

நம்பத் தகுந்ததும்
பாதுகாப்பானதும்
திருமண உறவை வளர்ப்பதும்
எல்லா மதக் கொள்கையினரும்
ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதுமான



இயற்கை முறை
குடும்ப நலத் திட்டம்

மீட்டர் குடி சீர்திரு
 மீட்டர் குடி சீர்திரு
 மீட்டர் குடி சீர்திரு
 மீட்டர் குடி சீர்திரு
 மீட்டர் குடி சீர்திரு



இவ்வகை முறை

மீட்டர் குடி சீர்திரு

இயற்கை முறை
குடும்ப நலத் திட்டம்

ஆங்கில மூல அமைப்பு:

Dr. J. A. மெனேசஸ், M. B., B. S., S. J.,

இந்திய கத்தோலிக்க மருத்துவக் கழகம்

புதுடெல்லி.

வெளியீடு - 12

குடும்ப மேய்ப்புப் பணி நிலையம்,

சேந்தான்குளம் - இளவாலை.

21-11-1980

+

மரியே வாழ்க

அணிந்துரை

உலகெங்கும் விரைவாகப் பரவி வரும் இயற்கை முறைக் குடும்ப நலத் திட்டங்கள் எல்லாச் சமயத்தையும் சேர்ந்த திருமணத் தம்பதிகளுக்கு அவர்கள் இச்சிக்கலால் அல்லலுறும் போது நம்பிக்கைக்குரியதும் பாதுகாப்பானதுவான கருத்தடை முறை ஒன்றை அளிக்கின்றன.

இலங்கையில் இயற்கை முறையிட குடும்ப நலத் திட்டத் தைப் பரப்புவது மிகப் பெரியதும், உடனடித் தேவையுமான பணியாகும்.

இப்பொருள் பற்றிச் தவறான கருத்துக்கள் பல மக்கள் மத்தியில் நிலவி வருவதால் போதுமான விளம்பரம் செய்வது இன்றியமையாதது.

இத்தகைய தேவையை நிறைவேற்ற இந்திய கத்தோலிக்க மருத்துவக் கழகத்தின் தலைவர் Dr. J. A. மெனேசஸ் (Meneses) அவர்கள் எழுதியுள்ள புத்தகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இச் சிறு நூலை வெளியிடுகிறோம்.

இந்நூல் இயற்கை முறைக் குடும்ப நலத் திட்டத்தின் முக்கியமான அம்சங்களை எளிய நடையில் விளக்குவதோடு அதன் சம்பந்தப்பட்ட அவசியமான விடயங்களையும் தருகின்றது.

பிறப்புக் கட்டுப்பாட்டுச் சிக்கலைப்பற்றிக் கவலை கொண்டுள்ள அனைவரும், குறிப்பாகத் தம்பதியரும், நம் நாட்டில் குடும்ப நலத்திற்காகப் பணியாற்றுவவர்களும் இச் சிறு நூலைப் படித்து நற்பயன் அடையுமாறு பரிந்துரைக்கின்றோம்.

சுவாமி சி. இ. நி. குணசீலன்

குடும்ப மேய்ப்பு பணி நிலையம்,

சேந்தாள்: குளம் - இளவாலை

21-11-1980

இயற்கை முறை குடும்பநலத் திட்டம்

முன்னுரை

அண்மைக் கால விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மூலம் பெண்களுடைய மாதவிலக்கையடுத்த காலச் சக்கரத்தில் இயற்கையாகவே கருவுறும் (வளர்வள) கருவுறாத (வளமில்லாத) நாட்களை அறந்து கொள்ள போதுமான அளவு நுணுக்கமாக அறிவைப் பெற்றுள்ளோம். இந்த அறிவால் உலகம் முழுவதும் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான படித்த பாமரத் தம்பதிகள் பிறப்பை கட்டுப்படுத்த உதவும் இயற்கை முறைகளை மனத் திருப்தியோடு பயன்படுத்த முடிகிறது. சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தப்படும் இந்தப் புதுமுறை "சிம்ப்டோ தெர்மிக்முறை" ஆகும். அண்மைக் காலத்தில் அறிமுகப்படுத்திய இன்னொரு புது முறை சளிப்பொருள் பற்றிய வழிமுறையாகும்.

இந்த முறையானது இயற்கை முறையில் குடும்பநலத் திட்டத்தை மக்களுக்குக் கற்பித்து வரும் நாடுகளில் சிறப்புப் பெற்றுவருகிறது. இங்கிலாந்து, கனடா, மற்றும் ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளில் சில ஆண்டுகளாகவே இந்த முறையைப் பரப்புவதற்காக அரசு பண உதவி அளித்து வருகிறது. 1974ல் சர்வதேச மன்றம் ஒன்று இயற்கைமுறை குடும்பநலத் திட்டத்தைக் குடும்ப கல்வி முறையில் பரப்ப தோற்றுவிக்கப்பட்டது. இதை "குடும்ப வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான சர்வதேச மன்றம்" என்று அழைக்கலாம். மேற்கூறியவற்றிலிருந்து இயற்கைமுறை குடும்பநலத் திட்டம் மக்களிடையே மிகத் தீவிரமாக வளர்ந்துகொண்டிருக்கிறது.

இருந்தபோதிலும் போதிய விளம்பரம் இல்லாமையினாலும், அறியாமையினாலும் அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்த இயற்கை முறை குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுத்

திட்டத்தின்மேல் மக்கள் நம்பிக்கை கொள்ளாதிருந்தனர். மிகுதியான தம்பதிகள் ஆர்வம் காட்டவில்லை. ஏனெனில் இது அதிகம் உதவாத பழைய முறை (Calendar or Rhythm Method.) என்று நினைத்து வந்தனர். இதனால் தீமையைக் காட்டிலும் நன்மைகளே அதிகம் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. இந்த முறையில் ஏற்படும் நன்மைகளில் சிறப்பாகக் குறிப்பிடத்தக்கவை இரண்டு.

1. இம்முறை நடப்பத் தகுந்தது.
2. பிறப்பைச் சீர்படுத்த வேண்டிய சவாலுடைய தம்பதிகள் எதிர்நோக்கும்போது, இது தம்பதிகள் உண்மையாக மனமொன்றி ஈடுபட்டு மணவாழ்க்கையில் உறவை மேலும் வளர்ப்பதற்கு உதவும் தன்மை கொண்டது.

இச் சிறு நூலின் நோக்கம் இயற்கை முறை குடும்ப நலத் திட்டத்தின் முக்கியமான கருத்துக்களைப் படிக்கத் தெரிந்தவர்களுக்கு விளக்குவதேயாகும். மேலும் இம்முறையின் அடிப்படைக் கூறுகளை விவரித்து எதிர்ப்புகளுக்கு விவரமான பதிலை அளித்து நம்பிக்கைக்குரிய இம்முறையைப் பிறவற்றோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து அதன் சிறப்பை எடுத்துரைப்பதும் ஆகும்.

