

நமது உடலும் செயல்களும்



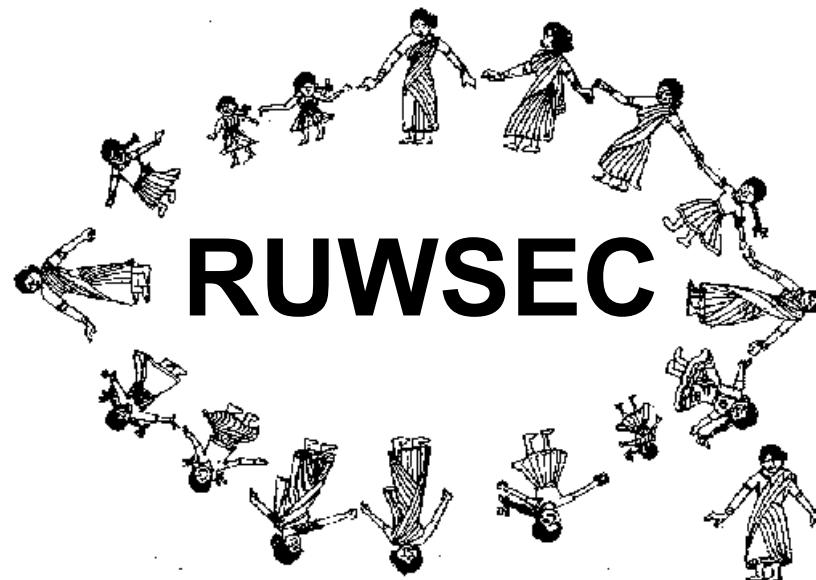
கிராமப் பெண்கள் சமுகக் கல்வி மையம்

191-A, தெனு நகர், வண்ணம் தீர்த்தச்சூல், சௌங்கல்பட்டு, காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், தமிழ்நாடு - 603 002,
தொலைபேசி : 044-27420682, 27420216,

மின்னால்லை : kcm_rural@sancharnet.in ; ruwsec@vsnl.com ; kcm_rural08@dataone.in

Website : www.ruwsec.org

நமது உடலும் செயல்களும்



கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம்

191-A, நேரு நகர், வல்லம் அஞ்சல், செங்கல்பட்டு, காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், தமிழ்நாடு - 603 002.

தொலைபேசி : 044-27420682, 27420216,

மின்அஞ்சல் : kcm_rural@sancharnet.in ; ruwsec@vsnl.com ; kcm_rural08@dataone.in

Website : www.ruwsec.org

NAMADU UDALUM SEYALGALUM

First printed in Hindi as “**SHAREER KI JANKARI**”, in 1989 by Kali for Women, New Delhi - 100 017.

Adapted into Tamil by “**T.K.SUNDARI RAVINDRAN**” with the assistance of members of the **RUWSEC** team 1991.

Reprinted - 2006

Reprinted - 2010

RURAL WOMEN'S SOCIAL EDUCATION CENTRE,

191-A, Nehru Nagar, Vallam Post, Chengalpattu, Kancheepuram District, Tamil Nadu - 603 002.

Phone : 044 - 27420682, 27420216

E-mail : kcm_rural@sancharnet.in ; ruwsec@vsnl.com ; kcm_rural08@dataone.in

Website : www.ruwsec.org

நெந்த புத்தகத்தில் என்ன உள்ளது ?

வட இந்தியாவில் உள்ள கிராமப் பெண்கள் குழு ஒன்று உருவாக்கிய ஒரு புத்தகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இப்புத்தகம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. நம்மைப் போன்ற பல பெண்களின் அனுபவங்களிலிருந்தும், ஒவ்வொருவரின் மனதில் எழுந்த பற்பல கேள்விகளின் அடிப்படையிலும் தான் இப்புத்தகம் தோன்றியது. இக்கேள்விகள் அனைத்தும் பொதுவாக நம்மிடையே எழுபவைதான்.

- ஃ ஏன் பெண்களின் மீது இத்தனை கட்டுப்பாடுகள்?
- ஃ நான் மட்டும் ஏன் எல்லோருக்கும் கீழ்யாற்று, பயந்துபயந்து வாழவேண்டும்?
- ஃ ஏச்சும் பேச்சும் வாங்குவதே வாழ்க்கையாகிவிட்டதே ஏன்?
- ஃ பெண் உடல் அருவருப்புக்குரியதா?
- ஃ தீட்டுப்படும்போது (மாதவிலக்கின்போது) வெளிவருவது கெட்ட ரத்தமா?

- ஃ குழந்தை பிறக்காவிட்டால் புருஷன் என்னை தள்ளி வைத்துவிட்டு மறுமனம் செய்துகொள்வது நியாயமா?
- ஃ ஆன் குழந்தை பிறக்கவில்லை, மீண்டும்மீண்டும் வென்குழந்தை பிறந்தால் அது என் தவறா? தொடர்ந்து வென்குழந்தை பிறக்க யார் காரணம்?
- ஃ என் புருஷனுக்கு தீவில் யங்கில்லையா?
- ஃ எனக்கென்று ஒரு மனம் கிடையாதா? அதில் விரும்புவதற்கும்கூடாதா?

இப்புத்தகத்தில் கிரண்டு விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளன

1. சமுதாயத்தின் கிராமப்புற ஏழைப் பெண்களின் நிலை குறித்த சிந்தனைகள்
2. பாலியல் உறவு மற்றும் குழந்தைப் பேற்றிற்காக இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள பிரத்தியேக உடலமைப்பு பற்றிய விவரங்கள்

இது சம்பந்தப்பட்ட சில சுகாதார பிரச்சினைகள் குறித்த விவரங்கள்... மேலும் மலட்டுத் தன்மை, அடுத்தடுத்து பெண் குழந்தை பெறுதல், வளரிளாம் பருவத்தில் கர்ப்பம் போன்ற பிரச்சினைகளும் இப்புத்தகத்தில் விவாதிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. நாம் மேலே எழுப்பியுள்ள கேள்விகளுக்கு பதில் தேட இப்புத்தகம் ஒரு கருவி மட்டுமே. இதை தீற்ம்பட உபயோகிப்பது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

நாம் ...

- ஃ இதில் உள்ள விஷயங்களைக் காடிப்பேசுவோம்
- ஃ எழுப்பப்பட்டிருக்கும் கேள்விகளை விவாதிப்போம்
- ஃ இதில் கண்டுள்ள பயிற்சிகளை செய்து பார்ப்போம்
- ஃ நமது உடலமைப்பை பற்றி மேலும் கற்போம்
- ஃ கற்பனைக் குதிரையை ஓடவிடுவோம்
- ஃ இதில் உள்ள கருத்துக்களை பிரதிபலிக்கும் பாட்டுக்கள், கதைகள், நாடகங்கள் மற்றும் ஓவியங்களைப் படைப்போம்
- ஃ நமது இந்த அனுபவங்களை நம்மைப் போன்ற சகோதர, சகோதரிகள் அனைவருடன் பகிர நம்மால் ஆன முயற்சிகளை செய்வோம்
- ஃ ஏற்றத்தாழ்வுகள் இல்லாத புதியதோர் உலகம் படைக்க நாம் எடுத்து வைக்கும் முதலடியாக இப்புத்தகம் அமையட்டும்.

