

**ஆண்களின்
உலகம்**



தகவல் தேவை உங்களுக்கு

உடலுறவு பற்றியும் குழந்தை பெறுவது பற்றியும் மனிதர் எவ்வாறு உணர்ந்து நடந்துகொள்கிறார்கள் என்பது சம்பந்தமான கேள்விகளைச் சுற்றி எங்கு பார்த்தாலும் மௌனத் திரையே போடப்பட்டிருக்கிறது. 'சொல்லித் தெரிவதில்லை மன்மதக் கலை ; காலா காலத்தில் எப்படியும் எவனுக்கும் இது தெரிந்துவிடும்' என்ற மனோபாவமே நெடுங்காலமாக நீடித்து வந்திருக்கிறது. ஒருவன் சரிவரத் தெரிந்து உபயோகிக்கக்கூடிய திட்டவட்டமான தகவல்கள் இருக்க வேண்டியது அவசியம் என்று பொதுவாக எவரும் நினைத்ததில்லை உண்மைத் தகவல்கள் கிடையாதபோது ஒருவன் தானே வழி கண்டு பிடிக்க வேண்டியவனாகிறான். இதுபற்றி அதிகம் அறியாத நண்பர்கள் மூலமோ, சுயமான பரிசோதனை முயற்சி மூலமோ தான் இது சாத்தியமாகிறது. சில சமயங்களில் இதன் விளைவுகள் பாரதூரமாகியும் விடுகிறது. ஒருவன் தன் உடம்பு பற்றியும் எதிர்பாலாருடன் தான் கொள்ளவேண்டிய உறவு பற்றியும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய தகவல்களைச் சரியாகவும் வெளிப்படையாகவும் தெரிந்துகொள்ள இன்றுகூடப் போதிய வாய்ப்புகள் இல்லை.

ஓர் இளைஞன் தன் பெற்றோர்களிடம் இந்தத் தகவல்களைப் பெற ஒரு வாய்ப்பு இருக்கலாம். இது நல்ல வாய்ப்பே என்றாலும் பெற்றோரிடம் இது பற்றிக் கேட்டறிவது பெரும்பாலும் சுலபமல்ல. சில வேளை இரு சாராருக்கும் இதில் மனச்சங்கடம் ஏற்படலாம். ஏனெனில் சில பெற்றோர் உடனடியாக விடை கூறக்கூடியவர்களாய் இருக்க மாட்டார்கள் ; சிலரோ இதுபற்றிப் பேசவே விரும்ப மாட்டார்கள்.

தொழர்களிடமும் அறிமுகமானவர்களிடமும் இது பற்றிக் கேட்டறிய வாய்ப்பிருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் பிழையான தகவல்களைத் தரக்கூடுமாதலால் இது ஆபத்தானது. சில வேளைகளில் இது பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டிய வயது வந்த நண்பர்கள் மூலம் "உண்மைகள்" என்று நீங்கள் நம்பும் தகவல்கள் கிடைக்கலாம். ஆனால் அந்தத் தகவல்களில் ஒரு பகுதி மட்டுமே உண்மையாகவும் அவற்றுடன் பிழையான தகவல்கள் பல கலந்தும் இருப்பதுண்டு.

திரைப்படங்கள், நாவல்கள் போன்ற கற்பனைக் கதைகள் மூலமும் தகவல்கள் கிடைக்கலாம். ஆனால் இவை காதலின் மனோகரம் பற்றி மட்டும் எடுத்துக் கூறும் ஒருபக்கச் சார்பானவையாகவே வழக்க

கத்தில் இருக்கும். இதைவிட ஆபத்தென்னவென்றால் பாதி உண்மைகளும் ஆசைக்கனவுகளும் கலந்த குழறுபடிகளாகவும் இவை அமைந்து விடுவதாகும்.

நீங்கள் நினைவில் இருத்தவேண்டிய முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், நீங்கள் அறியவேண்டிய தகவல்களும் உடலுறவு பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளும் உங்கள் வாழ்க்கையில் இயற்கையான பகுதிகள் என்பதாகும்.

இவை பற்றிய அறிவைப் பெறத் தொடங்கி விடுவது தான் முக்கியம். இந்த நூலின் நோக்கமும் அது தான்; ஆண்களின் உலகத்தை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைப்பது! மனிதர் வேலை செய்தும் விளையாடியும் கனவுகள் கண்டும் வாழும் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியும் நிலவ வேண்டுமானால், ஆண் என்ற வகையில் உங்களைப்பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அநேக விஷயங்கள் இருக்கின்றன. உங்கள் உடம்பு இயங்குவது எப்படி? உங்கள் மனைவியிலிருந்து நீங்கள் எந்த விதத்தில் வேறுபடுகிறீர்கள்? உங்களுக்குத் தோன்றும் உணர்ச்சிகள் ஏன் உண்டாகின்றன? மற்றொரு மனிதப் பிறவியை நீங்கள் எப்படி உண்டாக்குகிறீர்கள்?

நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அத்தனையையும் முற்ற முழுதாக இந்த நூல் எடுத்துக் கூறுதென்றாலும் அநேக தகவல்களை இது தரும்; உதாரணமாக, பிறர் விட்ட பொதுவான, சாதாரணப் பிழைகளை நீங்கள் விடாமல் தவிர்க்கப் போதுமான அளவு தகவல்களைத் தரும். உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்களே சிறப்பாக அமைத்துக்கொள்ளத் தொடங்குவதற்கு உங்களைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவற்றைத் தெரியவைக்கும். எனவே தயவு செய்து தொடர்ந்து வாசியங்கள்.

