நீங்கள் 15 அல்லது 16 பதின்ம வயதினரா?

Are you a teenager of 15 or 16 years of age ?

கல்வி அமைச்சு

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கல்வி அமைச்சு செயலாளரின் செய்தி

கல்வி அமைச்சானது, தற்போதைய கல்வி முறைமையினை வெறுமனே புத்தக அறிவிற்குள் வரையறுக்காமல் செயற்பாடு சார்ந்ததாகவும், மிகுந்த உற்பத்தித்திறன் வாய்ந்த வகையிலும் மேம்படுத்துவதற்கு பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்கனவே ஆரம்பித்துள்ளது. ஏற்கனவே முழு கல்வி முறைமையும் பாரிய நவீனமாக்கலுக்குள் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. மாணவர்மைய கல்விச் செயன்முறையில் இருந்து நன்மைகளைப் பெறவேண்டுமாயின், அறிவினைப் பெறும் மாணவர்கள் உடல் உள ஆரோக்கியத்துடன் காணப்படல் வேண்டும். இத்தகைய நிலையில், பல்வேறு புற விடயங்கள் பற்றிய அறிவினை மேலதிகமாகப் பெறுவதனூடாக, தனது சுய உடலின் கட்டமைப்பினையும் தொழிற்பாடுகளையும் மற்றும் அவற்றின் சுகாதாரம் மற்றும் போஷணை தொடர்பாகவும் நன்கறிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

மாணவர்கள் பலவிதமான துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் முகம்கொடுக்கும் தற்போதைய சமூகக் கூட்டின் சூழலமைவில் மாணவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கான தேர்ச்சிகளை வழங்க வேண்டிய தேவை காணப்படுகின்றது. அறிவுசமூகத்திற்கான கல்விச் செயற்றிட்டத்தினால் உதவியளிக்கப்படும் கல்வி அமைச்சின் பாடசாலை சுகாதாரம் மற்றும் போஷணைக் கிளையினரது மேலதிக வாசிப்பு நூல்கள் மாணவர்கள் தேவையான தகவல்களைப் பெறுவதற்கான பெறுமதிமிகு வாய்ப்பினை வழங்கியுள்ளது. இத்தகைய முயற்சிக்கு எனது வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

எம்.எம்.என்.டீ.பண்டார
செயலாளர்
கல்வி அமைச்சு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறிவினை மையப்படுத்திய சமூகமொன்றுக்காக...

21 ஆம் நூற்றாண்டானது அறிவினை மையப்படுத்திய சமூகமாதலால், கல்வியியலாளர்களால் தமது விரிவான பாடத்துறையில், வினைதிறனுடைய கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளாக, கற்றல் உபகரணங்களுடன், பரிசோதனை மற்றும் விமர்சன மூலாதாரம் தொடர்பாக மிகவும் புத்திசாதுரியமான சிந்தனையுடன், வெளிப்படையாக காணும்வகையில் செயற்படவேண்டியுள்ளது.

புதிய தொழிநுட்ப உதிரிபாகங்களை மாதிரியாகக் கொண்டு, வலைப்பின்னலை பலமான தரவுகள் மற்றும் விமர்சன மூலாதாரமாக பாவித்து, கல்வி மென்பொருட்கள் மற்றும் கல்வி இணையதளத்தினூடாக மாணவர்-ஆசிரியர்-பெற்றோர் தொடர்புகளை பேணி, தகவல் தொழிநுட்பத்தை உபகரணமொன்றாக கருதியுள்ள சவால்மிகுந்த சூழலொன்றுக்கு ஆசிரியர்கள் இணைவது அத்தியாவசியமான விடயமாக உள்ளது.

இலங்கைக் கல்வியானது எமக்கே உரித்தான கலாச்சாரம் மற்றும் ஏனைய பெறுமானங்களைப் பாதுகாத்துக்கொண்டு உலக அறிவுடன் போட்டியாக செல்வதற்கு கல்வி முகாமையாளர்கள் பலப்படுத்தப்பட வேண்டியுமுள்ளனர்.

வேலைப்பழு மிகுந்த உலகுக்கு மாணவர்களை வலுப்படுத்துவதற்கு மேலாக பிள்ளைகளை சமூக இணக்கமுள்ளவர்களாகவும் தர்க்கரீதியான சிவிலியன்களாகவும் சமூகமயப்படுத்துவதற்கு மேலதிக மற்றும் கூடுதலான அவதானத்தை செலுத்துவதும் சமகால கல்வியியலாளர்கள், கல்வி முகாமையாளர்கள் ஆகியோரின் மிக அத்தியாவசியமான பொறுப்பாக கருதப்பட வேண்டியுள்ளது.

மேலே குறிப்பிட்ட கல்வி ரீதியான பின்னணிக்கு மிகவும் செயற்திறனுடைய முன்னோடியான ஆசிரியர் பரம்பரை ஒன்று மற்றும் சிறந்த கல்வி முகாமைத்துவ முறைமை ஒன்றினை ஸ்தாபிப்பது தொடர்பாக கல்வி அமைச்சு மேற்கொள்ளும் முயற்சிக்கு, இந்த பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் HIV / AIDS ஒழிப்பு பாடசாலைகள் நிகழ்ச்சித்திட்டமானது, நடைமுறை செயற்பாடுகள் மூலம் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குவதானது பாரிய ஒத்துழைப்பாக இருக்கும் என உறுதியாக நம்புகின்றேன்.

அனுர திஸாநாயக
செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்
அறிவுள்ள சமூகமொன்றுக்கான கல்வி செயற்றிட்டம்
கல்வி அமைச்சு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீங்கள் வயது 15 - 16 வருடங்களுக்கு இடைப்பட்டவரா?

இப்போது நீங்கள் வயதுவந்த ஒருவரா? அல்லது ஒரு சிறுவரா? அல்லது இரண்டிலும் சாராதவரா? நீங்கள் யார் என்பதை அறிந்துகொள்ளும் தருணமும், நீங்கள் ஒரு தனியொருவர் என்ற அடையாளத்தை உருவாக்கிக்கொள்ளும் தருணமும் இதுவாகும். நாம் இப்பருவத்தை பின்வருமாறு விபரிப்போமா?

- நீங்கள் ஒரு சிறுவரோ வயதுவந்தவரோ அல்ல...
- உங்களின் வாழ்வு நிறைய மேடு பள்ளங்களைக் கொண்டது...
- உங்களின் உணர்வுகள் ஒரு மனவெழுச்சிகளின் போராட்டக் களமாகவுள்ளது...

இப்பருவத்தில்,

- உங்களது உடல் மிக விரைவான வளர்ச்சிக்குள்ளாகிறது.
- உங்களது புத்திக்கூர்மையும், ஆற்றல்களும் மேம்பாடடைகின்றன.
- உங்களது சமூக வட்டம் விஸ்தரிக்கின்றது
- பெரிய ஆளாக மாறுவதற்கு நீங்கள் தேவையுடையவராக உள்ளீர்கள்.
- உங்களால் சவால்களைச் சிறந்த முறையில் எதிர்கொள்ள முடிகின்றது.

