

இன உற்பத்தி ஆரோக்கியமும் நீங்களும்



ஆரோக்கியமும் இணக்கமும் கொண்ட குடும்பத்தை உருவாக்க
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடியுங்கள்

உள்ளடக்கம்

- 2 இனவிருத்தி ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
- 4 பாலியல் சுகாதாரம் என்றால் என்ன?
- 5 குடும்பத்தின் நல்வாழ்வுக்கு இனவிருத்தி ஆரோக்கியம் முக்கியமாக இருப்பது ஏன்?
- 6 குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்கும் பொறுப்புகளும்
- 8 இனவிருத்தி வாழ்க்கை சுழற்சி
- 10 பருவ வயது உடற்கூறு மாற்றங்கள்
- 11 திருமணத்திற்கு திட்டமிடுதல்
- 13 குழந்தைகள் பெறுவதற்கு திட்டமிடுதல்
- 15 மகிழ்ச்சியான குடும்பத்தை உருவாக்குதல்
- 17 திட்டமிட்ட குடும்பம்
- 18 அந்திம காலத்தை எதிர்கொள்ள தயாராகுதல்
- 21 பொன் ஆண்டுகள்
- 22 இன உற்பத்தி ஆரோக்கியம் தொடர்பான இதர அம்சங்கள்

இனவிருத்தி ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

இனவிருத்தி என்பது பரிபூரணமான உடல், மனம் மற்றும் சமூக ரீதியான ஆரோக்கிய நிலையைச் சார்ந்தது. வெறும் இனவிருத்தி செய்முறை, செயல்பாடு மற்றும் உடல் உறுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய் அல்லது குறைபாடு இல்லாமை மட்டும் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல.

கருத்தரிப்பு தேவைப்பட்டாலும் இல்லாவிட்டாலும், ஆணும் பெண்ணும் முழு நிறைவான உடலுறவு முறையை பொறுப்புணர்ச்சியுடனும் பாதுகாப்பான வகையிலும் மேற்கொள்ளும் ஆற்றல் சம்பந்தப்பட்டது இது.



பாலியல் சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

இனவிருத்தி ஆரோக்கியத்தில் பாலியல் சுகாதாரம் ஓர் முக்கியமான அம்சமாகும்

கருத்தரிப்பு வேண்டும் என விரும்பினால், அது சார்ந்த பொறுப்புகளை ஏற்பதற்கு தம்பதியர் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

குடும்பத்தின் நல்வாழ்வுக்கு இனவிருத்தி ஆரோக்கியம் முக்கியமாக இருப்பது ஏன்?

சமூக அமைப்பில் இனவிருத்தி மற்றும் இனப் பெருக்கத்திற்கு ஒரு குடும்பம்தான் அடிப்படை அம்சமாகத் திகழ்கிறது

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடிக்கும் ஒரு குடும்பம், சிறப்பான இனவிருத்தி ஆரோக்கிய வளமான குழந்தைகளை உற்பத்தி செய்ய முடியும்.

குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் ஒரு திட்டவாட்டமான இனவிருத்தி அவசியம் உள்ளது. அதனை முறையாக புரிந்து கொண்டால் குடும்பத்தின் நல்வாழ்வு மேலோங்கும்.

குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்கும் பொறுப்புகளும்

கணவன் மற்றும் மனைவியரின் பங்கு

- திருமணத்தில் மகிழ்ச்சியும் தாம்பத்திய உறவும், ஒளிவு மறைவு இல்லாமை, அந்நியோன்யம் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்துப் போவதில் இருக்கிறது.
- உடலுறவு விஷயத்தில் உங்களின் உணர்வுகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் ஒளிவு மறைவு இல்லாமல் வெளிப்படையாக தெரிவியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு தம்பதியரும் தங்கள் வசதிக்கு ஏற்ப தாங்கள் பெறவிருக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் கால இடைவெளி குறித்து பேசி திட்டமிட வேண்டும்.
- இளைய தலைமுறையினருக்கு முன்மாதிரியானவர்களாக விளங்குதல்.
- அவசியம் ஏற்பட்டால் நிபுணத்துவ ஆலோசனை பெறுதல்.