இங்ஙனம்,
ஞாசக் குழுவினர்.



- ‡ சிறுமிப் பருவத்திலிருந்து... கீழவியாகும் வரை ...
- ‡ நான் ஓயாமல் உழைக்கிறேன்
- ‡ வீட்டு வேலை
- ‡ வெளி வேலை
- ‡ கழந்தகள் பெறுகிறேன்
- ‡ அவர்களை சீராட்டி வளர்க்கிறேன்



சிறுமியான நான் ...

அன்னன் தம்பிகள் ஏவிய வேலைகளை எல்லாம் செய்கிறேன் ...

தாய்க்கு வீட்டு வேலையில் உதவுகிறேன் ...

சமையல் வேலை, தண்ணி எடுப்பது, துணி துவைப்பது ...

தகப்பன் மற்றும் சுகோதரன் வந்தால் சோறு வைப்பது, பிள்ளையைக் கவனிப்பது,
கழனி வேலை, புல் அறுப்பது, விறகு பொறுக்குவது, மாடு மேய்ப்பது ...

கம்பெனி வேலைக்கு செல்வது ...

இவ்வளவும் செய்யும் எனக்கு ...

என் அன்னன் தம்பியைப்போல் ...

ஃ சாப்பாடு

ஃ கவனிப்பு

ஃ விளையாட அவகாசம்

ஃ கல்வி மற்றும் மருத்துவம்

ஃ சொத்துரிமை

இவையெல்லாம் கிடைக்கின்றனவா ?

அல்லது பொட்டச்சிக்கு இதெல்லாம் எதற்கு என்கிறார்களா?

நமது கிராமத்தில் எல்லா மக்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான
வருமானமும் உணவும் கிடைக்கிறதா?





பருவம் அடையும் வயதை நெருங்க நெருங்க
 என் மனமும் வளர்ச்சி அடைகிறது.
 என் உடலிலும் பல மாற்றங்கள் தோன்றுகின்றன.
 நான் பருவம் அடைகிறேன்.
 எனக்கு மாதாமாதம் இனி மாதவிலக்கு
 அதாவது தீட்டுப்படும்
 என் உடல் குழந்தை பேற்றிற்கு தயாராகிவிட்டது.

அதே நேரம் என்மேல் கட்டுப்பாடுகளும்
 கணக்கில் அடங்காத அளவு அதீகரித்து விட்டனவே?
 “சத்தமாக சிரிக்காதே-வாசலில் நிற்காதே
 எதிர்த்து வாயாடாதே-பளிச்சென்று உடுத்தாதே
 நிமிர்ந்து பார்க்காதே, வெளியே போகாதே
 ஆண்களிடம் பேசாதே””

என் நெஞ்தக் கட்டுப்பாடுகள்?





கண்ணிப் பருவத்தீல் நான் காணும் கனவுகள்தான் எத்தனை? எத்தனை?
 என்னை விரும்பிப் பெண் கேட்க ஒருவர் வருவார் ...
 அன்போடும், காதலோடும் அவர் என் கரம் பற்றுவார் ...
 சிரித்துப் பேசவும், மனதில் உள்ளவற்றைப் பகிரவும் ...
 சிங்காரித்து மகிழவும் சேர்ந்து பல இடங்கள் சுற்றவும் ...
 எனக்கு ஒரு உற்ற துணை கிடைக்கும் ...

ஃ என் கனவுகள் பூர்த்தியாகுமா?
ஃஃ பூர்த்தியாயிற்றா?

எனக்கு எப்பொழுது குழந்தைகள் பிறக்கும்?
என் உடலமைப்பு எவ்வாறு உள்ளது?

இல்லற வாழ்வில் ஈடுபோடும்போது இக்கேள்விகள் என் மனதில் எழுகின்றன.

பெண்ணாகிய நம் உடலில் சிறுநீர், மலம் மற்றும் தீட்டு வெளிவருவதற்கு என மூன்று தனித்தனி வழிகள் உள்ளன. தீட்டு வெளிவரும் வழிதான் உடலுறவு கொள்ளவும் குழந்தை பிறக்கவும் உள்ள வழி. இதனால் இந்த வழியை பிறப்புத் துவாரம் என்றும் சொல்லலாம். பிறப்புத் துவாரத்தின் மேல், சிறிதே பருத்து ஒரு சிறு பருப்பளவில் காணப்படுவதுதான் பெண் உடலின் மர்மஸ்தானம். உடலுறவின் போது பெண் உச்சநிலை அடைய காரணமாக இருப்பது இந்த உறுப்புதான்.





ஃ பெண்களாகிய நமது மார்பகங்களில் சிறுசிறு பால் சுரப்பிகள் உள்ளன. இவை பால்குழாய்கள் மூலம் ஸ்தனத்துடன் இணைகின்றன.

உங்களது இரு ஸ்தனங்களும் ஒன்று போல் அல்லையா? மார்பகங்களில் கட்டி அல்லது வீக்கம்போல் கிருக்கிறதா?

கர்ப்பமோ, சிறு குழந்தையோ கீல்லாதபோது ஸ்தனத்தில் கிருந்து பால் போன்று வருகிறதா?

அப்படியானால்
மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம்
இவை மார்பகத்தில் புற்றுநோய்க்கான
அறிகுறியாகக் கூட இருக்கலாம் ...

ஃ நமது பிறப்புத்துவாரம் உடலின் உள்ளே உள்ள பிறப்பு வாயிலுடன் இணைந்து இருக்கிறது. பிறப்பு வாயிலின் உள்பக்கம்தான் கர்ப்பப்பையின் வாய்பாகம் உள்ளது.

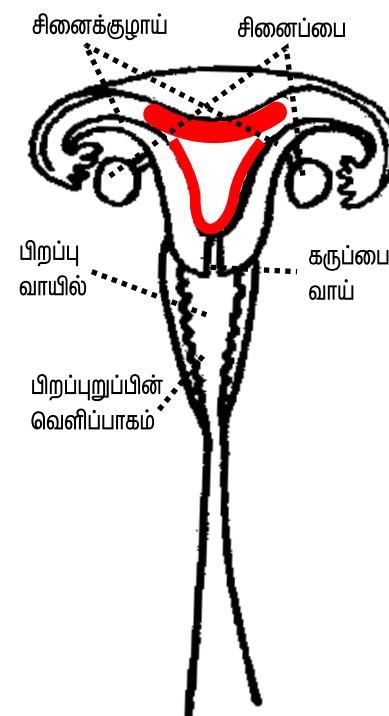
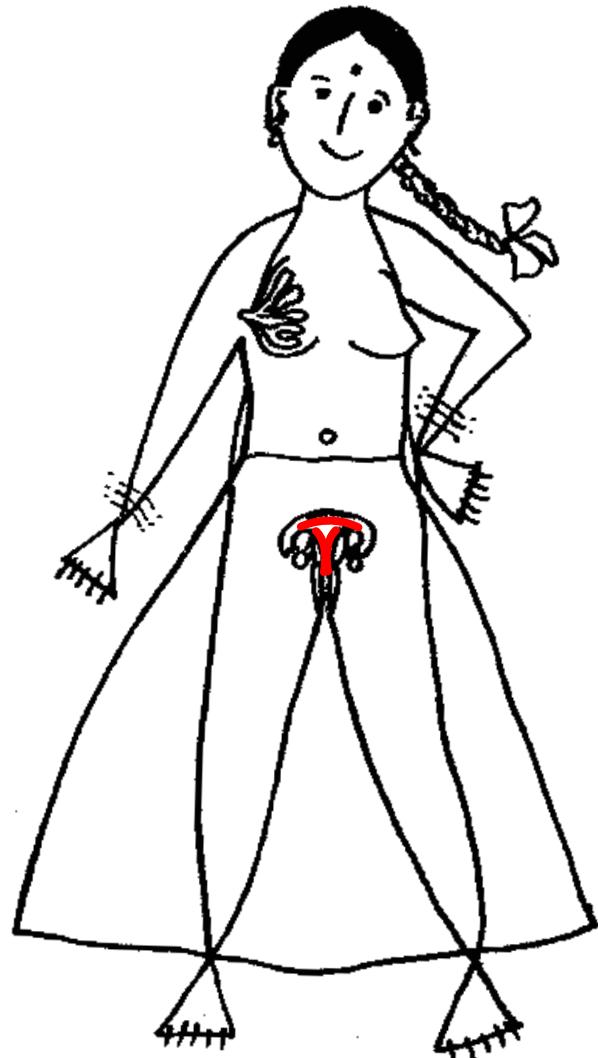


