வசந்தகாலச் சிட்டுக்களுக்கு வாழ்க்கைப் பாடங்கள்

வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு

சமுதாய மருத்துவத் துறை

மருத்துவபீடம், யாழ்.பல்கலைக்கழகம்

2008.

கட்டிளமைப் பருவம்

- கட்டிளமைப்பருவம் (யௌவனப் பருவம்) பிள்ளைப்பருவத்தில் இருந்து இளைஞர்களாக/யுவதிகளாக மாறுவதற்கு இடைப்பட்ட காலம்.
- இப்பருவத்தில் உடல், உள, சமூக மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் (WHO) வரையறைப்படி 10-20 வயதிற்கு இடைப்பட்டோர் கட்டிளமைப்பருவத்தில் அடங்குகின்றனர்.
- எனினும்10-24வயதிற்கு இடைப்பட்டோரைக் கட்டிளமைப்பருவத்தினர் என்று கூறலாம்.

10 - 14 வயது ஆரம்பநிலை

15 - 19 வயது இடைநிலை

20 - 24 வயது இறுதிநிலை

பற்பல மாற்றங்கள் என்னுள்ளே..

- எனது உயரம், நிறை, புறத்தோற்றம் என்பன மாற்றமடைந்துள்ளது
- கண்ணாடியில் எனது அழகை இரசிக்க விரும்புகின்றேன்
- மற்றவர்களுடன் என்னை ஒப்பிட்டுப்பார்க்கின்றேன்
- எனது சிந்தனைகள் புதிய விடயங்களில் நாட்டம் காண்கின்றது
- கற்பனை வானில் சிறகடிக்கின்றேன்
- நண்பர் குழாமுடன் அதிகநேரம் செலவிட விரும்புகின்றேன்
- பெற்றோரின் கட்டுப்பாட்டை வெறுக்கின்றேன்
- நானாக முடிவெடுக்க விரும்புகின்றேன்

இன்னும் பற்பல மாற்றங்கள் என்னுள்ளே

ஏன் இந்த மாற்றங்கள்

- பயம், குழப்பம், வெட்கம் வேண்டாம். இவை உங்கள் வயதில் அனைத்து மனிதர்களும் கடந்துவரும் மாற்றங்கள்.
- எமது மூளையில் உள்ள கடிகாரம் நாம் கட்டிளமைப் பருவத்தை அண்மிப்பதை உணர்ந்து ஓமோன்கள் எனப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்களை, விசேடமாகப் பாலியல் முதிர்ச்சியைத் தூண்டும் ஓமோன்களைச் சுரக்கின்றது.

ஓமோன்களால் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

பெண்களில்	ஆண்களில்
◈ சூலகத்தின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுதல் ◈ பாலியல் ஓமோன்களான ஈஸ்திரோஜன் (Oestrogen), புரோஜெஸ்திரோன் (Progesterone) சுரப்பை ஏற்படுத்தல் ◈ மேற்கூறியவை மூலம் பெண் துணைப்பாலியல்புகளை ஏற்படுத்தல்	◈ விதைகளின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுதல் ◈ பாலியல் ஓமோனாகிய தெஸ்தொஸ்தரோன் (Testosterone) சுரப்பை ஏற்படுத்தல் ◈ மேற்கூறியவை மூலம் ஆண் துணைப்பாலியல்பு களை ஏற்படுத்தல்

- இரு பாலாரிலும் உடல், உள, சமூக மாற்றங்களை ஆளுகை செய்தல்.