உங்கள் பாலுறுப்புகளும் அவை கியங்கும் முறையும்

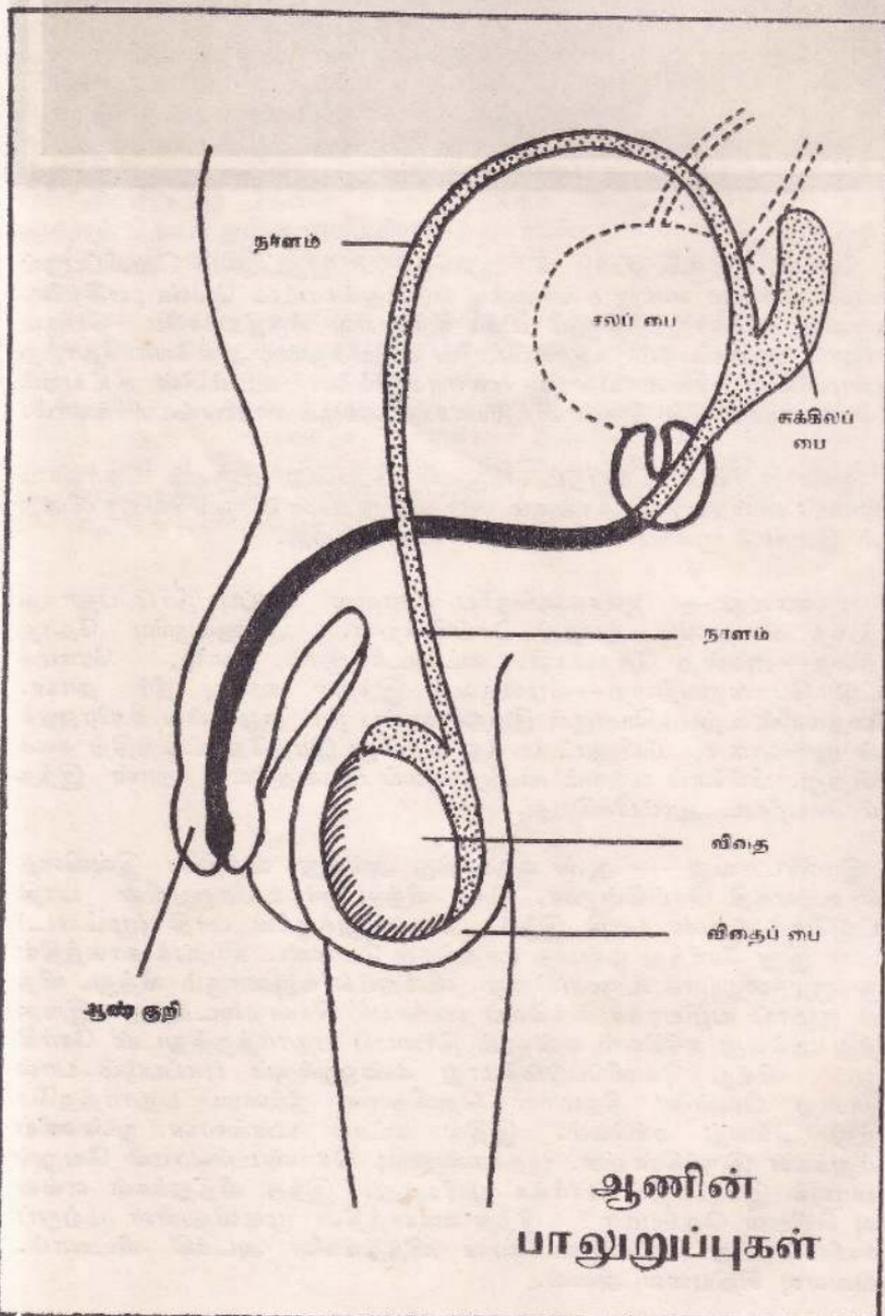
நங்கள் ஆணையிருப்பதால் ஆணின் பாலுறுப்புகள் வெளிப்புறம் எவ்வாறுள்ளன என்று உங்களுக்கு எடுத்துக்காட்ட வேண்டியதில்லை. அளவிலும் தோற்றத்திலும் மிக்க சிறியளவு வித்தியாசமே பெரும் பாலும் காணப்படும். ஆண்மையின் விரியத்துக்கு அளவோ தோற்ற அமைப்போ உண்மையில் காரணமாவதில்லை. உடம்பின் உட்புறம் உள்ள அம்சங்களே இதன் வித்தியாசங்களுக்குக் காரணங்களாகலாம்.

ஆண் குறியின் பின்புறம் பந்துகள் போன்ற உருவங் கொண்ட இரண்டு விதைகளைத் தாங்கும் பை ஒன்று உண்டு. ஒவ்வொரு விதையும் இரண்டு முக்கிய வேலைகளைச் செய்கின்றது.

முதலாவது — ஆண்களுக்குரிய ரசாயன சுரப்பு நீர்ப் பதார்த்தத்தை விதைகள் உற்பத்தி செய்கின்றன. ஆணுக்குரிய தோற்றத்தை—அகன்ற தோள்கள், கட்டைக் குரல், தாடி, ரோமக் கட்டு போன்றவற்றை—வழங்குவது இந்தச் சுரப்பு நீர் தான். விதைகளில் உற்பத்தியாகும் இந்தச் சுரப்பு நீர், சூழவுள்ள உயிரணுக்கள் மூலமாக உடம்பினுட் பரந்து சென்று இரத்தோட்டத்திற் கலக்கின்றது. பிள்ளைப் பருவம் கடந்த யுவப் பருவத்தில் தான் இந்த நீர் செயற்பட ஆரம்பிக்கிறது.

இரண்டாவது — ஆண் கருச்சத்து அல்லது வித்தினை இவ்விதைகள் உற்பத்தி செய்கின்றன, இந்த வித்து ஓர் உயிரணுவின் பாதி மட்டுமே! (ஆண் பாதி இது). பெண்ணுக்குரிய பாதி (முட்டை) யுடன் இது சேர்ந்து ஒன்பது மாதங்கள் கொண்ட கர்ப்பக் காலத்தில் ஒரு குழந்தையாக உருவாகிறது. விதையில் உருவாகும் வித்து, வித்துக் குழாய் வழியாகச் சுக்கிலப் பையைச் சென்றடைகிறது. இங்கு விந்து அல்லது சுக்கிலம் என்னும் நீர்மைப் பதார்த்தத்துடன் சேர்கிறது. வித்து வெளிப்படும்போது கண்ணுக்குப் புலப்படும் பால் போன்ற வெள்ளை நிறமான தெளிவான நீர்மைப் பதார்த்தமே விந்து அல்லது சுக்கிலம். இதில் லட்சக் கணக்கான நுண்ணிய வித்துக்கள் இருக்கின்றன. பூதக்கண்ணாடி கொண்டல்லாமல் வெறுங்கண்ணால் இவற்றைப் பார்க்க முடியாது. இந்த வித்துக்கள் எவ்வளவு சிறியன தெரியுமா? இந்த வசனத்தின் முடிவிலுள்ள முற்றுப்புள்ளியின் மீது லட்சக்கணக்கான வித்துக்களை அடக்கி விடலாம். அவ்வளவு சிறியவை அவை.

ஓர் ஆணுக்குப் பாலுணர்ச்சியின் உந்தல் உண்டாகும்போது ஆண் குறியின் இரத்த நாளங்கள் நிரம்பி ஆண் குறி உறுதியும் எழுச்சியும் பெற்று நிமிர்கிறது. ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும் போதோ அவளுடன் உறவாடும் போதோ இவ்வாறு ஏற்படலாம். ஒரு பெண்ணைப்பற்றி நினைக்கும் போதோ அல்லது தூங்கும்போதோ கூட இவ்வாறு நிகழலாம். இந்த உணர்ச்சி வேகத்தின் உச்சக்கட்டத்தை ஒரு வன் அடைந்ததும் ஆண் குறியின் அடிப்புறமுள்ள தசை நார்கள் பல தடவை வேகமாகச் சுருங்கி விரிந்து ஆண் குறியினூடாக விந்தினை



வெளிப்புறம் விட்டு விட்டுப் பிரிவியடிக்கச் செய்கின்றன. ஸ்கலிதம் ஏற்படுதல், விந்து வெளிப்படுதல் அல்லது உச்ச இன்பம் பெறுதல் என்று இதனையே குறிப்பிடுவார்கள்.

ஓர் ஆணுக்கு ஸ்கலிதம் ஆகும் ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு தேக் கரண்டியளவு விந்தினை அவன் வெளிப்படுத்துகிறான். அந்த ஒரு தேக்கரண்டியளவு விந்தில் இருபது முதல் ஐம்பது கோடி வரையான கரு வித்துக்கள் இருக்கின்றன. ஆமாம்! 200,000,000 முதல் 500,000,000 வரையான வித்துக்கள் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சுக்கிலத்தில் உள்ளன.

விதைகளில் எப்போதும் இந்த வித்துக்கள் உருவாகிய வண்ணமே இருக்கின்றன. வித்துக்கள் உங்கள் உடம்பில் ஒரு சில வாரங்கள் மட்டுமே உயிர்வாழ முடியும். ஆதலால், மடிந்துபோய் உடம்பில் சேர்ந்துவிடும் வித்துக்களையும், ஸ்கலிதம் காரணமாக உடம்பிலிருந்து வெளியேறிவிடும் வித்துக்களையும் ஈடு செய்வதற்காக விதைகள் மென்மேலும் வித்துக்களை உற்பத்தி செய்தவண்ணமேயிருக்கின்றன. உடம்புக்கு வெளியே வித்துக்கள் உயிர்வாழக்கூடிய காலம் சொற்பமே! ஒரு பெண்ணின் உடம்பினுட் செலுத்தப்பட்ட வித்து நான்கு முதல் ஆறு நாட்கள் வரை உயிர்வாழ முடியும். ஆமாம்! இத்தனை நாட்கள் வித்துக்கள் உயிர்வாழ முடியும் என்ற உண்மை மிகவும் முக்கியமானது. பின்னர் இது பற்றி விளக்குவோம்.

