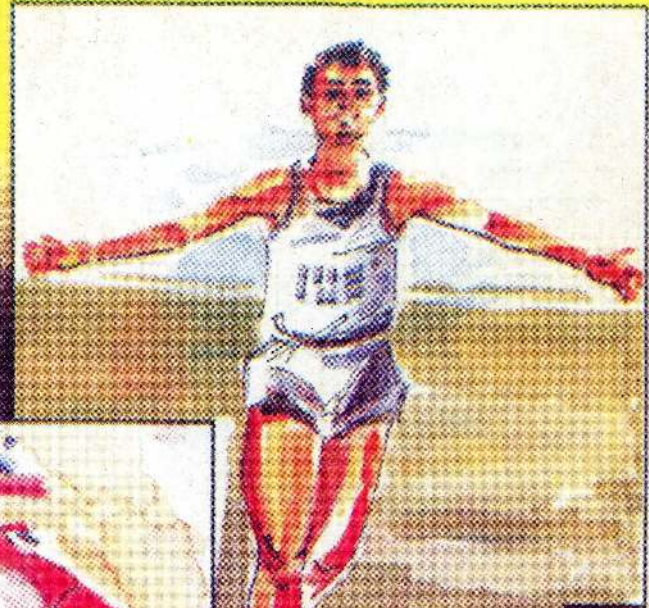


சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

9 ஆந் தரம்

II பகுதி



தமிழ் அரிச்சுவடி

ஃ	அ	ஆ	இ	ஈ	உ	ஊ	எ	ஏ	ஐ	ஓ	ஔ	ஔள
க்	க	கா	கி	கீ	கு	கூ	கெ	கே	கை	கொ	கோ	கௌ
ங்	ங	ஙா	ஙி	ஙீ	ஙு	ஙூ	ஙெ	ஙே	ஙை	ஙொ	ஙோ	ஙௌ
ச்	ச	சா	சி	சீ	சு	சூ	செ	சே	சை	சொ	சோ	சௌ
ஞ்	ஞ	ஞா	ஞி	ஞீ	ஞு	ஞூ	ஞெ	ஞே	ஞை	ஞொ	ஞோ	ஞௌ
ட்	ட	டா	டி	டீ	டு	டூ	டெ	டே	டை	டொ	டோ	டௌ
ண்	ண	ணா	ணி	ணீ	ணு	ணூ	ணெ	ணே	ணை	ணொ	ணோ	ணௌ
த்	த	தா	தி	தீ	து	தூ	தெ	தே	தை	தொ	தோ	தௌ
ந்	ந	நா	நி	நீ	நு	நூ	நெ	நே	நை	நொ	நோ	நௌ
ப்	ப	பா	பி	பீ	பு	பூ	பெ	பே	பை	பொ	போ	பௌ
ம்	ம	மா	மி	மீ	மு	மூ	மெ	மே	மை	மொ	மோ	மௌ
ய்	ய	யா	யி	யீ	யு	யூ	யெ	யே	யை	யொ	யோ	யௌ
ர்	ர	ரா	ரி	ரீ	ரு	ரூ	ரெ	ரே	ரை	ரொ	ரோ	ரௌ
ல்	ல	லா	லி	லீ	லு	லூ	லெ	லே	லை	லொ	லோ	லௌ
வ்	வ	வா	வி	வீ	வு	வூ	வெ	வே	வை	வொ	வோ	வௌ
ழ்	ழ	ழா	ழி	ழீ	ழு	ழூ	ழெ	ழே	ழை	ழொ	ழோ	ழௌ
ள்	ள	ளா	ளி	ளீ	ளு	ளூ	ளெ	ளே	ளை	ளொ	ளோ	ளௌ
ற்	ற	றா	றி	றீ	று	றூ	றெ	றே	றை	றொ	றோ	றௌ
ன்	ன	னா	னி	னீ	னு	னூ	னெ	னே	னை	னொ	னோ	னௌ

சுகாதாரமும் உடற் கல்வியும்

9 ஆந் தரம்
(பகுதி II)

தேசிய கல்வி நிறுவகம்
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

முதலாம் பதிப்பு	-	1998
இரண்டாம் பதிப்பு	-	1999
மூன்றாம் பதிப்பு	-	2000
நான்காம் பதிப்பு	-	2001
ஐந்தாம் பதிப்பு	-	2002
ஆறாம் பதிப்பு	-	2003
ஏழாம் பதிப்பு	-	2004

எல்லா உரிமையும் இலங்கை அரசினர்க்கே.

இந்நூல், இலங்கை அரசாங்க அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டு கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தால் வெளியிடப்பட்டது.

2005/௯9/122/53.000

CM 004030

நூன்முகம்

இந்நூல் 9 (பகுதி II) ஆம் தரத்துக்கென மறு பதிப்புச் செய்யப்பட்டுள்ளது. இப்பதிப்பிற்குப் பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய சகலருக்கும் உளங்கனிந்த நன்றி உரித்தாகுக.

எஸ். எல். குணவர்தன,
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளரும்
பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் நாயகமும்

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,
“இசுரூபாய”,
பத்தரமுல்லை.
2004.07.09

முகவுரை

“சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - தரம் 9” என்னும் இந்நூல் புதிய கல்விச் சீர்திருத்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் கீழ் தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டுக் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினால் வெளியிடப்படுகின்றது.

இது பாடசாலைகளில் ஒன்பதாந் தரப் பிள்ளைகளுக்காக 1999 முதல் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் பாடத்திட்டத்திற்கமைய எழுதப்பட்டுள்ளது.

இந்நூலை வெளியிட உதவிய அனைவருக்கும் எனது நன்றி உரித்தாகும்.

ஈ. டபிள்யூ. அபேநாயக்க,
பதில் கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர்

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,
“இசுரூபாய”,
பத்தரமுல்லை.
1998.03.05

புத்தகங்கள்

இந்த நூல் பதிப்பு செய்யப்பட்டுள்ளதற்காக கருத்துரைக்கிறேன். இது ஒரு மிகவும் சிறப்பான நூல். இது மிகவும் சிறப்பான நூல். இது மிகவும் சிறப்பான நூல்.

பதிப்பு: 1987
பதிப்பு: 1987
பதிப்பு: 1987

பதிப்பு: 1987
பதிப்பு: 1987
பதிப்பு: 1987

புத்தகங்கள்

இந்த நூல் பதிப்பு செய்யப்பட்டுள்ளதற்காக கருத்துரைக்கிறேன். இது ஒரு மிகவும் சிறப்பான நூல். இது மிகவும் சிறப்பான நூல். இது மிகவும் சிறப்பான நூல்.

பதிப்பு: 1987
பதிப்பு: 1987
பதிப்பு: 1987

பதிப்பு: 1987
பதிப்பு: 1987
பதிப்பு: 1987

உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
(பகுதி II)	
9. சந்தம்	115
10. மெய்ந்நிலைகள்	118
11. உடற்றகைமை (Physical Fitness)	126
12. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களும் விளையாட்டுக்களும்	135
13. யௌவனப் பருவம்	168
14. பாலியல்பும் இனப்பெருக்கமும்	186
15. வாழ்க்கைக்கான ஆயத்தம்	203

சந்தம்

இந்த அத்தியாயத்தை வாசித்து முடித்ததன் பின்னர் உங்களுக்குப் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

1. சந்தம் என்றால் என்ன?
2. சந்தம் உங்கள் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு பங்களிக்கின்றது?
3. சந்தத்திற்கேற்பச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் அனுசூலங்கள் யாவை?

சந்தம் என்ற சொல்லைச் செவிமடுக்கும் போது சங்கீத நாதம், நடனம் போன்றவையே எமது ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. அபிவிருத்தியடைந்து வரும் இன்றைய உலகில் மனித வாழ்க்கை மீது சந்தம் பெருமளவு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. இன்றைய உலகில், மனிதன் தனது பணிகளைச் சந்தத்திற்கேற்பச் செய்வதற்குத் தூண்டப்பட்டுள்ளான். ஆகவே தற்காலச் சமூகத்தில் சந்தம் மிக முக்கியமான பணியொன்றை நிறைவேற்றி வருகின்றது என்பது எமக்கு நன்கு தெளிவாகின்றது.

இன்றைய மனிதன் தனது வாழ்க்கையைச் சந்தத்திற்கேற்ப எவ்வாறு இசைவு படுத்திக் கொண்டுள்ளான் என்பதை இவ்வத்தியாயத்தை வாசிக்கும் பொழுது விளங்கிக் கொள்வீர்கள்.

காலத்திற்கு அல்லது தாளத்திற்கு ஏற்றவாறு செயலொன்றைச் செய்வதோ ஒலி எழுப்புவதோ சந்தம் எனப்படும் என 6ஆம் 7ஆம் 8ஆம் தரங்களிலே கற்றுள்ளீர்கள். இப்போது அவற்றைச் சிறிது ஞாபகப்படுத்திப்பாருங்கள். அவ்வாறே சந்தத்திற்கேற்ப உடற் செயற்பாடுகளிலீடுபடுவதன் மூலம் எமது உடலில் சந்தத்தை உருவாக்க முடியும் என்பதையும் கற்றுள்ளீர்கள்.



உரு 9.1

தனது உடலில் சந்தத்தைக் கட்டியெழுப்பிக் கொண்டுள்ள ஒருவரினால் எந்த ஒரு வேலையையும் செய்யத் தேவையான பயிற்சியை மிகக் குறுகிய காலத்தினுள் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். உங்கள் வகுப்பிலுள்ள 40 மாணவர்களுக்கும் கர்ப்பந்தாட்டத்தின் பயிற்றுவிக்கப்படும் போது, தமது உடலில் சந்தத்தை உருவாக்கிக் கொண்டுள்ள மாணவர்கள் அதனை விரைவில் பயிலுவர். உயரே அடிக்கப்பட்ட பந்தை மறித்து அறைய முற்படும் ஒருவர், பந்து வலையை அண்மிக்கும் சமயத்தில் உயரே பாய வேண்டும். இதற்கு அவர் தாம் உயரப் பாயும் பாய்ச்சலின் மிக உயரமான இடத்தையும் அவ்விடத்தைப் பந்து அண்மிக்கும் கணத்தையும் மனதினால் தீர்மானித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அதனைச் சரியாகத் தீர்மானித்து வேகமான அடியொன்றை அடிக்கப் பயிலுவதற்கு சந்தத்தைக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளாத ஒருவருக்கு 3 - 4 மாதங்கள் கடுமையாக முயற்சிக்க வேண்டி ஏற்படும். இதன்படி சந்தத்தைக் கட்டியெழுப்பிக் கொண்டுள்ள ஒருவருக்கு எந்த ஒரு பணியையும் குறுகிய காலத்தினுள் கூடிய சக்தி விரயமின்றிச் செய்ய முடியும். மிகையாகச் சக்தி செலவிடப்படாமையினால் அப்பணியிலீடுபடுவதன் மூலம் அவர் களைப்படைய மாட்டார். இவ்வாறு உடலினுள் கட்டியெழுப்பப்படும் சந்தம் விளையாட்டின் பொழுது மாத்திரமின்றித் தமது அன்றாட வேலைகளுக்கும் பயன்படும்.

மேலும் யாதேனும் பணியிலீடுபடும் உங்களது உடலின் சமநிலை, சந்தத்தின் மீது தங்கியுள்ளது என்பதை நீங்கள் அறியாதிருக்கக் கூடும். பஸ் (பேருந்து) வண்டியில் தாவி ஏறுவதற்காகத் திடீரென ஓட வேண்டி நேரிட்டது எனக் கருதுவோம். அவ்வாறு ஓடும் போது வழியிலுள்ள ஒரு கல்லில் அல்லது வேரில் கால் தடைப்படுமாயின் நீங்கள் நிலத்தில் வீசியெறியப்படுவீர்கள். கால் தடுக்கும் போது உங்களது உடலின் சமநிலை இழக்கப்படும். இவ்வாறாயின் உங்கள் உடலுக்குத் தீங்கு ஏற்படக் கூடும். இவ்வாறான திடீர் விபத்துக்கள்

ஏற்பட்ட போதிலும், அவற்றிலிருந்து விடுபடவும் சந்தம் உதவுகின்றது. 6 ஆம் தரத்தில் நீங்கள் கற்ற “காலத்துக்கும் தாளத்துக்கும் ஏற்ப சுற்றுதலும் நிலம்படுதலும்” பற்றி ஞாபகப்படுத்திப்பாருங்கள். கால் தடுக்குப்பட்டு விழும் போது இருகைகளையும் நிலத்தில் ஊன்றி தலை நிலத்தில் படாதவாறு விழும் வேகத்தைக் குறைத்து, பாதுகாப்பாக விழுந்து அவ்விபத்து நிலையைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். இதன் படி சந்தம் எமது உடலில் கட்டியெழுப்பப்பட்டிருக்குமாயின், ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்களிலிருந்து நாம் தப்பித்துக் கொள்ள முடியுமென்பது இப்போது உங்களுக்கு விளங்கியிருக்கும் அல்லவா?

இப்போது நாம் சங்கீதத்தில் இடம் பெறும் சந்தம் பற்றிக் கவனம் செலுத்துவோம். பழங் காலத்தில் சங்கீதத்தின் சந்தத்திற்கேற்ப நடனம் ஆடப்பட்டது. நவீன உலகு சங்கீத சந்தத்திற்கேற்ப பலப்பல வேலைகளைச் செய்ய முயலுகின்றது. உதாரணமாக அலுவலகங்களில் வேலை செய்யும் போது பின்னணியில் மெல்லிசை இசைக்கப்படல், வீட்டில் பெண்கள், நாடாப் பதியியில் சங்கீத நாடா ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும் போது வேலை செய்தல். தொலை தூரப் பயணம் செல்லும் வாகனங்களில் இசை ஒலிக்கச் செய்தல் போன்றவை இன்று பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. இவ்வாறு ஏன் செய்கின்றீர்கள் என வினவுவோமாயின் வேலையிலீடுபடும் போது ஏற்படும் களைப்பைப் போக்கிக் கொள்ளவே இவ்வாறு மெல்லிசையைப் பின்னணியில் ஒலிக்கச் செய்வதாகக் கூறுகின்றார்கள். ஆயினும் இசையின் சந்தத்திற்கேற்பத் தத்தமது வேலைகளைச் செய்வதே இங்கு நடைபெறுவதாகும்.

இன்றைய மனிதன், தனது அன்றாட வாழ்வின் கருமங்களைச் செய்யும் போது மிக விரைவாகவும் களைப்பின்றியும் மகிழ்ச்சியாகவும், பொழுது போக்காகவும் செய்து முடிக்க, சந்தத்தைப் பயன்படுத்துகிறான் என்பது இதிலிருந்து தெளிவாகின்றது. எனவே சந்தத்தைத் தம்மிடத்தே கட்டியெழுப்பல் மிகவும் பயனுள்ளதென்பதையும் முக்கியமானதென்பதையும் நீங்கள் விளங்கியிருப்பீர்கள்.



10

மெய்ந்நிலைகள்

இவ்வத்தியாயத்தை வாசித்து முடித்த பின்னர் உங்களுக்கு, கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும் என எதிர்ப்பார்க்கப்படுகின்றது.

1. சரியான மெய்ந்நிலைகள் எவை?
2. உங்கள் மெய்ந்நிலைகளை எவ்வாறு சரியாகப் பேண முடியும்?
3. முறையற்ற மெய்ந்நிலைகளினால் ஏற்படக் கூடிய சிரமங்கள் யாவை?
4. சரியான மெய்ந்நிலைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம் யாது?

மனிதன் இவ்வுலகில் தோன்றிய கணத்திலிருந்து வெவ்வேறு மெய்நிலைகளைக் காட்டுகின்றான். இவற்றிடையே சரியான மெய்ந்நிலைகளும் பிழையான மெய்ந்நிலைகளும் உள்ளன. 'வாழ்வதென்பது வெவ்வேறு மெய்ந்நிலைகளைக் காண்பித்தலாகும்' என்று கூடக் கூறலாம்.

அன்றாடம் நாம்

1. நடத்தல்
2. ஓடுதல்
3. நிலத்தில் அமருதல்
4. கதிரையில் அமருதல்
5. நித்திரை கொள்ளல்
6. நிலையில் நிற்கல்
7. ஒரு சமையைத் தூக்குதல்
8. ஒரு பொருளை எறிதல்
9. பாய்தல்

போன்ற பல்வேறு மெய் நிலைகளைப் பேணுகிறோம். அம்மெய்நிலைகளிலிருந்தவாறு பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றோம். நோயற்றிருக்கவும், எடுப்பாகவிருக்கவும், சரியான மெய்நிலைகளைப் பேணுதல் மிக முக்கியமானது.

ஆயுதப் படையினரின் மரியாதை அணிவகுப்பொன்றை ஞாபகப்படுத்திப்பாருங்கள். அவர்களது நடை பார்ப்போரைக் கவரக் கூடியது. பாடசாலை மாணவராகிய நீங்கள் சிறு பிராயத்திலிருந்து சரியான மெய்நிலைகளையே பின்பற்ற வேண்டுமென்பதை மனதிற கொள்ளல் வேண்டும். அதன் மூலம் சமநிலையான ஆளுமையுடைய, நோயற்ற, ஏனையோரின் மனதைக் கவரக் கூடிய, எடுப்பான ஒருவராக நீங்கள் இயல்பாகவே மாறிவிடுவீர்கள்.

நீங்கள் சிறு பிராயத்திலிருந்து பின்பற்றும் பிழையான மெய்நிலைகளைப் பிற்காலத்தில் திருத்துவது மிகவும் சிரமமானதாகும்.

சரியான மெய்நிலை

இயக்கத்தின் போதோ ஓய்வு நிலையின் போதோ மூட்டுகளாலும் தசைகளாலும் குறைந்த அளவான களைப்பு உணரப்படும் வகையிலும், ஏனைய இயக்கங்களுக்குத் தடை ஏற்படாதவாறும் உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் பிழையறப் பேணியவாறு காண்பிக்கும் மெய்நிலையையே சரியான மெய்நிலை எனக் கூறலாம்.

நீட்டி வைத்திருப்பதிலும் பார்க்க மடக்கி வைத்திருத்தல் வசதியாக அமையுமாறே மூட்டுக்கள் அமைந்துள்ளன. இயற்கையான இந்நிலையைத் தவிர்த்து மூட்டுக்களை நீட்டி வைத்திருக்கவும், உடலை நிமிர்த்தி வைத்திருக்கவும் ஏற்றவாறு தசைகளைப் பலப்படுத்துதல் வேண்டும்.

1. நிமிர்ந்து நிற்கல்
2. நடத்தல்
3. கதிரையில் அமருதல்
4. (கட்டிலில்) படுத்தல்

ஆகியன வாழ்வில், இயல்பாகவே பேணப்பட வேண்டிய சில மெய்நிலைகளாகும். இம்மெய்நிலைகளைச் சரியாகப் பேண, சிறு வயதிலிருந்தே பயிலுதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

1. நிமிர்ந்து நிற்கல்

சரியான மெய்ந்நிலை

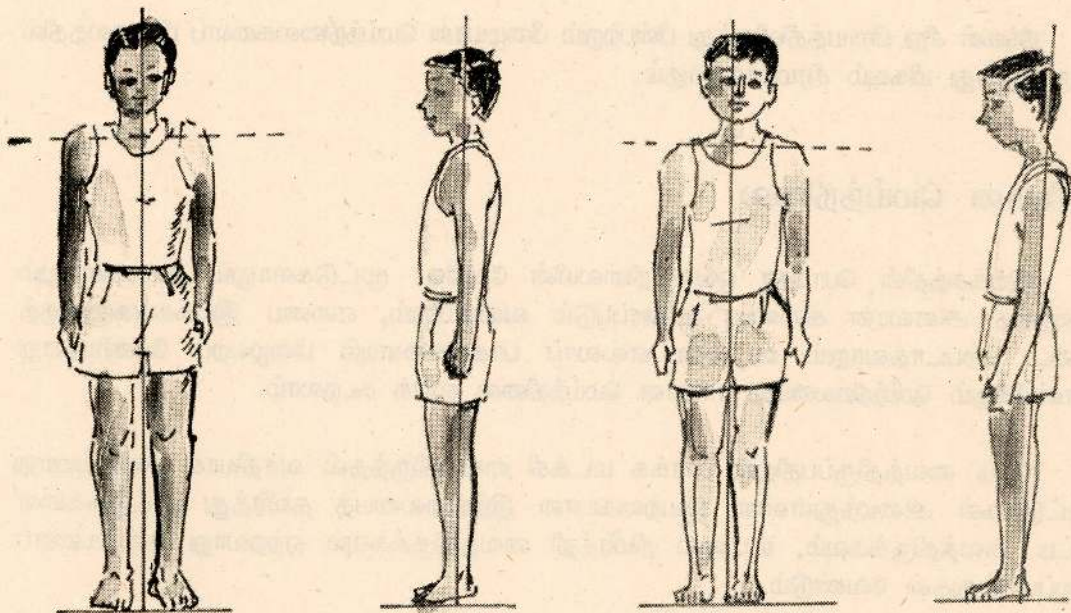
தவறான மெய்ந்நிலை

முன்புறத் தோற்றம்

பக்கத் தோற்றம்

முன்புறத் தோற்றம்

பக்கத் தோற்றம்

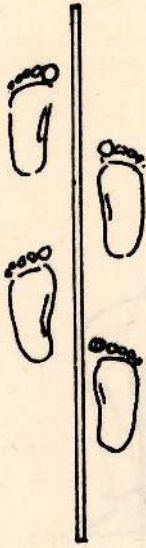


உரு 10.1

நிமிர்ந்து நிற்கும் மெய்ந்நிலையை அவதானியுங்கள். தலையிலிருந்து கால் வரை வரையப்பட்டுள்ள நிலைக்குத்துக் கோடு அமைந்துள்ள முறையைப் பாருங்கள். பிழையான மெய்ந்நிலையின் போது தலை முன்னோக்கி வளைந்திருக்கும். முதுகு வளைந்திருக்கும். வயிறு முற்பக்கமாகத் தள்ளியிருக்கும். தோட்பட்டைகள் தளர்ந்திருக்கும். சரியான மெய்ந்நிலைக்கும் பிழையான மெய்ந்நிலைக்கும் இடையிலான வேற்றுமைகளை நன்கு ஆராயுங்கள்.

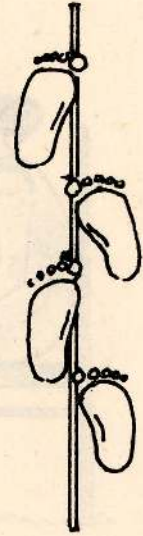
2. நடத்தல்

நடத்தல், சமநிலையுடன் தொடர்புடைய மற்றுமோர் செயலாகும். அடி எடுத்து வைத்து நடக்கும் போது தலை, முண்டம், இருகைகள் ஆகியவற்றின் உதவியுடன் உடலின் சமநிலை பேணப்படும்.



சரியான நடை

உரு 10.2



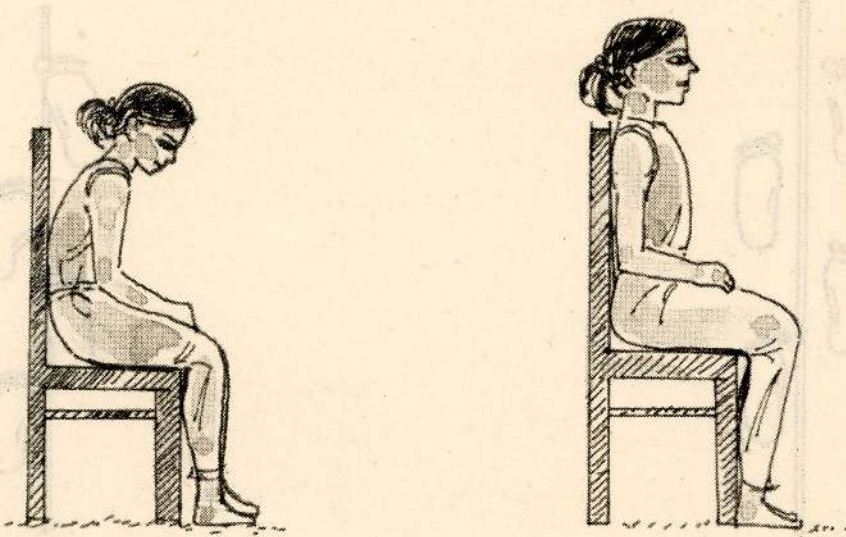
பிழையான நடை

உடலின் நிலைக்குத்துக் கோட்டுக்குச் செவ்வனாக அமையும் கிடைக்கோட்டின் இரு பக்கங்களிலும் அடி வைத்து நடத்தலே சரியாக நடக்கும் முறையாகும்.

3. கதிரையில் அமருதல்.

கதிரையில் சரியாக அமரும் மெய்ந்நிலையும் பிழையாக அமரும் மெய்ந்நிலையும் உருவில் (10.3) காட்டப்பட்டுள்ளன. இவ்விரண்டையும் வெவ்வேறாக ஆராய்ந்து நீங்கள் வகுப்பில் அமர்ந்திருக்கும் முறையில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

மேசையொன்றை உபயோகிக்கும் போது சிரமமின்றி முதுகை நிமிர்த்து வைத்திருக்கக் கூடியவாறு அதன் உயரம் அமைய வேண்டும்.



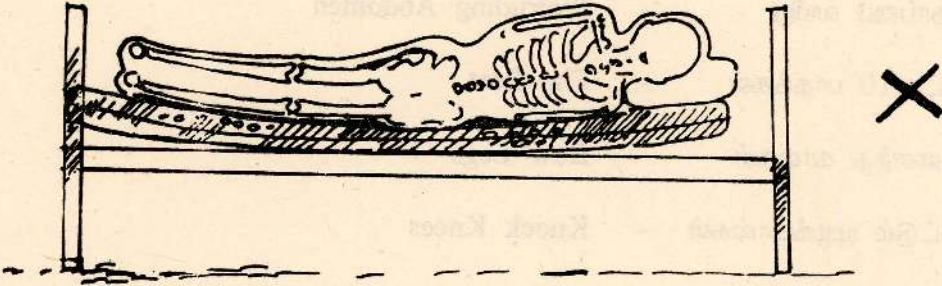
பிழையாக அமர்ந்திருக்கும் நிலை

சரியாக அமர்ந்திருக்கும் நிலை

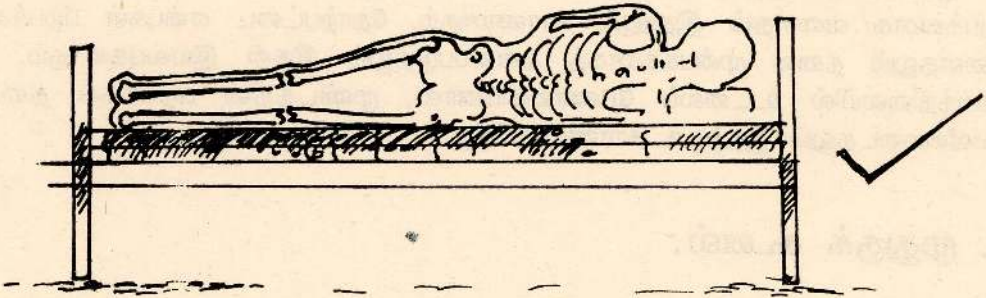
உரு 10.3

4. நித்திரை செய்தல்

யாவரும் மேற்கொள்ளும் பொதுவான இச்செயலை பிழையறச் செய்தல் மிக முக்கியமானதாகும். சிலர் நித்திரை செய்ய மெத்தையுடன் கூடிய கட்டிலை உபயோகிப்பர். வேறு சிலர் மெத்தையின்றி நிலத்தில் உறங்குவர். நித்திரை செய்யப் பயன்படுத்தும் மெத்தை மிகவும் தளர்வான மெத்தையாக இருத்தல் கூடாது. அவ்வாறான மெத்தையுள் உடலின் பாரமான பகுதிகள் அமிழ்ந்திருப்பதால், உடலின் இயற்கையான வளைவுகளைப் பேணுதல் சிரமமானதாகும். பின்வரும் படங்களை ஆராய்ந்து பிழையற நித்திரை கொள்ளும் முறையினை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்



பிழையான மெய்நிலை



சரியான மெய்நிலை

உரு 10.4

உடலைத் தொடர்ச்சியாகப் பிழையான மெய்ந்நிலையில் வைத்திருக்கும் போது தசை நார்கள் பலவீனமடைந்து, உடற்பொறிமுறை தடைப்படும். இதனால் சீரற்ற மெய்ந்நிலைகள் தோன்றும். அவற்றைப் பின்வருமாறு பெயரிடலாம்.