ஆகவே, உங்களது வயதிலுள்ள கட்டிளமைப் பருவத்தினரை இவ்வாறு விவரிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

உங்களது வயதுப்பருவத்தில் உள்ளவர்கள் அடுத்த இரு வருடங்களில் க.பொ.த (சா.த) பரீட்சைக்குத் தோற்றவுள்ளனர். இதன்பின்னர் பல்வேறுபட்ட வழிகளில் பிரிந்து செல்லவுள்ளனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- சிலர் உயர்தர வகுப்பில் விஞ்ஞானம் கற்கச் செல்வர்
- சிலர் உயர்தர வகுப்பில் வேறு பாடங்களைக் கற்கச் செல்வர்
- சிலர் பாடசாலையை விட்டு விலகி தொழில் ஒன்றைப் பெறுவர்.
- வேறுசிலர் பாடசாலையை விட்டு விலகி குடும்பப் பொறுப்புகளை ஏற்பர் அல்லது ஏனைய விருப்புகளுக்கு ஆளாகுவர்.

இதில் கூறப்பட்ட முதலாவது குழுவினரைத் தவிர்ந்த வகையில் ஏனையோருக்கு மீள் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் தொடர்பாக முறையான கல்வியினைப் பெறும் வாய்ப்புக் குறைவாகவுள்ளது. ஆனால், இதுபற்றிய அறிவும் புரிதலும் உங்களது எதிர்கால வாழ்வு சிறக்க முக்கியமானதாகவுள்ளன. இது தொடர்பான குறைவான அறிவுத்திறன் கொண்ட நிலையில் பல இளையோர் பல்வேறு பயங்கரமான நெருக்கடிகளை சந்திக்கக்கூடிய விரும்பத்தகாத பல சம்பவங்களை நீங்கள் கேள்வியுற்றிருக்கலாம். பல பிரச்சினைகளும் எழுவினாக்களும் பாலியல் தொடர்பான விடயங்களுடன் தொடர்புபட்டதாகவேயுள்ளன. வாழ்க்கை தொடர்பாகத் தீமானம் எடுக்க வேண்டிய இத்தகைய தருணங்களில், இத்தகைய அறிவு விடயங்கள் மிகப்பயன்வாய்ந்தவையாகக் காணப்படும். இத்தகைய பிரச்சினைகளுள் சில நீங்கள் வெளிப்படையாகக் கூறவிரும்பாத, தனிப்பட்ட இரகசியமான விடயங்களாகவும் உங்களை கவலையில் ஆழ்த்தும் விடயங்களாகக் காணப்படலாம். இச்சிறு பிரிவில், இத்தகைய விடயங்கள் தொடர்பாக உங்களைத் தெளிவுபடுத்தவும், மகிழ்வான, பொறுப்புவாய்ந்த வளர்ந்தோராக உங்களைக் கொண்டுவருவதற்கு இப்பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதற்கான சில வழிகாட்டல்களைத் தருவதற்கும் முயற்சிக்கப்படுகின்றது.

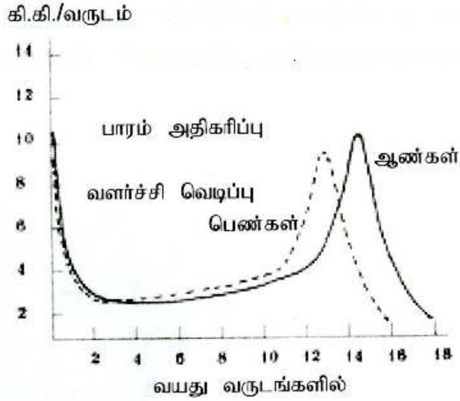
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆரம்பக்கல்வியில் இருந்து, இடைநிலைக்கல்விக்கு மாறியதில் இருந்து கடந்த சில வருடங்களில் உங்கள் உடலில் நிகழ்ந்த மாற்றங்களை சற்று நினைவுகூறுங்கள்.

உங்கள் உடல் துரிதமாக மாறியது

நீங்கள் ஒரு சிறுமியாயின், உங்களது வளர்ச்சி வெடிப்பின் இறுதியில் நீங்கள் காணப்படுகிறீர்கள். உங்கள் உடலின் பல மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் நிகழ்ந்தேறிவிட்டன. இப்போது நீங்கள் அழகுபெற்ற இளம் சிறுமியாக விருத்தியடைந்துள்ளீகள்.

பிள்ளைப் பருவ வாலிப வளர்ச்சி



நீங்கள் ஒரு சிறுவராயின், நீங்களும் உங்கள் வளர்ச்சி வெடிப்பின் இறுதியை அண்மித்துள்ளீர்கள். ஆனால், சிறுமிகளைப் போன்றில்லாமல் நீங்கள் உங்கள் எடையிலும், உயரத்திலும் இன்னும் வளரவேண்டியுள்ளது. நீங்களும் நேர்த்திமிகுந்த இளம் காளையாக விருத்தியடைந்துள்ளீர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அழகு வளர்தல்

நீங்கள் உங்களது வெளித்தோற்றம் பற்றி அதிக அக்கறை கொள்கிறீர்கள். பெரும்பாலும் இதுபற்றி திருப்திபடாமை இயற்கையே. இவ்வயதுப் பருவத்தில் உள்ள இளையோர்கள் அடிக்கடி கண்ணாடியில் தமது தோற்றத்தை சரிபார்த்துக் கொள்கின்றமையைக் காணலாம். சிலவேளை நீங்கள் இவ்வாறும் யோசிக்கலாம்.

நான் கட்டை, நான் கறுப்பாகவுள்ளேன். நான் குண்டாகவுள்ளேன். என் முகத்தில் முகப்பரு அதிகமுள்ளன. எனது மீசை நன்றாக வளரவில்லையே, இதனால் இவ்வயதுப் பிரிவில் இலகுவாக

விளம்பரங்களுக்கு ஏமாறுவர். தோற்ற அமைப்பை மேம்படுத்துகின்ற நடைமுறைகளில் ஈடுபடுவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெண்மையான தோலைப் பெற, மெலிவதற்கு உடலை அழகுபடுத்த பல கிறீம்கள், பூச்சுக்கள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. இவற்றிலுள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பவற்றைத் தருவது மட்டுமன்றி, நாளடைவில் உங்கள் சருமத்தை உறுப்பினைச் சேதமாக்கி விடும் என்பதை மனதிற்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களது வெளித்தோற்றம் மரபு, போசனை, சூழல் போன்ற பல காரணிகள் தீர்மானிக்கப்டுகின்றன. இவற்றுள் சிலவற்றை முற்றிலும் மாற்றியமைக்க முடியாது. நாம் இவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன், ஒரு நபரின் பெறுமதி, வெளித்தோற்றத்தினால் மட்டும் தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை. உங்களது நடத்தைப் பண்புகள் போன்ற வேறுபல காரணிகளும் இதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மக்களுடன் நடந்துகொள்ளும் முறை. பேச்சுநடை, ஏனையோரை மதித்தல் போன்றனவும் இதில் அடங்கும். இத்தகைய நற்குணங்களை உங்களில் நீங்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் போது உங்களது வெளித்தோற்றம் ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கப்போவதில்லை.

