

வினாவன, வானிப பருவ பெண்களுக்கு

வாழுறவு



பாதுகாப்பான

சுகாதாரமான

ஆரோக்கியமான

வாழ்க்கைக்கான

வழிகாட்டி

விவரிதிகளிலுள்ள நல்வழிக் கீழ்க்கண்ட வலுவூட்டலே

நிதியுதவி

அமுகாக்கம்



Save the Children

மூலம்: மூலம் தொழில் முனிசிபல் ஆணை

Digitized by Nooraham Batticaloa
nooraham.org | aavanaham.org

அண்ணிந்துவர

தற்கால சூழ்நிலையில் விரைவான வாழ்க்கை முறை, குடும்ப அமைப்பில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் மற்றும் வேலைப்பழு என்பன யெளவன பருவத்தினருக்கும், குடும்பத்தினருக்கும் இடையேயான இடை தொடர்பினை குறைந்துள்ளது.

இப்பருவத்தினர் தற்கால சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியாமல் பிரச்சினைகளில் இருக்கின்றனர். விரும்பத்தகாத பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி அல்லது தவறான புதிலினால் உடல் நலகுறைவு, மனநிலைப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் அவர்களது வாழ்க்கை பாதிக்கப்படுகின்றது.

இப்புத்தகத்தில் பிரதானமாக யெளவன பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் அறிவியுட்டல்கள் உள்ளாங்கியுள்ளன. யுவதிகளுக்கான இனவிருத்தி சுகாதார பயிற்சி பட்டறைகளில் அவர்களால் கேட்கப்படும் ஸந்தேகங்கள் மற்றும் சுகாதார துறையின் ஆய்வு என்பவற்றை ஆதாரமாக கொண்டு இக்கையேடு தயாரிக்கப்பட்டனர்து.

இந்த முயற்சிக்கு வரும் வை.எம்.சி.ஏ நிறுவனம், அதன் உத்தியோகஸ்தர்களினதும் உழைப்பு பாராட்டப்படவேண்டியதாகும்.

இப்புத்தகத்தை படிக்கும் கிளைய சமூகத்தினர் ஓரளவேனும் தற்காலத்தில் தாம் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்க தயாராகுவதுடன், அவர்களது எதிர்கால தாய், சேய் நல சுகாதார பராமரிப்பு சுகநலக் கல்வி நடவடிக்கைகளை லிலகுபடுத்தும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

த.தஜ்கரன் (HEO)
சுகாதார தினைக்களாம்.
மட்டக்களப்பு



யெளவன், வாலிப் பருவ பெண் பிள்ளைகளுக்கு தேவையான சுகாதாரம் மற்றும் சமூக நோய்கள் பற்றிய விஞ்ஞான நீதியான அறிவை வழங்கி, அவர்களது வாழ்வு உடல், உள் ஆரோக்கியம் கொண்டதாக அமையுமுகமாக, மட்டக்களப்பு வை.எம்.சீ.ஏ மற்றும் சேவ் த சிலர்ன் நிறுவனங்களினால் ஜரோப்பிய ஒன்றியத்தின் நிதியுதவியுடன் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்ற “இலங்கையிலுள்ள நலிவற்ற பெண்களை வலுவுட்டல்” எனும் திட்டத்தின் அனுசரணையுடன் இப்புத்தகம் வெளியிடப்படுகிறது.

இதனை பாதகின்ற ஒவ்வொரு பெண் பிள்ளையும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான சுகாதாரம் தொடர்பான தகவல்களையும் வாழ்வாதார முன்னேற்றத்திற்கான தொழில் வழிகாட்டல் தொடர்பான தகவல்களையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

இப்புத்தகத்தை பாதகின்றவர்கள் தாங்கள் கற்றுக்கொள்கின்ற விடயங்களை ஏனையோருடன் பகிர்ந்து கொள்வதனாடாக எமது மாவட்டத்திலுள்ள அனைத்து இளம் பெண் பிள்ளைகளும் சுக வாழ்வைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன் அவர்களுடைய எதிர்கால வாழ்வும் சுவீட்சம் உள்ளதாகவும், மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாகவும் அமைய பெரிதும் பாங்களிப்பு செய்யும் என நம்புகின்றேன்.

இப்புத்தகத்தை வெளியிட தேவையான வழிகாட்டலையும், ஆலோசனைகளையும் வழங்கிய மட்டக்களப்பு பிராந்திய சுகாதாரப் பணிமனை சுகாதார பயிற்றுவிப்பு உத்தியோகஸ்தர் திரு. த. தஜ்கரன் (HEO) அவர்களுக்கும், எனக்கு உதவியாக இருந்த வை.எம்.சீ.ஏ திட்ட தலைவர் திரு.சூ.பற்றிக் அவர்களுக்கும், அனுமதியளித்து உத்தாசை வழங்கிய வை.எம்.சீ.ஏ பொதுச்செயலாளர் கலாநிதி டி.ஏ. டேவிட் அவர்களுக்கும். சேவ் த சிலர்ன் மற்றும் வை.எம்.சீ.ஏ உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

திரு.செ.பி. அலைக்ள்,

தொழில், தொழில் பயிற்சி வழிகாட்டல் உத்தியோகஸ்தர்,

திட்டம் - “இலங்கையிலுள்ள நலிவற்ற பெண்களை வலுவுட்டல்”

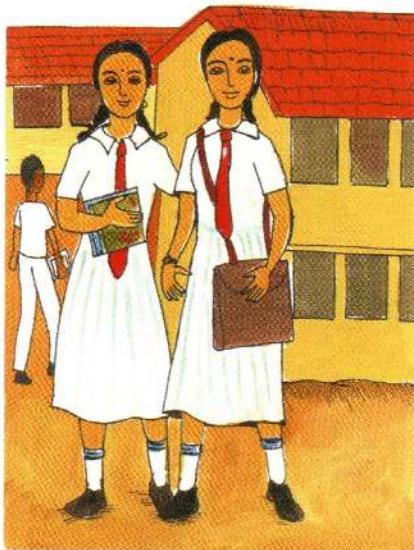
வை.எம்.சீ.ஏ,

மட்டக்களப்பு.



பெய்னவனப் பருவம்

பெய்வனப் பருவம் வயது என அடையாளம் காணப்படுவது 10-19 வயதுக்குப்பட்ட காலப்பகுதியாகும். உலக சனத்தொகையில் 19% (1.2 பில்லியன்) வரையானோர் இந்தப் பருவத்தில் உள்ள பிள்ளைகளாவர். இலங்கையில் 3 மில்லியன் பேர் யெளவனப் பிள்ளைகளாவர். இந்த வயது விழேட்மாயிருப் பதற் கான காரணிகள் பல:



- ✿ பிள்ளையாயுமில் ஈமல் வளர்ந்தோருமில்லாத ஒரு கிடைப்பட்ட வயதாயிருத்தல்.
- ✿ பெரிய அளவில் உடல் உள் வேறுபாடு ஏற்படுத்தல். (உடம்) உடல் விருத்தி, பாலியல் விருத்தி மற்றும் வேறுபாடுகள்.
- ✿ விமர்சன ரீதியான சிந்தனையும், பிரதிபலனைப் பற்றிய புரிந்துணர்வு இன்றிச் செயற்படுவதற்கான உந்துதலும்.
- ✿ நோய் வாய்ப்படுவதற்கான ஆபத்துக்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள முடியுமான பொருத்தமான வயதாயிருப்பதுடன் நல்ல நடத்தைகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் நொடர்ந்து அதனைத் தக்க வைத்துக்கொள்ளக் கூடியதாயிருத்தல்.
- ✿ யெளவனப் பருவத்தின் சம வயதுப்பிள்ளைகள் சகலரும் சமமாய் கிருப்பதில்லையாதலால் ஒப்பிட முடியாதிருத்தல்.
- ✿ மனிதப் பாலியல் நொடர்பான உணர்வும் வயதும் 15 ஆக கிருப்பதுடன் எதிர்ப்பால் நோக்கிய ஈர்ப்பும் ஏற்படுதல்.

வாலிப் பந்வம்

வாலிப் பந்வம் என்பது 19 வயது தொடக்கம் 25 வயதுக்குப்பட்டவர்களுடைய வாழ்வுப்பகுதியை குறிக்கின்றது.

இப்பந்வம் யெளவன்/விடலைப் பந்வத்தின் முடிவுடன் ஆரம்பிக்கிறது. இந்தவயதில் இவர்கள் தம்மை, தம் அடையாளத்தை வெளிக்காட்ட

தம்மால் எதனையும் சாதிக்கமுடியும், தமக்கு எவருடைய ஆலோசனையும் தேவையில்லை, தம்மை எவரும் கட்டுப்படுத்த முடியாது, பெற்றோர்கள், பெரியோர்கள், கூறும் அறிவுரைகள் பிழையாகவும், தமக்கு எதிராக கூறும் கூற்றாகவும் தெரியும் காலப்பகுதி திடுவாகும். மேலும் பாலியல் தொட்டாபான விடயங்களை அறிய ஆர்வப்படும் காலப்பகுதியும் திடுவாகும்.



எவை எவ்வாறு இருப்பினும் தம் எதிர்கால சுகவாழ்வு, வாழ்வுப் பாதைக்கான ஒரு இருப்பை ஸ்திரப்படுத்துவதற்காக கல்வி, தொழில்

கல்வி மற்றும் முறையான சுகாதாரத்தை பின்பற்றுதல் தொட்டாபாக ஸ்திரமான ஒரு அத்திவாரத்தை கிடவேண்டிய காலப்பகுதியும் திடுவாகும். அதேவேளை தன்னுடைய சமூகத்தின் காலாசாரம், விழுமியங்கள், மற்றும் நாட்டின் சட்டத்திட்டங்கள், நீதி, நிர்வாகம் போன்ற கட்டமைப்புக்களையும் அறிந்து ஒழுகும் காலமாகும்.

யெளவன், வாலிப் பந்வத்துப் பிள்ளைகளுக்கு விடையூட தேவைகள் உள்ளன.

- ❖ கற்றலை முன்னேற்றுவதற்கும் பரிசையில் வெற்றியடைவதற்குமான தேவை.
- ❖ பாதுகாப்பானதும் நட்புடன் கூடியதுமான தேவை.
- ❖ தனக்கு அடையாளத்தினையும், சுதந்திரத்தினையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய கூழ்நிலையின் தேவை.

- ❖ இனப்பெருக்க சுகாதாரம் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டிய தேவை.
- ❖ வாழ்க்கைக்குத் தேர்ச்சி தொடர்பான அறிவுத் தேவை/சவால்களை வெற்றிகொள்ளல்.
- ❖ தொழில் வழிகாட்டல் தொடர்பான தேவை.
- ❖ ஆரோக்கியமான வாழ்வு மற்றும் போசாக்கு தொடர்பான தேவை.
- ❖ சமூக நோய்கள்

யெளவு பறுவ பெண்கள் தொடர்பாக கண்டியப்பட்டுள்ள பிரச்சினைகள்

- ❖ வாழ்க்கைக்குத் தேர்ச்சி மிகக் குறைந்த மட்டத்தில் காணப்படல் - சவால்களை சமாளிக்க தெரியாது.
 - ❖ கற்றல் மன அழுத்தம் காணப்படுகிறது.
 - ❖ ஏதாவதொரு மனதுக்கு வேதனை தருகின்ற ஒரு பிரச்சினை உள்ளது.
 - ❖ தங்களது குடும்பம் தங்களுக்கு அருகில் இருப்பதாக நினைக்கின்றனர்.
 - ❖ கிவ்வயதில் புகைத்தலுக்கு அடிமையாகுதல்
 - ❖ காலை உணவை உட்கொள்ளமுடிவதில்லை.
 - ❖ மந்த போசாக்கு உள்ளோராய் உள்ளனர்.
 - ❖ தனிமையாக உள்ளதாக உணருகின்றனர்.
 - ❖ புது யாவனப் பறுவ பிள்ளைகளில் 10 % மாணோர் தமது
 - ❖ வாழ்நாளில் ஒரு தடவையாவது பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உள்ளது.
 - ❖ மன அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகள் உள்ளன.
- (இந்தியக் குறிப்பிட்டுள்ளன இப்பறுவ பிள்ளைகளுக்கு மேற்குறிப்பிட பிரச்சினைகள் உள்ளது).

நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

எமது பிரச்சினைகளுள் அதிகமானவை நடத்தையுடன் சம்மந்தபட்டவை ஆதலால் இந்த வயதில் நடத்தை மாற்றத்தைக் கொண்டு வருதல் வளர்ந்த பின் நடத்தை மாற்றத்தை கொண்டு வருவதை விட இலகுவானது. மாற்றம் ஏற்பட்டால் மிக நீண்ட காலத்துக்கு கொண்டு செயற்படக்கூடியது.

நாம் நல்வாழ்வினை கைக்கொண்டால் அது எதிர்காலத்தில் தொற்றாத நோய்களை குறைப்பதற்கு உதவுவதுடன் எதிர்காலத்துக்கு நல்ல முதல்டாகவும் அமையும். ஒபுத்தான காரணிகளைத் தடுத்து பாதுகாப்பான காரணிகளை விருத்தி செய்வதற்கான எமது வாழ்க்கைத் திறனை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும்.

நாம் இந்நாட்டின் எதிர்காலம் ஆகையால் எம் பிரச்சினையிலிருந்து மீண்டெமுந்து, அதன் மூலம் எமது நாட்டினை வினைத்திறன் மிக்க நாடாக உருவாக்க வேண்டும்.

உங்கள் கூகுட் நிலைக் கணர்ணாடி முன்னே

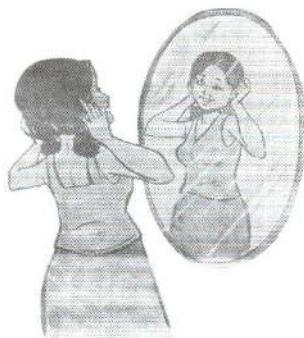
இப்போது நீங்கள் முன்னரைவிடக் கூடுதலான நேரத்தை நிலைக்கண்ணாடியின் முன்னே கழிக்கின்றீர்கள் அல்லவா?

அதாவது அணிந்திருக்கும் ஆடையணிகளைப் பார்ப்பதற்கும் உடலூடை ரசிப்பதற்குமாக அதிக நேரத்தை கழிக்கின்றீர்கள்.

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

உங்கள் முகத்தில் புதுப்பொலிவையும் சில வேளைகளில் ஒரு சில பருக்களையும் உடலில் ஒருவித பூரிப்பையும் காண்பீர்கள்.

இவற்றை விளங்கிக்கொள்வதற்காக உங்களது பிள்ளைப்பருவத்தை சம்மு நோக்குவோம். நீங்கள் ஆறு அல்லது ஏழு வயதுடையவராக இருந்த காலத்தில் ஒரே விதமாக தலைமுடியை அலங்கரித்து ஒரே விதமான ஆடைகளை அணிவித்தால் பறத்தே இருந்து நோக்கும் போது ஆண்பிள்ளையா பெண்பிள்ளையா என்பதை சரியாக இணங்கண்டு கொள்ள முடியாது இருக்கும் அல்லவா?



எனினும், இப்பொழுது நீங்கள் ஆண்பிள்ளையா பெண் பிள்ளையா என்பதை புற்தோற்றுத்தின் மூலமே எளிதாக அறிந்துகொள்ளலாம். இப்பருவத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பின்வருமாறு காட்டலாம்.

- * உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல்
- * மார்பகங்கள் பருத்தல்
- * பாலுறுப்பை சூழவும் கமக்கட்டுகளிலும் உரோமம் வளர்தல்
- * அதிகளவு வியர்த்தல்
- * இடுப்புபகுதி அகன்று விரிதல்
- * தொடைகள் பருத்தல்
- * பாலுறுப்பு பருத்தல்
- * முகத்தில் பருக்கள் தோன்றல்
- * மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்

மேலே குறிப்பிட்ட இயல்புகள் யாவும் உங்களது உடலில் ஒரே சமயத்தில் ஏற்பட வேண்டும் 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 தோன்றியிருக்கலாம். இந்த மாறுபட்ட யெளவன் இயல்புகள் இயற்கையானதே. ஒவ்வொருவரது வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் வேறுபட்ட வேகத்தில் நிகழ்வதே இதற்கான காரணமாகும்.

