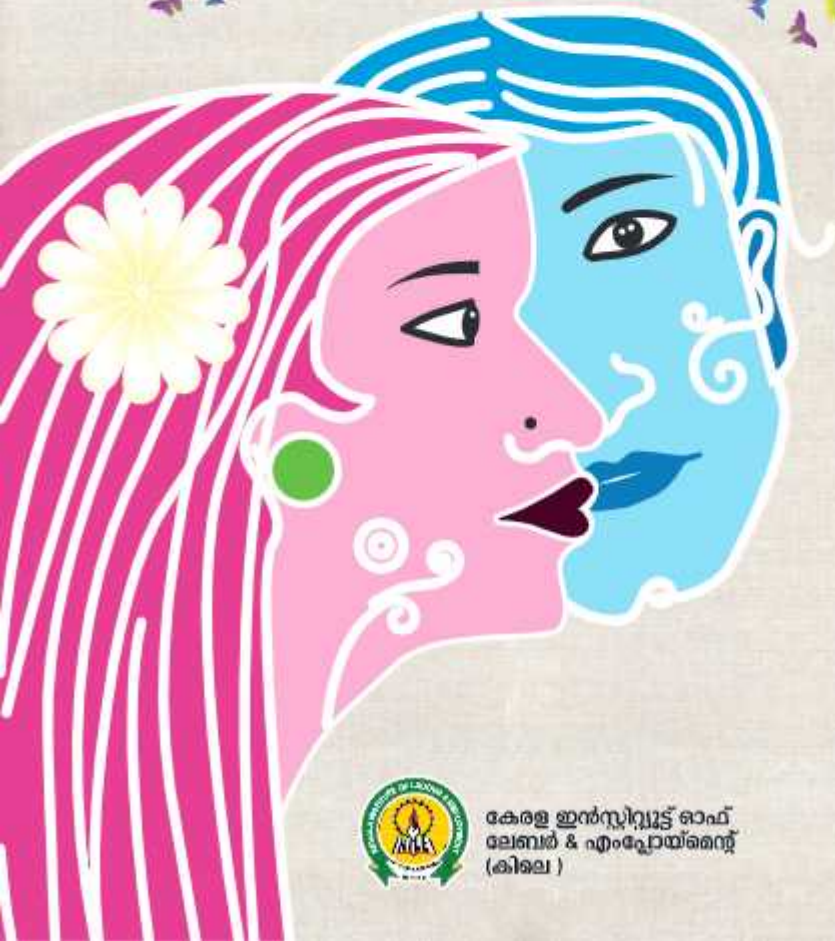




ജാലകും

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കായുള്ള
ആരോഗ്യ-ക്ഷേമ പുസ്തകം
2022



കേരള ഇൻസിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ്
ലേബർ & എംപ്ലോയ്മെന്റ്
(കിലബ്)

Copyright @ 2022
Government of Kerala
Thiruvananthapuram

Published by
**Kerala Institute of
Labour and Employment**

4th floor, Thozhil Bhavan, Vikas Bhavan. P.O,
Thiruvananthapuram -695 033
E-mail: kiletvm@gmail.com
Phone: 0471 2309012, 2307742

© KILE
2022 November 12

Cover Page Illustration

Ansar Mangalathop

Layout, Design

This n That

Thiruvananthapuram 695001

thisnthatkerala@gmail.com

Printing

Orange Printers Pvt, Ltd Thiruvananthapuram

All rights reserved. Reproduction and dissemination of the material in this publication is authorized without any prior permission provided the source is fully acknowledged.



ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കായുള്ള
ആരോഗ്യ-ക്ഷേമ പുസ്തകം
2022



KERALA INSTITUTE OF LABOUR AND EMPLOYMENT (KILE)
THIRUVANANTHAPURAM
2022



സന്ദേശം

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ഉന്നമനത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമായി സംസ്ഥാന സർക്കാർ അനേകം പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കിവരുന്നുണ്ട്. ഇവരുടെ പുരോഗമനം തമ്മുക്ക് അഭിമാനാർഹമാണ്. സമൂഹത്തിന്റെ താഴെത്തട്ടിൽ, ശിക്ഷയും ദുരിതപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കേണ്ടി വന്നിരുന്ന ഒരു സമൂഹമാണ് ഇവർ. സമൂഹം സൃഷ്ടിച്ച വേർതിരിവുകൾ അതിജീവിക്കാനുള്ള കരുത്ത് ഇവർ നേടിയെടുത്തത് നീണ്ട കാലത്തെ പരിശ്രമത്തിലൂടെയും കടുത്ത യാതനകളിലൂടെയുമാണ്. കിലി, തൊഴിൽ രഹിതരായിരിക്കുകയും ആരോഗ്യവും ഉൾപ്പെടെയുള്ള മേഖലകളിലെ പുരോഗതിക്ക് പ്രതിബന്ധമാണ്. ഇടതുപക്ഷ സർക്കാർ നടപ്പിലാക്കുന്ന പദ്ധതികളുടെ യഥാർത്ഥ ഗുണം ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമൂഹത്തിന് ലഭിക്കണമെങ്കിൽ, തങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും, അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചും, വിശിഷ്ട, ആരോഗ്യരഹിതരായ കുറ്റവും വ്യക്തമായ യാതനയുണ്ടാകണം. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യ-ക്ഷേമ പുരോഗതിയും, ഓരോ വ്യക്തിയും വായിച്ചിരിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. ശസ്ത്രക്രിയയും മറ്റു ചികിത്സാവിധികളും, ലളിതമായ രീതിയിൽ അവധിജീവിക്കാനുള്ള കിലിയുടെ പരിശ്രമം ശ്രദ്ധനീയമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയും ഇത് വായിക്കുകയും, ചർച്ച ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഈ ദാരുണ സാർത്ഥകഭാവമുണ്ടാകൂ.

കെ.എൻ. ഗോപീനാഥ്
 ചെയർമാൻ,
 കിലി



ആഭ്യന്തരം

ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ തൊഴിൽപരമായ പുരോഗമനങ്ങൾക്കായി കിലല പ്രവർത്തിച്ചുവരികയാണെന്ന് കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷമായി, വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ക്യാമ്പുകൾ, പ്രസിദ്ധീകരണം എന്നിവ കിലല ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കായി തയ്യാറാക്കി. കൊച്ചിൻ രജേഷായിലെ തൊഴിലാളികളായ ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്തുകൊണ്ടുള്ള ഒരു റിപ്പോർട്ട് കിലല, തയ്യാറാക്കിയിരുന്നു. താമസ സൗകര്യങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തതയും, താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ വേതനവുമാണ്, ഇവരെ പ്രതിസന്ധിയിലാക്കുന്നത് കൂടുതൽ ജീവനും മരണവും സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ കേരളത്തിൽ നടക്കുന്നുണ്ട് എന്നാൽ, ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ , തൊഴിൽ രംഗത്തെ പരിശീലനങ്ങൾ ഇത്തരം ശ്രമങ്ങളെ പാർശ്വഭാഗീയമായി അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടി വരുന്നു എന്നത് ദുഃഖകരമാണ്. ചികിത്സാരഹിതരായ ഓരോരുത്തരുടെയും വ്യക്തികളായ യാതൊരു തരത്തിലും പലപ്പോഴും ഒട്ടനവധി ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ ചരിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അനേകം ഘട്ടങ്ങളാണ് ഒരു ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തി സന്തോഷിതരായിത്തീരുന്നതിന് അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നത്. കൃത്യമായ അറിവ് ലഭിക്കാത്തതും സാഹചര്യം തങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിലും വിദ്യാഭ്യാസപദ്ധതികളിലും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ലാത്തതിനാലും സാഹചര്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനായാണ് കിലല, ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കായി, ഒരു ആരോഗ്യ-കേരള പുസ്തകം തയ്യാർ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള റിപ്പോർട്ട് ആലോചിച്ചത്. ലളിതമായ ഭാഷയിൽ, ഒരു ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തിക്ക് സാമൂഹിക, മാനസിക, ആരോഗ്യ, തൊഴിൽ അളവുകളിലെ തങ്ങളുടെ ജീവിതസാഹചര്യം മനസ്സിലാക്കുവാനും ഓരോ, അതിരുകളിൽ സുയം തയ്യാർ ചെയ്യാനും വിദഗ്ദ്ധ വ്യക്തികൾ തയ്യാറാക്കിയ ഈ പുസ്തകം ഒരു മുതൽകരുതലാണ്. വായനയും, തുടർച്ചയായും പരിശീലനവും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കാര്യങ്ങളിലൂടെ, ഈ പുസ്തകം ഓരോ ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളും കൂടുതൽ അനുഭവപരമാകട്ടെ എന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു . മിന്നത്ത അഭിമാനത്തോടെയും ചാരിതാർത്ഥ്യത്തോടെയും പൊതുജനസമൂഹം 'ഓലക്' എന്ന ഈ പുസ്തകം സമർപ്പിക്കുന്നു.

സുനിൽ തോമസ്
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ

ഉള്ളടക്കം

നമ്പർ	പേര്	നമ്പർ
	എഡിറ്റോറിയൽ	1
1	ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ ചരിത്രത്തിലൂടെ, ഡോ. രാജേഷ് ജെ. നായർ & ആതിർ ഉത്തമൻ	4
2	ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ : വർത്തമാനചിത്രം ഡോ. രാജേഷ് ജെ. നായർ	7
3	ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ക്ഷേമപദ്ധതികളും, പ്രവർത്തനങ്ങളും - ഒരു കേരള മാതൃക ശ്യാമ എസ് പ്രഭ	12
4	ടി ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പേഴ്സൺസ് (പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓഫ് റൈറ്റ്സ്) ആക്ട് ഡോ. റഹീക്കാ ബീബി എം.	18
5	ഹോർമോൺ ചികിത്സ - എൻഡോക്രിനോളജി ഡോ. ഭാണി ജോസഫ്	20
6	ചിംഗ സ്ഥിതികളെ സംബന്ധിച്ച പ്രൊഫ. ഡോ. സന്ദീപ് വിജയരാഘവൻ	26
7	ചിംഗമാറ്റ സംബന്ധിച്ചുള്ള ചിത്രീകരണം ഡോ. എം. ഗോപാലൻ	42
8	ചികിത്സാകാലയളവിലെ ഭക്ഷണക്രമം ഡോ. നിരഞ്ജിത	44
9	ട്രാൻസ്ജെൻഡർ കനസ്സ് ഡോ. ലാൽജൻ അനിലാൽ, ഡോ. ജയപ്രകാശൻ കെ.പി & ഡോ. പ്രശാന്ത കുറിയം നമ്പർ	51
10	ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ചികിത്സയും; ഹോമിയോപ്പതിയുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഡോ. സുനിൽരാജ്	54
11	എൽജിബിറ്റി ഒരു ഹോളിസ്റ്റിക് സമീപനം ഡോ. കൃഷ്ണൻ ശിവസുബ്രഹ്മണി	56
12	ജീവിത നൈപുണികൾ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് ഒരു ആമുഖം അരുൺകുമാർ എസ്. ഡോ. ബിജു എസ്.കെ.	60
13	ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യക്ഷേമ യോഗയിലൂടെ : ജി. ആർ. പ്രഭാകർനായർ	67
14	സ്പോർട്സും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളും- ഒരു വീക്ഷണം ഡോ. രോജ് മാത്യൂസ്	73
15	ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ജീവിതവും തൊഴിലും ഡോ. സുരേഷ് കുമാർ എസ് & ഡോ. ശോഭമാത്യു	78
16	സൗന്ദര്യം ചില എളുപ്പവഴികൾ രഞ്ജിത രഞ്ജിതൻ	81
17	ലൈംഗികതയുടെ ഇമ്മിണി വലിയ ലോകം ഡോ. രാജേഷ് ജെ. നായർ & ഡോ. പ്രീത വിജ്ഞാൻ	83
18	ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളും ലൈംഗിക രോഗങ്ങളും ഡോ. സുരേഷ് കുമാർ എസ്.	87
	പ്രാഥമിക നിർവചനങ്ങൾ	90

*ലേഖനങ്ങളുടെ പുറംതൂണിനെ ഉത്തരവാദിത്തം എഴുത്തുകാർക്ക് മാത്രം

കൈയാകാരി
വി ശിവൻകുട്ടി

തൊഴിൽ-പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് ഭൂമി

ചീഫ് എഡിറ്റർ
കെ എൻ ഗോപിനാഥ്
ചെയർമാൻ, കിലെ

എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്
സുനിൽ തോമസ്
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ, കിലെ

റസിഡന്റ് എഡിറ്റർ
ജെ എൻ കിരൺ
സീനിയർ ഫെലോ, കിലെ

സബ് എഡിറ്റർ
സുര്യ ഹേമൻ
പബ്ലിസിറ്റി അസിസ്റ്റന്റ്, കിലെ

- ഗവേഷക വിഭാഗം
- ഡോ. റഫീക്കാ ബിവി എം.**
റിസർച്ച് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ, കിലെ
- അരുൺ ബി.ആർ.**
റിസർച്ച് അഡ്വൈസറിയേറ്റ്, കിലെ
- ആരിജ ജെ.എസ്.**
റിസർച്ച് അഡ്വൈസറിയേറ്റ്, കിലെ

വീദഗ്ദ്ധസമിതി അംഗങ്ങൾ
ഡോ. അനീഷ് ടി. എസ്.
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ
കമ്മ്യൂണിറ്റി ഡെവലപ്മെന്റ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്,
മെഡിക്കൽ കോളേജ് തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. ബിജുലാൽ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, സ്കൂൾ ഓഫ്
ഇന്റർനാഷണൽ റിലേഷൻസ് ആൻഡ്
പൊളിറ്റിക്സ്, ഹൊമോഗ്ലോസസി സർവ്വകലാശാല

രഞ്ജു രഞ്ജിതർ
നെലിബ്രിറ്റി കേക്കപ്പ് ആർട്ടിസ്റ്റ്, സോഷ്യൽ ആക്ടിവിസ്റ്റ് &
അട്ടിമുദ്രണങ്ങൾ സ്പീക്കർ

രാഗരഞ്ജിനി
സോഷ്യൽ ആക്ടിവിസ്റ്റ്

എഡിറ്റർ
ഡോ. രാജേഷ് ജെ. നായർ
പൊതുബേജൻ റിസർച്ച് സെന്റർ,
ആരോഗ്യ കൂട്ടുബേജങ്ങൾ ഭൂമിശാസ്ത്രം
ഭാരതസർക്കാർ, തിരുവനന്തപുരം

എഡിറ്റോറിയൽ

ഈ ലോകം ഇരുവശമേ കാണാത്ത പല മാറ്റങ്ങൾക്കും കഴിഞ്ഞ ഒരു പതിറ്റാണ്ട് സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു കാലാകാലങ്ങളായി യാതന അനുഭവിച്ചു വന്നിരുന്ന മനഃസമ്മർദ്ദം, തനത് ചുറ്റുപാടുകളേട് പൊരുതി ഭൂനോറന്തുള്ള ആത്മബലം കൈവരിക്കുന്നതും, ലാലികമായ സുഭാവവിശേഷങ്ങളെ കൈവിടാതെ തന്നെ, അത് വരെ തിടയ്ക്കുവെച്ചിരുന്ന അവകാശങ്ങൾക്കെയുള്ള തിണങ്ങലോടെയുൾക്കൊള്ളുന്നതും തങ്ങൾ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു. ഇന്ത്യയിലെ ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ സമൂഹം അത്തരമൊരു വലിയ മാറ്റം നേടുന്നതിനായി കാലങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണ്. വ്യക്തിപരമായും സാമൂഹ്യപരമായും ഏറ്റവുമധികം റെഡ്‌ലൈൻ നേരിടുന്ന സമൂഹമാണ് ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ എന്ന പേരിലറിയപ്പെടുന്ന പല വിഭാഗങ്ങളുടേതെന്നു നേതൃമുഖം. ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ ഒരു ജെൻഡർ മൈനോറിറ്റി ആണെന്നല്ലെങ്കിലും സംഘടിത സ്ത്രീപക്ഷങ്ങൾക്കുള്ള യാതൊരു ആന്തരികതയുമില്ലാത്ത ഉദ്ദേശ്യമില്ല. എന്താണിത്, ഭൂമിയിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിന്റെ കടുത്ത അവഗണനയും പീഡനങ്ങളും ഏറ്റുവാങ്ങി ഇളയപ്പേർക്ക് മനോഹര കഴിഞ്ഞു എന്താണിത് വർഷങ്ങളായി നമ്മുടെ മേൽനോട്ടം നേടുന്നവർക്ക് എന്തിനെക്കുറിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

യാഥാസ്ഥിതിക സമൂഹത്തിന്റെ മുന്നിൽ സ്വന്തം അവകാശങ്ങൾക്കും, അംഗീകാരങ്ങൾക്കുമായി ഏറെ നാളുകൾ പോരാടിയവരാണ് ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ. സ്വയം തിരിച്ചറിയപ്പെടാനും, സ്വന്തം സ്വത്വം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നതിലൂടെയും, മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ ഒരു വേറിട്ട കഥാപാത്രമായി മാറുന്ന ഇവർ തുടർന്നുവെച്ച് നേരിടുന്ന പീഡന പരമ്പര വാക്കുകൾക്കെതിരാണ്. ഒരു മേൽമേൽ ആഹ്ലാസത്തിനും, തലച്ചോറ് കോറോണിസേഷനുമായും കൈംഗികമോഴിയിൽവരെ എർപ്പെടേണ്ടിവരുന്നതിലൂടെ രോഗങ്ങളും പീഡനങ്ങളും അനുഭവിച്ച് സ്വയം മടുക്കുകയാണ് ചെയ്തിരുന്നത്. എന്നാൽ, ഭാരത കാലത്തിൽ, സമൂഹത്തിനോട്, സ്വന്തം അവകാശങ്ങൾ മൂലമാറ്റം തുറന്നുപറയാനുള്ള ആർജ്ജവം ഇവർ നേടിയിരിക്കുന്നു.

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ സ്വയം അനുഭവിക്കുമ്പോൾ ഒരു ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തി പൊതുസമൂഹത്തിൽ നിന്നും സ്വന്തം സുഹൃത്ത് വലയങ്ങളിൽ നിന്നും ഉൾവലിയാൻ തുടങ്ങും. മറ്റുള്ളവരുടെ ഓരോ നോട്ടവും സംശയം തിറഞ്ഞ ചോദ്യങ്ങളും, തിരിച്ചറിയപ്പെടാൻ ആ കാലഘട്ടം മുഴുവനും അവർ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നു. കാലോക്തവത്തിൽ ഇത്തരം റെഡ്‌ലൈൻ ഉത്തരം കിട്ടാത്ത അനേകം ചോദ്യങ്ങളും ഓരോ ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തിക്കും മുന്നോട്ടുള്ള യാത്രയെ യേശുതോടെ കാണേണ്ട അവസരമായാക്കുന്നു എന്നത് തിരിച്ചറിയപ്പെടാൻ. കൂടെയിരിക്കേണ്ട രക്ഷിതാക്കളും സഹോദരങ്ങളും പക്ഷെ, സമൂഹത്തിന്റെ നിയമമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട്, ഇതിനെ സ്വാഭാവികമായി കണക്കാക്കുകയാണ് പതിവ്. രക്ഷിതാക്കളുടെ പിന്തുണ ഏറ്റവും വേണ്ട സമയമാണിത്. പലപ്പോഴും വിദ്യാഭ്യാസം പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിച്ച്, വീട് വിട്ട് പോകേണ്ടിവരുന്നവരെ, കൂടെ ചേർത്ത് തിരിച്ചറിയാൻ മുന്നോട്ട് നയിക്കാൻ നമ്മുടെ രക്ഷിതാക്കൾക്കും അറിവിലൂടെയോ പേരുകൊണ്ടും പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് സ്വാഭാവികമായ മാറ്റമാണ് അങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ടായതെന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. ആശയകുഴപ്പത്തിന്റെ ലോകത്തിൽ, സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നവർ റെഡ്‌ലൈൻ തിന്ന് പലപ്പോഴും ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നതിൽ, മറ്റുള്ളവർക്കും മേൽക്കൂട്ടം നേടുന്നവർക്കും മാത്രം. സ്വയം ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ആണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നവർക്കെതിരായി ഇതിനെയെങ്ങോട്ട് എന്ന ചോദ്യം അവരുടെ മനസ്സിൽ തെളിയുന്നു. സമൂഹത്തിന്റെ തിക്ഷണമായ നോട്ടത്തിൽ നിന്നും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ പലർക്കും വീട് വിട്ട് പോകേണ്ടിവരുന്നു.

ഇത് ഇന്ത്യയിലേയോ കേരളത്തിലേയോ അവസ്ഥ മാത്രമല്ല, ലോകമെമ്പാടും ഇത് തന്നെയാണ് സ്ഥിതി. വിദ്യാഭ്യാസം പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവരികയെന്നത് പത്തിൽ എട്ട് ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളും അനുഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നമാണ്. ഇതിന് മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനായി ഈ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന സർക്കാർ/സർക്കാരിതര സംഘടനകൾ വളരെക്കുറവുമാണ് പരിശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ തുടക്കം തന്നെ തിരിച്ചറിയുന്നതാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം. അതിലൂടെ, വ്യക്തിക്കും ഒപ്പം കുടുംബത്തിനും വിദ്യാഭ്യാസം, സുഹൃത്തുക്കൾ അങ്ങനെയെല്ലാമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന എല്ലാ ആളുകളും ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു സഹായവ്യവസ്ഥ കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ കഴിയും. അതേപോലെ 2009-ൽ നടന്ന ഫാമിലി അക്സസ് പരിപാടിക്ക് പ്രോബ്ലം പാറ്റേണിൽ പഠനം, അപാപിതാക്കളുടെ അംഗീകാരം ഒരു ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പരമ്പരാഗതമായ ഒന്നാണ് എന്നതാണ്.

മാതാപിതാക്കളുടെ അംഗീകാരം ലഭിക്കാത്ത ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ, വിദ്യാഭ്യാസം പഠിപ്പിച്ചിട്ടില്ലാത്ത അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനും ഒപ്പം ലൈംഗികതയാഴിയിൽ ചെടുന്നതെന്നതിനും വൻതോതിലുള്ള മദ്യ-മയക്കുമരുന്നിന് ആസക്തിയിൽ പെടുന്നതിനുള്ള ഉയർന്ന സാമ്പത്തികതയോടെയോ പഠനം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. തമ്മിലൂടെ രാജ്യത്തിന്, ഉത്തരത്തിലുള്ള പഠനങ്ങൾ പ്രായേണ കുറവാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളിലുണ്ടായ പല പഠനങ്ങളും അത്തരം ഒരു സാഹചര്യം തന്നെയാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. ഒരു ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തി എന്നാൽ എന്നാണ്, അവരുടെ ജീവിതം എങ്ങനെയാണ് പൊതുസമൂഹം അവരോട് കാണിക്കുന്ന അവഗണനയോ ക്രൂരതയോ എത്ര ആഴത്തിലുള്ളതാണ് എന്ന മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ഉത്തരവാദിത്തമായി മാറുന്നതും അതുകൊണ്ട് യഥാർത്ഥം

കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ വിദ്യാഭ്യാസംഗതത്ത് വൻ തോതിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾക്ക് ലോകം സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു. ട്രാൻസ്‌ജെൻഡറായ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ തുടർവിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി വിവിധ പദ്ധതികൾ ലോകമെമ്പാടും ആവിഷ്കരിക്കുകയുണ്ടായി. കേരളത്തിൽ, കോളേജ് തലത്തിൽ രണ്ട് ശതമാനം സംവഹനം ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള, അഭിരുചികളെന്നു സൂചനയുള്ള ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം തേടാനുള്ള സാഹചര്യം സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒമ്പതിരും തിരിച്ചടയ്ക്ക്, മഹാരാഷ്ട്ര എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളും ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം ഉറപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുകയുണ്ടായി.

പുരോഗമനപരമായി നേടിയെടുക്കുന്നതിന് ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ ഒറ്റയ്ക്കും സംഘടിച്ച് നടത്തിയ ശ്രമങ്ങൾ വളരെ വലുതാണ്. ഒട്ടേറെപ്പേർ ത്യാഗം സഹിച്ചും ജീവൻ തഴയ്ക്കപ്പെടുന്നതിനും നടത്തിയ നീണ്ടപോട്ടങ്ങളുടെ ആകെത്തുകയാണ് ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ. ലോകമെമ്പാടും, പലതരത്തിലുള്ള ആവേശോന്മുഖതയോടെ ഇക്കാലത്ത് നടക്കുകയുണ്ടായി. യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളുടെ അലയൊലികൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ തന്നെ തമ്മിലൂടെ രാജ്യത്തും എന്താൽ കഴിയുന്നവിധം വിവേകപരമായി കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇക്കാലത്ത് വളരെയേറെ സഹായകരമായി, സർക്കാർ-സർക്കാരിതര സംഘടനകളുടെ പ്രവർത്തനവും ഇക്കാലത്ത് വളരെ പ്രാധാന്യം നേടുന്നു. അനേകം കുട്ടികൾക്ക് ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ അവകാശങ്ങൾക്കായി ഉയർന്നുവരുന്നു എന്നത് ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു കാര്യമാണ്. തമ്മിലൂടെ കേരളത്തിൽ തന്നെ, ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കായുള്ള പല സംരംഭങ്ങളുടെയും ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നത്, അവർ തന്നെ തേയ്യതും നൽകുന്ന സംഘടനകളാണ്. ഇതിലൂടെ, യഥാർത്ഥ പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുവാനും പരിഹരിക്കുവാനും കഴിയുന്നു. കഴിഞ്ഞ ഏതാനും വർഷങ്ങളായി, ഇറക്കുമതി അപകാരം സമരങ്ങളെപ്പറ്റിയും അവഗണനകളെപ്പറ്റിയും ഏറെ പഠനങ്ങൾ ഉയർന്നുവരുന്നത് ആശ്വാസകരമാണ്. രാജ്യത്തെ, ഗവേഷകസമൂഹത്തിന്റെ കൃത്യമായ പിന്തുണ, ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ ശാസ്ത്രീയമായി സമീപിക്കാൻ അധികാരികൾക്ക് കരുത്തുനൽകും.

ആരോഗ്യരംഗത്തെ പുത്തനുള്ള വ്യക്തികൾ ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം എറെ പ്രതിഷേധം നൽകുന്ന ഒന്നാണ്. ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയും ആധുനിക ശസ്ത്രക്രിയ നടത്താൻ അർപ്പിച്ചുള്ള സഹായകരവും സാക്ഷ്യങ്ങളും ഇന്ന് കേരളത്തിൽ തന്നെ ലഭ്യമായി തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മുൻകാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച്, ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗസ്വഭാവം കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമം വളരെ കുടുമയാണ്. ഇത്തരം സാക്ഷ്യങ്ങളുടെ ലഭ്യതയും ഒപ്പം അതിനായുള്ള അതരവും ശസ്ത്രക്രിയകൾ കുടുമയായി നടക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. എന്നാൽ, അതിനോടൊപ്പം ചേർത്ത് വായിക്കേണ്ട മറ്റൊന്ന്, യാതൊരു മുൻപോലുള്ളതും ഇല്ലാതെ, ഇതിലേക്കായി ഇറങ്ങിപ്പുറപ്പെടുന്നവരുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്നു എന്നതാണ്. പുതുക്കിയ നിയമങ്ങൾ ശസ്ത്രക്രിയ കഴിഞ്ഞവരെ മാത്രമാണ്, ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ എന്ന ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത്. ആയതിനാൽ, പുതു തലമുറ ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ ഒരു തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ഇല്ലാതെ, തേളിച്ച് ശസ്ത്രക്രിയയിലേക്ക് കടക്കുന്ന പ്രവണത കുടിവഴികയാണ്. ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ എന്നത്, എറക്കോലത്തെ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ വേണ്ട ഒന്നാണ്. ശസ്ത്രക്രിയക്ക് കൃത്യമായ കാർഡിംഗ് ലിസ്റ്റിനുള്ളും, ഹോർമോൺ ചികിത്സയും, ഓരോ അവയവത്തിന്റെയും ശസ്ത്രക്രിയയും കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ പുറത്തുവരുന്ന ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് മാന്യമായി തയ്യാറെടുക്കാൻ പാടുള്ളൂ പഴയകാല

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ എറെക്കാലം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗ സവിശേഷതകളുടെ ജീവിച്ചശേഷം മാത്രമായിരുന്നു അതിവാദ്യമായ ശാസ്ത്രക്രിയയിലേക്ക് കടന്നിരുന്നത് . ആഗ്രഹിക്കുന്ന ജീവിതതരീഹാട് താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുമ്പോൾ, പലതും നഷ്ടമാകേണ്ടിവരുമെന്നത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ചിലരെങ്കിലും ശാസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം പുർവ്വസ്ഥിതിയിലേയ്ക്ക് വരണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ, അവ പലപ്പോഴും നാശമല്ല.

മലയാളത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ ലേഖനങ്ങൾ പൊതുസമൂഹത്തിനും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും ഒരുപോലെ ഗുണം ചെയ്യും എന്നത് നിസ്തർക്കമാണ്. ലൈംഗികതയുടെ മഹാലോകത്തെ കുറിച്ച് വ്യക്തമാക്കുമ്പോൾ, തങ്ങൾ തെറ്റുകാരല്ല എന്ന ചിന്ത ഓരോ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തിക്കും ആത്മവിശ്വാസം പകരും, ജനീതക ഘടകങ്ങളും ഫോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും ഒരു ജനനത്തിൽ വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങൾ നാം ഓരോരുത്തരും അംഗീകരിച്ചേ തീരൂ. യാഥാസ്ഥിതികരായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് വിലയിരുത്തലടങ്ങവെല്ല, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ, ചരിത്രാതീതകാലം മുതലുള്ള പ്രകൃതിയുടെ നിജപ്രകൃതം തന്നെയാണവരും, ആ സത്തയെ അംഗീകരിച്ചും ചേർത്തുനിർത്തിയും നമുക്ക് ജനോദ്യോഗം പോകാം.

എഡ്വിൻ

1

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ ചരിത്രത്തിലൂടെ



മൈക്കൽ മൈക്കൽ മൈക്കൽ മൈക്കൽ



സമീർ സമീർ സമീർ സമീർ

ആധുനികത വികസിച്ചിട്ടു രാഷ്ട്രീയകാലാവസ്ഥകൾക്കുള്ളിൽ രൂപം കൊണ്ട ഒരു പ്രധാന സംഭവമാണ് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ. എന്നാൽ ഈ സമൂഹം എന്നത് ആധുനികതയുടെ ഒരു പറ്റി ഭാഗ്യം ഉയർന്നു വന്ന ഒന്നല്ല എന്ന്, ചരിത്രത്തിന്റെ കൃത്യമായ വായനയിൽ ബോദ്ധ്യമാകും. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമൂഹത്തിന്റെ, ചരിത്രത്തിന്റെ വേരുകൾ ഏറെ പഴക്കമുറയാണ്. വേദങ്ങൾ അതിന്റെ ആദികാലം മുതൽക്കേ ഇന്നത്തെയാരു ലിംഗഭേദത്തെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിയെ ആധാരമാക്കിയാണ് ഓരോ ലിംഗങ്ങളും വേർതിരിച്ചിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ ലിംഗത്തെ ശ്രീതിയ പ്രകൃതി എന്നാണ് വേദങ്ങളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത് (Michelaj, 2015) . വേദങ്ങൾ കൂടാതെ മറ്റു പല ഗ്രന്ഥങ്ങളും ഈ വിഭാഗത്തെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നുണ്ട്. ആധുനിക ഇന്ത്യൻ കാഴ്ചമാടുകൾ ഉൾക്കൊണ്ടും മുൻപ്, സമൂഹത്തിൽ മൂന്നാം ലിംഗക്കാർക്ക് അവരുടെ കുട്ടികാലത്തു തന്നെ പലപ്പോഴും തിരിച്ചറിയുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്തുപോന്നിരുന്നു. മനോഹരമായ രീതിയിലാണ് ലിംഗവ്യതിയാനങ്ങളെ പുരാതന ഭാരതം അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമൂഹത്തിന്റെ തുടക്കം

പല ഗവേഷകരും ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ചരിത്രത്തെ മൂന്നായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിൽ ആദ്യ കാലഘട്ടം വേദങ്ങളിലൂടെയും മറ്റു ഇന്ദ്രിയസംബന്ധങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകുന്ന പുരാതന ഇന്ത്യൻ കാലഘട്ടമാണ്. വേദങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റു ഇന്ത്യൻ ചരിത്ര രേഖകളിൽ നിന്നും ഉരുത്തിരിയുന്ന യാഥാർത്ഥ്യം വളരെ വിലപ്പെട്ടതാണ്. പുരാതന ഹിന്ദു നിയമ വ്യവസ്ഥിതിയുടെ ആധാരമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന മനുസ്മൃതി പറയുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്.

"A male child is produced by a greater quantity of male seed, a female child by the prevalence of the female; if both are equal, a third-sex child or boy and girl twins are produced" (Michelaj, 2015)"

അതായത് കുടുമയിൽ അളവിൽ പുരുഷ ബീജത്താൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടത് പുരുഷനും , കുടുമയിൽ സ്ത്രീ ബീജത്താൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടത് സ്ത്രീയും, രണ്ടും ഒരേ അളവിൽ ഉണ്ടായാൽ അത് ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളോ ഇടക്കുറുത്തുങ്ങളോ ആവാം. ഇതുപോലെ അതവയി ഉദാഹരണങ്ങൾ നമുക്ക് ഇന്നിലുണ്ട്. പതനബീജിയുടെ മറുപടിയ, തമിഴ് വ്യാകരണ പുസ്തകമായ തൊൽകാപിയം എന്നിവ അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഹിന്ദു പുരാണങ്ങളായ രാമായണം മഹാഭാരതം എന്നിവയെല്ലാം നവംസകം അഥവാ ശ്രീതിയ പ്രകൃതിയുടെ നിലനില്പുകളുടെ അതവയി തെളിവുകൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

ശ്രീരാമന്റെ വനവാസകാലത്ത്, അന്നു അനുഗമിച്ച തന്റെ പ്രണയകളായ എല്ലാ സ്ത്രീകളോടും പുരുഷന്മാരോടും തിരികെ പോകാതായി ശ്രീരാമൻ പറയുകയുണ്ടായി, എന്നാൽ രാമന്റെ പ്രസ്താവനയിൽ നിലകൊണ്ട് എല്ലാ ഹിന്ദുക്കളും അവിടെത്തന്നെ നിന്നായി രാമായണം പറയുന്നു. അവരുടെ ഈ പ്രവർത്തിയിൽ സന്തോഷംകൊണ്ട രാമൻ അവരെ ഇങ്ങനെ അനുഗ്രഹിക്കുകയുണ്ടായി 'എല്ലാ ഗുരുകാരുത്തിലും ഹിന്ദുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം സംഗ്രഹിക്കേണം'. ഇത്തരമൊരു വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ സാന്നിധ്യം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതായി ഓർമ്മയുമാകും. അർജുനന്റെയും നാഗകന്യകയുടെയും മകനായ അറവാന്റെ കഥകളുടെ അടികുപിടിച്ചാണ് തമിഴ് നാടിലെ അറവാണി സമൂഹം നിലകൊള്ളുന്നത്.

മഹാഭാരതത്തിലും ദീക്ഷിതവനത്തെ മഹാനിയോഗം ലഭിക്കുന്നത് അംബയുടെ പുറംഭരണമായ ശിഖണ്ഡിയ്ക്കാണ്. ഒരിക്കലും പരിഹാസത്തിന്റെയോ, വേർതിരിവിന്റെയോ കഥകൾ അവിടെ കാണുന്നില്ല. മറിച്ച് ശിഖണ്ഡി കഥയിലുടനീളം പ്രാധാന്യത്തോടെയും അഭിമാനത്തോടെയും തന്നെയാണ് നിലകൊള്ളുന്നത്. ശിഖണ്ഡിനി എന്ന പേർകൂട്ടിയിൽ തന്നെ ഇഷ്ടപകാരം തകരുന്ന കണ്ട്, ശിഖണ്ഡി എന്ന പുരുഷപേരിൽ എത്തുന്ന മറ്റും അന്ന് പുരുകൾക്കായി ഉയർത്താതെ തന്നെ അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും വിരോധാഭിമാനപ്പെടുകയും ചെയ്തുവന്നത് പ്രാബല്യം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ഉല്പാധിയുടെയും അർജ്ജനന്റെയും കൈനായ ഇരവാൻ (അറവാൻ) ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിഭാഗത്തിന്റെ കളഭവമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. കുരുക്ഷേത്ര യുദ്ധവിയോഗത്തിനായി ബലി തൽക്ഷേണിഭവുന്ന ഇരവാന്റെ അവ സാന ആഗ്രഹമായ വിവാഹം സാധ്യമാക്കുന്നതിനായി സാക്ഷാൽ കൃഷിജ്ഞൻ തന്നെ ജോഹിരിമുപപുണ്യം, ഇരവാന്റെ ഭാര്യയാകുന്നു. തണിഴിനാട്ടിലെ ട്രാൻസ് വിഭാഗങ്ങൾ അറവാണികൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നത് ഇരവാന്റെ ഭാര്യമാർ എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ്.

അഗ്നിദേവന്റെ വിവാഹവും രണ്ട് സ്ത്രീയുടേതാണ്-പാരുഷ്യ ശക്തികളോടാണ്. (ദേവതയായ സ്വാഹയും ചന്ദ്ര ദേവതയായ സോമയും). ബ്രഹ്മസപ്തതിയുടെ കൈനായ ബുദ്ധ്വ് ജനിച്ചത് തന്നെ ലിംഗങ്ങളില്ലാതെയാണ്. ഇളയ വിവാഹം കഴിക്കുന്ന ബുദ്ധ്വ് എല്ലാമാസവും ലിംഗസവിശേഷതകൾ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന തായും പുരാണം പറയുന്നു. കാമത്തിനായിത്തന്നെ ഒരു ദേവനെ സൃഷ്ടിച്ച ഭാരതം എല്ലാവിധ ലൈംഗികതയെയും ഒന്നുപോലെ ഉൾക്കൊണ്ടിരുന്നതായി തമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. വാത്സ്യായന ഹെർഷിയുടെ കാമസ്യത്രത്തിൽ സ്വവർഗ്ഗ സ്ത്രീ പുരുഷ ബന്ധങ്ങളെ പറ്റി വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉർവ്വശീശാപത്തിയാൽ, ഒരു വർഷം വിഭാട ഹൊരാജാവിന്റെ കൊട്ടത്തിൽ ബൃഹന്നയ്യായി പകർന്നാടുന്ന അർജ്ജുനനും വ്യത്യസ്ത ലൈംഗികതയുടെ പ്രതീകം അന്നയാണ്. വ്യത്യസ്ത ലൈംഗികചോദനകളെയും സമ്പ്രദായങ്ങളെയും ഹെത്യവൽക്കരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കൂടി, അംഗീകരിക്കാത്തുള്ള മതസ്തർ അന്ന് കാട്ടിയിരുന്നു.

ഗ്രീക്ക് പുരാണങ്ങളിൽ സൂര്യദേവനായ അപ്പോളോ വാഴ്ത്തപ്പെടുന്നതും സ്വവർഗ്ഗലൈംഗിക ബന്ധങ്ങളിൽ അഗ്രഗണ്യനായാണ്. മറ്റുപല ദേവന്മാരെയും ദേവന്മാരെയും സ്വവർഗ്ഗബന്ധങ്ങളിൽ നിപുണരായി വാഴ്ത്തുകയും ഒപ്പം അതിനെ സ്വാഭാവികമായി കരുതുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഹെർഷിന്റെയും അപ്രോഡിറ്റിന്റെയും കൈനായ ഹെർമെഫ്രോഡീസ് ബൈസെക്ച്വൽ ആയവരുടെ ദേവനായി ഗണിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഈ ദേവൻ ദൈസമയം പുരുഷന്റെയും സ്ത്രീയുടെയും ശരീരസൗന്ദര്യമുണ്ടായിരുന്നു. റോമാസാമ്രാജ്യത്തിലെ പല രാജാക്കന്മാരും സ്വവർഗ്ഗരതിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നതായി ചരിത്രം പറയുന്നു. മാത്രമല്ല, സമൂഹത്തിന്റെ താഴേയ്ക്കിടയിലുള്ള പുരുഷന്മാരായി രതിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനെ മാനുഷമായി ഗണിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

പുരാണങ്ങളുടെയും ഇതിഹാസങ്ങളുടെയും രേഖിച്ചത്തിൽ തിന്നും റാറി സമൂഹം പുതിയ ഭരണങ്ങളുടെയും രാജനീതികളുടെയും അഗ്നിവേശങ്ങളുടെയും രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹികാന്തരീക്ഷം കൈകൊണ്ടു, ഇന്ത്യ മുഗൾ ഭരണത്തിനു കീഴിലുള്ള കാലങ്ങൾ മൂന്നാം ലിംഗക്കാരുടെ ചരിത്രത്തിന്റെ ഒരു സുപ്രധാന അധ്യായമാണ്. ഹിന്ദുകൾ അന്ന് സാമൂഹികവും രാഷ്ട്രീയവുമായ എല്ലാം രേഖകളും കൈകൊണ്ടു ചെയ്തിരുന്നു. അവർ കോടതികളിലും, രാഷ്ട്രീയ ഉപദേശികരായും, ഭരണാധികാരികളായും, പടയോട്ടം കാവൽക്കാരായും പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നു. അതായത് അക്കാലത്തു സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ ഉയർന്ന തസ്തികകളിലും പ്രവർത്തിക്കാൻ ലിംഗക്കാരു താല്പര്യമുണ്ടായിരുന്നു. ഇസ്രാഹിം മതകാര്യങ്ങളിലും അന്ന് ഹിന്ദുകൾക്കു വലിയ സ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്നു. മൈതയുടെയും മറ്റിയുടെയും കാവൽക്കാരായിരുന്നു ഹിന്ദുകൾ.

ഇന്ത്യ ബ്രിട്ടീഷ് കോളനി ആയതുപോലെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ചരിത്രത്തിന്റെ ഒന്നാമത്തെ ഭാഗം ആരംഭിക്കുകയായി .ബ്രിട്ടീഷുകാരുടെ കടന്നുകയറ്റത്തോടെ ട്രാൻസ് ജെൻഡറുകളുടെ സാമൂഹിക -രാഷ്ട്രീയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ചു. ബ്രിട്ടീഷ് നിയമവാഴ്ചയിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ അതുവരെ അനുഭവിച്ചിരുന്ന സ്ഥാനങ്ങളും മറ്റു അധികാരങ്ങളും നിലവിലായി. ഹിന്ദു സമൂഹത്തെ പൂർണ്ണമായും കുറ്റവാളികളായി കണക്കാക്കി. അവർക്കു ലഭിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാനപരമായിട്ടുള്ള എല്ലാ അവകാശങ്ങളും നീക്കം ചെയ്തു. മുഴുവൻ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സമൂഹത്തെയും മറ്റൊരു സമൂഹമായിട്ടാണ് ബ്രിട്ടീഷ് ഗവൺമെന്റ് കണ്ടിരുന്നത്.അതിനായി അവരാരും നിയമം നടപ്പിലാക്കി. ക്രിമിനൽ കോഡ് 1871.

ക്രിമിനൽ ക്വെസ്റ്റ്യൻ ആക്ട് 1871

ക്രിമിനൽ ക്വെസ്റ്റ്യൻ ആക്ട് 1871, ട്രാൻസ്ജെൻഡറുകളുടെ പല അടിസ്ഥാനപരമായ അവകാശങ്ങളെയും റദ്ദ്ചെയ്യുകയുണ്ടായി.

- ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെയും അവരുടെ സ്വത്തുക്കളുടെയും രജിസ്റ്ററുകൾ സൂക്ഷിച്ചു
- അവർക്കെതിരെ തുറന്നുപോയിരുന്ന പരാതികളും ഈ രജിസ്റ്ററിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി
- രജിസ്റ്ററിൽ ഉൾപ്പെട്ടവർ സ്ത്രീകളുടെ വസ്ത്രമണിഞ്ഞാൽ, പൊതുവേദിയിൽ തുത്തം ചെയ്താൽ പിഴ ഇടാക്കൽ
- രജിസ്റ്റർ ചെയ്യപ്പെട്ടവർ പതിനാറുവയസിൽ താഴെയുള്ള ആൺ കുട്ടികളെ കൈവശം വെച്ചാൽ പിഴ ഇടാക്കൽ
- രജിസ്റ്റർ ചെയ്യപ്പെട്ട ജനനം ലിംഗക്കാര്യം സ്വത്തുവിവരങ്ങൾ അറിയുവാനുള്ള അധികാരം (V.C.Simhadri, 1991)

ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണത്തിൽ ഫലമായി ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമൂഹം കൂടുതൽ കടുത്ത സാമൂഹിക സാഹചര്യത്തിലേക്ക് എത്തപ്പെട്ടു. അവരുടെ ചരിത്രത്തിന്റെ മൂന്നാം അധ്യായം തുടങ്ങുന്നത് ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണത്തിന് ശേഷമാണ്. സമൂഹം പല തരത്തിലുള്ള സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക രാഷ്ട്രീയ പരിക്ഷണങ്ങളുടെ വിജയങ്ങളും പരാജയങ്ങളും സാക്ഷ്യം വഹിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. എന്നാൽ ഓരോ സാമൂഹികവ്യവസ്ഥകളിലും പല തരത്തിലുള്ള ആക്രമണങ്ങളും അവകാശ തിരസ്കരണങ്ങളും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമൂഹത്തിനു നേരിടേണ്ടി വന്നു.

ഒരു പുതിയ പ്രദാനം

സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും നിശ്ശബ്ദമാക്കപ്പെട്ട ഒരു കൂട്ടം ജനതയാണ് ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സമൂഹം. ഇന്ത്യയെ നവീകരണ കാലഘട്ടത്തിന്റെ അഴുക്കുപിടിപ്പിക്കുന്ന കോണുകളിൽ ജീവിക്കേണ്ടി വന്നവരാണ് അവർ. മാലിക്യവും മനുഷ്യത്വപരവുമായ എല്ലാ അവകാശങ്ങളും ഒരു കാലത്ത് അവർക്കു നിഷേധിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു.

വിദ്യാഭ്യാസ-ആരോഗ്യ രംഗങ്ങളിലും തൊഴിലിടങ്ങളിലും ഇന്നും അവഗണന നേരിടേണ്ടി വരുന്നു എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. സാമൂഹിക തിരസ്കരണം, ശാരീരികമായ അതിക്രമങ്ങൾ, മാനസികമായ സംഘർഷങ്ങൾ, അങ്ങനെ എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത തെറ്റുകൾനിറഞ്ഞവർക്കു ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ നേരിടുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ ഒന്നര പതിറ്റാണ്ടായി സമൂഹമായ മാറ്റമാണ് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിഭാഗങ്ങൾക്കായി പ്രത്യേകനിയമങ്ങൾ പാസാക്കുകയും ഇലക്ഷൻലിസ്റ്റും അധികാര സ്ഥാനങ്ങളിലും അവരുടെ സാന്നിധ്യം കണ്ടുതുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നത് തികച്ചും സന്തോഷകരമാണ്. വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തും തൊഴിൽ രംഗത്തും ഉണ്ടായിരുന്ന അവഗണന അപ്രത്യക്ഷമായി വരുന്നു.

സിനിമയിലും മറ്റു കലാരംഗത്തും അവർക്ക് ഇന്ന് മാറ്റമായ സ്ഥാനമുണ്ട്. സമൂഹത്തിലെ പല ഉന്നതരും പരസ്യമായി തന്റെ വ്യത്യസ്ത ലിംഗ ചോരകൾ അറിയാൻ പറയുകയും ദൃശ്യ ലിംഗനിയമങ്ങൾക്കു പുറത്തു വരികയും ചെയ്യുന്നത്, കാലക്രമേണയെങ്കിലും, ട്രാൻസ് വ്യക്തികൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ തുല്യസ്ഥാനം ഉറപ്പിക്കാൻ അവസരമൊരുക്കുന്ന പ്രത്യേക നൽകുന്നു. അതോടൊപ്പം തന്നെ, ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ സമൂഹത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും തിരിച്ചറിയണം. സർക്കാർ തലത്തിലും മറ്റു സംഘടനാതലത്തിലും നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിജയത്തിനായി ഓരോ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളും മുന്നിട്ട് ഇറങ്ങണം. കൊച്ചിൻ മെട്രോ പോലെയും കൂടുമ്പുഴയിലേ പോലെയും ഉള്ള ശ്രമങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ട് പോകാതിരിക്കാൻ സ്വയം ശക്തി ആർജ്ജിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ: വർത്തമാനചിത്രം



ഡോ. ജാലോർ ജെ. നായർ
പൊതുജനാരോഗ്യ സർവ്വേസെന്റർ,
തിരുവനന്തപുരം

ലോകം ചട്ടലഭയ മാറ്റങ്ങളിലൂടെയാണ് മുന്നോട്ട് പോകുന്നത്. ഇന്നലെ വരെ നമ്മുടെ അനുഭവവേദ്യജ്ഞാതിരുന്ന പല കാര്യങ്ങളും വീരേണുസമ്പ്രദായം ലഭ്യമാകുന്ന തരത്തിലുള്ള പുരോഗതി ഇന്ന് എല്ലായിടത്തും ദൃശ്യമാണ്. പുരോഗമന ചിന്തകളും ഒപ്പം യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അംഗീകരിക്കാനുള്ള സന്തതവും പതിയെ എങ്കിലും നമ്മുടെ സമൂഹം സ്വായത്തമാക്കി വരുന്നു. അതിൽ ഏറ്റവും ആശാവഹമായ ഒന്നാണ്, പൊതുസമൂഹത്തിൽ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിഭാഗത്തിന്റേ ഉണ്ടായിരുന്ന സമീപനത്തിൽ വന്ന മാറ്റം. ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തി എന്ത് ഇന്ന് പൊതു സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. അവർ/അവർ എന്ന സംജ്ഞകൾക്കുപരിയായി അവർ എന്ത് ഉയർന്നു വരുന്നത് പതിയെ എങ്കിലും നമ്മുടെ മോഡ്യൻമാർക്കു വരുന്നു.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ എന്ത് ഒരു വലിയ 'ബേബിൽ കൂടാരത്തെ' സൃഷ്ടിക്കുന്ന നാളാണ്. അതിൽ, ഉപ-വിഭാഗങ്ങളുമുണ്ട്. പൊതുവിൽ പറഞ്ഞാൽ, ആണ്/പെണ് ഭൂതങ്ങൾക്ക് അന്യരും നിൽക്കുന്ന എല്ലാപേരും ഇതിൽ അംഗങ്ങൾ ആണ്. വിഭാഗാർത്ഥത്തിൽ ആണ്/പെണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇന്ന്, ഹിജഡ, ശിഖണ്ഡി, അറവാണി, കിന്റർ തുടങ്ങി അനേകം പേരുകളിലറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു വലിയ അസംഘടിത വിഭാഗത്തെ ഒരുമിച്ചു കൂട്ടുന്ന പദമായി ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ഉയർന്നു കഴിഞ്ഞു. മൂന്നാംലിംഗം (Third Gender) എന്ന് പൊതുവിൽ ഉപയോഗിച്ചു വന്നിരുന്നവെങ്കിലും ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവരും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്ന് ലോകമെമ്പാടും അംഗീകാരം ഉള്ള നാളത്തിൽ അറിയപ്പെടാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. നമ്മുടെല്ലാപേർക്കും അറിയാവുന്നതു പോലെ, ഈ ഉയർച്ച എന്ത് പെട്ടെന്ന് സാധ്യമായ രണല, നൂറ്റാണ്ടുകൾ നീണ്ട അടിമത്തത്തിനും, യാതനകൾക്കും പെട്ടെന്നൊരുമി വന്നതല്ല, മറിച്ച് കേരസാക്ഷിത്വങ്ങളും, കടുത്ത സങ്കേതങ്ങളും അവകാശ പോരാട്ടങ്ങളും വടത്തി, ലോകമെമ്പാടും ഉണ്ടായ കാലാനുസാരിയായ മാറ്റങ്ങളോട് സമസംബന്ധം നമ്മുടെ പൊതു സമൂഹത്തെയും നിർബന്ധിതമാക്കിയതാണ്.

ലിംഗസമത്വത്തിനായുള്ള സ്ത്രീ സംഘടനകളുടെ മുന്നിട്ട് 1980-കളോടെയാണ് ലോകമെമ്പാടും ഉയർന്നു വന്നത്. കടുത്ത പുരുഷ മേധാവിത്വ ലോക ക്രമത്തിനെതിരെയുള്ള ഈ സ്ത്രീ സംഘടനകളുടെ പോരാട്ടം, 1990-കളിൽ തീവ്രമാവുകയും പലയിടങ്ങളിലും ഫലപ്രാപ്തിയിലെത്തുകയും ചെയ്തു. സ്ത്രീ പക്ഷ കൂട്ടായ്മയുടെ ഈ വിജയം തന്നെയാണ്, വലിയ പരിധി വരെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അവകാശപോരാട്ടങ്ങൾക്കും കളഭമാക്കിയത്.

പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ മുന്നോടാവത്തിൽ ഇന്ന് കാണുന്ന മാറ്റങ്ങൾ സാധ്യമായത്, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമൂഹം നേടിയ നിയമപരമായ വിജയങ്ങളിലൂടെയാണ്. പരിപൂർണ്ണപ്പെട്ടെങ്കിലും, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിഭാഗത്തിനെ പൊതു സമൂഹത്തിൽ തല ഉയർത്തി നടക്കാനും, സ്വന്തം ഇഷ്ടിടം നേടിയെടുക്കാനും സഹായിച്ചത് നിയമപരമായ പോരാട്ടങ്ങൾ തന്നെയാണ് നിസ്സംശയം പറയാം. അന്ന് വരെ, നെറ്റി ചുളിച്ചവരുടെ, ആടിപ്പായിച്ചവരുടെ മുൻപിൽ, ഒരാൾ അവനല്ല, അവളാണ് അല്ലെങ്കിൽ അവളല്ല അവനാണ് അങ്ങനെയെങ്കിൽ, ഇതൊന്നുമല്ല എങ്കിലെന്ത്? എന്താക്കെ പോരിട്ടു കൊണ്ട്, അവകാശങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാൻ അവർ മുന്നോട്ട് വന്നു തുടങ്ങി. നീതിയും നിയമങ്ങളും

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അവകാശപോരാട്ടങ്ങളുടെ ചരിത്രത്തിൽ 'മാഗ്ന കാര്ട്' എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് 2019-ൽ പാർലമെന്റ് പാസ്സാക്കിയ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തി നിയമം (അവകാശ സംരക്ഷണ നിയമം). നാഷണൽ ലിംഗ സർവീസ് അടയാറിറ്റിയും കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റും തമ്മിൽ നടന്ന നിയമ പോരാട്ടത്തിൽ 2014-ൽ സുപ്രീം കോടതി പ്രഖ്യാപിച്ച വിധിനായം നടത്തി. ഇതിനു തൊട്ടു മുൻപായി ഒരു വിദഗ്ദ്ധസമിതി രൂപീകരിക്കുകയും, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ അവകാശങ്ങളെപ്പറ്റിയും അതിയുഭവമുണ്ടുന്ന നിയമനിർമ്മാണങ്ങളെപ്പറ്റിയും കൃത്യമായി അഭിപ്രായപ്പെടുകയും നടത്തുകയുണ്ടായി. നിയമം മൂലമുള്ള പരിരക്ഷ ഇവർക്ക് ലഭിക്കാൻ വളരെ കാലതാമസം ഉണ്ടായി എന്നുള്ളത് പൂർണ്ണമായ യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ യാഥാസ്ഥിതിക നെറ്റിന്റെ ഭേദ പ്രതിഫലനം അന്നേയാണല്ലോ വിവിധ നിയമനിർമ്മാണ സഭകളും. 2016-ൽ ലോക് സഭയിൽ അവതരിപ്പിച്ച ബില്ലിന്റേ സഭകളുടെയും അംഗീകാരം വാങ്ങി നിയമപ്പെടുത്തിയത് എന്താൻ 2019 വരെ സമയമെടുത്തു. കാലാനുസാരിയായ പല നിയമങ്ങളും കലശലായി മുന്നിൽ വഴിമാറി

കൊടുമരണങ്കിലും, ഇനിയും ഓറാത്ത പല തടസ്സങ്ങളും (ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വ്യക്തിയുടെ അനുയോജ്യമായുള്ള ജീവിതത്തിനു വിലയായി നിൽക്കുന്നുണ്ട്. സംവരണം, സർജറി ചെയ്യാതെതന്നെ ട്രാൻസ്മൈൻഡർ ആയി സ്വയം പ്രഖ്യാപിക്കാൻ കഴിയുക, നിയമപരമായി വിവാഹം കഴിക്കുക തുടങ്ങി അനേകമനേകം അവകാശങ്ങൾ... ഓറുന്ന കാലം അവർക്കായി പുത്തൻ സഞ്ചി തുറക്കുക തന്നെ ചെയ്യും.

പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും (ട്രാൻസ്മൈൻഡർ അവകാശപ്പോരാട്ടങ്ങൾ, അർഹമായ അവകാശങ്ങൾ അവർക്ക് തേടികൊടുക്കുന്നതിൽ മുന്നോട്ടുവന്നു വീരമായിട്ടുണ്ട്. 1994 ൽ തമിഴ് നാട്ടിൽ ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വ്യക്തികൾ സഞ്ചിദായക അവകാശം ലഭിച്ചു, തുടർന്നു 2003 ൽ ഓജ്യത്തെ ഉന്നതമായി സിവിൽ സർവീസ് പരീക്ഷയെഴുതാനും അവർക്കു അവകാശം ലഭിക്കുകയുണ്ടായി. അതുപോലെ തമിഴ്നാട്, മഹാരാഷ്ട്ര, ഓഡീഷ, കേരളം, തുടങ്ങി പല സംസ്ഥാനങ്ങളും ട്രാൻസ് സമൂഹത്തെ മുഖ്യധാരാ സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിനായി നിരവധി തരത്തിലുള്ള നിയമങ്ങളും സാമൂഹിക പരിവർത്തനങ്ങൾക്കും നിലമാക്കുകയുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് (ട്രാൻസ്മൈൻഡർ ക്ഷേമത്തിൽ കേരളം പുലർത്തുന്ന ആത്മരക്തമതയുടെ തെളിവാണ് 2015 -ൽ നടപ്പിലാക്കിയ സംസ്ഥാന ട്രാൻസ്മൈൻഡർ നയം.

പാതിവഴിയ്ക്കൽ സംഘമാകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസം

ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും നിർണ്ണായകമായ കാലമാണ് കാമാരം. സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നതോടൊപ്പം, സമൂഹത്തിന്റെ കൊടിയ അപമാനത്തിനും പീഡനങ്ങൾക്കും ഇരയാകേണ്ടി വരുന്ന ഈ കാലത്തിൽ അവർക്ക് കൈകോരം വരുന്ന ഒന്നാണ് വിദ്യാഭ്യാസം. ലോകമെമ്പാടും, ഇത് തന്നെയാണ് ഓരോ ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വ്യക്തിയുടെയും സ്വന്തി. അന്നുണ്ടുള്ള അന്നത്തിനായി ദിക്ഷയാചിക്കാനും, ഒപ്പം സെക്സ് വർക്ക് ചെയ്യാൻ പോലും നിർബന്ധിതമാകുന്നവർക്ക് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് എവിടെ സമയം അല്ലേ?

സ്വന്തം കുടുംബത്തിന്റെ സഹായം അതിസങ്കീർണ്ണമായ ഈ കാലാവസ്ഥയിൽ ലഭിക്കുന്ന ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വ്യക്തികൾ ഭാഗ്യവാന്മാരാണ്. കൊച്ചി മെട്രോയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന അനേകം ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വ്യക്തികളുമായി സംസാരിച്ചതിൽനിന്നും മനസ്സിലായത്, അവരിൽ പലർക്കും വിദ്യാഭ്യാസം പാതി വഴിയ്ക്കൽ അവസാനിപ്പിച്ച് തെരുവിലെ അഭയം തേടേണ്ടി വന്നു എന്നതാണ്. എന്നാൽ, ഹോമി വീദധം കുടുംബത്തിനുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് അന്നേ പോരാട്ടം തുടരുകയും വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കുകയും ചെയ്തുവെന്നതാണ്. അവർക്ക് മഹാമാരിയുടെ കാലഘട്ടത്തിലും മുന്നോട്ട് പോകാൻ പറ്റിയ വഴികൾ തുറന്നു കിട്ടി. ഓറുന്ന കാലത്തിൽ, മറ്റു ട്രാൻസ്മൈൻഡർ കുട്ടിയ്ക്ക് വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കാനുള്ള മികച്ച അവസരങ്ങൾ നമ്മുടെ ഓജ്യത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. എറണാകുളത്തെ ജ്യോതിസ് ഭവനിൽ തുടങ്ങിയ പഠിക്കുന്ന അനേകം വിദ്യാർത്ഥികളെ നമ്മൾ പരിചയപ്പെടുകയുണ്ടായി. അവരിൽ പലരും, നാട്ടുകാരുടെയും സഹായത്തോടൊപ്പം പരിഹാസശരണങ്ങൾക്കിടയിലും സ്വന്തം കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ നേരുകൊണ്ടാണ് വിദ്യാഭ്യാസ കാലഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കിയത്. സംസ്ഥാന സർക്കാർ, കോളേജ് തലത്തിൽ ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് രണ്ട് ശതമാനം സംവരണം നൽകുന്നുണ്ട്. കൃത്യമായി അത് കണ്ടെത്താനും സ്വന്തം ഭാവി സുരക്ഷിതമാക്കാനും ഇത് അവർ പ്രാപിക്കാൻ. മനസ്സിൽ തറച്ചുയിന്നുസ്വന്തം ചികിത്സയ്ക്കുള്ള പണം കണ്ടെത്താൻ തെരുവിലെ ഓരോളം പണിയെടുക്കുകയും തിരികെയെത്തി, അന്നത്തെ ആഹാരം പാകം ചെയ്ത് കോളേജിൽ എത്തുന്ന ഒരു ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥിയും സ്വന്തം വീട്ടിന്റെ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ നിന്നും വരുന്ന സിസ് മൈൻഡർ വ്യക്തിയും എങ്ങനെ ഒരേ ത്രാസിൽ തുങ്ങുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളാവും ? ...തീർത്തും ശരിയാണ്. ഓരോ ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വ്യക്തിയുങ്ങളും ജീവിത സഹനത്തിന്റെ ഓരോ പാഠങ്ങളാണ്.

കേരളത്തെ അപേക്ഷിച്ച് തമിഴ്നാട്, മഹാരാഷ്ട്ര, ഓഡീഷ എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങൾ ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ക്ഷേമത്തിനായി എരം മുന്നോട്ട് പോയി. മഹാരാഷ്ട്രയും തമിഴ് നാടും (ട്രാൻസ്മൈൻഡർ വെൽഫെയർ ബോർഡുകൾ സ്ഥാപിച്ചു. ഓഡീഷ സർക്കാരിന്റെ പദ്ധതിയായ 'സൂര്യൻ' വഴി, ഞാഴിൽ പരിശീലനം, ഇടക്കാല താമസ സൗകര്യം, പ്രീ-പോസ്റ്റ് മെട്രിക് സ്കോളർഷിപ്പുകൾ, എന്ദിവി വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. ഒപ്പം തന്നെ, ഇവരെ മുഖ്യധാരാ തൊഴിലിടങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നതിനായി, വ്യക്തികൾക്കുനൽകിയ പരിശീലനങ്ങൾ, തൈപുണ്യ വികസന പരിശീലനങ്ങൾ എന്നിവയും അവർക്ക് നൽകുന്നു.

