

சுகாதாரம் உடற்கல்வியும்

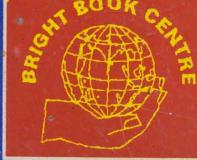
பகுதி-II பாடப் பொழிப்பும் – செயற்பாடும் செயல் நூல்

தரம்-9



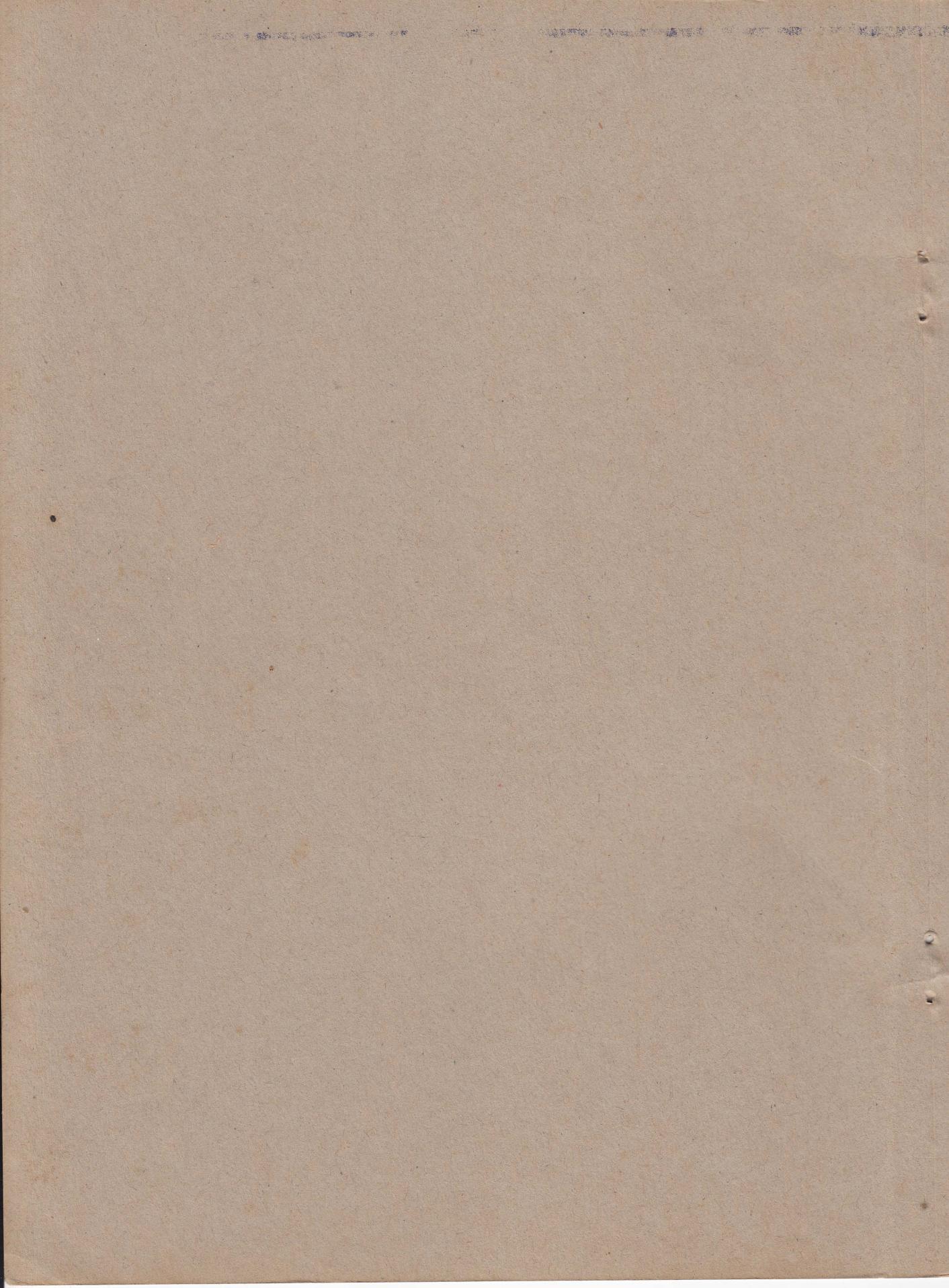
ஆக்கம்: கலாநிதி. பொன் சக்திவேல்

BRIGHT BOOK CENTRE (PVT) LTD.



S-27, FIRST FLOOR,
COLOMBO CENTRAL SUPER MARKET
COMPLEX, COLOMBO-11.

TEL: 434770, 074-718592 விலை 75/-



முகவரை

புதிய கல்வித்திட்டத்தின் செயற்பாட்டுக்கு செயல்முறை நூல்கள் பெரிதும் உதவும் என்பதும் அடிப்படைத் தகைமைகளை இலக்காக கொண்டு சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மையக் கற்றல் ~ கற்பித்தல் செயல் இசைவுக்கு ஏற்றபடி ஒவ்வொரு பாடங்களும் விரிவாக அட்டவணைப்படுத்தி இலகுவாக மாணவர் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய முறையில் பாடப் பொழிப்பை வழங்கியுள்ளோம். இப்பாடப் பொழிப்பு முறையான எனிய முறையில் இலகுவில் மாணவர்கள் பாடங்களை புரிந்து கொள்ள வழிவகுக்கின்றது.

மாணவர் விருப்புகளையும் பிரச்சினைகளையும் இனங்கண்டு அவர்கள் சுயமாக கற்க வழி நடத்துவதும் செயல்முறையில் ஊக்கமும், உள்மனப்பாங்கை இலகுவில் விருத்தி செய்யக்கூடிய முறையில் சுகாதாரப்பாடங்கள் ஒன்று முதல் ஒன்பது வரையான அத்தியாயங்களை சுகாதாரமும் உடற்கல்வி ~ பகுதி I இல் வெளியிட்டு உள்ளோம். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் இரண்டாவது பகுதியில் உடற்கல்வியும் ~ குடும்ப வாழ்க்கையும், பாடப் பொழிப்பும் செயற்பாடுமாக அமையும்.

நன்றி

கலாநிதி. பொன். சக்திவேல்.

ஏதைக்கு

விரத-இ வாழிபி ஸ்வாதி முறையெலி துக்லப்பாய்சுமி எக்ட்டாஷன்கை பதிமு
 ஸ்விச்சர்ட்-இ விற்றாகாகா பின்னகி காங்காடு நாகவான்சை க்டைப்பாடு ஸ்தாபன
 திராஸ்லப்பக்ரியாயு ஸ்வா

வாநக்டைபு குாமின்டு டார்ட் துக்லக்டை ஸ்வெலி ஸ்வாத்பிர்க - டார்ட் க்டைவத
 ஸ்விச்சரை மதி க்டார்ணகி குத்ரிபு ஸ்வாதை காங்காடு கேட்டுப்பாண்டு காந்தி
 ஸ்விச்சரை யினா ஜூயெட்டை பர்த்திபாபி ப்ராப்பி .வாநவிஸ்வாக்ஷம்லூடு பவெப்பிராபி ப்ராப
 குத்ரிஸ்கெக்ட்ருமிழுடு நார்ணகி குத்ரிபு நாகவான்டைபு ஸ்கர்மண்வை ஸ்விச்சரை

க்டைவத ஸ்கர்மாடு பின்னக்டை ஸ்வாதை நாக்கெச்சுப்புரீஸ ஸ்வாதை
 ஸ்விச்சரை கடைவாப்பாவாடு விற்றாகா ஸ்விச்சரையெலி ஸ்தாவுக்ட்டு ஸ்வாதை கட்டு
 வாய்க்கை குபாந்டு ரத்து குத்ரிச்சு ஸ்வாதை ஸ்வாதை காந்தி கீக்டு கீக்டு
 வாநவிஸ் புத்ரிசாகி ஸ்வி I கீகுப - ஸ்விச்சர்ட்-இ விற்றாகா நாகவாப்பாயத்தில்
 பல்கு - ஸ்விச்சர்ட்-இ ஸ்விச்சரை குத்ரிச்சு ஸ்விச்சர்க்ட்-இ விற்றாகாக
 ஸ்வாவதை காவுற்றாப்பாய்சுமி ஸ்வர்த்திபாபி ப்ராப ,விகாதக்ட்டுஉம

புத்து

.ஸ்வெல்திக்டு .ஸ்வெலி தீட்டியாகல

10 மெய்ந் நிலைள்

10 ~ 1 பாடம் பொறிப்பு

மெய்ந் நினைவுகள்

சரியான மெய்ந்நிலை

பிழையான மெய்ந்நிலைகள்

இயக்கத்தின் போதோ ஒய்வு நிலையின் போதோ மூட்டுகளாலும், தசைகளாலும் குறைந்த அளவான களைப்பு உணரப்படும் வகையிலும் ஏனைய இயக்கங்களுக்கு தடை ஏற்படாதவாறும் உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் பிழையறப் பேணியவாறு காண்பிக்கும் மெய்ந்நிலையே சரியான மெய்ந்நிலையாகும்.

மெய்ந்நிலைகள்

உயிர் வாழும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பல்வேறு மெய்நிலைகளை நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்.

மெய்ந் நிலைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

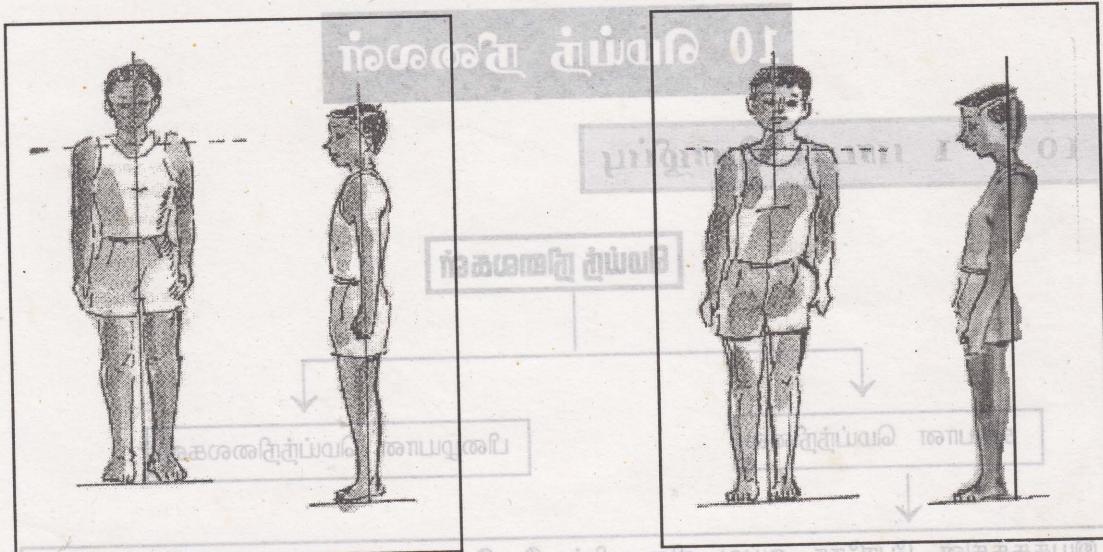
- | | | |
|-------------------------|---------------------|---------------------|
| ★ நடத்தல் | ★ ஓடுதல் | ★ நிலத்தில் அமருதல் |
| ★ கதிரையில் அமருதல் | ★ நித்திரை கொள்ளல் | ★ நிலையில் நிற்றல் |
| ★ ஒரு சமையைத் தூக்குதல் | ★ ஒரு பொருளை எறிதல் | ★ பாய்தல் |

பிழையற் ற சரியான மெய்நிலைகளை பேணுவதனால்

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| ★ நோயற்றிருக்கவும் | மெய்நிலைகளைய் பேண வேண்டும் |
| ★ எடுப்பாக விருக்கும் | |

தசைகளைப் பலப்படுத்துவதால்

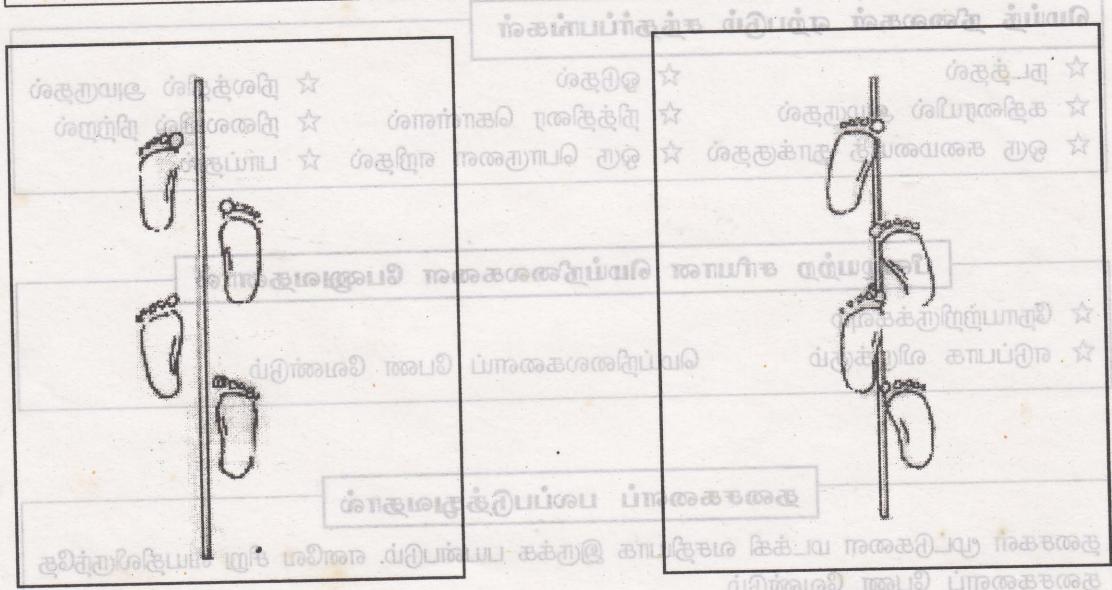
தசைகள் மூட்டுகளை மடக்கி வசதியாக இருக்க பயன்படும். எனவே சிறு வயதிலிருந்தே தசைகளைப் பேண வேண்டும்.



சரியான மெய்திலைத் தோற்றும் பொருள்களைப் படித்து வரையிடப்பட்ட நிலைகள் குத்துக் கோடு சரியான நிலையில் அமர்ந்தவற்றைக்காணுங்கள்.

நடை - சமநிலையிலிருப்பு நடை

நடை சமநிலையுடன் தொடர்பு உடையது. நடக்கும் போது தலை, முண்டம், இருகைகள் என்பனவற்றின் உதவியுடன் உடலில் சமநிலை பேணலாம்.



சரியான நடை

பிழையான நடை

நோய்காப ப்பகுப்பு

கதிரையில் அமருதல்

மேசை ஒன்றில் முதுகை நிமிர்த்தி வைத்திருக்க கூடிய முறையில் அவற்றின் உயரம் அமைய வேண்டும்.

நித்திரை செய்தல்

நித்திரை செய்யும் போது நல்ல மெத்தையை பாவித்தல் வேண்டும். உடலின் இயற்கையான வளைவுகளை பேணுதல் அவசியமானதாகும்.

சீர்று மெய் நிலைகள் சில

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. ஓட்டக்க கூனல் - Kyphosis | 2. முதுகு கூனல் - Lordosis |
| 3. பக்கக் கூனல் - Scoliosis | 4. தட்டைமுதுகு - Flat back |
| 5. தொப்பை வயிறு - Protruding Abdomen | 6. தட்டைப்பாதங்கள் - Flat feet |
| 7. வளைந்த கால் - Bow legs | 8. முட்டும் முழங்கால்கள் - Knock knees |

ஓட்டகக் கூனலுக்கான காரணம்

முள்ளங் தண்டு, எலும்பு வரிசையாக பிற்பக்கம் வளைதல் இதற்கான காரணமாகும். நிமிர் மெய்நிலை உடலைப் பேணாமை, முண்டத்தின் பிற்பக்கத் தசைகள் பலவீனம் அடைதல் இதற்கு காரணமாகும்.

முதுகுக் கூனல்

இடுப்பு எலும்புகள் முன்னோக்கி வளைவதும், பின்நோக்கி தள்ளப்படுவதாலும் இந்நிலை ஏற்படும். சரியான மெய் நிலை பேணாமை இதற்கான காரணமாகும்.

பக்க கூனல்

முள்ளந்தண்டு எலும்பு வளைதல், ஒருபக்கத் தோள் தாழ்ந்திருத்தல், இடுப்பு உயர்ந்திருத்தல் ஆகியன இதன் இயல்பாகும்.

தட்டை முதுகு

இடுப்பு பகுதியில் தசைகள் பலவீனம் அடைவதால் இது ஏற்படுகின்றது.

தொப்பை வயிறு

வயிற்றுத் தசைகள் பலவீனமடைவதால் தொப்பைவயிறு தோன்றும். இதனால் மலச் சிக்கல், வயிற்றில் நோவு என்பன தோன்றும்.

தட்டைப் பாதங்கள்

தட்டைப்பாதம் இயல்பாக காணப்படும். பாதம் முழுமையாக நிலத்தில் படும் நிலையே இதுவாகும். தசைநார் பலவீனம் அடைதல், பொருத்த மற்ற பாதனிகள் உபயோகம் ஆகியன இந்நிலையை உருவாக்கும்.

வளைந்த கால்களும், முட்டும் முழங்கால்களும்

பிழையாக கால் வைத்து நடப்பதனால் இந்நிலை தோன்றுகிறது.

திதனை ஏற்பாடு தடுக்க

சரியான மெய்நிலை பேணல், உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடல், உடல் சுகாதாரம் பேணல் சீரான பயனுள்ள வாழ்க்கையை நடத்த உதவும்.

10 ~ 2 செயல்நேரி

1. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. மெய் நிலைகள் ஆவன எவ?

2. அன்றாடம் இடம் பெறும் மெய்நிலைகள் எவ?

