

வியத்தகு கட்டிளமை

உங்களைப் பற்றி அறிய விரும்புகிறீர்களா

உவந்தளிப்பு

நாட்டின் எதிர்காலத்தைப் பொறுப்பேற்கத் தயாராகும்
கட்டிளாம் பருவப் பிள்ளைகளுக்கு
வாழ்க்கையின் அறைக்கூவல்களை எதிர்கொள்ள
வலுவூட்டுவதற்காக
குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனையின்
பாடசாலை யெளவனர் சுகாதாரப் பிரிவினாலும்
கல்வி அமைச்சின் சுகாதார,
போசணைப் பிரிவினாலும் கூட்டாக
இந்நால் உவந்தளிக்கப்படுகிறது...

வைத்தியர் வினீதா கருணாரத்ன
பணிப்பாளர் / தாய், சேய் சுகாதாரம்
குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை
சுகாதார அமைச்சு

ரேணுகா பீரிஸ்
கல்விப்பணிப்பாளர் / சுகாதாரமும் போசணையும்
கல்வி அமைச்சு

அரசினால் இலவசமாக விநியோகிக்கப்படும் இந்த நாலைக் கவனமாகப் பயன்படுத்துங்கள்.
அடுத்தடுத்த வருடங்களில் உங்களது இந்த வகுப்புக்கு வரும் சகோதர சகோதரிகளுக்கு வாசிக்கக்
கொடுப்பதற்காக, வருட இறுதியில் இதனை உங்கள் வகுப்பாசிரியையிடம் ஒப்படையுங்கள்.

இது 12-14 வருட வயதுடைய பிள்ளைகளுக்கான ஒரு வாசிப்பு நூலாகும்.

சுகாதாரக் காப்பு, போசனை அமைச்சர் செயலாளரின் செய்தி

கட்டிளம் பருவத்துள் பிரவேசிக்கும் எது பிள்ளைகள் எதிர்நோக்கும் பல்வேறு வகையான அறைகவல்களை வெற்றிக்ரமாக எதிர்கொள்ளத் தக்கவாறாக அவர்களிடத்தே சரியான அறிவையும் திறன்களையும் வளர்த்தல் இன்றியமையாதது

இந்நோக்கத்தை அடைவதற்காக 7 மூடு, 8 மூடு தரங்களில் பயிறும் பிள்ளைகளுக்கென சுகாதார அமைச்சின் குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனையினால் கல்வி அமைச்சு, தேசிய கல்வி நிறுவகம் உட்பட மேலும் பல சுகாதார, கல்விப் பிரிவுகளின் பங்களிப்புடன் இச்சிறநூல் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

Plan Sri Lanka (பிளான் ஸ்ரீலங்கா) நிறுவனம் இதற்கு அனுசரணை வழங்கியுள்ளது.

இந்த அரும்பணிக்குத் தோள்கொடுத்த அனைத்துப் பிரிவினருக்கும் எனது நன்றியறிதலைத் தெரிவிக்கின்றேன். இந்நாலை வாசிப்பதனால் எது பிள்ளைகள் பெறும் அறிவும் திறன்களும் அவர்களது எதிர்கால வாழ்வை வெற்றிக்ரமானதாக்கி கொள்வதற்கு வழிகோலும் என்பது எனது எதிர்பார்ப்பாகும்.

ரஞ்ஜித் மனிகஸ்பே
செயலாளர்,
சுகாதாரக் காப்பு, போசனை அமைச்சு.

கல்வி அமைச்சர் செயலாளரின் செய்தி

பாடசாலையில் மாணவ மாணவியருக்கு வழங்கப்படும் கல்வியை தனியே நூற்கல்விக்கு மாத்திரம் வரையறைப்படுத்தாது, செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுடன் கூடிய உயர் வினைத்திறனுடைய கல்வி வரையில் விருத்தி செய்வதற்காக, கல்வி அமைச்சினால் நாட்டின் கல்வி முறையை ஒட்டுமொத்தமாகப் பரந்த புதுமைப்பாடுகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இம்மாணவர்க்கையக் கல்வி முறையில் அறிவையை பெறுவதற்காக மாணவ, மாணவியரின் உடல், உள் ஆபோக்கியம் சிறந்து விளங்குதல் வேண்டும். இம்மாணவ மாணவியர் புற விடயங்களைப் பயில முன்னர் தமது உடல், அதன் தொழிற்பாடு ஆகியன குறித்த தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்றிருத்தல் அவசியமாகும்.

குறிப்பாக மாணவ சமுதாயம் பல்வேறுபட்ட துறப்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாகத்தக்க ஆயுதது சிக்கலான தங்கால சமுகத்தில் நிலவுகின்றமையால் அவர்களது பாதுகாப்புக்கேற்றுவாறான சரியான அறிவை அவர்களுக்கு வழங்குவது காலத்தின் தேவையாக உள்ளது. மாணவ சமுதாயத்தின் அத்தேவையை ஈடுசெய்வதற்கு, சுகாதார அமைச்சர் கல்வி அமைச்சர் கூட்டாக வெளியிடும் “வியத்தகு கட்டிளமை” எனும் இச்சிறநூல் துணையாக அமையும் எனும் எதிர்பார்ப்போடு அந்நோக்கம் நிறைவேற வாழ்த்துகிறேன்.

அரியாதன ஹேவகே
செயலாளர்,
கல்வி அமைச்சு.



“பிள்ளைகளே! சின்ன வயதில் முதன்முதலாகப் பாடசாலைக்குப் போன நாள் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா?...”

பிள்ளைகளே! சின்ன வயதில் முதன்முதலாகப் பாடசாலைக்குப் போன நாள் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? மகிழ்ச்சியிடன், ஆவலுடன் பாடசாலை நுழைவாயிலைத் தாண்டி பாடசாலை வளவில் அடியெடுத்து வைத்த விதம், பாடசாலையில் முதல் நாளைக் கழித்த விதம் எல்லாம் நினைவிருக்கிறதா? சிலர் சிறிது அழுதார்கள் அல்லவா? உங்களைப் பாடசாலையில் விட்டுவிட்டு தாயும் தந்தையும் வீட்டுக்குத் திரும்பிப் போன்போது உங்களது மனதில் கவலை ஏற்பட்டதல்லவா? ஆனாலும் இப்போது பாடசாலையும் உங்கள் வீடுபோன்று ஆகவிட்டதல்லவா? நீங்கள் சின்ன வயதைக் கடந்து ஒவ்வொரு வகுப்பாகத் தாண்டி மேல் வகுப்புக்கு வந்துள்ளீர்கள்.

நீங்கள் இப்போது ஜந்தாம் தரத்தையும் தாண்டியுள்ளீர்கள். பாடசாலைக்கு வந்த முதல் நாள் இருந்ததைவிட இப்போது வளர்ந்துள்ளீர்கள். முன்பு செய்ய முடியாதிருந்த பல வேலைகளை இப்போது உங்களுக்குத் தனியாகச் செய்ய முடியுமல்லவா? பாடசாலைப் புத்தகப் பையை ஆயுத்தன்றுசெய்து கொள்ள முடியும். உங்களது உடைகளைக் கழுவி அழுத்திக்கொள்ள முடியும். தனியாகப் பாடசாலைக்கு வர முடியும். இப்போது உங்களது உயரம் அதிகரித்துள்ளது. உடல் பருத்துள்ளது. இது நீங்கள் விரைவாக வளர்ச்சியடையும் காலம். உங்களது மனம் புதிய உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராகும் காலம்.

புதிய அனுபவங்களைப் பெறுகின்ற, 10 வயதுக்கும் 15 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட இந்தக் காலப்பகுதி முன்-கட்டிளமைப் பருவம் எனப்படுகின்றது.

இந்த முன்கட்டிளமைப் பருவத்தில் நீங்கள் புதுப்புது அனுபவங்களைப் பெறுவீர்கள். அந்த அனுபவங்கள் மூலம் பல விடயங்களை அறிந்துகொள்வீர்கள். இப்பருவத்தில் நீங்கள் கற்கும், அறியும் விடயங்கள் உங்களது முழு எதிர்காலத்தையும் அழகுபடுத்தவும் சீர்ப்படுத்தவும் உதவிபுரிபவையாக இருந்தல் வேண்டும்.

சின்ன வயதில் நீங்கள் பொம்மைகள், விளையாட்டுக் கார்கள், வாகனங்கள், வகைவகையான பல வண்ண ஆட்டகள், சிறுசிறு கதைப்புத்தகங்கள் போன்றவற்றை விரும்பியிருப்பீர்கள். இப்போது நீங்கள் போட்டிகளில் பங்குகொள்ளவும் கழகங்களில் சேர்ந்து பதவிகளைப் பொறுப்பேற்கவும் புதிய நண்பர்களுடன் நட்புக்கொள்ளவும் விரும்புகிறீர்கள். அதற்கும் அப்பால் வெளியாட்களுடன் நட்புகொள்ளவும் விரும்புகிறீர்கள் அல்லவா?

இந்த வயதில் நீங்கள் செய்பவை, நினைப்பவை எல்லாம் முதலாம் இரண்டாம் தரங்களில் நீங்கள் செய்தவற்றை, நினைத்தவற்றைவிட வேறுபட்டவை அல்லவா?



“இப்போது பாடசாலையும்
வீடு போன்றதுதான்...”

நாங்கள் எல்லோரும் படிப்பதற்காகவே பாடசாலைக்கு வந்துள்ளோம். வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய எதிர்பார்ப்பு படிப்பதுதான்...! மேல் வகுப்புகளில் உள்ள அண்ணன்மாரைப் போல நீண்ட காற்சட்டை அணிந்து, அக்காமாரைப் போல அழகாக அழுத்திய சீருடை அணிந்து, நேர்த்தியாகத் தலைவாரிப் பாடசாலைக்கு வர நீங்களும் விரும்புகிறீர்கள் அல்லவா?

