

கட்டிலையோர் கல்வி

சனத்தொகை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை  
(இனவினுத்திச் சகாதார) கல்விக் செயற்றிட்டம்

கேட்போம் அறிவோம்  
நலமே வாழ்வோம்



அனுசாரணை:  
ரூக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம்



## கட்டிலையோர் கல்வி

சனத்தொகை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை  
(இனவிருத்திச் சுகாதார)க் கல்விச் செயற்றிட்டம்

# கேட்போம் அறிவோம் நலமே வாழ்வோம்

வெளியீடு  
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

அனுசரணை

UNFPA  
ஜக்கிய நாடுகள்  
சனத்தொகை நிதியம்

மதியுரையும் மேற்பார்வையும்: கலாநிதி ஜி.பி.குணவர்தன  
பணிப்பாளர் நாயகம்

பணிப்பு

: திரு. எம். அப்துல் வாழித்  
பணிப்பாளர்

சனத்தொகை மற்றும் சூடும்  
வாழ்க்கை (இனவிருத்திச்  
சகாதார)க் கல்விச் செயற்றிடம்

வளப் பங்களிப்பும் பதிப்பும்: வைத்தியர் (திருமதி)தீப்தி பெரோா  
வைத்தியர் எச்.யகந்தாவள  
வைத்தியர் (திருமதி)காந்தி ஆரியாதன  
திருமதி. ஹெமாவினி றாப்பளிங்கு  
திருமதி. ஸாவர்ணா றணதுங்க  
திருமதி. ஸாமனா ஸாகததாஸ  
திரு. கே.ரி. கணகரத்தினம்  
திரு. எம். மஹாதந்தில

கணனிப் பதிப்பு

:திரு. வி. கோபாலசண்முகபிள்ளை

அட்டைப்படம்

:திரு. அத்துல குணவர்தன

தமிழாக்கமும் பதிப்பும்

:எம். எச். எம். யாக்கூத்

## பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

தற்கால வர்த்தக உலகில் இடையறாத நிகழும் மாற்றங்கள் காரணமாக மனிதனின் வாழ்க்கைக் கோவத்திலும் சிக்கலான பிரச்சினைகள் உருவாகியுள்ளன. பல்வேறு தொடர்பாடல் வழிகளினுடாக பல்வகைப்பட்ட தகவல்கள் பரிமாற்றப்படும் போக்கு துரிதமாக வளர்ச்சியடைந்து செல்கிறது. இது பள்ளிப் பருவப் பிள்ளைகள் மீது உக்பற்ற வகையில் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. குடும்பம், பாடசாலை அயற் சமூகச் சூழல் ஆகியனவற்றின் மீதும் இது பங்களிப்புச் செய்கின்றது. பள்ளிப் பருவப் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தி தொடர்பாக நுணுகி நோக்குகையில் இத்தாக்கத்தைத் தெளிவாகக் காணமுடிகின்றது. மாணவர் வெவ்வேறு வழிகளினுடாகத் தகவல்களைப் பெறுகின்றனர். அவற்றை மேன்மேலும் விஞ்ஞான முனைப்புடன் மாணவர்க்கு வழங்க வேண்டியது ஆசிரியரின் பொறுப்புக்களுள் ஒன்றாகும்.

சமநிலையான உடல், உள் மனவெழுச்சிப் பண்புகளுடன் கூடிய சமநிலையான ஆருஷமையைக் கொண்ட மாணவரைப் பாடசாலையினுடாக உருவாக்குவதற்காக மாணவராது அறிவு, மனப்பாங்குகள், திறன்களை வளர்க்க உதவத்தக்க புதிய அனுகுமுறைகள் தொடர்பாகக் கவன நீட்செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும். பல்வேறு சீர்கேடுகட்டுக் காரணமாக அமையும் சந்தர்ப்பங்கள், அவ்வாறானவற்றுக்குப் பிள்ளைகள் ஆளாகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள், ஆகிய தொடர்பான மாணவ/மாணவியா முன்வைத்த விணாக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுள்ள இச்சிற்றேடு இனவிருத்திச் சுகாதாரக் கல்விப் பரப்பு தொடர்பான விஞ்ஞான பூர்வமான. தெளிவான திருத்தமான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கென மாணவ/மாணவியர்க்குப் பெரிதும் துணையாய் அமையும். வளர்ச்சி பற்றிப் பிள்ளைகள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளின்போது எமது நாட்டுச் சமூகப் பண்பாட்டுப் பின்னணி தொடர்பாகக் கவன நீட்செலுத்தப்பட்டுள்ளமை என்று குறிப்பிடத்தக்கது. இச்சிற்றேட்டின் மூலம் பெறும் அறிவு, பிள்ளைகளது வாழ்க்கைத் தர மேம்பாட்டுக்குத் துணையாக அமையட்டும் எனப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

கலாநிதி. ஜி.பி.குணவர்தன  
பணிப்பாளர் நாயகம்.

## **Message from UNFPA Representative in Sri Lanka**

It is estimated that approximately 27 percent of the total population of Sri Lanka is between the age of 10 and 25 years. A significant proportion of this population attends school at various levels. Young people are a great potential resource for the future, with fresh energy, ideas and hopes. To attain their full productive potential adolescents and youth need to acquire skills which they need in order to be successful in their future professional careers. Young people need to be informed and educated on how to lead healthy, responsible lives and avoid reproductive health related risks. Therefore, reproductive health education is very important.

Sri Lanka has realized the importance of imparting reproductive health education to adolescents and youth in the schools. A number of Governmental and Non-governmental agencies have taken the responsibility of educating adolescents and youth on reproductive health issues. A lot more remains to be done in this area and one of the important initiatives is that the Ministry of Education has started introducing reproductive health education into school curricular, particularly the secondary school curricular since 1997. By introducing population and reproductive health related issues through secondary schools curricular, the Ministry of Education has successfully enabled teachers to address issues of reproductive health through which adolescents will enhance their knowledge on reproductive health issues, reduce their anxieties connected with growing up and improve

their ability to deal with the physical and mental changes that take place during that age. In addition, it has also helped develop attitudes and abilities in young people to take rational decisions and appropriate actions in issues related to reproductive health.

It gives me great pleasure and satisfaction to the completion of the 'Assam Denagaminu Suwen Sitimu' booklet which contains answers to as many as 77 questions asked by the students themselves on a wide range of reproductive health related issues. The booklet will be very useful to teachers, students, parents and peers to understand and respond to the concerns of adolescents and youth. UNFPA (United Nations Population Fund) is very pleased to support this publication and other reproductive health activities carried out by the Ministry of Education and National Institute of Education. Our thanks are also due to the Royal Netherlands Embassy in Sri Lanka, for supporting and funding this important initiative through UNFPA.

Som P. Padasaini

UNFPA Representative in Sri Lanka

## செயற்றிட்டப் பணிப்பாளரின் செய்தி.

ஜக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதிய அனுசாரணையுடன் தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் சனத்தொகை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை (இனவிருத்திச் சுகாதாரக)க் கல்விச் செயற்றிட்டம், அதன் முன்றாம் படிமுறையின் இறுதிக் கட்டத்தில் இச்சிற்றேட்டை மாணவ சந்ததியினர்க்காக முன்வைக்கின்றது.

சனத்தொகைக் கல்வி எனும் பெயரில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இச்செயற்றிட்டம் பின்னர் குடும்ப வாழ்க்கைக் கல்விச் செயற்றிட்டமாகவும் அதனையடுத்து இன விருத்திச் சுகாதாரக் கல்விச் செயற்றிட்டமாகவும் விருத்தி யடைந்தது. இன விருத்திச் சுகாதாரக் கல்வி வேலைத் திட்டங்களின் போது மாணவ மாணவியரினால் முன்வைக்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு உரிய வகையில் விடையளிக்கும் நோக்குடனேயே இச்சிற்றேடு வெளியிடப் படுகின்றது. துரிதமாக மாற்றமடைந்து வரும் உலகில் யெளவனர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளைக் கருத்திற்கொண்டு எமது நாட்டுப் பண்பாட்டு அருஞ்செல்வங்கட்கோ விழுமியங்கட்கோ பாதிப்பு ஏற்படாதவகையிலேயே இச்சிற்றேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

சந்ததி இடைவெளி முனைப்புப் பெற்றவரும் இக்காலகட்டத்தில் முத்தோரதும் கட்டினையோரதும் விருப்பு வெறுப்புக்களிடையே இடைவெளி காணப்படல் தவிர்க்க முடியாததாகும். கட்டினையோர்க்காக வெளியிடப்படும் இந்நால் அவர்களது சமகாலப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீவுகாண வழிகோலும். மேலும் வெவ்வேறு தொடர்பாடல் ஊடகங்களின் மூலம் கிடைக்கும் கல்வி சாரா ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற முனைவதால் யெளவனர் வழிதவறிச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும் இச்சிற்றநால் துணையாக அமையும்.

இச்சிற்றேடு உங்களது கைகளில் தவழும் இச்சந்தரப்பத்தில் தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால்நடைமுறைப்படுத்தப்படுமிச்செயற்றிட்டத்துக்கு ஜக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்தின் ஊடாக நிதியுதவி வழங்கும்

ரோயல் நெதர்லாந்து அரசுக்கும்

ஜக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதிய இலங்கைப் பிரதிநிதிக்கும்

கல்வி சார் பணிகளின்போது என்றும் மதியரை வழங்கி வழிகாட்டும்

தேசிய கல்வி நிறுவகப் பணிப்பாளர் நாயகம் கல்வாசிதி ஜி.பி.குணவர்தன அவர்கட்கும்

வளப்பங்களிப்பை வழங்கி மூலப்பிரதியைப் பதிப்புச் செய்த சான்றோர்க்கும்

தமிழில் மொழிபெயர்த்து உதவிய எம்.எச்.எம்.யாக்கூத் அவர்கட்கும்

கணனிஅச்சுப்பதித்து உதவிய திரு.வீ.கோபாலசண்முகபிள்ளை அவர்கட்கும்.

அட்டைப் படத்தை அழகுபடுத்தித் தயாரித்து வழங்கிய அத்துல குணவர்தன் அவர்கட்கும்

அச்சுப்பதிப்புப் பணியை நிறைவு செய்து தவிய அச்சகப் பணிமினர்க்கும் இவ்வாக்கத்தை சிறப்புற வெளியிட உதவியொத்தாசை வழங்கிய அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

எம்.அப்துல் வாஹித்  
செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்.

## முகவுரை

இன்று உலகம் துரிதமாக மாறி வருகின்றது. விஞ்ஞானம் விண்ணனை எட்டிப் பிடிக்கும் அளவுக்கு ஒங்கி வளர்ந்துள்ளது. தொழில்நுட்பத்துறை பரந்து விரிந்துள்ளது. தொடர்பு சாதனங்களின் விருத்தி உலகைச் சுருங்க வைத்து ஒரு சிறு கிராமமாக்கியுள்ளது. காலமாற்றத்துடன் மனிதனின் தேவைகளும், நாட்டங்களும், சமூக விழுமியங்களும் மாறிக்கொண்டே செல்கின்றன. இத்தனை மாற்றங்களுக்கு மத்தில் வாழும் நாம் மட்டும் மாறாமல் இருப்பது சாத்தியமாகாது.