சர்ராம்சம்

1. ஆணின் விதைகள் அவனுக்குரிய ஆண் தோற்றத்தையும் இயக்கத்தையும் உணர்ச்சியையும் வழங்கும் சுரப்பு நீரை உற்பத்தி செய்கின்றன.
2. ஆணின் விதைகள், ஒரு பெண்ணின் முட்டையுடன் சேர்ந்து குழந்தை ஒன்றை உருவாக்கக்குடிய வித்துக்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.
3. ஆணின் விதைகள் வித்துக்களைத் தொடர்ந்து உற்பத்தி செய்தவண்ணமே இருக்கின்றன.
4. ஒரு தேக்கரண்டி விந்தில் லட்சக்கணக்கான வித்துக்கள் உள்ளன.
5. ஒரு மனிதனுக்கு ஆண் தன்மையை வழங்குவது ஆணுக்குரிய சுரப்பு நீர்-வித்துக்கள் அல்ல.
6. ஒரு பெண்ணின் உடம்பினுள் வித்துக்கள் சில தினங்கள் வரை உயிர்வாழ முடியும்.

கார்ப்பம் தரித்தல் (குழந்தை உண்டாக்குதல்)

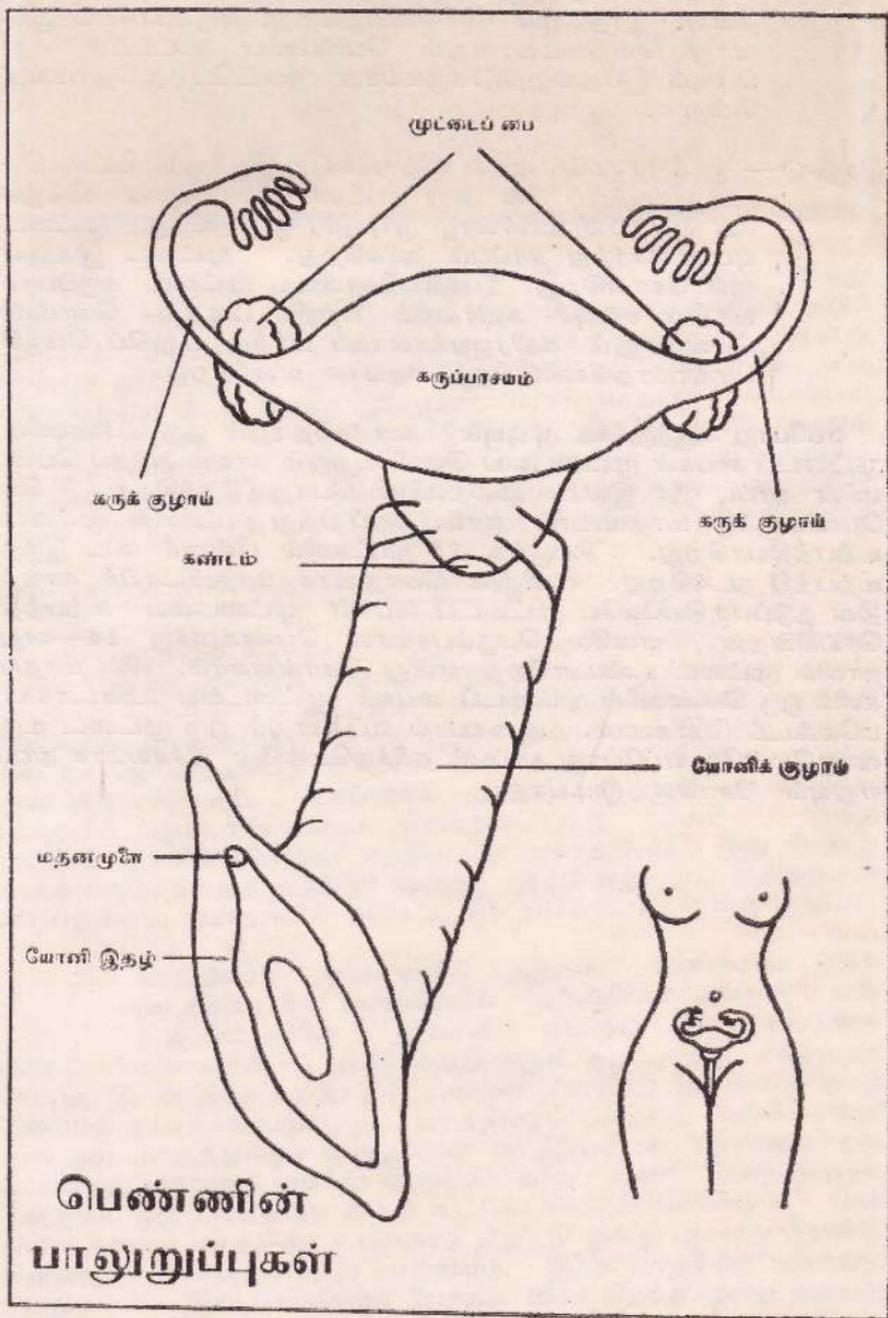
ஒரு வித்தும் முட்டையும் சேர்ந்து குழந்தை உண்டாகும் போது — கார்ப்பம் தரிக்கும் போது — என்ன நடக்கிறதென்பதை அறிவதற்கு, பெண்ணின் உடம்பினுள் நிகழும் காரியங்களை அறிய வேண்டியது அவசியம். ஆணுக்குப்போல் அன்றி, பெண்ணுக்குப் பாலுறுப்புகள் பெரும்பாலும் உடம்பின் உட்புறம் தான் உள்ளன.

பெண்ணுக்கும் இரண்டு சுரப்பி நாளங்கள் உள்ளன. இவை சில அம்சங்களில் முற்றிலும் ஆணின் விதைகளைப் போன்றவையே! இவைக்கு முட்டைப் பைகள் என்று பெயர். விதைகளைப் போலவே, இவையும் ஒரு பெண்ணுக்குரிய ரசாயன சுரப்பு நீர் வகைகளை உருவாக்குகின்றன. பெண்ணின் மார்பகங்கள், முழுமையான கீழிடைகள், மிருதுவான மேனி, மற்றும் ஆண்களுக்குப் பிடித்தமான பெண்ணுக்குரிய அம்சங்களை இவையே வழங்குகின்றன. முட்டை எனப்படும் பெண் கருவை உருவாக்குவதும் இந்த முட்டைப் பைகள் தான். ஆணுக்குரிய பாதி முட்டையுடன் (வித்துடன்) சேர்ந்து உயிரணுவாகி ஒன்பது மாதக் கார்ப்பக் காலத்தில் குழந்தையாக வளரும் பெண்ணுக்குரிய பாதி உயிரணுவே இந்த முட்டையாகும். ஒரு பூதக்கண்ணாடியால் மட்டுமே பார்க்கக்கூடியளவுக்கு இந்த முட்டை மிகவும் நுண்ணியதும் சிறியதுமாகும்.

ஆணின் விதைகளைப்போல் அன்றி, அவற்றைப் போல் எப்போதும் வித்துக்களை உற்பத்தி செய்யாமல், பெண்ணின் முட்டைப் பைகள் பருவத்துக்கு ஒரு முட்டை வீதமே உற்பத்தி செய்கின்றன. ஒரு பெண்ணுக்குரிய சுழல் பருவம் பொதுவாகச் சுமார் 28 நாட்கள் நீடிக்கும்.