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

கட்டிளமைப்பருவ உடலியல் மாற்றங்கள்

இரு பாலாரிலும்

- உடலில் துரித வளர்ச்சியும் (வளர்ச்சி ஏற்றம்), நிறை அதிகரிப்பும் ஏற்படுகின்றது
- பால் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சி அடைதல்
- பால் உறுப்புக்களைச் சூழவும், கக்கங்களிலும் உரோமம் வளர்தல்
- முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்

பெண்களில்	ஆண்களில்
◈ மார்பகங்கள், பால் உறுப்புகள் வளாச்சி அடைதல் ◈ பால் உறுப்புகள், கக்கங்களில் உரோமம் வளர்தல் ◈ மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல், யோனிச் சுரப்புக்கள் சுரத்தல் ◈ இடைசிறுத்து, இடுப்பு பருத்தல் ◈ தொடைபருத்தல் ◈ தோல் பளபளப்பாதல்	◈ விதை, ஆண்குறி வளர்ச்சி அடைதல் ◈ பால் உறுப்புக்கள், கக்கங்கள், மார்பில் உரோமம் வளர்தல் ◈ சுக்கில வெளியேற்றம் ஆரம்பித்தல் ◈ தோள் அகலமாதல் ◈ தசை வளர்ச்சி ஏற்படல் ◈ குரல்வளை முன்னோக்கி வளர்தல், குரல் மாற்றமடைதல் ◈ அரும்பு மீசை தோன்றுதல்

பருவமடைதல் என்பது...

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

ஆண் - பெண் வளர்ச்சி வேறுபாடுகள் :

- பெண்களின் வளர்ச்சி ஏற்றம் ஆண்களை விட ஏறத்தாழ 2 வருடங்கள் முன் ஆரம்பிக்கும்.
- பெண்களில் 10-16 வயதிலும், ஆண்களில்12-18 வயதிலும் வளர்ச்சி வேகமாக நிகழும்.
- ஆரம்பத்தில் பெண்கள் சம வயது ஆண்களை விடப் பெரியவர்கள் போல் தோன்றுவர்.
- இறுதியில் ஆண்கள் சம வயதுப் பெண்களை விட வளர்ச்சி கூடியவர்களாக இருப்பர்.
- எமது நாட்டுப் பெண்களில் முதல் மாதவிடாய் வெளியேற்றம் 13 -14 வயதில் நிகழும். சில வருடங்கள் முன், பின் நிகழ்வதும் சாதாரணமானது.

உடலியல் மாற்றங்களைத் தீர்மானிப்பவை

✧ பாலியல், வளர்ச்சி மற்றும் தைரொட்சின் ஓமோன்கள் (Sex hormones, Growth hormone, Thyroxine)

✧ பரம்பரைக் காரணிகள் (தாய், தந்தையின் உயரம், பருமன், அவர்கள் பருவமடைந்த வயது)

✧ போசாக்கு நிலைமை (Nutritional Status)
(போசணைக் குறைபாடும், அடிக்கடி நோய்களுக்கு ஆளாதலும் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்)

✧ சூழல் காரணிகள்

உடலியல் மாற்றங்களால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளும் அவற்றை எதிர்கொள்ளலும்

பெண்களில்

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

  குளித்தால் முற்றாக வெளியேறாத அசுத்த இரத்தம் மூளையைப் பாதித்து பிற்காலத்தில் மூளை நோய்களை ஏற்படுத்தும் என எண்ணுதல்.

- குளித்தல் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை.
- அவ்வவ்போது ஆரோக்கிய துவாய்களை / துணிகளை (Sanitary pads /napkins) மாற்றி அணிதல், யோனி வாயிலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியம்.

✦ போசணை நிறைந்த உணவுகள் உள்ளெடுத்தல் அவசியம். குறிப்பாக:-

இரும்புச்சத்து (உ+ம் பச்சை இலைவகை, இறைச்சி, ஈரல்)

புரதம் (உ+ம் பயறு, கடலை, பருப்பு வகை, அவரை, முட்டை)

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

கல்சியம் (உ+ம் பால், சிறிய மீன்கள் - நெத்தலி)

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

✦ மாதவிடாயிற்குச் சில தினங்கள் முன் மார்பகங்களில் வலி, தொடும்போது நோ ஏற்படின் பயம் அடைதல்.
- சாதாரணமானது, ஓமோன்களின் தொழிற்பாட்டால் ஏற்படுகின்றது.