மனித இனப்பெருக்கம், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் என்பன பற்றி வெளிப்படையாகக் கருத்துத் தெரிவிக்கும் நிலையோ கலந்துரையாடும் நிலையோ அன்றைக்காலம் வரையில் எமது சமூகத்தில் காணப்படவில்லை. அன்றைய சமூக, பண்பாட்டுக் கோஸ்தில் இவை தொடர்பான விழிப்பு முக்கியமானதாகக் கருதப்படாமை இதற்கான காரணமாக அமைந்திருக்கக் கூடும். ஆனால் இன்றோ தொடர்பு சாதனங்களின் விருத்தி காரணமாக, எமது சமூகம் எவற்றையெல்லாம் வெளிப்படையாகக் கலந்துரையாடத் தயங்கியதோ அவற்றையெல்லாம் ஒளிவுமறைவின்றி எடுத்தியம்பும் புதினப் பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், விளம்பரங்கள், திரைப்படங்கள் போன்றன மலிந்துள்ளன. இவையனைத்தும் சரியான தகவல்களைத்தான் வழங்குகின்றனவா? இது கேள்விக் குறியாகவே உள்ளது. இளைஞர், யுவதிகளைக் கவரக்கூடியவாறு போலியாக மெருகூட்டித் தகவல்களை வழங்குவதையே அவை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. இவற்றின்மூலம் நமது இளைஞர், யுவதிகள் வழிதவறிச் சென்று மீள முடியாத நோய்களுக்குள்ளாகித் தமது வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிக் கொள்வதற்கான சாத்தியம் உயர்வானது. Prevention is better than cure என்பதற்கேற்ப வருமுன் காப்பு நடவடிக்கையாக அவர்களுக்குச் சரியான தகவல்களை வழங்கிச் சீரான பாதையில் வழிநாடாத்துவதே “கேட்போம் அறிவோம், நலமே வாழ்வோம்” எனும் இச்சிறு நாலின் பிரதான நோக்கமாகும்.

இனவிருத்திச் சுகாதாரம் தொடர்பாக மாணவர்களுக்கு அறிவுட்டும் வகையில் பாடசாலைக் கலைத்திட்டத்தில் சில அம்சங்கள் அடக்கப்பட்டுள்ளன. கடந்த சில வருடங்களாக ஆசிரியர்களுக்கும் உரிய பழிந்தி வழங்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்தின் அனுசரணையுடன் தேசிய கல்வி நிறுவகத்தில் இயங்கும் சனத்தொகை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை (இனவிருத்திக் கல்வி)ச் செயற்றிட்டம் இவற்றினை மேற்கொண்டிருந்தது. இவற்றுக்கு மேலதிகமாக இனவிருத்திச் சுகாதாரம் தொடர்பான தமது பிரச்சினைகளையும் உணர்வுகளையும் மாணவர்கள் பிழையின்றி புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும் வகையில் இச்சிறுநால் வெளியிடப்படுகின்றது.

செயலமர்வுகளின் போது மாணவர்கள் அடிக்கடி வினாவிய வினாக்கள் தொகுக்கப்பட்டு, இத்துறையில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்குச் சமர்ப்பிக்கப்பட்டு அவர்களால் முன்வைக்கப்பட்ட வினாக்கங்களே இந்நாலில் அடக்கப்பட்டுள்ளன. அத்தோடு பல கல்விமான்களிடமிருந்து கருத்துக்கள் பெறப்பட்டு அவற்றுக்கணமய மிகுந்த அவதானத்துடன் வடிவமைக்கப்பட்டு இந்நால் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றது. குறித்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதில் இந்நால் கணிசமான பங்காற்ற முடியும் என்பது எமது பணிவான எதிர்பார்ப்பாகும்,

இந்நால் தொடர்பான ஆக்கழூர்வமான விமர்சனங்கள் என்றும் வரவேற்கப் படுகின்றன. உங்கள் விமர்சனங்களைப் பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்பியுதவுங்கள்.

செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்  
சனத்தொகை, குடும்ப வாழ்க்கை (இனவிருத்தி)க் கல்விச்  
செயற்றிட்டம்.  
தேசிய கல்வி நிறுவகம்  
மகரகம்

## -பதிப்புக் குழு-



## யெளவனப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

1. எனது வயது 10 வயதுக்கள் எனது வயதுக்குடையோருடைய பழகுவகைதேயே நான் பெரிதும் விரும்புகிறேன். அதில் தவறேறும் உண்டா?

கட்டிளமைப் பருவத்தைச் சேர்ந்த உங்களைப் போன்றோர் சமவயதுக் குழுவினருடன் பழக விரும்புவது இயற்கையானதே. இப்பருவத்தினரின் விருப்பு வெறுப் புக்கள், சிந்தனைகள், உரையாடல்கள் பொருளாள்வுக்குப் பொருந்துவதே இதற்கான காரணமாகும். எனினும், உங்களது நல்வாழ்க்கைக்குத் தீங்கு பயக்கக் கூடியவற்றை செய்ய வேண்டுமென குழுவின் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் எதிர்பார்ப்பதாக இருப்பின் அதனை மறுக்கக்கூடிய ஆற்றலை நீங்கள் உங்களிடத்தே வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

2. எனது ஒரு மார்பகம் மற்றுமையதை விடச் சிறியது இதற்கான காரணம் என்ன?

ஒரு பெண்ணின் வலது பக்க மார்பகமும் இடது பக்க மார்பகமும் அளவில் வேறுபடலாம். பொதுவாக உடலின் வலது பக்கமும் இடது பக்கமும் சமச்சீராகக் காணப்படாமையே இதற்கான காரணமாகும்.

3. எனது விதைகளுள் ஒன்ற மற்றையதை விடப் பெரியது. இதற்கான காரணம் என்ன?

இது இயற்கையான ஒரு நிலைமையாகும். இது வளர்ச்சிக்குறைபாடு காரணமாக ஏற்படுவதோன்றல். பொதுவாக ஆண்களின் வசதி பக்க விதை இடது பக்க விதையை விடச் சற்றுப் பெரியதாகும். எனினும் விதையின் முக்கிய தொழிலாகிய விந்து உற்பத்தியை இது எந்த வகையிலும் பாதிக்க மாட்டாது.

4. எனது வயதையுடைய எண்ணச் சிகிச்சைகளின் மார்பகங்களின் அளவுக்கு எனது மார்பகங்கள் வசாரசியலூயவில்லை. எனவே நான் தோற்றுத்தில் ஆஸ் பிள்ளை போன்ற இருக்கின்றேன் மார்பகங்களை வசாரசேயவதற்குச் சிகிச்சை யேதும் உண்டா?

ஒரு மோன்களின் தொழிற்பாடு, போசனை நிலைமை, பரம்பரை, மார்பகத்தினுள் படியும் கொழுப்பின் அளவு போன்றற்றுக்கு அமையவே மார்பகங்களின் பருமன் அமையும். பெண் பிள்ளைகளினது மார்பகங்களின் பருமன் ஆனுக்காள் வேறுபடும். எனவே ஒருவரது மார்பகங்களை மற்றவர்களது மார்பகங்களுடன் ஒப்பிட வேண்டியதில்லை. தாய்ப்பாஜுட்டல், பாலியல் கவர்ச்சி போன்றவை தொடர்பாக மார்பகங்களின் பருமன் பிரச்சினையாக அமைய மாட்டாது. சிறிய மார்பகங்களைக் கொண்டிருத்தல் நல்ல உலகின் ஒரு பானியாகவும் காணப்படுகிறது.

5. சில ஆண்பிள்ளைகளினது ஆண்குறியின் முன்பகுதி நீக்கப்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

ஆண்குறியின் முன்பகுதியை (அதாவது ஆண்குறி முகையை) மூடியுள்ள தோற்பகுதியே இவ்வாறு நீக்கப்படுகின்றது. மாறாக ஆண்குறி நீக்கப்படுவதில்லை. சமய சம்பிரதாயமாகவோ சுயக தத்தைத் தோக்காகக் கொண்டோ இவ்வாறு ஆண்குறியின் முன்றோல் நீக்கப்படுவது ண்டு. ஆண்குறி முகையை மூடியுள்ள முன்றோல் இயல்பாகவே பின்னோக்கித் தள்ளப்படக்கூடியதாகும். அப்பகுதியைச் சுத்திகரிப்பதற்கு இது ஏதுவாக அமையும். முன்தோலைப் பின்பறும் தள்ளிக் கழுவிச் சுத்திகரிக்காவிடின் ஆண்குறி முகைக்கும் முன்தோலுக்கும் இடையே சேரும் சரப்புக்கள் காரணமாக தொற்றுக்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. இவ்வாறு தொற்று ஏற்படுவதால் சுத்திர சிகிச்சை செய்யவேண்டிய நிலையும் ஏற்படக்கூடும்.

6. ஆண், பெண் இருப்பார்த்தும் உடல், சரதாரங் அல்லது பிரயரமானதாகவோ, குள்ளாமானதாகவோ இருத்தல் எவ்விதத் திலேசும் ஒரு பிரச்சினையாக ஆஸ்தையா?

உடல் உயரமானதாகவோ குள்ளாமானதாகவோ இருப்பதற்கான பல காரணங்கள் உள்ளன. பரம்பரை, ஒழுமோன்கள், போசனை, உடற்பயிற்சி போன்றவை அவற்றுள் சிலவாகும். உடல் உயரமானதாக இருத்தல் அல்லது குள்ளாமானதாக இருத்தலை வாழ்க்கை தொடர்பான ஒரு பிரச்சினையாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

எனினும் பெண்பிள்ளைகள் அளவுக்கதிகமாகக் குள்ளாமாக இருப்பின், இயற்கையான பிரசவம் நிகழுவதில் இடர்ப்பாடு ஏற்படக்கூடும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் “சிலேஸியன்” சுத்திர சிகிச்சை மூலம் பிரசவம் நிகழ்த்தப்படும். இது தொடர்பாக எவரும் வீண் பயம் கொள்ளத் தேவையில்லை.

? பருக்கள் காரணமாக வயது முகம் அவசியத்தைக் கடிந்து இருக்கான பரிகாரங்கள் எவ்வ? குறிப்பாக மாதவிடாய்க் காலத்துக்கு முன்னர் பருக்கள் தோன்றுவதேஷ?

கட்டிளமைப் பருவத்தில் பருக்கள் தோன்றுவது இயல்பான ஒரு நிலைமையாகும். குறிப்பாக மாதவிடாயின் முன்னர் துணைப்பால் ஒமோன்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக பருக்கள் தோன்றுவது அதிகரிக்கக்கூடும். அத்தோடு தோலில் மயிரப்புடைப்புக்களின் அருகே அமைந்துள்ள நெங்குருப்பிகளைச் சூழ தாசு, நுண்ணங்கிகள் போன்றவை ஒன்று சேர்வதால் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதாலும் பருக்கள் தோன்றக்கூடும். எனவே முகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் பருக்கள் தோன்றுவதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். மேலும் நகங்களால் பருக்களை உடைத்தலாகாது. பூச்சு வகைகளைப் பயன்படுத்துவதாயின் வைத்திய ஆலோசனை பெற்ற பின்னரே அவற்றைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

8. நான் ஒரு பெண் பிள்ளை, எனது வயது 15 வருடங்கள். எனது உடலில் எனது தோழியர்களின் உடலை விட அதிக அளவு உரோமங்கள் வாழந்து வர்கள். இத்தகைய மிகுந்த நன்மை?

உடலில் ஒமோன்களின் தொழிற்பாடு காரணமாகவே உரோம வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. சிலரது உடலில் உரோம வளர்ச்சி சாதாரணமான நிலையை விட வேறுபடலாம். பரம்பரையும் இதில் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடும். தேவையாயின் நீங்கள், மேனியழ கூட்டல் முறைகள் மூலம் மேலதிக உரோமங்களை நீக்கும் சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

9. நான் ஓர் ஆளு எனது வயது 17 வருடங்கள். எனக்கு இனது மீசை முனைக்கவில்லை. அதற்கான காரணம் என்ன?

முகத்தில் மீசை முனைத்தல் ஒரு தண்ணப் பாலியஸ்பாகும். பாம்பரையும் இதில் பங்களிப்புச் செய்வதால் இது ஆணுக்காள் வேறுபடும். எனவே சிலருக்கு முன்கூட்டியும் சிலருக்குத் தாமதமாகியும் மீசை முனைக்கும். எனவே நீங்கள் இதுபற்றி வீணாக மனதை அடிட்டிக்கொள்ளத் தேவையில்லை.

