11 நல்வாழ்வின் நிமித்தம் கட்டிளமைப்பருவத்தின் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

உலக சனத்தொகையில் 1.5 பில்லியன் பேரும், இலங்கையின் சனத்தொகையில் 6 மில்லியன் பேரும் கட்டிளமைப் பருவத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். தரம் 11 இல் கல்வி பயிலும் கட்டிளமைப் பருவத்தினராகிய உங்களது தன்மை, ஆற்றல்கள், சிறப்பியல்புகள் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறுவதற்கும் நாட்டின் எதிர்காலத்தைச் சிறப்பானதாக வழிநடத்தும் திறன்களை இனங்காணவும் இவ்வலகு துணையாக அமைய இருக்கின்றது.

எமது வாழ்க்கையில் மற்றைய பருவங்களில் நிகழாத அளவுக்கு மிக முக்கியமான உடல், உள, மனவெழுச்சி, சமூக ரீதியான மாற்றங்கள் நிகழ்வதும் தீர்மானங்கள், முடிவுகள் எடுக்கக் கூடியதும் பால்வேறுபாடுகள், பாலியல்புகளை அறிந்து கொள்வதும் சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்து வாழ்வதும் இக்கட்டிளமைப் பருவத்திலேயே என்பது பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்வீர்கள்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்

1. முன் கட்டிளமைப் பருவம் - 10 - 14 வயது
2. பின் கட்டிளமைப் பருவம் - 15 - 19 வயது

செயற்பாடு 11.1

மேற்குறிப்பிட்ட வயதில் இப்பருவத்தினரில் ஏற்படும் சிறப்பியல்புகள் சிலவற்றைக் கண்டறிந்து பட்டியற்படுத்துக.

நீங்கள் சேகரித்த பட்டியலிருந்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அம்சங்கள் பொருந்துகின்றனவா என அவதானியுங்கள்.

1. மகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல்
2. சுதந்திரமாக இருத்தல்.
3. ஆடல், பாடல் போன்ற கலையம்சங்களில் ஆர்வம் காட்டல்.
4. சமூக இணக்கப்பாட்டுடன் இருத்தல்.
5. சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபடல்.

11.2

கட்டிளமைப் பருவம் என்பது

“பிள்ளைகளது உடல், உள, மனவெழுச்சி, சமூகம் என்பன சார்ந்த அடிப்படையில் பிள்ளைப் பருவத்திற்கும் நடுத்தரவயதுப் பருவத்திற்கும் இடைப்பட்ட பருவம் ஆகும் எனக் கூறப்படுகிறது.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் நடைபெறும் மாற்றங்களைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்துக.

- கட்டிளமைப் பருவத்தின் உடல் வளர்ச்சி.
- கட்டிளமைப் பருவத்தின் மனவெழுச்சி வளர்ச்சி
- கட்டிளமைப் பருவத்தின் சமூக வளர்ச்சி

- இவர்கள்மீது பெற்றோர் கடுமையாகக் கடைப்பிடிக்கும் கொள்கைகள்.
- அமைதி சார்ந்த நடத்தைகள்.
- குழப்பமுடைய போக்குகள்.
- வயது வந்தோரை மதிக்காத இயல்புகள்.
- அடையமுடியாத இலக்குகளை தம் அகத்தே கொண்டு, பகற்கனவு காணல்.
- பிழையான பாலியல் நடத்தைகள்.
- அடிக்கடி மனமுரண்பாடும் மனமுறிவும் ஏற்படுதல்.
- போதைப்பொருள், புகைபிடித்தல், மதுவருந்துதல் என்பனவற்றில் ஈடுபடல்.
- சில ஆபாச நூல்களாலும், படங்களாலும் ஏற்படும் உளத் தடுமாற்றம்.

இலவச விநியோகத்திற்காக.