உடலில் தூரித வளர்ச்சி

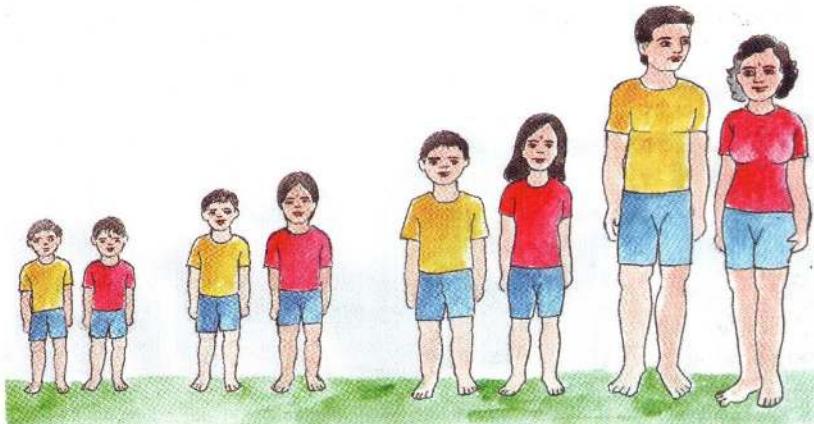
சிறு குழந்தை மிகத் தூரிதமாக வளர்வதை நீங்கள் அறிவீர்கள். பிறக்கும் போது 3 கிலோகிராம் நிறையுடைய ஒரு குழந்தை 6 மாத வளர்ச்சியடையும் போது ஏற்ததாழு 6 கிலோகிராம் நிறையையும் அதாவது இருமடங்கு அதிகரிப்பையும் ஒரு வயதின் போது 9 அல்லது 10 கிலோகிராமம் நிறையையும் அதாவது மூன்று மடங்கு அதிகரிப்பையும் அடைய வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

யெளவன் பருவத்தில் உங்களது உடல் வளர்ச்சியும் அவ்வாறே தூரிதமாக நிகழும். இந்த நிகழ்வு, வளர்ச்சியின் ஓர் ஏற்றமாகக் காணப்படுவதால் அது “வளர்ச்சி ஏற்றம்” எனப்படுகின்றது. இக்காலத்தில் உங்களது உயரம் ஏற்ததாழு 30 சென்றிமீற்றர் வரை அதிகரிக்கும். நிறை ஏற்ததாழு பத்து கிலோவுக்கு மேல் அதிகரிக்கும். இப் பருவத்தில் நீங்கள் உயரத்திலும் நிறையிலும் மட்டுமேன்றி பாலியல் ரீதியிலும், மன / உள ரீதியிலும் வளர்ச்சி அடைகின்றீர்கள். இதற்கு மேலாக உங்களது

உணர்வுகளிலும் சிந்தனைகளிலும் எண்ணாங்களிலும் கூட மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றமையை நீங்கள் விளாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிட்ட வளர்ச்சி தொடர்பாக ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் கிடையே காணப்படும் வேறுபாடுகளை நீங்கள் எப்போதாவது உணர்ந்துள்ளீர்களா? பெண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி ஏற்றம் ஆண் பிள்ளைகளை விட முன்னரே ஏற்படும். இது 10 வயதளவில் ஆரம்பித்து 16 வயதளவில் முடிவடையும். ஆண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி ஏற்றமானது ஏறத்தாழ இரண்டு வருடங்கள் தாழ்த்தே ஆரம்பிக்கும். 10 வயதுடைய பெண் பிள்ளைகளின் உடல் அந்த வயதுடைய ஆண் பிள்ளையின் உடலை விடப் பெரிதாகக் காணப்படுவதற்கான காரணம் இதுவாகும். எனினும், ஏறத்தாழ 18 வயதுடையடையும்போது ஆண்களின் வளர்ச்சி பெண்களின் வளர்ச்சியைவிட மேலோங்கிக் காணப்படும்.

சம வயதுடைய இருவரின் உடல் இயல்புகளை ஒப்பிடும் போது சில வேளைகளில் வேறுபாடுகள் காணப்படக்கூடும். இருவரது உடல்களும் சம அளவில் வளர்ச்சியடைந்திருக்கவும் கூடும். இவ்வாறாக, இயல்புகள் தோன்றும் வேகம் வேறுபடுவதில் ஓமோன்கள் தொழிற்பாடு, போசலை 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.



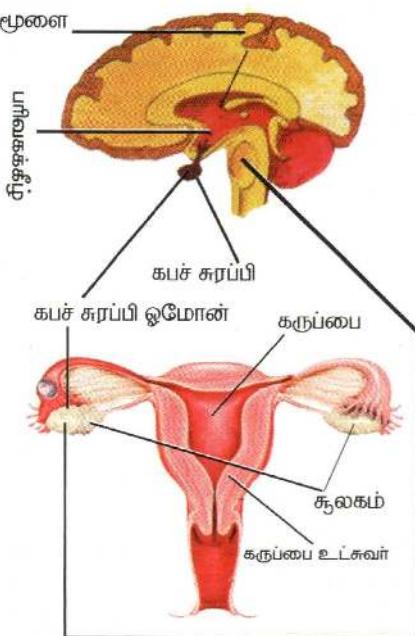
மேலே குறிப்பிட்ட மாற்றங்கள் யாவும் உங்களுக்குத் தெளிவாகக் கொடுக்கவேண்டும். இம் மாற்றங்கள் அனைத்துக்கும் காரணமாக அமைகின்ற. ஆனால் எமது கண்களுக்குப் புலனாகாத ஏதேனும் செயன்முறை உள்ளதா?

இமோன்கள் எனும் சொல்லை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இமோன்கள் வலிமையிக்க இரசாயனப் பதார்த்தங்கள். இந்த இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சுரப்பிகள் எனும் மிகச் சிறிய உறுப்புத் தொகுதியினுடோகக் குருதியுடன் சேர்கின்றன. இவற்றுள் சில இமோன்கள் பாலியல் இமோன்கள். இவையே யெளவனப் பருவத்தில் தோன்றும் பல்வேறுப்பட்ட மாற்றங்களுக்கும் பாலியல் முதிர்ச்சிக்கும் காரணமாக அமைகின்றன. பாலியல் இமோன்கள் இரு வகைப்படும். ஆன் பின்னைகளின் உடலில் தொழிற்படுவது ஆண்பாலியல் இமோன்கள். பெண் பின்னைகளின் உடலில் தொழிற்படுவது பெண் பாலியல் இமோன்கள் (புரோஜெஸ்ட்ரோன், ஈஸ்தரஜன்).

மேலே குறிப்பிட்ட பாலியல் இமோன்கள் சுரப்பதற்கான கட்டளையைப் பிறப்பிக்கும்

ஓர் உறுப்பு மூளையின் அடிப்பகுதியில் அமைந்துள்ளமையை 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 இமோன்களினதும் தொழிற்பாங்



இந்த நிகழ்வுகள் அத்தோடு நிறைவு பெற்றுவிடுவதில்லை. முதிர்வடைந்த சூலகங்கள், மேற்குறிப்பிட்ட ஒமோன்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக சூல்களை உற்பத்தி செய்யும். அத்தோடு பெண் பாலியல் ஒமோன்களாகிய புரோஜெஸ்தரோன், எஸ்தரஜன் ஆகியவற்றையும் உற்பத்தி செய்யும். ஆணின் உடம்பினுள் நிகழும் தொழிற்பாடுகளும் கிவற்றை ஒத்தவையே. ஆணின் விதைகளினால் விந்து உற்பத்தி செய்யப்படும். அத்தோடு ஆண் பாலியல் ஒமோனாகிய தெஸ்தோஸ்தரோனும் உற்பத்தி செய்யப்படும்.

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

யெளவனப் பருவத்தில் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுவதற்குக் காரணமாக அமைவதும் பாலியல் ஒமோன்களாகும். இது ஒரு சாதாரணமான நிகழ்வாகும். எனினும், இப் பருக்களை நகத்தினால் காயப்படுத்துவதால் பற்றீரியாக்கள் அக் காயத்தினுள் புக வழியேற்படும். அதனால், பருக்கள் காயங்களாக மாறி முகத்தில் தழும்புகள் ஏற்படவும் கிடமிரண்டு.

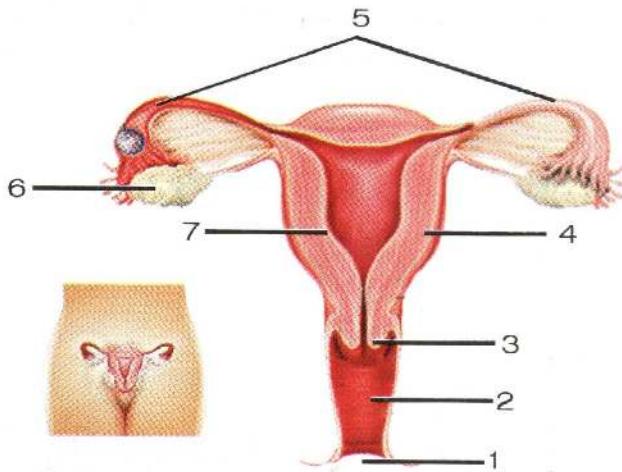
கருத்தரித்தலும் கருப்பையினுள் முளையம் வளர்ச்சியடைதலும் கருத்தரித்தல், கருப்பையினுள் முளையம் வளர்ச்சியடைதல் ஆகியன பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக அடுத்தடுத்த பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ள விளக்கப் படங்கள் துணையாக அமையும்.

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

எனினும், ஆனாலுக்கு சுக்கில வெளியேற்றம் ஆரம்பித்த காலம் தொட்டு தனது வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதிலும் கருத்தரித்தலை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல் உண்டு.

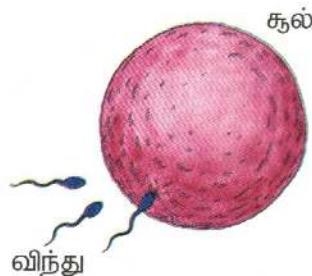
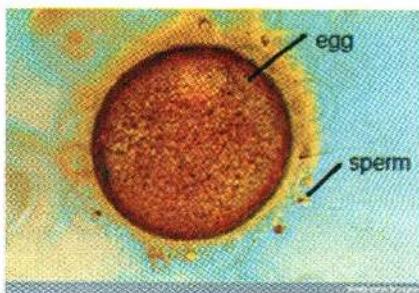
உடலில் நிகழும் மாற்றங்கள் தொடர்பாக அடுத்த வாசிக்க இருக்கும் பகுதிகளைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு பெண் இனப்பெருக்க தொகுதிகளைப் பற்றி அறிந்து வைவதற்குரியசு பயனுடையதாகும். இதுதொகுதிகள் பற்றி அறிந்தராவிடில் அடுத்தடுத்த பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை அவதானிப்பதன் மூலம் விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

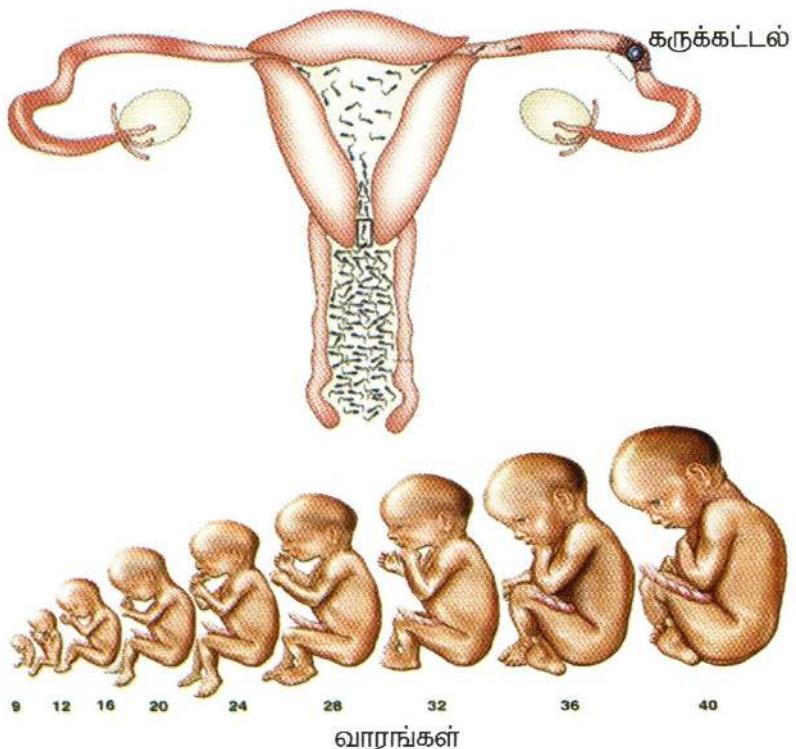
செயற்பாடு 1 - பெண் ணீனது இனப்பெறுக்க நொகுதியின் பகுதிகள்



1. யோனித் துவாரம்
2. யோனி வழி
3. கருப்பைக் கழுத்து
4. கருப்பை
5. பலோப்பியன் குழாய்
6. சூலகம்
7. கருப்பையின் உட்சுவர்

கநுத்தரித்தல் நொடக்கம் பிறப்பு வரை





பிறக்கப்போகும்
தறுவாயில் உள்ள
முளையம்
(40 வாரம்)

இளங்கொடி
தொப்புள் நாண்



பூப்படைதல்

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 யெலுவனுப் பருவம் வாழ்க்கையின் வசந்த காலம் ஆகும். மேலும் பூப்பு நிகழும் இப்பருவம் “பூப்புப் பருவம்” எனவும் அழைக்கப்படும்.



பெண்பிள்ளைகள் இப்பருவத்தில் தூரிதமாக வளர்ச்சியடைவர். உயரமும் உடற்பருமனும் அதிகரிக்கும். தோல் பிரகாசமடையும், பெரும்பாலானோரின் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றும். பாலுறுப்புப் பிரதேசத்திலும் கமக்கடிலும் உரோமங்கள் வளரும். மார்பகங்கள் சற்று பருத்து முலைக்காம்புகள் கடும் கபில நிறமுடையதாக மாறும். இடுப்புப் பகுதி விரிவடையும். இம்மாற்றங்கள் நிகழும் காலப்பகுதியிலேயே பூப்பு நிகழும் (முதல் தடவையாக மாதவிடாய் ஏற்படும்). பூப்படைதல் என்பது பூப்புப் பருவத்தில் இடம்பெறும் வெளிப்படையாகத் தென்படக்கூடிய 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 பூப்படைகின்றனர். இவை அனைத்தும் சர்வ சாதாரணமான நிகழ்வாகும்.

பெண் பிள்ளையின் போசனை நிலைமை, அப்பிள்ளையினது தாய், முத்த சகோதரிகள் அல்லது இரத்த உறவினர் பூப்படைந்த வயது

(பரம்பரை), வாழும் குழலில் காணப்படும் உறுத்துணர்வுகள் போன்றவற்றுக்கு அமைய பூப்படையும் வயது வேறுபடலாம். நோய் நினைலைமை காரணமாக பூப்படைதல் தாமதமாவது மிக அரிதாக ஏற்படக் கூடியதாகும். அது குறித்து அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை. எனினும், ஏற்ததாழ 17 வயதையடைந்தும் பூப்பு நிகழவில்லையாயின் வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவது நல்லது.