3. ஏனையோரின் மனதைக் கவரக் கூடிய இயல்பை ஏற்படுத்த யாது செய்ய வேண்டும்?

4. சரியான மெய்நிலை என்பது யாது?

5. இயற்கையாக பேணவேண்டிய சில மெய்நிலைகள் எவ?

6. நிமிர்ந்து நிற்கும் சரியான நிலை எது?

7. நடக்கும் போது எவ்வாறு நடக்க வேண்டும்?

8. நித்திரை கொள்ளும் போது எவ்வாறு உறங்க வேண்டும்?

9. உடற் பொறிமுறை தடைப்படக் காரணம் யாது?

10. சீரந்ற மெய் நிலைகள் எவை?

11. கீழ்க்காணும் சீரற் மெய்நிலைகள் ஏற்படும் காரணத்தை அட்டவணைப் படுத்துக.

1. ஒட்டகக் கூனல்

மோஷம் விடும் பிரபுக் கீ தடைப்படும் நிலை

2. முதுகுக் கூனல்

மீட்டிக்
நூல்

தடைப்படு

குடும்பில்
நூல்

3. பக்கக் கூனல்

பிராம்மாங்கனையில் நாயவுடுபை ஸ்ரீகண்ணி ம்வரி விழாக்குற்பு (ஞ)

4. தட்டை முதுகு

ஈசுவர்களுப்பு

ஸ்ரீவா

ஸ்ரீவாக்ஷே

தடைப்படு

குடும்பில்
நூல்

5. தொப்பை வயிறு

6. தட்டை பாதங்கள்

ஒன்றும் விரோதம் கூறப்படக் கூடிய பாதங்கள் . 1

விரோதம் விரோதம் பாதங்கள் . 01

7. வளைத்த கால்களும், முட்டும் முழுங்கால்களும்

ஒன்றும் விரோதம் கூறப்படக் கூடிய பாதங்கள் . 11
காஷ்டிப்

காஷ்ட கக்டாடு . 1

111. (அ) கீழ்க்காணும் கியற்கை மெய்நிலைகளில் பேணவேண்டியவை எவை? அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க.

நிமிர்ந்து நிற்றல்	நடத்தல்	கதிரையில் அமர்தல்	கட்டிலில் படுத்தல்

காஷ்ட கக்கப் . 1

(ஆ) மேற்காணும் மெய் நிலைகளில் பிழையான நிலைகள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

நிமிர்ந்து நிற்றல்	நடத்தல்	கதிரையில் அமர்தல்	கட்டிலில் படுத்தல்

நிமிச பண்பாகு . 2

11 உடற்றகைமை

Physical Fitness

11 ~ 1 பாடம் பயறிப்பு

தியந்திரங்களும், பொறிகளும்

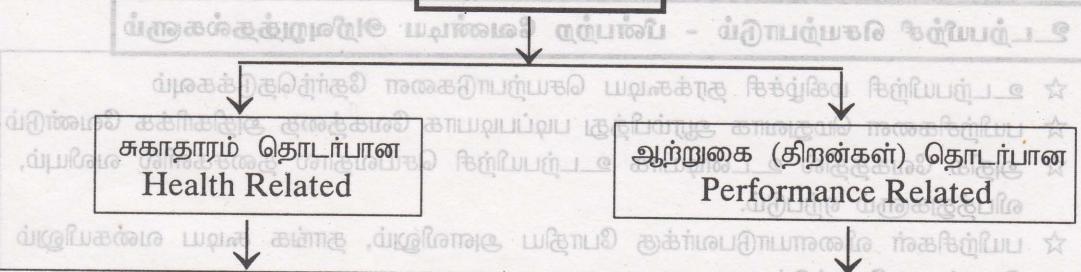
மனிதனின் அன்றாட வேலைகளை இலகுவாக்குகின்றன.

இவ்வகையாக இலகு படுத்தியமையால் மனிதனின் வேலை செய்யும் போது பெறப்படும் உடற்பயிற்சி குறைவடைந்து மனித வாழ்வின் தரம் குறைவடைகின்றது.

உடற்றகைமை

பல்வேறுபட்ட இயக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலமே உற்றகைமையை விருத்தி செய்யலாம். உள், உடற் சுகாதார நிலைமைகள் சீராக இருப்போர் நாட்டுக்கு அவசியமாகும்.

உடற்றகைமை



- ★ குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதி ஆற்றல்
- ★ தசைகளினால் வேலையொன்றைச் செய் வதற்கான சக்தி வழங்கும் ஆற்றல்
- ★ நெகிழும் தன்மை, மூட்டுகள் செயற் படுத்தக் கூடிய ஆற்றல்
- ★ உடலின் கட்டமைப்பு

- ★ வேகம் குறுகிய நேரத்தில் செய்து முடிப்பது
- ★ சக்தி உடனடியாக சக்தியை பிறப்பித்தல்
- ★ நெகிழுமை தசை, மெய்நிலை மாற்றியவாறு வேகத்தை பேணுதல்
- ★ சம்நிலை மாறிவிட மூலம் மக்குடு மெய்நிலையில் விழாது நிலைத்திருத்தல்

உடற்றகைமை விருத்தி செய்ய இலகுவாக செய்யக் கூடிய உடற்பயிற்சிகள்

- ☆ உடலை ஆயத்தப்படுத்த உதவும் உடற் பயிற்சிகள் (Warming up)
- ☆ பொதுவான உடற் பயிற்சிகள் (Work out)
- ☆ உடலைத் தளர்த்தும் உடற்பயிற்சிகள் (Cool down)

முக்கியம்: உடற்பயிற்சித் தொடர்கள் எப்போதும் உடலைப் பயண்படுத்தும் பயிற்சியில் ஆரம்பித்து உடலை தளர்த்தும் பயிற்சியில் முடிக்கப்பட வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி மத்திய பகுதிக்கு விருப்பமான அப்பியாசங்கள்

- ☆ சுவாசப் பயிற்சிகள் (Aerobics)
- ☆ சோடிச் செயற்பாடுகள்
- ☆ நீட்டும் பயிற்சிகள் (Streatching exercises)
- ☆ நடத்தல் ஒடுதல் தொடர்பான செயற்பாடுகள்
- ☆ பல வகை விளையாட்டுகள்
- ☆ சைக்கிள் ஓட்டம்

இவை நெகிழும் தசை விருத்தி உடலின் எடையைப் பேணல் எனும் அம்சங்களை விருத்தி செய்யும்.

உடற்பயிற்சி செயற்பாடும் - பின்பற்ற வேண்டிய அறிவுறுத்தல்களும்

- ☆ உடற்பயிற்சி மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய செயற்பாடுகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்
- ☆ பயிற்சிகளை மெதுவாக ஆரம்பித்து படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்
- ☆ அதிக வேகத்தில் உடனடியாக உடற்பயிற்சி செய்வதால் தசைகளில் வலியும், விபத்துகளும் ஏற்படும்.
- ☆ பயிற்சிகள் விளையாடுவர்க்கு போதிய அளவிலும், தாங்க கூடிய வகையிலும் செயற்பட வேண்டும்.
- ☆ உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது காலநிலைப்பற்றி செயரிக்கையாக இருத்தல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் முன் வைத்திய ஆலோசனைகள் பற வேண்டியோர்

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☆ இருதய நோய் உள்ளோர்களுக்கு ☆ மேலதிக நிறை கொண்டோர் ☆ வாதநோய் உடையோர் | <ul style="list-style-type: none"> ☆ உயர் குருதி அழுக்கம் உடையோர் ☆ நீரிழிவு நோடுடையோர் ☆ 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவோர் |
|--|--|

இளம் பருவத்தில் உள்ளோர்

தோற்றும், தசைகள், உயரம், பருமன், ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்

வாழ்வின் இரண்டாவதும்/இறுதி வளர்ச்சி பருவத்தை கடக்கும்போது உடற்றகைமை விருத்தி செய்வதன் மூலம் பெறும் அனுகூலங்கள்
--

- ★ குறைந்த பிரயாசத்துடன், உயர் வினைத்திற்றனுடன் செயற்படல் வேண்டும்
- ★ உடல் இயக்க ஆற்றல்கள் பயனுறுதியுடன், தசைத் தொகுதியை வளர்க்கக்கூடிய முறையில் செயற்படுத்தல்
- ★ மூட்டு நெகிழும் தன்மையை கூட்டி, உச்ச வீச்சில் செயற்படும் ஆற்றலை பெற வேண்டும்
- ★ விபத்துகளின் போது தடுக்க கூடியவாறு செயற்படுமோற்றலை விருத்திசெய்ய வேண்டும்
- ★ தேவையற்ற தசை வளர்ச்சியைத் தவிர்த்து சீரான உடற்தோற்றுத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்
- ★ கொழுப்பு இழையங்களில் படிவுற்று உடல் பருப்பதைப் தவிர்த்தல்
- ★ குருதி வழங்கல் வினைத்திற்றனுடன் நிகழுவதால், சுருமும் பளபளப்பாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்கும்.

உடற்றகைமை மட்டுமன்றி உளத்தகைமை விருத்தி செய்யும் உடற்பயிற்சி முறையை இனம் காண வேண்டும்

இது _____ எதிர்காலத்திற்கு உங்களுக்கு பயன் உடையதாகும்.
--

யோகாசனப் பயிற்சி

அதிக இடவசதி தேவைப்படாததும், விசேட சாதன செலவுமற்றதுமாக சமநிலையானதும் உடல் பயிற்சிக்கும் யோகாசனம் உதவி செய்யும்.

இதும் குப்பிபை மறை ஓப்பியல் வகையில்

யூஷில் யாஸ்தி மார்க்கடி ஸ்கூலைக் குப்பி ஒப்பாப்பியல் குப்பிப்பட்டு
--

யாஸ்தியில் மாக்காவிலூடு யூஷில் மறை மறை மாப்பியல் வகையில்
--

யுனிஷல் குத்துக்கள் பாகம் ஸ்ரீமத்தேவி நவாப் முஹம்புத் ரங்கசுகை யூனிஷல்

1. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக. ஏடு ஸ்ரீமத்

நதுபூசை நீத்துப் பகையைப் பாக நூபவித்துக்கு

1. தற்காலத்தில் உடற்பயிற்சி அளவு குறைவடைவதற்கான காரணம் யாது?

யுனிஷல் கூகுரைப் பாகம் ஸ்ரீமத் ரங்கசுகை யூனிஷல் கூகுரைப் பாக நதுபூசை நீத்துப் பகையைப் பாக நூபவித்துக்கு

2. சுகாதாரம் தொடர்பான உடற்றக்கமை எவை?

யுனிஷல் கூகுரைப் பாகம் ஸ்ரீமத் ரங்கசுகை யூனிஷல் கூகுரைப் பாக நதுபூசை நீத்துப் பகையைப் பாக நூபவித்துக்கு

3. திறமைகள் தொடர்பான உடற்றக்கமை எவை?

யுனிஷல் கூகுரைப் பாகம் ஸ்ரீமத் ரங்கசுகை யூனிஷல் கூகுரைப் பாக நதுபூசை நீத்துப் பகையைப் பாக நூபவித்துக்கு

4. உடற்றக்கமை ஏற்படுத்த கூடிய எனிய பயிற்சி யாது? ரகங்புல கீருக் குக்குலி முகொகுண்ணயக்காரில்

5. உடலை ஆயத்தப்படுத்தும் பயிற்சிகள் யாவை?

6. உடற்பயிற்சியை முடிக்கும் போது எப்பயிற்சி செய்யவேண்டும்?

7. உடற்பயிற்சித் தொடரின் மத்திய பகுதிக்கு விருப்பமான அப்பியாசங்கள் எவை?

முகுணப்பகுதியை காவகான்வரையில் நகாச் சுவீரி முககூப்புக்குலி ஸ்ரீமத் ரங்கசுகை யூனிஷல் கூகுரைப் பாகம் ஸ்ரீமத் ரங்கசுகை யூனிஷல் கூகுரைப் பாக நதுபூசை நீத்துப் பகையைப் பாக நூபவித்துக்கு

8. உடற்றக்கமை செயற்பாடு மூலம் பெறப்படும் விருத்தி யாது?

9. உடற்பயிற்சி செயற்பாட்டின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய அறிவுறுத்தல்கள் எவை?

10. உடற்பயிற்சியை தேர்ந்தெடுக்கும் முன் வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டியோர் யார்?

11. கீழ்க்காணும் அட்டவணையை நிரப்புக.

சுகாதாரம் தொடர்பான உடற்றுக்கைமைகள்

1.
 2.
 3.
 4. குவா குவாபி ஸ்ரீகங்கலபார்சு யானாக்கங்கூக்கு ர்கங்கக்க்யடி மலை நாலால்ஜாக்கா பாராது குபுவாஸ் பாரானா
- குவா

திற்மை தொடர்பான உடற்றுக்கைமைகள்

குவா ஏ ர்விவாங்கள்ப

குவா

குவா

குவா காக்கங்காக் படப்ளு

குக்குப்பாயானை ர்வாஞ்சலை யவி

குக்குப்பாயானை

உடற்றுக்கைமையை விருத்தி செய்யும் எனிய உடற்பயிற்சி

கும்பா வாது

1.

2. ர்கங்கி 001, ர்கங்கி 002, ர்கங்கி 003
ர்கங்கி 004 x A, ர்கங்கி 005 x A, ர்கங்கி 001 x A

குக்குப்பாயானை

3. | குக்குப்பாயானை | - | குக்குப்பாயானை |

12 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகள்

12 ~1 பாடப் பெற்றிப்பு

சிறு பிராய விளையாட்டுகள்

ஓடுதல், பாய்தல், ஏறிதல் என்பன.



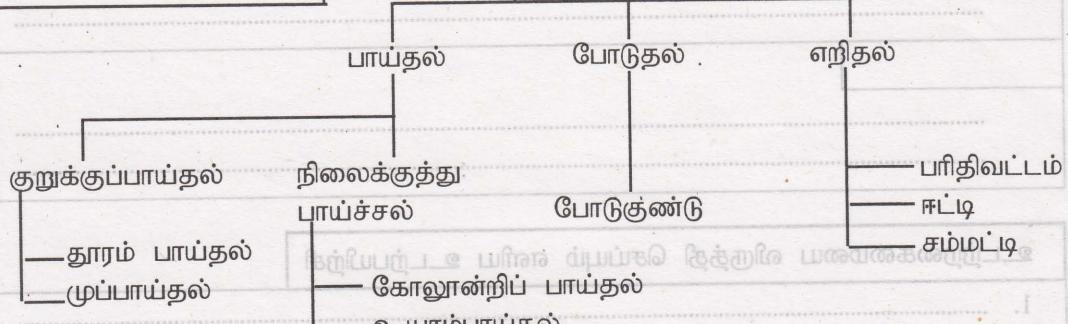
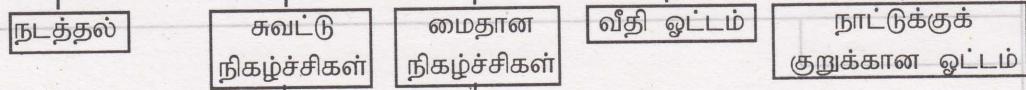
இவ் இயக்கங்கள் கீழ்க்காணும் சம்பவங்களின் போது எமது அன்றாட வாழ்வுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன.

இங்கு

- ☆ பஸ்வண்டியில் ஏற ஓடுதல்
- ☆ பாத்திகளுக்கிடையே நீர் பாய்தல்
- ☆ குப்பை களாங்களை ஏறிதல்

ஓடுதல் பாய்தல் ஏறிதல் } ஆகிய கருமங்கள் நடைபெறுகின்றன.

மெய் வல்லுநர் விளையாட்டுகள்



- 100 மீற்றர், 200 மீற்றர், 400 மீற்றர்
 4×100 மீற்றர், 4×200 மீற்றர், 4×400 மீற்றர்

- 800 மீற்றர், 1500 மீற்றர்

மத்திம தூர ஓட்டம்

3000 மீற்றர், 5000 மீற்றர்

நெடுந்தூர ஓட்டம்

10000 மீற்றர்

தடைதாண்டல் ஓட்டம்

80 மீற்றர், 100 மீற்றர், 110 மீற்றர், 400 மீற்றர்

ஸப்பு ஸ்மீப்பாவி

மெய் வல்லுநர் விளையாட்டுகள்

நடத்தல், வீதியோட்டம், நாட்டுக்குக் குறுக்கான ஓட்டம், சுவட்டு மைதான் நிகழ்ச்சி ஆகிய நாலுமே மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு என சர்வதேச விளையாட்டு சங்க சட்டத்திட்ட நூல் வரைவிலக்கணப்படுத்துகிறது.

ஒடுதல்

மனிதனுக்கு கிடைக்கப் பெற்ற ஆற்றலே ஒடுதல் ஆகும். எமது அன்றாட செயற் பாட்டிற்கு ஒடுதல் அவசியமானது. மெய்வல்லுநர் போட்டி ஓட்டத்திற்கும், ஒடுதலும் வித்தியாசமானதாகும். ஓட்டம் மெய்வல்லுநர் ஓட்ச சட்டத்திட்டங்களுக்கு அமைவனவாகும்.

ஓட்டம்

ஓட்டத்தின் போது குறுகிய நேரத்தில் கூடிய தூரம் ஓடுவதை அடிப்படையாக கொண்டது. ஓட்டக்கதியை அதிகரிக்க சுவட்டு இடைத்தூரம், ஒரு செக்கனில் வைக்கும் சுவடுகளின் எண்ணிக்கை என்பனவற்றுள் அமைந்துள்ளது.

ஓட்டப்பறப்பாடு

ஓட்டப் போட்டியில் புறப்பாடு துறிதமானதாயும், வலிமையானதாயும் அமைதல் வேண்டும்.