✦ முலைக்காம்பின் கீழ் மார்பக இழையங்கள் சற்று இறுக்கமாக இருப்பதை மார்பகக்கட்டி எனப் பதற்றம் அடைதல்.

✦ வெள்ளைபடுதல் பற்றி பயம் கொள்ளல்

மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முன் மணமற்ற யோனிச் சுரப்பு வெளியேறல் (வெள்ளைபடுதல்) ஒரு சாதாரண நிகழ்வு.
- மணத்துடன் மஞ்சள் / பச்சை நிறத்தில் அதிகமாக வெளியேறும் யோனிக்கசிவே பாலியல் நோய்களுடன் தொடர்புடையது.

✦ கன்னிச் சவ்வு (Hymen) தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகளால் உயரம் பாய்தல் போன்ற விளையாட்டுக்களைத் தவிர்த்தல்.
- யோனித்துவாரத்திற்கு 1 cm உட்புறமாகவுள்ள மெல்லிய சவ்வு.
- இதன் தடிப்பு, குருதி விநியோகம் துவாரத்தின் அளவு ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடும்.
- உடற்பயிற்சி, சைக்கிளோட்டத்தால் பாதிக்கப்படுவதில்லை.
- யோனிவழியூடு பிறபொருட்கள் புகுத்தப்பட்டால், சுய இன்பம்

பெறும்போது, உடலுறவின் போது சேதமடையலாம்.

- முதல் தடவை உடலுறவின்போது குருதி வெளியேறல் கன்னித் தன்மையை நிரூபிக்கும் எனக் கூறமுடியாது.

✧ உடல் மெலிவது அழகு என எண்ணி உணவைக் குறைத்தல், தவிர்த்தல்.

- வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும், போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படும்.
- பிற்காலத்தில் வேறு பல நோய்கள் ஏற்படும்.

உ+ம் என்புகள் தேய்வு *(Osteoporosis)*

ஆண்களில்

✲ தூக்கத்தில் ஏற்படும் சுக்கில வெளியேற்றத்தை (Nocturnal emission) நோய் என எண்ணி மனக்கிலேசம் அடைதல்.

சக்தி வெளியேறுகின்றது. எனவே உடல் மெலியும், சிந்திக்கும் ஆற்றல் குறையும் என எண்ணல்.

- தெஸ்தொஸ்தரோன் (Testosterone) ஓமோனின் தொழிற்பாட்டால் உருவாக்கப்பட்ட சுக்கிலப்பாயம் இரவில் தானாக வெளியேறுகின்றது.
- சாதாரண நிகழ்வு, வீண்பயம் அவசியமற்றது.

✲ ஆண்குறி எழுச்சியடைவது / விறைப்படைவது பற்றி மன உளைச்சல் அடைதல்.

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

✧ ஆண்குறியின் முன்தோலை (Foreskin) பின்னோக்கி இழுப்பது கடினமாக இருத்தல்.

- சத்திரசிகிச்சை மூலம் முன்தோலை அகற்றல் அவசியம். அன்றேல் முன்தோலின் கீழ் சுரக்கும் நெய்ச்சுரப்பை (Smegma)

சுத்தம்செய்ய முடியாமல் போவதால் துர்நாற்றம், பற்றீரியாத் தொற்று ஏற்படும்.