பெரிய ஆளாக வளர்ந்து, வசீகரமாக உடையணிந்து நல்ல ஒரு தொழில் செய்யவே நாம் அனைவரும் விரும்புகிறோம். நீங்கள் அந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என்பதே உங்களது தாய்தந்தையரினதும் எதிர்பார்ப்பாகும்.

உங்கள் அந்த எதிர்பார்ப்பும் அபிலாதைகளும் நிறைவுபெற்று, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதைக் கண்டு மகிழ நாமும் ஆசைப்படுகின்றோம்.

“நாங்கள் எல்லோரும் படிப்பதற்காகவே
பாடசாலைக்கு வந்துள்ளோம்...”



இந்தப் புத்தகத்தை ஏன் உங்களுக்குத் தருகிறோம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? 10 வருடங்களைத் தாண்டிய எல்லாப் பிள்ளைகளும் முன்கட்டிளமைப் பருவத்தில் அடியெடுத்து வைக்கும்போது பெறும் புதிய வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பற்றிச் சொல்லித் தருவதற்கும் இக்காலப்பகுதியில் உருவாகும் பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு முன்னேறிச் செல்லுவதற்குத் தேவையான அறிவை வழங்குவதற்குமாகவே இந்த நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இவற்றையெல்லாம் ஏன் இப்போது சொல்ல வேண்டும் என நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். இவை யாவும் வாழ்க்கையில் நிகழுபவை. இவை பற்றிய உண்மைகளை அறிந்துகொள்ளும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு. அவ்வாறு அறிந்துகொள்ளவிட்டால், அவ்வுண்மைகளை அறியாதோரிடம் அவை பற்றிக் கேட்டு தவறான விடயங்களை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள். அதன் விளைவாக தவறானவற்றைச் செய்ய முற்படுவீர்கள்.

முன்கட்டிளமைப் பருவத்தைச் சேர்ந்த உங்களின் கைகளிலேயே இந்த நூட்டின் எதிர்காலம் தங்கியிருக்கிறது. எனவே உங்களை ஆரோக்கியமான இளைஞர் யுவதிகளாக்குவது எமது பொறுப்பாகும்.

நாங்கள் அனைவரும் இவ்வாறாக தாயின் வயிற்றில் சிறிய குழந்தையாக வளர்ந்து இந்த உலகில் பிறந்தவர்கள். அதன் பின்னர் நாளொருமேனியும் பொழுதொருவன்னமூமாக வளர்ந்து உயர்ந்து வளர்ந்தோராக மாறுபவர்கள்.

“நீங்கள் சிறிய குழந்தையாகத் தாயின் வயிற்றில் அப்பாவி போன்று இருந்த விதத்தைப் பாருங்கள்...”





“நீங்கள் எப்பொழுதும் சிறுகுழந்தையாகவே
இருக்காது இவ்வாறாக
வளர்ச்சியடைகிறீர்கள், மாற்றமடைகிறீர்கள்.
அது எப்படி நிகழுகிறது?...”

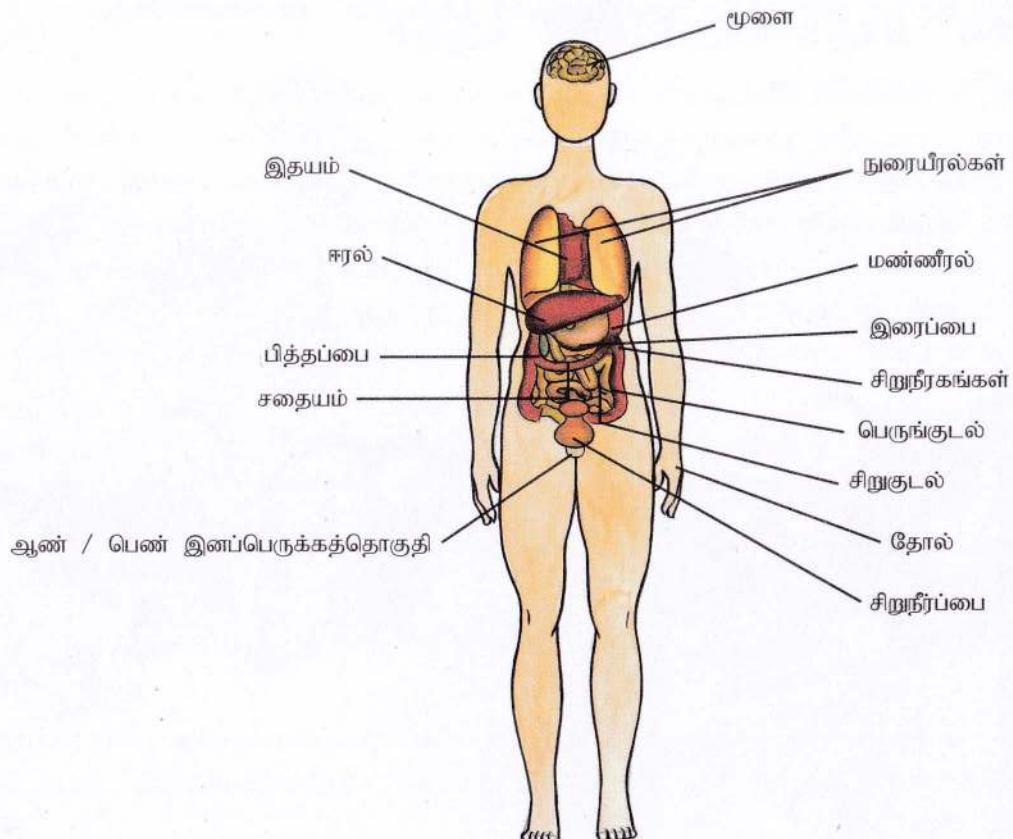


சிறிய மரக்கன்றோன்றை நாட்டிய பின் அதற்கு நீரும் பசளையும் சீராகக் கிடைக்கும்போது அது சிறிது சிறிதாக துளிர்விட்டு வளரும். புதிய கிளைகள் தோன்றும். உயரம் அதிகரிக்கும். பிள்ளைகளும் அப்படித்தான். இவை எல்லாம் சிறிது சிறிதாகத்தான் நிகழும். இந்த மாற்றங்கள் எல்லாம் புதிய அனுபவங்களுடன் கூடவேதான் நிகழும். எமது உடலின் இயந்கையான செயற்பாடுகளே இவற்றுக்கெல்லாம் காரணமாகின்றன.

எமது உடல் பல உறுப்புக்களாலும் உறுப்புத் தொகுதிகளாலுமே ஆக்கப்பட்டுள்ளது. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி, நரம்புத்தொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி என பல தொகுதிகள் எமது உடலில் உள்ளன. ஒவ்வொரு தொகுதியும் விசேஷமான தொழிலைச் செய்கிறது. அவற்றின் விளைவாகவே நாம் வளருகின்றோம். எமது உடலின் புறத்தோற்றுத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களோடு உள்ளத்திலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறாக நிகழும் எல்லா மாற்றங்களுக்கும் எமது முளையின் தொழிற்பாடே காரணமாகின்றது.

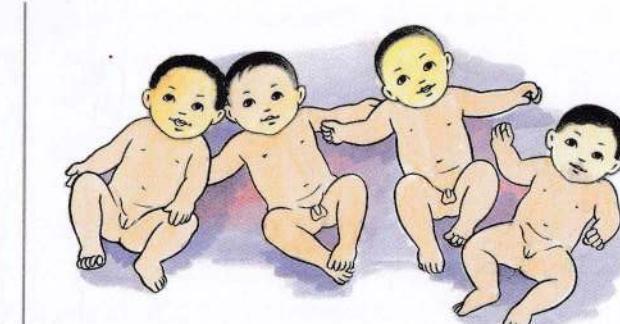
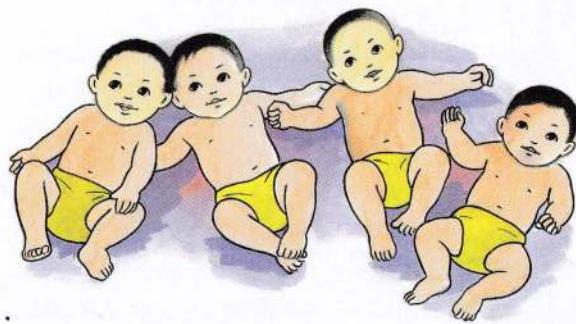
இந்த உலகத்தில் உள்ளவற்றுள் மனிதனின் முளையே மிகவும் விருத்தியடைந்த முளையாகும். உங்களுக்கு நன்றாகப் படிப்பதற்கு உதவுவதும் உங்களின் முளையே! ஒரு பிள்ளை வளரும்போது அதன் நுண்ணறிவும் விருத்தியடையும். எமக்கு உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையான சக்தியை உள்ளடக்கிய குருதி, இருதயம் எனும் பெறுமதிமிக்க உறுப்பினாலேயே உடலெங்கும் விநியோகிக்கப்படுகின்றது. நாம் உண்ணும் உணவுகளைச் சமிபாட்டையச் செய்வதும் உடலினுள் உறிஞ்சுவதும் எமது உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியே. இவ்வாறாக நாம் ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கு உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி உதவுகின்றது.

மனித உடலின் பிரதானமான சில உறுப்புகள்



ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத்தொகுதிகளின் தன்மை வேறுபட்டது. நீங்கள் வளரும்போதும் உங்களது உடலில் நிகழும் பல மாற்றங்களுக்கு இனப்பெருக்கத் தொகுதியே காரணமாகின்றது.