കേരളത്തിലെ പൊതുസമൂഹം ഇന്ന്, വലിയ അളവ് വരെ, ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിദ്വാർത്ഥിയെ സ്വീകരിക്കാനുള്ള മനസ്കതയുള്ളവരാണ്. എന്നാൽ, ട്രാൻസ് ജെൻഡർ എന്നത്, ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാവുന്ന ഒരു മാനസിക രോഗമാണെന്നു വിശ്വസിക്കാനാണ് പൊതുവിൽ അവർക്കിഷ്ടം. സ്വന്തം കുടുംബത്തിന്റെ സുരക്ഷിതത്വത്തിൽ നിന്ന് കൊണ്ട്, വിദ്യാഭ്യാസ കാലഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കുക എന്നുള്ളതാണ്, എറ്റവുംപ്രധാനമായ കാര്യം. അവരെ അംഗീകരിക്കാനും കൂടെ നിർത്താനും മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരുമാണ് മാറേണ്ടത്.

പാർപ്പിടം എന്ന ചോദ്യചിഹ്നം

2015-ലെ കേരള ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സർവ്വേ പ്രകാരം, മൂന്നിലൊന്നു പേരും ഹെഡ്ക്വേറ്റി പ്രശ്നങ്ങളുടെ പേരിൽ സ്വന്തം വീട്ടിൽ നിന്നും, എത്തിച്ചെരിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ നിന്നുപോലും മാറി താമസിക്കേണ്ടിവരുന്നു എന്നതാണ്. വീട് എന്ന സുരക്ഷിതത്വം നഷ്ടമാകുമ്പോൾ, പിന്നാലെയത്തന്നെ പീഡനങ്ങളും യാതനകളും മാത്രമാണ്. പല ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളും ആശ്രയത്തിനായി കോയമ്പത്തൂർ, ബംഗളൂരു തുടങ്ങിയ വലിയ നഗരങ്ങളിലേക്ക് ചേക്കേറുന്നു. എന്നാൽ, ഇത് അവരെ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത്, സെക്സ് വർക്കിലും അസാസ്സിയ ലിംഗമു സാസ്ത്രക്രിയയിലുമൊക്കെയാണ്. പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, മെച്ചപ്പെട്ട താമസസൗകര്യങ്ങളുടെ അഭാവം, അവരെ HIV രോഗബാധ, മയക്കുമരുന്നിന് അടിമപ്പെടുക, കുടുംബം, കടുത്ത ശാരീരിക പീഡനങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന അവസ്ഥകളിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു എന്നാണ്.

ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ച് സുരക്ഷിതമായ പാർപ്പിടമെന്ന് ഒരു വീടുമു സൂചനമാണ്. സ്വന്തമായി ഒരു പാർപ്പിടം ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ നമ്മൾ നന്നാകിട്ട് സത്രിയായിരിക്കണം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പുരുഷനായിരിക്കണം. അതിനപ്പുറത്തേക്കൊരു വിഭാഗത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുന്നത് തന്നെ പാതകമെന്ന് കരുതുന്ന സമൂഹത്തിൽ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ മനമില്ലായിരം എങ്ങും എത്താത്ത ആവശ്യമാണ്. തന്റെ മകളോ മകളോ ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ കുട്ടിയാണ് എന്ന് കുടുംബം തിരിച്ചറിയുന്ന വർഷത്തിൽ മിക്ക ട്രാൻസ് വ്യക്തികളുടെയും ഒറ്റപ്പെട്ട തുടങ്ങുകയായി. കുടുംബത്തിൽ നിന്നു പലരും എത്തിച്ചേരുന്നത് തെരുവുകളിലാണ്. നഗര കാഴ്ചകളുടെ ശാശ്വത നിറമായി പിന്നീട് അവർ മാറുന്നു.

കേരളത്തിലെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കു കൊച്ചി മെട്രോയിൽ മോലി ചെയ്യാനുള്ള അവസരം ലഭിച്ചപ്പോഴും താമസ സൗകര്യം തന്നെയായിരുന്നു മുഖ്യ പ്രശ്നം. മെട്രോയുടെ സമയത്തിനനുസരിച്ച് മാത്രമായിട്ടും പുലർച്ചെയുമൊക്കെ ഡ്രസ്സി സമയം ലഭിക്കുന്നവർക്ക് തയാഗത സൗകര്യങ്ങൾ ഇല്ല. എന്നാൽ മെട്രോയ്ക്കടുത്ത് ഒരു താമസം ലഭിക്കുന്നത് ശ്രമകരമായ കാര്യമാണ്. ഇവർ വീടടുക്കുന്നത് സമൂഹ വിരുദ്ധമായ പ്രവർത്തികൾക്ക് മാത്രമായിരിക്കും എന്ന സമൂഹത്തിന്റെ ഇൻവിഷികളിൽ വിണ്ടും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവോ ണെ പോകുന്നു. താമസ സൗകര്യം ലഭിച്ചവരുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ അവസാനിക്കുന്നില്ല. മെട്രോയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ശമ്പള തുകയുടെ പകുതിയിലേറെ ഇവർ വാടകയിനത്തിൽ ചിലവാക്കുന്നു. അതിനാൽ സ്വന്തമായൊരു സമ്പാദ്യം എന്ന ഇവരുടെ പ്രതീക്ഷയും നഷ്ടമാകുന്നു. സുരക്ഷിതമായ പാർപ്പിടം എന്നത് അവരുടെ നിറവേറ്റപ്പെടാത്ത അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു ആവശ്യങ്ങളാണ്. ഏറണാകുളത്തെ കാക്കനാട്ടു ജ്യോതിസ് ഭവൻ എന്ന സ്ഥാപനം ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് മൂന്ന് മാസക്കാലത്തേക്ക് താമസിക്കാനുള്ള സൗകര്യം നൽകുന്നുണ്ട്. വിദ്വാർത്ഥികൾക്ക് അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കുന്നത് വരെ ഇവിടെ തുടരാൻ കഴിയും. മെട്രോയിലെ അന്യകം ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ജീവനക്കാർക്ക് ആദ്യകാലത്ത് ആശ്രയമായതും കർമ്മല മാതാ സഭയുടെ കീഴിലുള്ള ഈ സ്ഥാപനമാണ്.

ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ താല്പരസാക്ഷര്യം ഉയർത്തുന്നതിനായി, കേരള സർക്കാർ അനേകം ഷോർട്ട് സ്റ്റേജുകൾ ആരംഭിച്ചു. കൃത്യം എന്ന സംഘടന വഴി തിരുവനന്തപുരത്ത് തുടങ്ങിയ തണൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒന്നാണ്. കോഴിക്കോട്ടുള്ള സന്ദേഹകുടുംബ കോട്ടയത്തെ വൃത്തി, എറണാകുളത്തെ മറ്റു എന്തിനെയും ഇപ്രകാരം സർക്കാർ സഹായത്തോടെ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. സമൂഹ്യ തിരിവകുടി ഈ സംഗതൻ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിവിധ സംഘടനകളുടെ സഹായത്തോടെ ട്രൈബിൾ എന്നപേരിൽ കെൽട്ടർ ഹോംസ് ഒരുക്കിയിരുന്നു. എന്നാൽ, പലവിധ കാരണങ്ങളാൽ, ഇവയൊന്നും തന്നെ ഇവരുടെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതിൽ വിജയിച്ചില്ല. എന്നാൽ, 2021-ൽ സർക്കാർ തദ്ദേശ സ്വയംഭരണസ്ഥാപനങ്ങൾ വഴി വിദേശത്തു ട്രാൻസ്ഫർഡർ വ്യക്തികൾക്ക് വീട് വർഷക്കാർ സ്ഥലം കണ്ടെത്തി തൽക്കുന്ന ഒരു പുതിയ പദ്ധതി ആരംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ്. സമൂഹ്യം ഭവനം പദ്ധതി എന്ന് പേരിട്ടിരിക്കുന്ന ഈ തിരിച്ചും ആശാവഹമായ ഒന്നാണ്. ഒപ്പം ലൈഫ് റിഷ്വേർ പരിധിയിലുൾപ്പെടുത്തി ഇവർക്കും വീട് തൽക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളും നടക്കുന്നുണ്ട്. ശുഭകരമായ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ട്രാൻസ്ഫർഡർ വിഭാഗത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതിൽ വിജയിക്കുക തന്നെ ചെയ്യുമെന്ന് തങ്ങൾ ആശിക്കാം.

തൊഴിൽ എന്ന സ്വപ്നം

ഭാരതത്തിൽ ട്രാൻസ്ഫർഡർ വിഭാഗങ്ങൾ പൊതുവിൽ തൊഴിലിനായി ആശ്രയിക്കുന്നത്, ദീക്ഷാടനമോ, വിശേഷ മേഖലകളിൽ അയ്യപ്പശാലം നടത്തി ലഭിക്കുന്ന വരുമാനമോ ആണ്. മറ്റു തൊഴിലുടമകൾ ലഭിക്കാതിരിക്കുകയും ഒപ്പം കൂലി നിഷേധിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ഇവരിൽ വലിയൊരു വിഭാഗം സെക്സ് വർക്കിൽ ചെന്നെത്തുന്നത്.

എന്നാൽ, കേരളത്തിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ടു രീതിയിലും ജീവിക്കുന്നവർ തുല്യം കുറവാണ്. പലപ്പോഴും, ഡാൻസ്, തയ്യൽ, പാചകം, ബ്യൂട്ടിഷ്യൻ തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലാണ് ഈ വിഭാഗക്കാർ കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യുന്നത്. പൊതുവിഭാഗത്തെ അപേക്ഷിച്ച് കുറഞ്ഞ വേതനവും, കൂലി നിഷേധിക്കപ്പെടാതെ ഇവർക്കിടയിൽ പതിവാണ്. തൊഴിലിടങ്ങളിലെ പീഡനങ്ങൾ പലപ്പോഴും അതുപേക്ഷിച്ച് പേകുറവാണ് ഇവരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. കൊച്ചി മെട്രോയിലെ പ്രധാന തസ്തികയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരു ട്രാൻസ്ഫർഡർ തന്റെ ഭൗതിക ജോലിസ്ഥലങ്ങളിൽ പല പുരുഷന്മാരിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ പീഡനശ്രമങ്ങൾ വിവരിക്കുകയുണ്ടായി. ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയ ട്രാൻസ്ഫർഡർ അവയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ പൂർണ്ണമായും വിജയിച്ചു.

സ്വയം തൊഴിൽ സംരംഭങ്ങൾ, കുടുംബശ്രീയുടെ സഹായത്തോടെ സാർവ്വകലാശാലകളായ അനേകം തൊഴിൽ മേഖലകൾ (ഹോട്ടൽ, കടകൾ, ഡാൻസ് സ്കൂളുകൾ, ബാല പ്രവൃത്തികൾ) എന്നിവ ട്രാൻസ്ഫർഡർ വിഭാഗത്തിന് സെക്സ് വർക്കിലൊത്തെയുള്ള തൊഴിൽ മേഖലകൾ തുറന്നു കൊടുത്ത കേരളീയ മാതൃകകൾ ആണ്.

ആരോഗ്യം- ശസ്ത്രക്രിയ

ഒരു ട്രാൻസ്ഫർഡർ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റവും വലിയ ആശങ്ക, താൻ ആശ്രയിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിൽ ചെന്നെത്തുക എന്നതാണ്. ജന്മനാ ലഭിച്ച ലിംഗ സവിശേഷതകളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനാകാതെ വരുമ്പോഴാണ് ഇവർ കുടുംബത്തിന്റെയും, സമൂഹത്തിന്റെയും എതിർപ്പു തരുന്നതും അടവായിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് ചാടുന്നത്. ഇത് ഓരോരുത്തരും, കിങ്ങ് ഓട്ട് എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ആണാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ പൂർണ്ണമായ പുരുഷനാകാൻ ശസ്ത്രക്രിയ, ഹോർമോൺ തൊപ്പി എന്നിവ തേടുന്നു. തിരിച്ച്, തന്നിലെ സർവ്വതന്നെ തിരിച്ചറിയുന്നവർ പരിപൂർണ്ണമായുള്ള സ്ത്രീയായി മാറുവാൻ വിവിധതരം ശസ്ത്രക്രിയകളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നു. എന്നാൽ, ഇതൊന്നുമില്ലാതെ, മാതൃകാപരമായ പരിപൂർണ്ണതയിൽ ആനന്ദിക്കുന്നവരും മാറാതെയായി തന്നെയുണ്ട്. മുൻകാലങ്ങളിൽ തികച്ചും അശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിലാണ് ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയിരുന്നത്. ഇന്നും കോയമ്പത്തൂരിലെയും ബംഗളൂരുവിലെയും മുംബൈയിലെയും ചില വിഭാഗങ്ങൾക്കിടയിൽ ഇത്തരം രീതികൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ട്രാൻസ്ഫർഡർ സമൂഹത്തിനോടുള്ള സ്വന്തം വിശ്വാസ്യം വ്യക്തമാക്കാതും സ്വന്തം സ്വന്തം തേടിയെടുക്കാതായാണ് ലിംഗം മാറ്റിയെടുക്കുന്നത്. വ്യക്തമാക്കാതെ മുറിച്ചുമാറ്റുകയും, ശേഷം ലിംഗം മാറ്റിയെടുക്കുന്നതു പകരം ഒരു കുഴൽ താൽകാലികമായി ഘടിപ്പിക്കുകയുമാണ് ഇതിൽ ചെയ്യുന്നത്. വൻ ഭക്തസാധനവും അതിലൂടെ മരണം തന്നെ സംഭവിക്കാവുന്ന ഒന്നാണിത്. പലപ്പോഴും, അജ്ഞതയും, ഭാഷാഭേദം ചെയ്യുന്നതുള്ള സാമ്പത്തികസമീതി ഇല്ലാത്തതാണു ട്രാൻസ്ഫർഡർ വിഭാഗത്തെ ഈ മാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത്.

ലിംഗബാധ ശസ്ത്രക്രിയയും, ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയും ഇന്ന് കേരളത്തിൽ പല ചികിത്സ ആശുപത്രികളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഒരു മനുഷ്യ ശാസ്ത്ര വിദഗ്ദ്ധന്റെ സഹായം കൂടി ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനാൽ, ഇത് ട്രാൻസ് വ്യക്തികൾക്ക് കൂടുതൽ സംതൃപ്തി നൽകുന്നു. കൂടാതെ, സൂക്ഷ്മമായി മുറിച്ചുമാറ്റുന്ന ലിംഗായുധസ്രവ ഘടനകൾ തന്നെയാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗത്തിന്റെ നിർമ്മിതിക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇതിലൂടെ ലൈംഗിക സുഖമെന്ന അനുഭൂതി നഷ്ടപ്പെടാതെ നിലനിർത്താനും സാധിക്കുന്നു.

കേരള സർക്കാർ, ലിംഗബാധ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ചെലവാകുന്ന തുക ഓടക്കിനൽകുന്ന പദ്ധതി ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത് പ്രകാരം, ബില്ലുകൾ സഹിതം അപേക്ഷിച്ചാൽ, ചെലവാകുന്ന തുക ട്രാൻസ് വ്യക്തികൾക്ക് തിരികെ ലഭിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ, സർവ്വേ പൂർത്തിയാക്കിയ പലരും ആ തുക തിരികെ കിട്ടുന്നതിൽ വരുമ്പോൾ കലശലായ സമ്മർദ്ദം കൂടി പരാതി പറയുന്നു. പലപ്പോഴും, ഇത് ഒരു വർഷം വരെ കഴിഞ്ഞാണ് ലഭിക്കുക. അതിനാൽ തന്നെ, പലരും ഇതിനുള്ള ദീർഘായ തുക സെക്സ് വർക്കിന് തീന്ന് കണ്ടെത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കേരളത്തിൽ ഡെലിക്ടേറ്റ് കോളേജ് തലത്തിൽ ഇത്തരം ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്നത് ഇവർക്ക് മനോഹരമായിരിക്കും. ആയുഷ്മാൻ ഭാരത പോലെയുള്ള ഉൾപ്പറ്റാൻസ് പദ്ധതികളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ഇത് പൂർണ്ണമായും സൗജന്യമായി ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളിലെത്തിയിക്കാൻ തരൂക്ക് ബാധ്യതയുണ്ട്. കൂടാതെ, കേരളത്തിലെ, ആധുനിക ചികിത്സയുടെ അഭാവത്തിൽ പലരും ഒറ്റ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ചികിത്സ ആശുപത്രികളെയാണ് കൂടുതലായി ആശ്രയിക്കുന്നത്.

ചുട്ടപ്പണം

ചൊല്ലപ്രായം മുതൽ തന്നെ ലൈംഗിക പീഡനം അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നവർ വളരെ അധികമാണ്. ഏതെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള പീഡനം അനുഭവിക്കാതെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ പൊതുവിൽ ഇല്ലെന്ന് തന്നെ പറയാം. കാർമ്മികളായത് ലൈംഗികചുട്ടപ്പണം നടത്തുന്നവർ പലപ്പോഴും അടുത്ത ബന്ധുക്കളോട്, അധ്യാപകരോട് മറ്റോ ആണെന്നത് തികച്ചും സങ്കടകരമാണ്. മറ്റേതൊരു സമൂഹത്തേക്കാളും കോടിയ പീഡനങ്ങളാണ് ട്രാൻസ് വിഭാഗക്കാർ നേരിടുന്നത്. മറ്റുംതന്നെ കേന്ദ്രീകരിച്ച ട്രാൻസ്ജെൻഡറുകൾക്കിടയിൽ നടത്തിയ പഠനപ്രകാരം, ആരോഗ്യപരമായ രീതി നിഷേധങ്ങൾ, പീഡനം, നിയമവിരുദ്ധമായ നടപടികൾ, ലൈംഗികാതിക്രമം എന്നിങ്ങനെ ഒരായീകൃത പ്രശ്നങ്ങൾ പലരും നേരിടുന്നുണ്ട്. മുംബയിലെ 87.5 ശതമാനം ഫിജറുകളും പോലീസുകാരിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിട്ടവരാണ് (**Chatterjee, January 2018**).

സർക്കാരിന്റെ കീഴിൽ തീരുവനൽകുവാൻ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സെൽ ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ സഹായം നൽകുന്ന രീതിയിൽ വളർന്നു വന്നു കഴിഞ്ഞു. ഓരോ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തിക്കും അവിടെ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തുകൊണ്ട് സർക്കാർ സഹായം ലഭ്യമാക്കാൻ കഴിയും. സാമൂഹികാഭോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഓരോ സിറ്റിസെന്ററുകളിലും ക്ലിനിക്കുകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഒപ്പം, മറ്റൊരു കേരളത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തികളും ഇതുവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ, സമൂഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും താഴെത്തട്ടിൽ കഴിയുന്ന ഈ സഹോദരങ്ങളെ പൊതുമാതൃകയിൽ എത്തിക്കുവാൻ കഴിയും. അവരുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യമായിട്ടുള്ള വളമാണ്, മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ അവരും ഒരു സാമൂഹിക ജീവിയാണെന്ന തിരിച്ചറിവ്. അതിന്റെ വേരുകൾ ദൃഢമാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നിയമങ്ങളും, അവർക്കായി അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ ആനുകൂല്യങ്ങളും ഫലപ്രസാദമാകുന്നത്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ക്ഷേമപദ്ധതികളും, പ്രവർത്തനങ്ങളും- ഒരു കേരള മാതൃക



മുദ്രാ എസ്. പ്രദീപ
പ്രൊബ്ബ് സാമിൾ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ നേതാക്കളുടെ വക്താവ്, ഹോസ്ദുർഗ്

2014 ഏപ്രിൽ 15 ന് ബഹുമാനപ്പെട്ട സുപ്രീംകോടതി പ്രസ്താവിച്ച ചരിത്ര പ്രസിദ്ധമായ വിധി, ഭാരതത്തിലെ ഐക്യ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും പുരുഷവിമതം നൽകി എന്നത് നിസ്തർക്കമായ കാര്യമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഐക്യ വ്യക്തികളെയും പോലെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ മതുകൾക്കും രാജ്യത്തെ പാരമ്പര്യങ്ങളും, സമൂഹത്തിൽ സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർക്കും തുല്യ അവകാശങ്ങൾ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും ഉൾപ്പെടെയുമാണ്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിധിയിൽ പരാമർശിച്ചിരുന്നു. ഭരണഘടനയുടെ തുല്യാവകാശങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് നിയമപരമായ അന്തരത്തിൽ ഒരു വിധി പുറപ്പെടുവിച്ചത്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അവകാശങ്ങളും മതുകൾക്കും തുല്യാവകാശങ്ങളും അവ സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടത് അനിവാര്യമാണെന്നും തമ്മുടേ ഭരണവർഗ്ഗങ്ങളെയും, സമൂഹത്തെയും ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ പ്രസ്തുത വിധിയിലൂടെ ഒരു പരിധി വരെ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വിഭാഗത്തിന്റെ ഭരണഘടനാപരമായ അവകാശങ്ങൾ നേടിക്കൊടുക്കുന്നതോടൊപ്പം ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശം, സമത്വത്തിനുള്ള അവകാശം, അടിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള അവകാശം എന്നിങ്ങനെ ഒരു പാരമ്പര്യ മാതൃകയായ പുരുഷനും അവകാശങ്ങളും ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സമൂഹത്തിലേക്കും എത്തിക്കാൻ കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ആവിഷ്കരിച്ചു നടപ്പാക്കണമെന്ന് ഉത്തരവിട്ടു. ഇന്ത്യയിലെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ സംരക്ഷണത്തിനും, ഉന്നമനത്തിനുമായി രാജ്യത്തെ പ്രത്യേക നിയമം കൊണ്ടുവരാനും കോടതി ഉത്തരവായി. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആണ് 2015-ൽ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ നയം നടപ്പാക്കിക്കൊണ്ട് കേരളം രാജ്യത്തിന്റേ അന്നത്തെ രാജ്യകാലമായ മുന്പോട്ട് നടത്തിയത്. ഇന്ന് കേരളത്തിൽ ഇത്രയധികം ദൃഢമായ ഉണ്ടാകുന്നതിനും, ഒരുപാട് നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമൂഹത്തെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിൽ പ്രസ്തുത നയം ഗണ്യമായ പങ്ക് വഹിച്ചു.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, തൊഴിൽ, നൈപുണ്യ പരിശീലനം, സാമൂഹ്യ സുരക്ഷ, സാമൂഹ്യ പുനഃസംഘോജനം എന്നിവയിലുണ്ടാകാനുള്ള ഒരു സമഗ്ര പദ്ധതി 'ജെൻഡർ' എന്ന പേരിൽ ആവിഷ്കരിച്ചതും ആയതിന്റെ ഭാഗമായി ഉൾപ്പെടാനും നിർവ്വഹിച്ചതും ബഹു. കേരള മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ പിണറായി വിജയൻ ആണ്. 2018 മെയ് 16 മുതൽ പ്രസ്തുത പദ്ധതി സംസ്ഥാനത്ത് സാമൂഹ്യ നീതി വകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നുണ്ട്. ഇതിനോടകം തിരവയീ പദ്ധതികൾ ജെൻഡറിന്റെ ഭാഗമായി സംസ്ഥാനത്തു നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുമായുള്ള നിരന്തരമായ ചർച്ചകളിലൂടെയും, ആലോചനയോഗങ്ങളിലൂടെയും ഉരുത്തിരിഞ്ഞ ആശയങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് മുൻപോട്ട് പദ്ധതികളും ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ ഭിന്നലിംഗം, മൂന്നാലിംഗം, ഭിന്ന ലൈംഗിക എന്നീ പേരുകളിൽ സംബോധന ചെയ്യുന്നത് പല അവസരങ്ങളിലും അപമാനീകരണകരമായ സാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം വാക്കുകൾ കൈക്കൊണ്ടുന്ന നൽകുന്ന സന്ദേശം അങ്ങനെയും തെറ്റിയാണെന്നുള്ളവകാണുന്നതാണെന്നും പരിഹസിക്കുന്നതിനും തുല്യാവകാശങ്ങളുള്ളത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഇത്തരം വാക്കുകൾ എല്ലാ ഭാഗിക ക്ഷേമങ്ങളിലും ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നും, പുതിയ പേരുകളെ അനുസരിച്ചുള്ള ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്ന് മാത്രം ഉപയോഗിക്കണമെന്നും നിർദ്ദേശം നൽകിക്കൊണ്ട് സർക്കാർ ഉത്തരവിറക്കിയിട്ടുണ്ട്. മാത്രമല്ല, നിയമസഭ ഉപസമിതിയുടെ പരിഗണനയിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ക്ഷേമം ഉൾപ്പെടുത്തുകയും, ശ്രീമതി. ആയിഷപോറ്റിയുടെ അധ്യക്ഷതയിലുണ്ടായിരുന്ന 14-മത് നിയമസഭ ഉപസമിതിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രസ്തുത വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിവരശേഖരണം പൂർത്തിയാക്കി, സമഗ്രമായ പഠനം നടത്തുകയും നിരവധി ശുപാർശകൾ സർക്കാരിന് സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ലിംഗത്വ-ലൈംഗിക വ്യവഹാരങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങളും, സമൂഹത്തിൽ അന്തരം വ്യക്തികൾക്ക് അർഹിക്കുന്ന പരിഗണന നൽകി മുഖ്യമായതിൽ നിലനിർത്തുന്നതിന്റെയും ഭാഗമായി സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസ ക്ലിപ്പുകളിൽ **SOGIESC** വിഷയം ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിന് സർക്കാർ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആയതിന്റെ ഭാഗമായി രൂപീകരിച്ച ക്ലിപ്പുകളും കമ്മ്യൂണിറ്റി ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പ്രതിനിധിയെ ഉൾപ്പെടുത്തിയതും അഭിമാനിക്കാവുന്ന വസ്തുതയാണ്. ഇത്തരത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസക്ലൈബിൽ നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംസ്ഥാനത്ത് നടന്നു വരുന്നുണ്ട്.

SSLC സർട്ടിഫിക്കറ്റിൽ പേരും, ജെൻഡറും തിരുത്താൻ കഴിയുക, സർക്കാരിന്റെ പൊതുവിതരണത്തിൽ (പിഎസ്.സിയിൽ) സ്ത്രീ-പുരുഷൻ എന്നിവർക്കൊപ്പം ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും പരിഗണന നൽകുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി അപേക്ഷ ഫോമിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്ന കോളം ഉൾപ്പെടുത്തുക, ഭക്ഷ്യസൂക്ഷ്മ ഉറപ്പാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി പോളിസി അനുസരിച്ച് പ്രത്യേക റേഷൻകാർഡ് അനുവദിക്കുക തുടങ്ങി നിരവധി അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ ഇതിനോടകം നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ശാരീരികരണത്തിന്റെ യാതൊരു സുഖപ്രദമായ നാഴികക്കല്ലാണ് കൂടുമ്പ്രശ്രീ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ജനറേഷൻ പരിഷ്കരണം. ടി വ്യക്തികളുടെ സവിശേഷ സാഹചര്യം പരിഗണിച്ച് സംസ്ഥാനത്ത് 17 സ്പെഷ്യൽ കൂടുമ്പ്രശ്രീ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ജനറേഷൻ പരിഷ്കരണവും, സ്വയം പര്യാപ്തത കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി വരുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കേരളത്തിലെ എല്ലാ തദ്ദേശസ്വയംഭരണസ്ഥാപനങ്ങളിലും 'കില' (Kerala Institute Of Local Administration) ജൂലൈ പ്രത്യേക മാനുവൽ തയ്യാറാക്കി ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ നടത്തുകയും ചെയ്തുവരുന്നുണ്ട്.

കേരളത്തിലെ 58% ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളും അടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കിക്കൊണ്ട് സാധിക്കാതെ വിദ്യാഭ്യാസ ഇടങ്ങളിൽ നിന്നും പുറത്താക്കപ്പെട്ടവരാണ്. ബുദ്ധി ഇല്ലാത്തതോ, കാരുണ്യപരമായതോ ഇല്ലാത്തതോ അല്ല അതിനുള്ള കാരണം. മറ്റിച്ച്, വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും, സാഹചര്യങ്ങളും, അധ്യാപകരും അങ്ങേയറ്റം വിവേചനപരമായി ഇത്തരം മനുഷ്യരുടെ ഇടപെടലിനെ എതിർക്കുന്നുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഉന്നത നിലവാരമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രസ്തുത പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി സംസ്ഥാനത്ത് ആവിഷ്കരിച്ചത്. വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ ജെൻഡർ സൗഹൃദമാക്കുന്നതോടൊപ്പം, അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും വേണ്ട ഇടപെടലുകൾ നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. സാമൂഹ്യരീതി വകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ എല്ലാ ജില്ലകളിലും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 10 വിധം വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ അധ്യാപകർക്കും എല്ലാ ജെൻഡർ അവബോധപരിപാടികളും, വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ ടി വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ രസരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ ഒരു വർഷം 140 വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ പ്രസ്തുത പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കി വരുന്നുണ്ട്. സംസ്ഥാനത്ത് എല്ലാ കൂടുമ്പ്രശ്രീ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾ പഠിക്കുന്ന എറണാകുളം മഹാഭാഷാ കോളേജിൽ പ്രത്യേക ശാഖാലയം നിർമ്മിക്കുന്നതിനുള്ള പണ്ട് കോളേജിനു കൈമാറിയിട്ടുണ്ട്.

സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ സർവകലാശാലകളിലും സർവകലാശാലകളിൽ അവിളിയേറ്റ ചെയ്തിരിക്കുന്ന ആർട്സ് & സയൻസ് കോളേജുകളിലും ബിരുദ, ബിരുദാനന്തര കോഴ്സുകളിൽ രണ്ട് സ്ത്രീ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് വേണ്ടി സംവരണം ചെയ്യുകയും, പ്രസ്തുത കോഴ്സുകളിൽ ചേരുന്നതിനുള്ള ഉയർന്ന/ താഴ്ന്ന പ്രായപരിധി ഒഴിവാക്കിയും ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുണ്ട്. പലവിധ കാരണങ്ങളാൽ വിദ്യാഭ്യാസം പകുതി വഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടി വന്നവർക്ക് സംസ്ഥാന സാക്ഷരത മിഷൻ അതോറിറ്റി ജൂലൈ സഞ്ചയ്ക്ക് എന്ന് പേരിൽ തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടി ആവിഷ്കരിക്കുകയും കൂടാതെ, അത്തരം പഠിപ്പാക്കൾക്ക് താൽക്കാലിക താണുസൗകര്യവും സ്പോർട്ട്സ് കോളർഷിപ്പും നൽകി വരുന്നുണ്ട്. നിലവിൽ സംസ്ഥാനത്ത് വിവിധ രേഖകളിൽ വിദ്യാഭ്യാസം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മുഴുവൻ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും സർക്കാർഷിപ്പ്, ഫോഡ്യൽ ഫീസ് എന്നീ ഇനത്തിൽ പ്രതിവർഷം 60000/- രൂപയാണ് മാനസഹായമായി വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സുകളുടെയടക്കം ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു ചേരുന്ന ആഗ്രഹിക്കുന്ന ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് ആയതിനു വേണ്ട സൗകര്യം ഒരുക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി മുഴുവൻ ഫീസും സർക്കാർ വഹിക്കുന്ന പദ്ധതിയാണ് 'സഫലം'.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ തൊഴിൽപരമായ സ്വയംപര്യാപ്തത മുന്നേറ്റത്തിന് സ്വയംതൊഴിൽ വായ്പ പദ്ധതി സംസ്ഥാനത്ത് ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വനിതാ വികസന കോർപ്പറേഷൻ ജൂലൈ സ്വയം തൊഴിൽ വായ്പ നൽകുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കോർപ്പറേഷന്റെ **Articles of Association** ഭേദഗതി വരുത്തുകയും ടി സ്ഥാപനം ജൂലൈ പരമാവധി 3 ലക്ഷം രൂപ വരെ വ്യക്തിഗത വായ്പയും, 15 ലക്ഷം രൂപ വരെ ഗ്രൂപ്പുകൾക്കുള്ള വായ്പയും നൽകുന്നതിനുള്ള സംവിധാനം നിലവിലുണ്ട്. നിരവധിയായ പ്രതിസന്ധികളിൽ അകപ്പെടുന്ന ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും, ലിംഗമനുസരിച്ചുകിട്ടിയത് വിഭവമൊഴിവാക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്കും താൽക്കാലിക താണുസം ഒരുക്കുന്നതിനായി സംസ്ഥാനത്തെ രണ്ട് ജില്ലകളിൽ കെയർ / ഷോർട്ട് സ്റ്റേ ഫോളോപ്പും ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും, എറണാകുളം ജില്ലയിൽ ട്രാൻസ് വുമാൻ വ്യക്തികൾക്കുമായാണ് ഫോളോപ്പ് സഞ്ചരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ നടത്തിപ്പ് ടി രേഖയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സാമൂഹിക സംഘടനകൾക്കാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. മാത്രമല്ല പ്രസ്തുത ഫോളോപ്പുകളിൽ എഴുപേർക്ക് വിധം തൊഴിൽ നൽകിക്കൊണ്ട് ആകെ 14 പേർക്ക് തൊഴിൽ സാധ്യത ഉറപ്പാക്കി തൽക്കാൻ പ്രസ്തുത പദ്ധതി ജൂലൈ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലിംഗമനുസരിച്ചുകിട്ടിയത് വിഭവമൊഴിവാക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് പരമാവധി 5 ലക്ഷം രൂപ വരെ മാനസഹായവും തുടർന്നുള്ള ഒരു വർഷക്കാലത്തേക്ക്

പ്രതിമാസം 3000/ രൂപ വീതം മനസഹായവും ജീവപരത്ത പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി വിതരണം ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നുണ്ട്. ട്രാൻസ് ജൈൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുന്ന തിന്റെ ഭാഗമായി കേരള സാമൂഹ്യ ക്ഷേമ ബോർഡ് വഴി എച്ച്. ഐ.വീ സീറോ സർവ്വലയൻസ് സെന്റർ ആരംഭിക്കുകയും ആയതിലേക്ക് വേണ്ട മരുന്നുകളും മറ്റു ചികിത്സകളും ഇത്തരം വ്യക്തികൾക്ക് നൽകി വരുന്നുണ്ട്.

നോഡൽ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് എന്ന നിലയിൽ സാമൂഹ്യ നീതി വകുപ്പ് മുഖേന നടപ്പിലാക്കിവരുന്ന വിവിധ ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ ക്ഷേമ പദ്ധതികൾ

ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ സമൂഹത്തെ മുഖ്യമായയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരികയും അവരുടെ അവകാശങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ് സംസ്ഥാനത്ത് തിരവയി (ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ സാഹ്യ ക്ഷേമ പദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ട്രാൻസ്ജൈൻഡർപോളിസിപ്രകാരം സാമൂഹ്യനീതി ഡയറക്ടറേറ്റ് കീഴിൽ ഒരു ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ സെൽ രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. സംസ്ഥാന ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ ജസ്റ്റിസ് ബോർഡിന്റെയും ജില്ലാ ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ ജസ്റ്റിസ് കമ്മിറ്റികളുടെയും പ്രവർത്തനത്തിന് സഹായവും പിന്തുണയും നൽകുക എന്നതാണ് ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ സെല്ലിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. വകുപ്പിന്റെ ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ ക്ഷേമ പദ്ധതികൾ രൂപീകരിക്കുകയും എക്സോപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതും ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യമാണ്. ഒരു ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വെൽഫെയർ സ്റ്റേറ്റ് കെട്ടിടമുണ്ടെന്നതിനായി, കേരള സർക്കാരിന്റെ കീഴിലുള്ള സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ് ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ സമൂഹത്തിന്റെ ഉന്നമനത്തിനായി വിവിധ ക്ഷേമ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നുണ്ട്.

ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള സ്കോളർഷിപ്പ്
 ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ പോളിസിയുടെ ഭാഗമായി നടത്തിയ പഠനപ്രകാരം 58 ശതമാനം ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികളും പത്താം ക്ലാസ് പൂർത്തിയാകുന്നതിന് മുമ്പ് (24 ശതമാനം ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികളും മെമ്പർ ക്ലാസ് പൂർത്തിയാകുന്നതിന് മുൻപ്) ലിംഗഭേദമന്യമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രതികൂല അത്യാവ ഘാടകങ്ങൾ കാരണം സ്കൂളിൽനിന്ന് കൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നു. അത്തരം കൊഴിഞ്ഞു പോക്ക് തടയുന്നതിനും അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസം തുടരുന്നതിനുമായി സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ് സ്കോളർഷിപ്പ് പദ്ധതി നടപ്പാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഈ പദ്ധതി പ്രകാരം എഴാം ക്ലാസ് മുതൽ പത്താം ക്ലാസ് വരെ പഠിക്കുന്ന ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥി കൾക്ക് പ്രതിമാസം 1000 രൂപയും (10 മാസത്തേക്ക്), ഹയർസെക്കന്ററി ക്ലാസ്സുകളിൽ പഠിക്കുന്ന ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രതിമാസം 1500 രൂപയും (10 മാസത്തേക്ക്), ഡിപ്ലോമ, ബിരുദം, ബിരുദാനന്തര ബിരുദം, പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സുകൾ എന്നിവയിൽപഠിക്കുന്ന ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രതിമാസം 2000 രൂപയുമാണ് (10 മാസത്തേക്ക്) സ്കോളർഷിപ്പായി അയച്ചുവെക്കുന്നത്. പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സുകൾ എന്നിവയിൽപഠിക്കുന്ന ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രതിമാസം 2000 രൂപയുമാണ് (10 മാസത്തേക്ക്) സ്കോളർഷിപ്പായി അയച്ചുവെക്കുന്നത്.

ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഹോസ്റ്റൽ സൗകര്യം നൽകുന്നതിനുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായം
 ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് താമസ സൗകര്യം ലഭ്യമാകുന്നതിന് തിരവയി പ്രതിസന്ധികൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഹോസ്റ്റൽ സൗകര്യങ്ങൾ എല്ലാത്തരം ബൈനറിയായി നിലനിൽക്കുന്ന സാഹചര്യം കാരണം ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വ്യക്തികൾ അവരുടെ പഠനം നിർത്താൻ നിർബന്ധിതമാകുന്നു. ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതിനായി, ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വിഭാഗത്തിൽ ഹോസ്റ്റൽ സൗകര്യം/താമസ സൗകര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിന് വടകയായി പ്രതിമാസം 4,000/ രൂപയിൽ മനസഹായമായി നൽകുന്ന പദ്ധതി വകുപ്പ് നടപ്പിലാക്കിവരുന്നുണ്ട്.

ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ സമൂഹത്തിനായി 24x7 ഹെൽപ്പ് ലൈൻ:

ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വ്യക്തികൾക്കായി 24x7 ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ (1800 425 2147) ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ക്രൈസിസുകൾ ഉണ്ടാകുന്ന ട്രാൻസ്ജൈൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് ആവശ്യമായ സഹായം നൽകുക, അവരുടെ അടിസ്ഥാന അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചു അവരെ ബോധവൽക്കരിക്കുക, ആവശ്യമായ കൗൺസിലിംഗും നിയമസഹായവും നൽകുക എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം. കൗൺസിലർമാരുടെയും നിയമോപദേശകരുടെയും സേവനം ഉറപ്പാക്കുന്ന ക്രൈസിസ് ഓപ്പറേഷന്റെ സെന്റർ ആയി ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ മാറുന്നതിനുള്ള തടപടികൾ സർക്കാർതലത്തിൽ സ്വീകരിച്ചുവരുന്നു.

ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കും (Sex Reassignment Surgery/ Gender Affirming Surgical Procedure) തുടർ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായം:

ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയരായ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് സർജനിയുടെ ഭാഗമായി ചെലവായതുക re - imbursement ചെയ്തുനൽകുന്ന പദ്ധതിപ്രകാരം പരമാവധി 5 ലക്ഷം രൂപയെ ധനസഹായമായി അനുവദിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള കാലയളവിലുടനീളം ശരിയായ മരുന്നുകൾ തുടങ്ങേണ്ടതുണ്ട്. സാമൂഹികമായും സാമ്പത്തികമായും പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന ഇവർക്കുള്ള കാലയളവിൽ ദൈനംദിന ചെലവുകൾ വഹിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്നുണ്ട്. അതിനാൽ, തുടർചികിത്സ, പോഷകാഹാരം, മറ്റ് ചെലവുകൾ എന്നിവയ്ക്കായി സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ശസ്ത്രക്രിയയുടെ തിരുത്ത് മുതൽ 12 മാസ കാലയളവിലേയ്ക്ക് പ്രതിമാസം 3000/- രൂപ വീതം തുടർ ചികിത്സചെയ്യുവാൻ വിനയം ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ദമ്പതികൾക്ക് വിവാഹ സഹായം:

നിയമപരമായി വിവാഹിതരായ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ദമ്പതികൾക്ക് വിവാഹ സഹായം നൽകുന്ന പദ്ധതി വകുപ്പ് ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവർക്ക് വിവാഹ ധനസഹായമായി 30,000/- രൂപയെ ധനസഹായം നൽകുന്ന പദ്ധതിയാണിത്. നിയമപരമായി വിവാഹിതരാകാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് സാമൂഹ്യ പുനഃസംയോജനം സാധ്യമാക്കുന്ന അർത്ഥമാണ് പദ്ധതി വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. മെച്ചപ്പെട്ട കുടുംബശ്രീവിതം നയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് കൂടിയാണ് പ്രസ്തുത പദ്ധതി.

സമ്പൂർണ്ണ തുടർ വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി വിഭാവന പദ്ധതിയുടെ പദ്ധതികൾ ഉൾപ്പെടെ അടിസ്ഥാനവിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാതെപോയ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് തുടർവിദ്യാഭ്യാസം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി സാക്ഷരതയിടപാട് അതോറിറ്റി മുഖേന നടപ്പിലാക്കുന്ന പദ്ധതിയാണ് 'സമ്പൂർണ്ണ' തുടർവിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി . ഇതിന്റെ ഭാഗമായി നടത്തിയ സർവ്വേയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തുടർവിദ്യാഭ്യാസം നേടുന്നതിന് സന്നദ്ധരായ 918 പേരെ കണ്ടെത്തുകയും പ്രസ്തുതവ്യക്തികൾക്ക് സ്കോളർഷിപ്പ്, താൽക്കാലിക താങ്ങും എന്നിവ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ നടന്ന പന്ത്രണ്ടാം തരം പന്ത്രണ്ടാം തരം തുല്യത പരീക്ഷകളിൽ മികച്ച വിജയം നേടുന്നതിന് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് സാധിച്ചു എന്നത് പ്രസ്തുത പദ്ധതിയുടെ വിജയ കൂടിയാണ്. മികച്ച വിജയം നേടുന്നതിന് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് സാധിച്ചു എന്നത് പ്രസ്തുത പദ്ധതിയുടെ വിജയം കൂടിയാണ്.

'വർണം' - വിദൂര വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി:

സ്വയം പ്രതിസന്ധികൾ കാരണം ഭരണിച്ച് കോളേജുകളിൽ പോയി വിദ്യാഭ്യാസം നേടാൻ കഴിയാത്തവ്യക്തികൾക്ക് വിദൂരവിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ ഡിഗ്രി/ഡിപ്ലോമ/പിബി കോഴ്സുകൾ പഠിക്കുന്നതിന് സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകുന്ന പദ്ധതിയാണിത്. പ്രസ്തുത പദ്ധതിയിലൂടെ വിദൂര വിദ്യാഭ്യാസം നേടുന്നതിന് മറ്റു വ്യക്തികൾക്ക് പ്രതിവർഷം പരമാവധി 24,000/- രൂപ ധനസഹായം നൽകുന്നതാണ്. വിദൂര വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 3 വർഷത്തേക്കും, ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 2 വർഷത്തേക്കും ഇരുവഴി സഹായം ലഭിക്കും. സ്ഥാപനങ്ങളിലേയ്ക്ക് തേരിട്ടും, ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് Re-imbursement രൂപത്തിലും ധനസഹായം വിതരണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

'സഫലം' - പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സുകൾ പഠിക്കുന്നതിനുള്ള സഹായപദ്ധതി:

ഡിഗ്രി/ഡിപ്ലോമ അല്ലെങ്കിൽ പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സുകൾ പഠിക്കുന്ന ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകുന്ന പദ്ധതി 2020 മുതൽ "സഫലം" എന്ന പേരിൽ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു. ഉയർന്ന സാങ്കേതിക / പ്രൊഫഷണൽ കഴിവുള്ള ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠനം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുന്നതിനുള്ള കരുത്തുപകരുന്നതാണ് പദ്ധതി. പ്രവേശന പരീക്ഷകൾക്കു മുമ്പേ **MBBS, BVSc, Engg.** ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സുകൾക്ക് യോഗ്യത നേടുകയും സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുക കൂടാതെ ചെയ്യുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസം തടസ്സമില്ലാതെ തുടരാനും പരമാവധി 100000/- രൂപയെ പ്രതിവർഷം അനുവദിക്കുന്നുണ്ട്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് തൊഴിലവസരങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും മെച്ചപ്പെട്ട ജോലി ഉറപ്പാക്കാനും സാധിക്കുന്നതിന് വഴി ഗുണനിലവാരമുള്ള ജീവിതം നയിക്കാനും സാധിക്കുന്ന അർത്ഥമാണ് പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

കരുതൽ പദ്ധതി

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ നയം രൂപീകരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് 2015-ൽ സർക്കാർ നടത്തിയ സർവ്വേയിൽ, സംസ്ഥാനത്തെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ജനസംഖ്യയുടെ എയാണ് 51% സ്ത്രീയും കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കപ്പെട്ടവരും, അകന്നുപോയവരുമാണ്. മദ്യഭോഗം വ്യക്തികളും മറ്റുമെടുത്ത് സാഹചര്യത്തിൽ നിരാപേക്ഷയായ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരാണ്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കുള്ള ലിംഗമാറ്റശസ്ത്രക്രിയയും (എസ്ആർഎസ്) റോൾമോൺ ചികിത്സയും പലപ്പോഴും വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ അവസ്ഥകളാണ് സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിലും അല്ലാതെയും സാമൂഹിക പിന്തുണയുടെ അഭാവം നിമിത്തം അവർ പലപ്പോഴും പ്രതിസന്ധികൾക്ക് വിധേയമാകുകയും, മറ്റുമെടുത്ത്പോവുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായം, ചികിത്സ, ഭക്ഷണം, പാർപ്പിടം, വസ്ത്രം, നിയമസഹായം എന്നിങ്ങനെയുള്ള അടിസ്ഥാന മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ നിറവേറ്റപ്പെടാതെ പോകുന്ന അവസ്ഥ പലപ്പോഴും സംഭവിക്കാറുണ്ട്. പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിലോ, അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങൾ തേരിടുന്നവോഴോ നിർവ്വഹനായ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് അടിയന്തിര പിന്തുണയും, സഹായവും നൽകുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് 'കരുതൽ' പദ്ധതി ആരംഭിച്ചത്. ഈ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ജില്ലാ കളക്ടർ/ പ്രതിനിധി അധ്യക്ഷതയിൽ ഓരോ ജില്ലയിലും ഒരു അഡ്വൈസറി കമ്മിറ്റി രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. കമ്മിറ്റിയുടെ അംഗീകാരത്തിന് വിധേയമായി ആവശ്യമുള്ള സഹായം സമയബന്ധിതമായി ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് ജില്ലാ സാമൂഹ്യയിതി ഓഫീസർമാരെയെയാണ് ചുമതലപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഓരോ ജില്ലയിലും 100000/ രൂപവരെ പ്രസിന്തുണ പദ്ധതിയിടക്കായി മാറ്റിവെച്ചിട്ടുണ്ട്.

സാക്ഷ്യം - തൊഴിലവസരങ്ങൾ പരിശീലന പദ്ധതി:

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ അഭിരുചിക്കനുസരിച്ച് തൊഴിൽ പരിശീലന കോഴ്സുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും, വിവിധ സർക്കാർ അംഗീകൃത സ്ഥാപനങ്ങൾ മുഖേന പരിശീലനം നൽകുന്നതിനുമായി രൂപീകരിച്ച പദ്ധതിയാണ് "സാക്ഷ്യം". ട്രാൻസ്ജെൻഡർ മെറ്റേണിറ്റി മെച്ചപ്പെട്ട തൊഴിലവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് പദ്ധതിയിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. സ്ത്രീയും സംരംഭങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിനും, വിവിധ മേഖലകളിൽ തൊഴിലവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് പദ്ധതിയിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. സ്ത്രീയും സംരംഭങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിനും, വിവിധ മേഖലകളിൽ അഭിരുചിക്കനുസരിച്ചുള്ള തൊഴിൽ തേടുന്നതിനുമുള്ള സാധ്യത പദ്ധതിമൂടേക്കാട്ട് വരുന്നു. പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കിയ വ്യക്തികൾക്ക് തൊഴിൽ സാധ്യത ഉറപ്പാക്കുന്നതാണ് പ്രസിന്തുണപദ്ധതി. ഇതുവഴിസാമൂഹ്യജനതും തേടുന്നതിന് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ പ്രാപ്തമാക്കുകയും, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുക, തൊഴിലവസരങ്ങളും വിദഗ്ദ്ധ ജോലികളും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിന് അവരെ യോഗ്യമാക്കുക, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കുടിച്ച ഉൾപ്പെടുന്ന തൊഴിൽ അന്തർക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുകയും സ്ത്രീയും പരുപതാകാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നിവയാണ് പദ്ധതിയുടെലക്ഷ്യങ്ങൾ.

'യത്നം' പദ്ധതി

മത്സര പരീക്ഷകൾക്ക് തയ്യാറെടുക്കുന്ന ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് പരിശീലനത്തിനായി യന്ത്രസഹായം അനുവദിക്കുന്ന പദ്ധതിയാണ് 'യത്നം'. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയ്ക്കനുസരിച്ച് പൊതുനിയമനങ്ങൾ മുഖേനയുള്ള വിവിധ തൊഴിൽ മേഖലകളിലേക്ക് അവസരമൊരുക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി തടക്കുന്ന മത്സര പരീക്ഷകൾക്ക് പരിശീലനം നേടുന്നതിനുള്ള യന്ത്രസഹായം ടി പദ്ധതി മുഖേന നൽകുന്നു. **Psc, Upsc** ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ മത്സരപരീക്ഷകൾക്ക് പ്രതിവർഷം 40000/ രൂപ വരെ പദ്ധതി പ്രകാരം അനുവദിക്കുന്നുണ്ട്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ സർഗ്ഗവാസനയും, കലാഭിരുചിയും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും, മൂല്യധാരയിലേക്ക് ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്നതിനും വേണ്ടി 'വർണ്ണപ്പകിട്ട്' എന്ന പേരിൽ ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ കലോത്സവം 2019-ൽ സംസ്ഥാനത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു. കോവിഡ് ഭയാപൂർവ്വം കാരണം കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷങ്ങളിൽ കലോത്സവം നടത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. ഈ വർഷം 'വർണ്ണപ്പകിട്ട് 2022' എന്ന പേരിൽ തിരുവനന്തപുരം യൂണിവേഴ്സിറ്റി കോളേജ്, അയ്യൻകാളി ഫാൾ എന്നിവിടങ്ങളിലായി 'തങ്ങളിൽ മെമ്മോറിയം' എന്ന 'tagline' ഓടുകുടിച്ചിയാണ് കലോത്സവം സംഘടിപ്പിച്ചത്. കുടുംബശ്രീയും യുവജനങ്ങളെയും, വിദ്യാർത്ഥികളെയും കലോത്സവത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിനുള്ള വകുപ്പിന്റെ ശ്രമങ്ങളുടെ ഭാഗമായാണ്

തിരുവനന്തപുരം യൂണിവേഴ്സിറ്റി കോളേജ് പ്രധാന കലോത്സവ വേദിയായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ കൂടുതൽ ദൃശ്യതയും, സ്വീകാര്യതയും ഉറപ്പു വരുത്തുവാൻ പ്രസ്തുതകലോത്സവം മുഖേന കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മാതൃമല്ല, ഭാജ്യത്തെ ആദ്യ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ അത്ലറ്റിക്സ് മീറ്റ് സംഘടിപ്പിച്ചതും കേരളത്തിലാണ്. കൂടാതെ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ പ്രത്യേക ആവശ്യം പരിഗണിച്ച് ഫോർമാണ് ചികിത്സയ്ക്കായുള്ള മരുന്നുകളുടെ വിതരണവും, ഫോറോമിയുടെ കാലഘട്ടത്തിൽ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലായി ക്ഷേപകീർത്തിരണം ചെയ്യുന്നതിലും കൃത്യമായ ഇടപെടലുകൾ നടത്താൻ സാമൂഹ്യനീതിവകുപ്പിന് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. സമൂഹത്തിന്റെ ആകെ കാഴ്ചമാറിയിട്ട് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളോടുള്ള മനോഭാവത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഇന്ന് പ്രകടമാണ്. തുറച്ചുനോട്ടങ്ങളില്ലാതെ, പരിഹാസങ്ങളോ അവഗണനകളോ ഇല്ലാതെ ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ പൊതുസമൂഹത്തിൽ കാണാൻ സാധിക്കുന്നത് സർക്കാരിന്റെ പ്രവർത്തനലക്ഷ്യവും, കോടതികളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടായ ഇടപെടലുകളുംകാരണം പൊതുസമൂഹം നേടിയ മനസികജന്മമാണ്.

സർക്കാരിന്റെയും, മൂഡിഷ്യറിയുടെയും ഭാഗത്തുനിന്നും ഇത്തരത്തിൽ മികച്ച പ്രവർത്തനങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉണ്ടായിവരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലും ഒരുപെട്ട നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ ഈ മേഖലയിൽ നടക്കുന്നതായി കാണാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. സമൂഹത്തിലെ ഒരു വിഭാഗം ഇനിയും ഭ്രാന്തനാണ് എന്ന് തെളിയിക്കുന്നതാണ് പ്രസ്തുത സംഭവങ്ങൾ. കടുതലിന്റേയും, തുല്യതയുടെയും, സാമൂഹ്യനീതിയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും തുല്യമായി കാണുന്ന സാമൂഹ്യനീതി സംരക്ഷിക്കാനായി ക്രിയാത്മകമായ ഇടപെടലുകൾ അനിവാര്യമാണ്. ഇക്കാര്യത്തിൽ കേരളം മറ്റേതൊരു വിഷയത്തിലേന്നപോലെ, ഭാജ്യത്തിനാകെ ഭാഗ്യകയാണെന്നത് അഭിമാനകരമാണ്. ലിംഗതീക്ഷ്ണകക്ഷമായ മരുസമൂഹത്തെ നിർമ്മിക്കുന്നതിനും, പുരോഗമനാശയങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയാണെന്നതിനും എവരും പാകപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. അത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ അതിവാര്യതയാണ്.



ദി ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പേഴ്സൺസ് (പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓഫ് റൈറ്റ്സ് ആക്ട് 2019) (ആക്ട് നം . 40 of 2019)



ഡോ. നവീന സിംഗ് ഹെ സെക്രട്ടറി ഡെൻ്റൽ, കെ

2019 ഡിസംബർ 5-ന് പാർലമെൻ്റ് പാസാക്കിയ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ബില്ലി സംബന്ധിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ ആണ് ഇവിടെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഓരോ അധ്യായവും ഏതെന്ത് വിഷയങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് പ്രതിപാദിക്കുന്നതെന്ന് നെസ്റ്റിലാക്കാൻ ഇതിലൂടെ കഴിയും. പൂർണ്ണമായും ഈ നിയമം വായിച്ചു നെസ്റ്റിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത കുറച്ചു പേർക്കെങ്കിലും ഇതിന്റെ അന്തഃസത്ത ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനു ഇതിലൂടെ സാധിക്കും.

ഇന്ത്യയിൽ ഉടനീളം ബാധകമായ ഒന്നാണ് ദി ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പേഴ്സൺസ് (പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓഫ് റൈറ്റ്സ്) ആക്ട്. ഈ ആക്ടിൽ ആകെ രൻപത് അധ്യായങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ വിവേചനങ്ങളിൽ തിന്നും സംരക്ഷിക്കുകയെന്നത് ഒട്ടോ അധ്യായത്തിൽ, വ്യക്തമാക്കുന്നു.

വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങൾ, തൊഴിൽസ്ഥാപനങ്ങൾ, സേവന മേഖലകൾ, സ്വത്ത്, സ്വകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിലും, സ്ഥാപനങ്ങളിലും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വവും തുല്യതയും ഉറപ്പാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചു ഈ ആക്ട് വ്യക്തമാക്കുന്നു. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സംരക്ഷണ ആക്റ്റിന്റെ, മൂന്നാം അധ്യായത്തിൽ, ട്രാൻസ് വ്യക്തികളുടെ സ്വത്ത്ബന്ധങ്ങളെ കുറിച്ച് വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ട്രാൻസ്വ്യക്തിക്ക് തന്റെ സ്വയം വെളിപ്പെടുത്താനും സ്വയം ഉൾക്കൊള്ളാനുമുള്ള അവകാശത്തെ കുറിച്ച് ഈ അധ്യായം ചുണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡിനായി ബില്ലാ ബിസിറ്റിന് അപേക്ഷ നൽകാനെന്നും, പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ അത്തരമൊരു അപേക്ഷ കുട്ടിയുടെ കൈകൾത്താവിന് നൽകാണെന്നും മൂന്നാം അധ്യായം വ്യക്തമാക്കുന്നു. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തിക്ക് തന്റെ ഹെല്ലാ ഔപചാരിക രേഖകളിലും ജെൻഡർ ഹെഡർ നിറിയും നാമവും സ്വന്തം താല്പര്യമനുസരിച്ച് ഔപചാരികമായി മാറ്റാണെന്നും ഈ അധ്യായം വ്യക്തമാക്കുന്നു. ചിംഗറ്റാ സെന്റ്രൽക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമായതിനുശേഷം, ഹെഡിംഗിൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ബിസിറ്റിന്റേതു മേന്തിൽ ഹാജരാക്കി, മറ്റേ സർട്ടിഫിക്കറ്റിലെ ആദ്യ പേജും ന്റ് ഓരോരിക രേഖകളും ഹെല്ലാ അർഹതയുണ്ടെന്ന് ഈ ആക്റ്റ് വ്യക്തമാക്കുന്നു. അതിനുശേഷമുള്ള പ്രത്യേക അപേക്ഷയെ കുറിച്ചും ഈ അധ്യായം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പ്രൊട്ടക്ഷൻ ആക്റ്റിന്റെ നാലാം അധ്യായത്തിൽ ട്രാൻസ് വ്യക്തികളുടെ സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിന്റെ ഹെല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ട്രാൻസ് വ്യക്തികളെ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ഉചിതമായ കേരള പദ്ധതികൾ സർക്കാർ നടപ്പാക്കണമെന്ന് ഈ അധ്യായത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ട്രാൻസ് വ്യക്തികളെ സാംസ്കാരികപരവും വിഭിന്നപരവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ തുല്യമായി ഉൾക്കൊള്ളിക്കണമെന്നും അതിനായി, സർക്കാർ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളണമെന്നും ഈ അധ്യായത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

അഞ്ചാം അധ്യായത്തിൽ, തൊഴിൽ ഇടങ്ങളിലെ തുല്യത, അവസര സമത്വം , പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള സംവിധാനം, ട്രാൻസ് വ്യക്തികൾക്ക് സ്വന്തം കുടുംബത്തിലും വീട്ടിലും താമസിക്കാനുള്ള അവകാശം, പുറത്താക്കപ്പെട്ടതിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം, ആവശ്യമെങ്കിൽ പുനരധിവാസ കേന്ദ്രത്തിൽ താമസിക്കാനുള്ള അവകാശം എന്നിവ ഉറപ്പ് നൽകുന്നു. പരാതി പരിഹാരത്തിനായി ഓരോ തൊഴിൽ സ്ഥാപനവും ഒരു ഉദ്യോഗസ്ഥനെ നിയമിക്കേണ്ടതാണെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ഈ ആക്റ്റിന്റെ ആറാം അധ്യായത്തിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, സാമൂഹിക സുരക്ഷ, തൊഴിൽ പരിശീലനം എന്നിവയെ കുറിച്ച് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് ബാണിയുള്ള ഉചിതമായ സർക്കാർ പദ്ധതികളെക്കുറിച്ചും പരാമർശിക്കുന്നു. ചിംഗറ്റാ സെന്റ്രൽക്രിയ, ഹെർമിറ്റാജ് തൊഴിൽ, കാൻസിലിംഗ് തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള സാകര്യങ്ങൾ നൽകാനുള്ള ഉചിതമായ നടപടി സർക്കാർ നൽകണം. **World Professional Association for Transgender Health** ന്റെ മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ചിംഗറ്റാ സെന്റ്രൽക്രിയയെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു നിർദ്ദേശവലി കൊണ്ടുവരിക, ഹെഡിംഗിൽ പാവപ്രതിയിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്തുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളും ഈ അധ്യായം പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ഈ ആക്റ്റിന്റെ ഏഴാം അധ്യായത്തിൽ, നിയമപ്രകാരമുള്ള, കേന്ദ്രസർക്കാർ വീജ്ഞാപത്രത്തിലൂടെ ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കായി ദേശീയ കാൺസിൽ രൂപീകരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പരാമർശിക്കുന്നു. ഈ കാൺസലിൽ അംഗമായിരിക്കേണ്ട വ്യക്തികൾ:

- സാമൂഹ്യ നീതി മന്ത്രാലയത്തിന്റെ ചുമതലയുള്ള കേന്ദ്ര മന്ത്രി,
- സാമൂഹ്യ നീതി മന്ത്രാലയത്തിലെ സഹമന്ത്രി
- സാമൂഹ്യ നീതി വകുപ്പ് സെക്രട്ടറി,
- ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ പ്രതിനിധികൾ
- ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമമന്ത്രാലയം, അഭ്യന്തരവകുപ്പ്, ഭവന നഗരകാര്യ വകുപ്പ്, സ്ത്രീപക്ഷ കാര്യ വകുപ്പ്, ഓഗനൈസേഷൻ വികസന വകുപ്പ്, നഗരവികസനം, ഞാഴിൽ വകുപ്പ്, പെൻഷൻ ക്ഷേമ വകുപ്പ്, നിയമകാര്യ വകുപ്പ്, നീതി ആയോഗ്, എന്നീ വകുപ്പുകളിൽ നിന്നുള്ള ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി റാങ്കിൽ കുറയാത്ത പ്രതിനിധികൾ
- ദേശീയ നേതൃത്വവകാശ കമ്മീഷൻ, ദേശീയ വനിതാ കമ്മീഷൻ എന്നിവയിൽ നിന്നും ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി റാങ്കിൽ കുറയാത്ത പ്രതിനിധികൾ
- കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റ് നാണിർദേശം ചെയ്യുന്ന ടൈം, വടക്ക്, കിഴക്ക്, പടിഞ്ഞാറ്, വടക്ക്-കിഴക്ക് പ്രവിശ്യകളിൽ നിന്നുള്ള പ്രതിനിധികൾ
- കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റ് നാണിർദേശം ചെയ്യുന്ന ടൈം, വടക്ക്, കിഴക്ക്, പടിഞ്ഞാറ്, വടക്ക്-കിഴക്ക് പ്രവിശ്യകളിൽ നിന്നുള്ള അഞ്ച് ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ പ്രതിനിധികൾ
- ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ ക്ഷേമത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന NGO കളിൽ നിന്നും കേന്ദ്രഗവൺമെന്റ് നാണിർദേശം ചെയ്യുന്ന അഞ്ച് പ്രതിനിധികൾ
- ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ ക്ഷേമത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേന്ദ്ര സാമൂഹ്യ നീതി വകുപ്പിന്റെ ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി തുടങ്ങിയവർ ഉൾക്കൊള്ളണമെന്നും ഏഴാം അധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ സംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള നയ രൂപീകരണത്തിന് കേന്ദ്ര സർക്കാരിനെ ഉപദേശിക്കുക, ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ക്ഷേമവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വകുപ്പുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ അഡോക്രേറ്റ് ചെയ്യുക, എക്സോപീടിക്കുക, ട്രാൻസ് സമൂഹത്തിന്റെ പരാതികൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഇടപെടുക, കേന്ദ്ര സർക്കാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർവഹിക്കുക എന്നിവയാണ് ദേശീയ കാൺസലിന്റെ ചുമതല.