வளர்ச்சியடைதல்

இத்தருணத்தில் உங்களில் பலர் பூப்படைந்திருப்பீர்கள். இதிலிருந்து எந்நேரத்திலும் நீங்கள் ஒரு தாயாக அல்லது தந்தையாக மாறக்கூடியவர்களாக உள்ளீர்கள். பூப்படைதலினால் ஒருவரது வாழ்வில் பாரிய மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. எனவே, இது எவ்வாறு நிகழ்கிறது என இனி நாம் நோக்குவோம்.

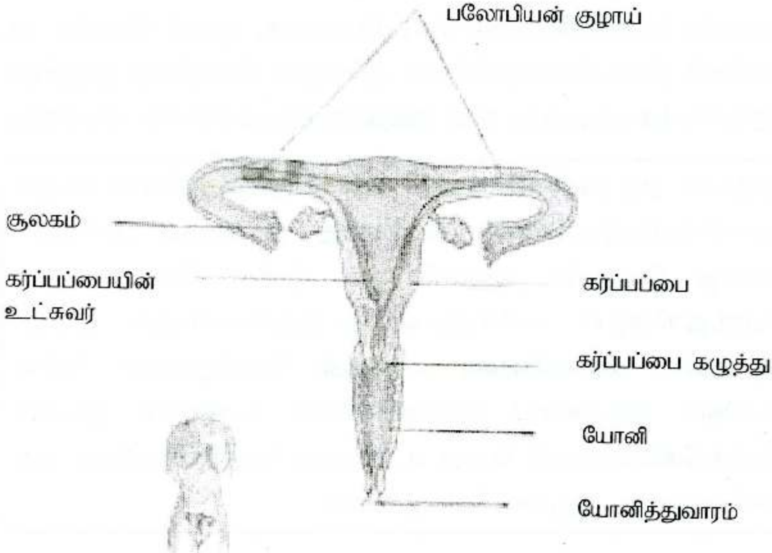
பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுப்பது தொடர்பாக மீள் இனப்பெருக்கத் தொகுதி மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. எனவே, மீள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பு, தொழிற்பாடு தொடர்பான வளர்ச்சி இப்பருவத்தில் ஆரம்பிக்கும். உடலில் அதற்கான

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

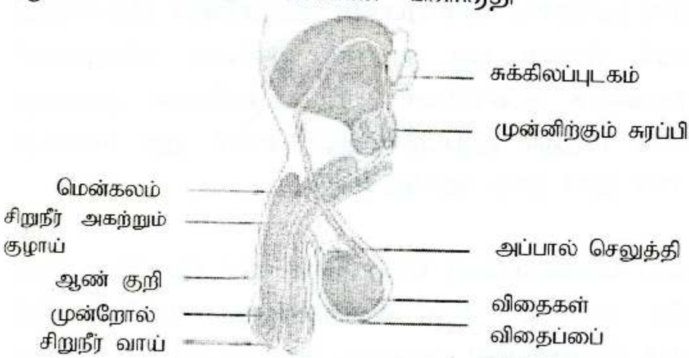
இரசாயனப் பொருட்களான ஹோமோன் உற்பத்தி இக்காலத்தில் ஆரம்பமாகும்.

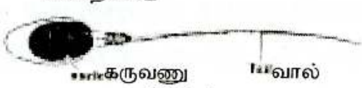
மீள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியும் உடலில் அதன் அசைவும்

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



ஆண் மீள் இனப்பெருக்கத் தொகுதி





விந்தின் கட்டமைப்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

* பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மூலம் சூலகம் உற்பத்தியாகின்றது.

* ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மூலம் விந்து உற்பத்தியாகின்றது.

பாலியல் முதிர்ச்சி

சிறுமிகளிடத்தில் பாலியல் முதிர்ச்சி

மாதவிடாய் வெளிப்படுதல் சிறுமியரிடத்தில் வெளித்தெரியும் ஒரு பாலியல் முதிர்சியாகவுள்ளது. இதுபற்றி நோக்குவோம். இச் செயற்பாடு ஹோமோன் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

- சூல் விடுவிக்கப்படல்: மாதவிடாய் ஏற்பட 12-16 நாட்களுக்கு முன் முதிர்ச்சிபெற்ற முட்டை அல்லது கரு கருப்பையில் இருந்து விடுவிக்கப்படும். இது சூல் விடுவிக்கப்படல் எனப்படும்.

- இச்சூல் கருவுறுவதற்கு விந்துடன் இணையாதுவிடின் அழிவுற்றுவிடும். கருப்பையின் சுவர் உடைவதன் காரணமாக இரத்தம் வெளியேறும். இதுவே மாதவிடாய் எனப்படும்.

- முதிர்ச்சிபெற்ற சூல், விந்துடன் இணைய வேண்டுமாயின், ஆணும் பெண்ணும் உடலுறவு கொள்ள வேண்டும். இதனால் கருவுறல் இடம்பெறுகின்றது.

இதன்போது என்ன நடைபெறுகின்றது என்பதை நோக்குவோம்.

- சூல் விடுவிக்கப்பட்டதிலிருந்து அது கருவுறுவதற்கு உதவும் வகையில் உடலில் பல மாற்றங்கள் நிகழுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- இந்த மாற்றங்கள் விந்து நுழைவதற்கு ஏற்ற வகையில் யோனியில் திரவத்தினை அதிகரிக்கச் செய்து வழவலுப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கின்றது.

- ஒவ்வொரு விந்து விடுவித்தலின் போதும் 200 மில்லியன் விந்துகள் யோனியினுள் விடுவிக்கப்படுகின்றன.