1. ஒட்டகக் கூனல் - Kyphosis
2. முதுகுக் கூனல் - Lordosis
3. பக்கக் கூனல் - Scoliosis
4. தட்டை முதுகு - Flat Back
5. தொப்பை வயிறு - Protruding Abdomen
6. தட்டைப் பாதங்கள் - Flat Feet
7. வளைந்த கால்கள் - Bow Legs
8. முட்டும் முழங்கால்கள் - Knock Knees

1. ஒட்டகக் கூனல்.

முள்ளந் தண்டுத்தொகுதியின் மேல் முனையிலுள்ள முள்ளந் தண்டென்பு வரிசை பிற்பக்கமாக வளைதல் இதற்குக் காரணமாகும். தோற்பட்டை என்புகள் பிற்பக்கமாக வளைதலும் தலை முன்பக்கமாகத் தள்ளப்படுதலும் இதன் இயல்புகளாகும். நிமிர் மெய்ந்நிலையில் உடலைப் பேணாமையினால், முண்டத்தின் பிற்டக்கத் தசைகள் பலவீனமடைதலும் இதற்குக் காரணமாகின்றது.

2. முதுகுக் கூனல்.

முள்ளந்தண்டுத் தொகுதியிலுள்ள இடுப்பென்புகள், முன்னோக்கி வளைவதனாலும் இடுப்பு பின்னோக்கித் தள்ளப்படுதலினாலும் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. வயிறு முன்னோக்கித் தொங்கியும், தலை முன்னால் வளைந்தும் இருக்கும். வயிற்றுத் தசைகள் பலவீனமடைதலும், சரியான மெய்ந்நிலைகள் பேணப்படாமையும் இந்நிலை தோன்ற அடிப்படைக் காரணங்களாகின்றன.

3. பக்கக் கூனல்

முள்ளந் தண்டென்புத் தொகுதி ஒரு பக்கமாக வளைதல், ஒருபக்கத் தோள் தாழ்ந்திருத்தல், இடுப்பு உயர்ந்திருத்தல் ஆகியன இதன் இயல்புகளாகும். இந்த நிலைமையின் போது மருத்துவ ஆலோசனை பெறப்படல் வேண்டும்.

4. தட்டை முதுகு

இடுப்பென்புகளில் இயற்கையான வளைவு இல்லாமலிருத்தலே இதற்கான அடிப்படைக் காரணமாகும். பொதுவாகச் சிறு வயதில் காணப்படுகின்ற போதிலும் பிள்ளை வளரும் போது என்புகளில் வளைவு தோன்றி இயல்பு நிலையை அடையும். ஆயினும் வளர்ந்தவர் ஒருவரிடம் இந்நிலை காணப்படுமாயின், அது நோய் நிலையாகும். இடுப்புப் பகுதித் தசைகள் பலவீனமடைதலும் இதற்கான ஒரு காரணமாக அமைகின்றது.

5. தொப்பை வயிறு

வயிற்றுத் தசைகள் பலவீனமடைவதால் இந்நிலை தோன்றும். இதனால் வயிற்றினுள் உள்ள உறுப்புகள் இடமாறிப் போகக் கூடும். மேலும் மலச்சிக்கல், வயிற்றில் நோவு ஆகியன ஏற்படவும் இது காரணமாகின்றது.

6. தட்டைப் பாதங்கள்

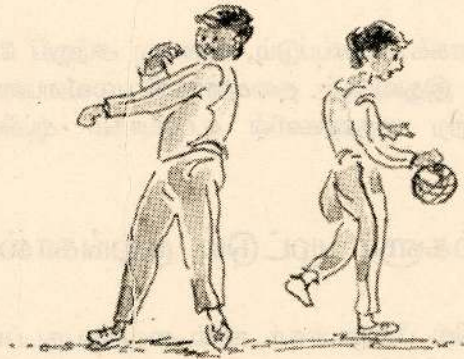
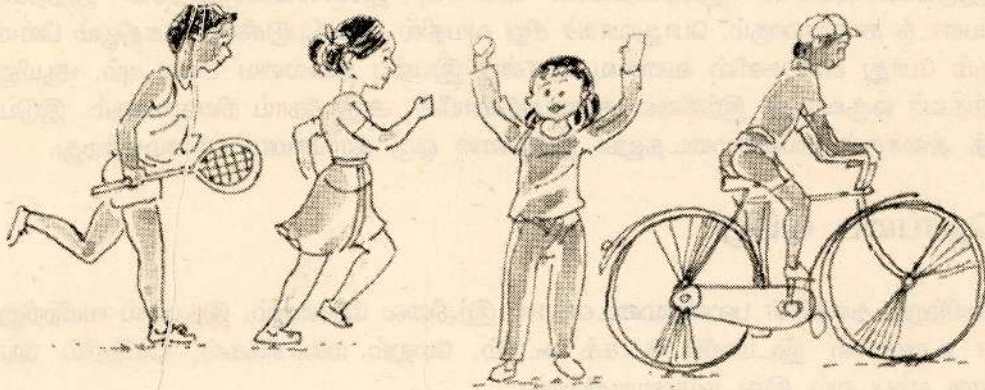
பாதங்களில் இயல்பாகக் காணப்படும், வளைவு அற்றுப் போய், பாதம் முழுமையாக நிலத்தில் படும் நிலையே இதுவாகும். தசைநார்கள் பலவீனமடைதல், பிழையான நடைப் பொறிமுறை, பொருத்தமற்ற பாதணிகளின் உபயோகம் ஆகியன இந்நிலை தோன்ற ஏதுவாகின்றன.

7. வளைந்த கால்களும் முட்டும் முழங்கால்களும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் பிழையாகக் கால் வைத்து நடப்பதினாலும், அல்லாட்டத் தினாலும் இந்நிலை தோன்றுகிறது.

சரியான மெய்ந்நிலையைப் பேணுவதும், சரியான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதும் உடற் சுகாதாரத்தைப் பேணியவாறு, சீரானதும் பயனுள்ளதுமான வாழ்க்கையை நடாத்த உதவுவனவாகும் என்பதை நன்கு விளங்கியிருப்பீர்கள் அல்லவா?

உடற்கைமை (Physical Fitness)



உரு 11.1

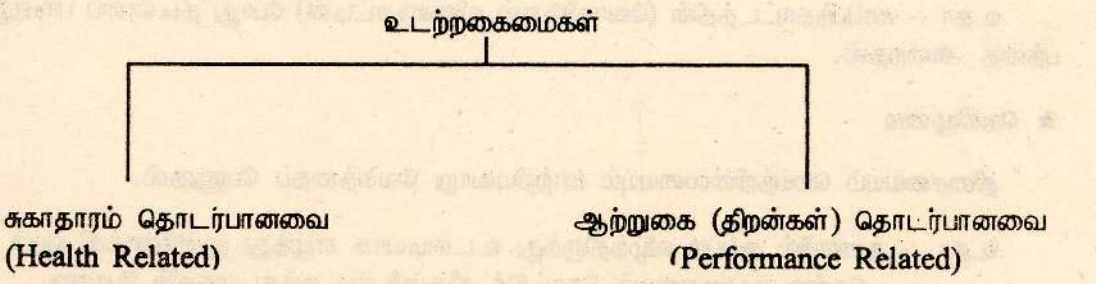
இவ்வத்தியாயத்தை வாசித்து முடிந்த பின்னர் உங்களுக்குப், பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

1. உடற் பயிற்சி எமக்கு ஏன் அவசியமாகின்றது.?
2. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
3. உங்களுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சியினளவை எவ்வாறு தீர்மானிக்கலாம்?

தொழினுட்பம் முன்னேற்றமடைந்துள்ள இன்று, மனிதனின் அன்றாட வேலைகளை இலகுவாகச் செய்வதற்கு ஏற்ற பல்வேறு இயந்திரங்கள், பொறிகள் ஆகியன பெருமளவில் பயன்படுகின்றன. வேலைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்ள உதவும் இவ்வாறான உபகரணங்கள் மனிதன் பெறும் உடற் பயிற்சியின் அளவைப் பெருமளவு குறைத்துள்ளன. உடற் பயிற்சி குறைவடைதலினால் மனித வாழ்வின் பண்பு தொடர்பாக பல்வேறு தீங்குகள் ஏற்பட இடமுண்டு.

எமது அன்றாட வாழ்வின் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள உடலின் பண்புகள் உதவுகின்றன. உடற்றகைமை என்பது இவற்றுள் ஒன்றாகும். வாசிப்பதனால், சிந்திப்பதனால், அல்லது பார்ப்பதனால் உடற்றகைமைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியாது. பல்வேறு இயக்கச் செயற்பாடுகளில்டுபடுவதன் மூலம் உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம். உள, உடற், சுகாதார நிலைமைகள் நிரம்பப்பெற்ற, நாட்டுக்குப் பயனுள்ள ஒருவராவதற்கு உடற்றகைமை இன்றியமையாததாகும்.

உடற்றகைமை முக்கியமாக இரு வகைப்படும்.



சுகாதாரம் தொடர்பான உடற்றகைமைக் காரணிகளைப் பின்வருமாறு நிரற் படுத்தலாம்.

- ★ குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் தாங்குமாற்றல். குறித்த வேலையொன்றைச் செய்யும் போது அதற்கு அவசியமான ஓட்சிசனின் அளவை விநியோகிக்கும் வகையில் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி கொண்டுள்ள ஆற்றல்.
- ★ தசைகளின் சக்தியும் தசைகளின் தாங்குமாற்றலும் வேலையொன்றைச் செய்வதற்கான சக்தியைத் தொடர்ச்சியாக வழங்கும் ஆற்றலும்.
- ★ நெகிழும் தன்மை, பல்வேறு மூட்டுக்களையும் உச்ச வீச்சினுள் செயற்படுத்தக் கூடிய ஆற்றல்.

- ★ உடலின் கட்டமைப்பு

உடல் அமைந்துள்ள முறை

திறமைகள் தொடர்பான உடற்றகைமை அம்சங்கள் யாவை என அடுத்து ஆராய்வோம்.

- ★ வேகம்

ஒரு செயலைக் குறைந்த அளவு நேரத்தில் செய்து முடித்தல்.

உதா :- 100 மீற்றர் தூரத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் ஓடுதல்.

- ★ சக்தி

உடனடியாகச் சக்தியைப் பிறப்பிக்கும் ஆற்றல்.

உதா :- கரப்பந்தாட்டத்தின் (வொலிபோல் விளையாட்டின்) போது திடீரெனப் பாய்ந்து பந்தை அறைதல்.

- ★ நெகிழுமை

திசையையும் மெய்ந்நிலையையும் மாற்றியவாறு வேகத்தைப் பேணுதல்.

உதா :- தரையில் குப்புற வீழ்ந்திருந்து உடனடியாக எழுந்து முன்னோக்கி ஓடிச் சென்று எல்லையைத் தொட்டுத் திரும்பி ஓடி வந்து முதலிற் போன்று வீழ்ந்திருத்தல்.

★ சமநிலை

குறித்ததோர் மெய்நிலையில் விழுது நிலைத்திருத்தல்

உதா :- ஜிம்னாஸ்டிக் (தசைப்பயிற்சி) விளையாட்டின் போது “பர்ட்” நிலையில் இருத்தல்.

மேற்படி அம்சங்களை விருத்தி செய்வதன் மூலம் உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்து கொள்ள வெண்டும். இலகுவாகச் செய்யக் கூடிய எளிய உடற் பயிற்சித் தொடரொன்றின் மூலம் நீங்கள் உங்களது உடற்றகைமையை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

- (1) உடலை ஆயத்தப்படுத்த உதவும் உடற் பயிற்சிகள். (Warming up)
- (2) பொதுவான உடற்பயிற்சிகள். (Work out)
- (3) உடலைத் தளர்த்தும் உடற் பயிற்சிகள் (Cool down)

எல்லா உடற் பயிற்சித் தொடர்களும் எப்போதும் உடலை ஆயத்தப்படுத்தும் பயிற்சிகளில் ஆரம்பித்து உடலைத் தளர்ந்தும் பயிற்சிகளில் முடிக்கப்படும். உடற் பயிற்சித் தொடரின் மத்திய பகுதிக்காக விருப்பமான அப்பியாசங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

- ★ சுவாசப் பயிற்சிகள் (Aerobics)
- ★ சோடிச் செயற்பாடுகள்
- ★ நீட்டும் பயிற்சிகள் (Stretching exercises)
- ★ நடத்தல், ஓடுதல் தொடர்பான செயற்பாடுகள்
- ★ பல வகை விளையாட்டுக்கள் உதா:- நீச்சல்
- ★ சைக்கிள் ஓட்டம்.

போன்றவை உடற்பயிற்சித் தொடரின் மத்திய பகுதியில் இடம்பெறக் கூடிய பயிற்சிகளாகும். உடற்றகைமைக்கான செயற்பாடுகளின் மூலம், நெகிழமை, தசை விருத்தி, உடலின் எடையைப் பேணல் போன்ற பல அம்சங்களை விருத்தி செய்யலாம். செயற்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவது மிகப் பொருத்தமானது.

- ★ எப்போதும் எங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.
- ★ மிக மெதுவாகப் பயிற்சிகளை ஆரம்பித்து, படிப்படியாக, பொருத்தமானவாறு வேகத்தை அதிகரித்தல்.
- ★ உடனடியாக அதிக வேகத்தில் உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் தசைகளில் வலி ஏற்படுவதோடு. விபத்துக்களுக்கு ஆளாகவும் நேரிடும்.
- ★ தமக்குப் போதிய அளவில், தாங்கக் கூடிய வகையில் பயிற்சிகளிலீடுபடல்.
- ★ எப்போதும் எளிதாகச் சுவாசித்தல்.
- ★ உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது பொருத்தமான உடைகள், பாதணி ஆகியவற்றை உபயோகித்தல்.
- ★ உடற்பயிற்சியிலீடுபடும் போது காலநிலை பற்றி எச்சரிக்கையாக இருத்தல்.

பின்வரும் நிலைமைகளைக் கொண்டோர் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க முன்னர் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

- ★ இதய நோய்கள் (Heart Disease)
- ★ உயர் குருதி அழுக்கம் (High Blood Pressure)
- ★ மேலதிக நிறை (Over Weight)
- ★ நீரிழிவு (Diabetes)
- ★ மூட்டுவாதநோய் (Arthritis)
- ★ 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட, பொதுவாக உடற்பயிற்சியிலீடுபடாத நபர்கள்.

உடற்றகைமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக, உடற்பயிற்சிகள் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவுகின்றன என ஆராய்ந்து பார்த்தல் முக்கியமானதாகும்.

இளம் பருவத்தை அடைந்துள்ள நீங்கள், உங்கள் உடலின் தோற்றம், தசைகள், உயரம், பருமன், போன்றவை பற்றி அதிக கவனம் செலுத்துவீர்கள். மேலும் நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் இரண்டாவதும் இறுதியுமான வளர்ச்சிப் பருவத்தைக் கடக்கின்றீர்கள்.

இப் பருவத்தில் உங்கள் உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதன் மூலம் பெறும் அனுகூலங்கள் யாவை எனக் கவனிப்போம்.

- ★ குறைந்த பிரயாசத்துடன், உயர் வினைத்திறனுடன் செயற்படல்.
- ★ உடலின் இயக்க ஆற்றல்களைப் பயனுறுதியுடன் செயற்படுத்தத் தேவையானவாறு தசைத் தொகுதியை வளர்த்தல்.
- ★ மூட்டுக்களின் நெகிழும் தன்மையை அதிகரித்து, உச்ச வீச்சில் செயற்படும் ஆற்றலைப் பெறல்.
- ★ விபத்துக்களின் போது அவற்றைத் தடுத்துக் கொள்ளக் கூடியவாறு உடனடியாகச் செயற்படுமாற்றலை விருத்தி செய்தல்.
- ★ தேவையற்ற தசை வளர்ச்சியைத் தவிர்த்து சீரான உடற்றோற்றத்தை ஏற்படுத்தல்.
- ★ கொழுப்பு இழையங்கள் படிவுற்று உடல் பருப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- ★ குருதி வழங்கல் வினைத்திறனுடன் நிகழுவதால், சருமம் பளபளப்பாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் இருத்தல்.



படம் 11.2

உங்கள் பாடசாலை உடற் பயிற்சிப் போதனாசிரியரின் உதவியுடன் உங்களுக்குப் பொருத்தமான அன்றாட உடற் பயிற்சித் தொடரொன்றை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். குடும்பத்தின் மற்றைய அங்கத்தவரின் உடற்றகைமையை விருத்தி செய்ய நீங்கள் எவ்வாறு பங்களிக்க முடியும் என்று ஆராயுங்கள். இத்தகைய செயற்பாடுகளின் மூலம் பெரும் திருப்தியைப் பெறுவீர்கள் என்பதில் சந்தேகம் ஏதுமில்லை.

நீங்கள் பயிலும் பயிற்சியின் மூலம் உங்கள் உடற்றகைமை விருத்தியடையுமாயின் அதனால் நீங்கள் பெருமளவு திருப்தியைப் பெறுவீர்கள். ஆயினும் இன்றைய சமூக அமைப்பின்படி அதிக நேரம் எடுக்கக் கூடியனவும், அதிகளவு இடத்தை எடுக்கக் கூடியனவும், சிறப்பு உபகரணங்களுடன் கூடியனவுமான உடற்றகைமை விருத்தி முறைகள், எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு மிகச் சிறிதளவிலேயே பயன்படும்.

உடற்றகைமையை மட்டுமன்றி உளத் தகைமையையும் விருத்தி செய்யக் கூடிய, உடற்பயிற்சி முறையொன்றை இனங்கண்டு கொள்வீர்களாயின் அது உங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கைக்குப் பெருமளவில் பயன் தரும்.

அதிக அளவு இடவசதி தேவைப்படாததும் விஷேட சாதனங்களுக்கான செலவேதுமற்றதும், கீழைத்தேய மக்களுக்கு ஏற்றதும் சம நிலையானதும் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவக் கூடியதுமான உடற்பயிற்சி முறையொன்றாக யோகாசனப் பயிற்சிகளைக் குறிப்பிடலாம்.

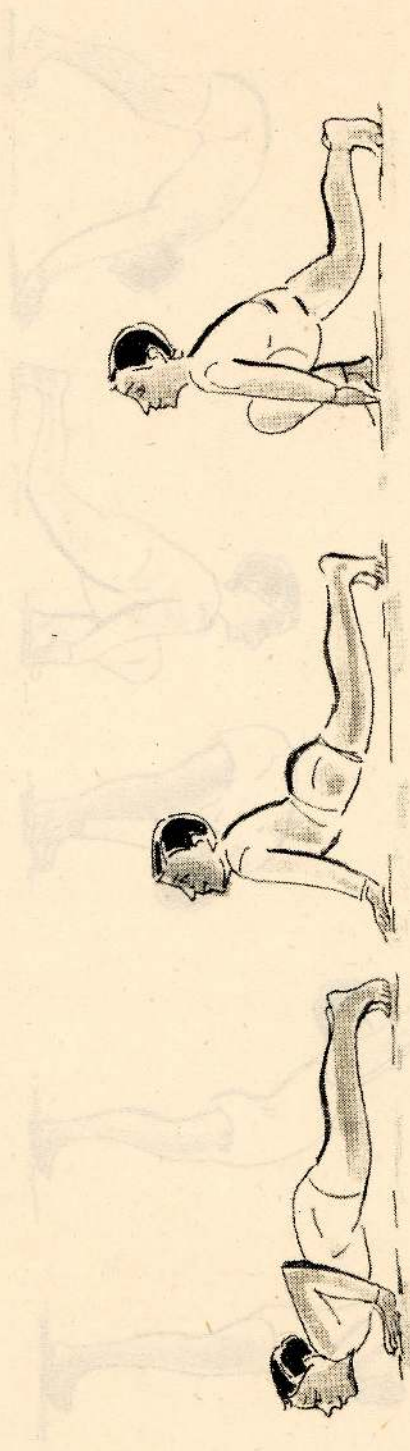
பாடசாலையிலிருந்து விலகிய பின்னர் நீங்கள் காலடி எடுத்து வைக்கும் எதிர்கால சமூகம் வேலை மிகுந்ததும், ஓய்வொழிவற்றதுமாகவே அமையும். அக்காலத்தில் மேன்மேலும் ஈடுபடக் கூடியவாறு யோகாசனத்தில் ஈடுபடலானது இவ்வயதில் நீங்கள் எடுக்கக் கூடிய மிகவும் புத்திசாலித்தனமான ஒரு நடவடிக்கையாகும். நோயற்ற உடலுடனும் சம நிலையாக வளர்ந்துள்ள மனதுடனும், உயர் வினைத்திறனுடனும் கூடிய வளமான எதிர்கால வாழ்க்கைக்காக இன்றே நீங்கள் ஆரம்பிக்கக் கூடிய பெறுமதி மிக்க உடற் பயிற்சியாக யோகாசனத்தைக் குறிப்பிடலாம். நாளாந்தம் யோகாசனத்திலீடுபவர்கள் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படக் கூடிய தன்மையைப் பெறுவர். உடலின் எல்லா உறுப்புக்களும் ஒருங்கிணைந்து விருத்தியடைவதாலும் மனதை ஒருமைப்படுத்த முடிவதனாலும் யோகாசனப் பயிற்சிகள் முக்கியமானவையாக அமைகின்றன.

யோகாசனப் பயிற்சிகள் பற்றி மேலும் ஆராய்ந்தறிந்து அவற்றை உங்கள் நாளாந்தச் செயற்பாடாக எதிர்காலத்தில் மேற்கொள்வது பயன் மிக்கதாக அமையும்.



புல 11.3

113



113

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களும் விளையாட்டுக்களும்

இந்த அத்தியாயத்தை வாசித்த பின், உங்களுக்கு, பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

1. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் எனப்படுபவை யாவை?
2. விளையாட்டுகள் உங்களது அன்றாட வாழ்வில் எவ்வாறு தாக்கம் விளைவிக்கின்றன?
3. விளையாடுவதால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் பயன்கள் யாவை?

குழந்தைப்பருவத்தில் விளையாட்டுப் பொருட்களை அங்கும் இங்கும் எறிந்திருப்பீர்கள். பிள்ளைப்பருவத்தில் உங்களது தாயின் பின்னால் அங்குமிங்கும் ஓடியிருப்பீர்கள். பாய்ந்துமிருப்பீர்கள். அவ்வாறாக நீங்கள் மேற்கொண்ட செயற்பாடுகளை உங்களால் நினைவு கூர முடிகின்றதா? சிறுபிராயத்தில் நீங்கள், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள் அல்லவா?

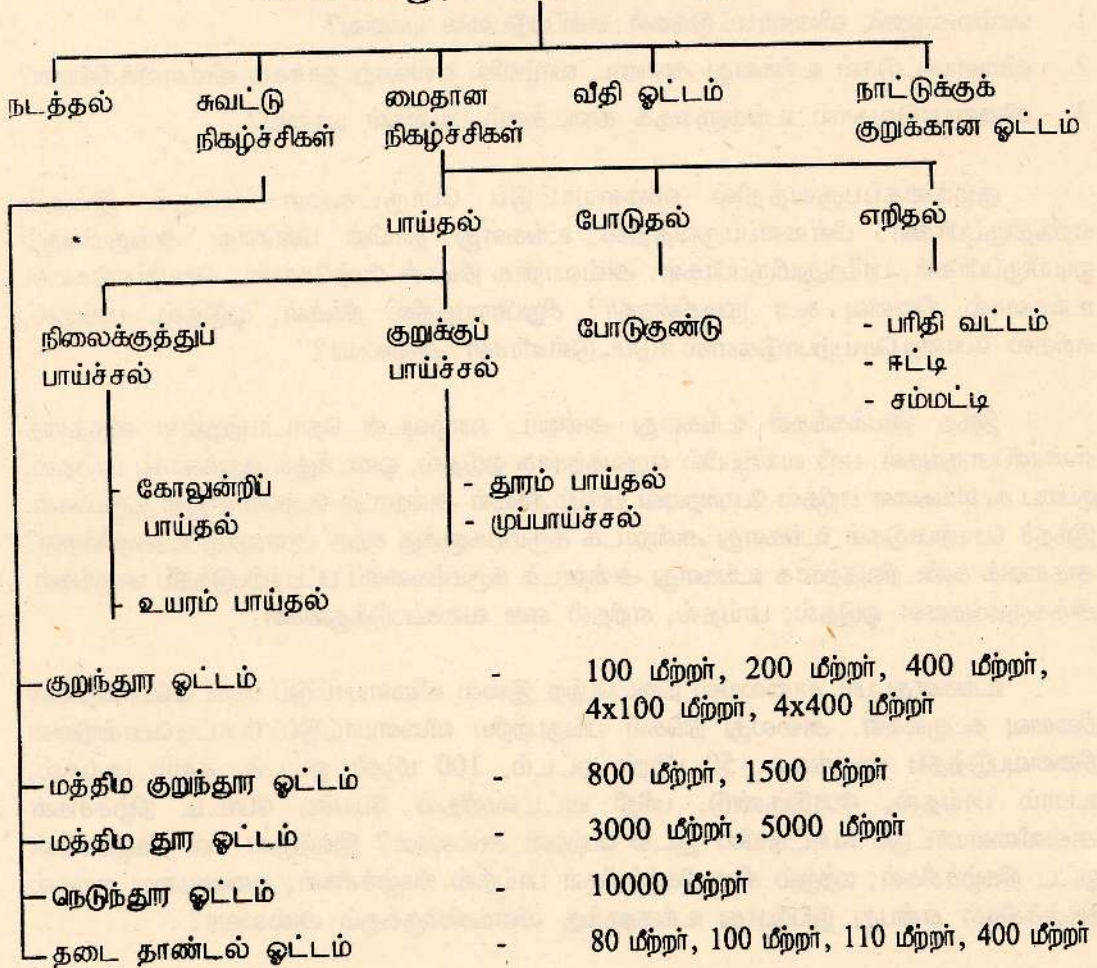
இந்த இயக்கங்கள் உங்களது அன்றாட வாழ்வுடன் தொடர்புற்றுள்ள விதத்தை எண்ணிப்பாருங்கள். பஸ் வண்டியில் ஏறுவதற்காக ஓடுதல், ஓடைக்குக் குறுக்காகப் பாய்தல், குப்பை கூளங்களை எறிதல் போன்றவை யாவும் நீங்கள் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் கருமங்கள். இந்தச் செயற்பாடுகள் உங்களது அன்றாடக் கருமங்களுக்கு எந்த அளவுக்கு உதவுகின்றன? அதனைக் கண்டறிவதற்காக உங்களது அன்றாடக் கருமங்களைப் பட்டியற்படுத்திப் பாருங்கள். அக்கருமங்களை ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் என வகைப்படுத்துங்கள்.

உங்களது பாடசாலையில் நடைபெற்ற இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியொன்றினை நினைவு கூருங்கள். அல்லது நீங்கள் பங்குபற்றிய விளையாட்டுப் போட்டியொன்றினை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். 50 மீற்றர் ஓட்டம், 100 மீற்றர் ஓட்டம், தூரம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல், போடுகுண்டு, பரிதி வட்டமெறிதல் போன்ற போட்டி நிகழ்ச்சிகள் அவ்விளையாட்டுப் போட்டியில் இடம் பெற்றன அல்லவா? இவற்றுள் சில நிகழ்ச்சிகள் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள்; மற்றும் சில நிகழ்ச்சிகள் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்; ஏனையவை எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் என்பது இப்போது உங்களுக்கு விளங்கியிருக்கும் அல்லவா?

ஏற்கனவே குறிப்பிடப்பட்ட அன்றாடச் செயற்பாடுகளுக்கும் பின்னர் குறிப்பிடப்பட்ட போட்டி நிகழ்ச்சிகட்கும் இடையே தெளிவான வேறுபாடுகள் உள்ளன. முதலில் குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகளில் உங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் சட்டதிட்டங்கள், கட்டளைகள் கிடையா. எனினும் ஓட்டப் போட்டிகள், பாய்தல் போட்டிகள், எறிதல் போட்டிகள் போன்றவை குறித்த நுட்ப முறைகட்கு அமைய முறைமையாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய செயற்பாடுகளாகும்.

மெய்வல்லுநாய் போட்டிகள் என இனங்காணப்பட்டுள்ள இத்தொழிற்பாடுகளை நங்கள் 6 ஆம் 7 ஆம் 8 ஆம் தரங்களில் செயன்முறையில் கற்றுள்ளீர்கள். அப்போட்டி நிகழ்ச்சிகள் பாகுபடுத்தப்பட்டுள்ள விதம் அடுத்துத் தரப்பட்டுள்ளது.