എട്ടാം അധ്യായത്തിൽ പ്രധാനമായും കുറ്റകൃത്യവും അതിനുള്ള ശിക്ഷയെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ഒരു ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ ബലം പ്രയോഗിച്ചു ജോലി ചെയ്യിപ്പിക്കുകയോ നിർബന്ധിത ഞാഴിലിൽ ഏർപ്പെടുത്തുകയോ, മറ്റുള്ളവർക്ക് അതുവേണ്ടിയായ പൊതുവഴികൾ, പൊതു ഇടങ്ങൾ, എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഉള്ള പ്രവേശനം, കടന്നുപോകൽ എന്നിവ തടയുകയോ, വിട്ടിൽ നിന്നോ, താമസസ്ഥലത്തുനിന്നോ, താട്ടിൽ നിന്നോ ഇറക്കി വീടുക, ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ജീവൻ, സുരക്ഷ, ആരോഗ്യം, ക്ഷേമം എന്നിവയ്ക്ക് ഭാഗസ്കിയായോ, ശാരീരികമായോ ക്ഷതം ഏല്പിക്കുക. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ ശാരീരികമായി ക്രമം, വികാരപരമായോ മൈംഗികപരമായോ, സാമ്പത്തികമായോ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുക എന്നീ കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് ആറു മാസം മുതൽ രണ്ടു വർഷം വരെ തടവും പിഴയും ചുമത്താവുന്നതാണ്.



ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ഹെൽത്ത്: ഹോർമോൺ ചികിത്സ - എൻഡോക്രിനോളജി



ഡോ. അനന്ദി അനന്ദ്
ഡി. എ. ഹോസ്പിറ്റൽ, തൃശ്ശൂർ

ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിലേക്കുള്ള യാത്ര എന്ത് വളരെ നീണ്ട ഒരു പ്രക്രിയ ആണ്. ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിൽ ശാരീരികമായി എത്തിച്ചേരാനുള്ള ആഗ്രഹം സംഘലക്കുന്നതിനായി ഈ നീണ്ട പ്രക്രിയയിൽ എർപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പ്, അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രാഥമികമായ അറിവ് നിർബന്ധമായും തേടിയിരിക്കണം. പലപ്പോഴും കൃത്യമായ അറിവ് ഇല്ലാതെ ഇതിലേക്കിറങ്ങുന്നവർ പിന്നീട് പശ്ചാത്തപിക്കാറുണ്ട്. ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിലേക്ക് ഹോർമോൺ തീരുമാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, അതിന്റെ ആദ്യപടി എന്നത്, ഹോർമോൺ ചികിത്സയാണ്.

ഹോർമോൺ ചികിത്സ

വിവിധ വകുപ്പുകളിലെ ഒരു കൂട്ടം വിദഗ്ദ്ധരുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം വഴിയാണ് ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ പൂർത്തിയാക്കുന്നത്. ഓറോസിക്ലോസോൾ വിദഗ്ദ്ധൻ, എൻഡോക്രിനോളജിസ്റ്റ്, പ്ലാസ്റ്റിക് സർജൻ എന്നിവർ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു ട്രിപ്പിൾ ഡിസിപ്ലിനറി സീൽപനമാണ് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ ചികിത്സിക്കുന്നത്. ഹോർമോൺ തെറാപ്പി വഴി ശസ്ത്രക്രിയ കൂടാതെതന്നെ പലരിലും ആഗ്രഹിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ലിംഗസ്വഭാവം നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു.

ഹോർമോൺ തെറാപ്പി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ, ചികിത്സാ രീതികൾ, ഫലങ്ങൾ, പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്തിനെയെക്കുറിച്ച് തെിയായ അറിവുണ്ടായിരിക്കണം. ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ തുടക്കമാണ് ഹോർമോൺ ചികിത്സ. അതിനാൽ തന്നെ, ചികിത്സാരീതികളെ പറ്റി കൃത്യമായ അവബോധം ചികിത്സ തുടങ്ങുന്ന വ്യക്തി നേടിയിരിക്കണം. ഇതിനുള്ള ആദ്യപടിയായി ഒരു ഓറോസിക്ലോസോൾ വിദഗ്ദ്ധന്റെ സഹായത്തോടെ ഓരോസികമായുള്ള അന്വേഷണങ്ങൾ നടത്തണം. ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ മാത്രമേ പാടുള്ളൂ. ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ, അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗ സ്വഭാവത്തിന്റെ ശാരീരിക സമ്പീഷ്യതകളിലേക്ക് എത്തുന്നതിനായി, സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമായ ഹോർമോൺ ചികിത്സ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്. ഇവിടെയാണ് എൻഡോക്രിനോളജിസ്റ്റുകളുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുന്നത്.

ഇതിനായി ആവശ്യമായ

- ജന്മനാലുള്ള സെക്സ് ഹോർമോണുകളെ ലഘൂകരിക്കുകയും, അതായത് ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീയിലെ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷന്മാർ ജന്മനാലുള്ള ഇൻസിജൻ / ഡിഹൈഡ്രോടോണിയെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ട ലിംഗഭേദത്തിനു വേണ്ടി രാസാധിക ഹോർമോണുകൾ സൂപ്പിരൈറ്റ് ചെയ്യുക. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷന്മാരിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ സൂപ്പിരൈറ്റ് ചെയ്യും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകളിൽ ഇൻസിജൻ സൂപ്പിരൈറ്റ് ചെയ്യും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ലിംഗമാറ്റ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ കാർഷികാലത്ത് (ഉത്സാഹകുന്നതിനു മുമ്പ്) തന്നെ ചികിത്സ ആരംഭിക്കണം. എന്താൽ സാമൂഹികമായ അവസ്ഥ കാരണവും, മെസ്റ്റ് തുറന്ന് കാര്യങ്ങൾ പറയാൻ കഴിയാത്തതും, കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാതെയുള്ള ഓരോപിതാക്കളുടെ/രക്ഷിതാവിന്റെ കഴിവിലായ്കയും മരുമരുമരുടെ രാജ്യത്ത് ചെറുചെത്തിൽ തന്നെയുള്ള ചികിത്സ ബുദ്ധിമുട്ടാക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ അസാധ്യമാക്കുന്നു. ലിംഗമാറ്റം നടത്താനും, ആഗ്രഹിക്കുന്ന രാസാധിക ഭാവത്തിൽ എത്താനുമുള്ള ഈ ആഗ്രഹം സുദീർഘമായി നിലനിൽക്കുന്നു. എന്താൽ, ആ വ്യക്തി കൂടാതെ നിയന്ത്രണത്തിൽ തിന്നും സ്വാതന്ത്ര്യം നേടുകയും ഒപ്പം സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യം നേടുകയും ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹസംഘീകരണത്തിനായി മുന്നിട്ടിറങ്ങുന്നു. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകളിലും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷന്മാരിലും വേണ്ടുന്ന ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയെക്കുറിച്ച് ഈ ഭാഗത്തിൽ നമ്മൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകളിലെ ഹോർമോൺ തെറാപ്പി (ഫെമിനൈസിംഗ് ഹോർമോൺ തെറാപ്പി)

തെറാപ്പിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- 1. സ്ത്രൈണവൽക്കരണത്തിന്റെ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തലങ്ങൾ കൈവരിക്കുക
- 2. പുരുഷ സ്വഭാവങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക
- 3. മാറ്റങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ അളവിലുള്ള ഹോർമോൺ നില കൈവരിക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക.

ഇതിനായി 100 മൂതൽ 300pg/ml വരെയുള്ള സെറം എസ്റ്റ്രാഡിയോളിന്റെ അളവ് നിരീക്ഷിക്കുന്നു. കൂടാതെ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ 50 ng/dl-ൽ താഴെയായി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

തെറാപ്പിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ സ്ത്രീ സ്വഭാവസ്വഭാവങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ചുവടെയുള്ള ഏതെങ്കിലും രീതികളിൽ ഈസ്റ്റ്രജൻ നൽകാം;

- ഓരൽ എസ്റ്റ്രാഡിയോൾ (Oral estradiol):
(സാധാരണയായി 2-6 mg / ദിവസേന നൽകുന്നു, ദിവസേന ഞെടുത്തവ നിലനിർത്തുന്നു)
- എസ്റ്റ്രാഡിയോൾ പാച്ച് (Estradiol patch)
(25 മൂതൽ 200mcg / ദിവസേന) - കൂടുതൽ ചെലവേറിയതും എന്നാൽ കുറഞ്ഞ പാർശ്വഫലങ്ങൾ മാത്രമാണ് ഇതിനുള്ളത്
- ഓരോ 1-2 ആഴ്ചയിലും ഇൻട്രാമസ്കുലർ എസ്റ്റ്രാഡിയോൾ വാലറേറ്റ് (Intramuscular estradiol valerate) അല്ലെങ്കിൽ സൈപിയോണേറ്റ് (cypionate) നൽകണം
- ആന്റി ആൻഡ്രോജൻസ്- ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണിന്റെ ഫലങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ ഇത് നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ഈ തെറാപ്പി ലിംഗത്തിന്റെയും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെയും വലിപ്പവും പുരുഷൻമാരുടെതു പോലുള്ള ശരീര രോമവും കുറയ്ക്കുന്നു.
- സ്പൈറോലക്ടോൺ (Spironolactone):
100/200 mg ദിവസവും. തെറാപ്പി സമയത്ത് ഭരണശേഷിയും പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ അളവും നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്
- ദിവസേന 25-50mg സിപ്രോറ്റേറോൺ (Cyproterone) അസറ്റേറ്റ്
- GnRH അഗോണിസ്റ്റുകൾ- വളരെ ചെലവേറിയത് ആണ്
- ട്രോപിക് സി പ്രോജസ്റ്ററോൺ അസറ്റേറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ മൈക്രോണൈഡ് പ്രോജസ്റ്ററോൺ- വ്യക്തിത്വങ്ങളുടെ വളർച്ചയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. വിഷാദരോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം. എന്നാൽ, പ്രോജസ്റ്ററോൺ സ്തനവളർച്ച വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് കരുതുന്നില്ല.
- 5 ആൽഫ നിഡക്റ്റേഡ് ഇൻഹിബിറ്ററുകൾ (ഫിനാസ്റ്റേറൈഡ് അല്ലെങ്കിൽ ഡുറ്റാസ്റ്റേറൈഡ്).

മേൽപറഞ്ഞവയാണ് വിവിധതരം ഹോർമോണുകൾ. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകളിൽ സ്ത്രൈണവൽക്കരണ ഹോർമോണിന്റെ വിവിധ ഫലങ്ങൾ. അവരുടെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നില്ലാത്ത, പരമാവധി ഫലത്തിലേക്ക് വേണ്ടിവരുന്ന കാലയളവ് എന്നിവയെക്കുറിച്ച് നമുക്കിനി നോക്കാം.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകളിൽ സ്പെക്ട്രണവൽക്കരണ ഘലങ്ങൾ		
ഫലം	തുടക്കം	പരമാവധി കാലയളവ്
ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ പുനർവിതരണം	3-6 മാസം	2-3 വർഷം
പേശികളുടെ അളവും ശക്തിയും കുറയുക	3-6 മാസം	1-2 വർഷം
ചർമ്മത്തിന്റെ മൃദുത്വവും എണ്ണയേറിയതും കുറയുക	3-6 മാസം	കണക്കാക്കിയിട്ടില്ല
സ്വയംഭവയുള്ള ഉപാഹാരം കുറയുന്നത്	1-3 മാസം	3-6 മാസം
ലിംഗമാറ്റശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയരാകാത്തവരിൽ		
സ്തനവളർച്ച (variable)*	3-6 മാസം	2-3 വർഷം
വൃഷണത്തിന്റെ വലിപ്പം കുറയുക**	3-6 മാസം	2-3 വർഷം
ബീജ ഉൽപാദനം കുറയുക	കൃത്യമല്ല	>3 വർഷം
അതിതീവ്രമായ മുടി വളർച്ച കുറയുക	6-12 മാസം	>3 വർഷം
തലയോട്ടിയിലെ മുടി	വ്യത്യസ്തമാണ്	-
ശബ്ദം മാറ്റം	None	-

*സ്തന ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം

**ലിംഗഭേദം സ്ഥിരീകരിക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകൾക്ക് വിധേയരാകാത്തവരിൽ

ഈ സ്ട്രിമിൻ തെറാപ്പിയുടെ അപകടസാധ്യതകൾ/ആശങ്കകൾ

- മൂത്രാഘോഷോളിക് കോഗണൾ / കെൽ കട്ടപിടിക്കുന്നത് - അപകടസാധ്യത കുറവാണെന്ന്, പക്ഷേ സൂക്ഷ്മമായ നിരീക്ഷണം ആവശ്യമാണ്
- ഉയർന്ന പ്രൈമറിസെറോയ് അളവ്- ഇതിനായി, ലിപിഡ് പ്രൊഫൈൽ നിരീക്ഷിക്കുക
- പ്രമേഹ സാധ്യത - ശരിയായ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരുകയും അനുയോജ്യമായ ഭാരം നിലനിർത്തുകയും വേണം

ചികിത്സയുടെ തുടർനിരീക്ഷണം

- ആദ്യ വർഷം ഓരോ ഒന്ന് മുതൽ മൂന്നു മാസം കൂടുമ്പോഴും തുടർന്ന്, ഓരോ 3-6 മാസത്തിലും തുടർ ചികിത്സകൾ വേണ്ടിവരും
- ഒരു വർഷത്തേക്ക് ഓരോ 3 മാസത്തിലും എസ്ട്രാഡിയോളും ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണും അളക്കുക, തുടർന്ന് കുറഞ്ഞത് വർഷം തോറും ആവശ്യമായ ഹോർമോൺ നില എത്തുന്നത് വരെ ഇത് തുടരുക
- സ്പിറോനോലോക്ടോൺ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ഓരോ 3 മാസത്തിലും പൊട്ടാസ്യവും കെൽസിയത്തിലും അളക്കുക
- എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രത പരിശോധിക്കണം, പ്രത്യേകിച്ച് മരുന്ന്കൾ ക്രമരഹിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ.

സ്വാഭാവിക ആർത്തവവിരാമ സമയത്ത് എന്തുചെയ്യണം?

ഒരു സാധാരണ (സിസി)സ്ത്രീയിൽ, ഏകദേശം 50 വയസ്സിനുള്ളിൽ ആർത്തവവിരാമം ആരംഭിക്കുന്നു. അവർക്ക് ഈ സ്ട്രിമിൻ കൈമാറ്റത്തിലുള്ള കുറവും ഹോർട്ടോണോളുകളുടെ അനുബന്ധ ലക്ഷണങ്ങളും, ദൈനംദിന സ്ഥിതിയിലുള്ള വ്യതിയാനം, യോനിയിലെ വരൾച്ച, അസ്ഥികളുടെ ബലക്കുറവ് എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകളിൽ, ഹോർമോൺ ചികിത്സ നിർത്തലാക്കുന്നത് ഒരു ചർച്ചാ വിഷയമാണ്, അത് വ്യക്തിഗതമാണ്. തെറാപ്പി നിർത്തിയ ശേഷം മിക്കവർക്കും ഹോർട്ടോണോളുകൾ അനുഭവപ്പെടില്ല.

വ്യഷണം നീക്കം ചെയ്തവരിൽ, തൊറാപ്പി നിർത്തുന്നത് സ്വാഭാവിക ആർത്തവവിരാമം പോലെയാകാം.

വ്യഷണം നിലനിർത്തുന്നവരിൽ, ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ അളവ് ഉയർന്നു പുരുഷവർക്കുണ്ടാകുമ്പോൾ നയിച്ചേക്കാം, അതിനാൽ ജാസ്/ട്രൈൽ ചെയ്ത ഡോസ് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷ ഹോർമോൺ തൈറാപ്പി (പുരുഷലിംഗ ഹോർമോൺ തൈറാപ്പി)

തന്മൂലം പുരുഷ ഹോർമോൺ തൈറാപ്പിയെക്കുറിച്ച് അറിയണം. ആവശ്യമുള്ള തലത്തിലുള്ള പുരുഷസ്ത്രീ കൈവരിക്കുക, സ്ത്രീത്വത്തിന്റെയും ആർത്തവചക്രത്തിന്റെയും അളവ് കുറയ്ക്കുക കൂടാതെ, ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ അളവിൽ ഹോർമോൺ നില കൈവരിക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നിവയാണ് ഇതിലൂടെ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്. ഇതിനായി 400 മുതൽ 700mg/dl വരെയുള്ള ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ (സാധാരണ പുരുഷ ലിസിയോളജിക്സ് അളവ്) നൽകുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

തൈറാപ്പിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ

പുരുഷ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ വീകസിപ്പിക്കുന്നതിന് ചുവടെയുള്ള എന്തെങ്കിലും തത്യാനുഭവങ്ങളിലൂടെ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ നൽകാം.

- ഇൻട്രാമസ്കുലർ - 50 മുതൽ 100mg ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നൽകുക. - ഇത് എറ്റവും ഫലപ്രദവും സരയബസിതവുമാണ്. ഇതിലൂടെ, സ്ഥിരമായ അവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നു.
- ട്രാൻസ്ഡെർമൽ ലേപന്റങ്ങൾ - പ്രതിദിനം 5-10 ഗ്രാം എന്ന അളവിൽ നൽകുന്നു. സന്ദം ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് ചർമ്മം-സമ്പർക്കം ഉണ്ടായാൽ ആ വ്യക്തിയ്ക്കും മറ്റൊരാളിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.
- ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ പിച്ചുകൾ (2.5 മുതൽ 7.5 മില്ലിഗ്രാം / ദിവസം) - ചർമ്മത്തിൽ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാകാം.
- ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ, 10-12 ആഴ്ച വരെ കേടാകാതെ നിലനിൽക്കും. ദൈനംദിന സന്ദർശന കാലയളവ് ഉള്ള രോഗികളിൽ ഇത് ഏകദേശമായിരിക്കാം.
- ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ഗ്ലൂട്ടികൾ- വ്യാപകമായി ലഭ്യമാണ്, മെം, നടപടികൾക്കുപുറമെ പരിശീലനം ആവശ്യമാണ്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷന്മാരിൽ പൗരുഷവർക്കുവേണ്ടി		
ഫലം	തുടക്കം	പരമാവധി കാലയളവ്
ചർമ്മത്തിലെ എണ്ണമയവും മുഖക്കുരുവും	1-6 മാസം	1-2 വർഷം
മുഖത്തും ശരീരത്തിലും അർബുദം	6-12 മാസം	4-5 വർഷം
തലയോട്ടിയിലെ മുടി കൊഴിച്ചിൽ	6-12 മാസം	-
പേരികളുടെ ബലവും ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക**	6-12 മാസം	2-5 വർഷം
കൊഴുപ്പ് പുറന്തീരണം	1-6 മാസം	2-5 വർഷം

ആർത്തവ വിരാമം	1-6 മാസം	-
ക്ലിറ്റോറൽ വലുതാക്കൽ	1-6 മാസം	1-2 വർഷം
യോനിയുടെ കട്ടി കുറയുക (അട്രോഫി)	1-6 മാസം	1-2 വർഷം
ശബ്ദത്തിന്റെ ഘനം കൂട്ടൽ	6-12 മാസം	1-2 വർഷം

*പലങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിക്കും വ്യത്യസ്തമാകേക്കാം

**വ്യാധാജ്ഞാൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്

ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ തൊടാപ്പിയുടെ അപകടസാധ്യതകൾ/ആശങ്കകൾ

- ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നു
- കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്നു. (പ്രധാനമായും പ്രാഥമികവിലയും ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നവരിലും)
- പ്രത്യുല്പാദനം സംരക്ഷിച്ചു നിർത്തണമെങ്കിൽ അന്യോല്പാദനം തടയുന്ന ഗോണാഡ്സ് (gonads) സംരക്ഷിച്ചു വയ്ക്കേണ്ടിവരും.

തുടർച്ചയായ ആർത്തവം (ഗർഭപാത്രം കേടുകൂടാത്തവരിൽ)

- ആദ്യ വർഷം ഓരോ ഒന്ന് മുതൽ മൂന്നു മാസം കൂടുമ്പോഴും തുടർന്ന്, ഓരോ 3-6 മാസത്തിലും തുടർ ചികിത്സകൾ വേണ്ടിവരും
- ഒരു വർഷത്തേക്ക് ഓരോ 3 മാസത്തിലും എസ്ട്രാഡിയോളും ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണും അളക്കുക, തുടർന്ന് കുറഞ്ഞത് വർഷം തോറും ആവശ്യമായ ഹോർമോൺ നില എത്തുന്നതു വരെ ഇത് തുടരുക
- സ്പിറോനോലോക്ടോൺ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ഓരോ 3 മാസത്തിലും ഡോട്ടാസ്യവും രക്തസമ്മർദ്ദവും അളക്കുക
- എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രത പരിശോധിക്കണം, പ്രത്യേകിച്ച് മരുന്ന്കൾ ക്രമരഹിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ.

സ്വാഭാവിക ആർത്തവവിരാമ സമയത്ത് എന്തുചെയ്യണം?

- പുരുഷ ശ്രേഷ്ഠിയിലെ ആവശ്യമായ അളവിലുള്ള ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ നില കൈവെച്ചിട്ടിന്ന് ശേഷം 6-12 മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷവും തുടർച്ചയായ ആർത്തവം സംഭവിക്കുന്നവർ, താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കണം.
- കൈമരുമ്പായിപ്പുകൾ പോലുള്ള ഗർഭാശയ പാത്തോളജികൾ നീക്കം ചെയ്യുക
- ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ഡോസിന്റെ അളവ് /ആവൃത്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ഇതിനായി, ശരീരത്തിലെ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണിനെ ഈസ്ട്രജനാക്കി മാറ്റുന്നത് തടയുന്ന അരാമാലോഗ് ഇൻഹിബിറ്ററുകൾ ഉപയോഗിക്കാം, എന്നാൽ, സിർലകാലത്തേക്കുള്ള ഇതിന്റെ ഉപയോഗം, അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിച്ചേക്കാം.
- ശരീരാരം കുറയുന്നത് ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണിന്റെ ഈസ്ട്രജനിലകളുള്ള പരിവർത്തനത്തെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും
- ഓറൽ /ഇഞ്ചക്ഷൻ/ഇംപ്ലാന്റിംഗ്/ഇൻട്രായുട്ടുരൈൻ പ്രൊജസ്റ്റിനോൺ എന്നിവ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം

മുകളിൽ പറഞ്ഞ നടപടികൾ ഫലപ്രദമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ എൻഡോക്രൈൻ അസ്പഷൻ അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭാശയം നീക്കം ചെയ്യേണ്ടിവരും (ഫിസ്റ്റെക്സി).

നിരീക്ഷണവും തുടർ പരിശോധനകളും

- ആദ്യ വർഷം ഓരോ 1-3 മാസം കൂടുമ്പോഴും തുടർന്ന്, ഓരോ 3-6 മാസത്തിലും മറ്റുങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക ഇത് ഓരോരുത്തരിലും വ്യത്യസ്തമാകാം.
- ആദ്യ വർഷത്തേക്ക് ഓരോ 3 മാസത്തിലും ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ അളക്കുക, തുടർന്ന് ആവശ്യം വേണ്ടുന്ന ഹോർമോൺ നില നേടിയതിന് ശേഷം കുറഞ്ഞത് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ഇത് തുടരുക

- ഓരോ മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളിലും ഒരു വർഷത്തേക്ക് ഫീബോസ്റ്റോബിൻ അളക്കുക, അതിനുശേഷം കുറഞ്ഞത് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ഇത് തുടരുക
- കൺസമ്മർദ്ദം, ഭാരം, ലിപിഡുകൾ എന്നിവ നിശ്ചിത കാലയളവിൽ നിരീക്ഷിക്കുക
- മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം (കമ്മല്യാത്തവർ എല്ലുകളുടെ സാദ്രത പരിശോധിക്കണം.

നിഗമനങ്ങൾ

- ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയുടെ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ശാരീരിക ഓറ്റങ്ങൾ സാധ്യമാകുന്നു
- ഉൽകണ്ഠയും വീഷാദവും കുറയുന്നതോടൊപ്പം നേട്ടം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.
- ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയുടെയുള്ള ശാരീരിക ഓറ്റങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിക്കും വ്യത്യസ്തമാണ്. സാധാരണയായി ഒന്ന് മുതൽ പത്തുണ്ട് ഭാഗങ്ങളിൽ അഥവാ പ്രകടമാകാൻ തുടങ്ങും.
- ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിൽ കുറഞ്ഞത് ഒരു വർഷത്തിലും ജീവിച്ചതിനുശേഷവും ഒപ്പം, തുടർച്ചയായ ഹോർമോൺ തെറാപ്പിക്ക് ശേഷവും മാത്രമേ ലിംഗമാറ്റസംസ്കൃതികൾ, പ്രത്യക്ഷിച്ചു മനനേന്ദ്രിയ സംസ്കൃതികൾ പരിഗണിക്കാവൂ.



ലിംഗ സ്ഥിരീകരണ ശസ്ത്രക്രിയ



ഡോ. എം. എം. മുനീർ വിജയലാലി
മുഖ്യ ഹോമിയോ ഡോക്ടർമാരുടെ സമാഹൃതം
2019 ജൂൺ 2019 ജൂൺ 2019 ജൂൺ 2019

ലിംഗ പൊരുത്തക്കേടുകളിൽ തീവ്ര ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗസ്ഥിരീകരണ പരിവർത്തനം തദ്ദേശ ആസ്വസ്ഥതയോടൊപ്പം ശാരീരികമായും ചൈതന്യങ്ങളുടെ പ്രക്രിയയാണ്. ഹൈപ്പോസ്പെഡിയം വിഭാഗത്തിൽ (Psychiatric Evaluation) ലഭിക്കുന്ന പ്രക്രിയ ആരംഭിക്കുന്നതിന്, തുടർന്ന് ഹോർമോൺ ചികിത്സയും ഒടുവിൽ വ്യക്തി തയ്യാറാകുമ്പോൾ, ലിംഗ സ്ഥിരീകരണ ശസ്ത്രക്രിയയും നടത്തുന്നു.

സാധാരണയായി, സ്വീകൃത ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് (ട്രാൻസ്ജെൻഡർ, ട്രാൻസ്വുജെൻഡർ) ഒരു ഹാനസിക്രോസ് വിഭാഗത്തിൽ നിന്നുള്ള ഹാനസിക്രോസ് മൂല്യനിർണ്ണയ കത്ത് (psychiatric evaluation letter) മാത്രമേ ആവശ്യമുള്ളൂ. കൂടാതെ, ഹോർമോൺ തെറാപ്പി ആരംഭിക്കുന്നതിനും ഒരു കത്ത് മാത്രമേ ആവശ്യമുള്ളൂ. ഹാനസിക്രോസ് ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് (bottom surgery), നിർബന്ധമല്ലെങ്കിലും രണ്ട് വ്യത്യസ്ത ഹാനസിക്രോസ് ടീമുകളിൽ തീവ്ര ശുപാർശ കത്തുകൾ ആവശ്യമാകുന്നുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും, ഹോമിയോസിക്രോസ് പരിവർത്തനത്തിലേക്കുള്ള പാത സുഗമമാക്കുവാനും ഹോമിയോസിക്രോസ് കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുവാനും രണ്ട് ശുപാർശകളും തുടക്കത്തിൽ തന്നെ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ലിംഗ പൊരുത്തക്കേടുകളിൽ ഹോർമോൺ തെറാപ്പി ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിലേക്കുള്ള ഹോമിയോസിക്രോസ് പരിവർത്തനം ഇത് എളുപ്പമാക്കുന്നു. ശബ്ദത്തിന്റെ ഘനം, താടിയിലൂടെയും മീശയുടെയും രോമവളർച്ച, ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് വിതരണത്തിൽ പുരുഷന്മാരിലേക്കുള്ള മാറ്റം, പേശികളുടെ വികാസം എന്നിവ ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ, (ജീവശാസ്ത്രപരമായി സ്ത്രീയായ ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ), അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പുരുഷപ്രകൃതത്തിലേക്ക് പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിന് വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു. പേശികളുടെ വികാസം എന്നിവ ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ, (ജീവശാസ്ത്രപരമായി സ്ത്രീയായ ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ), അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പുരുഷ പ്രകൃതത്തിലേക്ക് പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിന് വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു.

അയ്യപ്പോല, സ്വീകൃതങ്ങളുടെ വികാസം, സ്വീകൃത വടിവുകൾ രൂപപ്പെടുന്ന വിധത്തിൽ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് മാറ്റം, , മിനുസമാർന്ന ചർമ്മം, പുരുഷ പാറ്റേൺ ആയ കഴുപ്പിന്റെ മാറ്റം തലയോട്ടിയിലെ രോമവളർച്ച എന്നിവ ഒരു ട്രാൻസ്വുജെൻഡർ, ജീവശാസ്ത്രപരമായി പുരുഷനായ ഒരു ട്രാൻസ് വുജെൻഡർ, ആഗ്രഹിക്കുന്ന സ്ത്രീജാലിലേക്ക് ഹോമിയോസിക്രോസ് സഹായിക്കുന്നു. ട്രാൻസ് വുജെൻഡർ ഓർഗനുകളിൽ (വൃഷണങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ) ശേഷമുള്ള ഹോർമോൺ തെറാപ്പിയും എല്ലാകളുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഫലത്തിൽ, ലിംഗ പൊരുത്തമില്ലാത്ത വ്യക്തികൾക്ക്, ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് മുമ്പ് ജാലികമായി തിരിച്ചെടുക്കാവുന്ന ഒരു ഇടപെടലായി, ഹോർമോൺ തെറാപ്പി ഒരു യഥാർത്ഥ ജീവിതാനുഭവം തൽക്കുന്നു. അതിനാൽ, ഹോമിയോസിക്രോസ് സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറല്ലെങ്കിലോ വൈദഗ്ദ്ധ്യമില്ലാത്തവർക്ക് വിപരീതമായി ആകാശ സാഹചര്യത്തിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ, ട്രാൻസ്വുജെൻഡർ എന്നിവർക്ക് ഹാനസിക്രോസ് ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് (genital surgery) പുരുഷൻ ഹോമിയോസിക്രോസ് ഹോർമോൺ തെറാപ്പി ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ട്രാൻസ് വുജെൻഡർ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറല്ലെങ്കിൽ മുമ്പ്, പുരുഷൻ ഹോമിയോസിക്രോസ് ഇത് ഒരു ജാലികമായി ഹാനസിക്രോസ് ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പുരുഷൻ ഹോമിയോസിക്രോസ് നിർമ്മാണ കാര്യമല്ല ഇതാണ്. ഈ കാര്യമല്ലെങ്കിൽ ശേഷം, സ്വീകൃതങ്ങളിൽ കാര്യമായ വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകാത്തപക്ഷം ട്രാൻസ് വുജെൻഡർ തുടർന്നുള്ള സ്വീകൃത സർജറിയെ പറ്റി ചിന്തിക്കാവുന്നതാണ്.

ഫാലോപ്ലാസ്റ്റി/മെറ്റൈഡിയോപ്ലാസ്റ്റി അല്ലെങ്കിൽ വജൈനോപ്ലാസ്റ്റി (Phalloplasty/Metoidioplasty or Vaginoplasty) പോലുള്ള ഹാനസിക്രോസ് ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമാകുന്നതിന് മുമ്പ്, കുറഞ്ഞത് 12 മാസമെങ്കിലും ലിംഗഭേദം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരാളിൽ ജീവിക്കുന്നതിന് ഹോമിയോസിക്രോസ് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിലൂടെ യഥാർത്ഥ ജീവിതാനുഭവം വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു. ഹോമിയോസിക്രോസ് ഹാനസിക്രോസ് പരിവർത്തനത്തിന് വിധേയമാകുന്നതിന് മുമ്പ് ലിംഗപ്രകടനം, മൈറ്റോസിസ് എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വൈദഗ്ദ്ധ്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ഇതുവേലം സാധിക്കും.

<p>ട്രാൻസ്‌വുണുക്കൾക്കുള്ള പ്രധാന ശസ്ത്രക്രിയാ നടപടികൾ</p>	<p>ഓർക്കിഡൈക്ലി (വ്യഷണങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ) പെനെക്ലി (പുരുഷലിംഗം നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ) വെജനോപ്പ്ലാസ്റ്റി (യോനി നിർമ്മാണം) ക്ലിറ്റോറോപ്പ്ലാസ്റ്റി (യോനീച്ചുരു നിർമ്മാണം) ലാബിയോപ്പ്ലാസ്റ്റിയും വൾവോപ്പ്ലാസ്റ്റിയും സ്മൃതത്തിന്റെ വലിപ്പ വർദ്ധന.</p>
<p>ട്രാൻസ്‌ജെനിറ്റ് വേണ്ടിയുള്ള പ്രധാന ശസ്ത്രക്രിയാ നടപടികൾ</p>	<p>റിഡക്ഷൻ ഓപ്പറേഷൻ (സ്ത്രന്ദങ്ങൾ ചെറുതാക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ) ഫിസ്റ്റ്യൂറൈസിയും സാൽപിംഗുലോറൈസിയും (അണ്ഡവാഹിനീകൃഷ്ട നീക്കം ചെയ്യൽ) വെജനൈക്ലി (യോനീ നീക്കം ചെയ്യൽ) ഫോലോപ്പ്ലാസ്റ്റി അല്ലെങ്കിൽ വെജനോപ്പോപ്പ്ലാസ്റ്റി (പുരുഷലിംഗം നിർമ്മിക്കൽ) സ്ക്രോട്ടോപ്പ്ലാസ്റ്റി (വ്യഷണസഞ്ചി നിർമ്മിക്കൽ) യൂറിട്രോപ്പ്ലാസ്റ്റി വ്യഷണ പ്രോസ്ട്രേറ്റ്സ് സ്ഥാപിക്കൽ ഒരു ഉദ്ധാരണ ഇംപ്ലാന്റ്/ പെനൈൽ പ്രോസ്ട്രേറ്റ്സ് സ്ഥാപിക്കൽ</p>
<p>ട്രാൻസ്‌ജെനിറ്റ്, ട്രാൻസ്‌വുണു എന്നിവർക്കുള്ള അനുബന്ധ നടപടികൾ</p>	<p>മുടി മാറ്റിവയ്ക്കൽ മുടിയുടെ പുരോഗതി/ നെറ്റ് കുറയ്ക്കൽ പെക്റ്ററൽ/കാഫ് ഇംപ്ലാന്റുകൾ (മാർകവാടം) മുഖത്തെ സ്ത്രീവൽക്കരണം/ പുരുഷവൽക്കരണം/ സമന്വയിപ്പിക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ റിനോപ്പ്ലാസ്റ്റി (മുക്കിന്റെ ശസ്ത്രക്രിയ) തൈറോയ്ഡ് കോളെക്ടോപ്പ്ലാസ്റ്റിയും വോയ്സിന് അപർമേറ്റീവ് സർജറിയും തൊറാസിക് മൂലപ്പെടുത്തൽ അബ്ഡോമിനോപ്പ്ലാസ്റ്റി, ലിപ്പോസക്ഷൻ, ഹൈഡ്രോലിപ്പിക് ബോഡി കോളെക്ടോറിയം (ഉദരസംബന്ധമായ ഭംഗീകരണങ്ങൾ) പുറപ്പെടുള്ള സാനിറ്റേഷൻ നടപടികൾ</p>

ലിംഗം പൊരുത്തമില്ലാത്ത ആളുകളിലെ ശസ്ത്രക്രിയാ നടപടികൾ

- ട്രാൻസ്‌വുണിലെ പ്രധാന ശസ്ത്രക്രിയകൾ:
- സ്മൃതത്തിന്റെ വലിപ്പ വർദ്ധന:

ട്രാൻസ്‌ജെനിറ്റ് വ്യക്തി, സ്ത്രൈണതയ്ക്കായുള്ള ഫോർമോൺ തെറാപ്പി (feminizing Hormone Therapy) ആരംഭിക്കുമ്പോൾ തന്നെ, സ്മൃതവളർച്ചയും തുടങ്ങുന്നു. എന്നാൽ, ഈ വളർച്ച, വ്യക്തികൾക്കായ സ്ത്രൈണ വടിവുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന അർദ്ധഗോളാകൃതിയിലുള്ളതും കോണാകൃതിയിലുള്ളതുമാണ്. അതിനാൽ, പല ട്രാൻസ്‌വുണുക്കൾക്കും ഈ ഒരുവർഷ കാലയളവിനായി കാത്തിരിക്കാതെ, ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയുള്ള സ്മൃതവളർച്ച തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഫോർമോൺ തെറാപ്പിക്ക് ശബ്ദം, കൈകാലുകൾ, തോളുകൾ എന്നിവയുടെ കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സ്വാധീനവുമില്ല. പുരുഷന്റെയും സ്ത്രീയുടെയും തെങ്ങിന്റെ ഒരതലത്തിൽ പല വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. പൊതുവെ വീശാലമായ തോൾ, വലിപ്പത്തിൽ വളരെ ചെറിയ മുലകളും പുറിയോളവും കൈക്ക പുരുഷപ്രകൃതമാണ്. അതിനാൽ നല്ല വിടവ് (Cleavage) ലഭിക്കണമെന്നില്ല.

ട്രാൻസ്ഫെമിനിൽ ഓമെന്റേഷൻ മാമോഗ്രാഫിക്ക് മുമ്പുള്ള വ്യവസ്ഥകളും ആവശ്യകതകളും

- വ്യക്തമായി രേഖപ്പെടുത്തിയ ലിംഗ പൊരുത്തക്കേട്.
- ഒരു ഹനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനിൽ നിന്നുള്ള ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുള്ള റഫറൽ കത്ത്
- പുനർണ്ണമായ അറിവോടെയുള്ള തീരുമാനമെടുക്കാനും ചികിത്സയ്ക്ക് സമ്മതം നൽകാനുമുള്ള കഴിവ്.
- പ്രായപൂർത്തി (ഇന്ത്യയിൽ 18 വയസോ അതിൽ കൂടുതലോ)
- കാര്യമായ ശാരീരിക അല്ലെങ്കിൽ ഹാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഇവ നന്നായി തിന്മയാക്കപ്പെടണം.
- ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന (തീർബന്ധമല്ല) ഓറോജനം- ഈ നടപടികളിൽ മുമ്പ് 12 മാസത്തെ ഫെമിനൈസിംഗ് ഹോർമോൺ തെറാപ്പി. ഇത് ശസ്ത്രക്രിയേതര മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ സംഭവിക്കാവുന്ന പരമാവധി സ്തനവളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഇത് കൂടുതൽ സ്തനവളർച്ചയ്ക്ക് ശസ്ത്രക്രിയ തിരഞ്ഞെടുക്കണോ വേണ്ടയോ എന്ന് തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിനുള്ള അനുവദിക്കുന്നു.

സ്തനവളർച്ചയ്ക്ക് മറ്റ് പൊതു രീതികളുമുണ്ട്.

എ ഓട്ടോലോഗസ് ഫാറ്റ് ഗ്രാഫിംഗ് (Autologous fat grafting) ഈ പ്രക്രിയയിൽ, ഉദാഹരണത്തിന് ഹാൻഡിലുകൾ, തുടകൾ മുതലായ കൊഴുപ്പ് അധികമുള്ള ഭാഗത്ത് നിന്ന് താഴ്ന്ന രക്തത്തിൽ കൊഴുപ്പ് ശേഖരിക്കുന്നു. ഈ കൊഴുപ്പ് ഓപ്പറേഷൻ തീയേറ്ററിൽ തന്നെ പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത് അരിച്ച് എടുക്കുന്നു. ഈ അരിച്ചെടുത്ത കൊഴുപ്പ്, സ്തനവളർച്ചയ്ക്കായി നെഞ്ചിന്റെ ദിശയിൽ ഉചിതമായ സ്ഥലത്ത് കുത്തിവയ്ക്കുന്നു. കുറച്ച് കൊഴുപ്പ് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. വേണ്ടത്ര സ്തന വികാസം നടക്കുന്നതിന്, 4-6 ആഴ്ച ഇടവേള കളിച്ച് മറ്റ് മുതൽ നാല് വരെ സിറ്റിങ്ങുകൾ വേണ്ടിവന്നേക്കാം.

കാതുലയുടെയും താഴ്ന്ന രക്തത്തിലുള്ള ലിപ്പോസക്ഷൻ പ്രക്രിയയുടെയും സഹായത്തോടെ കൊഴുപ്പ് കലകൾ ശേഖരിക്കുന്നു. അതിനോടൊപ്പം ഉപരിപ്ലവമായ (superficial) കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന ഭാഗങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് അടിവയർ, തുടകൾ, പാൻഡ്യോസങ്ങൾ, ഇടത് മുതലായവയാണ് ഫാറ്റ് ഗ്രാഫിംഗിന്റെ സ്ഥാനം. ശേഖരിച്ച കൊഴുപ്പ് പിന്നീട് ഉണ്ടാക്കുന്ന ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും ഓപ്പറേഷൻ തീയേറ്ററിൽ വിവിധ രീതികളിൽ മറ്റ്, അതായത് ഫിന്റർറേഷൻ, സെൻട്രിപ്യൂറേഷൻ, ഗ്രാഫിംഗ് സെഡിമെന്റേഷൻ, ഡികാർമേഷൻ, ഫാറ്റ് റിഫൈനിംഗ് സിസ്റ്റം മുതലായവ, ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ ഉണ്ട്, എണ്ണ, കൊഴുപ്പില്ലാത്ത ടിഷ്യൂ മുതലായവ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. സ്തനത്തിന്റെ വലിപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സ്തനഭാഗത്തേക്ക് ഇങ്ങനെ ശുദ്ധീകരിച്ച കൊഴുപ്പ് കുത്തിവയ്ക്കുന്നു. ഒരു സിറ്റിങ്ങിൽ, പരിമിതമായ അളവിൽ ഫ്ലൂയിഡ് കൊഴുപ്പ് കുത്തിവയ്ക്കാൻ കഴിയും. ഫാറ്റ് ഇഞ്ചക്ഷൻ സിറ്റിംഗ് 4-6 ആഴ്ച ഇടവേളകളിൽ ആവർത്തിക്കാം. സ്തനവലിപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ആകെ മറ്റ് മുതൽ നാല് സിറ്റിങ്ങുകൾ വേണ്ടിവന്നേക്കാം. കൊഴുപ്പ് ശേഖരിക്കുന്നതിനായി ചെയ്ത മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകേണ്ടിവരും. മെഡിസിൻ സിറ്റിങ്ങുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നാലും, ഓട്ടോലോഗസ് ഫാറ്റ് ഇഞ്ചക്ഷൻ രീതിയിലൂടെ മിതമായ സ്തനവളർച്ച (ഒരു കപ്പ് വലുപ്പം) മാത്രമേ സാധ്യമാകൂ. അതിനോടൊപ്പം മെട്രിസ്റ്റിക് മാറ്റം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മതിയായ കൊഴുപ്പ് ലഭ്യമാകില്ല. അതിനോടൊപ്പം റിപ്രൊഡക്ഷൻ 6 മാസം വരെ എടുത്തേക്കാം.

ഓട്ടോലോഗസ് ഫാറ്റ് ബ്രസ്റ്റ് ഓഗ്മെന്റേഷൻ സർജനിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അപകടസാധ്യതകൾ കൊഴുപ്പ് കുത്തിവയ്ക്കുന്ന സ്മതവളർച്ച ശസ്ത്രക്രിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏറ്റവും സാധാരണമായ അപകടസാധ്യതകൾ ഇനിപ്പറയുന്നവയാണ്:

- രക്തസ്രാവം (Bleeding)
- അണുബാധ (Infection)
- ഭൂരിവീൽ നിന്നുള്ള നീരൊലിപ്പ് (Seroma)
- സ്മതത്തിന്റെയും മൂലക്കണ്ണിന്റെയും ആക്യൂട്ടി, വലിപ്പം അല്ലെങ്കിൽ സീര്യൂസി എന്നിവയിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ
- കാൽസീഫിക്കേഷൻ, സിസ്റ്റുകൾ, വീക്കങ്ങൾ
- വേദന
- മൂലക്കണ്ണിലും ചർമ്മ സംവേദനത്തിലും മാറ്റം
- ക്യാൻസറിനുള്ള സാധ്യത: സിസ്റൈൻഡർ പുരുഷന്മാരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ട്രാൻസ് സ്ത്രീകളിൽ സ്മതാർബുദ സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു, ഒരൂപകേൾ ഫെമിനൈസിംഗ് ഫോർമോൺ തെറാപ്പി മൂലമായിരിക്കാം. അതിനാൽ, സ്മതങ്ങളിൽ സ്വയം കൊഴുപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വിധേയമായ ട്രാൻസ് വുമൺ, ഡോക്റ്ററുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം നിശ്ചിതനേരത്തായി നിശ്ചിത കാലയളവിൽ എംആർഐ, ഓട്രോഗ്രാം എന്നിവ ചെയ്യണം.
- മോശനത്തിയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ: ഫൈബർഗ്ലാഫിക് പാടുകൾ, ചതവ്
- സ്ട്രെച്ച് മാർക്കുകൾ: ഫെമിനൈസിംഗ് ഫോർമോൺ തെറാപ്പി എടുക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് സ്ട്രെച്ച് മാർക്കുകൾ ഉണ്ടാകാത്തുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- ശസ്ത്രക്രിയയുടെയും അനസ്തേഷ്യയുടെയും അപകടസാധ്യതകൾ
- ഹൃദയ, ശ്വാസകോശ സങ്കീർണതകൾ

b) ഇംപ്ലാന്റ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള സ്മതവളർച്ച (Breast augmentation with implant)

സാധാരണയായി, ഇൻഫ്രാമാസ്റ്ററി അല്ലെങ്കിൽ ആക്സിലറി രീതിയിൽ (**Inframammary or axillary approach**) ടെക്സൈലിംഗ് സിലിക്കൺ ഓയൽ ഇംപ്ലാന്റുകൾ ബ്രസ്റ്റ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ട്രാൻസ് വുമൺതിൽ തിന് വ്യത്യസ്തമായി, ബയോളജിക്കൽ സ്ട്രീകർക്ക് നെഞ്ചിലെ ഭിത്തിയിലും കക്ഷത്തുള്ള മേട്രിക്കളുടെ തുടക്കത്തിൽ കൊഴുപ്പ് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. അത് ബാഹ്യമേട്രിക്കളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. കൂടാതെ, അവരുടെ നെഞ്ച് ചെറുതും കൂടുതൽ ടെക്സൈലിംഗ് ഉള്ളതുമാണ്. ഇതിന് പരിഹാരമായി, ട്രാൻസ് വുമൺ വലിയ വലിപ്പത്തിലുള്ള ഇംപ്ലാന്റുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.

നെഞ്ചിന്റെ ഭിത്തിയുടെ വലിപ്പം അളക്കുകയും ഇംപ്ലാന്റിന്റെ വീതി തിർണ്ണയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നല്ല വീട് (**cleavage**) ലഭിക്കാൻ ഇത് കഴിയുന്നത്ര വീതിയുള്ളതായിരിക്കണം. വ്യക്തിയുടെ ആശ്രയിക്കുന്നതനുസരിച്ച് പ്രൊഫഷണൽ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ ഇംപ്ലാന്റിന്റെ അളവ് അറിയൂ. ബ്രസ്റ്റ് ഇംപ്ലാന്റിന് വ്യത്യസ്ത ബ്രാൻഡുകൾ ഉണ്ട്, വലിയ വ്യത്യാസപ്പെടാം. ഏറ്റവും പുതിയവയിൽ ചുറ്റുമുറകളോടൊന്നും ഉണ്ടാകില്ല. അവ സുസ്ഥായതും ചെറിയ ഭൂരിവുമാറ്റങ്ങളുടെ സ്ഥാപിക്കാവുന്നതുമാണ്. അവയിൽ സങ്കീർണതകൾ ഉണ്ടാകാത്തുള്ള സാധ്യതയും കുറവാണ്.

ബ്രസ്റ്റ് ടിഷ്യൂവിന്റെ പുറകിലോ, നെഞ്ചിലെ പേശികൾക്ക് താഴെയാ ഒരു ബ്രസ്റ്റ് ഇംപ്ലാന്റ് ഘടിപ്പിച്ചാണ് സ്മതവളർച്ച നടത്തുന്നത്. കാണാൻ കഴിയാത്ത രീതിയിൽ ഭൂരിവുമാറ്റം ഉണ്ടാക്കുന്നു. സ്മതവളർച്ച ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമായ രോഗികൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ശ്രദ്ധിക്കണം:

ഈ ശസ്ത്രക്രിയ മറ്റേതെങ്കിലും ശസ്ത്രക്രിയയാകണമെന്നില്ല. കൂടാതെ, ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ബ്രസ്റ്റ് ഇംപ്ലാന്റുകൾ ആജീവനാന്ത ഉപകരണങ്ങളായി കണക്കാക്കില്ല. അവ ഏകദേശം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട് പ്രതീക്ഷിക്കാനാവില്ല. ഇംപ്ലാന്റ് മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുന്നതിന്മേയെ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനോ തിരയുകയോ ചെയ്യാൻ ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

സ്മൃതനവളർച്ച അസ്മൃതക്രിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏറ്റവും സാധാരണമായ അപകടസാധ്യതകൾ ഇനീപ്പറയുന്നവയാണ്

- ഭക്തസ്രാവം
- അണുബാധ: അണുബാധ ചികിത്സിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നം, അണുബാധയുടെ അടയാളങ്ങൾ ശരീരത്തിന് ഇംപ്ലാന്റ് വീണ്ടും അണുവീക്ഷണമാക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നതാണ്. ഇംപ്ലാന്റ് നീക്കം ചെയ്യണം. ഇംപ്ലാന്റ് മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുമ്പോൾ, അത് സ്ഥാപിച്ച സമയം മുതൽ മൂന്ന് മാസത്തിന് മുമ്പ് സംഭവിക്കുമുണ്ട്.
- സെറോം: സസ്മൃതക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം ഇംപ്ലാന്റിന് ചുറ്റും ദ്രാവകം അടിഞ്ഞുകൂടാം
- സ്മൃതത്തിന്റെയും മുലക്കണ്ണിന്റെയും ആക്യൂസി, വലിപ്പം അല്ലെങ്കിൽ സീമെന്റി എന്നിവയിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ
- ക്യാപ്സുലാർ കോണ്ട്രാക്ഷൻ: ഇംപ്ലാന്റ് പോലുള്ള ഒരു വലിയ അസ്പഷാരതം അവിടെ ഉൾപ്പെടുത്തിയെന്ന് തിങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ശരീരത്തിന് അറിയാം. ഭോഗശാന്തി പ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമായി, ഇംപ്ലാന്റിന് ചുറ്റും ആന്തരികമായി 'ക്യാപ്സ്യൂൾ' എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന വടു ടിഷ്യൂവിന്റെ ഒരു പാളി എല്ലാവരിലും ഉണ്ടാകും. ഈ ക്യാപ്സ്യൂൾ ഉടൻ അല്ലെങ്കിൽ കാലക്രമേണ മുറുകിയേക്കാം, ഇത് സ്മൃതത്തിന്റെ കാഠിന്യത്തിനും വേദനയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. വളരെ മൃദലമായ സങ്കോചം (ഒരു സ്മൃതം ഒറ്റൊന്നിനേക്കാൾ അൽപ്പം ഉറപ്പാണ്) സാധാരണയാണ്. ഇത് വേദനയോ സ്മൃത വികലങ്ങളോ ഉണ്ടാക്കാത്തതിനാൽ, സെഡ് ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിക്കാം. കൂടുതൽ കാഠിന്യമായ സങ്കോചങ്ങൾക്ക്, ഇംപ്ലാന്റിന് ചുറ്റുമുള്ള വടുകൾ നീക്കം ചെയ്യാനും കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ ഇംപ്ലാന്റുകൾ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കാനും ഒരു സസ്മൃതക്രിയ ആവശ്യമാണ്.
- കാൽസിഫിക്കേഷൻ: ഇംപ്ലാന്റിന് ചുറ്റുമുള്ള വടു ടിഷ്യൂവിൽ കാൽസ്യം അടിഞ്ഞുകൂടിയേക്കാം, ഇത് വേദനയ്ക്കും ദുഃഖനയ്ക്കും കാരണമാകുകയും, ഓടോസ്രോഫിയിൽ ദൃശ്യമാകുകയും ചെയ്യും.
- മുലക്കണ്ണി, ചർമ്മ സംവേദനം എന്നിവയിലെ മാറ്റം: ഏകദേശം 15 ശതമാനം രോഗികളിൽ സംവേദനക്ഷമത നഷ്ടപ്പെടും, ഇത് ശരിയാക്കാൻ ഒരു വർഷമെടുത്തേക്കാം. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ, മുലക്കണ്ണിയിലെ മരവിപ്പ് സ്ഥിരമായിരിക്കും.
- ക്യാൻസറിനുള്ള സാധ്യത: വളരെ അപൂർവ്വമാണെങ്കിലും, ടെക്സ്ചർ ഇംപ്ലാന്റുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു ലിംഫോമയാണ് ബ്രസ്മ്യൂ ഇംപ്ലാന്റുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അനാപ്ലാസ്റ്റിക് വലിയ സെൽ ലിംഫോമ (anaplastic large cell lymphoma) (BIA-ALCL). ഈ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്നതിനായി, ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സസ്മൃതക്രിയാ വിദഗ്ദ്ധർ ടെക്സ്ചർ ചെയ്തതിൽ നിന്ന് ഒതുങ്ങാൻ നായോ ടെക്സ്ചർ ചെയ്തതോ ആയ ബ്രസ്മ്യൂ ഇംപ്ലാന്റുകളിലേക്ക് മാറി.
- ഭോഗശാന്തിയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ: ഒരീയായ ടിഷ്യൂ കവരണിന്റെ അഭാവം അല്ലെങ്കിൽ അണുബാധ കാരണം, ചർമ്മത്തിലൂടെ ഇംപ്ലാന്റ് എക്സ്പോഷർ ചെയ്യുന്നതിനും പുറംതള്ളുന്നതിനും ഇടയാക്കും. ഇംപ്ലാന്റിന് ചുറ്റുമുള്ള ടിഷ്യൂ മേലോകാതിരിക്കുകയും ഇംപ്ലാന്റ് പുറംലോകവുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുകയും ചെയ്താൽ, അത് നീക്കം ചെയ്യേണ്ടിവരും.
- മോശമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന പാടുകൾ
- സ്പഷ്ടമായ ഇംപ്ലാന്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ദൃശ്യമായ ചർമ്മ ചുളിവുകൾ: ഇംപ്ലാന്റുകളുടെയും സ്മൃത ചർമ്മത്തിന്റെയും ദൃശ്യമായ സ്പഷ്ടവുമായ ചുളിവുകൾ സസ്മൃതക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം സംഭവിക്കാം. ചില ചുളിവുകൾ സാധാരണവും (ബ്രസ്മ്യൂ ഇംപ്ലാന്റുകളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്).
- ഇംപ്ലാന്റ് വിള്ളൽ അല്ലെങ്കിൽ ഡിഫ്ലേഷൻ (Implant Rupture or Deflation): ബ്രസ്മ്യൂ ഇംപ്ലാന്റുകൾ ദൈനംദിന സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുന്നു, അത് തേയ്മാനം സംഭവിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ ഇവ യഥാർത്ഥത്തിൽ പൊട്ടിപ്പോയേക്കാം. സസ്മൃതക്രിയ സമയത്ത് ഒരു ഇംപ്ലാന്റിന് കോഴിപ്പാടുകൾ സംഭവിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. കോഴിയത്തോ പൊട്ടിപ്പോയതോ ആയ ഇംപ്ലാന്റുകൾ നന്നാക്കാൻ കഴിയില്ല, ഇവ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുകയോ നീക്കം ചെയ്യുകയോ ആവശ്യമാണ്. ഇംപ്ലാന്റ് കമ്പോസിറ്റ് സസ്മൃതക്രിയയ്ക്ക് 3 വർഷത്തിനു ശേഷവും അതിനുശേഷം ഓരോ 2 വർഷത്തിലുമുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.
- തെറ്റായ സ്ഥാനം അല്ലെങ്കിൽ സ്ഥാനചലനം, ടിഷ്യൂ സ്പ്രെഡിംഗ്: ഇംപ്ലാന്റുകൾ മുലക്കണ്ണിയിൽ കിഴിത തുല്യമായി കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ, അവ അനുയോജ്യമായ സ്ഥാനത്താണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ, മിക്ക സ്മൃതങ്ങളും തുല്യങ്ങളിൽ അല്ല, ചിലപ്പോൾ മുലക്കണ്ണികൾ

ലഭ്യമാനമാക്കി. ആരോഗ്യ സൗകര്യങ്ങൾ കോളൻ പോലുള്ള കൂടുതൽ ഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ, NV അറയിൽ ലൈനിം ചെയ്യാറുണ്ട്.

- മെന്റൽ ക്ലിനിക്കുകളും നാഡി വിശദനവുമുള്ള ഗ്ലാൻസ് ലിംഗമാണ് ക്ലിറ്റോറിസ് (യോനിച്ചിരം) പുനർനിർമ്മിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. രോഗിക്ക് ഉയർന്ന ഉത്തേജനവും സംവേദനവും (erogenous sensation) തിരിച്ചറിയുന്നു (orgasm) നൽകാൻ ഇതിലൂടെ സാധിക്കും. മുഴുനടയ്ക്കുന്ന മുഴുനടയ്ക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ട്രിബ്ലി ചുരുക്കുകയും ദിശ മാറ്റി അഴയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഒരു ഭാഗം യോനി ഇരമ്പി (interitus) പുനർനിർമ്മിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. പെനൈൽ, സ്ക്രോട്ടൽ ടിഷ്യൂ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച്, ലാനിയിലേക്കും മൈനോറും നിർമ്മിക്കുന്നു.

ശസ്ത്രക്രിയാതന്ത്ര കോഴ്സ്:

- വരെയൽ വിലേക്ക് - സാധാരണയായി 5 മുതൽ 7 വരെ ദിവസങ്ങളിൽ വികസിക്കാൻ തുടങ്ങും.
- ആദ്യപുതി വാസം - 4-6 ദിവസം വരെ.
- 12 മാസത്തേക്ക് അല്ലെങ്കിൽ പതിനാലു മാസത്തിൽ യോനിയിൽ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയം വരെ എൻവി (NV) അറയുടെ സ്വയം-രൈലേഷൻ നടത്താൻ രോഗിയെ ഉപദേശിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും, ലൈംഗികബന്ധം ആരംഭിച്ചതിന് ശേഷവും ഇത് ആവശ്യമായി വരും. തുടക്കത്തിൽ, വലിയ വരെയൽ രൈലേറ്റർ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുകയും കുറഞ്ഞത് 15 മിനിറ്റുകളും ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും വേണം. ഈ ആവശ്യം മൂന്നുമാസത്തിനുശേഷം ദിവസത്തിൽ മൂന്നുവരെയായി കുറയ്ക്കാം. വിവിധ സിക്യൂറിയറ്റിംഗ് വലുപ്പങ്ങളിലുള്ള വരെയൽ രൈലേറ്ററുകൾ വാണിജ്യപരമായി ലഭ്യമാണ്, അവ ലൂബ്രിക്കന്റോസ് ലൈറ്റുകൾക്കൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും.

സങ്കീർണ്ണതകൾ

- മെന്റലിസം
- അണുബാധ
- വാസ്കുലർ കോംപ്രസൈസ്- അപൂർവ്വമാണെങ്കിലും, ലിംഗത്തിലെ മെന്റൽ ക്ലിറ്റോറിസ് പ്രശ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ചർമ്മകോശങ്ങൾ അടഞ്ഞുപോകുന്നതിനാൽ, ഓസറേഷൻ പരമാവധിപ്പടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ, യോനിയുടെ ആഴം നഷ്ടപ്പെടാം. യോനിയുടെ ആഴം പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്നതിന്, പിന്നീടുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ തിരങ്ങൾക്ക് ഇരുപതുപ്രദേശം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- അടഞ്ഞുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് പരിക്ക്- മുഴുനടയ്ക്കി, മുഴുനടയ്ക്കി, ലോരയും എൻവിക്ക് പരിഷ്കരിക്കുന്നത് റെക്ടോവെജനൽ ഫിസ്റ്റുലകൾ മുഴുനടയ്ക്കിയതിലെ നിയോവെജനൽ ഫിസ്റ്റുലകൾ കാരണമാകാം.
- ക്ലിറ്റോറിംഗ്-ലൈനിയൽ കോംപ്ലിസിറ്റികളുള്ള മെന്റൽ വിശദനം ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ നഷ്ടപ്പെടാം, ഇത് ചർമ്മ കോശങ്ങളുടെ നാശത്തിനും തുടർന്ന് ഈ അവയവങ്ങളുടെ കേടുപാടിനും ഇടയാക്കും.
- മുഴുനടയ്ക്കിയ സമയം (നിലനിർത്തൽ/ അജിതേന്ദ്രിയത്വം/ അണുബാധ) മുഴുനടയ്ക്കിയതിന്റെ സൂപ്പർവൈസിംഗ് (മെറ്റീസ് മെറ്റീസ്) കുറച്ചുയ്ക്കാം. അതിന് രൈലേഷൻ ശസ്ത്രക്രിയയും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- കോർപ്പസ് സ്പോഞ്ജിയോസം പ്രോട്രൂഷൻ (Corpus spongiosum protrusion): യോനി-ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്ത് ലിംഗത്തിലെ സ്പോഞ്ജിയോസം അല്ലെങ്കിൽ വരെയൽ ഇത് കാരണമാകാം.
- യോനിനുള്ള ചുരുക്കുന്നതിനു (ഇൻട്രോടുൽ അല്ലെങ്കിൽ വരെയൽ ഡെന്റോസിസ് കാരണമാകാം).
- വളരെ ചെറിയ വിഭാഗം ആളുകളിൽ, തിരിച്ചറിയുന്ന അനുഭവപ്പെടാതെയോ ഉത്തേജനം കുറഞ്ഞു പോവുകയോ ചെയ്തേയ്ക്കാം.
- മുറിവ് ഉണ്ടാകുന്നതിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം, ഇത് രോഗശാന്തി വൈകുന്നതിലേക്ക് തടയുന്നു.
- നിയോവെജനലിൽ (NV) മുടി വളർച്ച ഉണ്ടാകാം. ഇതിന് എപ്പിലേറ്റീം (epilating) ക്രീമുകളുടെ ഉപയോഗം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- എൽ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയോ പാടുകൾ ഉണ്ടാകാത്ത സാധ്യതയുണ്ട്.
- സാമൂഹ്യവൽക്കണമെന്നതിനായി ട്രിബ്ലി തടപ്രദേശങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- പൾസെറി എംബോളിസം-ചിലപ്പോൾ കാലിലെ സിരയിൽ മെന്റൽ കട്ടിപ്പിടിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് നീങ്ങുകയും ശ്വാസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത്

തടയാൽ **BVT** പമ്പറും ശക്തിയായ **IV** ദ്രാവകങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ അപൂർവ്വമായേ രോഗങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ.

