

பருவம் அடைந்த நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்கள்.

பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதார
உரிமைகள் தொடர்பான கையேடு.



பருவம் அடைந்த நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்கள்.

இந்த புத்தகம் பாலியல் மற்றும் ,னப்பெருக்க சுகாதார உரிமைகள் குறித்து பருவமடைந்த நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்களை ,ந்த கையேட்டின் ஊடாக முன்வைக்கப்பட்டுள்ளதுடன், மேலும் ,து தொடர்பாக அறிய விரும்பினால் ,லங்கை குடும்ப திட்டமிடல் அமைப்பைத் தொடர்புகொள்வதன் மூலம் பலவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்

- விநியோகம் டாக்டர் சுமித்ரா திசெரா - முன்னாள் மருத்துவ நிபுணர், இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம்.
- டாக்டர் புப்து குருகே - முன் பயிற்சி மருத்துவ அதிகாரி, இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம்.
- டாக்டர் மேனகா விமலரத்ன - முன் பயிற்சி மருத்துவ அதிகாரி, இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம்.
- டாக்டர் ரஷ்மிரா பாலசூரிய - முன் பயிற்சி மருத்துவ அதிகாரி, இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம்.
- க்ராஸ்ரூட் ட்ரஸ்ட் நிறுவனம் - இணைய குற்றவியல் தொடர்பான அத்தியாயம்.
- துஷார மனோஜ் - ஆண் பெண் பாலின மற்றும் வெவ்வேறு பாலியல் அடையாளம் தொடர்பான அத்தியாயம்.
- மேற்பார்வை பேராசிரியர் எச்.ஆர்.செனவிரத்ன - ஆலோசகர் மகப்பேறியல் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவர், இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கத்தின் மருத்துவ குழு உறுப்பினர்.
- பேராசிரியர் அதுல களு ஆராச்சி - மருத்துவ ஆலோசக வல்லுநர் மகப்பேறியல் மற்றும் மகப்பேற்று, முன்னால் மருத்துவ குழுவின் தலைவர், தற்போதைய மருத்துவ குழுவின் உறுப்பினர், இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம்.
- டாக்டர் எஸ்.பி.ஏ ஞானிஸ்ஸர - சமூக சுகாதார வல்லுநர், மருத்துவக் குழுவின் தற்போதைய உறுப்பினர், இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம்.
- தொகுப்பு துஷார மனோஜ், மேற்பார்வை பிரிவு, இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம்.

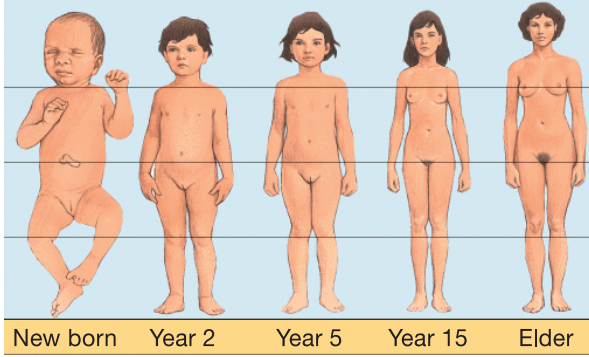
பருவமடைதல்

பொதுவானவை:

1. ஏன் எனது உடலில் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன?

சிறு பிள்ளையாக இருந்து இளம் வயதினராக மாறும் போது ஏற்படும் உடல் ரீதியிலான மாற்றங்களே பருவமடைதல் எனப்படுகின்றது.. ஆண் பிள்ளைகளுக்கும், பெண் பிள்ளைகளுக்கும் இந்த உடல் உள மாற்றங்கள் 13 முதல் 14 வயதில் நிகழ்கின்றன. இந்த மாற்றங்களை இரண்டாம் நிலை பாலியல் பண்புகள் என்று கூறுவர்.

2. பெண் பிள்ளைகளில் எவ்வாறான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன?



உடலியல் மாற்றங்கள்

மார்பின் அளவு அதிகரிப்பு
இடுப்பு பகுதிகள் விரிவடையும்
பாலுறுப்புகளிலும்,
அக்குள்களிலும் முடி வளர்ச்சி

பகல் கனவு காணுதல்
எண்ணெய் தன்மை கொண்ட
சருமம்

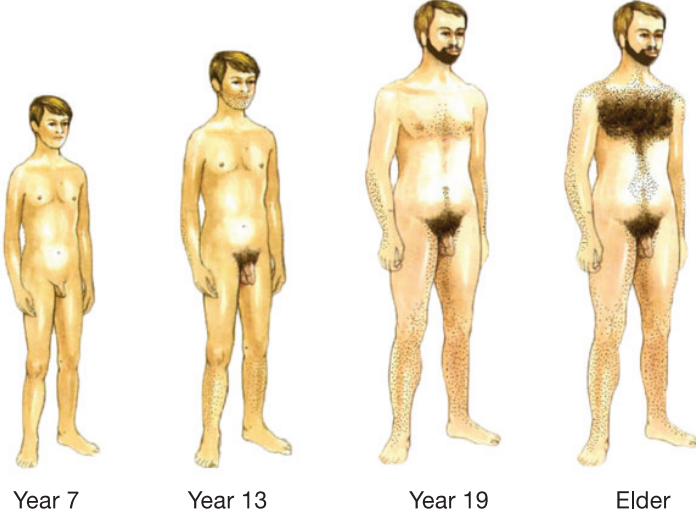
உள மாற்றங்கள்

குதூகல உணர்வு
தற்றுணிவு

பாலியல் உணர்வுகள்
மாதவிடாய் ஆரம்பமாகும்

ஏக்க நிலை

3. ஆண் பிள்ளைகளில் எவ்வாறான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன?



உடலியல் மாற்றங்கள்

ஆண்குறிகள் வளர்ச்சியடையும்
உயரமும் உடலில் தசைப்பிடிப்பும் அதிகரிக்கும்
தோள்கள் விரிவடையும்
பாலுறுப்பிலும் அக்குள்களிலும் முடி வளர்ச்சி ஏற்படும்
குரல் மாற்றம்
ஆண் ஹோர்மோன்கள் விந்துக்கள் விதைப்பையில் உற்பத்தி

உள ரீதியிலான மாற்றங்கள்

குதூகல உணர்வு
உணர்ச்சிவசப்படல்
தந்துணிவான மனநிலை
ஆதிக்க மனப்பான்மை
கூட்டம் கூடுதல் (குழு மனப்பான்மை)

4. சில பெண் பிள்ளைகளும் ஆண் பிள்ளைகளும் பருவமடைதலை ஏன் முன்பே எதிர்கொள்கின்றனர்? சிலருக்கு ஏன் தாமதமடைகின்றது?

பருவமடையும் காலத்தில் நிகழும் ஹோர்மோன் உற்பத்தி காரணமாக இரண்டாம் நிலை பாலியல் பண்புகள் உருவாகின்றன. இந்த ஹோர்மோன்களின் உற்பத்தியின் தன்மையைப் பொறுத்து பருவமடைதல் என்ற நிகழ்வு முன்னரேயும் சில சமயங்களில் தாமதித்தும் நிகழக் கூடும். நோய் நிலைமைகள் காரணமாகவும் அல்லது பொதுவாகவும் இவ்விடயம் நிகழலாம். தாமதமான பருவமடைதல் அல்லது முன்னரேயே பருவமடைதல் குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுகின்றீர்களாயின் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள தயங்காதீர்கள்.

5. நான் எவ்வாறு பருவமடைதலைத் தடுக்க முடியும்?

தரதிருஷ்டவசமாக அதனைத் தடுக்க முடியாத நிலையை காணப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு நபரிலும் ஒவ்வொரு நேரங்களில் அது நிகழக் கூடும். உடல் உள ரீதியில் எதிர்கொள்ளும் பல மாற்றங்களினால் நீங்கள் குழம்பிய மனநிலையில் இருப்பீர்கள். கீழே தரப்பட்டுள்ள கேள்வியும் பதில்களும் உங்களுக்கு உதவிடக் கூடும்.

6. எனது முகத்தில் பருக்கள் உள்ளன. நான் என்ன செய்வது?

பருக்கள் என்பது (மருக்கள்) பொதுவான ஒரு பிரச்சினையாகும். நீங்கள் பருவமடைதலை எதிர்கொள்ளும் போது உங்கள் சருமம் எண்ணெய் தன்மை கொண்டதாக மாறுகின்றது. இதனால் பருக்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் உங்கள் முகத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியம். மேலும் விற்றறியின்கள் அதிகம் உள்ள காய்கறிகள், பழவகைகளை உட்கொள்வது அவசியம். இது ஒரு பொதுவான பிரச்சினை என்பதால் காலப்போக்கில் இந்த பருக்கள் மறைந்துவிடும். இதனால் மருத்துவ சிகிச்சைகள் தேவைப்படாது.



ஆனால் இது ஒரு பெரும் பிரச்சினை என்று நீங்கள் கருதினால் மருத்துவ சிகிச்சைகளைப் பெறலாம். கடுமையான பருக்கள் பிரச்சினைக்கு மருத்துவ சிகிச்சைகள் உள்ளன.

7. அதிக தூர்மணத்துடன் வியர்வை ஏன் வெளியேறுகின்றது?

இதற்கும் உடலில் நிகழும் ஹோர்மோன் மாற்றங்களே காரணமாகும். ஆயினும் தூர்மணத்திற்கு பக்ஹீரியாக்களே காரணமாக உள்ளன. இதனைக் கட்டுப்படுத்த எளிய சில வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற முடியும்.

- எந்நாளும் குளித்து சுத்தமாக இருங்கள்.
- டியோடரன்ட்களை அக்குளில் பூசுங்கள்.
- சுத்தமான ஆடைகளை அணியுங்கள்.

8. சிலருக்கு பாலுறுப்பு பகுதிகளுக்கு அண்மித்த இடங்களில் ஏன் ஒருவிதமான சொறிச்சலும் சிவந்த சருமமும் (eczematous lesions) ஏற்படுகின்றது?

முடி வளர்ச்சி உள்ள அந்த இடங்களில் வியர்வையுடன் பக்ஹீரியாக்கள் சேர்வதால் சொறிச்சல் தன்மை ஏற்படுகின்றது. பின்வரும் நடைமுறைகள் இந்த நிலைமை ஏற்படுவதனைத் தடுக்க உதவும்.

- பாலுறுப்பு பகுதிகளை எந்நேரமும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- எப்பொழுதும் சுத்தமான இளநிற பருத்தி உள்ளாடைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உள்ளாடைகளை நாளாந்தம் ஆகக் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது மாற்றுங்கள்.
- இறுக்கமான உள்ளாடைகளை தவிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.

9. நான் எப்பொழுதும் உற்சாகமின்றி இருக்கின்றேன்.
எனது உணர்வுகள் நிலையின்றி தொடர்ச்சியாக
மாறிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

உங்கள் உடலில் உற்பத்தியாகும் பல ஹோர்மோன்கள் உங்கள் உணர்வுகளையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. உங்கள் உடல் பருவமடையும் போது இந்த ஹோர்மோன்கள் அதிகளவு இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் காரணமின்றி உணர்வு மாற்றங்களுக்குள்ளாவீர்கள். அவ்வாறான நேரங்களில் உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பியுங்கள். இது உங்கள் உடலின் சக்தியை அதிகரித்து உற்சாகத்தினை தரும். ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள். அதிக இனிப்பான உணவுகள் நிலைமையை மோசமாக்கி விடும்.



10. ஆண்கள் பெண்கள் மீது எனக்கு இனம்புரியாத கவர்ச்சி உணர்வு ஏற்படுகின்றது. அது ஏன்?

பருவ மாறுதல்களினால் எதிர்ப்பாலினர் மீது இனம் புரியாத கவர்ச்சியும் விருப்பமும் ஏற்படுகின்றது. இது முற்று முழுதாக ஒரு பொதுவான விடயமாகும்.

ஆண்களுக்கானது:

11. நான் ஏன் இன்னும் முகச் சவரம் செய்ய ஆரம்பிக்கவில்லை? எனது வகுப்பில் அனைவரும் முகச்சவரம் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டனரே?

முகத்தில் முடி வளர்ச்சி இரண்டாம் நிலை பாலியல் பண்புகளுள் ஒன்றாகும். இது ஆளுக்காள் வேறுபடும். அதேபோன்று முடி வளர்ச்சி வேகமும், அதன் இயல்பும் ஆளுக்காள் வேறுபடுகின்றது. ஆயினும் ஆண்கள் எல்லோரும் முகச்சவரம் செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும்.

12. நான் எப்படி முகச்சவரம் செய்வது?

முகத்தில் மேல் உதட்டுப் பகுதியிலும், கன்னங்களின் இருமருங்கிலும் முடி வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. அது தேவையற்றது என்று நீங்கள் கருதும் போது முகச்சவரம் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் அதனை தொடங்கினால் தொடர்ச்சியாக செய்ய வேண்டும். முதல் சவரத்திற்கு பின்பு முடி வளர்ச்சி வேகமாகவும், அடர்த்தியாகவும் இருக்கும். இதனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் நாளாந்தம் முகச்சவரம் செய்ய நேரிடும். முகச்சவரத்தினை ஈரலிப்பான முறையிலும் (ரேசர், கிரீம், சுடுநீர்), உலர்வான முறையிலும் (முகத்தை கழுவாமல் இலக்ட்ரோனிக் ரேசரினால்) சவரம் செய்ய முடியும்.



இலங்கையில் பொதுவாக ஆண்கள் ஈரலிப்பான முறையிலான முகச்சவரத்தினையே மேற்கொள்கின்றனர். அதாவது:

- முகத்தை இளம் சூடான அல்லது ஓரளவு சூடான நீரில் கழுவிக் கொள்ளல்
- முகத்திற்கு வேஷிங் கிரீம் பூசுதல்
- மெதுவாக ரேசரினால் முடியை மழித்தல்
- குளிர்வான நீரில் முகத்தை கழுவிக் கொள்ளல்

முகத்தில் வெட்டுக்காயங்கள் வந்தால் அஞ்சத் தேவையில்லை. வெட்டுப்பட்ட இடத்தை மெல்லிய துணியினால் துடைத்து விடுங்கள். காயத்தின் மீது விரலினால் அழுத்தினால் இரத்தம் வெளியேறாது.

13. பருவமடைந்தவுடன் நான் ஏன் தனிமையை அதிகம் விரும்புகின்றேன்?

இது பருவமடைதலின் போது நிகழும் பொதுவான விடயமாகும். மேலதிக விபரங்களுக்கு கேள்வி இல 9 ஐ பார்க்கவும்.

பெண்களுக்கானது:

14. எனது மேல் உதட்டுப் பகுதியில் முடி வளர்ச்சி உள்ளது. இது பொதுவானதா?

இலங்கையில் உள்ள பெண் பிள்ளைகளுக்கு மேல் உதட்டில் முடி வளர்ச்சி இருப்பது என்பது பொதுவான விடயமாகும். இது பொதுவாக இளம் நிறத்தில் இருக்கும். அதற்காக எதுவும் செய்ய தேவையில்லை. ஆனால் அது அடர்த்தியாக இருப்பதாகவும், உங்கள் ஆளுமையை அது பாதிப்பதாகவும் நீங்கள் கருதினால் அவற்றை கருவியினால் பிடுங்கி விடலாம் அல்லது அழகு நிலையத்திற்கு சென்று மழித்து விடலாம். இந்த பகுதியில் உள்ள முடியை ரேசரினால் சவரம் செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள். ஏனெனில் அப்பகுதியில் முடி வளர்ச்சி அடர்த்தியானதாக மாறி விடும்.

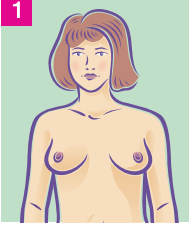
15. எனது மார்பகத்தின் அளவினை எப்படி அதிகரிக்க முடியும்?

உங்கள் மார்பகத்தின் அளவு என்பது நீங்கள் பிறக்கும் போதே நிர்ணயிக்கப்பட்ட விடயமாகும். அதற்கான மருந்துகளோ, கிறீம்களோ இல்லை. ஆனால் சத்திர சிகிச்சை மட்டுமே உள்ளது. சிறிய மார்பகங்கள் இருப்பது பொதுவான ஓர் விடயமாகும். இதனால் எதிர்கால வாழ்க்கைக்கோ தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கோ எந்தவிதமான தடைகளும் இல்லை.

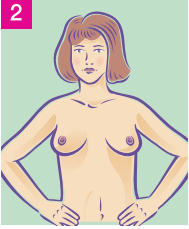
16. எனது மார்பகங்கள் வேறுபட்ட அளவுடையதாக உள்ளன. இது பொதுவானதா?

