



unesco

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

முன்னோக்கிச் செல்வோம்



முன்னுரை

தேசிய வளர்ச்சிக்கு முழுமுதல் தேவையான ஆரோக்கியத்திற்கும், உடல்நலனுக்கும் அடிப்படையாக அமைவது தரமான கல்வி. மாணவர்களின் கல்வி மற்றும் உடல்நலனை மேம்படுத்திட பிரத்யேகமான ஒரு வாய்ப்பைப் பள்ளிகள் வழங்குகின்றன. தரமான கல்வியும், நல்ல உடல் ஆரோக்கியமும், உடல்நலனும், ஆண்-பெண் சமத்துவமும், மனித உரிமைகளும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்துள்ளன என்று நீடித்த நிலையான வளர்ச்சிக்கான 2030 அலுவல் திட்டம் கூறுகிறது. மாணவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், ஆனந்தமாகவும் இருந்தால்தான் நன்றாகக் கல்வி கற்க முடியும். உடல்நிலை மோசமாக இருக்குமானால், பள்ளிக்கு மாணவர்களின் வருகை பாதிக்கப்பட்டு, கல்வி கற்பதும் கெடுகிறது.

பள்ளிகளில் உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பாடத்திட்டத்தையும், பதின்பருவத்தினரின் உடல்நலன் மற்றும் நல்வாழ்வு தொடர்பான கல்விப் பொருட்களையும் உருவாக்குவதில் தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி கவுன்சில் (என் சி ஆர் டி) முன்னெடுத்துச் செயல்பட்டது. இதில் ஐநா முகமைகளும், இதர கூட்டாளி அமைப்புகளும் கூட்டுச் சேர்ந்து செயல்பட்டன. குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தையும், நலனையும் மேம்படுத்துவதில் என் சி ஆர் டி மற்றும் இந்திய அரசின் கல்வி அமைச்சகத்துடன் இணைந்து செயல்படுவதில் நாங்கள் பெருமகிழ்வு கொள்கிறோம். அனைத்துக் குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் நல்ல தரமான உடல்நலன் தொடர்பான கல்வியின் பயனைப் பெற்று, பாதுகாப்பான, உள்ளடக்கிய, உடல்நலனை மேம்படுத்தும் கல்விச் சூழலைப் பெற வேண்டும் என்பதில் நாங்கள் உறுதி பூண்டிருக்கிறோம்.

ஆரோக்கியத்துடனும், நல்ல உணர்வு நலனுடனும், மனநிலையிலும் வளர்வது, மனிதர்களிடையே உறவுகள், மாண்புகள் மற்றும் குடியுரிமை, ஆண்-பெண் சமத்துவம், ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கியம் மற்றும் தூய்மை, போதைப் பொருள் பயன்படுத்தப்படுவதைத் தடுப்பது மற்றும் மேலாண்மை, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை மேம்படுத்துதல், இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் மற்றும் எச் ஐ வி தடுப்பு, வன்செயல்கள் மற்றும் காயங்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள், இணையதளப் பாதுகாப்பு மற்றும் பொறுப்பு வாய்ந்த சமூக ஊடகங்கள் ஆகியன தொடர்பான பதினோரு மையக்கருத்துக்கள் இந்தக் காமிக் புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன.

ஆனந்தமாகக் கற்பது எப்படி என்பதை இந்தக் காமிக் புத்தகம் காட்டுகிறது. பதின்பருவத்தினரிடையே அவர்கள் ஓட்டுமொத்த வளர்ச்சி காண்பதற்காக உடல்நலன் தொடர்பான பிரச்சினைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பெருக்கி, ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான திறன்களை வழங்குவது இந்தப் புத்தகத்தின் நோக்கமாகும்.

இளைஞர்களின் கல்வி உரிமை, உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நலன், உள்ளடக்கிய மற்றும் ஆண்-பெண் சமத்துவ சமுதாயத்தை ஏற்படுத்துதல் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதில் மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், உடல் ஆரோக்கியப் பயிற்றுவிப்பாளர்களும் இந்தக் காமிக் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறோம்.



எரிக் ஃபால்ட்டு

பூட்டான், இந்தியா, மாலத்தீவு மற்றும் ஸ்ரீலங்கைக்கு
இயக்குனர் மற்றும் பிரதிநிதி

செய்தி

மாண்புமிகு மத்திய கல்வி அமைச்சர்,

திறன் வளர்ப்பு & தொழில்முனைப்பு

இந்திய அரசு



துதில்லியில் உள்ள யுனெஸ்கோ ஆயுஷ்மான் பாரத் திட்டத்தின் கீழ் என் சி ஆர் டி-யுடன் சேர்ந்து 11 கருத்துக்களில் காமிக் புத்தகம் ஒன்றை உருவாக்கியிருப்பது குறித்து நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நாட்டின் நல்ல வளர்ச்சிக்கு மக்களின் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் முழுமுதல் தேவையாகும். எனவே, வளர் இளம் பருவத்தினரின் உடல் ஆரோக்கியமும், நலனும் தேசத்தை உருவாக்கும் முயற்சிகளில் உயர் முன்னுரிமையைப் பெறுகின்றன. வளர் இளம் பருவத்தினரின் உடல்நலன் பற்றிய நிலைமைகளைப் புரிந்து கொண்ட கல்வி அமைச்சகம், சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பநலன் அமைச்சகத்துடன் சேர்ந்து ஆயுஷ்மான் பாரத் திட்டத்தின் கீழ் பள்ளியில் ஆரோக்கியம் என்னும் திட்டத்தைத் தொடங்கியுள்ளது.

கல்விக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையே பின்னிப்பிணைந்த ஒரு தொடர்பு உள்ளது. குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களை இலக்காகக் கொண்டு உடல்நலக் கல்வி வழங்கவும், உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திட பள்ளிகள்தான் மிகச்சிறந்த இடமாக இருக்கின்றன. தரமான கல்வி வழங்கிட வகுக்கப்பட்டுள்ள 2020-ஆம் ஆண்டின் தேசிய கல்விக் கொள்கையில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள இலக்குகளைப் பின்பற்றிச் செயல்படுவதில் மாணவர்களின் ஃபிட்நெஸ், நல்ல ஆரோக்கியம், சமூகம் சார்ந்த நல்ல மனநலன் ஆகியன இன்றியமையாத தேவைகளாகும். இவற்றை பள்ளிப் பாடத்திட்டத்தில் சேர்க்க வேண்டியுள்ளது.

அ உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல்நலன் பற்றிய இந்த காமிக் புத்தகத்தை உருவாக்கியுள்ள புதுதில்லி யுனெஸ்கோ மற்றும் என் சி ஆர் டியை பாராட்டுகிறேன். பள்ளிக் குழந்தைகளிடையே ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை வளர்த்து, விவரம் அறிந்த, பொறுப்புவாய்ந்தவர்களாக அவர்களை ஆக்கிடவும், அறிவூட்டி, ஆக்கப்பூர்வமான போக்குகளை உண்டாக்கி, வாழ்க்கைத் திறன்களைப் பெருக்கும் நோக்கம் கொண்டது இந்த புத்தகம். பள்ளியில் ஆரோக்கியம் திட்டம் தொடர்ந்து வெற்றிபெறுவதற்கு நான் வாழ்த்துகிறேன். இதில் தொடர்புடைய அனைவரும் ஒன்றிணைந்து பாடுபட்டு, தகவல்களைப் பரப்பி, விழிப்புணர்வை உண்டாக்கி, நாடெங்கும் உள்ள கோடிக்கணக்கான குழந்தைகள், வளரிளம் பருவத்தினர் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினரின் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு பங்களிக்க ஊக்கப்படுத்துகிறேன்.

தர்மேந்திர பிரதான்

நன்றி

ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல்நலன் பற்றிய இந்த காமிக் புத்தகம் ஒருங்கிணைந்த முயற்சிகளின் விளைவாக உருவாகியுள்ளது. பல தனிநபர்களும், நிறுவனங்களும் அளித்த ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனைகளினால் இது சாத்தியமாயிற்று.

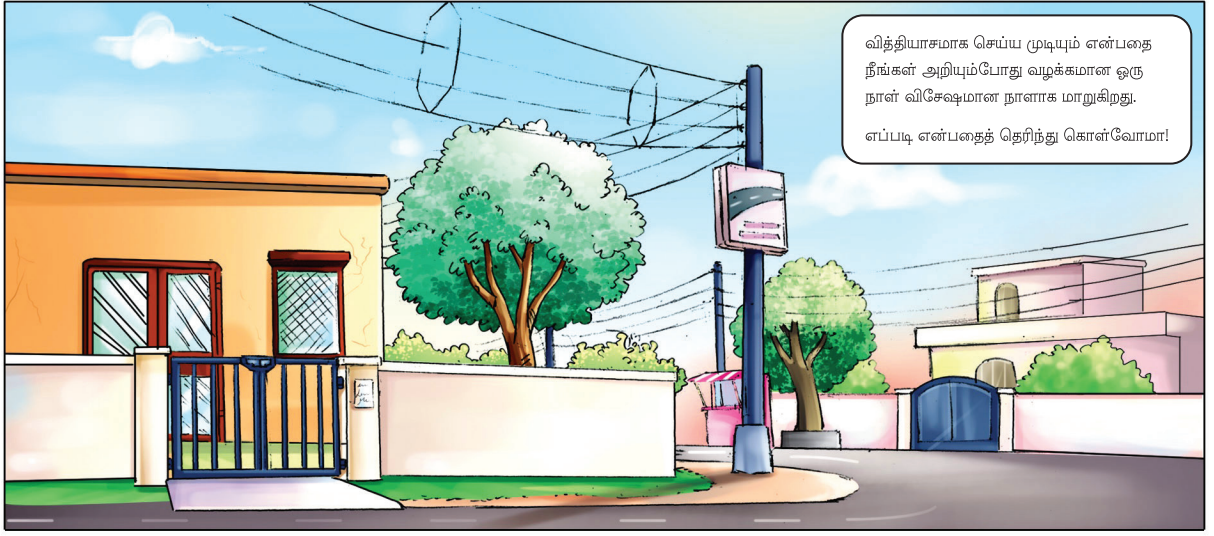
தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சிக் கவுன்சில் (என்சிஆர்டி) இயக்குநர் பேராசிரியர் தினேஷ் பிரசாத் சக்லானி மற்றும் மத்திய கல்வியியல் தொழில்நுட்பக் கழகம் (சிஐஇடி) இணை இயக்குநர் பேராசிரியர் அமரேந்திர பெஹேரா தலைமையில் கிடைத்த ஆலோசனைகளின் அடிப்படையில் இந்த புத்தகம் உருவாக்கப்பட்டது.

இந்த காமிக் புத்தகத்தை வாசித்து கருத்துக்களைத் தெரிவித்த தாகூர் இண்ட்டர்நேஷனல் ஸ்கூல் முதல்வர் டாக்டர் மல்லிகா பிரேமன், மற்றும் ஆசிரியர்களும், மாணவர்களுக்கும் நன்றி தெரிவிக்கிறோம்.

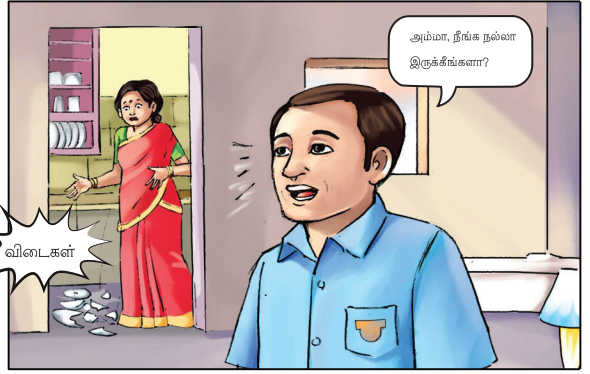
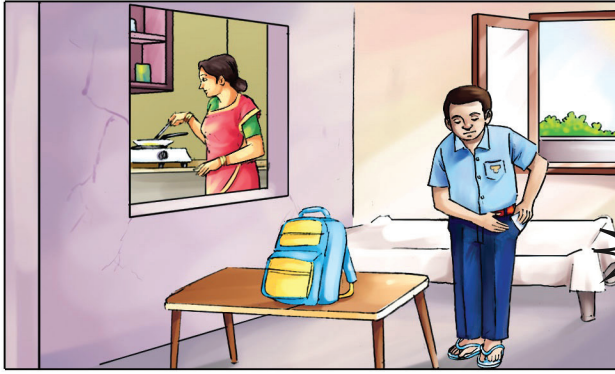
இந்த காமிக் புத்தகத்தை சரிதா ஜாதவ் ஒருங்கிணைந்து உருவாக்கினார். மதிப்புமிக்க கருத்துக்களை வழங்கி உதவிய ஜாய்ஸ் போவன், மற்றும் பிரஷாந்த் யாதவ் ஆகியோருக்கும் நன்றிகள்.

யுஎன் எய்ட்ஸ் யுனிஃபைடு பட்ஜெட், ரிசல்ட்ஸ் அண்டு அக்கவுண்ட்டபிலிட்டி ஃபிரேம் ஒர்க் (யு பி ஆர் ஏ எஃப்) அளித்த நிதியுதவி மற்றும் யுஎன்ஸ்கோ வழங்கிய நிதியின் மூலம் இந்தப் புத்தகத்தை உருவாக்க முடிந்தது.

இந்தக் காமிக் புத்தகத்தை கிளே ப்ரெய்ன்ஸ் உருவாக்கி, வடிவமைத்து, படங்களைத் தயாரித்தார்



வித்தியாசமாக செய்ய முடியும் என்பதை நீங்கள் அறியும்போது வழக்கமான ஒரு நான் விசேஷமான நாளாக மாறுகிறது. எப்படி என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோம்!



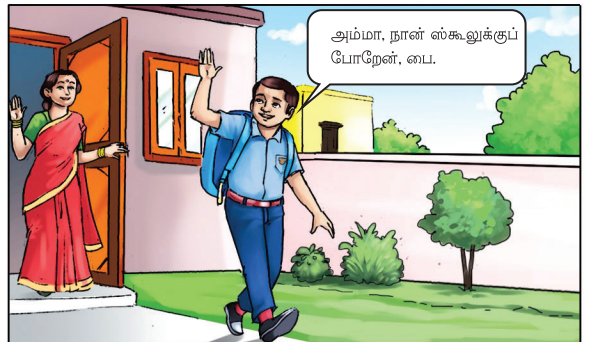
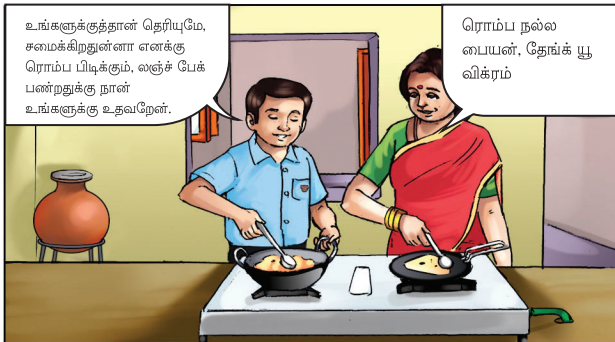
அம்மா, நீங்க நல்லா இருக்கீங்களா?

விடைகள்



நல்லா இருக்கேன், விக்ரம், நான் சமைச்ச உணவு தரையில் சிந்திருச்சு.

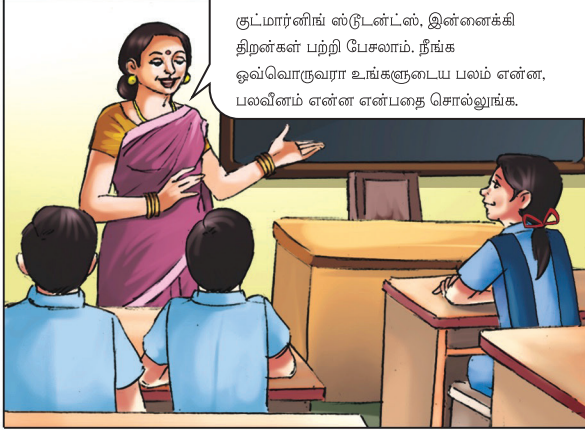
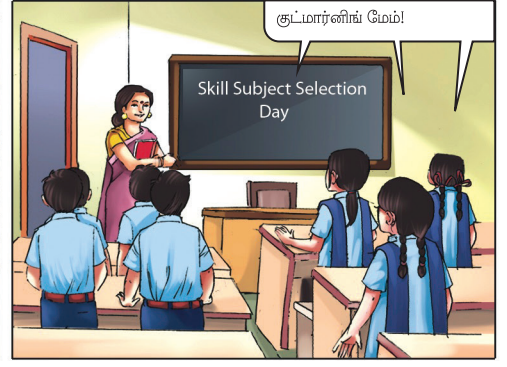
கவலைப்பட வேண்டாம் அம்மா, நான் துடைத்து விடுகிறேன்.