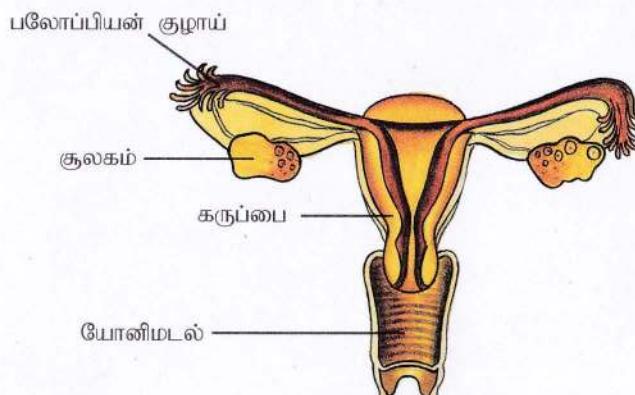
இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடே இந்த உலகில் மனித வர்க்கத்தின் இருப்புக்குக் காரணமாகின்றது. மரங்களில் பூக்கள் பூத்து, காய்கள் காய்த்து வித்துக்கள் தோன்றி அவை குழலெங்கும் பரவுவதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இவ்வாறாகவே தாவரங்கள் தமது இனத்தைப் பெருக்குகின்றன. அதுபோன்றே மனித வர்க்கத்திலும் பிரதானமான இரு பிரிவுகளான ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் கூட்டாக தமது சந்ததியைப் பெருக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. உங்களது தாயும், தந்தையும் உங்களது குடும்பத்தை அவ்வாறாகவே உருவாக்கி உள்ளனர். அதற்கு உதவும் வகையில் எமது உடலில் அமைந்துள்ள தொகுதியே இனப்பெருக்கத் தொகுதியாகும்.



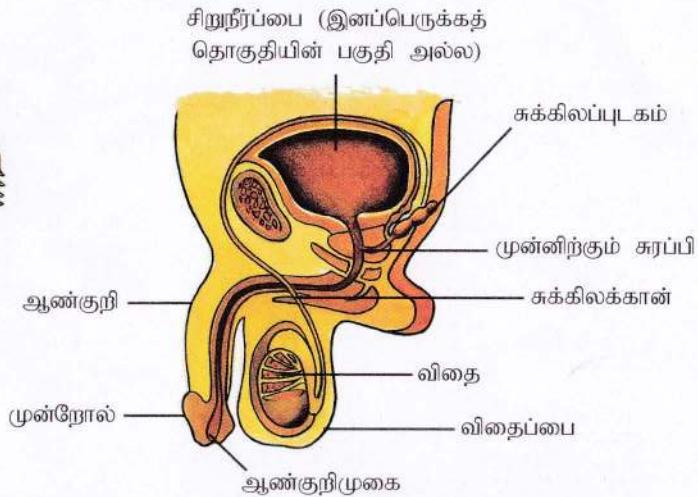
இந்த இரண்டு படங்களையும் பாருங்கள். சிறிய வயதில் குழந்தைகளுக்கு ஒரே விதமாக உடையனிவித்தோமானால் ஆண் குழந்தைகளையும் பெண் குழந்தைகளையும் வேறுபடுத்தி இனங்காண முடியாது.

பிறந்த குழந்தைகள் ஆண்களா, பெண்களா என்பதை அவற்றின் பாலுறுப்புக்களைப் பார்த்துத்தான் அறிய முடிகிறது. அவை இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெளிப்பகுதிகளாகும். பாலியல்பின்படி வெளியே தெரியும் பகுதிகள் தவிர, ஆண்களிலும் பெண்களிலும் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் சில பகுதிகள் உடலின் உள்ளே அமைந்துள்ளன. பிறக்கும்போது எமது உடலில் காணப்படும் ஆண் பால் இயல்புகளும் பெண் பால் இயல்புகளுமே முதன்மையான பாலியல்புகள் எனப்படுகின்றன. (விஞ்ஞானம், சுகாதாரம் ஆகிய பாடங்களில் ஏற்கெனவே இது பற்றிய விபரங்களை நீங்கள் கற்றிருக்கக்கூடும்.)

பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி





“பார்த்தீர்களா, உங்களது இந்த வயது,
எவ்வளவு அழகானது, தூடிதூடிப்பானது...?”



இந்த வயதில் நீங்கள் முகம்பார்க்கும் கண்ணாடியில் நிதமும் உங்களைப் பார்க்க விரும்புகிறீர்கள் அல்லவா? உங்களது இந்த வயது எவ்வளவு அழகானது, தூடிதூடிப்பானது எனப் பார்த்தீர்களா? விரைவாக வளர்ச்சியடைய முடிந்தால் எவ்வளவு நல்லது என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள் அல்லவா? என்றாலும் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி சிறிது சிறிதாகத்தான் நிகழும். இவ்வாறாக வளரும் போது ஆண், பெண் இருபாலாறிடமும் விசேஸ்மான மாற்றங்கள் ஏற்படும். அவை துணைப்பால் இயல்புகள் எனப்படும் இந்த மாற்றங்கள் ஏற்படும்போது தான் ஆண்பிள்ளைகள், பெண்பிள்ளைகள் என்ற வேறுபாடும் உணர்வுகளும் அதிகமதிகமாக ஏற்படத் தொடங்கும்.

துணைப்பால் இயல்புகள்

பெண் பிள்ளைகள்	ஆண் பிள்ளைகள்
<ul style="list-style-type: none"> ❖ உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் ❖ மார்பகங்கள் வளர்தல் ❖ தொடைகள் பருத்தல் ❖ இடுப்பு அகலமாதல் ❖ அதிகம் வியர்த்தல் ❖ பாலுறுப்பு வளர்தல் ❖ முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல் ❖ கக்கங்களிலும் பாலுறுப்புப் பிரதேசத்திலும் உரோமம் வளர்தல் ❖ மோனிச் சுரப்பு சூத்தல் ❖ மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் ❖ தசைகள் வளர்தல் ❖ தோள்கள் அகலமாதல் ❖ குரல்வளை முன்தள்ளல் ❖ அதிகம் வியர்த்தல் ❖ பாலுறுப்பு (விதைகளும் ஆண்குறியும்) பருத்தல் ❖ முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல் ❖ கக்கங்களிலும் மார்பிலும் பாலுறுப்புப் பிரதேசத்திலும் உரோமம் வளர்தல் ❖ மீசை வளர்தல் ❖ குரல் தடிப்படைதல் ❖ சுக்கில வெளியேற்றும் ஆரம்பித்தல்

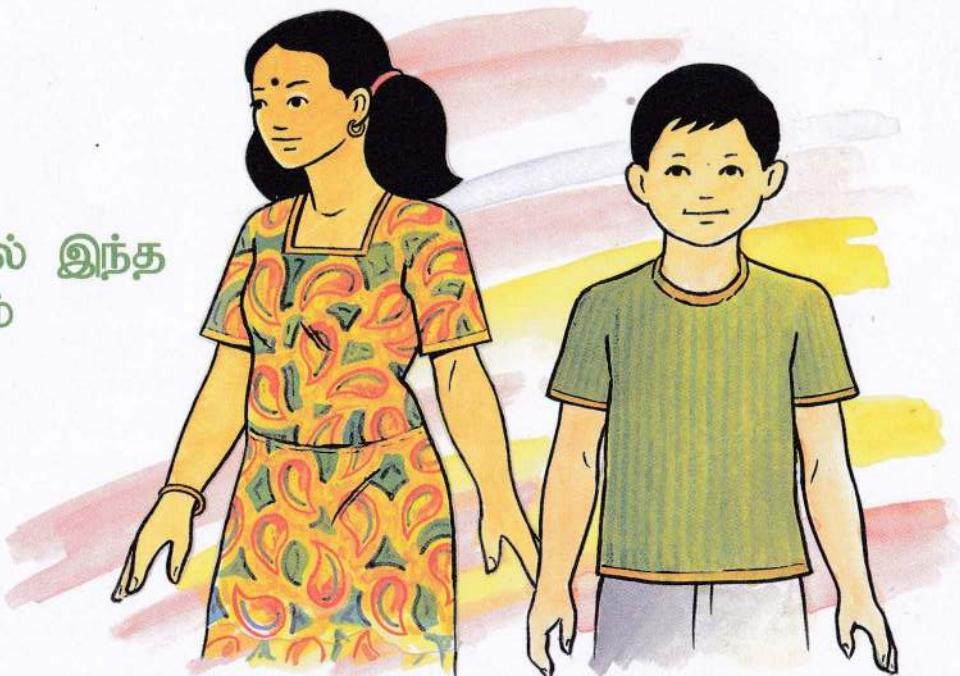


உங்கள் வகுப்பிலிருக்கும் உங்களது நண்பர்கள் அல்லது நண்பிகள் உங்களைவிட உயரமானவர்கள், கொழுத்தவர்கள், அழகானவர்கள் என நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வளரும் விதம் வேறுபடும். எனவே சில பிள்ளைகள் விரைவாக வளருவார்கள். மற்றும் சில பிள்ளைகள் மெல்ல மெல்ல வளருவார்கள். என்றாலும் கூட இந்த வயதைச் சேர்ந்த அனைவருமே அழகாகத்தான் இருப்பார்கள்.

இந்த வயதில் உடல் உயரமாகவும். பருமனாகவும் வளர்வது மட்டுமன்றி மேலும் பல விசேட மாற்றங்களும் ஏற்படும். பெண் பிள்ளைகளில் மார்பகங்கள் பருத்தல், பூப்பு நிகழுதல் (பெரிய பிள்ளையாதல்), ஆண் பிள்ளைகளில் குரல் மாற்றமடைதல், அரும்பு மீசை முளைத்தல் போன்றவை அவ்வாறான சில விசேட மாற்றங்களாகும்.

