

மூஷ்ட விசுவானா



610
மாவர்
SL/PR

அரசாங்கத்தினால் இலவசமாக வழங்கப்படும் இப் புத்தகத்தை
கவனமாக பாவித்த பின் ஆண்டின் முடிவில் வசூப்பாசிரியரிடம்
கொடுத்துதவுதலின் மூலம் வருங்கால உங்கள் சகோதர/
சகோதரிகள் படிப்பதற்கும் சந்தர்ப்பமளிக்கவும்.

மலர்ந்த யொவனம்

யொவனர் சுகாதார வழிநடாத்துக்
குழுவின் வெளியீடு

அனுசரணை - ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம்

1996

யெளவன் சுகாதாரம் பற்றி, எமது நாட்டு யெளவனர்கட்கு, விஞ்ஞானபூர்வமான அறிவைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் நோக்குடன், உலக சுகாதார தாபனம், ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம் ஆகியவற்றின் நிதியுதவியுடன், சுகாதார, சுதேச வைத்திய அமைச்சின் வழிகாட்டலின் கீழ் தேசிய கல்வி நிறுவகம், கல்வி உயர் கல்வி அமைச்சு, அரசு சாரா நிறுவனங்கள், உட்பட மேஜும் பல தாபனங்களின் ஒத்துழைப்புடன் இந் நூல் தயாரிக்கப்பட்டு அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

எமது நாட்டின் எதிர்கால வாரிசுகளான யெளவனர்கட்கு, யெளவனர் சுகாதாரம் பற்றிய போதிய அறிவைப் பெற்றுக் கொடுத்து, அதனாடாக வலிமையான உடல், உள் ஆரோக்கியம் கொண்ட இளைய தலைமுறையை உருவாக்குவதற்கு இந் நூல் பெரிதும் பங்களிப்புச் செய்யும் என உறுதியாக நம்புகின்றேன்.

இக் கைங்கரியத்தைச் செவ்வனே நிறைவேற்ற ஒத்துழைத்த சகலருக்கும் சகல நிறுவனங்களுக்கும் எமது அரசின் நன்றியறிதலைத் தெரிவிக்கின்றேன். இந்நூலை வாசித்து நீங்கள் பெறும் அறிவைப் பயன்படுத்தி நற்பழக்கவழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதோடு அவற்றை அன்றாடம் வாழ்வில் கடைப்பிடிப்பதி நூடாக, உங்களதும் நாட்டினதும் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்த உதவுமாறு தயவுடன் வேண்டுகிறேன்.

நிமஸ் சிறிபால த சில்வா,
சுகாதார, சுதேச வைத்திய அமைச்சர்.

மலர்ந்த யெளவனம்

உங்களுக்காக

இச் சிறு நூலை எழுதியோர் :

சுகாதாரக் கல்விப் பணியகத்தைச் சேர்ந்த
வைத்தியர் தீப்தி பெரோ

குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தைச் சேர்ந்த
வைத்தியர் குவினீதூ தஸ்நாயக்க

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தைச் சேர்ந்த
மித்தா வீரக்கொடி

பதிப்புச் செய்தோர் :

பேராசிரியர் நந்ததாஸ கோதாகொட—

பேராசிரியர் தியனாத் சமரசிங்ஹ

சுகாதார அமைச்சின் பொதுசன சுகாதார சேவைகள்
உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம்

வைத்தியர் எச். எம். எஸ். எஸ். மேருத்

கல்வி, உயர் கல்வி அமைச்சின் பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
எச். குமாரப்பெரும்

கைப்பிரதியைச் சரிபார்த்தவர் :

கலாநிதி சரோஜினி மாணிக்கராஜா

தமிழில் மொழிபெயர்த்தவர் :

தேசிய கல்வி நிறுவகத்தைச் சேர்ந்த
எம். எச். எம். யாக்காத்

அச்சிடுவதற்காக நிதியுதவி வழங்கியோர் :

ஜக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம்

நீங்கள்.....

இந்த நூல் உங்களுக்காகவே எழுதப்பட்டுள்ளது. இதனை வாசித்து உங்களைப் பற்றி நீங்களே விளங்கிக் கொள்ள முடியும். இரகசியமானவெயென நீங்கள் கருதிய சில விடயங்கள் இந்த நூலினால் வெளிக்கொணரப்படலாம். யெளவனப் பருவம் தொடர்பாக நீங்கள் கொண்டுள்ள சில துப்பிப்பிராயங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைக் கணவதற்கும் இந்நூல் உங்களுக்கு உதவும்.

நீங்கள் பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்து யெளவனப் பருவத்தில் அடியெடுத்து வைத்துள்ளீர்கள். யெளவனப் பருவத்தைப் படிப்படியாகக் கடந்து வளர்ந்த ஒருவராக மாறிவிடுவீர்கள்.

எமது நாட்டில் வாழும் 10 - 24 வயதுக்கு இடைப்பட்டோருள் நீங்களும் ஒருவர். உலகில் இந்த வயதெல்லைக்கு இடைப்பட்டோர் எத்தனை பேர் வாழ்கின்றனர்? உலகில் இந்த வயதுடையோர் 1.5 பில்லியன் பேர் வாழ்னர். 1996 இல் உலக சனத்தொகை அண்ணளவாக 5.5 பில்லியன். எனவே, உலக சனத்தொகையில் ஏறத்தாழ மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் உங்களைப் போன்றோர் ஆவர்.

எமது நாட்டின் நிலைமை எவ்வாறானது?

1996 இன் கணக்கெடுப்பின்படி, எமது நாட்டின் சனத்தொகை 18 மில்லியன்.

ஏறத்தாழ அதன் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் உங்களைப் போன்றோர். அதாவது நமது நாட்டில் உங்களைப் போன்றோர் ஆறு மில்லியன் பேர் வாழ்கின்றனர். உங்களைப் பொறுத்த மட்டில் இது மகிழ்ச்சி கரமான ஒரு செய்தியாக அமையும் என்பதில் ஜயமில்லை.



உங்களைப் போன்றோரின் முக்கியத்துவம் என்ன?

எமது நாட்டுச் சனத்தொகையின் பெரும் பகுதியினர் உங்களைப் போன்றோர் நாட்டின் எதிர்கால வாரிசுகளும் நீங்களே!

சிந்தனைகள், திறன்கள், ஆற்றல்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள், ஆசைகள், உடல் உறுப்புகள் ஆகியவற்றில் துரிதமான மாற்றங்கள் நிகழும் பருவத்திலேயே நீங்கள் உள்ளீர்கள். உங்களிடத்திலும் அவ்வாறான மாற்றங்கள் நிகழ்வதை உண்டா முடிகிறதா?

நீங்கள் இப்போது யௌவனத்தின் எந்தப் பருவத்தில் உள்ளீர்கள்?

நீங்கள்	10 - 14	வயதுக்கு	இடைப்பட்டவராயின்	யௌவனத்தின்	ஆரம்ப
பகுதியிலும்	15 - 19	வயதுக்கு	இடைப்பட்டவராயின்	யௌவனத்தின்	இடை
பருவத்திலும்	20 - 24	வயதுக்கு	இடைப்பட்டவராயின்	யௌவனத்தின்	கடைசிப்
பகுதியிலும்	உள்ளீர்கள்	எனக் கொள்ளலாம்.			

உங்களைக் குறிப்பதற்காகப் யயன்படுத்தப்படும் வேறு பெயர்கள் எவை?

பெரிய பிள்ளை, குமரி, இளைஞன், வயதுக்கு வந்த பிள்ளை, இளந்தாரி, பெரிய மனுசி, பருவமடைந்தவள், யுவன், யுவதி என்பன அவற்றுள் சில. பெரும்பாலானோர் கட்டிளம் பருவம் எனக் குறிப்பிடும் பருவமும் இதுவே. யெளவனப் பருவம், கட்டிளமைப் பருவம் ஆகிய பதங்கள் 15 - 24 வயதுக்கு இடைப்பட்டோரைக் குறிப்பதற்காகவே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வயதுக்கு வந்தோரே குமரி, இளந்தாரி எனும் பெயர்களால் குறிக்கப்படுகின்றனர்.

உங்கள் உடல்

நிலைக் கண்ணாடி முன்னே.....

இப்போது நீங்கள் முன்னரைவிடக் கூடுதலான நேரத்தை நிலைக் கண்ணாடியின் முன்னே கழிக்கின்றீர்கள் அல்லவா?

அதாவது அணிந்திருக்கும் ஆடையணிகளைப் பார்ப்பதற்கும் முகப்பூச்சு போதுமான அளவு தடவப்பட்டுள்ளதா எனப் பார்ப்பதற்கும் உடலமுகை இரசிப்பதற்குமாக அதிக நேரத்தைக் கழிக்கின்றீர்கள்.

சிறு பிள்ளையாக இருந்த காலத்தைவிட கூடுதலான அழகையும் பொலிவையும் இப்போது நீங்கள் உங்களிடத்தே காண்கின்றீர்கள் அல்லவா?



நீங்கள் ஒரு ஆண்பிள்ளையாக இருந்தால், உங்களது முகத்தில் இப்போது அரும்பு மீசை முளைக்கத் தொடங்கியிருப்பதையும் குரல்வனை முன்னோக்கித் தள்ளப்படுவதையும் சில வேளைகளில் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுவதையும் காண்பிர்கள்.

நீங்கள் ஒரு பெண் பிள்ளையாக இருந்தால், உங்களது முகத்தில் புதுப்பொலிவையும் சில வேளைகளில் ஒரு சில பருக்களையும் உடலில் ஒரு வித ழுரிப்பையும் காண்பிர்கள்.



இவற்றை விளங்கிக்கொள்வதற்காக உங்களது பிள்ளைப் பருவத்தைச் சற்று நோக்குவோம். நீங்கள் ஆறு அல்லது ஏழு வயதுடையவராக இருந்த காலத்தில் ஒரே விதமாகத் தலைமுடியை அலங்கரித்து ஒரே விதமான ஆடைகளை அணிவித்தால் புறத்தே இருந்து நோக்கும் போது ஆண்பிள்ளையா பெண்பிள்ளையா என்பதை சரியாக இனங்கண்டு கொள்ள முடியாது இருக்கும் அல்லவா?

எனினும், இப்போது நீங்கள் ஆண் பிள்ளையா பெண் பிள்ளையா என்பதை உங்களது புறத்தோற்றத்தின் மூலமே எளிதாக அறிந்துகொள்ளலாம். இப் பருவத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பின்வருமாறு காட்டலாம்.

பெண்

ஆண்

- * உயரமும் நிறையும் அதிகாரித்தல்
- * மார்பகங்கள் பருத்தல்
- * பாலு ரூப்பைச் சூழவும் கமக்கட்டு களிலும் உரோமம் வளர்தல்
- * அதிகளவு வியர்த்தல்
- * இடுப்புப் பகுதி அகன்று விரிதல்
- * தொட்டைகள் பருத்தல்
- * பாலு ரூப்பைச் சூழவும் உரோமம் வளர்தல்
- * குரல்வளை வெளித்தன்னி வளர்தல்
- * குரல், கட்டைக் குரலாக மாற்ற மடைதல்
- * கமக்கட்டுகளிலும், மார்பிலும், பாலு ரூப்பைச் சூழவும் உரோமம் வளர்தல்
- * பாலு ரூப்பு பருத்தல்
- * அதிகளவு வியர்த்தல்
- * முகத்தில் பருக்கள் தோன்றல்
- * பாலு ரூப்பு (விதைகளும் ஆண்குறி யும்) பருத்தல்
- * மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்
- * முகத்தில் பருக்கள் தோன்றல்
- * இந்திரிய/சுக்கில வெளியேற்றம் ஆரம்பமாதல்

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட இயல்புகள் யாவும் உங்களது உடலில் ஒரே சமயத்தில் ஏற்படவேண்டும் எனக் கொள்ள முடியாது. இந்த இயல்புகள் படிப்படியாகவே ஏற்படும். ஒரு குறித்த சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு சில இயல்புகள் மட்டுமே உங்களது உடலில் காணப்படலாம். உங்களது வயதை ஒத்த உங்களது நண்பர் ஒருவரது உடலில் உங்களது உடலில் காணப்படும் மாற்றங்கள் ஏற்கனவே தோன்றி இருக்கலாம். இந்த மாறுபட்ட யெளவன் இயல்புகள் இயற்கையானதே. ஒவ்வொருவரது வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் வேறுபட்ட வேகத்தில் நிகழுவதே இதற்கான காரணமாகும்.