உங்களுக்குத்தான் தெரியுமே, சமைக்கிறதன் னா எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும். லஞ்ச் பேக் பன்றதுக்கு நான் உங்களுக்கு உதவுவேன்.

ரொம்ப நல்ல பையன், தேங்க் யூ விக்ரம்

அம்மா, நான் ஸ்கூலுக்குப் போறேன், பை.



குட்மார்னிங் ஸ்டூடன்ட்ஸ், இன்னைக்கி திறன்கள் பற்றி பேசலாம். நீங்க ஒவ்வொருவராலும் உங்களுடைய பலம் என்ன, பலவீனம் என்ன என்பதை சொல்லுங்க.



குழந்தையா இருந்தப்போ எனக்கு கோ கோ விளையாடறது ரொம்ப பிடித்தது. இப்போ அதை நான் அவ்வளவா விரும்பறது இல்லை.

வயசுப் பிள்ளைகளுக்கு பதின்பருவத்தில் இது நார்மல்தான். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் உடல் வளர்ச்சியோடு, மன வளர்ச்சியும் ஏற்படுது. அதனால் காலப்போக்கில் உங்களுடைய ஆர்வம் மாறுதுன்னா ஓகே.

ஜத்தின், என்ன கவலையா இருக்கறாப்ல இருக்கு நீ ஓகேதானே?

விக்ரம், நான் அடிக்கடி என்னோட அம்மாவுக்கு கிச்சன்லே உதவி பண்ணேன். அது எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும்... ஆனா

ஆனா? என்ன ஆனா, ஜத்தின்?

இத வகுப்புல எல்லோரிடமும் சொன்னா மாணவர்கள் என்னைக் கேலி செய்வாங்க. குக்கிங் மற்றும் கிளினிங் ரெண்டையும் பொண்ணுங்கதான் செய்யணும்.



ஆமா மேம்! இப்ப எல்லாம் எனக்கு டான்ஸ் மற்றும் யோகா செய்றத நான் ரொம்பவே அனுபவிக்கிறேன்.



இல்லே ஜத்தின், இதுல தப்பு இல்லை, எனக்கும் குக் பன்றதும், கிச்சன்லே அம்மாவுக்கு உதவி செய்றதும் ரொம்ப பிடிக்கும். பெண்கள்தான் குக் செய்யணும்னு ஆணாதிக்க மனப்போக்கு உள்வளர்கள்தான் காலம்காலமா சொல்லிட்டு வர்றாங்க. குக்கிங் என்பது ஒரு அடிப்படை வாழ்க்கைத் திறன். இதை ஆண்களும், பெண்களும் ஒரு பொழுது போக்காகவும் செய்யலாம். அல்லது ஒரு தொழிலாகவும் செய்யலாம்.

ஜத்தின், நீ ஒரு மாபெரும் செஃப் ஆக வருவே. ஏன்னா உனக்கு குக்கிங்லே வலுவான ஆர்வமும், வெறியும் இருக்குது.



நீ சொல்றது ரைட் விக்ரம். எப்பவாவது ஒரு நாள் நான் செஃப் ஆக ஆவேன்.



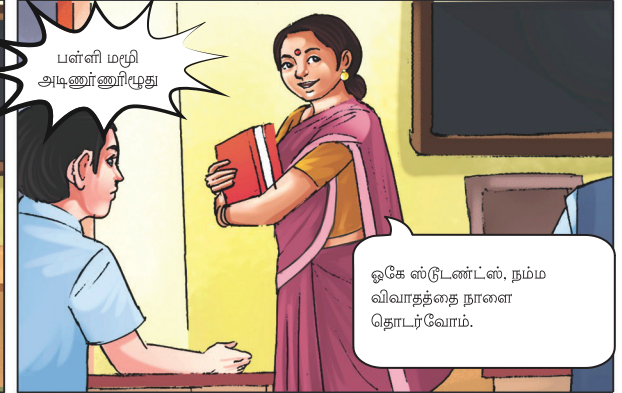
இன்னைக்கி லஞ்சுக்கு உனக்கு விருப்பமான சாண்ட்விச் கொண்டாந்துருக்கேன். இது நாளை தயார் பண்ணுனது.



எனக்கு என்னோட அண்ணனோட சேர்ந்து கிரிக்கெட் விளையாட பிடிக்கும். ஆனா நான் பொம்மையை வச்சித்தான் விளையாடணும்னு தாத்தா சொல்றாரு. இது எனக்கு பிடிக்கலை. அதனால் அடிக்கடி தாத்தாவோட தகராறு வருது.

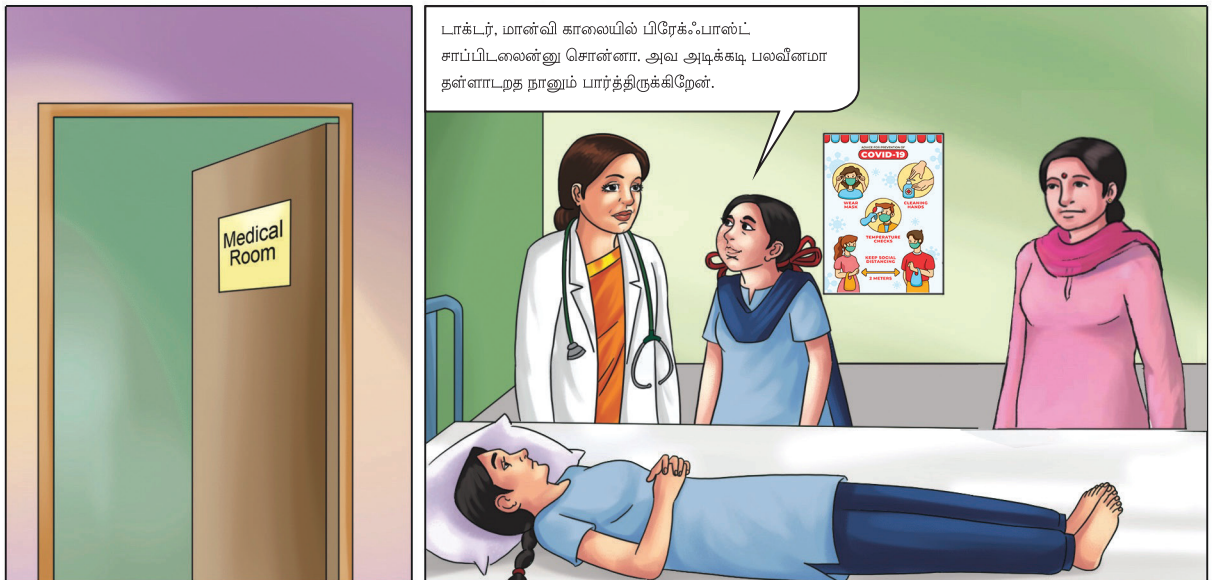
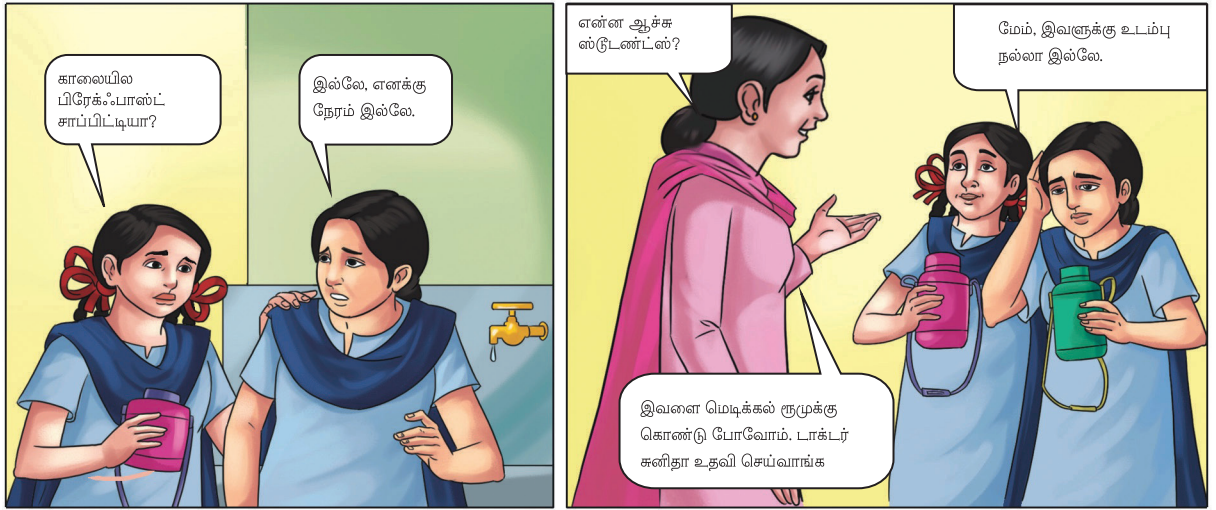
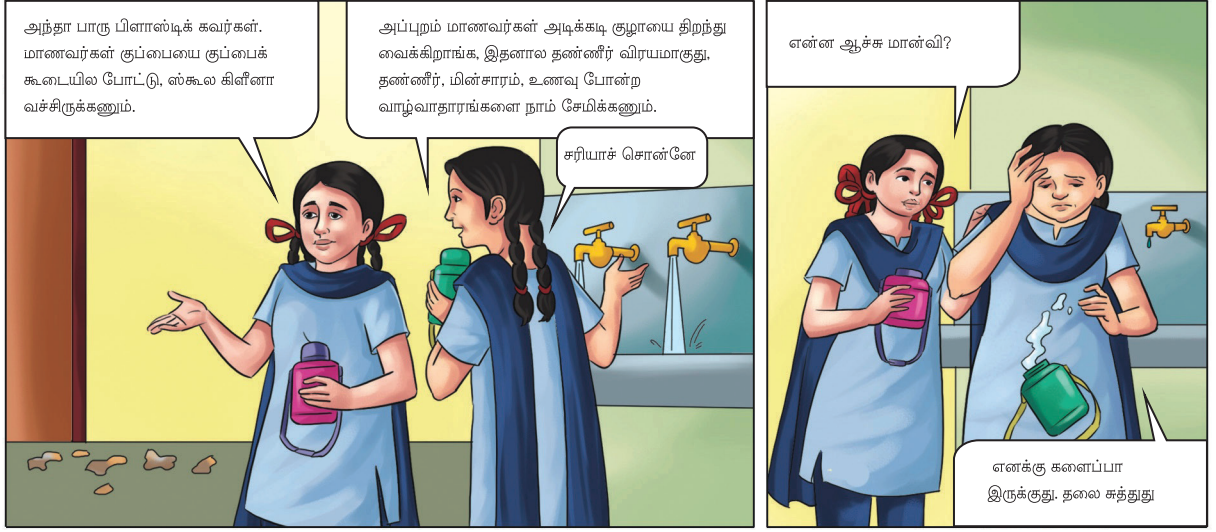


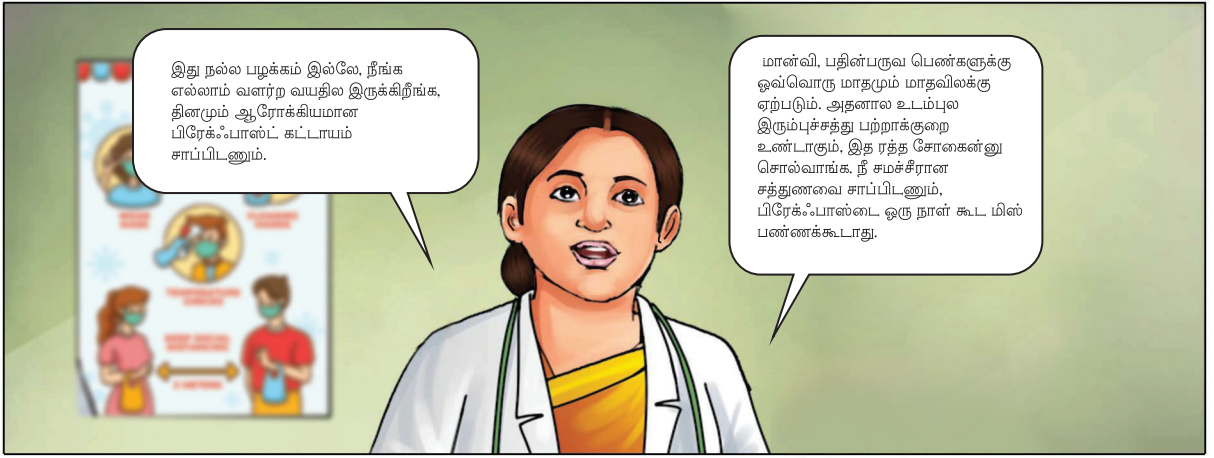
சவாலான நிலைமைகளை நாம் எதிர்கொள்ளும்போது பெற்றோர்கள், நம்பகமான பெரியவர்கள், ஆசிரியர்கள், அல்லது ஆலோசகர்களிடம் உதவி கோருவது முக்கியமாகும்.



ஓகே ஸ்டூடண்ட்ஸ், நம்ம விவாதத்தை நாளை தொடர்வோம்.

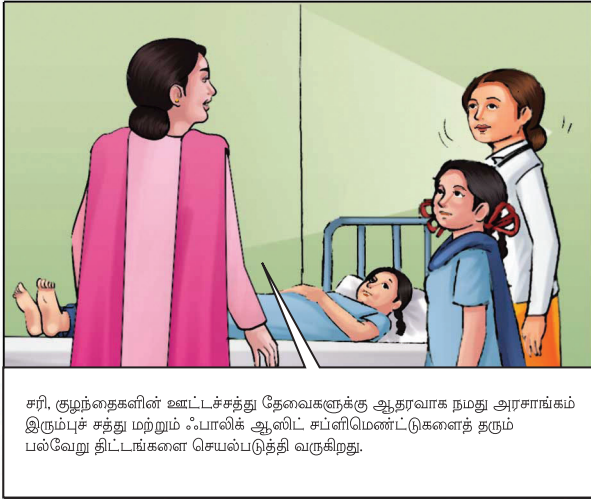






இது நல்ல பழக்கம் இல்லை, நீங்கள் எல்லாம் வளர்ப்பு வயதில் இருக்கிறீர்கள், தினமும் ஆரோக்கியமான பிரேக்ஃபாஸ்ட் கட்டாயம் சாப்பிடீர்கள்.

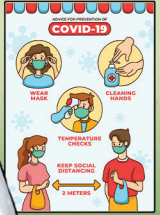
மான்வி, பதன்பருவ பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிலக்கு ஏற்படும். அதனால் உடம்புல இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை உண்டாகும். இத ரத்த சோகைன்னு சொல்வாங்க. நீ சமச்சீரான சத்துணவை சாப்பிடீனும், பிரேக்ஃபாஸ்டை ஒரு நாள் கூட மிஸ் பண்ணக்கூடாது.



சரி, குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளுக்கு ஆதரவாக நமது அரசாங்கம் இரும்புச் சத்து மற்றும் ஃபாலிக் ஆஸிட் சப்ளிமெண்ட்டுகளைத் தரும் பல்வேறு திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகிறது.

