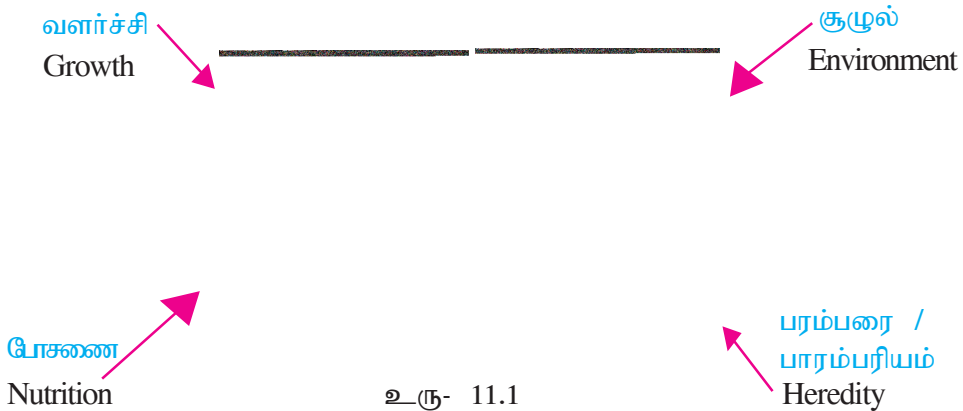


கட்டிளமைப்பருவ இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் 11

துள்ளித் திரிந்து விளையாடிக் களித்த பிள்ளைப் பருவத்தைத் தாண்டி இப்போது நீங்கள் வாழ்க்கையின் இரம்மியமான பருவமாகிய கட்டிளமைப் பருவத்தை அடைந்துள்ளீர்கள். கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருக்கும் உங்களது மனதில் சக்தி, வலிமை, பலம், எதிர்பார்ப்பு, இரம்மியம் போன்றவையெல்லாம் குடிகொண்டிருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. கட்டிளைஞராகிய நீங்கள் நாட்டின் உயிர்நாடிகள். நாட்டினது எதிர்காலம் மட்டுமன்றி அகில உலகத்தினதும் எதிர்காலம் உங்களது கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. மனித இனத்தின் நிலவுகைக்கு எதிர்காலத்தில் கட்டிளைஞரான உங்களது பங்களிப்பு முக்கியமானது. எனவே, அதற்கு நீங்கள் நல்ல தேகாரோக்கியமுடைய ஒருவராக இருப்பது இன்றியமையாததாகும்.

இனப்பெருக்கச் செயன்முறைக்கென ஒருவருக்குத் தேவையான உடல், உள, சமூக ஆரோக்கிய நிலைமைகள் யாவும் சாதகமாகக் கிடைப்பதை இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் என இலகுவாகக் குறிப்பிடலாம்.

உலக சுகாதார தாபனம் (WHO- World Health Organization) 10 வயதுக்கும் 19 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தைக் கட்டிளமைப்பருவம் எனக் குறிப்பிட்டுள்ளது. கட்டிளமைப்பருவத்தில் இருக்கும் உங்களது உடலிலும் உள்ளத்திலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றமையை நீங்கள் ஏற்கனவே அனுபவித்திருப்பீர்கள். அதன் விளைவாக நீங்கள் மனவெழுச்சி மாற்றங்களுக்கும் சமூக மாற்றங்களுக்கும் உள்ளாவீர்கள். இம்மாற்றங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பல காரணிகள் உள்ளன. இங்கு தரப்பட்டுள்ள படத்தைப் பாருங்கள். கட்டிளமைப் பருவத்தை தீர்மானிக்கும் சில காரணிகளை இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள்.



ஓத்த வயதுடைய பிள்ளைகளுள் ஆண்பிள்ளைகளை விட முன்னதாவே பெண்பிள்ளைகள் கட்டிளமைப்பருவத்தை அடைகின்றனர் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பொதுவாகப் பெண் பிள்ளைகளில் 10 - 12 - வருட வயதுடையோராக இருக்கும்போது கட்டிளமைப் பருவத்துடன் தொடர்புடைய மாற்றங்கள் ஏற்படத் தொடங்கும். ஆண்பிள்ளைகளின் 12 - 14 வயதுடையோராக இருக்கும்போதே அத்தகைய மாற்றங்கள் ஏற்படத் தொடங்கும்.

கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களில் பிரதானமாக, ஓமோன்கள் (Hormones) எனப்படும் பதார்த்தங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்தும். கட்டிளமைப் பருவத்தில் மூளையில் நிகழும் இரசாயன மாற்றங்கள் காரணமாக, கபச்சுரப்பியினால் இந்த ஓமோன்கள் சுரக்கப்படும். இவ்வாறாகச் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களே மேற்குறிப்பிட்ட மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

செயற்பாடு 11. 1

உங்களது அனுபவங்களைக் கொண்டு, கட்டிளமைப்பருவத்தில் இருக்கும் ஆண்பிள்ளைகளிடத்திலும் பெண்பிள்ளைகளிடத்திலும் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள். நீங்கள் தயாரித்த பட்டியலை கீழே தரப்பட்டுள்ள பட்டியலுடன் ஒப்பிடுங்கள்.

பெண் பிள்ளைகள்

- உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல்
- முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல்
- தொடைகள், மேற்புயங்கள் பருத்தல்
- மார்பகங்கள் வளர்தல்
- இடுப்புப் பகுதி விரிவடைதல்
- பாலுறுப்பின் பருமன் அதிகரித்தல்
- கக்கங்களிலும் பாலுறுப்புப் பிரதேசத்திலும் மயிர் வளர்தல்
- யோனிச்சுரப்பு சுரத்தல்
- வியர்வையில் விசேட மணம்
- மாதவிடாய் ஆரம்பமாதல்
- பூப்படைதல்

ஆண் பிள்ளைகள்

- உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல்
- முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல்
- தோள் விரிவடைதல்
- தசைகள் வளர்தல்
- குரல்வளை வெளித் தள்ளப்படுதல்
- குரல் தடிப்படைதல்
- பாலுறுப்பின் பருமன் அதிகரித்தல்
- கக்கங்களிலும் பாலுறுப்புப் பிரதேசத்திலும் மயிர் வளர்தல்
- அரும்பு மீசை, தாடி முளைத்தல்
- வியர்வையில் விசேட மணம்
- சுக்கிலம் வெளியேறல்

கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் உள, சமூக மாற்றங்கள்

கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் பொதுவானவையாகும். இம்மாற்றங்கள் உள, சமூக மாற்றங்களாகும்.

பின்வரும் மாற்றங்கள், உங்களிடத்தே ஏற்பட்டனவா?

- ◆ புதியவற்றைக் கையாண்டு பார்க்க முனைதல், திறமைகளை வெளிக்காட்ட முன்வருதல், புத்தாக்கம் படைத்தல்.
- ◆ தமது உடலின் வடிவம், ஆடையணிகள், தலைமுடி அலங்காரம், முக அலங்காரம் ஆகியன தொடர்பாக அதிகளவு ஆர்வம் காட்டல்.
- ◆ தனது தனித்துவத்தை வெளிக்காட்ட முனைதல்.
- ◆ தாமே தீர்மானமெடுக்கவும் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தவும் முனைதல்.
- ◆ காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முனைதல்.
- ◆ சம வயதுடையோருடன் பழகுதல்.
- ◆ ஆண்பிள்ளைகள் பல நண்பர்களுடன் சேர்ந்து குழுக்களாகச் செயற்படுவதில் அதிக விருப்பத்தைக் காட்டல், பெண்பிள்ளைகள் ஒரு தோழியுடன் அல்லது சில தோழிகளுடன் தொடர்பு வைத்திருக்க விருப்பம் காட்டல்.
- ◆ சமூக நீதி, நியாயம் பேசுதல்.
- ◆ புரட்சிகரமான கருத்துகளை வெளியிடுதல்.
- ◆ திறமைகளைக் காட்டுவோரைப் பின்பற்றி தாமும் செயற்பட முனைதல் (உதாரணம்:- விளையாட்டு வீரர்கள், நடிகர்கள், பாடகர்கள்).
- ◆ பெரும்பாலும் ஆண்பிள்ளைகள் ஆபத்தான போட்டி அனுபவங்களைப் பேணுவதில் விருப்புக் காட்டுதல்.
- ◆ பெரும்பாலும் பெண்பிள்ளைகள் அழகியலை மதித்தல்.
- ◆ எதிர்ப்பாலார் தொடர்பாகக் கரிசனை காட்டுதல்; காதலுக்கு ஆளாதல்.