பெண்களில் இது பொதுவான விடயமாகும். 16 முதல் 20 வயதான நிலையில் மார்பகங்களின் அளவு ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்டிருக்கும். வயது வந்த பெண்களுக்கும் ஒரு மார்பகம் பெரிதாகவும், மறு மார்பகம் சிறிதாகவும் இருப்பதனைக் காணலாம். இதனால் உள்ளாடை வாங்குவது கடினமாக இருக்கும். ஆனாலும் பேட் வைத்த உள்ளாடையை பயன்படுத்துவதனால் சமனான அளவு தோற்றம் கிடைக்கும். நீங்கள் உங்கள் மார்பு வளர்ச்சி குறித்து மேலும் கவலையடைகின்றீர்களாயின் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்.

17. இது தொடர்பான சுய பரிசோதனையை நான் எவ்வாறு மேற்கொள்ளலாம்?



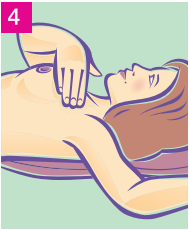
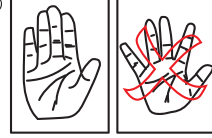
கைகளை கீழே விட்டு விட்டு ஏதேனும் வேறுபாடுகள், கட்டிகள் தென்படுகின்றதா என்பதனை கண்ணாடி முன் நின்று உன்னிப்பாக அவதானிக்க முடியும்.



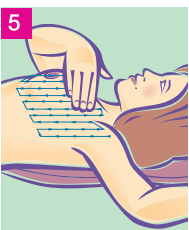
அதேபோன்று முதலாவதாகக் கூறப்பட்ட முறையில் இடுப்பின் இருமருங்கிலும் கைகளை வைத்துக் கொண்டும் அவதானிக்க முடியும். (இவ்வாறு கைகளை தலையில் வைத்துக்கொண்டும் அவதானிக்கலாம்.)



இவ்வாறு அவதானித்த பின்பு படுத்தவாறு கைவிரல் நுனியினால் மார்பினை மெதுவாக சுற்றுவாக்கில் அழுத்தவும். இதன்போது ஏதாவது கட்டிகள் இருந்தால் அறியமுடியும். மார்பு பகுதியிலிருந்து அக்குள் நோக்கி இவ்வாறு அழுத்தி செய்து பாருங்கள்.



மார்பில் நுனியினை பெருவிரல் மற்றும் ஆட்காட்டி விரலினால் மெதுவாக அழுத்திப் பாருங்கள். இதன்போது திரவம் ஏதும் வெளியேறுகின்றதா என்பதனை அவதானிக்கவும்.



3 ஆவதாகவும் 4 ஆவதாகவும் கூறப்பட்ட விடயங்களை மற்றைய மார்பிலும் செய்து பார்க்கவும். இதுவே மார்பகங்களை பரிசோதனை செய்யும் இலகுவான வழிமுறையாகும். மேலதிக பரிசோதனைகளுக்கு மருத்துவ உதவியைப் பெறுவது உகந்தது.

18. மாப்பில் சிறு கட்டிகள் இருப்பது ஏன்?

மருத்துவரின் உதவியை நாடுவது சிறந்தது. சிலவேளைகளில் அது ஒன்றும் இல்லாததாக இருக்கலாம். ஆனால் மருத்துவ பரிசோதனைகள் அவசியம்.

19. பூப்படைதல் என்றால் என்ன?

பெண் பிள்ளைகளுக்கு முதல் தடவையாக ஏற்படும் மாதவிடாய் இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது. 10 முதல் 13 வயதில் இது நடைபெறும். மாதவிடாய் ஏற்பட்ட பின்பு பாலியல் உறவில் ஈடுபட்டால் பெண் கருத்தரிக்க வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. ஏன் எப்படி மாதவிடாய் ஏற்படுகின்றது என்பதனை மேலதிகமாக அறிய கேள்வி இல 36 ஐ பார்க்கவும்.

20. பூப்படைதல் தாமதமடைவதற்கு ஏதேனும் நோய் காரணமாக இருக்குமா?

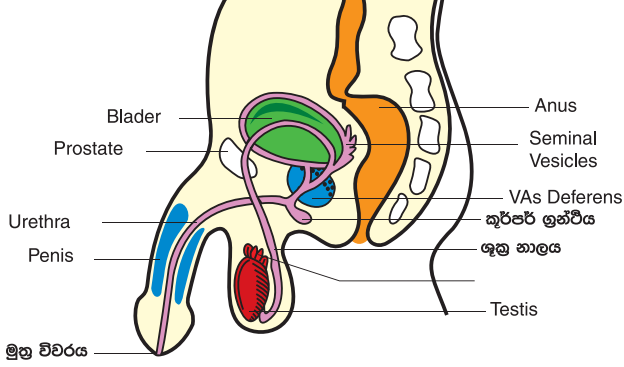
10 முதல் 13 வயதில் பூப்பெய்துதல் நடைபெற்றாலும் சில நேரங்களில் தாமத நிலையும் ஏற்படக் கூடும். எனினும் 16 வயதாகியும் பூப்பெய்தாவிடின் மகப்பேற்று மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவது அவசியமாகும்.

21. எனது மாதவிடாய் நாட்களில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இதற்காக அஞ்சத்தேவையில்லை. மாதாந்தம் பெண்கள் இந்த அனுபவத்தினை எதிர்கொள்வது பொதுவான ஒரு விடயமாகும். இதன்போது வெளியாகும் குருதியை உறிஞ்சுவதற்கு ஏற்றவாறான செனிட்டரி நப்கின்கள் உங்களுக்கு தேவைப்படும். கடைகளில் நீங்கள் பல்வேறு விதமான செனிட்டரி நப்கின்களைக் காண முடியும். சாதாரண குருதிப் போக்கு, கடுமையான குருதிப் போக்குக்கு ஏற்ற நப்கின்கள், இரவில் பயன்படுத்தக் கூடிய நப்கின்கள், ஒட்டிப்பொருத்தக் கூடிய நப்கின்கள் என்று பலவகையான நப்கின்கள் விற்பனையாகின்றன. உடல் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு 3 முதல் 4 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவை இந்த நப்கின்களை மாற்றுவது உகந்தது.

அகற்றப்பட்ட நப்கினை கடதாசியில் சுற்றி குப்பைக் கூடைக்குள் இட வேண்டும். (மலசலகூட குழியில் இடவேண்டாம்.) மாதவிடாய் நாட்களில் நாளாந்தம் நீராடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததாகும். மாதவிடாய் வலி மற்றும் அது சம்பந்தமான விளக்கங்களுக்கு கேள்வி இல 39 ஐ பார்க்கவும்.

உங்களது இனப்பெருக்க தொகுதியை அறிந்துகொள்ளுங்கள்!



ஆண்குறி

- பாலுறவின் போது விந்துக்களை (ஆண்களின் இனப்பெருக்க செல்) யோனிக்குள் செலுத்த உதவுகின்றது.

விதைப்பை விரைகள்

- நாளாந்தம் மில்லியன் கணக்கான விந்துக்களை பருவமடைந்த பின்பு உருவாக்குகின்றது. ஆண்கள் விந்துக்களுடன் பிறப்பதில்லை.

சிறுநீர்க்குழாய்

- விந்துக்களையும் (விந்தணுக்களையும் ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்ட திரவம்) சிறுநீரையும் வெளியேற்ற எடுத்துச்செல்லும்.

விந்து சேகரிப்புப் பை - விந்தணுக்களை வெளியேற்றும்
(விந்துக்களை ஆண்கள் வெளியேற்றல்)
வரை சேகரித்து வைத்திருப்பதுடன்
விந்துநீரை உற்பத்தியாக்குகின்றது.

முன்னிற்கும் சுரப்பி - விதை திரவத்தினை (விந்தின் ஒரு
பகுதி) உருவாக்கி பாதுகாக்கும்.

அப்பாற் செலுத்தி - விந்துக்களை விதைப்பையிலிருந்து
விந்து சேகரிப்பு பைக்கு எடுத்துச்
சல்லும்.

விந்தணு முதிர்ச்சிப் பை- நீண்ட சுருங்கிய குழாய் விதைப்பை
களை அப்பாற் செலுத்தியுடன்
தொடர்புப்படுத்தியிருக்கும்.

விதைப் பை - விதைகளையும், விந்தணு
முதிர்ச்சி பையையும், அப்பாற்
செலுத்தியின் ஒரு பகுதியையும்
கொண்டிருக்கின்ற ஒரு பை.

சிறுநீர்ப்பை - சிறுநீரை சேகரிக்கும்.

**22. எனது விரைகளில் குறைபாடு இருப்பின் அல்லது ஒன்று
மற்றையதை விட சிறிதாக இருப்பின் நான் என்ன செய்ய
வேண்டும்?**

மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

23. எனது விதைப்பை ஏன் வீக்கமடைந்திருக்கின்றது?

அதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. அதாவது

- விரைகளிலும் விதைப்பைகளிலும் உள்ள நீரின் அதிக அழுத்தம்
- விபத்துக்கள்
- மருத்துவ காரணங்கள் (Hernia, Elephantiasis, Gonococcal/Non - Gonococcal Urethritis)
- புற்றுநோய் (இளம் வயதில் அரிதாக)
மருத்துவர்களினால் மட்டுமே இவற்றுக்கு சிகிச்சை அளிக்க முடியும். ஆதலால் இவ்வாறான நிலைமைகளில் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெறுவதே உகந்தது.

24. பளு தூக்குதல், சைக்கிளோட்டம் என்பன எனது விரைகளின் அளவினை அதிகப்படுத்துமா?

இல்லை. ஆனால் ஹேர்னியா காரணமாக ஏற்படலாம். விதைப்பையில் வீக்கம் விபத்துக்களினால் ஏற்படலாம்.

25. விந்துக்கள் எப்பொழுது உற்பத்தியாக ஆரம்பிக்கும்? எப்பொழுது அதன் உற்பத்தி நிறுத்தப்படும்?

விந்து உற்பத்தி என்பது ஆண் பருவமடையும் காலத்தில் ஆரம்பமாகி அதாவது 13 முதல் 14 வயதில் ஆரம்பித்து வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரும் செயற்பாடாகும். வயது கூடிச் செல்லும் போது உங்கள் விந்துக்களின் எண்ணிக்கையும், தரமும் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

26. காலையில் உறக்கம் கலைந்து எழும்பும் போது ஆண்குறியில் விறைப்புத்தன்மை இருப்பது பொதுவான விடயமா?

ஆம். முற்று முழுதாகவே அது ஒரு பொதுவான விடயம் ஆகும்.

27. எனது ஆண்குறி எவ்வாறு விறைப்புத் தன்மையை அடைகின்றது?

இது சிக்கலான செயற்பாடாகும். ஆண்குறி விறைப்புத்தன்மை அடையும் போது அது கடினத்தன்மை கொண்டதாகவும், நீண்டும் இருக்கும். இந்த விறைப்புத்தன்மையில் உங்கள் மூளை, நரம்புகள், ஹோர்மோன்கள், குருதிக் குழாய்கள் என்பன தொடர்புறுகின்றன. ஆண் ஹோர்மோனான டெஸ்டர்ஸ்டோன் விதைப்பையில் உற்பத்தியாகி பாலுணர்வினை தூண்டுகின்றது. அந்த தூண்டலை ஆண்குறி வெளிப்படுத்துகின்றது. ஆண்குறியில் அமைந்துள்ள விசேட தசைப்பகுதியில் குருதிக்குழாய்கள் உள்ளன. அதில் குருதி நிரம்பியதும் விறைப்புத்தன்மையை பெறுகின்றது. ஆண்குறி தூண்டப்படும் போது உங்களது மூளை நரம்புகளினூடாக அத் தகவல் ஆண்குறிக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இந்த தகவல் ஆண்குறியின் குருதி சுற்றோட்டத்தை அதிகரித்து கடினத்தன்மையையும், நீள்தன்மையையும் அடையச் செய்கின்றது. குருதி சடுதியாக உடலுக்குள் பாய்ந்துவிடும் போது விறைப்புத்தன்மை மறைந்துவிடுகின்றது.

28. விறைப்புத்தன்மை அற்ற நிலைமை என்றால் என்ன? அதற்கான காரணங்கள் எவை?

விறைப்புத்தன்மை அடைவதிலும் அதனை தக்க வைத்துக் கொள்வதிலும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினையே இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது. மன அழுத்தம், பதற்றம் போன்ற காரணங்களில் இந்த நிலைமை ஏற்படுகின்றதாயினும் சில வேளைகளில் சில மருத்துவ காரணங்களினால் (நீரிழிவு மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ரோல்), சில மருந்து பாவனைகளினால், அதிக மதுபாவனை, புகைப்பிடித்தல் என்பனவற்றாலும் இந்நிலைமை ஏற்படலாம். எனவே இப்பிரச்சினை இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனைப் பெறுவதே உகந்தது.

**29. முன்கூட்டிய விந்து வெளியேற்றம் என்றால் என்ன?
அது ஏன் ஏற்படுகின்றது?**

விந்து வெளியேற்றம் என்பது ஆண்குறியிலிருந்து வெளியேறும் திரவமாகும். (இதனை விந்தணு என்பர்) முன்கூட்டிய விந்து வெளியேற்றம் என்பது உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் விந்து வெளியேறுவதனைக் குறிக்கும். குறிப்பாக மன அழுத்தம் போன்ற உளவியல் ரீதியிலான விடயங்களே இவ்வாறு நடைபெறுவதற்கு பிரதான காரணமாகும். ஆனால் சிலேவேளை உடலியல் காரணங்களும் இருக்கக் கூடும். எனவே இது உங்களுக்கு பிரச்சினையாக இருக்குமாயின் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெறுவதே உகந்தது.

30. உறக்கத்தின் போது விந்துக்கள் வெளியேறினால் உடல் எடை குறையுமா?

இதனை Nocturnal Emission என்றும் 'ஈர இரவுகள்' என்றும் அழைப்பர். இதனால் உடல் எடை குறைவு ஏற்படுவதில்லை.

31. உறக்கத்தில் விந்து வெளியேற்றம் உடலுக்கு ஆபத்தானதா?

இல்லை. இது பொதுவான ஓர் செயற்பாடாகும்.

32. எனது ஆண்குறியின் முன்தோல் முன் பின் இழுபடாவிடின் பாலுறவில் குறைவான திருப்தி கிட்டுமா?

இதனை முன்தோல் குறுக்கம் (Phimosis) என்பர். இதனால் வலியும் பாலுறவில் திருப்தியின்மையும் ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான நிலை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் மருத்துவரை நாடுங்கள். மருத்துவர் உங்கள் முன்தோலை அப்புறப்படுத்த ஒரு சிறிய சத்திரசிகிச்சை ஒன்றை மேற்கொள்வார். (இதனை விருத்தசேதனம் (Circumcision) என அழைப்பர்)

33. விருத்தசேதனத்தின் விஞ்ஞான அடிப்படை என்ன?

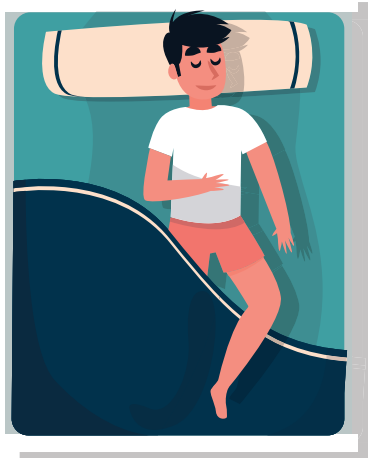
ஆண்குறியில் உள்ள முன்தோலை (ஆண்குறியின் நுனி) அகற்றுவதே இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது. இது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததுடன் சில கலாசாரங்களிலும் இனக்குழுமங்களிலும் இந்த முறை பாரம்பரியமாக பின்பற்றப்படுகின்றது.

34. ஆண்குறியில் கொப்புளங்கள் அல்லது காயங்கள் ஏற்படல் பிரச்சினைக்குரியதா?

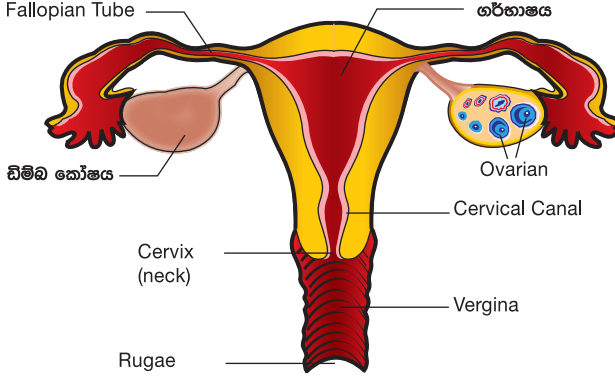
இனப்பெருக்க பாதை தொற்று (Reproductive tract infection (RTI), பாலியல் தொற்று (Sexually Transmitted Infection (STI) போன்ற காரணங்களினால் இவ்வாறு ஏற்படக் கூடும். அதனால் மருத்துவரின் உதவியை நாடுவது சிறந்தது.

35. எனது ஆண்குறியின் அளவு பாலியல் திருப்தியுடன் தொடர்புடையதா?

இது ஒரு முடநம்பிக்கையாகும். பாலியல் திருப்தி என்பது ஆண்குறியின் அளவில் இல்லை. ஆண்குறியின் நிலையை மாற்றுவதன் மூலம் பாலியல் உறவில் திருப்தியை அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும்.