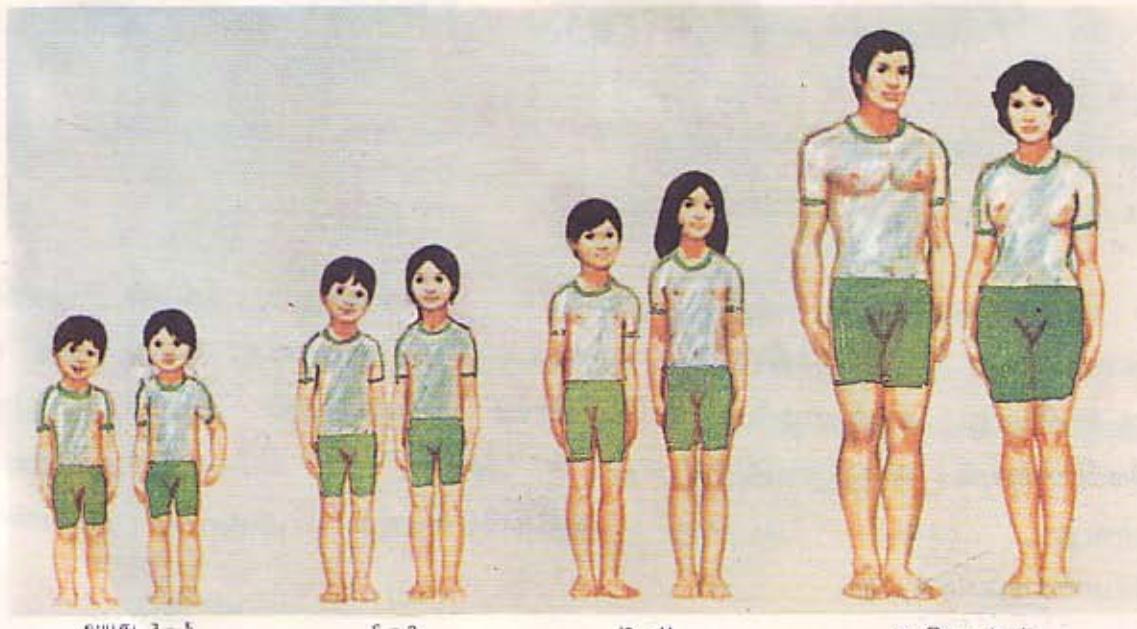


உடலில் துரித வளர்ச்சி

சிறு குழந்தைகள் மிகத் துரிதமாக வளர்வதை நீங்கள் அறிவீர்கள். பிறக்கும்போது 3 கிலோகிராம் நிறையிடைய ஒரு குழந்தை, ஆறு மாத வளர்ச்சி அடையும்போது ஏறத்தாழ 6 கிலோகிராம் நிறையையும் அதாவது இருமடங்கு அதிகரிப்பையும் ஒரு வயதின்போது 9 அல்லது 10 கிலோகிராம் நிறையையும் அதாவது, மூன்று மடங்கு அதிகரிப்பையும் அடைய வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

யெளவனப் பருவத்தில் உங்களது உடல் வளர்ச்சியும் அவ்வாறே துரிதமாக நிகழும். இந்த நிகழ்வு, வளர்ச்சியின் ஓர் ஏற்றமாகக் காணப்படுவதால் அது 'வளர்ச்சி ஏற்றம்' எனப்படுகின்றது. இக் காலத்தில் உங்களது உயரம் ஏற்றதாழ 30 சென்றி மீற்றர் வரை அதிகரிக்கும். நிறை ஏற்றதாழ பத்து கிலோவுக்கு மேல் அதிகரிக்கும். இப் பருவத்தில் நீங்கள் உயரத்திலும் நிறையிலும் மட்டுமன்றி பாலியல் ரீதியிலும், மன/உள் ரீதியிலும் வளர்ச்சி அடைகின்றீர்கள். இதற்கு மேலாக உங்களது உணர்வுகளிலும் சிந்தனைகளிலும் எண்ணங்களிலும்கூட மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றமையை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட வளர்ச்சி தொடர்பாக ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையே காணப்படும் வேறுபாடுகளை நீங்கள் எப்போதாவது உணர்ந்துள்ளீர்களா? பெண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி ஏற்றம் ஆண் பிள்ளைகளைவிட முன்னரே ஏற்படும். இது 10 வயதாவில் ஆரம்பித்து 16 வயதாவில் முடிவடையும். ஆண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி ஏற்றமானது ஏற்றதாழ இரண்டு வருடங்கள் தாமதித்தே ஆரம்பிக்கும். 10 வயதுடைய பெண் பிள்ளைகளின் உடல் அந்த வயதுடைய ஆண் பிள்ளையின் உடலைவிடப் பெரிதாகக் காணப்படுவதற்கான காரணம் இதுவாகும். எனினும், ஏற்றதாழ 18 வயதையடையும்போது ஆண்களின் வளர்ச்சி பெண்களின் வளர்ச்சியைவிட மேலோங்கிக் காணப்படும்.



வயது: 3 - 5
ஸ்ரீ நீங்கள்

6 - 9

10 - 14

20 வயதுக்கால்

சம வயதுடைய இருவரின் உடல் இயல்புகளை ஒப்பிடும் போது சில வேளைகளில் வேறுபாடுகள் காணப்படக்கூடியும். இருவரது உடல்களும் சம அளவில் வளர்ச்சியடைந்திருக்கவும் கூடும். இவ்வாறாக, இயல்புகள் தோன்றும் வேகம் வேறுபடுவதில் ஓமோன்கள் தொழிற்பாடு, போசனை நிலைமை, தலைமுறை இயல்புகளின் தாக்கம் போன்றவை உட்பட பிற காரணிகளும் பங்களிப்புச் செய்யலாம். எனவே, சம வயதுடைய உங்களது நண்பனிடத்தில் நண்பியிடத்தில் இம் மாற்றங்கள் ஏற்படும் வேகத்திலேயே உங்களிலும் இம் மாற்றங்கள் ஏற்படல் வேண்டும் என எண்ண வேண்டாம்.

உங்களுக்குத் தென்படாத ஒரு செயன்முறை

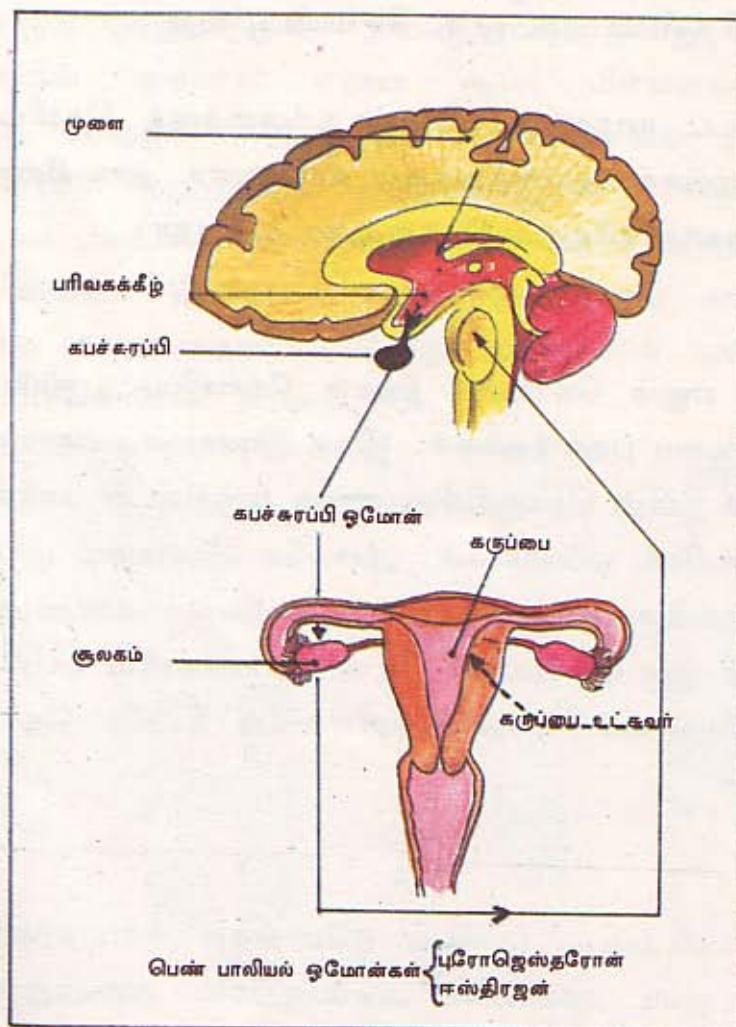
மேலே குறிப்பிடப்பட்ட மாற்றங்கள் யாவும் உங்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரிபவை. எனினும், இம் மாற்றங்கள் அனைத்துக்கும் காரணமாக அமைகின்ற, ஆனால் எமது கண்களுக்குப் புலனாகாத ஏதேனும் செயன்முறை உள்ளதா?

ஓமோன்கள் எனும் சொல்லை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஓமோன்கள் வலிமைமிக்க இரசாயனப் பதார்த்தங்கள். இந்த இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சுரப்பிகள் எனும் மிகச் சிறிய உறுப்புத் தொகுதியினாடாகக் குருதியுடன் சேர்கின்றன. இவற்றுள் சில ஓமோன்கள் பாலியல் ஓமோன்கள். இவையே யெளவனப் பருவத்தில் தோன்றும் பல்வேறுபட்ட மாற்றங்களுக்கும் பாலியல் முதிர்ச்சிக்கும் காரணமாக அமைகின்றன. பாலியல் ஓமோன்கள் இரு வகைப்படும். ஆண் பிள்ளைகளின் உடலில் தொழிற்படுவது ஆண் பாலியல் ஓமோன்கள். பெண் பிள்ளைகளின் உடலில் தொழிற்படுவது பெண் பாலியல் ஓமோன்கள்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட பாலியல் ஓமோன்கள் சுரப்பதற்கான கட்டளையைப் பிறப்பிக்கும் ஓர் உறுப்பு, முளையின் அடிப்பகுதியில் அமைந்துள்ள மையை நீங்கள்

அறிந்திருக்கக் கூடும். அது கபச் சுரப்பி. கபச் சுரப்பியினால் வழங்கப்படும் கட்டளைப்படியே பெண்ணின் பிரதான பாலியல் சுரப்பியாகிய சூலகத்தின் வளர்ச்சியும் விருத்தியும் ஏற்படும். இந்த நிகழ்வு நமது கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை. எனினும், ஆண்களில் இதற்கு ஒப்பான செயற்பாடு அதாவது நிகழ்வு தெளிவாகக் கண்களுக்குப் புலப்படுகிறது. பெண்களின் சூலகத்தோடு ஒப்பிடக்கூடிய ஆண் உறுப்பாகிய விதைகள், பருத்து வளர்ச்சியடைந்து முதிர்வடைவதே அதுவாகும்.

கபச் சுரப்பியினதும் பாலியல் ஓமோன்களினதும் தொழிற்பாடு



இந்த நிகழ்வுகள் அத்தோடு நிறைவு பெற்றுவிடுவதில்லை. முதிர்ச்சியடைந்த சூலகங்கள், மேற்குறிப்பிட்ட ஓமோன்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக சூல்களை உற்பத்தி செய்யும். அத்தோடு பெண் பாலியல் ஓமோன்களாகிய புரோஜெஸ்தரோன், ஈஸ்தரஜன் ஆகியவற்றையும் உற்பத்தி செய்யும். ஆணின் உடம்பினுள் நிகழும் தொழிற்பாடுகளும் இவற்றை ஒத்தவையே. ஆணின் விதைகளினால் விந்து உற்பத்தி செய்யப்படும். அத்தோடு ஆண் பாலியல் ஓமோனாகிய தெஸ்தோஸ்தரோனும் உற்பத்தி செய்யப்படும்.

சூல் முதிர்ச்சியடைதலுடன் மாதவிடாய். ஏற்படல், மார்பகங்கள் பருத்து வளர்தல் போன்றவை பெண் பாலியல் ஓமோன்களின் காரணமாகவும், விதைகள் பருத்தல், விந்து உற்பத்தி, சூரல் மாற்றம், மீசை வளர்தல் போன்றவை ஆண் ஓமோன்களின் காரணமாகவும் நிகழ்கின்றன.

யெளவனப் பருவத்தில் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுவதற்குக் காரணமாக அமைவதும் பாலியல் ஓமோன்களாகும். இது ஒரு சாதாரணமான நிகழ்வாகும். எனினும், இப் பருக்களை நகத்தினால் காயப்படுத்துவதால் பற்றியியாக்கள் அக்காயத்துள் புக வழியேற்படும். அதனால், பருக்கள் காயங்களாக மாறி முகத்தில் தழும்புகள் ஏற்படவும் இடமுண்டு.

கருத்தரித்தலும் கருப்பையினுள் முளையம் வளர்ச்சியடைதலும்

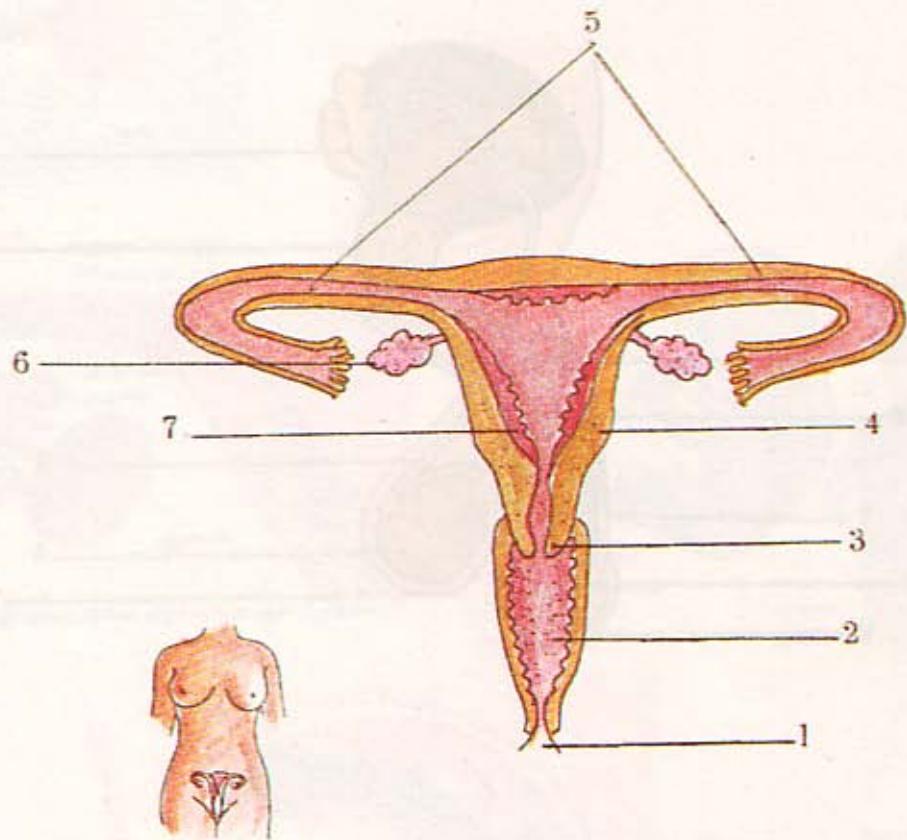
கருத்தரித்தல், கருப்பையினுள் முளையம் வளர்ச்சியடைதல் ஆகியன பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக அடுத்தடுத்த பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ள விளக்கப் படங்கள் துணையாக அமையும்.

ஒரு பெண் பொதுவாக மாதவிடாய் நிற்கும் (மாதவிடாய் நிறுத்தம்) வரையிலான காலத்துள் அதாவது, பொதுவாக 15 வயது தொடக்கம் 49 வயது வரையிலான காலத்துள் இனப்பெருக்கம் செய்ய முடியும்.

எனினும், ஆனாலும் சுக்கில வெளி யேற்றம் ஆரம்பித்த காலம் தொட்டு தனது வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதிலும் கருத்தரித்தலை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல் உண்டு.