மேற்குறிப்பிட்ட உடல் ரீதியான மாற்றங்களுள் பெரும்பாலானவை இனப்பெருக்கத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய மாற்றங்களாகும். மேலும், இப்பருவத்தில் ஏற்படும் மனவெழுச்சி, சமூக மாற்றங்களும் பெரும்பாலும் உடல் மாற்றங்களுடன் கூடவே ஏற்படுகின்றமையால், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பாகச் (Reproductive Health) சரியான விஞ்ஞான பூர்வமான அறிவைப் பெறுதல், பிற்காலத்தில் ஒரு தாயாகவோ தந்தையாகவோ பங்களிப்புச் செய்ய உங்களுக்கு பெரிதும் பயனுடையதாக அமையும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் முகங் கொடுக்கும் பிரச்சினையான சந்தர்ப்பங்களுக்கான சில தீர்வுகள்

ஓமோன்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் கட்டிளமைப்பருவத்தினர் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க இடமுண்டு. அவ்வாறான சில பிரச்சினைகளும் அவற்றுக்குரிய தீர்வுகளும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

உரு 11.2

- ◆ தமது உடலின் தோற்றம், பருமன் போன்றவற்றை ஏனையோருடன் ஒப்பிடல்.
- ◆ ஏற்கனவே குறிப்பிட்டதற்கு இணங்க நீங்கள் தனித்துவமான ஒருவர் என்பதை முதலில் புரிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களைப் போன்ற மற்றுமொருவர் இந்த உலகிலோ பிரபஞ்சத்திலோ கிடையாது. எனவே, உடலின் தோற்றம், பருமன், உறுப்புகளின் பருமன் என்பன ஆளுக்காள் வேறுபடும் என்பதைத் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் இந்த இயல்புகள் துணைப்பால் இயல்புகள் எனப்படும். இந்த இயல்புகள் தோன்றும் வயதெல்லையும் ஆளுக்காள் வேறுபடுவதற்கிடமுண்டு. இவ்வாறான மாற்றங்கள் காரணமாகக் சில கட்டிளைஞர்கள் வீணாக அச்சப்படுவதுண்டு. இவ்வாறான மாற்றங்கள் வளர்ச்சி, முதிர்ச்சி ஆகியன காரணமாக ஏற்படுபவையாகும். எனவே, வீணாக அச்சப்படத் தேவையில்லை.

சில உளவியலாளர்களும் சமூகவியலாளர்களும் இப்பருவத்தை ‘வாழ்க்கையில் புயல் வீசும் பருவம்’ என குறிப்பிட்டுள்ளமைக்கான காரணம் இதுவாகும். மேலும் சில உளவியலாளர்கள் இப்பருவத்தை ‘இரண்டாவது பிறப்பு’ எனக் குறிப்பிட்டுள்ளமைக்கான காரணமும் இதுவேயாகும்.

- ◆ கட்டிளமைப்பருவத்தில் பெண்பிள்ளைகளினதும் ஆண்பிள்ளைகளினதும் இனப்பெருக்கத் தொகுதி விருத்தியடைதலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதன் ஒரு விளைவே பருவமடைதல் ஆகும். பெண்பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும். ஆண்பிள்ளைகளில் சுக்கிலம் வெளிப்படும்.

இடையிடையே நிகழும் இச்செயன்முறை தொடர்பான விஞ்ஞான பூர்வமான மேலதிக விளக்கங்களை அடுத்த வகுப்புகளில் அறிந்துகொள்ள வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

