சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 9

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

சகல பாடநூல்களையும் இலத்திரனியல் ஊடாகப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு
www.edupub.gov.lk வலைத்தளத்தை நாடுங்கள்.

முதலாம் பதிப்பு - 2017
இரண்டாம் பதிப்பு - 2018
மூன்றாம் பதிப்பு - 2019

முழுப்பதிப்புரிமையுடையது.

ISBN 978-955-25-0169-2

இந்நூல், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினால்
இல 110, பாகொட வீதி, பிடகோட்டை,
சிசாரா பிரின்ட்வே பிரைவட் லிமிட்டட்
அச்சகத்தினால் வெளியிடப்பட்டது.

தேசிய கீதம்

சிறீ லங்கா தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நல்லெழில் பொலி சீரணி
நலங்கள் யாவும் நிறை வான்மணி லங்கா
ஞாலம் புகழ வள வயல் நதி மலை மலர்
நறுஞ்சோலை கொள் லங்கா
நமதுறு புகலிடம் என ஒளிர்வாய்
நமதுதி ஏல் தாயே
நம தலை நினதடி மேல் வைத்தோமே
நமதுயிரே தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதாரருள் ஆனாய்
நவை தவிர் உணர்வானாய்
நமதேர் வலியானாய்
நவில் சுதந்திரம் ஆனாய்
நமதிளமையை நாட்டே
நகு மடி தனையோட்டே
அமைவுறும் அறிவுடனே
அடல் செறி துணிவருளே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதார் ஒளி வளமே
நறிய மலர் என நிலவும் தாயே
யாமெலாம் ஒரு கருணை அனைபயந்த
எழில்கொள் சேய்கள் எனவே
இயலுறு பிளவுகள் தமை அறவே
இழிவென நீக்கிடுவோம்
ஈழ சிரோமணி வாழ்வுறு பூமணி
நமோ நமோ தாயே - நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

ஒரு தாய் மக்கள் நாமாவோம்
ஒன்றே நாம் வாழும் இல்லம்
நன்றே உடலில் ஓடும்
ஒன்றே நம் குருதி நிறம்

அதனால் சகோதரர் நாமாவோம்
ஒன்றாய் வாழும் வளரும் நாம்
நன்றாய் இவ் இல்லினிலே
நலமே வாழ்தல் வேண்டுமன்றோ

யாவரும் அன்பு கருணையுடன்
ஒற்றுமை சிறக்க வாழ்ந்திடுதல்
பொன்னும் மணியும் முத்துமல்ல - அதுவே
யான்று மழியாச் செல்வமன்றோ.

ஆனந்த சமரக்கோன்
கவிதையின் பெயர்ப்பு.

''புதிதாகி, மாற்றமடைந்து சரியான அறிவின் மூலம்
நாட்டுக்குப் போன்றே முழு உலகிற்கும் அறிவுச் சுடராகுங்கள்''

கௌரவ கல்வி அமைச்சரின் செய்தி

கடந்து சென்ற இரு தசாப்தங்களுக்கு அண்மிய காலமானது உலக வரலாற்றில் விசேட தொழினுட்ப மாற்றங்கள் நிகழ்ந்ததொரு காலமாகும். தகவல் தொழினுட்பம் மற்றும் ஊடகங்களை முன்னணியாகக் கொண்ட பல்வேறு துறைகளில் ஏற்பட்ட துரித வளர்ச்சியுடன் இணைந்து மாணவர் மத்தியில் பல்வேறு சவால்கள் தோன்றியுள்ளன. இன்று சமூகத்தில் காணப்படும் தொழில்வாய்ப்பின் இயல்பானது மிக விரைவில் சிறப்பான மாற்றங்களுக்கு உட்படலாம். இத்தகைய சூழலில் புதிய தொழினுட்ப அறிவையும் திறனையும் அடிப்படையாகக் கொண்டதொரு சமூகத்தில் வெவ்வேறு விதமான இலட்சக் கணக்கான தொழில்வாய்ப்புகள் உருவாகின்றன. எதிர்கால சவால்களை வெற்றிகொள்ளும் பொருட்டு நீங்கள் பலம்பெற வேண்டுமென்பது கல்வி அமைச்சரென்ற வகையில் எனதும் எமது அரசினதும் பிரதான நோக்கமாகும்.

இலவசக் கல்வியின் சிறப்புமிக்கதொரு பிரதிபலனாக உங்களுக்கு இலவசமாகக் கிடைத்துள்ள இந்நூலை சீராகப் பயன்படுத்துவதும் அதன்மூலம் தேவையான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வதுமே உங்கள் ஒரே குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் உங்கள் பெற்றோர்களுட்பட மூத்தோரின் சிரமத்தினதும் தியாகத்தினதும் பிரதிபலனாகவே இலவசப் பாடநூல்களை அரசினால் உங்களுக்குப் பெற்றுத்தர முடிகிறது என்பதையும் நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஓர் அரசாக நாம், மிக வேகமாக மாறி வரும் உலக மாற்றத்திற்குப் பொருந்தும் விதத்தில் புதிய பாடத்திட்டத்தை அமைப்பதும் கல்வித் துறையில் தீர்க்கமான மாற்றங்களை மேற்கொள்வதும் ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம் கல்வி மூலமே சிறப்படையும் என்பதை மிக நன்றாகப் புரிந்து வைத்துள்ளதனாலேயேயாகும். இலவசக் கல்வியின் உச்சப் பயனை அனுபவித்து நாட்டிற்கு மாத்திரமன்றி உலகுக்கே செயற்றிறன்மிக்க ஓர் இலங்கைப் பிரசையாக நீங்களும் வளர்ந்து நிற்பதற்கு தீர்மானிக்க வேண்டியுள்ளது. இதற்காக இந்நூலைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவு உங்களுக்கு உதவுமென்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

அரசு உங்கள் கல்வியின் நிமித்தம் செலவிடுகின்ற மிகக் கூடிய நிதித்தொகைக்கு பெறுமதியொன்றைச் சேர்ப்பது உங்கள் கடமையாவதுடன் பாடசாலைக் கல்வியூடாக நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவு மற்றும் திறன்கள் போன்றவையே உங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன என்பதையும் நீங்கள் நன்கு கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சமூகத்தில் எந்த நிலையிலிருந்தபோதும் சகல தடைகளையும் தாண்டி சமூகத்தில் மிக உயர்ந்ததொரு இடத்திற்குப் பயணிக்கும் ஆற்றல் கல்வி மூலமாகவே உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றது என்பதை நீங்கள் நன்கு விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

எனவே இலவசக் கல்வியின் சிறந்த பிரதிபலனைப் பெற்று, மதிப்பு மிக்கதொரு பிரசையாக நாளைய உலகை நீங்கள் வெற்றி கொள்வதற்கும் இந்நாட்டில் மட்டுமன்றி வெளிநாடுகளிலும் இலங்கையின் நாமத்தை இலங்கச் செய்வதற்கும் உங்களால் இயலுமாகட்டும் என கல்வி அமைச்சர் என்ற வகையில் நான் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

அகில விராஜ் காரியவசம்
கல்வி அமைச்சர்

முன்னுரை

உலகின் சமூக, பொருளாதார, தொழினுட்ப, கலாசார விருத்தியுடன் சேர்ந்து கல்வியின் நோக்கங்கள் மிக விரிந்த தோற்றமொன்றைப் பெற்றுள்ளன. மானிட அனுபவங்கள், தொழினுட்ப மாற்றங்கள் ஆராய்ச்சி மற்றும் புதிய குறிகாட்டிகளின்படி கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடும் நவீன மயமாக்கப்பட்டுள்ளது. அதன்போது மாணவர் தேவைக்குப் பொருந்தும் விதமான கற்றல் அனுபவத்தை ஒழுங்கமைத்து கற்பித்தல் செயற்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்திச் செல்வதற்கு பாடத்திட்டத்தில் காணப்படுகின்ற நோக்கங்களிற்கிணங்க பாடம் தொடர்பான விடயங்களை உள்ளடக்கிப் பாடநூல்களை ஆக்குவது அவசியமாகும். பாடநூல் என்பது மாணவரின் கற்றல் சாதனம் மாத்திரமல்ல. அது கற்றல் அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கும் அறிவு, பண்பு விருத்திக்கும் நடத்தை மற்றும் மனப்பாங்கு வளர்ச்சியுடன் உயர்ந்த கல்வியொன்றை பெற்றுக் கொள்வதற்கும் மிகவும் உதவக்கூடியதுமாகும்.

இலவசக் கல்விக் கருத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் நோக்கிலேயே தரம் 1 முதல் தரம் 11 வரையிலான சகல பாடநூல்களும் அரசினால் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. அந்நூல்களிலிருந்து உயர்ந்தபட்சப் பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன், அவற்றைப் பாதுகாப்பதும் உங்களது கடமையாகும் என்பதையும் நினைவூட்டுகின்றேன். பூரண ஆளுமைகொண்ட நாட்டிற்குப் பயனுள்ள சிறந்ததொரு பிரசையாகுவதற்கான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இப்பாடநூல் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும் என நான் எண்ணுகிறேன்.

இப்பாடநூலாக்கத்தில் பங்களிப்புச் செய்த எழுத்தாளர், பதிப்பாசிரியர் குழு உறுப்பினர்களுக்கும் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்கள உத்தியோகத்தர்களுக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

டபிள்யூ. எம். ஜயந்த விக்கிரமநாயக்க
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
இசுருபாய
பத்தரமுல்ல.
2019.04.10

கண்காணிப்பும் மேற்பார்வையும் : **டபிள்யூ. எம். ஜயந்த விக்கிரமநாயக்க**
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

வழிகாட்டல் : **டபிள்யூ. ஏ. நிர்மலா பியசீலி**
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் (அபிவிருத்தி),
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

இணைப்பாக்கம் : **யூ. எல். உவைஸ்**
உதவி ஆணையாளர்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

பதிப்பாசிரியர் குழு

பேராசிரியர் பூஜித்த விக்கிரமசிங்க : மருத்துவ பீடம்,
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம், கொழும்பு.

வைத்திய கலாநிதி அயேசா லொக்கு பாலசூரிய : சிறப்பு வைத்தியர், குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை,
கொழும்பு.

வஸந்த பீ.என். அமரதிவாகர : பீடாதிபதி (ஓய்வு), ருகுனு தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி.

ரீ. எம். தேவேந்திரன் : உப பீடாதிபதி (ஓய்வு),
தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, வவுனியா.

ரேணுகா பீரிஸ் : கல்விப் பணிப்பாளர், பாடசாலைச் சுகாதார மற்றும் போசாக்குக் கிளை, கல்வி அமைச்சு.

அனுர அபேவிக்ரம : பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர், விளையாட்டு மற்றும் உடற்கல்விப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.

தம்மிக கொடித்துவக்கு : சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,
தேசிய கல்வி நிறுவகம், மஹரகம.

யூ. எல். உவைஸ் : உதவி ஆணையாளர்,
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

பதிப்பாசிரியர் (மொழி)

ஏ. எம். சபீக் : ஆசிரிய ஆலோசகர், வலயக் கல்விப் பணிமனை,
காலி.

எழுத்தாளர் குழு

எம். எச். எம். மிலான்	:	உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு).
வீ. லவக்குமார்	:	உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், வலயக் கல்விப் பணிமனை, மட்டக்களப்பு.
ரி. மதிவதனன்	:	ஆசிரிய ஆலோசகர், வலயக் கல்விப் பணிமனை, பிலியந்தல.
பேராசிரியர் வறுணி தரில்வா	:	வைத்திய பீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.
வைத்திய கலாநிதி மதுபாசினி தயா பண்டார	:	வைத்திய பீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.
வைத்திய கலாநிதி துல்சிகா வாஸ்	:	வைத்திய பீடம், ஜயவர்த்தனபுரப் பல்கலைக்கழகம்.
பீ.ஏ.கே. புஸ்பலதா	:	விரிவுரையாளர், கல்வியியற் கல்லூரி.
யூ.ஜீ. ஜயநந்த	:	விரிவுரையாளர், மஹாவலி கல்வியியற் கல்லூரி.
வஜிரா பத்மினி வீரகொடி	:	ஆசிரியர், தர்மராஜா கல்லூரி, அம்பலாங்கொட.
ஹர்ஷா பெரேரா	:	ஆசிரியர், கௌத்தமி மகளிர் வித்தியாலயம் கொழும்பு.
டீ. எம். குணபால	:	ஆசிரியர், தர்மராஜா வித்தியாலயம், கண்டி.
ஈ. ஏ. அமரசேன	:	பாராளுமன்ற உரைபெயர்ப்பாளர்.
ஜயமாலி மெனிக்கே	:	புனித பவுல் மகளீர் வித்தியாலயம்.

சரவை நோக்கு

ஏ. எச். றபாஸ்	:	ஆசிரியர், கமு/சது/ றோயல் கனிஷ்ட வித்தியாலயம், இறக்காமம்.

நூல் வடிவமைப்பு

எஸ். ஐஸ்வர்யா	:	கணினி உதவியாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.

பொருளடக்கம்

1	ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்	1
2	சுயதிறனியல் நிறைவினை எட்டுவதற்கு முயல்வோம்	15
3	ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்	22
4	ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களை அறிவோம்	32
5	வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	41
6	வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	52
7	காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	61
8	அஞ்சலோட்டத்தில் பயிற்சி பெறுவோம்	70
9	நீளம் பாய்தலில் தேர்ச்சி பெறுவோம்	78
10	போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்	85
11	உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்	109
12	ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்	126
13	கட்டுக்களையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவதற்குப் பழகுவோம்	136
14	தீக்குவியல் அமைத்து மகிழ்வோம்	143
15	கூட்டாக திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்போம்	151
16	உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியைக் கற்போம்	159
17	எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவோம்	166
18	விளையாட்டின் மூலம் சமூக விழுமியங்களை விருத்தி செய்வோம்	175
19	உளச் சமூகத் தகைமைகளை மேம்படுத்துவோம்	185
20	பால்நிலை சார்ந்த பொறுப்புகளை இனங்காண்போம்	195
21	சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்	207

1 ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்

சிறுவயதில் உங்களது வாழ்வின் அதிக நேரத்தை நீங்கள் குடும்பம், பாடசாலை போன்ற சமூக நிறுவனங்களின் அங்கத்தவர்களாகச் செலவிட்டுள்ளீர்கள். படிப் படியாக நீங்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையும்போது நீங்கள் பிரவேசிக்கக் கூடிய சமூகம் பரந்ததாகும். மேலும், குடும்பத்திலும் பாடசாலையிலும் நல்ல பிள்ளைகளாக வளர்ந்த நீங்கள், எதிர்காலத்தில் பல்வேறு சமூகங்களுக்கும் உரித்துடையவராகி உங்களைச் சூழவுள்ள சமூகத்தின் செல்வாக்குக்குட்படுவீர்கள். அத்துடன் நீங்களும் உங்களுக்குரிய சமூகத்தில் சிறப்பான மாற்றங்களை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான சமூக, சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் ஆற்றலையும் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

முன்னைய தரங்களில் நீங்கள் ஆரோக்கியமான குடும்ப மற்றும் பாடசாலைச் சூழல் ஆகியவற்றைக் கட்டியெழுப்பும் முறை பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள்.

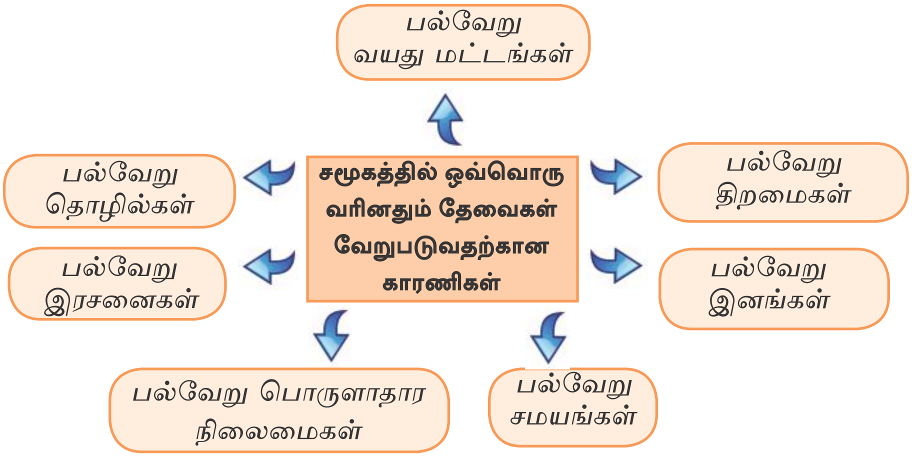
இந்த அத்தியாயத்தில் சமூக சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சுகாதாரப் பிரச்சி னைகள், அப்பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்கள் அவற்றிற்கான தீர்வுகள் மற்றும் சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு உங்களால் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடிய முறை ஆகியன பற்றி கற்கவுள்ளீர்கள்.

எம்மைச் சூழவுள்ள சமூகம்

எம்மைச் சூழவுள்ள நபர்கள், சுற்றுப்புறச் சூழல் என்பன சமூகத்தின் பகுதிகளாகும். அந்த சமூகத்தில் வசிக்கின்ற நபர்கள் சமமானவர்கள் அல்ல. அவர்களிடையே பல வேறுபாடுகள் காணப்படினும் பெரும்பாலானவர்களின் தேவைகள் ஒன்றாகவே இருக்கும். இவ் அனைவரினதும் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு உதவுதல் சமூகத்திலுள்ள அனைவரினதும் கடமையாகும்.

இலவசப் பாடநூல்

அட்டவணை 1.1 தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள்



செயற்பாடு 1.1

சமூகத்தில் காணக்கூடிய பல்வேறு நபர்கள், குழுக்களுடன் பழகும்போது உங்களிடம் விருத்தியடையும் வேண்டிய பண்புகளை இனங்காண்க. அவற்றினால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுக.

சூழவுள்ள சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தில் பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. அவற்றுள் தனிநபரின் ஆரோக்கிய நிலைமையும் ஒன்றாகும். இது சூழலின் சமநிலையில் தங்கியுள்ளது. இதற்காகச் சிறந்த மனப்பாங்கைக் கட்டியெழுப்புதல், சட்டத்தை மதித்தல், இலட்சியவாதியாக இருத்தல், சூழலை நேசித்தல் போன்ற பண்புகளை எம்மிடம் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தனிநபரின் ஆரோக்கியம் என்பது நோயற்றிருத்தல், உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நன்னிலையைக் கொண்டிருத்தலாகும்.

உடல் ஆரோக்கியம்	- நோய்களின்றி சிறந்த உடற்றகமையுடன் இருத்தல்.
உள ஆரோக்கியம்	- சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து சமூகத்திற்குப் பயனுள்ள வகையில் திருப்தியுடன் வாழ்தல்.
சமூக ஆரோக்கியம்	- எங்களைச் சூழவுள்ள நபர்களுடன் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுதல்.
ஆன்மிக ஆரோக்கியம்	- வாழ்க்கையின் யதார்த்தத்தை இனங்கண்டு,சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணிப் புரிந்துணர் வுடன் செயற்படுதல்.

இதற்கமைய சமூக ஆரோக்கியத்திற்கு மேலே குறிக்கப்பட்ட அனைத்து விடயங் களிலும், தனிநபர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென இப்போது நீங்கள் விளங்கியிருப்பீர்கள்.

உரு 1.1 - உடல், உள, சமூக ஆரோக்கிய நிலை

மேலதிக அறிவுக்கு

சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளின் நன்மைகள்

அளவுரீதியான அதிகரிப்பு

- உங்களுடன் அதிகமானோர் நட்புறவாடுதல்
- தனிமையைப் போக்குதல்
- அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்
- பாதுகாப்பு அதிகரித்தல்
- தொடர்பாடல் திறன் அதிகரித்தல்
- தீர்மானம் எடுப்பதற்கு உதவி கிடைத்தல்

பண்புரீதியான அதிகரிப்பு

- நற்பண்பு விருத்தி
- சிறந்த குழுக்களுடன் பழகுதல்
- சிறந்த மனப்பாங்கு விருத்தி
- சமூகவிரோத செயற்பாடுகளில் இருந்து விலகிக் கொள்ளல்
- சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்
- சமூக நலன்புரி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்

நாம் வாழும் சமூகத்திலுள்ள சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்

தனிநபர் ஆரோக்கிய நிலையும் சூழற் சமநிலையும் சமூக ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமாக அமைவதால் அவற்றுக்குத் தடையாக உள்ள எல்லாக் காரணிகளும் சமூக சுகாதார ப் பிரச்சினைகள் எனப்படும்.

நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய சுகாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் சில வருமாறு,

1. சூழல் மாசடைதல்
2. தொற்று நோய்கள், தொற்றா நோய்கள் ஏற்படல்
3. புகைப்பிடித்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனை
4. விபத்துகளும் அனர்த்தங்களும் ஏற்படல்
5. குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் காணப்படல்

1. சூழல் மாசடைதல்

நாம் வாழும் சூழல் எமக்கும் ஏனைய விலங்குகளுக்கும் வாழ்வதற்குப் பொருத்தமற்ற இடமாக மாறும் நிலைமையே சூழல் மாசடைதல் எனப்படும்.

அவ்வாறு சூழல் மாசடைவதால் மனிதன் பல்வேறு சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.

சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் சில சூழற்கூறுகள்

- வளி மாசடைதல்
- நீர் மாசடைதல்
- நிலம், மண் மாசடைதல்
- ஒலி மாசடைதல்

செயற்பாடு 1.2

நீங்கள் வசிக்கும் கிராமத்தில் அல்லது நகரத்தில் சூழல் மாசடைந்துள்ள சில சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக.

வளி மாசடைதல்

தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சுப் பதார்த்தங்கள் வளிமண்டலத்தில் சேர்ந்து அதன் கட்டமைப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் வளியின் சமநிலை பாதிக்கப்படல் வளி மாசடைதல் எனப்படும்.

உரு 1.2 தொழிற்சாலைகளிலிருந்து பல்வேறு வாயுக்கள் வெளியேறுவதால் வளி மாசடைதல்

வளிமாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள்

- சுவாசத் தொகுதி தொடர்பான நோய்கள்
- தோல் நோய்கள்
- புற்று நோய்

நீர் மாசடைதல்

நச்சுத் தன்மை கொண்ட அல்லது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் நீரில் கலந்து நீரைப் பயன்படுத்த முடியாதவாறு அதன் இயல்பான தன்மையில் ஏற்படும் மாற்றம் நீர் மாசடைதல் எனப்படும்.

நீர் மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள்

- வாந்திபேதி (கொலரா)
- வயிற்றோட்டம்
- தோல் நோய்கள்
- நுளம்புகளால் பரவும் நோய்கள்
- தொற்று நோய்கள்
- புற்று நோய்

உரு 1.3 நீர் மாசடைந்துள்ளமையால் நீர்வாழ் உயிரினங்கள் பாதிப்புக்குள்ளாதல்

நிலம் / மண் மாசடைதல்

நிலத்தின் இயற்கைத் தன்மை மாற்றமடைந்து நிலம் பயன்படுத்தப்பட முடியாத நிலைமையடைதல் நிலம் மாசடைதல் எனப்படும்.

நிலம் மாசடைவதன் பாதகமான விளைவுகள்

- ஈக்கள், நுளம்புகள் பெருகுதல்
- நோய்கள் பரவுதல்
- மண் வளம் குறைவடைதல்
- மண் சரிவு போன்ற அனர்த்தங்கள் ஏற்படல்

உரு 1.4 கழிவுகளை முறையற்ற விதத்தில் கொட்டுவதால் நிலம் மாசடைதல்

ஒலி மாசடைதல்

மனிதன் காதுகளால் தாங்கமுடியாத மிகையான இரைச்சலுடன் கூடிய ஒலியை உண்டாக்குதல் ஒலி மாசடைதல் எனப்படும்.

ஒலி மாசடைவதன் பாதகமான விளைவுகள்

- கேட்டல் குறைபாடு ஏற்படல்
- சூழலில் அமைதியின்மை ஏற்படல்
- அசௌகரியம் ஏற்படல்
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை

உரு 1.5 வாகனங்களிலிருந்து வரும் ஒலியினால் ஒலி மாசடைதல்

சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள்

- காடுகளை அழித்தல்
- கழிவுகளை முறையற்ற விதத்தில் சூழலில் சேர்த்தல்
- தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுகள் சூழலில் விடுவிக்கப்படுதல்
- நிலக்கரி, எரிபொருள், பிளாத்திக்கு என்பவற்றை எரித்தல்
- பூச்சி நாசினிகள், இரசாயனப் பசளைகள் ஆகியவற்றை முறை யற்ற விதத்தில் பயன்படுத்தல்
- முறையற்ற விதத்தில் கட்டட நிருமாணப் பணிகளை மேற்கொள்ளல்

சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

- காடுகளைப் பாதுகாத்தல்
- சரியான கழிவு முகாமைத்துவத்தைப் பேணல்
- கடுமையான சட்ட திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்
- விவசாய இரசாயனப் பொருள்களை உரிய தர நிருணயத்துக்கமைய பயன்படுத்தல்
- முறையான விதத்தில் கட்டட நிருமாணப் பணிகளை மேற்கொள்ளல்

செயற்பாடு 1.3

சூழல் மாசடைவதால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும்.

2. தொற்று நோய்களும் தொற்றாத நோய்களும் ஏற்படல்

நோய் தொற்றியுள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னுமொ ருவருக்கு அதே நோய் பரவுமாயின் அது தொற்று நோய் எனப்படும்.

உதாரணம் :- டெங்கு, மலேரியா, வயிற்றோட்டம், சயரோகம், பாலியல்ரீதியாக ஏற்படுகின்ற நோய்கள்

ஒரு நபரிடமிருந்து இன்னுமொரு நபருக்கு அதே நோய் பரவாதிருப்பின் அந்த நோய் தொற்றாத நோய் எனப்படும்.

உதாரணம் :- உயர் குருதி அமுக்கம், நீரிழிவு, உள நோய்கள், புற்றுநோய்கள், நரம்புசார் நோய்கள்

நோய்கள் முக்கியமான சமூகப் பிரச்சினைகளில் ஒன்றாகும். நோய்கள் காரணமாக ஊனமுறுதல், செயற்பாடு குன்றுதல், ஆயுள் குறைதல், உளரீதியான குறைபாடு (உள நெருக்கிடை) மற்றும் கல்வி, தொழில், நாளாந்த நடவடிக்கைகள் தடைப்படுதல், பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஆகியன ஏற்படுகின்றன. மேலும், வைத்திய செலவுகள், அதிகரித்தல், வேலைசெய்யும் வினைத்திறன் குறைவடைதல் மற்றும் நாட்டின் அபிவிருத்தி குன்றுதல் போன்ற பாதிப்புக்களும் ஏற்படுகின்றன.

சுய சுத்தம் பேணல், உரிய சிகிச்சை, தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல், அயற் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றுக்குப் பழகிக்கொள்வதன் மூலமாக நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். நோய்கள் பற்றி மேலும் கற்பதற்கு சமூகச் சவால்களை வெற்றி கொள்வோம் என்ற 21ஆவது அத்தியாயத்தில் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

3. புகைத்தல், போதைப் பொருள்களின் பாவனை

போதைப் பொருள்களும் புகைபிடித்தலும் சமூகப் பிரச்சினைகள் பலவற்றிற்கு மூல காரணமாயுள்ளன. இதயநோய், சுவாசக் குறைபாடுகள், புற்றுநோய், திருட்டு, போன்ற சமூக விரோதச் செயல்கள் இடம் பெறுவதுடன் குடும்பத் தகராறு, பண்பாட்டு ரீதியான பிரச்சினைகள், உடல், உளரீதியான மாற்றங்கள் மற்றும் ஆயுள் குறைதல் ஆகிய பிரச்சினைகள் புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட்களின் பாவனை ஆகியவற்றை காரணமாக நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ சமூகத்தில் ஏற்படுகின்றன.

புகைபிடித்தலினால் வெளியேறுகின்ற தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய புகை, காற்றுடன் கலப்பதால் சூழவுள்ளவர்கள் சுவாசிக்கும் போது அவர்களுக்கும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. விசேடமாகக் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் அதனூடாகப் பாதிப்பு ஏற்பட முடியும். ஆகையால் பொது இடங்களில் அவற்றின் பாவனையைத் தடைசெய்வதற்கும் உரிய தண்டனையைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

புகைத்தல், போதைப்பொருட் பாவனை காரணமாக ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் பற்றிச் சமூகத்திற்கு தெரியப்படுத்தல், சட்டதிட்டங்களை வகுத்தல், ஊடகப் பிரசாரத்தை புத்திக்கூர்மையுடன் மேற்கொள்ளல், போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு புனர்வாழ்வளித்தல், விளையாட்டு மற்றும் அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் இப்பிரச்சினைகளை சமூகத்திலிருந்து நீக்கிக் கொள்வதற்கு எம்மால் இயலுமாக இருக்கும்.

4. விபத்துக்களும் அனர்த்தங்களும் ஏற்படல்

உரு 1.6 வீட்டில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள்

எமக்கு பல்வேறு விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும். இவை எந்த நேரத்திலும், எந்தவொரு இடத்திலும் ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு. தோட்டம், தொழில் செய்யுமிடம், வீடுகள், விளையாட்டு மைதானத்தில், வீதிகளில் எனப் பல்வேறு இடங்களில் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் வெள்ளப்பெருக்கு, வரட்சி, மண்சரிவு, சுனாமி போன்ற பல்வேறு அனர்த் தங்களும் சமூகத்தில் இடம் பெறுகின்றன. விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள் ஆகியன காரணமாக நோய், அங்கவீனம், உளநெருக்கடி, சொத்துக்கள் சேதமடைதல், சூழ ல்மாசடைதல் போன்றவற்றோடு உயிர்ச்சேதங்களும் ஏற்படுகின்றன.

விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு அவை ஏற்படுகின்ற முறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வதோடு அன்றாட செயற்பாடுகளில் அவதானமாகவும் சட்ட திட்டங்களுக்கு அமைவாகவும் செயற்படுதல் வேண்டும். விபத்துக்கள், அனர்த்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வது போன்றே, அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வழங்க வேண்டிய முதலுதவிகள் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் முக்கியமாகும். அதனூடாக இவற்றினால் ஏற்படும் பாதகமான நிலைமைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

5. குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் காணப்படல்

சமூகத்தில் நல்லதென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்கள் மற்றும் சட்ட திட்டங்களை மீறி நடத்தல் குற்றங்கள் என அழைக்கப்படும். தனிநபர் ஒருவரால் இன்னுமொரு நபருக்கு இடையூறு விளைவித்தல் அல்லது சமூக விரோத செயல்களுக்குத் தூண்டுதல் துஷ்பிரயோகம் என அழைக்கப்படும். குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் இல்லாத ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குதல் எங்கள் அனைவரினதும் பொறுப்பாகும். நீங்கள் இவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்குத் தேவையான திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ளவேண்டும். மேலும் நீங்கள் இன்னுமொருவருக்கு எந்த வகையிலும் குற்றம் புரிதல் அல்லது துஷ்பிரயோகம் செய்தல் என்பவற்றிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

பாலியல் குற்றங்கள், சிறுவர்களை வேலைக் கமர்த்துதல், தகாதவார்த்தைப் பிரயோகம், தனிமைப்படுத்துதல், உடல் - உள ரீதியான துன்புறுத்தல்களுக்கு உட்படுத்துதல் என்பன இவற்றிற்கான சில உதாரணங்களாகும்.

குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் காரணமாக நோய்கள், உள நெருக்கீடுகள், பாலியல் நோய்கள், தேவையற்ற கர்ப்பம் தரித்தல், உயிர்ச்சேதம் போன்ற விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்படு கின்றன.

உரு 1.7 சிறுவர்களை வேலைக்கமர்த்தல்

குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளானவர்களை முறையான உளவளத் துணைச் சேவை நிறுவனங்களுக்கு அனுப்ப முடியும். நன்னடத்தை மற்று ம் சிறுவர்

பாதுகாப்புத் திணைக்களம், பொலிஸ் நிலையங்களில் அமைந்துள்ள சிறுவர் மற்றும் மகளிர் பணியகம் என்பன அவ்வாறான நிறுவனங்களாகும். இந்நிறுவனங்கள் மூலமாக இவை தொடர்பான இரகசியத் தன்மை பேணப்பட்டு அவ்வாறானவர்களுக்குப் புனர்வாழ்வளிக்கப்படும்.

செயற்பாடு 1.4

முன்னைய தரங்களில் கற்ற விடயங்களை நினைவுபடுத்தி குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு உங்களால் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் கலந்துரையாடுங்கள்.

சமூக சுகாதார மேம்பாடு

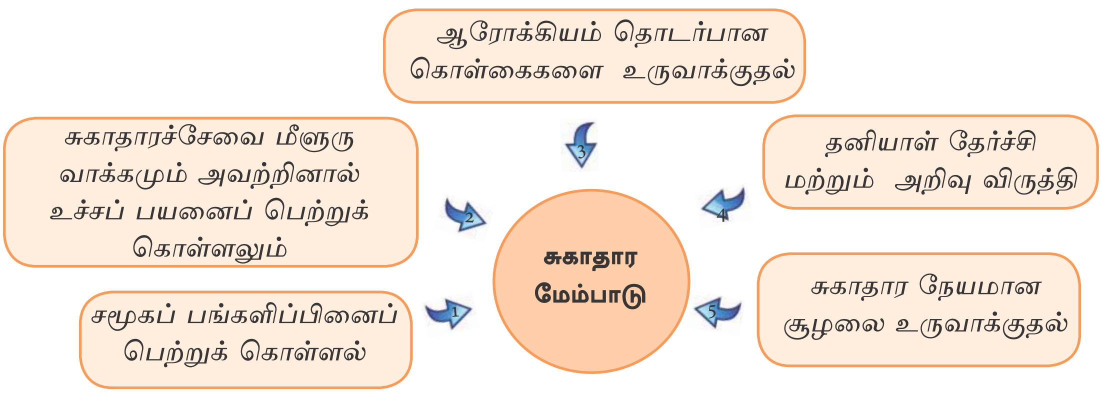
ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அனைத்துக் காரணிகளையும் கட்டுப்படுத்தி சமூக சுகாதார நிலையை மேலும் முன்னேற்றுவதற்கு தனி நபர்களுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் செயற்பாடு சமூக சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும். மேலே குறிப்பிட்ட சுற்றாடல் மாசடைதல், நோய்கள் ஏற்படுதல், போதைப்பொருள் பாவனை, புகைத்தல், விபத்துக்கள், குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் ஆகியவற்றைச் சமூக சுகாதார மேம்பாட்டின் ஊடாக தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். முன்னைய தரங்களில் கற்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை இதற்காகப் பயன்படுத்த முடியும்.

செயற்பாடு 1.5

முன்னைய தரங்களில் தயாரித்த வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளின் பட்டியலொன்றை வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

முன்னைய தரங்களில் குடும்பம், பாடசாலை ஆகியவற்றில் சுகாதார மேம்பாட்டினை ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் செயற்படுத்திய விதம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கும்.



1. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்

சுகாதார மேம்பாட்டில் இது முக்கிய அம்சமாகும். நாம் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் பற்றி ஆராய்ந்து அவற்றிற்குத் தீர்வு காணக்கூடிய வகையில் கொள்கைகளைத் தயார் செய்தல் வேண்டும். இங்கு தனிப்பட்ட முறையிலும் நிறுவன ரீதியாகவும் மாகாண மற்றும் தேசிய ரீதியாகவும் கொள்கைகளைத் தயாரித்துக் கொள்ள முடியும்.

உ+ம்:- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலை ஒன்றை நடாத்துதல், நிவாரணம் வழங்குதல், உப்புடன் அயடீனைச் சேர்த்தல், உணவுத் தரக்கட்டுப்பாட்டைப் பேணல் போன்ற செயற்பாடுகள்

செயற்பாடு 1.6

நீங்கள் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு உங்களால் முன்வைக்கப் படக்கூடிய கொள்கைகள் சிலவற்றை இனங்கண்டு அயலவர்களுக்கு அல்லது உங்கள் உறவினர்களுக்கு அவற்றை அறிமுகஞ்செய்க.

2. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி

அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அறிவையும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி யையும் வளர்த்துக் கொள்வது சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு இன்றியமையாதவை யாகும்.

இதற்காக பாடசாலை அல்லது நிறுவனங்கள் ஊடாக எல்லா வயது மட்டங்களில் உள்ளவர்களுக்கும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு வழங்கப்பட வேண்டும்.

உரு 1.8 சுகாதாரச் செயலமர்வு

அவ்வாறே தேர்ச்சிகள் மற்றும் அறிவு விருத்திக்காகப் பல்வேறு வேலைத்திட்டங்களை சமூக மட்டத்தில் செயற்படுத்த முடியும்.

உ+ம்:- விளையாட்டுப்போட்டியை நடாத்துதல், அழகியற் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல், கல்விசார் மற்றும் சுகாதார செயலமர்வுகளை நடாத்துதல், சுகாதார அறிவுரைகள் அடங்கிய புத்தகங்கள், துண்டுப் பிரசுரங்களை விநியோகித்தல்.

3. சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல்

நீங்கள் வாழும் சூழல் பௌதிக, உள மற்றும் சமூகரீதியாகச் சிறந்ததாக இருத்தல் வேண்டும். தேவைகளுக்கு ஏற்ப அங்கு வசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.

உ+ம் :- அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல், அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைத்தல், சூழல் சுத்தமாக இருத்தல், விளையாட்டு வசதிகள் மற்றும் மருத்துவச் சிகிச்சை வசதிகள் என்பன கிடைத்தல்.

4. சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

சுகாதார மேம்பாட்டில் பொறுப்புக்களைத் தனியாக ஏற்பது போன்றே கூட்டாகவும் ஏற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். அதில் அனைத்து நபர்களும் பங்கேற்க வேண்டும். சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக குடும்பம், பாடசாலை, வியாபார நிலையங்கள், தொழிலிடங்கள், கோயில்கள், விகாரைகள், பள்ளிவாசல்கள், சங்கங்கள் ஆகியவற்றின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுத் தேவையான விடயங்களை ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும்.

உ+ம் :- சிரமதானம் செய்தல், சூழலை அழகுபடுத்தல், வனப்பயிர்ச் செய்கை, வைத்திய பரிசோதனை, டெங்கு ஒழிப்பு போன்ற வேலைத்திட்டங்கள்

5. சுகாதாரச்சேவை மீளுருவாக்கவும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்

சுகாதார சேவையிலுள்ள குறைபாடுகளை நீக்கி தேவைகளுக்கு ஏற்ப சுகாதார சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வகையில் மீளுருவாக்கம் செய்தல் வேண்டும்.

உ+ம் : வைத்தியசாலைகளின் குறைபாடுகளை கண்டறிந்து வசதிகளை வழங்குதல், நடமாடும் சுகாதார சேவையை நடாத்துதல், ஆலோசனைகள் வழிகாட்டல்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

உரு 1.9 நடமாடும் சுகாதார சேவையைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்

✍ **செயற்பாடு 1.7**

சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக நீங்கள் இதுவரை செய்துள்ள பங்களிப்புகளை நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுக.

சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள்

- தொற்றும், தொற்றாத நோய்கள் குறைதல்.
- சுகாதாரத்திற்காகச் செலவாகும் பணத்தை மீதப்படுத்த முடிதல்.
- கவர்ச்சிகரமான சூழலைக் கட்டியெழுப்புதல்.
- சமூகத் தொடர்புகள் விருத்தியடைதல்.
- பிரச்சினைகள் குறைவடைதல்.
- வாழ்க்கையின் பண்புத் தரம் அதிகரித்தல்.

எம்மைச் சூழவுள்ள தனி நபர்கள் மற்றும் அயற்சூழல் என்பன எமது சமூகத்தின் பகுதிகளாகக் கருதப்படுகின்றன. சமூகத்தில் வாழ்கின்ற நபர்கள் பல்வேறு வேறுபாடுகளுடன் காணப்படுகின்றனர்.

சமூக சுகாதாரத்தைச் சிறப்பான முறையில் பேணுதலென்பது, தனி நபர்களின் சுகாதாரத்தைப் முறையாகப் பேணி, அயற்ச் சூழலை சமநிலையில் வைத்துக் கொள்வதாகும்.

சூழல் மாசடைதல், தொற்றும் மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படல், போதைப் பொருள் பாவனை, புகைத்தல், விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், குற்றங்கள், துஷ்பிர யோகங்கள் ஆகியன சுகாதாரரீதியான பிரச்சினைகளுள் முக்கியமானவையாகும்.

ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அனைத்துக் காரணிகளையும் கட்டுப் படுத்தி சமூக சுகாதார நிலையை மேலும் முன்னேற்றுவதற்கு நபர்களுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடு சமூக சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.

ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல், தனியாள் தேர்ச்சியும், அறிவு விருத்தியும், சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல், சமூகப் பங்க ளிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல், சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும் என்ற ஐந்து கருப்பொருள்களின் ஊடாக சுகாதார மேம்பாட்டினை நடைமுறைப்படுத்த முடியும். சுகாதார மேம்பாட்டின் ஊடாக பொருளாதார, சமூகரீதியான நன்மைகள் கிடைப்பதுடன் வாழ்க்கைப் பண்புத் தரமும் விருத்தியடையும்.

1. சமூகத்தில் வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு நபர்களினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள்?
2. சமூக சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்குத் தேவையான முக்கியமான இரண்டு அம்சங்களும் யாவை?
3. சமூகத்தின் முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஐந்தைப் பெயரிடுக.
4. நீங்கள் வாழ்கின்ற சமூகத்தில் தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கக் கூடிய வழிமுறைகள் ஐந்து தருக.
5. போதைப்பொருள்கள் மற்றும் புகைத்தல் காரணமாக சமூகத்தில் ஏற்படும் தீமைகள் ஐந்து தருக?
6. உங்கள் சுற்றுப்புறச் சூழலில் ஏற்படக்கூடிய விபத்து மற்றும் அனர்த்தங்கள் ஐந்து வீதம் தனித்தனியே குறிப்பிடுக.
7. குற்றங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் என்றால் என்ன?
8. சுகாதார மேம்பாட்டின் ஐந்து கருப்பொருள்களையும் குறிப்பிடுக.

2 சுயதிறனியல் நிறைவினை எட்டுவதற்கு முயல்வோம்

பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்த நீங்கள் படிப்படியாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையும்போது, உங்களது தேவைகளும் எளிமையிலிருந்து சிக்கலானதாக மாறுவதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். குழந்தைப் பருவத்தில் உங்களது பசிக்கு உணவும் உடலை மறைக்க ஆடைகளும் உங்களது பெற்றோரால் தரப்பட்டிருக்கும். உங்களுக்கு ஓரளவு புரியும் நிலை ஏற்படும்போது இவற்றுக்கு மேலதிகமாக அன்பு, அரவணைப்பு, பொழுதுபோக்கிற்கான விளையாட்டுப் பொருள்கள் போன்றவற்றை நீங்கள் எதிர்பார்த்திருப்பீர்கள். பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையும் போது கல்வி, சுயகௌரவம் உட்படப் பல தேவைகள் உங்களுக்கு ஏற்பட் டிருக்கும். இவ்வாறே, படிப்படியாக மனித தேவைகள், உச்சமட்டத் தேவைகள் வரை அதிகரித்துச் செல்லும். அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்பட்ட பின்னர் துணைச் தேவைகளும் அவை பூர்த்தி செய்யப்பட்ட பின்னர் இவற்றிற்கும் மேலதிகமான தேவைகளும் ஏற்படும்.

தரம் 6 இல் அடிப்படைத் தேவைகள் மற்றும் பிற தேவைகளை அறிந்துகொண்ட நீங்கள், தரம் 7 இல் அன்பு, பாதுகாப்பு போன்ற தேவைகள் பற்றிக் கற்றிருந்தீர்கள். தரம் 8இல் இவற்றிற்கும் மேலதிகமான தேவையாகிய சுயகௌரவம் பற்றியும் கற்றுள்ளீர்கள்.

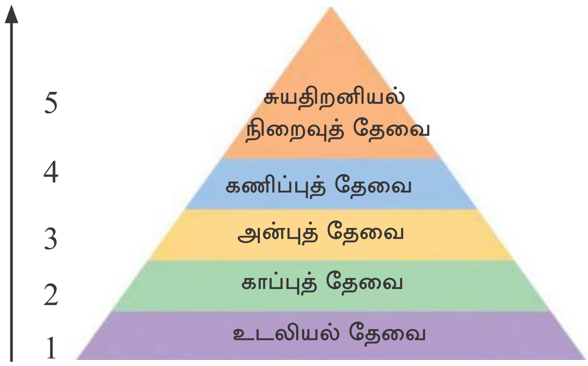
சுயகௌரவத்தினை விட மேலான தேவையாகிய சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை பற்றிய எளிமையான விளக்கத்தைப் பெறுவதற்கு இந்த அத்தியாயம் உங்களுக்கு வழிகாட்டும். ஆழமான எண்ணக்கருவான சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவையை உங்களது வயதுக்கு ஏற்றாற் போல் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு இசைவாக்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

மனிதர்களது தேவைகளின் படிமுறை

மனிதர்களது தேவைகள் பற்றி விசேட ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்ட ஏபிரகாம் மாஸ்லோ எனும் மானுடவியலாளர், குறித்த ஒழுங்கு முறைக்கேற்ப மனிதர்களது தேவைகளை வரிசைப்படுத்தியுள்ளார். இத்தேவைகள் கீழ் இருந்து மேல் நோக்கிச் சென்று கொண்டிருப்பதுடன் ஒரு தேவை முடிவடைந்த பின்னரே அடுத்த தேவை ஏற்படும் என்பது இவரது கோட்பாட்டின் பிரதான அம்சமாகும்.

இலவசப் பாடநூல்

அட்டவணை 2.1 மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாடு



மனிதர்களது தேவைகளின் படிமுறை

சுயதிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன?

அதிபர் : திரு. தேனுஜன் அவர்களே எமது பரிசளிப்பு விழாவுக்கான தினம் நெருங்கி வருகிறது அல்லவா? அந்த விழாவில் யாரை அறிவிப்பாளராக நியமிப்பது? எவ்வாறு செய்யலாம்? விருந்தினர்களுக்கான அழைப்பிதழ்களை தயாரிப்பவர் யார்? வாசலில் அலங்காரப் பந்தல், மண்டப அலங்காரம் ஆகியன செய்யப்பட வேண்டும். அத்துடன் வரவேற்பு நடனமும் வேறு சில நிகழ்வுகளும் ஒழுங்கு செய்யப்பட வேண்டும். இவற்றை எவ்வாறு செய்யலாம்.

தேனுஜன் : கவலைப்பட வேண்டாம் சேர். இவை எல்லாவற்றையும் நான் ஒழுங்கு செய்து வைத்துள்ளேன். விழாவில் அறிவிப்பை செய்வதற்கு தரம் - 9 மாணவன் வஸீம் என்பவரைத் தெரிவுசெய்துள்ளேன். அவர் சிறந்த அறிவிப்பாளர். இவர் தான் எமது கிராமத்து வழிபாட்டுத் தலங்களிலும் தனிப்பட்ட விழாக்களிலும் அறிவிப்பாளராகக் கடமையாற்றுபவர். கடந்த வருடம் நடைபெற்ற விளையாட்டு விழாவின் போதும் அவரே அறிவிப்பாளராகக் கடமையாற்றினார். அவரால் இதனைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்.

விருந்தினர்களுக்கான அழைப்பிதழ்களைத் தயாரிக்கும் பொறுப்பு தரம் - 9 க்குரிய மாணவக் குழுவிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் அவற்றைத் தயாரிக்கத் தொடங்கி விட்டனர். அழைப்பிதழ்கள் மிக அழகானவை. அவர்களுக்கு அது பொருத்தமான வேலை. அதே வகுப்பு அஹமட், நிரோஜன் ஆகியோரும் அதற்கு உதவுகின்றனர். அவர்களுக்கு அழகாக எழுதவும் சித்திரம் வரையவும் முடியும். ஆகவே, அது பிரச்சினையாக அமையாது.

வாசலில் அலங்காரப் பந்தல் அமைக்கவும் மண்டபத்தை அலங்கரிக்கவும் தரம் - 10 மாணவர்களைத் தெரிவு செய்துள்ளேன். அந்த வகுப்பிலுள்ள நிமல் செதுக்கல் வேலைப் பாடுகளைச் செய்யக்கூடியவர். மற்றைய மாணவர்கள் சிலரும் அவருக்கு உதவுவர். தேவையான பொருள்களை வாங்குவதற்கான ஏற்பாடு களும் செய்யப்பட்டுள்ளன. இப்போது அவர்களுக்குரிய வேலைகள் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டுள்ளன.

சேர், தரம் - 6 இற்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு வகுப்பிலிருந்தும்தலா ஒரு நிகழ்ச்சி வீதம் மேடையேற்றுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிப் போமா? வரவேற்பு நடனமாடுவதில் தரம் - 9 மாணவர்களுக்கு வழங்குவோம். அந்த வகுப்பில் நடனத்தில் திறமையான மாணவர்கள் உள்ளனர். அவர்கள் அந்த நிகழ்ச்சியைச் சிறப்பாகச் செய்வர்.

அதிபர் : அப்படியென்றால் திரு. தேனுஜன் அவர்களே கடந்த மாதம் ஆக்கத்திறன் போட்டியில் தேசிய மட்டத்தில் வெற்றியீட்டிய வர்களுக்குப் பரிசளிப்பு விழாவில் உரிய இடம் வழங்கப்படும் தானே? அவரால் அமைக்கப்பட்ட மின்தூக்கியின் காட்டுருவை பிரதம விருந்தினர்களைப் பார்வையிட செய்வோம்.

தேனுஜன் : ஆம், அவ்வாறே செய்யலாம் சேர்.

நீங்கள் இதுவரை வாசித்த உரையாடலை மீண்டும் ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவைகள் வாசியுங்கள்.

உரு 2.1 அழகியற் திறன்கள்

இங்கு ஒவ்வொருவரது திறமைகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை மேலும் மேம்படுத் துவதற்குச்சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. உண்மையான திறமைகளை இனங்கண்டு அவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்க ஆசிரியர் தேனுஜன் அவர்கள் முயற்சி செய்துள்ளார் என்பதை நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டிருப் பீர்கள். இந்த உரையாடலிலிருந்து பல்வேறு வகைப்பட்ட ஆற்றல் கொண்டோரை உங்களால் இனங்கண்டுகொள்ள இயலுமாகும். இவ்வாறான ஆற்றல்கள் அல்லது திறன்களை பின்வருமாறு வகைப்படுத்திக் காட்ட முடியும்.

- உடற்றிறன்கள்
- உளத்திறன்கள்
- சமுகத்திறன்கள்
- அழகியற் திறன்கள்
- ஒழுங்கலாறு தொடர்பான திறன்கள்
- மனவெழுச்சிச் சமனிலை தொடர்பான திறன்கள்

செயற்பாடு 2.1

கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள உங்களது திறன்களை இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள். இதனூடாக உங்களால் அடையப்பட வேண்டிய அதி உயர் இலக்கு எதுவென ஆராய்ந்து பாருங்கள். மேலும் உங்கள் நண்பர்களின் அதிஉயர் இலக்குகள் எவையென அறிந்து பட்டியற்படுத்துங்கள்.

செயற்பாடு *2.1* ஐப் பூரணப்படுத்திய பின்னர் கிடைக்கும் பட்டியலில் பின்வரும் விடயங்கள் அடங்கியுள்ளதா? எனப் பாருங்கள்

- பாடுவதில் வல்லவராகுதல்
- சித்திரம் வரைவதில் வல்லவராகுதல்
- விவாதத்தில் வல்லவராகுதல்
- விளையாட்டில் வல்லவராகுதல்
- புத்தாக்கங்கள் புனைவதில் வல்லவராகுதல்
- கணிதப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் வல்லவராதல்
- நடிப்புத் துறையில் வல்லவராதல்
- சிறந்த பேச்சாளராகுதல்
- சிறந்த பயிர்ச் செய்கையாளராதல்
- சிறந்த தச்சுத்தொழில் நுட்பவியலாளராதல்
- சிறந்த மின் நுட்பவியலாளராதல்
- சிறந்த நுணுக்கமுள்ள கொத்தனாராதல்
- சிறந்த வைத்தியராதல்
- சிறந்த பொறியியலாளராதல்
- கவிதை, பாடல்கள், நாவல்கள், சிறுகதைகள், நாடகங்கள் எழுதுதலில் வல்லவராதல்

உரு 2.2 விளையாட்டில் வல்லவராகுதல்

உங்களிடமுள்ள திறமைகளில் ஒன்று அல்லது பலவற்றை மேம்படுத்துவதன் மூலம் அவற்றில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெற்றவராகலாம் என்பதில் ஐயமில்லை. இவ்வாறான உள்ளார்ந்த திறன்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ளன. எங்களிடம் உள்ள உள்ளார்ந்த திறன்களுக்கு அமைய குறிப்பிட்ட இலக்கொன்றை இனங்கண்டு பிறருக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத வகையில் அதனை எய்துவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இதன்மூலம் உங்களிடத்தே திருப்தி, மகிழ்ச்சி, சுயகௌரவம் ஆகியன ஏற்படும். இவையனைத்தையும் ஒருங்கே சேர்ந்து சுயதிறனியல் நிறைவு என எளிதாகக் கூறிக் கொள்ள முடியும்.

இதன்படி சுயதிறனியல் நிறைவு என்பதை பின்வருமாறு விளக்கலாம்.

''எம்மிடத்தே உள்ள ஆக்கத் திறன்களின் மூலம் தாம் அடைய வேண்டிய இலக்கை யடைந்து, சமுகத்திற்கு உச்ச அளவில் பணியாற்றி திருப்தியானதும் அமைதியானதும் சரியானதுமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதே சுயதிறனியல் நிறைவு எனப்படும்.''

எங்களிடம் இவ்வாறான பல திறன்கள் காணப்பட்ட போதிலும் அவற்றை எம்மால் இனங்காண முடியாது போகலாம். எமக்கே உரித்தான திறன்களை இனங்காண்பதற்கு நாம் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். சில சமயங்களில் எம்மிடமுள்ள திறன்களை இனங்காணவும் அவற்றைப் பயன்படுத்தவும் கிடைக்கும் வாய்ப்புக்கள் அரிதாகக் காணப்படலாம். சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவைகளை அடைவதற்கான முயற்சிகளின்போது தடைகள் ஏற்பட்டாலும் அவற்றைப் பொருட்படுத்தாது எப்போதும் தம்மிடமுள்ள திறன்களை இனங்காண்பதற்கு முயற்சிப்பது அவசியமாகும். நாம் இனங்கண்ட எம்மிடமுள்ள திறன்களைப் பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புக்கள் வரும்வரைக் காத்திராது அவ்வாறான வாய்ப்புக்களை நாம் தேடிப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எமது ஆற்றல்களை பிறரது நன்மைக்கெனப் பயன்படுத்த வேண்டும். பிறருக்குச் செய்யும் சேவைகள் மூலமாகப் பெறும் திருப்தி, மகிழ்ச்சி ஆகியனவற்றைத் தான் பெற்ற இன்பமாகக் கருதுவதே சுயதிறனியல் நிறைவு பெற்ற ஒருவரின் சிறப்பியல்பாகும்.

செயற்பாடு 2.2

உங்களது நண்பர்களுடன் இணைந்து ஒவ்வொருவரும் நம் தாய்நாட்டுக்குச் சேவை செய்வதற்கென தெரிவுசெய்யும் தொழில்களை நிரற்படுத்துங்கள். அவ்வொவ்வொரு தொழிலுக்கும் உரிய ஆற்றல்களை அவரவர் கொண்டுள்ளாரா என ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள்

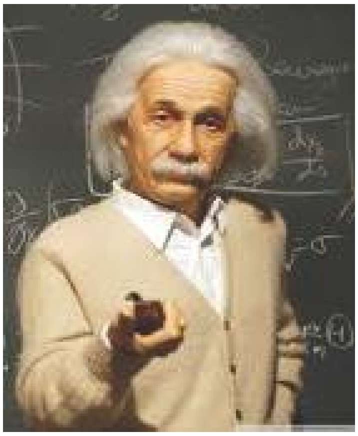
ஒருவரிடம் ஆற்றல்கள் உள்ளபோதும் சுயதிறனியல் நிறைவை எய்துவதற்கு அவரிடம் சில சிறப்பியல்புகள் காணப்படல் வேண்டும். அவற்றில் சில பின்வருமாறு,

1. கற்றல் நுட்பத்தில் தேர்ச்சி பெறுதல்
2. தான் கொண்டுள்ள திறன்களை சமூக மேம்பாட்டுக்காகப் பயன்படுத்தல்
3. பிரபல்யமடையும் எதிர்பார்ப்பில் நலனோம்பல் நடவடிக்கைகளை மேற் கொள்ளாமை
4. தனக்குக் கிடைத்தவற்றைக் கொண்டு திருப்தியடைதல்
5. எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டிருத்தல்
6. நல்லொழுக்கம் கொண்ட நபராக விளங்குதல்
7. பிறரை மதிக்கும் பண்பைக் கொண்டிருத்தல்
8. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கொண்டிருத்தல்

10. நெகிழ்வுப் போக்கு, பொறுமை, பதற்றப்படாத தன்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டிருத்தல்
11. நேர முகாமைத்துவத்தைக் கொண்டிருத்தல்
12. சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்

ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டவாறு சுயதிறனியல் நிறைவு எனப்படுவது மிகச் சிக்கலான எண்ணக்கருவாகும். எனினும், நீங்கள் இந்த வயதிலும் வளர்ந்தோர் ஆகும் போதும் குறித்தளவு சுயதிறன் நிறைவைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதை விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக் கொண்ட சமயப் பெரியோர்களான இயேசுகிறிஸ்து, நபிகள் நாயகம், புத்தபெருமான், போன்றோரும் மகாத் மாகாந்தி, தெரேசா அம்மையார், ஆதர் சீ கிளார்க், ஆபிரகாம் லிங்கன் ஆகியோரும் மேற்கூறப்பட்ட சிறப்பம்சங்களுக்கு மேலதிகமாக உள்ளார்ந்த விசேட திறன்களைக் கொண்டிருந்தனர் என்பது தெளிவாகும்.



உரு 2.3 தன் திறமையை சமூக நலனுக்காகப் பயன்படுத்திய அல்பேட் ஐன்ஸ்ரின்

மனிதனது தேவைகளை ஒழுங்குமுறையில் வரிசைப்படுத்தும்போது உயர்மட்ட தேவையாகச் சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை அமைந்திருக்கும்.

அனைவரும் தத்தமக்கு தனித்துவமான திறன்களை தம்மகத்தே கொண்டுள்ளர். இவ்வாறான ஆற்றல்களும் திறன்களும் அவரவருக்கேயுரிய உள்ளார்ந்த சக்திகள் எனப்படும். எம்மிடத்தே உள்ள ஆக்கத் திறன்களின் மூலம் அடைய வேண்டிய இலக்கை அடைந்து சமூகத்துக்கு உச்ச அளவில் பணியாற்றி திருப்தியானதும் அமைதியானதும் சரியானதுமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதே சுயதிறனியல் நிறைவு எனப்படும்.

தனக்கேயுரிய சிறப்பான ஆற்றல்களை இனங்கண்டு அதற்கேற்றவாறான இலக்குகளைத் தெரிவு செய்வதன் மூலமாக சுயதிறனியல் நிறைவு நிலையை அடையும் ஆற்றல் கிடைக்கும்.

அவ்வாறே உயர் பண்புகளுக்கு ஏற்றவாறாக முயற்சியுடனும் அர்ப்பணிப்புடனும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் சுயதிறனியல் நிறைவு நிலைக்கான வழியை இலகுவாக அடைந்து கொள்ளலாம்.

1. மாஸ்லோவின் கூற்றுப்படி மனிதனது தேவைகளை ஒழுங்கு முறையில் குறிப்பிடுக.
2. சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை என்பதை எளிமையாக விளக்குக.
3. சுயதிறனியல் நிறைவு நிலையை அடைந்த மனிதர்களில் காணப்படும் உயர் பண்புகள் ஐந்து தருக?
4. உங்களது சிந்தனைக்கு அமைய சுயதிறனியல் நிறைவு நிலையை அடைந்த பத்து நபர்களின் பெயர்களைக் கொண்ட பட்டியலொன்றைத் தயாரிக்குக.
5. சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவையைத் தெரிவுசெய்வதற்கு உங்களால் மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகளைக் குறிப்பிடுக.