மாதவிடாய்

கருப்பை என்பது கிடேபுக் குழியினுள் அமைந்துள்ள தசை கிழையங்களாலான அகத்தே குழி கொண்ட ஓர் உறுப்பாகும். அவ்வறுப்பின் வாய் யோனியுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. கருப்பையின் உட்புரச்சுவர் சிவப்பு நிறமான மிக மென்மையான ஒரு கிழையத்தினால் குழப்பட்டுள்ளது. இம் மெல்லிய படலம் (கிழையம்) மாதவிடாயின்போது சிதைந்து கழன்று வெளியேறும். அதனுடன் சிறிதளவு குருதியும் வெளியேறும். கிவ்வாறான குருதி வெளியேற்றம் 3-5 நாட்கள் வரை நீஷ்க்கலாம்.

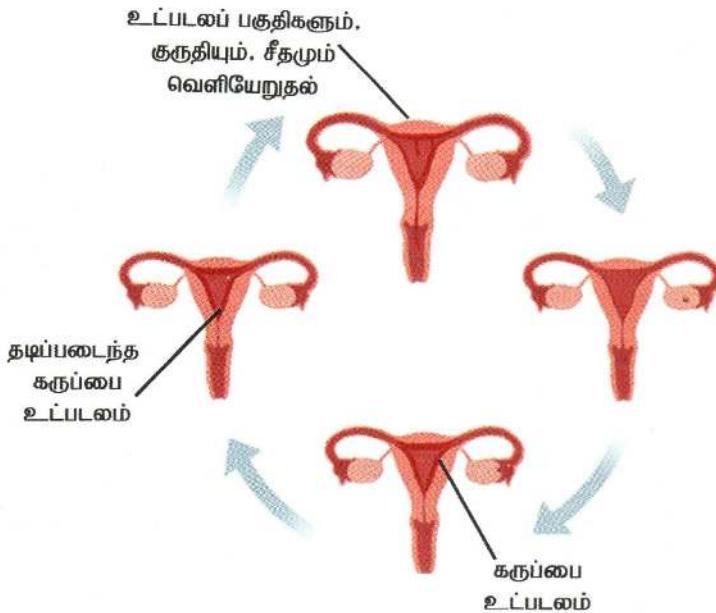
இவை அனைத்திற்கும் காரணமாக அமைவது நாம் முன்னர் குறிப்பிட்ட கபச் சுரப்பியாகும். கபச்சுரப்பியினால் விடுக்கப்படும் கட்டளைக்கு அமைய சூலகத்திலிருந்து பாலியல் ஓமோன்கள் குருதியுடன் சேரும். இது ஒருவித ஒழுங்குப்படி நிகழும். கிப்பாலியல் ஓமோன்களின் ஆதிகம் காரணமாக கருப்பையின் உட்சுவர் தழிப்படையும். கருத்தரித்த பின் முளையத்தின் விருத்திக்கு தேவையான குழநினையை ஏற்படுத்துவதற்கும் முளையத்தை போசிப்பதற்குமே இந்த ஏற்பாடாகும்.

கருத்தரிக்காவிடன், கிப்படையினால் எவ்வித பயனும் கிடைப்பதில்லை. எனவே, அது சிதைந்து கழன்று வெளியேறும். கருத்தரிப்பு நிகழ்ந்தால் முளையத்தைப் போசிப்பதற்காக கருப்பையின் உட்சுவர் மென்மேலும் தழிப்பாக வளர்ச்சியடையும். இக்காலப்பகுதியில் இக்கருப்பையின் உட்சுவர் சிதைந்து கழன்று வெளியேறுவதில்லையாதலால் பிரசவம் நிகழும் வரை மாதவிடாய் நிகழ்வதில்லை. மாதவிடாய் தாமதிப்பதற்கு முக்கிய காரணம் கருத்தரித்தலாகும். வேறுகாரணங்களின் விளைவாகவும் மாதவிடாய் சிறிது காலம் தாமதிக்கக்கூடும்.

மேலே நாம் உரையாடிய விடயங்களை பின்வருமாறு சுநக்கிக் காட்டலாம்.

கபச்சுரப்பி → கபச்சுரப்பி ஓமோன் → சூலகம் → பெண் பாலியல் ஓமோன் → கருப்பை உட்சுவர் தழித்தலும் சூல் உதிர்த்தலும் → முட்டை கருக்கட்டாமை → கருப்பை உட்சுவர் படலம் சிதைதல் → மாதவிடாய்

மாதவிடாயின் போது சாதரணமாக குறுதியும் சிறிதளவு சீதமும் சிறைந்து கழன்ற கருப்பை உட்படலப்பகுதிகளுமே வெளியேறும். எனவே, மாதவிடாய் காலங்களின் பெண்களை அசுத்தமானவர்கள் எனக் கருதுவது நியாயமற்றதாகும். அது ஒரு விஞ்ஞானப் பூர்வமான நம்பிக்கை அல்ல.



மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் போது கருப்பை உட்படலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

கருப்பையின் உட்படலம் பழப்பழியாகத் தழித்து வளர்ந்து சிறைவடைவது (மாதவிடாய்) சாதாரணமாக மாதத்துக்கு ஒரு தடவையே நிகழும். அதற்கிடையே 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. அடுத்தடுத்த இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் அதாவது அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்பட 11-17 நாட்களுக்கு முன் சூலகத்தில் இருந்து ஒரு சூல் விடுவிக்கப்படும். உதாரணமாக, ஒரு பெண்ணின்

மாதவிடாய்ச் சக்கரம் 28 நாள் நீறப்பதாக 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 நீஷ்க்கும். இதுவும் சாதாரணமான ஒரு நிகழ்வாகும். தினால் எவ்வித தீங்கும் விளைவதில்லை.

கபச் சுரப்பி ஓமோன்களின் 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 கருத்திரிப்பு ஏற்படும். அவ்வாறின்றேல் கருப்பை உட்படலம் சிதைவடைந்து கழன்று வெளியேறுவதால் மாதவிடாய் ஏற்படும். ஒவ்வொரு மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் போதும் சூல் விடுவிக்கப்பட வேண்டும் என்பது கட்டாயமானதல்ல. பொதுவாக ஆரம்பத்தில் சில மாதவிடாய்களின் போது சூல் விடுவிப்பை எதிர்பார்க்க முடியாது. சில பெண்களில் அபூர்வமாக பூப்படைவதற்கு முன்னதாகவே சூலகத்தில் இருந்து சூல் விடுவிக்கப்பட்டிருக்கவும் கூடும்.

மாதவிடாய் நாட்களை எதிர்பார்த்து....

“எனது மாதவிடாய் ஒரு போதும் குறித்த தினத்தில் ஏற்படுவதில்லை.... சில வேளைகளில் நான்கு - 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 இடமிரண்டு. எனவே, மாதவிடாய் ஏற்படும் முதல் நாளை ஒரு நாட்காட்டியில் (கலண்டரில்) குறித்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்களது மாதவிடாய் வட்டத்திற்குச் செலவாகும் நாட்களின் எண்ணிக்கையைத் தெளிவாக அறிந்துகொள்ள முடியும்.

மாதவிடாய் சீராக ஏற்படத் தொடர்கிய பின்னர் கூட சில வேளைகளில் ஓரிரு நாட்கள் முன் கூட்டியோ தாழ்த்தோ ஏற்படக்கூடும். அதிக மனவேதனை, காலநிலை மாறுதல்கள் போன்றவையும் இதற்கான காரணிகளாக அமையலாம். பர்ட்செ அண்மிக்கும் போது மனதில் பதற்றம் காரணமாகவும் மாதவிடாய் வட்டத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படக்கூடும்.

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

இவ்வாறான வலி அரைநாள் அல்லது ஒரு நாள் வரை நீஷ்க்கலாம். இக் காலத்தில் யோனிச் சுரப்பு அதிகளவில் சுரக்கப்படுவதால் யோனி மடலைச் சூழ உள்ள அயற் பிரதேசங்களில் ஈரவிப்புத் தன்மை அதிகரிக்கும். மாதவிடாய் ஏற்படும் என எதிர்பார்க்கப்படும் தினத்திற்கு ஓரிரு 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 கணித்துக்கொள்ளலாம். மாதவிடாய் எதிர்பார்க்கப்படும் நாளை முன்கூட்டியே தெரிந்து வைத்திருப்பதால் அதற்கான முன்னேற்பாட்டுடன் செல்ல முடியும். பாடசாலை அல்லது பஸ் வண்டியில் பயணம் செய்யும் போது பிரச்சினை நிலைமைகள் ஏற்படுவதை இதன் மூலம் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.



இவை தலிர்க்கப்பட வேண்டியவையா?

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

மாதவிடாய்க் காலங்களில் குறிப்பாக பூப்படைந்த காலப்பகுதியில் அப் பெண் பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்கும் உணவு வகைகளில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, எண்ணைய் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது சில வயது முதிர்ந்தோரது வழக்கமாகும்.

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

மாதவிடாய்க் காலத்தில் வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டால் மாதவிடாயினுடாக வெளியேறும் குருதியின் அளவும் அதிகரிக்கலாம். யெளவனப் பருவத்தில் உடல் துரிதமாக வளர்ச்சியடைவதாலும் மாதவிடாயின் போது குருதி வெளியேறுவதாலும் உடலுக்கு அதிக புரதமும் இரும்புச்சத்தும் தேவை. எனவே, இக்காலத்தில் புரதம், இரும்புச் சத்து 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. மாதவிடாயினபோது போதிய அளவு குருதி வெளியேறாவிடின் அந்த அசுத்தமான இரத்தம் தலையை நோக்கிச் சென்று பிற்காலத்தில் மூளை நோய்கள் அல்லது வேறு உடலில் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தக் கூடும் 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 மூடநம்பிக்கையே. எனினும், மாதவிடாய் தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தை நீங்கள் பெற்றுள்ளதால் இவை யாவும் ஆதாரமற்ற தவறான நம்பிக்கைகள் என்பதை எளிதில் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். மாதவிடாய் நாட்களில் குளிப்பதன் காரணமாக குருதி வெளியேறவில் குறைவு ஏற்படினாலும் 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 பாலுறுப்புக்களுக்கான குருதி விநியோகம் மாதவிடாய்க் காலங்களில் சற்று அதிகரித்துக் காணப்படுவது இயல்பு எனவே, அக்காலப்பகுதியில் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் கிளேசான அசௌகரிய நிலை ஏற்படுவதும் இயல்பானதாகும். சில வேளைகளில் கிடூப்புப் 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 ஈடுபட வேண்டியதே முக்கியமானதாகும். இது மாதவிடாய் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய அசௌகரியங்களை மறப்பதற்கு பெரிதும் துணையாக அமையும்.

இவை பற்றிய விசேஷ கவனம் முகவுத்துறைகள்

மாதவிடாய் நாட்களில்.....

மாதவிடாய் நாட்களில் வெளியேறும் குருதியை உறிஞ்சுவதற்காக 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 துர்நாற்றும் ஏற்படக்கூடும். ஆரோக்கியத் துவாய்களில் அல்லது துணித்துண்டுகளில் அதிகளாவு குருதி சேர்ந்து அது வளியுடன் தொடர்புறவதால் துர்நாற்றும் ஏற்படும். அணியும் துணிகளை அல்லது துவாய்களை அடிக்கடி மாற்றுவதன் மூலம் இந்த நிலையைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். அத்தோடு பயன்படுத்திய துவாய்களை உரிய விதத்தில் அகற்றுவதும் முக்கியமானது. அவற்றை ஒரு கடதாசியில் சுற்றி அல்லது உறையில் கீட்டு, மூடி கொண்ட குப்பைத் தொட்டியினுள் கிடைவது பொருத்தமானதாகும். மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தப்படும் துணித் துண்டுகளாயின் அவற்றை நன்கு கழுவி வெயிலில் உலர்த்திப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரண்ம் மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலப்பகுதியில்....

இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் அல்லது அதாவது சூல் வெளியேற்றப்படும் காலத்தில் யோனி மடலின் அயற் பிரதேசங்கள் ஈரவிப்பாகக் காணப்படும். இதனைச் சிலர் வெள்ளைபோதல் என்ற நோய் நிலையோ எனச் சந்தேகிப்பதும் 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 உள்ளாடைகளை மாற்றிக் கொள்வதும் முக்கியமானவையாகும்.

சகலருக்கும் முக்கியமாக அமைவன:

எமது உடலில் பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்து சுரப்புக்கள் சுரக்கப்படுகின்றமையை நீங்கள் அறிவீர்கள். வியர்வை, கண்ணீர், பீழை, உமிழ்நீர், சளி, முக்குச் சுரப்புக்கள், பாலுறுப்புச் சீதம், சிறுநீர், மாதவிடாய்க் குருதி போன்றவையாகும். இவற்றுள் சில வளியிடங்களுக்கு தோலின் மீது காணப்படும் பற்றிரியாக்களுடன் சம்பந்தப்படுவதால் தூர்நாற்றமுடைய இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் தோற்றுவிக்கப்படலாம்.

இதன் காரணமாகவே, மேற்படி சுரப்புக்களைச் சுரக்கும் கமக்கட்டுகளிலும், பாலுறுப்புக்களிலும் அயல் பிரதேசங்களிலும் தூர்நாற்றும் ஏற்படுகின்றது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக நாம் என்ன செய்தல் வேண்டும்? மேற்குறிப்பிட்ட முழு உடலையும் குறிப்பாக மேற்படி சுரப்புக்கள் வெளியேறும் டெங்களை 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 அழிக்கக்கூடியன” என விளாம்பரம் செய்யப்படும் சவர்க்கார வகைகளுக்காக அதிக பணத்தைச் 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.

மார்பகங்களின் பருமன், மார்பகக் கட்டி, மார்பக வளி

பெண் பிள்ளைகளில் யெளவனப் பருவ ஆரம்ப காலம் தொட்டு மார்பகங்கள் உயர்ந்து வளர்வதைக் காணலாம். பொதுவாக மாதவிடாய் ஆரம்பிக்க ஏற்றதாழ 3 வருடங்களுக்கு முன்னரே மார்பகங்களின் பருமன் அதிகரிக்கத் தொடங்கும். பெரும்பாலான யெளவனப் பருவப் பெண் பிள்ளைகள் தமது மார்பகங்கள் தொடர்பாகத் திருப்தியடைவதில்லை. தோள்களைக் குவித்தும் உடலைக் கணிக்குறுக்கியும் 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 மட்டுமேன்றி ஒவ்வொருவரது கிடையும். வலதுபற மார்பகங்களின் பருமனிலும் வேறுபாடுகள் காணப்படக்கூடும் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியமானது. மேலும், பாலியல் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளின் போதும் மார்பகங்களின் பருமன் அதிகரிப்பதைக் காணலாம். அப்போது முலைக் காம்புகளில் விழைப்பு ஏற்படுவதையும் காணலாம்.

மார்பகங்களைப் பிடிக்கும் போது வலி தோன்றுவது சாதாரணமானதாகும். மாதவிடாய் ஏற்படும் தினத்துக்கு இரண்டு நாட்களின் முன்னர் இதனைத் தெளிவாக உணரலாம். சில வேளைகளில் முலைக் காம்புகளுக்குக் கீழே அமைந்துள்ள மார்பக இழையங்கள் சற்று இறுக்கமான தன்மையைக் கொண்டுள்ளமையைத் தொட்டு உணர முடிவதுண்டு. இதனை மார்பகக் கட்டி எனத் தவறாக எண்ணவும் கிடமுண்டு சில ஆண்பிள்ளைகளிலும் மார்பகங்கள் சற்று உயர்மானதாக வளர்வதையும், பிடிக்கும் போது நோவு உணர்ப்படுவதையும் காணலாம். இவையும் இயல்பான தற்காலிகமான நிலைகளாகும்.

கண்ணித்தன்மை பற்றிய நீங்கள் என்ன தொரிந்தியுத்தல் வேண்டும்?

