

அன்பின் கூட்டிற்கு கோடி வாழ்த்துக்கள்



முகவுரை

இலங்கையில் தாய்சேய் சுகாதாரம் உயர்ந்த மட்டத்தில் இருப்பது, உலகம் ஏற்றுக் கொண்ட விடயமாகும். கற்ப காலத்தில் இருந்து குழந்தையின் பிரசவம் வரையும், பின்னர் பிரசவ சமயம் முதல் சிசு குழந்தையாகும் வரை வழங்கப்படும் உயர் மட்ட சுகாதார பராமரிப்பு சேவையால் இந்த வெற்றி எமக்குக் கிட்டியுள்ளது.

இந்த சிறப்பான சேவையை மேலும் விஸ்தரிக்க தற்போது நாம் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளோம்.

அது புதிதாக திருமணமான தம்பதியர்களுக்காக “புதிய திருமணப் பராமரிப்பு” என்ற தொனிப் பொருளில் புதிய சேவையொன்றை வழங்குவதாகும். இளம் தம்பதியர் வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கும் போது அவரவருடைய மனதில் ஏற்படும் சந்தோஷம் மற்றும் எதிர்கால எதிர்பார்ப்பு மட்டுமன்றி அவர்களுடைய சுகாதார நிலை வாழ்நாள் முழுவதும் சீராக இருப்பதற்கு வேண்டிய தேவையை திட்டப்படுத்த அடித்தளம் ஒன்றை அமைப்பதே இதன் எதிர்பார்ப்பாகும்.

கிராமத்தில் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தார், பிரதேசப் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர், பொதுச் சுகாதார தாதியர் உட்பட கிராமத்தின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் குழுவினர் உங்களுடைய உற்றார் உறவினர்களைப் போன்று இந்த உபசரிப்புச் சேவையை உங்களுக்கு வழங்க சிறந்ததையுடன் செயற்படுகிறார்கள்.

“அன்பின் கூட்டிற்கு கோடி வாழ்த்துக்கள்” என்ற பெயருடைய இந்த கையேடு “புதிய திருமணப் பராமரிப்பு” இன் ஓர் அங்கமாகும். உங்களுடைய சுக வாழ்விற்காக நீங்கள் புரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் இங்கு தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. மேற்குறிப்பிட்ட அதிகாரிகள் உங்களுக்கு வழங்கும் விடயங்களை ஆராய்ந்து புரிந்து கொள்வதுடன் மீண்டும் ஒரு முறை அவர்களைச் சந்தித்து அவசியமான வழி நடத்தலைப் பெற்றுக் கொள்ள இந்த கையேடு உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

இந்தக் கையேட்டை வடிவமைப்பதற்காக பாரிய தியாகங்களைச் செய்த சமூக வைத்திய நிபுணர் அனோமா ஜயதிலக அவர்கள், அனுசரணை வழங்கிய உலக சுகாதார நிறுவனம், மற்றும் இதன் முன்னேற்றத்திற்காகப் பங்காற்றிய அனைவருக்கும் எமது நன்றிகளை சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

சமூக வைத்திய நிபுணர்
டாக்டர். நெத்தாஞ்சலி மாபிட்டா கம
மகளிர் சுகாதாரம் தொடர்பான
தேசிய நிகழ்ச்சி அதிகாரி
குடும்பச் சுகாதாரப் பணியகம்

சமூக வைத்திய நிபுணர்
டாக்டர் தீப்தி பெரேரா
பணிப்பாளர் - தாய் சேய் நலன்
குடும்பச் சுகாதாரப் பணியகம்

ஆலோசனை
சமூக வைத்திய நிபுணர்
டாக்டர் நெத்தாஞ்சலி
மாமட்டகம்

சமூக சேவை நிபுணர்
டாக்டர் அனோமா ஜயதிலக

பிரதி
துசித்த மலலசேகர

கணணி எழுத்து வடிவம் /
மொழிபெயர்ப்பு
ஜோ பென்சி

வடிவமைப்பு மற்றும்
பக்கங்கள் நிர்மாணிப்பு
இமேஜ் ஹவுஸ்

முன்பக்கம் மற்றும்
உட்பக்கப் படங்கள்
பந்துல ஹரிஷ்சந்திர

வெளியீடு
சுகாதார அமைச்சின் குடும்பக்
சுகாதாரப் பணியகம்
231, டி. சேரம் பிளேஸ்,
கொழும்பு-10

அச்சுப் பதிப்பு
லேசர் கிரா.பிக்ஸ்
(தனி) நிருவனம்

பொருள் அட்டவணை

இனிய வாழ்த்துக்கள்
பக்கம் 1



பாலியல் மற்றும்
உடல் உறவு

பக்கம் 2-27



பாலியலால் பரவும்
நோய்கள்

பக்கம் 2-27



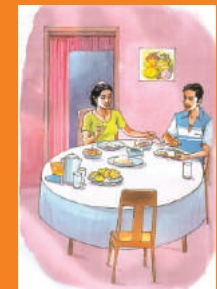
மனோகரமான
குடும்பம்

பக்கம் 2-27



சிறந்த போஷாக்கைப்
பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்

பக்கம் 2-27



ஒற்றுமையான
வாழ்க்கையும்
பரஸ்பர புரிந்துணர்வும்
பக்கம் 2-27



இம்சை அற்ற
குடும்பம்
பக்கம் 2-27



கருத்தரிப்பதற்கு முன்
பக்கம் 2-27



ஆண் ஒத்துழைப்பும்
பெற்றோர் ஆகுதலும்
பக்கம் 2-27



செயற்குழு
உறுப்பினர்கள்
பக்கம் 2-27



1. இனிய வாழ்த்துக்கள்

அன்பின் கூட்டில் இணைந்த உங்கள் இருவருக்கும் வாழ்க்கையில் இனிமையான காலம் இதுவாகும். பல்வேறு கனவுகள் கற்பனைகள் ஆயிரக்கணக்கான எதிர்பார்ப்புக்களைப் பொதிகட்டிக் கொண்டு ஒரே கூரையின் கீழ் தொடங்கும் திருமண வாழ்க்கைக்காக எங்களுடைய மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்! அத்தோடு எதிர்கால வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக முன்னெடுக்க வேண்டிய அறிவும் மிக முக்கியமானது. உரிய திட்டத்தைச் செய்து கொள்ள வேண்டியதும் அவசியமாகும். இந்தக் காலப்பகுதியிலேயே இது அதிகம் தேவையாகிறது என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். அதற்காக சில வழிமுறைகளை வழங்குவதே எமது இந்த முயற்சியாகும்.

இந்தக் கையேட்டைத் தயாரித்திருத்ததன் நோக்கம் எதிர்கால வாழ்க்கைக்காக நீங்கள் இருவரும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய அறிவு, புரிந்துணர்வு மற்றும் இலக்குகளை அடையச் செய்வதே எதிர்பார்ப்பாகும். அதனாலேயே உங்கள் இருவருக்கும் பிரயோசனமான விடயங்கள் அடங்கிய தலைப்புக்கள் பலவற்றின் ஊடாக தேவையான விடயங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளதை நாம் கூறிக்கொள்ள விரும்புகிறோம்.

இந்தத் தொனிப் பொருட்கள் ஊடாக உங்களுக்கு வேண்டிய விடயங்களை தொடர்பாக சுருக்கமாகக் கூறின், கணவன் மனைவி உறவை மேலும் வலுப்படுத்திக் கொள்வதற்கு அவசியமான தாம்பத்தியம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய விடயங்கள் தொடர்பாகவும், கர்ப்பம் தரித்தல் குறித்தும், உங்கள் இருவருக்கும் இடையில் இருக்க வேண்டிய உறவு, புரிந்துணர்வு குடும்பத்தின் போஷாக்கு மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியம் சிறந்ததாக இருப்பதற்கு நீங்கள் இருவரும் நன்றாக புரிந்துணர்ந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் போன்றனவாகும். அவ்வாறு அறிந்திருக்க வேண்டியது கணவன் மனைவி இருவரதும் பொறுப்பாகும். அத்தோடு தங்களுடைய பொறுப்புக்கள் தொடர்பாக கணவன் மனைவியாகிய உங்கள் இருவருக்கும் இடையில் எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய கருத்து வேறுபாடுகள் கோப்பட்டு ஆவேசமடைதல் போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளல் தொடர்பாக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள், பாதிப்புக்களில் இருந்து விலகிக் கொள்வதனால் ஏற்படக் கூடிய நன்மைகள், போன்றவையும் கூறப்பட்டுள்ளன. எமது நோக்கமானது இந்த விடயங்களை வழங்கி அதன் மூலம் உங்கள் இருவரினது குடும்ப வாழ்க்கையை அர்த்தம் உள்ளதாகவதே ஆகும்.

அத்தோடு குடும்ப வாழ்க்கையை சமாதானமாகவும், சிறந்த விதமாகவும் மட்டுமன்றி சௌபாக்கியமாக மற்றும் புரிந்து கொண்டு வாழ உங்கள் இருவருக்கும் இருக்க வேண்டிய விருப்பங்களை நிலைநாட்டிக் கொள்வதற்காக இந்த கையேட்டில் அடங்கியுள்ள விடயங்கள் சிறந்த வழிநடத்தலைத் தரும். அத்துடன் கணவன் மனைவி தம்பதியராக நீங்கள் இருவரும் வெற்றிகரமாக கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ள (தொடர்பாடல்) வாழ்க்கையில் தனித்தனியாகவும் குடும்பமாகவும் அனைவருக்கும் ஏற்றவிதத்தில் தீர்மானங்களை எடுக்கும் போது இதில் அடங்கியுள்ள விடயங்கள் உங்கள் இருவருக்கும் உதவியாக இருக்கும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை. இந்தக் கையேட்டை நல்லவிதமாக வாசித்து எதிர்கால வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்ளுமாறு மிகுந்த தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

சிலவேளைகளில் இங்கு சில விடயங்கள் தொடர்பாக சிறிய விளக்கங்கள் மாத்திரமே வழங்கப்பட்டுள்ளன என நீங்கள் நினைக்கக் கூடும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் உங்கள் கிராமத்திலேயே உள்ள, உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமாக சேவை செய்யும் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரிடம் மேலதிக விபரங்களை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

2. பாலியல் மற்றும் பாலியல் உறவு

திருமணவாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமைவதற்கு பல காரணிகள் உள்ளன. அவைகளிலும் உங்கள் இருவருக்கிடையில் இருக்கும் அன்பும் பாசமும் குறையாமல் இருப்பது முக்கியமானதாகும். இன்னும் ஒரு முக்கியமான விடயமாவது கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையில் இருக்கும் பாலியல் உறவு அல்லது பாலியல் தொடர்பு ஆகும். இதற்கு இரண்டு பேரும் அவர்களின் பாலுறுப்பு, அதன் செயற்பாடு மற்றும் பாலியல் சுகாதாரம் தொடர்பாகவும் அறிந்திருப்பது மிக அவசியமானதாகும்.

பாலியல் என்றால் என்ன?

பாலியல் என்பது உடலுறவுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்படாத மிக ஆழமான கொள்கையாகும். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து முதிய வயது வரையும் வாழ்க்கையுடன் மிக்க நெருங்கிய தொடர்புள்ள இக் கொள்கை காலத்திக்கேற்றவாரும் சமூகத்திற்கு ஏற்றவாரும் மாற்றம் பெற்றவாறே உள்ளது.

ஒரு பெண்ணும் ஒரு ஆணும் திருமண பந்தத்தில் இணைவது பிள்ளைகள் பெற்றுத் தாய் தந்தை ஆகும் நோக்கத்துடனாக இருக்கலாம். ஆயினும், பாலியல் தொடர்பு மற்றும் பாலியல் திருப்தி அடைவது இந்த இணைப்பைப் பலமாக்கும். இவைதொடர்பாக அனேகமான மூட நம்பிக்கைகளும் கொள்கைகளும் இருப்பதனால் உங்கள் இருவரிடமும் அமையப்பெற்றுள்ள பாலியல் உறுப்புகள் பற்றிய அறிவும் விளக்கமும் இருப்பது மிகுந்த பிரயோசனம் தரும்.

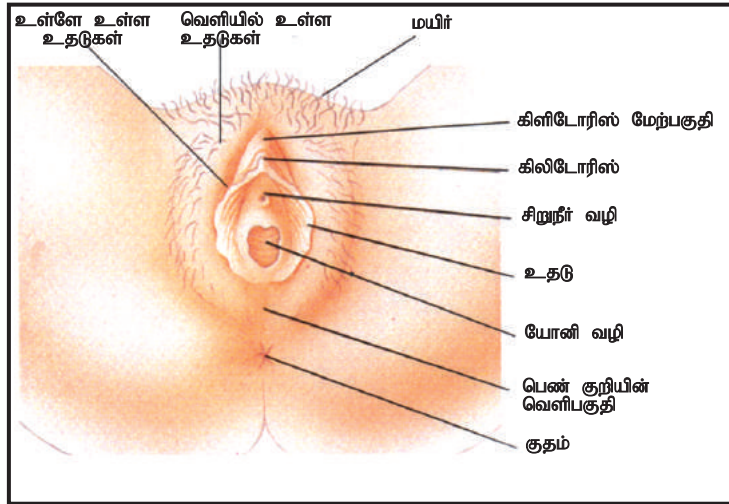
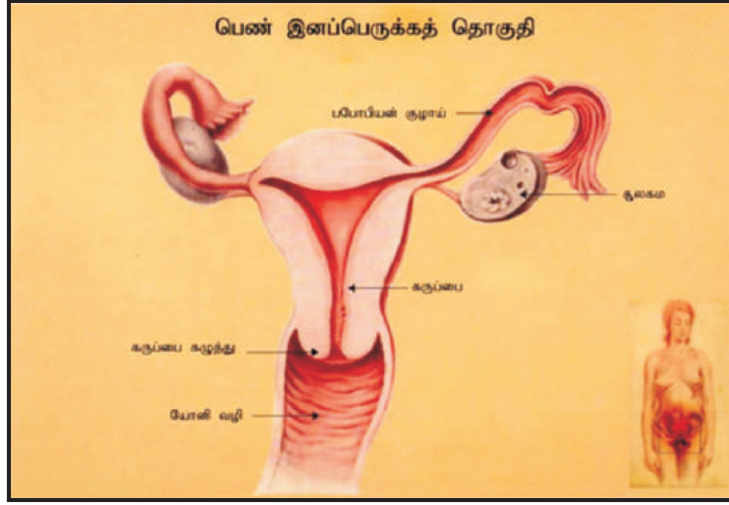
பெண் இனபெருக்கத் தொகுதி எவ்வாறு அமைந்துள்ளது?

எமது உடல் பல உறுப்புக்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு இவ் உறுப்புகள் பல சேர்ந்து ஒரு தொகுதியாகச் செயற்படும். ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் வித்தியாசமாக அமைந்துள்ள இனபெருக்கத்தொகுதியும் அவ்வாறான ஒரு தொகுதியேயாகும். இங்கு கீழ் காணப்படும் பெண் இனபெருக்கத் தொகுதியின் இரண்டு படங்களையும் அவதானிக்கும் போது, அவற்றில் சில உறுப்புகள் சேர்ந்து உண்டான தொகுதியாகக் காணலாம்.

பெண் இனபெருக்கத்தொகுதியானது உட்பகுதி வெளிப்பகுதி எனும் இரு பிரிவுகளாக உள்ளன.

வெளிப் பகுதி அல்லது வெளியில் தெரியும் பகுதி இதல்





சோடிகள் இரண்டினால் ஆனதாகும். அவைகளாவன பாலுறுப்பில் மயிர்கள் உள்ள வெளிப்புறமாக அமைந்துள்ள பெரிய இரண்டு இதல் சோடிகளும் மென்மையான தோலினாலான உட்புறமாக அமைந்துள்ள உள் இதல் சோடிகளும் ஆகும். உட்புற இதல்களின் மேல் மூலையில் மிகவும் உணர்ச்சிகரமான கிலிடோரிஸ் என்ற உறுப்பு அமைந்துள்ளது. பெண்ணின் சிறு நீர்த் துவாரம் மற்றும் யோனிவாயில் என்பன கிலிடோரிசுக்கு பிற்புறத்தில் முறையே அமைந்துள்ளன.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் உட்பகுதியில் யோனி வழி, கருப்பை, பிலோபியன் குழாய்கள் மற்றும் இரு சூலகங்கள் ஆகியன பிரதான பகுதிகளாகும்.

யோனி வழியானது, யோனி மடலில் இருந்து கருப்பை வரை அமைந்துள்ள தசைகளினாலான 7.5 செ.மீ. நீளமான குழாயாகும். உடலுறவின் போது ஆண்குறி உட்கொண்டிருக்கும்போது இக்குழாயினுள் ஆகும்.

யோனி வழியும் கருப்பையும் சந்திக்கும் இடம் கருப்பைக் கழுத்து என அழைக்கப்படும். யோனிவழி ஈரத்தன்மையாக இருப்பது அதன் உட்புறத்தில் இருக்கும் சுரப்பிகளில் இருந்து சுரக்கும் சுரப்புகளினால் ஆகும். சூலகத்தில் இருந்து முட்டை வெளிவரும் காலத்தில் (சினை காலம்) இச்சுரப்புகள் அதிகமாக சுரக்கப்படும். அதுபோலவே பாலியல் உணர்வுகள் ஏற்படும் போதும் பாலியல் உட்கொண்டிருக்கும் போதும் பாலியல் உறவு வெற்றிகரமாக அமைவதற்கு இச்சுரப்புகளினாலும் வெளிப் பகுதியில் இருக்கும் யோனி மடல்களில் காணப்படும் சுரப்புகளினாலும் அதிகமான சுரப்புகள் வெளியேற்றப்படும்.

கருப்பையானது 7.5 செ.மீ நீளமான, அளவில் பெரிதாகக்கூடிய பை போன்ற உறுப்பாகும். அது பெயாஸ் காயைப் போன்ற வடிவத்தை உடையதாகும். கருப்பையின் பிரதான தொழிலாவது கருக்கட்டிய சிசுவிற்கு (கருவிற்கு) பிறக்கும் வரையும் பராமரிப்பு வழங்குவதாகும்.

ஒவ்வொன்றும் 10 செ.மீட்டர் நீளத்தையுடைய பிலோபியன் குழாய்கள் இரண்டு கருப்பைக்கு செல்கின்றன. இக்குழாய்களின் மற்றைய முனைகள் சூலகத்தருகில் புனல் வடிவத்தில் விரல்கள் போன்று முடிவடைகின்றன. அது அண்ணளவாக மாதத்திற்கு ஒரு முறை சூலகத்தில் இருந்து வெளியாகும் முட்டையைக் கருப்பையை நோக்கி எடுத்து செல்வதற்காக உள்ளன.




பிலோபியன் குழாய்களின் முடிவிடங்களில் வெரலிக்காய் வடிவத்தில் ஒவ்வொரு சூலகங்கள் வீதம் காணப்படுகின்றன. ஒரு பெண்


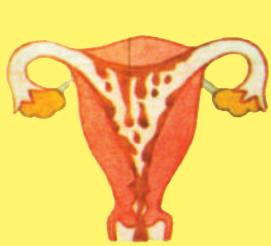
பிள்ளையைப் பூப்படைய செய்வது, இனப்பெருக்க செயல்பாட்டை நடைபெறாமல் செய்து, பெண்களுக்கானபண்புகள் என்பனவற்றை ஏற்படுத்தும் ஈஸ்ற்றஜன் மற்றும் புரஜெஸ்டரோன் ஓமோன்களை உற்பத்தி செய்வதும், பிறப்பில் இருந்தே காணப்படும் முட்டைகளை சேமித்து வைத்திருப்பதும் இச் சூலகங்களின் செயல்பாடுகளாலாகும். பூப்படைந்த பின்னர் ஒவ்வொரு மாதமும் சூல் அல்லது பெண் முட்டை முதிர்ச்சியடைவதும் இச் சூலகங்களிலாகும். பூப்படைதல் எனப்படுவது முதல் தடவையாக முட்டை முதிர்ச்சியடைந்த பின்னர் ஏற்படும் மாதவிடாயாகும். அது மூளையில் உள்ளகபச்சுரப்பியினால் சுரக்கப்படும் ஓமோனின் தாக்கத்தினால் ஈஸ்ற்றஜன் மற்றும் புரஜெஸ்டரோன் ஓமோன்களின் செயல்பாட்டினால் ஏற்படுகின்றது.

மாதவிடாய் என்றால் என்ன ?

பெண்ணின் உடலில் ஏற்படும் இனப்பெருக்கச் செயல்பாடுகளில் மாதவிடாய்க்கு முதலிடம் கிடைக்கின்றது. மாதவிடாய் என்பது கருக்கட்டாத முட்டை மற்றும் கருக்கட்டினால் அதை ஏற்றுக்கொள்வதற்குத் தயாராக இருந்த கருப்பைச் சுவரின் பகுதிகள் படிப்படியாக கழன்றுகருப்பையிலிருந்து நீங்கி வெளியேறுவதாகும். பூப்படைந்த நாள் முதல் மாதவிடாய் நிரந்தரமாக நிற்கும் காலம் வரையில் நடைபெறும் இந்த செயல்பாட்டைப் பற்றிய விளக்கம் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் தெரிந்து இருப்பது மிக முக்கியமானதாகும். அது இவ்வாறு ஏற்படுகின்றது.

ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் ஏற்படும் முறை

<ul style="list-style-type: none"> ● மூளையில் உள்ள கபச்சுரப்பியினால் உண்டாகும் ஓமோனினூடாக ஏற்படுத்தப்படும் தூண்டலினால் சூலகங்களில் உள்ள முட்டைகள் சில (பெண் முட்டை) முதிர்ச்சியடையாததல் எனும் பெரிதாகுதல் ஆரம்பமாகும். 	
<ul style="list-style-type: none"> ● முதிர்ச்சியடைந்த முட்டைகளில் ஒன்று சூலகத்தில் இருந்து வெளியேறும். இச் செயற்பாடு முட்டை வெளியேறுதல் என கூறப்படும். ● சூலகத்திலிருந்து வெளியேறிய முட்டை பிலோப்பியன் குழாயினுள் நுளைந்து கருப்பையை நோக்கி செல்ல ஆரம்பிக்கும். 	
<ul style="list-style-type: none"> ● முட்டை பிலோப்பியன் குழாயினூடாக செல்வது ஒரு ஆண் விந்துடன் சேர்ந்து கருவாகும் எதிர்பார்ப்புடனாகும். இச் சந்தர்ப்பத்தில் பிலோப்பியன் குழாயினுள் விந்துக்கள் வந்தால், இம்முட்டை ஒரு விந்துடன் சேர்ந்து முளையாக உருவெடுக்கும். இதைக்கருக்கட்டல் எனக் கூறப்படும். ● சூலகத்தில் முட்டை முதிர்வடையும் காலத்திலசூலகத்தில் சுரக்கப்படும் பாலியல் ஓமோன்களின் தாக்கத்தினால் கருப்பைசுவரில்புதிய படலம் உண்டாகும். ● முட்டையும் விந்தும் சேர்ந்து உருவாகியருகம் கருப்பையினுள் தங்க ஏற்பாடாக உள்ள இடம் இப்படலமாகும். ● கருக்கட்டிய முட்டையை (ருகம்) ஏற்றுக்கொள்ளத்தயாராகிறது. 	

<ul style="list-style-type: none"> புதிய கருப்பைப் படலம் உருவாதல் மட்டுமல்ல, கருவிற்கு தேவையான போஷாக் கு வழங்குவதற்காக கருப்பைக்கு நன்றாக குருதி வினியோகமும் இது சமயம் ஏற்பாடாகிக் கொண்டு இருக்கும். கருக் கட்டிய நுகம் கருப்பையினுள் சென்று அப்படலத்தில் சிசுவாக வளர ஆரம்பிக்கும். 	
<ul style="list-style-type: none"> விந்துடன் சேராவிட்டாலும்கூட முட்டை கருப்பையினுள் செல்லும். கருக்கட்டல் ஏற்படாத காரணத்தால் இம்முட்டையும் புதிதாக உருவாகிய கருப்பைச் சுவரின் படலமும் இரத்தத்துடன் யோனிவழியினால் வெளியே செல்லும். இதையே மாதவிடாய் என அழைக்கப்படும். அடுத்த மாதமும் இது போன்ற செயல்பாடே தொடரும். 	

மாதவிடாய் ஏதாவது சக்கரத்திற்கு ஏற்றவாறு நடைபெறும் விடயமா?

மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். மாதவிடாய் சக்கரம் எனப்படுவது, மாதவிடாய் ஆரம்பித்த முதல் நாளில் இருந்து அடுத்த மாதம் மாதவிடாய் ஆரம்பிப்பதற்கு முதல் நாள் வரையுமான காலமாகும்.

மாதவிடாய் சக்கரத்தின் நாட்களின் எண்ணிக்கை ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கு இடையிலும், அதேபோல் ஒரே பெண்ணில்கூட சக்கரத்திற்கு சக்கரம் வித்தியாசமாகக் காணப்படலாம். இச்சக்கரம் அனேகமான பெண்களுக்கு 26 இற்கும் 32 இற்கும் இடையிலான நாட்களாகக் காணப்படும். சாதாரணமாக 28 நாட்கள் எனக் குறிப்பிடப்படும்.

மாதவிடாய் குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஏற்படாமல் கிரமமின்றி ஏற்பட முடியுமா?

ஆம், சில சந்தர்ப்பங்களில் அவ்வாறு நடைபெறலாம்.

அவ்வாறான நிலைமைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களிற்கான சில உதாரணங்கள் இவைகளாகும்.

- பூப்படைந்ததிலிருந்து இரண்டு வருடங்கள் செல்லும் வரை.
 - அதிக மகிழ்ச்சி அல்லது பதட்டமான நிலை, பயமான அல்லது மன அழுத்தமான நிலை அல்லது மன வேதனையான நிலை.
 - கால நிலை மற்றும் சூழல் ரீதியாக மாற்றங்கள் ஏற்படும் நிலைகள்.
- இவை தவிர சில குடும்பத்திட்ட முறைகளைப் பாவிக்கும் போதும் மாதவிடாய் ஒழுங்கற்ற முறையில் ஏற்படலாம்.
- உடலில் ஏற்படும் சில நோய் நிலைகளினாலும் பெண்ணின் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தில் வித்தியாசங்கள் ஏற்படலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது உகந்தது.

மாதவிடாய் தற்காலிகமாக நிற்க முடியுமா ?

கருத்தரிக்கும் வயதில் இருக்கும் பெண்ணின் அல்லது யுவதியின் மாதவிடாய் தற்காலிகமாக நிற்பதற்கான பிரதான காரணம் அவளின் வயிற்றில் சிசு உண்டாகுவதாகும்.

அது தவிர

- குழந்தைக்கு பாலூட்டும் முதல் காலப்பகுதியிலும்
 - சில குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பாவிக்கும் காலத்திலும்
- தற்காலிகமாக மாதவிடாய் நிற்க முடியும்.

மாதவிடாய் தற்காலிகமாக நிற்பதற்கான வேறு பல காரணிகளும் உள்ளன. ஆகையினால் அப்படியான நிலைகள் ஏற்பட்டால் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் அல்லது வைத்தியரை சந்தித்து விரைவாக ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும்.

மாதவிடாய் காலத்தில் எத்தனை நாட்களுக்கு குருதி வெளியேற்றம் இடம் பெறும்?

மாதவிடாயின்போது குருதி வெளியேறும் நாட்கள் பெண்ணுக்குப் பெண் வித்தியாசமாகக் காணப்படும். இது பொதுவாக 2- 7 நாட்களுக்கு இடைப்பட்டதாக இருக்கும். தனக்கு பழக்கப்பட்ட நாட்களைவிட அல்லது 8 நாட்களை விட இரத்தம் வெளியேறுமென்றால் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் அல்லது

வைத்தியரை சந்தித்தல் மிக்க உசிதமானது.