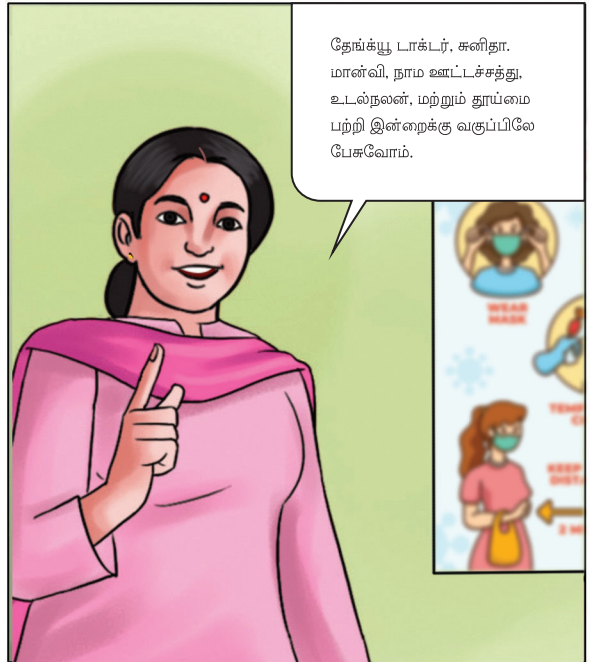


மான்வி, இந்த இரும்புச் சத்து மாத்திரையை எடுத்து, ஒரு தம்ளர் குளுக்கோஸ் வாட்டர் குடி.

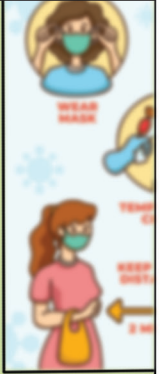


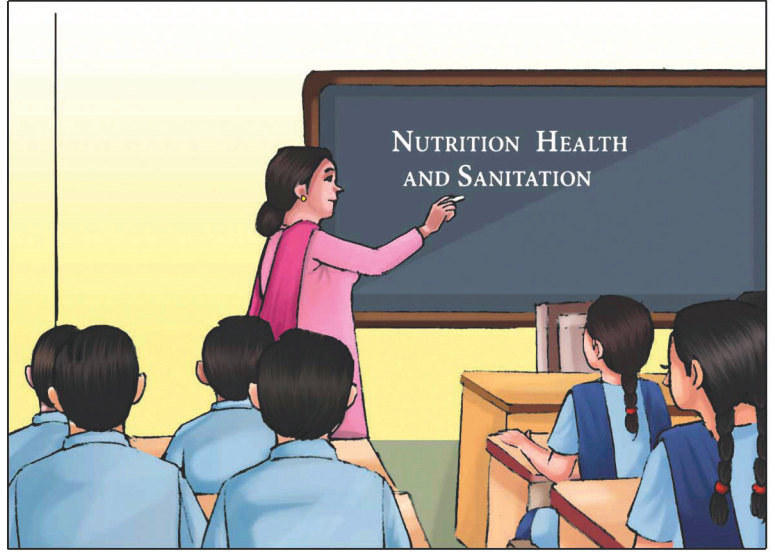
நான் இப்ப நல்லாயிட்டேன். இனிமே பிரேக்ஃபாஸ்ட் மிஸ் பண்ணமாட்டேன்.

வீட்டில் கிடைக்கும் சத்து மாவு, வேர்க்கடலை, பழங்கள் போன்ற சத்தான உணவுகளை சாப்பிடீனும்.



தேங்கயூ டாக்டர், கனிதா. மான்வி, நாம ஊட்டச்சத்து, உடல்நலன், மற்றும் தூய்மை பற்றி இன்றைக்கு வகுப்பிலே பேசுவோம்.





மேம், ஆரோக்கியமான வளர்வதற்கு நாங்கள் என்னென்ன சாப்பிடணும்?



ஆரோக்கியமான உணவை உண்பது எந்த வயதினருக்கும் ரொம்பவே முக்கியமானது. ஆனால் குறிப்பாக டீன் ஏஜ் வயதில் இருப்பவர்களின் உடம்பு இன்னும் தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டே இருப்பதால், நீங்கள் அனைவரும் மூன்று வேளை சமச்சீரான ரெகுலர் உணவை உண்ண வேண்டும். அதில் இருக்க வேண்டியது:



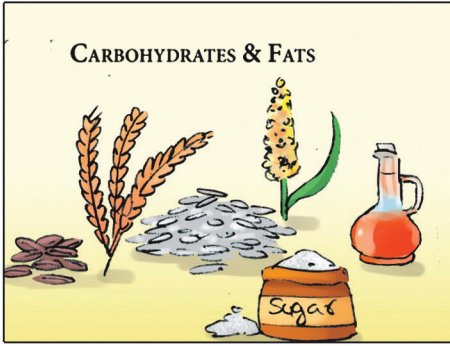


சக்தியளிக்கக்கூடிய மாவுச்சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் நிரம்பிய தானியங்கள், கோதுமை, அரிசி, எண்ணெய், குறைவான அளவில் இனிப்புக்கள்.

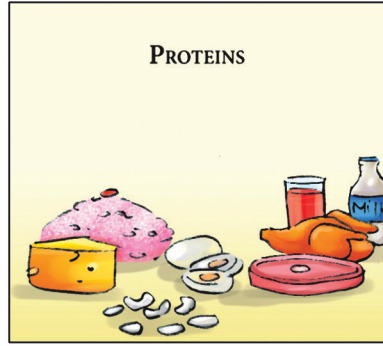
உடம்பை வளர்க்கும் புரோட்டீன்கள் நிறைந்த பருப்பு வகைகள், நடல் மற்றும் விதைகள், பால்வளப் பொருட்கள், முட்டைகள் மற்றும் இறைச்சி போன்றவை.



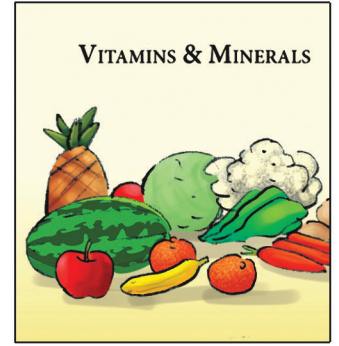
உடம்பைப் பாதுகாக்கும் வைட்டமின்களும், மினரல்களும் நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்.



CARBOHYDRATES & FATS



PROTEINS



VITAMINS & MINERALS

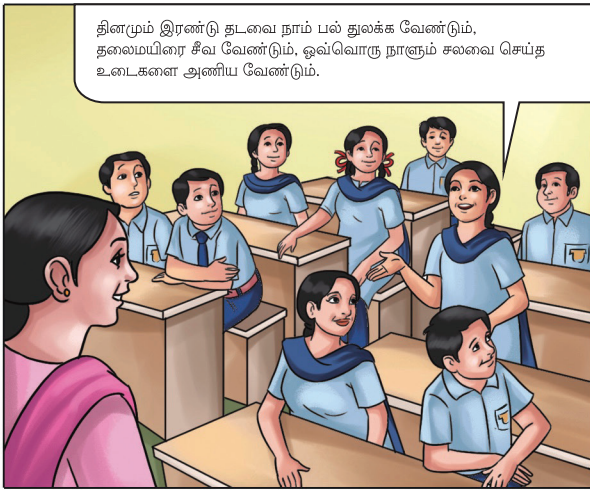


இந்த உணவுகள் எல்லாம் கலந்த கலவை உணவு சமச்சீர் உணவு எனப்படுகிறது. இது ஆரோக்கியமாகவும், பலசாலியாகவும் வளர்வதற்கு இன்றியமையாதது.



பூதர்ணூயு மேம்!

NUTRITION H AND SANITATI



ஒரு நாளில் மூன்று தடவையும் ரெகுலர் உணவு உண்பதால் நமது ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் எல்லாம் நிறைவேறும். குரு வ் ஒரு வேளை உணவைக் கூட மிஸ் பண்ணக் கூடாது. அப்படி மிஸ் பண்ணினா அது நமது வைட்டமின்கள், மினரல்கள், மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளை மிஸ் பண்ணின மாதிரி. அதனால் நமக்கு சக்தி கிடைக்காம போகும். அல்லது நம்மாலே கவனம் செலுத்துவதில் பிரச்சினை உண்டாகும். பூப்புப் பருவத்தில் சிறுவர்கள், சிறுமியர் இருவருக்குமே அவர்களின் உடம்பில் மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன. நமது உடம்பைப் பற்றிய சரியான தகவல்களைத் தெரிந்து வைக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். எனவே சந்தேகம் வருமானால் பெரியவர்களிடம் அது பற்றிக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.



ஹலோ மாணவர்களே, உங்க லக்கல் முடிஞ்சது. இன்னைக்கி மாலையில் 5 மணிக்கு பிராக்டிஸுக்கு வருவீங்களனு நினைக்கிறேன்.

சார், நானும் கிரிக்கெட் பிராக்டிஸுக்கு வரலாமா?



ஆமா, ரீனா கட்டாயம் வரணும்



கோச்: விக்ரம், இப்ப எல்லாம் ராகவ் ஏன் ஸ்கூலுக்கு வரமாட்டேங்கிறான்? நான் அவனைப் பார்க்கவே இல்லியே.

சார், சமீபத்துல அவனுக்கு ஒரு விபத்து நடந்தது. இன்னக்கி நான் அவனைப் போய் பார்க்கிறேன்.

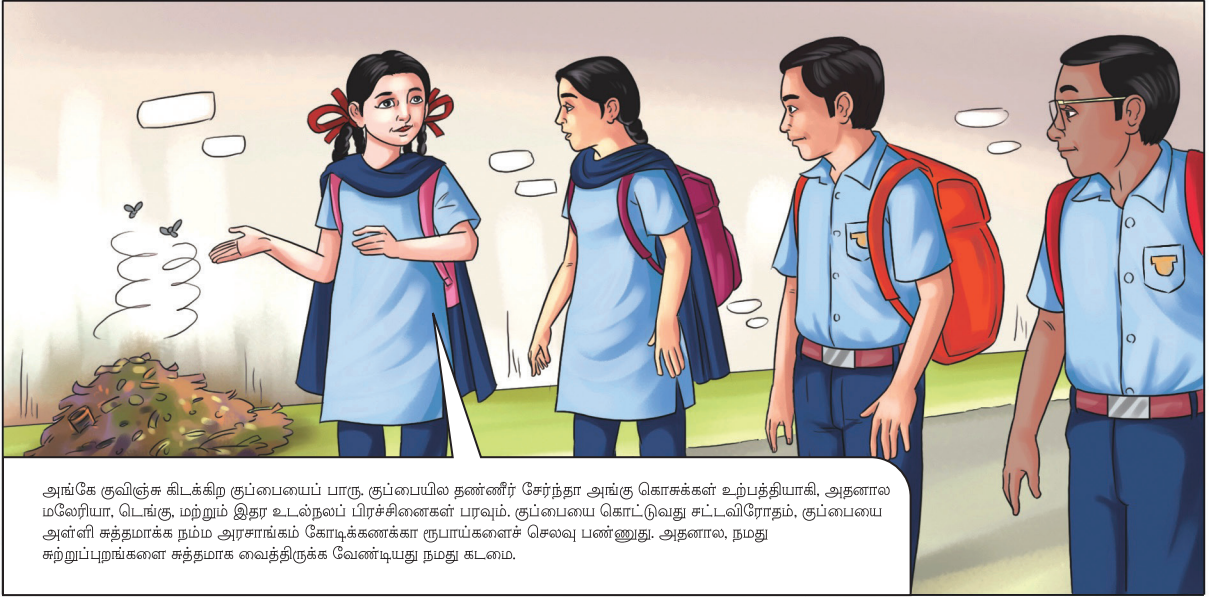
வீட்டுக்குப் போற வழியிலே அவனைப் பார்க்கலாம்.



இப்படிப்பட்ட உருப்படியான நட்பு கிடைக்கிறது நல்ல விஷயம். அவன் சீக்கிரமே உடம்பு தேறி வரணுமனு வாழ்த்துச் சொல்லுங்க. கிரவுண்டுக்கு சரியான நேரத்துல வந்து சேருங்க.

சரிங்க சார், நாங்க அங்க வந்துருவோம்.





அங்கே குவிஞ்சு கிடக்கிற குப்பையைப் பாரு. குப்பையில் தண்ணீர் சேர்ந்தா அங்கு கொசுக்கள் உற்பத்தியாகி, அதனால் மலேரியா, டெங்கு, மற்றும் இதர உடல்நலப் பிரச்சினைகள் பரவும். குப்பையை கொட்டுவது சட்டவிரோதம். குப்பையை அள்ளி சுத்தமாக்க நம்ம அரசாங்கம் கோடிக்கணக்கா ரூபாய்களைச் செலவு பண்ணுது. அதனால், நமது சுற்றுப்புறங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது நமது கடமை.



குப்பையில் இருக்கக்கூடிய நச்சுத்தன்மை உள்ள ரசாயனப் பொருட்களும், நோய்களை உண்டாக்கக்கூடிய நுண்ணுயிரிகளும் நீர்நிலைகளை மாசுபடுத்தக்கூடும். அதனால் தண்ணீரினால் உண்டாகும் நோய்கள் பரவும். இது மனிதர்களுக்கும், பிராணிகளுக்கும் ஆபத்தானது. மேலும் இதனால் நம்ம ல்கூலுக்கும், சமூகத்திற்கும் கெட்ட பெயர் உண்டாகும்.



ஈரமான மக்கும் குப்பை, உலர்ந்த மக்காத குப்பை என்று பிரிக்க வேண்டியதும் முக்கியமாகும். எனவே தனித்தனியாக ரெண்டு குப்பைக் கூடைகளை வைத்து பயன்படுத்தணும்.



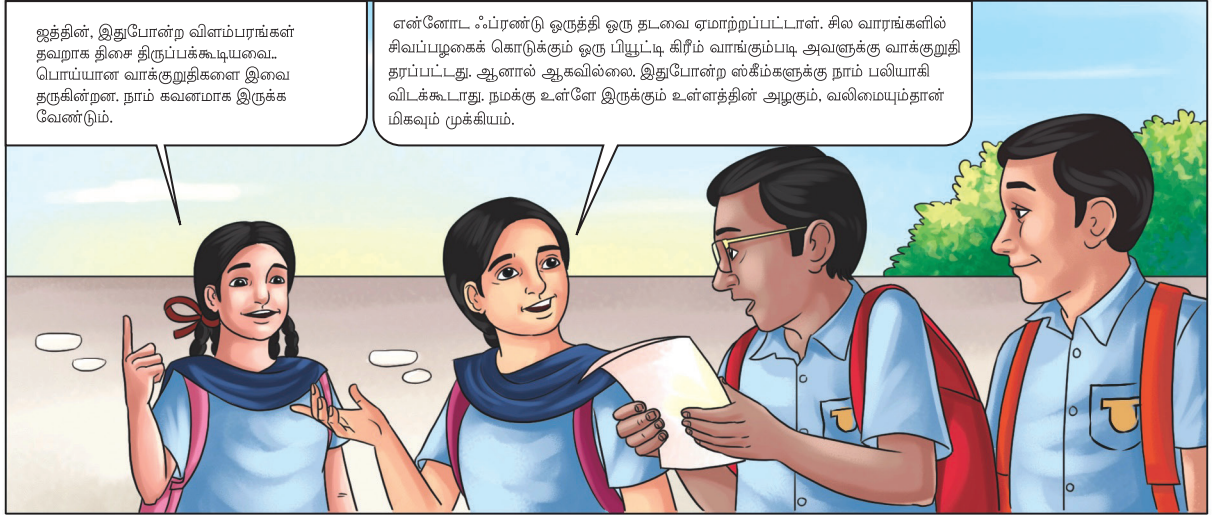
இது பற்றி பிரின்சிபல் மேடம்கிட்டே பேசி குப்பைக்கூடைகளை வாங்கி வைப்போம்.

நல்ல விஷயம் ஐத்தின், நாளைக்கே பிரின்சிபல் மேடத்துக்கிட்டே பேசுவோம்.



ஐத்தின் நீ என்ன வாசிக்கிறே?

இது தசை வளர்க்கிற புரோட்டின் பவுடர் பற்றிய விளம்பர நோட்டீஸ். நானும் ஆண்டு விளையாட்டுவிழாவுக்கு முன்னாடி நிறைய வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கு இல்லியா, அதனால் நானும் இது வாங்கப்போறேன்.



ஐத்தின், இதுபோன்ற விளம்பரங்கள் தவறாக திசை திருப்பக்கூடியவை. பொய்யான வாக்குறுதிகளை இவை தருகின்றன. நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

என்னோட ஃப்ரண்ட் ஒருத்தி ஒரு தடவை ஏமாற்றப்பட்டாள். சில வாரங்களில் சிவப்பழகைக் கொடுக்கும் ஒரு பியூட்டி கிரீம் வாங்கும்படி அவளுக்கு வாக்குறுதி தரப்பட்டது. ஆனால் ஆகவில்லை. இதுபோன்ற ஸ்கீம்களுக்கு நாம் பலியாகி விடக்கூடாது. நமக்கு உள்ளே இருக்கும் உள்ளத்தின் அழகும், வலிமையும் தான் மிகவும் முக்கியம்.



