

கூட்டுதல்

பருவம்



கட்டிளமைப் பருவத்தினரே

உங்களுக்காக



இலவச வெளியீடு - 02

IRD நிறுவனம், ஸ்ரீ லங்கா

ശ്രീമദ്വേദാന്തരം പീഠാധാരം

അദ്ധ്യായം ൧



ശ്രീമദ്വേദാന്തരം പീഠാധാരം

അദ്ധ്യായം ൧

கட்டிளமைப் பருவம்

- ◆ கட்டிளமைப்பருவம் (யௌவனப் பருவம்) பிள்ளைப்பருவத்தில் இருந்து இளைஞர்களாக/யுவதிகளாக மாறுவதற்கு இடைப்பட்ட மிக முக்கிய காலம்.
- ◆ இப்பருவத்தில் உடல், உள, சமூக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- ◆ உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் (WHO) வரையறைப்படி 10-20வயதிற்கு இடைப்பட்டோர் கட்டிளமைப்பருவத்தில் அடங்குகின்றனர்.
- ◆ எனினும் 10-24 வயதிற்கு இடைப்பட்டோரைக் கட்டிளமைப்பருவத்தினர் என்று கூறலாம்.
10 - 14 வயது ஆரம்பநிலை
15 - 19 வயது இடைநிலை
20 - 24 வயது இறுதிநிலை

1.1 இப்பருவத்தில், பற்பல மாற்றங்கள் என்னுள்ளே ...

- ◆ எனது உயரம், நிறை, புறத்தோற்றம் என்பன மாற்றமடைகின்றன.
- ◆ கண்ணாடியில் எனது அழகை இரசிக்க விரும்புகின்றேன்
- ◆ மற்றவர்களுடன் என்னை ஒப்பிட்டுப்பார்க்கின்றேன்
- ◆ எனது சிந்தனைகள் புதிய விடயங்களில் நாட்டம் காண்கின்றது
- ◆ கற்பனை வானில் சிறகடிக்கின்றேன்
- ◆ நண்பர் குழாமுடன் அதிகநேரம் செலவிட விரும்புகின்றேன்
- ◆ பெற்றோரின் கட்டுப்பாட்டை வெறுக்கின்றேன்
- ◆ எனக்கு எல்லாம் தெரியும்
- ◆ நானாக முடிவெடுக்க விரும்புகின்றேன்
இன்னும் பற்பல மாற்றங்கள் என்னுள்ளே

1.2 ஏன் இந்த மாற்றங்கள்

- ◆ அனைத்து மனிதர்களும் கடந்துவரும் மாற்றங்கள் இவை. எனவே உங்கள் வயதில் பயம், குழப்பம், வெட்கம் வேண்டாம்.
- ◆ எனது மூளையில் உள்ள "உயிரியல் கடிகாரம்" (Biological clock) நாம் கட்டிளமைப் பருவத்தை அண்மிப்பதை உணர்ந்து, ஒமோன்கள் எனப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்களை, விசேடமாகப் பாலியல் முதிர்ச்சியைத் தூண்டும் ஒமோன்களைச் சுரக்கின்றது.
- ◆ பெற்றோரும், சமூகமும் உங்களைத் திடீரென்று வித்தியாசமாக நோக்குகின்றார்கள்.

1.3 ஓமோன்களால் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

<ul style="list-style-type: none"> ◆ சூலகத்தின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுக ◆ பாலியல் ஓமோன்களான ஈஸ்திரோஜன் (Oestrogen), புரோஜெஸ்டெரோன் (Progesterone) சுரப்பை ஏற்படுத்தல் ◆ மேற்கூறியவை மூலம் பெண் துணைப் பாலியல்புகளை ஏற்படுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ விதைகளின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுக ◆ பாலியல் ஓமோனாகிய தெஸ்டோஸ்டெரோன் (Testosterone) சுரப்பை ஏற்படுத்தல். ◆ மேற்கூறியவை மூலம் ஆண் துணைப் பாலியல்புகளை ஏற்படுத்தல்.
--	---

◆ இவை இரு பாலாரிலும் உடல், உள, சமூக மாற்றங்களை ஆளுகை செய்கின்றன.

குறிப்பு : துணைப்பாலியல்புகள் என்பன பால் உறுப்புகளில் வளர்ச்சியையும் உடலின் புறத்தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் குறித்து நிற்கின்றன.