ஓட்டப் புறப்பாடு

800 மீற்றர் ஓட்டத்தில் நின்ற நிலைப் புறப்பாடு

400 மீற்றர் ஓட்டத்தில் கண் புறப்பாடு

800 க்கும் மேற்பட்ட மீற்றர் ஓட்டத்தின் போது

400 மீற்றர் வரையிலான ஓட்டங்களின் போது

“குறிப்பிற்குச் செல்க(க)’’
“வெடியோலி”

“குறிப்பிற்கு செல்க(க)’’
“ஆய்த்தஞ் செய்க(க)’’
“வெடியோலி”

இரண்டு கட்டளைகளே வழங்கப்படும்

மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்படும்

குறும் புறப்பாடு

மத்திய புறப்பாடு

நீள் புறப்பாடு

போட்டியின் முடிவு

உட்புற விளிம்புக்குச் செங்குத்தாக, கட்டுலனாகு நிலைக்குத்துத் தளத்தை (தலை, கைகள், கால்கள்) முதலில் முண்டத்தால் தவிர்ந்த ஏனைய உடற்பகுதி (TORSO) தொடுபவரே முதலில் போட்டியை முடித்தவராக கருதப்படுவார்

சுவட்டு (ஓட்ட) நிகழ்ச்சி தொடர்பான சட்டத்திட்டம்

- ★ ஓட்டப்பாதையில் ஒடும் திசையானது, ஒடுபவரின் இடக்கைப் புறத்தே உள்ள ஓட்டப் பாதையில் உட்புறத்தை சார்ந்திருத்தல் வேண்டும்.
- ★ 400 மீற்றர் சுவட்டில் நடத்தப்படும் 400 மீற்றர் வரையிலான (அதாவது 100 மீற்றர், 200 மீற்றர், 400 மீற்றர் வரையிலான) போட்டிகளில் ஓட்டவீரர்கள் தமக்குரிய ஓட்டப் பாதையிலேயே இறுதிவரை ஓட வேண்டும்.
- ★ ஓட்டப் போட்டியில் பங்கு கொள்ளும் ஏனைய போட்டியாளர்களுக்கு எவ்விதத்திலும் தடங்கல் ஏற்படுத்தலாகாது.
- ★ ஓட்டப் பாதையில் விலகிச் சென்ற போட்டியாளர் அப்போட்டியின் ஈடுபடமுடியாது.
- ★ 400 மற்றும் ஓட்டப் போட்டிகளில் புறப்பாடின் போது, “ஆயுதத்தமாகு(க)” நலையல் இருக்கக்கூடும் நிலைத்தை தொட்டவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- ★ போட்டி ஆரம்பிக்க முன்னர், தொடக்க கோட்டையோ, தொடக்கக் கோட்டுக்கு அப்பால் உள்ள பகுதிகளையோ தொடுத்தலாது.
- ★ “ஆயுதத்தமாகு(க)” நிலைக்கு வருவதற்கு அதிக நேரத்தை செலவிடவோ, ஒலி எழுப் பியவாறு புறப்படுவதோ, வெடியோலி முன்னர் புறப்படுவதோ, மெய்நிலையை மாற்றுவதோ தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. ஒரு தடவை தவறினால் எச்சரிக்கை விடுக்கப்படும், இரண்டு தடவை தவறவிடப்படின் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

பாய்தல்

பாய்தலும் ஓர் இயற்கை தொழிற்பாடாகும்.

பாய்தல்

“(க)ஈசி குறிப்பிடு”
“(க)பாரி குடும்பம்”
“கோரோ பாய்தல்”

“கோரோ பாய்தல்”
“கோரோ பாய்தல்”
“கோரோ பாய்தல்”

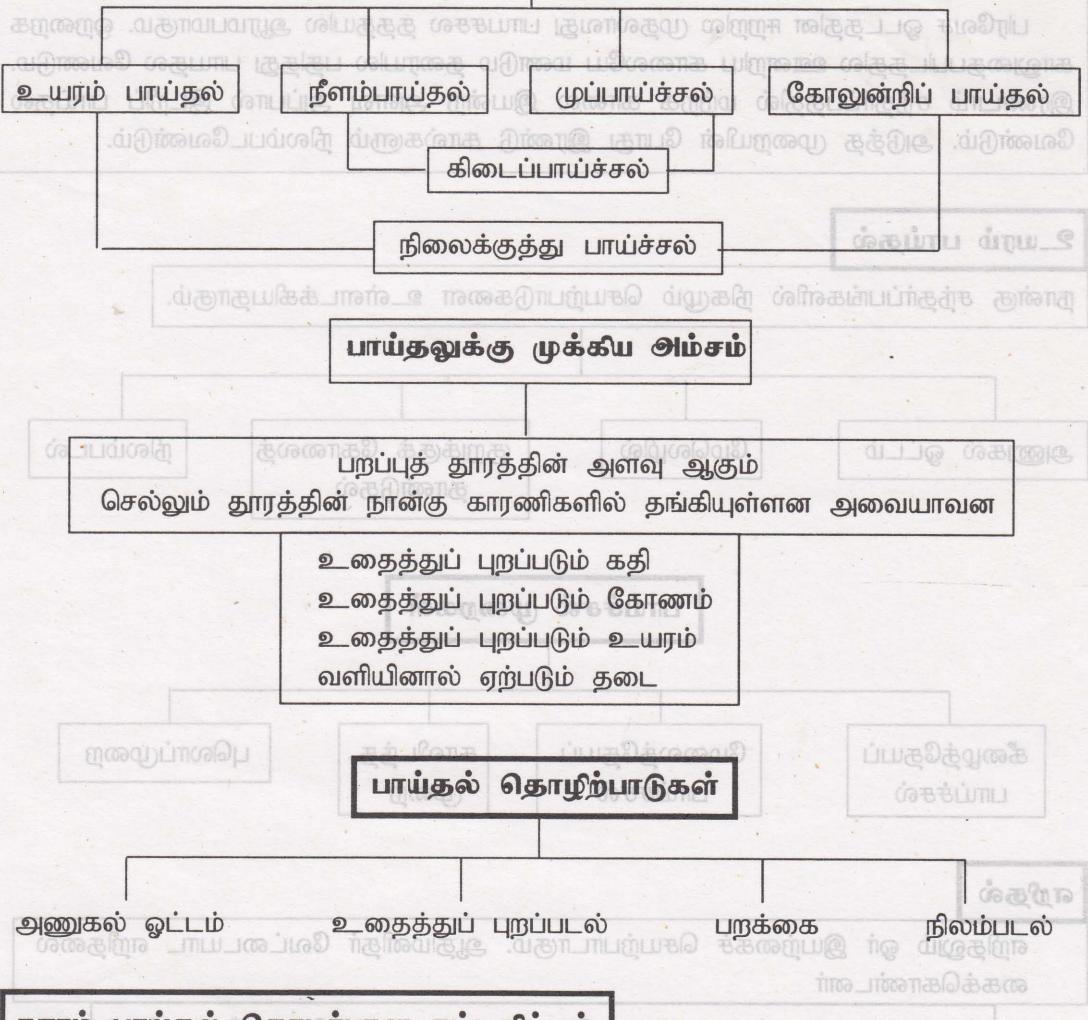
“கோரோ பாய்தல்”
“கோரோ பாய்தல்”
“கோரோ பாய்தல்”

மாப்பு ஸ்டி

மாப்பு மகுட்டுப்

மாப்பு மறு

மெய்வல்லுநர் போட்டிக்கான பாய்தல்கள்



தூரம் பாய்தல் தொடர்பான சட்டத்திட்டம்

1. எட்டுக்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர் பங்கு பற்றி ஓவ்வொருவருக்கும் மூன்று தடவை பாய இடமளிக்கப்படும். சிறந்த போட்டியாளர் எட்டுப் பேரை தெரிவு செய்து மேலும் மூன்று தடவை பாய இடமளிக்கப்படும் அதன் மூலம் வெற்றி பெறுபவர் தெரிவு செய்யப்படுவர்.
2. போட்டியாளர் நிலம்பட்டபின் அவரது உடலின் ஏதுமொரு பகுதியினால் நிலம்படு பிரதேசத்தை தொட்ட புள்ளியிலிருந்து தூரம் அளவிடப்படும்.
3. போட்டியாளர் பாய்ந்த அனைத்து பாய்ச்சலிலும் சிறந்த பாய்ச்சலே கவனத்திற்கு எடுக்கப்படும்.
4. போட்டியாளர் அழைக்கப்பட்டு 90 செக்கன் நேரத்திற்குள் பாய்தல் வேண்டும்.

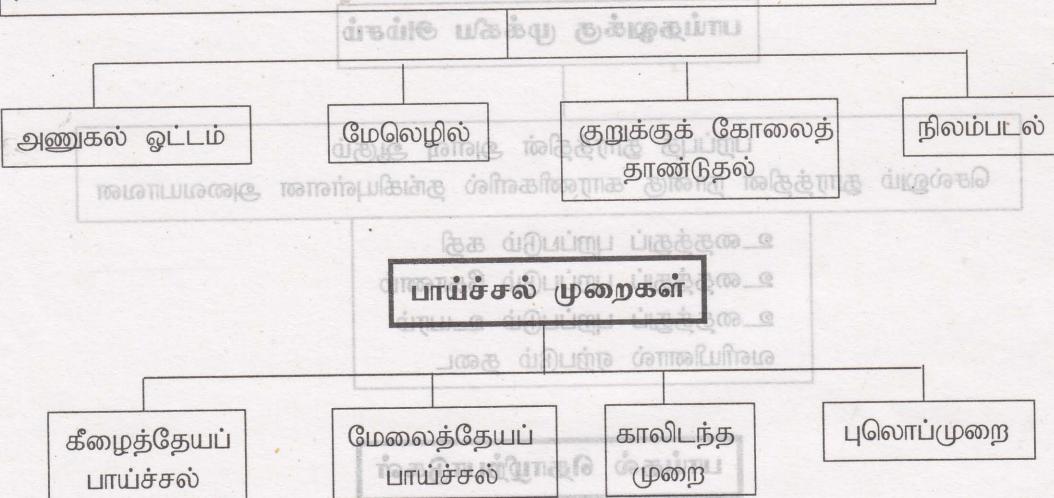
முப்பாய்ச்சல் (தக்த மிதித்துப் பாய்தல்)

பரவேச ஒட்டத்தன ஈற்றில் முதலாவது பாயசசல் தத்தயல் ஆரம்பமாகும். ஒந்தைக் காலுதைப்படத்தல் ஊனற்ய காலையே மண்டும் தரையல் பதிதது பாயதல் வேண்டும். இரண்டாம் சந்தர்ப்பத்தில் மற்றுக் காலை இயன்ற அளவு அப்பால் இடறிப் பாய்தல் வேண்டும். அதேத் தமிழின் போது இரண்டு கால்களும் நிலம்படவேண்டும்.

உயரம் பாய்தல்

ஈசக்மீப் பூத்துக்கூடை

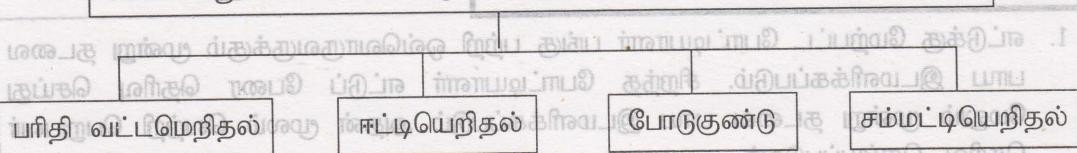
நான்கு சந்தர்ப்பங்களில் நிகழும் செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியதாகும்.



எறிதல்

எறிதலும் ஓர் இயற்கைச் செயற்பாடாகும். ஆதிமனிதர் வேட்டையாட எறிதலை கைக்கொண்டனர்

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளில் அடக்கப்பட்ட எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்



பரிதி வட்டம் எறிதலுக்கான செயல்முறை

1. பரிதி வட்டத்தைப் பற்றல்
2. ஆயத்தமாதல்
3. பரிதிவட்டத்தை பற்றியவாறு ஒடிச் சென்று சுழல்தல்
4. பரிதிவட்டத்தை விடுவித்தல்
5. பரிதிவட்டத்தை எறிந்தபின் மெய்ந்நிலை

போடு குண்டு

யங்கரைப் ப்ரஸ்ராயம் ६

போடு குண்டு அதிக தூரம் எறிவதற்கு உதவுவன

☆ விடுவிக்கும் கதியும் கோணமும் ☆ போடுகுண்டு அமைந்துள்ள உயரமும்
வளித்தடையும்

போடுகுண்டு ஏறிதலுக்கான கிரண்டு நுட்ப முறை

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

திருஞ்சிக்குமருபுப் ப்ரஸ்ராயம்

12 ~ 2 பயிற்சி நெறி

கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடைதருக.

உத்திரங்கள்

1. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகள் எவை?

..... விரிந்து கொடுக்க

2. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் எவை?

..... குடும்பத்திற்கு என்ன என்று கூற விரிந்து கொடுக்கப்படு

3. மைதான நிகழ்ச்சிகள் எவை?

யங்கரைப் ப்ரஸ்ராயம் பகுதி

4. “ஒட்டப் புறப்பாடு”

யங்கரைப் ப்ரஸ்ராயம் பகுதி

என்பது யாது?

யங்கரைப் ப்ரஸ்ராயம் பகுதி

உக்காசலம் १ - ०१

5. “கூன் புறப்பாடு” என்பது யாது?

..... விரிந்து கொடுக்கப்படுவது விரிந்து கொடுக்க

6. கூன் புறப்பாடின் கட்டளைகள் எவை?

..... விரிந்து கொடுக்கப்படுவது விரிந்து கொடுக்க

7. ஒட்டப் போட்டியில் முதல் வருபவராக தீர்மானிக்கப்படுவார் யார்?

..... விரிந்து கொடுக்கப்படுவது விரிந்து கொடுக்க

8. பாய்தல் முறைகள் எவை?

யார்கள் விரிந்து கொடுக்கப்படுவது

..... விரிந்து கொடுக்கப்படுவது விரிந்து கொடுக்க

9. கோலுன்றி பாய்தல் என்பது யாது?

..... விரிந்து கொடுக்கப்படுவது விரிந்து கொடுக்க

10. பரிதி வட்டம் எறியும் செயல் முறைகள் எவை?

..... விரிந்து கொடுக்கப்படுவது விரிந்து கொடுக்க

13 யெளவனப் பருவம்

இங்கு இப்படி

மலூரில் நாள்தோகையில் இதைப்பற்றி விடும் கால குழுமம் முதலில் பருவத்தினர் என்று அழைகிறோம்.

யெளவனப் பருவத்தினர்

இலங்கை சனத்தொகையில் 1.5 பில்லியனில் 6 மில்லியன் யெளவனப் பருவத்தினர் என 1996ம் ஆண்டு கணிக்கப்பட்டது. இப்பருவத்தினரின் உறுப்பினராகவே நீங்களும் உள்ளீர்கள்.

யெளவனப் பருவத்தினர்கள்

தன்மைகள்

ஆந்திரஸ்கள்

அபிவிருத்திப்பணியில்
ஸ்டேட்ட வேண்டும்.

யெளவனப் பருவத்தினரை அவர்களின் வயது அடிப்படையில் முன்றாக வகுக்கலாம். இப்பருவத்தினரின் வயது 10 க்கும் 24க்கும் இடைப்பட்டதாகும்.

முன் யெளவனப் பருவம்
10 - 14 வருடங்கள்

இடை யெளவனப்பருவம்
15 - 18 வருடங்கள்

கடையெளவனப்பருவம்
19 - 24 வருடங்கள்

யெளவனப் பருவத்தினரின் சிறப்பியல்புகள்

- ★ மகிழ்ச்சி உடையவராக காணப்படுவார்கள்.
- ★ இப் பருவத்தினரிடையே காலம் குதாகலமாக கழியும்.
- ★ இவர்களிடையே சுதந்திர தன்மை இருக்கும்.
- ★ ஆடல், பாடல் ஆகிய கலையம்சங்களில் ஆர்வம் காட்டுவர்.
- ★ இவர்களின் செயற்பாடு சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.
- ★ இவர்களிடையே சமூக இனக்கப்பாடு இருக்கும்.

இப்பருவத்தினரிடையே

நெகிழ்ச்சியான தன்மை அறைக்கவுதல்களை எதிர் கொள்ள விரும்புதல் ஆர்வ முடிடைமை ஒந்துமையுடன் செயற்பட விரும்புதல் விமர்சன விருப்பு ஆகியன இருக்கும்.

யെജാവൻ പരുവത്തിനർ കീടയേ കാണപ്പെടുമ് മാർത്തംസ്കൾ

- വശുദ്ധ സ്വഭാവം വായ്പാടും നാടുകക്കലും പിടിച്ചു
- ★ ആൺപിളിന്തെനാകൻിൻ കുരാലില് മാറ്റ്രമും ഏപ്പെടുമ്
 - ★ മീചെ വാരാർത്തല്
 - ★ തശ്ശെനാറ്റകൾ ഇരുകുതല്, ഉടല് പലമും അടൈയും
 - ★ ഉടലിന് കുറിപ്പിട്ട ഇടങ്കൻിൽ റോമമും വാരാർത്തല് (കമക്കട്ടു, ഇൻപ്പെരുക്കക ഉറുപ്പെപശ് കുറ്റ്രിവാനുമ്)

കൈക്കുർഖ്യാ പുഡിംഗും കൈക്കുർഖ്യാ പുഡിംഗും കൈക്കുർഖ്യാ പുഡിംഗും

ഉടലിൽ ഏപ്പെടുമ് മാർത്തംസ്കൾ

മുൻ

ഉടലിന് ചില കുറപ്പികൾ ചെയ്യപ്പാടു അതികരിച്ചു അതൻ മുലമും വിരുത്തി ഏപ്പെടുത്തുക, വിതൈയില് വിന്തു ഉന്നപത്തിയാകുതല്, ചില വേണകൾില് വിന്തു വെനിയേറുമ്.