10. எனது ஆண்குறி, எனது நண்பர்களின் ஆண்குறிகளை விட அவரில் சிறியதாக உள்ளது. இதற்கான காரணம் என்ன?

ஒவ்வொருவரதும் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களின் பருமன் வேறுபடுவதைப் போன்று, ஆண்குறிமின் அளவும் வேறுபடலாம். விறைப்பற்றிருக்கும்போது ஆண்குறிகளின் பருமன் வேறுபட்டபோதிலும் விறைப்படையும்போது ஆண்குறிகளின் அளவு பெருமளவுக்குச் சமமானதாகவே இருக்கும்.

11. ஆண்களின் விதது உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றல் மூடுவதையும் பயனித்துவதை உண்டா?

ஏறத்தாழ 14 - 16 வருட வயதில் ஆரம்பிக்கும் விந்து உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றல், ஆரோக்கியமான ஆணின் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும்.

12. நிததிராவிட்டெழும் வேகங்களில் பெரும்பாலும் ஆன்குறி விறைப்பட்டதாக சாணப்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

இராவில் நீண்ட நேரம் நிததிராயின் பின்னர் சிறுநீர்ப்பையில் சிறுநீர் நிரம்பிக் காணப்படும். அதன் விளைவாக ஆன் குறி விறைப்படையக்கூடும். அதாவது பாலியல் காரணங்கள் தவிர்ந்தவிடத்து வேறு தூண்டல்கள் காரணமாகவும் இது நிகழுவாம்.

13. நான் ஓர் ஆண். எனது வயது 18 வருடங்கள். எனினும் எனது குறல் பெண்களின் குரலைப் போன்றது. எனது நண்பரிகள் சிலை இது குறித்து ஏக்கைக் கேள்வி செய்கின்றார். இது எனது மனதுக்குத் தொங்கலை தருகின்றது. எனவே தூள் சமூகத்தில் அதிகம் பேச விரும்புவதில்லை. சமூகத்தில் சேர்தலும் பழகு வழிகும் விரும்பம் காட்டுவதில்லை. இதற்காக பரிகாசம் ஏதும் உண்டா?

சில ஆண்களின் குரல் மென்மையானது. இதனைத் தவிர வேறு குறைபாடுகள் அவர்களிடம் கிடையாது. எனவே நீங்கள் இது பற்றியே சிந்தித்துக் காலத்தை வீணாக்கத் தேவையில்லை. உங்களுடைய மற்றைய ஆற்றல்களை வளர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் பேசும் போது பயன்மிக்கவற்றையே பேசுவீர்களாயின் உங்களது குரலை விட நீங்கள் கூறும் விடயங்களே முக்கியத்துவம் பெறும். எனவே நூல்களை வாசித்து உங்களது அறிவை விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள். பயன்மிக்க விடயங்களை இனிமையாகப் பேசக்கூடிய ஆற்றலை நீங்கள் பெறுவீர்கள். உங்களைப் போன்ற மென்மையான குரலுடையோர் பலர் சமூகத்தில் முன்னணி வகிக்கின்றனர். அவர்கள் யாவரும் “அது எனது இயற்கையான பண்பு” என்பதை ஏற்று முன்னேறியவர்களாவர்.

## ழுப்பு/ பருவமடைதல்

14. எனது அக்கா கடந்த சில நாட்களாக எழுத கண்களில் படாக்கப்பட்டிருந்தார். அதன் பின்னர் எழுத விட்டிரு ஒரு அவசியமும் நடத்தப்பட்டது. நான் அதை பற்றி விளக்கித்த போது “அக்கா பருவமடைத்துக்களார்” எனது தாயார் கூறினார். அக்காவுக்கு நிகழ்ந்தது யாது? நம்பியாசிய எனக்கும் அவசியம் ஏதும் நிகழுமா?

9- 16 வருட வயதெல்லையில் எந்தவொரு பெண்பிள்ளையிலும் நிகழும் இயற்கையான ஒரு நிகழ்வே உங்களது அக்காவிலும் நிகழ்ந்துள்ளது. பின்னைப்பருவத்திற்கும் யுவப்பருவத்துக்கும் இடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் பருவமடைதல் அதாவது ழப்படைதல் நிகழுகின்றது. இக்காலப் பகுதி “ழுப்புப் பருவம்” எனவும் அழைக்கப்படும். உடலின் அகஞ்சரக்கும் சர்பித் தொழுதியினால் சுரக்கப்படும் பாலியல் ஒமோன்கள் காரணமாக இக்காலப் பகுதியில் இவ்வாறான பல மாற்றங்கள் உடலில் ஏற்படும். இது ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவானதாகும். இனப்பெருக்க ஆற்றலைப் பெறுதல் தொடர்பான இயல்புகள் இக்காலப்பகுதியில் வெளிக்காட்டப்படும்.

ழுப்புப் பருவத்தில் உடலில் நிகழும் செயற்பாடுகளுள் ஒன்றே பருவமடைதலாகும். பெண் பின்னைகளில் முதலாவது மாதவிடாய் ஏற்படுதலே பருவமடைதல் என்பதால் கருதப்படுகின்றது. ஆண்பின்னைகளில் முதல் தடவையாக சுக்கிளம் வெளியேறுவதை இதற்கு ஒப்பாகக் குறிப்பிடலாம். ஆண் - பெண் இருபாலாரிலும் நிகழும் இந்நிகழ்வானது அவர்கள் இனப்பெருக்க ஆற்றல் பெற்றமையக்காட்டும் ஒரு சான்றாகும்.

வெவ்வேறு பண்பாடுகளைப் பின்பற்றுவோர் பெண்பின்னைகள் பருவமடைந்ததும் பல்வேறு சடங்கு சம்பிரதாயங்களை மேற்கொள்ளும் பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்டுள்ளார். எனினும் பொதுவாக ஆண் பின்னைகளைப் பொறுத்தமட்டில் இவ்வாறான சடங்கு சம்பிரதாயங்கள் நடத்தப்படுவதில்லை.

15. எனது கோழி ம் குருட வயதில் பருவமடைந்தான். எனக்கு இப்போது வயது 15 வருடங்கள். எனினும் நான் இனினும் பருவமடையவில்லை. இது எனது மகத்துக்குத் தொல்லை தகுதியிற்குத் திட்டங்கள் பரிசாரம் ஏதும் உண்டா?

பெண்பிள்ளைகள் பொதுவாக 11- 13 வருடங்கட்கு இடைப்பட்ட வயதில் பருவமடைவர். இந்தக் கால எல்லை 9-16 வருடங்கள் வரை வேறுபடலாம். உடலினுள் சரக்கும் துணைப்பாலியல் ஒமோன்களின் ஆதிக்கம் காரணமாகவே பருவமடைதல் ஆரம்பிக்கின்றது. பெண்பிள்ளையின் போசாக்கு நிலைமை, பரம்பரை, அவர் வாழும் சூழலின் விளைவாக ஏற்படும் தூண்டல்கள் போன்றவை காரணமாக இத்துணைப் பாலியல் ஒமோன்கள் சரக்கும் காலப்பகுதி வேறுபடலாம். எவ்வாறாயினும் ஒரு பெண்பிள்ளை 17 வருட வயதைத் தாண்டிய பின்னரும் பருவமடையாவிட்டால், வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

16. நான் ஒரு பெண்பிள்ளை. பருவமடைந்துள்ளேன். அவ்வளவுக் காலமாக எனது பாலுறுப்பில் இருந்து ஒருவகைச் சுரப்பு வெளி யேறுவின்றது. உள்ளாலும் ஒருவிபாகிஸ்தாது. இது வெள்ளை படிதல் எனும் ஒரு நோய் என எனது கோழி கூறுகின்றான். என்னமை தானாரா?

கருப்பைக் கழுத்தில் உள்ள சுரப்பிகளில் இருந்து சுரப்பு வெளி யேறுவதே வெள்ளைப்படுதல் எனப்படுகின்றது. இது நோய் அல்ல. பூப்புப் பருவ ஆரம்பம் தொட்டு மாதவிடாய் நிறுத்தம் வரையில் இந்திலைமை காணப்படும். இச் சுரப்பு தூர்நாற்றமோ வாசனையோ இல்லாத நிறமற்ற ஒரு திரவமாகும். உள்ளாடைகளில் பட்டால் இளமஞ்சள் நிறமான கறைபோன்று காட்சியளிக்கும். இவ்வாறு சுரப்பு வெளி யேறுவதால் உடம்பு மெலிவடையவோ நலிவடையவோ மாட்டாது. எனினும், இச் சுரப்பு தூர்நாற்றமுடையதாக இருப்பின் அல்லது அதனுடன் குருதி வெளி யேறுவதாக இருப்பின் அது ஓர் அசாதாரண நிலைமையாகும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வைத்திய சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

17. தான் ஒரு ஆண் எனது வயது இப்போது 14 வகுடங்கள். அனாமக்காலம் தொடக்கமானது குஸ் மாற்றமடைந்து எனது என்னையறியாமலே ஆக குறிமில் இந்தத் தீரு விதமான வெள்ளிருத் திரவம் வெளியேறுவிடது. சில வேளைகளில் நித்திரையில்போதும் இவ்வாறு வெளியேறுவதுண்டு. இது தொடர்பாக நான் செய்ய வேண்டியது யாது?

நீங்கள் இப்போது பருவமடைந்த ஓர் ஆண்பிள்ளை. மேலே குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகள் நீங்கள் பாயில் ரீதியில் முதிர்ச்சியடைந்துள்ளமையைக் காட்டும் சில அறிகுறிகளாகும்.

பருவமடைந்த பின்னர் விததகளூள் இடையறாத சுக்கிலப்பாயம் உற்பத்தி செய்யப்படுவதால் அவ்வப்போது இவ்வாறு வெளியேறுவது இயல்பானதே. இது உடல் சார்ந்த அல்லது உளம் சார்ந்த தூண்டல் காரணமாக ஏற்படலாம். பெரும்பாலும் இது நித்திரையிலேயே நிகழுவதால் சொப்பன் ஸ்கலிதம் எனவும் குறிப்பிடப்படும். சுக்கிலப்பாயம் வெளியேறும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை ஆளுக்காள் வேறுபடலாம். இது ஓர் இயற்கையான நிகழ்வாகும். மாராக ஒரு நோய் அல்ல.

8. ஒரு பெண்பிள்ளை பருவமடைத்த பின்னர் சில தாடகள் வரை ஆங்களின் கணக்கில் பாதுவாறு மறைவாக வைக்கப்படுவதற்கு ஈனி காரணம் என்ன?

இது பண்பாட்டு ரீதிமிலும் சமூக ரீதியிலும் வெவ்வேறுபட்ட தன்மைகளைக் கொண்ட ஒரு சம்பிரதாயழூர்வமான சடங்காகும். எனினும் இதற்கு எவ்வித விஞ்ஞான அடிப்படையும் கிடையாது. எவ்வாறாயினும் தாம் பருவமடைந்துள்ளமை தொடர்பான விஞ்ஞானழூர்வமான விடங்களைப் பெண்பிள்ளைகள் புரிந்துகொள்ளச் செய்வதும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்பது தொடர்பாக அவர்கட்டு வலியுறுத்துவதும் முக்கியமானது.

19 மாதவிடாய் என்பது யாது?