- ശസ്ത്രക്രിയ പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്. ഇതിലൂടെ, ലിംഗബുദ്ധിയോടൊപ്പമുള്ള ബലഹീന ബന്ധത്തിൽ പുരുഷ പങ്കാളിയായി പ്രവർത്തിക്കാതെ കഴിവില്ലാത്ത നഷ്ടപ്പെടും.
- വൃഷണം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ പ്രത്യേകപാദതലശേഷി സ്ഥിരമായി നഷ്ടപ്പെടും. എന്നാൽ, ഈ നടപടികൾ നിലനിർത്താൻ യാതൊരു കഴിവുമില്ലാത്ത കഴിവ് നൽകുന്നുണ്ടില്ല.
- **q)** ഈ നടപടികൾ വിജയകരമായ/തുല്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധമോ വിവാഹബന്ധമോ സമ്പർക്കവിജയമോ സംബന്ധിച്ച തിരസ്കരണമോ ഉണ്ടാകാതെ തൽക്കുറിയല്ല.
- **r)** തൃപ്തികരമായ പലം- ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഫലത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന നിലനിൽക്കുന്ന പലം- തിരസ്കരണ പലങ്ങൾ ചെയ്യപ്പെടുന്നതിന് അധിക ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- **s)** അലർജി പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ- അപൂർവ്വ സന്ദർഭങ്ങളിൽ, ടോപ്പ്, തുണി വസ്തുക്കൾ എന്നിവയിൽ അലർജികൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ശസ്ത്രക്രിയയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾക്കും കൂടിയിട്ടുള്ള മരുന്നുകൾക്കും ഗുരുതരമായ പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. അലർജി പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അധിക ചികിത്സ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- **t)** സർജിക്കൽ അനസ്തേഷ്യ - ലോക്കൽ അനസ്തേഷ്യയിലും ജനറൽ അനസ്തേഷ്യയിലും അപകടസാധ്യതയുണ്ട്. എല്ലാത്തരം ശസ്ത്രക്രിയാ അനസ്തേഷ്യയിൽ തീങ്ങുന്ന മരുന്നുകളിൽ തീങ്ങുന്ന സങ്കീർണതകൾ, പരിക്കുകൾ, മരണം പോലും ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.
- **u)** അധിക ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം- സ്ത്രീ-പുരുഷ മരുമരുമിയെ ലിംഗ സ്ഥിതികരണ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ദീർഘകാല ഫലത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന നിരവധി അവസ്ഥകളുണ്ട്. സങ്കീർണതകൾ ഉണ്ടായാൽ, അധിക ശസ്ത്രക്രിയയോ മറ്റ് ചികിത്സകളോ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

B) സിഗ്നലായിഡ് കോളൻ സെർവൈസ് വരെയുള്ള ലൈനിംഗ് ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഫെമിനൈസേഷൻ ഓപ്പറേഷനുകളിലൂടെ

മെന്റലായ യോജിത ആരോഗ്യം, സ്വയം ലുബ്രിക്കേഷൻ, ചുരുങ്ങുന്നതുള്ള സാധ്യത ഇല്ലായ്മ എന്നിവയാണ് കൂടുതൽ വരെയോപ്പറേഷൻ (**Intestinal vaginoplasty**) യുടെ ഗുണങ്ങൾ. എന്നാൽ, മരണ വർഷം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന അധിക ഡിസ്ചാർജും ആദ്യ ആറ് മാസങ്ങളിൽ മേൽവേദഗന്ധവുമാണ് പാർശ്വഫലങ്ങൾ.

- തുറന്ന അല്ലെങ്കിൽ ലാപ്രോസ്കോപ്പിക് രീതിയിലൂടെയാണ് ഇത് നടപ്പിലാക്കുന്നത്. മേൽവേദത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ഉയർത്തി വച്ച്, ലോക്കൽ അനസ്തേഷ്യയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന റെക്ടോ-സിഗ്നലായിഡ് കോളൻ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടുതൽ വാസ്കുലർ പാറ്റേണിനായി കൂടുതൽ ലോക്കൽ അനസ്തേഷ്യയിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന മെസെന്ററി (**mesentery**) പരിശോധിക്കുന്നു (ഫാറ്റി മെസെന്ററിയിൽ പ്രാർസിബുലേഷനിലൂടെ പരിശോധിക്കുന്നു). റെക്ടോസിഗ്നലായിഡ് കോളന്റെ ഒരു ഭാഗം വാസ്കുലർ പാറ്റേൺ അനുസരിച്ച് വേർതിരിച്ചെടുക്കും.
- വേർതിരിച്ചെടുത്ത ഭാഗത്തിന്റെ സ്ഥിരതയുള്ളതും വിഭജനയില്ലാത്തതുമായി തരം തിരിക്കുന്നു. ഗ്രാഫ്റ്റിന്റെ സ്ഥിരതയെ അറ്റം അടച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനെ തിരയാവുന്നതല്ല (**NV**) താഴെകൂടാതെ (**dome**) മാറ്റുന്നു.
- യോനിയിലെ അറ (**Vaginal cavity**) (പെൽവിക്, പെരിനിയൽ ഡിസെക്ഷൻ): മൂത്രാശയത്തിനും ലോക്കൽ അനസ്തേഷ്യയ്ക്കും ഇടയിൽ സൂക്ഷ്മമായ പെൽവിക് ഡിസെക്ഷൻ വഴി ഓവിയേഷൻ തിരയാവുന്നതല്ലാത്ത അറ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ലുബ്രിക്കേഷൻ നിന്ന് ഏകദേശം ഒരു സെന്റിമീറ്റർ ദൂരത്തിൽ ആയി, പിൽഭാഗത്ത് ശ്രീകോണാകൃതിയിലുള്ള പെരിനിയൽ/വൃഷണസഞ്ചി സ്കിൻ ഫ്ലാപ്പ് (4 സെന്റിമീറ്റർ വീതി : 6 സെന്റിമീറ്റർ നീളം) ഉയർത്തുകയും മൂത്രാശയ ബൾബിനും ലോക്കൽ അനസ്തേഷ്യയ്ക്കും ഇടയിൽ ഒരു അറ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഡിസെക്ഷന്റെ പെരിനിയൽ, പെൽവിക് ഭാഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വീശുകയും ഉപയോഗിച്ച് ലുബ്രിക്കേഷൻ (**bimanual palpation and dissection**) കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.
- **d)** സൃഷ്ടിച്ച അറയിൽ പെഡിക്കിളിന് ഒരു തകരാറും വരാതെ കോളൻഗ്രാഫ്റ്റ് മെമ്പ്രേ ഉറപ്പിക്കുന്നു. വൻകുടലിന്റെ മാറ്റം ഇതിനനുസരിച്ച് പെരിനിയൽ-സിഗ്നലായിഡ് ഫ്ലാപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് തുണിപ്പിച്ചെടുത്തതാണ്, ഇത് പിൽഭാഗത്തെ യോനിയിലെ ഭിത്തി പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ശസ്ത്രക്രിയാ വിദഗ്ധൻ (**abdominal surgeon**) ചുറ്റുമുള്ള ഭാഗങ്ങളെ മുറിച്ചെടുക്കുകയും കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു (**anastomosis**). അടിവയർ പാറ്റികളായി അടക്കുകയും, ഒരു അഡിപോസിറ്റിൻ ഡ്രെയിനേജ് സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

- e) രെസ്സിനുകളെപ്പറ്റി രണ്ടും നീക്കം ചെയ്യുക, ലിംഗ ചർമ്മം റെറ്റുക, പുതിയ ക്ലിറ്റോറിസ് സൃഷ്ടിക്കുക, ലിംഗാഗ്രം വരെ നീളുന്ന കോർപ്പറാ (corpora) വേർപ്പെടുത്തുക, മൂത്രനാളിയെ താഴെത്തലക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന രീതിയിൽ ആക്കുക എന്നിവ തുടർന്ന് ചെയ്യുന്നു.
- f) നിയോക്ലിറ്റോറിസ്, യൂറിത്രൽ മീറ്റസ് എന്നിവ തുറന്നുകൊടുക്കുന്നതിനായി പെരൈൽ സ്കിൻ ഫിലാപ്പിന്റെ പ്രോക്സിമൽ ഭാഗത്ത് സ്വിറ്റ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ഭാഗങ്ങൾ തുറന്നിച്ച് ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.
- g) സിസോയിഡ് കോളണിന്റെ മൂൻവശത്തെ അഗ്രത്തിലേക്ക് പെരൈൽ സ്കിൻ ഫിലാപ്പിന്റെ ഡിസ്റ്റൽ എൻഡ് തുറന്നിച്ച് ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.
- h) സ്കോട്ടൽ സ്കിൻ ഫിലാപ്പുകളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ പെരൈൽ സ്കിൻ ഫിലാപ്പിലേക്ക് തുറന്നിച്ച് ഉൾക്കൊള്ളാൻ ലാബിയ ഓരോന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ലാബിയ ഓരോന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് പിളർപ്പുകൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പെരൈൽ സ്കിൻ ഫിലാപ്പുകളുടെ മധ്യഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- i) അത് നിലനിർത്താൻ ഒരു പായ്ക്ക് നിയോവെജെൽ അറയിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം പ്രസ്റ്റിംഗ് ചെയ്യുന്നു.

ശസ്ത്രക്രിയാനന്തര നടപടികൾ (Post-Operative course)

ആംബുലേഷൻ - സാധാരണയായി 3 മുതൽ 7 വരെ ദിവസം. ഡൈലേഷൻ - സാധാരണയായി 3 മുതൽ 5 വരെ ദിവസങ്ങളിൽ ഡൈലേഷൻ ആരംഭിക്കുന്നു. ഭക്ഷണക്രമം - കാറ്റ് പൊട്ടുന്നതിന് വരെ (അയോവായു കടന്നുപോകുന്നതിന് വരെ) നീങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകില്ല. ശേഷം, ദ്രവങ്ങളും, തുടർന്ന് ദ്രാവക ഭക്ഷണവും നൽകും. 4 ആഴ്ച വരെ ദ്രാവകം മുതൽ വളരെ ദൂരമായ ഭക്ഷണക്രമം ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. അതിനുശേഷം, നീങ്ങൾക്ക് സാധാരണ ഭക്ഷണക്രമം പുനഃരംഭിക്കാം. ആശുപത്രി വാസത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം - 7 മുതൽ 10 ദിവസം വരെ.

സങ്കീർണതകൾ

- കൈശ്രാവം
- അണുബാധ
- ഗർഭി സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ
- അടുത്തുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് പരിക്ക്- മൂത്രനാളി, മൂത്രാശയം, ലോരേം എന്നിവയ്ക്ക് പരിക്കേൽക്കുന്നതിന് റിക്ടോവെജെൽ ഫിസ്റ്റ്യുലക്കോ മൂത്രനാളിയിലെ നിയോവെജെൽ ഫിസ്റ്റ്യുലക്കോ കാരണമാകാം
- നെക്രോസിസ് - ക്ലിറ്റോറോ-ലബിയൽ കോമ്പ്ലക്സിന് ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ കേടുപാടും.
- പക്ഷാഘാതവും കൂടൽ തടസ്സവും ഉണ്ടാകാം. ഇതിന് നീണ്ട ഉപവാസവും താസോഗാസ്റ്റിക് ആസ്പിറേഷനും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം, ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.
- ദഹന ശീലങ്ങളിൽ (bowel habits) മാറ്റം ഉണ്ടാകാം
- മൂത്രസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ (നിലനിർത്തൽ/ അബിന്ദ്രിയിൽ/ അണുബാധ) മൂത്രനാളിയുടെ സൂക്ഷ്മവലിപ്പം (മെറ്റസ് റെസ്തോസിസ്) കുറച്ചേയ്ക്കാം. അതിന് ഡൈലേഷനും ശസ്ത്രക്രിയയും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- മൂക്കൊലിപ്പ് - അരിതരായ മൂക്കുസ്പന്ദിനാർജ്ജ് ഉണ്ടാകാം
- j) വൻകുടലിലെ ലോരേവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന സിസോയിഡ് സെസെന്റീന് തള്ളൽ സംഭവിക്കാം
- k) കോർപ്പസ് സ്പോഞ്ജിയോസം പ്രോസ്രഷൻ: യോനി-വൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്ത് ലിംഗത്തിലെ സ്പോഞ്ജി കോശങ്ങൾ തള്ളി വരുന്നതിനു ഇത് കാരണമായേക്കാം
- l) യോനിനാളി ചുരുങ്ങുന്നതിനു (ഇൻട്രാറ്റൽ അല്ലെങ്കിൽ വെജെൽ റെസ്തോസിസ്) കാരണമായേക്കാം.
- m) രതിമുറപ്പ് അനുഭവപ്പെടാതെയോ ഉത്തേജനം കുറഞ്ഞു പോവുകയോ ചെയ്തേയ്ക്കാം

n) മൂറിവ് ഉണങ്ങുന്നതിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം

o) അടിവശ്ശിലും പെരിത്യത്തിലും പാടുകൾ/ഹൈപ്പർട്രോഫിക് സ്കാർ/ ക്ലിബായ്സ്

p) തുന്നിച്ചേർത്ത ഭാഗങ്ങളിൽ മിന്നി ശ്രവങ്ങൾ പുറത്തേക്ക് വരാം. അതായത്, കോളനിക അനസ്റ്റോമോട്ടിക് ചോർച്ച (Colonic Anastomotic leak) (ഇലിയോസ്റ്റോമി അല്ലെങ്കിൽ കൊളോസ്റ്റോമി).

- q) വയറിലെ ഹെർണിയ
- r) സാനജവൽക്കണെത്തിനായി ടച്ച്അപ്പ് നടപടികളെങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- s) പൾസെന്റി ഹെമോളിസിം-ചിലപ്പോൾ കാലിലെ സിരയിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നത ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് നീങ്ങുകയും ശ്വാസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത് തടയാൻ DVT പമ്പും ശരിയായ IV ദ്രാവകങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ അപൂർവ്വമായേ മരണങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ
- t) ശസ്ത്രക്രിയ പുനഃ സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്. ലിംഗമുപയോഗിച്ചുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ പുരുഷ പങ്കാളിയായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവ് സ്ഥിരമായി നഷ്ടപ്പെടും.
- u) വൃഷണം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ പ്രത്യുൽപാദനശേഷി നഷ്ടപ്പെടും. ഈ നടപടികളെ യിൽങ്ങൾക്ക് ഗർഭം ധരിക്കാനുള്ള കഴിവ് തൽകുന്നില്ല.
- v) ഈ നടപടികളെ വിജയകരമായ/ത്വന്തികരമായ ലൈംഗിക ബന്ധം, വിവാഹജീവിതം സന്തതം വിജയം സംബന്ധിച്ച യാതൊരു ഉറപ്പും തൽകുന്നില്ല.
- w) ത്വന്തികളെല്ലാത്ത ഫലം- ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഫലത്തിൽ നിങ്ങൾ നിരാശോഭയകാം. തിങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് അധിക ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- x) അലർജി പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ- അപൂർവ്വ സന്ദർഭങ്ങളിൽ, ടെപ്പ്, തുന്നൽ വസ്തുക്കൾ എതിരായി അലർജികൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കിടെ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾക്കും കുറ്റിപ്പടി മരുന്നുകൾക്കും പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. അലർജി പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അധിക ചികിത്സ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- y) സർജിക്കൽ അനസ്തേഷ്യ- ലോക്കൽ അനസ്തേഷ്യയിലും മറ്റൊരു അനസ്തേഷ്യയിലും അപകടസാധ്യതയുണ്ട്. എല്ലാത്തരം ശസ്ത്രക്രിയ അനസ്തേഷ്യയിൽ നിന്നോ മരുന്നിൽ തിന്നോ സങ്കീർണതകൾ, പരിക്കുകൾ, മരണം പോലും ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.
- z) അധിക ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായകാം - സ്ത്രീ-പുരുഷ മെന്റേട്രിയ ലിംഗ സമീകരണ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ദീർഘകാല ഫലമെത്ത സ്വാധീനിക്കുന്ന തിരവയി അവാസ്ഥകളുണ്ട്. സങ്കീർണതകൾ ഉണ്ടായാൽ, അധിക ശസ്ത്രക്രിയയോ മറ്റ് ചികിത്സകളെ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

iii) അനുബന്ധ നടപടികളെങ്ങൾ:

ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം പുർണ്ണതയ്ക്കായി മറ്റു പല തുടർനടപടികളും വേണ്ടി വന്നേക്കാം. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമായ വൃത്തിയുടെ ആവശ്യാനുസരണം ഇവ നടപ്പിലാക്കുന്നു. എന്നാൽ, പല ദ്രാവകസംരക്ഷണ സിസ്റ്റങ്ങൾക്കും ഈ നടപടികളെങ്ങൾ ആവശ്യമായി വരില്ല. ഉദാഹരണമായി, കഷണിയോ മൂടിയുടെ നിര കുറയുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ, ഹെയർക്കലർ അഡ്വാൻസ്മെന്റ് നടപടികളെങ്ങളിലൂടെയോ ഹെയർ ദ്രാവകസ്പ്രേയിലൂടെയോ ഇത് പെട്ടെന്ന് ശരിയാക്കാം.

കഴുത്തിലെ സ്പൈനൽ ഭംഗി കൂട്ടുന്നതിനായി (ആഭാമിന്റെ ആലിൾ കുറവ്കാൻ) മൈനോയിഡ് കോണ്ട്രോപ്റ്റി ചെയ്യാം. ലോക്കൽ അനസ്തേഷ്യയിൽ ഏതാനും മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ, ടിറ്റാർ/വയലിൻ സ്ട്രിങ്ങുകൾ മൂറുക്കുന്നത പോലെ, ശ്വാസനാളത്തിലെ ഒരു പ്രക്രിയയിലൂടെ ശബ്ദം ശസ്ത്രീവൽക്കരിക്കാൻ കഴിയും.

പുരുഷ മൂല സാനജവൽക്കണെ പ്രത്യേകതകൾ ആയ മൂന്നോട്ട് ഉയർന്നു തള്ളിയ നെറ്റിത്തടം (supraorbital ridges), വീതിയേറിയ താടി, വിശാലമായ കവിൾ അസ്ഥികൾ, ചതുര താടിയെലുകൾ, കൂത്തനെയുള്ള മൂക്ക് എന്നിവയെ സ്ത്രീവൽക്കരണ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയും റിനോപ്ലാസ്റ്റിയിലൂടെയും ശസ്ത്രീസാനജവൽക്കരിക്കാം.

ഏറ്റവും താഴത്തെ ഒരു നിര വാരിയെലുകൾ നീക്കംചെയ്യുന്നതിലൂടെ മെറുതും കോണാക്വതിയിലുള്ളതും വെഞ്ച്, ഇടുങ്ങിയ അരക്കെട്ട് എന്നിവ മൈക്കരിക്കാൻ കഴിയും. ലിപ്പോസക്ഷൻ, അസ്വോമിനോപ്ലാസ്റ്റി തുടങ്ങിയ ശാഭിരിക ആകാമെടിവ് വരുത്തുന്ന നടപടികളെങ്ങളിലൂടെ കൊഴുപ്പ് നീക്കം ചെയ്ത് സാനജവൽക്കരണം വരുത്താൻ കഴിയും.

2) ട്രാൻസ്‌ജെനിയിലെ പ്രധാന ശസ്ത്രക്രിയകൾ:

ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സ്ത്രീകളിൽ നടത്തിയ ശസ്ത്രക്രിയകളിൽ തിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ രീതികളാണ്, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷന്മാർക്ക് ആവശ്യമായി വരിക. അവ ഹൃദയാകെയാണെന്ന് നോക്കണം.

1. ബ്രെസ്റ്റ് റിഡക്ഷൻ ('B ടോപ്പ് സർജറി') ഇത് സാധാരണയായി ട്രാൻസ്ജെനിൽ നടത്തുന്ന ആദ്യത്തെ ശസ്ത്രക്രിയയാണ്. സ്തനങ്ങൾ, ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നീക്കം ചെയ്യുകയാണിതിൽ ചെയ്യുന്നത്. ഷർട്ടുകളോ ടീ ഷർട്ടുകളോ ധരിക്കുമ്പോൾ സ്തനങ്ങളുടെ കുനകൾ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്, പുരുഷന്മാരായി എളുപ്പത്തിൽ താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു, അങ്ങനെ, ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിലെത്താനുള്ള ദുഃഖം ലഘൂകരിക്കപ്പെടുന്നു. സ്തനങ്ങൾ കെട്ടുക, അയഞ്ഞ ഷർട്ടുകൾ ധരിക്കുക മുതലായ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതും വേദനാസഹകരമായ ശീലങ്ങളിൽ തീർന്ന ഇത് മോചനം നൽകുന്നു.

ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ബ്രെസ്റ്റ് റിഡക്ഷൻ സർജറിയുടെ ഓരോന്നും

- സമീപമായ, നന്നായി രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ട ലിംഗ ഹൈസ്റ്റേക്കർ.
 - ഒരു ഹനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനിൽ തിന്നുള്ള ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുള്ള ഫഹൽ കത്ത്.
 - പുർണ്ണമായ അറിവോടെയുള്ള തീരുമാനമെടുക്കാനും ചികിത്സയ്ക്ക് സമ്മതം നൽകാനുമുള്ള കഴിവ്.
 - പ്രായപൂർത്തി (ഇന്ത്യയിൽ >18 വയസ്സ്).
 - കാലമായ ശാരീരിക അല്ലെങ്കിൽ ഓരോന്നിന് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അവ നന്നായി തിരുത്തിയിരിക്കണം.
- ഫോർമോൺ ഞെറാപ്പി ഒരു തീർച്ചയായ വ്യവസ്ഥയല്ല.

ബ്രെസ്റ്റ് റിഡക്ഷൻ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുള്ള സാധാരണ രീതികൾ

- അർദ്ധവൃത്താകൃതിയിലുള്ള സെമിസൈക്ലിക് (Semicircular technique) (തീപ്പിൾ സ്പെയറിംഗ് ഓസ്റ്റോമി/ വെന്റർ തടപടിക്രമം): സാധാരണയായി ഇത് കി-ഫോൾ സർജറി എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ബ്രെസ്റ്റ് ടീഷ്യൂ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള മുറിവ് അരിയോളാർ ബ്രെസ്റ്റ് സ്പിൻ ഓഗ്ഷന്റെ താഴത്തെ പകുതിയിലാണ് നടത്തുന്നത്. അധിതാൽ, തീപ്പിൾ എരിയോള കോംപ്ലക്സ് സിൻറേ (NAC) താഴത്തെ പകുതിയിലാണ് ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു ശേഷമുള്ള വടു ഉണ്ടാവുക.
- കേന്ദ്രീകൃത വൃത്താകൃതിയിലുള്ള ഓസ്റ്റോമി (Concentric circular mastectomy): വലുതോ അയഞ്ഞതോ ആയ സ്തനങ്ങളിൽ അർദ്ധവൃത്താകൃതിയിലുള്ള സെമിസൈക്ലിക് രീതി ഇത് പലപ്പോഴാണ്. രണ്ട് കേന്ദ്രീകൃത വൃത്തങ്ങളിലാണ് മുറിവ് ഉണ്ടാക്കുക. ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ വൃത്താകൃതിയിലുള്ള മുറിവുകൾ ഉപരിതലത്തിൽ മുറുത്താണ്. ബ്രെസ്റ്റ് ടീഷ്യൂ നീക്കം ചെയ്യുന്നത് സമഗ്രമാക്കുന്നതിന് ബാഹ്യമായ വൃത്താകൃതിയിലുള്ള മുറിവ് ഒരു ഭാഗത്ത് ആഴത്തിലാണ് നടത്തുന്നത്. ഈ രണ്ട് മുറിവുകൾക്കിടയിലുള്ള ചർമ്മം ഉപരിതലത്തിൽ (superficial plane) നീക്കംചെയ്യുന്നു. തൽഫലമായി, ചർമ്മത്തിന് ഇറുക്കം ലഭിക്കുന്നു. തീപ്പിൾ എരിയോള കോംപ്ലക്സിന് (NAC) ചുറ്റും വൃത്താകൃതിയിലുള്ള പാടുകൾ ഇതിനായി ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- വിപുലീകൃത കേന്ദ്രീകൃത വൃത്താകൃതിയിലുള്ള ഓസ്റ്റോമി (Extended Concentric Circular Mastectomy): വലുതോ അയഞ്ഞതോ ആയ സ്തനങ്ങളിലാണ് ഇത് നടത്തുന്നത്. കേന്ദ്രീകൃത വൃത്തങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ചർമ്മത്തിന് പുറമേ, തീപ്പിൾ എരിയോള കോംപ്ലക്സിന് (NAC) ഇരുവശത്തും അധിക ഭാഗങ്ങൾ നീക്കംചെയ്യുന്നു. ഇത് തീപ്പിൾ എരിയോള കോംപ്ലക്സിന്റെ (NAC) ചുറ്റുമായി വൃത്താകൃതിയിലുള്ള പാടുകൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- തീപ്പിൾ എരിയോള ഷെറിവാക്കുന്ന ഗ്രാഫ്റ്റ് ടെക്നിക്കോടുകൂടിയ ഇടയ്ക്കിടയിൽ ഓസ്റ്റോമി (Double incision mastectomy with free nipple areola graft technique): ഈ രീതി വളരെ വലുതോ അയഞ്ഞതോ ആയ സ്തനങ്ങളിലാണ് നടത്തുന്നത്. രണ്ട് സ്തനങ്ങളുടെയും താഴത്തെ ഭാഗങ്ങളിൽ നടത്തുന്ന നീളമുള്ള മുറിവുകൾ വലിയ അളവിൽ ചർമ്മത്തെയും സ്തന തകരാറുകളെയും നീക്കംചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു. NAC നീക്കം ചെയ്യുകയും

ആവശ്യമുള്ള സമയത്ത് പൂർണ്ണ കട്ടിയുള്ള ചർമ്മ ഗ്രാഫ്റ്റ് ആയി വീണ്ടും പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് നെഞ്ചിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലും വലിയ പാടുകളും നീടീൾ ഏരിയയായ കോംപ്ലക്സിസ് (**NAC**) ചുറ്റും പാടുകളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഏകദേശം മൂന്നിലൊന്ന് പേർക്കെങ്കിലും സാനമ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് സൂപ്പർ നടപടികൾ ആവശ്യമായി വരുന്നു.

പാർശ്വഫലങ്ങളും സങ്കീർണതകളും

- ഭക്ത്യസ്രാവം
- അനുബന്ധം
- മുലകണ്ണിലെയും ഏരിയോളയിലെയും ചർമ്മത്തിലെ ഓറ്റം - മുലകണ്ണുകളുടെയും സ്തനനഞ്ചിന്റെ ചർമ്മത്തിന്റെയും സംവേദനക്ഷമതയിൽ ഓറ്റം അനുഭവപ്പെടാം. തെഞ്ചിലെ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം ഒന്നോ രണ്ടോ മുലകണ്ണുകളിൽ സംവേദനം സ്ഥിരമായി നഷ്ടപ്പെടാം.
- ചർമ്മത്തിലുണ്ടാകുന്ന പാടുകൾ
- അയഞ്ഞ ചർമ്മം
- സ്ത്രീകളെല്ലാത്ത ഫലം- ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഫലത്തിൽ തിങ്ങൽ നിരാശരായേക്കാം. തിങ്ങലുടെ ഫലങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് അധിക ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- വേദന
- ചർമ്മത്തിന്റെ ലൂപന
- മൈക്രിയുള്ള ദോഹശരണം
- സ്തന ദോഹം
- അലർജി
- അനസ്തേഷ്യ റിസ്ക്

2) ഹിസ്റ്റൈക്കെലി, മൈലറ്ററൽ സാൽപിംഗോ-ഓഹോറെകെലി, വൈക്കെകെലി (**HSOV**) ഗർഭാശയ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ സാധാരണ ശൈത്യകാലങ്ങളിൽ പ്രക്രിയയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ് ഈ നടപടികൾ. മൈക്കെലി സിന്റിക്സിൽ യോനി നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല. എച്ച്എസ്ബി (**HSOV**) നടപടികളിൽ, ഡോക്ടർമാർ മുദ്രതയാളിയുടെ ഒരു ഭാഗം പുനർനിർമ്മിക്കുകയും നിയോ യാറിനറി മെറ്റസ് മുൻവശത്തായി, ഏയാങ് പുബ്ലിക് എല്ലിന് സമീപം വരുന്ന വിധത്തിൽ സ്ത്രീ മുദ്രതയാളി 5-8 സെന്റീമീറ്റർ വരെ നീട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. അടുത്തുള്ള ശസ്ത്രക്രിയകളിൽ ഇത് യുഗിത്രയ്ക്ക് അതത് റോളോസിസ് സുഗമമാക്കുന്നു. ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മുദ്രതയാളി രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന് യോനിയിലെ മുദ്രകോസൽ മൈനിംഗ് ഗ്രാഫ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഇത് പിന്നീടുള്ള ഘട്ടത്തിൽ ലിംഗം രൂപപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കും, ഈ പ്രക്രിയയെ പ്രീലാബിയേഷൻ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. കൈതന്തയുടെ ചുറ്റളവ് ചെറുതാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ കൈതന്തയുടെ വരം മോളെടുത്തയാണെങ്കിൽ (അൾനാർ) തുടയിൽ തിന്നുള്ള ഫിലാപ്പിലും ചിലപ്പോൾ കൈതന്തയ്ക്കിടയിൽ നിന്നുള്ള ഫിലാപ്പിലും ഇത് പ്രത്യേകിച്ചും വേണ്ടിവരും. ഇതോ ടോപ്പം തന്നെ, മൈലറ്ററൽ ലാബിയ മൈലറ്ററയെ പുതിയ വ്യക്തസഞ്ചിയായി രൂപപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

iii) ഫാലോപ്പായ്റ്റി/മൈക്കെലിയോപ്പായ്റ്റി, യൂറിജനോപ്പായ്റ്റി, സ്ക്രോട്ടോപ്പായ്റ്റി - മനന്തേന്ദ്രിയം പുരുഷവൽക്കരിക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷ്യം മൈക്കെലിയോപ്പായ്റ്റി പുരുഷ മനന്തേന്ദ്രിയവുമായി സാദൃശ്യതകളായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന മനന്തേന്ദ്രിയ അവയവങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുകയും പുരുഷ ശുദ്ധീകരണത്തിൽ സ്വയം ഘനീകരണ നിലവാരത്തിൽക്കാൻ ട്രാൻസ്ജെൻഡറുമായിരിക്കുകയും ലിംഗപ്രവേശനം നടത്തിയുള്ള മൈക്രിക് ബന്ധത്തിൽ ഒരു പുരുഷ പങ്കാളിയായി പ്രവർത്തിക്കാൻ അവനെ പ്രാപ്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷന്മാരുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ കേടുമെത്തിനും ജീവിത നിലവാരത്തിനും മുദ്രതയാളി നീട്ടുന്നതും സ്ക്രോട്ടോപ്പായ്റ്റിയും ഉൾപ്പെടുന്ന ഫാലോപ്പായ്റ്റി (പെലൈൽ പുനർനിർമ്മാണം) വളരെ പ്രധാനമാണ്. പ്രീ റെഡിയൽ ആർട്ടറി ഫോറീ ഫിലാപ്പ് ഫാലോപ്പായ്റ്റി (**TRAFFP**) ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള ഭിത്തിയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. **TRAFFP**- യിൽ കൈതന്തയ്ക്കിലെ മോളെല്ലാത്ത വശത്തുനിന്ന് (അൾനാർ) ട്രൂബ് ഇൽ ട്രൂബ് ടെക്നീക് ഉപയോഗിച്ചാണ് മുതലായ മുദ്രകൾ ചെയ്യുന്നത്.

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ദുരിഭാഗം ഫാലോപ്റ്റാസ്റ്റികളും ഈ സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ചാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ വിദ്യ, പരിച്ഛേദന ചെയ്ത ഉദ്ധാരണ ലിംഗത്തിനു സമാനമായ, സാധാരണ വലുപ്പത്തിലും രൂപത്തിലുമുള്ള ലിംഗത്തെ നിർമ്മിക്കുന്നു.

പുതിയ ലിംഗത്തിലേയ്ക്ക് സംവേദനം ലഭിച്ചുതുടങ്ങിയാൽ, ലിംഗപ്രവേശനത്തിനുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ ട്രാൻസ് ജർഡർ പൂർവ്വചരണ പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിന് ഒരു ഉദ്ധാരണ ഇംപ്ലാന്റ് കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.

തടപടിക്രമം ചുരുക്കത്തിൽ

- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് തൊട്ടുമുമ്പ് ജനനേന്ദ്രിയഭാഗം, തുടകൾ, കൈത്തണ്ട എന്നിവയുടെ ഷേവിംഗ് നടത്തും. ഒരു യൂറിനറി കൺട്രീറ്റർ ഇടും.
- സാധാരണയായി, രണ്ട്-ടീം എന്ന സമീപനത്തിലൂടെയാണ് ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുന്നത്. രക്തക്കുഴലുകളും തൈവുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഫ്ലാപ്പ് ഉയർത്തുന്നതിനും മൂത്രനാളി പുനർനിർമ്മിക്കുന്നതിനും ഫ്ലാപ്പിന്റെ ട്യൂബ് ചെയ്യുന്നതിനും കൊറോണൽ സൾക്കസ്, ഗ്ലാന്റുകൾ എന്നിവ നിർമ്മിക്കുന്നതിനും ഒരു ശസ്ത്രക്രിയാ സംഘം ദാതാവിന്റെ കൈത്തണ്ടയിൽ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ, മറ്റൊരു ശസ്ത്രക്രിയാ സംഘം പെരിനിയം, തുടകൾ, ഗ്ലാന്റുകൾ എന്നിവയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഈ രണ്ടാമത്തെ ടീം യോനിയിലെ ആവരണം നീക്കം ചെയ്യുകയും യോനി അടയ്ക്കുകയും മൂത്രനാളി നീളം കൂട്ടുകയും വൃഷണസഞ്ചി പുനർനിർമ്മിക്കുകയും ക്ലിറ്റോറിസിനെ ഗ്ലാന്റുകൾക്കിടയിൽ മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു.
- രക്തക്കുഴലുകളും തൈവുകളും തുടയിൽ നിന്ന് വിച്ഛേദിക്കുകയും കൂട്ടിച്ചേർക്കലിനായി (അനസ്റ്റോമോസിസ്) തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സാധാരണയായി, യോനിക്കും വലുത്തത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള ഭാഗം (പെരിനിയൽ) ഇത്തരം ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് മുമ്പ് തന്നെ നിർമ്മിച്ചിരിക്കും.
- പുതുതായി നിർമ്മിച്ച ലിംഗം, കൈത്തണ്ടയിൽ നിന്ന് വേർപെടുത്തി പ്യൂബിക് ഓരിയയിൽ ഘടിപ്പിക്കുന്നു. രക്തചംക്രമണം പുനഃരംഭിക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ അതിന്റെ രക്തക്കുഴലുകളും തൈവുകളും പുതിയ ഘടനയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു. യോനിയും (ക്ലിറ്റോറിസ്), സാധാരണയായി പുതുതായി നിർമ്മിച്ച ലിംഗത്തിന്റെ (നിയോഫാലസ്) അടിഭാഗത്താണ് ഘടിപ്പിക്കുന്നത്. ഫാലിക് മൂത്രനാളി പിന്നീടുള്ള ഘട്ടത്തിൽ മൂത്രനാളത്തിന്റെ വിപുലീകൃത ഭാഗവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാം. മൂത്രനാളി ഘടിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, മൂത്രം പോകുന്നതിനായി, പ്രത്യേക ട്യൂബ് ഘടിപ്പിക്കും. ഇതിലൂടെ, മൂത്രനാളി, മൂത്രാശയവുമായി പെട്ടെന്ന് കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ അവസരമൊരുങ്ങും.
- തുടയിൽ നിന്ന് ശേഖരിച്ച സ്കിൻ ഗ്രാഫ്റ്റ് കൈത്തണ്ടയിൽ പ്രയോഗിക്കുകയും ഡ്രൈപ്പിംഗ്, സൂചനകൾ, ഡ്രസ്റ്റിംഗ്, സ്റ്റാബ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജുറിന്റുകൾ പൂർണ്ണമായും ഡ്രബ് ചെയ്തു സംരക്ഷിക്കും. എന്നാൽ, പുതിയ ലിംഗത്തിൽ രക്തചംക്രമണം തിരികെപ്പിടിക്കുന്നതിനുള്ള സാകാര്യം വരുന്ന രീതിയിലാണ് ഇവിടം ഡ്രസ്റ്റ് ചെയ്യുക.

ശസ്ത്രക്രിയാനന്തര കോഴ്സ്

- ഫ്രീ റേഡിയൽ ആർട്ടറി ഫോറം ഫ്ലാപ്പ് ഫാലോപ്റ്റാസ്റ്റി (IRAFFP) ഗണ്യമായ രക്തനഷ്ടത്തിൽ സാധ്യതയുള്ള ദീർഘവും സങ്കീർണ്ണവുമായ ഒരു പ്രക്രിയയായതിനാൽ, 2-4 ദിവസം വരെ തീവ്രപരിചരണ വിഭാഗത്തിലും (HUB) 5-7 ദിവസം വരെ വാർഡ്/ മൂറിയിലും താമസിക്കേണ്ടിവന്നേക്കാം. ഈ കാലയളവിൽ, വിവിധ രീതികൾ ഉപയോഗിച്ച് നിയോഫാലസ്സിലെ രക്തചംക്രമണം പരിവഹിച്ച് നിരീക്ഷിക്കും.
- രോഗി പതിവായി കണങ്കാൽ ചലനങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. എന്നാൽ, ഇടുപ്പിലെ ചലനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- 6-7 ദിവസം മൂത്രം നടത്തം ആരംഭിക്കുന്നു, 7-10 ദിവസത്തിൽ ആശുപത്രിവാസം അവസാനിപ്പിക്കാം.

- ഏകദേശം 2-3 ആഴ്ചകളിൽ ഭൂത കമ്പനീറ്റർ വീക്കം ചെയ്യപ്പെടും.
- സിസ്റ്റോസ്റ്റി തടസ്സപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവരിൽ, 3-6 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ അത് വീക്കം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- ഏകദേശം 6 മാസത്തിനുള്ളിൽ പുതിയ ലിംഗത്തിൽ സംഭവനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ആ സമയത്ത് തീയോസ്പ്ക്യാട്ടത്തിലെ സിലിക്കൺ വ്യക്തമാക്കൽ കൈമാറ്റം തീയോഫോലിൻ ഒരു ഉപാധയായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

സങ്കീർണതകൾ

- കൈസ്രോവം
- അണുബാധ
- വാസ്കുലർ കോംപ്രൈസ് (ഭാഗവീൻ കൈസ്രോവം)- ഭാഗവീൻ കൈസ്രോവയിലേക്കുള്ള കൈസ്രോവം തടസ്സപ്പെടുന്നത് അപൂർവ്വമായ ഒരു പാർശ്വഫലമാണ്.
- സ്കിൻ ഗ്രാഫ്റ്റ് സംബന്ധമായ സങ്കീർണതകൾ
- തീയോഫോലിൻ ബന്ധപ്പെട്ട സങ്കീർണതകൾ- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കിടെ, കൈസ്രോവയിൽ ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന തീയോഫോലിൻ ധമനികളിലേക്കുള്ള കൈസ്രോവം കുറയുന്നത്, ട്രാൻസ്പിരൻ ഉപകരിക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു (ഇത് വളരെ അപൂർവ്വമാണ്).
- റോഡിയൽ കൈസ്രോവയുടെ ഫോലിൻ തീയോഫോലിൻ ഓറ്റിയ ശേഷം, കൈസ്രോവയ്ക്കുള്ള (നീർ അല്ലെങ്കിൽ ധമനികളുടെ) വീക്കം സംഭവിക്കാം (ഇത് ഫോലിൻ പരാജയത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു)- ഇതിന് ഉടൻ സൂക്ഷ്മപരിശോധനയും തിരുത്തലും ആവശ്യമാണ്. ട്രാൻസ്പിരൻ ശേഷം ഹൃദയാർത്ഥം വേണമെങ്കിലും വാസ്കുലർ (നീർ അല്ലെങ്കിൽ ധമനികളുടെ) മരണം ബോസിസ് സംഭവിക്കാം (സമയം കഴിയുന്നതോടുകൂടി സാധ്യതകൾ കുറയുന്നു). തിരുത്തൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിലും ഇത് ഫോലിൻ പരാജയത്തിനും തീയോഫോലിൻ തടസ്സപ്പെടുന്നതിനും കാരണമാകാം. തീയോഫോലിൻ പൂർണ്ണമായ തടസ്സം അപൂർവ്വമായി സംഭവിക്കാം, മറ്റ് ശസ്ത്രക്രിയാ രീതികൾ ഉപയോഗിച്ച് പൂർണ്ണമാക്കണം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- ഭൂതാശയ സങ്കീർണതകൾ- ഭൂതാശയ ഫിസ്റ്റുലകൾ (leakage of urine) അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റ്രെനോസിസ് (partial or complete blockage of urine flow) സംഭവിക്കാം. അത്തരം സങ്കീർണതകൾ 40 ശതമാനം വരെയാകാം. ഭൂതം ശരിയാക്കിയിട്ടില്ലാത്ത വഴിയില്ലാത്തവീടാണോ കൂടുതൽ പരിശോധനകളും ശസ്ത്രക്രിയയും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. ചിലപ്പോൾ ഭൂതാശയ സങ്കീർണതകൾ ശരിയാക്കാൻ കഴിയാതെ വരാം അല്ലെങ്കിൽ ആവർത്തിച്ചേക്കാം.
- തീയോഫോലിൻ സംഭവന ക്ലബ്ബ് തടസ്സപ്പെടൽ - സാധാരണയായി ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം ഏകദേശം 6 മാസത്തിനുള്ളിൽ സംരക്ഷിത സംഭവനങ്ങൾ തിരികെ വരും.
- ഭൂതാശയസങ്കീർണതകൾ-ഭൂതാശയഫിസ്റ്റുലകൾ(leakageofurine)അല്ലെങ്കിൽസ്റ്റ്രെനോസിസ് (partial or complete blockage of urine flow)സംഭവിക്കാം. അത്തരം സങ്കീർണതകൾ 40 ശതമാനംവരെയാകാം.ഭൂതംശരിയാക്കിയിട്ടില്ലാത്തവഴിയില്ലാത്തവീടാണോകൂടുതൽപരിശോധനകളും ശസ്ത്രക്രിയയും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. ചിലപ്പോൾ ഭൂതാശയ സങ്കീർണതകൾ ശരിയാക്കാൻ കഴിയാതെ വരാം അല്ലെങ്കിൽ ആവർത്തിച്ചേക്കാം.
- തീയോഫോലിൻ സംഭവന ക്ലബ്ബ് തടസ്സപ്പെടൽ - സാധാരണയായി ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം ഏകദേശം 6 മാസത്തിനുള്ളിൽ സംരക്ഷിത സംഭവനങ്ങൾ തിരികെ വരും. സംഭവനങ്ങളുടെ വൈകല്യമോ പൂർണ്ണമായ അഭാവമോ അസാധാരണമാണെങ്കിലും സംഭവിക്കാം.
- ഡോണർ സൈറ്റ് (മുക്ൾഭാഗത്തെ സങ്കീർണതകൾ)- വീക്കവും (എഡിമ) കാഠിന്യവും, താമി അല്ലെങ്കിൽ കൈസ്രോവയ്ക്കുള്ള ക്ലബ്ബ് ക്ലബ്ബ്, സംഭവനങ്ങളുടെയും ചലനങ്ങളുടെയും മാറ്റം, നഷ്ടം, ഫോലിൻ കൂടുതൽ വേഗം പാടുകൾ ദുർബ്ബലമായി സംഭവിക്കാം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം
- ചർമ്മത്തിലുണ്ടാകുന്ന പാടുകൾ
- തൃപ്തികരമല്ലാത്ത ഫലം- ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഫലത്തിൽ നിരാശ തോന്നിയേക്കാം. ഫലങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് അധിക ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- കാലതാമസമുള്ള രോഗശമനവും ദീർഘകാല ആശുപത്രി വാസവും- ഭൂതവൈകല്യം ഉണ്ടാകാം അല്ലെങ്കിൽ ഭൂതവൃണാണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകാം. ഇത് ദീർഘകാല ആശുപത്രി വാസത്തിന് കാരണമാകാം. ഭൗതിക ഫോലിൻ തടസ്സം അല്ലെങ്കിൽ സ്കിൻ ഗ്രാഫ്റ്റ് തടസ്സപ്പെടുത്താൻ വളരെ സമയമെടുത്തേക്കാം. ഇതിന് ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള ഡ്രൈസ്സിങ്ങോ, മറ്റൊരു കാര്യം വീക്കം ചെയ്യാൻ കൂടുതൽ ശസ്ത്രക്രിയയോ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. പൂർണ്ണമാക്കൽ ചർമ്മം തടസ്സപ്പെടാനും ഭൂതവ് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

ഫാലോപ്പ്യന്റിക്കൊപ്പം യോനി അടയ്ക്കുന്നത് നീങ്ങലുടെ നിലവിലെ ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തെ സ്വീകരിച്ചിട്ടില്ലാത്തതിനാലും വിജയകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചോ വിവാഹത്തിലും ബന്ധങ്ങളിലുമുള്ള വിജയത്തെക്കുറിച്ചോ നിങ്ങൾക്ക് യാതൊരു ഉറപ്പും ഈ ശസ്ത്രക്രിയ തൽക്ഷണമല്ല.

മൈറ്റോസോയോപ്പ്

ചില രോഗികൾ ഫാലോപ്പ്യന്റി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നില്ല, പകരം ക്ലിറ്റോറിസ് വിപുലീകരണം (മൈറ്റോസോയോപ്പ്) തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഒരു വൃത്തി ട്രെയോസ്റ്റിറോൺ എടുക്കുമ്പോൾ, ക്ലിറ്റോറിസ് വലുതാകും. ഈ പ്രക്രിയയിൽ, സ്വഭാവിക ക്ലിറ്റോറിൽ കോർഡി അല്ലെങ്കിൽ ബെൻഡ് സ്വാതന്ത്ര്യമാക്കുകയും, മൂത്രനാളി ക്ലിറ്റോറിസിന്റെ അറ്റത്തേക്ക് തിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രക്രിയ, ലിംഗപ്രവേശനം നടത്തിയുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ എർഷടാൻ രോഗിയെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, ഇത് മികച്ച സംവേദനവും തിരുത്തലുമുള്ള അനുഭവവേദ്യമാക്കുന്നു. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ, രോഗികളെ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിന് തിബ്ബനാൽമിക്കാൻ ഇത് അനുവദിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, പിന്നീട് ഫാലോപ്പ്യന്റിയിലേക്ക് പോകാവുന്നതാണ്.

ശസ്ത്രക്രിയാ നടപടിക്രമം

മൈറ്റോസോയോപ്പ് ചെയ്യാൻ ചെയ്യാൻ, അല്ലെങ്കിൽ ഹിസ്റ്റൈക്ടമി, സാൽപിംഗോ-ഉപോരകളി, വരളൈക്ടമി, യൂറിനോപ്പ്ലാസ്റ്റി, സ്ക്രോട്ടോപ്പ്ലാസ്റ്റി (വൃഷണ ഇംപ്ലാന്റുകൾക്കുവേണ്ടിയോ അല്ലെങ്കിലും) എന്നിവയുമായി സംയോജിപ്പിച്ച് ചെയ്യാം.

മൈറ്റോസോയോപ്പ് ചെയ്തതിൽ സ്വാഭാവിക ക്ലിറ്റോറിൽ കോർഡി സ്വാതന്ത്ര്യമാക്കുകയും ഫാലസ് നേരെയൊക്കെ സസ്പെൻസറി ലിഗമെന്റുകൾ ട്രാൻസെക്ട് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. മൈറ്റോസോയോപ്പ് ചെയ്തതിനുശേഷം അടുത്ത ആശയ്ക്ക് (ഉള്ളതല്ലെങ്കിൽ മൈറ്റോസോയോപ്പ്/റിംഗ് മൈറ്റോസോയോപ്പ്/റിംഗ്) ഫോർമൽഡിനോൾ മൈറ്റോസോയോപ്പ് ശസ്ത്രക്രിയാ വിദഗ്ദ്ധൻ നിങ്ങളുടെ വായ്ക്കുള്ളിലെ മുഴക്കോസയോ അല്ലെങ്കിൽ വരളൈക്ടമി നടത്തുമ്പോൾ യോനിയിലെ മുഴക്കോസയോ അല്ലെങ്കിൽ ലാബിയ മൈറ്റോസോയോപ്പിന് മുമ്പ് ചർമ്മത്തിന്റെ ഫിലാമോ മൂത്രനാളിമൂലം നീളം ക്ലിറ്റോറിസിന്റെ അഗ്രം വരെ നീട്ടുന്നതിന് എടുത്തേക്കാം (പുരുഷ മൂത്രനാളിയുടെ ഭാഗം പുതുക്കിയിരിക്കാൻ നടത്തുന്നതിന്). പുരുഷ ലൈംഗികാവയവത്തിന്റെ ഒരു ലിംഗം ലിംഗം സക്രോട്ടോപ്പ്ലാസ്റ്റിയും ചെയ്യാം ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം എകദേശം 3 ആഴ്ചത്തേക്ക് ഒരു യൂറിനറി കത്തീറ്റർ (ഔദ്യോഗികമായി ഉപയോഗിക്കേണ്ട) സ്ഥാപിക്കാം. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ മൂത്രനാളിയിൽ സ്റ്റെന്റ് സ്ഥാപിച്ചേക്കാം, അത് 10 ദിവസത്തിന് ശേഷം നീക്കം ചെയ്യാം. പകരമായി, ഒരു ഫോളിസ് കത്തീറ്റർ (എഫ്ജെ ടൈപ്പ്) 3 ആഴ്ചത്തേക്ക് സ്ഥാപിക്കാം.

സ്ഥാപിക്കാം. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ മൂത്രനാളിയിൽ സ്റ്റെന്റ് സ്ഥാപിച്ചേക്കാം, അത് 10 ദിവസത്തിന് ശേഷം നീക്കം ചെയ്യാം. പകരമായി, ഒരു ഫോളിസ് കത്തീറ്റർ (എഫ്ജെ ടൈപ്പ്) 3 ആഴ്ചത്തേക്ക് സ്ഥാപിക്കാം.

ശസ്ത്രക്രിയാനന്തര കോഴ്സ്:

ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം, എകദേശം 3 ആഴ്ചത്തേക്ക് ഒരു യൂറിനറി കത്തീറ്റർ ഇടേണ്ടിവരും. മൂന്നു മുതൽ ഏഴു ദിവസം വരെ ആശുപത്രി വാസം വേണ്ടിവരും. ഫലം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി, മൂന്നു ആഴ്ചകൾക്കു ശേഷം വാക്വം പമ്പ് (അോ ഡ്രാ) അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സിറിഞ്ച് സക്ഷൻ ഉപയോഗിക്കാം (ഔദ്യോഗികമായി ഉപയോഗിക്കേണ്ട) ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

സങ്കീർണതകൾ - സാധ്യമായ ചെറുതും വലുതുമായ സങ്കീർണ്ണതകൾ ഇവയാണ്;

ചെറിയ സങ്കീർണതകൾ: കൺസ്ട്രിക്ഷൻ, അണുബാധ, വൈകിട രോഗശക്തി ഇവയെല്ലാം സാധ്യത 17.5 ശതമാനം മുതൽ 35 ശതമാനം വരെയാണ്. വലിയ സങ്കീർണതകൾ: മൂത്രാശയ പിസ്തുല (Urethral Fistula), മൂത്രനാളിയിലെ സങ്കോചം (Urethral stricture), ടെസ്റ്റിക്ലാൽ ഇംപ്ലാന്റ് ഡിസ്-ലൊക്കേഷൻ (Testicular implant dislocation) എന്നിവയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ടാകും. ശസ്ത്രക്രിയാശേഷം ഫലം-ഫലങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് അധിക ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമായി വരുന്നതും.

അലർച്ചി പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ- അപൂർവ്വ സന്ദർഭങ്ങളിൽ, ട്രാൻസ്, തുറന്നു വെക്കൽ വസ്തുക്കൾ എന്നിവയിൽ അലർച്ചികൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

iv) അനുബന്ധ നടപടികൾ:

മുഖത്തെ പാശ്ചാത്യരുള്ളതാക്കുന്നതിനായി, ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം, ഓൺലൈനിലൂടെ ഇംപ്ലാന്റുകൾ, ജിനിയോപ്ലാസ്റ്റി അല്ലെങ്കിൽ താടിയെല്ലുകൾ പരുവപ്പെടുത്തുക, മുകുളിന്റെ പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി തുടങ്ങിയ വഴികൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ് തൊണ്ടയിലെ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ശബ്ദത്തെ പാശ്ചാത്യരുള്ളതാക്കാം.

ട്രാൻസ് ജെൻഡറുകൾക്ക് പറ്റാതെ പെക്റ്ററൽ ഇംപ്ലാന്റുകൾ നെഞ്ചിൽ പുരുഷത്വം ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കും. റെഫറലിംഗ് ഡെപാർട്ട്മെന്റ് ഡോക്ടർമാർ കോണ്ടോമിംഗ് നടപടികൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന 'സിക്സ് പാക്ക് പ്ലാസ്റ്റിയം' ഒരു സാമ്പത്തിക പാശ്ചാത്യരുള്ള ഉദമ രൂപം ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കും. എന്നാൽ ഇവയൊന്നുംതന്നെ, നിർബന്ധമുള്ളതല്ല.

റഫറൽസ് എടുത്തിരിക്കുന്നത്

Indian Standard of Care for persons with gender incongruence and People with differences of Sexual development and/or Orientation



ലിംഗഭാഗ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ചിത്രീകരണം

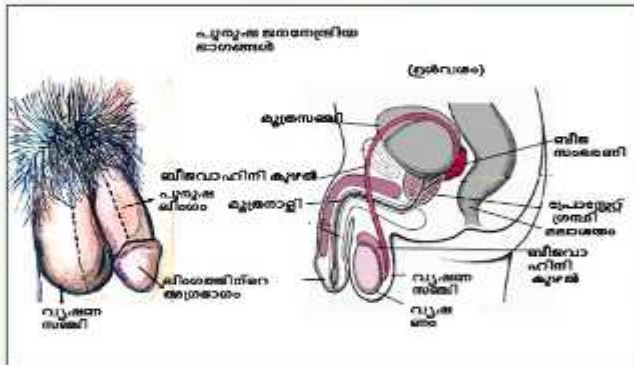


ഡോ. എം. സുരേഷ്
Head, Clinical Skills Simulation Center,
Medical Illustrations: Digital Health & Telemedicine,
Amrita Institute of Medical Sciences, Kochi.

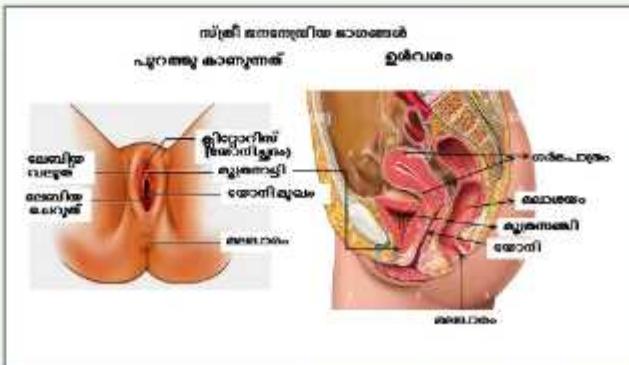
ലിംഗഭാഗ ശസ്ത്രക്രിയയെ കുറിച്ച് ഇപ്പോൾ എങ്കിലും യാതൊരു ഉണ്ടായികാണുമല്ലാ... ചിത്രങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ അവ കുറച്ചുകൂടെ വ്യക്തമാക്കുകയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം. പുരുഷ ജനനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥിതിയുടെ ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ ഘടനയാണ് ഒന്നാമത്തെ ചിത്രത്തിൽ കാണാൻ കഴിയുക.

സ്ത്രീ ജനനേന്ദ്രിയ അവയവങ്ങളുടെ ഘടന രണ്ടാമത്തെ ചിത്രത്തിൽ വ്യക്തമായി കാണാൻ കഴിയും. പുരുഷലിംഗം ഉപയോഗിച്ച് സൂക്ഷ്മമായി യോയിച്ചും നിർമ്മിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നു മൂന്നാമത്തെ ചിത്രത്തിലൂടെ വ്യക്തമാകും. ഇതിനായി വൃഷണസഞ്ചിയുടെ മുൻവശത്തേയും ലിംഗത്തിന്റെ പുറകിലുള്ള ഭാഗവും ഉപയോഗിക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മമായി കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട ഒറ്റ പ്രക്രിയയാണിത്. ഇതിനുശേഷം, വൃഷണങ്ങൾ ജുറിച്ചുമാറ്റുന്നു. യോനിയുടെ ഭാഗങ്ങളായ ക്രിറ്റോറിസിസും മറ്റു അനുബന്ധ അവയവങ്ങളും ഇതിനുശേഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള യോനിയുടെ മൂലം അഞ്ചാമത്തെ ചിത്രത്തിൽ കാണാൻ കഴിയും.

ചിത്രം-1



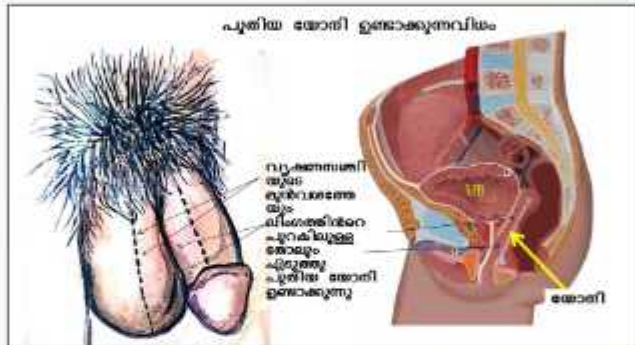
ചിത്രം-2



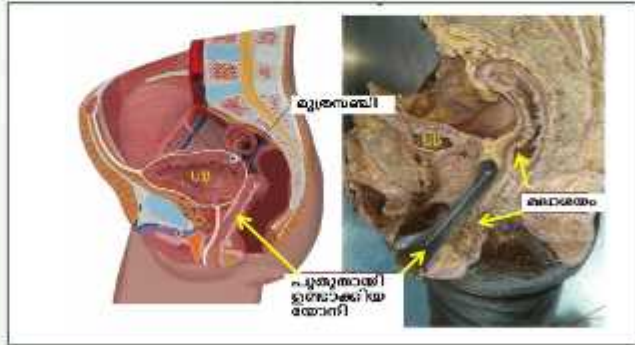
ചിത്രം- 3



ചിത്രം- 4



ചിത്രം- 5



വളരെ സൂക്ഷ്മവും ഹൃദയം സമീകൃതവുമായ ഈ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ അപകടസാധ്യതകൾ കുടി എങ്കിലും നമ്മൾ കണക്കിലെടുക്കണം. നാഡികളും ഞരമ്പുകളും വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ പുതിയ അവയവനിർമ്മാണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ, ഇക്കാര്യത്തിൽ, പല കാരണങ്ങളാൽ പിഴവ് സംഭവിക്കുകയും, എന്നാൽ, ഇന്ന് എറിയപങ്കും ശസ്ത്രക്രിയകൾ വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നു, എന്നുള്ളത് ഈ രംഗത്തെ വൈദഗ്ദ്ധ്യത്തിന് തെളിവായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാവുന്നതാണ്.

ചികിത്സാകാലയളവിലെ ഭക്ഷണക്രമം



ഡോ. നിരവലി
അസ്സലൂദ്ദീൻ പ്രൊഫസ്സ് അസീസ് ഹെഡ്,
ഡിസോർട്ട് മെൻ്റ് കൗൺസൽ സ്വീഡൻ,
Mayra Hussain, Head of Services,
Nusum Trust, Cochin

ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തി ജാനസികമായും ശാരീരികമായും പലപ്പോഴും ദുർബലമായ അവസ്ഥകളിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നത്. അവരുടെ ആരോഗ്യം എന്ത്, ശരീരത്തിന്റെയും, മനസ്സിന്റെയും, ഭവം അവർ ജീവിക്കുന്ന സമൂഹം അവർക്ക് നൽകുന്ന അംഗീകാരത്തിന്റെയും അളവിൽ വ്യത്യാസപ്പെടാം. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിലും കൂടാതെ, ഉയർന്ന നിലവാരത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതിലും റാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിലെ പോഷകാംശങ്ങളുടെ പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആഗ്രഹിക്കാത്ത ശരീരമെന്ന കൂട്ടിലകപ്പെട്ട തന്മൂലമാണ്. ഈ കൂട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തുകിടക്കുകയായി ഫോർമോൺ ചികിത്സ, പലതരം രസീതക്രമങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഓർഗ്ഗനൽ ഇലർ സ്വീകരിക്കുന്നു. ചികിത്സ പൂർണ്ണമാകണമെങ്കിൽ ശരീരം അതുപോലെ ശക്തമായി കൂടെ തിരിക്കണം. പലപ്പോഴും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് കൂട്ടാംബത്തിന്റെയോ ബന്ധുക്കളുടെയോ സാമീപ്യമോ, സാമ്പത്തികസഹായമോ ലഭ്യമല്ലാത്തതിനാൽ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ചികിത്സ അവരെ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കും എന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ...

എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും അവരവരുടെ പ്രായവും ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും അനുസരിച്ചുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണമാണ് വേണ്ടത്. എന്നാൽ, ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡറിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം,

എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും അവരവരുടെ പ്രായവും ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും അനുസരിച്ചുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണമാണ് വേണ്ടത്. എന്നാൽ, ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡറിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അവർ എത്ര തരം ഫോർമോണുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നും, ചികിത്സയുടെ എത്ര ഘട്ടത്തിലാണെന്നതും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. അതെല്ലാം അനുസരിച്ചാണ് അവരുടെ ആഹാരക്രമം തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന്, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകൾ, ട്രോസ്റ്ററോൺ കൂട്ടാനുള്ള ഭക്ഷണം കൂടുതലായി കഴിച്ചാൽ, ചികിത്സയുടെ ഫലം നഷ്ടപ്പെടുകയോ, കാലതാമസം നേരിടുകയോ ചെയ്യും. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കുമൊരുപോലെയാണ്. അവ എന്തൊക്കെയാണെന്ന്, ആദ്യം നമുക്ക് നോക്കാം.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള ഓർഗ്ഗനൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ

- വൈവിധ്യമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. മുഴുവൻ ധാന്യം കൊണ്ടുള്ളതും സമ്പുഷ്ടമായ റോട്ടികൾ, ധാന്യങ്ങളും ധാന്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പാൽ, ചീസ്, തൈര്, മോസും, ചിക്കൻ, ബണ്ഡ്, മുട്ട, ഉണക്കിയ ബീൻസ്, കടല എന്നിവ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ശാരീരിക പ്രവർത്തനത്തിനനുസരിച്ച് സമ്പുഷ്ടമാക്കുക. ശരീരമാരം ആവശ്യാനുസരണം നിലനിർത്തുക.
- കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ നിറയെയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, അന്നം, പഴങ്ങൾ) ധാരാളം കഴിക്കുക.
- കൊഴുപ്പ്, പുരിത കൊഴുപ്പ്, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണക്രമം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. മറ്റേതൊരു പോഷകഘടകത്തേക്കാളും ഇരട്ടി കലോറിയാണ് ഓരോ ഗ്രാം കൊഴുപ്പിലുള്ളത്. കൊഴുപ്പ് കൂടിയ ഭക്ഷണക്രമം ഹൃദ്രോഗത്തിനും ചില ക്യാൻസറുകൾക്കുമുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- പഞ്ചസാര ഖീരമായ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുക. പഞ്ചസാരയിൽ വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും നാശകളും കുറവാണ്.
- ഉപ്പും സോഡിയവും ഖീരമായി ഉപയോഗിക്കുക. ചില ആളുകളിൽ, സോഡിയം രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

- നിങ്ങൾ ഒരു അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ കൂടിക്കൂകയാണെങ്കിൽ, അത് മിതമായി ഉപയോഗിക്കുക. ആൽക്കഹോളിൽ ഉയർന്ന കലോറി ഉണ്ടെങ്കിലും പോഷകങ്ങൾ ഇല്ല. പ്രായം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച്, നിങ്ങളുടെ ശരീരം വളരെ സാവധാനത്തിലേ ഒരു വിഘടനം കൂടുകയുള്ളൂ, അതിനാൽ അത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ നേരം നിലനിൽക്കും. 20 വർഷം മുമ്പ് നിങ്ങൾ കൂടിച്ച അതേ അളവിൽ ഇപ്പോഴും കൂടിക്കൂകുന്നത് കൂടുതൽ ദോഷം വരുത്തും.

ഇനി നമുക്ക്, ട്രാൻസ്‌ജെൻഡർ സ്ത്രീകൾക്ക് അവരുടെ സ്വന്തം വേഷം വേണ്ടുന്ന അളവിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് വേണ്ട ഭക്ഷണക്രമം എന്താണെന്ന് നോക്കാം. കൂടുതൽ പേരും ആദ്യം ഫോർമോൺ ചികിത്സയ്ക്കാണ് വിധേയമാവുക. ആ സമയത്ത് ഭക്ഷണക്രമം കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ശീതിയല്ലാത്ത മാറ്റം കൈവരിക്കാൻ കഴിയും. ശരീരത്തിന്റെ ഹോർമോൺ നിലയിൽ ആർത്തവവിരാമത്തോടെ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ സാധാരണ സ്ത്രീകൾക്കും ഇത് സഹായകരമാണ്.