உங்களது இனப்பெருக்க தொகுதியை அறிந்துகொள்ளுங்கள்!



யோனி

பாலியல் உறவில் ஆண்குறி யோனியினுள் செலுத்தப்பட்டு விந்தணுக்கள் வெளியேற்றப்படும். பிரசவத்தின் போது குழந்தை யோனிப் பாதையினூடாக வெளியேறுகின்றது.

கருப்பை வாய்

விந்தணுக்கள் கருப்பை வாயினூடாக கருப்பையை அடைவதுடன் பிரசவம் வரை குழந்தையை கருப்பையில் வைத்திருக்கும்.

கருப்பை

கருக்கட்டாத நிலையில் அதில் வளரும் உட்புற சுவர்கள் மாதவிடாய் சுழற்சியை ஏற்படுத்தி குருதிப் போக்கினை ஏற்படுத்துகின்றன. செயற்கைக் கருக்கட்டலில் கரு முட்டைகளை வைத்து பேணி வளர்க்கவும் உதவுகின்றது.

கருமுட்டைக் குழாய்

முட்டைகளை (பெண்களின் இனப்பெருக்க செல்) எடுத்துச்சென்று கருக்கட்டுவதற்கு விந்தணுக்களுடன் சேர்ப்பிக்கும். கருக்கட்டிய முட்டையை கருப்பையில் கருக்கட்ட எடுத்துச்செல்லும்

சினைப்பை சினைப்பைகள்

பூப்பெய்திய பின்னர் ஒரு முதிர்ந்த கரு முட்டை (சினை) ஒவ்வொரு சுழற்சியின் போதும் வெளியேற்றப்படுகின்றது. பெண்கள் சுமார் ஒரு மில்லியன் முதிர்ச்சியடையாத முட்டைகளுடன் பிறக்கின்றனர். அதேவேளை அவர்களின் வாழ்நாளில் புதிய முட்டைகள் உருவாவதில்லை. பூப்பெய்தும் போது ஏறத்தாழ 400,000 முட்டைகள் உள்ளன. (இரு சினைப்பைகளிலும் தலா 200,00க்கும் குறைவான முட்டைகள்) இவற்றில் ஒரு சில முதிர்ச்சியடைகின்ற அதேவேளை ஒரு சுழற்சியில் ஒரு முட்டையே வெளியேற்றப்படுகின்றது. வயதின் அடிப்படையில் (குறிப்பாக 35 வயதுக்கு மேல்) முட்டையின் எண்ணிக்கையும், தரமும் குறைந்துகொண்டே செல்லுகின்றன.

36. ஏன் மாதாந்தம் குருதி வெளியேற்றம் நடைபெறுகின்றது? மாதவிடாய் என்றால் என்ன?

முட்டை கருப்பையிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வெளியேறுகின்றது. இதன்போது மாதவிடாய் சுழற்சியும் ஆரம்பிக்கின்றது. 14ம் நாளில் கருப்பையின் உட்சுவர்கள் கருமுட்டையினை (ஆணின் விந்தணுவுடன் முட்டை இணையும் போது ஏற்படுவது) ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியவாறு வளர்ச்சியடைகின்றன. முட்டை கருக்கட்டாத போது அந்த உட்சுவரும் முட்டையும் குருதியாக யோனிப் பாதையினூடாக வெளியேறுகின்றது. இதுவே மாதவிடாயாகும். இந்த சுழற்சி மீள மீள இடம்பெறுவதுடன் சராசரியாக 28 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை மாதவிடாய் ஏற்படுகின்றது.

37. எனது மாதவிடாய் 28 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை கட்டாயம் ஏற்பட வேண்டுமா?

இல்லை. 21 முதல் 35 நாட்களுக்குள் வரலாம். இது முற்றிலும் சாதாரணமான ஒரு விடயம்

38. மாதவிடாய் நாட்களில் வலி ஏற்படுவது சாதாரணமான விடயமா?

இது பொதுவானதும் சாதாரணமானதுமான அனுபவமாகும்.

39. மாதவிடாய் நாட்களில் ஏற்படும் வலியைக் குறைப்பதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

மாதவிடாய் நாட்களில் வயிற்றின் அடிபாகத்திலும் இடுப்பு பகுதிகளிலும் வலி ஏற்படுவது மிகவும் சாதாரண விடயமாகும். இது ஒரு நோயல்ல. சுடுநீர் போத்தல் ஒத்தடம் மற்றும் வலி நிவாரணிகள் (பரசிட்டமோல் மற்றும் Mefenamic acid) என்பன வலியைக் குறைப்பதற்கு உதவும். உடற்பயிற்சிகளும், மசாஜ் செய்தலும் உதவும். மாதவிடாய் வலி ஏற்படுவதற்கு முன்பு வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்வது கடுமையான வலியைக் குறைக்க உதவும். இம்மருந்துகளை ஒரு நாளில் இரண்டு மூன்று தடவைகளும் எடுக்க முடியும். இந்த மாத்திரைகளை உட்கொள்வதனால் பக்கவிளைவுகளோ, எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு எந்தவிதமான பிரச்சினைகளோ ஏற்படுவதில்லை. இந்த வழிமுறைகள் எதுவும் வலியைக் குறைக்கவில்லையாயின் மேலதிக ஆலோசனைகளைப் பெற மருத்துவரின் உதவியை நாடுங்கள்.

40. மாதவிடாயின் போது கடுமையான அடி வயிற்று வலியும் குமட்டலும் (வாந்தி வரும் உணர்வு) ஏற்படுவது ஏன்?

கருப்பை சுவர்கள் பிரிந்து குருதியுடன் வெளியேறுவதனாலேயே வலி ஏற்படுகின்றது. இது சிலவேளைகளில் அரிதாக மிகவும் கடுமையான வலியையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இவ்வாறான நிலையில் மருத்துவரின் உதவியை நாடுங்கள்.

41. மாதவிடாய் காலத்திற்கு இடைப்பட்ட நாட்களிலும் ஏன் வலி ஏற்படுகின்றது?

இது முற்றிலும் சாதாரணமான விடயமாகும். சினைப்பையிலிருந்து முட்டை வெளியேறும் போதும் சிலர் வலியை உணர்வர்.

42. பூப்பெய்திய பின்னரும் எனது மாதவிடாய் சுழற்சி சில மாதங்கள் தாமதமடைவது ஏன்?

இது சாதாரண விடயமாகும். உடலில் உற்பத்தியாகும் ஹோர்மோன்களின் ஒழுங்கின்மையால் பூப்பெய்திய பின்பு முதல் சில மாதங்களுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சிகள் தாமதமடையக் கூடும். இது சில மாதங்களின் பின்பே வழமைக்கு திரும்பும்.

43. எனது மாதவிடாய் 3 முதல் 4 மாதங்கள் வரை தாமதமடைவதற்கு என்ன காரணம்?

முறையற்ற சுழற்சிகள் இளம் வயதில் பொதுவான விடயமாகும். காலப்போக்கில் இந்நிலைமை சீரடைகின்றது. எனினும் கீழ் வரும் விடயங்களும் உங்கள் மாதவிடாயை நிறுத்தவும், தாமதப்படுத்தவும், ஓர் ஒழுங்கின்றி இருக்கவும் காரணங்களாக உள்ளன.

- மன அழுத்தம், மன உளைச்சல்
- நோய்கள்
- காலநிலை மாற்றங்கள்
- ஹோர்மோன் சமநிலை பாதிப்பு (தைரோயிட் அல்லது சினைப்பை நோய்கள்)
- கருத்தடை பயன்பாடுகள்
- உடற்பருமன் நிறை குறைவு அதிக உடற்பயிற்சி
- கருத்தரிப்பு

நீங்கள் கருவுற்றுள்ளதாக உணர்ந்தால் அல்லது மாதவிடாய் தாமத நிலை குறித்து கவலை கொண்டால் மருத்துவரின் உதவியினை நாடுங்கள்.

44. மாதத்திற்கு இரு தடவைகள் மாதவிடாய் ஏற்படுவதும், அதிக குருதிப் போக்கு. குறைவான குருதிப் போக்கு ஏற்படுதலும் தீங்கான விடயமா?

ஆம். இவை மருத்துவ காரணங்களினால் ஏற்படலாம். இதனால் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெறுவது அவசியம்.

45. மாதவிடாய் நாட்களில் நீராடக் கூடாதா?

இல்லை. இது இலங்கையில் பொதுவாக உள்ள ஒரு மூடநம்பிக்கையாகும். இது மருத்துவ ரீதியில் நிரூபிக்கப்படாத விடயமாகும். மாதவிடாய் நாட்களில் சுத்தமாக இருப்பது அவசியம்.

46. மாதவிடாய் நாட்களில் எவ்வாறு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்?

நாளாந்தம் நீராடுவது நன்று. சனிட்டரி நாப்கின்களை 4 முதல் 6 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவை மாற்றுவது சிறந்தது. மேலதிக தகவல்களுக்கு கேள்வி இலக்கம் 21ஐ பாருங்கள்.

47. நீராடிய பின் எனது மாதவிடாய் நின்று விடுகின்றது. இது பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் விடயமா?

இல்லை. இது சாதாரணமான விடயமாகும். இவ்விடயம் குறித்து அஞ்ச தேவையில்லை.

48. மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முன்பு மார்பகங்கள் ஏன் வலிக்கின்றன?

உடலில் ஏற்படும் ஹோர்மோன் மாற்றங்களினால் இவ்வாறு ஏற்படுகின்றது. இது முற்றிலும் சாதாரணமான விடயமாகும். ஒவ்வொரு மாதவிடாயின் போதும் கடுமையான வலி ஏற்பட்டாலும் இதனால் அதிக அசௌகரியத்தை நீங்கள் உணர்ந்தாலும் மருத்துவரை நாடுவதே சிறந்தது.

49. மாதவிடாய் நாட்களில் பாலியல் உறவு வைத்துக்கொள்ள முடியுமா?

உங்களுக்கு அசௌகரியம் இல்லையாயின் அதற்கு தடையில்லை. ஆனால் ஆடைகள், படுக்கை விரிப்புகள் தலையணைகளில் குருதி பரவல் குறித்து கவனம் செலுத்தவும். இதனால் நுண்ணுயிரிகள் வளரக் கூடும்.

50. மாதவிடாய் நாட்களில் அன்னாசிப்பழம், பீட்ரூட், கீரை வகைகள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளக் கூடாதா?

இல்லை. எல்லா உணவுகளையும் உட்கொள்ள முடியும்.

51. மாதவிடாய் சுழற்சி நாட்களின் போது யோனிப்பாதையிலிருந்து திரவம் சுரப்பது ஏன்?

ஹோர்மோன் (ஈஸ்ட்ரஜன், புரோஜெஸ்டீரோன்) மாற்றங்களினால் இவ்வாறு யோனிப்பாதையில் திரவம் சுரக்கின்றது. இது சாதாரணமான விடயமாகும். இது நிறமற்றதாக மணமற்றதாக அரிப்புத் தன்மையை ஏற்படுத்தாததாக இருக்க வேண்டும். யோனிப்பாதை தொற்றுக்களைத் தடுக்கவும், யோனியை சுத்தமாகவும், ஈரலிப்பாகவும் வைத்திருக்கவும் இந்த சுரப்பு உதவுகின்றது. மாதவிடாய் சுழற்சிக்கு ஏற்ப அதன் அளவு கூடிக் குறையும். இது முற்றிலும் சாதாரண விடயமாகும். ஆனால் இத்திரவம் தூர்மணம் கொண்டதாகவும், அரிப்புத் தன்மை கொண்டதாகவும் குருதி கலந்திருந்தாலும் மருத்துவரை நாடி ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

52. மெனோப்போஸ் என்றால் என்ன? அது எனக்கும் ஏற்படுமா?

அனைத்து பெண்களுக்கும் 50 வயதாகும் போது மெனோப்போஸ் ஏற்படுகின்றது. வயதாகும் போது முட்டை வெளியேற்றம் குறைந்து அது முற்றிலும் நின்றுவிடுவதனால் மாதவிடாயும் குறைந்து முற்றிலும் நின்றுவிடுகின்றது.

53. மெனோப்போஸ் நிலையை அடைந்த பிறகும் பாலியல் உறவு வைத்துக் கொள்ள முடியுமா?

இனப்பெருக்கம் செய்யும் தகுதியை இழந்து மெனோப்போஸ் நிலையை அடைந்தாலும் பெண்கள் பாலியல் உறவு வைத்துக் கொள்வதில் எந்தவிதமான தடையும் இல்லை.

54. இரண்டாம் நிலை மாதவிடாய் இன்மை
(secondary amenorrhoea) என்றால் என்ன?
அதற்கான காரணங்கள் என்ன?

மாதவிடாய் இன்மை (Amenorrhoea) என்பது மாதவிடாய் வராமையாகும். ஆரம்ப நிலை மாதவிடாய் இன்மை (Primary Amenorrhoea) என்பது மாதவிடாய் ஒருபோதும் ஏற்படாத நிலைமையாகும். இரண்டாம் நிலை மாதவிடாய் இன்மை என்பது மாதவிடாய் வழமையாக முன்னர் ஏற்பட்டு திடீரென ஏற்படாதிருப்பதாகும். (பொதுவாக 3 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேலாக).

கர்ப்பம் தரித்தல் மற்றும் மொனப்போஸ் காரணிகளுக்கு மேலதிகமாக இரண்டாம் நிலை மாதவிடாய் இன்மைக்கு காரணங்களாவன:

- அதிக உடற்பருமன் அல்லது அதிக எடை குறைவு
- அதிக உடற்பயிற்சி
- தீவிரமான மன உளைச்சல் அல்லது பதற்றம்
- மூளைக் கட்டிகள்
- சினைப்பை நோய்க்குறி (Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)
- சினைப்பை குறைபாடுகள் (Premature ovarian failure)
- பல ஆண்டுகளாக கருப்பை இயங்காமை நோய்க்குறி (Asherman Syndrome)
- தைரொயிட் பிரச்சினைகள்
- மருத்துவ சிகிச்சைகள்
- கர்ப்பத்தடை பாவனைகள்

55. கருப்பை வாய் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

அதனை முன்பே பரிசோதனை செய்து கொள்ள முடியுமா?

பெண்களின் கருப்பைவாயிற் பகுதியில் ஏற்படும் பொதுவான புற்றுநோயாகும். pap-smear test என்ற பரிசோதனையின் மூலம் ஆரம்ப நோய் நிலைமையை அறிந்துகொள்ள முடியும். இந்த மருத்துவ பரிசோதனையின் போது யோனிப் பாதையினூடாக கருப்பைவாசலில் ஒரு திரவத்தை எடுத்து மருத்துவர் பரிசோதித்துப் பார்ப்பார். இது விரைவானதும் வலியற்றதுமான ஒரு பரிசோதனையாகும். இவ்விடயம் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை அறிய விரும்பினால் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற முடியும்.

56. துணைக்கருவுறுதல் என்றால் என்ன?

35 வயதுக்கு மேற்பட்ட தம்பதிகள் சாதாரண பாலுறவின் மூலம் (ஒரு வாரத்தில் 3 முதல் 4 தடவைகள்) ஆகக் குறைந்தது ஒரு ஆண்டு எந்தவொரு கருத்தடை முறையையும் பயன்படுத்தாதல் இருந்தும் கருத்தரிக்காமல் இருப்பதனையே இவ்வாறு கூறுவர். பெண் 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவராயின் இந்த காலம் 6 மாதங்களாகக் குறையும். தம்பதிகள் இருவரும் மருத்துவ சிகிச்சைகளை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம். துணைக்கருவுறல் தேவைப்பாடு உள்ள தம்பதிகள் ஆலோசனைகளுக்கு இலங்கை குடும்பத்திட்ட சங்கம் அல்லது தனியார் அல்லது அரச வைத்தியாசாலைகளில் உள்ள மகப்பேற்று சிகிச்சைப் பிரிவுகளை நாடலாம்.

57. கருப்பை நார்த்திசுக் கட்டிகள் (கடைசமுனை) என்றால் என்ன?

இது கருவுறுதலுக்கு தடையாக இருக்குமா?

கருப்பையில் உருவாகுகின்ற புற்றுநோய் அல்லாத கட்டிகளாகும். இதனால் துணைக்கருவுறுதல் (குழந்தைப்பேறின்மை) ஏற்படும். குழந்தைப் பேற்றின் போது சிக்கல்கள் ஏற்படும்.

59. முதல் பாலுறவின் போது குருதி வெளியேற்றம் ஏற்படாவிடின் குறிப்பிட்ட பெண் கன்னித் தன்மையை இழந்தவரா?