உடலில் நிகழும் மாற்றங்கள் தொடர்பாக அடுத்து வாசிக்க இருக்கும் பகுதிகளைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பது பயனுடையதாகும். இத் தொகுதிகள் பற்றி அறிந்திராவிடில் அடுத்தடுத்த பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

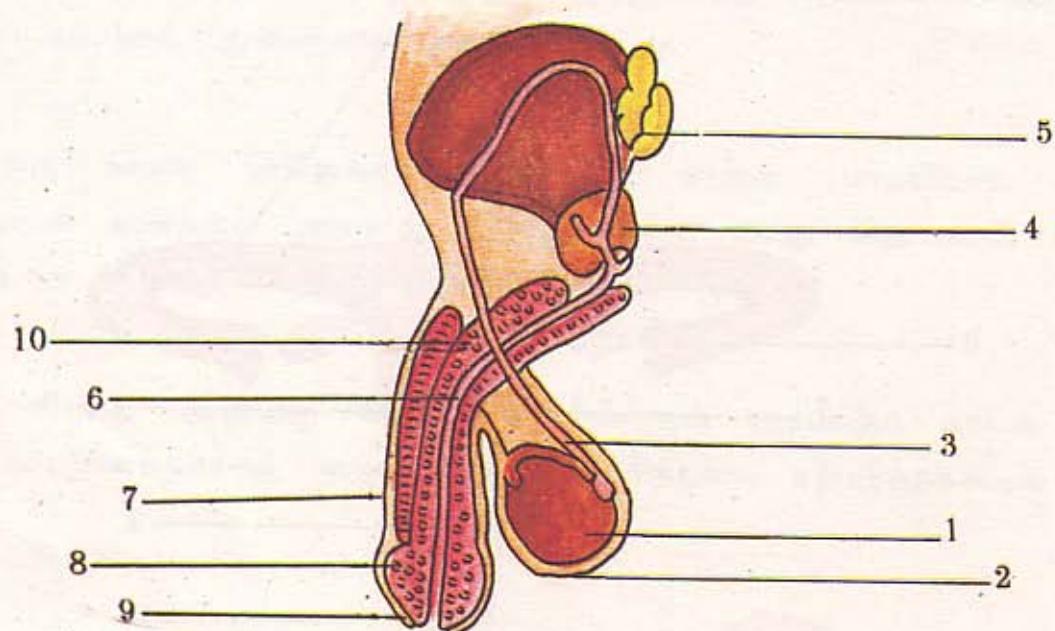
செயற்பாடு 1 - பெண்ணினது இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகளைப் பெயரிடல்



விடைகள்

7. பூஷைக் குழந்தை விடைகள்
6. ஏதோ எந்த மாதிரி விடைகள்
5. உமரிக் குழந்தை விடைகள்
4. பாய்கள்
3. கீழ்க்கிளி குழந்தை விடைகள்
2. வீடு மூலம் விடைகள்
1. வாய்மூலம் விடைகள்

செயற்பாடு 2 - ஆணினது இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகளைப் பெயரிடல்

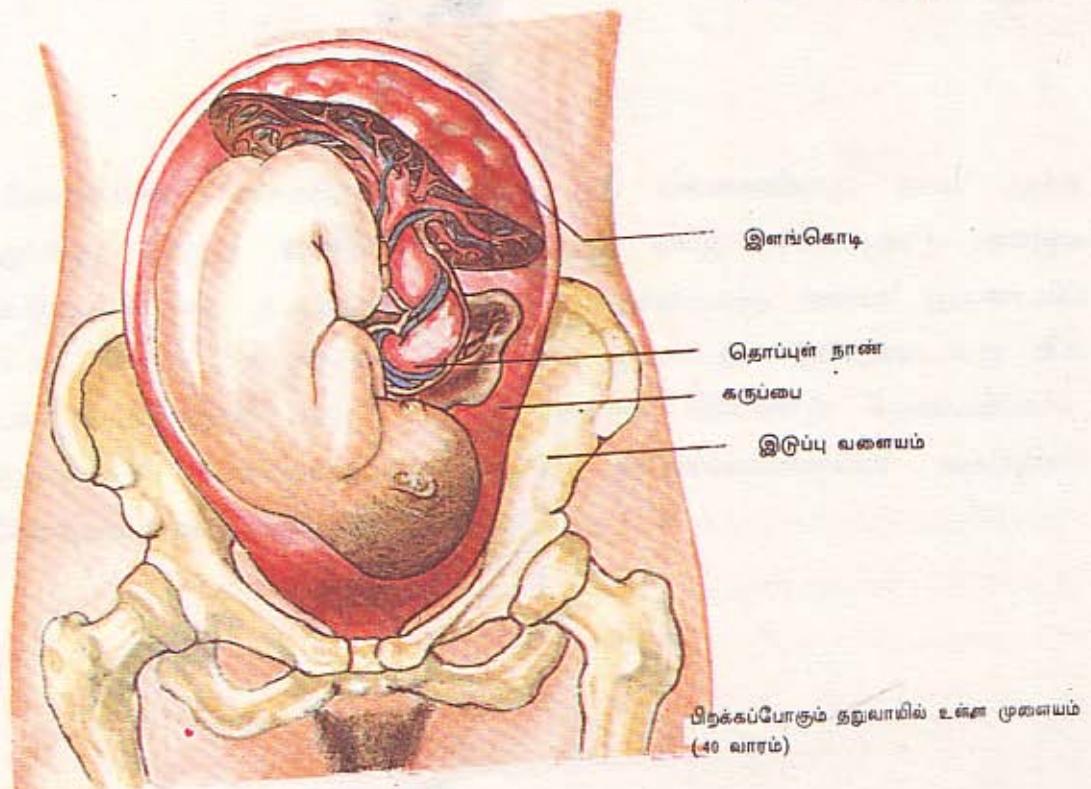
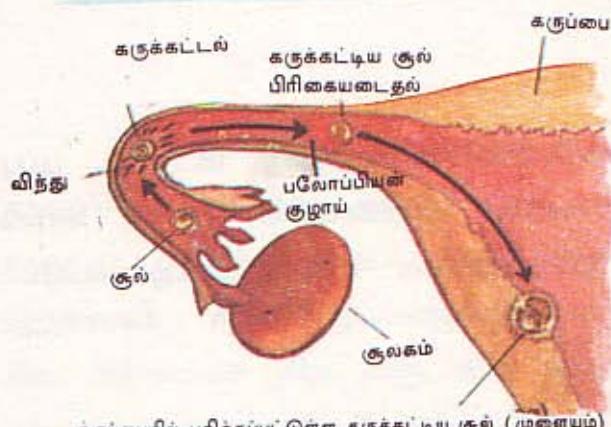
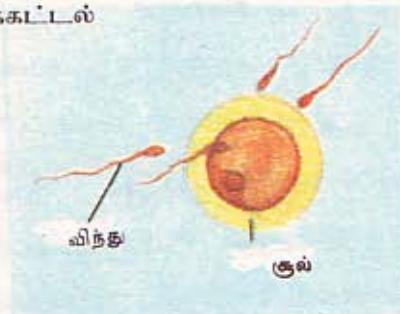


விடைகள்

1. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
2. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
3. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
4. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
5. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
6. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
7. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
8. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
9. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.
10. நூலியலி நாயகீடுபாடுகளைக் காட்டி விடுவது என்றால் முறையாக உயிர்ச்சூழலில் நிலைமை என்று அழைகிறோம்.

கருத்துமித்தல் தொடக்கம் மிழப்பு வரை.....

கருக்கட்டல்



இவை சாதாரணமான நிகழ்வுகள்

நூய்டைதல்

அவள் இப்போது பெரிய பிள்ளை. இது போன்ற வார்த்தைகளை நீங்கள் செவிமடுத்திருக்கக் கூடும். பெரிய பிள்ளையாதல், பூப்படைதல், பருவமடைதல், வயதுக்கு வருதல் போன்ற பதங்கள் யாவும் பெண் பிள்ளைகளில் முதல் தடவையாக மாதவிடாய் ஏற்படுவதையே குறிக்கின்றன.

எனினும், இது பூப்புக் காலத்தில் நிகழும் சம்பவங்களுள் ஒன்று மட்டுமே. பூப்பு நிகழும் பருவம் அதாவது புது யெளவனப் பருவம் வாழுக்கையின் வசந்த காலம் ஆகும். மேலும் பூப்பு நிகழும் இப் பருவம் “பூப்புப் பருவம்” எனவும் அழைக்கப்படும்.



பெண் பிள்ளைகள் இப் பருவத்தில் துரிதமாக வளர்ச்சியடைவர். உயரமும் உடற் பருமனும் அதிகரிக்கும். தோல் பிரகாசமடையும், பெரும்பாலானோளின் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றும். பாலுறுப்புப் பிரதேசத்திலும் கமக்கட்டிலும் உரோமங்கள் வளரும். மார்பகங்கள் சற்றுப் பருத்து முலைக் காம்புகள் கடும் கபில நிறமுடையதாக மாறும். இடுப்புப் பகுதி விரிவடையும். இம் மாற்றங்கள் நிகழும் காலப்பகுதியிலேயே பூப்பு நிகழும் (முதல் தடவையாக மாதங்களாக ஏற்படும்). பூப்படைதல் என்பது பூப்புப் பருவத்தில் இடம்பெறும் வெளிப்படையாகத் தென்படக் கூடிய ஓர் அறிகுறியாகும்.

எல்லாப் பெண் பிள்ளைகளும் ஒரு குறித்த வயதிலேயே பூப்படைந்துவிடுவதில்லை. கணக்கெடுப்புகளுக்கு அமைய எமது நாட்டில் பெண் பிள்ளைகள் பொதுவாக 13 – 14 வயதுப் பருவத்திலேயே பூப்படைகின்றனர். எனினும், சில பெண் பிள்ளைகள் இதனைவிட சில வருடங்களுக்கு முன்னதாகவே பூப்படைந்து விடுகின்றனர். மற்றும் சில பிள்ளைகள் சில வருடங்கள் தூமதித்தும் பூப்படைகின்றனர். இவை அனைத்தும் சர்வ சாதாரணமான நிகழ்வுகளாகும்.

பெண் பிள்ளையின் போசனை நிலைமை, அப் பிள்ளையினது தாய், முத்து சகோதரிகள் அல்லது இருத்த உறவினர் பூப்படைந்த வயது (பரம்பரை), வாழும் சூழலில் காணப்படும் பலவேறு உறுத்துணர்வுகள் போன்றவற்றுக்கு அமைய பூப்படையும் வயது வேறுபடலாம். நோய் நிலைமைகள் காரணமாக பூப்படைதல் தூமதமடைவது மிக அரிதாக ஏற்படக் கூடியதாகும். அது குறித்து அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை. எனினும், ஏற்கத்தாழ் 17 வயதையடைந்தும் பூப்பு நிகழவில்லையாயின் வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவது நல்லது.

மாதவிடாய்

கருப்பை என்பது இடுப்புக் குழியினுள் அமைந்துள்ள தசை இறையங்களாலான அகத்தே குழி கொண்ட ஓர் உறுப்பாகும். அவ்வறுப்பின் வாய் யோனியுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. கருப்பையின் உட்புறச்சவர் சிவப்பு நிறமான மிக மென்மையான ஒரு இழையத்தினால் சூழப்பட்டுள்ளது. இம் மெல்லிய படலம் (இழையம்) மாதவிடாயின்போது சிதைந்து கழன்று வெளியேறும். அதனுடை சிறிதளவு குருதியும் வெளியேறும். இவ்வாறான குருதி வெளியேற்றம் 3 - 5 நாட்கள் வரை நீட்க்கலாம்.

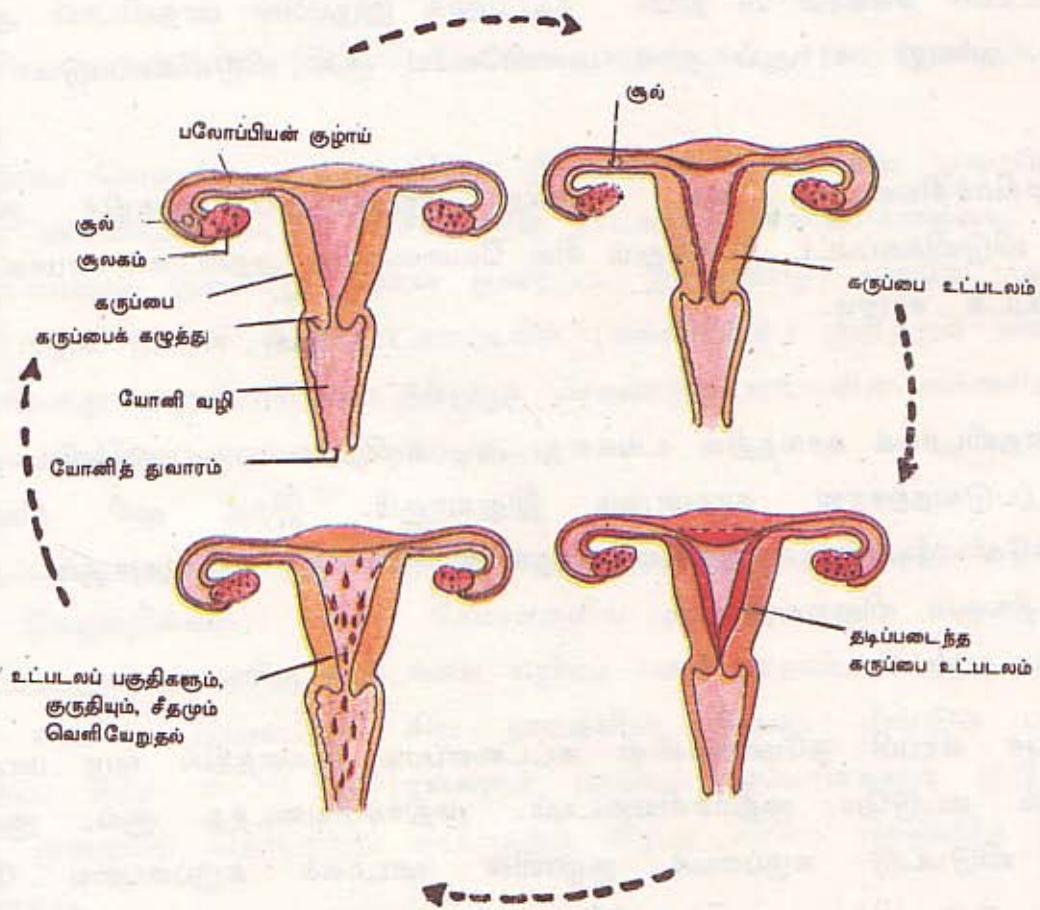
இவையனைத்துக்கும் காரணமாக அமைவது நாம் முன்னர் குறிப்பிட்ட கபச் சுரப்பியாகும். கபச் சுரப்பியினால் விடுக்கப்படும் கட்டளைக்கு அமைய சூலகத்தில் இருந்து பாலியல் ஒமோன்கள் குருதியுடன் சேரும். இது ஒருவித ஒழுங்குப்படியே நிகழும். இப் பாலியல் ஒமோன்களின் ஆதிக்கம் காரணமாக கருப்பையின் உட்சவர் தடிப்படையும். கருத்துரித்த பின் முளையத்தின் விருத்திக்கு தேவையான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துவதற்கும் முளையத்தைப் போசிப்பதற்குமே இந்த ஏற்பாடாகும்.