1.4 கட்டிளமைப்பருவ உடலியல் மாற்றங்கள்

1.4.1 இரு பாலாரிலும்

- ◆ உடலில் தூரித வளர்ச்சியும் (வளர்ச்சி ஏற்றம்), நிறை அதிகரிப்பும் ஏற்படுகின்றது.
- ◆ பால் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சியடைதல்
- ◆ பால் உறுப்புக்களைச் சூழவும், கக்கங்களிலும் உரோமம் வளர்தல்
- ◆ முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்

1.4.2 பெண்களில்

ஆண்களில்

<ul style="list-style-type: none"> ◆ மார்பகங்கள், பால் உறுப்புகள் வளர்ச்சி அடைதல் ◆ பால் உறுப்புகள், கக்கங்களில் உரோமம் வளர்தல் ◆ மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல், யோனிச் சுரப்புக்கள் சுரத்தல் ◆ இடைசிறுத்து, இடுப்புப் பருத்தல் ◆ தொடைபருத்தல் ◆ தோல் பளபளப்பாதல் 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ விதை, ஆண்குறி வளர்ச்சி அடைதல் ◆ பால் உறுப்புக்கள், கக்கங்கள், மார்பில் உரோமம் வளர்தல் ◆ சுக்கில வெளியேற்றம் ஆரம்பித்தல் ◆ தோள் அகலமாதல் ◆ தசை வளர்ச்சி ஏற்படல் ◆ குரல்வளை முன்னோக்கி வளர்தல், குரல் மாற்றமடைதல் ◆ அரும்புமீசை தோன்றுதல்
---	---

2. பருவமடைதல் என்பது ...

- ◆ ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவானது.
- ◆ பருவமடைதல்/பூப்படைதல் (Puberty) பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்து இளையோராக மாறும்போது கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் துணைப்பாலியல்பு மாற்றங்களையும், ஆண்களில் சுக்கில வெளியேற்றம் ஆரம்பித்தலையும், பெண்களில் மாதவிடாய் ஆரம்பித்தலையும் குறிக்கும்.

2.1 ஆண் - பெண் வளர்ச்சி வேறுபாடுகள் :

- ◆ பெண்களின் வளர்ச்சி ஏற்றம் ஆண்களை விட ஏறத்தாழ 2 வருடங்கள் முன் ஆரம்பிக்கும்
- ◆ பெண்களில் 10 முதல் 16 வயது வரையும், ஆண்களில் 12 முதல் 18 வயது வரையும் வேகமாக வளர்ச்சி நடைபெறும். பின்னர் 21 வயது வரை வளர்ச்சி மெதுவாக நடைபெறும்.
- ◆ ஆரம்பத்தில் பெண்கள் சம வயது ஆண்களைவிடப் பெரியவர்கள் போல் தோன்றுவர்.
- ◆ இறுதியில் ஆண்கள் சம வயதுப் பெண்களைவிட வளர்ச்சி கூடியவர்களாக இருப்பர்.
- ◆ எமது நாட்டுப் பெண்களில் முதல் மாதவிடாய் வெளியேற்றம் 13-14 வயதில் நிகழும். சில வருடங்கள் முன், பின் நிகழ்வதும் சாதாரணமானது.

2.2. உடலியல் மாற்றங்களைத் தீர்மானிப்பவை

- ◆ பாலியல், வளர்ச்சி மற்றும் தைரொடின் ஓமோன்கள் (Sex hormones, Growth hormone, Thyroxine)
- ◆ பரம்பரைக் காரணிகள் (தாய், தந்தையின் உயரம், பருமன், அவர்கள் பருவமடைந்த வயது)
- ◆ போசாக்கு நிலைமை (Nutritional Status)
போசனைக் குறைபாடும், அடிக்கடி நோய்களுக்கு ஆளாதலும் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.
- ◆ சூழல் காரணிகள்

3. உடலியல் மாற்றங்களால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளும் அவற்றை எதிர்கொள்ளலும்