பெற்றோர்களின் பங்கும் பொறுப்புகளும்

- பொறுமை மற்றும் அன்பை கடைபிடித்து சுமுகமான உறவை ஏற்படுத்துவதுடன், உயர்ந்த நற்பண்புகளை பதித்தல்.
- இனவிருத்தி ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட தங்கள் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளுக்கு செவிசாயத்து அவர்களுக்கு வழிகாட்டுதல்.
- தங்கள் பிள்ளைகளை பாலியல் முறைகேடுகளிலிருந்து காத்தல்.
- நல்ல நோக்கமுடைய தொடுதலுக்கும் தீய நோக்குடைய தொடுதலுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை உணரவும், தங்களுக்கு நேரும் பாலியல் முறைகேடுகள் குறித்து தெரிவிக்க வேண்டிய அவசியம் குறித்தும் பிள்ளைகளுக்கு சொல்லித் தருதல்.
- வழக்கத்திற்கு மாறான நடத்தைகளை அடையாளம் கண்டு, உரிய நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- பிறருடன் பழகுவதில் உள்ள வரையறைகள் குறித்து பிள்ளைகளுக்கு சொல்லித் தருதல்.



குடும்பத்தின் பங்களிப்பு

- ஆரோக்கியமான குடும்ப வளர்ச்சியை உருவாக்குவதில் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் பங்கும் பொறுப்பும் உண்டு.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடிக்கும் ஒரு குடும்பம், இளம் தலைமுறையினருக்கு ஆக்கப்பூர்வமான தன்மைகளை உருவாக்கித்தரும்.



- குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் பாதுகாப்பு, அன்பு உட்பட அவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவு செய்தல்.
- ஆரோக்கியமான பாலியல் சிந்தனைகளை ஊக்குவிப்பதுடன், தற்காக்கவும் செய்தல்.
- விவேகமான தேர்வுகளை செய்யும் வகையில் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் இனவிருத்தி ஆரோக்கியம் பற்றிய தனது அறிவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடிக்கும் குடும்பமே ஓர் ஆரோக்கியமான, இசைவான குடும்பமாகும்

இனவிருத்தி வாழ்க்கை சுழற்சி

சிசுக்களும் பிள்ளைகளும்

- ஒவ்வொரு குழந்தையும் பால் இனம் நிர்ணயிக்கப்பட்ட நிலைமிலேயே பிறக்கிறது. அவர்களின் பிறப்பு உறுப்பு பூரணமாக இருந்த போதிலும், முழுமையான வளர்ச்சியை பெற்றிருக்காது.
- புதிதாகப் பிறந்த ஒரு குழந்தை வழக்கத்திற்கு மாறாக இல்லாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்வதற்கு மருத்துவப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். அதன் உடல் உறுப்புகளும் சோதிக்கப்பட வேண்டும்.
- ஆரம்ப நிலைமிலேயே கவனிப்பு தேவைப்படும் உடல் உறுப்புக்கள்:
 - விதை வீக்கம், குடலிறக்கம், ஒழுங்குமாறான விதைகள் போன்ற உறுப்பில் குறைபாடு உள்ள ஆண் குழந்தை.
 - துளையில்லாமை போன்ற உறுப்பில் குறைபாடுள்ள பெண் குழந்தை.



விடலைப் பருவம்

- பருவ வயதை அடையும் போது இனவிருத்தி உறுப்புகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. இந்த கால கட்டத்தில் பால் இனத்திற்கு ஏற்ப உடலிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த மாற்றங்கள் செக்ஸ் ஹார்மோன்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.
- பருவமடைந்த பெண்கள் - கருப்பையில் புரோஜெஸ்ட்ரோன் மற்றும் எஸ்ட்ரோஜன் என்ற வெள்ளைக் கசிவு உற்பத்தியாகிறது. இதனால் மார்பகம் பெருப்பதுடன், உடல் அமைப்பிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. அவள் பெண் கருவணுக்களை உற்பத்தி செய்ய ஆரம்பிப்பதுடன், மாதவிடாய் காலமும் தொடங்குகிறது.
- பருவமடைந்த ஆண்கள் - விதை உறுப்புகள் டெஸ்டி ரோன் என்ற செக்ஸ் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இது முகத்திலும் உடலின் பகுதிகளிலும் உரோமம் வளரச் செய்வதுடன், குரலிலும் தேக அமைப்பிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. விந்து சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது.



விடலைப் பருவம் என்பது பிள்ளைகள் பருவ வயது அடைந்து, பெரியவர்களாகும் காலகட்டமாகும்

பருவம் அடையும்போது ஏற்படும் மாற்றங்கள்

குரல் அழுத்தமான
தொனிக்கு மாறத்
தொடங்கும்.

