மகிழ்ச்சிமிகு, சிறந்த குடும்பத்துக்கான நேர்முக தொடர்பாடல்

பயிற்றுவிப்பாளர்களை பயிற்றுவிப்பதற்கான கைநூல்

பிரதிப் பணிப்பாளரின் செய்தி

இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் நடத்தைரீதியான மாற்றத்துக் கான தொடர்பாடல் உத்தி வழிமுறைகள் 2015 ஆம் ஆண்டில் அறிமுகப்படு-த்தப்பட்டன. அதில் ஆண், பெண் சமூகநிலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட துன்புறுத்தலை தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளுள் ஒன்றாக சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர்களின் அறிவு, மனப்பாங்கு மற்றும் நடத்தைப் பாங்குகளை வளர்ப்பதற்கான தேவை எடுத்துக் காட்ட-ப்பட்டது.

மகிழ்ச்சிகரமானதொரு குடும்பத்தினை உருவாக்குவதற்காக, நேர்முக தொடர்பாடலினை ஏற்படுத்துவதன் வழியாக ஆண்,பெண் சமூகநிலை அடிப்படையிலான வன்முறையினைத் குறைப்பதே எங்களது இலக்காகும்.

இந்த கைநூலின் உள்ளடக்கத்தின் உதவியுடன் ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு சேவை வழங்குந-ர்களது அறிவு, மனப்பாங்கு மற்றும் நடத்தைகளை அபிவிருத்தி செய்வதற்காக, நாடளாவிய ரீதியில் பயிற்றுவிப்பாளர்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்காக ”மகிழ்ச்சிமிகு குடும்பத்துக்கான நேர்முக தொடர்பாடல்” எனும் பெயரிலான நிகழ்ச்சித் திட்டம் அமுல்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் மூலம் சமூகத்தை வலுவூட்டுதலே எமது நோக்கமாகும். இந்தச் சிறுநூலானது பயிற்சியளிப்பதற்கான ஒரு கைநூலாக பயன்படுத்துவதற்காகவே கையளிக்கப்படுகிறது.

இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினை வெற்றிகரமானதாக ஆக்க பெரும்பணி புரிந்த சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகத்தின் முன்னாள் பணிப்பாளர் மற்றும் தற்போதைய பணிப்பாளர், சுகாதார தொடர்பாடல் மற்றும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி அலகின் உத்தியோகத்தர் குழாத்தினர் ஆகியோர் எனது நன்றிக்கு உரியவர்களாவர். அவ்வாறே தொழில்நுட்ப உதவியினை வழங்குவதன் மூலம் பாரிய ஒத்துழைப்பை வழங்கிய குடும்ப சுகாதார பணியகத்தின் தற்போதைய பணிப்பாளர், முன்னாள் பணிப்பாளர் மற்றும் ஆண், பெண் சமூகநிலை அடிப்படையிலான துன்புறுத்தல் மற்றும் பெண் சுகாதாரப் பிரிவின் பகுதித் தலைவர்கள், அதன் உத்தியோகத்தர் குழாத்தினருக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகும்.

இவ்வாறே இந்நிகழ்ச்சித்திட்டம் வெற்றி காண்பதற்கு நிதி சார் உதவிகளை வழங்கிய இலங்கையில் இயங்கும் ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்தின் இலங்கைப் பிரதிநிதி மற்றும் நிகழ்ச்சித்திட்ட உத்தியோகத்தர் செல்வி. சாறா சொய்ஸா அவர்களோடிணைந்த அனைத்து உத்தியோக குழாத்தினருக்கும் எனது நன்றிகள் சேரும்.

நேர்முக தொடர்பாடலூடாக மகிழ்ச்சிகரமான குடும்பத்தினை உருவாக்கும் இந்த கைநூலினை ஆயத்தம் செய்கையில் பல்வேறு வழிகளிலும் வளரீதியான பங்களிப்பினை வழங்கிய பிரதம ஆசிரியர் செல்வி. ரீனா சொலொமன் அவர்கள் உள்ளடங்கிய விசேட வைத்திய நிபுணர்கள், வைத்தியர்கள், மற்றும் வல்லுனர்கள் அனைவருக்கும் எனது நன்றிகள் உரியனவாகும்.

இந்த வழிகாட்டி நூலினைப் பயன்படுத்தி தாங்கள் ஆரம்ப சுகாதார சேவை பணியாளர்களுக் கான பயிற்றுவிப்பாளராக மேற்கொள்ளும் பாரிய சேவையின் ஊடாக எதிர்காலத்தில் மகிழ்ச்சி மிகு குடும்பம் ஒன்றினை சமூகத்துக்கு வழங்க வழியேற்படும் என மனதார பிரார்த்திக்கின்றேன்.