இருபாலாரிலும்

- ✦ உயரம், பருமன், தோலின் நிறம், அழகு என்பவற்றைப் பிறருடன் ஒப்பிடல்.
  - இவை பரம்பரை, ஓமோன்கள், போசணை, சூழல் காரணிகளில் தங்கியுள்ளது.
  - ஒருவரின் மதிப்பை நற்பண்புகள், ஆளுமை என்பனவே தீர்மானிக்கும் புறத்தோற்றம் அல்ல.
- ✦ சுய இன்பம் (Masturbation) பெறுதல் தவறு என மன உளைச்சல் அடைதல்.
  - இது கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே காணப்படும் சாதாரண நிகழ்வு.
  - தவறு என்றெண்ணி வருந்துதல், மன உளைச்சலிற்குள்ளாதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- ✦ முகப்பருக்களால் அவதியுறல்.
  - அந்திரஜன் (Androgen) ஓமோனின் தாக்கத்தால் ஏற்படும்.
  - இவ் ஓமோன் ஆண்களில் அதிகளவில் இருப்பதால் ஆண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவர்.
  - ஓமோன் நெய்ச்சுரப்பை அதிகரிக்கும்
  - கெரற்றின், தூசு, அழுக்கு சுரப்பு வெளியேறும் துவாரத்தை அடைப்பதால் முகப்பரு ஏற்படும்.
  - நசுக்கினால் பற்றீரியாத் தொற்று ஏற்படும். முகத்தில் நிரந்தர அடையாளம் ஏற்படும்.
  - மூன்று வேளை சவர்க்காரமிட்டு முகம் கழுவுதல் நன்று.
  - அதிகளவில் ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெறல் சிறந்தது.

குறிப்பு :

கட்டிளமைப்பருவ உடலியல் மாற்றங்கள் உங்களை குழப்பத்திற்கு உள்ளாக்கினால் - பெற்றோர், ஆசிரியர், நல்வழிகாட்டிகள், நல்லநண்பர்கள், வைத்தியர் போன்றோரிடம் ஆலோசனை பெறல் நன்று.

கட்டிளமைப் பருவ உள, சமூக, மனவெழுச்சி, ஆளுமை மாற்றங்கள்

உளமாற்றங்கள்

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

சமூக மாற்றங்கள்

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

  உ-ம் : *புதிய ரக செல்லிடப்பேசி (Cell phone), புதிய ரக ஆடையணிகள்*
- தலைமைத்துவப் பண்புகள், அர்ப்பணிப்பு, விவேகத்துடன் செயற்படும் ஆற்றல்களைப் பெறுதல்

மனஎழுச்சி மாற்றங்கள்

- ✳ எதிர்ப்பாலாருடன் பழக, உரையாட, அவர்களைக் கவர விரும்புதல்
- ✳ ஏனையோரின் கவனம் தம்மீது திரும்பியுள்ளது என எண்ணல்
- ✳ உடற்தோற்றம் பற்றி அதிக அக்கறை கொள்ளல், மற்றோருடன் தம்மை ஒப்பிடல்
- ✳ சிறிய தோல்விக்கும் பெரிதாக வருத்தமடைதல்
- ✳ பெற்றோர் தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டும்போது கோபமடைதல்
- ✳ கையாண்டு பார்ப்பதில் ஆர்வம் ஏற்படல்

உ-ம்: *மதுபானம், புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட்கள், தகாத பாலியல் நடத்தைகள், ஆபாசத் திரைப்படங்கள்.*

- ✳ ஆபத்தான நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் காட்டல்

உ+ம் இருகைகளையும் விட்ட படி மிதிவண்டி ஓட்டுதல்
மோட்டார் சைக்கிளை வேகமாகச் செலுத்துதல்
பஸ்வண்டியில் மிதிபலகையில் நின்றபடி செல்லல்

- ✳ தம்மைப்பற்றிய உயர்ந்த சுய, மதிப்பீட்டை (High self esteem) கொண்டிருத்தல்.

ஆளுமை மாற்றங்கள்

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

உள, சமூக, மனவெழுச்சி மாற்றங்களும் அவற்றை எதிர்கொள்ளலும்.

- நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செயற்படுகையில் அவர்களின் செயற்பாடுகளின் தாக்கம் (Peer pressure) கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே காணப்படல்.

➢ **நல்ல நண்பர்கள் :**

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

➢ **தீய நண்பர்கள் :**

- பரிசோதனை ரீதியான செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துதல்
  (உ-ம்: மதுபாவனை, புகைபிடித்தல், போதைவஸ்து) இதனால் அவற்றிற்கு அடிமையாதல்.
- நீலப்படம், மூன்றாம் தரப்பத்திரிகைகளை அறிமுகம் செய்வர் - இவற்றில் மிகைப்படுத்தப்படும்விடயங்கள் துர்நடத்தையைத் தூண்டும்.
- பாலியல் துர்நடத்தை, ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துவர்.
- குழு வன்முறை, சட்டவிரோத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துவர்.
  எனவே நல்ல நண்பர்களைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம்.