இந்த மாற்றங்கள் பெண்பிள்ளைகளிலும் ஆண்பிள்ளைளிலும் ஒரே வயதில் ஏற்படுவதில்லை. ஆண்பிள்ளைகளில் சற்றுத் தாமதமாகவே நிகழும். எனவே 10-13 வருட வயதுக்கு இடைப்பட்ட ஓர் ஆண் பிள்ளையையும் பெண் பிள்ளையையும் பார்ப்பீர்களானால் பெண் பிள்ளையை விட ஆண் பிள்ளை சற்றுச் சிறியவராக இருப்பதைக் காண்பீர்கள்.

“ஆனால்
பெண் பிள்ளைகளில் இந்த
மாற்றங்கள் ஏற்படும்
வயதிலேயே ஆண்
பிள்ளைகளிலும்
இந்த மாற்றங்கள்
ஏற்படுவதில்லை...”



பெண்பிள்ளையின் கட்டிளம்பருவத்தில் ஏற்படும் முக்கியமான நிகழ்வு

பூப்படைதல், பருவமடைதல், அதாவது பெரிய பிள்ளையாதல் என்பது ஒவ்வொரு பெண் பிள்ளையினதும் வாழ்க்கையில் இடம்பெறும் முக்கியமான ஒரு நிகழ்வு!

அது உங்களைப் போன்ற வயதுடைய எல்லாப் பெண் பிள்ளைகளிலும் இடம்பெறும் இயந்கையான ஒரு நிகழ்வு. எனினும் இதற்கென ஒரு குறித்த வயது கிடையாது. (பொதுவாக 10 - 13 வருட வயதிலேயே பூப்பு நிகழும்.) சிலவேளைகளில் உங்கள் நண்பி 11 வருட வயதில் பூப்படையலாம். நீங்களோ மற்றுமொருவரோ பூப்படையும் வயது 14 அல்லது 15 வருட வயதாக இருக்கக்கூடும். எனவே ஒவ்வொருவரும் பூப்படையும் வயது வேறுபட்டது என்பதை உணர்ந்துகொள்வது முக்கியமானது.

முளையினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் ஒமோன் வகைகள் உடலின் வளர்ச்சிக்கும் அந்தந்த வயதில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கும் உதவுகின்றன என்பதை நீங்கள் படித்திருப்பீர்கள். இவற்றுடன் சில ஒமோன்கள் இனப்பெருக்கத் தொகுதி மீது தொழிற்பட்டு பெண்பிள்ளைகளின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியைச் சேர்ந்த ஓர் உறுப்பாகிய குலகத்தினுள் காணப்படும் குலகளை முதிர்ச்சியடையச் செய்யும். இவ்வாறாக முதிர்ச்சியடைந்த ஒரு குல், குலகத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டு



பலோப்பியன் குழாயினுடாகச் சென்று கருப்பையை அடையும். இவ்வாறாக வெளிப்படும் சூல் பெண்ணுக்கு ஒரு குழந்தையை உருவாக்கும் வாய்ப்பை வழங்குகிறது. குலகத்திலிருந்து வெளிப்படும் சூல், ஆண் விந்துடன் இணையாவிட்டால் 48 மணித்தியாலங்களுள் அழிந்துவிடும்.

ஓமோன்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக ஏறத்தாழ இரண்டு வாரங்களின் பின்னர், கருப்பைச் சுவரின் பகுதிகள் கழன்று குருதியுடன் சேர்ந்து யோனிமடலின் ஊடாக வெளியேறும். இவ்வாறாக குருதி வெளியேறுதலே, மாதவிடாய் எனப்படுகிறது. முதல் தடவையாக நிகழும் விடாயே பூப்படைதல் அதாவது பெரிய பிள்ளையாதல் எனப்படுகிறது. பூப்படைந்த பின்னர், பொதுவாக மாதத்துக்கு ஒரு தடவை யோனியின் ஊடாக 3 - 4 நாட்களுக்கு குருதி வெளியேற்றம் நிகழும். இதுவே மாதவிடாய் எனப்படுகின்றது.

தமது பெண் பிள்ளையின் கீழாடையில் இரத்தக்கறையைக் காண்பதன் மூலமே தமது பிள்ளை பருவமடைந்துள்ளமையை பெற்றோர் அறிந்துகொள்கின்றனர். பெண் பிள்ளை பருவமடைந்ததும் இலங்கையின் வெவ்வேறு பிரதேசங்களில் வெவ்வேறு வகையான சடங்குகள் நடத்தப்படுவதுண்டு. விளையாடவோ, நீராடவோ, மீன், இறைச்சி, எண்ணேய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் போன்றவற்றை உண்ணவோ, இடமளிக்காதிருத்தல் போன்ற சுகாதாரத்துக்குக் கேடான வழக்கங்கள் சில பிரதேசங்களில் தற்போதும் கூட காணப்படுகின்றன.

அக்கா தங்கைகளுள் ஆண்பிள்ளைகள் இவ்வாறான வழக்கங்கள் நடைபெறுவதைப் பார்த்திருக்கக்கூடும்

பிள்ளைகள் விரைவாக வளரும் இந்தப் பருவத்தில் போசாக்கு மிக்க உணவு உட்கொள்ளல், உடலுக்குப் பயிற்சி தரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், சுத்தமாக இருத்தல் என்பன முக்கியமானவை.

இப்பருவப் பிள்ளைகளுக்கு போசாக்கு உணவு கிடைக்காமை, சுத்தமாக இருக்காமையினால் தொற்றுக்கள் ஏற்படுதல், உடலை வருத்தாமையால் பசி குறைவடைதல் போன்றவை காரணமாக குறையுட்டமும் இரத்தச் சோகையும் ஏற்பட இடமுண்டு.



யூப்படைந்த
பெண்பிள்ளைகளு
கருத்திரிக்கக்கூடிய
ஆற்றல்
உள்ளதாயிலும்
அதற்காக இன்றும்
அவரது உடலும்
உள்ளும்
எந்தவகையிலும்
தயாராகவில்லை

யூப்படைந்த பின்னர் பொதுவாக மாதத்துக்கு ஒரு தடவை யோனிமடலின் ஊடாக 3 - 4 நாட்களுக்கு குருதி வெளியேற்றும் நிகழும். சில பெண்பிள்ளைகளில் 3 - 4 நாட்களுக்கு மேல் குருதி வெளியேறக்கூடும். சிலவேளை முதலாம் இரண்டாம் மாதவிடாயின் பின்னர், சில மாதங்களுக்கு மாதவிடாய் நிகழுதிருக்கவும்கூடும். ஒரோன் தொழிற்பாடு ஆளுக்காள் வேறுபடுவதே இதற்கான காரணமாகும். சில பெண்களில் சிறிது காலத்துக்கு ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் நிகழுவும் இடமுண்டு. அவ்வாறாயின் அது குறித்து பெற்றோரிடம் கூறலாம். அல்லது நெருங்கிப் பழகும் ஓர் ஆசிரியையிடம் கூறலாம். இவ்வாறான பிரச்சினைகள் இருக்குமானால் அது பற்றி முத்தவர்களிடம் கற வேண்டும். தேவையானால் அவர்கள் வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவார்கள்.

யூப்படைதல் அதாவது முதலாவது விடாய் ஏற்படுதல் என்பது பெண்பிள்ளைகள் யுவப்பருவத்தில் அடியெடுத்து வைப்பதை, அதாவது எதிர்காலத்தில் ஒரு தாயாகும் ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளமையைக் காட்டும் ஓர் அறிகுறியாகும். யூப்படைந்த பெண்பிள்ளைக்கு கருத்திரிக்கும் ஆற்றல் உள்ளதாயினும் அதற்காக இன்னும் அவரது உடலும் உள்ளமும் எந்தவகையிலும் தயாராகவில்லை. அந்த ஆயத்த நிலையை அடைவதற்கு ஒரு பெண் பிள்ளை குறைந்த பட்சம் 20 வருடங்களையேனும் அடைய வேண்டும். அந்த வயதுக்கு முன்னர் கருத்திரித்தல் தாய், சேய் ஆகிய இருவரதும் வாழ்க்கைக்கு பாதகமாக அமைய இடமுண்டு. எமது நாட்டு விழுமியங்களின்படி ஒரு பெண் பிள்ளை வளர்ந்து திருமணம் செய்த பின்னரே பிள்ளை பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள் அல்லவா?

மாதவிடாய் தொடர்பான முக்கிய விடயங்கள்

மாதவிடாய் நிகழும் நாள்களில் பொதுவாக வயிற்றில் உளைவு போன்ற சிறு வலி, கால்வலி, மார்பகங்களில் இலேசான நோவு, தலைவலி போன்றவை ஏற்படுவது இயல்பானது. இதற்காக தேவையானால் வலிநீக்கி மருந்து பயன்படுத்தலாம். பொதுவாக மாதவிடாய், மாதத்தின் ஒரே காலப்பகுதியிலேயே நிகழும். சில வேளைகளில் ஓரிரு நாள்கள் முந்தியோ பிந்தியோ நிகழவும்கூடும்.

மாதவிடாய் நிகழும் நாட்களில் மற்றைய நாட்களிலும் பார்க்க சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்பது நீங்கள் மனதில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான ஒரு விடயம். அந்த நாட்களில் பாதுகாப்புத் துவாய் அணிவது மிக முக்கியமானது. இப்போது வெவவேறு பெயர்களில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இப்பாதுகாப்புத் துவாய்களைக் கடைகளில் வாங்கிக்கொள்ளவும் முடியும்.