கருத்துரிக்காவிடின், இப் படையினால் எவ்வித பயனும் கிடைப்பதில்லை. எனவே, அது சிதைந்து கழன்று வெளியேறும். கருத்துரிப்பு நிகழ்ந்தால் முளையத்தைப் போசிப்பதற்காக கருப்பையின் உட்சவர் மேன்மேலும் தடிப்பாக வளர்ச்சியடையும். இக் காலப் பகுதியில் இக் கருப்பையின் உட்சவர் சிதைந்து கழன்று வெளியேறுவதில்லையாதலால் பிரசவம் நிகழும் வரை மாதவிடாய் நிகழுவதில்லை. மாதவிடாய் தூமதிப்பதற்கு முக்கிய காரணம் கருத்துரித்தலாகும். பேறு காரணங்களின் விளைவாகவும் மாதவிடாய் சிறிது காலம் தூமதிக்கக்கூடும்.

மேலே நாம் உரையாடிய விடயங்களைப் பின்வருமாறு சுருக்கிக் காட்டலாம்.

கபச் சுரப்பி → கபச் சுரப்பி ஓமோன் → குலகம் → பெண் பாலியல் ஓமோன் → கருப்பை உட்சவர் தடித்தலும் குல் உதிர்த்தலும் → முட்டை கருக்கட்டாமை → கருப்பை உட்சவர்ப் படலம் சிதைதல் → மாதவிடாய்

மாதவிடாயின்போது சாதாரணமான குருதியும் சிறிதளவு சீதமும் சிதைந்து கழன்ற கருப்பை உட்படலப் பகுதிகளுமே வெளியேறும். எனவே, மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்களை அசுத்தமானவர்கள் எனக் கருதுவது நியாயமற்றதாகும். அது ஒரு விஞ்ஞானபூர்வமான நம்பிக்கை அல்ல.



மாதவிடாய்க் காலங்களின்போது கருப்பை உட்படலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

கருப்பையின் உட்படலம் படிப்படியாகத் தடித்து வளர்ந்து சிதைவடைவது (மாதவிடாய்) சாதாரணமாக மாதத்துக்கு ஒரு தடவையே நிகழும். அதற்கமைய 24 - 31 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை மாதவிடாய் நிகழ்வது சாதாரணமானது எனக் கருதப்படுகின்றது. மாதவிடாய் வட்டம் என்பது ஒரு மாதவிடாயின் முதலாவது நாள் தொடக்கம் அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முந்திய நாள் வரையிலான காலப்பகுதி ஆகும். அடுத்துடத்த இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் அதாவது அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்பட 11 - 17 நாட்களுக்கு முன் சூலகத்தில் இருந்து ஒரு சூல் விடுவிக்கப்படும். உதாரணமாக, ஒரு பெண்ணின் மாத விடாய்ச் சக்கரம் 28 நாள் நீடிப்பதாக இருப்பின் மாதவிடாய் ஆரம்பித்து 13 ஆம் அல்லது 14 ஆம் நாள் அளவிலேயே சூல் விடுவிக்கப்படும்.

முதிர்ச்சியடைந்த சூல், எவ்வித அறிவித்தலும் இன்றிச் சூலகத்தில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட போதிலும் சில வேளைகளில் அதன் காரணமாக ஒருவித வலி ஏற்படக் கூடும்.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் உங்களது அடி வயிற்றில் ஒரு பக்கத்தில் சிறிதளவு வலி ஏற்படுவதற்கான காரணமும் இதுவாகும். இந்த வலி சில மணி நேரத்துக்கே நீடிக்கும். இதுவும் சாதாரணமான ஒரு நிகழ்வாகும். இதனால் எவ்வித தீங்கும் விளைவதில்லை.

கபச் சுரப்பி ஓமேன்களின் கட்டளைப்படி சூலகத்தில் ஒரு மாதத்துக்கு ஒரு சூல் மட்டுமே முதிர்ச்சியடையும். முதிர்ச்சியடைந்த சூல், சூலகத்தில் இருந்து விடுபட்டு கருப்பைக் குழாயின் ஊடாகக் கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். ஒரு விந்தை எதிர்பார்த்தே அவ்வாறு செல்லும். விந்தைச் சந்திக்க நேர்ந்தால் கருத்தரிப்பு ஏற்படும். அவ்வாறின்றேல் கருப்பை உட்படலம் சிதைவடைந்து கழன்று வெளி யேறுவதால் மாதவிடாய் ஏற்படும். ஒவ்வொரு

மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் போதும் சூல் விடுவிக்கப்பட வேண்டும் என்பது கட்டாயமானதல்ல. பொதுவாக ஆரம்பத்தில் சில மாதவிடாய்களின் போது சூல் விடுவிப்பை எதிர்பார்க்க முடியாது. சில பெண்களில் அழுர்வமாக பூப்படைவதற்கு முன்னதாகவே சூலகத்தில் இருந்து சூல் விடுவிக்கப்பட்டிருக்கவும் கூடும்.

மாதவிடாய் நாட்களை எதிர்பார்த்து.....

“எனது மாதவிடாய் ஒரு போதும் குறித்த தினத்தில் ஏற்படுவதில்லை....., சில வேளைகளில் நாலு - ஐந்து நாட்கள் தாமதித்தோ முன் கூட்டியோ ஏற்படும்.”

“சில மாதங்களில் இரண்டு தடவை மாதவிடாய் ஏற்படுவதும் உண்டு.”.

இவை யெளவனப் பருவப் பெண் பிள்ளைகள் கூறும் சில முறைப்பாடுகள். உங்களது மாதவிடாய் வட்டம் செயற்படும் நாட்களின் எண்ணிக்கையைச் சரியாக அறிந்திராமையால் இவ்வாறு நீங்கள் குறைப்பட இடமுண்டு. எனவே, மாதவிடாய் ஏற்படும் முதல் நாளை ஒரு நாட்காட்டியில் (கலண்டரில்) குறித்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்களது மாதவிடாய் வட்டத்திற்குச் செலவாகும் நாட்களின் எண்ணிக்கையைத் தெளிவாக அறிந்துகொள்ள முடியும்.

பூப்படைந்து முதல் இரண்டு - மூன்று வருட காலத்துள் மாதவிடாய் வட்டம் சீராக நிகழ்வதில்லை. சில வேளைகளில் பூப்படைந்து சில மாதங்கள் கழியும்வரை அல்லது ஓரிரு வருடங்கள் கழியும் வரை மாதவிடாய் ஏற்படாதிருக்கவும் கூடும். சிலரில் பூப்படைந்து சில நாட்களின் பின்னர் மீண்டும் மாதவிடாய் ஏற்படலாம். கபச் சுரப்பி ஒமோன்களும் பாலியல் ஒமோன்களும் குறித்தவொரு ஒழுங்கு முறையில் தொடர்ந்து சுரப்பதற்கு சிறிது காலம் செல்வதே இதற்கான காரணமாகும்.

மாதவிடாய் சீராக ஏற்படத் தொடங்கிய பின்னர் கூட சில வேளைகளில் ஓரிரு நாட்கள் முன் கூட்டியோ தாமதித்தோ ஏற்படக்கூடும். அதிக

மனவேதனை, காலநிலை மாறுதல்கள் போன்றவையும் இதற்கான காரணிகளாக அமையலாம். பரீட்சை அண்மிக்கும் போது மனதில் ஏற்படும் பதற்றம் காரணமாகவும் மாதவிடாய் வட்டத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படக்கூடும்.

ஒரு மாதவிடாய் வட்டத்திற்குரிய நாட்களின் எண்ணிக்கை பற்றிய விளக்கம் இருப்பின் அடுத்தடுத்த இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடையில் நிகழும் சூல் விடுவிப்பு போன்ற நிகழ்வுகள் பற்றியும் நன்கு விளங்கிக் கொள்ளலாம். சூல் விடுவிக்கப்படும் போது அடிவயிற்றில் ஒரு புறத்தில் இலேசான வலி ஏற்படுவது சாதாரணமானதாகும்.

இவ்வாறான வலி அரைநாள் அல்லது ஒரு நாள் வரை நீடிக்கலாம். இக் காலத்தில் யோனிச் சுரப்பு அதிகளவில் சுரக்கப்படுவதால் யோனி மடலைச் சூழ உள்ள அயற் பிரதேசங்களில் ஈரவிப்புத் தன்மை அதிகரிக்கும். மாதவிடாய் ஏற்படும் என எதிர்பார்க்கப்படும் தினத்திற்கு ஒரிரு நாட்களுக்கு முன்னர் தொடைகளில் வலி, மார்பகங்களில் இறுக்கமான தன்மை, தலைவலி, உடலில் ஒருவித சுமையுணர்வு, எரிச்சலுணர்வு போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படுவது சாதாரணமானதாகும்.



உங்களது மாதவிடாய் ஆரம்பித்த தினத்தை நாட்காட்டியில் குறித்து வைத்துக்கொண்டால் மாதவிடாய் வட்டத்திற்குரிய நாட்களின் எண்ணிக்கையைக் கணித்துக் கொள்ளலாம். மாதவிடாய் எதிர்பார்க்கப்படும் நாளை முன்கூட்டியே தெரிந்து வைத்திருப்பதால் அதற்கான முன்னேற்பாட்டுடன் செல்ல முடியும். பாடசாலையில் அல்லது பஸ் வண்டியில் பயணம் செய்யும் போது பிரச்சினை நிலைமைகள் ஏற்படுவதை இதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



இவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையா?

மாதவிடாய்க் காலத்தில் குளித்தல், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், குறித்த சில உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளல் - போன்றவை கூடாது என்பன மாதவிடாய் சம்பந்தப்பட்ட சில மூட நம்பிக்கைகளாகும்.

மாதவிடாய்க் காலங்களில் குறிப்பாக ழப்படைந்த காலப்பகுதியில் அப் பெண் பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்கும் உணவு வகைகளில் இறைச்சி, மீன், முட்டை,

என்னென்று அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது சில வயது முதிர்ந்தோரது வழக்கமாகும்.

இவ்வணவுகளைக் கொடுப்பதால் வயிற்று வலி ஏற்படும் எனவும் இவை தீட்டை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவு வகைகள் எனவும், இவற்றை உண்பதால் மாதவிடாய்க் குருதி தூர்நாற்றம் வீசும் எனவும் அவர்கள் கருதுகின்றனர். இவை மூட நம்பிக்கைகளாகும். சிலரில் மாதவிடாய்க் காலங்களில் நீர்த்தன்மையுடன் மலம் வெளியேறுவதுண்டு. இது ஒரு சாதாரணமான நிலைமையாகும்.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டால் மாதவிடாயினாடாக வெளியேறும் குருதியின் அளவும் அதிகரிக்கலாம். யெளவனப் பருவத்தில் உடல் துரிதமாக வளர்ச்சியடைவதாலும் மாதவிடாயின் போது குருதி வெளியேறுவதாலும் உடலுக்கு அதிக புரதமும் இருப்புச்சத்தும் தேவை. எனவே, இக் காலத்தில் புரதம், இருப்புச்சத்து ஆகிய சக்தி தரும் உணவு வகைகளைக் கொடுப்பதை கட்டுப்படுத்துவதால் உடல் வளர்ச்சி குறைவதோடு குருதிச் சோகையும் ஏற்படலாம்.

மாதவிடாய் நாட்களில் குளிப்பதால், வெளியேறும் குருதியினாலும் குறைவடைந்து விடும் அல்லது முற்றாக நின்று விடும் என்பது சிலரது அனுபவமாகும். மாதவிடாயின்போது போதிய அளவு குருதி வெளியேறாவிடின் அந்த அசுத்தமான இரத்தம் தலையை நோக்கிச் சென்று பிறகாலத்தில் மூளை நோய்கள் அல்லது வேறு உடலில் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்ற தவறான நம்பிக்கையும் சிலரிடையே உண்டு. உடலில் ஒன்று சேரும் அசுத்த இரத்தம் மாதத்திற்கு ஒரு தடவை உடலில் இருந்து வெளியேறலே மாதவிடாய் எனக் கருதுவோர், “உடல் சுத்தமாதல்” எனவும் அதனைக் கருதுகின்றனர். இதுவும் ஒரு மூட நம்பிக்கையே. எனினும், மாதவிடாய் தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றுள்ளதால் இவை யாவும் ஆதாரமற்ற தவறான நம்பிக்கைகள் என்பதை எனிதில் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். மாதவிடாய் நாட்களில் குளிப்பதன் காரணமாக குருதி வெளியேறவில் குறைவு ஏற்படும் கூட, அதனால் உடலுக்கு எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படமாட்டாது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, இவ்வாறான நாட்களில் சுத்தமாக இருப்பதற்காகக் குளிக்க வேண்டியது அவசியம் என்பதையும் நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.



உடலினுள் அமைந்துள்ள பாலு ரூப்புக்களுக்கான சூருதி விநியோகம் மாதவிடாய்க் காலங்களில் சற்று அதிகரித்துக் காணப்படுவது இயல்பு. எனவே, அக் காலப்பகுதியில் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் இலேசான அசௌகரிய நிலை ஏற்படுவதும் இயல்பானதாகும். சில வேளைகளில் இடுப்புப் பகுதியிலும் இந்த அசௌகரிய நிலை ஏற்படக் கூடும். தேவைப்படின் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் வலிநாசினி மாத்திரை வகையொன்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

எனினும், மாதவிடாயானது உடலில் நிகழும் இயல்பான ஒரு நிகழ்வு என்பதை உணர்ந்து நமது அன்றாடக் கருமங்களிலும் விளையாட்டுக்களிலும் பொதுவான விதத்தில் எடுபட வேண்டியதே முக்கியமானதாகும். இது மாதவிடாய் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய அசௌகரியங்களை மறப்பதற்கு பெரிதும் துணையாக அமையும்.