யோனியை சூழவுள்ள மெல்லிய சவ்வுப் படலம் பாலுறவின் போதும் உடற்பயிற்சிகளின் போதும் கிழிந்து அதிலிருந்து குருதி வெளியேறக் கூடும். இந்த குருதி வெளியேற்றத்தினை சிலர் கன்னித் தன்மைக்கான அளவுகோலாகக் கருதுகின்றனர். ஆனால் இது முழுமையான உண்மை அல்ல. சில பெண்களுக்கு (25 சதவீதமானோர்) பிறப்பிலேயே யோனி சவ்வுப் படலம் இருப்பதில்லை. சில பெண்களுக்கு யோனி சவ்வுப் படலம் கடினமானதாகவும் நெகிழ்ச்சியற்றதாகவும் அமைந்திருக்கும். இயற்கையின் விதிப்படியும் யோனியில் உள்ள மெல்லிய சவ்வுப் படலத்தின் இயல்பின் அடிப்படையிலும் ஆண்குறி செலுத்தப்படும் போது கிழிப்பட்டு குருதி வெளியேற்றம் சிலரில் நிகழ்வதில்லை. இதனால் குருதி வெளியேற்றம் என்பது கன்னித்தன்மையை அறிவதற்கான நம்பகமான அளவுகோல் அல்ல.

60. மெல்லிய சவ்வுப்படலம் பாதிப்பும் போது அனைத்து பெண்களும் வலியை உணர்வார்களா?

இல்லை. மிக சிலரே வலியை உணர்வர்.

61. பாதிக்கப்பட்ட சவ்வுப் படலம் கருவுறுதலைத் தடுக்குமா?

இல்லை. அவ்வாறு நடைபெறுவதில்லை. கருவுறுதலுக்கும் மெல்லிய சவ்வுப் படலத்திற்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லை.

62. மாதவிடாயின் போது சவ்வுப் படலத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டால் எவ்வாறு இனம் காணலாம்?

இந்த இரண்டு விடயங்களின் போதும் வெளியேறும் குருதியில் எந்தவிதமான மாறுபாடுகளும் இல்லை. மருத்துவ பரிசோதனையின் மூலமே இதனை அறிய முடியும்.

65. மெல்லிய சவ்வுபடலம் இருப்பதனை எப்படி அறிந்துகொள்ள முடியும்?

இது ஒரு மெல்லிய தசைப் படலமாகும். மருத்துவ உதவியுடன் இதனை அறிய முடியும். மெல்லிய சவ்வுப்படலம் ஒரு பெண்ணுக்கு இல்லையாயின் அப்பெண் பாலுறவு கொண்டுள்ளார் என்று அர்த்தம் கொள்ள முடியாது. மகப்பேற்று மருத்துவரின் உதவியுடன் பாதிக்கப்பட்ட சவ்வுப்படலத்தினை சரிப்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்

64. பிள்ளைகளுக்கு இடையில் இடைவெளி இருக்க வேண்டும் என்று ஏன் கூறப்படுகின்றது?

பிள்ளைகளுக்கு இடையில் ஆகக் குறைந்தது 3 முதல் 5 ஆண்டுகள் இடைவெளி இருப்பது அவசியம். பிள்ளைகளுக்கு இடையிலான இடைவெளி பிள்ளையை சிறந்த முறையில் கவனித்து பராமரிக்கவும், தாயின் ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றது.

65. கருத்தடை மாத்திரைகள் என்றால் என்ன? அவை எவ்வாறு செயற்படுகின்றன?

ஒருங்கிணைந்த கருத்தடை மாத்திரைகள் ஈஸ்ட்ரஜோன், புரொஸ்ட்ரஜோன் ஆகிய இரண்டு ஹோர்மோன்களைக் கொண்டுள்ளது. பெண்களின் சினைப்பையும் இந்த ஹோர்மோன்களை இயற்கையாகவே உருவாக்குகின்றன. இவை பின்வரும் வழிகளில் செயலாற்றுகின்றது:

- சினைப்பையிலிருந்து முட்டைகள் வருவதனைத் தடுக்கின்றது.
- கருப்பைவாய்ப் பகுதியை அடர்த்தியாக்கி விந்தணுக்கள் முட்டையை நோக்கி சென்றடைவதை தடுக்கின்றன.
- கருப்பை சுவற்றை அடர்த்தியடைய செய்து முட்டையின் கருக்கட்டலைத் தடுக்கின்றது.

கருத்தடை மாத்திரைகளை சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் போது கருவுறுதலைத் தடுப்பதில் 99 சதவீத ஆற்றலை இந்த மாத்திரைகள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

66. இலங்கையில் காணப்படும் பெண்களுக்கான கருத்தடை மாத்திரைகள் எவை?

இலங்கையில் பெண்களுக்கென பலவகையான கருத்தடை மாத்திரைகள் உள்ளன. இலங்கை குடும்பத்திட்ட சங்கத்தின் "மித்துரி" என்ற பெயரில் கருத்தடை மாத்திரை உள்ளது. இவை ஜேம்னிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டு நாடளாவிய ரீதியில் பாமசிகளில் விற்கப்படுகின்றன. பொது சுகாதார தாதியரிடமும் பெற முடியும். மேலதிக தகவல்களுக்கும், எவ்வாறு அதனை பயன்படுத்துவது என்பது குறித்தும் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

67. ஆணுறை என்றால் என்ன?

ஆண்களுக்கான கருத்தடை முறையாக இது உள்ளது. இவை மெல்லிய தன்மை வாய்ந்ததுடன் பெண்ணுடனான பாலுறவின் போது விந்துக்கள் கருப்பைக்குள் செலுத்தப்படுவதை இது தடுக்கின்றது. இதனை சரியான முறையில் பயன்படுத்தினால் 98 சதவீதம் பலன் அளிக்கவல்லது. பாலுறவின் போது பரிமாறப்படும் எச்.ஐ.வி (HIV) தொற்று மற்றும் இதர பாலுறவு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைத் தடுக்கக் கூடியது. எவ்வாறு ஆணுறையைப் பயன்படுத்துவது என்பது குறித்து மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைப் பெறவும்.

68. பாலுறவு திருப்திக்கு ஆணுறைப் பாவனை தடையாக அமையுமா?

இது ஒரு மூடநம்பிக்கையாகும். ஆணுறைகள் பாலுறவின் திருப்தியைக் குறைப்பதில்லை. ஆணுறைகள் திருப்தியை அதிகரிப்பதுடன் பாலுறவின் நேரத்தையும் நீடிக்கும். இவற்றை நாடளாவிய ரீதியில் பாமசிகளில் பெறலாம்.

69. loop IUD என்றால் என்ன? அதன் சாதகமான அம்சங்கள் எவை?

இது சிறிய கருவியாகும். மருத்துவரால் பெண்ணின் கருப்பையில் பொருத்தப்பட்டு கருக்கட்டல் செயற்பாடு நிறுத்தப்படுகின்றது. கருப்பையில் முட்டை கருக்கட்டுவதனையும் தடுக்கின்றது. இவை 10 ஆண்டுகள் வரை பயன்படுத்தக் கூடியது. குழந்தைகள் தேவையெனில் மருத்துவரை அணுகி அகற்றிக் கொள்ள முடியும். இது ஹோர்மோன் அல்ல. மற்றும் பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்கின்றது. கருத்தடையில் 99 சதவீதத்திற்கும் மேலான பயனை தரவல்லது.

70. Depo-Provera (DP) ஊசி மருந்து என்றால் என்ன?

இது ஹோர்மோன் சார்ந்த கருத்தடை ஊசியாகும். 3 மாதங்கள் வரை செயற்படக் கூடியது. புரோஜெஸ்டோன் ஹோர்மோன் கொண்டது. இது கருவுறுதலை பின்வருமாறு தடுக்கும்:

- சினைப்பையிலிருந்து முட்டை வெளி வருவதனைத் தடுக்கும்.
- கருப்பை சுவரை அடர்த்தியடைய செய்து விந்துக்கள் முட்டையை அடைவதனைத் தடுக்கும்.
- கருப்பை சுவற்றை மென்மைப்படுத்தி முட்டை தங்குவதனை தடை செய்யும்.

சரியான முறையில் பயன்படுத்தினால் 99 சதவீதம் பலனைத் தரவல்லது. பின்வரும் விடயங்களை எதிர்பார்க்கும் பெண்கள் இதனை பயன்படுத்தலாம்.

- பிள்ளைகளுக்கு இடையிலான இடைவெளி தேவைப்படுவோர்.
- பிள்ளைகள் வேண்டாம் என்று தீர்மானித்தவர்கள் மற்றும் நிரந்தர கருத்தடை சத்திர சிகிச்சை வேண்டாம் என்று கருதுபவர்கள்.
- பிரசவத்தின் பின்பு கருத்தடை வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள்.
- மாத்திரைகள் உட்கொள்ள முடியாதவர்கள் மற்றும் இதர கருத்தடை முறைகளை விரும்பாதவர்கள்

71. நிரந்தர கருத்தடை முறையை தெரிவு செய்ய வேண்டும்?

இவ்வாறான கருத்தடை சத்திரசிகிச்சைகள் மருத்துவமனைகளில் மயக்க மருந்தின் உதவியுடன் மேற்கொள்ளப்படும். ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் வேறுபட்ட முறைகள் உள்ளன. மேலும் பிள்ளைகள் வேண்டாம் என்பதனை குடும்பத்துடன் ஆலோசனை செய்த பின்பு இந்த சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

72. பாதுகாப்பற்ற பாலுறவின் பின் (கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்தாமல்) கருவுறுவதனை எப்படி தடுக்கலாம்?

பாதுகாப்பற்ற பாலுறவின் பின் 72 மணித்தியாலத்திற்குள் கருத்தடை வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்:

- Postinor 1 (1 மாத்திரை) அல்லது
- Postinor 2 (2 மாத்திரைகள் 12 மணித்தியால இடைவெளியில் எடுத்தல்)

இவை பெல்ஜியத்திலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுவதுடன் இலங்கை குடும்பத்திட்ட சங்கத்தினால் (FPA) நாடளாவிய ரீதியில் விநியோகிக்கப்படுகின்றது. இந்த மாத்திரைகளை அனைத்து பாமசிகளிலும் பெற முடியும்.

73. அவசரநிலை கருத்தடை முறைகளைப் பின்பற்றிய பின்பு கருவுற வாய்ப்பு கிட்டுமா?

அவசரநிலை கருத்தடை முறைகள் தாய்க்கும் அவரின் கருவளத்திற்கும் எந்தவிதமான பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தியதாக நிரூபிக்கப்படவில்லை.

பலவகையான கருத்தடை முறைகள் உள்ளன. அவற்றில் பெரும்பாலானவை இங்கு ஆராயப்பட்டுள்ளன. இவை பற்றிய மேலதிக விபரங்கள் தேவை எனில் 0112588488 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும்.

கருத்தரித்தல்

74. பெண்கள் கருத்தரிப்பதற்கு உகந்த வயது என்ன?

பெண்கள் கருத்தரிப்பதற்கான சிறந்த காலகட்டமாக 20 முதல் 30 வயதினைக் குறிப்பிட முடியும். 35 வயதிற்குள் குடும்பம் ஒன்றை திட்டமிட்டுக் கொள்வது சிறந்ததாகும்.

75. பெண்கள் 20 வயதிற்கு முன்பு கருத்தரித்தல் ஆபத்தானதா?

இந்த வயதில் பெண்கள் உடல் ரீதியிலும், உள ரீதியிலும் கருவை சுமப்பதற்கு தயார் நிலையை அடைவதில்லை. அதனால் 20 வயதிற்கு முன்னர் கருத்தரிப்பது வரவேற்கக் கூடிய விடயமல்ல. இவ்வயதில் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கும் போது தாய்க்கும் சேய்க்கும் பல ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.



76. பெண்ணின் மாதவிடாய் நின்று விட்டால் அப் பெண் கர்ப்பிணி என்று கருத முடியுமா?

மாதவிடாய் 2 மாதங்கள் வரை தாமதமாகுதல் கருத்தரித்துள்ளமைக்கான முதல் அறிகுறியாகும். தலைவலி மற்றும் வாந்தி மற்றைய அறிகுறிகளாகும். சிறுநீர் பரிசோதனையின் மூலம் கருவுற்றுள்ளதனை அறியலாம். மேலும் serum HCG பரிசோதனை, குருதிப் பரிசோதனை ஆகியவற்றையும் மேற்கொள்ள முடியும்.

77. பெண் கருவுற்றதும் ஏன் மாதவிடாய் நின்று விடுகின்றது?

விந்தணுவும் சினைமுட்டையும் இணையும் போது கருக்கட்டல் நடைபெற்று பெண் கருவுறுகின்றாள். இதனால் கருப்பை சுவர்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஊட்டம் அளிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை.

78. எப்பொழுது கருவுற்றமை உறுதி செய்யப்படுகின்றது?

உங்களது இறுதி மாதவிடாயின் பின்பு 6 வாரங்கள் கழித்து சிறுநீர் பரிசோதனை அல்லது அல்ட்ரா ஸ்கேன் பரிசோதனை ஒன்றை செய்வதனூடாக கருத்தரித்தமையை உறுதி செய்ய முடியும். குருதிப் பரிசோதனையை (எந்சரஅர்ஊபு) மாதவிடாய் வராத 1 அல்லது 2 தினங்களில் மேற்கொள்ள முடியும்.

79. ஏன் சில கர்ப்பிணி பெண்கள் வாந்தி எடுக்கின்றனர்?

கருவுற்ற முதல் சில மாதங்களில் பெண்களின் உடலில் ஹோர்மோன் மாற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன. இதன் காரணமாக வாந்தி ஏற்படுகின்றது.

80. சில பெண்கள் எவ்வாறு இரட்டைக் குழந்தைகளுக்கு தாயாகின்றனர்?

சிலவேளைகளில் கருக்கட்டப்பட்ட முட்டை இரண்டாகப் பிரிந்து இரு குழந்தைகளாக வளர ஆரம்பிக்கின்றன. இவர்கள் தோற்றத்தில் ஒரே தன்மையைக் கொண்டிருப்பர். அதேநேரம் சில பெண்கள் ஒன்றுக்கு பதிலாக இரண்டு முட்டைகளை வெளியேற்றுவதனால் இரண்டு முட்டைகளும் வெவ்வேறு விந்தணுக்களுடன் கருக்கட்டப்பட்டு இரட்டைக் குழந்தைகளாக வளர்கின்றன. இவர்கள் ஒரே போன்ற தோற்றத்தைக் கொண்டிருப்பதில்லை.

81. செயற்கை முறை கருவுருவாக்கல் (IVF - In Vitro Fertilization) என்றால் என்ன?

மனித உடலுக்கு வெளியே கருப்பை போன்றதொரு செயற்கை சூழல் கொண்ட ஆய்வகத்தில் கருவினை வளரச் செய்வதனையே இவ்வாறு அழைப்பர். இந்த கரு பின்பு பெண்ணின் கருப்பையில் வைக்கப்படும். கருவுறுவதில் பிரச்சினை உள்ள தம்பதியருக்கு இந்த தொழினுட்பம் உதவி செய்கின்றது.

82. யோனிக்குள் செலுத்தப்பட்ட ஆண்குறியிலிருந்து விந்து வெளியேற முன்பு ஆண்குறி அகற்றப்பட்டாலும் கருத்தரிக்க வாய்ப்பு உள்ளதா?

ஆம். பாலுறவின் போது விந்துக்கள் வெளியேற்றத்திற்கு முன்பு ஆண்குறி சரியும் போதே விந்துக்கள் வெளியேறும்.

83. கால் தொடைகளுக்கு இடையில் பாலுறவு கொள்வதால் கருவுற முடியுமா?

ஆம். விந்தணுக்கள் யோனியை நோக்கி மேலே நீந்திச் செல்லும் தன்மையைக் கொண்டவை.

84. யோனி இதழ்களில் (யோனியின் வெளிப்பகுதி) விந்துக்கள் தொடர்புற்றாலும் கருவுறுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளனவா?

ஆம். வாய்ப்புகள் உள்ளன.

85. மாதவிடாய் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பு பாலியல் வல்லுறவுக்குள்ளாகும் ஒரு சிறுமி கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளதா?

ஆம். மாதவிடாய் ஆரம்பமாவதற்கு முன்னரேயே சில சிறுமிகளுக்கு சினைப்பையிலிருந்து முட்டை வெளியேற்றம் ஆரம்பமாகி விடும்.

86. கன்னிப்பெண் கருவுற வாய்ப்புள்ளதா?

பாலுறவு கொண்டால் கருவுற வாய்ப்புள்ளது. விந்தணுக்கள் யோனியில் சேமிக்கப்பட்டு பின்பு யோனியின் மெல்லிய சவ்வுப்படல துவாரங்களினூடாக கருப்பையை நோக்கி நகர்ந்து கருக்கட்டல் நிகழலாம்.

87. 60 முதல் 70 வயதான வயோதிப ஆண்களின் விந்துக்கள் கருத்தரிக்கும் ஆற்றல் கொண்டுள்ளதா?

ஆம். இறக்கும் வரை ஆண்களின் உடலில் விந்து உற்பத்தி நடைபெறுகின்றது. ஆயினும் வயதாகிச் செல்லும் போது விந்துக்களின் தரமும் ஆற்றலும் குறைய தொடங்குகின்றன.

88. வாயினூடாக விந்தணுக்கள் செலுத்தப்பட்டால் (வாய் மூலமான பாலுறவு) கருவுற வாய்ப்புள்ளதா?

இல்லை.