கண்ணித்தன்மை

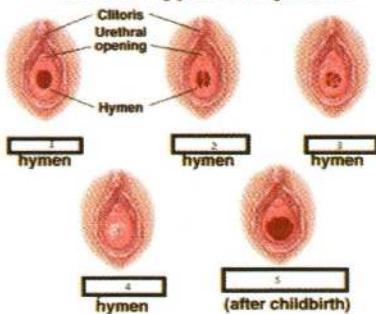
கண்ணித்தன்மையும், கண்ணிமைத் திரைச்சவ்வு ஆகியவை இரண்டு வெவ்வேறான விடயங்கள். ஆனால், நீங்கள் ஆணொருவருடன் பாலியல் தொடர்பினைக் கொண்டால் மட்டுமே உங்களது கண்ணித்தன்மையை இழக்கின்றார்கள்.

கன்னித்தன்மை உடையவர் யார்?

பாலியல் உடலுறவினைக் கொள்ளாத பெண்ணொருவரே கன்னித்தன்மையுடைய ஒருவராகின்றார் என்பதுடன் முதல் பாலியல் உடலுறவின் போது இரத்தப் போக்கினை ஏற்படுத்தும் ஒருவரல்ல.

கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு [hymen] என்றால் என்னா?

Various Types of Hymens



கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு என்பது யோனியின் வாயிலுள்ள வளையம் போன்ற சவ்வாகும். இது வழுவழுப்பான அல்லது கிளை வரியமைப்பாக அல்லது பல்விழிம்பினையுடையது போன்று இருக்க முடியும். ஏனையவர்களுக்கு மிகவும் விறைத்ததாகவும், கடினமானதாகவும் மிகவும் வளையக்கூடியதாக இருக்கும். வழுக்கமாக கன்னிமைத்

திரைச்சவ்வு முதல் உடலுறவின் பின்னர் வெடித்து வட்டப்பரப்பின் சில கிழமையினை விடுகின்றது. கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு அமைந்திருப்பது கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு யோனி மார்க்கத்தின் 0.5 சென்றி மீற்றார் உட்பக்கத்தில் அமைந்திருக்கின்றது.

அணைவரும் கன்னிமைத் திரைச்சவ்வுடன் பிறந்திருக்கின்றார்களா?



இல்லை. கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு இன்மையானது பெண்ணொருவர் கன்னித்தன்மையற்றவர் என்று ஆகாது. இது இல்லாது. தளர்வான கன்னிமைத் திரைச்சவ்வுடன் பெண் பிள்ளையாருவர் பிறக்க முடியும் அல்லது அது கடுமையான உடற்பயிற்றிகளின் போது தற்செயலாக உடையக் கூடும். ஆகவே அனைத்து கன்னிமைத் திரைச் சவ்வுகளும் முதல் உடலுறவின் போது இரத்தப் போக்கினை ஏற்படுத்தாது.

கன்னிமைத் திரைச்சவ்வின் வகைகள் மற்றும் எது குருதிப் போக்கினை ஏற்படுத்துகின்றது. கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு வெவ்வேறு வடிவங்களில் வருமாறும். சாதாரணமான கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு - அரைவட்ட நிலைப் போன்ற வடிவினையுடையது. இந்த வடிவம் பெண் பிள்ளையின் யோனியினுடாக மாதவிடாய் குருதிப்போக்கினை அனுமதிக்கின்றது.

துளையில்லாத கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு - இது இளம் பெண் பிள்ளையின் அல்லது இளம் பெண்ணின் யோனியின் வாயிலை கழுத்தை முழுவதுமாக மூடிய மெல்லிய தோல் சவ்வொன்றாகும். மாதவிடாய் குருதி யோனியினுடாக வெளியேறலாம். ஆனால் வாயில் மிகவும் சிறியதாகும்.

மிகவும் சிறிய துவாரமுள்ள கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு - இளம் பெண்ணொருவரின் யோனியின் வாயிலை பெரும்பாலும் முழுவதுமாக மூடியிருக்கின்ற மெல்லிய தோல் சவ்வொன்றாகும். மாதவிடாய் குருதி யோனியினுடாக வெளியேறலாம். ஆனால் வாயில் மிகவும் சிறியதாகும்.

பிளவடைந்துள்ள கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு - பிளவடைந்த கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு ஒரு வாயிலுக்குப் பதிலாக இரண்டு சிறிய யோனி வாயில்களை ஏற்படுத்தி நடுவில் மேலதிக சவ்வுத் தொகுதியினைக் கொண்ட மெல்லிய தோல் சவ்வொன்றாகும்.

அணைவநக்கும் முதலாவது உடலுறவின் பொது நூற்றிப் பொக்கு ஏற்படகின்றதா?

முதல் உறவின்போது 25% ஆன பெண்களுக்கு குருதிப் போக்கினை ஏற்படுத்துவதில்லை. முதல் பாலியல் உடலுறவில் குருதிப்போக்கு ஏற்படாமையை அந்த மணப்பெண் அதற்குமன் பாலியல் உடலுறவில் ஈடுபட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது. ஆனால், இது உண்மையல்ல. பெண்ணொருவர் கொண்டிருக்கின்ற கன்னிமைத் திரைச்சவ்வின் நிலை மற்றும் வடிவத்திற்கமைவாகவே பெண்ணிலிருந்து குருதி வெளியேறுகின்றது.

கழுனான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் கழுவதல் பொன்றவற்றினால் கன்னிமைத் திரைச்சவ்வு உடைய முடியுமா?

ஆம். பெண் பிள்ளையாருவர் தளர்வான கன்னிமைத் திரைச்சவ்வினைக் கொண்டிருக்க கூடும். அல்லது அது கடினமான உடற்பயிற்சியின் போது தற்செயலாக உடைந்திருக்கக் கூடும்.

இரத்தப் போக்கிற்கு உங்களுக்கு எவ்வளவு நூற்றி தேவை?

பொதுவாக, யோனியின் அளவு இயற்கையாகவே நிறுத்தப்படுகின்ற சுமார் 2-5 மில்லி லீட்டர் சாதுவான இரத்தப்போக்கினால் தொடர்புடெடுகின்றது.

புதுவிதமான உணர்வு.... புதுவிதமான ஆசை.....

சில சந்தர்ப்பங்களில் யெளவனப் பருவப் பெண்கள் எதிர்ப்பாலாரின்பால் ஈர்க்கப்படுவதோடு, அவர்களுடன் பழகவும் முற்படுவர். இவ்வாறான உணர்வுகள் தோன்றுவது இயல்பானதே. அவ்வாறாகப் பழகுவார் தனது எதிர்கால வாழ்க்கைத் துணையாக அமைய வேண்டும் எனக்கருதும் அளவுக்கு அக்கவர்க்கி வலிமை மிக்கதாகவும் அமையக்கூடும். இவ்வாறான கவர்க்கியை அன்புப் பிளையப்படு எனத் தவறாகக் கருதவும் கிடமின்டு. புத்தகங்களில் திது “முடத்தனமான அன்பு” எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அன்பு என்பது ஒருவரின் கருத்துக்களை விளங்கிக் கொள்ளல், அவற்றை மதித்தல், சுயநலம் கருதாத பொறுப்புடன் கருமமாற்றதல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கட்டியமுப்பட்டுவதொன்றாகும். யெளவனப் பருவக் கவர்க்கியை “அன்பு” எனத் தவறாகக் கருதுவதே பெரும்பான்மையாகக் காணப்படும் நிலைமையாகும்.

அளவு மீறிச் செல்வது ஆபத்தானது.....

சில வேளைகளில் ஒருவர் மற்றொருவர் மீது தமது கவர்க்கியைத் தெரிவிப்பதற்காக அவருடன் பாலியல் நடத்தைகளைக் காட்டவும் முனையக்கூடும். அவர் உங்களையும் பாலியல் ரீதியான நடத்தைகளுக்காகத் தூண்டுவதாக இருப்பின் அவர் சுயநல்தீயாகத் தனது ஆசையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முயற்சிக்கிறாரே அன்றி அது உண்மையான அன்பின் வெளிப்பாடாக அமைய மாட்டாது. தனது வேண்டுகோளங்க்கு அடுத்தவரை இணங்கச் செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சியின் போது அவர்கள் உளறும் சொந்களில் தீதொடர்பு ஒரு போதும் அற்றுப் போய்விட மாட்டாது. எனும் உறுதி மொழியும் அடங்கியிருக்கும். அதாவது, இவ்வாறாக நடந்துகொள்வதில் எவ்வித தவறும் கிடையாது எனும் கருத்தையும் அவர்கள் வெளியிடுவர். கீக்காலப் பகுதியில் எவ்ரேனும் ஒருவரைப் பற்றி அதிக எதிர்பார்ப்புக்களைக் கொண்டிருப்பது புத்திசாலித்தனமானதல்ல. அன்புத் தொடர்புகள்- காதல் தொடர்புகள் இடைநடுவே முறிந்து விடுவதால் மனத்தாக்கங்கள் ஏற்படுவதோடு கல்வி நடவடிக்கைகளும் தடைப்படும்.

அது எதிர்காலத்தில் தொழில் வாய்ப்பு கிடைப்பதற்கான வழிகளைத் தடைசெய்வதாகவும் அமையும். மேலும் எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறாமை காரணமாக, மன உழைச்சல், மனநோய்கள் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம். எனவே, இவ்வாறான தற்காலிகமான நிலைமைகளுக்கு அடிமைப்படாது அவற்றைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் இவ்வாறான ஆபத்துக்களை எதிர்நோக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். (“ஒத்திரந்த மரிதழ்கள் மீண்டும் புது மராக மாற மாட்டா”.....)

தொல்லைகளுக்கு மத்தியில்

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

தன்னினச் சேர்க்கை, எதிர்பாலார் சேர்க்கை போன்ற பொறுப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் ஏற்படக்கூடிய மிகப் பெரிய பிரச்சினை எயிட்டி (AIDS), மற்றும் பாலியல் தொடர்பால் பரவும் நோய்கள் ஏற்படுவதாகும். இவை தவிர, பாலியல் துர்நடத்தைகளுக்கு ஆளாவதோடு, கருத்திற்கும் போன்ற நிலைமைகளும் ஏற்படலாம்.

பியளவுப்பருவத்தில் கருத்துரப்பதால்

யுவதிகளை உங்களுக்கு தெரியுமா?

ஒரு பெண் பிள்ளை பூப்பலைந்த பின்னர் அவளுக்கு பிள்ளை பெற ஆற்றல் இருக்கின்றதென்று

ஆனால்.....

வயது 20 வரை அவளின் உடலில் உள்ள உறுப்புக்கள் அதற்கு ஆயத்தம் கில்லை என உங்களுக்கு தெரியுமா?

வயது 20 வரை அவள் உள் ரீதியாக ஆயத்தம் கில்லை என உங்களுக்கு தெரியுமா?

அத்துடன் இன்றைய சமூகம் அவளுக்கு 20 வயது வரை அவள் தாய்மை அடைவதை எதிர்பார்க்கவில்லை என உங்களுக்கு தெரியுமா?

அப்படியாயின்

உங்களுக்கு வயது 20 பூர்த்தியடைய முன்னர் கர்ப்பம் தரிப்பது உகந்ததா?

இல்லை

நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்

நீங்கள் திருமணமானாலும், திருமணமாகாவிட்டாலும் 20 வயது பூர்த்தியடையும் வரை கர்ப்பம் அடைவதை தவிர்த்துக்கொள்வது தானே.

குறைந்த வயதில் கருத்தரித்தல் என்றால்....

ஒரு பெண் பிள்ளைக்கு 20 வயது பூர்த்தியடைய முன்னர் கர்ப்பம் அடைதல்.

நூற்று வயதில் கர்ப்பம் அடைவது நல்லதா?

இல்லை ...அது கூடாது

அது ஏன்?

ஒரு பெண் பிள்ளைக்கு 20 வயது வரையும் அவள் உடல், உள் ரீதியாக கர்ப்பத்தை தாங்கிக் கொள்வதற்கு போதிய அளவு வளர்ச்சியடையாத காரணத்தினால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பாதிப்பு ஏற்படும்.

என்ன இந்த பாதிப்புகள்?

உள் சமூக பாதிப்பு

- * மன அழுத்தம்
- * திளமையில் இருந்து விடுபடுதல்
- * விணோத செயல்களில் ஈடுபடுதல்
- * கல்வி கற்க முடியாமை
- * கருச்சிதைவு செய்ய முயலுதல்
- * சமூகத்தில் மற்றும் தொழில் இழந்து விடல்
- * திலகுவாக வாழ முடியாமை
- * சமூக தொண்டுகளில் இருந்து விடுபடுதல்.
- * பொருளாதார பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்.
- * காலம் செல்லும் போது திருமண வாழ்க்கை பற்றிய வெறுப்பு.
- * சமூக புரிந்துணர்வு இல்லாத படியால் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்தல்.



உடல் நிலை பாதித்தல்

- தாய் மரணம் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பம்
- கருவில் குறைபாடுகள் (குறைபாடுகள் உள்ள பின்னைகள் பிறப்பு)
- கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரித்தல்.
- வளர்ச்சி குறைவான குழந்தைகள் பிறத்தல்.
- நிறை குறைவான பின்னைகள் பிறத்தல்.
- சிசு மரணம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள்.
- அடிக்கடி காப்பம் தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு

வெறு பாதிப்புக்கள் என்ன?

- போசாக்கு குறைபாடுகள் ஏற்படுதல்.
- பின்னையின் அறிவு வளர்ச்சி குறைதல்.
- பின்னையின் உடல் வளர்ச்சி குறைதல்.
- பின்னையின் ஆழஞ்சலை வளர்ச்சி பாதித்தல்.
- குழந்தை பராமரிக்கும் போது பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்தல்.
- சரியான முறையில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கான அறிவு போதாமை
- குழந்தைக்கு தேவையான அன்டு, போசாக்கு கிடைக்காமை
- வீட்டின் நடவடிக்கைகள் முறையாக செய்வதற்கு முடியாமை.



திருமணமாவதற்கு மன்று பாலியல் தொடர்புகள் வைத்தல்

- ★ மிகக் குறைந்த வயதில் திருமணமாதல்.
- ★ பாரம்பரிய கலாசார பழக்கவழக்கங்கள் பின்பற்றுவதற்கு திருமணமாதல்.
- ★ பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்புகள் பற்றிய அறிவு போதாமை.
- ★ குடும்பத்திட்ட முறைகள் தொடர்பான அறிவு போதாமை.
- ★ பாலியல் நடத்தைகளுக்கு வற்புறுத்தும் போது அதற்கு எதிர்ப்பை தெரிவிக்க முடியாமை.
- ★ திண்ண கருத்தரிப்புக்களை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு தெரியாமை
- ★ பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு முகம் கொடுத்தல்.
- ★ பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு போதாமை.

- ★ பெற்றோர்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கிடையில் குறைவான தொடர்பாடல் மற்றும் கண்காணிப்பு
- ★ மனப்பாங்குகளில் வித்தியாசங்கள்.
- ★ வாழும் சூழலில் தாக்கங்களினால் பாலியல் ஆசைகள் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமை.
- ★ இனமை வயதில் ஏற்படும் சிந்தனைகள், ஆசைகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமை.

குறைந்த வயதில் கருத்தரிப்பதை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உரிய வயது வரும் வரையும் பாலியல் தொடர்புகள் வைக்காமல் அல்லது
- பாலியல் மற்றும் இனவிருத்திச் சுகாதாரம் தொடர்பாக அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- குடும்ப திட்ட முறைகள் / திடீர் கருத்தரிப்பு தவிர்த்துக்கொள்வதை பற்றிய கல்வியைப் பெறல்.
- வாழ்க்கை திறன் தொடர்பான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பாலியல் பிரச்சினைகள் / இளைஞர்களின் பிரச்சினைகளை அதற்கு பொருத்தமான நபர்களுடன் கலந்துரையாடல்.
- பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கிடையில் தொடர்பாடலை பலப்படுத்துதல்.
- உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் கொடுக்காமல் அறிவுடன் சிந்திந்து தீர்மானங்கள் எடுத்தல்.