இயற்கை முறைக் குடும்பத் திட்டத்தின் அடிப்படை கரு அணு வெளிப்படும் நேரத்தைக் கண்டுபிடித்தல் OVULATION DETECTION

கணவனது விந்து (Sperm) மனைவியின் கரு அணு வோடு (Ovum) சேரும்போது கருத்தரித்தல் (Conception) நடைபெறுகிறது. இந்த விந்து கரு அணுச் சேர்க்கையைக் கருவுறுதல் (Fertilisation) என்று கூறுகிறோம்.

கணவனிடம் விந்து எப்போதும் இருக்கிறதால் அவன் எந்நாளும் வளமுள்ள யகை இருக்கின்றான். (Fertile) ஆனால் மனைவியின் நிலை அவ்வாறு இல்லை. கருப்பை (Ovary) கரு அணுவை வெளியிடும்போது மட்டுமே மனைவி வளமுள்ள வளாகின்றாள். இவ்வாறு கருப்பை கரு அணுவை வெளியிடுவதைக் கரு அணு வெளிப்படுத்தல் (Ovulation) என்கிறோம். இது மாதவிலக்கு காலச் சக்கரத்தில் பொதுவாக ஒரு முறை ஏற்படும். வெளியிடப்படும் கரு அணு 22 மணி நேரம் வரை உயிருள்ளதாக இருக்கலாம்.

கருப்பையிலிருந்து கரு அணு ஒவ்வொரு மாதச் சக் கரத்திலும் எப்பொழுது வெளியாகிறது என்பதை சரியான சான்றுகளிலிருந்து கண்டுபிடிப்பதே இயற்கைமுறைக்குடும் பத்திட்டத்தின் அடிப்படை ஆகும். இதற்கான சான்று கள் இரண்டு

1. கரு அணு கருப்பையிலிருந்து வெளியாவதற் கான அறிகுறிகள் (Sympto)
2. உடல் உஷ்ணம் அதிகரித்தலைக் கொண்டு இந்த முறையானது கையாளப்படுகிறது. (The rise in the basal body temperature) (Thermal)

கரு அணு வெளியாவதற்கு முன்பும், வெளியாகும் போதும், அறிகுறிகளும் உணர்வுகளும் காணப்படும். ஆனால் உடலின் உஷ்ணம் (Basal body temperature) கரு அணு

வெளிப்பட்டவுடனே அதிகரிக்கின்றது. இந்த உடலியல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டும் கருத்தரித்தலின் மாதச் சக்கரத்தில் எப்பொழுது கரு அணு வெளியாகிறது என்று உறுதியாசக் குறித்துக் காட்டுகின்றன.

கரு அணு வெளிப்படும்போது காணப்படும் அறிகுறிகளையும், உடலின் உஷ்ணத்தையும் பற்றிய சில விபரங்கள்

கரு அணு வெளியாவதற்கான அறிகுறிகள் :

இவற்றுள் முக்கியமானவை கருப்பையின் கழுத்துப் பாகத்தில் இருந்து சளி போன்ற திரவப் பொருள் வெளி வருதல். அடி வயிற்றில் வலி, முதுகுவலி இலேசாக இரத்தம் கசிதல், மார்பகங்களில் மென்மையும், நிறைவும் தோன்றலாம். ஆனால் அது சாதாரணமாக கரு அணு வெளிவந்த பிறகே ஏற்படும்.

கருப்பப் பையிலிருந்து வெளியாகும் சளிபோன்ற திரவப் பொருள்தான் பொதுவாக எல்லாப் பெண்களிடத்தும் காணப்படும் முக்கிய அறிகுறியாகும். இது கருத்தரிப்பதில் முக்கிய வேலையைச் செய்கிறது. ஆதலின் இச் சளிப்பொருளைப் பற்றி இங்கே சுருக்கமாகக் காண்போம்.

கரு அணு வெளியாவதற்கு முன்பு சில நாட்களாகவே சளிப்பொருள் வெளியாகின்றது. அது ஆரம்பத்தில் மேக மூட்டமாய், ஒட்டும் தன்மையுடையதாய், கெட்டியான திரவமாய், மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். இந்தவகைச் சளியானது ஆணின் விந்துவை கருப்பப் பையினுள் நுழைய விடாமல் தடுக்கும். கரு அணு வெளியாகும் நாள் வந்ததும் இது தெளிவாக, நீர் நிறைந்ததாக, மெல்லியதாய் நூலிழைப்போல் இழுக்கக் கூடிய தன்மையுள்ளதாயும் முட்டையின் வெண்கருவை ஒத்தும் இருக்கும். இது ஈரப்பசையோடும் வழுவழுப்பாகவும், மென்மையாகவும் இருக்கின்ற உணர்வுகளைக் கொடுக்கும். பல நாட்களுக்கு இது

காணப்படலாம். இது வெளிவரும் கடைசி நாளே அறிகுறியின் உச்சக்கட்டநாள். (Peak Mucus) இதன் பின் 24 மணி நேரத்திற்குள் கரு அணு வெளியேறும் இந்நாள் கரு அணு வெளிப்படும் நாளை ஒட்டி இருப்பதால் கருத்தரிக்க வளமிக்கதாக இருக்கின்றது. கரு அணு வெளிப்பட்ட ஓரிரு நாட்களில் இந்தச் சளிப்பொருள் முன்புபோல மேக மூட்டமாயும், பிசிபிசுப்பாயும் மாறும். சாதாரணமாக வறட்சியான நிலை ஏற்பட்டு அச் சளிப்பொருள் மறைந்து விடும்.

முட்டையின் வெண் கரு போன்ற சளிப்பொருளானது ஆண் விந்துவைப் பிழைக்க வைக்கவும் மேலே செல்லவும் உதவுகிறது. அது காரத்தன்மை (Alkaine) உடையது. எனவே விந்து 1 முதல் 72 மணி நேரம் வரை கருப்ப்பைக்குச் செல்லும் வழியில் உயிரோடு இருக்கிறது. இந்த வளமுள்ள சளிப்பொருள் இல்லையானால் வளமைச் சேர்க்கை அல்லது கருவுறுதல் (Fertilization) ஒருபோதும் ஏற்படாது. ஆகவே இந்தச் சளி வளமான சளிப்பொருள் என்று கூறப்படுகிறது.

உடலின் உஷ்ணம் அதிகரித்தல்

பிள்ளை பெறக்கூடிய வயது வந்த பெண்களின் உடல் உஷ்ணம், கரு அணு வெளியான பின்பு 0.5° லிருந்து 1° வரை உயரும். அடுத்த மாத விலக்கு ஆரம்பமாகும்வரை இந்த உஷ்ணநிலை உயர்ந்தே இருக்கும். பின்பு பழைய நிலைக்கு வந்து விடும். கரு அணு வெளியாகவில்லை என்றால் உடல் உஷ்ணம் மேற்கூறியவாறு அதிகரிக்காது. உடலின் உஷ்ணம் (basal body temperature) அதிகரிப்பானது கரு அணு கருப்ப்பையிலிருந்து வெளியானதைக் காட்டும் மிகவும் நம்பத் தகுந்த நேரிடையான அறிகுறியாகும். சுருங்கக் கூறுமிடத்து அது கரு அணு வெளிப்பட்டதைக் காட்டுகிறது.