மாதவிடாயின்போது வெளியேறும் இரத்தத்தின் அளவு எவ்வளவு?

மாதவிடாய் இரத்தத்துடன் கருப்பையில் இருந்து கழன்றமென்படலமும் வெளியேறும். ஒரு மாதவிடாய்த் தடவையில் வெளியேறும் குருதியின் அளவு ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் வித்தியாசமாகும்.

மாதவிடாயின்போது அதிக இரத்தம் வெளியேறுகின்றதென்பதை அறிந்துகொள்வது எவ்வாறு?

மாதவிடாயின் போது வெளியேறும் இரத்தத்தின் அளவு பற்றி சாதாரணமாக பெண்கள் புரிந்து வைத்துள்ளனர். அவ்வாறு இல்லாவிடினும் ஒரு நாளைக்கு அணியும் ஆரோக்கிய துவாய் 7-8 இற்கு மேற்பட்ட அளவு குருதியினால் நனைந்து மாற்றினால் அதை அதிகமாகக் குருதி செல்கின்றது எனக் கொள்ளலாம். அதனால் இரத்தக் குறைவு (குருதிச் சோகை) ஏற்படலாம். மாதவிடாய்க் குருதி அதிக அளவு அல்லது கட்டியாக வெளியேறினால் ஒரு குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தரின் அறிவுரையைப் பெற்றுக்கொள்வது உங்களுக்கு மிகப் பிரயோசனமாக இருக்கும்.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் உடலுக்கு கஷ்டமாக இருப்பது ஏன் ?

மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன் இருந்தே சில பெண்களுக்கு உள ரீதியாக சில மாற்றங்கள், மார்கங்கள் பாரமாக இருத்தல், தலைவலி, இடுப்பு வலி, மனச்சோர்வு, ஏக்கம், களைப்பு போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படலாம். அவைமுன்-மாதவிடாய் அறிகுறிகள் எனப்படும்.

மாதவிடாய் ஏற்படும் நாட்களில் கூட சில பெண்களுக்கு அடி வயிற்றில் வலி, முதுகு வலி, முலங்கால் வலி, கால் வலி, ஓங்காரம், வாந்தி, வயிறு வீங்குதல், களைப்பு மற்றும் விசேடமாக தலை வலி ஏற்படுதல் போன்றவைகளைக் கூறுகின்றனர்.

மாதவிடாய் தொடர்பாக ஏற்படும் இந் நிலைகள் உடலில் ஓமோன்கள் சுரப்பதனாலும் கருப்பைத் தசைகள் சுருங்கி, விரிவடைதல் போன்றவற்றின் காரணமாகவும் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறான தொந்தரவுகளை நோய் எனக் குருதி நாளாந்த வேலைகளைக் குழப்பிக் கொள்ளத் தேவையில்லை. இவ்வறிகுறிகளின்போது சாதாரண வலி நிவாரண மாத்திரைகளைப்

பாவிப்பதன் மூலம் நல்ல குணம் பெறலாம்.

இந்த உடல் கஸ்டங்கள் மிகக் கடினமாக அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய முடியாத அளவிற்கு ஒவ்வொரு மாதவிடாயின் போதும் ஏற்பட்டால் மட்டுமே வைத்திய ஆலோசனை பெற நேரிடும்.

மாதவிடாய் ஏற்படும் நாட்களில், உடல் கழுவுதல், குளித்தல் கூடாதா ? இல்லை.

இக் காலத்தில் ஒரு பெண் தனது பொதுவான உடல்சுத்தம் போன்றே பாலுறுப்பு பகுதியின் சுத்தம் பற்றியும் நன்றாகச் சிந்திக்கவேண்டும்.

மாதவிடாய் ஏற்படும் நாட்களில் உடல் கழுவுதலையும் குளித்தலையும் விஷேட கவனம் செலுத்தி செய்தல் வேண்டும். யோனி வழி அருகில் இரத்தம் மற்றும் வியர்வை இருத்தலினால் விஷக்கிருமிகள் சேர்ந்து நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புக்கள் காணப்படுகின்றன. ஆகையினால் உடலை, விஷேடமாக பாலுறுப்பு பகுதியினை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மிக அவசியமாகும்.

மாதவிடாய் காலத்தில் குளிப்பதனால் உடலுக்குத் தீங்கு ஏற்படும் எனப்படும் கருத்துக்களில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை. உடலைக் கழுவி பின்பும் குளித்த பின்பும் பாலுறுப்பு பகுதிகளை



நன்றாகத்துடைத்து உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

சுத்தத்தை சரியாகப் பேணுவதன் மூலம் அரைப் பகுதியில் சொரிச்சல் போன்ற தோலில் ஏற்படக் கூடிய பூஞ்சன நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

பருத்தி துணியினாலான உள்லாடைகள் சுத்தத்தை பேணுவதற்கு நன்கு உகந்தவை. அவை வியர்வையை இலகுவில் உறிஞ்சிக் கொள்வதனால் உடலில் பூஞ்சன நோய்கள்தொற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் குறைகின்றது.

மாதவிடாய் நாட்களில் துணையுடன் உடலுறவு கொள்வது பொருத்தமானதா?

ஒரு பெண்ணிற்கு மாதவிடாய் ஏற்படும் நாட்களில் பாலியல் உறவில் ஈடுபடுவதில் சுகாதார ரீதியிலான தடைகள் இல்லை. ஆனால் அனேகமான தம்பதிகள் இந்நாட்களில் தங்கள் விருப்பத்துடனேயே பாலியல் உறவில் ஈடுபடுவதை தவிர்த்துக் கொள்கின்றனர். மாதவிடாய் ஏற்படும் நாட்களில் பாலியல் உறவில் ஈடுபடுவதனால் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் இல்லை.

மாதவிடாய் நாட்களில் ஆரோக்கியத் துவாய் அணிவது அவசியமா?

மாதவிடாய் நாட்களில் வெளியேறும் இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் கொள்வதற்கு பொருத்தமான ஆரோக்கியத் துவாயை அணிவது அவசியமாகும். அதற்காகத் தேவையான துவாய்களை உங்களாலேயே தூய்மையான துணியினால் தயாரித்துக்கொள்ள முடியும். அவை இரத்தத்தில் நனையும் போது ஒரு நாளைக்கு 3-5 தடவைகள் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். வெளியேறும் இரத்தத்தின் அளவைப் பொறுத்து ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவைகள் ஆரோக்கிய துவாய் மாற்ற வேண்டுமென தீர்மானித்தல் வேண்டும். இதற்கு உங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட துவாய்களை மீண்டும் பாவிக்க முடியும். அவைகளை மீண்டும் பாவிப்பதென்றால் நன்றாக சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவி வெயிலில் காயவைத்திருத்தல் வேண்டும். அசுத்தமான ஆரோக்கியத் துவாயைப் பாவிப்பதனால் யோனி வழியில் மற்றும் சிறுநீர் வழியில் தொற்றுக்கள் ஏற்படலாம்.

தயாரிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியத் துவாய்களை சந்தையிலும்

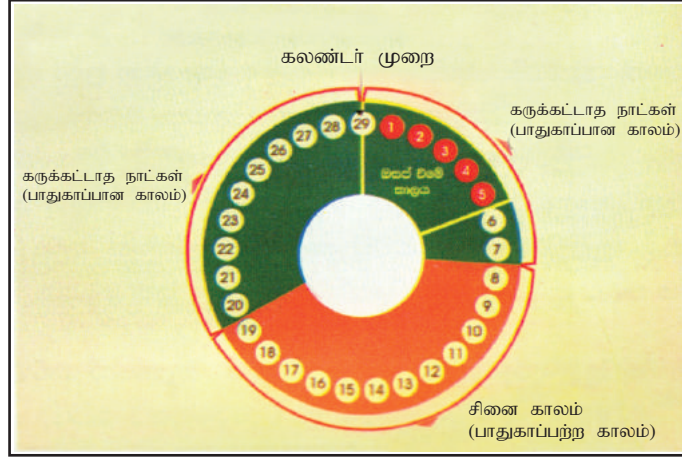
பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஒரு தடவை பாவித்த பின்னர் அவைகளை மீண்டும் பாவித்தல் கூடாது. பாவித்தவைகளை அகற்றி அப்புரப்படுத்துவதற்கும் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். எரித்தல், புதைத்தல், அல்லது மிருகங்களுக்கு அகப்படாத வகையில் நன்றாகச் சுற்றிக் குப்பைத் தொட்டியிலும் இடலாம். பாவித்த துவாய்களை மலசல கூடத்தில் போடுவது ஒருபோதும் செய்யக் கூடாத விடயமாகும்.

ஒரு பெண்ணுக்கு எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தை உண்டாகலாம்?

தம்பதியினர் எந்தொரு குடும்பத்திட்ட முறைகளையும் பாவிக்காமல், உடலுறவில் ஈடுபட்டு அதொடர்பு அவளின் சினைக் காலத்திலாக அமைந்திருந்து பலோபியன் குழாயினுள் முட்டையும் விந்தும் சேர்ந்து (கரு கட்டல்) நடைபெறுவதற்கு இடமுண்டு. இம் முட்டையும் விந்தும் சேர்வதைக் கருகட்டல் எனக் கூறப்படும்.

பெண்ணின் சூலகத்தில் இருந்து ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு முட்டை வெளியேறினாலும் அது வெளியேறும் நாளை முன்கூட்டியே கூற முடியாது. ஆனாலும் 26-32 இடையிலான நாட்கள் மாதவிடாய் சக்கரம் உள்ள பெண்ணுக்கு அவளின் சினை காலம் 8 வது நாளில் இருந்து 19 வது நாளுக்கு இடையிலானது எனக் கொள்ளலாம். (இச் சினை காலத்தைப் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை குடும்பத்திட்ட பகுதியில் 40 ஆம் பக்கத்தில் நியம காலத்தைப் பற்றிய கலண்டர் முறையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது).

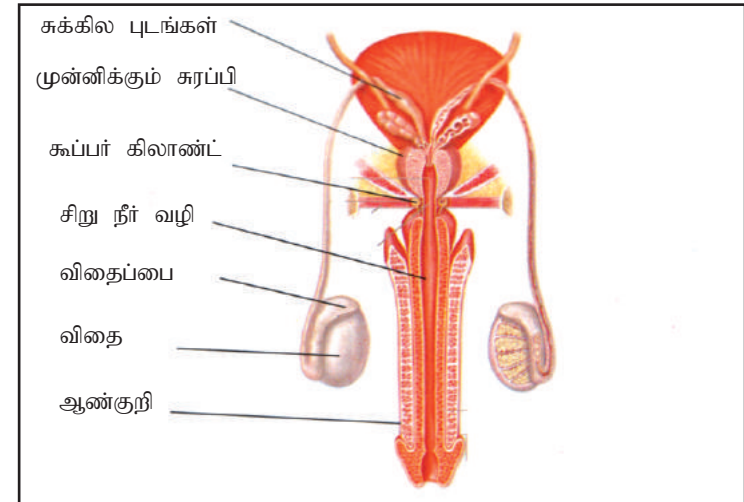
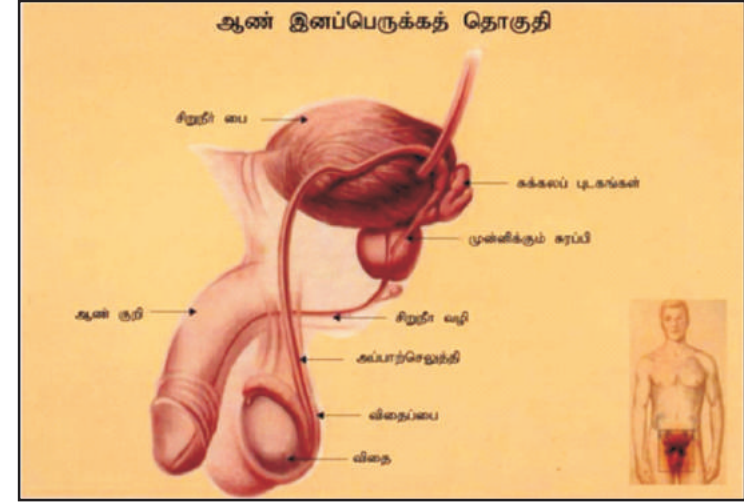
ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தில் கருக்கட்டல் நடைபெறக் கூடிய சினை காலம் மற்றும் கருக்கட்டல் நடைபெற முடியாத காலம் சினை அற்ற காலம்



ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி எவ்வாறு அமைந்துள்ளது?

ஒரு பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான உறுப்புகள் உடலின் உட்புரத்தில் அமைந்திருந்தாலும் ஆண்களின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான உறுப்புகள்வயிற்றுக்குழியின் வெளிப்புரத்தில் அமைந்துள்ளன. ஆண் குறி மற்றும் விதைகள் இரண்டும் இவ்வறுப்புக்களாகும். விதைகள் இரண்டும் விதைப் பையில் அமைந்திருக்கின்றன. விந்துக்கள் (ஆண் முட்டை) விதைகளினுள் உற்பத்திச் செய்யப்படுகின்றன. அதற்காக உடல் வெப்பத்தை விடக் குறைந்த வெப்பம் தேவைப்படுவதனால் அவைகள் இரண்டும் வயிற்றுக்குழிக்கு வெளியில் அமைந்துள்ளன.

இங்கு ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் இரண்டு வரைபடங்களைக் காணலாம். விதைகளினுள் உட்பத்தி செய்யப்படும் விந்துக்கள் அடங்கிய திரவம் (சுக்கிலப் பாயம்) அப்பாற் செலுத்தியினூடாக வயிற்றுக் குழிக்குள் அமைந்துள்ள சுக்கிலப் புடகங்கள் மற்றும் முன்னிற்கும் சுரப்பியின் ஊடாக ஆண் குறியினுள்



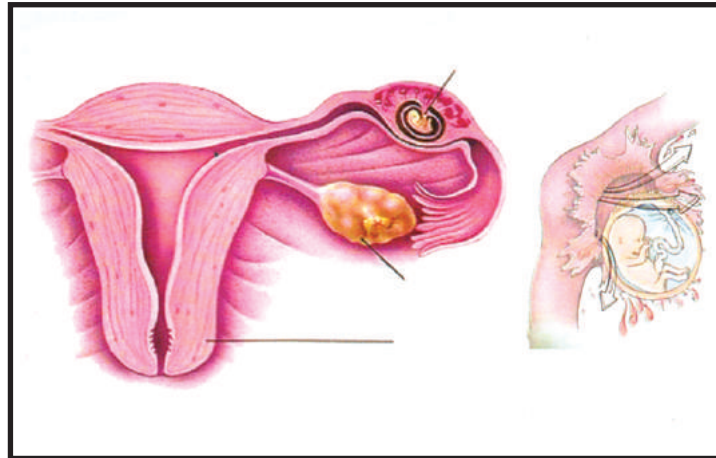
உள்ள சிறுநீர் வழியினுள் நுழைந்து அங்கு காணப்படும் துவாரத்தினூடாக வெளியேறும்.

குழாயினுள் கருத்தரித்தல் எனப்படும் நிலை யாது? இது அவசரமாக சிகிச்சை பெற வேண்டிய நிலையா?

ஒருமுட்டையும்விந்தும் சேர்ந்து பிலோப்பியன் குழாயினுள் உருவாகிய கரு சில சந்தர்ப்பங்களில் கருப்பையிற்குள் வரமுடியாமல் பிலோப்பியன் குழாயிலே சிக்கிவளர்ச்சியடையும்.

பிலோப்பியன் குழாயானது சிசு உருவாகுவதற்குத்தயாரில்லாத தசைகளினாலான குழாய் என்பதனால் அதற்குள் கரு வளர்ச்சி அடைந்தால் பிலோப்பியன் குழாய் வெடித்து அதிக அளவு இரத்தம் வெளியேறலாம். இவ்வாறு வெளியேறும் இரத்தம்வயிற்றுக் குழியினுள் சேர்வதனால் வெளியில் தென்படாமல் இருக்கலாம். அதேபோல் சில சந்தர்ப்பங்களில் இரத்தம் கட்டியாக அல்லது துளியாக வெளியேற இடமுண்டு.

இது தாயின் உயிருக்குப்பாரதாரமான அச்சுறுத்தலாகும். ஆகவே அவ்வாறான நிலைமைகளில் சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் கருவை அகற்றுதல் வேண்டும். பிலோப்பியன் குழாயில் கருவின் வளர்ச்சி ஏற்படும்போது பிரதான அறிகுறியாக கடினமான வயிற்று வலி ஏற்படும். கர்ப்பினியாகியிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கும் ஒவ்வொரு



பெண்ணும் தொடர்ச்சியாக வயிற்று வலியை அனுபவித்தால் வைத்திய ஆலோசனையை நாடுவது அவசியமாகும். தலை சுற்றல், மயக்கம், உடல் வெளிறுதல், இருதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல், இரத்த அழுத்தம் குறைதல் போன்றன இதன்போது காணக்கூடிய மேலதிக அறிகுறிகளாகும். இதில் முக்கியமானது மாதவிடாய் இரண்டு நாட்கள் தாமதமானால் கூட இவ்வாறான நிலை ஏற்படலாம்.

கர்ப்பம் தரிப்பதில் ஆணின் பங்களிப்பு என்ன ?

உடலுறவு கொள்ளும் ஒரு தடவையின் போது 2-6 மில்லி லீட்டர் அளவு சுக்கிலப் பாயம் வெளியேறும். அதில் ஒரு மில்லி லீட்டரில் மில்லியன் அளவிளான விந்துக்கள் காணப்படும். அந்த விந்துக்களில் 60வீதம் உயிருள்ள மற்றும் துடிப்பாக முன் நோக்கி நீந்திச் செல்வதற்கு ஆற்றலுள்ளவையாயின் அவ்வாறான விந்துக்கள் உள்ள ஆண் ஒருவருக்கு கர்ப்பம் தரிக்கவைக்க முடியும் எனக் கொள்ளலாம்.

விந்துக்கள் எவ்வளவு வெளியேறினாலும் பிலோப்பியன் குழாயிற்குள் குறைந்த அளவிளான விந்துக்கள் மட்டுமே நுழையும். அதிலும் பெண் முட்டையுடன் சேர்வதற்கு சாதாரணமாக ஒரு விந்துக்கு மட்டுமே முடியும். கருக்கட்டல் நடைபெறுவதற்காயின் அவ்விந்து யோனி வழி, கருப்பைக் கழுத்து, கருப்பையைக் கடந்து பிலோப்பியன் குழாய் வரை நீந்திச் செல்லும் சந்தர்ப்பத்தில் அங்கு ஒரு பெண் முட்டையும் பயணித்துக் கொண்டு இருத்தல் வேண்டும்.

திருமணமான தம்பதியினரின் பாலியல் உறவு பிள்ளை பெறுவதற்கு மட்டுமா?

மனிதப் பாலியலின் படி அது அவ்வாறு இருத்தல் கூடாது. அன்பு காட்டுதல் மற்றும் தொடுகையிலிருந்து உடலுறவு வரையில் தொடரும் பாலியல் தொடர்பு எவ்விதத்திலும் பிள்ளை பெறுவதற்கு மட்டுமே மட்டுப்படுத்தப்பட்டதல்ல. அது இருவருக்குமிடையில் ஏற்படும் அன்பான, நட்பான, சினேகிதமான தொடர்பாடல் எனக்கூறலாம். ஆரோக்கியமான திருப்தி கரமான பாலியல் வாழ்க்கை, குடும்பத்தில் சிறந்த பிரதிபலனை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது. விசேடமாக உடலுறவின் போது இருவரின் விருப்பம், தேவை, மகிழ்ச்சி, திருப்தி என்பவற்றிற்காக செயல்படல் வேண்டும். ஆண்கள் விரைவில் பாலியல் இன்பத்தை எட்டினாலும் பெண்களுக்கு அதற்காக அதிக நேரம் தேவைப்படுகின்றது. இதனால் தன் துணைவியின் பாலியல் உணர்வைத் தூண்டுதற்காக பாலுறவிற்கு முன்பாக இனிய உரையாடல் மற்றும் உற்சாகச் செயல்கள் அடங்கலாக முன் ஆயத்தத்திற்காக அதிக நேரம் செலவழித்தல் ஆண் துணைவரினால் செய்ய வேண்டியவையாகும். அது அவரின் கடமை மட்டுமல்ல பொறுப்பு

ஆகும்.

பாலியல் சேர்க்கை எவ்வாறு இருத்தல் வேண்டும்?

பாலியல் சேர்க்கை எனும் உடலுறவு செயலின் போது இருவருக்கிடையில் அந்நியோன்ய புரிந்துணர்வு மற்றும் விருப்பத்துடன் திருப்திக்காக அமைதல் வேண்டும். அத்திருப்தி பாலுறுப்பு பகுதிகளுக்கு மட்டுமல்ல ஒவ்வொருவரின் மனதுக்கும் உணரப்பட வேண்டும் என்பதை புரிந்துகொள்வது மிக அவசியமாகும்.

பாலியல் உடலுறவுச் செயல்பாடு 4 கட்டங்களைக் கொண்டிருக்கின்றது. அக்கட்டங்களாவன உற்சாக கட்டம், உச்ச கட்டம், இன்பப் பரவசக் கட்டம், மீண்டல் கட்டம் என குறிப்பிடப்படும்.

உற்சாகக் கட்டம் (Arousal or Excitement Phase)

பாலியல் சேர்க்கை எனும் உடலுறவில் முதல் கட்டம், மலரும் கட்டம் அல்லது உற்சாக கட்டம் என குறிப்பிடப்படும். அன்பாக அழைத்தல், உடலைத் தொடுதல், ஒவ்வொருவரும் கட்டி அணைத்தல், முத்தம் கொடுத்தல் போன்ற அன்பை வெளிப்படுத்தும் செயல்பாடுகள் ஆரம்பத்தில் இருவருமே செய்தல் வேண்டும்.

பாலியல் ஆசைகளைத் தூண்டும் இக் கட்டத்தில் பெண்ணின் முலைக்காம்பு விரைப்பாக இருப்பதைக் காணலாம். யோனி வழியின் சுவர்களில் இருந்து சுரப்புக்கள் சுரப்பதனால் யோனி வழி ஈரமாகும்.

ஆணின் ஆண் குறியை நோக்கி அதிகளவு இரத்தம் வருவதனால் அதுவும் விரைப்படைந்து நிலையாகக் காணப்படுவதுடன் தசைகள் சுருங்குவதனால் விதைகள் வயிற்றை நோக்கி நெருங்குன இடம் பெறும்.

உற்சாகத்திற்கு செல்லும் காலம் ஈடுபடும் உற்சாக செயல்பாடு வெற்றிகரமானது என்பதும் அளவிற்கு ஏற்றவாறு வித்தியாசமாகும். அதனால் 5-10 நிமிடங்கள் மற்றும் 30-45 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் அதிக நேரம் செலவு செய்யும் தம்பதிகளும் இருக்கின்றனர்.

இந்த உற்சாக செயல்பாட்டை அணுகுவதற்கு ஆணைவிட பெண்ணுக்கு அதிக நேரம் தேவைப்படுகின்றது என முன் குறிப்பிட்டதை ரூபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். பாலியல் உறவில் இன்பத்தை இருவரும் அடைந்து கொள்வதற்குப் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்வது ஆணின் கடமையாகும்.

உச்சக் கட்டம் (plateau phase)

பாலுறவின் அடுத்த கட்டம் உச்சக் கட்டம் ஆகும். இருவரினதும் பாலியல் உணர்வுகள் அதிகரிக்கும் போது இருதயத் துடிப்பு, நாடித் துடிப்பு, மற்றும் சுவாசிக்கும் வேகமும் அதிகரிக்கும். இருவருக்குமிடையில் பாலியல் ஆவேசம் அதிகரிப்பதுடன் யோனி வழியினூடாக ஆண் குறியை உள்ளே செலுத்தி உடலுறவில் ஈடுபடும் கட்டம் ஆரம்பமாகும். யோனி வழி அகலமாவதுடன் அது சுருங்குவதன் மூலம் ஆண் குறியை நன்கு பிடித்துக்கொள்ளும்.

இன்பப் பரவசக் கட்டம் (Orgasm)

சில வினாடிகளுக்கு மட்டுமே இருக்கும் இன்பப் பரவசக் கட்டத்தில் வேகமாக (அழுத்தமாக) ஆண் குறியிலிருந்து விந்துக்கள் அடங்கிய சுக்கில பாயம் வெளியேறும். தசைகள் சுருங்கி விரிவடைவதனால் இரண்டு மூன்று தடவைகள் சுக்கிலப் பாயம் வெளியேறலாம். ஆனால் பெண்களுக்கு அவ்வாறான திரவம் ஒன்றும் வெளியேறுவதில்லை. அவள் இன்பப் பரவசக் கட்டத்தை அடைந்தாள் என்று அறிந்து கொள்வது அவளின் செய்கைகள், முகப்பாவனைகள், கூறும் அன்பான வார்த்தைகள் போன்றவைகளினாலாகும். அதனால் இந்த சந்தர்ப்பத்தின் போது இருவருக்குமிடையில், விசேடமாக பெண்ணின் உணர்வுகளையும் தோற்றங்களையும் புரிந்துகொள்வது மிக அவசியமாகும்.

பாலியல் தொடர்பின்போது பெண்ணை இன்பம் பெறும் கட்டத்திற்கு இட்டுச்செல்வதற்கு இருவரினதும் விசேடமாக ஆண் துணைவரின் முன் ஆயத்தத்தில் ஈடுபடுவது மிக முக்கியமாகும்.

அப்படியாக இருந்தாலும் ஒவ்வொரு பாலுறவின் போதும் பெண் இன்பப் பரவசக் கட்டத்தை அடையாமல் இருக்கலாம். மறுபுறம் ஒரு ஆணுக்கு ஒரு உடலுறவின் போது ஒரு தடவை மட்டுமே சுக்கிலப் பாயம் வெளியேறுதல் நிகழ்ந்தாலும் ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு பாலுறவின் போது பல தடவைகள் இன்பப் பரவசக் கட்டத்தை அடைய முடியும். இவையாவும் உடலுறவின் ஆரம்பத்தின் போது அவளுக்குக் கிடைக்கும் ஆர்வமூட்டும் காலம் மற்றும் கொடுக்கப்படும் உற்சாகத்திற்கேற்ப இவை தீர்மானிக்கப்படும்.

மீண்டல் கட்டம் (Resolution Phase)

உடலுறவின் இறுதிக் கட்டமாக ஆண் மற்றும் பெண்ணுடைய உறுப்புக்கள், இருதய துடிப்பு, நாடி துடிப்பு, சுவாசிக்கும் வேகம் முன் இருந்த நிலைக்கு வருவது நடைபெறும்.

உடலுறவின்போது பெண் செயல் படாமல் இருத்தல் வேண்டுமா ?

உடலுறவின் போது பெண் செயல்படாத (சும்மா) அங்கத்தர் எனவும் ஆண் செயல்படும் அங்கத்தர் எனவும் கூறுவதில் எந்தவிதமான உண்மைகளும் இல்லை. பாலியல் செயல்கள் வெற்றிகரமாக அமைவதற்கும் இருவரும் திருப்தியைக் குறைவின்றிப் பெறுவதற்கு ஆண் போன்றே பெண்ணும் உற்சாகத்துடனும் சந்தோசத்துடனும் செயல்படும் அங்கத்தவராக செயற்பட வேண்டும்.

பாலியல் செயலுக்கு எவ்வவு நேரம் செலவிட வேண்டும்?