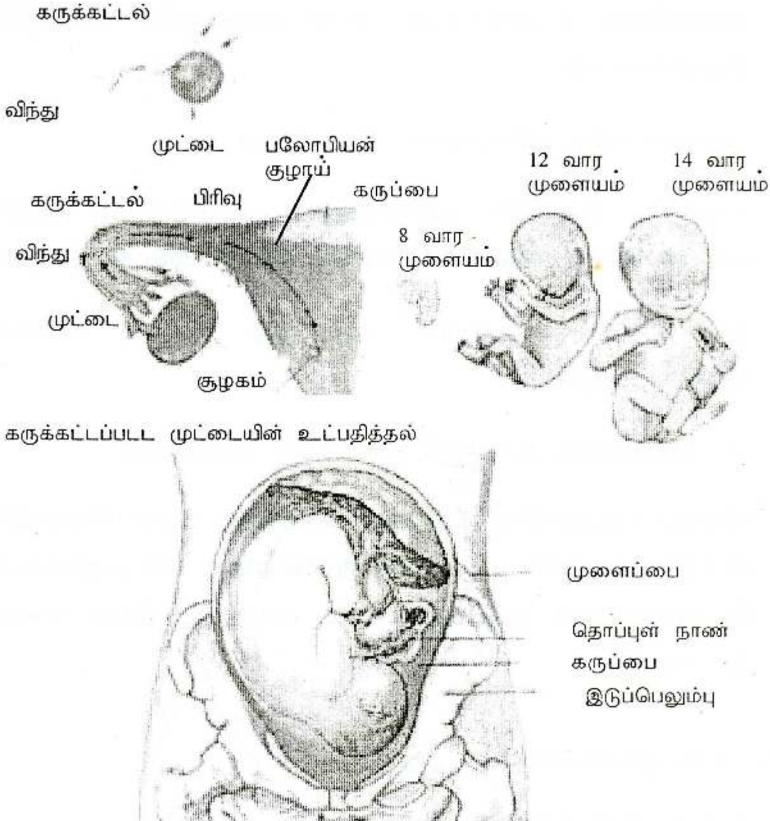
- பலோபியன் குழாயிலுள்ள உயிர்ப்பான சூல் விந்துடன் இணையின் இருபாலணு இணைவுக்கூறாக (Zygote) மாறி கருவுறுகின்றது. கருவறைகுழாயின் இன் முடிவில் இருந்து மூன்றிலொரு பகுதி காணப்படும் பகுதியில் இது இடம்பெறுகின்றது. கருவுற்ற சூல் அல்லது இரு பாலணு இணைவுக்கூறு தொடக்கத்திற்கு முளையாக பிரியத் தொடங்குகிறது.

- இத்தொடக்க கருமுளை அதனை நன்கு பாதுகாக்கும் கருவறைச் சுவர்களில் பதிந்து மேலும் விருத்தியடையத் தொடங்குகின்றது

இவ்வாறுதான் வெற்றுக்கண்களால் பார்க்க முடியாத இரு சிறிய கலங்களில் இருந்து புதிய உயிர் ஒன்று உருவாகத் தொடங்குகின்றது. பின்வரும் விளக்கப்படங்கள் இதனை நன்கு விளக்குகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சூல்கொள்ளலிலிருந்து பிறப்பு வரை



முட்டையின் கருவளம்

சிறுவனில் ஏற்படும் பாலியல் முதிர்ச்சி

சிறுவர்கள் 10-14 வயதுகளில் பாலியல் முதிர்ச்சி பெறுகின்றனர். இத்தருணத்தில் ஓமோன்களின் செயற்பாடுகளின் காரணமாக, இம்மாற்றங்கள் நிகழுகின்றன. வெளிப்படையாக தெரியும் மாற்றங்கள் பின்வருமாறு:

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- தசைகளும் எலும்புகளும் வளர்ச்சியடைவதால் உயரமும் எடையும் அதிகரிக்கின்றன. பொதுவாக சிறுவர்கள் தமது வளர்ந்தோர் உயரத்தினை 18-20 வயதுகளில் அடைந்து கொள்கின்றனர்.

- குரல்வளையில் விரிவாக்கம் இடம்பெறும்.

- முகத்தில், நெஞ்சில், அடிவயிற்றில், அக்குள்களில் மற்றும் வெளித்தெரியும் பகுதிகளில் மயிர்கள் வளரத் தொடங்குகின்றன.

- ஆண்குறி, விதைப்பை, ஆண்குறி சுரப்பி என்பன விரிவடைகின்றன.

- விந்தணுக்களது உற்பத்தி தொடக்கம் பெறுகிறது.

- விதைப் பகுதிகளில் விந்துகள் உருவாகி திரவ நிலையில் விந்தணுக்களாக வெளியேறுகின்றன. விந்தணுக்கள் வெண்மையான தடிப்புத்தன்மை வாய்ந்த திரவ நிலை பொருளாகும்.

இது பின்வருவனவற்றினால் ஆனது:

- மில்லியன் கணக்கான விந்துக்ள்
- சுக்கிலப்புடகத்தினால் சுரக்கப்படும் பாயும் போசாக்கான பொருள்
- முன்னிற்கும் சுரப்பியினால் ஆக்கப்படும் பசைத்தன்மை
- சிறுநீர்க் குழாயின் சுவர்களினால் சுரக்கப்படும் சளிபோன்ற பொருள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கனவு ஸ்கலிதம்

5 மி.லீ அளவிலான விந்தணுக்களில் (தேக்கரண்டியளவு) 40-100 மில்லியன் விந்துகள் காணப்படும். விந்துக்கள் உருவானதன் பின்னர், உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படாவிட்டால் அது உடலில் மீளவும் உறிஞ்சிக்கொள்ளப்படவோ அல்லது அவை சேகரிக்கப்பட்டு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் கனவு ஸ்கலிதமாக வெளியேறும். கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடத்தில் இதுவொரு சாதாரண நிகழ்வாகும். இது எதுவித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. இது உடலினைப் பலவீனப்படுத்தும் அல்லது பாலியல் சக்தி குறைவடையும் போன்ற பல நம்பிக்கைகள் இது தொடர்பாக எமது சமூகத்தில் காணப்படுகின்றன. இத்தகைய கூற்றுக்களில் எதுவித உண்மையுமில்லை.

கருச்சிதைவு (இயற்கையான அல்லது தூண்டப்பட்ட)

இயற்கையான கருச்சிதைவு-அவசர நிலைமை ஒன்றின் போது கருப்பையில் உருவாகிய கருமுளை சில வேளைகளில் குறிப்பிட்ட காரணங்களினால் அழிவுறலாம். இது கருச்சிதைவு எனப்படும். இதனை தவறிப்போதல் எனவும் கூறுவர். கர்ப்பந்தரித்து 28 வாரங்களுக்கு முன்னர் இவ்வாறு நிகழும் போது கருமுளை அழிவுறும். இது இயற்கையான கருச்சிதைவு எனப்படும்.

இதற்கான சில காரணங்கள் வருமாறு:

- கருமுளையில் மரபுக்கூறுகள் மாற்றமடைதல்
- கருமுளையில் காணப்படும் அசாதாரண தன்மைகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- கருப்பையிலுள்ள பலவீனம்
- ஓமோன்களின் பற்றாக்குறை
- கருவுற்ற தாய்மார் யாதாயினும் பாலியல் நோயினால் அவதியுறல்
- நீரிழிவு

போன்றவற்றால் இயற்கை கருச்சிதைவு இடம்பெறலாம்.

கட்டிளமைப் பருவ சவால்கள்

எதிர்ப்பால் ஈர்ப்பு

பாலியல் முதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் மாற்றம், எதிர்ப்பாலினை நோக்கி ஈர்க்கச் செய்கிறது. அத்துடன், இதற்கு முன்பிருந்ததைக் காட்டிலும் அவர்களுடன் இணைந்திருக்க விரும்பும் தன்மை அதிகரித்துக் காணப்படும். இத்தகைய உணர்வுகள் சாதாரணமானவையே. இத்தகைய ஈர்ப்பு, குளித்த நபர் தனது எதிர்காலத் துணை எனக் கருதப்படும் போது மிகவும் வலுவடைகின்றது. இவர்கள் 'காதல்' எனும் மாயையில் சிக்கிவிடுகின்றனர். பல்வேறு காரணங்களின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொருட்டு இவ்வயதில் காதல் வயப்படுதல் விவேகமானதன்று. இது உங்கள் பாடசாலைச் செயற்பாடுகளுக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கும். குறித்த நபர் குறித்து கனவுகாண, நினைக்க செலவிடும் நேரத்தினை வேறு உற்பத்தித் திறன் வாய்ந்த வகையில் பயன்படுத்தலாம். மேலும் ஒரு தனியாளுடன் தீர்க்கமாகவும், தனிப்பட்ட ரீதியாகவும் உறவினை உருவாக்குவதற்கு இன்னமும் காலம் உள்ளது.