அறிகுறிகள் உடற் சூடு பற்றிய வழிமுறையை (sympto thermal method)

நடைமுறையில் செயற்படுத்தும் வகை

(இந்தப் பிரகர ஏடு, கையேடுச் செய்தியை கூறுகிறதாகவும், அல்லது இயற்கைமுறையில் அறிக்கையிடுவதாகவும், பொதுமக்களுக்கென உரியதாகவும் இருப்பதால், கொள்கைகள் அதன் நடைமுறையில் விரிவாகவே இங்கு தரப்பட்டுள்ளது.)

கருத்தரிக்க

மனைவியிடம் வளம் மிக்க வெண்மையான சளிப்பொருள் காணப்படும் நாளில் சிறப்பாக அது உச்ச நிலையில் இருக்கும்போது தம்பதிகள் உடலுறவு கொள்வது நல்லது. எனினில் கரு அணு வெளியானதை ஒட்டியே 24 மணி நேரத்திற்கு முன்னால் உச்சக் கட்டச் சளிப்பொருள் காணப்படும். கருத்தரித்தலைத் தடுக்க

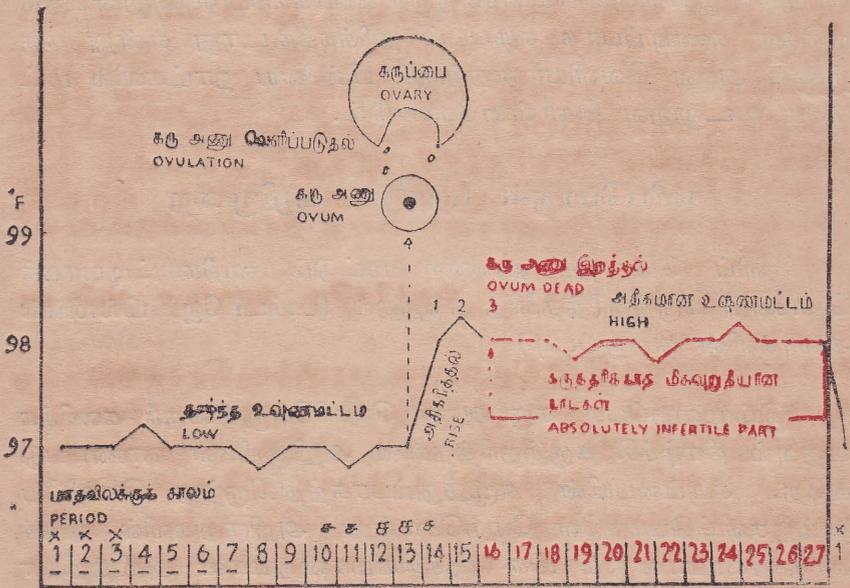
பெண்ணின் மாதவிலக்கை அடுத்த காலச் சக்கரத்தில் கரு அணு வெளியாவதற்கு முன்பு சில நாட்களும், (Pre-ovulatory phase) கரு அணு வெளிவந்தபின்பு சில நாட்களும் (Post-ovulatory phase) வளமில்லாத நாட்கள். இவற்றை வளம் இல்லாதவை எனத் தீர்மானிக்கும் முறைகள் வேறுபட்டன.

கரு அணு வெளிப்பட்ட பின்பு வளமில்லாத நாட்கள் எனத் தீர்மானித்தல்

பெண் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் துவக்கத்திலிருந்து நாஸ்தோறும் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறிக்கிறாள். எப்பொழுது கரு அணு வெளியாகிறது என்பதையும் அறிகுறிகள் மூலம் முக்கியமாக சளிப்பொருளை உணர்ந்து குறித்துக் கொள்கிறாள். கரு அணு வெளிப்பட்டது பற்றிய அறிகுறிகள் மறைந்தவுடன் தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்கு உஷ்ணம் அதிகரித்திருப்பதைக் குறித்த பின்பு கரு அணு வெளியாகிவிட்டது என்றும், இப்பொழுது கரு அணு இறந்துவிட்டதால் வளமில்லாத நாட்கள் துவங்குகின்றன என்றும் அவளால் உறுதியாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியும் ஏனென்றால் மேலே கூறியபடி கரு அணு 24 மணி நேரம்

தான் உயிர் வாழ முடியும் என்றும், மூன்றாவது நாள் உடல் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதால் ஒரு அணு வெளியாகி 72 மணி நேரம் கடந்துவிட்டன என்றும் அறிகிறோம். உடலின் மற்ற காரணங்களால் அல்ல என்று நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டு உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்க மூன்றாவது நாள் வரைக்கும் தம்பதிகள் உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாது. இந்த நாளில் இருந்து மாத விலக்கின் கடைசி நாள் வரை (அதாவது ஒரு சராசரி மாத விலக்குச் சக்கரத்தில் 10-12 நாட்கள் வரை) கருத்தரிக்காத நாட்கள் என ஒரு பெண் மிக உறுதியாக நம்பலாம் கரு அணு வெளிவந்து இறந்து விட்ட காரணத்தினால் மேற்கண்ட நாட்களில், எத்தனை ஆண் விந்துகள் வந்தாலும், கருத்தரித்தல் ஏற்படாது.

கீழேயுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்



ச : மேக மூட்டமான மிகமிகப்பான சளி
ஈ : தெளிவான இழுக்கக்கூடிய தன்மையுள்ள சளி
சுருதவான மாதவிலக்குச் சக்கரம் 27 நாட்கள் என்றால் 1 முதல் 7 வரை வளமில்லாத நாட்களாகும்,

1, 2, 3 : கரு அணு வெளிப்பட்டபின் உள்ள அதிக உஷ்ண மட்டத்தின் முதல் மூன்று உஷ்ண நிலைகள்

கரு அணு வெளியாவதற்கு முன்பு உள்ள வளமில்லாத நாட்கள் எவை எனத் தீர்மானித்தல்

ஒரு பெண்ணின் தொடர்ச்சியான 12 முந்திய மாத விலக்கு சக்கரங்களைக் கணக்கிட்டு அவைகளில் குறைவான மாத விலக்கை எடுத்து அதிலிருந்து 29 நாட்களைக் கழித்தால், இந்த வளமில்லாத நாட்கள் கிடைக்கும். இந்தக் குறைவான சக்கரம் 27 நாட்கள் என்றால் 1 முதல் 7 நாட்களை மிகவும் நம்பலாம். ஆனால் இந்த நாட்கள் கரு அணு வெளியானதற்குப் பின்னைய நாட்களைப்போல் அவ்வளவு நம்பிக்கைக்குரியன அல்ல. ஏனெனில் கரு அணு வெளியான பின்வரும் வளமில்லாத நாட்கள், உண்மைச் சான்றுகளான கருத்தரிப்பு அறிகுறிகள் உடலின் உஷ்ணம் அதிகரித்தல் இவைகளைக்கொண்டு நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. தம்பதிகள் கண்டிப்பாக கருப்பம் தரிக்கக்கூடாது என்று கருதினால் அணு வெளியானதற்குப் பின்னைய நாட்களில் மட்டுமே உடலுறவு கொள்ளவேண்டும்.