குறைந்த வயதில் கருத்தரிப்பதை தவிர்த்துக்கொள்வதனால் உங்களுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்

- கர்ப்பிணித் தன்மை அபாயமாக அமையாது.
- ஆரோக்கியமான கரு வளர்ச்சி
- பிரசவத்தின் பின்னர் தாய் உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருத்தல்.
- கருச்சிறைவு ஏற்படும் விகிதம் குறைதல்.
- சுகமான பிரசவத்திற்கு முகம் கொடுத்தல்.

- உள் ரீதியாக பூரண ஆரோக்கியம்
- திருமண வாழ்க்கை வெற்றியடைதல்.
- இளமை மகிழ்ச்சிகரமாக அமைதல்.
- பிரசவத்திற்கு பயமின்றி முகம் கொடுத்தல்.
- தாயிடம் இருந்து பிள்ளைக்கு தேவையான போசாக்கு மற்றும் அன்பு கிடைத்தல்.
- வீட்டுப் பணிகளில் நன்றாக ஈடுபடுதல்.
- குறைபாடுகள் இல்லாத பிள்ளைகள் பிறத்தல்.

நீங்கள் திருமணம் செய்யாமல் கூறவிருந்த வயதில் கந்த்தரித்தால் சமூக ரீதியினான் தாக்கம் அதிகம் என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?

- ❖ சமூகம் உங்களை அவைமானத்துடன் பார்க்கும் என்பதை
- ❖ சமூகம் உங்களை புறக்கணிக்கும் என்பதை
- ❖ உங்களுக்கு சமூகத்திற்கு / நண்பர்களுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாது என்பதனை
- ❖ தகப்பன் இல்லாத குழந்தையை பராமரிக்க கஷ்டம் என்பதனை
- ❖ கெளரவத்துடன் ஒரு தாயாக சமூகத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை இல்லாமல் போய் விடும் என்பதனை

யோனியுடன் நொடர்ப்பாரத், நொவைகள் ஜினனவுதன் மூலமான உடலுறவினால் கர்ப்பம் தரிக்க முடியுமா?
ஆம், உண்மையான உடலுறவு இன்றியும் கூட சுக்கிலப் பாயம் யோனியின் துவாரத்திற்குள் இடப்பட்டால் விந்துகள் யோனிமார்க்கம் வரை மற்றும் கர்ப்பைக்குள்ளும் செல்ல முடியும்.

உணர்வுகளை எவ்வாறு கட்டப்படுத்தலாம்?

நீங்கள் கற்றுள்ளவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்துப்பாருங்கள். உங்களது குடும்ப எதிர்பார்ப்புக்கள் பற்றிச் சிந்தித்துப்பாருங்கள். 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 புத்திசாலித்தனமாகக் கருமமாற்றுவதால் உங்களது மதிப்பை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தமது சிந்தனையைக் கட்டுப்பாடின்றி இயங்க விடுவேதால் பொருத்தமற்ற செயற்பாடுகளில் கவனம் ஈர்க்கப்படக் கூடும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட இடமளிக்காது உங்களது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு விளையாட்டுக்களிலும், சமூக சேவைகளிலும், ஆக்கபுரவமான செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபோட்டு உங்களது ஓய்வு நேரங்களைப் பயனுடைய வகையில் கழிக்கலாம். ஆபாசத் திரைப்படங்களைப் பார்த்தல், ஆபாசப் புத்தங்கள் சுஞ்சிகைகள் வாசித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கும் அவ்வாறான அழைப்புக்களை மறுப்பதற்கும் வேண்டிய ஆற்றலை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பாலியல் வன்மறைகளில் 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.

தினசரி, பாலியல் கொடுமைகளுக்கும் தொல்லைகளுக்கும் ஆளாகும் சிறுவர் சிறுமியர் பற்றியும் யெளவனப் பருவத்தினர் பற்றியும் பல செய்திகள் வெளிவருகின்றன. அவ்வாறான செய்திகள் அதிகரித்து வருவதையும் காணாமுடிகின்றது.

இவ்வாறான செய்திகளுள் கற்பழிப்புக்குள்ளான இளம் பெண்கள் பற்றிய செய்திகள் முக்கிய இடம் பெறுவதைக் காண முடிகின்றது. பாடசாலையில் உள்ள மூத்த மாணவர்கள், வீட்டில் உள்ள வேலையாட்கள், வாகனச் சாரதிகள், அயலவர்கள், உறவினர் போன்றோர். உங்களை தன்னினச் சேர்க்கை நடத்தைகளுக்காகத் தூண்ட வாய்ப்புண்டாகலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களைக் கூடிய கவனஞ் செலுத்தி தவிர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

பாலியல் கொடுமைகளுக்கு ஆளாக்கக்கூடிய நிலையைத் தவிர்ப்பதற்கு. அத்தகைய நிகழ்வுகள் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை முன் கூட்டியே இனம்கண்டு அவற்றைத் தவிர்ப்பது நன்மை பயக்கும். சன சந்தழியற் பிரதேசங்களில் தனியே சுஞ்சித்தல், மூத்தோர் எவரும் அற்ற வீடுகளில் நண்பர்கள், நண்பிகளைச் சந்தித்தல், இரவில் நீண்ட நேரம் வரை நடைபெறும் ஒன்று கூடல்கள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளின் போது நீண்ட நேரம் தங்கியிருத்தல், பொறுப்பு வாய்ந்த ஒருவரேனும் பங்குபற்றாத சுற்றுலாக்களில் பங்குபற்றுதல் போன்றவை பாலியல் கொடுமைகளுக்கு

ஆளாகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களாகும். சிலவேளைகளில் உங்களது ஆடையலங்காரங்கள், நடத்தைப் பாங்குகள், உடல் நிலைகள், பேசுமுறை போன்றவையும் ஏனையோரிடத்தே உணர்வுகளை ஊக்குவிக்கக் கூடியவையாகவும் அமையக்கூடும். எவ்வித்திலும் சந்தேகிக்க முடியாத ஆட்களால் கூட பாலியற் கொடுமைகள் புரியப்பட்டுள்ளதாக பல செய்திகள் அண்ணமைக் காலங்களில் வெளிவர்ந்துள்ளன.

புற்று நோய்

1. புற்று நோய் என்றால் என்ன?

மனித உடலின் அழிப்படை மூலக்கூறான கலம். சாதாரண பிரிகைப் பொறிமுறையை விடுத்து, அசாதாரணமானதும், ஒழுங்கற்றதும். நோய்க்கமில்லாததுமான கலப் பிரிகைக்கு உட்படும் கலப்பிரிகைப் பொறி முறையே புற்றுநோய் எனப்படுகின்றது.

2. கிளங்கையில் அதிகளவில் காணப்படும் புற்றுநோய் ஏவை?

பெண்களில் அதிகளவில்,

1. மார்பகப் புற்றுநோய்
2. கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்
3. சூலகப் புற்றுநோய்

ஆண்களில் அதிகளவில்,

1. வாய்ப்புற்று நோய்
2. சுவாசப்பைப் புற்றுநோய்
3. களப் புற்றுநோய் என்பன காணப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏறக்குறைய 2500 புதிய மார்பகப்புற்றுநோயாளர்கள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றார்கள். இவர்களில் 99% வீதமானவர்கள் பெண் நோயாளர்களாகும்.

3. மார்பகப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

மார்பக பால் சரப்புக் கலங்கள் அல்லது பாலைக் கடத்தும் கான் கலங்களில் ஏற்படும் அசாதாரணமான கலப்பிரிவு தொடர்பான கட்டிகளே மார்பகப் புற்றுநோய் எனப்படுகின்றது.

- A. கான்கள்
- B. பால் சுரப்புச் கலங்கள்
- C. பாலைக்கடத்துவதற்கான கான்களின் விரிந்த பகுதி.
- D. மார்பக முறைக்காம்பு
- E. கொழுப்புப் பழவங்கள்
- F. பெக்ரோநாலில் மேஜர் தசை
- G. நெஞ்சறைக் கூடும் விலா எண்பும்

4. மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக வாய்ப்புள்ளவர் யார்?

- மார்பகப் புற்றுநோய் கொண்ட குடும்ப வரலாறு (தாய் அல்லது சகோதரி).
- தாய்மைப்பேற்றையாதவர்கள்.
- முதிர் வயதில் கர்ப்பம் தரித்தவர்கள்.
- மன உள்ளச்சலுக்குள்ளானவர்கள்.
- மாதவிடாய் நின்றபின் அதிகளவு உடல் நிறை கூடியவர்கள்.
- மிக நீண்டகாலத்துக்கு ஈஸ்ரோஜன் தூண்டலுக்கு உட்பட்டவர்கள்.
- மிக இளவயதில் பூப்படைந்தவர்கள்.
- பிந்திய வயதில் மாதவிடாய் நின்றவர்கள்.
- வைத்திய ஆலோசனையின்றி மிக நீண்ட காலத்திற்கு ஈஸ்ரஜன் அடங்கிய கருத்தடை மாத்திரைகளைப் பாவித்தவர்கள்.

5. மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக வாய்ப்புள்ளவர்களுக்கு மட்டுமா மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும்?

இல்லை. மார்பகப்புற்றுநோயானது, மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக ஆபத்துக்காரணிகள் இல்லாதவர்களிலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதே நேரம், மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக வாய்ப்புள்ளவர்களிலும் மார்பகப் புற்றுநோய் தோற்ற வாய்ப்பு இல்லாதுள்ளது.

6. மார்பகப் புற்றுநோயான் அறிகுறிகள் எவை?

- * அண்மைக்காலங்களில் மார்பக அளவுகளில் மாறுபாடு காணப்படல்.
- * மார்பகத்தில் கட்டி அல்லது வீக்கம். மார்பகத்தில் உட்குழிவு தோன்றல்.
- * மார்பகத்தின் தோல், தோடம்பழுத்தின் தோலினை ஒத்த தோற்றுத்திற்கு மாற்றமடைதல்.
- * முலைக்காம்பு உள்வாங்கப்படல்.
- * முலைக்காம்பின் தோற்றுத்தில் மாற்றம்.
- * மார்பக வலி ஏற்படல்.

7. மார்பகத்தில் ஏற்படும் எல்லாக் கட்டிகளும் புற்றுநோய்க் கட்டிகளா? இல்லை, அவற்றில் ஒரு சில மட்டுமே புற்றுநோய்க் கட்டிகள்.

8. மார்பகம் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே உங்களால் கண்டறிய முடியுமா?

ஆம், சுயமார்பகப் பரிசோதனையை பெண்கள் மாதாந்தம் தங்களாகவே செய்வதன் மூலம் மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய முடியும்.

9. மார்பகம் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதற்கான மிக தீருவான வழிமுறை என்ன?

மாதத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் பெண்கள் தங்கள் மார்பகங்களை சுயபரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.

சுயபரிசோதனை செய்வது எப்படி?

- ❖ உங்களுக்கு பாதுகாப்பான வெளிச்சமான அறையைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- ❖ உங்கள் உடலின் மேற்பாகத்திலுள்ள ஆடைகளை அகற்றுங்கள்.
- ❖ கண்ணாடுக்கு முன்பாக நில்லுங்கள்.
- ❖ கிரண்டு மார்பகங்களையும் கீழ் குறிப்பிட்டவாறு பரிசோதியுங்கள்.

பின்வரும் நிலைகளில் மார்பகங்கள் தெரிகின்றனவா என்பதீருந்தியங்கள்.

- ❖ நேராக நினர் நிலையில் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்தவாறு, இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்திய நிலையில், இரு கைகளையும் கீடுப்பில் ஊன்றி கீழ்நோக்கி அழுத்தியவாறு.
- ❖ உள்ளங்கைப் பகுதியினால் மார்பகங்களில் ஏதாவது மாற்றங்கள் தென்படுகின்றனவா என்பதைத் தடவிப்பரிசோதியுங்கள்.
- ❖ கிப்பரிசோதனையை நின்ற நிலையில், படுத்த நிலையில், கட்டிலில் அமர்ந்த நிலையில் மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.
- ❖ படுத்த நிலையில் கிப்பரிசோதனையைச் செய்யும் போது, ஒரு துவாயை நான்காக மடித்து உங்கள் தோற்பட்டையின் கீழ் வைத்த பின் செய்யுங்கள்.

- ❖ வலது பக்க மார்பகத்தை இடது கையினாலும் இடது பக்க மார்பகத்தை வலது கையினாலும் பரிசோதியுங்கள்.
- ❖ உங்கள் கைகளை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி வைத்த நிலையில் இரு பக்க அக்குள் பிரதேசங்களையும் பரிசோதிக்கவும்.
- ❖ இப்பரிசோதனையைச் செய்யும் போது விரல்களின் தட்டையான பாகத்தையும் வலஞ்சுழியாகவும் இடஞ்சுழியாகவும் வெளிப்புறத்திலிருந்து முலைக்காம்பு நோக்கியும் பரிசோதிக்கவும்.
- ❖ ஏதாவது கட்டிகள். வலி உள்ளதா எனப் பரிசோதித்தறிக்.
- ❖ அதே பக்கங்களுக்குரிய அக்குளையும் இதே விதத்தில் பரிசோதனை செய்க.
- ❖ முலைக்காம்பையும் அதைச்சுழி உள்ள கறுத்துப் பகுதியையும் பெருவிரலாலும் ஆட்காட்டி விரலாலும் அழுத்தி முலைக்காம்பினுடாக ஏதாவது திரவம், குருதி வெளியேறுகின்றதா எனப் பரிசோதனை செய்க.

10. எவ்வளவு காலங்களுக்கு ஒரு தடவை இப்பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும்?

எல்லாப் பெண்களும் ஓவ்வொரு மாதமும் இப்பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும். மாதவிடாய் வருகின்ற பெண்கள், மாதவிடாய் பெருக்கு முழுந்த பின்னர், ஒரு வாரத்தின் பின்பு செய்ய வேண்டும். மாதவிடாய் முற்றாக நின்ற பெண்கள், மாதத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட திகதியில் இப்பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும்.

11. அசாதாரணயாகியமைகள் காணப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உடனடியாக சுகவனிதையர் நலக் கிளினிக், உங்கள் பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, உங்கள் அருகாமையிலுள்ள அரசாங்க, தனியார் அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்திய அதிகாரிகளைச் சந்தியுங்கள். உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள சத்திரசிகிச்சை அல்லது மார்பக நலக் கிளினிக்குகளுக்குச் செல்லுங்கள்.

12. சுகவனிதையர் நலக் கிளினிக் என்றால் என்ன?

சுகவனிதையர் நல சிகிச்சை நிலையமானது, உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாது ஆகியோரால் மார்பகப் புற்றுநோய், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் மற்றும் பிறநோய்களை மிக ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதற்காக நடாத்தப்படும் சிகிச்சை நிலையமாகும். மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள மருத்துவ மாதுவை சந்தியுங்கள்.

13. மார்பக் புற்றுநோயை கண்டறிய உள்ள பரிசோதனை என்ன?

மார்பக கதிர்ப்படம், அல்ட்ரா ஸவுண்ட் ஸ்கான் பரிசோதனை, சந்தேகத்திற்குரிய பகுதியில் சிறிய ஊசியை செலுத்தி கல மாதிரியைப் பெற்று இழையவியல் பரிசோதனை செய்தல் என்பன தற்போது நடைமுறையில் உள்ளன. புற்றுநோய் உறுதி செய்யப்படுமெட்து உங்களுக்குரிய சிகிச்சையை வைத்திய நிபுணர்கள் குழாம் தீர்மானிப்பார்கள்.

14. மமோகிறி அல்லது மார்பக கதிர்ப்படம் என்றால் என்ன?