➢ **எதிர்ப்பாலாரிடம் ஈர்க்கப்படல் :**

- இருபாலாரும் எதிர்பாலாருடன் பழகவும் அவர்களைக் கவரவும் விரும்புவர்.
- அடிக்கடி பேசிப்பழகுதல், ஒத்த இயல்புகளால் கவரப்பட்டு அந்நபரை எதிர்கால வாழ்க்கைத்துணையாகக் கருதுதல். இக் கவர்ச்சியை "காதல்" என எண்ணல்.
- உண்மைக்காதல் நன்மையை மட்டும் காதலிப்பவருக்குச் செய்வதாகும்.

- சிலர் தமது பாலியல் ஆசைகளை மட்டும் நிறைவேற்றிக் கொள்ள விளைவர். இதனால்,
    1. கட்டிளமைப்பருவத்தில் கர்ப்பமடையலாம்.
    2. பாலியல் நோய்கள் (சிபிலிஸ், கொனேரியா), எயிட்ஸ் (AIDS) ஏற்படலாம்.

இவ்வாறான உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகையில் உங்கள் கவனத்தைப் பின்வரும் வழிகளில் செலுத்துங்கள் :

1. பயன்தரும் பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுதல்
   (உ-ம் : வீட்டுத்தோட்டம், இசையை இரசித்தல்)
2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்
3. கலைகள் பயிலுதல் (உ-ம் : நடனம், சங்கீதம், இசைக்கருவி மீட்டல்)

➢ **கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்**

- திருமணத்தின் முன்னான பாலியல் நடத்தையின் பிரதான விளைவு
- 18 வயதிற்குக் குறைந்த பெண்ணிற் கருப்பை, இடுப்புக்குழி பூரண வளர்ச்சியின்மையால் குழந்தைப் பேற்றுச் சிக்கலையும், தாய், சேய் உயிராபத்தையும் ஏற்படுத்தும்
- குழந்தையை வளர்க்கப் போதிய உடல், உளமுதிர்ச்சி இன்மையால் குழந்தை கவனிக்கப்படாமை (Neglect)

• சட்டவிரோதக் கருக்கலைப்பால்

- அதிகளவு குருதி வெளியேறுவதால் மரணம் ஏற்படலாம்
- பாவிக்கப்படும் தொற்று நீக்காத உபகரணங்கள் தொற்றுக்களை, உயிராபத்தை ஏற்படுத்தலாம்
- தொற்றுக்களால் கருப்பை, பலோப்பியாக் குழாய் பாதிக்கப்பட்டு, பின்னர் கர்ப்பமடைய முடியாமை
- பெற்றோர், நண்பர்களிடமிருந்து ஒதுக்கப்படுதல்
- கல்வி, எதிர்கால வாழ்க்கை பாதிக்கப்படல்
- திருமணமாகாமல் கர்ப்பமடைவதால் கேலிப்பேச்சுகளிற்கு ஆளாதல், கைவிடப்பட்டு தனித்து வாழ்தல்
- குழந்தைக்கு அவப்பெயர் ஏற்படல்

➢ பொறுமையின்மை, விரைவில் மனத்தாக்கமடைதல், கோபப்படுதலால் கல்வி, எதிர்காலம் பாதிக்கப்படல்

- பெற்றோர் தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டும்போது கோபமடைதல், வீட்டைவிட்டு வெளியேறுதல்
- சிறுதோல்விகளுக்கே தற்கொலை செய்தல்
- கோபப்படுவதால் தவறுகள் திருத்தப்பட முடியாது போதல்
- தவறான வார்த்தைப் பிரேயோகங்களால் நற்பெயர் பாதிக்கப்படல்

கோபத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிகள் சில...