89. கர்ப்பிணிகள் பாலுறவு கொள்வது கெடுதலை ஏற்படுத்துமா?

அசௌகரியங்கள் ஏதேனும் உணரப்படாத பட்சத்தில் மற்றும் இவ்விடயம் தொடர்பில் மருத்துவர் விசேட ஆலோசனைகள் ஏதும் வழங்காத பட்சத்தில் பாலுறவு கொள்வதில் எந்த தவறும் இல்லை.

90. ரூபெல்லா தடுப்பூசி எல்லா பெண்களுக்கும் அவசியமா?

கர்ப்பிணித் தாய்மார் ரூபெல்லா நோய் பாதிப்புக்குட்பட்டால் கருச்சிதைவும், குழந்தை வளர்ச்சியில் குறைபாடுகளும் ஏற்படக்கூடும். இவற்றை ரூபெல்லா தடுப்பூசி தடுக்கின்றது

91. 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளாகப் பிறக்கும் வாய்ப்பு உள்ளதா?

ஆம். அதற்கான அதிகப்பட்ச வாய்ப்பு உள்ள போதிலும் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் அவ்வாறு நிகழ்வதில்லை.

92. இரத்த உறவுகளுக்கிடையில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு குறைபாடுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளனவா?

ஆம். இரத்த உறவுக்கிடையில் நீங்கள் விவாகம் செய்ய விரும்பினால் கொழும்பு பல்கலைக்கழக மருத்துவபீட மரபணு ஆய்வு பிரிவின் மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனைப் பெற முடியும்.



கருக்கலைப்பு

இலங்கையில் நடைமுறையில் உள்ள சட்டத்தின் படி தாயின் உயிரைப் பாதுகாக்கும் நோக்கத்துடன் மட்டுமே கருக்கலைப்பு செய்ய சட்டத்தில் இடமளிக்கப்பட்டுள்ளது.

93. கருக்கலைப்பினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் யாவை?

அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவரினால் மருத்துவமனையில் தான் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ள வேண்டும். இதனால் தாய்க்கு ஏற்படும் பாதிப்பினை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அனுபவமற்ற மருத்துவர்களினால் சட்டவிரோதமாக மேற்கொள்ளப்படும் கருக்கலைப்பு தாய்க்கு பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதுடன் இறுதியில் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தி விடும். மேலும் இனப்பெருக்க தொகுதியில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் எதிர்காலத்தில் கருவளத்தினைப் பாதித்து விடும்.

94. பாலியல் தொற்று நோய்கள் சிசுக்கள் இறந்து பிறக்க காரணமா?

பாலியல் தொற்று நோய்கள் குழந்தைகள் இறந்து பிறக்க காரணமாக இருக்கின்ற அதேவேளை ஏனைய சில காரணிகளும் அதற்கு காரணமாக அமைகின்றன

சுய இன்பம்

95. சுய இன்பம் காண்பது தீங்கானதா?

பாலியல் திருப்திக்காக பாலுறுப்புகளை தாமே தூண்டச் செய்து திருப்தி அடைவது சுய இன்பம் எனப்படுகின்றது. இது தீங்கு அற்றது. அத்துடன் இயற்கை அனுபவமாகும். ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பொதுவானது.

96. பெண்கள் சுய இன்பம் காண்பது யோனியின் மெல்லிய சவ்வுப் படலத்தினைப் பாதிக்குமா?

சுய இன்பம் காண ஏதேனும் புறப்பொருட்களை யோனிக்குள் செலுத்துவதனால் மெல்லிய சவ்வுப்படலம் பாதிக்கப்படக் கூடும்.

97. சுய இன்பம் காண்பது உடல் எடையை குறைக்குமா? உடலை பலவீனம் அடைய செய்யுமா? பாலியல் பலவீனத்தினை ஏற்படுத்துமா?

இல்லை. சுய இன்பம் காண்பது எந்தவிதமான ஆரோக்கியப் பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்தாது.

98. ஒரு நாளில் பல தடவைகள் சுய இன்பம் காண்பது ஆபத்தானதா?

இல்லை. ஆயினும் நாளாந்த வேலைகளை தவிர்த்து விட்டு அதற்கு அடிமையாகக் கூடாது. அதிலிருந்து விடுபட்டு வேறு விடயங்களில் நாட்டம் செலுத்துவதே சிறந்தது.

99. சிலர் ஏன் சுய இன்பம் அடைந்த பின்பு மூச்சிரைக்கின்றனர்?

பாலுறுப்பு தூண்டலின் பின்பு பாலியல் திருப்தி நிலை ஏற்பட்டு உச்ச உணர்வு அடையப்படுகின்றது. இந்த உச்ச நிலை சிறிது நேரம் சுவாசத்தை வேகமாக்குகின்றது.

100. சுய இன்பம் காண்பது திருமணத்திற்கு பின்னான பாலியல் பாதிக்குமா?

இல்லை. ஆண்களின் விந்தணுக்களில் சுய இன்பம் காண்பது எந்தவிதமான பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்தாமையினால் குழந்தைப் பேற்றிலும் எந்தவிதமான பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.



பாலியல் தொற்று நோய் (Sexually Transmitted Infection- STI)

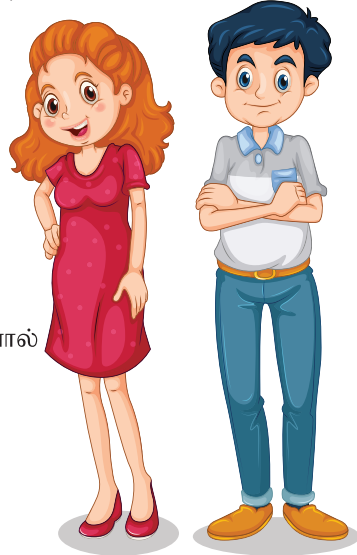
101. பாலியல் நோய் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதனை எவ்வாறு அறிந்துகொள்வது?

நீங்கள் பாலியல் தொற்று நோய் பாதிப்புக்குள்ளாகியிருப்பின் கீழ்வரும் பொதுவான அறிகுறிகளைக் கொண்டிருப்பீர்கள்:

- சிபிலிஸ் (Syphilis) - பாலுறுப்புகளில் மலவாசலில் அல்லது வாய் பகுதியில் வலியற்ற புண்கள் ஏற்படல்.
- கொனோரியா (Gonorrhoea) - சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் உணர்வு ஏற்படல், ஆண்குறியில் அல்லது யோனிப்பகுதியிலிருந்து வழமைக்கு மாறாக திரவம் வெளிப்படல். பெண்களுக்கும் யோனிப்பகுதிக்குள் புண்கள் ஏற்படக் கூடும்.
- ஹெர்ப்ஸ் (Herpes) - வலி மிகுந்த புண்கள், யோனிப்பகுதியில் இருந்து திரவம் வெளிப்படல், சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி உணர்வு
- கிளாமெடியா (ஊடாயஅலனயை)- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி உணர்வு ஏற்படல், யோனிப்பகுதியிலிருந்து திரவம் வெளிப்படல், அடி வயிற்றில் வலி

பெரும்பாலானவர்களில் பாலியல் தொற்று நோய்கள் தொடர்பான அறிகுறிகள் வெளிப்படுவதில்லை என்பதனை நினைவிற்கொள்க. தயவு செய்து மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெறவும்:

- மேற்கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் இருக்கின்றதாக நீங்கள் கருதினால்
- பாதுகாப்பற்ற பாலுறவினைக் கொண்டிருப்பின்
- அறியாத ஒருவருடன் பாலுறவு கொண்டிருப்பின்



102. பாலியல் தொற்று நோய் ஏற்பட்டிருப்பதாக உணர்ந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பாலியல் தொற்றுநோய் தொடர்பான பரிசோதனைகளை பின்வரும் இடங்களில் மேற்கொள்ள முடியும்.

- பிரதான நிலையமான NSACP Clinic at No. 29, De Saram Place, Colombo -10
- அரச வைத்தியசாலைகளில் உள்ள (STD) சிகிச்சை பிரிவுகள் (இலவசம்)- கேள்வி இலக்கம் 112 ஐப் பார்க்க.
- தனியார் வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சைப் பிரிவுகளில்
- இலங்கை குடும்பத்திட்டச் சங்கம் (FPA Sri Lanka)

103. பாலியல் தொற்று நோய்கள் (எச்.ஐ.வி உட்பட) யோனிப் பாதையினூடான பாலுறவினால் மட்டும் பரவுகின்றதா?

இல்லை. மேலும் சில வழிகளும் உள்ளன. அதாவது:

- பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து பெறப்படும் மருந்து ஊசி பரிமாற்றம்
- குதவழி அல்லது வாய் வழி பாலுறவு
- தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு கர்ப்பிணி காலத்திலும், பிரசவத்தின் போதும், தாய்ப்பாலூட்டும் போதும்.
- குருதிப் பரிமாற்றத்தின் போது வெகு அரிதாக.

104. பாதிப்புக்குள்ளான ஒரு நபரின் உடைகளின் ஊடாக பாலியல் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளதா?

பங்கசு காரணமாக நோய் ஏற்படாவிடின் உடைகள் வழியாக பாலியல் தொற்று நோய்கள் ஏற்பட வழியில்லை. பங்கசு தொற்றுகளின் போது உடைகளின் வழியாக தொற்றுக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

105. எச்.ஐ.வி. தொற்றினை ஏற்படுத்தாத அன்றாட செயற்பாடுகள் எவை?

பின்வரும் செயற்பாடுகள் எச்.ஐ.வி. தொற்றினை ஏற்படுத்தாதவையாகும்.

முத்தமிடல், கைகுலுக்குதல், தொடுதல், இருமல், தும்மல், நீச்சல் தடாகங்கள் மற்றும் குளியலறை பயன்பாடு, மலசல கூட இருக்கையில் அமர்தல், தட்டுக்கள், குவளைகள் பரிமாற்றம், பூச்சிகள் கடித்தல்.

106. எச்.ஐ.வியைத் தடுப்பதற்கு தடுப்பூசி உள்ளதா?

தற்போது தடுப்பூசி இல்லை. ஆனால் எச்.ஐ.வி (HIV) வைரஸ் உடலுக்குள் உட்புகுவதனைத் தடுக்கக் கூடிய மருந்து ஒன்று (Prep) தற்போது தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

107. எச்.ஐ.வி(HIV) பாதிப்புக்குள்ளான நபரை துரிதகதியில் தனிமைப்படுத்த வேண்டியது அவசியமா?

எச்.ஐ.வி (HIV) பாதிப்புக்குள்ளான ஒருவரை தனிமைப்படுத்த தேவையில்லை. நோய்த்தொற்று ஒரே முறையில் இருந்தால் (உதா: காசநோயின் போது இருமல் மற்றும் தும்மலில் வெளியேறும் எச்சில்நீர்) நோயாளியை தனிமைப்படுத்த நேரிடும். எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கு ஏனையவர்களுக்கு உள்ளதனைப் போன்று அனைத்து மனித உரிமைகளும் உள்ளன. அதனால் அவர்களை தனிமைப்படுத்துவது சட்டத்திற்கு முரணானது. எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளானவர்களை தாழ்த்துவதோ அவர்களை விமர்சிப்பதோ கூடாது. மாறாக அவர்களை நோக்கி உதவிக்கரம் நீட்டப்படல் வேண்டும்.

108. எச்.ஐ.வி. (HIV) தொற்று இல்லாத ஒருவரின் உடல் காயம் எச்.ஐ.வி தொற்று உள்ள ஒருவரின் காயத்தின் குருதியுடன் தொடர்புற்றுள்ளால் எச்.ஐ.வி தொற்று இல்லாதவருக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளதா?

ஆம். இவ்வாறான வழிமுறையினால் தொற்று ஏற்படலாம். எனவே பாதிக்கப்பட்டவரின் காயங்கள் மற்றும் குருதி தொடர்பான விடயங்களை கையாளும் போது கைகளில் கையுறைகளை எப்பொழுதும் அணிந்து கொள்வது சாலச் சிறந்தது.

109. எச்.ஐ.வி தொற்றிலிருந்து எவ்வாறு நான் பாதுகாப்பு பெற முடியும்?

பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உடல் திரவங்களில் எச்.ஐ.வி வைரஸ் காணப்படும். உதா: குருதி, விந்தணு மற்றும் யோனி சுரப்புகள். இந்த உடல் திரவங்களுடன் தொடர்புறுவதனைத் தடுப்பதற்கு:

- பாதுகாப்புற்ற பாலுறவைத் தவிர்க்கவும்
- எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளாகாத நம்பிக்கையான ஒரு துணையுடன் பாலுறவை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- அறிமுகம் இல்லாதவர்களுடனும், பாலியல் தொழில்ாளிகளுடனும் பாலுறவு கொள்வதனைத் தவிர்க்கவும்.
- பாலுறவு கொள்ளும் போது ஆணுறையை சரியான முறையில் பயன்படுத்தவும்.
- உடலுக்குள் செலுத்தப்படும் ஊசிகளைப் பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டாம்.
- குருதி மற்றும் குருதி சார்ந்த உற்பத்திகளை பரிமாறும் முன்பு அவற்றை பரிசோதனைக்குட்படுத்த வேண்டும்.

நோய்கள் வரும் முன் தற்காத்துக் கொள்வதே சிறந்தது என்பதனை எப்பொழுதும் நினைவிற்கொள்க.

110. எச்.ஐ.வி (HIV) தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதனை எவ்வாறு அறிந்துகொள்ள முடியும்?

பாலுறவு நடந்த மூன்று மாதங்களின் பின்பு மேற்கொள்ளப்படும் குருதி பரிசோதனையின் மூலம் எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா இல்லையா என்பதனை அறிந்துகொள்ள முடியும். இந்த பரிசோதனையினை அரசு வைத்தியசாலைகளில் இயங்கும் பாலியல் தொற்று நோய் சிகிச்சைப் பிரிவுகளில் (ராகம, மட்டக்களப்பு, வவுனியா, களுபோவில், பொலன்னறுவை, கேகாலை, கராப்பிட்டிய, திருகோணமலை, யாழ்ப்பாணம், கண்டி, குருணாகலை, நுவரெலியா, அம்பாறை, அனுராதபுரம், மாத்தளை, அம்பாந்தோட்டை, இரத்தினபுர, பலப்பிட்டிய, மொனராகல, மகியங்கனை, பதுளை, பாணந்துறை, நீர்கொழும்பு, மாத்தறை மற்றும் சிலாபம்) இலவசமாக செய்து கொள்ள முடியும்.

111. ஒருவரின் தோற்றத்தினை வைத்து அவர் எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளானவர் என்று அறிந்துகொள்ள முடியுமா?

இல்லை. ஏனெனில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு எந்தவிதமான நோய் அறிகுறிகளும் பல ஆண்டுகளுக்கு ஏற்படுவதில்லை. இதனால் தோற்றத்தை அடிப்படையாக வைத்து பாதிக்கப்பட்ட நபரை இனம் காண்பது கடினமான விடயமாகும். எயிட்ஸ் (AIDS) நோய் கட்டத்தினை அடையும் போது தான் பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஓரளவுக்கு அறியக் கூடியதாக இருக்கும்.

112. எச்.ஐ.வி தொற்று மரணத்தினை ஏற்படுத்துமா?

இல்லை. எச்.ஐ.வி என்பது மரண சாசனம் அல்ல. எச்.ஐ.வி (HIV) வைரசினைக் (VIRUS) கட்டுப்படுத்துவதற்கு மருந்துகள் உள்ளபடியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களால் நீண்ட காலம் வாழ முடியும். இதனால் முன்னரேயே நோய் அறிகுறிகளை உணர்ந்து விரைவாக சிகிச்சைகளை ஆரம்பிப்பது அவசியம்.

113. எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளான ஒருவர் எந்தவிதமான சிகிச்சைகளையும் முன்னெடுக்காத போது எவ்வளவு காலத்திற்கு பின்பு அவருக்கு எய்ட்ஸ் நோய் ஏற்படக் கூடும்?

சிகிச்சை அளிக்கப்படாத நோயாளி எயிட்ஸ் (AIDS) நோய் கட்டத்தினை அடைவதற்கு பொதுவாக 8 முதல் 10 ஆண்டுகளாகும். எனினும் இந்த காலப்பகுதி நபருக்கு நபர் வேறுபடக்கூடும். குருதியினால் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள், மிகவும் இளம் வயதில் அல்லது மிகவும் வயதான காலப்பகுதியில் நோய் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கு எயிட்ஸ் ஏற்படும் காலப்பகுதி மிகவும் குறுகியதாக இருக்கும்.

114. எச்.ஐ.வி (HIV) தொற்றுக்குள்ளான நோயாளிக்கும், எயிட்ஸ் (AIDS) நோயாளிக்கும் இடையில் காணப்படும் வேறுபாடு என்ன?