ஃ கருத்துரிக்காதபோது ஒருவரின் கருப்பை கைவிரல்கள் மூடிய நிலையில் எந்த அளவில் இருக்குமோ அவ்வளவுதான் இருக்கும்.

ஃ கர்ப்பப்பை ஒரு பேரிக்காய் வடிவில் உள்ள தசைப்பை. இது ஒரு சுருக்குப்பை போல் சுருங்கவும், விரியவும் கூடியது. குழந்தை ஒன்பது மாதங்கள் வயிற்றில் வளருவது கர்ப்பப்பையில்தான். குழந்தை பொரிதாகப் பெரிதாக கர்ப்பப்பை விரிந்து அதற்கு இடம் கொடுக்கும். கர்ப்பப்பையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் சினைப்பைகள் இருக்கின்றன. சினைப்பையானது ஒரு பாதாம் பருப்பின் அளவுதான் இருக்கும்.

ஃ மாதம் ஒரு முறை இரண்டு சினைப்பையில் ஒன்றிலிருந்து ஒரு முட்டை முதிர்ச்சி அடைகிறது.

ஃ முதிர்ச்சி அடைந்த முட்டையை சினைக்குழாயின் தீறந்த முனை பற்றி இழுத்துக் கொள்கிறது. அதன்பின்பு சினைக்குழாய் வழியாக முட்டை கர்ப்பப்பையை அடைகிறது. இயற்கையாக நம் எல்லோருக்கும் மாதத்தில் சில நாட்கள் தீட்டுப்படுகிறது. ஒரு சில நாட்கள் வெள்ளைப்படுகிறது. நாம் இந்த நாட்களைப் பற்றி கணக்கு வைத்துக் கொண்டால் நமது உடலின் உள்ளே நடக்கும் மாற்றங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம்.



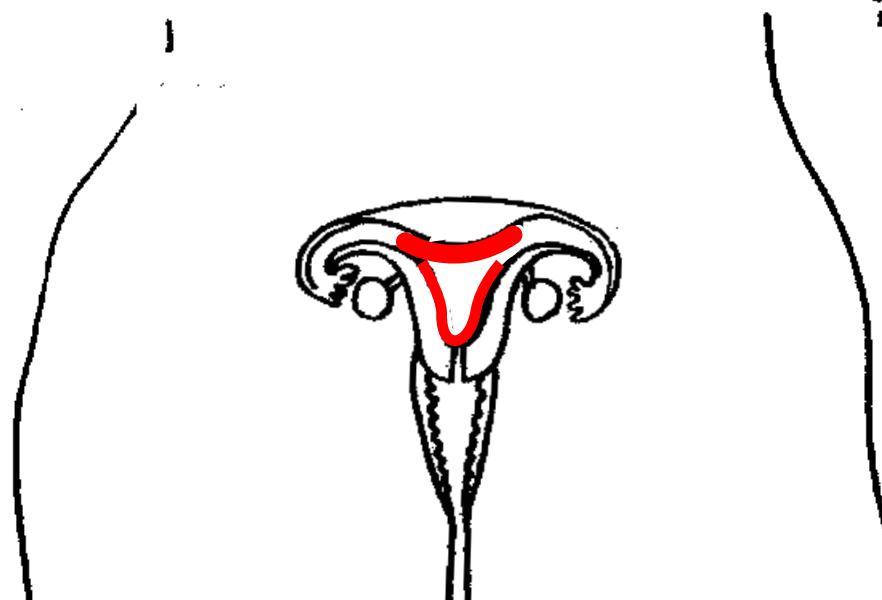
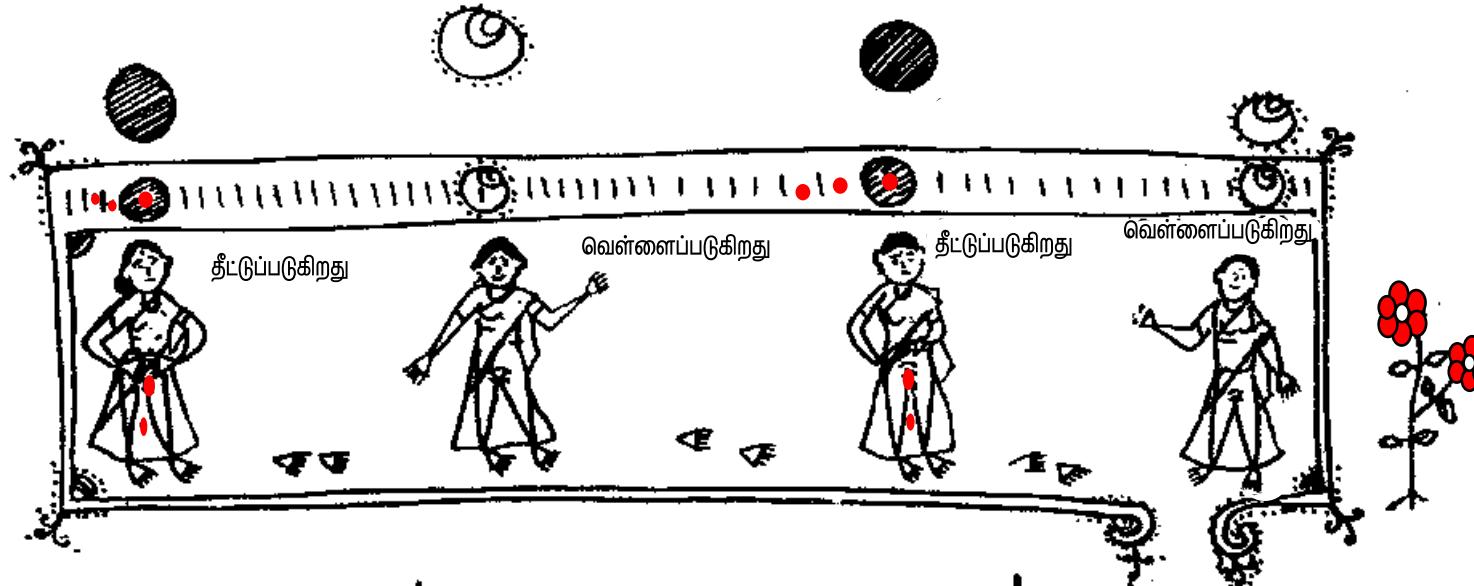
நமது உடலின் உள்ளே ஏற்படும் மாற்றங்கள்