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

➢ பாலியல் வன்முறைகள், துஷ்பிரயோகங்களிற்கு ஆளாதல்

- இருபாலாரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

பெண்களில்	ஆண்களில்
• கற்பழிக்கப்படல்	• தன்னினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுத்தப்படல்
• பாலியல் ரீதியான வார்த்தைப் பிரயோகம், அங்க சேஷ்டைகளுக்கு ஆளாதல்	• எதிர்காலத்தில் தன்னினச் சேர்க்கை, நடத்தைப்பிறழ்வு ஏற்படல்.

- பாலியற் கொடுமைகள் நன்கு அறிந்த உறவினர், அயலவராற்கூட ஏற்படுத்தப்படலாம்.
- அவர்களின் நடத்தை மாறுதல்களை இனங்கண்டு விலகி நடக்க, பெற்றோரிடம் தெரிவிக்கவேண்டும்.

பாலியல் கொடுமைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு....

- சனசந்தடியற்ற இடங்களுக்குத் தனியே செல்வதைத் தவிர்த்தல்
- மூத்தோர் எவருமற்ற வீடுகளில் நண்பர், நண்பிகளைச் சந்திப்பதைத் தவிர்த்தல்

- பொறுப்பு வாய்ந்த ஒருவரேனும் பங்குபற்றாத சுற்றுலாக்களைத் தவிர்த்தல்
- இரவில் தனியே செல்வதைத் தவிர்த்தல்
- பெண்களின் ஆடையலங்காரம், நடத்தை, பேச்சுக்களும் பாலியல் உணர்வுகளைத் தூண்டலாம். எனவே அவற்றைக் கவனத்திற் கொள்ளல்

குறிப்பு :

- *பாலியல் கொடுமைகளைப்புரிவோர் அச்சம்பவம் பற்றி மற்றவர்களுக்குத் தெவிக்கக் கூடாதென அச்சுறுத்தலாம்*
- *இதற்கு உடன்பட்டால் மீண்டும் மீண்டும் கொடுமைகளுக்கு ஆளாக நேரிடும்*
- *பெற்றோர்/பாதுகாவலரிற்குத் தெரிவித்தல் அவசியம்*

➢ **தவறுகளுக்கு உள்ளாக்கப்படல்**

- உங்களை அறியாமலே உங்களின் செயற்பாடுகளைத் தூண்டி குழு அடாவடி, பணம் பறித்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுத்தலாம்
- எச்சரிக்கை அவசியம்

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

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

ஒவ்வொருவரும் கட்டிளமைப்பருவத்தில் இவை போன்ற பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குவதால் உங்களது பிரச்சினைகள் வாழ்விற் சகஜமானவை. சரியான முறையில் அணுகப்படின் தீர்க்கக் கூடியவை.

"நல்லதோர் வீணை செய்தே அதை
நலங்கெடப்புழுதியில் எறிவதுண்டோ"

-மகாகவி பாரதி.

தயாரிப்பு உதவி

செல்வி டர்மிகா அனோஜ் லியோ மரியதாசன்

(2004/ FM / 04)

தயாரிப்பு ஆலோசனை

வைத்திய கலாநிதி சா.சிவயோகன்
உள மருத்துவ நிபுணர்
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

திருமதி மலையரசி சிவராஜா
சிரேஷ்ட தொழில்நுட்ப அதிகாரி
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம், யாழ்.பல்கலைக்கழகம்.

அனுசரணை:

LION LOUIS RAPHAEL

We Serve

(Vice President - Lions Club of Jaffna)
(Specially Trained by Foreign Insurance Experts)
(Member - Chairman Club)

சகலவிதமான காப்புறுதித் தேவைகளையும் நன்கு பயிற்றப்பட்ட உத்தியோகத்தர்களால் தங்கள் இருப்பிடங்களுக்கு வந்து செய்து கொடுக்கப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு:- Organiser 1600-905023
(Whole Island)
021-2225939
077367062
Email: lionlraphael@gmail.com.

Harikanan Printers.jaffna. 021-2222717 . 4590123