முகத்தில் மீசை,
தாடி முளைக்கத்
தொடங்கும்.

தோள்களும் மார்பும்
விரிவு அடையும்.

முகப்பருக்கள்
தோன்றும்.

விடலைப் பையன்கள்



இன்பக் கனவுகள்
தோன்றும், ஆண்
உறுப்பில் விறைப்பு
உண்டாகும்.
இதுவே பருவம்
அடைந்ததற்கான
அறிகுறி.

ஆண்குறியும்
விறைகளும்
பெரிதாகத்
தொடங்கும்.

மார்பகங்கள் பெரிது
அடையத் தொடங்கும்.

கைமிடுக்குகளிலும்
உறுப்புப் பகுதியிலும்
ரோமம் வளரத்
தொடங்கும்.

இடுப்பு விசாலம்
அடைந்து, பெரிய
பெண்ணைப்போல
தோற்றம் தரும்.

விடலைப் பெண்கள்



முகப்பருக்கள்
உண்டாகும்.

மாதவிடாய்
ஆரம்பிக்கும்.

சிறுமியின் குரலில்
இருந்து ஒரு
முதிர்ச்சியான
குரலுக்கு குரல் மாற்றம்
பெறும்.

திருமணத்திற்கு திட்டமிடுதல்

- தங்கள் பிள்ளைகள் பொருத்தமான வாழ்க்கைத் துணையை தேர்வு செய்வதில் பெற்றோர்கள் தக்க வழிகாட்ட வேண்டும்.
- திருமணம் என்பது ஓர் ஆண் - ஒரு பெண்ணுக்கு இடையிலான காதல் உறவை வலுப்படுத்துகிறது. இது சட்டப்பூர்வமான இணைப்பு மட்டுமல்ல, பரஸ்பர மகிழ்ச்சிக்கான பொறுப்பை ஏற்படுத்தும்.
- கணவன் - மனைவி இருவரும் மனமொத்த, மகிழ்ச்சியான குடும்பத்தை உருவாக்குவதில் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து, பொறுப்பாற்றுவதுடன், சவால்களை எதிர் கொள்ளவும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.
- திருமண ஏற்பாட்டுக்கான ஆயத்த நிலைகள்:
 - பாலியல் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை புரிந்து கொள்ளுதல்.
 - நீங்களும் உங்கள் துணையும் சகல நோய்களிலிருந்து விடுபட்டு, ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
 - பாதுகாப்பான பாலுறவு முறைகள் குறித்து அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.
 - திட்டமிட்ட குடும்பம்.



குழந்தைகள் பெறுவதற்கு திட்டமிடுதல்

- ஒவ்வொரு கருதரிப்பும் திட்டமிடப்பட்டதாக, பரஸ்பரம் விருப்பத்திற்குரியதாக இருக்க வேண்டும்.
- மனைவி கருதரிக்கும் காலத்தில் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான மாறுதல்களை கணவர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- கருதரிப்புக்கு முன்பாக தாயாகக் கூடியவரின் உடல் மற்றும் மனோநிலை சீரான நிலையில் இருத்தல் அவசியம்.
- அவையாவன:
 - ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்.
 - சீரான உடற்பயிற்சி.
 - புகைபிடித்தல், மதுபானம், போதைப் பொருள் போன்ற தீய பழக்கங்களை கைவிடுதல்.
 - கருதரித்தலின் இயல்பு, குழந்தைப்பேறு மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் அவசியம் பற்றி தெரிந்து வைத்திருத்தல்.



- தந்தைக்குரிய பங்கையாற்றவும், பொறுப்புகளை ஏற்கவும் கணவர் தயாராக இருக்க வேண்டும்:
 - புகைபிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைப் பொருள் உபயோகம் போன்றவற்றில் இருந்து விலகி இருத்தல்.
 - கருவுற்றிருக்கும் மனைவிக்கு ஏற்படும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான மாறுதல்களை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.
 - மனைவியோடு கருவின் வளர்ச்சியை கண்காணித்துவர வேண்டும்.
 - கர்ப்பகால மருத்துவச் சோதனைகளுக்கு மனைவி செல்வதற்கு உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும்.
 - பாதுகாப்பான பிரசவத்திற்கு திட்டமிடுங்கள்.
 - ஒரு புதிய வரவை எதிர்கொள்ளத் தயாராகுங்கள்.