முட்டைப் பைகளுக்கு அருகில் கருக் குழாய்கள் இரண்டு உள்ளன. யோனிக் குழாய்க்கு மேலேயுள்ள கருப்பாசத்துடன் இந்தக் கருக்குழாய்கள் இணைந்துள்ளன. கருப்பாசயம் ஏறத்தாழ ஒரு மாங்காயின் உருவமும் அநேகமாக அதே அளவுமான ஓர் உறுப்பு. கண்டம் எனப்படும் அதன் சிறிய கழுத்துப் பாகம் கீழ்நோக்கி அமைந்து யோனிக் குழாய்க்குள் திறக்கிறது. யோனிக் குழாய், கருப்பாசயம், கருக்குழாய்கள் யாவும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு மாதவிடாய்ப் பருவத்திலும் முட்டைப் பை ஒரு முட்டையை வெளிப்படுத்துகிறது. அது கருக்குழாய்க்குட் செல்



கிறது. கருக்குழாயின் ஊடாகச் செல்கையில் இரண்டு கருமங்களில் ஒன்று நடக்கக்கூடும்.

ஒன்று — கருக்குழாயில் ஆண் வித்துக்கள் இல்லாவிட்டால் முட்டை குழாய் வழியாகக் கருப்பாசயத்தை அடைந்து மாத விடாய்க் காலத்தில் வெளியேறி விடுகிறது. இந்த முட்டை வெளியேறும் காலத்தைத் தான் மாதவிடாய்க் காலம் என்று குறிப்பிடுவார்கள். முட்டையுடன் சிறி தளவு இரத்தமும் வெளியேறுகிறது. கருப்பாசயம் இவ் வாறு வெறுமையானதும் பெண்ணின் உடம்பில் மறு படியும் இதே சுழற்சிக்கருமங்கள் நடைபெறத் தொடங்கு கின்றன.

இரண்டு— கருக்குழாயில் ஆண் வித்துக்கள் இருக்கும் பட்சத்தில் (பாலுறவுக்குப் பின் ஆறு நாட்கள் வரை ஆண் வித்துக் கள் குழாயில் உயிர்வாழ முடியும்) ஒரு வித்து முட்டை யுடன் சேர்ந்து கர்ப்பம் தரிக்கிறது. முட்டை இதலை சூல் கொள்கிறது. சூல் கொண்ட முட்டை கருப்பாச யத்தின் சவ்வுச் சுவர்களில் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு மென்மேலும் உயிரணுக்களாகப் பிரிந்து பலுகிப் பெருகி மாதாமாதங்களில் குழந்தையாக வளர்கிறது.

எப்போது கருத்தரிக்க முடியும்? மாதந்தோறும் ஒரு பெண்ணின் முட்டைப் பைகள் முட்டையை வெளியேற்றும் காலம் அந்தப் பெண் ணின் சுரப்பு நீர் இயக்க முறையைப் பொறுத்திருக்கிறது. சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஆரம்பித்துப் பத்து நாட்களில் முட்டை உற்பத்தியாகிறது. சிலருக்கு 25 நாட்களில் பின்னர் கூட இந்த உற்பத்தி நடக்கிறது. எனினும் பொதுவாக மாதவிடாய்க் காலத் தின் நடுப்பகுதியிலேயே முட்டைப் பைகள் முட்டையை உற்பத்தி செய்கின்றன. எனவே பெரும்பாலான பெண்களுக்கு 14—வது நாளில் முட்டை உண்டாகிறது என்று கொள்ளலாம். சில மாதங் களில் ஒரு பெண்ணின் முட்டைப் பைகள் முட்டையை உண்டாக்கா மலேகூடப் போகலாம். ஆகையால் எப்போதும் ஒரு முட்டை உரு வாகுமென்றே எப்போது கர்ப்பம் தரிக்குமென்றே நிச்சயமாக நாம் எதுவும் சொல்ல முடியாது.

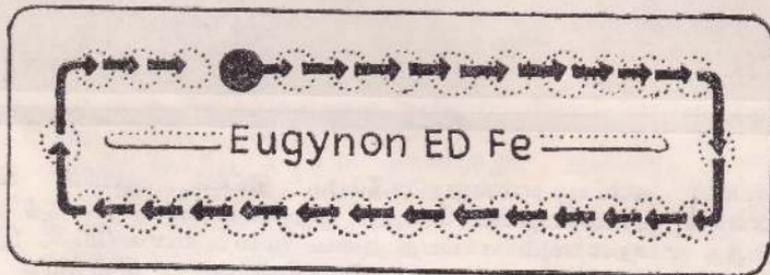
கார்ப்பத் தடை

கார்ப்பத் தடை என்பது குடும்பத் திட்டம் ஆணின் வித்து பெண்ணின் முட்டையுடன் சேர்ந்து குழந்தையுண்டாவதைத் தடுக்கும் எந்த முறையையும் கார்ப்பத் தடை முறை எனலாம். இன்று பல்வேறு கார்ப்பத்தடை முறைகள் இருக்கின்றன. இவற்றில் சில ஏனையவற்றை விடச் சிறந்த முறைகள். பல முறைகள் பெண்கள் கடைப்பிடிப்பன. சில ஆண்களுக்குரியவை மேலே வரும் தகவல்களை நீங்கள் படித்து அறிந்த பிறகு பொதுவான கார்ப்பத்தடை முறைகள் அனைத்தையும் அவை செயற்படும் முறைகளையும் அவற்றின் செயற் சிறப்புகளையும் பற்றித் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்வீர்கள்.

பெண்களுக்கான கார்ப்பத்தடை முறைகள் :

1. குழாய்ச் சிகிச்சை “குழாய் முடிச்சு முறை” என்றும் இது அழைக்கப்படுவதுண்டு. மேலும் குழந்தைகள் வேண்டாம் என்று தம்பதிகள் தீர்மானித்ததும் பெண், குழாய்ச் சிகிச்சைத் தடைமுறையைச் செய்துகொள்ளலாம். இந்தச் சத்திர சிகிச்சை ஆஸ்பத்திரியிற் செய்யப்படும். டாக்டர் கருக்குழாய்களை அடைத்து விடுவார். பெண்ணின் முட்டை இதனால் வழக்கமான முறையில் கருப்பாசயத்தைச் சென்றடையாது. எனவே இந்த முட்டை ஆணின் வித்தைச் சந்திப்பதே அசாத்தியம். இது நிரந்தரமாகக் கருப்பத்தைத் தடுக்கும் முறை. தற்போது நாம் அறிந்துள்ள கார்ப்பத்தடை முறைகளில் அதிகபட்சம் நம்பகமான முறை இதுவே.
2. மாத்திரை: வாய் வழிக் கருத்தடை முறையான இந்த மாத்திரை சில சமயங்களில் “மனைவியின் துணைவி” என்றும் வெறுமனே “துணைவி” என்றும் அழைக்கப்படுவது உண்டு. பெண்ணின் உடம்பில் சுற்றி வரும் சுரப்பு நீர் ரகத்தைச் சேர்ந்த இரண்டுவித சுரப்பு நீர் ரகங்கள் கொண்டு ஒவ்வொரு மாத்திரையும் தயாரிக்கப்படுகிறது. மாத்திரைப் பக்கெட் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு மாதத்துக்குப் போதுமான மாத்திரைகள் இருக்கும். ஒரு பெண் கார்ப்பத்தைத் தவிர்க்க விரும்பும் காலம் வரை தினந்தோறும் தவறாமல் ஒரு மாத்திரை வீதம் உட்கொண்டு வரவேண்டும். அவ்வளவு தான். மாத்திரை உண்பதை நிறுத்தி ஒன்று அல்லது இரண்டு தினங்களில் கார்ப்பந்தரிப்பது சாத்தியம். இந்த மாத்திரை குழந்தை பெறுங் கால இடைவெளியைப் பெருக்க மிகச் சிறந்த முறை என்பது இதனால் தெளிவாகிறது. ஏனெனில் விரும்பிய காலம் வரை ஒரு