இவ்வாறாக வாங்கும் பாதுகாப்புத் துவாய்கள் உங்கள் கீழாடையில் அதாவது Panty யில் ஓட்டிவிடக்கூடியவாறு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.



அசுத்தமான
பாதுகாப்புத்
துவாய்
அனிவதால்
பல்வேறு
நோய்கள்
ஏற்படலாம்

கடையில் வாங்கும் ஒரு பாதுகாப்புத் துவாயை ஒரு தடவை மட்டுமே பயன்படுத்தலாம். எனவே அதற்காக மாதாமாதம் நீங்கள் செலவு செய்ய வேண்டியேற்படும். எனவே பருத்தித்துணியினால் நீங்கள் பாதுகாப்புத் துவாய்களை ஆக்கிக்கொள்ளலாம். பருத்தித்துணியை “நப்கின்” (துடைதுண்டு) அளவு துண்டுகளாக வெட்டி, நான்கு ஓரங்களையும் கையால் அல்லது தையல் இயந்திரத்தினால் தைத்து பாதுகாப்புத் துவாய்களாகப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு நாளில் சில தடவைகள் (முன்று தடவைகளேனும்) இத்துவாய்களை மாற்றுவது முக்கியமானது. பருத்தித் துணியினால் தைத்த பாதுகாப்புத் துவாய்களைப் பாவிப்பதானால் அவற்றைச் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கழுவி கடும் வெய்யிலில் உலர்த்தி, அழுத்தியினால் அழுத்தித் துப்புரவான் ஓர் இடத்தில் வைத்துக்கொள்வது முக்கியமானது. அசுத்தமான பாதுகாப்புத் துவாய் பயன்படுத்துவதால் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. எனவே அவற்றை மடித்தோ சுருட்டியோ கண்டகண்ட இடங்களில் வைக்க வேண்டாம்.

கடையில் வாங்கும் பாதுகாப்புத் துவாய்களைப் பயன்படுத்திய பின்னர் கடதாசி உறையொன்றில் இட்டு எரித்து விடுங்கள். வீட்டிலோ பாடசாலையிலோ மலசலகூடத்தினுள் அவற்றைப் போட்டு விடுவது நல்லதல்ல. மலசலகூடகான்களில் அவை சிக்கி அடைபடுவதால் கழிவுஞ் நிரம்பிவழிய இடமுண்டு. பாதைகளில் கண்டகண்ட இடங்களிலும் முற்றத்திலும் வேலியோரங்களிலும் இவற்றைப் போடுவது அருவருப்பானது. அதனால் முழுச்சுழலும் அசுத்தமடையும்.

எமது சுகாதாரப் பாதுகாப்பைப் பேண எமக்கு உதவுகின்ற எமது சுந்றாடலைப் பேணிக்காக்க நாம் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

மாதவிடாய் நாள்களில் குளிக்க,
முழுகக் கூடாது எனும் ஒரு கருத்து
எங்கள் மத்தியில் உள்ளது. அது
விஞ்ஞான பூர்வ ஆதாரங்களைக்
கொண்ட ஒரு கருத்து அல்ல.
இவ்வாறான நாட்களில் குளித்து
அல்லது முழுகி, உடலைக்கமுவி,
பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தைத் துப்புரவாக
வைத்திருக்க வேண்டும். மேலும்
தினமும் கீழாடையைக் (Panty)
கமுவித் துப்பரவு செய்துகொள்ளவும்
பழகிக்கொள்ளுங்கள். இல்லாவிட்டால்
யோனிச் சுரப்புகளால் கீழாடை நனைந்து
அசுத்தமடையும். துர்மணம் ஏற்படவும்
இடமுண்டு.



ஆண்பிள்ளைகளில் கட்டிளமைக்கால வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

முன்கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண்பிள்ளைகளைவிட வேகமாக பெண்பிள்ளைகள் வளருவர் என முன்னர் கூறினோம். அதாவது பொதுவாக இந்த வயதைக் கடக்கும் பெண்பிள்ளைகள் அதே வயதுடைய ஆண்பிள்ளைகளை விட உயர்மாகவும் பருத்தும் இருப்பர். சிலவேளை இது, “எனது வயதைச் சேர்ந்த பெண் பிள்ளைகளை விட நான் சிறியவனாக இருக்கின்றேனோ” என ஆண்பிள்ளைகளின் மனதில் கவலையை ஏற்படுத்தக்கூடும். சிலவேளைகளில் தங்கையைவிட நான் சிறியவனாக இருக்கின்றேனோ எனக் கவலைப்படவும் கூடும். எனினும் இந்த வயதைக் கடந்த பின்பு ஆண்பிள்ளைகள் வளரும் வேகம் அதிகரிக்கும். இவ்வாறு வளர்ந்து முன்னர் குறிப்பிட்ட பெண்பிள்ளைகளையும்விட உயர்மாகவும் பருத்தும் வளர்ந்துவிடுவர். அத்தோடு உடலில் வேறு மாற்றங்களும் ஏற்படும். முகத்தில் பருக்கள் தோன்றும். மீசை முளைக்கும். குரல் தீஷரென கரட்டுத்தன்மையடையும். இப்பெருக்கத் தொகுதியிலும் விசேடமான மாற்றங்கள் ஏற்படத் தொடங்கும். இவை எல்லாமே இயல்பாகவே நிகழுபவை.

பெண்பிள்ளைகளின் குலகங்களுக்கு ஒப்பாக ஆண்பிள்ளைகளின் உடலில் விதைப்பை அமைந்துள்ளது. விதைப்பைகளிலுள்ள விதைகளில் உற்பத்தியாகும் விந்து பெண்ணின் குலுடன் சேர்வதாலேயே குழந்தை உருவாகின்றது.

சுத்தமாக இருத்தல் என்பது பெண்பிள்ளைகள், ஆண்பிள்ளைள் அனைவருக்கும் பொதுவான ஒன்று. ஆண்பிள்ளைகளும் தமது கீழாடைகளைச் சுத்தமாகப் பேணுவது அவசியமானது. அவ்வாறே பாலுறுப்புக்களையும் சுத்தமாகப் பேண வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

எப்போதும் பருத்தித்துணியினால் தைக்கப்பட்ட கீழாடைகளையே பயன்படுத்தப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக குளிக்கும்போது, முழுகும்போது, பாலுறுப்பின் (ஆண்குறியின்) முன்தோலைப் பின்புறமாகத்தள்ளிக் கழுவிச்சுத்தஞ் செய்வது மிக முக்கியமானது. அவ்வாறே அரை, விதைப்பை போன்றவற்றையும் சவர்க்காரமிட்டு நன்கு சுத்தஞ்செய்யப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறான நல்ல பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதால் பல நோய்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

“ஆண்பிள்ளைகள், பெண்பிள்ளைகள்
யாவருமே பூத்துக்குலுங்கி நறுமணம்
பரப்பும் பூக்களைப்
போன்றவர்கள்...”



இந்த விடயங்களும் உங்களுக்கு முக்கியமானவை...

நீங்கள் கஷ்டமான பிரதேசங்களில் வாழ்வர்களாக இருக்கலாம். அல்லது பரபரப்பான நகரப்புறங்களில் வாழ்வர்களாக இருக்கலாம். எங்கே வாழ்ந்தாலும் ஆண்பிள்ளைகள், பெண்பிள்ளைகள் யாவரும் பூத்துக்குலுங்கி நறுமணம் பரப்பும் பூக்களைப் போன்றவர்கள். அந்த அழகையும் நறுமணத்தையும் நீங்கள் எப்போதும் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். பூக்கள் போன்று மலரும் பிள்ளைகள் மீது அன்பு செலுத்துவோர் மட்டுமல்லாது பிள்ளைகளின் பெறுமதியை அறியாதோரும் இந்தச் சமுகத்தில் உள்ளனர். இவற்றையெல்லாம் தெரிந்துகொள்ளாவிட்டால் உங்களுக்கு ஏதிர்பாராத விதமாக தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடும். அதனால் உங்களின் அழகிய இளமைக்காலம் சீர்க்கலையையும் இடமுண்டு.

உங்களைப் போன்ற பிள்ளைகளைப் பல்வேறு தூந்தத்தைகளின்பால் ஸ்ர்க்கும் நோக்கத்தைக் கொண்ட முத்தோரும் சமுகத்தில் உள்ளனர் என்பதை நீங்கள் கட்டாயம் அறிந்துவைத்திருக்க வேண்டும். பத்திரிகைகளை வாசித்துப் பாருங்கள், வாளைவி நிகழ்ச்சிகளைக் கேளுங்கள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பாருங்கள், இவ்வாறான பல கதைகளை அறிந்துகொள்ளலாம். அவற்றைக் கேட்கும்போது, கானும்போது எமது மனதில் அளவில்லாத கவலை ஏற்படுகின்றதல்லவா? எமக்கு ஏன் எவரும் இவை பற்றிச் சொல்லித் தரவில்லை என அவர்கள் நினைப்பதாக இருக்கக்கூடும். அப்பாவிகளான பிள்ளைகளே இவற்றுக்கு ஆளாகின்றனர்.



உங்களைப் போன்ற
பிள்ளைகளைப்
பல்வேறு
தூந்தத்தைகளின்பால்
ஸ்ர்க்கும் நோக்கத்தைக்
கொண்ட முத்தோரும்
சமுகத்தில்
உள்ளனர் என்பதை
நீங்கள் கட்டாயம்
அறிந்துவைத்திருக்க
வேண்டும்.



சிறுவர்களானாலும்கூட பின்வரும் விடயங்களையும் நீங்கள் அறிந்துகொள்ளத்தான் வேண்டும்.