ഫോർമോൺ റിപ്പേർമെന്റ് തെറാപ്പിക്ക് വിധേയമാകുന്ന ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സ്ത്രീകൾക്കും ആർത്തവവിരാമം നേരിടുന്ന സ്ത്രീകൾക്കും ഗർഭഭാഗം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും അസുഖങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങളും കുറയ്ക്കുന്നതിനും, ഈസ്റ്റ്രജൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഉറപ്പിക്കുകയാണ് ഇത്തരം ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ശരീരത്തിൽ ഈസ്റ്റ്രജൻ പോലെയുള്ള ഫലഭൂതലാക്കുന്ന ഫൈറ്റോ-ഈസ്റ്റ്രജനുകളാൽ (മാർക്കുക, അവ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈസ്റ്റ്രജൻ അല്ല, അവ ശരീരത്തിൽ ഈസ്റ്റ്രജൻ ആയി പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടുന്നുവല്ല) സമ്പുഷ്ടമായിരിക്കണം തമ്മുടെ ഭക്ഷണം. ഇതിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

- സോയാബീൻ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ: ബുളപ്പിച്ച സോയാബീൻ, ടോഫു, സോയാബീൻക്ക്, വേവിച്ച സോയാബീൻ
- പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ: വറുത്ത സോയാബീൻ, നിലക്കടല, കീഡ്നി ബീൻസ്, ചെറുപയർ
- മാതൃങ്ങൾ: ഗോതമ്പ്, ബാർലി, ഓടമ്പ്, സൂര്യകാന്തി വിത്തുകൾ.
- നടീൻ: വാൽനട്ട്, ബദാം, കശുവണ്ടി.
- പഴങ്ങൾ: ആപ്പിൾ, നെല്ല്ക്ക, പേരക്ക.
- പച്ചക്കറികൾ: ചേമ്പ, ബനാക്കോളി, കോളിഫ്ലവർ.
- ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് തടയാൻ കാൽസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ: ഫോർമോൺ തെറാപ്പിക്ക് വിധേയമാകുന്ന സ്ത്രീകൾ, പ്രതിദിനം കുറഞ്ഞത് 1,000 മില്ലിഗ്രാം കാൽസ്യം കഴിക്കണമെന്ന് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഒരു കപ്പ് പാലിൽ അല്ലെങ്കിൽ കാൽസ്യം ചേർത്ത ഓറഞ്ച് ജ്യൂസിൽ ഏകദേശം 300 മില്ലിഗ്രാം കാൽസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു കപ്പ് തൈരിൽ ഏകദേശം 400 മില്ലിഗ്രാം കാൽസ്യവും 30 ഗ്രാം ചെമ്മുട്ടാർ ചീനിൽ ഏകദേശം 200 മില്ലിഗ്രാം കാൽസ്യവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ 4 ഉണിയിട്ടുള്ള (മുളളുകൾ ഉൾപ്പെടെ) ഏകദേശം 184 മില്ലിഗ്രാം കാൽസ്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ സംയോജിപ്പിച്ച് ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ദൈനംദിന ആവശ്യമായ കാൽസ്യം എളുപ്പത്തിൽ ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഭക്ഷണത്തിൽ താഴെ പറയുന്നവ വേണ്ടത്ര ഉണ്ടായിരിക്കണം.

- നല്ല ഗുണമേന്മയുള്ള പ്രോട്ടീൻ ഭക്ഷണങ്ങളായ കൊഴുപ്പില്ലാത്ത ചുവന്ന മാംസം, ചിക്കൻ, മത്സ്യം, ട്യൂ, സസ്യാഹാരികൾക്ക് ഇതിന് പകരമുള്ളവ.
- പ്രമിഷ് പഴങ്ങൾ. ദിവസവും ഒന്നോ മൂന്നോ തെറയാകും.

ഭക്ഷണത്തിൽ താഴെ പറയുന്നവ കുറവായിരിക്കണം.

- എല്ലുകളിൽ നിന്ന് കാൽസ്യം പുറന്തള്ളുന്ന കഫീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ.
- കാർബണേറ്റ് പാലീയങ്ങളിലെ ഫോസ്ഫേറ്റ് - ഇത് അസ്ഥിനഷ്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- ഈസ്റ്റ്രജനിൽ മാറ്റം വരുത്തുവാതുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കഴിവ് കുറയ്ക്കുന്ന പുരിത കൊഴുപ്പുകൾ. മാംസ കൊഴുപ്പ്, സെബൂ, വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, കേക്കുകൾ, പേസ്റ്റികൾ.

പായ്ക്ക് ചെയ്ത ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ, ബിസ്ക്കറ്റുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

- പഞ്ചസാര.

സാമ്പിൾ ഭക്ഷണ പദ്ധതി (Sample meal plan)

ഇതിപറയുന്ന ഭക്ഷണക്രമം നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു:

ഭാവിലത്തെ ചായ

- രണ്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളം.
- ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ ഫ്ലോക്സ് സീഡ് (ചണവിത്ത്)

പ്രാതൽ

- സോയ ചിൽക്ക് (ബ്രാസ്സിലൈക് ഭക്ഷണം) ചേർത്ത ഒരു കപ്പ് ഓട്സ് കഞ്ഞി അല്ലെങ്കിൽ 1-2 ഗോതമ്പ് ചുവരുന്നിയും 1/2 കപ്പ് പരിപ്പും.
- പ്രമുഖ് അല്ലെങ്കിൽ വേവിയ്ക്കുക ഒരു പഴം.
- ഫേർബർട്ടി, കാപ്പി.

ഉച്ചഭക്ഷണം

- 2 മീഡിയം സൈസ് ഗോതമ്പ് ബ്രെഡ് അല്ലെങ്കിൽ 1/2 കപ്പ് ആവിയയിൽ വേവിയ്ക്കുക ചോറ്.
- 30-60 ഗ്രാം ചിക്കൻ അല്ലെങ്കിൽ 60 ഗ്രാം തണി (sardine).
- മുളപ്പിച്ച സോയാബീൻ ഉൾപ്പെടുത്തിയ സാലഡ് അല്ലെങ്കിൽ പച്ചക്കറി സൂപ്പ് ധാരാളമായി.
- ഒരു ഫ്രഷ് പഴം.
- രണ്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളം.
- വൈകുന്നേരത്തെ ചായ
- രണ്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളം.
- 2 ബിസ്ക്കറ്റ്
- ഒരു പിടി ഉണക്കിയ പഴങ്ങൾ
- അത്താഴം
- രണ്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളം.
- 90-120 ഗ്രാം കൊഴുപ്പില്ലാത്ത ചുവന്ന മാംസം അല്ലെങ്കിൽ ചിക്കൻ അല്ലെങ്കിൽ 180-240 ഗ്രാം ശ്വീൽ ചെയ്ത മത്സ്യം അല്ലെങ്കിൽ 1-2 സോയാബീൻ (ടോഫു).
- രണ്ട് ചുവരുന്നിയ അല്ലെങ്കിൽ 1 കപ്പ് ചോറ്.

വൈകുന്നേരത്തെ ചായ

- രണ്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളം.
- 2 ബിസ്ക്കറ്റ്
- ഒരു പിടി ഉണക്കിയ പഴങ്ങൾ

അത്താഴം

- രണ്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളം.
- 90-120 ഗ്രാം കൊഴുപ്പില്ലാത്ത ചുവന്ന മാംസം അല്ലെങ്കിൽ ചിക്കൻ അല്ലെങ്കിൽ 180-240 ഗ്രാം ശ്വീൽ ചെയ്ത മത്സ്യം അല്ലെങ്കിൽ 1-2 സോയാബീൻ (ടോഫു).
- രണ്ട് ചുവരുന്നിയ അല്ലെങ്കിൽ 1/2 കപ്പ് ചോറ്.
- ധാരാളം പ്രമുഖ് പച്ചക്കറികൾ അല്ലെങ്കിൽ മുളപ്പിച്ച സോയാബീൻ ഉൾപ്പെടുത്തിയ സാലഡ്, എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- ഒരു ഫ്രഷ് പഴം

ഓർക്കുക

- കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ ദിവസവും ആവശ്യത്തിന് ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- വിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കാൻ ദിവസം മുഴുവൻ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഭക്ഷണങ്ങളും ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും കഴിക്കുക.
- സാമ്പിളുകൾക്കിടത്ത് സോയാബീൻ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

- സാധുമാകുന്നിടത്ത് സോഡാബീൻ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ശുദ്ധീകരിച്ച പഞ്ചസാരയും കൊഴുപ്പുകളും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, കൊഴുപ്പുകളും എണ്ണകളും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

ട്രാൻസ്‌ഫെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കുള്ള പ്രത്യേക മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ:

ഇവിടെ തമുക്ക് തെറാപ്പി വഴിയോ, ശസ്ത്രക്രിയ വഴിയോ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് വേണ്ട പ്രത്യേക ഭക്ഷണക്രമം എങ്ങനെയാണ് തോക്കാം.

ട്രാൻസ്‌ഫെൻഡർ സ്ത്രീകളിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ (ചേർക്കേണ്ട) കുറയ്ക്കുന്നതിന്

- മിംസ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക, എന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് യട്സ്, സീഡ്സ്, മൂട്ട എന്നിവയിൽ നിന്ന് ഭൂപ്രാദീൻ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- പുതിയ കൊഴുപ്പുകൾ, സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണം, വാറുത്ത ഭക്ഷണം (മീൻ, ചീസ്) എന്നിവ കുറച്ച് കൊഴുപ്പുപോലും കുറയ്ക്കുക.
- ടോഫു, സോയ ന്യൂട്ട്സ്, സോയ ചർസ്, സോയാബീൻ, സോയാ മാവ് എന്നിവയിലൂടെ സോയ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ജൈവ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

ട്രാൻസ്‌ഫെൻഡർ പുരുഷന്മാരിൽ ഈസ്റ്റ്രജൻ (ചേർക്കേണ്ട) കുറയ്ക്കുന്നതിന്

- പച്ചക്കറികളിൽ നിന്നുള്ള നാരുകളുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ഫ്ലോക്സ് സീഡ് ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- മൂട്ട, മിംസം, മത്സ്യം, നട്സ്, സീഡ്സ് മുതലായ സൾഫർ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- ജൈവ ഭക്ഷണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- കഫീൻ കുറയ്ക്കുക.
- സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക.

ശരീരത്തിലെ ഈസ്റ്റ്രജൻ ലെവൽ (**estrogen level**) വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക

സ്ത്രീ ശരീരത്തിലെ ഒരു സുപ്രധാന ഹോർമോണാണ് ഈസ്റ്റ്രജൻ. ഇത് ആർത്തവചക്രം, മൈംഗികോശേന്ദ്രം, പ്രത്യുത്പാദനചക്രം എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ക്രമരഹിതമായ ആർത്തവം, വൈകാരിക മാറ്റങ്ങൾ, ഹോട്ട് ഫ്ലാഷസ് അല്ലെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് ശരീരഭാരം കൂടുന്നത് എന്നിവ നിങ്ങൾ നേരിടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഇത് ശരീരത്തിലെ ഈസ്റ്റ്രജൻ ലെവൽ കുറയുന്നത് മൂലമാകാം. ഒരു സ്ത്രീയുടെ ശരീരത്തിലെ ഈസ്റ്റ്രജൻ ലെവൽ കുറയുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്ന് പ്രായമാണ്.

ഈസ്റ്റ്രജൻ ലെവൽ കുറയുന്നതിന്, മുദ്രതാളിയിലെ അണുബാധയ്ക്കും അസ്ഥികളുടെ ദുർബ്ബലതയ്ക്കും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിഷാദത്തിനും കാരണമാകാം. ഇവയ്ക്ക്, പൂർവ്വ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അവയവങ്ങളുടെ മുഴുവൻ പ്രവർത്തനത്തെയും ബാധിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൽ ഹോർമോൺ ബാലൻസ് നിലനിർത്തുന്നതിന് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഹോർമോണുകളിലെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ മൊളുടൻ മാന്ദഗ്ധിയെയും ഉറക്കം നിലനിർത്താനും മറ്റ് സുപ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.

ഈസ്റ്റ്രജൻ ലെവൽ പൂർണ്ണമായി തൽകാൻ കഴിയുന്ന ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ ഇനിക്കാവുന്നവയാണ്.

ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ് (Dry Fruits)

ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സിൽ നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുണ്ട്. ഈസ്റ്റ്രജൻ ലെവൽ നിലനിർത്താൻ ഈത്തപ്പഴം, പൂള, ഉണങ്ങിയ ആപ്രിക്കോട്ട് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

ഫ്ലാക്സ് സീഡുകൾ (Flax Seeds)

ഫ്ലാക്സ് സീഡുകളിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ 'ലിഗ്നനുകൾ (Lignans)' എന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വാസ്തവത്തിൽ, ലിഗ്നനുകൾ ഈസ്റ്റ്രജനുമായി സാമ്യമുള്ളതാണ് അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ വ്യക്തമായി പറഞ്ഞാൽ അവ ഫൈറ്റോഈസ്റ്റ്രജൻ ആണ്. ആർത്തവവിരാമത്തോട് അടുക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്കും സ്വാഭാവിക ഈസ്റ്റ്രജൽ ഇല്ലാത്ത ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകൾക്കും ഇത് തീർത്ഥാടകനായും ആവശ്യമാണ്. ഇത് ഓരോരുത്തർക്കും, കൊളസ്ട്രോൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനും രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനും ഫ്ലാക്സ് സീഡുകൾ സഹായിക്കുന്നു. ഫ്ലാക്സ് സീഡുകൾ വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി കുടിക്കുകയോ പ്രോത്സേധകനായ വാസ്കുലർ/ദോശ അല്ലെങ്കിൽ ഇറ്റാലി ഓവ്, തൈർ, ചോറ്, സാലഡുകൾ മുതലായവയിൽ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

സോയ (Soy)

സോയ മിർക്ക, സോയ നഗ്ഗ്സ്, സോയ ചക്സ്, സോയ ഫിലേക്സ്, സോയ തൈർ, ടോഫു എന്നിവ ആരോഗ്യകരവും രുചികരവുമായ ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇവ ശരീരത്തിലെ ഈസ്റ്റ്രജൻറെ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സ്മതമാർബുദം, ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യതയും സോയ അയ്യുന്നു. സന്ധിമാർക്കിക്ൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ഒരു ചേരുവയാണിത്. അധികമുമാത്രം ഈസ്റ്റ്രജൻറെ അളവ് നേടുന്നതിന് ഭക്ഷണത്തിൽ സോയാബീൻ ചേർക്കുക.

മുന്തിരി വീഞ്ഞ് (Red wine)

മുന്തിരി വീഞ്ഞിൽ, പോളി ഈസ്റ്റ്രജൻ ധാരാളമുണ്ട്. ഇത് ഈസ്റ്റ്രജൻ സമാനമായ സംയുക്തമാണ്. പരിമിതമായ അളവിൽ റെഡ് വൈൻ കഴിക്കുന്നത് ക്യാൻസർ കോഴ്സുള്ള അക്റ്റീവ്നും പായപ്പെടുന്നു. ഈ പാനീയം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള എറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ മാർഗ്ഗം സോയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച ലഘുഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും കൂടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ്. ഇത് ഈസ്റ്റ്രജൻറെ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

പിച്ചിരി (Peaches)

പിച്ചിരി പഴത്തിൽ ലിഗ്നനുകളും മറ്റ് തീവേധി വിറ്റാമിനുകളും ധാരാളമുണ്ട്. അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഈസ്റ്റ്രജൻയും രക്തത്തിൽനിന്നും അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്മതമാർബുദം സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും ഈ പഴങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ഈ പഴം പാചകം ചെയ്തോ, അസംസ്കൃതമായോ, കലർന്നോ കഴിയും, വറുത്തോ, കഴിക്കാം. സാലഡിൽ ചേർക്കാനും അതുപോലെ ഒരു മിർക്ക് ചേർക്കി മിക്സ് ചെയ്യാനും കഴിയും.

വെളുത്തുള്ളി (Garlic)

നല്ല രുചിക്കും രുചിയിനും വേണ്ടി മിക്കവാറും എല്ലാ വിഭവങ്ങളിലും വെളുത്തുള്ളി ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇത് ആരോഗ്യപരമായ ഗുണങ്ങൾ നിറഞ്ഞതുമാണ്. ഈസ്റ്റ്രജൻറെ കുറവ് പരിഹരിക്കുന്നതിൽ വെളുത്തുള്ളി അത്യന്തമുഖ്യമായി പ്രവർത്തിക്കും. അതുപോലെ റെഡ് വൈൻ 2-3 ഗ്രാമു വെള്ളത്തിലിട്ട് കുടിക്കാം.

തോവൽ പഴങ്ങൾ

സ്ട്രോബെറി, ബ്ലൂബെറി, ക്രാൻബെറി, റാസ്പബെറി എന്നിവയിൽ പോളിഈസ്റ്റ്രജൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഡെന്റൽ വിഭവങ്ങൾ ഇവ ചേർത്ത് മിക്ചുരുക്കം അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണലഘുഭക്ഷണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം.

നടസ് (Nuts)

നിലക്കടല, പിസ്ത, വാൽനട്ട് എന്നിവ ഈസ്റ്റ്രജൻറെ എറ്റവും സമ്പന്നമായ ഉറവിടങ്ങളാണ്. മറ്റ് അലൂമിനിയം വിറ്റാമിനുകളും ധാരാളമുണ്ട്. അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ആരോഗ്യകരമായ ശരീരം നിലനിർത്താൻ നടസ് അത്യന്തമുഖ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ ലഘുഭക്ഷണ പട്ടികയിലേക്ക് വിവിധതരം നടസ് ചേർക്കുക. ഈസ്റ്റ്രജൻറെ ലെവൽ നിലനിർത്താൻ ശരിയായ അളവിലുള്ള നടസ് ഉപയോഗിക്കുക.

ക്രൂസഫിഫറസ് പച്ചക്കറികൾ (Cruciferous Vegetables)

കാബേജ്, കോളിഫ്ലവർ, ബ്രോക്കോളി എന്നിവ ശരീരത്തിലെ ഇൻസുലിന്റെ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ക്രൂസഫിഫറസ് പച്ചക്കറികളാണ്. ഈ പച്ചക്കറികളിൽ പോളി ഇൻസുലിൻ, ലിഗ്നൻ എന്നിവ യാതൊരുതരത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ ഉപയോഗിച്ച് രുചികരമായ വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന സാലഡിൽ ഇവ ചേർക്കുക. ഈ പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ ജീവനുകളും ഉണ്ടാക്കാം.

എള്ള് (Sesame Seeds)

എള്ള് പൊടി ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് ഇൻസുലിന്റെ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കൈന്തിയെ കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കാനും ഇടയാക്കും. ഇവ വഴി കഴിക്കാൻ അല്ലെങ്കിൽ സാലഡിൽ സ്രസ്റ്റിംഗോടോ എള്ള് ഉൾക്കൊള്ളാതോ ഉപയോഗിക്കാം. രുചിയും ആരോഗ്യഗുണങ്ങളും നൽകുന്ന എള്ള് വെണ്ണയും നിങ്ങൾക്ക് കഴിക്കാം.

ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ (testosterone) വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ

ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ അളവ് കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ഇതിലധികമായ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ പ്രയോജനം ലഭിക്കും.

ഇഞ്ചി (Ginger)

നട്ടുറങ്ങുകളായി ആളുകൾ ഔഷധത്തിനും പാചക ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഇഞ്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് പുരുഷന്മാരിൽ പ്രത്യേകപദമനുഭവിക്കുന്ന രുചിപ്പെടുന്നതല്ലെന്ന് ആധുനിക ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

2012 ലെ ഒരു പഠനത്തിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ അനുസരിച്ച്, 3 മാസത്തേക്ക് ദിവസേനയുള്ള ഇഞ്ചിയുടെ ഉപയോഗം, വസ്യതാപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള പുരുഷന്മാരിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ലെവൽ 17.7 ശതമാനം വർദ്ധിപ്പിച്ചു. ഇഞ്ചി വീര്യത്തിന്റെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പുപെടുത്തുന്നതല്ലെന്ന് ഗവേഷകർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

മുത്തുപ്പിടി (Oysters)

മുത്തുപ്പിടിയിൽ മറ്റേതൊരു ഭക്ഷണത്തേക്കാളും കൂടുതൽ സിങ്ക് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വീര്യത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും പ്രത്യേകപദമനുഭവിക്കുന്ന ത്തിനും സിങ്ക് പ്രധാനമാണ്.

പുരുഷന്മാരിൽ സിങ്ങിന്റെ കുറവ് തീവ്രമായാൽ മൈഗ്രേഷൻസൈറ്റിസം ഉണ്ടാകാം. ഈ അവസ്ഥയിൽ, ശരീരം വേണ്ടത്ര ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കില്ല. അവർക്ക് വസ്യതയോ ലൈംഗിക ഉദ്ദിപനത്തിന് കാലതാമസം അനുഭവപ്പെടാം.

ഔഷധിപ്പിച്ച് ചുവന്ന മാംസം, ചിക്കൻ, പയർ, മത്സ്യം എന്നിവ കഴിക്കുന്നത്, ധാതുക്കളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാകും. സിങ്കും ചെമ്പും ഭക്ഷണം ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന എനാൽ പ്രോട്ടീനുകളാണ്. സപ്ലിമെന്റുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ, ഏതെങ്കിലും വിധം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള കഴിക്കുന്നതിന് ഒഴിവാക്കുക.

മാതളമാങ്ങ (Pomegranates)

മാതളമാങ്ങ ഫലരസിയുടേതായതും ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെയും പുരുഷൻ പ്രതികരണമാണ്. കൂടാതെ അതിന്റെ ആന്റിഓക്സിഡന്റ് ലെവൽ പുരുഷന്മാരുടെയും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിച്ചേക്കാം.

2012-ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, മാതളമാങ്ങ പുരുഷന്മാരിലും സ്ത്രീകളിലും ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കും എന്നാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള അറുപത് പഠനക്കാളികൾ 14 ദിവസത്തേക്ക് ശുദ്ധമായ മാതളമാങ്ങ ജ്യൂസ് കുടിച്ചു. അവരുടെ ഉമിനീരിലെ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണിന്റെ ലെവൽ ദിവസത്തിൽ മൂന്ന് മടങ്ങ് ഗവേഷകർ പരിശോധിച്ചു. പഠന കാലയളവിന്റെ അവസാനത്തിൽ, പങ്കെടുത്ത പുരുഷന്മാരിലും സ്ത്രീകളിലും ഉമിനീരിലെ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ലെവൽ ശരാശരി 24 ശതമാനം വർദ്ധിച്ചതായി കണ്ടെത്തി. അവരുടെ ഹൃദയസഹായകങ്ങളും കൈന്തിയെത്തിലും പുരോഗമിച്ച് അനുഭവപ്പെടും.

ഫോർട്ടിഫൈഡ് പ്ലാന്റ് മിൽക്ക്സ് (Fortified plant milks),

സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പാൽ

വൈറ്റിൻ-ഡി ലഭിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗമാണ് സൂര്യപ്രകാശം, എന്നാൽ എല്ലാവർക്കും വൈറ്റിൻ-ഡി വേണ്ടത്ര സന്ധി ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് കഴിയില്ല. ഫോർട്ടിഫൈഡ് ഭക്ഷണങ്ങൾ വിറ്റാമിൻ-ഡിയുടെ മൂലകങ്ങളും നൽകുന്നു.

ബദാം, സോയ എന്നിവയിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാക്കുന്ന പല സസ്യ പാലുകളിലും ഒരു വ്യക്തിക്ക് ആവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ-ഡിയുടെ 25 ശതമാനം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വൈറ്റാമിൻ-ഡി (Vitamin D) ഒരു അപൂർവ്വ പോഷകമാണ്. 2011-ലെ ഒരു പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ അനുസരിച്ച്, പുരുഷന്മാരിൽ ഈ വൈറ്റാമിൻ ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോൺ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഇലക്കറികൾ

ചീര, കാബേജ്, തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളിൽ മഗ്നീഷ്യം മാത്രമല്ല അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ശരീരത്തിലെ ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോണിന്റെ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

2011-ലെ ഒരു പഠനത്തിൽ, 4 ആഴ്ച മഗ്നീഷ്യം സപ്ലിമെന്റുകൾ കഴിക്കുന്നത്, ഉദാസീനരായവരിലും അതിലുടുകൂടിയും ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോൺ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ തുണ ചെയ്തതായി കണ്ടെത്തി. അതേസമയം, സജീവ പഠനപങ്കാളികളിൽ ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോൺ വർദ്ധനവ് കുറയ്ക്കുകയായിരുന്നു.

ബീൻസ്, പയർ, നീർസ, സീഡ്സ്, മുഴുവൻ മാവുങ്ങൾ എന്നിവ മഗ്നീഷ്യത്തിന്റെ മറ്റ് നല്ല ഭക്ഷണ സ്രോതസ്സുകൾ ആണ്.

കൊഴുപ്പുള്ള മത്സ്യവും മത്സ്യ എണ്ണയും (Fatty fish and fish oil)

ആളുകൾ ആഴ്ചയിൽ ഒരുതവണ സമുദ്രവിഭവങ്ങൾ കഴിക്കണമെന്ന് പഠനങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഒരൈ-3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമായതിനാൽ കൊഴുപ്പുള്ള മത്സ്യം പ്രത്യേകിച്ചും തുണ ചെയ്യും. മത്സ്യ എണ്ണ അല്ലെങ്കിൽ ഒരൈ-3 സപ്ലിമെന്റുകൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഫാറ്റി ആസിഡിന്റെ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

മൃഗങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള 2016-ലെ ഒരു പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഫാറ്റി ആസിഡ് പ്രൊഫൈലുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ നായ്ക്കളുടെ ശുക്രത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരവും സെറം ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോൺ ലെവലും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ്. എലികളിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ സമാനമായ കണ്ടെത്തലുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അയല, മത്സി (Herring), കോര, ചാള (Sardines), പുഴുമീൻ (Trout) എന്നിവയിൽ ഒരൈ-3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ മാത്രമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

എക്സ്ട്രാ വെർജിൻ ഒലീവ് എണ്ണ (Extra-virgin olive oil)

ഒലീവ് ഓയിൽ ഡൈറ്ററിനിയൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകമാണ്. ഇതിൽ ഫ്യൂറ്റോഗലും ക്യാൽസ്യം വരായുള്ള സാന്ധ്യ ക്ലിയർക്കുന്നതരംഗങ്ങളുടെ നിരവധി ആരോഗ്യ തുണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഈ എണ്ണയിൽ ജോനോസോപ്പറ്റോസ് കൊഴുപ്പും വൈറ്റാമിൻ-ഇ എന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റും മാത്രമുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ പോഷക ഗുണങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഈ ഘടകങ്ങൾ സഹായകമാകും.

എക്സ്ട്രാ വെർജിൻ ഒലീവ് ഓയിൽ പുരുഷ പ്രത്യുത്പാദന ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ആരോഗ്യമുള്ള പ്രായപൂർത്തിയായ പുരുഷന്മാരിൽ ഈ എണ്ണ സെറം ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോൺ ലെവൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് പഠന ഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ വ്യക്തങ്ങളിലെ കോശങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ലൂട്ടിനൈസിം പോർബോണിന്റെ വർദ്ധനവും പങ്കാളികൾക്ക് അനുഭവപ്പെടും.

ഉള്ളി

ഘൃതമരണ ത്വരണത്തിൽ മുതൽ അക്കൈട്ട് മെലിയുന്നതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നതിൽ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളിയിലുണ്ട്. നിരവധി പോഷകങ്ങളുടെയും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളുടെയും നല്ല ഉറവിടങ്ങളാണ് ഇവ. കുടാഭയം, ഇവ ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോണിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കും. 4 ആഴ്ച ദിവസവും പ്രഷ് ഉള്ളി മുട്ടുസ് കഴിക്കുന്നത് സെറം ട്രോട്ടൽ ട്രൈറ്റോസ്റ്റിറോൺ ലെവൽ ഗണ്യമായി വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് റാറ്റ് മോഡലിൽ ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തി.

മേൽ പറഞ്ഞ ഭക്ഷണക്രമവുമായി മുന്നോട്ട് പോകുന്നത് എത്രമാത്ര വ്യക്തിക്കും അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗ സവിശേഷതകൾ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കും. എന്നാൽ, പലപ്പോഴും, കുടിയ പോഷകഗുണങ്ങൾ ഉള്ള ഭക്ഷണം ദിവസവും ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കാൻ ദ്വാർസ്മാൻഡർ വ്യക്തികളുടെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതി അവരെ അനുവദിക്കില്ല. ഇക്കാര്യത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ച്, അവരുടെ ചികിത്സാ കാലയളവിൽ, പോഷകങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള സഹായം സർക്കാരോ മറ്റു സന്നദ്ധ സംഘടനകളോ എടുക്കേണ്ടതാണ്. നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ചികിത്സയും, സാമ്പത്തികപരിമിതതകളും, പൊതുവെയുള്ള അപകടകരമായ ആരോഗ്യസാഹചര്യങ്ങളും ഈ വ്യക്തികളുടെ ജീവിത സാഹചര്യം തികച്ചും ദുർഭവിക്കാകാം. പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ സന്ദേശപുരസ്കരങ്ങളെ കൈത്താങ്ങ ഇവിടെ അവർക്കൊരു അനുഗ്രഹമായിരിക്കും.

പ്രത്യേകതകൾ ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടൊരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ലിംഗവ്യക്തിത്വത്തിൽ പിന്നിലെ കൃത്യമായ കാരണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അജ്ഞാതമാണ്.

ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യ പകുതിയിൽ ജന്മം വ്യതിയാനങ്ങളെ രോഗങ്ങളായി കണ്ട് ചികിത്സ നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നെങ്കിലും പിന്നീടുള്ള ശാസ്ത്രീയവും സാമൂഹികവുമായ മുന്നേറ്റങ്ങൾ അതിനെ തിരുത്തിയെഴുതുകയാണ് ചെയ്തത്. ലിംഗഭേദത്തിന്റെ നിരീക്ഷണവും ദിശകളെയും ശരി, തെറ്റ് എന്ന് പ്രത്യേകം അടയാളപ്പെടുത്താൻ കഴിയില്ല. ഈ വർണനാമികൾ വൈകല്യങ്ങളല്ല, വൈവിധ്യങ്ങളാണെന്ന് ചുരുക്കം.

ട്രാൻസ് വ്യക്തിത്വവും ഓരസികാരോഗ്യവും

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളിൽ ഓരസികസമ്മർദ്ദവും അതിനോടനുബന്ധിച്ചു മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകളും കൂടുതൽ ഉള്ളതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ട്രാൻസ് അവകാശങ്ങളെ പറ്റിയും മുന്നേറ്റങ്ങളെ പറ്റിയും വലിയതോതിൽ ചർച്ചകൾ നടക്കുമ്പോഴും കൂടുംബത്തിൽ നിന്നും പൊതുസമൂഹത്തിൽ നിന്നും തിരഞ്ഞെടുക്കലും പിന്തുണ ലഭിക്കാറില്ല. വിർമ്മിതയ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പഠനം പ്രകാരം മുന്നിലൊരു ഭാഗം വ്യക്തികളും കൂടുംബത്തിൽ നിന്ന് യാതൊരു പിന്തുണയും കിട്ടാതെയാണ് കഴിയുന്നത്. ഭൂരിഭാഗം പേരും സമുദായക്കാരിൽ നിന്ന് തീക്ഷ്ണമായ തിരഞ്ഞെടുക്കലും നേരിട്ടിട്ടുണ്ട്. ആത്മഹത്യാനിരക്ക്, വിഷാദരോഗം, ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പൊതു സമൂഹത്തെയാപേക്ഷിച്ച് മേൽ മൂലം മൂന്നു മടങ്ങ് വരെ കൂടുതലാണ്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളിൽ വിഷാദ രോഗവും ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങളും ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും ലഭിച്ച് വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവും കൂടുതലായി ഉള്ളതായി കണ്ടുകൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്ന്, ട്രാൻസ് വ്യക്തികൾ മൂല്യമൊരാ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അനുഭവിക്കുന്ന വീഴ്ചയാണ് തന്നെയാണ്.

ജെൻഡർ ഡിസ്ഫോറിയ: 1980-കളിലാണ് സൈക്യാട്രിയിലെ രോഗങ്ങളുടെ പട്ടികയായ **diagnostic and statistical manual (DSM)**-ൽ **gender identity disorder** സ്ഥാനം പിടിക്കുന്നത്. ജനനസമയത്ത് നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ട ലിംഗത്തിൽ നിന്ന് വേറിട്ട് നിൽക്കുന്ന ലിംഗഭേദങ്ങളെ വൈദികരും വിശേഷിപ്പിക്കാൻ ആണ് ഇതുപയോഗിച്ചിരുന്നത്. രോഗങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെട്ടത് കൊണ്ട് തന്നെ ഇതിന്റെ റെപിസിറ്റിവിറ്റി അസാധാരണമായ ചികിത്സാ ശ്രമങ്ങളും നടക്കുകയുണ്ടായി. പിന്നീടുള്ള ഞെ എഡിഷനുകളിൽ പല രീതിയിലുള്ള തിരുത്തലുകളും നടത്തുകയുണ്ടായി. എറ്റവും അവസാനം പുറത്തിറങ്ങിയ ടൈം 5 ൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത് ജെൻഡർ ഡിസ്ഫോറിയ എന്ന പദമാണ്. ജെൻഡർ ഡിസ്ഫോറിയ ലിംഗവും ലിംഗഭേദവും തമ്മിൽ ഉള്ള പൊരുത്തക്കേട് കാരണം ഒരു വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന ഓരസിക സമ്മർദ്ദമാണ് ഇത് കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നത്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പ്രസിദ്ധീകരണമായ **ICD-II** ൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പദം **'gender incongruence'** എന്നാണ്.

ഇതിനെ പൂർണ്ണമായും ഓരസിക രോഗങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റിൽ നിന്നുമാറ്റി മാറ്റിയിരിക്കുന്നതിനും ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജെൻഡർ ഡിസ്ഫോറിയ സംബന്ധിക്കുന്ന അപരസമയമാണ് കളൗൺ എഡിഷൻ ശിഷ്ടാലയം തിരുത്തലിരിക്കുന്നത്.

വ്യത്യസ്തതയൊരു ലിംഗ ഭേദത്തിലേക്ക് മാറ്റാനുള്ള അതിയായ ആഗ്രഹം, എതിർ ലിംഗത്തിലുള്ളവർ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളോടും മറ്റുമുള്ള അഭിരുചി, എതിർ ലിംഗത്തിലുള്ളവർ ചെയ്യുന്നതായുള്ള ശക്തമായ തോന്നൽ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ജെൻഡർ ഡിസ്ഫോറിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഒരു വ്യക്തിയെ അവരോഗിയാക്കുന്ന ശരീരത്തിലേക്കും മെഡിക്കലിലേക്കും മാറ്റാൻ സഹായിക്കുകയാണ് പ്രതിവിധി. ഹോർമോൺ ചികിത്സയും ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയകളുമൊക്കെ ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. എല്ലാ ട്രാൻസ് വ്യക്തികളും ജെൻഡർ ഡിസ്ഫോറിയ അനുഭവിക്കുന്നവരല്ല. എല്ലാവരും സർജിയും ഹോർമോൺ ചികിത്സയും ആഗ്രഹിക്കുന്നവരല്ല. സാമൂഹികവും ശാരീരികവുമായ തങ്ങളുടെ പരിവർത്തനത്തിന്റെ രീതിയും അളവുകളും തിരുത്തലുകളാണ് ആ വ്യക്തി തന്നെയാണ്.

ശാസ്ത്രലോകത്തിന്റെ കഴിപ്പോഴുകളിൽ കാമ്പായ മാറ്റങ്ങൾ വന്നെങ്കിലും, പൊതു സമൂഹത്തിന്റെ മുൻവീശികളും വീഴ്ചകളും ഇന്നും പൂർണ്ണമായും മാറിയിട്ടില്ല. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഓരസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് ഇതൊരു പ്രധാന കാരണമാണ്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ വ്യത്യസ്തമായ ലിംഗ ഭേദങ്ങളും ലിംഗവ്യക്തിത്വങ്ങളും രോഗാവസ്ഥകളെല്ലാകിലും കൂടി ഇതിനോടനുബന്ധിച്ചു ഓരസിക പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നു. വിഷാദ രോഗം, ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങൾ, ലഭിച്ച് പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, ആത്മഹത്യാപ്രവണത തുടങ്ങിയവയാണ് ട്രാൻസ് സമൂഹത്തിൽ പ്രധാനമായും കണ്ട് വരുന്ന ഓരസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ.

പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നു. വിഷാദ രോഗം, ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങൾ, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, ആത്മഹത്യാപ്രവണത തുടങ്ങിയവയാണ് ട്രാൻസ് സബ്ബഹത്തിൽ പ്രധാനമായും കണ്ടുവരുന്ന മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ.

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ:

ഒന്നിലും താൽപര്യം ഇല്ലാതിരിക്കുക, അകാരണമായ ദുഃഖം, ഒന്നിലും ഉത്സാഹമില്ലായ്മ, പെട്ടെന്നുള്ള ദേഷ്യം, ക്ഷീണം, ഉറക്കക്കുറവ്/കൂടുതൽ, വിരപ്പില്ലായ്മ/വിരപ്പ് കൂടുതൽ, ആത്മഹത്യാപ്രവണത, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ട്.

ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ:

കടുത്ത പീഠിപ്പാലം, പല കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റിയും വളരെയധികം ആശങ്കപ്പെടുക, അസ്വസ്ഥത മൂലം അനങ്ങാതെ ഇരിക്കാനോ തിന്മയില്ലാത്തതിലെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനോ കഴിയാതിരിക്കുക, ദയാനകരമായ എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നതായി എപ്പോഴും തോന്നുക.

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം:

ഏത് ലഹരി വസ്തുവും അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുക, അത് കാരണം ശാരീരികവും സാമൂഹികവും മാനസികവുമൊക്കെയായ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടായിട്ടും ഉപയോഗം തുടരുക, ലഹരി ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ നെസ്റ്റിയോ ശരീരത്തിനോ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ തോന്നുക... തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ലഹരിയോട് അടിച്ചടങ്ങുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. കാര്യവും ചായവും മൊബൈൽ സ്ക്രീനും ഉൾപ്പെടെ എന്തിനോടും ഈ രീതിയിൽ ആശ്രയം ഉണ്ടാവേക്കാം.

ആത്മഹത്യാപ്രവണത:

ആത്മഹത്യക്ക് മുമ്പ് പലപ്പോഴും ഒരു വ്യക്തി പുറന്തള്ളലും മിതമായി തന്റെയുള്ളിലെ സമ്മർദ്ദം പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ആരോടും മിണ്ടാതെ ഉൾവലിഞ്ഞു പോകുക, മരണത്തെപ്പറ്റി കൂടുതലായി സംസാരിക്കുക, പ്രശ്നം നഷ്ടപ്പെടാനോ ജീവിയെന്നോ ഇതിനോടും ബാധിക്കുമെന്നോ പറയുക... ഇതെല്ലാം ആത്മഹത്യക്ക് മുമ്പുള്ള മുന്നറിയിപ്പുകൾ (**warning signs**) ആയിരിക്കാം.

മാനസികരോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സ

പലപ്പോഴും ഒരു വ്യക്തിയിലെ ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയും ഒക്കെ ആദ്യം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നതും സഹായം ലഭിക്കാതാകുന്നതും അടുത്ത സുഹൃത്തിനോ കൂടുംബാംഗത്തിനോ ആയിരിക്കും. വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളെയും ആവശ്യങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. 'ഇതെല്ലാം മറ്റും അറിയുന്നില്ലെന്ന് 'പോസിറ്റീവായി ചിന്തിച്ചുകൂടെ...' തുടങ്ങിയ നിസാരവർകരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. ആത്മഹത്യയെ പറ്റി സംസാരിക്കുന്നത് കൊണ്ടോ ചോദിക്കുന്നത് കൊണ്ടോ അതിനുള്ള പ്രവണത കൂടുമ്പോഴും എന്തെങ്കിലും മേഖല വിദഗ്ദ്ധ സഹായം ലഭിക്കാൻ കഴിയും പ്രധാനം.

മിക്ക മാതൃകാ രോഗങ്ങൾക്കും ഇത് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ലഭിക്കാൻ. മരുന്നും സൈക്കോതെറാപ്പിയും ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാതൃകാ രോഗങ്ങളുടെ സാധാരണ ജീവിതം തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ നിരവധിയുണ്ട്. ലക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങി വൈകാരിക തന്നെ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സഹായം തേടുകയും ചികിത്സ പൂർത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുക. ശരീരത്തിന്റെ അസുഖങ്ങൾ പോലെ തന്നെയാണ് മനസ്സിന്റെയും അസുഖങ്ങൾ. അതാർക്കും എപ്പോൾ വേണ്ടതെങ്കിലും വരാം. അതിലൊരു കൂറാലോചനയോടോ ചികിത്സിക്കാൻ മുമ്പോ വിചാരിക്കേണ്ടതില്ല. ജില്ലാ തല മാനസികാരോഗ്യ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ (**DMHP**) ക്ലിനിക്കുകൾ വഴി പ്രധാനമന്ത്രിയുടെ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ (8) തന്നെ ഇത് മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കാൻ. ഇത് കൂടാതെ ടെലിഫോൺ കോളങ്ങളിലും മറ്റ് സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും കൂടുതൽ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സേവനവും ലഭിക്കും.

കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് തന്നെ ട്രാൻസ്ബർഡർ വ്യക്തികളുടെ സബ്ബഹത്തിന്റെ സമീപനത്തിൽ കാതലായ മാറ്റങ്ങൾ വന്ന് കഴിഞ്ഞു. ലിംഗ - ലൈംഗിക സ്വതന്ത്രതയെക്കുറിച്ച് ഓരോരുത്തർക്കും നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ വലുതായി കൊണ്ടുവന്നു. ഇനിയുള്ള കാലം കൂടുതൽ തുറന്നായ ഉത്തരങ്ങളോടേതായിരിക്കും. മറ്റൊരാളായി ജീവിയ്ക്കുവാൻ ഇനിയൊരു അളവ് വീഴാതിരിക്കട്ടെ. സ്വയം അർത്ഥനഷ്ടപ്പെടുന്ന വേഷത്തിലും വ്യക്തിത്വത്തിലും ജീവിക്കുകയെന്നത് മാലികാവകാശമാണ്.

ഇതിനായുള്ള സാമ്പത്തിക സഹായം സർക്കാരിന്റെയും സന്നദ്ധസംഘടകങ്ങളുടെയും ഭാഗത്തു നിന്ന് ഉണ്ടാകേണ്ടതും അത്യാവശ്യം തന്നെ.

ചികിത്സയിലും രോഗപ്രതിരോധത്തിലും ഹോമിയോ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനും സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും ട്രാൻസ്ജെൻഡറുകൾക്കായി എന്തെല്ലാം ചെയ്യാനാകുമെന്ന് പരിശോധിക്കാം. തികച്ചും വ്യക്തിപരിധിയിൽ സമീപം അടിസ്ഥാന പ്രമാണങ്ങളിലൊന്നായ ഈ വൈദ്യശാസ്ത്ര ശാഖയിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ രോഗാവസ്ഥകളെ മറ്റു ചികിത്സാദീതികളിലേതിനേക്കാൾ വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടോടെ സമീപിക്കാൻ സാധിക്കും. രോഗകാരണങ്ങളെക്കണ്ട് (സൂക്ഷ്മമാണുക്കൾ ഉൾപ്പെടെ) രോഗിക്ക് അനുഭവവേദ്യമാകുന്നതും രോഗിയിൽ പ്രകടമാകുന്നതും ചികിത്സകർക്ക് ദർശിക്കാനുമാകുന്ന രോഗലക്ഷണവിഷിഷ്ടമായ കാഴ്ചപ്പാട് ഈ ചികിത്സാദീതിയെ മറ്റു ചികിത്സാദീതികളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു എന്നതിനാലാണത്. തന്മൂലം വ്യാപാരം, ഹോർമോൺ സംതുലനാവസ്ഥയിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ മൂലമുള്ള അവസ്ഥാവിശേഷങ്ങൾ, മറ്റു ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വ്യക്തിപരമായ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം തന്നെ ഇവിടെ ചികിത്സയെ നിശ്ചയിക്കുന്ന സുപ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. എന്തെങ്കിലും, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്ന ഒറ്റവാക്ക് അടിസ്ഥാനമാക്കിയോ, രോഗത്തിന്റെ പേരുമാത്രം പരിഗണിച്ചോ ഇവർക്ക് ഒരു ചികിത്സയും നിശ്ചയിക്കാനാവില്ല എന്ന് ചട്ടമുണ്ട്. അതിനാൽത്തന്നെ ഹോമിയോചെയ്തിൽ ഇവർക്കുള്ള ചികിത്സ മറ്റുചികിത്സാദീതികളെ അപേക്ഷിച്ച് വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

ഇനി ആശുപത്രികളിലെ സൗകര്യങ്ങൾ എങ്ങനെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സാഹ്യമാക്കാം എന്ന് പരിശോധിക്കാം. ആദ്യമായി പറയാട്ടെ, ഇവർക്കായി പ്രത്യേക ഓട്ട് പേജിന്റേ വിഭാഗം സജ്ജീകരിക്കേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ കിടത്തിചികിത്സാവിഭാഗത്തിൽ ഇവർക്കായി പ്രത്യേക സ്ഥലം/വാർഡ് സജ്ജീകരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, അനാവശ്യമായ ഉത്കണ്ഠ, ഛായാസംകൊണ്ടും വൈകാരികവുമായ പ്രയാസങ്ങൾ എന്നിവ ഇവരിലും മറ്റുള്ള രോഗികളിലും സംഭവിക്കാനാകുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ഇതുമാത്രം സാധിക്കുമല്ലോ.

പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ, ചികിത്സാദീതി എന്ത് തന്നെ ആയാലും, ട്രാൻസ് ജെൻഡറുകൾക്ക് കൂടുതൽ സ്വസ്ഥതയോടെയും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും ആത്മാഭിമാനത്തോടെയും ചികിത്സാ തേടുന്നതിനുള്ള അനുകൂലമായ ക്ലിനിക്കുകളിലും ആശുപത്രികളിലും അവയുടെ പരിസരങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ചികിത്സാദായകരുടെ സ്നേഹപൂർണ്ണവും പരിഗണനാപൂർണ്ണവുമായ സമീപനം ഇവരെ മാതസിക സംഘർഷങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രത്യേകം ഓട്ട് പേജിന്റേ വിഭാഗം സജ്ജീകരിക്കേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ കിടത്തിചികിത്സാവിഭാഗത്തിൽ ഇവർക്കായി പ്രത്യേക സ്ഥലം/വാർഡ് സജ്ജീകരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, അനാവശ്യമായ ഉത്കണ്ഠ, ഛായാസംകൊണ്ടും വൈകാരികവുമായ പ്രയാസങ്ങൾ എന്നിവ ഇവരിലും മറ്റുള്ള രോഗികളിലും സംഭവിക്കാനാകുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ഇതുമാത്രം സാധിക്കുമല്ലോ.

പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ, ചികിത്സാദീതി എന്ത് തന്നെ ആയാലും, ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് കൂടുതൽ സ്വസ്ഥതയോടെയും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും ആത്മാഭിമാനത്തോടെയും ചികിത്സ തേടുന്നതിനുള്ള അനുകൂലമായ ക്ലിനിക്കുകളിലും ആശുപത്രികളിലും അവയുടെ പരിസരങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ചികിത്സാദായകരുടെ സ്നേഹപൂർണ്ണവും പരിഗണനാപൂർണ്ണവുമായ സമീപനം ഇവരെ മാതസിക സംഘർഷങ്ങളിൽ നിന്നും ഓട്ടിപ്പിക്കുന്നതിനും അനുയോജ്യമായ കാലതളവിൽ ആവശ്യമായ ആശുപത്രിവാസം സുസാദ്ധ്യമാക്കുന്നതിനും സജ്ജീകരിക്കേണ്ടതില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, അനാവശ്യമായ ഉത്കണ്ഠ, ഛായാസംകൊണ്ടും വൈകാരികവുമായ പ്രയാസങ്ങൾ എന്നിവ ഇവരിലും മറ്റുള്ള രോഗികളിലും സംഭവിക്കാനാകുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ഇതുമാത്രം സാധിക്കുമല്ലോ.

ഇതിനാൽത്തന്നെ വ്യക്തികളെ സന്ദേശമായി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് ചികിത്സ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഹോമിയോ വൈദ്യശാസ്ത്രം ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് മറ്റു രോഗങ്ങൾക്കുള്ള അനുയോജ്യമായ ചികിത്സാദീതി യാണെന്നും ഹോമിയോ ആശുപത്രികൾ ഇവരുടെ കാര്യത്തിൽ തീർച്ചയായും രോഗിസാഹ്യ ചികിത്സാലയങ്ങളായിരിക്കുമെന്നും നിസ്സംശയം പറയാം. രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡറുകളുടെ ചികിത്സ മറ്റുള്ളവരുടേത് പോലെ തന്നെയാണെന്ന കാര്യം പ്രത്യേകം സൂചിപ്പിക്കട്ടെ.

11

എൽജിബിറ്റി ഒരു ഹോളിസ്റ്റിക് സമീപനം



ഡോ. കൃഷ്ണൻ ശിവസുബ്രഹ്മണ്യൻ
അ.ശാസ്ത്രജ്ഞൻ
ടി.പി.ജി.എം.കോളേജ്, തൃശ്ശൂർ

എൽ ജി ബി റ്റി (ലൈംബിയൻ, ഗേ, ബൈസെക്ച്വൽ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ) വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിൽ ഒരു സമഗ്രമായ സമീപനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് എൻ നാം ഈ ലഘുലേഖനത്തിലൂടെ ചർച്ചിക്കുന്നത്. കാൺസിലിംഗും, മറ്റ് മെറ്റാസ്ട്രിക്റ്റിക് മോഡലുകളും, ഓഷറുകളും ശസ്ത്രക്രിയകളും ഉൾപ്പെടുന്ന വിവിധ തരം ചികിത്സാശീതകൾ ഒരു ജീവിതപരിവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തികൾക്ക് നൽകുന്നുണ്ട്. സമൂഹം തടവിലാക്കേണ്ട പല ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും തന്നെയാണ് ഇത്തരക്കാർക്ക് മെറ്റാസ്ട്രിക്റ്റിക് മോഡലുകൾ എന്തിലായിരിക്കേണ്ടതെന്ന് നൽകപ്പെടുന്നത്.

എൽ ജി ബി റ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധതരം തൊഴിലുകൾ (ഈ വാക്കുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പരിവർത്തനത്തിനായി ഒരു വ്യക്തിക്ക് നൽകുന്ന വിവിധ മോഡലുകളെയാണ്) എൻ സമീപനവും ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ എൻ ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ട അടങ്കലുകൾക്കുവേണ്ടിയാണ്. ഒരു മാനസികരോഗ പ്രവർത്തനമാണെന്നുള്ള ആദ്യ കൂട്ടിക്കാഴ്ച നടത്താൻ തന്നെ എൻ മൈൻ ആവശ്യമാണ് എന്നതാണ് നാം ഇന്ന് ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തിന്റെ അവസ്ഥ. മാത്രമല്ല, ഒരു വ്യക്തിക്ക് അയാളുടെ അവസ്ഥ സ്വയം അംഗീകരിക്കാനും മെറ്റാസ്ട്രിക്റ്റിക് മോഡലുകളെ സന്നദ്ധത ഉണ്ടോ എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആത്മപരിശോധനയും ആവശ്യമാണ്. സമൂഹം കൽപ്പിക്കുന്ന വേർതിരിവ് മാറ്റുന്നതു മുതൽ അവസ്ഥ സ്വയം അംഗീകരിക്കാനും മെറ്റാസ്ട്രിക്റ്റിക് മോഡലുകളെ സന്നദ്ധത ഉണ്ടോ എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആത്മപരിശോധനയും ആവശ്യമാണ്. സമൂഹം കൽപ്പിക്കുന്ന വേർതിരിവ് മാറ്റുന്നതു മുതൽ ആരംഭിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് ഹോളിസ്റ്റിക് സമീപനം.

ലിംഗഭേദത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത പാതയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന ഒരാളെ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഈ അവസ്ഥയിൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ ജോലി. ലിംഗഭേദം വിശാലമായ ഒരു കാഴ്ചമാണെന്നും ഒരു ട്രാൻസ് വ്യക്തിക്ക് ബാധകമായത് ഒറ്റൊരാൾക്ക് അനുയോജ്യമല്ലെന്നും നാം മനസ്സിലാക്കണം. അതരം മെറ്റാസ്ട്രിക്റ്റിക് മോഡലുകൾ സമൂഹത്തിൽ മാത്രമല്ല വ്യക്തികളുടെ അവസ്ഥകളെ സമഗ്രമായി സമീപിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുമെന്നുള്ളത് ഇങ്ങനെയൊരു സമീപനം ശാരീരികമായ മാനസികമായ ആയ എന്തു തരത്തിലുള്ള പരിവർത്തനത്തെക്കുറിച്ചും മെറ്റാസ്ട്രിക്റ്റിക് മോഡലുകളെ സഹായിക്കുന്നതിനാണ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, പ്രത്യേകിച്ചും മാനസികരോഗപ്രവർത്തകർ ശ്രമിക്കുന്നത്.

പരിവർത്തനപാതയിൽ എൻ സഹായിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് മാനസികരോഗ പ്രവർത്തകർക്കുവേണ്ടിയാണ്. പ്രശ്നങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു മാനസിക രോഗമല്ല എൽജിബിറ്റി എന്നത് നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമാണ്. ഗവേഷണങ്ങൾ ഇക്കാര്യത്തിലുള്ള ശക്തമായ ജീവശാസ്ത്ര ബന്ധം വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്, എന്നത് ട്രാൻസ് വ്യക്തികൾ വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ ഈ അവസ്ഥയിൽ അനുഭവിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് വിശദീകരിക്കുന്നു. ശരിയായ ഇടപെടലുകൾ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ, ചികിത്സയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ അത് വീണ്ടും കടുത്ത വിഷമാം, ഉൽകണ്ഠ, പൊരുത്തരഹിതം പ്രശ്നങ്ങൾ, ആത്മഹത്യ എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും. മെറ്റാസ്ട്രിക്റ്റിക് മോഡലുകൾ ഉള്ളവരിലെ മെറ്റാസ്ട്രിക്റ്റിക് മോഡലുകളെക്കുറിച്ച് ഇന്ന് എൻ പാതങ്ങൾ തടയുന്നുണ്ട് എന്നത് എൻ ആരോഗ്യപരമായ ഒരു കാര്യമാണ്. അവ നൽകുന്ന ഫലങ്ങളും എൻ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ടവ തന്നെയാണ്.

എൽജിബിറ്റി - ഹോളിസ്റ്റിക് (സമഗ്ര) ചികിത്സയുടെ പ്രസക്തി

ഹോളിസ്റ്റിക് സമീപനം എന്നാൽ മരുന്നുകളില്ലാതെയുള്ള സമീപനം എന്നു മാത്രമല്ല, മറിച്ച് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിലുള്ളും മുകളിലുള്ളും ചേർന്നു കൊണ്ടുപോകുന്ന സമീപനം എന്നാണ്.

എന്തും ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ, പരസ്പരബന്ധമില്ലാത്ത വെല്ലുഴലുകൾ ഭാഗങ്ങളായി എൽജിബിറ്റി വ്യക്തിയെ കാണാതെ, ആ വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ വിവിധങ്ങളായി വേർതിരിക്കപ്പെടുന്നതിനുള്ള പരിഹാരം മോശത്തിൽ ചികിത്സിക്കാൻ ലക്ഷ്യമുള്ള ചികിത്സയാണ്

ഹോളിറ്റിക് തൊറാപ്പിയലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നതിന്, ഒറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ഇത് നമ്മുടെ ഭൗതികമെല്ലാമെന്ന്, ശരീരം, വൈജ്ഞാനിക പെരുമാറ്റ ചികിത്സകൾ എന്നിവയുടെ ബഹുമാണ്ഡ സമീപനത്തിലൂടെയുള്ള ചികിത്സയ്ക്കായി തയ്യാറെടുപ്പിക്കുന്നു, ചികിത്സിക്കുന്നു.

തൊറാപ്പി

മാനസികാഭോഗ്യ പരിരക്ഷയ്ക്കുള്ള നിരവധി സമീപനങ്ങളുടെ ഒരു പങ്കാണ് തൊറാപ്പി. ഈ വാക്ക് പലപ്പോഴും വ്യക്തിഗത തൊറാപ്പി എന്ന രീതിയിലാണ് ചിത്രീകരിക്കപ്പെടുക. വ്യക്തിഗത തൊറാപ്പി ഏറ്റവും സാധാരണമാണെങ്കിലും, പലപ്പോഴും ഗ്രൂപ്പ് തൊറാപ്പിയും കുടുംബം ഒട്ടാകെ തൊറാപ്പിയിട്ട് പങ്കെടുക്കുന്ന തൊറാപ്പിയും ഈ വ്യക്തികൾക്ക് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. 'എളുപ്പമല്ലാത്തതും യോഗ്യമല്ലാത്തതും അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചികിത്സാസമീപനം' ഇല്ല എന്നതാണ് ഹോളിറ്റിക് സമീപനം വിശ്വസിക്കുന്നത്.

വ്യക്തിഗത ചികിത്സ

തൊറാപ്പിയുടെ ഏറ്റവും പരമ്പരാഗത രീതിയാണിത്. ഒരു രോഗിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ പൊതുവായും വ്യക്തിഗതമായും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും ചികിത്സാലക്ഷ്യവും തെറ്റില്ലാതെ, അവയെ എങ്ങനെ സമീകരിക്കണമെന്നും വ്യക്തവും യഥാർത്ഥവുമായ ഒരു ചിത്രം ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് സ്വയം ഒരു കേന്ദ്രീകൃത കാഴ്ചപ്പാട് എപ്രകാരം വളർത്തിയെടുക്കാമെന്നും കണ്ടെത്താൻ രോഗിയെ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഈ രീതിയുടെ ലക്ഷ്യം. എൽബിബിറ്റി വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തികൾക്ക് ഇത് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു കാര്യമാണ്. ഓരോ എൽബിബിറ്റി വ്യക്തിക്കും അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റേതായ വ്യത്യസ്ത ആവശ്യങ്ങളും വ്യത്യസ്ത ആവശ്യങ്ങളും വ്യത്യസ്ത വശങ്ങളും ഉണ്ട്. ചിലർക്ക് ഒരു സാമൂഹിക പരിവർത്തനമോ അല്ലെങ്കിൽ ഭൗതികമോ പുർണ്ണമായോ ഉള്ള രോഗിക്കൽ പരിവർത്തനമോ ആവശ്യമായേക്കാം. മറ്റുള്ളവർ പുർണ്ണമായി ശാരീരികമായും മാനസികമായും മാറ്റം തീരുമാനിച്ചേക്കാം. ഈ രണ്ട് അവസരങ്ങളിലും

എങ്ങനെ സമീപിക്കാമെന്നും വ്യക്തവും യഥാർത്ഥവുമായ ഒരു ചിത്രം ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് സ്വയം ഒരു കേന്ദ്രീകൃത കാഴ്ചപ്പാട് എപ്രകാരം വളർത്തിയെടുക്കാമെന്നും കണ്ടെത്താൻ രോഗിയെ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഈ രീതിയുടെ ലക്ഷ്യം. എൽബിബിറ്റി വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തികൾക്ക് ഇത് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു കാര്യമാണ്. ഓരോ എൽബിബിറ്റി വ്യക്തിക്കും അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റേതായ വ്യത്യസ്ത ആവശ്യങ്ങളും വ്യത്യസ്ത വശങ്ങളും ഉണ്ട്. ചിലർക്ക് ഒരു സാമൂഹിക പരിവർത്തനമോ അല്ലെങ്കിൽ ഭൗതികമോ പുർണ്ണമായോ ഉള്ള രോഗിക്കൽ പരിവർത്തനമോ ആവശ്യമായേക്കാം. മറ്റുള്ളവർ പുർണ്ണമായി ശാരീരികമായും മാനസികമായും മാറ്റം തീരുമാനിച്ചേക്കാം. ഈ രണ്ട് അവസരങ്ങളിലും ആ വ്യക്തിക്ക് വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്.

കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അവസ്ഥ അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ ചികിത്സ ഇപ്പോഴും ഏറെയൊന്നും സ്വപ്നമാണെങ്കിലും ഒരു രേഖലയാണ്. ചികിത്സാവിശ്വകര്യത്തിൽ പോലും ഈ രേഖലയിൽ അതിന്റേതായ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രായപൂർത്തിയായവരെക്കാൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ചികിത്സയിലും വ്യത്യസ്തമായ സമീപനം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. ഒരു ട്രാൻസ് വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ കുട്ടിയുടെ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാനും അവർക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും വ്യക്തമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുവാനും ഈ രേഖലയിൽ പരിണിതപ്രലോകനമായ ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തനകരുതലായേക്ക കഴിയുകയുള്ളൂ.

ഗ്രൂപ്പ് ചികിത്സ

അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു ട്രാൻസ് വ്യക്തി ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ പല സിസ് (ട്രാൻസ്-അല്ലാത്ത) ആളുകൾക്കും ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു ജീവിക്കുന്നവരിൽ ശക്തമായ ഒറ്റപ്പെടൽ പലപ്പോഴും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്നതിന്റെ അർത്ഥമെന്തോ എന്നും ട്രാൻസ് വ്യക്തിയെ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാമെന്നും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാമെന്നും കുടുംബങ്ങളെയും പ്രിയപ്പെട്ടവരെയും ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിനാണ് ഗ്രൂപ്പ് തൊറാപ്പി ഇപ്രകാരം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

ഫാമിലി തൊടി

സർവ്വകരണെന്നു പറയട്ടെ, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതും തകർന്നതുമായ കുടുംബങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ഒരു ട്രാൻസ് വ്യക്തി പുറത്തുവരുന്നതിന്റെ ഒരു സാധാരണ ഫലമാണ്. ഇത് സാധാരണയായി ട്രാൻസ് വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ വലിയ ഓറ്റങ്ങളായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ പഠിക്കുന്നതിലെ അന്തർലീനമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്നാണ്. ചിലപ്പോൾ, ട്രാൻസ് വ്യക്തി ഈ രഹസ്യം അവരിൽ നിന്ന് ഒഴുക്കിയെടുക്കുന്നതിൽ വിശ്വാസവഞ്ചന തോന്നിയേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും, ട്രാൻസ് വ്യക്തികളുടെ ദീർഘകാല ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ അഭാവങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പിന്തുണയ്ക്കുന്ന കുടുംബമെന്ന് പറയാൻ ആർച്ചയായി കാണിക്കുന്നു. തൽഫലമായി, ഒരു ട്രാൻസ് വ്യക്തിക്കും അവരുടെ കുടുംബത്തിനും ഈ ആശങ്കകൾ ഒരു തിരിച്ചടയ്ക്കൽ സാധാരണ ചർച്ച ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് സുരക്ഷിതമായ ഒരു ഇടം നൽകാൻ ഗ്രൂപ്പ് തൊടി അവസരങ്ങളും സ്വയം സഹായ സംഘങ്ങളും സഹായിക്കും.