3 ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

காலையில் கண்விழித்தெழுந்த நேரத்திலிருந்து நீங்கள் அநேக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றீர்களல்லவா? இந்த அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் சில குறிப்பிட்ட கொண்ணிலைகள் உள்ளன. சிறந்த ஆளுமை, கவர்ச்சிகரமான தோற்றம் சுறுசுறுப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல் அவசியமாகும். தவறான பழக்கங்கள், உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் என்பன சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்கு இடையூறை ஏற்படுத்தும். அதேபோல் பிழையான கொண்ணிலையைத் தொடர்ச்சியாகப் பேணுவதால் உடல்ரீதியான பாதிப்புக்கள் ஏற்படக்கூடும். பிறப்பின்போதோ, பிற்காலத்திலோ ஏற்படுகின்ற பல்வேறு உடல்ரீதியான குறைபாடுகளை இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதனூடாகச் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணமுடியும்.

முன்னைய தரங்களில் அமருதல், நடத்தல் போன்ற அடிப்படைக் கொண்ணிலைகளின் போதும் மரியாதை அணிவகுப்பில் நடத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின்போதும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவது தொடர்பாகக் கலந்துரையாடியுள்ளோம்.

இந்த அத்தியாயத்தில் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்குத் தடையாக அமையும் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் பற்றிக் கற்போம்.

சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

சரியான கொண்ணிலை என்பது, அசையும் போது அல்லது ஓய்வில் இருக்கும் போது உடல் அங்கங்களைச் உரியவாறு வைத்துக்கொள்வதாகும். இங்கு அன்றாட செயற்பாடுகளை மிக இலகுவாகவும் குறைந்தளவு சக்திப் பிரயோகத்துடனும் கைகள், கால்கள், மூட்டுக்கள் என்பவற்றைச் சரியாக வைத்திருத்தல் ஆகும்.

சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள்

1. செயற்பாடுகளுக்காகக் குறைந்தளவு சக்தி விரயமாகுதல்.
2. செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது குறைந்தளவு களைப்பு ஏற்படுதல்.
3. சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல்.
4. சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடிதல்.

5. விபத்துக்கள், குறைபாடுகளைத் தவிர்த்தல்.
6. உடல்ரீதியான உபாதைகள் குறைதல்.
7. நோயற்றவராதல்.
8. கவர்ச்சியான, சிறந்த ஆளுமையுடனான தோற்றத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

செயற்பாடு 3.1

உங்கள் உடலை முழுமையாகப் பார்க்கக்கூடிய கண்ணாடி ஒன்றிற்கு அருகில் செல்லவும். கைகளைக் கீழே தொங்கவிட்டுக்கொண்டு கழுத்தினைச் சிறிது முன்னால் நீட்டி உங்கள் தோற்றத்தைப் பாருங்கள். பின்னர் முன்னைய தரத்தில் கற்ற சரியான நிற்றல் கொண்ணிலையில் நின்று உங்கள் தோற்றத்தை அவதானியுங்கள்.

சரியான கொண்ணிலையில் நிற்கின்ற சந்தர்ப்பத்தில் உங்கள் தோற்றம் உங்கள் மனதை மிகவும் கவரக்கூடியதாக இருப்பதை உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

சரியான கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள்

உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் பின்வருமாறு,

1. பரம்பரைக் காரணிகள்
2. சூழற் காரணிகள்

இந்தக் காரணணிங்களால் ஏற்படும் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் குறுகியகால அல்லது நீண்டகால நோய் நிலைமைகளாக மாற்றமடையலாம்.

பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள்

நிறமூர்த்தம் விகாரமடைவதால் அல்லது தாயின் கருப்பையில் முளையம் வளரும் காலத்தில் ஒவ்வாத பாதிப்புக்களால் ஏற்படும் நிலைமைகள் பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் என அழைக்கப்படும். நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதல் நிலைமை பரம்பரையாகத் தொடரும். தாயின் கருப்பையினுள் ஏற்படுகின்ற பாதகமான நிலைமை, தாய்க்கு ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் போசணைக் குறைபாடு ஆகியன இதற்கு காரணமாக அமையலாம். பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள் பொதுவாகப் பிறப்பின்போதே குழந்தையிடம் கடத்தப்படுகின்றன.

உதாரணம் :- நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதல் காரணமாக என்பு, தசைகளின் அசாதாரண வளர்ச்சி போன்ற குறைபாடுகளைக் குறிப்பிட முடியும்.

உரு 3.1 நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதலினால் முள்ளந்தண்டு வளைவு ஏற்பட்டுள்ள குழந்தை

சூழற்காரணிகளால் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள்

பொருத்தமற்ற சுகாதாரப் பழக்கங்கள், தவறான வாழ்க்கை முறைகள், போசணைக் குறைபாடுகள், பல்வேறு நோய் நிலைமைகள், பிழையான கொண்ணிலைகள் போன்ற சூழற் காரணிகளால் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

அவ்வாறான சூழலியல்ரீதியான நிலைமைகளால் உடற்குறைபாடுகள் ஏற்படும் முறையினை ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

1. **போசணைக் குறைபாடுகள்**

   பல்வேறு போசணைக் குறைபாடுகள் காரணமாக என்புகள், தசைகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதன் மூலம் உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் உண்டாகின்றன.

உதாரணம்:-

- உடலுக்குத் தேவையான கல்சியத்தை அகத்துறிஞ்சவும் என்பு வளர்ச்சி மற்றும் அதன் ஆரோக்கியத்துக்கு விட்டமின் D அவசியமானதாகும். வளர்ச்சியடையும் சிறுபராயத்தில் விட்டமின் D குறைபாடு காரணமாக என்புருக்கி (Rickets) எனும் நோய் நிலைமை ஏற்படலாம். இங்கு என்புகள் பலவீனமாகி வெடித்தல் அல்லது விகாரமாதல் இடம்பெறும். குளிர் நாடுகளில் வசிப்போரின் தோலில் சூரிய ஒளிபடாமை காரணமாக விற்றமின் D குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இது எமது நாட்டில் வசிப்போருக்கு அந்தளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. போசணை உரிய முறையில் கிடைக்காமை, சிறுநீரக நோய் போன்றவற்றினாலும் விற்றமின் D குறைபாடு ஏற்படமுடியும்.

- கல்சியம், புரதம் என்பன என்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் அவற்றின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் மிகவும் அவசியமானவையாகும். கல்சியம், புரதம் ஆகியவற்றின் குறைபாடு காரணமாக சிறு வயதிலேயே என்பு வளர்ச்சி தடைப்பட்டு விகார மடைதல் ஏற்படும். வயோதிபக் காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைந்து ஒஸ்ரியோ போறோசிஸ் (Osteoporosis) எனும் நோய் நிலைமை ஏற்பட்டு என்புகளில் வலியும், மெல்லிய வெடிப்புக்களும் ஏற்படும்.

2. நோய் நிலைமைகள்

வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு காலப்பகுதியில் ஏற்பட்ட தொற்று நோய் காரணமாக என்பு, தசைஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளுக்குப் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட முடியும்.

உதாரணம் :-

- நுண்ணங்கிகளின் ஊடாக என்புகள் தொற்று நோய்க்குள்ளாதல்
- ஓமோன்களின் செயற்பாடு குறைவடைவதால் ஒஸ்ரியோபோறோசிஸ் ஏற்படல்.

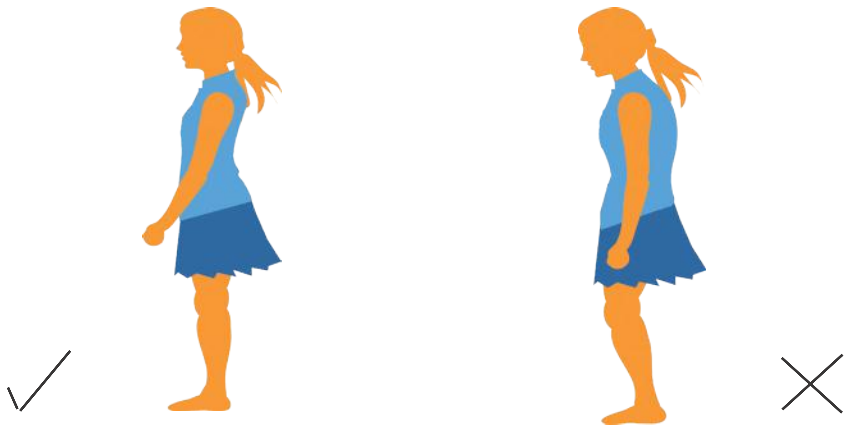
3. பிழையான கொண்ணிலைகள்

நாம் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது தொடர்ச்சியாகப் பிழையான கொண்ணிலைகளில் இருப்பதுடன் தவறான முறையில் உடல் உறுப்புக்களை பயன்படுத்துவதன் காரணமாக குறைபாட்டு நிலைமை ஏற்படக்கூடும்.

உதாரணம் :-

- பிழையான அமர்தல், பிழையான நிற்றல் கொண்ணிலைகள்

உரு 3.2 கணினியைப் பயன்படுத்தும்போதான கொண்ணிலை



உரு 3.3 நிற்கும்போதான கொண்ணிலை

உரு 3.4 எழுதும்போதான கொண்ணிலை

பிழையான செயற்பாடுகள்	சந்தர்ப்பங்கள்
• நீண்டகாலமாகப் பிழையான கொண்ணிலையில் அதிக பாரங்களைத் தூக்குதல்	பயிற்சியின்போது, விளையாட்டு, தொழிலின் போது
• பொருத்தமற்ற ஆடைகள், காலணிகளின் பாவனை	தோள் பகுதி, இடுப்பு ஆகியன இறுகும் வகையில் ஆடைகள் அணிதல், குதி உயர்ந்த காலணிகளை அணிதல்.

• பொருத்தமில்லாத உபகரணங்களின் பாவனை	அதிக பாரமான, தரமற்ற பாடசாலைப் பைகளை காவிச்செல்லல். தனது உயரத்திற்குப் பொருத்தமில்லாத தும்புத்தடி, விளக்குமாறு, கதிரை, மேசைகளைப் பயன்படுத்தல். சாரதிகள் வாகனங்களைச் செலுத்தும்போது ஆசனத்தின் முற்பகுதியில் அல்லது பிற்பகுதியில் அமர்ந்து வண்டியைச் செலுத்துதல்.
• வழிகாட்டுதலின்றி தவறான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்	

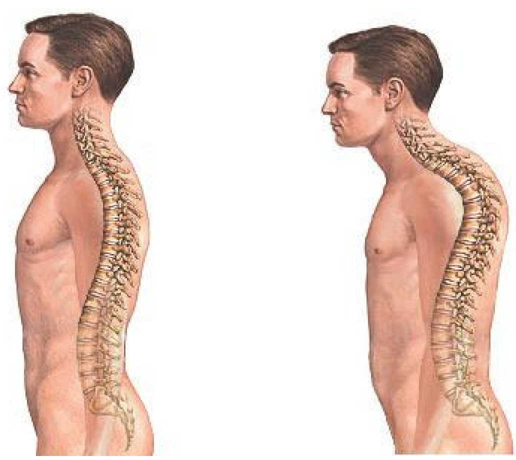
செயற்பாடு 3.2

நாளாந்த செயற்பாடுகளின்போது நீங்கள் பேணும் ஐந்து கொண்ணி லைகளைப் பெயரிட்டு ஒவ்வொரு கொண்ணிலையினதும் சரியான, பிழையான கொண்ணிலைகளைப் படம் வரைந்து காட்சிப்படுத்துங்கள்.

பரம்பரை அல்லது சூழல்ரீதியான காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் சிலவற்றை நாம் இப்போது இனங்காண்போம்.

ஒட்டகக் கூனல் (Kyphosis)

முள்ளந்தண்டு அசாதாரணமாகப் பின்னால் வளைவதனால் இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இது பிறப்பில் அல்லது அதன் பின்னர் ஏற்பட்ட நிலைமையால் ஏற்பட இடமுண்டு.



சாதாரண நிலை குறைபாட்டு நிலை

உரு 3.5 ஒட்டகக் கூனல்

முதுகுக் கூனல் (Excessive lumbar lordosis)

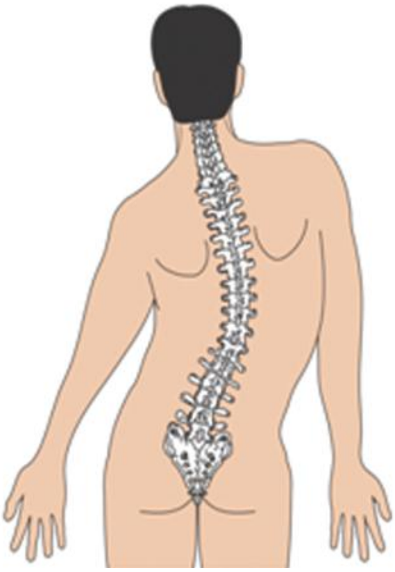
முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதி அசாதாரணமாக முன்னோக்கி வளைவதால் இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இங்கு இடுப்பு பின்னோக்கித் தள்ளப்பட்டு வயிறு முன்னோக்கிச் செல்வதால் தலை முன்னால் வளைந்திருக்கும்.

சாதாரண நிலை குறைபாட்டு நிலை

உரு 3.6 முதுகுக் கூனல்

பக்கக் கூனல் (Scoliosis)

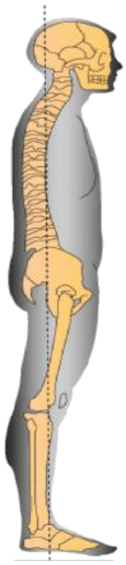
முள்ளந்தண்டு ஒரு பக்கமாக வளைவதால் ஒரு பக்கத் தோள் தாழ்ந்து எதிர்ப்பக்கத்து இடுப்பு உயர்வதை இந்தக் குறைபாட்டில் காணமுடியும்.



உரு 3.7 பக்கக் கூனல்

தட்டை முதுகு (Flat back)

முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் இயற்கையான வளைவு இல்லாது போதல்.



உரு 3.8 தட்டை முதுகு

வளைந்த கால்களும் (Bow legs) முட்டும் முழங்கால்களும் (Knock knees)

இரு கால்களும் முழங்காலிலிருந்து இரு பக்கங்களுக்கும் வளைந்து இருத்தல் வளைந்த கால்கள் எனவும் முழங்கால்கள் அசாதாரணமாக ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருத்தல் முட்டும் முழங்கால்கள் எனவும் அழைக்கப்படும். சிறு வயதில் ஏற்படும் போசணைக் குறைவு இவ்வாறான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்தக் குறை பாட்டின் காரணமாக சரியாக நடப்பதற்குச் சிரமமாக இருக்கும்.

வளைந்த கால்கள்

முட்டும் முழங்கால்கள்

உரு 3.9

மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள குறைபாடான நிலைமைகளை இனங்கண்டு விரைவாக சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

பெரும்பாலான வைத்தியசாலைகளில் என்பு, தசைகள் தொடர்பான பிரிவுகளில் சில குறைபாடுகள் சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் சீர்செய்யப்படுகின்றன.

குறைபாடுள்ள உடலில் பகுதிகளின் செயற்பாட்டினை விருத்தி செய்வதற்கும் தசைகளை வலுவாக்கிக் கொள்வதற்கும் தேவையான உடற்பயிற்சிகள் தொடர்பான ஆலோசனைகளை இயன்மருத்துவப் பிரிவிலிருந்து (Physiotherapy unit) பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

போசாக்கின்மைக்கான சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனைகளை உங்கள் பிரதேச குடும்ப நல வைத்தியர் அலுவலகத்தில் அல்லது வைத்தியசாலைக்கு அருகாமையிலிருக்கும் போசாக்கு ஆலோசனைப் பிரிவிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

விளையாட்டின்போது ஏற்படுகின்ற விபத்துக்கள் தொடர்பான ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக விசேட விளையாட்டு வைத்தியப் பிரிவிற்குச் செல்ல முடியும்.

சுற்றாடல்ரீதியான நிலைமைகள் காரணமாக ஏற்படும் பெரும்பாலான குறைபாட்டு நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்குச் சிறப்பான சுகாதாரப் பழக்கங்கள் உதவும்.

பிழையான கொண்ணிலைளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள்

1. நிறையுணவை உட்கொள்ளுதல்.
2. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
3. போதிய நித்திரையும் ஓய்வும்.
4. வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ற நிறையைப் பேணுதல்.
5. கேட்டல் குறைபாடு, பார்வைக் குறைபாடு போன்றவற்றிற்கு முறையான சிகிச்சையை பெற்றுக் கொள்ளல்.
6. நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல்.
7. மனவெழுச்சிச் சமநிலை, ஆரோக்கியமான மனநிலை என்பவற்றைப் பேணுதல்.
8. வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய மருந்துகள், மேலதிகப் போசணைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.

பொழிப்பு

கவர்ச்சியான தோற்றத்திற்கும் ஆரோக்கியமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக்கும் சரியான கொண்ணிலைகள் உதவியாக அமையும்.

பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் உடல் குறைபாட்டு நிலைமைகள் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதற்கு இடையூறாக அமையும்.

உடற் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைப் பரம்பரைக் காரணிகள், சூழற் காரணிகள் என வகைப்படுத்த முடியும்.

நிறமூர்த்தம் விகாரமடைதல் அல்லது தாயின் கருப்பையில் முளையம் வளரும் காலத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள் பரம்பரை நிலைமைகளாகும். பொருத்தமற்ற சுகாதாரப் பழக்கங்கள், தவறான வாழ்க்கை முறைகள், பல்வேறு நோய் நிலைமைகள், பிழையான கொண்ணிலைகள் ஆகியன சூழல்ரீதியான நிலைமைகளாகும்.

சிறந்த ஆரோக்கியமான பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்துச் சரியான கொண்ணிலையை பேணுவதன் மூலம் உடல்ரீதியான உபாதைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

அவ்வாறான உபாதைகள் ஏற்படும்போது அதற்குரிய சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் அவற்றை நிவர்த்திசெய்து கொள்வதற்கு அல்லது அவற்றால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்களைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

பயிற்சி

1. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.
2. உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணிகள் இரண்டும் எவை ?
3. நீங்கள் கற்ற உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடவும்.
4. உடற் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் உதவும் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பட்டியலிடுக.

4

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை அறிவோம்

ஆரோக்கியமுள்ள பாடசாலைச் சிறார்கள் என்ற வகையில் நீங்கள் நிறையுணவை உட்கொள்வதைப் போன்றே விளையாட்டுக்களிலும் தவறாது ஈடுபடுதல் வேண்டும். இவற்றின் மூலம் உங்களுடைய திறன்களுக்கேற்ப பாடசாலையையும் நாட்டையும் பிரதிநிதிப்படுத்தியவாறு பல்வேறு தேசிய மற்றும் சர்வதேச போட்டிகளில் பங்குகொள்ளக்கூடிய வாய்ப்பு கிடைக்கலாம். உடல், உள, சமூக நன்னிலையைப் பேணி, ஆளுமை மற்றும் உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதற்கு பல்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது மிக அவசியமாகும்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வழி விளையாட்டுக்கள், சிறு விளையாட்டுக்கள் மற்றும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் பற்றிய விளக்கத்தை முன்னைய தரங்களில் நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள். மேலும், அவ்வாறான விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்ச்சி, பொழுதுபோக்கு போன்ற பல்வேறு அனுபவங்களையும் பெற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தின் முடிவில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தும் ஆற்றல் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அத்துடன் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களது உடல், உள, சமூக நிலை என்பன விருத்தியாகும் விதத்தை விளங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

விளையாட்டு

ஆதிகால மனிதன் இயற்கைச் சூழலோடு மிக நெருக்கமாக வாழ்ந்த விலங்காக இருந்தான். தமது அன்றாடத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஒன்றான விலங்குகளை வேட்டையாடுவதற்காக ஓடுதல், பாய்தல் என்பவற்றோடு கற்கள் தடிகளை எறியவும் நேரிட்டது. இதன்மூலம் அடிப்படை அசைவுச் செயற்பாடுகள் உருவாகின. இவ்வசைவுகள் பின்னர் விளையாட்டுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டன. வேட்டையாடும் யுகத்தின் பின்னர் தோன்றிய நாகரிக வளர்ச்சியின் காரணமாக ஓய்வு நேரத்தைக் கழிப்பதற்காக மேற்கூறியவற்றை விளையாட்டுக்களாக உருவாக்கி அவற்றில் ஈடுபட்டனர். ஆதிகாலத்தில் உருவாகிய விளையாட்டுக்கள் தற்போது விதிமுறைகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

செயற்பாடு 4.1

1. இலங்கையில் தற்போது விளையாடப்படும் 10 விளையாட்டுக்களைக் குறிப்பிடுக.
2. மேற்படி விளையாட்டுக்களில் காணக்கூடிய பொதுவான இயல்புகள் யாவை ?

விதிமுறைளைப் பின்பற்றிச் செய்யும் உடல் அல்லது உளம் சார்ந்த போட்டிகளைப் பொதுவாக விளையாட்டுக்களெனக் கூறலாம்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்

விதிமுறைகளுக்கிணங்க பல்வேறு உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்களின்றி மைதானத்தைப் பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்க மைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் சிறப்பியல்புகள்

- ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள் காணப்படுதல்
- நியம அளவுகளைக் கொண்ட மைதானங்கள் பயன்படுத்தப்படுதல்
- குறிப்பிட்ட அளவுகளில் தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
- பங்குகொள்ள வேண்டிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை குறிக்கப்பட்டிருத்தல்

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தல்

இவ்வுலகில் புவியியல்ரீதியிலான பல வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக இயற்கைச் சூழலிலும் வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. இவ்வேறு பாடுகளுக்கு ஏற்ப விளையாட்டுக்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அவ்வாறே சமூக கலாசார அடிப்படைகளிலும் விளையாட்டுக்கள் உருவாகியுள்ளன. எனவே, பல்வேறு அடிப்படைகளின் கீழ் விளையாட்டுக்கள் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களைப் பல்வேறு நியதிகளின் கீழ் வகைப் படுத்தலாம். இவ் வகைப்படுத்தலின்போது ஒரே விளையாட்டு பல்வேறு விளையாட்டு வகைகளுக்கு உரித்துடையதாகவிருக்கலாம்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் வகைப்படுத்தலுக்கான சில உதாரணங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இலவசப் பாடநூல்

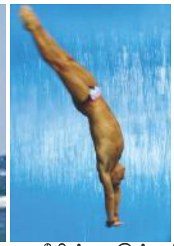
நடைபெறும் இடத்துக்கேற்ப வகைப்படுத்தல்

I. நீர் விளையாட்டுக்கள்

நீந்துதல் (Swimming)

வோட்டர் பலே (Water ballet)

நீரில் வழுக்கிச் செல்லுதல் (Windsurfing)



நீரில் குதித்தல் (Diving)

நீர் சறுக்குதல் (Water sufing)

படகுப் போட்டி (Boat rece)

வோட்டர் போலோ (Water polo)

உரு 4.1 நீர் விளையாட்டு (Water sports)

II. ஐஸ் விளையாட்டுக்கள்

ஐஸ் ஹொக்கி (Ice hockey)

ஐஸ் ஸ்கெற்றிங் (Ice Skating)

உரு 4.2 ஐஸ் விளையாட்டு

III. பனி விளையாட்டுக்கள்

பனியில் நடனமாடுதல் (Dancing on snow)

ஸ்னோ ஸ்கேற்றிங் (Snow Skating)

ஸ்கை ஜம்ஸ் (Ski Jumping)

பனிச்சறுக்கு வண்டியோட்டல் (Sledging)

உரு 4.3 பனியில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள்

IV. வானில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள்

விமான வித்தை (Aerobatics)

பரா ஜம்ஸ் (Para Jumps)

ஸ்கை டைவிங் (Sky Diving)

உரு 4.4 வானில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள்

V. தரையில் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்

தரையில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களை மேலும் பல முறைகளில் வகைப் படுத்தலாம்.

துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்	பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்	மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
1. கிரிக்கட்	1. வலைப்பந்து	1. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்
2. எல்லே	2. வொலிபோல்	2. மைதான நிகழ்ச்சிகள்
3. ஹொக்கி	3. காற்பந்து	3. வீதி ஓட்டம்
4. டெனிஸ்	4. கூடைப்பந்து	4. போட்டி நடை
		5. நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல்

உள்ளக விளையாட்டுகள்	உபகரணமின்றிய விளையாட்டுக்கள்	தற்பாதுகாப்புக் கலைகள்
1. கூடைப்பந்து	1. கபடி	1. கராத்தே
2. மேசைப் பந்து	2. கோ கோ	2. ஜூடோ
3. கரம்		3. குத்துச் சண்டை
4. செஸ் (சதுரங்கம்)		4. மல்யுத்தம்
5. டாம்		5. வூஷு
6. ஸ்கொஷ்		

கபடி (Kabadi)

கோ கோ (Ko Ko)

உரு 4.5 உபகரணங்களின்றிய விளையாட்டுக்கள்

வெளிக்களக் கல்வி

மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியின் பிரகாரம் அவன் இயற்கையான சூழலில் ஏனைய விலங்குகள் போன்று வாழ்வதற்குப் பழக்கப்பட்டுள்ளான். தொழினுட்ப வளர்ச்சியோடு வீடுகளில் வாழப் பழகிய இயற்கைச் செயற்பாடுகளைக் கைவிட்டு செயற்கையான இயந்திரங்களையும் உபகரணங்களையும் உருவாக்கி அவற்றுக்குப் பழக்கப்பட்டு விட்டான்.

ஆதிகாலத்து மனிதன் இயற்கைச் சூழலில் வாழ்ந்தது போன்று இன்று உங்களால் வாழ முடியாது. எனினும், வெளிக்களக் கல்விமூலம் உங்களுக்கு இய ற்கைச் சூழல் தொடர்பான அனுபவங்களைப் பெற முடிவதோடு அச்சூழலைப் பாதுகாப்பதற்கும் பேணுவதற்குமான திறன்களைப் பெறவும் முடியும்.

வெளிக்களக்கல்வி என்பது வெறுமனே சூழல் பற்றிக் கற்பது மாத்திரமல்ல அதில் ஏராளமான வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளன. பாசறைய மைத்தல், தீக்குவியல், விளையாட்டு, வனஆய்வு, அடுப்புகள் அமைத்தல் போன்ற பலவிதமான செயற்பாடுகளில் நீங்கள் ஈடுபடலாம். இவற்றில் பங்குகொள்வதன் மூலம் உங்களது உடல், உள, சமூகத் திறன்களையும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளையும் விருத்தி செய்ய முடியும்.

வெளிக்களக் கல்வி

உரு 4.6 இயற்கைச் சூழல்

இயற்கைச் சூழலைப் பயன்படுத்தி, அதன் உண்மை நிலையைக் கற்று, அதனை நன்கு புரிந்து, விளங்கி அதன் பிரகாரம் தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுப்பதை வெளிக்களக் கல்வி எனலாம்.

வெளிக்களக் கல்வியின் குறிக்கோள்களாவன மகிழ்ச்சியுடன் அவதானித்தல், ஆய்வு செய்தல், அச்சமின்றிச் செயலாற்றுதல், புதியவைகளை உருவாக்குதல், குழு உணர்வு போன்ற தன்மைகளை விருத்தியாக்குதல் போன்றனவாகும். மேலும் சூழலை நேசித்தல், அதனைப் பாதுகாத்தல் போன்ற மனப்பாங்குகளும் உங்களில் விருத்தியாகும்.

வெளிக்களக்கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களால் ஏராளமான அனுபவங்களைப் பெற முடியும். அவற்றில் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. இயற்கை வளங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகள் காணப்படுவதை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.
2. இயற்கையழகையும் அதன் மனங்கவர் தன்மையையும் கண்டு மகிழ்ச்சியடையலாம்.
3. சூழல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டுமென்ற உணர்வு தோன்றும்.
4. சூழற் சமனிலை சிதைவடைவதால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகளை இனங்காண முடிவதுடன் அதற்கான பரிகாரத்தையும் கண்டறியலாம்.
5. இயற்கைச் சூழலுடன் இணைந்த வனவாழ்வு நுட்பமுறைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.
6. செயற்கைத் தொழினுட்ப உற்பத்திகளைத் தவிர்த்து இயற்கைப் பொருள்களை உபயோகிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
7. இடத்துக்குப் பொருத்தமான முறையில் வாழும் திறனை விருத்தியாக்கலாம்.
8. தலைமைத்துவத்துக்குப் பரிச்சயமாகலாம்.
9. சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
10. குழுவாகச் செயற்படுவதற்குப் பரிச்சயமாகலாம்.

வெளிக்களக் கல்வியில் பங்குகொள்வதற்கான செயற்பாடுகள் பல உள்ளன. அவற்றினை வெவ்வேறு முறைகளில் வகைப்படுத்தலாம்.

அட்டவணை 4.1

வெளிக்களக் கல்விச் செயற்பாடுகள்

இயற்கையுடனான வன வாழ்வு	வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்தல்	பாசறை நுட்ப முறைகள்	ஆய்வும் இரசனை விளையாட்டுக்களும்
• இயற்கை தொடர்பான எண்ணக்கருவைக் கட்டியெழுப்புதல் • விலங்குகளை இனங்காணுதல் • வானிலையை முன்னறிவிப்புச் செய்தல் • உடுக்கள் தொடர்பான அறிவு • திசைகளைக் கண்டறிதல் • மரமேறுதல் • பயணப் பாதையை அடையாளமிடுதல்	• வெளிக்களத்தில் சமைக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தெரிதல் • அடுப்புகளை அமைத்தல் • பாத்திரங்களின்றி உணவு சமைத்தல்	• பாசறையை நிருமாணிப் பதற்குப் பொருத்தமான இடங்களைத் தெரிவு செய்தல் • பாசறை அமைத்தலும் அகற்றுதலும் • கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும் • தீக்குவியல் காட்சி	• வன நுட்பம் • புத்தாக்கம் தொடர்பான ஆய்வு • துவிச்சக்கர வண்டிச் சவாரி • நீந்துதல் • படகோட்டம் • திசையறி கருவிமூலம் திசைகளைக் கண்டறிதல் • வரைபடம் வாசித்தல்

உரு 4.7 வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்

வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதன் மூலம் நீங்கள் அடையும் பயன்கள்

உங்கள் எதிர்கால வாழ்வை வெற்றிபெறச் செய்வதற்காக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களது உடல், உள மற்றும் சமூகத் திறன்களை விருத்தியாக்கலாம்.

உடல்ரீதியான பயன்கள்

- உடற்றகைமை விருத்தியாகுதல்.
- செயற்பாடுகளின்போது உடல் விரைவில் களைப்படையாதிருத்தல்.
- முறையான கொண்ணிலைக்குப் பழக்கப்படுதல்.
- அன்றாட வாழ்வில் விபத்துக்கள், இடையூறுகள் ஏற்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக என்பு மற்றும் தசைகள் வலுவடைதல்.
- என்பு மற்றும் தசைநார் ஒத்திசைவு மேலும் விருத்தியாகுதல்.
- நரம்புத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி போன்றவை செயற்றிறன் மிக்கதாக ஆகுதல்.

உள, சமூகரீதியான பயன்கள்

- மகிழ்ச்சியாக வாழல்
- ஓய்வைப் பயனுள்ள விதத்தில் கழிக்கப் பழகுதல்.
- நட்பு, ஒத்துழைப்பு, ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்தல் போன்ற குழுவாற்றல்கள் விருத்தியாகுதல்.
- தலைமைத்துவத் திறன் விருத்தியாகுதல்.
- சமூக நெறிகளுக்கு மதிப்பளித்தல், விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல், ஒழுக்கமான நடத்தைகளை பின்பற்றுவதற்கான ஆற்றல் கிடைத்தல்.
- உள நெருக்கீட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

பொழிப்பு

விதிமுறைகளுக்கமைவாக பல்வேறு உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்களின்றி மைதானத்தைப் பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

விளையாடப்படும் இடங்கள், பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் போன்றவைக் கேற்ப விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தலாம்.

வெளிக்களக் கல்வி என்பது வகுப்பறைக்கு வெளியே திறந்த வெளியில் இயற்கைச் சூழலைப் பயன்படுத்திச் சூழலின் உண்மை நிலையை விளங்கிக் கொள்வதாகும். இதற்கான செயற்பாடுகள் ஏராளம் உள்ளன. அச்செயற்பாடுகளை பல்வேறு அடிப்படைகளில் வகைப்படுத்த முடியும்.

பயிற்சி

1. ‘‘ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்’’ என்றால் என்ன?
2. இலங்கையில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களைப் பெயரிட்டு, அவற்றினை வகைப்படுத்துக.
3. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீங்கள் அடையும் நன்மைகள் ஐந்தை எழுதுக.

5 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

இது உலகின் மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும். இலங்கையிலுள்ள எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் விளையாடப்படும் வொலிபோல் விளையாட்டானது குறைந்த செலவுடன் சிறிய இடப்பரப்பில் விளையாடக்கூடிய விளையாட்டாகும். வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தைப் பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், பந்தை அறைதல், தடுத்தல் மற்றும் மைதானங்காத்தல் என ஆறு பிரதான திறன்கள் உள்ளன.

வொலிபோல் விளையாட்டின் மேற்படி திறன்களுள் பந்தைப் பணித்தல், பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல் மற்றும் பந்தை ஒழுங்கமைத்தல் ஆகிய திறன்களை முன்னைய தரங்களில் கற்றது உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கலாம்.

இத்தரத்தில் பந்தை அறைதல் மற்றும் அறைதலைத் தடுத்தல் ஆகிய திறன்களைக் கற்போம்.

வொலிபோல் விளையாட்டு அறிமுகம்

வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் பன்னிரண்டு பேர் இடம்பெறுவர். அவர்களில் ஒருவரோ, இருவரோ லிபரோ வீரர்கள் எனப் பெயரிடப்படுவர். ஒரு அணியில் ஒரு தடவைக்கு ஆறு பேர் விளையாட வேண்டும். மூன்று வீரர்கள் மைதானத்தின் முன் வலயத்திலும் அடுத்த மூவர் மைதானத்தின் பின் வலயத்திலும் நிலைகொள்வர். இவர்கள் முறையே முன்வரிசை வீரர்கள், பின்வரிசை வீரர்கள் என அழைக்கப்படுவர்.

இவ்வீரர்கள் ஆறு பேரில் லிபரோ வீரரை இணைத்துக் கொள்ளலாம். லிபரோ வீரர் பின்வரிசை வீரராக விளையாடுவதோடு, அவர் விளையாட வேண்டிய முறை தொடர்பான வரையறைகள் மற்றும் விதிமுறைகள் உள்ளன.

பந்தை அறைதல்

வலைக்கு மேலாக வரும் பந்தை மேலே பாய்ந்து எதிரணிக்குள் வேகமாக செலுத்துவது அறைதல் எனப்படும். பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்ந்த பந்தை எதிரணிக்குள் அனுப்பப் பயன்படுத்தும் அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் அறைதலாகவே கொள்ளப்படும். அறைதலுக்கான நுட்பமுறையை இலகுவாகக் கற்பதற்காகச் சில படிமுறைகளின் கீழ் அவற்றை விளக்கலாம்.

உரு 5.1 பந்தை அறைதல்

அறைதலுக்காக அணுகுதல்

- மேலே வரும் பந்தை அறைவதற்காகப் பந்து வரும் திசையை நோக்கி அணுகுவதை இது குறிக்கும்.

மிதித்தெழுதல்

- பந்தை அணுகியவுடன் மேலேயுள்ள பந்தை நோக்கித் தாவி மேலெழுவது மிதித்தெழுதல் எனப்படும்.
- இங்கு முதலில் முழங்காலை மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு செல்வர்.
- உடலைக் கீழே கொண்டு செல்லும்போது கைகளையும் பின்னால் கொண்டு செல்வது இலகுவாக மிதித்தெழுவதற்காகும்.
- மிதித்தெழுவதோடு கைகளை முன்னால் உயரே வீசி உடலை வில்போலப் பின்னால் வளைக்கவும் வேண்டும்.

அறைதல்

- அறையும் கையைத் தலைக்கு மேலாகப் பின்னால் கொண்டு சென்று முண்டத்தை வேகமாக முன்னால் கொண்டு வரும்போது பந்தை அறைய வேண்டும்.
- இங்கு அறையும் கை முற்றாக நீட்டப்பட்டு, உச்ச உயரத்தில் பந்து அறையப்படும்.
- அறையும் போது சுயாதீன கை உடலின் முன்னால் தலைக்கு நேராக சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும்.
- பார்வை பந்தை நோக்கியவாறிருக்க வேண்டும்.

நிலம்படல்

- அறைந்த பின் நிலம்படும்போது பாதங்களை முழங்கால்களில் மடக்கி உடற் சமனிலையைப் பேணியவாறு நிலம்பட வேண்டும்.

விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

அறைதல் திறனைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. - வொலிபோல் ஒன்றை எடுங்கள்.
   - பரிட்சயமற்ற கையால் பந்தை மேலே போடுங்கள்.
   - அவ்வாறு மேலே போட்ட பந்தின் மேற்பகுதிக்கு பரிச்சயமான கையினால் வேகமாக அறையுங்கள்.
   - இச் செயற்பாட்டை முடிந்தளவு பல தடவைகள் செய்யுங்கள்.

உரு 5.2

2. - பந்தை இரு கைகளாலும் மேலே போடுங்கள்.
   - மேலே போட்ட பந்தை பாய்ந்து வேகமாக அறையுங்கள்.

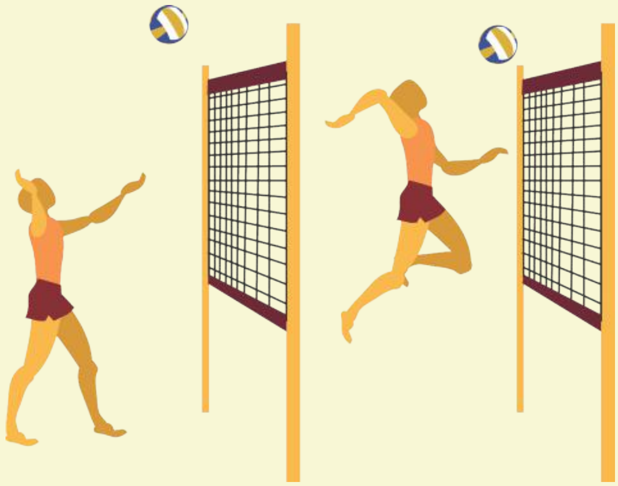
உரு 5.3

3. ⅄ மைதானத்திற்குச் சென்று உங்கள் இரு கைகளை உயர்த்தும்போதுள்ள அளவை விடவும் கூடிய உயரத்தில் வலையைக் கட்டுங்கள்.

⅄ பின்னர் வொலிபோலொன்றை அவ்வலைக்கு மேலாக உயரமாகப் போடுங்கள்.

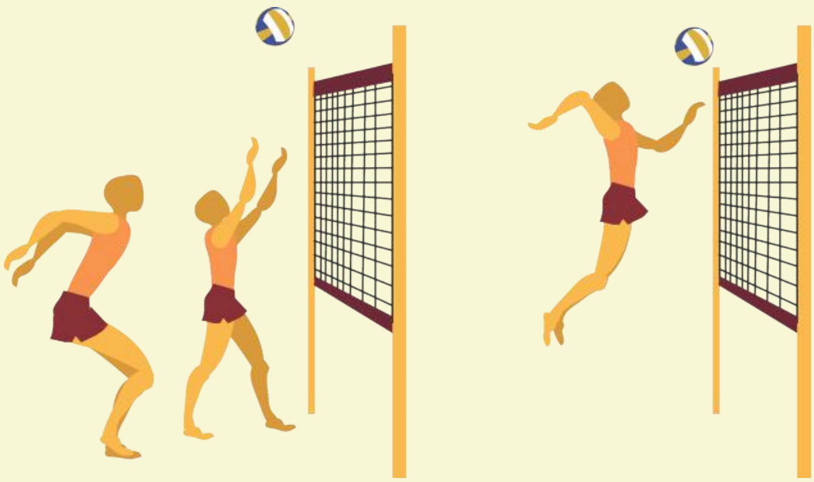
⅄ எதிரணியின் எதிர்ப்பக்கம் செல்லக்கூடியவாறு பந்தை அறையுங்கள்.

⅄ படிப்படியாக வலையின் உயரத்தைக் கூட்டியவாறு இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்.



உரு 5.4

4. ⅄ நண்பனொருவர் வலைக்கருகாமையில் உயரப்போடும் பந்தை மேலே பாய்ந்து மறுபக்கம் சென்று விழும் விதத்தில் அறையுங்கள்.

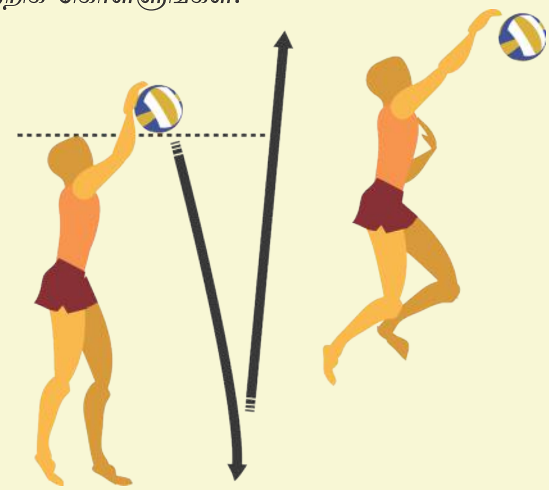


உரு 5.5

5. ⅄ தனது உயரத்தை விடவும் மேலே செல்லும் விதத்தில் வொலிபோல் ஒன்றைத் தரையில் அடியுங்கள்.

⅄ தரையில் அடிக்கப்பட்ட பந்து மேலே வருவதோடு மேலெழுந்து அதனை அறையுங்கள்.

⅄ பந்து தரையில் அடிக்கப்பட வேண்டிய வேகத்தை உங்கள் மிதித்தெழுதலுக் கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.



உரு 5.4

6. ⅄ இருவர் சேர்ந்து ஒருவர் பந்தைத் தரையில் அடிக்க அடுத்தவர் மேலெழுந்து அதற்கு அறையுங்கள்.

⅄ இதனை ஒவ்வொருவராகச் செய்துபாருங்கள்.

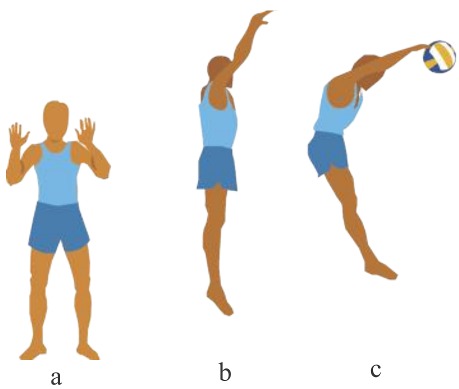
உரு 5.7

வெற்றிகரமான அறைதலொன்றின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- அறைதலின்போது பந்தைப் பிடிக்கவோ எறியவோ கூடாது.
- எதிர்ப்பிரதேசத்திலுள்ள பந்தை அறைய முடியாது.
- அறையப்பட்ட பந்து எதிரணியின் பிரதேசத்துக்குள் விழவேண்டும்.
- முன்வரிசை வீரர்களுக்குத் தனது பிரதேசத்தினுள் எந்தவொரு உயரத்திலுமுள்ள பந்தை அறைய முடியும்.
- முன்வரிசை வீரர்களுக்கு எதிர்ப்பக்கப் பணித்தல் மூலம் வரும் பந்து முழுமையாக வலைக்கு மேலாக இருக்கும்போது அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது.
- பின்வரிசை வீரர்களுக்கு பின்வலயத்தில் இருந்து விரும்பிய உயரத்தில் பந்தை அறை முடியும்.
- அவ்வாறு அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தின் ஒரு பகுதி வலையின் மேற்தளப் பட்டிக்குக் கீழே இருக்க வேண்டும்.
- லிபரோ வீரனுக்கு எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வலைக்கு மேல் முழுமையாகவுள்ள பந்தொன்றை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது.
- முன்வலயத்தில் லிபரோ வீரனால் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்து முழுமையாக வலையின் மேல் இருக்கும்போது அதே அணியைச் சேர்ந்த எந்தவொரு வீரனாலும் அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்பமுடியாது.

தடுத்தல்

எதிரணியினர் பக்கமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேலாக இருக்கும்போது அது தமது பக்கம் வராமலிருப்பதற்காக முன்வரிசை வீரர்கள் வலையின் அருகில் நின்று இடையூறு விளைவிப்பது தடுத்தல் எனப்படும்.



உரு 5.8 பந்தைத் தடுத்தல்

தடுத்தல் திறனை முன்வரிசை வீரர்களால் மாத்திரமே மேற்கொள்ள முடியும். தடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் தடுக்கும் வீரர்களின் உடலின் ஒரு பகுதி வலையின் மேல் விளிம்புக்கு மேலாக இருக்க வேண்டும்.

வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து அறைவதைப் போன்றே எதிரணி வீரர்களின் அறைதல்களைத் தடுப்பதும் வெற்றி பெறுவதற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது. எதிரணிகளின் அறைதலுக்கு எதிராக நிகழும் தடுத்தல் செயற்பாடானது அறைதல் மேற்கொள்ளப்படும்போதே நிகழ வேண்டும். எதிரணி வீரர்கள் அறையும்போதே தமது பகுதிக்குள் பந்து வருமுன், வலைக்கருகிலேயே அதனைத் தடுப்பதன் மூலம் தமது அணியின் ஏனைய வீரர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சவால்களைக் குறைக்க முடியும். எனவே, வொலிபோல் விளையாட்டு வீரன் என்ற வகையில் நீங்கள் தடுக்கும் திறனை மிகச் சிறப்பாகப் பயில வேண்டும். தடுத்தல் நுட்ப முறையை சில படிமுறைகளின் கீழ் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆயத்தநிலை

- தோள்களின் அகலத்துக்குச் சமனாக பாதங்களை விரித்து உடற்சமனிலையைப் பேணியவாறு வலையை நோக்கி நிற்றல் வேண்டும். (உரு 5.8 a)

பந்தை அணுகுதல்

- உயரத்தில் வரும் பந்து நிலம்படவுள்ள இடத்தை இனங்கண்டு அவ்விடம் நோக்கிச் செல்லல் வேண்டும்.

மிதித்தெழலும் பந்துடனான தொடுகையும்

- கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி உயர்த்தி தலையின் இரு புறமும் வைத்தல்.
- இரு கைகளினதும் விரல்களை விரித்தவாறு உள்ளங்கைகளை வலையை நோக்கி வைத்திருத்தல்.
- முழங்கால்களை மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று மிதித்தெழல்.
- இவ்வாறு உயரச் செல்வதோடு கைகளை வலைக்கு மேலாக எதிரணிக்குள் செலுத்துதல். (உரு 5.8 b,c)

நிலம்படல்

- பாதத்தின், முன்பகுதியால் நிலம்படல்.
- நிலம்பட்ட பின்னர் கைகளைக் கீழே கொண்டு செல்லல்.
- முழங்காலை மடித்து உடற்சமநிலையைப் பேணல். (உரு 5.8 d)

விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

தடுத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

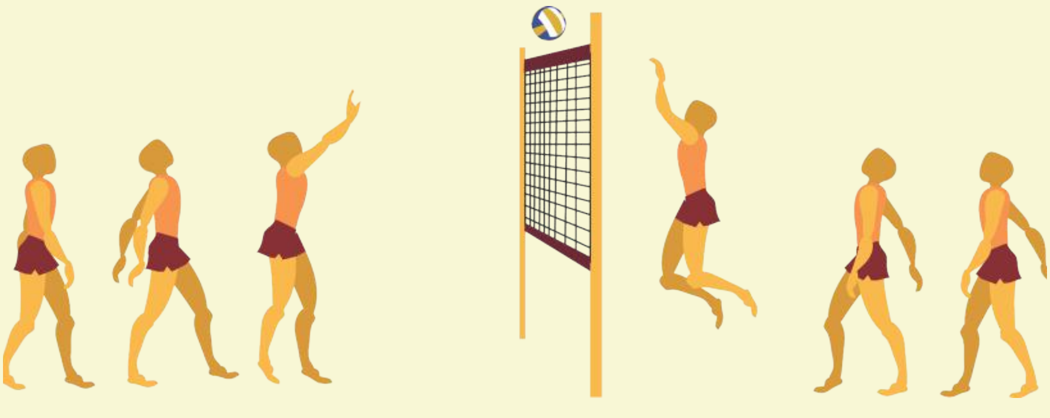
1.
- வொலிபோல் ஒன்றுடன் மைதானத்துக்கு அல்லது திறந்தவெளி ஒன்றுக்குச் செல்லுங்கள்.
- தோள்களின் அகலத்துக்குக் கால்களை விரித்து வைத்து நில்லுங்கள்
- பந்தை இரு கைகளாலும் பற்றியவாறு கைகளை மேலே உயர்த்தி மணிக் கட்டுக்களினூடாக மடக்கி, தனக்கருகில் விழும் விதத்தில் முடிந்தளவு வேகத்தில் நிலம்படச் செய்யுங்கள்.
- இதனை முடிந்தளவு பல தடவைகள் செய்யுங்கள்

உரு 5.9

2.
- உங்களை விடவும் உயரமான நண்பனொருவனுடன் இணைந்து இச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- உயரமானவர் ஒரு கையால் பந்தைப் பக்கமாக மேலே உயர்த்திப் பிடிக்க மற்றையவர் சற்று மேலே பாய்ந்து முதலாவது செயற்பாட்டைப் போன்று பந்தை நிலம்படச் செய்யவும்.
- இதனைப் பல தடவைகள் செய்யுங்கள்.

உரு 5.10

3. ⅄ வொலிபோல் மைதானம் அல்லது வலை கட்டப்பட்டுள்ள இடத்துக்குச் செல்லுங்கள்.
   - ⅄ இருவர் இருவராகப் பிரிந்து நில்லுங்கள்.
   - ⅄ ஒருவர் மைதானத்தின் மறுபக்கமிருந்து வலைக்கு மேலாகப் பந்தை அனுப்ப அடுத்தவர் எதிரில் நின்று மேலே பாய்ந்து அதனைத் தடுங்கள்.
   - ⅄ இங்கு பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்திற்கு விரித்து வைத்தும் முழங் காலைச் சற்று மடித்து கீழே கொண்டு சென்று மேலே பாய்வதற்குத் தயார் நிலையில் நில்லுங்கள்.
   - ⅄ கைகளை முழங்கைகளில் மடித்து உயர்த்தி வைத்திருங்கள்.
   - ⅄ அனைவரும் இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்.



உரு 5.11

வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றிறின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- எதிரணி வீரரொருவர் அறைய முன்னர் எதிர்ப்பக்கமுள்ள பந்தைத் தொடமுடியாது.
- எதிரணியினர் அறையுமுன்பாக வலையின் மேற்தளப்பட்டிக்கு மேலாக கைகள் செல்லக்கூடாது.
- பின்வரிசை வீரர் அல்லது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தலில் ஈடுபடக்கூடாது.

செயற்பாடு 5.1

அறைவதற்கும் தடுப்பதற்கும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றியவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடுவதற்கு முன்வரிசை வீரர் மூவரும் பின்வரிசை வீரர் மூவருமென ஆறு வீரர்கள் தேவைப்படுவர்.

இவ்விளையாட்டில் வெற்றி பெறுவதற்கு அறைதல் மற்றும் தடுத்தலுக்கான திறன்கள் மிக அவசியமாகும்.

வலையின் மேலாகவுள்ள பந்தை அடித்து மறுபக்கம் அனுப்புவது அறைதல் எனப்படும். அறைதலுக்காக அணுகுதல், மிதித்தெழுதல், அடித்தல், நிலம்படல் ஆகிய நான்கு படிமுறைகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

எதிரணியினர் பக்கமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேலாக இருக்கும்போது அது தமது பக்கம் வராமலிருப்பதற்காக முன்வரிசை வீரர்கள் வலையின் அருகில் நின்று இடையூறு விளைவிப்பது தடுத்தல் எனப்படும்.

தடுத்தலானது, ஆயத்தநிலை, தடுத்தலுக்காக அணுகுதல், மிதித்தெழல், பந்துடனான தொடுகையும் நிலம்படலும் எனும் நான்கு படிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளது.

அறைதல், தடுத்தல் திறன்களை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கு உரிய விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

எளிய பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களாலும் இத்திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

1. அறைதல், தடுத்தலுக்கான நுட்பமுறைகளைப் படிமுறைகளிற்கு அமைவாக எடுத்துக் காட்டுங்கள்.

2. அறைதல், தடுத்தல் தொடர்பில் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று வீதம் தருக.

6 வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை நோக்கும்போது ஆரம்பத்தில் இது பெண்களிடமே பிரபல்யமாகியிருந்தது. தற்போது, ஆண்களும் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவது மாத்திரமன்றி ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலரையும் ஒரே அணியில் கொண்ட கலப்புப் போட்டிகளும் நடைபெறுகின்றன.

முன்னைய தரங்களில் நீங்கள் வலைப்பந்து விளையாட்டிலுள்ள பல்வேறு திறன்களுள் பந்தைக்கட்டுப்படுத்தலுக்குத் தேவையான, பந்தைப் பற்றுதல், பந்தை எறிதல், பந்தைப் பிடித்தல் போன்ற முறைகளை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டது ஞாபகமிருக்கலாம்.

இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் நீங்கள் வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தைப் பரிமாற்றுவதற்கு அவசியமான நுட்பத்திறன்களைப் பயிற்சி பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். அதற்காகத் தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் பேற்றுக்கெய்தல் தொடர்பான திறன்களை மைதானத்தில் பயிற்சி செய்வது பற்றிக் கற்போம்.

தாக்குதல்

வலைப்பந்தாட்டம் மத்திய எறிகையுடன் ஆரம்பமாகும். மத்திய எறிகையிலிருந்து பேற்றுக்கு எய்தல் வரையில் உபாயங்களைப் பிரயோகித்துத் தமதணி வீராங்கனை களிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு எதிரணி வீராங்கனைகளைக் கடந்து சென்று பேற்றுக்கெய்தலின்மூலம் புள்ளியொன்றைப் பெறவேண்டும். இவ்வாறு கொண்டு செல்லப்படுதல் தாக்குதல் எனப்படும்.

பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிப் பந்தைக் கொண்டு செல்லும்போது பந்து பெறுவதைத் தடுப்பதற்கு எதிரணியினர் முயற்சி செய்வர். எனவே, தாக்கும் திறனைப் பயிலுவதன் மூலம் தடுப்பவர்களை ஏமாற்றி (உச்சி) பந்தைக் கொண்டு செல்ல முடியும்.

பாதுகாத்தல்

எதிரணி வீராங்கனைகள் தமக்கிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு சென்று புள்ளி யொன்று பெறும் சந்தர்ப்பத்தை தடுப்பது அல்லது தாமதப்படுத்துவதே பாதுகாத்தலின் நோக்கமாகும்.

பின்வரும் முறைகளில் பாதுகாத்தலை மேற்கொள்ளலாம்

1. வீராங்கனையைக் காத்தல்
2. பந்தைக் காத்தல்
3. இடங்காத்தல் (ஸ்தானங் காத்தல்)

1. வீராங்கனையைக் காத்தல்

வீராங்கனையைக் காத்தல் எனப்படுவது தாக்கும் வீராங்கனைக்குப் பந்தைப் பெறுவதற்கு இடமளியாதிருத்தலாகும். இதனை நான்கு முறைகளில் செய்யலாம்.

1. தாக்கும் வீராங்கனையின் எதிரில் நிற்றல்
2. தாக்கும் வீராங்கனையின் பின்னால் நிற்றல்
3. தாக்கும் வீராங்கனையின் பக்கமாக நிற்றல்
4. தாக்கும் வீராங்கனையை நோக்கியவாறு நிற்றல்

உரு 6.1 வீராங்கனையைக் காத்தல்

2. பந்தைக் காத்தல்

பந்து தடுக்கும்போது பந்தைப் பெற்ற வீராங்கனையின் நிலம்பட்ட பாதத்தை அவதானித்து அப்பாதத்திலிருந்து 3 அடி தூரத்தில் பந்தை நோக்கியவாறு நின்று பந்தெறிவதைத் தடுக்க வேண்டும். பந்தெறியும் திசைக்கேற்ப காக்கும் வீராங்கனை தனது கைகளை நீட்டிப் பாதுகாக்க முயற்சிசெய்ய வேண்டும். தாக்கும் வீராங்கனை பந்தை அனுப்பும் போது கையிலிருந்து விடுபட்ட பந்தை மேலே பாய்ந்து பெற்றுக் கொள்ளக் காக்கும் வீராங்கனையால் முடியும்.

உரு 6.2 பந்தைக் காத்தல்

3. இடங்காத்தல் / ஸ்தானங்காத்தல்

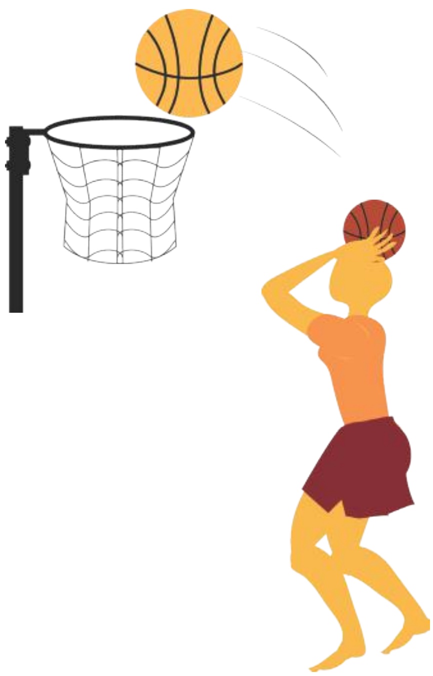
தாக்கும் வீராங்கனை தமதணி வீராங் கனைக்கு பந்தை அனுப்பிய பின்னர் சுதந்திரமான இடமொன்றை நோக்கிச் செல்வார். அவ்வாறு செல்வதைத் தடுப்பது இடம் காத்தல் எனப்படும்.

உரு 6.3 இடங்காத்தல்

பந்தை பேற்றுக்கெய்தல்

வலைப்பந்து விளையாட்டின் வெற்றி - தோல்வி, பெறப்படும் புள்ளிகளால் தீர்மாணிக்கப்படுகின்றது. சரியான பேற்றுக்கெய்தல் காரணமாகவே இப்புள்ளிகள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. எய்தலுக்கான நுட்பமுறையைப் பயில்வதற்குப் பின்வரும் படிமுறைகளுக்கமைய பயிற்சி செய்யுங்கள்.

- பரிச்சயமான கையின் உள்ளங்கையில் பந்தை வைத்துத் தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி, உடல் நேராக இருக்கும் விதத்தில் பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு விரித்து அல்லது ஒரு பாதத்தை முன்னால் வைத்து நில்லுங்கள்.
- சுயாதீன கையை பந்துக்கு ஆதாரமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்தை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்துங்கள்
- உடலின் முண்டப்பகுதி நேராகவிருக்கும் நிலையில், முழங்கால்களில் சற்று மடித்து பின்னர் முழங்கால்களை நேராக மேலே கொண்டு வருவதோடு பந்தை மேலாகவும் முன்னாலும் எறிதல்.
- உடலின் உச்ச, உயரமான நிலையிலேயே பந்து கைகளிலிருந்து விடுபட வேண்டும்.



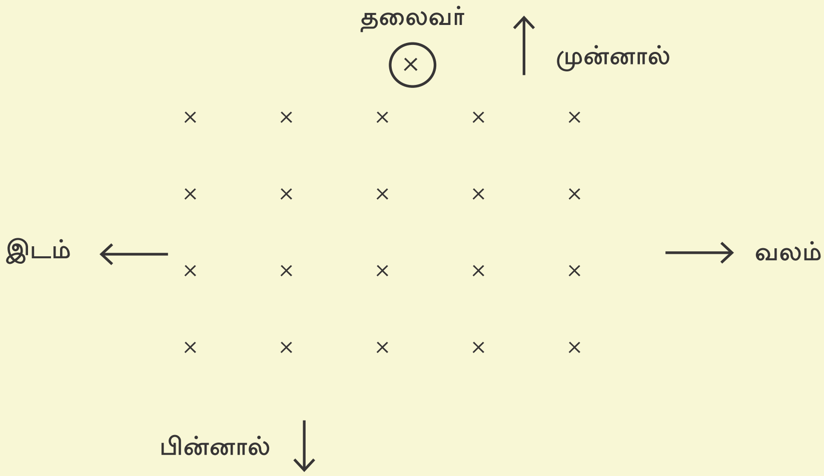
உரு 6.4 பந்தைப் பேற்றுகெய்தல்

விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

தாக்குதல், பாதுகாத்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. அடிப்படை அசைவுச் செயற்பாடுகள்.