உன்னோட தசைகளை கட்டுமஸ்தாக வளர்க்க வேண்டுமானால், ஆரோக்கியமான உணவை உண்ண வேண்டும், நம்முடைய கோச் சாரிடம் யோசனை கேட்கணும்.



ஆமா, உனக்கு உதவும் வகையில் சரியான உடற்பயிற்சி முறைகளையும், டபட் உணவுகளையும் கோச் சார் சொல்வார்.



தேங்க்யூ ஃப்ரண்ட்ஸ், இது பற்றி நான் கோச் சாரிடம் பேசுகிறேன். ராகவை பாரக்கப் போகலாமா?

சரி வாங்க போகலாம்.



நம்முடைய அழகு என்பது நம்மை நாமே எவ்வாறு பார்க்கிறோம், நம்மிடம் என்னென்ன கொள்கைகள் இருக்கின்றன என்பதைப் பொறுத்தது. அழகு என்பதும், கட்டுமஸ்தான உடம்பு என்பதும் சமுதாயத்தினால் கட்டமைக்கப்பட்ட ஒரு மாயத் தோற்றமாகும். நம்முடைய தனிப்பட்ட வழிகளில் நாம் அழகாகவே இருக்கிறோம். பொய்யான வாக்குறுதிகள் தரும் தவறான விளம்பரங்களுக்கு நாம் இரையாகி விடக்கூடாது.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் அவன் சார்ந்துள்ள குடும்பம், வழிகாட்டிகள், பண்பாடு, இனம், சமூகப்பின்னணி, பாலினம், மதம் என்ற அடிப்படையில் கொள்கைகள் இருக்கின்றன.

ஆனால் நமது செயல்களை வழிநடத்திட, நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் நமது தனிப்பட்ட தன்மைகள்; நாம் எந்த மாதிரியான மனிதனாக இருக்க விரும்புகிறோம்; நம்மையும், மற்றவர்களையும் நாம் எப்படி நடத்துகிறோம்; நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகுடன் நாம் உறவாடுவது ஆகியன மிகவும் முக்கியமானவை.

ராகவின் வீடு இருக்கும் தெருவுக்குள் அவர்கள் நுழைகின்றனர். ராகவ் வாரந்தாவில் ஒரு சக்கர நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கிறான்.



ஹலோ ராகவ்



இது எப்படியாச்சு ராகவ்?

கு நான் என்னோட அண்ணனின் மோட்டார்சைக்கிளை ஓட்டுனேன். ஹெல்மெட் போட்டிருக்கலை, நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த ஒரு கார் மீது மோதி விட்டேன்.

உரிய வயது வருவதற்கு முன்பு டிரைவிங் செய்வது குற்றம். அது உங்களுக்கு மட்டும்ல்ல, சாலையில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் ஆபத்தானது. கண்மூடித்தனமா அதிவேகத்தில் ஓட்டி பல பதின்பருவ இளைஞர்கள் செத்துப் போயிருக்கிறார்கள். இனி நீ இந்த மாதிரி செய்யக்கூடாது.

நீ எப்போ ஸ்கூலுக்கு வரலாமனு டாக்டர் சொன்னாரா?

நான் செஞ்சது தப்புன்னு உணர்ந்துட்டேன். இப்போ நான் கொஞ்சம் பரவாய் இல்லை. ஆனால் வீல் சேர் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்குது. நம்ம ஸ்கூலில் ஊனமுற்ற மாணவர்களுக்காக வீல்சேர் ஏறுவதற்கான சாய்தளப்பாதை கிடையாது.



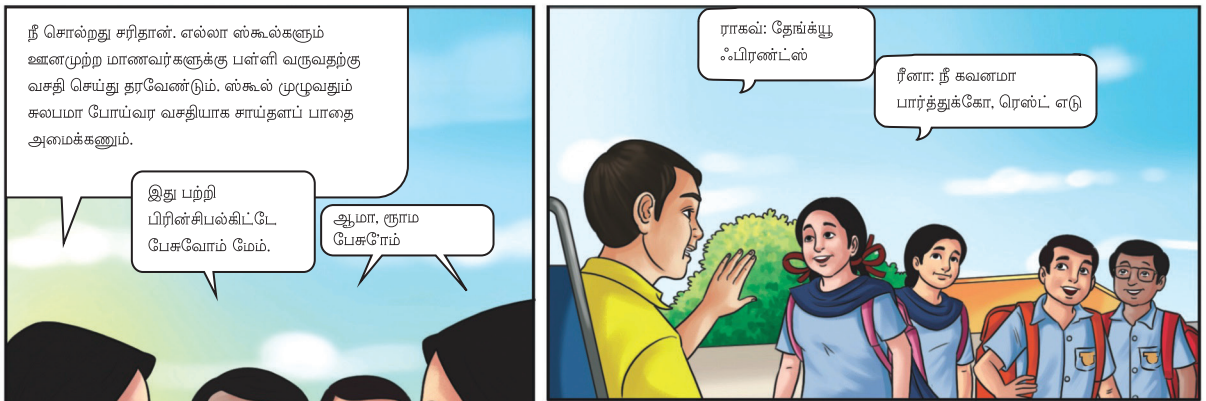
நீ சொல்றது சரிதான். எல்லா ஸ்கூல்களும் ஊனமுற்ற மாணவர்களுக்கு பள்ளி வருவதற்கு வசதி செய்து தரவேண்டும். ஸ்கூல் முழுவதும் சுலபமா போய்வர வசதியாக சாய்தளப் பாதை அமைக்கணும்.

இது பற்றி பிரின்சிபல்கிட்டே பேசுவோம் மேம்.

ஆமா, ரூம பேசுமோம்

ராகவ்: தேங்க்பூ ஃபிரண்ட்ஸ்

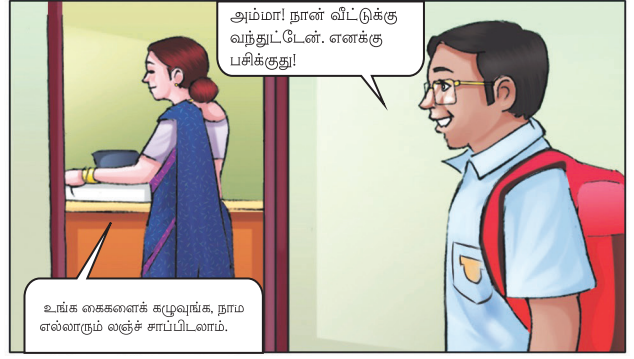
ரீனா: நீ கவனமா பார்த்துக்கோ, ரெஸ்ட் எடு



நம்மைச் சுற்றிலும் உள்ள மற்றவர்களைப் பற்றி கவனிக்க வேண்டியது ரொம்ப முக்கியம். ஊனமுற்ற குழந்தைகளின் தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களை நாமும் எல்லோரைப் போல என்று உணரவைப்பதில் முக்கிய பங்காற்ற முடியும்.

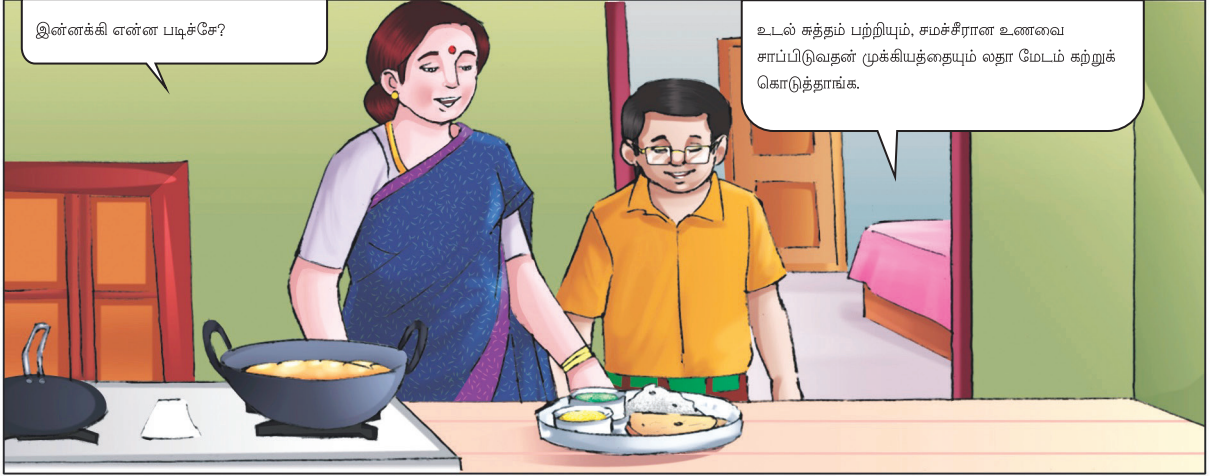


எல்லோருக்கும் பை, மாலைபில பார்ப்போம்.



அம்மா! நான் வீட்டுக்கு வந்துட்டேன். எனக்கு பசிக்குது!

உங்க கைகளைக் கழுவங்க, நாம எல்லாரும் லஞ்ச் சாப்பிடலாம்.



இன்னக்கி என்ன படிச்சே?

உடல் சுத்தம் பற்றியும், சமச்சீரான உணவை சாப்பிடுவதன் முக்கியத்தையும் லதா மேடம் கற்றுக் கொடுத்தாங்க.

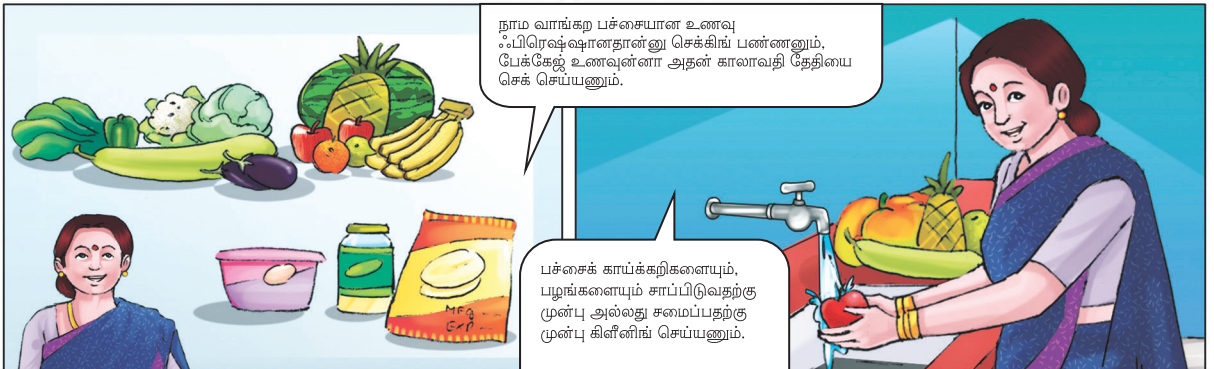


அம்மா நீ சமச்சீரான உணவைத்தான் சமைச்சிருக்கே, சுத்தமான உணவுக்கு நாம ஏதாச்சும் செய்யணுமா?



சுத்தமான உணவுன்னா அதுல 7 சி-க்கள் இருக்கு.

ஐந்தின்: 7 சி-க்களா?



நாம வாங்கற பச்சையான உணவு ஃபிரெஷ்வானதானு செக்கிங் பண்ணணும். பேக்கேஜ் உணவுன்னா அதன் காலாவதி தேதியை செக் செய்யணும்.

பச்சைக் காய்க்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அல்லது சமைப்பதற்கு முன்பு கிளினிங் செய்யணும்.

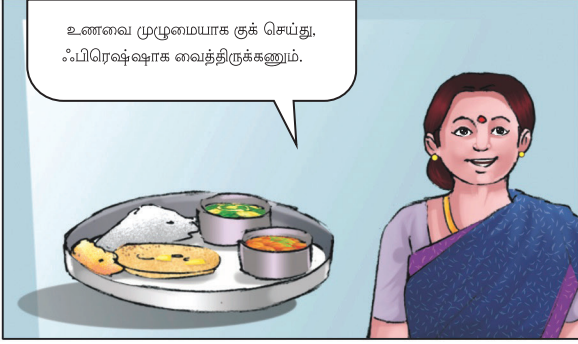
உணவு மற்றும் குடிநீரில் தூசும், கிருமிகளும் படியாமல் இருக்க அவற்றை மூடி வைத்து கவர் செய்யணும்.



பச்சையான உணவையும், சமைத்த உணவையும் தனித்தனியே வைத்து அவை கிராஸ் கண்டாமினேஷன் ஆவதைத் தவிர்க்கணும்.



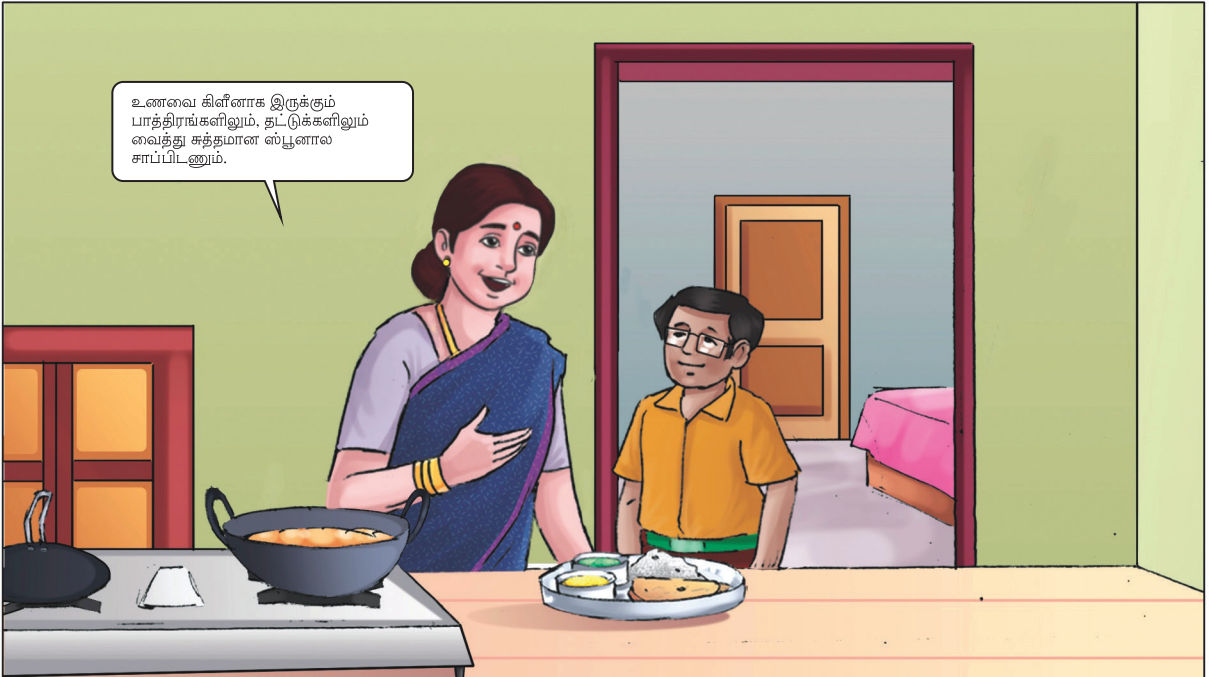
உணவை முழுமையாக குக் செய்து, ஃபிரெஷ்ஷாக வைத்திருக்கணும்.



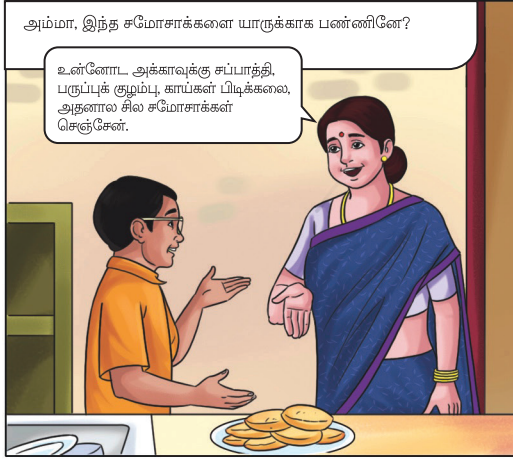
பச்சையான உணவுகளையும், சமைத்த உணவுகளையும் சில்லென ஆறவைத்து, ரெஃபிரிஜிரேட்டரில் தனித்தனியாக பாதுகாப்பாக வைக்கணும்.



