ജാഗ്രതാസമിതി റിപ്പോർട്ട് 2026 – 2027

25/07/2026 **വാർഡ് 5** സെൻറ്റർ നമ്പർ 27 കുന്നുമ്മൽ കണ്ടി ലക്ഷ്മിവിലാസം അങ്കണവാടിയിൽ വച്ച് വാർഡ് തല ജാഗ്രത സമിതി യോഗം ചേർന്നു. DLSA സംയുക്തമായി സ്ത്രീ സുരക്ഷ എന്ന വിഷയത്തിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസും സംഘടിപ്പിച്ചു. അഡ്വക്കേറ്റ് ബിന്ദു ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് കൈകാര്യം ചെയ്തു . CWF സിയോന രാജീവൻ വി സി സ്വാഗതം പറഞ്ഞ ചടങ്ങിൽ, സി ഡി എസ് മെമ്പർ നിഷ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. DLSA പി.എൽ.വി രതി രവീന്ദ്രൻ സംസാരിച്ചു, സ്ത്രീകൾ സ്വന്തം സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ബോധമുള്ളവരായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത് വ്യക്തിഗതസ്വാതന്ത്ര്യം ഉറപ്പാക്കാനും, അതിക്രമങ്ങളെ ചെറുക്കാനും, മാനസിക ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. സ്ത്രീ ശാക്തീകരണം (അല്ലെങ്കിൽ വനിതാശാക്തീകരണം) എന്നത് വിദ്യാഭ്യാസം, അവബോധം, സാക്ഷരത, പരിശീലനം എന്നിവയിലൂടെ സ്ത്രീകളുടെ പദവി ഉയർത്തുക എന്നതിന്റെ സൂചകമാണ്. സ്ത്രീകളുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ സ്വീകരിക്കുക, അവരെ അറിയാൻ ശ്രമിക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളും ഇതിൽ പെടുന്നു. വികസനത്തിലും സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രത്തിലും സ്ത്രീ ശാക്തീകരണം ഒരു പ്രധാന ചർച്ചാ വിഷയമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. സാമ്പത്തിക ശാക്തീകരണം വിഭവങ്ങൾ, ആസ്തികൾ, വരുമാനം എന്നിവയിൽ നിയന്ത്രിക്കാനും പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും സ്ത്രീകളെ അനുവദിക്കുന്നു. അംഗനവാടി ടീച്ചർ ദീപ്തി നന്ദി അർപ്പിച്ചു സംസാരിച്ചു.

28/07/2026 സെൻ്റർ നമ്പർ 20,26 കൾ ചേർന്ന്, **വാർഡ് 14,** കവിയൂർ അംബേദ്ക്കർ വായനശാലയിൽ വച്ച് വാർഡ് തല ജാഗ്രത സമിതി യോഗം ചേരുകയും ലഹരിയും സൈബർ ഉപയോഗവും എന്ന വിഷയത്തിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. കമ്മ്യൂണിറ്റി വുമൺ ഫസിലിറ്റേറ്റർ സിയോന രാജീവൻ വി സി സ്വാഗതം പറഞ്ഞ ചടങ്ങിൽ വൈസ് പ്രസിഡൻ്റും വാർഡ് മെമ്പറും ആയ സപ്ന കെ എം അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. DLSA പി.എൽ.വി രതി രവീന്ദ്രൻ സംസാരിച്ചു അംഗനവാടി ടീച്ചർ ഗീത യു. പി ആശംസ നേർന്നു. പ്രിവെൻ്റീവ് ഓഫീസർ പ്രെസന്ന എം കെ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് കൈകാര്യം ചെയ്തു. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം അഡിക്ഷൻ എന്ന പ്രയോഗത്തിൽ പെടുമെങ്കിലും ഇവ മാത്രമല്ല ഈ ഗണത്തിൽ പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. വ്യായാമം, അശ്ലീലസാഹിത്യം, ചൂതാട്ടം എന്നിവയോടുള്ള അത്യാസക്തിയും ഈ ഗണത്തിൽ പെടുത്താം. വസ്തുക്കളെയോ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പെരുമാറ്റത്തെയോ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കാതിരിക്കുക, ഇതെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്ത മനസ്സിൽ എപ്പോഴുമുണ്ടാവുക, തിക്തഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമ്പോഴും സ്വഭാവം മാറാതിരിക്കുക, ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് നിഷേധിക്കുക എന്നിവയൊക്കെ അത്യാസക്തിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവും അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളും (Substance Abuse / Overdose First Aid) നേരിടുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്ന ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിനും ലഹരി വിപത്തിനെ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് തുടച്ചുനീക്കുന്നതിനും വളരെ പ്രധാനമാണ്. സെൻ്റര് നമ്പർ 26 അംഗനവാടി ടീച്ചർ റിജില ടി യോഗത്തിന് നന്ദി അർപ്പിച്ചു സംസാരിച്ചു.

