



கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்போம்

பிள்ளைப் பருவத்தைக் கடந்து நீங்கள் தற்போது வாழ்க்கையின் சுதந்திரமான பருவத்தில் காலடி வைத்துள்ளீர்கள் 10 - 19 வயதுக்குட்பட்ட இப்பருவம் கட்டிளமைப் பருவம் என அழைக்கப்படுகிறது. இப்பருவத்திலேயே துணைப் பாலியல்புகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. துணைப் பாலியல்புகளின் தோற்றத்துடன் உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் மாற்றங்கள் அதிகமாக ஏற்படத் தொடங்கும். இம்மாற்றங்கள் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவானவையாகவோ வேறுபட்டவையாகவோ காணப்படலாம். இம்மாற்றங்கள் இயற்கையாக ஏற்படுகின்றனவாயினும் அவை பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் இப்பருவத்தினை நீங்கள் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் நோய்கள், விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள், துர்நடத்தைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் போன்ற சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கத் தேவையான பொதுவான அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டீர்கள் அல்லவா.

இந்த அத்தியாயத்தில் உங்களுக்கு ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பு, தொழிற்பாடு என்பன பற்றியும் கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் பற்றியும் அறிய முடிவதுடன் கட்டிளமைப்பருவத்தில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கத் தேவையான திறமையையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்

உங்களது பெற்றோரே உங்களை இந்த உலகுக்கு அளித்தவராவர். எதிர்காலத்தில் நீங்களும் ஒரு தாயாக அல்லது தந்தையாக வரவிருக்கின்றீர்கள். உலகில் மனித வர்க்கத்தின் நிலவுகைக்கு இனப்பெருக்கம் உதவுகிறது. இவ்வாறு தமது இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்வது எல்லா அங்கிகளினதும்



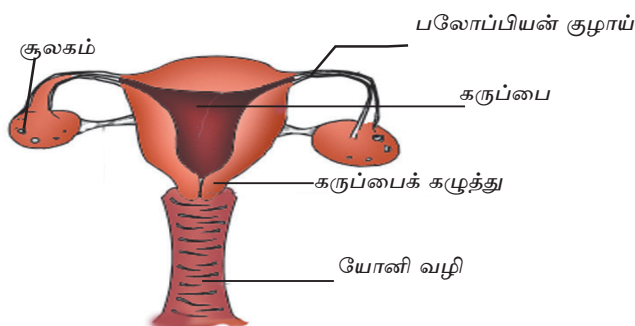
சிறப்பியல்பாகும். இனப்பெருக்கச் செயற்பாட்டிற்கு ஏற்றவாறு ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் ஒழுங்கமைந்துள்ளன.

தனது இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடிற்காக ஒருவருக்குத் தேவையான உடல் ஆரோக்கியம், உளவியல் ஆயத்தம் மற்றும் சமூக நிலைமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணிக் கொள்ளல் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் என அழைக்கப்படுகிறது.

இப்போது நாங்கள் மனித ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பையும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளையும் பற்றி ஆராய்வோம்.



பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி



உரு 14.1 பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

தந்தையின் விந்துடன் தாயின் சூல் இணைந்த பின்னர் உருவாகும் நுகம் கருப்பையினுள் உட்பதிக்கப்படும். இவ்வாறு உட்பதிக்கப்படும் நுகமானது குழந்தையாக வளர்ந்து ஒன்பது மாதங்களின் பின்னர் பிரசவிக்கப்படும் வரை கருப்பையினுள் போசணையையும் பாதுகாப்பையும் பெற்றுக்கொள்ளும். நுகம் வளர்ச்சியடையும்போது தசையாலான அங்கமாகிய கருப்பை படிப்படியாக இழுபட்டு விசாலமாகும்.

