தரம் - 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 11

பகுதி - II

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம்

எஸ்.எம் நாஸர்
பது / பசறை தமிழ் மகா வித்தியாலயம் (தேசிய பாடசாலை)

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம்

ஒருவர் தனது இனத்தைப் பெருக்குவதற்குத் தேவையான உடலாரோக்கியம், சிறந்த உளநிலை, சமூகநிலை என்பவற்றைச் சிறப்பாக பேணுவது இனப்பெருக்க சுகாதாரமாகும்.

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

1. பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்.
2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்.
3. திட்டமிடப்படாத கருத்தரித்தல்.
4. பாலியல் நோய்கள்.

❖ பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்.

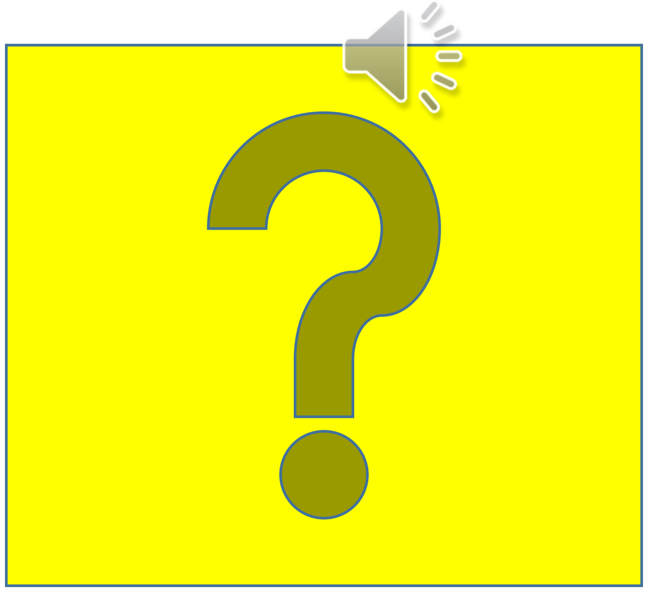
பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

குழந்தையொன்றின் விருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பாலியல் செயற்பாடுகளுக்கு இரையாக்குவதும், அவ்வாறான செயற்பாடுகளுக்கு எவ்வகையிலாயினும் ஒத்துழைப்பு வழங்குவதும் பாலியற் துஷ்பிரயோகம் எனப்படும்.

பாலியல் துன்புறுத்தல்

பாலுறுப்புக்களைச் சிறுவர்களுக்குக் காட்டுதல் சிறுவர்களைக் கொண்டு பாலுறுப்புக்களை ஸ்பரிசிக்கச் செய்தல், சிறுவர்களைக் கொண்டு பாலியல் தொடர்பான திரைப்படங்கள், புகைப்படங்கள், செய்திகள் போன்றவற்றைக் கைமாறச் செய்தல் போன்றவை பாலியல் துன்புறுத்தல்களாகும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவது எப்படி ?



பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்

- தேவையற்ற விதத்தில் உடலை ஸ்பரிசிக்க எவருக்கும் இடங்கொடுக்காதிருத்தல்.
- உடலை ஸ்பரிசிக்க எவராவது முயற்சி செய்தால் உடனடியாக அதற்கு மறுப்புக் காட்டுதல் அல்லது கூடிய விரைவில் அவ்விடத்தை விட்டு அகலுதல் அல்லது உதவி கோருதல்.
- உதவி கிடைக்காத நிலையில் புத்திசாதுரியமாக அவ்விடத்தை விட்டும் விலகுதல்.
- எவராயினும் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு முயற்சி செய்தால் நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் அது பற்றிக் கூறுதல்.
- தெருக்களில் ஒவ்வொருவரும் கூறும் செய்திகளை நம்புவதில் கவனமாக இருத்தல்.
- அவசியமற்ற விதத்தில் உங்களில் அக்கறை செலுத்தும், உங்களுக்குப் பரிசுகள் வழங்கும், காசு கொடுக்கும் நபர்களோடு எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ளுதல்.
- நிதமும் உங்களோடு தனிமையிலிருக்க முயற்சிக்கும், உங்கள் உடலழகை வர்ணிக்கும் நபர்களோடு எச்சரிக்கையாக நடந்துகொள்ளல்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு உள்ளாவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- உள நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாகுதல்
- கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல்
- தேவையற்ற கர்ப்பந் தரித்தல்
- பாலியல் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுதல்
- சமூகத்தில் அவமானத்துக்கு ஆளாகுதல்
- உடல் ரீதியிலான பாதிப்புகள் ஏற்படுதல்