(13-ஆம் பக்க படவிளக்கம் பார்க்கவும்)

- படம் - 1 கர்ப்பப்பையிலிருந்து பிறப்பு வாயிலின் வழியாக மூன்று முதல் ஏழு நாட்கள் வரை உதிரம் வெளிவருகிறது. இதை தீட்டுப்படுகிறது என்று சொல்கிறோம்.
- படம் - 2 சினைப்பையில் முட்டை முதிர்ச்சி அடைந்து வருகிறது. கூடவே, கருப்பையில் மெல்லியதாக உறை தோன்ற ஆரம்பிக்கிறது. பிறப்பு வாயிலின் வழியாக நிறமற்ற தீரவும் வெளிவரலாம். பிசுபிசுப்பு இருக்காது. ஜவ்வு போன்ற தன்மையும் இருக்காது.
- படம் - 3 முட்டை முதிர்ச்சி அடைந்து விட்டது. சினைக்குழாயின் தீறந்த முனை இதை பற்றி இழுத்துக் கொள்ளப் போகிறது. பிறப்பு வாயிலின் வழியாக வெள்ளை நிறத்தீரவும் வெளிவர ஆரம்பிக்கிறது. தொட்டால் பிசுபிசுப்புடன் (ஜவ்வுபோல்) நூலிழைபோல் இருவிரல்களுக்கிடையே நீஞ்கிறது.
- படம் - 4 முட்டை சினைக்குழாயில் உள்ளது. இந்நாட்களில் அதீகமாக வெள்ளைப்படுகிறது. இந்நாட்களில் உடலுறவு கொண்டால் கருத்தாரிக்க வாய்ப்புகள் அதீகம். கருப்பையின் உறை முழுவதும் தயார்.
- படம் - 5 கருத்தாரிக்கவில்லை எனில், கருப்பையில் தோன்றிய உறையும் முட்டையும் சிதைந்து வெளியே வந்துவிடுகிறது. இதுதான் “தீட்டுப்படுதல்” வெளியே வருவது “கெட்ட ரத்தம்” இல்லை. கருப்பையில் மாதாமாதம் தோன்றும் உள் உறைதான்.



மாதாமாதம் நம் உடலில் நடப்பது என்ன?



நம் உடலின் உள்ளே ஏற்படும் மாற்றங்கள்

முதன்முதலில் தீட்டு வந்தபொழுது எனக்கு எப்படி இருந்தது? அப்போது எனக்கு என்ன வயது?

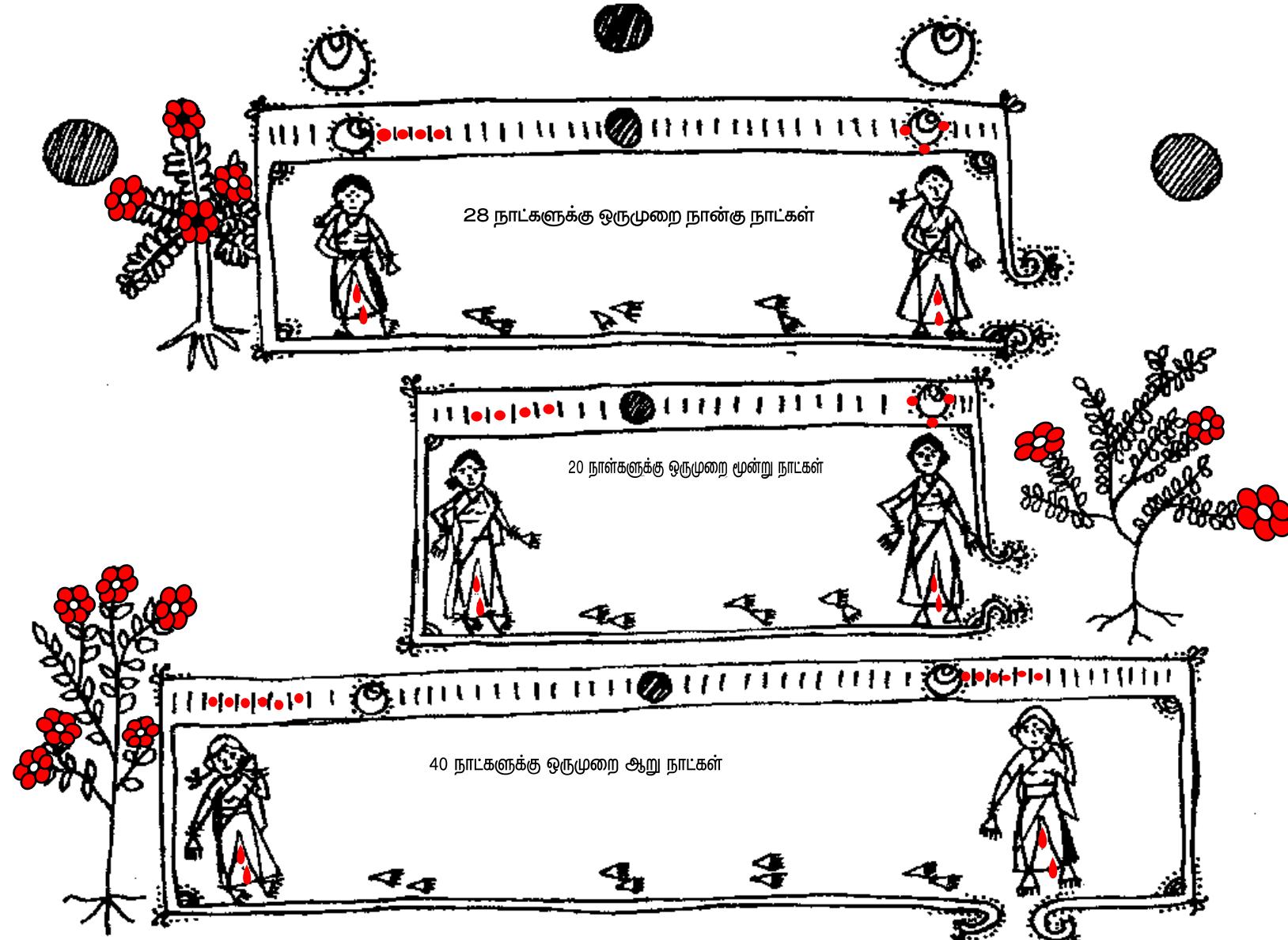
எப்பொழுது எத்தனை நாட்களுக்கு ஒருமுறை தீட்டுப்படுகிறது?

ஒவ்வொரு முறையும் எத்தனை நாட்கள் தீட்டுப்படுகிறது?