எச்.ஐ.வி (HIV) பாதிப்புக்குள்ளானவரின் உடலில் வைரஸ் காணப்படுதனால் அவர்களுக்கு எயிட்ஸ் AIDS (Acquired immunodeficiency Syndrome) ஏற்படக்கூடும். நோயாளியின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இந்த வைரஸ் அழித்து விடுகின்றது. எயிட்ஸ் நோயாளிகள் நீண்ட கால காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம், திடீர் உடல் எடை குறைவு, அதிகளவு வியர்த்தல், பலதரப்பட்ட சரும நோய்கள், இருமல் மற்றும் உடல் நோ போன்ற அறிகுறிகளை கொண்டிருப்பர். நோய் தொற்றினைக் கட்டுப்படுத்த மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சைகள் எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கு எயிட்ஸ் ஏற்படுவதனை தாமதிக்கும் அல்லது தடுக்கும் என்றே கூற முடியும்.

115. எச்.ஐ.விக்கும் எயிட்ஸுக்கும் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது?

எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளானவர்களுக்கும், எயிட்ஸ் நோய் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கும் **Anti-Retro Viral therapy -ARV** என்ற சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. இந்த சிகிச்சையை முன்பே ஆரம்பிப்பதன் ஊடாக சிறந்த பலனைப் பெற முடியும். (இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வாழ்க்கைத் தர அபிவிருத்தியும், உயிர் வாழ்வதற்கான ஆர்வமும் அதிகரித்துள்ளது). எனினும் இதுவரை எச்.ஐ.வி மற்றும் எயிட்ஸை முற்றிலும் குணமாக்க மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

116. எயிட்ஸ் நோயினால் நோயாளிகள் எவ்வாறு இறக்கின்றனர்?

எயிட்ஸ் நோயாளியின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை எச்.ஐ.வி. வைரஸ் முற்றாக முடக்கிவிடுவதால் பலவிதமான நோய் தொற்றுகளை எதிர்கொள்ளும் ஆபத்து நிலை அதிகரிக்கின்றது. ஆரோக்கியமானவர்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படாத நோய்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியற்ற இந்த எயிட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு ஏற்படுவதனால் அவர்கள் மரணத்தை தழுவ நேரிடுகின்றது.

காதல் உறவு (Love Afair)

117. பாடசாலை பருவத்தில் ஏற்படும் காதல் உறவுகள் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதா?

பாடசாலைக் காலத்தில் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து எதிர்காலத்தினை வளமாக்கிக் கொள்ளும் முயற்சிகளே அவசியமாகும். கல்வியை விட காதல் உறவு முக்கியத்துவம் என்று கருதி செயற்பட்டால் அது உங்கள் எதிர்காலத்தை பாழாக்கி விடும். உங்கள் கல்வியை பாதிக்காத கல்விக்கு உதவும் காதல் உறவினைக் கொண்டிருப்பது தீங்கான விடயமல்ல.

118. விவாகத்திற்கு முன்பு பாலியல் உறவுகளைக் கொண்டிருப்பது தீங்கானதா?

இலங்கையின் கலாசாரத்தின் படி இந்த விடயம் அறிவுறுத்தப்படவில்லை. ஏனெனில் இவ்வாறான உறவுகள் தேவையில்லாத கர்ப்பத்தினையும், பாலியல் தொற்று நோய்களையும் ஏற்படுத்திவிடக் கூடும். இதனால் விவாகத்தின் பின்பு பாலுறவு கொள்வது சிறந்தது என்றே அறிவுறுத்தப்படுகின்றது.

119. எனது துணை மற்றும் நண்பர்கள் பாலுறவு கொள்ளுமாறு அதீத அழுத்தம் கொடுத்து வற்புறுத்தினால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாத விடயத்தினை செய்யுமாறு உங்களை எவராவது வற்புறுத்தினால் அதற்கு உடன்படாமல் உறுதியாக 'இல்லை' என்று கூற உங்களுக்கு முழுமையான உரிமை உண்டு. இவ்விடயத்தில் தெளிவாகவும், உறுதியாகவும் இருங்கள். அதற்காக ஆத்திரப்படவோ மன்னிப்புக்கோரவோ தேவையில்லை. இதனால் உங்களுக்குள் தன்மம்பிக்கை வளர்வதுடன் சுய மரியாதையும் ஏற்படும். அத்துடன் அதீத அழுத்தத்தை தகர்த்து அதனை வெற்றிக் கொண்டது தொடர்பில் நீங்கள் உங்களையே பாராட்டிக் கொள்வீர்கள்.

120. பெற்றோர்கள் எனது காதலை ஏற்க மறுக்கின்றனர். அப்பொழுது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

காதல் உறவுக்கு உங்கள் பெற்றோரின் சம்மதத்தினைப் பெறுவதே உகந்ததாகும். உங்கள் பெற்றோர்களின் அனுமதியற்ற காதலின் நன்மை தீமைகளை நீங்களே எதிர்நோக்க நேரிடும். உங்கள் காதலை அனுமதிக்காமைக்கு அவர்களுக்கு பல பின்னணி காரணங்கள் இருக்கக் கூடும். இதனால் பெற்றோர்களுடன் இவ்விடயம் பற்றி அமைதியாக கலந்துரையாடுவதே சிறந்த அணுகுமுறையாகும்.

**121. நான் எனது காதல் உறவை முறித்துக் கொண்டேன்.
அதிலிருந்து மீண்டு வருவது எனக்கு மிகவும் கடினமாக
உள்ளது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

காதல் முறிவு என்பது மிகவும் வருத்தம் தரக் கூடிய பொதுவான விடயமாகும். ஆனாலும் நீங்கள் மிகவும் இளம் வயதானவர் என்பதனை நினைவிற்கொள்க. இந்த உலகமே இடிந்து விழுந்து விட்டதாக நீங்கள் உணர்வீர்கள். ஆனால் காலப்போக்கில் அந்த விடயத்திலிருந்து உங்களால் முற்றாக மீண்டு வந்து விட முடியும். புதிய பொழுதுபோக்குகள், கல்வி, விளையாட்டுக்கள் ஊடாக இந்த விடயத்தை மறந்துவிட முடியும்.

122. இலங்கை சட்டத்தின்படி விவாகம் புரிவதற்கான ஆகக் குறைந்த வயது எல்லை என்ன?

இலங்கை சட்டத்தின்படி 18 வயது விவாகம் புரிவதற்கான ஆகக் குறைந்த வயது எல்லையாகும்.

123. விவாகத்திற்கு முன்பே காதலர்கள் தமது குடும்பத்தினைத் திட்டமிட்டுக்கொள்ள முடியுமா?

விவாகம் என்பது மிகவும் பொறுப்பு வாய்ந்த விடயமாகும். விவாகத்திற்கு முன்பு ஜோடிகள் உடல் மன சமூக அளவில் சிறந்த நிலையில் இருப்பது அவசியமாகும். விவாகத்திற்கு முன்பு உங்கள் வாழ்க்கை தொடர்பான திட்டங்களை வகுத்துக் கொண்டு திருமண வாழ்க்கையை வெற்றிகரமானதாகக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கடந்த காலத்திற்குரிய பதின்மவயது காதல் உறவுகள், தவறான நடத்தைகள், பொறுப்பற்ற தீர்மானங்கள் என்பன திருமண வாழ்க்கையில் மோசமான பின்விளைவினை ஏற்படுத்துகின்றன. விவாகத்திற்கு முன்னரான ஆலோசனைகளைப் பெறுவதற்கு இலங்கை குடும்பத்திட்ட சங்கத்திற்கு (FPA) வருகை தரவும்.

125. தம்பதிகளுக்கிடையிலான பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

தம்பதிகள் தமது பிரச்சினைகளை மனந்திறந்து கலந்துரையாட வேண்டும். அத்துடன் ஒருவரின் தேவையை மற்றவர் உணர்ந்து கொள்வது அவசியம். உளவள ஆலோசகர்கள் மற்றும் தகுதி வாய்ந்த மருத்துவ நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளை இவ்விடயத்தில் பெற தயங்காதீர்கள். இலங்கை குடும்பத்திட்ட சங்கத்தில் அமைந்துள்ள 'ஆலோக்கய' உளவள ஆலோசனை நிலையத்திலும், மருத்துவ நிலையத்திலும் உங்களுக்கு தேவையான தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

126. இனப்பெருக்க சுகாதாரம் மற்றும் பாலியல் சுகாதாரம் பற்றிய தகவல்களை எங்கு பெற முடியும்?

இத்தகவல்களை குடும்ப சுகாதார பணியகத்திலும் (FHB) இலங்கை குடும்பத்திட்ட சங்கத்திலும்(FPA) பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

127. பாலியல் ரீதியிலான பிரச்சினைகள் பற்றி நான் யாருடன் கலந்தாலோசிக்கலாம்?

Happylife Contact Center இலக்கங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அங்குள்ள மருத்துவர்களுடன் உங்கள் பிரச்சினை பற்றி கலந்தாலோசிக்க முடியும். குறுஞ்செய்திகள், மின்னஞ்சல் மற்றும் தொலைபேசி ஊடாகவும் அவர்களை தொடர்பு கொள்ள முடியும். உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்க அவர்கள் ஆவலுடன் காத்திருக்கின்றனர்.

Telephone : 011 2 588 488
SMS : 071 6 408 408
E mail : happy@happylife.lk
Web : http:www.happylife.lk
Chat : happylifedoctor@msn.com:
happylifedoctor@gmail.com
happylifedoctor@yahoo.com
Skype : happylifedoctor

உடல் உள நலன்

128. பதினம் வயது பருவத்தில் ஏன் போஷாக்கு பற்றி அக்கறை கொள்ள வேண்டும்?

பதினம் பருவத்தில் உங்களது உடல் வளர்ச்சி துரிதமாக நடைபெறுகின்றது. இதுவே உங்கள் இறுதி உடல் உயரத்தினையும் உடல் எடையையும் தீர்மானிக்கும் காலப்பகுதியாகும். ஆதலால் இக்காலப்பகுதியில் போஷாக்கு மிக்க உணவுகளை உட்கொள்வது தொடர்பில் குறிப்பாக புரதம், இரும்புச்சத்து, விற்றமின்கள் (பழங்கள், காய்கறிகள்) அக்கறை செலுத்தப்படல் வேண்டும். உங்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு இது உதவுவதுடன் உடற்பலத்தையும், நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றலையும் சருமத்தின் பொலிவையும் அதிகரிக்கின்றது. எவ்வாறான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். எவ்வாறான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பன பற்றிய ஆலோசனைகளை மருத்துவரிடம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.



129. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சில எளிய செயற்பாடுகள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உதவும். அவையாவன:

- காய்கறிகள், பழங்கள் உள்ளிட்ட சமநிலையான உணவினை உட்கொள்ளல்.
- உப்பு மற்றும் எண்ணெய் அதிகம் கொண்ட தூரிக உணவுகளை உட்கொள்வதனைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
- நாளாந்தம் மூன்று வேளையும் சமநிலையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ஆகக்குறைந்தது 8 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை கொள்ளல்.
- நாளாந்தம் ஆகக் குறைந்தது அரை மணித்தியாலம் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- அதிகளவு நீர் அருந்துதல் (ஆகக்குறைந்து நாளாந்தம் 6 லீற்றர் அல்லது 10 குவளை நீர் அருந்துதல் அவசியம்)
- சுத்தமான ஆடைகளை அணியவும்.
- நாளாந்தம் நீராடுதல்
- போதைமருந்து, மதுபானம், சிகரெட் பாவனையை தவிர்க்கவும்.
- உறுதியான நிரந்தரமான காதல் உறவு கிடைக்கும் வரை அல்லது விவாகம் நடைபெறும் வரை பாலுறவு கொள்ள காத்திருப்பதே சிறந்தது.

130. நான் எப்படி போதைமருந்து பாவனைகளிலிருந்து விலகி இருப்பது?

போதைமருந்துகள் ஆபத்தானவை. அத்துடன் அவற்றை வழங்குபவர்களிடமிருந்து நீங்கள் கவனமாக இருப்பது அவசியம். போதைமருந்துகள் உங்களை அடிமைப்படுத்தி நீங்கள் செய்ய விரும்பாத விடயங்களை செய்ய தூண்டுவதுடன் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளை உருவாக்கி வாழ்க்கையை சீரழித்து இறுதியில் உங்களை கொன்று விடும். எனவே எவராவது உங்களுக்கு போதைமருந்துகளை வழங்கினால் 'வேண்டாம்' என்று கண்டிப்பாக சொல்லி விடுவது தான் சிறந்த கொள்கையாகும். போதைமருந்துகளை பயன்படுத்த அழுத்தம் வழங்குவதற்கான நிலையை நீங்கள் அனுமதிக்காதீர்கள். அது உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வாக ஒருபோதும் அமையாது. மாறாக உங்களது பிரச்சினைகளை அவை தீவிரப்படுத்திவிடும். உங்களுக்கு போதைமருந்துகள் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் தேவையாயின் அத்துடன் உங்களது நண்பர்களுக்கு உதவிகள் ஏதேனும் தேவைப்படுவதாக நீங்கள் கருதினால் மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைப் பெற முடியும்.

131. மதுபானம் மற்றும் சிகரெட்டை நுகருமாறு நான் தொடர்ச்சியாக வற்புறுத்தப்படுகின்றேன்.

சிகரெட் ஆபத்தற்றது என்று கருதப்பட்டாலும் அதில் உள்ள நிக்கட்டின் (Nicotine) என்ற சக்தி வாய்ந்த இரசாயனமானது உங்களை அடிமைப்படுத்தி விடும் தன்மை வாய்ந்தது. இதனால் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தினை கைவிடுவதனை விட அதற்கு அடிமையாகாமல் இருப்பதே சிறந்தது. புகைப்பிடித்தல் உங்கள் உடலுக்கு தீங்கை விளைவிப்பதுடன் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. நீங்கள் வளர்ந்துவரும் போது உங்களுக்கு மதுபானம் அருந்த வழங்கப்படலாம். ஆனால் 21 வயதுக்கு குறைவானவர்களுக்கு மதுபானம் விற்பதும், அவர்கள் மதுபானம் அருந்துவதும் சட்டத்திற்கு விரோதமானதாகும். நீங்கள் செய்ய விரும்பாத விடயங்களை மதுபானம் செய்ய தூண்டுவதுடன் பல உடல் நலப் பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. குறிப்பாக குடல் சார்ந்த நோய்கள் இதனால் ஏற்படுகின்றன.

மதுபானமும், சிகரட் பாவனையும் மிகவும் ஆபத்தானவை என்பதனை நீங்கள் அறிந்துகொண்டு அவற்றிலிருந்து விலகியிருப்பதே அவசியமாகும். நீங்கள் இவற்றை பயன்படுத்த வேண்டும் என்று வற்புறுத்தப்பட்டால் உறுதியாக 'வேண்டாம்' என்று கூறி மறுத்து விடுங்கள்.

132. நான் எப்பொழுதும் வயதில் பெரியவர்களுடன் ஆத்திரமுற்று அவர்களுடன் ஏன் விவாதிக்க முனைகின்றேன்?

பெரும்பாலான பதின்ம பருவத்தினர் சுதந்திரமாகவே இருக்க விரும்புகின்றனர். ஆனால் உங்கள் எண்ணங்களுக்கும், கருத்துக்களுக்கும் நீங்களே முற்று முழுதாக பொறுப்பு வாய்ந்தவர் என்று கருத முடியாது. சிலவேளைகளில் உங்களை மற்றவர்கள் கட்டுப்படுத்துவதும் இலகு. இதனால் உங்கள் செயற்பாடுகள் சிலவற்றை உங்கள் பெற்றோர்கள் விமரிசிக்கலாம் அல்லது முற்று முழுதாக நிராகரித்து விடலாம். உங்கள் பெற்றோர்கள் உங்களை தேவைக்கு அதிகமாக பாதுகாக்கின்றார்கள் என்றோ அதிகமாக கவனிக்கின்றார்கள் என்றோ நீங்கள் கருதலாம். அமைதியாகவும் பொறுமையாகவும் அவர்களுடன் கலந்தாலோசியுங்கள். ஆத்திரமுற்று கத்துவதற்கு மாற்று வழியாக இது அமையும் எனலாம்.

133. பதின்ம வயதினர் ஏன் எப்பொழுதும் சாகசவிரும்பிகளாக உள்ளனர்?

பதின் வயதினர் அதிக உடற்பலத்தினைக் கொண்டிருப்பதுடன் உலகை அறிந்து கொள்வதில் அதிக ஆர்வம் காட்டுவர். ஆனால் இவர்களுக்கு உலகத்தை அறிந்துகொள்வதில் அதிக அனுபவம் இன்மையினால் இவ்விடயத்தில் கவனமாக இருப்பது அவசியம். பொறுப்பற்ற தீர்மானங்களை தவிர்த்துக் கொள்வதுடன் ஒரு விடயத்தினை செய்ய முன்னர் இரண்டு முறை சிந்தித்து செயற்படுவதே உகந்தது.

134. இளம் வயதினர் எதிர்கொள்கின்ற உள மற்றும் உணர்வு சார்ந்த மாற்றங்கள் எவை?