சூலகத்தினுள் சூல் முதிர்ச்சியடையும் ஓவ்வொரு தடவையின்போதும், சூலகத்தினால் விடுவிக்கப்படும் ஓமோன்களின் ஆதிக்கம் காரணமாக கருப்பையின் உட்புறச் சுவர் விருத்தியடையும். விடுவிக்கப்படும் சூல் விந்துடன் சேர்த்துக் கருக்கட்டப்பட்டு முதிர்மூலவருவாக மாறிக் கருப்பையில் பதிக்கப்படாவிட்டால் அச்சூல் விடுவிக்கப்பட்டு 14 நாட்களின் பின்னர் கருப்பையின் உட்புறச் சுவர் சிதைந்து அவ்விளையங்களும் இராத்தமும் (குருதியும்) சீதமும் யோனி மடலின் ஊடாக வெளியேறும். இச்செயன்முறையே மாதவிடாய் என்பபடுகின்றது.

20 மாதவிடாய் என்பது உடலில் இருந்த அச்ததமான குருதி வெளியேறும் ஒரு செயல்முறையா?

இல்லை. குருதிக் கலன்களினுடாகப் பாடும் பொதுவான குருதியே மாதவிடாயின் போதும் வெளியேறும். அவ்வாறு வெளியேறும் குருதியை அச்ததமான குருதி எனக் கருத முடியாது. கருப்பையின் உட்புறச் சுவர் சிதைவடையும்போது அதில் உள்ள குருதிக் கலன்களில் இருந்து வெளியேறும் பொதுவான குருதியிடன் அச்சுவரின் இலையங்கள், சீதம் ஆகியன் கலப்பதனாலும் அவை யோனிமடலினுடாக மெதுவாகச் செல்வதனாலும் சற்றுக்கெட்டியான தன்மையைப் பெறும். எனவே மாதவிடாய் என்பது உடலில் இருந்து அச்ததமான இராத்தத்தை வெளியேற்றும் செயன்முறை எனக் கூறமுடியாது.

21. மாதவிடாய் நாட்களில் நோடுவது (குசித்தல்/ முழுகுதல்)  
நல்லதா?

மாதவிடாய் நாட்களில் குளிப்பது/முழுகுவது நல்லது. ஏனெனில் மாதவிடாய் நாட்களில் சுத்தத்தைப் பேண வேண்டியது முக்கியமானது.

22. நான் பருவமடைந்த சுத்தாபயத்திலும் அதன் விளையா மாதவிடாய் நிகழ்ந்த நாட்களிலும் எனது காயார் எனக்கு எண்ணோய் சேர்ந்த உணவுகள், பொரியல் வகைகள், மூட்டை, இறைச்சி போன்றவற்றை உணவாக இடமளிக்கவில்லை. அவ்வளவு வகைகளை உண்பது கேட்கவது எனவும் அவற்றை உண்பதால் தூநாற்றும் ஏற்படும் எணவும் தாயார் கூறுவின்றார். இச்சுறுதில் உணவும் உண்டா?

பருவமடைந்த இளம் பெண்ணுக்கு இவ்வாறான உணவுகள் எவ்வித கேட்டையும் விளைவிக்க மாட்டாது. குறிப்பாக மாதவிடாய் நாட்களில் உடலில் இருந்து வெளியேறும் அளவு குருதியை மீண்டும் உற்பத்தி செய்வதற்காக போசாக்கு மிக்க உணவு வகைகளை உண்ணுதல் வேண்டும். அவ்வாறின்றேல் குருதிக் சோகை, போசனைக் குறைபாடு போன்ற நோய்நிலைமைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. உடலைத் தொடர்ந்தும் சுத்தமாக வைத்திராவிட்டால் தான் தூர்நாற்றும் ஏற்படும். மாறாக உண்ணும் உணவுகள் காரணமாக தூர்நாற்றும் ஏற்படுவதில்லை. எனவே குறிப்பாக மாதவிடாய் நாட்களில் உடலை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது முக்கியமானதாகும்.

23. மாதவிடாமில் போது கடுமையான வழிந்றுவலி ஏற்படுவதற்காக காகணம் என்ன? திருமணது செய்த பின் அந்திலைமை இவிர்த்தியாகிவிடும் எனக் கூறபடுவதில் உண்மை உண்டா?

மாதவிடாம் முதலாம் நாளில் அல்லது முதல் ஒரிரு நாட்களில் சிலருக்கு வழிந்றுவலி ஏற்படக்கூடும். மாதவிடாம்க் குருதியை கருப்பையில் இருந்து வெளியேற்றும்போது கருப்பை நன்கு சுருங்குவதாலும் கருப்பைக் கழுத்து வரிவடைவதனாலும் இவ்வாறான வழிந்றுவலி உணரப் படுகின்றது. இவ்வளிமின் அளவு ஆளுக்காள் வேறுபடும். சில பெண்களைப் பொறுத்தமட்டில் முதலாவது பிரச்வத்தின் பின்னர் இந்நிலைமை நீங்கிவிடுவதுண்டு.

24. மாதவிடாம் நாட்களில் வலி நீக்கிகளை (Pain Killers) உட்கொள்வதால் தீங்குகள் ஏற்படுமா?

தீங்கு ஏற்பட மாட்டாது. சில பெண்களுக்கு மாதவிடாம் நாட்களில் வலி ஏற்படக் கூடும். அவ்வாறான வேளைகளில் வலி நீக்கிகளை உட்கொள்வது தீங்கானதல்ல.

25. மாதவிடாம் ஏற்படுவதற்குச் சில நாட்கட்டு முன்னர், குறைவையிகளைப் பிளம், துசெளுக்கியைப் போன்ற திகையைகள் ஏற்படுவதுண்டு. இந்திலைமைகளைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக வழிகள் உண்டா?

இந்நிலைமைகளைக் குறைப்பதற்காகப் பின்வரும் வழிவகைகளைப் பின்பற்றலாம்.

- \* ஏறத்தாழ ஒருவார காலத்துக்கு முன்னர் தொடக்கம், உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் குறைத்தல்.
- \* உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
- \* போதிய அளவு நித்திரை செய்தலும் ஒய்வாக இருத்தலும்.
- \* உள நெருக்கிடை நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல், சினத்தைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.

26. கடந்த மாதம் 24 ஆக்டீம்பரில் எனக்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டது. இம்மாதம் 20 ஆக்டீம்பரில் மாதவிடாய் ஏற்பட்டது. மாதா மாதம் மாத விடாய் ஏற்படும் நாள் இன்னொரு மாறுபட்டு வரு விடை ரூபாய் இது குறித்து தான் வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டுமா?

மாதவிடாய் பொதுவாக 28 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை நிகழும். எனினும் மாதவிடாய்வட்டம் 24- 31 நாட்கள் வரையில் வேறுபடலாம். உள் நெருக்கிடை, ஓய்வின்மை, போசாக்கு நிலை போன்ற காரணிகள் காரணமாக ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய்வட்டம் மற்றொரு பெண்ணின் மாதவிடாய் வட்டத்தைவிட வேறுபடலாம். உங்களது மாதவிடாய் வட்டம் மாத மாதம் சீராகவே நிகழுகின்றது.

27. எனது தோழியோகவாக்கு ஒரு மாதாகவில் சென்று தடவை மாறுவிடாய் ஏற்படுவதனால் இது அவகுக்குத் தோல்வெள்ளாக உண்டால் இந்திகளைம் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

இரு மாதத்தின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் மாதவிடாய் ஏற்பட்டால் அதனை ஒரு மாதத்தில் இரு தடவை மாதவிடாய் ஏற்பட்டதாகக் கருத முடியாது. எனினும் தொடர்ந்தும் இரண்டு வாரங்கள்க்கு ஒரு தடவை விடம் அதாவது குறுகிய காலத்துள் மீண்டும் மீண்டும் மாதவிடாய் ஏற்படுவதாக இருப்பின் அது ஓர் அசாதாரண நிலைமையாகும். அது தொடர்பாக வைக்கிய ஆலோசனை பெறவ் வேண்டும்.

28. எது தங்கை பருவமடைத் த ஏற்காழ ஒரு வருடம் ஆகிறது. எனிலும் அன்று தோடக்கம் மாதவிடாய் ஒழுங்காக ஏற்படவில்லை. இதற்காக வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டுமா?

பருவமடைந்த பின்னர் சிலருக்கு சில மாதங்கள் வரை அல்லது ஏற்காழ ஒரு வருடம் வரை மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை. மற்றும் சிலருக்கு ஒழுங்கின்றி மாதவிடாய் ஏற்படும். இவ்வாறான நிலைமை தொடர்ந்தும் காணப்படுவதாயின் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது நல்லது. இவ்வாறானோர் மாதவிடாய் நிகழும் நாட்களைக் குறித்து வைத்துக்கொள்வது பயனுடையதாகும்.

29. மாதவிடாய் ஒத்துசாட்கம் வரை நீட்டிக்கூட அல்லது இரண்டு நாட்களில் முடிவடைதல் ஒரு பிரச்சினையா? இது ஒரு நோய் நிலைமையா?

பொதுவாக ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் 3- 5 நாட்கள் வரை நீட்க்கும். இது பெண்ணுக்குப் பெண் வேறுபடும். இதனை ஒரு நோய் நிலைமையாகக் கருத முடியாது?

30. மாதவிடாய் சுத்தி முறையைத் தேழுங்காக திகழுவதாக காரணம் என்ன?

இவ்வாறானோரில் சூல் விடுவிக்கப்படும் தினத்தையோ மாதவிடாய் ஏற்படும் தினத்தையோ முன்கூட்டியே அறிந்துகொள்வது கடினமானது. பருவமடைந்த பின்னர், ஓரிரு வருடங்கள் வரை மாதவிடாய் சக்கரமுறைப்படி ஒழுங்காக நிகழுதிருத்தல் இயல்பான தாகும். அதற்கு மேலும் இந்திலைமை நீட்ப்பதாக இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது நல்லது. மாதவிடாய் நிறுத்தத்துக்கு முன்னரும் இவ்வாறான நிலைமை ஏற்படக் கூடும்.

31. பெண்களில் மாதவிடாய் நிறுத்தகத்தின் பின்னர் என்புகள் நலிவடைவதற்கான காரணம் யாது?

பெண்களின் என்புகளில் கலசியத்தைப் படியச் செய்வதில் ஈஸ்ரஜன் ஒழுமோன் ஆதிக்கஞ் செலுத்துகின்றது. மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர் பெண்களின் உடலில் ஈஸ்ரஜன் அளவு குறைவடைகின்றது. எனவே என்புகளில் படிந்துள்ள கலசியம் விரயமாகும் வீதமானது கலசியம் படியும் வீத்ததை விட அதிகரிக்கும். இதனால் என்பு நலிவடையும். இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக சிறு பராயம் தொடக்கம் கலசியம் அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளை மிகையாக உட்கொள் வேண்டும். இது தவிர்ந்தவிடத்து, உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறையைப் பேணிவருதல், தினமும் ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்றவை என்புகள் நலிவடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஏனைய வழிவகைகளாகும்.

32. மாதவிடாய் நிகழுவதற்கு வில் நாட்கழக்கு முன்னர் உடலில் ஆசைக்கரியம் ஏனுடைவதற்கான காரணம் யாது?

மாதவிடாய் நிகழுவதற்கு 5-6 நாட்கட்கு முன்னர் உணவில் விருப்புக் குறைதல் அல்லது அதிகரித்தல், களைப்பு, மன அழுத்தம், நிததிரைக் குணம், சினத்தல், மலச்சிக்கல், மார்பகங்களில் இறுக்கம் போன்ற அசைக்கரிய நிலைமைகள் ஏற்படலாம். மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் இறுதிப் பகுதியில் அதாவது குல் விடுவிக்கப்பட்டதன் பின்னர் உடலில் புரோஜெஸ்ட்ரோன் ஒழுமோன் மட்டும் உயருதல் இந்த நிலை ஏற்படுகின்றமைக்கான ஒரு காரணமாகும்.

33. மாதவிடாய் திதிக்கும் நாட்களில் சுத்தம் தொடர்பாக அதிக கவனது செலுத்து வேண்டியதற்கான காரணம் யாது?