கட்டிளமைப் பருவத்தின் உடல் மாற்றம்

விரைவான உடல் வளர்ச்சி நடைபெறும். இக்காலப்பகுதியில் பிள்ளையின் சராசரி உடல் வளர்ச்சி 30 cm ஆகவும் உடற்திணிவ 9g- 10g ஆகவும் அதிகரிக்கின்றது. இது ஆண், பெண் பிள்ளைகளில் ஒரே விதமாக நடைபெறுவதில்லை. ஆண் பிள்ளையைவிட பெண் பிள்ளையின் வளர்ச்சி முதலில் ஆரம்பிக்கின்றது. பெண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி 10 வயதில் ஆரம்பித்து 16 வயதில் முடிவடைகின்றது. ஆண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி 12 வயதில் ஆரம்பித்து 18 வயதில் முடிவடைகின்றது.

இவ்வாறு உடல் வளர்ச்சியின்போது உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இம்மாற்றங்கள் உடலின் அகஞ்சுரக்கும் சுரப்பிகளினால் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு கட்டிளமைப் பருவத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் துணைப்பாலியல்புகள் எனப்படும்

செயற்பாடு 11.2

ஆண், பெண் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் துணைப்பாலியல்புகளை ஆராய்ந்து பார்க்க.

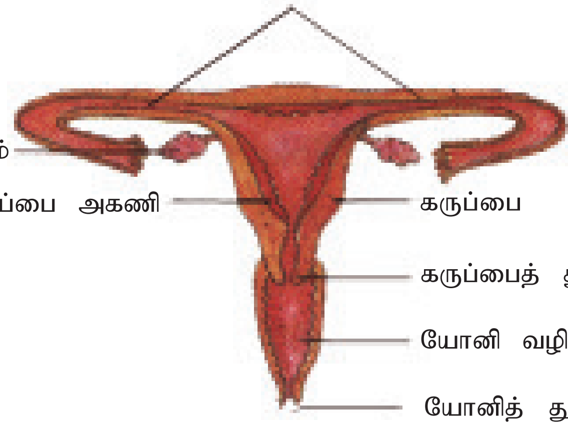
11.3

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் வளர்ச்சி மாற்றங்கள் பற்றி அறிந்திருக்கிறீர்களா?

பெண்பிள்ளைகள்

- உயரமும் எடையும் அதிகரித்தல்.
- பாலியல் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி.
- இடை (இடுப்பு) அகலமாதல்.
- மார்பகங்கள் பருத்தல்.
- முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்.
- தொடை பருத்தல்.
- பாலியல் உறுப்புகளைச் சுற்றி உரோமம் வளர்தல்.

- உடற்தோல் மென்மையாதல்.
- மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்.
- அதிகளவு வியர்த்தல்.

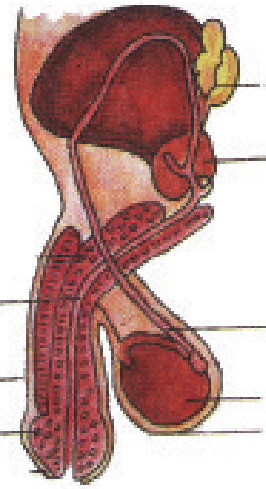


உரு 11.2

ஆண்பிள்ளைகள்

- உயரமும் எடையும் அதிகரித்தல்.
- பாலியல் உறுப்புக்களின் வளர்ச்சி.
- தோள் அகலமாதல்.
- குரல்வளை முன்னோக்கி வளர்தல்.
- குரல் தடித்தல்.
- முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்.
- கை, கால் தசைகள் வளர்ச்சியடைதல்.
- பாலியல் உறுப்புகளைச் சுற்றி உரோமம் வளர்தல்.
- அரும்புமீசை, தாடி வளர்தல்.
- விந்து வெளியேற ஆரம்பித்தல்.

இலவச விநியோகத்திற்காக.



உரு 11.3

11.4

இப்பருவத்தில் இவர்களில் ஏற்படும் சமூக, மனவெழுச்சி மாற்றங்களையும் அறிந்துகொள்வோம்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் அறைகூவல்கள்.

சமூக மாற்றங்கள்

- தன்னைப் பெருமைப்படுத்திக் காட்டல்.
- தலைமை தாங்கும் ஆளுமையை விரும்புதல்.
- சுய கௌரவத்திற்கு முன்னுரிமை வழங்கல்.
- குடும்பத்தவருடனும் மற்றையோருடனும் பொருத்தமான தொடர்புகளைக் கொண்டிருத்தல்.