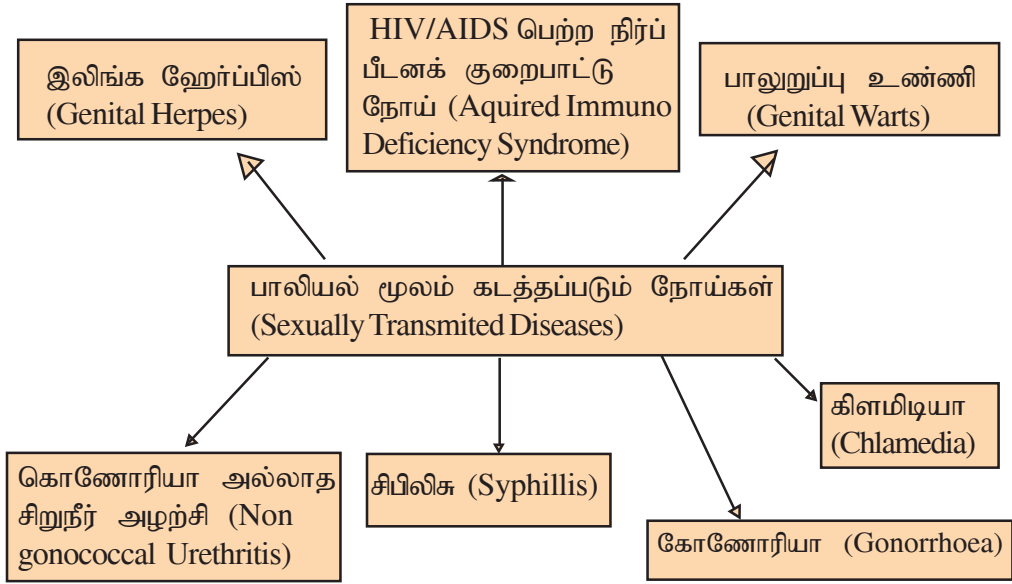
- ◆ சில பெண்பிள்ளைகள் பருவமடைந்த அல்லது பூப்படைந்த நாளின் (முதலாவது மாதவிடாயின்) பின்னர் மீண்டும் மாதவிடாய் ஏற்படாதது குறித்துக் கவலையுடனும் அச்சத்துடனும் காலங் கழிப்பதுண்டு. இது தொடர்பாகக் கவலைப்படவோ, அச்சப்படவோ தேவையில்லை. சில பெண்பிள்ளைகளில் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் சீராக நிகழ்வதற்குப் பருவமடைந்து ஓரிரு வருடங்கள் செல்லக் கூடும். இது சாதாரணமான ஒரு நிலைமையாகும்.
- ◆ மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும் தினத்திற்கு ஓரிரு நாட்கள் முன்னால் தலைவலி, அடிவயிற்றில் வலி போன்ற சிறு அசௌகரியங்கள் சில பெண்பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இவை சாதாரணமாக நிகழ்வனவாகும். எனவே, ‘நோய் வாய்ப்பட்டு விட்டேனே’ என வீணாக அச்சப்படவோ கவலைப்படவோ தேவையில்லை. தேவையெனில் வலி நிவாரணி மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தலாம். மாதவிடாயின் போது அதிக குருதிப்போக்குக் காணப்படுமாயின் மாத்திரம் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.
- ◆ மாதவிடாய் நாட்களில் சுத்தமாக இருப்பது அவசியமாகும் என்பதைக் கவனத்திற்கொள்ளுங்கள். எனவே குளித்தல், உடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், ஆரோக்கியத் துவாய் அணிதல், போசாக்கான உணவை உண்ணுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்றவையும் முக்கியமானவை என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ ஆண்பிள்ளைகளில் சில வேளைகளில் நித்திரையின்போது சுக்கிலம் வெளியேறுவதுண்டு. இதுவும் ஒரு சாதாரணமான நிகழ்வாகும். இவ்வாறு நித்திரையில் சுக்கிலம் வெளியேறுவதால் உடலுக்கு தீங்கு ஏற்படுமோ எனக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அதனால், எவ்வித தீங்கும் ஏற்படமாட்டாது. அச்சப்படத் தேவையில்லை.
- ◆ சில ஆண்பிள்ளைகள் கட்டிளமைப்பருவத்தை அடைந்தும் கூட, இன்னும் மீசை முளைக்கவில்லையே எனக் கவலைப்படுவதுண்டு. மீசை முளைக்கும் காலமும் ஆளுக்காள் வேறுபடும். சிலருக்குச் சற்றுத் தாமதமாக மீசை முளைக்கக் கூடும். இதுவும் ஒரு சாதாரண நிகழ்வாகும். எனவே அது பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை.
- ◆ இப்பருவத்தில் ஓமோன் தொழிற்பாடு காரணமாக பல்வேறு உணர்வுகள் ஏற்படுவது இயல்பானது. ஓமோன்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக பாலியல் உணர்வுகளும் ஏற்படக்கூடும். மனதில் தோன்றும் ஒவ்வொரு உணர்வு தொடர்பாகவும் நாம் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும் என்பது குறித்து புத்திசாலித்தனமாகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