மாதவிடாய் நிகழும் நாட்களில் குருதி, சீதம் போன்றவை பாலுறுப்பின் ஊடாக வெளியேறும். இவை நீண்ட நேரம் குழலுடன் தொடர்புபட்டு இருக்ககூடியில் தூர்நாற்றம் ஏற்படக்கூடும். இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக பாலுறுப்பு பிரதேசத்தை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். குறிப்பாக தினமும் குளித்துச் சுத்தமாக இருப்பது நல்லது.

இந்நிலைமையைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய சில ஆலோசனைகள் வருமாறு:

- \* சுத்தமான ஆரோக்கியத் துவாயைத் / துணியைப் பயன்படுத்தல்  
(தினமும் 2 - 3 தட்டவை மாற்றுதல்)
- \* துணியை உபயோகிப்பதாயின் மீளப் பயன்படுத்த முன்னர் சவர்க்காரமிட்டு நன்கு கழுவி வெய்யிலில் உஸர்த்திக் கொள்ளல்
- \* பயன்படுத்திய ஆரோக்கியத் துவாய்களை அப்புறப்படுத் தும் போது உரிய வகையில் உரிய இடத்தில் இடுவது உங்களது பொறுப்பாகும்.

## கருத்துரித்தலும் கருச்சிதைவும்

34. மஸ்ட்டுத் துணைம் / கருவளக்குறைவு என்பதால் கருதப்படுவது வாதம் இல்லை?

திருமணம் செய்த தம்பதியினர் ஒரு வருட காலம் வரை பொதுவான வகையில் பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டபோதிலும் கருத்தரிக்காதிருப்பின் அந்திலைமை மலட்டுத்தன்மை / கருவளக் குறைவு என்பதும். இது “முதன்மைக் கருவளக் குறைவாகும்”. ஏற்கனவே பின்னைகள் பிறந்துள்ள ஒரு தம்பதியினருக்கு மற்றுமொரு தடவை கருத்தரிக்காதிருப்பின் அந்திலைமை “துணைக் கருவளக் குறைவு” என்பதும்.

இவ்வாறான கருவளக் குறைவு நிலை காணப்படுன் தாமதமின்றி வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

35. உலகில் மஸ்ட்டுத்துறையுடையோருள் அதிகமானோ ஆன்களா? பேசுக்காரா? மஸ்ட்டுத்துறை உடைய என்பதை எவ்வாறு அறியவாம்?

ஆன்கள், பெண்கள் இருபாலாரும் மலட்டுத்தன்மையைக் கொண்டிருக்கலாம். அதனைக் கண்டறிவதற்காக ஆண், பெண் இருவரும் வைத்திய பரிசோதனை செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

36. ஆண்களின் மஸ்ட்டுத் தன்மைக்கான காரணங்கள் யானால்?

ஆண்களின் மஸ்ட்டுத் தன்மைக்கான சில காரணங்கள் வருமாறு:

- \* பிறக்கும் போதே இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் காணப்படும் கோளாறுகள் / தொற்றுக்கள்  
பிறப்பின் பின்னர் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் கோளாறுகள் / தொற்றுக்கள்
- \* பாலியல் வீரியமின்மை
- \* வளமான விந்து உற்பத்தி செய்யப்படாமை
- \* ஒழுமோன் தொழிற்பாடு சீராக நிகழாமை
- \* விந்து அழிதல்

37. பெண்களின் மஸ்ட்டுத்தன்மைக்கான காரணங்கள் யானால்?

பெண்ணின் மஸ்ட்டுத்தன்மைக்கான சில காரணங்கள் வருமாறு:

- \* பிறக்கும் போதே இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் காணப்படும் கோளாறுகள் / தொற்றுக்கள்  
பிறப்பின் பின்னர் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் கோளாறுகள் / தொற்றுக்கள்
- \* பெண்கள் பருவமடையாமை  
பலவேறு காரணங்களால் இந்திலைமை ஏற்படக்கூடியும்.
- \* வளமான சூல் உற்பத்தி செய்யப்படாமை
- \* பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் தட்டகள் இருத்தல்/அசாதாரண நிலைமைகள் காணப்படல்  
யோனிமடற் சுரப்புக்களின் கெட்டுத்தன்மை அதிகரித்தல்  
தல் , அமிலத்தன்மை அதிகரித்தல்

38. பெண்களின் கருத்தரித்தல் எவ்வாறு நிகழுகின்றது?

ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும் பாலியல் ரீதியல் இணைந்த பின்னர், ஆணின் விந்தினால் பெண்ணின் குல கருக்கட்டப்பட்டுத் தோன்றும் முளையம் கருப்பைச் சுவரில் பதிக்கப்படுவதே கருத்தரித்தல் எனப்படுகின்றது.

39. கண்ணிச்சலவுக்குக் கேதமேற்படாத வகையில் கருத்தரித்தல் நிகழ முடியுமா?

நிகழ இடமுண்டு. யோனித் துவாரத்தின் அயற்பகுதியில் சுக்கிலப் பாயம் விடுவிக்கப் படுவதாலும் சிலவேளை கருத்தரித்தல் நிகழுக்கூடும்.

40. கருப்பைக்கு வெளியே கருத்தரிக்க முடியுமா?

கருப்பைக்கு வெளியே கருத்தரிக்க இடமுண்டு. முளையம் கருப்பையே அடையாது பலோப்பியன் குழாயில் தங்குதல் அவ்வாறான ஒரு நிலைமையாகும். இவ்வாறான நிலைமைகள் மிக அரிதாகவே ஏற்படும். பெரும்பாலும் சிறிது காலத்தில் கருச்சிதைவு ஏற்படக் கூடுமாகையால் ஆபத்தானதாக அமையலாம்.

41. கருச்சிதைவு என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

கருத்தரித்து 28 வார காலத்துள் அக்கரு சிதைந்து வெளியேறுவதே “கருச்சிதைவு” எனப்படுகிறது. கருத்தரித்து 28 வாரங்களின் பின்னர் கரு சிதைவடைந்து வெளியேறல் “செத்துப் பிறத்தல்” எனப்படும்.

**42. கருச்சிதைவு நிகழுவதற்கான காரணங்கள் யானவ?**

கருச்சிதைவு பல காரணங்களால் ஏற்படலாம்.

- \* முளையம் விகாரத் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்
- \* உடலில் ஓமோன் சமநிலை சீர்குலேலதல்
- \* கருப்பைக் கழுத்துக் கோளாறுகள்
- \* கருப்பைக் கோளாறுகள்
- \* கருப்பையின் நோய்நிலைமைகள்
- \* தொற்று நோய்கள்  
உதாரணம் : ஜேர்மன் சின்னமுத்து
- \* வேறு நோய் நிலைமைகள்  
உதாரணம் : நீரிழிவு

இவை தவிர்ந்தவிடத்து வலுப்பக்கட்டாயமாகக் கருச்சிதைக்கப் படும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

- \* இலங்கையைப் பொறுத்தமட்டில் தரித்துள்ள கரு காரணமாகத் தாயின் உயிருக்குத் தீங்கு ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரமே அக்கருவைக் கலைப்பதற்கு சட்டரீதியாக அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது .

**43. தேவையற்ற கருத்தித்தல் எவ்வளவுள்ள ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கருச்சிதைப்பைச் செய்தித்துக்கொள்ளவும் அறியாமலாதா?**

கருச்சிதைப்பைச் செய்வித்துக்கொள்வது தாய்க்குத் தீங்கு பயக்கக்கூடியதாகும்.

- \* அதிக குருதிப் பெருக்கு ஏற்படின் தாயின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படக் கூடும்.
- \* கிருமித் தொற்றுக்கள் காரணமாக நோய் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.
- \* இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் நோய் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.
- \* பிற்காலத்தில் மலட்டுத்தன்மை / கருவளக்குறைவு ஏற்படக்கூடும்.
- \* உள் நெருக்கிடையும் சமூகஞ் சார்பான் அழுத்தங்களும்.

44. எனது அக்கா கட்டுத் தில் தாட்டளைக் கண்ணவு வெறுக்கிறான். வாந்தியெலுக்கிறார். குழந்தை பெறுவதற்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள் இல்லை எனது தாயார் கூறுகிறார். இந்திலவுமைக்கான காரணம் யாது?

இது கருத்தரிப்பின் போது தாய்க்கும் முளையத்துக்கும் இடையில் ஏற்படும் ஒமோன் வேறுபாடுகளுடன் தொடர்புடையதொன்றாகும். கருத்தரிப்பு வெற்றிகரமானதாக நடைபெறுகின்றது என்பதைக் காட்டும் சாதாரணமான ஒர் அறிகுறியே இதுவாகும்.

45. ஒரு பெண் கருத்தரிப்பதற்குப் பொருத்தமான ஒரு காலப் பகுதி உள்ளதா?

ஒரு பெண் பருவமடைந்த பின்னர் கருத்தரிக்கக்கூடிய ஆற்றலைக் கொண்டிருந்த போதிலும் கருத்தரிப்பதற்கு மிகப் பொருத்தமான வயதெல்லை 18 - 25 வருடங்கள்க்கு இடைப்பட்ட காலப்பகுதியாகும். எனினும் தற்போதைய சமூக, பொருளாதாரப் பின்னணியில், பெண்ணினது திருமண வயது அதிகரித்துள்ளது. எவ்வாறாயினும் 30 வருட வயதைக் காண்ட முன்னர் ஒரு குழந்தையையேனும் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் 35 வருட வயதைத் தாண்ட முன்னர் தமது குடும்பத்தைப் பூரணப்படுத்திக்கொள்வதற்கும் ஏற்றவாறு திட்டமிட்டுக்கொள்வது முக்கியமானதாகும். வயது அதிகரிக்கும்போது கருவளக் குறைவும் ஏற்படக்கூடும். வயது கூடிய பெண்கள் பின்னள்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும்போது கோளாறுகளைக் கொண்ட பின்னள்களும் உள்ள விருத்திக் குறைபாடுடைய பின்னள்களும் பிறக்கும்போக்கு அதிகரிக்கக்கூடும். வயது கூடிய ஆண்களில் உற்பத்தியாகும் விந்து காரணமாக உருவாகும் பின்னள்கள் கூட உளக்குறைபாடுடையோராகவும் பல்வேறு கோளாறுகளைக் கொண்டோராகவும் பிறக்கக்கூடிய போக்கும் அதிகரிக்கக்கூடும்.

**46. கருத்தில்தூண் காவததுள் தாய்க்குத் தொற்று நோய் ஏற்பட்டால் அப்பது கருவக்குத் தீங்கு ஏதும் ஏற்படுமா?**

கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்கு ஏற்படும் சில தொற்று நோய்கள் காரணமாக, கருவக்குத் தீங்கு விளையலாம். தொற்று நோய் தொற்றிய சந்தர்ப் பங்களில் ஏற்படும் கடுமையான காய்ச்சல் அவ்வளவு பாரதாரமானதல்ல. எனினும், முதல் மூன்று மாத காலத்துள் ஜேரமன் சின்னமுத்து நோய் தொற்றினால் முதிர்மூலவருவின் வெவ்வேறு பகுதிகள் விகாரமடைய இடமுண்டு. சிபிலிச, HIV/AIDS போன்ற நோய்கள் தொற்றுவதால் கருச்சிதைவு, செத்துப் பிறத்தல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம். கோணோரியா நோய் தொற்றியள்ள ஒரு தாயின் யோனிச் சுரப்பு குழந்தையின் கண்களில் தொடுகையடைந்தால் குருட்டுத்தன்மை ஏற்பட இடமுண்டு.