விசேட வைத்திய நிபுணர் சுசீ பெரேரா
தலைவர்
மகிழ்ச்சி மிகு குடும்பத்துக்கான நேர்முக தொடர்பாடல் நிகழ்ச்சித் திட்டம்
பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம் (சுகாதார சேவைகள்) II

ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்தின் பிரதிநிதியின் செய்தி

ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம் ஆனது ஆண், பெண் சமூக சமத்துவம் மற்றும் பெண்களை வலுவூட்டுவதற்காக இலங்கையில் செயற்படும் பிரதான ஐக்கிய நாடுகள் சபையினை பிரதிநிதித்துவம் செய்யும் நிறுவனங்களுள் ஒன்று. சுகாதார அமைச்சுடன் இணைந்து ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறை தொடர்பான நடத்தை களை மாற்றும் தொடர்பாடல் கைநூலினை வழங்குவதற்குக் கிடைத்தமை தொடர்பாக நாம் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறையானது உலகத்தில் பெரும்பாலாக நிகழும் மனித உரமை மீறலாகும். பெண்கள் மற்றும் பெண்பிள்ளைகள் வன்முறைக்கு உள்ளாகும் போது, அவர்கள் பலவந்தம், தேவையற்ற கருத்தரித்தல், பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவு, எச்.ஐ.வி மற்றும் உள்ளடங்கிய பல்வேறு பாலியல் ரீதியாக தொற்றும் நோய்களுக்கும் ஆளாவதோடு சிலவேளை மரணமும் அடைகின்றனர். ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்தினால் இலங்கையில் ஐந்து மாகாணங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் படி, பெண்களின் மரணத்தில் மூன்றில் ஒன்று நெருங்கிய துணைவரது வன்முறையுடன் தொடர்புபட்டதாகும்.

25 வருடங்களுக்கு முன்பாக, கெய்ரோவில் நடாத்தப்பட்ட சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி தொடர்பான சர்வதேச சம்மேளனத்தில் , சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி கோட்பாடுகளின் மத்தியில் பெண்களது உரிமைகளை இடம்பெறச் செய்வதற்கு உலகத்தலைவர்களால் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதனால் கருதப்படுவது யாதெனில், ஆண், பெண் சமூக சமத்துவத்தினை உயர் மட்டத்துக்கு கொண்டுவருதல், பெண்களை வலுவூட்டல் மற்றும் பெண்களுக்கும், பெண் பிள்ளைகளுக்கும் எதிரான அனைத்து விதமான வன்முறைகளையும் நீக்குவதுமாகும்.

சமூக, கலாசார அவமானம் காரணமாக ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறைகளை மௌனமாக அனுபவித்து, பொறுமை காக்கும் கலாசாரம் உருவாகி உள்ளது. இதனாலேயே நடத்தை மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் தொடர்பாடலின் தத்துவங்கள் காலத்துக்கே-ற்றவையாக மாறவேண்டிய தேவையும், முக்கியத்துவமும் பெறுகின்றன. 2030 ஆம் ஆண்டின் அடையத்தக்க அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சி நிரலுக்கேற்ப, ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படை-டயாகக் கொண்ட வன்முறைக்காக ஆரம்ப சுகாதார சேவை வழங்குனர்களின் பலத்தை கட்டி-யெழுப்புவது மிக முக்கியமானதாகும். அதற்கான காரணம், அவர்கள் தான் பொது மக்களுக்கும், கோட்பாடுகளுக்கும் இடையிலான நேரடி தொடர்புகள் இணைவடைகின்றன. சரியான தகவல்கள் மற்றும் பயன்மிகு பயிற்சி என்பவற்றால் ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறைகளை எதிர்கொள்ளும் அவர்களில் நடத்தை மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தும் தூண்டியாக செயற்பட இயலுமாகும்.

ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம் ஆனது 2018 ஆம் ஆண்டில் அனைத்து நபர்களுக்கா-கவும் உலகை மாற்றிட வகைசெய்யும், மாற்றத்துக்கான விளைவுகள், நோக்கங்கள் மூன்றினை அடைந்து கொள்ளும் வகையிலான முயற்சியை மேற்கொண்டது. அந்த நோக்கங்களுள், குடும்ப திட்டமிடலில் நிறைவேற்றப்படாத தேவைகளை நிறைவேற்றல், தவிர்க்கக் கூடிய தாய்மரணங்களை முடிவுறுத்தல், ஆண், பெண் சமூகநிலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறை மற்றும் தீங்கிழைக்கும் செயற்பாடுகளை இல்லாதொழித்தல் எனும் குறிக்கோள் சார்ந்த மூன்று நோக்கங்க-ளும் அடங்குகின்றன. அனைத்து பெண்களுக்கும், பெண் பிள்ளைகளுக்கும் மிக பாதுகாப்பான ஒரு சிறீலங்கா என்பதனை உறுதிப்படுத்தும் பயணத்தில் ஒரு பங்காளியாக கிடைத்தமையினையிட்டு இலங்கையின் ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம் பெருமையடைகின்றது. பெண்களும், பெண் பிள்ளைகளும் பாதுகாப்பான நிலை, நல்வாழ்வு, மற்றும் சம நீதி என்பவற்றில் பிரவேசிக்க வழி கோலுவதற்குத் தேவையான அத்தியாவசியத் தேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதனை உறுதிப்படு-த்துவதில் சிறீலங்கா அரசுக்கும், மற்றும் இணைந்த அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் தொடர்ச்சியாக ஒத்துழைப்பு வழங்குவதற்கு நாங்கள் ஆயத்தமாக உள்ளோம்.

றிட்சு நகென்
சிறீலங்கா பிரதிநிதி
ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம்

பாராட்டுதலுக்குரிய ஒரு செயன்முறை

ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட துன்புறுத்தல்கள் எம்மைப் போன்ற அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளில் காணக் கூடியதாகவுள்ள ஒரு சமூகப் பிரச்சினையாகும். எங்களது சமூகத்தின் அடிப்படை அலகான குடும்பத்தினுள் நேர்முகமான தொடர்பாடல்களை மேம்படுத்து வதன் மூலம் குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சி, சமாதானம் என்பவை போல ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட துன்புறுத்தல்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் இந்த நிகழ்ச்சி நிரலின் மூலம் ஆரம்ப சுகாதார சேவை குழாத்தினரின் நேர்முகமான தொடர்பாடல் பற்றிய திறனை மேம்படுத்தல் இடம்பெறுகின்றது. அதன் மூலம் மக்களது நலனை ஒழுங்குபடுத்தி மகிழ்ச்சியான குடும்பமொன்றை உருவாக்க முடியும் என்பது எங்களது நம்பிக்கையாகும்.

இந்த நிகழ்ச்சி திட்டத்துக்கு தலைமை தாங்கி வழிகாட்டிய அக்காலப்பகுதியில் பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகமாக (சு.சே.) II பணியாற்றிய வைத்தியக் கலாநிதி லக்ஷ்மன் கம்லத் அவர்களுக்கும் மற்றும் இந்தப்பணியினை முன்கொண்டு செல்வதற்கு எங்களுக்கு உற்சாகமளித்த பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (சு.சே) II, விசேட வைத்திய நிபுணர் எச்.எஸ்.ஆர்.பெரேரா அம்மணீ அவர்களுக்கும் எனது பாராட்டுடனான நன்றிகள் உரித்தாகும். இவ்விடத்தில் மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்ட சுகாதார தொடர்பாடல் மற்றும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் அலகின் பகுதித் தலைவர்கள் உள்ளடங்கலாக அனைத்து உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகத்தின் அனைத்து உத்தியோகத்தர் குழாத்தினருக்கும், நிதியுதவிகளை வழங்கிய ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்தின் நிரந்தர பிரதிநிதி உள்ளடங்கலான அனைத்து ஊழியர் குழாத்தினருக்கும் எனது நன்றியைத தெரிவிக்கின்றேன். அவ்வாறே ஐக்கிய நாடுகள் சனத் தொகை நிதியத்தின் நிகழ்ச்சித் திட்ட உத்தியோகத்தர் சாறா சொய்ஸா அவர்களுக்கும், கைநூலை தொகுக்கும் வேளையில் பிரதான ஆசிரியராக பணிபுரிந்த ரீனா சொலமன் அம்மணீ அவர்களுக்கும், தனது பெறுமதி மிகு காலத்தை செலவழித்து வளரீதியான பங்களிப்புடன், விலை மதிக்கமுடியாத பணியினை ஆற்றிய இணை ஆசிரியர் குழாத்தின் விசேட வைத்திய நிபுணர்கள், மற்றும் ஆலோசகர்கள் அனைவருக்கும், அவ்வாறே பல்வேறு விதங்களிலும் ஒத்துழைப்பை வழங்கிய அனைவருக்கும் எனது விசேட நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