எதிர்காலத்தை வெற்றிகரமாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் கழிப்பதற்கு நிலையான அத்திவாரத்தை அமைக்கும் பருவத்திலேயே இப்போது நீங்கள் இருக்கின்றீர்கள். இவ்வாறான ஒரு பருவத்தைக் கழிக்கும் சந்தர்ப்பம் இன்னொரு தடவை உங்களுக்குக் கிடைக்கமாட்டாது என்பதையும் மனதிற்கொள்ளுங்கள். எனவே, இப்பருவத்தில் கற்கும் கல்வி மூலம் இயன்ற அளவுக்குப் பயன் பெற முயற்சி செய்யுங்கள். உணர்வுகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கும் ஏனையோருக்கும் தொல்லைகள் ஏற்படாதவாறு செயற்படுங்கள். ஏனைய சந்தர்ப்பங்களில் போன்றே இச்சந்தர்ப்பங்களிலும் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். எமது பண்பாட்டு, சமூகச் சூழலில் எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு இல்லற வாழ்க்கை நடத்துவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் என்பதையும் நினைவில் வைத்திருங்கள்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல், உள, சமூக மாற்றங்கள் யாவும், உங்களது வளர்ச்சிக்கும் முதிர்ச்சிக்கும் அமையவே நிகழும் என்பதை விளங்கிக்கொண்டிருப்பீர்கள். எனவே, வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறுவது தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்துடன் செயற்படுங்கள். அது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்குத் தேவையான திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவும்.

கட்டிளமைப் பருவ இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிரதானமான காரணிகளாக, நடத்தைகள், HIV/ AIDS உட்பட்ட பாலியல்நோய்கள், சகபாடிகளின் செல்வாக்குகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். குருதிச்சோகை (Anaemia), அயடின் குறைபாடு (Iodine deficiency), விற்றமின் A குறைபாடு (Vitamin A deficiency) போன்றவை கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எதிர்நோக்கும் மேலும் சில பிரச்சினைகளாகும். பொருத்தமான சிகிச்சை பெறுதல், போதிய போசாக்குணவு உட்கொள்ளுதல், உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றின் மூலம் இந்நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.



உரு 11.1

HIV/AIDS (HIV - Human Immuno Deficiency Virus) நோயைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்துவதற்கு இன்றுவரையில் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

இலங்கையில் பரவலாகக் காணப்படும் பாலியல் நோய்கள் தொடர்பாக அடுத்தடுத்த வகுப்புகளில் விரிவாகக் கற்க வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். எனினும், கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருக்கும் நீங்கள், உங்களது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்காக பாலியல் நோய்கள் பற்றிய பொதுவான விளக்கத்தைப் பெறுவது போதுமானதாகும்.

சகபாடிகளின் செல்வாக்கு

கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருக்கும் உங்களது உடல், அறிவு, உணர்வுகள், ஆற்றல்கள் போன்றவை ஆச்சிரியப்படத்தக்க வகையில் மாற்றமடைந்து வளர்ச்சியடைகின்றன என்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். இப்பொழுது நீங்கள் விசேடமான ஆற்றல்களை இனங்காணக் கூடிய ஒருவர் என்பதையும் விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது விசேட தன்மையைச் சீர்குலைக்க சில சகபாடிகள் முயற்சிக்க இடமுண்டு. இது நீங்கள் எதிர்நோக்கும் ஓர் சவாலாகும்.

நீங்கள் விரும்பாத போதிலும் புகைபிடித்தல், போதைப்பொருள் பயன்படுத்தல், மதுபானம் அருந்துதல், ஆபாசப் படம் பார்த்தல், ஆபாசப் பத்திரிகை பார்த்தல் போன்ற உங்களது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய யாதேனுமொன்றை செய்வது தொடர்பான யோசனைகள் முன்வைக்கப்படுமானால், அவ்வாறான அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு புத்திசாலித்தனமாகத் தப்பித்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். சகபாடிக் குழுவின் செல்வாக்குக்கு உள்ளாகி அவற்றின்பால் செல்லாது புத்திசாலித்தனமாகச் செயற்படத் தேவையான ஆற்றல்களை உங்களிடத்தே விருத்தி செய்துகொள்ளுங்கள்.