6/08/2026 **വാർഡ് 13,** സെൻറ്റർ നമ്പർ 14: പാറേമ്മൽ മീത്തൽ അംഗനവാടിയിൽ വാർഡ് തല ജാഗ്രത സമിതി യോഗം ചേർന്നു. ഒപ്പം കൗമാരവും സ്ത്രീ സുരക്ഷയും എന്ന വിഷയത്തിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസും സംഘടിപ്പിച്ചു . അംഗനവാടി വർക്കർ സ്വാഗതം പറഞ്ഞു . റിട്ടേർഡ് എസ്.ഐ രാജീവൻ വേങ്ങാട് ബോധവക്കരണ ക്ലാസ് കൈകാര്യം ചെയ്തു. സ്ത്രീ സുരക്ഷ കൗമാരം എന്നീ വിഷയങ്ങളിൽ ആണ് ക്ലാസ് നടന്നത്. സ്ത്രീ സുരക്ഷ നിയമങ്ങൾ , കൗമാരം രക്ഷിതാക്കളുടെ പങ്ക് എന്നിവയെ കുറിച്ച് സംസാരിച്ചു. സ്ത്രീ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണവും കൗമാരപ്രായക്കാരായ കുട്ടികളുടെ പരിചരണവും ഇന്നത്തെ കാലത്ത് മാതാപിതാക്കൾക്ക് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ പെൺകുട്ടികൾക്ക് സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകേണ്ടതുണ്ട്. മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്ന സുരക്ഷിതത്വബോധമാണ് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്.

07/08/2026 വാർഡ് 10, വാർഡ് തല ജാഗ്രത സമിതി യോഗം ചേർന്നു . DLSA സംയുക്തമായി സ്ത്രീ സുരക്ഷ എന്ന വിഷയത്തിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസും സംഘടിപ്പിച്ചു . മുൻ വാർഡ് മെമ്പർ ഷാജി സ്വാഗതം പറഞ്ഞ ചടങ്ങിൽ അംഗനവാടി ടീച്ചർ നീമ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു . DLSA – PLV ദീപ സംസാരിച്ചു . അഡ്വക്കേറ്റ് . ബിന്ദു സ്ത്രീ സുരക്ഷ – അറിയേണ്ട നിയമ വ്യവസ്ഥകൾ –സംരക്ഷണങ്ങൾ എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസ് കൈകാര്യം ചെയ്തു. സ്ത്രീകളുടെ സുരക്ഷയും അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യം ഉറപ്പാക്കുന്നു: ഭയമില്ലാതെ ജീവിക്കാനും യാത്ര ചെയ്യാനുമുള്ള സ്ത്രീകളുടെ അവകാശം സംരക്ഷിക്കുന്നു. അതിക്രമങ്ങൾ തടയുന്നു: ശാരീരിക–മാനസിക അതിക്രമങ്ങളെയും ചൂഷണങ്ങളെയും മുൻകൂട്ടി തിരിച്ചറിയാനും പ്രതിരോധിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. അടിയന്തര സഹായം: അപകടസമയങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെടേണ്ട ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറുകളെക്കുറിച്ചും (തൊഴിൽസ്ഥലത്തെയും പൊതുഇടങ്ങളിലെയും സുരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങൾ) അവബോധം നൽകുന്നു. CWF സിയോന രാജീവൻ വി സി ക്ലാസിനു നന്ദി നേർന്നു കൊണ്ട് സംസാരിച്ചു.