கருப்பை யோனி வழியினூடே வெளித்திறக்கும். ஆண் குறியினால் யோனி வழியினுட் சுக்கிலப் பாய்மம் விடுவிக்கப்படும்போது அதிலுள்ள விந்துகள் கருப்பையினுள் செல்லும். பலோப்பியன் குழாயினுள் விந்து, சூலுடன் இணையும். இவ்வாறு இணைந்து குழந்தையொன்று உருவாகாத சந்தர்ப்பத்தில் கருப்பையின் இழையங்களின் ஒரு பகுதி சிதைவடைந்து குருதியுடன் யோனி வழியினூடாக வெளியேறும். 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும் இந்த நிகழ்வு மாதவிடாய் ஏற்படல் என அழைக்கப்படும்.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்களால் நிறைவேற்றப்படும் தொழில்கள்

1. சூலகம் - சூலை உற்பத்தி செய்தல்.
2. பலோப்பியன் குழாய் - சூலகத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படும் சூலைக் கருப்பையை நோக்கிக் கொண்டு செல்லல்.
3. கருப்பை - விந்தும் சூலும் இணைந்து கருக்கட்டிய பின் உருவாகும் நுகம் குழந்தையாகத் தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளிப்படும் வரை தேவையான போசணையையும் பாதுகாப்பையும் வழங்குதல்.
4. யோனி வழி - ஆண்குறியினால் கருப்பைக் கழுத்தினருகில் விடப்பட்ட விந்தணுக்களை உட்செலுத்துதல், மாத விடாயை வெளியேற்றுதல், பிரசவத்தை நிகழ்த்துதல்.

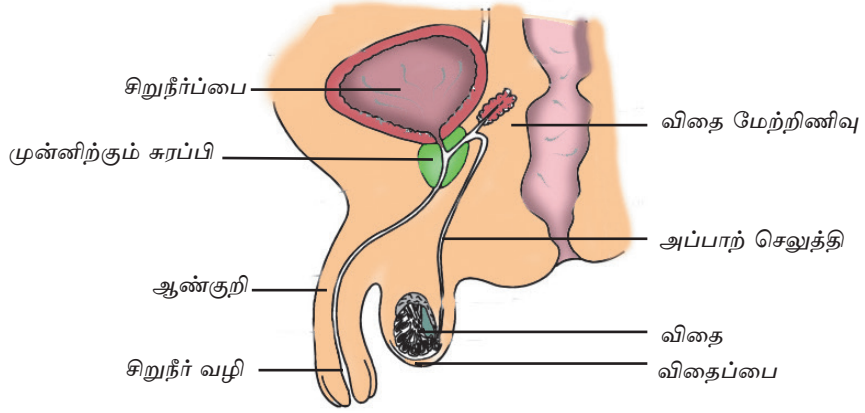


ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி வெளித்தெரியக்கூடிய சில அங்கங்க ளையுடையது. நுகமொன்றின் உருவாக்கத்திற்கு அவசியமான தந்தையின் உயிரணுவான விந்துக்கலம் விதைகளினாலேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இதற்குத் தேவையான குறைந்த வெப்பநிலையைப் பேணும் முகமாக விதைப்பை உடலின் வெளிப்புறமாக அமைந்துள்ளது.

விந்துகள் அப்பாற் செலுத்தியினூடாகச் சென்று விதைமேற்றிணிவில் களஞ்சியப்படுத்தப்படும். இலிங்கச் செயற்பாட்டின் போது சுக்கிலப் பாய்மத்தைப் பெண்ணின் யோனியினுள் செலுத்துவதற்கு ஆண்குறி உதவும்.





உரு 14.2 ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலுள்ள அங்கங்களால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள்

1. விதை - விந்து உற்பத்தி
2. விதைப்பை - விதையினை உடலுக்கு வெளியே வைத்திருத்தல். அப்பாற் செலுத்தி விந்தணுக்களை விதைகளிலிருந்து விதைமேற்றிணிவுக்குக் கொண்டு செல்லல்.
3. ஆண்குறி - பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் சுக்கிலப் பாய்மத்தினை உட்செலுத்துதல்.
4. முன்னிற்கும் சுரப்பி - விந்துக்களின் போசணைக்கும் அவை நீந்திச் செல்வதற்கும் அவசியமான சுரப்பினைச் சுரத்தல்.



