഭവിക്കുന്നത് അവന്റെ ലൈംഗികഭ്രമം കൊണ്ടാണെന്നു സൂഹ്യത്തുക്കൾ പറഞ്ഞത് അവനിൽ കുറ്റബോധമുള്ളവരാക്കി  
(ശരി/തെറ്റ്).....
- iv) പെൺകുട്ടികൾ ഇരുമ്പ് അധികമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കണം  
(ശരി/തെറ്റ്).....
- v) ഒരു പെൺകുട്ടി അവളുടെ ആദ്യത്തെ മാസമുറയ്ക്കുമുമ്പ് ഗർഭിണിയാകുകയില്ല.  
(ശരി/തെറ്റ്).....
- vi) ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ശുചിത്വപരിപാലനം ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്.  
(ശരി/തെറ്റ്).....



കുറിപ്പുകൾ

ഹോർമോണുകളുടെ മാറ്റത്താൽ യൗവ്വനാരംഭത്തിൽ വികാരങ്ങൾ ദൃഢമാകുന്നു. ആ അവസ്ഥയിലുള്ളവരെ മാനേജ് ചെയ്യുവാൻ യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ വൈകാരിക വികാസത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

## 2. വൈകാരികവികാസം

വികാരങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വളർത്തുകയും അവയെ ഉറപ്പും ഉത്തരവാദിത്വവുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് വൈകാരികവികാസം കൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്. നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കെതിരെ കലഹിക്കുന്ന ഒരു ഘട്ടത്തിലൂടെ മിക്കവാറും എല്ലാ യൗവ്വനാരംഭക്കാരും കടന്നുപോകും. കോപം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുക, ഭാവമാറ്റമുണ്ടാവുക ഇവയെല്ലാം ഈ ഘട്ടത്തിൽ സാധാരണമാണ്. യൗവ്വനാരംഭക്കാർ ചിലപ്പോൾ വൈകാരികമായ ഒരു ചാഞ്ചാട്ടഘട്ടത്തിൽ എത്തിച്ചേരാറുണ്ട്. ഒരു മിനിറ്റ് വികാരതീവ്രമായി പെരുമാറുകയും അടുത്ത മിനിറ്റിൽ തണുക്കുകയും ചെയ്യും. ചില ദിവസങ്ങളിൽ പകുതയോടും ചിലപ്പോൾ കുട്ടികളെപ്പോലെയും പെരുമാറും. ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഓരോ തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റരീതികളുണ്ട്. വൈകാരികസന്ദർഭങ്ങളിൽ നിശ്ചിതവും ആരോഗ്യകരവുമായ രീതിയിൽ പ്രതികരിച്ചാൽ അതു നിഷേധവികാരങ്ങളെ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും. വൈകാരിക സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്കു കോപം നിയന്ത്രിക്കാനും സമചിത്തതയോടെ പെരുമാറാനും എങ്ങനെ സാധിക്കും?

- ആദ്യം നിങ്ങളുടെ കോപചേഷ്ടകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നിങ്ങൾ കോപിഷ്ഠനാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുക.
- സ്വയം പിന്തിരിയാൻ ശ്രമിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ സൂഷ്മപരമായ എന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്കു ശ്രദ്ധ മാറ്റുക.

ബോക്സിൽനിന്നും നിങ്ങൾക്ക് യോജിച്ച ഒന്നോ രണ്ടോ ഓപ്ഷനുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

ഏതു സാഹചര്യത്തിലും നിങ്ങൾക്ക് അവലംബിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. എതിർത്തു നില്ക്കുവാനോ പൊരുത്തപ്പെടുവാനോ സാധിക്കാത്ത സന്ദർഭമാണെങ്കിൽ അതിനെ അതിജീവിക്കുവാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയോ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ സഹായം തേടാം. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടുന്നത് ബലഹീനതയുടെ ലക്ഷണമല്ല. യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സാന്നിധ്യവും നല്ല ധാരണയുമാണ് അതു വ്യക്തമാക്കുന്നത്. സാഹചര്യത്തെ വിലയിരുത്തുക, അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക, ഭാവിയിൽ അത് ഒഴിവാക്കുന്നതിന് നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക എന്നിവ വികാരങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. രാമുവിന്റെയും അവന്റെ അടുത്ത

വ്യായാമത്തിലോ മറ്റു ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങളിലോ ഏർപ്പെടുക

മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുക

രംഗത്തുനിന്ന് പിൻവാങ്ങുക

നിങ്ങളുടെ നല്ല അവസ്ഥകൾ മനസ്സിൽ കാണുക

സംഗീതം ശ്രദ്ധിക്കുക

പത്തുവരെ എണ്ണുക

നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ ഒരു കടലാസിൽ എഴുതിയശേഷം അതു നശിപ്പിക്കുക

ഒരു ദീർഘശ്വാസം വിടുക.

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഉൾപ്പെടാത്ത വിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തിയുമായി സംസാരിക്കുക



കുറിപ്പുകൾ

സുഹൃത്ത് രജീന്ദറിന്റെയും കാര്യം എടുക്കാം. അവർക്കുണ്ടായ ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണ കലഹത്തിലേക്കു നയിച്ചു. രജീന്ദർ രാമുവിനെ എല്ലാവരുടെയും മുമ്പിൽവെച്ച് അധികേഷപിക്കുമായിരുന്നു. ഇതു രാമുവിന് പ്രയാസമുണ്ടാക്കി. രാമുവിനെ സംബന്ധിച്ച് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന സന്ദർഭമാണിതെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല. ഇതു പരിഹരിക്കുവാൻ പല മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. സാധ്യമായ മൂന്നു പ്രതികരണങ്ങൾ താഴെകൊടുക്കുന്നു.

**പ്രതികരണം 1:** സുഹൃത്തുക്കളെല്ലാം വിശ്വാസയോഗ്യരല്ലെന്നു മനസ്സിലാക്കി രാമു എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കളുമായുള്ള ബന്ധവും വേണ്ടെന്നുവെച്ചു.

**പ്രതികരണം 2:** രാമു മറ്റു സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം രജീന്ദറെ വിമർശിച്ചു.

**പ്രതികരണം 3:** രജീന്ദറിനൊപ്പം ഇരുന്ന് രാമു എല്ലാ തെറ്റിദ്ധാരണകളും നീക്കി.



ചിത്രം 20.2

ഇവയിൽ ഉചിതമായത് ഏതെന്ന് നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നത്. കാരണം പറയുക.

ഉറച്ച സ്വയംധാരണ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത് യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ വ്യക്തിത്വവികസനത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. സ്വയംധാരണ (self concept) ആത്മാഭിമാനം (self esteem) എന്നിവ അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്തെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോ?

ഒരു വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷമായ പ്രത്യേകതകളാണ് വ്യക്തിത്വത്തിൽ അന്തർഭവിക്കുന്നത്. യൗവ്വനാരംഭത്തിൽ ഉറച്ച വ്യക്തിത്വവും പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടും വികസിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്വയംധാരണയിലൂടെയും ആത്മാഭിമാനത്തിലൂടെയുമാണ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

നിങ്ങളുടെ ശക്തിയും ബലഹീനതയും കാണുവാൻ സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗമാണ് സ്വയംധാരണ. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ബലഹീനതമാത്രം കാണുമ്പോൾ സ്വയംധാരണ കുറയുന്നു. നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ വിലയിരുത്തുകയും അതിനെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വയംധാരണ വർദ്ധിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ തന്നെ വ്യക്തിപരമായ വിലയിരുത്തലാണ് ആത്മാഭിമാനം. മറ്റൊരുതരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് ആത്മാഭിമാനം കൂടുതലാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളിൽ കൂടുതൽ വിശ്വാസമുണ്ടെന്നർത്ഥം. യൗവ്വനത്തിൽ കുട്ടികൾക്കു സ്വയംധാരണയും തന്റേതാണെന്ന തോന്നലും ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഉറച്ച സ്വയംധാരണയും ആത്മാഭിമാനവും നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ വികസിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇതിനായി താഴെപ്പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവലംബിക്കുക.



**പ്രവർത്തനം 20.3**

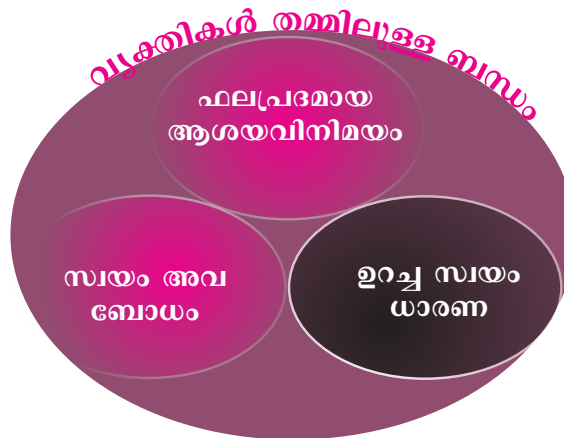
നിങ്ങളെ സ്വയം അറിയുന്നതിനും ആത്മാഭിമാനം വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും താഴെ കൊടുക്കുന്ന മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു വിലയിരുത്തുക. ഇതേ മാനദണ്ഡമുപയോഗിച്ചു നിങ്ങളെ വിലയിരുത്തുവാൻ മാതാപിതാക്കളോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഉചിതകോളത്തിൽ (☑) മാർക്കിടുക



കുറിപ്പുകൾ

| നമ്പർ | നിങ്ങൾ  | നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം |      | രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ അഭിപ്രായം |      |
|-------|---|---------------------|------|------------------------------|------|
|       |   | അതെ                 | അല്ല | അതെ                          | അല്ല |
| 1.    | നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ അംഗീകരിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?                            |                     |      |                              |      |
| 2.    | നിങ്ങളുടെ ബലഹീനത അംഗീകരിക്കുന്നുണ്ടോ?   |                     |      |                              |      |
| 3.    | ഓരോരുത്തരേയും മാറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ടോ?  |                     |      |                              |      |
| 4.    | സ്വയം കനിവു തോന്നാറുണ്ടോ?   |                     |      |                              |      |
| 5.    | ആവശ്യമുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ സുഹൃത്തിൽനിന്നോ പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച കൗൺസിലറിൽനിന്നോ ഉപദേശം തേടാറുണ്ടോ? |                     |      |                              |      |
| 6.    | നിങ്ങളുടെ ചില ശാരീരികസ്വഭാവങ്ങൾ മാറ്റാൻ സാധിക്കയില്ലെന്നു മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോ?             |                     |      |                              |      |
| 7.    | മറ്റുള്ളവർക്കു നൽകുന്ന അഭിനന്ദനങ്ങളിൽ സത്യസന്ധതയുണ്ടോ?  |                     |      |                              |      |
| 8.    | ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, വ്യായാമം എന്നിവയുണ്ടോ?  |                     |      |                              |      |

നിങ്ങളുടെ നല്ല ഗുണങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കിയിട്ട് അവ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്നു നോക്കുക. ആത്മാഭിമാനം വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് മുകളിൽ പറഞ്ഞവയിൽ ഏതെല്ലാമാണ് നിങ്ങൾക്കു സഹായകമായിരിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കളുടെ സഹായത്തോടുകൂടിയോ അല്ലാതെയോ നിങ്ങളുടെ ബലഹീനതകളെ മറികടക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കോളങ്ങളിൽ എഴുതാം.



ചിത്രം 20.3



കുറിപ്പുകൾ

| എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ എന്റെ ബലഹീനതയ്ക്കുള്ള കാരണം  |  | നടപടിക്കായുള്ള പദ്ധതി  |
|--|--|--|
| എനിക്ക്  | എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ                                 |  |
| 1. പ്രശ്നങ്ങൾ എന്റെ നിയന്ത്രണത്തിനപ്പുറമാണെങ്കിലും ഞാൻ അവയെ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാറില്ല | ചില പ്രശ്നങ്ങൾമാത്രം അവസാനനിമിഷത്തിൽ പങ്കിടാറുണ്ട് | 1. ഞാൻ എന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കിടുകയും മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നോ സുഹൃത്തുക്കളിൽനിന്നോ പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച കൗൺസിലറിൽനിന്നോ സമയോചിതമായി ഉപദേശങ്ങൾ തേടുകയും ചെയ്യും. |
| 2  |  | 2  |
| 3  |  | 3  |
| 4  |  | 4  |



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 20.2**

1. നസ്രീൻ അവളുടെ വില്ലേജിലെ ഏറ്റവും നല്ല കായികവിനോദ വിദഗ്ദ്ധയാണ്. അവൾക്കു സംസ്ഥാനജില്ലാതലങ്ങളിൽ അനവധി അവാർഡുകൾ കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്. രണ്ടു വർഷമായി അവൾ വരാൻപോകുന്ന ജില്ലാ കായികമത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ കഠിനപരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ, ലിസ്റ്റിൽ അവളുടെ പേർ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല എന്നറിഞ്ഞ് അവൾ വിഷമത്തിലായി. ജില്ലാ കായികമത്സരത്തിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണം ആരായുന്നതിന് നസ്രീനു മൂന്നു മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കാം.

**ഓപ്ഷൻ 1 :** വില്ലേജ് അധികാരി നീതിപൂർവ്വമല്ല ചെയ്തതെന്നു നസ്രീൻ കുറ്റപ്പെടുത്തി.

**ഓപ്ഷൻ 2 :** നസ്രീൻ ഒരു മുറിയിൽ കതകടച്ചിരുന്ന് ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ വിസമ്മതിച്ചു.

**ഓപ്ഷൻ 3 :** അവൾ അധികാരപ്പെട്ടവരോട് തന്നെ ലിസ്റ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്താത്തതിന്റെ കാരണം അന്വേഷിച്ചു.

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഏതാണ് ഉചിതമായ ഓപ്ഷൻ. കാരണമെന്ത്?

.....

.....



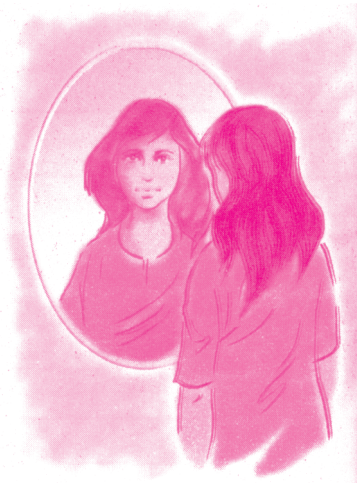


കുറിപ്പുകൾ

2. നേഹയെ അവളുടെ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം പുറത്തുപോകാൻ അനുവദിക്കാത്തതു കൊണ്ട് അവൾ അച്ഛനമ്മമാരോട് കോപത്തിലാണ്. അവൾ പുസ്തകങ്ങൾ നിലത്തറിയുകയും എല്ലാവരോടും ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കുകയും ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ വിസമ്മതിക്കുകയും ചെയ്തു. നിങ്ങളാണ് നേഹയെങ്കിൽ അച്ഛനമ്മമാരെ വിശ്വസിക്കുവാൻ എന്താണു ചെയ്യുക? രണ്ടു മാർഗ്ഗങ്ങളെങ്കിലും നിർദ്ദേശിക്കുക.

.....  
.....  
.....  
.....

3. സുധയ്ക്ക് അവളുടെ കറുപ്പുനിറത്തെപ്പറ്റി ബോധ്യമുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുവാൻ അവൾ മടിച്ചു. അവൾക്കു സ്വയം മതിപ്പുണ്ടാകുവാൻ നാലു നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.



ചിത്രം 20.4

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3. സാമൂഹ്യവികാസം**

യൗവ്വനാരംഭക്കാർക്ക് അവരുടെ കുടുംബം, സമപ്രായക്കാർ, മറ്റുള്ളവർ ഇവരുമായുള്ള ഇടപഴകലാണ് സാമൂഹികവികാസം എന്നതുകൊണ്ടു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ യൗവ്വനാവസ്ഥയിലും പിന്നീടു പ്രായപൂർത്തിയിലും എത്തുമ്പോൾ അവരുടെ സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾക്കു വളരെ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു.

ഞാൻ ആരാണ്? ഞാൻ കുട്ടിയോ പ്രായപൂർത്തിയായ വ്യക്തിയോ? ഇവ യൗവ്വനാരംഭക്കാർ ഉത്തരത്തിനുവേണ്ടി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യമാണ്. മാതാപിതാക്കൾ അവരോടു പറയും നിങ്ങൾ കുട്ടികളല്ല. അടുത്ത മിനിറ്റിൽ അവർ പറയും പോയി കളിക്കൂ ഞങ്ങൾ മുതിർന്നവർക്കു ചിലതു സംസാരിക്കാനുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രസ്താവനകൾ അവർ കുട്ടിയോ മുതിർന്നതോ എന്ന ആശയക്കുഴപ്പം അവർക്ക് ഉണ്ടാക്കും.

ഈ ഘട്ടത്തിൽ യൗവ്വനാരംഭക്കാർ സ്വന്തമായി ഒരു നിലപാട് വികസിപ്പിക്കുകയും വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളും വികാരങ്ങളും വ്യക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ പ്രവൃത്തികൾ സ്വതന്ത്രമാവുകയും വ്യക്തിത്വം വികസിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പതുക്കെ സ്വയം തീരുമാനങ്ങളെടുത്തു തുടങ്ങും. വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുത്തുകയും സ്വതന്ത്രവ്യക്തികളായി തീരുകയും ചെയ്യുന്ന



കുറിപ്പുകൾ

തോടുകൂടി മാതാപിതാക്കൾ അവരെ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള മുതിർന്ന യുവാക്കളായി പരിഗണിക്കുന്നു.

ഈ കാലയളവിൽ യൗവ്വനാരംഭക്കാർക്കു കുടുംബം, സമപ്രായക്കാർ എന്നിവരുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ മാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് ഇനി കൂടുതൽ പഠിക്കാം.

### 3.1 കുടുംബവുമായുള്ള ബന്ധം

യൗവ്വനാരംഭക്കാർ സ്വന്തം കുടുംബാംഗങ്ങളോട് അകൽച്ച പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നതോടൊപ്പംതന്നെ സുഹൃത്തുക്കളോട് അടുപ്പവും കാണിക്കുന്നു. സുഹൃദ്വലയത്തിന്റെ അംഗീകാരം അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും അതിനുവേണ്ടി സ്വഭാവം മാറ്റുവാൻകൂടി തയ്യാറാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

യൗവ്വനാരംഭക്കാർ ഏകാന്തത ആഗ്രഹിക്കുകയും സ്വന്തം കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം കുറച്ചുസമയം മാത്രം കഴിയാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അടിച്ചേല്പിക്കപ്പെടുന്ന നിയന്ത്രണങ്ങൾ അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. മുതിർന്നവരെപ്പോലെയുള്ള കുട്ടികളുടെ ഇത്തരം പെരുമാറ്റങ്ങൾ രക്ഷാകർത്താക്കളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നു. രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ നിലപാടിനെ ചോദ്യംചെയ്യുകയും കാരണങ്ങൾ ആരായുകയും ചിലപ്പോൾ തർക്കിക്കുകയും ചെയ്യും. യൗവ്വനാരംഭക്കാരായ കുട്ടികൾ



ചിത്രം 20.4

തങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തെ വിലമതിക്കുന്നില്ലെന്ന് രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കു തോന്നും. ഇതു സത്യമായിരിക്കാമെന്നില്ല. അവരുടെ ചിട്ടകൾക്കും രീതികൾക്കും മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ യൗവ്വനാരംഭക്കാർ രക്ഷാകർത്താക്കളിൽനിന്നു മുൻപ് ഉണ്ടായിരുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ സമയവും ഉപദേശവും അർഹിക്കുന്നു. രക്ഷാകർത്താക്കളും യൗവ്വനാരംഭക്കാരും തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ നല്ലതാക്കാനും അതുവഴി ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ കൈമാറാനും കഴിയുന്നു.

ടീനേജിലുള്ളവരെ നിയന്ത്രിക്കുക എളുപ്പമുള്ള ജോലിയല്ല. കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽനിന്ന് വഴുതിപ്പോകുമെന്നറിയാൻ രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കു കോപവും ഇച്ഛാഭംഗവും ഉണ്ടാകുന്നു. തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ അവരുടെ പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലം മുൻകൂട്ടി കാണുന്നില്ലെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു. കുട്ടികൾ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള വ്യക്തികളായി വളരുന്നില്ല എന്നോർത്ത് അവർ ദുഃഖിക്കുന്നു. ഇതു ഭിന്നാഭിപ്രായങ്ങൾക്കും കലഹത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

അതുപോലെതന്നെ യൗവ്വനാരംഭക്കാർക്കു രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ കേൾക്കേണ്ട ചുമതലയുണ്ട്. നിർദ്ദേശങ്ങളെ മാനിക്കുകയും സ്വന്തം കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും വികാരങ്ങളെയും വ്യക്തമാക്കുന്നതിൽ ആദരവു പുലർത്തുകയും വേണം. സ്വന്തം ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും സത്യസന്ധവും ആദരണീയവുമായ രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് അരോചകമാകാത്ത രീതിയിൽ പ്രകടമാക്കാൻ ശീലിക്കണം. ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിൽ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. തങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ പ്രകടമാക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടേതു ബഹുമാനത്തോടെ കേൾക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

താഴെപ്പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങളും രക്ഷാകർത്താക്കളും തമ്മിൽ അടുത്ത ബന്ധം വികസിപ്പിക്കുവാൻ സഹായകമാകും.

- ◆ നിങ്ങൾ രക്ഷാകർത്താക്കളോട് വികാരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുകയും അഭിപ്രായം പറയുന്നതിന് ഒരു തുറന്ന മാർഗ്ഗം സ്ഥാപിക്കുകയും വേണം. രണ്ടുകൂടരും അഭിപ്രായങ്ങൾ പരസ്പരം കേൾക്കുകയും നിർദ്ദേശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചിന്തിക്കുകയും കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും വികാരങ്ങളെയും പരസ്പരം ആദരിക്കുകയും വേണം.
- ◆ നിങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളോട് ഉപചാരശീലത്തോടെ പെരുമാറണം. കാരണം നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർക്ക് നിങ്ങളാണ് രക്ഷിതാക്കൾ.

നിങ്ങൾ വളരുംതോറും രക്ഷിതാക്കൾ നിങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യും. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധത്തിനു നിങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളെ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണ്.

താഴെകൊടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങളെ അതിനു സഹായിക്കും



**പ്രവർത്തനം 20.4**

രക്ഷിതാക്കൾ യൗവ്വനാരംഭത്തിലായിരുന്ന അവസരത്തിൽ അവർ സൂഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം ചെയ്യാനിരുന്ന അഞ്ച് കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുക. അവയെ നിങ്ങൾ സൂഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുക.

| നിങ്ങളുടെ രക്ഷിതാക്കൾ അവരുടെ സൂഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം ചെയ്തത് |       | നിങ്ങൾ സൂഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം ചെയ്യുന്നത് |
|--|-------|--|
| അമ്മ   | അച്ഛൻ |  |
|  |       |  |

സാമ്യമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണു മനസ്സിലാക്കുക. അനുഭവങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങളുടെ രക്ഷിതാക്കളെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഹായകമാണോ? ആണെങ്കിൽ എങ്ങനെ?

.....

.....

യൗവ്വനാരംഭക്കാരൻ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്കു രക്ഷാകർത്താക്കളുമായുള്ള ബന്ധം എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും? രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കു നിങ്ങളോടു സ്നേഹവും താല്പര്യവുമുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കണം. നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ അവർ തല്പരരാണ്.

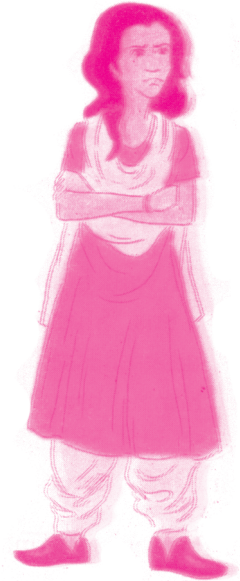


കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 20.3**

1. നേഹയ്ക്ക് 13 വയസ്സുണ്ട്. അമ്മ തന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ലെന്ന വിചാരം അവൾക്കുണ്ട്. കുട്ടുകാരോടൊപ്പം പുറത്തുപോകുവാൻ അമ്മ അനുവദിക്കാറില്ല. ഇതിനെ ചെല്ലി അമ്മയുമായി അവൾ തർക്കിക്കാറുണ്ട്. നേഹയ്ക്ക് അമ്മയുമായുള്ള ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ നിങ്ങൾക്കു രണ്ടു മാർഗ്ഗം നിർദ്ദേശിക്കാം. നേഹയുടെ അമ്മയ്ക്കു മകളുമായുള്ള ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും നിങ്ങൾക്കു രണ്ടു മാർഗ്ഗം ശുപാർശചെയ്യാം.
2. യൗവ്വനാരംഭക്കാർക്ക് പലപ്പോഴും അവർ കൂട്ടികളാണോ മുതിർന്നവരാണോ എന്ന ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാകും. ഈ പ്രസ്താവനയെ സാധൂകരിക്കത്തക്ക ഏതെങ്കിലും സംഭവം നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?



ചിത്രം 20.5

**3.2. സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള ബന്ധം**

പ്രായം, കഴിവ്, യോഗ്യത, പശ്ചാത്തലം, സാമൂഹിക നില എന്നിവയിൽ തുല്യതയുള്ള വ്യക്തിയെ സമൻ അല്ലെങ്കിൽ തുല്യൻ എന്നു പറയാം. യൗവ്വനാരംഭക്കാർ അവരുടെ സമന്മാർക്കു പ്രാധാന്യം നൽകാറുണ്ട്. സുഹൃത്തുക്കളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ മറ്റാരുടെതിനേക്കാളും അവർ വിലമതിക്കുന്നു. സമാനങ്ങളായ അനുഭവങ്ങളോടുകൂടിയ അവർ തമ്മിൽ സ്വാഭാവികമായും കൂ

സമപ്രായബന്ധങ്ങൾ ഉത്തമരസത്തിനും സ്വന്തം പ്രതിച്ഛായയിക്കുന്നു. ഈ ബന്ധങ്ങൾ പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. സമന്മാർക്ക് ഉത്തമമാതൃകയായിരിക്കാനും ആരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റരീതിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും കഴിയും.

സുഹൃത്തുക്കളാലും ബന്ധുക്കളാലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട് ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയുന്ന ടീനേജുകാർ അധമസമപ്രായബന്ധങ്ങൾക്കടിപ്പെട്ട് സാമൂഹികവിരുദ്ധപ്രവർത്തനങ്ങളായ ധനദുർവിനിയോഗം, മോഷണം, പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവയിലേർപ്പെടുന്നു.



ചിത്രം 20.6: ആരോഗ്യകരമായ സമപ്രായബന്ധം



**പ്രവർത്തനം 20.5**

സുജിത്തിന്റെയും മനോജിന്റെയും കാര്യമെടുക്കാം. അവർ ശരത്തിനെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തി പണം വാങ്ങാൻ ശ്രമിച്ചു. ശരത് നിരസിച്ചപ്പോൾ അവർ അവനെ അടിച്ചു. ശരത്





കുറിപ്പുകൾ

ഈ സംഭവം മറ്റാരോടും പറഞ്ഞില്ല. ഒരു ദിവസം അവർ ശരത്തിന്റെ പേഴ്സ് തട്ടിപ്പറിച്ചുകൊണ്ട് ഓടി. ബസ്സിൽ പോകുവാൻ പണമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ശരത് നടന്നാണു വീട്ടിലേക്കു പോയത്. ഈ സംഭവങ്ങൾക്കെല്ലാം സാക്ഷിയായിരുന്ന അമ്പിദ് ഇതു ഗ്രാമത്തിലെ മുതിർന്നവരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തണമെന്നു ശരത്തിനോടു പറഞ്ഞു. ശരത് ആദ്യം മടിച്ചുവെങ്കിലും അമ്പിദ് പിന്തുണ വാഗ്ദാനം ചെയ്തതുകൊണ്ടു സമ്മതിച്ചു.



ചിത്രം 20.7

- ചോദ്യം 1:** ഈ കഥയിൽനിന്ന് ഉത്തമവും അധമവുമായ സമപ്രായബന്ധങ്ങൾക്ക് ഓരോ ഉദാഹരണമെഴുതുക.
- ചോദ്യം 2:** ശരത് ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയതിനെതിരെ പരാതിപ്പെടാതിരുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്നാണ് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നത്?
- ചോദ്യം 3:** അമ്പിദിന്റെ ഇടപെടൽ, സ്ഥിതിവിശേഷത്തിൽ എന്തു മാറ്റമാണുളവാക്കിയത്? ഈ ചോദ്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളുമായി ചർച്ചചെയ്ത് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുക?

ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധവും സുഹൃത്ബന്ധവും വികസിപ്പിക്കുകയെന്നത് യൗവ്വനാരംഭഘട്ടത്തിലെ ഒരു പ്രധാന ഗുണവിശേഷമാണ്. ഉത്തമസമപ്രായബന്ധങ്ങൾ പരസ്പരം ബഹുമാനത്തിലും അഭിനന്ദനത്തിലും അധിഷ്ഠിതമായിരിക്കണം. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ താഴെകൊടുക്കുന്നു.

- ◆ ഫലപ്രദമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക. സാമൂഹികമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട മാർഗ്ഗങ്ങളിൽകൂടി നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും എങ്ങനെ പ്രകടമാക്കാമെന്ന് പരിശീലിക്കുക. ഇതിൽ സ്പഷ്ടമായി സംസാരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കാനും വിനയത്തോടെ പെരുമാറാനും മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായം ആരായാനും നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കാനും കഴിയുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ കേൾക്കുകയെന്നത് ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.
- ◆ നീതിയുക്തത, സൂക്ഷ്മബോധം, കോപനിയന്ത്രണം എന്നീ സാമൂഹികപ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ◆ തന്മയീഭാവശക്തി വികസിപ്പിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളോട് എങ്ങനെ പെരുമാറാനാഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ അവരോടും പെരുമാറുക.
- ◆ ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുകയും സംഘട്ടനങ്ങളും വിയോജിപ്പും ഒഴിവാക്കി നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ◆ സൃഷ്ടിപരമായ വിമർശനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക. പരസ്പരം നന്നായി പെരുമാറുകയും തെറ്റുകൾ പൊറുക്കുകയും തെറ്റിദ്ധാരണകൾ വിശദീകരണത്തിലൂടെ പരിഹരിക്കുകയും വേണം.
- ◆ ഉദാരമനസ്കരും സഹായികളും ആയിരിക്കുക. പ്രതിസന്ധികൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സുഹൃത്തുക്കളോട് ആലോചിക്കുവാൻ തയ്യാറാകണം.
- ◆ പരസ്പരം ബഹുമാനം നിലനിർത്തണം. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം നിലനിർത്തുകയും വേണം.





കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 20.4**

താഴെകൊടുക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ഉചിതമായ കാരണങ്ങൾ നൽകി പൂർണ്ണമാക്കുക.

1. യൗവ്വനക്കാർ അപകടകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുത്ത് കാരണം  
.....
2. രക്ഷിതാക്കളുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തേണ്ടത് പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യമാണ് കാരണം.....
3. യൗവ്വനാരംഭഘട്ടത്തിൽ സുഹൃത്തുക്കൾക്കു വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട് കാരണം...  
.....
4. ഉത്തമസമപ്രായബന്ധം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ് കാരണം .....
5. രക്ഷിതാക്കളും യൗവ്വനാരംഭക്കാരും തമ്മിൽ അഭിപ്രായവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം കാരണം .....

യൗവ്വനാരംഭഘട്ടത്തിലെ നേട്ടങ്ങൾക്കു ബൗദ്ധികമായ കഴിവുകളുടെ വികാസം നിർണ്ണായകപങ്കു വഹിക്കുന്നു. ഇതു ധാരണാവികാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**4. ധാരണാവികാസം**

ധാരണാവികാസം കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് യൗവ്വനാരംഭക്കാർക്ക് സങ്കീർണ്ണമായ മാനസികപ്രവർത്തനങ്ങളനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന് തലച്ചോറിന്റെ വികാസം സുഗമമാക്കുന്നതിനെയാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചിന്താപ്രക്രിയയുടെ വികാസവുമായി ഇതു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുന്നതിനെയും മനസ്സിലാക്കുന്നതിനെയും ഈ ചിന്താശക്തി സാധീനം ചെയ്യുന്നു. ഇവ ചുരുക്കത്തിൽ താഴെ വിവരിക്കുന്നു.

**അമൂർത്തമായ ചിന്ത:** ഈ ഘട്ടത്തിൽ അസാധ്യമായതു സങ്കല്പിക്കുവാൻ അവർക്കു കഴിയും. ഉദാഹരണമായി ഒരു പുള്ളിപ്പുലിക്ക് അതിന്റെ ശരീരത്തിലെ പുളികൾ മായ്ക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല എന്ന പഴഞ്ചൊല്ലു കേൾക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇപ്രകാരമുള്ള അർത്ഥമായിരിക്കും അവർ ധരിക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവന്റെ അടിസ്ഥാനസ്വഭാവം മാറ്റാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള കഴിവുള്ളതുകൊണ്ട് അവർക്കു കവിത രചിക്കാനും നർമ്മം മനസ്സിലാക്കാനും കഴിയും.

**വ്യക്തിപരമായ കെട്ടുകഥ:** ഈ ഘട്ടത്തിൽ യൗവ്വനാരംഭക്കാർ തങ്ങൾ സമാനതയില്ലാത്തവരെന്നും മോശമായ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാകയില്ലെന്നും കരുതുന്നു. ഊർജ്ജസ്വലത, പരപ്രേരണയ്ക്കു വഴങ്ങാത്ത മനോഭാവം, പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ഭയം കൂടാതെ നേരിടുക ഇവയും യൗവ്വനാരംഭക്കാരുടെ പ്രത്യേകതകളാണ്. കുടുംബത്തെയും സമാനരെയും സഹായിക്കുകയും രാജ്യത്തെ സേവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഉറച്ചു വ്യക്തിത്വത്തിനു ഉടമകളായിത്തീരുന്നു. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിക്കുന്നതിലൂടെ സമൂഹത്തിൽ ക്രിയാത്മകമായ മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നു. മയക്കു



കുറിപ്പുകൾ

മരുന്ന്, ലൈംഗികത ഇവയുടെ പരീക്ഷണം അമിതവേഗത്തിൽ വാഹനം ഓടിക്കുക, ഹെൽമറ്റില്ലാതെ ഇരുചക്രവാഹനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക ഇവ യൗവ്വനാരംഭക്കാരുടെ തെറ്റായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്.