3.1 பெண்களில்

- 3.1.1 - முதல் மாதவிடாய்க் குருதி வெளியேற்றத்தால் பயம் அடைதல். மாதவிடாய் என்பது கருப்பை அகவணியின் உதிரும் மேற்பரப்பு பகுதி. குருதி, சீதம் என்பன யோனி வாயிலூடு வெளியேறும் நிகழ்வு. யோனிவாயில் என்பது சிறுநீர்வழி, குதத்திற்கு இடையில் வெளித்திற்கும் துவாரம். உணவுக்கால்வாய் / சிறுநீர்வழியூடு மாதவிடாய்க் குருதி வெளியேறுவதாக நினைப்பது தவறு.
- 3.1.2 மார்பக வளர்ச்சியை எண்ணி வெட்கம் அடைதல் / சிறிய மார்பகம் எனக் கவலை கொள்ளல்.
- 3.1.3 வகுப்பில் முதலில் பூப்படைந்த பெண் அதனை எண்ணி வெட்கம் அடைதல் / பூப்படையத் தாமதிக்கும்போது மனவேதனை அடைதல்.
- ஒமோன்கள், பரம்பரை, போசணை, சூழல், என்பன இதை நிர்ணயிக்கும். (பார்க்க 2.2)
 - 16 வயதிற்குப் பின்னரும் பூப்படைதல் நிகழாவிடில் மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம்.
- 3.1.4 முதல் இரு வருட மாதவிடாய் ஒழுங்கீனத்தால் அவதியுறல்
- ஆரம்பத்தில் சில மாதங்கள் ஏற்படாமல் இருத்தல் சாதாரணமானது.
 - கபச்சுரப்பி, பாலியல் ஒமோன்கள் குறித்த ஒழுங்கில் சுரப்பதற்கு சிறிது காலம் செல்வதே காரணமாகும்.
 - சீராக ஏற்படத் தொடங்கிய பின்னரும் மனவேதனை, பரீட்சைப் பதற்றம், காலநிலை மாறுதல்களால் மாதவிடாய் பாதிக்கப்படலாம்.
 - சாதாரணமாக 28 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை ஏற்படும்.
 - 24-35 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை நிகழ்வதும் சாதாரணமானது.

3.1.5 முடநம்பிக்கை

- மாதவிடாய் காலத்தில் குளிப்பதால் குருதி வெளியேற்றம் குறையும். எனவே குளித்தல் கூடாது எனக் கருதுதல்.
- குளித்தால் முற்றாக வெளியேறாத அசுத்த இரத்தம் மூளையைப் பாதித்து பிற்காலத்தில் மூளை நோய்களை ஏற்படுத்தும் என எண்ணுதல்.

3.1.6 குளித்தல் நல்லது. பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை.

- அவ்வப்போது ஆரோக்கியமானது வாய்களை / துணிகளை (Sanitary pads/napkins) அணிதல், யோனி வாயிலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியம்.

3.1.7 போசணை நிறைந்த உணவுகள் உள்ளெடுத்தல் அவசியம் :

குறிப்பாக:- இரும்புச்சத்து (உ+ம: பச்சை இலைவகை, இறைச்சி, ஈரல்) புரதம் (உ+ம: பயறு, கடலை, பருப்பு வகை, அவரை, முட்டை, சோயா, மீன்

போலிக்கமிலம் (Folic Acid) (உ+ம: பச்சை இலை வகை, ஈரல்)

கல்சியம் (உ+ம: பால், தயிர், சிறிய மீன்கள் - நெத்தலி, அகத்தி, முருங்கை)

போசணைக் குறைவினால் குருதிச்சோகை, வளர்ச்சி குன்றுதல், களைப்பு, பாடங்களில், விளையாட்டில் ஆர்வம் குன்றுதல் போன்றவை ஏற்படலாம்.

வேகமான வளர்ச்சிப் பருவமான இக்காலகட்டத்தில் நிறைய கல்சியம் சார்ந்த உணவை எடுத்து, அது எனும்பு வளர்ச்சியின்போது ஆழமாக பதிந்து, எனும்புகளை, பேரிளம் பெண்மை (Menopausal age) காலத்திலும் பலமாக பேணுவதற்கு, உடற் பயிற்சி மிகவும் அவசியம். வீட்டிலேயே கயிறடித்தல், உடனூறுதிப் பயிற்சிகள், பள்ளிக்கூடத்தில் விளையாட்டுப் பயிற்சி என்பன மிக மிக அவசியம்.

3.1.8

- ◆ மாதவிடாயிற்குச் சில தினங்கள் முன் மார்பகங்களில் வலி, தொடும்போது நோ ஏற்படும் பயம் அடைதல். நோ சாதாரணமானது, ஒமோன்களின் தொழிற்பாட்டால் ஏற்படுகின்றது. இதற்கு மருந்து தேவையில்லை.
- ◆ முலைக்காம்பின்கீழ் மார்பக இழையங்கள் சற்று இறுக்கமாக இருப்பதை மார்பகக் கட்டி எனப் பதற்றம் அடைதல்.