மகிழ்ச்சியான குடும்பத்தை உருவாக்குதல்

- நன்கு திட்டமிட்ட குடும்பமே இசைவான குடும்பமாகும். குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சி என்பது குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரின் நல்வாழ்வையும் சார்ந்துள்ளது.
- மகிழ்ச்சியான குடும்பத்தின் அம்சங்கள்
 - அன்பும் புரிந்துணர்வும்.
 - உடல் ரீதியான, மன ரீதியான, உணர்ச்சி ரீதியான பாதுகாப்பு.
 - பேணி வளர்த்து, கற்பித்து, வழிகாட்டுதல்.
 - நியாயம்.
 - பொருளாதார நிலைத்தன்மை.
 - குடும்ப உறுப்பினர்களின் சுகாதாரக் கவனிப்பு.



திட்டமிட்ட குடும்பம்

திட்டமிட்ட குடும்பத்தின் அம்சங்கள்

- பொருளாதார, சமூக மற்றும் உடல் ரீதியான தகுதிகள் அடைப்படையில் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை நிர்ணயம் செய்தல்.
- தாய், குழந்தை மற்றும் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம் கருதி, ஒவ்வொரு குழந்தைப் பேறுக்கும் இடைவெளி ஏற்படுத்துதல்.
- குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கு தாய்க்கு போதிய நேரம் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.
- இருவரும் கூடி முடிவு செய்து, குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைக்கு ஒத்துழைக்கும் கணவர்.



மிக விரைவில் அல்ல



மிக தாமதமாக அல்ல



அடிக்கடி அல்ல

அந்திம காலத்தை எதிர்கொள்ள தயாராகுதல்

லினவிருத்தி ஆற்றல் குறையும் காலத்தை எதிர்கொள்ளும் அந்திம காலம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படக் கூடியது. இது பெண்கள் இடையே அதிகமாக இருக்கும்.

பெண்களிடையே அந்திம காலத்திற்கான அறிகுறிகள்:

- கடைசி மாதவிடாய் (மாதவிடாய் நின்றபோதல்).
- மனநிலை மற்றும் பாலியல் உணர்வில் மாற்றங்கள்.
- எலும்புப்புரையு, இருதய நோய் கூடுவதுடன், நோய்கள் தொற்றும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.



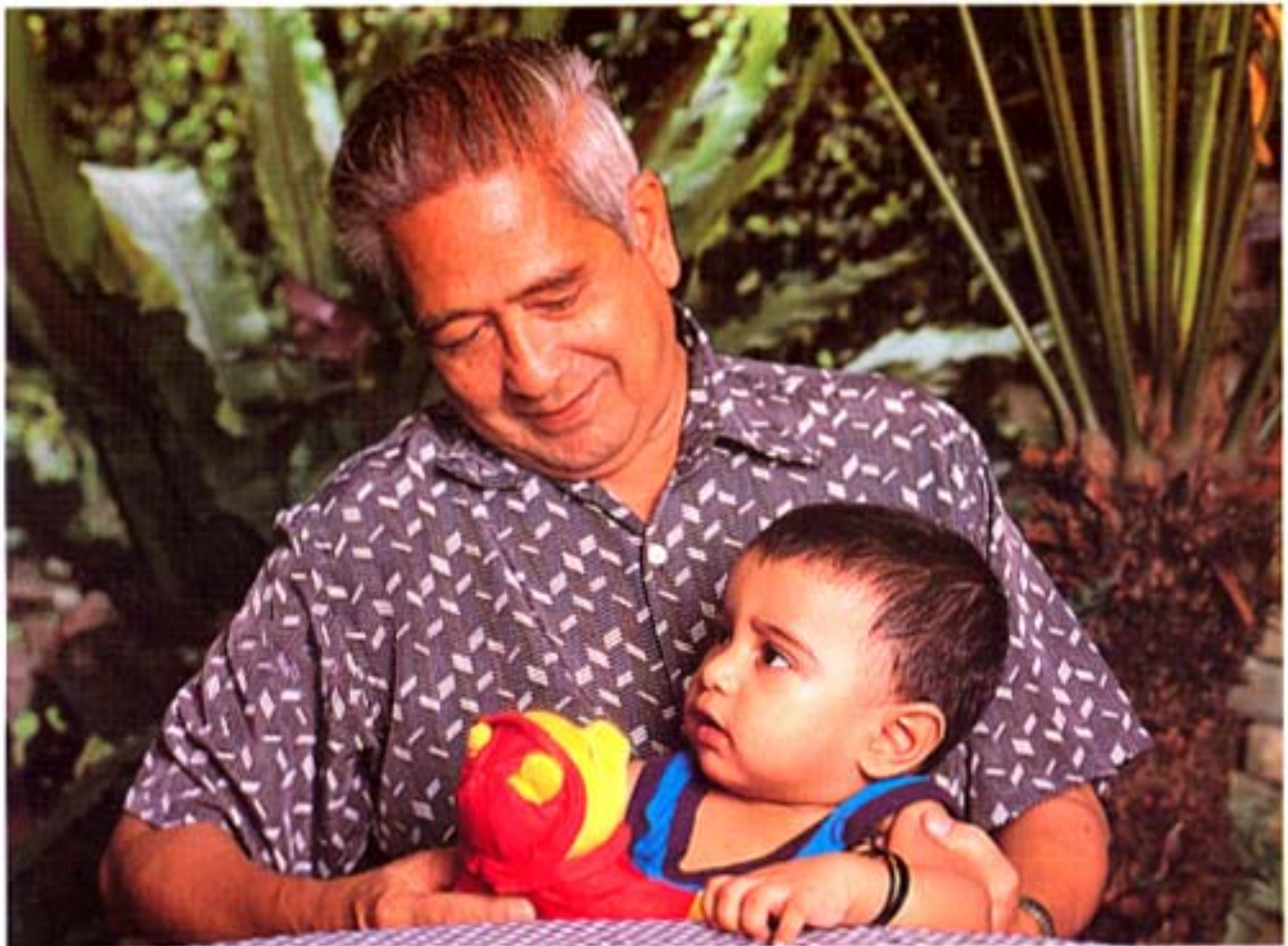
மாதவிடாய் நிற்பதற்கான முன் அறிகுறிகள்:

- உஷ்ண உணர்வு ஏற்படும்.
- பிறப்பு உறுப்பு காய்ந்து போகும்.
- இரவில் வியர்க்கும்.
- சோர்வு ஏற்படும்.
- தூக்கமின்மை ஏற்படும்.

ஆண்களிடையே அந்திம காலம்

வயது ஏற்றத்திற்கு ஏற்ப விந்து சுரப்பு குறைந்து, பின்வரும் விளைவுகள் உண்டாகும்:

- பாலூறவில் ஆர்வமும் ஆற்றலும் குறையும்.
- தன்னம்பிக்கை குறையும்.
- கவனக்குறைவு உண்டாகும்.
- சிடுசிடுப்பு உண்டாகும்.
- எளிதில் எரிச்சல் மற்றும் உணர்ச்சிவயப்படுதல்.
- தூக்கபின்மை.
- மன கலக்கம்.
- உஷ்ண உணர்வு.
- எலும்பு, மூட்டு பிரச்சினைகள்.
- தோலில் சுருக்கம்.



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடிப்பது அந்திமகால பாதிப்புகளை குறைக்கும்.

அந்திமகால பாதிப்புகளை குறைக்கும் வழிமுறைகள்:

- ஆரோக்கியமான உணவு முறை.
- சீரான உடற்பயிற்சி.
- புகைப்பிடிப்பதினின்றி விலகியிருத்தல்.
- அவ்வப்போது சுய மார்பக (BSE) மற்றும் மாசு மருக்கள் சோதனைக்கு செல்லுதல் (பெண்களுக்கு).
- போதுமான தூக்கம்.
- ஆக்கப்பூர்வமான செயல்களை செய்வதன் மூலம் ஓய்வு நேரத்தை செலவிடுதல்.
- ஊட்டச்சத்துப் பொருட்கள் மற்றும் வைட்டமின் மாத்திரைகள் உட்கொள்தல் (அவசியம் ஏற்பட்டால்).
- முறையான மருத்துவ ஆலோசனையின்பேரில், பெண்கள் ஹார்மோன் மாற்று தெராபி சிகிச்சை (HRT) செய்து கொள்தல்.

அந்திமகாலப் பிச்சினைகள் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிப்பதாக இருந்தால் நிபுணத்துவ உதவியை பெறுங்கள்.