ஒரு பாலியல் செயல்பாட்டிற்கு அல்லது ஒரு பாலியல் கட்டத்திற்கான காலம் இவ்வளவுதான் என வரையறுக்கப்படவில்லை. அது ஒவ்வொரு தம்பதிகளுக்கிடையிலும் போன்றே ஒவ்வொரு உடலுறவின் போதும் நேரம் வித்தியாசமாகக் கூடியது. ஆனாலும் முன் ஆயத்ததிற்கு அதிக நேரம் செலவிடுவதனால் முழு செயலுக்கும் நீண்ட நேரம் எடுப்பதனால் இருவருக்கும் அதிக இன்பத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். உடலுறவிற்கு செலவிடும் நேரத்தை விட இருவரும் விருப்பத்துடனும் போதியளவு முன் ஆயத்தத்துடன் அதில் ஈடுபடுவதே அதிக திருப்தியைத் தரும் என்பதை ஞாபத்தில் வைத்திருப்பது மிக முக்கியமாகும்.

பாலியல் செயல் தொடர்பாக பயமோ - சந்தேகமோ இருக்க வேண்டுமா ?

இல்லை. திருமணம் நடந்து முதல் நாள் அல்லது முதல் இரவின் போது பலதரப்பட்ட மற்றும் வித்தியாசப்பட்ட காரணிகளினால் வெற்றிகரமாகாது எனவும் அதிலிருந்து இன்பம் பெற முடியாமல் போகலாம் எனும் பயம் இருவருக்குள்ளும் அல்லது ஒருவருக்குள் இருக்க இடமுண்டு.

முதல் இரவின் போது தான் தோல்வி அடைந்து விடுவேனோ எனும் பயம் ஆண்களுக்கே அனேகமாக உள்ளது. விசேடமாக திருமணத்திற்கு முன்பு சுய இன்பம் பெறல், நித்திரையில் வெளியாகும் சுக்கில பாயம் மற்றும் உடலுறவின் ஆரம்பத்திலேயே சுக்கிலம் வெளியாதல் போன்ற காரணிகள் இவ்வாறான சிந்தனைகளுக்கு மூல காரணங்களாகும். இவ்வாறான கருத்துக்களிற்கு எவ்வித அடிப்படையும் இல்லை. இவ்வாறான சுய ரீதியான சிந்தனைகளை கைவிட்டால் இலகுவான உறுதியான மனநிலையில் வீண் பயமின்றி முதல் இரவிற்கு முகம் கொடுக்க முடியும்.

தனது ஆண்குறி அளவில் சிறியதெனவும் தனக்கு வெற்றிகரமான பாலியல் செயலில் ஈடுபட்டு பெண்களை பாலியல் ரீதியாக திருப்திப்படுத்த முடியாதெனக் கூறும் ஆண்களும் இருக்கின்றனர். இதுவும் எந்தவிதமான உண்மையும் இல்லாத கருத்து ஆகும். ஆண் குறியின் நீளத்திற்கும் பாலியல் திருப்தி பெறுவதற்கும் இடையில்தொடர்பு இல்லை எனக் கூறுவதற்கு காரணம் யோனி வழியில் மிகவும் உணர்ச்சி தரக்கூடிய இடம் யோனி வழியின் ஆரம்பத்திலேயே இருப்பதனாலும், பாலியல் திருப்தி ஏதோ ஒரு உறுப்பை விட மனதினால் அனுபவிப்பதினாலுமாகும்.

ஒரு பெண்ணுக்கு முதல் இரவின் போது ஒரு ஆணுடன் தனிமையாக இருக்க நேரிட்ட நிலையே பிரதானமாக ஏற்படும் பயமாகும். ஆகவே இருவருக்குமிடையில் நன்றாக ஒருவரை ஒருவர் அறிந்துகொள்வதற்கு உரையாடுதல் மற்றும் உடலுறவு கொள்வதற்கு முன்பு முன் ஆயத்தத்தை மேற்கொள்ளல் ஆகியன இந்நிலையை வெற்றி கொள்வதற்கு மிக முக்கியமாகும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் உடலுறவுமேற்கொள்ளும் சூழலும் பாலியல் சுகத்திற்கு இடையூறாக அமையலாம். விசேடமாக தமது தனித்துவத்திற்கு அச்சுறுத்தல் எனும் உணர்வு, தேவையற்ற சத்தங்கள் மற்றும் துர்நாற்றங்கள் போன்றவைகளை இதற்கு உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம்.

தனது தாய், சகோதரி அல்லது தனது குடும்பத்தினரில் யாராவது குடும்ப மற்றும் பாலியல் வாழ்க்கையில் சிக்கல்களை சந்தித்ததைக் கண்டு ஏற்பட்ட மன நிலை மாற்றம் காரணமாகவும் பெண்கள் பாலியல் தொடர்பிற்குப் பயப்படலாம்.

அப்படியான நிலைகளிள் ஆண்களுக்கு, பெண் தனது யோனிவழிக்குள் ஆண் குறியை உட்செலுத்துவதற்கு இடம் கொடுக்காமல் யோனி வழியின் தசைகள் இறுக்கமாகி (வெஜனிஸ்மஸ் அல்லது யோனி இறுக்கம் எனப்படும் நிலை) ஏற்பட முடியும்.

இவ்வாறான நிலை ஏற்படின் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரின் அல்லது வைத்தியரின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவது மிக அவசியம்.

பாலியல் சேர்க்கையின் காரணத்தால் கருக்கட்டல் ஏற்படுமோ எனும் பயம் சில தம்பதியினரின் பாலியல் திருப்திக்கு இடையூறாக அமையலாம். தனக்குப் பிள்ளை தேவை இல்லை எனில், நவீன விஞ்ஞான ரீதியினாலான குடும்பத்திட்ட முறைகளைப் பயன்படுத்துவதன்

மூலம் பயமோ சந்தேகமோ இன்றி பாலியல் இன்பத்தைப் பெற முடியும்.

அன்பு மற்றும் பாலியல் திருப்தியைப் பெறுவது இளம் வயதில் மட்டுமா ?

திருமண வாழ்க்கை முழுவதும் பாலியல் திருப்தியைப் பெறுவது குடும்ப வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமைவதற்குப்பிரதானமான காரணமாகும் என்பதை நீங்கள் இருவரும் மறந்து விட வேண்டாம். ஆனால் நீங்கள் இருவரும் மிகவும் விருப்பத்துடனும் சந்தோசமாகவும் அதில் ஈடுபட வேண்டுமே தவிர பலவந்தத்தில் அல்ல என ஞாபத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது போன்றே அனேகமான தம்பதியினர் தமது வயது முதிர்மும் போது தமது பிள்ளைகள் வளரும் போது ஒருவருக்கு ஒருவர் தூரமாகி ஒரே வீட்டில்கூட தள்ளி வாழ முற்படுகின்றனர். அன்பு, உளப் பிணைப்பு பாலியல் திருப்தி, இணைந்த வாழ்க்கை எவ்வயதிலும் அவசியமாகும். ஆகையினால் வீட்டினுள் சூழலை தக்கவாறுநிர்மாணித்துதமது குடும்ப வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் தத்தமக்கு முடிந்த அளவு நெருக்கமாக இருக்க முயற்சி செய்வது எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய குடும்ப மற்றும் சமூக பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் முதல் தடவையாக உடலுறவின் போது இரத்தம் வெளியேறுமா ?

ஒரு நாளும் ஒரு ஆணுடன் பாலியல் ரீதியாக எந்தவிதமான தொடர்பும் வைக்காத ஒரு பெண்ணை கன்னிப்பெண் எனக் கூறப்படும். ஆனால் சமூகத்தில் அனேகமானோரின் கருத்து, யோனி வழியில் 1 செ.மீ தூரத்தில் அமைந்திருக்கும் மெல்லிய சவ்வு முதல் இரவில் உடைந்து இரத்தம் வெளியேறாவிட்டால் அவளைக் கன்னித்தன்மை இல்லாத பெண்ணாகக் கருதுகின்றனர். இது முற்றாகத் தவறான அபிப்பிராயமாகும்.

யோனி வழியில் உள்ள துவாரம் ஒன்றுடன் கூடிய மென்சவ்வானது பெண்ணுக்குப் பெண் வித்தியாசமாக அமைந்திருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அது பிறப்பிலேயே அமைந்திருக்காமலும் இருக்கலாம். அவ்வாறு அந்த சவ்வு அமைந்திருந்தாலும் அது மிக மெல்லியதாகவோ அல்லது தடிப்பமாகவோ அமையலாம். அது மிக மெல்லியதா இருந்தாலும் அது உடைந்து இரத்தம் வெளியில் வராமலும் இருக்கலாம். இச் சவ்வின் துவாரம் பெரியதாக இருந்தால் ஆண் குறியை உட்செலுத்தும் போது அது உடைய வேண்டிய அவசியமில்லை. இவ்வாறான பலகாரணிகள் இருக்கும் போது முதல் இரவின் போது கன்னிச் சவ்வு உடைந்து இரத்தம் வெளியாகாத காரணத்தினால் மட்டும்

ஒரு பெண்ணைக் கன்னி இல்லை என்று கணிப்பது மிகப் பாரதூரமான முடக் கொள்கையாகும்.

கன்னி மென் சவ்வைப் பற்றியன்றி திருமணத்திற்கு முன்பு இருவரும் பாலியல் தொடர்புகள் வைக்காமல் இருப்பதைப் பற்றிக்கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். திருமணத்திற்கு முன்பு பாலியல் தொடர்புகள் வைக்காமல் இருவரும் குமரனாகவும் குமரியாகவும் பிரமச்சரியம் காக்க வேண்டும். இது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவான விடயமாவதுடன் இது இருவரிடையேயும் எதிர்பார்க்கப்படும் அவசியமான ஒன்றாகும். திருமணம் முடிந்த பின்னரும் வெளிப் பாலியல் தொடர்புகளிலிருந்து தவிர்த்து தம்பதியினர் இருவருமே பத்தினித்தனம் காப்பது குடும்ப வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக நடாத்திச் செல்வதற்கும் பாலியல் தொற்று நோய்களிலிருந்து தவிர்த்து கொள்வதற்கும் அத்தியாவசியமாகும்.

ஆண்களின் பாலியல் சுத்தம் மற்றும் நோய் நிலைகள் பற்றிக் கவனம் செலுத்துதல் அவசியமா?

மிகவும் முக்கியமாகும். சாதாரண உடல் சுத்தத்தைப் போலவே பாலுறுப்புப் பகுதிகளின் சுத்தத்தைப் பற்றியும் ஆண் துணைவர் சித்தித்தல் வேண்டும். முக்கியமாகக் குளிக்கும் போதும் மேல் கழுவும் போதும் ஆண் குறியின் முன் தோலைப் பின்னோக்கித்தள்ளி ஆண்குறிக்கும் முன்தோலுக்கும் இடையில் தங்கி இருக்கும் அசுத்தமான பதார்த்தங்களை அகற்றுவது மிகவும் முக்கியமாகும். உடல் கழுவிய பின்னரும் குளித்த பின்னரும் பாலுறுப்புப் பகுதிகளை நன்றாகத் துடைத்து உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருப்பதும் முக்கியமாகும். அதேபோல் சிறுநீர் கழித்த பின் முடியுமான ஒவ்வொரு தடவையும் ஆண் குறியைக் கழுவுதல் வேண்டும்.

சில பங்கசுத் தொற்றுக்கள் மிகச் சுலபமாக அரைப்பகுதியில் ஏற்படும். இவ்வாறான நிலையின்போது அரைப் பகுதியில் அதிக சொரிச்சல், வரைபடம் போலத்தடையங்கள் படர்ந்து இருப்பதைக் காணலாம். அது தன் மனைவிக்கு அல்லது வீட்டில் மற்றவர்களுக்குத் தொற்றக் கூடியது என்பதால்தாமதமின்றி வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்று கொள்வது அவசியமாகும்.

சுத்தமான உள் ஆடைகளை அணிவதன் மூலமும் பாலுறுப்புப் பகுதிகளில் பங்கசுத் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். இங்கு பருத்தித் துணிகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட உள்ளாடைகள் மிக உகந்தது.

அத்துடன் விதையில் ஏற்படக்கூடிய ஹயிட்ரோசில் (விதைகளில் சுரப்புக்கள் சேருதல்) வெரிகொசில் (விதைகளில் நரம்பு சுருக்கு விழுதல்) போன்ற நிலைகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவதுடன் விதைகள் இரண்டும் விதைப் பைக்குள் இறங்கி இருக்கின்றதா என அறிந்துக்கொள்வதும் அவசியமாகும். இது சிறு வயதிலேயே தேடிப் பார்க்க வேண்டிய ஒன்றாகும்.

விந்துகளின் அளவு குறைவதைத் தவிர்ப்பதற்கு உள் ஆடைகளை இறுக்கமாக அணிவதைத் தவிர்த்தல் மற்றும் பாலுறுப்பு பகுதிகளுக்கு கதிர்கள் மற்றும் அதிக வெட்டம் (எக்ஸ் கதிர் மற்றும் வேல்டிங் செய்யும் போது வீசும் வெளிச்சம் போன்ற) தாக்காது பாதுகாத்துக் கொள்வது முக்கியமென மனதில் வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

அத்துடன் அதிகமாகப் புகைப் பிடித்தலும் விந்துக்களின் அளவைக் குறைப்பதற்குக் காரணமாகும்.

மார்பகங்கள் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டுமா?

இனப்பெருக்க தொகுதியாக கருதாவிட்டாலும் பெண்களின் மார்பகங்கள் இனப்பெருக்கத்தின் போது விசேட செயலை செய்கின்ற உறுப்பாக கருதப்படும். விசேடமாக பாலியல் தொடர்புக்கு முன்பு செய்யும் பாலியல் உட்சாக செயல்பாட்டிலும், விசேடமாக குழந்தைக்கு பாலூட்டும் போதும் மார்பகங்களினால் செய்யும் செயல் மிக முக்கியமாகும். மார்பகங்களில் பாலை உற்பத்தி செய்யும் லெக்டிக் சுரப்பிகள் கட்டிகளே போலக் கொழுப்பு அடுக்குகளுக்கிடையில் இருக்கின்றன. இவை லெக்டிக் குழாய்கள் என கூறப்படும் சிறிய குழாய்களினால் முலைக்காம்புகளுடன் தொடர்பு கொள்ளும். பூப்படையும் வயதில் மார்பகங்கள் வளர்ச்சி அடைவதுடன் கர்ப்பிணி காலத்தில் அவைகள் நன்றாக இயங்குவதே குழந்தைக்கு பாலூட்டும் காலத்தில் போஷாக்கை வழங்குவதற்காகவே. மார்பகங்களின் அளவு மற்றும் அதன் வடிவம் தாய்பால் உற்பத்தி செய்வதற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்த மாட்டாது. ஆகையினால் தாய்பால் ஊட்டும் அளவுக்கும் மார்பகங்களின் அளவுக்கும் தொடர்புகள் இல்லை.

மார்பகங்களை பற்றி கூறும் போது மார்பகங்கள் பரிசோதனை பற்றியும் குறிப்பிடுதல் முக்கியமாகும். மார்பகங்களில் கட்டி, மார்பகத்தில் குழியாக இருத்தல், வடிவத்தில் வித்தியாசம், தோடம் பழத்தின் தோல் போன்று சர்மத்தின் வித்தியாசம் மற்றும் முலைக்காம்பில் வித்தியாசம், மற்றும் சீல் வடிதல் அல்லது இரத்தம் நிறமான சீல் வடிதல் போன்ற அறிகுறிகள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும். இவ் அறிகுறிகள் அனேகமானவை மார்பகப் புற்று நோயாக இருக்காவிட்டாலும், இது தொடர்பான சந்தேகத்தை

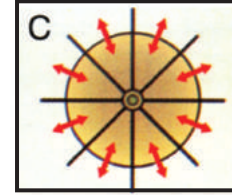
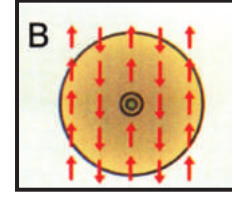
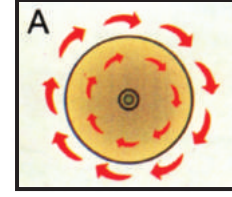
தீர்த்துக்கொள்வதற்குப் பிரயோசனமாக இருக்கும்.

மார்பகங்களில் இப்படியான வித்தியாசம் அல்லது கட்டி அல்லது அப்படி சந்தேகம் இருப்பின் உங்களாலேயே அறிந்து கொள்ள முடியும். இதை பற்றி குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இது அனைத்து பெண்களும் செய்ய வேண்டிய பரிசோதனையொன்று.

சுயமாக மார்பு பரிசோதனை செய்யும் முறை



- ஒவ்வொரு மாதமும் குறிப்பிட்ட நாளில் தனது மார்பகங்களைத் தானாகவே பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். மாதவிடாய் நிகழ்ந்து ஒரு வாரத்திற்குப் பின்னர் ஒரு நாள் மிகவும் உகந்தது.
- இதற்கு உகந்த இடத்தை தெரிந்து தெரிவு செய்யுங்கள்.
- விரல்களினால் மார்பகங்களை தடவுவதன் மூலம் கட்டிகள் அல்லது சர்மத்திற்கு கீழ்த் தடிப்பமாக இருக்கின்றதா எனப் பாருங்கள்
- படத்தில் அம்புக் குறிகளினால் குறிப்பிட்டுள்ளவாரு மார்பகத்தில் வெளிப்புறத்தில் இருந்துமுறையாக கடிசாரத்தின் முள்ளு செல்லும் திசையை நோக்கி மார்பகத்தின் நடுப்பகுதியில் இருந்து பரிசோதிக்க ஆரம்பிக்கவும்.
- அதன் பின்னர் B மற்றும் C படங்களில் காட்டியிருக்கும் விதத்தில் முறையாக கையை அழுத்திப் பரிசோதித்து பாருங்கள்.
- இடது பக்க மார்பை வலது கைகளினாலும்



வலது பக்க மார்பை இடது கைகளினாலும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

- மார்பகங்களைப் பரிசோதித்த பின்னர் கமக் கட்டுகளில் நிணநீர் சுரப்பிகளையும் பரிசோக்கவும்.
- இருதியில் பெறு விரல் மற்றும் சுட்டு விரலைப் பாவித்து முளைக்காம்பை மெதுவாக அழுத்தி திரவங்கள் எதுவும் வருகிறதா எனப் பரிசோதிக்கவும்.

பெண் நல சிகிச்சை நிலையம் மற்றும் கருப்பை கழுத்துத் திரவப் பரிசோதனை.

மார்பு புற்றுநோயை தவிர பெண்களுக்கிடையில் அதிகமாக காணக்கூடிய புற்றுநோய்தான் கருப்பை கழுத்துப் புற்று நோய். ஆனால் அதிஷ்ட வசமாகக் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு முன்பு கருப்பைக் கழுத்து பகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிந்து கொள்வதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் இருப்பதனால் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. அதற்கு 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் தனது பகுதியில் உள்ள சுகாதார வைத்தியர் காரியாலயத்தில் நடாத்தப்படும் பெண் நல பரிசோதனை நிலையத்திற்குச் செல்வது அவசியம். அங்கு பெற்றுக் கொள்ளும் கருப்பைக் கழுத்து சுரப்புகளின் சிறிதளவைப் பரிசோதித்து கருப்பை கழுத்து புற்றுநோய் இருக்கின்றதா என ஆராயப்படும். இந்த பரிசோதனைக்கு 'பெப்' பரிசோதனை எனக் கூறப்படும்.

பெண் நல சிகிச்சை நிலையத்தின் மார்புப் பரிசோதனை செய்து அதில் வித்தியாசங்கள் எதுவும் இருக்கின்றதா என பார்க்கப்படும். அத்துடன் சுய மார்பு பரிசோதனை செய்யும் விதத்தையும் அறிவூட்டப்படும். அது மட்டுமல்ல இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய் நிலைகள் இருக்கின்றதா எனவும் பெண் நல சிகிச்சை நிலையங்களில் பரிசோதிக்கப்படும். 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்காகவே நடாத்தப்படும் பெண் நல சிகிச்சை நிலையம் தொடர்பான தகவல் உங்கள் கிராமத்தின் சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரிடம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



3. பாலியலால் பரவும் நோய்கள்

பாலியல் மற்றும் பாலுறவு தொடர்பாக கதைக்கும் போது அதனால் பரவும் நோய்கள் குறித்தும் நீங்கள் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

குடும்ப வாழ்க்கையில் காலடி எடுத்து வைக்கும் போது உங்கள் இருவருக்கும் இடையில் இருக்க வேண்டிய நெருக்கம் நம்பிக்கை, மதிப்பு, அன்பு மற்றும் பிரிவு என்பன எதிர்கால வாழ்க்கை முழுவதும் அவ்வாறே பாதுகாத்துக் கொண்டால் உங்களுக்கு ஒருபோதும் இவ்வாறான நோய்கள் தொடர்பாக கதைப்பதற்கு தேவையும் அவசியமும் ஏற்படாது.

குடும்ப வாழ்க்கையில் இணைந்த இருவர் என்ற அடிப்படையில் உங்கள் இருவருக்குள் இருக்க வேண்டிய மற்றுமொரு முக்கியமான பொறுப்பு உள்ளது. நீங்கள் இருவரும் அல்லது உங்கள் இருவரில் ஒருவர் வேறொருவன் ஈடுபடும் தகாத பாலுறவால் உங்கள் மனைவியை அல்லது கணவனை ஆபத்தில் சிக்க வைக்காமல் காப்பதே விசேடமாக நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகாமல் பார்த்துக் கொள்வதேயாகும். நீங்கள் இருவரும் மண வாழ்விற்குள் பொறுப்புடைய வகையில் பாலுறவைக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் கணவருக்கு அல்லது மனைவிக்கு ஆபத்து ஏற்படாதவாறு தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

பாலுறவால் பரவும் நோய்கள், இந்த நோய்கள் ஏற்படும் விதம் மற்றும் அதன் அறிகுறிகளை அறிந்து வைத்திருப்பது உங்களுக்கு பிரயோசனமாக இருக்கும்.

பாலியல் ரீதியாக எவ்வாறு ஒருவருக்கு நோய்த் தொற்று ஏற்படுகிறது?

இவ்வாறு பரவும் நோய்கள் ஒருவரிடம் இருந்து மற்றுமொருவருக்கு பரவுவது பாதுகாப்பற்ற பாலுறவின் மூலமாகும். தொற்று உள்ள ஒருவருடன் யோனி வழியாகவோ குத வழியாகவோ அல்லது வாய் வழியாகவோ ஈடுபடும் பாலுறவால் இந்தத் தொற்றுக்கள் ஏற்படலாம்.

எமது நாட்டில் அதிகளவாக காணப்படும் பாலியல் தொற்று நோய்கள் எவை?

பக்நீரியா மூலம் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள்

- வெள்ளைக் கொப்பலம் (கோனோரியா)
- மேகப் புண் நோய் (சிபிலிஸ்)

- கிளமிடியா
- கோனோரியா அல்லாத சிறுநீரக நோய்கள்

இந்த நோய்களை நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகள் மூலம் சுகப்படுத்திக் கொள்ளமுடியும்.

- வைரஸினால் ஏற்படும் நோய்கள்
- ஹர்பீஸ்
- பால் உறுப்பில் உண்ணிகள்
- எச்.ஐ.வி - இந்த தொற்று உடலுறவுக்கு மேலதிகமாக தொற்று உள்ளவரின் குருதி ஏற்றல் ஊடாக, தொற்று உள்ளவர் பாவித்த சிறிஞ்சர், ஊசி அல்லது வேறு கூரிய உபகரணம் ஊடாகவும் தெற்றலாம். தொற்று உள்ள தாயின் கருவில் இருந்து பிறக்கும் குழந்தைக்கும் இந்தத் தொற்று பரவக் கூடும்.

வைரஸ் நோய் உள்ளவரினால் ஏற்படும் நோய்களை முழுமையாகச் சுகப்படுத்தக்கூடிய சிகிச்சை முறைகள் இல்லாவிடினும் உரிய சிகிச்சைகள் ஊடாக ஓரளவிற்கு கட்டுப்படுத்த முடியும். அதனால் நோய் தொடர்பான சந்தேகம் இருப்பின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனைகளை நாடுவது சிறந்ததாகும்.

பாலுறவால் தொற்றும் நோய்களின் பொதுவான அறிகுறிகள் யாவை?

பாலியல் ரீதியாக ஏற்படும் நோய்களில் அதிகமானவை வெளிப்படையான அறிகுறிகளைக் காண்பிக்காது. அதனால் நோய் உள்ளதா என அடையாளம் காண்பதற்கோ அல்லது அறிந்து கொள்வதற்கோ முடியாமற் போகக் கூடும்.

எனினும் மேற்குறிப்பிடப்பட்ட படி பாதுகாப்பற்ற பாலுறவில் ஈடுபட்ட பின் கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் காணப்படுமானால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்.

- பால் உறுப்புப் பகுதியில் ஏற்படும் கொப்பழங்கள், புண், கட்டி, தழும்புகள்
- யோனி மார்க்கமாகவோ அல்லது கர்ப்பப் பையிலிருந்து தூர் நாற்றமுடைய சீழ் வடிதல்.
- பால் உறுப்புக்களில் அசாதாரண சொறிதல் ஏற்படல்.

- பெண்ணின் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் வலி ஏற்படுதல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது எறிவு ஏற்படல் மற்றும் அல்லது சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி ஏற்படுதல்.
- பால் உறுப்புக்களில் உண்ணி ஏற்படுதல்.
- பாலுறவில் ஈடுபடும் போது வலி ஏற்படுதல்.

உடலுறவு கொள்வதனால் ஏற்படும் நோய் அல்லாத ஏனைய காரணங்களினாலும் இந்த நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன.

பாலுறவின் காரணமாக ஏற்படும் தொற்றுக்களினால் உண்டாகும் பிரச்சினைகள் எவை?

- நோய் வாய்ப்படுதல் அல்லது மன ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுதல்
- குடும்பத்திற்குள் பிரச்சினை
- சமூகத்தில் தலைகுணிவு
- மலட்டுத் தன்மை ஏற்படல்
- நோயினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளாக இதயம், மூளை, நரம்பு, சுவாசப்பை ஆகிய பிரதான இந்திரியங்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுதல்.
- மனநோய்
- அகால மரணம்
- தாயின் கருவில் இருக்கும் போது கருவில் உள்ள குழந்தைக்கு நோய் தொற்றுவதனால் கருச்சிதைவு, சிசு இறந்து பிறத்தல், முதிர்ச்சி அடையாத சிசு, அங்கக் குறைப்பாடுடைய சிசு, பிறவிக் குருடு ஏற்படுதல்.

பாலுறவினால் ஏற்படும் நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்ன?

இலங்கையிலுள்ள சம்பிரதாயம், கலாச்சாரம் மற்றும் சமூகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளல் மற்றும் பண்பாடுகளை பின்பற்றுதல் என்பதுடன் நல்லதொரு குடும்ப வாழ்க்கையை கட்டியெழுப்புவதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் என்பவற்றை பின்பற்றுவதன் ஊடாக இவ்வாறான நோய்த் தொற்றுக்களில் இருந்து விலகி இருப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவியாக

இருக்கும்.

விவாகத்திற்கு முன்னர் உடலுறவில் ஈடுபடுதலும் விவாகத்திற்கு பின்பு வேறொருவருடன் உடலுறவில் ஈடுபடுவதும் எமது கலாச்சாரத்திற்கு உகந்ததல்ல என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வது முக்கியமாகும்.