இவை பற்றி விசேட கவனம் செலுத்துங்கள்

மாதவிடாய் நாட்களில்

மாதவிடாய் நாட்களில் வெளியேறும் குருதியை உரிஞ்சுவதற்காக சுத்தமான துவாயையோ சுத்தமான துணித் துண்டையோ அணிந்து கொள்வது அவசியம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். பாலுறுப்பைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்திக் கொண்டதும் அவ்வப்போது ஆரோக்கியத் துவாய்களை அல்லது துணித் துண்டுகளை மாற்றி அணிந்து சுத்தமாக இருப்பதும் அவசியமாகும். சுத்தம் பேணப்படாவிட்டால் மாதவிடாயின் போது சேரும் குருதி காரணமாக துர்நாற்றம் ஏற்படக்கூடிடும். ஆரோக்கியத் துவாய்களில் அல்லது துணித்துண்டுகளில் அதிகளவு குருதி சேர்ந்து அது வளியுடன் தொடர்புறுவதால் துர்நாற்றம் ஏற்படும். அணியும் துணிகளை அல்லது துவாய்களை அடிக்கடி மாற்றுவதன் மூலம் இந்த நிலையைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அத்தோடு பயன்படுத்திய துவாய்களை உரிய விதத்தில் அகற்றுவதும் முக்கியமானது. அவற்றை ஒரு கடதாசியில் சுற்றி அல்லது உறையில் இட்டு, முடி கொண்ட குப்பைத் தொட்டியொன்றினுள் இடுவது பொருத்தமானதாகும். மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தப்படும் துணித் துண்டுகளாயின் அவற்றை நன்கு கழுவி வெய்யிலில் உலர்த்திப் பயன்படுத்தலாம்.



இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலம்பகுதியில்

இரண்டு மாதவிடாய்கட்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் அதாவது சூல் வெளியேற்றப்படும் காலத்தில் யோனி மடலின் அயற் பிரதேசங்கள் நாரலிப்பாகக் காணப்படும். இதனைக் சிலர் “வெள்ளைபோதல்” என்ற நோய் நிலையோ எனச் சந்தேகிய்தும் உண்டு. யோனியினுள் இயற்கையாகத் தோன்றும் சுரப்புக்கள் தூர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. எனினும், அசுத்தம் காரணமாக அல்லது பாலியல் தொடர்பு மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் காரணமாக யோனிச் சுரப்பு தூர்நாற்றமுடையதாக அமையலாம். எனவே, இவ்வாறான நிலைமை ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக சுத்தமாக இருப்பதும் அன்றாடம் உள்ளாட்டகளை மாற்றிக் கொள்வதும் முக்கியமானவையாகும்.

ஆண் பிள்ளைகளும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டியது
அவசியமாகும்

ஆண் குறியின் முன் பகுதி (ஆண் குறி முகை) தோலினால் முடப்பட்டுள்ளது. அது முன்தோல் எனப்படும்.

சிலரில் இம் முன்தோலின் இறுதியில் உள்ள துவாரம் மிகச் சிறிதாகக் காணப்படும். இது ஒரு சிறு அசாதாரணமான நிலையாகும். அத் துவாரம் மிகச் சிறியதாக இருப்பின் முன்தோலைச் சற்றுப் பின்னோக்கி இழுப்பதன் மூலம் அதனைப் பெரிதாக்கிக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு துவாரத்தைப் பெரிதாக்கிக் கொள்ள முடியாவிடின் சுத்திரசிகிச்சை மூலம் முன்தோலை வெட்டி அகற்றுதல் வேண்டும். இது மிக எளிதான ஒரு சுத்திர சிகிச்சையாகும். சில சமயத்தவர்கள் முன்தோலின் துவாரம் போதிய அளவு பெரியதாக இருப்பினும் கூட இம் முன்தோற் பகுதியை வெட்டி அகற்றி விடுகின்றனர். ஆண் குறியை சுத்தமாகச் சைத்திருப்பதற்கு இது உதவும் எனலாம்.

இந்த முன்தோற் பகுதியைப் பின்னோக்கி இழுத்து ஆண் குறியின் மென்மையான நுனிப்பகுதியை வெளிப்படுத்தி அதனைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். முன்தோலைப் பின்னோக்கி இழுக்கும்

போது ஆண்குறி முகையின் மீது ஈரவிப்பான பசைபோன்ற வெண்ணிறமான ஒரு வித பொருள் காணப்படுவதுண்டு. இது ஆண்குறி முகையில் அமைந்துள்ள சுரப்பிகளின் சுரத்தல்களால் ஏற்படுவதுண்டு. இயற்கையிலேயே அது சற்றுத் தூர்நாற்றமுடையது. அதனுடன் சீதம் கலப்பதன் மூலம் தூர்நாற்றம் மேலும் அதிகரிக்கலாம். அதனுடன் பற்றியியா சேர இடமளிக்கப்படின் தூர்நாற்றம் மென்மேலும் அதிகரிக்கும். இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக அன்றாடம் ஆண்குறியை நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்வது அவசியம்.

முன்தோலைப் பின்னோக்கி இழுத்து ஆண்குறி முகையில் சவர்க்காரம் தடவி நன்கு கழுவுவதால் தூர்நாற்றத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்வதோடு மேற்படி சுரப்புக்கள் ஒன்று சேர்வதையும் தடை செய்யும். அத்தோடு நோய்க் கிருமிகள் தொற்ற இடமளிக்கப்பட்டால் அத்தொற்று ஆண் குறி முகையில் பரவக்கூடிடும். அது ஓர் ஆபத்தான நிலைமையாகும். அப்படியான நிலை ஏற்படின் மேலும் தாமதிக்காது வைத்தியரின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவது முக்கியமாகும்.

சுகலருக்கும் முக்கியமாக அமைவன :

எமது உடலில் பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்து சுரப்புகள் சுரக்கப்படுகின்றமையை நீங்கள் அறிவீர்கள். வியர்வை, கண்ணீர், பீழை, உமிழ்நீர், சளி, மூக்குச் சுரப்புகள், பாலுறுப்புச் சீதம், சிறுநீர், மாதவிடாய்க் குருதி போன்றவையாகும். இவற்றுள் சில வளியுடன் கலந்து தோலின்மீது காணப்படும் பற்றியியாக்களுடன் சம்பந்தப்படுவதால் தூர்நாற்றமுடைய இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் தோற்றுவிக்கப்படலாம்.

இதன் காரணமாகவே, மேற்படி சுரப்புகளைச் சுரக்கும் கமக்கட்டுகளிலும், பாலுறுப்புக்களின் அயல் பிரதேசங்களிலும் தூர்நாற்றம் ஏற்படுகின்றது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக நாம் என்ன செய்தல் வேண்டும்? மேற்குறிப்பிட்ட முழு உடலையும் குறிப்பாக மேற்படி சுரப்புகள் வெளியேறும் இடங்களை நன்கு கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். வியர்த்த பின்னரும் மாதவிடாய் நிகழும் நாட்களிலும் பாலியல் உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டின் பின்னரும் உடலைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுவது மிக முக்கியம்.

உடலை சுத்தப்படுத்துவதற்காக சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்துவது பொருத்தமானது. எனினும், “நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கக்கூடியன்” என விளம்பரம் செய்யப்படும் சவர்க்கார வகைகளுக்காக அதிக பண்த்தைச் செலவு செய்வது புத்திசாலித்தனமானதல்ல. மேலும் நோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதற்காக வர்த்தக ரீதியிலான இரசாயனப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது எனக் கூறி விடவும் முடியாது. சுத்தமான உடைகளை அணிவதே முக்கியமான விடயமாகும். குறிப்பாக சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிவதும் அவ்வப்போது அவற்றை மாற்றுவதும் கழுவி உலர்த்திப் பயன்படுத்துவதும் மிக முக்கியமானவையாகும்.

பகிரங்கமான இரகசியங்கள்

உங்களது மனதில் எழுக்கூடிய சந்தேகங்களையே இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளோம். இவை தொடர்பான போதிய விளக்கம் இன்மையால் இவற்றினைப்பற்றி அறியும் ஆர்வம் ஏற்படலாம். அத்தோடு இவை தொடர்பான பல முட நம்பிக்கைகளும் நிலவுகின்றன. எனினும், இவற்றுள் பெரும்பாலானவை பொதுவான நிகழ்வுகளாகும். ஆன்குறி எழுச்சியடைவது இவற்றுள் ஒரு நிகழ்வாகும். ஆன்குறியினுள் கடற்பஞ்சுத்தன்மையுடைய இழையம் அடங்கி உள்ளது. கடற் பஞ்சுத்தன்மையுடைய இவ்விழையத்தினுள் குருதி நிரம்புவதாலேயே ஆன்குறி எழுச்சியடைகிறது. அதாவது விறைப்படைகின்றது.

ஏதாவது ஒரு விதத்தில் பாலுணர்வு தூண்டப்பட்டால் ஆன்குறியினுள் உள்ள கடற்பஞ்சுத் தன்மையுடைய இழையத்துள் பாயும் குருதியின் அளவு அதிகரிக்கும். அவ்விழையத்தில் இருந்து குருதி வெளியேறல் தடைப்படும். இதன் விளைவாக ஆன்குறியினுள் உள்ள கடற்பஞ்சுத்தன்மையுடைய இழையத்தின் இடைவெளிகளுள் குருதி நிரம்பும். இவ்வாறாக குருதி நிரம்புவதனாலேயே ஆன்குறி எழுச்சியடையும்.

பாலியல் உணர்வு தவிர்ந்த பிற காரணங்களாலும் ஆன்குறி எழுச்சியறலாம். சிறு நீர்ப்பை நிரம்புவதாலும் இந்நிலை ஏற்படலாம். பாலியற் சிந்தனைகள் அற்ற

சிறு குழந்தைகளில் கூட ஆண்குறி எழுச்சி காணப்படுவதை நீங்கள் அவதானித்திருக்கக்கூடியும். ஆண்குறி எழுச்சியிருவதற்கான காரணி எதுவோ அக் காரணி நீங்கிய பின்னர் ஆண்குறி சாதாரண நிலையை அடையும். அதாவது, கடற் பஞ்சத்தன்மையைடைய இழையங்களிலிருந்து குருதி வெளியேறியிப்பின் ஆண்குறியின் விறைப்பு நிலை அற்றுப்போகும். சில வேளைகளில் இது தானாகவே நிகழுவதுண்டு. சுக்கில வெளியேற்றத்தின் பின்னரும் இவ்வாறாகவே ஆண் குறியின் எழுச்சி படிப்படியாக அற்றுப்போகும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சிறிது நேரம் கழிந்த பின்பே மீண்டும் ஆண்குறி எழுச்சியிரும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். எழுச்சியைடையும் ஆண்குறியின் பருமனில் சிறிதளவு மாற்றம் ஏற்பட்ட போதிலும்கூட எழுச்சியற்ற ஆண்குறியின் பருமன் “ஆண்மையைத்” தீர்மானிக்கும் ஒரு காரணி அல்ல.

தற்கலவி இன்யாம்

தற்கலவி இன்பம் அதாவது சுய இன்பம் பெறல் எனப்படும் நிகழ்வு நன்மை பயக்கக்கூடியதா? தீங்குபயக்கக் கூடியதா? சாதகமானதா? பாதகமானதா? இவ்விடயம் தொடர்பான பல முடநம்பிக்கைகள் நிலவுகின்றன. சிலர் இது ஒரு பெரும் தவறு எனும் கருத்தைத் தமது மனதில் ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். இதனால் அவர்கள் உள் நமைச்சலுக்கு உள்ளாகின்றனர். இது மனதை வருத்திக் கொள்ளவேண்டிய ஒரு விடயமன்று. சுய இன்பம் பெறுவது அசாதாரணமானதல்ல. சுய இன்பம் பெறாதிருப்பதும் அசாதாரணமானதல்ல. சுய இன்பம் பெறுவதில் சரியான முறைகளோ அல்லது பிழையான முறைகளோ இல்லை.

சுயமாக இன்பம் பெறுவதால் பல துர்வினைவுகள் ஏற்படக்கூடிம் எனும் முடநம்பிக்கையும் நிலவுகின்றது. சுயமாக இன்பம் பெறுவதால் பிற்காலத்தில் பாலியல் வீரியமின்மை, மலட்டுத்தன்மை, உடல், உளக் குறைபாடுகள் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படும் என்பன சில முடநம்பிக்கைகளாகும். ஆண்கள், பெண்கள் ஆகிய இருபாலாரைப் பொறுத்தமட்டிலும் சுய இன்பம் பெறல் அசாதாரணமானதொன்றல்ல.

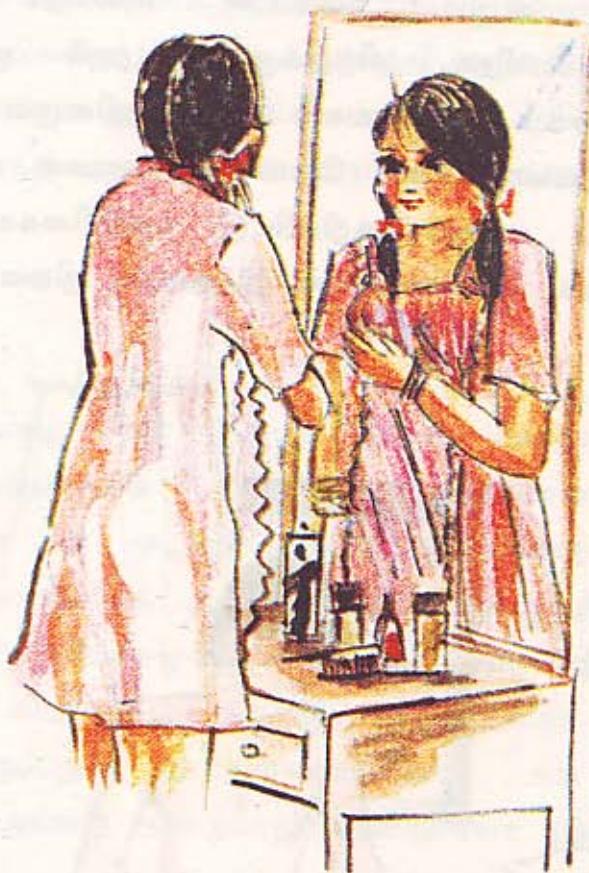
சொப்பன் ஸ்கலிதம்

சொப்பன் ஸ்கலிதம் என்பது நித்திரையின் போது தன்னையறியாமலே சுக்கிலம் வெளி யேறுதலாகும். யெளவனப் பருவத்தில் ஓமோன் தொழிற்பாடு காரணமாக உற்பத்தியாக்கப்படும் சுக்கிலப்பாயம் இரவு வேளையில் தன்னையறியாமலே வெளி யேறக் கூடும். இதன் விளைவாக சிலர் பயப்படவோ, வெட்கப்படவோ, மனக்கிலேசமடையவோ கூடும். சொப்பன் ஸ்கலிதம் காரணமாக உடல் நலிவடைதல், உடல் மெலிதல், சிந்திக்கும் ஆற்றல் குன்றுதல் போன்றவை ஏற்படும் எனும் அச்சம் யெளவனப் பருவத்தினருள் சிலரின் மனதில் குடிகொண்டுள்ளது. இவ்வாறானவை நோய் நிலைமைகள் எனவும் அவற்றுக்காகச் சிகிச்சை செய்யப்படும் எனவும் குறிப்பிட்டு பத்திரிகைகளில் வெளியிடப்படும் பொய்யான விளம்பரங்கள் காரணமாகவே இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கருதலாம்.



