

வாழ்வில்

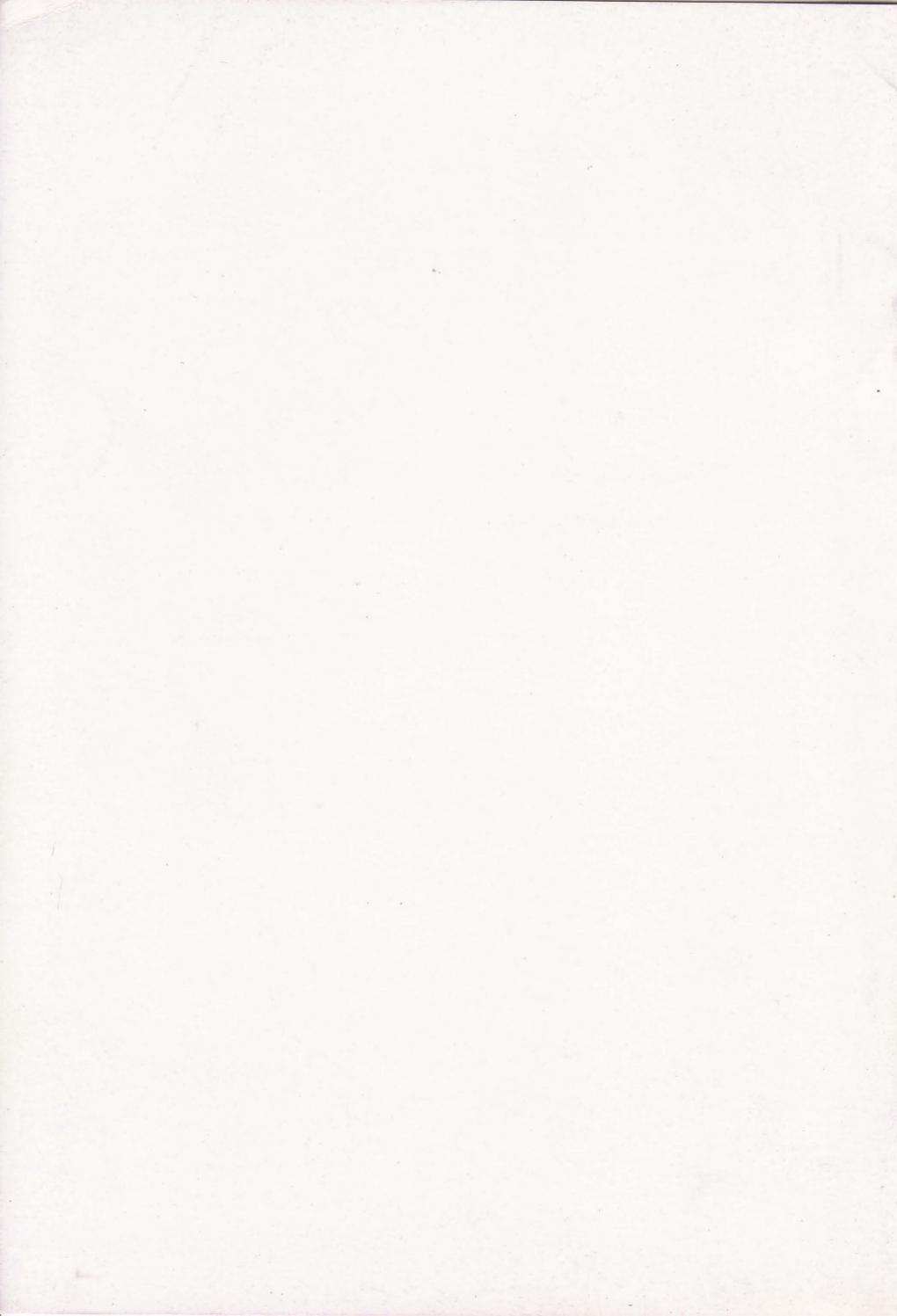
ஒரு

வசந்தகாலம்

கட்டுள்ளப்புவு

Supporting Health Initiatives
in Jaffna for Improved Health of IDPs.

**SEWALANKA
FOUNDATION**



இந் 0000

கட்டுள்ள பருவத்தினர் தீவில்
இப்பெருக்க சூதாரண தொடர்புகளுட்
அவர்களுடன் தொடர்புடைய சுல்க
விடயங்கள் தொடர்புகளுட்
விழிப்பணர்களும் ஏற்பழுத்துட் தேவீகில்
உடலுடைக்கப்பட கல்வியர் தூவாகுஞ்.



Title	: Kaddilam Paruvam
Author	: Psychosocial Team Sewa Lanka Foundation, Jaffna
Page	: 36
©	: Sewa Lanka Foundation, Jaffna
Edition	: Second Edition 2009
Published by	: Sewa Lanka Foundation, Jaffna
Printed by	: Harikanan Printers, Jaffna
Price	: Free
தலைப்பு	: கட்டிளம்பருவம்
ஆசிரியர்	: உளசமூகப் பிரிவு, சேவாலங்கா மன்றம், யாழ்ப்பாணம்
பக்கங்கள்	: 36
பதிப்புரிமை	: சேவாலங்கா மன்றம், யாழ்ப்பாணம்
பதிப்பு	: இரண்டாம் பதிப்பு (2009)
வெளியீடு	: சேவாலங்கா மன்றம், யாழ்ப்பாணம்
அச்சுப்பதிப்பு	: கரிகனன் பிறின்டேர்ஸ், யாழ்ப்பாணம்
விலை	: இலவசம்

வினாக்கள்/பதில்கள்

நூலாக்க குழு

உளசமூகப்பிரிவு,
சேவாலங்கா மன்றம்,
யாழ்ப்பாணம்.

நூலாக்க ஆலோசனைக் குழு:

Dr. ஆ.கேதீஸ்வரன்
(பிராந்திய சுகாதாரசேவைகள் பணிப்பாளர்)

Dr. என்.சிவராஜா
(ஆலோசகர், உலக சுகாதார நிறுவனம்)

Dr. திருமதி ஜெ.தி.சிவசங்கர்
(தாய்சேய் நல வைத்திய அதிகாரி,
பிராந்திய சுகாதாரசேவைகள் பணிமனை)

Dr. சா.சிவமோகன்
(உளமருத்துவ நிபுணர்)

சி.பிரணவன்
(சுகாதாரக் கல்வி உத்தியோகத்தர்,
பிராந்திய சுகாதாரசேவைகள் பணிமனை)

ச.ரவீந்திரன்
(உளமருத்துவ சமூகப் பணியாளர்,
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிமனை)

கட்டிளம் பருவத்தில்
 உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்களையும்
 உங்கள் குடும்ப எதிர்பார்ப்புக்களையும்
 எண்ணிப்பாருங்கள்....
 நீங்கள் கட்டுப்பாடின்றி நடந்து
 கொள்வதன் காரணமாக
 ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளைப்
 பற்றியும் நீங்கள் சிந்தியுங்கள்....

உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த இவ்வாறான
 சிந்தனைகள் மிகவும் உதவியாக அமையும்.

உணர்வுகளுக்கு அடிமையாகாது
 புக்தசாலித்தனமாக செயற்படுவதால்
 உங்களது மதிப்பை
 மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



வெளியீடு

சேவாலங்கா மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்.

நிதியுதவி
உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO)

அமூலோக நிதி
குகாதாரத் தலைஞர்களம்
யாழ்ப்பாணம்.



கட்டிளம் பருவம்! பெண்கள்...

பெரிய பிள்ளையாதல், பருவமடைதல், பூப்படைதல், வயதுக்கு வருதல் போன்ற பதங்கள் யாவும் பெண் பிள்ளைகளுக்கு முதற் தடவையாக மாதவிடாய் ஏற்படுவதையே குறிக்கின்றது.

பூப்பு நிகழும் பருவம், வாழ்க்கையின் வசந்த காலமாகும். பெண் பிள்ளைகள் இப்பருவத்தில் துரிதமாக வளர்ச்சியடைவார்கள். உயரமும், உடற்பருமனும் அதிகரிக்கும், தோல் பிரகாசமடையும், பெரும்பாலானோரின் முகத்தில் பருக்கள் ஏற்படலாம், பாலுறுப்புப் பிரதேசத்திலும், கழுக்கட்டிலும் உரோமங்கள் வளரும், மார்பகங்கள் பெருக்கும், இடுப்புப் பகுதி விரிவடைதல் போன்ற பொதுவான உடலியல் மாற்றங்களை பெண் பிள்ளைகள் மத்தியில் அவதானிக்கலாம்.

எல்லாப் பிள்ளைகளும் ஒரே வயதில் பூப்படைவதில்லை. கணக்கெடுப்புகளுக்கு அமைய எமது நாட்டில் பெண் பிள்ளைகள் 13-14 வயதுப் பருவத்திலேயே பூப்படைகின்றனர். எனினும் சில பெண்கள் இவ்வயதெல்லைக்கு முன்போ/பின்போ பூப்படையலாம். இவை அனைத்தும் சாதாரணமானவை.