இத்தகைய நிலைமையை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முன்னர் பல்வேறு விடயங்களை நிறைவேற்ற வேண்டியுள்ளது. ஆகவே, இப்போதிலிருந்தே ஒருவர் மீது உங்களது முழுக் கவனத்தையும் செலுத்துவது அறிவுபூர்வமானதன்று. இத்தகைய தடைகள் எதுவுமின்றி, கல்வி மற்றும் ஏனைய செயற்பாடுகளில் முன்னேறிச் செல்வீர்களாயின், நீங்களாகவே தெரிவு செய்யக்கூடிய சிறந்தவர்களைச் சந்திக்க முடியும். ஆகவே, இரு பாலாரிலும் ஆரோக்கியபூர்வமான நட்பினை ஏற்படுத்தி சுற்றுப்பயணம் செல்லல், சமூக செயற்பாடுகளை ஒழுங்கு செய்தல் என சுதந்திர வாழ்வினை அனுபவிப்பதே புத்திசாலித்தனமானதாகும். இப்பருவத்தில் காதல் வயப்படுதல் உங்கள் சுதந்திரத்திற்குத் தடையாக அமையும். ஏனெனில், குறித்த காதலன் / காதலியின் தாளத்திற்கேற்ப நீங்கள் அதன்போது ஆடவேண்டியிருக்கும். இந்நிலைமை உங்களது சமூக விருத்திக்குப் பெரும் தடையாக அமையும்.

நெருங்கிய உறவுத் திருமணம்

முன்னர் குறிப்பிட்டது போன்று. இப்பருவத்தில் ஏற்படும் பாலியல் தூண்டல்கள் எதிர்பாலாரில் கவர்ச்சியினை ஏற்படுத்தும். இதன்விளைவாக, குடும்ப நண்பர்கள், உறவினர் அல்லது உங்களது அழகிய மச்சான், மதினி ஆகியோர் மீது ஈர்ப்பு ஏற்படுவது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சாதாரணமானதாகும். பொதுவாக இத்தகைய ஈர்ப்புக்கள் மிகக் குறுகியதாகும். ஆயினும், சிலவேளைகளில் இது நீண்ட நாள் தொடர்புகளாகவும் மாற்றமடைந்து திருமணத்தில் முடிவடையும். இதனால். இத்தகைய திருமணங்களினால் ஏற்படும் உயிரியல் விளைவுகளை விளங்கி வைத்திருப்பது பயனுடையதாகும்.

யார் உங்களது இரத்த உறவுகள்?

- இரு சகோதரர்களின் பிள்ளைகள்
- இரு சகோதரிகளின் பிள்ளைகள்
- சகோதர, சகோதரிகளின் பிள்ளைகள் இரத்த உறவுகளாகக் கருதப்படுகின்றனர்.

ஏன் இரத்த உறவுத் திருமணம் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்?

இரத்த உறவுத் திருமணங்கள், மந்தபுத்தி, குருடு, செவிட்டுத்தன்மை, கை கால் ஊனம், சிறுநீரக நோய்கள் போன்றவற்றிற்குக் காரணமாக அமைவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனால் இத்தகைய திருமணங்கள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இரத்த உறவுத் திருமணமுள்ள பிரதேசங்களில் தலசீமியா நோய் அதிகம் காணப்படுகின்றது. இங்கு அவர்களின் இரத்தத்தில் உள்ள ஈமோக்ளோபினில் உள்ள மாற்றங்களால் இரத்தம் குறைவாக காணப்படும். அவர்கள் அடிக்கடி இரத்தத்தை மாற்ற வேண்டியிருக்கும்.

ஏன் இத்தகைய நோய்கள் தோன்றுகின்றன?

எமது உடலிலுள்ள சகல கலங்களும் அவற்றின் அணுக்களில் நிறமூர்த்தங்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு மனிதக் கலங்களிலும் அத்தகைய 46 நிறமூர்த்தங்கள் காணப்படும். (23

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சோடிகள்) இவற்றின் அரைவாசி தாயிலிருந்தும் மிகுதி அரைவாசி தந்தையில் இருந்தும் பெறப்பட்டிருக்கும். எமது பண்புகளைத் தீர்மானிக்கும் மரபணுக்கள் இந்த நிறமூர்த்தங்களில் காணப்படுகின்றன.

சில குறிப்பிட்ட நோய்களுடன் மரபணு தொடர்புற்றிருக்கலாம். இத்தகைய மரபணுக்கள் நிறமூர்த்தங்களில் காணப்பட்டு அதனால் பிள்ளைகள் அந்நோய்க்கு ஆளாக நேரிடும். பெற்றோர் இத்தகைய மரபணுக்களைக் கொண்டிருப்பின், இருவகை நிறமூர்த்தங்களிலும் இந்த மரபணு இருக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. இரத்த உறவுகளுக்கு இடையில் நடைபெறும் திருமணங்கள் இத்தகைய வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

தன்னினச் சேர்க்கை

கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே எதிர்பால் கவர்ச்சி காணப்படும் என ஏற்கனவே கூறியிருந்தோம். சில வேளைகளில் இந்த ஈர்ப்பு அதேபால் சார்ந்தும் ஏற்படும். இது இயற்கையானதாக இருக்கலாம். இதனால் ஒரே பால் வகுப்பிலுள்ள இருவருக்கிடையில் உடலுறவிற்கு இட்டுச் செல்லலாம். இத்தகைய நடவடிக்கைகள் சாதாரணமாக இடம்பெறக் கூடாது. இத்தகைய நடவடிக்கைகள் மீள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பல்வேறு உறுப்புக்களுக்கும் அதனோடிணைந்த தொகுதிகளிற்கும் பலத்த சேதத்தினை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு உறுப்புகள் சேதமடைவதன் காரணமாக மலம், சலம் கழிப்பதற்கு தடையாக மாறிவிடும். மேலும் மனவெழுச்சி மற்றும் சமூக மற்றும் உடல் ரீதியான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும். இத்தகைய நடத்தைகளுக்கு அடிமையாகியுள்ள நபர்கள் இத்தகைய நடத்தைகளின் பால் உங்களையும் உட்படுத்த முயலலாம். ஆகவே, உங்கள் வயதிற்குப் பொருத்தமற்ற இத்தகைய சவால்களினை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எதிர்நோக்கும் போது அறிவுவூர்வமாக சிந்தித்து சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