கட்டிளமைப் பருவத்தில் துணைப்பாலியல்புகள் வெளிப்படல்

10 - 11 வயது ஆகும் போது பெண் பிள்ளைகள் ஆண் பிள்ளைகளைவிட உயரமாகவும், பருமனாகவும் வளர்ந்திருப்பர். இது பெண் பிள்ளைகளின் கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பமாகும். 16-18 வயது ஆகும் போது ஆண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி வேகம் பெண் பிள்ளைகளை விட அதிகமாக இருக்கும்.

ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் சிறுவயதில் தொழிற்படாதிருந்த இனப்பெருக்கத் தொகுதி கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது தொழிற்பட ஆரம்பமாகும். இப்பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் வட்டம் ஆரம்பமாதலும் ஆண் பிள்ளைகளில் விந்து உற்பத்தியும் உடலியல் ரீதியாக ஏற்படக்கூடிய பிரதான மாற்றங்களாகும். இம்மாற்றங்களேற்படக் காரணம் உடலில் சுரக்கப்படும் சில ஓமோன்களாகும். பெண்களில் சுரக்கப்படும் ஈஸ்திரஜன், புரோஜஸ்டிரோன் என்பனவும் ஆண்களில் சுரக்கப்படும் தெசுத்தெசுத்திரோனும் அவற்றுக்கு உதாரணங்களாகும். இவ்வோமோன்கள் உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் மாற்றங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது ஏற்படும் சில உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் ரீதியான துணைப்பாலியல்புகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

உடலியல் மாற்றங்கள்

பெண்	ஆண்
• உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் • மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடைதல் • தோல் பளபளப்பாதல் • இடுப்பு அகலமாதல் • தொடைகள் பருத்தல் • அக்குள் மற்றும் இலிங்க உறுப்புக்களைச் சூழ உரோமம் வளர்தல் • முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல் • யோனிச் சுரப்பு வெளிப்படல் • மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்பமாதல்	• உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல் • தோள் அகலமாதல் • இலிங்க உறுப்பு பருமனில் அதிகரித்தல் • தொடை, கைப்புயம் பருமனாதல் • மார்பு, அக்குள் மற்றும் இலிங்கவறுப்புக்களைச் சூழ உரோமங்கள் வளர்தல் • குரல்வளைப் பகுதி முன்னோக்கித் தள்ளப்படல் • ஆண்குறி, விதைப்பை, முன்னிற்கும் சுரப்பி என்பன பருமனில் அதிகரித்தல் • குரல் தடித்தல் • மீசை வளர்தல் • விந்து வெளியேற்றப்படல்

உளவியல் அம்சங்கள்

- தர்க்கரீதியாக சிந்திக்க முனைதல்
- விஞ்ஞான பூர்வமாகச் சிந்திக்க முனைதல்
- புத்தாக்கங்களில் ஈடுபட முனைதல்
- புதிய விடயங்களைக் கையாண்டு பார்க்க முனைதல்
- தமது உடலின் அழகு, வடிவம், ஆடைகள், தலையைச் சீவும் புதுப்புது முறைகள் தொடர்பாக ஆர்வங்காட்டல்
- துணியை வெளிக்காட்டல்



உரு 14.3

சமூகவியல் அம்சங்கள்

- எதிர்ப்பாலாருடன் உறவாட விரும்புதல்
- ஒத்த வயதினரின் தொடர்பை விரும்புதல்
- குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- அநீதி, அநியாயங்களை எதிர்த்தல்
- பொதுச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வங்காட்டல்
- மூத்தோர் சமுதாயத்திற்குள் உட்பட ஆசைப்படல்
- ஏனையோர் மத்தியில் தன்முனைப்பாகக் காட்சியளிக்க ஆசைப்படல்
- தலைமைத்துவத்தை விரும்புதல்

உடலியல் ரீதியான பல மாற்றங்கள் காணப்பட்டனும் இப்பருவத்தில் ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் ஏற்படும் உளவியல், சமூகவியல் மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் ஒத்தவையாகவே இருக்கும்.