- ஆகையினால் கீழே காணப்படும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் ஏற்படும் தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பாக உங்களுக்கு இருக்க முடியும்.
- திருமண வாழ்க்கைக்கு பிரவேசிக்கும் வரை உடலுறவில் ஈடுபடாமல் இருத்தல்.
- திருமணம் செய்த பின்னர் இரண்டு பேருக்கும் இடையில் வெளிப்படையாக ஒருவருக்கொருவர் நம்பிக்கையாக வாழ்வதன் மூலம் இருவருக்கிடையில் மாத்திரம் உடலுறவை மட்டுப்படுத்துதல்.
- பாலியல் தொழிலில் ஈடுபடுவார்களுடன் மட்டுமன்றி திடீரெனச் சந்தித்துச் சிநேகம் கொள்பவருடனும் உடலுறவில் ஈடுபடாமல் இருத்தல்.
- வேறொருவருடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்வாராயின் அதன் ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை பாதுகாப்பாக 'கொண்டம்' உறை பாவிக்க வேண்டும்.

(இந்த நடவடிக்கைகளுக்காக நாங்கள் பக்கபலம் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் நீங்கள் எப்படியான ஓர் சந்தர்ப்பத்தில் உடலுறவில் ஈடுபட்டால் இதனால் ஏற்படும் விளைவுளை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்). சரியான விதத்தில் 'கொண்டம் உறையை' அணிந்து கொள்வது தொடர்பாகக் குடும்பத் திட்ட அத்தியாயம் 38 மற்றும் 39ஆம் பக்கங்களைப் பார்க்கவும்.

பெண் ஒருவருக்கு பாலியல் நோய் ஒன்று இருக்கும்போது கருத்தரிப்பது அபாயகரமானது. அப்பொழுது கருவில் இருக்கும் குழந்தையும் நோய்வாய்ப்படக் கூடும். குழந்தை பிறந்த பின்னர் குறைபாடுகள் மற்றும் நோய்வாய்ப்படக் கூடும். விசேடமாக கர்ப்பக் காலத்தின் போது மேகப் புண் நோய் (சிபிலிஸ்) ஏற்பட்டால் குழந்தைக்கு பிறப்பிலேயே பிறவி மேகப் புண் நோய் ஏற்பட இடமுண்டு. அதனால் சகல கர்ப்பிணத் தாய்மாரும் கர்ப்பக் காலத்தில் வி.டி.ஆர்.எல் பரிசோதனைக்குத்

தங்களை உட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு நோயைக் கண்டறிந்தால் குழந்தையை இவ்வாறான நோயில் இருந்து மருந்துகள் மூலம் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

அண்மையில் திருமணமான நீங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் பிரவேசிக்கும் போது உங்கள் இருவருக்கும் இடையில் உள்ள அன்யோன்ய மதிப்பு, நம்பிக்கை மற்றும் அன்பு ஆகியனவற்றை வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாத்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம் உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.

எனினும், எந்தவொரு காரணங்களுக்காகவும் உடலுறவு தொடர்பான சந்தேகங்கள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளப் பின்வாங்க வேண்டாம். அங்கு பெற்றுக் கொடுக்கப்படும் ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளை முழுமையாகப் பின்பற்றுவது உங்கள் இருவரின் குடும்ப நலனுக்கு ஏதுவாக அமையும். இவ்வாறான சிகிச்சை நிலையங்களில் நடாத்தப்படும் பரிசோதனைகள், வழங்கப்படும் ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் இரகசியம் பேணப்படுவதுடன் இலவசமாகவும் வழங்கப்படுகின்றன. இலங்கையில் பிரதான வைத்தியசாலைகளில் (போதனா வைத்தியசாலைகள் உட்பட) பாலியல் தொடர்பாக ஏற்படும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை நிலையங்கள் நடைபெறுகின்றன.



4. மனோகரமான குடும்பம்

எந்தவொரு வெற்றிக்கும் திட்டமிடுதலே முக்கிய அம்சமாகும். வீட்டைக் கட்டியெழுப்ப திட்டம் ஒன்றை முன்வைப்பது போன்று நீங்கள் இருவரும் கட்டியெழுப்பிய குடும்ப கட்டமைப்பின் எதிர்காலம் நன்மை பயக்க வேண்டுமாயின் சரியாக திட்டமிடுதல் அதிக நன்மை பயக்கும்.

திட்டம் ஒன்றிற்கு அமைய குடும்பத்தை அமைத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

பல்வேறு நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும் அந்த நன்மைகளில் சில:

- திருப்தியும் சந்தோசத்துடனுமான அமைதியான வாழ்வு பெறக் கூடிய குடும்பத்தின் உரிமையாளராவது.
- செல்வங்களாகச் சேரும் குழந்தைகளுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய சிறந்த தரமானவற்றைப் பெற்றுக் கொடுக்கக் கூடிய சிறந்த பெற்றோர் ஆக திகழும் வாய்ப்புக் கிட்டுதல்.
- குடும்பத்தில் இணையும் அனைத்துக் குழந்தைகளும் தற்செயலாகக் கிடைக்கும் குழந்தைகள் அல்லாது வேண்டிப் பெறும் குழந்தையாகுதல்.
- குறித்த கால எல்லைகளில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதனால் (குழந்தைகள் இடையில் 2 வருடங்களாவது இடைவெளி இருத்தல்) தாயினது மட்டுமன்றி குழந்தைகளினதும் ஆரோக்கியத்தைக் கட்டியெழுப்ப முடியுமாக இருத்தல்.
- இருவரதும் சம்மதத்துடன் குடும்பத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை குறித்து முன் கூட்டிய தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதன் ஊடாக தங்களால் பராமரிக்கக் கூடிய அளவுக்கு மாத்திரம் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை குடும்பத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள முடிதல்.
- வீடொன்றை கட்டுதல், தொழில் வாய்ப்பு ஒன்றை பெற்றுக் கொள்வதற்கான தேவை உள்ளது என்றால் முதற் குழந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதை ஒத்தி வைக்க முடிதல்.
- தேவையற்ற குழந்தைப் பிறப்புக் குறித்து அச்சமில்லாது உடலுறவில் இணைந்து திருப்தியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிதல்.
- குழந்தைகளுக்கு சிறு பிராயம் முதல் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய அன்பையும், அரவணைப்பையும் குறையின்றிப் பெற்றுக் கொடுக்க முடிதல்.

முதலாவது குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்வதைப் பிற்போடக் குடும்பத் திட்ட முறையொன்று இருக்கிறதா?

ஆம்.

திருமணமாகிக் குடும்பத் தம்பதியான பின்னர் மனைவிக்கு 35 வயதடைவதற்கு முன்னர் இருவரதும் தீர்மானங்களின் அடிப்படையில் அவசியமான அனைத்து குழந்தைகளையும் பெற்றுக் குடும்பத்தைப் பூரணப்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. அத்துடன் 20 வயதுக்கு முன்னர் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதை எதிர்நோக்குவது சுகாதார ரீதியாக அனுமதிக்க முடியாது. குழந்தையொன்றைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது பாரிய ஆழமான விடயமாகும். அதனால் உங்கள் இருவரதும் உள, உடல், முதிர்ச்சி முக்கியமானதாகும். ஒரு திருமணமான தம்பதியினர் முதலாவது குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்வதை சிறிது காலம் பிற்போட வேண்டுமாயின் அதற்காக பின்பற்ற வேண்டிய சிறந்த இரண்டு குடும்பத் திட்ட முறைகள் உள்ளன.

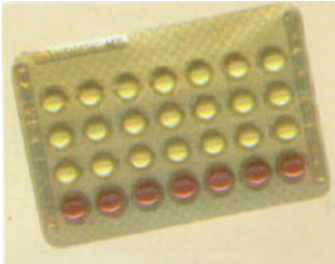
- குடும்பத் திட்ட விழுங்கும் மாத்திரை (பெண்களுக்கு)
- ஆண் உறை ('கொண்டம்')(ஆண்களுக்கு)

இதன் விபரங்கள் வருமாறு,

(1) விழுங்கும் மாத்திரை எடுப்பது எவ்வாறு?

குடும்பத் திட்ட விழுங்கும் மாத்திரை பைக்கற்

- படத்தில் காணப்படும் விதத்தில் மாத்திரை பைக்கற்றில் உங்களுக்கு 28 மாத்திரைகளை கிடைக்கின்றன. அதில் வெள்ளை அல்லது இள மஞ்சள் நிறமாக காணப்படும் முதல் 21 மாத்திரைகள் ஈஸ்ரஜென் மற்றும் புரொஜெஸ்டரோன் ஆகிய ஹோர்மோன்கள் அடங்கியவை. மற்றைய 7 மாத்திரைகள் உங்களை இரத்தச் சோகையிலிருந்து பாதுகாக்கும் இரும்புச் சத்துப் போஷாக்காகும்.



- மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு ஆரம்பமாகி திகதி முதல் 5 நாட்கள் வரையான காலப்பகுதிக்குள் மாத்திரைகள் எடுப்பதை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மாத்திரை வீதம் எடுப்பதை நீங்கள் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள

வேண்டியது அவசியம். இதற்காக பைக்கட்டில் உள்ள அம்புக்குறி உங்களுக்கு வழிகாட்டும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் மாத்திரை எடுப்பதை பழகிக் கொண்டால் மறந்து போவதற்கு இடம் குறைவாகும்.

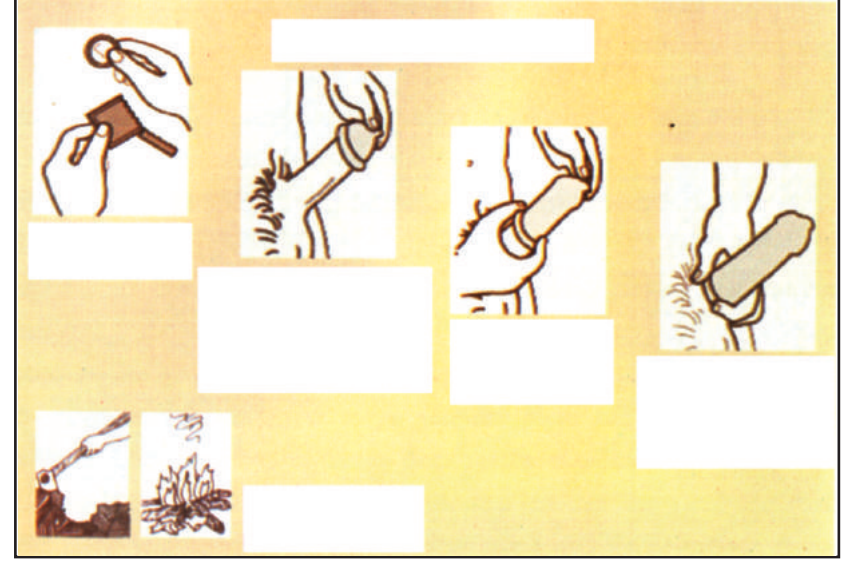
- முதல் தடவையாக மாத்திரை எடுப்பதை ஆரம்பிக்கும் பெண்களுக்கு ஆரம்ப நாட்களில் சிறு சிறு அசௌகரியங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. இரவுச் சாப்பாட்டை எடுத்தன் பின்னர் மாத்திரை எடுப்பதால் இந்த அசௌகரியத்தை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். எவ்வாறாயினும் பல நாட்கள் தொடர்ந்து மாத்திரைகளை எடுக்கும் போது இந்த சௌகரியம் படிப்படியாக இல்லாமல் போய்விடும்.
- நாள்தோறும் ஒழுங்காக மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வருவதனால் முட்டை சூலகத்திலிருந்து வெளிவருவது தடைப்பட்டு மாத்திரை எடுக்கும் காலத்திற்குள் கருத்தரிப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் இல்லாமல் போகும். அதனால் மாத்திரைகள் குடும்பத் திட்ட முறையில் மிகவும் சிறந்த முறை எனக் கூற முடியும்.
- மாத்திரைகள் எடுப்பதை ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு மறந்து போனால் உடனடியாக ஹோமோன் அடங்கிய மாத்திரை ஒன்றை எடுக்க வேண்டும். அந்தத் தினத்திலே உரிய மாத்திரையை அதே நேரத்திற்கு எடுக்க முடியும்.
- மாத்திரை எடுப்பது 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களுக்கு தவறியிருந்தால் உடனடியாகக் குடும்பச் சுகாதாரச் சேவை உத்தியோகத்தர் ஒருவரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.
- மாத்திரை பைக்கட்டில் இறுதியான மண்ணிற எடுக்கும் தினத்திற்கு அடுத்த நாள் புதிய மாத்திரை பைக்கட் ஒன்றில் மாத்திரை எடுக்க ஆரம்பித்து அதனைத் தொடர்ந்து விடாமல் எடுத்து வரவேண்டும்.
- மண்ணிற (இரும்பு) மாத்திரைகளை எடுக்கும்போது மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு பெரும்பாலும் சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது.
- முதல் தடவையாக மாத்திரைகளை எடுக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் உங்களுக்கு குடும்ப சுகாதாரச் சேவை உத்தியோகத்தரை அல்லது வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ள மறக்க வேண்டாம்.

- உங்களுக்கு குழந்தை ஒன்று வேண்டும் என தீர்மானிக்கும் போது மாத்திரை உட்கொள்வதை நிறுத்திவிட முடியும். உடனடியாக உங்களுடைய கற்படையும் தன்மை உங்களுக்குக் கிடைத்து உங்களுடைய எதிர்பார்ப்பும் நிறைவேறும்.
- இந்த மாத்திரை பைக்கட்டில் குடும்பத் திட்ட சிகிச்சை நிலையம் அல்லது குடும்பச் சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரிடம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஓளடத நிலையங்கள் (.பாமர்சி) களில் காசு கொடுத்து வாங்கவும் முடியும்.

ஆண் உறை (கொண்டம்) பயன்படுத்துவது எவ்வாறு?

- இது ஆண்களால் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு முறையாகும்.
- ஒரு ஆண் உறையை ஒரு தடவை மாத்திரமே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- உடலுறவில் ஈடுபடும் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தாம்பத்திய உறவின் ஆரம்பம் முதல் முடிவு வரை உச்சக் கட்டத்தை அடைந்து உணர்ச்சி படிப்படியாகக் குறையும் வரை இரப்பரினாலான இவ்வுறையை அணிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.
- கொண்டம்' (ஆண் உறை) பயன்படுத்துவதனால் குழந்தை பெறுதலில் இருந்து விலகி இருக்க மட்டுமன்றி பாலியல் ரீதியாக தொற்று நோய்கள், நோய் உள்ள ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவுவதைத் தவிர்க்கவும் முடியும்.
- ஆண் உறை சரியான முறையில் அணிவதனால் (படத்தைப் பார்க்கவும்) பெண்ணின் யோனி வழியாக விந்து உட்செலுத்துவதை முழுமையாகத் தவிர்க்கலாம்.
- ஆண் உறை அணிவதற்கு முன்னர் ஆண் குறி யோனியைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும். அத்துடன் உடலுறவு நிறைவடைந்த பின்னர் ஆண் குறி விறைப்பாக இருக்கும் போதே பெண் குறியில் இருந்து வெளியே எடுத்து ஆண் உறையை கழற்ற வேண்டும். ஆதனால் விந்தை யோனிக்குள் உட்புகாதவாறு தடுக்கலாம்.
- ஆண் உறையைப் பயன்படுத்திய பின்னர் அதனைக் கடதாசி ஒன்றினால் சுற்றி குப்பைக் கூலத்தில் போடுதல், புதைத்தல் அல்லது சுட்டெரித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை எடுப்பது

சிறந்தது. எனினும் அதனை மலசல கூட போச்சியில் வீசுதல் கூடாது.



தற்காலிகக் குடும்பத் திட்டம் தொடர்பாக இயற்கையான முறைகள் உள்ளனவா?

ஆம், அதற்காக பல முறைகள் உள்ளன. ஆனாலும் இந்த முறைகளைப் பின்பற்றுவதனால் உள்ள சிரமங்கள் உட்பட பல்வேறு காரணங்களினால் விஞ்ஞான ரீதியான முறையைப் போன்று சிறந்ததல்ல.




இந்த முறைமைகளில் உங்களுக்கு இலகுவாகப் பின்பற்றக்கூடிய முறையானது அனுமதிக்கப்பட்ட தினசரி (கலண்டர்) முறையாகும். இந்த முறையின் அடிப்படையானது பெண்களின் மாதவிடாய் கால அட்டவணையின் (மாதவிடாய் சக்கரம்) கருத்தரிக்கக் கூடிய காலம் மற்றும் கருத்தரிக்க முடியாத காலம் போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும். அத்தோடு இந்த முறையைப் பின்பற்ற முடிவது பெண்ணின் மாதவிடாய் அட்டவணை 26-32 நாட்களுக்கு இடையில் ஏற்படும் பெண்களுக்கு மாத்திரமே ஆகும். தமது மாதவிடாய் சக்கரத்தில் 8ஆவது நாள் தொடக்கம் 19ஆவது நாட்களில் பாதுகாப்பற்ற காலப்பகுதியாக (கருத்தரிப்பதற்கு வாய்ப்பு உள்ள காலமாகக்)


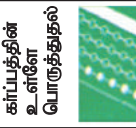

கொள்ளப்படுகிறது. அந்தக் காலப்பகுதிக்குள் உடலுறவில் கணவன் - மனைவி ஈடுபடுவார்களாயின் ஆண், உறையொன்றின் மூலம் குடும்பத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தில் முதல் நாள் தொடக்கம் 7ஆம் நாள் வரையும் 20ஆம் நாள் தொடக்கம் மாதவிடாய் ஏற்படும் நாள் வரைக்கும் உடலுறவில் ஈடுபடுவது பாதுகாப்பானது. இது (கருவளமற்ற காலம்) இல்லாவிட்டால் கருத்தரிப்பதற்கு வாய்ப்பில்லா காலமாக கொள்ளப்படும்.



முதலாவது குழந்தையைக் காலம் தாழ்த்துவதற்கு மேலதிகமாக தம்பதியொருவருக்கு பயன்படுத்தக்கூடிய வேறு குடும்பத் திட்ட முறைகள் பற்றிய விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியுமா?

பல்வேறு குடும்பத் திட்ட முறை தொடர்பாக சிறிய அறிமுகம் ஒன்று கீழே அட்டவணியிற் தரப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு மேலதிகமாக குடும்பத் திட்ட முறை தொடர்பாக விபரங்கள் வேண்டும் என்றால் குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தரிடம் இது தொடர்பான விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அத்தோடு உங்கள் இருவருக்கும் உகந்த குடும்பத் திட்டமுறை தொடர்பாக வழிநடத்தல் ஆலோசனைகளையும் அவரிடம் உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

குடும்பத் திட்ட முறைகள்	அது என்ன?	உட்போகிப்பது எப்படி?	செயல்படுத்துவது எப்படி?	பயன்பாடுகள் எவ்வளவு?	இதனால் ஏற்படும் மேலதிக நன்மைகள்
கொண்டம் 	ஆண்களின் ஆண் குழியை முழுமையும் மூடும்படி அணியும் உறை	உடலுறவின் போது போலி மார்க்கத்தைத் தொடுவதற்கு முன்னர் விசைப்பான ஆண் குழியை மூடுமாறு கொண்டம் உறையை அணிய வேண்டும்.	விந்துத் தளிகள் போலி மார்க்கத்தில் விழாதவாறு கொண்டம் உறையினால் சேருவதால் விந்து பெண் முட்டைகளோடு சேராது தடுக்கப்படும்.	சரியான முறையில் உட்போகித்தால் 99 விதத்திற்கு மேல் பலன் கிடைக்கும்	வைத்திய ஆலோசனைகள் தேவைப்பட மாட்டாது. இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் உட்பட பாலியல் ரீதியான தொற்று நோய்களைத் தடுக்க உதவும்.
விழுங்கும் மாத்திரைகள் 	ஈஸ்ட்ரஜன் புரஜஸ்டீரோன் எனும் பெண் ஹார்மோன்களுக்கு சமமான பொருட்கள் விழுங்கும் மாத்திரைகளில் அடங்கியுள்ளன.	பைக்கற்றில் அடங்கிய 28 ஒரு நாளைக்கு ஒரு மாத்திரை விதம் இடைவிடாது எடுக்க வேண்டும். ஒரு பைக்கர் முடிவடைந்ததும் அடுத்த பைக்கற்றிலிருந்து மாத்திரைகளை ஆரம்பித்து இடைவிடாது எடுக்க வேண்டும்.	பெண் முட்டைகள் முற்றவிடாமல், மற்றும் வெளியேறுவதைத் தடுப்பதனால் கருத்தரித்தல் உண்டாகாது.	சரியான முறையில் உட்போகித்தால் 99 விதத்திற்கு மேல் பலன் கிடைக்கும்	குழந்தை பொன்று தேவைப்படும் போது மாத்திரை எடுப்பதை நிறுத்தினால், சில மாதங்களுக்குள் கருத்தரித்தலை ஏற்படுத்திக் கொள்ளமுடியும். குடும்ப திட்ட மாத்திரைகள் எடுப்பதால் மாதவிடாய் அட்டவணை முறையாக இருந்தல் மற்றும் அது சம்பந்தமான வேறு இடையூறுகள் இல்லாமலாதல், இரத்தப்பெருக்கு அளவு குறைதல், கருப்பைக் கழுத்தல் பற்றினோடு மற்றும் தொற்றுக்களைக் கட்டுப்படுத்துவது போன்ற பல நன்மைகள் கிட்டும்
ஊசி மருந்தேற்றல் 	புரோஜெஸ்டீரோன் எனும் பெண் ஹார்மோனுக்கு சமமான பொருளுொன்று மருந்தில் அடங்கியுள்ளது.	80-90 நாட்கள் 3 மாதத்திற்கொரு முறை ஊசி மருந்தேற்றம் செய்ய வேண்டும்.	பெண் முட்டைகள் முற்றவிடாமல், மற்றும் வெளியேறுவதைத் தடுப்பதனால் கருத்தரித்தல் உண்டாகாது.	சரியான முறையில் உட்போகித்தால் 99 விதத்திற்கு மேல் பலன் கிடைக்கும்	90 நாட்களுக்குொரு முறை எடுப்பதனால் உட்போகிப்பது இலகுவானது.

குடும்பத் திட்ட முறைகள்	அது என்ன?	உடயோகிப்பது எப்படி?	செயல்படுத்தவது எப்படி?	பயன்பாடுகள் எவ்வளவு?	இதனால் ஏற்படும் மேலதிக நன்மைகள்
 இன்பிவான்ட் பொருத்ததல்	புரோஜஸ்ட்டிரான் எனும் பெண் ஹோர்மோனுக்கு சமமான பொருள் அடங்கியது.	பெண் குழியின் தோலிற்குக் கீழ் சிறிய கூடொன்றாகப் பொருத்ததல்	பெண்ணின் முட்டைகள் முற்றாமல் வெளியேறாமல் தடுப்பதனால் விந்துகள் எவ்வளவு சென்றாலும் கர்ப்பம் தரிக்காது	99 வீதமான பயன்கள் கிட்டும்	3 வருடங்களுக்கு பின்பைப் பேர்ந்தை தாமதப்படுத்தும் இதற்கிடையில் குழந்தையொன்று வேண்டினால் பொருத்தியபிறை அப்புறப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.
 கர்ப்பத்தின் உள்ளே பொருத்ததல்	சிறிய பிளாஸ்டிக் தயாரிப்பு	பெண்ணின் கர்ப்பத்தினுள் இது பொருத்தப்படும்	பொருத்தலை கர்ப்பத்தினுள் வைப்பதன் மூலம் பிரேசுக்கை மட்டுப்படுத்தும் பெண் கலப்பதை தடுக்கும்.	99 வீதமான பயன்கள் கிட்டும்	ஒரு பொருத்தலின் மூலம் 10 வருட காலம் வரை கர்ப்பம் தரிப்பதை தடுக்கலாம். இதற்கிடையில் குழந்தையொன்று தேவையானால் இரையை அப்புறப்படுத்த முடியும்.
 பார்வை முறை	பெண் முட்டைகள் வெளியேறும் காலத்தை கண்டுபிடித்தல் அக்காலத்தினுள் உடலுறவில் ஈடுபடாது போது உடலுறவு உடலுறவின் கோண்டொன்றைப் பாவிப்பது	பெண்ணின் கடிந்த மாத மாதவடைய அட்டவணை 6 ஓர்ந்து வைப்பதன் மூலம் பெண் முட்டைகள் வெளியேறும்பொழுது காலத்தை (தரிக்கும் காலம்) கண்டு கொள்ளலாம். 26-32 நாட்களுக்கிடையில் மாதவடைய அட்டவணை உள்ள பெண்ணொருவருக்கு தன்னிடைய மாதவடைய அட்டவணையில் 8 தினங்களிலிருந்து 19ந் தினம் வரை பாதுகாப்பு கர்ப்பம் தரிக்கக் கூடிய காலமாக கணிக்கப்படும்.	பெண் முட்டைகள் வெளியேறும் காலத்தினுள் (கர்ப்பம் தரிக்கும் காலம்) உடலுறவை தவிர்த்து அல்லது கொண்டுமொன்றை உடயோகிப்பதனால் கர்ப்பமாவதை தவிரக்கலாம்.	பயன்பாடுகள் குறைவு	ஏதாவது கரணங்களுக்காக நவீனமயமான குடும்பத் திட்ட முறைகளை உடயோகிப்படுத்தவதற்கு விருப்பரகவரன் இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

குடும்பத் திட்ட முறைகள்	அது என்ன?	உடயோகிப்பது எப்படி?	செயல்படுத்தவது எப்படி?	பயன்பாடுகள் எவ்வளவு?	இதனால் ஏற்படும் மேலதிக நன்மைகள்
 பெண் குடும்பத் திட்ட சத்திர சிகிச்சை	குலக்க கட்டிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகின்ற குலக்கத்தை கர்ப்பத்திற்கு கொண்டு செல்லும் பிலோபி நாளத்தை தடை செய்வதல்.	தொப்பலுக் கீழ் மரக்கக் செய்து சமூகத்தில் சிறு துளைபிட்டு பிளபி நாளத்தை தடை செய்வதல்	பிளபி தளாப் தடை செய்யப்பட்டுள்ளதால் வீந்தும் குழுகும் சேருவதை தடுக்கும்	பயன்பாடுகள் 99 வீதம் அளவு	மீண்டும் கர்ப்பம் தரிக்கப்பட மாட்டாது என்பதால் உடலுறவு மிகவும் திருப்தியாக இருக்கும்.
 ஆண் குடும்பத் திட்ட முறை நிரந்தர முறை	ஆண் விரதைப் பிறப்பிக்கும் உறுப்பிலிருந்து விரதை எடுத்துச் செல்லும் விந்து நாளத்தை தடை செய்வதல்.	ஆண் விந்துக் கட்டில் இரண்டு பக்கத்திலும் சமூகத்தில் சிறிய துளைபிட்டு விந்து நாளத்தை தடை செய்வதல்.	விர்து உடற்பத்தி நாளம் தடை செய்யப்பட்டுள்ளதால் வெளியேறும் விந்தில் உடயிரணுக்கள் இருக்காது.	பயன்பாடுகள் 99 வீதம் அளவு	மீண்டும் கர்ப்பம் தரிக்கப்பட மாட்டாது என்பதால் உடலுறவு மிகவும் திருப்தியாக இருக்கும்.

அவசர கருத்தடை மாத்திரை என கருதப்படுவது எந்த முறை?