சளிப்பொருள் பற்றிய வழிமுறை

சளிப் பொருள் ஒன்றை மட்டும் வழிகாட்டியாகக் கொண்டு கருத்தரித்தலைத் தடுத்தல் (டாக்டர் ஜே. பில்லிங்ஸ் அவர்களின் கூற்றுப்படி)

இம்முறைப்படி கரு அணு வெளியேறுவதைக் கணிக்க உதவும் நிகழ்ச்சி கருத்தரித்தலின் அறிகுறிகள் காணப்படுவதே. கருப்பையின் கழுத்துப்பாகத்திலிருந்து வெளியேறும் சளிப்பொருளே மேற்சொன்ன அறிகுறிகளில் மிகச் சாதாரணமானதும் மிக முக்கியமானதுமான அறிகுறியாகும். எனவே சளிப் பொருள் பற்றிய வழிமுறை என்ற பெயர் இம்முறைக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இம்முறையின் அடிப்படைக் கருத்து கருவணு வெளியேறும் சமயத்தில், பச்சை முட்டையின் வெள்ளைக் கரு போன்ற சளிப்பொருள், ஆண்விந்துக்களை உயிர்வாழ

வைக்கவேன்று உண்டாகி இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்கத் தெரிந்து கொள்ளுதல். மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தில் இந்த விதமான சளிப்பொருளை உண்டாக்கும் நாட்களே வளமான பருவமாகும். இத்தகைய, குறிப்பிட்ட சளிப்பொருளைக் கண்டுணர்வது மேற்கண்ட முறையில் கருத்தரித்தலைத் தடுப்பதற்கும், கருத்தரிப்பதற்கும் அடிப்படையாகும்.

கருத்தரித்தலைத் தடுத்தல்

கரு அணு வெளியாவதற்கு முன்மைய நாட்களுக்கான விதிமுறைகள்

இம் முறைப்படி மாதவிலக்கு சமயத்தில் தம்பதிகள் உடலுறவைத் தவிர்க்கவேண்டும். மாத விலக்கு காலத்திற்குப் பின்னும் கருவணு வெளியேறுவதற்கு முன்பும் சளிப்பொருள் காணப்படாத ஒரு சில நாட்களில் (Variable) பெண் இன உறுப்பில் வறட்சி நிலை அல்லது ஒன்றும் தென்படாத உணர்வு ஏற்படுகின்றது. மேக மூட்டமான, கெட்டியான, பிசுபிசுப்பான, நூலிழை போல் வராத சளிப்பொருள் காணப்படுகிறது. இந் நாட்களில் ஆண் விந்து பெண்ணின் கருப்பையில் நுழைய இயலாததாய் இருக்கிறது. ஆகையால் டாக்டர் ஜே. பில்லிங்ஸ் இவ்வகையான சளிப்பொருளை வளமற்றது (infertile) என்று கூறுகிறார். வறட்சி நிலையைக் கொண்ட நாட்களிலும், மேலே கூறப்பட்டுள்ள வளமற்ற சளிப்பொருளைக் கொண்ட நாட்களும் வளமற்ற நாட்களாகக் கருதப்படுகின்றன. எனவே இந்நாட்களில் உடலுறவு கொள்ளலாம்.

கரு அணு



E = மாதவிலக்கு / = வளமற்ற சளிப்பொருள் கருத்தரித்தலைத் தடுக்கின்ற நாட்கள்
D = வறட்சி X = வளமுள்ள சளிப்பொருள் மிகவுறுதியான நாட்கள்
X = சளிப்பொருளின் உச்சகட்ட நாள்

எப்படியும் டாக்டர் ஜே. பில்லிங்ஸ் கூற்றுப்படி வளமுள்ள சளிப்பொருள் எது, வளமில்லாத சளிப்பொருள் எது என்பதை உறுதியாகக் கண்டுபிடிக்க பல மாதவிலக்குச் சக்கரங்களைப் பார்க்கவேண்டியிருக்கிறது. அதனால் இந்த முறையைக் கற்றுக்கொள்ள விரும்பும் அல்லது முக்கியமான காரணத்திற்காக கருவுறுதலைத் தடுக்க விரும்பும் தம்பதிகள் கருவணு வெளியாவதற்கு முன் பெண் இன உறுப்பில் சளிப்பொருள் இல்லாத வரண்ட நாட்களில் உடலுறவு கொண்டால் கருவுறுது.

கருவணு வெளியான பின் வரும் வளமற்ற நாட்களைக் கனித்தல்

பச்சை முட்டையின் வெள்ளைக்கரு போன்ற வளமுள்ள சளிப்பொருள் வெளிவரும் எல்லா நாட்களிலும் தம்பதிகள் உடலுறவைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஈர உணர்ச்சி இருப்பதும் மேற்கண்ட சளிப்பொருள் காணப்படும் கடைசி நாளே சளிப்பொருளின் உச்சக்கட்ட நாள் எனப்படுகிறது. தம்பதிகள் இந்த நாளை அடுத்து வரும் மூன்று நாட்களிலும் உறவைத் தவிர்க்க வேண்டும். நான்காவது நாளிலிருந்து மாதவிலக்குச் சக்கரத்தின் கடைசி நாள்வரை முழுவதும் வளமற்ற நாட்களாகும். இந்த நாட்களில் உடலுறவு கொள்ளலாம்.

இயற்கை முறைக் குடும்பத் திட்டம்

நம்பிக்கைக்குரியது, ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது

நம்பிக்கைக்குரியது :

(Reliability) டாக்டர் C. டியெட்ஸ் (Tietze) என்பவர் இயற்கை முறைக் குடும்பத் திட்டத்தை (கரு அணு வெளியானதற்குப் பின்பு உள்ள நாட்களை பயன்படுத்தும் போது மட்டும்) அறுவைச் சிகிச்சையோடும், கருத்தடை மாத்திரையோடும் ஒப்பிட்டு இவை மூன்றும் மிகச் சிறப்பாகப் பயன் தரும் முறைகள் என்றும் அறிவித்துள்ளார்.

டாக்டர் J. மார்ஷல் (Marshall) கூறுவது யாதெனில் 502 தம்பதியினர் 2½ ஆண்டுகள் மேற்கண்ட முறையில் கரு அணு வெளியாவதற்குப் பின்னைய நாட்களில் உடலுறவு கொள்ள ஆண்டுக்கு 100 தம்பதிகளில் 6 பெண்கள் திட்டமிடாதபடி கர்ப்பம் தரித்தனர், சொல்லிய முறையைச் சரியான வழியில் பின்பற்றத் தவறியவர்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் கணக்குப் பார்த்தால் 100 பெண்களில் ஒருவர் மட்டுமே கர்ப்பம் தரித்தவரானார். கரு அணு வெளியாவதற்கு முன்னைய நாட்களில் உடலுறவு கொண்ட தம்பதியினரில் ஆண்டுக்கு 19 பெண்கள் கருப்பமுற்றனர். இதிலும் சொல்லிய முறைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றாதவர்களைத் தவிர்த்தால் ஆண்டு ஒன்றில் நூற்றுக்கு 5 பெண்களே திட்டம் இடாத கர்ப்பம் தரித்தனர்.