மெய்வல்லுநாய் விளையாட்டுக்கள்



மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை மேலே தரப்பட்டுள்ளவாறு வகைப்படுத்திக் காட்டலாம். எனினும் சர்வதேச மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுச் சங்க சட்ட திட்ட நூலில் “நடத்தல், வீதியோட்டம், நாட்டுக்குக் குறுக்கான ஓட்டம், சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகள் ஆகிய நான்கு வகைச் செயற்பாடுகளையும் உள்ளடக்கியதே மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்” என வரைவிலக்கணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஓடுதல்

ஓடுதல் ஓர் இயற்கையான செயற்பாடு என முன்னர் குறிப்பிட்டோம். மனிதனின் கூர்ப்பின் போது மனிதனுக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற ஓர் ஆற்றலே ஓடுதல் எனக் கூறலாம். எம்மை அறியாமலே தினமும் நாம் பலப்பல தடவைகள் ஓடுகின்றோம். எனவே எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளை ஆற்றுவதற்கும் ஓடுதல் இன்றியமையாத ஒரு செயற்பாடாக அமைகின்றது.

எனினும் மெய்வல்லுநர் போட்டிகளில் இடம் பெறும் ஓட்டம் நாம் மேலே குறிப்பிட்ட ஓட்டத்தை விட வேறுபட்டதாகும். மெய்வல்லுநர் ஓட்டங்கள் குறித்த சட்டதிட்டங்களுக்கும் குறித்த முறைக்கும் அமைவானவையாகும் (12. 1 ஆம் படத்தைப் பார்க்க), இனி நாம் ஓட்டம் பற்றிய விபரங்களை அறிந்து கொள்வோம்.



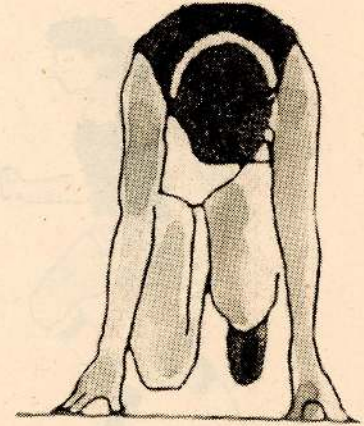
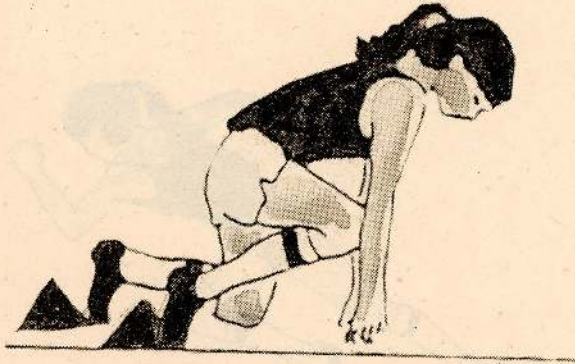
உரு 12.1

ஓட்டம் :-

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு ஓட்டத்தின் போது ஓட்டத் தூரத்தை இயன்ற அளவு குறைவான நேரத்தில் ஓடி முடித்தல் வேண்டுமென்பதே எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. ஓடுபவரின் கதியே இதில் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. ஓடுபவரின் கதி இரண்டு விடயங்களில் தங்கியுள்ளது.

1. ஓடுபவரின் கவட்டிடைத்தூரம்.
2. ஓடுபவர் கவடுவைக்கும் வீதம் அதாவது ஒரு செக்கனில் வைக்கும் கவடுகளின் எண்ணிக்கை.

இவை இரண்டையுமே இவற்றுள் ஒன்றையோ அதிகரிப்பதால் ஓட்டக் கதியை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். ஓட்டப் பயிற்சி பெறுவோர் கால்களின் தொழிற்பாடு, கைகளின் இயக்கம், முண்டத்தின் அமைவு ஆகிய விடயங்களிலும் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும்.



படம் 12.2

ஓட்டப் புறப்பாடு

ஓர் ஓட்டம் ஆரம்பிக்கப்படும் சந்தர்ப்பம் 12.2 ஆம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. ஓட்ட ஆரம்பமானது ஓட்டத்தின் முக்கியமான ஓர் அம்சமாகும். குறிப்பாக குறுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகளில் ஓட்டப் புறப்பாடு துரிதமானதாயும் வலிமையானதாயும் அமைதல் வேண்டும். வெவ்வேறு போட்டிகளுக்காக வெவ்வேறு புறப்பாட்டு முறைகள் கையாளப்படுகின்றன. 800 மீற்றர் ஓட்டத்திலும் அதனை விடக் கூடிய தூர ஓட்டங்களிலும் “நின்ற நிலைப் புறப்பாடு” கையாளப்படுகின்றது. 400 மீற்றர் ஓட்டத்திலும் அதனை விடக் குறைந்த தூர ஓட்டங்களிலும் கூன் புறப்பாடு கையாளப்படுகின்றது, இப்புறப்பாட்டு முறைகட்கு அமைய புறப்பாட்டுக்கான கட்டளை வழங்கும் விதம் வேறுபடும். நின்ற நிலைப் புறப்பாடு கையாளப்படும் ஓட்டங்களின் போது அதாவது 800 மீற்றர் ஓட்டத்திலும் அதற்கு மேற்பட்ட தூர ஓட்டத்திலும் “குறிப்பிற்குச் செல் (க)”, “வெடியொலி” ஆகிய இரண்டு கட்டளைகளே வழங்கப்படும்.

கூன்முறைப் புறப்பாடு கையாளப்படும் ஓட்டங்களின் போது அதாவது 400 மீற்றர் வரையிலான ஓட்டங்களின் போது “குறிப்பிற்குச் செல்(க)”, “ஆயத்தஞ் செய்(க)”, “வெடியொலி” ஆகிய மூன்று கட்டளைகள் பிறப்பிக்கப்படும்.

கூன் நிலைப் புறப்பாடானது குறும்புறப்பாடு, மத்திய புறப்பாடு, நீள் புறப்பாடு என மேலும் மூன்று உபபகுதிகளாக வகுக்கப்படும். குறிப்பிற்குச் செல்லும் சந்தர்ப்பத்தில் கால்களை வைத்திருக்கும் விதத்துக்கு அமையவும் உடலின் அமைவுக்கு ஏற்பவும் இம்முறைகள் பெயரிடப்படும். புறப்பாட்டுப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது, உங்களது ஆசிரியரிடம் இவ்வேறுபாடு பற்றி வினவி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

போட்டி முடிவு:

போட்டியின் இறுதியில் முடிவுக் கோட்டின் உட்புற விளிம்புக்குச் செங்குத்தாக உள்ள கட்டிலானாக நிலைக்குத்துத் தளத்தை முதலில் முண்டத்தால் (தலை, கைகள். கால்கள் தவிர்ந்த ஏனைய உடற்பகுதி (TORSO) தொடுபவரே முதலில் போட்டியை முடித்தவராகக் கொள்ளப்படுவார். எனவே ஒவ்வோர் ஓட்ட வீரனும் வீராங்கனையும் தமது உடலின் முண்டத்தை இறுதிக் கோட்டின்பால் கொண்டு செல்ல முனைதல் வேண்டும். மேலும் உச்ச கதியில் ஓடியவாறு முடிவுக் கோட்டைத் தாண்டிச் செல்வதிலும் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

சுவட்டு (ஓட்ட) நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான சில சட்டதிட்டங்கள் வருமாறு:-

1. ஓட்டப்பாதையில் ஓடும் திசையானது, ஓடுபவரின் இடக்கைப் புறத்தே உள்ள ஓட்டப்பாதையின் உட்புறத்தைச் சார்ந்திருத்தல் வேண்டும்.
2. 400 மீற்றர் சுவட்டில் நடத்தப்படும் 400 மீற்றர் வரையிலான (அதாவது 100 மீற்றர், 200 மீற்றர், 400 மீற்றர் வரையிலான) போட்டிகளில் ஓட்டவீரர்கள் தமக்குரிய ஓட்டப்பாதையிலேயே இறுதிவரை ஓடுதல் வேண்டும்.
நேரிய ஓட்டப்பாதைகளில் தமது ஓட்டப் பாதைக்கு வெளியே ஓடுவதோ, வளைவான ஓட்டப்பாதைகளில் தமது ஓட்டப்பாதைக்கு வெளியே (தூரத்தே) உள்ள ஓட்டப்பாதைகளில் ஓடுவதோ தவறாகக் கருதப்பட மாட்டாது. எனினும் அவ்வாறாக ஓடுவதால் ஏனைய போட்டியாளர்களுக்குத் தடங்கல் ஏற்படலாகாது.
3. ஓட்டப் போட்டியில் பங்குகொள்ளும் ஏனைய போட்டியாளர்களுக்கு எவ்விதத்திலும் தடங்கல் ஏற்படுத்தலாகாது.
4. வேண்டுமென்றே ஓட்டப்பாதையில் இருந்து விலகிச் சென்ற போட்டியாளர்களுக்கு மீண்டும் அந்த ஓட்டப் போட்டியில் ஈடுபட முடியாது.
எதிர்பாராத விதமாகச் சறுக்கிச் செல்லல் போன்றவை காரணமாக ஓட்டப் பாதையில் இருந்து விலகிச் செல்வோர் மீண்டும் அதே இடத்தில் இருந்து போட்டியில் சேர்ந்து கொள்வதில் தவறில்லை.
5. 400 மீற்றர் வரையிலான ஓட்டப் போட்டிகளில் புறப்பாட்டின் போது, “ஆயத்தமாக(க)” நிலையில் இரு கைகளும் நிலத்தை தொட்டவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
6. போட்டி ஆரம்பிக்க முன்னர், தொடக்கக் கோட்டையோ தொடக்கக் கோட்டுக்கு அப்பால் உள்ள பகுதிகளையோ தொடுதலாகாது.
7. போட்டி ஆரம்பத்தில் “ஆயத்தமாக(க)” நிலைக்கு வருவதற்கு அதிக நேரத்தைச் செலவிடலோ, ஒலியெழுப்பியவாறு புறப்படுவதோ வெடியொலிக்கு முன்னர் புறப்படுவதோ தமது மெய்ந்நிலையை மாற்றுவதோ (கைகளையோ முண்டத்தையோ அசைத்தலோ) தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. ஒரு தடவை தவறு விடப்படின் எச்சரிக்கை விடுக்கப்படும். இரண்டு தடவைகள் தவறுவிடப்படின் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவர்.

பாய்தல்

பாய்தலும் ஒடுதலைப் போன்ற இயற்கையான ஒரு தொழிற்பாடாகும். தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் இடம் பெறும், ஒரு மரத்தில் இருந்து மற்றொரு மரத்திற்குப் பாயும் 'டாஸனின் பாய்ச்சல்', மதில்களுக்கு மேலே பாய்ந்து செல்லும் 'றொபின் ஹூட்' இனது பாய்ச்சல், ஒரு வீட்டுக் கூரையில் இருந்து மற்றுமொரு கூரைக்குத்தாவும் 'ஸோரோ' இனது பாய்ச்சல் போன்றவற்றை நீங்கள் மறந்திருக்க மாட்டீர்கள் அல்லவா? பாய்தலினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றிச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பாய வேண்டி ஏற்படுவதுண்டல்லவா?

மனிதனின் உடல் வலிமையைக் காட்டுவதற்காக, பண்டைக் காலம் தொட்டுப் பாய்ச்சல் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாக மாறிய பாய்ச்சல் இன்று மெய்வல்லுநர்ப் போட்டிகளில் இடம் பெற்றுள்ளது. உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல், கோலுன்றிப் பாய்தல் ஆகியவை அவையாகும். இவற்றுள் நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல் ஆகியவை கிடைப் பாய்ச்சல்களாகும். உயரம்பாய்தல், கோலுன்றிப் பாய்தல் ஆகியவை நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்களாகும். மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் பாகுபாட்டு அட்டவணையில் இது காட்டப்பட்டுள்ளது.

பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் முக்கியமான அம்சம் பறப்புத் தூரத்தின் அளவாகும். அதாவது வானில் செல்லும் தூரத்தின் அளவாகும். இது முக்கியமான நான்கு காரணிகளில் தங்கி உள்ளது.

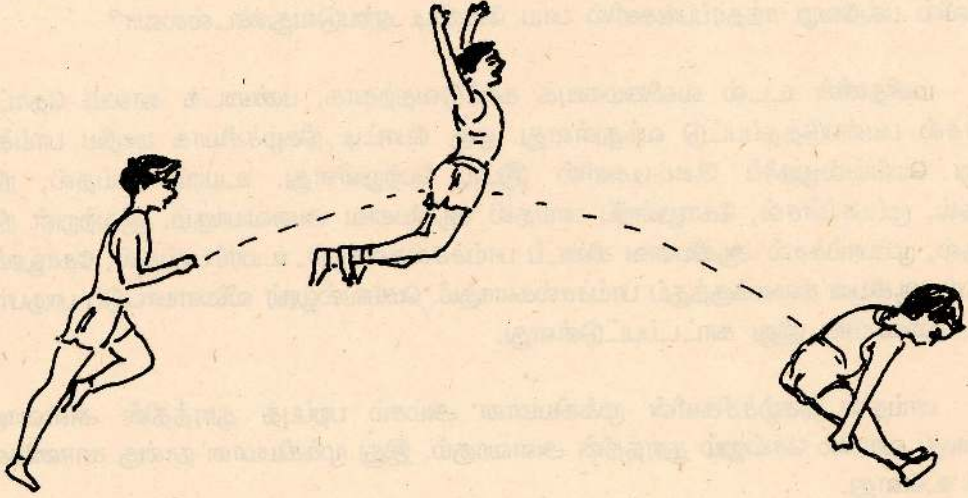
அவையாவன-

1. உதைத்துப் புறப்படும் கதி.
2. உதைத்துப் புறப்படும் கோணம்.
3. உதைத்துப் புறப்படும் உயரம்.
4. வளியினால் ஏற்படுத்தப்படும் தடை.

உடற் கல்விப் பாடத்தை மேலும் கற்கும் போது இவ்விடயங்கள் பற்றிய பல விடயங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள். ஒவ்வொரு பாய்தல் நிகழ்ச்சி தொடர்பாகவும் முக்கியமான சில விடயங்கள் இங்கு விளக்கப்பட்டுள்ளன.

தூரம் பாய்தல்

கீழே தரப்பட்டுள்ள 12.3 ஆம் படத்தில் தூரம் பாய்தல் காட்டப்பட்டுள்ளது.



படம் 12.3

தூரம் பாய்தலில்,

1. அணுகல் ஓட்டம்
2. உதைத்துப் புறப்படல்.
3. பறக்கை
4. நிலம்படல் ஆகியன அடங்கும்.

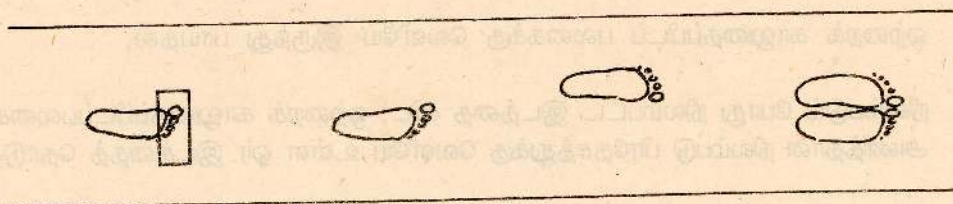
செயன்முறைத் தொழிற்பாடுகளின் போது இது தொடர்பான மேலும் பல விபரங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

தூரம் பாய்தல் தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள்.

1. எட்டுக்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்கள் பங்குபற்றுவதாக இருப்பின் ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று தடவை வீதம். பாய இடமளிக்கப்பட்டு, சிறந்த போட்டியாளர்கள் எட்டுப் பேர் தெரிவு செய்யப்படுவர். பின்பு அவ்வெட்டுப் பேருக்கும் மேலும் மூன்று தடவைகள் வீதம் பாய வாய்ப்பளிக்கப்படும். அதன் மூலம், வெற்றிபெறுவோர் தெரிவு செய்யப்படுவர்.
2. பின்வரும் பாய்ச்சல்கள் பதிவு செய்யப்பட மாட்டா.
 - i. ஒற்றைக் காலுதைப்பிடக் கோட்டிற்கு அப்பால் உள்ள பிரதேசத்தை மிதித்துப் பாய்தல்.
 - ii. ஒற்றைக் காலுதைப்பிடப் பலகைக்கு வெளியே இருந்து பாய்தல்.
 - iii. நிலம்படும் போது நிலம்பட்ட இடத்தை விட, ஒற்றைக் காலுதைப்பிடப்பலகைக்கு அணித்தான நிலம்படு பிரதேசத்துக்கு வெளியே உள்ள ஓர் இடத்தைத் தொடுதல்.
 - iv. நிலம்பட்டதன் பின்னர் திரும்பி நிலம்படு திடலுக்கு ஊடாக நடந்து செல்லல்.
 - v. பாயும் போது கரணம் போடுதல்.
3. போட்டியாளர் நிலம்பட்டபின், அவரது உடலின் ஏதுமொரு பகுதியினால் நிலம்படு பிரதேசத்தில் ஒற்றைக்காலுதைப்பிடப் பலகைக்கு அணித்தாகத் தொடப்பட்ட புள்ளியில் இருந்தே தூரம் அளக்கப்படும். அப்புள்ளியில் இருந்து ஒற்றைக் காலுதைப்பிடப் பலகையின் முன்புற விளிம்பு வரையான தூரம் அல்லது அவ்விடத்துக்கு நேராக நீட்டப்பட்ட கோடு வரையிலான தூரமே பாய்ந்த தூரமாகக் கொள்ளப்படும்.
4. போட்டியாளர் பெறும் இடத்தைத் தெரிவு செய்யும் போது அவர் பாய்ந்த அனைத்துப் பாய்ச்சல்களுள் மிகச் சிறந்த பாய்ச்சலே கவனத்திற் கொள்ளப்படும்.
5. போட்டியாளர், பாய்வதற்காக இலக்கம் கூறி அழைக்கப்பட்டு, 90 செக்கன் நேரத்துள் பாய்தல் வேண்டும்.

முப்பாய்ச்சல் (தத்தி மிதித்துப் பாய்தல்)

தூரம் பாய்தல் செயன்முறையை ஒத்த 4 சந்தர்ப்பங்கள் இதில் அடங்கும். எனினும் பிரவேச ஓட்டத்தின் ஈற்றில் முதலாவது பாய்ச்சல் அதாவது தத்தல் ஆரம்பமாகும். ஒற்றைக் காலுதைப்பிடத்தில் ஊன்றிய காலையே மீண்டும் தரையில் பதித்துப் பாய்தல் வேண்டும். இரண்டாம் சந்தர்ப்பத்தில் மற்றக் காலை இயன்ற அளவு அப்பால் இடறிப் பாய்தல் வேண்டும். அடுத்த படிமுறையின் போது இரண்டு கால்களாலும் நிலம்படல் வேண்டும்.



படம் 12.4

முப்பாய்ச்சலின் போது கால்கள் நிலத்தைத்தொடும் ஒழுங்கும் விதமும் 12.4 ஆம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

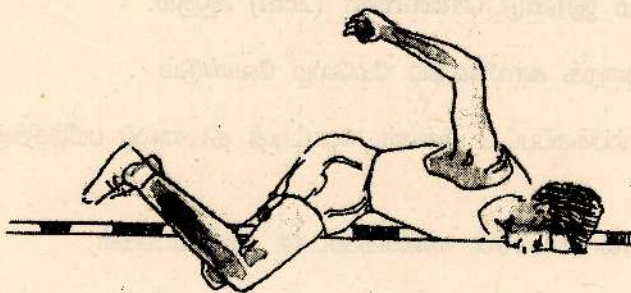
முப்பாய்ச்சல் சட்டதிட்டங்கள்.

தூரம் பாய்தல் நிழ்ச்சிக்கான சட்டதிட்டங்கள் யாவும் முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சி தொடர்பாகவும் பொருத்தமுடையனவாகும். அத்தோடு பின்வரும் சட்டதிட்டங்களும் பேணப்படல் வேண்டும்.

- தத்தல், மிதித்தல், பாய்தல் ஆகியன ஒழுங்கு முறையாக இடம் பெறல் வேண்டும்.
- தத்தல், மிதித்தல், ஆகியவற்றின் போது நிலந்தொடும் கால் தவிரந்த உடலின் ஏனைய பகுதிகள் நிலத்தைத் தொடலாகாது.

iii. தத்திய காலை முதலில் நிலம்படச் செய்தலும், அடுத்து மறு காலை நிலம்படச் செய்தலும் அவசியமாகும்.

உயரம் பாய்தல்



படம் 12.5

உயரம் பாய்தல் முறையொன்று மேலே காட்டப்பட்டுள்ளது.

உயரம் பாய்தல், நான்கு சந்தர்ப்பங்களில் நிகழும் செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியதாகும்.

1. அணுகல் ஓட்டம்
2. மேலெழல்
3. குறுக்குக் கோலைத் தாண்டுதல்
4. நிலம்படல்

பல பாய்ச்சல் முறைகள் உள்ளன.

- i. கீழைத்தேயப் பாய்ச்சல்
- ii. மேலைத்தேயப் பாய்ச்சல்
- iii. காலிடந்த முறை
- iv. ஃபுலொப் முறை

இம்முறைகளுள், காலிடந்த முறை, .புலொப் முறை ஆகிய நுட்பமுறைகளைக் கையாண்டு அதிக உயரம் பாய முடியும் எனக் கொள்ளப்படுகிறது.

உயரம் பாய்தலுக்குரிய சிறப்பான சட்டதிட்டங்கள்

1. ஒவ்வொரு சுற்றின் முடிவிலும் உயரம் பாய்தல் குறுக்குக் கோலை உயர்த்தும் இழிவு உயரம் இரண்டு சென்மீற்றர் (2cm) ஆகும்.
2. பாய்பவர் ஒற்றைக் காலிலேயே மேலெழ வேண்டும்.
3. போட்டி ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்னர், போட்டித் திடலைப் பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்த முடியாது.
4. போட்டியாளரின் பாய்ச்சல் கணிக்கப்படாத சந்தர்ப்பங்கள்.
 - i. பாய்தல் செயன்முறை காரணமாக குறுக்குக் கோல் தாங்கிகளிலிருந்து விலகதல்.
 - ii. குறுக்குக் கோலைத் தாண்டு முன்னர், உயரம் பாய்தல் தாங்கித் தூண்கள் அமைந்துள்ள நிலைக்குத் தளத்துக்கு அப்பால் உள்ள தரையை (நிலம்படு பிரதேசம் உட்பட) உடலின் எப்பகுதியினாலேனும் தொடுதல்.
5. ஒரு குறித்த உயரத்தைப் பாய்வதற்காக ஒரு போட்டியாளருக்கு 3 வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்படும். ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவை சரியாகப் பாயத் தவறிய பின் மூன்றாம் தடவை பாய்வதைத் தவிர்த்து அதற்கு அடுத்த உயரத்தைப் பாய்வதற்கான வாய்ப்பைப் போட்டியாளர் பெற்றுக் கொள்ளலாம். எனினும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கூடிய உயரத்தைப் பாய்வதற்காக ஒரு வாய்ப்பு மட்டுமே வழங்கப்படும். (முன்னைய உயரத்தை ஒரு தடவை மட்டுமே பாய முயற்சித்திருப்பின் இச்சந்தர்ப்பத்தில் இரண்டு தடவை பாய இடமளிக்கப்படும்).
6. போட்டியாளர் தமது இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு 90 செக்கனூள் பாய்தல் வேண்டும். எனினும் சுற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்று போட்டியாளர் மட்டுமே எஞ்சியிருப்பின் பாய்வதற்காக 180 செக்கன் வரை வழங்கப்படும். ஒரு போட்டியாளர் மட்டும் எஞ்சியுள்ள போது போட்டி தொடர்ந்தும் நடைபெறுவதாக இருப்பின் ஒவ்வொரு பாய்ச்சலுக்கும் 300 செக்கன் வரை நேரம் வழங்கப்படும்.

கோலுன்றிப் பாய்தல்

கோலுன்றிப் பாய்தலில் கோலைக் காவியவாறு ஓடி வந்து. குறுக்குக்கோலுக்குக் கீழே தரையில் புதைக்கப்பட்டுள்ள உதை பெட்டியில் அதனை ஊன்றி அக்கோலின் துணையுடன் போட்டியாளர் மேலெழுவார். உயரம் பாய்தலுக்கும் கோலுன்றிப் பாய்தலுக்கும் இடையிலான பிரதானமான வேறுபாடு இதுவாகும்.

கோலுன்றிப் பாய்தல் செயன்முறையை நான்கு படிமுறைகளாக வகுத்துக் காட்டலாம்.

அவை வருமாறு :-

- i. அணுகல் ஓட்டம்.
- ii. ஊன்று பெட்டியில் கோலை ஊன்றி மேலெழல்.
- iii. குறுக்குக் கோலைத் தாண்டுதல்.
- iv. நிலம்படல்.

கோலுன்றிப் பாய்தலில் கோலைப் பற்றுதல் தொடர்பாகவும் விசேட கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும்.

கோலுன்றிப் பாய்தலுக்குரிய சிறப்பான சட்டதிட்டங்கள்.

உயரம் பாய்தல் தொடர்பான எல்லாச் சட்டதிட்டங்களும் கோலுன்றிப் பாய்தலுக்கும் பொருத்தமானவையாகும். கோலுன்றிப் பாய்தலுக்குரிய சிறப்பான சட்டதிட்டங்கள் வருமாறு.

1. ஒவ்வொரு சுற்றின் முடிவிலும் குறுக்குக் கோல் உயர்த்தப்படும் இழிவு உயரம் 5 சென்ரி மீற்றர் (5cm) ஆகும்.
2. குறுக்குக் கோலைத் தாண்ட முன்னர், ஊன்று பெட்டிக்கு மேலாக அமைந்த நிலைக்குத்துத் தளத்துக்கு ஊடாக எதிர்ப்புறத்தை உடலின் எந்தவொரு பகுதியினாலோ கோலினாலோ தொடலாகாது.
3. குறுக்குக் கோலைத் தாண்டுவதற்காக தரையிலிருந்து மேலெழுந்த பின்னர், கோலைப் பற்றியுள்ள கீழ்ப்புறக்கையை மேற்புறக்கைக்கு மேலே கொண்டு சென்று கோலைப் பற்றுதலாகாது. அவ்வாறே மேலே உள்ள கையை மேற்புறமாக நகர்த்துவலாகாது.
4. உள்ளங்கைகளிலோ விரல்களிலோ நாடாக்கள் போன்றவற்றைச் சுற்றிக் கொள்ள இடமளிக்கப்பட மாட்டாது.

5. தமது இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு இரண்டு நிமிட (120 செக்கன்) நேரத்துள் பாய்தல் வேண்டும். எனினும் போட்டியின் ஈற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்று போட்டியாளர்கள் மாத்திரம் எஞ்சியிருப்பின், பாய்வதற்காக 4 நிமிட அவகாசம் வழங்கப்படும். ஒரு போட்டியாளர் மாத்திரம் தொடர்ந்தும் போட்டியில் ஈடுபடுவதாக இருப்பின் பாய்வதற்காக 6 நிமிட அவகாசம் வழங்கப்படும்.

எறிதல்

ஒடுதல், பாய்தல் ஆகியவற்றைப் போன்றே எறிதலும் ஒரு இயற்கைச் செயற்பாடாகும். பண்டைக் காலத்தில் வாழ்ந்த எமது மூதாதையர் கூர்மையாக்கப்பட்ட தடிகளைக் கொண்டு விலங்குகளை வேட்டையாடினர். நவீன தொழில்நுட்ப யுகத்தில் வாழும் நாம் அவ்வாறான கருமங்களுக்காக எறிதலைத் துணையாகக் கொள்வதில்லை. எனினும் தினமும் நாம் பற்பல கருமங்களுக்காக எறிதலைத் துணையாகக் கொள்கிறோம். வாழைப்பழத்தோலைக் குப்பைத் தொட்டியினுள் எறிதல், வகுப்பறையைக் கூட்டிப் பெருக்கிக் குப்பைகூளங்களைக் குப்பைத் தொட்டியினுள் எறிதல் போன்ற பலப்பல சந்தர்ப்பங்களில் எறிதலை நாம் துணையாகக் கொள்கின்றோம்.

பல்வேறு சட்டத்திட்டங்களுக்கு அமைவாகச் சிறப்பான முறையில் இசைவுபடுத்தப்பட்ட எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் அடக்கப்பட்டுள்ளன. அவை பின்வருமாறு.