- எதிர்ப்பால் கவர்ச்சி
- அதிக கோபம்
- அதிக ஆராய்ச்சி

இவை சில உணர்வு சார்ந்த மாற்றங்களாகும். இன்னும் பல உள்ளன. இப்பருவம் மிகவும் மனக்குழப்பங்கள் நிறைந்த காலப்பகுதியாகும்.

135. எனது பெற்றோர் கண்டிப்பானவர்கள். அவர்கள் அடிக்கடி வெளியில் செல்ல ஏன் அனுமதிப்பதில்லை?

உங்களுக்கு எந்தவிதமான ஆபத்தும் நேர்ந்துவிடக் கூடாது என்பதில் பெற்றோர்கள் அதிக கவனத்துடன் இருக்கின்றனர். நீங்கள் அவசியம் வெளியில் செல்ல வேண்டுமாயின் உங்கள் நண்பர்களை அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி விடயங்களை அவர்களுடன் கலந்தாலோசியுங்கள். எவ்வாறாயினும் பெற்றோர்களின் ஆலோசனைகளைக் கடைப்பிடிப்பது தான் மிகவும் சிறந்த வழிமுறையாகும்.

136. சாதாரண தர கல்வியினை நிறைவு செய்து விட்ட போதிலும் உயர்தரத்தில் கல்வி கற்பது தொடர்பில் என்னால் ஆர்வம் காட்ட முடியவில்லை. அது ஏன்?

ஆர்வத்தினை இழக்க வேண்டாம். அமைதியான சூழலில் அமைதியான மனநிலையில் படிக்க ஆரம்பியுங்கள். உங்களது பலவீனங்களை அறிந்துகொண்டு அவற்றை சரிப்படுத்த பாடுங்கள். இதற்கு உளவள ஆலோசகரின் உதவி உங்களுக்கு தேவைப்படலாம்.

**137. யாருக்கு உளவள ஆலோசனைகள் தேவைப்படும்?
அதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?**

மகிழ்வான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ விரும்பும் எவரும் தாம் எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சினைகளிலிருந்து மீள்வதற்கு உளவள ஆலோசனைகளைப் பெற முடியும். இதனால் பிரச்சினைகளிலிருந்து மீள முடிவதுடன் மேலும் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது எப்படி என்றும் கற்றுக் கொள்ளவும் முடியும்.

138. பாலியல் பிரச்சினைகள் தொடர்பான தகவல்களை நான் எங்கு பெற முடியும்?

இலங்கை குடும்பத்திட்ட சங்கத்திற்கு வருகை தருவதன் மூலமாகவோ அல்லது Happy Life on 011 2588 488 என்ற இலக்கத்தில் தொடர்பு கொண்டு மேலதிக தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். மேலும் உங்களுக்கு தேவையான தகவல்களை சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகளிடம் (MOH) பொது சுகாதார தாதியர்களிடம் (PHM) அல்லது பொது சுகாதார பரிசோதகர்களிடம் (PHI) பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

139. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து நான் எவ்வாறு என்னை தற்காத்துக் கொள்ள முடியும்?

முன்பின் அறிமுகமானவர்கள் அல்லது அறிமுகமற்றவர்கள் குறிப்பாக உங்களது நெருங்கிய உறவினர்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களில் ஈடுபடக் கூடும். அவர்களின் வித்தியாசமான நடத்தையை உணர்ந்தால் உடனடியாக நீங்கள் அந்நபரிலிருந்து விலகிச் செல்ல முயற்சிக்க வேண்டும். இவ்வாறான நிகழ்வுகளை எதிர்கொள்ளும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் தனிமையான இடங்களில் அதிக நேரம் இருப்பதனை தவிர்த்துக் கொள்வது உகந்தது. உங்களுக்கு நம்பகரமானவர்களாக இருக்கும் ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கு இவ்விடயம் பற்றி எடுத்துக்கூறி பாதுகாப்பினைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

140. சமூகம் எனது திறமைகளை இனம் கண்டுகொள்ளாத போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் இன்னும் இள வயது நபர் என்றபடியால் சமூகம் உங்களது திறமைகளை குறைத்து மதிப்பிடுவதாகவும் உங்களை மதிப்பதில்லை என்றும் நீங்கள் கருதக் கூடும். உங்கள் பற்றி சிறப்பான எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்த தயங்காதீர்கள். படைப்பாற்றல் கொண்டவராகவும், வாழ்க்கையில் இலட்சியம் கொண்டவராகவும் உங்கள் வாழ்க்கையை துணிவுடன் எதிர்கொள்ளப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகள் (Gender-Based Violence -GBV)

141. பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகள் என்றால் என்ன?

ஆண் பெண் என்ற பால்நிலை வேறுபாட்டினை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படும் வன்முறைகளை இவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றன. எவ்வாறாயினும் ஆண்களை விட பெண்களை பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகளில் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இலங்கையில் மூன்றில் ஒரு பெண்கள் பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகளை எதிர்கொள்வதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

142. பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகளின் வகைகள் யாவை?

- உடல்ரீதியிலான வன்முறைகள்
- பாலியல் வன்முறைகள்
- உளவியல் வன்முறைகள்
- பொருளாதார வன்முறைகள்

**143. உடலீதியிலான வன்முறைகள் என்றால் என்ன?
அதன் பாதிப்புகள் யாவை?**

குத்துதல், அடித்தல், குலுக்குதல், கடித்தல், தலைமுடியை இழுத்தல், பொருட்களைத் தூக்கி வீசுதல், உதைத்தல், தள்ளிவிடல், பொருட்களை ஆயுதமாக பயன்படுத்தி தாக்குதல் மற்றும் ஒருவரின் உடலைப் பாதிக்கும் எந்தவொரு செயற்பாடும் இதில் உள்ளடங்குகின்றது. இந்த வன்முறைகளினால் காயங்கள், அங்கவீனம், உளத் தாக்கம் மற்றும் மரணம் ஏற்படக் கூடும்.



**144. பாலியல் வன்முறைகள் என்றால் என்ன?
அதன் பாதிப்புகள் யாவை?**

பலாத்காரமாக பாலுறவு கொள்தல், பிடிக்காத பாலியல் நடத்தையை செய்யுமாறு வலியுறுத்தல், பாலியல் அடிப்படையில் ஒருவரை நடத்துதல் மற்றும் பாதுகாப்பற்ற பாலுறவை கட்டாயப்படுத்தல். பாலியல் வன்முறைகளினால் பாலுறுப்புகளில் காயங்கள் ஏற்படக் கூடும். பாலியல் தொற்று நோய்கள் ஏற்படலாம். தேவையற்ற கர்ப்பம், பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பு, இனப்பெருக்கம் சார்ந்த தொற்றுக்கள், உளத் தாக்கம், உடல் ஊனம் மற்றும் மரணம் ஏற்படலாம்.

145. இலங்கையில் பாலியல் வன்முறைகள் பரவலாக நிகழ்கின்றனவா?

ஆம். 2011ம் ஆண்டு இலங்கையில் பாலியல் வல்லுறவு சம்பவங்கள் தொடர்பான வழக்குகள் 48 சதவீத குற்றங்களுக்கு காரணமாக இருந்த அதேவேளை கொலை வழக்குகள் 27 சதவீத குற்றங்களாக பதிவாகியிருந்தன. இதில் மிகவும் ஆபத்தான விடயம் என்னவென்றால் 89 சதவீத பாலியல் வல்லுறவு வழக்குகளில் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக 16 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்ட ஆண் பிள்ளைகளும் பெண் பிள்ளைகளும் உள்ளனர்.

146. உளரீதியிலான வன்முறைகள் என்றால் என்ன? அதன் பாதிப்புகள் யாவை?

ஒருவரின் தன்னம்பிக்கையையும், சுயமரியாதையையும் பாதிக்கும் விதத்தில் அவர்களை தரக்குறைவாக நடத்துவதும் குறைத்து மதிப்பிடுவதும் உளரீதியிலான வன்முறைகள் என்று கூறப்படுகின்றது. விமர்சித்தல், அச்சுறுத்தல், இழிவுப்படுத்தல், கருத்துக்களைக் கட்டுப்படுத்துதல், குடும்பத்திலிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் தனிமைப்படுத்தல் என்பன இதில் அடங்குகின்றன. உளரீதியிலான வன்முறைகள் மன வேதனையை அளிப்பதுடன், தீவிர மன அழுத்தம், பதற்றம் என்பவற்றை ஏற்படுத்தி தற்கொலைக்கு தூண்டும் காரணியாக உள்ளன.

147. பொருளாதார வன்முறைகள் என்றால் என்ன? அதன் பாதிப்புகள் யாவை?

ஒருவருக்கு பணம் தேவைப்படும் போது பணத்தை வழங்காமல் தடுத்து தன்வசப்படுத்துவது, பணத் தேவையின் போது பணத்தை வழங்காமல் இருப்பது, பலவந்தமாக பணத்தை பறித்துக்கொள்வது என்பன பொருளாதார வன்முறைகளுக்குள் அடங்குகின்றன. இவ்வாறான வன்முறைகள் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பொருளாதார பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதுடன், மன வேதனை மற்றும் சுகாதார விடயங்களைப் பெற முடியாமையின் காரணமாக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளும் வாழ்க்கைத் தரம் சார்ந்த பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றன.

148. பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகளுக்கு எதிராக சட்டங்கள் உள்ளனவா?

ஆம். இலங்கையின் குடும்ப வன்முறைகள் சட்டத்தின் பிரகாரம் பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகள் தண்டனைக்குரிய குற்றங்களாகும்.

149. பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகளை எதிர்கொள்ளும் போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களுக்கு உதவக் கூடிய நம்பகமான ஒருவரிடம் இவ்விடயம் பற்றி கூறுங்கள். உங்களுக்கு உதவக் கூடிய நபரானவர் பெற்றோராகவும், உறவினராகவும், நண்பராகவும், சுகாதார பராமரிப்பு நிபுணராகவும், சமூக சேவையாளராகவும் அல்லது பொலிஸ் உத்தியோகத்தராகவும் இருக்கலாம். பால்நிலை சார்ந்த வன்முறைகளைப் பொறுத்துக் கொண்டு அமைதியாக இருப்பதனால் வன்முறைகள் முடிந்துவிடாது. எனவே அமைதியாக இருப்பதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உதவியை நாடுங்கள்.

150. உதவியை நான் எங்கு பெற முடியும்?

பின்வரும் இடங்கள் நீங்கள் எளிதாக தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய இடங்களாக இருப்பதுடன் தேவையான தகவல்களையும் உதவிகளையும் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய அமைப்புகளாக உள்ளன.

- Sri Lanka Police Headquarters,
Fort, Colombo.
Tel: 0112 42 11 11/2 24 33 33
- Women & Children Bureau
No.25, Whiteway building,
Sir Baron Jayathilake Mawatha,
Colombo-01.
Tel: 011 2 44 44 44

- Women in need (WIN)
Tickle Road,
Colombo-08.
Tel: 0114 71 85 85
- The Family Planning Association of Sri Lanka Happy
life Contact Center,
32/27, Barns Place,
Colombo-07.
Tel: 0112 588 488

151. எனது காதலன் வன்முறைக்குணம் கொண்டவராக இருக்கின்றார். இவ்விடயம் தொடர்பில் ஆலோசனைகள் பெற முடியுமா?

ஆம் முடியும்! காதல் உறவின் போது நீங்கள் வன்முறைகளை எதிர்கொள்கின்றீர்களாயின் உங்கள் திருமண வாழ்க்கையிலும் அது தொடரக் கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளன என்பதனை எப்பொழுதும் நினைவிற்கொள்ளுங்கள். வன்முறைகள் தீவிரமடைந்து கடுமையானதாக மாறக் கூடும். உதவியை நாடுங்கள். இவ்விடயத்தில் அமைதியாக இருக்காதீர்கள்.

152. எனக்கு அறிமுகமான ஒருவர் பால்நிலை வன்முறைக்குள்ளாகியிருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அவருக்கு உதவக் கூடிய மேற்கூறப்பட்ட நிறுவனங்களின் விபரங்களை அவருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். நீங்கள் செய்யும் இந்த உதவி அவரின் உயிரைப் பாதுகாத்து பிரச்சினைகளிலிருந்து மீண்டு வர அவருக்கு உதவும் சிறந்த ஒரு முயற்சியாக அமையும் எனலாம்.



பல்வேறுப்பட்ட பாலின அடையாளங்கள்

153. என்னில் ஏதோ ஓர் வித்தியாசத்தினை நான் உணர்கின்றேன். எதிர்ப்பாலினர் மீது அன்றி சமப் பாலினர் மீதே எனக்கு ஒரு வித கவர்ச்சியும் ஈர்ப்பும் ஏற்படுகின்றது. அதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நவீன மருத்துவத்துறையும், உளவியல் துறை ஆய்வுகளும் சம பாலினர்வு நிலையை பொதுவானதொரு விடயமாகவே கருதுகின்றது. சமூகத்தில் பெரும்பாலானவர்கள் எதிர்ப்பாலினர் மீது கவர்ச்சியும் ஈர்ப்பும் கொள்கின்ற நிலையில் சிலர் சமப்பாலினர் மீது ஈர்ப்பு கொள்கின்றனர். இது உங்களின் ஹோர்மோன் செயற்பாட்டினதும் உள நிலையினதும் விளைவாகவே இடம்பெறுகின்றது. இது குறித்து நீங்கள் குழப்பமடையத் தேவையில்லை. இது ஓர் தீவிர நோய் நிலைமையும் அல்ல. ஆனால் நீங்கள் உணரும் விடயத்தினை பெற்றோரிடம் அல்லது நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள். உளவள ஆலோசகர் அல்லது சுகாதார மருத்துவ அதிகாரியை சந்தித்துப் பேசுங்கள்.

154. எனது உடலுறுப்புகளின் பிரகாரம் நான் ஒரு ஆணாக இருந்தாலும் நான் ஒரு பெண் என்றே உணர்கின்றேன். அதனால் நான் ஒரு பெண்ணாகவே வாழ விரும்புகின்றேன். நான் என்ன செய்யலாம்?

மேற்குறிப்பிடப்பட்டவாறு தன்னை எதிர்ப்பாலினமாகக் கருதுவதும் அதன் படி வாழ முற்படுவதும் பொதுவான ஒரு விடயமாகும் என்பதனை மருத்துவத்துறையும், உளவியல் துறை ஆய்வுகளும் நிரூபித்துள்ளன. இது வரலாற்றுக் காலம் முதலே உள்ள விடயமாகும். உங்கள் ஹோர்மோன் மாற்றங்கள் மற்றும் உள ரீதியிலான மாற்றங்களினால் இவ்வாறு நிகழ்கின்றது. எனினும் எதிர்ப்பாலினமாக ஒரு மாற்றத்தினை எய்தும் வாழ்வியல் மாற்றம் என்பது மிகவும் நெருக்கடி வாய்ந்ததும் சவால் மிக்கதுமான செயற்பாடாகும். தற்காலத்தில் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் முன்னேற்றத்துடன் எதிர்ப்பாலினமாக மாறும் வாழ்வியல் மாற்றத்தினை எய்தும் நபர்களின் உடல் வடிவத்தினையும்,

பாலுறுப்புகளையும் மாற்றும் சத்திரசிகிச்சைகளும் நடைபெறுகின்ற அதேவேளை உளவள சிகிச்சைகளுடனும் சரியான வழிகாட்டுதல்களுடனும் இவற்றை முன்னெடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இதனால் நீங்கள் ஒரு எதிர்ப்பாலினர் என்ற உணர்வு மேலோங்கிய ஒருவராக இருப்பின் பெற்றோர்கள் மற்றும் உங்களுக்கு நம்பிக்கையான அதேவேளை உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒருவரிடம் அது பற்றி தெரியப்படுத்துங்கள். உளவள ஆலோசகர் அல்லது சுகாதார மருத்துவ அதிகாரியை சந்தித்துப் பேசுங்கள்.

155. எனது உடலுறுப்புகளின் பிரகாரம் நான் பெண்ணாக இருந்தாலும் நான் ஒரு ஆண் என்றே உணர்கின்றேன். அதனால் நான் ஒரு ஆணாகவே வாழ விரும்புகின்றேன். நான் என்ன செய்யலாம்?

மேற்குறிப்பிடப்பட்டவாறு தன்னை எதிர்ப்பாலினமாகக் கருதுவதும் அதன் படி வாழ முற்படுவதும் பொதுவான ஒரு விடயமாகும் என்பதனை மருத்துவத்துறையும், உளவியல் துறை ஆய்வுகளும் நிரூபித்துள்ளன. இது வரலாற்றுக் காலம் முதலே உள்ள விடயமாகும். உங்கள் ஹோர்மோன் மாற்றங்கள் மற்றும் உள ரீதியிலான மாற்றங்களினால் இவ்வாறு நிகழ்கின்றது. எனினும் எதிர்ப்பாலினமாக ஒரு வாழ்நிலை மாற்றத்தினை எய்தும் நிலை என்பது மிகவும் நெருக்கடி வாய்ந்ததும் சவால் மிக்கதுமான செயற்பாடாகும். தற்காலத்தில் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் முன்னேற்றத்துடன் எதிர்ப்பாலினமாக மாறும் நிலையை எய்தும் நபர்களின் உடல் வடிவத்தினையும் பாலுறுப்புகளையும் மாற்றுகின்ற சத்திரசிகிச்சைகளும் நடைபெறுகின்ற அதேவேளை உளவள சிகிச்சைகளுடனும் சரியான வழிகாட்டுதல்களுடனும் இவற்றை முன்னெடுக்க வேண்டியிருக்கின்றது. இதனால் நீங்கள் ஒரு எதிர்ப்பாலினர் என்ற உணர்வு மேலோங்கிய ஒருவராக இருப்பின் பெற்றோர்கள் மற்றும் உங்களுக்கு நம்பிக்கையான அதேவேளை உதவக் கூடியவரிடம் இவ்விடயம் பற்றி தெரியப்படுத்துங்கள். உளவள ஆலோசகர் அல்லது சுகாதார மருத்துவ அதிகாரியை சந்தித்துப் பேசுங்கள்.