இயற்கை முறை குடும்பத் திட்டமானது கரு அணு வெளியானதற்குப் பின்னைய நாட்களை உபயோகித்தால் அது பரம்பரையான கருத்தடைச் சாதனங்களை விட சிறப்பானதாய், கருத்தடை மாத்திரையோடு ஒப்பிடத்தக்கதாய் மிகப்பெரிய அளவில் நம்பிக்கையூட்டுகிறது.

ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது : (ACCEPTABILITY)

இயற்கை முறை குடும்ப நலத்திட்டத்தைப் பற்றி சரியான முறையில் ஆலோசனை கொடுத்தபோது, உலகெங்கும் உள்ள பெரும்பாலான தம்பதிகள், இத்திட்டத்தால் மிகவும் திருப்தி அடைந்துள்ளனர். காரணம், அவர்கள் விரும்பும் பாதுகாப்பு கிடைப்பதோடு மண வாழ்க்கையின் உறவை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

ரான்டியூ தம்பதிகளின் (Dr. & Mrs. Rendu) படிப்பினைப்படி சில தம்பதிகள் தரும் சான்றுகள் :

ஒரு மனைவி

என் கணவர் இப்போது என்பால் மிகுந்த அன்பு செலுத்துகிறார். நாங்கள் ஒருவரை ஒருவர் முன்னேவிட நன்கு புரிந்து கொண்டுள்ளோம்.

ஒரு கணவன்

இந்த முறையானது எங்களுடைய முதல் விருப்பமாகக் குழந்தை பிறப்பதைத் தடுத்து இருக்கிறது. அதேவேளைநாங்கள் ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்யவும் மதிக்கவும் செய்திருக்கிறது.

கல்கத்தாவில் சேரி வாழ் மக்களில் சிலர் இம் முறையைக் கையாண்டு வந்தனர். அன்னை தெரேசாளிடம் அவர்கள் இம்முறையை விரும்புவதாகக் கூறினார்கள். காரணம் இது இயற்கையானது; பாதுகாப்பானது; இது கணவனையும் மனைவியையும் ஒருங்கிணைத்து, வேண்டுமானால் குழந்தையையும் பெற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது என்கிறார்கள்.

பிற பயன்கள் :- (சுருக்கமாக)

(1) வேறு கருவிகளையோ, இரசாயன மருந்தையோ உபயோகிக்க வேண்டியது இல்லையாதலால், கணவன் மனைவி உடலுறவு சாதாரணமாக நல்ல முறையில் அமைகிறது. இயற்கை முறைக் குடும்பத் திட்டத்தைப் பின்பற்றிப் பல தம்பதிகள் மற்ற தடுப்புச் சாதனங்களைச் கைவிட்டனர்.

(2) இம்முறையில் மருந்துப் பெர்ருட்கள் உடலின் பணியில் குறுக்கிடாமலிருப்பதால் மருத்துவர் கூற்றுப்படி இந்த முறை மிகவும் பாதுகாப்பானது.

(3) கருப்பம் தரிக்கவேண்டும் என விரும்பினால் கரு அணு எப்பொழுது வெளியாகிறது வளமுள்ள சளிப் பொருள் எப்பொழுது தென்படுகிறது என்பதை ஆண்விந்துவை உயிர்பிழைக்க வைக்கும் வழுவழுப்பான பச்சை முட்டையின் வெள்ளைக்கருபோன்ற தெளிவான சளிப்பொருளை அதனுடன் மற்ற அறிகுறிகளையும் நுணுக்கமாகக் கண்டு, அறிந்து தக்க ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம். கருத்தரித்தலை விரும்பும் தம்பதிகள் மேற்கண்ட குறிப்பிட்ட சளிப்பொருள் காணப்படும் நாட்களில் உடலுறவு கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

பொதுவாக ஆரோக்கியமான தம்பதிகள் மட்டுமல்லாமல், தோல்வியைக் கண்டுவந்த வளம் குறைந்த தம்பதிகள் பலரும் மேற்கண்ட அறிவுரையைப் பின்பற்றி வெற்றி கண்டுள்ளனர். இவ்வாறு இயற்கை முறை குடும்ப நலத் திட்டத்தில் குழந்தையின் பிறப்பைத் தடுக்கும்முறை மட்டுமல்லாது பிறப்பைச் சீர்படுத்தும் முறையையும் தம்பதிகள் பெறுகின்றார்கள்.

(4) உடற் கூற்றின்படி எளிய நிகழ்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட இயற்கையான முறை என்பதால் எல்லா மதத்தைச் சேர்ந்த தம்பதிகளுக்கும் அவரவர் ஒழுக்க நெறியின்படி ஏற்புடையதாக இருக்கிறது. "என்னுடைய உடலுக்கே ஒருவித மரியாதையைத் தருவதால் இம் முறையை நான் விரும்புகிறேன்" ஒரு பெண்ணின் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கருத்து.

இம்முறையின் பயனைப் பலருக்கும் எடுத்துக்கூற மிகவும் விரிவான மருத்துவ அமைப்பு ஒன்றும் தேவையில்லை. கனடா, மொரீஷியஸ், பிரான்சு முதலிய நாடுகளில் மிக வெற்றிகரமாக நடைபெறுவதுபோல, இம்முறையை வெற்றியோடு கடைப்பிடிக்கும் தம்பதிகள் இதனை விரும்பும் மற்ற தம்பதிகளிடம் தங்களது அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

சாதாரண சில எதிர்ப்புகளுக்குப் பதில்கள்

குறைபாடுகள் :

(1) நாள்தோறும் உஷ்ணமானியைப் பயன்படுத்தி உடல் உஷ்ண அளவு எடுப்பது என்பது வேலைப்பாடுள்ள தாய்க்குச் சிரமம்.

ஒவ்வொரு நாளும் நேரம் எடுக்கிறது என்றாலும் மூன்றே நிமிடங்கள் போதும். பல் துலக்குவதைப் போல்

இதையும் ஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். இதன் பலன் கள் குறைபாடுகளைக் காட்டிலும் அதிகம். உஷ்ணக் குறிப்பு ஒன்றே பெண்ணின் உடல் பற்றியும், அவளது கருவுறும் வளமை பற்றியும் பல விஷயங்களைத் தெரிவிக்கிறது.

உஷ்ணக் குறிப்பு எடுக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் சமயத்தில் 6 முதல் 12 மாதங்களுக்குத்தான் பதிவு செய்ய வேண்டியிருக்கும். (சிறப்பாகத் திருமணத்திற்கு ஓராண்டு முன்பாகவே பதிவு செய்யப் பழகினால் நலமாகும்) பின்னர் ஒவ்வொரு மாத விலக்கிலும் 5 முதல் 8 நாட்கள் வரை கணிக்க வேண்டும். அதாவது எப்பொழுது கரு அணு வெளியாகிறது, எப்பொழுது அதற்கேற்ற செழிப்பான சளிப்பொருள் உண்டாகிறது என்று பார்த்து 3 நாட்களுக்கு உஷ்ணம் அதிகரிப்பதைக் குறிக்க வேண்டும்.