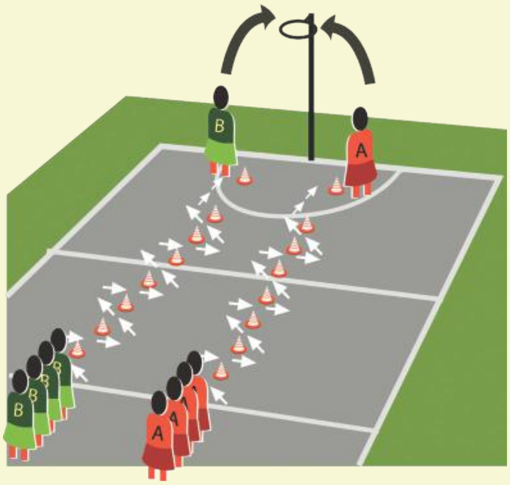
உரு 6.5

- உரு **6.5** இல் காட்டியுள்ளவாறு நிலை கொள்ளுங்கள்.
- தலைவர் கொடுக்கும் சமிக்ஞைக்கேற்ப இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என ஓடுங்கள்.

இங்கு

- பாத விரல்களால் ஓடவேண்டும்.
- நாடியை (தாடை) உயர்த்தி முன்னால் நோக்கியவாறு முண்டத்தைத் தளர்வாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- குறுகிய கவடுகள் வைத்தவாறு மேற்குறித்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.

2. குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஓடுதல்.



உரு 6.6

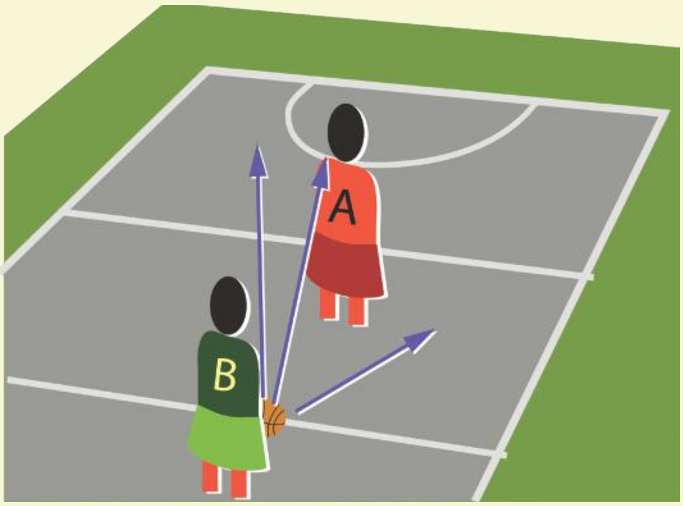
- சமமான எண்ணிக்கையில் சில வரிசைகளில் நில்லுங்கள்.
- வரிசைகளின் முன்னாக இரண்டு அடி இடைவெளிகளில் 10 கூம்புகள் அல்லது கொடிகளை வையுங்கள்.
- சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப வரிசைகளிலுள்ள முதலாமவர் கூம்புகளை அல்லது கொடிகளுக்கிடையால் குறுக்கும் நெடுக்குமாக முன்னால் ஓடிச்சென்று, பின்னர் மீண்டும் அதே விதமாக ஓடிவந்து பின்னால் சென்று அமர வேண்டும்.
- கொடிகளுக்கிடையால் ஓடும்போது உடற்கொண்ணிலையைச் சடுதியாக மாற்றுதல் மற்றும் உடலசைவுகளை உடனடியாகச் செய்தல் என்பன நிகழ வேண்டும்.

3. பாதுகாக்கும் வீராங்கனையை ஏமாற்றுதல்.

உரு 6.7

- சில வரிசைகளில் நில்லுங்கள்.
- அவ்வரிசைகளின் முன்னால் ஒன்று இரண்டு என்றவாறு இரு அடையாளங்களை இரண்டு அடி இடைவெளிகளில் வையுங்கள்.
- வரிசையின் முதலாமவர் சமிக்ஞைக்கு முதலாவது அடையாளத்தில் வலப்பாதத்தை வைத்து வலப்பக்கமாக வளையுங்கள்.
- மீண்டும் முன்னைய கொண்ணிலைக்கு வாருங்கள்.
- பின்னர், இரண்டாவது அடையாளத்தில் இடப்பாதத்தை வைத்து இடப்பக்கம் வளையுங்கள்.
- மீண்டும் முன்னைய கொண்ணிலைக்கு வாருங்கள்.
- பின்னர் வரிசையின் பின்னால் செல்லுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டின்போது விரைவாகவும் சடுதியாகவும் உடற் கொண்ணிலைகள் மாறவேண்டும்.

4. இருவர் வீதம் தாக்குதல், பாதுகாத்தல் பயிற்சி பெறல்



உரு 6.8

- உரு *6.8* இல் காட்டியுள்ளவாறு இருவர் வீதம் நில்லுங்கள்.
- ஒருவர் தடுப்பவராகவும் அடுத்தவர் தாக்குபவராகவும் பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள்.
- முதலாவதாகப் பந்தின்றி இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- அதன்பின் பந்துடன் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

எய்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. பேற்று வட்டத்தினுள் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள வெவ்வேறு இடங்களிலிருந்து பந்தை எய்தல்.

உரு 6.9

2. பேற்று வட்டத்தினுள் வெவ்வேறு தூரங்களைக் கொண்ட அடையாளங்களையிட்டு அவ்வடையாளங்களிலிருந்து பந்தை எய்தல்.
3. பேற்றுக் கம்பங்களுக்கருகே மைதானத்துக்கு வெளியிலிருந்து அனுப்பும் பந்தைப் பெற்று உடனடியாக எய்தல்.

.

தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள்

1. பந்தினைப் பெற்றுக்கொண்ட வீராங்கனையின் நிலம்பட்ட பாதத்திலிருந்து 3 அடிக்குக் குறைவான தூரத்தில், முன்னால் கவடுவைத்துத் தடுத்தல்.
2. பாதுகாத்தலின்போது இருகைகளையும் விரிதல்.
3. தாக்கும்போதும் பாதுகாக்கும்போதும் எதிரணி வீராங்கனைகளின் உடலில் மோதுதல், தள்ளுதல், மோதி விழுத்துதல், தாக்குதல், பந்தைப் பறித்தல் போன்றன
4. எதிரணி வீராங்கனைகளின் உடலின்மீது விழுதல், உடலின் மேல் பாய்தல், முழங் கையால் தடுத்தல், கையிலுள்ள பந்தால் தள்ளுதல், கை முஷ்டியால் பந்தை அடித்தல்.
5. தவறுதலாக அல்லது வேண்டுமென்றே எதிரணி வீராங்கனையைப் பிடித்தவா றிருத்தல்.
6. பந்தின் மேல் கை வைத்தல், கம்பத்தை அசைத்தல்.

குறிப்பு :-

எதிரணி வீராங்கனைகள் தொடர்பாக நடைபெறும் இத்தவறுகளுக்குத் தண்டனை எறிகையொன்று (Penalty pass) வழங்கப்படும். பேற்று வட்டத்தினுள் எதிரணி வீராங்கனைகள் தொடர்பாக நிகழும் மேற்படி தவறுகளுக்கு தண்டனை எறிகை அல்லது தண்டனை எய்தல் (Penalty pass or Penalty shot) வழங்கப்படும்.

செயற்பாடு 2.2

வகுப்பு மாணவரை அணிக்கு ஏழுபேர் கொண்ட குழுக்களாக்குங்கள்.

I. நீங்கள் பயின்ற வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள், விதிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி போட்டிகளை நடாத்துங்கள்.
II. போட்டிகளை வகுப்பு மாணவர்களே மத்தியஸ்தம் செய்யுங்கள். உரிய விதிமுறைகளை அதற்காகப் பயன்படுத்துங்கள்.
III. விளையாடுதல், மத்தியஸ்தம் வகித்தல் என்பவற்றை மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளாக் குங்கள்.

வலைப்பந்ததாட்டத்தில் தாக்குதல், பாதுகாத்தல், பேற்றுக்கெய்தல் ஆகிய மூன்று திறன்களும் மிக முக்கியமானவையாகும்.

மத்திய எறிகை மூலம் வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி ஆரம்பமாகும்.

மத்திய எறிகையிலிருந்து பேற்றுக்கெய்தல் வரையில், உபாயங்களைக் கையாண் டவாறு தமதணி வீராங்கனைகளிடையே பந்தைப் பரிமாறியவாறு, எதிரணி வீராங்கனைகளைக் கடந்து சென்று எய்துவதன் மூலம் புள்ளியொன்றைப் பெற வேண்டும். இவ்வாறு பந்து கொண்டு செல்லப்படுதல் தாக்குதல் எனப்படும்.

எதிரணி வீராங்கனைகள் தமக்கிடையே பந்தைப் பறிமாறியவாறு சென்று புள்ளியொன்றைப் பெறும் சந்தர்ப்பத்தை மட்டுப்படுத்துவது அல்லது தாமதப் படுத்துவது தடுத்தல் அல்லது பாதுகாத்தல் எனப்படும்.

பேற்று வளையத்துக்கூடாக சரியான நுட்பமுறையின் பிரகாரம் பந்தைச் செலுத்துவது பேற்றுக்கு எய்தலாகும்.

மேற்படி திறன்களை மேம்படுத்துவதற்காகப் பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

தாக்குதல், பாதுகாத்தல், எய்தல் என்பன உரிய விதிமுறைகளின் பிரகாரம் மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.

1. வலைப்பந்து விளையாட்டில் தாக்குதல், பாதுகாத்தல், பேற்றுக்கெய்தல் என்பவற்றை உமது மொழிநடையில் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.
2. மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய தவறுகள் சிலவற்றை எடுத்துக் கூறுங்கள்.

இலவசப் பாடநூல்

7 காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

காற்பந்தாட்டமானது உலகில் மிகப் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும். இவ்விளையாட்டானது செவ்வக வடிவ விளையாட்டு மைதானமொன்றில் அணிக்கு 11 பேர்கள் கொண்டதாக விளையாடப்படுகின்றது. 90 நிமிடங்களில் பெறப்படும் பேறுகளின் அடிப்படையில் வெற்றிதோல்வி தீர்மானிக்கப்படும்.

முன்னைய தரங்களில் காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்களான பந்தை உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையாலடித்தல் போன்றவற்றைப் பிரயோகரீதியாகவும் கோட்பாட்டுரீதியாகவும் கற்றுக்கொண்டீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் காற்பந்து விளையாட்டின் மேலும் இரு திறன்களான பந்தை உள்ளெறிதல் மற்றும் பேறுகாத்தல் ஆகிய திறன்களைக் கற்க உங்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

உள்ளெறிகை (Throw in)

காற்பந்து விளையாட்டில் உள்ளெறிகை என்பது போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பிக்கும் முறைகளிலொன்றாகும்.

காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது உள்ளெறிகை ஏற்படுவது பக்கக் கோடுகளால் வெளியேறும் பந்தை மீண்டும் போட்டியில் ஈடுபடுத்துவதற்காக மைதானத்தினுள் கொண்டு வரும் போதாகும்.

அவ்வாறு வெளியேறிய பந்தை இறுதியாக தொடுகையுற்ற வீரரின் எதிரணி வீரர்களுக்குப் பந்து பக்கக்கோட்டை கடந்து சென்றவிடத்திலிருந்து உள்ளெறிவதற்கான வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

உள்ளெறிகை மூலம் நேரடியாக பேறு (Goal) ஒன்றைப் பெற முடியாது.

எப்போதும் மைத்தானத்திற்கு வெளியிலிருந்து உள்ளெறிகையை மேற்கொள்ள வேண்டும். உள்ளெறியும்போது எதிரணியினர் உள்ளெறியும் இடத்திலிருந்து இரண்டு மீற்றர் தூரத்திற்கு அப்பால் நிலைகொள்ளல் வேண்டும். பந்தை உள்ளெறிந்த பின்னர் வேறொரு வீரரில் பந்து தொடுகையுறும் வரை உள்ளெறிபவர் பந்தைக் கையாள முடியாது.

உள்ளெறிகை நுட்ப முறைகள்

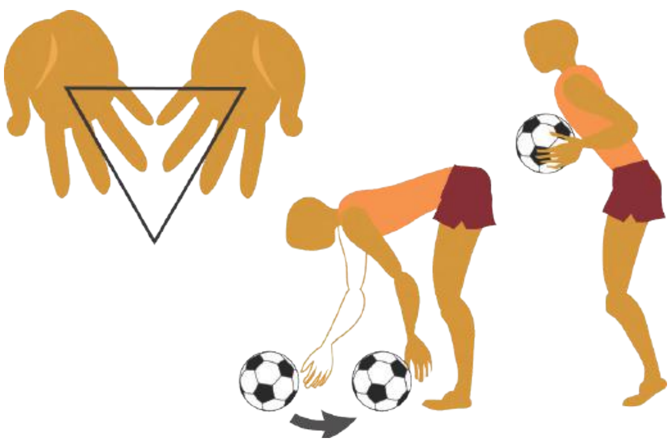
- பந்தைக் கைவிடும்போது உள்எறிபவர் மைதானத்தை நோக்கியவாறிருக்க வேண்டும்.
- எறிபவரின் இரு பாதங்களும் முழுமையாக தரையைத் தொட்டவாறு சற்று அகலமாக அல்லது ஒரு பாதத்தை முன்னால் வைத்தவாறு நிற்க வேண்டும்.
- இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றித் தலைக்கு மேலாகவும் பின்னாலும் கொண்டு செல்லல்.
- முண்டப் பகுதியை பின்னால் கொண்டு சென்று மீண்டும் முண்டப் பகுதியை முன்னால் வளைத்து கொண்டு வருவதோடு கைகளை நீட்டி பந்தை உள்ளெறிய வேண்டும்.

பேறுகாத்தல் (Goal Keeping)

பேறுகாத்தல் காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் பிரதான திறன்களிலொன்றாகும். பெறப்படும் பேறுகளின் எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் வெற்றி தோல்வி தீர்மானிக்கப்படுவதே இதற்கான காரணமாகும். எதிரணி வீரர்களால் பேற்றுக்குச் செலுத்தப்படும் பந்தைப் பேற்றுக்குள் செல்லவிடாது தடுப்பது பேறுகாத்தல் எனப்படும். இதனால் எதிரணியினர் பெறக்கூடிய பேறு ஒன்றைத் தடுக்கலாம். பந்தைக் கைகளால் தொடக்கூடிய உரிமை பெற்ற ஒரே வீரர் பேற்றுக் காவலனாவார். இங்கு பேற்றுக் காவலனை ஏனைய வீரர்களிலிருந்தும் வேறுபடுத்தி இனங்காண்பதற்காக அவர் வேறு நிற உடை அணிந்திருக்க வேண்டும்.

பேற்றை நோக்கி பந்து வரும் வெவ்வேறு முறைகளுக்கேற்ப பேறுகாத்தலும் வேறுபடும். எனவே, பேற்றை நோக்கி வரும் பந்து பின்வரும் முறைகளில் காக்கப் படும்.

1. தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்.



உரு 7.1

2. தரையில் உருண்டவாறு பக்கத்தால் வரும் பந்தைக் காத்தல்.

உரு 7.2

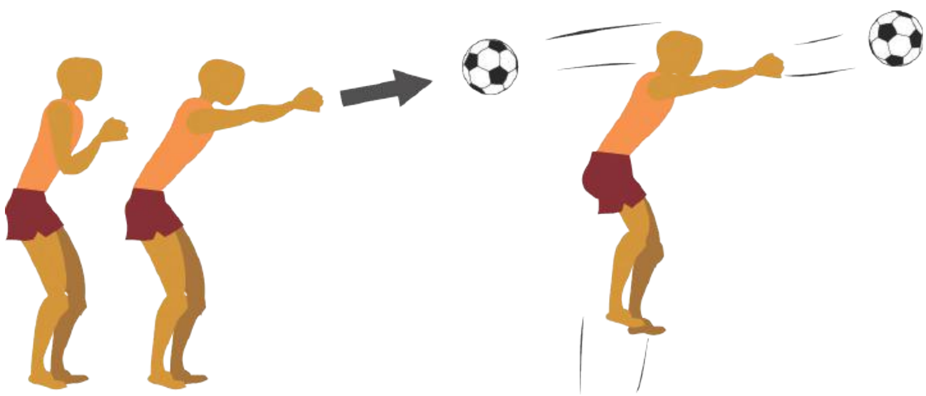
3. மார்புக்கு நேராக அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்.

உரு 7.3

4. தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல்.

உரு 7.4

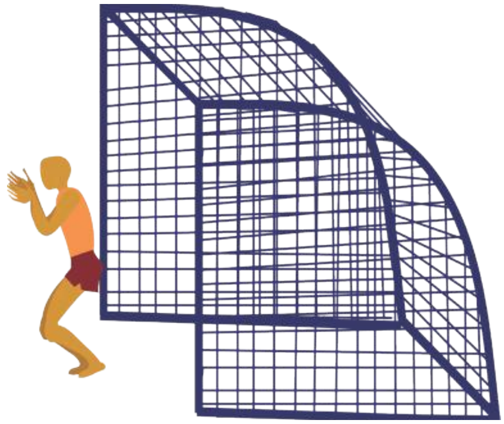
5. பந்தைப் பக்கமாகப் பாய்ந்து காத்தல் அல்லது பேற்றுக்குள் செல்லாதவாறு வேறு திசையில் அனுப்புதல்.



உரு 7.5

மேற்படி பல்வேறு முறைகளில் தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல், மார்புக்கு நேராக அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல் போன்ற முறைகளைப் பார்ப்போம்.

பேறு காக்கும் நுட்ப முறைகள்



உரு 7.6

- பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு அல்லது பொருத்தமான அளவு விரித்து சமனிலையைப் பேணும் வகையில் பேற்றுக் கோட்டுக்கு மேல் நிற்க வேண்டும்.
- உள்ளங்கைகள் முன்னால் நோக்கும் விதத்தில் கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி தோள்களுக்கு மேலாக உடலின் இருபக்கமும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- கால்களை முழங்கால்களில் மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று முண்டத்தைச் சற்று முன்னால் வளைக்குக.
- இலகுவாக அசைவதற்கேற்ற வகையில் விரல், சும்மாடுகளில் நிற்க வேண்டும்.
- இந்த கொண்ணிலையிலிருந்தவாறு இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என அசையலாம்.

தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்

- உரிய நுட்பமுறைக்கமைய தயார்நிலையில் இருக்குக.
- பந்து வரும் திசையை நோக்கிப் பாதங்களைச் சமீபமாக்கி வைத்திருக்குக.
- பந்து நெருங்கி வரும்போது முழங்கால்களில் மடித்துக் கீழே செல்க.
- பந்தை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்தியவாறிருக்குக.
- கைவிரல்களை விரித்துப் பந்தை இரு கைகளுக்குமெடுக்குக.
- முழங்கால்களை நிமிர்த்தி மேலெழுவதோடு பந்தை மார்புப் பகுதிக்கு எடுத்துக் கொள்க.

மார்புக்கு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்

- உரிய நுட்ப முறையின் பிரகாரம் தயார்நிலையில் இருக்க.
- பந்து வரும் திசையில் பார்வையைச் செலுத்தி பாதங்களைச் சற்று விரித்து வைத்தவாறு பந்து வரும் திசைக்கேற்ப நிலைகொள்க.
- பந்து வரும் முறைக்கேற்ப முழங்கால்களை மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று முண்டத்தைச் சற்று முன்னால் வளைத்துப் பந்தை வயிற்றில் அல்லது மார்பில் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- இங்கு பந்தைப் பற்றுவதற்கு ஏற்றவாறு கைகள் முழங்கைகளில் சற்று மடக்கியிருக்க வேண்டும்.
- பந்தைப் பற்றியவுடன் மார்புப் பகுதிக்கு எடுக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

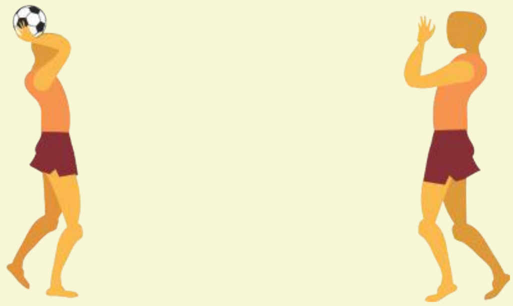
உள்ளெறிகைத் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

1. ⅄ பந்தைச் சரியான முறையில் பற்றித் தலைக்கு மேலாகத் தூர எறியுங்கள்.

உரு 7.7

2. ⅄ இருவராகச் சேர்ந்து தலைக்கு மேலாக உரிய முறையில் பந்தைச் சரியாகப் பற்றி இருவருக்குமிடையில் பரிமாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.



உரு 7.8

3. ⅄ இரு அணிகளாகப் பிரிந்து முகம் நோக்கியவாறு இரு வரிசைகளில் நிற்கவும்.

⅄ இரு அணிகளுக்குமிடையில் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பந்தெறிவதற்குப் போதுமானளவு இடைவெளி வையுங்கள்.

⅄ இரு வரிசைகளின் முதலிருவர் தலைக்கு மேலாகப் பந்தைக் கொண்டு சென்று பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.

- அவ்விருவரும் பந்தைப் பரிமாறிய பின் தமது வரிசையின் பின்னால் செல்லுங்கள்.
- இவ்வாறாக எல்லோரும் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

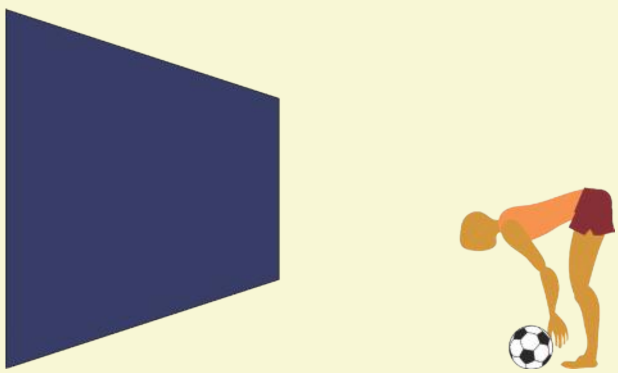
உரு 7.9

பேறுகாத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

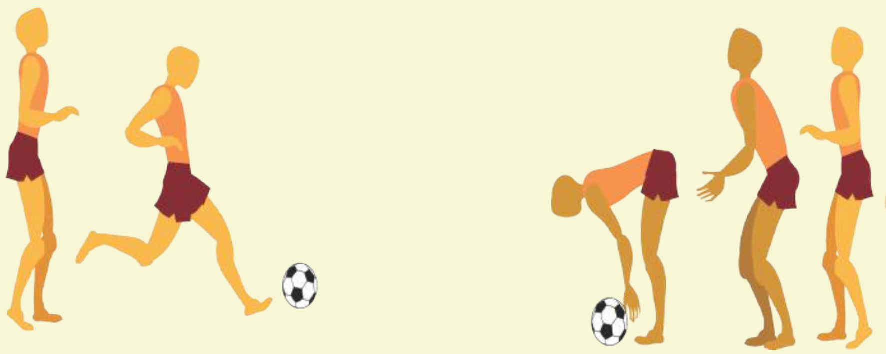
தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான பயிற்சி

1. - வெவ்வேறு திசைகளில் செல்லும் விதத்தில் பந்தொன்றைச் சுவரில் அடியுங்கள்.
   - சரியான கொண்ணிலைகளில் நின்று பந்தைப் பிடியுங்கள்.



உரு 7.10

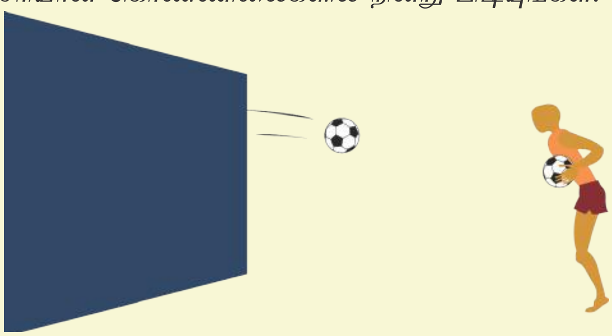
2. - இருவர் வீதம் பிரிந்து நில்லுங்கள்.
   - தரையினூடாக வெவ்வேறு திசைகளுக்கு செல்லும் விதத்தில் ஒருவர் பந்தை உதையுங்கள்.
   - அடுத்தவர் அப்பந்தைச் சரியான நுட்பமுறையின் பிரகாரம் பிடியுங்கள்.
   - பின்னர் அடுத்த இருவருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.



உரு 7.11

மார்புக்கு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல்

1. ⅄ மார்பு மட்டத்தில் வெவ்வேறு திசைகளுக்கு செல்லும் விதத்தில் பந்தொன்றை சுவரில் அடியுங்கள்.
   ⅄ அதனைச் சரியான கொண்ணிலைகளில் நின்று பிடியுங்கள்.



உரு 7.12

2. ⅄ இருவர் வீதம் பிரிந்து நில்லுங்கள்.
   ⅄ ஒருவர் பந்தை மார்பு மட்டத்தில் இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என எறியுங்கள்.
   ⅄ அடுத்தவர் சரியான கொண்ணிலையில் நின்று பிடியுங்கள்.
   ⅄ பின்னர் அடுத்த இருவருக்கும் வாய்ப்பளியுங்கள்.

உரு 7.13

செயற்பாடு 7.1

காற்பந்து விளையாட்டின் உள்ளெறிகை மற்றும் பேறுகாத்தல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகளைக் கொண்ட வழி விளையாட்டொன்றை நிருமாணித்து அதில் ஈடுபடுங்கள்.

காற்பந்து விளையாட்டின்போது பக்கக்கோடுகளினூடாக வெளியேறும் பந்தினை மீண்டும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துவதற்காக உள்ளெறிகைத் திறன் பயன்படுத்தப் படுகின்றது.

உள்ளெறிகை நுட்பமுறை, பயிற்சிச் செயற்பாடுகள், விதிமுறைகள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

எதிரணியினரின் பேற்றுக்குச் செலுத்தப்படும் பந்து பேற்றுக்குள் செல்லாதவாறு எதிரணி வீரரால் தடுக்கப்படுவது பேறுகாத்தல் எனப்படும்.

பந்து வரும் முறைகளுக்கேற்ப பேறுகாத்தல் முறைகளும் வேறுபடும். தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல், மார்பு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல் தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல், பக்கமாகப் பாய்ந்து காத்தல் அல்லது வேறு திசையில் அனுப்புதல் போன்றவை அம்முறைகளாகும்.

சரியான நுட்ப முறைகளின் பிரகாரம் பேறு காப்பதற்கு முறையான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

1. காற்பந்து விளையாட்டில் பக்கக்கோடுகளால் பந்து வெளியேறும் சந்தர்ப்பங் களில் எத்திறனினூடாக மீண்டும் போட்டி ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது?
2. உள்ளெறிகையின்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் மூன்று தருக?
3. பேறுகாத்தல் முறைகளுக்கேற்ப அதனைக் காக்கும் ஐந்து முறைகளைப் பெயரிடுக.
4. காற்பந்தாட்ட அணியொன்றில் வேறு நிறத்தில் உடையணிந்திருக்க வேண்டிய வீரர் யார்?

இலவசப் பாடநூல்

8 அஞ்சலோட்டத்தில் பயிற்சி பெறுவோம்

மெய்வல்லுநர் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றான அஞ்சலோட்டம், குழுவாக பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சியாகும். இதனால் அஞ்சலோட்ட நிகழ்வின்போது சுவடுகளில் அதிகமான வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் பங்குபற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. இங்கு நான்கு வீரர்கள் ஒன்றிணைந்து குறுங்கோலைக் கைக்குக் கை மாற்றி ஓட்டத்தில் ஈடுபடுவதுடன், நால்வரின் திறமைகளினூடாகவே வெற்றியும் கிடைக்கும். ஓட்ட வேகத்தை போட்டி முழுவதிலும் ஆகக் கூடியளவு பேணுவதும் குறுங்கோல் பரிமாற்றம் சுறுசுறுப்பாகவும் பிழையின்றியும் மேற்கொள்வதும் இந்த நிகழ்வின் முக்கிய அம்சங்களாகும். சரியான அஞ்சற்கோல் மாற்றத்திற்காகக் குழுக்களின் போட்டியாளர்களுக்கிடையில் நல்ல புரிந்துணர்வுடன், சிறந்த பயிற்சியும் இருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

முன்னைய தரங்களில் ஓட்டத்தின் சரியான நுட்பமுறையை வளர்த்துக் கொள்வதற்காகப் பல்வேறு ஓட்டப் பயிற்சிகளில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் அஞ்சலோட்டத்தின் குறுங்கோல் மாற்றத்தின் நுட்ப முறைகளான மேற்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல், கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல், உட்புற, வெளிப்புற, கலப்பு மாற்றங்கள் என்பனவும் மேலும் பார்த்து வாங்கும் முறை, பார்க்காது வாங்கும் முறை, அஞ்சலோட்டப் போட்டியின் விதிமுறைகள் பற்றியும் உங்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

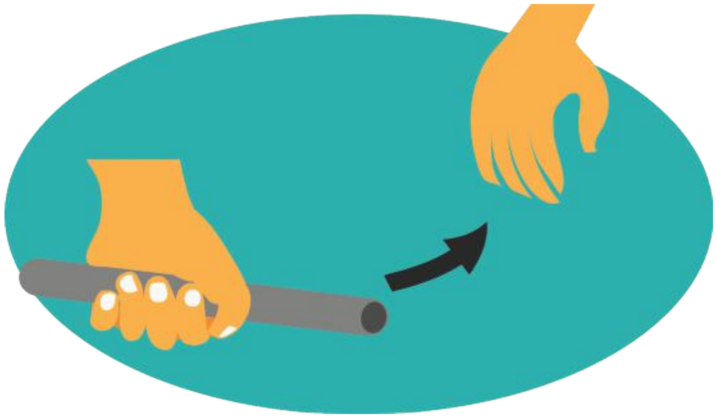
குறுங்கோல் மாற்ற நுட்ப முறைகள்

குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைக் கொண்டுவரும் வீரரால் அடுத்த வீரருக்குக் குறுங்கோலைக் கொடுக்கும் நுட்ப முறைகள் இரண்டாகும்.

1. மேற்கை முறை (மேல் நோக்கிய மாற்றம்) Up sweep technique
2. கீழ்க்கை முறை (கீழ் நோக்கிய மாற்றம்) Down sweep technique

மேற்கை முறை

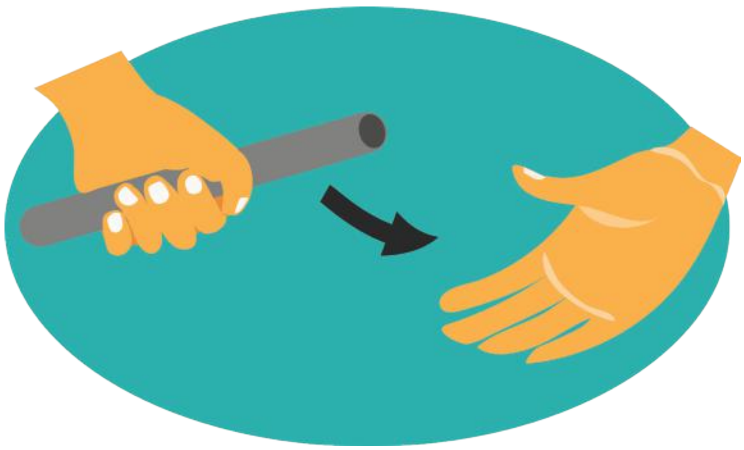
அஞ்சற்கோலை வழங்கும் வீரரின் கையானது அஞ்சல்கோலுடன் கீழிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் மேற்கைமுறையாகும். குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரனின் கை கீழ் நோக்கியிருக்குமாறு நன்றாக நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.



உரு 8.1 மேற்கை முறை

கீழ்க்கை முறை

அஞ்சற்கோலை வழங்கும் வீரனின் கையானது குறுங்கோலுடன் மேலிருந்து கீழ் நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் கீழ்க்கை முறையாகும். பெற்றுக்கொள்ளும் வீரனின் கை மேல் நோக்கியிருக்குமாறு நன்றாக பின்னால் நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.



உரு 8.2 கீழ்க்கை முறை

செயற்பாடு 5.1

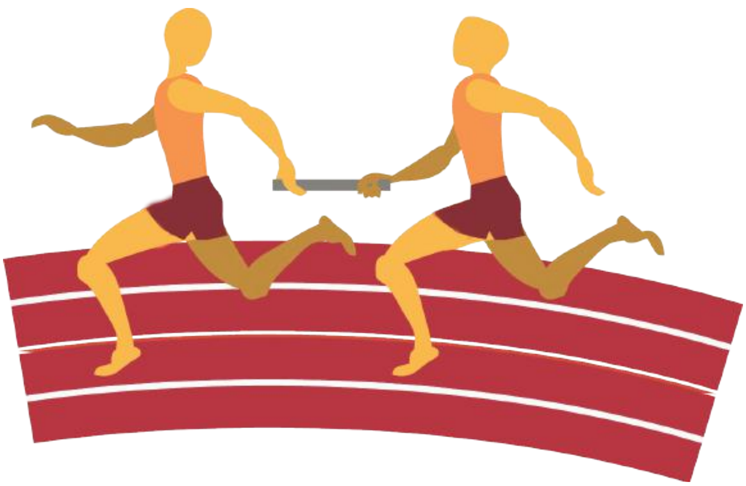
ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின் கீழ் வகுப்பிலுள்ள நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மேற்கை முறை, கீழ்க்கை முறை எனும் குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளைச் செய்து பார்க்கும் செயன்முறைப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

அஞ்சலோட்ட வீரர் குறுங்கோலைத் தனது உடலின் எப்பக்கத்தின்மூலம் பெற்றுக் கொள்கின்றார் (ஓட்டப்பாதையின் உட்புறமாக / வெளிப்புறமாக) என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு குறுங்கோல் மாற்றத்தைப் பின்வருமாறு வகைப் படுத்தலாம்.

1. உட்புற மாற்றம் (Inside pass)
2. வெளிப்புற மாற்றம் (Outside pass)
3. கலப்பு மாற்றம் (Mixed pass)

உட்புற மாற்றம்

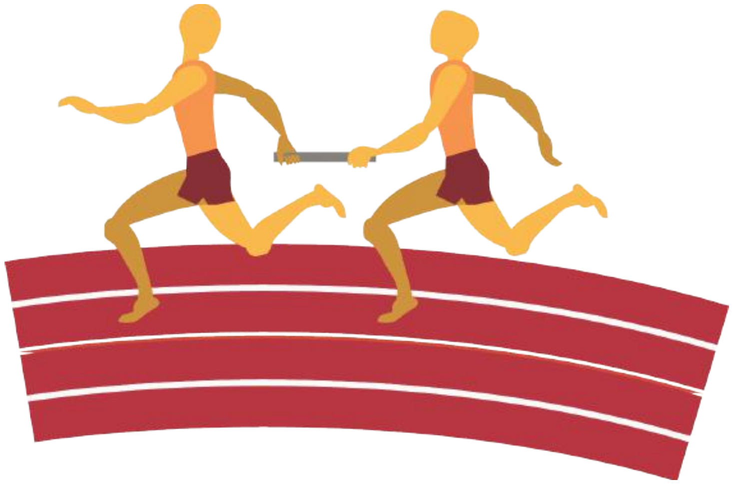
அஞ்சற் கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது இடது கையினால் (ஓட்டப் பாதையின் உட்புறமாக உள்ள கையால்) குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் அதனைத் தனது வலது கையினால் கொடுத்தல் வேண்டும். இது உட்புற மாற்றம் எனப்படும்.



உரு 8.3 உட்புற மாற்றம்

வெளிப்புற மாற்றம்

குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் தனது வலது கையினால் (ஓட்டப் பாதையின் வெளிப் புறமாக உள்ள கையால்) குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார். குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரர் அதனைத் தனது இடது கையினால் கொடுத்தல் வேண்டும். இது வெளிப்புற மாற்றம் எனப்படும்.



உரு 8.4 வெளிப்புற மாற்றம்

கலப்பு மாற்றம்

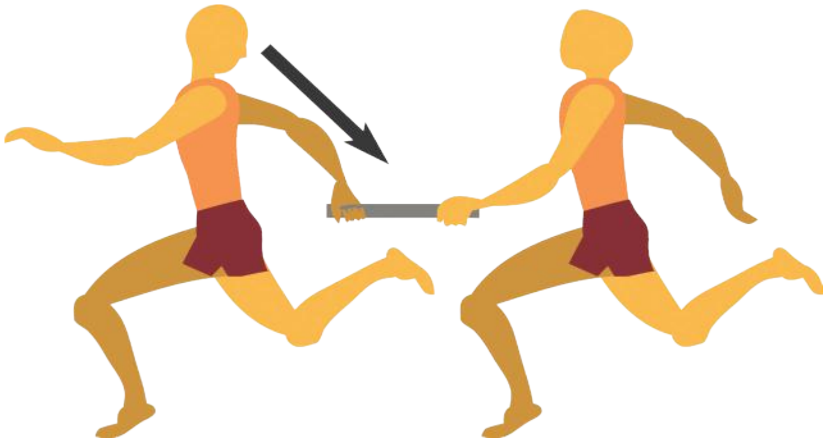
அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றமானது உட்புற மாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம் ஆகிய இரண்டு முறைகளிலும் நடைபெறின் அது கலப்பு மாற்றம் எனப்படும். அதாவது இங்கு வலது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை இடது கையால் பெற்றுக் கொள்வதும் இடது கையால் கொண்டு செல்லும் குறுங்கோலை வலது கையால் பெற்றுக் கொள்வதுமாக மாறி மாறி நடைபெறும். 400 m ஓட்டப்பாதையில் 100m x 4 அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்கு இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

அஞ்சலோட்டப் போட்டி நடைபெறும் தூர அளவுகளுக்கற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தைப் பின்வருமாறு இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. *பார்த்து மாற்றுதல்* (Visual pass)
2. *பார்க்காது மாற்றுதல்* (Non - Visual pass)

பார்த்து மாற்றுதல்

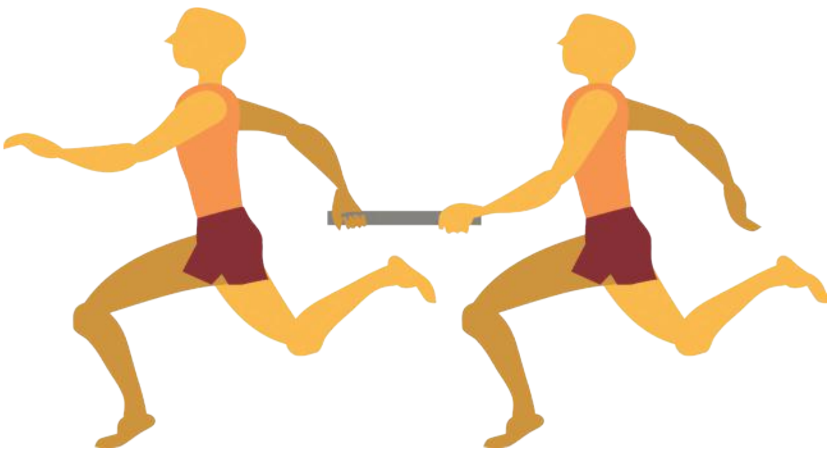
குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலினைப் பார்த்துப் பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்த்து மாற்றும் முறையாகும். இங்கு குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும் படியாக வைத்துக் கொள்வார். 400m x 4 மற்றும் அதற்குக் கூடிய தூரங்களைக் கொண்ட அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்கு இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.



உரு 8.5 பார்த்து மாற்றுதல்

பார்க்காது மாற்றுதல்

குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங் கோலினைப் பார்க்காமல் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்க்காது மாற்றும் நுட்ப முறையாகும். இங்கு குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் முன்னோக்கி ஓடியவாறு கையைப் பின்னோக்கி நீட்டி குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வார். 100m x 4, 200m x 4 போன்ற குறுந்தூர அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளுக்காக இந்த முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.



உரு 8.6 பார்க்காது மாற்றுதல்

செயற்பாடு 8.2

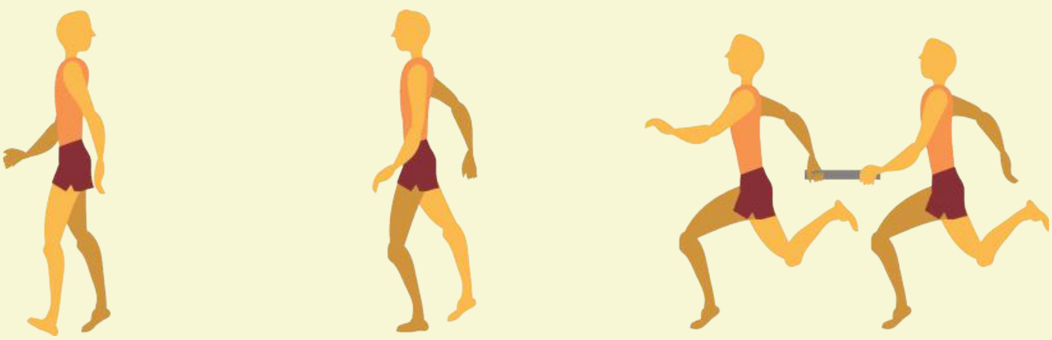
மைதானத்திற்குச் சென்று பார்த்து மாற்றுதல், பார்க்காது மாற்றுதல் ஆகிய குறுங் கோல் மாற்றும் நுட்ப முறைகளைச் செய்து பார்க்கும் செயன்முறைப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

குறுங்கோல் மாற்றும் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

கீழேயுள்ள அப்பியாசங்கள் மூலம் மேற்கை முறை, கீழ்க்கை முறை, உட்புற மாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம், கலப்பு மாற்றம் ஆகியன தொடர்பான செயற்பாடுகளை மைதானத்தில் செய்து பயிற்சி பெறுங்கள்.

- உரு 8.7 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தூரத்தில் நான்கு மாணவர்கள் வீதம் வரிசையாக நிற்கவும்.
- பின்னால் கடைசியாக நிற்கும் நான்காவது மாணவன் மூன்றாவது மாணவனுக்கும் மூன்றாவது மாணவன் இரண்டாவது மாணவனுக்கும் இரண்டாவது மாணவன் முதலாவது மாணவனுக்கும் குறுங்கோலை வழங்கவும்.
- மேலே உள்ள அப்பியாசத்தை ஒரே இடத்திலிருந்து, மெதுவாக நடந்து கொண்டு, மெதுவாக ஓடிக்கொண்டு மற்றும் வேகமாக ஓடிச் செயற்படுவதன் மூலம் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.



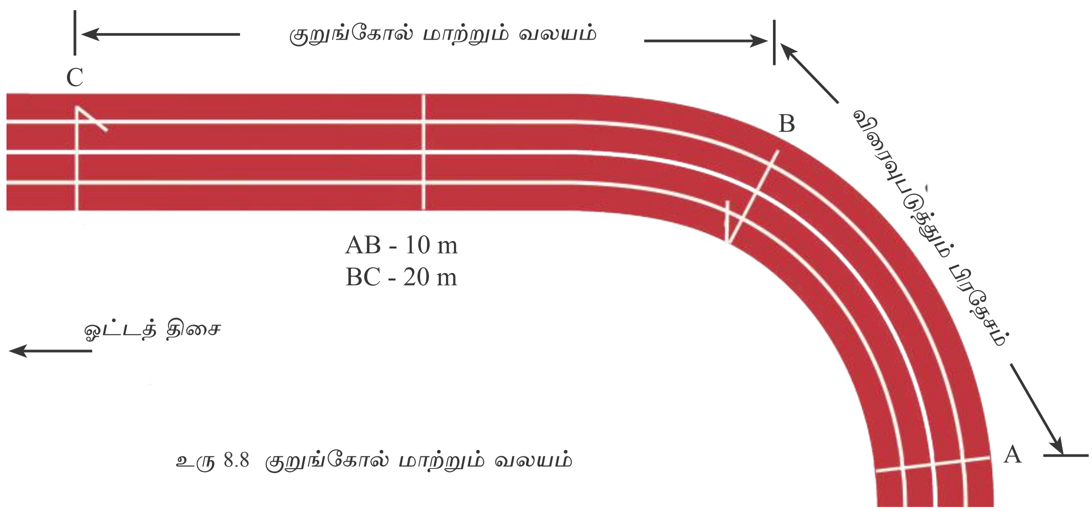
உரு 8.7

செயற்பாடு 8.3

அஞ்சல்கோல் மாற்றும் நுட்ப முறைகளில் பயிற்சி பெறுவதற்காகப் பொருத்தமான வழி விளையாட்டொன்றை நிருமாணித்து அதில் ஈடுபடுங்கள்.

குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகள்

- குறுங்கோலைக் கைக்குக் கை மாற்றுதல் வேண்டும். எறிந்து மாற்ற முடியாது.
- குறுங்கோல் மாற்றும் சந்தர்ப்பத்தில் குறுங்கோல் கைதவறி கீழே விழுந்தால் குறுங்கோலை வழங்கிய வீரரே அதனை மீண்டும் எடுத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும். பெற்றுக் கொள்பவர் அதனை எடுத்துக் கொண்டு ஓட முடியாது.
- குறுங்கோல் மாற்றத்திற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ ஏனைய வீரர்களுக்கு ஓட்டப் பாதையில் இடையூறு விளைவித்தல் கூடாது.
- போட்டி முடியும் வரை குறுங்கோல் போட்டியாளரின் கையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திலேயே குறுங்கோல் மாற்றப்படல் வேண்டும்.



உரு 8.8 குறுங்கோல் மாற்றும் வலயம்

குறிப்பு :- சர்வதேச மெய்வல்லுநர் விதிச் சீர்திருத்தத்திற்கமைய 2017.11.01 முதல் AB பிரதேசத்திலும் குறுங்கோல் மாற்றமுடியும் என அறிமுகப்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் குழுவாக மேற்கொள்ளும் நிகழ்ச்சியாக அஞ்சலோட்டத்தைக் குறிப்பிடலாம்.

அஞ்சலோட்டத்தில் ''குறுங்கோல் மாற்றம்'' முக்கியமான ஓர் அம்சமாகும். குறுங் கோலை வழங்கும் வீரரின் கை கீழிருந்து மேல்நோக்கி அல்லது மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும் திசைக்கேற்ப மேற்கை முறை, கீழ்க்கை முறை என குறுங்கோல் மாற்றத்தில் இரண்டு நுட்ப முறைகளை அறிமுகப்படுத்த முடியும்.

குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் அதைப் பெற்றுக்கொள்வது ஓட்டப் பாதையின் உட்புறமாகவுள்ள கையாலா? அல்லது ஓட்டப் பாதையின் வெளிப் புறமாக உள்ள கையாலா? என்பதன் அடிப்படையில் குறுங்கோல் மாற்றமானது உட்புறமாற்றம், வெளிப்புற மாற்றம் மற்றும் கலப்பு மாற்றம் என மூன்றாக வகைப்படுத்தப்படும்.

அஞ்சலோட்டத்தின் தூர அளவுகளுக்கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலைப் பார்த்து அல்லது பார்க்காது மாற்றும் விதத்திற் கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றமானது பார்த்து மாற்றுதல் பார்க்காது மாற்றுதல் என வகைப்படுத்தப்படும்.

பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் குறுங்கோல் மாற்றத்தை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளலாம்.

1. அஞ்சலோட்டத்தின் போது குறுங்கோல் மாற்ற நுட்பமுறைகளில் மேற்கை மற்றும் கீழ்க்கை முறைகளை அறிமுகஞ்செய்து அவற்றைச் செய்து காட்டவும்.
2. குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது உட்புற மாற்றம் வெளிப்புற மாற்றத்திலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது?
3. குறுங்கோல் மாற்றத்தின்போது பயன்படுத்தும் கலப்பு மாற்றத்தை விபரிக்குக.
4. பார்த்து மாற்றும் முறையில் குறுங்கோல் மாற்றம் செய்யும் அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சி எது? அதற்கான காரணம் யாது? விவரிக்குக.
5. பார்க்காது மாற்றும் முறையில் குறுங்கோல் மாற்றம் செய்யும் அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சி எது?
6. அஞ்சலோட்டப் போட்டி ஒன்றில் குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது வீரரொருவர் தவறிழைத்துப் போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக?

9 நீளம் பாய்தலில் தேர்ச்சி பெறுவோம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுற்கமைய நீளம் பாய்தல் மைதான நிகழ்ச்சியில் அடங்கும் கிடைப்பாய்ச்சலாகும். உடற்றகைமைப் பண்புகளான வேகம், சக்தி மற்றும் ஒத்திசைவு ஆகியவற்றை உயர் மட்டத்தில் பேணுவதன் மூலம் கூடிய தூரத்திற்குப் பாய முடியும்.

எட்டாம் தரத்தில் நீங்கள் நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் கீழ் நீளம் பாய்தலுகுரிய படிமுறைகளைப் பின்பற்றி பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் தொங்கும் நுட்பமுறையின் கீழ் நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்.

நீளம் பாய்தலின் நுட்ப முறைகள்

நீளம் பாயும் வீரர் வளியில் தனது உடலைப் பேணும் விதத்திற்கமைய நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகள் மூன்றினை அறிமுகப்படுத்த முடியும்.

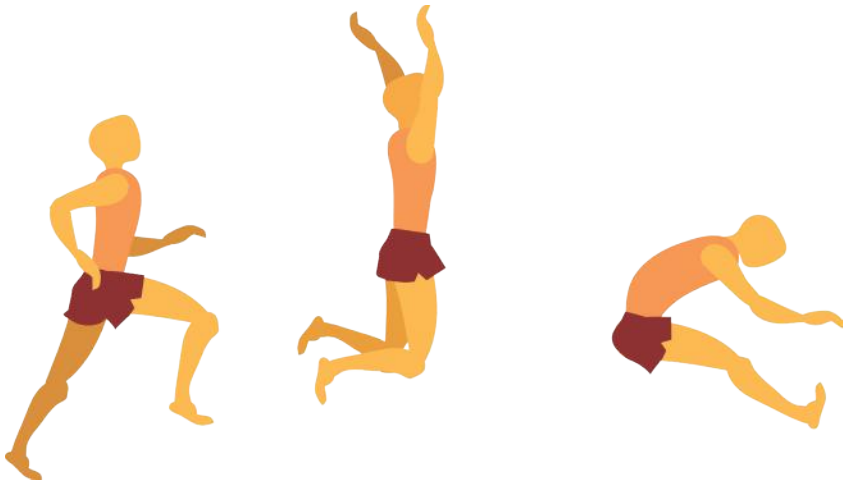
1. தொங்கும் நுட்ப முறை (Hang technique)
2. மிதக்கும் நுட்ப முறை (Sail technique)
3. வளியில் பாதங்களை மாற்றும் நுட்பமுறை(வளியில் நடத்தல்) (Hitch-Kick technique)

நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள்

நீளம் பாய்தலில் எந்த நுட்பமுறையாயினும் அவை நான்கு படிமுறைகளைக் கொண்டிருக்கும்.

1. அணுகலோட்டம் (Approch run)
2. மிதித்தெழுதல் (Take off)
3. பறத்தல் (Flight)
4. நிலம்படல் (Landing)

நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறை



உரு 9.1 நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறை

மிதித்தெழுந்த பின்னர் மேலே உள்ள ஆதாரம் ஒன்றில் தொங்குவதற்கு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தும் வகையில் பறத்தல் இடம் பெறுவதால் இந்த முறை தொங்கும் முறை எனப்படுகின்றது.

இந்த முறையின் கீழ் நீளம் பாயும்போது மிதித்தெழும் பலகையின் மீது பாதம் வைக்கும்போது முழங்காலை மேலே உயர்த்தும் சந்தத்திற்கமைவான ஓட்ட வேகம் அவசியமாகும்.

இதன்போது பின்வருமாறு செயற்படுதல் வேண்டும்.

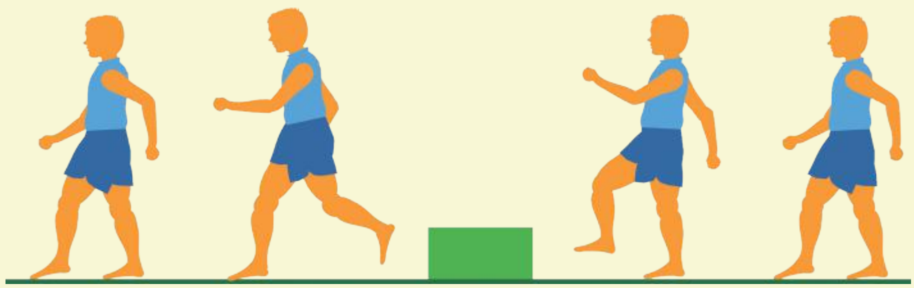
- மிதித்தெழும் பலகையில் சரியான முறையில் பாதத்தை வைத்து மேலெழல் வேண்டும்.
- பின்னர் கால்களை மேலாகவும் முன்னாலும் உயர்த்த வேண்டும்.
- பின்னாலிருந்த இரு கைகளும் முன்னால் கொண்டு வரப்படும்.
- பின்னர் உடல் முன்னால் வளைந்து நிலம்படும்.
- பாதங்கள் நிலம்பட்டதோடு முழங்கால்களை மடித்து அமரும் கொண்ணிலையில் உடல் நிலத்தில் நேராகவும் முன்பக்கமாகவும் தள்ளப்படும்.

விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

நீளம் பாய்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. மெதுவாக முன்னால் நடந்து ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து முன்னே நடத்தல்.



உரு 9.2

2. மெதுவாக முன்னால் ஓடி ஒரு பாதத்தினால் மிதித்தெழுந்து சிறிய தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து முன்னே நடத்தல்.

உரு 9.3

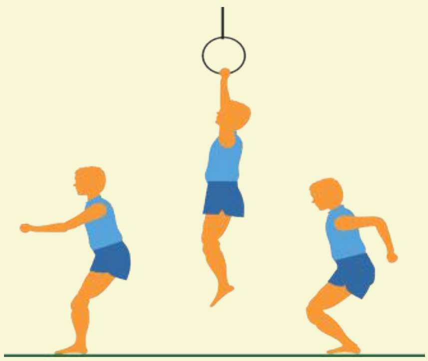
3. மெதுவாக முன்னால் ஓடி காட்டப்பட்டுள்ள அடையாளத்தில் பரிச்சயமான காலை வைத்து மிதித்தெழுந்து முன்னால் உள்ள தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து இரண்டு கால்களினாலும் நிலம்படல்.

உரு 9.4

4. ⅄ மூன்று கவடுகளில் ஓடியணுகுதலை மேற்கொண்டு இறுதிக் கவட்டில் பரீட்சயமான காலை வைத்து மேலெழும்புங்கள்.
- ⅄ மீண்டும் ஓட்டத்தில் ஈடுபடுங்கள்.
- ⅄ மிதித்தெழும் பாதத்தை நன்றாக நீட்டி வைத்திருப்பதோடு சுயாதீன பாதத்தை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- ⅄ கைகள் நன்றாக நீட்டப்பட்டு தொங்கும் வகையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

உரு 9.5

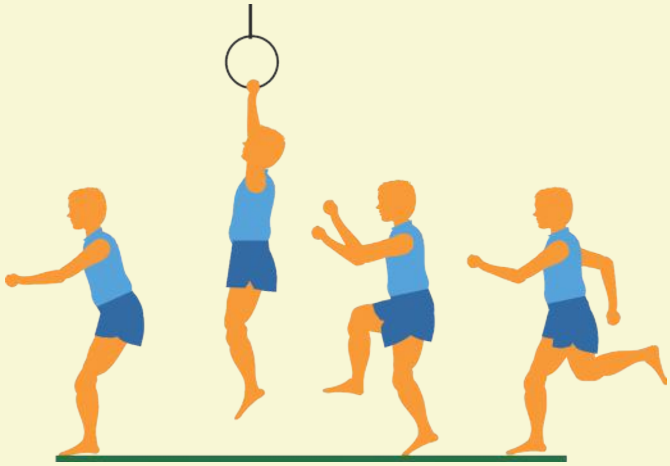
5. ⅄ ஓரிடத்திலிருந்து மேலே துள்ளித் தொங்கவிட்டிருக்கும் ஆதாரத்தை இரு கைகளால் தொட்டு இரு கால்களாலும் நிலம்படுதல்.
- ⅄ நிலம்படும் போது முழங்கால்கள் மடிந்திருத்தல் வேண்டும்.



உரு 9.6

6. ➤ பல கவடுகள் வைத்து ஓடியணுகியதன் பின்னர் அடையாளமிடப் பட்டுள்ள இடத்தில் பரிச்சயமான பாதத்தில் மிதித்தெழுந்து தொங்கவிட்டிருக்கும் ஆதாரத்தைத் தொடுதல்.

➤ மிதித்தெழும் பாதம் மற்றும் சுயாதீன பாதம் ஆகியவற்றை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இருக்கும் வகையில் உயர்த்தி இரண்டு பாதங்களாலும் முறையாக நிலம்படுதல்.



உரு 9.7

7. 7 அல்லது 9 கவடுகள் கொண்ட ஓடி அணுகுதலில் ஈடுபட்டுத் தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்தல்.

உரு 9.8

நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- நீளம் பாய்வதற்காக மிதித்தெழும்போது மிதித்தெழும் கோட்டிற்கு முன் உள்ள நிலத்தை உடலின் எந்தப் பகுதியேனும் தொடுதல்.
- மிதித்தெழும் பலகையின் வெளியில் இரு பக்கங்களிலும் பாதங்களை வைத்துப் பாய்தல்.
- ஓட்டத்தின்போதோ அல்லது பாய்ச்சலின்போதோ கரணமடித்துப் பாய்தல்
- தனது இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் ஒரு நிமிடத்தினுள் எத்தனத்தை ஆரம்பிக்காமை.
- நிலம்பட்டதன் பின்னர் நிலம்பட்ட பகுதியினூடாக மிதித்தெழும் பலகையின் பக்கத்திற்குத் திரும்பவும் நடந்து வருதல்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கமைய நீளம் பாய்தல் மைதான நிகழ்ச்சியில் அடங்கும் கிடைப்பாய்ச்சலாகும்.

தொங்கும் முறை, மிதக்கும் முறை, வளிமண்டலத்தில் பாதங்களை மாற்றும் முறை என நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகள் மூன்று உள்ளன.

இந்த அனைத்து முறைகளிலும் அணுகலோட்டம், மிதித்தெழல், பறத்தல், நிலம்படல் என நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன.

வெற்றிகரமான பாய்தலுக்குச் சரியான விதிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் அவற்றைப் பின்பற்றுதல், பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் ஆகியன முக்கியமானவையாகும்.

1. i இலிருந்து v வரை உள்ள வினாக்களில் கீறிட்ட இடங்களுக்குப் பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்க.

(மூன்று, மிதித்தெழல், ஒரு, கிடை, நான்கு)

i. நீளம் பாய்தல் .... பாய்ச்சல் வகையைச் சேர்ந்த நிகழ்ச்சியாகும்.

ii. நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள் .... ஆகும்.

iii. நீளம் பாய்தலில் எந்த நுட்ப முறையாயினும் அவற்றில் .... படிமுறைகள் உள்ளன.

iv. அணுகலோட்டத்தின் பின்னர் ....செயற்பாடு நடைபெறும்.

v. நீளம் பாய்தல் போட்டியில் தனது இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் தனது எத்தனத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு ....நிமிடம் நேரம் வழங்கப்படுகிறது.

2. நீளம் பாய்தலில் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

10 போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் உரிய அளவில் உடலுக்குக் கிடைக்காத போது பல்வேறு நோய் நிலைமைகளுக்கு உள்ளாகி உடல் பலவீனமடையும். நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெறுவதற்கும் உடலைச் சீராகப் பேணுவதற்கும் உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் பற்றியும் அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

உடலுக்குத் தேவையான போசணைக்கூறுகளின் அளவு, போசணை தொடர்பான பிரச்சினைகள், போசணைக் கூம்பகம், குடும்ப போசணைத் தேவை, போசணைக்கான தடைகள் ஆகியன தொடர்பாக நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள். மேலும், உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள், போசணை பேணப்படும் விதத்தில் உணவுகளைச் சமைத்தல் மற்றும் உணவுகளை நீண்ட காலம் பேணுதல் ஆகியன பற்றி இதற்கு முன் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில், வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவத்தினருக்கும் தேவையான போசணைத் தேவை, விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறான தேவையுடையவர் களுக்கான போசணைப் பல்வகைமை, போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள், போசணைமிக்க உணவுகளைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள், போசணை தொடர்பான அறிவுரைகள் மற்றும் விளக்கங்கள் ஆகியன பற்றி மேலும் விளக்கமாகக் கற்கச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

எமது போசணைத் தேவைகள்

உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல், உடலிலுள்ள தேய்வுற்ற கலங்களைப் புதுப்பித்தல், உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல் ஆகியன உணவின் பிரதான தொழில்களாகும். இந்தத் தொழில்களை ஆற்றுவதற்கு உணவில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு போசணைக் கூறுகள் உதவுகின்றன.

உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகளான காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு ஆகியவற்றை மா போசணை எனவும் கனிப்பொருட்கள், விற்றமின்கள் என்பவற்றை நுண்போசணைக் கூறுகள் எனவும் இரண்டாக வகுக்கலாம்.

உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகளின் அடிப்படையில் உணவுகளை ஆறு வகைகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. தானியங்களும் கிழங்கு வகைளும்
2. காய்கறிகள்
3. பழங்கள்
4. இறைச்சி, மீன், முட்டை
5. பருப்பு வகைகளும் வித்துக்களும்
6. பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருள்களும்

உரு 10.1

செயற்பாடு 10.1

மேலே குறிப்பிட்ட மா போசணைக் கூறுகள், நுண் போசணைக் கூறுகள் அகியவற்றைக் கொண்டுள்ள உணவுப் பொருள்களையும் அவற்றால் ஆற்றப்படும் தொழில்களையும் உள்ளடக்கிய அட்டவணையொன்றைத் தயாரிக்க.

உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் அனைத்தையும் உரிய அளவுகளில் கொண்டுள்ள ஒரு வேளை உணவு நிறையுணவு எனப்படும். இவ்வாறான நிறையுணவு வேளைகள் மூன்றையும் சிறு உணவு வேளைகள் இரண்டையும் நாளாந்தம் உட்கொள்வது பொருத்தமானதாகும். வேளை உணவுகளைத் தயாரிக்கும்போது நீங்கள் முன்னைய தரங்களில் கற்ற உணவுத் தட்டு, உணவுக் கூம்பகம் ஆகியவற்றிலிருந்து விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

செயற்பாடு 10.2

வகுப்பிலுள்ள மாணவர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து உணவுத் தட்டு, உணவுக் கூம்பகம் ஆகியவற்றின் வரிப்படங்களைத் தயாரிக்க. இதனை உங்கள் வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துக. இதற்கு தரம் 7 பாடநூலைப் பயன்படுத்தலாம்.

போசணைத் தேவை மாற்றமடையும் பருவங்கள்

தாயின் கருவறையிலிருந்து குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து வாழ்வில் பல்வேறு பருவங்களைச் சந்திக்கின்றது. அப்பருங்கள் வருமாறு,

அட்டவணை 10.1

வயது	பருவம்
பிறப்பு - 1 வயது	குழந்தைப் பருவம்
1 வயது - 9 வயது	பிள்ளைப் பருவம்
10 வயது - 19 வயது	கட்டிளமைப் பருவம்
20 வயது - 59 வயது	வாலிபப் பருவமும் நடுத்தர வயதுப் பருவமும்
60 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்	முதுமைப் பருவம்

இலவசப் பாடநூல்

ஒவ்வொரு பருவத்திற்குமுரிய போசணைத் தேவை பற்றி நாம் இப்போது தனித் தனியாகக் கற்போம்.

குழந்தைப் பருவப் போசணைத் தேவைகள்

பிறப்புத் தொடக்கம் ஒரு வயது வரையான காலம் இதிலடங்கும். முதல் இரண்டு வருடங்களிலும் மூளை, என்புகள், தசைகள், இழையங்கள் ஆகியன விரைவாக வளர்ச்சியடையும். அவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைக் கூறுகள் வருமாறு,

- புரதம்
- காபோவைதரேற்று
- கொழுப்பு
- இரும்பு
- விற்றமின்கள்

இந்தப் போசணைக் கூறுகள் அனைத்தும் தேவையான அளவு கிடைக்கப் பெறுவது அவசியமாகும்.

உரு 10.2 மேலதிக உணவுகளை வழங்குதல்

குழந்தைக்கு 6 மாதம் வரை உணவாகத் தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்கப்படும். இதில் குழந்தைக்கு அவசியமான அனைத்துப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் அடங்கியிருக்கும். ஆகவே, இக்காலப் பகுதியில் குழந்தையின் போசணை மற்றும் தாயின் போசணை ஆகியன குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நேரடியாகச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. ஆறு மாதங்களின் பின்னர் படிப்படியாக மேலதிக உணவுகள் வழங்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஆறு மாதங்களின் பின்னர் வழங்கக்கூடிய உணவுகள்

அட்டவணை 10.2

உணவு வகைகள்	அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள்
சோறு, பயறு, கௌபீ, கடலை	காபோவைதரேற்று, புரதம்
கீரை வகைகள்	கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள்
மீன், இறைச்சி, பால், முட்டை	புரதம், கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள், இரும்பு, இலிப்பிட்டு
பழங்கள்	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன்	இலிப்பிட்டு

செயற்பாடு 10.3

குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்படும் விசேட உணவு வகைகள் உள்ளன. அவற்றுள் கலப்புணவும் ஒன்றாகும். இக்கலப்புணவிற்காக ஆரம்பத்திலிருந்து படிப்படியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் உணவுகளைப் பட்டியலிடுக.

சிறிய குழந்தைக்கென உணவைத் தயார்செய்யும்போது உணவின் சுத்தம், புதிய தன்மை ஆகியன தொடர்பாக மிகக் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவ்வாறே உணவு தயாரிக்கும்போது உபகரணங்களின் சுத்தம் தொடர்பாகவும் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

பிள்ளைப் பருவப் போசணைத் தேவைகள்

1 வயது தொடக்கம் 10 வயது வரையான காலமே இதுவாகும். இந்தக் காலப்பகுதியில் ஆண், பெண் பிள்ளைகளின் போசணைத் தேவை பெரும்பாலும் சமமாகும். எனினும் வயது, நிறை, சுறுசுறுப்புத் தன்மை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப ஒவ்வொருவருக்குமான போசணைத் தேவை வேறுபடும். அதிகளவில் விளையாட்டில் ஈடுபடும் பின்ளைக்கு சக்தியைப் பிறப்பிக்கத்தக்க உணவுகள் அவசியமாகும்.

இந்தக் காலப்பகுதியில் ஒரு தடவையில் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு குறைவா கையால் பிரதான வேளை உணவுகள் மூன்றுக்கு மேலதிகமாக குறுகிய வேளை உணவுகள் இரண்டு அல்லது மூன்றினை அளிப்பது நன்று.

பிள்ளைப் பருவத்தில் உரிய போசணையை அளிப்பதன் மூலமாகப் பிள்ளையில் சிறப்பான வளர்ச்சி நடைபெறுவதுடன் ஆரோக்கிய நிலைமையும் பாதுகாக்கப்படும். உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து போசணைக் குறைபாடு ஏற்படும்.

பிள்ளைப் பருவத்தில் ஆரோக்கியமான உணவு முறையைக் கைக்கொள்ளாமை காரணமாக நீரிழிவு, உடல் பருத்தல் போன்ற நோய் நிலைமைகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம் என ஆராய்ச்சிகள் மூலம் தெளிவாகின்றது. பிற்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்குப் பிள்ளைப் பருவத்தில் கைக்கொண்ட உணவு முறைகள் காரணமாக அமையும்.

மேலதிக அறிவுக்கு

பிள்ளைகளில் ஏற்படக்கூடிய போசணைக் குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கென தாய் - சேய் நல சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள வேலைத் திட்டங்கள்.

- தாய்ப்பால் ஊட்டுதலை ஊக்குவித்தல்
- நோயுற்ற பிள்ளைகளைச் சரியாகப் போசித்தல்
- போசாக்குள்ள, பாதுகாப்பான மேலதிக உணவுகளை உரிய அளவில் வழங்குதல்
- சீரான வளர்ச்சி உள்ளதா என அளவிடல்
- பிள்ளை நேய வைத்தியசாலை நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை அமுல்செய்தல்
- மேலதிகமாக விற்றமின் A வழங்குதல்
- போசணைக் குறைபாட்டைக் கொண்ட பிரதேசங்களில் இரண்டு வயதிற்குக் குறைவான பிள்ளைகளுக்கு நுண் போசணைகள் அடங்கிய உணவுப்பொதியை வழங்கல்
- போசாக்குக் குறைபாடு கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு மேலதிக உணவுகளை வழங்குதல்
  உதாரணம் :- திரிபோஷா
- தீவிர மந்தபோசணை உள்ள பிள்ளைகளுக்கு மருந்து சேர் உணவுகளை வழங்குதல்
- வயிற்றோட்டத்துக்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சையுடன் நாகம் அடங்கிய மேலதிக உணவுகளை வழங்குதல்
- குடற்புழு நோய்களுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்
- கைகழுவுதல் போன்ற நற்சுகாதாரப் பழக்கத்தை மேம்படுத்தல்
- பாடசாலை சுகாதார சிகிச்சையின்போது மாணவர்களின் உடற்றிணிவுச் சுட்டியை அளவிடுவதன் மூலம் போசணை மட்டத்தைத் தீர்மானித்து போசணை தொடர்பான அறிவுரைகளை வழங்குதல்
- பற்களைச் சோதித்தல், பல் நோய்களுக்கான சிகிச்சை வழங்குதல்
- வாரந்தோறும் பாடசாலைச் சிறார்களுக்கு இரும்பு மற்றும் போலிக்கமில மாத்திரைகளை வழங்குதல்
- சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்

கட்டிளமைப் பருவப் போசணைத் தேவைகள்

10 - 19 வயது வரையான பருவம் கட்டிளமைப் பருவமாகும். இந்தக் காலப்பகுதியில் உடலின் உயரமும் நிறையும் துரிதமாக அதிகரிக்கும். இதன் காரணமாக உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய போசணையின் அளவும் அதிகமாகும். இந்தப் பருவத்து போசணைத் தேவை வயது, உயரம், நிறை, சுறுசுறுப்பான தன்மை ஆகியவற்றுக்கு அமைய வேறுபடும். இந்தப் பருவத்தில் புரதம், இரும்பு, அயடீன், கல்சியம், விற்றமின்கள் (A, B_{12}, C, D) போலிக்கமிலம் ஆகியன அதிகளவில் தேவைப்படும். கட்டிளமைப் பருவத்தில் சமனிலையான போசணைத் தேவை அவசியமானதாகும்.

செயற்பாடு 10.4

கட்டிளமைப் பருவப் போசணைத் தேவை பின்வரும் அட்டவணையில் உள்ளவாறு அமையும். இதிலுள்ள மூன்றாவது நிரலைப் பூரணப்படுத்துக.

தேவை	போசணைக் கூறுகள்	உணவுகள்
1. துரித உடல் வளர்ச்சி	புரதம், காபோவைதரேற்று, இலிப் பிட்டு, இரும்பு, அயடீன், விற்றமின் A, B_{12}, C, D போலிக்கமிலம்	
2. விரைவான என்பு வளர்ச்சி	கல்சியம்	
3. பெண் பிள்ளைகளிற்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவதனால் குருதிச்சோகை ஏற்படலைத் தவிர்த்தல்	இரும்பு	
4. ஆண் பிள்ளைகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்குதல்	அயடீன், விற்றமின் A, B, C, இரும்பு, காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு	
5. ஆண் பிள்ளைகளில் அதிக தசை வளர்ச்சி	புரதம்	

கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்கங்கள்

- காலை உணவைப் புறக்கணித்தல்
- பதப்படுத்திய, உடன் உணவுகளை (Junk food and fast food) உண்பதற்கு அதிக நாட்டம் காட்டுதல்
  (சொசேஜஸ், பிரயிட்றயிஸ், அதிக சீனி, எண்ணெய் மற்றும் உப்புடனான உணவுகள்)

- இனிப்புச் சுவை கொண்ட பான வகைகளை அருந்துவதற்கு ஆர்வம் காட்டுதல்
- மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றுக்குப் பழகுதல்

உரு 10.3 போசாக்குக் குறைவான பதப்படுத்திய மற்றும் உடன் உணவுகள்

மேற்படி தவறான உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதனால் தேவையற்ற விதத்தில் கலோரி உடலில் சேர்வதுடன் போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்வது குறைவடையும். இதன் காரணமாக பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

கட்டிளமைப் பருவ பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகள்

- உடல் கொழுத்தல் / உடல் நிறை அதிகரித்தல்
- நுண்போசணைக் குறைபாடு ஏற்படல்
- வளர்ந்தோரான பின்னர் தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு அதிகரித்தல்
- இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள் அதிகரித்தல்
- பெண் பிள்ளைகளில் பூப்பெய்தும் நிகழ்வு தாமதமடைதல் அல்லது காலம் முந்தி நிகழுதல்
- எதிர்காலத்தில் பிறக்கவுள்ள பிள்ளையின் வளர்ச்சி குறைவடைதல்
- கர்ப்பிணி நிலையின் போதும் வளர்ந்தோரான பின்னரும் என்பு சார்ந்த பிரச்சினைகள் ஏற்படல்

வாலிப மற்றும் நடுத்தரப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகள்

20 - 59 வயது வரையானோர் இந்த பருவத்தில் அடங்குவர். கட்டிளமைப் பருவம், இளமைப் பருவத்தை அடுத்து நடுத்தர வயதுப் பருவம் ஆரம்பிப்பதனால் இவர்களை வளர்ந்தோர் எனக் கருதலாம். இவர்கள் செய்யும் தொழில்கள், பால்நிலை ஆகியவற்றுக்கமைய போசணைத் தேவைகள் வேறுபடும்.

மேலதிக அறிவுக்கு

நாளொன்றுக்குத் தேவையான கலோரி (கிலோகிராமில்)

- அதிக செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு - 2700 வரை
- குறைவான செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு - 2200 வரை
- அதிக செயற்றினுடைய பெண்ணொருவருக்கு - 2300 வரை
- குறைவான செயற்றிறனுடைய பெண்ணொருவருக்கு - 2000 வரை

செயற்பாடு 10.5

வளர்ந்தோரது உடலின் விசேட தேவைகள் மற்றும் அவர்களது போசணைத் தேவை ஆகியன கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இதிலுள்ள மூன்றாவது நிரலைப் பூரணப்படுத்துக.

தேவைகள்	போசணைக் கூறுகள்	உணவுக்கான உதாரணங்கள்
என்புகள் நலிவடைவதைத் தவிர்த்தல்	கல்சியம், விற்றமின் D ஆகியன கொண்ட உணவுகள்	
இழையங்களைப் புதுப் பித்தலும் நிர்ப்பீடனத் தொகுதியைப் பேணுதலும்	புரத உணவு வகைகள்	
நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளித்தல்	விற்றமின், கனியுப்புகள் கொண்ட உணவுகள்	
உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியை நன்கு தொழிற் படத்தக்கதாகப் பேணுதல்	நார்ப்பொருள்கள் கொண்ட உணவுகள்	

வாலிபப் பருவத்திலும் நடுத்தரப் பருவத்திலும் பின்பற்றும் பிழையான உணவுப் பழக்கங்களினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள்

- அதிக சீனி அடங்கியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும்.
- அதிக உப்பை உட்கொள்வதனால் உயர் குருதி அமுக்கம், இதய நோய் போன்றன ஏற்படும்.
- அதிக எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உடகொள்வதால் உடற் பருமன், இதய நோய்கள் ஏற்படும்.
- அதிக காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகளை (கலோரிகூடிய) அதிகம் உட்கொள்வதால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.

உரு 10.4 அதிக உடற் பருமனைக் கொண்ட நபர்

வளர்ந்தோர் தமது போசணைத் தேவை தொடர்பாக மிகக்கூடிய கவனத்துடன் இருப்பதோடு சில நோய் நிலைமைகளின்போது வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய உணவைத் தயார்செய்தல் வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அவசியமாகும்.

வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகள்

எமது உடலின் வளர்ச்சி 20 - 25 வயதினுள் முற்றுப்பெறும். வளர்ந்த பருவத்திலிருந்து வயோதிபப் பருவத்தை அடையும்போது படிப்படியாக உடற்றொழிற்பாடுகள் குறை வடையும். சமனிலை உணவை உட்கொள்வதன் மூலமாக உடற்தொழிற்பாடுகளைச் சிறப்பான மட்டத்தில் பேணமுடியும்.

வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படத்தக்க மாற்றங்கள்

1. உணவு தொடர்பான சுவையுணர்வு குறைவடைதல்
2. வளர்ச்சி தடைப்படல்
3. செயற்றிறன் குறைவடைதல்
4. நோய் நிலைமைகள் ஏற்படல்.
   உதாரணம் :- நீரிழிவு, மாரடைப்பு
5. உணவுச் சமிபாட்டுப் பிரச்சினை ஏற்படல்
6. அதிக உடற் பருமன் அல்லது உடல் மெலிவு ஏற்படல்

உரு 10.5 செயற்றிறன் குறைதல்

வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவையின்போது பின்பற்றும் நடைமுறைகள்

- *சுவையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்*
- *சக்தியைத் தரவல்ல உணவுகளை உட்கொள்ளல்*
- *இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடிய புரதம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்*
- *நார்த் தன்மை கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்*
- *அதிகளவு நீரைப் பருகுதல்*
- *சமிபாட்டை இலகுவாக்கவல்ல காய்கறிகள், பழங்களை உட்கொள்ளல்*
- *சீனி, உப்பு, எண்ணெய் அதிகம் கொண்ட உணவுகளை அளவோடு உட்கொள்ளல்*
- *கலோரி குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளல்*
- *நீரிழிவு, கொலஸ்திரோல், இதயக்கோளாறுகள் இருப்பின் வைத்தியரின் அறிவுரைக் கமைய உணவுகளை உட்கொள்ளல்*

இவற்றுக்கு மேலதிகமாக இயலுமான எல்லா நேரங்களிலும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டுச் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

வயோதிபப் பருவத்தில் பின்வரும் திண்ம உணவுகளையும் அரைத்திண்ம உணவுகளையும் திரவ உணவுகளையும் உட்கொள்வது நன்று.

அட்டவணை 10.3

திண்ம உணவுகள்	அரைத் திண்ம / திரவ நிலை உணவுகள்
தானிய வகைகள்	*கஞ்சி வகைகள்*
காய்கறிகள்	*சூப் வகைகள்*
பழங்கள்	*பழச்சாறு*
	பால்
	பார்லிக் கஞ்சி
	பாயாசம்

உரு 10.6 திண்ம, அரைத்திண்ம, திரவ உணவுகள்

விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு அமைவான போசணைத் தேவைகள்

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பருவத்துக்கும் ஏற்ப எமது போசணைத் தேவைகள் வேறுபடுவதுபோல் தனிநபர் முகங்கொடுக்க நேரிடும் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்பவும் போசணைத் தேவைகள் வேறுபடும்.

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்
2. பாலூட்டுந் தாய்மார்
3. விளையாட்டு வீரர்கள்
4. கடின உழைப்பாளிகள்
5. நோயாளிகள்
6. தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர்

செயற்பாடு 10.5

பின்வரும் விசேட போசணைத் தேவை கொண்டோருக்கு வழங்கக்கூடிய வேளையுணவில் உள்ளடக்கப் பொருத்தமான உணவு வகைகள் ஐந்து வீதம் எழுதுக. இதற்கென உங்களது ஆசிரியர், வளர்ந்தோரின் உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- கர்ப்பிணித் தாய்மார்
- பாலூட்டுந் தாய்மார்
- கடின உழைப்பாளி
- விளையாட்டு வீரர்
- நீரிழிவு நோயாளி
- தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்ணும் ஒருவர்

மேலே கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு விசேட சந்தர்ப்பத்தின் போதும் பெறப்பட வேண்டிய போசணைத் தேவைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

கர்ப்பிணித் தாய்மார்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

பெண்ணொருவர் வயிற்றில் முளையத்தைக் கொண்டிருக்கும் காலப்பகுதி கர்ப்பிணிப் பருவம் எனப்படும். இது ஏறத்தாழ 280 நாட்களாகும். இக் காலப்பகுதியில் வளரும் சிசுவினதும் தாயினதும் போசணை மிக இன்றியமையாததாகும். இக் காலப்பகுதியில் உரிய போசணை கிடைக்காதுவிடின் தாய், சிசு ஆகியோர் பல்வேறு நோய் நிலைமைகளுக்கு ஆளாகுவதுடன் பாதிப்புகளும் ஏற்படும். பிரசவத்தின் பின்னர் தாய்க்குப் போசணைக் குறைபாடு ஏற்பட இடமுண்டு.

மேலதிக அறிவுக்கு

கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- நிறை குறைந்த பிறப்பு
- குறைபாடுடைய குழந்தை பிறத்தல்
- குருதிச்சோகை ஏற்படல்
- நுண்ணறிவு விருத்தி குறைதல்
- மூளை மற்றும் நரம்புத்தொகுதிக் கோளாறு ஏற்படல்

செயற்பாடு 10.6

கர்ப்பிணித் தாயொருவருக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய உணவுப் பட்டியலை பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டுக

காலை	மாலை	இரவு

பிரதான மூன்று வேளை உணவுக்கு மேலதிகமாக காலை 10.00 மணிக்கும் மாலை 4.00 மணிக்கும் மேலதிக உணவு உட்கொள்வதைப் பலர் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். கர்ப்பிணிப் பருவத்திலுள்ளோர் இந்த உணவு வேளைக்கு மேலதிகமாகத் தேவை ஏற்படின் சிறு உணவு வேளைகள் சிலவற்றையும் உட்கொள்ளலாம். கர்ப்பிணிப் பருவத்திலுள்ளோர் மிகக் குறைந்த அளவு உணவை உட்கொள்வது அவர்களுக்கு இலகுவாக அமைவதே இதற்கான காரணமாகும்.

பெண்ணொருவர் கர்ப்பம் தரித்துள்ளார் என்பதை அறிந்தவுடன் அப்பிரதேசத் துக்குப் பொறுப்புள்ள குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தரை அணுகுவது அவசிய மாகும். இதன்போது குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர் போசணையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய விதம் பற்றிய அறிவு றுத்தல்களை வழங்கு வார். இதுதவிர அவர் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் மற்றும் குறித்த சில நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்குத் தேவையான மருந்துகள் ஆகியவற்றை வழங்குவார்.

உரு 10.7 குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்த ருடனான சந்திப்பு

மேலதிக அறிவுக்கு

தாய் சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் சில போசணைகளும் மருந்து வகைகளும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- *போலிக்கமில* (Folic Acid) *மாத்திரைகள் - 3 மாதங்கள் வரை*
  (கர்ப்பம் தரிக்க உத்தேசிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்து போலிக் கமிலம் எடுப்பதை ஆரம்பிக்க வேண்டும்)
- *இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்*
- *விற்றமின் C மாத்திரைகள் - இரும்புச் சத்து வில்லைகளுடன்*
- *கல்சிய மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்*
- *குடற்புழு மருந்து மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்*
- *ஏர்ப்புவலித் தடுப்பூசி*

முதலாவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - முதலாவது தடுப்பூசி(3 மாதங்களில்)
- இரண்டாவது தடுப்பூசி (5மாதங்களில்)

இரண்டாவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - மூன்றாவது தடுப்பூசி
மூன்றாவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - நான்காவது தடுப்பூசி
நான்காவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - ஐந்தாவது தடுப்பூசி
} கூடுதல் தடுப்பூசியூட்டம் booster dose

(வளர்ந்தோருக்கான தடுப்பூசி இடப்பட்டு 10 வருடங்களுள் கர்ப்பிணி நிலையை அடைந்தால் இந்த ஏர்ப்புவலி தடுப்பூசிகள் தேவையில்லை.)

- *விற்றமின் A கூடுதல் தடுப்பூசியூட்டம்* (booster dose) *- பிரசவத்தின் பின் (2 வாரத்தினுள்)*

கர்ப்பிணித் தாயொருவர் தினமும் குறைந்தது 8 - 10 தம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும்.

கர்ப்பிணி நிலையின்போது தாயின் உடல்நிறை சீராக அதிகரிப்பதிலிருந்து வயிற்றினுள் வளரும் முளையத்தின் வளர்ச்சி பற்றி அறிந்துகொள்ள முடியும். கர்ப்ப நிலையில் 10 வாரங்களுக்கு முன்னர் தாய், சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களில் உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) *அளவிடப்படும். பின்னர் வைத்தியப் பரிசோதனையின்போது நிறை அளவிடப்பட்டு உரியவாறு நிறை அதிகரிக்கின்றதா எனத் தீர்மானிக்கப்படும்.*

பாலூட்டுந் தாய்மார்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

பிள்ளைப் பேறின் பின்னர் தாயின் மார்பகங்களிலுள்ள பாற் சுரப்பிகள் தூண்டப்பட்டு பால் சுரக்கப்படும். இது தாய்ப்பால் எனப்படும். தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் பின்வருமாறு,

- இயற்கையான நிர்ப்பீடனத் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்
- ஒவ்வாமை ஏற்படுவது குறைவு
- நுண்ணங்கிகள் காணப்படுவதில்லை
- தேவையான எல்லாப் போசணைப் பொருள்களும் அடங்கியிருத்தல்
- உடலுக்குத் தேவையான நீர் அடங்கியிருத்தல்
- சுத்தமாக வழங்க முடிதல்
- பிள்ளைக்குத் தேவையான நேரத்திலெல்லாம் வழங்க முடியும்

உரு 10.8 தாய்ப்பாலூட்டல்

பிள்ளை பிறந்து முதல் ஆறு மாதங்களும் தாய்ப்பாலின் மூலமாக மட்டுமே போசிக் கப்படும். ஆகவே, பாலில் எல்லாப் போசணைகளும் அடங்கியிருக்க வேண்டுமாயின் பாலூட்டுந் தாய்க்கு முறையான போசணை வழங்கப்பட வேண்டும்.

செயற்பாடு 10.7

பாலூட்டுந் தாய்க்குத் தேவையான போசணைப் பொருள்கள் அனைத்தும் அடங்கிய உணவுப் பட்டியலைத் தயாரிக்குக.

உணவு	அடங்கியுள்ள போசணைப் பொருள்கள்

பாலூட்டுந்தாயில், பிள்ளைக்கென நாளாந்தம் சுரக்கப்படும் பாலின் அளவு சராசரியாக 850 ml ஆகும். அதில் அதிகளவு கல்சியம் அடங்கியிருப்பதனால் பாலூட்டுந் தாய்க்கு அதிகளவு கல்சியம் வழங்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறே வேளை உணவுகளுடன் அதிகளவு நீரும் வழங்கப்பட வேண்டும். இந்த உணவு வேளைகளில் மா போசணைக் கூறுகளும், நுண் போசணைக் கூறுகளும் அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்.

விளையாட்டு வீரர்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

அனைவருக்கும் போசணை இன்றியமையாத போதும் சாதாரண நபர்களை விட விளையாட்டு வீரர்கள் தமது போசணை பற்றி அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் விளையாட்டுத் திறன்களை உயர்மட்டத்தில் வெளிக்காட்ட முடியும். அத்துடன் நீரிழப்பைத் தடுத்தல், காயங்கள் விரைவில் குணமடைதல் ஆகியன போசணை மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளாகும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கான கலோரித் தேவை சாதாரண நபர்களை விட அதிகமாகும்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இலிப்பிட்டு, புரதம், காபோவைதரேற்று போன்றன முக்கியமானவையாகும். விளையாட்டுப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது அதிகளவு புரதம் தேவைப்படும். புதிய இழையங்கள் உருவாவதற்கும் தசைநார்கள் விருத்தியடைவதற்கும் புரதம் அவசியமாகும். தசைகள் களைப்படைதலைத் தவிர்ப்பதற்கு அதிக காபோவைதரேற்று அவசியமாகும். நீண்ட நேரம் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடத் தேவையான சக்தியை வழங்குவதற்கு இலிப்பிட்டு அவசியமாகும்.

இவ்வாறு போசணைக் கூறுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும்போது உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்திக்கொள்வதும் அவசியமாகும். இதன்போது விளையாட்டின் வகைக்குப் பொருந்தக்கூடிய விதமாக விளையாட்டுப் பயிற்றுநரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமையச் செயற்படல் வேண்டும்.

உதாரணம் - நீச்சல், ஜிம்னாஸ்ரிக் போன்ற விளையாட்டுகளின்போது உடல் உறுதியாகவும் இலேசாகவும் காணப்படல் வேண்டும். குத்துச்சண்டை, பளு தூக்குதல் போன்றவற்றுக்கு உறுதியான தசைகள் காணப்படல் வேண்டும்.

விளையாட்டின்போது நீரிழப்பைத் தடுப்பதற்குப் போதியளவு நீரைப் பருகுதல், நீண்ட நேரம் கடுமையாகப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சக்தி தரும் உணவுகளை உட்கொள்தல் ஆகியன அவசியமானதாகும்.

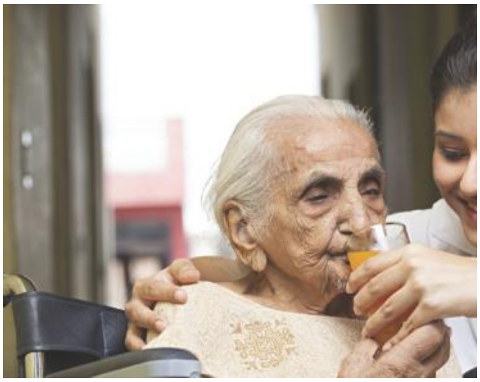
சீரான போசணையைப் பெறுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்

- திறன்களை உச்ச அளவில் வெளிக்காட்ட முடிதல்
- உடற் பலம் அதிகரித்தல்
- ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடிதல்

- சீரான முறையில் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்த முடிதல்
- மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடிதல்
- உடற்கட்டமைப்பும் வளர்ச்சியும் அதிகரித்தல்
- விபத்தின்போது விரைவாகப் பழைய நிலையை அடைதல்

உரு 10.9 திறமையை வெளிக் காட்டல்

நோயாளிகளின் விசேட போசணைத் தேவைகள்


உரு 10.10 நோயாளிக்கு உணவு வழங்கல்

ஒவ்வொரு நோயாளியும் வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு அமைய பொருத்தமான உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் உணவு சீரான போசணை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்குப் போசணைக் குறைபாடு இருப்பின் அது நிவர்த்தி செய்யப்படும் வகையிலான உணவுகள் வழங்கப்படல் வேண்டும். நோயாளிகளுக்கு குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் உணவைப் பெற்றுக் கொடுப்பதுடன் அதனைப் பொருத்தமான அளவில் வழங்குதல் வேண்டும். நோயாளிகளுக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது எண்ணெய், சீனி, உப்பு ஆகியன குறைந்தளவில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். தேவைக்கேற்ப திண்ம நிலையிலோ, அரைத்திண்ம நிலையிலோ, திரவ நிலையிலோ உணவுகளை வழங்கலாம்.

மேற்படி பொதுவான விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக ஒவ்வொரு நோய் நிலைமைக் கேற்பவும் வழங்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபட்டதாகும்.

உதாரணம் :-

- நீரிழிவு நோயாளிகள் - சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்படல் வேண்டும்.
- இதய நோயாளிகள் - எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்பட வேண்டும்.
- உயர் குருதியமுக்க நோயாளிகள் - உப்புச் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்படல் வேண்டும்.

செயற்பாடு 10.7

பின்வரும் ஒவ்வொரு நோய் நிலைமையின் போதும் தேவையான, பொருத்தமான உணவு வகைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

நோய்	பொருத்தமான உணவு வகைகள்
நீரிழிவு	
உயர் குருதியமுக்கம்	
இதய நோய்கள்	
வயிற்றோட்டம்	

தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோரின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோர் உரிய போசணைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அறிவார்ந்த வகையில் விசேட முயற்சிகளை மேற்கொள்வது அவசிய மாகும். புரதங்களில் அடங்கியுள்ள, உடலுக்கு அவசியமான அமினோவமிலங்கள் அனைத்தும் தாவர உணவுகளில் அடங்கியிருப்பதில்லை. இதனை நிவர்த்தி செய்வதற்கு பருப்பு வகைகள், தானிய வகைகள் சேர்ந்த கலப்புணவுகளை பயன்படுத்த வேண்டும். இவை தவிரத் தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர் நாள்தோறும் பாலை அருந் துவதன் மூலம் அவர்களுக்குத் தேவையான கல்சியம், புரதம் ஆகியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். பாலிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்பட்ட சீஸ், பன்னீர், நெய், தயிர், யோக்கட் மற்றும் ஏனைய பாலுணவுகளை நாள் தோறும் உண்ணுதல் வேண்டும். பால் சார்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளாத தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர் பிரதியீட்டு உணவுகளாக தேங்காய்ப் பால், ஓட்சு, சோயாப் பால், பாதாம் பருப்புப் பால் போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்த்தல் வேண்டும்.

உரு 10.11 தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர்களுக்கான பிரதியீட்டு உணவுகள்

வளர்ச்சியடையும் நிலையிலுள்ள பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ளோர் தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்பது பொருத்தமானதன்று. அத்துடன் பிரதியீட்டு உணவுகளை உட்கொண்டாலும் எமது உடலுக்குத் தேவையான அனைத்துப் போசணைகளையும் தாவர உணவுகளிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியாது.

செயற்பாடு 10.9

பின்வரும் போசணைத் தேவைகளை ஈடுசெய்வதற்குத் தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ளும் ஒருவருக்குப் பொருத்தமான பிரதியீட்டு உணவுகளை அறிமுகஞ் செய்க.

- கல்சியம்
- நாகம்
- இரும்பு
- புரதம்
- கொழுப்பு

போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள்

ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும் பல்வேறு நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் எமது நாட்டில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட போதிலும் போசணைக் குறைபாடு, நோய்வாய்ப்படல் ஆகியன அதிகளவில் காணப்படுகின்றன. இதற்கான பிரதான காரணம் போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள் நிலவுதலாகும். அவ்வாறான தவறான நம்பிக்கைகள் சிலவற்றையும் அவற்றை ஒழிப்பதற்கான விழிப்பூட்டல் நடவடிக்கைகள் சிலவற்றையும் பின்வரும் குறிப்புகளிலிருந்து அறிந்து கொள்ள முடியும்.

தவறான நம்பிக்கைகள்	சரியான நம்பிக்கைகள்
சந்தையிலுள்ள விலையுயர்வான பொருள்கள் அனைத்தும் அதிக போசணைத் தன்மை கொண்டவை.	விலை கூடிய பொருள் கூடுதலான போசணையைக் கொண்டிருக்கும் எனக் கூற முடியாது. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைப் கூறுகள் புதிய தன்மை, தூய்மை ஆகியவற்றின் அடிப்படை யிலேயே தீர்மானிக்கப்படும். அதிக விலை கொண்ட உணவுகளில் செயற்கை இரசாயன பொருட்கள் மற்றும் நீண்ட நாட்கள் பேணுவதற்கென இடப்படும் பதார்த்தங்கள் ஆகியன அடங்கியிருப்பதனால் அவற்றின் போசணை குறைவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.
உடலுக்குத் தேவையான எல்லா போசணைப் பொருள்களும் மாமிச உணவுகளிலிருந்து மட்டுமே கிடைக்கின்றன.	மாமிச உணவுகளைத் தவிர புரதம், கனியுப்புகள், விற்றமின்கள், அமினோ அமிலங்கள் ஆகியவற்றை வழங்கக்கூடிய தாவர உணவுகள் அனேகம் உள்ளன. உதாரணம் :- பருப்பு வகைகள், அவரைப் பயிர்கள், தானிய வகைகள், காளான் வகைகள்
தாயிலிருந்து முதலில் சுரக்கும் பாலில் சிறிதளவை கறந்து அகற்றிய பின்னர் சுரக்கும் பாலினை மாத்திரமே பிள்ளைக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும்.	தாயிலிருந்து முதலில் சுரக்கும் தாய்ப் பாலிலும் மஞ்சள் நிற தடிப்பான பாலிலும் (கொலஸ்திரம்) அதிகளவில் போசணையும் நிர்ப்பீடனத் தன்மையும் அடங்கியுள்ளதால் அதனைக் கட்டாயம் பிள்ளைக்கு வழங்க வேண்டும்.
பெரிய பழங்கள் அதிக போசணை கொண்டவையாகும்.	கலங்களினுள் அதிகளவு நீரைத் தேக்கி அல்லது அதிக கலங்கள் கொண்டுபெரிதாக இருப்பதனால் மட்டும் அதிக போசணையை கொண்டது என கூற முடியாது.
ஜம்பு, தோடம்பழம் போன்றவற்றை சிறு பிள்ளைகளுக்கு வழங்குவது கூடாது.	சுத்தமாக இருப்பின் அவை சிறந்தவையே. இவற்றில் விற்றமின் C, கனியுப்புக்கள் ஆகியன அடங்கியுள்ளன.

பொலிவான உடலைக் கொண்டிருப்போர் சிறப்பான போசணையை கொண்டோராவர்.	பொலிவான உடலைக் கொண்டிருப்போர் கட்டாயம் சிறந்த போசணையை கொண்டிருப்பர் என்று கூறமுடியாது. சில நோய்களின் போதும் தேவையற்ற போசணையைப் பெற்ற நோயாளிகளது உடலும் பருந்துக் காணப்படும்.
சிறிய மீன்களில் போசணைத் தன்மை குறைவு பெரிய மீன்களில் போசணைத் தன்மை அதிகம்.	சிறிய மீன்கள் அவற்றின் முட்களுடன் சேர்த்து உண்ணப்படும். இதனால் கல்சியம், இரும்பு, நாகம் போன்ற நுண் போசணைப் பொருட்கள் உடலுக்குத் கிடைக்கும். பெரிய மீன்களின் முட்டைகள் உணவாக உட்கொள்ளப்படுவதில்லை.
பொதுவாக உணவுகளை வாதம், பித்தம், சளி அகியவற்றை ஏற்படுத்தும் உணவுகள் என வகைப்படுத்தலாம். இவற்றை உண்பதால் உடலில் நோய்கள் ஏற்படும்.	ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய சில உணவுகளினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை ஆளுக்காள் வேறுபடும். இதன் காரணமாக உணவுகளைப் பொதுவாக பொருத்தமற்ற உணவுகள் என வகைப்படுத்த முடியாது.
இரவில் கீரை வகைகளை உட்கொள்வது கூடாது.	கீரை வகைகளை எந்த நேரத்தில் உட்கொண்டாலும் அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் போசணை அதிகமாகும்.
கர்ப்பிணித் தாய்மார் சிறிய மீன்களை உணவாக உட்கொள்ளக் கூடாது.	சிறிய மீன்களில் புரதம் மட்டுமன்றி நுண் போசணைக் கூறுகளும் அடங்கியிருக்கும். மேலும், வயிற்றிலுள்ள குழந்தை தொப்புள் கொடி மூலமாகவே தாயிலிருந்து உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும்.

பல்வேறு ஊடகங்களில் செயற்கை உணவுகள் தொடர்பாகக் கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. வானொலி, பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி, சமூக வலைத்தளங்கள் ஆகியன இதற்கென பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஊடகங்களில் எவ்வாறு விளம்பரங்கள் செய்யப்பட்டாலும் தேவையற்ற விதத்தில் உணவுகளை உண்பது நல்லதல்ல. வைத்தியர் அல்லது சுகாதார போசணை அலுவலர் ஒருவரின் அறிவுறுத்தலுக்கமையவே அவ்வாறான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். செயற்கையான உணவுகளையும் உடன் உணவுகளையும் அடிக்கடி உண்பதால் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகலாம்.

செயற்பாடு 10.9

பல்வேறு ஊடகங்களில் விளம்பரப்படுத்தப்படும் உணவு வகைகளைக் கண்டறிந்து பட்டியற்படுத்துக. இவற்றில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவுகளைத் தெரிவுசெய்து அதற்கான காரணங்களைக் கண்டறியுங்கள்.

போசணை மிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்களால் வழங்கப்படக் கூடிய பங்களிப்பு

சந்தையில் பொருள்களைத் தெரிவுசெய்வதிலிருந்து போசணைத் தேவையை நிறைவுசெய்யும் வரை நாம் அனைவரும் சரியான விளக்கத்தைக் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

1. **உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும்போது ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்தல்**

உதாரணம் - உடல் பருத்த நபர்களுக்கு காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு ஆகியன குறைந்தளவிலுள்ள உணவுகளைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும்.

குருதியில் கொலஸ்திரோல் மட்டம் உயர்வாகக் காணப்படும் நபருக்கு அல்லது குடும்பமொன்றுக்கு அதிக கொழுப்புக் கொண்ட உணவுகளைத் (விசேடமாக விலங்குக் கொழுப்பு) தெரிவு செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கண்பார்வைக் குறைபாடு, தோலில் வெடிப்பு ஏற்படல் மற்றும் தலை முடி உதிர்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

2. **போத்தலில் அல்லது தகரத்தில் அல்லது உறைகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை கொள்வனவு செய்யும்போது அதில் அடங்கியுள்ள பொருள்கள், உற்பத்தி திகதி, காலாவதியாகும் திகதி, தரச் சான்றிதழ் ஆகியன பற்றி அவதானித்தல்**

உரு 10.12 காலவதியாகும் திகதி குறிப்பிடப்பட்ட உணவுப் பொதிகள்

3. இயலுமானவரை இயற்கையான உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்

செயற்கையான அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இயற்கையான உணவுகளைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். இயற்கை உணவுகளின் புதிய தன்மை, தரம் ஆகியன செயற்கை உணவுகளை விட அதிகமாகும். இவற்றில் நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயனப் பதார்த் தங்கள் கிடையாது.

4. காய்கறிகள், கீரைவகைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைத் தெரிவு செய்யும்போது வாடியுள்ளவற்றை தெரிவு செய்யாதிருத்தல்

நீண்ட காலம் வைத்திருந்தமை அல்லது இரசாயன பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப் பட்டமை காரணமாக இவை வாடுதலுக்கு உள்ளாகலாம். அவற்றில் போசணைப் பதார்த்தங்கள், இயற்கைத் தன்மை என்பன குறைவதுடன் வண்டுகள், புழு முதலியனவும் காணப்படலாம்.

5. மீன்களை வாங்கும்போது பெரிய மீன்களை விட சிறிய மீன்களை வாங்குவதே சிறந்ததாகும். வாங்கும்போது மீன்களின் பூக்கள் செந்நிறமாகவும் கண்கள் பிரகாசமாகவும் உள்ளதா எனப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

6. உப்பிய, உருமாறிய, நெளிந்த தகரப் பேணியிலுள்ள உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யாதிருத்தல்

உப்பிய நிலையிலுள்ள, நெளிவு ஏற்பட்ட, தகரத்தில டைக்கப்பட்ட மீன் கொள்கலன்களில் உள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் மாற்றத்துக்கு உட்பட்டி ருக்கலாம். இவற்றை உட்கொண்டால் நஞ்சூட்டல் நிலை ஏற்பட்டு இறப்பு ஏற்படலாம்.

உரு 10.13
உருமாறிய கொள்கலன்

7. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (Processed food) உடன் உணவுகள் (Junk food, Fast food) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்

8. செயற்கையான சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், சாயவகைள், நற்காப்பு பதார்த் தங்கள் இடப்பட்ட உணவு வகைகளைப் பயன்டுத்துவதைத் தவிர்த்தல்

9. உணவுகளின் போசணைத் தன்மையையும் போசணை அகத்துறிஞ்சலையும் அதிகரிக்கும் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு வகைகளைத் தயார் செய்தல்

உதாரணம் :-

- *பருப்பு வகைகளைத் தயார்செய்ய முன்னர் நீரில் ஊறவிடல்*
- *பயறு, கௌபி போன்றவற்றை முளைகட்டச் செய்து பயன்படுத்தல்*
- *பல்வேறு நிறங்களைக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்*

- கீரைவகைகளுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, மாசிக் கருவாடு, தேங்காய்ப் பூ ஆகியன சேர்த்தல்
- பல உணவுகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சமைத்தல்
- உணவு உட்கொள்ள முன்னர் தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றைப் பருகுவதைத் தவிர்த்தல்

உரு 10.14 முளைக்கட்டச் செய்யப்பட்ட பயறு

எமது வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவங்களான குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப் பருவம், வாலிபப் பருவம், நடுத்தரப் பருவம், முதுமைப் பருவம் ஆகியவற்றின்போது தேவைப்படும் போசணை வெவ்வேறுபட்டனவாகும்.

அவ்வாறே வெவ்வேறு வாழ்க்கைப் பருவங்களுக்கென வழங்கப்பட வேண்டிய போசணையும் தேவைக்கேற்ற வகையில் தயார்செய்யப்பட வேண்டும். கர்ப்பிணித் தாய்மார், பாலூட்டுந் தாய்மார், விளையாட்டு வீரர்கள், கடின உழைப்பாளிகள், நோயாளிகள், தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர் ஆகியோர் விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட நபர்களாவர்.

போசணை பற்றிய போதிய விளக்கத்தின் மூலம் பிழையான நம்பிக்கைகளைக் கைவிட்டு போசணை தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

அவ்வாறே போசணைமிக்க உணவுகளைத் தெரிவுசெய்தல், தயார் செய்தல், நுகர்தல் ஆகியன பற்றிய சரியான விளக்கத்தையும் அறிவையும் ஊடகங்கள் வாயிலாக வழங்க உங்களாலும் பங்களிப்புச் செய்ய முடியும்.

1. எமது போசணைத் தேவைகள் வேறுபடும் ஒவ்வொரு வாழ்க்கைப் பருவங்களையும் பெயரிடுக. அவ்வொவ்வொரு பருவத்திலும் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விசேட அம்சங்கள் யாவை?
2. நீங்கள் அறிந்த விசேட போசணை தேவை கொண்டோர் மற்றும் போசணைத் தேவைக்கான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
3. கர்ப்பிணித் தாய்க்கு வழங்கப்பட வேண்டிய மேலதிக போசணைக் கூறுகள் யாவை?
4. பாலூட்டுந் தாய்மாருக்கு மேலதிகமாக வழங்கப்பட வேண்டிய விற்றமின் யாது?
5. நோயாளிகளுக்காக வழங்கப்படும் உணவின் விசேட இயல்புகள் யாவை?
6. தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ளும் உமது நண்பருக்கு அவரது போசணைத் தேவைகளை ஈடுசெய்வதற்கென வழங்கக்கூடிய பிரதியீட்டு உணவு வகைகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடுக.
7. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உரிய போசணை கிடைக்கப் பெறுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் யாவை?
8. போசணை தொடர்பாக உங்கள் பிரதேசத்தில் நிலவும் பிழையான நம்பிக்கைகள் சிலவற்றை வளர்ந்தோரிடம் கேட்டறிந்து எழுதுக.
9. உமது குடும்பத்தவர் உட்கொள்ளும் உணவு வேளைகளின் போசணை நிலையை மேம்படுத்துவதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் சிலவற்றை முன்வைக்குக.

11 உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்

உயிர்வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்துவதற்கென ஒழுங்கமைந்துள்ள சிறப்பான உயிரியல் கட்டமைப்பான எமது உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணியவாறு சுகாதாரரீதியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

முன்னைய தரங்களில், எமது உடலிலுள்ள புலனங்கங்களான கண், காது, மூக்கு, தோல் ஆகியன பற்றிய அடிப்படை அறிவையும் உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி, கழித்தற்றொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி ஆகியன பற்றியும் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள். இவை தவிர உடல் அங்கங்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது தொடர்பாகவும் கற்றுள்ளீர்கள்.

மனிதனின் புறவுருவ அமைப்புக்குக் காரணமாக அமையும் தோல், தலைமயிர், நகங்கள், பற்கள், உதடுகள், கண்கள், செவிகள் ஆகியன பற்றியும் அந்த அங்கங்களின் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் பற்றியும் அவற்றைப் பாதுகாப்பதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார நடைமுறைகள் பற்றியும் இந்த அத்தியாயத்தில் அறிந்து கொள்வோம்.

தோல்

மனித உடலிலுள்ள மிகப் பெரிய அங்கம் தோல் ஆகும். முழு மனித உடலையும் பாதுகாத்தல், போர்வையாக அமைந்திருத்தல், உடலுக்கு வடிவத்தை வழங்குதல் ஆகியன தோலினால் மேற்கொள்ளப்படுகிறன. தேவைக்கேற்ப தோலில் சிற்சில இசைவாக்கங்களும் காணப்படுகின்றன. கூடுதலாக தோலில் உராய்வுக்கு உட்படும் பகுதிகள் சொரசொரப்பான தன்மை கொண்டவையாகும். உதாரணமாகப் பாதத்தின் அடிப்பகுதி, உள்ளங்கை ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

தோலிலுள்ள உரோமங்களினால் உடலுக்கு ஓரளவு பாதுகாப்புக் கிடைக்கப் பெறுவதுடன் புதிய கலங்கள் உருவாக்கப்பட்டு பழைய கலங்கள் நீக்கப்படும்.

தோல் ஆளுக்காள் வேறுபட்டதாகும். சிலர் உலர்வான தோலையும் மற்றும் சிலர் எண்ணெய்த் தன்மை கொண்ட தோலையும் வேறு சிலர் சதாரண தோலையும் கொண்டோராக இருப்பர்.

தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள்

- உடலுக்குப் புறத் தோற்றத்தை வழங்குதல்.
- அகத்தே உள்ள அங்கங்களுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குதல்.
- அனுசேபப் பதார்த்தங்களை அகற்றுவதற்கு உதவுதல்.
  உதாரணம் :- வியர்வை
- உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுதல் - குளிர்காலத்தில் தோல் வெப்பக் காவலியாகத் தொழிற்பட்டு உடலைப் பாதுகாத்தல்.
- உறுத்துணர்ச்சி அங்கமாக செயற்பட்டு, புறச்சூழலிலிருந்து பெறப்படும் சூடு, குளிர், வலி ஆகிய தூண்டல்களுக்கு துலங்கல்களைக் காட்டுதல்.
- சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி விற்றமின் D இனைத் தொகுத்தல்.

தோலில் ஏற்படும் நோய்கள்

- தேமல்
- சொறி, சிரங்கு
- தொழுநோய்
- வியர்வைப் பருக்கள்
- புற்றுநோய்
- வெளிறல் நோய்
- செதில் நோய்
- தோலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

உரு 11.1 தோல் நோய்கள்

தோலைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

1. போசணை மிக்க உணவுகளை உண்ணுதல்

தோலுக்குத் தேவையான போசணைகள் தொடர்ச்சியாக வெவ்வேறு அளவில் கிடைக்க வேண்டும். இதற்கென விற்றமின் A, D மற்றும் கனியுப்புக்கள், புரதம் ஆகியன அடங்கிய உணவுகள் அவசியமாகும்.

2. போதியளவு நீரைப் பருகுதல்

உடலில் நடைபெறும் அனைத்து உயிர்ச்செயற்பாடுகளுக்கும் தோலின் உயிர்ப்பான தன்மையைப் பேணுவதற்கும் நீர் அவசியமாகும். இதன்மூலம் தோல் உலர்வது தவிர்க்கப்படுவதுடன் பளபளப்பாகவும் பேணப்படும்.

3. தோலைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்

நாள்தோறும் குளித்தல், நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவைகள் உடலைக் கழுவுதல் ஆகியன மூலமாக தோலை ஆரோக்கியமாகப் பேணலாம். தோலின்மீது பூச்சுக்களை பூசும்போது அப்பூச்சுக்களின் தரம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். தோலிலுள்ள சாதகமான பற்றீரியாக்களும் இதனால் அழிவடையக் கூடும். அதனால், தொற்று நீக்கி இடப்பட்ட சவர்க்கார வகைகளை வைத்தியரின் ஆலோசனை யுடனேயே பயன்படுத்த வேண்டும்.

4. கடுமையான சூரிய ஒளிக் கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்

காலைநேரச் சூரிய ஒளிக்கதிர்களில் விற்றமின் D தொகுக்கப்படுவதுடன் கடும் சூரிய ஒளியிலுள்ள புற ஊதாக் கதிர்கள் தீங்கு பயக்க வல்லவை. ஆகவே, கடும் சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கென உடலை மூடத்தக்க வகையிலான ஆடைகள் அணியப்பட வேண்டும். மேலும், சூரிய ஒளிக்கதிர்களைத் தெறிப்படையச் செய்யக்கூடிய வெண்ணிற ஆடைகளைத் தெரிவுசெய்தல், குடையைப் பயன்படுத்தல் ஆகியன மூலமாகத் தோலில் நேரடியாகச் சூரியஒளி படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். கடும் சூரிய ஒளியில் நடமாடும்போது வைத்தியரினால் சிபார்சு செய்யப்படும் சூரியஒளிப் பாதுகாப்புக் கவசப் பூச்சு (Sunscreen) பயன்படுத்துவது நன்று.

5. விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்

விழுதல், கூரிய பொருள்கள் துளைத்தல், தீ போன்றவற்றால் தோலுக்கு ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகளைக் குறைக்க வேண்டும். சில வடுக்கள் நீண்ட காலம் நீடித்துக் காணப்படலாம்.

6. தோலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பூச்சு வகைகளைப் பூசுவதைத் தவிர்த்தல்

இணையம் மற்றும் சமூக வலைதளங்கள் வாயிலாக பல்வேறு பூச்சு வகைகளையும் கிறீம் வகைகளையும் வெளிநாடுகளிலிருந்து தருவித்துப் பூசுவதற்குத் தற்கால இளைஞர்கள் பழகியுள்ளனர். இதன் காரணமாக ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் ஏற்படுவதுடன் குருதியில் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் சேர்வதனால் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. பூச்சுக்களைப் பூசவேண்டிய தேவை ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைய தரமான பூச்சுகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். பாடசாலை செல்லும் வயதிலுள்ள நீங்கள் தோலில் பூச்சுக்களைப் பூசுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

தலைமயிர்

இயற்கையாகவே தலையின் பாதுகாப்புக்கென வளர்ந்துள்ள தலை மயிரை ஆரோக்கியமாகப் பேணவேண்டும்.

விபத்துக்களின்போது, தலைமயிர் தலைக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. மண்டை யோட்டினுள் உள்ள முக்கியமான உறுப்பான மூளைக்கு, தலைமயிர் மேலதிக பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.

நாள்தோறும் தலைமயிர் வளர்வதுடன் அதற்குச் சார்பாகத் தலைமயிர் உதிர்கிறது. சீரான போசணை கிடைக்கும்போது தலைமயிர் சீராக வளர்வதுடன் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

தலைமயிர் நீளமாகக் காணப்படினும் அதன் உயிருள்ள பகுதி தோலினுள்ளேயே காணப்படுகிறது. தோலுக்கு வெளியே வளர்ந்துள்ள பகுதி உயிரற்றதாகும். ஆகவே, தலைமயிரை நன்கு சீவி சீராகப் பேணுதல் வேண்டும்.

தலைமயிர் தொடர்பான நோய்கள்

- பொடுகு
- சொட்டை விழல்
- செதில்கள் ஏற்படல்
- பேன் பெருகுதல்

உரு 11.2 தலைமயிர் தொடர்பான நோய்கள்

தலைமயிர் சார்ந்த நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் கொண்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல்
  உதாரணம் :- கீரைவகைகள், பழங்கள்
- தினந்தோறும் குளித்து தலைமயிரைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்
- கடுமையான வெயிலில் செல்லும்போது தொப்பி, குடை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தல்
- தேவையெனில் தரமான எண்ணெய் வகைகள், சுத்தமாக்கும் பதார்த்தங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துதல்
- சுத்தமாக்கும் பதார்த்தம் பயன்படுத்தப்படின் தலைமயிரை சுத்தமான நீரினால் நன்கு கழுவவும்
- தலைமயிருக்கு தரநிருணயம் செய்யப்பட்ட பூச்சு வகைகளைப் பயன்படுத்தல்
- செயற்கையாகத் தலைமயிரை அழகுபடுத்துவதனால் ஏற்படத்தக்க பாதிப்புகளைத் தவிர்த்தல்

பாடசாலை செல்லும் பருவத்துப் பிள்ளைகளான நீங்கள் உங்கள் தலைமயிரின் இயல்பான நன்னிலையை மாற்றாது பேணுவதற்கு முயலுங்கள்.

நகங்கள்

விரல்களிலுள்ள தோல் தடிப்படைவதன் மூலம் இயற்கையாகவே நகங்கள் உருவாகின்றன. பல்வேறு தேவைகளுக்கெனப் பயன்படுத்தப்படும் விரல்களின் பாதுகாப்புக்கென நகங்கள் அமைந்துள்ளன.

தோலிலுள்ள கொம்புருப் படை (புறத்தோற்படை) உயிரற்றதைப் போன்று நகங்களின் நுனிப்பகுதிகளும் உயிரற்றவை. விரல்களில் நகங்கள் உருவாகும் இடமான நகத்தின் வேர்ப்பகுதி மட்டுமே உயிருள்ளதாகும். நகங்கள் ஆரம்பிக்கும் இடங்கள் உயிருள்ளனவாகையால் தோல் வளர்ச்சி அடைவது போல் நகங்களும் வளர்ச்சியடைகின்றன.

நகங்கள் சார்ந்த நோய்கள்

- பங்கசு நோய்கள்
- சீழ்க்கட்டிகள்
- நகங்கள் உடைதல்

உரு 11.3 நகம் சார்ந்த நோய்கள்

நகங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- போசணை கொண்ட உணவுகளை உண்ணுதல்
- நங்களை வெட்டிச் சுத்தமாகப் பேணுதல்
  - நகங்களை வெட்டும்போது நகவாயிலில் பாதிப்பு ஏற்படாது வெட்ட வேண்டும்.
- நகங்களுக்கு ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
  - முறையற்ற வகையில் நகங்களை வெட்டுதல், நகங்களால் போத்தல் மூடிகளைத் திறந்தல், முட்கள் குற்றுதல்
- நகங்களைக் கடிப்பதனைத் தவிர்த்தல்
  - இதனால் நகங்களும் விரல்களும் காயப்படுவதோடு தொற்று ஏற்பட்டு நுண்ணங்கிகள் உடலில் செல்லவும் வாய்ப்பாக அமையும்.

உதடுகள்

மனிதனின் வாய், உதடுகளால் சூழப்பட்டுள்ளது அது முகத்தின் அழகுக்கும் தோற்ற அமைப்புக்கும் காரணமாக அமைவதோடு கதைப்பதற்கும் உச்சரிப்பதற்கும் உணவை வாய்க்குள் உள்ளெடுப்பதற்கும் உதவும்.

உதடு சார்ந்த நோய்கள்

- உதடுகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்
- உதடுகளில் தொற்றுதலேற்படல்
- உதடுகள் வெடித்தல்
- உதடுகளில் விபத்துக்கள் ஏற்படல்

உரு 11.4 உதடு சார்ந்த நோய்கள்

உதடுகளைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- நிறையுணவை உண்ணல்.
- அதிக குளிரான, அதிக சூடான பானங்களையும் உணவுகளையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- போதியளவு நீரை உட்கொள்ளல்.
- திடீர் விபத்துகளின்போது உதடுகளைப் பாதுகாத்தல்.
- மதுபானம், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- வெற்றிலை மெல்லுவதற்குப் பயன்படுத்தும் பாக்கு, புகையிலை போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.

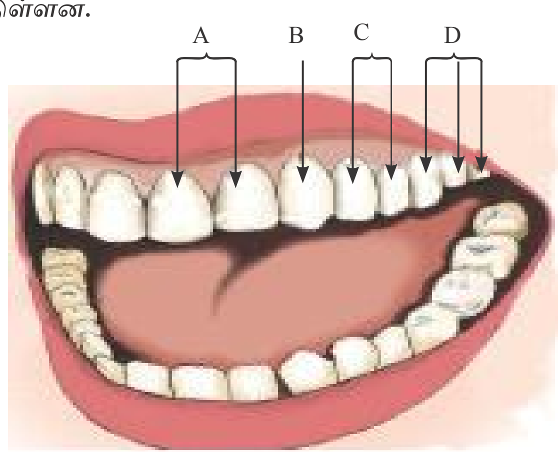
பற்கள்

உணவின் சுவையை அனுபவிப்பதற்கும் ஆளுமையை வெளிக் காட்டுவதற்கும் முகத்தின் அழகுக்கும் சரியான உச்சரிப்புக்கும் பற்கள் முக்கியமானவையாகும். பிள்ளைகளுக்கு ஆறுமாதமாகும் போது பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இப்பற்கள் பாற்பற்கள் அல்லது நிரந்தரமற்ற பற்கள் எனப்படும். 6 - 12 வயதுக்குட்பட்ட காலத்தில் அப்பற்கள் ஒவ்வொன்றாக விழுந்து அவற்றுக்குப் பதிலாக நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும். இவ்வாறு பின்னர் முளைக்கும் பற்கள் நிரந்தரப் பற்கள் எனப்படும். இவ்வாறு இரண்டு தடவைகள் பற்கள் முளைத்தல் மனிதனின் விசேட இயல்பாகும்.