உணவை கிளீனாக இருக்கும் பாத்திரங்களிலும், தட்டுக்களிலும் வைத்து சுத்தமான ஸ்பூனால சாப்பிடணும்.

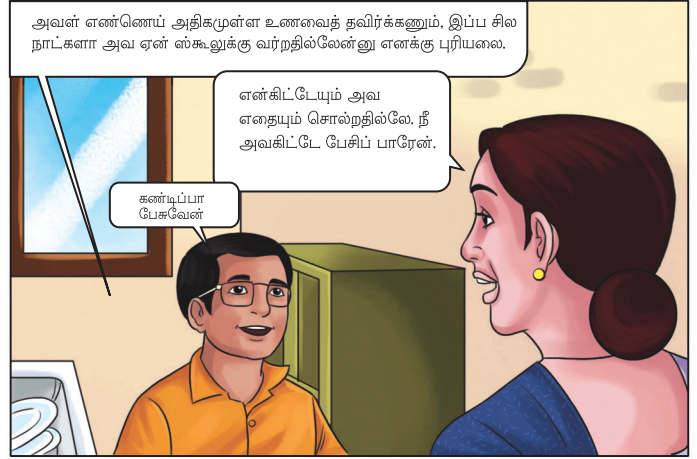


பதின்பருவம் வேகமாக வளர்ச்சி அடையக்கூடிய வயது என்பதால் ஊட்டச்சத்து தேவை அதிகம் இருக்குது. நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உணவுப் பழக்கம் ஆரோக்கியமாக இருக்கணும். உணவும் சுத்தமானதாக இருக்கணும். உதாரணமாக, முழு தானியங்கள், முனைவிட்ட பருப்புக்களை உண்பது. பேக் செய்யப்பட்ட பானங்களுக்குப் பதிலாக வீட்டில் கிடைக்கும் பானங்களை குடிப்பது. ஃபாஸ்ட் டுட்டை கொஞ்சமாக உண்பது, இரும்புப் பாத்திரங்களில் சமைப்பதால் உணவில் இரும்புச் சத்து அதிகரிக்குது.



அம்மா, இந்த சமோசாக்களை யாருக்காக பண்ணினேன்?

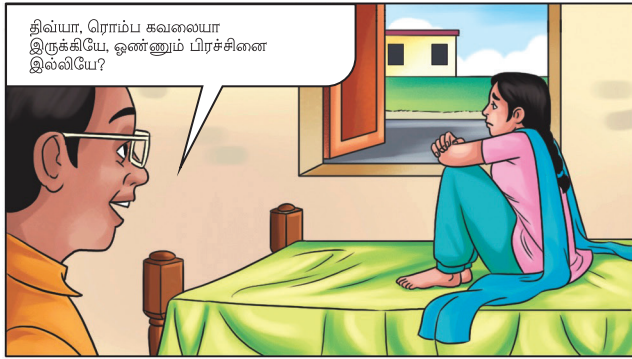
உன்னோட அக்காவாக்கு சப்பாத்தி, பருப்புக் குழம்பு, காய்கள் பிடிக்கலை, அதனால் சில சமோசாக்கள் செஞ்சேன்.



அவள் என்னெய் அதிகமுள்ள உணவைத் தவிர்க்கணும், இப்ப சில நாட்களா அவ ஏன் ஸ்கூலுக்கு வரறதில்லேன்னு எனக்கு புரியலை.

என்கிட்டேயும் அவ எதையும் சொல்றதில்லே, நீ அவகிட்டே பேசிப் பாரேன்.

கண்டிப்பா பேசுவேன்

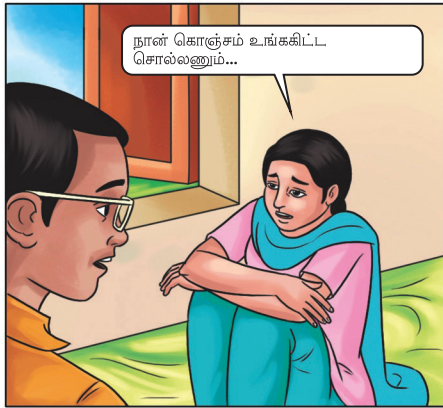


திவ்யா, ரொம்ப கவலையா இருக்கியே, ஒண்ணும் பிரச்சினை இல்லையே?



ஐ ஆம் ஃபைன்

நீயும் ஸ்கூலுக்கு வராம மில் பண்ணிட்டே, என்னாச்சு?



நான் கொஞ்சம் உங்ககிட்ட சொல்லணும்...



நான் ஸ்கூல் லைப்ரரியில் இருந்தப்போ நம் பிழன் ராஜேஷ் அண்ணா எனக்கு பின்னால வந்து என்னைத் தொட்டாரு, அப்புறம் இது பத்தி யார்கிட்டேயும் சொல்லக்கூடாதுன்னு பயமுறுத்துனாரு.

நான் பயந்துட்டேன். அதனால் ஸ்கூலுக்கு வரலை, அப்புறம் என்னோட ஃபிரண்ட் ஐடி-இல் ஒரு மோசடியான ஐடி உருவாக்கி எனக்கு ஃபிரெண்ட்ஷிப் ரிக்கொஸ்ட் அனுப்புனாரு.

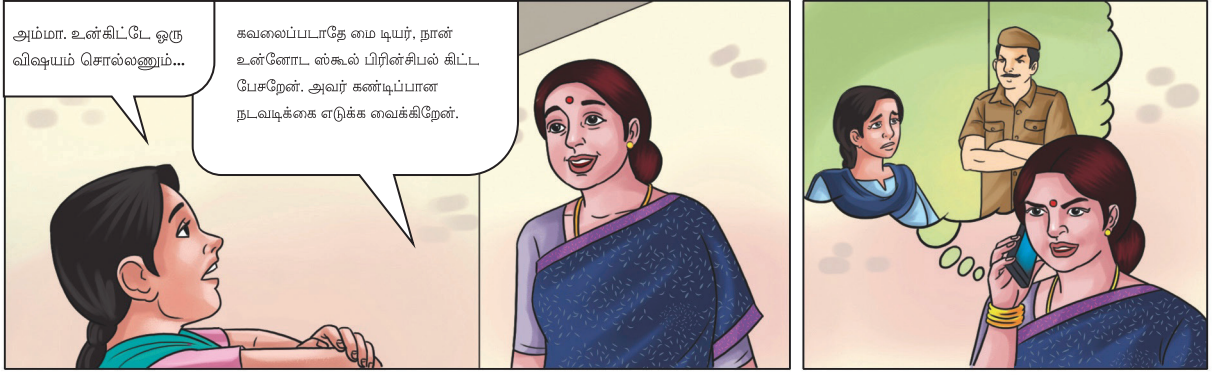


இதுப் பற்றி என்னிடம் இதற்கு முன் ஏன் சொல்லவில்லை? இது ஒரு வன்முறை, உனக்கு இது நேர்ந்திருப்பது எனக்கு வருத்தம் தருகிறது!

யாரையும் தொந்தரவு செய்ய விரும்பலை, ஆனால் இப்போ என்னால சமாளிக்க முடியலே.



ஞன்ன உன்னைக் குற்றம் சொல்ல முடியாது. "நோ, போ, சொல்லு" என்ற அணுகுமுறையை நாம் பின்பற்றணும், நிலைமை சங்கடமா இருக்குதுன்னு தெரியும்போது "நோ" என்று கத்துங்கள், அல்லது பாதுகாப்பான இடத்துக்குப் போய்விடுங்கள், அல்லது நம்பகமான பெரியவர்களிடம் இந்தச் சம்பவம் பற்றி சொல்லுங்கள். இது பற்றி அம்மாவிடம் நாம் பேசணும்.



அம்மா. உன்கிட்டே ஒரு விஷயம் சொல்லணும்...

கவலைப்படாதே மை டியர், நான் உன்னோட ஸ்கூல் பிரின்சிபல் கிட்ட பேசறேன். அவர் கண்டிப்பான நடவடிக்கை எடுக்க வைக்கிறேன்.



மேம், உங்களுடைய கவலை எனக்குப் புரியுது. இது போன்ற செயல்களை பொறுத்துக் கொள்ளாத கொள்கையை பின்பற்றுகிறோம். நான் தனிப்பட்ட முறையில் இது பற்றி போலீஸிடமும், இணையக் குற்றப் பிரிவிடமும் பேசி, இந்தக் குற்றத்தைச் செய்த ஊழியர் மீது கண்டிப்பான நடவடிக்கை எடுக்க உறுதியளிக்கிறேன்.

தேங்க் யூ மேம்.



போலீஸில் புகார் செய்து, கண்டிப்பான நடவடிக்கை எடுப்பதாக மேம் கூறியிருக்கிறார். இதை ரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டாம். உதவி கோருவது ஸ்மார்ட்டான விஷயம். எப்போதுமே உங்களுடைய பாதுகாப்பிற்காகத்தான் நாங்கள் இருக்கிறோம்.



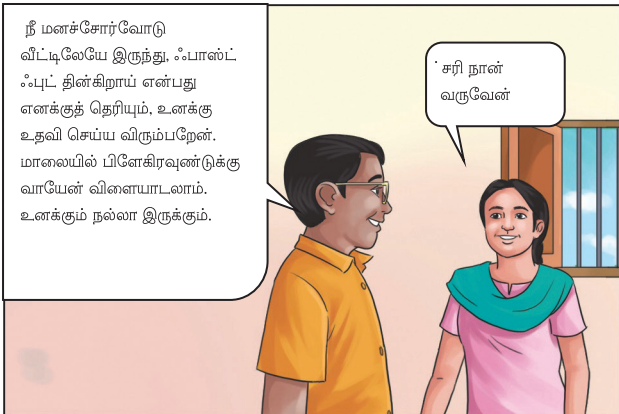
சார், எங்கள் பள்ளியில் நடந்த ஒரு சம்பவம் பற்றி புகார் செய்யணும்.

இது ஒரு மாதிரியான வன்முறை. நாங்கள் குற்றவாளியைக் கைது செய்து தண்டிப்போம். எங்களிடம் உதவிகோரி நீங்கள் வந்ததை நான் பாராட்டுகிறேன்.



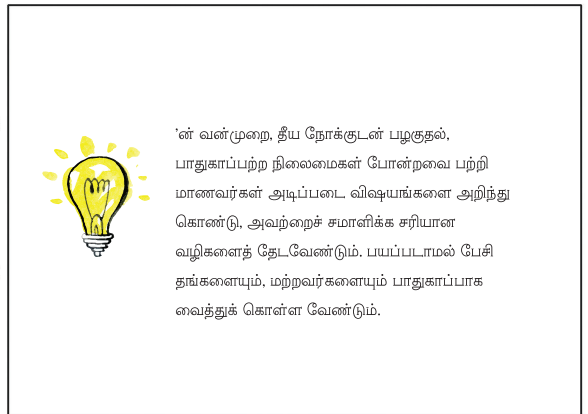
தேங்க் யூ சார், எங்களின் ஆண்டு விளையாட்டு விழா அன்றைக்கு ஒரு ஸ்பெஷல் அசெம்பிளி நடத்தப் போகிறோம். நீங்கள் வந்திருந்து எமது மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடணும்.

நிச்சயமா, நான் வருவேன்.

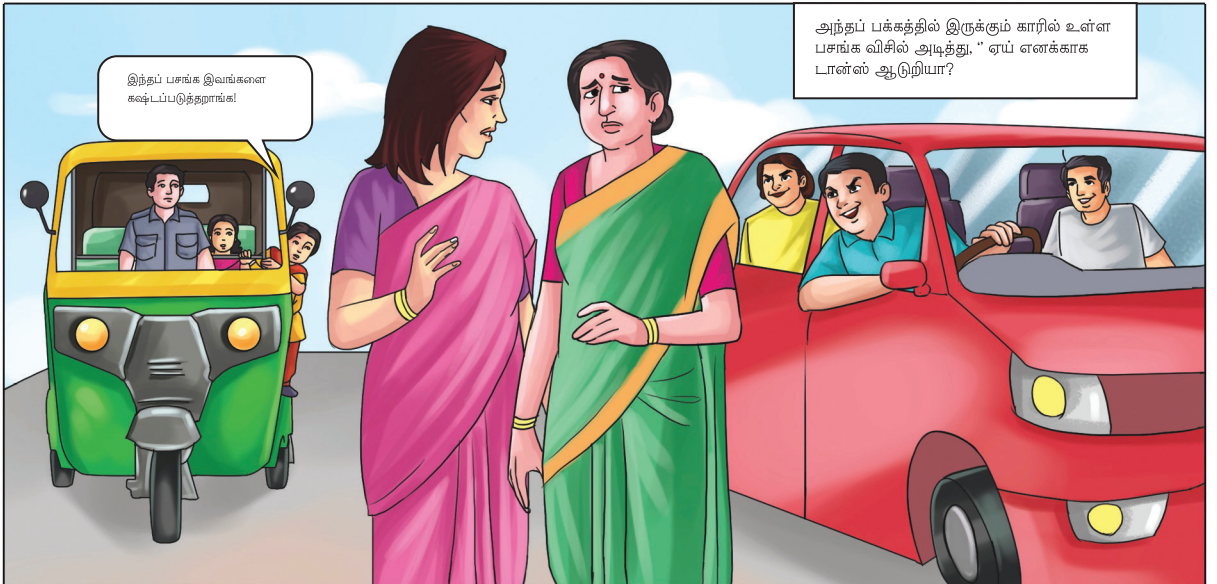
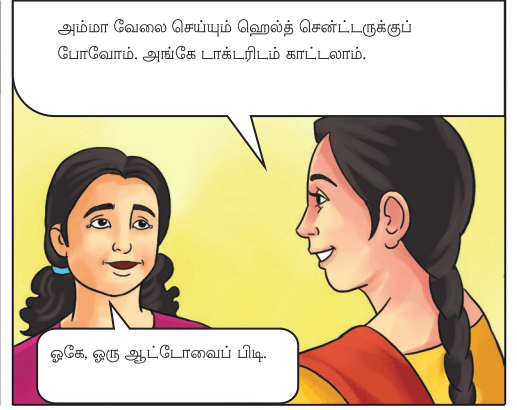
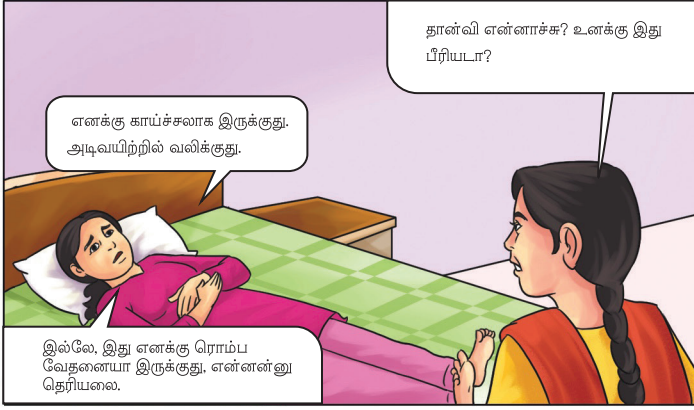


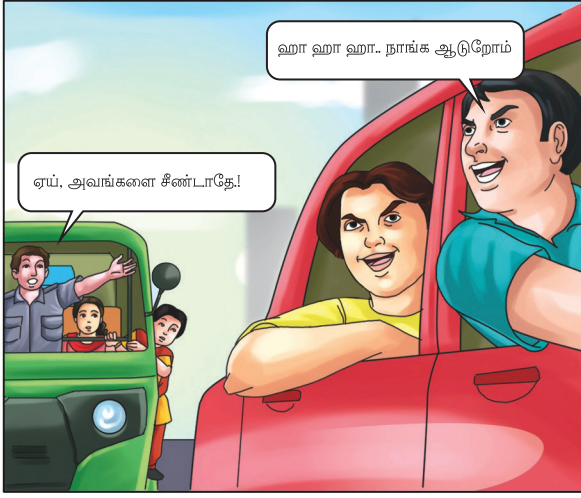
நீ மனச்சோர்வோடு வீட்டிலேயே இருந்து, ஃபான்ட் ஃபுட் தின்கிறாய் என்பது எனக்குத் தெரியும், உனக்கு உதவி செய்ய விரும்பறேன். மாஸையில் பிளேகிரவுண்டுக்கு வாயென் விளையாடலாம். உனக்கும் நல்லா இருக்கும்.