மமோகிறி அல்லது மார்பக கதிர்ப்படம் என்பது மிகவும் வலுக்குறைந்த எக்ஸ் கதிர் ஸுலம் மார்பகக் கட்டிகளைக் கண்டறியும் முறையாகும். இது கைகளால் தடவிக் கண்டுபிடிக்க முடியாத கட்டிகளைக்கூட மிக ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடிக்க முடியும்.

மமோகிறி அல்லது மார்பக கதிர்ப்படத்தினால் ஆரம்ப நிலையிலுள்ள புற்றுநோய்க் கட்டிகளை இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்னரே கண்டுபிடிக்கமுடியும். 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள், மார்பகப்புற்றுநோய் வர அதிக ஆபத்துக் காரணிகள் உள்ள பெண்மனிகள் ஆகியோர் இந்த மமோகிறி அல்லது மார்பக கதிர்ப்படப் பகுப்பாய்விற்கு உட்பட பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.

உங்களில் மார்பகப் புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்படுமெட்து உங்களுக்குரிய சிறப்பான சிகிச்சை முறைகள் உங்கள் வைத்திய நிபுணர்கள் குழாமினால் பரிந்துரைக்கப்படும்.

மார்பகப் புற்றுநோயானது மிக ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்படுமாயின் மிகச் சிறந்த சிகிச்சை முறைக்கு வழி சமைப்பதோடு மார்பகத்தை சத்திரிச்சிகிச்சை ஸுலம் மீன்க் கட்டியமைக்கவும் அதன் ஸுலம் இறுதி வரை உங்கள் உடல் அழகை பாதுகாக்கவும் முடியும்.

விழிப்புணர்வு வாழ்க்கையைப் பாதுகாப்பதோடு உங்கள் அழகையும் பேணும்!

- ❖ மாதந்தோறும் சுயமார்பகப் பரிசோதனையை 20 வது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் செய்து வாருங்கள்.
- ❖ உங்கள் மார்பகங்கள் சாதாரண நிலையில் எப்படி காணப்படும் எனத் தொட்டு உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ❖ என்ன மாதிரியான மாற்றங்களை அவதானிக்க வேண்டும் எனத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ❖ அந்த மாற்றங்களைத் தொட்டு உணர்ந்து பாருங்கள்.

- ❖ ஏதாவது கட்டிகள் அல்லது மாற்றங்கள் தென்பட்டால் அதை உங்கள் வைத்தியருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ❖ சுயமார்புப் பரிசோதனைக்காக, வைத்திய அதிகாரி, தாதிய பரிபாலகி, குடும்ப சுகாதார மாதுவை நாடுங்கள்.
- ❖ 20-40 வருடங்களுக்கு இடைப்பட்ட பெண்கள் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை
- ❖ 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் ஓவ்வொரு வருடமும் சுயமார்பகப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
- ❖ மார்பகப் புற்றுநோயை மிக ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால் குணமாக்கலாம்.
- ❖ மனத்துணிவோடு எதிர்கொள்ளங்கள் - வெற்றியாளராக வலம் வாருங்கள்.

HIV மற்றும் எயிட்ஸ் என்பது யாது?

எயிட்ஸ் பற்றிய அழிப்பட அறியகூடிய சீர்க்காலம்

A cquired..... பெற்ற..... அதாவது பிறிதொருவரிடமிருந்து பெற்ற I mmune..... நிரப்பீடனக்..... நோயெதிர்க்கும் ஆற்றல்.... Deficiency..... குறைபாட்டு....குறைவடைதல் Syndrome... சிக்கல் (பல நோய்களின் குணக்குறிகள் ஏக்காலத்தில் தோன்றுதல்)

மேற்படி ஆங்கில வார்த்தைகளின் முதலாவது எழுத்துக்களைச் சேர்த்து AIDS எனும் பெயர் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. தமிழில் இது பெற்ற நிரப்பீடனக் குறைபாட்டுச் சிக்கல் எனப்படுகிறது.

எயிட்ஸ் நோய் ஒரு வைரசினால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது. அது HIV எனப்படும்.

Human...மானுட Immuno deficiency.... நிரப்பீடனக் குறைபாட்டு Virus வைரச்.

இது மானுடநிரப்பீடனக் குறைபாட்டு வைரச் எனப்படுகின்றது. வைரசுக்கட்டுச் சுதானியே வாழ முடியாது. அவை மனிதனின் உடலிலும் விலங்குகளின் உடலிலும் வாழுத்தக்கவை. எ.ஜ.வி. மனித உடலில் மாத்திரம் வாழுத்தக்கது.

- எயிட்ஸ் நோய்க்குணங்குறிகள் எவை என உங்களுக்குத் தெரியுமா?
- ❖ உடல் நிறை அதிக அளவில் குறைவடைதல்.
 - ❖ நீண்டகாலம் காணப்படும் காய்ச்சல், இருமல், இனைப்பு
 - ❖ சுரும நோய்கள்
 - ❖ அடிக்கடி நுரையீரல் தொற்று ஏற்படல் (காசநோய், நுரையீரலழற்சி நியுமோனியா)
 - ❖ அரிதான வகைப் புற்று நோய்கள்
 - ❖ HIV தொற்று காரணமாக, ஒருவரின் இயற்கையான நிரப்பீடனத் தொகுதியின் ஏற்ததாழ 80% அழிந்த பின்னர் எயிட்ஸ் நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

HIV தொற்றுதைந்துள்ளூரை இனங்காண்பதற்கான சோதனைகள்

HIV தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா என அறிவுதற்காக தற்போது சிறப்பான இரண்டு வகை குருதிச் சோதனைகள் நடத்தப்படுகின்றன. இரத்தச் சோதனை மூலம் இரத்தத்தில் அடங்கியுள்ள பிறபொருளைதிரிகள் இனங்காணப்படுகின்றன. பிறபொருளைதிரிகள் இனங்காணத்தக்க மட்டத்தை அடைவதற்கு 3 வாரங்கள் தொடக்கம் 6 மாதங்கள் வரையில் கெல்லும். இதற்கு முற்பட்ட காலத்தில் தொற்றுதைந்தவரின் குருதியில் அடங்கியுள்ள HIV பிற பொருளைதிரிகளை இனங்காணமுடியாது. இது யன்னாற் பருவம் (Window Period) எனப்படுகின்றது.

HIV தொற்றை இனங்காண்பதற்காக நடத்தப்படும் இரண்டு சோதனைகள்

- ❖ HIV தொற்றை இனங்காண்பதற்காக நடத்தப்படும் முதலாவது இரத்தச் சோதனை எலிசா (ELISA) எனப்படும்.
- ❖ தொற்றை உறுதிப்படுத்துவதற்காக வெஸ்டர்டன் புளொட் (Western Blot) எனப்படும் சோதனை நடத்தப்படுகிறது.

HIV தொற்றிலிருந்து பாதுகாய்யும் பெற வழி உண்டா? ஆம்

HIV தொற்றுதைவதை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

HIV பரவுவதைத் தடுப்பதற்காக தடுப்பு மருந்தோ, சிகிஸ்சை முறைகளோ கிழுவறையில் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. எனவே HIV தொற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு வழி ஆட்களின் பாலியல் நடத்தையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தாண்டுவதாகும். பாலியல் தொடர்புகளாலேயே நோய் பெருமளவுக்குப் பரவுகின்றமையால் பாலியல் சார்ந்து மனப்பாங்ககள், நடத்தைகள், பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்புமுறைகள் போன்றவை பற்றி பிரசல்தாபிக்க வேண்டியுள்ளது.

பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்பு என்யது யானு?

இருவருக்கும் இடையே உடலுறவு நிகழும் போது கருத்தரித்தலோ யாதேனும் நோய் நிலைமைகளோ ஏற்படாத வகையில் காத்துக்கொள்ளலே பாதுகாப்பான உடலுறவு என்பதால் கருதப்படுகின்றது.

- உடலை மற்றொருவரின் உடலில் உரசுதல்.
- ஒருவரையொருவர் அணைத்துபடி இருந்தல்.
- உடல் பிழித்துவிடல் (நூச பிழித்துவிடல், முத்தமிடல்).
- பாலுறுப்புக்களைத் தொடல், தற்காலியின்பம் பெறல்.
- தொடைகட்டு இடையே பாலுறுப்புத் தொடுகையடையச் செய்தல்
- ஆணுறையை அணிந்து, யோனிவழி, குதவழி, வாய்வழி உடலுறவு கொள்ளல்.

ஆகியவற்றைப் பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்புகள் எனக்குறிப்பிடலாம்.

HIV பரவ பிரதானமான வழி உடலுறவாகும் எனவே,

- நம்பகமான நிரந்தரமான ஒருவருடன் மட்டும் உடலுறவு கொள்ளல்.
- உடலுறவு கொள்ளாதிருந்தல்.
- மதுபானம் அல்லது போதைப்பொருள் பயன்படுத்தியுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் உடலுறவு கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- சந்தேகத்துக்கிடமான வெருடனும் உடலுறவு கொள்ளும் போது சரியான வகையில் ஆணுறை (கொண்டம்) அணிந்துகொள்ளல்.

ஆகிய வழிவகைகளைக் கையாள்வதால் HIV உடலுள் புகுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

HIV இரத்தத்தினால் பரவுவதை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

- ★ HIV தொடர்பான ஆயத்து ஏதும் இருப்பின் இரத்ததானம் செய்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ★ உங்களது உடலில் இரத்தம் பாய்ச்ச வேண்டியேற்படின் அந்த இரத்தம் HIV கிற்காகச் சோதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை ஜயமற அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ★ பயன்படுத்திய புகுத்தி, ஊசி அகியவற்றை உரியவகையில் அழிந்துவிடுங்கள்.
- ★ ஒரு தடவை பயன்படுத்திய புகுத்தி, ஊசி போன்றவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் அவற்றை நன்கு கிருமியழித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ★ ஊசி மருந்து ஏற்றிக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் அதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் உரியவகையில் கிருமியழிக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பதை அறிந்துகொள்ளும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.

எயிட்ஸ் எப்போது எங்கு ஆரம்பமாகியது?

முதன் முதலாக 1981இல் அமெரிக்க ஜக்கியக் குடியரசின் நிவ்யோர்க், லொஸ் இஞ்சலீஸ் ஜக்கிய நகராங்களிலேயே எயிட்ஸ் தொற்றியதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. தற்போது உலகின் சகல நாடுகளிலும் எயிட்ஸ் பரம்பிக் காணப்படுகின்றது. 2002 இன் மதிப்பீட்டின் படி உலகங்கும் எச்.ஐ.வீ தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் 60 மில்லியன் பேர் உள்ளனர். இது வரையில் ஏற்றத்தாழ 3 மில்லியன் பேர் எயிட்ஸ் நோய் காரணமாக இறந்துள்ளதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இலங்கையில் முதலாவது எயிட்ஸ் நோயாளி 1987 இல் பதிவானர். இதுவரையில் ஏற்றத்தாழ 7500 பேர் வரையில் எச்.ஐ.வீ தொற்றுக்கு ஆளாகியிருக்கக்கூடியும் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

HIV தொற்றியோதர தினங்காணல்

ஒருவரின் உடலினுள் HIV புகுந்திருப்பின் அவர் HIV தொற்றடைந்தவர் எனப்படுவார். தற்போது அறியப்பட்டுள்ள தகவலின்படி இவ்வாறானோர் 5-15 வருடங்கள் வரை பொதுவான ஆட்கள் போன்று வாழுக்கூடும். தொற்றின் இறுதி நிலையே எயிட்ஸ் (AIDS) நோய் எனப்படுகின்றது.

ஒருவரது உடலினுள் HIV புகுந்த பின்னர் வைரசு அங்கு வாழ்ந்து பெருக்க தொடங்கும். இந்த வைரசு குருதி வெண்டுணிக்கைகளினுள் செயற்படுவதால், அக்கலங்களால் இயற்கையாக உற்பத்தி செய்யப்படும், பிறபொருள்திரிகளால் இந்த வைரசை முற்றாக அழிக்க முடியாமற்போகும். இந்த வைரசு குருதி வெண்டுணிக்கைகளைச் சேதப்படுத்துவதால், ஏனைய நோய்களுக்கு எதிராகச் செயற்படும் ஆற்றல் அற்றுப்போகின்றது. இவ்வாறாக நிரப்பெனத் தொகுதி நலிவடைவதால் காசநோய், புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் போக்கு அதிகரிக்கும்.

HIV எயிட்ஸ் ஜக் குணப்படுத்த முழுமா?

எயிட்ஸ் குணப்படுத்த முடியாதது. எனவே அதனை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கான ஒரேயொரு முறை வைரசு உங்கள் உடலில் புகுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்வதாகும்.

பின்வருவனவற்றால் HIV எயிட்ஸ் பறவுவதில்லை

தொடுதல், முத்தமிடல், கட்டித்தமுவதல், நீச்சல் தடாகத்தில் குளித்தல், உணவுப் பாத்திரங்கள், பூச்சிக்கடி, ஓன்றாக அமர்ந்த கற்றல், கூட்டாக வேலை செய்தல், தொற்றடைந்தவருக்கு பணிவிடை செய்தல்.

HIV தொற்றும் பிரதானமான வழிகள்

HIV/AIDS மரவத்தக்க ஓ முறைகளும் எவ்வள?

- ஓ HIV தொற்றுமடைந்த ஒருவருடன் பாதுகாப்பின்றி (ஆணுறை அணியாது) உடலுறவு கொள்ளல் (யோனி மடல் வழி, குதவழி, வாய்வழி)
- ஓ தொற்றுமடைந்தவர் பயன்படுத்திய ஊசி, புகுத்தி மற்றும் தோலைத்துளைக்கும் உபகரணாங்களைக் கிருமியழிக்காது பயன்படுத்தல்.
- ஓ தொற்றுமடைந்த தாய்க்குப் பிறக்கும் பிள்ளைக்குத் தொற்றல் [கருவில் இருக்கும் போது, பிரசவத்தின் போது, தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது (25% - 40%)]

HIV தொற்றும் ஆயத்தை பெருமளவுக்கு கொண்டுள்ளோர் யார்?

எந்தவொருவருக்கும் HIV தொற்று ஏற்பட இடமுண்டு. எனினும் பின்வரும் நடத்தைகளைக் கொண்டோர் அதிக ஆயத்தைக் கொண்டோராவர்.

- * பலருடன் உடலுறவு கொள்ளும் ஆண்களும் பெண்களும் குதவழி உடலுறவு கொள்ளும் தன்னினப் புணர்ச்சியாளர்களான ஆண்கள்.
- * பாலியல் தொழில்களில் ஈடுபடும் ஆண்களும் பெண்களும் அவர்களுடன் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்திருப்போரும்.
- * நாளத்தின் ஊடாகப் போதைப் பொருட்களை ஏத்திக் கொள்வதற்காக ஊசிகளையும் புகுத்திகளையும் பரிமாறிப் பயன்படுத்துவோர்.
- * அடிக்கடி குருதிபாய்ச்சலுக்கு ஆளாகும் நோயாளிகள் (ஸ்மோபிலியா, தலசீமியா, லியக்கேமியா நோயாளிகள்)
- * பாலியல் ரீதியில் உறுதியான மனப்பாங்கு அற்றோரும், ஆயத்தான பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் எவரும்.
- * தொற்றுக்களுள் ஏற்கத்தாழ் 80% மாணவை ஆண்-பெண் உடலுறவு காரணமாக நிகழுகின்றன.

- ❖ அரசினால் - உங்களை **HIV** யிலிருந்து பாதுகாக்க முடியாது.
- ❖ காவல் துறையினால் - உங்களை **HIV** யிலிருந்து பாதுகாக்க முடியாது.
- ❖ உங்களது வைத்தியருக்கு - உங்களை **HIV** யிலிருந்து பாதுகாக்க முடியாது.
- ❖ உங்களது துணைவருக்கு /துணைவிக்கு - உங்களை **HIV** யிலிருந்து பாதுகாக்க முடியாது.
- ❖ உங்களது நண்பனுக்கு - உங்களை **HIV** யிலிருந்து பாதுகாக்க முடியாது.
- ❖ உங்களது காதலனுக்கு - உங்களை **HIV** யிலிருந்து பாதுகாக்க முடியாது.