**47. இரட்டைக் குழந்தைப் பிறப்பு எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?**

இரட்டைக் குழந்தைப் பிறப்பு இரு விதங்களில் நிகழுகின்றது. இவ்வாறு பிறக்கும் குழந்தைகள் ஒத்த இரட்டையர், மற்றும் ஒவ்வா இரட்டையர் எனப்படுவர்.

**ஒத்த இரட்டையர்:** கருக்கட்டிய சூல் இரண்டாகப் பிரிந்து அவ்விரு கலங்களும் முற்றாக வேராகி, இரண்டு முளையங்களாக விருத்தி யடைவதால் தோன்றும் குழந்தைகளே இவர்களாவர். இவர்கள் எல்லா வகையிலும் ஒருவரை ஒருவர் ஒத்தோராவர்.

**ஒவ்வா இரட்டையர்:** ஒரே தடவையில் இரண்டு சூல்கள் விடுவிக்கப்பட்டு, ஒவ்வொரு விந்தினால் தனித்தனியே கருக்கட்டப்பட்டுத் தோன்றும் முளையங்களால் உருவாகும் குழந்தைகளே இவர்களாவர். இவர்கள் ஒரே குடும்பத்தில் பிறந்த முத்த - இளைய சகோதர சகோதரி களைப் போன்றோராவர்.

48. ஒட்டிய பிரக்கும் முறைத்தை எவ்வாறு உருவாகின்றன? ஓட்டிய வாழைப் பழுவணக் காப்பிடுவதால் இந்திலைமை ஏற்படுமா?

கருக்கட்டிய குல் பிரிந்து முற்றாக வேறாகாத நிலையில் அவ்வாறு வேறாகிய ஒவ்வொரு கலப்பகுதியில் இருந்தும் வெவ்வேறாக உடற்பகுதிகள் உருவாகும். வேறாகாத பகுதியில் இருந்து பொதுவான ஒர் உடற்பகுதி உருவாகும். கருக்கட்டிய குல் பிரிந்து கலங்கள் வேறாகும் அளவுக்கு ஏற்ப ஒட்டியுள்ள குழந்தைகளின்தன்மை வேறுபடும். ஒட்டிய வாழைப்பழங்களை உண்பதால் ஒட்டிய பிள்ளைகள் உருவாகும் என்பது ஒரு முடநம்பிக்கையாகும்.

49. மந்த புத்தியின் பிச்சைகள் பிறப்பதற்கான காசலாம் யாது?

மந்த புத்தியின் பிள்ளைகள் பிறப்பதற்கான சில காரணங்கள் வருமாறு:

- \* பரம்பரையலகு (சீன்) விகாரம் ஏற்படல்
- \* தாயும் தந்தையும் வயது கூடியவர்களாக இருந்தல்
- \* தாய் கருத்தரித்திருக்கையில் ருபெல்லா போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாதல்
- \* இரத்த உறவினர்க்கு இடையிலான விவாகம்
- \* போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தல் (பலவேறு வகையானவை)
- \* தீங்கு பயக்கக்கூடிய ஒளசத வகைகளைப் பயன்படுத்தல்
- \* பிரசவத்தின்போது ஏற்படும் விபத்துக்கள், சிக்கல் நிலைமைகள்
- \* தாய் அயடின் குறைபாட்டினால் அவதியறல்
- \* பிறந்தவுடன் குழந்தைக்கு ஏற்படும் தொற்றுக்கள் / நோய்கள்

50. வெவ்வேறு மக்கள் இனங்களைச் சேர்ந்த இருவருக்கிடையே நிகழும் திருமணம் காரணமாகப் பிறக்கும் குறந்ததான் விவேகம் மிக்கவான் எனும் கருத்து நிலவுளினால் இதற்கான காரணம் என்ன?

வெவ்வேறு மக்கள் இனங்களைச் சேர்ந்த இருவருக்கிடையே நிகழும் திருமணம் காரணமாக பரம்பரையல்கு (சீன)கலப்புக்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகரிப்பதனால் வெவ்வேறு பண்புகளைக் கொண்ட பேதங்கள் தோன்றக்கூடிய போக்கு உள்ளது. அவற்றின் ஒன்றாக விவேகம் மிக்க ஒரு பேதமும் உருவாகலாம். அத்தோடு இதற்கு எதிரான நிலைமைகளும் ஏற்பட இடமுண்டு.

51. கருத்தித்த பெண் விழுத்தாலோ யாதேதுமொன்றில் மோதி னாலோ அழிபிடக்கூட்டு ஆளானாலோ கருவுக்கு எதேதும் தீங்கு விளையுமா?

கருத்தித்த பெண்ணின் கருப்பையில் பாயம் நிரம்பிய அறையொன்றினுள் மிகப்பிகப் பாதுகாப்பாகவே முதிர்மூலவுரு அதாவது கருவளாரும். அக்கருசிறு சிறு அதிர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகும் போது அதனைத் தாங்கக்கூடிய ஆற்றலை இப்பாயம் கொண்டுள்ளது. எனினும் பலத்து அடி அல்லது மோதுகை அல்லது விழுதைக் காரணமாகக் கருவுக்குச் சேதம் ஏற்படலாம்.

52. இடம் வெளி விட்டு குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமா?

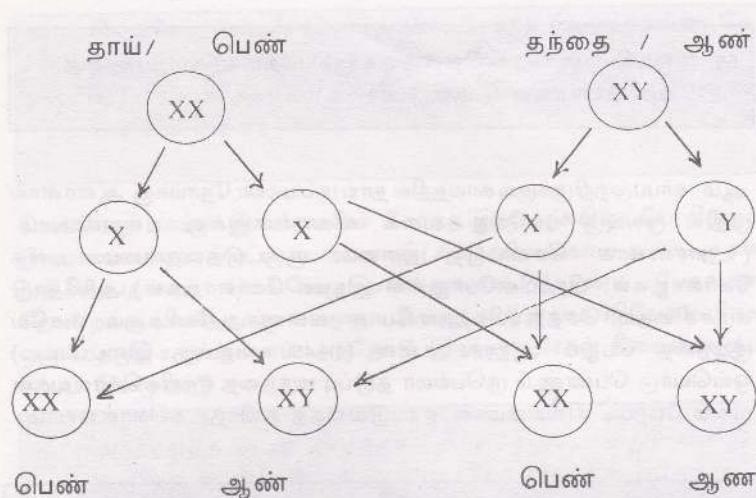
அடுத்தடுத்து இரண்டுபிள்ளைகளைக்கட்டு இடையே ஏற்ததாழ 2- 3 வந்தகால இடைவெளி இருப்பது பின்னைக்கட்டும் தாய்க்கும் நன்மைபயக்கக்கூடியதாகும். தாயிடமிருந்து பின்னைக்குக்கிடைக்க வேண்டியதாய்ப்பால், ஏனைய உணவுகள், அண்பு, பாதுகாப்பு போன்றவற்றைப் போதிய அளவில் வழங்குவதற்கு இது வழிகோலும். மேலும் ஒரு பிரசவத்தின் பின்னர் தாயின் உடல் உரிய நிலையை அடைவதற்கு இவ்வாறான கால இடைவெளி அவசியமானதாகும்.

53. ஒவ்வொரு பெண்ணின்னாயும் ரூபேஸ்ஸா தடுப்பு மறுத்தை ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டுமா?

ஆம். கரப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் தாய் ரூபேஸ்ஸா நோய்க்கு ஆளானால் முதிர் மூலவரு பல்வேறு வகை விகாரங்களுக்கு உள்ளாகலாம். (உதாரணமாக: செவிட்டுத் தன்மை, குருட்டுத் தன்மை, உளக் கோளாறுகள், பிறப்பின்போதுள்ள இதயக் கோளாறுகள்) அத்தோடு கருச்சிதைவு, செத்துப்பிறத்தல் போன்றவனவும் அதிகரிக்கும். எனவே குழந்தை பெறும் ஆற்றல் உள்ள (11-45 வயதுக்கு இடைப்பட்ட) ஒவ்வொரு பெண்ணும் ரூபேஸ்ஸா தடுப்பு மறுந்தை ஏற்றிக்கொள்வதன் மூலம் மேற்படி நிலைமைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

54. குழந்தை ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ சிறுபதற்கும் குழுக்கம் இடைநிலை நோட்டுப் பாதுகாப்பு தொடர்பு யாது?

பிறக்கவுள்ள குழந்தையின் கலங்களில் உள்ள பால் நிறமூர்த்தச் சோடிக்கு அமையவே அக்குழந்தை ஆணா அல்லது பெண்ணா என்பது தீர்மானிக்கப்படும். அந்திறமூர்த்தச் சோடி XX ஆக இருப்பின் பெண் குழந்தையும் XY ஆக இருப்பின் ஆண் குழந்தையும் உருவாகும். பெண்ணின் நிறமூர்த்தங்கள் XX ஆகையால், உற்பத்தியாக்கப்படும் சூலங்கள் மாவும் Xவகையைச் சேர்ந்தவையாகும். ஆணின் நிறமூர்த்தச் சோடி XY ஆகையால், X விந்துகளும் Yவிந்துகளும் உற்பத்தியாக்கப்படும் சூலுடன் இணையும் விந்து வகைக்கு ஏற்ப கருக்கட்டிய சூல் XX ஆகவோ XY ஆகவோ அமையும். கருக்கட்டிய சூல் XX ஆயின் பெண் குழந்தையும் XY ஆயின் ஆண் குழந்தையும் உருவாகும்.



55. சோதனைக் குழாய்க் குழந்தை எனப்பதை கருதுபடுவது யாது?

ஒரு விந்தையும் சூலையும் உடலுக்கு வெளியே கருக்கட்டச் செய்து அவ்வாறு கருக்கட்டிய சூலைத் தாயின் கருப்பையில் பதித்து அதன் மூலம் பெறும் குழந்தையே சோதனைக் குழாய்க் குழந்தை எனப்படுகின்றது.

56. கருக்கட்ட வில்லைகளில் அடங்கியிருப்பது யாது? அதன் தொழில்பாடு யாது?

இவ்வில்லைகளில் ஈஸ்ரஜன், புரோஜெஸ்ட்ரோன் ஆகிய இரண்டு ஓமோன்கள் அடங்கியுள்ளன. இவை இயற்கையில் சூலகத்தினால் சுரக்கப்படும் இரு ஒமோன் களாகும். சூலகத்தில் சூல்கள் முதிர்ச்சியடைவதை இவ்வில்லைகள் தடுக்கும். எனவே சூலகத்தில் இருந்து சூல் விடுவிக்கப்படமாட்டாது. இந்நிபந்தனைகளின் கீழ் விந்துகளுடன் சேர்ந்து கருக்கட்டப்படுவதற்கு சூல்கள் இன்மை காரணமாகவும் கருக்கட்டல் தடைப்படும்.

## அறைக்வல்கள் / பொதுவான பிரச்சினைகள்

57. எமது குடும்பத்துடன் புதிதாக ஒரு நஸ்பரி சேர்ந்துள்ளார். சில விடயங்களில் அவர் வலிவாய்வர் எனிலும் மதுவருந்தால், புகைத்தல் என்பதை அவசது நல்வான ஆழங்கள் அவர் எமதையும் அவசதியைப்பல சாக்க முகவரியினருக்கும் தெரிவிகிறது. இது தொடர்பாக நம் செய்யக்கூடியது யாது?

அது ஒரு தவறான நடத்தை என்பதை நீங்கள் இனங்கண்டுள்ளமை போற்றத்தக்கது. அதனை எதிர்ப்பதற்கும் சரியான முடிவுகளை எடுப்பதற்கும் வேண்டிய ஆற்றலை விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டியதே உங்கள் பொறுப்பாகும்.

58. கன்னித்துவம் என்பது யாது?

ஒரு பெண் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் எந்தவொரு ஆணுடனும் பாலியல் ரீதியில் இணையாத நிலையே கன்னித்துவம் எனப்படுகின்றது. இது பெண்ணுக்கு மட்டுமன்றி ஆணுக்கும் பொருத்தமானதாகும்.