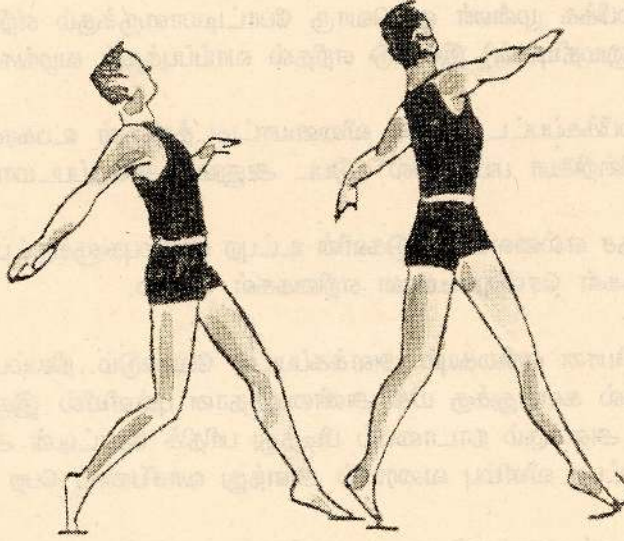
1. பரிதிவட்டமெறிதல்
2. ஈட்டியெறிதல்
3. போடுகுண்டு
4. சம்மட்டியெறிதல்

இவற்றுள் சம்மட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சி எமது நாட்டில் இது வரையில் பிரபல்யமடையவில்லை. எனவே பரிதிவட்டமெறிதல், ஈட்டியெறிதல், போடுகுண்டு ஆகிய மூன்று எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்வது போதுமானது.

எறிதல் நிகழ்ச்சிகளுக்குரிய பொதுவான சட்டதிட்டங்கள் பின்வருமாறு:

1. போட்டியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்களின் எண்ணிக்கை எட்டுக்கு மேற்படின் ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் மூன்று தடவை எறிய வாய்ப்பளிக்கப்படும். அவர்களுள் சிறந்த எட்டுப் போட்டியாளர்களைத் தெரிவு செய்து அவ்வொவ்வொருக்கும் மேலும் மூன்று தடவை எறிய வாய்ப்பளிக்கப்படும்.
2. போட்டி ஆரம்பிக்க முன்னர் ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் எறிதற் பயிற்சிக்காக (நடுவரின் அனுமதியுடன்) இரண்டு எறிதல் வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்படும்.
3. போட்டி ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்னர் விளையாட்டிடத்தினுள் உபகரணங்களுடனோ, உபகரணங்களின்றியோ பயிற்சியில் ஈடுபட அனுமதியளிக்கப்படமாட்டாது.
4. நிலம்படு பிரதேச எல்லைக் கோடுகளின் உட்புற விளிம்புகளுக்குட்பட்ட பிரதேசத்தில் விழும் எறிகைகள் செல்லுபடியான எறிகைகள் ஆகும்.
5. ஒவ்வொரு சரியான எறிகையும் அளக்கப்படல் வேண்டும். நிலம்பட்ட இடத்தில் இருந்து எறிதல் களத்துக்கு மிக அண்மைத்தான புள்ளியில் இருந்து வட்டத்தின் மையம் வரை அளக்கும் நாடாவைப் பிடித்து பரிதிக் கோட்டின் அல்லது நிறுத்தற் பலகையின் உட்புற விளிம்பு வரையில் அளந்து வாசிப்பைப் பெற வேண்டும்.
6. எந்தவொரு போட்டியாளரும் தமது சொந்த உபகரணங்களைப் போட்டிக்காகக் கொண்டுவருதலாகாது.
7. போட்டியாளர்கள் கையில் நாடாக்களைச் சுற்றிக் கொள்ள அனுமதி வழங்கப்படமாட்டாது. எனினும் இரண்டு விரல்களை அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட விரல்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து சுற்றிக் கட்டிக் கொள்ள அனுமதியளிக்கப்படும்.
8. கையுறை அணிய இடமளிக்கப்பட மாட்டாது.
9. தமது இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு 90 செக்கனுக்குள் எறிதல் வேண்டும்.
10. போட்டியாளர்கள் தமது முள்ளந்தண்டைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக இடுப்புப் பட்டி அணிந்து கொள்ள அனுமதியளிக்கப்படும்.

பரிதிவட்டம் எறிதல்



படம் 12.6

பரிதிவட்டம் எறியும் விதம் 12.6ஆம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

பரிதிவட்டம் எறிதல் செயன்முறையைப் பல பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.

1. பரிதிவட்டத்தைப் பற்றல்
2. ஆயத்தமாதல்
3. பரிதிவட்டத்தைப் பற்றியவாறு ஓடிச் சென்று சுழல்தல்
4. பரிதிவட்டத்தை விடுவித்தல்
5. எறிந்த பின் மெய்ந்நிலை

பாடசாலை மட்ட, பரிதிவட்டம் எறிதல் நிகழ்ச்சிக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பரிதிவட்டங்களின் நிறை பற்றிய விபரங்கள் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன.

வயதெல்லை	ஆண்களுக்கான பரிதிவட்டத்தின் நிறை	பெண்களுக்கான பரிதிவட்டத்தின் நிறை
15 வயதின் கீழ்	1.0 கிலோகிராம்	1.0 கிலோகிராம்
17 வயதின் கீழ்	1.0 கிலோகிராம்	1.0 கிலோகிராம்
19 வயதின் கீழ்	1.5 கிலோகிராம்	1.0 கிலோகிராம்
திறந்த நிகழ்ச்சி	2.0 கிலோகிராம்	1.0 கிலோகிராம்

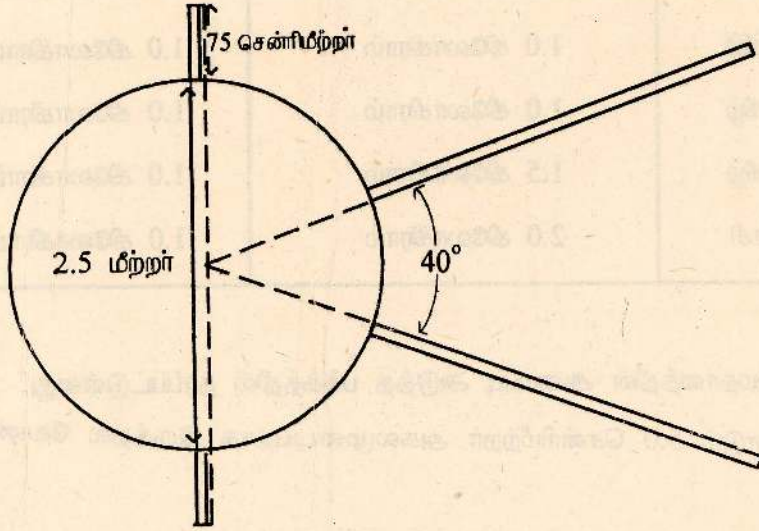
பரிதிவட்ட மைதானத்தின் அமைப்பு அடுத்த பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு கோடும் 5.0 சென்ரிமீற்றர் அகலமுடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஈட்டி எறிதல்

ஈட்டி எறியும் செயன்முறையைப் பின்வருமாறு வகுத்துக் காட்டலாம்.

1. ஈட்டியைப் பற்றுதல்.
2. ஈட்டியை எறிவதற்காக அணுகுதல்.
3. ஈட்டி எறிதலுக்கு ஆயத்தமாதலின் இறுதியான ஐந்து படிமுறைகள்.
4. ஈட்டியை விடுவித்தல்.
5. எறிந்த பின் மெய்ந்நிலை.

பரிதிவட்ட மைதானத்தின் அமைப்பு கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

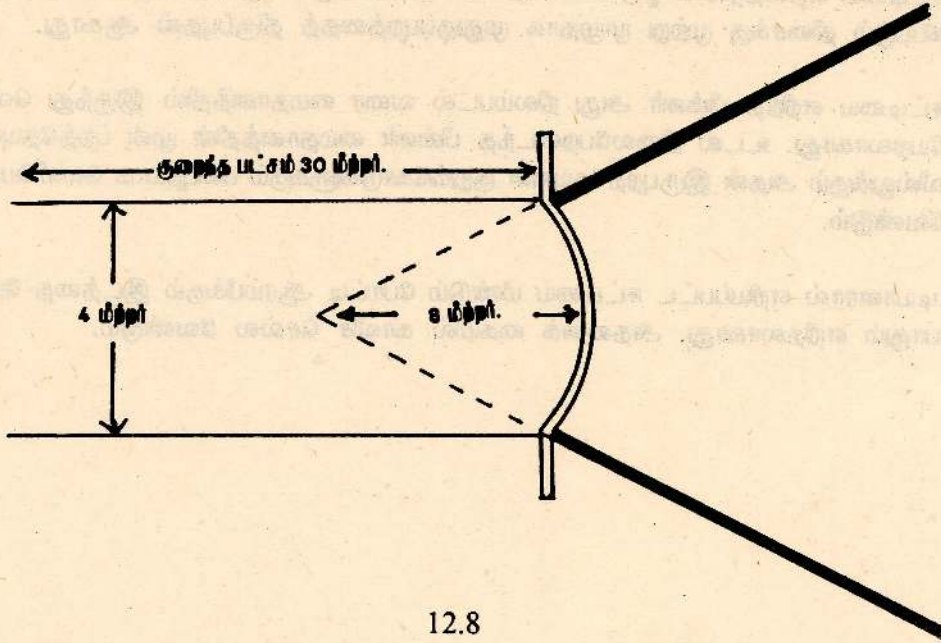


உரு 12.7

பாடசாலை மட்டம் தொடக்கம் ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சிக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் ஈட்டிகளின் நிறை பற்றிய விபரங்கள் பின்வரும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன.

வயதெல்லை	ஆண்களுக்கான ஈட்டியின் நிறை	பெண்களுக்கான ஈட்டியின் நிறை
15 வயதின் கீழ்	600 கிராம்	600 கிராம்
17 வயதின் கீழ்	600 கிராம்	600 கிராம்
19 வயதின் கீழ்	800 கிராம்	600 கிராம்
திறந்த நிகழ்ச்சி	800 கிராம்	600 கிராம்

ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான மைதானமொன்றின் அமைப்பு கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.



12.8

ஈட்டி எறிதல் மைதானத்தின் முன்னே உள்ளே வில், இருபுறமாக அமைந்துள்ள இரண்டு கோடுகள் ஆகியவை 7.0 சென்ரிமீற்றர் அகலமானவை. ஏனைய கோடுகள் 5.0 சென்ரிமீற்றர் அகலமானவை.

ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சி தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள்

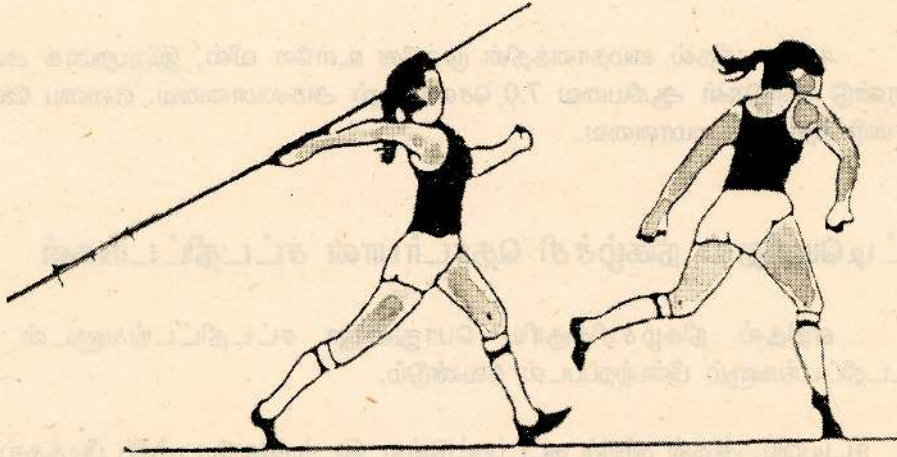
எறிதல் நிகழ்ச்சிக்குரிய பொதுவான சட்டதிட்டங்களுடன் பின்வரும் சட்டதிட்டங்களும் பின்பற்றப்படல் வேண்டும்.

1. ஈட்டியை, அதன் சுற்றிக் கட்டப்பட்டுள்ள இடத்திலேயே பற்றிப் பிடித்தல் வேண்டும். ஈட்டியைத் தோளுக்கு மேலாக அல்லது புயத்தின் மேற்பகுதிக்கு மேலாக எறிதல் வேண்டும்.
2. ஈட்டியின் ஏனைய பகுதிகள் நிலத்தைத் தொட முன்னர் அதன் உலோக முனை நிலத்தைத் தொட்டால் மட்டுமே எறிகை செல்லுபடியான எறிகையாகும்.

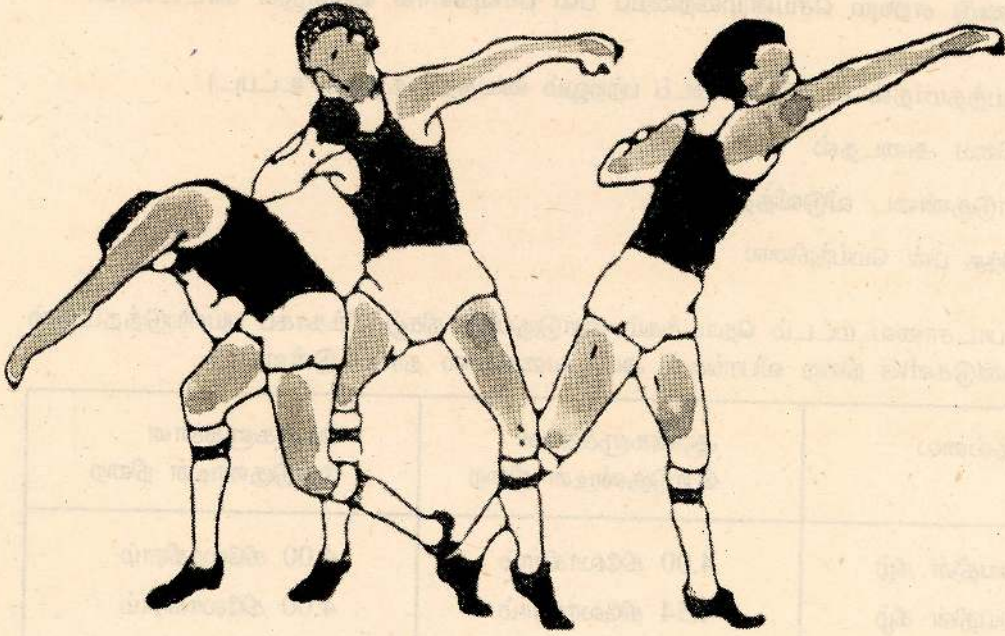
153

3. ஈட்டியை விடுவிக்க முன்னர் ஓட்டப்பகுதியின் முன் புறத்தேயுள்ள வில்லை அல்லது அதற்கு அப்பால் உள்ள தரையை உடலின் எந்தப் பகுதியும் தொடலாகாது.
4. ஈட்டியை எறிவதற்காக ஓடும் போதோ ஈட்டியை விடுவிக்கும் போதோ ஈட்டி விடுவிக் கப்படும் திசைக்கு முற்று முழுதாக முதுகுப்புறத்தைத் திருப்பதல் ஆகாது.
5. ஈட்டியை எறிந்த பின்னர் அது நிலம்படல் வரை மைதானத்தில் இருந்து வெளி யேறலாகாது. உடல் நிலைபேறடைந்த பின்னர் மைதானத்தின் முன் புறத்தேயுள்ள வில்லுக்கும் அதன் இருபுறத்தேயுள்ள குறுங்கோடுகளுக்கும் பின்புறமாக வெளியேறுதல் வேண்டும்.

போட்டியாளரால் எறியப்பட்ட ஈட்டியை மீண்டும் போட்டி ஆரம்பிக்கும் இடத்தை நோக்கி ஒருபோதும் எறிதலாகாது. அதனைக் கையில் காவிச் செல்ல வேண்டும்.



படம் 12.9



படம் 12.10

போடுகுண்டு

போடுகுண்டு எறியும் விதம் மேலே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

போடுகுண்டை அதிக தூரம் எறிவதில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகள்:

- ★ விடுவிக்கும் கதியும் கோணமும்.
- ★ விடுவிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் போடுகுண்டு அமைந்துள்ள உயரமும் வளித்தடையும்.

போடுகுண்டு எறிதலுக்காக அங்கீகரிக்கப்பட்ட இரண்டு நுட்ப முறைகள் உள்ளன.

1. ∴பெரி-ஓ-பிரயன் முறை
2. சுழன்று எறியும் முறை

போடுகுண்டு எறியும் செயன்முறையைப் பல பிரிவுகளாக வகுத்துக் காட்டலாம்.

1. ஆயத்தமாதல் (போடுகுண்டைப் பற்றலும் வைத்திருத்தலும் உட்பட)
2. கதியை அடைதல்
3. போடுகுண்டை விடுவித்தல்
4. எறிந்த பின் மெய்ந்நிலை

பாடசாலை மட்டம் தொடக்கம் போடுகுண்டு நிகழ்ச்சிக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் போடுகுண்டுகளின் நிறை விபரங்கள் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன.

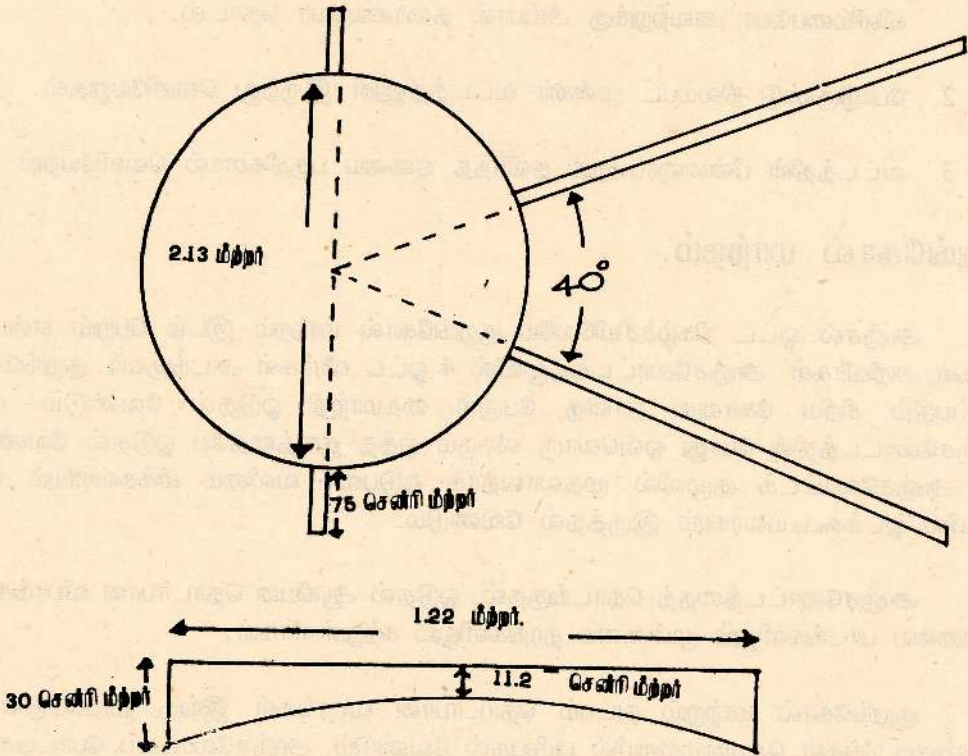
வயதெல்லை	ஆண்களுக்கான போடுகுண்டின் நிறை	பெண்களுக்கான போடுகுண்டின் நிறை
15 வயதின் கீழ்	4.00 கிலோகிராம்	4.00 கிலோகிராம்
17 வயதின் கீழ்	4.54 கிலோகிராம்	4.00 கிலோகிராம்
19 வயதின் கீழ்	5.44 கிலோகிராம்	4.00 கிலோகிராம்
திறந்த நிகழ்ச்சி	7.26 கிலோகிராம்	4.00 கிலோகிராம்

போடுகுண்டு நிகழ்ச்சிக்கான மைதானத்தின் அமைப்பு 12.11 ஆம் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

போடுகுண்டு நிகழ்ச்சிக்குரிய சட்டதிட்டங்கள்.

எறிதல் நிகழ்ச்சிக்குரிய பொதுவான சட்டதிட்டங்கள் யாவும் போடுகுண்டு நிகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமானவையாகும். அத்தோடு பின்வரும் சட்டதிட்டங்களும் போடுகுண்டு நிகழ்ச்சிக்குரியவையாகும்.

1. வட்டத்தினுள் நிலையாக நின்றதன் பின்னர் போடுகுண்டை எறிதல் வேண்டும். தோளின் அருகில் வைத்திருக்கும் போடுகுண்டைத் தனிக்கையினால் எறிதல் வேண்டும். போட்டியாளர் எறிதலுக்காக வட்டத்தினுள் இருக்கும் போது போடுகுண்டைத் தாடைக்குக் கீழாகக் கழுத்தின் கீழ்ப் பகுதியில் காறை என்புக்கு மேலாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். போடுகுண்டை எறியும் பொழுது போடுகுண்டைத்தாங்கியுள்ள கையை அதன் அமைவில் இருந்து கீழ் நோக்கியோ கோட்டின் பின்புறமாகவோ கொண்டு செல்லல் ஆகாது.



படம் 12.11

2. போட்டியாளர் எறிதல் வட்டத்தைச் சுற்றியுள்ள உலோக வில்லின் அல்லது நிறுத்தற்பலகையின் உட்புறத்தை மாத்திரம் தொடலாம்.
3. போடுகண்டு எறிகை செல்லுபடியாகாத சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு.
 1. உடலின் எப்பகுதியினாலேனும் வில்லின் அல்லது நிறுத்தற்பலகையின் மேற்புற விளிம்பையோ அவற்றுக்கு அப்பால் தரையையோ தொடல்.
 2. போடுகண்டு நிலம்பட முன்னர் வட்டத்தினுள் இருந்து வெளியேறுதல்.
 3. வட்டத்தின் பின்னரைப்பகுதி தவிர்ந்த ஏனைய பகுதிகளால் வெளியேறல்.

குறுங்கோல் மாற்றம்.

அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்ச்சியிலேயே குறுங்கோல் மாற்றம் இடம் பெறும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அஞ்சலோட்டக்குழுவில் 4 ஓட்ட வீரர்கள் அடங்குவர். குறுங்கோல் எனப்படும் சிறிய கோலை நான்கு பேரும் கைமாற்றி ஓடுதல் வேண்டும். நியம அஞ்சலோட்டத்தின் போது ஒவ்வொரு வீரரும் ஒத்த தூரத்தையே ஓடுதல் வேண்டும். ஓர் அஞ்சலோட்டக் குழுவில் முதலாவதாக ஓடுபவர் வலிமை மிக்கவராயும் உயர் கதியில் ஓடக்கூடியவராயும் இருத்தல் வேண்டும்.

அஞ்சலோட்டத்தைத் தொடங்குதல், ஓடுதல் ஆகியன தொடர்பான விபரங்களை முன்னைய பாடங்களிலும் முன்னைய தரங்களிலும் கற்றுள்ளீர்கள்.

குறுங்கோல் மாற்றும் நுட்பம் தொடர்பான விபரங்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை நீங்கள். செயன்முறையில் பயிலுதல் வேண்டும். அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் வெற்றிபெற, பொருத்தமான ஒரு குறுங்கோல் மாற்ற நுட்பமுறையில் நீங்கள் பயிற்சி பெறல் அவசியமானது.

குறுங்கோல் மாற்ற நுட்பமுறைகள்

பார்த்தவாறு மாற்றுதல்
(குறுங்கோலைப் பார்த்தவாறு)
உதாரணம் 4x400 மீற்றர்
போட்டியின் போது

பார்க்காதவாறு மாற்றல்
(குறுங்கோலைப் பார்க்காதவாறு)

பார்க்காதவாறு மாற்றும் முறையை மேலும் மூன்று முறைகளாக வகுக்கலாம்.

1. வெளிப்புறமாக மாற்றும் முறை
2. உட்புறமாக மாற்றும் முறை
3. கலப்பு மாற்றும் முறை

பார்த்தவாறு மாற்றும் முறை

4x400 மீற்றர் அஞ்சலோட்ட போட்டிகளின் போது இம்முறை கையாளப்படுகின்றது.

குறுங்கோலைத் தாங்கி வருபவர் களைப்புற்று முன்னோக்கி வருகின்றமையால் குறுங்கோலைப் பெறுபவர் தனது தலையைப் பின்புறம் திருப்பிப் பார்த்தவாறு மெதுவாக முன்னோக்கிச் சென்றபடி குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். குறுங்கோலைக் கொடுப்பவர் அதனை எந்தக் கையினாலும் கொடுக்கலாம். பெறுபவர் அதனைக் எந்தக் கையினாலும் பெறலாம். குறுங்கோலை இரண்டு முறைகளில் பெறலாம்.

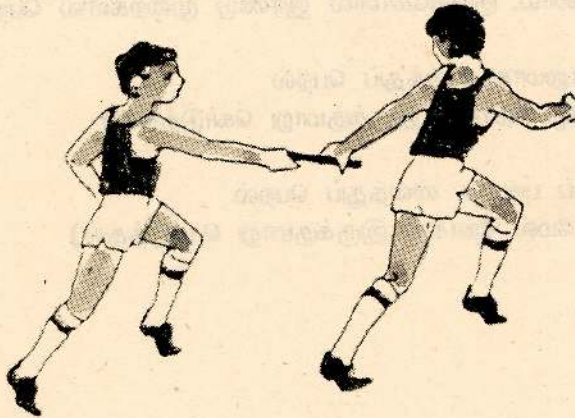
1. கையை மேற்புறமாக வைத்துப் பெறல்
(குறுங்கோல் கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு கொடுத்தல்)
2. கையைக் கீழ்ப் புறமாக வைத்துப் பெறல்
(குறுங்கோல் மேல் நோக்கி இருக்குமாறு கொடுத்தல்)



(அ) கை கீழ் நோக்கிய முறை



(ஆ) கை மேல் நோக்கிய முறை



(இ) பார்த்து மாற்றும் முறை.

படம் 12.12

பார்க்காது மாற்றும் முறை

4x100 மீற்றர் போன்ற குறுந்தூர அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளின்போது இம்முறை கையாளப்படும். குறுங்கோலைக் கொண்டு வருபவர் ஓட்டப்பாதையில் குறித்த ஓர் இடத்தை அடைந்த பின்னர்/குறுங்கோலைப் பெறுபவரும் விரைவாக அதே திசையில் ஓடுவார். அவரது தலை முன்னோக்கி அமைந்துள்ளமையால் குறுங்கோலையோ அதனைக் கொண்டு வருபவரையோ அவர் காண்பதில்லை. இருவரும் ஒருவர் ஒருவரை நெருங்கிய பின்னர், குறுங்கோலைப் பெறுபவர் குறுங்கோலைக் கொண்டு வருபவரின் சமீக்கைக்கு ஏற்பத் தனது ஒரு கையைப் பின்னோக்கி நீட்டுவார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வருபவர் குறுங்கோலை அவரது கையில் கொடுப்பார். பெறுபவர் குறுங்கோலைப் பற்றியவாறு முன்னோக்கி ஓடுவார்.

பார்க்காது மாற்றல் - புறத்தே மாற்றும் முறை

ஓட்டப்பாதையில் (சுவட்டில்) திசைக்கு ஏற்ப சுவட்டுக்கு வெளிப்பக்கமாக அதாவது வலது புறத்தே குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளலே புறத்தே மாற்றல் எனப்படுகின்றது. இதனை, முன்னர் குறிப்பிட்டவாறு கையைக் கீழ்ப்புறமாகவோ மேற்புறமாகவோ வைத்துப் பெறலாம்.

வெளிப்பக்கமாக கீழ்ப் புறத்தே மாற்றும் முறை

பெறுபவர் வலது கைவிரல்கள் கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு கையைப் பின்னோக்கி நீட்டுவார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வருபவர் தமது இடது கையில் உள்ள குறுங்கோல் மேல் நோக்கி அமையுமாறு பெறுபவரின் வலது கையில் வைப்பார்.

(12.12 ஆம் படத்தைப் பார்க்க)

வெளிப்புற மாற்றல்-மேற்புறக் கைமுறை

குறுங்கோலைப் பெறுபவர் தனது வலது கையை மேற்புறமாகத் திருப்பி வைத்திருப்பார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வருபவர் தனது கையில் உள்ள குறுங்கோலைக் கீழ் நோக்கி அமையுமாறு பெறுபவரின் வலது கையில் வைப்பார்.

உட்பக்க மாற்ற முறை

இம்முறையின் போது குறுங்கோல், வலது கையினால் கொடுக்கப்பட்டு இடது கையால் பெறப்படும். கீழ்ப்புறக் கைமுறையிலோ, மேற்புறக்கைமுறையிலோ குறுங்கோலைப் பெறலாம். இம்முறை அஞ்சலோட்டப்போட்டிகளின் போது செயன்முறையில் கையாளப்படுவதில்லை.

கலப்பு மாற்ற முறை

இது உட்பக்க வெளிப்பக்க முறைகளின் கலப்பு முறையாகும். 400 மீற்றர் சுவட்டில் நடத்தப்படும் 4x400 மீற்றர் போட்டிகளிலே பெரும்பாலும் இம்முறை கையாளப்படும். முதலாவதாக ஓடுபவர் வலது கையினால் கொண்டு வரும் குறுங்கோலை இரண்டாவதாக ஓடுவரின் இடது கையில் கொடுப்பார். அவர் இடது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை மூன்றாவதாக ஓடுவரின் வலது கையில் கொடுப்பார். மூன்றாவதாக ஓடுபவர் வலது கையில் கொண்டு சென்று நான்காவதாக ஓடுவரின் இடது கையில் கொடுப்பார்.

அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்கான சட்டதிட்டங்கள்

தொடக்கம், ஓடுதல், முடிவு ஆகியன தொடர்பாக குறுந்தூர ஓட்டப் போட்டிகளுக்கான சட்டதிட்டங்கள் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்கும் பொதுவானவையாகும். அத்தோடு பின்வரும் சட்டதிட்டங்களும் உள்ளன.

குறுங்கோல்

குறுங்கோல் பின்வரும் நிபந்தனைகளுக்கு அமைவானதாக இருத்தல் வேண்டும்.

- ★ நீளம் 28 சென்ரிமீற்றர் - 30 சென்ரிமீற்றர்
- ★ தடிப்பு 12 சென்ரிமீற்றர் - 13 சென்ரிமீற்றர்
- ★ நிறை 50 கிராமுக்குக் குறைதலாகாது
- ★ உறுதியான ஒரு சடப்பொருளினால் ஒப்பமானதாகவும் உட்குடைவானதாகவும் அமைக்கப்பட்டிருத்தல்.

குறுங்கோல் பரிமாற்ற வலயம்

—————> ஓடும் திசை

மேலதிக 10 மீற்றர்	10 மீற்றர்	10 மீற்றர்
-------------------	------------	------------

ஓட்ட வீரர் ந்

ஓட்ட வீரர் நிற்க வேண்டிய கோடு.

1. போட்டி ஆரம்பம் தொட்டு முடிவு வரை குறுங்கோலானது ஓட்டவீரர்களின் கைகளிலேயே இருத்தல் வேண்டும்.
2. குறுங்கோல் மாற்றம் அதற்குரிய 20 மீற்றர் பரிமாற்ற வலயத்திலேயே இடம் பெறல் வேண்டும். பரிமாறப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் குறுங்கோலானது பரிமாற்ற வலயத்தினுள் அமைந்துள்ளதா என்பது மட்டுமே கவனத்திற் கொள்ளப்படும். ஓட்டவீரர்கள் பரிமாற்ற வலயத்துள் இருந்தனரா, இல்லையா என்பது கவனத்திற் கொள்ளப்படுவதில்லை.
3. ஓட்டவீரர் ஒருவரின் கையில் இருந்து குறுங்கோல் தரையில் விழுந்துவிடின் அவரே அதனைப் பொறுக்கி எடுத்தல் வேண்டும்.
4. 4x100 மீற்றர் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளின் போது ஓட்ட வீரர்கள் போட்டி முடிவு வரை தமக்குரிய சுவட்டிலேயே ஓடுதல் வேண்டும். 4x400 மீற்றர், 4x200 மீற்றர் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளின் போது மூன்று அரை வட்டங்கள் தாண்டப்படல் வரை போட்டியாளர்கள் தத்தமது ஓட்டப்பாதையிலேயே ஓடுதல் வேண்டும்.
5. ஓட்ட வீரர்கள் தமக்குரிய ஓட்டப்பாதை ஒழுங்கு முறைப்படியே குறுங்கோல் பரிமாற்ற வலயத்துள் நிறறல் வேண்டும். 2 ஆம் 3 ஆம் ஓட்டவீரர்கள் முதலாவது ஒழுங்குகையில் ஓடும் போது, குறித்த வட்டத்தின் முதலாவது 200 மீற்றர் ஓடிமுடிக்கப்படும் போது இருந்த ஒழுங்கு முறைப்படியே பரிமாற்ற வலயத்தினுள் நிறறல் வேண்டும்.
சுவட்டில் முதலாவது ஒழுங்குகையில் ஓடும் சந்தர்ப்பங்களில், தமது குழுவினர் ஓடும் ஒழுங்குமுறைக்கு அமைய, சுவட்டில் முதலாவது ஒழுங்குகையில் பரிமாற்ற வலயத்துள் வந்து குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
6. ஓட்டவீரர் குறுங்கோலை வழங்கிய பின்னர் அப்போட்டியில் பங்குபற்றும் ஓட்டவீரர்கள் யாவரும் தம்மைத் தாண்டிச் செல்லும் வரை தமது ஓட்ட ஒழுங்குகையிலேயே தங்கியிருத்தல் வேண்டும்.

7. குறுங்கோலை வழங்கிய பின்னர், அதனைப் பெற்ற ஓட்டவீரரை உந்திவிடுவதன் மூலமோ வேறு வழிகளிலோ அவருக்கு உதவி புரிதலாகாது.
8. அஞ்சலோட்டக்குழுவில் 4 ஓட்டவீரர்களுடன் 2 மேலதிக ஓட்டவீரர்களையும் இடம் பெறச் செய்யலாம். மேலதிக ஓட்டவீரர்களாக விண்ணப்பப் படிவத்தில் குறிக்கப்பட்டோரையோ, அன்றைய போட்டிகளுக்காக இலக்கம் வழங்கப்பட்ட தமது குழுவைச் சேர்ந்த வீரர்களையோ மேலதிக அஞ்சலோட்டவீரர்களாகப் பங்கு கொள்ளச் செய்யலாம். ஓர் ஓட்டவீரர் போட்டியின் ஒரு சுற்றில் ஓடியதன் பின்பு, அந்தச் சுற்றில் அவருக்குப் பதிலாகப் பிற்தொரு ஓட்டவீரர் ஓடியிருப்பின், அடுத்த சுற்றுக்களில் முன்னர் போட்டியி லிருந்து நீங்கிய ஓட்டவீரருக்குப் பங்குபற்ற முடியாது.

அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் மத்தியத்தம்

மத்தியத்தர்கள் மேற்படி சட்டதிட்டங்களுக்கு அமையவே அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் மத்தியத்தம் வகிப்பர். எனவே அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் மத்தியத்தம் வகிப்போர் இச்சட்ட திட்டங்களை நன்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இச்சட்டதிட்டங்களை நன்கு அறிந்துவைத்திருப்பின் நீங்களும் அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் மத்தியத்தராகக் கடமையாற்றலாம்.

பொதுவான ஓட்டப் போட்டிகளின் போது நியமிக்கப்படும் மத்தியத்தர்களோடு குறுங்கோல் மாற்ற வலயங்களின் ஆரம்பக் கோட்டையும் முடிவுக் கோட்டையும் பரிசீலிப்பதற்காக இரண்டு மத்தியத்தர்கள் வீதம் நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

அஞ்சலோட்டப் போட்டி மத்தியத்தத்தின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

- i. போட்டியின் தொடக்கம் முதல் முடிவு வரையில் குறுங்கோலானது போட்டியாளரின் கைகளிலேயே தாங்கப்பட்டதா?
- ii. குறுங்கோல் மாற்ற வலயத்திலேயே குறுங்கோல் மாற்றங்கள் இடம் பெற்றனவா?
- iii. குறுங்கோல் தரையில் விழுந்த சந்தர்ப்பங்களில் குறித்த ஓட்டவீரரினாலேயே அது பொறுக்கி எடுக்கப்பட்டதா?
- iv ஓட்டவீரர்கள் தமக்குரிய ஒழுங்குகளிலேயே ஓடினரா?

v. ஓட்டத்தின் போது அல்லது குறுங்கோல் பரிமாற்றத்தின் போது எவரேனும் போட்டியாளர் ஏளையை ஓட்டவீரர்கட்குத் தடங்கலை ஏற்படுத்தியதுண்டா?

vi. தமது சக ஓட்டவீரர்கட்கு எவ்வகையிலேனும் மேலதிக உதவி புரிந்தனரா?

ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்.

கைப்பந்து (வொலிபோல்), வலைப்பந்து, எல்லே, கிறிக்கெற்று போன்ற பல்வேறு விளையாட்டுகளை ஏற்கனவே நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். அவ்வாறான விளையாட்டுக்களில் நீங்கள் பங்கு கொண்டிருப்பீர்கள். போட்டிகளைப் பார்த்து மகிழ்ந்தும் இருப்பீர்கள்.

குறித்த சில சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைய, குறித்த வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட விளையாட்டுத் திடல்களில் இவ்வாறான விளையாட்டுக்கள் விளையாடப்படுவதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். அவ்வாறான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோரின் விளையாட்டுப் பாங்கு பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். அவை யாவும் முறைமையாகத் திட்டமிடப்பட்ட நீண்ட காலம் பயிற்சி பெறப்பட்ட செயற்பாடுகள் அல்லவா? இவ்வாறான விளையாட்டுக்கள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் எனப்படுகின்றன.

தற்போது பாடசாலை மட்டத்தில் அவ்வாறான பல விளையாட்டுக்கள் நடைமுறையில் உள்ளன. இவ்விளையாட்டுக்களின் பட்டியல் வருமாறு.

கைப்பந்து (வொலிபோல்)	(ஆண் / பெண்)
வலைப்பந்து	(ஆண் / பெண்)
உதைப்பந்து	(ஆண்)
எல்லே	(ஆண் / பெண்)
உடற்பயிற்சி	(ஆண் / பெண்)
தசைப்பயிற்சிகள்	(ஆண் / பெண்)
ஆடற்சேவல் விளையாட்டு (யூம்பந்தாட்டம்)	(ஆண் / பெண்)
மேசைப் பந்து	(ஆண் / பெண்)
கூடைப்பந்து	(ஆண் / பெண்)
ஹாக்கி	(ஆண் / பெண்)
நீச்சல்	(ஆண் / பெண்)

மென்பந்துக் கிறிக்கெற்று	(ஆண் / பெண்)
குத்துச் சண்டை (முட்டிக் கைகலப்பு)	(ஆண் / பெண்)
சைக்கிளோட்டம்	(ஆண் / பெண்)
உடற்கட்டுப் பயிற்சி (body building)	(ஆண் / பெண்)
டெனிஸ்	(ஆண் / பெண்)
மற்பயிற்சி (மற்போர்)	(ஆண்)
சதுரங்கம்	(ஆண் / பெண்)
கபடி	(ஆண் / பெண்)

நீங்கள் இவ்வகையான விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டும் அப்போட்டிகளைப் பார்த்தும் ரசித்தும் இருப்பீர்கள். மலர்ச்சியுடன் விளையாட்டில் ஈடுபடும் விதத்தையும் தலைவனின் கட்டளைக்குக் கட்டுப்பட்டு ஒத்துழைப்புடன் விளையாடும் விதத்தையும் நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள்.

உடலாரோக்கியத்தை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும், நற்பண்புகளையும் விழுமியங்களையும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும் சமூகத்தில் நற்பிரசையாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய பண்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் இவ்வாறான விளையாட்டுவீரர்கள் உங்களுக்குத் துணையாக அமைகின்றனர்.

விளையாட்டுத் திடலினுள் புகும் விளையாட்டு வீரர்கள் மத ரீதியிலோ, குல அடிப்படையிலோ இனங்களுக்கு அமையவோ பிரிந்து விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதில்லை. தேசிய ஒற்றுமை, மத ஒற்றுமை ஆகியவற்றைப் பெரிதும் மதிக்கும் இலங்கை மக்களாகிய நாம் எமது மேற்படி எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவு செய்துகொள்வதற்காக, இவ்வாறான விளையாட்டுவீரர்களைத் துணையாகக் கொள்ள முடியுமல்லவா?

மேலும் போட்டியின் இறுதியில் ஓர் அணிக்கு வெற்றியும் மற்றைய அணிக்குத் தோல்வியும் கிடைப்பதுண்டு. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தோல்வியடைந்த குழு அதனை முழுமனதுடன் ஏற்றுக்கொள்வதையும் வெற்றிபெற்ற அணியினருக்கு வாழ்த்துத் தெரிவிப்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். இது ஒரு சிறந்த மனித இயல்பு அல்லவா?

எனவே ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலானது தனிப்பட்டவகையில் உங்களதும் பொதுவாக முழுச் சமூகத்தினதும் மேம்பாட்டுக்கு வழிகோலக் கூடியதாகும்.

13

யௌவனப் பருவம்

1996 இல் உலக சனத்தொகையில் 1.5 பில்லியன் பேரும் இலங்கைச் சனத்தொகையில் 6 மில்லியன் பேரும் யௌவனப் பருவத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகக் காணப்பட்டனர். யௌவனப் பருவத்தினரான உங்களது தன்மை பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறுவதற்கும் உங்களது ஆற்றல்களை இனங்காண்பதற்கும் இவ்வத்தியாயம் துணையாக அமையும். உங்களது தன்மைகளையும், ஆற்றல்களையும் அபிவிருத்தி ரீதியில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்களது எதிர்காலத்தையும் நாட்டின் எதிர்காலத்தையும் சிறப்பானதாக ஆக்கலாம். 6 மில்லியன் யௌவனர்களும் இந்த அரும் பணியில் சிறப்பாகப் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.



படம் 13.1

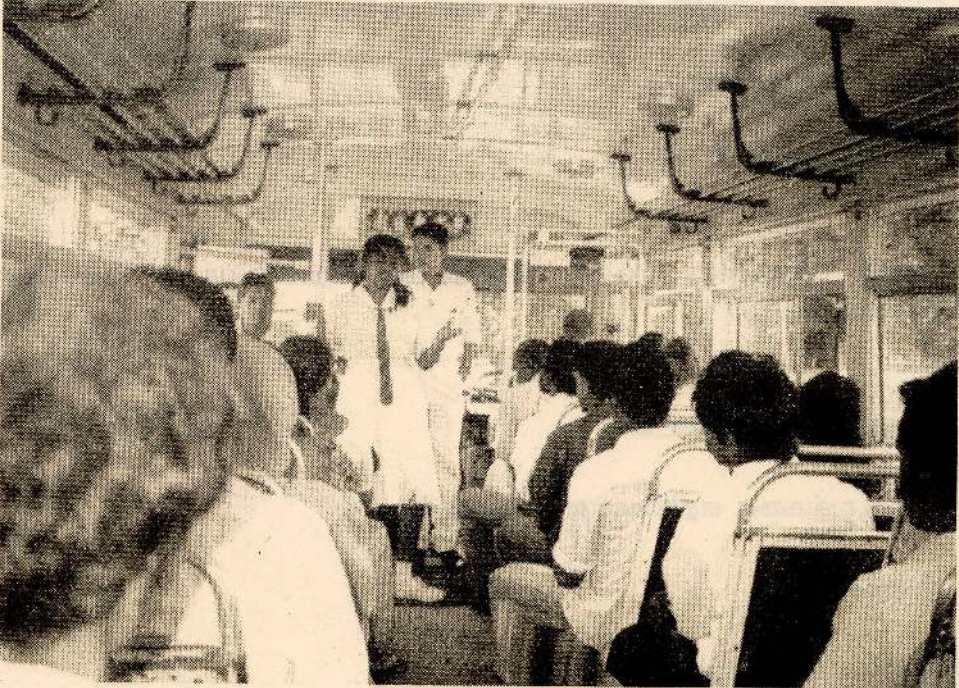
நீங்கள் யௌவனர்கள்.

பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்து யௌவனப் பருவத்தை அடைந்துள்ள நீங்கள் அனைவருமே யௌவனர்கள். அதாவது 10 வயதுக்கும் 24 வயதுக்கும் இடைப்பட்டோர் யாவரும் யௌவனர்களே. யௌவனப் பருவத்தை மூன்று பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.

வயது :	10 - 14 வருடங்கள்	முன் யௌவனப் பருவம்
	15 - 18 வருடங்கள்	இடை யௌவனப் பருவம்
	19 - 24 வருடங்கள்	கடை யௌவனப் பருவம்

நீங்கள் இவற்றுள் எப்பருவத்தில் அடங்குகிறீர்கள்? யௌவனர்கள் முக்கியத்துவம் பெறுவதற்கான பல காரணங்கள் உள்ளன.

யௌவனப் பருவத்தினரின் சிறப்பியல்புகள்.



உரு 13.2

“உங்களைப் போன்றோரின் சிறப்பியல்புகள் யாவை” என யௌனவர்களிடம் வினவிய போது அவர்கள் அளித்த சில விடைகள் கீழே பட்டியலில் தரப்பட்டுள்ளன. யௌவனப் பருவத்தைச் சேர்ந்த நீங்களும் இச்சிறப்பியல்புகளைக் கொண்டிருக்கிரீர்கள் அல்லவா?

உங்களது வயது மட்டத்தைச் சேர்ந்தோரின் சிறப்பியல்புகள் யாவை?

மேலே தரப்பட்டுள்ள படங்களின் துணையுடன் அவ்வாறான சில இயல்புகளை இனங்காண முயற்சி செய்யுங்கள். அவ்வாறான சில இயல்புகள் வருமாறு:

- ★ மகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல்
- ★ குதூகலமாகக் காலங்கழித்தல்
- ★ சுதந்திரமாக இருத்தல்
- ★ ஆடல், பாடல் போன்ற கலையம்சங்களில் ஆர்வம் காட்டல்
- ★ சுறுசுறுப்புடன் செயற்படல்
- ★ சமூக இணக்கப்பாடு

படத்தில் இனங்காண முடியாத மேலும் பல சிறப்பியல்புகளை யௌவனர்கள் கொண்டுள்ளனரல்லவா?

- ★ நெகிழ்ச்சித் தன்மையுடைமை
- ★ அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ள விரும்புதல்
- ★ ஆர்வமுடைமை
- ★ ஒற்றுமையுடன் செயற்பட விரும்புதல்
- ★ விமர்சன விருப்பு

இப்பட்டியலில் அடங்கியுள்ள கருத்துக்களை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்கின்றீர்களா? அவ்வாறாக நீங்கள் இணக்கம் தெரிவிக்கும் கருத்துக்களுக்கு எதிரே ✓ அடையாளம் இடுங்கள். ஏனையவற்றுக்கு எதிரே எந்த அடையாளத்தையும் இட வேண்டாம். இது ஒரு பூரணமான பட்டியல் அல்ல. இந்த எல்லாச் சிறப்பியல்புகளும் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் காணப்படல் வேண்டும் எனக் கூறிவிட முடியாது. இப்பட்டியலில் அடங்கியுள்ள பண்புகள் யௌவனரிடத்தே காணப்படுவதற்கான காரணங்கள் யாவை என உங்களது அனுபவத்தினூடாகக் கண்டறிய முயற்சி செய்யுங்கள்.

பலப்பல மாற்றங்கள்.

ஒரு குழுவினர் என்ற வகையில் யௌவனரின் முக்கியத்துவம் யாது? ஏறத்தாழ 10 வயது தொடக்கம் இது வரையில் நீங்கள் பலப்பல மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகியுள்ளீர்கள். வாழ்வின் மற்றெந்தப் பருவத்திலும் நிகழாத அளவுக்கு உடல், உள, மனவெழுச்சி, சமூக ரீதியில் பலப்பல மாற்றங்கள் இக்காலப் பகுதியில் நிகழுகின்றன.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

கடந்த ஏறத்தாழ 4 வருடங்களுள் உங்களது உடலில் ஏற்பட்ட முக்கியமான மூன்று மாற்றங்களை நினைவுகூருங்கள். உங்களது உடலில் பின்வரும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன அல்லவா?

1. உயர அதிகரிப்பு
2. நிறை அதிகரிப்பு
3. உடல் வடிவத்தில் மாற்றம்

இவை மூன்றும் தவிரந்தவிடத்து, மேலும் பலப்பல மாற்றங்கள் உங்களது உடலில் ஏற்பட்டமை உங்களுக்கு நினைவிருக்கும் அல்லவா? ஆண்களின் உடலிலும், பெண்களின் உடலிலும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் தனித்தனியே பட்டியற் படுத்தப்பட்டுக் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அவதானியுங்கள்.

பெண்	ஆண்
★ தோல் பளபளப்பாதல்	★ முகத்தில் அரும்பு மீசை தோன்றல்
★ (சிலவேளை) முகத்தில் பருக்கள் தோன்றல்	★ (சிலவேளை) முகத்தில் பருக்கள் தோன்றல்
★ மார்பகங்கள் பருத்தல்	★ குரல்வளை முன்தள்ளப்படல்
★ கக்கங்களிலும் பாலுறுப்பு அயற்பகுதியிலும் உரோமம் வளர்தல்	★ கக்கங்களிலும் பாலுறுப்பு அயற்பகுதியிலும் உரோமம் வளர்தல்
★ இடுப்புப் பருத்தல்	★ தசைகள் திரண்டு வளர்தல்
★ தொடைகள் பருத்தல்	★ தோள்கள் அகன்று வளர்தல்
★ பாலுறுப்பு பருத்தல்	★ பாலுறுப்பு பருத்தல்
★ மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்/ பூப்படைதல்	★ சுக்கில வெளியேற்றம் ஆரம்பித்தல்/ பூப்படைதல்
★ யோனிச் சுரப்புகள் சுரத்தல்	★ குரல் மாற்றமடைதல்

மேற்படி மாற்றங்களுள் பெரும்பாலானவை இன்பபெருக்கத்துடன் தொடர்புடையன. எனவே இவை துணைப்பாலியல்புகள் எனப்படுகின்றன. இவ்வாறான புற மாற்றங்கள் மட்டுமன்றி உடலினுள்ளேயும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவை பற்றிப் பின்னர் கற்போம்.

யௌவனப் பருவத்தில் உடலில் ஏற்படும் உயர அதிகரிப்பும் நிறை அதிகரிப்பும் சிறப்பான தன்மையுடையவை. இப்பருவத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சி மிகத் துரிதமானது. இதனால் வளர்ச்சி ஏற்றம் காணப்படும். ஆண்களின் வளர்ச்சிக்கும் பெண்களின் வளர்ச்சிக்கும்

இடையே வேறுபாடுகள் உள்ளன. பொதுவாக, பெண்களின் வளர்ச்சி ஏற்றமானது ஆண்களை விட ஏறத்தாழ 2 வருடங்கட்கு முன்னர் ஆரம்பிக்கும். பெண்களின் வளர்ச்சி ஏற்றம் ஏறத்தாழ 10 வயதில் ஆரம்பித்து ஏறத்தாழ 16 வயது வரை நிகழும். ஆண்களில் ஏறத்தாழ 12 வயதில் ஆரம்பித்து ஏறத்தாழ 18 வயது வரை வளர்ச்சி ஏற்றம் நிகழும். 10 வயதுடைய சிறுமி, அதே வயதுடைய சிறுவனை விடப் பெரியவளாகக் காணப்படுவாள். எனினும் வளர்ச்சி ஏற்றத்தின் முடிவில், பெண்களை விட ஆண்கள் உயரத்திலும் நிறையிலும் கூடியவர்களாகவே காணப்படுவர்.

மேற்படி எல்லா மாற்றங்களும் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஒரே வயதிலேயே ஏற்படுதல் வேண்டும் என்ற மூட நம்பிக்கை காரணமாக, பெரும்பாலான சிறுவர் சிறுமியர்கள் மற்றைய உயரம் கூடிய சிறுவர் சிறுமியர்களின் உயரத்தைக் கண்டு கவலைப்படுவதுண்டு. இவ்வாறாக எவரும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஒவ்வொருவரதும் வளர்ச்சி அவருக்கேயுரிய ஒரு கோலத்திலேயே நிகழும். தலைமுறையுரிமை, போசணை நிலைமை, ஓமோன் தொழிற்பாடு போன்ற பல்வேறு காரணிகள் இதில் பங்களிப்புச் செய்யும்.

பூப்படைதல்

பூப்படைதலானது, துரித வளர்ச்சி ஏற்படும் இப்பருவத்தில் நிகழும் மற்றொரு முக்கிய நிகழ்ச்சியாகும். பெண்களில் இது பேச்சு வழக்கில் “பெரிய பிள்ளையாதல்” எனப்படுகின்றது. இப்பருவத்தில் உடலினுள் இனப்பெருக்க உறுப்புத் தொகுதியில் பல மாற்றங்கள் நிகழும். பெண்களில் சூலகம் விருத்தியடைந்து சூல் முதிர்ச்சியடைந்து இவ்வயதிலேயே முதல் தடவையாக சூல் விடுவிப்பு நிகழும். அச்சூலின் மூலம் கர்ப்பம் ஏற்படாவிடின், கருப்பைச் சுவர் சிதைவடைந்து கழன்று விடுவதால் உடலில் இருந்து ஓரளவு குருதி யோனியினூடாக வெளியேறும். இந்நிகழ்வு மாதத்துக்கு ஒரு தடவை நிகழ்வதால் இது மாதவிடாய் எனப்படுகிறது. இவ்வாறாக நிகழும் முதலாவது மாதவிடாயின் மூலமே பூப்பு இனங்காணப்படுகின்றது.

பெண்கள் மட்டுமன்றி ஆண்களும் பூப்படைகின்றனர். உடலினுள் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் விருத்தியடைந்து விந்து உற்பத்தி செய்யப்படும். இவ்வாறாக உற்பத்தியாகும் விந்து உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படும். இவ்வாறாக முதல் தடவையாக விந்து வெளியேற்றப்படுவதே ஆண்களின் பூப்புக்கான ஆதாரமாகும்.

எவ்வாறாயினும் பூப்பானது ஆண், பெண் இருபாலாரது வாழ்க்கையிலும் முக்கியமானதொரு நிகழ்வாகும். அதாவது உயிரியல் ரீதியில் தாயாகும் அல்லது தந்தையாகும் ஆற்றல் கிடைக்கப்பெற்றுள்ளமையை இது குறிக்கின்றது. எனினும், சமூக, பொருளாதார ரீதியிலும் மேலும் பற்பல அம்சங்களைப் பொறுத்தமட்டிலும் நீங்கள் அந்நிலையை அடைவதற்கு மேலும் சிலகாலம் கழிதல் வேண்டும்.

இது வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கியமான நிகழ்வாகையால் பண்டையோர் இதற்கு சமூக ரீதியில் உயர் பெறுமானத்தை வழங்கியிருந்தனர். கொண்டாட்ட ரீதியில் சிலபல சடங்குகளை நடத்தி “எமது வீட்டில் பருவமடைந்த ஒரு பிள்ளை இருக்கின்றான்” எனும் செய்தியினை சுமூகத்துக்கு வழங்கவும் “நீ இப்போது ஒரு பருவமடைந்த பிள்ளை. தாயாகக் கூடிய தன்மையைக் கொண்டுள்ளீர், எனவே கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்” எனும் செய்தியை அப்பிள்ளைக்கு வழங்கவும், இதனை ஒரு வாய்ப்பாகக் கொண்டிருக்கக் கூடும் எனக் கருதலாம். மேற்படி இரண்டாவது செய்தி உங்களைப் பொறுத்தமட்டில் இன்றும் கூட செல்லுபடியானதாகும்.

உள்ளத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

கடந்த 4 வருடங்களில் நீங்கள் புதிதாகப் பெற்ற உள ஆற்றல்கள் எவை என நினைவு கூருங்கள். பிள்ளைப் பருவத்தில் உங்களிடத்தே காணப்படாத பல உள ஆற்றல்களை இப்போது நீங்கள் கொண்டுள்ளீர்கள். அவ்வாற்றல்களுக்கு ஏற்றவாறாகவே பாடசாலைக் கலைத்திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.



உரு 13.3

இப்போது நீங்கள் சமூகத்தில் நிகழுவதை, நிகழ்ந்ததை ஆகியன பற்றிய தகவல்களை அறிய விரும்புகிறீர்கள் அல்லவா? அதற்காக, புதினத்தாள்கள், சஞ்சிகைகள், புத்தகங்கள் போன்றவற்றை வாசித்தும், மற்றும் பல்வேறு ஊடகங்களின் ஊடாகவும் தகவல்களைச் சேகரிப்பதில் ஆர்வம் காட்டுகிறீர்கள். எனவே நீங்கள் உங்களது வீட்டிலும், சமூகத்திலும், நாட்டிலும் நிகழும் பல்வேறு நிகழ்வுகள் தொடர்பாக விழிப்புடன் இருக்கின்றீர்கள் அல்லவா?

சிறு பிள்ளையாக இருக்கும்போது நீங்கள் எளிமையான நிகழ்வுகளை மட்டுமே விளங்கிக் கொண்டீர்கள். எனினும் இப்போது வெவ்வேறு கோணங்களில் நோக்கக்கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளீர்கள்.