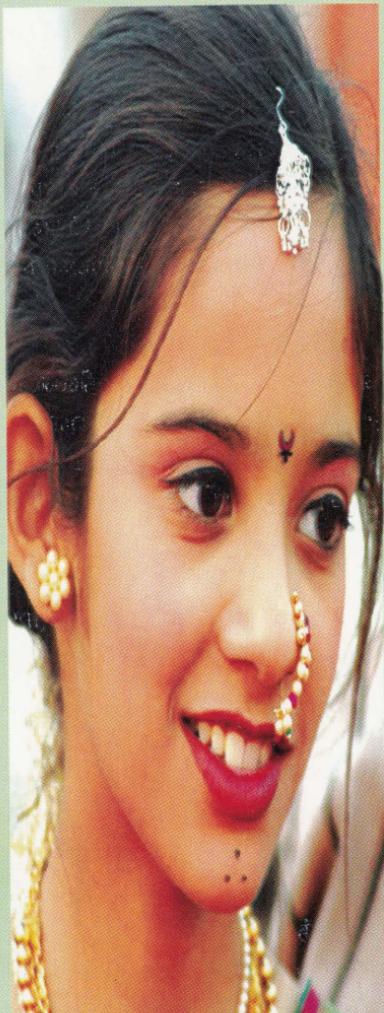
பெண் பிள்ளைகளின் போசணை நிலை, பரம்பரை, மற்றும் வாழும் சூழல் போன்ற பல்வேறுபட்ட காரணிகளுக்கு அமைய பூப்படையும் வயதெல்லை வேறுபடலாம்.

நோய் நிலைமைகள் காரணமாக பூப்படைதல் தாமதமடைதல் மிகவும் அரிதாக ஏற்படக் கூடிய ஒன்றாகும். எனவே அது குறித்து அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை.

எனினும் ஏற்கத்தாழ் பதினேழு வயதடைந்ததும் பூப்பு நிகழ்வில் லையாயின் தகுதியான வைத்தியர் ஒருவரின் உதவியினை நாடுவது நல்லது.

மாநுவிடாய்

கருப்பை:-

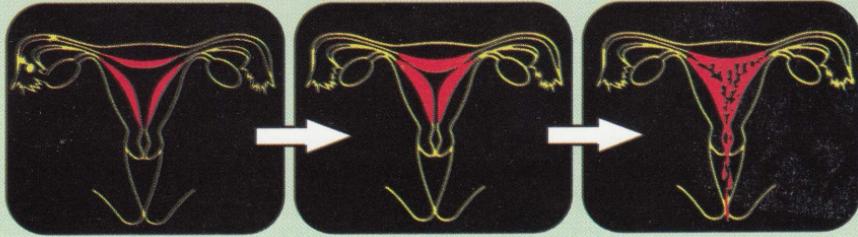


இடுப்புக்குழிக்குள் அமைந்துள்ள, தசை இழைகளாலான, அகத்தே குழி கொண்ட ஒரு உறுப்பாகும். கருப்பையின் வாய் யோனியுடன் தொடர்புபட்டது.

கருப்பையின் உட்சவர் சிவப்பு நிறமான மிக மென்மையான ஒரு இழையத்தால் குழப்பட்டுள்ளது. இம்மெல்லிய இழையம் மாதவிடாயின்போது சிதைந்து கழன்று வெளியேறும். அதனுடன் சிறிதளவு கருதியும் வெளியேறும். இது 3-5 நாட்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

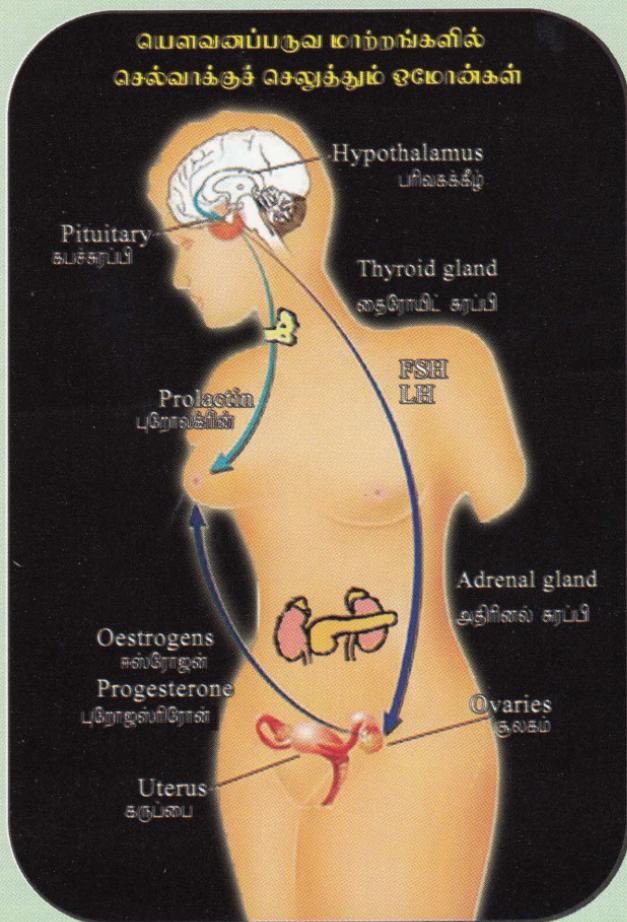
மாதவிடாயின்போது சாதாரணமான கருதியும் சிறிதளவு சீதமும் சிதைந்து கழன்ற கருப்பை உட்படலப் பகுதிகளுமே வெளியேறுகின்றது.

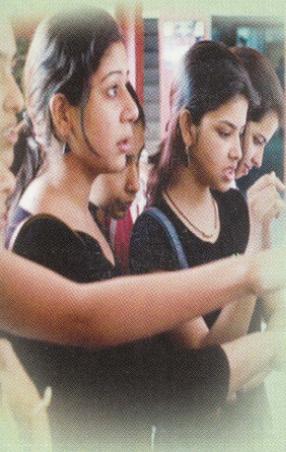
மாதவிடாய் காலங்களில் பெண் பிள்ளைகள் அசுத்தமானவர்கள் என நிலவும் கருத்து உண்மையிலேயே மூடந்மிக்கையாகும்.



மாதவிடாயின்போது சாதாரணமான குருதியும் சிறிதளவு சீதமும், சிதைந்து கழன்ற கருப்பை உட்படலப் பகுதிகளும் வெளியேறும்.

மெலாவும்பருவ மாற்றங்களில் ஏவ்வாக்குச் செலுத்தும் ஒமோக்கள்





கருப்பையின் உட்படலம் படிப்பாட்யாக தடித்து வளர்ந்து சிதைவடையும் நடைமுறையானது சாதாரணமாக மாதத்துக்கு ஒரு தடவையே நிகழும். அதற்கமைய 24-31 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை மாதவிடாய் நிகழ்வது சாதாரணமானதென கருதப்படுகிறது.

மாதவிடாய் வட்டம் என்பது ஒரு மாதவிடாயின் முதலாவது நாள் தொடக்கம் அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முந்திய நாள் வரையிலான காலப்பகுதியாகும்.

மாதவிடாய் காலத்தில் உங்களது அடி வயிற்றில் ஒரு பக்கத்தில் சிறிதளவு வலி, அசௌகரியமான நிலை ஏற்படலாம். இது சில மணி நேரம் நீடிக்கலாம். இது மிகவும் சாதாரணமான நிகழ்வாகும்.

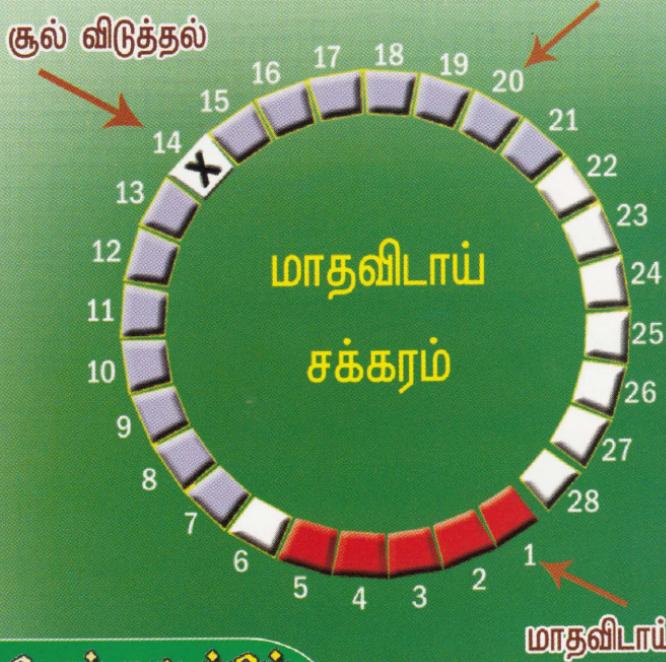
குலகத்தில் ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு குல் மட்டுமே முதிர்ச்சியடையும். அது குலகத்தில் இருந்து விடுபட்டு கருப்பைக் குழாயினாடாக கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். அவ்வேளையில் விந்தைச் சந்திக்க நேர்ந்தால் கருத்தரிப்பு ஏற்படுகிறது.

அவ்வாறு நடைபெறாவிட்டால் கருப்பையின் உட்படலம் சிதைந்து கழன்று வெளியேறுவதால் மாதவிடாய் ஏற்படும்.

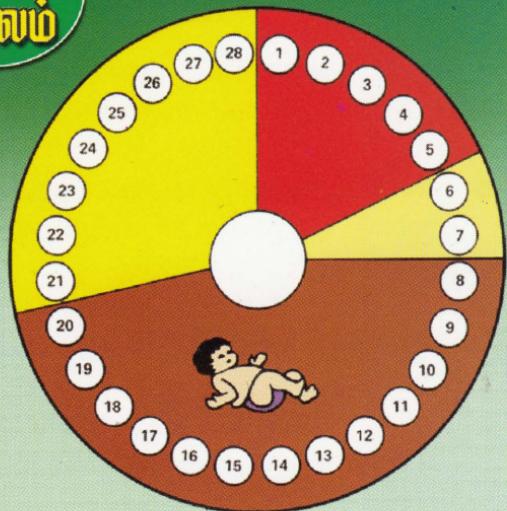
ஒவ்வொரு மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் போதும் குல்வெளியேற்றப்படல் வேண்டும் என்பது கட்டாயமல்ல.