**വ്യവസ്ഥാനുസൃതമായ ചിന്ത:** ഇവർ വ്യവസ്ഥാനുസൃതമായി ചിന്തിക്കുവാൻ കഴി വുള്ളവരാണ്. ഒരു തീരുമാനം എടുക്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവർ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും പരീക്ഷിക്കുകയും അനന്തരഫലങ്ങൾ ആലോചിച്ചറിഞ്ഞശേഷം ഉചിതമാർഗ്ഗം സ്വീക രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണമായി അവധി ദിവസങ്ങളിൽ ഒരു കുടുംബവിനോ ദയാത്ര സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് അവരെ ചുമതലപ്പെടുത്തി എന്നു വിചാരിക്കുക. അവർ പലതും മനസ്സിൽ കാണുകയും കാലാവസ്ഥ, സ്ഥലനിർണ്ണയം, യാത്ര പുറപ്പെടാ നുള്ള സമയം, ഉദ്ദിഷ്ടസ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ, കാണാനുദ്ദേശിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവ തീരുമാനിച്ചു യാത്രാപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**ആദർശവാദം:** യൗവ്വനാരംഭത്തിന്റെ പ്രധാനസവിശേഷതകളിലൊന്ന് ആദർശവാദ മാണ്. ശരിതെറ്റുകളെക്കുറിച്ചു ബോധം അവർക്കുണ്ടാകും. അവരെക്കുറിച്ചും ചുറ്റുപ ടാടുകളെക്കുറിച്ചും ബോധവും അഭിമാനവും ഉണ്ടായിരിക്കും. ആദർശവാദം നല്ല ചിന്താ ഗതിയിലേക്ക് അവരെ നയിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി അത്യാഹിതം, സംഘട്ടനം തുടങ്ങിയവയിൽ പെട്ടുഴലുന്നവരെ സഹായിക്കാൻ പല യുവാക്കളും തയ്യാറാകാറുണ്ട്.

**സങ്കല്പിക പ്രേക്ഷകർ:** എല്ലാവരും അവരെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുവെന്ന് യൗവ്വനാരംഭക്കാർ സങ്കല്പിക്കാറുണ്ട്. അവരുടെ ടീഷർട്ടിൽ ഒരു ചെറിയ സൂഷിരം ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ ധാരണ എല്ലാവരും അതു കാണുമെന്നാണ്. അവർ ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ചു ബോധമുള്ളവരായിരിക്കും.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 20.5**

1. യൗവ്വനാരംഭക്കാരുടെ ധാരണാവികാസത്തിന്റെ രണ്ടു പ്രത്യേകതകൾ കണ്ടെത്തുക.
2. യൗവ്വനാരംഭക്കാർ പലപ്പോഴും അശ്രദ്ധരും മോശമായ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിൽ താല്പര്യമുള്ളവരുമായി കാണപ്പെടാറുണ്ട്. അവരുടെ സ്വഭാവത്തിനു കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.

**20.2 സാംസ്കാരികവും സാമൂഹികവുമായ ആദർശങ്ങളുടെ ഫലം**

ഒരു സമൂഹം അതിലെ അംഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തിന് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുവാൻ തയ്യാറാക്കിയ നിയമങ്ങൾക്കാണ് സാമൂഹികാദർശങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്. സാമൂഹികസാംസ്കാരികാദർശങ്ങളുടെ മാറ്റങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും നിങ്ങൾക്കു കാണുവാൻ സാധിക്കും. ഈ ഫലങ്ങൾ നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം, സംസാരം, വസ്ത്രധാരണം, വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ഇവയെ ബാധിക്കുന്നു. സാമൂഹികാദർശങ്ങളാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്ന നമ്മുടെ ലിംഗധർമ്മങ്ങൾ (gender roles) പോലും മാറുകയും വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാ: ഒരു സ്ത്രീ 20 വർഷംമുമ്പ് പ്രതീക്ഷിച്ചവയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും ഇപ്പോഴത്തെ പ്രതീക്ഷകൾ. അതുപോലെ പുരുഷന്മാർ പണ്ടു സ്വീകരിച്ചിരുന്നവയിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ് ഇപ്പോൾ സ്വീകരിക്കുന്നവ. ഇപ്പോൾ സ്ത്രീകൾ വീട്ടുജോലികൾക്കു മാത്രമായി നിഷ്കർഷിക്കപ്പെടുന്നില്ല. വീട്ടിൽ വരുമാനം പുരുഷന്മാർക്കു മാത്രമല്ല പുരുഷനും സ്ത്രീയും തുല്യനിലയിൽ ജോലി



കുറിപ്പുകൾ

ചെയ്യുകയും വീട്ടുജോലികൾ തുല്യമായി പങ്കിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ലിംഗധർമ്മത്തെ സംബന്ധിച്ച ധാരണ മാറ്റത്തിനു വിധേയവും വ്യത്യസ്തകാലഘട്ടത്തിൽ ഭിന്നരീതിയിലുമായിരിക്കും.



ചിത്രം 20.8

യൗവ്വനാരംഭക്കാർ ലോകത്തിലെ സാംസ്കാരിക സാമൂഹികാദർശങ്ങളാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. ജനകീയഭാഷ, വസ്ത്രധാരണം, സംഗീതം, നൃത്തം ഇവ പകർത്തുവാനും അനുകരിക്കുവാനും ശ്രമിക്കുന്നു. സമപ്രായക്കാരിൽ നിലനിൽക്കുന്നതും മാധ്യമങ്ങളിൽക്കൂടി പരിചയപ്പെടുന്ന പുതുപരിഷ്കാരങ്ങളിലേക്ക് അവരുടെ ശ്രദ്ധചെല്ലുന്നു. അതു സമപ്രായക്കാർ ഇഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങൾ പ്രത്യേകരീതിയുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടില്ലെന്നും വരാം. ഉറച്ചുനിൽക്കുവാനും കുറ്റംചെയ്തു എന്ന ഭയംകൂടാതെ സംസാരിക്കാനും എങ്ങനെ സാധിക്കുന്നതിന് ഏതാനും നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് ഇവിടെ കൊടുക്കുന്നത്. അടുത്ത നിമിഷം നിങ്ങൾ തന്ത്രപരമായ ഒരു സാഹചര്യത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നിൽ ശ്രമിക്കുക.

1. സമൂഹത്തിലെ സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തിനു വഴങ്ങാതിരിക്കുക. എല്ലാവരും ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ നമുക്കും ചെയ്യണം എന്ന തെറ്റായ ധാരണയിൽ വീഴാതിരിക്കുക.
2. എനിക്കു സാധിക്കുകയില്ല അല്ലെങ്കിൽ എനിക്കു വേണ്ട എന്നിങ്ങനെ പറയുന്നതിനുപകരം ഇല്ല എന്നുതന്നെയുപയോഗിക്കുക.
3. കുറ്റബോധം ഒഴിവാക്കുക. അതുപോലെ 'എന്നോടു ക്ഷമിക്കണം' എന്നു പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
4. നിങ്ങളെ കൂടുതൽ ആവശ്യപ്പെടുന്നതിൽനിന്നും മറ്റുള്ളവരെ വിലക്കുക.
5. നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാഷ നിങ്ങൾ പറയുന്നതിനു വിരുദ്ധമാകാതിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
6. കണ്ണിൽ കണ്ണിൽ നോക്കി സംസാരിക്കുക.
7. നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തിയുടെയും കാരണങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ട കാര്യമില്ല.
8. ബന്ധങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ മഹത്വം നിലനിർത്തുക.
9. നിങ്ങളുടെ വികാരം എങ്ങനെയെന്ന് മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കുക.

ഇല്ല എന്നു പറയുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകാറുണ്ടെങ്കിൽ അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു താഴെപ്പറയുന്ന സാങ്കേതികപദ്ധതികൾ ഉപയോഗിക്കാം.

- ആ ചോദ്യമോ പ്രസ്താവനയോ അവഗണിച്ചിട്ട് അവിടെനിന്നു പോകുക.
- നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും മനസ്സിലായില്ലെന്നു നടിക്കുക.
- വിഷയം മാറ്റുക.
- ഇല്ല എന്നു ദൃഢമായി പറഞ്ഞു വിശ്വസിക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

- ഒരു ഒഴിവുപറയുക, ഉദാഹരണം മറ്റൊരു ദിവസം നമുക്കു സംസാരിക്കാം. ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും വ്യത്യസ്ത സാങ്കേതികപദ്ധതികൾ ഉപയോഗിക്കണം. ഇവ പ്രയോഗിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് പരിശീലിക്കണം.

### 20.3 യൗവ്വനാരംഭക്കാരിൽ മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം

ടെലിവിഷൻ, ദിനപത്രം, മാസിക, ചലച്ചിത്രം, റേഡിയോ, ഇന്റർനെറ്റ് എന്നിവ യൗവ്വനാരംഭക്കാരിൽ നല്ലതും ചീത്തയുമായ സ്വാധീനങ്ങൾ ചെലുത്താറുണ്ട്. മാധ്യമങ്ങൾ പല വിഷയങ്ങളിലും അവബോധമുണ്ടാകുവാൻ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു മാത്രമല്ല, ടെലിവിഷനിലെയും റേഡിയോയിലെയും പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കാനും ദിനപത്രത്തിലും മാസികകളിലും വെബ്സൈറ്റിലും ലേഖനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കാനും സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നു. സ്പോർട്ട്സ്, സാമൂഹികപ്രവർത്തനം എന്നീ രംഗങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ യൗവ്വനാരംഭക്കാർക്കു പ്രോത്സാഹനം നൽകുവാനും മാധ്യമങ്ങൾക്കു കഴിയുന്നു.

ഇതിനു മറ്റൊരു വശമുണ്ട്. മാധ്യമങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ചില മാറ്റമില്ലാത്ത പ്രതിച്ഛായ(stereotype images)യും കാഴ്ചപ്പാടുകളും യൗവ്വനാരംഭക്കാരിൽ പ്രതികൂലമായ സ്വാധീനം ചെലുത്താറുണ്ട്. ലൈംഗിക പ്രദർശനങ്ങൾ, കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ, സ്ത്രീകളെ തരംതാഴ്ത്തിക്കൊണ്ടു വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പരസ്യങ്ങൾ എന്നിവ യുവമനസ്സുകളെ പ്രതികൂലമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു.

യൗവ്വനാരംഭക്കാർ പ്രസിദ്ധ വ്യക്തികളോടു താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. കായികതാരങ്ങൾ, സിനിമാനടന്മാർ, ടെലിവിഷനിലെ പ്രശസ്തരായ വ്യക്തികൾ ഇവരോടു തോന്നുന്ന അമിതാരാധന യൗവ്വനാരംഭക്കാരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന് മങ്ങലേല്പിക്കുന്നു.

വടിവൊത്ത ശരീരം എന്ന യൗവ്വനാരംഭക്കാരുടെ ആശയത്തെ നടന്മാരും മോഡലുകളും സ്വാധീനിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികൾ വ്യവസ്ഥയില്ലാത്ത ഭക്ഷണക്രമം സ്വീകരിക്കുന്നു. ആൺകുട്ടികൾക്കും ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ അപാകതമൂലം ഭാരം അപകടകരമായി വർദ്ധിക്കുന്നു. മാംസപേശികളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും കരുത്തിനും ഭാരവർദ്ധനവിനുംവേണ്ടി മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് ആൺകുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്നു. ഭാരം അമിതമായി കുറഞ്ഞാൽ അതു കരുത്തു കുറയ്ക്കുകയും രോഗപ്രതിരോധശക്തി നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും പെൺകുട്ടികളിൽ ആർത്തവം ക്രമമില്ലാതെയായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശംകൂടാതെയുള്ള മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം ഉപദ്രവകരമായ പാർശ്വഫലങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

ഇതു നിയന്ത്രിക്കാൻ എങ്ങനെ സാധിക്കും? എന്താണു കാരണങ്ങളെന്നും വായിക്കേണ്ടതെന്നും നിങ്ങളാണു തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. വളരെ താമസിയാതെ നിങ്ങളും പ്രായപൂർത്തിയാകും. സത്യസന്ധമായ വിവരങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഉചിതമായ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതു നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.

താഴെപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിച്ച് രക്ഷിതാക്കൾക്കു മാധ്യമങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ദുഷ്യഫലങ്ങളെ കുറയ്ക്കാം.

- യഥാർത്ഥവും അല്ലാത്തതും തമ്മിൽ വേർതിരിച്ചറിയുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുക.
- അപകടമുണ്ടാക്കുന്ന പെരുമാറ്റത്തിന്റെയും അക്രമത്തിന്റെയും അനന്തരഫലങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുക.





കുറിപ്പുകൾ

- വിമർശനാത്മകമായ ചിന്തയിലൂടെ നല്ല സന്ദേശങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിച്ചെടുക്കാനും, പ്രായത്തിനനുയോജ്യമായ വസ്തുതകളുള്ള പരിപാടികൾ ശ്രദ്ധിക്കുവാനുമുള്ള താല്പര്യം യൗവ്വനാരംഭക്കാരിൽ ശക്തിപ്പെടുത്തണം.

### 20.4 ഒരു തൊഴിലിനുവേണ്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്

യൗവ്വനാരംഭഘട്ടം ജീവിതത്തിൽ വന്നുചേരുമ്പോൾ നല്ല ജീവിതചര്യക്കുവേണ്ടിയുള്ള തിരഞ്ഞെടുപ്പും തയ്യാറെടുപ്പും ഉണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഒരു നല്ല ജോലി ലഭിക്കുന്നതിനു കഠിനമായ മത്സരത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാം. എല്ലാ വ്യക്തികളും ആഗ്രഹിക്കുന്നതു നേടാനും വരുമാനമുള്ള ഒരു ജോലി ഉപജീവനമാർഗ്ഗമായി കിട്ടുവാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ രക്ഷിതാക്കളുടെ ജോലിചെയ്യുവാനാണ് നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ, നിങ്ങൾക്കു മറ്റു താല്പര്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവയെക്കുറിച്ച് അന്വേഷിക്കണം. എന്താണു ചെയ്യുന്നതെങ്കിലും കഴിവിനനുസരിച്ചു പരിശ്രമിക്കുകയും തിരഞ്ഞെടുത്ത മേഖലയിൽ പ്രാഗല്ഭ്യം തെളിയിക്കുകയും വേണം. ഡോക്ടർ, എൻജിനീയർ, വാസ്തുശില്പി എന്നിവയ്ക്കുപുറമെ പല ജോലിസാധ്യതയുള്ള മേഖലകളും ഇന്നുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ വീടിനു പരിസരത്ത് ഇത്തരം സംരംഭങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് അന്വേഷിച്ചറിയുക. താഴെപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ജോലിസാധ്യതയുടെ വിവിധ മേഖലകൾ തുറന്നു കാട്ടുന്നു.

- ദിനപത്രങ്ങളും ആഴ്ചതോറുമുള്ള മാസികകളും, വിവിധ തൊഴിൽമേഖലകളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ, അതിനുവേണ്ടി ചെയ്യേണ്ടവ, ബന്ധപ്പെട്ട സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചു മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.
- വിവിധ ഗവൺമെന്റ് വെബ്സൈറ്റുകളായ <http://india.gov.in/citizen/career-guidance.php>. എന്നിവ ചെറുപ്പക്കാർക്ക് വിവിധ തൊഴിൽമേഖലയെക്കുറിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- രക്ഷാകർത്താക്കളും വിവിധ മേഖലകളിൽ ജോലിചെയ്യുന്നവരും അവരുടെ മേഖലകളിലെ ജോലിസാധ്യതകളെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രാഥമികഅറിവു നൽകുന്നു.
- തൊഴിൽപരിശീലനം തൊഴിലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളെ സജ്ജരാക്കുന്നു.



### അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം

1. ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും യൗവ്വനത്തിലുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
2. യൗവ്വനത്തിലുണ്ടാകുന്ന വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. ആത്മാഭിമാനം എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രവൃത്തിനിർവ്വഹണത്തിനു സഹായിക്കുക എന്നതിൽ വിശദീകരിക്കുന്നതിന് ഒരു ഉദാഹരണസഹിതം വ്യക്തമാക്കുക.
4. ചിട്ടയോടുകൂടിയ ചിന്ത ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു?
5. മൂന്നു കൂട്ടുകാരെ സംബന്ധിച്ച് ചില കാര്യങ്ങൾ താഴെകൊടുക്കുന്നു. അവ വായിച്ചു ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതുക.

മണിയും റോണിയും ഒരു കല്യാണപരിപാടിയിൽ അദിലിനെ കണ്ടുമുട്ടി. അവർ അദിലിനെ മദ്യപിക്കാൻ നിർബന്ധിച്ചു. അദിലിന് കൂട്ടുകാരെ പിണക്കാൻ ഇഷ്ടം





കുറിപ്പുകൾ

മില്ല. പക്ഷേ, തിരിച്ചു വാഹനം വീട്ടിലേക്ക് ഓടിക്കേണ്ടതുകൊണ്ട് അവനു മദ്യ പിക്കാൻ ഇഷ്ടമല്ലായിരുന്നു. അവനാകെ വിഷമത്തിലായി. അവരോടൊപ്പം അവൻ മദ്യം ഉപയോഗിച്ചോ അതോ പാർട്ടിയിൽ നിൽക്കാതെ തിരികെ വീട്ടിൽ പോയോ.

- i) അദിൽ ചെയ്യുന്നത് എന്തായിരിക്കും എന്നാണ് നിങ്ങൾ കരുതുന്നത്?
  - ii) തനിക്കു വീട്ടിലേക്കു വാഹനം ഓടിക്കേണ്ടതുകൊണ്ട് കുടിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല എന്നത് എങ്ങനെ കൂട്ടുകാരെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി?
  - iii) എത്രനേരം അദിലിന്റെ കൂട്ടുകാർ ആഘോഷിച്ചുകാണും. രണ്ടു നിർദ്ദേശം നൽകുക.
6. ഒമ്പതു വയസ്സുള്ള നിങ്ങളുടെ അനുജൻ അക്രമസ്വഭാവമുള്ള സിനിമ കാണുന്നു. ഒരു ഉചിതമായ പരിപാടി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിന് അവനെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം?
  7. നിങ്ങളിൽനിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന രീതിയില്ലാതെ നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടത്തിനു ചെയ്ത ഒരു കാര്യത്തെപ്പറ്റി ഒരു വഴക്കുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യം നിങ്ങൾ കണ്ടായി എന്നു കരുതുക. പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനായി എന്തുചെയ്യും?
  8. നമ്മുടെ ഇഷ്ടത്തിനല്ലാതെ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കതീതമായി അവകാശവാദം എങ്ങനെ ഉന്നയിക്കാമെന്നു നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരെ പഠിപ്പിക്കുക.
  9. തൊഴിൽസാധ്യതകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് എവിടെനിന്നൊക്കെ കിട്ടുമെന്നു സൂചിപ്പിക്കുക.



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു**





കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**20.1**

1. **പൊതുവായ അടയാളങ്ങൾ** — പൊക്കവും വണ്ണവും കൂടുന്നു. ഗുഹ്യഭാഗത്തും കക്ഷങ്ങളിലുമുള്ള രോമവളർച്ച, ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വളർച്ച.
 

**ആൺകുട്ടികൾ** — സ്വപ്നസ്വലനം, മാംസപേശികൾ ദൃഢമാകുന്നു. മുഖത്തു രോമങ്ങൾ വളരുന്നു (ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണം)

**പെൺകുട്ടികൾ** — മാറിടങ്ങൾ വളർച്ചപ്രാപിക്കുന്നു, ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നു, നിതംബം വിസ്തൃതമാകുന്നു.
2. i) **തെറ്റ്** — ശാരീരികമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചു നേരത്തെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം നേരിടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാവും
- ii) **തെറ്റ്** — ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജോലികൾ തുടർന്നുചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- iii) **തെറ്റ്** — യൗവ്വനാരംഭത്തിലെ സ്വപ്നസ്വലനം സ്വാഭാവികമായി ചിലരിൽ കണ്ടു വരുന്നതാണ്. ഇതു രോഗമല്ല.
- iv) **ശരി** — പെൺകുട്ടി ഇരുമ്പടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കണം
- v) **തെറ്റ്** — ആദ്യആർത്തവത്തിനുമുമ്പെ ഗർഭിണിയാകാം. എന്തെന്നാൽ ആർത്തവത്തിനുമുമ്പ് അണ്ഡോല്പാദനം നടക്കുന്നു.
- vi) **ശരി** — ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിപാലനം ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും അത്യാവശ്യമാണ്.

**20.2**

1. മൂന്നാമത്തേതാണ് ശരിയായ നടപടി. ദേഷ്യപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പ് അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക. ചിലപ്പോൾ അബദ്ധത്തിൽ പേര് ഉൾപ്പെടുത്താൻ മറന്നതാവാം. അല്ലെങ്കിൽ പ്രായം തികയാഞ്ഞതാവാം.
2. നേഹയെ അനുവദിക്കാത്തതിന്റെ കാരണം ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക. അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാട് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ബുക്കു വലിച്ചെറിയുകയോ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുകയോ മറ്റുള്ളവരോടു വിനയപൂർവ്വമല്ലാതെ പെരുമാറുകയോ ചെയ്യരുത്.
3. i) ചില ശാരീരിക ഘടകങ്ങൾ മാറ്റാൻ കഴിയില്ല എന്നത് തിരിച്ചറിയുക.
- ii) നിങ്ങളുടെ നല്ല വശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് അതു ബലപ്പെടുത്തുക.
- iii) സ്വയം ദയ തോന്നുന്ന മനോഭാവത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കരുത്.
- iv) ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, വ്യായാമം.
- v) വിശ്വസ്തരായ കൂട്ടുകാരുടെയോ പരിശീലനം ലഭിച്ച കൗൺസിലർമാരുടെയോ ഉപദേശം കേൾക്കുക.

**20.3**

1. നേഹയുടെ ഭാഗം
  - i) രക്ഷാകർത്താക്കളെ വിശ്വസിക്കുക



കുറിപ്പുകൾ

- ii) അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാട് നോക്കുക
- iii) ബഹുമാനിക്കുക, മര്യാദപൂർവ്വം സംസാരിക്കുക
- iv) രക്ഷാകർത്താക്കളെ വീട്ടുജോലിയിൽ സഹായിക്കുക

അമ്മയുടെ ഭാഗം

- i) കുടുംബപ്രശ്നം ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ അവളേയും പങ്കെടുപ്പിക്കുക
- ii) പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക
- iii) മനസ്സിലാക്കുക
- iv) എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും തുറന്നു സംസാരിക്കുക
- v) ഉപദേശിക്കുക

2. ഏതെങ്കിലും ഒരു സംഭവത്തിൽ ഒരിക്കൽ നീ കുട്ടിയാണെന്നു പറയുന്നു. അടുത്ത നിമിഷം നീ മുതിർന്നതാണെന്നു പറയുന്നു.

**20.4**

- i) STD, HIV എന്നീ സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ പിടിപെടുന്നു
- ii) രക്ഷിതാക്കളും കുട്ടികളുമായുള്ള അകൽച്ച തെറ്റിദ്ധാരണ എന്നിവ കുറയുന്നു
- iii) അവർ ഒരേ വികസനഘട്ടത്തിലായതുകൊണ്ട് പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു
- iv) ആരോഗ്യകരമായ ഒരു മത്സരത്തിനു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അങ്ങനെ അഹങ്കാരം ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- v) അവർ വളരെ തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നില്ല. അല്ലെങ്കിൽ പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കുന്നില്ല.

**20.5**

1.
  - i) **വ്യക്തിപരമായ കെട്ടുകഥ** – അതുല്യമായി ചിന്തിക്കുന്നു
  - ii) **സാങ്കല്പിക കാഴ്ചക്കാർ** – എല്ലാവരും കാണുന്നു എന്നു ചിന്തിക്കുന്നു
  - iii) **അമൂർത്ത ചിന്തനം** – ബുദ്ധിമുട്ടാണെന്നു സങ്കല്പിക്കുന്നതു ശരിയല്ല
  - iv) **ക്രമാനുഗതമായി** – ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് എല്ലാ ഘടകങ്ങളെയുംകുറിച്ചു ചിന്തിക്കുന്നു.
2. **കൂസലില്ലായ്മ** – ഈ കാര്യം തികച്ചും വ്യക്തിപരമായതിനാൽ അവൾക്കു കൂഴപ്പമുണ്ടാകില്ലെന്നു വിചാരിക്കുന്നു.



21

### മൂല്യബോധം ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ

ഒരു പ്രഭാതത്തെ സന്തോഷകരമാക്കുവാൻ ഒരു കപ്പു ചായയും ദിനപത്രവും മതിയാകും. പക്ഷേ, നമ്മൾ പത്രത്തിൽ വായിക്കുന്നതെന്താണ്? അത്യാർത്തി, അഴിമതി, വിവേചനം, കവർച്ച, അനീതി ഇവയോ ഇവയെപ്പോലുള്ള മറ്റു കാര്യങ്ങളോ ആയിരിക്കും. ഇതു പലപ്പോഴും നമ്മുടെ സുരക്ഷിതത്വത്തെ കുറിച്ച് ഓർമ്മിപ്പിച്ചു നമ്മെ ദുഃഖിതരാക്കുന്നു. സദാചാര, സാമ്പാർഗ്ഗികമൂല്യങ്ങളുള്ള ഒരു രാജ്യമെന്ന നിലയിലാണ് ഇന്ത്യ പരക്കെ അറിയപ്പെടുന്നത്. നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ടുവോ? അതോ അത്തരത്തിൽ ഒരു ഘട്ടത്തിലൂടെയാണോ നമ്മുടെ രാജ്യം കടന്നുപോകുന്നത്? ഇതു നമ്മുടെ രാജ്യത്തിനും സമൂഹത്തിനും നമുക്കും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുവാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നില്ലേ?



ചിത്രം 21.1

നമ്മൾ എല്ലാവരും സാമ്പാർഗ്ഗികത ഉൾക്കൊള്ളുകയും എന്നാൽ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കു നീതിരഹിതവും അസാമ്പാർഗ്ഗികവുമായ പാത സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സാമ്പാർഗ്ഗികതയ്ക്കു പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതുണ്ടോ?

ഇത്തരത്തിലുള്ള പല ചോദ്യങ്ങളുടേയും ഉത്തരങ്ങൾ ഈ പാഠത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കും.

 **ലക്ഷ്യങ്ങൾ**

- ഈ പാഠം വായിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ നിങ്ങൾ പ്രാപ്തരാകും.
- മൂല്യങ്ങളും സാമ്പാർഗ്ഗികതയും വിവരിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നു.
- നിത്യജീവിതത്തിൽ മൂല്യങ്ങളുടെയും സാമ്പാർഗ്ഗികതയുടെയും ആവശ്യത്തെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ആവശ്യങ്ങളെയും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം വിശദീകരിക്കുന്നു.
- അധ്വാനത്തിന്റെ മൂല്യവും മഹത്വവും അംഗീകരിക്കുന്നു.



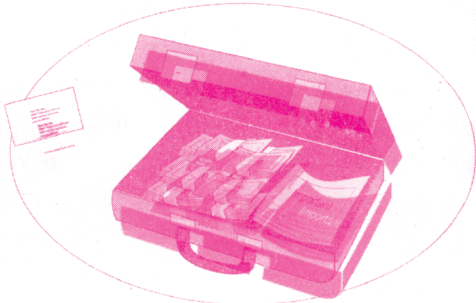
കുറിപ്പുകൾ

- തന്മയിഭാവശക്തി, അസഹിഷ്ണുത, ജീവിതത്തോടു ശുഭകരമായ കാഴ്ചപ്പാട് എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് അറിവു പ്രായോഗികമാക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- സ്വന്തമായ ഒരു നീതിശാസ്ത്രം വികസിപ്പിക്കുവാനും നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും സമതുലിതമാക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു.

**21.1 മൂല്യങ്ങളും സാമ്പാർഗ്ഗികതയും**

ആസിഫ് ഒരു സിറ്റിയിലെ ടാക്സിഡ്രൈവർ ആയിരുന്നു. ഒരു ദിവസം ഒരു യാത്രക്കാരൻ അയാളുടെ ബ്രീഫ്കേസ് ആസിഫിന്റെ കാറിൽവെച്ചു മറന്നു. വീട്ടിൽ ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനു പോയപ്പോഴാണ് അത് അയാളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടത്. അയാൾക്ക് എന്തുചെയ്യണമെന്നറിഞ്ഞുകൂടാ. ബ്രീഫ്കേസ് തുറന്നുനോക്കിയാൽ ഉടമസ്ഥന്റെ അഡ്രസ് അതിൽകാണുമെന്നുറച്ച് അയാൾ അതു തുറന്നു. അതിനുള്ളിൽ വില പിടിപ്പുള്ള രേഖകളും പണവും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഉടമസ്ഥന്റെ പേരും വിലാസവും രേഖപ്പെടുത്തിയ കാർഡ് അതിനുള്ളിൽ കണ്ടു. അയാൾ ഉടമസ്ഥന്റെ വീട്ടിലെത്തി ബ്രീഫ്കേസ് തിരികെ ഏൽപ്പിച്ചു. ആസിഫിന്റെ സത്യസന്ധതയിൽ സന്തുഷ്ടനും കൃതജ്ഞനുമായ ഉടമസ്ഥൻ അയാൾക്കു പാരിതോഷികം നൽകി.

ഇതു വളരെ ദുർല്ലഭമായ ഒരു ഗുണമാണ്. ആസിഫിന് പണമെടുത്തിട്ടു ബ്രീഫ്കേസും രേഖകളും എറിഞ്ഞുകളയാമായിരുന്നു. എന്നാൽ, അയാളുടെ മനഃസാക്ഷി അതിനനുവദിക്കാതെ ശരിയായ തീരുമാനമെടുക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചു. ആസിഫ് മുറുകെപ്പിടിച്ച മൂല്യം സത്യസന്ധതയായിരുന്നു. മൂല്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും അവ എവിടെനിന്നു വരുന്നുവെന്നും അവ സാമ്പാർഗ്ഗികതയിൽനിന്നും എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നും അറിയുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കൗതുകം തോന്നുന്നുണ്ടാകും. ഇവയ്ക്കെല്ലാം മറുപടി നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കും.



ചിത്രം 21.2

ആസിഫ് സത്യസന്ധനായ ഒരു ടാക്സിഡ്രൈവറാണെന്ന് ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലായി. അയാൾ നീതിമാനെന്നതു കൂടാതെ സത്യസന്ധനും ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളവനുമാണ്. തന്റെ യാത്രക്കാരെ ചതിക്കരുത് എന്നയാൾക്കറിയാം. അതുകൊണ്ട് ഒരു വ്യക്തി പ്രധാനമായി കരുതുന്ന ഒന്നാണു മൂല്യമെന്നും അത് അയാളുടെ മനഃസാക്ഷിയെ വികസിപ്പിക്കുവാൻ സഹായകമാകുന്നുവെന്നും നമുക്കു പറയാം. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന പോലീസുകാരനാണ് മനഃസാക്ഷി. നിങ്ങളുടെ മൂല്യനിർണ്ണയസംവിധാന(value system)ത്താൽ നയിക്കപ്പെടുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഈ പോലീസുകാരൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

ആസിഫിന്റെ സുഹൃത്തായ സുരേഷിനു മൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടാണുള്ളത്. അയാൾ മോശമായി പെരുമാറുകയും യാത്രക്കാരെ ചതിക്കുകയും ചെയ്യും. യാത്രക്കാരിൽനിന്നും കൂടുതൽ പണം ലഭിക്കുന്നതിന് അവരെകൊണ്ടു കൂടുതൽ ദൂരം സഞ്ചരിക്കുകയും കൂടുതൽ ചാർജ്ജ് കിട്ടത്തക്കതരത്തിൽ മീറ്ററിൽ കൃത്രിമം കാണിക്കുകയും ചെയ്യും. ആസിഫിന്റെ സത്യസന്ധതയെപ്പറ്റി പലപ്പോഴും തർക്കിക്കാറുണ്ട്. വ്യക്തിജീവിതത്തിലും ജോലിയിലും സത്യത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കണമെന്ന് ആസിഫ് സുരേഷിനോടു പറയാറുണ്ട്. ഓരോ ജോലിക്കും ജോലി





കുറിപ്പുകൾ

സ്ഥലത്തിനും എല്ലാവരും അനുവർത്തിക്കേണ്ടതായ സാമൂഹികതയുണ്ട്. നമ്മൾ കൈക്കൊണ്ട മൂല്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ജോലിസ്ഥലത്തിന്റെ സാമൂഹികത നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കണം എന്നു പറഞ്ഞ് ഈ ഭാഗം ചുരുക്കാം.

നമ്മുടെ വിശ്വാസങ്ങളും ആശയങ്ങളുമാണ് മൂല്യങ്ങൾ. ഇവ കുട്ടിക്കാലം മുതൽക്കേ പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മുടെ അച്ഛനമ്മമാരിൽനിന്നും സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്നും ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടവയാണിവ. ഉദാഹരണമായി മറ്റുള്ളവരെ പഠിച്ചെടുക്കുക എന്നത് ഒരു മൂല്യമാണ്. സാമൂഹികത നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങളെ പരീക്ഷിക്കുന്നു. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചുറ്റുപാടുകളിൽ നമുക്കു പെരുമാറുവാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണിത്.



**പ്രവർത്തനം 21.1**

**പാഠത്തിൽക്കൂടി കടന്നുപോകുമ്പോൾ നിരീക്ഷിക്കുന്ന ചില മൂല്യങ്ങളെ നമ്മൾ മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുന്നു. താഴെപ്പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കെങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്നു സത്യസന്ധമായി (ശരി അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റ്) പറയുക.**

1. മറ്റുള്ളവരുടെ സാധനങ്ങൾ മടക്കിക്കൊടുക്കുന്നത് എന്നെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നു. ശരി/തെറ്റ്
2. സുഹൃത്തിന്റെ ബാഗിൽനിന്നും പണം മോഷ്ടിച്ച് എന്റെ പോക്കറ്റുമണിയിൽ ചേർക്കുന്നു. ശരി/തെറ്റ്
3. സത്യസന്ധതയ്ക്കു പ്രതിഫലം നൽകേണ്ടതാണ്. ശരി/തെറ്റ്
4. എനിക്ക് അവകാശങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളുമുണ്ട്. ശരി/തെറ്റ്
5. എന്റെ മൂല്യങ്ങൾ ശരിയായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ എന്നെ സഹായിക്കുന്നു. ശരി/തെറ്റ്
6. എന്റെ ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ എനിക്കു സംതൃപ്തിയുണ്ടാകുന്നു. ശരി/തെറ്റ്
7. ഓരോ കാര്യത്തിനും മുതിർന്നവർ എന്നെ ഉപദേശിക്കുന്നത് എനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ല. ശരി/തെറ്റ്
8. മറ്റുള്ളവർ പ്രതിസന്ധിയിൽ പെടുന്നത് എന്നെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നില്ല. ശരി/തെറ്റ്

**ജീവിതത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങൾ**

പരസ്പരം ഉപകാരപ്രദമായ ഒരു ചുറ്റുപാട് നിലനിർത്താൻ നാം ഓരോരുത്തരും ഏതാനും മൂല്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ഏതാനും ചിലതിതാ.