3.1.9

- ◆ வெள்ளைபடுதல் பற்றிப் பயம் கொள்ளல். மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்குமுன்னரும், மனதில் பாலியல் கிளர்ச்சியின் போதும், மணமற்ற மூக்குச்சளி போன்ற யோனிச் சுரப்பு வெளியேறல்

(வெள்ளைபடுதல்) ஒரு சாதாரண நிகழ்வு.

நாற்றத்துடன் மஞ்சள் / பச்சை நிறத்தில், கடி, எரிவுடன் அதிகமாக வெளியேறும் யோனிக்கசிவே பாலியல் நோய்களுடன் தொடர்புடையது.

- ◆ கன்னிச் சவ்வு (Hymen) தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகளால் உயரம் பாய்தல் போன்ற விளையாட்டுக்களைத் தவிர்த்தல்.
 - இது யோனித்துவாரத்தில் இருந்து யோனியில் 1 cm உட்புறமாகவுள்ள ஒரு மெல்லிய சவ்வு.
 - இதன் தடிப்பு, குருதி விநியோகம், துவாரத்தின் அளவு ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடும்.
 - உடற்பயிற்சி, சைக்கிளோட்டத்தால் பாதிக்கப்படுவதில்லை.
 - யோனிவழியூடு பிறபொருட்கள் புகுத்தப்பட்டால், (Tampons) சுய இன்பம் பெறும்போது, உடலுறவின்போது சேதமடையலாம்.
 - முதல் தடவை உடலுறவின்போது குருதி வெளியேறல் கன்னித் தன்மையை நிரூபிக்கும் எனக் கூறமுடியாது. குருதி வெளியேறாதுமீ விடலாம்.
 - ◆ உடல் மெலிவுது அழகு என எண்ணி உணவைக் குறைத்தல், தவிர்த்தல்.
 - வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும், போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படும்.
 - பிற்காலத்தில் வேறு பல நோய்கள் ஏற்படும்.
- உ+ம்: என்புகள் தேய்வு (Osteoporosis)

3.2 ஆண்களில்

3.2.1 தூக்கத்தில் ஏற்படும் சுக்கில வெளியேற்றத்தை (Nocturnal emission) நோய் என எண்ணி மனக்கிலேசம் அடைதல். சக்தி வெளியேறுகின்றது. எனவே உடல் மெலியும், சிந்திக்கும் ஆற்றல் குறையும் என எண்ணல்.

- தெஸ்தொஸ்தெரோன் (Testosterone) ஓமோனின் தொழிற்பாட்டால் உருவாக்கப்பட்ட சுக்கிலபாயம் கிரவில் தானாக வெளியேறுகின்றது.
- இது சாதாரண நிகழ்வு, வீண்பயம் அவசியமற்றது.

3.2.2 ஆண்குறி எழுச்சியடைவது/விறைப்படைவது பற்றி மன உளைச்சல் அடைதல்.

- பாலியல் உணர்வு தூண்டப்படும்போது குருதி ஆண்குறியின் கடற்பஞ்சு இழையத்தினுள் செல்வது அதிகரிப்பதுடன் வெளியேறுவதும் தடைப்படும். இதனால் ஆண்குறி விறைப்படைந்து எழுச்சியடையும்.
- சிறுநீர்ப்பை நிறைந்திருக்கும்போதும் எழுச்சியடையலாம். எனவே காலையில் விழிக்கும்போது ஆண்குறி எழுச்சியடைந்திருப்பின் மனமுடைவது தவறு.

3.2.3 ஆண்குறியின் முன்தோலை (Foreskin) பின்னோக்கி இழுப்பது கடினமாக இருத்தல்.

- சிறிய சத்திரசிகிச்சைமூலம் முன்தோலை அகற்றல் (Circumcision) அவசியம். அன்றேல் முன்தோலின்கீழ் சுரக்கும் நெய்ச்சுரப்பை (Smegma) சுத்தம்செய்ய முடியாமல் போவதால் தூர்நாற்றம், பற்றீரியாத் தொற்று ஏற்படும்.

3.3 இருபாலாரிடம்

3.3.1 உயரம், பருமன், தோலின் நிறம், அழகு என்பவற்றைப் பிறருடன் ஒப்பிடல்.