പെൺ

കുറപ്പികൾ ചെയ്യപ്പാട്ടാല് ഇൻപ് പെരുക്കക ഉറുപ്പുകൾ മുതിര്ച്ചിയെടുത്തല് പുപ്പെയ്തല് മുട്ടൈ ഉന്നപത്തിയാകുതല്, പെൺപിളിന്തെനാകൻിൻ വാരാർച്ചി ആരമ്പിക്കിന്നുതു. 10 - 12 വയതുകൻിൽ വാരാർച്ചി വേകമും ആണ്കളാ വിടമിക അതികമാകുമ്.

1. ഉയരമും അതികരിക്കുമ്.
2. നിന്റെ അതികരിക്കുമ്.
3. ഉടല് വഴിവത്തില് മാറ്റ്രമും ഏപ്പെടുമ്.

ഉടലിൽ ഏപ്പെടുമ് മാർത്തംസ്കൾ

പെൺ

മുൻ

- ★ തോബ് പാപാലപ്പാകിന്നുതു.
 - ★ (ചിലവേണ) മുകത്തില് പരുക്കൾ തോണ്ണുമ്.
 - ★ മാർപകങ്കൾ പരുത്തല്.
 - ★ കക്കങ്കൻിലുമും, പാലുറുപ്പിൻ അയന്ത്ര പകുതിയിലുമും റോമമും വാനുമ്.
 - ★ ഇടുപ്പുപ പരുക്കുമ്.
 - ★ തൊടൈകൾ പരുത്തല്.
 - ★ പാലുറുപ്പു പരുത്തല്.
 - ★ മാതവിടായ് ആരമ്പിത്തല് /പുപ്പെടൈത്തല്.
 - ★ യോണിച് കുറപ്പുകൾ കുരത്തല്.
- ★ മുകത്തില് അരുമ്പു മീചെ തോണ്ണുമ്.
 - ★ (ചിലവേണ) മുകത്തില് പരുക്കൾ തോണ്ണുമ്.
 - ★ കുരാലിവൈ മുന്താൾസാപ്പട്ടല്.
 - ★ കഞ്കൻിലുമും, പാലുറുപ്പിൻ അയന്പകുതിയിലുമും റോമമും വാനുമ്.
 - ★ തശ്ശെകൾ തിരണ്ണു വാനുമ്.
 - ★ തോബകൾ അകന്നു വരുത്തല്.
 - ★ പാലുറുപ്പു പരുത്തല്.
 - ★ കക്കില വെനിയേറ്റ്രമും ആരമ്പിത്തല് പുപ്പെടൈത്തല്.
 - ★ കുരാലുമാറ്റ്രമും താബാലോപാർക്കും കുരാലുമാറ്റ്രമും താബാലോപാർക്കും

குணைப்பாலியல்புகள்

இனப்பெருக்கத்துடன் தொடர்புடைய மாற்றங்கள் குணைப்பாலியல்புகள் ஆகும்.

விழுவதை விடப் பட்டு நிறுத்துகிற ரகசுகளை

ஏதாவது விஷாவில் சூக்கப்படு பொருள்களை

புறமாற்றங்களையும்

உடலினுள்ளேயும் மாற்றத்தை
ஏற்படுத்தும்

வளர்ச்சி ஏற்றம்

உடலின் உயர் அதிகரிப்பும், நிறை அதிகரிப்பும் சிறப்பு தன்மையுடையவையாகும். இத்துரித் வளர்ச்சியானது வளர்ச்சி ஏற்றமாகும்.

ஆண்களின் வளர்ச்சி ஏற்றம்

12வயதில் ஆரம்பித்து 18 வயது வரை நிகழும்

பெண்களின் வளர்ச்சி ஏற்றம் ஏத

தாழ 10 வயதில் ஆரம்பித்து 16 வயது வரை நடைபெறும்

பூப்படைதல்

துரித் வளர்ச்சி மாற்றம் ஏற்படும் பருவத்தில் ஏற்படும் முக்கிய நிகழ்ச்சி பூப்படைதல் ஆகும். இப்பருவத்தில் உடலில் இனப்பெருக்க உறுப்பு தொகுதியில் மாற்றங்கள் நிகழும்.

குலகம் விருத்தியடைந்து குல் முதிர்ச்சியடைவதனால் இப்பருவத்தில் முதல் தடவையாக குல் விடுவிப்பு நிகழும். இச் குலின் மூலம் கர்ப்பம் ஏற்படாவிடின், கருப்பைச் சுவர் சிதைவடைந்து கழன்று விடுவதால் உடலில் இருந்து ஓரளவு குருதி யோனியூடாக வெளியேறும் இதுவே மாதவிடாய் எனப்படும்.

ஆண்களின் உடலினுள் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் விருத்தியடைந்து விந்து வெளியேறுவதே ஆண்களின் பூப்புக்கான ஆதாரமாகும்.

தாய், தந்தையாகும் மூற்றல்

உயரியல் தாய்யில் தாய்யாகும், தந்தையாகும் ஆற்றலே புப்பாகும். சமுக, பொருளாதார ரீதியில் இந்நிலையை அடைவதற்கு சிலகாலம் கழிகின்றது

உள்ளத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

தனியாள் மட்பத்தில்

எதிர்ப்பாலினர் குறித்து ஆர்வம், தமது உணர்வுகளை வளர்ந்தோரிடம் மறைத்தல், எதிர்பாலினங்களுடன் பழகுவதற்கு பகிரங்கமாக வெட்கப்படல். புதியவைகளைக் கண்டு பிடிப்பதில் ஆர்வம், தன்னை அழகாக வைத்துக் கொள்வதில் காலத்தைச் செலவிடல்

தனது தனித்துவத்தைப் பாதுகாத்தலில் விருப்பம், உடல் மாற்றம், பற்றிய ஆர்வம், சமூக வடயங்களில் நயாயத்தை எதர் பார்த்தல், சமூகத்தில் சமூக நதுகளை எதிர்பார்த்தல்.

சமூக மட்டத்தில்

- ☆ தன்னை உயர்வுபடுத்திக் காட்டல்
- ☆ தலைமைத்துவ விருப்பம்
- ☆ சுய கெளரவத்தைப் பாதுகாத்தல்
- ☆ வளர்ந்தோர் சமூகத்தில் பிரவேசிக்கும் பெரு விருப்பு

உதாரணம்:

வளர்ந்தோர் இயல்பைக் காட்டுவதற்காக சமவயதுக் குழுக்களின் செல்வாக்குக் குட்படுதல், மது அருந்தப்பழகுதல், சமவயதுக்கும் அங்கத்தவர்களிடம் தனிக் குழுவாக இணைதல்

மனவெழுச்சி மட்டத்தில்

- ☆ பொறுமையின்மை
- ☆ ஆபத்துக்களை எதிர் நோக்குவதில் விருப்பம்
- ☆ உடனடித் தீர்மானங்களுக்கு வருதல்
- ☆ மறுக்காமல் எதனையும் செய்ய முற்படாமை
- ☆ திடீர் விபத்துக்களுக்கு உட்படும் போக்கு
- ☆ விரக்தி நிலை
- ☆ மன முறிவுக்கு எதிராக இருத்தல்
- ☆ பரீட்சித்துப் பார்த்தலில் ஆர்வம்
- ☆ சமூக நீதியை எதிர்பார்த்தல்

கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் உள்ளார்ந்த திறன்கள்

கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே பல உள்ளார்ந்த ஆற்றல்கள் காணப்படுகின்றன. அதனை முறையாக நெறிப்படுத்துவதின் மூலம் கட்டிளமைப்பருவத்தினருக்கு மட்டுமேன்றி சமூகத்துக்கு நன்மை பயக்கச் செய்யலாம். இது தொடர்பாக வளர்ந்தோர்களுக்கு பாரிய பொறுப்புக்கள் காணப்படுகின்றன.

- ☆ ஆக்கத்திறன்
- ☆ அழகியல் உணர்வு
- ☆ சமூக சேவை விருப்பம்
- ☆ யதார்த்த போக்கு
- ☆ சுய கெளரவம்
- ☆ துணிச்சல்
- ☆ பொது நலம்
- ☆ தலைமைத்துவத்திலும் ஈடுபாட்டிலும் விருப்பம்
- ☆ தனித்துவமான போக்கு

கிளைஞர்களின் உள்ளார்ந்த திறன்களைச் சரியாக பயன்படுத்தல்

- ★ தலைமைத்துவத்தை ஏற்கும் விருப்பத்தைச் சமூக சேவைக்காக பயன்படுத்தல்.
- ★ ஆக்கத் திறன்களுக்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல், அவற்றை மதித்தல், வசதி செய்து கொடுத்தல்.
- ★ சம வயதினருடன் ஒன்றுபட்டுக் கருமமாற்றல்.
- ★ சேவைகளில் ஈடுபடுதல்.
- ★ தமது பிரதேச அபிவிருத்தித் திட்டங்களில் அக்கறை காட்டுதல்.
- ★ உடம்: சிரமதானம், மரநடுகை இயக்கம்
- ★ பாடசாலை, சமய தாபனங்கள் வேறு நிறுவனங்கள் என்பவற்றுடன் பரஸ்பர தொடர்பு கொள்வதின் மூலம் சமூக சேவையில் ஈடுபடுதல்.
- ★ ஆழகியல் ஆக்கங்களில் ஈடுபோடு (நடனம், பாடல், இசை)

கூக்கப்ப கயிக

கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் தேவைகள்

- ★ பலவேறு அலங்கார வகைகள் மூலம் எதிர்பாலின் கவனத்தைக் கவருதல் இதற்காக புதிய உடை மோஸ்தர்கள், அழகு சாதனைப் பொருட்கள் (சவர்க்காரம், பவுடர், உடத்டுச் சாயம்)
- ★ அன்பைக் காட்டுதல், அன்பைப் பெறுதல்
- ★ பாலியல் தேவைகள்

கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் நடத்தைகள்

தன்னினச் சேர்க்கை

கட்டுமூடி காட்டு துக்கமிழு கை

பாலியல் விருத்தி ஏற்படும் காலத்தில் தன் இனச் சேர்க்கையில் நாட்டம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நாட்டம் நாளைடைவலை எதிர்பாலரை நோக்கத் தருமுடுக்கிறது. இத்தகைய செயற்பாடுகள் இயற்கைக்கு முரணானது என்பதோடு கொடிய எச். ஐ. வி கிருமிகள் பரவுவதற்கும் காரணமாகலாம்.

விந்துக்கள் வெளியேறுதல்

இது ஒரு இயல்பான செயற்பாடாகும். உடலுக்கு ஊழு விளைப்பதும் இல்லை. இதனால் சுகாதாரக் கேடுகள் ஏற்பட மாட்டாது. சுகாதார உக்கையை வகுக்க துக்கஷ்கலாக

சுய இன்பம்

முதிர்ச்சியின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் தனது பாலியல் உறுப்பின் மூலம் சுய இன்பம் காணும் நிலை சில வேளைகளில் படிப்படியாக மாற்றம் அடைந்து எதிர்பாலரை நாடும் நிலைமைக்கு உட்படுத்தலாம். சுயஇன்பம் ஒருபோதும் உடன் விந்து வெளியேற்றும், பாலியல் பலவீனம், உடல் நிறை குறைவடைதல் போன்றுவற்றுக்கு காரணமாக அமைவதில்லை. இப்பழக்கம் விரும்பத்தக்கதல்ல.

மாற்றுக்கை மக

கட்டிளமைப்பருவம் பற்றி சமூக முடநம்பிக்கைகள்

- ★ பூப்பெய்வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வயது உண்டு என்று நம்புதல்
- ★ மாதவிடாய் காலத்தை நோய் உள்ள அல்லது அசுத்தமான காலமாக கருதுதல்
- ★ மாதவிடாயின் போது குளிக்கக்கூடாது
(இது சுகாதாரத்துக்குக் கேடானது என்பதில் எவ்வித உண்மையுமில்லை)
- ★ பூப்பெய்தவின் போது பின்பற்றப்படும் நடைமுறைகள்
(விலக்கி வைத்தல், உணவுத் தடைகள்)
- ★ விந்து வெளியாதல், சுய இன்பம் என்பவற்றால் உடல் நலக்கேடு ஏற்படும் என்ற நம்பிக்கை
- ★ பாலியல் உறுப்புகளின் அளவுக்கும் பாலியல் செயற்பாட்டுக்குமிடையே தொடர்பு இருப்பதாக நம்புதல்
- ★ விந்து வெளியாதல் உடல் நலத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும் என்ற கருத்து
(பாலியல் பலவீனம் போன்றவை)

கட்டிளமைப்பருவத்தை எதிர் நோக்கும் சவால்கள்

- ★ தீவர் விபத்துக்கள் ஏற்படும் போக்கு (ஆர்வம் காரணமாக)
- ★ பாலியற் செயற்பாடு காரணமாக நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம்
- ★ சுய இன்பத்தில் அடிமைப்படல்
- ★ போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாதல்
- ★ மனமுறிவு
- ★ சில ஆபாச நூல்களால், படங்களால் ஏற்படும் உளத்துழுமாற்றம்

சவால்களை எதிர்கொள்ளும் விதம்

- ★ வீணாகக் கழிக்கும் காலத்தை பயனுள்ளதாக கழித்தல் (உடம் விளையாட்டு)
- ★ அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் காட்டுதல்.
நடனம், பாடல், ஆடல், ஓவியம், சுவரொட்டிகள், இசை போன்றவை
- ★ சுற்றாடல் விருத்தி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்
- ★ சமூக நலன் போன்ற அமைப்புகளில் பங்கு பெறல்
(உடம்: வைத்தியசாலை, முதியோர் இல்லம், மாணவர் சங்கங்கள்)
- ★ அழகியல் நுகர்ச்சியை அதிகரித்துக் கொள்ளல் (பாடுதல், ஆடுதல், வரைதல்)
- ★ போதைப் பொருட்களிலிருந்து விலகி இருத்தலுக்கான காரணத்தை வினவுதல்
- ★ போதைப் பொருளிலிருந்து விலகி இருக்க சுய தீர்மானம் எடுத்தல்
- ★ தனது தீர்மானத்தில் நிலையாக இருத்தல் மீண்டும் பழக்கத்துக்கு
- ★ அடிமையாகாது இருக்கும் நுட்ப முறைகள்
- ★ அழகியல் நுகர்ச்சிக்கான மாற்று வழிகளை விருத்தி செய்தல்
- ★ போதைப் பொருள், போதை வஸ்து எதிர்ப்பு விளம்பர நிகழ்ச்சிகளில் இடம் பெறும் விடயங்களைக் கவனத்துக்கு எடுத்துக் கொள்ளல்.

சமுகத்தில் அதிகமாக பரவியிருக்கும் பாலியல் நோய்கள் எச்.ஜி.வி./ எயிட்ஸ்

- ☆ வெண்டுள்ளி என்படும் கொனோரியா
 ☆ சிப்பிளிஸ் ரகுப்யூட் மூல்தீர் இரண்டு
 ☆ ஹெர்பிஸ் கூவிளாக நாயக்குங்கல் தூஷங்கல்
 ☆ எச். ஜி. வி. / எயிட்ஸ்

പരവ്മ் മരു

- ★ இந்நோய் உள்ள ஒருவருடன் பாதுகாப்பற்ற முறையில் உடல் உறவு கொள்ளல்
 - ★ இந்நோய்டைய தாய்க்கு பிறக்கும் குழந்தை (சிப்னிஸ், எச். ஜி. வி) கணக்கியு
 - ★ பிழையான முறைகளைக் கையாண்டு இருத்தமேற்றுதல் நிரைவுப்படி சப்ரியா

நிவர்த்தியாக்கும் வழிமுறைகளில் ஏற்படும் சீக்கல்

- ☆ பொருத்தமான பரிகார முறை
 - ☆ சுகமடைந்ததை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளாமை
 - ☆ சில நோய் அறிகுறிகள் தெரியாமை

பரவுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்

- ☆ வறுமை, விபச்சாரத்தில் ஈடுபடுதல் ரூபர்யதவு கீழ்க்கண்டு யக
 - ☆ தன் இனச்சேர்க்கையில் ஈடுபடுதல் ரூபர்யதவு கூக்குறுப்புகளைப்
 - ☆ குடும்ப முறிவு போதை வஸ்துதுக்கு உட்படுதல் முறியுடை
 - ☆ பெண்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் பாதுகாப்புக் கிடைக்காமை அறியாமை
 - ☆ அறியாமை
 - ☆ குடிப் பெயர்வு (உள்நாடு, வெளிநாடு)
 - ☆ சனத்தொகையில் இளைஞர் வீதம் அதிகரித்தல், சமூகக் கண்ணோட்டம் இங்கு பாகுபடுத்தல் (விழுமியங்கள் பற்றிய சமூகக் கட்டுப்பாடு தளர்வுறுதல்)
 - ☆ புதியவற்றைப் பரிசீத்தல் ரூபர்யதவு மின்ஸ் ரீக்ளாப்புகள் ரூபர்யதவு
 - ☆ யுத்த நிலமை ரூபர்யதவு மின்ஸ் ரீக்ளாப்புகள் ரூபர்யதவு
 - ☆ தவறான நடத்தைகளை ஊக்குவிக்கும் வேறு சமூகக் காரணிகள்.

பாலியல் நோய்களின் விளைவுகள்

- ☆ உள் அமுக்கம்
 - ☆ நரம்பு நோய்கள்
 - ☆ பற்று நோய்கள்
 - ☆ மலட்டுத்தன்மை
 - ☆ அங்கக் குறைபாடுடைய பின்னைகள் பிறத்தல்
 - ☆ நிறை குறைந்த குழந்தைகள் பிறத்தல்
 - ☆ நிரந்தர பாலியல் நோயாளியாக மாறுதல்
 - ☆ சமூகத்தால் ஒதுக்கப்படல்
 - ☆ பொருளாதாரப் பிரச்சினை
 - ☆ தேசிய அபிவிருத்தியில் பங்கு கொள்ள முடியாமை
 - ☆ வைக்கிய சாலையில் சேர்க்கப்படல்.