சரி நான் வருவேன்



என் வன்முறை, தீய நோக்குடன் பழகுதல், பாதுகாப்பற்ற நிலைமைகள் போன்றவை பற்றி மாணவர்கள் அடிப்படை விஷயங்களை அறிந்து கொண்டு, அவற்றைச் சமாளிக்க சரியான வழிகளைத் தேடவேண்டும். பயப்படாமல் பேசி தங்களையும், மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.





ஹா ஹா ஹா. நாங்க ஆடுறோம்

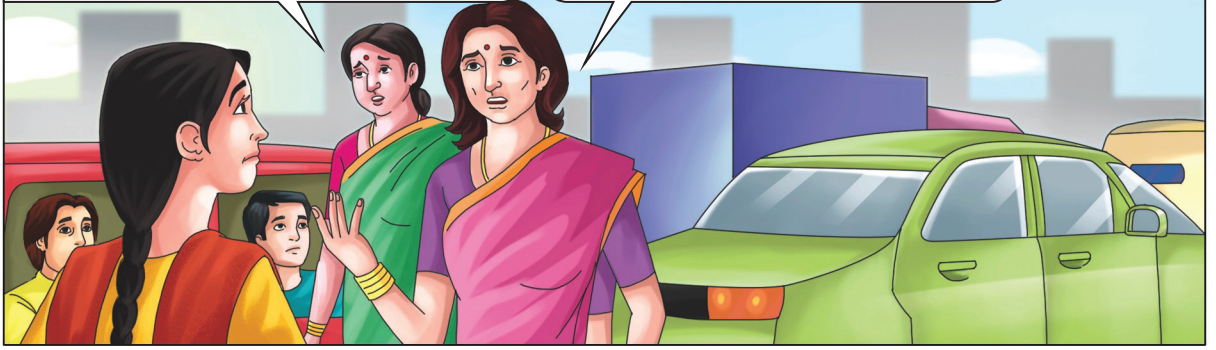
ஏய், அவங்களை சீண்டாதே!



பாலினத்துக்காக ஒருவரை சீண்டுவது நல்லதல்ல, எல்லோருக்கும் கிடைப்பது போல இவங்களுக்கும் மரியாதை கிடைக்கணும். நீ இவங்ககிட்ட மன்னிப்புக் கேளு!

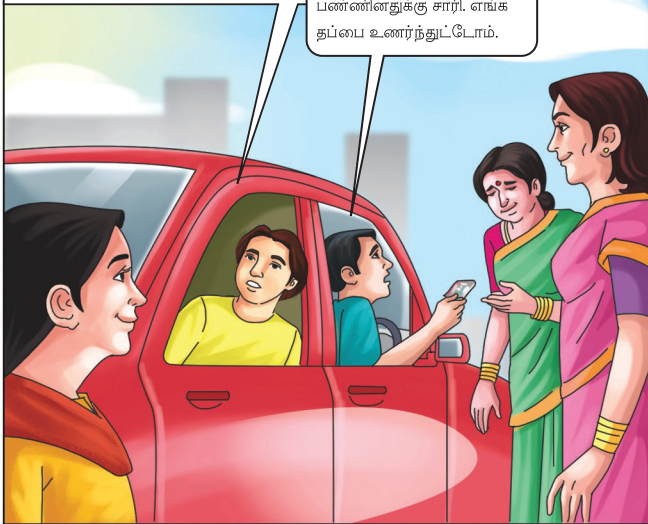
நாங்க எங்க வழியில் வாழறோம். ஆனால் மக்கள் எங்களை இழிவாப் பேசி, துன்புறுத்துறாங்க. சமுதாயமும், குடும்பமும் எங்களை ஏற்கவில்லை. அதனால் விட்டை விட்டு ஓடி வந்துட்டோம்.

இத்தகைய கொள்கைகள் மிகவும் முக்கியமானவை. வேறுபாடுகளை மதித்து நடக்கவும், குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே அனைவருடனும் சேர்ந்து வாழ்வதற்கும் எல்லோருக்கும் கற்பிக்க வேண்டும்.



இவங்களை மதித்து நடத்தணும்னு புரிய வைச்சதுக்கு நன்றி. நாங்க இனி இந்த மாதிரி செய்ய மாட்டோம்.

உங்களை தொந்தரவு பண்ணினதுக்கு சாரி. எங்கள் தப்பை உணர்ந்துட்டோம்.



பாலினம் என்பது சமூகத்தால் கட்டமைக்கப்படுவது. காலப்போக்கில் இதில் மாற்றங்கள் நிகழலாம். நாம் எல்லோருமே சமமானவர்கள். மரியாதையுடன் நடத்தப்பட வேண்டியவர்கள்.

பாலினப் பாகுபாட்டை கண்டறிந்து, இந்த மாதிரி ஒதுக்கி வைப்பதற்கு எதிராக குரல் எழுப்ப வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது அடையாளத்துடன் அமைதியாக வாழ நாம் அனுமதிக்கணும். மூன்றாம் பாலின உரிமைகளை நாம் ஆதரித்து, மற்றவர்களும் குரல் எழுப்ப ஊக்கப்படுத்தணும், மூன்றாம் பாலினத்தவரிடம் ஆதரவாக இல்லாத மக்களின் மனப்போக்கை மாற்ற உதவணும்.

ஹலோ டாக்டர், எங்க அம்மா சாரு இங்கே ஆஷா ஊழியரா வேலை பார்க்கிறாங்க. நாங்க அவரோட பொண்ணுங்க. என்னோட தங்கைக்கு வயிற்று வலி, காய்ச்சல், அவளை செக் பண்ணுங்க.



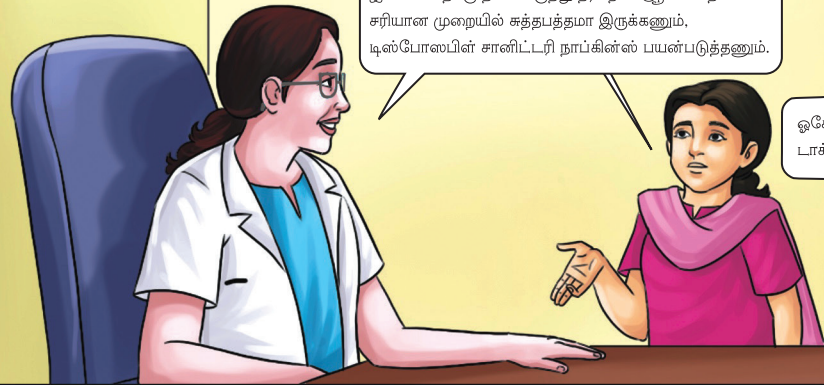
இது ரீபுரொடக்டிவ் டிராக்ட் இன்ஃபெக்ஷன் (ஆர் டி ஐ) போல் தெரியுது. இது துப்பரவா இல்லாமல், அழுக்கான சானிட்டரி நாப்கின்ஸ் பயன்படுத்தறதுனால அல்லது அசாதரணமான பாக்கீரியா இருக்கறதுனால உண்டாகலாம்.



நாங்க பள்ளிக்கூடத்தில் சுத்தமா இருக்கறது மற்றும் ஆர்டிஐ பற்றி படித்திருக்கிறோம். என்ன செய்யணும்னு சொல்லுங்க.

இப்போதைக்கு நாள் மருந்து தர்றேன். ஆனால் நீங்க சரியான முறையில் சுத்தபத்தமா இருக்கணும். டிஸ்போஸபிள் சானிட்டரி நாப்கின்ஸ் பயன்படுத்தணும்.

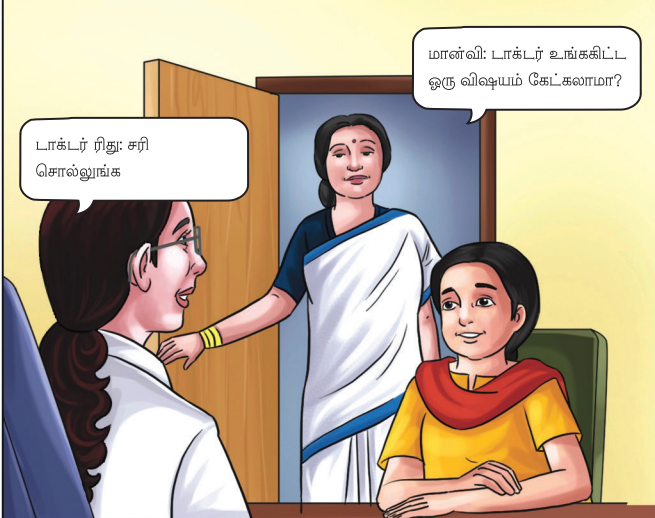
ஓகே, தேங்க்பூ டாக்டர்.

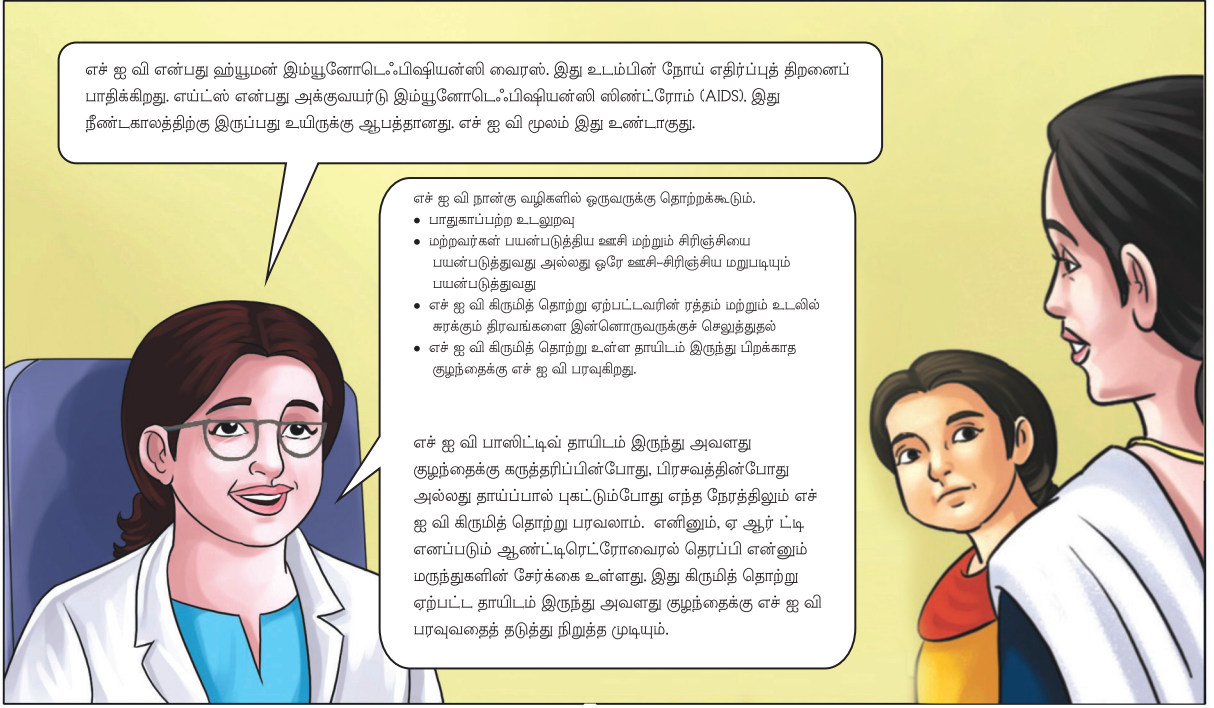


டாக்டர் ரிது: சரி சொல்லுங்க

மான்வி: டாக்டர் உங்ககிட்ட ஒரு விஷயம் கேட்கலாமா?

நாங்க கிளினிக் உள்ளே நுழையறப்போ சிலர் எச் ஐ வி பற்றி பேசிக்கிட்டு இருந்தாங்க. எச் ஐ வி என்றால் என்ன? அது எப்படி பரவுது?





எச் ஐ வி என்பது ஹ்யூமன் இம்யூனோடெஃபிஷியன்ஸி வைரஸ். இது உடம்பின் நோய் எதிர்ப்புத் திறனைப் பாதிக்கிறது. எய்ட்ஸ் என்பது அக்குவயர்டு இம்யூனோடெஃபிஷியன்ஸி ஸிண்ட்ரோம் (AIDS). இது நீண்டகாலத்திற்கு இருப்பது உயிருக்கு ஆபத்தானது. எச் ஐ வி மூலம் இது உண்டாகுது.

எச் ஐ வி நான்கு வழிகளில் ஒருவருக்கு தொற்றக்கூடும்.

- பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு
- மற்றவர்கள் பயன்படுத்திய ஊசி மற்றும் சிரிஞ்சியை பயன்படுத்துவது அல்லது ஒரே ஊசி-சிரிஞ்சியை மறுபடியும் பயன்படுத்துவது
- எச் ஐ வி கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டவரின் ரத்தம் மற்றும் உடலில் சுரக்கும் திரவங்களை இன்னொருவருக்குச் செலுத்துதல்
- எச் ஐ வி கிருமித் தொற்று உள்ள தாயிடம் இருந்து பிறக்காத குழந்தைக்கு எச் ஐ வி பரவுகிறது.

எச் ஐ வி பாஸிட்டிவ் தாயிடம் இருந்து அவளது குழந்தைக்கு கருத்தரிப்பின்போது, பிரசவத்தின்போது அல்லது தாய்ப்பால் புகட்டும்போது எந்த நேரத்திலும் எச் ஐ வி கிருமித் தொற்று பரவலாம். எனினும், ஏ ஆர் ட்டி எனப்படும் ஆண்ட்டிரெட்ரோவைரல் தெரப்பி என்னும் மருந்துகளின் சேர்க்கை உள்ளது. இது கிருமித் தொற்று ஏற்பட்ட தாயிடம் இருந்து அவளது குழந்தைக்கு எச் ஐ வி பரவுவதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.



ஆனால், ஒருவருக்கு எச் ஐ வி பாஸிட்டிவ் உள்ளதா என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது? இது குணப்படுத்தக்கூடியதா?

எச் ஐ வி டெஸ்ட் எல்லா அரசு மருத்துவமனைகளிலும் இலவசமாகச் செய்யப்படுகிறது. இது குணப்படுத்தக்கூடியது அல்ல. ஆனால், சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பு மூலம் எச் ஐ வி பாஸிட்டிவ் உள்ள ஆட்கள் நம் அனைவரையும் போலவே ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து, இனப்பெருக்கம் செய்ய முடியும்.



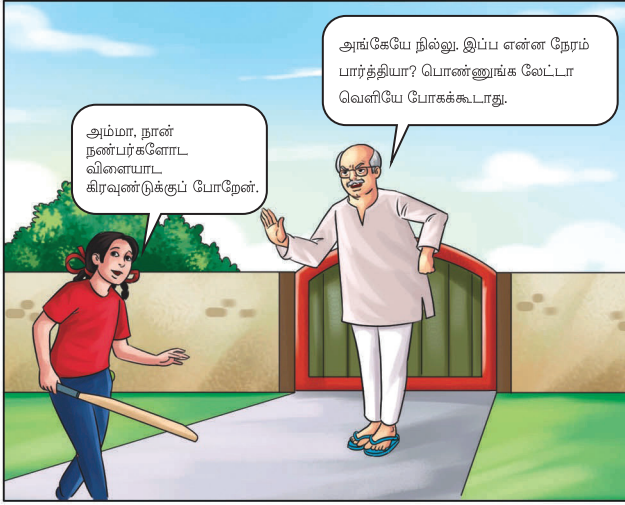
ஏய் , மான்வி! நாம சேர்ந்து பிராக்டிசுக்குப் போகலாமா?

இல்லே ரீனா, எனக்கு வெளியில் கொஞ்சம் வேலை இருக்குது. சரியான நேரத்துக்கு என்னால் வரமுடியாது.