மாதவிடாய் சுற்றுப் பட்டினம்

அகவணி தழிப்படைதல்



மாதவிடாய் வட்டத்தில்
கருத்துரிக்குமை காலம்





மாதுவிடாய் சம்பந்தமான நடைமுறைப்பிரச்சனைகள்

“சில வேளைகளில் 4 - 5 நாட்கள் தாமதித்தோ அல்லது முன்கூட்டியோ மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது”

“சில மாதங்களில் இரண்டு தடவைகள் மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது”

இவை பெண் பிள்ளைகளின் மத்தியில் மாதவிடாய் தொடர்பாக காணப்படும் சாதாரண முறைப்பாடுகளில் சிலவாகும்.

மாதவிடாய் ஏற்படும் முதல் நாளை குறித்து வைத்துக் கொள்வதனாடாக மாதவிடாய் வட்டத்திற்கு செலவாகும் நாட்களின் எண்ணிக்கையினை தெளிவாக அறியலாம்.

- பூப்படைந்தது முதல் இரண்டு/மூன்று வருடங்களுக்குள் மாதவிடாய் சீராக நிகழ்வதில்லை.
- சில வேளைகளில் பூப்படைந்து சிலமாதம் கழியும் வரை அல்லது ஓரிரு வருடம் கழியும் வரை மாதவிடாய் ஏற்படாது.
- மாதவிடாய் சீராக இடம்பெறத் தொடங்கியபின் ஓரிரு நாட்கள் முன்போ/பின்போ இடம்பெறலாம்.
- அதிக மனவேதனை, காலநிலை மாற்றங்கள், மன அழுத்தம், பதற்றம் போன்றவற்றாலும் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படக்கூடும்.

- மாதவிடாய் ஏற்படலாம் என எதிர்பார்க்கப்படும் நாளுக்கு முன்பு.....

► தொடைகளில் வலி
 ► மார்பகங்களில் இறுக்கமான தன்மை, வலி
 ► தலைவலி,
 ► உடலில் ஒருவித சுமையுணர்வு, எரிச்சலுணர்வு போன்றவை ஏற்படலாம்.

- மாதவிடாய் சக்கரத்தை அண்ணாவாகத் தெரிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் அதற்கான முன்னேற்பாட்டினை மேற்கொள்ளலாம்.

மாதவிடாய் சம்பந்தமான முடிநம்பிக்கைகள்

- மாதவிடாய் காலத்தில் குளித்தல், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், குறித்த உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளல் போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்பது மாதவிடாய் சம்பந்தமாக நிலவும் மூட நம்பிக்கைகளாகும்.



மாதவிடாய் காலங்களில் குறிப்பாக, பூப் படைந்த காலப்பகுதியில் உணவு வகை களில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, எண் ணைய் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது சிலரின் வழக்கம். இவற்றால் வயிற்றுவலி, உடலில் அசௌ-கரியமான நிலை, குருதித் துர்நாற்றம் போன்றவை ஏற்படுமென பிழையாக கருதுகின்றனர். எனவே, மேற்கூறிய உணவு வகைகளை தீட்டை உணவு வகை என ஒதுக்குகின்றனர். இவை முடிநம்பிக்கையாகும்.

கட்டிளாம் பருவத்தில் உடல் தூரிதமாக வளர்ச்சியடைவதாலும், மாதவிடாயின்போது குருதி வெளியேறுவதாலும், உடலுக்கு அதிக புரதம், இரும்புச்சத்து ஆகிய சக்தி தரும் உணவுகள் தேவை. இவற்றை கட்டுப்படுத்துவதால் உடல் வளர்ச்சி குறைந்து குருதிச்சோகையும் ஏற்படலாம்.

ஞால்வாறான காலங்களில் உங்கள் உடற் சுகாதாரத்தை மறையாகப் பேணிக் கொள்வதுன் அவசியம்

“மாதவிடாயானது” உடலில் நிகழும் ஒரு பொதுவான நிகழ்வாகும் என்பதை உணர்ந்து உங்கள் அன்றாட கருமங்களிலும், விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட்டு மாதவிடாய் காரணமாக ஏற்படும் அசெளகரியங்களை மற்பபதற்கு எத்தனிக்கலாம்.

மாதவிடாய் காலத்தில் வெளியேறும் குருதியினை உறிஞ் சுவதற்காக சுத்தமான துணிகளையோ / ஆரோக்கியமான துவாய்களையோ (Sanitary Napkin / Pads) பயன்படுத்தலாம்.

- பாலுறுப்பை சுத்தமாக வைத்திருக்க தேவைக்கேற்ப ஆரோக்கியத் துவாய்களை (Sanitary Napkin / Pads) மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்தவும்.
- அத்தோடு பயன்படுத்திய துவாய்களை உரியவிதத்தில் ஒரு உறையில் இட்டு பொருத்தமான முறையில் அகற்றுவது சிறப்பானதாகும்.
- மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தும் துணிகளாயின் அவற்றை நன்கு கழுவி வெயிலில் உலர்த்திப் பயன்படுத்தவும்.



கட்டிளாம் பருவம்! ஆண்கள்...

கட்டிளாம் பருவத்தில் ஆண் பிள்ளை கனும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

ஆண்குறியின் முன்பகுதி தோலினால் மூடப்பட்டுள்ளது. இம் முன் தோலினையின் நோக்கி இழப்பதனாடாக ஆண்குறியின் மென்மையான நுனிப் பகுதியை வெளிப்படுத்தி அதனைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

பின்னோக்கி இழுக்கும்போது ஆண்குறியின் நுனியின்மீது ஈரலிப்பான பசை போன்ற ஒரு வித பொருள் காணப்படுவதுண்டு.



அது சற்றுத் தூர்நாற்றமுடையது. அதனுடன் பற்றிரியா/ சீதம் கலப்பதனால் தூர்நாற்றம் மேலும் அதிகரிக்கிறது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக ஆண்குறியை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்தல் அவசியமாகும்.

இதன்போது சவர்க்காரமிட்டு நன்கு கழுவுவதால் தூர்நாற்றத்தை தவிர்ப்ப தோடு நோய்க்கிருமிகளில் இருந்தும் ஆண்குறியினை பாதுகாக்கலாம்.

ஆண் குறியின் நுனியில் தொற்று ஏற்படுமிடத்து வைத்தியரின் ஆலோசனையை பெறுவது அவசியம்.

சகலநுக்கும் முக்கியமாக அமைவன்...

எமது உடலில் பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்து வியர்வை, கண்ணீர், பீழை, உமிழ்நீர், சளி, முக்குச்சுரப்புகள், பாலுறுப்புச் சீதம், சிறுநீர், மாதவிடாய்க் குருதி போன்ற சுரப்புகள் சுரக்கப்படுகின்றது. இவை காற்றுடன் கலந்து தோலின்மீது காணப்படும் பற்றீரியாக்கங்களுடன் தொடர்புபடுவதால், அவை சுரக்கும் கமக்கட்டுகளிலும், பாலுறுப்புகளின் அயல் பிரதேசங்களில் இருந்தும் தூர்நாற்றும் ஏற்படுகின்றது.

இதனைத் தடுக்க வியர்த்த பின்னரும், மாதவிடாய் நிகழும் நாட்களிலும், பாலியல் உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டின் பின்னரும் முழு உடலையும் / மேற்படி சுரப்புகள் வெளியேறும் இடங்களையும் நன்கு சவர்க்காரம் இட்டு கழுவி சுத்தப்படுத்த வேண்டும். கழுவி வெயிலில் உலர்த்திய உடைகளை / உள்ளாடைகளை பயன் படுத்த வேண்டும்.

பக்ரங்கமான இரகசியங்கள்

ஆண்குறி எழுச்சியடைதல்

பாலுணர்வு தூண்டப்படும்போது ஆண்குறியினுள் உள்ள கடற்பஞ்சுத் தன்மையுடைய இழையத்துள்பாயும் குருதியின் அளவு அதிகரித்து, அவ்விழையத்தில் இருந்து குருதி வெளியேறல் தடைப்படுவதன் காரணமாக, ஆண்குறி எழுச்சியடைகிறது / விறைப்படைகிறது.

கடற்பஞ்சுத் தன்மையுடைய இழையங்களிலிருந்து குருதி வெளியேறிய பின் ஆண்குறி எழுச்சி படிப்படியாக அற்றுப்போகும். எழுச்சியடையும் ஆண்குறியின் பருமனில் சிறிதளவு மாற்றம் ஏற்பட்ட போதிலும், எழுச்சியுற்ற ஆண்குறியின் பருமன் ஆண்மையைத் தீர்மானிக்கும் ஒரு காரணி அல்ல.

- சிறுநீர்ப்பை நிரம்புவதாலும் இந்நிலை ஏற்படலாம்.
- சிறு குழந்தைகளில் கூட ஆண்குறி எழுச்சி காணப்படும்.