இது எந்தவொரு குடும்பத்திட்ட முறையும் அல்ல. அத்தோடு அதைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவதும் உகந்தல்ல. அவசர கருத்தடை முறையாக தற்செயலாக ஏற்படும் அல்லது குடும்பத் திட்ட முறையைப் பின்பற்றாத போது இடம்பெறும் உடலுறவின் பின்னர் கருத்தரிக்கக் கூடும் என சந்தேகம் ஏற்படும் பட்சத்தில் அவ்வாறான கருத்தரிப்பில் இருந்து விலகிக் கொள்வதற்காக எடுக்கக்கூடிய தற்காலிகமான நடவடிக்கையாகும்.

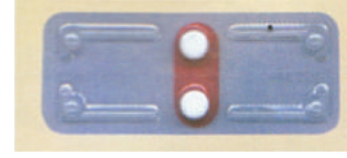
பயன்படுத்தக் கூடிய நிலை:

- கருத்தரிக்கக் கூடும் என உத்தேசிக்கக் கூடிய காலத்திற்குள் குடும்பத் திட்ட முறையை பயன்படுத்தாமல் தாம்பத்தியத்தில் ஈடுபடுதல்.
- உடலுறவின் போது ஆண் உறை வெடித்தல், கழன்று போதல், மாத்திரை எடுப்பது இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் மறந்து போன பின்னர் இடம்பெறும் உடலுறவு, விந்தை வெளியேற்றும் முறையை பயன்படுத்தும் போது விந்தின் சிறிதளவு பெண் உறுப்புக்கள் சென்றிக்கலாம் என சந்தேகம் எழுதல் போன்ற, குடும்பத் திட்டம் வெற்றி பெறாமல் போய்விடும் என உணர்ந்தால் (விந்தை வெளியேற்றும் முறையானது குடும்பத் திட்ட முறையானது ஒரு போதும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய முறையல்ல. அது இருவரினதும் உடலுறவில் ஏற்படும் திருப்திக்கும் இடையூறாக இருக்கும்).
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம், வல்லுறவு போன்றவற்றுக்கு ஆளாகுவதனால் கருத்தரிக்கலாம் என்ற சந்தேகம் எழும் சந்தர்ப்பத்தல். போன்ற எதிர் பாராத சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரமாகும்.

அவசரக் கருத்தரிப்பை விலக்கிக் கொள்வதற்கான மாத்திரைகள்

- அவசர கருத்தரிப்பை விலக்கிக் கொள்வதற்கான மாத்திரைகளின் அனுகூலத் தன்மையானது அப்படியான உடலுறவுகள் முடிந்தவுடனேயே உட்கொள்வதன் மூலமாகும்.
- இங்கு உடலுறவின் பின்னர் இயலுமானவரை உடனடியாக, விசேடமாக 72 மணித்தியாலங்கள் கழிவதற்கு முன்னர் அவசர கருத்தரிப்பை தடுப்பதற்கான இரண்டு மாத்திரைகளை

ஒரே தடவையில் உட்கொள்வது அவசியமாகும்.



- அவசர கருத்தரிப்பில் இருந்து விலகிக் கொள்ள வேண்டிய மாத்திரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள இயலாவிடின், குடும்பத்திட்ட மாத்திரைகள் 4 ஐ ஒரே தடவையிலும் 12 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் மேலும் 4 மாத்திரைகளையும் எடுக்க வேண்டும். உடலுறவு கொண்டு 72 மணித்தியாலத்திற்கு முன்னர் இதைச் செய்யவேண்டும்.

கருத்தரிப்பு நடைபெற்றிருந்தால் அதனைக் கலைப்பது சரியா?

குடும்பத் திட்ட முறை ஒன்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தங்களுக்கு வேண்டிய குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை 2 வருடங்களுக்கோ அல்லது அதைவிடக் கூடுதலான இடைவெளியில் பெற்றுக்கொள்ள உங்களுக்கு முடியும். எனினும் அவ்வாறு இல்லாமல் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கருத்தரித்தால் சில கணவன் மனைவிமார் அந்த கருவினைக் கலைப்பதற்கு முற்படுகிறார்கள்.

அது மிகுந்த ஆபத்தான நடவடிக்கையாகும். கருவை கலைக்க முயற்சிப்பதனால் சில வேளைகளில் தாய் (பெண்) இறப்பதற்குக் கூட நேரிடலாம். சில வேளைகளில் வாழ்நாள் முழுவதற்கும் மீண்டும் எப்பொழுதும் குழந்தையொன்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாமல் போவதற்கும் சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது.

கருக் கலைப்பு ஒன்றை செய்வது கலாசாரத்திற்கு உகந்ததல்லாதத மட்டுமல்ல அது இலங்கையில் சட்டவிரோதமான ஒரு நடவடிக்கையாகும். கருக் கலைப்புச் செய்து கொள்வது மட்டுமன்றி கருகலைப்பு செய்வதும் சட்டவிரோதமான விடயமாகும். தங்களுடைய குழந்தையை இல்லாமல் செய்து கொள்வது தொடர்பான உணர்வானது வாழ்நாள் முழுவதும் மனதில் உறுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

இன்னும் ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்வது சுமையாக இருந்தால் பொருளாதார ரீதியான சிக்கல்கள் உங்கள் இருவருக்கும் இருக்குமாயின் விஞ்ஞான ரீதியான குடும்பத் திட்ட முறையொன்றை பின்பற்றுவதன் மூலம் கருத்தரிப்பில் இருந்து விலகிக் கொள்ள முடியும்.

விசேடமாக குழந்தைகள் உள்ள குடும்பம் ஒன்றில் தாய் ஒருவர்

கருக்கலைப்பில் ஈடுபட்டு உயிரிழந்தால் உயிருடன் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு அன்பான தாயும், கணவனுக்கு அன்பான மனைவியும் இல்லாமல் போகும்.

இலங்கையில் வருடம் ஒன்றிற்கு இடம்பெறும் தாய் உயிரிழப்புக்களில் 10 சதவீதமானவை இவ்வாறான கருக்கலைப்பு செய்வதன் மூலம் ஏற்படுகின்றமை ஆகும்.

சில கணவன் மனைவிமாருக்கு குழந்தை ஏன் பிறப்பதில்லை?

திருமணமான தம்பதியருக்கு குழந்தை கிடைக்காதவர்களை மலடர்கள் என்று அழைப்பார்கள். திருமணமான தம்பதியர்களின் 7க்கு ஒன்று வீதமானோர் (15வீதம்) இந்தப் பிரச்சினையை எதிர்நோக்குகிறார்கள். இந்தப் பிரச்சினைக்குக் காரணம் பெண்களுக்குள் கருதரிப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் இருக்கும் நிலமை மாத்திரம் அல்ல. சில வேளைகளில் ஆணுக்கோ அல்லது இருவருக்குமோ பொதுவான காரணம் ஒன்று இருக்கலாம். மேலும் சில வேளைகளில் அறியாமை அல்லது வேறு காரணங்களின் நிமித்தம் சரியான விதத்தில் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபடாமையினாலும் இந்த நிலைமை ஏற்படலாம்.

கருவளம் குறைவு தொடர்பாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடவேண்டியது எந்த சந்தர்ப்பத்தில்?

திருமணமான தம்பதியர் குழந்தையொன்றை பெற்றுக் கொள்ள விரும்புவாராயின் பொதுவாக (வாரத்திற்கு 2-3 முறைகள்) உடலுறவில் ஈடுபட்டு ஒரு வருடத்தின் பின்னரும் கருதரிக்காவிட்டால் அந்த தம்பதியர் வைத்திய ஆலோசனைக்காகச் செல்ல வேண்டும். ஆனாலும் கருவளம் குன்றிப் போவதற்குக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ள சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு வருடம் வரை காத்திருக்காமல் அதற்கு முன்னர் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது சிறந்ததாகும்.

அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் ஆவன:

- பெண்ணின் வயது 35யைக் விட கூடினால்
- பெண்ணின் மாதவிடாய் சீரின்மை என்றால்
- ஆணின் அல்லது பெண்ணின் குறிக்கு அருகில் ஏதாவது நோய் காரணமாக சிகிச்சை பெறுதல் அல்லது சத்திர சிகிச்சை செய்திருத்தல் ஆகியனவாகும்.

கருவளம் குன்றியமை தொடர்பாக உள்ள சிகிச்சை முறைகளில் அனுகூலமாவது பெண்ணின் வயது கூடுமிடத்து கூடிய விரைவில் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது சிறந்தது. அதனால் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளும் போது கிரமமாக முதலில் எளிய சிகிச்சை முறைகளை பெற்று அது பலனளிக்கவில்லை என்றால் மாத்திரம் விசேட சிகிச்சை முறைகளுக்குச் செல்வது சிறந்ததாகும்.

என்றபோதிலும் வெற்றிகரமான பிரதிபலன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கில் வைத்தியர் ஒருவரிடம் இருந்து இன்னொரு வைத்தியருக்கு மாறி மாறிச் செல்வது சிறந்தல்ல.

5. சிறந்த போஷாக்கைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்

போஷாக்கு ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானதா?

நேரத்தியான ஆரோக்கியம் மற்றும் உயிர் பிழைப்பிற்காக முக்கியமாக இருக்கும் விடயம் தான் போஷாக்காகும்.

நேரத்தியான போஷாக்கிற்காக எமக்கு வேண்டிய அனைத்து சத்துக்கள் அடங்கிய ஆகாரத்தினை நாள்தோறும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. ஏதாவது ஒரு விதத்தில் ஆகாரத்தில் குறைபாடு இருப்பின் அவற்றைச் சரி செய்து, வேண்டிய போஷாக்கைப் பெற்றுக் கொள்ளத் தேவையான உணவு வேளையைச் சரி செய்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

நீங்கள் இருவரும் சிறந்த போஷாக்கு மட்டத்தில் இருப்பதை அறிந்து கொள்ளப் பல்வேறு முறைகள் இருக்கின்றன. அதில் முக்கியமான முறையானது தன்னுடைய உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல் நிறை இருத்தல், தன்னுடைய உயரத்திற்கு ஏற்ப உடல் நிறை இருப்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு இலகுவான வழிமுறை ஒன்று உள்ளது. அது (Body Mass Index – BMI) என அறியப்படுகிறது.

உடற் பருமன் சுட்டியை ()அளந்து கொள்வது எவ்வாறு?

அதனை உங்களாலேயே செய்து அறிந்து கொள்ள முடியும். முதலில் உடல் நிறையை அளந்து கொள்ளுங்கள். அது கிலோ கிராம்களில் அளந்து கொள்வது முக்கியமானது. அதன் பின்னர் உயரத்தை அளந்து கொள்ளுங்கள். அது மீற்றர் சென்றி மீற்றர்களில் இருத்தல் முக்கியம்.

அதன் பின்னர் நிறையை உயரத்தினால் வர்க்கத்தில் பிரித்து அவ்வாறு பிரிக்கும் பொழுது கிடைக்கும் விடையானது உங்களது உடற் பருமன் சுட்டியின் அளவாகும்.

இங்கே கவனியுங்கள்

$$\text{உடற் பருமன் சுட்டி} = \frac{\text{பாரம் (கி.கி)}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம் (மீற்றர் 2)}}$$



இங்கு கிடைக்கப் பெறும் விடையானது 18.5 – 24.9 க்கு இடையில் இருந்தால் அது அவரின் போஷாக்கு மட்டம் சிறந்ததாகும். ஏதோ ஒரு விதத்தில் 18.5 ஐ வி குறைவாக இருந்தால் போஷாக்கு குறைவையும் அல்லது 24.9 யை விட கூடுதலாக இருந்தால் மிகைப் போஷாக்கு மட்டத்தை உடையதாய் இருக்கக் கூடும். உடல் உயரம் பருமன் 18.5 யை விட குறைவாக இருந்தால் மேலதிக போஷாக்கு அல்லது சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொண்டு அதனை அதிகமாக பெற்றுக் கொள்ள முயற்சி எடுக்க வேண்டியுள்ளது. உ.ப.சு 25க்கு அதிகமாக இருந்தால் உடலை களைப்படையச் செய்தல், நடத்தல் போன்ற உடல் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலமும் மாப்பொருள், சக்கரை மற்றும் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளை குறைத்தல் போன்றவற்றைச் செய்ய வேண்டும்.

1. <18.5 போஷாக்கு குறைவு
2. 18.5 – 24.9 போஷாக்கு சிறந்தது
3. >25 மித போஷாக்கு

முதலாவது மற்றும் மூன்றாவது நிலைமைகளில் இரண்டும் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்புள்ளதால் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் ஒருவரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வது சிறந்தது.

நேர்த்தியான போஷாக்குப் பெற வேண்டுமாயின் உணவு வேளையைத் தயாரிப்பது எப்படி?

உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான போஷாக்கு மட்டத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டுமாயின் உணவு வேளைக்கு அன்றாடம் தேவையான அனைத்துச் சத்துணவுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

இந்தப் போஷாக்குகள் யாவை? அந்த போஷாக்கினால் கிடைக்கும் பிரயோசனங்கள் எவை?

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| மாப்பொருள் சக்கரை | - உடலுக்கு சக்தியை வழங்கும் |
| கொழுப்பு | - உடலுக்கு சக்தியை வழங்கும் |
| புரதம் | - உடலின் கலங்களின் வளர்ச்சிக்கு |

அவசியம்

விற்றமின் மற்றும் ஊட்டச்சத்து - உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும்

நீங்கள் அன்றாடம் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவில் இந்த அனைத்துப் போஷாக்குகளும் உள்ளடங்கிய உணவு வேளையாக இருக்க வேண்டும். இந்த போஷாக்குகள் கலந்த உணவை சமமான உணவாகும்.

இந்த போஷாக்குகளை பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உணவு வகைகள் எவை?

மாப்பொருள் - மாப்பொருள் பிரதானமாக கிடைப்பது தானிய வகைகளிலான உணவுகளில் ஆகும். சோறு, பாண், அரிசி, சோளம் மற்றும் கோதுமை மா, அரிசி மா போன்ற உணவுகளில் மாப்பொருள் உள்ளது.

ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது தவிட்டரிசி (அவித்த, பச்சை அரிசி) மற்றும் சுத்திகரிக்கப்படாத கோதுமை பாண் போன்ற நார் உடன் கூடிய கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்.

தேசிய ஆகாரமான பலாக்காய், ஈர்ப்பலக்காய், கிழங்கு, வற்றாளைக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு ஆகிய உணவுகளும் சக்தியை வழங்குகின்றன.

கொழுப்பு - சக்தியை வழங்கும் மற்றுமொரு போஷாக்கு கொழுப்புச் சத்தாகும். எமது உணவுக்கு கொழுப்பு சத்து அதிகமாக கிடைப்பது தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஏனைய எண்ணெய் வகைகளினாலாகும். வெண்ணெய், சீஸ், மாஜரின் ஆகியவற்றிலும் கொழுப்புச் சத்துக் கிடைக்கின்றது.

புரோட்டின் - புரோட்டின் கிடைக்கும் உணவுகளை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்க முடியும். இறைச்சி, மீன், பால், முட்டை போன்ற விலங்குணவுகள் ஒரு பிரிவாகும். கௌப்பி, பருப்பு, கடலை, பாசிப்பயறு, பயற்றங்காய், போஞ்சி போன்ற காய்ந்த விதை வகை மற்றுமொரு பிரிவாகும்.

உடலின் கலங்கள், உறுப்புகள் வளர்ச்சி அடைவதற்கு இந்த உணவுப் பிரிவுகள் இரண்டில் ஒன்றாவது எமது உணவு வேளையில் இருப்பது அவசியமாகும்.

அத்துடன் நுண் சத்துக்களாகக் கூறப்படும் விற்றமின்கள் மற்றும் கனிப்புக்களும் எமக்கு மிகவும் அவசியமானவையாகும்.

விற்றமின் : விற்றமின் வகைகள் பல உள்ளன. அவையாவன விற்றமின் ஏ, விற்றமின் பி கூட்டம், விற்றமின் சீ, விற்றமின் டி, விற்றமின் ஈ மற்றும் விற்றமின் கே போன்றனவாகும்.

உணவுடன் கீரை வகை, மரக்கறி, பழங்கள் (விசேடமாகச் சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிற மரக்கறி மற்றும் பழங்கள் உதாரணம்: தக்காளி, பப்பாசி, மாம்பழம், அன்னாசி, வெரலு, கொய்யா, வாழைப்பழம், கரட், பூசணி) ஆகியனவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதனால் விற்றமின்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

வெளிநாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் ஆப்பிள், திராட்சை, தோடம்பழம் போன்ற பழங்களை விட இந்த பழங்கள் சத்துள்ளவை. விலையும் குறைவு.

நாள் ஒன்றில் மூன்று வேளைகளிலும் பிரித்துப் பார்க்கும் போது மரக்கறி வகைகள் 5 மற்றும் 3 பழ வகைகள் சேர்த்துக் கொண்டால் இந்த அவசியமான விற்றமின்கள் அனைத்தும் எவ்வித குறைவும் இல்லாமல் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

விற்றமின் மாத்திரை எடுப்பதற்குப் பதிலாக இவ்வாறான சத்துள்ள உணவுகள் மூலம் விற்றமின்களைப் பெற்றுக் கொள்வது சிறந்தது என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கனியுப்புக்கள் : கனியுப்புக்கள் பல இருந்தாலும் இங்கு மிக முக்கியமானவை இரும்பு, கல்சியம், அயடின், துத்தநாகம் ஆகியன.

கல்சியம் அடங்கிய உணவானது பால் மற்றும் பால் உணவு, நெத்தலி போன்ற சிறிய மீன், கருவாடு, விதை வகை, கீரை வகை, விளாம்பழம் போன்ற பழங்கள் ஆகியன.

இறைச்சி மற்றும் மீன் (ஹீம் இரும்பு அடங்கிய) போன்றே கீரை வகை, பழங்கள் (ஹீம் அல்லாத இரும்பு) போன்ற உணவு உட்கொள்வதன் மூலம் இரும்புச் சத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இறைச்சி மற்றும் மீன் வகைகளில் உள்ள இரும்பு (ஹீம் இரும்பு) இலகுவாக சமிபாடு அடையும். ஏனைய உணவுகளில் உள்ள இரும்புச் சத்து (ஹீம் அல்லாத இரும்பு) சமிபாடு அடைவது அதிகரிப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய சில நடவடிக்கைகள் உள்ளன.

- கறி மற்றும் கீரை வகைகளுக்கு தேசிக்காய் போன்ற புளியை (அமிலத்தை) சேர்த்தல் (புளி, பிலிங், சுரக்காய், தக்காளி, வினாகிரி போன்றவற்றில் அமிலங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன).

- உணவின் பின்னர் விற்றமின் சீ அடங்கிய மாம்பழம், நெல்லிக்காய், கொய்யா, பப்பாசி, அன்னாசி, தோடம்பழம் போன்ற பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளல்.

- உணவு தயாரிக்கும் போது மாசிக் கருவாடு சிறிய அளவு, நெத்தலி இரண்டு மூன்று, கருவாடு துண்டொன்று உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்.

- பாசிப்பயறு, கௌபி, கடலை, உழுந்து ஆகிய விதை வகைகளில் அடங்கிய ஹீம் அல்லாத இரும்பு சமிபாடு அடைவதை அதிகரிப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பல உள்ளன. அவையாவன:

- இரவு முழுவதும் ஊறவைத்தல்.
- முளைக்கவிடல்
- புளிக்க வைத்தல்

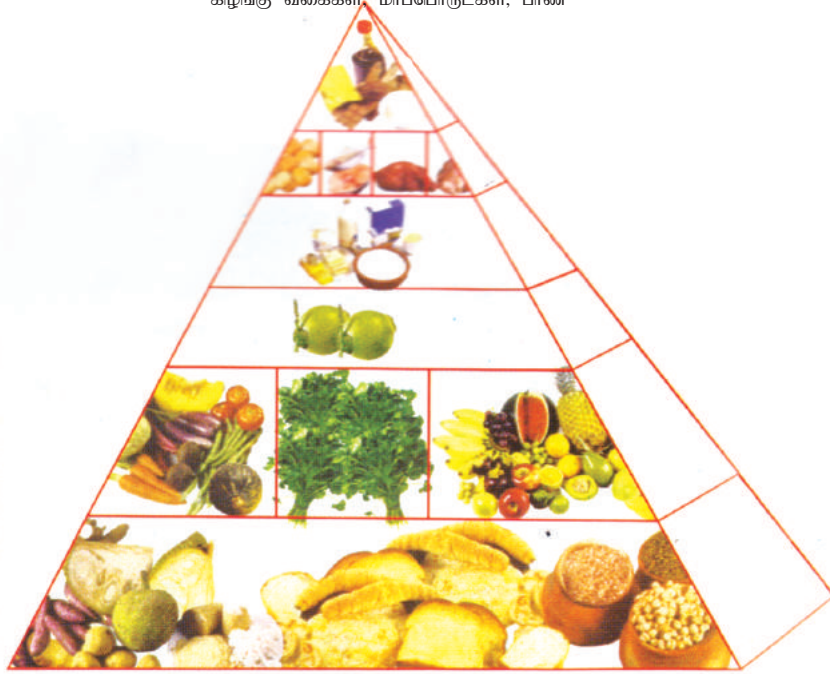
மேலும் அயடின் கலந்த உப்பை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது மற்றுமொரு நுண் போஷாக்கான அயடனைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

இந்த உணவு எந்த அளவுகளில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

கீழே காணப்படும் உணவு பிரமிட்டின் அடிப்படையில் உணவை எடுப்பதனால் நல்லதொரு போஷாக்கு மட்டத்தைப் பேண முடியும்.

குறைந்தளவு எண்ணெய், சீனி
 ஒவ்வொரு நாளும் 1-2 விதை வகைகள், மீன், இறைச்சி, முட்டை
 ஒவ்வொரு நாளும் 1-2 பார் பொருட்கள், தேங்காய்
 ஒவ்வொரு நாளும் 2-3 மரக்கறி வகைகள்

ஒவ்வொரு நாளும் 6-12 கூறு 1 = 50 கிராம் சோறு, மற்றும் தானிய வகைகள்,
 கிழங்கு வகைகள், மாப்பொருட்கள், பான்



உணவு பிரமிட்டு

அலகுகளாகக் கொள்ளப்படும் ஒவ்வொரு அலகுக்கும் அடங்க வேண்டிய உணவின் அளவை அறிந்து கொள்வது எவ்வாறு?

அதற்காக இந்த அட்டவணை அண்ணளவாக வழி நடத்தலைத் தரும்.

உணவு வகை	அலகு ஒன்றின் அளவு
தானியம்	சோறு (தேனீர் கோப்பையில் ½) பான் துண்டு 1 (கிராம் 450 பான் 9 ஆக வெட்டியதில்) பனிஸ் ½ இடியப்பம் 4 அப்பம் 1 ரொட்டி ¼ தோசை ½ கிறிம் கிரக்கர் பிஸ்கட்
கிழங்கு மற்றும் வேர்	மரவள்ளிக் கிழங்கு, கிழங்கு, வற்றாலை (தேனீர் கோப்பை ½)
மரக்கறி கீரை ஏனைய பழங்கள்	மரக்கறி சமைத்த பின்னர் ½ தேனீர் கோப்பை பொதுவான அளவிலான வாழைப்பழம் 1, மாம்பழம் ½ , தோடம்பழம் ½
பால் மற்றும் பால் உணவு	பப்பாசியின் சிறு துண்டு, அலிபேர ¼ பால் 100 மி.லி, யோகட் 1, தயிர் 75 மி.லி
மீன், இறைச்சி, முட்டை அனைத்து விதைகள்	சமைத்த மீன், இறைச்சி கிராம் 25-50 (நெருப்பொட்டியின் அளவு) நெத்தலி 6, முட்டை 1, சமைத்த பருப்பு (கடலை பாசிப்பயறு 3 மேசைக் கரண்டி)

உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது விசேடமாகக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய ஏனைய விடயங்கள் எவை?

எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் புதிய உணவு வகைகள், இறைச்சி, மீன், மரக்கறி, பழங்கள், கீரை வகைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். விவசாய இரசாயனப் பதார்த்தம் குறைந்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க முடிந்தால் மிகவும் சிறந்தது.

அசுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் ஐஸ்கிரீம், சர்பத், பழச்சாறு ஆகிய உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் நோய் ஏற்படலாம்.

தகரப் பேணிகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது நெளிந்த மற்றும் துருப்பிடித்த தகரப் பேணிகள் மற்றும் காலாவதியான உணவுகளை உட்கொள்வது சிறந்ததல்ல. தகரப் பேணிகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளில் அல்லது யோகட் போன்ற உணவுகளில் மூடி பொங்கி இருந்தால் அல்லது திறந்து இருந்தால், காற்று உட்புகுந்திருந்தால் அவை உட்கொள்வதற்கு உகந்ததல்ல. அத்துடன் அதற்காக செய்ய வேண்டியது அதன் காலாவதி திகதியை ஆராய்ந்து பார்ப்பது அவசியமாகும்.

பொது இடங்களில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை வாங்கிச் சாப்பிடும் போது அதன் சுத்தம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும். அத்தோடு அந்த உணவுகளின் போஷாக்குத் தன்மை குறித்தும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். விசேடமாக அதிக உப்பு மற்றும் நாவின் சுவைக்காக சேர்க்கப்படும் ஏனைய பொருட்கள், அதிக நிறம் சேர்த்த உணவுகள் உடலுக்குப் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

அமில குளிர்பானம், துரித உணவுகள் (பாஸ்ட்டுட்) என கூறப்படும் எண்ணெய் மற்றும் இனிப்பு அடங்கிய பண்டங்கள் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதை குறைத்துக் கொள்வது உங்கள் இருவரினதும் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமாகும். அதிகமாக எண்ணெயை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் அது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தாக அமையும்.

உணவு போன்றே குடிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் குடிநீர்

குறித்தும் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆகாரம் சமிபாடு அடைவதற்கும் சிறுநீர் நோய் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கும் நீங்கள் நாள் தோறும் அதிக அளவுத் தண்ணீரைப் பருக வேண்டியது அவசியமாகும். எனினும் இந்த குடிநீர் சுத்தமாக இருத்தல் அவசியமாகும்.

உணவைச் சமைக்கும் போதும், உணவை உட்கொள்ளும் போதும் கவனத்தில் இருக்க வேண்டிய விடயங்கள் என்ன?

உணவு சமைக்கும் முன்பும் உணவை உட்கொள்வதற்கு முன்பும் சவர்க்காரம் போட்டு நன்றாக இரு கைகளையும் கழுவவேண்டும். இது தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு விடயமாகும்.

உணவை சமைக்க, தயாரிக்க மற்றும் பங்கிடுவதற்கு பயன்படுத்தும் அனைத்து உபகரணங்கள், பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது முக்கியமாகும். புளித் தன்மை (அமில) உணவைச் சமைக்கும் போது அலுமினியப் பாத்திரங்களுக்குப் பதிலாக மட்பாண்டங்களைப் பாவிப்பது மிகவும் சிறந்தது.

உணவை அதிகமாக வேக விடுவதனால் அதன் போஷாக்குத் தன்மை இல்லாமல் போவதனால் அதிகமாக வேக விடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். முடிந்தால் உணவை தயாரித்தவுடன் உட்கொள்ளுதல் சிறந்தது.

முட்டையை உணவாகச் சமைக்கும் போது அதனை நன்றாகக் கழுவி, நன்றாக அவித்துக் கொள்ளுதல் சிறந்தது.

சந்தோஷமான சம்பாஷனையுடன் கணவன் மனைவி இருவரும் உணவை ஒன்றாக இருந்து உட்கொள்வதனால் உருசி மேன்மைப் பெறுவதுடன் இருவருக்கும் இடையிலான அந்நியோன்யமும் பேணப்படும்.