HIV எயிட்ஸ் இலிருந்து உங்களால் மட்டுமே உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

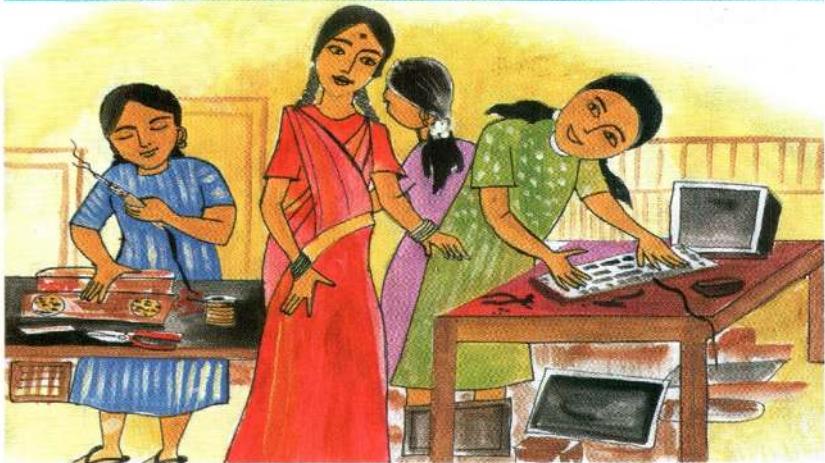
- ✳ பொறுப்புடன் நடந்துகொள்ளுங்கள்.
- ✳ பாதுகாப்பான பாலியல் நடத்தைகளையே மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ✳ நண்பர் நண்பிகளையும் காதலர்களையும் இவை குறித்து விழிப்புட்டுங்கள்.
- ✳ விழிப்பு, பொறுப்பு, பாதுகாப்பு ஆகியன உங்களை **HIV** தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும்
- ✳ விழிப்புப் பெறுங்கள்.....
- ✳ உங்கள் நண்பர்கள்க்கும்.
விழிப்புட்டுங்கள்.....

HIV எயிட்ஸ் தொற்று தொடர்பான சந்தேகங்கள் இருந்தால் உங்களது வைத்தியரைச் சந்தியுங்கள்.

இன்றேல்

இலங்கையைங்கும் யாது வைத்தியசாலைகளில் தாயிக்கப்பட்டுள்ள பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொடர்பான கிளினிக்குலூக்குச் செல்லுங்கள்.

தனிப்பட்ட திறன் களின் அபிவிருத்திக்கான வாழ்க்கைத்தெரிச்சி



அன்றாட வாழ்வில் பலவித செயற்பாடுகளின் போது ஒரு மனிதனுக்குப் பலவித சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கவேண்டியேற்படும். இந்த சவால்களுக்கு விணைத்திறன் மிக்கவைகயில் முகம் கொடுப்பதற்கு ஒரு மனிதனுக்கு முடியுமாயிருக்கின்ற தன்மை உளச் சமூகத் திறன் என அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது.

நாளாந்த வாழ்வில் நாம் முகம் கொடுக்கின்ற, கையாள நேர்கின்ற பலவித சவால்களுக்கு விணைத்திறன் மிக்க வகையில் முகம் கொடுப்பதற்கு தேவையான விரும்பத்தக்க நடத்தைகள் வாழ்க்கைத்திறன்கள் என இன்னுமொரு வழியில் நாம் அடையாளம் காண முடியும். நாளாந்த வாழ்வில் நாம் முகம் கொடுக்கும் அந்தச் சவால்கள், பிரச்சினைகள் ஆகியவற்றை தீர்த்துக்கொள்ளத் தீர்மானம் எடுத்தல், பிரச்சினைகளைத்தீர்த்தல், ஏதாவது விடயம் தொடர்பாக ஆக்கபூர்வமாக சிந்தித்தல் மற்றும் விணைத்திறன் மிக்க தொடர்பாடல் முடியுமாயிருத்தல் ஆகியன இதிலடங்கும்.

ஒரு தனி மனிதனது ஆரோக்கியத்தை இலக்காக கொண்டு அவனுக்குப் பயிற்சியளிக்கப்படவேண்டிய வாழ்க்கைத்திறன்கள் 10 இனை நாம் விரிவாகப் பார்க்கவேண்டியுள்ளது.

1. தீர்மானம் எடுத்தல்
2. பிரச்சினைகளை தீர்த்தல்
3. ஆக்கபூர்வமாக சிந்தித்தல்
4. விமர்சன ரீதியாக சிந்தித்தல்

5. வினைத்திறன் மிக்க தொடர்பாடல்
6. ஆளிடைத் தொடர்பு
7. சுயமதிப்பு
8. பரிவுணர்வு
9. உணர்வுகளுக்கு முகம் கொடுத்தல்
10. மனாசுமுத்துக்கு முகம் கொடுத்தல்.

1. பிரச்சினை தீர்த்தல்

தீர்மானம் எடுக்க வேண்டிய சகல சந்தர்ப்பங்களையும் பிரச்சினைகள் என அடையாளம் காண முடியும். ஏதாவது பிரச்சினை இருப்பின் கட்டாயமாக அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட காரணிகளும் இருக்கும். எந்தப் பிரச்சினை குறித்தும் அதனது சரியான நிலைமையினைப் புரிந்திருத்தல் அதனைத் தீர்ப்புதற்கான உசிதமான பின்புலத்தை வழங்கும். எந்தப் பிரச்சினை குறித்தும் தனது அறிவு வட்டத்துக்கு வெளியில் சென்று ஏனையோரது கருத்துக்களையும் சீதாக்கிப் பார்த்தல் என்பது மிகவும் பிரயோசனமான பழக்கமாகும். தான் பிழையான தீர்வினைக் கொண்டிருக்கையில் இன்னுமொருவர் சரியான நிலைமையுடனான தீர்வினை முன்வைக்கும் பொழுது அதனை ஏற்றுக் கொண்டு தனது நிலைமையினை மாற்றிக்கொள்ளும் ஒழுக்கம் எம்மிடம் காணப்படல் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் போது நாங்கள் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு நடவடிக்கையாகும். அங்கே பிரச்சினைகளுக்கு பல தீர்வுகள் முன் வைக்கப்படலாம். அப்பொழுது மாற்று வழிகளில் மிகவும் வினைத்திறன்மிக்க சரியான முறையினைத் தெரிவு செய்தல் விலகுவாயமையும். பிரச்சினை தீர்க்கும் பொழுது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுங்கு முறையொன்று உள்ளது.

முதலில் செய்ய வேண்டியதை முதலிலும் பின்னர் செய்ய வேண்டியதை கிடையிலும் இறுதியாகச் செய்ய வேண்டியதை இறுதியிலும் செய்தல் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய தனிப்பட்ட திறமையாகும். நீங்கள் குழுவாகச் செயற்படும் போது தோன்றும் பிரச்சினைகளைக் குழுவாக சுழுகமாகக் கலந்துரையாட தீர்த்துக்கொள்வதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கான உபாயமார்க்கம் காணப்படும் போது அது சரியாகச் செயற்படுகின்றதா என அவதானித்தல் பிரயோசனமானது. பிரச்சினையொன்று தனியாகத் தீர்ப்பதற்கு முடியாததாகத் தென்படின் அதற்குரிய பொருத்தமான நபரினை அனுகி அவசியமான ஒவோசனைகளைப் பெற நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும். அதன் மூலம் நீங்கள் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கு வினைத்திறன் மிக்க தீர்வுகளைக் காணப்பதற்கான தன்மை ஏற்படும்.

3. ஆக்கப்பர்வமான சிந்தனை

ஆக்கப்பர்வமான சிந்தனை மூலம் குறிக்கப்படுவது ஏதாவது தாரு விடயத்தினை நோக்கி நவீனமான முறையில் பார்க்கின்ற ஒரு தன்மையாகும். இது பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு திறனாகும். ஆக்கப்பர்வமான சிந்தனை சிந்தனையூடாக வாழ்க்கை வெற்றியடைவதோடு தனிப்பட்ட திறன்களும் மேலோங்கும். இதன் மூலம் ஏனைய நாட்களை விட ஒரு விடயம் குறித்து இலகுவில் புரிந்து கொள்ள முடியுமாயிருக்கும். இடத்துக்குப் பொருத்தமானபடி செயற்படுவதற்கான தன்மையினை ஒரு மனிதன் வளர்த்துக்கொள்வதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். அன்றாட வாழ்வில் நாம் முகம் கொடுக்கும் பலவித சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு ஆக்கப்பர்வமான சிந்தனையைப் பயன்படுத்த முடியும். ஏதாவது நடவடிக்கைகளை நாம் மேற்கொள்ளும் போது முன்னரைவிட பரந்த பரப்பினுள் சிந்திப்பதற்கான பழக்கமும் பயிற்சியும் ஆக்கப்பர்வமான சிந்தனையாகும். ஏதாவதொன்று சம்பந்தமாக நீங்கள் சிந்திப்பதை விடப் புதிய வழியில் அந்தத் திசையை நோக்குவதற்கு உங்களுக்கு கியலுமாயிருத்தல் ஆக்கப்பர்வமான சிந்தனையூடாக நீங்கள் உபாயங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போதாகும். ஏதாவதொரு பிரச்சினை, சந்தர்ப்பம், அல்லது நடவடிக்கை நோக்கி பல்வேறு கோணங்களில் பார்ப்பதற்குப் பயிற்சியளித்தல் ஆக்கப்பர்வமான சிந்தனையின் இன்னுமொரு பகுதியாகும்.

3. விமர்சன ரீதியான சிந்தனை

ஒரு விடயம் எப்படி நடைபெறுகின்றது என ஆழமான விபரமான விமர்சன ரீதியில் ஆராய்வதன் மூலம் புரிந்து கொள்ளல் விமர்சன ரீதியான சிந்தனையாகும். ஒவ்வொரு விடயம் தொடர்பிலும் சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பாகவும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி உடனடியாக புரிந்து கொள்ள விமர்சன ரீதியான சிந்தனை மூலம் ஒரு நனிமனித்துக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது. ஏதாவது ஒரு விடயம் தொடர்பில் மிக ஆராய்ச்சி மன்றப்பான்மையுடனும் தர்க ரீதியாகவும் சிந்திப்பதற்கு ஊக்கமளிப்பது விமர்சன ரீதியான சிந்தனையாகும்.

இதன் மூலம் விடயத்தை புரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு சம்பந்தப்பட்ட விடயம் தொடர்பில் அறிவையும் பெற்றுக்கொள்ளுதல் அவசியமானது.

ஏதாவது விடயம் தொடர்பான கழுதும் தஸ்தாவேஜ்கள் ஆகியவற்றைப் பாவித்து இந்த விடயம் தொடர்பான அறிவினைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்

அவசியமானது மட்டுமல்லாது அது தொடர்பான பர் மீது விமர்சன ரிதியான சிந்தனை செலுத்தப்பட வேண்டும். ஏதாவது ஒரு விடயம் தொடர்பில் அவசியமான தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதில் பிரச்சினை இருக்குமாயின் அந்த விடயம் தொடர்பான தீர்மானம் மேற்கொள்வதை தவிர்த்தல் சிறந்ததுடன் நிலைமையை தெரிந்து விடயங்களைப் புரிந்து கொண்டு அது தொடர்பில் முதலில் கவனம் செலுத்துதல் பொருத்தமானதாகும்.

5. வினைத்திறன் மிக்க தொடர்பாடல்

தொடர்பாடல் என்பது தொடர்புபூபூவர், கிரகிப்பவர் எனும் தான் அறியாத ஒரு தனிநபருடன் ஏதாவதொரு செய்தியினைப் பகிள்ந்து கொள்ளல் எனச் சூருக்கமாகக் கருத்துக் கூறமுடியும். தொடர்பாடல் வினைத்திறன் மிக்கதாதல் தொடர்பாடல் செய்கை சரியான முறையில் செயற்படுவதற்கு வியலுமானதாயமையும் போதாகும். ஆகையால் வினைத்திறன் மிக்க தொடர்பாடலுக்காக ஒரு நபரினால் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய பல காரியங்கள் உள்ளன.

முதலில் அடுத்தவரது கருத்துகளுக்கு நன்கு காது கொடுக்கக் கூடியவராயிருத்தல். அடுத்தவரது கருத்துக்களுக்கு இடம் கொடுக்காது தனது கருத்துக்களை மட்டுமே அடுத்தவரிடம் திணிக்க நினைக்கின்ற ஒருவரினால் வினைத்திறன் மிக்க தொடர்பாடல் சாத்தியமாவதில்லை. கருத்துக்களைச் சொல்லும் போது அடுத்தவரை சிரமத்துக்குள்ளாக்காதபடி நாகூக்காகவும் ஆக்கபூர்வமாகவும் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்த பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

சுமுகமாகப் பேசி தீர்க்கப்பட முடியாத பல பிரச்சினைகள் இலகுவாய் இணைக்கப்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரப்பட முடியும்.

தொடர்பாடல் என்பது சொற்களால் மட்டும் நடைபெறுவதில்லை. அது ஒருவரது நடத்தை, மற்றும் அபிநியங்களால் நடைபெற்றுமுடியும். தொடர்பாடல் ஊடாக ஏனையோரது கருத்துக்கள், வேறுபாகேளஞ்சுக்கு இடைவெளித்தல் தனது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தல் போலவே சமமான பெறுமதியைக் கொண்டது. தொடர்பாடல் மூலம் ஏனையோரது நடத்தை மாறுபடல் அவர்கள் உங்களது தலையீட்டுக்குக் காட்டுகின்ற பிரதிபலிப்பு மற்றும் பிரதிபலிப்பத் தொடர்பான புரிந்துணர்வுடன் காரியமாற்றல் பிரயோசனமானது. அதனால் நீங்கள் புரிந்து கொள்ளாத பல விடயங்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

6. ஆளிடைத் தொடர்பு

சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பாடலைப் பேணிச் செல்லல் சிறந்த வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியாகும். இது உங்களது வாழ்வினை மிகச் சிறந்த அங்தமிக்கதாகவும். இலகுவானதாகவும் ஆறுதலானதாகவும் ஆக்கும். இது சிறு வயதிலிருந்தே ஆரம்பித்துப் பழகிப் பயின்று வர வேண்டிய சிறந்த குணமாகும். நீங்கள் இருக்கின்ற இத்தினை மிகவும் பிரயோசனமான இடமாக மாற்றுவதற்கு எல்லோருடனும் அல்லது மிக அதிகமானோருடனும் நட்புன் இருத்தல் முக்கியமானது.

நீங்கள் சமூகமாகப் பழகும் நயர்களின் என்னிக்கையினை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு தொடர்ந்து முயற்சியெடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் உங்களுடன் மிகவும் நட்புக்கொள்வர். நீங்கள் அவர்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபல்யமாவர்கள். சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பாடல் உங்கள் வீட்டிலேயே ஆரம்பிக்கப்படலாம். வீட்டின் பொது வேலைகளில் பங்கு பற்றுவதன் மூலம் வீட்டினுள் கூட்டுறவு விருத்தியாகும். சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பாடலுக்காகக் கதைத்துப் பேசுதல் மட்டுமன்றி பொது வேலைகளில் காட்டுகின்ற செயற்பாடுகள், நீங்கள் ஏனையோருக்குச் செய்கின்ற உதவி உபகாரங்கள் மிகவும் பெறுமதியானவை.