- இவை பரம்பரை, ஒமோன்கள், போசணை, சூழல் காரணிகளில் தங்கியுள்ளது.
- ஒருவரின் மதிப்பை நற்பண்புகள், ஆளுமை என்பனவே தீர்மானிக்கும். புறத்தோற்றம் அல்ல.

3.3.2 சுய இன்பம் (Masturbation) பெறுதல் தவறு என மன உளைச்சல் அடைதல்.

- இது கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே காணப்படும் சாதாரண நிகழ்வு.
- தவறு என்றெண்ணி வருந்துதல், மன உளைச்சலிற்குள்ளாதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

3.3.3 முகப்பருக்களால் அவதியுறல்.

- அந்திரஜன் (Androgen) ஒமோனின் தாக்கத்தால் ஏற்படும்.
- இவ் ஒமோன் ஆண்களில் அதிகளவில் இருப்பதால் ஆண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவர்.

- ஓமோன் நெய்ச்சுரப்பை அதிகரிக்கும்
- கெரற்றின், தூசு, பவுடர், (Powder) அழுக்கு சுரப்பு வெளியேறும் துவாரத்தை அடைப்பதால் முகப்பரு ஏற்படும்.
- பருவை நசுக்கினால் பற்றீரியாத் தொற்று ஏற்படும். முகத்தில் நிரந்தர அடையாளம் ஏற்படும்.
- மூன்று வேளை சவர்க்காரமிட்டு முகம் கழுவதல் நன்று.
- அதிகளவில் ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெறல் சிறந்தது.

குறிப்பு:- கட்டிளமைப்பருவ உடலியல் மாற்றங்கள் உங்களைக் குழப்பத் திற்கு உள்ளாக்கினால் - பெற்றோர், ஆசிரியர், நல்வழிகாட்டிகள், நல்லநண்பர்கள், வைத்தியர் போன்றோரிடம் ஆலோசனை பெறல் நன்று.

4.0 வேறு முக்கிய மாற்றங்கள்

4.1 கட்டிளமைப்பருவ உள, சமூக, மனவெழுச்சி, ஆளுமை மாற்றங்கள் உளமாற்றங்கள்

- ◆ சமூகத்தில் தமக்குரிய அடையாளத்தை நிலைநாட்ட முனைதல்
- ◆ எதிர்காலக் கனவுகளை நிறைவேற்றும் வகையிற் செயற்படல்
- ◆ ஆழ்ந்து யோசிக்கும் திறன் பெறுதல்
- ◆ பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் பெறுதல்
- ◆ கணிதச் சிக்கல்களைப் புரிந்து தீர்க்கும் திறமை ஏற்படல்
- ◆ கலைத்திறன்கள், ஆக்கத்திறன்கள் வளர்ச்சிடைதல்
- ◆ புதியனவற்றைக் கண்டுபிடிக்கும் ஆற்றல் பெறுதல்

சமூக மாற்றங்கள்

- ◆ சமூகத்தில் நீதி, நியாயத்தை எதிர்பார்த்தல்
- ◆ அநீதியை எதிர்த்து வாதிடுதல்
- ◆ கலை, கலாசாரம், மரபுகளை அறிந்து பேணுதல்
- ◆ பொதுவான கருத்துக் கொண்டோர் குழுக்களாகச் சேர்தல்
- ◆ நண்பர் குழாமுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவிட விரும்புதல்
- ◆ பெற்றோரில் இருந்து விலகி, நண்பர்களை நோக்கி ஈர்க்கப்படுதல்
- ◆ சமூக முன்னேற்றம் பற்றிய கருத்துக்களை முன்னெடுத்தல்
- ◆ விளையாட்டு வீரர், அரசியல்வாதிகள், புரட்சிவீரர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள் போன்றவர்களை உதாரண புருஷர்களாக (Role model) கொண்டு செயற்பட விரும்புதல்.

- ◆ புதியவற்றை விரும்புதல்
உ+ம் : புதிய ரக செல்லிடப்பேசி (Cell phone), புதிய ரக ஆடையணிகள்
- ◆ தலைமைத்துவப் பண்புகள், அர்ப்பணிப்பு, விவேகத்துடன் செயற்படும் ஆற்றல்களைப் பெறுதல்.