யെലാവൻ വയതുപ് പുതു ഉണ്ണർവകൾ

- ★ പൊന്തുമൈയിന്മുള്ള നേരുമ്പും സിച്ചുമുഖിയും ധനാപദി രോക്ക് റൈറ്റുലൂപ്പബ്ലി
- ★ ചവാല്ക്കണ്ണ - അന്റക്കുവല്ക്കണ്ണ എൽസി കോൺവീൽ വിറുപ്പുക ഡൈ ഓഫീസിനുപ്പബ്ലി
- ★ മുടിവു എടുത്തലില് അവസരമും കാര്യക്രമങ്ങളില് കുറഞ്ഞു കുറഞ്ഞു
- ★ വിരൈവില് മനത്താക്കക്കത്തിന്റെ ഉണ്ണാകുതലം
- ★ തമതു കുമുമത്തിനരാച് സാറ്റന്തിരുത്തല്
- ★ അതികാരത്തെ എൽസിത്തല്
- ★ കൈധാന്തു പാർത്തലില് ആർവമും കാട്ടല് ആകിയൻ സാക്കപ്പരാക്കബി റിഫ്ലോപ്

യെലാവൻ പനുവ പുതുണ്ണർവുമ് - അംപു, കാതല്, കവർഷ്ച്ച

സമുക്ത വിരിവടെവില് പழകുമ്പോതു പുതിയ നന്നപര്ക്കണിന്നതുമും, എൽസിപ്പാലാറിന്നതുമും തുന്നെ തേടലും, മുൻ യെലാവനാം പനുവത്തില് ഏറ്റപ്പുമും.

ഈ ഇപ്പരുവത്തില് ഇടമുണ്ടുമെങ്കിൽ ഇയന്ത്രകൈ നീകളുമ്പോകുമും

ഈവും ഉണ്ണരവും “കാതല്” എന്ന തവണ്ണാക്ക കരുതക്കുമും.

ഇവിടെ ഉണ്ണരവും കാതല് എന്ന തവണ്ണാക്ക കരുതക്കുമും ആണാക്കുന്നതുമും.

പെരിയോറിന് പേശക്കുമും, കാലിന്ത്രിന്റെ ആണാക്ക വേണ്ടി ഏറ്റപ്പടാമും.

കാതല് എന്ന തവണ്ണാക്ക എന്നുണ്ടുവെന്നതാല് തൊട്ടപു കുട്ടുവേം പാലിയല് തൊട്ടപു, കലവിയെയുമും എൽസിക്കാല മുൻനേറ്റുത്തെയുമും പാർപ്പുത്തുമും നിലൈരെപ്പുമും.

എനവേ തവണ്ണാൻ വളിയില് തിരുമ്പാതു പ്രകപ്പമുകിക്കു കൊണ്ണാക്ക വേണ്ടുമും.

യെലാവൻ പനുവത്തിനാംക്കു ചവാല്ക്ക അമൈപവെ

മതുപാനമ്, പോതെപ് പൊന്തുക്കണിന്പാല് സ്കെക്കപ്പടാല്

പുതിയവയ്ക്കു കൈധാന്തു പാർക്കുമും ആവല്, പുതിയ അനുപവന്കണ്ണ തേടിച്ച ചെല്ലല്ല പോന്നവെ ഇവിടെയെ കാണപ്പുമും. ഒരു താഴെ വയതിനാം കുമുമമാക്കുന്നു ചേര്വർക്കണ്ണ ഇവർക്കണ്ണ പെൻഡ്രോറുക്കുമും ആറിപ്പണിവെതെ വിട്ടു തമതു കുട്ടത്തിനരുടൻ ഒൻറിത്തു വിടുവെതാല് ഇവർക്കട്ടു മതുപാനമും, പുകൈപ്പിടിതല്, പോതെപ് പൊന്തുക്കണ്ണ പാവിക്കുമും ആർവമും ഏറ്റപ്പുമും.

யേണവൻ പരുവത്തില് കരുത്തരിൽ

ഇപ്പറ്റുവത്തില് കാതല് പോന്ന മനബെമുച്ചി തോൻരുവതു ഇയ്രക്കൈ എത്തിപാലരിൻ കവർച്ചിയാല് പല കഷ്ടങ്കൾ ഏപ്പടുമെ. കട്ടുപ്പട്ടേൽ മുഴയാത് അണവുകൾ തുണ്ട് ഇടമണിത്താല് അ.:തു കെട്ടവിണെവുകൾ ഏപ്പട്ടേതുമ്.

- ☆ എത്തികാലമ് തൊട്ടപാന ഉന്നതിയാൻ അത്തിവാരമ് ഇരാതു.
- ☆ വിണെവുകൾ ഏപ്പടുമെ പൊறുപ്പുകൾ
- ☆ പാലിയല് തൊട്ടപുകൾ എത്തിപാരാതു വകൈയില് കരുത്തരിൽ
- ☆ അതൻ തീർവാക കരുച്ചിൽക്കൈ ചെയ്തല്
പോന്നുന പെന്മതിമിക്ക യേണവൻ വാழ്ക്കൈ വീണാഴിത്തു വിടുമെ

തന്റകാലെ ചെയ്തു കൊள്ളാം

- ☆ ഇപ്പറ്റുവത്തിനരതു മനബെമുച്ചികൾ, സ്വയാനുതാപമെ ആകിയവന്നിൻ താണ്ടേലാല് വിരെവാൻ മുഴവുകൾ എടുത്തല്
- ☆ ചിന്ത ചിന്ത വിടയങ്കൾ കാരണമാക മനമുട്ടെന്തു പോതല്
- ☆ പാട്ടൈയില് ചിത്തിയട്ടയാമെ
- ☆ തവനുകൾ മന്ത്രാ ഡോർ സട്ടിക്കാട്ടുവെളു ആകിയവന്നിനാല് തന്റകാലെ ചെയ്യത്താണ്ടുമെ

കൊടുമൈക്കുക്കു മൂളാതല്, തവനുക്കുംഓക്കപ്പടല്

യേണവൻപ് പരുവ ആണ്കുനുമെ, പെൺകുനുമെ കൊടുമൈക്കുക്കു ആശക്കിന്നുന്നൻ. ഇവെ പലവേദ്യ വകൈയാൻ പാലിയല് വൻമുഹ്രൈകുനുമെ നടൈപെന്മാനന്നു ഇവന്നീലിരുന്തു ചമയോസിതമാക തപ്പിക്ക കൊள്ളാ വേണ്ടുമെ.

യേണവൻ കാലപ് പരുവത്തിനരുക്കു തിരുക്കുമെ തേവൈകൾ

ഉടല്, ഉണ, ചുമക, മനബെമുച്ചി മന്ത്രങ്കുനുകേന്തപ തേവൈകൾ ഇരുക്കുമെ അവന്നിനെപ് പാർപ്പോമെ

പോചനങ്ങൾ

ന്ത്രപ്പക്കം ഓപാൻഡിക്കന്റുപാരി പ്രക്രിയപരി ധനാപത്രം

ഡാവിലാർച്ചിക്കു സെ കൊടുക്ക കൂട്ടിയതാക നിന്റെയുണ്ടു തേവൈ. ഉണവില് പുരതമെ, കലച്ചയമെ, ഇരുമപു, വിന്റെമാനകൾ, പോലക അമിലമെ കുന്നൈവിന്നു ഇരുത്തലു വേണ്ടുമെ. മാതവിടായിൻ പോതു കുരുതി വെണിയേറുവതാലു പുരതമെ, ഇരുമ്പുക്ക ചത്തുണവുകൾ അവചിയമെ. പരി പ്രക്രിയപരി കൂട്ടിപ്പക്കുപ, ധനാപത്രം തുക്കിപ്പാരി സെ കുട്ടിപ്പാരി സെ കുട്ടിപ്പാരി സെ കുട്ടിപ്പാരി

விளையாட்டும் பொழுது போக்கும்

- ★ தசை வளர்ச்சிக்கும், குருதிச் சுற்றோட்டத்திற்கும் உடற்பயிற்சி அவசியம்
- ★ தொலைக்காட்சி, வாணோலி நிகழ்ச்சிகளை கேட்டல்
- ★ சோம்பேறியாக இராது விளையாட்டில் ஈடுபடுவதால் உடலும், உள்ளமும் ஆரோக்கியம் அடைகின்றது.

ஆலோசனை வழங்கல் / செவிமுடுத்தல்

துரித மனவெழுச்சி யெளவன் பருவத்தினரை பிரச்சினையில் ஈடுபடுத்தும் உடல் தொடர்பான பல்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றும் குழுமத்தினரிடையே ஏற்படும் கருத்து மாற்றும் பெற்றோரிடம் ஏற்படும் மனத்தாபம், காதலால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

இப்படியான பிரச்சனை ஏற்படும்போது ஒன்றபடுமுனைவு (Empathise)
உடையவரின் ஆலோசனை சிறப்பானதாகும்.

உதாரணமாக அமையக் கூடிய உரையாடல்

“அம்மா எனக்கு சரியான கவலையாக இருக்கிறது”

“எனதீ மனம் நோக்கக்கூடிய ஒரு நிகழ்ச்சி இடம் பெற்றது”

இவ்வாறு உணர்வுகளை வெளியிடக் கூடிய சூழ்நிலை இருப்பின்

யெளவனர்வைத்தவறி செல்லாமல் இருக்க வழி இருக்கும் முத்தோர் நெருக்கமான உணர்வையும், புரிவுணர்வையும் கட்டியெழுப்ப வேண்டும்

ஈடுபாடு தோற்றுவது

மௌரை வாசாயால்

பப்பிளப்பால்

யெளவனர்களின் பிரச்சினைகள்
தீர்மானம் வழங்கும் வகையிலும், குற்றம் சுமத்தும் வகையிலும்
இருக்க கூடாது.

அவர்களுக்கு இயைந்த முறையில் பிரச்சினை தீர்ப்பதே
அவர்களை உக்கிரமான நடத்தையினின்றும் தற்கொலை போன்ற
வற்றிலிருந்தும் காப்பாற்ற முடியும்.

யாதை வாட்டுவது என்பதை விட்டு விடுவது விட்டு விடுவது
யாதை வாட்டுவது என்பதை விட்டு விடுவது விட்டு விடுவது

யെണ്വൻ വയതിനാണിൻ് ചീറ്പപാന ഔർജ്ജലകൾ

ആർജ്ജൾ	നല്ലവധിയിൽ ചെയ്യപ്പുക്കൾ	തീവ്യവധിയിൽ ചെയ്യപ്പുത്തൾ
<ul style="list-style-type: none"> ★ ആക്കപ്പുവത്തൻമൈ ★ കൈയാണ്ടു പാർത്തൾ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ പാടലകൾ, കവിതകൾ നാടകങ്കൾ ആക്കൾ ★ പലവേദ്യ ചമുകനുംപുരി വേലൈകൾില് സുപ്പോടല് ★ പുത്താക്കങ്കളെ ഉന്നവാക്കൾ, കൈയാനുതൾ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ തൂശൻ വാർത്തയെക്കണംപാദ്ധ്യം പയൻപുത്തൾ ★ ആപാച ചിനിമാപ് പടംകൾ പാർത്തൾ ★ പോതെപ് പൊരുട്ടകൾ പയൻപുത്തൾ. ★ പാലിയൽ തൊട്ടപുകൾക്കെയാണ്ടു പാർത്തൾ ★ ആപത്താൻ നടത്തൈക്കണക്കെയാണ്ടു പാർത്തൾ
<ul style="list-style-type: none"> ★ അന്റക്കവല്കൾ എതിർ നോക്കുവതില് വിന്റപ്പ് ★ മുന്മാതിരിയാക്/ ഇല്ലിഡി വാതിയാക് ചെയ്യപ്പുല് ★ തലൈമൈത്തുവമുമ്മ മുൻവനുതലുമ്മ ★ വിവേകമ് പബ്ലുയിവപ്പ് ★ ആർപ്പണിപ്പ് 	<ul style="list-style-type: none"> ★ മലൈയേദ്രൾ, നീചകൾ, ആരാധ്യവും വിശ്വാസ്തുപ്പും ★ ചമുക സീര്തിരുത്തമ്, ചന്നാധക ചമുകമ്, അന്തി എതിർപ്പ് നടവാഴക്കൈകൾില് സുപ്പോടല്. ★ ചമുകചേവൈ, കുമ്മലൈപ് പേണൾ, ചീരമതാഞ്ചമ്, പുതിയൻ തേടുതൾ ★ അപിവിനുത്തി നടവാഴക്കൈകൾ എത്തുത്തു തിട്ടമിടല് ★ ചീരമതാഞ്ചമ്, ആരാധ്യവും പോൺനവന്നറ്റിന് പോതു അർപ്പണിപ്പുതൻ ചെയ്യപ്പോടല് 	<ul style="list-style-type: none"> ★ മികവിരുവാക വാകൻ മോട്ടല് ★ ആപത്താൻ നടത്തൈകൾില് സുപ്പോടല് ★ വൻമുന്നൈയൈക്കെയാണ്ടു പാർത്തൾ. ★ വിരക്തി ★ സീര്ക്കലൈക്ക മുന്നൈതൾ, ഒതുങ്കിയിരുത്തൾ ★ കുമ്പപമ് വിശ്വാസിത്തൾ ★ ഉടനിംബ് തീർവകൾ എതിർപാർത്തൾ. ★ ഉടനിംബ് തീർവകൾ എതിർപാർത്തൾ

മേന്തകാനുമും അട്ടവണ്ണയില്
ആക്കത്തിന്ന് മമുങ്കുതൾ, വിശ്വാകകൾ പന്ത്രിയ വിശക്കമും ഇന്നമും
ആഞ്ഞമൈ, സീരുലൈതൾ പോൺന്റ തീയ വിശ്വാകകൾ യെണ്വൻപരുവത്തിനർ ചിക്കാതു ഇരുക്ക ചെയ്യവേണ്ടിയവെ,

உள்ளார்ந்த திறன்களையும் ஆற்றல்களையும் நல்வழிப்படுத்துவதோடு சவால்களை சிறப்பாக எதிர் கொள்வதும் யெளவன் பருவத்தினரின் ஆற்றல்களை இனம் கண்டு அதற்கமைய செயற்படுத்துவதும் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் இவர்களிடையே தன்மீபிக்கக்கையை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

யெளவனப் பருவத்தில் நான்

யெளவனப் பருவத்தினராக உங்களை நீங்களே பரிசீலியுங்கள்

யெளவன பருவமுடைய நான்

நூல்களை உழைத்து முறையினால் நிச்சயமாகி

எனது தன்மை முடிவில் கீழ்க்கண்ட குறுப்பு

நூல் சென்று முறையின் முறையில் குறுப்பாகி

எனது உடல் குறுப்பாகி புற்றுமுடைய நான்

எனது சமூகம்

எனது மனவெழுச்சி

மேற்காணும் நாலு அம்சங்களிலும் உங்களின் மாற்றங்களை அவதானியுங்கள்.

அவற்றைக் கொண்டு

நீங்கள் காட்டி துலங்கல்களையும் நிரைக்கிழங்களைப் புற்றுமுடைய நான்

பிரச்சினையை எதிர் நோக்கும் போது கையாண்டு

வழிகளை சிந்தியுங்கள்

- ☆ உடல் வடிவமாற்ற பிரச்சினை யாது? இயற்கையான ஓர் மாற்றம்?
- ☆ உங்களது குழுமத்தில் உமது தனித்துவம்?
- ☆ நீங்கள் எடுத்த முடிவும், குழுமத்தின் முடிவும்?
- ☆ புத்துணர்வால் நீங்கள் யெற்ற வெற்றி?

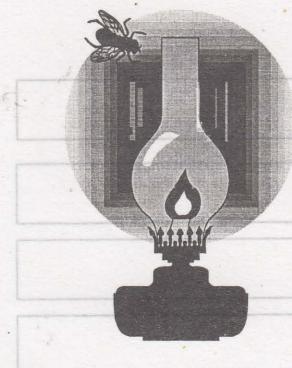
தற்போது உங்களது புத்தாற்றல் பற்றியும், எதிர்கால முன்னேற்றம், மகிழ்ச்சி ஆகியன யெளவன் பருவத்தை வெற்றியாக திசை திருப்பியமை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

யേണവൻ പരുവമും - വൻ്നാത്തി പുംസിയും



മുട്ടെയിലിരുന്തു കുടുമ്പിയാകവും, കൂട്ടുപ്പുമ്പുവാകവും, മാറി പിൻ വൻ്നാത്തിപ്പ് പുംസി കുമിലൈ അച്ചുപെട്ടുതുമ്. ഇതേ വേണവില് മലരുക്കു മലർതാവി മതു ഉണ്ടുകൊണ്ടപ്പത്രോടു, മലർക്കുലിൽ മകരന്ത ചേര്ക്കകൈ നട്ടെപ്പെறുമ്. അതേ പോൺറു യേണവൻ പരുവത്തിനരുമ് വാழ്ക്കൈയെ പയ്ക്കൈയെതാക്ക വേണ്ടും.

തീയ വിണവും അന്തുപ്പ് പുംസിയും



തീസ്കവാലൈയില് ആപത്തൈ അന്തിയാത് അന്തുപ്പുംസി തീസ്കവാലൈയെ നാഴിച് ചെന്റു എന്തു പൊക്കാംകി വിനുമ് അതോപോൺറു നല്ലവെ എവ? തീയവെ എവ? എൻ ആരാധ്യന്തു യേണവൻപ് പരുവത്തില് മുഴുക്കണാം എടുക്ക വേണ്ടും

മക്കുട ക്രൂഞ്ഞ

സിക്കുമ്പിഡൈ ക്രൂഞ്ഞ

13 ~2 പയിൻം നെറ്റ്

1 കീർക്കകാനുമ് വിണാക്കലുക്കു വിടൈ തരുക്.