15/08/2026 വാർഡ് 11 സെൻ്ററർ നമ്പർ 02-ൽ വാർഡ് തല ജാഗ്രത സമിതി യോഗം ചേർന്നു . അംഗനവാടി ടീച്ചർ സ്വാഗതം പറഞ്ഞ ചടങ്ങിൽ വാർഡ് മെമ്പർ ആരതി വി എം അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു . യോഗത്തോടൊപ്പം സൈബർ ചതിക്കുഴികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ എന്ന വിഷയത്തിൽ പാന്നൂർ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത് മെമ്പർ മിഷ്ഠാഫ് ടി വി ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് നടത്തി . മാറുന്ന കാലത്തെ സൈബർ സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ പ്രായോഗിക തലങ്ങൾ അമ്മമാരെ പരിചയപ്പെടുത്തുക, കുരുക്കിൽപ്പെടാതെ സുരക്ഷിതമായി മൊബൈൽഫോണും ഇന്റർനെറ്റും ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അറിവ് പകരുക എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷ്യം.രക്ഷിതാകൾക്ക് പല കാര്യങ്ങളും അറിയാത്തതിനാൽ കുട്ടികൾ ഇന്റർനെറ്റ് ദുരുപയോഗംചെയ്യുന്നത് കൂട്ടുന്നുണ്ടെന്നാണ് വ്യക്തമാകുന്നത്. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള സൈബർ തട്ടിപ്പിന് ഇരയായാൽ ഒട്ടും സമയം കളയാതെ 1930 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിച്ച് പരാതിപ്പെടുക. അല്ലെങ്കിൽ www.cybercrime.gov.in എന്ന വെബ്സൈറ്റ് വഴി വിവരം അറിയിക്കുക. ആദ്യത്തെ മണിക്കൂറുകളിൽ (Golden Hour) പരാതിപ്പെട്ടാൽ നഷ്ടപ്പെട്ട പണം തിരികെ ലഭിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

22/08/2026 വാർഡ് 06 സെൻ്ററർ നമ്പർ 12 കുറുന്താളിപ്പീടിക അംഗനവാടിയിൽ വാർഡ് തല ജാഗ്രത സമിതി യോഗം ചേർന്നു. അംഗനവാടി ടീച്ചർ ശ്രീമതി സുജല സ്വാഗതം പറഞ്ഞ ചടങ്ങിൽ വാർഡ് മെമ്പർ ശ്രീ.ഷിജിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു . ആശ വർക്കർ ശ്രീമതി ചന്ദ്രി സ്ത്രീ സുരക്ഷ, 40 കളിലെ സ്ത്രീ ആരോഗ്യം എന്നിവയെ കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് നടത്തി . സ്ത്രീകളുടെ സുരക്ഷയും അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. 40-കളിൽ സ്ത്രീകളുടെ ശരീരം വലിയ ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങളിലൂടെയും ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘട്ടമാണ്. ഈ പ്രായത്തിൽ ഈസ്ട്രജൻ, പ്രൊജസ്റ്ററോൺ തുടങ്ങിയ ഹോർമോണുകളുടെ അളവിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. ഇത് പലപ്പോഴും പെരിമെനോപോസ് (ആർത്തവവിരാമത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ഘട്ടം) ലക്ഷണങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. കൃത്യമായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെയും മുൻകരുതലുകളിലൂടെയും ഈ പ്രായത്തിലെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധിക്കും. ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങൾ കാരണം വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ഉറക്കക്കുറവ് എന്നിവ അനുഭവപ്പെടാം.സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ യോഗ, ധ്യാനം (Meditation) എന്നിവ ശീലമാക്കുക. ദിവസവും 7-8 മണിക്കൂർ സുഖകരമായ ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കുക.