59. கன்னித்துவம் என்பது யாது?

கன்னிப் பெண்ணின் யோனிமடவினுள் யோனித்துவாரத்துக்குச் சம்பாக குறுக்காக அமைந்துள்ள மெல்லிய சவ்வே கன்னிச் சவ்வு எனப்படுகின்றது. இச்சவ்வில் உள்ள துவாரம் அல்லது துவாரங்கள் பிறப்பின் போதே வெவ்வேறு விதமாக அமைந்திருக்கக்கூடும். மேலும் கன்னிச் சவ்வின் தடிப்பு, அதற்கான குருதி விறியோகம் ஆகியன பெண்ணுக்குப் பெண் வேறுபடக்கூடும்.

50. வினாயாடுதல், நடனமாடல், சைக்கிளோட்டுதல் போன்ற வற்றின்போது கள்ளிச்சப்புக்குச் சேதம் ஏற்படுமா?

வினாயாடுதல், நடனமாடுதல், சைக்கிளோட்டுதல், தாரம் பாய்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின் போது கண்ணிச் சவ்வுக்குச் சேதம் வினாவதில்லை. எனினும் பாலியல் ரீதியில் இணைதல், தற்கலவியின்பம் பெறல் போன்றவற்றின்போது கண்ணிச் சவ்வுக்குச் சேதம் ஏற்படலாம்.

51. நான் ஒர் ஆண் எனது வயது 16 வருடங்கள். அதிகம் வெட்டுப்படவன். வெளியார் முன்னிலையில் பேசுவதற்குக்கூட கூச்சப்படுபவன். எனவே பெரும்பாலும் வேதாகவில் அனுமதியாக இருப்பேன். பேசுவதோடு எனது கருத்துக் கணங்கள் வரியாக முன்னிலைப்பது கடினமானது. குழக்கவந்துகார்யாடவிக்கோது எத்துவகையிலும் பேசுமாட்டேன். எனது தோற்று குறித்தும் நான் திருப்பதியொடுவதில்லை. மகிழ்ச்சியாக இருப்போன்றுக் காலும்போது எனக்கு துக்கம் கவல்தத ஒருவித கோபம் ஏற்படும் கறுப்பில் நான் சந்தி கெட்டுக்காரன். எனவே உயர் கவனி பெறுவேத எனது ஒரே ஏதியானபடி இதற்காக நான் பெற வேண்டிய ஆலோசனைகள் என்று?

உங்களது ஆளுமையை நீங்கள் மிகக் குறைவாக மதிப்பிட்டுள்ளதாகத் தெரிகின்றது. உங்களது அடிமனதில் உங்களைப்பற்றி நீங்கள் கொண்டுள்ள சுயமதிப்பு மிக்க குறைவானதாக உள்ளமையால் “நான் பயனற்றவன்” எனும் உணர்வு உங்களது மனதில் விருத்தியடைந்துள்ளது. இதன் காரணமாக வெட்கம், தன்னம்பிக்கைக் குறைவு போன்ற உணர்வுகள் ஏற்பட்டுள்ளன. ஏனையோர் முன்னிலையிலோ குழுக் கலந்துரையாடல்களின்போதோ பேசுமுடியாமல் போகின்றமைக்கான காரணம் இதுவாகும்.

எவ்வாறாயினும் உங்களது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு கொள்ளுங்கள். அவற்றைக் கணித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் கல்வியில் திறமை காட்டுகிறீர்கள். நல்ல எதிர்கால எதிர்பார்ப்பைக் கொண்டுள்ளீர்கள். இப்பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்வதால் தன்னிபி மானத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம். நீங்கள் கல்வியில் திறமை காட்டும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உங்களைப் பற்றிய தன்னிபிமான உணர்வை, வெற்றியனர்வை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மீது அங்கு செலுத்துங்கள். அவ்வாறு செய்யும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உங்களைப் பற்றிய தன்னிபிமான உணர்வு விருத்தியடையும். அது குறித்து நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைய முடியும்.

62. தான் ஒரு பெண், எனது வயது ராவுடுக்காக் வீட்டில் இருக்க வேணு தாாத்திவிட்டன ஒரு பாடசாலையில் கல்வி கறகிறேன். அப்பாடசாலைக்கு அகுகே உள்ள ஒரு வீட்டில் தங்கியிருக்கின்றேன். அம்மீட்டிற்கு அளவுகூடிய வாழை ஒரு இணை குழுவைக் காதல் தொடர்பு கொண்டுள்ளோன். ஆளுகூடியில் அங்கிலை குள் போகுதும்போது ஒரு யோசனையை முன்வைக்கதான். நான் அதனை விரும்பியில்லை. எனினும் அதனை பொழக்க கூறுவது எனபது ஒரு பிரச்சினையாக உள்ளது. இதற்காக நான் என்ன சொல்ய வேண்டும்?

அவ்வாறான பொருத்தமற்ற யோசனைகளைத் திட்டவட்டமாக நீங்கள் மறுத்தல் வேண்டும். நீங்கள் எடுத்த முடிவு பாராட்டத்தக்கது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் “முடியாது” எனக் கூறும் திறனை ஒவ்வொர் இளைஞும் யுவதியும் தமிழ்த்தே வளர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அவருடன் மனத்தாங்கல்கள் ஏற்படாத வகையில் பிரச்சினையைத் தீர்த்துக்கொள்வது மிக நல்லது. உங்களது நிலைப்பாட்டை விளங்கிக்கொண்ட பின் அவர் அவ்வாறான யோசனைகளை முன்வைக்க மாட்டார்.

அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வெளியிடக் கூடிய சில கருத்துக்கள் வருமாறு:

- \* நான் உங்களுடன் பழகுவதை விரும்புகிறேன். எனினும் அவ்வாறானவற்றுக்குத் தயாரில்லை.
- \* திருமணத்தின் முன்னர் இடம்பெறும் பாலியல் தொடர்புகளில் எனக்கு எவ்வித நம்பிக்கையும் கிடையாது. திருமணம் வரையில் நான் அவற்றைப் பின்தள்ளி வைத்துள்ளேன்.
- \* அவ்வாறானவற்றை நான் விரும்பவில்லை. இது எனது உறுதியான கருத்து.

63. நான் ஒரு பேண. க.போ.த.யாதாக்கில் உறவிடேன். நான் சொல்லும் தகவியார் வகுப்பொண்ணால் சேர்ந்த ஒர் இணைகளுடன் என்னுடன் காதல் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவிரும்புவதாகக் கூறுகிறான். நானும் அவனை சிக்கும் விரும்புவிரேன். எனினும் காதல் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளப் பயனாக இருக்கிறதால் இதுள் விழைவாக எனது படிப்பும் சிக்குகிறது. அன்றை வேலைகளும் குழுமப்போடுள்ளன. இருப்பினும்மீதில் தான் செய்யக்கூடியது யாது?

நீங்கள் பாடசாலைக்குச் செல்லும் ஒரு மாணவி. உங்களுக்கு நீண்டோர் எதிர்காலம் உள்ளது. எதிர்காலத்தை வெற்றிகரமானதாக்கிக் கொள்வதற்கான அத்திவாரத்தை இட வேண்டிய காலப்பகுதியே இதுவாகும். இதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பல வேலைகள் உள்ளன. படிப்பில் நன்கு கவனிஞர் செலுத்துதல். தொழிலொன்றைத் தேடிக்கொள்ளல். பெற்றோரதும் சமூகத்தினதும் நம்பிக்கையையும் அங்கீகாரத்தையும் பெற்றுக்கொள்ளல். சுய கொரவத்தைக் காத்துக்கொள்ளல் போன்றவற்றுக்கானவழிவகைகள் யாவும் இக்காலப் பகுதியிலேயே மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இந்த வேலைகளுக்கு இடையே காதல் தொடர்பொன்றையும் ஏற்படுத்திக் கொள்வதால் உங்களது வருங்கால எதிர்பார்ப்புக்கள் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு.

மேலும் உங்களது சுதந்திரமும் வரையறைப்படக்கூடும். உங்களது எதிர்கால முன்னேற்றம் தொடர்பான விடயங்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்குவது புத்திசாலித்தனமானது. மேலும் இவ்வயதில் காதல் தொடர்புகளில் சிகிக்கொள்வதால் உங்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய வேறு நல்ல அமசங்கள் கிடைக்காமல்போக இடமுண்டு. பொருத்தமான வயதை அடைந்த பின்னர் உங்களுக்குப் பொருத்தமான ஒருவருடன் காதல் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வது நல்லது. இவை அனைத்தைப் பற்றியும் நன்கு சிந்தித்து நீங்கள் முடிவெடுக்கலாம்.

64. நான் ஒரு ஆள் சிசாமப் பாடசாலையோனில் இருந்து கொபா. த. உயர் தாத்தில் கற்பதற்காக நகரப்புறப் பாடசாலை சொல்லுக்கு வந்துள்ளேன். கடந்த வந்தும் “பிக்மச்” தின்தூரை எனது நாலைபாகன் சில “பியா” குடுத்தனர். எனவேயும் அதில் சேர்ந்துகொள்ளும் படி வந்புத்தினர். எனக்கு எனது பெற நேரிலே ஈசுபகம் வந்தது. எனவே நான் ஆதகை மறுத்தேன். அதன் சிசுகார் அகாரகள் அயிரகளுட் குழுமத்தில் இருந்து எக்களைச் சிறிதுசிறிதாக ஒதுக்கினவையைது போன்று உணர்வின்டேன். சில நந்தாப்பங்களில் அயரகள் சிசுமத்துவம் என என்னைக் கிணாவன் செய்வதுமுண்டு. இவை காரணமாக இப்போது எனக்கு இந்தப் பாடசாலைக்கு உடல் வெறுத்துவிட்டது. எனது படிப்பையும் இது பாதிக்குத்தாது. நான் எடுத்த முடிவு துவாக்கா என்று கூட்டச் சில வேளைகளில் என்னாத் தேவையுள்ளது. நான் எடுத்த முடிவு சரியானதா?

நீங்கள் உங்களது நண்பர்களை விட மனவலிமை மிக்கவர் என்பது எமது கணிப்பு. பொதுவாக இளைஞர்கள் இவ்வாறாகவே முதன்முறையாக புகைபிழித்தல், மதுபானமருந்தல் போன்றவற்றுக்காகத் தூண்டப்படுகின்றனர். தமது வயதை ஒத்த வயதுடையோர், தமது குழுமத்தைச் சேர்ந்தோர் போன்றோர் போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துமாறு தூண்டுவோராவர். மேலும் “பிக்மச்” நான் போன்ற சுதந்திரம், விநோதம், நல்லினங்கம் மிக்க ஒரு நாளில் பியர் போன்றவற்றைப் பருகிப்பார்க்கையில் அதன் கைப்புச் சுவை அன்றி அது மிக இனிமையானது. இதமானது எனும் போலி உணர்வே அவர்களது மனதில் பதியும்.

அதன் பின்னர் எந்தவொரு மகிழ்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பத்தின் போதும் போதைப் பொருள்கள் குடித்தல் வேண்டும் எனத் தாமே கருத முற்படுவார். சுவை போதைப் பொருள்களில் கிடையாது எனும் உணரவு பின்தனப்பட்டுவிடும். இதன் விளைவாகவே ஆட்கள் போதைப் பொருட்கட்கு அடிமையாகின்றனர். அதன் பின்னால் எந்தவொரு மகிழ்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பத்திலும் போதைப் பொருள் இன்றியமையாதது எனும் நிலை உருவாகிவிடும்.