மார்பகங்களின் பருமன், மார்பகக் கட்டி, மார்பக வலி

பெண் பிள்ளைகளில் யெளவனப் பருவ ஆரம்ப காலம் தொட்டு மார்பகங்கள் உயர்ந்து வளர்வதைக் காணலாம். பொதுவாக மாதவிடாய் ஆரம்பிக்க ஏறத்தாழ 3 வருடங்களுக்கு முன்னரே மார்பகங்களின் பருமன் அதிகரிக்கத் தொடங்கும். பெரும்பாலான யெளவனப் பருவப் பெண் பிள்ளைகள் தமது மார்பகங்கள் தொடர்பாகத்



திருப்தியடைவதில்லை. தோள்களைக் குவித்தும் உடலைக் கூனிக்குறுக்கியும் தமது பெரிய மார்பகங்களை மறைத்து வைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கும் பெண்பிள்ளைகளையும் மற்றவர்களோடு ஒப்பிடுகையில் தமது மார்பகங்கள் அளவில் சிறியவை என எண்ணிக் கவலைப்படும் பெண் பிள்ளைகளையும் காணமுடிகிறது. எனினும், சம வயதுடைய பெண் பிள்ளைகளினது மார்பகங்களின் வளர்ச்சியில் மட்டுமன்றி ஒவ்வொருவரது இடதுபுற, வலதுபுற மார்பகங்களின் பருமனிலும்

வேறுபாடுகள் காணப்படக்கூடும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவேண்டியது முக்கிய மானது. மேலும், பாலியல் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளின் போதும் மார்பகங்களின் பருமன் அதிகரிப்பதைக் காணலாம். அப்போது முலைக் காம்புகளில் விறைப்பு ஏற்படுவதையும் காணலாம்.

மார்பகங்களைப் பிடிக்கும்போது வலி தோன்றுவது சாதாரணமானதாகும். மாதநிடாய் ஏற்படும் தினத்துக்கு இரண்டு மூன்று நாட்களின் முன்னர் இதனைத் தெளிவாக உணரலாம். சில வேளைகளில் முலைக் காம்புகளுக்குக் கீழே அமைந்துள்ள மார்பக இழையங்கள் சுற்று இறுக்கமான தன்மையைக் கொண்டுள்ளமையைத் தொட்டு உணர முடிவதுண்டு. இதனை மார்பகக் கட்டி எனத் தவறாக எண்ணவும் இடமுண்டு. சில ஆண்பிள்ளைகளிலும் மார்பகங்கள் சுற்று உயரமாக வளர்வதையும், பிடிக்கும்போது நோவு உணரப்படுவதையும் காணலாம். இவையும் இயல்பான தற்காலிகமான நிலைகளாகும்.

கன்னிச் சவ்வும் கன்னித் தன்மையும்

பெரும்பாலான யெளவனப் பருவத்தினரிடையேயும் சில முத்தோர்களிடத்தேயும் கன்னிச் சவ்வு, கன்னித் தன்மை என்பன பற்றிய தெளிவான விளக்கமின்மையைக் காண முடிகின்றது.

கன்னிப் பெண்ணின், யோனி மடலில் வெளித் துவாரத்தில் இருந்து கிட்டத்தட்ட ஒரு சதும் மீற்றார் உட்புறமாக அமைந்துள்ள மெல்லிய சவ்வே கன்னிச் சவ்வு (விருத்தி மென்தகடு) எனப்படுகிறது. இச் சவ்வில் உள்ள துவாரம் இயற்கை யாகவே வெவ்வேறு விதமாக அமைந்திருக்கக் கூடும். மிக அரிதாகச் சிலரது கன்னிச்

சவ்வில் துவாரம் காணப்படாதிருக்கவும் கூடும். மேலும் கன்னிச் சவ்வின் தடிப்பும், அதற்கான குருதி விநியோகமும் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடக் கூடும். நீளம் பாய்தல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற பொதுவான விளையாட்டுக்களின்போது கன்னிச் சவ்வுக்கு எவ்வித சேதமும் விளைய இடமில்லை. எனினும், சுய இன்பம் பெறும்பொழுதோ, உடலுறவின் போதோ யோனிமினுள் பிற பொருட்கள் புகுத்தப்படும் போதோ கன்னிச் சவ்வு சேதமடைய இடமுண்டு.



முதலாவது தடவையாக உடலுறவில் ஈடுபடும்போது, குருதி வெளியேறலானது, கன்னித் தன்மையை நிருபிப்பதற்கான ஒரு சாட்சியாகும் எனக் கருதுவது ஒரு முடநும்பிக்கையாகும். கன்னிச் சவ்வின் தடிப்பு, அதன் இழுபடுந்தன்மை, அதன் இரத்த விநியோகம், துவாரம் அமைந்துள்ள விதம் ஆகியன ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுதலே இதற்கான காரணங்களாகும். சில பெண்களில் இயற்கையாக அதாவது பிறப்பிலேயே கன்னிச் சவ்வு காணப்படாதிருக்கலாம். முதல் தடவையாக உடலுறவில் ஈடுபடும்

போது இரத்தம் வெளியேறலானது கன்னித் தன்மையை நிருபிப்பதற்கான ஒரு சாட்சியாக அமையக்கூடுமெனினும் அவ்வாறாக இரத்தம் வெளியேறாமையானது கன்னித் தன்மை இல்லாமையை நிருபிப்பதற்கான ஒரு சாட்சியாக அமையமாட்டாது என்பது மேற்படி விடயங்களில் இருந்து புலனாகிறது. கன்னித் தன்மை என்பது ஏற்கனவே பாலியல் சேர்க்கையில் ஈடுபடாமையையே குறிக்கின்றது. இவ்வாறாக நோக்கும்போது பெண்கள் தொடர்பாக மட்டுமன்றி ஆண்கள் தொடர்பாகவும் கன்னித் தன்மை எனும் எண்ணக் கரு கவனத்திற்கொள்ளப்படல் வேண்டும் என்பது தெளிவாகின்றது.

திருமணத்திற்கு முன்னர் பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமை ஆனுக்கும் பெண்ணுக்கும் முக்கியமானதாகும். எமது பண்பாடுகள் கூட திருமணத்திற்கு முன்னர் பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதை அனுமதிப் பதில்லை. கன்னித் தன்மை தொடர்பாக முக்கியமாக அமைவது கன்னிக் கல்வு காணப்படவேண்டும் என்பதல்ல. மாறாக, திருமணத்துக்கு முன்னர் ஆண், பெண் ஆகிய இருபரும் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்துக் கொள்ளாதிருப்பதே முக்கியமானதாகும்.

உங்களது மனம்

யெளவனப் பருவத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சிக்கு அமைய உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் தோடர்பான விடயங்கள் பற்றி இதுவரை கலந்துரையாடினோம்.

உடல் வளர்ச்சி நிகழும் அதேவேளை உங்களது மனமும் விருக்கி யடையும். அதற்கமைய உங்களது நடத்தை முறையும் படிப்படியாக மாற்றமடையும். அந்த நடத்தை முறைகளுக்கு சாதகமாக அமையும் விடயங்கள் பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பதும் பயனுடையதாகும்.

நானும் அவரைப் போல் இருந்தால்

“எனது மார்பகங்கள் சிறியவையாக உள்ளனவே, எனக்கு மீசை முளைக்கவில்லையே, எனது முக்கு வடிவில்லையே, எனது உயரம் போதாதே, எனது உடல் மெலிதாக இருக்கிறதே, எனது முகத்தில் பருக்கள் தோன்றி உள்ளனவே” என்றவாறான உணர்வுகள் உங்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிமல்லவா? அவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்படுவது இயல்பானதே. தமது உடல் அமைப்புப் பற்றித் திருப்தி கொள்ளாமையானது யெளவனப் பருவத்திடையே பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு தன்மையாகும். உடலின் தன்மையானது பல்வேறு விடயங்களில் தங்கி உள்ளது. தலைமுறையிமை, உணவு, வாழ்க்கை முறை, சூழல் போன்றவை இவற்றுள் சிலவாகும். இவ்வாறான சில இயல்புகள் ஒரு போதும் மாற்றியமைக்க கூடியவை அல்ல. ஒருவரின் மதிப்பானது அவரது புற இயல்புகளின் மீது தங்கியிருப்பதில்லை. மாறாக அவரிடத்தில் காணப்படும் நற்பண்புகளின் மீதே அவரது மதிப்பு தங்கி உள்ளது. நாம் நடந்துகொள்ளும் விதம், நாம் பேசும் விதம், ஏனையோர் பற்றி நாம் கொண்டிருக்கும் மனப்பாங்கு, தடங்கல்களின் முன்னிலையில் சுளைக்காது கருமமாற்றும் மனத்திடம் போன்ற, ஆளுமையில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகளைக்

கருதும் போது உடலின் புறத்தோற்றத்துக்குக் கிடைக்கும் மதிப்பு மிகமிகக் குறைவான தாகும்.

உங்களது சூழ

யெளவனப் பருவத்தினரிடம் காணப்படும் பொதுவான ஒரு பண்பு குழுவாகச் சேர்தலாகும்.

இத்த கருத்துக்கள், ஒத்த அபிலாகைகள் கொண்டோருடன் பழகுவதில் காட்டும் விருப்பு, அவர்களுடன் குழுவாகச் சேர்தல் ஆகியன இப்பருவத்தினரிடையே காணப்படும் பொதுவான பண்புகளாகும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் குழுவின் மற்றைய அங்கத்தவர்களின் கருத்துக்களை அவ்வாறே ஏற்றுக் கொள்வதும் அவற்றுக்கு அமையச் செயற்படுவதுமே இப் பருவத்தினரின் பண்பாகும். இது, குழுவில் தொடர்ந்து இடம் பெறுவதற்கான ஒரு முயற்சி எனக் கருதப்படுகின்றது. எனினும், சிலவேளைகளில் குழுவின் மற்றைய அங்கத்தவர்களின் செயற்பாடுகளை நீங்கள் அனுமதிக்காத நிலை கூட ஏற்படலாம். புகைபிடித்தல், போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தல், பொருத்தமற்ற பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல், சமூக விரோத கருத்துக்களை கொண்டிருத்தல் போன்றவை அவற்றுள் சிலவாகும்.

புகைபிடிக்குமாறு தூண்ட முயற்சிக்கும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஓர் உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம். அதனைச் சுற்று நோக்குவோம்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மனச்சாட்சிக்கு இசைவாகச் செயற்படுவது முக்கியமானதாக அமையும். அதாவது, சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு நடந்து இவ்வாறான நிலைமைகளில் இருந்து தப்பிக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் உங்களிடத்தே காணப்படல் வேண்டும். உங்களது வயதுடைய பலர் இன்று புகைபிடித்தலுக்கு எதிராகச் செயற்படுகின்றவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

புகைப்பிடித்தலுக்கு எதிராகச் செய்றபடுவோருடன் நீங்களும் சேர்ந்து கொள்ளலாம். உங்களது குழுவைச் சேர்ந்த எவ்வேறும் ஒருவர் புகைப்பிடித்தல், போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தல் போன்ற பழக்கங்கள்க்கு ஆளாகும் நிலைமில் இருப்பின் முழுக் குழுவினரும் சேர்ந்து அவருக்கு விடயங்களை விளக்க முற்படுதல் வேண்டும். உலக மக்களின் சாதாரண நடத்தை புகைப்பிடித்தல் அல்ல, புகைப்பிடியாதிருத்தலே எனப் புரியவைக்க வேண்டும்.



உங்களது நண்பர்களை மிகக் கவனமாகத் தேர்ந்து எடுக்க வேண்டியதும் முக்கியமானதாகும். நல்ல ஒரு நண்பனுடன் சேர்வதன் மூலம் பல நற்கருமங்களைச் செய்ய முடியும். புகைத்தலையும், போதைப்பொருள் பாவனையையும் எதிர்த்தல், சமூக சேவையில் ஈடுபடல் போன்ற ஆக்கழூர்வ நடவடிக்கைகள் அவற்றுள் சிலவாகும். கலை ஆக்கங்கள், விஞ்ஞான ஆக்கங்கள் போன்ற பலவேறு

ஆக்கங்களைப் படைக்கும் ஆற்றல் இக் காலப் பகுதியில் உச்ச அளவில் காணப்படுகின்றன. எனவே, உங்களது ஆற்றல்களின் மூலம் உச்ச பயணப் பெறக் கூடியவாறு நேரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டியது முக்கியமானதாகும்.



தவறான வழிகளில் இட்டுச் செல்லக் கூடிய ஆசைகள்

பெரும்பாலான செயல்களைப் பரிசார்த்தமாகச் செய்து பார்க்க வேண்டும் எனும் ஆவல் இப் பருவத்தில் ஏற்படுவது இயல்பானதாகும். எனினும், அவ்வாறான சில பரிசார்த்த செயல்களினால் தூர்விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும். புகைபிடித்தல், மதுபானமருந்துதல் போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தல், ஆபாசத் திரைப்படங்கள் பார்த்தல் போன்றவை அவற்றுக்கான சில உதாரணங்களாகும். ஒரு தடவை பயன்படுத்திப் பார்ப்பதன் மூலம் இவற்றிற்கு அடிமைப்படக்கூடிய நிலை ஏற்படக்கூடும். எனவே, தமக்கு தீமை பயக்கக் கூடிய தன்மையுடைய செயல் எதனையும் பரிசார்த்தமாக்வேணும் செய்து பார்ப்பது பொருத்தமானதல்ல. அவ்வாறாகச் செய்து பார்ப்பதற்கு உங்களை எவ்ரேனும் தூண்ட முயற்சிப்பின் அதனை மறுக்கக்கூடிய ஆற்றலையும் நீங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டியது முக்கியமானதாகும்.

மிதிபலகையில் நின்றபடி.....