7. சுயமதிப்பு

ஏனையோரைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யும் சில பேர்களுக்குத் தங்களைப் பற்றிய புரிந்துணர்வு இருப்பதில்லை. ஆகையினால் ஏனைய எல்லாவற்றிற்கும் முன்பாகத் தனக்குத் தன்னைப் பற்றிய அறிவு, புரிதல் ஆகியவற்றைப் பெற்றிருந்தல் மிகப் பெரிய அளவில் பிரயோசனமானது. இதனை சுயமதிப்பு என அடையாளமிடலாம். தனது கருத்துக்கள், விருப்பு வெறுப்புக்கள், அபிப்பிராயங்கள். தனது ஒழுக்கத்தின் பலம், பலவீனம் சம்பந்தமாக ஒருவர் புரிந்துணர்வுடன் கடமையாற்றுதல் வேண்டும்.

ஒரு நபர் தனக்குப் பரிசுசெய்மான நடவடிக்கைகளில் தன்னை ஈடுபெடுத்திக் கொள்ளும் பொழுது மானசீக் சந்தோஷமும் உற்சாகமும் அதிகரிப்பதோடு தொழிலின் வினைத்திறனும் மேம்படும்.

தனது திறமை குறித்து மிகவும் அடக்கத்துடன் பெருமைப்பட்டுக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர அதனை ஏனையோரிடத்தே வெறுப்பினை வளர்க்கும் அளவு பிரபல்யமானதாக மாற்றக் கூடாது. தனிப்பட்ட நடத்தையின் குறைபாடு, பலவீனம் போன்ற பிரபல்யமானவை எவை என அடையாளம் கண்டு செயற்படல் மூலம் வெற்றியினை எம்மை நெருங்கச் செய்ய முடியும்

தன் மீது சுமத்தப்படும் கடமைகளின் பொறுப்பினை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் ஏனையோருக்குத் தனது பாரத்தினைச் சுமத்துவதிலிருந்து விடுபட்டு. பொறுப்பினை ஏற்கக் கூடிய ஒரு தனிநபராக சமூகத்தினுள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்கு இதன் மூலம் முழுமாயிருக்கும்.

8. பரிவணர்வு

யாராலும் தனியாக வாழ முழுமாது. இந்த நடத்தை முறைகளுடாக நாங்கள் எங்களைப் பற்றி மட்டும் சிந்தியாது ஏனையோரைப் பற்றியும் கவனஞ் செலுத்துதல் அவசியமான ஒரு விடயமாகும். ஏனையோருக்கு உதவி ஒத்தாசை புரிதல். மிகவும் பெறுமதியான ஒரு சமூகத்தின் நடவடிக்கையாகும்.

அதன் மூலம் உதவிபெறும் தனிநபர் போன்று நீங்களும் மனீநியில் மகிழ்ச்சிக்கு ஆட்படுவீர்கள். நாங்கள் எந்த வேளையிலும் ஒத்தாசையொன்று அவசியப்படும் நபர்களுக்கு எங்களுக்கு முழுமான வரையில் ஒத்தாசை புரிவதற்குப் பழகியிருக்க வேண்டும். இது ஒரு குழந்தையின் மிகச் சிறிய காலம் தொட்டுப் பழகிவர வேண்டிய பெறுமதி மிக்க ஒரு செயற்பாடாகும்.

ஒரு தனி நபரின் உடை நடை, பாவனை வெளித்தோற்றும் ஆகியவற்றை மட்டும் பயன்படுத்தி உயர்வு தாழ்வுகளை மட்டுட்சே செயற்படாதிருக்க வேண்டும். சமத்துவத்துடன் செயற்படுவதற்குப் பயின்று ஒருவர் பலவீனம் அல்லது சிரமத்துக்குப்பட்டிருப்பின் அவருக்கு உதவி செய்து வேண்டிய ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு உதவியாய் இருந்தல் வேண்டும். ஒருவருடன் வார்த்தைகளினாலாவது நட்புடன் உறவாடுகையில் அவரது பிரச்சினைகளுக்குக் காது கொடுத்தல் இங்கு நாங்கள் பழகிப் பயிற்சியெடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு குணமாக இருக்கிறது.

9. உணர்வுகளுக்கு மகம் கொடுத்தல்

எமது மனம் எவ்வேளையிலும் ஒரேமாதிரிச் செயற்படுவதில்லையாகையால், சில வேளைகளில் உள ஆவேசத்திற்கும் வேறுபாட்டிற்கும் அது உட்படமுடியும். ஒரு வேளையில் மிகவும் சாந்தத்துடன் செயற்படும் ஒரு நபர். இன்னுமொரு வேளையில் கோபத்துடன் செயற்பட முடியும். இப்படியான ஒரு உக்கிரமான நிலைமைக்கு நாம் முகம் கொடுப்பது எப்படி?

இப்படியான ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் நாம் அனுபவிக்கும் பொழுது தன்னுடைய உணர்வினை வெளிப்படுத்தக் கூடிய ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சாதாரண முறைகள் எவ்வ எனத் தெரிந்து அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட போட்டியில் ஒருவர் தோற்றுவிட்டார் எனக் கற்பண செய்வோம். அப்படியான நிலைமையில் அதன் மறுதாக்கத்தை வெளிப்படுத்துவது எவ்வாறு? எங்களது உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவது எப்படி எனத் தெரிந்திருத்தல் பெறுமதியானது.

உணர்வுகள் குறித்துக் கவனஞ் செலுத்துகையில் ஒரு தனிநபர் முடியுமானவரை மகிழ்ச்சியிடனும் விழிப்புணர்வுடனும் இருத்தல் மிகவும் வினைத்திறன் மிக்கதென்பதனைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் மனச்சுகம் ஏற்படுவது போல உங்களது செயற்பாட்டுறை வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் உயர்த்திக்கொள்ள முடியுமாயிருக்கும். உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குக் கற்றுக்கொள்ளல் உணர்வுகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் பொழுது மிகவும் பிரயோசனமாயிருக்கும். ஒருவருக்குக் கோபம் ஏற்படுதல் நிரந்தரமான ஒன்றாயிருப்பின் அது பற்றிச் சிந்தித்து உடனடியாக அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஆர்வம் கொள்ளுதல் பிரயோசனமானது.

எவ்வேளையிலும் கோபம் ஏற்படுகின்ற தடவைகளைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சி எடுக்க வேண்டும். ஏதாவது பயன்மிக்க வேலையில் ஈடுபடுவதற்கிடைப்பட்ட காலத்தில் மாத்திரம் பயன்மிக்க ஓய்வுகளை எடுக்க வேண்டுமே தவிர. ஒருவர் நாளின் முழு வேலையிலும் பயன்மிக்க வேலைகளில் ஈடுபடாது ஓய்வில் மட்டும் இருப்பாரேயானால் அந்த ஓய்வே அவரது மனதுக்கு சித்திரவதையாக மாறலாம். எனவே தனிப்பட்ட வாழ்வினை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்குவதற்கு நல்ல மனச் சிந்தனைகளை மனதினுள் ஏற்றிப் பயன்மிக்க காரியங்களில் எம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்கு எவ்வேலையிலும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

10. மனதாயுத்தத்துக்கு யுகம் கொடுத்தல்.

நாம் வசிக்கின்ற போட்டியுலகில் தொடர்ந்து ஒரு தனிநபருக்கு மன அழுத்தங்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படலாம். ஒரு தனி நபரினுள் மன உள்ளச்சல் அல்லது குழப்பம் ஏற்படுத்தக் கூடிய எந்தவொரு சம்பவமோ சந்தர்ப்பமோ காரணமாக அவருக்குள் ஏற்படுகின்ற நிலைமை மன அழுத்தம் என அடையாளப்படுத்தலாம். ஆகவே மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணி குறித்துத் தீவுக்களைக் காணுதல் பிரயோசனமானது மட்டுமல்லது, அந்தத் தீவுக்களைத் தன்னால் தனியாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் பெரியோர் அல்லது அனுபவம் பெற்ற ஒருவரது துணையினைப் பெற்றுக் கொள்ள முன்வர வேண்டும்.

சில உடல் குறைபாடுகள் காரணமாகவும் மனச் சுகாதாரத்துக்கு அழுத்தங்கள் ஏற்படமுடியும் என்பதனையும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். விசேஷமாக உளச் சுகாதாரம் பாதிக்கப்படும் பொழுது உடலியல் ரீதியிலும் உணம் ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன. உள்ளத்தினை இலேசாகப் பேணும் பொருட்டு மனதினைச் சுகமாக்கக் கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்திக்கொள்ளுதல் பிரயோசனமானது. விளையாட்டு சகலவித உளநிலைமைகளுக்கும் முகம் கொடுப்பதற்குச் செய்யக்கூடிய பயிற்சியும் அப்பியாசமுமாயிருக்கும்.

துக்கம், சந்தோசம், விரோதம், பழிவாங்கல், வெற்றி, தோல்வி ஆகிய உணர்ச்சிகளை உரிய முறையில் கட்டுப்படுத்துவதற்கு விளையாட்டின் மூலம் இடமளித்து, தியானத்தில் ஈடுபடுதல், அழகினை ரசித்தல் போன்றவற்றின் பாவனை மனதிமுத்தத்திற்கான சீறந்த பரிகாரங்களாகும். ஒருவர் விருப்பமற்ற செயற்பாடுகளில் தொடர்ந்து ஈடுபடும் நிலை ஏற்படும் போது மேற்குறித்த இயல்புகளின் மூலம் மனதினை ஆறுதல்படுத்திக் கொள்ளுதல் வாழ்வின் தரத்தின் பெறுமதியை உயர்த்தி நிற்கும். இனிமைமிக்க சாங்கிதழும் மனதினை ஆறுதல் படுத்தக்கூடிய சீறந்த ஒரு மருந்தாகும். அது போன்று ஆக்கத்திற்றனமிக்க நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல், அதன் பிரதிபலன்களைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியடைதல், அதற்காக ஏனையோரிடமிருந்து கிடைக்கும் பாராட்டுக்கள் ஆகியன மன அழுத்தத்தினைக் கட்டுப்படுத்த மிகவும் பிரயோசனமானவை. வீட்டுத் தோட்டம் மற்றும் வீட்டு அலங்காரங்களுக்காக எம்மால் செயற்படும் நடவடிக்கைகள் மன

அமுத்தத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி ஆக்கத்திற்குடன் செயற்படுவதற்கு உதவியாயிருக்கும். நீங்கள் தொழிலிலோ அல்லது கல்வியிலோ அல்லது புரச் கூழலின் நன்மைக்கெனச் செயற்படும் காரியங்களிலோ எப்பொழுதும் ஆக்கட்டுப்பாகச் சிந்தித்துச் செயற்படல் மன அமுத்தத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி தனிப்பட்ட திறன்களை மேம்படுத்துவதற்குத் தொடர்ந்து பங்களிப்பினைப் பெற்றுத்தரும்.

ஆரோக்கியான உணவு முறைக்கு வழிகாட்டும் உணவு பிரயிட்

உணவுக்கு

சிறிதளவு எடுக்கவும்



குறைவாக எடுக்கவும்



இரளவு எடுக்கவும்



இரளவு எடுக்கவும்

**அதிகம்
எடுக்கவும்**



நாளாந்து
உடல்
செயற்பாடு

**போதிய
அளவு
எடுக்கவும்**



நாளுக்கு நீர் குவளை 6-8 வரை அருந்தவும்.

பல்வேறு உணவுகளை நாளாந்து உணவு வேளைகளுடன் சேருங்கள்.

**பொது வேலைவாய்ப்பு செனவ நிலையம்
Public Employment Service Centre**

[யளிதவறு வேலைவாய்ப்புத்தினெணக்களாம்]

மாவட்டச் செயலகம் - மட்டக்களப்பு [நூ.பி. இல : 065 2227193)

இந்நிலையத்தினால் தொழில் வாய்ப்பற்றிக்குக்கும் இளைஞர், யுவதிகளை நோக்காகக் கொண்டு பின்வரும் பணிகள் ஆற்றப்படுகின்றன.

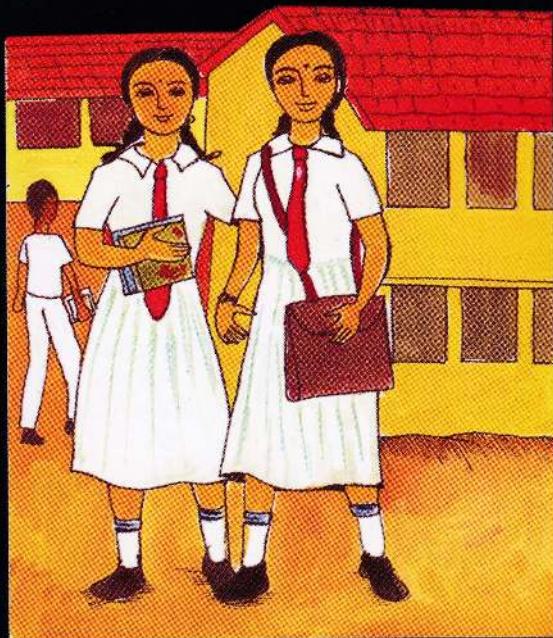
- ❖ மாவட்டத்திலுள்ள வேலையற்றிருப்போரை பதிவு செய்தல்
- ❖ மாவட்டத்திலும், இலங்கை நீதியிலும் தனியார் தொழில் வாய்ப்பு
- ❖ வெற்றிடங்களை அடையாளம் காணல்.
- ❖ வெற்றிடத்திற்கேற்ப வேலை தேடுவோரை தொடர்புபடுத்தல்.
- ❖ தனியார் துறைக்கு பொருத்தமான நபர்களை இணைத்தல்.
- ❖ தொழில் பயிற்சிகளில் பொருத்தமானவர்களை இணைத்தல்
- ❖ தொழில் பயிற்சி நிறுவனங்களுடன் இணைப்பினை ஏற்படுத்தல்.
- ❖ தொழில் வழிகாட்டல் நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துதல்.
- ❖ தொழில் சந்தைகளை நடாத்துதல் (Job Fare)

தாங்களின் பெயர் விபரங்களைப் பதிவு செய்ய விரும்புகிறவர்கள் காரியாலயத்தில் விண்ணப்பப்படவங்களைப் பெற்று அதனை பூரணப்படுத்தி சமர்ப்பிப்பதனாடாக பதிவுகளை மேற்கொள்ளலாம்.

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் உள்ள தொழில் பயிற்சி நிலையங்கள்

தொழில் நுட்பக்கல்லூரி/ நிலையம்	விளாசம்	தெரிவு இல
தேசிய தொழில் யமிற்சி நிலையம் (NVTI)	APC வீதி, வந்தாறுமூலை	065 2240169
தொழில்நுட்பக் கல்லூரி (Technical College)	மஞ்சந்தொழுவாய்	065 2246557
இளைஞர் தொழில் யமிற்சி நிலையம்	புதுக்குழியிருப்பு	065 3847520
சமுத்தீர் மல்கலைக்கழகம் (Ocean University)	நாவலை	065 2222490
மியானி தொழில்நுட்பக் கல்லூரி	தனினாழகன	065 2240969
பரி. யோவான் தொழில் யமிற்சி நிலையம்	திருப்பெருந்துறை	065 2225163
கிழக்கின்கை தொழில்நுட்பக் கல்லூரி	பார் வீதி, மட்டக்களப்பு	065 2222790
சேவா தொழில் யமிற்சி நிலையம்	சரவனா வீதி, மட்டக்களப்பு	065 2226162
விவேகானந்தா தொழில்நுட்பக் கல்லூரி	புதுக்குழியிருப்பு	077 3653638
கீரீடா EREEDO VT Campus	மன்றேசா வீதி, மின்களையாழ,	065 4906616
குக்கலை நெஸ்ட் தொழில் யமிற்சி நிலையம்	யமிலம்பாவேவி	065 2222842

“பெண்கள் தங்கள் வாழ்வில்
சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடித்து
ஆரோக்கியமாக வாழ்வது
அவர்களது கடமையாகும்”



“இவைச் சுகாதார, மருத்துவ வசதிகளைப்
பெற்றுக்கொள்வதற்கான உரிமை
பெண்களுக்குள்ளது”