மனவழுச்சி மாற்றங்கள்

- ◆ எதிர்பாலாருடன் பழக, உரையாட, அவர்களைக் கவர விரும்புதல், சத்தமிட்டுப்பேசுதல்.
- ◆ ஆபத்தான நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் காட்டல்
உ+ம்: இருகைகளையும் விட்டபடி மிதிவண்டி ஓட்டுதல்
மோட்டார்சைக்கிளை வேகமாகச் செலுத்துதல்
பஸ்வண்டியில் மிதிபலகையில் நின்றபடி செல்லல்.
- ◆ ஏனையோரின் கவனம் தம்மீது திரும்பியுள்ளது என எண்ணல்
- ◆ உடற்தோற்றம் பற்றி அதிக அக்கறை கொள்ளல், மற்றோருடன் தமமை ஒப்பிடல்.
- ◆ சிறிய தோல்விக்கும் பெரிதாக வருத்தமடைதல்
- ◆ பெற்றோர் தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டும்போது கோபமடைதல்
- ◆ புதியவற்றைக் கையாண்டு பார்ப்பதில் ஆர்வம் ஏற்படல்
உ+ம்: மதுபானம், புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட்கள், தகாத பாலியல் நடத்தைகள், ஆபாசத் திரைப்படங்கள்.
- ◆ தம்மைப் பற்றிய உயர்ந்த சுய, மதிப்பீட்டை (High self esteem) கொண்டிருத்தல்.

ஆளுமை மாற்றங்கள்

- ◆ தனித்துவத்தைக் கட்டியெழுப்பல்
- ◆ தாமே முடிவெடுக்க விரும்புதல்
- ◆ மூத்தோரின் கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளாமை
- ◆ சுதந்திரமாகச் செயற்படுதல்

4.2. உள, சமூக, மனவெழுச்சி மாற்றங்களும் அவற்றை எதிர்கொள்ளலும்.

- ◆ நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செயற்படுகையில், மற்றவர்களின் செயற்பாடுகளின் தாக்கம் (Peer pressure) கட்டிளமைப் பருவத்தினிடையே காணப்படல்.

கவனம்

4.2.1 நல்லநண்பர்கள்: உங்களை ஆக்குவார்கள். நெருங்கி இருங்கள்

- ◆ இலட்சியங்களுக்குத் துணையாளராக இருப்பர்
- ◆ சிறந்த உதாரண புருஷர்களாக இருப்பர் (Positive role models)
- ◆ சிறந்த பிரஜைகளாக இயங்க உதவுவர்
- ◆ மனத்தாக்கங்களை அன்புடன் செவிமடுப்பர்
- ◆ பிரச்சினைகளைப் புரிந்து தீர்க்க உதவுவர்

4.2.2 தீய நண்பர்கள்: உங்களை அழிப்பார்கள். சூரவிலகுங்கள்

- ◆ பாசிசோதனை ரீதியான செயற்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்துவார்கள் உ+ம்: மதுபாவனை, புகைபிடித்தல், போதைவஸ்து பாவனை) இதனால் அவற்றிற்கு அடிமையாதல்.
- ◆ நீலப்படம், மூன்றாம் தரப்பத்திரிகைகளை அறிமுகம் செய்வர் இவற்றில் மிகைப்படுத்தப்படும் விடயங்கள் துர்நடத்தையைத் தூண்டும்.
- ◆ பாலியல் துர்நடத்தை, ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துவர்.
- ◆ குழு வன்முறை, சட்டவிரோத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துவர்.

4.2.3 எதிர்ப்பாலாரிடம் ஈர்க்கப்படல்

- ◆ இருபாலாரும் எதிர்பாலாருடன் பழகவும் அவர்களைக் கவரவும் விரும்புவர்.
- ◆ அடிக்கடி பேசிப்பழகாதல், ஒத்த இயல்புகளால் கவரப்பட்ட அந்நபரை எதிர்கால வாழ்க்கைத்துணையாகக் கருதல். இக் கவர்ச்சியை "காதல்" என தவறாக நினைத்துக் கொள்ளாதல்.
- ◆ உண்மைக் காதல் நன்மையை மட்டும் காதலிப்பவருக்குச் செய்வதாகும்.
- ◆ ஏமாற்றி சிலர் தமது பாலியல் ஆசைகளை மட்டும் நிறைவேற்றிக் கொள்ள விளைவர். இதனால்,
 1. பெண்கள் கட்டிளமைப்பருவத்தில் கர்ப்பமடையலாம்.
 2. பாலியல் நோய்கள் (சிபிலிஸ், கொனோரியா), எயிட்ஸ் (AIDS) ஏற்படலாம்.
 3. கல்வி, எதிர்கால வாழ்வு பாழடையலாம்.