உங்களது கணித ஆற்றலும் பொறிமுறை ஆற்றலும் முன்னரை விட அதிகரித்துள்ளன. பொறிகள், இயந்திரங்கள், கருவிகள் செயற்படும் விதத்தைக் கண்டறிய விரும்புகிறீர்கள். வானில் உயரப் பறக்கும் விமானம், தொலைவில் காட்சியளிக்கும் சந்திரன் போன்றவை சிறிய பொருள்கள் அல்ல என்பதையும் அவை மிகப் பெரியவை என்பதையும் இப்போது நீங்கள் உணருகின்றீர்கள். இவ்வாறானவற்றை விளங்கிக் கொள்ள முடியாத சிறுபிராயத்தில் நீங்கள் “நிலாவைப் பிடித்துத் தரும்படி” தாயிடம் கூறி அடம்பிடித்திருக்கக்கூடும். எனினும், இப்போது நீங்கள் குறியீடுகளால் கூறப்படுவனவற்றை விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளீர்கள். இந்தப் பிரசினத்தைக் கவனியுங்கள்.

$x = 2$ ஆயும் $y = 3$ ஆயும் இருப்பின்

$x - y$ இனது பெறுமதி யாது?

வெவ்வேறு கருத்துக்கள், குறியீடுகள் போன்றவற்றை விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய தன்மையை இப்போது நீங்கள் கொண்டுள்ளீர்கள். உங்களது வயதைச் சேர்ந்தோர் தமக்கிடையே “அந்தரங்க மொழி” யில் தொடர்பாடுவதற்கான காரணம் இதுவேயாகும்.

சமூக ரீதியான மாற்றங்கள்.

பின்வரும் சம்பவத்தை வாசிப்புகள்.

சங்கரனின் கதை.

சங்கரன் 16 வயது இளைஞன். அவன் நகரில் ஒரு “பெரிய” பாடசாலையில் கல்வி கற்கிறான். அவனது வயதைச் சேர்ந்த ஒரு “குழுமத்துடன்” சேர்ந்துகொண்டான். அக்குழுமத்தைச் சேர்ந்த இளைஞர்கள், புகை பிடித்தல், அடிக்கடி சினிமாப்படம் பார்க்கச் செல்லல், இரவிலும் கூட ஊர் கூற்றித் திரிதல் போன்ற தூர்நடத்தைகளுடையவர்களாக

இருந்தனர். சங்கரனும் மிக விரைவில் அவ்வாறான நடத்தைகளைக் காட்டத் தொடங்கினான்.

சங்கரனின் தந்தை அவனது நடத்தையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தை அங்கீகரிக்கவில்லை. எனவே இரவில் வீட்டிலிருந்து வெளியேறுவதற்குத் தடை விதிக்கப்பட்டது எனினும் சங்கரன் “வகுப்புகளுக்குச் செல்லும்” போர்வையில் நச்சுப் போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையானான். அவனது கல்வி சீர்குலைந்தது. இறுதியில் அவன் பாடசாலை செல்வதை நிறுத்திக் கொண்டான். அவன் வீட்டில் பணம் திருடவும் பணம் தரும்படி கேட்டுத் தாயாருடன் சண்டை பிடிக்கவும் முற்பட்டான். போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளமை அறியப்பட்ட பின்னர் அவன் சிகிச்சைக்காக ஒரு வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லப்பட்டான்.

வினாக்கள் .

1. சங்கரன் அவனது குழுமத்தினரைப் போன்ற நடத்தையைக் காட்டியமைக்கான காரணம் யாது?
2. புகைபிடித்தல், சினிமாப்படம் பார்த்தல், இரவில் ஊர் சுற்றித் திரிதல் போன்றவற்றைப் பழகியதனுடாக சங்கரன் எதனை எதிர்பார்த்திருப்பான்?
3. சங்கரன் அவனது தந்தையின் ஆதிக்கத்தை விரும்பாமையை எவ்வாறு வெளிப்படுத்தினான்?
4. பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள “நண்பர் குழுமத்துடன்” சேர்ந்து கொள்ள சங்கரன் எடுத்த முடிபு பற்றி நீங்கள் என்ன கருதுகிறீர்கள்?
5. சங்கரனின் அனுபவங்கள் மூலம் நீங்கள் பெற்ற படிப்பினை யாது?

மேற்படி வினாக்களுக்கு நீங்கள் எழுதிய விடைகளை இப்பகுதியின் முடிவில் தரப்பட்டுள்ள உத்தேச விடைகளுடன் ஒப்பிடுங்கள்.

சங்கரன் காட்டும் நடத்தை போன்ற நடத்தையைக் காட்டும் இளைஞர்களை நீங்களும் அறிந்திருக்கக்கூடும். இவ்வயதைச் சேர்ந்தோரிடத்தே காணப்படும் சமூக மாற்றங்கள் வருமாறு:

- ★ பெற்றோரிடமிருந்து / குடும்பத்தோரிடமிருந்து விலகி இருக்க முனைதல்.
- ★ தமது நண்பர் குழுமத்திற்குக் கீழ்ப்படிதல்.
- ★ ஆதிக்கத்தை எதிர்த்தல்.

★ வளர்ந்தோரைப் பின்பற்ற (போலச்செய்ய) முனைதல்.

மேலே தரப்பட்ட வினாக்களுக்கான உத்தேச விடைகள்.

1. குழுமத்தின் ஒருவராக அங்கீகரிக்கப்படுவதற்காக.
2. தமக்கு அதிக சுதந்திரம் கிடைக்கும் என எதிர்பார்த்திருக்கக் கூடும்.
3. போதைப் பொருட் பாவனை மூலம்.
4. பொருத்தமற்ற ஒரு முடிபு / தவறான ஒரு / புத்திசாலித்தனமான ஒரு முடிபு அல்ல.
5. ஒவ்வொருவரும் புத்திசாலித்தனமாக, சுயாதீனமாக முடிவெடுத்தல் வேண்டும் என்பது.

உணர்வுகளில் மாற்றம்.

இக்காலப் பகுதியில் உள, சமூக ரீதியில் மட்டுமன்றி உங்களது உணர்வுகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும்

9 ஆம் தரத்தில் கற்கும் தமது பிள்ளைகள் பற்றிச் சில பெற்றோர்கள் தெரிவித்த கருத்துக்கள் வருமாறு :-

“எங்கள் மகன் சிறு சிறு விடயங்களுக்கெல்லாம் ஆத்திரப்படுவான். கொஞ்சம் கூட பொறுமை கிடையாது”

“எங்கள் மகன் பெரும் பெரும் வேலைகளைத் தொடங்குவான். சிறிது தவறினால் போதும், தூக்கி எறிந்துவிட்டுப் போய்விடுவான். நாம் தான் அந்த வேலைகளைச் செய்து முடிக்க வேண்டும்.”

“மகள் புஷ்பராணியைக் கொஞ்சம் கூட கண்டிக்க முடியாது. சிறு பிள்ளை போல அழத் தொடங்கி விடுவாள். சிறு வயதில் அவள் அப்படி இருக்கவில்லை.”

“நீண்டு வளர்ந்துள்ள அவனது தலைமுடியை வெட்டும்படி காந்தனுக்கு அப்பா எத்தனையோ தடவை கூறிவிட்டார். நண்பர்கள் தலைமுடி வளர்க்கின்றபடியால் மகன் காந்தனும் தலைமுடி வளர்க்கின்றான்.”

“மகன் தனது அறைச் சுவர்கள் முழுவதும் ‘அந்த நடிகனின்’ படங்களைத்தான் ஒட்டி வைத்திருக்கிறான். இப்போது மகன், உடை அணிவது, நடப்பது எல்லாம் அந்த நடிகனைப் போலத்தான்.”

யௌவனர்கள் தமது புது உணர்வுகளுடன் போராடுகின்றமை இவ்விடயங்களிலிருந்து தெளிவாகின்றது.

- ★ பொறுமையின்மை
- ★ சவால்களை - அறைகூவல்களை எதிர்கொள்வதில் விருப்பு
- ★ முடிவெடுத்தல்
- ★ விரைவில் மனத்தாக்கத்துக்கு உள்ளாதல்
- ★ தமது குழுமத்தினரைச் சார்ந்திருத்தல்
- ★ அதிகாரத்தை எதிர்த்தல்
- ★ கையாண்டு பார்த்தலில் ஆர்வம் காட்டல்.

அன்பு, காதல், கவர்ச்சி போன்ற புத்துணர்வுகளும் இப்பருவத்தில் உங்களுக்குப் பிரச்சினைகளாகவே தோன்றும். இது வரையில் அவை உங்களுக்குப் பரிச்சயமற்றவையாகும்.

சிறு பராயத்தில் வீட்டில், தாய், தந்தை, உட்பட குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு வரையறைப்பட்டிருந்த உங்களது சமூகம் இப்போது படிப்படியாக விரிவடைந்துள்ளது. நீங்கள் புதிய நண்பர்களதும் எதிர்ப்பாலாரினதும் துணையை நாடுவீர்கள். அவர்கள் தொடர்பாகக் கவரப்படலும் அசாதாரணமானதொன்றல்ல. முன்யௌவனப் பருவத்தில் நீங்கள் எதிர்ப்பாலாருடன் பழகவே விரும்புகிறீர்கள். எனினும் படிப்படியாக எதிர்ப்பாலாருடன் பழக முற்படலானது இப்பருவத்தில் இடம்பெறும் இயற்கையான ஒரு நிகழ்வாகும். சில வேளை இவ்வுணர்வு “காதல்” எனத் தவறாகக் கருதப்படவும் கூடும். எனவே இது தொடர்பாக மூத்தோர் உங்களைக் குறை கூறவும் இடமுண்டு. நீங்கள் இதனால் கஷ்டத்துக்கு ஆளாகவும் கூடும். இக்கவர்ச்சியை, “காதல்” எனத் தவறுதலாக எண்ணி, தொடர்வை நீடித்தல், பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்- காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி அதன் காரணமாக உங்களது கல்வியையும் எதிர்கால முன்னேற்றத்தையும் பாழ்படுத்திக் கொள்ளல் போன்ற நிலைமைகள் கூட ஏற்படலாம். இவ்வுணர்வுகளை உரியவாறு கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும் என்பதையும் இன்றேல் உங்களைத் தவறான வழியில் திசை திருப்பி விடக்கூடிய பல்வேறு வகையான நபர்கள் சமூகத்தில் உள்ளனர் என்பதையும் நீங்கள் மனதிலிருந்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

உங்களுக்கு அறைகூவலாக அமைபவை எவை?

மதுபானம், போதைப் பொருள்கள் ஆகியவற்றின்பால் ஈர்க்கப்படல்.

புதியனவற்றை ஆவலுடன் கையாண்டு பார்த்தல், புதிய அனுபவங்களைத் தேடிச் செல்லல் போன்ற பல பண்புகள் உங்களது வயதைச் சேர்ந்தோரிடத்தே காண்படுவதுண்டு. மேலும் ஒத்த வயதுடைய ஒத்த கருத்துக்களைக் கொண்டோருடன் குழுமமாகச் சேர்வதும் உங்களது வயதுப் பிரிவினரின் மற்றுமொரு பண்பாகும். குழுமத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் உங்களை வழிகெடுக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

இவ்வயதில் பெற்றோருக்கு அடிபணிவதை விட உங்களது குழுமத்தினருக்கு அடிபணியும் தன்மை உங்களிடத்தே காணப்படும். புகைபிடித்தல், போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தல் போன்றவற்றின்பால் ஈர்க்கப்படல் அவற்றுள் ஒன்றாகும். குழுமத்தில் அங்கம் வகிப்போர், உங்களுக்கு விருப்பமற்ற ஒரு விடயத்தின்பால் உங்களை ஈர்க்க முயற்சிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் அதனை எதிர்க்க வேண்டும். அவ்வாறு எதிர்க்க முடியாத நிலைக்கு உள்ளாதலானது உங்களது ஆளுமையின் குறைபாட்டைக் காட்டுவதாக அமையக்கூடும்.

யௌவனப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்.

யௌவனப் பருவத்தில் காதல் போன்ற மனவெழுச்சிகள் தோன்றுவது இயற்கையானது. எதிர்ப்பாலார் தொடர்பாக ஏற்படும் கவர்ச்சியும் இயற்கையானதே. இக்கவர்ச்சி காரணமாக யௌவனர் பலர் கஷ்டத்துக்கு உள்ளாவதுண்டு. காதல் போன்ற உணர்வுகள் உங்களைப் பொறுத்த மட்டில் சாதாரணமானதொன்றாக இருப்பினும், அவை தொடர்பாக நீங்கள் செய்யும் செயல்கள் தொடர்பாகக் கூடிய கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு உணர்வுகள் தூண்டப்படுவதற்கு இடமளிப்பதால் துர்விளைவுகள் ஏற்படலாம். எதிர்காலம் தொடர்பான உறுதியான அடித்தளம் இன்றி, விளைவுகள் தொடர்பான பொறுப்புக்கள் இன்றி, ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் பாலியல் தொடர்புகள் காரணமாக எதிர்பாராத வகையில் கருத்தரிக்க இடமுண்டு. அவற்றுக்கான தீர்வாக, கருச்சிதைவு செய்து கொள்ளல் போன்ற பாரதூரமான முடிபுகளையும் எடுப்பதுண்டு. இவை காரணமாக பெறுமதிமிக்க யௌவன வாழ்க்கை வீணாகிவிடுமல்லவா?

தற்கொலை செய்து கொள்ளல்.

யௌவனரான நீங்கள் மனவெழுச்சிகள், சுய-அனுதாபம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஆய்ந்தோய்ந்து பாராது மிக விரைவில் முடிபுகளை எடுக்கக் கூடும். சிறுசிறு விடயங்கள்

காரணமாகக் கூட மனமுடைந்து போவதும் உங்களைப் போன்றோரின் பண்புகளுள் ஒன்று. பரீட்சையில் சித்தியடையாமல், உங்களது தவறு அல்லது குறைபாடு சுட்டிக்காட்டப்படல் போன்ற விடயங்களுக்குக் கூட தற்கொலை செய்து கொள்ளலை இதற்கான உதாரணங்களாகக் குறிப்பிடலாம். உங்களது நயப்பு வீச்சை இயன்ற அளவுக்கு விரிவுபடுத்துவதும், பலவகைப்பட்டோருடன் பழகுவதும் இந்நிலைமைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கான வழிகளாக அமையும்.

கொடுமைகளுக்கு ஆளாதல், தவறுகளுக்குள்ளாக்கப்படல்.

இன்று எமது நாட்டில் யௌவனர்களுள் பலர் பல்வேறு விதமான கொடுமைகட்கு ஆளாகி வருகின்றனர். யௌவனப்பருவப் பெண்பிள்ளைகள் மட்டுமன்றி ஆண்பிள்ளைகளும் பல்வேறு வகையான பாலியல் கொடுமைகட்கு ஆளாகின்றனர். அவை தொடர்பாகவும் அவ்வாறான கொடுமைகட்கு உள்ளாகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள், இடங்கள், பற்றியும் விழிப்புடன் இருப்பதன் மூலம் அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். யௌவனர்கள் பாலியல் கொடுமைகட்கு மாத்திரம் தான் உள்ளாகின்றனர் எனக் கூறிவிட முடியாது. பல்வேறுபட்ட நபர்கள் அவர்களது நோக்கங்களை அடைவதற்காக உங்களைக் கையாளாக ஆக்கிக் கொள்ளவும் இடமுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளக்கூடியவாறு நடந்து கொள்வது உங்களது பொறுப்பாகும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பதும், அவ்வாறானோருக்கும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஆளாகாது இருப்பதும் முக்கியமானதாகும். இதற்காக நீங்கள் எப்போதும் சமயோசிதமான உத்திகளைக் கையாள வேண்டும்.

உங்களது தேவைகள் யாவை?

துரிதமான உடல், உள, சமூக மனவெழுச்சி மாற்றங்களை எதிர்நோக்கும் இப்பருவத்தில் உங்களுக்கே உரிய சிறப்பான தேவைகள் இருக்கக் கூடும். உங்களது தேவைகளைப் பட்டியற்படுத்துங்கள். அப்பட்டியலில் அடங்கக்கூடிய சில தேவைகள் பற்றி மாத்திரம் கவனிப்போம்.

போசனை

துரிதமான உடல் வளர்ச்சிக்கு ஈடுகொடுக்கக் கூடியவாறாக நீங்கள் எப்போதும் நிறையுணவு உட்கொள்வதில் கூடிய கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும். இப்பருவத்தில் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கல்சியம், இரும்பு, விறைமின்கள், போலிக் அமிலம் போன்றவை குறைவின்றி அடங்கியிருத்தல் வேண்டும். இப்பருவப் பெண்பிள்ளைகளின் உணவு பற்றி விசேடமாகக் குறிப்பிட வேண்டியுள்ளது. மாதவிடாயின் போது குருதி வெளியீயறுகின்றமையால், புரதம், இரும்பு போன்றவற்றை மிகையாகக் கொண்ட அதிக

சக்தி தரும் உணவை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இன்றேல், குருதிச் சோகை போன்ற நிலைமைகள் ஏற்பட்டு உடல் நலிவடையக் கூடும்.

விளையாட்டும் பொழுதுபோக்குகளும்.

உங்களது தசைகள் நன்கு வளர்வதற்கும், குருதிச் சுற்றோட்டம் போன்றவை சிறப்பாக நிகழுவதற்கும் உடற்பயிற்சி அத்தியாவசியமானது. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதாலும், வீட்டில் பல்வேறு வேலைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலமும் இவ்வுடற் பயிற்சியை நீங்கள் பெறலாம். தினமும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதிலும் வானொலி நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்பதிலும் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதில் சில யௌவனர்கள் விருப்புக் காட்டுகின்றனர். பிறர் விளையாடுவதைப் பார்த்தபடி அமர்ந்திருந்து சோம்பேறியாக மாறுவதைவிட விளையாட்டில் ஈடுபட்டு உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது பயன்மிக்கதல்லவா?

ஆலோசனை வழங்கல்/செவிமடுத்தல்.

துரிதமாக மனவெழுச்சிகளுக்கு உள்ளாகக்கூடிய யௌவனப் பருவத்தினர் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படுவதுண்டு. மூத்தோர் இவற்றை மிக எளிமையான பிரச்சினைகள் எனக் கருதிய போதிலும், யௌவனர்களைப் பொறுத்தமட்டில் இவை முக்கியமான பிரச்சினைகளாக உள்ளன. உடல் தொடர்பான பல்வேறு பிரச்சினைகள், குழுமத்தினிடையே தோன்றும் கருத்து வேறுபாடுகள், பெற்றோருடன் ஏற்படும் மனத்தாபங்கள், காதல் தொடர்புகள் போன்றவை அவ்வாறான சில பிரச்சினைகளாகும். தமது பிரச்சினைகள் தொடர்பான விபரங்கட்குச் செவிமடுத்து ஒன்றுபடுமுணர்வை (empathise) காட்டக்கூடிய ஒருவர் இருப்பின், அது யௌவனரைப் பொறுத்தமட்டில் பெரு நிம்மதியைத் தருவதொன்றாக அமையும். இதற்கு மிகப் பொருத்தமான இடம் வீடாகும். “அம்மா எனக்குச் சரியான கவலையாக இருக்கிறது”, “எனது மனம் நோக்கக்கூடிய ஒரு நிகழ்ச்சி இடம்பெற்றது.” என்பன போன்ற தமது உணர்வுகளை ஒளிவு மறைவின்றி வெளியிடக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலை இருப்பின், யௌவனர்கள் வழிதவறிச் செல்வதற்கான வழிவகைகளைப் பெருமளவுக்குக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அவ்வாறான நெருக்கமான உணர்வையும், பரிவுணர்வையும் கட்டியெழுப்பக் கூடியவாறு மூத்தோரும் நடந்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியமானது. யௌவனர்களது பிரச்சினைகள் தொடர்பாகத் தீர்மானம் வழங்கும் வகையிலன்றியும் (non judgemental) குற்றம் சுமத்தும் வகையிலன்றியும் நோக்கக்கூடிய தனியாள்களோ நிறுவனங்களோ இருப்பின், யௌவனர்களை உக்கிரமான நடத்தை, தற்கொலை போன்றவற்றில் இருந்து காத்துக் கொள்ளலாம். உங்களது பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்காக ஒருவரைத் தெரிவு செய்து கொள்ளும் போது பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துவது ஏற்றது.

அவர்,

- ★ நீங்கள் கூறுபவற்றைச் செவிமடுப்பவராகவும்,
- ★ உங்களை “நல்லவர்” அல்லது “கெட்டவர்” என்றவாறு குறித்து நோக்காதவராகவும்
- ★ உங்களைப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய ஒருவராகவும்,
- ★ உங்களது நம்பிக்கைக்கு உரியவராகவும் இருத்தல் நல்லது.

உங்களது சிறப்பான ஆற்றல்கள் யாவை?

யௌவனர்கள் பல சிறப்பாற்றல்களைக் கொண்டோர்களாவர். அவ்வாறான சில ஆற்றல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அச்சிறப்பாற்றல்கள் நல்ல வழியில் செயற்படுத்தப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டாம் நிரலிலும் தீய வழியில் செயற்படுத்தப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றாம் நிரலிலும் தரப்பட்டுள்ளன.

ஆற்றல்	நல்ல வழியில் செயற்படுத்தல்	தீய வழியில் செயற்படுத்தல்
* ஆக்கபூர்வத்தன்மை	* பாடல்கள், கவிதைகள், நாடகங்கள் ஆக்கல். * பல்வேறு சமூகநலன்புரி வேலைகளில் ஈடுபடல்.	* தூசண வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தல். * ஆபாசச் சினிமாப் படங்கள் பார்த்தல்.
* கையாண்டு பார்த்தல்	* புத்தாக்கங்களை உருவாக்கல், கையாள்தல்.	* போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல். * பாலியல் தொடர்புகளைக் கையாண்டு பார்த்தல். * ஆபத்தான நடத்தைகளைக் கையாள்.
* அறைகூவல்களை எதிர்நோக்குவதில் விருப்பு	* மலையேறல், நீச்சல், ஆராய்வு, விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஈடுபடல்	* மிகவிரைவாக வாகன மோட்டல். * ஆபத்தான நடத்தைகளில் ஈடுபடல்.

* முன்மாதிரியாக / இலட்சியவாதியாகச் செயற்படல்	* சமூகச் சீர்திருத்தம், சனநாயக சமூகம், அநீதி எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்.	* வன்முறையைக் கையாளல்.
* தலைமைத்துவமும் முன்வருதலும்	* சமூகசேவை, சூழலைப் பேணல், சிரமதானம், புதியன தேடுதல்.	* விரக்தி * சீர்குலைக்க முனைதல். ஒதுங்கியிருத்தல்.
* விவேகம்	* அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடல்.	* குழப்பம் விளைவித்தல்.
* அர்ப்பணிப்பு	* சிரமதானம், ஆராய்வு போன்றவற்றின்போது அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படல்.	* உடனடித் தீர்வுகளை எதிர்பார்த்தல். ஒதுங்கியிருத்தல்.

அட்டவணை 13.1

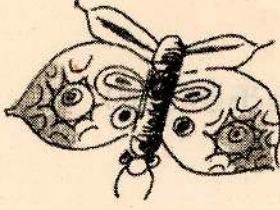
இவ்வட்டவணையின் மூன்றாவது நிரலை அவதானியுங்கள். ஆக்கத்திறன் மழுங்குதல், விளைவுகள் தொடர்பான விளக்கம் இன்மை காரணமாக, உக்ப்பற்ற பெறுபேறுகள் கிடைத்தல், ஆளுமை சீர்குலைதல் போன்ற துர்விளைவுகள் ஏற்படுகின்றமை காட்டப்படுகின்றதல்லவா? எனினும் உங்களது உள்ளார்ந்த திறன்களையும், ஆற்றல்களையும் நல்வழியில் செயற்படுத்துவதன் மூலம், சவால்களைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்ளலாம். நீங்கள் தற்போது எதிர்நோக்கும் சவால்கள் யாவை? அவற்றை எதிர்கொள்வதற்காக உங்களிடத்தே காணப்படும் ஆற்றல்களை இனங்கண்டு, அதற்கமையச் செயற்படுங்கள். உங்களது ஆற்றல்களை விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களது ஆற்றல்களை நேர்வகையில் பிரயோகித்துச் செயற்படுவதன் மூலம் உங்களைப் பற்றிய தன்னம்பிக்கையை விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

யௌவனப் பருவத்தினரான நீங்கள் இப்போது உங்களைப் பற்றிய போதிய விளக்கத்தைப் பெற்றுள்ளீர்கள். உங்களது தன்மை, உங்களது உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றை நன்கு அறிவீர்கள். உங்களிடத்தே பல்வேறு மனவெழுச்சி மாற்றங்களும் சமூக மாற்றங்களும் இடம்பெற்று வருகின்றன. அவை தனிப்பட்ட வகையில் உங்களைப் பொறுத்தமட்டில் எந்த அளவுக்குப் பொருத்தமுடையனவாக உள்ளனவென நீங்களாகவே மதிப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உளம், உடல், சமூகம், மனவெழுச்சி ஆகிய நான்கு அம்சங்கள் தொடர்பாக இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட மாற்றங்களுள் எத்தனை மாற்றங்கள், எந்தெந்த வகையில் உங்கள் மீது தாக்கம் செலுத்தி உள்ளன என மதிப்பிட்டுப் பாருங்கள். அம்மாற்றங்கள் தொடர்பாக நீங்கள் காட்டிய துலங்கல்கள் யாவை? அவற்றை நீங்கள் வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டீர்களா? எவையேனும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்பட்டதுண்டா?

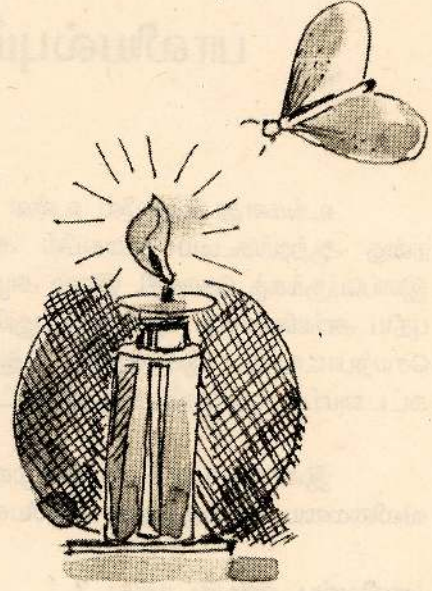
உதாரணம் :

- ★ உங்களது உடல் வடிவ மாற்றமானது ஒரு பிரச்சினையாக அமைந்ததா? அது ஓர் இயற்கையான மாற்றம் என நீங்கள் எற்றுக் கொண்டீர்களா?
- ★ உங்களது குழுமத்தில் நண்பர்களுடன் பழகும் போது உங்களது தனித்துவத்தை நீங்கள் எந்த அளவுக்குக் காத்துக் கொண்டீர்கள்?
- ★ உங்களைப் பற்றிய முடிபுகளை எடுக்க உங்களது குழுமத்துக்கு இடமளித்தீர்களா?
- ★ உங்களுக்கு ஏற்பட்ட புத்துணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்வது எப்போதேனும் கடினமானதாக அமைந்ததா?

யௌவனரான நீங்கள் இப்போது பல புத்தாற்றல்களையும் பெற்றுள்ளீர்கள். அவற்றை உங்களது எதிர்கால முன்னேற்றத்துக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் ஆக்கபூர்வமாகப் பயன்படுத்த வேண்டியது உங்களது பொறுப்பாகும். முட்டையிலிருந்து குடம்பியாகவும், கூட்டுப் புழுவாகவும் மாறிப் பிறக்கும் வண்ணாத்திப் பூச்சி சூழலை அழகுபடுத்தும் அதேவேளை, மலருக்கு மலர் தாவி மதுவண்டு களிப்பதோடு, மலர்களில் மகரந்தச் சேர்க்கை நடைபெறவும் உதவுகின்றது அல்லவா? உங்களது ஆற்றல்களை ஆக்கபூர்வமாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலமே நீங்கள் உங்களது வாழ்க்கையைப் பயனுடையதாக ஆக்கிக் கொள்ள முடியும்.



உரு 13.4



உரு 13.5

அந்துப்புச்சி தீச்சுவாலையை நாடிச்சென்று அதன் விளைவாக எரிந்து பொசுங்கி இறந்துவிடும். உங்களது அயற்புறத்தே காணப்படுபவற்றுள் நல்லவை எவை, தீயவை எவை, ஆபத்தானவை எவை என வேறுபடுத்தி இனங்காண முடியாமற் போய்விடின், அந்துப்புச்சியைப் போன்று ஆபத்தில் சிக்கி எதிர்கால வாழ்க்கையைப் பாழ்படுத்திக் கொள்ளக் கூடிய நிலையை நீங்களும் எதிர்நோக்கக்கூடும். யௌவனப் பருவத்தில் நீங்கள் எடுக்கும் முடிபுகளினூடாக நீங்கள் ஓர் அந்துப்புச்சி போன்றோ ஒரு வண்ணத்துப்புச்சி போன்றோ மாறலாம். எனவே புத்திசாலித்தனமாக நல்ல வகையில் முடிபுகளை எடுக்கவேண்டியது உங்களது பொறுப்பாகும்.