மனவெழுச்சி மாற்றங்கள்

- எதிர்ப்பாலருடன் பழகுவதில் ஆர்வம்.
- தனது உடல் பற்றி அதிக அக்கறை கொள்ளல்.
- சிறிய தோல்விகளையும் பெரிதாகக்கருதி கவலை அடைதல்.
- சுயாதீனமானதும் நீதியானதுமான சமூகத்தை விரும்புதல்.
- அநீதிகளுக்கும் அநியாயங்களுக்கும் எதிராகக் குரல் கொடுத்தல்.
- பெரியோர்களின் கருத்துக்கு மாற்றுக் கருத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள்.
- குழுக்களாகச் செயற்படுவர். ஒத்த மனவியல்புகள், தேவைகள் உடையோர் ஒன்று சேர்வர்.

- மரபு ரீதியானமான அம்சங்கள் பற்றியும் விழுமியங்கள் பற்றியும் அக்கறைகொள்ளல்.
- தம்மீதே ஏனையோரின் கவனம் திரும்பியுள்ளது என நம்புதல்.
- எடுப்பான தோற்றம் உடையவராக இருப்பதில் விருப்பமுடையவர் களாயிருக்கர்.

11.5

இம்மாற்றங்களில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைக் கண்டறிவோம்.

இப்பருவத்தில் வெளிப்படையாகத் தென்படும் உடல் சார்ந்த மாற்றங்களுக்கு உடலின் அகத்தே நிகழும் இரசாயனச் செயற்பாடே அடிப்படையாக அமையும். இச்செயற்பாடு ஓமோன் என்னும் இரசாயனப் பொருளால் நிகழ்வது.

கட்டிளமைப்பருவத்தில் நிகழும் உடல் சார்ந்த அனைத்து வளர்ச்சிகளும் மூளையின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியான பரிவகக்கீழ் மூலம் ஏற்படும் கபச்சுரப்பியின் தூண்டலால் தூண்டப்பட்டு விதைகளும் சூலகமும் பாலியல் சார்ந்த ஓமோன்களைச் சுரக்கும் பெண்பிள்ளைகளில் ஈஸ்திரஜினையும் ஆண்பிள்ளைகளில் தெசுதெசுத்திரோனையும் சுரக்கச் செய்து அவை குருதியில் கலக்கும்போது பாலியல் சார்ந்த முதிர்ச்சி துரிதமடைந்து பாலியல்புகள் தோன்றும்.

செயற்பாடு 11.2

உள, சமூக வளர்ச்சியைக் காட்டும் அம்சங்களைக் கண்டு அறிவர்.

கீழேயுள்ள விடயங்களுடன் நீங்கள் குறிப்பிடும் விடயங்கள் பொருந்துகின்றனவா என அறியுங்கள்.

- வயதெல்லைக்கேற்ப செயற்பாடுகள் அபிவிருத்தியடைதல்.
- தூண்டல்களுக்குத் துலங்கல்களைக் காட்டல்.
- முடிவுகளை எடுக்கும் ஆற்றல்களைப் பெறல்.
- ....
- ....

இலவச விநியோகத்திற்காக.

கட்டிளமைப் பருவத்தின் அறைகூவல்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல்

இப்பருவத்தினருக்கு அன்பு, பாதுகாப்பு, வரவேற்பு, அங்கீகாரம், கௌரவம் போன்ற தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டுமெனின், தான்வாழும் சமூகத்தால் எதிர்பார்க்கப்படும் மேற்படி திறமைகளை ஈட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

11.6

சமூக எதிர்பார்ப்புகள் சிலவற்றை அறிந்துகொள்வோம்

- உடல் ஆரோக்கியச் செயற்பாடுகள்
- தன் உடல் சார்ந்த பண்புகளை ஏற்றல். சக்தியை வினைத்திறன் சகிதம் பயன்படுத்தல்.
- பால்சார் சமூகநிலை தொடர்பான நடத்தைக் கோலங்களை விருத்தி செய்தல்.
- சமவயதுடைய எதிர்ப்பாலாருடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துதல்.
- திருமண வாழ்க்கையின் நிமித்தம் இயைபடைதல்.
- சமூகம் என்ற வகையில் பொறுப்புடைய நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்.
- நன்நடத்தை சார் கட்டமைப்பை உருவாக்கல்.