இன்றைய இளம் சமுதாயத்தினர் பல்வேறு துஷ்பிரயோகங்களுக்கு ஆளாகுவதனை ஊடகங்கள் மூலம் நீங்கள் கேள்வியுற்றிருப்பீர்கள். வழமையாக வளர்ந்தோர் தமது அசாதாரண பாலியல் விருப்புகளை நிறைவேற்றிக்கொள்வதற்கு சிறுவர்களைப் பயன்படுத்துவர். உடல் ரீதியான பாதிப்புக்களில் இருந்து பல்வேறு பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் இதனில் அடங்கும். உங்களுக்குத் தெரியாதவர் மட்டுமன்றி, உங்களுக்கு நன்கு தெரிந்த நபர்களும் இத்தகைய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவர். பாடசாலைக்குச் செல்லும்போது, மேலதிக வகுப்புகளுக்குச் செல்லும்போது, தனியாக வீதிகளில் செல்லும் போது அல்லது வீடுகளில் இருக்கும் போதும் இத்தகைய

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

துஷ்பிரயோக நிகழ்வுகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். ஆகவே, இத்தகைய அணுகுமுறைகள் தொடர்பாக நீங்கள் எப்போதும் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களில் அதிகமானவை சிறுவர்களுக்கு, மிக நெருக்கமாக அல்லது நன்கு தெரிந்தவர்களினால் இடம்பெறுகின்றது. இத்தகையோர் உங்களுடைய வீட்டுக்கு அடிக்கடி வருவர் அல்லது மிக நெருங்கிய உறவினராக இருக்க முடியும். இத்தகையோர் யாராயினும். வழக்கத்திற்கு மாறான யோசனைகளைக் கூறும்போது, மிகுந்த எச்சரிக்கையாக இருத்தல் அவசியம். உங்களது உடல் பாகங்கள், உங்களது சொந்த தனிப்பட்ட உடமைகளாகும். எனவே, அவர்களையும் உங்கள் உடல் பாகங்களை தொடுவதற்கு அனுமதிக்க வேண்டாம். இத்தகைய நடத்தைகளுக்கு ஆளாக்கும் வளர்ந்தோர் சட்டப்படி தண்டனைக்குரியவர்களாகும். இத்தகைய நபர்கள் வெகுமதிகளைத் தந்தோ, ஆபாசப் படங்களை, ஆபாச சஞ்சிகைகளைக் காட்டியோ உங்களை அணுகக்கூடும். இத்தகைய துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உட்படும் சிறுவர்களது எதிர்காலம் சூன்யமாகி விடுகின்றது. இவர்களது கல்வி தடைப்படுவதுடன், சமூகத்தினாலும், நண்பர்களினாலும் கேலிக்குள்ளாகின்றனர். அத்துடன், எயிட்ஸ் போன்ற தீவிரமான நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடலாம்.

எனவே, உங்களுக்குத் தெரியாத நபர்கள் வழங்கும் உணவு வகைகளை உண்பது, அவர்களுடன் அறிமுகமற்ற இடங்களுக்குச் செல்வது என்பனவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். இத்தகையோரது நயவஞ்சகப் பாதையில் விழுந்து விடல் மற்றும் அவர்களுடன் தனித்துப் பயணித்தல் என்பன கூடாது. கூடிய

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வரையில் குழுக்களாக இருக்க முயலுங்கள். எமது நாட்டிற்கு வரும் சில வெளிநாட்டவர் எமது சிறுவர்களுக்கு பரிசுகளையும் ஏனைய நன்மைகளையும் அளித்து தமது குறுகிய விருப்புகளை நிறைவேற்றிக்கொள்வதை நீங்கள் கேள்வியுற்றிருக்கலாம். இத்தகைய இளைஞர்களது எதிர்காலம் முற்றிலும் சிதைந்துபோவதை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்களா? இதுபோன்ற துர்நடத்தைகளில் நாட்டிற்கு வரும் வெளிநாட்டவர் மட்டுமன்றி உள்ளூர் நபர்களும் ஈடுபடுகின்றனர். இத்தகைய நிலைமைகளின் போது நீங்கள் மிக எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியமாகும்.

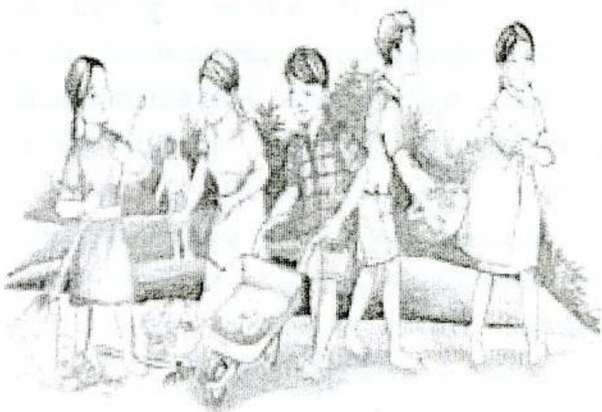
சகபாடி அமுக்கம் - உங்களது 'குழு'

பொதுவாக உங்களது அநேகமான தொடர்புகள் உங்களது குடும்ப உறவினர்களுடன் அல்லது நெருங்கிய நண்பர்களுடன் இதுவரை காணப்பட்டிருந்தது. ஆனால், உங்கள் நட்பு வட்டாரத்தினை விரிவாக்கவும் பல்வேறு வெளிநபர்களுடன் தொடர்புறுவதற்கும் தற்போது வாய்ப்புக் கிட்டியுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இது மேலும் வளர்ச்சி பெறவும், சுதந்திரத்திற்குமான நல்லதொரு அறிகுறியாகவுள்ளது. ஒரேமாதிரியான விருப்புகள், அப்பிராயங்களைக் கொண்டவர்களுடன் இணைந்து மகிழ்வுறும் இத்தகைய நிலைமை இயல்பானதொரு விடயமாகும். அவர்களுடன் விளையாட, உணவுண்டு மகிழ, சுற்றுலாச்செல்ல, அரட்டையடித்து மகிழ உங்களால் முடியுமாக இருக்கும். நண்பர் குழாம் மகிழ்வினையும் உற்சாகத்தினையும் தரும் என்பது முற்றிம் உண்மையே. இவ்வயதிலுள்ள இளையோரின் மனவெழுச்சித் தேவைகளைத் திருப்திப்படுத்த இவை நிச்சயமாக உதவியிருக்கின்றன.