பொற்கால ஆண்டுகள்

- முதுமை அடைவது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஓர் அங்கமாகும். இந்த காலத்தை ஆக்கப்பூர்வமான, அர்த்தமுள்ள வழிகளில் பயன்படுத்தலாம்.
- வயதானவர்களும் வழக்கமான பாலுறவை அனுபவிக்கலாம்.



இனவிருத்தி ஆரோக்கியம் தொடர்பான இதர அம்சங்கள்

1. பாதுகாப்பான பாலுறவு

- திருமண பந்தத்தில் அமைந்த பாலுறவு.
- கருத்தரிப்புக்கு தயாராக இல்லை என்றால், கருத்தடை முறையை கடைபிடித்தல்.
- பால்வினை நோய் ஏற்பட்டு இருந்தால், உடனடியாக சிகிச்சை பெறுங்கள்.
- பால்வினை நோய் ஏற்பட்டிருந்தால், ஆணுறை பயன்படுத்துங்கள்.
- ஆபத்து விளையும் பாலுறவுகளை தவிருங்கள்.

ஆபத்தான பாலுறவு என்பது:

- இள வயதிலேயே பாலுறவில் ஈடுபடுதல்.
- பலருடன் பாலுறவு வைத்துக் கொள்ளுதல்.
- விரும்பிய இடத்தில் பாலுறவு வைத்துக் கொள்ளுதல்.
- விபச்சாரம்.
- பல தரப்பினருடன் பாலுறவு வைத்துக் கொள்ளும் தம்பதிகள்.
- திருமணத்திற்கு முந்திய பாலுறவு மற்றும் பிறர்மனை உறவுகள்.

2. பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள்

● பால்வினை நோய்கள்

- கிளாமைடியா.
- எச் ஐ வி (நோய் தடுப்புச்சக்தி குறைவு).
- ட்ரிச்சோமோனியாசிஸ்.
- எச் பி வி (சரும உதிர்நோய்).
- கிரந்தி நோய் (சிபிலிஸ்).
- கல்லீரல் அழற்சி (ஹெப்படைடிஸ் B).
- மேகவெட்டை நோய் (கொனோரியா)
- படர்தாமரை (ஹெர்ப்பிஸ்).

● உடல்நல பாதிப்புகள்

- இனவிருத்தி உறுப்பை சேதப்படுத்தி, மலட்டுத்தன்மையை உண்டுபண்ணும்.
- பால்வினை நோய்கள், மற்ற உடல்நல பாதிப்புகளுக்கு வழிவகுக்கும். உதாரணமாக சிபிலிஸ் நோய், எச் ஐ வி பீடிக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

● கரு வளர்ச்சியில் பாதிப்பு

- கருவிலேயே இறக்கும் சாத்தியம்.
- குறைமாதப் பிரசவம்.
- ஒழுங்குமாறான உருவ வளர்ச்சி.
- சிசுக் கருவையும் பால்வினை நோய்கள் தொற்றிக் கொள்ளும்.

● தடுப்பு முறை

- இனவிருத்தி ஆரோக்கியம் பற்றி அதிகம் அறியுங்கள்.
- பாதுகாப்பான பாலுறவு முறையை கடைபிடியுங்கள்.

3. பாலியல் முறைகேடு

- கற்பழிப்பு
- வயது குறைந்தவர்களுடன் பாலுறவு (அவர்கள் விரும்பினாலும் கூட).
- பாலியல் பலாத்காரம்.
- பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் மன ரீதியாக மாறாத வடுவை ஏற்படுத்தக்கூடிய கொடும் அனுபவமாக விளங்கும்.
- பாதிக்கப்பட்டவர் எதிர்நோக்கக்கூடிய பிரச்சினைகள்:
 - பாலுறவு பிரச்சினைகள்.
 - ஆபத்தான பாலுறவுகளில் ஈடுபாடு.
 - மன உளைச்சல்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- குடும்ப உறுப்பினர்களை எந்த விதமான பாலியல் முறைகேடுகளில் இருந்தும் பாதுகாக்க வேண்டியது குடும்பத்தினரின் பொறுப்பாகும்.
- வயதுக்கு ஏற்ற பாலியல் கல்வி.
- உறவுகளின் வரம்புகளை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- உறவு முறைகளில் நல்ல பண்புகளை வளர்த்தல்.
- ஆரம்ப நிலைமிலேயே சிகிச்சை பெறுதல்.



Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia
T/P&P : 247/2000 (But. 16) BT/30,000