இளம்பருவத்தினரின் ஆற்றல்களை இனங்காண்போம்

- ஆக்கத்திறன் விருத்தி
- வீரம், துணிவு
- கலையுணர்வு
- நீதித்தன்மையான போக்கு
- மொழியாற்றல்.
- தனித்துவமான போக்கு
- தலைமை தாங்கும் விருப்பம்.
- சுயகௌரவம் பேணல்.
- பொதுச் சேவையில் அக்கறை.
- தனது கருத்துகளை, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் திறன்

11.7

ஆற்றல்களை நன்மை பயக்கும் வகையில் பயன்படுத்துவோம்

- பொழுதுபோக்குகளுக்காக நேரத்தைப் பயனுள்ள விதத்தில் கழித்தல்.
- நடனம், பாடல், இசை, நாடகம், விவாதம் போன்ற அழகியல் ஆக்கங்களில் ஈடுபடுவதுடன் கலை இரசனைகளில் அதிகம் ஈடுபடல்.

- சமூக சேவைகளிலும் சமூக நிறுவனத் தொடர்புகளிலும் கவனம் செலுத்துதல்.
- திட்டமிட்டு வேலைகளை ஒழுங்கமைத்து வினைத்திறனுடன் செய்தல்.
- தீய குழுக்களுக்கிடையிலான தொடர்புகளை துண்டிப்பதுடன் சமவயதினருடன் ஒன்றுபட்டுச் செயற்படல்.
- பாலியல் ரீதியான பாதிப்புகளையும் உணர்வுகளையும் அறிந்து செயற்படல்.
- சில ஆபாச நூல்களாலும் படங்களாலும் ஏற்படும் உளத் தடுமாற்றங்களிலிருந்து விடுபடுவதுடன் போதைப்பொருள் பயன்பாடு, புகைபிடித்தல், மதுவருந்துதல் போன்ற தீயபழக்கங்களின் தீமைகளை, கொடுமைகளை அறிந்து விலகி நடத்தல்.
- தனது உடற்தோற்றத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தாது நடை, உடை, பாவனை போன்ற நடத்தைக் கோலங்களைச் சிறப்பாகப் பேணல்.
- சமூக விழுமியங்களையும் கட்டுப்பாடுகளையும் கடைப்பிடித்தல்.
- சமய வழிபாடுகள், தியானங்களில் ஈடுபடல்.
- விளையாட்டுகள் மற்றும் உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.

11.8

சமூகரீதியான மாற்றம்பற்றிய சம்பவம் ஒன்றைப் பார்ப்போம்

குமார் 16 வயதுடைய இளைஞன், அவன் நகரில் ஒரு பெரிய பிரபல்யமான பாடசாலையில் 11 ஆம் வகுப்பில் கல்வி கற்கின்றான். கல்வியில் ஓரளவு கெட்டிக்காரனாகவும் விளையாட்டிலும் சுமாரான ஆர்வம் உடையவனாகவும் இருந்தான். அவன் தனது வயதைச் சேர்ந்த இளைஞர் குழுவில் ஓர் அங்கத்தவனாக இருந்தான். அக்குழுவைச் சேர்ந்த இளைஞர்கள் புகைபிடித்தல், பெண்பிள்ளைகளைக் கேலிசெய்தல், அடிக்கடி சினிமாப்படம் பார்க்கச் செல்லல், இரவிலும் கூட ஊர் சுற்றித் திரிதல் போன்ற பழக்கமுடையவர்களாக இருந்தனர். குமாரும் மிக விரைவில் அவ்வாறான நடத்தைகளைப் பழகத் தொடங்கினான்.