மனிதனுக்கு 32 நிரந்தர பற்கள் காணப்படும். கீழ்த்தாடையில் 16 பற்களும் மேற்றாடையில் 16 பற்களுமாக இவை அமைந்திருக்கும். இதனைப் பற்சூத்திரத்தில் பின்வருமாறு, வகைக்குறித்துக் காட்டலாம்.

வெட்டும் பல் $\frac{2}{2}$	வேட்டைப் பல் $\frac{1}{1}$	முன்கடைவாய்ப் பல் $\frac{2}{2}$	கடைவாய்ப் பல் $\frac{3}{3}$

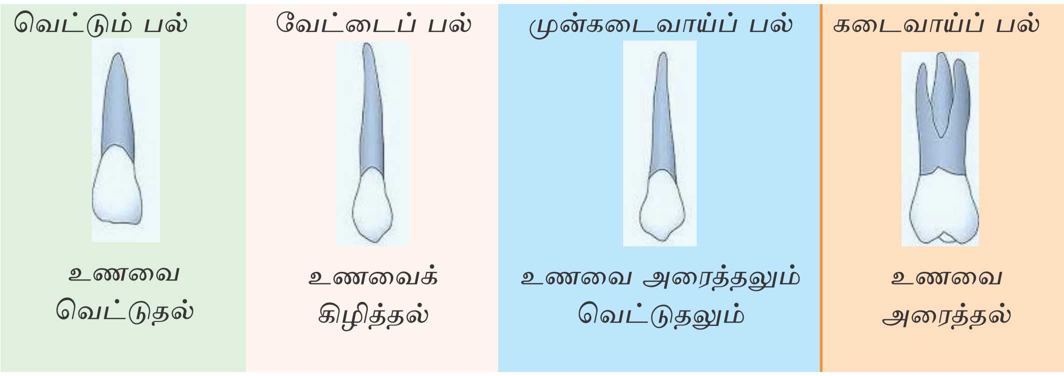
இந்தப் பற்சூத்திரத்தில் தாடையின் ஒரு பக்கத்தில் அமைந்துள்ள பற்களே காட்டப் பட்டுள்ளன.



A - வெட்டுப் பல்
B - வேட்டைப் பல்
C - முன்கடைவாய்ப் பல்
D - கடைவாய்ப் பல்

உரு 11.5 பற்கள் அமைந்துள்ள விதம்

எல்லாப் பற்களும் ஒரே மாதிரியானவை அன்று. அமைப்பின் அடிப்படையில் பற்கள் இரண்டு வகைப்படும். அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும் வேறுபட்டவையாகும்.



உரு 11.6

பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள்

- பற்கள் சிதைவடைதல்
- பற்கள் உதிர்தல்
- பற்கள் பலவீனமடைதல்
- முரசு கரைதல்
- பல் விகாரமடைதல்
- விபத்துகளால் பற்கள் சேதமடைதல்

மேலதிக அறிவுக்கு

பற்கள் பலவீனம் அடைவதற்குப் பிரதான காரணம் பற்களில் ஏற்படும் புளோரோசியாவாகும். நீங்கள் வாழும் பிரதேசத்தில் உள்ள நீரில் புளோரைட்டு அதிகமாக கலந்திருக்குமாயின் உங்கள் பற்களில் புளோறேசியா ஏற்படுதவற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். விசேடமாக இலங்கையில் அநுராதபுரம். பொலன்னறுவை, அம்பாந்தோட்டை போன்ற பிரதேசங்களில் இந்த நிலைமை அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. நிலையான பற்கள் தாடையினுள் வளர்ச்சியடையும் காலத்தில் அதாவது பிறப்பில் இருந்து எட்டு வயது வரையான இக்காலத்தில் புளோரைட் உள்ள நீரை கூடுதலாக அருந்து வதாலும் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்துவதனாலும் இந்த நிலைமை ஏற்படுகின்றது. நீங்கள் இப்பிரதேசத்தில் வாழ்கின்றவர்களாயின் இந்த நிலைமையைத் தவிர்ப்பதற்காக பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளுங்கள்.

- நீங்கள் அருந்தும் நீரின் புளோரைட்டுப் பெறுமானத்தைப் பரீட்சித்துப் பாருங்கள். இதற்காக பிரதேச பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் அல்லது தேசிய நீர் வழங்கல் வடிகாலமைப்புச் சபையின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- புளோரைட்டுப் பெறுமானத்தின் அளவு அதிகமாயின் அந்த நீரை புளோரைட்டு வடிகட்டியைப் பாவித்து சுத்தம் செய்து கொள்க.

பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

1. கல்சியம், கனியுப்புக்கள் கொண்ட போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
2. பிரதான உணவு வேளைகளின் பின்னர் மேலதிகமாக அடிக்கடி உணவு உட்கொள் வதைத் தவிர்த்தல். அதிக சீனி அடங்கிய உணவுகள், இனிப்புப் பானவகைகள், ஒட்டுந்தன்மையுடைய சிறு உணவுகள் உட்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
3. அதிக சூடு, அதிக குளிர்த் தன்மை உணவுகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
4. காலையிலும் இரவு நித்திரைக்கு செல்ல முன்னரும் கட்டாயமாக ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள் பல்துலக்குதல். விசேடமாக இனிப்புச் சுவையுள்ள ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளை உண்ட பின்னர் குறைந்த பட்சம் நீரினாலாவது வாயை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
5. பற்களைச் சுத்தஞ்செய்யப் பொருத்தமான மெல்லிய நார்களைக் கொண்ட தூரிகையைப் பயன்படுத்தல்
6. குறிப்பிட்டளவு புளோரைட்டு அடங்கிய தரநிர்ணயம் குறிக்கப்பட்ட பற்பசையைப் பயன்படுத்தல்.
7. மணல், விறகுக் கரி போன்றவற்றால் பற்களைத் துலக்குவதைத் தவிர்த்தல்.
8. பற்களின் எல்லாப் பகுதிகளையும் நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
9. போத்தல் மூடிகளைக் கழற்றுதல், கம்பியைக் கடித்தல், கண்ணாடித் துண்டுகளை மெல்லுதல் போன்ற செயற்பாடுகளுக்கு பற்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
10. வெற்றிலை மெல்லுதல், புகைத்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
11. வருடத்துக்க ஒரு தடவையேனும் பல் வைத்தியரிடம் காட்டிப் பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல்.
12. வாயினுள் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா எனச் சுயமாகப் பரீட்சிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளல்.
    - அம்மாற்றங்களாக பற்கள் சிதைவடைதல், பற்சீமெந்து படிதல், முரசில் ஏதாவது அசாதாரண மாற்றம் ஏற்படல் மற்றும் கட்டி என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

    இவ்வாறான மாற்றங்கள் தென்பட்டால் சரியான ஆலோசனைகளையும் சிகிச்சை யையும் பெறுவதற்காகப் பல் வைத்திய நிபுணர்களை அணுகல்.
13. நிலையான பல்வரிசைகளில் ஒழுங்கீனம் காணப்பட்டால் பல்வைத்தியரிடம் சென்று அவற்றைச் சீர்படுத்துதல்.
14. பற்கள், வாய், முகம் ஆகிய பகுதிகளில் விபத்துகள் ஏற்படும்போது உடனடியாக பல்வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுதல்.
    - பற்களில் ஏற்படும் சிறிய விபத்தானாலும் உட்காயமானாலும் உடனடியாகப் பல் வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறல்.

மேலதிக அறிவுக்கு

எதிர்பாராத விபத்தொன்றின் காரணமாக உடைந்த நிரந்தரப் பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காகப் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளுங்கள்

- உடைந்த பற்களுக்கு ஏதாவது தொற்று நீக்கித் திரவத்தில் இடுவதையோ அல்லது சுத்தம் செய்வதையோ தவிர்க்கவும்.
- எப்போதும் உடைந்த பல்லைக் கையால் பிடிக்கும்போது தலைப்பகுதியில் மாத்திரம் பிடிக்கவும். வேர்ப்பகுதியை பிடிப்பதை முற்றாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- பற்களில் உள்ள அசுத்தங்களை நீக்குவதற்காக 10 செக்கன்களுக்கு ஓடும் நீரில் கழுவுங்கள்.
- உடைந்த பல்லைத் திரவப் பால் அல்லது சேலைன் திரவம் ஆகியனவற்றில் இட்டு வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும். இவை கிடைக்காத வேளை நோயாளியின் உமிழ்நீரில் இட்டு வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும்.

விபத்து ஏற்பட்டு அரை மணித்தியாலத்துக்குள் உடைந்த பல்லை மீண்டும் உரிய இடத்தில் பொருத்திக் கொள்வதன் மூலம் உரிய பலனைப் பெற முடியும்.

கண்கள்

எமக்குப் பார்வையை அளிக்கும் புலனங்கம் கண் ஆகும். இரண்டு கண்களினாலும் ஒரே தடவையில் ஒரு விடயத்தைப் பார்க்க முடியும். இது ''இருவிழிப் பார்வை'' என அழைக்கப்படும். இதனால் கண்கள் இரண்டிலும் அதிக வீச்சில் உள்ள பொருள்களைப் பார்க்க முடிவதுடன் பொருளுக்கான உண்மைத் தூரத்தையும் மட்டிட முடிகிறது. இதன் காரணமாக நுணுக்கமான வேலைகளை மேற்கொள்ளவும் முடிகிறது.

உரு 11.7 இருவிழிப் பார்வை

கண்ணினுள் பிறபொருள்கள் மற்றும் நுண்ணங்கிகள் உட்புகுவதைத் தடுப்பதற்கு ஏற்றவாறு கண் புருவமும் கண் இமையும் அமைந்துள்ளன. கண் புருவம் கண்ணுக்குச் சற்று மேலே கண்ணை விடச் சற்று வெளித்தள்ளிய நிலையில் அமைந்திருக்கும்.

கண்ணில் பிற பொருள்கள் ஏதேனும் விழுமாயின் கண் இமைத்தலின் மூலமாக அவை அகற்றப்படும். அவ்வாறு அகற்றப்பட முடியவில்லையெனில் கண்ணீர்ச் சுரப்பிகளினால் கண்ணீர் சுரக்கப்பட்டு அவை அகற்றப்படும்.

ஏதேனும் பொருளொன்று கண்ணினுள் விழுவதற்கு முன்னர் கண்ணிமைகள் மூடிக்கொள்ளும். இதனால் கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக் குறைவடையும்.

கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள்

- கண் சிவத்தல், பீளை வெளியேறல், கண் கட்டி ஏற்படல் (கட்கட்டி)
- நிறக் குருட்டுத் தன்மை, மாலைக் கண் நோய்
- தூரப் பார்வை, குறும்பார்வை, பார்வை அற்றுப் போதல்
- தொற்றுதல் ஏற்படல்
- ஒவ்வாமை ஏற்படல்
- போசணைக் குறைபாடு
  உதாரணம் :- பீற்றோப் புள்ளி ஏற்படல்
- கண்ணில் வெள்ளை படர்தல்
- குளுக்கோமா/ கண்ணினுள் அமுக்கம் அதிகரித்தல்
- மாறுகண் (வாக்குக் கண்)
  - இது நோய் நிலைமையா என உறுதிப்படுத்துவதற்கு வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துவது அவசியமாகும். இதனைக் கவனிக்காதுவிடின் பார்வை முற்றாக அற்றுப் போகலாம்.

கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- கண்களுக்கு இன்றியமையாத போசணையான விற்றமின் A அதிகம் கொண்ட உணவுகளான கீரை வகைகள், கரட், மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை தேவையான அளவு நாள்தோறும் உண்ணுதல்.
- கண்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடிய வேலைகளைத் தவிர்த்தல். விபத்துக் களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
- கண்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்களோ கதிர்களோ கண்ணினுட் செல்வதைத் தடுத்தல், இரசாயனப் பொருள்களைக் கையாளும்போது கண்களை மறைக்கக் கூடிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்.

  உதாரணம் - உருக்கியிணைத்தல் (Welding), கொல்லன் பட்டறை
- கடும் சூரிய ஒளியின்போது கண்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு தரமான மூக்குக் கண்ணாடிகளை வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய பயன் படுத்தலாம்.
- கணினியைப் பயன்படுத்தும்போது பாதுகாப்புக் கண்ணாடியைப் பயன்படுத் தலும் கணினித் திரைக்குப் பாதுகாப்புத் திரையைப் பயன்படுத்தல்.

- தொடர்ச்சியாக கணினியைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து இடையிடையே கண்ணுக்கு ஓய்வு கொடுத்தல்.

- தொலைக்காட்சியை அவதானிக்கும்போது தொலைக்காட்சித் திரையின் அளவை விட 2 ½ மடங்கு தூரத்திலிருந்து பார்த்தல்.

  உதாரணம் :- 30 அங்குல திரை கொண்ட தொலைக்காட்சி எனின் 75 அங்குல தூரத்தில் (6 அடி) இருந்து பார்த்தல்.

- தலைவலி, கண்ணில் பிற பொருள்கள் விழல், அடிபடல், கண்ணீர் அல்லது பீளை வெளியேற்றம், கண்கள் சிவத்தல், கட்கட்டி தோன்றுதல், அதிகளவில் கண் இமைத்தல், நிறக்குருட்டுத் தன்மை, மாறுகண், பார்வை மங்கலடைதல் ஆகியன ஏற்படும்போது கண் வைத்தியசாலைக்குச் செல்லுதல்.

- பிறபொருள்கள் கண்ணில் விழுந்தால் சுத்தமான தண்ணீரால் மட்டுமே கழுவுதல் வேண்டும். இதற்காக வேறு பதார்த்தங்கள், திரவ வகைகள், கைமருந்து ஆகியன இடப்படக்கூடாது. கண்ணுக்கு மருந்து இடும்போது வைத்தியரின் அறிவுறுத்தலைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

- வெயிலுக்குப் பாவிக்கும் கண்ணாடி (Sun glass) கண்களுக்குப் பொருத்தும் வில்லைகள், மூக்குக் கண்ணாடி ஆகியவற்றினைப் பயன்படுத்தும்போது முறையான வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய அவற்றைத் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும். வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய குறைந்தது இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவையேனும் மூக்குக் கண்ணாடி மாற்றிக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

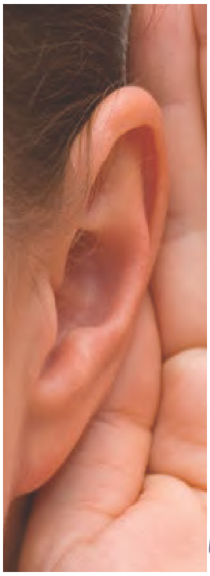
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

★ *சிறிய மின் சூள் வடிவில் தயாரிக்கப்பட்ட கீழ்ச் செந்நிறக் கதிரை உருவாக்க கூடிய உபகரணங்கள் சந்தையில் உள்ளன. அவற்றிலிருந்து தேவையான பயனை மட்டும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கதிர்கள் கண்ணினுள் நேரடியாகப் படுமாயின் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.*

★ *சூரிய கிரகணம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சூரியனை நேரடியாக அவதானிக்கக் கூடாது. நீர் கொண்ட பாத்திரத்தின் மூலமாகவோ, எக்ஸ் கதிர்த் தாள் போன்ற இருட்டாக்கப்பட்ட தாளின் மூலமாகவோ மட்டுமே அவதானிக்க வேண்டும். நேரடியாகப் பார்க்கும்போது கண்ணிலுள்ள விழித்திரை எரிவுக்குள்ளாகிக் குருட்டுத் தன்மை ஏற்படலாம்.*

செவி

கேட்டலுக்கென அமைந்துள்ள புலனங்கமே செவி ஆகும். இயற்கையாகவே செவியின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்கென செவி கொண்டுள்ள இசை வாக்கங்கள் வருமாறு,



- செவியின் பாதுகாப்பிற்காகச் செவியின் உட்பகுதியில் காதுக் குடுமி உற்பத்தியாகும் (புறச் செவியின் தோலிலுள்ள சுரப்புகள் மூலமாக காதுக்குடுமி உருவாகும்).
- கேட்டலுக்கு மிக முக்கியமாக அமையும் செவிப்பறை காதின் உட்பகுதியில் அமைந்துள்ளது.
- புறச் செவிகள் இரண்டும் தலையின் பின்பக்கமாக வெளித் தள்ளிய நிலையில் காணப்படுவதன் காரணமாக ஒலி அலைகள் செவியை நோக்கி நன்கு வழிப்படுத்தப்படும்.
- உட்செவி மற்றும் தொண்டை ஆகியவற்றை இணைத்து ஊத்தேக்கியாவின் குழாய் அமைந்திருப்பதனால் வளி மண்டல அமுக்கமும் செவியின் உட்பகுதியிலுள்ள அமுக்கமும் சமப்படுத்தப்படும்.
- செவிகள் உடற் சமநிலைக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

செவிகளில் ஏற்படும் நோய்கள்

- புறச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படல்.
- உட்செவியில் தொற்று ஏற்படுவதால் செவிப்பறை மென்சவ்வில் துளை ஏற்படல், சீழ் வடிதல், உடற் சமனிலை மாற்றம் ஆகியன ஏற்படல்.
- உட்செவியில் தொற்றுதல் ஏற்பட்டால் செவி நரம்புகள் செயலிழந்து கேட்கும் தன்மை குறைவடையும்.

செவியின் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான நடைமுறைகள்

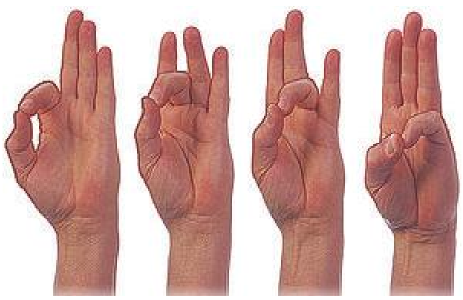
1. செவியினுள் புறப் பதார்த்தங்கள் உட்செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.

   செவியினுள் உருவாகும் காதுக்குடுமி இயற்கையாகவே கழன்று அகலும். இதனை அகற்றுவதற்கு ஏதேனும் பொருட்களை (காதுக் குடுமி அகற்றும் உபகரணம், ஊசிகள்) செவியினுள் செலுத்துவதன்மூலம் செவிப்பறை மென்சவ்வுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். தொற்றுதல் ஏற்பட்டு காதினுள் காயங்கள் ஏற்படலாம். செவிப்பறை மென்சவ்வு பாதிக்கப்பட்டால் கேட்கும் தன்மை குறைவடையும்.

2. அதிக சத்தத்தினைக் கேட்பதைத் தவிர்த்தல்.
3. கையடக்கத் தொலைபேசி, செவிப்பன்னிகள் (Ear phones) போன்றவற்றைச் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
4. தொண்டை, செவி, மூக்குத் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படும்போது விசேட வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுதல்.
5. சளி சார்ந்த நோய்கள் காரணமாகச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படுமாகையால் சளி சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படும்போது செவியைப் பரிசோதித்தல்
6. கேட்டல் குறைபாடு காணப்பட்டால் மாற்று நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல். கேட்டல் குறைபாடு காரணமாகக் கதைப்பதிலும் பாதிப்பு ஏற்படுமாகையால் சரியான சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்.

விரல்கள்

- மனிதனது கைவிரல்களின் சிறப்பியல் புகளாகப் பொருட்களை உறுதியாகப் பற்றுதல், இலேசாகப் பற்றுதல் என்ப வற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
  உறுதியாகப் பற்றுதல் எனப்படுவது, கையிலுள்ள வன்தசைகளைப் பயன் படுத்தி பொருட்களை இறுக்கமாகப் பிடித்தலாகும். இலேசாகப் பற்றுதல் எனப்படுவது கையிலுள்ள சிறிய தசை களைப் பயன் படுத்தி பொருட்களைப் பிடித்தலாகும்.



உரு 11.8 கை விரல்கள்

- எதிரிடையாக அசையத்தக்க பெருவிரலைக் கொண்டிருப்பது மனிதனின் கைவிரல்களின் விசேட அம்சமொன்றாகும். அதாவது பெருவிரலானது ஏனைய விரல்களுக்கு எதிர்த்திசையில் அசைவதாகும். அவ்வாறே ஏனைய நான்கு விரல்களினால் செய்யப்படுகின்ற செயலை இந்த ஒரு விரலின்மூலம் தனியாகச் செய்ய முடியும்.
- உள்ளங்கை, விரல் நுனிகளில் நுண்ணிய நரம்புகள் அதிகம் காணப்படுவதனால் இலேசான உணர்ச்சிகளையும் இனங்காண முடியும்.

  உதாரணம் :- வெப்பம், குளிர், வலி ஆகியவற்றுக்கான உணர்ச்சி
- கைகள், கால்கள் ஆகியவற்றிலுள்ள விரல்களில் உள்ள மூட்டுப் பகுதிகளில் ரேகைகள் (எல்லைக் கோடுகள்) காணப்படும். இவற்றைப் பயன்படுத்தி எந்த இடத்திலும் உராய்வை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது. இதன் காரணமாக பொருள்களை உராய்வுடன் பிடிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.
- விரல் நுனிகளில் தடிப்பான நகங்கள் காணப்படுவதால் விரல்களுக்குப் பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குற்றம்மிழைத்தோரை இனங்காண்பதற்கு கைரேகை அடையாளம் பயன்படுத்தப் படும். ஏனெனில், உலகிலுள்ள ஒவ்வொருவரினதும் கைரேகை அடையாளங்கள் ஒன்றிலிருந்தொன்று வேறுபட்டதாகும்.

விரல்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- கத்தியினால் பொருள்களை வெட்டுப்போது விரல்கள் வெட்டப்படல்.
- இயந்திரங்களில் கை, கால், விரல்கள் வெட்டப்படல்.
- சுத்தியலால் அடிக்கும்போது விரல்களுக்கு காயமேற்படல்.

விரல்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

- கத்தி, கத்தரிக்கோல், சுத்தியல் போன்ற பொருள்களைக் கவனமாகப் பயன்படுத்தல்.
- விரல்கள், நகங்கள் ஆகியவற்றைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்.
- பல்வேறு தேவைகளுக்கென அணியும் கையுறை, சப்பாத்து ஆகியவற்றை அதிக நேரம் அணிந்திராமை.

எமது புறத்தோற்றத்துக்கு காரணமான உடல் அங்கங்களாகத் தோல், தலைமயிர், நகங்கள், பற்கள், கண்கள், செவிகள், உதடுகள் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவ் உடல் அங்கங்களைச் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் பேணுவதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் பல உள்ளன.

உடலின் மிகப் பெரிய அங்கமான தோலினால் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. அது உடற்தொகுதிகள் எல்லாவற்றையும் போர்த்தியவாறு அமைந்து உடலுக்கு பாதுகாப்பை வழங்குவதால் தோலை ஆரோக்கியமாகப் பேணுதல் வேண்டும்.
தலையின் பாதுகாப்புக்கென அமைந்துள்ள தலைமயிரைச் சுத்தமாகவும் நோய்கள் ஏற்படாமலும் ஆரோக்கியமாகவும் பேண வேண்டும்.
கைகள், கால்கள் ஆகியவற்றின் நுனியில் இயல்பாகவே அமைந்துள்ள நகங்களைச் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் பேணுதல் வேண்டும்.

வாழ்நாளில் ஒரு தடவை மட்டும் விழுந்து முளைக்கும் நிரந்தரப் பற்களை வாழ்க்கையின் இறுதிவரை பாதுகாப்பது முக்கியமாகும்.

இருவிழிப்பார்வையை அளிக்கும் கண்களையும் கேள்விப் புலனங்கமான செவிகளையும் ஆரோக்கியமாகப் பேணுவது இன்றியமையாததாகும்.
உடலின் உட்பகுதிகளின் பாதுகாப்பிற்கும் புறத்தோற்றத்துக்கும் காரணமான, உதடுகளைப் பாதுகாப்பது முக்கியமாகும்.

சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க

1. தோலில் ஏற்படக்கூடிய நோய் அல்லாதது எது?

   i. பொடுகு நோய் ii. புற்றுநோய் iii. பீற்றோபுள்ளி நோய் iv.சொறி, சிரங்கு

2. கண்ணின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் விற்றமின்

   i. விற்றமின் A ii. விற்றமின் B iii. விற்றமின் C iv. விற்றமின் E

3. செவிக்கான சுகாதார நடைமுறையாக அமையாதது
   i. குடுமிக் கரண்டிமூலம் செவியிலுள்ள காதுக்குடுமியை அகற்றுதல்
   ii. கொட்டன் பட்ஸ் இனை செவியினுள் இடுவதைத் தவிர்த்தல்
   iii. அதிக ஒலியை கேட்காது இருத்தல்
   iv. விரல் நகங்களால் காதினைக் குடைதலை தவிர்த்தல்

4. சிலர் தலைமயிரைச் சுத்தம் செய்வதற்காக ஷாம்போ பயன்படுத்துவர். ஷாம்போ இடப்பட்ட பின்னர் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான வேலை
   i. ஷாம்போ மணத்தைப் பேணுவதற்கென தலைமயிரை முழுமையாக கழுவாது விடல்
   ii. தலைமயிரை வாருதல்
   iii. தலையோட்டினை அழுத்துதல்
   iv. சுத்தமான நீரினால் பல தடவைகள் கழுவி ஷாம்போவை முற்றாக அகற்றுதல்

5. நகங்களைப் பாதுகாக்கக்கூடிய பாதுகாப்பு நடைமுறை அல்லாதது
   i. நகங்களை அளவாக வெட்டிப் பேணுதல்
   ii. அடிக்கடி நகங்களை வெட்டுதல்
   iii. போசணை மிக்க உணவுகளை உட்கொள்ளல்
   iv. நகம் வெட்டி போன்ற உபகரணத்தைப் பயன்படுத்திப் பாதுகாப்பாக நகங்களை வெட்டுதல்

6. பாற் பற்கள் விழும்போது முதலில் விழுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் கொண்ட பல் வகை

   i. வெட்டும் பல் ii. வேட்டைப் பல் iii. முன்கடைவாய்ப் பல் iv. கடைவாய்ப் பல்

7. வளர்ந்த மனிதரொருவரின் வாய்க்குழியில் காணத்தக்க உச்ச கடைவாய்ப் பற்களின் எண்ணிக்கை

i. 8 ii. 4 iii. 12 iv. 10

8. கண்கள் கொண்டுள்ள இருவிழிப் பார்வை காரணமாக
   i. கண்களில் பிறபொருட்கள் உட்செல்வது தவிர்க்கப்படும்
   ii. பொருளின் முப்பரிமாண வடிவம், அமைந்துள்ள தூரம் ஆகியவற்றை விளங்கிக் கொள்ளலாம்
   iii. தொலைவிலுள்ள பொருட்கள் மட்டும் தெளிவாகத் தென்படும்
   iv. வாக்குகண் (மாறுகண்) தன்மை அதிகம் ஏற்படும்

9. கண்ணிற்குப் பாதிப்பு ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பம்
   i. நேரடியாகச் சந்திர கிரகணத்தை அவதானித்தல்
   ii. நேரடியாகச் சூரிய கிரகணத்தை அவதானித்தல்
   iii. ஒளிரும் பெரிய மின்குமிழை நேரடியாக அவதானித்தல்
   iv. நீண்ட நேரம் கண் இமைக்காது பார்த்துக் கொண்டிருத்தல்

10. காதினுள் பூச்சி அல்லது வேறு ஏதாவது பொருள் ஒன்று உட்சென்றால் தவிர்க்க வேண்டியது
   i. காதுக்குடும்பிக் கரண்டியால் பொருளை எடுக்க முற்படல்
   ii. காதினுள் சுத்தமான நீர் சிறிதளவு இட்டு மீண்டும் தலையை அடுத்த பக்கம் திருப்புதல்
   iii. சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் சிறிதளவு இடல்
   iv. வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லல்

11. உதடு சார்ந்த நோய் அல்லாதது
   i. உதடு தொற்றலடைதல்
   ii. புற்று நோய் ஏற்படல்
   iii. உணவில் விருப்பமின்மை
   iv. உதடு வெடித்தல்

12. மனிதனின் பெருவிரல் மூலமாகக் கிடைக்கும் முக்கியமான பயன்
   i. அழகைக் கொடுக்கும்
   ii. நரம்பு உறுத்துணர்ச்சியைக் காட்டும்
   iii. இலேசாகப் பொருள்களை பற்றுவதற்குரிய ஆற்றல் கிடைக்கும்
   iv. விரல்களுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கும்

12 ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

உடற்றகைமை என்பது, உடலியற் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்கு எங்களிடமுள்ள ஆற்றலாகும். இந்த உடற்றகைமைகளை அசைவுத் திறன் சார்ந்த தகைமை, ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமை என இரண்டாக வகுக்கலாமென ஏற்கனவே கற்றுள்ளீர்கள். இத்தகைமைகளில் எமது ஆரோக்கிய நிலையில் நேரடியான பங்களிப்பைச் செலுத்துவது ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையாகும். ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகளை இதயம் மற்றும் குருதிக்கலங்கள் (சுவாசப்பை) சார்ந்த தகைமை, தசைநார் தாங்கு திறன், தசைநார்களின் சக்தி, நெகிழும் தன்மை, உடற்கொள்ளளவு என வகைப்படுத்தலாம்.

தரம் - 8 இல் நீங்கள் அன்றாட வாழ்வை ஆரோக்கியமாகக் கழிப்பதற்கு அவசியமான ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகள் பற்றி அறிந்து கொண்டதுடன் அதனை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நீங்கள் ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமையை அளவிடுவதற்குப் பொருத்தமான சோதனைகளை அறிந்து கொள்ள முடியும். சோதனைகள் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் பெறுபேறுகளை மதிப்பிடுவதன் ஊடாக தத்தமது வயதுக்குரிய தகைமையைச் சிறப்பாகப் பேணும் திறன்களை உங்களால் விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைச் சோதனைகள்

இச்சோதனைகள் பல்வேறு முறைகளில் நடாத்தப்படுகின்றன. உலகின் தொழினுட்ப முன்னேற்றத்தினால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள உபகரணங்களின் பயன்பாட்டுடன் பரீட்சைக் கூடங்களிலும் வெளியிலும் இச்சோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இதற்காக இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்படும் எளிய சோதனை முறைகளை உங்களால் மைதானத்தில் செயற்படுத்த முடியும்.

இச்சோதனைப் பெறுபேறுகளைப் பயன்படுத்தி சாதாரண ஒருவர் தனது ஆரோக்கியநிலை தொடர்பான விடயங்களை விளங்கிக்கொள்ள முடியும். அவ்வாறே விளையாட்டுத் திறன்களை விருத்திசெய்து கொள்வதற்கும் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுக்களைத் தெரிவு செய்துகொள்வதற்கும் இச்சோதனைகள் அவசியமாகும்.

ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகளை அளவிடுவதற்குத் தயாராகுங்கள்

ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளை அளவிடுவதற்காக வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள். சோதனைகளில் குழுவாகப் பங்குகொண்டு தமது அங்கத்தினரின் தகைமைக் காரணிகளை அளவிட்டுப் பதிவு செய்யுங்கள். வகுப்பிலுள்ள எல்லா மாணவர்களினதும் சோதனைப் பெறுபேறுகளை ஒவ்வொரு சோதனைக்கும் ஏற்ப இறங்கு வரிசைப்படுத்துங்கள். அப்பெறுமானங்களை ஐந்து பகுதிகளாகப் பிரியுங்கள்.

1. *மிக நன்று*
2. *நன்று*
3. *சாதாரணம்*
4. *திருப்தி*
5. *பலவீனம்*

இப்பெறுபேறுகளின் அடிப்படையில் உங்களது ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை ஏனைய வகுப்பு மாணவர்களோடு ஒப்பிட்டு நீங்கள் மிகச் சிறந்த மட்டத்தை அடைவதற்குத் தேவையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

பின்வரும் மூன்று படிமுறைகளிலும் கவனஞ்செலுத்தி உடற்றகைமைச் சோதனைகளை ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.

1. *சோதனைகள் நடாத்துவதற்குத் தயாராகுதல்*
2. *சோதனைகளை நடாத்துதல்*
3. *சோதனைகளின் பின்னரான மீளாய்வு*

ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைச் சோதனைகளின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

1. *தகைமைச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள், இடையூறுகளைக் குறைப்பதற்கேற்றவாறு மைதானத்தைத் தயார் செய்தல் வேண்டும்.*
2. *உடற்றகைமைச் சோதனைகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் உடலை உஷ்ணப் படுத்தும் அப்பியாசங்களில்* (Warming up) *ஈடுபடல் வேண்டும்.*
3. *உரிய சோதனைகளின் முடிவில் உடலைத் தளர்த்தும் அப்பியாசங்களில்* (Warming down) *ஈடுபடல் வேண்டும்.*

நாம் இப்போது ஒவ்வொரு உடற்றகைமையையும் அளவிடுவது எவ்வாறு என நோக்குவோம்.

1. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கு திறனை அளவிடுதல்

இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கும் திறன் என்பது, உடலப்பியாசங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகளின்போது இதயமும் சுவாசத் தொகுதியும் நன்றாகச் செயற்பட்டு உடலிலுள்ள தசைகளுக்கு அதிகளவு ஒட்சிசனை விநியோகிக்கும் ஆற்றலாகும்.

சோதனை - தொடர்ச்சியாக ஓடும் பரீட்சை (ஆண்கள் 800 m /பெண்கள் 600 m)

தேவையான உபகரணங்கள் - நிறுத்தற் கடிகாரம்

உங்கள் பாடசாலை மைதானத்தில் ஓட்டப்பாதை ஒன்றைத் தயார்செய்து (நேரான மற்றும் வளைவான பாதைகளைக் கொண்டதாக) அதில் 800 m / 600 m அளவுகளை அடையாளமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

உதாரணம் :- பாடசாலையின் ஓட்டப்பாதை *200* m ஆயின் *4* சுற்றுக்கள் / *3* சுற்றுக்கள் ஓட வேண்டும்.

சோதனையை நடாத்துதல்

உரு 12.1

- நண்பர்களோடு புறப்படும் இடத்திலிருந்து உரிய தூரத்தை ஓடுவதற்குத் தயாராகுங்கள்.
- இதற்காக நின்றநிலைப் புறப்பாட்டைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் இத்தூரத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் ஓடிமுடிக்க வேண்டும்.
- தலைவரின் சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப ஓட்டத்தை ஆரம்பியுங்கள். அதேநேரம் நிறுத்தற் கடிகாரத்தைச் செயற்படுத்தி நேரத்தைக் கணியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு மாணவனும் ஓடி முடிப்பதற்கேற்ப ஒவ்வொருவரினதும் ஓட்ட நேரத்தைக் கணித்துக்கொள்ளுங்கள்.

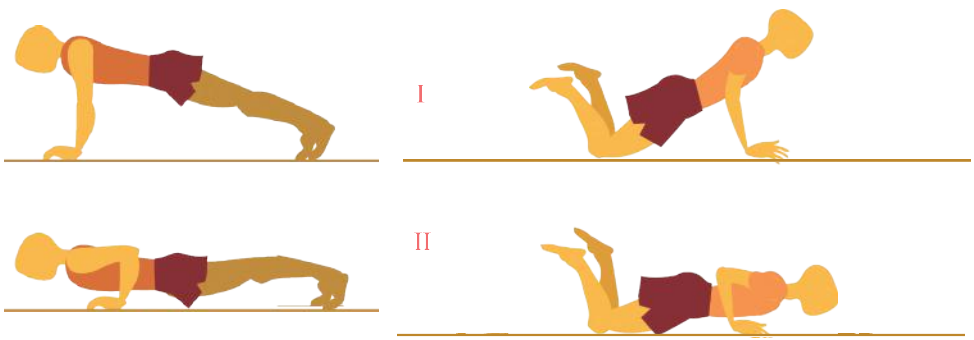
- மாணவர்களால் ஒரே தடவையில் ஓடுவது சிரமமாயின் ஓடுதல், நடத்தல், மீண்டும் ஓடுதல் என்றவாறு உரிய தூரத்தைக் கடந்து முடிக்கலாம்.
- உரிய தூரத்தை மாணவர் ஓடி முடித்த நேர அளவுகளை அட்டவணைப்படுத்தி அதன் பிரகாரம் தத்தமது திறன்களை அவதானிப்புக்கு உட்படுத்துங்கள்.

2. தசைநார்களின் தாங்குதிறனை அளவிடுதல்

தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது தசைநார் அல்லது தசைத் தொகுதி விரைவில் களைப்படையாது அல்லது களைப்பைத் தாங்கியவாறு நீண்ட நேரம் உடலசைவுகளைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலாகும்.

சோதனை - அமுக்கி எழுப்புதல் (Push ups)
தேவையான உபகரணம் - நிறுத்தற் கடிகாரம்

சோதனையை நடாத்துதல்



ஆண் மாணவர்களின் கொண்ணிலை — பெண் மாணவிகளின் கொண்ணிலை

உரு 12.2

- உரு 12.2 I இல் காட்டியுள்ளவாறு உங்களுக்குப் பொருத்தமான ஆரம்பக் கொண்ணிலையில் இருங்கள்.
- உரு 12.2 II இல் காட்டியுள்ளவாறு சமிக்ஞைக்கேற்ப இரு கைகளையும் முழங்கைகளில் மடக்கி உடலை நேராகத் தரைக்குச் சமீபமாகக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- மீண்டும் கைகளை நிமிர்த்தி உடல் நிறையைக் கைகளில் தாங்கியவாறு ஆரம்பக் கொண்ணிலையை அடையுங்கள்.
- ஆரம்பக் கொண்ணிலையிலிருந்து 30 வினாடிகளில் இச்செயற்பாட்டைச் செய்யும் தடவைகளின் எண்ணிக்கையைக் கணிப்பிடுங்கள். முண்டம் மேலிருந்து கீழே சென்று மீண்டும் மேலே வருவதை ஒரு தடவையாகக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு 30 வினாடிகளில் செய்யும் தடவைகள் அதிகமாயின் அது கூடிய தகைமையாகும்.
- வகுப்பிலுள்ள அனைத்து மாணவரினதும் தகைமையை இவ்வாறு மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

3. தசை நார்களின் சக்தியை அளவிடுதல்

தசைநார்களின் சக்தி என்பது யாதாயினும் செயலொன்றைச் செய்வதற்கு உடற்தசைகளால் உருவாக்கக்கூடிய சக்தியாகும்.

சோதனை - நின்று நீளம் பாய்தல் (Standing Long Jump Test)

தேவையான உபகரணங்கள் - அளவுநாடா, நீளம் பாய்தல் மைதானம், ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தும் பொருள்கள் அற்ற புற்றரை, தரையில் அடையாளமிடுவதற்கான பொருளொன்று.

சோதனையை நடாத்துதல்

உரு 12.3

- நீளம் பாய்தல் மைதானத்தினருகே அடையாளமிடப்பட்டுள்ள கோட்டுக்குச் சமீபமாக இரு பாதங்களையும் வைத்து நில்லுங்கள்.
- முழங்காலை மடக்கி கீழே பதிந்து கைகளை நன்றாக வீசி கூடிய சக்தியைப் பெற்று முன்னால் பாயுங்கள்.
- நிலம்பட்ட இடத்திற்கும் ஆரம்பக் கோட்டுக்குமிடையிலான தூரத்தை அளவிடுங்கள். அளவு நாடாவின் பூச்சியக் கணியத்தை நிலம்பட்ட கிட்டிய இடத்தில் பிடியுங்கள்.
- நீங்கள் பாய்ந்த தூரத்தை வகுப்பு மாணவரோடு ஒப்பிட்டு உங்கள் திறமையைத் தீர்மானியுங்கள்.

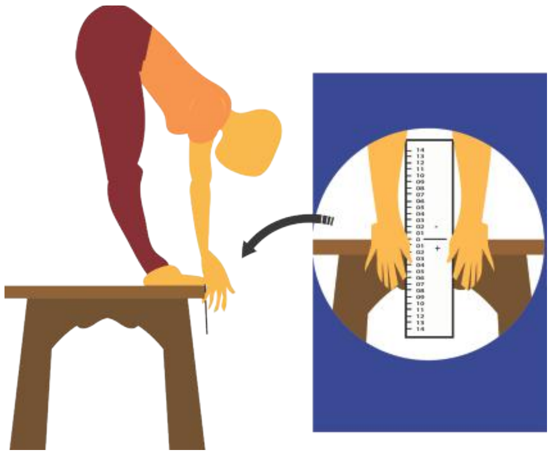
4. நெகிழும் தன்மையை அளவிடுதல்

நெகிழும் தன்மை என்பது உடலின் மூட்டுப் பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின்போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்வதற்குள்ள ஆற்றலாகும்.

சோதனை - நின்று முன்னால் வளையும் சோதனை (sit and reach test)

தேவையான உபகரணங்கள் - உறுதியான மேசையொன்று மத்தியிலுள்ள அளவு மறை பூச்சியம் ஆகும். ஒரு அளவு மறை (-) ஆகவும் அடுத்தது நேர் (+) ஆகவும் இருக்குமாறு சென்ரிமீற்றரில் அடையாளமிட்ட அளவு நாடா (அடிமட்டம்)

சோதனையை நடாத்துதல்



உரு 12.4

- மேசையின் மேல் விளிம்பு 0 ஆகவும், (+) பெறுமானங்கள் மேசையிலிருந்து கீழ்ப்பக்கமாகவும் (-) பெறுமானங்கள் மேசையின் மேற்பக்கமாகவும் இருக்கும் விதத்தில் அளவு நாடாவை பொருத்துங்கள்.
- மேசையில் பொருத்தப்பட்ட அளவுநாடா பாதங்களுக்கிடையில் இருக்கும் விதத்தில் சுமார் 30 cm அகலத்தில் பாதங்களை வைத்து மேசையின் மீது நில்லுங்கள்.
- முழங்காலை மடிக்காமல் முன்னால் வளைந்து இருகைகளையும் முடிந்தளவு அளவு நாடாவின் கீழ்ப் பகுதிக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள். பின்னர் அத்தூரத்தை அளந்து கொள்ளுங்கள்.
- பாதங்களை விடவும் அதிகளவு தூரம் உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று அளவு நாடாவைக் கைகளால் தொட்டால் அவருக்கு (+) அளவுள்ள பெறுமானம் கிடைக்கும்.
- நீங்கள் பெற்ற இப்பெறுமானத்தை ஆசிரியரிடமுள்ள பெறுமானத்தோடு ஒப்பிட்டு உங்களது நெகிழும் தன்மையின் அளவைத் தீர்மானியுங்கள்.

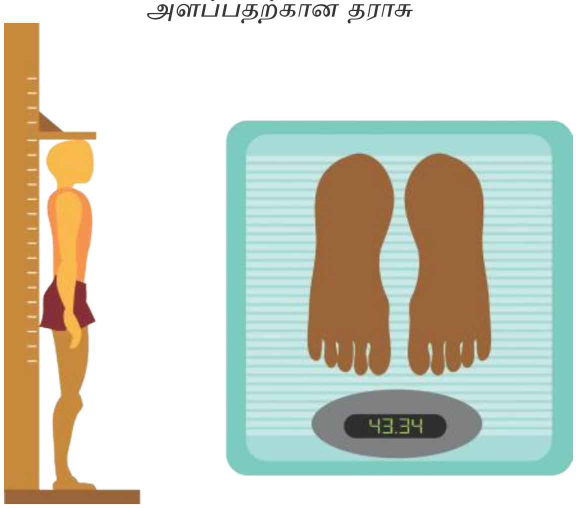
5. உடற்கொள்ளளவை அளவிடுதல்

உடலினுள்ள வெவ்வேறு பகுதிகளின் கூட்டு உடற்கொள்ளளவு எனப்படும். இதனைக் கொழுப்பு, கொழுப்பற்ற பகுதிகள் என இரு பிரதான பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். உடலில் கொழுப்படங்கிய பகுதிகளின் அதிகரிப்புக் காரணமாகப் பல்வேறு தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படலாம்.

உயரத்துக்குப் பொருத்தமான திணிவு (BMI), இடுப்புச் சுற்றளவுக்கும் உயரத்திற்கும் உள்ள விகிதம் என்பவற்றின் மூலம் உடற்கொள்ளளவு உரிய முறையில் உள்ளதா எனத் தீர்மானிக்க முடியும்.

சோதனை I - உடற்றிணிவுச் சுட்டியை (BMI) அளவிடுங்கள்

தேவையான உபகரணங்கள் - உயரத்தை அளப்பதற்கான அளவு நாடா, உடற்றிணிவை அளப்பதற்கான தராசு



உரு 12.5

சோதனையை நடாத்துதல்

- மாணவர் உயரத்தையும் திணிவையும் அளந்து கொள்ளுங்கள்.
- பின்வரும் சூத்திரத்திற்கமைய BMI அளவை மதிப்பிடுங்கள்.

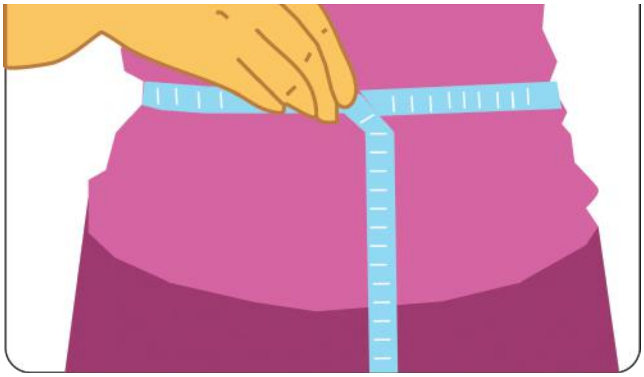
$$\text{உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI)} = \frac{\text{திணிவு (Kg)}}{\text{உயரம் (m) x உயரம் (m)}}$$

ஆறாந்தரத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உடற்றிணிவுச் சுட்டி மதிப்பீட்டு அட்டவணையின் பிரகாரம் BMI அளவு சரியாகவுள்ளதா என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

சோதனை II - இடுப்புச் சுற்றளவுக்கும் உயரத்துக்கும் உள்ள விகிதத்தை அளவிடுதல்

தேவையான உபகரணங்கள் - அளவு நாடா

சோதனையை நடாத்துதல்



உரு 12.6

- அளவு நாடாவின் உதவியோடு இடுப்பின் சுற்றளவையும் உயரத்தையும் அளவிடுங்கள். (தரம் 6 இல் இவற்றை அளவீடு செய்யும் சரியான முறை பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள்.)

- பின்வரும் சூத்திரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இடுப்பின் சுற்றளவுக்கும் உயரத்துக்கும் உள்ள விகிதத்தை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

$$\frac{\text{இடுப்பின் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம் (cm)}}$$

- இப்பெறுமானம் 0.5 அல்லது அதனை விடவும் குறைவாக இருக்கும் விதத்தில் உங்களது இடுப்பின் சுற்றளவைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

செயற்பாடு 12.1

நீங்கள் குழுக்களாக சோதனை மேற்கொள்ளும்போது பின்வரும் நியதிகளின் பிரகாரம் உங்கள் செயற்பாடுகளை சுயமதிப்பீடு செய்யுங்கள். ஒரு நியதிக்கு ஆகக்கூடியது ஐந்து புள்ளிகள் வழங்குகள்.

நியதிகள்	குழு 1	குழு 2	குழு 3	குழு 4
1. தயாராகுங்கள் 2. சோதனைகளைச் சரியாக செய்து அளவு களைப் பதிவு செய்தல் 3. பெற்ற அளவுகளை உபயோகித்து மாணவர் உடற்றகைமையை மதிப்பீடு செய்தல் 4. குழுக்கள் ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுதல்				

எங்களது உடற்றகைமையில் ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையானது நேரடியான பங்களிப்பை வழங்குகிறது. இதில் ஐந்து பிரதான காரணிகள் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இக்காரணிகளை அளவிடுவதற்காகப் பல்வேறு சோதனை முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பை) சார்ந்த தாங்குதிறன் என்பது உடலப்பியாசங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகளின்போது இதயமும் சுவாசத்தொகுதியும் நன்றாகச் செயற்பட்டு உடற் தசைகளுக்கு அதிகளவு ஒட்சிசனை விநியோகிக்கும் ஆற்றலாகும். இதனை அளவிடுவதற்கு 800 மீற்றர் அல்லது 600 மீற்றர் ஓட்ட சோதனைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

தசைநார்களின் தாங்கும் திறன் என்பது, தசைநார் அல்லது தசைத் தொகுதி விரைவில் களைப்படையாது அல்லது களைப்பைத் தாங்கியவாறு நீண்ட நேரம் உடலசைவுகளைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலாகும்.

தசைநார்களின் தாங்குதிறனை அளப்பதற்காக அமுக்கி எழும்புதல் (Push ups) சோதனையைப் பயன்படுத்த முடியும்.

தசைநார்களின் சக்தி என்பது யாதாயினும் செயலொன்றைச் செய்வதற்காக உடற்றசைகளால் உருவாக்கக்கூடிய சக்தியாகும். நின்று நீளம் பாயும் சோதனையை மேற்படி தசைநார் சக்தியை அளவிடுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

நெகிழும் தன்மை என்பது உடலின் மூட்டுப் பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின்போது பரந்தவீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலாகும். நின்று முன்னால் வளையும் சோதனையை மேற்படி நெகிழும் தன்மையை அளவிடுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

உடலிலுள்ள கொழுப்படங்கிய பகுதிகளினதும் கொழுப்பில்லாத பகுதிகளினதும் கூட்டு உடற்கொள்ளளவு எனப்படும். உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) மற்றும் இடுப்புச் சுற்றளவுக்கும் உயரத்திற்குமுள்ள விகிதத்தை அளவிடுவதன் மூலம் உடற்கொள்ளளவை அளவிட முடியும்.

1. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைச் சோதனையை நடத்தும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய மூன்று விடயங்களைக் கூறுக.

2. உடற்றகைமைச் சோதனையை நீங்கள் மூன்று படிமுறைகளாக வகுத்து செயற்படுத்த முடியும். அப்படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.

3. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகள் ஐந்தையும் பெயரிடுக. ஒவ்வொரு காரணியையும் அளவிடுவதற்குப் பொருத்தமான சோதனை முறையைக் குறிப்பிடுக.

13 கட்டுக்களையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவதற்குப் பழகுவோம்

வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதால் அயற்சூழலின் இயற்கையழகை இரசிக்க முடிவதுடன் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக்கூடிய அனுபவமும் கிடைக்கின்றன. கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் இடுவது வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலுள்ள பிரதான அம்சமாகும். தமது செயல்களை இலகுவாகவும் விரைவாகவும் மேற்கொள்வதற்குக் கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நீங்கள் சாரணராகவிருப்பின் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் தொடர்பான எளிய விளக்கமொன்றை ஏற்கனவே பெற்றிருக்கக்கூடும்.

நான்காவது அத்தியாயத்தினூடாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் நீங்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பமொன்றில் பயன்படுத்தக்கூடிய கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் தொடர்பான விளக்கமொன்றைப் பெறலாம்.

கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் இடுவதை அறிந்து கொள்வதன் அவசியம்

அன்றாட வாழ்வில் நாம் கயிறுகளை உபயோகித்து வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களை இடுகின்றோம். சில சந்தர்ப்பங்களில் நீளமான கயிறொன்று தேவைப்படும்போது இரு கயிற்றுத் துண்டுகளை இணைத்துக் கட்டுப்போட நேரிடுகின்றது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சரியான முறையில் கட்டுப் போடப்படாதவிடத்து இருபக்கமாக இழுபடும்போது கட்டு அவிழ்ந்து போகக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. அவ்வாறே சரியான முறையில் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் இடப்படாத நிலையில் விபத்துக்களை எதிர்கொள்ளவும் நேரிடும். சில சந்தர்ப்பங்களில் இலகுவாக அவிழ்க்க வேண்டிய கட்டுக்களைப் போடவும் நேரிடும். எனவே, இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கும் தேவைகளுக்கும் ஏற்றவாறு கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் போடும் அறிவை நாம் பெற்றிருக்க வேண்டும். உங்களுடைய சப்பாத்து நாடாவைக் கட்டுவதற்கு எவ்வகையான கட்டுப் போடப்படுகின்றது? அது இலகுவாக அவிழ்க்கக்கூடிய விதத்திலேயே அமைய வேண்டும்.

எனவே, எமது செயல்களை இலகுவாகவும் விரைவாகவும் செய்வதற்குக் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் தொடர்பான விளக்கம் எமக்கிருப்பது மிக அவசியமாகும்.

செயற்பாடு 13.1

சுமார் ஒரு மீற்றர் நீளமுள்ள கயிறு அல்லது துணித்துண்டொன்றைக் கொண்டு, அன்றாடம் வெவ்வேறு தேவைகளுக்காகப் போடப்படும் முடிச்சுக்களை ஞாபகப்படுத்தி அம்முடிச்சுகளை இட்டுப்பாருங்கள்.

கட்டொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பியல்புகள்

- தேவையான செயற்பாட்டுக்குத் தாக்குப்பிடிக்கக் கூடியதாக இருத்தல்.
- தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் இலகுவாக அவிழ்க்கக் கூடியதாகவிருத்தல்.

பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும்

1. ஆண் முடிச்சு / நேர்க்கட்டு (Reef knot)
2. துணிக்கட்டு / ராவல் முடிச்சு (Sheet bend)
3. வழுக்காத சுருக்கு முடிச்சு (Bowline knot)
4. பலாப்பட்டை முடிச்சு / எட்டுரு முடிச்சு (Clove hitch)
5. சதுரக்கட்டு (Square lashing)
6. கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு (Shear lashing)

1. ஆண் முடிச்சு / நேர்க்கட்டு

உரு 13.1

ஒரே அளவிலான இரு கயிறுகளை ஒன்றாக இணைப்பதற்கு இம்முடிச்சு உபயோகிக் கப்படும். அவ்வாறே தாவாளம் போடுவதற்கும் இம்முடிச்சே பயன்படுத்தப்படும். இம்முடிச்சின் விசேட இயல்பு யாதெனில் இதனை விரைவாக இறுக்கிக் கொள்ளவும் விரைவாகத் தளர்த்திக் கொள்ளவும் முடியும்.

ஆண் முடிச்சு போடுவதற்குப் பரிச்சயமாகுவோம்

- ஆரம்பத்தில் இரு கயிற்று முனைகளையும் இரு கைகளாலும் பற்றுங்கள்.
- வலக் கையிலுள்ள கயிற்றின் மேல் இடக்கையிலுள்ள கயிற்றை வையுங்கள்.
- வலப்பக்கம் வந்துள்ள கயிற்று முனையை வலக்கையால் பற்றிக் கயிற்றின் கீழால் செலுத்தி மேலே எடுங்கள்.
- இடக்கையிலுள்ள கயிற்றை மீண்டும் மடித்து வலக்கையிலுள்ள கயிற்று முனையின் கீழாக வையுங்கள்.
- இப்போது வலப்பக்கமாக கயிற்று முனையொன்றுடன் வளையமொன்று ஏற்பட்டிருக்கும்.
- வலப்பக்கம் வந்துள்ள அக்கயிற்று முனையை வளையத்துக்கூடாக எடுத்து உள்ளே செலுத்தி இருபக்கமும் இழுங்கள்.

இம்முடிச்சை இறுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் இரு பக்கங்களிலுமுள்ள குறுகிய கயிற்றையும் நீண்ட கயிற்றையும் ஒன்றாகப் பற்றி இருபக்கமும் இழுக்க வேண்டும். அவ்வாறே முடிச்சைத் தளர்த்த வேண்டுமாயின் பக்கங்களிலுமுள்ள கயிற்றுப்பகுதிகளை ஒன்றாகப் பற்றி முன்னால் தள்ள வேண்டும்.

2. துணிக்கட்டு / ராவல் முடிச்சு

உரு 13.2

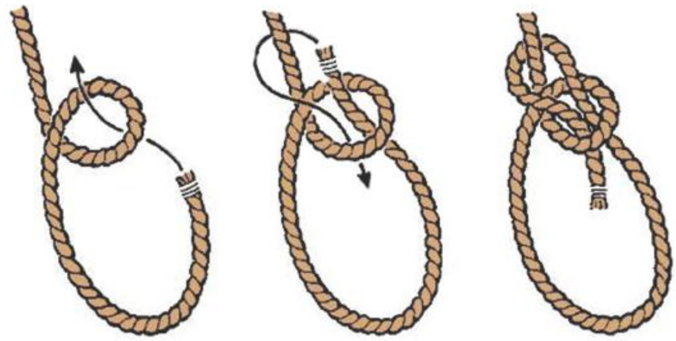
வித்தியாசமான தடிப்பைக் கொண்ட இரு கயிறுகளை ஒன்றுடன் ஒன்று முடிந்து கொள்வதற்கு இம்முடிச்சு மிகப் பொருத்தமானது.

துணிக்கட்டு அல்லது ராவல் முடிச்சுப் போடுவதற்குப் பரிச்சயமாகுவோம்

- ஆரம்பத்தில் ஒரு கயிற்று முனையை வளைத்து வளையம் போன்று ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- அவ்வளையத்தை இடக்கையில் வைத்து அடுத்த கயிற்று முனையை வலக் கையிலெடுங்கள்.
- பின் வலக்கையிலுள்ள கயிற்று முனையை வளையத்தின் கீழ் வைத்து வளையத் துக்குள்ளாக மேலே எடுங்கள்.

அவ்வாறு மேலே எடுத்த கயிற்று முனையை வளையத்தின் கயிறுகள் இரண்டின் கீழாக எடுத்து அதே கயிற்றிலுள்ள வளையத்தினுள் சென்றுள்ள பகுதிக்குக் கீழாக எடுத்து நான்கு கயிற்றுத் துண்டுகளையும் இரு பக்கமும் இழுங்கள்.

3. வழுக்காத சுருக்கு முடிச்சு



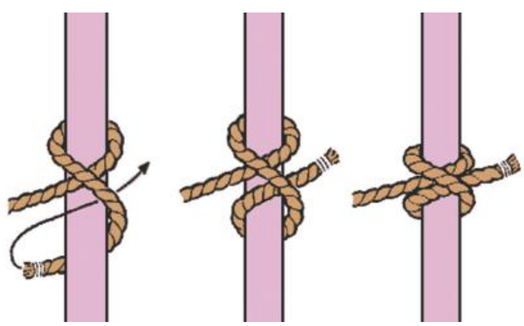
உரு 13.3

ஆபத்தான செயற்பாடுகளின்போது உயிரைப் பாதுகாப்பதற்கென பாதுகாப்பான இடமொன்றுடன் உடலைத் தொடர்படுத்திக்கொள்ள இம்முடிச்சு பயன்படுத்தப்படும். உதாரணமாக மிகப் பெரிய மரங்களில் கிளை வெட்டுவதற்காக மர உச்சிக்கு செல்லும்போது இது பயன்படுத்தப்படும். யாதாயினுமொன்றை இறுக்கமாக இழுத்துக் கட்டுவதற்கும் இதனை உபயோகிக்கலாம். துணி உலர்த்துவதற்கான கயிறுகளில் போடப்படும் முடிச்சுகளை இதற்கு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

வழுக்காத சுருக்கு முடிச்சு போடுவதற்குப் பரிச்சயமாகுவோம்

- கயிறொன்றையெடுத்து அதன் ஒரு முனையில் சிறிய வளையமொன்றை அமையுங்கள்.
- தனக்குத் தேவையான அளவில் பெரிய சுருக்கொன்றை அமைத்துக் கயிற்றின் சுயாதீன முனையை சிறய வளையத்துக்குள் செலுத்துங்கள்.
- ஆரம்பக் கயிற்றைச் சுற்றியெடுத்து மீண்டும் உள்ளே நுழைத்து இழுங்கள்.

4. பலாப்பட்டை முடிச்சு/ எட்டுரு முடிச்சு



உரு 13.4

மரக்குற்றியொன்றை இறுக்கமாக கயிறொன்றால் கட்டுவதற்கு பலாப்பட்டை முடிச்சு பயன்படுத்தப்படும். வழுக்காத தன்மை இம்முடிச்சின் சிறப்பாகும். அத்தோடு இம்முடிச்சை இழுக்க இழுக்க இறுக்கம் அதிகரிக்கும். வாளிக் கொக்கியில் மாட்டவும் கப்பியைக் கட்டவும் இது பயன்படுத்தப்படும்.