1. യേണവൻപ് പരുവങ്കണിൻ വക്കകൾ് എവ? മാക റക്കമ്പി സിക്കുമ്പി റക്കമ്പിസ്റ്റി ഓക്കപ്പുമുഖ്യം
2. യേണവൻപ് പരുവ ഇയല്പുകൾ് എവ? മാക റക്കമ്പി സിക്കുമ്പി റക്കമ്പിസ്റ്റി ഓക്കപ്പുമുഖ്യം
3. യേണവൻപ് പരുവത്തിനരിൻ ഉടലില് ഏപ്പുമുഖ്യം മാന്ത്രംകൾ ധാതു? മാക റക്കമ്പി സിക്കുമ്പി റക്കമ്പിസ്റ്റി ഓക്കപ്പുമുഖ്യം
4. വാരാംസി ഏന്റെ എൻപതു ധാതു? മാക റക്കമ്പി സിക്കുമ്പി റക്കമ്പിസ്റ്റി ഓക്കപ്പുമുഖ്യം
5. ഇനപ്പെരുക്ക ഉറുപുത് തൊകുതി മാന്ത്രം അടൈവതെ എവവാരു കുന്നിപ്പിട്ടോ? മാക റക്കമ്പി സിക്കുമ്പി റക്കമ്പിസ്റ്റി ഓക്കപ്പുമുഖ്യം
6. ആഞ്ഞകൾ് പുപ്പ് പടൈവതെ എവവാരു അനിയ മുഴക്കിന്റു? മാക റക്കമ്പി സിക്കുമ്പി റക്കമ്പിസ്റ്റി ഓക്കപ്പുമുഖ്യം

7. பெண் பூப்படைவதை கொண்டாட்டமாக கொண்டாட காரணம் யாது?
8. யெளவனப் பருவத்தினரிடையே தோன்றும் கெட்ட பழக்கங்கள் எவை?
9. யெளவனப் பருவத்தில் கருத்தரிப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் யாது?
10. மாதவிடாயின் போது மிகையாக உட்கொள்ள வேண்டிய போசனை யாது?
11. யெளவனப் பருவத்தினருக்கு உடற்பிற்சி ஏன் அவசியம்?
12. “ஒன்றுபடு முணர்வு” என்பது யாது?
13. யெளவனப் பருவ சிறப்பு ஆற்றல்கள் எவை?
14. வண்ணாத்திபூச்சியை யெளவன பருவ பூச்சியாக வர்ணிக்க காரணம் யாது?

11 கீழ்க்காணும் அட்டவணைகளை நிரப்புக.

யெளவன பருவ மாற்றத்தின் போது மூன்ற், பெண்களுக்கிடையே ஏற்படும் மாற்றத்தை வரிசைப்படுத்துக.

ஆண்	பெண்
முப்பாகு வகை ஸ்பெல் குசர்வு வகை ஸ்பெல்	பூக்கங்படிமீ குக்காலை
காலி பாக்லிவி யெவாங்க ஸ்பெல்-ஷீல்	
பாக்ஸிபீஸ்	பாக்ஸிபீஸ் குரைஞ்சி
நீராட்டுமிகு காப்பாட்டு நீராட்டுமிகு காப்பாட்டு	
நீராட்டுமிகு காப்பாட்டு நீராட்டுமிகு காப்பாட்டு	
நீராட்டுப்படி மூடுப்பாடு நீராட்டுப்பாடு மூடுப்பாடு	
	குரையக்கூடியதி குடை யெலுமிகு குடை குடை குடை

14 பாலியல்பும் இனப் பெருக்கமும்

14 ~1 பிரதம் பெருக்கமும்

இநூய ரோகாயலைச்சுருபி ப்ரதம் தொகுதியில் பாலியல்பும் பெருக்கமும்

உயிர்த் தொகுதிகள்

இநூய ரோகாயலைச்சுருபி ப்ரதம் தொகுதியில் பாலியல்பும் பெருக்கமும்

இனப்பெருக்கத் தொகுதி

இனம் அழியாது பேணும் உயிர்த் தொழிற்பாட்டை நடத்துகிறது.

இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் முக்கிய செயற்பாடு

புதிய அங்கிகளை தோற்றுவிப்பதும், இனப் பெருக்கத் தொகுதியையும் பாதுகாக்கின்றது.

இச் செயலை செயற் படுத்த கட்டமைப்பு ரீதியிலும், தொழிற்பாட்டு ரீதியிலும் மிக சிறப்பாக உள்ளது.

பாலியல்பு

இனப்பெருக்க செயன் முறை மகிழ்ச்சிகரமானதாக ஆக்குவதற்கு வலிமை வழங்குவதில் பாலியல்பு முக்கியத்துவம் வழங்குகிறது.

ஆண் தன்மை அல்லது பெண் தன்மை தொடர்பான அனைத்து விடயங்களும் பாலியல்பு எனப்படும்.

ஆண்-பெண் தன்மையை வெளிக்காட்டுவது

வடிவம்

நடத்தைக் கோலங்கள்

மூற்றல்கள்

யௌவன பருவத்திலேயே பாலியல்பு படிப்படியாக விருத்தியடையும் பாலியல்பு இப்பருவத்தில் உச்ச அளவுக்கு விருத்தியடையும்

பாலியல்பு தொடர்பாக நன் மனப்பாங்கு ஏற்படுத்தல் வேண்டும்

☆அது இயற்கையானது

☆ அது ஒரு நல்ல அம்சம்

- ☆ பொறுப்புடன் செயற் படுத்த வேண்டியது
- ☆ பயத்துடனோ வெட்கத்துடனே செயற்படுத்த வேண்டியதில்லை
- ☆ கெளரவும், கவனம், அன்பு ஆகியவற்றை அடிப்படையாக கொண்டது

பாலியல்பு வெளிக்காட்டும் போது

- ☆ மற்றையோருக்கு நன்மையே நன்மையே யன்றி, தீங்கு விளைவிக்க கூடாது
- ☆ எதிர்பாலரின் உணர்வு தொடர்பாக விளக்கம் பெறவேண்டும்
- ☆ பாலியல்பு உண்மையான அன்பு தானா, தற்காலிகமான கவர்ச்சியா என விளக்கம் பெற வேண்டும்

அன்பு, கவர்ச்சி என்பன வேறுபட்டவையாகும்

பாலியன்பைக்நன்றாக வெளிகாட்டுவது மூலம் உலகை மகிழ்ச்சிகரமாக மாற்றலாம், ஒரு முழுமையான மனிதனாக மாற்றுவதற்கு பாலியல்பு வழிகோலும் மூலமாக மாற்றலாம்.

பாலியல்பு சம்பிரதாய பூர்வமாக இடம் பெறவேண்டும்

ஆண்ணினதும், பெண்ணினதும் மரபுநியான செயற்பாடே பாலியல்பு ஆகும்.

ஒரு ஆண், ஒரு பெண் பற்றிக் கருதும் போது நடத்தைக் கோலம் செயற்பாடுகள் சம்பிரதாயமாக இடம்பெறுகின்றன ஆனால் தற்காலத்தில்

பெண்ணானவள் பாலியலுக்கே உரியவள் வீட்டுவேலைகள் செய்யும்பொறுப்பு அவளையேசாரும்

செயற்பங்குகளின் வேறுபாடு

பெண்

ஆண்

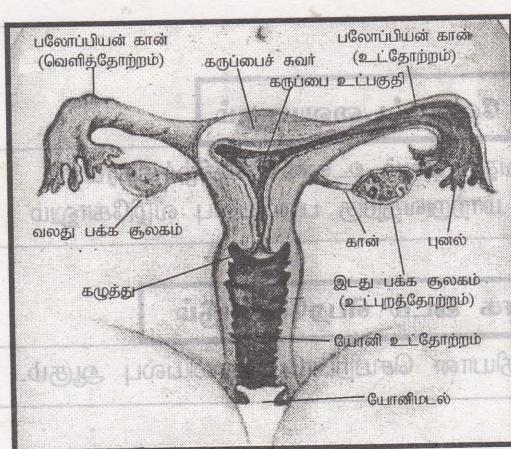
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☆ வீட்டில் உணவு சமைக்கும் வேலை ☆ ஆசிரியத் தொழில்போன்ற தொழில் களில் ஈடுபடல் ☆ பெண்களுக்குரித்த விளையாட்டுக்களில் மட்டும் ஈடுபடல் | <ul style="list-style-type: none"> ☆ பணம் சம்பாதிக்கும் வேலை ☆ இயந்திர பொருத்துனர், மருத்துவர் போன்ற தொழில்களில் ஈடுபடல் ☆ ஆண்களுக்கு குறிப்பான விளையாட்டுகளில் மாத்திரம் ஈடுபடல் |
|---|--|

மன நிறைவை பெற

வீட்டிலோ, வெளியிலோ செய்யப்படும் வேலைகளில் ஆண்/பெண் வேறுபாடின்றி தொழில் ஆற்றுவதும் சமுகத்திற்கு பயனளிக்க கூடிய தீர்மானங்களை எடுப்பதும் மன நிறைவையும் சுதந்திரத்தை தரும்

இனப்பெருக்க செயற்பாடு

புதிய இளம் அங்கிகளை தோற்றுவிப்பதற்கு இனப் பெருக்க தொகுதி பிரமிக்க தக்க வகையில் ஒழுங்கு அமைந்துள்ளது.



பெண் இனப் பெருக்க தொகுதியின் சிறப்பான தொழில்கள்

- ★ குல் உற்பத்தி செய்தல்
- ★ முளையத்தை ஆக்குவதற்காக பொருத் தமான ஓர் இடத்திற்கு அச்சுலை அனுப்புதல்
- ★ கருக்கட்டப்பாத குல்களைச் சிதைத்தல்
- ★ குல் கருக்கட்டப் படின் அதனை மிகக் கவனமாக பேணிவைத்து தேவையான போசனையை வழங்கி, வளர்த்து உடிய காலத்தில் தாயின் கருவறையில் இருந்து வெளியேற்றல்
- ★ இனம் அங்கி ஓரளவு சுயாதீனம் பெறும் வரை போசித்துக் காத்தல்

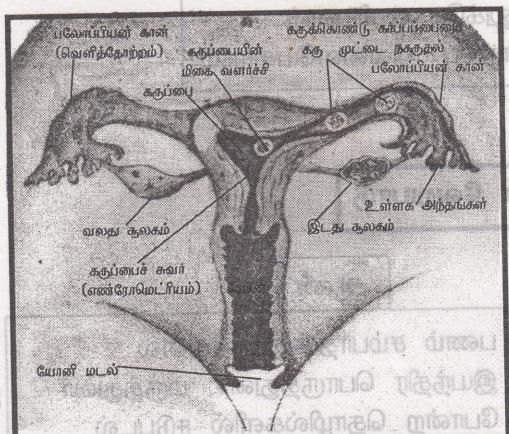
மேற்காணும் தொழில்களை சிறப்பாகச் செய்வதற்காக உடல், உள்ளீதியாக பெண் இசைவாக்க மடைந்துள்ளாள்.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான தொழில்கள்

சூலகம்: குல் உற்பத்தி செய்தல், ஓமோன் சுரத்தல்

பலோப்பியன் குழாய்

குல் விந்தும் சேர்ந்து கருக்கட்ட செய்தலும், கருப்பைக்கு அனுப்புதலும்



கருப்பை கருக்கட்டிய குலை (முளையத்தை உடப்பில், முதிர் மூலவுரு வளர் இடம் வித்தல், விருத்தியடைந்த பின் சிக் வெளி யேறும் வழியாக அமையும்

யോണി

ആന്തുറയുപ്പിൻ മൂലമ് വിന്തെ യോണി മടലിനും ചെലുത്തുമ് വളിയാകവുമ്, വിരുത്തിയാട്ടന്തെ ചികബൈ വെൺയേന്നുമ് വളിയാകവുമ് ചെയ്തപ്പെട്ടപ്പും ☆

**ആൺ ഒന്പിബന്നുകക്കത്
തൊകുതിയിൻ തൊഴിൽപാടും**

വിതെ

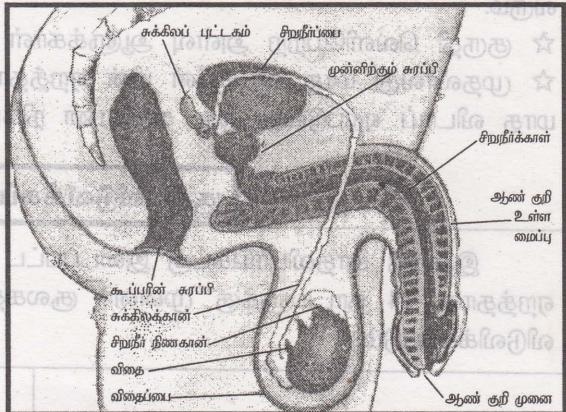
വിന്തു ഉന്റപത്തി ചെയ്ത ലുമ്, കണ്ണുചിയപ് പട്ടുത്തി വൈത്തിരുത്തലുമ്

വിതെപ്പെ

വിതെകാഡാ പാതുകാത്തലുമ് തംകിയിരുത്തലുമ്

അപ്പാർ ചെലുത്തി

മുതിസ്സിയാട്ടന്തെ വിന്തെ ആൺ കുറിക്കു അനുപ്പുതല് മുതിസ്സിയാട്ടന്തെ വിന്തെ ആൺ കുറിക്കു അനുപ്പുതല്



മുൺസിന്റുമ് കരപി

കക്കില്പ് പായ്ത്തിന് ചില് കരപ്പുകാഡാ ഉന്റപത്തി ചെയ്തല്

കക്കില്പ് പുടകംകൾ

വിന്തുപ് പോചനെ ഊടകത്തെ വളംകതല്

ചിരുന്ദ് വധി

വിന്തുകാഡാക്ക കൊണ്ട കക്കില്പ് പായ്ത്തെ കൊണ്ടു ചെല്ലല്, ചിരുന്ദീരെ കൊണ്ടു ചെല്ലല്

ആൺകുറി

ചിരുന്ദീരെ വെൺയേന്നല്, വിന്തു വെൺയേന്നല്

**കടർപ്പന്ത് തന്മൈയുടെയ
കിമ്മുയാംകൾ**

ആൺകുറിയെ വിന്റെപ്പട്ടെയ ചെയ്തല്

மாத விடாய்

☆ பூப்படைதல் மூலம் ஒருபெண் பிள்ளையில் உடல் இனப் பெருக்க செயற்பாட்டுக்கு தயாராக உள்ள நிலையை உணர்த்தப்படுகிறது

☆ பூப்படைந்த தினத்திலே மாத விடாய் ஆரம்பிக்கின்றது

☆ ஏறத்தான் 50 வயதுவரை பெண்களுக்குமாதாந்தம் ஒரு தடவை மாத விடாய் வரும்.

☆ குருதி வெளியேற்ற அளவு ஆனால் ஆரம்பிக்கான வேறுபடும்

☆ முதலாவது மாத விடாயின் பின் ஏறத்தாழ 24 - 31 நாட்களுக்குள் ஒருதடவை மாத விடாய் ஏற்படுவது ஒரு சாதாரண நிகழ்வாகும்

சூல் விடுவிக்கப்படும் காலம்

இரண்டு மாதவிடாய்க்கட்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் அடுத்த மாத விடாய் ஏற்பட ஏறத்தான் 14 நாட்களுக்கு முன்னர் சூலகத்தில் இருந்து முதிர்ச்சியடைந்த சூல் விடுவிக்கப்படும்.

சூலகத்தில் இருந்து வடிவைக்கப்படும் சூல் கருப்பைக் குழாயின் ஊடாக (பலோபபயன்) கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும்.

குழாயின் ஆரம்ப பகுதியில் அச்சூல் கருக்கட்டும் சூல் விடுவிக்கப்படும்

கருக்கட்டப்படாவிடத்து

மாதவிடாய் வட்டத்தின் ஏறத்தாழ 28 ஆம் நாளில் கருப்பைக் கூவின் மேற்பகுதி சிதைந்து ஓரளவு குருதியுடன் வெளியேறும்

மாதவிடாய் ஆனது முற்று முழுதான இயற்கை நிகழ்வாகும். மாதவிடாய் காரணமாக நடத்தையில் எவ்வத மாறங்மும் ஏற்படுத்தக கொள்ள வேண்டிய திலை. சுத்தத்தை பேணுவது அவசியமாகும்.