- സത്യസന്ധതയും ആത്മാർത്ഥതയും
- ജോലിയോടു ബഹുമാനം

**ജോലിസ്ഥലത്തെ മൂല്യങ്ങൾ**

ഒരു ഉദ്യോഗസ്ഥൻ ജോലിസ്ഥലത്ത് ഉപകാരപ്രദമായ ചുറ്റുപാട് നിലനിർത്താൻ ചില മൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അവയിൽ ഏതാനും ചിലതു ചുവടെ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

- സ്ഥാപനത്തോട് സത്യസന്ധതയും ആത്മാർത്ഥതയും
- ഏറ്റെടുത്ത ജോലിയോടു ബഹുമാനം



കുറിപ്പുകൾ

- സമയനിഷ്ഠത, കൃത്യത, അച്ചടക്കം
- മറ്റുള്ളവരോട് ഉപചാരശീലവും മര്യാദയും
- വിഭവങ്ങളുടെ വിവേകപൂർവ്വമായ ഉപയോഗം
- മുൻകൈ എടുക്കുക
- ജോലികൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ നുള്ള കഴിവ്

- സമയനിഷ്ഠത, കൃത്യത, അച്ചടക്കം
- വിഭവങ്ങളുടെ വിവേകപൂർവ്വമായ ഉപയോഗം
- സഹപ്രവർത്തകരോട് ഉപചാരശീലവും മര്യാദയും
- ജോലികൾ പൂർത്തിയാക്കാനുള്ള കഴിവ്
- പുതിയ ജോലികൾ ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള താല്പര്യം

നിങ്ങൾക്ക് ഈ ലിസ്റ്റ് വിപുലപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും

നമ്മുടെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിലെ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നമ്മുടെ വ്യക്തിപരമായ സാമ്പാർത്ഥ്യതയെ ആധാരമാക്കിയുള്ളതാണെന്നു നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടില്ലേ? നമ്മുടെ എല്ലാ തീരുമാനങ്ങൾക്കും മാർഗ്ഗദർശികളായ മൂല്യങ്ങളാണിവ. നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾക്കും പെരുമാറ്റത്തിനും അടിസ്ഥാനമിതാണ്.

സാമ്പാർത്ഥ്യത നീതിയുക്തവും സമാധാനപൂർണ്ണവുമായ ഒരു സമൂഹത്തിന് എത്ര കണ്ട് ആവശ്യമാണെന്നു നമുക്ക് ഇനി മനസ്സിലാക്കാം.

### 21.2 മൂല്യബോധത്തിന്റെ ആവശ്യവും പ്രാധാന്യവും

നമ്മൾ ദിനപത്രത്തിൽ അഴിമതി, കൈക്കൂലി, മായംചേർക്കൽ, തട്ടിക്കൊണ്ടുപോകൽ, അക്രമം, കൊലപാതകം തുടങ്ങിയവയെ സംബന്ധിച്ച വാർത്തകൾ വായിക്കാനുണ്ടല്ലോ. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന് എന്താണു സംഭവിച്ചത്? സ്വന്തം മനുസാക്ഷിയെ വഞ്ചിച്ച് മനുഷ്യൻ എന്തിനാണു പണത്തിനു പിന്നാലെ പായുന്നത്? സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ആ മൂല്യങ്ങൾ ക്രമേണ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണിവ. നമ്മളിൽ ചുരുക്കം ചിലർ ന്യായമില്ലാത്ത മാർഗ്ഗങ്ങളിൽക്കൂടി ധനസമ്പാദനത്തിനും സ്ഥാനമാനങ്ങൾക്കും ശ്രമിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള മോശമായ കാര്യങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ നടക്കുന്നതിനു നാമെന്തിന് അനുവദിക്കുന്നു? നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ മൂല്യത്തകർച്ചയെ തടയുന്നതിനു നമുക്കു കൈകോർക്കാം.

ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ മേഖലകളിലും മൂല്യങ്ങൾക്കു നാമോരോരുത്തരും വില കല്പിക്കണം. മൂല്യങ്ങളെ വിലമതിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനെത്തു സംഭവിക്കും? നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുമ്പോൾ പല ഉത്തരങ്ങളും ഇതിനു ലഭിക്കും.

- ജീവിതനഷ്ടവും പൊതുമുതലിന്റെ നാശവും
- കുടുംബങ്ങൾ തകർക്കപ്പെടുന്നു
- നിയമവും ക്രമവും നഷ്ടമാകുന്നു
- കുറ്റവും അഴിമതിയും



കുറിപ്പുകൾ

- ചാരായവും മയക്കുമരുന്നും
- സ്ത്രീകളെയും കുട്ടികളെയും ഉപദ്രവിക്കുക
- വിഭവങ്ങളുടെ ദുരുപയോഗവും നാശവും

ഒരു സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും മൂല്യവും സാമ്പത്തികതയും പ്രായോഗികമാക്കിയില്ലെങ്കിൽ സമൂഹത്തിൽ അസന്തുലിതാവസ്ഥ ഉണ്ടാകും. കുറ്റങ്ങളും കുഴപ്പങ്ങളും നടമാടുകയും ജീവിതം ബുദ്ധിമുട്ടാകുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ സാമ്പത്തികതയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായി ജീവിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.

### 21.3 ഒരു വ്യക്തിയുടെ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും

അങ്കിത പത്താം ക്ലാസ് വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. പരുക്കൻസ്വഭാവമുള്ള അവൾക്കു മുതിർന്നവരോടു യാതൊരു ബഹുമാനവുമില്ലായിരുന്നു. അവൾ അമ്മയെ സഹായിക്കുകയോ അച്ഛനെ അനുസരിക്കുകയോ ഇല്ല. മറിച്ച്, ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളിൽ പോലും അവൾ അവരുമായി തർക്കിക്കുമായിരുന്നു. അയൽക്കാരോടും അവളുടെ പെരുമാറ്റം പരുക്കൻ മട്ടിലായിരുന്നു. ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും പാകതയോടും അവൾ പെരുമാറണമെന്ന് അച്ഛനമ്മമാർ ആഗ്രഹിച്ചു.

ഒരു കുടുംബത്തിൽ വളർത്തപ്പെടുന്നവരാണു നമ്മളെല്ലാം. സ്നേഹം നൽകിയും വാങ്ങിയും ഭാവിപരിപാടികൾ മനസ്സിൽ സ്വരൂപിച്ചും നമ്മൾ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കണം. ഒരു വ്യക്തിക്ക് ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ പഠിക്കുവാനും സ്ഥാപിക്കുവാനും സംരക്ഷിക്കുവാനും കുടുംബജീവിതം അവസരമൊരുക്കുന്നുണ്ട്. സാമൂഹികാവശ്യങ്ങളായ പരിചരണം, പങ്കുവെയ്ക്കൽ, ക്ഷമ, തന്മയീഭാവശക്തി എന്നിവയെല്ലാം നാം പഠിക്കുന്നത് വീട്ടിൽനിന്നാണ്. ഒരു ദിവസം അങ്കിതയുടെ കുടുംബം അവളുടെ തെറ്റുകൾ അവളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. അങ്കിത അന്നു താമസിച്ചാണ് എഴുന്നേറ്റത്. സ്കൂളിൽ പോകുവാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിനായി അവൾ തിരക്കുകൂട്ടാൻ തുടങ്ങി. അവളുടെ സാധനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി വീട്ടിലെ ഓരോരുത്തരോടും അവൾ കയർത്തു സംസാരിച്ചു. ആരും അവളെ പരിഗണിച്ചില്ല. എങ്ങനെയൊക്കെയോ അവൾ ഒരുങ്ങിയിറങ്ങിയെങ്കിലും സ്കൂളിൽ വൈകിയാണെത്തിയത്. വൈകിയെത്തിയതിന് അധ്യാപകരിൽനിന്നു ശകാരവും കിട്ടി.

സ്കൂളിൽനിന്നും വൈകിട്ട് വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ അമ്മ അവളോടു രാവിലത്തെ അനുഭവങ്ങൾ എങ്ങനെയിരുന്നുവെന്നു ചോദിച്ചു. പരുക്കനായും ബഹുമാനമില്ലാതെയും സഹകരണമില്ലാതെയും പെരുമാറിയാൽ എല്ലാവരും തന്നോടും അങ്ങനെയെ പെരുമാറുകയുള്ളൂ എന്നവൾ മനസ്സിലാക്കി. നിങ്ങൾ അങ്കിതയെപ്പോലെ പെരുമാറാറുണ്ടോ? അങ്കിതയുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ അവളോടു പെരുമാറിയതുപോലെ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ പെരുമാറിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടും?

അങ്കിത തന്റെ തെറ്റ് മനസ്സിലാക്കുകയും ഇനി ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ പെരുമാറാമെന്ന് അമ്മയ്ക്കു വാക്കുകൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും സംതൃപ്തി നൽകുന്നു. അങ്കിത ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുത്തു മുത്തശ്ശിയെ സഹായിച്ചു. മുത്തശ്ശിയെ മാസംതോറുമുള്ള പരിശോധനയ്ക്ക് ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകുന്ന ചുമതല അവൾ ഏറ്റെടുത്തു. പച്ചക്കറിക്കച്ചവടക്കാരന്റെ മക്കളെ എഴുതാനും വായിക്കാനും അവൾ പഠിപ്പിച്ചു. ഒരു കുടുംബത്തിലെ എന്നപോലെ സമൂഹത്തിലേയും അംഗങ്ങളായ ഓരോ വ്യക്തിക്കും



കുറിപ്പുകൾ

ചില അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും ഉണ്ടെന്ന് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായല്ലോ. അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും പരസ്പരം ഏറ്റെടുക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ സമാധാനവും സന്തോഷവും ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.

ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും അവകാശങ്ങളും പരസ്പരം ഏറ്റെടുക്കുകയും സഹകരണത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ചുറ്റുപാടുകൾ ഉണ്ടാക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും വേണം.

### 21.4 മറ്റുള്ളവരെ പരിചരിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുക

നിങ്ങൾക്കു നിങ്ങളെത്തന്നെ പരീക്ഷിക്കുന്നതിനായി നാലു ചോദ്യങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു. അവയ്ക്ക് ഉത്തരമെഴുതിയിട്ടു നിങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരോട് അനാദരവു കാട്ടാറുണ്ടോ എന്ന് കണ്ടറിയുക.

- ചോദ്യം 1. നിങ്ങൾ ഒരു മുറിയിലേക്കു പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ആ മുറിയിലുള്ള ഓരോ വ്യക്തിയേയും സ്വാഗതം ചെയ്യുവാൻ ഓർക്കാറുണ്ടോ?
- ചോദ്യം 2. നിങ്ങൾ ഒരു സൂപ്പർമാർക്കറ്റിന്റെ വീട് സന്ദർശിച്ചശേഷം മടങ്ങുമ്പോൾ വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരോടു യാത്ര പറയുന്നതിന് ഓർക്കാറുണ്ടോ?
- ചോദ്യം 3. സൂപ്പർമാർക്കറ്റുകൾ നിങ്ങളെ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ അവരെ നിങ്ങളുടെ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കു പരിചയപ്പെടുത്താറുണ്ടോ?
- ചോദ്യം 4. മുതിർന്നവരോടു തർക്കിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ശബ്ദം ഉയർത്താറുണ്ടോ?
- ചോദ്യം 5. അമ്മയെ അറിയിക്കാതെ പുറത്തുപോകുവാൻ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാറുണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ടി.വി. പ്രോഗ്രാം കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളെ അവഗണിച്ചു നിങ്ങൾ ചാനൽ മാറ്റാറുണ്ടോ?
- ചോദ്യം 6. കുടുംബത്തിലെ പ്രധാന ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ദൂരെ താമസിക്കാറുണ്ടോ?

**ഓർക്കുക:** ഇവയെല്ലാം അനാദരവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

അങ്കിത രണ്ടു വർഷത്തിനു മുമ്പു ചോദിച്ച അതേ ചോദ്യം അവളുടെ കസിൻ ഇപ്പോൾ ചോദിക്കുന്നു. നമ്മളേക്കാൾ മുതിർന്നവരായതുകൊണ്ടുമാത്രം നാം മറ്റുള്ളവരെ എന്തിനു ബഹുമാനിക്കണം. ഇപ്പോൾ അവൾക്കു മനസ്സിലായി. എല്ലാവരും ബഹുമാനം അർഹിക്കുന്നവരാണ്.

### ബഹുമാനം: കൊടുക്കുന്നതിനും വാങ്ങുന്നതിനുമുള്ളതാണ്

നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരോടുള്ള സ്നേഹവും നന്ദിയും പ്രകടമാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമാണു ബഹുമാനം. മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ ബഹുമാനിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നാം



കുറിപ്പുകൾ

അവരേയും ബഹുമാനിക്കണം. മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതെല്ലാം ഒരാൾ അംഗീകരിക്കണമെന്ന് ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. അവരുടെ വിശ്വാസങ്ങളോടും കാഴ്ചപ്പാടുകളോടും ഒരുപക്ഷേ, നിങ്ങൾക്കു യോജിച്ചുണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ വിധേയം ജീപ്പു തുറന്നുപറയുകയാണു വേണ്ടത്. പുതിയ തലമുറയുടെ കാഴ്ചപ്പാട് മുതിർന്നവരുടേതിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമാകാം. വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാട് മനുഷ്യസമൂഹത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾക്കു വഴിതെളിച്ചേക്കാം. എങ്ങനെയായാലും 'നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ പ്രകാശിപ്പിക്കുക നിങ്ങളുടെ അവകാശമാണ്. എന്നാൽ, അത് ആദരവോടുകൂടി ചെയ്യുകയെന്നത് നിങ്ങളുടെ കടമയാണ്.' എന്ന കാര്യം നമ്മൾ എപ്പോഴും ഓർക്കേണ്ടതാണ്.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിതചോദ്യാവലി 21.1**

1. സാമാർത്ഥ്യകര, മൂല്യങ്ങൾ എന്നിവ നിർവ്വചിക്കുക.

.....

.....

.....

.....

2. കുറെ നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ പട്ടിക കൊടുക്കുന്നു. കോളം എ. ബി.യുമായി യോജിപ്പിക്കുക.

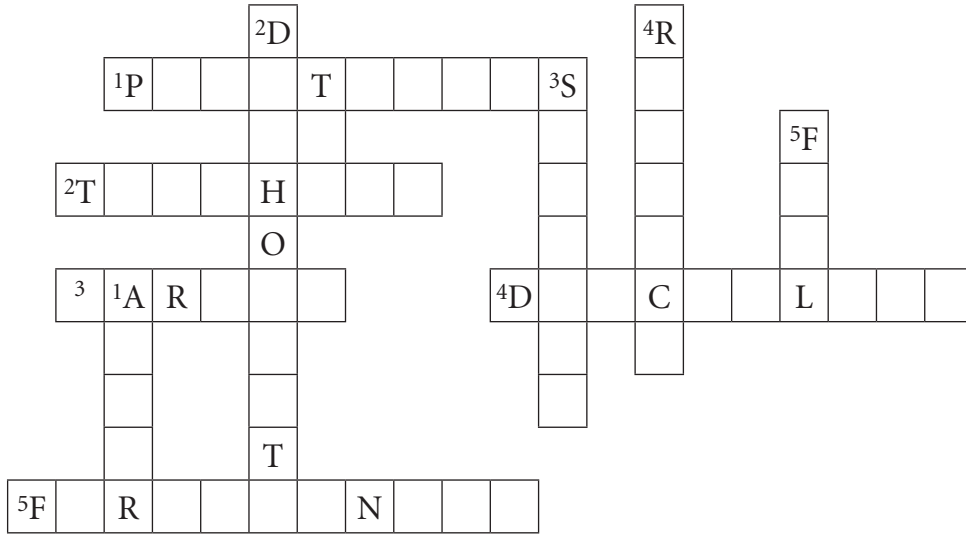
|                              |    |  |
|------------------------------|----|--|
| 1. മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കുക | a. | രണ്ടുപേർ സംസാരിക്കുന്നു                |
| 2. ആലോചിക്കുക                | b. | രക്ഷാകർത്താക്കളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ     |
| 3. തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്        | c. | ഗ്രൂപ്പിലുള്ള എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലാകണം |
| 4. ഒരിക്കലും സംസാരിക്കരുത്   | d. | നിങ്ങളെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കുമ്പോൾ      |
| 5. ബഹുമാനത്തോടെ              | e. | ഗ്രൂപ്പിലിരിക്കുമ്പോൾ                  |
| 6. സുപരിചിതമായ ഭാഷ           | f. | മറ്റുള്ളവരുടെ ദോഷം                     |
| 7. വിനീതമായി വേണം            | g. | സംസാരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ്                |
| 8. പതുക്കെ പറയരുത്           | h. | സന്തോഷത്തോടെ                           |
|                              | i. | വിജയകരമായി                             |





കുറിപ്പുകൾ

3. താഴെ കൊടുക്കുന്ന പദപ്രശ്നം പൂരിപ്പിക്കുക



| പ്രശ്നസഹായി            |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| Anger - ദേഷ്യം         | Dishonest - സത്യസന്ധതയില്ലാത്ത |
| Politeness - മര്യാദ    | Truthful - സത്യസന്ധത           |
| Caring - സംരക്ഷണം      | Forgiveness - മാപ്പ് കൊടുക്കുക |
| Selfish - സ്വാർത്ഥത    | Respect - ബഹുമാനം              |
| Discipline - അച്ചടക്കം | Foul - അസഭ്യം                  |

താഴോട്ട്

1. നിങ്ങളുടെ മനസ്സാനിധ്യം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വികാരം  
.....
2. സത്യവിരുദ്ധം .....
3. ഷീന.....ആണ്, അവൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുവാൻ തയ്യാറല്ല.
4. നമ്മൾ മുതിർന്നവരോട് കാണിക്കേണ്ടത്?.....
5. നമ്മൾ .....വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.

കുറുകെ

1. ....എന്ന ഗുണം ഒരാളുടെ നല്ല സ്വഭാവത്തെ വ്യക്തമാക്കുന്നു.
2. മഹാത്മാഗാന്ധി എപ്പോഴും .....പുലർത്തിയിരുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

3. ....മനോഭാവമുള്ള വ്യക്തിയെ എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടും.
4. നമ്മൾ സ്കൂളിൽ നിന്നാണ് .....പഠിക്കുന്നത്.
5. നിങ്ങൾ തെറ്റ് ചെയ്താൽ .....ചോദിക്കുന്നു.

### 21.5 അധ്വാനത്തിന്റെ മഹത്വം

രാജൻ ഒരു പഴക്കച്ചവടക്കാരനും കൃഷ്ണൻ 70 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള ഒരു ചെറുപ്പക്കുത്തിയുമായിരുന്നു. രണ്ടുപേരും റോഡ്സൈഡിൽ അടുത്തടുത്താണ് ഇരിക്കുന്നത്. തന്റെ ജോലിയിൽ അഭിമാനമുള്ള കൃഷ്ണൻ തന്റെ റിപ്പയർ ജോലിയിൽ എന്തെങ്കിലും കുറ്റമുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുവാൻ രാജനോടാവശ്യപ്പെടുമായിരുന്നു. എന്തെങ്കിലും കുറ്റമുണ്ടെങ്കിൽ അതു പരിഹരിച്ച് വീണ്ടും പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയമാക്കുവാൻ തയ്യാറാണെന്നും അയാൾ പറയാറുണ്ടായിരുന്നു. കൃഷ്ണന്റെ വീട്ടിൽ ശമ്പളമുള്ള മൂന്നു പേർ ഉള്ളപ്പോൾ എന്തിനാണ് ചെരിപ്പു തുന്നി കഷ്ടപ്പെടുന്നതെന്ന് ഒരിക്കൽ രാജൻ ചോദിച്ചു. അന്തസ്സറ്റ ഒരു മാർഗ്ഗത്തിലൂടെയാണ് താൻ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള വക സമ്പാദിക്കുന്നതെന്നായിരുന്നു അയാളുടെ മറുപടി. കായികവും ബൗദ്ധികവുമായ എല്ലാ രൂപത്തിലുമുള്ള ജോലിയെ അധ്വാനം എന്നുപറയുന്നു. എല്ലാ ജോലികളെയും തുല്യമായി ആദരിക്കുകയും ഒരു ജോലിയും മറ്റൊരു ജോലിയ്ക്കു മീതെയല്ല എന്നു കരുതുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് അധ്വാനത്തിന്റെ മഹത്വം എന്നതു കൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്. നിർഭാഗ്യവശാൽ ബൗദ്ധികജോലികളെയാണ് നമ്മൾ വിലമതിക്കുന്നത്. ഉത്തരവാദിത്വം വേണ്ടത് ജോലി ഏതുതരമാണ് എന്നതിനല്ല. ആ ജോലി എങ്ങനെ ഭംഗിയായി ചെയ്യുന്നു എന്നതിലാണെന്ന സത്യം നാം വിസ്മരിക്കുന്നു. തന്റെ ജോലി നന്നായി ചെയ്യുന്ന ഒരു തുപ്പുകാരൻ കർത്തവ്യങ്ങളെ അവഗണിച്ച് അന്യായമാർഗ്ഗങ്ങളിൽക്കൂടി പണം സമ്പാദിക്കുന്ന ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥനേക്കാൾ പ്രശംസാർഹനും ബഹുമാന്യനും ആണ്. എല്ലാ ലോകമതങ്ങളും അധ്വാനത്തിന്റെ മഹത്വത്തെ വാഴ്ത്തുന്നുണ്ട്. ഭിക്ഷ യാചിച്ചുവന്ന ഒരു മനുഷ്യനെ പ്രവാചകൻ അധ്വാനിയാക്കിയ കഥ ഇതിനു തെളിവാണ്. പ്രവാചകൻ ആ മനുഷ്യന്റെ ആകെ സ്വത്തുക്കളായ കമ്പിളിയും തുകൽസഞ്ചിയും രണ്ടു ദിർഹാമിന് (അറബ് രാജ്യങ്ങളിലെ കറൻസിയാണ് ദിർഹാ)വിറ്റു. പണം ആ മനുഷ്യനു കൊടുത്തിട്ട് ഒരു കോടാലി വാങ്ങി മരംമുറിച്ചു വിറകാക്കി അതു വിറ്റു ജീവിക്കുവാൻ പറഞ്ഞു. പതിനഞ്ചുദിവസത്തിനുശേഷം തന്നെ വന്നു കാണണമെന്നും പറഞ്ഞു. പതിനഞ്ചുദിവസത്തിനുശേഷം തിരികെ വന്ന ആ മനുഷ്യന്റെ കൈയിൽ 20 ദിർഹാമുണ്ടായിരുന്നു. പ്രവാചകൻ പറഞ്ഞു: “ഭിക്ഷാടനത്തേക്കാൾ നിനക്കു നല്ലത് ഇതാണ്.” അധ്വാനത്തിന്റെ മഹത്വം വ്യക്തമാക്കുന്ന ഒരു കഥ സിങ്കുഗുരുവായ ഗുരുനാനാക്കിനെ സംബന്ധിച്ചും ഉണ്ട്. മാലിക് ബാഗോ എന്ന സമ്പന്നനും ഭായിലാലോ എന്ന പാവപ്പെട്ട മരപ്പണിക്കാരനും സയ്ദപൂർ എന്ന വില്ലേജിൽ ജീവിച്ചിരുന്നവരാണ്. ഗുരുനാനാക്ക് മാലിക് ബാഗോയുടെ വിഭവസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണത്തെ അവഗണിച്ച് ഭായിലാലോയുടെ ഉണക്കരൊട്ടി സ്വീകരിച്ചു എന്നാണ് കഥയുടെ ചുരുക്കം. കഠിനവും സത്യസന്ധവുമായ അധ്വാനം



ചിത്രം 21.3



കുറിപ്പുകൾ

ത്തിലൂടെ നേടിയ ഉണക്കൊട്ടിയാണ് ഗുരുനാനാക്കിന് സ്വീകാര്യമായിത്തോന്നിയത്. അധ്വാനത്തിന്റെ മഹത്വമാണ് ഇവിടെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടത്.

ആയതിനാൽ അധ്വാനത്തിന്റെ മഹത്വം എന്നതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത് എല്ലാ ജോലികളെയും തുല്യമായി ആദരിക്കുകയും ഒരു ജോലിയും മറ്റൊരു ജോലിയുടെ മീതേയല്ല എന്നു കരുതുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. സത്യസന്ധമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽകൂടിയുള്ള അധ്വാനത്തിലൂടെ ജീവിക്കുവാൻ വക കണ്ടെത്തുന്നതാണ് മറ്റു ഉളവറെ ആശ്രയിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത്.



**പ്രവർത്തനം 21.1**

നമ്മൾ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി പലതും ചെയ്യാറുണ്ട്. എന്നാൽ, ഒരു കുടുംബ ജീവിതത്തെ സന്തുഷ്ടമാക്കുന്നതിന് ഓരോ അംഗവും ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങളെ നമ്മൾ വിലമതിക്കാറില്ല. മാതാപിതാക്കളും ബന്ധുക്കളും നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെയ്യുന്നതെത്ര മാത്രമെന്നു ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഓരോ കുടുംബാംഗവും പരസ്പരം ചെയ്യുന്നതും നിങ്ങൾ അവർക്കുവേണ്ടി ചെയ്യുന്നതും താഴെ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുക.

| അവർ നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടി എന്തുചെയ്തു | നിങ്ങൾ അവർക്കുവേണ്ടി എന്തു ചെയ്തു |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| .....                             | .....                             |
| .....                             | .....                             |
| .....                             | .....                             |
| .....                             | .....                             |
| .....                             | .....                             |
| .....                             | .....                             |

നിങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തപ്പോൾ അതു നിങ്ങളിൽ എങ്ങനെയുള്ള അനുഭവമാണുളവാക്കിയതെന്ന് അഞ്ചു വരികളിൽ ചുരുക്കി എഴുതാമോ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

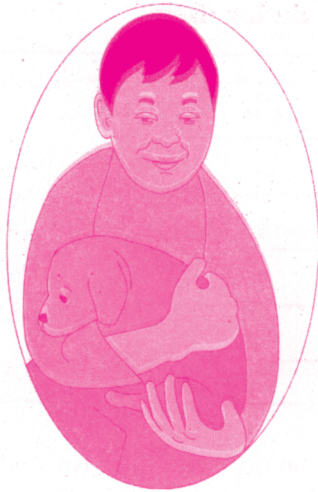


കുറിപ്പുകൾ

**21.6 ക്ഷമ, തന്മയീഭാവശക്തി, നിശ്ചിതമനോഭാവം**

നിങ്ങൾക്കറിയാമായിരിക്കാം. സാങ്കേതികവിഷയങ്ങളിൽ സാമർത്ഥ്യമുള്ള ചില വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ സഹപ്രവർത്തകരോടു യോജിച്ചുപോകുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. അവർ ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് നിശ്ചിതവും സൃഷ്ടിപരവുമായ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെയാണ്. ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം, പ്രശ്നപരിഹാരം, വ്യക്തിപരമായ സൗഹൃദം നിലനിർത്തൽ എന്നിവയ്ക്ക് അവർ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാറില്ല. ഇപ്പറഞ്ഞവയും മറ്റുപലതുംകൂടി ചേർന്നതായ സംഗതികളാണു ജീവിതസാമർത്ഥ്യം എന്നതുകൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത്.

ചേർച്ചയും ഉറപ്പുള്ളതുമായ സ്വഭാവത്തിലൂടെ നിത്യജീവിതത്തിലെ ആവശ്യങ്ങളെയും വെല്ലുവിളികളെയും നേരിടുന്നതിന് വ്യക്തികളെ പ്രാപ്തരാക്കിത്തീർക്കുന്ന കഴിവുകളാണ് ജീവിതസാമർത്ഥ്യങ്ങൾ (Life Skill) സമീപനത്തിൽ അയവു വരുത്തുവാനും വ്യത്യസ്തചുറ്റുപാടുകളിൽ യോജിച്ചുപോകുവാനും ഒരു വ്യക്തിക്കുള്ള കഴിവാണു ചേർച്ച (adaptive) എന്നതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിക്കുണ്ടാകുന്ന പുരോഗമന ചിന്താഗതി, ഒരു ആശാകിരണമെങ്കിലും കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവ്, സങ്കീർണ്ണങ്ങളായ ചുറ്റുപാടുകളിൽ പരിഹാരം കാണാനുള്ള സാമർത്ഥ്യം ഇവയാണ് ഉറപ്പുള്ള സ്വഭാവം (Positive behaviour) എന്നതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്.



ചിത്രം 21.4

ഒരു കർഷകൻ കുറെ പട്ടിക്കൂട്ടികളെ വില്ക്കാനായി വളർത്തിയിരുന്നു. അയാൾ പരസ്യം കൊടുത്തു. ഒരു കൊച്ചുകൂട്ടിക്ക് പട്ടിയെ വാങ്ങിയാൽ കൊള്ളാമെന്നുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ, പട്ടിയുടെ വില വളരെ കൂടുതലാണ്. ആകെക്കൂടി 10 രൂപ മാത്രമേ അവന്റെ പക്കൽ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അവൻ ആ രൂപ കർഷകന് കൊടുത്തു പട്ടിയെ കാണാനുള്ള അനുവാദം വാങ്ങി. പട്ടികളെ കണ്ടപ്പോൾ അവനു മനസ്സിലായി അവയിലൊന്നു നന്നായി നടക്കുന്നതല്ലെന്ന്. അതിനെ തനിക്കു തരുവാൻ അവൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. പട്ടിക്ക് മുടന്തുണ്ടെന്നും കുട്ടിയോടൊപ്പം ഓടിക്കളിക്കാൻ അതിനാവില്ലെന്നും കർഷകൻ പറഞ്ഞിട്ടും കുട്ടി വഴങ്ങിയില്ല. പട്ടിക്ക് മുടന്തുളളതുകൊണ്ടു മറ്റു പട്ടികൾ അതിനെ അവഗണിച്ചു. അതിനെ ഒറ്റയ്ക്കു വിടുവാൻ കുട്ടിയുടെ മനസ്സ് അനുവദിച്ചില്ല. കുട്ടിയുടെ തന്മയീഭാവശക്തിയാൽ (empathetic gesture) പ്രേരിതനായ കർഷകൻ ആ പട്ടിയെ അവനു കൊടുത്തു.

ഈ ലോകത്തിലെ എല്ലാ ജനങ്ങളും മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആൾക്കാരുമായി തന്മയീഭവിക്കുവാൻ സാധിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ എത്ര നന്നായിരുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവജ്ഞാനവും വികാരവും അംഗീകരിക്കുവാനും പങ്കിടുവാനുമുള്ള കഴിവാണു തന്മയീഭാവം (Empathy) ഒരു സമൂഹത്തിൽ സമാധാനപരമായി ജീവിക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന മറ്റൊരു കഴിവാണു സഹിഷ്ണുത (Tolerance). നിങ്ങളുടേതിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായ അഭിപ്രായങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും അംഗീകരിക്കുവാനുള്ള കഴിവാണു സഹിഷ്ണുത. മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കാതെ അവർക്കു ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന



കുറിപ്പുകൾ

അസഹിഷ്ണുക്കളായ എത്രയോ പേർ സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ട്. ഒരു സമൂഹത്തിൽ കഴിയുമ്പോൾ നാം അന്യ വ്യക്തികളെ അംഗീകരിക്കുക തന്നെ വേണം. എന്നാൽ, അഴിമതി, അനീതി തുടങ്ങി നമുക്കുചുറ്റും നിലനില്ക്കുന്ന തിന്മകളെ നാം അംഗീകരിക്കണം എന്ന് ഇതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കേണ്ടതില്ല. യഥാർത്ഥത്തിൽ തെറ്റായ കാര്യങ്ങളിൽ സഹിഷ്ണുത പുലർത്തുന്നത് വലിയ തിന്മതന്നെയാണ്.

തന്മയീഭാവം, സഹിഷ്ണുത ഇവയോടൊപ്പം ജീവിതത്തിൽ വേണ്ടതായ ഒന്നാണു നിശ്ചിതമനോഭാവം. **നിശ്ചിതമനോഭാവം നിങ്ങളെ ജീവിതത്തിൽ നിശ്ചിതസന്ദർഭങ്ങളിലേക്കും നയിക്കും.**

ഒരിക്കൽ മിസ്സിസ് ഗിൽ എന്ന വ്യഭയായ സ്ത്രീ ഒരു റെസ്റ്റോറന്റിലേക്കു കയറി ചെന്നു. ഉടമസ്ഥൻ അവരെ താല്പര്യത്തോടും ബഹുമാനത്തോടും സ്വീകരിച്ചു. ഇതു കണ്ടുകൊണ്ടിരുന്ന ഒരാൾ ഉടമസ്ഥനോട് ആ സ്ത്രീയെക്കുറിച്ചു ചോദിച്ചു. അപ്പോൾ ഉടമസ്ഥൻ തന്റെ സ്കൂൾ ദിനങ്ങളെ അനുസ്മരിച്ചു പറഞ്ഞു. ആ സ്കൂളിലെ ഏറ്റവും വികൃതികളായ കുട്ടികൾ മാത്രമുള്ള ക്ലാസ്സായിരുന്നു അത്. അവിടെ ഗിൽ എന്ന സയൻസ് ടീച്ചർ പുതിയ ക്ലാസ്സടീച്ചറായി വന്നു. ക്ലാസ്സിലെ അനുഭവങ്ങൾ അവരെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചെങ്കിലും മനസ്സിലെ സമനിലയെ ബാധിച്ചില്ല. ആ മാസത്തിന്റെ അവസാനം അവർ ഒരു കെട്ടു പേപ്പറുകളുമായി ക്ലാസ്സിൽ വന്നു. ടെസ്റ്റുപേപ്പർ നടത്താനാണെന്നു കുട്ടികൾ വിചാരിച്ചു. എന്നാൽ, അവരുടെ ധാരണയെ തെറ്റിച്ചുകൊണ്ടു ടീച്ചർ പേപ്പർ ഓരോരുത്തർക്കും നല്കി. അതിൽ ഓരോരുത്തരുടെയും ഓരോ ഗുണം എഴുതുവാൻ പറഞ്ഞു. ഇതുപോലെ ചെയ്യുവാൻ മറ്റൊരു ടീച്ചറും ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. എല്ലാ മാസവും ഇങ്ങനെ എഴുതിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും തങ്ങളുടെ കഴിവും ഗുണവും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. അങ്ങനെ ആത്മവിശ്വാസമില്ലാതിരുന്ന ഒരു കുട്ടം കുട്ടികളെ അവരുടെ കഴിവുകൾ മനസ്സിലാക്കി നിശ്ചിതമനോഭാവമുള്ളവരാക്കാൻ ടീച്ചർക്കു സാധിച്ചു.

**ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ വിജയം കൈവരിക്കുവാൻ നിശ്ചിതമനോഭാവം സഹായിക്കുന്നു. ഇതു ശുഭപ്രതീക്ഷ നല്കുകയും ദുർബ്ബല ചിന്തകളെയും വിഷമങ്ങളെയും അകറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെ വികസിപ്പിക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.**

തന്മയീഭാവശക്തി, സഹിഷ്ണുത, നിശ്ചിതമനോഭാവം എന്നിവ ജനങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അറിയുവാൻ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഇവ ശാരീരികമാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർക്കും കാഴ്ചയും കേൾവിയും ഇല്ലാത്തവർക്കും സഹായകമാകും. വ്യഭജനങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്നേഹവും പരിചരണവും അർഹിക്കുന്നുണ്ട്. അവരെ സഹായിക്കുവാനോ അവരോടൊപ്പം ജോലിചെയ്യാനോ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ സാധിക്കുമെന്നു ചിന്തിക്കുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 21.2**

- 1. ഉത്തരങ്ങൾ ചുരുക്കി എഴുതുക.**
  1. പട്ടിക്കുട്ടികളെ കാണുന്നതിനുമാത്രം കുട്ടിയുടെ കൈയിൽനിന്നും കർഷകൻ പത്തുരുപ വാങ്ങിയത് ശരിയാണോ?  
.....  
.....





കുറിപ്പുകൾ

2. പട്ടിക്കൂട്ടിയുടെ കൈകാലുകൾക്കു കുഴപ്പമുണ്ടെന്നു കുട്ടി അറിയുമ്പോൾ അവനുണ്ടാകുന്ന അനുഭവമെന്തായിരിക്കാം?  
.....  
.....
3. അംഗഭംഗമുള്ള ഒരു പട്ടിക്കൂട്ടിയെ വാങ്ങിയത് കുട്ടിയുടെ ധീരതയെ വ്യക്തമാക്കുന്നുവെന്നു നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ?  
.....  
.....
2. താഴെക്കൊടുക്കുന്ന പ്രസ്താവനകളോടു നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നുവോ വിയോജിക്കുന്നുവോ? നിങ്ങളുടെ ഉത്തരത്തിനു കാരണവും നൽകുക.
  1. നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരെ പരിചരിക്കേണ്ടതു നമുക്കു സന്തോഷവും തൃപ്തിയും ലഭിക്കുന്നതുവരെ. **യോജിക്കുന്നു/വിയോജിക്കുന്നു.**  
.....  
.....
  2. അസഹിഷ്ണുതയും ആക്രമണവും നമുക്കു വേണ്ടതെല്ലാം തരുന്നു. **യോജിക്കുന്നു/വിയോജിക്കുന്നു.**  
.....  
.....
  3. വിദ്യാഭ്യാസവും നല്ല പരിപാലനവും മൂല്യങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. **യോജിക്കുന്നു/വിയോജിക്കുന്നു.**  
.....  
.....
  4. പാവപ്പെട്ട കുടുംബങ്ങളിലെ കുട്ടികൾക്കു മൂല്യങ്ങളില്ല. **യോജിക്കുന്നു/വിയോജിക്കുന്നു.**  
.....  
.....
  5. സഹിഷ്ണുതയും തന്മയീഭാവവും സമാധാനജീവിതത്തിന് ആവശ്യമാണ്. **യോജിക്കുന്നു/വിയോജിക്കുന്നു.**  
.....  
.....



**പ്രവർത്തനം 21.2**

നിങ്ങളുടെ പരിസരവാസികളുടെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾ അറിയുക. അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. അവരിൽ ആരെങ്കിലും ഒരാളോട് അയാളെങ്ങനെയാണ് അവരുടെ ദൈനംദിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമാക്കുന്നതെന്നു ചോദിക്കുക. ആളുകളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കുള്ള ധാരണയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട പ്രവർത്തനം തയ്യാറാക്കുക. ആ നിർദ്ദിഷ്ടപ്രവർത്തനം നിങ്ങളുടെ പരിസരത്തു നടപ്പാക്കിയശേഷം പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണമുണ്ടാക്കുന്നതിന് ഒരു ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 21.3**

താഴെകൊടുക്കുന്ന കോളങ്ങളെ അവലംബിച്ച് വാക്കുകൾക്ക് ഒറ്റവാക്ക് തയ്യാറാക്കുക.

| പ്രശ്നസഹായി |   |                |         |   |          |
|-------------|---|----------------|---------|---|----------|
| Values      | - | മൂല്യങ്ങൾ      | Respect | - | ബഹുമാനം  |
| Tolerance   | - | സഹിഷ്ണുത       | Care    | - | സംരക്ഷണം |
| Empathy     | - | തന്മയീഭാവശക്തി |         |   |          |

- a. നമ്മൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന ആശയങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും.
- b. മുതിർന്നവരോടു മാത്രമല്ല പ്രായംകുറഞ്ഞവരോടും ഇതു കാണിക്കേണ്ടതാണ്.
- c. നമ്മളിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമായ അഭിപ്രായങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും അംഗീകരിക്കുവാനുള്ള കഴിവ്.
- d. മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കുക.
- e. മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കുവാനും തിരിച്ചറിയുവാനും പങ്കുവെയ്ക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ്.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | R | E | S | P | E | C | T | U |
| A | R | D | E | E | G | H | O | I |
| L | F | V | F | E | Z | X | L | C |
| U | H | S | C | I | H | T | E | A |
| E | M | P | A | T | H | Y | R | R |
| S | A | M | L | A | I | D | A | E |
| W | Y | K | E | V | L | B | N | J |
| D | I | R | N | P | T | Y | C | B |
| T | P | O | V | U | L | D | E | S |

**21.7 നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ നിയമാവലി**

ഈ അധ്യായം വായിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ ചിന്തയിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റമുണ്ടോ എന്നു നോക്കാം. ഇതേ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ നിങ്ങൾ ഈ അധ്യായത്തിൽ നേരത്തേ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇവയെ അവയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി വ്യത്യാസങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക. താഴെപ്പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കെങ്ങനെ അനുഭവപ്പെട്ടുവെന്നു സത്യസന്ധമായി പറയുക.

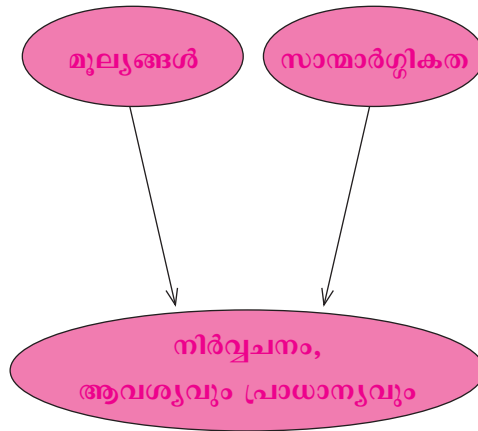


കുറിപ്പുകൾ

1. മറ്റുള്ളവരുടെ സാധനങ്ങൾ മടക്കിക്കൊടുക്കുന്നത് എന്നെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നു.
2. സുഹൃത്തിന്റെ ബാഗിൽനിന്നും പണം മോഷ്ടിച്ച് എന്റെ പോക്കറ്റുമണിയിൽ ചേർക്കുന്നു.
3. സത്യസന്ധതയ്ക്കു പ്രതിഫലം നൽകേണ്ടതാണ്.
4. എനിക്ക് അവകാശങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളുമുണ്ട്.
5. എന്റെ മൂല്യങ്ങൾ ശരിയായ തീരുമാനമെടുക്കാൻ എന്നെ സഹായിക്കുന്നു.
6. എന്റെ ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ എനിക്കു സംതൃപ്തിയുണ്ടാകുന്നു.
7. ഓരോ കാര്യത്തിലും മുതിർന്നവർ എന്നെ ഉപദേശിക്കുന്നത് എനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ല.
8. മറ്റുള്ളവർ പ്രതിസന്ധിയിൽപ്പെടുന്നത് എന്നെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നില്ല.



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു**



നിങ്ങളുടെ നൈനാംദിനജീവിതത്തിലെ സാമാർത്ഥികത

സമൂഹത്തിലെയും കുടുംബത്തിലെയും അംഗമെന്ന നിലയിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും

മുതിർന്നവരെ ബഹുമാനിക്കുക; പരിചരിക്കുക ഇവയുടെ പ്രാധാന്യം

ജീവിതത്തിൽ അധ്വാനത്തിന്റെ മഹത്ത്വം സഹിഷ്ണുത, തന്മയീഭാവം, നിശ്ചിതമനോഭാവം എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുക.

ഇതു നിങ്ങളുടെ പുരോഗതിക്കു സഹായകമാകും

നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ സ്വഭാവരൂപീകരണം



കുറിപ്പുകൾ



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽനിന്ന് ഉദാഹരണങ്ങളെടുത്ത് മൂല്യങ്ങൾ, സാമ്പാർഗ്ഗികത എന്നിവ നിർവ്വചിക്കുക.
2. എവിടെയെല്ലാം അവകാശങ്ങളുണ്ടോ അവിടെയെല്ലാം ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളുമുണ്ട് - വിമർശിക്കുക.
3. നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ സാമ്പാർഗ്ഗികതയുടെ ആവശ്യത്തെക്കുറിച്ചു നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
4. നിങ്ങൾ ഈ അധ്യായത്തിൽ പഠിച്ച എല്ലാ മൂല്യങ്ങളും പട്ടികയായി എഴുതുക.
5. ജോലിസ്ഥലത്തെ സാമ്പാർഗ്ഗികത ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കു ഗുണകരമാകുന്നതെങ്ങനെ?
6. മുതിർന്നവരോടു നാം ബഹുമാനം കാട്ടേണ്ടതെങ്ങനെ?
7. എല്ലാ ജോലികളെയും തുല്യമായി പരിഗണിക്കുന്നതെന്തിന്?
8. നമുക്കുചുറ്റും നടക്കുന്ന എല്ലാ സംഭവങ്ങളിലും നാം സഹിഷ്ണുത പുലർത്തേണ്ട ആവശ്യമില്ല. എന്തുകൊണ്ട്?
9. നമ്മുടെ നിശ്ചിതമനോഭാവം ദൈനംദിനജീവിതത്തെ സഹായിക്കുന്നതെങ്ങനെ?
10. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തപരമായ നിയമാവലിയെ വികസിപ്പിക്കുവാൻ ഈ അധ്യായം സഹായകമായിട്ടുണ്ടോ?



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലിയുടെ ഉത്തരങ്ങൾ**

**21.1**

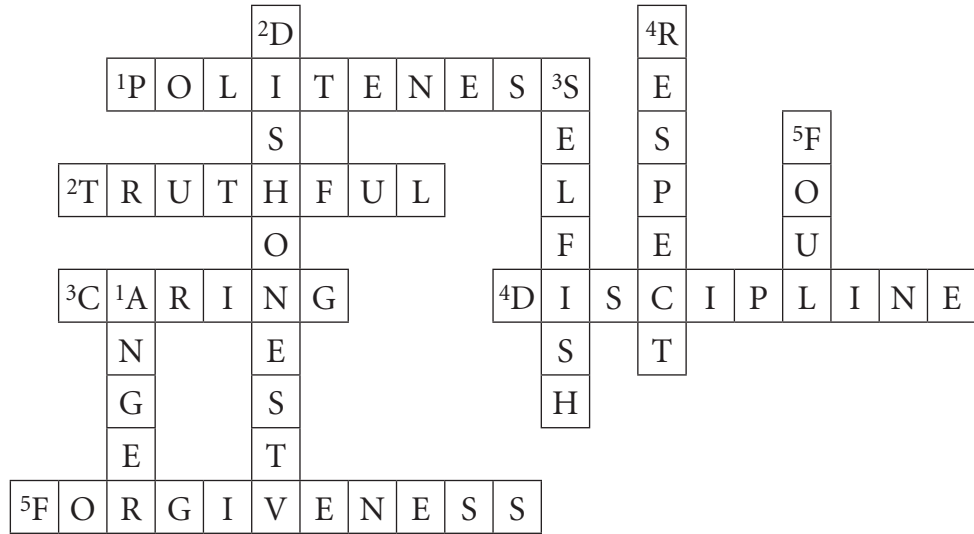
1. രക്ഷാകർത്താക്കളിൽനിന്നും ചുറ്റുപാടുകളിൽനിന്നും നമുക്കു കിട്ടുന്ന വിശ്വാസങ്ങളേയും ആശയങ്ങളേയുമാണ് മൂല്യങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചുറ്റുപാടുകളിൽ നമുക്കു പെരുമാറാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് സാമ്പാർഗ്ഗികത.

|   |   |
|---|---|
| 1 | h |
| 2 | g |
| 3 | a |
| 4 | f |
| 5 | b |
| 6 | c |
| 7 | d |
| 8 | e |



കുറിപ്പുകൾ

3.



4.

**21.2**

1. കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടനുസരിച്ച് ഉത്തരമെഴുതാം.
2.
  1. വിധേയമാകുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ പരിചരിക്കുകയെന്നത് ഒരു മൂല്യമാണ്. അത് മനോഭാവത്തെയോ സാഹചര്യത്തെയോ ആശ്രയിക്കുന്നില്ല.
  2. വിധേയമാകുന്നു. ആക്രമണത്തിന് നിഷേധാത്മകമായ അനന്തരഫലമാണുണ്ടാവുക.
  3. വിധേയമാകുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസവും നല്ല പരിപാലനവും മൂല്യങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
  4. വിധേയമാകുന്നു. മൂല്യങ്ങൾ നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നത് ശരിയോ തെറ്റോ എന്നതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. നമ്മുടെ ധനത്തെ മുൻനിർത്തിയല്ല.
  5. വിധേയമാകുന്നു. സഹിഷ്ണുത ചുരുക്കമായേ മത്സരബുദ്ധി ഉണ്ടാക്കുന്നുള്ളൂ. ഇത് സമാധാനപരമായ ചുറ്റുപാടുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.





21.3

|     |     |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|-----|---|---|---|---|-----|---|-----|
| a V | b R | E | S | P | E | c T | U |     |
| A   | R   | D | E | E | G | H   | O |     |
| L   | F   | V | F | E | Z | X   | L | d C |
| U   | H   | S | C | I | H | T   | E | A   |
| e E | M   | P | A | T | H | Y   | R | R   |
| S   | A   | M | L | A | I | D   | A | E   |
| W   | Y   | K | E | V | L | B   | N | J   |
| D   | I   | R | N | P | T | Y   | C | B   |
| T   | P   | O | V | U | L | D   | E | S   |

- a. Values - മൂല്യങ്ങൾ
- b. Respect - ബഹുമാനം
- c. Tolerance - സഹിഷ്ണുത
- d. Care - സംരക്ഷണം
- e. Empathy - തന്മയിഭാവശക്തി

കുറിപ്പുകൾ



22

# ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!

വിലപന 80% വരെ, ഒന്നു വാങ്ങുമ്പോൾ ഒന്നു സൗജന്യം, ഓഫർ ചുരുങ്ങിയ സമയം മാത്രം, പെട്ടെന്നാകട്ടെ ആദ്യ സാധനം വാങ്ങുന്ന നൂറു പേർക്കു പ്രത്യേക ഇളവ്, ഒരു റഫ്രിജറേറ്ററിനോടൊപ്പം ടെലിവിഷൻ സൗജന്യം. നിങ്ങൾ ഇത്തരം കച്ചവടകൗശലങ്ങളാൽ പ്രലോഭിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകാം. ഇത്തരം തട്ടിപ്പുകൾക്കു വിധേയമായി നിരാശപ്പെട്ടിട്ടുമുണ്ടാകാം. നിങ്ങൾ നിർദ്ദേശങ്ങൾ വായിക്കുകയോ അനുസരിക്കുകയോ ചെയ്തില്ല എന്നു കുറ്റംപറയുന്ന കച്ചവടക്കാരാലും ഉത്പാദകരാലും ചതിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകാം.

അങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും? ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ സഹായിക്കാനുണ്ടോ? ഉണ്ട്. ഒരു ഏജൻസി നിങ്ങളുടെ പരാതി കേൾക്കുക മാത്രമല്ല നഷ്ടപരിഹാരം ലഭിക്കുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ ഏജൻസിക്ക് തെറ്റുകാരെ ശിക്ഷിക്കാനുള്ള അധികാരവുമുണ്ട്.

പക്ഷേ, അതിനുവേണ്ടി നിങ്ങൾ ഉദാസീനത വെടിഞ്ഞ് സ്വന്തം അവകാശങ്ങളെ കുറിച്ചു ബോധമുള്ള ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള ഒരു ഉപഭോക്താവ് ആകണം.

ഈ പാഠത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്കു കച്ചവടസ്ഥലങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന അഴിമതിയെ കുറിച്ചു ബോധവാന്മാരായും ഉണർവ്വുള്ള ഒരു ഉപഭോക്താവായും സാധിക്കും.

## ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ഈ പാഠത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക്
- ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണനിയമം 1986-ന്റെ കീഴിലുള്ള ഒരു ഉപഭോക്താവായി നിങ്ങൾ സ്വയം വിശദീകരിക്കുന്നു.
- ഒരു ഉപഭോക്താവ് നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- ഉപഭോക്തൃവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും ഉപഭോക്തൃസഹായികളെ കുറിച്ചുള്ള അറിവും ലഭിക്കുന്നു.
- ഒരു ഉപഭോക്താവെന്ന നിലയിൽ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും തിരിച്ചറിയുന്നു.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു കേസ് ഫയൽചെയ്യാനുള്ള അറിവ് കിട്ടുന്നു.

### 22.1 ആരാണ് ഉപഭോക്താവ്

നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും ഉപഭോക്താക്കളാണ്. ഉദാഹരണമായി ഗൃഹി വീട്ടിലേക്കു പച്ചക്കറി വാങ്ങുന്നു. വീടു വൃത്തിയാക്കുവാനും തുണികഴുകുവാനും ഒരു ജോലിക്കാരിയെ വെച്ചിട്ടുണ്ട് ഗൃഹി. കറന്റുചാർജ്ജും വെള്ളക്കരവും അടയ്ക്കുന്നുണ്ട്. വീട്ടിലേ



കുറിപ്പുകൾ

കുവേണ്ട എല്ലാ സാധനങ്ങളും അവൾ വാങ്ങാറുണ്ട്. അങ്ങനെ അവൾ ഒരു ഉപഭോക്താവായി മാറുന്നു. മുമ്പു സൂചിപ്പിച്ചതു പോലെ നമ്മളെല്ലാവരും ഉപഭോക്താക്കളാണ്. കാരണം നാം മാർക്കറ്റിൽനിന്നു സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവരും വ്യാപാരികൾ നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾക്കു പ്രതിഫലം നൽകുന്നവരുമാണ്.



ചിത്രം 22.1

തന്റെ ആവശ്യങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുകയോ സേവനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയെ ഉപഭോക്താവ് എന്നു പറയുന്നു.

ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണനിയമം ഉപഭോക്താക്കളെ രണ്ടു വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു.

1. ഏതു സാധനവും വാങ്ങുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി.
2. വ്യക്തിപരമായ ഉപയോഗത്തിന് ഏതു സേവനങ്ങളും സ്വീകരിക്കുന്നയാൾ.



**പ്രവർത്തനം 22.1**

ഒരു ഉപഭോക്താവെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ പണം ചിലവഴിച്ച ഏതെങ്കിലും നാലു സാധനങ്ങളുടെയും സേവനങ്ങളുടെയും പട്ടിക തയ്യാറാക്കാൻ കഴിയുമോ? താഴെ കൊടുക്കുന്ന ഏതാനും ഉദാഹരണങ്ങൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

| നമ്പർ | ഉല്പന്നം | സേവനം          |
|-------|----------|----------------|
| 1.    | ഷർട്ട്   | തയ്യാൽക്കാരൻ   |
| 2.    | കൂട      | ഇലക്ട്രിസിറ്റി |
| 3.    |          |                |
| 4.    |          |                |
| 5.    |          |                |
| 6.    |          |                |

ഒരു ഉപഭോക്താവെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ പലപ്പോഴും പല പ്രശ്നങ്ങളും അഭിമുഖീകരിക്കും. അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ നിങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.



കുറിപ്പുകൾ

## 22.2 ഒരു ഉപഭോക്താവെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

### 1. വിലവ്യത്യാസം

ഉല്പന്നങ്ങളിൽ അച്ചടിച്ചിരിക്കുന്ന വിലയേക്കാൾ കൂടുതൽ ചിലപ്പോൾ കൊടുക്കേണ്ടതായി വരും. അച്ചടിച്ച വില അതായതു മാക്സിമം റീട്ടെയിൽ പ്രൈസ് (M.R.P.) എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നതു കടക്കാൻ കൂടുതൽ വില വാങ്ങാൻ പാടില്ല എന്നുള്ളതാണ്. അധികവില ഈടാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കടയുടമയെ നിങ്ങൾ ചോദ്യം ചെയ്താൽ ഈ വിലവ്യത്യാസം പ്രാദേശികനികുതി മൂലമാണെന്നു കടയുടമകൾ അവകാശപ്പെടും. അതിനാൽ M.R.P. കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എല്ലാ നികുതികളും ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നതാണെന്നു നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. നമുക്ക് ലഭ്യമാകുന്ന സേവനത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ഇതുതന്നെ സംഭവിക്കും. ഒരേ ജോലി ചെയ്യുവാനായി ഒരു ഇലക്ട്രീഷ്യൻ വാങ്ങുന്ന വേതനം മറ്റൊരു ഇലക്ട്രീഷ്യൻ വാങ്ങുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതലാണ് എന്നിരിക്കാം. അധികവേതനത്തിനായി അയാൾ ചില ഉറപ്പുകൾ നൽകിയെന്നിരിക്കും. നല്ല സേവനമാണു ലഭിക്കുന്നതെന്നു നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ ഉറപ്പുവരുത്തുവാൻ കഴിയും.

നിങ്ങൾ

- നല്ല സേവനങ്ങൾ നൽകുന്ന വ്യക്തികളെക്കുറിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കണം.
- നല്ല സാധനങ്ങളാണുപയോഗിക്കുന്നതെന്നുറപ്പു വരുത്തണം.
- നേരിട്ടുകണ്ടു മനസ്സിലാക്കുക.

നല്ല സേവനങ്ങൾ കിട്ടാൻവേണ്ടി മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുക

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ ഇത്തരക്കാർക്കെതിരെ കേസു ഫയൽ ചെയ്താൽ അവരിൽ നിന്നും പണം ഫൈൻ ആയിട്ടു വാങ്ങിക്കാൻ കഴിയും.

### ഒരു ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാനാവും?

വിവിധ ബ്രാൻഡുകളിലെ ഉല്പന്നങ്ങളും വിവിധ കടകളിലെ വിലകളും നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം. താഴെപ്പറയുന്ന പട്ടികയിൽ അവയെഴുതി താരതമ്യപഠനം നടത്തുക.

സ്റ്റാൻഡേർഡ് മാർക്ക് എന്നാൽ ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം പരിശോധിച്ചു കൊടുക്കുന്നു മുദ്രണങ്ങൾ എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കേണ്ടത്.

| ഉല്പന്നങ്ങൾ | കമ്പനിയുടെ പേര്/ വില | തൂക്കം | ഗുണനില വാരമുദ്രണം | കടയുടെ മുദ്രണം |
|-------------|----------------------|--------|-------------------|----------------|
| ഗോതമ്പുമാവ് | 1.                   |        |                   |                |
|             | 2.                   |        |                   |                |
|             | 3.                   |        |                   |                |
|             | 4.                   |        |                   |                |
| മഞ്ഞൾപ്പൊടി | 1.                   |        |                   |                |
|             | 2.                   |        |                   |                |
|             | 3.                   |        |                   |                |
|             | 4.                   |        |                   |                |







കുറിപ്പുകൾ

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**

ഗുണനിലവാരമുദ്രണങ്ങൾ ഉള്ളതും ഇല്ലാത്തതും തമ്മിൽ വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കുക. ഉദാഹരണത്തിനു നിങ്ങൾ വാങ്ങിയ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണത്തിനു വാങ്ങിയ സമയത്തു വില കുറവായിരുന്നു. പക്ഷേ, അത്

- കൂടുതൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗിക്കുന്നു
- വിലപനാനന്തരസേവനമില്ല
- വൃത്തിയാക്കാനും ഉപയോഗിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ട്
- ഇലക്ട്രിക് ഷോക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്നു

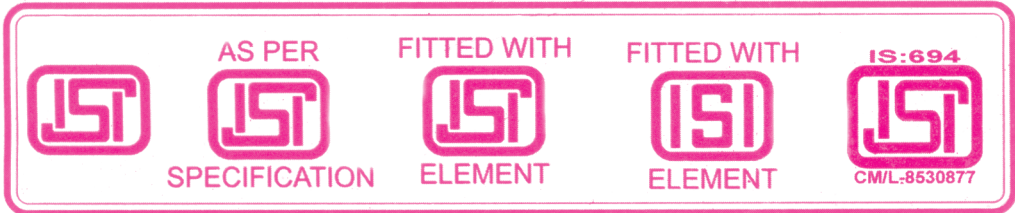
അതുകൊണ്ടു ബുദ്ധിപൂർവ്വമായ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ ആവശ്യമാണ്.

**3. അനുകരണം**

ചില ഉല്പന്നങ്ങൾ പായ്ക്കിങ്ങിൽ മറ്റു ചില പ്രസിദ്ധ ഉല്പന്നങ്ങളെ അനുകരിക്കാറുണ്ട്. ചിലവുള്ള ഉല്പന്നങ്ങളുടെ പേരുകളോട് ഉച്ചാരണസാമ്യമുള്ള പേരുകളിട്ടും ഉപഭോക്താക്കളെ വിഡ്ഢികളാക്കാറുണ്ട്. ഉദാ: കോൾഗേറ്റ് ടൂത്ത്പേസ്റ്റ് എന്ന പ്രസിദ്ധമായ ഉല്പന്നത്തെ കോളേജ് ടൂത്ത്പേസ്റ്റ് എന്നനുകരിക്കും. കവറിന്റെ രൂപകല്പനയ്ക്കും കളർമിശ്രണത്തിനും സാമ്യമുണ്ടാകും അതുപോലെ ലാൽ-ഇമാലി എന്ന പ്രസിദ്ധമായ കമ്പിളി ഉല്പന്നം ലാലി-മാലി എന്നനുകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതൊരു അച്ചടിപ്പിശകാണെന്നു നിങ്ങൾ കരുതും.

നിർമ്മാതാക്കൾ എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നതെന്നു നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അവർ പരസ്യത്തിനുവേണ്ടി പണം ചിലവഴിക്കുന്നില്ല. അവർ ജനകീയ ഉല്പന്നങ്ങളെ അനുകരിച്ച് വിപണി കൈയടക്കുന്നു. ഉപഭോക്താക്കളിൽ ഭൂരിഭാഗം പേരും ഉല്പന്നങ്ങളുടെ പാക്കിങ് മാത്രമേ ശ്രദ്ധിക്കാറുള്ളൂ. പേര് കൃത്യമായി വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കുവാൻ മിനക്കെടാറില്ല.

ചില നിർമ്മാതാക്കൾ സ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകളെപ്പോലും അനുകരിക്കാറുണ്ട്. യഥാർത്ഥവും അനുകരിക്കപ്പെട്ടതുമായ ഏതാനും മുദ്രകൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു. അവയിൽ നിന്ന് യഥാർത്ഥസ്റ്റാൻഡേർഡ് മുദ്രകളെ നിങ്ങൾക്കു വേർതിരിക്കാൻ കഴിയുമോ? ചിത്രം 22.2 (e) ആണ് യഥാർത്ഥമുദ്ര. മറ്റുള്ളവ അനുകരണങ്ങളാണ്. അവയിൽ Is: ഉം CM/L നമ്പരും മാറിയിരിക്കുന്നു. വാക്കുകളെയും പായ്ക്കിങ്ങിനെയും അനുകരിക്കുന്നത് ശിക്ഷയർഹിക്കുന്ന കുറ്റമാണെന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?



**ചിത്രം 22.2: യഥാർത്ഥവും അല്ലാത്തതുമായ മുദ്രണങ്ങൾ**

**ഒരു ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ നിങ്ങൾക്കെന്തുചെയ്യുവാൻ കഴിയും**  
നിങ്ങൾ അനുകരിക്കപ്പെട്ട എല്ലാ ഉല്പന്നങ്ങളും വാങ്ങുക. ഉപയോഗിച്ചശേഷം നിലവാരമുള്ള ഉല്പന്നങ്ങളുമായി ഗുണമേന്മയിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുക. വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ താഴെപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങളുമായി ചേർത്തുവെച്ചു നിരീക്ഷിച്ചശേഷം പരാതി കൊടുക്കുവാൻ തയ്യാറാകുക.



കുറിപ്പുകൾ

| ഉല്പന്നം | രൂപി | നിറം/രൂപം | ഗുണമേന്മ | വില |
|----------|------|-----------|----------|-----|
|          |      |           |          |     |
|          |      |           |          |     |

**4. മായംചേർക്കൽ**

അമിതലാഭം ഉണ്ടാക്കുവാൻ നിർമ്മാതാക്കളോ കച്ചവടക്കാരോ മനഃപൂർവ്വം കുറഞ്ഞ ചേരുവകൾ ഉല്പന്നങ്ങളിൽ ചേർക്കുകയോ ഉല്പന്നങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട പ്രധാന ചേരുവ ചേർക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം. പ്രധാന ഉല്പന്നങ്ങളിൽ ചേർക്കുന്ന അപ്രധാനവും നിലവാരം കുറഞ്ഞവയുമായ ചേരുവകൾക്കാണ് **മായം** എന്നു പറയുന്നത്. നിങ്ങൾ വാങ്ങുന്ന പാലിന് കൊഴുപ്പു കുറവായിരിക്കുമെന്നത് അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ. അരിയിലും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിലും കല്ലുകൾ ഉണ്ടാകാം. പഴകിയ പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ കൃത്രിമനിറം പൂശി വിപണിയിൽ വില്ക്കാറുണ്ട്. സ്വർണാഭരണങ്ങളിൽ ഇറിഡിയവും റുത്തേനിയവും ചേർക്കുക സാധാരണമാണ്. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ മായം ഉള്ളതായി ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ താഴെ ക്രമത്തിൽ എഴുതുക.

