

ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ



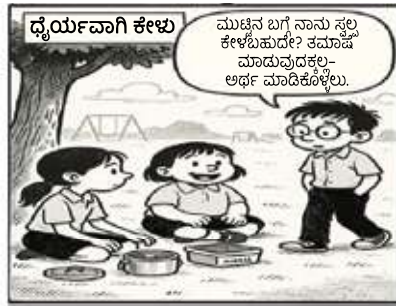
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿ II:

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

"ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವ ಹುಡುಗರು ಅಥವಾ ಪುರುಷರು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾಕೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು?"

ಮುಟ್ಟು ತಾಯಿ, ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ:

- ಮುಟ್ಟು ದೇಹದ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರರು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಜುಗರ ಪಡುವ ಬದಲು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



"ನಾನು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?"

ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದಾದ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. "ಮುಟ್ಟಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಶುದ್ಧರು" ಅಥವಾ "ಅವರು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು" ಎಂಬಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದರೆ, ಮುಟ್ಟು ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಹೊರತು ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

- ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- "ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆಯೇ?" ಎಂದು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ.
- ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವಾದ ಮಾಡದೆ ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸದೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

"ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?"

ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮುಟ್ಟು ಎಂಬುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವೇ ಹೊರತು ಅದು ಕೊಳಕಿನ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವಂತಹ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಮೊದ ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಮುಜುಗರವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ:

- ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಮತ್ತು ಏಕಾಂತದ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಇದನ್ನು ಯಾಕೆ ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು: "ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಇದರಿಂದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು."
- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಂತಹ ಮುಕ್ತಾಂತ (open ended) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ನಗದೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿನ ಅನುಭವದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

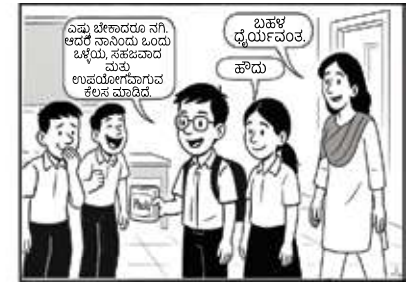
- ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.



“ನಾನು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವನು, ನಾನೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?”

ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸಗಳೇ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಕಾಳಜಿಯ ಕ್ರಮಗಳು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು:

- ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸಿದಾಗ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಿ.
- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ತಂಗಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನೀರು, ದಿನಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ.
- ತರಲು ಕೇಳಿದರೆ ಸ್ನಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರ ಮುಟ್ಟಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ.



“ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗರು ಸ್ನಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ?”

ಸ್ನಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಸಂಕೋಚವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿನ ಅಥವಾ ತಮಾಷೆಯ ವಿಷಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬಹುದು:

- ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಸೋಪು, ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದಷ್ಟೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.
- ಅಂಗಡಿಯೊಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಹೋಗಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ನೀವು ಸರಳವಾಗಿ, “ಒಂದು ಪ್ಯಾಟ್ ಸ್ನಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಕೊಡಿ” ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಉತ್ಪನ್ನದ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು.
- ಅಂಗಡಿಯವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಇಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಯಾರಿಗೂ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಮುಜುಗರದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಖರೀದಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮತ್ತು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ನೀವು ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.



“ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಮಾಷೆ ಅಥವಾ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?”

ಮುಟ್ಟೆಂದರೆ ಕೊಳಕಿನ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವಂತಹ ವಿಷಯವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವಾಗ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹುಡುಗಿಯರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು, ನಗುವುದು ಅಥವಾ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮುಜುಗುರ, ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಹ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸ್ವತಃ ತಮಾಷೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಇತರರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೌನವಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ನಗುವುದರಿಂದ ಪೀಡಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು:

- ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹಾಸ್ಯಚಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಹರಡಬೇಡಿ.
- ಯಾರಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರ ನಡೆಯಿರಿ.
- ಸಹಪಾಠಿಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವಳಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥವೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬೇಡಿ.
- ಬೇರೆಯವರು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅವರ ಜೊತೆ ಸೇರಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದರೆ, “ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಅವಳನ್ನು ಪೀಡಿಸಬೇಡಿ” ಎಂದು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೇಳಿ.



“ನಾನು ನನ್ನ ತರಗತಿಯ ಹುಡುಗಿಯರ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?”

ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾತುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟನ್ನು ಮುಜುಗರದ ವಿಷಯವಾಗಿ ನೋಡದೆ, ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವಂಥ ತರಗತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ನೆನಪಿಡಿ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅವಮಾನಿಸಲು, ದೂಷಿಸಲು ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲು ಮುಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಯಾರದ್ದೋ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಡಿ. ಸಹಪಾಠಿಯು ಆತಂಕದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥಳಾಗಿ ಕಂಡರೆ, ಅವಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ಯಾರದ್ದಾದರೂ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗುಸುಗುಸು ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವದಂತಿ ಹರಡಬೇಡಿ.
- ನೀರು ತರಲು ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿಯನ್ನು ಕರೆಯಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ಅನಗತ್ಯ ಮಾತಾಡದೆ ಅಥವಾ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡದೆ ಸಹಕರಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ: ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಕಾರ್ಟೂನ್‌ಗಳ ಕೃಪೆ: ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಕೆ.ಎಸ್. ಪರವಾನಗಿ: CC BY-NC-ND

ಐ ವಂಡರ್...

ರೀಡಿಸ್ಕವರಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಸೈನ್ಸ್

ಕೊಡುಗೆ:

ಚಿತ್ರಾ ರವಿ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪರ್ಕ: chitra.ravi@apu.edu.in

ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಕೆ.ಎಸ್. ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಲಹೆಗಾರರು. ಇವರು ಪರಮೋಷಿ ಮತ್ತು ರೋಗಕಾರಕಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಪರ್ಕ: sriikis@gmail.com