பாரை, வஞ்சிரம் போன்ற மீன் வகைகள் சிறு மீன் வகைகளை விட போஷாக்கானதா?

உண்மையென்னவென்றால் விலை குறைந்த சிறு மீன்கள் அதிகூடிய விலையைக் கொண்ட பாரை, வஞ்சிரம் மீன்களை விடப் போஷாக்கில் சிறந்தது. நெத்தலி, சூரை போன்ற சிறு மீன்களில் புரோட்டின் மட்டுமன்றி கல்சியம் மற்றும் அயடீன் போன்ற கனியுப்புக்கள் அதிகமாகக் கிடைக்கின்றன.

சில உணவுகள் உஷ்ணமான உணவுகள் எனக் கூறுவதற்கு காரணம்?

சில உணவுகளை உட்கொண்டால் உடல் அரிப்பு, சிறு பருக்கள், இருமல், இழுப்பு ஆகியன ஏற்படுகின்றன. அது உங்களுக்கு ஒவ்வாமையினால் அவ்வாறு ஏற்படுகிறது. அப்படி இல்லாமல் “காரம்” “உஷ்ணம்” “குளிர்மை” போன்றவைகளாக உணவை வேறுபடுத்த முடியாது.

பால் மாவை விட பசும் பாலில் “சளி” அதிகம் இருக்கிறது உண்மையா?

பால் மா தயாரிக்கப்படுவது பசும் பாலை உலரவைத்தேயாகும். அப்படியென்றால் பசும் பாலில் இருக்கும் “சளித்” தன்மை பால் மாவிலும் அவ்வாறே இருக்கும். அதனால் “சளி” அதிகரிக்கும். பால் மா பருகுவதன் மூலம் “சளி” குறையும் என்ற கருத்து தவறானது.

அத்துடன் ஒரு பால் மா வகையில் “சளி” அதிகம் மற்றொன்றில் “சளி” குறைவு என்பதும் ஒரு தவறான கருத்தாகும்.

சிறு குழந்தைகளாக இருந்தால் முதல் ஆறு மாதம் (180 நாட்கள்) முடியும் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்கப்படுதல் வேண்டும். அந்தக் காலப்பகுதியில் குழந்தைக்கு வேண்டிய அனைத்துப் போஷாக்கும் தாய்ப்பால் மூலம் எவ்வித குறைவும் இன்றி அந்தக் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.



6. ஒற்றுமையான வாழ்க்கையும் பரஸ்பர புரிந்துணர்வும்

திருமணம் முடிப்பதற்கு முன்னர் நீங்கள் இருவரும் பல பேச்சுக்கள், கருத்துக்கள் பரிமாறிக் கொண்டிருந்திருக்கக் கூடும். நீங்கள் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் ஏற்ற ஜோடிகள் என இணக்கப்பாட்டுக்கும் வந்திருப்பீர்கள். திருமணமான பின்னரும் இதேபோன்று அதனை காத்துக் கொள்வது எதிர்காலக் குடும்ப முன்னேற்றத்திற்கும் முக்கியமானது. விசேடமாக குடும்பத்தின் முன்னேற்றம் சிறந்ததாக அமைவதோடு அன்னியோன்யத்தைக் காத்துக் கொள்ளுதல் கணவன் மனைவி இருவருக்கும் இடையிலான கட்டியெழுப்பப்படும் உறுதியான பந்தத்தின் மூலம் ஆகும்.

கணவன் மனைவி இருவருக்கும் இடையில் பரஸ்பர புரிந்துணர்வை சிறந்த வகையில் காத்துக் கொள்வது சிறந்த உறவையும் மற்றும் அதற்காக உதவும் சிறந்த வாழ்க்கை முறைகளும் சபாவங்கள் என்பனவற்றை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சிப்பது இருவரினதும் பொறுப்பாகும்.

திருமண வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு ஒற்றுமையான வாழ்க்கை முறையும் முக்கியமானாகும் அல்லவா?

குடும்ப வாழ்க்கையின் போது கணவன் மனைவி இருவரும் எதிர்நோக்கும் சவால்கள் அதிகமாகும். இருவரும் ஒரே சமமானவர்கள் என இருந்தாலும் நீங்கள் இருவரும் இரு வேறு நபர்கள் என்பதுடன் சில சந்தர்ப்பங்களில் சில கருத்துக்களில் உங்கள் இருவரது கருத்துக்கள் கூட வேறுபட்டதாக இருக்கும் என்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதனால் ஏற்படும் சவால்களைப் புரிந்து அதனை சிறந்த முறையில் எதிர்கொள்வதற்கு இருவரும் திட சங்கடம் கொள்ள வேண்டும். அவசரத் தீர்மானங்கள் மற்றும் உணர்ச்சி வசப்பட்டு செயற்படுதல், மூன்றாம் தரப்பினரால் ஏற்படும் அழுத்தங்களுக்கு ஏற்ப நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதனால் குடும்ப வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் எழக்கூடும். விசேடமாக கோபம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் எமக்கு உண்மையை விளக்கிக் கொள்ள முடியாது என்பதால் உடனடியாகத் தீர்மானங்களை எடுப்பத்திலிருந்து தவிர்ந்துக் கொள்வது குடும்ப வாழ்க்கைக்கு நன்மையாகும். கோபம் அதிகமாக ஏற்பட்டால் இல்லாவிட்டால் ஆத்திரமடைந்தால் மனதில் மெதுவாக ஒன்று முதல் 10 வரை எண்ணுங்கள். 10 வரை எண்ணி முடிந்தவுடன் உங்கள் கோபமும் பெரும்பாலும் குறைந்துவிடும்.

நீங்கள் இருவரும் திருமண வாழ்க்கையில் இணைந்தது விவாகத் தம்பதியராய் ரம்யமான வாழ்வின் எதிர்பார்ப்புகளோடு தானே. ஆனாலும் தற்போதுள்ள சிக்கலான சமூகத்திற்குள் பல்வேறு சவால்கள், அழுத்தங்கள் மற்றும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும் போது நினைத்ததைப் போன்று உலகம் அழகானது அல்லவென்று தீர்மானத்திற்கு வரக் கூடும். அதனால் எந்தநேரமும் பொறுமையோடும், புத்திசாலித்தனமாகவும் இருவரது இணக்கப்பாட்டுடன் சிறந்த தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு கவனம் எடுக்க வேண்டும். இப்படியான சந்தர்ப்பத்தில் செவி சாய்க்கும் உயர்ந்த பண்பு இருப்பது சிறந்த பலன்களைப் பெற்றுத் தரும்.

ஒற்றுமையான வாழ்க்கைக்காக விசேடமாக கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் இருக்கின்றனவா?

அன்றாட வாழ்க்கையில் கணவன் மனைவி இருவருக்கும் இடையிலான மகிழ்ச்சி சமாதானமாக ஒத்துழைப்புடன் மற்றும் சிறந்த முறையில் அனுபவிக்க சுற்றுலா பயணங்கள், மதவழிபாட்டு சுற்றுப் பயணங்கள், குடும்ப உறவினர்களை சந்திக்க செல்லுதல், பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுதல், எப்போதாவது திரைப்படம் பார்ப்பதற்கு செல்வது போன்றன ஒரே மாதிரியான வாழ்க்கையில் சில மாற்றங்களைக் கொண்டுவர ஏதுவாக இருக்கும். உணவு உட்கொள்ளும் போது குறைந்தது நாளில் ஒரு தடவையாவது ஒருவேளை உணவை



மகிழ்ச்சியாக ஒன்றாய் இருந்து உட்கொள்வது உங்கள் இருவருக்குள்ளும் மகிழ்ச்சியையும், தொடர்பையும் அதிகரித்துக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

அதுமட்டுமன்றி பத்திரிகை புத்தகம் வாசித்தல், இசைத்தல், இசை கேட்டல், நீங்கள் விரும்பிய பொழுது போக்கில் ஈடுபடல், மனதுக்கு ஓய்வையும், புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கும்.

தாங்கள் பின்பற்றும் மதத்திற்கு ஏற்ப வழிபாடுகளில் ஈடுபடுதலும் குடும்பத்திற்கு ஆசீர்வாதமாக இருக்கும். அது மனதை குழப்பவிடாமல் இருப்பதற்கும் மற்றும் மன நிம்மதி கிடைப்பதற்கும் ஏதுவாக அமையும்.

இன்று பெரும்பாலான வீடுகளுக்குள் காணக்கூடிய நடைமுறையான பிரச்சினையாகத் தொலைக்காட்சி உள்ளது. சில வேளைகளில் தொலைக்காட்சி என்பது பிரயோசனமான ஒரு ஊடகமாக உள்ளமை உண்மைதான். அது எங்களுக்கு மகிழ்ச்சியை தருகிறது. தகவல்களை வழங்குவதோடு மற்றும் கல்வியை மேம்படுத்தவும் உதவியாக உள்ளது. எனினும் தொலைக்காட்சியில் காணும் சில பாத்திரங்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் மட்டுமன்றி தூர் நடத்தையில் ஈடுபடவும் அழுத்தம் கொடுக்கும் என்பதால் சிறந்த நிகழ்ச்சிகளை ஆராய்ந்து பார்ப்பது சிறந்தது. பெரும்பாலான வீடுகளில் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு தொலைக்காட்சி குறுக்கிடுவதுடன் கணவன், மனைவி, குழந்தைகளுக்கு இடையிலான தொடர்பாடல்களுக்கும் தடையாக உள்ளது. உணவு உட்கொள்ளும் போது கூட தொலைக்காட்சி பார்த்தல் போஷாக்கு மட்டுமன்றி வீட்டில் உள்ள ஒருவரோடு ஒருவருக்கு உள்ள பேச்சுத் தொடர்புகளுக்கும் தடை உண்டாக்குகின்றது.

பிரச்சினையொன்று எழுந்தவுடன் அதை மனதிற்குள் வைத்துக் கொண்டு இருக்காமல் வெளிப்படையாக கதைத்து தீர்த்துக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அவசியம் என்றால் வயதுக்கு மூத்த ஒருவரிடம் அல்லது படித்த ஒருவரிடம் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வது சிறந்தது.

புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்ற பழக்கவழக்கங்கள் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு பங்கம் ஏற்படுத்துமா?

ஒருவர் புகைப்பிடிக்கிறார் என்றால் அதன் காரணமாக புகை பிடிப்பவருக்கு பல்வேறு பிரச்சினையான நிலைமைகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும். புற்றுநோய், இதயக் கோளாறு போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டு அகால மரணம் அடைதல் ஆகியனவும் இடம்பெறலாம்.

அதுமட்டுமன்றி கணவர் புகைப்பிடிப்பவரானால் அவர் தனது மனைவிக்கு அருகில் இருந்து புகைப்பிடிப்பதில் இருந்து விலகி இருப்பது சிறந்ததாகும். எதிர்மறையாக புகையை சுவாசிப்பதன் மூலம் அவருக்கும் புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் நோய்களை எதிர்நோக்கவேண்டி ஏற்படும். ஏதாவது காரணத்தின் நிமித்தம் கர்ப்பகாலத்தில் அவ்வாறான புகையை சுவாசிப்பதனால் அது வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கும் பிரச்சினையாக அமையும். அது குழந்தையின் பிறப்பு நிறை குறைவதற்கும் காரணமாக அமையும். வீட்டில் உணவு சமைக்கும் போது அடுப்பில் இருந்து வெளியாகும் புகையை சுவாசிப்பது சிறந்ததல்ல. அவ்வாறு புகை வீட்டிற்குள் வராதவாறு அடுப்பை சரி செய்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.

வீட்டுச் சூழலில் உள்ள தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வெளியாகும் புகை மற்றும் பெருந்தெருக்களில் வாகனங்களில் இருந்து வெளியாகும் புகை உடலின் சுகாதாரத்திற்கு தீங்கானதாகும். அதனால் தாம் புதிய வீடொன்றை கட்டும் போது சுகாதாரத்திற்கு இடையூறு ஏற்படாத வகையில் விழிப்பாக இருப்பதன் மூலம் அவ்வாறான நிலைமைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முயற்சிப்பது சிறந்தது.

மதுபானம் அருந்துவதனால் ஏற்படும் கேடு அவர்களுக்கு மட்டுமன்றி பெரும்பாலான குடும்பங்களில் சண்டை, கூச்சல் இடுதல், பொருளாதார சிக்கல்கள் என்பனவற்றிற்கு காரணம் மதுபானம் அருந்துவதாகும். மதுபானம் அருந்துவதனால் கணவன், மனைவி மற்றும் பிள்ளைகளை கைவிட்டு விடும் நிலைமை ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பமும் இருக்கிறது.

சமூகத்திற்கு ஏற்ற விதமாக இருப்பதற்காக புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல் அவசியம் என நினைப்பதும் மற்றும் ஏதோவொரு சந்தோஷத்தை அனுபவிப்பதற்கோ, கவலை சோகத்தை பொறுத்துக் கொள்ள மதுபானம் அருந்துவது அல்லது புகைபிடிக்க வேண்டுமென நினைப்பதும் மிகவும் புத்திசாலித்தனம் அற்றதாகும்.

புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற இந்த பழக்க வழங்கல் மற்றும் இவற்றிற்கு அடிமையாகுதல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்காகுவதுடன் வீட்டின் பொருளாதாரத்திற்கும் விசேட சமையை ஏற்படுத்தும். ஆதலால் மது அருந்துவது அல்லது புகைப்பிடிப்பது என்பதிலிருந்து விலகி இருப்பதற்கு கணவன் மனைவி இருவரும் விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

உங்கள் இருவரில் ஒருவர் தற்போது இவ்வாறான பழக்க வழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இருந்தால் இருவரும் கலந்து பேசி அதில் இருந்து விலகி இருப்பது குடும்பத்திற்கு பாக்கியமாக அமையும்.

சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கம் குடும்ப வாழ்வை வெற்றிகரமாக்குவதற்கு உதவுமா?

ஒழுங்காக பல் துலக்கி, முகம் கழுவி, நன்றாக மேல் கழுவி அல்லது குளித்து சுத்தமான உடை அணிந்து நேர்த்தியாக இருப்பவர் ஒருவரை எதிரே சந்திக்க விருப்பம் இல்லாத யாரும் இருப்பாரா? கணவன் மனைவிக்கு இடையிலும் அவ்வாறே இருக்க வேண்டும். தனது மனைவி அல்லது கணவன் அவ்வாறே அவர்களுக்கு இடையில் ஒருவரை ஒருவர் கவரக்கூடிய (ஈர்க்கும்) விதத்தில் இருக்கும் போது சிறந்த வாழ்வு அமைவது நிச்சயம்.

சில வேளைகளில் “வீட்டில் இருக்கும் போது எவ்வாறு இருந்தாலும் பரவாயில்லை தானே” என நீங்கள் நினைக்கக் கூடும். ஆனாலும் மிகுந்த அழகாக நேர்த்தியாக இருக்க வேண்டியது வீட்டில் என்பதை நீங்கள் நேர்த்தியாக குடும்பத்தை நடத்துபவர்களைக் காணும் போது அறிவீர்கள்.

“அடுத்த வீட்டு கணவனும் மனைவியும் பயணம் செல்வது போன்றே வீட்டிலும் உடை அணிந்து இருக்கிறார்கள்” “இனி அது நல்லது தானே...” “நல்லது தான் அவர்கள் இருவரை கணவன் மனைவி இருவரும் சுத்தமான உடை அணிந்து முகத்தில் புன்னகையுடன் இருப்பது அவர்கள் இருவரிடையில் இருக்கும் ஒற்றுமையைப் பார்ப்பதும் சந்தோஷம். எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடனும் அன்போடு இருக்கிறார்கள்...”. கணவன் மனைவியைப் பார்க்க ஈர்க்கப்படுவது மட்டுமல்லாது அவர்களை காண்பவர்களுக்கும் பார்ப்பவர்களுக்கும் சந்தோஷத்தைத் தருகிறது. அத்துடன் அந்த குடும்பத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும் ஒற்றுமைக்கும் உதவியாக இருக்கிறது.

வீட்டையும் அதன் சுற்றுச் சூழல் குடும்ப வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்துக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்துமா?

வீட்டிற்குள் சகல பாண்டங்களும் நேர்த்தியாக இருந்தால் கணவன் மனைவி ஒற்றுமையை வெளிக்காட்டும் சாட்சியாக அமையும். வரவேற்பு அறை மட்டுமல்லாது, படுக்கையறை, சமையலறை அனைத்தும் அவ்வாறே இருக்க வேண்டும். ஆடைகளைக் கண்ட கண்ட இடங்களிலும் போட்டு வைக்காமல் சீராக இருக்க வேண்டிய இடத்தில் வைப்பது இதற்குள் அடங்கும்.

வீட்டுக்கு வெளியில் வரும் போது பூக்கள் பூத்திருக்கும் வீட்டுத் தோட்டம் உங்களது கண்களுக்கு தென்படுவது எவ்வளவு

மனோரம்மியமானது. கணவன் மனைவி இருவரும் ஒன்றாக வீட்டுத் தோட்டத்தில் பூக்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகளை நாட்டுவது இருவருக்கும் இடையிலான சந்தோஷம் மற்றும் ஒற்றுமையை மேலோங்கச் செய்வதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.

வீடு, வீட்டுத் தோட்டம் மற்றும் சூழலை சுத்தமாக வைத்தல், குப்பைகளை உரிய விதத்தில் அகற்ற நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் நுளம்பு, ஈ போன்றவற்றால் ஏற்படும் தொற்றுக்களை குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தவும் முடியும்.

கணவன் மனைவி இருவருக்கும் இடையில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவை

குடும்ப வாழ்க்கையில் வெற்றியை உறுதிப்படுத்தும் திறன்கள் இருக்கின்றனவா?



ஆம், அவற்றின் முக்கியமான திறன்களில் சில வருமாறு:

வெளிப்படையாகக் காட்டும் அன்பு – குடும்ப வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து கொண்டு செல்லும் ஒரு விடயம் அன்பு. கணவன் மனைவி இருவருக்கும் இடையில் நிலவும் உள்ளார்ந்த அன்பு. இருவரினால் இருவருக்கும் விளங்கக் கூடிய விதத்தில் காட்டுவது இங்கு விசேடமாகும்.

“இன்று நீங்கள் சரியான அழகாக இருக்கிறீங்க”

“இது நீங்க எனக்கு எடுத்துத் தந்த சட்டை... அதுதான் அழகாய் இருக்கிறது”

இவ்வாறான சம்பாஷணை போன்று



“இம்...! நல்ல சுவையாக உள்ளது. விரைவாகவும் நல்ல சுவையாகவும் உங்களுக்குச் சமைக்க தெரியும் என்று எனக்குத் தெரியும்”

“உண்மையிலேயே சுவையா இருக்கா?”

“ஏன் இல்லை உங்கள் கை பக்குவம்...”

போன்ற சம்பாஷணை அன்பை கட்டியெழுப்ப உதவும். மதிப்பளித்தல் மற்றும் புகழ்வதன் ஊடாக இருவரது மனதிலும் மென்மேலும் அன்பு அதிகரிப்பதனால் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அவ்வாறு மனம் விட்டுப் புகழ்வது முக்கியமானது.

தொடுகையும் அன்பைக் காட்டும் மிகவும் முக்கிய செயலாகும்.



ஏதாவது கூறும்போது அன்புடன் தொட்டுக் கூறுவது கையால் பிடித்துக் கூட்டிச் செல்லல் கிடைக்கும் சகல தருணங்களிலும் முத்தமிடல் உடலைத் தழுவி வெளியிற் செல்லல் என்பன அன்பை விருத்தி செய்யும் செயல்களாகும்.

இணக்கப்பாட்டுடன் செயற்படுதல்

கணவன் மனைவி இருவர் விடுமுறை சந்தர்ப்பத்தில் சுற்றுலா சென்றனர். விடுமுறையை கழிப்பதற்காக சென்ற பிரதேசத்தில் மிகவும் அழகான குளக்கட்டு ஒன்று இருந்தது. அடுத்த பக்கத்தில் மிகவும் அழகான பறவைகள் தோட்டம்.

“நாங்கள் மாலை என்ன செய்வது.... நாங்கள் பறவை வனத்திற்குச் சென்றால் கூடாதா...”

“இல்லை அப்பா... எனக்கு விருப்பம் குளக்கட்டில் நடந்து சென்று வருவதற்கு, சூரியன் மறையும் காட்சி அழகாகத் தெரியும்....”

“நாங்கள் எந்த நாளும் கொழும்பில் சூரியன் மறையும் காட்சியைக் காண்கிறோம் தானே அது போன்றா பறவை வனம்”

“ஐயோ என்னால் காட்டிற்குள் நுழைய முடியாது”

“நுழைய வேண்டியது இல்லை.... நடைபாதை நன்றாக இருக்கிறது பறவை காட்சிசாலைக்குப் போக”

“முடியாது முடியாது... எனக்கு ஆசை குளக்கட்டிற்குச் செல்ல....”

கணவன் சிறிது சிந்திக்கின்றார். சுற்றுலா பயணத்திற்கு வந்து பிரச்சினை ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் இருப்பது முக்கியமானது என புரிந்து கொள்கிறார்.

“சரி பரவாயில்லை.... நாம் குளக்கட்டிற்குச் செல்வோம் ஆயத்தமாகுங்களேன்..”

கணவன் தனது விருப்பத்திற்கு இசைந்தது தனக்கு கொடுத்த மதிப்பாகவும் கூட ஏற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில் இருந்ததையும் அவள் நினைத்தாள்

“நீங்க... நீங்க சரியான நல்லவர்... நாங்கள் நாளை வரைக்கும் இருப்போம் தானே... நாளை காலையிலேயே போவோம் பறவை வனத்திற்கு”

ஒருவர் மற்றொருவருக்காக முகம் கொடுப்பதுடன் ஒருவருக்கொருவர் பக்கபலமாக இருத்தல் வேண்டும்.

“இருவரும் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் ஒரே ஆளாக” நடவடிக்கை எடுப்பது வெளிப்படையாக மதிப்பளித்தல், இருவருக்கும் இடையில் இரகசியம் பேணுவது, மூன்றாவது நபருக்கு முன்பாக ஒருவரை ஒருவர் குறை கூறி மற்றும் மாற்றுக் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தாமை, ஒருவரை ஒருவர் விமர்சிக்காமல் இருத்தல் மற்றும் ஒருவரைத் தாழ்த்திவிடாமல் இருத்தல் போன்றன அன்பான இணைப்புக்கு ஒரு நல்ல அடையாளமாகும்.

ஏதாவது ஒரு விடயம் தொடர்பாகக் கணவன் மனைவிக்கு இடையில் பேதமிருப்பின், அதனை மனம் விட்டுக் கதைத்து ஒரு இணக்கப்பாட்டுக்கு வந்த பின்னர் இருவரும் குறித்த இணக்கப்பாட்டுக்காக ஒத்துப்போதல் அவசியமாகும்.

அநுதாபம்

“என்ன உங்கள்... நிகத்தில் இருந்து இரத்தம் வருகிறது...”

“கல்லில் குத்துப்பட்டு விட்டது ... கொஞ்சம் வலிக்கிறது..”

“ஐயோ.... மிகவும் வலிக்கிறது போல கொஞ்சம் பொறுங்கள்.... நான் சீக்கிரம் காயத்தை சுத்தப்படுத்தி மருந்து போடுகிறேன்...”

“எங்கே... எங்கே.. காலை இங்கே வையுங்களேன்”

“எங்கே இருங்களேன் சுத்தப்படுத்தி இந்த மருந்துப் பிளாஸ்டரை போட்டால் எல்லாம் சரி...” இப்ப வலிக்கவில்லை தானே...?”

“இல்லை...இல்லை... உங்கள் வைத்தியம் நல்லா இருக்கு”

“.... எனக்கு சரியான பயமாக இருந்தது பெரிய ஒரு காயமா என்று...”

தனது துணைவர் / துணைவியின் சந்தோஷம், துக்கம், உணர்ச்சி மற்றும் சிந்தனைகள், தேவைகள் ஆகியவற்றை புரிந்து கொள்ளல் மற்றும் அவை தன்னுடையவைப் போல தனக்கே சொந்தமானது என ஏற்றுக் கொள்வது போன்ற இன்ப அதிர்ச்சி கொடுக்கும் ஆற்றல் கணவன் மனைவி அன்புக்கும் அரவணைப்புக்கும் உதவும்.

நம்பிக்கை வைத்தலும் நம்பிக்கையை காத்தலும்

“எனக்கு உங்களில் நம்பிக்கை. நீங்கள் என்னில் நம்பிக்கை” திருமணமான கணவன் மனைவி இருவருக்குள்ளும் இவ்வாறான தொனிப்பொருள் இருப்பது மிக முக்கியமானது. தனது துணைவர் / துணைவி தொடர்பாக அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை இருவருக்குள்ளும் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருக்க வேண்டும் என்றால் இருவரும் தங்கள் தங்களுக்கு இடையில் எவ்வித சந்தேகமும் விராதபடி நடந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அன்றாடம் தாங்கள் காண்பன, முகம் கொடுக்கும் நபர்கள் தொடர்பான விபரங்களை துணைவர் / துணைவியுடன் உரையாடுவது சிறந்ததாகும்.

சந்தேகம் அல்லது அவநம்பிக்கை திருமண வாழ்க்கைக்கு எதிரியாகும். ஏதாவது ஒரு சந்தேகம், அவநம்பிக்கை ஏற்பட்டால் அது தொடர்பாக உடனடியாக இருவருக்கும் இடையிலும் வெளிப்படையாகக் கதைத்துப் பேசுவதன் மூலம் அந்த சந்தேகத்தை நீக்கிக் கொள்வது அவநம்பிக்கையை இல்லாமல் செய்வதற்கு உதவும்.

நேர்மை மற்றும் வெளிப்படையான புரிந்துணர்வு சரியாக இருந்தால் நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துவதற்கு ஏதுவாகும்.

ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்தல்.

“இன்று அலுவலகத்தில் சரியான வேலை இருக்கிறது. நான் வருவதற்குக் கொஞ்சம் நேரம் செல்லும். ஸ்டேஷனில் இருந்து வரத்தான் கொஞ்சம் பயம். உங்களுக்கு நேரம் இல்லை தானே...! இரவு 8 மணி போல அந்த இடத்துக்கு வர முடியுமா?”

“எந்தளவு வேலை இருந்தாலும்..... நான் ஸ்டேஷனுக்கு வருகிறேன்... எந்தவொரு வேலையும் உங்களை விட முக்கியம் இல்லை...”

கணவன் மனைவிக்கிடையில் இருக்கும் பிணைப்பில் இவ்வாறான விட்டுக் கொடுப்புகள் இருப்பது குடும்ப ஒற்றுமைக்கு மிகவும் முக்கியமானது ஒருவருக்கு ஒருவர் விட்டுக் கொடுக்க முடியாததென்பது கணவன் மனைவிக்கு இடையில் இருக்க முடியாது.

முக்கியமாக கணவன் மனைவியினுடைய பாதுகாப்புச் சம்பந்தமான பொறுப்புகளுடன் செயற்படுதல் அவசியம்.

ஒருவருக்கு ஒருவர் அவர்களுடைய சொந்தக்காரர்களுக்கு விசேடமாக இருவருடைய பெற்றோருக்கும் அன்புடன் பணிவிடை செய்வதைத் தெரிந்து கொள்ளுதலும் காணுதலும் கணவன் மனைவிக்கு இடையிலான அன்பைக் கூட்டுவதற்கான செயலாகும்.