ஆண், பெண் இருபாலாரிடையேயும் சுய இன்பம் பெறல்/தந்கலவி இன்பம் சாதாரணமாகும். சுய இன்பம் பெறுவதால் பிற்காலத்தில் பாலியல் வீரியமின்மை, மலட்டுத்தன்மை, உடல் உளக்குறை பாடுகள் ஏற்படும் போன்ற பல மூடநம்பிக்கைகள் காரணமாக சிலர் இது ஒரு பெரும் தவறு என்று நினைத்து உள் நமைச்சலும் அடைகின்றனர்.

இத்து பாலுறவு

இது வழுமைக்கு மாறான ஒரு பாலியல் நடத்தையாகும். இதனால் எதிர்காலத்தில் சாதாரண எதிர் பாலுறவில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

நித்திரையில் விந்து வெளியேறுவுள்

நித்திரையின்போது தன்னை யறியாமலே சுக்கிலம் வெளியேறுதலே நித்திரையில் விந்து வெளியேறுதல் எனப்படும்.



ஓமோன் தொழிற்பாடு காரணமாக உற்பத்தியாக்கப்படும் சுக்கிலப்பாயம் இரவு வேளையில் தன்னையறியாமலே வெளியேறக்கூடும். இதன் காரணமாக பயப்படவோ, வெட்கமடையவோ வேண்டியதில்லை. நித்திரையில் விந்து வெளியேறுதல் காரணமாக உடல் நலிவடைதல், உடல் மெலிதல், சிந்திக்கும் ஆற்றல் குன்றுதல் போன்றவை ஏற்படும் என்ற அச்சம் பொய்யானது.

மார்பகங்களின் உருமன், மார்பக் கட்டும், மார்பக வலி.

பெண் பிள்ளைகளின் வாலிபப்பருவ ஆரம்பகாலத்தில் மார்பகங்கள் உயர்ந்து வளர்கின்றது. மாதவிடாய் ஆரம்பிக்க 3 வருடங்களுக்கு முன்னால் மார்பகங்களின் பருமன் அதிகரிக்கத் தொடங்கும். மார்பகங்களின் அளவு ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடுவதோடு, இடது பற, வலதுபற மார்பகங்களின் பருமனிலும் வேறுபாடுகள் காணப்படலாம். பாலியல் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளின் போது மார்பகங்களின் பருமன் அதிகரிப்பதோடு, முலைக் காம்புகளில் விறைப்பும் ஏற்படும்.

மார்பகங்களைப் பிடிக்கும் போது வலி ஏற்படுவது சாதாரணமானதாகும். மாதவிடாய் ஏற்படும் சில தினங்களுக்கு முன்னர் இதை தெளிவாக உணரலாம். முலைக் காம்புகளுக்குக் கீழே அமைந்துள்ள மார்பக இழையங்கள் சற்று இங்கமான தன்மையைக் கொண்டிருப்பின், இதனை மார்பகக் கட்டி எனத் தவறாக எண்ணக்கூடாது. சில ஆண்பிள்ளைகளுக்கும் மார்பகங்கள் சற்று உயரமாக வளர்வதும், பிடிக்கும்போது வலி ஏற்படுவதும் இயல்பான தற்காலிகமான நிலையாகும்.



கன்னிச் சவ்வும் கன்னித் துண்மையும்



கன்னிப்பெண்ணின், யோனி மடலின் வெளித் துவாரத் தில் இருந்து கிட்டத் தட்ட ஒரு தசம மீற்றர் உட்புறமாக அமைந்துள்ள மெல்லிய சவ்வே கன்னிச் சவ்வு எனப்படுகிறது. இச் சவ்வில் உள்ள துவாரம் இயற்கையாகவே வெவ் வேறுவிதமாக அமைந்தி ருக்கும். சிலருக்கு கன்னிச் சவ்வில் துவாரம் காணப் படாதிருக்கும்.

இதன் தடிப்பும், இதற்கான குருதி விநியோகமும் ஒருவருக் கொருவர் வேறுபடும்.

நீளம் பாய்தல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், உடற் பயிற்சி செய்தல், நடனமாடுதல் போன்ற செயற்பாடுகளினாலும் கன்னிச் சவ்வுக்கு சேதம் ஏற்படலாம்.

முதலாவது தடவையாக உடலுறவின் போது குருதி வெளியேற்றானது கன்னிச் சவ்வின் தடிப்பு, அதன் இழுப்புந்தன்மை, அதன் இரத்தவிநியோகம், துவாரம் அமைந்துள்ள விதம் போன்ற பல்வேறு காரணிகளில் தங்கியுள்ளது. மேலும் இது ஆளுக்காள் வேறுபடுவதால் இதனை கன்னித்தன்மையை நிருப்பதற்கான ஒரு சாட்சியாக கருத முடியாது.

சில பெண்களுக்கு பிறப்பிலேயே கன்னிச் சவ்வு காணப்படா திருக்கலாம்.

கட்டிளாமைப் பூநுத்தில் சோஷாக்னு

கட்டிளாமைப்பருவ காலத்திலேயே அதிகமான வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திச் செயற்பாடுகள் நடைபெறுகிறது. இக்காலத்தில் அனைத்துப் போசாக்குக் கூறுகளும் உள்ளடங்கியதான் சம்பல உணவு வகைகள் உட்கொள்ளப்படுவதன்மூலம் எதிர்கால ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கான அத்திவாரம் இடப்படுகிறது.

நல்ல புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளும், விந்றமின்கள் மற்றும் கணியுப்புகளடங்கிய கீரை வகைகள், பழங்கள் மற்றும் காப்கறிகளை அன்றாட உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தமது உடற்திணிவுச்சுட்டி (BMI) பெறுமானம் 18.5இற்கும் 25இற்கும் இடையில் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ள வேண்டும், குறைவாக உள்ளவர்கள் BMI இனை அதிகரிப்பதற்குத் தமது உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

முக்கியமாகக் கட்டிளாம்பருவப் பெண்பிள்ளைகள் மத்தியில் புரதக் கலோரிக் குறைபாடு, குருதிச்சோகை போன்றன அதிகளவில் காணப்படுவதுடன் இக்குறைபாடுகள் உரிய காலத்தில் நிவர்த்தி செய்யப்படாத பட்சத்தில் எதிர்காலத்தில் கர்ப்பத்தின்போது பலவேறு மருத்துவ ரீதியான சிக்கல்களையும், பிறக்கும் குழந்தையிற் பல குறைபாடான நிலைமைகளுக்கும் காரணமாக அமைந்துவிடும்.

பிள்ளைகள் தங்களுக்கு விருப்பமான போசாக்கான உணவு வகைகளைப் பெற்றோருக்குத் தெரியப்படுத்துவதன்மூலமும் வீட்டிலே சம்பல உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலமும் தமது போசாக்கு நிலையைக் கட்டிளாமைப்பருவ காலத்திலேயே மேம்படுத்திக் கொள்வது அவசியமாகும்.

உடல் வளர்ச்சியடையும் அதேவேளை உங்கள் மனமும் விருத்தியடையும். அதற்கமைய உங்கள் நடத்தைமுறை படிப்படியாக மாற்றுமடையலாம்.

நானும் அவரைப் போல் கிழுந்தால்



தமது உடல் அமைப்புப் பற்றித் திருப்தி கொள்ளாமையானது வாலிப்ப பருவத்தினரிடையே பொதுவாக காணப்படும் ஒரு பண்பாகும். உடலின் தன்மையானது தலை முறையிலிமை, உணவு, வாழ்க்கை முறை, குழல் போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் தங்கி உள்ளது. இவ்வாறான சில விடயங்களை மாற்றியமைக்க முடியாது.

ஒருவரின் மதிப்பானது அவரது புற இயல்புகளில் மட்டுமல்லது அவர் நடந்து கொள்ளும் விதம், பேசும் விதம், ஏனையோர் பற்றி கொண்டிருக்கும் மனப்பாங்கு, தடங்கல்களுக்கு முகம்கொடுக்கும் மனத்திடம் போன்ற பண்புகளிலேயே தங்கியுள்ளது.

உங்களது ஞமு

ஒத்த கருத்துக்கள், ஒத்த அபிலாசைகள் கொண்டோருடன் குழுவாகச் சேர்தல் வாலிபரிடம் காணப்படும் பொதுவான ஒரு பண்பாகும். குழுவின் மற்ற அங்கத்தவர்களின் கருத்துக்களை அவ்வாறே ஏற்றுக்கொள்வதும், அவற்றுக்கு அமைய செயற்படுவதும் குழுவில் தொடர்ந்தும் இடம் பெறுவதற்கான ஒரு முயற்சியாகும்.

புகைப்பிடித்தல், போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தல், பொருத்தமற்ற பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல், சமூக விரோதகருத்துக்களை கொண்டிருத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் உங்கள் குழுவின் மத்தியில் காணப்பட்டால் அவற்றைப் பின்பற்றவேண்டிய இக்கட்டான் நிலை ஏற்படலாம். இவ்வாறான் சந்தர்ப்பங்களில் மனச்சாட்சிக்கு அமைய செயற்பட்டு, இவ்வாறான நிலைமைகளிலிருந்து தப்பிக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் உங்களிடம் இருக்கவேண்டியது முக்கியம்.

புகைப்பிடித்தலுக்கு எதிராக செயற்படும் உங்கள் வயதை ஒத்தவர்களுடன் இணைந்து, புகைப்பிடித்தல், போதைப்பொருள்பாவனை போன்ற பழக்கங்களுக்கு ஆளாகும் நிலையில் உள்ள உங்கள் குழுவினருக்கு, இது தொடர்பான விடயங்களை விளக்கமுயற்சிக்க வேண்டும்.