- 1)
- 2)
- 3)



**പ്രവർത്തനം 22.2**

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ പരിശുദ്ധി മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഈ ലളിതമായ പരീക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു നടത്താം (പട്ടിക 22.1 നോക്കുക)

**പട്ടിക 22.1: മായംചേർത്ത വസ്തുക്കൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള പരീക്ഷണങ്ങൾ**

| ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം | മായം            | പരീക്ഷണം  | നിങ്ങൾ എന്തു നിരീക്ഷിച്ചു  |
|----------------|-----------------|---|--|
| പാൽ            | വെള്ളം          | ഒരു ഗ്ലാസ്സിൽ പാൽ എടുത്ത് പത്തുമിനിറ്റു വെച്ചശേഷം മറ്റൊരു ഗ്ലാസിലേക്കു പകരുക. ഒരു തുള്ളി പാൽ എടുത്ത് പ്ലേറ്റിൽ വെച്ച് ഒഴുക്കിവിടുക. | ഗ്ലാസ്സിന്റെ വശങ്ങളിൽ പാൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിപ്പുണ്ടോ എന്നു നോക്കുക. പാൽ ഒഴുകുന്ന വഴിയിൽ അതിന്റെ അംശം പറ്റിപ്പിടിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നു നോക്കുക. |
| കുരുമുളക്      | പപ്പായയുടെ കുരു | അരഗ്ലാസ്സ് വെള്ളത്തിൽ കുറച്ച് കുരുമുളകിടുക  | എത്രയെണ്ണം പൊങ്ങിക്കിടപ്പുണ്ട് എത്രയെണ്ണം താണു കിടപ്പുണ്ട് എന്നു നോക്കുക.  |



കുറിപ്പുകൾ

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**

|                   |                           |   |   |
|-------------------|---------------------------|---|---|
| കായം              | കറ, പശ                    | കുറച്ചുകായമെടുത്ത് വെള്ളത്തിലിട്ട് കുലുക്കുക              | അത് പാൽനിറമാകുന്നുണ്ടോന്ന് നോക്കുക.                       |
| ഇലത്തേയില         | ഉപയോഗശേഷം കളർ ചേർത്തതേയില | അല്പം തേയില ഒരു ബ്ലോട്ടിങ് പേപ്പറിൽ വെച്ച് വെള്ളം കൂടയുക. | അവിടെ എന്തെങ്കിലും നിറം അവശേഷിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു നോക്കുക. |
| മല്ലിപ്പൊടി       | ചാണകപ്പൊടി                | വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുക                                     | ചാണകത്തിന്റെ മണമുണ്ടോയെന്നു നോക്കുക.                      |
| സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ | കളർപൊടി                   | ഒരു ഗ്ലാസ്സിൽ വെള്ളമെടുത്ത് അതിൽ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമിടുക       | വെള്ളത്തിന് നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കുക.        |
| തേയിലറവ           | ഇരുമ്പുപൊടി               | ഒരു കാന്തം അതിലൂടെ കടത്തിവിടുക                            | ഇരുമ്പുപൊടി കാന്തത്തെ ആകർഷിക്കുന്നു.                      |

**കൂടുതൽ പരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് ഈ വെബ്സൈറ്റുമായി ബന്ധപ്പെടുക.**  
<http://pfa.delhigovt.nic.in>

**ഒരു ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും**

താഴെപ്പറയുന്നവ പരിഗണിക്കുക

- നിറത്തിലോ രുചിയിലോ മണത്തിലോ കാഴ്ചയിലോ വ്യത്യാസം വന്നാൽ സൂക്ഷിക്കുക
- ലേബൽ നന്നായി വായിക്കുക
- യഥാർത്ഥ ഗുണനിലവാരമുദ്രണമാണോ എന്നു പരിശോധിക്കുക
- പ്രസിദ്ധമായ കടകളിൽനിന്നുമാത്രം വാങ്ങുക. ലാഭംമാത്രം മുൻനിർത്തി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കച്ചവടക്കാരിൽനിന്നും വാങ്ങാതിരിക്കുക
- പ്രസിദ്ധമായ ഉല്പന്നങ്ങൾമാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- നന്നായി പായ്ക്കു ചെയ്ത സാധനങ്ങൾമാത്രം വാങ്ങുക
- ധാന്യങ്ങളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും വാങ്ങി പൊടിച്ചുവയ്ക്കുക
- ചിലവാക്കുന്ന പണത്തിനനുസരിച്ചു ഗുണനിലവാരം ഉല്പന്നങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകണം
- പാൽ, പഞ്ചസാര, എണ്ണ. സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ എന്നിവ പരിശോധിക്കുക
- സംശയമുള്ള ഉല്പന്നങ്ങൾ PFA (പ്രിവൻഷൻ ഓഫ് ഫുഡ് അഡർട്ടിറ്റേഷൻ) ലാബിൽ പരിശോധിപ്പിക്കുക
- ഉല്പന്നങ്ങൾ അശുദ്ധമാണെങ്കിൽ വാങ്ങാതിരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു ബ്രാൻഡുകളെ ആശ്രയിക്കുക
- ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികളെ അറിയിക്കുക

**5. ദൗർലഭ്യം, കരിഞ്ചന്ത, പുഴ്ത്തിവെയ്പ്പ്**

വാർഷിക ബഡ്ജറ്റിനുമുമ്പു കച്ചവടക്കാർ ചില ഉല്പന്നങ്ങൾ പുഴ്ത്തിവെയ്ക്കുകയും പിന്നീട് അതു കൊള്ളലാഭത്തിൽ വില്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗ്യാസ് ഏജൻസികളുടെ



കുറിപ്പുകൾ

കാര്യത്തിൽ ഇതു ശരിയാണ്. ഗാർഹികാവശ്യത്തിനുള്ള ഗ്യാസിന് വില കൂടുമെന്നറിയുമ്പോൾ ഗ്യാസ് വിതരണം നിർത്തുന്നു. എന്നാൽ, ഗ്യാസ് സിലിണ്ടറിന് വില കുറയും എന്നറിഞ്ഞാൽ 15 ദിവസം കഴിഞ്ഞേ അടുത്ത സിലിണ്ടർ കിട്ടുകയുള്ളൂ എന്ന നിയമം കാറ്റിൽ പറത്തി അവർ ഉടനെ കൊടുക്കുന്നു. റേഷൻകടകളിൽനിന്നു കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് അരി വാങ്ങുന്ന ഒരുപാടാളുകളുണ്ട്. ഉത്സവസമയങ്ങളിൽ പഞ്ചസാര, മണ്ണെണ്ണ എന്നിവ സ്റ്റോക്കു കുറയുന്നു. അത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്നറിയാമോ? അധിക ലാഭത്തിനു റേഷൻകടക്കാർ ഇവ മാർക്കറ്റിൽ വിലക്കുന്നു.



ചിത്രം 22.3

ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപഭോക്താക്കൾ വളരെയധികം ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നു.

**ഒരു ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ നിങ്ങൾക്കെന്തു ചെയ്യാനാവും**

നിങ്ങൾക്ക്

- ഒരേ ഉല്പന്നംതന്നെ പല ഉല്പാദകരുടേത് മാറിമാറി വാങ്ങാം
- ഒന്നിനു പകരം മറ്റൊന്ന് പ്രയോഗിക്കുക.  
ഉദാ: ശർക്കര ഉപയോഗിക്കേണ്ടിടത്തു പഞ്ചസാര ഉപയോഗിക്കുക
- അധികാരികളോടു പരാതിപ്പെടുക.

**6. തെറ്റായ അളവും തൂക്കവും**

നിങ്ങൾ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ അവർ അളക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്കെയിൽ, ടേപ്പ്, വെയിറ്റ് എന്നിവ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പാൽ, മണ്ണെണ്ണ എന്നിവ അളക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? കട്ടിയുടെ അടിഭാഗം പൊള്ളയാക്കി അതിന് നിർദ്ദിഷ്ട തൂക്കം ഇല്ലാതാക്കുക, അളവുകൂട്ടിക്കു പകരം കല്ലുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, കാന്തം ത്രാസിന്റെ അടിത്തട്ടിൽ ഘടിപ്പിക്കുക, ഇരുമ്പുവളയങ്ങൾ ത്രാസിൽ തൂക്കിയിടുക എന്നിങ്ങനെ തൂക്കത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തുന്നു. ഇങ്ങനെയെല്ലാം ഉപഭോക്താക്കൾ കബളിപ്പിക്കപ്പെടാം.

**ഒരു ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ നിങ്ങൾക്കെന്തു ചെയ്യാനാകും?**

പാൽകച്ചവടക്കാരിൽനിന്നു പാൽ വാങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- പാൽ അളവുപാത്രത്തിന്റെ വക്കുവരെ നിറയ്ക്കുന്നുണ്ടോ?
- മുഴുവൻ പാലും പാത്രത്തിലേക്ക് ഒഴിക്കുന്നുണ്ടോ?
- അളവുപാത്രത്തിന്റെ ചുവടിനു കുഴപ്പമുണ്ടോ?
- അളവുപാത്രത്തിലും അളവുകൂട്ടിയിലും തീയതിയോടുകൂടിയ മുദ്രണം പതിച്ചിട്ടുണ്ടോ?



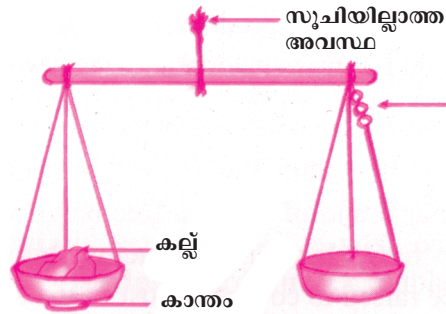
ചിത്രം 22.3 a



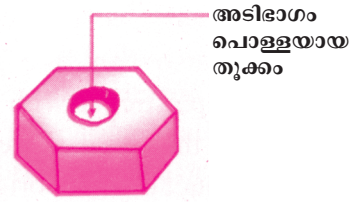
കുറിപ്പുകൾ

പച്ചക്കറി വാങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- അളവുകൂട്ടിക്കു പകരം കല്ലുകെട്ടി തൂക്കുന്നുണ്ടോ.
- ത്രാസിൽ ഇരുമ്പുവളയങ്ങൾ ഇടുന്നുണ്ടോ.
- തട്ടിനടിയിൽ കാന്തം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ.
- ചീഞ്ഞ പച്ചക്കറികളാണോ തരുന്നത്.
- ത്രാസിന്റെ മധ്യത്തിൽ സൂചിയുണ്ടോ.



ചിത്രം 22.3 b



ചിത്രം 22.3 c

തുണി വാങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- മേശപ്പുറത്തു വച്ചാണോ തുണി മുറിക്കുന്നത്.
- അളക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മീറ്റർസ്കെയിലിന് വളവുണ്ടോ.
- തുണി വലിച്ചുപിടിച്ചാണോ മുറിക്കുന്നത്.



ചിത്രം 22.3 d



**പ്രവർത്തനം 22.3**

ഒരു പച്ചക്കറിക്കട സന്ദർശിച്ച് അളവുകൂട്ടിയിൽ പതിപ്പിച്ച മുദ്രണങ്ങൾ നോക്കുക. (പ്രോജക്ടിന്റെ ഭാഗമാണെന്നു പറയുക)

കച്ചവടക്കാരൻ സാധാരണ വയ്ക്കുന്നതിൽനിന്നു മാറ്റി അളവുകൂട്ടി വയ്ക്കുന്നിടത്തു പച്ചക്കറിയും പച്ചക്കറി വയ്ക്കുന്നിടത് അളവുകൂട്ടിയും വയ്ക്കട്ടെ എന്നുംചോദിക്കുക.

കച്ചവടക്കാരന്റെ ഭാവഭേദം ശ്രദ്ധിക്കുക. അയാൾ സന്തോഷത്തോടെ സമ്മതിക്കുമോ... അതോ പ്രതിഷേധിക്കുമോ. സമ്മതിച്ചില്ലെങ്കിൽ അയാൾ സത്യസന്ധനായ ഒരു കച്ചവടക്കാരനല്ല. അങ്ങനെയുള്ള കച്ചവടക്കാരിൽനിന്നും സാധനം വാങ്ങാൻ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുമോ?





കുറിപ്പുകൾ

### 7. വഴിതെറ്റിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ/വിവരങ്ങളുടെ അഭാവം

മിക്കവാറുമുള്ള പരസ്യങ്ങൾ നമ്മെ നയിക്കുന്നത് തെറ്റായ ദിശയിലേക്കാണ് നിർമ്മാതാക്കൾ അവകാശപ്പെടുന്ന അത്രയും ഗുണനിലവാരം ഉല്പന്നങ്ങൾക്കു കാണുന്നില്ല.

ഒരു ഉല്പന്നം വാങ്ങുമ്പോൾ അതിന്റെ വിശദമായ ഉപയോഗരീതി പറഞ്ഞുതരാൻ കടക്കാൻ മടി കാണിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ആ കൈപ്പുസ്തകം ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ഭദ്രമായി വച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു പറയുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ലേബൽ വായിക്കാൻ പറ്റാത്തരീതിയിൽ ചെറുതായിരിക്കും. മറ്റു ചിലപ്പോൾ അതിൽ പ്രാദേശികഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവർക്കു മനസ്സിലാവുന്നില്ല.

ഉല്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ഫ്രീയായിട്ട് സമ്മാനങ്ങൾ കിട്ടുന്നത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഉദാ: തേയില വാങ്ങുമ്പോൾ ഗ്ലാസ്സ് ഫ്രീ. വെളിച്ചെണ്ണ വാങ്ങുമ്പോൾ ബൗൾ ഫ്രീ എന്നിങ്ങനെ ഈ ഫ്രീയായി തരുന്നതിനു കാൾ ഈടാക്കുമോ? കാൾ ഈടാക്കും. അതിനനുസരിച്ചുള്ള വിലയാണ് സാധനത്തിന് എടുക്കുന്നത്. കച്ചവടക്കാരുടെ ലക്ഷ്യം ലാഭമാണ് അല്ലാതെ ഉപഭോക്താവിനു സമ്മാനം നല്കലല്ല.

അതുപോലെ, ഉത്സവസമയത്തുള്ള ആദായവിലപന, വമ്പിച്ച വിലക്കിഴിവ് അല്ലെങ്കിൽ ഡിസ്കൗണ്ട് വാഗ്ദാനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ഉപഭോക്താക്കളെ ആകർഷിക്കാറുണ്ട്. യഥാർത്ഥത്തിൽ തരംതാണതും രണ്ടാംകിട ഉല്പന്നങ്ങളും പണം മുടക്കി വാങ്ങി ഉപഭോക്താക്കൾ വഞ്ചിതരാകുന്നു. മിക്കവാറും അവസരങ്ങളിൽ യഥാർത്ഥ വില ഉയർത്തിയശേഷം കിഴിവ് നൽകുകയും അങ്ങനെ കച്ചവടക്കാർ യഥാർത്ഥ വിലതന്നെ ഉപഭോക്താക്കളിൽനിന്നു ഈടാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിലൊന്നിലും വഞ്ചിതരാവാതിരിക്കുക.

### പ്രവർത്തനം 22.4

### അതിശയോക്തി കലർത്തിയ പരസ്യങ്ങൾ

നിങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സോപ്പുപൊടിയുടെ പരസ്യത്തിൽ കണ്ട സോപ്പുപൊടിയുടെയും കുറച്ചെടുത്തു ഉപയോഗിച്ചു നോക്കുക. പരസ്യത്തിൽ പറയുന്ന ഗുണനിലവാരം പുതിയ സോപ്പുപൊടിയிலുണ്ടോ? ഒരു ഉപഭോക്താവ് ഏതായിരിക്കും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

### വാങ്ങിയതിനുശേഷം

ഉപഭോക്താവ് കബളിപ്പിക്കപ്പെടാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ഗുണം, വില, തൂക്കം എന്നിവ വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പും പിമ്പും നോക്കേണ്ടതാണ്. സ്വയം കബളിപ്പിക്കപ്പെടാതിരിക്കുക.

### 8. സേവനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ

മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ നമ്മളെല്ലാവരും വാങ്ങുന്ന ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം നോക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ, ഉല്പന്നത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന സേവനവ്യവസ്ഥകൾക്കും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾക്കും നാം അധികം പ്രാധാന്യം നല്കാറില്ല.

ചിലപ്പോൾ ഗ്യാസ് വിതരണക്കാർ ഗാർഹിക ഉപഭോക്താക്കളുടെ കോട്ടയിലെ കുറഞ്ഞ നിരക്കിലുള്ള ഗ്യാസ് സിലിണ്ടറുകൾ കച്ചവടക്കാരുടെ കോട്ടയിലേക്കു മാറ്റി ഉയർന്ന



കുറിപ്പുകൾ

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**

നിരക്കിൽ വിതരണം ചെയ്തു ഗ്യാസിന് കൃത്രിമക്ഷാമം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ടെന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ.

പൊതുധനവിനിയോഗസ്ഥാപനങ്ങളായ ബാങ്കുകൾ, വായ്പ നൽകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവ ഉപഭോക്താക്കളുടെ ചോദ്യത്തിനു മറുപടി നൽകാൻ മടിക്കുന്നു. അവർ തരുന്ന സേവനത്തിനു സേവനനികുതി എന്ന പേരിൽ ഉപഭോക്താവിന്റെ സമ്മതമില്ലാതെ പണം അക്കൗണ്ടിൽനിന്ന് എടുക്കുന്ന ഇക്കൂട്ടരിൽ ചിലർ ഒരു വ്യക്തിയുടെ അക്കൗണ്ടിൽനിന്നു മറ്റൊരു വ്യക്തിക്ക് പണം എടുക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യം ചെയ്തു കൊടുത്ത സംഭവങ്ങളും വിരളമല്ല.

അതുപോലെ ഗൃഹനിർമ്മാണ ഏജൻസികളും സ്കൂൾ അധികൃതരും പലിശ നൽകാതെ വൻതുകകൾ നിക്ഷേപമായി വാങ്ങുന്നു. ചില അവസരങ്ങളിൽ റെയിൽവേ കൗണ്ടറിൽപോലും ആളില്ലാതെ വരാം. അതുപോലെ, പോസ്റ്റോഫീസ്, ടെലിഫോൺ, ജലവിതരണം, വൈദ്യുതി, ആരോഗ്യം ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സ്ഥാപനങ്ങൾ പോലും ഉപഭോക്താക്കളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ സാധിച്ചുകൊടുക്കുവാൻ മടി കാണിക്കുന്നു. അവർക്കു കൈക്കൂലി (tips) കൊടുക്കാതിരുന്നാൽ നമ്മുടെ പരാതി അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

**ഒരു ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ എന്തുചെയ്യാനാവും**

- i. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക. പഠിച്ച പ്രശ്നങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക. അതു പരിഹരിക്കാൻ എന്തു മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു.
- ii. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർക്കോ അയൽക്കാർക്കോ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഇതേ കടക്കാരനിൽനിന്നും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നന്വേഷിക്കുക. ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്തു എന്നു പരിശോധിക്കുക.
- iii. നിങ്ങളും അയൽവാസിയും ഒരേ പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിച്ചെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുനിന്നു പരിഹാരം കാണുക.



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 22.1**

- 1. പാഠം നന്നായി വായിച്ചു താഴെപ്പറയുന്നവയ്ക്ക് ഒറ്റവാക്കിൽ ഉത്തരമെഴുതുക.
  - a. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുകയും സേവനങ്ങൾക്കു വേതനം നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന ആൾ .....
  - b. മാർക്കറ്റിൽനിന്നു വാങ്ങുന്നവ .....
  - c. ഉപഭോക്താവിൽനിന്നു വേതനം ഈടാക്കിക്കൊണ്ട് ഇലക്ട്രിക്സിപ്പിന്റെ കേടുപാടുകൾ പരിഹരിക്കുക .....
  - d. കൃത്രിമമായ ഉല്പന്നങ്ങൾക്കു നൽകുന്ന പേര് .....
  - e. ആഹാരസാധനങ്ങളിൽനിന്നും പ്രധാനപ്പെട്ട വസ്തു നീക്കംചെയ്യുകയോ നിലവാരം കുറഞ്ഞ വസ്തു ചേർക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് .....
  - f. ഉല്പന്നങ്ങൾക്കു ദൗർലഭ്യം ഉണ്ടാകുന്ന കാലത്തിൽ അധികം വിലയ്ക്കു വിലയ്ക്കുക .....

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**



കുറിപ്പുകൾ

- g. ഉല്പാദകർ തങ്ങളുടെ ഉല്പന്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഉപഭോക്താവിനെ അറിയിക്കുക .....
  - h. ഇതിന്റെ അഭാവം ഗുണനിലവാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ വാങ്ങുന്ന ഉപഭോക്താക്കൾക്കു ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു .....
  - i. ഉല്പന്നങ്ങളിൽ അടിച്ചിരിക്കുന്ന വിലയിൽ കൂടുതൽ കടക്കാർൻ വാങ്ങുന്നില്ല .....
2. താഴെപ്പറയുന്ന ഉല്പന്നങ്ങളുടെ പ്രശ്നപരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുക
- a. പണം കൊടുത്തു നന്നാക്കിയ തേപ്പുപെട്ടി ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ വീണ്ടും ചീത്തയായി.
  - b. നിങ്ങൾക്കു കിട്ടിയ ഗ്യാസ്കുറ്റിയുടെ ഭാരം അതിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയ തിനേക്കാൾ കുറവാണ്.

**22.3 ഉപഭോക്തൃവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പങ്ക്**

മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുപരിഹാരം കാണാനുള്ള പ്രാപ്തി നിങ്ങൾക്കെവരിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എങ്ങനെ ബുദ്ധിയുള്ള ഒരു ഉപഭോക്താവകാം. വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ ഉപഭോക്താവിനെ ബോധവൽക്കരിക്കാം.



ചിത്രം 22.4



ചിത്രം 22.5

ഉപഭോക്തൃവിദ്യാഭ്യാസം ഉപഭോക്താവിനെ എപ്പോൾ, എന്ത്, എങ്ങനെ, എത്ര വാങ്ങണമെന്നു പഠിപ്പിക്കുന്ന പട്ടിക 22.2 നോക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

**പട്ടിക 22.2: വിവേകപൂർവ്വമായ ക്രയവിക്രയതന്ത്രങ്ങൾ**

|                            | സ്വയം ചോദിക്കൽ  | നിർദ്ദേശങ്ങൾ   |
|----------------------------|---|--|
| <b>എന്ത് വാങ്ങണം</b>       | എനിക്ക് അത് ആവശ്യമുണ്ടോ?<br>ഉത്തരം ഇല്ല എന്നാണെങ്കിൽ എന്റെ കുട്ടികാരനുവേണ്ടി അതു വാങ്ങുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ടെലിവിഷനിൽ കണ്ടതുകൊണ്ടു വാങ്ങുന്നു നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം അതേ എന്നാണെങ്കിൽ | വാങ്ങരുത്  |
| <b>എത്ര വാങ്ങണം</b>        | എത്രയാണ് വാങ്ങേണ്ടത്?<br><br>ധാരാളം വാങ്ങേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ?  | വാങ്ങു<br>- ആവശ്യത്തിനുമാത്രം<br>- ദീർഘകാലം കേടാകാത്തത് (കൂടുതൽ വാങ്ങാം)<br>- കുറച്ചുകാലം കേടാകാത്തവയെങ്കിൽ (ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളത് വാങ്ങാം)<br>- എളുപ്പത്തിൽ കേടാകുന്നവ (വളരെക്കുറച്ചു മാത്രം)<br>മൊത്തവ്യാപാരകടയിൽനിന്നു വാങ്ങുക.             |
| <b>എങ്ങനെ വാങ്ങണം</b>      | ഞാൻ എങ്ങനെ പരിശോധിക്കും   | -വാങ്ങുമ്പോൾ മാർക്കറ്റിനെ കുറിച്ചു പഠിക്കുക<br>- ലേബലിലെ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക<br>● ഉല്പാദനതീയതി<br>● കാലാവധി തീരുന്ന തീയതി<br>● ചേരുവകൾ<br>● ഉപയോഗക്രമം<br>● ഗുണനിലവാര മൂല്യം<br>- ഒട്ടിച്ചു സീൽവച്ച കവരുകളിലുള്ളവ വാങ്ങുക |
| <b>എവിടെനിന്നു വാങ്ങണം</b> | ഏതുകടയിൽനിന്നു വാങ്ങണം ഉല്പന്നത്തിന് എന്തെങ്കിലും കേടുപറ്റിയാൽ എന്തുചെയ്യും   | ലൈസൻസുള്ള സഹകരണ സംഘങ്ങളിൽനിന്നും വാങ്ങുക<br>കേടുപറ്റിയാൽ തിരികെ എടുത്തു മാറ്റിത്തരുന്ന കടകളിൽനിന്നും വാങ്ങുക   |



കുറിപ്പുകൾ

|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
| <p><b>എപ്പോൾ വാങ്ങണം</b></p>   | <p>വാങ്ങാനൊരു പ്രത്യേകസമയമുണ്ടോ<br/>എനിക്കു പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആവശ്യമാണ്<br/>എനിക്കു കമ്പിളിയും ഇലക്ട്രിക്സാധനങ്ങളും കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്കു വേണം</p> | <p>തിരക്കുകുറഞ്ഞ സമയത്തു വാങ്ങുക<br/>സീസണിൽ (കാലികമായ) പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വാങ്ങുക<br/>സീസണല്ലാത്ത സമയത്ത് വാങ്ങുക</p>   |
| <p><b>എങ്ങനെ കൊടുക്കണം</b></p> | <p>പണം/ചെക്ക്</p>  | <p>പണമായിട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ചെക്ക് അല്ലെങ്കിൽ ക്രഡിറ്റ് കാർഡ്<br/>ചെക്കാണ് കൊടുക്കുന്നതെങ്കിൽ പലിശയായിട്ട് കൂടുതൽ കാശ് നൽകേണ്ടിവരും കാശുകൊടുത്തു വാങ്ങുന്നതാണു നല്ലത്.</p> |



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 22.2**

1. ചേരുംപടി ചേർക്കുക

| കോളം A |                                     | കോളം B |  |
|--------|-------------------------------------|--------|--|
| i.     | ഉപഭോക്താവ് വാങ്ങേണ്ടത്              | a.     | കടയിൽ തിരക്കില്ലാത്തപ്പോൾ                  |
| ii.    | വാങ്ങേണ്ട അളവ്                      | b.     | ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണനിയമം                       |
| iii.   | വാങ്ങാൻ പറ്റിയ സമയം                 | c.     | ലൈസൻസുള്ള കട, സഹകരണ സംഘങ്ങൾ                |
| iv.    | ഉപഭോക്താവ് അറിഞ്ഞിരിക്കണം           | d.     | കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യമനുസരിച്ച്             |
| v.     | സാധനങ്ങളുടെ വില ഇങ്ങനെയും കൊടുക്കാം | e.     | സത്യസന്ധമായ കിഴിവ് സാധനങ്ങൾക്കുണ്ടാവുമ്പോൾ |
|        |                                     | f.     | ചെക്കുകൾ                                   |

**22.4 ഉപഭോക്തൃസഹായികൾ**

ഉല്പന്നത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് എവിടെനിന്നു കിട്ടുന്നു? സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും കുടുംബത്തിൽനിന്നും ചിലപ്പോൾ കടക്കാരിൽനിന്നുമാകാം.

ഒരു സാധനത്തെക്കുറിച്ചു കൂടുതൽ അറിവിന് നാം ആരോടു ചോദിക്കണം.

പത്രമാസികകൾ, ടെലിവിഷൻ ഇവയിലെ പരസ്യങ്ങൾ ലഘുലേഖകൾ, ലേബലുകൾ, കവറുകൾ എന്നിങ്ങനെ ഉപഭോക്താക്കളെ സഹായിക്കുന്നവയെ ഉപഭോക്തൃസഹായികൾ എന്നു പറയുന്നു.





കുറിപ്പുകൾ

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**

ഒരു ഉല്പന്നം വാങ്ങുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉപഭോക്താവിനെ അത് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻവേണ്ട അറിവും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുന്ന അച്ചടിക്കപ്പെട്ടവയോ ചിത്രീകരിച്ചവയോ ആയ എല്ലാവിധ സാമഗ്രികളും ഉപഭോക്തൃസഹായികൾ എന്നു പറയുന്നു.

ലേബലുകൾ, നാമാവലികൾ, പായ്ക്കേജുകൾ, പരസ്യങ്ങൾ, ഗുണനിലവാരമുദ്രണങ്ങൾ, ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണസമിതികൾ, സഹകരണസംഘങ്ങൾ, നിയമവ്യവസ്ഥകൾ എന്നിങ്ങനെ ഉപഭോക്തൃസഹായികൾ പലതുണ്ട്.

**(i). ലേബലുകൾ**

ഇവ ഉല്പന്നത്തിനുമുകളിൽ മുദ്രണം ചെയ്ത രീതിയിലോ, അച്ചടിച്ച രീതിയിലോ ഒട്ടിച്ച രീതിയിലോ കാണപ്പെടുന്നു. ലേബലുകൾ താഴെപ്പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ നൽകുന്ന തരത്തിലുള്ളവയാകണം.

- (a) ഉല്പന്നത്തിന്റെ പേര്
- (b) വ്യവസായനാമം, ബ്രാൻഡ്
- (c) ഉല്പാദകന്റെ പേരും വിലാസവും
- (d) ചേരുവകൾ
- (e) ഉപയോഗം
- (f) ഉപയോഗക്രമം (ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി)
- (g) ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും മറ്റ് നിർദ്ദേശങ്ങളും
- (h) ഉല്പാദനതീയതിയും കാലാവധി തീരുന്ന തീയതിയും (മരുന്ന്, ടോണിക് ഇവയുടെ കാര്യത്തിൽ)
- (i) ഉപയോഗിക്കേണ്ട അളവ് (മരുന്ന്, ടോണിക് ഇവയുടെ കാര്യത്തിൽ)
- (j) ഗ്യാരണ്ടിയുടെ കാലാവധി
- (k) ഗുണനിലവാരമുദ്രണം
- (l) ഉല്പന്നത്തിന്റെ വില (എം.ആർ.പി.)
- (m) ഉല്പന്നത്തിന്റെ ഭാരം
- (n) ബാച്ച് നമ്പർ
- (o) ഉല്പാദനതീയതി
- (p) കാലാവധി തീരുന്ന തീയതി

**ഒരു ഉപഭോക്താവെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ലേബലിലുള്ള വിവരങ്ങളുടെ പ്രസക്തിയെന്താണ്?**

ഇവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠിക്കാം.

- ചേരുവകളുടെ പട്ടിക - ചില ചേരുവകൾ അലർജിയുണ്ടാക്കുന്നതും മറ്റുചിലത് മൃഗങ്ങളിൽനിന്നുള്ള ഉല്പന്നങ്ങളുമാകാം.
- ഗുണനിലവാരമുദ്രണങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക.
- വിലയും അളവും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്ത് വിലയ്ക്കൊത്ത സാധനം ഉണ്ടെന്നു വിലയിരുത്തുക.



കുറിപ്പുകൾ

- പരാതി കൊടുക്കേണ്ടിവന്നാൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട ഉല്പാദകരുടെ വിലാസവും നമ്പരും ഉണ്ടോയെന്നു നോക്കുക.
- കാലാവധി കഴിഞ്ഞതാണെങ്കിൽ വാങ്ങാതിരിക്കുക
- കൊടുത്തിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കുകയും സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.



**പ്രവർത്തനം 22.5**

- i. ഏതെങ്കിലും ഒരു ലേബൽ പരിശോധിച്ച് അതിൽ എല്ലാ നിർദ്ദേശങ്ങളും കൊടുത്തിട്ടുണ്ടോയെന്നു നോക്കുക. നല്ല കമ്പനിയാണെങ്കിൽ അവരുടെ ലേബലിൽ മുഴുവൻ നിർദ്ദേശങ്ങളും കാണുന്നു. അതനുസരിച്ച് ഉല്പന്നങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ii. ബിസ്ക്കറ്റിനും വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കും അച്ചാറിനും പറ്റിയ ഒരു ലേബൽ തയ്യാറാക്കുക.

**ii. ലഘുലേഖകൾ**

ഇതിലൂടെയാണ് ഉല്പന്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവു കിട്ടുന്നത്. മാത്രമല്ല, അതിന്റെ വില, ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്നീ വിവരങ്ങളും തരുന്നു.

**iii. പായ്ക്കുകൾ**

വളരെ ആകർഷകമായ രീതിയിലാണ് മിക്ക ഉല്പന്നങ്ങളും പൊതിഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. പുറംചട്ടകൾ ഉല്പന്നങ്ങളെ പലവിധത്തിലും സംരക്ഷിക്കുന്നു. ചിലത് താഴെപ്പറയുന്നു.

- a. ഉല്പന്നങ്ങൾ കേടാകാതിരിക്കാൻ (ഉദാ- ഉരുളൻകിഴങ്ങ്) ചീത്തയാകാതിരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു (ഉദാ- പാൽ)
- b. ഗ്ലാസ്സുകൾപോലുള്ളവ പൊട്ടാതിരിക്കാൻ (ഉദാ- ഗ്ലാസ്)
- c. മായം ചേർക്കൽ തടയാൻ (ഉദാ- നെയ്യ്)
- d. മോഷണം തടയുന്നു (ഉദാ-മുദ്രവച്ച ടിനുകളിലെ എണ്ണ)
- e. ഒരിടത്തുനിന്നും മറ്റൊരിടത്തേക്കു കൊണ്ടുപോകാനും സൂക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു (ഉദാ- ഗോതമ്പുമാവ്)

പായ്ക്കുചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമല്ലാത്തതാണോയെന്നു പരിശോധിക്കുക.

**iv. പരസ്യങ്ങൾ**

ഉല്പാദകർ തങ്ങളുടെ ഉല്പന്നങ്ങൾ വിലക്കാൻ പരസ്യങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നു. മാർക്കറ്റിൽ ഏതൊക്കെയുണ്ടെന്നും അതിന്റെ പ്രത്യേകതയും പ്രയോജനങ്ങളും പരസ്യത്തിലൂടെ നാം അറിയുന്നു. നിങ്ങൾ പരസ്യങ്ങൾ കണ്ണുമടച്ചു വിശ്വസിക്കരുത്.

**v. ഗുണനിലവാരമുദ്രണങ്ങൾ**

ഈ മുദ്രണങ്ങൾ ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പു വരുത്തുക മാത്രമല്ല അതുവേണ്ട രീതിയിലാണോ ചെയ്തിട്ടുള്ളതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു



കുറിപ്പുകൾ

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**

നിർമ്മാതാക്കളെ വിപണിയിൽ പരസ്പരമത്സരത്തിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ഉല്പാദനത്തിന്റെ നിലവാരം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

താഴെപ്പറയുന്ന ഉല്പന്നങ്ങളുടെ മുദ്രണം ശ്രദ്ധിക്കുക. (പട്ടിക 22.3)

**പട്ടിക 22.3**

| മുദ്രണങ്ങൾ  | ഉല്പന്നങ്ങൾ   |
|---|---|
| <p>ഐ.എസ്.ഐ.</p>        | <p>ഇലക്ട്രിക്കൽ സാധനങ്ങൾ, രാസവസ്തുക്കൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, കുക്കറുകൾ, ബിസ്ക്കറ്റ്, കാപ്പിപ്പൊടി മുതലായവ</p>  |
| <p>എഫ്.പി.ഒ.</p>       | <p>സംസ്കരിച്ച (ടിന്നിലെ) പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ജ്യൂസ്, ജാം, സോസ്, അച്ചാറുകൾ</p>  |
| <p>അഗ്രാർക്ക്</p>     | <p>കാർഷികഉല്പന്നങ്ങളായ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ധാന്യപ്പൊടി, മുട്ട, എണ്ണ, നെയ്യ്, വെണ്ണ എന്നിവ</p>                              |
| <p>വുൾമാർക്ക്</p>    | <p>കമ്പിളിയും കമ്പിളി ഉല്പന്നങ്ങളും</p>   |
| <p>ഹാൾ മാർക്ക്</p>   | <p>സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങൾ</p>  |
| <p>എക്കോമാർക്ക്</p>  | <p>പുനഃചാക്രികം (recycle) അഴുകുന്നത്, പരിസ്ഥിതിക്കു ഹാനി വരുത്താത്ത ഉല്പന്നങ്ങളായ സംരക്ഷക വസ്തുക്കൾ, സോപ്പുപൊടി, പ്ലാസ്റ്റിക്, പെയിന്റ് മുതലായവ</p> |



കുറിപ്പുകൾ



**പ്രവർത്തനം 22.6**

- i. വിപണിയിൽ നിലവിലിരിക്കുന്ന ഗുണനിലവാരമുദ്രണങ്ങളുള്ള ഉല്പന്നങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചു മേൽപ്പറഞ്ഞവയിൽ കുട്ടിച്ചേർക്കുക.
- ii. ISO 9000 എന്ന മുദ്രണമുള്ള കമ്പനികളെ പരസ്യങ്ങൾ വഴി കണ്ടുപിടിച്ചു അവരുടെ ഉല്പന്നങ്ങളുടെയും സേവനങ്ങളുടെയും പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.  
ISO 9000 മുദ്രണങ്ങൾ ലോകവ്യാപകമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട മുദ്രണമായതുകൊണ്ടുതന്നെ അത് ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരത്തിനു പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വവും ഉപഭോക്താക്കളുടെ സംതൃപ്തിക്കും മുൻതൂക്കം നല്കുന്നു.