உங்களது நண்பர்களின் வற்புறுத்தலை மறுத்தமை உங்களது மன வலிமையை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. உங்களது சுய மதிப்பை விருத்தி செய்து கொள் வதற்கு இவ்விளக்கம் வழி கோலும். அக்குழுமத்தைச் சேர்ந்த நண்பர்களிடம் இருந்து விலக்கிவிடுவது உங்களுக்கு நன்மை தருவதாகவே அமையும். நீங்கள் உங்களுக்குப் பொருத்தமான வேறு நண்பர்களைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள்.

## HIV/AIDS

65. நூலாம்புகள், மூட்டுப்பூச்சிகள் போன்ற பிராணிகள் காரணமாக HIV/AIDS நோய் பசவுமா?

நூளாம்பு HIV/AIDS நோயாளி ஒருவரின் உடலில் இருந்து குருதியை உறிஞ்சிக் குடித்த பின் னர் வைரசு, நூளாம்பின் உடலில் வளர்ச்சியடைவதில்லை. அந்நூளாம்பு பிறிதொருவரைத் தீண்டும்போது துளைக்கும் இடத்தில் உமிழுநீர் வெளிவிட்ட போதிலும் நூளாம்பின் துளைப்பு முனையில் தேங்கியிருக்கக்கூடிய குருதியின் அளவு பிகக்சொற்பமானதாகையால் அதன் மூலம் வைரசு கடத்தப்பட மாட்டாது. எனவே HIV/AIDS நோயாளி ஒருவரை நூளாம்பு, மூட்டுப்பூச்சி போன்ற பிராணிகள் தீண்டுவதன் காரணமாக நோயாளி ஒருவரிடமிருந்து சுகதேகி ஒஞ்சுவருக்கு நோய்க்கிருமிகள் கடத்தப்படமாட்டாது.

66. எவ்வளவுள்ளவும் ‘HIV’ தொற்று ஏற்பட மாட்டாது?

பின்வருவன காரணமாக HIV தொற்ற மாட்டாது.

- \* தொற்றியுள்ள ஒருவருடன் கைகுலுக்குதல்
- \* தொற்றியுள்ள ஒருவருடன் விளையாடுதல்
- \* தொற்றியுள்ள ஒருவர் நீராடிய தடாகத்தில் நீராடல்
- \* தொற்றியுள்ள ஒருவரை அணைத்து முத்தழிடல் (வாழ்த்துதல், பாராட்டுதல் போற்றலுக்காக அணைத்து முத்தழிடல்)
- \* தொற்றியுள்ள ஒருவர் பயன்படுத்திய உடைகள், துவாய், உணவுப் பாத்திரங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தல்
- \* தொற்றியுள்ள ஒருவரின் இருமல், தும்மல்,
- \* தொற்றியுள்ள ஒருவர் பயன்படுத்திய மலகூட ஆசனத் தைப் பயன்படுத்தல்

## 67. சமூக நோய்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

கடந்த காலங்களில் சமூக நோய்கள் (Venereal Diseases -VD) எனப்பட்ட நோய்கள் தற்காலத்தில் பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள் (Sexually Transmitted Diseases -STD) எனப்படுகின்றன. இந்நோய்கள் பெரும்பாலும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலமே பரவுகின்றன. அவ்வாறான சில நோய்கள் வருமாறு:

- \* கோணோரியா (Gonorrhea)
- \* சிபிலிஸ (Syphilis)
- \* பாஜு ரூப்பு ஹெர்பீஸ் (Genital Herpes)
- \* பாஜு ரூப்பு உண்ணிகள் (Genital Warts)
- \* HIV/AIDS

## 68. சமூக நோய்கள் எவ்வாறு பரவும்

சமூக நோயினால் அதாவது பாலியல் மூலம் பரவும் நோயினால் அவதியறும் ஒருவருடன் அல்லது அந்நோய் தொற்றியுள்ள ஒருவருடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்வதன்மூலம் (யோனிவழி, வாய்வழி, குதவழி பாலியல் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம்) இந்நோய்கள் பரவும். இது தவிர்ந்த விடத்து, நோய் ஏற்பட்டுள்ள அல்லது தொற்றியுள்ள ஒரு தாயின் கருவில் வளரும் சிக்குக்கும் நோய்த் தொற்று ஏற்படலாம். நோய்க் கிருமிகள் நச்சுக் கொடியினாடாகக் கடத்தப்படுவதன் விளைவாகவே நோய் தொற்றும்.

மேலும் நோயாளி ஒருவரின் / நோய் தொற்றியுள்ள ஒருவரின் குருதி. சுகதேகியாகிய ஒருவரின் குருதி யோட்டத்துடன் கலப்பதாலும் தொற்று ஏற்படலாம். ( உதாரணம் : உரிய வகையில் சோதிக்கப்படாத குருதியைப் பாய்ச்கவதாலும் கிருமியழிக்கப்படாத ஊசிகள், புகுத்திகளைப் பயன் படுத்துவதாலும் நோயாளி அல்லது நோய்த் தொற்றுடைய ஒருவர் பயன்படுத்திய சவர் அலகு, பற்றாரிகை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதாலும்)

**ஏ. தன்னினச் சேர்க்கை காசலமாகச் சமூக நோய் பாயுமா?**

தன்னினச் சேர்க்கையின் போது, வாய். குதம் போன்றவற்றுடன் பாலுறுப்புக்கள், தொடுகையடைந்தால் நோயாளியிடமிருந்து சுகதேகிக்கு நோய் தொற்ற இடமுண்டு. தொற்றடைந்த குருதி அல்லது பாலியல் சுரப்பு கலக்கும் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் (தன்னினச் சேர்க்கை, இருபாலினச் சேர்க்கை ஆகிய இரண்டின் போதும்) நோய்கள் தொற்றலாம்.

**ஒ. சமூக நோய்கள் வெளிநாட்டவர் மூலம் மாத்திரம் தான் பாயுமா?**

இல்லை . சமூக நோய்கள் பரவுவதில் இனம், குலம், சாதி, மதம் எதுவும் பங்களிப்புச் செய்வதில்லை. வெளிநாட்டவர் மட்டுமன்றி நீங்கள் நன்கு அறிந்துவைத்துள்ள உங்களது உறவினர் ஒருவர் கூட நோய்த் தொற்றுடையவராக இருக்கக்கூடும்.

**ஓ. பங்கழுதும்போது AIDS நோய் பாவ இடமுண்டா?**

HIV தொற்றுடைய ஒருவருக்காக அல்லது AIDS நோயாளி ஒருவருக்காகப் பயன்படுத்திய உபகரணங்களைத் தொற்று நீக்காது சுகதேகி ஒருவரின் பல்லைக் கழற்றுவதற்காகப் பயன்படுத்துவதால் அவருக்கு HIV/AIDS தொற்ற இடமுண்டு.

72. ஈசிட்டு HIV தொற்றியுள்ள கர்பினித் தூயக்குப் பிரக்கும் குழந்தைக்கு அந்நோய் தொற்ற இடமுண்டா?

ஆம். அக்குழந்தைக்கு நோய் தொற்றக்கூடிய ஆபத்து உண்டு. இவ்வாபத்து 50% மானது என்பது தற்போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நஞ்சக் கொழியினாடாக கிருமி புக வாய்ப்பு இருப்பதே இதற்கான காரணமாகும்.

73. கோணோரியா என்பது யாது? அது எவ்வாறு பரவும்?

கோணோரியா என்பது பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் பரவத்தக்க ஒரு நோயாகும். இதன் நோயாக்கி ஒருவகைப் பற்றீரியா ஆகும். சிறுநீர்க்கடுப்பு, நோயு, பாலுறுப்புக்களிலிருந்து சரப்பு வடிதல் போன்றவையே இந்நோயின் குணங்குறிகளாகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் பெண்களில் இவ்வாறான குணங்குறிகள் வெளிக் காட்டப்பட மாட்டாது. நோய் தொடர்பான சந்தேகங்கள் ஏற்படின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். உரிய சிகிச்சை மூலம் நோயைக் குணப்படுத்தலாம். கோணோயா நோய் பரவும் விதம் பற்றிய விளக்கம் 67 ஆம் வினாவிக்குரிய விடையில் தொப்பட்டுள்ளது.

74. சிபிலிக் நோய் என்பது யாது? அது எவ்வாறு பரவும்?

சிபிலிக் என்பது பாலியல் மூலம் பரவும் பொதுவான ஒரு நோய். இந்நோய் ஒரு வகை பற்றீரியா மூலம் பரவுகின்றது. பாலுறுப்பில் புண்கள் தோன்றுதல், கொப்புளங்கள் தோன்றுதல், பொருக்குகள் தோன்றுதல் போன்றவை இந்நோயின் குணங்குறிகளாகும்.

சிபிலிசு நோய், முதன்மை நிலை, துணைநிலை, புடைநிலை என முன்று நிலைகளில் காணப்படலாம். இந்நிலைகளுக்கிடையே நோய்க் குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படாத காலப்பகுதி யும் காணப்படும். எனினும் இவ்வெல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர் நோய் காவியாகத் தொழிற்படுவார். உரிய சிகிச்சை மூலம் நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.

**TS. HI வைரசுத் தொற்றின் பின்னால் காட்டப்படும் தேர்முக் குணங்குறிகள் யாவை?**

HI வைரசுத் தொற்றின் பின்னால் அதற்கேயுரித்தான் சில குணங்குறிகள் வெளிகாட்டப்படும். இது சந்தர்ப்பத்துக்குரிய தொற்றற் பருவம் எனப்படும். நோய்க் குணங்குறிகளைப் பிரதானமான இரண்டு பகுதிகளாக வகுக்கக் காட்டலாம்.

**முக்கியமான குணங்குறிகள்:**

- \* குறுகிய காலத்துள் குறிப்பான் காரணமேதுமின்றி உடல் நிறை 10%க்கு மேல் குறைவடைதல்
- \* ஒரு மாத காலத்துக்கு மேலாக நீடித்த காய்ச்சல்
- \* ஒரு மாத காலத்துக்கு மேலாக நீடித்த வயிற்றோட்டம்.

**ஏனைய குணங்குறிகள்:**

- \* அதிக களைப்பு
- \* இரவில் வியார்த்தல்
- \* உலர்வான இருமல்
- \* உணவில் விருப்பமின்மை
- \* வாயிலும் தொண்டையிலும் புன்கள் தோன்றுதல்
- \* நினைநீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்குதல்

- \*      தோல் நோய்கள் ஏற்படல்
- \*      இளைப்பு

எனினும் HI வைரசு தொற்றுக்கு ஆளான் ஒவ்வொருவரும் AIDS நோயாளிகளாக மாறுவர் எனக் கூறமுடியாது. சிலர் தொற்றைக் கொண்டிருந்தபோதும் எயிட்ஸ் நோயாளிகளாக மரற மாட்டார்கள்.

**76. பாலுறுப்பு ஜூர்பிஸ் நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமா?**

குணப்படுத்த முடியாது. இது வைரசு காரணமாக ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். நோய் தொற்றிய பின்னர் நோய்க் குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படும். நோய்க் குணங்குறிகளை இயல்பாகவே மறைத்து விடும். எனினும் பின்னர் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் நோய் மீண்டும் மீண்டும் தோன்ற இடமுண்டு. வைரசுக் கிருமிகள் நாம்புத் தொகுதியில் நின்று நிலைப்படதே இதற்கான காரணமாகும். எனவே இவ்வாறானோர், நோய்க் குணங்குறிகளை வெளிக்காட்டாத போதிலும் நோய்காவிகளாவர்.

**77. பாலுறுப்பு உணவில் எனப்படுவது யாது?**

இது ஒரு வகை வைரசு காரணமாக ஏற்படும் நோயாகும். பாலியல் தொடர்புகள் மூலமே இது பரவும். பாலுறுப்புக்களிலும் அயற்பகுதிகளிலும் உண்ணிகள் தோன்றுவதே இந்நோயின் குணங்குறியாகும். உரிய சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் இந்நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.



அரசாங்க அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டது.