- ஃ பொதுவாக, பத்திலிருந்து பதினெட்டு வயதுக்குள் பெண்கள் வயசுக்கு வருகிறார்கள். ஊட்டம் குறைவாக உள்ள பெண்கள் தாமதமாக வயசுக்கு வருவது இயல்ல. 18 வயதுக்கு மேலும் தீட்டுவரவில்லை என்றால் கட்டாயமாக டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- ஃ சில பெண்களுக்கு 20- 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தீட்டுப்படுகிறது. சிலருக்கு 40 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வருகிறது. இது அவரவரின் உடல் வாகைப் பொருத்தது. எப்படி இருந்தாலும் முட்டை முதிர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்குப் பின் அடுத்த முறை தீட்டு வரும்.
- ஃ வெள்ளைப்படுவதை வைத்து முட்டை முதிர்ந்து சினைக்குழாயில் இருக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ளலாம். இந்நாட்களில்தான் நாம் கருத்தரிக்கிறோம். சிலருக்கு மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும் தீட்டுப்படும். சிலருக்கு ஏழு நாட்கள் வரை காணப்படும். இதுவும் உடல் வாகைப் பொறுத்ததுதான்.
- ஃ தீட்டுப்படுவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே உடலும் மனமும் சோர்ந்து போகலாம். நமது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்தான் இதற்கு காரணம். உதிர்ம் வெளிவரும் போது வயிற்றுவலியும் இருக்கும்.



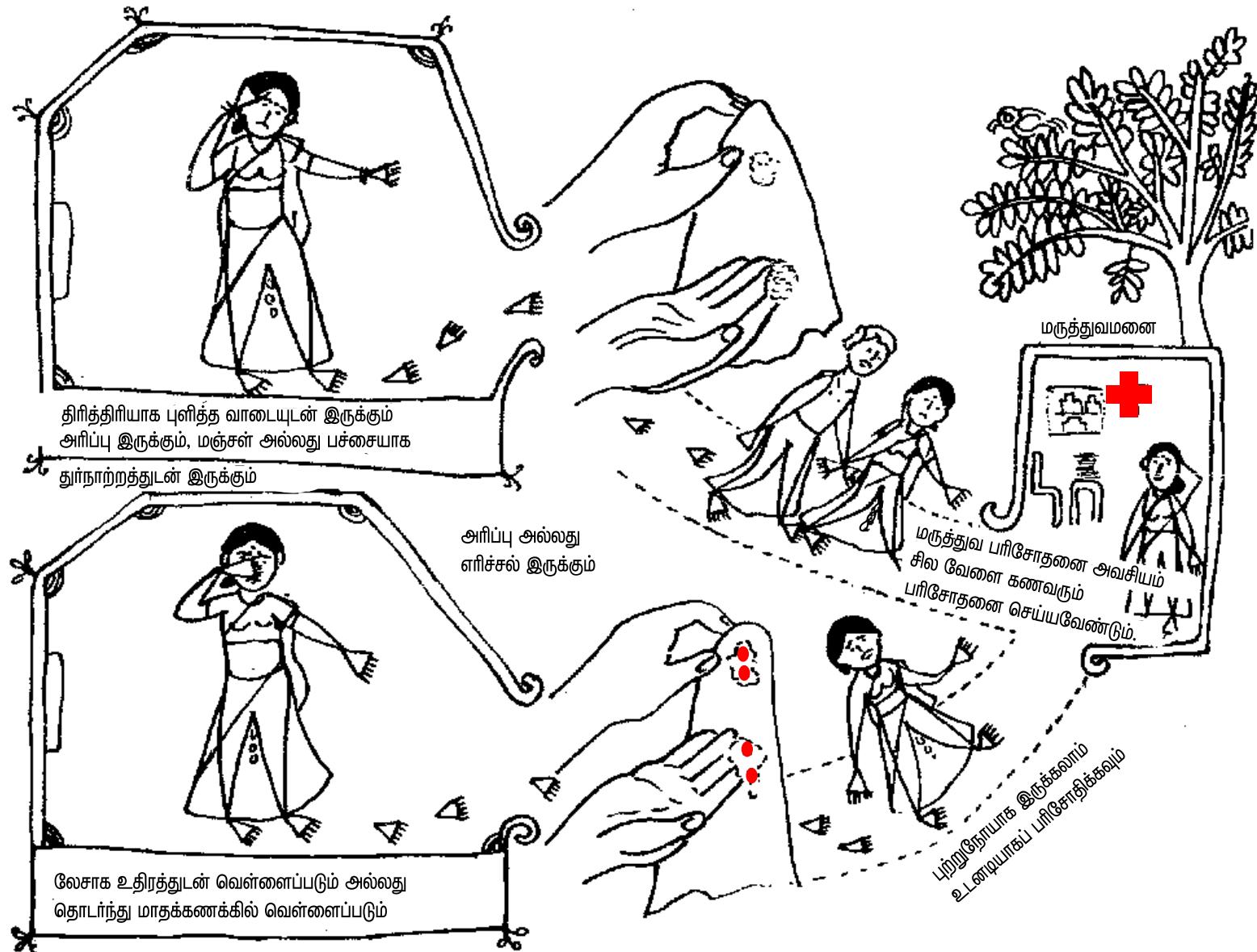
தீட்டுப்படுவதற்கான திடைவெளி ஆளாங்கக்கு வேறுபடலாம்



- ‡ மாதாமாதம் ஒரு சில நாட்கள் நமக்கு வெள்ளைப்படும்.
- ‡ இது இயற்கை. இதில் தூர்நாற்றும் இருக்காது.
- ‡ அரிப்பு தோன்றாது.
- ‡ சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் ஏற்படாது.
- ‡ மேலும், இது தொடர்ந்தோ, மாதம் முழுவதுமோ அல்லது பத்துபதினெந்து நாட்களுக்கோ இருக்காது. ஆனால்...
- ‡ சில நேரங்களில் வெள்ளைப்படுதல் நோயின் அறிகுறியாக இருக்கும்
- ‡ எப்பொழுது?