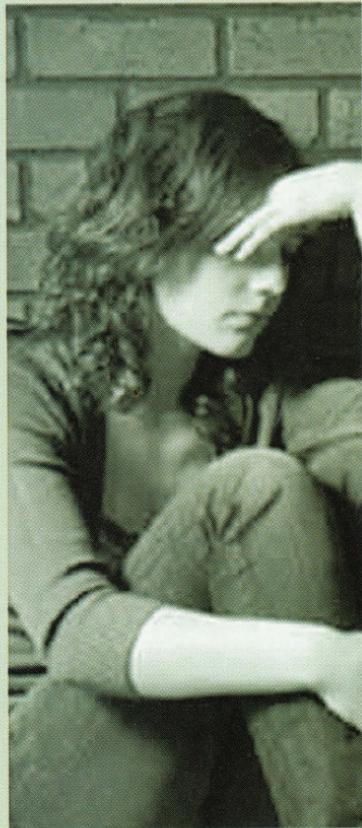
உங்கள் நண்பர்களை மிகக் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.

நவூரான வழிகளில் கீட்டோச செல்லக் கூடிய ஸ்ரீமத்துக்கள்

புகைப்பிடித்தல் மதுபானமருந்துதல், போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தல், ஆபாசத் திரைப்படங்கள் பார்த்தல் போன்றவற்றை பார்சார்த்தமாக செய்துபார்க்க நினைப்பது இயல்பானதானாலும், ஒரு தடவை பயன்படுத்திப் பார்ப்பதன் மூலம் அவற்றிற்கு அடிமையாகக்கூடிய நிலை ஏற்படலாம். ஆகவே இவற்றை பார்சார்த்தமாகவேணும் செய்து பார்ப்பதை தவிர்க்கவும். அவ்வாறு செய்து பார்க்க உங்களை தூண்டுவோரை நல்வழிப்படுத்தும் ஆற்றல் உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும்.

மினி பலகையில் நின்றுஷடு

தனது குழுவினரின் தூண்டுதலாலோ அல்லது தான் ஒரு தைரியசாலி என்று காட்டுவதற்காகவோ அல்லது ஒரு பெண்பிள்ளையின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவோ ஆண்பிள்ளைகள் பஸ் வண்டியிலும், புகையிரதற்கிலும் மிதி பலகையில் நின்றபடி பிரயாணம் செய்தல், ஆபத்து விளையக்கூடிய வகையில் பெருந்தெருக்களில் குறுக்காகச் செல்லல், கடவில் அல்லது ஆற்றில் நீந்தச்செல்லல் போன்ற ஆபத்தான அல்லது தட்டைசெய்யப்பட்ட செயல்களை செய்கிறார்கள். இதனால் ஆபத்துக்களில் சிக்க வேண்டி ஏற்படும் என்பதை அவர்கள் எதிர்பார்ப்பதில்லை.



உங்கள் முழுவு சரியானதா ?

வாலிபப் பருவத்தை அடையும் போது முத்தோரின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்காமல், உங்களுக்கு விருப்ப மான செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கான சுதந்திரத்தை எதிர்பார்த்தல், பெற் ஜோரின் கருத்துக்களுக்கு முற்றாக மறுப்புத் தெரிவித்தல் போன்ற பல்வேறுபட்ட குணாதிசயங்களை நீங்கள் கொண்டிருப்பீர்கள். இது சில சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு பிரச் சினைகளை ஏற்படுத்தக் கூடும். எதேச்சையான தீர்மானங்களை எடுக்குமுன் உங்கள் பெற்ஜோருட னும், அனுபவம் வாய்ந்தவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் போன்ஜோருடன் கலந்துரையாடுங்கள். அவர்கள் கூறும் கருத்துக்கு மதிப்பளியுங்கள். இது உங்கள் முடிவை ஆக்கப்படுவ மானதாக்கும்.

சுய மநிஸ்பு

ஒருவர் தன்னைப்பற்றி சிந்திக்கும் விதத்தில் அவரது உள் நலம் பெரும் பங்களிப்பைச் செய்கிறது. தன்னைப்பற்றிக் குறைவாக மதிப்பிட்டுக்கொள்பவர் மூலம் சுய மதிப்பு குறைவடையும். தனிப்பட்டவகையில் ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு திறமைகளையும், ஆழ்ந்தல்களையும் கொண்டுள்ளோம். அவற்றை நாம் மேம்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் எமது சுய மதிப்பை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நிலவும் சமூகத்தில் ஒரு மாற்றம்

முத்தோரும் சமூகத்தினரும் செயற்படும் விதத்தை அல்லது குறிப்பிடும் விடயங்களை விமர்சன ரீதியில் நோக்குவதும், நீதி நியாயத்தை எதிர்ப்பார்க்கின்றமையால் நிலவும் சமூகத்தை விமர்சிக்க முன்னவதும் வாலிபரிடம் பொதுவாக காணப்படும் பண்பாகும். இவை தொடர்பாக நட்புணர்வுடன் கலந்துரையாடுவதும், ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களையும், விமர்சனங்களையும் வெளியிடுவதும் நல்லது. யாராவது தனிப்பட்ட தேவைகளுக்காக உங்களை பயன்படுத்த இடமளிக்க வேண்டாம்.

குருநாயகர்களை மின்ஸ்ரஸ்

தாம் குறிப்பாக விரும்பும் திரைப்பட நடிகர்களையோ, விளையாட்டு வீரர்களையோ, பாடகர்களையோ தன்னுடைய தலைவனாகக் கருதி அவர்களை பின்பற்றுவது கட்டிளம் பருவத்தினரிடையே காணப்படும் குணாம்சங்களில் முக்கிய மானதாகும். இவர், குறிப்பிட்ட நாயகனின் நடை, உடை, அலங்காரத்தினைப் பின்பற்றுவதும், அவரைப் போன்று சாகசங்களை மேற்கொள்ள முயற்சிப்பதும் இயல்பானதாகும். நாளடைவில் இவ்வாறான பண்புகளும் குணாம்சங்களும் படிப்படியாக குறைவடையும். இது சாதாரணமான ஒரு விடயமாகும்.

புது விந் உணர்வு ... புது விந் தீர்ச்சி...

பெரும்பாலும் தமது வயதினை ஒத்த எதிர்ப்பாலாரின்பால் ஈர்க்கப்படுத்தோடு, அவர்களுடன் பழகவும் முற்படுவது இயல்பான ஒரு உணர்வாகும். அவ்வாறு பழகுபவர் தனது எதிர்கால வாழ்க்கைத் துணையாக அமைய வேண்டும் எனக் கருதும் அளவுக்கு அக்கவர்ச்சி வலிமை மிக்கதாகவும் அமையக்கூடும். இதை அன்புப் பிணைப்பு எனத் தவறாகக் கருதவும் இடமுண்டு.

அளவு ஸ்ரீஸ் ரெச்சுவது தீர்த்தானானு

சில வேளைகளில் ஒருவர் மற்றொருவர் மீது தமது கவர்ச்சியைத் தெரிவிப்பதற்காக அவருடன் பாலியல் நடத்தைகளைக் காட்டவும் முனையக்கூடும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இத்தொடர்பு ஒரு போதும் அற்றுப் போய்விடமாட்டாது? அல்லது இவ்வாறு நடந்து கொள்வது தவறால்ல என்ற கருத்தை, பலனை எதிர்பார்ப்பவர் வெளியிடுவார். இவ்வாறான தொடர்புகள் உண்மையான காதல் தொடர்புகள் அல்ல. இவ்வாறான தொடர்புகள் முறிந்துவிடுவதால் மன உளைச்சல்கள், மனத்தாக்கங்கள், ஏற்படுவதோடு தமது கல்வி நடவடிக்கைகள், எதிர்காலம், தொழில்வாய்ப்புக்கள் அனைத்தும் பாதிக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இக்காலத்தில் ஒருவரைப் பற்றி அதிக எதிர்பார்ப்பு கொண்டிருப்பது புத்திசாலித்தனமானதல்ல. பாலியல் ஒமோன்களி னால் ஏற்படும் தந்காலிக இவ்வணர்வு களினால் நிரந்தரமாக உங்கள் வாழ்க்கையை பாதிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

எமது சமூக பண்பாட்டில் திருமணத்துக்கு முன்னதாக பாலியல் தொடர்புகள் வைத்திருப்பது அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.



கட்டுளம் ஸருவந்தில் கருத்துரிந்துல்

திருமணத்துக்கு முன்னான பாலியல் தொடர்புகளால் உருவாகும் பிரதானமான பிரச்சினை கருத்துரித்தலாகும். இவ்வாறான நிலைமையின் போது, சமூகத்துக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் கருக்கலைப்பு போன்ற சட்டவிரோத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றனர். கருவைக் கலைக்கப் பயன்படுத்தும் உபகரண ங்கள் காரணமாக கருப்பை சேதமடையவும், அதிக அளவு இரத்தம் வெளியேறவும் இடமுண்டு.

நோய்க்கிருமிகள் தொற்றுவதால் கருப்பையும், அதன் குழ உள்ள பிரதேசங்களிலும் தொற்று ஏற்பட இடமுண்டு. இதனால் பிற்காலங்களில் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும் என்பதுடன் சிலசமயம் மரணம் கூடச் சம்பவிக்கலாம்.

நீளவிழுக் கர்ப்பங்கள்

20 வயதுக்கு முன்னர் எதிர் பார்த்தோ அல்லது எதிர்பாரா- மலோ ஏற்படும் கர்ப்பங்கள் இள வயதுக் கர்ப்பங்கள் எனப்படும். இவ்வாறான கர்ப் பங்களால் தாய்க்கோ அல்லது பிள்ளைக்கோ மருத்துவ ரீதி யான ஆயத்து நிலைமைகள் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும்.