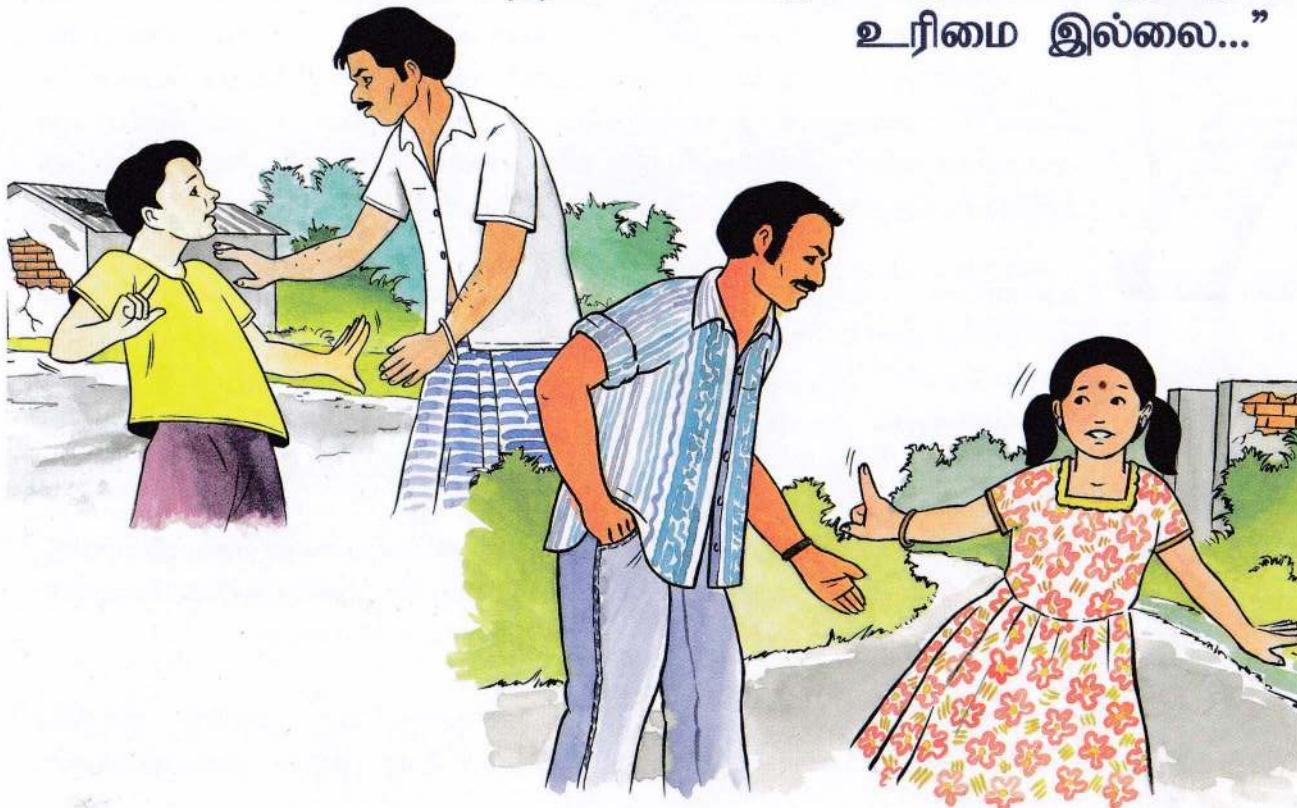
அடுத்தை இனங்காண்பதற்கும் ஆபத்திலிருந்து நீங்கியிருப்பதற்கும் புத்திசாதுரியத்தைப் பாவியுங்கள். உங்களது பிரச்சினைகளைப் பற்றி பெற்றோருடன் அல்லது நம்பிக்கையான முத்தவர் ஒருவருடன் கலந்துரையாடுவதே மிக நல்ல வழியாகும்.

“சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்” எனும் சொற்பிரயோகத்தை நீங்கள் கேட்டிருக்கக்கூடும். சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பது பிள்ளைகளை அவர்களது வயதுக்குப் பொருந்தாதவற்றில் ஈடுபடுத்துவதாகும். பிள்ளைகளைக் கொண்டு வேலைவாங்குதல்,

சிகரற்று - மதுபானம் வாங்குவதற்காக கடைக்கு அனுப்புதல், பாலியல் கொடுமைகளுக்கு உட்படுத்தல் போன்றவை அவ்வாறான சிலவாகும். பிள்ளைகளை இவ்வாறானவற்றில் ஈடுபடுத்துவதற்காக அவர்கள் பல்வேறு உத்திகளைக் கையாள்வர். பிள்ளைகள் விரும்பும் பொருள்களை அன்பளிப்புகள் போன்று வழங்குவர். வெவ்வேறு உத்திகளைக் கையாண்டு பிள்ளைகளின் மனதைக் கவர முயற்சிப்பர். பிள்ளைகளைத் தனிமைப்படுத்த முயற்சி செய்வர். இவற்றுக்கெல்லாம் நீங்கள் எவரும் ஏமாற வேண்டாம். கவனமாக, புத்திசாலித்தனமாக அவற்றில் இருந்து ஒதுங்கி விடுங்கள்.

பிள்ளைகள் பாலியல் தொல்லைகளுக்கும் கொடுமைகளுக்கும் ஆளாகிய பல சம்பவங்கள் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். சிலவேளை நீங்களும் அவை பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள். கொடுமைக்குள்ளகியுள்ள பெரும்பாலான பிள்ளைகள் அவர்களுக்குநன்கு அறிமுகமானவர்களாலேயே அந்த நிலைக்கு ஆளாக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

“உங்களது உடல் தொடர்பாக முறையற்ற
எந்தச் செயலிலும் ஈடுபட எவருக்கும்
உரிமை இல்லை...”





**உங்களது உடலை
முறையற்ற விதத்தில்
தொடவோ, தடவவோ,
பிடிக்கவோ உடல்
தொடர்பாக முறையற்ற
எந்தச் செயலிலும்
ஸ்டூபடவோ எவருக்கும்
உரிமை இல்லை.**

உங்களுடைய உடல் பெறுமதி மிக்கது. அது உங்களுக்கு மாத்திரம் உரித்தானது. அதனை உங்களால் பாதுகாக்கவும் பேணவும் முடியும். உங்களது உடலை முறையற்ற விதத்தில் தொடவோ, தடவவோ, பிடிக்கவோ உடல் தொடர்பாக முறையற்ற எந்தச் செயலிலும் ஸ்டூபடவோ எவருக்கும் உரிமை கிடையாது. அவ்வாறானவற்றைத் தவிர்ப்பதற்காக நீங்கள் சமயோசித புத்தியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறாக உங்களது உடலைத் தொடவோ உடல் தொடர்பான முறையற்ற எந்தச் செயலிலும் ஸ்டூபடவோ எவரேனும் முயற்சி செய்தால் நீங்கள் தந்திரமாக புத்திசாலித்தனமாகச் செயற்பட வேண்டும்.

அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் “வேண்டாம், எனக்கு விருப்பமில்லை” என அச்சமின்றி தன்னம்பிக்கையுடன் நேரடியாகக் கூறிவிடுங்கள். விருப்பமின்மை நன்கு வெளிக்காட்டப்படும் வகையில் நடந்துகொள்ளுங்கள். அந்த இடத்திலிருந்து புறப்பட்டு இயன்ற அளவு விரைவாக பாதுகாப்பான ஓர் இடத்துக்குச் செல்லுங்கள். அவ்வாறு செய்ய முடியாதபோது உதவி கோரிக் கூச்சவிடுங்கள். நடந்தவை பற்றி நம்பிக்கையான ஒருவருக்கு அறிவியுங்கள்.

அதுமட்டுமல்ல. நீங்கள் வீட்டில் தனிமையில் இருக்கும்போதும் இவ்வாறானவை நிகழ இடமுண்டு. வீட்டில் தனிமையாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களை கூடியவரையில் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தனியாக இருக்கும்போது எவரையும் வீட்டினுள் நுழைய இடமளிக்க வேண்டாம்.

பெற்றோர் அறியாதவாறு வீடியோ படம் பார்க்கும் இடங்களுக்கோ, கணனி இணைய சேவை நிலையங்களுக்கோ போக வேண்டாம். பல்வேறுபட்டோர் தரும் அன்பளிப்புக்கள்,

“எந்த ஒருவரின் எந்தவொரு
செய்தியையும் கேட்டு
எந்த இடத்துக்கும் போக
வேண்டாம்...”



தின்பண்டங்கள் போன்றவற்றை எடுக்க வேண்டாம். மேலும் உங்களோடு தனிமையில் இருக்க முயற்சி செய்வோரிடமிருந்து பாதுகாப்புப் பேற நீங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும். எந்த ஒருவரின் வாகனத்திலும் தனியே ஏறிச்செல்ல வேண்டாம். அநாவசியமாக உங்களது உடலை வருணிப்பவர்களிடமிருந்து உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். பரிச்சயமற்ற இடங்களிலும் இருண்ட பாழடைந்த இடங்களிலும் இருக்க வேண்டாம். பாழடைந்த எவருமற்ற வீதிகளில் தனித்துப் பயணங்க்செய்யவும் வேண்டாம்.

உங்களுக்கோ உங்களது நண்பனுக்கோ நண்பிக்கோ இவ்வாறான ஏதேனும் கொடுமை நிகழ்ந்ததாயின் அதனை உங்கள் பெற்றோரிடம் அல்லது ஆசிரியரிடம், ஆசிரியையிடம் அல்லது பாதுகாவலரிடம் கூறத் தயங்க வேண்டாம். அவ்வாறு நீங்கள் கூறாவிட்டால் அக்கொடுமைக்காரர்கள் தொடர்ந்தும் உங்களைக் கொடுமைப்படுத்த முயற்சி செய்வார்கள். இவ்வாறான சம்பவங்கள் பற்றி நாம் தொலக்காட்சி மூலமும் பத்திரிகைகள் மூலமும். அறிந்துள்ளோம் அல்லவா? இவ்வாறான சம்பவங்கள் காரணமாக உங்களைப் போன்ற பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் மிகச் சிறந்த காலப்பகுதி சீரமிந்து போகவும் கல்வி சீர்க்கலையவும் இடமுண்டு.