பலாப்பட்டை முடிச்சு போடுவதற்குப் பரிச்சயமாகுவோம்

- செங்குத்தாக நடப்பட்டுள்ள கம்பத்துக்கெதிரில் சுமார் ஒரு அடி இடைவெளியில் கயிற்றைக் கைகளில் பிடித்தவாறு நில்லுங்கள். (கம்பத்தின் தடிப்புக்குகேற்ப இடைவெளியின் அளவு வேறுபடலாம்)
- வலக்கையிலெடுத்த கயிற்றுமுனையை செங்குத்தாகவுள்ள கம்பத்தின் பின் புறமாக, வலப்பக்கமிருந்து இடப்பக்கமாக எடுத்துச்சென்று இடக்கையிலுள்ள கயிற்றுக்குக் கீழாகவெடுத்து ஏற்கனவே சுற்றிய, சுற்றின் மேல் முன்னரைப் போன்று மேலுமொரு சுற்றுச் சுற்றுக்கள்.
- இறுதியில் இரண்டாந் தடவை சுற்றிய சுற்றின் ஆரம்ப இடத்தில் கம்பத்துக்கும் கயிற்றுக்குமிடையில் கயிற்றின் முனையைச் செலுத்தி இருபக்கமும் இழுங்கள்.

5. சதுரக்கட்டு

உரு 13.5

மரக்குற்றிகளை ஒன்றாக இணைத்துக் கட்டுவதற்குப் பொருத்தமான முடிச்சாக சதுரக்கட்டைக் கொள்ளலாம். அன்றாட வாழ்வில் பட்டம் கட்டுவதற்கும் வெளிச்சக் கூடு (வெசாக் கூடு)செய்வதற்கும் இம்முடிச்சு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

சதுரக்கட்டுப் போடுவதற்குப் பரிச்சயமாகுவோம்

- குற்றிகளிரண்டைப் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு சிலுவை போன்று ஒன்றன்மேல் ஒன்றை வையுங்கள்.
- பின்னர் குற்றிகளிரண்டும் ஒன்றன்மேல் ஒன்று வைக்கப்பட்டுள்ள இடத்துக்கருகே அடிப்பக்கமாகவுள்ள பகுதியில் ஏற்கனவே நீங்கள் கற்ற பலாப்பட்டை முடிச்சை இடுங்கள்.
- பின்னர் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு குற்றிகளிரண்டையும் வரிந்து பந்தனமிடுங்கள்.
- இறுதியில் பலாபட்டை முடிச்சினால் பந்தனமிடுவதை நிறைவு செய்யுங்கள்.

6. கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு

உரு 13.6

படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு குற்றிகளிரண்டை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தும் முடிச்சு கத்தரிக்கோல் முடிச்சாகும்.

கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சுப்போடுவதற்குப் பரிச்சயமாகுவோம்

- மரக்குற்றிகளிரண்டை சேர்த்து ஒரு பகுதியில் பலாப்பட்டை முடிச்சைப் போடுங்கள்.
- பின்னர் குற்றிகளிரண்டையும் இணைத்துக் கயிற்றை இறுக்கிப் பந்தனமிடுங்கள்.
- குற்றிகளிரண்டுக்குமிடையில் ஒருசில பந்தனங்களைச் செலுத்தி, முன்னர் இட்ட பந்தனத்தை இறுக்குங்கள்.
- ஒரு பகுதியில் பலாப்பட்டை முடிச்சிட்டு நிறைவு செய்யுங்கள்.

வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் இடுவது பிரதான அம்சமாகக் கருதப்படுகின்றது. அன்றாட வாழ்வில் எமது செயல்களை இலகுவாக்க வெவ்வேறு வகையான கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் இடும்போது அவை சந்தர்ப்பத்துக்கும் தேவைக்கும் ஏற்றவாறு அமைய வேண்டும்.

கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களுக்கு உதாரணங்களாக ஆண்முடிச்சு, துணிக்கட்டு, வழுக்காத சுருக்கு முடிச்சு, பலாப்பட்டை முடிச்சு, சதுரக்கட்டு, கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

1. கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பியல்புகள் யாவை ?
2. சரியான விதத்தில் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் இடப்படாதவிடத்து ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் யாவை ?
3. அன்றாட வாழ்வில் பலாப்பட்டை முடிச்சு பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக ?
4. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான கட்டுக்கள், முடிச்சுக்களைப் பெயரிட்டு அவற்றினைச் செய்து காட்டுக.
    - வேறுபட்ட தடிப்புக்கொண்ட கயிறுகளிரண்டை முடிவதற்கு
    - தாவாளம் போடுவதற்கு
    - வாளியொன்றை கொளுக்கியில் மாட்டுவதற்கு
    - உயிர்க்காப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு
    - மரக்குற்றிகளிரண்டை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டுவதற்கு

14 தீக்குவியல் அமைத்து மகிழ்வோம்

புராதன காலத்து மக்கள், நெருப்பைக் கடவுளாக நினைத்து வணங்கினர். ஆதிவாசிகள் மரங்களிலிருந்து பெற்ற காய்கள், கிழங்கு வகை, இறைச்சி போன்ற வற்றைப் பச்சையாக உண்பதற்குப் பழக்கப்பட்டிருந்தனர். நெருப்பு கண்டு பிடிக்கப்பட்டதுடன் உணவினைச் சுட்டும் அவித்தும் உண்பதற்குப் பழக்கப் பட்டனர். அன்றுபோல் இன்றும் நெருப்பு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைவதோடு உணவுகளைச் சுவையாகச் சமைப்பதற்கும் அன்றாட வாழ்வின் பல்வேறு தேவைகளுக்கும் அவசியமாகின்றது. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின்போது மகிழ்ச்சியைத் தருவதற்காக உணவு சமைப் பதற்கு மேலதிகமாக தீக்குவியல் எரிக்கப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக இங்கு நெருப்புக்குப் பிரதான இடம் கிடைக்கின்றது.

முன்னைய அத்தியாயத்தில் நீங்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் அன்றாட வாழ்வின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் உபயோகப்படுத்தும் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் நீங்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் விசேட அங்கமான தீக்குவியல் கண்காட்சி தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெறலாம்.

தீக்குவியல் பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

1. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்
2. இரவுப் பாசறை
3. சாரணர் பாசறை
4. உல்லாசப் பயணங்கள்

தீக்குவியல் அமைக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

திட்டமிடப்படாமல் தீக்குவியலை எரிப்பது ஆபத்தானது. இதில் நாம் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பல உள்ளன.

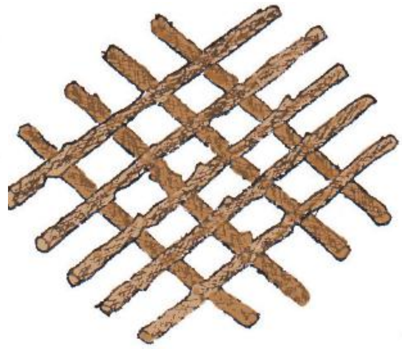
1. தீக்குவியல் அமைக்க உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள இடத்தின் உரிமையாளரிடம் அல்லது உரிய பிரிவுகளிடம் அனுமதி பெறுதல்.

2. அப்பிரதேசத்தைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கு அறிவித்தல் கொடுத்தல்.
3. காலநிலை, நாட்டு நிலைமை ஆகியன தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
4. தீக்குவியல் அமைப்பதற்கு முன்னைய தினங்களில் தேவையான விறகுகளைச் சேகரித்தல்.
5. பெறுமதிமிக்க மரங்களை இதற்குப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
6. விறகில் எறும்பு போன்ற சிறிய பிராணிகள் காணப்படின் அவற்றை அப்புறப் படுத்தல்.
7. தீக்குவியல் எரிக்கும்போது காற்றில் பறக்கும் மெல்லிய ஆடைகளை அணியா திருத்தல்.
8. அவசர நிலையில் பயன்படுத்துவதற்காக ஈரச்சாக்கு, நீருள்ள பாத்திரங்கள், பச்சை இலைகளைக் கொண்ட கிளைகள் போன்றவற்றைத் தயார் நிலையில் வைத்திருத்தல்.
9. அமைக்கப்படும் தீக்குவியல் தேவையற்ற விதத்தில் பரவாமல் பாதுகாத்தல்.
10. அமைக்கும் தீக்குவியலை கண்காட்சியின் பின்னர் நன்றாக அணைத்து உரிய இடத்தைச் சுத்தம் செய்தல்.
11. தனது பாதுகாப்பைப் போன்றே ஏனையோரின் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்தல்.

தீக்குவியல் அமைக்கும் சரியான முறை

- ஆரம்பத்தில் தீக்குவியல் அமைக்கவுள்ள இடத்தையும் சுற்றியுள்ள பிரதேசத் தையும் சுத்தமாக்க வேண்டும்.
- தீக்குவியல் ஒழுங்குபடுத்தப்படவுள்ள இடத்தில் புற்கள் காணப்படின் அவற்றை மண்ணோடு வெட்டி அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- பின்னர் பெரிய மரக்குற்றிகளைக் கொண்டு தீக்குவியலைச் சுற்றிப் பாதுகாப்பு அரன் ஒன்றை அமையுங்கள்.
- தீக்குவியலருகே செல்வதற்கு கீழே உரு 14.1 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவறு பாதையொன்றை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பின்னர், அமைக்கப்பட்ட பாதுகாப்பரணின் மத்தியில் உரு 14.2 இல் காட்டியுள்ளவாறு மரத்துண்டுகளை பரவுங்கள்.

உரு 14.1



உரு 14.2

- நிலத்தில் பரப்பப்பட்ட மரத்துண்டுகளின் மீது மரத்தூள், வைக்கோல், காய்ந்த புல் போன்றவற்றைப் போடுங்கள்.
- தயாரிக்கப்பட்ட அமைப்பின் மேல் விறகுகளை முறையாக அடுக்குங்கள். விறகு அடுக்கும்போது ஒன்றிலொன்று படாதவாறு அடுக்க வேண்டும்.

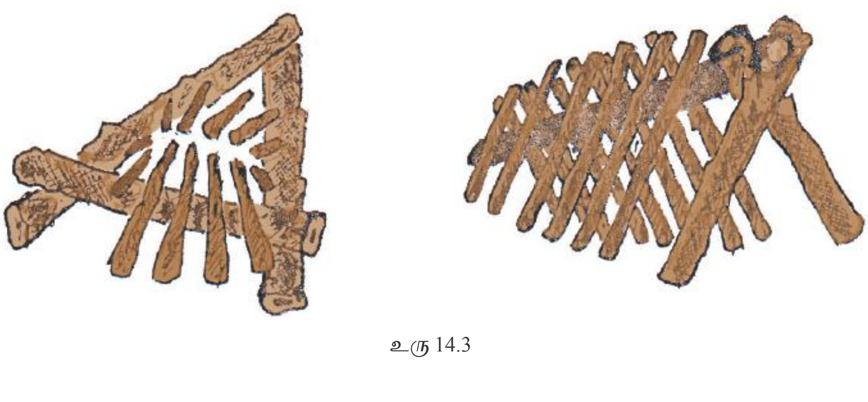
வெவ்வேறு தீக்குவியல் வகைகள்

விறகுகளை அடுக்கி அமைக்கும் முறைகளுக்கேற்ப தீக்குவியல்கள் வெவ்வேறு பெயர்களைக் கொண்டழைக்கப்படும்.

1. A வடிவிலான தீக்குவியல் (A fire)
2. தெறிப்புத் தீக்குவியல் (Reflector fire)
3. செவ்வகத் தீக்குவியல் (Rectangular fire)
4. பிரமிட்டுத் தீக்குவியல் (Pyramid fire)

தீக்குவியல் அமைத்தல்

A வடிவிலான தீக்குவியல்



உரு 14.3

தடிப்பான விறகுக்குற்றிகள் மூன்றைச் செங்குத்தாகவோ அல்லது கிடையாகவோ படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வைத்து அதன்மேல் விறகுத் துண்டுகளை அடுக்கி A வடிவிலான தீக்குவியலை ஒழுங்குபடுத்தலாம்.

தெறிப்புத் தீக்குவியல்

உரு 14.4

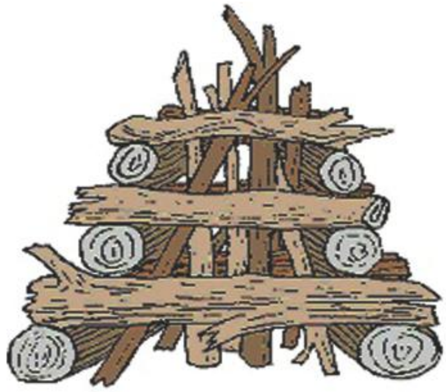
செங்குத்தாக நடப்பட்ட குற்றிகள் இரண்டில் சாய்ந்தவாறு விறகுகளை அடுக்கி அதன் எதிரில் நாற்கோண வடிவில் குற்றிகள் மூன்றை வைத்து அதனிடையிலும் விறகுகளை அடுக்கித் இத்தீக்குவியலை ஒழுங்குபடுத்தலாம். தீக்குவியலைச் சுற்றி கருங்கற்கள் அல்லது மின்னும் கற்களை வைத்து ஒளியையும் வெப்பத்தையும் பாதுகாக்ககூடிய விதத்தில் அமைக்கக் கூடிய தீக்குவியல் இதுவாகும்.

செவ்வகத் தீக்குவியல்

உரு 14.5

படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு செவ்வக வடிவில் அமைக்கப்பட்ட அரணொன்றினுள் விறகுத் துண்டுகளை அடுக்கி இத்தீக்குவியலை அமைக்கலாம்.

பிரமிட் தீக்குவியல்



உரு 14.6

விறகுக் கட்டைகள் சிலவற்றைக் குறுக்காக வைத்து அதன்மேல் அடுக்கடுக்காக இருபக்கமும் மாற்றி மாற்றி விறகுத்துண்டுகளை அடுக்கி பிரமிட் வடிவிலான இத்தீக்கு வியலை அமைக்கலாம். மேலே செல்லச் செல்ல சிறிய விறகுத் துண்டுகளைப் பயன் படுத்தவேண்டும்.

செயற்பாடு 14.1

தீக்குவியல் எரிக்கும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களையும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங் களில் அவற்றினால் அடையும் பயன்களையும் வரிசைப்படுத்துக.

தீக்குவியல் எரிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- வெளிச்சத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- குளிரைக் குறைத்தல் அல்லது வெப்பத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்
- உணவு சமைத்தல் அல்லது வேகவைத்தல்
- வனவிலங்குகளிடமிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல் அல்லது விலங்குகளை விரட்டுதல்
- சமிச்ஞையாக உபயோகித்தல்
- மகிழ்ச்சியையும் இரசனையும் பெறுதல்
- ஒற்றுமையைக் கட்டியெழுப்புதல்
- சுயமாக முன்வரும் திறனை விருத்தியாக்குதல்

உரு 14.7

- ஆக்கபூர்வமான ஆற்றல்களை விருத்தி செய்தல்
- களைப்பைப் போக்குதல்
- தமது கருத்துக்களை கலந்துரையாடல்
- தகவல்களைப் பரிமாற்றம் செய்தல்
- அன்றைய பகல் நிகழ்வுகளை மதிப்பீடு செய்தல்
- அறிவாற்றல்களைப் பகிர்தல்
- தத்தமது ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தல்
- தமது கலாச்சாரத்தை வெளிப்படுத்தல்
- எதிர்கூல செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல்

உரு 14.8

தீக்குவியல் கண்காட்சி

உரு 14.9 தீக்குவியல் கண்காட்சி

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் தீக்குவியல் எரித்தல், கண்காட்சியாக நடாத்தப்படுகின்றது. அது தீக்குவியல் கண்காட்சி எனப்படும்.

சாரணர் பாசறைகள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் மற்றும் வெளிக்களப் பாசறைகளில் இத் தீக்குவியல் கண்காட்சிகளை அதிகளவு காணலாம். தீக்குவியல் அமைக்கும்போது அதனைச் சிறந்ததாகவும் எவருக்கும் எவ்வித இடையூறுகளும் ஏற்படாதவகையிலும் அதனைச் சுற்றி சௌகரியத்துடன் அமர்ந்து ஆடிப்பாடி மகிழக்கூடியதாக அமைக்கப்பட வேண்டும். பொறுப்புள்ள ஒருவரின் கீழ் மிக ஒழுக்கமாகவும் பாதுகாப்பான முறையிலும் இக்கண்காட்சி நடாத்துவதற்குத் தலைவரொருவரையும் நியமிக்க வேண்டும். தீக்குவியல் கண்காட்சி சுமார் ஒரு மணி அல்லது ஒன்றரை மணிநேரம் நடைபெறக்கூடிய வகையில் திட்டமிடப்பட வேண்டியதுடன் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்

சிக்கும் ஆகக்கூடியது ஐந்து நிமிட நேரம் வழங்குவது போதுமானது. இறுதியில் தேசிய கீதத்துடன் கண்காட்சி நிறைவுபெற வேண்டும்.

தீக்குவியற் கண்காட்சியில் பாடக்கூடிய பாடல்கள்

கிங் கெங் குழி குழி

கிங் கெங் குழி குழி
குழி குழி வொச் வொச்
கிங் கெங் கோ
கிங் கெங் கோ - II
ஹேலா... ஹேலா சேலா...
ஹேல சேல ஹேலா... ஹோ...
ஷலவலி ஷலவலி ஷலவலி ஷலவலி
வொம்பங் வொம்பங் வொம்பங்
வொம்பங்

சின்னத்தம்பி சின்னத்தம்பி

சின்னத்தம்பி சின்னத்தம்பி
நித்திரையோ நித்திரையோ
மணியடிக்கிறது
மணியடிக்கிறது
எழும்புங்கோ எழும்புங்கோ

ஏலேலோ ஏலேலோ
மீன் பிடிக்க வாராயோ
ஏலோலோ ஏலேலோ
மீன் பிடித்துத் தாரோயோ

கண்ணம்மா பொன்னம்மா
மீன்குழம்பு மணக்குது
நான் பிடித்த மீன் நிறைந்து
கூடை ரொம்பக் கனக்குது

பாட்டி சொன்ன கதையில்
மீசை மாமா வருகிறார்
தாத்தா சொன்ன கதையில் மீசை
மாமா போகிறார்
மீசை மாமா வருவதும்
மீசை மாமா போவதும்
தாத்தா பாட்டி கதையிலே வந்து
வந்து போகுது.

இது தவிர தேசாபிமானத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் பாடல்களையும் வேறு கருத்துள்ள பாடல்களையும் பாடலாம்.

செயற்பாடு 14.2

பெரியவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் தீக்குவியல் கண்காட்சியொன்றைத் திட்ட மிட்டுச் செயற்படுத்துங்கள்.

உணவு சமைப்பது உட்பட பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கும் நெருப்பு உதவுகின்றது. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின்போது பல்வேறு பயன்பாடுகளை நோக்காகக் கொண்டு தீக்குவியல் எரிக்கப்படுகின்றது.

தீக்குவியல் கண்காட்சிகளின்போது தன்னைப் போன்றே பிறரது பாதுகாப்பிலும் கவனஞ் செலுத்துவதற்காகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பல உள்ளன.

விறகுகளை அடுக்கும் முறைகளுக்கேற்ப A வடிவிலான தீக்குவியல், தெறிப்புத் தீக்குவியல், செவ்வகத் தீக்குவியல் மற்றும் பிரமிட் தீக்குவியல் என தீக்குவியல்கள் பெயரிடப்பட்டுள்ளன.

கண்காட்சியாகத் தீக்குவியல் எரிக்கப்படுவது தீக்குவியற் கண்காட்சி எனப்படும். தீக்குவியற் கண்காட்சியில் பங்கு கொள்வோருக்கு மகிழ்ச்சி, இரசனை, அனுப வங்கள் போன்றவை குறைவின்றிக் கிடைப்பதோடு ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆற்றலை விருத்தியாக்கவும் பல்வேறு நோக்கங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும் வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கின்றன.

தீக்குவியல் கண்காட்சிகளை ஒழுக்கம், கட்டுப்பாட்டுடன் ஒழுங்கமைக்க வேண்டும்.

1. தீக்குவியல் அமைப்பதற்கு முன்னர் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?
2. வெவ்வேறு தோற்றங்களைக் கொண்ட தீக்குவியல்கள் நான்கின் பெயர்களைத் தருக
3. தீக்குவியல் எரிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் ஐந்து தருக?
4. தீக்குவியற் கண்காட்சி நடத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக?
5. தீக்குவியற் கண்காட்சியில் பாடுவதற்குப் பொருத்தமான பாடலொன்றை உருவாக்குக

15 கூட்டாகத் திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்போம்

ஆதிமனிதன் உணவைச் சமைக்காது உண்டான். தற்கால மனிதன் சில முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவைத் தயார்செய்து உண்பதற்குப் பழங்கியுள்ளான். வீட்டுச் சமையலறையில், உணவைத் தயார்செய்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு உபகரணங்கள் காணப்படுகின்றன. எனினும், வீட்டுக்கு வெளியே மேற்கொள்ளப்படும் திறந்தவெளிச் செயற்பாட்டின்போதோ, சுற்றுலாவின்போதோ உணவைத் தயாரிப்பது சற்றுச் சிரமமானதாகும்.

முன்னைய அத்தியாயத்தில் திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகளில் கட்டுகள், முடிச்சுக்கள் இடுதல், தீக்குவியல் அமைத்தல் ஆகியன பற்றிக் கற்றுள்ளோம்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலமாக நீங்கள் திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகளிலும் பாசறை நிகழ்வின் போதும் கிடைக்கின்ற வளங்களைப் பயன்படுத்தித் திறந்தவெளியில் உணவு சமைத்தல் தொடர்பான ஆற்றல்களைப் பெறுவீர்கள்.

திறந்தவெளியில் உணவு சமைத்தல்

வீட்டிலே உணவைச் சமைப்பது மிக இலகுவானதாகும். உணவு சமைப்பதற்குப் பல்வேறு வகைப்பட்ட பாத்திரங்கள், மின்னடுப்பு, எரிவாயு அடுப்பு, நிரந்தரமான விறகு அடுப்பு ஆகியனவும் பயன்படுத்தப்படும். எனினும், திறந்தவெளிப் பாசறையில் அல்லது திறந்தவெளிச் செயற்பாட்டின்போது உணவைச் சமைப்பதற்கு மேலே கூறப்பட்ட அனைத்து வசதிகளும் காணப்படமாட்டாது.

திறந்தவெளிப் பாசறை அமைக்கும்போது முன்னாயத்துடனான செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் வருமாறு,

- ☞ பாசறை நிகழ்வு நடாத்தப்படும் நாட்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அதில் பங்கு பற்றுவோர்களின் எண்ணிக்கை ஆகியவற்றுக்கு அமைய உணவு வகைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- ☞ விரைவில் சமைக்கத்தக்கதும் இயற்கையான சூழலில் அதிக நேரம் வைத்திருக்க கூடியதுமான உணவுகளை இனங்காண முடிதல்.
- ☞ உணவைச் சமைப்பதற்கும் நீரைப் பெறுவதற்கும் இலகுவில் உடையாத பாதுகாப்பான பாத்திரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிதல்.
- ☞ உணவைச் சமைப்பதற்குத் தேவையான மிளகாய்த் தூள், சுவைச் சரக்குத் தூள் ஆகியவற்றை சிறிய பாத்திரங்களில் இட்டு தயார்செய்து கொள்ளலாம்.

- பாசறை நிகழ்வு நடக்கும் இடத்தில் சமைக்கப் பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவு செய்ய முடிதல்.
- தேவையாயின் சிறிய எரிவாயு அடுப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

எனினும், காட்டில் வழிதவறிய சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது வன ஆய்வு, வனநுட்பம் ஆகிய திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகளின்போது உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளல், பாத்திரங் களின்றி சமைத்தல் ஆகியன கடினமாக அமையும். இதன்போது கொடிக்கிழங்கு வகைகள், கீரை வகைகள், காய்கள், காய்கறி வகைகள், மீன்கள் போன்றவற்றை சமைத்தோ, வேகவைத்தோ உண்ண வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இதன்போது கிடைக்கத்தக்க வளங்களைப் பயன்படுத்தி பொருத்தமான அடுப்பைத் தயார்செய்து கொள்ள வேண்டும்.

செயற்பாடு 15.1

திறந்த வெளியில் சமைப்பதற்கு ஏற்ற அடுப்பு வகைகளைப் பல்வேறு பொருள்களைப் பயன்படுத்தி நிருமாணிக்க முயலுங்கள்.

திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் அடுப்பு வகைகள்

சிறு பராயத்தில் கூட்டாஞ் சோறு சமைப்பதற்காக மூன்று கற்களாலான அடுப்பைப் பயன்படுத்தியது உங்களுக்கு நினைவிருக்கும். திறந்தவெளியில் உணவு சமைப்ப தற்கென சூழலில் கிடைக்கத்தக்க மூலப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்க கூடிய அடுப்பு வகைகள் சில வருமாறு,

- மூன்று கற்களாலான அடுப்பு / வண்டிக்கார அடுப்பு / நாடோடி அடுப்பு
- அகழி அடுப்பு / கிடங்கு அடுப்பு
- கல்வரிசை அடுப்பு
- அலகு அடுப்பு / தனி அடுப்பு / ஒற்றை அடுப்பு
- இரண்டு கவர் அடுப்பு (இரு தூண் அடுப்பு)
- தட்டைக்கல் அடுப்பு
- தகரப்பேணி அடுப்பு

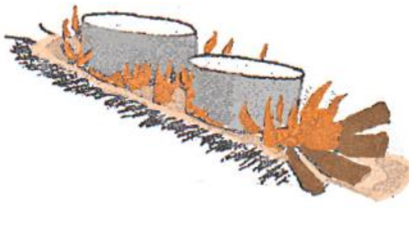
மூன்று கற்களாலான அடுப்பு / வண்டிக்கார அடுப்பு (Normad fire)

அதிக எண்ணிக்கையானோருக்குக் கூட உணவு சமைக்கப் பயன் படுத்தக்கூடிய இந்த அடுப்பில் எவ்வகை உணவையும் சமைக்க முடியும். கருங்கல், செங்கல், துண்டுக்கல் போன்ற எந்தவொரு கல்லையும் பயன்படுத்திப் பாத்திரத்துக்குப் பொருத்தமானவாறு இந்த அடுப்பைத் தயார்செய்து கொள் ளலாம். இதனை இலகுவாகவும் விரைவாகவும் அமைக்க முடிதல். இதன் சிறப்பம்சமாகும்.

உரு 15.1

அகழி அடுப்பு / கிடங்கு அடுப்பு / குழி அடுப்பு (Drain Fire)

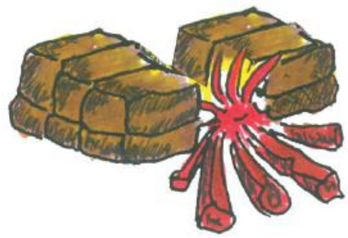
சமதரையான நிலத்தில் ஒரு அடி ஆழத்தில் தோண்டப்பட்ட கிடங்கில் அல்லது அகழியில் பாத்திரத்தை வைப்பதற்கு ஏற்றவாறு தயார்செய்து இந்த அடுப்பு அமைக்கப்படும். பயன்படுத்தும் பாத்திரத்துக்கு ஏற்றவாறு அகழி தயார்செய்யப்பட வேண்டும். இந்த அடுப்பில் ஒரே தடவையில் பல பாத்திரங்களை வைத்து சமைக்கக் கூடியதாக இருப்பது இதன் சிறப்பான அனுகூலமாகும்.



உரு 15.2

கல்வரிசை அடுப்பு (Brick fire)

உறுதியாக இருக்கத்தக்கதாக கற்களை சமதளத்தில் இரு வரிசையில் அடுக்கி அவற்றிடையே உணவு சமைக்கும் பாத்திரத்தை வைக்கத்தக்கதாக இந்த வகை அடுப்பு தயார்செய்யப்படும். இவ்வடுப்பிற்கு விறகு களைப் பயன்படுத்த முடியும்.



உரு 15.3

தனி அடுப்பு / அலகு அடுப்பு / ஒற்றை அடுப்பு (Unit Fire)

உறுதியான கவன் கொண்ட கம்பு ஒன்றை நிலத்தில் நிலைநிறுத்தி அதற்குக் குறுக்காக வைக்கப்பட்ட மரக்கோலொன்றின் அந்தத்தில் உணவைச் சமைப்பதற்கான பாத்திரத்தைத் தொங்கவிட்டு இந்த வகை அடுப்பு தயார்செய்யப்படும். பாத்திரங்களின் கீழே நெருப்பைப் பற்றவைத்து வெப்பம் பெறப்படும். உணவை வேகவைத்துக் கொள்ள இந்த வகை அடுப்பு பயன்படுத்தப்படும். இதனைப் பயன்படுத்தி அதிக எண்ணிக்கையானோருக்கு உணவு சமைக்க முடியாது. இதற்குப் பயன்படுத் தப்படும் மரக்கோல்கள் பசுமையானதாக இருத்தல் வேண்டும்.

உரு 15.4

இரு கவன்கள் கொண்ட அடுப்பு / இரு தூண் அடுப்பு (Doubble Fork Fire)

உறுதியான கவன்கள் கொண்ட சம உயரமான இரண்டு மரக்கிளைகளை நிலத்தில் நாட்டி அவற்றினூடாக வைக்கப்பட்ட கோலின் மத்தியில் உணவு சமைக்கும் பாத்திரத்தைத் தொங்கவிட்டு இந்தவகை அடுப்பில் சமைக்கலாம். பாத்திரத்தின் கீழே விறகுகள் அடுக்கப்பட்டு தீ மூட்டப்படும். இதற்குப் பசுமையான மரக்கோல்களே பயன்படுத்தப்படும். இது அதிக எண்ணிக்கையானோருக்கு உணவு சமைக்கப் பொருத்தமற்றதாகும்.

உரு 15.5

தட்டைக் கல்லாலான அடுப்பு (Flat Rock Fire)

சிறிய கற்களின் மீது பரந்த, தட்டையான கல்லொன்றை வைத்து இந்த அடுப்பு தயார்செய்யப்படும். இதனைப் பயன்படுத்தி ரொட்டி போன்றவற்றைச் சமைக்கலாம். தட்டையான கல்லுக்குப் பதிலாக மட்டமான தகரத் துண்டையும் பயன்படுத்தலாம்.

உரு 15.6

தகரப்பேணி அடுப்பு (Tin Can Stare)

மூடி அகற்றப்பட்ட தகரப்பேணியின் கீழ்ப்பக்கத்தில் செவ்வக வடிவத் துண்டை வெட்டி அகற்றி, இவ்வகை அடுப்பைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இது ரொட்டி சமைப்பதற்குப் பொருத்தமானதாகும்.

உரு 15.7

உணவைச் சமைப்பதற்கென அடுப்பைப் பற்றவைக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- காற்று வீசும் திசைக்கு எதிர்த்திசையில் நெருப்பைப் பற்றவைக்க வேண்டும்.
- அந்த இடத்திலுள்ள பரற்கற்கள், காய்ந்த இலைச் சருகுகள் ஆகியன அகற்றப்பட வேண்டும்.

செயற்பாடு 15.2

கழித்தொதுக்கப்பட்ட தகரப்பேணி அல்லது அதற்கு ஒப்பானதொன்றைப் பயன்படுத்தி நண்பர்களுடன் இணைந்து திறந்தவெளியில் தேனீர் தயாரியுங்கள்.

தற்காலத்தில் விரைவாகவும் இலகுவாகவும் தயார்செய்யக்கூடிய உணவு வகைகள் பல சந்தையில் உள்ளன. பைக்கற்றுக்களில் அல்லது போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் இலகுவில் தயார்செய்யப்படக் கூடியனவெனினும் அவ்வாறான உணவுகள் எம் கைவசம் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது இருந்த உணவுகள் தீர்ந்துபோன சந்தர்ப்பத்தில் பாத்திரங்கள் இன்றி உணவு சமைக்கும் நிலை பாசறை நிகழ்வின்போது நேரிடலாம். சுற்றாடலிலிருந்து சேகரிக்கப்படும் உணவுகளைக் கொண்டு மிகக் குறைந்தளவு வசதிகளுடன் பல்வேறு உபகரணங்களை நிருமாணித்து பாத்திரங்களின்றி பல முறைகளில் உணவு சமைப்பதென்பது புதுவித அனுபவமாகும்.

திறந்த வெளியில் சமைக்கத்தக்க உணவு வகைகள்

ரொட்டி சுடுதல்

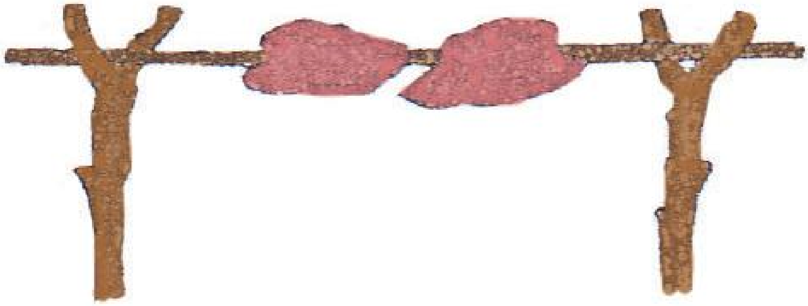
கோதுமை மா, தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றை நன்கு கலந்து அத்துடன் தேவையான அளவு உப்பு, நீர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மாக்குழையலைத் தயார்செய்து பின் அதிலிருந்து சிறு உருண்டைகளைத் தயார்செய்து கொள்க. பட்டை உரிக்கப்பட்டு நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்ட புளியமர அல்லது எலுமிச்சை போன்ற பாதிப்பு அற்ற மரக்கோலை எடுத்து, அதனைச் சுற்றிவர சிறு மா உருண்டையை மெல்லிய வளையங்களாகத் தயார் செய்து கொள்க. தனி அடுப்பைத் தயார்செய்து அதன் மேல் மரக்கோலை பிடித்து சுற்றுவதன் மூலம் ரொட்டியை நன்கு வேகவைத்துக் கொள்ளலாம்.

கிழங்கு வகைகள், இறைச்சி வகைகள் போன்றவற்றையும் இவ்வாறு வேக வைத்துக் கொள்ள முடியும். இல்லையேல் பாரம்பரியமான முறையில் ரொட்டியைத் தயார்செய்து தட்டைக் கல் அடுப்பில் வேகவைத்துக் கொள்ளலாம்.

உரு 15.8

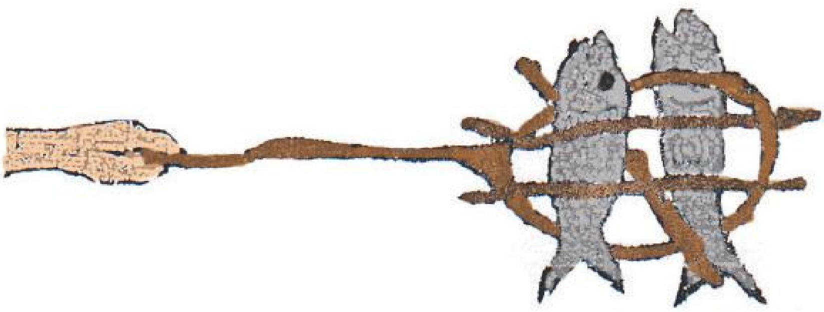
இறைச்சி, மீன், காய்கறிகளைச் சமைத்தல் அல்லது வாட்டுதல்

கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு உறுதியான கவன்கள் கொண்ட இரண்டு மரக் கிளைகள் மீது வைக்கப் பட்ட மரக்கோலில் இவற்றை வேகவைத்து, வாட்டிக் கொள்ள முடியும்.



உரு 15.9

பச்சை மரம், கொடி ஆகியவற்றினால் தயாரிக்கப்பட்ட பின்வரும் உபகரணம் டெனிஸ் மட்டை (டெனிஸ் றெக்கட்) சமைப்பான் என அழைக்கப்படும்.



உரு 15.10

இறைச்சி, மீன், மரக்கறி போன்றவற்றை இந்த உபகரணத்தின் வலையின் மீது வைத்து நெருப்பில் பிடித்து வாட்டிக்கொள்ள முடியும்.

பாண் / விசுக்கோத்துத் தயாரித்தல்

நீர், கோதுமை, உப்பு மா ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் தயார் செய்யப்படும் மாக் குழையலைக் கீலங்களாகப் பச்சை மரக்கோலின் மீது சுற்றித் தீயில் பிடித்து பாண் / விசுக்கோத்து ஆகியவற்றை தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இந்த உபகரணம் பாண் கீலங்களை வாட்டும் (Bread - dough baker) கருவி எனப்படும்.

உரு 15.11

சோறு சமைத்தல்

உருவில் காட்டப்பட்டவாறு இரண்டு கணுக்கள் கொண்ட தடித்த மூங்கில் கம்புகளைப் பெற்று கத்தியின் உதவியுடன் நடுக்கணு இருக்கும் பகுதியில் துளையை இட்டுக் கொள்க. பின்னர் கல் அரித்து கழுவிய அரிசியுடன் தேவையான அளவு நீரை இட்டு நெருப்பில் பிடித்து சோற்றைச் சமைத்துக் கொள்க. இதனைப் பயன்படுத்தி அதிக எண்ணிக்கையானோருக்கு சோறு சமைக்க முடியாது.

உரு 15.12

செயற்பாடு 15.3

ஆசிரியரின் உதவியுடன் திறந்தவெளியில் பாத்திரங்களின்றி பொருத்தமான உணவு வகைகளை அவித்தல் அல்லது வாட்டுதலை மேற்கொள்க.

வீட்டுச் சமையலறையில் உணவு சமைப்பதற்கென பல்வேறு உபகரணங்களும் அடுப்பு வகைகளும் பயன்படுத்தப்படும். எனினும், திறந்த வெளிச் செயற்பாடு, பாசறை நிகழ்வு, வன ஆய்வு ஆகியவற்றின்போது உணவு சமைப்பது சிரமமானதாகும்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கிடைக்கத்தக்க வளங்களைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு அடுப்பு வகைகளின் உதவியுடன் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தியோ பாத்திரங்களின்றியோ உணவு சமைக்க நேரிடும்.

திறந்தவெளியில் உணவு சமைப்பதற்கு மூன்று கற்களாலான அடுப்பு, அகழி அடுப்பு, கல்வரிசை அடுப்பு, தனி அடுப்பு, இரு கவன்கள் அடுப்பு, தட்டைக் கல் அடுப்பு, தகரப்பேணி அடுப்பு ஆகியன பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இந்த அடுப்பு வகைகளைப் பயன்படுத்தி பாத்திரங்களின்றி ரொட்டியை சுட்டுக் கொள்ள முடிவதுடன் இறைச்சி, மீன், காய்கறிகள் போன்றவற்றை அவித்துக் கொள்ளவும் முடியும். மேலும், பாண் மற்றும் விசுக்கோத்து போன்றவற்றையும் தயாரிக்க முடியும்.

1. திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகளின்போது அல்லது திறந்தவெளிப் பாசறை நிகழ்வில் உணவு சமைப்பதற்கு அடுப்புகளைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.
2. பல பாத்திரங்களை ஒன்றாக வைத்து சமைக்கக்கூடிய அடுப்பு வகைகள் யாவை ?
3. பாத்திரங்களின்றி உணவை சமைக்கும்போது உணவுகளை வேக வைப்பதற்காக பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் பச்சை மரக்கோல்கள், கொடிகள் ஆகியன பயன்படுத்தப்படுவதன் காரணத்தைக் குறிப்பிடுக.
4. திறந்தவெளியில் சமைக்கக்கூடிய உணவு வகைககளை விவரிக்குக.

16 உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியைக் கற்போம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலிற்கமைய உயரம் பாய்தலானது மைதான நிகழ்ச்சியின் கீழ் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலுக்குரியதாகும். உயரம் பாய்தலின் போது சக்தி, நெகிழும்தன்மை மற்றும் ஒத்திசைவு போன்ற உடற்றகமைகளை உயர்ந்த மட்டத்தில் பேணி, சரியான நுட்பமுறைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் தனது அதி கூடிய திறமையை வெளிக்காட்டக்கூடியதாக இருக்கும்.

9 ஆவது அத்தியாயத்தில் நீளம் பாய்தல் தொடர்பான நுட்பமுறைகளைக் கற்றுப் பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் நீங்கள் உயரம் பாய்தல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதுடன், உயரம் பாய்தலின் பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறையைக் கற்றுக் கொள்வதற்குத் தேவையான ஆற்றலை பெற்றுக் கொள்வீர்கள்.

உயரம் பாய்தலின் நுட்பமுறைகள்

உயரம் பாய்தலில் குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டும் போது விளையாட்டு வீரரின் உடல் அமையும் விதத்திற்கேற்ப உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள் ஐந்தாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. கத்தரிப் பாய்ச்சல் (Scissor jump)
2. கீழைத்தேயப் பாய்ச்சல் (Eastern cut off)
3. மேலைத்தேயப் பாய்ச்சல் (Western roll)
4. ஸ்ரெடில் (காலிடந்த) பாய்ச்சல் (Straddle)
5. பொஸ்பெரி ஃபுளொப் (Fosbury flop)

மேலே உள்ள நுட்பமுறைகளுள் தற்காலத்தில் அதிக திறமைகளை வெளிக்காட்டக் கூடியது பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறையாகும்.

உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் பொதுவான படிமுறைகள்

உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையில் முக்கிய நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன.

1. ஓடி அணுகுதல் (Approch run)
2. மிதித்தெழல் / மேலெழுதல் (Take off)
3. குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல் (Bar clearance)
4. நிலம்படுதல் (Landing)

உயரம் பாய்தலின் பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறை

மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு படிமுறைகளும் பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறையிலும் இடம்பெறுகின்றன.

- ஓடி அணுகுதலாகிய முதற்படி முறையைத் தனது வேகத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வீரர் பயன்படுத்துகிறார்.
- இரண்டாவது படிமுறையில் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மிதித்தெழுவதற்குத் தயாராகுகிறார்.
- வளைவான பாதையில் ஓடும் போது உடலை வளைபாதையின் பக்கமாக வளைத்து ஓடுகின்றார்.
- ஓட்டத்தின் கடைசிக் கட்டத்தில் உடல் பின்பக்கமாக வளைந்திருக்கும்.
- மிதித்தெழும் பாதத்தை நன்கு நீட்டி நிலத்தைத் தொடுவதுடன் சுயாதீனமான காலை முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி மிதித்தெழுதல் நிகழ்கிறது.
- குறுக்குச் சட்டத்துக்குப் பின்பக்கமாகத் திரும்பி உடலை வளைத்து குறுக்குச் சட்டத்தைக் தாண்டுதல் வேண்டும்.
- குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடந்தவுடன் இடுப்பு நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இருக்கும். இவ்வேளை முதலில் தோள்களும் பின்னர் கைகளும் நிலம்படும்.

உரு 16.1 பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறை

மிக முக்கியம்
பொஸ்பெரி ஃபுளொப் நுட்பமுறையில் உயரம் பாயும்போது அங்கீகரிக்கப்பட்ட மெத்தை ஒன்றைப் பயன்படுத்தாது பயிற்சி பெறுதல் அல்லது பாய்தல் மிகவும் ஆபத்தானதாகும்.

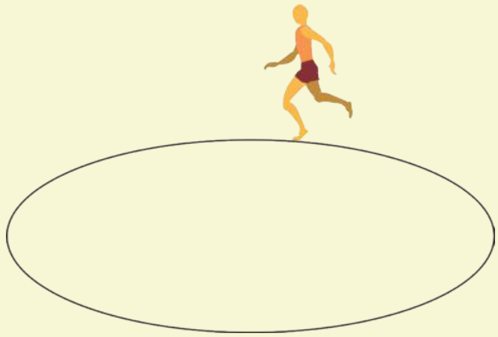
விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

உயரம் பாய்தலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

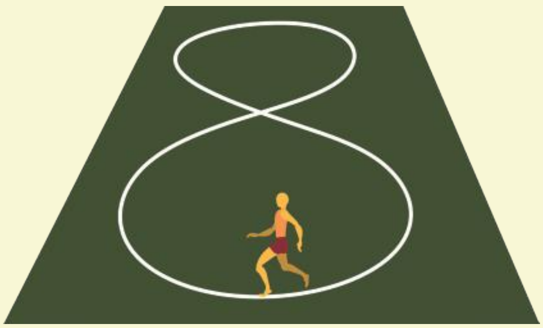
பொஸ்பெரி ஃபுளொப் முறையின் அணுகல் ஓட்டத்தைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

1. • *நிலத்தில்* 3 m *ஆரை கொண்ட வட்டமொன்றை வரைக.*
 • *வட்டத்தின் மீது உடலைச் சரித்து வட்டப் பாதையில் ஓடுக.*



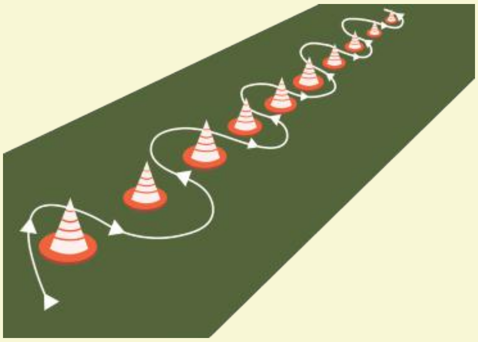
உரு 16.2

2. • *சுமார் 16* m *நீளமுடைய இலக்கம் 8 வடிவில் மைதானத்தை அடையாளமிடுக.*
 • *அதன்மீது வேகமாக ஓட்டத்தில் ஈடுபடுக.*
 • *இரண்டாவது வட்டத்திற்குள் செல்லும் போது வேகத்தைக் குறைத்துக்கொள்க.*



உரு 16.3

3. சுமார் 4 - 5 மீற்றர் தூர இடைவெளி கொண்ட தடைகளூடாக வளைவாக ஓடுங்கள்.



உரு 16.4

பொஸ்பெரி ஃபுளொப் முறையில் மிதித்தெழுதலைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

- உயரம் பாயும் மெத்தைக்கு அருகில் பின்புறமாக திரும்பி மெத்தையிலிருந்து சுமார் இரண்டு பாத அடிகள் தூரத்தில் நின்று கொள்ளவும்.
- இரு கால்களாலும் மிதித்தெழுந்து பின்பக்கமாக உயரமாகப் பாயவும்.
- நிலம்படும் போது இரு கால்களையும் உயரத்தில் வைக்கவும்.

உரு 16.5

பொஸ்பெரி ஃபுளொப் முறையில் குறுக்குச் சட்டத்தை தாண்டுதல் மற்றும் நிலம்படுதலைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

1. • உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு உயரம் பாயும் மெத்தைக்கு அருகில் பின் புற மாகத் திரும்பி நின்று கொள்ளவும்.

- இரு கால்களாலும் மிதித்தெழுவதுடன் உடலின் பின்பகுதி நன்றாக வளைந்து முதலில் தோட்பட்டையும் பின்னர் கைகளும் நிலம்படல் வேண்டும்.

இலவசப் பாடநூல்

உரு 16.6

2. ● முதலில் மெத்தையின்மீது மேற்குறிப்பிட்டவாறு சுதந்திரமாகப் பாய்ந்து மெத்தையில் நிலம்படவும்.

● இரண்டாவதாக குறுக்குச் சட்டமாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய ஆபத்தை ஏற்படுத்தாத பிளாஸ்ரிடிக் அல்லது இறப்பர் நாடா ஒன்றைப் பயன்படுத்தி அதற்கு மேலாகப் பாய்ந்து மெத்தையில் நிலம்படவும்.

உரு 16.7

செயற்பாடு 16.1

நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கால்களின் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

உயரம் பாய்தல் விதிமுறைகள்

1. தொடர்ச்சியான மூன்று தவறான பாய்ச்சலின் பின்னர் போட்டியாளர் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

2. தனிப்பாதத்தால் மாத்திரமே மிதித்தெழமுடியும்.

3. பாயும் போது பேட்டியாளரின் செயல் காரணமாக குறுக்குச் சட்டம் தாங்கியிலிருந்து கீழே விழுதல் தவறான பாய்ச்சலாகக் கருதப்படும்.

4. குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடப்பதற்கு முன்னர் நிலைக்குத்துக் கம்பங் களுக்கு அப்பாலுள்ள தரையை அல்லது நிலம்படும் பிரதேசத்தை உடலின் எந்தவொரு பகுதியினாலும் தொடுதல் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும்.

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தற்கமைய உயரம் பாய்தல் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலுக்குரியதாகும்.

உயரம் பாய்தலில் ஐந்து நுட்ப முறைகள் உள்ளன. தற்காலத்தில் மிகவும் பிரபல்யமான நுட்பமுறை பொஸ்பெரி ஃபுளொப் முறையாகும்.

உயரம் பாய்தலில் ஓடி அணுகுதல், மிதித்தெழல், குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல், நிலம்படுதல் என நான்கு படிமுறைகள் உள்ளன.

பல்வேறு செயற்பாடுகளினூடாக உயரம் பாய்தல் திறன்களை விருத்தி செய்ய முடிவதுடன் சரியான விதிமுறைகளைத் தெரிந்துகொண்டு அவற்றைச் செயற் படுத்துவது வெற்றிகரமான எத்தனிப்புக்குக் காரணமாக அமையும்.

1. A பகுதிக்குப் பொருத்தமான விடையை B பகுதியிலிருந்து தெரிவு செய்து இணைக்கவும்.

A	B
i. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்	நான்கு
ii. உயரம் பாய்தலின் இறுதிப் படிமுறை	நிலம்படுதல்
iii. உயரம் பாய்தலில் மிகவும் சிறந்த நுட்ப முறையானது	பொஸ்பெரி ஃபுளொப்
iv. உயரம் பாய்தலில் ஓர் உயரத்தை பூர்த்தி செய்வதற்கு வழங்கப்படும் எத்தனங்களின் எண்ணிக்கை	மூன்றாகும்
v. உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் படிமுறைகளின் எண்ணிக்கை	உயரம் பாய்தல்

2. உயரம் பாய்தலில் ஏற்படும் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

17 எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவோம்

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலிற்கமைய எறிதலானது மைதான நிகழ்ச்சிக்குரியதாகும். குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல், சம்மட்டி எறிதல் ஆகியன எறிதல் நிகழ்ச்சிகளாகும். பாடசாலை மட்டப் போட்டிகளில் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் கீழ் குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல் மற்றும் ஈட்டியெறிதல் ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் அடங்குகின்றன. பல்வேறு வயதெல்லைகளுக்கு ஏற்ப எறிதல் உபகரணங்களின் திணிவு வேறுபடும். குண்டு போடுதலும் தட்டெறிதலும் வட்டத்தினுள், நின்று அல்லது சுழன்று மேற்கொள்ளப்படும். ஈட்டியெறிதல் அதற்கான விசேட விளையாட்டு மைதானத்தில் ஓடியணுகுதல் மூலம் எறியப்படும். யாதாயினும் ஓர் உபகரணத்தை ஓரிடத்திலிருந்தது எறிவதை விட சுழன்றோ அல்லது ஓடியணுகுதல் மூலமோ எறியும்போது தொலைவுக்கு எறிய முடியும்.

தரம் 8 இல் குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணப் பரிச்சயப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மற்றும் உபகரணத்தை ஓரிடத்திலிருந்து எறிதல் பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் ஆகியவற்றின் வலுக் கொண்ணிலை பற்றிக் கற்பதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

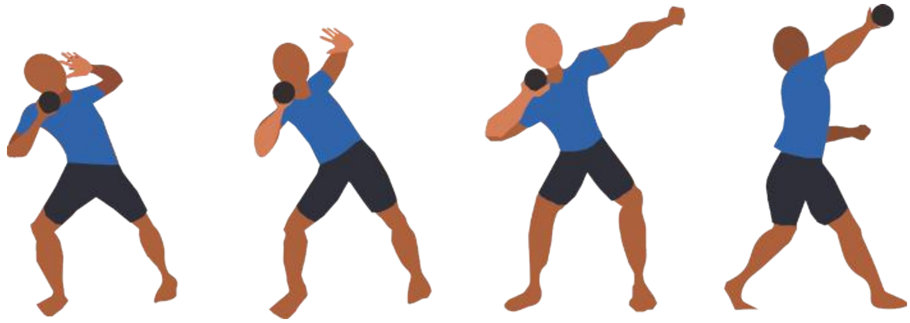
வலுக்கொண்ணிலை

குண்டுபோடுதல், தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சிகளைப் பல படிமுறைகளின் கீழ் விபரிக்கலாம். ஆயத்தநிலை அல்லது ஆரம்பநிலை, வழுக்குதல்நிலை, வலுக்கொண்ணிலை, விடுவிப்புநிலை ஆகியன பொதுவான படிமுறைகளாகும்.

இந்த நிகழ்ச்சிகள் மூன்றிற்கும் வலுக்கொண்ணிலை பொதுவானது. எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் எறியும் உபகரணத்தை விடுவித்தலுக்கான முந்திய படிமுறை வலுக் கொண்ணிலை என அழைக்கப்படும்.

வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து உபகரணமொன்றினை விடுவிக்கும் போது அந்த உபகரணத்திற்கு அதிக சக்தியும் அதிக வேகமும் கிடைக்கும். இதனால் வலுநிலைக்கான பயிற்சியைப் பெறுவதன் மூலம் உபகரணத்தைத் தொலைவிற்கு எறியக்கூடியதாக இருக்கும்.

வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து குண்டு போடுதல்

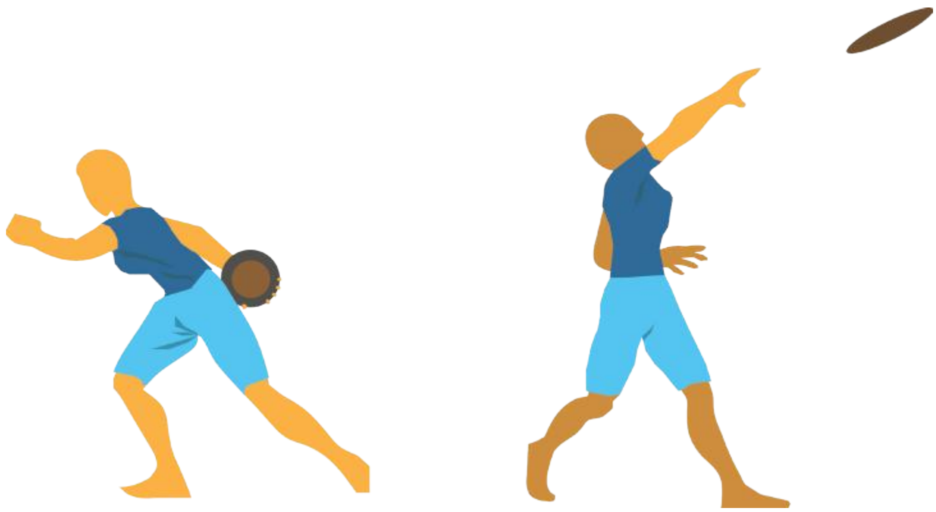


உரு 17.1

- ஆயத்தநிலையில் வட்டத்தினுள் இருக்கும் வீரரின் வலதுகால் வட்டத்தின் மத்தியிலும் இடதுகால் வட்டத்தின் முன் விளிம்பிற்கு அருகாமையிலும் இருக்கும்.
- வலது காலின் முழங்கால் ஓரளவு மடிந்திருப்பதுடன் இடதுகால் பின்பக்கமாக நீட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- வலதுகால் உடலின் நிறையைத் தாங்கி நிற்கும்.
- இவ்வாறு வலுக்கொண்ணிலையிலிருக்கும் விளையாட்டு வீரர் இடப்புறமாக வழுக்கிக் கால்களை நீட்டி எறியும் திசைக்கு உடலைத் திருப்பும்போது கையிலிருக்கும் குண்டு விடுவிக்கப்படும்.

வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து தட்டெறிதல்

- தட்டெறிவதற்குத் தயாராக இருக்கும் விளையாட்டு வீரரின் வலது கால் உடலின் நிறையைத் தாங்கி நிற்கும் தாங்கப்பட்டி ருக்கும்.
- இடது கால் பின்பக்கத்திற்கு நீட்டப்பட்டிருக்கும்.
- அதன் பின் உடலை இடது பக்கத்தால் திருப்பி வலதுகால் நன்றாக நீட்டப்படும்.
- எறியும் திசைக்கு உடலைத் திருப்பும்போது கையிலிருக்கும் தட்டு விடுவிக்கப் படும்.



உரு 17.2

வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து ஈட்டியெறிதல்

- ஈட்டியெறிவதற்குத் தயாராக வலுக்கொண்ணிலைக்கு வந்துள்ள விளையாட்டு வீரரின் வலது கையில் ஈட்டி இருக்கும்.
- வலது கால் முன்னால் நன்றாக நீட்டப்பட்டிருக்கும்.
- உடல் ஓரளவு பின்னால் வளைந்திருக்கும்.
- ஈட்டியின் நுனி மேலே இருக்கும் வகையில் தலைக்கு மேலாக ஈட்டி கையிலிருந்து விடுவிக்கப்படும்.

உரு 17.3

விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்

குண்டு போடுதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. • டெனிஸ் பந்து ஒன்றினைக் கழுத்தின் கீத் தாடை மற்றும் காதிற்குக் கீழ் வைத்துக் கொள்க.
   • கால்களைத் தோள்களின் அகலத்தை விடவும் சற்று அகலமாக விரித்து ஓரிடத்திலிருந்து டெனிஸ் பந்தினை விடுவிக்கவும்.

உரு 17.4

2. • டெனிஸ் பந்தை மேலே காட்டியவாறு வைத்துக் கொள்க.
   • பின்பக்கத்திற்குத் திரும்பி நின்று மீண்டும் முன்னால் திரும்பிப் பந்தை எறியவும்.

உரு 17.5

தட்டெறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. • *கால்களை சிறிது தூரத்தில் வைத்து அந்த இடத்திலிருந்து வளையத்தை முன்னால் எறியவும்.*

உரு 17.6

2. • *வளையத்தை கையில் வைத்து கொண்டு எறியம் திசையின் எதிர்பக்கத்திற்குத் திரும்பி நிற்கவும்.*
   • *மீண்டும் முன்னால் திரும்பி வளையத்தை எறியவும்.*

உரு 17.7

3. • *சுமார் ஒரு அடி நீளமான தடியைக் கையில் எடுத்துக் கொள்க.*
   • *கால்களை தோள்களின் அகலத்திற்கு விரித்து வைத்து, நின்று கொண்டு தடியைத் தொலை விற்கு எறியவும்.*

உரு 17.8

4. • எறியும் திசையின் எதிர்ப் பக்கத்திற்குத் திரும்பி நிற்கவும்
- மீண்டும் முன்னால் திரும்புவதோடு கையிலுள்ள தடியை எறியவும்.

உரு 17.9

ஈட்டி எறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1. • தோற் பந்தொன்றை அல்லது டெனிஸ் பந்தொன்றை கையில் எடுத்துக் கொள்க.
- கால்களை ஓரளவு அகல விரித்து வைத்து ஓர் இடத்தில் நின்று கையை பின் பக்கத்திற்கு நீட்டி பந்தைஎறியவும்.

உரு 17.10

2. • தனது பரிச்சயமான கையில் பந்தை வைத்துக்கொள்க.
- நிலத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட குறித்த இடத்திற்கு ஓடிச்சென்று அங்கு கையை நன்றாகப் பின்பக்கத் திற்கு நீட்டி பந்தை தூரத்திற்கு எறியவும்.

உரு 17.11

செயற்பாடு 17.1

உங்கள் ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கமைய குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் ஆகியவற்றை வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து விடுவிக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும்.

மேலே உள்ள அனைத்து உபகரணங்களுடனான பயிற்சிகளையும் ஆரம்பத்தில் உபகரணமின்றியும், இரண்டாவதாக மாற்று உபகரணத்தையும் பின்னர் உரிய அளவிலான உபகரணத்தையும் பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளவும். எறிகின்ற உபகரணங்கள் ஆபத்தானவை ஆகையால் எப்போதும் ஆசிரியர்களின் ஆலோசனையின்படி இந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டுமென்பதனைக் கவனத்திற் கொள்க.

எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான விதிமுறைகள்

1. போட்டியாளரின் இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் ஒரு நிமிடத்தினுள் தமது எத்தனத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
2. கையுறைகள் அணிவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டாது.
3. தட்டெறிதல் மற்றும் குண்டுபோடுதல் என்பன உரிய வட்டத்தினுள் இருந்து மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.
4. குண்டு, தட்டு மற்றும் ஈட்டி என்பன அடையாளமிடப்பட்டுள்ள ஆரைச் சிறைக் கோண எல்லைக் கோடுகளுக்கிடையே நிலம்பட வேண்டும்.
5. எறிகின்ற உபகரணம் நிலம்படுவதற்கு முன் வட்டத்திலிருந்தோ அல்லது ஓட்டப் பகுதியிலிருந்து வெளியேறுதல் கூடாது.
6. குண்டு அல்லது தட்டு எறிந்த பின்னரை வட்டத்தினூடாகவே வெளியேறுதல் வேண்டும். ஈட்டி எறிந்த பின்னர் இரு பக்கங்களிலும் அடையாள மிடப்பட்டிருக்கும் கோடுகளுக்குப் பின்பக்கத்தால் ஓட்டப் பாதையினூடாக வெளியேறுதல் வேண்டும்.
7. போட்டியொன்று ஆரம்பித்ததன் பின்னர் விளையாட்டு மைதானத்தினுள் அல்லது உபகரணம் நிலம்படும் பிரதேசத்தினுள் பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டாது.
8. முதல் மூன்று சுற்றுகள் எறியும் விளையாட்டு வீரர்களுள் ஆகக் கூடிய திறமைகளைக் காட்டும் எட்டு வீரர்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டு இவர்களுக்கு மேலும் மூன்று சுற்றுகள் எறிய வாய்ப்பளிக்கப்படும்.