கட்டிளமைப்பருவத்திற்கு ஆயத்தமாவோம்

மேலே நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட வேறுபாடுகள் அதாவது துணைப் பாலியல்புகள் தோன்றுதல் இயற்கையானவையெனினும், அவற்றுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு நாங்கள் ஆயத்தமாதல் வேண்டும்.

அதற்கு எவ்வாறு நாம் ஆயத்தமாகலாம்? எமக்குள் வளர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டிய தேர்ச்சிகள் எவை? என்பன பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

உடல்ரீதியான ஆயத்தம்

1. பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல்

- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பும் தொழிற்பாடும்
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம்
- விந்து வெளியேற்றம்
- துணைப்பாலியல்புகள் தோன்றுதல்

2. போசணைகூடிய உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதில் கவனமாயிருத்தல்

கட்டிளமைப் பருவமானது உடலியல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் விரைவான வளர்ச்சியைக் காட்டும் பருவமாகும். எனவே, உரிய போசணையுடன் கூடிய உணவை நீங்கள் உட்கொள்வது அவசியம். இப்பருவத்திலேற்படும் போசணைக் குறைபாடுகள் உங்களது வளர்ச்சியைக் குறைப்பதுடன் உங்களது சுறுசுறுப்புத் தன்மையையும் குலைத்துவிடும். இப்பருவத்தில் கல்சியம், இரும்பு, புரதச் சத்து என்பன அதிகம் தேவை. இப்பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, பிற்காலத்தில் நிறை குறைவான குழந்தைகள் பிறப்பதற்குக் காரணமாக அமையும்.



உரு 14.4

3. விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.

தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி அல்லது திறந்தவெளி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடலியல், உளவியல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவ்வாரோக்கியம் காரணமாக கட்டிளமைப் பருவத்திலேற்படக்கூடிய மாற்றங்களுக்குச் சிறப்பாக முகங்கொடுக்கவும் சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளவும் வழியேற்படும்.

4. தவறான பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடாதிருத்தலும் தேவையற்ற கரு உண்டாவதற்கு இடமளிக்காமலிருத்தலும்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் மாத்திரமன்றி வளர்ந்த பின்னரும் தவறான பாலியல் நடத்தைகளிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பது அவசியம். இது ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும். மேலும், பாலியல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறவும் உதவும். நூல்களை வாசித்தல், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல், பாடல்களைக் கேட்டல், சித்திரம் வரைதல் போன்ற சிறந்த பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் வாழ்க்கையைச் சமநிலையில் பேண நீங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

5. தனியாள் சுகாதாரம் பேணுதல்

இனப்பெருக்க உறுப்புக்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், அத்தொகுதி சார்ந்த நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு மிகவும் அத்தியவசியமான ஒரு விடயமாகும். உடற்சுத்தம் பேணுதல், ஆரோக்கியத் துவாய்களையும் கழிவுகளையும் உரியவாறு அகற்றுதலும் பெண் பிள்ளைகளின் பொறுப்பாகும்.

உளரீதியான ஆயத்தம்

1. தத்தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு விருத்தி செய்து கொள்ளல்

2. புத்தாக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
உ+ம்: பாடல்கள் பாடுதல், கவி புனைதல், கட்டுரை எழுதுதல், சித்திரம் வரைதல்

3. விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஆளுமையை விருத்தி செய்து கொள்ளல்.

4. பல்வேறு வியாபார விளம்பரங்களில்

காணப்படும் உண்மை, பொய் நிலைமைகளை இனங்கண்டு சரியாக விளங்கிக் கொள்ளல்.

6. புகைபிடித்தல், போதைப்பொருள் பாவனை, தீய நூல்கள், திரைப் படங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து விலகியிருக்கவும் அவ்வாறான விரும்பத்தகாத செயல்களிலிருந்து விலகியிருப்பதற்கும் அவற்றிற்காக ஏனையோர் விடுக்கும் அழைப்பை மறுக்கவும் அத்தவறுகளில் ஈடுபடும் நண்பர்களை அவற்றிலிருந்து மீட்டுக் கொள்ளவும் கூடிய உள உறுதி உங்களிடம் காணப்படவேண்டும்.