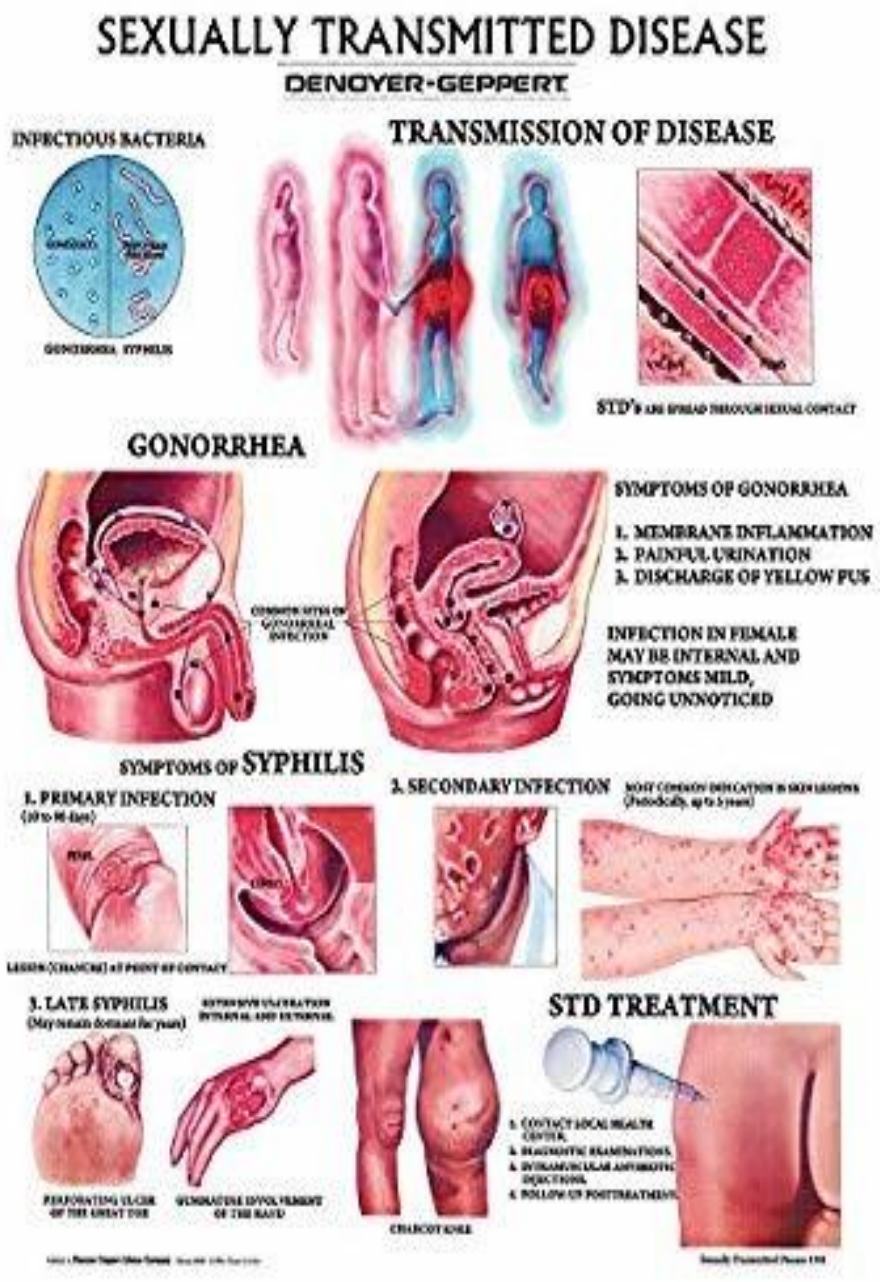
கட்டிளமைப் பருவத்தில் நிகழும் கருத்தரித்தல் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்.