இவ்வாறான உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகையில் உங்கள் கவனத்தைப் பின்வரும் வழிகளில் செலுத்துங்கள்:

1. பயன்தரும் பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுத்தல்
(உ+ம் : வீட்டுத்தோட்டம், இசையை இரசித்தல், புத்தகம் படித்தல்)
2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்தல்
3. கலைகள் பயிலுதல் (உ+ம் : நடனம், சங்கீதம், இசைக்கருவி மீட்டல்)
4. நல்ல நண்பர்களுடன் பழகுதல்.

4.2.4 கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்

- இது திருமணத்தின் முன்னர் பாலியல் நடத்தையின் பிரதான விளைவு
- 18 வயதிற்குக் குறைந்த பெண்ணிற் கருப்பை, இடுப்பு எலும்புகள் பூரண வளர்ச்சியின்மையால் குழந்தைப் பேற்றுச் சிக்கலையும், தாய், சேய் உயிராபத்தையும் ஏற்படுத்தும்.
 - குழந்தையை வளர்க்கப் போதிய உடல், உள முதிர்ச்சி இன்மையால் குழந்தை கவனிக்கப்படாமல் விடுபடும் (Neglect)

4.2.5 சட்டவிரோதக் கருக்கலைப்பு

- அதிகளவு குருதி வெளியேறுவதால் மரணம் ஏற்படலாம்.
- பாவிக்கப்படும் தொற்று நீக்காத உபகரணங்கள் தொற்றுக்களை, உயிராபத்தை ஏற்படுத்தலாம்
- தொற்றுக்களால் கருப்பை, பலோப்பியன் குழாய் பாதிக்கப்பட்டு, பின்னர் கர்ப்பமடைய முடியாமை
- பெற்றோர், நண்பர்களிடமிருந்து ஒதுக்கப்படுதல்
- கல்வி, எதிர்கால வாழ்க்கை பாதிக்கப்படல்
- திருமணமாகாமல் கர்ப்பமடைவதால் கேலிப்பேச்சுக்களிற்கு ஆளாதல், கைவிடப்பட்டு தனித்து வாழ்தல்
- கருக்கலைப்பு தோல்வியில் முடிவடைந்தால் குழந்தைக்கு அவப்பெயர் ஏற்படல்.
- கருக்கலைப்பு செய்வவரால் மீண்டும் வல்லுறவுக்கு உட்படல்.

4.2.6 பொறுமையின்மை, விரைவில் மனத்தாக்கமடைதல், கோபப் படுதலால் கல்வி, எதிர்காலம் பாதிக்கப்படல்

- பெற்றோர் தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டும்போது கோபமடைதல், வீட்டைவிட்டு வெளியேறுதல்

- சிறுதோல்விகளுக்கு தற்கொலை செய்தல்
- கோப்படுவதால் தவறுகள் திருத்தப்பட முடியாது போதல்
- தவறான வார்த்தைப் பிரயோகங்களால் நற்பெயர் பாதிக்கப்படல்

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிகள் சில....

1. நல்ல பொழுதுபோக்குகளில் கவனத்தைத் திருப்புவது
(உ+ம் : மென்மையான இசை கேட்டல், இசைக்கருவி மீட்டல், நடனம்)
2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல், புத்தகம் வாசித்தல்.
3. Punching Bag - எதிராளியை மண் நிறைந்த பையாகக் கருதி, பையை அடித்துக் கோபத்தைத் தீர்த்தல்

4.2.7 பாலியல் வன்முறைகள், சூஷ்பிரயோகங்களிற்கு ஆளாதல்

- இருபாலாரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

பெண்களில்	ஆண்களில்
* கற்பழிக்கப்படல்	* தன்னினைச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுத்தப்படல்
* பாலியல் ரீதியான வார்த்தைப் பிரயோகம், அங்க சேஷ்டைகளுக்கு ஆளாதல்	* எதிர்காலத்தில் தன்னினைச் சேர்க்கை, நடத்தைப்பிறழ்வு ஏற்படல்

- பாலியற் கொடுமைகள், நீங்கள் நன்கு அறிந்த உறவினர், அயலவரான்கூட ஏற்படுத்தப்படலாம்.
- அவர்களின் நடத்தை மாறுதல்களை இனங்கண்டு விலகி நடக்க, பெற்றோரிடம் தெரிவிக்கவேண்டும்.
- தவறினால் - திரும்பத்திரும்ப வன்முறைக்கு ஆளாக நேரிடும்.