ஓகே மான்வி, அப்புறமா பார்க்கலாம்.

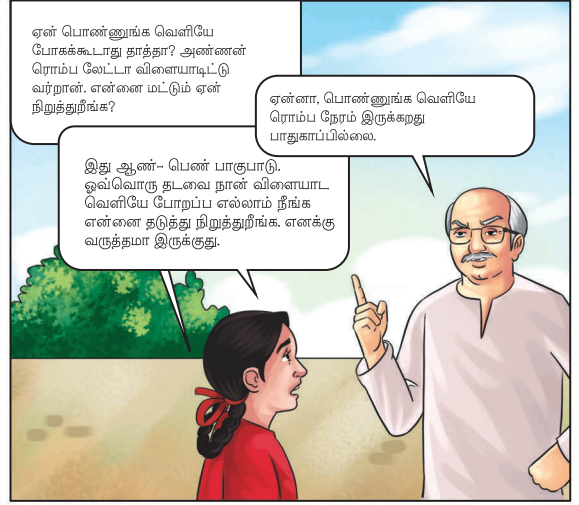


உடல் சுத்தத்தை பராமரிப்பது ரீபுரொட்க்டிவ் டிராக்ட் இன்ஃபெக்ஷனைத் தடுக்கிறதுக்கு மிகவும் முக்கியத் தேவையாகும். எச் ஐ வி அல்லது எய்ட்ஸ் நோயைத் தவிர்ப்பதற்கும், அவை பரவாமல் தடுப்பதற்கு உடல் சுத்தம் அத்தியாவசியமானது. பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைத்திருப்பதுதான் மிகச்சிறந்த முன்னெச்சரிக்கை என்பது நினைவிருக்கட்டும்.



அம்மா, நான் நண்பர்களோட விளையாட கிரவுண்டிக்குப் போறேன்.

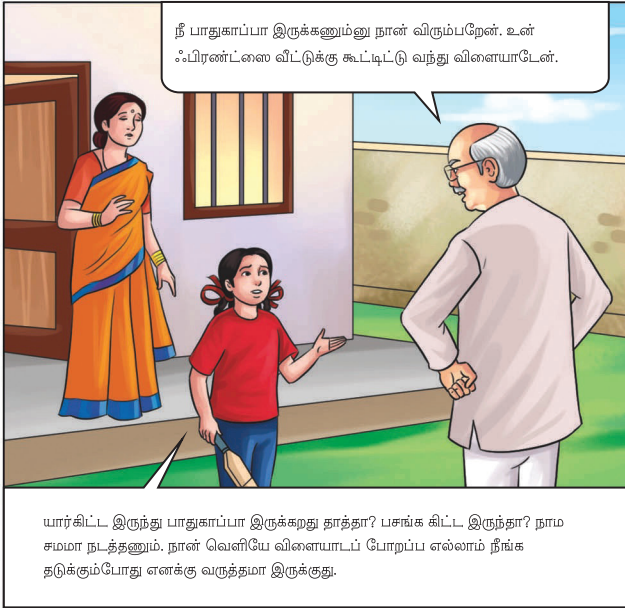
அங்கேயே நில்லு. இப்ப என்ன நேரம் பார்த்தியா? பொண்ணுங்க லேட்டா வெளியே போகக்கூடாது.



ஏன் பொண்ணுங்க வெளியே போகக்கூடாது தாத்தா? அண்ணன் ரொம்ப லேட்டா விளையாடிட்டு வர்றான். என்னை மட்டும் ஏன் நிறுத்தறீங்க?

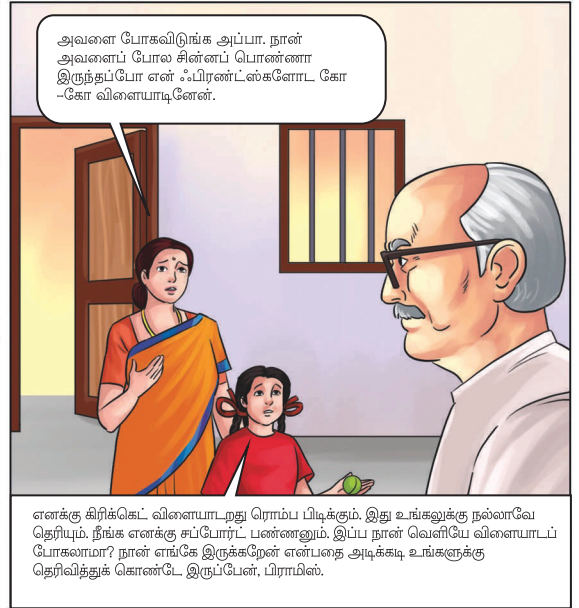
ஏன்னா, பொண்ணுங்க வெளியே ரொம்ப நேரம் இருக்கறது பாதுகாப்பில்லை.

இது ஆண்- பெண் பாகுபாடு. ஒவ்வொரு தடவை நான் விளையாட வெளியே போறப்ப எல்லாம் நீங்க என்னை தடுத்து நிறுத்தறீங்க. எனக்கு வருத்தமா இருக்குது.



நீ பாதுகாப்பா இருக்கணும்னு நான் விரும்பறேன். உன் ஃபிரண்ட்ஸை வீட்டுக்கு கூட்டிட்டு வந்து விளையாடேன்.

யார்கிட்ட இருந்து பாதுகாப்பா இருக்கறது தாத்தா? பசங்க கிட்ட இருந்தா? நாம சமமா நடத்தணும். நான் வெளியே விளையாடப் போறப்ப எல்லாம் நீங்க தடுக்கும்போது எனக்கு வருத்தமா இருக்குது.



அவளை போகவிடுங்க அப்பா. நான் அவளைப் போல சின்னப் பொண்ணா இருந்தப்போ என் ஃபிரண்ட்ஸ்களோட கோ-கோ விளையாடினேன்.

எனக்கு கிரிக்கெட் விளையாடறது ரொம்ப பிடிக்கும். இது உங்களுக்கு நல்லாவே தெரியும். நீங்க எனக்கு சப்போர்ட் பண்ணணும். இப்ப நான் வெளியே விளையாடப் போகலாமா? நான் எங்கே இருக்கறேன் என்பதை அடிக்கடி உங்களுக்கு தெரிவித்துக் கொண்டே இருப்பேன், பிரமடில்.



என்னோட அப்பா என்னை வெளியே விளையாட அனுமதிக்கலை. நம்ம நாட்டுல இப்ப கிரிக்கெட் உட்பட பல விளையாட்டுக்களில் பெண்கள் விளையாடுறாங்க. மாறும் காலத்துடன் நாமும் மாறிக் கொள்ளணும். நம்ம குழந்தைகளை- குறிப்பா பெண் குழந்தைகளை வளர்ந்து அவர்களுக்கு விருப்பமானதை செய்ய அனுமதிக்கணும்.

ரீனா, நீ வெளியே போய் விளையாடலாம், ஆனால் இருட்டறதுக்கு முன்னாடியே வீட்டுக்கு வந்துடணும்.



தலைமுறைகள் மாறும்போது, காலம் காலமாக இருந்து வரும் விதிகளையும், பாகுபடுத்தும் நடைமுறைகளையும் விட்டொழிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும். வாய்ப்புக் கொடுத்தால் சிறுவர்களும், சிறுமிகளும் எல்லா விதமான வேலைகளையும் வீட்டுக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் செய்வாங்க. குழந்தைகளுக்கு வேலை எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் பொழுதுபோக்கும், விளையாட்டும்.



நாலே முக்கால் ஆச்சி, போகலாம்!!



ரீனா தான் கிரவுண்டுக்கு போய்ச் சேர்ந்துவிட்டதா மெசேஜ் அனுப்புகிறாள்.



ஆனந்துக்கு என்ன ஆனந்த்

ஆனந்த் நினைவிழந்த நிலையில் இருக்கிறான்.

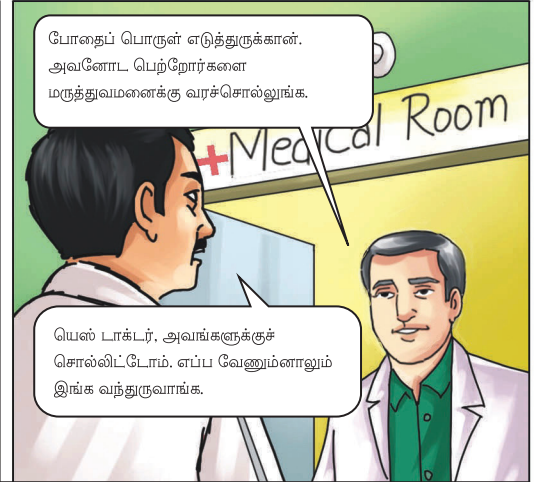


அவனை மருத்துவமனைக்கு கொண்டு போவோம்.



அவனுக்கு என்ன ஆச்சின்னு யாருக்காவது தெரியுமா?

தேர்வுகளினால் அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதாக அவன் சொன்னான். சில பசங்க கூட சேர்ந்து சிகரெட் குடிச்சிருக்கான். ரிலாக்ஸ் ஆவதற்காக ஏதோ ஓயிட்ட பவுடர் எடுத்துக்கிட்டானாம்.

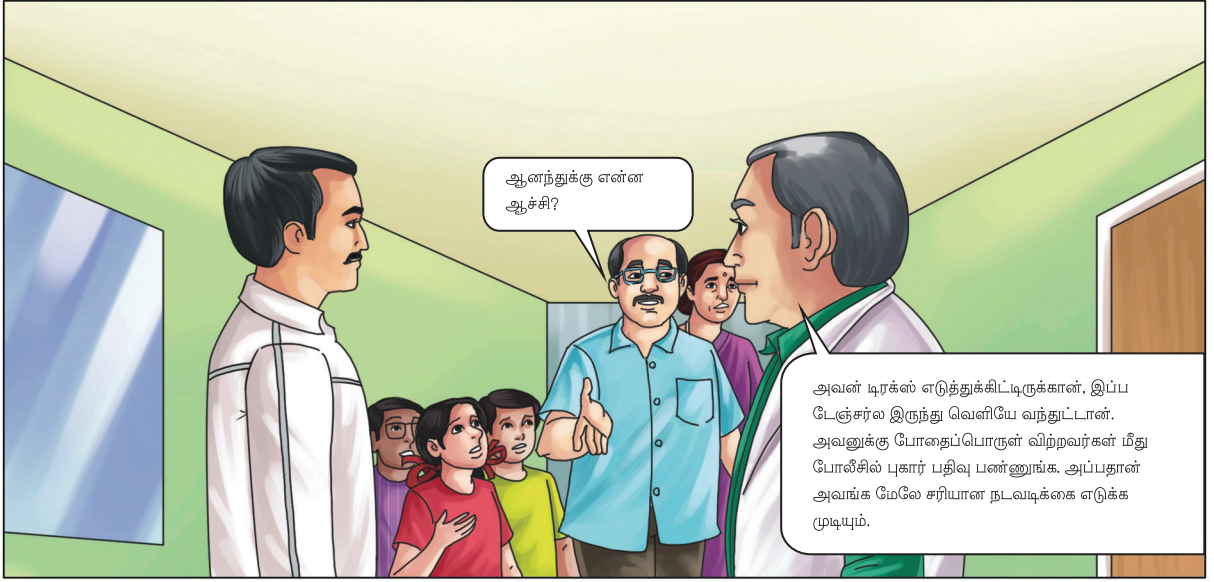


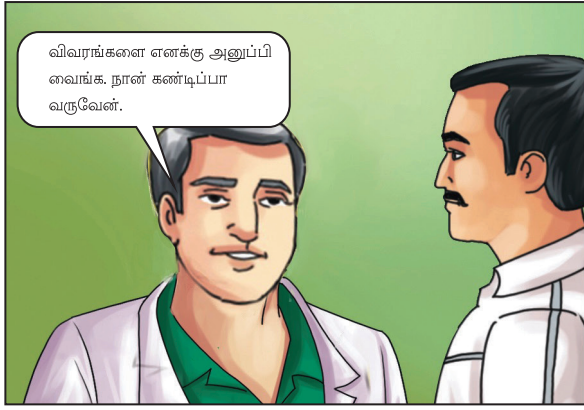
போதைப் பொருள் எடுத்துருக்கான். அவனோட பெற்றோர்களை மருத்துவமனைக்கு வரச்சொல்லுங்க.

யெஸ் டாக்டர், அவங்களுக்குச் சொல்லிட்டோம். எப்ப வேணும்னாலும் இங்க வந்துருவாங்க.



அழுத்தத்திற்கும், சோர்வுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை புரிஞ்சுக்கணும். அழுத்தம் என்பது வாழ்க்கையில் இயல்பானது. ஆனாலும், அளவுக்கு அதிகமா அழுத்தம் இருந்தால் ஹை பிளட் பிரஷர் உண்டாகும். உடம்பு எடை அதிகரிக்கும். மாரடைப்பு கூட வரும். ஆனால் மனச்சோர்வு என்பது ஒரு வகையான மனநலப் பிரச்சினை. இதனால் தினசரி வேலைகளை செய்யமுடியாமல் போகும். இதனால் துக்கமான உணர்வு ஏற்படுது. ஒரு சமயத்தில் அனுபவித்து செய்த நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் இல்லாமல் போகிறது.

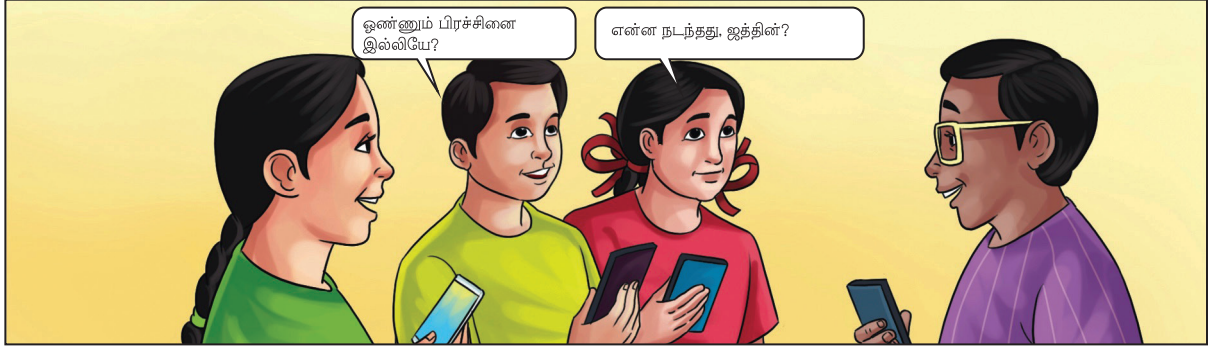




விவரங்களை எனக்கு அனுப்பி வைங்க. நான் கண்டிப்பா வருவேன்.



ஃபிரன்ட்ஸ், இணையம் மூலமா மிரட்டுவதற்கு எதிராகவும் மெசேஜ்களை தயாரிப்போம். இது பற்றி உங்களிடம் நான் கொஞ்சம் பேசணும்.



ஓண்ணும் பிரச்சினை இல்லியே?

என்ன நடந்தது, ஜத்தின்?



நம்ம ஸ்கூல் பியூன் ராஜேஷ் அண்ணே...

படுபயங்கரமா இருக்கே! இந்தப் பிரச்சினைகள் பற்றி விழிப்புணர்வைப் பரப்புவதற்கு நாம போஸ்டர்கள், பேனர்கள், மற்றும் முழக்கங்கள் தயாரிக்கணும்.

ஆமா, நம்ம ஆண்டு விளையாட்டு விழா நடக்கும்போது விழிப்புணர்வு இயக்கம் நடத்தி நம்ம பிரின்ஸிபால் மேடத்துக்கு உதவணும்.