விசேட வைத்திய நிபுணர் பாலித கருணாபேம
பணிப்பாளர், சுகாதாரக் கல்வி மற்றும் பிரச்சார
சுகாதார கல்வி பணியகம்

முன்னோக்கிய பயணத்தின் ஆரம்பம்

எங்களது நிறுவனத்தின் மூலம் தேசிய நிகழ்ச்சி நிரலாக மேற் கொள்ளப்படும் ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட துன்புறுத்தலினைத் தவிர்க்கும் நிகழ்ச்சி நிரலினை மேலும் வெற்றிகரமானதாக ஆக்கும் வகையில் ”நேர்முக தொடர்பாடலின் ஊடான மகிழ்ச்சிமிக்க குடும்பம்” எனும் நிகழ்ச்சி நிரல் உருவாகியது. இதன் மூலம் ஆரம்ப சுகாதார பணி அணியினரின் அறிவு, மனப்பாங்கு, மற்றும் திறன்களை மேம்படுத்தல் எமது அடிப்படையான இலக்காகும். பயிற்றுவிப்பாளரான உமக்கு வழங்கப்படும் இந்த நூலைப் பயன்படுத்தி மிகவும் வெற்றியைத் தரும் வகையில் அந்த நிகழ்ச்சி நிரலை செயற்படுத்த இயலுமாகும். இந்த பணிக்காக முன்னணியிலிருந்து எங்களோடு கைகோர்த்து செயற்பட்ட சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகத்துக்கு எங்களது பாராட்டுக்கள் உரித்தாகும். இதற்காக எங்களது நிறுவனத்தில் என்னோடு பொறுமையுடன் செயற்பட்ட அக்காலப்பகுதியில் நிறைவேற்று பணிப்பாளராக சேவை செய்த ஆண், பெண் சமூக நிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட துன்புறுத்தல்களை தவிர்த்தல் மற்றும் பெண்கள் சுகாதார பிரிவின் பகுதி தலைவர் உள்ளடங்கலான செயலணியினருக்கும், நிதியுதவிகளை வழங்கிய ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்துக்கும் பல்வேறு வழிகளிலும் வளரீதியான பங்களிப்பை மேற்கொண்ட அனைவருக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகும்.

விசேட வைத்திய நிபுணர் சித்திரமாலி த சில்வா
பணிப்பாளர் (தாய் மற்றும் பிள்ளை சுகாதாரம்)
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

வழிகாட்டல்

- வைத்தியர் பபா பலிஹவடன அவர்கள், தொற்றுநோய் விசேட வைத்திய நிபுணர் பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம், சமூக சுகாதாரம்

- வைத்தியர் நெதாஞ்ஜலி மாபிடிகம அவர்கள், விசேட வைத்திய நிபுணர், பகுதி தலைவர், முன்னாள் பணிப்பாளர், ஆண், பெண் சமூக நிலையை அடிப்படையாகக் கொண்ட துன்புறுத்தல் மற்றும் பெண்கள் சுகாதாரம் , குடும்ப சுகாதார பணியகம்

பிரதம ஆசிரியர்

- வைத்தியர் ரீனா சொலமன்ஸ் அவர்கள்
  சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
  சிகிச்சை உளவியல் நிபுணர், உள மருத்துவ பிரிவு,
  சிகிச்சை வைத்திய விஞ்ஞான திணைக்களம், வைத்திய பீடம்,
  சிறீமத் ஜோன் கொதலாவல பாதுகாப்பு பல்கலைக்கழகம்.

இணை ஆசிரியர் மற்றும் ஒழுங்கமைப்பு

- வைத்தியர் நெதாஞ்ஜலி மாபிடிகம அவர்கள்
  சமூக வைத்திய நிபுணர், குடும்ப சுகாதார பணியகம்

- வைத்தியர் அசந்தி பெர்ணாந்து பலபிடிய அவர்கள்
  சமூக வைத்திய நிபுணர் , சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்

- வைத்தியர் பீ.கே.ஆர்.பட்டுவந்தொடாவ அவர்கள்
  சமூக வைத்திய நிபுணர் , சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்

- உளவைத்திய நிபுணர் புஷ்பா றணசிங்க அவர்கள்
  தேசிய உளவைத்திய நிறுவகம்

- பேராசிரியர் அஜித் மலலசேகர அவர்கள்
  கொழும்பு பல்கலைக்கழக சிறுநீரக வைத்திய நிபுணர்