இவ்வாறான அபத்தான சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி அறிந்து வைத்திராமையினாலேயே பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் கொடுமைகளுக்கு ஆளாகியிருள்ளனர்.

ஆரோக்கியமான கட்டிளமைப் பருவத்துக்காக

சிறுவர்களாகிய நீங்கள் தற்போது கழிக்கும் இந்த கட்டிளமை வயது உங்களது வாழ்க்கையின் மிக அருமையான காலப்பகுதியாகும். இவ்வாறான ஒரு இளமைக்காலம் உங்களது வாழ்க்கையில் மீண்டுமொரு தட்டவை வரப்போவதில்லை.

அருமையான இந்த கட்டிளமைக் காலத்தை நீங்கள் மேன்மேலும் சிறந்ததாக ஆக்கிக்கொள்ளலாம். நன்றாக வளர்வதற்குப் பொருத்தமான உணவை உட்கொண்டு உங்களது வளர்ச்சியை ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.



அதற்கு உதவும் முக்கிய அம்சம் சிறந்த போசணையாகும். எமது பிரதான உணவாகிய சோறு அல்லது அது போன்ற மாப்பொருள் உணவுடன் பருப்பு, மீன் போன்ற புரத உணவு, சமைத்த காய்கறி, கூரை வறுவல் போன்றன உங்களது உணவுப் பாத்திரத்தில் இருப்பது மிக நல்லது. அத்தோடு கொய்யா, நாரத்தை, மா, பலா, வாழை, பப்பாசி, ஜம்புநாவல் போன்ற பழவகைகளை அதிகமாக உண்ணவும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். அதனால் உடலுக்குத் தேவையான விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் கிடைக்கும்.

இவ்வாறாக அதிக செலவு இல்லாமலே, எமது வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்தும் கிராமச் சந்தையிலிருந்தும் இவற்றைப் பெறலாம். படிப்பதற்குத் தேவையான ஞாபகச் சக்தி மட்டுமல்லது விளையாடுவதற்கும் வேலை செய்வதற்கும் தேவையான சக்தியும் உணவு மூலமே கிடைக்கின்றது. உடல் நன்கு வளர்வதற்கும் அது உதவும். தலையிரி, தோல் போன்றவை ஆரோக்கியமாக



பிரகாசமாக இருப்பதற்கு அது வழிகோலும். பற்கள் அழகு பெறவும் மேனி மெருகு பெறவும் அது உதவும். உண்மையில் மேனி கவர்ச்சியாகவும் எடுப்பாகவும் தோற்றுமளிக்கும்.

நாம் தனிமும் பிரதானமான 3 வேளையுணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் பெரும்பாலும் காலைவேளை உணவை உட்கொள்வதில் அதிக கவனஞ்செலுத்துவதில்லை அல்லவா? காலையில் அவசரப்பட்டு புத்தகங்களை எடுத்துக்கொண்டு பாடசாலைக்குச் செல்லவே நீங்கள் முயற்சிப்பீர்கள். எனினும் கட்டிளமைப் பருவத்தவரான உங்களுக்கு நல்லதொரு காலைவேளை உணவு இன்றியமையாதது. வகுப்பில் நடக்கும் பாடங்களை நல்லபடி செவிமடுக்கவும் அவற்றை நன்றாக ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும் விளையாடவும் அது உதவும். அத்தோடு சுத்தமான காற்றோட்டமும் சுத்தமான நீரும் உடலுக்குத் தேவை என்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள் அல்லவா?

தாங்காலப் பிள்ளைகள் சிறுவயது முதலே மேலதிக வகுப்புகளுக்குச் செல்கின்றனர். முன்பெல்லாம் இந்த நிலை இருக்கவில்லை. மேலதிக வகுப்புக்குப் போகும் அவசரத்தில் சிறுவயது முதலே வேளை உணவைக் கவனியாது விடுகிறீர்கள் அல்லவா? போசணைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து இந்த எல்லா வேலைகளையும் திட்டமிட்டு செய்ய வேண்டும். கடைகளில் விற்பனை செய்யப்படும் உகப்பற்ற உணவு வகைகள், பான வகைகளை (ஜஸ் பைக்கற்று, இனிப்புப் பானங்கள், பேஸ்றி உட்பட ஏனைய மாப்பசை உணவுகள்) உட்கொள்ளப் பழகுவது எமது போசணைக்கும் சுகாதாரத்துக்கும் கேடாக அமையும்.

நீங்கள் எல்லோரினதும் அன்பைப் பெற விரும்புகிறீர்கள் அல்லவா? நாம் மலர்ச்சியாக இருந்தால் மாத்திரமே அவ்வாறாக ஏனையோரின் அன்பைப் பெறலாம். அதற்காக பற்களை நன்றாகத் துலக்கி, முகம் கழுவி அல்லது குளித்து முழுகி தலை முடியை நன்கு வாரி, சுத்தமான உடை அணிய வேண்டும்.

உங்கள் எல்லோருக்கும் உடற்பயிற்சியும், ஓய்வும் தேவை, படிப்புக்கு முதலிடம் கொடுப்பதோடு இவை பற்றியும் சிந்திக்க வேண்டும். பொதுவாக எல்லாப் பாடங்களுக்கும் மேலதிக வகுப்புகளுக்குப் போகப் பழகியுள்ளமையால் சிறியவர்களான உங்களுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சியும் ஓய்வும் கிடைக்காது போய் விடுகிறது.

பாடசாலையிலும் மேலதிக வகுப்புகளிலும் தரப்பட்ட வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்போதும் வீட்டில் தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போதும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தபடியே இருப்பீர்கள். அப்படியிருக்க உடலுக்கு எங்கே உடற்பயிற்சி கிடைக்கப் போகிறது? ஓய்வு எப்படிக் கிடைக்கப் போகிறது? எவ்வாறாயினும் ஒருநாளைக்கு நீங்கள் ஏறத்தாழ 8 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்வது அவசியமாகும். சிறுவயது முதலே ஓய்வும் உடற்பயிற்சியும் கிடைக்காமல் போவதால் சில நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

இந்த வயதில் உங்களுக்கெல்லாம் நோய்கள் ஏற்படுவது குறைவுதான். என்றாலும் சில தொற்று நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. தொற்று நோய்கள் பல ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்காக சிறுவயதிலேயே உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்துகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. தொற்றுநோய்கள் தவிர தொற்றாத சில நோய்களும் இப்போது உள்ளன. நீரிழிவு, உயர்குருதி அமுக்கம், இதயக் கோளாறுகள், புற்றுநோய் போன்றவை அவ்வாறான சில தொற்றாத நோய்கள். நாம் செய்யும் தவறுகளே இந்த நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. இவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்காக நாம் சிறுவயது முதலே நல்லதொரு வாழ்க்கை முறையைப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். ஏன் தெரியுமா? எங்களது நீண்ட கால தவறான பழக்கங்கள் காரணமாக இந்த நோய்கள் சிறிதுசிறிதாகவே ஏற்படும். நுரையிரல்கள், குடல் போன்ற இடங்களில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு புகைபிடித்தல்

காரணமாகின்றது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? புகை பிடிப்பதும் புகைபிடிப்போரின் அருகே இருப்பதும் தீங்கானது. புகைபிடிக்காத் போதிலும் புகை பிடிக்கும் ஏனையோரின் சிகரற்றுப் புகை காரணமாக உங்களுக்கு நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

அதுபோன்றே மதுபானம் அருந்துதலும் உடலுக்குத் தீமை விளைவிக்கும். மதுபானம் எமது முழு உடலிலும் நடத்தையிலும் பாதுகமான விதத்தில் ஆதிக்கஞ்செலுத்தும். மதுபானம் எமது ஆரோக்கியத்தைச் சீர்குலைக்கும். அத்தோடு எமது மனதையும் பாழ்ப்படுத்தும். எமது நல்ல தொடர்புகளையும் சீர்குலைக்கும். இது எமது நாட்டின் குடும்பங்களைப் பாதித்துள்ள ஒரு பாரிய பிரச்சினையாகும். எனவே பிள்ளைகளான நீங்கள் சிறுவயது முதலே தவறானவற்றில் இருந்தும் தீங்கு விளைவிக்கத்தக்கவற்றிலிருந்தும் விலகியிருத்தல் அவசியமாகும்.

குழலுக்கும் எமக்கும் இடையே பாரிய தொடர்பு உள்ளது. நாம் குழலை அழகுபடுத்துவோமானால் குழல் எம்மை அழகுபடுத்தும். நாம் குழலைப் பாதுகாப்போமானால் குழல் எம்மைப் பாதுகாக்கும். அதேநேரமான குழல் காரணமாக நோய்கள் பரவும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள் அல்லவா? பாடசாலையிலும் வீட்டிலும் குழலைப் பாதிக்கும் எதனையும் நாம் செய்தலாகாது.

நாம் எமக்காகவே குழலைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும், அழகுபடுத்த வேண்டும்.