- இவ்வாறான கருத்தரித்தலை எதிர்கொள்வதற்கான உடல்ரீதியான தயார்நிலை இல்லாதிருத்தல்.
- தாயாவதற்கான உளரீதியிலான தயார்நிலை இல்லாதிருத்தல்.
- கர்ப்பகாலத்திலும், பிரசவ காலத்திலும் சிக்கல்கள் அதிகரித்தல்.
- தானும் வளர்ச்சிப் பருவத்திலிருப்பதால், தனது வளர்ச்சிக்குப் போன்றே சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும் தேவையான ஊட்டத்தினைப் பெற்றுக் கொடுப்பது கடினமாகுதல்.
- சமூக அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகுதல்.
- கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல்.

பாலியல் நோய்கள்

பாலியல் தொடர்பு அல்லது பாலியல் செயற்பாடொன்றின் காரணமாக பரவும் நோய்கள் பாலியல் நோய்கள் எனப்படும்.

- ❖ கொணோரியா - Gonorrhea
- ❖ சிபிலிசு - Syphilis
- ❖ ஹர்பீஸ் - Herpes simplex
- ❖ பாலியல் உண்ணி - Warts
- ❖ எயிட்ஸ் - HIV/AIDS



பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள்

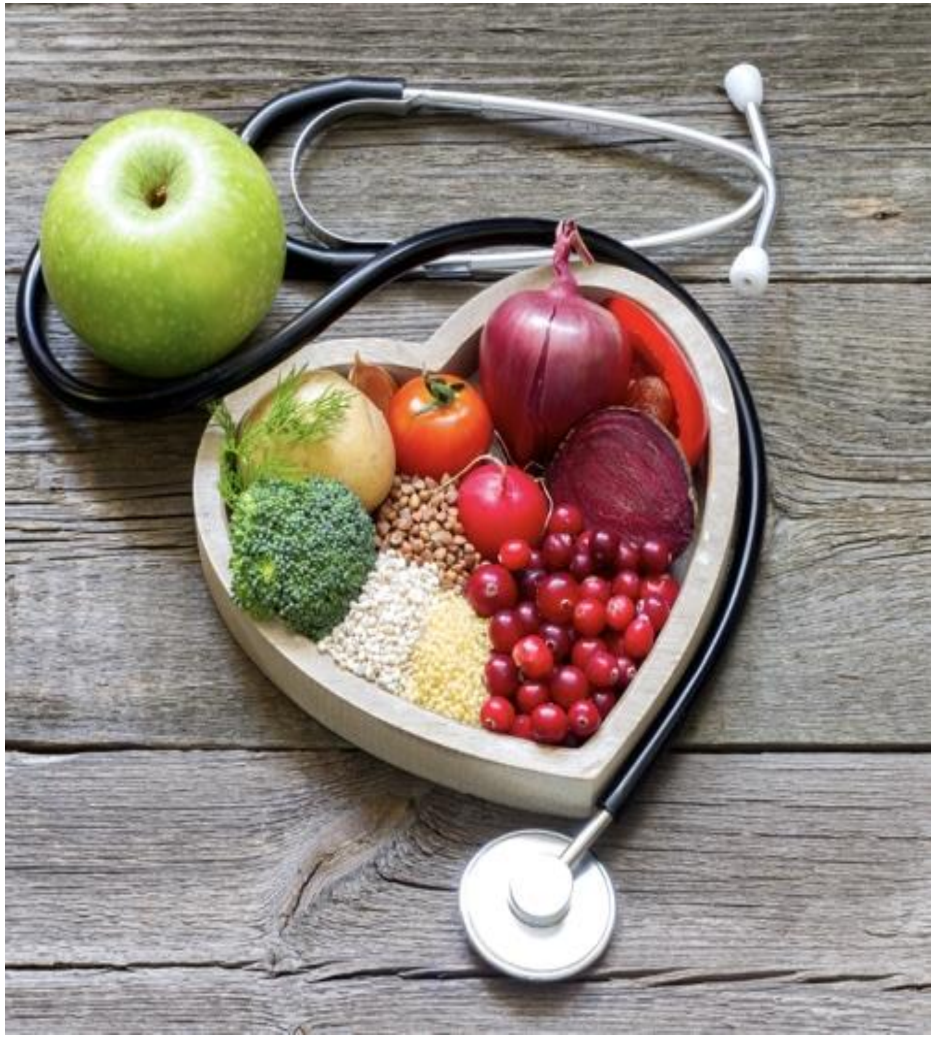
- சமூகத்தால் இழிவாகக் கருதப்படுதலும் வசைகளுக்கு ஆளாகுதலும்
- கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுதல்
- பாலுறுப்புக்களில் காயங்கள், சீழ்வடிதல், வேதனை, அரிப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்.
- மனவழுத்தம் ஏற்படுதல்.
- மூளை, இதயம், நரம்புகள் என்பன பாதிக்கப்படுதல்.
- கர்ப்பகாலத்தில் கிருமிகளால் முளையம் தொற்றடைவதால் முதிராத குழந்தைகள் உருவாகுதல், இறந்தநிலையில் குழந்தை பிரசவித்தல், அங்கவீனமான குழந்தைகள் உருவாகுதல் போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றலாம்.
- பிரசவத்தின்போது தாயிடமிருந்து தொற்றும் ஒரு சில கிருமிகள் காரணமாக சிசு பார்வையை இழக்கலாம்.

இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதில் உங்களது பங்களிப்பு.

- ❖ சரியான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ❖ ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்.
- ❖ சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல்.

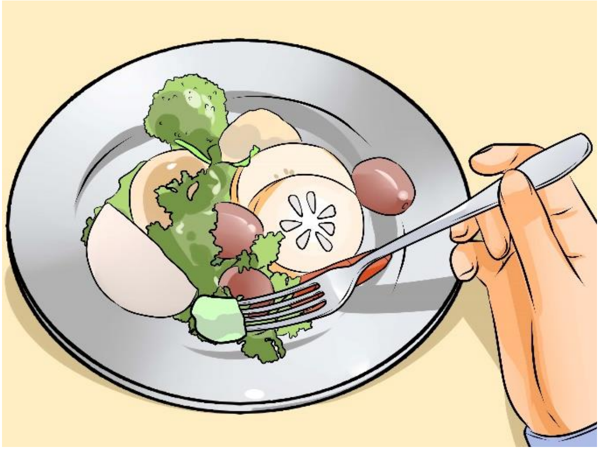
சரியான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

- ❖ இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பு.
- ❖ இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடு.
- ❖ வளர்ச்சியோடு இனப்பெருக்க தொகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.
- ❖ ஊட்டத்தேவைகள்.
- ❖ பாலியல் நோய்கள்.
- ❖ இனப்பெருக்க தொகுதியின் ஆரோக்கியம் பேணும் பழக்கங்கள்.
- ❖ துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்.
- ❖ தீய பாலியல் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான திறன்கள்.



ஆரோக்கியமான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்

- தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல்.
- எமது நாட்டுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணிகளால் தைக்கப்பட்ட உள்ளாடைகளை அணிதல்.
- உள்ளாடைகள் சுத்தமாகவிருத்தல்
- திருமணமாகும் வரையில் பாலியற் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல்
- பாலியற் தொடர்புகளைத் திருமணம் செய்த துணைவன் / துணைவிக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்துதல்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான நோய்களேற்படின் பொருத்தமான வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்.
- ஊட்டமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.



சமூகப் பெறுமானங்களுக்கேற்றவாறு வாழுதல்

- திருமண வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- எதிர்ப்பாலாரோடு சகோதர உணர்வுடன் செயலாற்றுதல்.
- ஆபாசப் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், வீடியோ, சினிமா, புகைப்படங்கள், இறுவட்டுக்கள் போன்றவற்றை நிராகரித்தல்.
- தாய் தந்தையரின் பொறுப்பு, பெறுமதி என்பவற்றை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
- திருமணமான கணவன், மனைவியிடையே அன்னியோன்யமான புரிந்துணர்வு, விசுவாசம், அன்பு, மதிப்பு போன்ற குணாம்சங்கள் காணப்படுதல்.

தரம் - 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 11

பகுதி - II

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்

இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரம்

எஸ்.எம் நாஸர்
பது / பசறை தமிழ் மகா வித்தியாலயம் (தேசிய பாடசாலை)