**vi. നിയമനിർമ്മാണം**

ഗവൺമെന്റ് ചില നിയമങ്ങൾ ഉപഭോക്താക്കൾക്കുവേണ്ടി ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്.  
**ഉദാ: ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണനിയമം, 1986 ഇപ്പോൾ അറിയപ്പെടുന്നത് ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണഭേദഗതിനിയമം 2002 എന്നാണ്.**  
 ഈ നിയമം എല്ലാ ഉല്പന്നങ്ങൾക്കും അവ തരുന്ന സേവനത്തിനും ബാധകമാണ്. ഉപഭോക്തൃകോടതി ജില്ലാതലത്തിലും സംസ്ഥാനതലത്തിലും ദേശീയതലത്തിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ പരാതികൾ ഉല്പന്നത്തിന്റെ വിലയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഇതിലേതെങ്കിലും കോടതിയിൽ നാമമാത്രമായ പണമടച്ച് അപേക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിന്റെ കൂടുതൽ വിവരം പട്ടിക 22.4-ൽ ഉണ്ട്.

**vii. ഉപഭോക്തൃസംഘടനകൾ**

- ഈ സംഘടനകൾ നിങ്ങളെ എങ്ങനെയാക്കെ സഹായിക്കുമെന്നു നോക്കാം.
- അറിവ് തരുന്നു
  - ഉപഭോക്താക്കളുടെ ക്ഷേമത്തിനു മുൻതൂക്കം നല്കുന്നു.
  - ഉപഭോക്തൃസംബന്ധമായ പരിപാടികൾ നടത്താൻ ഗവൺമെന്റിന് നിർദ്ദേശം നല്കുന്നു.
  - ഉപഭോക്താവിനു നല്ലത് തിരിച്ചറിയാനുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം നല്കുന്നു.
  - വിവിധങ്ങളായ ഉപഭോക്തൃപ്രശ്നങ്ങൾക്കു പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു
  - ഗുണനിലവാരമുള്ള സാധനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും അപാകതകൾ മനസ്സിലാക്കാനും കഴിയുന്നു
  - ഉപഭോക്താവിന്റെ പരാതികൾ ഉപഭോക്തൃകോടതിയിൽ ബോധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

**അന്തർദ്ദേശീയ ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണ സമിതി (International Consumer Rights Protection Council) (ICRPC):** ഇന്ത്യയിലെ ഉപഭോക്തൃകോടതിയിൽ ഉപഭോക്താവിന്റെ പരാതി രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള സമിതിയാണ് ഇത്.



**പ്രവർത്തനം 22.7**

നിങ്ങളുടെ വീടിനു പരിസരത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണപ്രസ്ഥാനങ്ങൾ സന്ദർശിച്ച് അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും സഹായരീതികളും വിശദീകരിക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

### 22.5 ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ

ഉപഭോക്താവിനുള്ള അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയാമോ?

അവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ഉല്പാദകരും വില്പനരംഗത്തുള്ളവരും നടത്തിവരുന്ന അഴിമതിക്കെതിരെ പോരാടാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ഈ അവകാശങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നു നോക്കാം

#### 1. സുരക്ഷിതത്വത്തിനുള്ള അവകാശം

ഹാനികരമായ എല്ലാ ഉല്പന്നങ്ങളിൽനിന്നും പൂർണ്ണമായ സംരക്ഷണം ലഭിക്കുവാൻ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് അവകാശമുണ്ട്. ഉദാ: നിങ്ങളുടെ ഓവൻ ഇലക്ട്രിക് ഷോക്കുണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ കുക്കർ പൊട്ടിത്തെറിച്ചാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ അവകാശമനുസരിച്ചു നിങ്ങൾക്കു കേസുകൊടുക്കാം.

**നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ഗവൺമെന്റ് താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്തും.**

- സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതും നിലവാരം കുറഞ്ഞവയും അപകടസാധ്യതയുള്ളതുമായ സാധനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനോ വിതരണം ചെയ്യാനോ പാടില്ല. യുറിയ കലർന്ന പാൽ നിരോധിച്ചതു ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടിരിക്കുമല്ലോ.

#### 2. തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള അവകാശം

വൈവിധ്യമാർന്ന ഉല്പന്നങ്ങളിൽനിന്ന് ആവശ്യമുള്ളവ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ ഉപഭോക്താവിന് അവകാശമുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിനു കടക്കാർൻ ടുത്ത്പേസ്റ്റിന്റെ ഒരു ബ്രാൻഡുമാത്രം കടയിൽ കരുതാൻ പാടില്ല. നമുക്ക് മറ്റു ബ്രാൻഡുകൾക്കുറിച്ചു ചോദിക്കാനുള്ള അവകാശം ഉണ്ട്.

**നമ്മുടെ ഈ അവകാശത്തിനുവേണ്ടി ഗവൺമെന്റ് ചെയ്യുന്നത്.**

- ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം, വില എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഉപഭോക്താക്കൾക്കു ബോധവല്കരണം നൽകുന്നു.

#### 3. അറിയുവാനുള്ള അവകാശം

ഉല്പന്നങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന വിവരങ്ങളായ ഗുണനിലവാരം, പരിശുദ്ധി, കാര്യക്ഷമത, ചേരുവകൾ, വിലനിലവാരം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ അറിവ് ലഭിക്കുന്നതിനായി എല്ലാ ഉപഭോക്താവിനും അവകാശമുണ്ട്. കടക്കാർൻ ഉല്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള പൂർണ്ണവിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ലഘുലേഖകൾ തരാൻ വിസമ്മതിച്ചാൽ നമുക്ക് അയാൾക്കെതിരെ കേസുകൊടുക്കാം.

**നമ്മുടെ അവകാശം സംരക്ഷിക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് ചെയ്യുന്നത്.**

- വിഷവസ്തുക്കളുടെ പരസ്യത്തിൽ അവയുടെ ദോഷവശങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിവരിക്കുന്നു.



ചിത്രം 22.6 സിഗരറ്റുവലി ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരം





- വിഭ്രമിപ്പിക്കുന്ന പാക്കേജുകൾ നിരോധിക്കുക
- പായ്ക്കറ്റിൽ കൃത്യമായ വിലയും സാധനങ്ങളുടെ വിലയും അളവും രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

**4. പരാതി ഉന്നയിക്കാനുള്ള അവകാശം**

ഉപഭോക്താവിന്റെ പരാതികൾ കേൾക്കാൻ പ്രത്യേകസംവിധാനങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്.



ചിത്രം 22.7: ഉപഭോക്തൃ അവകാശങ്ങൾ

**ഈ അവകാശം സംരക്ഷിക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത്**

- ഉപഭോക്താവിനുള്ള പ്രത്യേകനിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു
- ഉപഭോക്താക്കളുടെ പരാതികൾ മേലധികാരികളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് അവരുടെ താല്പര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനു നിയമപരമായും സാമ്പത്തികമായും സഹായം നൽകുന്നു.

**5. ഉപഭോക്താവ് പറയുന്നതു കേൾക്കാനുള്ള അവകാശം**

ഉപഭോക്താവ് ചതിക്കപ്പെട്ടാൽ അയാൾക്കു കോടതിയെ സമീപിക്കാനുള്ള അവകാശമുണ്ട്. ഉപഭോക്തൃഫോറത്തിനു മുമ്പാകെ പരാതി സമർപ്പിക്കാനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഏർപ്പാടാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

**6. നഷ്ടപരിഹാരം ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള അവകാശം**

കേടുപാടുള്ള ഉല്പന്നങ്ങൾ, കൃത്യമല്ലാത്ത സേവനം എന്നിവയ്ക്കെതിരെയുള്ള തീർപ്പുകല്പിക്കലും നഷ്ടപരിഹാരം കൊടുക്കലും ആണ് ഈ അവകാശം കൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഉദാ: ഒരു മീറ്റർ തൂണി വാങ്ങുമ്പോൾ കച്ചവടക്കാരൻ അളവിൽ കുറച്ചാണ് തരുന്നതെങ്കിൽ നമുക്ക് അയാൾക്കെതിരെ കേസു കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

**ഈ അവകാശത്തിനുവേണ്ടി ഗവൺമെന്റ് ഉറപ്പു വരുത്തുന്നത്**

- ഉപഭോക്താവ് കബളിപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ അർഹമായ നഷ്ടപരിഹാരം ലഭിക്കുന്നതിന് ഗവൺമെന്റ് മുൻതൂക്കം നൽകുന്നു.

കുറിപ്പുകൾ



കുറിപ്പുകൾ

### 7. ഉപഭോക്തൃവിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവകാശം

ഒരു സമൂഹത്തിൽ നടക്കുന്ന അനീതികളെക്കുറിച്ച് ഉപഭോക്താവ് സ്വയം ബോധ്യപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. ബുദ്ധിപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള അറിവും കഴിവും നിങ്ങൾ നേടിയിരിക്കണമെന്നാണ് ഇതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്.



ചിത്രം 22.8: ഉപഭോക്തൃവിദ്യാഭ്യാസം

#### ഗവൺമെന്റ് നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുന്നത്

- ഉപഭോക്തൃനിയമങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലാകുന്ന ഭാഷയിലാണ് എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.

### 8. അടിസ്ഥാനആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശം

നല്ല ജീവിതത്തിന് അടിസ്ഥാനമായി ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. മതിയായ ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, ആരോഗ്യസംരക്ഷണം, കുടിവെള്ളം, ശുചീകരണം, വീട്, വിദ്യാഭ്യാസം, ഗതാഗതം, ഊർജ്ജം ഇവയെല്ലാം അതിൽപ്പെടുന്നു.

#### ഇവ സംരക്ഷിക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് ചെയ്യുന്നത്

- കുറഞ്ഞ വരുമാനക്കാർക്ക് റേഷൻ വിതരണം
- ആരോഗ്യസംരക്ഷണസൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുന്നു
- ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളസൗകര്യം
- കുറഞ്ഞ ചിലവിലുള്ള ഗൃഹനിർമ്മാണം
- ചിലവില്ലാതെ അടിസ്ഥാന പ്രൈമറിവിദ്യാഭ്യാസം



കുറിപ്പുകൾ



ചിത്രം 22.9 (a) റേഷൻകട



ചിത്രം 22.9 (b)  
കുറഞ്ഞ ചിലവിലുള്ള പാർപ്പിടപദ്ധതി



ചിത്രം 22.10 (c)  
ആരോഗ്യപരിരക്ഷണസംവിധാനം



ചിത്രം 22.10 (d)  
കുടിവെള്ളസംരക്ഷണം

### 9. ആരോഗ്യകരമായ ചുറ്റുപാടിനുള്ള അവകാശം

ജീവിതനിലവാരം കൂട്ടുന്നതിന് വേണ്ടുന്ന ഭൗതികചുറ്റുപാട് ഈ അവകാശത്തിലൂടെ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. ചുറ്റുപാടുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന നാശനഷ്ടങ്ങളിൽനിന്നു നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. വരും തലമുറയ്ക്കുവേണ്ടി നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. പുകമലിനീകരണം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനു വാഹനങ്ങൾ യഥാസമയം പരിശോധിപ്പിച്ച് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വാങ്ങുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചുറ്റുപാട് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. നമ്മുടെ പൂർണ്ണസഹകരണമില്ലാതെ ആരോഗ്യമുള്ള ചുറ്റുപാട് ഉണ്ടാക്കുക അസാധ്യമാണ്.

**ഈ അവകാശം സംരക്ഷിക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത്**

- ചുറ്റുപാടുകൾ മലിനമാക്കാത്ത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- സാധനങ്ങളുടെ പുനരുപയോഗശേഷി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു
- മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള സജ്ജീകരണം



കുറിപ്പുകൾ

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**

എല്ലാ വർഷവും മാർച്ച് 15 ലോകമനുഷ്യാവകാശദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന അഴിമതികളുടെ ഉത്തരവാദി നമ്മൾ തന്നെയാണെന്നറിയുന്നത് ദുഃഖകരമാണ്. നിങ്ങളിൽ എത്രപേർക്കു പറയാൻ കഴിയും നിങ്ങൾ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള ഉപഭോക്താവാണെന്ന്. നമുക്കു നോക്കാം

**22.6 ഉപഭോക്താവിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ**

ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ എത്രത്തോളം ശരിയുണ്ടെന്നു താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും

1. വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് മാർക്കറ്റിനെക്കുറിച്ചും ഉല്പന്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും പഠനം നടത്താറുണ്ടോ?
2. സാധനങ്ങളുടെ വിലയേക്കാൾ കൂടുതൽ വാങ്ങിയെന്നു തോന്നിയാൽ ബില്ല് ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ടോ?
3. ബില്ല് സൂക്ഷിച്ചുവെയ്ക്കാറുണ്ടോ?
4. എത്ര വിലകൊടുത്തും സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുകയാണോ അതോ മറ്റുപായങ്ങളും നോക്കാറുണ്ടോ?
5. സാധനങ്ങൾക്കു കുറവു വരുമ്പോൾ കുറച്ചു വാങ്ങി എല്ലാറ്റും തൃപ്തമായി ഭാഗിച്ച് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടോ? അതോ കരിമ്പന്തയിൽപോയി വാങ്ങിക്കുമോ?
6. ഉല്പന്നങ്ങൾക്കു കുറവ് വരുമ്പോൾ അധിക ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുകയും ആവശ്യത്തിനുമാത്രം ഉപയോഗിച്ചു പാഴാക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ടോ?
7. മറ്റുള്ളവർ പരാതി ബോധിപ്പിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അവരോടൊപ്പം ചേർന്ന് അവർക്കു പിന്തുണ നൽകാറുണ്ടോ? അതോ അതിൽനിന്നു മാറിനിൽക്കുമോ? നിങ്ങൾക്കും ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളുണ്ടാവുമെന്നു ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
8. നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും കബളിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? അങ്ങനെയൊന്നിൽ കേസു ഫയൽ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
9. നിങ്ങൾ വാങ്ങുന്ന സാധനത്തിന്റെ നിറം, രുചി, ലേബൽ എന്നിവയ്ക്ക് അപാകത സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ ഉടൻതന്നെ കടക്കാരന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്താറുണ്ടോ?
10. നന്നായി സീൽചെയ്ത ഉല്പന്നങ്ങളാണോ നിങ്ങൾ വാങ്ങുന്നത്?

**പരാതി നൽകുന്നതിനുള്ള നടപടിക്രമങ്ങൾ**

നിങ്ങൾ വാങ്ങിയ ഉല്പന്നമോ നിങ്ങൾക്കു കിട്ടിയ സേവനമോ നിങ്ങളെ സന്തോഷിപ്പിച്ചില്ല. ഓർക്കുക ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ മറ്റാരുമില്ല. സാഹചര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി നിങ്ങൾക്കു പരാതി നൽകാൻ കഴിയും. പരാതി നൽകുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

**പട്ടിക 22.4 പരാതി നൽകുന്നതിനുള്ള നടപടിക്രമങ്ങൾ**

|                           |   |
|---------------------------|---|
| ആർക്കൊക്കെ പരാതികൊടുക്കാം | ആർക്കു വേണമെങ്കിലും പരാതി കൊടുക്കാം             |
| എപ്പോഴൊക്കെ പരാതിപ്പെടാം  | സാധനം വാങ്ങി 2 കൊല്ലത്തിനുള്ളിൽ പരാതി കൊടുക്കാം |





കുറിപ്പുകൾ

|   |   |
|---|---|
| <p><b>എവിടെയാണ് പരാതിപ്പെടേണ്ടത്</b></p>        | <p>ജില്ലാതലം:- 20 ലക്ഷം രൂപവരെയുള്ള പരാതികൾ<br/>സംസ്ഥാനതലം - 20 ലക്ഷത്തിനും ഒരു കോടിക്കുമിടയിലുള്ള നഷ്ടം<br/>കേന്ദ്രതലം - ഒരു കോടിക്കു മുകളിൽ</p>   |
| <p><b>എത്രയാണു ഫീസ്</b></p>                     | <p>തൃശ്ശൂരായ ഫീസ്<br/>Rs. 100-500 - ജില്ലാതലത്തിൽ<br/>Rs. 200-400 - സംസ്ഥാനതലത്തിൽ<br/>Rs. 5000 - കേന്ദ്രതലത്തിൽ</p>  |
| <p><b>എങ്ങനെ തുടങ്ങണം</b></p>                   | <p>കച്ചവടക്കാരനുമായി ബന്ധപ്പെടുക. അയാളുമായുള്ള സംഭാഷണത്തിന്റെ രേഖ സൂക്ഷിക്കുക. (ആരോട് എപ്പോൾ സംസാരിച്ചു) അയാൾ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാമെന്നു വാഗ്ദാനം ചെയ്തോ? നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഉല്പാദകർക്ക് ഒരു രജിസ്റ്റേർഡ് കത്തയയ്ക്കുക അതു നിങ്ങളെ സഹായിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഉചിതമായ ഫോറത്തിൽ കേസു ഫയൽ ചെയ്യുക.</p>   |
| <p><b>എങ്ങനെയാണു പരാതി സമർപ്പിക്കേണ്ടത്</b></p> | <p>പരാതിയുടെ ഉള്ളടക്കം കാണിച്ച് എതിർകക്ഷിക്ക് ഒരു രജിസ്റ്റേർഡ് എഴുത്ത് അയച്ച് 15 ദിവസം കാത്തിരിക്കുക. നമ്മുടേയും എതിർകക്ഷിയുടേയും പേര്, അഡ്രസ്, പരാതിയുടെ വിശദാംശം എന്നിവ നിശ്ചിതഫോറത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.<br/><br/>പരാതിയിൽ ബോധിപ്പിക്കുന്നത് -എപ്പോൾ എവിടെ വച്ചാണ് നടന്നത്, പരാതിക്കടിസ്ഥാനമായ ബില്ല, ഫീസ് അടച്ച രേഖ, നഷ്ടപരിഹാരതുക എന്നു മാത്രമല്ല ഈ വസ്തുതകൾ സത്യമാണെന്നു സമർത്ഥിക്കുന്ന നോട്ടറി സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയ സത്യവാങ്മൂലവും ഇതിനോടൊപ്പം വയ്ക്കേണ്ടതാണ്.</p> |
| <p><b>എവിടെയാണു കേസ് കൊടുക്കേണ്ടത്</b></p>      | <p>പരാതിയും ഫീസ് അടച്ച രേഖയുംകൂടി ഉപഭോക്തൃകോടതിയിൽ ബന്ധപ്പെട്ട ക്ലർക്കിന്റെ കൈവശം കൊടുക്കണം. അപ്പോൾ കേസിനു വരേണ്ട തീയതിയും കേസുനമ്പരും ലഭിയ്ക്കും.</p>  |
| <p><b>അടുത്തതെന്ത്</b></p>                      | <p>30 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ മറുപടി തന്നില്ലെങ്കിൽ കേസിന് വരേണ്ട ദിവസം ഏതാണെന്നും കാണിച്ച് എതിർകക്ഷിക്ക് കോടതി നോട്ടീസ് അയയ്ക്കുന്നു. കോടതിയുടെ അന്തിമ തീരുമാനം രജിസ്റ്റേർഡ് കത്തിലൂടെ രണ്ടു കൂട്ടരേയും അറിയിക്കുന്നു.<br/><br/><b>ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്:- കേസു ദിവസങ്ങളിൽ ഇരുകക്ഷികളോ പ്രതിനിധികളോ ന്യായവിചാരണയ്ക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.</b></p>   |
| <p><b>എന്നാണ് കേസിനു തീരുമാനമാകുന്നത്</b></p>   | <p>പരാതി സ്വീകരിച്ച് 90 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ അതിന്റെ തീർപ്പു കല്പിക്കും. (വസ്തുതകൾ പരിശോധിക്കേണ്ടതാണെങ്കിൽ 5 മാസം വേണ്ടിവരും) ഉദാ:- വിത്താണു പരിശോധിക്കേണ്ടതെങ്കിൽ അതു നട്ടു കിളിർപ്പിക്കുന്ന സമയം വേണ്ടിവരും.</p>   |





കുറിപ്പുകൾ

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>എന്തു പരിഹാരം കിട്ടുന്നു</b></p> | <p>സാധനങ്ങളുടെ അപാകത പരിഹരിക്കുന്നു, സാധനം മാറ്റിത്തരുന്നു, പണം തിരികെ ലഭിക്കുന്നു, മുറിവു, നഷ്ടം എന്നിവയ്ക്കു നഷ്ടപരിഹാരത്തുക ലഭിക്കുന്നു. കോടതി ചിലവ് തിരികെ ലഭിക്കുന്നു.</p> |
|--|---|

നിങ്ങൾ ഉല്പാദകർക്ക് പരാതിക്കത്ത് നൽകുന്നതിന് താഴെപ്പറയുന്ന മാതൃക ഉപയോഗിക്കാം

എതിർകക്ഷിയുടെ പേരും വിലാസവും  
(കമ്പനിയുടെ പേരും വിലാസവും)  
തീയതി  
പ്രിയപ്പെട്ട (ബന്ധപ്പെടേണ്ട വ്യക്തി)  
ഞാൻ (തീയതി) (കമ്പനിയുടെ പേരും വിലാസവും) നിന്നും (സാധനത്തിന്റെ പേര്, മോഡൽ നമ്പർ/സർവീസിന്റ വിശദാംശം) വാങ്ങി. ഞാൻ വാങ്ങിയത് (കടയുടെ പേര്, സ്ഥലം, വിലാസം) നിന്നാണ്.

നിർഭാഗ്യവശാൽ അതു നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല. കാരണം (കാരണം എഴുതുക) ആയതിനാൽ താങ്കൾ (നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പരിഹാരം വ്യക്തമാക്കുക) ഇതിനോടൊപ്പം വയ്ക്കുന്ന രേഖകളുടെ കോപ്പികൾ (രേഖയുടെ പകർപ്പ്, ചെക്ക്, വാറണ്ടികാർഡ്, കരാർരേഖകൾ, മോഡൽ, ക്രമനമ്പർ മറ്റേതെങ്കിലും രേഖകളുണ്ടെങ്കിൽ അത്)

ഞാൻ നിയമസഹായം ആവശ്യപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പ് നിങ്ങളുടെ അനുകൂലമായ പ്രതികരണത്തിനുവേണ്ടി (എത്ര ദിവസം) കാത്തിരിക്കുന്നു

താഴെപ്പറയുന്ന വിലാസത്തിലോ ഫോൺനമ്പറിലോ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

വിശ്വസ്തതയോടെ  
നിങ്ങളുടെ പേര്  
വിലാസം  
ഫോൺ നമ്പർ

പരിഹാരമൊന്നുമുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ താഴെപ്പറയുന്ന ഇ-മെയിൽ വിലാസത്തിൽ പരാതി മാത്രം അയയ്ക്കുക.

ഇ-മെയിൽ: [consumerhelp@mtnl.net.in](mailto:consumerhelp@mtnl.net.in)



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി 22.3**

1. ഒരു ജാഗ്രതയുള്ള ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ താഴെപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കു സ്വയം വിലയിരുത്തുക.
  - a. ട്രെയിനിലെ കച്ചവടക്കാരൻ സാധനത്തിന്റെ അച്ചടിച്ചവിലയേക്കാളും 5 രൂപ കൂടുതൽ വാങ്ങിച്ചു. നിങ്ങൾ .....
    - i. അഞ്ചുരൂപ കൊടുക്കും
    - ii. വാങ്ങാൻ വിസമ്മതിക്കും
    - iii. അയാളെക്കുറിച്ച് അധികാരികൾക്കു പരാതി നൽകും
    - iv. വില പേശും



കുറിപ്പുകൾ

- b. നിങ്ങൾ വാങ്ങാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന സാധനത്തിന്റെ ലഘുലേഖ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് നൽകുവാൻ വ്യാപാരി വിസമ്മതിച്ചാൽ, നിങ്ങൾ .....
    - i. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിയതിനുശേഷം ലഘുലേഖകൾ വായിക്കുന്നു
    - ii. ലഘുലേഖകൾ കാണിക്കുന്ന മറ്റൊരു കടയിൽനിന്നു വാങ്ങുന്നു
    - iii. വാങ്ങാൻ വിസമ്മതിക്കുന്നു
    - iv. വ്യാപാരിയുമായി തർക്കിക്കുന്നു
  - c. 34.50 രൂപ വിലയുള്ള മരുന്നുകൾ വാങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾ .....
    - i. ബിൽ നിർബന്ധപൂർവ്വം വാങ്ങി സൂക്ഷിക്കുന്നു
    - ii. ബിൽ വാങ്ങി വീട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു
    - iii. വളരെ കുറഞ്ഞ തുകയുടെ ബില്ലാണല്ലോ എന്നു വിചാരിക്കുന്നു
    - iv. ബില്ലെടുക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നു
  - d. ഒരു കിലോയ്ക്ക് 50 രൂപാനിരക്കിൽ ഉള്ളി മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമായാൽ നിങ്ങൾ .....
    - i. അധികം വാങ്ങി സൂക്ഷിക്കുന്നു
    - ii. ഉള്ളിക്ക് പകരമുള്ള സാധനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു
    - iii. കുറച്ചു വാങ്ങിയശേഷം വില കുടിയതിനു ഗവൺമെന്റിനെ പഴിക്കുന്നു
    - iv. നിങ്ങൾ കഴിവിന്റെ പരമാവധി ഉപയോഗിച്ച് ഉള്ളി വാങ്ങുന്നു.
  - e. നഷ്ടപരിഹാരത്തുക പത്തു ലക്ഷത്തിലധികമാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സമീപിക്കുന്നത്
    - i. ജില്ലാ കോടതി
    - ii. സംസ്ഥാനഉപഭോക്തൃകോടതി
    - iii. ദേശീയ ഉപഭോക്തൃ കോടതി
    - iv. ഹൈക്കോടതി
  - f. വിലയിലുള്ള വ്യത്യാസമാണു പരാതിയെങ്കിൽ നിങ്ങൾ .....
    - i. വില താരതമ്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ല
    - ii. പരിചയമുള്ള കടയിൽനിന്നു സാധനം വാങ്ങുക
    - iii. മാർക്കറ്റിനെക്കുറിച്ചന്വേഷിച്ച് കുറഞ്ഞ നിരക്കിൽ ലഭിക്കുന്നത് ദൂരനിന്നാണെങ്കിലും വാങ്ങുക
    - iv. വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് സാധനത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം, വില, മൂദ്രണങ്ങൾ, വാറണ്ടി, വിലപനാനന്തരസേവനം എന്നിവ അന്വേഷിക്കുക.
  - g. മായം ചേർക്കാത്ത മഞ്ഞൾപ്പൊടി ലഭിക്കുന്നതിന്
    - i. അശ്ചാർക്കുള്ള മഞ്ഞൾപ്പൊടി വാങ്ങുക
    - ii. പ്രസിദ്ധമായ കമ്പനിയുടേതു തിരഞ്ഞെടുക്കുക
    - iii. സീൽചെയ്ത കവറിലുള്ളത് വാങ്ങുക
    - iv. മഞ്ഞൾ വീട്ടിൽ പൊടിച്ചെടുക്കുക.
2. താഴെപ്പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ വായിച്ച് ഒരു ഉത്തരം കണ്ടെത്തുക.
- a. രാഹുലിന് 20 വയസ്സുണ്ട്. അവനൊരു സൈക്കിൾ വാങ്ങണം. അവനടുത്തുള്ള കടയിൽപോയി. ഒരു കമ്പനിയുടെ സൈക്കിൾമാത്രമേ ഉള്ളൂ. അവൻ



കുറിപ്പുകൾ

**ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ളവരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക!**

സൈക്കിൾ വാങ്ങി പക്ഷേ, ടാക്സുകൂടി അടയ്ക്കണമെന്നു കരുതി ബിൽ വാങ്ങിയില്ല. നിങ്ങളാണ് രാഹുലേങ്കിൽ എന്തു തീരുമാനിക്കും?

- b. പുതിയ പ്രഷർകുക്കർ പൊട്ടിത്തെറിച്ചു സീതയ്ക്കു മുറിവുണ്ടായി. നിങ്ങളാണു സീതയുടെ സ്ഥാനത്തെങ്കിൽ ഇതിനെതിരെ എന്തവകാശം ഉന്നയിക്കും. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

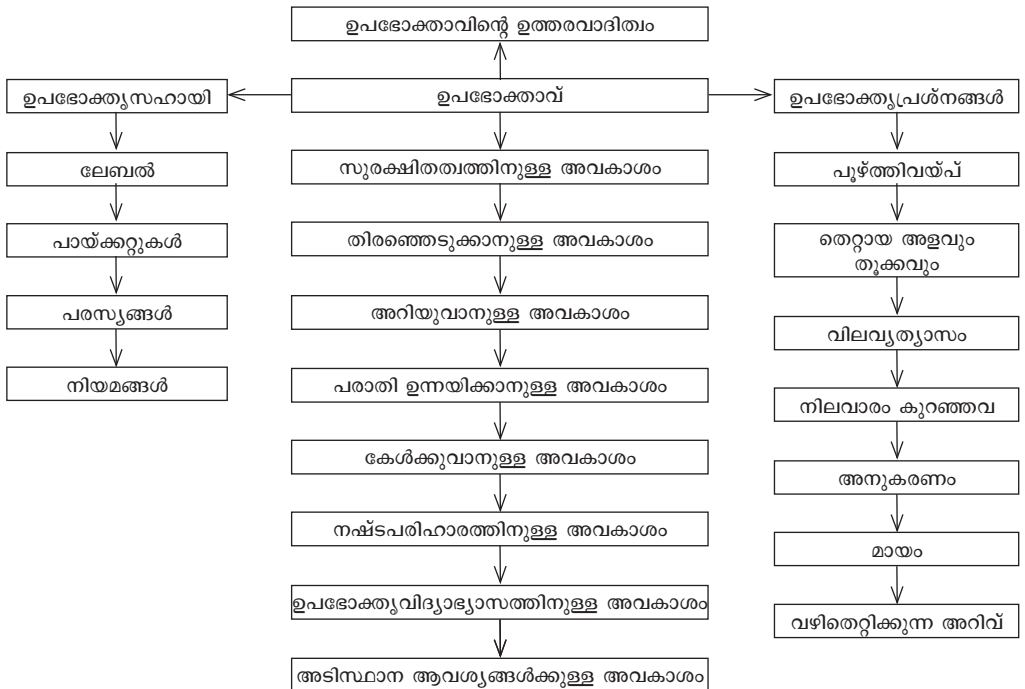


**പ്രവർത്തനം 22.8**

1. കുൾ കമ്പനിയിൽനിന്നും 20,000 രൂപയ്ക്കു രോഹിത് ഒരു റഫ്രിജറേറ്റർ വാങ്ങി. പക്ഷേ, അതു കേടായി. പരാതിയുമായി ചെന്നെങ്കിലും വ്യാപാരി ചെവികൊണ്ടില്ല. നിങ്ങളാണു രോഹിത് എങ്കിൽ ഒരു കേസ് ഫയൽ ചെയ്യാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും?
2. തന്നിട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി എതിർകക്ഷിക്ക് ഒരു എഴുത്ത് എഴുതി എങ്ങനെ കേസ് ഫയൽ ചെയ്യുമെന്ന് വിശദമാക്കുക.
  - i. എവിടെയാണ് കേസ് കൊടുക്കേണ്ടത്?
  - ii. എത്രയാണ് ഫീസ് വേണ്ടിവരുന്നത്?
  - iii. എങ്ങനെയാണ് കേസ് ഫയൽ ചെയ്യുന്നത്?
3. നിങ്ങളുടെ പരിസരത്തുള്ള ജില്ലാ ഉപഭോക്തൃസമിതിയുടെ വിലാസം തരപ്പെടുത്തുക



**നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു**





കുറിപ്പുകൾ



**അവസാനഘട്ട അഭ്യാസം**

1. സ്വന്തം വാക്യത്തിൽ വിവരിക്കുക
  - a) ഉപഭോക്താവ്
  - b) ഉപഭോക്തൃസഹായികൾ
2. a) ഒരു ഉപഭോക്താവെന്നനിലയിൽ താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എഴുതുക
  - i. ഉല്പന്നങ്ങൾ
  - ii. വിലപനാനന്തരസേവനം
- b) ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള 4 മാർഗ്ഗങ്ങൾ പറയുക.
3. ഉപഭോക്തൃവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെന്ത്?
4. നിങ്ങൾ കൂളർ വാങ്ങാൻ തീരുമാനിച്ചു. എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം?
5. ഗുണനിലവാരമുദ്രണങ്ങൾ ഉള്ള ഉല്പന്നങ്ങൾതന്നെ വാങ്ങണം എന്നു പറയാൻ കാരണം എന്ത്?
6. കച്ചവടക്കാരിൽനിന്നു കബളിപ്പിക്കപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്ന നാലു സാഹചര്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
7. ഒരു മീറ്റർ തൂണി ബ്ലൗസിന് വാങ്ങിയപ്പോൾ 20 സെ.മീ. കുറവുണ്ട്. എങ്ങനെ യായിരിക്കും കച്ചവടക്കാരൻ നിങ്ങളെ കബളിപ്പിച്ചത്?
8. മായം ചേർത്ത ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വാങ്ങാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കും?



**പാഠ്യാധിഷ്ഠിത ചോദ്യാവലി ഉത്തരങ്ങൾ**

**22.1**

1. a. ഉപഭോക്താവ്
- b. ഉല്പന്നങ്ങൾ
- c. വിലപനാനന്തരസേവനം
- d. നിലവാരം കുറഞ്ഞവ/അനുകരണം
- e. മായം ചേർക്കൽ
- f. കരിഞ്ചന്ത. പൂഴ്ത്തിവയ്പ്
- g. പരസ്യങ്ങൾ
- h. ഗുണനിലവാരമുദ്രണങ്ങൾ
- i. എം.ആർ.പി.
2. a. (i) കടക്കാരനോടു പറയുന്നു
- (ii) ഉല്പാദകർക്ക് എഴുതുന്നു
- (iii) മറുപടി ഒന്നും കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ബന്ധപ്പെട്ടവരെ അറിയിക്കുക
- (iv) പുതിയത് വാങ്ങുക
- (i)-(ii) (iii) (തുപ്തികരം) (iv) (തുപ്തികരമല്ലാത്തത്)
- b. (i) ഭാരത്തിന്റെ കൃത്യത ബോധ്യപ്പെടുക.
- (ii) ഏജൻസിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അതുമാറ്റിത്തരുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.