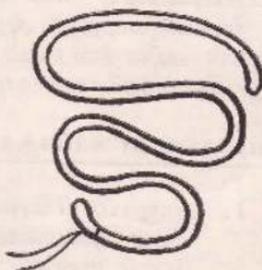
பெண் பாதுகாப்பாக மாத்திரையை உண்டுவந்து, பின்னர் எப்போது குழந்தை வேண்டுமென்று விருப்பம் ஏற்படுகிறதோ அப்போது மாத்திரை உண்பதை நிறுத்தலாம் இந்த மாத்திரை பல பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளில் உதவி புரிவதுடன் மிகச் சங்கடமான ஒரு மார்பு நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. இந்த மாத்திரை மிகவும் வன்மை வாய்ந்தது. மிகப் பாதுகாப்பானது. உலகம் எங்கும் மிக விரும்பிக் கடைப்பிடிக்கப்படும் குடும்பத்திட்டக் கார்ப்ப இடைவெளி முறைகளில் மிகவும் நம்பகமானதும் இதுவே. மாத்திரை சம்பந்தமாக மேலும் தகவல்



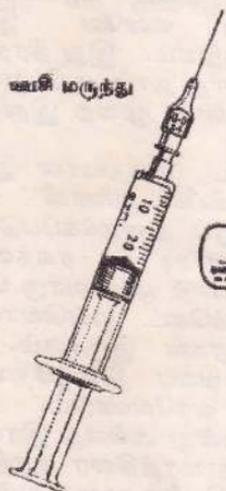
மாத்திரை



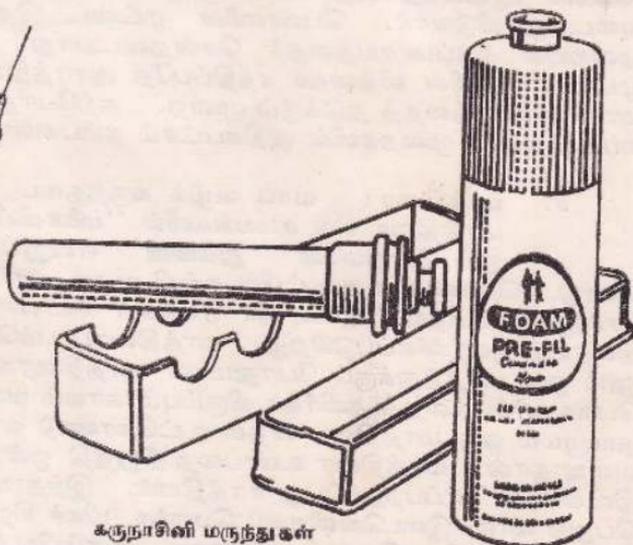
சவவு மூடி



ஐ. பூ. 12



கூசி மருந்து



கருநாசினி மருந்துகள்

பெற விரும்பினால் "மனைவியின் துணைவி" என்ற பெயரில் அருமையான கை நூல் ஒன்றில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இந்தப் பிரதியையும் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கை பற்றிய மேலும் பயனுள்ள தகவல்களையும் பெற, "டபிள்யூ, த. பெ. எண் 4, கொழும்பு, இலங்கை" என்ற விலாசத்துக்கு எழுதுங்கள்.

3. ஐ. யூ. டி. : சில சமயம் கருள், வளையும் அல்லது ஐ.யூ.சி.எ. என்றும் அழைக்கப்படும் சிறிய மென்மையான பிளாஸ்திக் வளையும் இது. பயிற்சியுள்ள ஒருவர் கருப்பாசயத்துள் இதைச் செலுத்திவிட முடியும். சூல் கொண்டாலும் கூட கருப்பாசயத்துள் முட்டை தங்காமல் தடுப்பதன் மூலம் இது கர்ப்பத்தைத் தடுக்கிறது. ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருக்க விரும்பும் காலம் வரை ஐ.யூ.எ. யைப் பொருத்தி வைத்துக்கொள்ளலாம். கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பினால் பயிற்சியுள்ள ஒருவர் அதனை வெளியே எடுத்து விடலாம். இந்த முறையைக் கையாளுவோரிடையே கர்ப்பம் தரிக்கும் சந்தர்ப்பம் மிகவும் அபூர்வம். ஒரு சில பெண்கள் ஐ. யூ. எ. பொருத்திக்கொண்ட பின் அசௌகரியமாயிருப்பதாகவும் சொற்ப காலம் கூடுதல் இரத்தப்பெருக்கிருப்பதாகவும் புகார் செய்வதுண்டு ஆனால் பெரும்பாலான பெண்கள் தொடர்பாகப் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாவதில்லை. இந்த முறையை அவர்கள் பெரிதும் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

4. ஊசி மருந்து : இது ஒரு புதிய முறை, மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை பெண்ணுக்கு ஊசி மூலம் ஒரு சுரப்பு நீர் செலுத்தப்படும். இக்காலகட்டத்தில் அப்பெண் கர்ப்பம் தரிக்காமல் தவிர்க்கக்கூடும். இந்த ஊசி மருந்து பெரும்பாலும் மாத்திரை போன்றதே. முட்டை சூல் கொள்வதைத் தடுப்பதே மாத்திரையைப் போல இதன் இயக்க முறையும். இந்த ஊசி மருந்தின் ஒரு சிறப்பு என்னவென்றால் குழந்தைக்குப் பாலூட்டி வரும் ஒரு தாய்க்கு சில சமயம் அதிகம் பால் சுரக்க இது வழி செய்கிறது ஆனால் மறுபுறம் சில சமயங்களில் மாதவிடாய் அளவில் இது மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி விடுவதுண்டு. சில பெண்கள் இதனால் கிலேசம் அடைகிறார்கள். ஆனால் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு, தேவையற்ற கர்ப்பத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு இது இலகுவான நம்பகமான முறையாக அமைகிறது.

5. கரு நாசினி மருந்துகள் : களிம்பு, பாகு அல்லது மாத்திரை உருவில் வரும் இந்த ரசாயன மருந்துகள் வித்துக்களை அழிக்கும் நோக்குடன் பெண் குறிக்குள் வைக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு தடவை உடலுறவு கொள்ளும்போதும் இவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும். சரியான முறையில் அதாவது சவ்வு மூடி அல்லது சவ்வு உறை சகிதம் உபயோகித்தால் இது மிகச்சிறந்த கர்ப்பத் தடை முறையாக அமையும்.

6. சவ்வு மூடி : தொப்பி போல் அமைந்த சிறிய ரப்பர் சவ்வினாலான இந்த மூடி உடலுறவுக்கு முன்பு யோனிக்குட் செலுத்தப்பட்டு கருப்பாசயத்தின் வாய்க்கு மேல் பொருத்தப்படுகிறது. இதைப் பொருத்த முன்பு — கருப்பாசயத்துள் நுழைய முன்பு — வித்துக்களை அழிக்கக்கூடிய கருத்தடைக் களிம்பு அல்லது பாகு இந்த மூடிக்குள் நிரப்பப்படுகிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் கையாளப்பட்டால் இந்த முறை மிகவும் நம்பகமான முறையெனினும் அதிக வசதியற்றதாகையால் நவீன முறைகளைப் போல இது விரும்பி உபயோகிக்கப்படுவதில்லை.