பாலியல்பும் இனப்பெருக்கமும்

உங்களது உடலில் உள்ள உயிர்த் தொகுதிகள் யாவும், உடற்றொழிற்பாடுகளை நன்கு ஆற்றக்கூடிய வகையில் அமைந்துள்ளமையை நீங்கள் அறிவீர்கள். உங்களது இனப்பெருக்கத் தொகுதி, இனம் அழியாது பேணும் உயிர்த் தொழிற்பாட்டை நடத்துகின்றது. புதிய அங்கிகளைத் தோற்றுவிப்பதும், பாதுகாப்பதும் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் முக்கிய செயற்பாடாகும். இச்செயலை ஆற்றவதற்காக உங்களது இனப்பெருக்கத் தொகுதி கட்டமைப்பு ரீதியிலும், தொழிற்பாட்டு ரீதியிலும் மிகச் சிறப்பாக ஒழுங்கமைந்துள்ளது.

இனப்பெருக்கச் செயன்முறையை மகிழ்ச்சிகரமான ஒன்றாக ஆக்குவதற்கான வலிமையை வழங்குவதில் பாலியல்பு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

பாலியல்பு என்பது யாது ?

ஆண் தன்மை அல்லது பெண் தன்மை தொடர்பான அனைத்து விடயங்களுமே பாலியல்பு எனப்படுகிறது. எமது வடிவம், நடத்தைக் கோலங்கள், ஆற்றல்கள் போன்ற அனைத்தும் ஆண்-பெண் தன்மைக்கு அமையவே வெளிக்காட்டப்படுகின்றன. இளம் பருவத்தில் ஆண்-பெண் தன்மைக்கிடையே பாரிய வேறுபாடுகள் காணப்படுவதில்லை. எனினும் யௌவனப்பருவத்தை அடையும் போது பாலியல்பு படிப்படியாக விருத்தியடையும். யௌவனப் பருவத்திலேயே பாலியல்பு உச்ச அளவுக்கு விருத்தியடையும். பாலியல்பு தொடர்பாக நாம் நன்மனப்பாங்குகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். அவ்வாறான மனப்பாங்குகள் வருமாறு:

- ★ அது இயற்கையானது என்பது
- ★ அது ஒரு நல்லம்சம் என்பது
- ★ பொறுப்புடன் செயற்படுத்தப்பட வேண்டியது என்பது
- ★ பயத்துடனோ, வெட்கத்துடனோ செயற்படுத்தப்படவேண்டியதன்று என்பது
- ★ கௌரவம், கவனம், அன்பு ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக அமைதல் வேண்டும் என்பது.

மேலும் எமது பாலியல்பு வெளிக்காட்டப்படும்போது மற்றவருக்கு நன்மையேயன்றி ஒருபோதும் தீங்கு விளைய மாட்டாது என்பது தெளிவு. எனவே, உங்களது எதிர்ப்பாலாரின்பால் ஏற்படும் உணர்வுகள் தொடர்பான விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். அது உண்மையான அன்பு தானா, அல்லது தற்காலிகமான ஒரு கவர்ச்சி மாத்திரம் தானா எனும் விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

அன்பு, கவர்ச்சி என்பன வெவ்வேறுபட்டவையாகும். இவற்றுக்கிடையே வேறுபாடுகள் உள்ளன.

பாலியல்பை நல்ல வகையில் வெளிக்காட்டுவதன் ஊடாக உலகை மகிழ்ச்சிகரமான ஓர் இடமாக மாற்றலாம். அத்தோடு உங்களை ஒரு முழுமையான மனிதப் பிறவியாக ஆக்குவதற்கும் அது வழிகோலும்.

பாலியல்பு பற்றிப் பேசும் நாம் ஆணினதும், பெண்ணினதும் மரபு ரீதியான செயற்பங்கு பற்றி நினைவுபடுத்திக் கொள்வது பயனுடையதாகும். ஓர் ஆண் பற்றி அல்லது ஒரு பெண் பற்றிக் கருதும் போது, எமது மனதில் அவருக்குரிய நடத்தைக் கோலம், செயற்பாடுகள், சம்பிரதாயபூர்வமாக இடம்பெறாவிடினும் கூட, தற்காலச் சமூகத்திலும், “பெண்ணானவள் பாலியலுக்கே உரியவள், வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் பொறுப்பு அவளையே சாரும்” என்பன போன்ற கருத்துக்கள் நிலவுவதைக் காண முடிகின்றது. சம்பிரதாயபூர்வமாக, செயற்பங்குகள் வேறுபடும் விதத்தைக் கவனிப்போம்.

பெண்

ஆண்

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ★ வீட்டில் உணவு சமைக்கும் வேலை ★ கற்பித்தல் போன்ற தொழில் களில் ஈடுபடல் | <ul style="list-style-type: none"> ★ பணம் சம்பாதிக்கும் வேலை ★ எந்திரியர், மருத்துவர் போன்ற தொழில்களில் ஈடுபடல். |
|---|--|

★ பெண்களுக்குரிய குறித்த விளையாட்டுக் களில் மட்டும் ஈடுபடல் ★ ஆண்கட்குரிய குறிப்பான விளையாட்டுக்களில் மாத்திரம் ஈடுபடல்.

★ -----
★ -----
★ -----

★ -----
★ -----
★ -----

இப் பட்டியல்களை மேலும் பூரணப்படுத்துங்கள்.
தற்காலத்தில் ஆண்களதும் பெண்களதும் செயற்பங்குகள் மேற்காட்டியவாறு வரையறைப்பட்டுக் காணப்படுகின்றனவா?

“இரண்டாம் நிரலில் அடங்கும் பெண்கள்” பற்றியும் “முதலாம் நிரலில் அடங்கும் ஆண்கள்” பற்றியும் நீங்கள் அறிவீர்களா?

சந்தர்ப்பத்துக்குப் பொருத்தமானவாறு செயற்பங்குகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டுமென்பது தெளிவாகின்றதல்லவா?

வீட்டில் ஆண், பெண் ஆகிய இருவரும் பணம் சம்பாதிப்பதாக இருந்தால் இருவரும் சேர்ந்து தமது உணவைத் தயாரித்துக் கொள்வது எவ்வளவு சிறப்பானது. ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான தொழிலில் அன்றி மரபு ரீதியான தொழில்களில் சிக்கித் தவிப்பது அர்த்தமற்றதல்லவா? எதிர்காலத்தில் வளர்ந்தோராக மாற இருக்கும் நீங்கள், சமூகத்துக்குப் பயனளிக்கக்கூடிய வகையில் தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஆணாக இருந்த போதிலும் பெண்ணாக இருந்த போதிலும், தத்தமது விருப்பங்கள், ஆற்றல்கள் ஆகியவற்றை ஆண்/பெண் செயற்பங்குகளுள் சிறைப்படுத்தாது, விருத்தி செய்து கொள்வதன் மூலம் அதிக சுதந்திரத்தையும் மனநிறைவையும் பெறலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

இனப்பெருக்கச் செயற்பாடு

புதிய இளம் அங்கிகளைத் தோற்றுவிப்பதற்காக அதாவது இனப்பெருக்கச் செயற்பாட்டுக்காக எமது இனப்பெருக்கத் தொகுதி பிரமிக்கதக்க வகையில் ஒழுங்கமைந்துள்ளது என்பதை ஏற்கனவே அறிந்தீர்கள். இது தொடர்பாக மேலும் விரிவாக நோக்குவோம். பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான முக்கியமான விடயங்கள் யாவை? பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சிறப்பான தொழில் யாது?

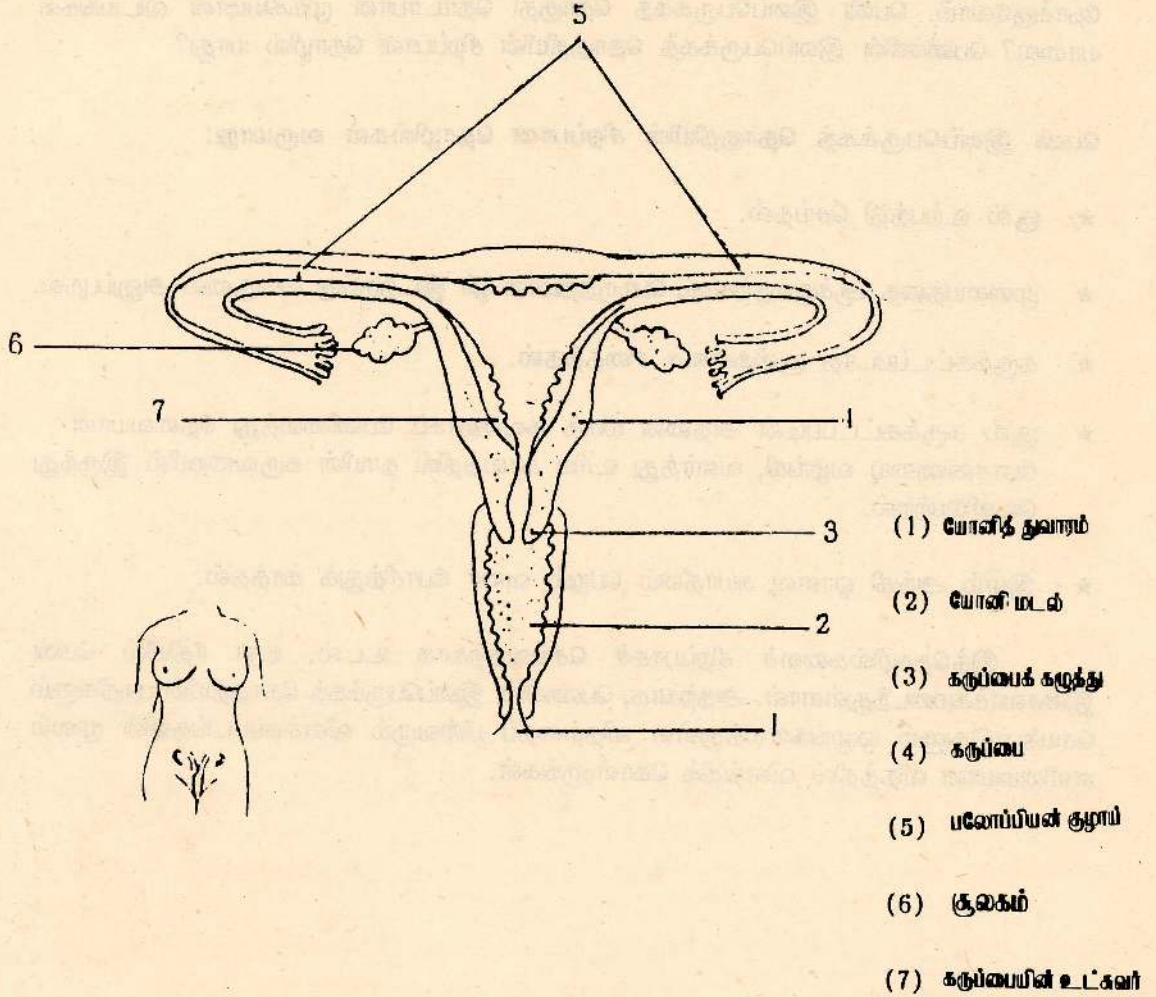
பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சிறப்பான தொழில்கள் வருமாறு:

- ★ சூல் உற்பத்தி செய்தல்.
- ★ முனையத்தை ஆக்குவதற்காக, பொருத்தமான ஓர் இடத்துக்கு அச்சுலை அனுப்புதல்.
- ★ கருக்கட்டப்படாத சூல்களைச் சிதைத்தல்.
- ★ சூல் கருக்கட்டப்படின் அதனை மிகக் கவனமாகப் பேணுவைத்து தேவையான போசணையை வழங்கி, வளர்த்து உரிய காலத்தில் தாயின் கருவறையில் இருந்து வெளியேற்றல்.
- ★ இளம் அங்கி ஓரளவு சுயாதீனம் பெறும் வரை போசித்துக் காத்தல்.

இத்தொழில்களைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்காக உடல், உள ரீதியில் பெண் இசைவாக்கமடைந்துள்ளாள். அதற்காக, பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகளும் செயற்பாடுகளும் ஒழுங்கமைத்துள்ள விதத்தைப் பின்வரும் விளக்கப்படங்களின் மூலம் எளிமையான விதத்தில் விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் விளக்கப்படமும் அதன் ஒவ்வொரு பகுதியின் பெயரும் அவ்வொவ்வொரு பகுதியின் தொழில்களும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



படம் - 14.1

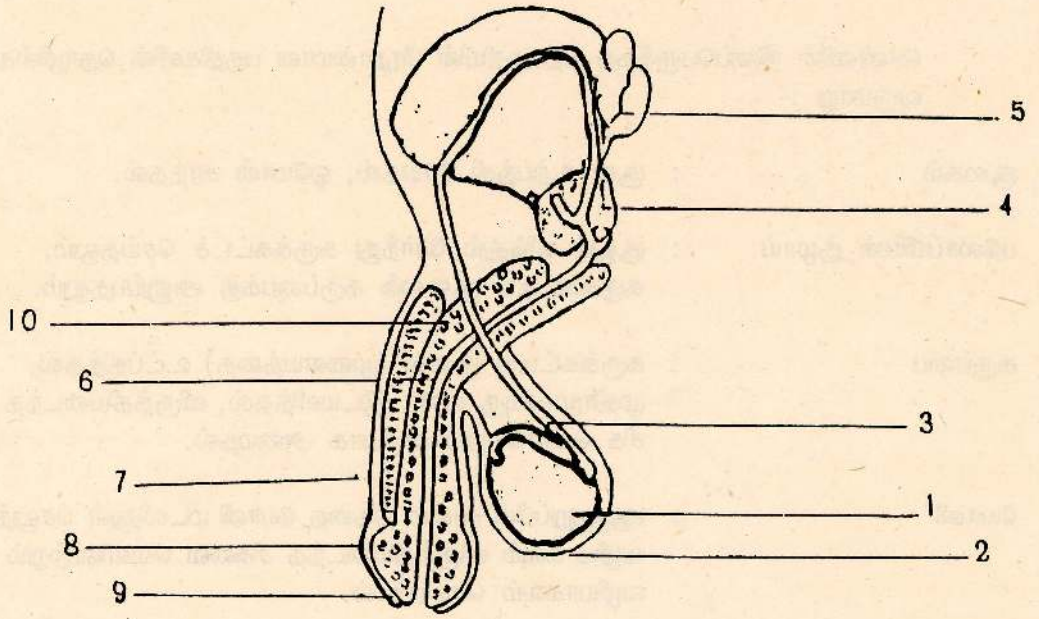
பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகள்.

பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதானமான பகுதிகளின் தொழில்கள் வருமாறு :-

- சூலகம் : சூல் உற்பத்தி செய்தல், ஓமோன் சுரத்தல்.
- பலோப்பியன் குழாய் : சூலும் விந்தும் சேர்ந்து கருக்கட்டச் செய்தலும், கருக்கட்டிய சூலைக் கருப்பைக்கு அனுப்பதலும்.
- கருப்பை : கருக்கட்டிய சூலை (முளையத்தை) உட்பதித்தல், முதிர்மூலவுரு வளர இடமளித்தல், விருத்தியடைந்த பின் சிசு வெளியேறும் வழியாக அமைதல்.
- யோனி : ஆணுறுப்பின் மூலம் விந்தை யோனி மடலினுள் செலுத்தும் வழியாகவும் விருத்தியடைந்த சிசுவை வெளியேற்றும் வழியாகவும் செயற்படல்.

ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஒவ்வொரு பகுதியினதும் தொழில்களைக் கவனிப்போம்.

- விதை : விந்து உற்பத்தி செய்தலும் களஞ்சியப்படுத்தி வைத்தலும்.
- விதைப்பை : விதைகளைப் பாதுகாத்தலும் தாங்கியிருத்தலும்.
- அப்பாற் செலுத்தி : முதிர்ச்சியடைந்த விந்தை ஆண் குறிக்கு அனுப்புதல்.
- முன்னிற்குஞ் சுரப்பிகள் : சுக்கிலப் பாயத்தின் சில சுரப்புகளை உற்பத்தி செய்தல்.
- சுக்கிலப் புடகங்கள் : விந்துப் போசணை ஊடகத்தை வழங்குதல்.
- சிறுநீர் வழி : விந்துக்களைக் கொண்ட சுக்கிலப் பாயத்தைக் கொண்டு செல்லல், சிறுநீரைக் கொண்டு செல்லல்.
- ஆண்குறி : சிறுநீரை வெளியேற்றல்; விந்து வெளியேற்றல்.
- கடற்பஞ்சுத் தன்மையுடைய இழையங்கள் : ஆண்குறியை விறைப்படையச் செய்தல்.



- (1) விதை
- (2) விதைப்பை
- (3) கக்கிலக்கானி
- (4) முள்ளிற்குள் கர்ப்பி
- (5) கக்கிலப் பூக்கங்கள்.
- (6) சிறுநீர் வழி.
- (7) ஆன்குறி
- (8) ஆன்குறி முகை
- (9) முள்ளோல்
- (10) கடற்புக்க போன்ற இழையம்.

படம் 14.2

ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகள்

மாதவிடாய்

ஒரு பெண் பிள்ளையின் உடல் இனப்பெருக்கச் செயற்பாட்டுக்குத் தயாராக உள்ள நிலையே பூப்படைதல் மூலம் உணர்த்தப்படுகின்றது. இது முன்னைய அத்தியாயத்தில் விளக்கப்பட்டது. பூப்படையும் தினத்திலே மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கின்றது. பெண்கள் ஏறத்தாழ 50 வயதை அடையும் வரை, அண்ணளவாக மாதத்துக்கு ஒரு தடவை சக்கர ரீதியில் மாதவிடாய் ஏற்படும். இவ்வயதெல்லை ஆளுக்காள் வேறுபடக்கூடும். மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும் வயது, மாதவிடாய் வட்டத்தின் வரையறை, குருதி வெளியேற்றம் நிகழும் நாள்களின் எண்ணிக்கை என்பனவும் ஆளுக்காள் வேறுபடும். இவ்வாறான வேறுபாடுகள் இயற்கையானவையாதலால் அவை குறித்துக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

முதலாவது மாதவிடாயின் பின்னர் ஏறத்தாழ 24-31 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை மாதவிடாய் ஏற்படுவது ஒரு சாதாரண நிகழ்வாகும். இரண்டு மாதவிடாய்க்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் அதாவது அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்பட ஏறத்தாழ 14 நாட்களுக்கு முன்னர் சூலகத்தில் இருந்து முதிர்ச்சியடைந்த ஒரு சூல் விடுவிக்கப்படும்.

உதாரணமாக, ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் வட்டம் 28 நாட்கள் நீடிப்பதாக இருப்பின், விடாய் ஆரம்பித்து 13 ஆம் 14 ஆம் நாட்க்கு இடைப்பட்ட காலத்துள் சூலகத்தில் இருந்து ஒரு சூல் விடுவிக்கப்படும்.

சூலகத்தில் இருந்து இவ்வாறாக விடுவிக்கப்படும் சூல் கருப்பைக் (பலோப்பியன்) குழாயினூடாக கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். குழாயின் ஆரம்பப் பகுதியில் அச்சூல் கருக்கட்டப்படும். கருக்கட்டல் நிகழாவிடின், மாதவிடாய் வட்டத்தின் ஏறத்தாழ 28 ஆம் நாளில் கருப்பைச் சுவரின் மேற்பகுதி சிதைந்து ஓரளவு குருதியுடன் வெளியேறும். இவ்வாறான குருதி வெளியேற்றம் ஏறத்தாழ 3-5 நாட்கள் வரை நீடிக்கக் கூடும்.

விடாய் எனப்படும் இத்தோற்றப்பாடு, சில பெண்களைப் பொறுத்தமட்டில் சற்றுக் கஷ்டமானதாக அமையக் கூடும். இது தொடர்பாக பல மூட நம்பிக்கைகளும் நிலவுகின்றன. எனினும் இது முற்றுமுழுதாக இயற்கையான ஒரு நிகழ்வாகும் என்பதை நினைவிலிருத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். குறிப்பாக மாதவிடாய் காரணமாக உங்களது நடத்தையில் எவ்வித மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. சுத்தம் தொடர்பாக மாத்திரம் விசேட கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

சூலகத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்படும் சூல், ஏறத்தாழ 24 மணித்தியாலங்கட்கு மட்டுமே உயிருடன் இருக்கும். அக்காலப் பகுதியுள் ஒரு விந்தைச் சந்திப்பின், அதனுடன் இணைந்து கருக்கட்டுவதால் முளையம் உருவாகும். பின்னர் அம்முளையம் கருப்பைச் சுவருடன் இணைந்து விருத்தியடையும். முளையம் விருத்தியடைவதற்குத் தேவையான போசணையும் ஏனைய தேவைகளும் பாதுகாப்பும் கருப்பைச் சுவருடன் இணைந்துள்ள சூல்வித்தகத்தினால் வழங்கப்படும். கருப்பையினுள் முளையம் விருத்தியடையும் காலத்தில் மாதவிடாய் வட்டம் தற்காலிகமாக நின்றுவிடும். முளையம் கருப்பையில் விருத்தியடையும் காலத்தில் மாதவிடாய் வட்டம் தற்காலிகமாக நின்றுவிடும். முளையம் ஏறத்தாழ 280 நாள்கள் கருப்பையில் விருத்தியடையும். பின்னர் “பிரசவம்” மூலம் குழந்தை பிறக்கும்.

சூல் கருக்கட்டப்பட்டால் ...

சூலகத்தினால் விடுவிக்கப்பட்ட சூல் கருக்கட்டப்பட்டின், கருக்கட்டப்பட்ட அச்சூல் கருப்பையில் பதிக்கப்படல் தொடக்கம் குழந்தை பிறக்கும் வரையில் படிமுறையாக ஏற்படும் சில மாற்றங்கள் கீழே உள்ள படத்தில் (14.3) காட்டப்பட்டுள்ளன.

இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் தொழிற்பாடுகள் யாவும் குறித்த கோலத்துக்கு அமையவே நிகழும். இத்தொழிற்பாடுகள் யாவும் ஒமோன்களினால் ஆளப்படுகின்றன.

உயர் குருதி அழுக்கம், நீரிழிவு போன்றவை குறித்தும் குருதி வகைகளின் பொருத்தப் பாடினமை குறித்தும் கர்ப்பிணிகள் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறான நிலைமைகளைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், பாதிப்புக்களை இழிவளவாக்குவதற்குமாக கர்ப்பிணிகள் ஒவ்வொருவரும் சீராக, பிணி ஆய் நிலையங்கட்குச் (clinic) செல்வது முக்கியமானதாகும்.

இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த செயற்பாடுகள் பற்றிய பல மூடநம்பிக்கைகள் எமது சமூகத்தில் நிலவி வருகின்றன. யௌவனர்கட்குத் தொல்லை தரும் வகையிலான, அவ்வாறான சில மூட நம்பிக்கைகள் வருமாறு:

- விடாய் நாட்களை அதாவது குருதி வெளியேற்றம் இடம்பெறும் நாட்களை அழுக்கு/ தீட்டு நாட்களாகக் கருதுதல் / விடாயை ஒரு நோய் நிலைமையாகக் கருதுதல்.
- விடாய் நாட்களில் குளித்தலாகாது எனக் கருதுதல்
- பூப்பு தொடர்பான வழக்கங்கள் (தனிப்படுத்தி வைத்தல், உணவுக் கட்டுப்பாடுகள், ஆண்கள் பார்த்தலாகாது எனக் கருதுதல்)
- தற்கலிவியின்பம் பெறல், நித்திரையில் சுக்கிலம் வெளியேறல் போன்றவற்றால் உடலும் உள்ளமும் நலிவடையும் எனக் கருதுதல்.
- பாலூறுப்புக்களின் பருமன் பாலியற் செயற்பாடுகளில் தாக்கம் விளைவிக்கும் எனக் கருதுதல்.
- சுக்கில வெளியேற்றம், உடல் நலிவுக்கான காரணமாக அமையும் எனக் கருதுதல்.
- முதற் புணர்ச்சியின் போது குருதி வெளியேறுவதானது கன்னித் தன்மையை நிரூபிப்பதற்கான, தெளிவான, கட்டாயமான, திட்டவட்டமான சாட்சியாகும் எனக் கருதுதல்:

இவை யாவும் ஆதாரம் அற்ற கருத்துக்களாகும். இவ்வாறான நம்பிக்கைகள், சில வேளை பத்திரிகைகளில் வெளிவரும் பொய்யான அறிவித்தல்கள் போன்றவை காரணமாக ஏற்பட்டவையேயாகும், இவற்றுக்கு எவ்வித விஞ்ஞான அடிப்படையும் கிடையாது.

கருக்கட்டாத்தன்மை:

திருமணம் செய்து கொண்ட தம்பதியினர் பலர் பிள்ளைப்பேறின்மை காரணமாகப் பெரிதும் கவலைக்கு ஆளாகிக் காணப்படுகின்றனர். சிலவேளை பெண் "மலடி" எனும் அவப்பெயருக்கும் ஆளாவதுண்டு. பிள்ளைப்பேறின்மை, அரிதான ஒரு நிகழ்வன்று. இலங்கையில் திருமணம் செய்து கொண்டுள்ள தம்பதியினருள் ஏறத்தாழ 15 சத வீதமானோர் பிள்ளைப் பேறின்றி உள்ளனர் என்பது கணிக்கப்பட்டுள்ளது. ஐக்கிய அமெரிக்கக் குடியரசு போன்ற சில நாடுகளில் ஏறத்தாழ 40 சத வீதமான தம்பதியினர் பிள்ளைப்பேறின்றி உள்ளனர் என்பது ஆய்வுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. பிள்ளைப் பேறின்மையில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகள் அல்லது குறைபாடுகள் சம அளவில் ஆண்-பெண் இருபாலாரையுமே சாரும் என்பது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

கருக்கட்டாத் தன்மைக்கான காரணங்கள்.

பின்வரும் காரணங்களை உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம்.

- விந்து உற்பத்தியாகாமை / சூல் உற்பத்தியாகாமை.
- உற்பத்தியாகும் விந்து / சூல் ஆரோக்கியமானதாகக் காணப்படாமை.
- கருக்கட்டலுக்குத் தடங்கல் விளையக்கூடிய வகையில் பலோப்பியன் குழாய் ஒடுங்கிக் காணப்படல்.
- கருப்பைச் சுவரில் ஏற்படக்கூடிய நெருக்கடிகள்.
- கருக்கட்டலுக்கு ஏற்ற சூழ்நிலை காணப்படாமை.
- ஓமோன் குறைபாடு, ஓமோன் செயற்பாடு சீரின்மை.
- புகைபிடித்தல், மதுபானமருந்தல், போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தல்.

முளையம் எவ்வாறு விருத்தியடைகின்றது?

சூலும் விந்தும் சேர்ந்து கருக்கட்டிய பின்னர் தொடர்ந்தும் வளர்ச்சியடைந்து முளையமாக மாறும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். கருக்கட்டிய சூல் பலோப்பியன் குழாயின் முதல் பகுதியில் இருக்கையில் அதில் நிகழும் மாற்றங்கள் யாவை?

இவ்வாறு கருக்கட்டப்பட்ட சூல் "நுகம்" எனப்படும். நுகம் ஒரு தனிக்கலமாகும். இக்கலம் கருப்பைச் சுவரோடு இணைந்து பல கலங்களைக் கொண்ட முளையமாக விருத்தியடையும். முளையத்துக்குப் போசணையை வழங்கும் சூல்வித்தகமும் இக்கலங்களினாலேயே தோற்றுவிக்கப்படும்.

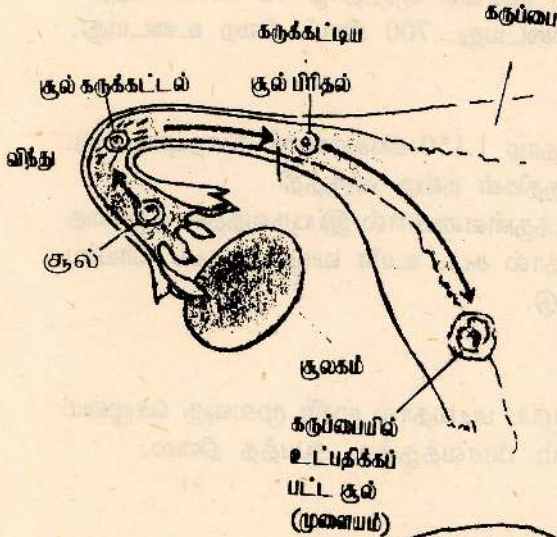
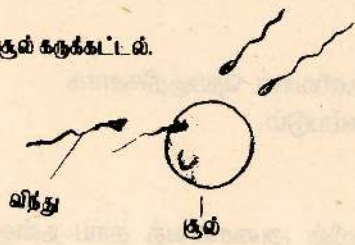
இனி மனித முளையம் விருத்தியடையும் விதத்தைக் கவனிப்போம்.