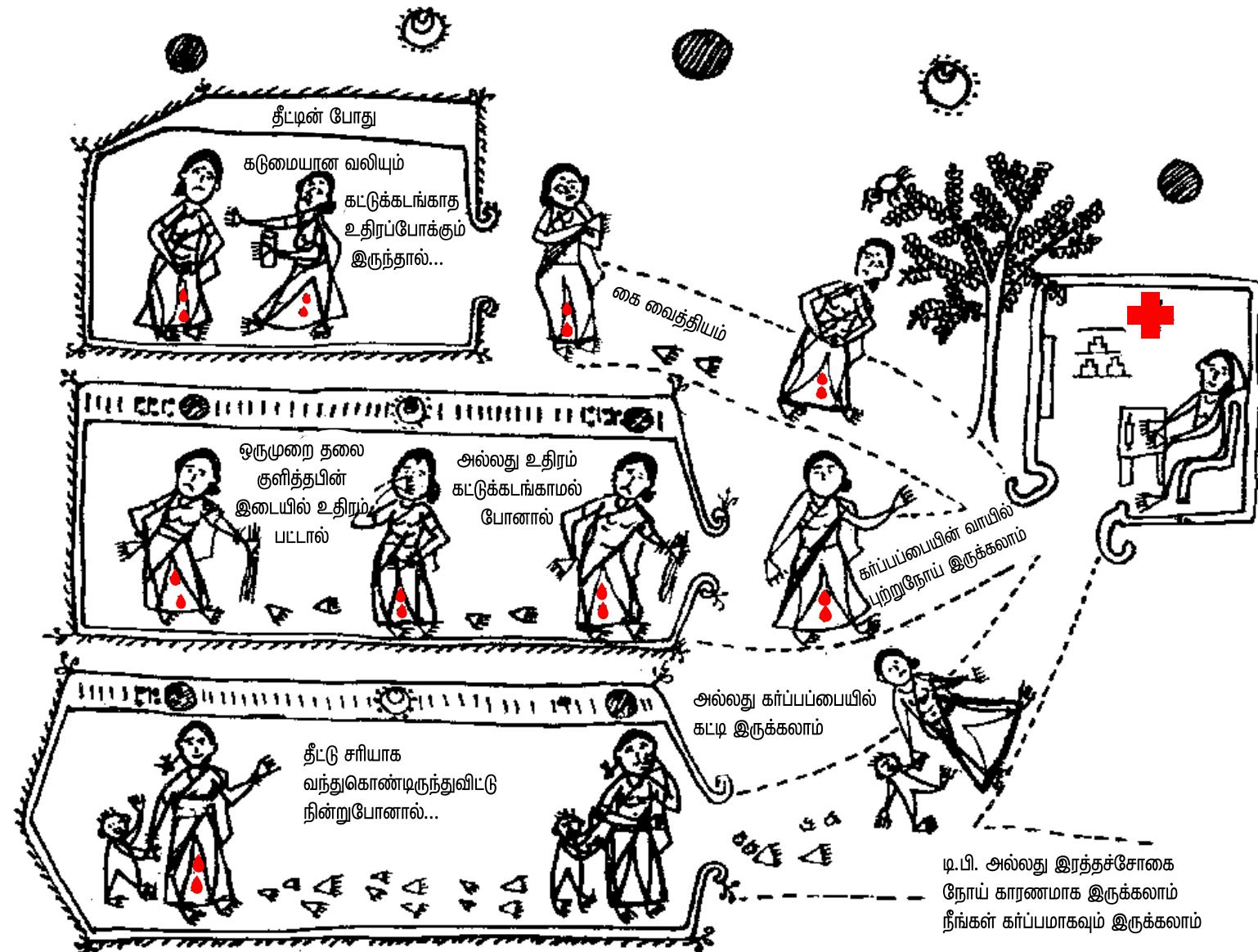
வெள்ளைப்படை நோயின் அறிகுறியாவது எப்போது?



- ஃ சில சமயங்களில் தீட்டுப்படுவதில் வழக்கத்திற்கு மாறான மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. வழக்கத்திற்கு அதிகமான வேலைப்படிநோ, மனக்கண்டமோ கூட இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். இதனால் 40 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வரும் தீட்டு, 20 நாட்களிலேயே வந்துவிடலாம். அல்லது மாதாமாதம் வருவது 40-45 நாட்களில் வரலாம்.
- ஃ ஊட்சச்சத்து குறைவு, சோர்வு அதிகமானால், சில நேரங்களில் தீட்டின்போது அதிகமாக உதிரம் போகும். இதனால் உடல்நிலை மேலும் மோசமாகும்.
- ஃ ஊட்டமும் உடலில் இரத்தமும் மிகவும் குறைந்துபோகுமானால், தீட்டுப்படுவது நின்றுபோய்விடும். இக்காலங்களில் நாம் மலட்டுத்தன்மை ஆகலாம்.



தீட்டுப்புதெலில் எழும் பிரச்சனைகள்

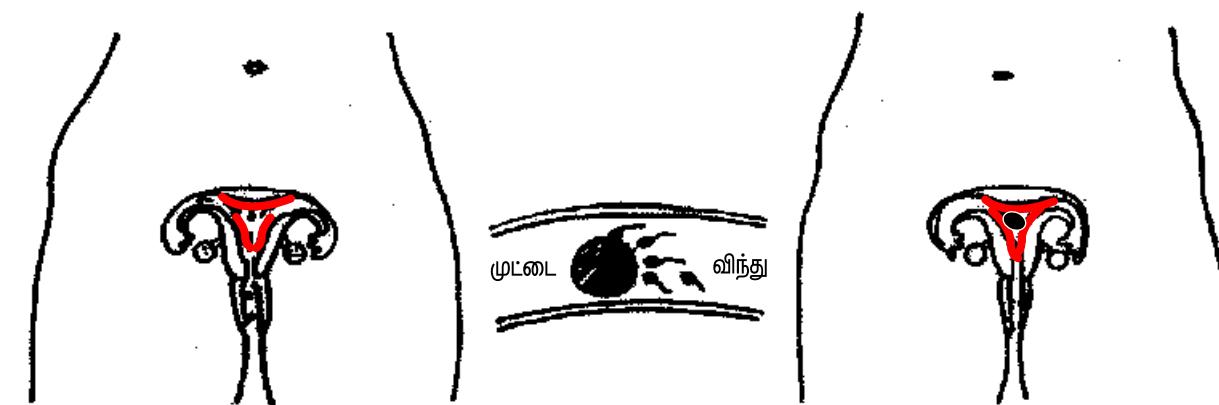
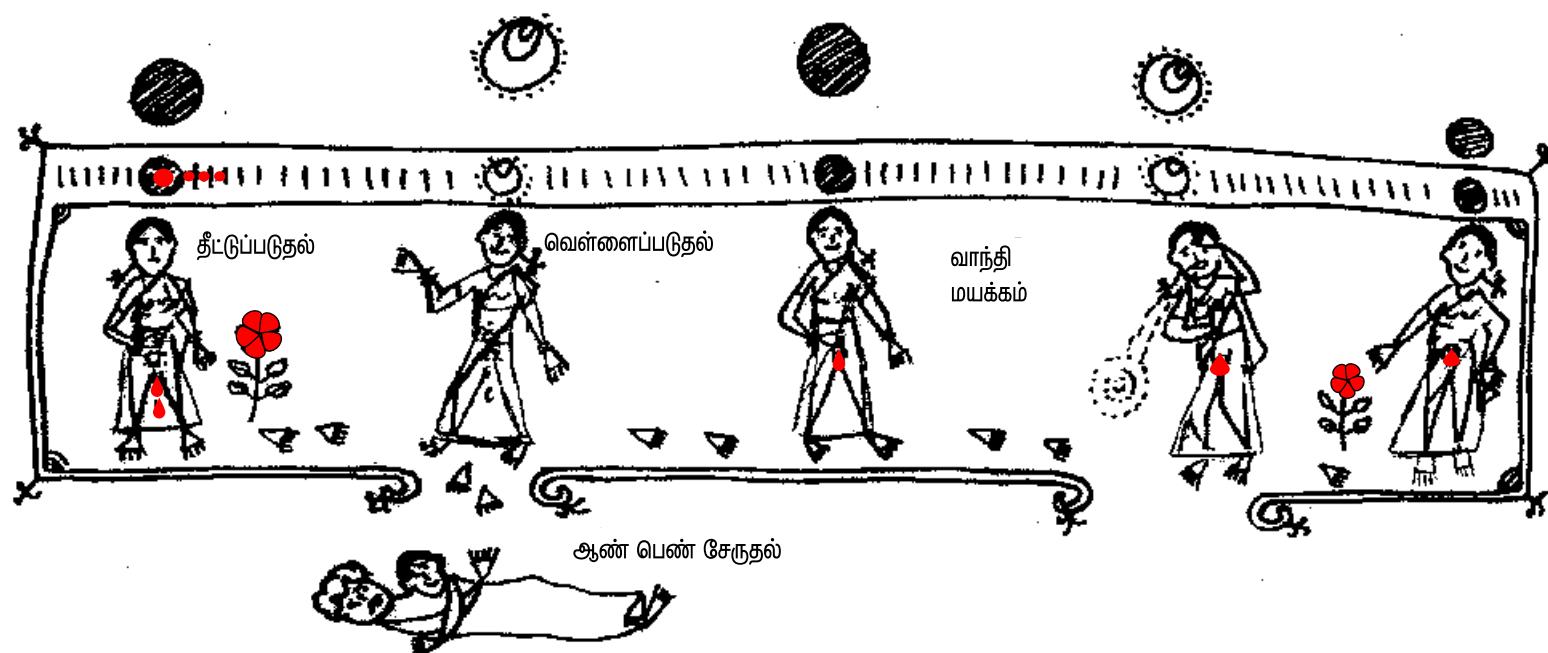