நேர முகாமைத்துவம்

“ஐயோ எனக்கு தெரியாது... இந்த விட்டு வேலையை எப்படித்தான் செய்வதென்பது... காலையில் கழற்றிய உடை இன்னும் கதிரையின் மேல்... படுக்கையை ஒழுங்கு செய்யவும் இல்லை.... சட்டி பாணைகள் அப்படியே இன்னும் சமையலறையில்.... இவை அனைத்தையும் செய்துவிட்டு இரவு சமைக்கவும் வேண்டும்..... இது போதாதென்று அலுவலகத்திலிருந்து பைல் ஒன்றையும் கொண்டு வந்தேன் வேலை செய்வதற்கு.....”

வீடொன்றில் இவ்வாறான புலம்பல்கள் வெளியாவது ஒழுங்கான நேர முகாமைத்துவம் ஒன்று இல்லாததால் தனக்கு ஒரு நாளில் செய்ய வேண்டிய வேலை எது என்பதை யோசித்து ஒழுங்குபடுத்தி வேலைகளை

முறையாக செய்தால் இவ்வாறான அவதிகள் ஏற்படமாட்டாது. சிலநேரம் காலை 30 நிமிடத்திற்கு முதலே எழும்பி முடியுமானால் வீட்டை விட்டு வெளியேறும் முன் வீட்டை ஒழுங்குபடுத்தி, சட்டி பாணைகளைக் கழுவி விட்டு செல்ல நேரம் இருக்கும் தானே? அலுவலக வேலையையும் அன்றன்றே செய்தால் அவற்றை வீட்டுக்கு கொண்டுவர அவசியம் இல்லை. அதுமட்டுமல்ல கணவன் மனைவி இருவரும் வீட்டு வேலைகளை இருவருக்கிடையில் பகிர்ந்து ஒத்துழைப்புடன் வேலைகளைச் செய்தால் இக்கால நேரப் பிரச்சினைகள் தோன்றாது.

சரியான நிதி நிர்வாகம்

“என்ன நீங்க எழுதுறீங்கள்...”

ஏன் ஞாபகம் இல்லையா? நாளைக்கு சம்பளம் தானே...” நான் இம்மாதம் இருக்கும் செலவுகளைப் பட்டியல் எழுதுகிறேன்..” நீங்களும் வாங்க... பார்க்க அவை சரியா என்று...”

மாதாந்தம் குடும்பத்திற்கு கிடைக்கும் வருமானத்தைப் பற்றி தெரியுமென்பதால் அவற்றைச் செலவு செய்யும் முறைபற்றி முதலிலேயே முன் ஏற்பாட்டோடு இருத்தல் மிகவும் முக்கியம். அதன் மூலம் தனக்கு கையில் கிடைக்கும் காசைத் தேவையற்ற செலவுகளுக்கல்லாமல்



அத்தியாவசியத் தேவைகளுக்கு செலவு செய்யத் திட்டமிட முடியும். இவ்வாறாகக் கிடைக்கும் பணத்தில் சிறு தொகையை எதிர்கால தேவைகளுக்காகவும் எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படின் அதற்குப் பயன்படுத்தும் வகையில் சேமித்தல் அவசியம். பணம் எங்களுடைய வாழ்க்கைக்கு முக்கியம் போன்றே அநாவசியமாக பணத்தின் பின்னால் அலைந்து திரிவது குடும்ப வாழ்க்கையின் சமநிலை கலைவதற்கு ஏதுவாகக் கூடும்.

பொறுமை

“ஐயோ... நீங்கள் என்ன செய்கிறீங்கள்? இந்தா சேட் இஸ்திரிக்கைப் பெட்டியால் சுடுபட்டு விட்டது. நீங்கள் என்ன செய்கிறீங்கள்... என்கிட்ட இருந்த நல்ல சேட் ஒன்று..”

“மன்னிக்கவும், கோப்பிட வேண்டாம் என்னுடைய கையால் இஸ்திரிக்கைச் சூட்டைக் கூட்டிவிட்டேன்”

“பரவாயில்லை... இதைப்பற்றி அவ்வளவு நினைக்க வேண்டாம் நீங்கள் வேண்டுமென்று செய்யவில்லைத் தானே... இதை நாங்கள் மறந்து விடுவோம்...”

எல்லா குடும்பங்களிலும் கணவன் மனைவிக்கு இடையில் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சிறு பிரச்சினை மனக் கசப்புகள் ஏற்படலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அடித்து, கத்தி, துஷ்பிரயோகச் சொற்களைப் பாவிக்காது பொறுமையுடன் செயல்பட வேண்டும்.

கோபம் எல்லோருக்கும் வரக்கூடிய ஒன்று. ஒருத்தருக்கு கோபம் வந்து விட்டது என்று தெரிந்தால் அடுத்தவர் பொறுமையுடன் செயற்படுதல் அவசியம். கோபம் வந்த வேளையில் 1 முதல் 10 வரை எண்ணிக் கொள்வது அல்லது அவ்விடத்திலிருந்து வெளியேறுவது என்பவற்றைக் கையாள்வது நல்லது.

கருத்துப் பரிமாறல்கள் (தொடர்பாடல்)

“கணவன் மனைவிக்கு இடையில் பல்லாண்டு காலம் சந்தோஷவாழ்க்கைக்கு கூடுதலாக உதவி செய்வது” என்ன என்று யாராவது கேட்டால் கொடுக்கக் கூடிய நல்ல பதிலானது இருவருக்குமிடையிலான புரிந்துணர்வுடைய கருத்து பரிமாறல் நடைபெறுவது என்பதாகும்.

“நான்.... நீங்கள் வரும் வரையில் பார்த்துக்கிட்டிருந்தேன்... ஒன்று சொல்ல...”

“அப்படி என்ன.... பெரிய காரணம்”

“இன்று... சீதா... வந்தா தானே...”

“அந்த.... எங்கள் வகுப்பில் இருந்த சீதா... சீதா பெரேரா...?”

“ஆம்.. அவ.. தான் ஏன் தெரியுமா அவ வந்தா....”

“ஏன்.... எதுக்கு?”

“அவர்கள் சீட்டு போடுகிறார்களாம் என்னையும் சேரட்டாம் மாதத்திற்கு ஆயிரம் ரூபாய்...”

“அப்ப... நீங்கள் என்ன சொன்னீங்கள்...?”

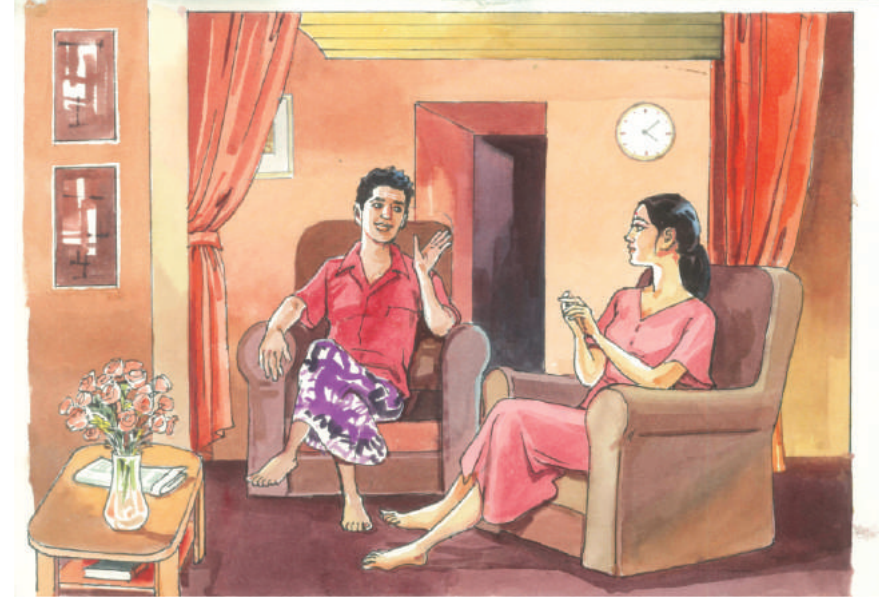
“நான் ஒன்றும் சொல்லலை.. அவ ரொம்ப வேண்டினா.. நான் சொன்னேன் நீங்கள் வந்தவுடன் உங்களிடம் கேட்டுச் சொல்றேன் என்று...”

“மாதத்திற்கு ஆயிரம் ரூபாவை வங்கியில் போட்டால் வட்டி கிடைக்கும். பயமும் இல்லை... ஆனாலும் இதற்கு மறுப்புச் சொன்னால் சீதா கோபப்படுவாள்...”

“நானும்... அப்படித்தான் நினைத்தேன்... முந்தியிலிருந்து தெரிந்த நண்பியாயிற்றே..”

“சரி பரவாயில்லை... நீங்களும் சீட்டில் சேருங்கள்...”

இங்கே சிக்கலைத் திறந்த மனதுடன் கலந்தாலோசித்துக் கருத்துப் பரிமாறலுடன் தீர்வைக் காண முடியுமாகிறது. முக்கியமாக செயல்படுத்தலுக்கு ஒருவர் எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தும் போது அடுத்தவர் இடையூறில்லாமல் செவிகொடுத்தல் அவசியம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் முக்கியமாவது வெளிப்படுத்தும் வார்த்தை மட்டுமல்ல, முகபாவமும், உடல் அசைவுகளுக்கும் அவதானம் கொடுத்தல் அவசியம்.



கருத்து பரிமாறலின் போது மனது புண்படாமலும், கசப்பு ஏற்படாதவாறும் சமாதானமாகக் கலந்தாலோசிக்க முடியுமானால் அது மிகவும் உகந்தது. இங்கே ஞாபகம் வைத்திருக்க வேண்டியது ஆண்கள் தமது கருத்துக்களை வெளிப்படையாக கூறும்போது பெண்கள் நிறையச் சந்தர்ப்பங்களில் தங்கள் கருத்தை மனதிலேயே மறைத்து வைத்திருப்பார்கள் அல்லது ஜாடையால் வெளிப்படுத்துவார்கள். அதனை ஆண்கள் புரிந்து கொண்டு நடத்தல் வேண்டும்.

இவ்வாறான கருத்து வேறுபாடுகளின் போது இருவருக்கிடையிலும் ஒருவருடைய பழக்கவழக்கம் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், விருப்பம் இவற்றுப்புப் பற்றிய ஆராய்வு முக்கியமாகும். அவ்வாறே இருவரின் சுதந்திரம் சமயம் பற்றிய உணர்வுகளுக்கு மரியாதை கொடுப்பதும் இருவரிடமும் இருத்தல் வேண்டும்.

குடும்பத்துக்கு ஏற்ற பொது தீர்மானங்கள் இருவரும் கலந்தாலோசித்து எடுத்தலும் எடுத்த முடிவு சம்பந்தமான செயல்படுத்துதலும் முக்கியமானதாகும்.

பொறுமையுடன் உள்ளார்ந்த விதத்தில் மதிப்பளித்து மற்றும் பாராட்டலுடன் பேச்சுத் தொடர்பினால் நம்பிக்கையுள்ள தம்பதியருக்குள் ஒற்றுமை மென்மேலும் வளர்வதுடன் அவ்வாறான ஒரு குடும்பம் பிரிந்து

செல்வதற்கு இடமிருக்காது. குடும்பவாழ்நாள் முழுவதும் ஐக்கியப்பட்ட வலிமையான வலையில் அவரவர் மகிழ்ச்சியையும், அன்பையும் என்றும் வைத்துக் கொள்ள அந்நியோன்யமாக நடத்தல் உதவும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.



7. துன்புறுத்தல் அற்ற குடும்பம்

நீங்கள் இருவரும் திருமண பந்தத்தில் இணைந்து சிரித்த முகத்துடன். எதிர்கால வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாகவும், அன்பாகவும் மற்றும் அன்னியோன்ய கௌரவத்துடன் கழிப்பதற்கு எதிர்பார்ப்புகளும் - உறுதியும் உங்கள் இருவரினதும் மனதிலும் இருந்திருக்கும். ஆனாலும் சிலர் மத்தியில் கொஞ்சம் காலம் செல்ல அந்த நிலைமை மாறுவது ஏன்? பெரும்பாலும் அங்கு பெண்கள் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாவது எதற்காக?

துன்புறுத்தும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் நபர்கள் அவ்வாறு செய்வது ஏன்?

இதற்காக அவர்கள் பல காரணங்களை முன் வைக்கிறார்கள் அவ்வாறான காரணங்களில் சில :-

- துன்புறுத்தலுக்கு காரணம் திடீர் கோபம் அல்லது கோபமடைதல் (பொறுமையின்மை) ஆகும்.
- மதுபானம் அருந்துவதனால் இம்சைப்படுத்தத் தூண்டுதல்.
- மனைவி / பிள்ளைகள் சரியான பாதையில் வழிநடத்த, இம்சை செய்தல்.
- குடும்பத் தலைவரால் மற்றவர்களை துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாக்குவதற்கு அதிகாரம் உண்டு என நினைப்பது ஆகும்.

இந்த காரணங்களை வைத்து இம்சையை நியாயப்படுத்த முடியாது. அடுத்தவர்களைத் துன்புறுத்துவது தமக்கு ஏற்படும் கோபாவேஷத்தை கட்டுப்படுத்தி கொள்ள முடியாதவர்கள். தனக்கு எதிராக எழும் கருத்துக் குற்றச்சாட்டு அல்லது நடவடிக்கைகளை தாங்கிக்கொள்ள முடியாத நபர்கள் ஆகும். இவ்வாறானவர்கள் மற்றவர்களை மதிக்கவோ அல்லது தங்களைப் போன்றே மற்றவர்களும் என்ற நிலைப்பாட்டைக் கொண்டிராத மனரீதியாக சோர்வடைந்தவர்கள் என்பது வெளிப்படையானதாகும்.

துன்புறுத்தலால் ஏற்படும் புதிய அழுத்தங்கள் எவை?

துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகுபவர்களுக்கு பல்வேறு மன ரீதியான தாக்கம்/நோய்கள் ஏற்படக் கூடும். குடும்பம் ஒன்றில் ஒருவருக்கு விசேடமாகத் தாய்க்கு அவ்வாறான தாக்கம் ஒன்று ஏற்பட்டால் அது பிள்ளைகள் உட்பட முழுக் குடும்பத்திற்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதுமட்டுமன்றி உடல் இம்சை (அடித்தல்) உடம்பில் நோய் (உடல் பாகங்கள் முறிவு, உடல் பாகங்கள் தாக்கப்படல்) ஏற்பட்டு துன்புறுத்தப்படும் நபர் வாழ்நாள் முழுவதும் அங்கவீனராக இருக்கவோ

அல்லது அகால மரணமடைதலோ ஏற்படலாம்.

பிள்ளைகளுக்குத் தமது தாய் மற்றும் தகப்பன் போன்று நெருக்கமானவர்கள் வேறு யாரும் இருக்கமுடியாது. தகப்பன் அவர்களுக்கு வீரன். பிள்ளைகள் அவருக்குப் பெரும் கௌரவத்தை வழங்குகிறார்கள். தாங்கள் அன்பு செலுத்தும் தாய்க்கு தகப்பன் துன்புறுத்தும் வகையில் ஏசினால் அடித்தால் சிறு பிள்ளைகளின் மனதிற்குள் தமது வீரர் தொடர்பாக குரோதமும் வைராக்கியமும் ஏற்படுவது நிச்சயம். வீரர் பேயாக மாறுவது அப்போதுதான்.

அது மட்டுமன்றி குழந்தைகள் சிறு வயதில் இவ்வாறான துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாகும்போது அல்லது அனுபவிப்பார்களாயின் அவர்கள் பெரிய ஆளாகிய பின்னர் அவ்வாறே நடந்து கொள்வதற்குக் கூடிய வாய்ப்புகள் இருக்கின்றமை ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் பிள்ளைகள் சிறு வயதிலேயே மற்றவர்களை மதிப்பதற்கு மற்றும் அன்பு செலுத்துவதற்குக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்..

அப்படியென்றால் தங்களுடைய பிள்ளைகள் பெரியவர்களான பின்னர் துன்புறுத்தும் வகையிலாக நடந்து கொள்ளும் பழக்கத்தில் ஈடுபடுவதைக் காண விரும்பாத பெற்றோர் ஒருபோதும் தமது குடும்பத்திற்குள் இம்சைகளுக்கு இடமளிக்கமாட்டார்கள். அதுமட்டுமல்ல பிள்ளைகளின் கல்விக்கு இம்சைகள் பாரிய விதத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் குடும்பச்சூழல் இம்சை நிறைந்ததாய்க் காணப்படுமாயின் அவர்களின் கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கு மிகுந்த சரிவு ஏற்படும்.



துன்புறுத்தல் இல்லாமலாதல் சிறந்த குடும்ப வாழ்க்கைக்குக் காரணமாகுமா?

ஆம். துன்புறுத்தல் இல்லாத குடும்பம் மிகவும் அதிஷ்டமானது. முன்மாதிரியானது. விசேடமாக அவ்வாறானதொரு குடும்பத்தில் கணவன் மனைவிக்கிடையில் மட்டுமன்றி பிள்ளைகளுக்கு இடையிலும் மகிழ்ச்சி, சந்தோசம், பாசம், மன நிம்மதி ஏற்படுவதைத் தெளிவாகக் கண்டு கொள்ள முடியும்.

விசேடமாக தாய் உடல் ரீதியாகவும் மற்றும் மன ரீதியாகவும் சந்தோசமாக இருத்தல் பிள்ளைகள் மட்டுமன்றி கணவரினதும் சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கு காரணமாக அமையும். எவ்வாறான சூழ்நிலையை எதிர்நோக்கும் குடும்பத்தில் கணவன் மனைவிக்கு இடையில் அன்யோன்ய புரிந்துணர்வு மற்றும் மதிப்பு அளிக்கப்படுவதால் அந்த குடும்பத்திற்குள் இம்சைகள் தலைதூக்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் இருக்காது.

கடந்த காலங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம் அறியக்கிடைத்த மற்றுமொரு சிறந்த விடயம் தான் வீட்டில் குழந்தைகளின் கல்வி நடவடிக்கைகளுக்குத் தகப்பன் உதவி செய்தல் பிள்ளையின் சிறந்த கல்விக்கு மிக முக்கிய காரணமாகும். அத்துடன் தகப்பன் குழந்தைகளுடன் மிகுந்த நெருக்கமாக, அன்பாக நேரத்தைச் செலவிடுவது விசேடமாக ஆண் பிள்ளைகள் மிகுந்த புத்திசாலிகளாகுவதற்கு அதிக சந்தர்ப்பங்கள் இருப்பதாக ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

துன்புறுத்தல் இல்லாத குடும்பம் செளபாக்கியமானது. நோயற்ற, மகிழ்ச்சி நிறைந்த சமாதானம், வழிந்தோடும் குடும்பமாக இருப்பது மட்டுமன்றி அவ்வாறான குடும்பம் சமூக மற்றும் பொருளாதார ரீதியாக வலுவடையும் குடும்பமாக மாறுவது சந்தேகம் இல்லை. அத்தோடு அவ்வாறான குடும்பத்திற்கு சமூகத்தில் பாரிய வரவேற்பு இருப்பதையும் மற்றதுவிடக்கூடாது.

8. கருத்தரிப்பதற்கு முன்

கருத்தரிப்பதற்கு முன்னர் ஆரோக்கிய மதிப்பீடு அவசியமா?

உங்கள் இருவரினதும் குடும்ப வாழ்க்கையில் சந்தோசமான எதிர்பார்ப்பு குழந்தைச் செல்வம் ஆகும். மகளோ மகளோ எதுவாக இருப்பினும் சிறு மழலையின் பால்வாசை, செல்லக் குரல் கேட்டல், ஓடியாடி விளையாடுவதற்கும் நீங்கள் இருவரும் தவம் இருந்திருக்கக் கூடும். இப்பொழுது அந்த பிரார்த்தனையை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கே ஆயத்தம். சுர, நாங்கள் பார்ப்போம் அதற்காக வேண்டிய தகுதி உங்கள் இருவருக்கும் இருக்கிறதா? அத்துடன் அடையாளம் கண்டுள்ள குறைபாடுகள் ஏதும் இருப்பின் அவற்றை நிவர்த்தி செய்ய முடியும்.

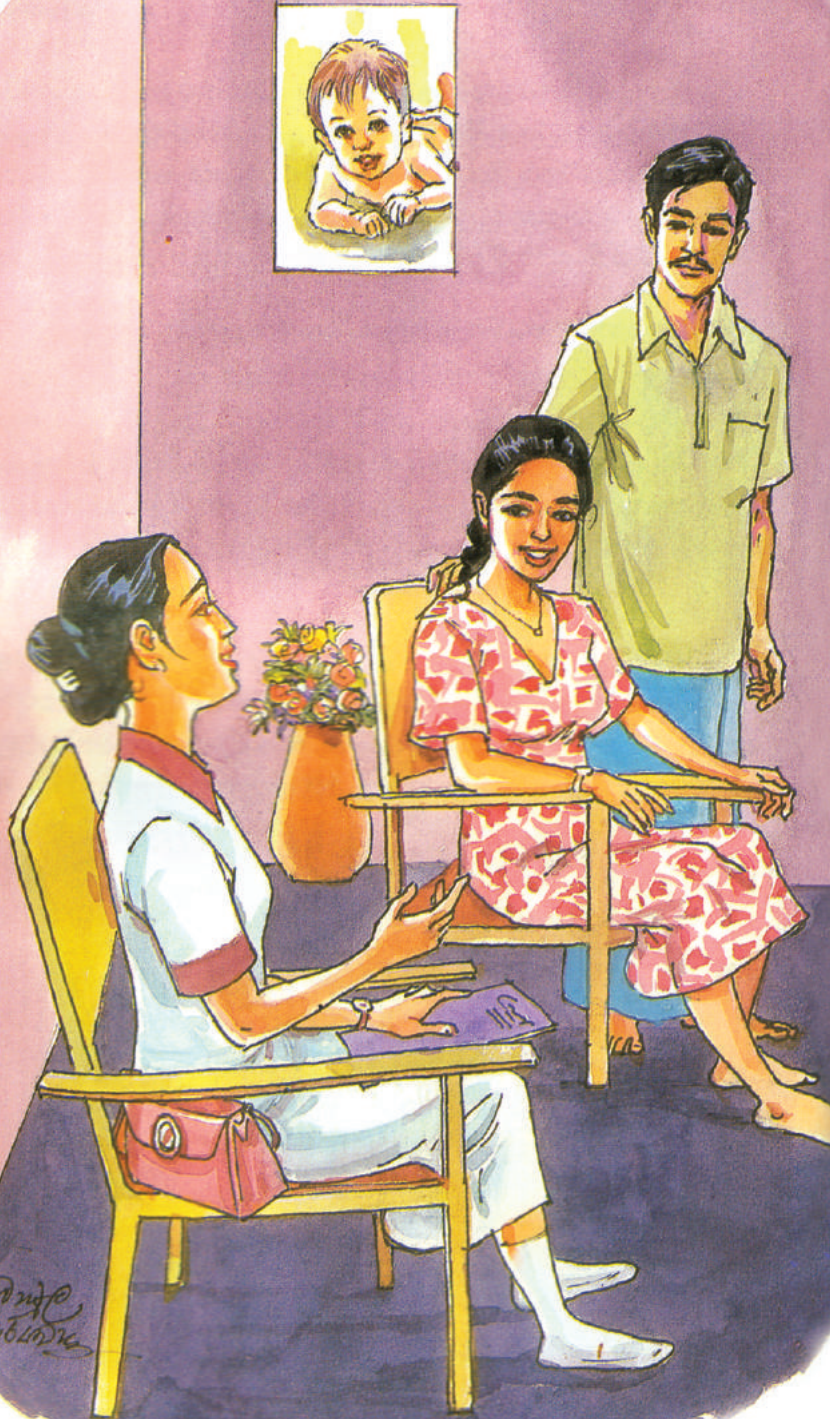
வேண்டி நிற்பது ஆரோக்கியமான குழந்தையென்றால் அவ்வாறான குழந்தையொன்றை பெற்றெடுப்பதற்கு முன்னர் நீங்கள் இருவரும் உங்களையே பார்த்துக்கொள்வது அவசியமாகும். அதற்குக் காரணம் பெற்றோர்களின் விசேடமாக பெண்ணின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நடைமுறைப் பழக்கம் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு தாக்கத்தை விளைவிக்கும். போஷாக்குக் குறைதல், சில நோய்கள், மற்றும் பாவிக்கும் சில மருந்துகள், புகைத்தல், மதுபானம் போன்ற பழக்கவழக்கம் என்பவை குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

குழந்தையொன்றை பெற்றுக் கொள்வதற்கு முன்னர் மேற்கொள்ளும் இந்த மதிப்பீடு விசேடமாக உடல் போஷாக்கு மற்றும் மனரீதியான ஆரோக்கியம் ஆகியன உள்ளடக்கப்பட வேண்டும்.

தற்போது உங்கள் கிராமத்தில் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் உங்கள் இருவரினதும் தற்போதைய சுகாதார நிலை குறித்து ஆராய்ந்து பார்த்திருப்பார்.

விசேடமாக சிறுவயதில் ஏற்பட்ட நோய்கள், குடும்பத்திலுள்ள ஏனையவர்களுக்கு இருக்கும் மற்றும் இருந்த நோய்கள் குறித்தும் கேட்டறிந்திருக்கக்கூடும். ஏதாவது ஒரு நோய் ஏற்பட உங்களுக்கு இடம் இருக்கிறதா என்றே ஆராய்ந்து பார்க்கிறார்கள்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கூடுதலான கவனம் இதயத்தைப் பற்றிச் செலுத்தப்பட வேண்டும். அது உங்களுக்கு பிறப்பிலிருந்து உண்டான பாதிப்புகள், இருதயத்தில் துவாரம், வால்வுகளில் குறைபாட்டு நிலைகள் இருக்கின்றனவா? எனத் தேடிப்பார்ப்பதாகும். சில நேரங்களில் சிறு வயதில் ஏற்படும் காய்ச்சலினாலும் இருதய வால்வுகளுக்கு பாதிப்பு உங்களுக்கு தெரியாமலே உண்டாகியிருக்கலாம். அப்படியான நிலை உண்டானால் மருந்து மாத்திரைகளால் அவற்றுக்கான தேவையான



நடவடிக்கைகளை எடுக்கமுடியும்.

அப்படி சிறு வயதிலேயே இருதய சத்திர சிகிச்சை நடந்திருந்தால் கர்ப்பமாவதற்கு முன் அது சம்பந்தமாக ஆராய்ந்து பார்க்கவேண்டும்.

இந்த வைத்திய பரிசோதனையின் மூலம் உங்கள் இருவரினதும் இரத்த அழுத்தத்தையும் ஆராய்வர். பெண்களுடைய இரத்த அழுத்தம் கூடுதலாக இருப்பின் கர்ப்பமாவதற்கு முன் அதை கட்டுப்படுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் மிகவும் முக்கியமானது.

குடும்பத்தில் மற்ற அங்கத்தவர்களுக்கு அல்லது நெருங்கிய சொந்தத்திற்கு சக்கரை (நீரிழிவு) வியாதி இருந்ததா? என்று தேடிப்பார்த்திருப்பார்கள். அதேபோல் உங்கள் இருவரினதும் சிறுநீர் அல்லது இரத்தச் சக்கரை சம்பந்தமாக பரிசோதித்திருப்பார்கள். கர்ப்பமாவதற்கு முன் சக்கரை (நீரிழிவு) நோய் இருப்பின் அதனைக் கட்டுப்படுத்துதல் மிகவும் முக்கியமாகும்.

இதற்கு மேலாக இருக்கக்கூடிய உடல்நோய்களைப் பற்றியும் இப்பரிசோதனையின் போது நோய் இருக்கும் என்று வெளியானால் கர்ப்பமடைதலுக்கு முன் அது சம்பந்தமாக வைத்திய ஆலோசனை எடுத்து அந்நிலையைக் கட்டுப்படுத்துதல் அவசியம்.