കുറിപ്പുകൾ

- (iii) അടുത്ത പ്രാവശ്യം പറയാമെന്നു കരുതുക.
- (iv) ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല/അതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല.
- (i)-(ii) (തൃപ്തികരം) (iii) (പരാതി തെളിയിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥ)
- (iv) (തൃപ്തികരം)

**22.2**

- (i) c (ii) d (iii)a (iv) b (v) f

**22.3**

1. (a) (iii)  
(b) (ii)  
(c) (i)  
(d) (ii)  
(e) (i)  
(f) (iv)  
(g) (iv)
2. (a)  
(i) മാർക്കറ്റിനെക്കുറിച്ചു പഠിക്കുക.  
(ii) മൂന്നോ നാലോ കമ്പനിക്കാരുടെ സൈക്കിളിന്റെ വില അന്വേഷിക്കുക.  
(iii) നല്ല കമ്പനിയുടെ സൈക്കിളാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.  
(iv) നികുതിയടച്ചു വാങ്ങിയതിന്റെ തെളിവായി ബില്ലു സൂക്ഷിക്കുക.
2. (b) **അവകാശങ്ങൾ**  
(i) സംരക്ഷണം  
(ii) പരാതി ഉന്നയിക്കാനുള്ള  
(iii) ഉപഭോക്തൃവിദ്യാഭ്യാസം  
(iv) നഷ്ടപരിഹാരത്തിനുള്ള

**ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ**

- (v) ബില്ലു വാങ്ങി സൂക്ഷിക്കുക
- (vi) നിർദ്ദേശങ്ങൾ വായിച്ച്
- (vii) നല്ല ഉല്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുക
- (viii) അധികാരികളോട് പരാതിപ്പെടുക
- (ix) ഏതെങ്കിലും (നാലെണ്ണം)



# ചോദ്യക്കടലാസിന്റെ രൂപകല്പന

## വിഷയം - ഗൃഹശാസ്ത്രം (സെക്കൻഡറി കോഴ്സ്)

ആകെ മാർക്ക് : 85

സമയം 2 1/2 മണിക്കൂർ

| 1. ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം |            |         |                        |
|-----------------------------|------------|---------|------------------------|
| ക്രമനമ്പർ                   | ലക്ഷ്യങ്ങൾ | മാർക്ക് | ആകെ മാർക്കിന്റെ ശതമാനം |
| 1.                          | വിജ്ഞാനം   | 20      | 23.5%                  |
| 2.                          | ധാരണ       | 45      | 53%                    |
| 3.                          | പ്രയോഗം    | 20      | 23.5%                  |
| ആകെ                         |            | 85      | 100%                   |

| 2. ചോദ്യങ്ങളുടെ രൂപഘടനയ്ക്കു മുൻതൂക്കം |           |                 |
|--|-----------|-----------------|
| ചോദ്യങ്ങളുടെ രൂപഘടന                    | മാർക്ക്   | ഇനങ്ങളുടെ എണ്ണം |
| തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ           | 8         | 08              |
| ചെറിയ ഉത്തരം 1                         | 30        | 15              |
| ചെറിയ ഉത്തരം 2                         | 15        | 05              |
| നീണ്ട ഉത്തരം                           | 32        | 04              |
| <b>ആകെ</b>                             | <b>85</b> | <b>32</b>       |

| ഉള്ളടക്കത്തിന് മുൻതൂക്കം              |  |   |             |
|---------------------------------------|--|---|-------------|
| മോഡ്യൂൾ 1 ഗൃഹശാസ്ത്രം നിത്യജീവിതത്തിൽ |  |   | ആകെ മാർക്ക് |
| യൂണിറ്റ് 1                            | ഗൃഹശാസ്ത്രവും അതിന്റെ പ്രാധാന്യവും     | : | 2           |
| യൂണിറ്റ് 2                            | നമ്മുടെ ഭക്ഷണം                         | : | 15          |
| യൂണിറ്റ് 3                            | നമ്മുടെ ആരോഗ്യം                        | : | 12          |
| യൂണിറ്റ് 4                            | നമ്മുടെ വസ്ത്രം                        | : | 12          |
| മോഡ്യൂൾ 2 എന്റെ കുടുംബവും ഞാനും       |  |   |             |
| യൂണിറ്റ് 5                            | നമ്മുടെ വീട്                           | : | 8           |
| യൂണിറ്റ് 6                            | നമ്മുടെ വിഭവങ്ങൾ                       | : | 12          |
| യൂണിറ്റ് 7                            | വളർച്ചയും വികാസവും                     | : | 16          |
| യൂണിറ്റ് 8                            | നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങൾ                      | : | 4           |
| യൂണിറ്റ് 9                            | നമ്മുടെ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും | : | 4           |
| <b>ആകെ</b>                            |  |   | <b>85</b>   |

**കുറിപ്പ്:** 2012 മുതൽ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പരീക്ഷകളിൽ ഗൃഹശാസ്ത്രത്തിന്റെ ചോദ്യപേപ്പറിലെ ചോദ്യമാതൃകകളിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ജീവിതപാടവത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളുമായി (തീരുമാനമെടുക്കൽ, വിമർശനാത്മകചിന്ത, പ്രശ്നപരിഹാരം, പ്രയാസങ്ങളെ അതിജീവിക്കൽ, വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ, സാവബോധം, തമ്മയിഭാവശക്തി) സാധ്യതയുള്ളിടത്തെല്ലാം സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതായിരിക്കണം ചോദ്യങ്ങൾ.

യുക്തമായ മാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടി ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ വിദ്യാർത്ഥികൾ എങ്ങനെ ശക്തരാകുന്നു എന്നറിയുകയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം. ജീവിതപാടവത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ പ്രായോഗികത അടിസ്ഥാനമാക്കിയ ചോദ്യങ്ങളിൽ നന്നായി സംയോജിപ്പിക്കുന്നു. ജീവിതപാടവങ്ങളെ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഏതാനും ചോദ്യമാതൃകകൾ ഇവിടെ കൊടുക്കുന്നു.

## ജീവിതപാടവം പരീക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള മാതൃകാചോദ്യങ്ങൾ

### പാഠപുസ്തകത്തെ ആധാരമാക്കിയ ചോദ്യങ്ങൾ

#### ഉദാഹരണം 1

മാർക്ക് 1

പരീക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ട ജീവിതപാടവങ്ങൾ: വിമർശനാത്മകചിന്ത

ചോദ്യത്തിന്റെ തരം: എം സി ക്യൂ

വിഷയം: യൂണിറ്റ് 1 - ഗൃഹശാസ്ത്രവും അതിന്റെ പ്രാധാന്യവും

ചോദ്യം: പുതിനാചടി തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കുന്ന നാല് നടപടികൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

- എ) ഘടകപദാർത്ഥങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്നു      ബി) ഘടകപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുചേർക്കുന്നു
  - സി) ഗ്രൈൻഡർ ഉപയോഗിക്കുന്നു                      ഡി) പുതിനാചടി അലങ്കരിക്കുന്നു
- ഇവയിൽ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉദാഹരണം ഏതാണ്?

#### മാർക്കിടൽ

ഉത്തരം: സി

മാർക്ക് 1

#### ഉദാഹരണം 2

മാർക്ക് 2

പരീക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ട ജീവിതപാടവങ്ങൾ: വിമർശനാത്മകചിന്ത, സാവബോധം, തന്മയീഭാവശക്തി

ചോദ്യത്തിന്റെ തരം: എസ് എ 1

വിഷയം: യൂണിറ്റ് 8 - നമ്മുടെ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും

ചോദ്യം: ജീവിതത്തിൽ യാഥാർത്ഥ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതോ നിങ്ങൾക്കുള്ളതോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിന്റെ ഭാഗമോ ആയ രണ്ടു പ്രധാനഗുണങ്ങൾ എഴുതുക. ഓരോ നിന്റെയും നേർക്ക് വരയിടുക. (ഏതെങ്കിലും രണ്ട്)

#### മാർക്കിടൽ

ഉത്തരം: ഏതെങ്കിലും രണ്ടു ഗുണം (സഹിഷ്ണുത, തന്മയീഭാവശക്തി, നല്ല മനോഭാവം)      മാർക്ക് 2 (1+1)

#### ഉദാഹരണം 3

മാർക്ക് 3

പരീക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ട ജീവിതപാടവങ്ങൾ: തീരുമാനമെടുക്കൽ, വിഷാദാത്മകചിന്ത, പ്രയാസങ്ങളെ അതിജീവിക്കൽ, സാവബോധം

ചോദ്യത്തിന്റെ തരം: എസ് എ 2

വിഷയം: യൂണിറ്റ് 6 - നമ്മുടെ വിഭവങ്ങൾ

**ചോദ്യം:** നിങ്ങളുടെ വർഷാന്ത്യപരീക്ഷയ്ക്ക് ഒരു മാസമുണ്ട്. നല്ല മാർക്കുവാങ്ങുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പതിവുപ്രവർത്തനങ്ങൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് ഒരു ദിവസത്തെ സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക. ജോലി കൂടുതൽ ഉള്ള സമയവും ഒഴിവുസമയവും അതിൽ സൂചിപ്പിക്കുക.

**മാർക്കിടൽ**

**ഉത്തരം:** വിശദമായി സമയപദ്ധതി ജോലി കൂടുതലും കുറവുമുള്ള സമയങ്ങളുടെ പ്രത്യേക സൂചന  
മാർക്ക് - 2  
മാർക്ക് 1 (1/2+1/2)

**ഉദാഹരണം 4**

**മാർക്ക് 4**

**പരീക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ട ജീവിതപാടവങ്ങൾ:** തീരുമാനമെടുക്കൽ, വിമർശനാത്മകചിന്ത, പ്രശ്നപരിഹാരം

**ചോദ്യത്തിന്റെ തരം:** എൽ എ

**വിഷയം:** യൂണിറ്റ് 2 - നമ്മുടെ ഭക്ഷണം

**ചോദ്യം:** എന്താണ് സമീകൃതാഹാരം? കുറഞ്ഞ വരുമാനമുള്ളതും താഴെപ്പറയുന്ന അംഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ടതുമായ ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ഭക്ഷണപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഏതെങ്കിലും മൂന്നു വസ്തുതകൾ വിശദമാക്കുക?

- മുതിർന്ന മുത്തച്ഛൻ
- റിക്ഷാവലിക്കുന്ന അച്ഛൻ
- ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീ
- മൂന്നുവയസ്സുപ്രായമുള്ള മകൾ

**മാർക്കിടൽ**

**ഉത്തരം:** സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ നിർവ്വചനം. ഭക്ഷണപദ്ധതിയെ ബാധിക്കുന്ന വസ്തുതകൾ (ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് : വയസ്സ്, ലിംഗഭേദം, കാലികമായ ലഭ്യത, കാലാവസ്ഥ, തൊഴിൽ, ശരീരശാസ്ത്രപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ, സാമ്പത്തികപരിഗണനകൾ)

മാർക്ക് 1

മാർക്ക് 3 (1+1+1)



# മാതൃകാചോദ്യക്കടലാസ്

വിഷയം : ഗൃഹശാസ്ത്രം (216)

സെക്കൻഡറി കോഴ്സ്

ഈ ചോദ്യക്കടലാസിൽ 18 ചോദ്യങ്ങളും 10 അച്ചടിച്ച പേജുകളും ഉൾപ്പെടുന്നു.

റോൾ നമ്പർ: ..... കോഡ്

നമ്പർ: .....

പരീക്ഷാതീയതിയും ദിവസവും : .....

പരീക്ഷയ്ക്കു മേൽനോട്ടം  
വഹിക്കുന്നയാളിന്റെ ഒപ്പ് : 1. ....  
2. ....

### പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ:

1. ചോദ്യക്കടലാസിന്റെ ഒന്നാംപേജിൽ നിങ്ങളുടെ റോൾനമ്പർ എഴുതുക.
2. ചോദ്യക്കടലാസിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ആകെ പേജുകളും ചോദ്യങ്ങളുടെ ആകെ എണ്ണവും ഒന്നാം പേജിന്റെ മുകൾഭാഗത്ത് അച്ചടിച്ചിരിക്കുന്നതുമായി ഒത്തുനോക്കി കൃത്യത ഉറപ്പുവരുത്തുക. ചോദ്യങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ ആണോ എന്നും പരിശോധിക്കുക.
3. തിരിച്ചറിയുവാനുള്ള എന്തെങ്കിലും അടയാളം ഉത്തരക്കടലാസിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. നിർദ്ദിഷ്ടസ്ഥലങ്ങളിലല്ലാതെ റോൾനമ്പർ എഴുതുക. എന്നിവ ചെയ്താൽ നിങ്ങൾ അയോഗ്യനാക്കപ്പെടും.
4. ചോദ്യക്കടലാസിലെ കോഡ്നമ്പർ ഉത്തരക്കടലാസിൽ എഴുതുക.
5. ഉത്തരക്കടലാസിൽ അനുവദിക്കപ്പെട്ട സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമേ ഉത്തരങ്ങൾ എഴുതാവൂ.
6. ഒന്നിലധികം ചോദ്യത്തിൽനിന്ന് നിശ്ചിതഎണ്ണത്തിൽ ചോദ്യങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ അവയുടെ ശരിയായ ഉത്തരം മാത്രം എഴുതുക. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരക്കടലാസിൽ (എ), (ബി), (സി), (ഡി) എന്നിങ്ങനെ സൂചിപ്പിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന രീതി സ്വീകരിക്കുകയോ ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വാക്കോ പ്രസ്താവനയോ എഴുതുവാൻ പാടില്ല.
7. പൂരിപ്പിക്കുവാനുള്ള ചോദ്യങ്ങളാണെങ്കിൽ ഉത്തരക്കടലാസിൽ ശരിയായ ഉത്തരം എഴുതുക.



കുറിപ്പ് - എല്ലാ ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരമെഴുതണം

1. ശരീരത്തിലെ ഊർജ്ജത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ സഹായിക്കുന്നവയാണ് 1
  - a. പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും
  - b. ധാന്യങ്ങൾ, എണ്ണയും കൊഴുപ്പും
  - c. ഇറച്ചി, വളർത്തുപക്ഷികളും പയർവർഗ്ഗങ്ങളും
  - d. പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും
  
2. സ്കൂൾയൂണിഫോമിന് തുണി തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് അത് 1
  - a. നിറം ഇളകുന്നത്
  - b. മേഴ്സറൈസ് ചെയ്തത്
  - c. കഞ്ഞിമുക്കിയത്
  - d. ജലത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നത്
  
3. ഭാരംകുറഞ്ഞതും നല്ലതുമായ വസ്ത്രത്തിനാവശ്യം 1
  - a. ഒറ്റയിഴയുള്ള നെയ്ത്തുനൂൽ
  - b. മടക്കുനൂൽ
  - c. ചരടുനൂൽ
  - d. ഏതുതരം നൂലും
  
4. ഒരു വീടിന്റെ സാമൂഹികപ്രവർത്തനം എന്നു പറയുന്നത് അത് താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതിനെ സഹായിക്കുമ്പോഴാണ് 1
  - a. സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവുമായ നിലവാരം ഉയരുമ്പോൾ
  - b. സമൂഹത്തിൽ അന്തസ്സ് നൽകുമ്പോൾ
  - c. അടിസ്ഥാനകുടുംബമൂല്യങ്ങൾ വികസിക്കുമ്പോൾ
  - d. എന്റെതന്നെ വികാരം ഉടലെടുക്കുമ്പോൾ
  
5. പ്രവർത്തനങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് ഏതിനുവേണ്ടിയായിരിക്കണം 1
  - a. ഒരു സമയപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നതിന്
  - b. സമയംമിച്ചു പിടിക്കുന്നതിന്
  - c. ഊർജ്ജം മിച്ചം പിടിക്കുന്നതിന്
  - d. ഊർജ്ജവും സമയവും മിച്ചംപിടിക്കുന്നതിന്
  
6. ധാരണാവികാസം എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് ഏതിന്റെ വികാസമാണ് 1
  - a. തലച്ചോറ്
  - b. ഹൃദയം
  - c. സഹകരണം
  - d. പരസ്പരം പ്രവർത്തനം

- 7. ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ കുട്ടിക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട ശരാശരി നീളം 1
  - a. 71 സെ.മീ
  - b. 75 സെ.മീ
  - c. 84 സെ.മീ
  - d. 94 സെ.മീ
- 8. ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും തമ്മിൽ നീളത്തിലുള്ള ശരാശരിവ്യത്യാസം 1
  - a. 0.5 സെ.മീ
  - b. 1.0 സെ.മീ
  - c. 1.5 സെ.മീ
  - d. 2 സെ.മീ
- 9. സയൻസിൽ സമർത്ഥനാണ് നിങ്ങൾ. സീനിയർ സെക്കന്ററി ക്ലാസിൽ സയൻസ് എടുപ്പിച്ച് പിന്നീട് നിങ്ങളെ ഒരു ഡോക്ടർ ആക്കുവാനാണ് രക്ഷിതാക്കൾക്ക് താല്പര്യം. എന്നാൽ, ഗൃഹശാസ്ത്രം ഐച്ഛികമായെടുത്ത് പഠിച്ച് അതിൽക്കൂടി ജീവിതമാർഗ്ഗം നേടുവാനാണ് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഡോക്ടർ ആക്കുവാനുള്ള രക്ഷിതാക്കളുടെ തീരുമാനത്തെ അവഗണിച്ച് ഗൃഹശാസ്ത്രം പഠിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചതിന് നിങ്ങൾക്ക് ന്യായീകരിക്കാനുതകുന്ന നാല് വാദങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്? 2
- 10. പയർവർഗ്ഗങ്ങൾക്ക് നമ്മുടെ നിത്യജീവനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുമെന്നതിന് നാലു മാർഗ്ഗം എഴുതുക. 2
- 11. ദിവസവും കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന് നാല് കാരണം സ്ഥാപിക്കുക? 2
- 12. നാല് വർഷത്തിനുമുമ്പ് സിമി വീടിന്റെ പുറകുവശത്ത് രണ്ട് മാവിൻതൈകൾ നട്ടു. ഈ വർഷം അതിൽ നിന്ന് നല്ല വിളവു കിട്ടി. സിമിക്ക് വന്ന സൗഭാഗ്യത്തിൽ അയൽക്കാർ അസൂയാലുക്കളായി. ലാഭകരമായി ഈ ഉല്പന്നം വിലക്കുന്നതിനും അയൽക്കാരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശം എന്താണ്? 2
- 13. നിങ്ങളുടെ സ്ഥലത്ത് സാമൂഹികആരോഗ്യദിനം ആഘോഷിക്കുവാൻ നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു. ഒരു പ്രധാന പ്രവർത്തനം തിരഞ്ഞെടുത്തശേഷം അത് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള കാരണം ന്യായീകരിക്കുക. 2
- 14. സൽവാർ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് രാഗിണിക്ക് പരുത്തിത്തുണി വേണം. കടയുടെ അവളെ വിലകുറഞ്ഞതും കഴുകാവുന്നതുമായ തുണിയും വിലകൂടിയതും മേഴ്സറൈസ് ചെയ്തതുമായ തുണിയും കാണിച്ചു. രാഗിണി തിരഞ്ഞെടുത്തത് മേഴ്സറൈസ് ചെയ്ത പരുത്തിയാണ്. അവളുടെ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ ന്യായീകരിക്കുക. 2
- 15. സൂര്യപ്രകാശം കയറാത്ത ഒരു മുറിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ദീർഘസമയം കഴിച്ചുകൂട്ടേണ്ടിവന്നു. വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് സഹിക്കേണ്ടിവരുന്ന രണ്ടു പ്രശ്നം ഏതൊക്കെ? ഇതിന് ആവശ്യമായ നടപടിയെന്ത്? 2
- 16. വാട്ടർക്ലോസറ്റും കുഴികക്കൂസും തമ്മിലുള്ള രണ്ടു സാമ്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? 2
- 17. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ ജോലിചെയ്തുതീർക്കുന്നതിനുവേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള സമയപദ്ധതിയും ഒഴിവുസമയത്തിനുവേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള സമയപദ്ധതിയും തമ്മിൽ എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു? 2
- 18. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിന് അവൾ അടുക്കളയിൽ ജോലിചെയ്യുമ്പോൾ ഊർജ്ജം മിച്ചംപിടിക്കുവാനുള്ള നാല് നിർദ്ദേശം നല്കുക? 2

- 19. ആദ്യമായി ഗർഭംധരിച്ച സ്ത്രീയെ നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ നിങ്ങൾ സഹായിച്ചു. ഗർഭിണികൾക്ക് നല്ല ഭക്ഷണം ലഭിക്കേണ്ടത് അവരുടെ അവകാശമാണെന്നു തെളിയിക്കുന്ന നാല് വാദഗതികൾ അവ തരിപ്പിക്കുക. 2
- 20. നവജാതശിശുവിനെ പരിചരിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ സഹോദരിക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട നാല് സവിശേഷതകളെ കുറിച്ച് അവളോടു പറയുക. 2
- 21. ലിസയുടെ അഞ്ചുവയസ്സുള്ള മകൾ മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കാൻ ചില കഥകളുണ്ടാക്കി പറയാറുണ്ട്. ഇത് ലിസയെ അസ്വസ്ഥയാക്കി. മറ്റുള്ളവർ ചിന്തിച്ചത് ലിസയുടെ മകൾ കള്ളംപറയുന്നുവെന്നാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ലിസ എന്താണു ചെയ്യേണ്ടത്? എന്തുകൊണ്ട്? 2
- 22. നല്ല മനോഭാവം വികസിക്കുന്നതിനു സഹായകമായ രണ്ടു പ്രധാനഗുണങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കിയ ശേഷം ഇവ എങ്ങനെ സഹായത്തിനുകൊടുമെന്ന് ഒരു വരിയിൽ എഴുതുക? 2
- 23. പതിനാലു വയസ്സുള്ള ടിങ്കുവിന്റെ വിനോദം ടോയ്കാറുകൾ ശേഖരിക്കുക എന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ ശേഖരിച്ച കുറെ കാറുകൾ അവനുണ്ട്. ഇവ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും അവൻ കാണിച്ചിരുന്നു. ടിങ്കുവിന്റെ പത്തുവയസ്സുമാത്രം പ്രായമുള്ള കസിൻ ബെൻസിക്ക് ഈ കളിക്കോപ്പുകളിൽ താല്പര്യം ഉണ്ടായിരുന്നു. ചിലപ്പോൾ ബെൻസി ഇവ തന്റെ പോക്കറ്റിൽ ഒളിപ്പിക്കുമെങ്കിലും അവസാനം തിരികെ കൊടുത്തിട്ടേ പോകുകയുള്ളായിരുന്നു. ഇത് ഇങ്ങനെ തുടർന്നാൽ ബെൻസി സത്യസന്ധനല്ലാതായിത്തീരാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്? ഈ ചുറ്റുപാടുകളിൽ എന്താണു ചെയ്യേണ്ടത്? 2
- 24. സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ പകരുന്നതിനുള്ള മൂന്നു സാധ്യതകൾ വിവരിക്കുക. 3
- 25. കുടിവെള്ളം മലിനമാകുന്നത് തടയുന്നതിനുള്ള ആറു മാർഗ്ഗം അവതരിപ്പിക്കുക? 3
- 26. എല്ലിന് ഒടിവു സംഭവിച്ച ഒരു വൃക്കതിക്കു നൽകേണ്ട പ്രാഥമികശുശ്രൂഷകളുടെ ക്രമങ്ങളാണ് താഴെ വിവരിക്കുന്നത്. ആദ്യമായി പ്രാഥമികശുശ്രൂഷ നൽകുന്ന ഒരു വൃക്കതിയെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ഇതു പരിശോധിച്ച് വേണ്ടാത്തവയുടെ നേർക്ക് ക്രോസ് ഇടുക. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്തതെന്ന് ന്യായീകരിക്കുക. 3

|  |  |
|--|--|
| പരിക്കേറ്റയാളെ സുഖകരമായ രീതിയിൽ ഇരുത്തുക |  |
| എല്ലി ശരിയായ രീതിയിൽവെക്കുക.             |  |
| സ്പിന്ദികൾ ഒരു ബാൻഡേജ്കൊണ്ട് കെട്ടുക     |  |
| പ്ലാസ്റ്റർ ഇടുക                          |  |
| ആശുപത്രിയിലേക്കു കൊണ്ടുപോകുക.            |  |

- 27. രണ്ടു മുതിർന്നവരും രണ്ട് പ്രൈമറിസ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളും ഉൾപ്പെട്ട ഒരു കുടുംബത്തിന് ഡൽഹിയിൽ നിന്നും ഒരു ചെറിയ ടൗണിലേക്കു താമസമാറ്റേണ്ടതായിവരുന്നു. ഇത് അവരുടെ ചിലവുപദ്ധതിയെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു? കൃത്യമായ നല്ല മാറ്റത്തെ കാണിക്കുന്നതും മതിയായ കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരത്തെ സാധൂകരിക്കുന്നതുമായ ചിലവിന്റെ മൂന്നു പ്രധാനഭാഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. 3
- 28. വികസനത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും മൂന്നു തത്വങ്ങൾക്ക് ഒരുദാഹരണം നൽകുക. 3
- 29. ഇമർട്ടിദേവിക്ക് അവളുടെ പത്തുവയസ്സുള്ള മകൻ നന്ദുവിനോട് വളരെ വാത്സല്യമാണ്. അവൾ ഈ സ്നേഹം പ്രകടമാക്കിയിരുന്നത് അവന് എന്നും ശുദ്ധമായ നെയ്കൊണ്ടുള്ള പരാന്താസും എല്ലാ

ഭക്ഷണത്തിലും വെണ്ണ ചേർത്തുനൽകിയുമാണ്. അവന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കും ഇത്തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമാണ് നല്ലതെന്ന് അവൾ കരുതി.

നന്ദുവിന്റെ ശരീരഭാരം ആവശ്യത്തിലും വളരെയധികമാവുകയും സ്കൂൾകായികമത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അവൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്തു. അവന്റെ ഊർജ്ജനില താഴ്ന്നു. ശ്വാസതടസ്സവും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെട്ടു. അവന്റെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തണമെന്ന അധ്യാപകരുടെ നിർദ്ദേശം ഇമർട്ടി ദേവിക്ക് സ്വീകാര്യമായില്ല. ആവശ്യമില്ലാതെ പ്രതികരിക്കുന്ന ഒന്നായി മാത്രമേ അവൾ അധ്യാപകരുടെ നിർദ്ദേശത്തെ കരുതിയുള്ളൂ.

ഈ പ്രശ്നത്തിൽനിന്നും സമീകൃതആഹാരത്തെപ്പറ്റി നിങ്ങൾ എന്തു മനസ്സിലാക്കി? നന്ദുവിന്റെ ഭക്ഷണക്രമം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് നാല് നിർദ്ദേശം നൽകുക. 4

30. നിങ്ങളുടെ സഹോദരി അവരുടെ കുടുംബഭക്ഷണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വാങ്ങുവാൻ ധാരാളം പണം ചിലവഴിക്കാറുണ്ട്. കൂടുതൽ പണം ചിലവഴിക്കാതെ കുടുംബഭക്ഷണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് അവൾക്ക് നാല് നിർദ്ദേശം നൽകുക. ഏതു മാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് ലാഭകരമെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. 4

31. വീടിനുള്ളിൽ വായുമലിനമാകുന്നതിനുള്ള രണ്ടു കാരണവും വീടിനുപുറത്തുള്ള വായു മലിനമാകുന്നതിനുള്ള നാലു കാരണവും നിരീക്ഷിച്ചറിയുക. മുൻകരുതലുകൾ നിർദ്ദേശിക്കുക. 4

32. നീത അവളുടെ വിലകൂടിയ പട്ടുസാരി ഒരു ചടങ്ങിന് അരമണിക്കൂർ മാത്രമേ ധരിച്ചുള്ളൂ. വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തിയ അവൾ സാരി മടക്കി അലമാരിയിലെ ഹാംഗറിൽ ഇട്ടു. തണുപ്പുകാലം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അവൾ അത് ഡ്രൈക്ലീൻ ചെയ്യുകയും അടുത്ത തണുപ്പുകാലം വരെ ഉപയോഗിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തു. നീതയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവശ്യമായ വിശദീകരണങ്ങൾസഹിതം വിലയിരുത്തുക. ഒന്നിടവിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനം ഇവിടെ ആവശ്യമായിരുന്നുവോ? ഇത് എത്രമാത്രം ഫലപ്രദമാണ്? എന്തുകൊണ്ട്? 4

33. വസ്ത്രങ്ങൾ അടിച്ചു നനയ്ക്കുന്നതിന് നാലു മാർഗ്ഗങ്ങൾ വിശദമാക്കി ഓരോതരം വസ്ത്രങ്ങൾക്കും ഇതെങ്ങനെ പ്രായോഗികമാക്കാമെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക? 4

34. നിർവ്വഹണപ്രക്രിയയിൽ മൂല്യനിർണ്ണയത്തിന്റെ പങ്ക് വിശദമാക്കുക. 4

35. പതിമൂന്ന് വയസ്സുള്ള രശ്മി ദുഃഖിതയാണ്. കാരണം അവളുടെ വീട്ടിൽ സുഹൃത്തുക്കൾ വരാറില്ല. അവൾ സുഹൃത്തുക്കളുടെ വീട്ടിൽ പോകാറുമില്ല. സുഹൃത്തുക്കൾ രശ്മിയുടെ വീട്ടിൽ വരാതിരിക്കുന്നതിനു കാരണമുണ്ട്. അവർ വരികയാണെങ്കിൽ പോകുന്നതുവരെ രശ്മിയുടെ അമ്മ അവരോടൊപ്പം മുറിയിൽ ഉണ്ടാകും. രശ്മിക്ക് വിഷമം അനുഭവപ്പെടാത്തതരത്തിൽ ഈ സ്ഥിതിവിശേഷം എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം? 4

36. ജസീക്ക ഒരു ടോസ്റ്റർ വാങ്ങുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അടുത്തുള്ള ഒരു കടയിൽ കണ്ട ഒരു ടോസ്റ്റർ അവൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. അത് വാങ്ങാൻപറ്റുന്നതും കാഴ്ചയിൽ ഭംഗിയുള്ളതുമായിരുന്നു. എന്നാൽ, അവളുടെ സഹോദരി റോണിക്കയ്ക്ക് അതു വാങ്ങുന്നതിൽ താല്പര്യമില്ലായിരുന്നു. അത് നല്ല സാധനമല്ലെന്നും ഒന്നിലധികം കടകളിൽ കയറി കൂടുതൽ ഇനങ്ങൾ കണ്ടശേഷം മാത്രം വാങ്ങിയാൽ മതിയെന്ന അഭിപ്രായമായിരുന്നു റോണിക്കയ്ക്ക്. രണ്ടുപേരുടെയും അഭിപ്രായങ്ങളിൽ യുക്തമായത് ഏതാണെന്നും എന്തുകൊണ്ടാണെന്നും രണ്ടു കാരണംനൽകി ന്യായീകരിക്കുക? 4