சிபாரிசு செய்யப்படாத வேறுமிரு முறைகள் இருக்கின்றன. காலக் கணிப்பு முறை ஒன்று ; கழுவு முறை ஒன்று மேலே குறித்த ஏனைய நம்பகமான முறைகளுடன் ஒப்பிட்டு அறிந்து கொள்ள இந்த இரண்டு முறைகள் பற்றியும் நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

காலக் கணிப்பு முறை : “தேதி முறை” அல்லது “பாதுகாப்புக் கால முறை” என்றும் இதனைக் குறிப்பிடுவதுண்டு. ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாச் சுற்றுப் பருவத்தில் அப்பெண்ணின் முட்டைப் பையில் முட்டை உற்பத்தியாகாத இடைக்காலம் எது என்று கணிப்பதில் தான் இந்த முறை முற்றிலும் தங்கியிருக்கிறது. துரதிர்ஷ்டவசமாக நாம் மேலே விளக்கியபடி, வெவ்வேறு பெண்களுக்கு வெவ்வேறு காலத்தில் முட்டை உற்பத்தியாகிறது. ஒரே பெண்ணுக்கே ஒவ்வொரு மாதத்திலும் வெவ்வேறு காலத்தில் முட்டை உற்பத்தியாகலாம். இந்தப் பிரச்சினையுடன் ஆணின் வித்துக்கள் பெண்ணின் உடம்பில் சேர்ந்த பின் பல தினங்கள் உயிர்வாழ முடியும் என்ற உண்மையும் சேர்ந்து கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடிய நாட்களின் எண்ணிக்கையை அதிக ரித்து விடுகிறது. எனவே “பாதுகாப்புக் கால முறை” எனப்படும் இந்த முறை பாதுகாப்பே அற்றது என்பது தெளிவாகிறது. இந்த முறையையே முற்றிலும் நம்பிக் கடைப்பிடிப்பது கர்ப்பத்தடைக்கு உதவாத நடைமுறையாகும்.

கழுவு முறை : இது கர்ப்பத்தடைக்கு அதிகம் பயனற்ற மற் றொரு முறை. உடலுறவுக்குப் பின் யோனித் துவாரத்தை முற்றாகக் கழுவிக்கொள்வதே இந்த முறை. ஆனால் ஒரு ஆண், விந்தினை வீறு டன் பாய்ச்சும் போது கருப்பாசயத்தின் வாயில் அது சீறிச் செலுத் தப்படுகிறது. உடனடியாக லட்சக்கணக்கான வித்துக்கள் கருப்பாச யத்துள் நுழைந்துவிட முடியும். நீர் கொண்டோ அல்லது தொற்று நாசினி மருந்து கொண்டோ பிசிறு கருவி மூலம் கழுவிக்கொள்ளும் போதும் வித்துக்கள் கருப்பாசயத்தில் உப்புறம் கழுவிச் செல்லப்படக் கூடும். அத்துடன் ஏற்கனவே உள்ளே சென்றுவிட்ட வித்துக்களை வெளியேற்ற அப்போது காலம் பிந்திப்போய்விடும் என்பது நிச்சயம். எனவே ஞாபகமிருக்கட்டும் . . . தம்பதிகள் கர்ப்பத்தடை முறை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது மனைவி கடைப்பிடிப்பதற்கு, கழுவு முறையையோ காலக் கணிப்பு முறையையோ தேர்ந்தெடுக்கவே கூடாது.

மிகவும் நம்பகமான முறைகள் வருமாறு :

குழாய்ச் சிகிச்சை

நாளாந்த மாத்திரை

ஐ. யூ. டி.

ஊசி மருந்து

ஒவ்வொரு தடவையும் உபயோகித்தால் கணிசமானளவு நம்பிக்கை யான மற்றிரு முறைகள் :

கரு நாசினி மருந்துகள்

சவ்வு மூடி

கர்ப்பம் தரிக்காமல் தடுக்க ஓர் ஆண் உதவி புரிய மூன்று வழிகள் உள்ளன.

1. சத்திர சிகிச்சை : (விதைகளிலிருந்து வித்துக்களைக்கொண்டு செல்லும் சிறிய குழாயான) விதை நாளத்தை வெட்டிவிடுவதே இந்தச் சத்திர சிகிச்சை முறை. ஒரு டாக்டர் ஒருசில நிமிடங்களில் இதைச் செய்துவிடலாம்.

டாக்டர் இவ்வாறு செய்த பின் ஓர் ஆணில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றம் இவ்வளவு தான் : ஸ்கலிதமாகும் போது வித்துக்கள் உடம்பை விட்டு வெளியேறுவதில்லை. வேறெவ்வித மாற்றமும் கிடையாது. முன்போலவே அதேயளவுக்கு ஆண் தன் உடலுறவு இன்பத்தைப் பூரணமாக அனுபவிக்கலாம். ஆணுக்குரிய ஆண் தன்மைகளை வழங்கி, ஆண் சுரப்பு நீர் ரகங்களை உற்பத்தி செய்யும் ஏனைய முக்கிய கடமைகள் அனைத்தையும் விதைகள் தொடர்ந்து செய்துவரும்.

இந்தச் சத்திர சிகிச்சைக்குப் பிறகும் ஒரு சில மாதங்களுக்கு வேறு கர்ப்பத்தடை முறைகளையும் உபயோகித்து வரும்படி டாக்டர் சிபாரிசு செய்வார். ஏனெனில் விந்தில் மேலும் சில வித்துக்கள் எஞ்சியிருக்கலாம்.

இந்தச் சத்திர சிகிச்சை முறை பாதுகாப்பும் நம்பகமும் எளிமையும் நிரந்தரமும் வாய்ந்ததென்பதால் இது மிகவும் சிறப்பாகச் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. இது நிரந்தரமானது என்பதால் இறுதி முடிவென்பதைத் தீர்க்கமாக ஒருவர் உணர்ந்து கொண்டாரென்பதை நிச்சயம் செய்துகொண்ட பின்பே ஒரு டாக்டர் இந்தச் சத்திர சிகிச்சையைச் செய்வார்.

உங்கள் சமூக வட்டாரத்தில் இத்தகைய சத்திர சிகிச்சை கிடைக்கும் வசதிகள் பற்றிய பூரண விபரங்களை உங்கள் டாக்டர் அல்லது குடும்பத் திட்டச் சிகிச்சை நிலையத்தில் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

2. சவ்வு உறை : ஆண் குறியின் மீது தரித்துக்கொள்ளும் மென்மையான ரப்பர்ச் சவ்வு உறையே இது, “உறை”, “ரப்பர்”, “பிரீதி”, “நிரோத்” அல்லது “ஆண்கள் கருத்தடைச் சாதனம்” என்று பல பெயர்களால் இது அழைக்கப்படும். ஒரு புறம் அடைக்கப்பட்ட குழாய் போன்ற உருவம் கொண்டது இந்த உறை.

பக்கெட்டிலிருந்து எடுக்கும்போது, உடலுறவுக்கு முன் விறைப்பு புற்று எழுந்திருக்கும் ஆண் குறி மீது வைத்து உறை போலப் போட்டுக்கொள்வதற்கு இலகுவான முறையில், இந்த சவ்வுறை சுருட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கும். ஆண் குறியின் அடிப்புறம் வரை மூடிக்கொள்ளும் விதத்தில் இதனை முற்றாக உருவி விரித்துக் கொடுவ வேண்டும்.

இந்தச் சவ்வுறைகள் உலகமெங்கும் மிக விரும்பி உபயோகிக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில் இவற்றை உபயோகிப்பது சுலபம். டாக்டரின் ஆலோசனை பெறாமல் எங்கும் இலகுவாக இவற்றை வாங்கிக் கொள்ளலாம். மிகப் பழைய கர்ப்பத்தடை முறைகளில் இது ஒன்று. பல்லாண்டுகளாக பல லட்சம் ஆண்கள் இந்த முறையை நம்பி உபயோகித்து வந்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் புதிது புதிதாக

சரிவர ஒரு உறையை உபயோகித்து வந்தால் இது மிகவும் நம்பகமான கர்ப்பத்தடை முறை.