உரு 14.5

சமூகரீதியான ஆயத்தம்

எதிர்காலத்தில் ஏனையோர் மத்தியில் விருப்பத் துக்குரிய ஒரு இளைஞனாக அல்லது யுவதியாக வேண்டுமாயின், நீங்கள் ஒழுக்கமுள்ள சிறந்த பிள்ளையாக இருத்தல் கட்டாயமானதாகும்.

அதற்கு மேலே காட்டப்பட்ட உடலியல், உளவியல் ஆயத்தங்கள் தொடர்பான விடயங்கள் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாகும் அவற்றுக்கு மேலதிகமாக சமூகரீதியான ஆயத்தத்திற்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்களும் அத்தியவசியமானவையாகும்.



உரு 14.6

1. இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளல்.
2. சமூகத்தில் பல்வேறு விடயங்கள் தொடர்பாக ஆலோசனை கேட்டல்.
3. விளையாட்டு, அழகியற் செயற்பாடுகள், சிறந்த பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல்.
4. சாரணியக் குழுக்களில் இணைதல்.
5. பாடசாலையில் பல்வேறு சங்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
6. சுயமாகப் பொறுப்பேற்றுச் செயற்படல்.



இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான பிழையான நம்பிக்கைகள்

மாதவிடாய் ஏற்படல் - பெண்பிள்ளையொன்றுக்கு முதன் முதலில் மாதாவிடாய் ஏற்படும் நிகழ்ச்சி பூப்படைதல் எனப்படும். எல்லாப் பெண்பிள்ளைகளும் ஒரே வயதுப் பருவத்தில் பூப்படைவதில்லை. அவர்களது போசணை மட்டம், பரம்பரை சூழற்காரணிகள் போன்றன இதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மாதவிடாய் பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொரு முறை சக்கர வடிவில் நிகழ்ந்தாலும் முதல் 2-3 வருடங்களுக்கு ஒழுங்கின்றி நிகழவும் வாய்ப்புண்டு.

மாதவிடாயேற்பட்ட நாட்களில் குளிப்பதன் காரணமாகக் குருதி மேல் நோக்கிச் செலுத்தப்பட்டு நோய்நிலைமை ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுவது ஒரு



கட்டுக்கதையாகும். குருதிப்போக்கு ஏற்படுவதனால் இக்காலப்பகுதியில் கட்டாயம் சுத்தம் பேணப்பட வேண்டும்.

மாதவிடாய் நாட்கள் அசுத்தமான காலமாகக் கருதப்படுகின்றதெனினும் இங்கு வெளியேறுவது உங்களது உடலிலுள்ள குருதியேயாகும். காய மொன்றிலிருந்து வெளியேறும் குருதிக்கும் மாதவிடாய்க் குருதிக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு என்னவெனில் சிதைவடைந்த குருதி மயிர் துளைக் குழாய்களும், கருப்பை இழையங்களின் ஒரு பகுதியும் இத்துடன் வெளியேறுதலாகும்.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் இறைச்சி மற்றும் மாமிச உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாது என்பது ஒரு கட்டுக்கதையாகும். இது வளர்ச்சிப் பருவமாகையால் இப்பருவத்தின் புரதத்தேவை மிக அதிகமாகும். இறைச்சி, மாமிச உணவுகள், பால், முட்டை போன்ற புரதம் நிரம்பிய உணவுகளை மாதவிடாய்க் காலத்தில் உட்கொள்வது அத்தியாவசியமாகும்.

வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி போன்ற நிலைமைகள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற்படலாமெனினும் அசௌகரியங்கள் இல்லையெனின் விளையாட்டுக்களிலிருந்து விலகியிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சாதாரணமாக நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும்.