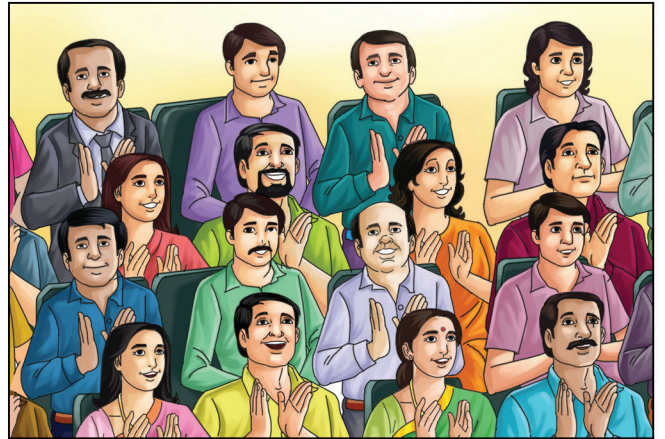
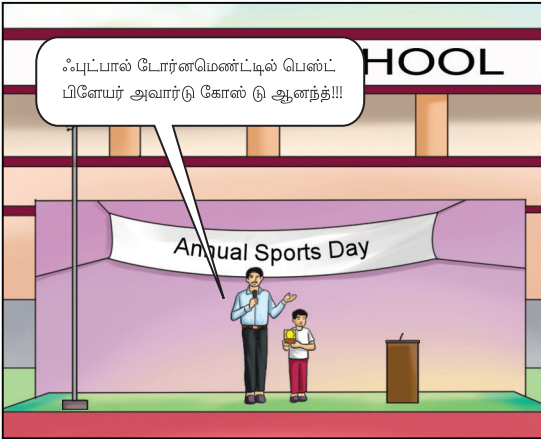
பிரின்ஸிபால் மேடம் போலீஸில் கம்ப்ளெயின்ட் பண்ணியிருக்கிறாங்க. சீக்கிரமே ஒரு ஸ்பெஷல் அசெம்பிளி நடத்தி இந்தப் பிரச்சினைகள் பற்றி பேசறதாவும் சொல்லியிருக்கிறாங்க.



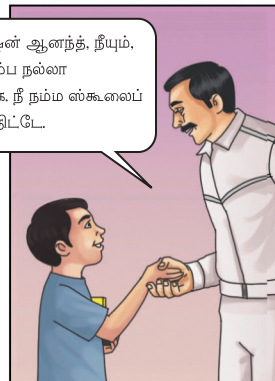
குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் பலவிதமான காரணங்களினால் போதைப் பொருள் பழக்கங்களில் சிக்கும் அபாயம் ஏற்படுகிறது. இதனால் அவர்களின் தனிப்பட்ட பண்புநலன்களும், அவர்கள் வாழும் சூழலும் கெட்டுப்போகும். போதைப்பொருள் பழக்கத்தினால் குழந்தையின் மன நலனும், உடல் ஆரோக்கியமும் கெடுகிறது. குழந்தைகள் பொறுப்புமிக்க குடிமக்களாக வளர்ந்திட அவர்களின் சுயமரியாதை மற்றும் திறமையை வளர்க்கும் அறிவையும், திறனையும் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் ஊட்டவேண்டும். மாணவர்கள் எதிர்மறையான சக்திகளின் அழுத்தத்தை எதிர்த்து நின்று, நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் நம்பகமான பெரியவர்களிடம் தயங்காமல் உதவி கேட்க வேண்டும்.

போலீஸ், உள்நாள் என் ஐ ஓ-க்கள், பள்ளிகள் ஆகிய அமைப்புகளின் உதவியை நாம் கேட்க வேண்டும். குழந்தைகளே நினைவிருக்கட்டும், போதைப் பொருளுக்கு எதிரான இந்தப் போராட்டத்தில் நீங்கள் தனியாக இல்லை. உங்களுக்கு ஆதரவும், அதிகாரமும் அளித்து, போதைப் பொருள் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டியது பெற்றோர், பள்ளி மற்றும் சமூகத்தின் கூட்டுப் பொறுப்பாகும்.

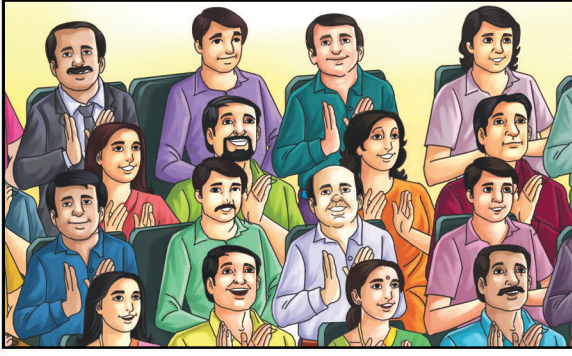
1 மாதம் கழித்து



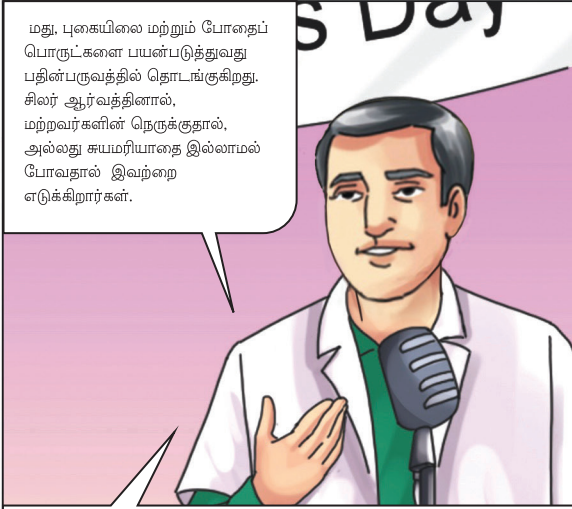
கங்கிராஜுலேஷன் ஆனந்த், நீயும், உன் டீமும் ரொம்ப நல்லா விளையாடினீங்க. நீ நம்ம ஸ்கூலைப் பெருமைப்படுத்திட்டே.



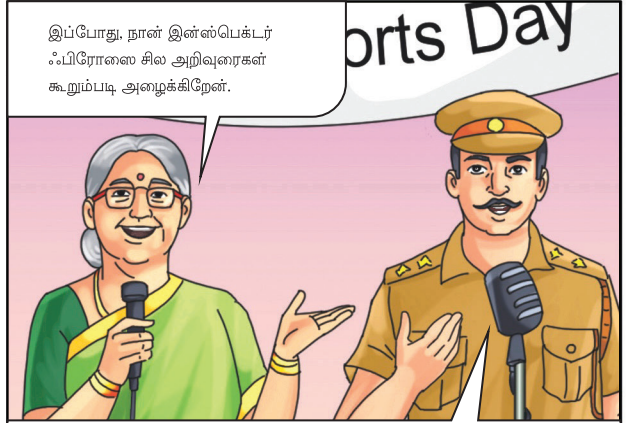
நமது கிரிக்கெட் சாம்பியன்ஷிப் பிளேயர் ஆஃப் தி மேட்ச் அவார்டு கோஸ் டு ரீனா!!!



நம்மிடையே இரண்டு சிறப்பு விருந்தினர்கள் வந்திருக்கிறார்கள். டாக்டர் ரவி மற்றும் இன்ஸ்பெக்டர் ஃபிரோஸ் இருவரையும் நமது மாணவர்களிடையே பேசுமாறனு கேட்டுக்கிறேன்.



மது, புகையிலை மற்றும் போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது பதின்பருவத்தில் தொடங்குகிறது. சிலர் ஆர்வத்தினால், மற்றவர்களின் நெருக்குதால், அல்லது சுயமரியாதை இல்லாமல் போவதால் இவற்றை எடுக்கிறார்கள்.



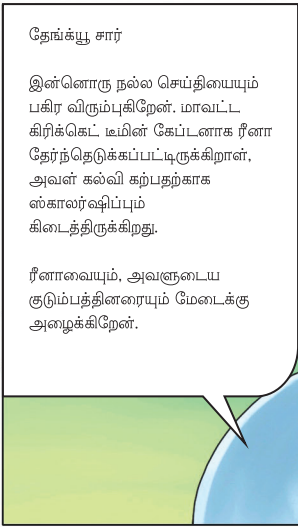
இப்போது, நான் இன்ஸ்பெக்டர் ஃபிரோஸை சில அறிவுரைகள் கூறும்படி அழைக்கிறேன்.

Sports Day

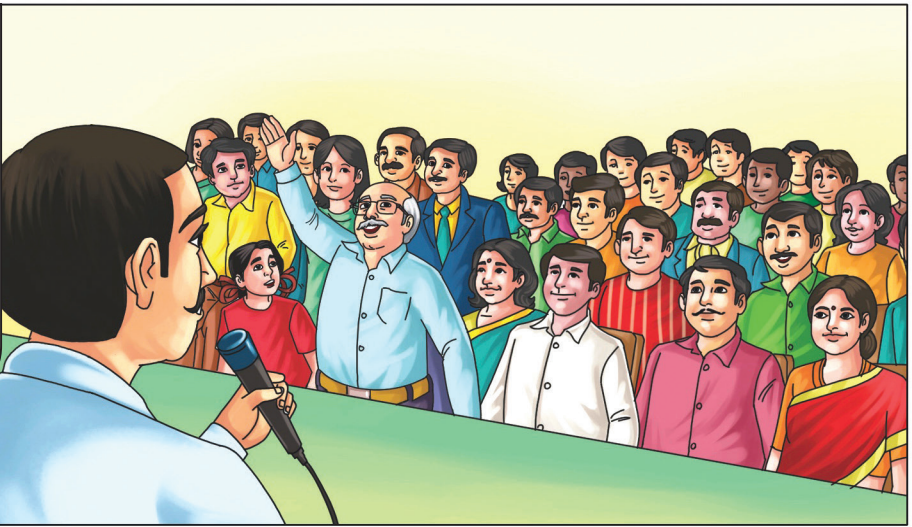
இதனால் கல்வி பாதிக்கப்படுகிறது. பள்ளி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க முடியாமல் போகிறது. ஆனந்த மாதிரியாகக் கொண்டு நாம் சில விஷயங்களை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கால்பந்து விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடினான். ஆனால் ஒரு தப்பான முடிவினால் அவனோட வாழ்க்கையே அபாயத்திற்கு உள்ளானது. நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் போதை மருந்துக்கும், ஆபத்தான பொருட்களுக்கும் "நோ" சொல்ல வேண்டும். உங்களின் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், அல்லது நண்பர்களிடம் பேசுங்கள், நம்பகமான பெரியவர்களிடம் உதவி கேளுங்கள்.

மாணவர்களே, வன்முறை மற்றும் தவறாகப் பயன்படுத்துதலில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள உங்களுக்கு உரிமை இருக்கிறது. உங்களுடைய குரல் கேட்கப்படும் வரை வன்முறைக்கு எதிராகப் பேசுங்கள். உங்களைச் சார்ந்திருப்பவர்களுக்கு ஆதரவாக இருங்கள். அவர்கள் குரல் எழுப்ப உதவுங்கள், உங்களுக்கு ஆதரவாக நாங்கள் இருக்கிறோம். குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்காக பாடுபடும் 1098 என்னும் ஹெல்ப்லைனுக்கும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

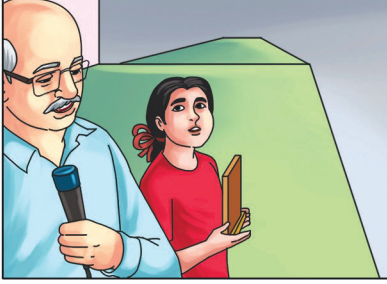
குழந்தைகள் வன்முறை, காயங்கள் மற்றும் விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கிற ஒரு சூழலை இந்தச் சமூகம் முழுவதுமே கட்டாயம் உருவாக்க வேண்டும். நமது குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பான, பத்திரமான, துடிப்பான படிப்புச் சூழலை உருவாக்கிட நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து பாடுபடுகோம்.



தேங்க்பூ சார்
இன்னொரு நல்ல செய்தியையும் பகிர் விரும்புகிறேன். மாவட்ட கிரிக்கெட் டீமின் கேப்டனாக ரீனா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். அவள் கல்வி கற்பதற்காக ஸ்காலர்ஷிப்பும் கிடைத்திருக்கிறது.
ரீனாவையும், அவளுடைய குடும்பத்தினரையும் மேடைக்கு அழைக்கிறேன்.



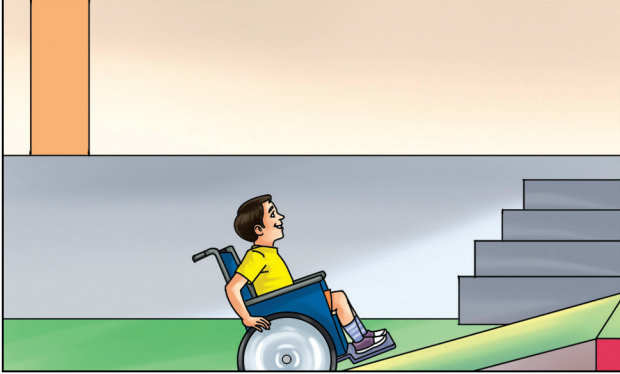
இவள் வீட்டை விட்டு வெளியே போவதற்கு அல்லது விளையாடப் போவதற்கு நான் அடிக்கடி தடை விதித்திருக்கிறேன். ஆனால் இப்போ இவளைக் குறித்து பெருமைப்படுகிறேன். நான் இவளிடம் மன்னிப்பு கேட்க விரும்புகிறேன். பெண் குழந்தைகளுக்கு அதிகாரம் அளிப்பதில் நாம் வெற்றி பெறுவோம் என்றால் ஒவ்வொன்றிலும் வெற்றி பெறுவோம் என்று நான் உண்மையாகவே நம்புகிறேன்.



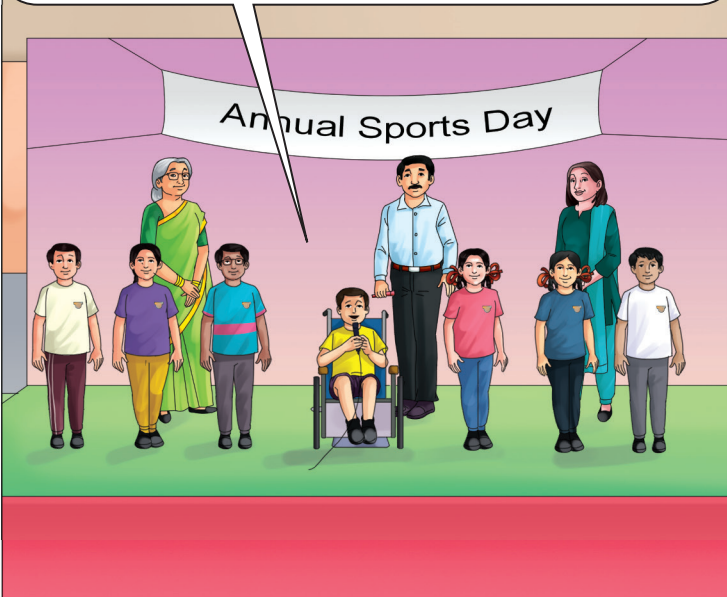
சார், நான் கொஞ்சம் பேசலாமா?



யெஸ் ராகவ், பேசு



வாய்ப்பு கொடுத்ததற்கு நன்றி. என்னைப் போன்ற ஊனமுற்ற குழந்தைகளுக்காக சாய்தளப் பாதை அமைத்த பள்ளிக்கும் நிர்வாகத்திற்கும் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். மேலும், மாற்றத்தை உண்டாக்கி, நமக்கு நாமே மேம்பட்ட உலகை உருவாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை விதைத்த எனது நண்பர்களுக்கும் நன்றி.



எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் நல்ல தரமான உடல் ஆரோக்கியக் கல்வியின் பயன்கள் கிடைக்கச் செய்து, அவர்களுக்கு பாதுகாப்பான, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் கல்வியை வழங்கிட நாம் அனைவரும் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். இந்த காமிக் புத்தகம் மாணவர்களுக்கு உதவியாக இருந்து, அவர்களின் அறிவையும், ஆற்றலையும், போக்குகளையும் பெருக்குவதற்கும், அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், ஆக்கப்பூர்வமாகவும் வாழ்வதற்கும் உதவும் என நம்புகிறோம்.

இளைஞர்களிடையே கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் நலன் தொடர்பான உரிமையை மேம்படுத்தி, ஆண்-பெண் சமத்துவமுள்ள உள்ளடக்கிய சமுதாயத்தை உருவாக்கிட ஆசிரியர்களும், உடல்நலக் கல்வியாளர்களும், ஆலோசகர்களும் இந்த புத்தகத்தை பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறோம்.

இணைந்து உருவாக்கியோர்



**UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives, and Sri Lanka**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

**NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016**

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in