- ஃ தலைகுளித்த பிறகு வெள்ளைப்படும். அந்த குறிப்பிட்ட நாட்களில் ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்தால், ஆணின் விந்து பெண்ணின் சினைக்குழாயில் உள்ள முட்டையோடு சேரலாம். இப்படித்தான் முட்டை சினையுற்று கர்ப்பப்பையில் “குழந்தை நின்றுவிடுகிறது”. நாம் கர்ப்பமாகிறோம்.
- ஃ இவ்வாறு தோன்றும் கரு ஆணா, பெண்ணா என்பதற்கு தாய் காரணம் இல்லை. தாயின் முட்டையோடு சேரும் தந்தையின் ஆண் விந்துவைப் பொருத்துதான் குழந்தை ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ ஆகிறது.
- ஃ ஒரு மாதம் தீட்டுப்படவில்லை, தொடர்ந்து தலை சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம் என்று இருந்தால், கர்ப்பமாக இருக்கிறோம் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தீட்டுப்படாதது ஏன்?

- ஃ ஏனென்றால், கர்ப்பப்பையில் தோன்றும் உள் உறை, இப்போது ஒன்பது மாதங்களுக்கு குழந்தையைப் பாதுகாக்கும் பையாக செயல்படுகிறது. வெளியே உதிரமாக வருவதில்லை.





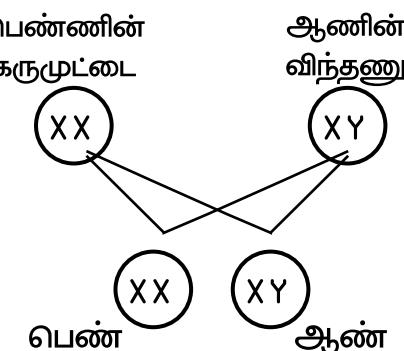
முட்டை விந்துவுடன் இணைகிறது

விந்தோடு சேர்ந்த முட்டை கருவாகிறது
கர்ப்பப்பையின் உள் உறையில் இணைந்து
கொண்டிருக்கிறது.

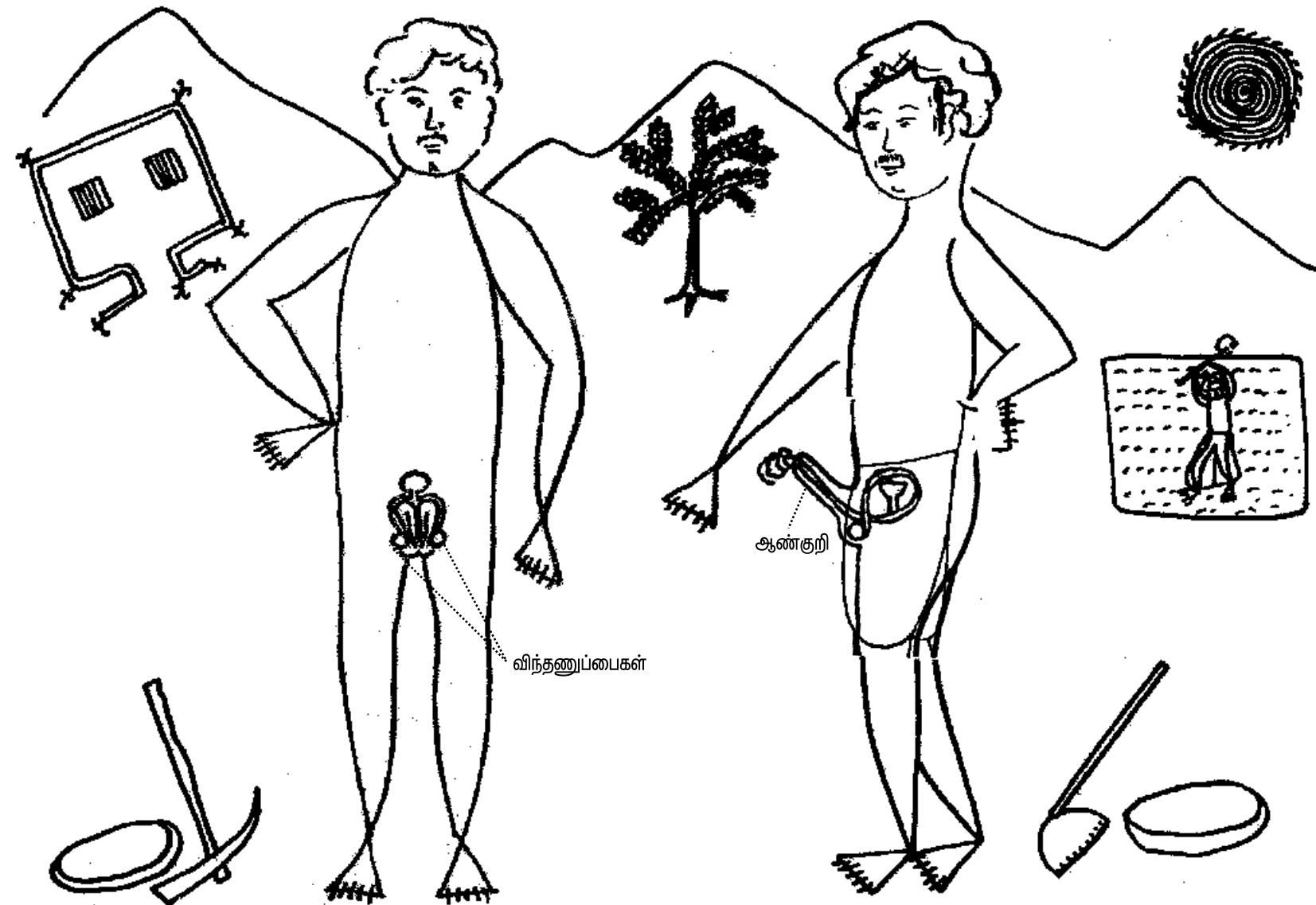
- ஃ நமக்கு இரண்டு சினைப்பைகள் உள்ளதுபோல் ஆண் களுக்கு இரண்டு விந்தனுப்பைகள் இருக்கின்றன. பருவம் அடைந்தபின் இந்த இரண்டு பைகளிலும் விந்தனுக்கள் உற்பத்தியாகின்றன.
- ஃ விந்தனுப்பைகள் இரண்டும் விந்துக் குழாய்களுடன் இணைந்திருக்கின்றன. ஆண்-பெண் சேர்க்கையின் போது அல்லது உணர்வுகள் எழுச்சியடையும்போது ஆண் உச்ச நிலையை அடைந்தால், விந்துக்கள் இவ்விந்துக் குழாய்களிலிருந்து ஆண்குறி வழியே வெளிவருகின்றன.
- ஃ ஆனுக்கு சிறுநீர் வெளியேறுவதும், விந்துக்கள் வெளியேறுவதும் ஒரே வழியில்தான். சாதாரண நிலையில் ஆண் குறியானது சிறியதாக, தளர்ந்து இருக்கும். உணர்வுகள் எழுச்சியடையும்போது இது பொரியதாகவும் உறுதியாகவும் ஆகிறது. நேராக மேல் எழும்புகிறது.