3. விலகல் முறை : உடலுறவின் உச்சக் கட்டத்தில் ஆண் விலகிக்கொள்ளும் இந்த முறையை டாக்டர்கள் உடலுறவுத் தடைமுறை என்றே குறிப்பிடுவார்கள். பல நூற்றாண்டுகளாக உபயோகத்திலுள்ள ஒரு முறையின். ஸ்கலிதமாவதற்கு முன்பு ஆண் தனது குறியை வெளியே எடுத்து விடுவதே இந்த முறை. பெண் குறிக்கு வெளியே தான் ஆண் தன் சக்கிலத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். ஆணைப் பொறுத்தவரையில் மிகுந்தளவுக்குத் தசை நார் களைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் திறமையும், மிகவும் அவதானமும் நிதானமும் இந்த முறையைக் கடைப்பிடிப்பதற்குத் தேவை. தசை நாரர்கள் உச்சக் கட்டத்தில் சுருங்கி இறுகும் சரியான தருணம் ஆணுக்குத் தெரியவேண்டும். இந்த முறையில் தேர்ச்சி பெறுவதற்கு நிரம்ப அனுபவம் தேவை. துரதிர்ஷ்டவசமாக இந்த அனுபவத்தையும் பயிற்சியையும் பெற்றுவரும் இடைக் காலத்திலேயே கர்ப்பம் தரித்துவிடக்கூடிய அபாயமுண்டு. அத்துடன் ஆணுக்குத் தெரியாமலே ஸ்கலிதமாவதற்கு முன்பாகவே ஆண் குறியிலிருந்து சில வித்துக்கள் வெளியேறிவிடும் சாத்தியமுமிருக்கிறது. இந்த முறையைக் கையாளும்போது போதியளவு இன்பத்தைத் தாம் பெறுவதில்லை என்று பல தம்பதிகள் குறைப்படுவதுண்டு. ஏனெனில் கர்ப்பம் தரித்துவிடக்கூடுமோ என்ற தயக்கத்துடனேயே அவர்கள் உடலுறவு கொள்ள நேர்கிறது.

ஆண்களுக்கான இந்த மூன்று முறைகளும் வெவ்வேறு ஆண்களுக்கு வெவ்வேறு காரணங்களுக்காக விருப்பு முறைகளாக அமையலாம். இதோ மீண்டும் அவற்றின் சாராம்சம் :

1. சத்திர சிகிச்சை. அதிகபட்ச நம்பிக்கையான முறை. நிரந்தரமானது.
2. சவ்வுறை. ஒவ்வொரு தடவையும் புதிய உறை உபயோகித்தால் மிக நம்பகமானது.
3. விலகல் முறை. அனுபவம் வாய்ந்தவர் கடைப்பிடித்தால் மட்டுமே நம்பத்தக்கது. இள வயதினர் கடைப்பிடிக்க உகந்ததன்று.

சவ்வுறை பற்றிய மேலும் தகவல்கள் :

எங்கும் மிகவும் விரும்பி உபயோகிக்கப்படுவது என்பதாலும் ஆண்கள் பெறக்கூடிய மிக எளிமையான, நம்பகமான முறை என்பதாலும் இதைப்பற்றி நீங்கள் மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவீர்கள். ஆகவே இதோ மேலும் சில தகவல்கள்—

சவ்வுறைகள் எதுவும் செய்யப்படுகின்றன ?

பெரும்பாலான சவ்வுறைகள் ரப்பர் பால் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன. லேட்டெக்ஸ் என்னும் ரப்பர் பால் கொண்டு செய்யப்படுவதால்தான் இதனைப் பலர் “ரப்பர்” என்று பெயரிட்டு அழைக்கிறார்கள். லேட்டெக்ஸ் ரப்பர் பால் மூலம் சவ்வுறையைத் தயாரித்த பின்பு தயாரிப்பாளர்கள் மின்னியக்கக் கருவிகள் மூலம் உறைகளிற் குறைபாடுகள் உண்டா என்று பரிசோதிக்கிறார்கள். மிக மெல்லியதாகவும் பலவினமாகவும் காணப்படும் உறைகள் நிராகரிக்கப்படுகின்றன.

உறையின் வழக்கமான உருவ மாதிரிகள் எவை ?

1. சாதாரண முனை. மொட்டையான முனை கொண்ட உறை இது. எனவே விந்தினைச் சேகரித்துக்கொள்வதற்கு வசதியான முன்புறம் சற்றுத் தொங்க இடம் விட்டு இதனை அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

2. கூம்பு முனை. இந்த உறையின் உச்சத்திலுள்ள கூம்பு முனையில் வெளியேறும் விந்து சேகரமாகும். தற்கால உறைகள் பெரும்பாலும் இவ்விதமானவையே! பிரீதி, டியூரெக்ஸ் என்பவை எவரும் அறிந்த இத்தகைய உறைகளாகும்.

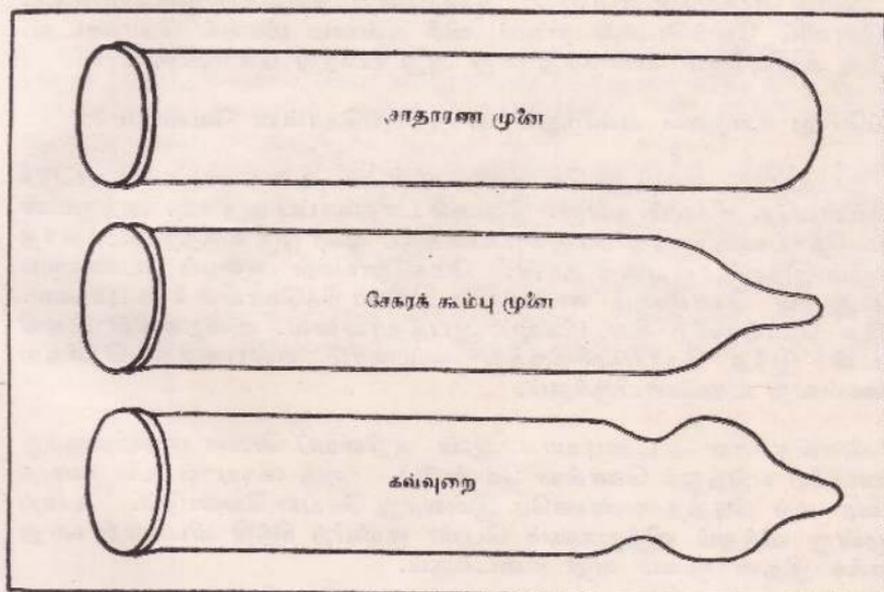
3. கவ்வுறை. இது மிகப் புதியது. ஆண் குறியின் முனை உருவத்தோடு கவ்விப் பிடித்துக்கொள்ளும் உருவ அமைப்புக் கொண்டது. உறை நழுவி விடாமல் காப்பதற்கு இந்த உருவ அமைப்பு உதவுகிறது. பல ஆண்டுகளுக்கு அதிகம் இன்பம் தருவதாகவும் இது அமைகிறது. பிரபலமான கவ்வுறைகளுக்கு உதாரணமாக "டியூரெக்ஸ் நியூ போம்", "கொண்டுவர்" போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இந்த மூன்று மாதிரிகளையும் படத்திற் காணுங்கள்.

வர்ணங்களில் இவை உண்டா ?