രൈൻഡ്ഫുൾനസ്

സാധാരണയായി ലൈംഗിക, ലിംഗ ന്യൂനപക്ഷക്കാർ എന്നു കരുതപ്പെടുന്ന ലെസ്ബിയൻ, ഗേ, ലൈബസെക്ചുൽ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ, ക്വർ (എൽജിബിട്രിക്വ) വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തികൾ ഏറെ മാനസികാഭോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്. വിചാരഭോഗം, മയക്കുമരുന്നിന് അടിപ്പെടുക, വർദ്ധിച്ച ആത്മഹത്യാനിരക്ക്, ഉത്കണ്ഠാ ഭോഗം, പൊരുത്തപ്പെടാൻ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ ഇവരിൽ കണ്ടു വരുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ഗ്യാനം അയിഷിറിയോയ ഇടപെടലുകൾ ഇത്തരം മാനസികാഭോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിൽ വലിയൊരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഇടപെടലുകൾ സഹായിക്കാൻ സാധിക്കും എന്നാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. മാനസികാഭോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ജെൻഡർക്യാമ്പുകളിലൂടെയോ സെൽഫ്ഹെൽപ്പ് ആവശ്യം ഇന്ന് ഏറെ ശ്രദ്ധ നേടിയിട്ടുണ്ട്. അത്തരമൊരു ഹോളിസ്റ്റിക് സജീവനം എന്ന രീതിയിൽ രൈൻഡ്ഫുൾനസ് ഏറെ ചർച്ചാവിഷയമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

പുതിയ കാലത്തെ ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, ട്രാൻസ്, ലൈബറ്റി ഇതരവ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ ലിംഗസ്വത്വം, സ്വയം സ്വീകാര്യത, ആത്മാഭിമാനം, പ്രതിരോധശേഷി എന്നിവയുമായി നല്ല ബന്ധം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടി വരുന്നു എന്നാണ്. രൈൻഡ്ഫുൾനസ് വിഭാഗത്തിൽ മാനസികാഭോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിൽ വലിയൊരു പങ്ക് വഹിക്കാൻ സാധിക്കും എന്നാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. മാനസികാഭോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ജെൻഡർക്യാമ്പുകളിലൂടെയോ സെൽഫ്ഹെൽപ്പ് ആവശ്യം ഇന്ന് ഏറെ ശ്രദ്ധ നേടിയിട്ടുണ്ട്. അത്തരമൊരു ഹോളിസ്റ്റിക് സജീവനം എന്ന രീതിയിൽ രൈൻഡ്ഫുൾനസ് ഏറെ ചർച്ചാവിഷയമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

പുതിയ കാലത്തെ ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, ട്രാൻസ്, ലൈബറ്റി ഇതരവ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ ലിംഗസ്വത്വം, സ്വയം സ്വീകാര്യത, ആത്മാഭിമാനം, പ്രതിരോധശേഷി എന്നിവയുമായി നല്ല ബന്ധം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടി വരുന്നു എന്നാണ്. രൈൻഡ്ഫുൾനസ് വിഭാഗത്തിൽ അതുവേണ്ടി വരുന്ന വിചാരം, സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് നേരിടേണ്ടി വരുന്ന അപകീർത്തിപ്പെടുന്നതലങ്ങൾ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടാകുന്ന വൈകാരിക അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവയെ സന്ദർഭോപരിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ രൈൻഡ്ഫുൾനസ്സിന് ഒരു വ്യക്തിയെ സഹായിക്കാനാകും. മെറ്റീരിയലിസം ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധതരം വിചിത്രതകളോടും അല്ലെങ്കിൽ അനുഭവിക്കുന്ന ഭവന തന്റെ തൊഴിലുകളുടെ ഫലമല്ല, മറിച്ച് ലിംഗ സ്വത്വത്തെക്കുറിച്ചും ആവിഷ്കരിക്കുന്നതും അടിച്ചമർത്തുന്ന സമൂഹത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകളുടെ പരിണതഫലമാണെന്ന് ഓർക്കാൻ രൈൻഡ്ഫുൾനസ് പരിശീലനം സഹായിക്കും. ഈ തിരിച്ചറിവ് എൽജിബിറ്റി വ്യക്തിയുടെ അസന്തുഷ്ടി പൂർണ്ണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, അയാളുടെ സ്വത്വം അംഗീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നതായിത്തീരുന്നു.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് പലപ്പോഴും സ്വന്തം ശരീരവുമായി ഉണ്ടാകാറിയടയാലുള്ള ബന്ധത്തിലെ സംഘർഷാവസ്ഥകൾ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, രൈൻഡ്ഫുൾനസ് ഓർഗനൈസേഷൻ വിവിധ ഉപായങ്ങൾ ഈ സംഘർഷാവസ്ഥകൾ ലഘൂകരിക്കാൻ ഏറെ സഹായകമാകും എന്ന് തന്നെയാണ് നോട്ടീസ് ചെയ്യേണ്ടതുളള രൈൻഡ്ഫുൾനസ്സിന് ഗവേഷണങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ തമിഴ് നെടുമ്പാലകുന്നത്. 'തിച്ച് നാറ്' എന്ന വിമർശനം കാരണമല്ല ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടിയിരുന്ന ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ, 'നിങ്ങളുടെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ എങ്ങനെയാണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഇതിനകം തന്നെ അതിൽ നിന്നുള്ള ജോലിയിൽനിന്ന് പാതയിലാണ്.' ജീവനിലൊരുമുതൽത്തൊട്ടും, മാനസികസംഘർഷം കുറയ്ക്കാനും വിചാരവും ഉത്കണ്ഠയും ലഘൂകരിക്കാനും അതിജീവനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുമുള്ള രൈൻഡ്ഫുൾനസ്സിന്റെ കഴിവ് ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ സഹായിക്കും എന്നാണ്.

ദേശഭേദം പരിഗണനയുപേക്ഷിച്ച ഫോളിസ്റ്റിക് സർവീസനം എന്നാൽ ഒരുനൂതനകളിലൂടെയുള്ള സർവീസനം എന്നു മാത്രമല്ല, മറിച്ച് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളും ഉടലും ഒരുമിച്ചു ചേർത്തു കൊണ്ടുപോകുന്ന സർവീസനം എന്നാണ്. ടെലൈസ് ഫുൾനസ് അത്തരമൊരു സർവീസനമാണ്. ഈ ലേഖനം ഒരു കിളിവാതിലിലൂടെ ഫോളിസ്റ്റിക് ലോകത്തെ കാണുന്നതിനു തുല്യം എന്ന് മാത്രം കണക്കാക്കിയാൽ മതി. ലോകം വിശാലമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ നമുക്ക് എത്ര പ്രതീകകരവും സ്വപ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുക തന്നെ ചെയ്യും.



ജീവിത നൈപുണികൾ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക്: ഒരു ആമുഖം



അമൃതകുമാർ എസ്.,
ഡോ. പി.ജി.എസ്. ഡി.ജി.എസ്.എസ്.
കോളേജ് P.T.C. മലപ്പുറം, കെ.എം.



ഡോ. അനന്ദ കുമാർ കെ.,
അനന്തപുരം ഡോ.എസ്.
ബി.ജി.എസ്.എസ്. മലപ്പുറം

1. ആമുഖം

കാലാകാലങ്ങളായി അപേക്ഷാമോളിത് എഴുതിയ സെക്സ് എന്ന കോളത്തിൽ ഇപ്പോൾ ടീക്ക് ചെയ്യാൻ സാധ്യത ഇന്ന് ആയിരിക്കുന്നു. പുരുഷൻ, സ്ത്രീ, ട്രാൻസ് ജെൻഡർ എന്നീ മൂന്ന് കോളങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ലോകം അന്നെയും വിപ്ലവാത്മകമായ ഒരു മാറ്റത്തിലേക്ക് ആണ് കടക്കുന്നത്.

മോഹംബായിലേക്കോ ഡൽഹിയിലേക്കോ ഉള്ള തീവണ്ടിയാക്രമിയിൽ ഇന്നത്തെ ഒരാൾ എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കവാർട്ട്‌മെന്റ് എന്താണെന്നും നിങ്ങളെ അവർ പേടിപ്പിക്കുകയോ അപമാനിക്കുകയോ ചെയ്തേക്കാമെന്നും പണ്ട് എന്റെ സുഹൃത്ത് പറഞ്ഞത് ഓർമ്മവരുന്നു.

പക്ഷേ വർഷങ്ങൾക്കിടവുറം അവർ സമൂഹത്തിൽ ഓന്യതയും അംഗീകാരവും, ആവശ്യമുള്ള എന്ത് രേഖയിലേക്കും എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയും സന്നദ്ധതയുള്ള വിഭാഗമായി ഓറി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു... ട്രാൻസ് ജെൻഡർ എന്ന വിഭാഗം മാറ്റി നിർത്തേണ്ട ഒരു വിഭാഗം അല്ല ഇപ്പോൾ.

കാലീഫോർണിയയിൽ 2011-ൽ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ നിയമപരിഷ്കരണമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടു വെങ്കിലും 2014 ഏപ്രിൽ 14 ലെ സൂപ്പീംകോടതി വിധി വേണ്ടിവന്നു ഇന്ത്യയിൽ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വിഭാഗത്തെ നിയമപരിഷ്കരണമായി അംഗീകരിക്കുവാൻ. ഇന്നിപ്പോൾ നമ്മുടെ കാമ്പസുകളിലേക്ക് കൂടാ, സർക്കാർ ജോലികളിലേക്ക് കൂടാ, ബിസിനസ് സംരംഭ രേഖകളിലേക്ക് കൂടാ നമ്മളിൽ ഒരാളായി അവർ എത്തുമ്പോൾ സമൂഹത്തിന്റെ മെമ്പർ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളേ കണ്ടുനില്ക്കട്ടെ അങ്ങനെയെങ്കിൽ സ്ഥാനമില്ല തന്നെ. ഇതി സമൂഹം അതിന്റെ അസുര ചിന്തകൾ മാറ്റാൻ തയ്യാറായില്ലെങ്കിൽ പോലും പുതുജീവിതത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ കരുണയോടെ, കൂടുതൽ 'അന്യരരെ' സ്വീകരിക്കാൻ ഇട തൽക്കാലം സ്വയം ശക്തിയാർജ്ജിച്ച് മുന്നോട്ടുവരണം. ഈ അദ്ധ്യായം, ജീവിത നൈപുണി പരിശീലനത്തിലൂടെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് എങ്ങനെ ജീവിത വിജയം നേടാം എന്നു വിവരിക്കുന്നു.

2. ജീവിത നൈപുണികളും ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളും.

It is not what happens to you but how you react to it that matters.. എന്ന് പറയാറില്ലേ...

ഒരു വ്യക്തിക്ക് പോലും ചിലപ്പോൾ ഒരു വലിയ സമൂഹത്തിന്റെ തന്നെ മാറ്റത്തിന് തുടക്കം കുറിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം. ജീവിതവിജയത്തിലേക്ക് നമ്മളെ നയിക്കുന്ന ചില കാഴ്ചകളെങ്കിലും ഓർത്തു വയ്ക്കുക.

i. നമ്മളോരോരുത്തരും വ്യത്യസ്തവും അതുപോലാണ്.

ഓരോ വ്യക്തികൾക്കും സ്വന്തമായ പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. നമ്മളോരോരുത്തരും തുല്യതയില്ലാത്ത വ്യക്തികളാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ആത്യന്തികമായി നിങ്ങൾ ആവാതെ കഴിയും... നിങ്ങളുടെ കഴിവും നിങ്ങളുടെ അഭിരുചികളും നിങ്ങളുടെ ജന്മിക ഘടനയും ഉള്ള ലോകത്തിലെ ഒരേയൊരു വ്യക്തി നിങ്ങൾ മാത്രമാണ്. അത് സ്വയം അംഗീകരിക്കുകയും വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ജീവിത വിജയം നേടുന്നത്. കോടാനൂറുകോടി ജീവജാലങ്ങളിൽ സമാനതകളേക്കാൾ വ്യത്യസ്തതയാണ് കൂടുതൽ. നിങ്ങൾക്ക് എന്തും ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന് നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുക...

ii. ജീവിത ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കുക.

ജീവിതത്തിന് വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുക എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ആ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മികച്ചത് ആകുമ്പോൾ അത് സംഘടിപ്പിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തിലും അതിന്റെ പ്രതിഫലനം ഉണ്ടാകുന്നു. നിങ്ങൾക്കും ചിലത് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് ലോകത്തിന്റേതല്ലാത്ത കാരണമില്ല കോടുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അത് ഓരോരുത്തരുടെയും ഭാഗ്യമാണ്. എന്തെങ്കിലും ലക്ഷ്യം അല്ല മറിച്ച് തനിക്ക് താല്പര്യം ഉള്ള രേഖകൾക്കെത്തുക എന്നുള്ളതാണ് ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം. ആദ്യത്തെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ജാഥയ്ക്ക് ആയ സത്യ ശ്രീ ശർമ്മിളയെ നോക്കുക. തനിക്ക് താല്പര്യം ഉള്ള രേഖകൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത് മുന്നോട്ടുപോകുകയാണ് അവർ ചെയ്തത്. ചെന്നൈയിൽ ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ജാഥയ്ക്ക് ആയി എൻറോൾ ചെയ്തപ്പോൾ തന്റെ കൂടെയുള്ളവർക്ക് വ്യക്തമായ

ഒരു സൂചന നൽകാൻ അവർക്ക് കഴിഞ്ഞു. അതുപോലെതന്നെയാണ് കൃഷ്ണനന്ദൻ വരിയാ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പലായി ജോലിചെയ്ത ഒൻപതി ബന്ധുപാഠ്യായ്. സഹപ്രവർത്തകരുടെ അസഹിഷ്ണുതയിൽ രാജിവയ്ക്കേണ്ടിവന്നു എങ്കിലും, സ്വന്തം ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് ആത്മസർവ്വസമർപ്പനയോടെയും കൂടി ജനോദ്യമ പോയാൽ ഒരു ശക്തിക്കും തടയാൻ കഴിയില്ല എന്ന് തെളിയിച്ചു വരികയായിരുന്നു ഇവരെപ്പോലെയുള്ള വ്യക്തികൾ.

iii. കഴിവുകളുടെ ശൈഖ്യം ഉപയോഗം.

Knowledge Is Power എന്നാണ് തങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടുള്ളത്, പക്ഷേ ഇന്ന് അത് ഓറ്റി പറയേണ്ടി വരുന്നു. കഴിവുകൾ ഉണ്ടായിട്ടും അത് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെയാണ് അത്തരം കഴിവുകൾ നമ്മുടെ ശക്തി ആകുന്നത്? സ്വന്തം കഴിവ് തിരിച്ചറിയുന്നത് പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് അത്തരം കഴിവുകൾ യഥാസമയത്ത് ഉപയോഗിക്കുക എന്നത്. കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുകയും അത് ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റാതെ വരികയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് തങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ദരിദ്രർ ആകുന്നത്. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് പോലും കൂടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ ഇല്ലാത്തതിനാലുകൂടി സ്വന്തമായി പഠനങ്ങളും ഭാഷകൾ പഠിക്കുകയും പീനീട് മധ്യപ്രദേശിലെ ആദ്യത്തെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എംപ്ലോയ്മെന്റ് ആയി മാറുകയും ചെയ്ത 'ശബ്ദം ഓസീസ്' സ്വന്തം കഴിവുകളെ ഏത് രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കണം എന്ന് തമ്മുക്ക് കാണിച്ചു തരുന്നു. എന്തെങ്കിലും കഴിവുകൾ ഇല്ലാത്തതായി ലോകത്ത് ആദ്യം തന്നെ ജനിക്കുന്നില്ല സ്വന്തം കഴിവുകൾ എത്രയും തേക്കേതെ തിരിച്ചറിയുന്നൂപോ അത്രയും നേരത്തെ തമ്മുക്ക് തമ്മളിലെ പൂർണ്ണത കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

iv. മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനും മാറാനും അറിയുക.

മാറ്റങ്ങളില്ലാതെ തമ്മുക്ക് ജനോദ്യമ പോകാൻ കഴിയുകയില്ല. അതേപോലെതന്നെ മാറ്റാൻ കഴിയുന്നത് ഏത് എന്നും മാറ്റാൻ കഴിയാത്തത് ഏത് എന്നും തിരിച്ചറിയാനുള്ള വിവേചനബുദ്ധി നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകണം. നിങ്ങൾക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത ഒന്നിനെ കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു വെവലാതിപ്പെട്ടിട്ട് എന്തുകൊണ്ട് അവയെ സ്വീകരിക്കുക. മാറ്റാൻ പറ്റുന്ന ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങൾ തമ്മുക്ക് ഉണ്ട്. ഒരു ചെറിയ കാര്യം പാത്രമെ ട്രാഫിക് സിഗ്നലിൽ പെട്ടു കൊണ്ട് ലോകത്തെയും, സമൂഹത്തെയും ഓഫീസ് ജോലിക്കാരെയും എല്ലാത്തിനെയും പഴിക്കുന്ന ആളുകളെ കാണാറുണ്ട്. എന്തുമാത്രം ടെൻഷനാണ് അവർ വാങ്ങിക്കൊടുക്കുന്നത്. അങ്ങിനെ ടെൻഷൻ അനുഭവിച്ചത് കൊണ്ട് സിഗ്നൽ ലൈറ്റ് തമ്മുക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയുമോ. അതിലും തലതലേ അവ സ്വീകരിച്ചു കാത്തുനിൽക്കുന്നത്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് ജീവനാകും. തമ്മുക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയുന്ന ഒരുപാട് കാര്യങ്ങളുണ്ട് മാറ്റാൻ കഴിയാത്തതും. മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയേണ്ടത് അവ സ്വീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം മാറ്റാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം. ആദ്യശ്രമത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടുവെങ്കിലും തിരിച്ചറിയുന്ന ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സബ് ഇൻസ്പെക്ടർ ആകാൻ 'പ്രതിക യാഷ്വിക്ക്' കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് സ്വന്തം കഴിവിൽ അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം ഒന്നുകൊണ്ടുമാത്രമാണ്.

V. ആശയവിനിമയം സമ്പന്നമാക്കുക

മനുഷ്യൻ ഒരു സമൂഹജീവിയാണ്. രണ്ടു വ്യക്തികൾ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ ആശയവിനിമയം നടക്കുന്നു. ഒരു തോട്ടമോ, ജലസേചനമോ എത്തിനേറെ നിൽക്കുന്നു, ഇരിക്കുന്ന രീതിപോലും ആശയ വിനിമയത്തിനു കാരണമാകുന്നു. തങ്ങൾ ഒരു ആശയസാഹചര്യമാകുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ സ്വീകർത്താവിനു മനസ്സിലാകുന്നതായിരിക്കണം. കൊടുക്കുന്ന സന്ദേശം കൃത്യതയുള്ളതും വ്യക്തവും ആയിരിക്കണം. തുറന്ന മനസ്സോടും, മുൻവിധിയില്ലാതെ പെരുമാറാൻ സാധിക്കുന്നതും പ്രസിന്ധനമാകാനും കൂടുതൽ എളുപ്പമാക്കാനും. നമ്മുടെ ചിന്തകളെ അണിയിച്ചൊരുക്കുന്ന വസ്തുക്കളാണ് വാക്കുകൾ. ചിന്തകളെ എപ്പോഴും നല്ല വസ്തുക്കൾ അണിയിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എൻ നിലയിൽ തമ്മുടെ ശബ്ദം വ്യത്യസ്തമാകാം. സ്വീകർത്താവിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ആശയവിനിമയം എളുപ്പമാക്കും. കൂടാതെ വ്യക്തവും കൃത്യവുമായ സന്ദേശം, സ്വീകർത്താവിനു സ്വീകാര്യമായ ഭാഷ, വികാരങ്ങളുടെ തിന്മത്തന്നും, സഹായകരമായുള്ള ശ്രമം, സത്യഭാവം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന ആശയവിനിമയം ഇവ കൃത്യമായി പാലിക്കുവാൻ സാധിച്ചാൽ നമ്മളും നല്ല ആശയസാഹചര്യമായി മാറും എന്നതിൽ തർക്കമില്ല. ആശയവിനിമയം ഒരേസമയം കലയും ശാസ്ത്രവുമാണ്. ശക്തിയായ ആശയവിനിമയത്തിന് ഉത്തരവാദികൾ ഭാരവാഹികൾ സ്വീകർത്താവും ആണ്. നല്ല നേതാവ് നല്ല അനുയായി ആയിരിക്കണം എന്നപോലെ നല്ല ആശയസാഹചര്യം നല്ല ഭരണസാഹചര്യമായിരിക്കണം. ഒരുവന്റെ ആർ ചേന തീന്നാൽ, എല്ലാവരുടെയും ആടുകൾക്ക് പഴി കിട്ടുന്നു എന്നാണ് ആഫ്രിക്കൻ പഴഞ്ചൊല്ല്. ഇതുപോലെ നമ്മുടെ സംഘത്തിൽ, ഒരാളുടെ ഭേദം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാവരും പഴി കേൾക്കേണ്ടിവരും. ആയതിനാൽ തമ്മുടെ പ്രതികരണം തന്നായി ശ്രദ്ധിച്ചു ശേഖരിക്കണം.

VI. നമ്മുടെ സംവേദനങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ, അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ പകർത്തിവെയ്ക്കാം

എല്ലാ ദിവസവും തമുക്ക് സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എഴുതുന്ന ഒരു വ്യക്തിഗത ഡയറി ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സംവേദനങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ, അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ പകർത്തിവെയ്ക്കാൻ ഒരു മികച്ച ഉപാധിയാണ്. ഒരുപക്ഷേ, നിങ്ങൾ എഴുതുമ്പോൾ, ആ നേട്ടങ്ങളെല്ലാം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലായിരിക്കാം, പക്ഷേ ഒരു ട്രാൻസ്ഫെൻഡർ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ അത് വീണ്ടും എടുക്കുകയും അത് തിരങ്ങുകയായി ശരിക്കും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതെല്ലാം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യേണ്ട സമയമാണിത്. തമ്മടെ സംവേദനങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ, അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ പൊതുവായി പകർത്തുന്നത് തമുക്ക് ഉപഹിക്കാവുന്നതിലും കൂടുതൽ, തമ്മെ സഹായിക്കും. ഡയറി എഴുതുന്നതിലൂടെയുള്ള നേട്ടങ്ങൾ തോക്കാം.

a) മാറ്റങ്ങൾക്കുള്ള ബീജം

രേഖപ്പെടുത്തലിന് വയ്ക്കുന്നതിലൂടെ ആവർത്തിച്ചുള്ള ചില സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിയും, ഒരുപക്ഷേ തിങ്ങളുടെ മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തിനു വിലങ്ങുതടിയാകുന്ന ചിന്തകൾ നിങ്ങൾ വേഗത്തിൽ തിരിച്ചറിയും. അത് മനസ്സിലാക്കാൻ നിങ്ങൾ പോലും വീണ്ടും വായിക്കുന്നതു എന്നതാണ് തല്ല കാര്യം. ജൂറിവോ പ്രശ്നമോ എവിടെയാണെന്ന് നിങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ, എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്, നിങ്ങൾ എന്ത് മാറ്റം അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അത് എങ്ങനെ ചെയ്യും എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചില ചോദ്യങ്ങൾ തിങ്ങളോട് തന്നെ ചോദിക്കാൻ തോന്നും അത് നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ പാത തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ കരുതാകും. ഒരു നിശ്ചിത നിമിഷത്തിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിച്ചു, സമയം കടന്നുപോകുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ആലോചിക്കും ഇടപാഴായിരുന്നെങ്കിൽ അത് എങ്ങനെ ചെയ്യും. ഒരുപക്ഷേ ഈ പക്വത പ്രകൃതി കാണും, തമുക്കെല്ലാവർക്കും സമാനമായ ഒരു കാര്യം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്, അതിലാണ് ജീവിതത്തിൽ സ്വയം തിരുത്തുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ തുടരാൻ തീരുമാനിക്കുന്നത്.

b) ആത്മനിർവ്വൃത്തിയുടെ ഉപാധി

വലിയ സന്തോഷമുള്ളവയും അല്ലാത്തവയും ആയ കാര്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കാം. കാലം കഴിയുമ്പോൾ അത് ചിലപ്പോൾ തമ്മൾ ഓർക്കാറില്ല. അതിനാൽ, എല്ലാം കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ഓരോ നിമിഷവും തമുക്ക് ഓർക്കാം. എന്നാൽ അവ രണ്ടും തീർച്ചയായും നമ്മളെ പകുതായിലേത്തിച്ചു, അവ പഠിച്ച പാഠങ്ങളായി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അവശേഷിക്കുന്ന നിമിഷങ്ങളാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സൂകാല ഡയറി ഉണ്ടാക്കുകഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾ ഒന്നും മറക്കില്ല, തിങ്ങളുടെ ജീവിതം രേഖപ്പെടുത്തപ്പെടും, അതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ദിവസം പോലും നഷ്ടമാകില്ല. അത് ആത്മനിർവ്വൃത്തിയായി നിങ്ങൾക്ക് കരുതേണ്ടതും.

c) ഓർമ്മയ്ക്ക് സഹായി

തമ്മൾ എഴുതുമ്പോൾ തമ്മുടെ ഡയറിയിൽ എക്കാലവും നിലനിൽക്കുന്ന അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അതും, ഓരോ തവണയും നാം വായിക്കുമ്പോൾ, അത് ഓർത്തിരിക്കാനോ, അത് പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കാനോ അനുബ്ധിക്കാനോ തമ്മൾ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെ അത് സജീവമായി ഓർമ്മയിൽ തുടരുന്നു.

d) മാതൃസഹായം: ചെറുപ്പപ്പേരായി

തമ്മുടെ വികാരങ്ങൾ കടലാസിലോ ഡയറിയിലോ പകർത്താൻ കഴിയുന്നതാണ്, സന്തോഷകരമായിരിക്കാൻ എല്ലാവരും നമ്മെ സഹായിക്കും. നിങ്ങൾ ഒരു നല്ല സാഹചര്യം എഴുതുമ്പോൾ, തിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ശാന്തമാവുകയും തിങ്ങളുടെ ജീവനത് പുനർജീവിയോടെ ആ നിമിഷം പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും, അത് നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും തിങ്ങളെ വൃത്തിയാക്കുന്നു. ഒരുപക്ഷേ എല്ലാം വീണ്ടും വായിക്കുന്നതിലൂടെ, തിങ്ങളെ യഥാർത്ഥത്തിൽ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതോ ഒരുപക്ഷേ വീചിതമോ ആയത് കണ്ടെത്താനാകും. അതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇത് സ്വയം കുറച്ചുകൂടി നന്നായി അറിയാൻ കഴിയും.

VII. ജോലിയിൽ ജോലിക്കുനേരം

നമ്മൾ ജോലിയിൽ ജോലിക്കുനേരം സന്തോഷത്തോടെ പൂർത്തിയാക്കുക എന്നതാണ് പരമപ്രധാനം. എങ്ങനെ എന്നു നോക്കാം. നമ്മൾ ഒരു ഐസ്ക്രീം കുടിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ജോലിക്കു കൂടിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാത്രമേ അതിന്റെ സ്വാദ് നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളൂ. മറ്റൊരുകാരും ആജ്ഞാപിച്ചു കഴിയാതെ ഐസ്ക്രീം തിരുക്കയും നമ്മുടെ കൈയ്യിലെ മൂപ്പ് പോകുകയും ചെയ്യും എന്നല്ലാതെ അത് ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയില്ല.

ഒരിക്കൽ ഒരു യുവാവ് ഒരു ഗുരുവിനെ സമീപിച്ചു. അന്നെക്കൂടി ശിഷ്യനായി സ്വീകരിക്കണമെന്ന് അപേക്ഷിച്ചു. അതേകും അനേകനാളുകളും ശിഷ്യന്മാരും ഉണ്ടായിരുന്ന ഒരു ആശ്രമമായിരുന്നു അത്. ഗുരു പറഞ്ഞു: "ആധ്യാത്മിക ജീവിതം വളരെ കഷ്ടമാണ്. തത്കാലം നീ തിരിച്ചുപോകുക. ഇതു കേട്ട യുവാവിനു വളരെ വിഷമമായി. ഇതു കണ്ട ഗുരു ചോദിച്ചു: "നീനക്ക് എന്തെങ്കിലും ജോലി അറിയാമോ?" അതിനു ശേഷം ആശ്രമത്തിലെ വിവിധ ജോലികൾ ഗുരു പറഞ്ഞു. പൂജാരി കാരുണിയും ആശ്രമത്തിലെ ചിട്ടകളെയും കുറിച്ച് അയാൾക്ക് അറിയാമായിരുന്നു. "എങ്കിൽ ഇവിടെ കുറേ കൃതികൾ ഉണ്ട്. അവയെ നോക്കാൻ പറ്റുമോ?" "തീർച്ചയായും ഗുരോ" - യുവാവു പറഞ്ഞു.

അന്നുമുതൽ യുവാവിനെ കുതിരകളുടെ ചുമതല ഏൽപ്പിച്ചു. അയാൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ കുതിരകളെ പരിപാലിക്കാൻ തുടങ്ങി. അതുവരെ എല്ലാ തോലുമായിരുന്ന കുതിരകൾ നന്നായി തടിച്ചുകൊഴുത്തു. ഈ ഗുരുവിന്റെ ആശ്രമത്തിലെ അഭ്യസനത്തിനും പ്രത്യേകതകളുണ്ടായിരുന്നു. ഗുരു ശിഷ്യന്മാർക്ക് പ്രത്യേകം ഉപദേശങ്ങളാണെന്നും നൽകാറില്ല. ഭാവിയിലെ എല്ലാവരെയും വിളിച്ച് അതോ ശ്ലോകം പറഞ്ഞുകൊടുക്കും. ശിഷ്യന്മാർ എപ്പോഴും അതു മനസ്സിലാക്കി ജീവിക്കാൻ പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടെന്നും.

ഒരു ദിവസം രാവിലെ ഗുരു പരിവർണ്ണിതരായ ശിഷ്യന്മാർക്ക് ഉപദേശം നൽകി. അതിനുശേഷം കുതിരയെ അഴിച്ച് മാത്രം പറ്റിയെടുക്കാൻ തുടങ്ങി. അപ്പോഴാണ് ആ യുവാവ് ഓടിയെത്തുന്നത്. അതിനെ കണ്ടു കണ്ടു ഉപദേശം കിട്ടിയിട്ടില്ല. "ഗുരോ അടിയന്തരമായി ഉപദേശം എന്താണ്?" - യുവാവ് ചോദിച്ചു. "നീനക്കറിയില്ലേ അതൊരു യാത്രയ്ക്കു പോവുകയാണ്. ഇപ്പോഴാണോ ഇതൊക്കെ ചോദിക്കുന്നത്?" "ഗുരോ അതാണ് ഇത്രയും പറഞ്ഞിട്ട് ഗുരു കുതിരയെ ഓടിച്ചുപോയി. യുവാവ് തിരിച്ചുവന്നില്ല. ഗുരു പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങി. "നീനക്കറിയില്ലേ അതൊരു യാത്രയ്ക്കു പോവുകയാണ്, ഇപ്പോഴാണോ ഇതൊക്കെ ചോദിക്കുന്നത്?" ഗുരു ചോദിച്ചു. "നീനക്കറിയില്ലേ അതൊരു യാത്രയ്ക്കു പോവുകയാണ്, ഇപ്പോഴാണോ ഇതൊക്കെ ചോദിക്കുന്നത്?" എന്നും മറ്റും. "ഇത്രയും പറഞ്ഞ് അയാൾ ആ ശിഷ്യനെ കളിയാക്കി ചിരിച്ചു. അദ്ദേഹം വാസലയത്തോടെ യുവാവിനെ വിളിച്ചുചോദിച്ചു: "നീ എന്തു ചെയ്യുകയാണ്?" "അങ്ങേ ഭാവിയിലെ പഠനത്തെ വാക്കുകൾ നോക്കി മനസ്സിലാക്കുകയായിരുന്നു." ഇതു കേട്ടതോടെ ഗുരുവിന്റെ മനസ്സു തിറഞ്ഞു. ഇരു കരങ്ങളും അയാളുടെ ശിരസ്സിലെവെച്ച് അനുഗ്രഹിച്ചു.

ഇത് ഒറ്റ ശിഷ്യൻക്ക് ഒട്ടും ഇഷ്ടമായില്ല. അവർ പരിഭവം ഗുരുവിനെ അറിയിച്ചു. "അവനേക്കാൾ മറ്റ് ഇവിടെ വന്ന അങ്ങനെയുള്ള അഞ്ച് അവഗണിച്ചു. ആ മരണത്തോട് ഇത്രയും വാസലയം കാട്ടേണ്ട ആവശ്യമെന്താണ്?" അവർക്കു സഹിക്കാതായില്ല. ഗുരു പറഞ്ഞു: "നീങ്ങൾ പോയി അൽപം മറ്റും കൊണ്ടുവരൂ." ഗുരു അവർ കൊണ്ടുവന്ന മറ്റും കുറച്ചു വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി. ഭാഗ്യമേറിയതായും വായിൽ ഒഴിച്ചുകൊടുത്തു. ഉടനെ ആദ്യവാനും പറഞ്ഞു. ശിഷ്യന്മാർ അനുസരിച്ചു. ഗുരു ചോദിച്ചു: "നീങ്ങൾക്ക് ഈ മരുത്തിന്റെ ലഹരി കിട്ടിയോ?" "അതെങ്ങനെ കിട്ടും? മറ്റും ഇറക്കുന്നതിനു മുമ്പേ തുടിക്കുമ്പോൾ അങ്ങു പറഞ്ഞു. മരണങ്ങൾ തുടിക്കുമ്പോൾ - ശിഷ്യന്മാർ ഒറ്റിച്ചിട്ടു പറഞ്ഞു. "ഇതുപോലെയാണു നീങ്ങൾ എന്റെ വാക്കുകൾ ഉൾക്കൊണ്ടത്. കേൾക്കും, ഉടൻ കളയും. എന്നാൽ അവനങ്ങനെയായിരുന്നു. നീങ്ങൾ മരണം എന്നു വിളിച്ചു പരിപാലിച്ചവർ എന്താണു ചെയ്തത്? നോൽ പറയുന്നതിൽ ഒരു തിരിച്ചു പോലും ചിന്ത കാണാതെ അതേപടി സ്വീകരിച്ചു. ആ ഒരു നീക്കം കളങ്കമുള്ളതല്ല. നീങ്ങളെ കുതിരകളെ നോക്കാൻ ഏൽപ്പിച്ചപ്പോൾ അവ എല്ലാം തോലുമായിരുന്നു. നീങ്ങൾ അവയ്ക്ക് സമയത്തു ഭക്ഷണം നൽകാറില്ലായിരുന്നു. അവയെ കളിയാക്കിയില്ലായിരുന്നു. എന്നാൽ അവൻ കുതിരകളുടെ സംരക്ഷണം ഏറ്റെടുത്തപ്പോൾ വന്ന മറ്റും കണ്ടില്ലേ? അവൻ അവയ്ക്ക് ആഹാരം നൽകുക മാത്രമായിരുന്നു. അവയെ സന്തോഷിക്കുകയുണ്ടായില്ല. ചെയ്തത് അവൻ, അവന്റെ ജോലി ആത്മാർത്ഥതയോടെയും കൃത്യതയോടെയും ചെയ്തു. അവൻ കർമ്മത്തിനു വേണ്ടി കർമ്മം ചെയ്തു. മാത്രമല്ല, ഗുരുവിന്റെ വാക്കുകൾ അതേപടി ഉൾക്കൊണ്ടു." നമ്മുടെ ജോലിയിലെ പൂർത്തിയാക്കുക എന്നതിലുപരി അതിനെ സന്തോഷിക്കുക ഇഷ്ടത്തോടെ പൂർത്തിയാക്കുക. അതിനായി നമ്മുടെ കഴിവുകളെയും മറ്റും മനോഭാവത്തെയും ഗുണപരമായി വളർത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

ഇങ്ങനെ തമ്മൂടെ കഴിവുകളെ വളർത്തി ജീവിക്കുന്നതിനു അർത്ഥമുണ്ടാകുന്ന രീതിയിൽ സന്തോഷിക്കുമ്പോൾ സംതൃപ്തിയോടും ജീവിക്കാൻ കഴിയുക എന്നതാണ് ജീവിത വിജയം.

VIII. ജീവിത വിജയം.

ജീവിത വിജയം ഒരു വാക്കിൽ നിർവചിക്കാൻ പറ്റാത്ത വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു പ്രതിഭാസമാണ് എന്ന് പറയാനാവാം. ശരി, കാരണം, ജീവിത വിജയം ഓരോ ആളിലും ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. കൂടാതെ ഓരോരുത്തരുടെ ആവശ്യങ്ങളുടെ പ്രേരണീ സീദ്ധാന്തം (Maslow's Need Hierarchy theory) പറയുന്നതുപോലെ പ്രേരണിയുടെ ഓരോ ഗോവണി കയറ്റുംതോറും വിജയവും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

പ്രശസ്ത സാഹിത്യകാരൻ സൂട്രാജി ചന്ദ്രന്റെ "മനുഷ്യൻ ഒരു ആരുമല്ല" നോവലിൽ ജീവിതത്തെ ലളിതമായ ഉപജീവനത്തിലൂടെ വിശദീകരിക്കുന്നു. പാവ്വിൽ മണ്ണ് പൂച്ചയ്ക്ക് കിടന്ന ഒരു കരിഞ്ഞ പുതന്തിരി ഗോവിന്ദൻ മാഷ് (നോവലിലെ അഥോർ) കുറിയ്ക്കപ്പെടുമ്പോൾ, പോയ ഭാര്യയുടെ ഇരുട്ടിൽ പ്രകാശം വീശിയ അതിലെ മണ്ണ് ഉായിക്കൊണ്ട് അദ്ദേഹം അത് ജീവിതം (കേന്ദ്ര കഥാപാത്രം) കൈയിൽ കൊടുത്തുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു; 'എപ്പോഴും ഓർമ്മ ഭവനം, ജീവിതം ഉന്മൂലയേയുള്ളൂ.' 'ചുട്ടുപുഴുത്ത ഇടവിൽ പതിക്കുന്ന ജലകണങ്ങൾ പോലെ ക്ഷണികമാണ് ജീവിതമെന്ന് മഹാഭാരതം പറയുന്നുണ്ട്. "മനുഷ്യൻ ഒരു പിടി മണ്ണു മാത്രമാണെന്നും അവന്റെ ദിവസങ്ങൾ പൂജ്യപോലെയും വലയിലെ പൂഷ്പം പോലെയുമാണെന്നും ഒരു ചുട്ടുകാറ്റ് അടിച്ചുവീശിയായാ അവൻ ഉണങ്ങിപ്പോകുമെന്നും മണ്ണിലാക്കിയാവണം നാം ജീവിക്കേണ്ടത്" (സങ്കി: 10:3; 15-16) എന്ന് ബൈബിളും ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. "നാടുവിട്ടിറങ്ങിയ പരദേശിയുടെതു പോലെയോ യാത്രക്കിടയിൽ വിശ്രമത്തിനായി സ്വന്തത്തിൽ തങ്ങിയ വഴിയന്ത്രക്കാരന്റെതു പോലെയോ ആണ് ജീവിതമെന്ന് ജോർജ്ജ് നബി(സു)യും പറയുന്നുണ്ട്.

ഓരോരുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുക എന്നതാണ് അവരുടെ വിജയം എന്നുള്ളത് എന്ന് ഭവനമെങ്കിൽ നിർവചിക്കാം. ജയവും പരാജയവും ഒന്നും ആശയങ്ങൾ മാത്രമാണ്. തിങ്ങലുടെ ഓരോ ആശയങ്ങളും, വിചാരങ്ങളും, അനുഭൂതികളും, മൂല്യങ്ങളും എവിടെ തിന്നോ വന്നതാണ്, എന്നിട്ട് അവ തിങ്ങലുള്ളതിൽ നിന്നും ഒരിക്കലും ഒരു അമ്മ തന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയിലും ആരോഗ്യത്തിലും പ്രതികരിച്ചതു പോലെയോ അതിലുപരിയോ കാണുന്ന അഭിപ്രായവിജയ വിജയം ആയി കണക്കാക്കുന്നു അതേ സമയം ഒരു ഉദ്യോഗാർത്ഥി മറ്റുള്ള ഉദ്യോഗാർത്ഥികളെക്കാൾ മികച്ച പ്രകടനം ഒരു അഭിരുചിയിൽ കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ ആയിരത്തു വിജയം ആയി കാണുന്നു. 35 വർഷത്തെ കഠിനാധ്വനത്തിനു ശേഷം വീരപ്പിള്ളി ഒരു വൃക്കയിൽ, തന്റെ കുടുംബത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും തീർപ്പാക്കിയതിന്റെ ചരിത്രാർത്ഥ്യത്തെ വിജയമായി കാണുന്നു. ആശ്ചര്യം കിടക്കയിൽ നിന്നും തിരികെ ആരോഗ്യസ്ഥനായി വീട്ടിൽ എത്തിയ ഒരു വൃക്കയിൽ തന്റെ ആരോഗ്യത്തിലെ മികവ് ആയിരിക്കും വിജയത്തിന്റെ അളവുകോൽ. ഒരു സന്യാസി യോഗ്യരായി സർവ്വീച്ച തന്റെ ജീവിതത്തിലെ ധ്യാനത്തെയും സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളെയും വിജയമായി കണക്കാക്കുന്നു. ട്രാൻസ് മെൻഡർ വൃക്കയിൽ സംബന്ധിച്ചതോളം, സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കുകയും ഒരേ തന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാനും കഴിഞ്ഞാൽ അത് ഒരു വലിയ വിജയമാകും. സമൂഹത്തിലെ വിവിത ഇടപാടുകളിൽ പെട്ട് കഴിഞ്ഞാൽ, വിജയത്തെ കുറിച്ചുള്ള തിങ്ങലുടെ സങ്കൽപം തിങ്ങലുടേതായിരിക്കുകയില്ല; അത് മറ്റൊരുതരം ആയിരിക്കും. മറ്റൊരുതരം വിജയ സങ്കൽപത്തിൽ അടിയോകാതിരിക്കുക എന്നതാണ് ആദ്യത്തെതും ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതുമായ വിജയം. ജയവും പരാജയവും തിങ്ങലുടെ ജീവിതത്തിൽ ലഭിച്ച യത്നത്തിന്റെയോ അംഗീകാരത്തിന്റെയോ അളവനുസരിച്ചുള്ളതല്ല. ഏറ്റവും വിജയം പിടിച്ച സന്ദർഭങ്ങളിൽ സന്തോഷത്തോടെ മൂടേണിട്ട് തിങ്ങലാൻ പഠിച്ചാൽ തിങ്ങൽ ശരിക്കും വിജയിച്ചു എന്ന് പറയാം. ജീവിതം നമ്മുടെ മൂൻപിൽ പല സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ട് വരുന്നു. അവയെല്ലാം നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളവയാകില്ല. പക്ഷെ നമ്മൾ അവയെ എങ്ങനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു എന്നത് നമ്മുടെ മാത്രം കാര്യമാണ്. ഇവയെയെല്ലാം എങ്ങനെ നേടുന്നു എന്നുള്ളത് 100 ശതമാനം നമ്മുടെ മാത്രം കാര്യമാണ്.

പണം, പാടി എന്ന് പറയുന്നതായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് പലപ്പോഴും നാം ജീവിതവിജയത്തെ അളക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഇത് തീർത്തും തെറ്റായ യാണൊരുത്ത്. ഉന്നത പാടിയാ കോടികളുടെ ആസ്തിയോ ഉണ്ടായാകും കൊണ്ടു മാത്രം ഓരോ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നില്ല. ജീവിതം എത്രത്തോളം ആസ്തിയുള്ള അല്ലെങ്കിൽ സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും തിറഞ്ഞതായിരുന്നു എന്താണ് ജീവിതവിജയത്തിന്റെ അളവുകോൽ. അവനന്റെ ആവശ്യവും സന്തോഷവും തിരിച്ചറിയുന്നതാണ് ജീവിത വിജയത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം. ജീവിത വിജയം എന്നതിന് എപ്പോഴും സാമ്പത്തികമായി മികച്ച പലം എന്ന ഒരു വ്യാഖ്യാനം ഉണ്ടാകണം എന്ന്. അത് മനുഷ്യന്റെ മെറ്റീരിയല ചിന്തകളെയും പരിധികളെയും അനുസരിച്ചു പരിഷ്കരിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു അളവുകോൽ ആയിരിക്കും. ജീവിത യാത്രയിൽ വിജയവും പരാജയവും ഇല്ല, എല്ലാം അനുഭവങ്ങളും ഓർമ്മകളും ആണ്.

IX. പരാജയ ദീതി മറുപടി

പരാജയ ദയം കാരണം മിക്ക ട്രാൻസ്പോർട്ടർ വ്യക്തികളും വിവിധതരത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് നിർത്തുന്നു. പരാജയപ്പെടും എന്നൊരു ഭയം നിങ്ങളെ തളർത്തുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ അവിശ്വാസം ഉണ്ടാക്കുന്നു മുന്നോട്ട് പോകാൻ നിങ്ങളെ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു. ദയമന്തര മറികടക്കാൻ അത് എന്താണെന്നും എങ്ങനെയാണെന്നും അറിയാതെ അയാൾവെച്ചാണ്. സന്തോഷമോ സങ്കടമോ പോലെ ദയം ഒരു പ്രാഥമിക വികാരമാണ്. പരിസ്ഥിതിയുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ കഴിയുന്ന അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കാൻ ഈ വികാരം സഹായിക്കുന്നു. അതിനാൽ, ദയമന്തര ഒരു തീരുമാനമോ വികാരമോ വികാരമോ വികാരമെന്നതിനുപകരം, ഒരു വികാരമെന്ന നിലയിൽ അതിനുള്ള മൂല്യം നൽകാൻ നാം പഠിക്കണം. കാരണം നിങ്ങളുടെ ദയം നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു, എന്നാൽ അത് സ്വയം തെളിയിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും മികച്ചത് നൽകാനുമുള്ള അവസരവും നൽകുന്നു. പരാജയപ്പെടുമെന്ന ദയം, അത് അളക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്, അത് കാരണം, ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയാതിരിക്കുന്നത് വളരെ സാധാരണവുമാണ്. എന്നാൽ, എന്ത് സാഹചര്യത്തിലും, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു നല്ല ഫലം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് പോലും, പരാജയമെന്ന ദയപ്പെടുന്നതിന്റെ പേരിൽ അത് ചെയ്യുന്നത് നിർത്തുന്നതിന്റേതാണ് മികച്ചതായിരിക്കും മുന്നോട്ട് പോവുകയെന്നത്. അതരം ദയാനകരമായ സാഹചര്യങ്ങളെ അടിച്ചമുക്കിയിരിക്കാതെ അവ മറികടക്കാൻ അയാൾവെച്ചാണ്. മേലിൽ ദയപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ നിരന്തരമാണ്, എന്നാൽ അവ ഒഴിവാക്കുന്നത് പരിഹാരമല്ല. പരാജയദയം നിങ്ങളെ മറ്റൊരു വൈകല്യങ്ങളിലേക്ക് വലിച്ചിടാം. പരാജയദയമന്തരമല്ല കാരണങ്ങൾ നോക്കാം.

ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്

ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മയാണ് പരാജയമെന്നു പറയാനുള്ള ദയമന്തരന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്ന്, അത് പക്ഷേ, അതിന്റെ അന്തരഫലം കൂടിയാണ്. ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ നിങ്ങളെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അത് ശരിയല്ല എന്ന ഭയത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന കുറ്റബോധം, കഴിവില്ല, ഒന്നിനും വിധിയില്ല എന്ന ഭയം, എല്ലാം കൂടി, ആത്മാഭിമാനമില്ലായ്മ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം ഒരു വലിയ വൈകാരിക പ്രതികരണമായി മാറിയേക്കാം. പരാജയപ്പെടുമെന്ന ദയമന്തര എങ്ങനെ മറികടക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാത്തതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം കടന്നുപോകുന്നു. പരാജയപ്പെടാലും ചെയ്യാതെകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ചതുർത്ഥ്യം അത് കഴിഞ്ഞു, യാതൊരു കാര്യം എന്നാണ് പറയാനുള്ളത്. ഇത് എങ്ങനെ ഇതിനെ പരിഹരിക്കാം എന്ന് നോക്കാം.

പരാജയ ദയമന്തരത്തിന്റെ പോരാടൽ

പരാജയ ദയമന്തരത്തിനായ പോരാട്ടം വ്യക്തിഗത ജോലിയുടെ കാര്യമാണ്. ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് ഇല്ലാതാക്കാൻ ആരുടെ കയ്യിലും മാനസിക വഴിയില്ല. ചിലർക്ക് മേലിൽ നാം മേലിൽ യാതൊരു കാര്യം എന്നാണ് പറയാനുള്ളത്. അതായത്, നിങ്ങളുടെ ആത്മാഭിമാനം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള സാധ്യത നിങ്ങളുടെ കൈയിലുണ്ട്. ഒരം നിരവധി കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും നിങ്ങളിൽത്തന്നെ.

ഒരു വാതിൽ അടയ്ക്കാൻ മറ്റൊന്ന് തുറക്കുന്നു

നമ്മൾ ചെയ്ത കളിക്കുറവ് മറ്റൊരു തിരഞ്ഞെടുക്കൽ നൽകിയേക്കാം. അത് പിന്നീട് മറ്റൊരു കഴിയില്ല. പക്ഷേ അടുത്ത തിരഞ്ഞെടുക്കൽ മറ്റൊന്നാക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും. ഒരു ജോലി ഫലം ലഭിക്കുന്നതിന് വീണ്ടും ആരംഭിക്കാനും മികച്ചത് ചെയ്യാനുള്ള ഒരു പുതിയ അവസരമൊരു തെളിവാകുന്നു. ഒരു പരാജയമന്തരം അങ്ങനെയോട് മുന്നിൽ ഒരു പുതിയ അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, വിജയിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കൈയിലുണ്ടാകും. വിജയം കൈവരിക്കില്ല എന്ന ദയം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും മറികടക്കുകയും ചെയ്യുക.

മാറ്റം പരീക്ഷിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് അറിവ് ലഭിക്കും

പരാജയമന്തരം മെച്ചമായി കണക്കാക്കുന്നതിനു പകരം ഇത് നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മുന്നിൽക്കൊണ്ട്. വഴിയിൽ പഠിച്ചതെല്ലാം മികച്ച ജോലി ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന അറിവായി മാറുന്നു. അടുത്ത പരീക്ഷണത്തിൽ പഴയവയ്ക്ക് നീക്കം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുന്നു. അതിലൂടെ വിജയം നേടാനുള്ള കഴിവും നേടുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ഭാഷാ ചെറിയ വിജയങ്ങളെയും അഭിനന്ദിക്കുക. അതിനപ്പുറം നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചതായിരിക്കില്ല, പക്ഷേ തീർച്ചയായും, വഴിയിൽ നിങ്ങൾ ചെറിയ വിജയങ്ങൾ നേടിയിരിക്കും. പരാജയത്തിന്റെ ഭയം ഉറുകടക്കാൻ, ആ വിജയങ്ങളെ വിലമതിക്കാൻ നിങ്ങൾ സ്വയം പഠിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ ചെറിയ വിജയങ്ങൾ വലിയ ഭേദമായി മാറും.

X. ഉപസംഹാരം.

ഓർക്കുക... ജീവിത ക്രമങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഒരു വ്യക്തിയുടെയോ വിഭാഗത്തിന്റേയോ മാതൃക (പ്രശ്നങ്ങളല്ല. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ജീവിതത്തിന്റെ വിവിതഘട്ടങ്ങളിൽ അവ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നു, തേരിടേണ്ടിവരുന്നു. അതിനെ അതിജീവിക്കുവാനാണ് ചരിത്രം ഉണ്ടാക്കിയത്. ട്വള്ളൽ. മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റിൽ നിന്ന് പഠിക്കുക, കാരണം സ്വയം തെറ്റു ചെയ്ത് അതിൽ നിന്ന് പഠിക്കാൻ നമുക്ക് സമയമില്ല. റോഡിനു തടുവിൽ നിൽക്കുന്നയാളെ രണ്ട് ഭാഗത്തുനിന്നുമുള്ള വാഹനങ്ങൾ ഇടിച്ചിടാം എന്ന് മാർഗ്ഗ് താച്ചർ പറയുന്നു. ആയതിനാൽ രണ്ടുഭാഗത്തുമുള്ള ഡ്രൈവർമാരുടെ ശ്രദ്ധ ഉണ്ടാകണം, അപകടം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ. അതുപോലെ സ്ത്രീ പുരുഷ ലിംഗങ്ങളുടെ നല്ല പരിഗണന (ട്രാൻസ് ജെൻഡറേഴ്സിതോട് ഉണ്ടാകണം, ഉണ്ടാകും. ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും അർജ്ജുന ബോധത്തിന്റെയും മൃഗയിൽ ഇട്ട് സ്വന്തം കഴിവുകൾ വളർത്തിയെടുത്തു തല ഉയർത്തി ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ ഈ സമൂഹത്തിൽ മുന്നിലേക്കു കടന്നു വരുമ്പോൾ അവഗണിക്കാൻ നമുക്ക് ആവില്ല തന്നെ.



ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യക്ഷേമം യോഗയിലൂടെ



ഡി. ആർ. പ്രസാദ് നായർ
അംഗസംരംഭനം & യോഗ ലഭിക്കാൻ,
ശിബിഗലിയിൽ യോഗ സർവ്വീസ്, അന്യോപദേശം

ലിംഗപരമായ വ്യക്തിത്വം തിരിച്ചറിയാൻ പറ്റാത്തതും അവരവർക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന ലിംഗവ്യക്തിത്വം സമൂഹമോ കുടുംബമോ അംഗീകരിക്കാതിരിക്കുന്നതുമാണ് പലപ്പോഴും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ആയ വ്യക്തികൾക്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ലൈംഗികത എന്നത് ഉള്ളാലേ, രോഗി ആണോ, പെണ്ണോ, രണ്ടും കൂടിയോ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടല്ലാതെയോ അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ്. ഇത് തീകച്ച്യം വ്യക്തിത്വമായിത്തീരുന്നു. സാമൂഹ്യമായും ആരോഗ്യപരമായും അനേകം അസന്തുലനങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഇവർക്കിടയിൽ , ഉയർന്ന അളവിലുള്ള HIV ബാധ, പ്രാഥമിക ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ, ആത്മഹത്യ പ്രവണത എന്നിവ നിലനിൽക്കുന്നു.

ചികിത്സ തേടുന്നതിനുള്ള സാധ്യതകൾ ആഗോളതലത്തിൽ തന്നെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ കുറയ്ക്കുന്നതിൽ സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന അസന്തുലനങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ പങ്കുണ്ട്. ഒരു സിസ് ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ അപേക്ഷിച്ച് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തിക്ക് ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാപദ്ധതികളിൽ അംഗത്വം കുറവായിരിക്കും. പൊതുവായി, ഒരു ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തി താഴെപ്പറയുന്ന അവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നുപോകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്;

പരിരക്ഷാപദ്ധതികളിൽ അംഗത്വം കുറവായിരിക്കും. പൊതുവായി, ഒരു ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തി താഴെപ്പറയുന്ന അവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നുപോകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്;

- വൈകാരികമായും മനസിക്മായുമുള്ള പീഡനങ്ങൾ
- ശാരീരികവും ലൈംഗികവുമായ പീഡനങ്ങൾ
- ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ
- മയക്കുമരുന്നിന്റെ അടിമത്തം
- മാനസികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന വിഷാദം, ഉൽക്കണ്ഠ, ആത്മഹത്യപ്രവണത

ഒന്ന് വളരെ പ്രധാനമാണ്, അത് നിങ്ങളുടെ ലൈംഗിക വ്യക്തിത്വത്തേക്കുള്ളും... അതായത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം.

ഇക്കാര്യത്തിൽ യോഗാ അധ്യാപകർക്ക് എങ്ങനെ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും? ഒരു യോഗാചാര്യൻ യോഗയുടെ വിവിധ വശങ്ങൾ പഠിക്കുകയും, പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തുകയും ഒപ്പം തങ്ങളുടെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ കൂടാതെ ഒരു ലിംഗ സവിശേഷതകൾ ഉള്ള അനേകം സഹോദരങ്ങൾക്ക് അവ ജീവിതവിജയത്തിനായി പകർന്നു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ, സന്തോഷവും സഹകരണവും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ഒപ്പം പരസ്പരം പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആചാര്യന് ജൂനിയർ ശിഷ്യർ മാത്രമേ ഉള്ളൂ. അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ സവിശേഷതകൾക്ക് ഒരു സ്ഥാനവും ഇല്ല.

യോഗയുടെ ദർശനം

ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവരുടേതായ ഇടം കൊടുക്കുകയും, പഠാനും കേൾക്കാനും അതിലൂടെ സ്വന്തം സ്വത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ബാഹ്യമായ കെട്ടുപാടുകളിൽ നിന്നവരെ മോചിപ്പിക്കാനും സർവ്വ സ്വതന്ത്രമായി അവരുടെ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാനും പ്രാപ്തമാക്കുക.

യോഗയുടെ പ്രവർത്തനപദ്ധതി

ആത്മസത്ത തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, തടസ്സങ്ങളെ തീക്കി, അവരുടേതായ ആത്മീയ, മാനസിക, ശാരീരിക ക്ഷേമത്തിൽ എത്തിക്കുകയാണ് യോഗ ചെയ്യുന്നത്. അഹിംസയിലൂന്നിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ, പരസ്പരം സന്തോഷിക്കാനും സന്തോഷിക്കപ്പെടാനും, ബഹുമാനപൂർണ്ണമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെ, വ്യക്തിത്വമുള്ള ആന്തരിക സത്ത തിരിച്ചറിയാനും ഇതിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നു.

തേമത്തേതെ പറഞ്ഞതുപോലെ, യോഗ, ശരീരത്തെ മാത്രമല്ല, അതിനുള്ളിലെ

തെസ്റ്റിനെയും പൂർണ്ണ ആരോഗ്യകരമായ സ്ഥിതിയിലെത്തിച്ച്, അതിലൂടെ ആത്മീയമായ ഉണർവ്വ് ഭാരോ വ്യക്തിക്കും നൽകുന്നു. ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തിയെ പോലെ, സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെട്ട അനുഭവിക്കുന്ന ഒറ്റൊരാൾ കാണില്ല. മനസ്സിലെ ശക്തമാക്കാനും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും നല്ലത് എൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് നോക്കാം.

ഇന്നത്തെ തിരക്കേറിയ ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമായി ഓറിന്റിയിൽക്കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദം (സ്ത്രൈസ്), ജീവിതത്തിന്റെ ഭാരം തിരിച്ചടയ്ക്കലും സ്ത്രൈസിലൂടെയാണ് എല്ലാവരും കടന്നു പോകുന്നത്. മാതസികമായി ഒറ്റപ്പെട്ട സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നവരാണ് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിഭാഗം. സമൂഹത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടുത്തലുകൾ ഓറിന്റിയിൽ വളരെ അധികം അവരെ തളർത്തുന്നുണ്ട്. ശാരീരിക-മാതസിക ആരോഗ്യം നശിപ്പിക്കാനും അസുഖങ്ങൾ വരുത്തി വയ്ക്കാനും ആയുസ്സിന്റെ നീളം കുറയ്ക്കാനുമെല്ലാം ഇതിനാകും.

ശാരീരികം ഹൃദയ വളർന്നുപോകുന്ന പാഠനാലും സമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള മരുന്ന് ഇതുവരെ ആരും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. ഇവിടെയാണ് യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം എടുത്തു പറയേണ്ടത്. പല തരം യോഗാശാസ്ത്രങ്ങളുണ്ട്. സ്ട്രൈസ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില യോഗാശാസ്ത്രങ്ങളുണ്ട്. ഇവയെന്തൊക്കെയാണു നോക്കാം.

സുഖാസനം

ഈസി പോസ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ യോഗാസനം, തിരക്കേറിയ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കിക്കൊണ്ട് ആന്തരികമായ ക്ഷീണം, മാതസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള ഭാവവും സന്തുലിതാവസ്ഥയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഈയോഗാ യോഗാസനം വഴി സാധിക്കും.

ഇത് ചെയ്യാനായി തറയിൽ കാലുകൾ ചുറ്റും പിണച്ചിരിക്കാം. ഭാരോ കാലും എന്തിൽ കാൽമുട്ടിന് കീഴിലായി മടക്കി വയ്ക്കണം. കഴുത്തിനും തലയ്ക്കും അനുസൃതമായി നട്ടെല്ല് തലയ്ക്കുമായി സൂക്ഷിക്കുക. താടി നേരെ പിടിച്ചു, കൈകൾ രണ്ടും കാൽമുട്ടിനടുത്തു മുക്കിയിരിക്കി വയ്ക്കുക. തിരക്കേറിയ കണ്ണുകൾ പതിയെ അടച്ച് ആഴത്തിൽ ശ്വാസോച്ഛാസം ചെയ്യുക. രണ്ടു മിനിറ്റ് ഇത് ചെയ്യാം. അതിനു ശേഷം യഥാസ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങിവരാം. കൂടുതൽ സമയം ആവർത്തിച്ച് ഈ യോഗാസനം ചെയ്യുന്നത് വഴി മാതസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്ന് എടുത്തുപോകാനാകും.

തഥാസനം

എല്ലാ യോഗാസനങ്ങളുടേയും അടിത്തറയാണ് മൗനം. മൗനം അല്ലെങ്കിൽ തഥാസനം. ഇത് ശുദ്ധന തിയന്ത്രണം മെച്ചപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ശരീരത്തിലെ ഉത്കണ്ഠകൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

തിരക്കേറിയ കാലുകൾ ചെയ്യാനായി അകത്തിൽ തലയ്ക്ക് ഉറപ്പു നൽകുക, അടുത്തതായി തിരക്കേറിയ തലയ്ക്ക് മുകളിലേക്ക് കൈകൾ ഉയർത്തുക, തുടർന്ന് കൈവീശലുകൾ തമ്മിൽ വെടിയിടുക. ഇത് ചെയ്യുമ്പോൾ, തിരക്കേറിയ കാൽവീശലുകൾ സാക്ഷാൽ ഉയർത്തുകയും ദീർഘമായി ശ്വാസമെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. തിരക്കേറിയ തലയ്ക്കും തോളും ഉയർത്തി മൂന്ന്-നാല് സെക്കൻഡ് ഈ ഭാവം പിടിച്ചു നിർത്താം. തിരക്കേറിയ കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് യഥാർത്ഥ സ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ തിരികെ ശ്വാസം വിടാം. 10-12 തവണ ഈ യോഗാസനം ആവർത്തിക്കുക.

ബാലാസനം

ബാലാസനം താഡി, ലിംഗ്വിക് സിന്ധുത്തിൽ നേരിട്ട് സ്വാധീനം ചെയ്യുന്ന ഒരു യോഗാസനമാണ്. ഈ യോഗാസനം ഹൃദയവും വേഗത്തിൽ തിരക്കേറിയ സമ്മർദ്ദവും ക്ഷീണവും ലഘൂകരിച്ചുകൊണ്ട് മനസ്സിലെ ശാന്തമാക്കി നിലനിർത്തുന്നു.

ബാലാസനം പരിശീലിക്കാൻ, തിരക്കേറിയ കാലുകൾ രണ്ടും മണിച്ച് മൂക്കുകൾ തിരിയ്ക്കുന്ന തുടർന്ന് തിരക്കേറിയ അകത്തേക്ക് മുക്കിയിരിക്കുക. തിരക്കേറിയ ഇടത് ഉയർത്താതെ, സാക്ഷാൽ മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞ്, തിരക്കേറിയ തലയ്ക്ക് തുടകളിൽ വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. തിരക്കേറിയ മറ്റി തറയിൽ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതു വരെ താഴേക്കിറങ്ങുക. ആദ്യത്തെ തവണ തലയിൻ ഉപയോഗിക്കാം. തിരക്കേറിയ കൈകൾ രണ്ടും തലയ്ക്കിടയിൽ തറയിൽ തിട്ടിവയ്ക്കാം.

സേതുബന്ധാസനം

ഉറകെരിലായ്ക, ഉയർന്നു, കൈഗ്രയൻ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാൻ സേതുബന്ധാസനം ചെയ്യുന്നത് വഴി സാധിക്കും. കൈസങ്കുചിതരായ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും നടുവിലെ ഞെട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനും വികാശമാണ് ഈ രീതി.