(2) ஓய்வெடுக்கும் உடலின் உஷ்ணத்தைக் குறிக்கும் பொழுது தாய்க்கு இரவு முழுவதும் தூக்கமும், ஓய்வும் தேவை. இது குழந்தைகளை உடைய தாய்க்கு இயலாத ஒன்று.

உடல் உஷ்ணத்தைக் குறிக்க அவசியம் தேவையான ஓய்வு ஒரு மணி நேரம் போதும். மேலும் கரு அணு வெளியாகும் அறிகுறிகளையும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

(3) அறிகுறிகள் — உடற்கூடு பற்றிய வழி முறையைப் படிக்காத தம்பதிகள் பயன்படுத்த முடியாது.

பெண் இனவுறுப்பில் வேறு ஏதேனும் வெளிப்பட்டு, சளிப்பொருளை மறைக்க நேர்ந்தால் ஒழிய, சளிப்பொருள் முறையைக் கண்டு பிடிக்கத் தெரிந்து கொள்வது கடினமல்ல. கருவணு வெளியாவதின் அறிகுறிகளைக் கண்டுகொள்வதில் சிரமம் இராது என்றாலும், உஷ்ணமானியை உபயோகிப்பதில் சிரமம் இருக்கலாம். படிக்காதவர்கள் என்றால் அறிவற்றவர்கள் என்று பொருள் அல்ல. 1964 ல் படிக்காத

தம்பதிகளுக்கு மொரிஷ்யசில் உஷ்ணமாவியைப் பயன்படுத்துவது எப்படி என்று கற்றுக்கொடுத்தார்கள். கல்கத்தாவில் சேரிப்பகுதி பெண்களுக்கு இதைச் சொல்லிக் கொடுக்க 20 நிமிடம் ஆகியது. அந்தப் பெண்களுள் சிலர் இம்முறையைக் கற்றுக்கொள்ள கஷ்டப்பட்டபோது அவரவரது கணவனோ அல்லது அந்த இடத்தில் வசித்த பெண் - ஆசிரியைகளோ சில மாதங்களுக்கு உதவினர். பிறகு அதே பெண்களே இம்முறையைக் கற்றுக்கொண்டுவிட்டனர். 1969ம் ஆண்டு முதல் சேரிவாழ் தம்பதிகள் 6000க்கு மேற்பட்டவர்கள் இயற்கை முறைக்குடும்பத் திட்டத்தை உபயோகிக்கலானார்கள். எண்களை வாசிக்கத் தெரிந்தவர்கள் உஷ்ணமானிகளை உபயோகித்து குறிப்புகள் எடுப்பதின் மூலம் தம்பதிகளின் கல்வி அறிவுவளர்ச்சி அடைகிறது.

(4) காய்ச்சல் காலத்தில் உடலில் உஷ்ணம் அதிகரித்தலைத் தவறுதலாகக் கரு அணு வெளியானதாகக் கணக்கெடுத்தால் இம் முறை பயனற்றதாகிவிடும்.

காய்ச்சல் காலத்தில் உடல் உஷ்ணம் அதிகரிப்பது 99°F மேல் இருக்கும் இது கரு அணு வெளியாகும் காலத்தின் வெப்பத்தைக் காட்டிலும் அதிகம். நடைமுறையில் பார்க்கும்போது காய்ச்சலால் சிதைபட்ட குறிப்புகள் மிகச் சிலவே ஒரு புள்ளி விவரக் கணிப்பின்படி 1134 நாட்குறிப்புகளில் 10 குறிப்பு அட்டைகளே காய்ச்சலால் கெட்டு இருக்கின்றன. மேலும் இந்த முறையானது உடல் உஷ்ணத்தை மட்டும் சார்ந்ததன்று. கரு அணு வெளியாகும் மற்ற அறிகுறிகளையும் பொறுத்தது என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

(5) ஒழுங்காகவும், சீராகவும் மாதவிலக்குச் சக்கரம் இல்லாத பெண்கள் கருத்தரிப்பதைத் தடுக்க விரும்பினால் இந்த இயற்கை முறை குடும்பத் திட்டத்தைப் பின்பற்ற இயலாது.

பழைய முறையின்படி (Rhythm method) கணிக்கும் போது மேற்கண்ட ஆட்சேபனை உண்மையாகும். ஆனால் இப்புதிய முறையில் ஒழுங்கற்ற மாத விலக்குச் சக்கரம் ஒரு சிக்கலையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஏனென்றால் இம் முறையில் கரு அணு வெளியானதைக் கண்டு பிடிப்பது அதற்கான அறிகுறிகள், உடல் உஷ்ண அதிகரிப்பு முதலிய நேர்முகச் சான்றுகள் அடிப்படையாகக் கொண்டது; கணக்கு எடுப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது அல்ல. இவை கரு அணு எப்போது வெளியானாலும் அதை உடனே அறிந்திட உதவுகின்றன.

(6) கரு அணு வெளியாகும் காலத்தில் உடலுறவு கொள்ள எல்லா பெண்களும் மிகுந்த அளவில் பால் இச்சைக் (Sex desire) கொள்கிறார்கள். இந்த முறைப்படி அந்த சமயத்தில்தான் புலனடக்கம் தேவைப்படுகிறது.

பலவிதமான பரிசோதனைகளில் இது உண்மை அன்று எனத் தெரியவந்தது. இங்கிலாந்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சி ஒன்று தரும் குறிப்பு:—

59% பெண்கள் மாதவிலக்குக் காலத்தில் பால் இச்சை உணர்வை அதிகமாய் உணர்கிறார்கள். 34% பேர் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் என்றில்லாமல் எல்லாக் காலத்திலும் உணர்கிறார்கள். 6% பேருக்கு கரு அணு வெளியாகும் காலத்தில் இச்சை அதிகமாக இருக்கிறது. அண்மையில் 1000 இத்தாலிய நாட்டுப் பெண்கள் மத்தியில் எடுத்த ஒரு கணிப்பு.

46.8% பேர் மாத விலக்குக் காலத்தின் போதோ அல்லது அதற்கு முன்னும், பின்னுமோ உணர்ந்தார்கள்.

34.4% பேர் மாத விலக்குச் சக்கரத்தில் எந்தச் சமயத்திலும் உணர்ந்தார்கள். 11.8% பேர் கரு அணு வெளியாகும் சமயத்தில் 7.0% பேர் ஒரு பிரிவிலும் சேராத வகையினர்.

மேற்கண்டவற்றின் மூலம் கரு அணு வெளியாகும் போது பால் இச்சை ஏற்படுவது மிகக் குறைந்த அளவில் தான் எனத் தெரிகிறது. கரு அணு வெளியாகும் போது பெண்களுக்குப் பால் இச்சை அதிகமாகிறதென்று தவறு தலாகக் கூறுவதின் காரணம் பிராணிகளிடம் காணப்படுவதுபோலவே மனிதர்களிடத்திலும் இருக்கும் எனக்கரு துவதாகும்.