1. கண்ணாடி போன்ற அல்லது வர்ணமற்ற உறை - ஊடுருவிப் பார்க்கக்கூடிய ஒருவித லேட்டெக்ஸ் ரப்பர் பாலில் இது தயாராகிறது. போட்டுக்கொண்டதும் அநேகமாக இது பார்வைக்கே தெரியாது. "பிரீதி", "டியூரெக்ஸ்" இப்படியானவை.

2. பால் போன்ற அல்லது வெண்ணிற உறை ஊடுருவிப் பார்க்க இயலாதவை இவை. உதாரணமாக "கொண்டுவர்".

3. வர்ண உறை தற்போது பல்வேறு வர்ணங்களிலும் சவ்வுறைகள் கிடைக்கின்றன. சிவப்பு, பச்சை, இளஞ் சிவப்பு, நீலம், கறுப்பு ஆகிய எல்லா வர்ணங்களும் பிரபலமானவை. "சமோவா", "சம்பூன்" போன்றவை இத்தகைய பிரபல வர்ணச் சவ்வுறைகள்.





எல்லாச் சவ்வுறைகளும் பசியத் தன்மை கொண்டவையா ?

இல்லை. ஆனாலும் இன்றைய சவ்வுறை ரகங்களில் அநேகமாக அத்தனையும் பெண் குறிக்குள் பிரவேசத்தை இலகுவாக்கும் விதத்தில் பசுமை ஊட்டப்பட்டுள்ளன.

1. ஈரப் பசுமை ஊட்டியது. உறையைக் கசிவு பெறச்செய்யும் விதத்தில் ஒரு திரவத்தில் வைத்து அடைக்கப்பட்டது இது. போட்டுக்கொள்ளச் சலபம் என்பதாலும் உடலுறவு இன்பத்தை அதிகரிக்கும் என்பதாலும் அதிகமாக ஆண்கள் இதனை விரும்புகிறார்கள். "பிரீதி", "டியூரெக்ஸ்", "சமோவா" ஆகியவை இவ்வித உறைகள்.

2. உலர் பசுமை ஊட்டியது. வழக்குத்தன்மை கொண்ட ஒரு வித பவுடர் மூலம் கசிவு ஊட்டிய உறை இது. ஈரக் கசிவு கொண்ட உறையளவுக்குப் பசிய தன்மை இதில் இல்லை. எனினும் செளகரியம் கருதி பல ஆண்கள் இதனை விரும்புவதுண்டு. "கொண்டுவர்" இதற்கு நல்ல உதாரணம்.

அளவு பேதங்கள் எப்படி ? உறைகளில் அளவுகள் முக்கியமில்லை. ஏனெனில் லேட்டெக்ஸ் ரப்பர் விரி தன்மை மிகவுங் கொண்டது. எந்த அளவுக்கும் பொருந்துமாறு அது விரிந்து கொடுக்கும்.

எப்போது உறையை அணிந்தும் அகற்றியுங்கொள்ள வேண்டும் ?

உடலுறவு வைத்துக்கொள்ள முன்பே உறையைப் போட்டுக் கொள்வதே மிகவும் நன்று. இதனால் பாதுகாப்பு அதிகம். அத்துடன் மேகநோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும் ஒரே ஒரு கருத்தடைச் சாதனமும் இந்தச் சவ்வுறை தான். மேகநோய்கள் ஆணும் பெண்ணும் உடலுறவு கொள்ளும் சமயத்தில் பரிமாறிக்கொள்ளக் கூடியவை. இந்த நோய்களின் சில மிகவும் ஆபத்தானவை. உறைகளின் உதவியுடன் இந்த நோய்களிலிருந்து தப்பலாம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது உதவியாயிருக்கும்.

ஸ்கலிதமான உடனடியாக ஆண் குறியைப் பெண் குறியிலிருந்து வெளியே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு கையால் உறையைத் தளராமற் பிடித்த வண்ணமே இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். உறை கழன்று விந்தும் வித்துகளும் பெண் குறியிற் சிந்தி விடாமற் பாதுகாக்க இதன் மூலம் வழி கிடைக்கும்.

சவ்வுறையின் சாதகங்கள்

சவ்வுறைகளை உலகமெங்கும் மிகவும் அபிமானம் பெறச் செய்யும் பல சாதகங்கள் உண்டு.

1. அவை எங்கும் மிக இலகுவாகக் கிடைக்கும்.
2. அவற்றைப் பாவிப்பதும் வீசி விடுவதும் மிகச் சுலபம்.
3. அவை பாதுகாப்பானவை — ஆரோக்கியத்துக்கு எவ்வித குந்தகமும் இல்லை.
4. வாங்குவது சுலபம். வைத்தியர்கள், கலந்தாலோசனைகள், கியூ வரிசைத் தொல்லைகள் எதுவும் இல்லை.
5. நாட் கணக்குப் பார்த்தல், குறிப்புகள் வைத்தல் என்று தொல்லைகள் இல்லை.

சவ்வுறை உங்கள் குடும்பத்தைத் திட்டமிட நம்பகமான வழி— பாதுகாப்பானது, எளிமையானது, நிச்சயமானது.

குடும்பத் திட்டமும் நீங்களும்

குடும்பத் திட்டம் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? பொறுப்புணர்ச்சி வாய்ந்த லட்சக் கணக்கான தம்பதிகள் பல வருட காலமாகத் தங்கள் குடும்பங்களை வெற்றிகரமாகத் திட்டமிட்டு வந்திருக்கிறார்கள். இன்று, தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கூடுமானளவு சிறந்த வாழ்க்கை வசதிகளை வழங்குவதற்குத் தத்தம் குடும்பங்களை மட்டுப்படுத்த வேண்டியதன் அவசியம் பற்றி எல்லோரும் வெளிப்படையாகப் பேசிக் கொள்கிறார்கள். வாழ்க்கையின் தராதரங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் சிறந்த வழிகளில் ஒன்று குடும்பத் திட்டம்.

குடும்பத்திட்டம் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிந்து கொள்ள விரும்பினால், மேலும் தகவல்கள் பெற வேண்டுமானாலென்ன, நம்பகமான கருத்தடைச் சாதனம் ஒன்றை உபயோகிக்க விரும்பினாலென்ன, கீழ்க் காணும் பெறுமதி வாய்ந்த கூப்பனை வெட்டி த. பெ. எண் 4, கொழும்பு, இலங்கை என்ற விலாசத்துக்குத் தபாலில் அனுப்புங்கள். எவ்வித கட்டணமும் இல்லாமல் முற்றிலும் இலவசமான தகவற் பட்டியல் ஒன்று நாம் அனுப்பி வைப்போம். “மாத்திரை” பற்றியோ அல்லது வேறேதும் கருத்தடைச் சாதனம் பற்றியோ அறியவும் “ஆண்களின் உலகம்” என்னும் இக் கை நூலில் விபரிக்கப்பட்டுள்ள சவ்வுறை அல்லது வேறொரு கர்ப்பத் தடை முறையைப் பரிசோதிக்கவும் நீங்கள் விரும்பக்கூடும். இந்தக் கூப்பனை இன்றே அனுப்பி வைப்புகள்.

த. பெ. எண் 4,
கொழும்பு,
இலங்கை.

நான் வயது வந்தவர். என் குடும்பத்தைத் திட்டமிடும் நம்பகமான முறைகள் பற்றி மேலும் அறிய விரும்புகிறேன். உங்கள் பெறுமதி வாய்ந்த தகவற் பட்டியலையும் கருத்தடைச் சாதனங்களையும் தயவு செய்து விரைவாக அனுப்பி வையுங்கள்.

பெயர்.....

விலாசம்.....

[தெளிவாக எழுதுக]

பி. எஸ். ஐ.-யினால் வெளியிடப்பட்டது.
கிரோன் பிரிண்டர்ஸ் லிமிடெட்பீல் அச்சிடப்பட்டது.