ശരീരം നേരെ നിൽക്കുന്ന തിരങ്ങളുടെ പുറകിലേക്ക് ഉയർന്ന് കിടക്കുക. അടുത്തതായി കാൽത്തട്ടുകൾ ഉയർത്തി വളരെ പീടിക്കാം. നിങ്ങളുടെ കാൽപ്പാദങ്ങളും കൈകളും തായിൽ ഉറപ്പിച്ച് വയ്ക്കുക. കാൽത്തട്ടുകൾ അനേകം സാമൂഹ്യമായി ശ്വാസം എടുത്തശേഷമാണ് തിരങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ഉയർത്തുക. ഇടയിൽ ഇടകളിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നതിനായി നിങ്ങളുടെ തിരം പേരികളെ ഉപയോഗിക്കുക. അഞ്ച് സെക്കൻഡ് നേരം ഈ പോസ്റ്റ് ഇറക്കുക പീടിക്കുക. തിരങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പേ ശ്വാസം പീടിച്ചു നിൽക്കണം. പതുക്കെ ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് തിരങ്ങൾ വരിക. കുറച്ച് തവണ ആവർത്തിക്കുക.

മാർജാരാസന (ക്യാറ്റ് പോസ്റ്റ്)

സെൻഷൻ കാരണമുള്ള തലവേദനകൾ കുറയ്ക്കാൻ ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്. സ്പൈനൽ കോഡിൽ അടയ്ക്കുകയായി തല അഴിഞ്ഞിടിയ്ക്കുന്നത് സെൻഷൻ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. സ്പൈൻ കുറയ്ക്കാനുള്ള മറ്റൊരു യോഗാജാസ രീതിയാണ്.

പ്രാണായാമം

ഇത് അടിസ്ഥാനമായി ശ്വാസനക്രിയയാണ്. ദീർഘമായി ശ്വാസിയ്ക്കുന്നതും നിശ്വാസിയ്ക്കുന്നതുമെല്ലാം സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. സെൻഷനും വിഷാദവും അകറ്റാൻ പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കാം.

ലോകത്തിൽ എറ്റവുമധികം ആയുസുള്ള ജീവിയെന്ത്? ഉത്തരം ആള എന്നാണ്. ആളുകൾക്ക് ദീർഘകാലം ജീവിക്കാൻ എങ്ങനെ കഴിയുന്നു. ഈ ചോദ്യത്തിന് ആധുനിക ശാസ്ത്രം കണ്ടെത്തിയ ഉത്തരം അത്ഭുതകരമാണ്. ആളുകൾ എല്ലാം സാവധാനമാണ് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നത്. ഇക്കാരണത്താലാണ് അവയുടെ ആയുസ്സ് വർദ്ധിക്കുന്നത്. എന്നതാണ് ആ ഉത്തരം. അല്പപായുസുള്ള ജന്തുക്കളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ദ്രുതഗതിയിലുള്ളതാണെന്നും തമ്മുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. അതിനർത്ഥം ആയുസ്സിന് ശ്വാസോച്ഛ്വാസഗതിയുമായി അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ടെന്നതുതന്നെ. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ സുഗന്ധമായ പ്രവർത്തനത്തിന് ഹൃദയം അകറ്റുന്ന പുകവലി മനുഷ്യന്റെ ആയുസ്സ് കുറയ്ക്കുമെന്നും ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നുണ്ടല്ലോ? ഇതിൽ നിന്നല്ലാം എന്താണ് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസഗതി നിയന്ത്രിച്ചാൽ മനുഷ്യന്റെ ആയുസ്സും വർദ്ധിക്കുമെന്നാണ്. ഇവിടെയാണ് പ്രാണായാമം എന്ന യോഗവിദ്യയുടെ അടിസ്ഥാനശിലയുടെ പ്രസക്തി വർദ്ധിക്കുന്നത്.

പ്രാണൻ എന്നാൽ വായുവെന്നർത്ഥം. മനുഷ്യന്റെ ഓരോ ചലനങ്ങൾക്കും ആധാരം ഈ പ്രാണൻ തന്നെയാണ്. പഞ്ചമൂല നിർമ്മിതമായ ഈ ശരീരത്തെ നിലനിർത്തിയിരിക്കുന്നതും ഇദ്ദേഹം പ്രാണൻ തന്നെ. പ്രാണൻ വിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കാൻ അങ്ങനെയൊരു ജന്തുവർണ്ണമില്ലാത്തതും ജീവിക്കാൻ പ്രാണൻ എന്ന നാമം കൊണ്ടുപറയപ്പെടുന്നത്. പ്രാണൻ തന്നെ അഥവാ സഞ്ചരിക്കുകയാണ് പ്രാണായാമം. ആത്യന്തികമായി ഈ ശരീരത്തിന് ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പ്രാണനക്രിയയായി പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയാണ് പ്രാണായാമം.

ശരീരചലനങ്ങൾക്കും തന്നെ മാനസികവികാരവിചാരങ്ങൾക്കും ശ്വാസഗതിയുമായി അഭേദ്യബന്ധമുണ്ട്. മനസ്സും പ്രാണനും അന്യോന്യമനുസരണമുള്ളതാണ് ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നത്. കാമപ്രേമം വികാരങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള സുഖം ശ്വാസഗതി അതാൽ വികാരങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. അതായത് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ചാൽ പ്രാണനും, പ്രാണനെ നിയന്ത്രിച്ചാൽ മനസ്സും നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു. പ്രാണായാമത്തിലൂടെ ദീർഘപായുസ്സും ആരോഗ്യവും മനഃശക്തിയും ഹൃദയാശ്രയവും വർദ്ധിക്കുന്നു. ദുഃഖവും വ്യഥകളും അല്പമേൽപ്പാൽ സുഖവികാരമായി ശരീരം ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുന്നത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുമല്ലോ. ദീർഘശ്വാസം സുഖവികാരപ്രാണായാമമാണ്. ഇതിലൂടെ മനസ്സിന്റെ വ്യാകുലത ശമിക്കുന്നത് അതുവേണ്ട യോഗമാണല്ലോ. നാം ഏകദേശം 100,000 ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾ ഒരുതരം ടൈംഷ്യമായി ഓറോട്രയർ, തമ്മുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസഗതി ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുകാണും. അതായത് മനസ്സ് ചഞ്ചലപ്പെടുമ്പോൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസഗതി വർദ്ധിക്കുന്നു എന്നർത്ഥം. ശാന്തമായ മനസ്സിന് ശാന്തമായ ശ്വാസമാണ് വേണ്ടത്.

ശവാസനം

എരുമാരു യോഗ സെഷനിലും അവസാനത്തിൽ പരിശീലിക്കുന്നതാണ് ശവാസനം. ഈ പോസ് തിങ്ങളുടെ ശ്വാസനത്തെ സ്വാധീനിച്ചുകൊണ്ട് സമ്മർദ്ദവും കൈതാതിന്റെയും കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യപ്പെട്ടു എന്നു കരുതുകയും മാതൃസഹായം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ ഒഴിവാക്കാൻ ഫലപ്രദമാണ് ഈ പോസ്.

തിങ്ങളുടെ പുറംഭാഗം തേരതയാക്കി തിമ്പർ കിടക്കുക, കാലുകൾ അല്പം അകത്തുകയും ശരീരത്തിൽ നിന്ന് അർദ്ധ ഇഞ്ച് അകലെ കൈകൾ മുക്തിലേക്ക് അഭിമുഖമാക്കിയും വേദനം കിടക്കേണ്ടത്. തിങ്ങളുടെ തലഭാഗം വിശ്രമിക്കാനായി സുഖകരവും ശാന്തവുമായ സ്ഥാനം തിരഞ്ഞെടുക്കാം. പൊസിഷൻ ഉറപ്പാക്കി കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീട് തിങ്ങൾ അനങ്ങേണ്ടതില്ല. ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് നെറ്റിനെ ശാന്തമാക്കി തിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തെയും വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. ഇത് ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ ഉറങ്ങി പോകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രമിക്കണം. ശവാസനത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാനായി തിങ്ങളുടെ വീലുകളും കാൽവീലുകളും സാവധാനം ചലിപ്പിച്ച് ശരീരം തിരികെ പുർണ്ണ സ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാം. തുടർന്ന് കാലുകൾ പിന്നോട്ടു വെച്ചുകൊണ്ടുള്ള സിറ്റിംഗ് പൊസിഷനിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക.

ധ്യാനം (ഡൈവ്ഷ്യഷൻ)

ലോകമെമ്പാടും സമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ധ്യാനം. എല്ലാ ദിവസവും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനായി നിർവ്വഹിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്ന ധ്യാനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. നെറ്റിന്റെ തിരുശ്ശരണം പുർണ്ണമായും ലഭിക്കും, എന്നതാണ് ഇതിലൂടെയുള്ള പ്രധാന ഫലം.

1. ധ്യാനസന്ദർശനത്തിൽ നല്ല വളയാതെ നിർവ്വഹിക്കുക.
2. നെറ്റിയിലെ ചീനങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ബുദ്ധിമുട്ടുകൊണ്ട് അവയെ അകറ്റുക.
3. ഇതിനായി ദീർഘശ്വാസനപ്രാണായാമം അല്പസമയം ചെയ്താൽ ഉതിയാകും. ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക
4. ഇപ്പോൾ നെറ്റി ശാന്തമായി കാണും. ഇതി കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. പുറം ലോകത്തിലെ കാഴ്ചകളും ശബ്ദങ്ങളും അകറ്റി കണ്ണടച്ച കൃഷ്ണമണികൾ നെറ്റിയിലേക്കോ ഭുജ്യസ്ഥാനത്തേക്കോ ഉയർത്തി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. പുറകുവശം ചേരുന്ന മുട്ടിന്റെ ആരംഭസ്ഥാനമാണ് ഭുജ്യം. നോട്ടവും ശ്രദ്ധയും ഇവിടെ കേന്ദ്രീകരിക്കണം. സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വാസമെടുക്കുക.
5. ഒരു ദിനം മുഴുവൻ ഇങ്ങനെ തിരഞ്ഞെടുത്തായി സങ്കല്പിച്ച് ഭുജ്യവൻ ശ്രദ്ധയും ഇവിടെ കേന്ദ്രീകരിക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ ഏകാഗ്രചിത്തമായി ദീർഘകാലം ഇരിക്കാനാകും.
6. കണ്ണുകൾക്ക് കഴി, തലവേദന എന്നിവ ആദ്യകാലങ്ങളിൽ അനുഭവപ്പെടാം. എന്നാൽ ക്രമേണ അവ ഇല്ലാതാകും. ദിനംതന്നെ പകരം, ഇഷ്ടദൈവങ്ങളെയും അനുസ്മരിച്ചെയും സങ്കല്പിക്കാം. ധ്യാനത്തിലൂടെ വർദ്ധിക്കുന്ന ഏകാഗ്രത സാധകന്റെ മുന്നോട്ട് പരിഷ്കരണ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഈ സാധാരണക്കാരായ ഒരു സാധകൻ വേണ്ടിയുള്ള ഒരു വിശിഷ്ട ധ്യാനമാണ്. എന്നാൽ തിരവെ ധ്യാനത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശ്രദ്ധയെ ഒരു ബിന്ദുവിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയാണല്ലോ ധ്യാനം. ഭുജ്യത്തോടൊപ്പം അനാഹതം, മണിപുരകസ്ഥാനങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ധ്യാനിക്കുന്നവരുണ്ട്. ധ്യാനത്തിലൂടെ സാധകൻ വന്നുചേരുന്ന ശക്തികളും സ്പിരിറ്റുകളും സ്വയം വിലയിരുത്തുക.

ധ്യാനം മൈത്രിയ ബിന്ദുതന്ത്രന്റെ ഭാഗമാക്കി വളർത്തപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് പലതരത്തിൽ ഗുണം ചെയ്യും. സാമൂഹികപരമായും, സ്വാഭാവികതയ്ക്കെതിരെ പ്രസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും പലതരത്തിൽ വിവേചനം തേടുന്നതിനാൽ, തങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രം വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

1) സാവധാനം ആരംഭിക്കാം

പ്രാബല്യമായ സമയങ്ങളിൽ തുടങ്ങി, രണ്ടോ അഞ്ചോ മിനിറ്റ് പോലും, ധ്യാനം ശീലിക്കുന്നത്, മാനസിക സമ്മർദ്ദം തന്നെയും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഒരാളുടെ ചീനകൾ, സംവേദനങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ വികാരങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കാൻ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ഇത്തരത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുന്ന വളരെ അസാധാരണമായ ഒരു ഓർഗനാണ്, പ്രത്യേകിച്ചും അവ സമൂഹങ്ങളിലുത്ഭവിക്കാൻ പോന്നവകളോ ആണെങ്കിൽ. എന്നാൽ, തങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രം വളരെ വേഗം ഇത്തരത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയില്ല. അതിനായ ശ്രമം പലതരം നിരോധിക്കുന്നതും അതുമാകാൻ നമുക്ക് പരുക്കെടുത്തേക്കാം.

ധ്യാനത്തിലൂടെ ജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ട്രാൻസിനെ അവരുടെ മൂല്യങ്ങളിലേക്ക് തിരിയാൻ സഹായിക്കുകയും വേണം - ചുരുക്കത്തിൽ, ഇക്കാര്യത്തിൽ വ്യക്തിപരമായ ശ്രമം കൂടി ഉണ്ടാകണം. ട്രാൻസിന് ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രീകൃതമായ വ്യായാസങ്ങൾ തുടരാൻ താൽപര്യമുണ്ടെങ്കിൽ, അത് അവരുടെ ജീവിതത്തെ നല്ല രീതിയിൽ സ്വാധീനിക്കുകയും മൂല്യവത്തായ ദിശകളിലേക്ക് തിരിയാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിന്റെ ഫലങ്ങൾ ഉടൻതന്നെ ലഭിക്കുമെന്ന് കരുതരുത്. മിക്കപ്പോഴും, ദീർഘകാലം പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാൻ മാത്രമേ, നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ കൃത്യമായി കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. അതിനു വരുന്ന കാലതാമസത്തെ കുറിച്ചു ട്രാൻസ്മെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് ശരിയായ അറിവു വേണം.

2) മൃദുവായ ഭാഷയും ലിംഗഭേദങ്ങളുടെ സഞ്ചയവും

ധ്യാനത്തിൽ പലതരം ചിന്തകളിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ അവ ട്രാൻസ്മെൻഡർ വ്യക്തികളെ കൂടുതൽ മുറിയേൽപ്പിക്കുന്നില്ല എന്നുറപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. കൂടാതെ പശ്ചാത്തലം ഓർമ്മിക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴോ, കൂട്ടിക്കാലത്തെ സംഭവങ്ങൾ ഓർക്കാൻ പറയുമ്പോഴോ ട്രാൻസ്മെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് വിഷമം ഉണ്ടായേക്കാം. അവർക്കായി, എല്ലാ മെച്ചപ്പെടുന്ന ആളെ ഓർക്കാൻ പറയാൻ നല്ല യോഗാഗുരുവിന് കഴിയും.

ചിന്തകളെ എല്ലാ മൃദുവായ ഭാഗത്ത് നിന്ന് മാറ്റി, മൃദുവായ ഭാഗങ്ങളിൽ എത്തിക്കാൻ യോഗിയ്ക്ക് കഴിയും. ഉദാഹരണമായി, ഒരു ട്രാൻസ്മെൻഡർ സ്ത്രീക്ക് കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠയുള്ളത് അവരുടെ പാകതവരാത്ത സ്വന്തങ്ങളെ കുറിച്ചാണെങ്കിൽ, ധ്യാനസമയത്ത്, ചിന്തകളെ, കാൽപനകളിലോ സംഭവനകങ്ങളോ കുറഞ്ഞ മണ്ഡലങ്ങളിലോ എത്തിക്കേണ്ടി കഴിയും. ബോധിപ്രദർശനം, അല്ലെങ്കിൽ ദാമ്യ-ദർശനം എന്നെല്ലാം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു പകരം, പങ്കാളി എന്ന പദം ഉപയോഗിച്ചു ഗുരു സന്യാസിക്കുന്നത് വ്യക്തികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം കൂട്ടും.

3) ധ്യാനത്തിനായുള്ള വിവിധ ഓർഗനങ്ങൾ

ധ്യാനം ഒരു പോസിറ്റീവ് പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാൻ മാത്രം നേടാവുന്ന ഒന്നല്ല. ഒരു ട്രാൻസ്മെൻഡർ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ചില രീതിയിലുള്ള പോസിറ്റീവ് വളരെ പ്രയാസകരമാണ്. ധ്യാനം എന്ന ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രീകരിക്കൽ വ്യായാസത്തിൽ, നമ്മുടെ കസേരയിൽ ഇരുമ്പോ, കിടപ്പോ, തടപ്പോ ഒക്കെ നമ്മുടെ മെമ്പറിനെ ഏകാഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയും. അതിനാൽ, ശാരീരിക മെമ്പറുകളെ ചൊല്ലി നമ്മൾ വിഷമിക്കേണ്ടില്ല.

വ്യായാമം മേലിൽ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുന്നത് സൂക്ഷ്മമല്ലെന്ന് തോന്നുന്ന ട്രാൻസിന്, അവരുടെ കണ്ണുകൾ തുറന്ന് മുന്നിൽ തീലത്ത് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് തികച്ചും നല്ലതാണ്. നിശ്ചിതയ്ക്കൊക്കെ ഉത്കണ്ഠ അനുഭവപ്പെടുന്ന ട്രാൻസിന്, അർത്ഥമായ ആഖ്യാനവും കുറച്ചു സമയത്തെ നിശ്ചിതയും ഉള്ള മൂൻ വ്യായാമങ്ങൾ സഹായിക്കും. അതിനാൽ തന്നെ, ഓരോരുത്തരുടെയും മികച്ച രീതികൾ കണ്ടെത്തി, അവ സ്വാതന്ത്ര്യമാക്കുക അനുമാണ് മൂല്യം. ഋജുവായ രീതികൾ അവലംബിക്കണമെന്ന് തീർത്ഥാടകർ ഇതിലില്ല.

ദീർഘകാലം ധ്യാനം പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ, നമ്മുടെ വളരെയധികം നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാം;

- സ്വയം തിരുത്തലുകൾ
- ശരീര അവസ്ഥയും ശക്തിപ്പെടുത്തലുകൾ
- ശ്രദ്ധ വർദ്ധിപ്പിക്കുക
- വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക
- ലക്ഷ്യമോടൊത്തുള്ള വഴികളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക
- വഴക്കുള്ളതും എല്ലാവരുമായും പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക
- ശ്രദ്ധ വർത്തമാനകാലത്തിൽ നിലനിർത്താൻ കഴിയുക (ദുഃഖം നിറഞ്ഞ മുന്നുകാല ഓർമ്മകൾ മറക്കാൻ കഴിയട്ടെ)
- ആന്തരിക ലോകം നിരീക്ഷിക്കുകയും അതിനെ ഉണർത്തുകയും ചെയ്യുക
- ചിന്തകളെയും വികാരങ്ങളെയും ഓഴിവാക്കുന്നതിനുപകരം അനുകമ്പയോടെ തോൽക്കാനാകുക
- ശരീരത്തിലെ സൂക്ഷ്മ സംഭവനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വർദ്ധിക്കുകയും അവ എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കേണ്ടിയിരിക്കുകയാണെന്നു തിരിച്ചറിവ് സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുക
- പെല്ലുവെട്ടി നിറഞ്ഞ വികാരങ്ങളോടും ചിന്തകളോടും മിശ്രമായി പ്രതികരിക്കാൻ പഠിക്കുക
- സന്ദർഭത്തിനുസരിച്ചു, ചിന്തകളെ ഉത്തരജീവിക്കാൻ കഴിയുക

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ജ്യോതിഷം എന്ന ഒരു ശാസ്ത്രമനുസരിച്ച് വ്യക്തിക്ക് അഭിരുചികൾക്കനുസരിച്ച് പ്രകൃതിയുടെ ഏകദേശം എന്ന് നോക്കാം;

ചില പേർക്കുവേണ്ടി ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും വിജയിക്കാതിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒന്ന് മനസ്സിലാക്കുക, യോഗത്തിൽ ഒരു മാർഗ്ഗം മാത്രമല്ല ഉള്ളത്, എല്ലാത്തിനെയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ ഇതിന് കഴിയും.

ഒരു ശാസ്ത്രമനുസരിച്ച് പുരുഷൻ, പ്രാണായാമം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ക്രമീകരിക്കേണ്ട വ്യായാമങ്ങളിലോ, തന്റെ സ്മരണയുടെ തുല്യ വരുന്ന അനുസ്മരണ ഉള്ളവർക്കിടയിലും, ഇക്കാര്യത്തെ പോസിറ്റീവ് ആയി അഭിരുചികൾക്കുവേണ്ടി.

ശിഷ്യനെ അടിസ്ഥാനമായ ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ ചിലപ്പോൾ ലിംഗപരമായ വിവേചനമായി അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഒരു കാര്യം നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കണം, നമ്മുടെയും എല്ലാപേരും മാറിമാറി കാലാനുസൃതം എടുത്തേക്കാം. അതിനാൽ, ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെ മാനം നമ്മുടെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് പോവുക.

ആത്മീയമായി ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ, യോഗ നമ്മുടെ പുനർജന്മത്തിലേക്കുവരുന്ന ഒരു ദിവസം നൽകാൻ മാത്രം നമ്മുടെ ആത്മീയതയും നമ്മുടെ ആത്മീയതയെ മറ്റ് വിഷയത്തിന് അടിക്കുറുപ്പാണ്. ഇത് അലഞ്ഞു കൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. യോഗശാസ്ത്രം പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ, മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ഒരുപോലെ താളപ്പെടുത്തി, മറ്റൊരു സ്വയം ഉണർവ്വിലേക്കുമാറി സായികയും, വ്യാസവും പ്രാണായാമവും പോലുള്ളവ ഇതിനു എത്ര സഹായിക്കും. മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ബാലൻസ് ചെയ്യുകയും, താൽപര്യവശമയെയും, കൈയടം ക്രമണത്തെയും ഉത്തേജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്, എകാഗ്രത കൈവരിക്കാനും അതിലൂടെ വിഷ്ണുദേവതയെ മറികടക്കാനും യോഗ സഹായിക്കുന്നു.

അപിംസയിലൂന്നിയ യോഗത്തിലൂടെ, വേദനയെയും ദുഃഖത്തെയും തരം തിരിക്കാൻ നമ്മുമാർക്കും. വേദന എന്നത് ശരീരം അനുഭവിക്കുന്ന പീഡയാണ്. മറിച്ച്, ദുഃഖം, മനസ്സിന്റെയും യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നതിലൂടെ, വേദനയെന്ന ശാരീരികവികാരത്തെ, മനസ്സിലേക്കുവെച്ചിട്ട് എത്തിക്കാനെ അതിന്റെ ആയാസം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. ഒരു ശാസ്ത്രമനുസരിച്ച് വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം എറ്റവും ഗുണകരമായ മാറ്റം ഇതാണ്. ഭക്ഷണക്രമം, പരിസ്ഥിതി, ജീവിതശൈലി, ശരീരപ്രവർത്തനം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ചിന്താപ്രക്രിയ തുടങ്ങി എല്ലാ വശങ്ങളും ഉൾക്കൊണ്ട് കൊണ്ടുള്ള ഒരു തെരാപ്പിയിലൂടെ, നമ്മുടെ പുനർജന്മത്തിലേക്കുവരുന്ന കഴിയും. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാത്തിനെയും മെമ്പർസ് ബുദ്ധിയോടെ നോക്കിയിട്ട് ഞാൻ ദുഃഖം എന്ന വികാരം നമ്മിൽ നിന്ന് അപ്രത്യക്ഷമാക്കും. സ്വതന്ത്ര ചിന്തയും ഒപ്പം എല്ലാത്തിനെയും മാറിനിന്ന് നോക്കിക്കൊണ്ടാകും കഴിഞ്ഞാൽ ആ വ്യക്തി ജീവിതത്തിൽ വിജയിച്ചു കഴിഞ്ഞു. പുരുഷന്റെയും സ്ത്രീയുടെയും ഹൃദയങ്ങൾ വിഭജിക്കാൻ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് തങ്ങളുടെ അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് സ്റ്റാഫ് ആയി യാതൊരു ശാസ്ത്രമനുസരിച്ച് ആളുകളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും അവർക്ക് യോഗ പരിശീലനം നൽകുകയും ചെയ്തു. ഇതിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യം കാണാൻ എന്താനും കൊല്ലങ്ങൾ വേണ്ടിവന്നു. ഇപ്പോൾ അവിടത്തെ സ്റ്റാഫ് തങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും മേൽ തിന്മയുണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

പതിയെ ആരംഭിക്കലും, മനസ്സിന്റെ മേൽ വിജയം നേടാനും സ്വയം മാറാനും കഴിഞ്ഞാൽ, പിന്നെ ഒരു ശാസ്ത്രമനുസരിച്ച് വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സമഗ്രം മാറിയാൽ എന്ന് അന്വേഷിക്കേണ്ടതില്ല. അവന്റെ വഴികൾ വ്യക്തവും വിജയം സുനിശ്ചിതവുമാണ്.



സ്പോർട്സും കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും- ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വിഷയം



ഡോ. സാങ്കർ ഡാസ്ഗുപ്ത്
MBBS, DPMR, DNB (PMR), MPhI
(Clinical Epidemiology) Head of Sports Medicine
Sports Authority of India, LNCOE
Thiruvananthapuram 61

സമൂഹത്തിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളോടുള്ള മനോഭാവം അടുത്തിടെ വലിയ മാറ്റത്തിന് വിധേയമാക്കേണ്ടിയിട്ടുണ്ട്, കായികരംഗത്തെ ലിംഗഭേദങ്ങളോടുള്ള മൊത്തത്തിലുള്ള മനോഭാവം അവർക്ക് അനുകൂലമാണെന്ന് പൂർണ്ണമായി പറയാൻ കഴിയില്ല. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അഭിവൃദ്ധി ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ക്ഷേമത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. പലപ്പോഴും വിന്യോജനത്തിനോ ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ സേവനങ്ങൾക്കോ സ്പോർട്സ് പ്രൊഫഷണലായോ, വ്യായാമത്തിലും സ്പോർട്സിലും പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ തടസ്സങ്ങൾ നേരിടുന്നു എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

ശാരീരിക ആരോഗ്യം- വ്യായാമവും സ്പോർട്സും നല്ല ശാരീരിക ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ലിംഗമാറ്റശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമാക്കാൻ പോകുന്നവർ തുടർച്ചയായ വ്യായാമത്തിലൂടെ ശരീരത്തെ കൂടുതൽ ശക്തമാക്കുന്നത്, ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളുടെ ഫലപ്രസാദത്തിൽ പൊരുത്തപ്പെടുത്താനും ശാസ്ത്രക്രിയയുടെ വൈകല്യങ്ങളിൽ നിന്ന് എളുപ്പം സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നു.

മാനസികാരോഗ്യം- വ്യായാമവും കായിക പങ്കാളിത്തവും മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ നല്ല സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, വിട്ടുമാറാത്ത സമ്മർദ്ദം, മറ്റ് കടുത്ത അസ്വസ്ഥതകൾ എന്നിവയുള്ള ആളുകൾക്ക് വ്യായാമം ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയാണ്. അംഗീകാരം ലഭിക്കാതിരിക്കുന്നതും ഒരം പീഡനങ്ങൾ നേരിടേണ്ടിവരുന്നതും മൂലം ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ നിരവധി മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നുണ്ട്. വ്യായാമം മാനസികാരോഗ്യത്തിലും മാനസിക ക്ഷേമത്തിലും ഗുണപരമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.

സാമൂഹിക ആരോഗ്യം - എന്തൊരു വ്യക്തിക്കും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളെ സമയവും നേരിടുന്നതിനുള്ള ശക്തി സ്രോതസ്സായി മാറാൻ സ്പോർട്സിൽ കഴിയും. മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതനിലവാരത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിന്, ആത്മവിശ്വാസവും സാമൂഹ്യസ്വീകാര്യതയും തേടിയെടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ചിട്ടയോടുള്ള വ്യായാമം അതിന് സഹായിക്കും.

വ്യായാമത്തിന്റെ ഉപയോഗം മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു- ആദ്യത്തിൽ, ദൈർഘ്യം, വ്യായാമത്തിന്റെ തീവ്രത. ഒരു ദിവസം അല്ലെങ്കിൽ ആഴ്ചയിൽ എത്ര തവണ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് ആദ്യത്തിൽ. മറ്റൊരു വ്യായാമത്തിനും കളികൾക്കും വേണ്ടി വരുന്ന സമയമാണ് ദൈർഘ്യം. തീവ്രത എന്നത് പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ഉയർച്ചയെ ചെയ്യുന്നതിന്റെ മേൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ ശക്തിയാണ്. ശാരീരിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വൈവിധ്യമാർന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാ മുതിർന്നവർക്കും എന്തോടൊന്നും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്പോർട്സിലും ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവൃത്തി, ദൈർഘ്യം, വ്യായാമത്തിന്റെ തീവ്രത. ഒരു ദിവസം അല്ലെങ്കിൽ ആഴ്ചയിൽ എത്ര തവണ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് ആദ്യത്തിൽ. മറ്റൊരു വ്യായാമത്തിനും കളികൾക്കും വേണ്ടി വരുന്ന സമയമാണ് ദൈർഘ്യം. തീവ്രത എന്നത് പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ഉയർച്ചയെ ചെയ്യുന്നതിന്റെ മേൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ ശക്തിയാണ്. ശാരീരിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വൈവിധ്യമാർന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാ മുതിർന്നവർക്കും എന്തോടൊന്നും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദമായി താഴെപ്പറയുന്ന തരത്തിലാകാം.

- നടത്തം, ഓട്ടം, സൈക്ലിംഗ്, നീന്തൽ, എന്നിവ ഹൃദയ, ശ്വാസന പ്രവർത്തനങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങളാണ്.
- ബീംബോക്സിംഗിലെ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച്, മാരം ഉയർത്തുന്നത് പോലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ, പേശികളുടെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും എല്ലുകളെ ശക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മെൽ പഴക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള സിംഗ്ലിംഗ് പോലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ.
- വേഗത, ചടുലത, വൈദഗ്ദ്ധ്യം തുടങ്ങിയ കായികപരമായ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ. കളികളിലെ പങ്കാളിത്തം കായികപരമായ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

സ്പോർട്സും വ്യായാമവും ഉൾപ്പെടെയുള്ള മതുമുഖ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവയുടെ തീവ്രത (ഊർജ്ജ ചെലവ്) അനുസരിച്ച് തരംതിരിക്കാം. വിശദവേളയിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴുള്ള ഊർജ്ജ ചെലവ് ഒരു ഉപാപചയ പ്രവർത്തനത്തിന് തുല്യമായി (MET) കണക്കാക്കുന്നു. എല്ലാ ഊർജ്ജ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും വിശദവേളയിലെ ഊർജ്ജ ചെലവിന്റെ ഗുണിതത്തിലായി അവയുടെ തീവ്രത അനുസരിച്ച് (MET) തരംതിരിക്കാം.

വ്യയാമങ്ങൾ	ചെറിയ തീവ്രത (Less than 3 METs)	ഇടത്തരം തീവ്രത (3-6 METs)	ഉയർന്ന തീവ്രത (More than 6 METs)
നടത്തം/ ഓട്ടം/ ജോഗിങ്	പതിയെയുള്ള നടത്തം = 2.0	ഒന്നിക്കൂറിൽ 5 കി മി വേഗതയിലുള്ള നടത്തം = 3.5 METS ചടുലമായ നടത്തം = 5.0 METS ഒന്നിക്കൂറിൽ 7 കി മി	ഒന്നിക്കൂറിൽ 7 കി മി വേഗതയിലുള്ള ചടുലമായ നടത്തം = 6.3 METS ഒന്നിക്കൂറിൽ 8 കി മി വേഗതയിലുള്ള ജോഗിങ് = 8.0 METS ഒന്നിക്കൂറിൽ 10 കി മി വേഗതയിലുള്ള ജോഗിങ് = 10 METS ഒന്നിക്കൂറിൽ 11 കി മി വേഗതയിലുള്ള ഓട്ടം = 11.5 METS
വീട്ടു ജോലികളും തൊഴിൽ പരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും	ഇരുന്നൂള്ള ഓഫീസ് ജോലികൾ = 1.5 METS നിന്നർ കൊണ്ടുള്ള, പാചകം, പാത്രം കഴുകൽ തുടങ്ങിയ ചെറിയ ജോലികൾ = 2.0-2.5 METS	തറ തുടയ്ക്കൽ, തുണി അലക്കൽ = 3.0 METS	വലിയ റോക്കറ്റുകൾ = 7.5 METS കുഴിയെടുക്കുക = 8.5 METS
സ്പോർട്സ്, കളികൾ		ബാഡ്മിന്റൺ, സമതലങ്ങളിലെ സൈക്ലിംഗ് ചെറിയ നൃത്തം, അനായാസമായ നീന്തൽ	വേഗതയിലുള്ള സൈക്ലിംഗ് ഫുട്ബോൾ ബാസ്കറ്റ്ബോൾ, വോളിബോൾ, നിന്തൽ ഒന്നിൻ

മികച്ച ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനായി, ആദ്യമായി അഞ്ച് ദിവസമെങ്കിലും തീരെയ തീയിൽ ദിവസേന കുറഞ്ഞത് മൂടൽ മിനിറ്റുകളിലും വ്യായാമം ചെയ്യണം. തേരിയ തീയിൽ തീവരയുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ശാരീരിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് വലിയ ഗുണം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിലും, ഓസ്ട്രിയ കേരളം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും. കഠിനമായ വ്യായാമങ്ങൾ പരിക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ അവ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചെയ്യണം.

സുരതം പോലുള്ള പല വ്യായാമങ്ങളും വീട്ടിലോ സമുദായകോരോടോ ചേർന്ന് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ട്രാൻസ് മൈൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് ഇൻഡോർ പരിമിത സ്ഥിതിയിൽ അസ്വസ്ഥതയില്ലാതെ വ്യായാമം ചെയ്യാം. ഉചിതമായ ഇടം ലഭ്യമാണെങ്കിൽ സന്ദേശ ചിന്താശക്തിക്കൊടുമുള്ള ഔദ്യോഗിക ഗെയിമുകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും സാധ്യമാണ്. ഫിറ്റ്നസ് സെന്ററുകളും വിശ്രമശൃംഖലകളും ട്രാൻസ് മൈൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് നിലവിൽ, വേണ്ടത്ര സ്വകാര്യ ഉറപ്പു നൽകുന്നില്ല.

അതുവെച്ചാൽ സ്പോർട്സ് വസ്ത്രങ്ങളുടെ അഭാവം, വസ്ത്രം ഓറണററിനുള്ള പ്രത്യേക ഇടങ്ങളില്ലായ്മ, ലിംഗപരമായ പൊരുത്തക്കേട് തുടങ്ങിയവ ട്രാൻസ് മൈൻഡർ വ്യക്തികളെക്കൂടാതെ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുകയാണ്.

പല ട്രാൻസ് അത്ലറ്റുകളിലും, പുതിയ ലിംഗഭേദത്തിലേക്ക് ഓറണററി പ്രക്രിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം. സന്തതങ്ങൾ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നീക്കം ചെയ്യുന്ന ചില ട്രാൻസ് പുരുഷന്മാർക്ക് ചെയ്ത് സൈബറാറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം. ഇവ ഉപയോഗിച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യുകയോ കളിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ചർമ്മത്തിലെ അണുബാധകൾക്കും ശ്വാസകോശസംബന്ധിതവും അടിച്ചമായി വിയർക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കും. ടെക്സ്റ്റൈൽ പോലുള്ള സങ്കേതങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ട്രാൻസ് സ്ത്രീകൾ, മൂത്രാശയ അണുബാധയ്ക്ക് ഇടയാക്കാം. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള നിലവിൽ കാലയളവിൽ, കായിക വിനോദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയാണ് ഉചിതം.

മത്സര കായികരംഗത്തെ ട്രാൻസ് മൈൻഡർ വ്യക്തികൾ

ഒരു ട്രാൻസ് മൈൻഡർ അത്ലറ്റിന് കളികളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഓരോ അന്തർദ്ദേശീയ തലങ്ങളിൽ മത്സരത്തിലിറങ്ങി സ്പോർട്സിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ, കായികരംഗത്തെ ഉത്തേജക ലംഘന നിയമങ്ങളുടെയും ലിംഗ പരിഭ്രാന്തതയുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്നു.

ഡോലിംഗ് ലംഘനങ്ങളുടെ അപകടസാധ്യത

മിക്ക ട്രാൻസ് മൈൻഡർ അത്ലറ്റുകളിലും ശരീരഘടന നിലനിർത്തുന്നതിനും ഓസ്ട്രിയ വളരെയധികം പരിവർത്തന പ്രക്രിയ തുടരുന്നതിനും, ഹോർമോൺ തെറാപ്പി അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. എന്നാൽ ഈ ഹോർമോണുകളിൽ മൂലദ്രാവവും സ്പോർട്സിലെ ഉത്തേജക മരുന്ന് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഉത്തരവാദിപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അന്താരാഷ്ട്ര സംഘടനയായ ലോക ഉത്തേജക വിരുദ്ധ ഏജൻസിയുടെ (WADA) നിരോധിത പട്ടികയിലാണ്. ഭാരതത്തിന്റെ ഓരോ ഉത്തേജക വിരുദ്ധ ഏജൻസി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഇതേ സംഘടനയുടെ (WADA) ലോക നിയമങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായാണ്. ഒരു മികച്ച ട്രാൻസ് മൈൻഡർ അത്ലറ്റ് എന്ന നിലയിൽ ട്രാൻസ് മൈൻഡർ എയ്ഡിംഗ് മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുടരുന്ന ഏന്താരാജ്യം WADA യുടെ ഉത്തേജക വിരുദ്ധ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ട്രാൻസ് മൈൻഡർമാർക്ക് അവരുടെ ട്രാൻസ് സ്റ്റാറ്റസ് നിയന്ത്രിക്കാനായി, സ്പോർട്സിൽ നിരോധിച്ചിട്ടുള്ള മരുന്ന്കൾ കഴിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നതിനുള്ള വ്യവസ്ഥ ഏജൻസിക്കുണ്ട്. ഒരു അത്ലറ്റിന് ആവശ്യമായ മരുന്ന്കൾ നിരോധിത ലിസ്റ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ഒരു ചികിത്സാ ഉപയോഗ ഒഴിവാക്കൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് (Therapeutic Use Exemption Certificate (TUEC)) മൂലമേ, അത്ലറ്റിനെ നിരോധിക്കപ്പെട്ട മരുന്ന്കൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ഏജൻസി അനുവദിക്കും.

ഒരു ട്രാൻസ് മൈൻഡർ അത്ലറ്റിന് നിരോധിത മരുന്ന്കൾക്കുള്ള ഇളവ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് അനുവദിക്കുന്നതിന് കർശനമായ വ്യവസ്ഥകൾ സംഘടന നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. 1. നിരോധിതവ്യക്തികളിലുള്ള മരുന്ന്, ഹോർമോണോ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നത്, ട്രാൻസ് മൈൻഡർ അത്ലറ്റിന് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം 2. ചികിത്സയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്ന്, ഹോർമോണോ അത്ലറ്റിന്റെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കാരണമാകാൻ പാടില്ല. കൂടാതെ 3. നിരോധിത മരുത്തിന് പകരം വയ്ക്കാൻ മറ്റു മരുന്ന്കളില്ലാതിരിക്കൽ.

ഒഴിവാക്കൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റിനായുള്ള അപേക്ഷകൾ ദേശീയ ഉത്തരജക വിഭാഗ ഏജൻസിയുടെ ഒരു (ചികിത്സാ ഉപദേശാൽ ഒഴിവാക്കൽ കമ്മിറ്റി) **Therapeutic Use Exemption Committee (TUE)** നിലവിലുത്തരുന്നു. അതിലൂടെ ഒരു മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് 21 ദിവസം മുൻപെങ്കിലും **TUE** അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കണം.

വ്യക്തിഗത കായിക ഫെഡറേഷനുകളും ഓർഗനൈസേഷനുകളും തിരയ്ക്കുന്ന യോഗ്യതയുള്ള ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അതിലറ്റുകൾക്ക് മാത്രമേ അതാത് കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയൂ, കൂടാതെ യോഗ്യരായ അതിലറ്റുകൾക്ക് മാത്രമേ **TUE** തൽകൂന്നത് പരിഗണിക്കൂ. നിലവിലുള്ള ലിംഗഭേദത്തിന്റെ സാധാരണ പരിധിക്കുള്ളിൽ അനുവദനീയമായ ഹോർമോൺ അളവ് മാത്രമേ പുരുഷ-സ്ത്രീ (ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കും അനുവദിക്കുകയുള്ളൂ.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷ അതിലറ്റുകൾക്ക് തൽകൂന്ന ലൈംഗിക ഹോർമോൺ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ആണ്, ഇത് **WADA** തിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു. ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറിപ്പടികളുടെ പൂർണ്ണമായ റെക്കോർഡും ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ തൽകൂന്ന ഡോക്ടറുടെ പേരും **TUEC**-ക്ക് തൽകേണത് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷ അതിലറ്റിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വനിതാ അതിലറ്റുകൾക്ക് തൽകെടുത്ത ലൈംഗിക ഹോർമോൺ ഇന്ത്യസോൺ ആണ്, ഇത് തിരോധിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വനിതാ അതിലറ്റുകൾക്ക് ഹോർമോൺ ചികിത്സാ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി തൽകൂന്ന ആന്റി-ആൻഡ്രോജൻ ഒരുനായ സഹപോന്നോലാകോൺ തിരോധിത പദാർത്ഥങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ വരുന്നതാണ്.

ദീർഘകാല ഹോർമോൺ തെറാപ്പി സ്വീകരിക്കുന്നതിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് പരിചരണം തൽകൂന്ന ഒരു ഡോക്ടറുടെ സ്ഥിരമായ ഡെലിക്കൽ നിരീക്ഷണം ഏതൊരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അതിലറ്റിനും ആവശ്യമാണ്.

കായികശാസ്ത്ര ലിംഗ പരിഭോധന

ലിംഗ പരിഭോധനയുമായിട്ടുള്ള സ്പോർട്സിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പങ്കാളിത്തം, സ്പോർട്സ് ഗവേണിംഗ് ബോഡികൾ നേതൃത്വം നിയന്ത്രിച്ചിരുന്നു. ലിംഗ സ്വഭാവത്തിൽ ചില വ്യത്യാസങ്ങളുള്ള വനിതാ അതിലറ്റുകൾ ലിംഗ പരിഭോധനയ്ക്ക് വിധേയരായിട്ടുണ്ട്.

ഇന്റർനാഷണൽ ഒളിമ്പിക് കമ്മിറ്റി (**IOC**) 2003ൽ അതിന്റെ ആദ്യത്തെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ഇൻക്ലൂസീവ് പോളിസി പുറത്തിറക്കി. ഇതിലൂടെ, എല്ലാ വനിതാ അതിലറ്റുകൾക്കും ബാധകമായിരുന്നു ലിംഗ പരിഭോധനയിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ കഴിഞ്ഞു.

ലിംഗപരിഭോധനകൾ ഇന്റർസെക്സ് അവസ്ഥകളുള്ളവരെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുകയും മത്സരങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുന്നതിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ, 2004-ൽ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ ലിംഗ വ്യക്തിത്വത്തിന് അനുസൃതമായ അതിലറ്റികൾ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അനുവദിക്കുന്ന ആദ്യത്തെ ആധുനിക നയം **IOC** സ്വീകരിച്ചു. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളായ അതിലറ്റുകൾ ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമാകണമെന്നും ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം രണ്ട് വർഷത്തേക്ക് ക്രോസ്-ജെൻഡർ ഹോർമോണു കൾ സ്ഥിരമായി എടുത്തിരിക്കണമെന്നും പുതിയ ലിംഗ വ്യക്തിത്വവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അവരുടെ മാറ്റം വരുത്തിയ ലിംഗഭേദത്തെക്കുറിച്ച് സർക്കാർ ഓദ്യോഗിക അംഗീകാരം തേടണമെന്നും പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

2015-ൽ, ലിംഗഭേദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കീർണ്ണ ആശയങ്ങളുമായി സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിന് കഴിഞ്ഞ അതിന്റെ നയം പരിഷ്കരിച്ചു. കഴിഞ്ഞ ശുപാർശ ചെയ്ത പരിഷ്കരിച്ച മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമില്ല. കഴിഞ്ഞ നയത്തുസരിച്ച്, ഒരു ട്രാൻസ് പുരുഷന്, നിയന്ത്രണമില്ലാതെ തന്നെ പുരുഷ വിഭാഗത്തിൽ മത്സരിക്കാൻ അനുവാദം നൽകി; എന്നിരുന്നാലും, ഒരു ട്രാൻസ് സ്ത്രീക്ക് ഹോർമോൺ തെറാപ്പി പൂർത്തിയാക്കിയതിന് ശേഷം മാത്രമേ സ്ത്രീകളുടെ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയൂ. ഒരു ട്രാൻസ് സ്ത്രീ അല്ലെങ്കിൽ മത്സരത്തിന് മുമ്പ് കുറഞ്ഞത് പന്ത്രണ്ട് മാസങ്ങളിലും ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ അളവ് കുറഞ്ഞ അളവിൽ നിലനിർത്തണമെന്ന് ഐസസി (**IOC**) ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറഞ്ഞ അളവിൽ നിലനിർത്തുന്നതിന് ഒരു ട്രാൻസ് സ്ത്രീക്ക് കുറഞ്ഞത് ഒരു വർഷങ്ങളിലും സ്ഥിരമായി ഹോർമോണുകൾ എടുക്കേണ്ടതിനാൽ, ഈ നിയമം ഘടനയിൽ രണ്ട് വർഷത്തേക്ക് എന്നതിൽ തുല്യമാണ്.

കായികകളത്തെ ഭ്രാന്തസഞ്ചരൻഡർ വ്യക്തികളെക്കുറിച്ചുള്ള **IOC** യുടെ 2022 - ലെ ചട്ടക്കൂട് - ഒരു പുതിയ വെളിച്ചം

2015 ലെ നയം അനുസരിച്ച്, ഭ്രാന്തസഞ്ചരൻഡർ അത്യാളക്കൾക്ക് അവരുടെ ആദ്യ മത്സരത്തിന് മുമ്പ് കുറഞ്ഞത് 12 മാസമെങ്കിലും ട്രെയിനിംഗിനോട് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് തിരക്കിന് പരിധിക്ക് താഴെ നിലനിർത്തേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചാണ്, പുതിയ ചട്ടക്കൂടിന് കീഴിൽ, ട്രെയിനിംഗിനോട് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് തിരക്കിന് പരിധിക്ക് താഴെ ആശ്രയിക്കുന്നവർ വനിതാ അത്യാളക്കൾക്ക് മത്സരങ്ങളിൽ അന്യായമായ നേട്ടമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ മതിയായ കാരണമായി കണക്കാക്കില്ല. ഈ നയം യോഗ്യതാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം വ്യക്തിഗത പെഡഗോഗിക്കുകൾക്ക് മരണ നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ചട്ടക്കൂടിൽ പത്ത് പ്രധാന തത്വങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു

1. ലിംഗഭേദമില്ലാതെ എല്ലാവർക്കും കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയണം.
2. ഒരു കായിക വീരോദത്തിനുള്ള യോഗ്യതാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ അത്യാളക്കൾക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ കേടും സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം.
3. യോഗ്യതാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുമ്പോൾ ഒരു വീരോദനവും പാടില്ല.
4. ഒരു കായികതാരത്തിനും അന്യായവും ആനുപാതികമല്ലാത്തതുമായ മത്സര നേട്ടം ഉണ്ടാകരുത്.
5. സ്ഥിരീകരിക്കാത്ത മത്സര നേട്ടത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആലോചനകൾ കാരണം ഒരു അത്യാളക്കളെയും മത്സരത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കരുത്.
6. എങ്കിലും നിയന്ത്രണവും ശക്തമായ തെളിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കണം.
7. വൈദ്യസംഗ്രഹമായി അന്യായമായ നടപടികൾക്കായി വിധേയമാകാൻ ഒരു കായികതാരത്തിനോടും സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തരുത്.
8. നയരൂപീകരണ പ്രക്രിയയിൽ ഭ്രാന്തസഞ്ചരൻഡർ കായികതാരങ്ങളും ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കണം
9. ഭ്രാന്തസഞ്ചരൻഡർ വ്യക്തികളായ കായികതാരങ്ങളുടെ സ്വകാര്യത സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം.
10. യോഗ്യതാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ കാലോചിതമായി അവലോകനം ചെയ്യണം.

ഈ ചട്ടക്കൂട്, മുകളിൽ പറഞ്ഞ തത്വങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് മറ്റൊരു കായിക ഇനത്തിനും പ്രത്യേക യോഗ്യതാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് സ്പോർട്സ് പെഡഗോഗിക്കുകൾക്ക് ഒരു ചട്ടക്കൂട് ഉണ്ടാകുമായി വർത്തിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ ചട്ടക്കൂട്, അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾക്ക് ഇടം നൽകുകയും നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത പഴയ കൾ മറ്റൊരു യോഗ്യതാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ അവസരം നൽകുകയും ചെയ്യാനാകും. ഭ്രാന്തസഞ്ചരൻഡർ വ്യക്തികളായ അത്യാളക്കൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി പരിഹരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അതിനാൽ തന്നെ, മിന്നശേഷിക്കാർക്കായി സ്പോർട്സിൽ ഇപ്പോൾ നിലവിലുള്ള തത്വങ്ങൾ (**Principles of Inclusiveness**) ഇക്കാര്യത്തിലും പിന്തുടരുന്നതിന് അഭികാമ്യമാണ്. മിന്നശേഷിക്കാർക്കായ അത്യാളക്കൾക്കായി പ്രത്യേക മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിഞ്ഞകാല ശ്രമങ്ങൾ അവരെ കൂടുതൽ വേർതിരിക്കുകയും സമൂഹവുമായി മത്സരമല്ലാത്തതിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുകയുമാണ് ചെയ്തത്. നിശ്ചിതവേഗം പൂർണ്ണ ശേഷിയുള്ളവരും അതുപോലെ മിന്നശേഷിയുള്ളവരും ഉൾപ്പെടുന്ന മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ സാമൂഹിക ഏകീകരണം യാഥാർത്ഥ്യമാകുന്നതുപോലെ, ഭ്രാന്തസഞ്ചരൻഡർ കളിക്കാർക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഉൾപ്പെടുന്ന മികം സഡ് ടിക്ടുകളെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഭ്രാന്തസഞ്ചരൻഡർ കളിക്കാർക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും മറ്റൊരു പോലെ ഉൾപ്പെടുത്തി, റാക്കറ്റ് ഗെയിമുകൾ, ടീബിസങ്ങളായ വോളിബോൾ, ഫുട്ബോൾ, ഹാൻഡ്ബോൾ തുടങ്ങിയവയും, അത്യാളക്കൾക്ക് മികം സഡ് റിലേകൾ പോലെയുള്ള മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ, മറ്റൊരു സ്പോർട്സുകളിലേക്ക് ഭ്രാന്തസഞ്ചരൻഡർമാരെ തുറന്ന ട്രെയിനിംഗിന് സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു പുതിയ യുഗം സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ജീവിതവും തൊഴിലും



ഡോ. സുരേഷ് കുമാർ ഐ.എ.ഐ. സാപ്താഹിക സിപിടി സെൻ്റർ അറ്റോണിംഗ് ഓഫീസർ



ഡോ. ശാമ ഡാസ്, ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് അസോസിയേറ്റ് ഓഫീസറു

ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ എല്ലാ സമൂഹത്തിലും പുരോഗമനകാലം മുതൽതന്നെ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇവർ പല പല പേരുകളിൽ അറിയപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരുന്നു. 'ട്രാൻസ്ജെൻഡർ' എന്ന പദം 1990-കളുടെ മധ്യത്തിൽ ആണ് ഉപയോഗത്തിൽ വന്നത്. 1990-കൾ മുതൽ ലോകം ലിംഗസമത്വത്തിനായുള്ള വലിയ മുന്നേറ്റം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ചും സ്ത്രീ ശാക്തീകരണ പ്രസ്ഥാനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട്. പിന്നീടുള്ള ദശകങ്ങളിൽ ഇത് ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ അവകാശങ്ങൾ തേടുന്നതിനും സഹായകമായി. പ്രാഥമികഘട്ടങ്ങളിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ കണ്ണണിറ്റിയുടെ നിയമപരമായ അവകാശങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കൽ, ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ നടപ്പാക്കുകയും പിന്നീട് ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലെ അസമത്വങ്ങൾ പരിഹരിക്കുക, ട്രാൻസ്ജെൻഡർമാരുടെ ആരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയവയിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. തൊഴിൽ വിവേചനം, ജോലിയിൽ നിന്ന് പിരിച്ചുവിടൽ, പ്രമോഷൻ നിരസിക്കുക, ഉപദ്രവിക്കുക എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പീഡനങ്ങൾ ആടയാളമലത്തിൽ, 20 മുതൽ 57 ശതമാനം വരെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ അനുഭവിക്കുന്നതായി പഠനങ്ങൾ നിരോധിച്ച് ചെയ്യുന്നു. പലരും തങ്ങളുടെ ഹൈഡറിറ്റി വെളിപ്പെടുത്താനായാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത്. ഇവർ തങ്ങളുടെ ലൈംഗിക സ്വത്വം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയോ ജോലി നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന ഭയം മൂലം പീഡനം സഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. തൊഴിലുടമകൾ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ജീവനക്കാർക്ക് വിശ്വസിക്കാത്തതിനാൽ, തൊഴിലിൽ സ്ഥിരതയില്ലായ്മയുണ്ട്, ഇത് ഒരു വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ്. കുറഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതകൾ കാരണം ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ പലപ്പോഴും കുറഞ്ഞ ജയം മൂലം പീഡനം സഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. തൊഴിലുടമകൾ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ജീവനക്കാർക്ക് വിശ്വസിക്കാത്തതിനാൽ, തൊഴിലിൽ സ്ഥിരതയില്ലായ്മയുണ്ട്, ഇത് ഒരു വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ്. കുറഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതകൾ കാരണം ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ പലപ്പോഴും പേതനം കുറഞ്ഞ തൊഴിലിനായി മാത്രം പരിഗണിക്കുന്നു. സാമ്പത്തിക മൂലാധാരങ്ങളുടെ അഭാവം അവരെ സാമ്പത്തികമായി ദുർബലമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഇത് തങ്ങളുടെ ഉപജീവനത്തിനായി ലൈംഗിക തൊഴിൽ ഏർപ്പെടാൻ അവരെ നിർബന്ധിതരാക്കുന്നു.

ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ ഇന്ത്യൻ സാഹചര്യത്തിൽ

ലിംഗ വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നം കാരണം, കുടുംബത്തിൽ നിന്നും ബന്ധുക്കളിൽ നിന്നും ഉള്ള നിർബന്ധം കൊണ്ടോ അല്ലാതെയോ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ സ്വന്തം വീട്ടിൽ നിന്ന് പടിയിറങ്ങുന്നു. അതിനാൽ അവരിൽ ഭൂരിഭാഗത്തിനും സ്ഥിരമായ താമസ സ്ഥലം ജോലിയോ ഇല്ല ഇന്ത്യൻ സാഹചര്യത്തിൽ, ഭിക്ഷാടനവും വേദ്യവൃത്തിയും കൂടാതെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർമാരുടെ പ്രധാന വരുമാനമാണ് വിവാഹങ്ങളിലും ജനനങ്ങളിലും അതുഗ്രഹം നൽകുക എന്ന ആചാരത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പണം. സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ വളരെ കുറവാണ്. സഹായ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഉയർന്ന ശമ്പളം ലഭിക്കുന്ന ഒട്ടനൂളവരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അത്തരം ആളുകൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത് വളരെ കുറഞ്ഞ വേതനമാണ്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ക്ഷേമത്തിനായി ലഭ്യമായ വിവിധ പദ്ധതികൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിൽ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിക്കുന്ന അവർ വളരെ പിന്നിലാണ്.

കഴിഞ്ഞ പതിറ്റാണ്ടുകളിൽ ഇന്ത്യയിൽ ഉടനീളം ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ക്ഷേമത്തിനായി നിരവധി പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ ഉണ്ടായി. അവ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമൂഹത്തിന്റെ ക്ഷേമത്തിനായി പ്രത്യേക പരിപാടികൾ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അസോസിയേഷനുകൾ നിരലോബമായ സമൂഹത്തിന്റെ ക്ഷേമ പരിപാടികൾക്ക് അടിത്തറയിട്ടു. ട്രാൻസ്ജെൻഡർമാരെ ഇന്ത്യയിലെ മുഖ്യധാരയിലേക്ക് ആകർഷിക്കുന്നതിനായി നിരവധി സംരംഭങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി 2011 സെൻസസ് ട്രാൻസ്ജെൻഡർമാരുടെ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ചു. ട്രാൻസ്ജെൻഡറുകളെ സംബന്ധിച്ച തയങ്ങൾ, രൂപീകരിക്കുന്നതിന് കേന്ദ്രം നോഷണൽ കൗൺസിൽ ഫോർ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പേഴ്സണിസ് (എൻസിടിപി) മുഖികരിച്ചു.

ദേശീയ തൊഴിലുറപ്പ് നിയമം കമ്മീഷൻ പറയുന്നതനുസരിച്ച്, 2018-ൽ ഏകദേശം 92 ശതമാനം (ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ഭാജ്യത്തെ സാമ്പത്തിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാനുള്ള അവകാശം) തിഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്നു, യോഗ്യതയുള്ളവർക്ക് പോലും ജോലി നിരസിക്കപ്പെടുന്നു. ഇവയൊക്കെ തൊഴിൽ മേഖലകളിൽ ട്രാൻസ് ജെൻഡർമാരെ ഉൾപ്പെടുത്താൻ സന്നദ്ധ സംഘടനകളും സർക്കാരും തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങൾ നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട ഈ സമൂഹത്തിന്റെ കേന്ദ്രീകൃതമായ ഒരു പ്രധാന നാഴികക്കല്ലാണ് തൊഴിൽ ഉറപ്പാക്കുക എന്നത്. അവരുടെ കേന്ദ്രീകൃതമായി വിവിധ തൊഴിലുറപ്പ് പദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കുന്നുണ്ട്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ഉന്നമനത്തിനായി അത്തരം പദ്ധതികൾ പദ്ധതിപരമായി വിനിയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്. **MGNREGA, NRLM, NULM, NSAP** തുടങ്ങിയ പ്രോഗ്രാമുകൾ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ പരിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭാജ്യത്തെ സമീപകാല സംഭവവികാസങ്ങൾ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് സിന്റർപ്രിന്റിംഗിലും പ്രധാന അർദ്ധസൈനിക സേനകളിലും സ്ഥാനങ്ങൾ വഹിക്കാൻ അനുമതി നൽകി. ഹോമോസ്ക്വെ, സിവിൽ, കേരളം, തമിഴ്നാട് തുടങ്ങിയ സംസ്ഥാനങ്ങൾ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ കേന്ദ്രീകൃതമായി വിവിധ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. തമിഴ്നാട്, ഹോമോസ്ക്വെ, സിവിൽ എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വെൽഫെയർ ബോർഡുകൾ, ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് തൊഴിലധിഷ്ഠിത പരിശീലനം, ഷോർട്ട്-ടെർമ് ഹോം, വിദ്യാഭ്യാസ സഹായം, വ്യക്തിയു വികസനം, തൊഴിലുറപ്പ് വികസനം തുടങ്ങിയവ നൽകുന്നു.

കേരളത്തിലെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളും അവരുടെ തൊഴിൽനിലയും

സുകുമാർ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ പോലും ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് ഉറപ്പാക്കേണ്ട സാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക തടസ്സം വളരെ സങ്കീർണ്ണമാണ്. ഈ ഐക്യമുന്നണി ക്രൈസിസ് കോൺസൾട്ടേഷൻ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കാൻ അവർക്ക് ഒരുപാട് കഷ്ടപ്പെടേണ്ടി വരും. സ്വയംപ്രതിസന്ധി, പ്രായമായവരിൽ നിന്നും സഹപാഠികളിൽ നിന്നുമുള്ള കളിയാക്കൽ, സ്കൂളുകളിലെ ശുചിമുറി ഉപയോഗ തടയലുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങൾ എന്നിവ കാരണം ഉയർന്ന ക്യാമ്പുകളിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ ഇവർക്കിടയിൽ കൊഴിഞ്ഞുപോയ കൂടുതലാണെന്നു കേരള സംസ്ഥാന സാക്ഷരതാ മിഷൻ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. കുടുംബത്തിൽ നിന്നുള്ള സമ്മർദ്ദം അവരെ വീട് വിട്ട് ഇറങ്ങേണ്ടിയില്ലെന്ന് ഹാൻഡ് പ്രെസ്സിംഗ് ചെയ്യുന്നു. ഇവർക്ക് അവരിൽ പലരും കോയമ്പത്തൂർ വഴി ബാംഗ്ലൂർ വിലക്ക് യാത്ര ചെയ്ത് ഹിജഡ സമൂഹത്തിൽ ചേർന്ന് ലൈംഗികതൊഴിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഭിക്ഷാടനത്തിലൂടെ ഉപജീവനമാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. മെഡിക്കൽ ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ സഹായം മില്ലാതെയുള്ള തിർബ്ബനയിൽ ശസ്ത്രക്രിയകൾ ഈ സ്ഥലങ്ങളിൽ സാധാരണമാണ്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്കായുള്ള വീട് സമീപിതയുടെ (2014) റിപ്പോർട്ട് അനുസരിച്ച് അത്തരമൊരു സാഹചര്യം കടം വീടുമെന്നുള്ള അടിമത്തത്തിന്റെ ജീവിതശൈലി മറ്റൊന്നും ഇവർക്ക് സമ്മാനിക്കുന്നില്ല. തിരിച്ചറയലും മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും കഴിയാത്തതിനാൽ കേരളത്തിലെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർമാരിൽ പലർക്കും ഇത്തരം ദയയില്ലാത്ത അവസ്ഥകളിൽ ജീവിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്ന് സ്ഥിതിഗതികൾ വലിയൊരളവുമാണ് മാറിയിട്ടുണ്ട്. സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്, സ്വന്തം സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കാൻ അവർക്കിന്ന് കഴിയുന്നുണ്ട്. 2015-ൽ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ നയം രൂപീകരിക്കുന്ന ആദ്യ ഇന്ത്യൻ സംസ്ഥാനമായി കേരളം മാറിയെങ്കിലും, ജോലി തേടുന്നതിന് അവർ ഇപ്പോഴും വളരെയധികം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിക്കുന്നു. കൂടാതെ തൊഴിലുറപ്പ് നിയമം സഹപ്രവർത്തകരുടെയും തൊഴിലുറപ്പ് പ്രധാനമാണ്.

സർക്കാർ മേഖലയിലെ പങ്കാളിത്തം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി, കേരളത്തിലെ പബ്ലിക് സർവീസ് കമ്മീഷൻ അപേക്ഷാ ഫോമിൽ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ഓപ്ഷൻ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. സാമൂഹ്യ സുരക്ഷാ ബോർഡ് സ്വയം തൊഴിലിൽ താൽപ്പര്യമുള്ള ട്രാൻസ് ജെൻഡർമാർക്ക് 50,000/ രൂപ വായ്പ അയ്യവഴിക്കുന്നു കൂടാതെ, തൊഴിലുറപ്പ് വികസന പരിപാടിക്ക് കീഴിൽ മെഡിസിൻ, ബ്യൂട്ടിഷ്യൻ കോഴ്സ് തുടങ്ങിയ പരിശീലനങ്ങളും താൽപ്പര്യമുള്ള ഗൗണമേന്മാക്കാർക്ക് നൽകുന്നു. ഗൃഹം, ഹോം നഴ്സിംഗ്, വാൻസ് ട്രിപ്പർ, പാചകം, കാറ്ററിംഗ്, ക്രിനിംഗ് എന്നിവയാൽ ഇവർ കൂടുതലും താൽപ്പര്യപ്പെടുന്ന മേഖലകൾ. അടുത്തിടെ നടന്ന ഒരു പഠനത്തിൽ അവർ പൊതുവെ അയ്യൻ, ബ്യൂട്ടിഷ്യൻ, ഹോട്ടലുകളിലെ ജോലി, ഹോം നഴ്സിംഗ്, ക്രിനിംഗ് തുടങ്ങിയ ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതായി കണ്ടെത്തി. കുടുംബശ്രീയുടെ സഹായത്തോടെ സ്വയം തൊഴിൽ പദ്ധതിപ്രകാരം കടകളും മറ്റും നടത്തുന്നവരും ഉണ്ട്. പല പുരുഷ ട്രാൻസ് ജെൻഡർമാരും ജിംഗേജിംഗ്, ഹോസ്റ്റലിൻഡിങ് തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലും വിജയം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ വിവിധ വൗ ചാനലുകളിലെ പരിപാടികളിൽ ഇന്ന് മാത്രം ട്രാൻസ് ജെൻഡർ കലാകാരന്മാർ പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ട്.

