

பாலியல் இனப்பெருக்க சுகாதார உரிமைகளை SRHR அறிந்து கொள்ளுவோம்



<p>அனைத்து தளங்களிலும் வளர் இளம் பருவத்தினரின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்திடுவோம்</p> <p>45</p>	<p>சமூக வலை தளங்களில் அறியாத நபர்களிடம் நட்பு கொண்டு தேவையற்ற செயலில் ஈடுபட கூடாது</p> <p>44</p>	<p>ஒரு நாளில் திரையிடல் நேரம் 2 மணி நேரத்திற்குள் இருக்க வேண்டும்</p> <p>43</p>	<p>பெண்களுக்கு வெள்ளை (அ) பால் போல வெளியேற்றம் அதிகம் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்</p> <p>42</p>	<p>தொட வேண்டாம் என சத்தம் போட வேண்டும் (அ) அந்த இடத்தை விட்டு ஓடவேண்டும்</p> <p>41</p>	<p>வைட்டமின் பி12 குறைப்பாடு ரத்த சோகை சோகையை ஏற்படுத்தும்</p> <p>40</p>
<p>குழந்தைகளுக்கான உதவி எண் 1098 பெண்களுக்கான உதவி எண் 181</p> <p>34</p>	<p>சக தோழிகளின் வற்புறுத்துதலால் தீய செயல்கள் ஈடுபட கூடாது</p> <p>35</p>	<p>வார்த்தைகளால் துன்புறுத்துதலும் வன்முறையே</p> <p>36</p>	<p>அந்தரங்க உறுப்புகளை தொட அனுமதிக்காதே!</p> <p>37</p>	<p>மாதவிடாய் காலத்தில் மிக அதிகமாக இரத்தப் போக்கு இருப்பின், மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகவும்</p> <p>38</p>	<p>சமூக வலைதளத்துக்கு அடிமையாக்கும்</p> <p>39</p>
<p>தீங்கிழைதல் பற்றி அறிவோம்</p> <p>33</p>	<p>நோயற்ற வாழ்வே! குறைவற்ற செல்வம்!</p> <p>32</p>	<p>பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் பற்றி அறிவோம்</p> <p>31</p>	<p>கர்ப்ப வாய்/ கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் வர வாய்ப்பு உண்டு</p> <p>30</p>	<p>ஆணுறையை பயன்படுத்துவோம்</p> <p>29</p>	<p>பெண் பிள்ளைகளின் உயர் கல்வியை ஊக்குவிப்போம்</p> <p>28</p>
<p>மாதவிடாய் நாட்களில் ஆடலாம், ஓடலாம், விளையாடலாம், படிக்கலாம், எதுவும் தடை கிடையாது</p> <p>22</p>	<p>மூன்று (அல்லது) நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை நாங்கினை மாற்ற வேண்டும்</p> <p>23</p>	<p>மாதவிடாய் சுழற்சி முறை தவறினால் PCOD/PCOS ஆகியவை வர வாய்ப்பு உண்டு</p> <p>24</p>	<p>போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நீர் சத்து குறை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்</p> <p>25</p>	<p>கற்றுச் சூழலை மாசுபடாமல் காப்போம்</p> <p>26</p>	<p>அது குடும்பத்தின் நிலையை மேம்படுத்தி மற்றும் வலுப்படுத்தும்</p> <p>27</p>
<p>இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் ஏற்படும் பால்வினை நோய்களை தடுப்போம்</p> <p>21</p>	<p>மாதவிடாய் பெண்ணுறுப்பை சோப் வைத்து சரியாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும்</p> <p>20</p>	<p>வயது பூர்த்தி அடைவதற்கு முன்பு திருமணம் செய்தால் அது குழந்தை திருமணம்</p> <p>19</p>	<p>சத்தான பாரம்பரிய உணவுகளை உட்கொள்வோம்</p> <p>18</p>	<p>மாதவிடாய் காலத்தில் துணிகளை பயன்படுத்தினால் சூரிய ஒளி படும் படி உலர்த்த வேண்டும்</p> <p>17</p>	<p>குடும்ப கட்டுப்பாடு கருத்தடை முறை பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்</p> <p>16</p>
<p>குழந்தைகள் திருமணத்தை தடுப்போம்</p> <p>10</p>	<p>திருமண வயது ஆண் 21 பெண் 18</p> <p>11</p>	<p>வளர் இளம் பருவத்தினருக்கு வாழ்க்கை திறவுகல்கள் வேண்டும்</p> <p>12</p>	<p>போக்சோ சட்டம் 2012</p> <p>13</p>	<p>எச்ஐவி / எய்ட்ஸ் போன்ற பால்வினை தொற்று நோய்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்</p> <p>14</p>	<p>வேண்டாம் சொல்ல கற்றுக் கொள்வோம்</p> <p>15</p>
<p>பாலியல் குற்றங்களிலிருந்து குழந்தைகளை பாதுகாக்க</p> <p>9</p>	<p>10-16 வயதிற்கு இடையே பூப்படைதல் நடைபெறுகிறது</p> <p>8</p>	<p>என் உடல்! என் உரிமை!</p> <p>7</p>	<p>நாங்கினை சரியான முறையில் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்</p> <p>6</p>	<p>மாதவிடாய் சுழற்சி 28 நாட்கள்</p> <p>5</p>	<p>வளர் இளம் பருவத்தினர் பூப்படைவதால் கல்வி இடை நின்றல் கூடாது</p> <p>4</p>
<p>பாலியல் இனப்பெருக்க சுகாதார உரிமைகளை SRHR அறிந்து கொள்ளுவோம்</p> <p>1</p>	<p>வளர் இளம் பருவம் 10-19 வயது</p> <p>2</p>	<p>மாதவிடாய் இனப்பெருக்க அமைப்பில் ஏற்படும் ஒரு இயற்கையான சுழற்சி ஆகும்</p> <p>3</p>			



பாலியல் இனப்பெருக்க சுகாதார உரிமைகளை (SRHR) அறிந்து கொள்ளுவோம்