விந்து வெளியேற்றம் - ஆண் பிள்ளைகளின் விதைகளில் விந்தணுக்கள் உற்பத்தியாதல் கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஆரம்பமாகும். நித்திரையின் போது விந்து வெளியேற்றல் சுக்கில வெளியேற்றம் என அழைக்கப் படுவதுடன் இது இயற்கையான நிகழ்வாகும். இவ்வாறு விந்து வெளியேறுவதால் உடல் பலவீனமடைவதாகக் கூறப்படுவது ஒரு கட்டுக்கதையாகும்



இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணிக் கொள்வதில் பல்வேறு காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. அவற்றுள் பிரதானமான சில காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. சுகாதாரமான நடத்தைகள்
2. சுகபாடிகளின் வற்புறுத்தல்
3. விரும்பத்தகாத பாலியல் நடத்தைகள்
4. ஓமோன்கள்



உரு 14.7

1. சுகாதாரமான நடத்தைகள்

சரியான போசணையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

தனியாள் சுகாதாரம் பேணல்.

விளையாட்டிலும் உடற்பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடல்.

தேவையானவு ஒய்வு போன்ற ஆரோக்கியமான நடத்தைகள் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

2. சுகபாடிகளின் வற்புறுத்தல்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் நீங்கள் எதிர்ப்பாலாரின் தொடர்பை விரும்புவதும் சமூகத் தொடர்பை அதிகரித்துக் கொள்வதும் இயல்பானதே. எவ்வாறெனினும், இச்சந்தர்ப்பங்களின்போது நீங்கள் விரும்பத்தகாத வற்புறுத்தல்களுக்கு அடிமைப்படாது சரியான முடிவுகளை எடுப்பதே முக்கியமாகும். இவ்வயதில் உங்களது நண்பர்கள் அறிவிலும் உளவளர்ச்சியிலும் உங்களை ஒத்தவர்களாகவே காணப்படுவர். எனவே, உங்களுக்குப் பிரச்சினையொன்று ஏற்படின் உங்கள் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் போன்ற மூத்தவர்களிடம் ஆலோசனை பெறப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

இப்பருவத்தில் புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட்கள், மதுபானம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துதல் என்பவற்றுக்கான சாத்தியம் அதிகமாகும். உங்கள் நண்பர்களிடமிருந்தோ சில மூத்தவர்களிடமிருந்தோ உங்களுக்கு வற்புறுத்தல்கள் ஏற்படக்கூடும். கவனமின்றி ஆறு, கடல்களில் குளித்தல், சைக்கிள் வண்டியை வேகமாகச் செலுத்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளால் உங்களுக்கும் ஏனையோருக்கும் ஆபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடும். அவ்வாறான செயல்களுக்கான அழைப்புக்களை மறுப்பதற்குப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். அந்நபர்களிலிருந்தோ அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலிருந்தோ விலகியிருங்கள். பெரியோர்களாக இருந்தாலும் உங்களுக்கு அன்பு காட்டுவார்களாயின் அவர்கள் உங்களுக்குப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாதவர்களாகவும் தப்பான செயற்பாடுகளுக்கு உங்களை அழைக்காதவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என்பதை நன்கு உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான பிரச்சினைகளை உங்கள்

ஆசிரியர்களுடனும் பெற்றோருடனும் கலந்துரையாடித் தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான உதவியை நாடுங்கள். அவர்களுக்கு தெரிவிக்காமல் உங்கள் நண்பர்களுடன் கதைத்துத் தீர்வுக்கு வர முற்படாதீர்கள்.