கர்ப்பமாவதற்கு முன் சிறந்த வாய்ச் சுகாதாரம் இருக்கவேண்டியது ஏன் அவசியம்?

முரசு நோய்களினால் குறை நிறைக் குழந்தைகள், குறைமாதக் குழந்தைகள் பிறப்பதாக ஆய்வுகளின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. அது மட்டுமன்றி முரசு நோய்களினால் வாயிலிருந்து தூர்நாற்றம் வீசுதல், நோவு, முரசில் இரத்தம் கசிதல், பற்கள் உறுதி இல்லாமல் போகுதல் மற்றும் சமூகத்தால் ஒதுக்கப்படலும் ஏற்படலாம்.

முரசு நோய்களின் பிரதான காரணம் வாயின் அசுத்தத் தன்மையாகும். வாயை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யாததினால் பல் அல்லது முரசுகளில் உண்டாகும் கறை முரசுகளில் நோயை உண்டுபண்ணும். இவ்வாறு கறை கனதியான பின்னர் பல் தூரிகைகளால் அவற்றை சுத்தப்படுத்த முடியாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் இதற்கு நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளும் பாவிக்க வேண்டியவரும். அதனால் பல் வைத்தியரிடம் சென்று இவ்வாறான கறைகளை அகற்றி சரியான முறையில் பல் துலக்குதல் முரசுகளில் ஏற்படும் நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

புற்சிதைவு ஒரு தொற்று நோயாகும். குழந்தைகளுக்கு பல் சிதையும் போது பக்ஷியா தொற்று ஏற்படுவது அருகில் பழகுபவர்களிடம்

இருந்து ஆகும். விசேடமாக அவர்களில் தாய் எந்த பெற்றோரும் தன்னுடைய பிழையினால் தந்தையிடமிருந்து நோய்க்குள்ளாகி வேதனையடைவதைப் பார்க்க விரும்பமாட்டார்கள். இதனால் குழந்தையை எதிர்பார்க்கும் தம்பதியினர் கருத்தரிப்பதற்கு முன்னர் ஏதாவது நோய்கள் இருக்கின்றனவா என பரிசோதனை செய்து சிகிச்சை செய்தல் அவசியம்.

வேறு சுகாதாரக் குறைபாடுகள் குறித்து எவ்வாறு ஆராய்ந்து பார்ப்பது?

அடுத்தது உங்கள் போசாக்கு நிலை விசேடமாக உடல் பருமன் கூட்டி போன்றே இரத்த சோகை நிலைமை குறித்து வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுவது அவசியம். (“போஷாக்கின் அவசியம்” அத்தியாயத்தில் இது தொடர்பாக மேலதிக விடயங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.) கர்ப்ப காலத்தில் இரத்தக் குறைபாடு இருந்தால் குழந்தைக்கு பல்வேறு விதத்தில் தாக்கம் ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு. அதனால் போஷாக்கு குறைவோ அல்லது இரத்தம் குறைவோ இருப்பின் அதனைச் சரி செய்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

உடல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளும் போது அவதானிக்க வேண்டிய மற்றுமொரு விடயம் பெண்ணின் ஒவ்வாமை குறித்து கவனம் எடுத்தலாகும்.

கருத்தரிப்பதற்கு முன்

சில உணவு பானம் வகைகள் (இறால் அன்னாசி போன்றவை) போன்றே மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளும் போது உடலில் அரிப்பு, உடலில் சிறு அரிப்பு, உடலில் சிறு கொப்பளங்கள் ஏற்படுகின்றது என்றால் அது ஒவ்வாமை என அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றது. இவ்வாறான ஒவ்வாமை தொடர்பாக ஆராயவேண்டியதற்கான காரணம் என்னவெனில் கற்பக்காலத்திலே அல்லது பிரசவ நேரத்தில் ஏதாவது மருந்து பயன்படுத்தும்போது ஒவ்வாமை ஏற்படுத்துவதற்கு முன்னர் அடையாளம் கண்டு அந்த நிலைமையை கட்டுப்படுத்துவதற்காகும்.

வைத்தியரின் அடுத்த கவனம் இருப்பது பெண் ருபெல்லா தடுப்பூசி ஏற்றி இருக்கிறாரா என்பது தொடர்பானதாகும். கற்பக்காலத்தின்போது ருபெல்லா நோய் ஏற்பட்டால் குழந்தைக்கு பல் உடற்கோளாருகள் ஏற்பட இடமுண்டு. அதனால் பெண் ருபெல்லா தடுப்பூசி ஏற்றிக் கொள்ளவில்லை என்றால் குழந்தையொன்றை பெற்றுக்கொள்வதற்கு குறைந்தபட்சம் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்னராவது ருபெல்லா தடுப்பூசியை ஏற்றிக்கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு அவசியமான/போலிக்கமிலம் கருத்தரிப்பதற்கு மூன்று மாதத்திற்கு முன்னர் நாள் ஒன்றுக்கு

மாத்திரையொன்று வீதம் எடுத்துக்கொள்வது சிறந்தது என குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் அல்லது வைத்தியர்கள் ஆலோசனை வழங்குகின்றனர்.

இதற்கு மேலதிகமாக இந்த சுகாதார மதிப்பீட்டில் பெண்கள் தற்போது ஏற்றும் ஊசி மருந்து மாத்திரை மற்றும் ஏனைய சிகிச்சைகள் தொடர்பாக ஆராய்ந்து பார்ப்பார்கள். இதன்போது தங்களுக்கு சிறு வயது முதல் ஏற்பட்ட அனைத்து நோய்கள் (உ-ம் காக்கை வலிப்பு, தலசீமியா, வலிப்பு, அஸ்துமா, போன்றவை) தொடர்பாக அல்லது தங்களுக்கு தற்போதுள்ள நோய்கள் குறித்து தெரிந்த அனைத்து விடயங்களையும் எவ்வித ஒளிவு மறைவு இன்றி வைத்தியருக்கு விவரித்துக் கூறவேண்டும். அத்தோடு குடும்பத்தில் நீண்டகால நோய்கள் இருந்தால் அவை பற்றியும் விரிவாக கூறவேண்டியுள்ளது. இவை அனைத்தும் உங்களுடையதைப் போன்றே பிறக்க இருக்கும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகுந்த நன்மை பயக்கும்.

கர்ப்பம் தரித்தல் பிறக்கவிருக்கும் குழந்தையை பராமரித்து



பார்த்துக்கொள்ளல் தாய்ப்பாலூட்டல் மற்றும் அது குறித்து அறிந்து கொள்வதற்கு கிடைக்கும் புத்தகங்கள் கையேடுகளை இருவரும் நன்றாக வாசித்துப் புரிந்துகொள்ளவேண்டியது முக்கியமாகும். அத்துடன் அவ்வாறான புத்தகங்களில் அடங்கியுள்ள விடயங்களைப் பின்பற்றுவதற்கு மனைவிக் கு உதவி செய்வது கணவனின் பங்காகும்.

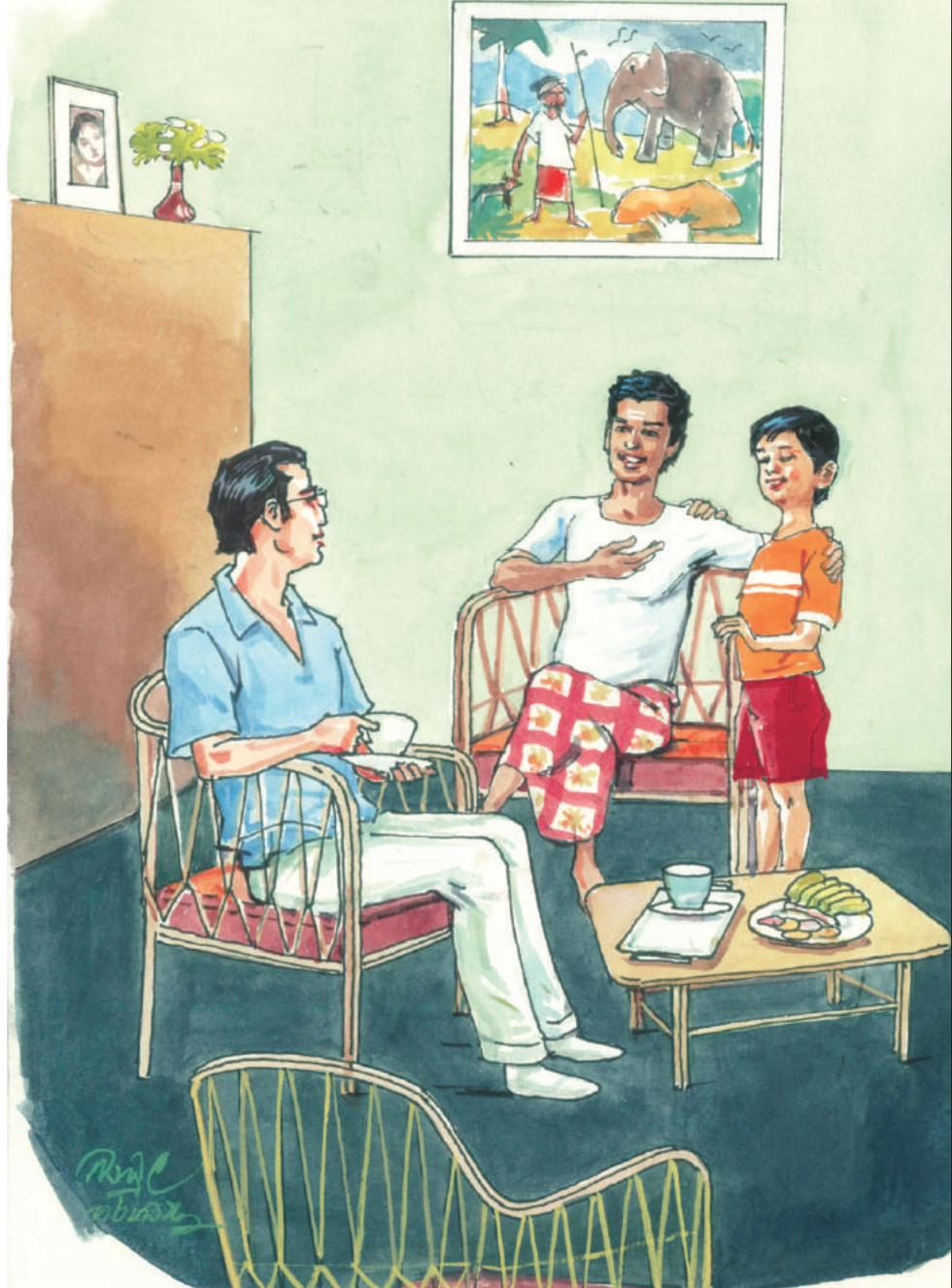
பண்புள்ள குழந்தையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டுமாயின் தாய்க்கு மகிழ்ச்சியான மனநிலையுடன் கூடிய ஆரோக்கியம் இருக்கவேண்டியது அவசியம். அத்தோடு சிறந்த ஆத்மீக நிலையொன்று இருப்பதும் மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதற்காக மத சமயத்தை விசுவாசித்தல் சமய வழிபாடுகளில் கலந்து கொள்ளுதல் பிரயோசனமாக இருக்கும். பெண்ணுக்குள் காணப்படுகின்ற மனோநிலை தொடர்பாக வைத்தியரிடம் போய் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டியது அவசியமாகும். மனோரீதியான ஏதாவது ஒரு அழுத்தம் பிரச்சினை இருப்பின் வைத்தியர் அது தொடர்பாக ஆராய்ந்து நிலைமையைச் சீர்செய்வதற்கு நடவடிக்கை எடுக்க ஆலோசனைகள் வழங்குவார்.

பெண் மாத்திரமின்றி ஆணும் வைத்தியரிடம் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது முக்கியமாகும். ஆணுக்குள் இருக்கும் பாரம்பரிய

நோய்கள் குழந்தை மற்றும் பருவமடைந்த பின்னர் ஏற்பட்ட நோய்கள் போன்றே ஆண் புகைப்பிடித்தல் - மதுபானம் அருந்துவது குறித்து ஆராய்ந்து பார்ப்பார். அத்தோடு ஆணின் இரு விதைகளும் விதைப்பையில் இருக்கின்றதா? என ஆராய்ந்து பார்ப்பதானது குழந்தை உருவாவதற்கு விந்துகள் மிகவும் அவசியமாகும், விந்துகள் விதைப்பையில் இறங்கி இருக்கும் விதைகளிலேயே கூடுதலாக உண்டாகும். (பாலியல் தொடர்பான பகுதியை வாசியுங்கள்)



கர்ப்பம் தரித்தல் அதுகுறித்து குடும்ப சுகாதாரச் சேவை உத்தியோகத்தருக்கு உடனடியாக அறிவித்து, கிடைக்கும் ஆலோசனைகளுக்கு அமைய பின்பற்றுதல், தடுப்பூசிகளை பெற்றுக்கொள்ளுதல், குருதி - சிறுநீர் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுதல் மற்றும் கட்டாயமாக வைத்திய பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்துதல்.



9. ஆண் ஒத்துழைப்பும் பெற்றோர் ஆகுதலும்

தனித் தனியாக இருந்த நீங்கள் இருவரும் இப்பொழுது திருமணமான கணவன் -மனைவி தம்பதியர். அதிக காலம் செல்வதற்கு முன்னர் உங்கள் இருவருக்கும் மீண்டும் புதியதொரு பதவி - உண்ணதமான பதவிப் பெயர் ஒன்று கிடைக்கும். அதுதான் தாய் தகப்பன் ஸ்தானமாகும்.

மர்சிலீன் ஐயகொடி ஆண்டகை தனது “தாயின் சிறப்பு” என்ற புத்தகத்தில் இந்த நிலைமையை இவ்வாறு கூறுகிறார்.

“அம்மாவும்- நானும் பிறந்தது ஒரே திகதியில். நான் பிறப்பதற்கு முன்னர் அம்மா என்று கூற ஒருவர் இருக்கவில்லை. மகன் என்று ஒருவரும் இருக்கவில்லை. நான் பிறந்த நாளில் ஒரு பெண் ஒருவர் அம்மாவானார். நான் குழந்தையானேன். நானும் அம்மாவும் பிறந்தது ஒரே நாளில். பெண் மனிதனின் குழந்தை. தாய் தெய்வக் குழந்தை”

மர்சிலீன் ஐயகொடி ஆண்டகை கூறிய விதமாக முதலாவது குழந்தை பிறந்த நேரத்தில் பெண் தாயானாள் அந்த தினத்தில் இருந்து ஆணும் தகப்பனாக மாறுகிறான்.

குழந்தைக்கு இந்த உலகிலுள்ள மாபெறும் சொத்தே அந்த பிள்ளையின் பெற்றோராகும். அத்தோடு பெற்றோர் தமது கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புக்களைச் செய்யத் தயாராக வேண்டும்.

பெற்றோராகுவதற்கு ஆயத்தமாகுவது அவசியமா?

பெற்றோராகுவதற்காக ஆயத்தமாகுவது கணவன் - மனைவி இருவருக்கும் அவசியமாகும். விசேடமாக தமது மனைவி கர்ப்பமாகுவதற்கு முன்னர் கர்ப்பக்காலத்தில் மற்றும் குழந்தை பிரசவித்ததிற்கு பின்னரும், குழந்தை வளரும் காலப்பகுதியிலும் தகப்பனின் கடமைகள் தொடர்பாக கணவன் விசேடமாக அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

திருமண பந்தத்தில் இணைந்த நாள் முதற்கொண்டே வீட்டிலுள்ள பொறுப்புக்களை சரியாக நிறைவேற்றுவது துப்பரவு செய்வது வீட்டுத்தோட்டத்தை துப்பரவு செய்வதில் கணவன் - மனைவி இருவரும் இணைந்து செய்வதில் ஒரு ஐக்கியத்தை வளர்த்துக்கொள்ளல் முக்கியமாகும். அத்தோடு மனைவி நிறைவேற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகளில் அவரை போற்றுவது சிறந்த கணவனின் பண்பாகும்.

“இன்று சமையல் மிகவும் சுவையாக இருந்தது. நானும் ஒத்துழைத்ததிற்கு நீங்கள் தானே சமைத்தீர்கள் - எல்லாம் உங்கள் கைப்பக்குவம் தான்..... தேனீரும் மிகவும் சுவையாக உள்ளது.” போன்று அவளது மனது நெகிழும் விதத்தில் புகழ்ந்து கூறுவதற்கு உதாரணமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. கர்ப்பக்காலத்தின் போது மனைவிக்கு வேண்டிய போஷாக்கான உணவு கொடுப்பதுடன் அவர் ஓய்வாக இருப்பதற்கு வேண்டிய நேரத்தை பெற்றுக்கொடுக்கும் பொருட்டு மனைவியால் செய்யப்படும் சில வேலைகளை பகிர்ந்து செய்வது மிகவும் சிறந்ததாகும்.

கர்ப்ப காலத்தின் போது மனைவியுடன் சிகிச்சை நிலையத்திற்கும் வைத்தியரிடமும் செல்வதை கணவன் தட்டிக் கழிக்கக் கூடாது. இவ்வாறு அவருடன் இணைந்து செல்வது அவளுக்கு மனரீதியான ஆறுதல் கிடைப்பது மட்டுமன்றி அங்கு வழங்கப்படும் ஆலோசனைகளைப் பின் பற்றுவதற்கு அவருக்கு வேண்டிய உதவிகளை பெற்றுக் கொடுப்பதற்கும் கணவனுக்கு முடியும். சுகாதார ஆலோசனைகளின் போது கிடைக்கும் தகவல் கையேடுகளை வாசித்து கர்ப்பமாக உள்ள மனைவிக்கு வேண்டியவற்றை சரியாக பெற்றுக்கொடுப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பது சிறந்ததாகும். இதன் மூலம் கணவன் தனது “தகப்பனின் உரிமையை” கர்ப்பக்காலத்திலிருந்தே அறிந்து கொள்ள முடியும். கர்ப்ப காலம் முழுவதும் தனது மனைவியை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதற்கு வேண்டிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது கணவனின் பொறுப்பாகும்.

குழந்தை பிறக்கும் போது கணவன் தம் பக்கமாகவோ அல்லது நெருக்கமாகவோ இருப்பதை உணருவது மனைவிக்கு மிகுந்த தைரியமாக இருக்கும்.

குழந்தையை வளர்ப்பதற்கு தாய்க்கு அனைத்து ஒத்துழைப்பையும் வழங்க வேண்டியது தகப்பனின் பொறுப்பு அவளுக்கு ஆறுதல் மற்றும் ஓய்வு கிடைக்கும் வகையில் வீட்டிலுள்ள நடவடிக்கைகளை ஒன்றாக இணைந்து மேற்கொள்ளல் தாய்ப்பால் வழங்கும்போது அதனை மெச்சுவது மற்றும் அதற்காக மனத்திடத்தை ஏற்படுத்துவது விஷேட முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

பெற்றோராக குழந்தையின் நலனுக்காக நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வது எவ்வாறு?

உங்கள் இருவருக்கும் கிடைக்கும் குழந்தை அப்பாவிக்கு குழந்தையாகும். நல்லவிதமாக வளர்த்து ஆளாக்கிச் சிறந்த குழலில் நல்ல விதமாக வழிநடத்தலை வழங்க வேண்டியது உங்கள் இருவரினால் செய்ய வேண்டிய சிறந்த கடமையாகும். அதற்காகப் பெற்றோராக

கண்டிப்பின்றி அன்பைக்கொடுப்பது அவசியமாகும். அவதானம் இல்லாமல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் பெற்றோர் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ குழந்தையைப் பிழையான நடத்தைக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடும்.

குழந்தைகளின் சிறந்த பண்புகளை மேம்படுத்துவதற்கு வேண்டிய வழிநடத்தலை குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரிடம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அவரிடம் பெற்றுக்கொள்ளும் சிறு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கான ஆலோசனைகள் மற்றும் விடயங்களை இருவரும் வாசித்துப் பார்த்து அதன்படி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது சிறந்ததாகும்.

குழந்தைக்குப் பெற்றோரின் அன்பு மிக முக்கியமானது. அத்தோடு விலை மதிப்பற்றதும் ஆகும். எனினும் அந்த அன்பை அந்த குழந்தை அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாகவே காட்டவேண்டும். அதன்போது குழந்தையுடன் கதைப்பது அன்பாக அரவணைப்பது கொஞ்சுவது குழந்தையுடன் விளையாடுவது பெற்றோரினால் செய்யவேண்டிய மிக முக்கியமான கடமையாகும்.

சிறந்த பெற்றோராக தங்களைக் கட்டியெழுப்புவது எவ்வாறு?

சிறந்த பெற்றோராக கட்டியெழுப்புவது சிறந்த பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளுடனான தொடர்புகளின் மூலம் ஆகும். பெற்றோர் குழந்தைகளுடனான சிறந்த தொடர்புகள் மூலம் எதிர்பார்ப்பது குழந்தைகளுக்கு நல்ல பண்புகள் மகிழ்ச்சியான பிரயோசனமான மற்றும் சமூகத்திற்கு ஏற்ற சிறந்தவர்களாக ஆக்குவது ஆகும். அவ்வாறு ஆகவேண்டும் என்றால் ஆரோக்கியம் உட்பட அடிப்படை தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட மகிழ்ச்சியான குழலை குழந்தைகளின் பல்வேறு வயதுகளில் அவர்களுக்கு ஏற்ற விதமாக அவர்களது மனதை புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு வேண்டிய உதவிகளை செய்து முடித்து வீட்டை சிறந்த வகையில் நிர்வகிக்கும் சிறந்த பெற்றோராக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

குழந்தை பிறந்ததில் இருந்து சிறு பிள்ளையாகி இளம் பருவம் வரை பல்வேறு மாற்றங்களை எதிர்நோக்குகிறது. உடல் ரீதியாக மட்டுமன்றி சிந்திக்கும் விதமாகவும் இந்த மாற்றங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். அதனால் பெற்றோர் இந்த நிலைமையை புரிந்து நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் பிரயோசனமாகும். சிறந்த பெற்றோர் தனது குழந்தைகளுடனான தொடர்புகளுக்காக ஒத்துழைக்க வேண்டிய அடிப்படை விடயங்கள் சில உள்ளன. அவற்றுள் நீங்கள் உங்கள் கவனத்தை செலுத்த காரணங்கள் சில:

அன்னியோன்ய மதிப்பு : பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் அளவுக்கு குழந்தைகள் பெற்றோருக்கு மதிப்பளிப்பார்கள். “இது எனது மகன் அவர் படிப்பைப் போன்று விளையாட்டிலும் கெட்டிக்காரர். அத்தோடு சிறந்த பேச்சாளர் பாடசாலையின் கனிஷ்ட விவாதக் குழுவிற்கும் தெரிவாகியுள்ளார்.....” தமது பெற்றோரின் இவ்வாறான வரவேற்புகள் குழந்தையின் மனதில் தனக்கே ஒரு மதிப்பு ஏற்படுத்துவதற்கு வழியமைக்கும். அத்தோடு வெளியாட்களோடு கதைக்கும் போது குழந்தையை வெட்கப்படுத்தும் அல்லது புண்படுத்தும் விதத்தில் கதைப்பதில் இருந்து தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது இதற்காகும்.

தேரியப்படுத்துதல் : அனைத்து பெற்றோரினாலும் கிடைக்கும் போதனைகளை மற்றும் அரவணைப்புக்களை பிள்ளைகள் மிகுந்த ஆர்வத்தோடு எதிர்பார்ப்பார்கள். பிள்ளைகள் காட்டும் திறமைகளை மதிப்பதன் ஊடாக அவர்கள் மேலும் ஊக்கத்தோடு செய்வதற்கு மட்டுமன்றி அவர்களுக்குள் தன் நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளவும் உதவும். இந்த உதாரணத்தை உற்றுக் கவனியுங்கள் அம்மா பாருங்களேன் இம்முறை எனக்குக் கணிதப்பாடத்தில் 10 புள்ளிகள் குறைவடைந்துள்ளன.....”

“ஏன்..... இனி மகள் நீங்கள் அதைப்பற்றி பெரிதாக கவலைப்படத்தேவையில்லை. ஏதாவது சிறு தவறு விட்டு இருப்பீர்கள் உங்களுக்கு கணிதம் நன்றாக தெரியும் தானே அத்தோடு நீங்கள் கஷ்டப்பட்டுத்தானே படிக்கிறீர்கள். அடுத்த முறை முயற்சி செய்யுங்களேன்.....கூடுதலான புள்ளியை பெறுவதற்கு” பெறுபேறுகள் அல்ல. பிள்ளை அதற்காக எடுக்கும் முயற்சியை பெற்றோர் வரவேற்கவேண்டும்.

அன்பு செலுத்துதல் : பிள்ளைகளை புரிந்து கொள்ளும் அளவிற்கு அன்பு செலுத்துவதைக் காட்டிலும் பிள்ளைக்கு அன்பை மறைத்து அதனை காட்டுவதில் எவ்வித பிரயோசனமும் இல்லை. பிள்ளைக்கு அன்பு செலுத்துவது என்பதன் பொருள் பேனா, பென்சில், விளையாட்டுப் பொருள், உணவு, பாணம் மற்றும் அவர்கள் கேட்பவற்றை வாங்கிக் கொடுப்பது மட்டுமல்ல தமது பெற்றோர் தங்களுக்கு அன்பு காட்டுகிறார்கள் என அவர்களுக்கு விளங்கவேண்டும். இப்பொழுது இந்த உதாரணத்தைக் கவனியுங்கள். இப்பொழுது விடுமுறை காலம் தானே .. நாங்கள் கண்டி தலதா மாளிகைக்கு போவோம். அப்படியே பேராதனை பூங்காவிற்கும் சென்று வருவோம்.

“அப்பாஇன்டர்சிட்டி பஸ்ஸிலா செல்கிறோம்....”

“ஆம் மகன்.....”

“அப்படியென்றால் நான் அப்பாவின் பக்கத்தில்”

“அப்படியென்றால்.... நான்.....நானும் அப்பாவின் பக்கத்தில்.....”

“ஆம்.....இனி உங்கள் இரண்டு பேரையும் என்னுடைய பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்கிறேன். அம்மாவும் நானும் நீங்கள் இருவரும் ஒரே இடத்தில் இருப்போமே.....”

மகிழ்ச்சியாய் இருத்தல் : பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவதற்காக பயணங்கள் செய்வதற்காக கதைப்பதற்கு வேண்டிய காலத்தை செலவிடுவதற்காக காலத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு இல்லையென்றால் “என்னுடைய தங்கமான மகன்” எனது சொத்து” போன்ற வார்த்தைகள் உடட்டளவோடு நின்றுவிடும்.

“அப்பா.....நாங்கள் இன்று கடற்கரைக்குப் போவோமா?”

“மாலை நேரம் செல்வோம்.....மகன் உங்களுடைய பெரிய பந்தையும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்...எங்களுக்கு அங்கு நன்றாக விளையாட முடியும்.....”

“கடந்த ஞாயிற்றுக் கிழமை போன்று கடற்கரையில் வொலிபோல்



விளையாட முடியும்..”

“அம்மா நீங்களும் வருவீங்க தானே.....”

“ஆம் ...நாங்கள் நான்கு பேரும் விளையாட முடியும்.”

“எனது நல்ல....அம்மாவும்....அப்பாவும்...”

இவை போன்று நீங்கள் இருவரும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவேண்டிய மற்றுமொரு விடயம் ஒன்று இருக்கிறது.

பெற்றோராக மற்றும் பொறுப்பாக மற்றும் முன்மாதிரிகளாக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் ஊடாக சிறு பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்திற்கு கைகொடுப்பது போன்று வேறு ஒன்றும் இல்லை.