2 - 6 வாரம்

ஏறத்தாழ 3 சென்ரி மீற்றர் நீளமுடைய, மனித வடிவ முதிர் மூலவுரு. நரம்புத் தொகுதி, கண்கள், காதுகள், மூக்குத் துவாரங்கள், ஈரல், சிறுநீரகம் போன்றவை தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இதயத் துடிப்பு நிகழும்.

சூல் கருக்கட்டில்.

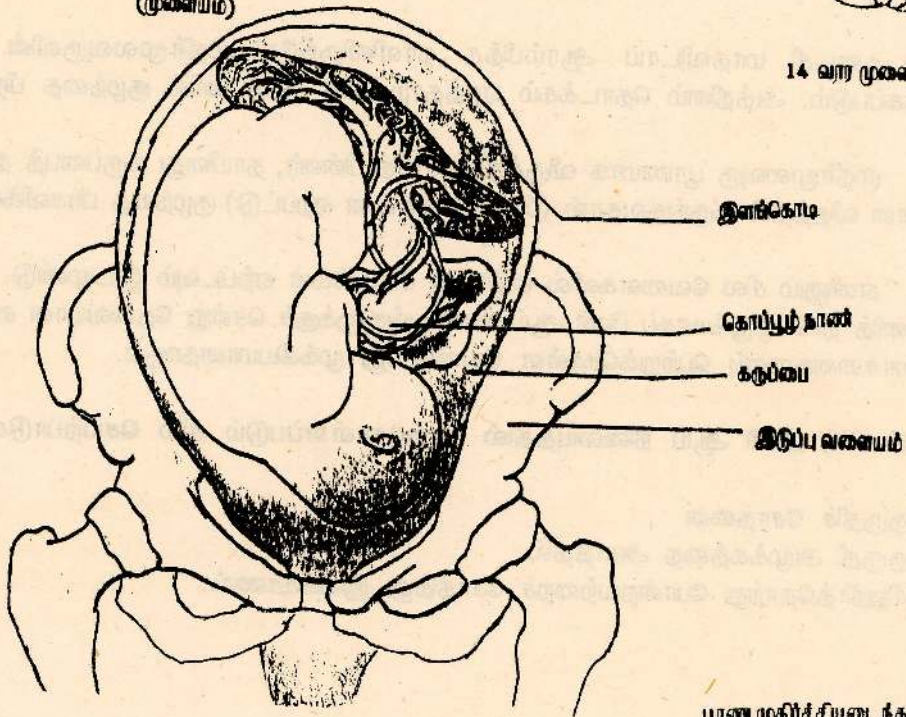
கருக்கட்டில் தொடக்கம் பிள்ளைப்பேறு வரை.



8 வார முளையம்

12 வார முளையம்

14 வார முளையம்.



உரு 14.3

பூரண முதிர்ச்சியடைந்த முளையம் (40 வாரம்)

12 - 24 வாரம்

உறுப்புக்கள் தெளிவான தொகுதிகளாக அமைந்து காணப்படும்.

20 வாரம்

முதீர் மூலவுருவின் அசைவைத் தாய் நன்கு உணர முடியும். ஏறத்தாழ 12 சென்ரி மீற்றர் நீளமுடையது. 700 கிராம் நிறை உடையது.

28 வாரம்

ஏறத்தாழ 1.150 கிலோகிராம் நிறையுடையது. தொகுதிகள் நன்கு விருத்தி யடைந்துள்ளமையால் இப்பருவத்தில் குழந்தை பிறந்தால் கூட உயிர் வாழக் கூடிய வாய்ப்பு உண்டு.

36 வாரம்

கொழுப்பு படிவதால் முதீர் மூலவுரு செழுமை பெறும். பிரசவத்துக்கு ஆயத்த நிலை.

கடைசி மாதவிடாய் ஆரம்பித்த நாளிலிருந்தே முதீர்மூலவுருவின் வயது கணிக்கப்படும். அத்தினம் தொடக்கம் ஏறத்தாழ 280 நாள்களில் குழந்தை பிறக்கும்.

முதீர்மூலவுரு பூரணமாக விருத்தியடைந்த பின்னர், தாயினது கருப்பைத் தசைகள் சிறப்பான விதத்தில் சுருங்குவதால் (பிரசவ வேதனை ஏற்பட்டு) குழந்தை பிரசவிக்கப்படும்.

எனினும் சில வேளைகளில் பல்வேறு சிக்கல்கள் ஏற்படவும் இடமுண்டு. எனவே கர்ப்பிணித் தாய் ஒழுங்காகப் பிணி ஆய் நிலையங்களுக்குச் சென்று தேவையான வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியமானதாகும்.

(கர்ப்பிணிப்) பிணி ஆய் நிலையத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் சில செயற்பாடுகள்

- ★ குருதிச் சோதனை
- ★ குருதி அழுக்கத்தை அளத்தல்
- ★ சிறுநீர்த்தொற்று போன்றவற்றைச் சோதித்து இனங்காணல்.

- ★ இதயம் உட்பட மற்றைய உறுப்புக்களைச் சோதித்தல்.
- ★ தாயின் வயிற்றில் பிள்ளையின் அமைவு, நிறை அதிகரிப்பு ஆகியன பற்றிக் கவனஞ் செலுத்தல்.
- ★ ஈர்ப்பு வலி நீர்ப்பீடனத்தை ஏற்படுத்தல்.

இச்செயற்பாடுகள் மூலம் தாயின் பாதுகாப்பு, பிள்ளையின் வளர்ச்சி, பாதுகாப்பான பிள்ளைப்பேறு போன்றவற்றுக்கு உதவி வழங்கப்படுகின்றது. பிணி ஆய்வு நிலையங்கட்கு ஒழுங்காகச் சென்று சேவைகளைப் பெறுவதோடு, சுகாதாரத் தாதி, குடும்ப சுகாதார சேவகி ஆகியோர் மூலமும் சேவைகளையும், ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்

இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்கள்.

ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த சில நோய்கள் உள்ளன. எதிர்காலத்தைத் தைரியத்துடன் எதிர்கொள்வதற்காக அவ்வாறான நோய்கள் பற்றிய விபரங்களை அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். எனவே அந்நோய்கள் பற்றிய அடிப்படையான சில விபரங்களைக் கவனிப்போம். இவற்றுள் பெரும்பாலான நோய்கள் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுவனவாதலால் இவை “பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள்” (STD) எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறான நோய்கள் பரவும் வேறு வழிகளும் உள்ளன.

- ★ நோய் தொற்றியுள்ள ஒருவரின் குருதி மூலம் மற்றொருவருக்குப் பரவலாம்.
- ★ நோய் தொற்றியுள்ள தாயின் மூலம் குழந்தைக்குப் பரவலாம்.

இந்நோய்களின் குணங்குறிகள் பெரும்பாலும் பாலுறுப்புகளிலேயே தோன்றும். எனவே அவ்வாறான நோய்கள் தொற்றியுள்ளோரை, பொதுவான வெளித்தோற்றத்தைக் கொண்டு அடையாளம் காண முடிவதில்லை.

இலங்கையில் பொதுவாகக் காணப்படும், பாலியல் மூலம் கூடத்தப்படும் நோய்களுள் பிரதானமான இரண்டு நோய்களாகிய கோனோரியா, சிபிலிசு ஆகிய நோய்களின் குணங்குறிகளும், மேலும் சில விபரங்களும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன.

நோய்	நோய்க்குணங்குறிகள்	பரவும் முறை	நோயாக்கி
1. கோனோரியா	சிறுநீர் எரிவு, நோவு, பாலுறுப்பிலிருந்து திரவம் வடிதல்.	நோயாளியுடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல் மூலம்.	ஒருவகை பற்றியா
2. சிபிலிசு	பாலுறுப்பில் புண்கள் தோன்றுதல்	நோயாளியுடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல் மூலம்.	ஒருவகை பற்றியா

மேற்படி இரண்டு நோய்கள் தவிர்ந்த விடத்து பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் பரவும் மேலும் சில நோய்களும் உள்ளன.

- ★ பாலியல் ஹேர்பீஸ்
- ★ பாலியல் உண்ணிகள்
- ★ HIV / AIDS

பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்களுள் அண்மைக் காலத்தில் வெகுவாக கவனஞ் செலுத்தப்பட்டு வருகின்ற நோய் (HIV / AIDS) எயிட்ஸ் ஆகும்.

HIV / எயிட்ஸ்

எயிட்ஸ் 1981இல் ஐக்கிய அமெரிக்கக் குடியரசில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு பயங்கரமான நோய் ஆகும். எயிட்ஸ் என்பது ஒரு வைரசினால் (HIV வைரசினால்) ஏற்படுத்தப்பட்டு குறிப்பாக பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் பரவும் ஒரு நோயாகும். அத்தோடு மேலும் சில வழிகளிலும் எயிட்ஸ் நோய் பரவக்கூடும் என்பது அறியப்பட்டுள்ளது.

உதாரணம்: தொற்றடைந்த குருதி மூலம் தொற்றுதல்
 தொற்றடைந்த தாயில் இருந்து சிசுவுக்கு (அத்தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்குத் தொற்றுதல்)

இந்த வைரசு காரணமாக மனித உடலில் நீர்ப்பீடனத் தொகுதி அழிக்கப்படுகிறது. இதனால் மற்றைய நோய்கள் எளிதில் தொற்றக்கூடிய நிலை ஏற்படும். (உதாரணம்: தடிமன், நுரையீரலழற்சி, கழிச்சனோய், காசநோய் போன்றவை எளிதில் தொற்றும்). ஈற்றில் மரணம் சம்பவிக்கும்.

தொற்றடைந்தோரை, ஆரம்பப் பருவத்தில் குருதிச் சோதனை மூலம் மாத்திரமே இனங்காணலாம். இவ்வைரசுத் தொற்றுக்கு ஆளானோர், தமது உடலின் நீர்ப்பீடத் தொகுதி ஏறத்தாழ 80% அளவு சிதைந்ததன் பின்னரேயே நோய்க் குணங்குறிகளை வெளிக்காட்டுவர். எனினும் வைரசுத் தொற்றுக்குள்ளான ஆரம்பப் பருவம் தொட்டு அவர் நோயைப் பரப்பும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கக் கூடும்.

எயிட்ஸ் நோயிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பதற்கான வழிவகைகளை அறிந்து வைத்திருத்தலானது யௌவனர்களான உங்களைப் பொறுத்தமட்டில் மிக மிக முக்கியமானதாகும்.

- திருமணமாகும் வரை பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதிருத்தல்.
- சிறப்பான இவ்வாழ்க்கையையும் குடும்ப வாழ்க்கையையும் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளல்.
- ஊசிமருந்தேற்றிக் கொள்ள வேண்டி ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் கிருமியழிக்கப்பட்ட ஊசிகளையும். ஏனைய உபகரணங்களையுமே பயன்படுத்தல்.

எயிட்ஸ் நோய் பரவும் முறைகள் தொடர்பான பல பல மூடநம்பிக்கைகள் எமது சமூகத்தில் நிலவுகின்றன. பின்வருவன மூலம் எயிட்ஸ் பரவுவதில்லை.

- * நோயாளியுடன் கை குலுக்குவதன் மூலம்
- * உணவு மூலம்
- * நோயாளியுடன் வீட்டில் வசிப்பதன் மூலம்
- * நோயாளியைக் கட்டித் தழுவுவதன் மூலம்
- * தலையணை, மெத்தை, துவாய், போன்றவை மூலம்
- * பூச்சிகள், நுளம்பு போன்றவை கடிப்பதன் மூலம்
- * AIDS நோயாளிக்குப் பணிவிடை செய்தல் மூலம்
- * நோயாளியின் கோப்பை, கரண்டி, குவளை போன்றவை மூலம்
- * சிறுதுளிகள் மூலம் (தும்மல் போன்றவற்றின் போது)

எயிட்ஸ் நோய் தொற்றக்கூடிய முறைகள் பற்றி அறிந்து கொண்டீர்கள். எனவே நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகாது இருப்பதற்கான வழிவகைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியது உங்களது பொறுப்பாகும். எனினும் எயிட்ஸ் நோயாளி தொடர்பாக வீண் அச்சத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவோ, அவர்களிலிருந்து ஒதுங்கி இருக்கவோ முனைய வேண்டியதில்லை. அவ்வாறானோரைச் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்கி வைத்தல், அவர்கட்குக் குறைகூறல் போன்றவை நாகரிகமான ஒரு சமூகத்தினராகிய எமக்குப் பொருத்தமானதாக அமைய மாட்டா. அவர்களது வாழ்க்கையின் எஞ்சியுள்ள பகுதியைக் கவலையின்றிக் கழிப்பதற்காக, அன்பும், கருணையும், பரிவும் ஒத்துழைப்பும் வழங்க வேண்டியது எமது பொறுப்பாகும். அது, அண்மை எதிர்காலத்தில் எயிட்ஸ் நோயை உலகிலிருந்து ஒழிப்பதற்கும் வழிகோலக்கூடும்.

வாழ்க்கைக்கான ஆயத்தம்.

மனித இனத்தை உலகில் தொடர்ந்தும் நிலவச் செய்வதற்குத் தேவையான, அடுத்த சந்ததி அங்கத்தவர்களை அதாவது இளஞ் சந்ததியை உருவாக்குவதற்காக, உங்களது இனப்பெருக்கத் தொகுதி விந்தைமிக்க வகையில் ஒழுங்கமைந்துள்ள விதம் பற்றி முன்னைய அத்தியாயத்தில் கற்றீர்கள். முளையப் பருவத்தில் தாயின் உடலினுள் மிக மிகப் பாதுகாப்பாக எவ்வித குறைபாடும் இன்றிப் போசிக்கப்பெற்று விருத்தி பெறுகின்ற முதிர்மூலவுரு, பூரண விருத்தியடைந்த ஒரு குழந்தையாக இவ்வுலகில் பிறக்கின்றது.

இயற்கையான இச்செயற்பாடுகள் யாவும் சிறப்பாக நிகழுவதற்காக சமூகமும் பொருத்தமானவாறு இசைவடைய வேண்டியுள்ளது. மனிதர் குடும்பங்களாக ஒன்று சேர்தல், அக்குடும்ப அமைப்பு திருமணம் எனும் சட்டபூர்வ அடிப்படையில் செயற்படல் போன்றவை அவ்வாறான சமூக இசைவாக்கங்களாகும். குடும்பம், திருமணம், சமூக இசைவு என்பன எதிர்காலச் சந்ததியைச் சேர்ந்த அங்கத்தவர்களின் உடல், உள, சமூக, மனவெழுச்சி விருத்தியையும், நிலைப்பாட்டையும் உறுதிப்படுத்துபவையாக அமைந்துள்ளன. அவ்வொவ்வொன்று தொடர்பாகவும் தனித்தனியே நோக்குவோம்.

திருமணம் தேவை தானா?

நங்கள் அண்மையில் கலந்து கொண்ட ஒரு திருமண வைபவத்தின் போது இடம்பெற்ற நிகழ்வுகள் யாவும், குறித்த பண்பாட்டையும் சட்ட திட்டங்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டவை என்பதை விளங்கியிருப்பீர்கள். பண்பாட்டு ரீதியிலும் அந்நிகழ்வுகள் யாவும் முக்கியமானவையாகும். அவற்றை நாம் பின்வருமாறு தொகுத்துக் காட்டலாம்.

சட்டபூர்வமான முக்கியத்துவம்:

- சொத்துரிமை கிடைத்தல்.
- பொறுப்பு ஏற்கப்படல்.
- சட்டபூர்வமான பாதுகாப்புக் கிடைத்தல்.

ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும் திருமணம் புரியாது கூடி வாழ்ந்திருப்பின், ஒருவர் இறந்த பின்னர் சொத்துரிமை தொடர்பான பிரச்சினைகளும் பாதுகாப்பு தொடர்பான பிரச்சினைகளும் எழக்கூடும். திருமணம் சட்ட பூர்வமாக நடத்தப்படின் இவ்வாறான பிரச்சினைகள் தோன்ற வாய்ப்பு ஏற்படமாட்டாது. அவ்வாறாகத் திருமணங்களின் ஊடாகப் பிறக்கும் பிள்ளைகட்கு, சமூக ரீதியிலும் பொருளாதார ரீதியிலும் உள் ரீதியிலும் பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றமை உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

பண்பாட்டு முக்கியத்துவம்.

- உற்றார் உறவினர் முன்னிலையில் தம்பதியினர் வரவேற்கப்படல்.
- திருமண உறவின் முக்கியத்துவத்தையும், பொறுப்புக்களையும் விளங்கிக் கொள்ளல்.
- சமூகத்தில் ஏனையோரின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெறவும் அதனுடாக வழிகாட்டல் பெறவும்.

திருமண நடவடிக்கைகள் எந்த வகையில், எந்த மட்டத்தில் மேற்கொள்ளப்படினும், சமூகத்தின் நிலவுகைக்கு திருமணம் எனும் நிகழ்வு முக்கியமானதொன்றாக அமைகின்றமையை மறுக்க முடியாது.

திருமணத்தை நடத்துவதற்கும் திருமணத்தைச் செல்லுபடியற்றதாக்குவதற்கும் சில, பல சட்டதிட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. அச்சட்ட திட்டங்களை மீறுதலானது சட்டபூர்வமாகத் தண்டனை விதிக்கப்படக்கூடிய குற்றமாகும்.

குடும்பம்

திருமணத் தம்பதியினர் ஒரு குடும்பத்தை உருவாக்குகின்றனர். அத்தம்பதியினர் பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுப்பதால் தாய்-தந்தையராக மாறுகின்றனர். தாயும், தந்தையும், பிள்ளைகளும் அக்குடும்பத்தில் அடங்குகின்றனர். இவ்வாறான குடும்பம் “கருக்குடும்பம்” எனப்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் இக் கருக்குடும்பத்தினரும் கிட்டிய உறவினர்களும் அவர்களோடு அதே வீட்டில் வாழக்கூடும். அவ்வாறாக வாழும் குடும்பம் “விரிவான குடும்பம்” எனப்படும்.

குடும்ப அங்கத்தவர் ஒன்று சேர்ந்த வீட்டுத் தோட்டத்தை அமைக்கும் போது பிள்ளைகளின் நிலைமையைக் கவனிப்போம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் யாவரும் ஒரு செயற்பாட்டுக்காக உடலுழைப்பைப் பிரயோகிப்பதால் உழைப்பு பகிர்ந்து

கொள்ளப்படுகின்றது. குடும்ப நலனுக்காக அதாவது குடும்பத்தின் பொருளாதார முன்னேற்றத்துக்காக ஒத்துழைப்புடன் செயற்படும் நிலை ஏற்படுகின்றது. மேலும் இவ்வாறான வினைத்திறன் மிக்க, சமாதானம் விரும்பும் குடும்பங்களே நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு வழிகோலக் கூடியனவாகும் எனக் கூறலாம். பின்வரும் படத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளவை பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.



படம் 15.1

ஆன்மீக ரீதியில் ஒரு குடும்பத்தினால் ஆற்றப்படும் கருமம் யாது? குடும்பமாக இணைந்து வாழ்தல் மூலம் தனியாளின் சுயநலம் தவிர்க்கப்பட்டு தனிமையுணர்வு நீக்கப்படுகின்றது.

தாய் தந்தையருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமிடையேயான அன்பு, ஆதரவு, பரிவு என்பன வற்றை, அவ்வொவ்வொருவராலும் உணரப்படும் விதத்தில் வெளியிடுவதற்கும் பிள்ளைகட்கு ஏற்படும் சந்தோசம், துக்கம், விருப்பு, வெறுப்புக்கள் என்பவற்றை வெளியிடுவதற்கும் அவற்றைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் வழிகோலும் ஒரு நிறுவனமே குடும்பம் ஆகும். “அம்மா இன்று எனக்குச் சரியான கவலையாக இருக்கிறது.” போன்ற உணர்வுகளையும் வேதனைகளையும் சுதந்திரமாக வெளியிடக்கூடிய இடமாகவும் குடும்பம் அமைதல் வேண்டும். அவ்வாறே தாயும் தந்தையும் கூட தத்தமது கஷ்டங்களை வெளியிடக்கூடிய அமைப்பாகவும் குடும்பம் அமைதல் வேண்டும். “இன்று எனது தலை வலிக்கிறது, சாப்பாடு தயாரிக்கக்கூட முடியவில்லை.” என்று உங்களது தாய் கூறக்கூடிய நிலையும் குடும்பத்தில் நிலவுதல் வேண்டும். மேலும் கணவன், மனைவிக்கிடையே அவர்களது பாலியல் உணர்வுகளை அடக்கமாக வெளியிடக்கூடிய வாய்ப்பையும் அனுமதியையும் பெற்றக் கொடுக்கும் அதேவேளை சமூகத்தின் பாலியல் தொடர்புகளைக் கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பாகவும் குடும்பம் செயற்படுகிறது. அதனூடாகச் சிக்கலற்ற சமூகத் தொடர்புகள் ஏற்பட வழிகோலப்படுகின்றது.

சமூக ரீதியில் குடும்பத்தால் ஆற்றப்படும் செயல்கள் யாவை?

குடும்பத்தில் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் கூட்டாகப் பயணங்கள் செல்லல், சமூகத்தில் இடம்பெறும் திருமணங்கள் போன்ற வைபவங்கட்குச் செல்லல், யாத்திரைகள் செல்லல், உல்லாசப் பயணங்கள் செல்லல் ஆகிய சமூகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் பொதுவான நிகழ்வுகளாகும். சமூக ஒழுக்க விழுமியங்களை இனங்காணல், சமூகத்துக்கு அமைய நடந்து கொள்ளல் போன்ற சமூகம் சார்ந்த விடயங்கள் குடும்பத்தின் ஊடாகவே கற்றறியப்படுகின்றன.

இலங்கையின் பெரும்பாலான இல்லங்களில் புதுவருட தினத்தில் இடம்பெறும் நிகழ்வுகளின் ஊடாக மேலே குறிப்பிட்ட விடயங்கள் அடையப்பெறும் விதத்தை எண்ணிப் பாருங்கள்.

சமாதான சிந்தனை விருத்தி,
சமூகச் செயற்பாட்டுக்கான
உந்தல் நடத்தைகளைத்
தெரிவு செய்தலும், வழிகாட்ட
லும், குடும்ப, சுகாதாரக் காப்பு.

பண்பாட்டு உரிமைகளையும்
பெறுமானங்களையும் காத்தல்,
சமூகத்தில் இயைபாக வாழ்தல்,
விழுமியக் காப்பு, சமூக
விரோதியாகச் செயற்படாமை.

கல்வி தொடர்பாக குடும்பத்தால் ஆற்றப்படும் செயற்பாடு யாது?

“பிள்ளையின் முதலாவது ஆசிரியர்களாக அமைவோர், பெற்றோர் ஆவர்” எனும் கூற்றின் பொருள் யாது? உங்களது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான கல்வி முதன் முதலாக வீட்டிலிருந்தே கிடைத்தது. உண்ணும், பருகும் விதம் தொடக்கம் சமூகத்தில் செயற்படும் விதம் வரையிலான அனைத்தும், வீட்டில் இருந்தே கிடைத்தன. அத்தோடு, யாதேனுமொரு தொழிலுக்கான அடித்தளமும் வீட்டிலேயே இடப்படுகின்றது. எமது பண்டையோர், வேளாண்மை, மரவேலை, வைத்தியம், போன்ற தொழில்களுக்கான அறிவைத் தத்தமது குடும்பத்தின் ஊடாகவே பெற்றனர். பாட்டன், யூட்டன் போன்றோரின் அதாவது முதாதையரின் அறிவு இவ்வாறாகச் சந்ததி சந்ததியாகக் கடத்தப்படுகிறது. இவற்றின் ஊடாக பிள்ளைகள் பெறும் பயன்களை எண்ணிப் பாருங்கள்.

- சமூகம் சார்ந்த கற்றல் சந்தர்ப்பங்களை இனங்காணல்
- ஆளுமை விருத்தி
- ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுடையவாறு கழித்தல்
- திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ளல்.

- ஆன்மீக விருத்தி
- மூதாதையரின் அறிவு சந்ததி சந்ததியாகக் கடத்தப்படல்.
- தமக்குரிய செயற்பங்கை இனங்காணல்.

குடும்ப அலகு பற்றியும் அதனால் ஆற்றப்பட வேண்டிய கருமங்கள் பற்றியும் சுருக்கமான விபரம் மேலே தரப்பட்டது. எனினும் அக்கருமங்களை ஆற்றுவதற்கான பொறுப்புக்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையே பகிர்ந்துகொள்ளப்படல் வேண்டும். சில வேளைகளில் குடும்பத்தின் சில கருமங்கள் தொடர்பான பொறுப்பு, எவரேனும் ஓர் அங்கத்தவரைச் சார்ந்திருக்கும் நிலையையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. எனினும் அப்பொறுப்பைச் சிறப்பாக ஆற்றுவதற்கு ஏனையோரின் ஒத்துழைப்பும், ஒத்தாசையும் கிடைக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

உதாரணம் : பணம் சம்பாதித்தல் பெருமளவுக்கு தந்தையின் பொறுப்பாகும். எனினும் அப்பணத்தைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தும் பொறுப்பு ஏனையோரையும் சாரும்.

: உணவு தயாரித்தல் பிரதானமாக தாயின் பொறுப்பாகும். எனினும் அது தொடர்பான ஏனைய வேலைகளில் குடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்களும் பங்கு கொள்ளலாம்.

இப்பொறுப்புக்களை ஆற்றுவதற்காக குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே நல்லிணக்க நற்றொடர்பு நிலவ வேண்டியது அவசியமாகும் என்பதை நீங்கள் நன்கு விளங்கியிருப்பீர்கள். அத்தொடர்புகளைப் பின்வருமாறு காட்டலாம்.

உடல் சார்ந்த தொடர்புகள் : ஒருவருக்கொருவர் உதவுதல். ஒருவருக்கொருவர் கீழ்ப்படிதல்.

உளம் சார்ந்த தொடர்புகள் : புறத்தாக்கங்களிலிருந்து காத்தல்.
 கவலையைப் போக்கிக்கொள்ள உதவுதல்.
 பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவுதல்.
 கணிப்பு வழங்கல்./மதித்தல்.
 உணர்வுகளை வெளியிடலும் செவிமடுத்தலும்.
 புரிந்து கொள்ளல்.

குடும்பத்தின் ஊடாகக் கிடைக்கும் அன்பு “நிபந்தனையற்றதாக” அமைந்திருப்பின், அவ்வாறான குடும்பத்தினூடாக உருவாக்கப்படும் பிள்ளைகள் சமூகத்துக்கு இசைவான முழுமையான நற்பிரசைகளாக அமைவர் என்பதில் ஐயமில்லை.

மாறாக குடும்பத் தொடர்புகள் சீர்குலைவதன் விளைவாக, சாதாரணமான நடத்தைகட்குப் பதிலாக வழி தவறிய நடத்தைகளின் பால் பிள்ளைகள் ஈர்க்கப்படக்கூடும்.

உதாரணம் : போதைப் பொருள்கட்கு அடிமைப்படல்
 துர்நடத்தை
 பாலியல் வழிகேடு
 சமூக விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடல்
 கொடூரச் செயல்களிலும் வன்முறைகளிலும் ஈடுபடல்.

சமூகத்திலிருந்து இவ்வாறான உக்ப்பற்ற நடத்தைக் கோலங்களைக் களைவதற்கான மிகச் சிறந்த தெளிவான வழி, குடும்ப அமைப்பை மேன்மேலும் உறுதிப்படுத்துவதாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்

நம் நாட்டு இளஞ் சந்ததியினரின் நலன் கருதி நம் அரசு உங்களுக்கு வழங்கும் இந்நூலை அடுத்த ஆண்டும் உங்கள் சகோதரர்களுக்கு வழங்கத்தக்க முறையில் கவனமாக வைத்துப் படிக்கவும்.

பாடசாலையின் பெயர் :

	மாணவர் பெயர்	வகுப்பு	வகுப்பு ஆசிரியரின் கையொப்பம்
2004	ச.ந.		
2005		
2006		
2007		
2008		

සිංහල වර්ණ මාලාව

අ	ආ	ඇ	ඈ	ඉ	ඊ
උ	ඌ	ඍ	ඎ	ඏ	ඐ
එ	ඒ	ඓ	ඔ	ඕ	ඖ
(අ)ං	(අ)ඃ				
ක	ඛ	ග	ඝ	ඞ	ඟ
ච	ඡ	ඣ	ඤ	ඦ	ට
ට	ඨ	ඩ	ඪ	ණ	ඬ
ත	ඵ	ද	ධ	න	ඳ
ප	ඵ	ඹ	භ	ම	ඹ
ය	ර	ල	ව		
ශ	ඡ	ස	හ	ළ	ඣ