കൊച്ചി ട്രൈബ്യൂണലിൽ ലിമിറ്റഡ് അംഗങ്ങളുള്ള (കൊംഗ്രൂവർഷ്) പ്രഭവശയം 2016-ൽ കേരളത്തിലെ ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർ വ്യക്തികളെ ജുഡ്ജിയായി ലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നതിനുള്ള ചരിത്രപരമായ ഒരു ചുവടുവെയ്പ്പായിരുന്നു. കൊംഗ്രൂവർഷിലെ വിവിധ വകുപ്പുകളിലായി 23 ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർമാരെ ഈ പ്രസ്ഥാനം റിക്രൂട്ട് ചെയ്തു. കുടുംബശ്രീ പോലുള്ള ചെറുകിട യൂണിറ്റുകളും സ്വയം സഹായ സംഘങ്ങളും (എസ്എച്ച്ബി) അവർക്ക് കൃത്യമായ തൊഴിൽ സൗകര്യം നൽകാൻ ശ്രമിച്ചു. കുടുംബശ്രീ സാമ്പത്തിക ശാക്തീകരണത്തിൽ ഓൺലൈൻ, ലിംഗവിഷിത അസൗകര്യങ്ങൾ, അവകാശ ലംഘനങ്ങൾ മുതലായവ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചു. ഈ ദുർബല വിഭാഗത്തിന്റെ ഉന്നമനത്തിൽ കുടുംബശ്രീ വഹിച്ച പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. കുടുംബശ്രീയുടെ ഫെററററററ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തിരവെവി ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്. എററററററ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ലക്ഷ്യ ശ്രമി്നർ ആൻഡ് ജൂവ്ൻ ഷോപ്പ്, പന്തളത്ത് നൃത്ത വസ്ത്രങ്ങൾ നൽകുന്ന സംരംഭമായ 'സൂഷ്മ വർണാശി', 'വീട്', 'ജന്മകല്', 'ഫ്രണ്ട്സ്' തുടങ്ങിയവയാണ് ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർ അംഗങ്ങൾക്ക് പുതുജീവൻ നൽകിയ കുടുംബശ്രീയുടെ ചില സംരംഭങ്ങൾ. മൈൻഡർ ടാക്സി, എസ്എച്ച്ബികളുടെ സഹായത്തോടെയുള്ള റെസ്റ്റോറന്റുകൾ, ബുറ്റി പാർലർ, നൃത്ത ക്ലബ്ബുകൾ തുടങ്ങിയ സംരംഭങ്ങൾ കാണാം. സംസ്ഥാനത്തിന്റെ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും എററററററ, തൃശൂർ തുടങ്ങിയ നഗരങ്ങളിൽ കുടുംബശ്രീ ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർവ്യക്തികൾ സ്ഥിരതാസെടാക്കാൻ തുടങ്ങി. എററററററ കോവീഡ് കാലഘട്ടത്തിൽ റിണ്ട ലോക്ക്‌ഡൗൺ അത്തരം പ്രസ്ഥാനങ്ങളെ സാരമായി ബാധിച്ചു. ഇന്ന് ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർ വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ റിണ്ടവെ വ്യക്തിഗത വിജയികളുണ്ട്. എററററററ മാന്യമായ ജോലിയിൽ എർപ്പെട്ട്, മാന്യമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ ഒരു സാധാരണ ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർക്ക് കഴിയുമോ എന്ന ചോദ്യം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

സംസ്ഥാനസർക്കാർ ആരംഭിച്ച തിരുവനന്തപുരത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന റെസ്റ്റർ ട്രാൻസ് മൈൻഡർ സെൽ ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർമാർക്ക് ഒരു ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ സഹായം നൽകുന്ന സ്ഥാപനമാണ്. കുടുംബശ്രീ, തൊഴിൽ വകുപ്പിന് കീഴിലുള്ള എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്പെർട്ടുകളിൽ ജോലിക്കായി ഒപ്പിഡർ ചെയ്യാനുള്ള അപസരവും ഇവർക്ക് ലഭ്യമാണ്. എററററററ, ഇവിടങ്ങളിലെ സാകുലങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറവാണ്. പലപ്പോഴും, സ്വന്തം സ്വത്വത്തെ വെളിപ്പെടുത്താനുള്ള സാഹചര്യമില്ലാത്തതാണ് ഇതിനുകാരണം.

കുടുംബശ്രീ കുടുംബശ്രീ വഴി (എററററററ 40 -ഓളം ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർ സഖിതികൾ) യാറാളം പേർ തൊഴിൽ ചെയ്ത് ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങിയെന്നത് അഭിമാനകരമായ കാര്യമാണ്. കുടുംബശ്രീ, ട്രൈബിഷൻ പരിപാടികളിൽ യാറാളമായി കടന്നു വരുന്നത്, ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർ സമൂഹത്തിന്, പ്രതീക്ഷിച്ചതിലും വേഗത്തിലുള്ള സാജ്ഹ്യസീകാര്യം നൽകി. മാറുന്ന ലോകത്ത്, ചതിക്കുഴികളിൽ പെടാതെ, മെച്ചപ്പെട്ട തൊഴിൽ ചെയ്ത് ജീവിക്കാൻ എററററററ വ്യക്തികളും കഴിയേണ്ടതാണ്. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ഒരു ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർ വ്യക്തിക്ക് പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ മുന്നിൽ തലകുന്നിക്കാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ വേണ്ടത്, വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിലുമാണ്. മുന്നിലുള്ള അപസരങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുകയും കൂടെയുള്ളവരെ കൈപിടിച്ചുയർത്തികൊണ്ടുവരാനുള്ള ചങ്ങുറ്റവും ഓരോ ട്രാൻസ്‌മൈൻഡർ വ്യക്തിയും പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.



സൗന്ദര്യം - ചില എളുപ്പവഴികൾ



ബെഞ്ചു ബെഞ്ചിൻ

സൗന്ദര്യം ആഗ്രഹിക്കാത്ത ആരുമേ തന്നെ ഈ ഭൂമുഖത്തുണ്ടാവില്ല. ഓരോ മനുഷ്യർക്കും എന്തെല്ലാം കുറവുകളുണ്ടെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ പ്രസാദിച്ചോടെ, ആകർഷണീയതയോടെ സ്വയം അവതരിപ്പിക്കാനുള്ള അതിയായ ആഗ്രഹം കാണും. ഒരു ട്രാൻസ്ഫോമർഡർ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗസവിശേഷതയുടെ സൗന്ദര്യം പ്രകടമാക്കാനുള്ള അഭിമുഖമായ ആഗ്രഹം ഇപ്പോഴും കാണും. സൗന്ദര്യം എന്നാൽ ആദ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യത്തെത്തന്നെയാണ്. മെന്റലും ശരീരവും ആരോഗ്യത്തോടെയിരുന്നാൽ സൗന്ദര്യം താരതമ്യേനമാകുന്നു.

സൗന്ദര്യത്തെ ആസ്വദിക്കാത്തതായി ലോകത്ത് ആരും തന്നെ കാണില്ല. ഇതാ നിങ്ങളുടെ ചർമ്മം സംരക്ഷിക്കുവാനായി ചില പൊടിക്കൈകൾ. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക. അതിനുശേഷം മുഖം നന്നായി കഴുകുക. മുഖത്ത് എണ്ണയെ ഉള്ളവർ ഷെയർ മൂപ്പത്തിലുള്ള ഫേസ് വാഷ് ഉപയോഗിക്കുക. വരണ്ട ചർമ്മം ഉള്ളവർ ദ്രാവക രൂപത്തിലുള്ള ഫേസ് വാഷ് ഉപയോഗിക്കുക. മുഖം നന്നായി കഴുകിയതിന് ശേഷം ഛോയിന്ചർമ്മസീം ക്രീം ഉപയോഗിക്കുക. ശേഷം സൺസ്ക്രീൻ ഉപയോഗിക്കുക. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ സ്ഥിരമായി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ചർമ്മം ആരോഗ്യമുള്ളതും അഴകുള്ളതുമായി തീരും.

ഇനി കുറച്ചു പൊടിക്കൈകൾ:

വീട്ടമ്മമാർ ആരണത്തിൽ, രാവിലെ നമ്മൾ പാചകത്തിന് കയറുമ്പോൾ ഒരു ഓറഞ്ച് അല്ലി പൊളിച്ചു മുഖത്തിൽ ചെറുതായി മസാജ് ചെയ്യുക. രണ്ട് രണ്ട് കളർ കഴിയുമ്പോൾ അത് കഴുകി കളയാം. മുഖത്തുണ്ടാകുന്ന അമിതമായ കറുത്തപാടുകളും കുരുക്കളും നീക്കം ചെയ്യാൻ ഇത് സഹായിക്കും, അതുപോലെ കഴിവതും ദിവസം എട്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിച്ചിരിക്കണം, ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് കയ്യും കാലും മുഖവും നന്നായി കഴുകി, അലോവേറ പോലുള്ള മസാജിങ് ക്രീമുകൾ കയ്യലും കാലിലും പുരട്ടുക. മുഖത്ത് വൈറ്റലിൻ സീ സീറം ഉപയോഗിക്കുക, നമുക്ക് നീറം കുടിച്ചുക എന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതലായി നമ്മുടെ ചർമ്മം എന്തും ആരോഗ്യമുള്ളതും അഴകുള്ളതും മിതസമൃദ്ധമുള്ളതും ആയി തീരും, കഴിവതും ആറുണ്ടനിക്കുൾ മുതൽ, എട്ടു ബെന്റോൾ വരെ എന്റോൾ ഉറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇപ്പോഴത്തെ കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ദിനചര്യകളായി തുടർന്നാൽ നമ്മുടെ ചർമ്മവും ആരോഗ്യവും നിലനിൽക്കും.

നമ്മുടെ ചർമ്മം ഒരു കളറിൽ കാണുമ്പോൾ എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നു, നീറം കുടിച്ചുക എന്നതിനേക്കാളുപരി ചർമ്മം മേന്മയിലായി ആക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. കൃത്യമായ സംരക്ഷണം ഉണ്ടെങ്കിൽ നമ്മുടെ ചർമ്മം മിനുസ്മുള്ളതും മേന്മയിലുള്ളതുമായി മാറാൻ സാധിക്കും. അതിന് ചില പൊടിക്കൈകൾ ഇതാ: ഒരു ഓറഞ്ച് രണ്ടായി മുറിക്കുക അതിന്റെ കുരു കളയാക അതിനുശേഷം രണ്ട് കൈകളിൽ ആയിട്ട് മുറിച്ച ഓറഞ്ച് മുഖത്ത് വളരെ മൃദലമായി മസാജ് ചെയ്യുക, മുഖത്ത് അധികം കുരുക്കളോ കറുത്ത പാടുകളോ ഉള്ളവർ കുറച്ച് പഞ്ചസാരയും കുടി ചേർത്തോ, അല്ലെങ്കിൽ അരി പൊടി ചേർത്തോ മസാജ് ചെയ്യാം മസാജ് ചെയ്ത് അരമണിക്കൂർകഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം നല്ല തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുഖം കഴുകാം, അതിനുശേഷം മുഖത്ത് സൺസ്ക്രീൻ ക്രീം ഉപയോഗിക്കാം, ഇത് ദിവസവും ഒരുതേരമെങ്കിലും മൃദലമാക്കി ചെയ്താൽ ഏഴ് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ നമ്മുടെ മുഖം മിനുസ്മുള്ളതായി തീരും.

ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിന് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് ഇത്. ചർമ്മത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് വരണ്ട ചർമ്മക്കാർക്ക്. ഇത്തരം ചർമ്മങ്ങളിൽ, ചുളിവുകൾ വീഴാനും പ്രാമ്പംകുടഞ്ഞത് തോന്നിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതിനെല്ലാം ചിട്ടയായ ചർമ്മസംരക്ഷണം ഉണ്ടെങ്കിൽ നമ്മുടെ ചർമ്മത്തിന് ആരോഗ്യവും തിളക്കവും ഭംഗിയും നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും. ഒന്ന് ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, രണ്ടാമതായി ഇലമെന്റികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക മൂന്ന്, കൃത്യമായ ചർമ്മ സംരക്ഷണം നാല്, നല്ല ഉറക്കം. ഇനി ചർമ്മം സംരക്ഷിക്കേണ്ട വിധം എങ്ങനെയാക്കെ എന്ന് തോക്കാം. ദിവസം മൂന്നുനേരം കൃത്യമായി മുഖം കഴുകണം. പുറത്തു പോകുന്നതിനു മുമ്പ് സൺസ്ക്രീം പുരട്ടാൻ മറക്കരുത്, വീട്ടുകാരുടെ സൺസ്ക്രീം പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്. പുറത്തുപോയി വന്നതിനുശേഷം നല്ല വെള്ളമിടി മിക്സിയൽ നന്നായി അമിട്ടുമാക്കി പ്രിഡിമിൻ വെച്ച് ഒന്നു തണുപ്പിക്കുക അതിനുശേഷം മുഖത്തും കഴുത്തിലും കൈകാലുകളിലും നന്നായി തേച്ചു പിടിപ്പിക്കുക.

നല്ല പഴുത്ത പടായ അച്ചെട്ടി തേനും ചേർത്ത് മുഖത്തും കഴുത്തിലും തേച്ചു പിടിപ്പിച്ച് അരണിക്കാർ ശേഷം നല്ല തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുഖം കഴുകുക. ചർമ്മം നല്ല തിളക്കമുള്ളതും ആരോഗ്യമുള്ളതും ആയിത്തീരും. മുഖം നല്ല ജോയ്സ്പ്രൈംസിൽ ആക്കുവാൻ ഒരു വഴിയുണ്ട്. പഴുത്ത എണ്ണപ്പഴം അരച്ചെടുത്തു പാലിൽ മിക്സ് ചെയ്തു മുഖത്ത് പാക്ക് ആയിട്ട് ചെറിയ രീതിയിൽ ഒരു മസാജ് കൊടുക്കുക. 30 മിനിറ്റുശേഷം തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകിക്കളഞ്ഞാൽ മുഖം പട്ടുപോലെ തിളങ്ങും. വീപണിയിൽ കിട്ടുന്ന ഏറ്റവും നല്ല സ്കിൻ ഓയിൽ (എസെൻഷ്യൽ ഓയിൽ) വരണ്ട് ചർമ്മമുള്ളവർ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ മുഖത്ത് മലാംശം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും.

ചർമ്മസംരക്ഷണം പോലെത്തന്നെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ്, ടേസസംരക്ഷണം. പലപ്പോഴും, സ്വന്തം തലമുടിയുടെ നീളം കുറയുന്നതും, കൂടുതലായി കൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നതും പലരെയും വിഷമിപ്പിക്കും. പ്രത്യേകിച്ച്, ട്രാൻസ് വിജൻ. മുടിയുടെ ഭംഗി ഇവർക്ക് കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം നൽകും. പലരും ലേസർ പോലുള്ള രീതികളിലൂടെ, മുടിയുടെ സാമ്പ്രം കൂട്ടാനുണ്ട്. എന്നാൽ, മുടിക്കു കേട് വരാനുള്ള സാധ്യത ഇക്കാലത്തിൽ അധികമാണെന്ന് മറക്കരുത്. കൃത്യമായ ക്ലിനിക്കിന്റെ സഹായത്താൽ വേണം മുടി ലേസർ ചെയ്യാൻ. അതിന് ശേഷം കഴിവതും ഇന്ന് ദിവസത്തേക്ക് രേഖപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

നമുക്കിനി, മുടി അച്ചു വളരാനുള്ള ചില വഴികൾ തോക്കാം. കണ്ണിമുട്ടത്തിൽ കുറിയെടുത്ത അച്ചെട്ടി ചേർത്ത് കൂടുതൽ മുടിയുണ്ടാക്കാൻ തലയിൽ തേച്ച് പിടിപ്പിച്ചാൽ മുടിക്കു നല്ല ഉള്ളു ഉണ്ടാവും, മുടി വളരാൻ സഹായിക്കും. മുടിയെ കുറിച്ചു ഓർത്ത് വിഷമമുണ്ടോ, തിങ്ങലുണ്ടോ ഉറക്കംകൊടുത്തുണ്ടോ കൃത്യമായ ചിട്ടയോടുകൂടി മുടിയെ സംരക്ഷിച്ചാൽ എഴുപതിലും ആരോഗ്യമുള്ള മുടിയെ നമുക്ക് കിട്ടും. പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത വീട്ടിൽ തന്നെ ചെയ്യാവുന്ന ചില പൊടിക്കൈകൾ ഇതാ— ഉലുവ രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിലിട്ടു വെക്കുക, പഴകിയ കണ്ണിമുട്ടത്തിൽ ഉലുവ അച്ചെട്ടി ചേർത്ത് തലയിൽ തേച്ചുപിടിപ്പിച്ച് മസാജ് ചെയ്യുക. അരണിക്കാർ കഴിയുമ്പോൾ ചെറുപയർ പൊടി ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിക്കളയാം. മുടിയുടെ തിളക്കം വർദ്ധിക്കുകയും അത് കൂടുതൽ കരുത്തുള്ളതായി മാറുകയും ചെയ്യും.

ചർമ്മവും മുടിയും ആരോഗ്യമുള്ളതായി മാറുമ്പോൾ, നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കാനാകും അഭിമാനിക്കാനാകും കഴിയും. സാമ്പ്രം ശരീരത്തിന്റെ മാത്രമല്ല, മനസ്സിന്റെ കൂടിയാണ്. ഏറ്റവും സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. മെസ്സീന്റെ സന്തോഷം തിങ്ങലുടെ ശരീരത്തിലും പ്രതിഫലിക്കും.



ലൈംഗികതയുടെ ഇമ്മിണി വലിയ ലോകം



ഡോ. അനന്ദ് ജെ. നായർ
സംവാദകൻ, സിബിജി സെന്റർ,
തിരുവനന്തപുരം



ഡോ. പ്രിയ വിജ്യാലാൽ
സെന്റർ ഓഫ് സൊഷ്യലിറ്റി,
സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം

രോഗിക്ക് എപ്പോഴാണ് പ്രണയം തോന്നേണ്ടത്? കാമരോഗിയോ, അതോ യാഥാർത്ഥ്യത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ വാർദ്ധക്യത്തിൽ? അതുവെല്ലാവിട്ട് ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും ലൈംഗികതയെ തേരുന്നോ? ഇതിന്റെ ഉത്തരം പത്തുപേരോട് ചോദിച്ചാൽ ശിക്ഷയും വ്യത്യസ്തമായ പത്തുപത്തരങ്ങൾ കിട്ടും. സീരിയസായും ഇവയെല്ലാം അവരുടെ കണക്കിൽ ശരിയുമാണ്. അതുപോലെ ഒന്നാണ് ലൈംഗികതയും. അതിനെ പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ അംഗീകൃത മാതൃകയെക്കൊണ്ട് നിർവ്വചിക്കുമ്പോഴാണ് പലരും പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെടുന്നത്. ആണും പെണ്ണും എന്ന നിർവ്വചനങ്ങൾക്ക് പുറത്ത് നിൽക്കുന്ന അനേകം പേർ, അവരുടെ പ്രകൃത്യാലുള്ള ലിംഗ ചോരണകൾ, സമൂഹത്തിന്റെ അളവറ്റകാലയുകൾ കൊണ്ടുളളവേദനകൾ അവരെയും പുറത്ത്... ലൈംഗികതയെ, പ്രകൃത്യാലുള്ളതെന്നും പ്രകൃതി വിരുദ്ധമെന്നും തമ്മിൽ തരം തിരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് എന്താണ് ഞാനെ ഇന്നു തുറ്റാണെ മാത്രമേ ആയിട്ടുള്ളൂ... കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ പ്രവൃത്തി അയിതിവേദവും തുടർന്ന് നടന്ന സാംസ്കാരിക അയിതിവേദവുമാണ് ഇത്തരം ഒരു നിയന്ത്രിത ലൈംഗികതയ്ക്കുള്ളിൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ തള്ളി നിർത്തിയത്. എന്നാലിതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ദുരന്തങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവന്നത് ഹിജഡുകൾ എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന വിഭാഗമാണ്. ഇന്ത്യാൻസ് ജെൻഡർ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന പല പല വിഭാഗങ്ങളുടെ ഒരു വലിയ കുടുംബത്തിലെ പ്രധാന അംഗമാണവർ. ഒരം പേരിടയാത്ത അനേകം മറ്റു വിഭാഗങ്ങളും, പ്രണയംപോലെ തന്നെ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ലൈംഗികതയും എന്നത് അംഗീകരിക്കാൻ പ്രയാസം വരുന്ന ഒരു സത്യമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതയാത്രയിൽ, അയാളുടെ ലൈംഗികാകർഷണവും മാറിയിടംകൊണ്ട്, നിർബന്ധമില്ലെങ്കിൽ കൂടി.

ലിംഗഭേദം, ലൈംഗികാകർഷണം, ലൈംഗികത ഇവയെല്ലാം എത്രത്തോളം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവോ, അത്രത്തന്നെ, പലപ്പോഴും വ്യത്യസ്തവുമായിരിക്കും. ഒരത് സമയത്തെ, പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണുന്ന ലിംഗഭേദമാണ് പലപ്പോഴും തമ്മിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലിംഗം അഥവാ 'സെക്സ്' എന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്. എന്നാൽ, ആ വ്യക്തി ഉള്ളിൽ അടുത്തടുത്തായി ലിംഗഭേദം പുറമെ കാണുന്നത് ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ഇത്തരം ഒരു സ്ഥിതിവിശേഷമാണ് ഇന്ത്യാൻസ് ജെൻഡർ എന്ന പൊതുനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലൈംഗികത, അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം, അവർ ആരെയെന്ന് ആകർഷിക്കുന്നതെന്ന് ആശയവിശ്ചിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ അങ്ങനെ ഒന്നുണ്ടാവണമെന്നില്ല. എന്തായാലും ഇങ്ങനെയുള്ള ആകർഷണം സാധാരണയായി ലൈംഗികതോടൊപ്പം പ്രണയമോ ആണ്. ആരും സൂചിപ്പിച്ചതുമുപോലെ ഈ ആകർഷണീയത മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇന്നത്തെ ലൈംഗികാകർഷണം നാളെ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. ലൈംഗിക ആകർഷണം സാധാരണയായി ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാനോ മറ്റ് ആളുകളുമായി ലൈംഗിക ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനോ ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആശംസയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് മിക്കപ്പോഴും ശാരീരിക ആകർഷണം തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ അതിന്റെ അഭാവവും ആകാം. കാല്പനികമായ ആകർഷണം ഒരു വ്യക്തിയുടെ സന്തോഷകരമായ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഇതിൽ ലൈംഗികബന്ധം നടക്കണമെന്നില്ല. ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച്, ഒരു ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന്, പ്രണയത്തിന്റെയോ, ലൈംഗികാകർഷണീയതയുടെയോ ആവശ്യം നിർബന്ധമില്ല എന്നുള്ളതുമാണ്.

എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ലൈംഗികമായ ചോരത ഉണ്ടാകുമോ? ലൈംഗികതയുടെ ബാലഹാങ്ങൾ ലോകത്തിനു പകർന്നു തൽക്കിയ തമ്മൂടെ താഴിലെ പലർക്കും ഇക്കാര്യത്തിൽ കൃത്യമായ മറ്റേത്തരം കാണില്ല. പലപ്പോഴും, സെക്സ് എന്നുകേൾക്കുമ്പോൾ പരസ്പരമായി തെറ്റിച്ചുളളിക്കുന്ന തമ്മിൽ അറിയാതെ പോകുന്ന, മനസ്സിലാക്കാതെ പോകുന്ന ഒരു കാര്യമാണിത്. അലൈംഗികം, നിർലൈംഗികത (asexual) എന്നൊക്കെ അറിയപ്പെടുന്നവണ്ഡമാണിത്. അലൈംഗിക സ്വഭാവമുള്ള ആളുകൾക്ക് ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ യാതൊരു കാര്യമില്ല. എന്നാൽ, ഇവർ പങ്കാളിയെ പ്രീതിപ്പെടുത്താൻ പലപ്പോഴും ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടേക്കാം. ജീവശാസ്ത്രപരമായ കൂട്ടികളുണ്ടാകാം. അവർക്ക് ഇപ്പോഴും റൊമാന്റിക് ആകർഷണം അനുഭവപ്പെടും. എന്നാൽ ലൈംഗികാകർഷണം അവർക്ക് അല്ലെന്ന്.

Alloromantic: അല്ലോ -റൊമാന്റിക് എന്ന അവസ്ഥയിൽ ഒരാൾക്ക് ഒറ്റൊരാളോട് പ്രണയമോ കാല്പനികമായ ആകർഷണീയതയോ അനുഭവപ്പെടുകയോ. മേൽത്തെ സുചിരിച്ച പോലെ ഇവിടെ, ലൈംഗികാകർഷണീയത നിർബന്ധമല്ല.

ഇതൊരടയാളം സൂചിപ്പിക്കേണ്ട ഒറ്റൊരു പദമാണ് അറൊമാന്റിക് (**Aromantic**) എന്നത്. ഇത്തരക്കാർക്ക് ആരോടും പ്രണയമോ, കാല്പനികമായ ആകർഷണമോ അനുഭവപ്പെടാറില്ല. ചങ്ങാത്തത്തിനപ്പുറം ഇവർക്ക് ഒരു ബന്ധങ്ങൾ കാണില്ല. ഉണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ, അതൊരിക്കലും പ്രണയത്തർജ്ജമക്ക് വഴുതി വീഴില്ലെന്നു സാദാ. എന്നാലിവിടെ, ലൈംഗികാകർഷണം ഉണ്ടാകാം.

ഇനി നമുക്ക് എല്ലാത്തരം ലൈംഗികതയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വലിയൊരു പദം തോർഡം. അല്ലോ -സെക്സുൽ (**Allosexual**) എന്നാൽ, ഒറ്റത്തവഴിക്ക് ലൈംഗികാകർഷണം ഉള്ളവർ എന്നാണ്. ഒരു പങ്കാളിയുമായി ലൈംഗികബന്ധം നടത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. ഇവരിൽ, സ്വവർഗ്ഗരതിക്കാരും ദിനവർഗ്ഗരതിക്കാരും എല്ലാപേരും ഉൾപ്പെടും. താരാളം ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം ഉണ്ട്, ഒന്നോ അതിലധികമോ ആളുകളുമായി ലൈംഗികാകർഷണീയത തോന്നുന്നവരുണ്ട്. അവരുടെ ലൈംഗികത കലകളണ ഓരുന്നതായി കണ്ടെത്തിയേക്കാം. ഇത് തികച്ചും സാധാരണമാണ് - ലൈംഗികാകർഷണം ഓരോ കാലത്തും ഓരോ ഭാവം കണ്ടെത്തിയേയ്ക്കാം.

അവതവനോട് തന്നെ തോന്നുന്ന പ്രണയമാണ് **Autoromantic** അല്ലെങ്കിൽ സ്വയാകർഷണീയത. ഇവർക്ക് ഒറ്റത്തവഴിക്ക് പ്രണയം തോന്നാതെപ്പോലും ആസ്വദിക്കാൻ പ്രണയം തന്നോട് തന്നെയായിരിക്കും. ചേർത്ത് വായിക്കാവുന്ന ഒറ്റൊരു പദമാണ് **Autosexual** (ഓട്ടോ സെക്സുൽ). ഇവർക്ക് സ്വന്തം ശരീരം തന്നെയൊന്നും എറ്റവും ഉത്തേജനം പകരുന്നത്. ഗ്രീക്ക് കഥകളിൽ സ്വന്തം ശരീരം പുഴയിൽ കണ്ട് അതിൽ ഭ്രമിച്ചുപോയൊരു രാജകുമാരനെപ്പറ്റി പറയുന്നല്ലോ... ഏതാണ്ട് അത് തന്നെയാണ് ഇത്. ഇവർക്കും ഒറ്റത്തവഴിക്ക് ലൈംഗികമായ ആകർഷണം ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ, ആസ്വദിക്കാൻ പറ്റാതെ സ്വന്തം ശരീരം തന്നെയാകും.

ദിനവർഗ്ഗ ലൈംഗികതയാണ് ലോകമെമ്പാടും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട ലൈംഗികത. ഇതിനെ ഹെറ്റോ സെക്സുൽ എന്നും സിംപ്ലക്സ് എന്നും വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്. സ്വന്തം ലിംഗഭേദത്തിൽ തിന്നും വ്യത്യസ്തതയായ ലിംഗഭേദം തമ്മിൽ പെടുന്നവരോട് അനുഭവപ്പെടുന്ന ലൈംഗിക ആകർഷണീയതയാണിത്. കേൾക്കുമ്പോൾ വിശ്വസിക്കാൻ തോന്നാതെപ്പോലും ഇത് പൊതുവെ, സ്ത്രീ-പുരുഷ ലൈംഗിക ബന്ധത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പദമാണ്. കുടുംബ സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങൾ ദിനവർഗ്ഗ ലൈംഗികതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് തീർക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. പ്രത്യുല്പാദനവും മറ്റുചുരുക്കിയുടെ നിലനിൽപ്പും ഇതിലധിഷ്ഠിതമായിത്തീർന്നാൽ, സ്ത്രീ-പുരുഷ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് മാത്രമേ സംഘടിത സ്വാപനങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി കണക്കാക്കുന്നുള്ളൂ.

പുരുഷനോട് തോന്നുന്ന ലൈംഗികാഭിനിവേശത്തെ പൊതുവിലെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പദമാണ് ആൻഡ്രോ സെക്സുൽ (**Androsexual**). ജന്മനാലോ, അല്ലാതെയോ തോന്നിയ പാരുഷമാണ് ഇവിടെത്തെ ആകർഷണീയത. സ്ത്രീകളോട് തോന്നുന്ന ലൈംഗികാകർഷണീയതയാണ് ഗൈനോ സെക്സുൽ (**gynosexual**) എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഇവിടെയും, ഇത് ജന്മനാ ലഭിച്ച സിംഗ്യെണത തന്നെ ആവണമെന്നല്ല.

ദിനവർഗ്ഗ ലൈംഗികതയിൽതിന്നു വിഭിന്നമായ ലൈംഗിക താല്പര്യങ്ങൾ പുരുഷന്മാരുവയെയാണ് സെക്സുൽക്കൈനോറിറ്റി (ലൈംഗിക സ്വന്തപക്ഷങ്ങൾ) എന്നു വിളിച്ചു വരുന്നത്. ഹേ, ലെസ്ബിയൻ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ തുടങ്ങിയവയാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. മേൽത്തെ സൂചിരിച്ച പോലെ, ഇതിൽ വളരെ വലിയ വിഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇക്കൂട്ടർ മുഖ്യമായും സമൂഹത്തിൽതിന്നും വിവേചനങ്ങൾ തേടുന്നവരാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ഓരുന്ന ലോകത്ത്, ഇവരുടെ സ്വന്തം അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. എൽ ജി ബി ടി (**LGBTQ**) ക്ലബ്ബിംഗി എന്നും ഇവർ അറിയപ്പെടുന്നുണ്ട്.

ഒരേ ലിംഗവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടവർ തമ്മിലുണ്ടാകുന്ന ലൈംഗികമായ ബന്ധത്തെ, സ്വവർഗ്ഗലൈംഗികത എന്ന് പറയുന്നു. സ്വവർഗ്ഗരതി/ സ്വവർഗ്ഗാതുരത എന്ന് പദങ്ങളും ഇതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനായി പൊതുവേ ഉപയോഗിച്ചുവരാറുണ്ട്. ഇതിനെ പ്രകൃതിവിരുദ്ധ ലൈംഗികത എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും മറ്റുചുരുക്കിയുടെയുള്ള ജന്മനാഭിനിവേശങ്ങളിൽ സ്വവർഗ്ഗരതി നിലവിലാകുന്നു. വളർച്ചയുടെ ഒരു കാലത്തിലേക്കിലും ഓരോരുത്തരും സ്വവർഗ്ഗസന്ദർശനം പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ടെന്ന് പറയാനുള്ള പദമാണ്.

പുരുഷന്മാർ തമ്മിലുണ്ടാകുന്ന ഓരസികവും ശാരീരികവുമായ അടുപ്പത്തെയാണ് പുരുഷ സ്വവർഗ്ഗാനുരോഗം (**Gay**), പുരുഷ സ്വവർഗ്ഗലൈംഗികത എന്നു പറയുന്നത്. സ്വവർഗ്ഗരതിയിൽ താല്പര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന പുരുഷൻ നേ, പുരുഷസ്വവർഗ്ഗാനുരോഗി എന്ന് പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. സമൂഹത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദം കാരണം ഇവരിൽ പലരും ദിനവർഗ്ഗ ലൈംഗികതയിലേയ്ക്കും, അതിലൂടെ കുടുംബജീവിതത്തിലേയ്ക്കും കടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, പ്രാമേയണ അത് പരാജയപ്പെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇവരുടെ സ്വന്തം അംഗീകരിക്കുന്ന നിലവിലേയ്ക്കും

സ്വവർഗ്ഗ വിവാഹങ്ങളെയും കുടുംബങ്ങളെയും അംഗീകരിക്കുന്ന നിലപാടിന്മേലേക്കും പല ഭാജ്യങ്ങളും മാറിക്കഴിഞ്ഞു. ഭാരതത്തിലെ, ഖജാറാഹോ പോലുള്ള അഴ്ബുതകേന്ദ്രങ്ങളിൽ സ്വവർഗ്ഗരതി പ്രകടമാക്കുന്ന യാത്രാളം ശിരഃങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയും. സ്ത്രീകൾ തമ്മിലുള്ള ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ അടുപ്പത്താണ് ലെസ്ബിയൻസും അഥവാ സ്ത്രീ സ്വവർഗ്ഗരതിയെന്നതു കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. എങ്കിലും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ അദ്ദേഹമായി കഴിഞ്ഞിരുന്ന ഇവർ ഇപ്പോൾ മൈത്രിപൂർവ്വം പുറത്തേക്ക് വരുന്നുണ്ട്. മാനസികവും ശാരീരികവുമായി മറ്റൊരു സ്ത്രീയുടെ സാമീപ്യമാണ് ഇക്കൂട്ടർക്ക് ഉത്തേജനം നൽകുന്നത്.

പുരുഷ സ്വവർഗ്ഗരതിയിലും വൈജാത്യങ്ങൾ എറെയാണ്. ലൈംഗികവേഴ്ചയിൽ നിഷ്കരിയമായിരിക്കുന്ന പുരുഷനെ ബോട്ടം അല്ലെങ്കിൽ കോത്തി എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. കോത്തികളെ ഗാണ്ടു, ചക്ക, കോജാ, മമ്പത്ത് എന്നിങ്ങനെ പലപേരിൽ പൊതുസമൂഹം ആക്ഷേപിക്കുന്നു. ഇവർ ദിനലീംഗ വേഴ്ചയിൽ സ്ത്രീകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വേഷമാണ് സ്വവർഗ്ഗരതിയിൽ എടുക്കുന്നത്. സജീവമായി വേഴ്ചയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന പുരുഷനാണ് ടോപ് അല്ലെങ്കിൽ പാതിസ്. ഇവർ പുരുഷശക്തികൾ വേഴ്ചയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവർ ആയിരിക്കും. ഇന്നത്തെ ഒരു സ്ത്രീയോടൊന്നു രീതിയിൽ ഇവർ ലാളിക്കും. ഇനി ഒരുകൂട്ടർ മേൽപാഞ്ഞ രണ്ട് സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരാണ്. അവർ പൊതുവെ, വമ്പിൾ ഡക്കൗൺസ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഒരുസമയം പാറ്റേഷൻ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ഇവർ മറ്റൊരു സമയത്ത്, സ്വയംതന്നെ പ്രകടിപ്പിക്കും. വേഴ്ചയുടെ അടിസ്ഥാനമായ കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾക്ക് ഇവർ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.

Transgender persons (ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ)

ജന്മം ലഭിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ലിംഗ സവിശേഷതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരാണ് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ. പുരുഷ രൂപത്തിനുള്ളിലെ സ്ത്രീത്വത്തെ, സ്ത്രീരൂപത്തിനുള്ളിലെ പുരുഷം എന്നിവയിലൂടെ ഇവരെ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. ഇതൊരു വലിയ സമൂഹമാണ്. പല തരത്തിലുള്ള ലിംഗ വൈജാത്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും ഇക്കൂട്ടത്തിൽ വരും. പൊതുസമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അകന്നു കഴിഞ്ഞിരുന്ന ഇക്കൂട്ടർ ഇന്ന് മൈത്രിത്തോടെ ലിംഗാതു സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറുന്നുണ്ട്. ഇവരിൽ വലിയൊരു വിഭാഗം വ്യക്തികൾ ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ സംബന്ധിച്ചറിയാനുള്ള ജന്മം ലഭിച്ച ലിംഗ സവിശേഷതകൾ ഒരു ഭാജ്യമാണ്. അത് അവർ മരിക്കലും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടാവില്ല. അതിൽ നിന്ന് പുറത്തുകിടക്കാതെ തീർത്താൽ അലിൻവേരും അവർക്കുള്ളിൽ എപ്പോഴും ഉണ്ടാകും. ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലിംഗഭേദത്തിന്റെ ബാഹ്യപ്രകടനങ്ങളായി, വസ്ത്രധാരണം, കൂട്ടുകൂടൽ, സംസാരരീതി എന്നിവയിലെല്ലാം അവർ ക്രമേണ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. പക്ഷെ കുടുംബത്തിലും, സമൂഹത്തിലും എതിർപ്പിനും പരിഹാസത്തിനും ഇടയാക്കുകയും ഇത്തരം വ്യക്തികളുടെ ഭാവിജീവിതത്തെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. പലപ്പോഴും, വീട് വിട്ടു പോകുന്നതിനും, വിദ്യാഭ്യാസം പാതിവഴിയിൽ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതും അടക്കം അനേകം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇത് വഴിയൊരുക്കുന്നു. സമൂഹത്തിന്റെ സജീവതയിൽ കാലോചിതമായ മാറ്റം മാത്രമാണ് ഇതിനൊരു പരിഹാരം.

ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സമിതിവിശേഷത്തെ മാനസികപ്രശ്നമായി കണ്ട് പരിഹരിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ പലപ്പോഴും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ, ഈ രംഗത്തെ വിദഗ്ദ്ധർ ഇതിനെ, ജാതികളും ഘടന, മാതാപിതാക്കളുടെ മോഹമോണ് നില, കടുത്ത ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ, കാലത്തെല്ലാം മുതിർന്നപ്പോഴുള്ള സ്വീകാര്യവേദങ്ങൾ എന്നിവയുമായി ചേർത്ത് വായിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സവിശേഷതകൾ വ്യത്യസ്തമാവുന്നതിലും രൂപത്തിലും ഒപ്പം എന്തു പ്രായത്തിലും ഒരു വ്യക്തിയിൽ കടന്നു വരും. ഇതിന്റെ ആദ്യാനുഭവങ്ങൾ ഒരു പക്ഷെ, ചൊറുപായത്തിൽ നിന്ന് പിന്നീട്, മാർത്തന്ദുകൊൻ കഴിയും. നിലവിലെ അവരുടെ ലിംഗഭേദവും അതിന്റെ സവിശേഷതകളും പാകമാകാത്ത ഉടുപ്പിനുള്ളിലെ ശരീരം പോലെ അവരെ വീർപ്പുരുട്ടിയപ്പോൾ, മറ്റുപലഭാഗങ്ങളും, തന്റെ സവിശേഷതകൾ തിരിച്ചറിയുകയും, ഒപ്പം, അതിന്റേതായ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ കാണാതിലോ അതിന് ശേഷമോ സ്വയം അതുഭവിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. ഇത്തരം അതുവേദങ്ങളെ അടിച്ചുതടയ്ക്കുന്ന ജന്മം ലഭിച്ച ലിംഗഭേദത്തിൽ തന്നെ തുറന്നൊന്നിച്ച് ഇവരിൽ വലിയൊരു വിഭാഗത്തിൽ സാധിക്കും. മറ്റു പലർക്കും അതിനു സാധിക്കാതെ, അവർ പുറത്തേക്ക് വരിക തന്നെ ചെയ്യുന്നു. നിലവിലെ ശാരീരിക അവസ്ഥകളും, ലിംഗ സവിശേഷതകളും ഒപ്പം അതാവശ്യപ്പെടുന്ന വ്യക്തിജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും സഹിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നവർ ലിംഗമാറ്റ ശസ്ത്രക്രിയ എന്ന മാർഗ്ഗത്തിൽ തന്നെ എത്തിച്ചേരുന്നു.

മരണാ, ശാരീരികമായി സ്ത്രീയായ വ്യക്തി ലിംഗമറ്റു ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി പുരുഷനായി മാറുന്നവർ ആ വ്യക്തിയെക്കുറിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ പരമാണ് ട്രാൻസ്ജെൻഡർ. ഇവരിൽ സ്ത്രീ ലൈംഗികാവയവങ്ങൾക്കു പകരം പുരുഷ ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ സർജറിയിലൂടെ കൃത്രിമമായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിലൂടെ, ഒരു പുരുഷനെ നീതിയിൽ, ഒരു സ്ത്രീ പങ്കാളിയുമായി ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ ഇവർക്ക് സാധിക്കുന്നു. ഇനി, മരണാ പുരുഷനായ ആൾ, ലിംഗമറ്റു ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി സ്ത്രീയായി മാറുന്നവർ താൻമാർ ട്രാൻസ് വുമൺ എന്ന് വിളിക്കും. പുരുഷ ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ പുരുഷന്മാരോ, ഭാഗികമോ നികം ചെയ്ത് സ്ത്രീ ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ തുണി ചേർത്താണ് ഇത് സാധ്യമാക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ കോർഡോൺ ചികിത്സ ഇതിനായി വേണ്ടി വരും. പുതുതായി ഘടിപ്പിച്ച പുരുഷ ലിംഗമറ്റുപയോഗിച്ച് സാധാരണപോലെയാളുള്ള ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ കഴിയുന്നതാണ്. എന്നാൽ, ഇതിൽ രണ്ടിലും (ട്രാൻസ് ജെൻഡർ & ട്രാൻസ് വുമൺ) പ്രത്യേകപാഠനം സാധ്യമല്ല എന്നത് ഇവർ സംബന്ധിച്ചിടങ്ങളിലും ദുഃഖകരമായ സത്യമാണ്.

ചില മനുഷ്യർക്ക് ജൈവരംഗം സ്ത്രീയോടും പുരുഷനോടും ലൈംഗിക ആകർഷണമോ പ്രണയമോ അനുഭവപ്പെടും. ഇത്തരക്കാർ സുചിഹിതമായ പരമാണ് ജൈവസെക്ഷ്യൻ. ഒന്നിലധികം ലിംഗഭേദത്തിലുള്ളവരുമായി ബന്ധമുള്ളവരെയെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ഇതിൽ പലവിധത്തിലുള്ള ലിംഗ സവിശേഷതകളെ ഉൾപ്പെടുത്താൻ കഴിയും. മരണ സമയത്ത് തന്നെ, ആണിന്റെയും പെണ്ണിന്റെയും ലിംഗസവിശേഷതകളുമായി മറയ്ക്കുന്ന ഒരു ചെറിയ വിഭാഗം മനുഷ്യരുണ്ട്. ഇന്റർസെക്സ് (Intersex) എന്നാണ് ഇവരെ പറയുന്നത്. സ്ത്രീ ലിംഗം ഉണ്ടെങ്കിലും ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ ശരീരം പുരുഷന്റേത് ആയിരിക്കും. അതുപോലെ തന്നെ, പുരുഷലിംഗം ഉണ്ടെങ്കിലും, സ്ത്രീ ശരീരവും സ്തനങ്ങളും ഉള്ളവരും ഉണ്ട്. ഇവരിൽ ചിലരെങ്കിലും, ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ, അതുയോജ്യമായ ലിംഗഭേദം സ്വീകരിക്കും. എന്നാൽ, രണ്ടുതരം ലിംഗസവിശേഷതകളുമായി കഴിയുന്നവരും ഉണ്ട്. ഇതോടൊപ്പം എടുത്തുപറയേണ്ട ഒരു കാര്യമാണ്, മാനുഷ ലൈംഗികത, പൊതുവിൽ വിശ്വസിക്കുന്നത് പോലെ, ലൈംഗികത സ്ഥിരമായ ഒന്നല്ല. ലൈംഗികാഭിവികാരം മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരെ ഫ്ലൂയിഡ് (Fluid) എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിക്കുക. ഇനിയും തീരുമ്പില്ല, ലൈംഗിക വൈജാത്യങ്ങൾ... ഒരു ലിംഗഭേദത്തോടു മാത്രം അഭിനിവേശം ഉള്ളവരെ സുചിഹിതമായ മറ്റൊരു പരമാണ്...മോണോ സെക്ഷ്യൻ. അജനസന്ധ്യം, പലതരം ലിംഗഭേദങ്ങളിലും അഭിനിക്കുന്നവരെ സെട്ടി സെക്ഷ്യൻ എന്ന് പറയുന്നു. പാൻ സെക്ഷ്യൻ, ഒരറി സെക്ഷ്യൻ എന്നിങ്ങനെയും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. വ്യത്യസ്ത ലൈംഗികത ഉള്ളവരോട് മാത്രം തോന്നുന്ന അഭിനിവേശമാണ് സ്കോലിയോ സെക്ഷ്യൻ. ദിനവർദ്ധി ലൈംഗികതയ്ക്ക് പുറത്തു നിൽക്കുന്ന എല്ലാപേരെയും സുചിഹിതാൻ പലപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ക്യൂർ.

പുതായാലും ഒന്ന് വ്യക്തമാണ്, തങ്ങൾ പരിചയിച്ച ആൺ പെൺ ദമ്പതികൾക്ക് അപ്പുറത്ത് പ്രകൃത്യാൽ തന്നെ നിലനിൽക്കുന്ന എണ്ണിയാൽ മടുത്താൽ ലിംഗ വൈജാത്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. അപേക്ഷാഹീനമാണെങ്കിൽ ആൺ, പെൺ എന്നിവയോടൊപ്പം ട്രാൻസ് ജെൻഡർ എന്നുകൂടി ചേർക്കുന്ന നീതിയിൽ തങ്ങൾ പുരോഗമിച്ചവർക്കിടയിൽ, ഫോസ് ബുക്ക് അതിൻറെ ഉപയോഗങ്ങൾക്ക് 58 തരം ഓപ്ഷൻസ് നൽകുന്നു. ടിൻഡർ 37 തരവും. ജൈവികസം തന്നെ, പല ലിംഗഭേദം അനുഭവിക്കുന്നവർ ഉണ്ടെന്നപോലെ തന്നെ, ഒരു ലിംഗഭേദവും അനുഭവിക്കാത്തവരും ഉണ്ട്. ഈ വൈജാത്യങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക മാത്രമാണ് പൊതുസമൂഹം ചെയ്യേണ്ടത്. ബസ് യാത്രയിൽ അടുത്തിരിക്കാൻ ഒപ്പിച്ചുവന്ന ആണും പെണ്ണും ഇപ്പോൾ അത് ഗാനിക്കാത്തത് പോലെ, ആണിനും പെണ്ണിനും നിയമമായ വസ്ത്രങ്ങൾ എന്ന ചിന്ത മാറ്റുന്നത് പോലെ, കാലക്രമേണ, ലിംഗഭേദവും, ലൈംഗികതയും തികച്ചും സ്വകാര്യമായ ഒന്നായി മാറും.

ആൺ പെൺ ലൈംഗികത മാത്രം പരിചയിച്ച ഒരു ലോകത്തിന് അടുത്തുളവാക്കുന്ന അനേകം തരംതിരിവുകളുള്ള ഒരു മായാലോകം തന്നെയാണ് ലൈംഗികത. യാഥാസ്ഥിതിക സമൂഹം അതിനെ, നിയമമായ അതിരുകളിലൂടെ നിർത്തി സങ്കുചിതമാക്കാൻ നോക്കുമ്പോൾ, മറയ്ക്കാതെ മതിൽക്കട്ടകളെ തകർത്ത് അത് പുറത്തുവന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കൃത്യമായ നിർവ്വചനങ്ങൾ ഇല്ലാതെ, തോന്നുന്നപോലെയാണല്ലോ പുഴപോലെ അത് പർവ്വത ശൃംഗങ്ങളിലും ആഴങ്ങളിലും ഒന്ന് പോലെ വിഹരിച്ചുകൊണ്ട് സാധരം ലക്ഷ്യമാക്കി ഒഴുകുന്നു.

ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളും ലൈംഗിക രോഗങ്ങളും



ഡോ. സുരേഷ് കുമാർ എസ്. ഹൃദയാഘാതം നിയന്ത്രിച്ച സൗകര്യം, തിരുവനന്തപുരം

ജനനസമയത്തെ ലൈംഗികതയിൽ തിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ലിംഗവ്യത്യസ്തരായ ആളുകളാണ് ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ. ലോകമെമ്പാടും 25 ദശലക്ഷം ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ആളുകൾ താമസിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഇവർക്ക് വ്യത്യസ്തമായ ലൈംഗികാഭിമുഖ്യവും പെരുമാറ്റവും ഉണ്ട്. ലോകമെമ്പാടും ഉള്ള ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ വിവിധരം, പാർശ്വവർക്കരണം, സാമൂഹിക ബഹിഷ്കരണം എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നു. ഇവർക്കെതിരെയുള്ള ലിംഗാതിഷ്ഠിത അന്വേഷണങ്ങൾ സാധാരണമാണ്. സാമൂഹികവും സംസ്കാരികവും നിയമപരവും സാമ്പത്തികവുമായ ഘടകങ്ങൾ ഒതുക്കിച്ച് ചേർന്ന് അവരെ സമുപജ്ഞിതന്റെ പാർശ്വവാര്യയിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്നു.

വീദ്യാഭ്യാസം ഉപേക്ഷിച്ച്, കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും അകന്നുപോകാനും, വീദ്യാഭ്യാസപരവും സാമ്പത്തികവുമായ അവസരങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടാനും, ജോലിസ്ഥലത്ത് വിവിധരം തേരിടാനുമുള്ള സാധ്യത ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് കൂടുതലാണ്. അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങളിൽ പോലും പൊതു ഇടങ്ങളിൽ അവർക്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ തേരിടാം. അവരുടെ ലിംഗഭേദം സംബന്ധിച്ച നിയമപരമായ അംഗീകാരത്തിന്റെ അഭാവവും വിവിധരവും പലപ്പോഴും ഈ വെല്ലുവിളികൾ കൂടുതൽ വഷളാക്കുന്നു. കൂടാതെ ജനപ്രശ്നം പ്രശ്നങ്ങൾ, ആരോഗ്യ രംഗത്തെ സേവനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകവഴി അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും ഹാനികരമാകുന്നു.

സാമൂഹിക ബഹിഷ്കരണം, സാമ്പത്തിക പരാധീനത, തൊഴിലവസരങ്ങളുടെ അഭാവം എന്നിവ കാരണം ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളിൽ തള്ളാരു ശതമാനം പോലും സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നു. കൂടാതെ, ലിംഗപരമായ ശാസ്ത്രക്രിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഉയർന്ന ചിലവ് അവരിൽ അധിക പണം സമ്പാദിക്കാൻ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നു. ഇത് ലൈംഗിക തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെടാൻ അവരെ തിർബ്ബസംഭാവിക്കുന്നു. ലൈംഗികതന്താഴിൽ പലപ്പോഴും ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് ലഭ്യമായ ഏറ്റവും ലാഭകരമായ വരുമാന മാർഗ്ഗമാണ്. അതിനാൽത്തന്നെ എച്ച്ഐവി ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്ന ഗൂഢാലോചനകളിലൊന്നാണ് ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികൾ. ഇവർക്ക് ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ/എച്ച്ഐവി ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത സാധാരണക്കാർക്കേക്കാൾ പല മടങ്ങ് കൂടുതലാണ്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ അല്ലാത്ത ലൈംഗികതന്താഴിലാളികളെ അപേക്ഷിച്ച് ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ലൈംഗികതന്താഴിലാളികൾക്ക് എച്ച്ഐവി വ്യാപനം തൊട്ട് മടങ്ങ് കൂടുതലാണെന്ന് ചില പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ട്രാൻസ് ജെൻഡർ വ്യക്തികളിൽ ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ / എച്ച്ഐവി ബാധ കൂടുതലായിരിക്കാൻ കാരണമെന്താണ്?

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികത

എന്താണ് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികത? കോണ്ടം (ഉറ) ഇല്ലാതെ യോനി അല്ലെങ്കിൽ മലയാള (അനൽ) സെക്സ് നടത്തുക കൂടാതെ വെന്റൽ വായം ഉപയോഗിക്കാതെ വായ കൊണ്ട് (ഓറൽ) സെക്സ് നടത്തുക ഇവയാണ് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികത എന്നതിൻ്റെ അർത്ഥം. ഇത് എച്ച്ഐവി യും മറ്റ് ലൈംഗികരോഗങ്ങളും (എസ്.ടി.ഐ.) പകരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സെക്സിനിയുടെ മൊളിൻ നീന്ത് മറ്റു ആളിലേക്ക് ബീജവും ശരീരസ്രവങ്ങളും കടക്കുന്നു. അതിനാൽ പങ്കാളിക്ക് എച്ച്ഐവി അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ അനുബന്ധ മറ്റു ആളിലേക്ക് പകരാം. ഒന്നിലധികം ലൈംഗിക പങ്കാളികൾ ഉള്ളപ്പോൾ എച്ച്ഐവി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പങ്കാളികളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ പേർക്ക് ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം എന്നതിനാലാണ് ഇത്. ഓരോ അവനെയും കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കുകവഴി ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാം. കോണ്ടം ഉപയോഗിച്ചാലും പെൻപെൻ, എട്ടൻ പാപ്പിലോമ വൈറസ് (HPV) തുടങ്ങിയവ പകരാം.

ലൈംഗികതൊഴിലിൽ മിക്കപ്പോഴും കോണ്ടം ഉപയോഗം നിന്ദിതമാക്കുന്നതിന് ഉപജാപനമാണ്. കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ലൈംഗികതൊഴിലിൽ പലപ്പോഴും സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്നു. താഴ്ന്ന ശാക്തീകരണമുള്ള ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികൾക്ക് ഉപജാപനവിന്യാസം കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധിക്കുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ടാകും. അതിനാൽ പുരുഷന്മാരുമായി ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന പല ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ഓർക്കും കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാനുള്ള സുരക്ഷിതത്വം ലഭിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. കൂടാതെ പലപ്പോഴും ലൈംഗിക തൊഴിലാളികൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വം ലഭിക്കാൻ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് കൂടുതൽ പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്നു. കോണ്ടം ഇല്ലാതെ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ അവർക്ക് കൂടുതൽ പ്രതിഫലം ലഭിച്ചേക്കാം. ഇത് അവരെ എച്ച്ഐവി / ലൈംഗികരോഗ ബാധിതരാക്കുന്നു. കൂടാതെ ട്രാൻസ്ജെൻഡർമാർക്ക് കൂടുതൽ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള സുരക്ഷിതത്വം ലഭിക്കാൻ ലൈംഗിക ബന്ധമുണ്ട്, ഇത് എച്ച്ഐവി/ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ പകരാനുള്ള അപകടസാധ്യത കൂട്ടുന്നു. പല ഘടകങ്ങളും ഇതിന് കാരണമാകുന്നു. മലയാളത്തിന്റെ ആവരണം യോനിയെക്കുറിച്ചുള്ള കഠിനമായ അറിവാണ്, കൂടാതെ ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുള്ള ഇല്ല. അതിനാൽ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഈ ആവരണം വളരെ ഏല്പിക്കാൻ കേടായതും അത് ഭാഗ്യവശമായിട്ടാണ് കൂടുതൽ ഇടയാക്കുന്നു. അതാണ് സെക്സിനൂ വേണ്ടിയുള്ള കോണ്ടം പലസ്ത്രീകളിലും ലഭ്യമാണ്. ഇത് ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ഉറപ്പാക്കുക. ഘർഷണത്തിൽ കോണ്ടം പൊട്ടിപ്പോകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് സിലിക്കൺ അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ലൂബ്രിക്കേഷനും ഉപയോഗിക്കണം. എന്നാൽ മലയാള ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കോണ്ടം ഉപയോഗിച്ചാലും ചില ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ പകരാം. അതിനാൽ അവരിൽ എച്ച്ഐവി, സെക്സി ഹെൽത്ത്, ലൈംഗികമായി പകരുന്ന മറ്റ് അണുബാധകൾ (എസ്.ടി.ഐ) എന്നിവയുടെ നിരക്ക് കൂടുതലാണ്. പൊതുവെ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീകളിൽ എച്ച്ഐവി / ലൈംഗികരോഗ വ്യാപനം ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷന്മാരെക്കാൾ കൂടുതലാണ്.

മറ്റ് സ്ത്രീകളുമായി ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ട്രാൻസ് ജെൻഡർ സ്ത്രീകൾക്ക് ശരീരസൗകര്യം വഴി റെൻഡർ, കൃമിബീജം മുഴുവൻ ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ പിടിച്ചെടുക്കാം. റെൻഡർ സെക്സി വഴിയും അല്ലെങ്കിൽ ഭരണ ഉപയോഗിച്ച് തന്റെയും പങ്കാളിയുടെയും ജനനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതിലൂടെയും ഇവ പകരും. റെൻഡർ സെക്സിൽ ഒരു ഡെൻഡർ ഡാം ഉപയോഗിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ റെൻഡർ സെക്സി സെക്സിമാക്കുക. ഡെൻഡർ ഡാം എന്നത് ഒരു ലാറ്റക്സ് അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കഠിനമായ കൂറാണുമാണ്. സുരക്ഷിതമായ പ്ലാസ്റ്റിക് (പോളിയൂറിത്ത്) ആണ്. റെൻഡർ സെക്സി സമയത്ത് പകരുന്ന അണുബാധകൾ പകരുന്നതിന് അയാൾ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ലൈംഗികതയിൽ ഏർപ്പെടാൻ ട്രാൻസ്ജെൻഡർമാരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന സാമൂഹിക ഘടകങ്ങളുണ്ട്. ലൈംഗികതയിലൂടെ തങ്ങളുടെ ലിംഗഭേദം സ്ഥിരീകരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചില ട്രാൻസ് ജെൻഡർമാർ ലൈംഗിക പങ്കാളികൾ നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന് ഭയപ്പെടുന്നതിനാൽ സുരക്ഷിതത്വം ലൈംഗികതയ്ക്ക് സമ്മതിക്കുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞാൽ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ലൈംഗികതൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ കോണ്ടം സംബന്ധിച്ച അറിവും ഉപയോഗവും പൊതുവെ കുറവാണ്. ട്രാൻസ് ജെൻഡർ ലൈംഗികതൊഴിലാളി കളിൽ ചെറിയൊരു ശതമാനത്തിന് മാത്രമേ എച്ച്ഐവി, പരിശോധന, ലൈംഗികമായി പകരുന്ന മറ്റ് അണുബാധകൾ (എസ്.ടി.ഐ) ഇവയെക്കുറിച്ച് അറിയാൻ പറഞ്ഞാൽ പകർന്നിട്ടുണ്ടെന്നു കൂടാതെ സാമൂഹികമായ റെൻഡർ സെക്സി സമ്മർദ്ദം ഭയപ്പെടുന്നതിന്റെയും മെന്റലിന്റെയും ഉപയോഗത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. ഭയപ്പെടുന്നതിനും മെന്റലും വിവേകമായി കാണാതെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും സുരക്ഷിതത്വം ലൈംഗികബന്ധം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ ഇത് കോണ്ടം ഉപയോഗിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും അവരുടെ അപകടസാധ്യതയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. വിഷ്ണുവും റെൻഡർ പലപ്പോഴും എച്ച്ഐവി/ലൈംഗികരോഗ ചികിത്സയെയും ബാധിക്കുന്നു. ബന്ധങ്ങളുടെ അഭാവം എച്ച്ഐവിയുമായി ആരോഗ്യത്തോടെ ചേർക്കുന്നതിനെ ബാധിക്കും, ഉദാഹരണത്തിന് മെന്റൽ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ അല്ലാത്ത മറ്റാരുമില്ലാതെ താഴെപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം എച്ച്ഐവി/ലൈംഗികരോഗ ബാധിതരായ ട്രാൻസ്ജെൻഡർമാർക്ക് ചികിത്സ തേടുന്നതിന്റെ തീരത്ത് കുറവാണ് പറഞ്ഞാൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളിൽ ലൈംഗിക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം പലപ്പോഴും അപര്യാപ്തമാണ്, പല സേവന ദാതാക്കളും ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നു. അവരുടെ എച്ച്ഐവീ/ലൈംഗികരോഗ പ്രതിരോധ ആവശ്യങ്ങൾ വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്. ഈ ആവശ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുന്ന സബീപനങ്ങൾ അണുബാധ കുറയ്ക്കുന്നതിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കൂടാതെ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ ശാകതീകരിച്ചുകൊടുക്കാനും സ്വന്തം സമൂഹത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിൽ നേതൃത്വം വഹിക്കാൻ അവരെ പ്രാപ്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രതിരോധ സംരംഭങ്ങളാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദം. ഇവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് ആരോഗ്യകേന്ദ്രവും തൊഴിലവസരങ്ങളും സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കൂടുതൽ പ്രതിരോധ സബീപനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്.



പ്രാഥമിക നിർവചനങ്ങൾ

ലിംഗ വ്യക്തിത്വം (**Gender identity**) അനുഭവഭേദമാകുന്ന ലിംഗ ജന്മാധി (സ്വന്തം ലിംഗഭേദത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു വ്യക്തിക്കുണ്ടാകുന്ന അനുഭവം/ വിശ്വാസം)

ലിംഗ സ്വഭാവ പ്രകടനം (**Gender expression**) ലിംഗ സ്വഭാവത്തിന്റെ ബാഹ്യ പ്രകടനങ്ങൾ ആയി ഒരു വ്യക്തി ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന പേര്, വീളിപ്പേര്, വസ്ത്രങ്ങൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, മുടി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ശരീര സവിശേഷതകൾ എന്നിവ.

ജെൻഡർ ഡിസ്ഫോറിയ (**Gender dysphoria**) നിലവിലെ ലിംഗഭേദവും അനുഭവഭേദമാകുന്ന ലിംഗബോധവും പൊരുത്തപ്പെടാതിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങൾ.

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ (**Transgenderers**) ജനനസമയത്ത് നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ലിംഗഭേദത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ലിംഗഭേദം ഉള്ള ആളുകൾ

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പുരുഷൻ (**Transgender Male**) സ്ത്രീ ലിംഗത്തോടെ ജനിക്കുകയും സ്വയം പുരുഷനാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നവർ

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സ്ത്രീ- (**Transgender Female**) പുരുഷ ലിംഗത്തോടെ ജനിക്കുകയും, എന്നാൽ സ്വയം സ്ത്രീകളാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നവർ

ജെൻഡർ നോൺ ബൈനറി (**Gender non binary**) നിലവിലെ ആൺ പെൺ ലിംഗ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ലിംഗഭേദം അനുഭവിക്കുന്നവർ (ജെൻഡർ ക്വിർ അല്ലെങ്കിൽ ജെൻഡർ സ്ഥിരീകരണം നടത്താത്തത് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു)

എഡിറ്റർ



**KERALA INSTITUTE OF LABOUR AND
EMPLOYMENT (KILE), THIRUVANANTHAPURAM**