பஸ் வண்டியிலும் புகையிரத்திலும் மிதிபலகையில் நின்றபடி பயனம் செய்தல், மோட்டார் சைக்கிளை அல்லது சைக்கிளை விரைவாகச் செலுத்துதல், ஆபத்து விளையக்கூடிய வகையில் பெருந்தெருக்களில் குறுக்காகச் செல்லல், நண்பர்களுடன் கடலில் அல்லது ஆற்றில் நீந்தச் செல்லல் போன்றவற்றின் மூலம் ஆபத்துக்களுக்கு உள்ளாகிய அல்லது மரணித்த யெளவனப் பருவத்தினர் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கக் கூடும். ஆண்பிள்ளைகளே இவ்வாறான செயல்களில் பெரிதும் ஈடுபடுவதுண்டு. குழுவின் ஏனைய அங்கத்தவர்களின் தூண்டுதல் காரணமாகவே பெரும்பாலானோர் இவ்வாறான செயல்களில் ஈடுபடுவதுண்டு. தான் ஒரு தெரியசாலி என்பதைக் காட்டுவதற்காகவோ, ஒரு பெண் பிள்ளையின் கவனத்தை ஈர்த்துக் கொள்வதற்காகவோ இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோரும் உண்டு. அவ்வாறின்றேல் “ஆபத்தான அல்லது தடைசெய்யப்பட்ட” செயல்களைச் செய்து பார்ப்பதற்கான ஆர்வம் காரணமாகவும் அவ்வாறாக நடந்து கொள்வதுண்டு. எனினும், துரதிஷ்டவசமாக ஆபத்துக்களில் சிக்க வேண்டி ஏற்படும் என்பதை அவர்கள் எதிர்பார்ப்பதில்லை.



உங்களது முடிவு சரியானதா ?

யெளவனப் பருவத்தை அடையும் போது நீங்கள், உங்களது தனித்துவத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஒரு முயற்சியாக, முத்தோரின் கட்டுப் பாட்டிற்கு அடங்காமல், உங்களுக்கு விருப்பான செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கான சுதந்திரத்தை வேண்டி நிற்கக்கூடிம். பெரும்பாலும் பெற்றோருடன் பயணம் செய்வதைத் தவிர்த்து வீட்டில் தனியாக இருப்பதை நீங்கள் விரும்பக்கூடும். பெற்றோர் தெரிவு செய்யும் உடைகளைத் தவிர்த்து அவற்றைவிட வேறுபட்ட உடைவகைகளை நீங்கள் தெரிவு செய்யக் கூடும். உங்களுக்குப் பொருத்தமான பாடநெறிகள் பற்றி நீங்கள் உறுதியாகக் கூறுவதும் உங்களது நன்பர்கள் தொடர்பாக உங்களது பெற்றோரினது விமர்சனங்களைச் சுகிக்காமையும் இப்பருவத்தில் காணப்படும் பண்புகளாகும். மற்றும் சில வேளைகளில் பெற்றோரின் கருத்துக்களுக்கு நீங்கள் முற்றாக மறுப்புத் தெரிவிக்கக்கூடும். தனித்து முடிவெடுப்பதற்கு நீங்கள் காட்டும் விருப்பே இதன் மூலம் வெளிக்காட்டப்படுகின்றது.

இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில் பெற்றோருடன் கருத்து மோதல்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. பெற்றோர், உங்களது கருத்துக்களுக்கு எதிரான விதத்தில் கருத்துத் தெரிவிப்பற்கான காரணம் என்ன என்பதைக் கருத்திற்கொள்வதன் மூலம் இவ்வாறான நிலைமைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். உங்களுக்கு தனித்து முடிவுகளை மேற்கொள்ள முடியும் என நீங்கள் கருதிய போதிலும், அவ்வாறான முடிவுகள் காரணமாக நீங்கள் வழிதவறிச் செல்லக்கூடும் என உங்களது பெற்றோர் சிந்திப்பது நியாயமானது அல்லவா? அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுடன் மோதுவதைத் தவிர்த்து அவர்களுடன் கலந்துரையாடி முடிவெடுப்பது பயனுடையதாகும். சிலவேளைகளில் நீங்கள் எடுக்கும் முடிவு தவறானதாக அமையக்கூடிம். மேலும் உங்கள் நன்பர்களை உங்களது வீட்டுக்கு அழைத்து அவர்களை உங்களது பெற்றோருக்கு அறிமுகஞ் செய்து வைப்பதால் பெற்றோரின் மனதில் எழுக்கூடிய சந்தேகங்களைத் தீர்த்து விடலாம்.

சுய மதிப்பு

ஒருவர் தன்னைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் விதம் அவரது உள் நலத்தில் பெரிதும் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. தன்னைப்பற்றிக் குறைவாக மதிப்பிட்டுக் கொள்பவர் மூலம் சுய மதிப்பு குறைவடையும். தனிப்பட்டவகையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு திறமைகளையும் ஆற்றல்களையும் கொண்டுள்ளோம். அத் திறமைகளையும் ஆற்றல்களையும் இனங்கண்டு எமக்குக் கிடைத்துள்ள பண்புகளையும் ஆற்றல்களையும் நாம் மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒருவர் இனிமையாகப் பாடக்கூடிய தன்மையைக் கொண்டிருப்பார், மற்றொருவர் விளையாட்டில் திறமை உள்ளவராக இருப்பார், மற்றும் ஒருவர் சித்திரம் வரையும் ஆற்றல் கொண்டிருப்பார். கலைத்துவ ஆற்றல்கள் யெளவனப் பருவத்திலேயே பெரிதும் வெளிக்காட்டப்படும். சிலர் சமையலிலும், மற்றும் சிலர் அழகான உடைகள் தைப்பதிலும் திறமை காட்டுவதுண்டு. தமது ஆற்றல் எதுவாயினும் அது நன்மை பயக்கக் கூடியதெனின் அதனை மென்மேலும் விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள். இதனால் நற்பயன்கள் உண்டாகுமெனில் அதன் மூலம் நீங்கள் உள்த திருப்தி பெறலாம். அத்தோடு பிரபல்யமடையலாம். நண்பர்களின் - நண்பிகளின் கவனத்தையும் ஈர்த்துக் கொள்ளலாம். நண்பர்கள் - நண்பிகள் மத்தியில் சிறப்பான ஒருவராகத் திகழலாம். இவை அனைத்துக்கும் மேலாக சுய மதிப்பை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம். எனவே, யெளவனப் பருவத்தினர் ஏனையோருடன் தன்னை ஒப்பிடாது தன்னைப் பற்றிய சுயமதிப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியமானதொன்றாகும்.

நிலவும் சமூகத்தில் ஒரு மாற்றம்.....

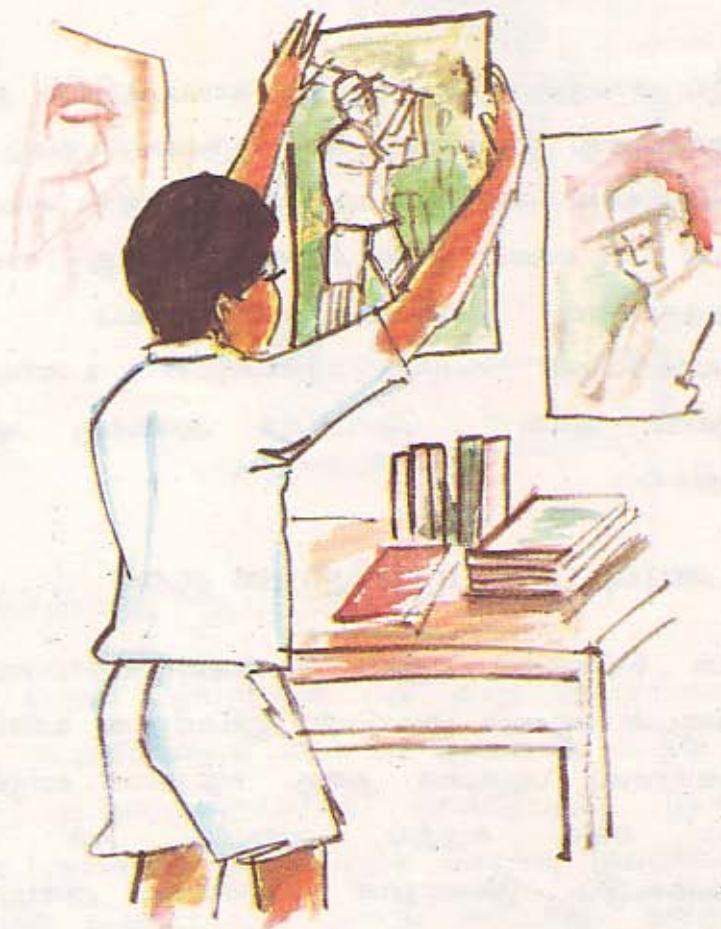
முத்தோரும் சமூகத்தினரும் செயற்படும் விதத்தை அல்லது குறிப்பிடும் விடயங்களை விமர்சனர்தியில் நோக்கும் இயல்பு இப் பருவத்தினரிடையே காணப் படும் பண்பாகும்.

சமூகத்தில் நீதி, நியாயத்தை எதிர்பார்க்கின்றமையால், நிலவும் சமூகத்தை விமர்சிக்க முனைவதும் யெளவனப் பருவத்தினரின் பண்புகளுள் ஒன்றாகும். இதன் விளைவாகச் சிலர் புரட்சிகரமான செயல்களில்கூட ஈடுபட இடமுண்டு

இவை தொடர்பாக நட்புணர்வுடன் கலந்துரையாடுவது பயனுடையது. உங்களது கருத்துக்களை, விமர்சனங்களை வெளியிடுங்கள். எப்போதும் ஆக்கழூர்வமான விமர்சனங்களிலேயே ஈடுபடுங்கள். தனிப்பட்ட நன்மைகளையும் அனுசூலங்களையும் பெறுவதற்காக உங்களைப் பகடைக் காய்களாகப் பயன்படுத்த முயற்சிப்போருடன் கவனமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

வீரர்களாகக் கொண்டு போற்றுதல்

தாம் சூறிப்பாக விரும்பும் ஒருவரைத் தனது வீரராகக் கருதிப் போற்றுவது யெளவனப் பருவத்தினரின் பண்பாகும்.



நீங்கள் அவ்வாறு வீரராகப் போற்றும் எவரும் உண்டா? அது உங்களது ஆசிரியராகவோ ஆசிரியயாகவோ இருக்கலாம். அல்லது உங்களது பாடசாலை மாணவர் தலைவியாக, மாணவர் தலைவராக இருக்கலாம். ஒரு விளையாட்டு வீரராக, வீராங்கனையாக இருக்கலாம். ஒரு பாடகியாக அல்லது பாடகனாக இருக்கலாம். சிலவேளையில் ஒரு நடிகையாகவோ, நடிகராகவோ கூட இருக்கலாம்.

அவர்கள் மீதான கவர்ச்சி காரணமாக கற்பணையான ஓர் உலகத்தில் அவர்களுடன் சஞ்சரிப்பது போன்ற மனநிலையும் சிலவேளைகளில் ஏற்படக்கூடியும். இவ்வாறாக உங்களது சிந்ததயைக் கவர்ந்தவர் ஒத்த பாலினராயின் நீங்கள் தன்னினச் சேர்க்கை உணர்வுகளை உடையவர் எனும் சந்தேகம்கூட உங்களிடம் தோற்றக்கூடியும். ஏனையோர் இதுபற்றித் தெரிந்து, உங்களைக் கேலி செய்யும் போது இச் சந்தேகம் வலுவடைவதுமுண்டு.

எனினும், இப் பருவத்தில் ஒரு குறுகிய காலப்பகுதியில் தன்னினச் சேர்க்கை பற்றிய உணர்வு தோன்றுவது இயல்பானதாகும். ஒருவரைத் தமது வீரனாக வைத்துப் போற்றும் இயல்பு பொதுவாக யெளவனப் பருவத்தில் மாத்திரம் காணப்படும் பண்பாகும். எனவே, இவ்வாறான விடயங்கள் தொடர்பாக உங்களது கவனத்தை அளவுக்கு அதிகமாகச் செலுத்துவதால் அதைவிட முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கல்விக் செயற்பாடுகள் தவறிப்போகக் கூடும். இவ்வாறான உணர்வுகள் இயல்பாகவே அற்றுப்போய்விடுமாதலால் அவை தொடர்பாக அளவுக்கு அதிகமாகக் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியதில்லை.

புதுவிதமான உணர்வு புதுவிதமான ஆசை

சில சந்தர்ப்பங்களில் யெளவனப் பருவப் பெண்கள் எதிர்ப்பாளரின்பால் ஈர்க்கப் படுவதோடு, அவர்களுடன் பழகவும் முற்படுவர். இவ்வாறான உணர்வுகள் தோன்றுவது இயல்பானதே. அவ்வாறாகப் பழகுபவர் தனது எதிர்கால வாழ்க்கைத் துணையாக அமைய வேண்டும் எனக் கருதும் அளவுக்கு அக் கவர்ச்சி வலிமை மிக்கதாகவும் அமையக்கூடும். இவ்வாறான கவர்ச்சியை அன்புப் பிணைப்பு எனத் தவறாகக் கருதவும் இடமுண்டு. புத்தகங்களில் இது “முடத்தனமான அன்பு” எனக்

குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அன்பு என்பது ஒருவரின் கருத்துக்களை விளங்கிக் கொள்ளல், அவற்றை மதித்தல், சுயநலம் கருதாது பொறுப்புடன் கருமமாற்றுதல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கட்டியெழுப்பப்படுவதொன்றாகும். யெளவனப் பருவக் கவர்ச்சியை ‘அன்பு’ எனத் தவறாகக் கருதுவதே பெரும்பான்மையாகக் காணப்படும் நிலைமையாகும்.