156. பொதுப்போக்குவரத்து சேவைகளிலும் பணியாற்றும் இடங்களிலும் பாலியல் ரீதியிலான இம்சைகளை எதிர்கொள்கின்ற போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பொதுப் போக்குவரத்து சேவைகளிலும், பணியாற்றும் இடங்களிலும் பெண்களை பாலியல் ரீதியிலான இம்சைகளுக்குட்படுத்துவதற்கு எவருக்கும் உரிமை இல்லை. அவ்வாறான ஏதேனும் அசம்பாவிதத்தினை எதிர்கொள்ளும் போது பின்வரும் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

(அ) இவ்வாறான பாலியல் ரீதியிலான தொல்லைகளின் போது அவற்றை எதிர்ப்பதற்கும் நிராகரிப்பதற்கும் பெண்களுக்கும் சிறுமிகளுக்கும் உரிமை உண்டு. பகிரங்கமாகவே அவ்வாறான தொல்லைகளுக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவியுங்கள். பாலியல் தொல்லையை தயவு செய்து நிறுத்திவிடுமாறு சம்பந்தப்பட்ட நபரிடம் நேரடியாகத் தெரிவித்து விடுங்கள்.

(ஆ) அப்பொழுதும் தொடர்ச்சியாக தொல்லைகள் இடம்பெறுமாயின் அருகில் இருப்பவர்களிடம் முறையிடுங்கள்.

(இ) தொடர்ந்தும் அவர் தொல்லை தருவாராயின் பொலிசாருக்கு அறிவியுங்கள். பஸ் வண்டியினுள் தொல்லை தரப்படுகின்றதாயின் வீதியில் பொலிஸ் அதிகாரி நிற்கும் இடத்திலோ அல்லது பொலிஸ் நிலையம் அருகில் உள்ள இடத்திலோ பஸ்ஸை நிறுத்துமாறு பஸ் நடத்துனரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.



இணைய வழி குற்றங்கள்

157. இணைய வழி சுரண்டல் (Cyber Exploitation)

மற்றும் இம்சை என்றால் என்ன?

இணைய வழியினூடாக உங்களுக்கு எவராவது தேவையற்ற அழுத்தங்களையும் இடையூறுகளை செய்தால் அதனை இணைய சுரண்டல் என்று கூற முடியும். அனுமதியின்றி துணையின் புகைப்படங்கள், காணொளிகள் மற்றும் எடிட் (Edit) செய்யப்பட்ட புகைப்படங்கள் என்பனவற்றை பிரசுரித்தலும் பரிமாறுதலும் குற்றமாகக் கருதப்படுகின்றது.

158. இணையவழி தொல்லை (Cyber Bullying) என்றால் என்ன?

ஒருவரின் தனிப்பட்ட விடயங்களை தவறான நோக்கத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவரை இழிவுப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் சமூக வலைத்தளங்களில் பரப்புதல் இணையவழி தொல்லை என்று அழைக்கப்படுவதுடன் ஒருவரை நேரடியாக இலக்கு வைத்து தகவல்களை தவறாக திரிப்புடுத்தி பரிமாறும் நோக்கத்துடன் இணையவழிப் பொறிமுறையான Message ஊடாக தவறான தகவல்களைப் பரப்புதல் மற்றும் அவதூறு செய்தல் என்பன இதில் உள்ளடங்கும்.

159. இணையவழி துன்புறுத்தல் (Cyber Harassment)

என்றால் என்ன?

சமூக வலைத்தளம் உட்பட இணையவழி கட்டமைப்பினுள் இழிவுப்படுத்தும், வெறுப்பு ஏற்பத்தும் தகவல்களை தொடர்ச்சியாக அனுப்புதல், வெறுப்பு ஏற்படுத்தும் கருத்துக்கள், இழிவுப்படுத்தல், அவதூறுப் பரப்புதல், அச்சுறுத்தல், ஒருவரின் பால்நிலை அல்லது பாலியல் இயல்புகளை இலக்கு வைத்து இணையத்தினை பயன்படுத்துதல் இதில் உள்ளடங்குகின்றது.

160. இணையவழி அவதூறு செய்தல் (Cyber Denigration) என்றால் என்ன?

குறிப்பிட்டதொரு நபரின் தொடர்புகள் மற்றும் கௌரவத்தினை பாதிக்கும் வகையிலான பலதரப்பட்ட வதந்திகளையும் தவறான தகவல்களையும் சமூக ஊடகங்களில் பரப்புதல்.

161. இணையவழி ஆள்மாறாட்டம் (Cyber Impersonation) என்றால் என்ன?

ஆள்மாறாட்டம் செய்து இழிவுப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் தவறான பொய்யான தகவல்களைப் பரப்புதல்.

162. இணையவழி வெளியிடல் (Cyber Outing) என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட நபரை அவதூறு செய்து வெட்கித் தலைகுனிய செய்யும் நோக்கத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவரின் அனுமதியின்றி அவரின் புகைப்படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களை இணையத்தினூடாக பகிர்தலும் பரப்புதலும்.

163. இணையவழியினூடக மேற்கொள்ளப்படும் அழுத்தம் (Cyber Stalking) என்றால் என்ன?

சமூக ஊடகங்களினூடாகவோ அல்லது நேரடி உரையாடலினூடாக அவதூறு செய்யும் அச்சுறுத்தும் வகையிலான பேச்சுக்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியாக நிகழும் இணையவழி தொல்லைகள் இதில் அடங்கும். தவறாக அவதூறு செய்தல், இழிவுப்படுத்தும் பதிவுகளை இடுதல், ஒருவரின் இணைய செயற்பாடுகளை கண்காணித்தல், இருக்கும் இடத்தினை கண்காணித்தல், அச்சுறுத்தல், அடையாளத்தினைக் களவாடுதல், வைரஸ்களை அனுப்பி கணிணி தரவுகளை அழித்தல் என்பன இதில் அடங்கும்.

164. நிர்வாணப் படங்கள் (Nudes) அனுப்புதல் என்றால் என்ன?

அறிமுகமான ஒருவருக்கு இணையத்தினூடாக பகிரப்படும் நிர்வாண மற்றும் அரை நிர்வாண புகைப்படங்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் (செல்பி அல்லது தான் தனியாக எடுத்தவை) என்பன.

165. ஏன் நிர்வாணப் படங்கள் (Nudes) இணையங்களில் பகிரப்படுகின்றன?

காதலர்கள் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் தமது நிர்வாணப் படங்களை தனது துணையுடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். பாலியல் நோக்கங்களுக்காகவும், கவர்ச்சி ஈர்ப்பு, தனிமையைப் போக்குதல் என்பனவற்றுக்காக இவ்வாறு நிர்வாணப் படங்கள் பரிமாறப்படுகின்றன. தம்பதிகள் மற்றும் காதலர்கள் வெகு தொலைவில் பிரிந்து இருக்கும் போது அடிக்கடி சந்தித்து பாலியல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத நிலையில் இவ்வாறான படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களை பரிமாறிக் கொள்வதனூடாக பாலியல் திருப்தி நிலையினை அடைகின்றனர்.

166. புகைப்படங்கள் அனுமதியின்றி எவ்வாறு வெளியாகின்றன?

பழிவாங்கும் நோக்கத்திற்காகவும், கப்பம் பெறவும் இவ்வாறான படங்கள் வெளியிடப்படுகின்றன. பொதுவாக காதல் தோல்வியின் போது பழிவாங்கும் நோக்குடன் நண்பர்களுக்கிடையில், முன்பின் அறிமுகமில்லாதவர்கள் மத்தியிலும் நிர்வாணப் புகைப்படங்கள் வெளியாகும் இணையங்களுக்கும் அவை பகிரப்படுகின்றன. கையடக்க தொலைபேசியினை பழுது பார்க்க வழங்கும் போதும், கணினி தரவுகள் ஹெக் (Hack) செய்யப்படும் போதும் இவ்வாறு தனிப்பட்ட புகைப்படங்கள் பிறரை சென்றடைகின்றது.

167. ஆபாசத் திரைப்படங்கள் (Pornography) என்றால் என்ன?

பாலுறுப்புகள் மற்றும் பாலுறவுகளை சித்திரிக்கும் திரைப்படங்கள் ஆபாசத் திரைப்படங்கள் எனப்படுகின்றன. பாலுணர்வினைத் தூண்டும் நோக்குடன் ஆபாசத் திரைப்படங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இத்திரைப்படங்கள் தயாரிக்கப்பட்டவையாகவும், பகிரப்பட்டவையாகவும், விற்கப்பட்டவையாகவும், கொள்வனவு செய்யப்பட்டவையாகவும் இருக்கலாம்.

168. ஆபாசக் காட்சிகள் அடங்கிய திரைப்படங்களை பார்ப்பதனால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள் எவை?

ஆய்வுகளின் மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்களின்படி ஆபாசப் படங்களை அதிகம் பார்ப்பவர்கள்,

- பாலுறவின் போது வன்முறையான நடத்தைகளைக் கொண்டிருப்பது பொதுவானதொரு விடயம் என்று கருதுகின்றனர்.
- பெண்கள் மீது ஆதிக்க மனப்பான்மையையும், இம்சைப்படுத்தும் அணுகுமுறைகளையும் கொண்டிருப்பர்.
- பாலியல் வல்லுறுவுக்குள்ளானவர்கள் மீது அனுதாபம் காட்ட மாட்டார்கள்.
- சம்பந்தப்பட்டவர் மீதான அன்பு, உறவு நிலை, பாலியல் திருப்தி ஆகிய விடயங்களில் பாதிப்புகள் ஏற்படக் கூடும்.
- உணவு உட்கொள்ளலில் கோளாறுகள் ஏற்படல்.

**169. இணையவழி வன்முறைக்கும், சுரண்டலுக்கும் எதிராக
நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு நான் யாரை தொடர்பு கொள்ள
வேண்டும்?**

இரகசியப் பொலிசாரின் இணையவழி குற்றங்கள் விசாரணைப் பிரிவு- 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட சம்பவங்கள் தொடர்பில் (011232979) என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துடனும் பிற ஏனைய இணையவழி குற்றங்கள் தொடர்பில் (0112320141) என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துடனும் தொடர்பு கொண்டு முறையிடலாம். Dir.Cid@police.lk மற்றும் telligp@police.lk ஆகிய ஈமெயில் (E-mail) முகவரிக்கு முறைப்பாடுகளை அனுப்ப முடியும். தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை- நீங்கள் 18 வயதுக்கு குறைந்தவராயின் 1929 இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். மேலதிக விபரங்களை இணையத்தளத்தில் பெற முடியும்.

மேலதிக தகவல்களைப் பெறுவதற்கு bakamoono.lk என்ற இணையத்துடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும். அத்துடன் 0763488622 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டு ஆலோசனைகளைப் பெற முடியும். வொய்ஸ் (Voice) மன்றம் நிறுவனத்தின் 0772512374 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டு உதவிகளைப் பெற முடியும்.

அவசர நிலை கண்ணி குழு (CERT) - உங்களது கண்ணியில் உள்ள புகைப்படங்கள் வீடியோக்களை அகற்ற வேண்டுமாயின் 0112691692 என்ற இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்களது அனுமதியின்றி முகநூல்,(Facebook) இன்ஸ்ட்டகிராம் (Instagram)ஆகிய சமூக வலைத்தளங்களில் உங்கள் சம்பந்தப்பட்ட புகைப்படங்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் வெளியாகியிருப்பின் அந்தந்த சமூக வலைத்தளங்களில் உள்ள Reporting பிரிவில் முறையிடுங்கள். பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு எதிரான தொல்லைகளை தடுப்பதற்கு உதவும் 'தேவை நாடும் மகளிர்' (Women In Need)அமைப்பின் 0112671411 தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.அனைத்து பொலிஸ் நிலையங்களிலும் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ள பெண்கள் மற்றும் சிறுவர் பிரிவு பெண்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் எதிரான சம்பவங்களை முறையிடுவதற்கு உகந்த மிகச் சரியான இடமாகும்.

170. இணையக் குற்றம் மற்றும் தொல்லை காரணமாக பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற ரீதியில் இந்நிலைமையை நான் எப்படி கையாள வேண்டும்?

1. சான்றுகள் அனைத்தையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள். - ஸ்கிரீன் ஷொட்ஸ்(Screen Shots) என்பனவற்றை அழிக்க வேண்டாம். அனைத்து லிள்க்ஸ் (Links) களையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்.
2. உங்கள் பெற்றோர், ஆசிரியர், நம்பிக்கைக்குரியவரிடம் இது பற்றி தெரிவியுங்கள்.
3. உங்களை மிரட்டிக் கேட்டாலும் தொடர்ந்து நிர்வாணப் புகைப்படங்கள், வீடியோக்களை அனுப்பாதீர்கள். இது உங்கள் நிலையை மேலும் மோசமாக்கி விடும்.
4. குற்றம் புரிபவர் அல்லது உங்களை அச்சுறுத்துபவரிடம் உங்களின் தனிப்பட்ட விபரங்களையோ, தொலைபேசி இலக்கத்தினையோ வழங்காதீர்கள்.
5. உங்களுக்கு விரைவாக உதவக் கூடிய நிறுவனத்தினை அணுகுங்கள்.

171. ஏன் சிலர் இணையக் குற்றங்கள் குறித்து முறைப்பாடு செய்வதில்லை?

ஆய்வுகளின் படி மாணவர்கள் அவர்களுக்கு எதிரான இணையக் குற்றங்களை முறையிடுவதில் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் தயக்கம் காட்டுகின்றனர். இதற்கு காரணம் அவர்களின் பிரச்சினை சரியான முறையில் விளங்கிக் கொள்ளப்பட மாட்டாது என்ற அச்ச நிலையாகும். மேலும் பிரச்சினை மேலும் தீவிரமடையக் கூடும் என்றும் அவர்கள் அஞ்சுகின்றனர்.

172. பாதுகாப்பான இணைய (Safe Online) பாவனைக்கான வழிமுறைகள் எவை?

1. உங்களது தனிப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பில் மதிப்பளியுங்கள்- உங்களது தொலைபேசி இலக்கம், ஈமெயில் முகவரி, (Email ID) வீட்டு முகவரி ஆகிய தனிப்பட்ட விபரங்களை இணையத்தில் வெளியிடுவதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. தகவல்களைப் பகிரும் முன்பு சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்- உங்களது புகைப்படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களைப் பகிர்வதற்கு முன்பு இருமுறை சிந்தித்துப் பாருங்கள். சமூக வலைத்தளங்களில் நீங்கள் பகிரும் உங்கள் புகைப்படத்தினை பலரும் பார்ப்பார்கள். அதனை அனைவராலும் டவுன்லோட் (Download) செய்ய முடியும் என்பதனை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.
3. விவேகமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்- உங்களது சமூக வலைத்தளத்தில் தனிப்பட்ட விபரங்களைப் பாதுகாக்கக் கூடிய அனைத்துவிதமான மாற்றங்களையும் settings செய்துகொள்ளுங்கள்.
4. உதவிகளைப் பெற தயங்காதீர்கள்- உங்களை அச்சுறுத்தக் கூடிய, ஆபத்தான ஒரு விடயம் இணையத்தில் இருக்குமாயின் அந்த இணையத்தளத்திலிருந்து உடனடியாக வெளியேறி விடுங்கள். கண்ணிப் பாவனையை நிறுத்திவிட்டு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் அது பற்றி உடனடியாக தெரிவியுங்கள்.
5. உணர்வுபூர்வமாக இருங்கள் - எப்பொழுதும் நீங்கள் ஒரு விடயத்தினை நினைவில் வைத்திருங்கள். அதாவது இணையத்தில் உலவும் எவரும் அவர்கள் தம்மைப் பற்றி விபரிப்பது போன்ற குணநலன்களைக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள் என்பதனை மனதிற் கொள்ளுங்கள்.



ஸ்ரீ லங்கா குடும்பத்திட்டச் சங்கம்

37/27, புல்லர்ஸ் ஓழுங்கை, கொழும்பு - 07, ஸ்ரீ லங்கா.

☎: + 94 112 555 455

☎: + 94 112 55 66 11

E-mail : fpa@fpasrilanka.org

Web : www.fpasrilanka.org