செயற்பாடு 17.2

எறிதல் செயற்பாடுகளில் இடம் பெறும் விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்களின் பட்டியலொன் றினைத் தயாரித்து வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துக.

குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் மற்றும் ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சிகள் மெய்வல்லுனர் வகைப்படுத்தலின் பிரகாரம் மைதான நிகழ்ச்சியின் கீழ் அமையப் பெற்றுள்ளன.

இங்கு எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் நுட்பமுறைகள் சில படிமுறைகளின் கீழ் விபரிக் கப்படுகின்றன.

அவற்றுள் வலுக்கொண்ணிலை என்பது உபகரணத்தை விடுவிப்பதற்கு முந்திய படிமுறையாகும்.

குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் மற்றும் ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் வலுக் கொண்ணிலையிலிருந்து எறியும்போது உபகரணத்திற்கு அதிக வேகமும் சக்தியும் கிடைக்கின்றது.

எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் விதிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளுதல் வெற்றிகரமான எத்தனத்திற்கு அவசியமாகும்.

நீங்களும் பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு இந்த உபகரணங்களை எறியும் முறை பற்றிய அனுபவத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

1. எறியும் நிகழ்ச்சிகள் நான்கினைப் பெயரிடுக.
2. வட்டத்தினுள் சுழன்று வேகத்தைப் பெற்று எறியும் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
3. குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் ஆகிய இரண்டிற்குமான பொதுவான படிமுறைகள் எவை?
4. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் பொதுவான விடுவித்தலுக்கு முந்திய படிமுறை எது?
5. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் பொதுவான விதிமுறைகள் மூன்றைக் குறிப்படுக.

18

விளையாட்டின் மூலம் சமூக விழுமியங்களை விருத்திசெய்வோம்

தனியாக வாழ்வதை விடவும் கூட்டாக வாழ்வதையே மனிதர்கள் விரும்புகின்றனர். இவ்வாறு மனிதர் பலரின் சேர்க்கையை சமூகமெனக் கூறலாம். உங்கள் குடும்பம் ஒரு சிறிய சமூக அலகாகும். சமூகத்தோடு ஒருவர் இணைய வேண்டுமாயின் அச்சமூகத்தில் காணப்படும் சட்டதிட்டங்கள், விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள், கலாசார பழக்கவழக்கங்கள் என்பவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். எமது வாழ்வில் சமூக இசைவாக்கமடைவதற்கான வாய்ப்புக்கள் ஏராளம் உள்ளன. அவற்றில் பாடசாலை பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது. பாடசாலைகளில் நடைமுறையிலிருக்கும் இணைப் பாடவிதான மற்றும் பாடவிதானத்துக்குப் புறம்பான செயற்பாடுகள் உங்களைச் சமூக இசைவாக்கமுடைய நபராக ஆக்குவதற்கு உதவுகின்றன. குறிப்பாகப் பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது பல்வேறு குழு விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றிப் பெறும் அனுபவங்கள் இதற்குப் பெரிதும் உதவு கின்றன. இவ்வாறாக சமூக விழுமியங்களைக் கடைப்பிடிப்பதில் விளையாட்டு பெரும் பங்களிப்பை வழங்குகின்றது.

முன்னைய தரங்களில் விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் விளையாட்டின் கௌரவம், வீரர்களின் பாதுகாப்பு, நியாய பூர்வத் தன்மை ஆகியவற்றை அடைந்து கொள்ளலாமெனக் கற்றறிந்தோம்.

இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுங்க விழுமியங்களின் சமூகப் பெறுமானங்களை அறிந்து கொள்வோம்.

விளையாட்டு விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களும்

பாடசாலையில் அனைத்து மாணவர்களும் பங்குகொள்ளக்கூடிய விதத்தில் பல்வேறு வயது மட்டங்களுக்கான பல்வேறு விளையாட்டுக்கள் பாடசாலைகளில் இடம் பெறுகின்றன.

- சிறு விளையாட்டுக்களும் வழி விளையாட்டுக்களும்
- பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- வகுப்புமட்ட சினேகபூர்வப் போட்டிகள்
- பாடசாலைகளுக்கிடையிலான சினேகபூர்வப் போட்டிகள்
- வலய மட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- மாகாண மட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகள்

- தேசியமட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகள்
- சர்வதேச அல்லது நாடுகளுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகள்

மேலே குறிப்பிட்ட போட்டிகளில் குறைந்தது ஒன்றிலாவது நீங்களும் கலந்து கொண்டிருப்பீர்கள். அங்கு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கமைவாக செயலாற்றியதன் மூலம் ஏராளமான அனுபவங்களைப் பெற்றிருப்பீர்கள்.

செயற்பாடு 18.1

பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளின்போது நீங்கள் ஓர் இல்லத்தின் 100 x 4 மீற்றர் அஞ்சலோட்ட அணியைப் பிரதிநிதித் துவப்படுத்தும் வீரராயின் அவ்வணியின் சிறந்த அங்கத்தினராக ஆகுவதற்கு நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பண்புகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.

எவ்வகையான விளையாட்டாயினும் அவ்விளையாட்டுக்கென ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள நியமங்கள் விளையாட்டு விதிமுறைகளாகும். உதாரணமாக விளையாட்டு மைதான நீளம், அகலம், பங்குகொள்ளக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை, உபயோகிக்கும் உபகரணங்களின் தன்மை, உபகரணங்களின் நிறை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

விதிமுறைகள் விளையாட்டின் இருப்புக்காக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஏற்பாடுகளாகும். இதற்கு உதாரணமாக விளையாட்டுப்போட்டியொன்றுக்காக வீரர்கள் அணியும் உடை களைக் குறிப்பிடலாம்.

விளையாட்டு விதிமுறைகளைச் சரியாகப் பேணுவதற்கு அவசியமான குணநலப் பண்புகள், சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் நன்னடத்தைகள் என்பன விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களெனப்படும். இதற்கு உதாரணமாக விளையாட்டுப் போட்டி முடிவில் இரு அணிவீரர்கள் அவர்களிடையேயும் நடுவர்களோடும் கைகுலுக்குதலைக் குறிப்பிடலாம்.

விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி விளையாடுவது விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதாக அமையும். அது விழுமியங்களைப் பாதுகாப்பது போன்றே சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவற்றுக்கு மதிப்பளிப்பதுமாகும்.

உரு 18.1 குற்றச்சாட்டுக்கள் சுமத்தப்படல்

விளையாட்டுத் திறன் உச்ச அளவில் இருப்பினும், விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இயைவாகச் செயற்படாதுவிடின் அது விளையாட்டு வீரனுக்கும் அணிக்கும் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

உதாரணம்

- போட்டியிலிருந்து விலக்குதல்
- விளையாடுவதற்குத் தடை விதிக்கப்படுதல்
- இகழ்ச்சிக்கு ஆளாகுதல்
- குற்றச்சாட்டுகள் சுமத்தப்படுதல்
- உதாசீனம் செய்யப்படுதல்
- பார்வையாளர்கள் மத்தியில் வரவேற்புக் குறைதல்

தலைசிறந்த அமெரிக்க வீரர்களான லான்ஜ் ஆம்ஸ்டடோங் சைக்கிளோட்டப் போட்டியிலும் மேரியன்ஸ் ஜோன்ஸ் ஒலிம்பிக் போட்டியிலும் தங்கப்பதக்கங்களை இழந்ததற்குக் காரணம் போட்டி விதிமுறைகளை மீறித் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகளை உபயோகித்தவாறு போட்டிகளில் பங்கு கொண்டமையாலாகும். சமூகத்தின் கௌரவத்தைப் பெற்றிருந்த அவ்விருவரும் இச்சம்பவத்தால் தமது கௌரவத்தை இழந்தனர்.

சமூகத்தில் விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இசைவாக நடப்பதன் முக்கியத்துவம்

விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதன் மூலம் அனைவரிலும் நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்பட வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அது தனிநபரில் அல்லது நபர்களுக்கிடையில் அல்லது கூட்டாக ஏற்படலாம். இவ்வாறான மாற்றங்கள் காரணமாக பின்வரும் நன்மைகளை அடையலாம்.

- ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு கழிக்க முடிதல்
- உடல், உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யக்கூடியதாக இருத்தல்
- கூட்டாகச் செயலாற்றப் பயிற்சி பெறுதல்

- ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றக்கூடியதாக இருத்தல்
- அன்றாட செயற்பாடுகளில் விருப்புடன் ஈடுபடக்கூடியதாகவிருத்தல்
- எந்தவொரு சமூகப் பிரிவினரும் மகிழ்ச்சியாகக் காலத்தைக் கழிக்கக்கூடியதாக இருத்தல்
- நற்குணமுள்ள, பண்பான, சமூக இசைவாக்கமுடைய நபர்கள் சமூகத்தில் உருவா குதல்

நீங்களும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மேற்படி நன்மைகளை அடைந்து கொள்ளுங்கள்.

விதிமுறைகளுக்கமைய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒருவர் சமூகத்தால் கௌரவப்படுத்தப்படுகிறார்.

இதற்கமைய விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றில் சமூகப் பெறுமானம் தங்கியுள்ளதை நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

பாடசாலைக் காலங்களில் விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வதன் மூலம் வகுப்பறைக் கற்றலுக்கு மேலதிகமாகப் பல்வேறு வாழ்க்கைக்கான அனுபவங்களை நீங்கள் அடைந்து கொள்ளலாம். குறிப்பாகப் பாடசாலைக் கல்வியின் பின்னர் உயர் கல்வி அல்லது தொழிலொன்றுக்குச் சென்ற பின்னர், விளையாட்டின் மூலம் பெற்ற அனுப வமானது உங்களுக்குப் பயனளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

அவ்வாறு நீங்கள் அடையும் சிறந்த பண்புகள் சில பின்வருமாறு,

- ஒழுங்கமைக்கும் ஆற்றல்
- செயற்திறன்
- முடிவெடுக்கும் ஆற்றல்
- சினேகபூர்வத் தன்மை
- பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல்
- சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்பும் ஆற்றல்
- தலைமைத்துவ ஆற்றல்
- பின்பற்றும் ஆற்றல்
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்
- பரிவுணர்வு

உரு 18.2 செயற்றிறன் கொண்ட மாணவர்கள்

செயற்பாடு 18.2

8 ஆம் தரத்தில் நீங்கள் கற்ற வழிவிளையாட்டொன்றை ஞாபகப்படுத்தி கொள்ளுங்கள். நண்பர்களோடு சேர்ந்து அதனை விளையாடுங்கள். அவ்விளை யாட்டில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உங்கள் வாழ்க்கையில் கிடைக்கக்கூடிய நன்மை களைப் பட்டியலிடுங்கள்.

விளையாட்டு வீரராகப் பயனுள்ள தொடர்புகளைப் பேணுதல்

நீங்கள் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது சமூகத்திலுள்ள பல்வேறு பிரிவினருடன் செயலாற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் சில அங்கத்தவர்களின் ஒத்துழைப்பு, குழு உணர்வு இல்லாத காரணத்தால் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

தமது எதிரணியினருடன் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல், நடுவர்களோடு முரண்படுதல், பார்வையாளர்கள் வீரர்களை நோக்கி கற்கள், போத்தல்கள் போன்றவற்றை வீசுதல் போன்ற சம்பவங்களைத் தொலைக்காட்சி மூலம் நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின்போது இவ்வாறான பிரச்சினைகள் ஏற்படாதிருக்க நாங்கள் பொறுப்புடன் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

எனவே, தமதணி அங்கத்தினர்கள் எதிரணியினர், பார்வையாளர்கள், நடுவர்கள் ஆகியோர்களுடன் செயலாற்றும்போது எங்களுள் நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தமது அணியிலுள்ள அங்கத்தினருடன் செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள்

விளையாட்டு அணியொன்றில் வீரர்களும் பயிற்சியாளர்களும் அடங்குவர். பெரும் பாலான அணிகளின் வெற்றி வீரர்களின் திறமை, ஈடுபாடு மற்றும் குழு உணர்விலேயே தங்கியுள்ளது.

உரு 18.3 குழுவாகச் செயற்படல்

எனவே, பின்வரும் நற்பண்புகளை நாம் விருத்தி செய்ய வேண்டும்.

- உற்சாகத்துடனும் ஈடுபாட்டுடனும் ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுதல்
- அணியின் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்ளல்
- அடுத்தவர் குறைபாடுகளை விமர்சித்தல் மற்றும் பிறரை அவமரியாதை செய்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்
- ஏனைய வீரர்கள் தொடர்பில் முறைப்பாடுகள் செய்யாதிருத்தல்
- அங்கத்தினருக்கு உதவிபுரிதல்
- உரிய பயிற்சிகளில் கலந்துகொள்ளுதல்
- பயிற்சியாளர்களுடன் இணக்கமாக நடந்து கொள்ளுதலும் அவர்களுக்கு மரியாதை செய்தலும்
- தலைமைக்கு மதிப்பளித்தல்
- பிறர் கருத்துக்களை பொறுமையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளல்
- நியாயபூர்வமாக நடந்து கொள்ளுதல்

எதிரணி வீரர்களுடன் செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள்

விளையாட்டுக்களில் எதிரணியினர் எனக் கருதப்படுவோர் உரிய வயதெல்லையில் போட்டியிட வந்துள்ள பிறிதொரு அணியினராவர். எதிரணியினர் எவ்விதத்திலும் எதிரிகளல்லர்.

எதிரணியினருடன் செயலாற்றுமபோது பின்வரும் நற்பண்புகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

உரு 18.4 எதிரணியினருடன் இணக்கமாக நடந்து கொள்ளல்

- எதிரணியினரின் விசேட திறன்களை மதித்தலும் பாராட்டுதலும்
- எதிரணியினர் விதிமுறைகளை மீறும்போது பண்பாக எடுத்துக்கூறல்
- வெற்றிகளின்போது அளவுக்கதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படாதிருத்தலும் தோல்வி களின்போது காரணங்கள் கூறாதிருத்தலும்
- எதிரணி வீரர்களுக்கேற்படும் விபத்துக்கள், அவசரநிலைகளின்போது உதவி செய்தல்
- வெற்றி, தோல்வி எதுவாயினும் எதிரணியினருடன் இன்முகத்துடன் நடந்து கொள்ளுதல்
- இழிவுபடுத்தக்கூடிய, பொருத்தமற்ற, அவமானப்படுத்தும் சைகைகளைத் தவிர்த்தல்

நடுவர்களோடு செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள்

விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு அமைய உரிய முறையில் போட்டிகளை நடத்தி நியாயபூர்வமாகத் தீர்ப்பளிக்கும் நடுவர்களோடு செயலாற்றுவது தொடர்பில் பின்வரும் நற்பண்புகளை விருத்தி செய்தல் வேண்டும்.

- நடுவர்களை மதித்தல்
- நடுவர்களின் முடிவுகள் தொடர்பில் நேரடியாக வினாவெழுப்புவதைத் தவிர்த்தல்
- முறைப்பாடுகள் இருப்பின் விதிமுறைகளுக்கிணங்க முன்வைத்தல்

- நடுவர்களினால் எதிர்பாராமல் நடைபெறும் தவறுகளை விமர்சிக்காதிருத்தல்
- நடுவர்களுடன் சச்சரவில் ஈடுபடாதிருத்தல்
- நடுவர்ளுடன் வாக்குவாதப்படாதிருத்தல்
- போட்டி முடிவின்போது பண்பாடான முறையில் நன்றி தெரிவித்து விடை பெறுதல்

பார்வையாளர்களோடு செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள்

விளையாட்டைப் பார்வையிடுவதற்குப் பல்வேறு இயல்புகள் கொண்ட மக்கள் வருவர். அவ்வாறே அவர்களின் நடத்தை முறைகளும் பலவிதமாக அமையும்.

உரு 18.5 கூச்சலிடல்

மேற்படி பார்வையாளர்களோடு நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பப் பின்வரும் நற்பண் புகளை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

- கேலிக்கூச்சல்களுக்குத் துலங்கலைக் காட்டாதிருத்தல்
- பாராட்டுக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
- சுமுகமாக நடந்து கொள்ளுதல்
- முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதிருத்தல்
- விதிகளுக்குப் புறம்பான உதவிகளைப் பெறாதிருத்தல்

பார்வையாளர்களிடம் இருக்க வேண்டிய நற்பண்புகள்

பார்வையாளர்கள் விளையாட்டினதும் விளையாட்டு வீரர்களினது கௌரவத்தைப் பாதுகாக்கும் விதத்தில் நடந்துகொள்ள வேண்டும். ஒருசில சர்வதேசமட்ட போட்டிகளின்போது பார்வையாளர்கள் உணர்ச்சி மேலிட்டால் கலவரங்கள் செய்வதை ஊடகங்களினூடாகக் கண்டிருப்பீர்கள். முறைகேடான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் பார்வையாளர்களுக்கு எதிராக ஏற்பாட்டாளர்களால் உரிய நடவடிக்கைகள் எடுக்கப் பட்டுத் தண்டிக்கப்படுவார்கள் என்பதைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பார்வையாளர்களிடம் காணப்பட வேண்டிய நற்பண்புகள்

- வெற்றி, தோல்வி ஆகிய இரண்டிலும் விளையாட்டு வீரர்களை உற்சாகமூட்டி ஊக்குவித்தல்.
- விளையாட்டு வீரர்களைக் கேலிசெய்தல், தூற்றுதல், தொந்தரவு செய்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- எல்லா அணி வீரர்களையும் ஒரேவிதமாக மதித்தலும், பாராட்டுதலும்.
- தகாத வார்த்தைப் பிரயோகங்களைத் தவிர்த்தல்.
- விளையாட்டுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் வகையில் கூச்சலிடுவதைத் தவிர்த்தல்.
- விளையாட்டு மைதானச் சூழலில் மதுவருந்துதல், போதைபொருள் பாவித்தல், புகைப்பிடித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.

மேற்படி நற்பண்புகளைப் வளர்த்துக் கொள்வதன்மூலம் நீங்கள் சிறந்த விளையாட்டுப் பான்மையுள்ளவராக ஆகுவீர்கள். இதனால் நாம் வசிக்கும் சமூகத்தில் காணப்படும் சட்டதிட்டங்கள், பழக்கவழக்கங்கள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் மற்றும் சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்டவைகளைப் பின்பற்றுவது உங்களுக்கு இலகுவாக இருக்கும்.

இதனடிப்படையில் விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் ஆகிய வற்றை விருத்தியாக்கிக் கொண்டவர் சமூகத்திலும் ஒழுக்கப்பண்பாடு நிறைந்த வராகக் காணப்படுவார்.

விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்கள் மூலம் விளையாட்டின் கௌரவம், விளையாட்டு வீரர்களின் நியாயபூர்வ உரிமைகள் என்பன பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது உங்களுக்குப் பல்வேறு நபர்களுடன் தொடர்புகளை வைத்திருக்க நேரிடும். இது சமூகத்திலுள்ள பல்வேறு குழுக்கள், பிரிவினர்களுடன் ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுவதற்குத் தேவையான நடத்தை மாற்றத்தைப் பெற்றுத் தரும்.

விளையாட்டில் தமதணி, எதிரணி, நடுவர்கள், பார்வையாளர்களென அனைத்துப் பிரிவினருடனும் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளும்போது சிறந்த விளையாட்டுப் பண்புகளை வெளிக்காட்ட வேண்டும்.

1. விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் உங்களிடம் விருத்தியாகக் கூடிய நற்பண்புகள் ஐந்து தருக?

2. விளையாட்டு வீரரொருவர் பாடசாலைக் கல்வியின் பின்னர் தொழிலில் ஈடுபடும்போது அவரது செயற்பாடுகளை மிகச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்கு அவரிடத்தில் விருத்தியாக வேண்டிய தேர்ச்சிகள் ஐந்து தருக?

3. விளையாட்டு வீரர் என்ற வகையில் தமதணியினர், எதிரணியினர், நடுவர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகளைத் தனித்தனியாக அட்டவணைப்படுத்துக.

4. விளையாட்டுப் போட்டியொன்றின் பார்வையாளராகிய உங்களிடத்தில் காணப் பட வேண்டிய நற்பண்புகள் ஐந்து தருக?

19 உளச்சமூகத் தகைமைகளை மேம்படுத்துவோம்

வாழ்க்கையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு சவால்களுக்கு முங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. நோய்நொடிகள், பரீட்சை, வேலை இழக்கப்படல் போன்ற தனிப்பட்ட சவால்களுக்கும் இயற்கை அனர்த்தங்கள், யுத்தம் போன்ற முழுச் சமூகத் துக்குமான சவால்களுக்கும் சிலவேலைகளில் எமக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடலாம். இவ்வாறான நிலைமைகளின்போது அவற்றுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கத் தேவையான உடல், உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகள் அவசியமாகின்றன. புத்தி சாதுரியமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளவும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கவும் தமது அனுபவங்களைச் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்தவும் உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகள் உதவுகின்றன.

முன்னைய தரங்களில் நாம் மனவெழுச்சிச் சமனிலை, பரிவுணர்வு, பயனுள்ள தொடர்பாடல், சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் போன்ற உள மற்றும் சமூக நலன்களுக்கு ஏதுவாக அமையும் தேர்ச்சிகள் பற்றிக் கற்றோம்.

இந்த அத்தியாயத்தில் உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகளுக்கு உதவும் தேர்ச்சிகள் சிலவற்றைக் கலந்துரையாடுவோம்.

ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்வுச் சிந்தனை ஆற்றல்

வாழ்க்கையின் சில சந்தர்ப்பங்களில் விரைவாகத் தீர்மானம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்வுச் சிந்தனை ஆகிய திறன்கள் முக்கியமானதாக அமையும்.

உரு 19.1 செஸ் விளையாட்டில் ஈடுபடல்

ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்ச்சிச் சிந்தனை ஆற்றல் என்பது, தனது அறிவையும் ஆக்கத் திறனையும் பயன்படுத்திச் சாதாரணமாக மாற்றுத் தீர்வை முன்வைப்பதை விட வேறு மற்றும் புதிய தீர்வுகள் பற்றிச் சிந்தனை செய்யும் ஆற்றலாகும்.

பல்வேறு துறைகள் சார்ந்த நூல்களை வாசித்தல், கற்ற விடயங்கள் பற்றித் தர்க்கரீதியாகச் சிந்தித்தல், உளத் தொழிற்பாட்டுக்கு உதவும் செஸ் (சதுரங்கம்), டாம் போன்ற விளை யாட்டுக்களில் ஈடுபடல் ஆகியன மூலம் உங்களது சிந்தனை ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாடசாலையிலிருந்து வந்த பின்னர் மாலையில் அஹமட், விமலின் வீட்டுக்கு வந்தான். வயல்வெளியில் இருவரும் நடந்து மகிழ்ச்சியாகப் பொழுதைக் கழிக்க விரும்பினர். அஹமட் தோட்டத்தில் கிடந்த மூங்கில் தடியொன்றை எடுத்துக் கொண்டான். பெரிய வரப்புக்கப்பால் இருந்த சிற்றோடையில் வேகமான நீரோட்டம் இருப்பதை இருவரும் கண்டனர்.

இவ்விடத்தல் நீர் அதிக ஆழம் இல்லை இறங்கிச் செல்லலாம் என்றான் விமல்.

ஆனால் ''இது எவ்வளவு ஆழமானது என்பது தெரியாது தானே'' என்று கூறியவாறு அஹமட் மூங்கில் கம்பை நீரினுள் செலுத்தி ஆழம் பார்த்தான்.

''இது மூன்று அடி ஆழல் இருக்கும். நீரோட்டமும் வேமாக இருக்கின்றது. இறங்கினால் இருவரையும் நீரோட்டம் அடித்துச் செல்லக்கூடும். நீரோடையின் கீழ்ப்பகுதியிலுள்ள ஒடுக்கமான பகுதி ஒன்றினூடாகப் பாய்ந்து செல்வோம்'' என்றான் அஹமட்.

ஒடுக்கமான அப்பகுதியினூடாக மூங்கில் தடியை ஊன்றி அஹமட் பாய்ந்தான். பின்னர் விமலிடம் தடியைக் கொடுத்து அவனையும் பாய்ந்து வரச் செய்தான்.

பின்னர் புல்வெளியினூடாக இருவரும் நடந்து செல்லும்போது அஹமட் மூங்கில் தடியால் புற்களை அடித்து வாரிக்கொண்டு சென்றான். அப்போது ஓரிடத்திலிருந்து பாம்பொன்று ஓடுவதை இருவரும் கண்டனர்.

சற்றுத் தொலைவில் பழங்கள் நிறைந்த மாமரமொன்றைக் கண்டனர். ஆனால் மாமரத்தில் ஏறுவது சிரமம். மாம்பழங்களைப் பறிப்பதற்கு உயரமும் போதாது. அப்போது விமல் சரியாக குறிபார்த்து மூங்கில் தடியால் பழங்களுக்கு எறிந்தான். நான்கு, ஐந்து மாம்பழங்கள் நிலத்தில் விழுந்தன. இருவரும் மாம்பழங்களை உண்டு மகிழ்ந்தனர்.

பக்கத்து வீட்டு நாய் குரைத்தவாறு கடிக்க வந்தபோது அஹமட் கையிலிருந்த தடியைக் காட்டினான். நாய் அப்பால் விலகி ஓடியது.

''இந்த மூங்கில் தடி மந்திரக்கோல் போன்றது. அதனை என்னிடம் கொடு'' என்றான் விமல்

இதில் எந்த மந்திர சக்தியும் கிடையாது. இடத்துக்குத் தகுந்தவாறு பயன்படுத் தியதால் தான் இது நமக்குப் பயன்பட்டது. எனச் சிரித்தவாறு அஹமட் கூறினான்.

சாதாரண மூங்கில் தடியைச் சமயோசிதமாகப் பயன்படுத்தியதன்மூலம் மாணவர்கள் இருவரும் ஆபத்துக்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொண்டதுடன் பல்வேறு சுவையான அனுப வங்களையும் பெற்றுக் கொண்டமையை இவ்வுதாரணம் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

செயற்பாடு 19.1

இந்தக் கதையில் சிறுவர்கள் இருவரும் முகங்கொடுத்த சவால்களை புத்திசா தூரியமாகவும் ஆக்கத்திறன் மிக்க வகையிலும் வெற்றிகொண்ட வித்ததைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாகத் தீர்க்கக்கூடிய ஆற்றல்

ஐஸ்வர்யா, றம்யா ஆகிய இருவரும் பாடசாலை முடிவடைந்து வீட்டுக்கு வரும் போது வீடு அல்லோல கல்லோலப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது.

''சுகவீனம் காரணமாக அப்பாவை வைத்தியசாலையில் சேர்த்துள்ளனர். அப்பாவை பார்த்துக்கொள்வதற்கு நான் ஒவ்வொரு நாளும் வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும். உங்கள் இருவரையும் எவ்வாறு பார்த்துக்கொள்வது,'' இவ்வாறு அம்மா உள நெருக்கீட்டுடன் கூறினார்.

''ஏன் அம்மா நாங்கள் சில நாட்கள் பெரியப்பாவின் அல்லது மாமியின் வீட்டில் தங்கலாம் தானே'' என ஐஸ்வர்யா ஆலோசனை கூறினாள். ''இது நல்ல யோசனை தான் ஆனால் இந்த நாட்களில் உங்களுக்குத் தவணைப் பரீட்சை நடக்கின்றது தானே'' என அம்மா கேட்டார்.

''நாம் நன்றாகப் படித்துள்ளோம். அம்மா வீட்டில் இல்லாவிட்டாலும் கூட நாம் படிப்போம். விளங்காத விடயங்கள் ஏதுமிருந்தால் பெரியப்பாவிடம் கேட்கலாம்'' என்று றம்யா கூறினாள்.

''ஆனாலும் உனது சுற்றுலா பயணத்துக்கு என்ன செய்வது'' அம்மா றம்யாவிடம் கேட்டார்.

''இந்த நிலையில் அம்மாவினால் சுற்றுலாவுக்குப் பணம் செலவுசெய்ய முடியாது. எம்மை அழைத்துச் செல்லவும், அழைத்து வரவும் யாரும் இல்லையே. ஆகவே, அடுத்த தடவை சுற்றுலாவிற்குச் செல்கிறேன்'' என்று சிந்தித்தவாறு பதில் கூறினாள் றம்யா.

''நான் தங்கையைக் கவனித்துக் கொள்கிறேன் உடுப்புகளையும் கழுவிக் கொள்கிறேன்'' என்றாள் ஐஸ்வர்யா.

''நல்லது பெரியப்பாவின் வீடே நீங்கள் நிற்கச் சிறந்தது. நான் பெரியப்பாவிடம் நீங்கள் இருவரும் சில நாட்கள் அவர்களது வீட்டில் தங்க முடியுமா? எனக் கேட்கிறேன். அதுவரை நீங்கள் அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்ளுங்கள். இப்போது எனக்குச் சுமையொன்று குறைந்தது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது'' என்றார் அம்மா.

செயற்பாடு 19.2

கதையில் பிள்ளைகள் இருவரும் முகங்கொடுத்த சவால்களை வெற்றிகொள்ளத் தமது அறிவு, பொறுப்புணர்ச்சி, ஆக்கத்திறன், ஆற்றல் ஆகியவற்றை பயன் படுத்திய விதத்தினைக் கலந்துரையாடுக.

உரு 19.2 பிரச்சினை தீர்த்தல்

மேலே கூறிய உதாரணம் நாம் ஒவ்வொருவரும் முகங்கொடுக்கக்கூடிய பிரச்சினைக்குரிய சந்தர்ப்பமாகும். குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து பொருத்தமான முடிவுகளுக்கு வருவதன் மூலம் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங் கொடுக்கலாம்.

இவ்வாறு எதிர்பாராத பிரச்சினைகள் வாழ்க்கையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்பட முடியும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உளரீதியாகச் சோர்ந்து விடாமல் பயனுள்ள முறையில் பிரச்சினையைத் தீர்க்கப் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாள முடியும். மேலே குறிப்பிட்ட நபர்களும் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாண் டுள்ளார்களா? என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பிரச்சினையொன்று ஏற்படும்போது மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

1. பிரச்சினை தவிர்க்கப்படக்கூடியது என உடன்படாகச் சிந்தித்தல்
2. பிரச்சினையை நன்கு விளங்கி கொள்ளல்.
   - பிரச்சினையுடன் தொடர்புடைய சகல தகவல்களையும் சேகரித்துக் கொள்வது இதற்கு உதவியாக அமையும்
3. பல்வேறு தீர்வுகள் பற்றி ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்தித்தல்.
   - தீர்வுகளின் பட்டியலை தாளில் எழுதிக் கொள்வது நன்று
4. மிகப் பொருத்தமான தீர்வுகளைத் தெரிவுசெய்து நடைமுறைப்படுத்தல்.
   - பிரச்சினைத் தீர்வுக்கென உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளத்தக்க நபர்கள் உங்களிட முள்ள வளங்கள் போன்றன தொடர்பாகக் கவனஞ்செலுத்துதல்
5. தீர்வினைப் பற்றி உங்களால் சிந்திக்க முடியாதெனில் நம்பிக்கையான, அனுபவ முள்ள பெரியவர் அல்லது வளர்ந்த ஒருவரிடம் அறிவுரை கேட்டல்.
6. குறிப்பிட்ட பிரச்சினை குடும்பத்திலுள்ள அல்லது குழுவிலுள்ள அனைவருக்கும் உரியதெனின் கூட்டாக இணைந்து கலந்துரையாடுதல். இதன்போது பிறரது கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல் வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி அளிக்கக்கூடிய தீர்வினை எட்டுவதற்கு சுய அர்ப்பணிப்பு அவசியமாகலாம்.

7. ஒரு தீர்வு வெற்றிகரமானதாக அமையவில்லையெனின் அது ஏற்படாமைக்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து வேறு தீர்வினை நடைமுறைப்படுத்த மீண்டும் முயல வேண்டும்.

ஏதேனும் பிரச்சினையொன்றுக்கான தீர்வினை வெற்றிகரமாக மேற்கொண்டால் அவ்வாறான வேறோர் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்போது இதனை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு செயற்பட முடியும். சிலர் பிரச்சினை ஏற்படும்போது மதுவருந்துதல், சண்டை சச்சரவுகளில் ஈடுபடல் போன்றவற்றின் மூலம் பிரச்சினையை மேலும் சிக்கலாக்கிக் கொள்வர். உள நெருக்கீட்டுக்கு உட்படாமல் உடல், உள ஆரோக்கியத்துக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாது பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் மிகச் சிறந்த திறனாகும்.

செயற்பாடு 19.3

கடந்த வாரம் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினைக்குரிய சந்தர்ப்பமொன்றை ஞாபகப்படுத்துக. மேற்படி படிமுறைகளுக்கு அமைய பிரச்சினையைத் தீர்க்கக் கூடிய விதத்தைச் சுருக்கமாக எழுதிக் காட்டுக. இது தொடர்பாக ஆசிரியரின் கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.

பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளல்

அன்று ஒருநாள் சுகவீனம் காரணமாக ஆசிரியரால் பாடசாலைக்கு வரமுடியவில்லை. மாணவர்கள் கூச்சலிட்டவாறு இருந்தனர். மாதவி வகுப்புத் தலைவி. எவ்வளவு கூறினாலும் மாணவரது கூச்சல் குறையவில்லை. இன்னும் கொஞ்சம் தாமதமானால் அடுத்த வகுப்பு ஆசிரியரின் தண்டனைக்கு ஆளாக வேண்டிவரும் என்பது உறுதி.

மாதவிக்கு புதுமையான எண்ணமொன்று உதித்தது. ''எல்லோரும் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள் போட்டி ஒன்று நடக்க உள்ளது. இது வினாவிடைப் போட்டியாகும். சுதா, பாமினி இருவரும் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்பர். வகுப்பிலுள்ள மாணவர்கள் இரண்டு குழுக்களாக இணைந்து வினாக் கேட்போம். கூடுதலாகச் சரியான விடை கூறும் குழு வெற்றியடையும்'' என்றாள் மாதவி.

எல்லோரும் அமைதியாகினர். போட்டி ஆரம்பித்தது. இப்போது போட்டி நன்கு களைகட்டியுள்ளது. எல்லோரும் மிகக் கடினமான வினாக்களுக்கு விடைகளைச் சிந்திக்கின்றனர்.

சிறிது நேரத்தில் அந்த வழியால் வந்த அதிபர் வகுப்பறையை எட்டிப் பார்த்தார். ஆசிரியர் இல்லாமல் வகுப்பு அமைதியாக உள்ளதைக் கண்டு மகிழ்ந்தார். அன்று எல்லோரையும் அதிபர் பாராட்டினார்.

மேற்படி உதாரணத்தில் காட்டப்பட்டவாறு எமது விடயங்கள் போன்றே பிறர் விடயங்கள் தொடர்பாகவும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இதன்போது நாம் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

மாதவி வகுப்புத் தலைவி என்ற ரீதியில் பொறுப்புடன் தீர்மானத்தை மேற்கொண்டமையால் அனைவருக்கும் நன்மை கிடைத்தது. இங்கு இந்தத் தீர்மானத்தை மேற்கொள்ள தக்க அதிகாரம் வகுப்புத் தலைவி என்ற வகையில் அவளுக்கு இருந்தது. தனது பொறுப்பைச் சரியாக நிறைவேற்றியிருக்காவிட்டால் அனைவரும் தண்டனை பெற வேண்டிய நிலைமை வந்திருக்கும். தீர்மானம் எடுக்கும் அதிகாரத்தை கொண்ட நபரொருவர் தனது கடமையில் அலட்சியமாக நடந்து கொள்ளும்போது அது சமூகத்துக்குப் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

உரு 19.3 பொறுப்புடன் தீர்மானமெடுத்தல்

இடத்திற்கு ஏற்றவாறு தனது அனுபவங்களின் மூலமாகப் பொறுப்புடன் தீர்மானத்தை மேற்கொள்ளல் எமதும் பிறரதும் உயர்வுக்குக் காரணமாக அமையும்.

செயற்பாடு 19.4

வீட்டில் பிற்பகலில் தனியே இருக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டுள்ளதெனக் கொள்க. நண்பரொருவர் வந்து விளையாட்டு மைதானத்துக்கு செல்வோம் என உங்களை அழைக்கும்போது நீங்கள் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளும் விதத்தைக் கலந்துரையாடுக.

உள நெருக்கீட்டை உரிய முறையில் எதிர்கொள்வோம்

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும் போது எங்களிடத்தில் உள நெருக்கீடு ஏற்படலாம். உள நெருக்கீடு என்பது சவாலான சந்தர்ப்பங்களின் போது உடல், உள ரீதியாக எங்களில் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பாகும்.

பாடசாலை செல்வதற்குத் தாமதமாதல், நோய் ஏற்படல், பரீட்சைக்கு முகங்கொடுத்தல், நண்பர்களின் பிரிவு, குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உயிரிழப்பு போன்ற பல்வேறு நிகழ்வுகளினால் எங்களிடத்தில் உள நெருக்கீடு ஏற்டலாம்.

எங்களிடத்தில் ஏற்படும் உள நெருக்கீடு காரணமாக உரிய நேரத்தில் செயற்பாடுகளைச் செய்ய முடியாது போவதோடு சவால்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க முடியாத நிலைக்கும் ஆளாகிறோம்.

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சைக்கு இன்னமும் சொற்ப நாட்களே இருக்கின்றன. பாடசாலை ஆரம்பிக்கும் வரை வகுப்பு மாணவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து கதைத்துக் கொண்டிருப்பது இதைப் பற்றியே?

மாதவன், முகம் வாடியபடி மேசையின் மேல் தலைவைத்துப் படுத்திருப்பதை ரமணன் கண்டான் ''என்ன மாதவன் தலைவலியா''

''இல்லை நேற்றிரவு சிலமணி நேரமே தூங்கினேன். இரவு முழுவதும் படித்தேன். படிக்க வேண்டிய புத்தகங்கள் மலை போல் குவிந்து கிடப்பதைக் காணும் போது பயமாக இருக்கின்றது. அதனால் ஒன்றுமே செய்வதற்கு விருப்பமில்லை'' என்றான் மாதவன். ''கடந்த சில நாட்களாக தொலைக்காட்சி பார்க்காமலும், விளையாடாமலும் பாடங்களையே படித்தேன், என்றாலும் அடுத்த நாள் அது எல்லாமே மறந்து விடுகிறது''. என்று தொடர்ந்து கூறினான்.

''ஏன் நீ நாளாந்த பாடத்தை அவ்வப்போது படிக்கவில்லை? நானோ ஆசிரியர் அன்றாடம் தரும் வேலைகளை உடனுக்குடன் செய்து முடித்து விடுவேன். அதனால் நல்ல அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டேன். ஒரு மாதம் இருக்கும் போதே நேரசூசி ஒன்றைத் தயார் செய்து பாடங்களை மீண்டும் மீட்ட ஆரம்பித்தேன் எனினும் கதைப்புத்தகம் வாசிப்பதை நிறுத்தவில்லை. மேலும் நாளை நடைபெறவிருக்கும் பூப்பந்துப் போட்டியிலும் கலந்து கொள்ளவிருக்கிறேன்.'' என்றான் ரமணன்.

''ஐயோ ஏன் இவ்வளவு சிரமப்படவேண்டும்? என்னால் ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாமல் போய்விட்டது. இப்பொது செய்தும் பயனில்லை. அதனால் நான் இப்போது படிக்க ஆரம்பிக்கவில்லை. வகுப்பில் கடைசி மாணவனாக வந்தாலும் பரவாயில்லை'' இக்கதையைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த ரமணன் இவ்வாறு கூறலானான்.

''வகுப்பில் எத்தனயாவது ஆள் என்பது முக்கியமல்ல. படித்த விடயங்கள் நன்றாக விளங்கி, மனதில் பதிந்துள்ளதா? என்பதை அறியவே பரீட்சை கள் நடத்தப்படுகின்றன.'' என்றான் ரமணன். ''மாதவன்! நீர் கண்விழித்துப் படிப்பதை விடவும் கற்ற விடயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டுமெனில் போதியளவு நித்திரை அவசியம். எனவே, இன்றிலிருந்து நேரசூசி ஒன்றைத் தயாரித்து இருக்கும் பாடங்களை முடிக்கப்பார். அத்தோடு விளையாடுவதற்கும் ஓய்வு எடுப்பதற்கும் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள மறந்து விடாதே'' இவ்வாறு ரமணன் மாதவனிடம் கூறினான்.

''படிக்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருப்பதை நினைக்கும்போது என்ன செய்வதென்றே தோன்றவில்லை'' என்று சொல்லி அழுதான் மாதவன்.

''இவ்வாறான நேரத்தில் சிறிது நேரம் பாட்டுக் கேட்டு அல்லது யாரிடமாவது சந்தேகமாகக் கதைத்து மனதை அமைதியடையச் செய்து பின்னர் படிக்கவும். காலையிலும் உற்சாகமான வேளைகளிலும் கஷ்டமான பாடங்களைப் படி'' என்று ஆலோசனை கூறினான் ரமணன்.

உள நெருக்கீடு கூடியதால் சாதாரணமாகச் செய்யக்கூடிய வேலைகளையும் செய்ய முடியாவில்லை. இவ்வாறு, உள நெருக்கீடானது குறிப்பிட்ட அளவை விட அதிகரிக்கும் போது செயற்றிறன் குறைந்து இயல்பான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட முடியாமல் போகும்.

எந்த உள நெருக்கீட்டையும் பொருட்படுத்தாது எதிலும் உதாசீனமாக நடந்து கொள்ளும் பிள்ளை பரீட்சையைப் பெரிதாக நினைத்து அதற்கான ஆயத்தங்களை மேற்கொள்ளாது. இதற்கு நல்ல உதாரணம் இக்கதையில் வரும் மாதவன். எனவே உள நெருக்கீட்டானது சில சந்தர்ப்பங்களில் எங்களுள் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள ஒரு உந்து கோலாகவும் அமையும்.

ரமணன் பரீட்சையை ஒரு சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டதனால்தான் முன்னரே திட்ட மிட்டு நேரசூசி ஒன்றைத் தயாரித்து பாடங்களை மீட்டியதைக் காண முடிந்தது.

உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக்கொள்ளல் தொடர்பாக ரமணன் மாதவனுக்குக் கூறிய ஆலோசனைகள் மிகப் பொருத்தமானவையாகும். நேரசூசிக்கமைய தனது வேலைகளைத் திட்டமிட்டு மேற்கொள்வது வெற்றிக்குக் காரணமாக அமையும். பயனுள்ள வகையில் ஓய்வெடுப்பது மிக முக்கியமானதாகும். விளையாட்டில் ஈடுபடல், போதியளவு நித்திரை செயதல் என்பன உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் ஞாபகசக்தியை மேம்படுத்துவதற்கும் அவசியமானதாகும்.

உரு 19.4 உள நெருக்கீட்டுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்

உள நெருக்கீட்டை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்

1. நேரத்தை உரிய முறையில் முகாமை செய்தல்.
2. பிரச்சினைகளைக் கண்டறிந்து உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
3. சவால்கள் ஏற்பட முன்னரே அதற்குத் தயாராதல்.
4. முறையாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்.
5. மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
6. ஆன்மிகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
7. மனதை அமைதிப்படுத்தக்கூடிய தியானப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.

மேலே குறிப்பிட்ட திறன்கள் அனைத்தும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புபட்டன. இவை உள, சமூகரீதியான அம்சங்களின் முன்னேற்றத்திற்குக் காரணமாக அமைவனவாகும். இத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் வெற்றியை நோக்கி நகர முடியும்.

உள, சமூக மேம்பாட்டுக்கு உதவக்கூடிய திறன்களை எங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல்வேறு சவால்களுக்கும் வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் ஆற்றலைப் பெறலாம்.

பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாகத் தீர்க்கும் ஆற்றல் தனி நபர்களினதும் குழுக் களினதும் வெற்றிக்குக் காரணமாக அமையும். இங்கு அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து மற்றவர்களின் கருத்துக்களை மதித்து அவர்களின் ஆலோசனைக்கமையப் பொருத் தமான முடிவினை எடுப்பது முக்கியமானதாகும்.

தமது கடமைகளை உதாசீனம் செய்யாது பொறுப்புடன் சரியான முறையில் தீர்மானம் எடுப்பது தனக்கும் சமூகத்துக்கும் நன்மை பயக்கும்.

உள நெருக்கீடு என்பது, சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்போது எங்களுள் ஏற்படும் உடல், உளரீதியான பிரதிபலிப்பாகும். அதிக உள நெருக்கீடு காரணமாகச் செயற்றின் குறைந்து இயல்பான விடயங்களையும் செய்ய முடியாது போகும். முன்னாயத்தம், திட்டமிடல், நேரத்தை முகாமை செய்தல் ஆகிய வழிமுறைகளைக் கையாண்டு உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

1. சில முடிவுகளை எடுக்கும் போது உங்களுள் இருக்க வேண்டிய திறன்கள் எவை ?
2. பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும்போது அதை வெற்றிகரமாகத் தீர்ப்பதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் பத்து தருக.
3. பாடசாலை மாணவன் என்ற வகையில் உங்களிடம் ஏற்டக்கூடிய சவால்கள் மூன்று தருக.
4. மேலே குறிப்பிட்ட ஒவ்வாரு சந்தர்ப்பத்தையும் உதாரணமாகக் கொண்டு உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

20 பால்நிலை சார்ந்த பொறுப்புக்களை இனங்காண்போம்

இனப்பெருக்கத்தின்மூலம் தமது சந்ததியைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல் எல்லா உயிரினங்களினதும் இயல்பாகும். இதற்கேற்றாற்போல் புதிய உயிரினங்களை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ற வகையில் ஆண், பெண் இனப்பெருக்க தொகுதிகள் ஒழுங்கமைந்துள்ளன. பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையும்போது இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொழிற்பட ஆரம்பித்துத் துணைப் பாலியல்புகள் வெளிக்காட்டப்படுகின்றன. ஏறத்தாழ 14 வயதை அண்மிக்கும் உங்களிடத்தேயும் உங்களது நண்பர்களிடத்தேயும் இவ்வாறான இயல்புகள் வெளித் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு கட்டிளமைப் பருவத்தினை எட்டும் நீங்கள் பிழையான நம்பிக்கைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

தரம் 7, 8 இல் நீங்கள் ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு, தொழிற்பாடுகள் ஆகியன பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள். மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்பிப்பதோடு பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி கர்ப்பிணித் தன்மைக்குத் தயாராகும் விதத்தையும் ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி கருக்கட்டலுக்குப் பங்களிப்பு செய்யும் விதத்தையும் ஏற்கெனவே நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் பாலியல் மற்றும் அது சார்ந்த நடத்தைகளை சிறப்பான முறையில் சமூக விழுமியங்களுக்கு ஏற்ப இசைவாக்கிக் கொள்ளுதல் பற்றியும் கற்போம்.

பால்நிலை (Gender)

நாம் சிசுவொன்றை பால்நிலையின் அடிப்படையிலேயே ஆண், பெண் என இனங் காண்கிறோம். தாய், தந்தை ஆகியோரிடமிருந்து கிடைக்கப்பெற்ற பரம்பரையலகு (மரபணுக்கள்) மற்றும் ஓமோன்களின் தொழிற்பாடு ஆகியவற்றுக்கமைய பால்நிலை தீர்மானிக்கப்படும். இதற்கமைய உயிரியல் பால்நிலை (Biological Gender) தீர்மானிக்கப்படும்.

குழந்தை வளரும்போது அது வாழும் சூழலுக்கமைய இரண்டு வகையான நடத்தைக் கோலங்களைக் காண்பிப்பதோடு இருபாலருக்குமான பொறுப்புக்கள் சமூக, கலாசாரக் ரீதியாகக் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக, ஆண், பெண் இருபாலாரினதும் ஆடையலங்காரம், விளையாட்டுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றிலும் சமூகத்தில் வேறுபாடு உள்ளன. சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நியமங்களின் அடிப்படையில் ஆண், பெண் இருபாலாரிடமும் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள பொறுப்புக்கள், கடமைகள், அவர்களின் வகிப்பாகம் போன்றவற்றை **பால் நிலை தொடர்பான சமூக எண்ணக்கரு** (Social concept of gender) என அழைக்கப்படும்.

இவ்வெண்ணக்கருவைத் தீர்மானிப்பதில் பொருளாதார நிலைமை, கலாசாரம், சமயம், அரசியல் போன்ற காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. பெற்றோர்களைப் பின்பற்றுவதன்மூலம் சிறுவயதிலிருந்தே எமக்கு அளிக்கப்படும் ஆடைகள், விளையாட்டுப் பொருள்கள் ஆகியவற்றினூடாக நாம் பால்நிலை சார்ந்த இசை வாக்கங்களைப் பெற்றுக் கொள்கின்றோம்.

செயற்பாடு 20.1

பால்நிலை சார்ந்த வகையில் ஆண், பெண் ஆகியோருக்கிடையில் இலங்கையில் காணப்படும் சமூகம் சார்ந்த வேறுபாடுகளைக் கலந்துரையாடுக.

சமூகமய நோக்கில் பால்நிலை வகைப்படுத்தப்படும் அடிப்படைகள்

- தொழில்
- நடத்தைக் கோலம்
- ஆணுக்குச் செய்ய முடியுமா? அல்லது பெண்ணுக்குச் செய்ய முடியுமா? என்ற கருத்து
- ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் சமூகத்தில் கிடைக்கும் இடம்
- ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் குடும்பத்திலுள்ள பொறுப்புக்கள்
- ஆடை அலங்காரம்
- விளையாட்டுப் பொருள்கள்

உரு 20.1 பால்நிலையின் அடிப்படையில் விளையாட்டுப் பொருள்களின் வகை

அன்றொருநாள் பாடசாலை முடிந்து மாலா வீட்டுக்கு வந்தபோது அப்பா சமைத்துக் கொண்டிருந்தார். ''அம்மம்மாவிற்கு ஏற்பட்ட காய்ச்சல் காரணமாக அவரைப் பார்க்க அம்மா சென்றிருந்தார். நான் தான் இன்று வீட்டு வேலைகளை கவனிக்கிறேன்'' என அப்பா சொன்னார். மாலா அப்பாவுக்குத் தேவையான உதவிகளைச் செய்தார். இருவரும் சேர்ந்து உடைகளை சலவை செய்தனர். சற்று நேரத்தில் பாடசாலை முடிந்து அண்ணாவும் வந்தார். அவர் வீட்டைக் கூட்டி துப்பரவு செய்ததுடன் உலர்ந்த புடைவைகளை மடித்துச் சீராக அடுக்கி வைத்தார்.

மாலையில் அம்மா களைப்புடன் வந்தார். அப்பா தயாரித்து வழங்கிய சூடான தேனீரை அம்மா சுவைத்துப் பருகினார். நான் வீட்டில் இல்லாதபோதும் எல்லா வேலைகளும் செய்து முடிக்கப்பட்டிருக்கிறதே என அம்மா சிரித்தவாறு கூறினார்.

ஆதிகாலந்தொட்டு இன்றைய சமூதாயம் வரை வீட்டு வேலைகள், சமையல் நடவடிக்கைகள் பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் போன்றன பெண்களினாலேயே மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. தந்தை தொழிலில் ஈடுபட்டு பணம் சம்பாதிப்பார்.

தற்போதுள்ள சிக்கலான சமூகத்தில் அம்மா, அப்பா இருவருமே தொழிலுக்குச் செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதன்காரணமாகவே மேற்கூறப்பட்ட நிலைமை சற்று மாற்றமடைந்து வருகிறது. நேரம், வசதி என்பவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு தந்தை, தாய் ஆகியோர் பொறுப்புக்களைப் பகிர்ந்து செயற்படுகின்றமையை அனேகமான வீடுகளில் அவதானிக்க முடிகின்றன.

மேலே கூறப்பட்ட உதாரணத்தின்படி சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப பால்நிலை வேறுபாட்டைக் கருதாது வீட்டுவேலைகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் வீட்டில் பொறுப்புக்கள் நியாயமாகப் பகிரப்பட்டு குடும்ப நடவடிக்கைகளில் ஆண்களின் வேலை பெண்களின் வேலை என்ற பாகுபாடின்றி இருபாலரிடையேயும் சமான பொறுப்புக்களைப் பகிர்ந்து வேலையில் ஈடுபடுவதானது குடும்பத்திலுள்ள அனைவருக்கும் நன்மை பயப்பதாக அமையும். நீங்கள் வீடு, பாடசாலை ஆகியவற்றில் இவ்வாறு நடந்துகொள்ளப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

உரு 20.2 பால்நிலை வேறுபாடு பாராது செயல்களில் ஈடுபடல்

செயற்பாடு 20.2

மேற்படி உதாரணத்தில் ஆண், பெண், வளர்ந்தோர், சிறுவர் என்ற வேறுபாடின்றி குடும்ப அங்கத்தவர்கள் செயற்பட்ட விதத்தை விளக்குக.

சமூகத்தினால் வகுக்கப்பட்ட மேற்படி பால்நிலைச் சமூகத்தன்மை பற்றிய விளக்கமின் மையுடன் நடந்து கொள்வதனால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் மீதான துன்புறுத்தல்கள், பெண்கள் வீட்டினுள் முடங்கியிருத்தல், குறிப்பிட்ட சில துறைகளில் திறமைகளைக் கொண்ட ஆண்க ளுக்கும் பெண்களுக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாமை, சமூகத்தில் உரிய இடம் கிடைக்கப் பெறாமை, மனித உரிமை மீறப்படல் போன்றன இவ்வாறான பால்நிலைப் பகுப்பின் காரணமாக ஏற்படத்தக்க சில பிரச்சினைகளாகும்.

இந்தக் காரணங்களினால் சர்வதேச மனித உரிமைகள் அமைப்பினர் பால்நிலை தொடர்பான சமூக எண்ணக்கருவை நிராகரித்துள்ளனர். மனிதனென்ற வகையில் ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் உரித்தான சகல உரிமைகளும் கிடைக்க வேண்டுமென உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. குடும்பம், தொழில், சமூக அந்தஸ்து ஆகியவற்றினை அடிப்படையாகக் கொண்டு பால்நிலை வேறுபாடு பாராட்டாது நடந்துகொள்வது அவசியமாகும்.

பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கம் சார்ந்த நடத்தைக் கோலங்களும் பொறுப்புக்களும்

மேலே குறிப்பிட்டவாறு நபரொருவரை ஆண் என்றோ பெண் என்றோ அடையாளம் காண்பதற்குரிய காரணிகள் இரண்டு உள்ளன. அவை பரம்பரையலகுகளினால் தீர்மானிக் கப்படும் உயிரியல் பால்நிலை மற்றும் சமூகக் கலாசார பால்நிலைக் காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படும் பால்நிலை தொடர்பான எண்ணக்கரு ஆகியனவாகும். இந்தக் காரணிகளின் அடிப்படையில் நபரொருவர் சிறுவயதிலிருந்தே தான் ஆணா? அல்லது பெண்ணா? எனத் தீர்மானித்து அதற்கமைவான நடத்தைக் கோலங்கள் பாலியல் விருப்புகள் ஆகியவற்றை வெளிக்காட்டுவார். இவ்வாறு ஒருவர் வெளிக்காட்டும் பால்நிலை இசைவாக்கமே பால்நிலை அடையாளம் (Gender identity) எனப்படும்.

பால்நிலையை வெளிக்காட்டும்போது நபர்கள் பல்வேறு வகைப்பட்ட நடத்தைக் கோலங்களைக் காண்பிப்பார். பால்நிலை சார்ந்த பிரதான உயிரியல் செயன்முறை இனப்பெருக்கமாகும். இந்த செயன் முறையின்போது பொறுப்புடன் சிறந்த நடத்தைக் கோலங்களைக் கடைப்பிடிப்பது உங்களது ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும்.

கருக்கட்டல் நடைபெற்றுக கருப்பையில் குழந்தை உருவாவதற்கு ஏற்ற வகையில் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியும் கருக்கட்டலுக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் வகையில் ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியும் இசைவாக்கமடைந்துள்ளன. பிள்ளைப்பேறு நடைபெற்றதும் பெண் **தாய்** எனும் வகிப்பாகத்தையும் ஆண் **தந்தை** எனும் வகிப்பாகத்தையும் ஏற்க வேண்டும்.

20 வயது ஆகும் வரை பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியானது பிள்ளையொன்றுக்கு உரிய போசணையை வழங்கத்தக்க அளவுக்கு உடல்ரீதியான வளர்ச்சியை அடைந்திராது. இன்னமும் இவர்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ளமையால் இனப்பெருக்கத்தொகுதி அக்காலப்பகுதியில் விருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கும். கட்டிளமைப் பருவ ஆண், பெண் இருபாலரும் தாய், தந்தை என்ற வகிப்பாகத்தை ஏற்பதற்கு உரிய மன நிலையை கொண்டிரார். தாய், தந்தை ஆகிய வகிப்பாகங்களுக்கு உரிய உளச் சமூகத் திறன்கள் அவர்களில் இன்னமும் முழுமையாக வளர்ச்சியடையாமையே அதற்கான காரணமாகும்.

இலங்கையில் பொதுச்சட்டத்தின் அடிப்படையில் சட்டபூர்வமாகத் திருமணம் செய்யக் கூடிய குறைந்த வயது 18 ஆகும். இளவயதில் கருத்தரிப்பைத் தவிர்ப்பதோடு தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஏற்படும் பாதகமான நிலையைக் கருத்திற் கொண்டே இச்சட்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. திருமணத்தின் பின்னர் வளர்ந்த இருவரிடையே ஏற்படும் அன்பு, நம்பிக்கை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நிகழும் பாலியல் நடவடிக்கைகள் உடல், உள, சமூகரீதியாக ஏற்படும் ஆரோக்கியமான தொடர்பாகும்.

சட்டரீதியாகத் திருமணம் செய்த பெற்றோர் மூலமாகப் பிறக்கும் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் அன்பும் அரவணைப்பும் சட்ட ரீதியாகத் திருமணம் செய்யாது நிகழும் பாலியல் தொடர்பு மூலமாகப் பிறக்கும் குழந்தைக்குக் கிடைக்காது.

விவாகமானோர் பெரும்பாலும் பொருளாதாரரீதியாக உறுதித்தன்மையை கொண்டிருப்பர். இதனால் அவர்களால் பிள்ளைக்கான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யவும் கல்வித் தேவைகளை ஈடுசெய்யவும் முடியும். பெற்றோரது உறவினர்களுடன் பிள்ளைகள் பழகுவதால் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான உள, சமூகத் திறன்களும் வளர்ச்சியடையும்.

திருமணம் செய்யாது கிடைக்கப்பெற்ற பிள்ளைக்குப் பொதுவாக தந்தை அல்லது தாயின் அரவணைப்பு மட்டுமே கிடைக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில் தாய், தந்தை ஆகிய இருவரது அரவணைப்புப் கிடைக்காமலும் போகலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளைகளின் தேவைகளை ஈடுசெய்யத் தேவையான பொருளாதாரச் சூழல் காணப்படமாட்டாது.

இவர்களுக்கு சமூக, உளரீதியாகக் கிடைக்கும் உதவிகளில் குறைவு ஏற்படும். அன்பு, அரவணைப்பு ஆகியன கிடைக்காமையினால் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வாறான பிள்ளைகள் தவறான நடத்தைகளில் ஈடுபடலாம். அவ்வாறே முறைப்படி திருமணம் செய்த பெற்றோரும் தங்களது பொறுப்புக்களைச் சரியாக மேற்கொள்ளாதுவிடின் பிள்ளைக்குப் போதிய அன்பு, அரவணைப்பு ஆகியன கிடைக்காமல் போகலாம். அவ்வாறான பிள்ளைகள் கல்வியில் பின்தங்கியிருத்தல், போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல், பாலியல் துர்நடத்தைகளில் ஈடுபடல் போன்ற பிழையான பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவர்.

பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படத்தக்க பாதிப்பான நிலைமைகள்

1. எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல்
2. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோயின் தாக்கம் ஏற்படல்
3. உளரீதியான தாக்கம் ஏற்படல்
4. கல்வியில் பின்தங்குதல்
5. எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகள் அற்றுப்போதல்
6. சமூக இழிச்சொல்லுக்கு ஆளாகுதல்
7. குடும்பத் தொடர்புகள் அற்றுப்போதல்
8. பிறக்கும் பிள்ளைக்குச் சரியான பாதுகாப்புக் கிடைக்காது போதல்

உரு 20.3 எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல்

ஆரோக்கியமான பிள்ளையொன்றைப் பெறுவதில் பெற்றோருக்கான பொறுப்புகள்

பரஸ்பரப் புரிந்துணர்வு, இன்பதுன்பங்களைப் பகிர்தல், ஒத்துழைப்புடன் வாழல் போன்ற பண்புகளைக் கொண்ட குடும்பமே முன்மாதிரியான குடும்பமாகும். அவ்வாறான குடும்பத்தில் பிள்ளைகள், பெற்றோர்கள் ஆகியோரிடையே சீரான இடைத்தொடர்புகள் ஏற்படுவதோடு சமூகத்துக்குப் பெருமைசேர்க்கக்கூடிய பிள்ளைகள் உருவாவதற்குக் காரணமாகவும் அமையும்.

பிள்ளைப் பேற்றுக்குத் தயாராதல், புதுமணத் தம்பதியர் முகங்கொடுக்கும் புதுவிதமான அனுபவமாகும். ஆரோக்கியமான பிள்ளையைப் பெற்றெடுக்கும் கணவன், மனைவி ஆகிய இருவருக்கும் பல கடமைகள், பொறுப்புகள் என்பன உள்ளன. பிள்ளைப் பேற்றுக்குத் தயாராதல் இவற்றில் முக்கியமானதாகும். ஆகவே, குழந்தையைப் பெறுவதற்கு உத்தேசித்திருக்கும் பொருத்தமான காலத்தை, முன்னரே திட்டமிட்டு தயாராவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியமான பிள்ளையொன்றைப் பெறுவதில் கர்ப்பிணித் தாய் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்

1. நிறையுணவை உட்கொள்ளல்
2. தான் கர்ப்பமுற்றுள்ளமை பற்றி குடும்பநல சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தருக்கு அறிவித்தல். இதன்மூலம் அந்த உத்தி யோகத்தர் தேவையான சேவைகளைப் பெறுவதற்கு ஏற்பாடு செய்வதோடு, ஆலோசனையும் வழங்குவார்

3. பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் மூலம் நடாத்தப்படும் பிணியாய் சேவைகளில் பங்குபற்றுதல், அங்கு வழங்கப் படும் போசாக்கான உணவு வகைகள், விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளலும் தேவையான சோதனைகளை மேற்கொள்ளலும்
4. அன்றாடச் செயற்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றில் ஈடுபடல்
5. மனமலர்ச்சியுடன் இருப்பதற்கான சமய, அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
6. உரிய காலத்தில் மகப்பேற்று வைத்தியசாலையொன்றைத் தெரிவுசெய்து பதிவினை மேற்கொண்டு அங்கு நடைபெறும் பிணியாய் சேவைகளில் பங்கேற்றல்
7. ஏனைய பிள்ளைகள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவர் மீதான தனது பொறுப்புக்களை முன்னரைப் போன்றே மேற்கொள்ளல்
8. புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்

உரு 20.4 சுகாதாரப் பிணியாய் சேவைகளில் பங்கேற்றல்

கர்ப்பம் தரித்துள்ள மனைவிக்குத் தனது கணவரால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய பொறுப்புக்களும் கடமைகளும்

- மனைவிக்கு அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை வழங்குதல்
- உணவு மற்றும் தேவையான வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தல்
- கர்ப்பமுற்றுள்ள மனைவிக்கு பொருத் தமான வீடு, சூழல் ஆகியவற்றை அளித்தல்
- வைத்திய பிணியாய் சேவைகளிற்கு மனைவி யுடன் பங்கேற்றல்
- மனைவியுடன் இணைந்து உளநலத்துக்கு உதவக்கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- புகைத்தல், மது அருந்துதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்
- குடும்ப நடவடிக்கைகளில் மனைவிக்கு உதவுதல்

உரு 20.5 மனைவிக்கு ஆதரவு மற்றும்
பாதுகாப்பு வழங்குதல்

செயற்பாடு 20.1

இரண்டு குழந்தைகள் உள்ள குடும்பத்தின் தாய் தனது மூன்றாவது குழந்தையைப் பிரசவிப்பதற்குத் தயாராக இருக்கின்றார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பொறுப்புடன் செயற்பட வேண்டிய விதத்தைக் கலந்துரையாடுக.

பிள்ளைப்பேறின் பின்னரும் கூட தாய், தந்தை ஆகிய இருவருக்கும் அதிக பொறுப்புகள் உள்ளன. பிள்ளையை சமூகத்துக்குப் பெருமை சேர்க்கக்கூடிய நற்பிரசையாக உருவாக்கும் பொறுப்பு பெற்றோருக்கு உரியதாகும். பிள்ளையை அன்புடன் பராமரித்து, பாதுகாப்பு வழங்கி, உரிய கல்வியை அளித்து பொருத்தமான வேலைக்கு வழிப்படுத்தி, திருமணம் செய்துவைத்தல் வரையான சகல நடவடிக்கைகளும் பெற்றோரினால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பிள்ளைகள் தொடர்பில் பெற்றோருக்குள்ள பொறுப்புகள்

1. போதியளவுபோசாக்கினைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
2. சரியான கல்வியை வழங்குதலும் ஊக்கு வித்தலும்
3. அன்பு, அரவணைப்பு ஆகியவற்றை வழங்குதல்
4. சுயபாதுகாப்புத் உறுதி செய்யத் தேவையான திறன்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
5. உடல், உள, ஆன்மிக விருத்திக்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்
6. கருத்து வெளியிடல் ஆக்கத்திறன் விருத்தி ஆகியவற்றுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்

7. திறமைகளை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
8. வீட்டுச் சூழலினை முரண்பாடுகள் இன்றியதாகப் பேணுதல்

உரு 20.6 பிள்ளைக்கு அன்பு, அரவணைப்பைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்

செயற்பாடு 20.4

நீங்கள் சிறுவர்களான போதும் உங்களுக்குப் பெற்றோர் தொடர்பான பல பொறுப்புகள் உள்ளன. பெற்றோர் தொடர்பாக பிள்ளைகளுக்கு உள்ள பொறுப்புக்களைப் பட்டியலிடுக.

தனது பால்நிலை மற்றும் அதனோடிணைந்த வகிபாகங்கள் தொடர்பான பொறுப்புக்கள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வது உங்களுக்கும் உங்களது பரம்பரையினருக்கும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

உயிரியல் பால்நிலை பெற்றோரின் பரம்பரையலகுகள் மூலமாகவே தீர்மானிக் கப்படும்.

கலாசார, சமய, அரசியல் ஆகிய காரணிகளின் அடிப்படையில் இரண்டு வகைப் பட்ட நடத்தைக் கோலங்கள் காணப்படுகின்றன. ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் ஒப்படைக்கப்பட்ட பொறுப்புக்களின் தன்மை சமூகத்தில் காணப்படுகிறது. இது பால்நிலை சமூகத்துவம் எனப்படும்.

பால்நிலை சமூகத்துவத்துக்கு ஏற்ப பல்வேறு விடயங்கள் வகைப்படுத் தப்பட்டுள்ளன. இந்த வகைப்படுத்தலால் சில சந்தர்ப்பங்களில் பாதகமான நிலைமைகளும் ஏற்படலாம்.

ஆகவே, சந்தர்ப்பத்துக்கமைய பால்நிலை வேறுபாடுகளைக் கருத்திற் கொள்ளாது செயற்படுவது குடும்ப உயர்வுக்கு அவசியமாகும்.

உயரியல் பால்நிலை, பால்நிலை சமூகத்துவம் ஆகியவற்றின் மூலமாக நபர்களில் வெளிக்காட்டப்படும் பாலியல்ரீதியான இசைவாக்கமே பால்நிலை அடையாளம் எனப்படும்.

பாலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளல் சிறப்பான உடல், உள சுகத்துக்குக் காரணமாக அமையும். திருமணமான தம்பதிகளிடையே சிறப்பான இடைத்தொடர்புகள், பொறுப்புகளை ஏற்றல் ஆகியன அவர்களதும் அவர்களது பிள்ளைகளதும் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவியாக அமையும்.

1. பால்நிலை தொடர்பான சமூகத்தன்மை எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படுகிறது என விளக்குக?
2. பால்நிலை தொடர்பான சமூகத்தன்மை அடிப்படையில் வகைப்படுத்தும் போது ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.?
3. பின்வரும் கூற்றுகள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் என குறிப்பிடுக.

I.	பெண்களே எப்போதும் வீட்டு நடவடிக்கைகளுக்குப் பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.	(......)
II.	சுயவிருப்பிற்கு அமைய 18 வயதிலும் குறைவானோருக்கு திருமணம் செய்து கொள்ள முடியும்.	(......)
III.	கட்டிளமைப் பருவத்தில் பொறுப்பற்ற பாலியல் செயற்பாடுகள் காரணமாக கல்வி நடவடிக்கைகள் பாதிப்படையலாம்.	(......)
IV.	பெற்றோரிடையேயான சிறப்பான தொடர்பு, பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான மேம்பாட்டுக்குக் காரணமாக அமையும்	(......)
V.	கர்ப்பிணி நிலையிலுள்ள பெண்ணொருவர் பிள்ளையை பெற்றெடுப்பது தொடர்பாக தந்தை, தாய் ஆகியோர் அதிக பொறுப்புக்களைக் கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.	(......)

4. ஆரோக்கியமான பிள்ளையொன்றைப் பெற்றெடுப்பதில் கர்ப்பிணித் தாயொருவர் மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.
5. பிள்ளைகள் தொடர்பாக பெற்றோருக்குள்ள பொறுப்புகள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.

21 சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

நமது சமூகத்தில் நல்வாழ்வுக்கெதிரான பல்வேறு சவால்கள் காணப்படுகின்றன. நாளாந்த சமூக மாற்றம் காரணமாக முகங்கொடுக்க நேரிடும் சில சவால்களை முன்கூட்டியே அறிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் அவற்றிற்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுப்பதற்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற முடியும். இது உடல், உள, சமூகரீதியில் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உதவும்

நீங்கள் முன்னைய தரங்களில் விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள், நோய்கள் போன்ற சுற்றாடற் சவால்களையும் அவற்றினால் ஏற்படும் தீய விளைவு களையும் அவற்றினைத் தவிர்ப்பது தொடர்பான விளக்கங்களையும் பெற்றீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தினூடாக நீங்கள் எதிர்காலச் சமூகச் சவால்களையும் அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் முறைகளையும் விளக்கத்தையும் பெறக்கூடியதா கவிருக்கும்.

பிரதான சமூகச் சவால்கள்

- ஆரோக்கியமற்ற உணவுக்கோலம்
- நோய்கள்
- காலநிலை மாற்றமும் அனர்த்தங்களும்
- நவீன தொழினுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்
- முரண்பாடுகள்

நாம் இப்போது மேற்கூறிய சமூகச் சவால்களையும் அவற்றினை எதிர்கொள்ளும் முறை களையும் அறிந்து கொள்வோம்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவுக்கோலம்

ஊட்டத் தேவைகளை நிறைவேறுவதற்காக நாம் வியாபார நிலையங்களிலிருந்து பல்வேறு உணவு வகைகளை கொள்வனவு செய்யப் பழக்கப்பட்டுள்ளோம். அவற்றினை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை,

1. இயற்கை உணவுகள்

2. செயற்கை உணவுகள்

இயற்கை உணவுகள்   செயற்கை உணவுகள்

உரு 21.1

இயற்கை உணவுகள்	செயற்கை உணவுகள்
உணவின் இயற்கைத் தன்மையைப் பேணி குறைவாகச் சமைக்கப்பட்டதும் நீண்ட காலம் வைத்திருப்பதற்காக அல்லது அதன் சுவையையும், நிறத்தையும் அதிகரிக்க எவ்வித செயற்கை இரசாயனப் பொருட்களும் சேர்க்கப் படாததுமான உணவுகள். உ+ம் :- புதிய மரக்கறி வகைகள், பழங்கள், தானியங்கள்	பல்வேறு மாற்றங்களுக்குள்ளாக்கப்பட்ட உணவுகள். உ+ம் :- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (processed food) பயன் குறைந்த உடனடி உணவுகள் (junk food) உடனடி உணவுகள் (Fast food)

இயற்கை உணவுகள்

இயற்கையுணவுகள் கூடிய போசணையைக் கொண்டதும் தீமை பயக்கக்கூடிய இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டிராதவையாகவும் இருப்பதால் எப்பொழுதும் அவற்றினை உட்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். இயற்கை உணவுகள் மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தப்படாத போதும் ஒருசில பயிர்களைப் பயிரிடும் போது பூச்சி நாசினிகள், இரசாயனப் பசளை போன்றவை இடப்பட்டிருக்கலாம். எனவே, உணவைத் தெரியும்போது நாம் மிகக் கவனமாகவிருக்க வேண்டும்.

உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

- இரசாயன பசளை மற்றும் பூச்சி நாசினிகள் பயன்படுத்தப்படாத உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்
- கடினமான தோல் கொண்ட உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்
- புதிய, சுத்தமான உணவைத் தெரிவுசெய்தல்
- குறிப்பிட்ட காலத்தில் கூடுதலாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்

செயற்கை உணவுகள்

1. பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed foods)

பதப்படுத்திய உணவுகள் என்பது பௌதிக, இரசாயன முறைகளினால் உணவில் அடங்கியுள்ள பதார்த்தங்களை மாற்றங்களுக்குட்படுத்தி இலகுவாக சமைக்கக் கூடியவாறு அல்லது நீண்ட காலம் வைத்திருக்கக் கூடியவாறு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளாகும். இவற்றைத் தயாரிக்கும்போது நற்காப்புப் பதார்த்தங்களும் செயற்கைச் சுவையூட்டிகளும் கலக்கப்படுகின்றன.
உ+ம் - தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மரக்கறி, பழவகைகள் போன்றவை

பால், புழுங்கலரிசி என்பவை பதப்படுத்தப்பட்ட போதிலும் அவை உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காது.

2. உடன் உணவுகள் (Fast foods)

உடனடி உணவுகள் என்பது மிகக் குறைந்த நேரத்தில் சமைத்து உண்ணக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளாகும். ஏனைய உணவுகளுடன் ஒப்பிடும்போது இவை போசணைப் பெறுமானம் குறைந்தவையாகும்.
உ+ம் - உடனடி நூடில்ஸ், மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் போன்றவை

3. பயன்குறைந்த உடன் உணவுகள் (junk foods)

பயன்குறைந்த உடனடி உணவுகள் என்பது கூடுதலாக சீனி மற்றும் கொழுப்பு அடங்கிய அதிக கலோரிப் பெறுமானம் கொண்ட உணவுகளாகும். இதில் நார்ப் பொருட்கள், புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் ஆகியன குறைந்தளவில் காணப்படும்.
உ+ம் - பொரித்த கிழங்குத் துண்டுகள், பொரித்த மரவள்ளிக்கிழங்கு, டொபி, சொக்கிலேற்று, இனிப்புப் பானங்கள், ரோல்ஸ், பீசா போன்றவை

செயற்கையுணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டியது ஏன்?

அட்டவணை 21.1

உணவின் தன்மை	தீய விளைவுகள்
சீனி, மாவு, கொழுப்பு மற்றும் உப்பு அதிகமாக இருத்தல்	உடற்பருமன், நீரிழிவு, உயர்குருதிய முக்கம், கொலஸ்திரோல் போன்ற நோய் நிலைமைகள் ஏற்படுதல்
உணவில் நார்ப்பொருள்கள் குறைவாகக் காணப்படுதல்	மலச்சிக்கல், சமிபாட்டுத் தொகுதியில் அசௌகரியம் ஏற்படுதல்
அதிகளவு கலோரி கொண்ட உணவுகள்	ஊட்டக் குறைபாட்டுப் பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்
சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காகச் செயற்கை இரசாயனப் பொருட்கள் நிறமூட்டிகள், பாதுகாப்பிற்காக இரசாயனப் பொருள்களைச் சேர்த்தல் போன்றவற்றை அதிகளவு பயன்படுத்துதல்	புற்றுநோய் ஏற்படுதல் ஒவ்வாமை மற்றும் நஞ்சாகுதல் நிலைமை ஏற்படுதல்

பதப்படுத்திய உணவுகள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் இந்தளவு தாக்கங்களை ஏற்படுத்துமென்பதை எப்போதாவது எண்ணிப்பார்த்தீர்களா? இவ்வாறான உணவுகளைத் தவிர்த்து இயற்கையுணவுகளின் பக்கம் திரும்பவேண்டிய அவசியம் பற்றி இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

செயற்பாடு 21.1

உங்கள் சிற்றுண்டிச் சாலையில் விற்பனையாகும் உணவுகளை நீங்கள் கற்ற விதத்தில் வகைப்படுத்துங்கள். அவற்றிலிருந்து ஆரோக்கியத்துக்குப் பொருத்தமானவைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

நோய்கள்

எமக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு வகைப்படும்

1. தொற்றும் நோய் (பரவும் நோய்கள்)
2. தொற்றாத நோய் (பரவாத நோய்கள்)

தொற்றும்நோய் / பரவும் நோய்கள்

தொற்றும் நோய்கள் என்பது நோயுள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவக்கூடிய நோய்களாகும்.

உ+ம் -

- டெங்குக் காய்ச்சல்,
- மலேரியா
- யானைக்கால் நோய்,
- சயரோகம்,
- எலிக்காய்ச்சல்,
- வயிற்றோட்டம்,
- தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் (நெருப்பு காய்ச்சல்)
- பாலியல் தொற்று நோய்

தொற்றாத நோய் / பரவாத நோய்கள்

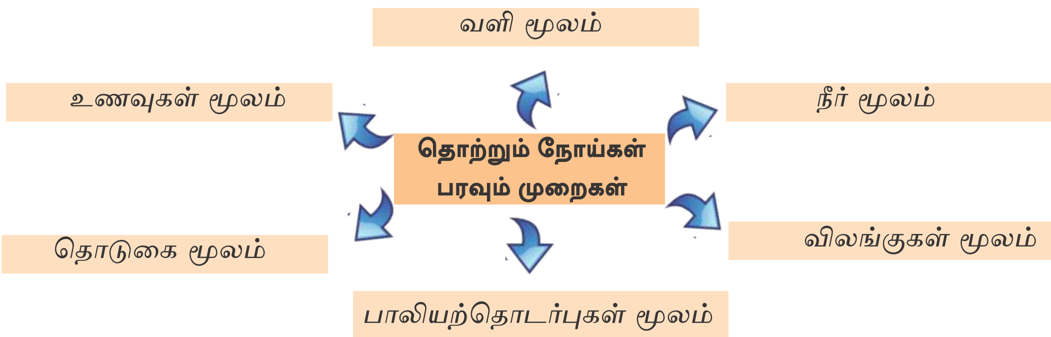
தொற்றாத நோய்கள் என்பது நோயாளி ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவாத ஆனால் தவறான வாழ்க்கைக் கோலம் காரணமாக ஏற்படும் நோய்களாகும்.

உ+ம் -

- நீரிழிவு
- புற்றுநோய்,
- உயர்குருதியமுக்கம்,
- உள நோய்கள்

தொற்று நோய்கள்

தொற்றும் நோய்கள் பல்வேறு காரணிகளால் பரவுகின்றன.



டெங்கு

ஈடிஸ் வகையைச் சேர்ந்த இரண்டு வகையான நுளம்புகளால் இது பரப்பப்படுகின்றது. இது மனிதனின் கவனயீனம் காரணமாக சமூகத்தில் பாரியதொரு சவாலாக மாறியுள்ளது. உரிய குருதிப் பரிசோதனை மூலம் டெங்கு நோயை இனங்காண முடியும்.

டெங்கு நோய் அறிகுறிகளைக் கவனியாது விட்டால், அதன் அடுத்த ஆபத்தான கட்டமான டெங்கு குருதிப்பெருக்கு நிலைமை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இந்த நிலைமை பெரும்பாலும் உயிராபத்து ஏற்படுத்துமாகையால் இதைத் தவிர்ப்பதற்காக டெங்கு நோயின் அறிகுறிகள் தென்பட்டதும் உடனடியாக குருதிப் பரிசோதனை மூலம் அதனை உறுதிப்படுத்தி உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

டெங்கு நோயறிகுறிகள்

- இரண்டு நாட்களுக்கு மேற்பட்ட காய்ச்சல்
- தலைவலி
- கண்களில் வலி
- தசை மற்றும் மூட்டுவலி
- குமட்டலும் வாந்தியும்
- தோலில் சிவப்புப் புள்ளிகள் தோன்றுதல்
- இரத்த வாந்தி

அந்நோயறிகுறிகள் தோன்றியவுடன் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- கடினமான வேலைகளைத் தவிர்த்து ஓய்வெடுத்தல் காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு பரசிற்றமோல் வில்லைகளை மாத்திரம் பாவித்தல்
- குறிப்பிட்டளவு பானங்களை உட்கொள்ளல்
- சிவப்பு அல்லது கபில நிற உணவு பானங்களைத் தவிர்த்தல்
- வைத்திய ஆலோசனைகளுக்கமைய உரிய பரிசோதனையை செய்வதுடன் தேவையான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

உரு 21.2 டெங்கு நோய் ஒழிப்பும் நுளம்பு பரவும் முறைகளும்

செயற்பாடு 21.2

டெங்கு நுளம்புகள் பெருகுவதைத் தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை எழுதுக.

மலேரியா

அனோபிலில் நுளம்பு கடிப்பதால் சுகதேகியொருவருக்கு இந்த நோய் பரவுகின்றது. மலேரியா நோய் பரவியுள்ள நாடுகளுக்குச் செல்வதாயின் நோய் தொற்றாதிருப்பதற்கு தடுப்பூசி பெறவேண்டும். அவ்வாறே அந்நாடுகளிலிருந்து இங்கு வருவோரால் இந்நோய் பரவக்கூடிய வாய்ப்பிருப்பதால் அது தொடர்பிலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். குருதிப் பரிசோதனை மூலம் நோய் ஏற்பட்டுள்ளதாவெனக் கண்டறியலாம்.

மலேரியா நோயறிகுறிகள்

- நடுக்கத்துடனான காய்ச்சல்
- உணவில் விருப்பமின்மை
- மூட்டு வலி
- வாந்தி
- தலைவலி

யானைக்கால் நோய்

கியூலெக்ஸ் நுளம்பு கடிப்பதால் சுகதேகியொருவருக்கு இந்த நோய் பரவுகின்றது. தற்போது இந்நோய் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதால் இந்நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் மிகக் குறைவு. குருதி மாதிரியைப் பரீட்சிப்பதன் மூலம் இந்நோயை இனங்காண முடியும்.

யானைக்கால் நோயறிகுறிகள்

தசை நோ

காய்ச்சல்

தோலில் உண்டாகும் வலியுடன் கூடிய வடுக்கள்

நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல்

தொற்றுதலடைந்த அவயவங்கள் வீங்குதல்

உரு 21.3 நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல் காரணமாக கால்கள் வீங்குதல்

சயரோகம்

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு இருமல் ஏற்படலாம். அவை சாதாரண மானவையாக இருந்தபோதிலும் இரு வாரங்களை விட நீடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் வைத்திய ஆலோசனைமூலம் உரிய சிகிச்சை பெற வேண்டும். இருமலோடு வெளிவரும் சளியைப் பரீட்சிப்பதன் மூலம் இந்நோய்க்காரணியான பற்றீரியாவை இனங்காண முடியும். சுமார் ஆறு மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் இந்நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.

சயரோக நோயறிகுறிகள்

↓

- தொடர்ச்சியான இருமல்
- சளியோடு குருதி வெளியேறுதல்
- காய்ச்சல்
- நெஞ்சு வலி
- அசாதாரண விதத்தில் உடல் நிறை குறைவடைதல்
- இரவில் அதிகமாக வியர்த்தல்

எலிக்காய்ச்சல்

எலிகளின் சிறுநீருடன் வெளிவரும் ஒருவகை பற்றீரியாவே இதற்குக் காரணமாகும். இந்த நோய் பெரும்பாலும் திறந்த காயங்களினூடாகப் பரவுவதைப் போன்றே நோய்க்கிருமியுள்ள நீரைப் பருகுவதன் மூலமும் பரவும். நீராடும்போது வாய் மற்றும் கண்களிலுள்ள இழையங்களினூடாகவும் பரவலாம்.
இந்நோய் எலிகளைப் போலவே வளர்ப்புப் பிராணிகள் மூலமும் உடலினுள் பரவலாம் என்பதால், எச்சரிக்கையுடனிருக்க வேண்டும். எலிக்காய்ச்சல் பரவும் பிரதேசங் களில் விவசாயிகளுக்கு இந்நோய் அதிகமாய் பரவக்கூடிய வாய்ப்பிருப்பதால் உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பாதங்களில் காயங்கள் அல்லது கீறல்கள் போன்றவைகள் இருப்பின் அவற்றை நன்றாகச் சுற்றிக் கட்டி நீர் புகாத வண்ணம் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். கீழ்வரும் நோயறிகுறிகள் தென்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

எலிக்காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள்

↓

- காய்ச்சல்
- உடல் சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறமாகுதல்
- கண்கள் சிவத்தல்
- தலைவலி
- தசைகளில் வலி உண்டாதல்

தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் (நெருப்புக் காய்ச்சல்)

இது அசுத்தமான உணவு, நீர் ஆகியன மூலம் பரவும் நோயாகும். நோயைத் தவிர்ப்பதற்குச் சுத்தமான உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ள வேண்டும்.

தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள்

↓

- காய்ச்சல்
- மலம் திரவமாக வெளியேறுதல்
- வயிற்று வலி
- சோர்வு
- உணவில் விருப்பமின்மை
- தலைவலி

வயிற்றோட்டம்

இந்நோய்க்குக் காரணம் ஒருவகைப் பற்றீரியாவாகும். இது அசுத்தமான உணவு மற்றும் நீரினால் பரவும் இன்னுமொரு நோயாகும்.

வயிற்றோட்ட நோயறிகுறிகள்

↓

- காய்ச்சல்
- மலத்துடன் குருதி வெளியேறுதல்
- வயிற்றுவலி
- வயிற்றோட்டம்
- உணவில் விருப்பமின்மை

பாலியற் தொற்றுநோய்கள்

பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்புகள் மூலம் தொற்றி ஒருவரிடமிருந்து இன்னுமொருவருக்குப் பரவும் நோய்கள் பாலியற் தொற்று நோய்களெனப்படும்.

உதாரணம் :- HIV / AIDS, சிபிலிசு, கொனோரியா, பாலியல் உண்ணிகள், பாலியல் ஹர்பீஸ்

HIV / AIDS

HIV (மானுட நிர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு வைரசு) தொற்றல் மூலம் AIDS (பெற்றுக் கொண்ட நிர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு அறிகுறி) நோய் உண்டாகின்றது. இங்கு வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளின் இயற்கையான நிர்ப்பீடனச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுவதால் நோயெதிர்க்கும் ஆற்றல் உடலில் அற்றுப் போகின்றது.

AIDS நோயறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு நீண்ட காலமெடுப்பதால் அக்கால இடைவெளியில் ஏனையோருக்கும் பரவக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. HIV வைரசுக்குச் சாதாரண சூழலில் வாழமுடியாததாகையால் உயிருள்ள கலங்களில் மாத்திரமே வாழ முடியும். HIV தொற்றலை இனங்காண்பதற்கான சரியான முறை குருதியைப் பரிசோதனையாகும்.

உரு 21.4 HIV பரிசோதனை

HIV தொற்றும் முறை	HIV தொற்றாத முறை
பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்பு	தொற்றுதலடைந்தவரைத் தொடுதல் அல்லது அவரோடு கை குலுக்குதல்மூலம்
தொற்றுதலடைந்த தாயிடமிருந்து சிசுவுக்கு • தாயின் வயிற்றில் உள்ளபோது • பிரசவத்தின்போது • பாலூட்டும்போது	இருமல், தும்மல் மூலம்

தொற்றுதலடைந்தவரின் குருதி மாற்றீடு மூலம்	தொற்றுதலடைந்தவர் உபயோகிக்கும் உடைகள், உணவுகள், உணவுத் தட்டுக்கள், கோப்பை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தொற்றுதலடைந்தவரை முத்தமிடுதல் மூலம்
தொற்றுதலடைந்தவரின் அவயங்களைப் பொருத்துவதன் மூலம்	நுளம்பு அல்லது அது போன்ற பூச்சிகள் கடிப்பதன் மூலம்
தொற்றடைந்தவரின் குருதி தோய்ந்த தொற்று நீக்கப்படாத சிரிஞ்சர்கள், சத்திரசிகிச்சை உபகரணங்கள் போன்றனவற்றினால்	நீச்சல் தடாகம், மலசலகூடங்கள் போன்றவற்றை ஒன்றாக உபயோகிப்பதன் மூலம்.

செயற்பாடு 21.3

சமூகத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் தொற்றும் நோய்களை இனங்காண்க. இந்த ஒவ்வொரு நோயையும் தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளைக் குறிப்பிட்டு அவற்றை அட்டவணைப்படுத்தி வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுதல்
- அவசியமான நோய்த்தடுப்பூசிகளைப் (நீர்ப்பீடனம்) பெறுதல்
- சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்
- நுளம்பு வலை உபயோகித்தல் மற்றும் நுளம்புக் கடியிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றதல்
- சூழல் மாசடைவதை கட்டுப்படுத்தல்

தொற்றாத நோய்கள்

தொற்றாத நோய்கள் பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன.

தொற்றாத நோய்கள்ள பரவும் முறைகள்

- பிழையான உணவுப் பழக்கம்
- உடற்பயிற்சியின்மை, செயற்றிறன் குறைதல்
- மதுபானம், புகைத்தல் பாவனை
- உள நெருக்கிடை
- பரம்பரையாக நிறமூர்த்தத்தில் ஏற்படும் மாற்றம்

நீரிழிவு நோய்

யாதாயினுமொருவரின் குருதியிலிருக்கும் குளுக்கோசின் அளவு இருக்க வேண்டிய அளவை விடவும் அதிகரித்தல் நீரிழிவு நிலையாகும். இங்கு மேலதிக குளுக்கோசு சிறுநீருடன் வெளியேறும்.

இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தாதுவிடின் இதய உபாதைகள், பார்வைக் கோளாறு, சிறுநீரக உபாதைகள், பாரிசவாதம் போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

நீரிழிவு நோயறிகுறிகள்

- அசாதாரண விதத்தில் உடல் நிறை குறைவடைதல்
- சிறுநீர் அதிகளவிலும் அதிக தடவை களும் கழித்தல்
- காயங்கள் விரைவில் குணமடையா திருத்தல்
- கடுந்தாகமும் நாவு, வரண்டுபோதலும்
- பார்வைக் குறைவடைதல் களைப்பு, தலைசுற்றுதல்
- கை, கால்கள் விறைத்தல்

உயர் குருதியமுக்கம்

உயர் குருதியமுக்கம் என்பது குருதியின் அமுக்கம் அதிகரிப்பதாகும். இது ஆபத்தா னதாகையால் உயர் குருதியமுக்க நோயாளர்கள் தொடர்ச்சியாக குருதியமுக்கத்தைப் பரீட்சித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

உயர் குருதியமுக்க நோயறிகுறிகள்

- தலைவலி, தலைச்சுற்று
- குமட்டல்
- நெஞ்சுவலி மற்றும் திடுக்கிடுதல்
- பார்வைக் குறைவு
- அதிகளவு வியர்த்தல்

உரு 21.5 குருதியமுக்கத்தைச் சோதித்தல்

இதய நோய்கள்

இதயத் தசைகளுக்குக் குருதி வழங்கும் முடியுரு நாடி குறுகுவதால் அல்லது அதனுள் குருதிக் கட்டியொன்று இறுகுவதன் காரணமாக இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

இதய நோயறிகுறிகள்

- சுவாசம் சுருங்குதலும் சுவாசிப்பதில் சிரமமும்
- மார்பின் மத்தியில் வேதனை
- இடக்கையினூடாகப் பரவிச் செல்லும் வேதனை
- வெளிறுதலும் சோர்வும்

இதய நோயறிகுறிகள் தோன்றுமாயின் விரைவாக வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டும். E.C.G சோதனை மூலம் இதய நோயை இனங்காண முடியும்.

புற்றுநோய்

உடலில் உள்ள சில பகுதிகள் அசாதாரண முறையில் விருத்தியடைவதால் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். அவ்வுறுப்புக்களுக்கேற்ப புற்றுநோய்கள் பெயரிடப்படுகின்றன.

உ+ம் :- வாய்ப்புற்று, மார்புப்புற்று நோய், கருப்பைப் புற்றுநோய் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். புற்று நோய் காணப்படுமிடங்களுக்கேற்ப நோயறிகுறிகளும் வேறுபடும்.

வாய்ப்புற்று நோய் - குரல் மாற்றம் ஏற்படும், நீண்ட கால இருமல்
உணவுக் கால்வாய்ப் புற்று - மலச்சிக்கல், குருதி வெளியேறல்
மார்புப்புற்று நோய் - வலியற்ற கட்டிகள் ஏற்படல்

ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே புற்றுநோயை இனங்காண முடியுமாயின் குணப்படுத்த முடியும்.

சிறுநீரக நோய்கள்

சிறுநீரக நோய்கள் காரணமாக உங்கள் சிறுநீரகங்களினால் சிறுநீர் வடிகட்டும் தொழிற்பாட்டுக்கு இடையூறு ஏற்படும். இதனால் கழிவுப் பொருட்கள் முறையாக வெளியேற்றப்படமாட்டாது.

சிறுநீரக நோயறிகுறிகள்

- உடல் வீங்குதல்
- மூட்டுக்களில் நோ
- ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்
- சிறுநீர் வெளியேறுவது குறைவடைதல்
- தூக்கமின்மை
- உடலரிப்பு

சிறுநீரகநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் பாவித்தல்
- சிறுநீரகங்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் உணவு, பானங்கள் மற்றும் மதுபானங்களின் பாவனை
- மனவழுத்தல்
- நீரிழிவும் உயர் குருதியமுக்கமும்

உரு 21.6 வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளை உட்கொள்ளல்

உள நோய்கள்

முடிவெடுத்தல், பிரச்சினை தீர்த்தல் போன்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக் கொள்ளாததன் காரணமாக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல சவால்களைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் உளநோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

மற்றைய உடலியல் நோய்களைப் போன்றே உள நோயும் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு பாரதூரமான விளைவுகளை உண்டு பண்ணைக் கூடியது. பெரும்பாலான உடலியல் நோய்களை நிச்சயமாக உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள முடியுமாகவிருந்த போதிலும் சில உள நோய்களைக் கண்டறிய நீண்ட காலமெடுக்கும்.

போட்டி நிறைந்த வாழ்க்கைக் கோலத்திற்கேற்ப உளநலனில் கூடிய கவனம் செலுத்தாமை, உள நெருக்கிடையே முகாமைத்துவம் செய்யாமை, போதியளவு ஓய்வின்மை போன்றவை உள நோய்க்கு காரணமாகும்.

உளநோயின் அறிகுறிகள்

- எதிர்பார்ப்புக்கள் இன்றிய நிலை
- தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலை
- நிம்மதியற்ற நிலை
- சூழலில் அல்லாதவற்றைக் காணுதலும் கேட்டலும்
- மௌனம் காத்தல் அல்லது அதிகமாகக் கதைத்தல்
- ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்
- கவனக்குறைவு

உரு 21.7 நிம்மதியற்ற நிலை

இவ்வாறான நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக பாடசாலையில் நீங்கள் குழுவாகச் செயற்பட்டு, அழகியற் செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதோடு சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில் தேவையான ஆலோசனைகளைப் பெறுவதற்கும் அக்கறைகொள்ள வேண்டும்.

தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- அதிகளவு சீனி, மாவு, கொழுப்பு மற்றும் உப்பு அடங்கிய உணவுகளை மட்டுப்படுத்தல்
- செயற்கை உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
- சுத்தமான நீர் அருந்துதல்
- புகைத்தல், மது அருந்துதலைத் தடுத்தல்
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
- உடற்றிணிவுச் சுட்டியை முறையாகப் பேணுதல்
- குருதியமுக்கம், குளுக்கோசின் அளவு என்பவற்றைப் பரீட்சித்துக் கொள்ளுதல்
- உள நெருக்கிடையை முகாமைத்துவம் செய்தல்

தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் காரணமாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள்

- உடல் பாதிப்படைதலும் அசௌகரியம் ஏற்படுதலும்
- கல்வி, தொழில் என்பன பாதிப்படைதல்
- உடல் உள்ளுறுப்புகளின் தொழிற்பாடுகள் பாதிப்புறுதல்
- உடல், உள நலப் பாதிப்புகள் காரணமாக அன்றாட காரியங்களை ஆற்றுவதில் அசௌகரியம் ஏற்படல்
- பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்

செயற்பாடு 21.4

சமூகத்துக்கு அதிகமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது தொற்று நோய்களா? தொற்றாத நோய்களா? என்ற தலைப்பின் கீழ் ஆசிரியரின் உதவியுடன் இரு அணிகளாகப் பிரிந்து விவாதமொன்றை நடத்துங்கள்.

காலநிலை மாற்றமும் அனர்த்தங்களும்

காலநிலை மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் அனர்த்தங்கள் தற்போது அதிகரித்து வருவதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. காலநிலை மாற்றம் காரணமாக அனர்த்தம் ஏற்படுவதற்கு சூழல் மாசடைதல் போன்ற மனித செயற்பாடுகளே காரணமாக அமைகின்றன.

பூமியதிர்ச்சி, சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு, மண்சரிவு, சூறாவளி, மின்னல் தாக்குதல் போன்றவை அனர்த்த நிலைமைகளாகும்.

அனர்த்தங்கள் காரணமாக மனித வாழ்வு முற்றுமுழுதாகப் பாதிக்கப்படுவதால் அவ்வாறான நிலைமைகளை அறிந்திருப்பதும் அவ்வேளைகளில் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தெரிந்திருப்பதும் அனைவருக்கும் பயனளிக்கும்.

காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- நோய் ஏற்படுதல்
- உயிரிழப்பு ஏற்படல்
- உடைமைகள் சேதமடைதல்
- அகதிகளாக்கப்படல்
- காயங்கள் ஏற்படல்
- அதிர்ச்சிக்குள்ளாதல்
- உள நெருக்கிடை ஏற்படல்
- கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப் படைதல்

உரு 21.8 காலநிலை மாற்றத்தினால் ஏற்படும் அனர்த்தம்

செயற்பாடு 21.5

முன்னைய வருடங்களில் ஏற்பட்ட அனர்த்த நிலைமைகளை தேடியறிந்து அதைப் பற்றிய கையேடு ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

அனர்த்தங்களைத் தடுப்பதற்கும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைப்பதற்கும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி விழிப்புடன் இருத்தல்
- பாதுகாப்பற்ற, ஆபத்தான இடங்களையும் காலநிலை பற்றியும் முன்கூட்டியே அறிந்திருத்தல்
- சட்டதிட்டங்களையும் தர உறுதிப்பாட்டையும் நடைமுறைப்படுத்தல்
- நல்ல மனப்பான்மை விருத்தியை ஏற்படுத்துதல்
- அவசர நிலைமைகளின்போது அறிவிக்க வேண்டிய இடம், தொலைபேசி இலக்கம் போன்றவற்றை அறிந்திருத்தல்
- முன்னாயத்தங்கள் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கும் கட்டமைப்பைப் பலப்படுத்தல்
- சூழல் மாசடைதலைத் தடுத்தல்
- முதலுதவி பற்றி அறிந்திருத்தல்

கலாசாரத் தாக்கங்கள்

இலங்கையில் சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லிம்கள், பறங்கியர் எனப் பல இனத்தவர்கள் வாழுகின்றனர். பிறநாடுகளிலும் இவ்வாறே பல இனத்தவர்கள் சேர்ந்து வாழுகின்றனர். இவர்களது மதம், மொழி, ஆடையணிகள், நம்பிக்கைகள், சம்பிரதாயங்கள் போன்றவை தனித்தனியானவை. இதன் காரணமாகப் பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன.
உதாரணம்

- மொழி தெரியாததால் சமூகத்தில் ஓரங்கட்டப்படுதல் அல்லது தமது தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியாது போதல்
- சில கலாசாரத்தை பிழையாக நோக்குதல்
- கல்வி, தொழில் போன்றவற்றைத் தெரிவு செய்வதில் தடைகள் ஏற்படல்

தமது கலாசாரத்தைப் போன்ற ஏனையவர்களினுடைய கலாசாரத்துக்கும் மதிப்பளித்து மனிதநேயம் நற்பண்புகள் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு அனைவரையும் சமமாக நோக்குவதன்மூலம் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பல கலாசாரங்களைக் கொண்டவர்கள் ஒன்றாக வாழும்போது ஒரு இனத்தவரின் கலாசாரம் அடுத்த இனத்தவரின் கலாசாரத்தோடு முரண்படலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் புரிந்துணர்வோடு நேர்மையாக நடந்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

எனவே அடுத்தவரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிப்பதோடு பயனுள்ள தொடர்பாடல், சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு, மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு போன்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். எனவே கலாசார ரீதியாக பெரிய வேறுபாடுகள் காணப்பட்டலும் அதை சவாலாக மாறுவதற்கு இடமளியாது அனைவரும் ஒன்றுபட்டு ஒற்றுமையுடன் வாழவேண்டும்.

செயற்பாடு 21.6

பல்வேறு கலாசாரங்களைக் கொண்ட நீங்கள், உங்களுக்கு பழக்கமான சிலரைத் தெரிவு செய்யுங்கள். உங்கள் கலாசாரத்திற்கும் அவர்களது கலாசாரத்துக்குமுள்ள உள்ள வேறுபாடுகளையும் ஒற்றுமைகளையும் அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

நவீன தொழிநுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்

தற்போதைய காலகட்டத்தில் மனிதனின் அன்றாட காரியங்களை மிக இலகுவாகவும், செயற்றிறன் மிக்கதாகவும் மேற்கொள்வதற்கு நவீன தொழில்நுட்பம் பெரிதும் உதவுகின்றது. எனினும் அதனைப் புத்திசாதுரியமான விதத்தில் பயன்படுத்தாதுவிடின் எதிர்காலத்தில் தீய விளைவுகளை எதிர்கெள்ள நேரிடும்.

உதாரணம் :- இணையத்தளம், சமூகவலையத்தளம் போன்றவை நன்மை பயக்கக் கூடியவையாயினும் சிறுவர்களைத் தவறான வழியில் இட்டுச் செல்லக் கூடியதொரு மார்க்கமாகவும் விளங்குகின்றன.

நவீன தொழினுட்பத்தின் விரும்பத்தகாத விளைவுகள்

- மனித உழைப்புக்குப் பதிலாக இயந்திரங்கள்மூலம் வேலை செய்யப்படுவதால் தொழில் வாய்ப்புகள் அருகிப் போதல்
- ஆபத்தான இரசாயன ஆயுதங்களும் அணு ஆயுதங்களும் உற்பத்தி செய்யப்படுதல்
- ஆளிடைத் தொடர்புகள் குறைவடைவதனால் தனிமைப்படுத்தப்படல்
- இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்துவதனால் வாழ்க்கைத் திறன்கள் விருத்திய டையாமை
- செயற்றின் குறைவடைதல்
- கையடக்கத் தொலைபேசி, சமூக வலைத்தளங்களின் பாவனையை சிறுவர்கள் விளங்கிக் கொள்ள முடியாமையினால் அவர்களை ஏமாற்றி துஷ்பிரயோகத்துக் குள்ளாக்குதல்

நவீன தொழினுட்பத்தின் பாதகமான விளைவுகளில் இருந்து விலகி, பயனுள்ள விதத்தில் அவற்றை உபயோகிப்பதற்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும்

நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்

- தொடர்பாடல்களை விரைவாகவும் இலகுவாகவும் மேற்கொள்வதற்கு
- தகவல்களையும் அறிவையும் விரும்பிய இடத்திலும் விரும்பிய நேரத்திலும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
- தனது அன்றாட வீட்டு வேலைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்வதற்கு
- மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய விடயங்கள் மூலம் உளநெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்கு
- கல்வி நடவடிக்கைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்வதற்கு
- மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில், மருந்து, சிகிச்சை முறைகள் என்பவற்றை தர உறுதிப் பாட்டுடன் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
- நேரத்தையும், பணத்தையும் மீதப்படுத்துவதற்கு
- நவீன கண்டுபிடிப்புக்களை மேற்கொள்வதற்கு

உரு 21.9

முரண்பாடுகள்

கருத்து வேறுபாடுகள் அல்லது விருப்பு வெறுப்புகளால் இசைந்துபோக முடியாமை காரணமாக இணக்கப்பாட்டுக்கு வரமுடியாத நிலை முரண்பாடுகள் எனப்படும்.

முரண்பாடுகள் தன்னில் ஏற்படக் கூடியதாக இருப்பதோடு சமூகத்திலுள்ள ஏனைய பிரிவினர்களோடும் ஏற்படலாம்.

முரண்பாடுகள் ஏற்படுதல்

- தன்னில்
- பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில்
- நண்பர்களுக்கிடையில்
- தொழிலாளர்கள் மற்றும் தலைவர்களுக்கிடையில்

ஒருசில முடிவுகளையெடுக்கும்போது தனக்குள்ளேயே முரண்பாடுகள் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏராளம் உள்ளன. பல்வேறு விடயங்களிலிருந்து பொருத்தமான ஒருசில விடயங்களைத் தெரிவு செய்வதில் விருப்பம், விருப்பமின்மை, சுலபம், கடினம் போன்ற பல காரணங்களின் அடிப்படையில் முடிவொன்றுக்கு வரமுடியாத நிலை காணப்படுகின்றன.

அவ்வாறே வெவ்வேறு விருப்புக்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள், ஆசைகள் கொண்ட பலரோடு நெருங்கிப் பழகும்போது தனது கருத்துக்களுக்கு அவர்கள் உடன்படாத பட்சத்தில் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. அப்போது அங்கே முரண்பாடு தோன்றுகின்றது.

முரண்பாடுகள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான நிலைமைகள்

- உள நோய்கள் ஏற்படுதல்
- கல்வி பாதிப்படைதல்
- தொழில் இழக்கப்படுதல்
- பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்
- உடல் ரீதியான மோதல்கள்
  - ☞ உயிரிழப்புக்கள் ஏற்படுதல்
  - ☞ உடலுறுப்புக்களை இழத்தல்
  - ☞ காயங்கள் ஏற்படுதல்

முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்தல்
- எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கையாளல்
- உளநலம் மற்றும் ஆன்மீகத் தொடர்புகளைப் பேணுதல்
- சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுதல்
- சிறப்பான மனப்பாங்குகளை விருத்தி செய்தல்

செயற்பாடு 21.7

உங்களால் தீர்த்துவைக்கப்பட்ட முரண்பாடுகளைக் கொண்ட சந்தர்ப்பமொன்றை பற்றி நண்பர்களோடு கலந்துரையாடுங்கள்.

செயற்கை உணவுகள், நோய்கள், நவீன தொழில்நுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள், காலநிலை மாற்றங்கள், அனர்த்தங்கள், கலாசாரத் தாக்கங்கள், முரண்பாடுகள் என்பன சமூகச் சவால்களாகும்.

இயற்கையுணவுகள் ஊட்டச்சத்துக்கள் மிக்கவை. செயற்கையுணவுகள் ஆரோக்கியம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை உண்டாக்குபவை.

வளி, நீர், உணவு, விலங்குகள், தொடுகை மற்றும் பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்புகள் மூலம் தொற்று நோய்கள் பரவுகின்றன.

காலநிலை மாற்றம் காரணமாக உண்டாகும் அனர்த்தங்களினால் ஏற்படும் சமூகச் சவால்களாக நோய்கள் பரவுதல், உடைமைகள் சேதமடைதல், உயிரிழப்புக்கள் ஏற்படுதல், கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல், அகதிகளாக்கப்படல், காயங்கள் ஏற்படல், அதிர்ச்சிக்குள்ளாதல், உளநெருக்கிடை ஏற்படல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

ஒரே சமூகத்தில் பல்வேறு மதத்தினர், இனத்தவர் ஒன்றாகக் கலந்து வாழும்போது கலாசாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படாதிருக்கும் வகையில் செயற்பட வேண்டும்.

நவீன தொழினுட்பம் மனிதனுக்குப் பயனளிக்கக் கூடியதாகவிருந்த போதிலும் அதனால் பல்வேறு தீய விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன.

பல்வேறு கருத்துக்களில் இணக்கப்பாடு இல்லாத காரணத்தால் முரண்பாடுகள் தோன்றுகின்றன. இப்பிரச்சினை தனக்குள் ஏற்படுவது போன்றே ஏனையோருடனும் ஏற்படலாம்.

இதைத் தடுப்பதற்கு வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்

1. ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் சமூகச் சவால்களைப் பெயரிடுக.

2. பயன்குறைந்த உணவுகள் மற்றும் உடனடி உணவுகள் நல்வாழ்வுக்குப் பாதிப்பினை ஏற்ப டுத்தும் முறைகளைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

3. தொற்று நோய்கள் ஐந்தைப் பெயரிட்டு அவை பரவும் முறைகளை தருக.

4. தொற்றாத நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் ஐந்து தருக.

5. காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகள் நான்கினைப் பெயரிடுக.

6. அனர்த்த நிலைமைகளின்போது ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைச் சுருக்கமாக தருக.

7. கலாசார முரண்பாடுகள், முரண்பாடுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் எவை?

8. நவீன தொழில்நுட்பத்தை தவறான முறையில் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகள் எவை?

கலைச்சொற்கள்

அஞ்சல் ஓட்டம்	relay race	සහාය දිවීම
அணுகலோட்டம்	approach run	අවතීර්ණ ධාවනය
அலகு அடுப்பு	unit fireplace	ඒකක ලිප
அடிப்படைத் தேவைகள்	basic needs	මූලික අවශ්‍යතා
அதிக நிறை	obeysity	ස්ථූලතාව
அறைதல்	spiking	පන්දු ප්‍රහාරය
ஆக்க சிந்தனை	creative thinking	නිර්මාණශීලී චින්තනය
ஆண்முடிச்சு	reef knot	පිරිමි ගැටය
ஆன்மிக நன்னிலை	spiritual wellbeing	ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම
இரு கவர்கள் கொண்ட அடுப்பு	double-fork fireplace	කරු දෙකේ ලිප
இருவிழிப் பார்வை	binocular vision	ද්විනේත්‍රික දෘෂ්ටිය
இடம் காத்தல் (நிலை)	defending the position	ස්ථානය රැකීම
இலேசாகப் பற்றுதல்	precision grip	සියුම් පරිග්‍රහණය
இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறன்	cardiovascular endurance	හෘදයාශ්‍රිත දරීමෙ හැකියාව/ හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දරීමේ හැකියව
உணவுக் கூம்பகம்	food pyramid	ආහාර පිරමීඩය
உடல் உஷ்ணம் குறைத்தல்	warming down	ඇඟ ඉහිල් කිරීම
உடல் உஷ்ணப்படுத்தல்	warming up	ඇඟ උණුසුම් කිරීම
உடற்றிணிவுச் சுட்டி	body mass index	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
உட்பக்கம் அனுப்புதல்	inside pass	ඇතුළත මාරුව
உடன் உணவு	fast food	ක්ෂණික ආහාර
உடல் நன்னிலை	physical wellbeing	කායික යහපැවැත්ම
உடற் குறைபாடு	physical deformity	ශාරීරික ආබාධය
உடற்றகைமைக் காரணிகள்	physical fitness factors	ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක
உடற்றகைமை	physical fitness	ශාරීරික යෝග්‍යතාව
உடற் கொள்ளளவு	body composition	ශාරීරික සංයුතිය
உள்ளெறிகை	throw-in	පන්දු පිටිය තුළට විසි කිරීම
உள, சமூக நன்நிலை	physco-social wellbeing	මනෝසමාජීය යෝග්‍යතාව
உள நன்னிலை	mental wellbeing	මානසික යහපැවැත්ම
உயிரியல் பால்நிலை	biological gender	ජීව විද්‍යාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය
உற்பத்தித் திகதி	manufacture date	නිෂ්පාදිත දිනය
உறுதியாகப் பற்றுதல்	power grip	බල පරිග්‍රහණය
எதிரணி	opposing team	ප්‍රතිවාදී පිල
எதிரிடையாக அசையத்தக்க பெருவிரல்	opposing thumb	පිළිමල් මහපට ඇඟිල්ල
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு	organised game	සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව
கத்தரிப் பாய்ச்சல்	scissor jump	කතුරු පිම්ම
கத்தரிக் கோலுரு முடிச்சு	shear lashing	කතුරු බැම්ම
கண்டறி சிந்தனை	exploratory thinking	ගවේෂණාත්මක චින්තනය
களத்தைக் காத்தல்	defending the field	පිටිය රැකීම
கலப்பு மாற்றம்	mixed pass	මිශ්‍ර මාරුව

கர்ப்பிணிச் சிகிச்சை நிலையம்	maternity clinic	මාතෘ සායනය
கல்வரிசை அடுப்பு	stone-row fireplace	ගල් පේළි ලිප
காலாவதித் திகதி	expiary date	කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்	public Health midwife	පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය
குழி அடுப்பு	ditch fire	අගල් ලිප
குழுவுணர்வு	team spirit	කණ්ඩායම් හැඟීම
குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டல்	bar clearance	හරස් දණ්ඩ තරණය
கிழைத்தேயப் பாய்ச்சல்	eastern cut off	පෙරදිග පිම්ම
கீழ்க் கை முறை	downsweep technique	යටි අත් ක්‍රමය
சதுரக் கட்டு	square lashing	හතරැස් බැම්ම
சமூக நன்னிலை	social wellbeing	සමාජීය යහපැවැත්ම
சிறு விளையாட்டு	minor game	සුළු ක්‍රීඩාව
சுய கௌரவம்	self esteem	ආත්මාභිමානය
சுயதிறனியல்	self actualisation	ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය
சுகாதார உடற்றகைமைகள்	health related physical fitness	සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව
சுகாதார மேம்பாடு	health promotion	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம்	medical health office	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය
செவ்வகத் தீக்குவியல்	rectangular fire	සෘජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැළය
தகரப்பேணி அடுப்பு	tin can stove	ටින් පෝරණුව
தனி நபர்களுக்கிடையிலான உறவு	interpersonal relationships	අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා
தண்ட எறிகை	penalty pass	දඬුවම් යැවීම
தலைமைத்துவம்	leadership	නායකත්වය
தட்டைக் கல்லாலான அடுப்பு	flat-rock fireplace	පැතලි ගල් ලිප
தசைத் தாங்குமியல்பு	muscular endurance	පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
தசைச் சக்தி	muscular strength	පේශිමය ශක්තිය
தண்ட எய்கை	penalty shot	දඬුවම් විදීම
தடுக்கும் வீராங்கனை	defending the player	රකින ක්‍රීඩිකාව
தாக்குபவர்	attacker	ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාව
தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர்	vegan	ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා
திறன் தொடர்பான உடற்றகைமை	skill related physical fitness	දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව
தீச்சுடர் (முகாமில் மூட்டும் நெருப்பு)	bonfire	ගිනිමැළය
தெறிப்புத் தீக்குவியல்	reflector fire	පරාවර්තන ගිනිමැළය
தொங்குதல் நுட்பம்	hang technique	එල්ලෙන ක්‍රමය
தொற்றாத நோய்	non-communicable disease	බෝ නොවන රෝගය
தொற்றும் நோய்	communicable disease	බෝවන රෝගය
நேர முகாமைத்துவம்	time management	කාල කළමනාකරණය
பந்தை ஒழுங்கமைத்தல்	setting the ball	පන්දුව එසවීම
பந்தைக் காத்தல்	defending the ball	පන්දුව රැකීම
பந்தைப் பணித்தல்	serving the ball	පන්දුව පිරිනැමීම
பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்	receiving the ball	පන්දුව ලබා ගැනීම
பந்தைத் தடுத்தல்	blocking the ball	පන්දුව වැළැක්වීම
பந்தை எய்தல்	shooting the ball	පන්දුව විදීම

பலாப் பட்டை முடிச்சு / எட்டுரு முடிச்சு	clove hitch	කොස්පට්ටා ගැටය
பரிவுணர்வு	empathy	අනුවේදනය
பறத்தல் நிலை	flight	පියාසරිය/ ගුවන්ගත වීම
பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு	processed food	සැකසූ ආහාර
பதனிடப்பட்ட உடன் உணவு	junk food	නිසරු ආහාර
பாண் கீலங்களை வாட்டும் கருவி	bread-dough baker	පාන් තීරු තම්බනය
பார்த்து மாற்றுதல்	visual pass	දෘශ්‍ය මාරුව
பார்க்காமல் மாற்றுதல்	non-visual pass	අදෘශ්‍ය මාරුව
பால்நிலை அடையாளம்	gender identity	ලිංගික අනන්‍යතාව
பால்நிலை தொடர்பான சமூக எண்ணக்கரு	social concept of gender	ස්ත්‍රී පුරුෂ සාමාජභාවය
பின்பற்றுதல்	followership	අනුගාමිකත්වය
புலனுணர்வு	congential	සංජානීය
புலனுறுப்பு	sensory organ	සංවේදී ඉන්ද්‍රිය
பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்	public health inspector	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
போசணைக் கூம்பகம்	nutrients	පෝෂ්‍ය පදාර්ථ
போசணைக் குறைபாடு	nutritional deficiency	පෝෂණ ඌනතාව
வழுக்காத சுருக்கு முடிச்சு	bowline knot	නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය
வலுநிலை	power position	ජව ඉරියව්ව
வழி விளையாட்டு	lead-up game	අනු ක්‍රීඩාව
வளியில் பாதங்களை மாற்றும் முறை	hitch - Kick technique	ගුවනත හා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය
விளையாட்டு ஒழுக்கம்	ethics in sports	ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම
விளையாட்டு விதிமுறைகள்	rules and regulations in sports	ක්‍රීඩා නීති රීති
வீராங்கனையைத் தடுத்தல்	defending the player	ක්‍රීඩිකාව රැකීම
வெளிப்பக்கம் அனுப்புதல்	outside pass	පිටත මාරුව
வெளிக்களக் கல்வி	out door education	එළිමහන් අධ්‍යාපනය
ராவல் முடிச்சு	sheet bend	රුවල් ගැටය
மனவெழுச்சிச் சமநிலை	emotional balance	චිතවේග සමබරතාව
மிதத்தல் நுட்பம்	sail technique	පාවෙන ක්‍රමය
பிரமிட் தீக்குவியல்	pyramid fire	පිරමීඩ ගිනිමැළය
மூன்று கற்களிலான அடுப்பு	carter's fireplace/ three-stone fireplace	කරත්තකරුවාගේ ලිප/ ගල් තුනේ ලිප
மேலெழல்	take off	ඉපිලීම/ නික්මීම
மேற் கை முறை	upsweep technique	උඩු අත් ක්‍රමය
மேலைத்தேயப் பாய்ச்சல்	western roll	බටහිර පිම්ම
A வடிவிலான தீக்குவியல்	A Shape fire	A හැඩයේ ගිනිමැළය

பாட ஒழுங்கமைப்பு

அத்தியாயம்	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட வேளை
முதலாம் தவணை		
1. ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்	1.1	5
2. சுயதிறனியல் நிறைவினை எட்டுவதற்கு முயல்வோம்	2.1	2
3. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்	3.1	2
4. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களை அறிவோம்	4.1	1
5. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	4.5	3
6. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	4.6	3
இரண்டாம் தவணை		
7. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	4.7	3
8. அஞ்சலோட்டத்தில் பயிற்சி பெறுவோம்	5.1	2
9. நீளம் பாய்தலில் தேர்ச்சி பெறுவோம்	5.2	2
10. போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்	7.1	6
11. உடலின் மகிமையை பேணுவோம்	8.1	3
12. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்	9.1	6
மூன்றாம் தவணை		
13. கட்டுக்களையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவதற்குப் பழகுவோம்	4.2	3
14. தீக்குவியல் அமைத்து மகிழ்வோம்	4.3	3
15. கூட்டாக திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்போம்	4.4	3
16. உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியைக் கற்போம்	5.3	2
17. எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவோம்	5.4	2
18. விளையாட்டின் மூலம் சமூக விழுமியங்களை விருத்தி செய்வோம்	6.1	2
19. உளச் சமூகத் தகைமைகளை மேம்படுத்துவோம்	9.2	3
20. பால்நிலை சார்ந்த பொறுப்புக்களை இனங்காண்போம்	10.1	3
21. சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்	10.2	4