3. விரும்பத்தகாத பாலியல் நடத்தைகள்

துணைப்பாலியல்புகள் வெளிப்படுவதுடன் பாலியல் ஆசைகளும் உணர்வுகளும் ஏற்படுவது இயற்கை. எனினும், கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது வளர்ச்சியடையும் உடல், வளர்ந்தோரது உடல் போல் ஆகியிராது. 19 வயதாகும் வரை குழந்தையொன்றைப் பிரசவிப்பதற்கான ஆயத்த நிலையில் கருப்பை இராது. இதனாலேயே இலங்கையில் 18 வயது பூர்த்தியடைந்த பின்னரே திருமணம் முடிக்க அனுமதிக்கப்படுகிறது. உரிய வயதை அடையும் போது திருமணமாகியதன் பின்னர் மாத்திரம் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்துக் கொள்வது உடல், உள நன்னிலைக்குத் துணை புரியும். அதன்மூலம் அவசியமற்ற குழந்தைப் பேறுகளையும் பாலியல் நோய்களுக்கு ஆட்படுவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். தாய்மையும் தந்தைத்துவமும் உலகில் உள்ள உன்னதமான பதவிகளாக இருப்பதனால் அவற்றுக்குப் பொருத்தமான காலத்தில் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். பாலியல் தொடர்புகளால் பரவும் நோய்கள் பாலியல் நோய்கள் எனப்படும். உதாரணம்: எயிட்ஸ், பாலியல் ஹெர்பீஸ், கொனோரியா, இலிங்க உண்ணிகள், சிபிலிசு இந்நோய்களினால் சுகாதாரத்திற்குக் கேடு விளைவதுடன் சமூகத்தில் ஏனைய மனிதர்கள் மத்தியில் இழிநிலைக்கும் ஆளாக வேண்டி ஏற்படும்.

4. ஓமோன்கள்

ஓமோன்கள் என்பது எமது உடலிலுள்ள பல்வேறு சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படும் உடற்செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான இரசாயனப் பதார்த்தங்களாகும். இவை, உற்பத்தியாகும் சுரப்பியிலிருந்து குருதி மூலம் உடலின் பல்வேறு அங்கங்களுக்கு விநியோகிக்கப்படும். இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வளர்ச்சியிலும் செயற்பாட்டிலும் பெண்களில் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களான ஈஸ்திரஜனும் புரொஜெஸ்டீரோனும் ஆண்களில் சுரக்கப்படும் ஓமோனான தெசுத்தெசுதிரோனும் செல்வாக்குச் செலுத்தும். இந்த ஓமோன் சுரப்புக்கள் சமநிலையடைவதும் துணைப் பாலியல்புகள் வெளிப்படுவதும் கட்டிளமைப் பருவத்திலாகும்.



நாம் அறிந்தவை...

அமைப்பிலும் தொழிற்பாட்டிலும் வேறுபட்ட ஆண், பெண் இனப் பெருக்கத் தொகுதிகள் இனப்பெருக்கச் செயற்பாடிற்காக இசைவாக்க மடைந்துள்ளன.

10 - 19 வயதுக்கிடையப்பட்ட காலப்பகுதியில் ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் துணைப்பாலியல்புகள் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். ஓமோன்கள், பரம்பரை, சூழற்காரணிகள் போன்றன இதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

இப்பருவத்திலேற்படும் உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் ரீதியான மாற்றங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்காக அவை தொடர்பான அறிவைப் பெறல், கட்டுக்கதைகளை நம்பாதிருத்தல் ஆகியவற்றுக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக் கொள்வதன்மூலம் ஆயத்தமாதல் வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான நடத்தைகள், சகபாடியினரின் வற்புறுத்தல்கள், தவறான பாலியல் நடத்தைகள், ஓமோன்கள் ஆகியன இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் தேவையற்ற குழந்தைப்பேறுகள், பாலியல் நோய்கள் போன்ற விரும்பத்தகாத நிலைமைகளைத் தவிர்த்து உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் நலன்களையும் பேணலாம்.





அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகளைப் பெயரிடுக.
2. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான அங்கங்களையும் அவயங்கங்களினால் ஆற்றப்படும் செயற்பாடுகளையும் எழுதுக.
3. ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவான துணைப்பால் இயல்புகள் மூன்றினைப் பட்டியல்படுத்துக.
4. கட்டிளமைப் பருவத்தை எதிர்கொள்ளும் போது உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் ஆயத்தங்களுக்காக நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய இவ்விரண்டு தேர்ச்சிகளை எழுதுக.
5. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் நான்கினை எழுதுக.