சில சமயங்களில் உங்களது சகபாடிகள் உங்களுக்கு விருப்பமற்ற விடயங்களைச் செய்ய, தடை செய்யப்பட்ட திரைப்படங்களைப் பார்க்க, அபாயகரமான நீர் நிலைகளில் நீந்திட, துவிச்சக்கர வண்டிகளில் போட்டிபோட்டு கடும் வேகத்தில் பயணிப்பதற்கு உங்களை வற்புறுத்தக்கூடும். இத்தகைய தருணங்களில் அவர்கள் கூறுவதற்கெல்லாம் அல்லது செய்வதற்கெல்லாம் நீங்கள் உடன்பட வேண்டும் என நினைக்கக்கூடும். 'இது குழுக்களுடன் இருப்பதற்கான ஒரு முயற்சியாகும். சில வேளைகளில் நீங்கள் அவர்களது அப்பிராயங்களுடன் உடன்படாதிருக்கலாம்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மதுபானம், போதைவஸ்து மற்றும் புகைப்பிடித்தல், போதைப்பொருள் பாவனை, பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகள், சமூக விரோத செயற்பாடுகள் என்பன அவற்றுள் சில

சிகரெட்:

பெரும்பாலான இளைஞர்கள் சிகரெட், போதைவஸ்துப் பொருள் என எண்ணுவதில்லை. ஆனால், இது மிகவும் போதை தரக்கூடியவற்றுள் ஒன்று என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? சிகரெட் பாவனை உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிப்பதுடன், உலகின் முதல்தர ஆட்கொல்லியாகவும் விளங்குகின்றது. மேலும் புகைபிடித்தலானது வேறுபல போதைவஸ்துப் பாவனைக்கான வாயிற்படியாக விளங்குகின்றது. (விளக்கப்படத்தினைப் பார்க்க)

பியர்:

ஒரு போதைப்பொருளா? ஆம்! பியர், வைன் அனைத்தும் போதைப்பொருட்களே. இவை சிறிதளவாவது மதுசாரத்தினைக் கொண்டிருக்கும். சிறியளவு மதுசாரம்கூட உங்களை நோயாளியாக்கிவிடும். மிகையான மதுசாரம் உங்களைக் கொன்றுவிடும். இத்தகைய தருணங்களிலும் மிகச் சரியான தீர்மானங்களை எடுப்பது மிக முக்கியமாவதுடன் உங்கள் மனச்சாட்சிக்கேற்ப செயற்படுவதும் முக்கியமாகும். உங்களுக்கு விருப்பமில்லாதவர்களுக்கு 'வேண்டாம்' எனக்கூற அல்லது அவற்றைச் செய்யாதிருக்க உங்கள் அனைவருக்கும் உரிமையுண்டு. இத்தகைய செயல்களை எதுவித தயக்கமும் இன்றி பணிவுடன் நிராகரிக்கும் பண்பு அதற்கான திறன்களை நீங்கள் இப்போதிலிருந்தே வளர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதற்கான பயிற்சியை மேற்கொள்ள சிறந்த இடம் உங்களது சகபாடிக் குழுவாகும். இல்லாவிடின் ஒருநாள் நீங்கள் வெளியுலகில் கால் வைத்தவுடன் யோக்கியமற்ற நபர்களால் நீங்கள் தவறாக வழிநடத்தப்பட்டு விடுவீர்கள். எனவே, உங்கள் சக வயதுக் குழுக்களில் இருந்து உடன்பாடான நடத்தைகளையும், சமூகத் திறன்களையும் வளர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

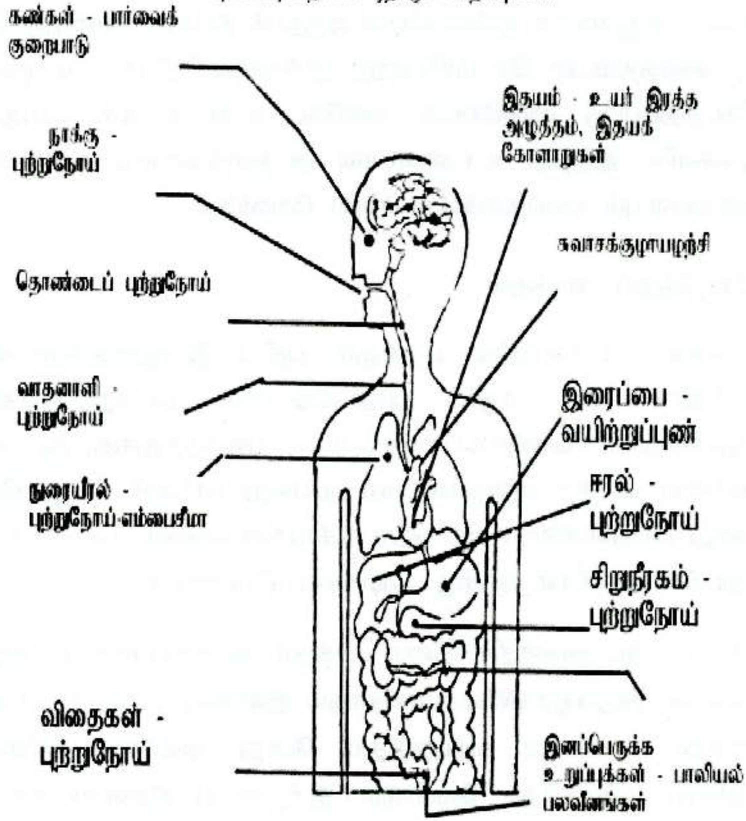
பரிசோதித்துப் பார்த்தல்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் பிறக்கும் புதிய இயலுமைகளுடன், இளைஞர்கள் பலர், புதிய அனுபவங்களை முயன்று பார்க்க முயலுகின்றனர். போதைப்பொருள்களுக்கு, புகைத்தலுக்கு, ஆபாசப் படங்களை பார்க்க என்பனவற்றை முயன்று பார்ப்பர். வெறுமனே முயன்று பார்ப்போமே எனத் தொடங்கியதன் விளைவாகவே பலர் இன்று போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகியுள்ளனர்.

ஆகவே, நீண்ட காலத்தில் தீமை பயக்கும் விடயங்களை முயன்று பார்க்காமல் இருப்பது விவேகமானதாகும். இவற்றை முயன்று பார்க்க யாராவது உங்களை வற்புறுத்தும் போது அவற்றை நீங்கள் உறுதியாக நிராகரிக்க வேண்டும். இத்தகைய நிலைமைகளில் உறுதியுடன் ‘வேண்டாம்’ எனக் கூறல் வேண்டும்.