குமாரின் தந்தை அவனது நடத்தையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தை அங்கீகரிக்கவில்லை. எனவே, வீட்டிலிருந்து வெளியேறி செல்வதற்குத் தடைவிதிக்கப்பட்டது. எனினும் குமார் பிரத்தியேக வகுப்புகளுக்குச் செல்லும் பாணியில் தனது நடத்தைகளில் தொடர்ந்தும் ஈடுபட்டான். இதனால், அவனது கல்விச் செயற்பாடுகள் சீர்குலைந்தன. இறுதியில் அவன் பாடசாலைக்குச் செல்வதை வீட்டுக்குத் தெரியாமல் நிறுத்திக் கொண்டான். பணம் செலவுக்கு தேவைப்பட்டதால், வீட்டில் பணத்தைத் திருடவும், பணம் தரும்படி கேட்டுத் தாயாருடன் சண்டை பிடிக்கவும் முற்பட்டான். போதைப் பொருள்களுக்கும் அவன் அடிமையானதால் நோய்க்குள்ளாகி அவதிப்பட்டான். இதை அறிந்த பெற்றோர் அவனைச் சிகிச்சைக்காக வைத்தியரிடம் அழைத்துச் சென்றனர்.

இலவச விநியோகத்திற்காக.

இச்சம்பவத்தை வாசித்து பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடைதருக

1. குமார் அவனது குழுவினரைப் போன்ற நடத்தையைக் காட்டியமைக்கான காரணம் யாது?
2. நண்பர்கள் மூலம் தீயநடத்தைகளைப் பழகியதனூடாக குமார் எதனை எதிர்பார்த்திருப்பான்?
3. குமார் அவனது தந்தையின் ஆதிக்கத்தை விரும்பாமையை எவ்வாறு வெளிப்படுத்தினான்?
4. குமாரின் அனுபவங்கள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும் படிப்பினை யாது?

செயற்பாடு 11.3

மேற்படி வினாக்களுக்கு நீங்கள் எழுதிய விடைகளைக் கீழே தரப்பட்டுள்ள உத்தேச விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

விடைகள்

1. நண்பர் குழுமத்தின் ஒருவராக தான் அங்கீகரிக்கப்படுவதற்காக.
2. தமக்கு அதிக சுதந்திரம் கிடைக்கும் என எதிர்பார்த்தல்.
3. போதைப்பொருள் பயன்பாடு.
4. ஒவ்வொருவரும் புத்திசாலித்தனமாக, சுயாதீனமாக முடிவெடுத்தல் வேண்டும்.

11.9

உணர்வுகளில் மாற்றம் ஏற்படுதல்

நடிகர்களைப்போல நீண்டமுடிவளர்த்தல், அல்லது மொட்டையடித்தல், தலைமுடிக்கு நிறம் பூசுதல், நவீனபாணியில் உடைகள் அணிதல், அறைச்சுவர்களில் நடிகர், நடிகைகளின் படங்களை ஒட்டிவைத்தல், ஆபாசப்படங்கள் பார்த்தல், ஆபாச நூல்களை வாசித்தல், எதிர்ப்பாலாருடன் கூடியளவு அன்பு, காதல், கவர்ச்சி போன்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்துதல், எதிர்பாராத வகையில் பெண்கள் கருத்தரித்தல், திடீர்முடிவுகளால் தற்கொலை செய்தல் போன்ற பிரச்சினைகள் இப்பருவத்தில் உணர்வுகள் மூலம் ஏற்படுவனவாகும்.

11.10

மேற்படி சம்பவங்களிலிருந்து பின்வரும் விடயங்களில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் போராடுவது தெளிவாகின்றது என்பதனை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

1. பொறுமையின்மை.
2. முடிவெடுக்கும் திறன்.
3. விரைவில் மனத்தாக்கத்திற்கு உள்ளாதல்.
4. சவால்களை, (அறைகூவல்களை) எதிர்கொள்வதில் விருப்பு.
5. சம வயதுக் குழுவினரைச் சார்ந்திருத்தல்.
6. அதிகாரத்தை எதிர்த்தல்.
7. பரீட்சித்துப் பார்ப்பதில் ஆர்வம் காட்டல்.