# മാർക്ക് വിഭജനം

## സെക്കൻഡറി ഗൃഹശാസ്ത്രം

ആകെമാർക്ക് - 85

സമയം 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> മണിക്കൂർ

കുറിപ്പ്: എല്ലാചോദ്യങ്ങളും നിർബന്ധമാണ്

| ചോദ്യ നമ്പർ | മുഖ്യനിർണ്ണയംചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)   | മാർക്ക് വിതരണം             | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|--|----------------------------|-------------|
| 1           | ബി   | 1                          | 1           |
| 2           | എ  | 1                          | 1           |
| 3           | എ  | 1                          | 1           |
| 4           | ഡി   | 1                          | 1           |
| 5           | ബി   | 1                          | 1           |
| 6           | എ  | 1                          | 1           |
| 7           | ബി   | 1                          | 1           |
| 8           | ബി   | 1                          | 1           |
| 9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ശാസ്ത്രത്തിൽനിന്നും ഭിന്നമായി ഇത് ജോലിക്കുമാത്രമല്ല, വീട്ടു കാര്യങ്ങൾക്കും എന്നെ തയ്യാറാക്കുന്നു.</li> <li>• ഗൃഹശാസ്ത്രം തൊഴിലവസരങ്ങളുടെ വിസ്തൃതമായ ഒരു മേഖല തന്നെ തുറക്കുന്നു.</li> <li>• ഇത് ഒരു ജോലി ലഭിക്കുവാനും ഒരു വ്യവസായസംരംഭകൻ ആകുവാനുമുള്ള അവസരമൊരുക്കുന്നു.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• എന്റെ ആഗ്രഹം ഒരു ഡോക്ടർ ആകുകയല്ല മറിച്ച് ഗൃഹ ശാസ്ത്രത്തിൽ ഒരു ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ഈ അറിവ് ഒരു നല്ല ഗൃഹജീവിതത്തിന് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക യുമാരാണ്.</li> </ul> </li> </ul>                    | $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ | 2           |
| 10          | <p>പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ നമ്മുടെ നിത്യഭക്ഷണം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നത് താഴെപ്പറയുന്ന കാരണങ്ങളാലാണ് (ഏതെങ്കിലും നാല്)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i) സസ്യഭക്ഷണത്തിലെ പ്രധാന മാംസ്യഉറവിടമാണ്.</li> <li>ii) ജീവകം ബി, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ് ഇവയുടെ നല്ല ഉറവിടമാണ്.</li> <li>iii) ധാന്യങ്ങളുമായു കൂട്ടിച്ചേർക്കുമ്പോൾ മാംസ്യത്തിന്റെ ഗുണം മെച്ചപ്പെടുന്നു.</li> <li>iv) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ വൈവിധ്യം ഉണ്ടാക്കുക.</li> <li>v) മുളപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും കൂടുതലായി ലഭിക്കുന്നു.</li> </ul> <p style="text-align: right;">(മറ്റേതെങ്കിലും)</p> |                            |             |



| ചോദ്യ നമ്പർ | മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)  | മാർക്ക് വിതരണം             | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|--|----------------------------|-------------|
| 11          | <p>എല്ലാ ദിവസവും ആവശ്യമായ അളവിൽ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ (ഏതെങ്കിലും നാല്)</p> <p>i) ഇത് എല്ലാ ശരീരദ്രാവകങ്ങളുടെയും ഒരു ഘടകമാണ്.</p> <p>ii) ഇത് ഭക്ഷണം ദഹിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.</p> <p>iii) ഇത് പോഷകങ്ങളെ ശരീരത്തിന്റെ വ്യത്യസ്തഭാഗങ്ങളിലേക്കു കൊണ്ടുപോകുന്നു.</p> <p>iv) ഇത് ശരീരോഷ്മാവ് നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനുവേണ്ടാത്ത വസ്തുക്കൾ പുറന്തള്ളാൻ ഇതു സഹായിക്കുന്നു.</p> <p>(മറ്റേതെങ്കിലും)</p>   | $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ | 2           |
| 12          | <p>അവൾക്ക് മാങ്ങാഅച്ചാരോ മറ്റേതെങ്കിലും വിലക്കാവുന്ന ഉല്പന്നങ്ങളോ ഉണ്ടാക്കാനും വിലക്കാനും അറിയാം. ഇങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടി വരുമ്പോൾ അവൾ അയൽവാസിയുടെ സഹായം സ്വീകരിക്കുകയും ലാഭം അവരുമായി സന്തോഷത്തോടെ പങ്കിടുകയും ചെയ്യും.</p> <p>കൂടാതെ അവൾ മാവിൻതൈകൾ കിളിർപ്പിച്ചെടുത്ത് അയൽവാസികൾക്ക് അവരുടെ വീടിനു പുറകുവശത്ത് നട്ടുപിടിപ്പിക്കുവാൻ നല്കി. ഇത് ആ പ്രദേശത്തെ കച്ചവടത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു.</p> <p>(മറ്റേതെങ്കിലും)</p>   | 2                          | 2           |
| 13          | <p>സാമൂഹികആരോഗ്യപദ്ധതി ജനങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത് ശുചിത്വ പരിശീലനത്തിലൂടെ രോഗങ്ങളെ തടയാം എന്നതാണ്. കൂടാതെ രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിച്ച് ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഭക്ഷണത്തിനുള്ള അവകാശത്തിനും അവസരോചിതമായ നടപടികൾ എടുക്കണം.</p> <p>തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ - ചപ്പുചവറുനിർമ്മാർജ്ജനം, ശുദ്ധജലം, നല്ല ഭക്ഷണം വാങ്ങുകയും തയ്യാറാക്കുകയും ശേഖരിക്കുകയും ചെയ്യൽ, പരിസരത്തെ ശുദ്ധിയായി നിലനിർത്തൽ, പ്രതിരോധകൃത്തിവയ്പ് മുതലായവ.</p> <p>ഉദാഹരണമായി ചപ്പുചവറുനിർമ്മാർജ്ജനമാണു തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനമെങ്കിൽ ഇതുമൂലം ഈച്ചകളുടെ മുട്ടയിടൽ, കരളുന്ന പ്രാണികൾ, ചീഞ്ഞനാറ്റം ഇവ ഒഴിവാക്കാം.</p> <p>(മറ്റേതെങ്കിലും)</p> | $1+1=2$                    | 2           |
| 14          | <p>പരുത്തിവസ്ത്രങ്ങളിലെ അഴുക്ക് മാറ്റി ആഗിരണസ്വഭാവമുള്ളതാക്കുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനമിനിക്കുപണിയാണ് കഴുകൽ. പരുത്തിവസ്ത്രങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള ഒരു പ്രത്യേകമിനിക്കുപണിയാണ് മേഴ്സറൈസേഷൻ. ഇത് തുണിയെ ആഗിരണസ്വഭാവമുള്ളതും ബലമുള്ളതും തിളക്കമുള്ളതാക്കുന്നു. ഇത് വസ്ത്രങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് അനുയോജ്യമാണ്.</p>  | $1+1=2$                    | 2           |

| ചോദ്യ നമ്പർ | മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)  | മാർക്ക് വിതരണം                      | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|--|-------------------------------------|-------------|
| 15          | <p>സൂര്യപ്രകാശം ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് പതിക്കാത്തതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ (ഏതെങ്കിലും രണ്ട്)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ക്ഷീണിച്ച കണ്ണുകൾ</li> <li>• ജീവകം ഡിയുടെ കുറവ്/റിക്കറ്റ്</li> <li>• ക്ഷയം ഉണ്ടാകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.</li> </ul> <p style="text-align: right;">(മറ്റേതെങ്കിലും)</p> <p><i>പ്രവർത്തനം:</i></p> <p>ദിവസവും കുറച്ചുസമയമെങ്കിലും പുറത്തുപോയി സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിലക്കുക.</p> <p>ആരോഗ്യകരമായ കാഴ്ചയ്ക്ക് കൃത്രിമപ്രകാശം മതിയാകുന്നതാണെന്നും ഉചിതമായ രീതിയിലുള്ളതാണെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക.</p> <p style="text-align: right;">(മറ്റേതെങ്കിലും)</p>      | $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 1 = 2$ | 2           |
| 16          | <p>വാട്ടർക്ലോസറ്റും കുഴികക്കുസും തമ്മിലുള്ള സാമ്യങ്ങൾ (ഏതെങ്കിലും രണ്ട്)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• രണ്ടിന്റേയും ദ്വാരത്തിനുചുറ്റും കോൺക്രീറ്റ് പ്ലാറ്റ്ഫോമുണ്ട്.</li> <li>• രണ്ടും ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് വെള്ളം ആവശ്യമാണ്.</li> <li>• രണ്ടും പ്രാണികളെ ആകർഷിക്കുന്ന അവശിഷ്ടങ്ങൾ അവ ശേഷിപ്പിക്കില്ല. (മറ്റേതെങ്കിലും)</li> </ul>  | $1 + 1 = 2$                         | 2           |
| 17          | <p>പീക്ക് ലോഡ് എന്നുപറയുന്നത് പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഓരോ പ്രവർത്തനവും പ്രധാനവും നീട്ടിവെക്കാനാകാത്തതും അവ പൂർത്തിയാക്കാനുള്ള സമയം പരിമിതവും ആകുന്നതിനെയാണ്. ഉദാഹരണമായി ഒരു കൂട്ടിക്ക് നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ സ്കൂളിൽ പോകണമെന്നിരിക്കട്ടെ. പോകുന്നതിനുമുമ്പ് അവനു കുളിക്കണം, കഴുകിയതും ഇസ്തിരിയിട്ടതുമായ യൂണിഫോം ധരിക്കണം. പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കണം, ഉച്ചഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ആവശ്യമുള്ള എല്ലാ സാധനങ്ങളും ബാഗിൽ നിറയ്ക്കണം.</p> <p>വിശ്രമസമയം എന്നുപറയുന്നത് വിശ്രമിക്കുവാനുള്ള സമയത്തെയാണ്. ഒരു ദിവസത്തെ കഠിനാധ്വാനത്തിനുശേഷം കിട്ടുന്ന വളരെ കുറച്ചുസമയം വിശ്രമത്തിനു മതിയാകുന്നതല്ല.</p> | $1 \times 2 = 2$                    | 2           |
| 18          | <p>(ഏതെങ്കിലും നാല്)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ആവശ്യമില്ലാത്ത ചലനങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക.</li> </ul>  |                                     |             |

| ചോദ്യ നമ്പർ | മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)   | മാർക്ക് വിതരണം             | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|---|----------------------------|-------------|
| 19          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുക.</li> <li>• പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് ഉചിതമായ രീതി അവലംബിക്കുക.</li> <li>• ജോലികളെ പലതായി വിഭജിക്കുക.</li> <li>• അവൾക്ക് അവളുടെ ജോലികളെക്കുറിച്ചറിയാമോ</li> <li>• ജോലി ലഘൂകരിക്കുന്ന യന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക</li> </ul> <p style="text-align: right;">(മറ്റേതെങ്കിലും)</p> <p>(ഏതെങ്കിലും നാല്)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ആവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും കിട്ടുന്നതോടൊപ്പം ഭ്രൂണത്തിന് വളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നു.</li> <li>• കുറച്ചാഹാരം വീതം ഇടവിട്ടിടവിട്ട് കഴിച്ചാൽ ദഹനക്കുറവോ വയർ അമിതമായി നിറഞ്ഞു എന്ന അവസ്ഥയോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.</li> <li>• മലബന്ധം ഒഴിവാക്കുവാൻ ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കണം.</li> <li>• ദഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമായതിനാൽ വറുത്ത ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക.</li> <li>• വീര്യം കൂടുതലുള്ള മസാലകൾ ഒഴിവാക്കുക.</li> </ul> <p style="text-align: right;">(മറ്റേതെങ്കിലും)</p> | $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ | 2           |
| 20          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ചുളുങ്ങിയ ചർമ്മം</li> <li>• വെള്ള പാൽപ്പാടപോലെയുള്ള ആവരണം</li> <li>• മുഖത്തും ശരീരത്തിലും രോമങ്ങൾ</li> <li>• പൊക്കിൾകൊടി കാണപ്പെടുന്നു.</li> </ul>   | $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ | 2           |
| 20          | <p>ലിസയ്ക്ക് വിഷമമില്ലായിരുന്നു, എന്തെന്നാൽ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ഈ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ മുതിർന്നവരെ അനുകരിക്കുകയും സ്വയം മെനഞ്ഞെടുത്ത കളികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്രമേണ സ്വഭാവം വളരുന്നു.</li> <li>• ഈ സ്വഭാവം വ്യക്തമാക്കുന്നത് കുട്ടിക്ക് മുതിർന്നവരുടെ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണെന്നാണ്.</li> </ul>   |                            |             |

| ചോദ്യ നമ്പർ | മൂല്യനിർണ്ണയചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഒരോ സ്റ്റേപ്പിനും)   | മാർക്ക് വിതരണം | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|---|----------------|-------------|
| 22          | <ul style="list-style-type: none"> <li>കഥ ഉണ്ടാക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടിയുടെ സർഗ്ഗശക്തി വെളിവാകുന്നു. ഇത് സർഗ്ഗാത്മകരചനയിലേക്കു വളരുന്നു. (ഏതെങ്കിലും രണ്ട്)</li> </ul> <p>സഹിഷ്ണുത: മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കാനും അവരുടെ തെറ്റുകൾ പൊറുക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ് കിട്ടുന്നു.</p> <p>തന്മയീഭാവശക്തി: മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാനും മാപ്പുകൊടുക്കാനും ഈ കഴിവ് സഹായിക്കുന്നു.</p> <p>മാപ്പുകൊടുക്കൽ: മറ്റുള്ളവർക്ക് മാപ്പുകൊടുക്കുവാനും അവിവേകം പൊറുക്കാനും വിശാലമനഃസ്ഥിതി ഉണ്ടാകുവാനും ഉള്ള കഴിവ്.</p> <p>ഇവയെല്ലാം ഒരു നല്ല മനോഭാവം വികസിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട ഗുണങ്ങളാണ്. (ഏതെങ്കിലും രണ്ട്)</p>   | 1 + 1 = 2      | 2           |
| 23          | <p>അതെ. സത്യസന്ധതയില്ലാത്തവനാകാൻ ബൺസിയിൽ കഴിയും. ഒരിക്കൽ ചെയ്തതുകൊണ്ട് വീണ്ടും ചെയ്യാനുള്ള ധൈര്യം അവനുണ്ടാകും. അതൊരു ശീലമായി മാറും.</p> <p>കുട്ടിയെ പ്രകോപിപ്പിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ സാധനങ്ങൾ അവരുടെ അനുവാദത്തോടുകൂടിമാത്രമേ എടുക്കുവാൻ പാടുള്ളൂവെന്നും ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷം തിരിച്ചുകൊടുത്ത് നന്ദി പറയണമെന്നും പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കണം.</p>   | 1 + 1 = 2      | 2           |
| 24          | <p>പകർച്ചവ്യാധികൾ പകരുന്നത് ഇടപഴകൽ, വായു, ആഹാരം, വെള്ളം എന്നിവയിലൂടെയാണ്.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>വളരെ ചുരുക്കിപറഞ്ഞാൽ, നമ്മൾ ഒരു വ്യക്തിയുമായി ഹസ്തദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ ആ വ്യക്തിക്ക് സാംക്രമികരോഗങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അണുക്കൾ നമ്മിലേക്കു പകരുന്നു അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അയാൾ ഉപയോഗിച്ച ടവ്വൽ, കളിപ്പാട്ടം മുതലായ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാം.</li> <li>വായുവിൽക്കൂടി പകരുന്നു എന്നതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത് ഒരു രോഗമുള്ള വ്യക്തിയിൽനിന്ന് പുറത്തേക്കു വലിക്കപ്പെടുന്ന അണുക്കൾ എന്നാണ്. ഉദാഹരണമായി ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവയിലൂടെ പുറത്തുവരുന്ന അണുക്കൾ വായുവിൽക്കൂടി ആരോ ഗ്യമുള്ള ഒരു മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.</li> <li>വൃത്തിയില്ലാത്ത പാത്രങ്ങളിൽ സംഭരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അശുദ്ധമായ ഉറവിടങ്ങളിൽനിന്നും ശേഖരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും രോഗാണുക്കളെ വഹിക്കുന്ന ഈച്ചകൾ വന്നിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ജലം മലിനമാകും.</li> </ul> |                |             |

| ചോദ്യ നമ്പർ                        | മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)   | മാർക്ക് വിതരണം                     | ആകെ മാർക്ക് |                               |  |                        |   |                    |  |                         |   |                                   |   |
|------------------------------------|---|------------------------------------|-------------|-------------------------------|--|------------------------|---|--------------------|--|-------------------------|---|-----------------------------------|---|
| 25                                 | <p>(ഏതെങ്കിലും ആറ്)</p> <p>താഴെപ്പറയുന്നവ ഉറപ്പുവരുത്തുക.</p> <p>i) ജലം മലിനമായ ഉറവിടത്തിൽനിന്നല്ല ശേഖരിക്കുന്നത്.</p> <p>ii) ജല ഉറവിടത്തിനടുത്ത് വ്യാവസായികാവശിഷ്ടങ്ങൾ ഇടു നില്ല.</p> <p>iii) നിങ്ങളുടെ ജല ഉറവിടത്തിൽ മൃഗങ്ങൾ കുളിക്കുന്നില്ല.</p> <p>iv) ജല ഉറവിടത്തിൽ വസ്തുക്കൾ നനയ്ക്കുന്നില്ല.</p> <p>v) പാചകത്തിനുള്ള ജലം ശുദ്ധമായ ഉറവിടത്തിൽനിന്ന് ശേഖരിക്കുന്നു. വൃത്തിയുള്ള പാത്രങ്ങളിൽ ശേഖരിച്ച് ശുദ്ധമായ പ്രതലത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു.</p> <p>vi) അഴുക്കുപുരണ്ട പാത്രങ്ങൾകൊണ്ടോ കൈകൾകൊണ്ടോ അല്ല ജലം പകർന്നുനല്കുന്നത്.</p> <p>vii) ടാപ്പ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത് ഉറച്ച തറയിലാണ്. അത് എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.</p> <p>viii) മറ്റേതെങ്കിലും</p>        |                                    |             |                               |  |                        |   |                    |  |                         |   |                                   |   |
| 26                                 | <table border="1" data-bbox="258 983 1050 1338"> <tr> <td>പരിക്കുപറ്റിയ ആളെ സുഖമായി ഇരുത്തുക</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>എല്ലുകൾ ശരിയായി ക്രമീകരിക്കുക</td> <td></td> </tr> <tr> <td>തടിക്കഷണംവെച്ചുകെട്ടുക</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>പ്ലാസ്റ്റർ ചുറ്റുക</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകുക</td> <td>✓</td> </tr> </table> <p>എല്ലുകൾ ക്രമീകരിക്കാനോ പ്ലാസ്റ്റർ ചുറ്റുവാനോ ശ്രമിക്കരുത്. അത് ഡോക്ടറുടെ ജോലിയാണ്. എല്ലിന്റെ പൊട്ടൽ നിസ്സാരമോ സങ്കീർണ്ണമോ എന്നു ഡോക്ടർ പരിശോധിച്ചറിഞ്ഞശേഷം അതിനനുസരണമായ ചികിത്സ നല്കുന്നു. എല്ലിന്റെ ഒടിവ് വേദനയുണ്ടാക്കുന്നതായതിനാൽ വീണ്ടും വീണ്ടും ക്രമീകരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് സുഖകരമല്ല.</p> | പരിക്കുപറ്റിയ ആളെ സുഖമായി ഇരുത്തുക | ✓           | എല്ലുകൾ ശരിയായി ക്രമീകരിക്കുക |  | തടിക്കഷണംവെച്ചുകെട്ടുക | ✓ | പ്ലാസ്റ്റർ ചുറ്റുക |  | ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകുക | ✓ | $1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$ | 3 |
| പരിക്കുപറ്റിയ ആളെ സുഖമായി ഇരുത്തുക | ✓   |                                    |             |                               |  |                        |   |                    |  |                         |   |                                   |   |
| എല്ലുകൾ ശരിയായി ക്രമീകരിക്കുക      |   |                                    |             |                               |  |                        |   |                    |  |                         |   |                                   |   |
| തടിക്കഷണംവെച്ചുകെട്ടുക             | ✓   |                                    |             |                               |  |                        |   |                    |  |                         |   |                                   |   |
| പ്ലാസ്റ്റർ ചുറ്റുക                 |   |                                    |             |                               |  |                        |   |                    |  |                         |   |                                   |   |
| ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകുക            | ✓   |                                    |             |                               |  |                        |   |                    |  |                         |   |                                   |   |
| 27                                 | <p>(ഏതെങ്കിലും മൂന്ന്)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• വിലകുറഞ്ഞതും നല്ലതുമായ ഭക്ഷണം. ഇവയിൽ കൂടുതലും നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽനിന്നുതന്നെ ലഭിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം വില കുറഞ്ഞവയാണ്.</li> </ul>  |                                    |             |                               |  |                        |   |                    |  |                         |   |                                   |   |





| ചോദ്യ നമ്പർ | മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)  | മാർക്ക് വിതരണം | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|--|----------------|-------------|
| 30          | <p>മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറഞ്ഞാൽ അവന്റെ ആരോഗ്യം വളരെ മോശമാണ്. നന്ദുവിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഇതാണ് സംഭവിച്ചത്. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ മറ്റു പോഷകങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ട സ്ഥാനത്ത് ഊർജ്ജദായകമായ ഭക്ഷണം കൂടുതൽ കഴിച്ചതു കൊണ്ടാണ് അവന് തൂക്കം വർദ്ധിച്ചത്.</p> <p>(ഏതെങ്കിലും രണ്ട്)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• നന്ദു പരാന്തയും വെണ്ണയും കഴിക്കുന്നത് നിർത്തിയിട്ട് സമീകൃതഹാരം കഴിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. സമീകൃതഹാരം ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള പോഷകങ്ങൾ നൽകുകയും ശരീരത്തിനധികഭാരമുണ്ടാക്കുന്ന പ്രവണതയെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.</li> <li>• പച്ചിലകളും പയർവർഗ്ഗങ്ങളും പനീറും ചേർത്ത മാവു കൂഴച്ചുണ്ടാക്കിയ പരാന്ത വെണ്ണയ്ക്കുപകരം തൈര് ചേർത്തു കഴിച്ചു. ഈ ആഹാരരീതി അവൻ എന്നും കഴിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വളരെ വ്യത്യസ്തമല്ലെങ്കിലും ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ഇതിൽനിന്നും ലഭിച്ചു.</li> <li>• അവൻ പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും കഴിച്ചു.</li> <li>• അവൻ കളികളിൽ ഏർപ്പെടാനും വ്യായാമം ചെയ്യാനും തുടങ്ങി. പരാന്ത കഴിച്ചതിലൂടെ വ്യായാമത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജം ലഭിച്ചു.</li> </ul> <p>ഈ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സിനിമാനടന്മാരോടും ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാരോടും ആരാധന തോന്നുക സ്വാഭാവികമാണ്. ഷാരൂഖ് ഖാൻ, രൺബീർകപൂർ, ധോണി, രാഹുൽദ്രാവിഡ് എന്നിവരെപ്പോലെ ആകാനാണിഷ്ടം. നന്ദുവിന് ഇഷ്ടമുള്ള ഏതെങ്കിലും നായകന്മാരെപ്പോലെയുള്ള ശരീരപ്രകൃതി ആകുന്നതിനുവേണ്ടിയുള്ള ആഹാരക്രമം തുടങ്ങുവാൻ അവനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.</p> <p>(മറ്റേതെങ്കിലും)</p> <p>(ഏതെങ്കിലും നാല്)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i) കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്ന ജീവകങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുവാൻ കുറഞ്ഞ ചൂടിൽ ആഹാരം അടച്ചു പാചകം ചെയ്യുക.</li> <li>ii) വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന ജീവകങ്ങളടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ കുതിർക്കുന്ന വെള്ളം കളയരുത്. ഇത് വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന ജീവകങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.</li> <li>iii) ഒരു ഭക്ഷണയിനം മാത്രം കഴിക്കുന്നതിനുപകരം ഒന്നിലധികം ഭക്ഷണം കൂട്ടിച്ചേർത്ത് കഴിക്കുക. അതായത് പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും - ധാന്യങ്ങളും, പയർവർഗ്ഗങ്ങളും - പച്ചക്കറികളും ധാന്യങ്ങളും - പച്ചക്കറികളും എന്നിങ്ങനെ.</li> </ol> | 1 x 4 = 4      | 4           |

| ചോദ്യ നമ്പർ | മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)  | മാർക്ക് വിതരണം                        | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|--|---------------------------------------|-------------|
| 31          | <p>iv) ജീവകം ബിയും സിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ധാന്യങ്ങളും പയർവർഗ്ഗങ്ങളും മുളപ്പിക്കുക. അവ വേവിക്കാതെ സാലഡ് രൂപത്തിലോ വേവിച്ച് പലഹാരരൂപത്തിലോ ഉപയോഗിക്കാം.</p> <p>v) ചില ആഹാരങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനുമുമ്പ് പുളിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ഇത് ജീവകം ബി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും ദഹനപ്രക്രിയ എളുപ്പമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.</p> <p style="text-align: right;">(മറ്റേതെങ്കിലും)</p> <p>(ഏതെങ്കിലും നാല്)</p> <p><b>വീടിനുള്ളിൽ:</b> അടച്ചിട്ട മുറിയിലെ പാചകം, കൽക്കരി, തടി ഇവ അടച്ചിട്ട മുറിയിൽ കത്തിക്കുക.</p> <p>ഒരു ചെറിയ മുറിയിൽ ധാരാളം പേർ കഴിയുക അല്ലെങ്കിൽ മതിയായ തരത്തിൽ ജനാലകൾ സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കുക ഇതൊക്കെയാണ് വീടിനുള്ളിലെ വായു മലിനീകരണത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ.</p> <p><b>വീടിനു പുറത്ത്:</b> തുറന്ന ഓടകൾ കൃത്യമായി വൃത്തിയാക്കാതിരിക്കുക, ചപ്പുചവറുകൾ കളയാതെ അത് അഴുകുവാൻ സാഹചര്യമൊരുക്കുക, ചപ്പുചവറുകൾ കത്തിക്കുക, പരിസരത്തുള്ള വ്യവസായശാലകൾ, മറ്റേതെങ്കിലും</p> <p><b>നിർദ്ദേശങ്ങൾ:</b> കതകും ജനാലകളും തുറന്നിടുക, ഓടകൾ വൃത്തിയാക്കുക, ചപ്പുചവറുകൾ ഒന്നിച്ച് അഴുകാൻ അനുവദിക്കാതെ മാറ്റുക, ചപ്പുചവറുകൾ തീയിടരുത്, മറ്റേതെങ്കിലും.</p> | $\frac{1}{2} \times 6 + 1 = 4$        | 4           |
| 32          | <p>ഭാരമുള്ള പട്ടുസാരികൾ തുടർച്ചയായി ഡ്രൈക്ലീൻ ചെയ്താൽ അതിന്റെ സ്വാഭാവികതളക്കം നഷ്ടമാകും. അതുകൊണ്ട് അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ മാത്രം ഡ്രൈക്ലീൻ ചെയ്യുക. ശരിയായ രീതിയിൽ വായു കൊള്ളിക്കുകയും സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്.</p> <p>നീത അവളുടെ സാരി പരിശോധിച്ചശേഷം അതിൽ കുറയും അഴുകും ഉണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പാക്കിയശേഷം ഡ്രൈക്ലീൻ ചെയ്യിച്ചു. കാരണം ഇതു രണ്ടും തുണിക്ക് ദോഷകരമാണ്. ദീർഘകാലം സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി തുണികൾ ഡ്രൈക്ലീൻ ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.</p>   | $1 + 1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 4$ | 4           |
| 33          | <p>മർദ്ദം ഉപയോഗിച്ച് വസ്ത്രം വൃത്തിയാക്കുന്ന നാലു രീതികൾ:</p> <p>i) കൈകൾകൊണ്ട് ഉരയ്ക്കുന്നു : വലിയ ഉടുപ്പുകളുടെ അഴുകുകുടുതലുള്ള ഭാഗങ്ങൾ സോപ്പുലായനി ഉപയോഗിച്ച് ഉരച്ചുകഴുകുന്നു.</p>  | $1 \times 4 = 4$                      | 4           |

| ചോദ്യ നമ്പർ | മൂല്യനിർണ്ണയചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)  | മാർക്ക് വിതരണം | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|--|----------------|-------------|
| 34          | <p>ii) തിരുമ്മലും പിഴിയലും : നേർത്ത തുണികളായ സിൽക്ക്, കമ്പിളി, ലേയ്സ് എന്നിവ സോപ്പുലായനി ഉപയോഗിച്ച് പതുക്കെ തിരുമ്മി പിഴിഞ്ഞ് കഴുകുന്നു.</p> <p>iii) കമ്പുപയോഗിച്ച് അടിച്ചുകഴുകുന്നു : ബഡ്ഷീറ്റുകൾ, ബഡ്കവറുകൾ എന്നീ വലിയ തുണിത്തരങ്ങൾ സോപ്പുപുരട്ടി കമ്പു കൊണ്ടടിച്ചുകഴുകുന്നു.</p> <p>iv) ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ചു കഴുകുന്നു കൂടുതൽ അഴുക്കുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ സോപ്പുപുരട്ടി ഉരച്ചുകഴുകുന്നു.</p> <p>ചെയ്ത ജോലികൾ ശരിയാണോ എന്നും അവയിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതുണ്ടോ എന്നും പരിശോധിക്കുന്നതാണ് വിലയിരുത്തൽ എന്നതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്.</p> <p>അതുകൊണ്ട് നിർവ്വഹണത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും വിലയിരുത്തൽ ആവശ്യമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ആസൂത്രണം കഴിയുമ്പോൾ അതിൽ എല്ലാം ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് നമ്മൾ വിലയിരുത്തണം — ചിട്ടപ്പെടുത്തൽ കഴിയുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലും വിട്ടുപോയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് വിലയിരുത്തണം — നടപ്പാക്കൽ കഴിയുമ്പോൾ എല്ലാം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ എന്ന് വിലയിരുത്തണം.</p> <p>ഓരോ ഘട്ടത്തിലും വിലയിരുത്തൽ നടത്തുന്നതിലൂടെ പഴുതുകൾ കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.</p> <p>പ്രവർത്തനത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടത്തിലുള്ള മൂല്യനിർണ്ണയത്തിലൂടെ അത് ജയമാണോ പരാജയമാണോ എന്ന് നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നു.</p> | 1 x 4 = 4      | 4           |
| 35          | <p>മനുഷ്യർ നിസ്സഹായനാകുമ്പോഴാണ് ദുഃഖമുണ്ടാകുന്നത്.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● താൻ തെറ്റുകളൊന്നും ചെയ്തിട്ടില്ല എന്ന ആത്മവിശ്വാസം രശ്മിക്കുണ്ടായിരുന്നു.</li> <li>● സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള സമ്പർക്കം സ്വാഭാവികവും അഭിലഷണീയവുമാണ്.</li> <li>● അവളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെക്കുറിച്ച് അമ്മയ്ക്ക് മതിപ്പില്ലെങ്കിൽ അവരുടെ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളും നേട്ടങ്ങളും അമ്മയെ പഠിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി വേണ്ടിയിട്ടുണ്ടാകണം.</li> <li>● രക്ഷിതാക്കളുമായുള്ള ആശയസമ്പർക്കത്തിലൂടെ പരസ്പരവിശ്വാസം പിടിച്ചുപറ്റാൻ കഴിയുന്നു.</li> </ul> <p>(മറ്റേതെങ്കിലും വാദങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും)</p>  | 1 x 4 = 4      | 4           |

| ചോദ്യ നമ്പർ | മൂല്യനിർണ്ണയചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പോയിന്റുകൾ (ഓരോ സ്റ്റേപ്പിനും)   | മാർക്ക് വിതരണം   | ആകെ മാർക്ക് |
|-------------|---|------------------|-------------|
| 36          | <p>തൊട്ടടുത്ത കടയിലെ ടോസ്റ്റർ നിലവാരമുള്ളതല്ല. ഓർക്കുക. വൈദ്യുതിഉപകരണങ്ങൾ നിലവാരമുള്ള കമ്പനികളുടേതല്ലെങ്കിൽ അപകടകാരികളായേക്കാം. കാരണം ഈ ഉല്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണ നിലവാരം പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞതായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഗാരന്റി ഇല്ലാത്തതിനാൽ അതു കേടായാൽ നന്നാക്കിത്തരുവാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം കടക്കാരനുണ്ടായിരിക്കയില്ല.</p> <p>റോണിക്ക ആ സാധനം വാങ്ങാതിരുന്നത് നന്നായി. നല്ല സാധനം എവിടെ ലഭിക്കുമെന്ന് അവൾ അന്വേഷിക്കേണ്ടിയിരുന്നു. അതിനായി അവൾ വില്പനാനന്തരസേവനമുള്ള നിലവാരമുള്ള സാധനങ്ങൾ വിലക്കുന്ന കടകൾ അന്വേഷിച്ചു. പിന്നീട് നിർമ്മാതാക്കളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉല്പന്നങ്ങളെപ്പറ്റി കൂടുതൽ അറിവു നേടി. ഇതെല്ലാം എന്ത്, എവിടെനിന്നു വാങ്ങണം എന്നു തീരുമാനിക്കുവാൻ അവളെ സഹായിച്ചു.</p> | <p>2 + 2 = 4</p> | <p>4</p>    |



**ഫീഡ് ബാക്ക് : പാഠങ്ങൾ 1 - 11**

| പാഠത്തിന്റെ നമ്പരും പേരും                          | ഉള്ളടക്കം |         | ഭാഷ   |            | ഉള്ളടക്കം നേരാനംദിനജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരുന്നോ |      | പടങ്ങൾ |      | പ്രവർത്തനങ്ങൾ |                |                         | നിങ്ങൾ എന്തുപഠിച്ചു.             |             |                   |                      |
|--|-----------|---------|-------|------------|---|------|--------|------|---------------|----------------|-------------------------|----------------------------------|-------------|-------------------|----------------------|
|  | എളുപ്പം   | പ്രയാസം | ലളിതം | സങ്കീർണ്ണം | അതെ   | അല്ല | അല്ല   | അല്ല | ഉപയോഗം        | ഉപയോഗ പ്രദർശനം | സംകരവും പ്രയോജന പ്രദവും | രസകരമാണ് എന്നാൽ പ്രയോജന പ്രദമല്ല | അപ്രായോഗികം | വളരെ പ്രയോജനപ്രദം | കുറച്ച് പ്രയോജനപ്രദം |
| 12. അധിവാസം  |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 13. വീട്ടിലെ സുരക്ഷ                                |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 14. വിഭവസമ്പത്തു കൾക്ക് ഒരു അവതരംഭം                |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 15. സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണം      |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 16. കുടുംബവരുമാനത്തിന്റെ നിർവ്വഹണം                 |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 17. ജീവിതാരംഭം                                     |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 18. വികാസത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പൊതു ധാരണകൾ              |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 19. ഏന്റെ കുടുംബവും ഞാനും                          |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 20. യാത്രാനുരംഭം ആകർഷകത്വവും വെല്ലുവിളികളും        |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 21. സാമ്പത്തികത നേരാനംദിനജീവിതത്തിൽ                |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |
| 22. ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ള വരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക |           |         |       |            |   |      |        |      |               |                |                         |                                  |             |                   |                      |

നാലാമത്തെ മടക്ക്

മൂന്നാമത്തെ മടക്ക്

| പോലുള്ള പാഠ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഫീഡ് ബാക്ക്   | ഉള്ളടക്കം ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു |      | ഉള്ളടക്കം മനസ്സിലാക്കുന്നു |      | പണം നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കാമോക്കുന്നു |      |
|--|-------------------------------|------|----------------------------|------|---|------|
|  | അതെ                           | അല്ല | അതെ                        | അല്ല | അതെ                                       | അല്ല |
| പോലുള്ള പാഠ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഫീഡ് ബാക്ക് പാഠ്യധിഷ്ഠിതവും അസാധാരണവും ഉള്ള പാഠ്യങ്ങളും നമ്പരും പേരും |                               |      |                            |      |   |      |
| 12. അധിവാസം  |                               |      |                            |      |   |      |
| 13. വീട്ടിലെ സുരക്ഷ  |                               |      |                            |      |   |      |
| 14. വിഭവസമ്പത്തു കൾക്ക് ഒരു അവതരംഭം  |                               |      |                            |      |   |      |
| 15. സമയത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും നിർവ്വഹണം  |                               |      |                            |      |   |      |
| 16. കുടുംബവരുമാനത്തിന്റെ നിർവ്വഹണം   |                               |      |                            |      |   |      |
| 17. ജീവിതാരംഭം   |                               |      |                            |      |   |      |
| 18. വികാസത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പൊതു ധാരണകൾ  |                               |      |                            |      |   |      |
| 19. ഏന്റെ കുടുംബവും ഞാനും  |                               |      |                            |      |   |      |
| 20. യാത്രാനുരംഭം ആകർഷകത്വവും വെല്ലുവിളികളും  |                               |      |                            |      |   |      |
| 21. സാമ്പത്തികത നേരാനംദിനജീവിതത്തിൽ  |                               |      |                            |      |   |      |
| 22. ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണർവ്വുള്ള വരാകുക! കരുതിയിരിക്കുക   |                               |      |                            |      |   |      |

പ്രിയപാഠയാത്രേ,

ഈ പാഠം നിങ്ങൾ ആസ്വാദ്യകരമായി തിരുന്നെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് അറിയിക്കുക. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങൾക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് വികാസം ഉണ്ടാകുന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് വികാസം ഉണ്ടാകുന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് വികാസം ഉണ്ടാകുന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് വികാസം ഉണ്ടാകുന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം.



നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

.....  
.....  
.....

ഗൃഹശാസ്ത്രം പഠിക്കാൻ മറ്റേതെങ്കിലും ഗ്രന്ഥങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചോ?  
ആശ്രയിച്ചെങ്കിൽ കാരണം പറയുക.

ഉണ്ട്/ഇല്ല

.....  
.....

പേര് : ..... വിഷയം : .....  
എൻറോൾനമ്പർ : ..... ബുക്ക് നമ്പർ : .....  
അഡ്രസ് : .....  
.....

പിൻ - 201309  
കോർഡിനേറ്റർ  
ഗവൺമെന്റ്  
നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസ്  
എ - 24 - 25, അൻഡർഡിവിഷണൽ ഹിരയ  
ഗവൺമെന്റ് സ്കൂൾ,  
കോട്ടയം

Postage  
stamp