- வைத்தியர் மஹேஷ் ராஜசூரிய, உள வைத்திய நிபுணர்
- வைத்தியர் தினூசா பெரேரா அவர்கள்,
  சமூக வைத்திய நிபுணர், குடும்ப சுகாதார பணியகம்
- வைத்தியர் எஸ்.வீ.ஏ.காமினி சமரவிக்கிரம அவர்கள்
  சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம
- வைத்தியர் ஜீவரங்க குணசேகர அவர்கள்
  சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்
- வைத்தியர் சுதர்சினி மஹகும்புறகே அவர்கள்
  மிதுறு பியஸ, அவிஸாவெல வைத்தியசாலை
- வைத்தியர் நிஷா பெர்ணாந்து அவர்கள்
  மிதுறு பியஸ, கேதுமதி வைத்தியசாலை

இணைப்பாளர்

வைத்தியர் எஸ்.வீ.ஏ.காமினி சமரவிக்கிரம அவர்கள்
சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்

மொழிபெயர்ப்பும், தட்டச்சும்

டபிள்யூ.பீ.நில்மிணி புஷ்பகாந்தி அவர்கள்
சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்
ஆ.லெ.மு.றகுமத்துல்லா பொது சுகாதார பரிசோதகர்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம் காத்தான்குடி.

கணணி எழுத்துவடிவமும், பக்க ஒழுங்கமைப்பும்

கே.அநுராதா தில்ருக்ஷி சில்வா அவர்கள்

முன்பக்க வடிவமைப்பும், புகைப்பட பிடிப்பும்

வைத்தியர் ஜீவரங்க குணசேகர அவர்கள்
சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்

வளரீதியான பங்களிப்பு

- வைத்தியர் லக்ஷ்மன் கம்லத், பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம் (சு.சே) 2ளு ,
  குழுத் தலைவர், சுகாதார அமைச்சு, போஷாக்கு மற்றும் தேசிய வைத்தியம்
- பேராசிரியர் முதித்த விதான பத்திரன அவர்கள்
  பேராசிரியர், தடயவியல் மருத்துவம், ஜயவர்தனபுர பல்கலைக்கழகம்
- வைத்தியர் எஸ்.ஜே.பாலசிங்கம் அவர்கள்
  சமூக வைத்திய ஆலோசனை நிபுணர்
  சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்
- வைத்தியர் ஆர்.டீ.எஸ்.ரணசிங்க அவர்கள்
  சமூக வைத்திய ஆலோசனை நிபுணர்
  சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்
- வைத்தியர் கே.ஏ.எம்.பீ.குணதிலக அவர்கள்
  தாய், சேய் நலன் (கண்டி)
- வைத்தியர் எம்.டீ.பீ.ஜயசூரிய அவர்கள்
  சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்
- செல்வி. சாறா சொய்ஸா அவர்கள்
  நிகழ்ச்சித்திட்ட உத்தியோகத்தர்
  தேசிய இனப்பெருக்க சுகாதாரம் மற்றும் உரிமைகள்
  தொடர்பான தேசிய நிகழ்ச்சித்திட்ட ஆய்வாளர்
  ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம்

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

01	அடிப்படைத் தொடர்பாடல் திறன்கள் (Basic Communication Skills)	09 - 23
02	ஆண், பெண் பால் நிலை அடிப்படையிலான சமூக எண்ணக்கருக்கள் (Gender Stereotypes)	24 - 43
03	ஆண், பெண் பால் நிலை பாகுபாடும் ஆரோக்கியமான பால் நிலை பங்கேற்பும் (Gender Discrimination and Healthy Gender Participation)	44 - 50
04	சிறப்பான திருமண உறவுகளும், மகிழ்ச்சியான குடும்பமும் (Positive Marital Relationships and Happy Family)	51 - 72
05	வன்முறையினைப் பயன்படுத்தாது, பிரச்சினைகளை தீர்த்துக் கொள்ளல் (Assertive Resolution of Conflicts)	73 - 77
06	மதுபானம் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனை (Substance Abuse)	78 - 87

மேலதிக தகவல்களுக்கான வாசிப்பு 1	88 - 89
மேலதிக தகவல்களுக்கான வாசிப்பு 2	90 - 95
மேலதிக தகவல்களுக்கான வாசிப்பு 3	95 - 97
மேலதிக தகவல்களுக்கான வாசிப்பு 4	98 - 100
மேலதிக தகவல்களுக்கான வாசிப்பு 5	101 - 102
பின்னிணைப்பு 1	103 - 104
பின்னிணைப்பு 2	105
பின்னிணைப்பு 3	106