கட்டிளமைப்பருவத்தினர் ஏனைய பருவத்தினரிலும் பார்க்கச் சிறப்பான ஆற்றல்களைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதனைப் பற்றி நாம் அறிந்துள்ளோம். அச்சிறப்பாற்றல்கள் முதலாம் நிரலிலும், நல்வழியில் செயற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டாம் நிரலிலும், தீயவழியில் செயற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள், மூன்றாம் நிரலிலும் தரப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் இதுவரை இவ்வலகில் கற்ற அறிவைக் கொண்டு, கீழே தரப்படும் அட்டவணையில் சில நிரல்களை நிரப்புக.

ஆற்றல்கள்	நல்வழியில் செயற்படுத்தல்	தீயவழியில் செயற்படுத்தல்
ஆக்கபூர்வத்தன்மை	• பாடல்கள், கவிதைகள் • நாடகங்கள் ஆக்கல் •	• .... • ஆபாச சினிமாப் படங்களைப் பார்த்தல்
கையாண்டு/ பரீட்சித்து பார்த்தல்	• .... • புத்தாக்கங்களை உருவாக்கல்.	• பாலியல் தொடர்புகளைப் பரீட்சித்துப் பார்த்தல். • ....
அறைகூவல்களை எதிர்நோக்குவதில் விருப்பு	• மலை ஏறுதல், நீச்சல் மற்றும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல் •	• .... • ஆபத்தான நடத்தைகளில் ஈடுபடல்.
முன்மாதிரியான/ இலட்சியவாதியாகச் செயற்படல்	• .... • அநீதி, எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்	• வன்முறையைக் கையாளல் • ....
தலைமத்துவமும் முன்வருதலும்	• சமூகசேவைகளில் ஈடுபடல் •	• .... • விரக்தி மனப்பாங்கு
விவேகம்	• .... • அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடல்	• குழப்பம் விளைவித்தல் • .... • ....
அர்ப்பணிப்பு	• சிரமதானத்தில் ஈடுபடல் •	• ஒதுங்கியிருத்தல்

ஒப்படை 11.1

தடைசெய்யப்பட்ட உற்சாகமூட்டும் ஔடதங்களை பயன்படுத்திய வீரர் / வீராங்கனை பற்றிய தகவல்களை அறிக்கைப்படுத்துங்கள்.

வீரர்கள் உற்சாகமூட்டும் ஔடதங்களை உபபோகிப்பதற்கான காரணங்களை அறிந்துகொள்வோம்.

1. ஓமோன் உற்பத்தியை வேகமாக்கித் தசையின் இயக்கத்தை அதிகரித்தல்.
2. இழையங்களை நோக்கி ஒட்சிசனைக் கொண்டு செல்லும் செங்குருதிக் கலங்களை அதிகரித்தல்.
3. வேகமாக சக்தியை உற்பத்தி செய்தல்.
4. ....
5. ....

11.12

தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகளால் ஏற்படும் தீயவிளைவுகளை இனங்காண்போம்

இயற்கையாக உற்பத்தியாகும் ஓமோனின் அளவு குறையும். ஆண்களின் ஆண்மைத் தன்மை குறைவடைவதுடன், பெண்களில் வித்தியாசமான பிரதிபலிப்புகள் தென்படும். மேலும் ஈரல்புற்றுநோய், என்புகளை இயக்கும் மூட்டுகளில் வலி, மூட்டுவாதம், மலட்டுத்தன்மை, மாரடைப்பு, அதி உயர்குருதி அமுக்கம், இதயக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு உடல் பாதிப்படையும். அற்ப சுகத்திற்காக, சலுகைக்காக, வெற்றிக்காக ஊக்கமருந்துகளைப் பாவித்து உடலில் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதையும் இவற்றை பாவிப்பதைக் கண்டறிந்த பின் விளையாட்டு வீரர்களிடமிருந்து பதக்கங்களை மீளப்பெறும்போது அல்லது தடைவிதிக்கப்படும்போது மன உளைச்சல்களுக்கு உள்ளாவதையும் சமூகத்தினால் புறந்தள்ளி வைக்கப்படுவதையும் எம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. எனவே, தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகள் பாவிப்பதை தவிர்த்து ஆரோக்கியமாக மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முயற்சிப்போம்.

இலவச விநியோகத்திற்காக.