தூயில் ஆஸ்த்து நிலைமைகள்

கர்ப்பப் பை கர்ப்பத்தைத் தாங்கும் வகையில் பூரண வளர்ச்சி யடையாமையாலும், இடுப்புப் பிரதேசம் பூரணமாக வளர்ச்சியடையாமையாலும் அதிகரித்த கர்ப்பகாலச் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

- தாய் மரணம் பிரசவத்தின்போது இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கலாம்.
- பாலியல் நோய்கள்
- பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்
- உளவியல் தாக்கங்கள்

கர்ப்பகாலச் சிக்கல்கள்

- கர்ப்பகால உயர்குருதியமுக்கம்
- தாய்மரணம்
- கர்ப்பகால குருதிச்சோகை
- கருச்சிதைவு (குயமான அல்லது தூண்டப்பட்ட).
- குறைமாதப் பிரசவங்களும் அதன் விளைவான சிக்கல்களும்
- ஒடுக்கமான பூப்பென்பு என்பதால் நீண்டநேர பிரசவ வேதனையும், பிரசவம் தடைப்படுதலும்.
- பிள்ளைப் பேற்றின் பிண்ணான தாக்கங்கள்
- பிள்ளை வளர்ப்புக்குரிய முதிர்ச்சியற்ற தன்மை

குழந்தையில் ஆஸ்த்து நிலைகள்

- பிறப்பு நிறைக்குறைவு
- பிறவிக்குறைபாடுகள், அங்கவிளைங்கள்
- குழந்தை பிண்ணாளில் உயர் குருதியமுக்கம், நீரிழிவு, இருதய நோய்கள், உடல் நிறையதிகரிப்புக்கு ஆளாகும் தன்மை.
- சிக மரணம்

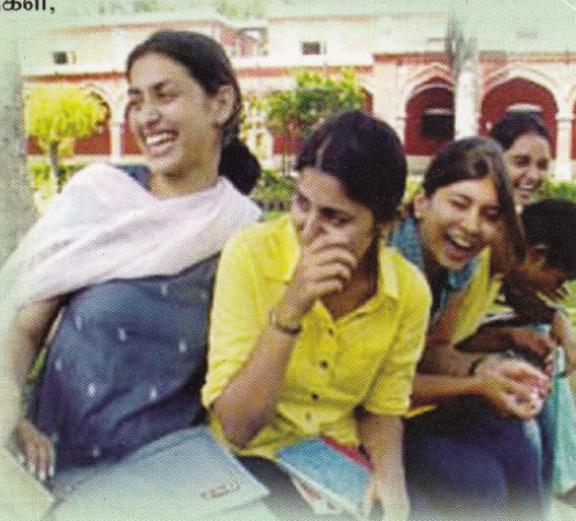
இளவயதில் திருமணம் செய்து கொள்பவர்கள் 20 வயதினை அடையும்வரை குடும்பத்திட்ட முறைகளை அனுசரிப்பதன்மூலம் கர்ப்பத்தைப் பின்போடுவதனால் இவ்வாறான ஆபத்து நிலைமைகளிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

பாலியல் வன்முறைகளில் திருந்து ஶாதுகாப்பாக திருங்கள்

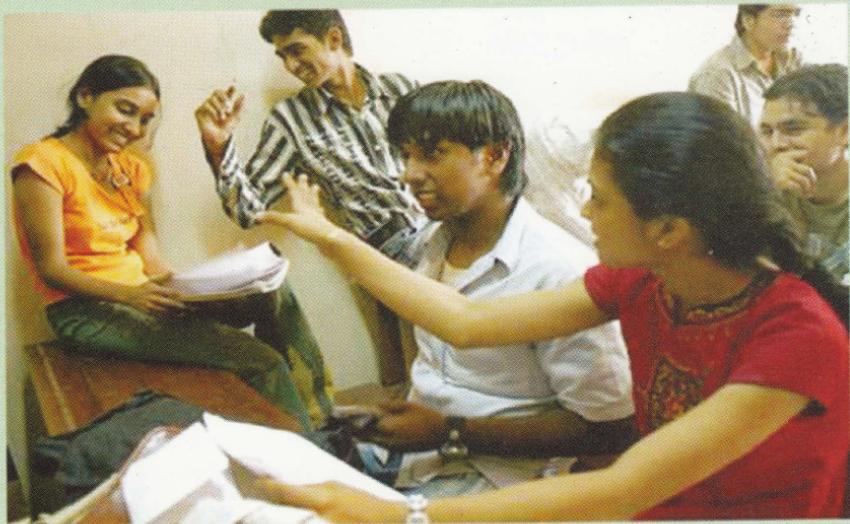
தினசரி பல சிறுவர், சிறுமிழுர், வாலிபர்கள் பல பாலியல் கொடுமைகளுக்கும் தொல்லைகளுக்கும் ஆளாகின்றனர். இந்த நிலை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகின்றதோடு, கற்பழிப்புக் குள்ளான இளம் பெண்கள் பற்றிய செய்திகளும் அதிகரித்து வருகின்றது.

பாடசாலையில் உள்ள முத்த மாணவர்கள், வீட்டில் உள்ள வேலையாட்கள், வாகனச் சாரதிகள், அயலவர்கள், உறவினர்களால் இந்திலை ஏற்படலாம். பாலியல் கொடுமைக்கு ஆளாக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களான சன சந்தடியற்ற பிரதேசங்களில் தனியே சஞ்சரித்தல், முத்தோர் எவரும் அற்ற வீடுகளில் நண்பர்கள், நண்பிகளை சந்தித்தல், இரவில் நீண்டநேரம் தங்கியிருத்தல், பொறுப்பு வாய்ந்த ஒருவருமற்ற சுற்றுலாக்களில் பங்குபற்றல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல் நல்லது. உங்கள் ஆடையலங்காரங்கள், நடத்தைப் பாங்குகள்,

உடல் நிலைகள், பேச்சு முறை போன்றவையும் ஏனையோரிடத்தே உங்களைப்பற்றி ஒரு தவறான அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். எனவே அவற்றை நேர்த் தியாக வைத்திருங்கள்.



நண்பர், வயோதிபர், நெருங்கிய உறவினர், குடும்ப அங்கத்தவர், உங்கள் பாதுகாப்புத் தொடர்பாக பெற்றோரின் நம்பிக்கையைப் பெற்றவர், ஒரு போதும் சந்தேகிக்க முடியாத நபர்களால்கூட பாலியல் கொடுமைகள் ஏற்படலாம்.



இவ்வாறானவர் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு மறைமுகமான சமிக்ஞைகள் அல்லது பொருத்தமற்ற ஆலோசனைகள் வழங்கியிருந்தால் பாதுகாப்பான இடங்களில்கூட அவர்களுடன் தனித்திருப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எதிர்பாராத வேளாகளில் தொல்லைகள் இடம்பெறக்கூடுமோ எனச் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அவ்விடத்தில் இருந்து விலகிச்சென்று விடுங்கள். வெளியேற முடியாத நிலை ஏற்படின் உதவி கோரிக் கூச்சலிடுங்கள். அந்நிலையில் இருந்து தப்புவதற்கான சகல முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ளுங்கள். இயன்ற அளவு விரைவாக பொறுப்பு வாய்ந்த ஒருவருக்கு அறிவியுங்கள்.

ஸாநுகாப்பான ஸாலியல் நடந்ததும், கர்ப்பமேற்பாடு ஸாநுகாந்தலும்

கட்டிளமைப்பருவ காலத்தில் திருமணத்திற்கு முன்னான பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வது ஆயுத்தானதென்பதுடன் இதனால் பல்வேறு பாதகமான சூழ்நிலைகளை சந்திக்க நேரிடுமென்பதுடன் எதிர்காலமே கேள்விக்குறியாகக்கூடிய சந்தர்ப்பமும் உள்ளது.

கட்டிளமைப்பருவ காலத்தில் விரும்பியோ விரும்பாமலோ எதிர்பாராதவிதமாக பாலியல் தொடர்பு ஏற்படுத்தப்பட்டால், கருத்தரிக்கக்கூடிய ஆயுத்தாநிலையிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு அல்லது இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் பாலியல்தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குச் சில பாதுகாப்பு முறைகளுள்ளன. இவற்றில் முக்கியமானவை, ஆண்கள் அல்லது பெண்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பாதுகாப்புறைகள் (Condoms) கருத்தரித்தலைத் தடுப்பதுடன் பாலியல் தொற்றுநோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பளிக்கிறது. அவசர கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள் எதிர்பாராத பாதுகாப்பற்ற பாலுறவின்பின் கருத்தரிப்பதிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு உதவுகிறது. இந்த மாத்திரைகள் பாலுறவு ஏற்படுத்தப்பட்டதிலிருந்து 72 மணித்தியாலங்களினுள் வைத்தியரொருவரின் ஆலோசனையுடன் எடுக்கப்படவேண்டும்.