இந்த வயதில் நீங்கள் சற்று துடிதுடிப்பாக, துறுதுறுப்பாகத் தான் இருப்பீர்கள். அதனாலென்ன? இந்த துடிதுடிப்பு காரணமாக பலவற்றைச் செய்துபார்க்க முனைவதுண்டு. (தொலைக்காட்சியில் காண்பவை, முத்தோர் செய்பவை, நண்பர்கள் செய்பவை, கூறுபவை...) இந்த துடிதுடிப்பு காரணமாக ஆபத்துக்கள் ஏற்படுவதுதான் பிரச்சினையாகின்றது. மரங்களில் ஏறும்போதும் பாதையில் போகும்போதும் தீயுடன் வேலைசெய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் ஆபத்துக்களைத் தவிர்த்துக்கொள்வது இன்றியமையாதது.

பேருந்தில் மிதபலகையில் பயணஞ்செய்வது என்றால் ஆண்பிள்ளைகளுக்குக் கொள்ளல் ஆசை. இவ்வாறாகச் சென்ற சிலரின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்பட்ட சம்பவங்கள் பற்றி நாம் அறிந்திருக்கின்றோம் அல்லவா? வாழ்நாள் முழுவதும் உடலூனமுற்றவராக முடங்கிக்கிடக்க வேண்டிய நிலையும் இதனால் ஏற்படும்.

குறிப்பாக ஆண்பிள்ளைகள் இது பற்றிச் சிந்தித்து, இவ்வாறான விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எங்கள் எல்லோருக்கும் நண்பர்கள் இருக்கின்றார்கள். வகுப்பிலும் வீட்டு அயலிலும் உள்ள நண்பர்களோடு சேர்ந்து நல்லவற்றையே செய்ய வேண்டும். அவர்களுடன் விளையாட வேண்டும். பாடங்கள் படிக்க வேண்டும். வியர்த்துக் களைக்கும் வரை ஓட வேண்டும். பாய வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் விரும்பாதவற்றைச் செய்யுமாறு தூண்டுவோருடன் மாத்திரம் சேர்க்கூடாது என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலும் நண்பர்களும் நெருக்கமானோருமே உங்களைப் போன்ற இளையவர்களை வயதுக்குப் பொருத்தமில்லாதவற்றில் ஈடுபடுத்துவதுண்டு.

அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பாடுமானால் அச்சப்பட்டு அல்லது கூச்சப்பட்டு அவற்றை மறைக்க முயற்சித்தலாகாது. மாறாக இயன்ற அளவு விரைவாக பெற்றோரிடமே ஆசிரியரிடமே ஆசிரியையிடமே நம்பிக்கையான ஒருவரிடமே அதனை அறிவிக்க வேண்டும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலே சமயோசிதமாகச் செயற்பட்டு ஆபத்துக்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களது இந்த அழகிய அருமையான காலப்பகுதியை, அழித்துவிட எவருக்கும் இடமளிக்க வேண்டாம்.

வாழ்வதற்கும் நல்ல தொடர்புகளை உருவாக்கிக்கொள்வதற்கும் நல்ல பழக்கவழக்கங்களைப் பயிலுவது அவசியமாகும். கோபம் கொள்வது (சினப்பது) எங்களது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். அவ்வாறானோரைப் பார்க்க எவரும் விரும்ப மாட்டார்கள். கோபம் ஏற்படும்போது எமது உடலும் உள்ளமும் மாற்றுமடையும். பொறுமை அற்றுப்போகும். முகம் அவலட்சனமாகக் காட்சியளிக்கும். என்ன செய்கிறோம் என்பதை உணர முடியாத நிலை ஏற்படும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் திடீரென முடிவெடுப்பதால் அழிவுச் செயல்களில் ஈடுபடும் நிலை உருவாகும். அந்த இடத்தில் இருந்து விலகிச் சென்று விடுவது, ஒன்று தொடக்கம் பத்து வரையில் எண்ணுவது போன்றவை கோபம் ஏற்பட்ட வேளைகளில் செய்யத்தக்கவையாகும்.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வது எமக்கு நன்மையே விளைவிக்கும் என்பதை விளங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

எமது நாட்டில் மிகச்சிறந்த தாய் - சேய் சுகாதார சேவை காணப்படுகிறது. நீங்கள் உங்களது தாயின் வயிற்றில் இருந்த காலம் முதலே உங்களுக்கு அந்தச் சேவை வழங்கப்பட்டுள்ளது. பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் மூலம் சுகாதார அதிகாரிகள் உங்களது பாடசாலைக்கு வந்து உங்களுக்கு இந்தச் சேவைகளை வழங்கி வருகின்றனர்.



உங்களுக்கு எவையெனும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் இருக்குமானால் உங்களது பாடசாலைக்கு வரும் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியிடம் கூறுங்கள். கிராமத்திலாயின் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகரிடம் அல்லது குடும்ப சுகாதாரத் தாதியிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான ஒரு நல்ல பிரசையாக வாழ்வதற்குத் தேவையான சில விடயங்களை இந்த சிறுநால் மூலம் சொல்லித் தந்தோம். இந்த நாலை வாசிக்கும்படி உங்களது நண்பர்கள் தோழிகளிடமும் கூறுங்கள். அவர்களும் இந்த விடயங்களை அறிந்துகொள்வார்கள்.

அன்பார்ந்த பிள்ளைகளே, உங்களுக்கு வளமான எதிர்காலம் உரித்தாகட்டும்!



பிள்ளைகளே, நங்கள் பெறும் மிக்கவர்கள் உங்களது பூற்பொருக்கு மிக்கவர்கள் முழுமொத்தம் நங்கள் பெறும் மிக்கவர்கள் உங்கள் வகுப்பிலையை இந்த நாட்டின் ஏழ்காலம் தங்கிபுள்ளது. நங்கள் ஆரோக்கியமான நல்ல பிரசையாவுகளைப் பெறும் அந்த முழு நடும் அழகு பெறும்.

உங்களுக்காக இந்த நாலைத் தயாரிக்க உதவியோர்...

வைத்தியர் திருமதி. வீ.கருணாரதன்
வைத்தியர் திருமதி. என்.என் ராஜுதன்
வைத்தியர் திருமதி. தீர்மா ஆட்டிகல
வைத்தியர் திரு நீல் தாகள்
வைத்தியர் சுத் விஜயமான
வைத்தியர் திரு. சேனக்க தாகள்
வைத்தியர் திரு. மஞ்சளா தனன்குரிய
வைத்தியர் ச.செ.சௌலமன்
வைத்தியர் திருமதி. காந்தி ஆரியதன்
திரு. துசித்த மளைசேக்கர
வைத்தியர் திருமதி. கே.ம.என்.ஸி.காந்தி
வைத்தியர் திருமதி. ஏ. வெங்குபாலகுருப
வைத்தியர் திருமதி. ரேணுகா ஜயதிலஸ்
பேராசிரியர் ஹுரேந்தர் த சில்வா
வைத்தியர் திரு நீல் பார்னாந்து
வைத்தியர் திருமதி. ஜானி விதானபத்திரன்
திரு.ஹூ.என்.மதகம
திருமதி.சிராணி யட்டவர
திருமதி.ரேணுகா பீரிஸ்
செல்வி. ஜெல்மா ஆதம்லெப்பை
திருமதி.தமயந்தி ஜயதன்
திரு.நுவன் சமீர்
திரு.அனில் கருணாதிலக்க
திரு.ஹூ.கே.கே.எம்.பிரன்தெனிய

பணிப்பாளர் (தாய், சேய் ககாதாரம்)
பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டம்
சனசமூக வைத்திய சிறப்பினர்
சனசமூக வைத்திய சிறப்பினர்
பெண்ணோயியல் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர்
வைத்திய அதிகாரி
வைத்திய அதிகாரி
வைத்திய அதிகாரி
ப / க பணிப்பாளர்
பரப்பல் அதிகாரி
சனசமூக பல்வைத்திய சிறப்பினர்
சனசமூக வைத்திய சிறப்பினர்
சனசமூக வைத்திய சிறப்பினர்
சிறுவர் நோய் வைத்திய சிறப்பினர்
உள் வைத்திய சிறப்பினர்,
சனசமூக வைத்திய சிறப்பினர்
ஆலோசகர்,
கல்விப்பணிப்பாளர்,
கல்விப்பணிப்பாளர், சுகாதாரம், போசனை
செயற்றிட அதிகாரி
பிரிவுப் பொறுப்புத் தலைவர்,
பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்,
அபிவிருத்தி உதவியாளர்
சமூக விஞ்ஞானி

குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை
குடும்ப சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனை
சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனை
சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனை
வைத்திய அதிகாரி (நூய் சேய் சுகாதாரம்) கம்பஹா
வைத்திய ஆழாய்ச்சி நிறுவனம்
சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை
உள் வைத்தியசாலை, அங்கோடை
எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் செயற்றிடம்
கல்வி அமைச்சு
கல்வி அமைச்சு
கல்வி அமைச்சு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
கன்னாங்கு ம.வி. கொழும்பு - 08
குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை
குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை
வெளிநாட்டுத் தொழில் வாய்ப்புப் பணியகம்

உங்களுக்காக இந்த நாலைத் தமிழில் தயாரித்தவர் எம்.எச்.முறைம்மது யாக்குத்

இந்த நூல் தொடர்பாக உங்களது கருத்துக்களோடு உங்களது பிரச்சினைகளையும் எமக்குக் கிடைக்குமாறு பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

School Health Units

Family Health Bureau

132, De Saram Place

Colombo - 10.

தொலைபேசி : 011 - 2692746

தொலை மடல் (Fax) : 011 - 2681310

மின் அஞ்சல் (E-mail) : fhbmo@yahoo.com



பாடசாலை, பொன்னி கல்லூரி
அலகு குழுமப் கல்தூரைப் பகுதியிலோ,
132, த சேரம் ஜிட், வெங்கடபுரம் - 10.
தொலைபேசி 011 - 2692746



2006



Be a part of it.

பிளான் இலங்கை