சூல்

சூலகத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்படும் சூல் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு மட்டுமே உயிருடன் இருக்கும். இக்காலப் பகுதியுள் ஒரு விந்தை சந்திப்பின் அதனுடன் இணைந்து கருக்கட்டுவதால் முளையம் உருவாக்கும்

முளையம்

முளையம் கருப்பைச் சுவருடன் இணைந்து விருத்தியடையும். முளையம் விருத்தி அடைவதற்கு தேவையான போசனையும் பாதுகாப்பும் கருப்பைச் சுவருடன் இணைந்துள்ள குல் வித்தகத்தின் வழங்கப்படும். உதவிக்குல முறையில் கக்ஷாவிரிப் பூகையைக்கூடுதலாக நோயமிக்கவுட் ஸுப்பதாவிரிப் பூகைக்

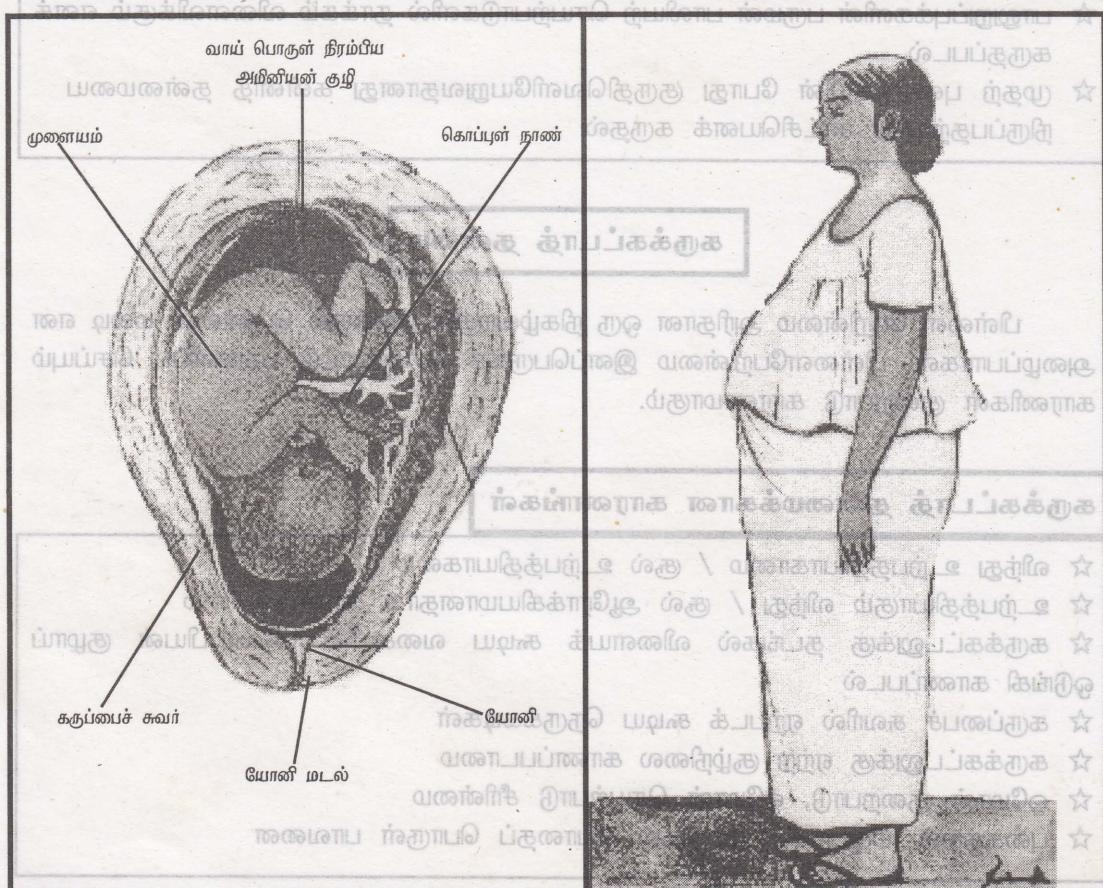
முளையம் கருப்பையில் விருத்தியடையும் காலத்தில் மாதவிடாய் வட்டம் தற்காலிகமாக நின்று விடும். முளையம் ஏறத்தாழ 280 நாள்கள் கருப்பையில் விருத்தியடையும் பின்னர் பிரசவம் மூலம் குழந்தை பிறக்கும்.

ாகையாட வழுபி ட்டு முழுமிரிவை கூரு ஸுப்பதா நோயம் பூகைப்பூ (ட்டு) கக்குல

குல் கருக்கட்டப்பட்டால்

குலகத்தினால் விடுவிக்கப்பட்ட குல் கருக்கட்டப்படின், அச்குல் கருப்பையில் பதிக்கப்படல் தொடக்கம் குழந்தை பிறக்கும் வரையில் படிமுறையாக மாற்றங்கள் நிகழும்.

இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் தொழிற்பாடுகள் யாவும் குறித்த கோலத்திற்கு அமைய நிகழும். தொழிற்பாடுகள் யாவும் ஓமோன்களினால் ஆளப்படுகின்றன.



கர்ப்பினிகள்

உயர் குருதி அமுக்கம், நீரழிவு, குருதி வகைகளின் பொருத்தபாடின்மை ஆகியவற்றை பரிசோதிக்க வேண்டும். அத்தோடு X பினி ஆய்வு நிலயங்களுக்குச் சென்று பரிசோதிப்பது முக்கியமான தாகும்.

யளவன பவருவத்தினர் நம்பும் முடநம்பிக்கைகள்

- ☆ மாதவிடாய் நாட்களை அதாவது குருதி வெளியேற்றம் இடம் பெறும் நாட்களை அமுக்க (தீட்டு) நாட்களாக கருதுதல்
- ☆ மாத விடாயை ஒரு நோயாக கருதுதல்
- ☆ மாத விடாய் நாட்களில் குளித்தலாகாது எனக்கருதுதால் பூப்பு காலத்தில் தனிப்படுத்தி வைத்தல், உணவுக் கட்டுப்பாடு செய்தல்
- ☆ பூப்பு காலத்தில் ஆண்கள் பார்த்தலாகாது என கருதுதல்
- ☆ தனியே கலவி இனபம் பெறல், நித்திரையில் சுக்கிளம் வெளி யேறல் உடலும் உலமும் நவிவடையும்.
- ☆ பாலுறுப்புக்களின் பருமன் பாலியற் செயற்பாடுகளில் தாக்கம் விளைவிக்கும் எனக் கருதப்படல்
- ☆ முதற் புனர்ச்சியின் போது குருதிவெளியேறுவதானது கண்ணித் தன்மையை நிருப்பதற்கான சாட்சியெனக் கருதல்

கருக்கட்டாத் தன்மை

பிள்ளை பேறின்மை அரிதான ஒரு நிகழ்வாகும். இதனால் பெண்ணை மலடி என அழைப்பார்கள். பிள்ளைபேறின்மை இனப்பெருக்க செயற்பாட்டு பங்களிப்பு செய்யும் காரணிகள் குறைபாடு காரணமாகும்.

கருக்கட்டாத் தன்மைக்கான காரணங்கள்

- ☆ விந்து உற்பத்தியாகாமை / சூல் உற்பத்தியாகமை
- ☆ உற்பத்தியாகும் விந்து / சூல் ஆரோக்கியமானதாக காணப்படாமை
- ☆ கருக்கட்டலுக்கு தடங்கல் விளையக் கூடிய வகையில் பலோப்பியன் குழாய் ஓடுங்கி காணப்படல்
- ☆ கருப்பைச் சுவரில் ஏற்படக் கூடிய நெருக்கடிகள்
- ☆ கருக்கட்டலுக்கு ஏற்ற குழந்தை காணப்படாமை
- ☆ ஓமோன் குறைபாடு, ஓமோன் செயற்பாடு சீரின்மை
- ☆ புகைத்தல், மதுபானம் அருந்தல், போதைப் பொருள் பாவனை

முளையம் விருத்தி அடைதல்

குல் விந்துடன் சேர்ந்து கருக்கட்டிய பின்னர் வளர்ந்து முளையமாக மாறும்

கருக்கட்டிய பின் குல் பலோப்பியன் குழாயின் முதல் பகுதியில் இருக்கும் போது ஏற்படும் மாற்றங்கள்

கருக்கட்டப்பட்ட குல் நுகம் எனப்படும் ராதாக்க ப்ரஸைக்கு
நுகம் ஒரு தனிக் கலமாகும். முயயக்கைகாலிலே ஸ்ரீபவிக்கு
இக்கலம் கருப்பை சுவரோடு இணைந்து பல கலங்கள் கொண்ட முளையமாக விருத்தி அடையும்.

முளையத்திற்கு போசனையை வழங்கும் குல் வித்தகமும் இக்கலங்களினாலேயே தொழுவிக்கப்படும்.

மனித முளைய விருத்தியடையும் விதம்

காலம்	விருத்தி அடையும் விதம்
2 - 6 வாரம்	ஏற்ததாழு 3 செண்ணி மீற்றார் நீளமுடைய, மனித வடிவ முதிர் மூலவரு. நரம்புத் தொகுதி, கண்கள், காதுகள், முக்குத் துவாரங்கள், ஈரல், சிறுநீர்கம் போன்றவை தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இதயத் தூடிப்பு நிகழும்.
12 - 24 வாரம்	உறுப்புக்கள் தெளிவான தொகுதிகளாக அமைந்து காணப்படும்.
20 வாரம்	முதிர் மூலவருவின் அசைவைத் தாய் நன்கு உணர முடியும். ஏற்ததாழு 12 செண்ணி மீற்றார் நீளமுடையது. 700 கிராம் நிறையும் உடையது.
28 வாரம்	ஏற்ததாழு 1.150 கிலோ கிராம் நிறை யுடையது. தொகுதிகள் நன்கு விருத்தியடைந்துள்ளமையால் இப்பருவத்தில் குழந்தை பிறந்தால் கூட உயிர் வாழக் கூடிய வாய்ப்பு உண்டு.
36 வாரம்	கொழும்பு படிவதால் முதிர் மூலவரு செழுமை பெறும். பிரசவத் துக்கு ஆயத்த நிலை.

(கர்ப்பினீப்) பினி ஆய்வு நிலையத்தில் மேற்கொள்ளப் படும் செயற்பாடு

- ★ குருதிச் (இரத்த) சோதனை
- ★ குருதி அமுக்கத்தை அளத்தல்
- ★ சிறுநீர் தொற்று போன்றவற்றை சோதித்து இனங்காணல்
- ★ இதயம் உட்பட மற்றைய உறுப்புகளைச் சோதித்தல்
- ★ தாயின் வயிற்றில் பின்னையின் அமைவ, நிறை அதிகரிப்பில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்

☆ ஈர்ப்பு வலி நீர் பீடனத்தை ஏற்படுத்தல்

முறை கால்யானம் திருவாவடி ராணுபி மதுக்கருக நெடுஞ்செழியே ஸ்ரீ

அுகியனவும் சுகாதார தாதி, குடும்ப சுகாதார சேவகி ஆகியோரின் ஆலோசனையையும் பெற்றால்

கினப் பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்கள்

எதிர்காலத்தை தையிரத்துடன் எதிர் நோக்க நோய்கள் பற்றிய விபரங்களை அறிதல் வேண்டும்.

☆ பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள் (STD)

☆ නොය තොඳුන්නියෙකු සෑරුවාලීන් කුරුති මුළුම මර්ගොනුවානුත්තු පාවලායාම

☆ නොය තොරුනියුල්ල තායින් මුළම කුමරුනැකක්කුප් පාවම්

நோயின் குணங்குறிகள் பெரும்பாலும் பாவுறப்புகளில் தோன்றும்

ମାତ୍ରାବ୍ୟକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଏହାରେ କୌଣସିଲ୍ କାମକାଳୀ ଦେଖିବାରେ ଯାଇବାକୁ ପାଇଁ ଏହାରେ କୌଣସିଲ୍ କାମକାଳୀ ଦେଖିବାରେ ଯାଇବାକୁ ପାଇଁ

பிரதானமான நோய்கள்
குண்டு ர்க்கித்துதலே குயரப்பை ஏதாவது வாய்மை எல்லா முறைகளில் போன்று விடுவது அதே நோயாக இருக்கிறது.

ഓക്സൈഡിപി കുത്തൻ്തു ഒഴിക്കുന്നുപറ്റി ഓയ്യൽസിസ്റ്റ് പ്രൈവറ്റുമാരി

கோணாரியா இந்த புப்பால யஷக் க்ஷூஷ ரிப்ட ஏக் சிபிலிக்

കുഞ്ചാമ്പി മ്രൂപി വന്നേക്കി ശുശ്രൂ സ്ഥിരം റാത്രിവൈ പദ്ധതികൾ | പാഠ 18

Digitized by srujanika@gmail.com

நோய் குறிகள்

தோன்றுதல்

二二二二二 (二十二) 二二二二二

କୌଣସିରୀ ପାତା (ଦ୍ୱାରା) ଉପରୁତ୍ତ ପାତା

நோயாளியுடன் பாலியல் தொர்பு ← பரவும்முறை → நோயாளியுடன் பாலியல் தொர்பு

ରଜାକଣ୍ଡାର ଦୁଇଶାତି ପରିମାଣାପରି ସ୍ଵର୍ଗାଳି ଗୋଟିଏ ☆

இந்தகூட்டுறவு மேல் பார்லிமெண்ட் கூட்டுறவு அமைச்சர் என்று விவரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தூஞ்சோலைப்பற்றியா **நொயக்கா** **ஒரு வகைப்பற்றியா**

வேறு பாலியல் நோய்கள்

யாலியல் ஹேர்பீஸ்
பாலியல் உண்ணிகள்
HIV / AIDS

எயிட்ஸ் (AIDS)

1981 ஆண்டு ஜிக்கிய அமெரிக்கா குடியரசில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட ஒரு பயங்கர நோய் ஆகும்.

HIV எனும் வைரசினால் இந்நோய் பரவுகிறது. இது பாலியல் தொடர்புகள் மூலமே உருவாகுகிறது.

தொற்று உள்ளவரின் குருதி மூலம் தொற்றுதல் தொற்று உடைய தாயினிருந்து சிசுவக்கு தொற்றும்

இந்நோய் நீர்ப்பிடனத் தொகுதிகளை
அழிப்பதானல்

தடிமன், நுரையீரலழற்சி, கழிச்ச னோய். கசநோய் என்பன தோன்றும்

இந்நோய் உடையோரை
குருதி சோதனை மூலமே அறியமுடியும்
நீர்ப்பிடனத் தொகுதி 80% அழிந்த பின்பே
நோய்க் குணங்குறி தோன்றும்

இதனால் இது ஒரு
அபாயம்
கொண்ட நோயாகும்.
எனவே

இந்நோயிலிருந்து தவிர்த்திருப்பதற்கான வழிவகைகள்
யெளவன் பருவத்தினருக்கு மிகமுக்கியமானது.

- ☆ திருமணம் ஆகும் வரையில் பாலியியல் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளாது இருத்தல்
- ☆ சிறப்பான இல்வாழ்க்கையும் குடும்பவாழ்க்கையும் கட்டி எழுப்புதல்
- ☆ ஊசி மருந்தேற்றும் போது கிருமியளிக்கப்பட்ட ஊசி என்பதை உறுதி செய்யவும்.

14 ~2 செயல் நெறி

து ஸ்யூனிப் டிரைவி

ஸ்பீர்ஸ்டிவி ஸ்யூனிப்

1 கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்க் கிடை எழுதுக.

HIV/AIDS

1. இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் தொழிற்பாடு யாது?

2. பாலியல்பு என்பது யாது?

3. உலகை மகிழ்ச்சிகரமாகக் பாலியல்பு எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

4. குடும்பத்தில் சுதந்திரம் மனநிறைவும் ஏற்பட யாது செய்யலாம்? a பாரும் II

5. பெண் இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் சிறப்பியல்பு தொழில்கள் யாது?

6. மாதவிடாய் என்பது யாது?

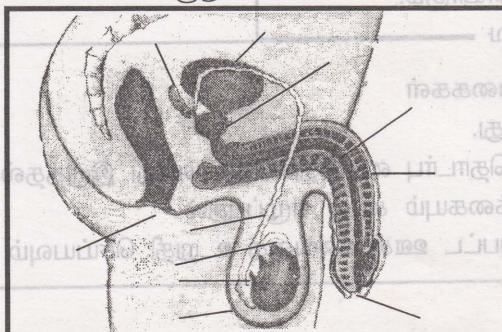
7. மாதவிடாய் ஏற்படாத காலம் எது?

8. சூல் கருக்கட்டப்படல் எப்போது நிகழும்?

9. கருக்கட்டாத் தன்மைக்கான காரணம் யாது?

10. பிணி ஆய் நிலையச் சோதனைகள் எவை?

11. (அ) ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை அவதானித்து அதன் பெயர்களை எழுதுக?

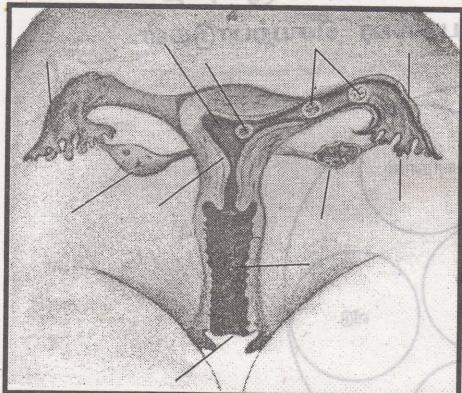


1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

ஈடுக்குமிழு மாக்கா

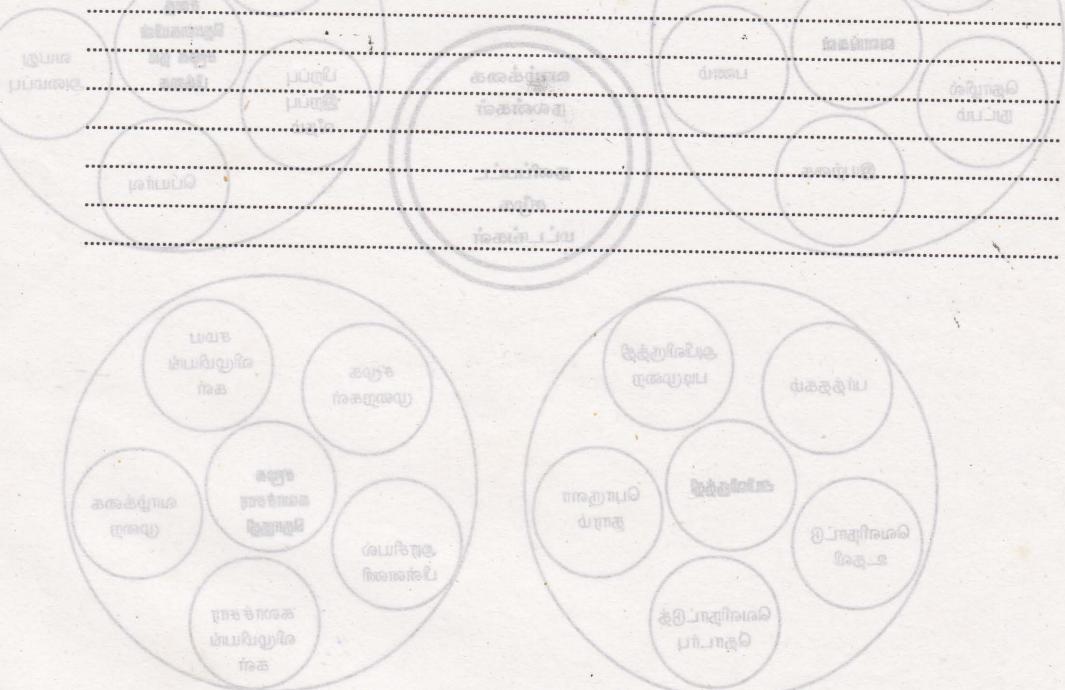
9.
10.
11.