இவை தொடர்பான ஆலோசனைகள், சேவைகளை நம்பகத் தன்மையுடன் உங்களது பகுதியிலுள்ள சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனையிலோ (MOH Office) பிரதேச வைத்திய சாலையிலோ, குடும்பநல் உத்தியோகத்தரிடமிருந்தோ (PHM) அல்லது பொது சுகாதாரப் பரிசோதகரிடமிருந்தோ (PHI) பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

பாலியல் நோய்கள் பற்றிய அறிமுகம்

மிகவும் இனம் வயதில் பாலியல் நடத்தைக்குட்படுபவர்களும் அடிக்கடி பலருடன் பாலுறவு கொள்ளும் வழக்கத்தையுடைய ஆண்களும் பெண்களும் பின்வரும் பாலியற் தொற்று நோய்களுக்கும் அதன் விளைவாக பல நீண்டகால பிரச்சனைகளுக்கும் ஆளாகின்றார்கள்.

குளவுயதினாரிடடே அநிகமாக காணப்படும் பாலியல் தொற்று நோய்கள்

1. மேக நோய் என்று அழைக்கப்படும் “கொனோறியா” நோய்க்காரணி-நிசிரியா கொனோறியா (Neisseria Gonorrhoeae)
2. கிளமிடியாசிஸ்
நோய்க்காரணி - கிளை மிடியா கைக்கோமற்றிஸ் (Chlamydia trachomatis)
3. கைக்கோ மோனியாசிஸ்
நோய்க்காரணி - கைக்கோ மோனஸ் வஜெனாலிஸ் (Tricomonas Vaginalis)
4. சிபிலிஸ் - பண்டையகாலத்திலிருந்தே உள்ள ஒரு நோய் நோய்க்காரணி - றிப்பனிமா பலிடம் - (Treponema Pallidum)
5. கியுமஸ் பப்பிலோமா வைரஸ் தொற்று-(Human Papilloma Virus)
6. ஹெப்பரெற்றிஸ் பி - செங்கமாலை பின்பு - ஈரல் புற்றுநோய் நோய்க்காரணி - (Hepatitis B Virus)
7. எ.சி.ஐ.வி / எயிட்ஸ் தொற்று
8. மனித பாலுறுப்பு ஹெப்பிஸ் Genital Herpes virus (HSV2)

இவற்றில் முதல் 5 நோய்களுக்கும் ஒரே விதமான அறிகுறிகளை கொண்டிருக்கும்

அவை பின்வருமாறு

ஆண்களில்

1. சிறுநீர் வழிக் கசிவு
2. பாலுறுப்பு புன் - ஆண்குறியில் அல்லது ஆண்குறிக்கு அண்மையில் வலியுள்ள அல்லது வலியற்ற புன்
3. வீங்கிய ஆண்குறி விதை
4. சிறுநீர் கழிக்கும்போது ஏரிவு

பெண்களில்

1. யோனி வழிக் கசிவு / துர்நாற்றம்
2. பாலுறுப்பு புன் - வலியுள்ள / வலியற்ற
3. கடுமையான யோனிக் கசிவு
4. பாலுறுப்புப் பாலுண்ணிகள் - (Warts)
5. சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏரிவு

ஏனாலே ஒவ்வொருக்குறிகள் காணப்படுமிட்டது

உடனடியாக ஒரு தகுதி வாய்ந்த வைத்தியரை நாடுமிடத்து சில சிறுநீர் மற்றும் யோனி திரவிய பரிசோதனை, இரத்த பரிசோதனை மூலம் நோய்க்காரணி கண்டறியப்பட்டு அதற்குரிய வாய் மூலமோ அல்லது ஊசி மூலமோ சிகிச்சை வழங்கப்பட்டு முற்றாகக் குணமடையக்கூடிய வாய்ப்புகள் உண்டு.

இதற்காக இரகசியத்தைக் காப்பாற்றக்கூடிய நம்பிக்கைக்குரிய பின்வரும் ககாதார ஊழியர்களின் உதவியை நாடலாம்.

1. குடும்பநல உத்தியோகத்தர் (PHM)
2. பொது சுகாதார பரிசோதகர் (PHI)
3. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH)
4. “அறை இல:33”
பாலியல் நோய் தடுப்பு சிகிச்சை நிலையம்,
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.
5. வேறு தகுதிவாய்ந்த வைத்தியர்கள்

ஒவ்வொரு நிறிகள் கலங்கக்கப்படாவிடும் இன்னாரும் ஸாரநூரமான விளைவுகளைச் சந்திக்க நேரிடும்

பெண்களில் கருப்பை பலோப்பின் குழாய், குலகம் முதலான உள்ளக உறுப்புக்களுக்கும் பரவி - பின்பு பலோப்பியன் குழாய் அடைப்பு அல்லது சுருக்கம் ஏற்படுவதனால் மலட்டுத் தன்மை அல்லது கருப்பைக்கு வெளியாக கருத்தரித்தல் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

ஆண்களில் - விதைகளுக்குப் பரவி பின்பு மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கக் கூடும்.

இந்நோய்த் தொற்றுள்ள பெண்ணிற்கு அவர் பிரசவிக்கும் குழந்தையின் கண்கள், இருதயம், காது, முளை என்பனவும் பாதிக்கப்படலாம்.

இதனைத் தடுக்கும் முகமாகவே எல்லாக் கள்ப்பினித் தாய்மாரும் வி.டி.ஆர்.எல் (VDRL) சோதனைக்குட்பட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

நேர்ப்பு மறைகள்

மற்ற நோய்களைப் போலல்லாது பாலியல் நோய்கள் குறிப்பிட்டவர்களை மட்டும் சிகிச்சைக்குட்படுத்துவதனால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அவர்களது பாலியல் பங்காளர் அனைவருமே அடையாளம் காணப்பட்டு சிகிச்சைக் குட்படுத்தப்பட வேண்டும்.



பின்வரும் அறிவுறுத்தல்கள் மிகவும் முக்கியமானவை

1. மிக இளவுமிகு பாலுறவுப் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல்.
2. திருமணத்திற்கு முன்னரான பாலுறவைத் தவிர்த்தல்.
3. திருமணத்தின் பின் ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பர விசுவாசத்துடன் நடந்து கொள்ளுதல்.
4. பாலியல் தொழிலாளருடன் பாலுறவைத் தவிர்த்தல்.
5. பாலியற் தொற்றுநோய்க் குணங்குறிகள் காணப்படின் உடனடியாக சிகிச்சை பெறுதல்
6. மற்றைய பாலுறவுப் பங்காளரையும் சிகிச்சை பெற ஊக்குவித்தல்.
7. பாலுறவுகளின் போது கவனமான முறையில் ஆணுறையினைப் பாவித்தல்
(ஆணுறையினைக் குடும்ப நல உத்தியோகத்திடமிருந்தும் மருந்துக் கடைகளிலும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்)
8. பாலுறுப்புக்களில் புண் / காயம் இருக்கும்போது பாலுறவைத் தவிர்த்தல்.

எயிட்ஸ் நிலைமை ஏற்பட்டபின் 1-3 வருடங்களில் மரணம் நிகழலாம் (மருந்துக்கு கட்டுப்படுவது மிகவும் கடினம்)

இந்த வைரசானது 80% பாலுறவினாலும் மேலும் தொற்றுள்ள இரத்தம் மற்றும் தொற்று நீக்கப்படாத ஊசியினாலும் அல்லது தாய்ப்பாலினாலும் பரவுகிறது.

இவ்வைரசு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை சிறிது சிறிதாக அழித்துவிடுகிறது. இதனால் எயிட்ஸ் நோயாளிகள், சாதாரண நிலைமைகளில் உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் உதவியோடும் மருந்தின் உதவியோடும் குணமாக்கப்படக்கூடிய நோய்களினால் பரிதாபமாக மரணமடைகின்றனர்.

இவ் வைரசுத் தொற்று ஏற்பட்டு கிட்டத்தட்ட 5 - 8 வருடங்கட்கு எந்தவொரு நோய் அறிகுறியும் வெளியே காணப்படாது ஒருவர் காணப்படலாம். ஆனால் இவர் பாலுறவு மூலம் / இரத்ததானம் மூலம்/சரியாகத் தொற்று நீக்கப்படாத ஊசிமூலம் இவ்வாறு 8 - 10 வருடங்களுக்கு பலவேறு ஆட்களுக்குத் தன்னையறியாமலே வைரசுத் தொற்றை ஏற்படுத்திவிடுவார். இது “பலகனிக்காலம்” எனப்படும். இக்கால இடைவெளி நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம்.

சராசரியாக 5-8 வருடங்களின் பின் எயிட்ஸ் நிலைமை ஏற்படும். அதன்போது பின்வரும் நோய் அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

1. சுவாச நோய்கள், பரவிய காசநோய் (Milliary TB)
2. தொண்டைப்பங்கசுத் தொற்று
3. நீண்டகால வயிற்றோட்டம்.
4. ஆறாத புண்கள், கொப்புளங்கள்
5. நியூமோசில்ரிக் நியூமோனியா (Pneumocystic pneumonia)
6. உடல் மெலிவு, பலவீனம், உணவு விருப்பமின்மை, மூளைக் காய்ச்சல் என்பன.
7. சாதாரண மருந்துகளுக்குக் கட்டுப்படாத எந்தவொரு நோயுடையவரும் எயிட்ஸ் நோய்க்காகப் பரிசோதிக்கப்பட்டு தேவையான சிகிச்சையளிக்கப்படல் வேண்டும்.

பொறுப்பற்ற பாலியல் நடைத்தையால் ஏற்படும் புற்று நோய்கள்

1. கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் Cervical cancer

இதற்கு கியுமன் பப்பிலோமா வைரசு காரணம் என அறியப்பட்டுள்ளது. (Human Papilloma virus)

அதைவிட

மிக இளவைது உடலுறவு

அதிக எண்ணிக்கையான பாலியல் பங்காளரிடையே உடலுறவு குறைந்த வயதில் அதிக எண்ணிக்கையான உடலுறவு என்பனவும் காரணங்களாகும்.