(7) இயற்கை முறைக் குடும்பத் திட்டம் திருப்திகரமானதாக இல்லை. நடைமுறையில் செயல்படுத்த முடியாததாக இருக்கிறது காரணம் பால் இச்சை அடக்கத்தை (Sexual Abstinence) கற்பிக்கிறது. மேலும் இயற்கையாக இயங்கும் தன்மையை அழிக்கிறது.

இது ஒரு பொதுவான மறுப்பு, ஏனென்றால் இயற்கை முறைக் குடும்பத் திட்டத்தில் இச்சையை அடக்குதல் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். எனவே இது பற்றிய விளக்கம் இன்றியமையாதது. இந்த முறையைக் கற்றுக்கொள்ளும்போது இச்சையை அடக்குவதால் தம்பதிகளுக்கு மனத் தத்துவப்படி கஷ்டம் ஏற்படலாம். இருந்த போதிலும் ஆயிரக் கணக்கானவர் இயற்கை முறைக் குடும்பத் திட்டத்தை உபயோகித்தவர்கள் கீழ்க்கண்ட நன்மைகள் இருப்பதைக் கண்டுணர்ந்து தெரிவிக்கின்றார்கள்.

(1) கருவுறுவதற்கேற்ற வளமிக்க நாட்களில் அன்பை முன்னிட்டும் பால் இச்சையை அடக்கிக் கொள்வது பின்னர் வரும் உடலுறவை மிகவும் இன்பம் மிக்கதாக ஆக்குகிறது.

(2) கணவனும் மனைவியும் பால் இச்சையை அடக்கும் நாட்களில் தங்கள் அன்பையும் பாசத்தையும் வெளிப்படுத்துவதற்குப் பல சிறு வழிகளைக் கண்டு கொள்கிறார்கள்.

(3) இந்த முறை ஒருவரொருவர் மீதுள்ள ஆசை குறைவதைத் தடுக்கிறது; சலிப்பை அகற்றுகிறது. மனித

இயற்கையானது மாறுதல் இல்லாத இன்பத்தால் வெறுப் படைகிறது, கணவன், மனைவி உடலுறவும் இதற்கு விதி விலக்கல்ல. திருமணத்தின் போதிருந்த காதல் உணர்வுகள், தேன் நிலவின் நினைவுகள் ஆகியவைகளை இயற்கை முறை குடும்பத் திட்டத்தினால் மீண்டும் பெறுவதாகத் தம்பதிகள், தாங்களாகவே தெரிவிக்கிறார்கள்.

உடலுறவு விருப்பத்தை அடக்குவது ஒருவருக் கொருவர் மரியாதையும், மதிப்பும் தர உதவுகிறது. இதைச் சொல்லப் பொதுவாகத் தம்பதிகள் உபயோகிக்கும் வார்த்தையானது “மிகவும் மிருதுவான அன்பு” அன்பின் மென்மை அவர்கள் வாழ்க்கையில் வந்திருக்கிறது. அல்லது திரும்பவும் வந்திருக்கிறது.

பால் உணர்ச்சிக்கும் அன்பின் உணர்ச்சிக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்பவர்கள் மட்டுமே திருமணத்தில் பால் இச்சையை அடக்குவது என்பதைப் பாராட்ட முடியும். உண்மையான அன்பு என்றால் மற்றவர்க்குக் கொடுப்பது, மற்றவர்க்குப் பணி புரிவது ஆகும். ஒருவர்தன்னால் விரும்பப்படுபவரின் நன்மைக்காகத் தன் விருப்பங்களைத் தியாகம் செய்வது, உடலுறவு நடவடிக்கை நன்மையானதாக இருந்தாலும் அது அன்பு அன்று. ஆனால் அவ்வுறவு கணவன், மனைவி தங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும் ஒரு சாதனம் ஆகும். அவர்களுடைய உடலுறவானது அன்பை வெளிப்படுத்தும் முறையே தவிர அதற்குப் பதிலான ஒரு மாற்று அன்று.

ஆகவே அவர்களது உடலுறவு நடவடிக்கை பெரும்பாலும் எதிர்பாராத கருப்பத்தின் முடிவில் கொண்டு விடுமானால் இந்தச் சூழ்நிலையில் அன்பு என்பது உடலுறவு சொள்ளாததின் மூலமே காட்டப்படுகிறது, உண்மையான அன்பு என்பது, ஒருவர் அவரால் விரும்பப்படுகிறவரின் தன்மைபை விரும்பிச் செயல்படுத்துவதாகும், இப்படிப்பட்ட விரதத்துவத்தைக் கொண்ட இயற்கை முறைக் குடும்பத் திட்டம் மிகவும் அழகானதாகவும் தக்கமுறையில் அன்பை வெளிப்

படுத்துவதாகவும் அமைகிறது. இடையூறு தருமோ என்று தயங்கும் போது உண்மையில் மணவாழ்க்கை உறவை வளரச் செய்கிறது.

ஒரு தம்பதியின் சொல் :-

விருப்பத்தை அடக்குவதை மாதத்தில் சில நாட்களுக்கு ஏற்றுக் கொண்டால் வீட்டில் மிகவும் நெருக்கமான உறவை ஏற்படுத்துகிறது. சமூகசாஸ்திர அறிஞர் ஒருவர் இயற்கை முறை குடும்பத்திட்டத்தைப் பின்பற்றும் ஹிந்து முஸ்லீம், கிறிஸ்தவ தம்பதிகள், சமயா சமயம் உடல் விருப்பத்தை அடக்கும் ஆன்மீக தூண்டுதல் அவசியம் என; சான்று பகர்வதாகக் கூறுகின்றார். இயற்கைமுறை குடும்பத் திட்டத்தைக் கையாளும்போது தேவைக்காக உடல் விருப்பத்தை அடக்குவது, இறுதியில் நாமே விரும்பி கட்டுப்பாடு செய்வதாக மாறிவிடுகிறது.

பால் இச்சையை அடக்குவது என்பது மிகவும் கடினமானது. ஒரு நாளில் பெறமுடியாத ஒன்று. ஆனால் வெற்றி உறுதியானது. எளிமையில் கிட்டத்தக்கது. இந்தப் புலனடக்கம் பெற வழி செய்பவை செயம். கணவன் மனைவி பெற்றிருக்கும் பலம் வாய்ந்த சக்தி. அதாவது உண்மையான அன்பு.

பல தம்பதிகள் விருப்பத்தை அடக்குவதை மிகவும் கடினமானதாகக் கருதவில்லை. தங்களுக்குத் தோன்றிய வழியில் அதைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். மற்றவர்களை ஊக்குவித்தால், முறையான வழிகாட்டினால் அவர்களுக்கும் அது அதிக நாட்களுக்குப் பிரச்சனையாகத் தோன்றாது. அதற்கு மாறாக திருமண உறவை வலுப்படுத்தி வளர்க்கும் மனோ தத்துவ நன்மைகளை உணர ஆரம்பிப்பார்கள்.