கட்டிளமைப் பருவத்தை அர்த்தமுள்ளதாகக்கொள்வோம்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல், உள, சமூக மாற்றங்கள் இயல்பாக ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்பதை விளங்கி உங்களது நடத்தையை நல்வழியில் இட்டுச் செல்லுங்கள். அது நல்வாழ்க்கைக்காக உங்களது இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேண உங்களுக்குத் துணையாக அமையும். இதற்காக நீங்கள் உங்களிடத்தே வளர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய பல தேர்ச்சிகள் உள்ளன. இனி அத்தேர்ச்சிகள் தொடர்பாக உங்களது கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

உரு 11.3

உங்களது அனுபவங்களை நண்பர்கள், தோழிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

- ◆ எப்போதும் உங்களது நண்பர்கள், தோழியர்களின் கருத்துகளைச் செவிமடுங்கள். நல்ல கருத்துகளுக்கும் பண்புகளுக்கும் மதிப்பளியுங்கள். இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தீயபண்புகளிலிருந்து அவர்களை மீட்டெடுப்பதற்காக நட்புடன் செயற்பட்டு, ஆலோசனை வழங்குவதன் மூலம் துணைபுரியுங்கள்.

- ◆ நீங்கள் விசேடமான தனிச்சிறப்புடைய ஒருவர் என்பதை மனதில் கொண்டு செயற்படுங்கள். உங்களிடத்தே இலைமறைகாயாகக் காணப்படும் சிறப்பான ஆற்றல்களையும் திறன்களையும் இனங்காணுங்கள். விளையாட்டுகள், இசை, சித்திரம், ஆடல், பாடல், நடிப்பு, ஆக்கத்திறன் ஆகியவற்றினூடாக உங்களது திறன்களை வெளிக்காட்டுங்கள்.
- ◆ வெற்றிகரமாக அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை நடத்துவதற்காக, உணர்வுகளுக்கும் ஆசைகளுக்கும் அடிமைப்படாது புத்திசாலித்தனமாகத் தீர்மானங்களை எடுங்கள்.
- ◆ புகைபிடித்தல், போதைப்பொருள்கள் பயன்படுத்துதல், மதுபானம் அருந்துதல் ஆகியவற்றை முற்றாகத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். போதைப்பொருள்கள் தொடர்பான பொய்ப் பிரச்சாரங்களை நம்பி ஏமாறாதீர்கள்.
- ◆ அலசி ஆராய்ந்து பார்த்து உண்மையை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். போதைப் பொருள் பாவனையிலிருந்து ஏனையோரையும் மீட்டெடுப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ◆ பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், மூத்தோர், மதிப்புக்குரியோர், மத குருமார்கள் போன்றோருக்கு மதிப்பளியுங்கள். உங்களது நல்வாழ்க்கைக்காக நல்லோரின் அறிவுரைகளை அனுசரியுங்கள்.
- ◆ உங்களது வளரும் ஆற்றல்கள், தைரியம், திறமைகள் அனைத்தையும் சமூகத்தின் நன்மைக்காகவும் அபிவிருத்திக்காகவும் அர்ப்பணியுங்கள்.
- ◆ உங்களது கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் இனங்கண்டு அவற்றுக்கமையச் செயற்படுங்கள்.
- ◆ எப்போதும் ஏனையோருக்கு உதவி செய்யுங்கள்.
- ◆ வலுக்கட்டாயப்படுத்தியோ வேறு முறையிலோ நீங்கள் விரும்பாத யாதேனுமொன்றைச் செய்யுமாறு விடுக்கப்படும் மறைமுகமான ஆபத்தான கோரிக்கைகளை உணர்ந்து அவற்றிலிருந்து ஒதுங்கிக்கொள்ளுங்கள்.
- ◆ எந்த ஒருவரதும் பொருத்தமற்ற வேண்டுகோளுக்குக் கட்டுப்படவேண்டாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உங்களது பாதுகாப்புக்காகப் புத்திசாலித்தனமாகச் செயற்பட்டு விலகிச் சென்று விடுங்கள். இயலாதபோது கடுமையாக எதிர்ப்புத் தெரிவியுங்கள்.

உங்களது நல்வாழ்க்கைக்குப் பொறுப்பாளி நீங்களேயன்றி வேறு எவருமல்ல என்பதை மனதிலிருத்திச் செயற்படுங்கள்.