(ஏ) பெண் இனப்பெருக்க தொகுதிகளின் பெயர்களை எழுதுக



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

(இ) தரம் 9 உடற் கல்வியும் சுகாதாரம் நூலின் 200 பக்கத்தை பார்த்து சூல் கருக்கட்டும் முறையை எழுதுக.

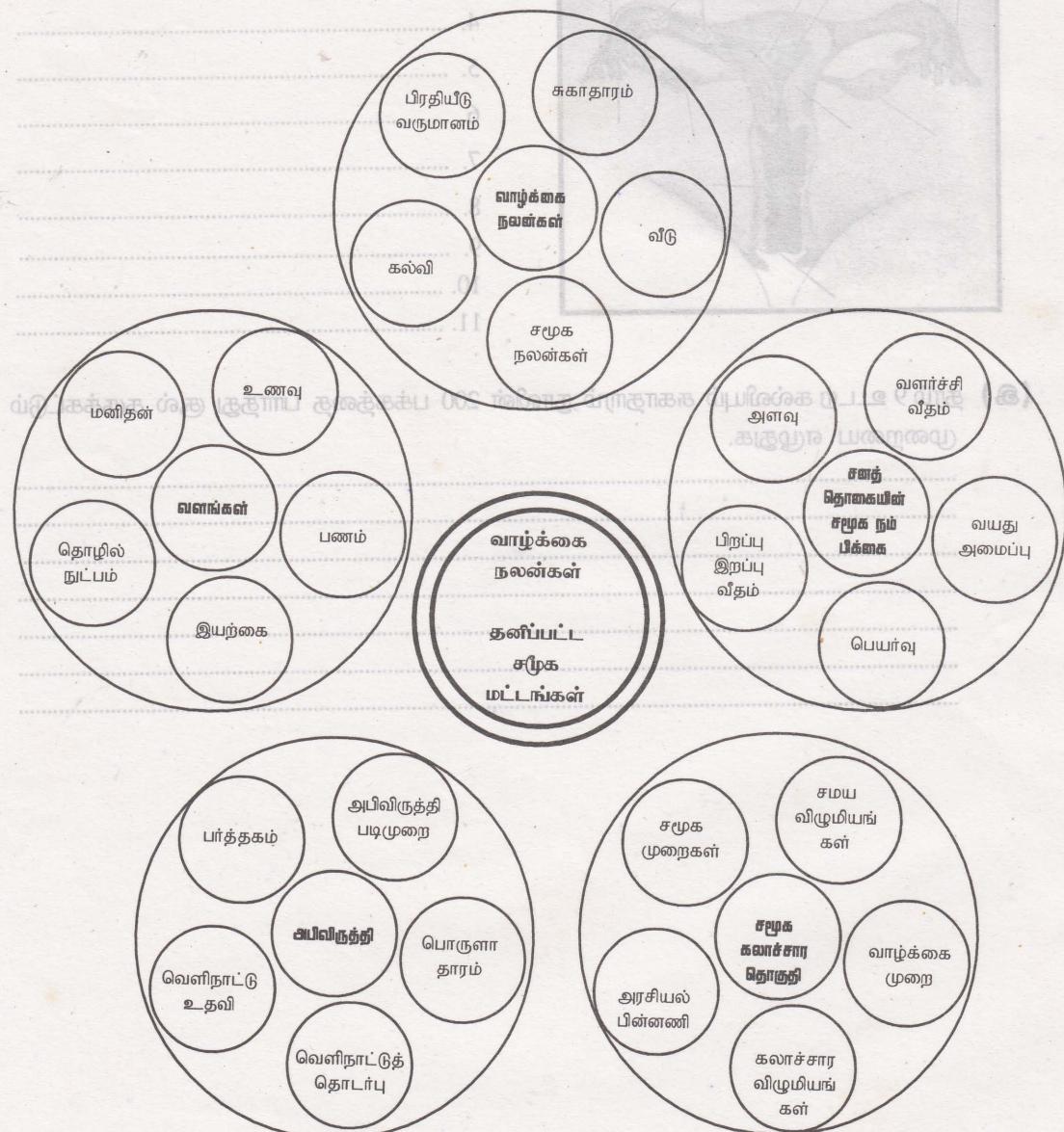


15 வாழ்க்கைகான முயத்தம்

15 பிடப் பொழிப்பு

பொலி நிரைக்கிறார்களே கக்குப்பொலி ஸ்பெலி (புது)

'வாழ்க்கை நலன்' களைக் கட்டியெழுப்புவதன்
முக்கிய அம்சங்களின் பரஸ்பர செயற்பாடுகள்



குடும்பம் எனும் எண்ணக்கரு

கூகுவாங்கு ஸ்தேத்தையறுகி

ஒரு குடும்பம் என்பது சமூகத்தின் மிகச்சிறியதொரு செயற்படும் அலகாகும். ஒரு பொது வசீப்பிடப் பரதேசத்தலை பல சமூக அங்கத்தவர்கள் கூடி வாழுதல் குடும்பத்தினை பொது இயல்பாகும். பல்வேறு மட்டத்திலான அங்கத்தவர்கள் ஒரு குடும்பத்தில் இருப்பதைப் பொறுத்து குடும்பங்கள் வகைப்படுத்தப் படுகின்றன.

உதாரணம்: கருக்குடும்பம்	தாய், தந்தை, பிள்ளைகள் மட்டும் வாழும் குடும்பம்
அகன்ற குடும்பம்/ தீநந்த குடும்பம்	தாய், தந்தை பிள்ளைகள் நெருங்கிய உறவினர் வாழும் குடும்பம்

ஏற்படுத்துப்படும் தொடர்ச்சி நிலைகள்

ஒரு குடும்பத்தின் பணிகள்

கூய்குரிச்சிகு

ஒரு குடும்பத்தின் பணிகள் பல தரப்பட்டவை. பொருளாதார சமூக, சமய, பாலியல் என்று பல்வேறு பணிகள் குடும்பத்தால் நிறைவேற்றப்பட வேண்டியுள்ளது அதன் மூலம் அக்குடும்பத்துக்கும் முழுச்சமூகத்துக்கும் நன்மை கிடைக்கின்றது.

ஏற்படுத்துப்படும் தொடர்ச்சி நிலைகள்

பொருளாதார காரணிகள்

கூய்குரிச்சிகு

- ★ குடும்பத்தின் விருத்திக்காக சிறந்த முகாமைத்துவத்தை ஏற்படுத்தல்
- ★ ஒழுங்குபடுத்தப்பட விதத்தல் ஊழியத்தை வழங்க முடிதல்
- ★ பண்டை உரிய முறையில் பயன்படுத்தல் (முதலீடு, சேமிப்பு)

பயிர்கள் விருத்திக்காக கூடுதல் பாதுகாக்குவது

சமூக நன்மைகள்

- ★ காலச்சாரப் பாரம்பரியங்களும், பெறுமானங்களும் பாதுகாக்கப்படல்
- ★ சமூக மயமாக்கல்
- ★ மரபுகளைப்போனி நடக்கப் பழகுதல்
- ★ குடும்பத்தினதும், சுற்றாடலினதும் நலனைப்போனல்

பாலியல், பிறப்பியல் நன்மைகள்

- ★ இயற்கையான ஆசைகளை நெறிப்படுத்தல்
- ★ பாலியல் தேவையை நிறைசெய்வதற்கான பலமான நிலையான ஏற்பாடு
- ★ பாலியல் நடவடிக்கைகளில் கட்டுப்பாடு
- ★ சந்ததியைப் பராமரிக்க முடிதல்

திருமணத்தின் நன்மைகள்

துக்கங்கூட யாழை பய்விடு

- ஓரு சட்டப்படியான திருமணத்தின் மூலம் அதில் சம்பந்தப்படுவர்களுக்கும் அவர்களது குழந்தைகளுக்கும் பல நன்மைகள் உண்டு. அவைப் பயிர்கள் கூபி
- ☆ உளவியல் ரீதியிலான சமூக ரீதியிலான பகுதியில் முறைப்படியில் கூபி
- ☆ கலாசார ரீதியிலான பகுதியில் பகுதியில்கூட சம்பந்தமாக கூபி
- ☆ சட்ட ரீதியிலான பகுதியில் பகுதியில்கூட சம்பந்தமாக கூபி
- ☆ பொருளாதார ரீதியிலான பகுதியில் பகுதியில்கூட சம்பந்தமாக கூபி
- ☆ பாலியல்/இனப்பெருக்க ரீதியாக என பலவாறாக அமையும் பகுதியில் பகுதியில்கூட சம்பந்தமாக கூபி

உளவியல் ரீதியான

- ☆ உள், உடல், ரீதியான பாதுகாப்பும், அன்பும் இரக்கம் கருணை என்பன உறுதிப்படுத்தப்படல்

சமுகரீதியான

- ☆ தமது இனப்நுக்களை அறிந்து கொள்ளல், இளம் தம்பதிகளுக்கான அங்கீராம், சீரான சமூக விருத்தி கருணை என்பன உறுதிப்படுத்தப்படல்
- ☆ தான் அடையும் நிலையின் பாரதாரத்தை அறிதல், வாழ்த்துக்களையும், வழிகாட்டல்களையும் பெறல், அங்கீகரிக்கப்பட்ட விழுமியங்களுக்க உட்படல்

சட்ட ரீதியான

- ☆ சொத்துரிமை கிடைத்தல், சட்ட ரீதியான பாதுகாப்பு கிடைத்தல், பொறுப்பு வழங்கப்படல்

பொருளாதார ரீதியான

- ☆ பொருளாதார உதவிகள் பகுதியில் பகுதியில்கூட சம்பந்தமாக கூபி

பாலியல்/இனப்பெருக்க ரீதியான

- ☆ பாலியல் தேவைகளை நிறைவு செய்யும் வாய்ப்பு, குழந்தைகள் அதைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான அடிப்படைக் குழந்தைகள் வளர்க்கும் பொறுப்புக்கள் சாருதல்/எச். ஐ. வி/ எயிட்ஸ் போன்ற நோய்களி லிருந்து பாதுகாப்பு.

கல்வி தொடர்பான செய்ப்பாடு

- ☆ சமூகம் சார்ந்த கற்றல் சந்தர்ப்பம் இனங்காணல் சம்பந்தமாக கூபி
- ☆ ஆளுமை விருத்து சம்பந்தமாக கூபி
- ☆ திறன் விருத்தி சம்பந்தமாக கூபி
- ☆ குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் தனக்குரிய பங்கை இனங்காணல் சம்பந்தமாக கூபி
- ☆ சமூக நிகழ்வுகள் மூலம் கற்றல் வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தல் சம்பந்தமாக கூபி
- ☆ சமூக ஆளுமை சம்பந்தமாக கூபி

குடும்ப அலை

நூற்றுக்கணக்கான மரபு மற்றும் நூற்றுக்கணக்கான வாய்மை குடும்பத்தின் மூலமாக இருக்கிறது.

குடும்ப உறுப்பினர்டையே இருக்க வேண்டிய திடைத்தொடர்பு

மேற்காட்டிய பணிகளை நிறைவேற்றவது பற்றிய பொறுப்புகள் உறுப்பினர்களிடையே பங்கிடப்பட வேண்டும். மரபு ரீதியான குடும்பங்களில் இப் பொறுப்புகள் யாவும் ஒரு சிற்பான உறுப்பினரிடம் குவிக்கப்பட்டுக் காணப்பட்டிரும் நவீன சமுகத்தேவைகள் இதிலிருந்து மாறுபட்டதாக உள்ளன. அவற்றிற்கேற்ப குறிப்பிட்ட ஒரு பொறுப்பு குறிப்பிட்ட ஒருவரிடத்திலே கூடுதலாக எதிர்பார்க்கப்பட்ட போதும் அதன் வெற்றி சகல உறுப்பினர்களின் செயற்பாட்டிலேயே தங்கியுள்ளது. குடும்பத்தின் நலன் அதன் ஊறுப்பினர்களின் கூட்டுமொத்தமான ஒத்துழைப்பிலேயே தங்கியுள்ளது.

உதாரணம்: உழைப்பு என்பது தந்தையின் பணியாகக் கருதப்படுகின்ற போதும் அது போதாது தாயின் பங்களிப்புப் தேவைப்படுகின்றது. அதேபோன்று சமைத்தல் வடைப்பராமாத்தல, எனபன தாயின் பொறுப்பாகக் கருதப்பட்டிரும் இதற்கான ஒத்துழைப்பு தந்தையிடமிருந்தும் ஏனைய உறுப்பினர்களிடமிருந்தும் கிடைக்கப் பெற வேண்டும்.

நவீன குடும்பம் எதிர்நோக்கும் சவால்கள்

- ☆ நவீன குடும்பங்கள் எதிர்நோக்கும் சீல சவால்கள் கிடோ
- ☆ கைத்தொழில் மயமாக்கலின் தாக்கம்
- ☆ நகர மயமாக்கலின் பாதிப்பு
- ☆ நவீன தொழில் நுப்பத்தாக்கம்
- ☆ தொடர்பு சாதனங்களின் தாக்கம்
- ☆ தாய்/தந்தை விலகி இருப்பது பற்றிய தாக்கம்
- ☆ போதைப் பொருள், எச். ஐ. வி / எயிட்ஸ்

உலகல் நகமும் சமூக, பொருளாதார கலாச்சார மாற்றங்களை செலவாககு குடும்பத்திலும், தாக்கத்தைக் ஏற்படுத்து கின்றது. மேற்கூறிய தொடர்புகளைக் கீராக பேணவதற்கு இத்தகைய மாற்றங்கள் தடையாகவும் அமைகின்றன.

இந்நிலைமைகளை எதிர்நோக்கவதற்காக குடும்பத்தில் பல்வகைத்திட்டமிடல் செய்யப்படுவது அவசியமாகும். அவை நிர்வாக மட்டத்திலும் என்னிக்கை ரீதியிலும் இடம்பெற வேண்டும்.

குடும்பத்தின் உறுப்பினர்கள் வெவ்வேறு காலப்பிரிவுகளில் வெவ்வேறு படித்தரங்களை அடைகின்றனர். உறுப்பினர்கள் அமையும் இத்தகைய படித்தரங்களுக்கு ஏற்ப குடும்பத்தில் நிகழும் கிடைத்தொடர்பு, தேவைகள், சவால்கள் என்பன வேறுபட்டதாக இருக்கும்

இந்த சிறப்பியல்புகளை அறிந்து கொள்வதில் மூலம் உரிய படிமுறைக்கேற்றவாறு அமைத்துக் கொள்ளலாம். குடும்பவாழ்க்கையின் சிறப்புக்கட்டங்களாக பின் வருவனவற்றைக் கூறலாம்.

- ☆ புதிதாக திருமணமானவர்கள்
- ☆ சிறு குழந்தையை உடைய ஒரு குடும்பம் முறையிலே கைகளைப் பற்றிவிட
- ☆ பாடசாலை செல்லும் வயதில் பிள்ளைகள் உள்ள குடும்பம் முறையில் பற்றிவிட
- ☆ வயது வந்த பிள்ளைகள் உள்ள குடும்பம் ப்பக்கிருது முறையிலே கைகளைப் பற்றிவிட
- ☆ பிள்ளைகள் பிரிந்து சென்ற பின் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட குடும்பங்கள் முறையிலே கைகளைப் பற்றிவிட

15 ~2 செயல் நெறி

1. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக

1. குடும்ப அமைப்பு எவ்வாறு செயற் படுகின்றது?

2. சமூக இசைவாக்கம் எவை?

3. திருமணம் மூலம் கிடைக்கும் சட்டபூர்வமான முக்கியத்துவம் யாது?

4. குடும்ப வாழ்க்கையின் பண்பாட்டு முக்கியத்துவம் யாது?

5. கருக் குடும்பம் என்பது யாது?

6. குடும்பமாக செயற்படுவதானால் யாது நிகழ்கின்றது?

7. சமூக ஒழுக்க விழுமியங்களை எவ்வாறு இனம் காணலாம்?

8. சுகாதார காப்பு என்பது யாது?

9. குடும்ப அங்கத்தவரிடையே காணப்படும் நல்லினைக்க நல்லதொடர்புகள் எவை?

10. குடும்பத்தின் ஊடாக கிடைக்கும் அன்புயாது?



நூற்று 6, 9

இற்கான BRIGHT இன் நூல்கள்
வெளிவந்துள்ளன

- ① தமிழ் மொழியும் இலக்கியமும்
- ① கணிதம்
- ① விஞ்ஞானமும் தொழில்நுட்பமும்
- ① ஆங்கிலம்
- ① உடற்கல்வியும் சுகாதாரமும்
- ① சமூக கல்வி
- ① சுற்றாடற் கல்வி
- ① சைவசமயம்
- இஸ்லாம்

BRIGHT BOOK CENTRE (PVT) LTD.



S-27, FIRST FLOOR,
COLOMBO CENTRAL SUPER MARKET
COMPLEX, COLOMBO-11.

TEL: 434770, 074-718592