(8) ஒரு சில நேரங்களில் உடல் உறவு கரு அணு வெளி ஆவதைத் தூண்டி விட இயற்கைமுறைக் குடும்பத் திட்டத்தின் மூலம் திட்டமிடாத கருப்பம் ஏற்படுகிறது.

இது பற்றி டாக்டர் மூரின் (Moore) கூற்று : உடலுறவால் பெண்களுக்குப் பால் உணர்வு தூண்டப்படுகிறது என்றும், அதனால் கரு அணு வெளியாகிறது என்பதும், புத்தகத்திற்குப் புத்தகம் எவ்வித விஞ்ஞான ஆதாரமும் இல்லாமல் பின்பற்றிவருகின்றது.

டாக்டர் R. வால்மன் (Vollman) கூறுவது.

பழங்காலப் பெண்களின் கதைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட கடந்த 100 ஆண்டுகளின் இலக்கியங்கள் ஒன்று கூட, ஆண் பெண் உடலுறவால் பெண்ணிற்குக் கரு அணு வெளியாகியதாகக் குறிப்பிடவில்லை.

(9) உடல் உஷ்ணம் அதிகரித்த பின் வளமில்லாத நிலையில் இரண்டாம் தடவையாகக் கரு அணு வெளிவந்து கருப்பம் தரிப்பதில் முடியலாம். ஒரே மாதச் சக்கரத்தில் இரண்டாம் தடவையாக கரு அணு வெளியாதல் என்பது எப்டோதாவது நிகழக்கூடிய ஒர் அரிய நிகழ்ச்சி ஆகும். அப்படியே ஏற்பட்டாலும் முதலில் கரு அணு வெளிவந்த சில மணிகளில், இரண்டாவது தோன்றுகிறது. அதற்காகத்தான் (72 மணி நேரம்) 3 நாட்கள் தொடர்ந்து உடல் உஷ்ணத்தைப் பதிவு செய்து, வளமில்லாத நாட்கள் துவங்கும்வரை பார்க்கிறோம்.

விஞ்ஞானிகள் இரண்டாவது கரு அணு சில நாட்கள் கழித்துத் தோன்றுவதற்குண்டான நிலைமைகளை ஆராய்ந்து பார்த்து அப்படி ஒன்றுமில்லை என்று முடிவு செய்துள்ளார்கள். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் கரு அணு வெளியாகும்போது உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் புரோஜஸ்டரான் என்ற சுரப்புநீர் இரண்டாம் முறை கரு அணு வெளியாவதைத் தடுத்து நிறுத்துகிறது. இந்த நுணுக்கமான விஞ்ஞான காரணத்தினால் மூன்றாம்நாள் உடல் உஷ்ண அதிகரிப்பிலிருந்து மாதச்சக்கரத்தின் கடைசி நாள் வரை உள்ள நாட்கள் எல்லாம் வளம் அற்ற நாட்களே!

முடிவுரை

அவ்வப்போது பால் இச்சை அடக்கத்தை நடைமுறையில் இன்றியமையாததெனக் கையாளவேண்டும் என்ற உண்மையே குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளுள், இயற்கை முறையைத் தனிச்சிறப்புடையதாக்குகிறது. அப்படிச் செய்ய கணவனும், மனைவியும் மிகவும் நெருங்கிய முறையில் ஒத்துழைக்கவேண்டும். ஒருவரோடு ஒருவர் மனம் விட்டுப் பேசுவது, தியாகம் புரிவது, உண்மையான அன்பு காட்டுவது, செபிப்பது போன்ற மணவியல், ஆன்ம வழியின் சக்திகளைத் தம்பதிகள் வெளிக்கொணர்ந்திடச் செய்கிறது. அது வெற்றிபெற அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுப்பதோடு இருவரும் ஒரு சேர முயற்சி செய்ய வேண்டும். பாசம் வளர்வதோடு குடும்ப நலமும் அதிகரிக்கிறது.

எதிர்பாராத இந்த அரிய நன்மைகளை இயற்கை முறைக் குடும்பத்திட்டத்தைப் பயன்படுத்திய தம்பதிகள் கருத்தரிப்பைத் தடை செய்வதில் கிடைக்கும் வெற்றியைப் போலவே மதித்துப் பாராட்டுகிறார்கள். மற்ற அழைப்புக்களைப் (Vocation) போலவே திருமணத்திற்கும், அது வெற்றியடையத் திருமணத் தயாரிப்பு அவசியம் ஆகிறது. இந்தத் தயாரிப்பில் ஓர் அம்சம் மணம்புரிய விரும்புவர்கள் மனித வளமை (Fertility)பற்றியும் கருத்தரிக்க அல்லது கருத்தரிப்பைத் தடுக்க எளியதும் நம்பிக்கையானதுமர்ன வழிகளைப் பற்றியும் விஞ்ஞான அறிவைப் பெறுவதாகும்.

இத்தகைய அறிவைப் பெற்றிருந்தால் குழந்தையை விரும்பிப் பெறலாம். தற்செயலாகக் குழந்தையைக் கருத்தரிக்காமல் இருக்கலாம். அதனால் அப்படித் தற்செயலாகத் திட்டமிடாமல் கருத்தரித்தலால் ஏற்படும் மருத்துவப் பொருளாதாரச் சிக்கல்கள் பெரும் அளவில் குறையும். இதில் மிகவும் மகிழ்ச்சிக்குரிய விளைவு என்னவென்றால்,

ஒவ்வொரு குழந்தையும் கருவாகி உருவான நாள் முதல் முழுமனதோடு குடும்பத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு அன்பைப் பெறுகின்றது.

முடிவாக, இயற்கை முறைக் குடும்பத்திட்டத்தைப் பயன் படுத்திய தம்பதிகளில் பெரும்பாலோர் இந்த முறை மிக நம்பிக்கை வாய்ந்த கருத்தடை முறை என்பது மட்டுமல்லாமல் திருமண வாழ்வை மேம்படுத்தும் ஒரு வாழ்க்கை முறை என்றும் இம்முறையைப் பாராட்டுகிறார்கள். அதனால் இதை மங்களிடையே பரவச் செய்வது மிகவும் அவசியம்.

திருமண வாழ்வை மேம்படுத்த தம்பதிகள் செய்யும் ஒருங்கிணைந்த மனித முயற்சி — அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒரு வாழ்க்கை முறை என்றும் பாராட்டுகிறார்கள்.

கருக்கம்

இயற்கை முறை குடும்பத் திட்டம் கீழ்க்கண்டவாறு அமைந்துள்ளது எனப்பார்த்திருக்கின்றோம்.

1. மிகவும் நம்பிக்கைக்குரிய வகையில் குழந்தை பிறப்பதை ஒழுங்கு செய்யும் திட்டம்.
2. வைத்திய முறையில் பாதுகாப்பானது,
3. எல்லா மதத்தவரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது.
4. கணவன் மனைவி இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் மதிக்கவும், மண வாழ்க்கை ஒற்றுமையை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.
5. இந்த முறையால் கருப்பம் தரிக்கவோ, கருப்பம் தரிக்காமல் இருக்கவோ முடிகிறது.



ஆர் எஸ் அச்சகம்,
யாழ்ப்பாணம்