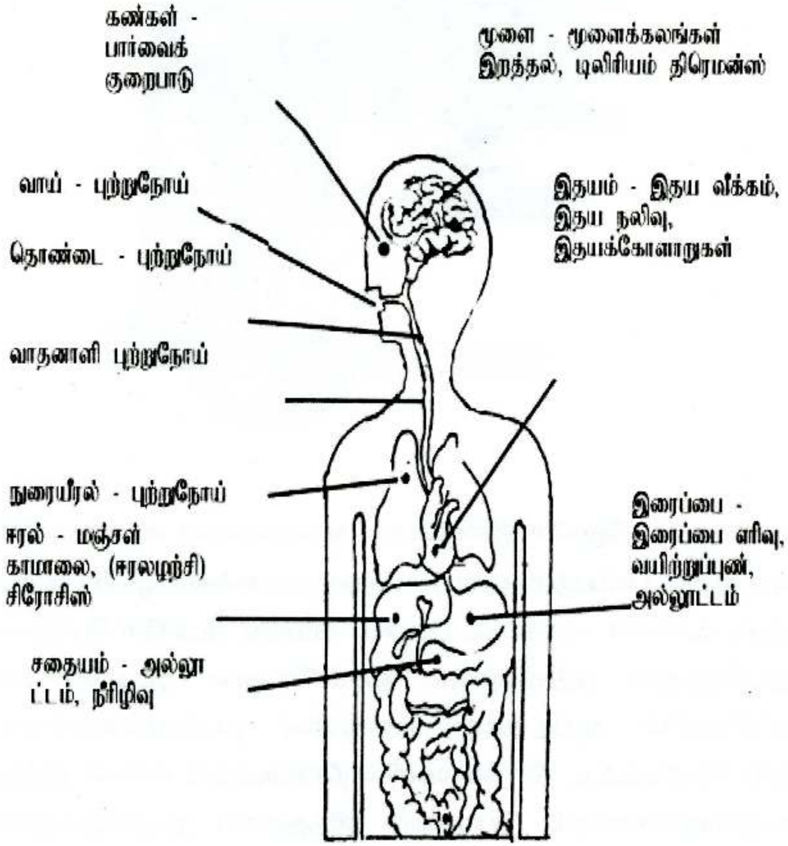
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புகைபிடிப்பதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

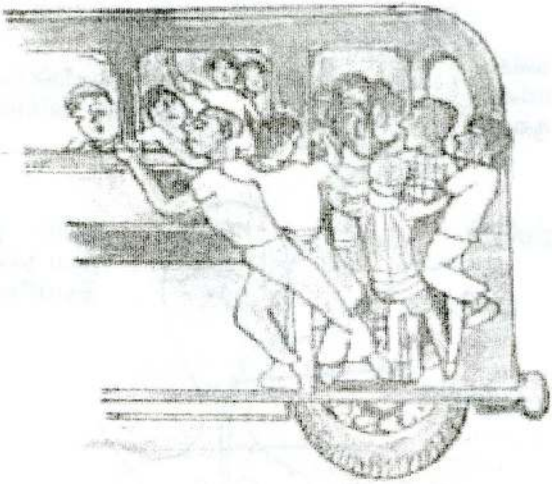


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மதுபானம் அருந்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



உங்கள் வயதிலுள்ள இளையோர், அபாயகரமான விடயங்களைக் கையாண்டு பார்ப்பதில் அலாதிப் பிரியமுடையவர்கள். ஓடும் பஸ்ஸில் ஏறல், பஸ்ஸின் படிக்கட்டில் பயணம் செய்தல், (உள்ளே போதுமான இடமிருந்தும்) அதிவிரைவாக சைக்கிள்களை ஓட்டிச்செல்லல், வீதிகளில் ஆபத்தான வகையில் நடந்துகொள்ளல், தடைசெய்யப்பட்ட நீர் நிலைகளில் நீச்சலடித்தல் என்பன இதற்கு உதாரணங்களாகும். பொதுவாக இத்தகைய நடத்தைகளுக்கு சமவயதுக் குழுக்களது அழுத்தம் முக்கிய காரணமாகவுள்ளது அல்லது தாம் வீரமுடையவர் எனக் காட்ட, எதிர்பாலாரைக் கவர்ந்திழுக்க அல்லது சட்டத்தின்படி குற்றமுள்ள ஒன்றைச் செய்துபார்த்து மகிழ என இவை மேற்கொள்ளப்படும். ஆயினும், இத்தகைய நடத்தைகள் துரதிஷ்டவசமான விளைவுகளையே அதிகளவில் தரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்களுக்கு கேடு விளைவிக்கக்கூடிய ஒன்றைச் செய்யுமாறு யாராவது கூறும்போது அவற்றை 'நிராகரிக்கும் திறன்களை' நீங்கள் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

புதிய ஆற்றல்கள்

இப்பருவத்திலுள்ள இளைஞர்கள், தமது சிறு பராயத்தில் செய்ய முடியாத புதிய மற்றும் புத்தாக்க விடயங்களைச் செய்யக்கூடிய புதிய ஆற்றல்களைக் கொண்டிருப்பர்.

உங்களது புதிய உடல் ரீதியான ஆற்றல்கள், பின்வருவனவற்றுக்கு உறுதுணையாக காணப்படும்.

- யாரினதும் பாதுகாப்பு துணையின்றி தனியே பயணித்தல்
- மலைகளில் ஏறல், நீண்ட தூரம் நடத்தல்
- முன்னேற்றகரமான திறன்கள் தேவையுள்ள விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றல்

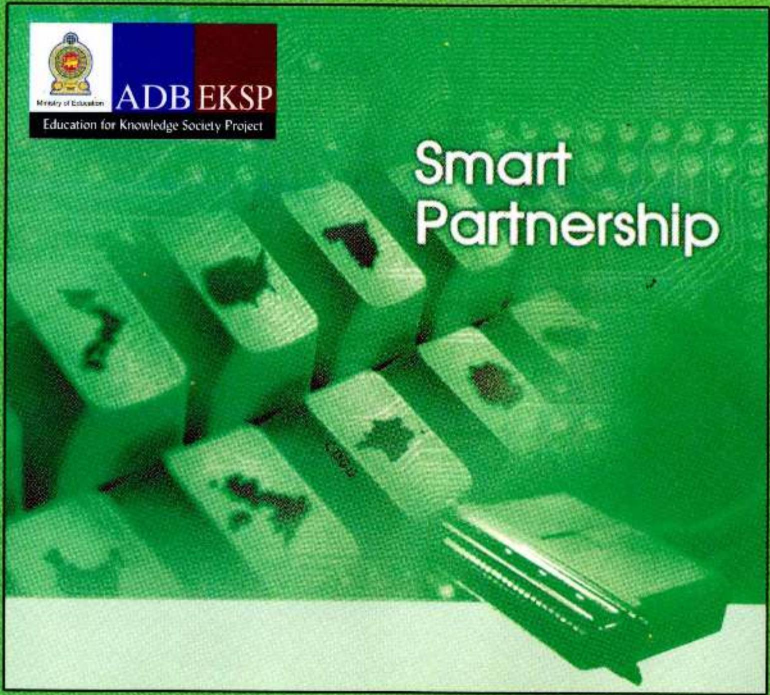
உங்களில் ஏற்படும் உள ரீதியான ஆற்றல்கள், பின்வருவனவற்றைச் செய்ய உங்களுக்கு துணைபுரியும்.

- பல்வேறு ஊடகங்களில் இருந்து புதிய தகவல்களைப் பெறல்
- பத்திரிகைகள், நூல்கள், சஞ்சிகைகள், நாவல்களை வாசிக்கவும் விளங்கிக் கொள்ளவும்.
- இணையம், கணனி போன்ற புதிய தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ion.



Ministry of Education
EDUCATION FOR KNOWLEDGE SOCIETY PROJECT
Funded by the Asian Development Bank

Prepared by
Ministry of Education
School Health & Nutrition Branch
"Isurupaya", Battaramulla, Sri Lanka.
Tel.: +94-11-2784872
Web Site : www.moe.gov.lk

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org