அளவு மீறிச் செல்வது ஆபத்தானது

சில வேளைகளில் ஒருவர் மற்றொருவர் மீது தமது கவர்ச்சியைத் தெரிவிப்பதற்காக அவருடன் பாலியல் நடத்தைகளைக் காட்டவும் முனையக் கூடும். அவர் உங்களையும் பாலியல் ரிதியான நடத்தைக்களுக்காகத் தூண்டுவதாக இருப்பின் அவர் சுய நலரிதியாகத் தனது ஆசையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முயற்சிக்கிறாரே அன்றி அது உண்மையான அன்பின் வெளிப்பாடாக அமைய மாட்டாது. தனது வேண்டுகோளுக்கு அடுத்தவரை இணங்கச் செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சியின் போது

அவர்கள் உள்ளும் சொற்களில் “இத்தொடர்பு ஒரு போதும் அற்றுப் போய்விட மாட்டாது.” எனும் உறுதிமொழியும் அடங்கியிருக்கும். அதாவது, இவ்வாறாக நடந்து கொள்வதில் எவ்வித தவறும் கிடையாது எனும் கருத்தையும் அவர்கள் வெளியிடுவர். இக் காலப் பகுதியில் எவ்ரேனும் ஒருவரைப்பற்றி அதிக எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருப்பது புத்திசாலித்தனமானதல்ல. அன்புத் தொடர்புகள் - காதல் தொடர்புகள் இடைநடுவே முறிந்துவிடுவதால் மனத்தாக்கங்கள் ஏற்படுவதோடு கல்வி நடவடிக்கைகளும் தட்டப்படும். அது எதிர்காலத்தில் தொழில் வாய்ப்பு கிடைப்பதற்கான வழிகளைத் தடைசெய்வதாகவும் அமையும். மேலும் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமை காரணமாக, மன உழைச்சல், மனநோய்கள் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம். எனவே, இவ்வாறான தற்காலிகமான நிலைமைகளுக்கு அடிமைப்படாது அவற்றைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் இவ்வாறான ஆபத்துக்களை எதிர்நோக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

“உதிர்ந்த மலரிதழ்கள் மீண்டும் புது மலராக மாற மாட்டா”

தூரல்லைகளுக்கு மத்தியில்

எமது சமூகப் பண்பாட்டில், திருமணத்துக்கு முன்னதாக பாலியல் தொடர்புகள் வைத்திருப்பது அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. எவ்ரேனும் ஒருவர் இக் காலப் பகுதியில் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்திருப்பதாயின் அவை பொறுப்பற்ற தொடர்புகளாகவே அமையும் என்பதில் ஜயமில்லை.

தன்னினச் சேர்க்கை, எதிர்ப்பாலார் சேர்க்கை போன்ற பொறுப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் ஏற்படக்கூடிய மிகப் பெரிய பிரச்சினை எஃபிட்ஸ் [AIDS], மற்றும் பாலியல் தொடர்பால் பரவும் நோய்கள் ஏற்படுவதாகும். இவை தவிர, பாலியல் துர்நடத்தைகளுக்கு ஆளாவதோடு, கருத்துரித்தல் போன்ற நிலைமைகளும் ஏற்படலாம்.



யൊവൻപ് പന്നവള്ളില് കരുത്തരിപ്പതാല്.....

തിരുമണ്ണത്തുക്കു മുൻനർ പാലിയൽ തൊട്ടർപുക്കൾ ഏറ്റപ്പറ്റുത്തിക്കോൺവതാല്
ഉന്നവാകക്കൂട്ടിയ പിരതാണമാൻ പിരച്ചിനൈ കരുത്തരിത്തലാകുമ്. ഇവവാരാണ
നിശ്വസമൈക്കൻ പോതു, സമുക്തത്തുക്കു മുകമ് കോട്ടുക്ക മുട്യാമൈയാല്
കരുച്ചിത്തവു ചെയ്തുകോൺവതു പോൻര ചട്ട വിരോതഃ ചെയല്കளില് എടുപ്പാ
മുന്നൈയക്കൂട്ടുമ്. കരുവൈശ ചിത്തപ്പത്രകാകപ് പയൻപറ്റുത്തുമ് ഉപകരണങ്ങൾ
കാരണമാകക കരുപ്പൈ ചേതമഞ്ചെത്തരുകുമ് അതിക അണവു ഇരാത്തമ് വെണിയേറുവത്രുകുമ്,
നോയ്ക്കിരുമികൾ തൊആർമ്മവതാല് കരുപ്പൈ, പലോപ്പിയൻ കുഴായ് അവർന്റിൻ അയർ
പിരതേചന്ങ്കൾ എൻപവർന്റില് തൊആർമ്മ ഏറ്റപ്പടവുമ് ഇടമുന്നു. ഇതൻ വിഞാവാക
പിന്ധകാലങ്ങൾില് കരുത്തരിത്തലുക്കുമ് തന്ത ഏറ്റപ്പടലാമ് അല്ലതു മലട്ടുത് തന്മൈയുമ്
ഏറ്റപ്പടലാമ്. ചട്ടവിരോതക് കരുച്ചിത്തവു കാരണമാകச് ചില വേണകൾില് മരഞ്ഞം
കൂടച് ചമ്പവിക്കലാമ്.

18 വയതിന്റുക് കുരൈന്ത വയതുടൈയ ഓരു പെണ്പിൻ്റെ പിരചവത്തിൻ
പോതു എതിര്നോക്കക വേൺഡിയ ആപത്തുക്കൾ പല. ചിക്കവെത് താന്കക്കൂട്ടിയ
അണവുക്കുക കരുപ്പൈ വാര്സ്ക്കി അടൈയാതിരുത്തല് അവർന്റും മുക്കിയമാൻ

தொன்றாகும், இடுப்புப் பிரதேசம் பூரணமாக வளர்ச்சியடைந்திராமை காரணமாகப் பிரசவத்தின் போது தாயும் சிசுவும் ஆபத்துகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியற்படுதல், இவை தவிர நிறை குறைவான குழந்தைகள் பிறத்தல், சாப் பிரசவம் ஏற்படல் போன்ற நிலைகளும் ஏற்படும். அத்தோடு அவ்விளாம் தாய், தாய்மையையும் தாய்மைக்குரிய பொறுப்புக்களையும் நிறைவேற்றக் கூடிய மனப்பக்குவத்தையும் கொண்டிருக்கமாட்டான்.

இவ்வாறான உணர்வுகளை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம் ?

நீங்கள் கற்றுள்ளவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்களது குடும்ப எதிர்பார்ப்புக்கள் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். கட்டுப்பாடின்றி நடந்து கொள்வதன் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய துர்விளைவுகள் பற்றி நீங்கள் அறிந்துவைத்துள்ள விடயங்கள் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இவ்வாறான சிந்தனைப்பாங்கு உங்களுக்குப் பெரிதும் உதவும். உணர்வுகள், ஆசைகள் போன்றவை ஏற்படுவது இயல்பானதே. உணர்வுகளுக்கு அடிமைப்படாது புத்திசாலித் தனமாகக் கருமமாற்றுவதால் உங்களது மதிப்பை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தமது சிந்தனையைக் கட்டுப்பாடின்றி இயங்க விடுவதால் பொருத்தமற்ற செயற்பாடுகளில் கவனம் ஈர்க்கப்படக் கூடும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட இடமளிக்காது உங்களது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு விளையாட்டுக்களிலும், சமூக சேவைகளிலும், ஆக்கட்டுரவுமான செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு, உங்களது ஒய்வு நேரங்களைப் பயனுடைய வகையில் கழிக்கலாம்.

ஆபாசத் திரைப்படங்களைப் பார்த்தல், ஆபாசப் புத்தகங்கள் சஞ்சிகைகள் வாசித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கும் அவ்வாறான அழைப்புக்களை மறுப்பதற்கும் வேண்டிய ஆற்றலை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பாலியல் வன்முறைகளில் இருந்து பாதுகாப்பாக இருங்கள்

உங்களது உடல், உளம் ஆகியன பற்றிய விபரங்களை இதுவரையில் கலந்துரையாடினோம். பாலியல் ரீதியான தொல்லைகளில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ளல் தொடர்பான விளக்கங்களையும் இச் சந்தர்ப்பத்திலேயே கொடுப்பது பொருத்தமானது எனக் கருதுகின்றோம்.

தினசரிகளில், பாலியல் கொடுமைகளுக்கும் தொல்லைகளுக்கும் ஆளாகும் சிறுவர் சிறுமியர் பற்றியும் யெளவனப் பருவத்தினர் பற்றியும் பல செய்திகள் வெளிவருகின்றன. அவ்வாறன செய்திகள் அதிகரித்து வருவதையும் காண முடிகின்றது. இவ்வாறான செய்திகளுள் கற்பழிப்புக்குள்ளான இளம் பெண்கள் பற்றிய செய்திகள் முக்கிய இடம் பெறுவதைக் காண முடிகின்றது.

பாடசாலையில் உள்ள முத்த மாணவர்கள், வீட்டில் உள்ள வேலையாட்கள், வாகனச் சாரதிகள், அயலவர்கள், உறவினர் போன்றோர், உங்களை தன்னினச் சேர்க்கை நடத்தைகளுக்காகத் தூண்ட வாய்ப்புண்டாகலாம், அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களைக் கூடிய கவனஞ் செலுத்தி தவிர்த்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

பாலியல் கொடுமைகளுக்கு ஆளாகக்கூடிய நிலையைத் தவிர்ப்பதற்கு, அத்தகைய நிகழ்வுகள் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களை முன் கூட்டியே இனம்கண்டு அவற்றைத் தவிர்ப்பது நன்மை பயக்கும். சன சந்தடியற்ற பிரதேசங்களில் தனியே சஞ்சரித்தல், முத்தோர் எவரும் அற்ற வீடுகளில் நன்பர்கள், நண்பிகளைச் சந்தித்தல், இரவில் நீண்ட நேரம் வரை நடைபெறும் ஒன்று கூடல்கள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளின் போது நீண்டநேரம் தங்கியிருத்தல், பொறுப்பு வாய்ந்த ஒருவரேனும் பங்குபற்றாத சுற்றுலாக்களில் பங்குபற்றுதல் போன்றவை பாலியல் கொடுமைகளுக்கு ஆளாகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களாகும். சிலவேளைகளில் உங்களது ஆடையலங்காரங்கள், நடத்தைப் பாங்குகள், உடல் நிலைகள், பேச்சுமுறை போன்றவையும் ஏனையோரிடத்தே உணர்வுகளை ஊக்குவிக்கக் கூடியவையாகவும் அமையக் கூடும். எவ்விதத்திலும் சந்தேகிக்க முடியாத ஆட்களால் கூட பாலியற் கொடுமைகள் புரியப்பட்டுள்ளதாக பல செய்திகள் அண்மைக் காலங்களில் வெளிவந்துள்ளன.



இதற்கு அமைய குறிப்பிட்ட ஆள் ஒரு நண்பராக, வயோதிபராக, நெருங்கிய உறவினராக, குடும்ப அங்கத்தவராகக் கூட அமையலாம். இன்னும் உங்களது பாதுகாப்புத் தொடர்பாக பெற்றோரின் நம்பிக்கையைப் பெற்றவராகவும் இருக்கலாம்.

இவ்வாறான ஆட்கள் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு மறைமுகமாகச் சமிக்கைகள் கொடுத்திருந்தால் அல்லது பொருத்தமற்ற ஆலோசனைகளை வழங்கியிருந்தால், பாதுகாப்பான இடங்களில் கூட அத்தகையவருடன் தனித்து இருப்பதைத் தீவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும்.

இவ்வாறாக நீங்கள் எதிர்பாராத வேளைகளில் தொல்லைகள் இடம்பெறக் கூடுமோ எனச் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அவ்விடத்தில் இருந்து விலகிச்

சென்று விடுங்கள். வெளியேறிச் செல்ல முடியாத நிலை ஏற்படின் உதவி கோரிக் கூக்கலிடுங்கள். அவ்வாறான நிலைமைகளில் இருந்து தப்புவதற்கான சகல முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ளுங்கள். இயன்ற அளவு விரைவில் பொறுப்ப வாய்ந்த ஒருவருக்கு அறிவியுங்கள்.

இவ்வாறான பாலியல் கொடுமைகளைப் புரிவோர் அச் சம்பவம்பற்றி ஏனையோர் தெரிந்து கொள்வதைத் தவிர்க்கும் நோக்குடன் கொடுமைக்கு உள்ளானவரை அச்சுறுத்தவும் கூடும். கொடுமைக்கு உள்ளானவர் அந் நிகழ்வினை அந்தரங்கமாகப் பேணவும் இடமுண்டு. இதன் காரணமாக, கட்டுமையான உள்த தாக்கத்திற்கும் ஆளாகலாம். எனினும், இவ்வாறான சம்பவங்களைப் பெற்றோருக்கோ முத்தோர்களுக்கோ அறிவிப்பதன் மூலம் ஓரளவுக்கேணும் மன நிம்மதியைப் பெற முடியும். மேலும், அவ்வாறான நிகழ்வுகள் இனிமேலும் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கும் இது வழிகோலும்.

நிறைவேர

உங்களது வயதையுடையோர் அவ்வப்போது எமக்குச் சமர்ப்பித்த கருத்துக்கள், பிரச்சினைகள் போன்றவற்றைக் கருப்பொருளாகக் கொண்டே இந் நூலின் உள்ளடக்கம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நூலை வாசித்ததன் மூலம் உங்களது ஆவல் பெருமளவுக்குத் தணிந்திருக்கும் என எதிர்பார்க்கின்றோம். சிலவேளை இங்கு தரப்பட்டுள்ள விடயங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட பிரச்சினைகளை நீங்கள் எதிர்நோக்கியிருக்கக்கூடும். அவ்வாறான பிரச்சினைகள் தொடர்பாக மேலதிக விபரங்களை யாரிடம் எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளலாம் என அறியவும் நீங்கள் விரும்பக்கூடும்.

இவ்வாறான பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்காக, உங்களது பெற்றோர், ஆசிரியைகள், ஆசிரியர்கள் ஆகியோர் தவிர்ந்தவிடத்து உங்களது பிரதேச சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர், சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர், பொதுச் சுகாதார தாதி, குடும்ப சுகாதார சேவையாளர், குடும்ப வைத்தியர் போன்றோரைச் சந்திப்பது பயனுடையது.

இன்றேல், உங்களது பிரச்சினைகளையும் இந்த நூல் தொடர்பான உங்களது கருத்துக்களையும் “யெளவனப் பருவத்தினாரின் பிரச்சினைகள்” எனும் தலைப்பில் பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

யெளவன் சுகாதார நடாத்துக் குழு,
குடும்ப சுகாதாரப் பணியகம்,
231, த சேரம் இடம்,
கொழும்பு 10.

எமது நன்றிகள்

- * இந்த நாலைத் தயாரிப்பதற்கு எமக்கு உதவி வழங்கிய உலக சுகாதார தாபனத்துக்கும் இதனை அச்சிட உதவி வழங்கிய ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்துக்கும்
- * முன்மதிப்பீட்டுக்கு ஒத்தாசை வழங்கிய பாடசாலைகளின் அதிபர்கட்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் ஆசிரியைகட்கும் மாணவ மாணவியருக்கும், போதைப் பொருள் நிவாரண நிலையத்தாருக்கும்
- * படங்களை அமைத்த கலர்ஷைன் பிரின்டர்ஸ் நிறுவனத்துக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகும்.

அரசாங்க அச்சகந்தில் அச்சிடப்பட்டது.



WHO

UNFPA

இலவச விழியோகத்திற்கு மட்டும்.

அரசு அச்சுத் தினைக்களும்