உதவி : வல்லுறுவுக்கு உட்படுத்தப்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள்.

பாலியல் கொடுமைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு....

- ◆ சனசந்தடியற்ற இடங்களுக்குத் தனியே செல்வதைத் தவிர்த்தல்
- ◆ மூத்தோர் எவருமற்ற வீடுகளில் நண்பர், நண்பிகளைச் சந்திப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ பொறுப்பு வாய்ந்த ஒருவரேனும் பங்குபற்றாத சுற்றுலாக்களைத் தவிர்த்தல்

- ◆ இரவில் தனியே செல்வதைத் தவிர்த்தல்
- ◆ பெண்களின் ஆடையலங்காரம், நடத்தை, பேச்சுக்களும் பாலியல் உணர்வுகளைத் தூண்டலாம். எனவே அவற்றைக் கவனத்திற் கொண்டு நடந்து கொள்ளல்.

குறிப்பு :

- ◆ பாலியல் கொடுமைகளைப் புரிவோர் அச்சம்பவம் பற்றி மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிக்கக் கூடாதென அச்சுறுத்தலாம்.
- ◆ இதற்கு உடன்பட்டால் மீண்டும் மீண்டும் பாலுறவுக் கொடுமைகளுக்கு ஆளாக நேரிடும்.
- ◆ பெற்றோர்/பாதுகாவலிற்குத் தெரிவித்தல் அவசியம்.

4.2.8 தவறுகளுக்கு உள் ளாக்கப்படல்

- ◆ உங்களை அறியாமலே உங்களின் செயற்பாடுகளைத் தூண்டி, பின் அதை மறைப்பதற்கு குழு அடாவடி, பணம் பறித்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுத்தலாம். எனவே எச்சரிக்கை அவசியம்.

4.2.9 ஏற்படும் மாறுபட்ட மன உணர்ச்சிகளால் சரி, தவறு முடிவு செய்ய முடியாமை, மனஉணர்ச்சி முரண்பாடு (Conflicts), அடையாளத்தை நிலைநாட்டுவதில் சிக்கல் (Identity Crisis) ஏற்படல்.

- ◆ பிரச்சினைகளைச் செவிமடுத்து நல்வழிகாட்டக்கூடிய மூத்தோரிடம் ஆலோசனை பெறல்.
- ◆ அதன்படி நடப்பதால் நிலை தடுமாறாது. வளமான எதிர்காலத்தைக் கட்டியெழுப்பலாம்.

எல்லோரும் கட்டிளமைப்பருவத்தில் இவைபோன்ற பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குவதால் உங்களது பிரச்சினைகள் வாழ்விற்கு சகஜமானவை. சரியான முறையில் அணுகப்படின தீர்க்கக் கூடியவை.

"நல்லதோர் வீணை செய்தே - அதை
நலங்கெட்ப்புழுதியில் எறிவதுண்டோ?"

- மகாகவி பாரதி -

"தீர்வு காணமுடியாத பிரச்சனை இல்லை. உதவிக்கு
உளவளத்துணையாளரை நாடுங்கள்."

- சாந்திகம் -

நன்றி

மூல நூலை நல்ல காரியங்களுக்கு அனுமதியின்றியே உபயோகியுங்கள் என்று தந்துஉதவிய யாழ். பல்கலைக்கழக மருத்துவபீட சமுதாய மருத்துவத்துறை சார்ந்த சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு அனைவருக்கும், சமுதாயத்தின் சார்பில் எமது உளமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

நூல்வெளியீட்டுக்கு நிதிஉதவி செய்த உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்திற்கும் (WHO) எமது நன்றிகள்.

ஐ. ஆர். டி. நிறுவனத்தினர்
கி. 49 A, அம்பலவாணர் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொலைபேசி கி. 021 222 4529

കേരളം

IRD

IRD നിയമം
49A, മിസ്രഹോസായി റോഡ്,
തൃശ്ശൂർ.

ആരോഗ്യം



ലോകാരോഗ്യ നിയമം
(WHO)