2. சுரல்புற்றுநோய்

இது ஹெப்பார்ட்ரிஸ் B (Hepatitis B) என்ற வைரசுத் தொற்று பாலியல் உறவின் போது தொற்றுவதனாலோ / தொற்றுள்ள இரத்தமேற்றப்படுதலினாலோ அல்லது தாயிடமிருந்து குழந்தை க்கு சூல் வித்தகம் மூலமோ செல்லமுடியும்.

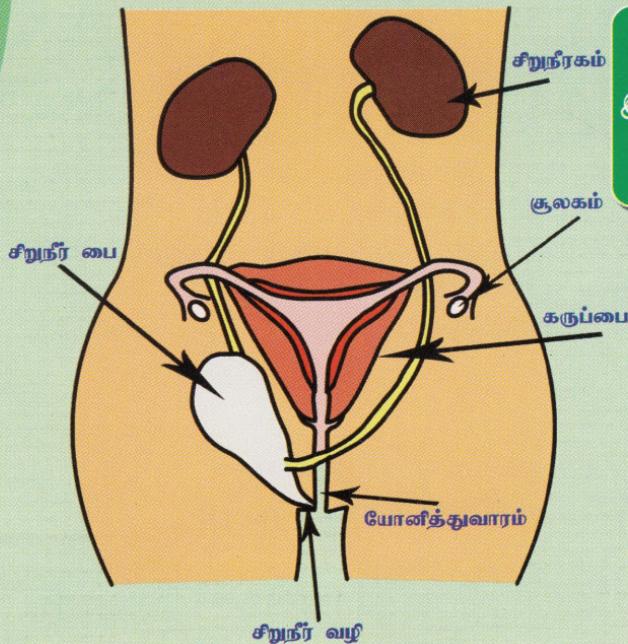
3. எச்.ஐ.வி / எயிட்ஸ் இனால் ஏற்படும் தூண்டப்பட்ட புற்றுநோய்

பேக்கிற் லிம்போமா-Burkitt's Lymphoma (Epstein Barr virus) இனால் ஏற்படுகிறது.

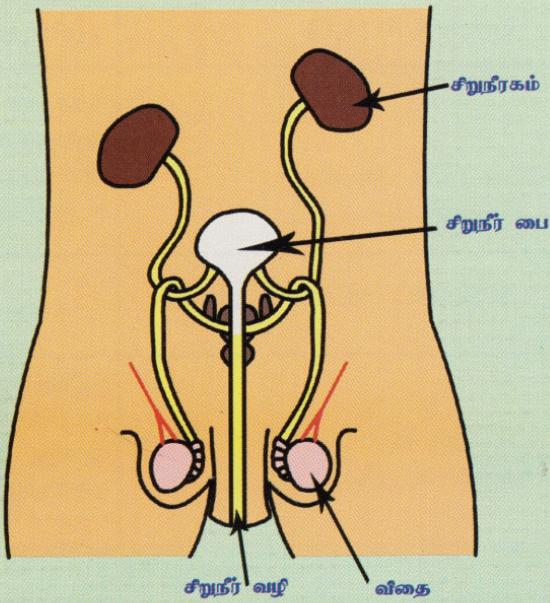
உலகில் மீண்டும் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு காசநோய் பரவிவருவதற்கு எயிட்ஸ் நோயாளிகளின் நோயெதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாடே மிகாரணம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. (Drug Resistant Tuberculosis)

எனவே பாலியல் துர்நடத்தை தனிப்பட்ட நபரை மட்டுமல்ல / அவரது குடும்பத்தினரை மட்டுமல்ல முழு சமுதாயத்தையுமே பாதிக்கும் என ஒவ்வொரு குடிமகனும், மகஞம் அறிந்து தத்தமது பாலியல் நடத்தைக்கு தாமே முழுப் பொறுப்பையும் எடுக்கும்படி அறிவுட்டப்படல் இக்கால கட்டத்தில் மிகவும் முக்கியமானது.

பெண்
கிணப்பெருக்கத்
தொகுதி



ஆண்
கிணப்பெருக்கத்
தொகுதி

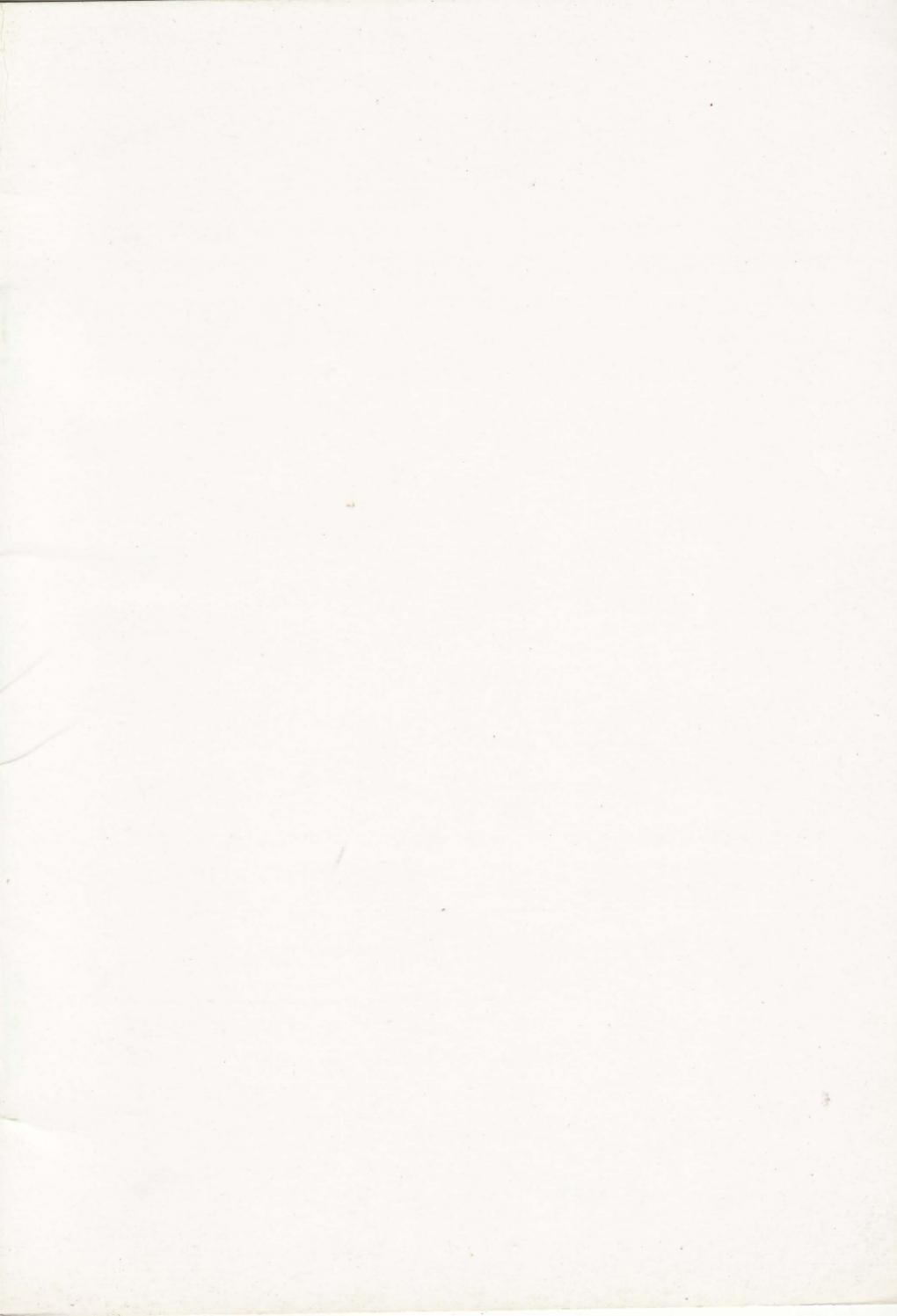


ஏநாழில்வாண்மையான சேவை வழங்குனர்கள்

முடியுமான போதெல்லாம் இளவயதினருக்கு இனவிருத்திச் சுகாதாரம் பற்றிய சரியான தகவல்களை வழங்க வேண்டும். இவை எமது கலாச்சாரத்திற்கு ஒவ்வாதது என்றும் இது தேவையற்றது என்றும் ஒதுக்கி விடுவதனால் பல குடும்பங்கள் இன்று தேவையற்ற துன்பங்களுக்கும் குடும்பப் பிரிவினைக்கும் உள்ளாகின்றது.

**இனவிருத்திச் சுகாதார சேவையினை
வழங்கக் கூடியவர்களும், இடங்களும்**

இடங்கள்	வழங்குனர்
1. பாடசாலை Grade 9,10,11,12	விஞ்ஞான, சுகாதார, மனையியல் உளவளத்துணை ஆசிரியர்கள்
2. சனசமூக நிலையம்	சுகாதார களப்பணியாளர்கள் வைத்திய அதிகாரி / இளைஞர் சேவை உத்தியோகத்தர் (YSO)
3. திருமணப் பதிவாளர் இடம்	திருமணப் பதிவாளர்
4. வீட்டுத் தரிசிப்பு / அலுவலகத்தில்	குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் தாய்சேய்நல வைத்திய அதிகாரி பொது சுகாதார பரிசோதகர் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி



Published by:



**SEWALANKA
FOUNDATION**

#250, Temple Road, Nallur, Jaffna.
e-mail: jaffna@sewalanka.org