- ஃ இந்த எழுச்சியின்போது கோடிக்கணக்கான விந்துக்கள் ஆண் குறியிலிருந்து வெளியேறுகின்றன. இதைத் தொடர்ந்து ஆண்குறி மீண்டும் பழைய நிலையை அடைந்துவிடுகிறது.
- ஃ ஆண்-பெண் சேர்க்கையின்போது வெளிவரும் விந்துக்களில் ஏதேனும் ஒன்று சினைக்குழாயில் உள்ள முட்டையோடு சேர்ந்தால் போதும், கரு உண்டாகும்.
- ஃ விந்தனுக்களில் ஆண் இனம், பெண் இனம் என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. ஒரு ஆண் இன விந்தனு (♀) பெண்ணின் கருமுட்டையோடு சேர்ந்தால், பிறக்கும் குழந்தை ஆணாக இருக்கும் (XY). பெண் இன விந்து (X) கருமுட்டையோடு சேர்ந்தால் பிறக்கும் குழந்தை பெண்ணாக இருக்கும் (XX). ஆனுக்கு வயதாகவயதாக விந்துக்களின் எண்ணிக்கையும், மேலும் அதன் வீரியமும் குறைகிறது.



ஒட்டுகளின் உடல் அமைப்பு எவ்வாறு உள்ளது?



நான் ஆணைப்போலவே நாள்
முழுவதும் பாடுபட்டு உழைக்கிறேன்.
எனக்கு ஏன் ஆணையிட
குறைந்த கலி?

ஆண்கள் உடல் சுகத்தை முக்கியமாக
நினைக்கிறார்கள். பெண்ணிற்கு
ஆசைகள் இருக்கக் கூடாதா?

நான் படும் கஷ்டத்திற்கு தகுந்த
உணவு ஏன் எனக்குக் கிடைப்பதில்லை?
குறைவாகவும், கடைசியாகவும்தான்
பெண் சாப்பிடவேண்டும் என்று
வைத்திருப்பது ஏன்?

கலி வேலை மட்டுமில்லை, வீட்டு வேலை
முழுவதும் என் தலையில்தான். வீட்டு
வேலையின் மதிப்பை ஏன் யாரும்
உணரவில்லை?



உனும் பெண்ணும் சமமாக கருக்கிறோமா?



கணவன் தன் மனைவியை அவள் விருப்பத்திற்கு எதிராக உடலுறவுக்கு வற்புறுத்தக்கூடாது.
சடப்படி இது குற்றம். உங்களுக்குத் தெரியாதா?

பூ முடிச்சி பொட்டுவச்சி பொன்நகையும் போட்டுவச்சே
கல்யாணம் முடிச்சி வச்சேயம்மா நான்
கண்கலங்கி திரும்புறேனே யம்மா... யம்மா...

தன்னானே நானே நன்னேநானே நன்னே நானே நன்னே...
தன்னானே நானே நன்னே யம்மா
தன்னானே நானே நன்னே... யம்மா...

சீதனமாய் நீ எனக்கு நூறுவகை தந்தாயே
பேராசை புடிச்சக் கூட்டம் யம்மா
என்னை பிச்சி புடுங்கி எடுக்குறாங்க யம்மா... யம்மா...
தன்னானே...

பொன்னென்றும் பூவென்றும்
போற்றி என்னை வளர்த்தாயே
பொல்லாத கணவன் தீனமும் - யம்மா
புண்ணாக அடித்து வதைக்கிறானே யம்மா... யம்மா ...
தன்னானே...

செல்லமா வளர்த்த கிளி சீரிவிழும் மாமி கையில்
சிக்கிக்கிட்டு தவிக்கிறேனே - யம்மா நிதும்
சித்திரவதை தாங்கலியே யம்மா... யம்மா ...
தன்னானே...

ஒரு ஜாதி ஒரு ரத்தம் சொந்தம் விடக்கூடாதுன்னு
என்னையே கொடுத்தாயே யம்மா
அவங்க இரத்த சொந்தம் பார்க்கலியே யம்மா... யம்மா ...
தன்னானே...



என்மீது ஏன் நெஞ்தக் கட்டுப்பாடுகள்?



வயது ஆகஅாக என் வாழ்வில் சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன.

பல கஷ்டங்களைப்பட்டு, பிள்ளைகளை வளர்த்து ஆளாக்கினேன்...
இருவித நிறைவு தோன்றியது.

முன்போல் உடலில் பலம் இல்லை. மார்பகங்கள் தளர்ந்துவிட்டது.
தீட்டுவருவது நின்றுவிட்டது.
இனி குழந்தைப்பேறு குறித்து கவலையில்லை.

40-45 வயதில் நமக்கு தீட்டு நின்றுவிடுகிறது. இனி சினைப்பையில் முட்டை முதிர்ச்சி அடையாது.
கர்ப்பப்பையில் கரு ஊன்றுவதற்காக உறையும் தோன்றாது.

... இந்நேரத்தில்

- ஃ தீட்டின்போது கட்டுக்கடங்காமல் உதிரம் போனால்,
கர்ப்பப்பையில் கட்டியாகக்கூட இருக்கலாம்.
- ஃ தீட்டு நின்று சில மாதங்களுக்குப் பின் தீஸரென்று உதிரம்பட்டால்
கர்ப்பப்பையின் வாயில் புற்றுநோயாக இருக்கலாம். இந்த
அறிகுறிகள் இருந்தால்...
மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு நீங்கள் அவசியம் போகவேண்டும்.



வயதாகும் போது ஏற்படும் மாற்றங்கள்?



நாள்பட்டு தீட்டு வரலாம், ஒரிஞ் நாடகனே உதிரம் போகலாம், பின் நாள்டைவில் தீட்டு வருவது நின்றுவிடும்.



எனக்கு, உடம்புக்கு முழியவில்லை என்று நான் யோசிப்பது எப்போது?

என் வீட்டார், என் ஊரார், அரசாங்க நர்சுகள், ஆஸ்பத்திரிகள் எப்போது என்னை கவனிக்கிறார்கள்?

நான் பிள்ளைப் பெறுவதற்கான யெந்திரமா? பிள்ளைப் பேற்றில்தான் என் மதிப்பு இருக்கிறதா?

ஃ சிறு வயது முதலே போதுமான உண்ட்டமும் கவனிப்பும் நமக்கு கிடைப்பதில்லை. இதனால் நமக்கு அடிக்கடி சோர்வு, வலி, கைகால் குடைச்சல் ஏற்படுகிறது. ஏதேனும் ஒரு நோய் வந்துவந்து போகிறது. ஆனால் இதையெல்லாம் நாம் பொருட்படுத்துவதில்லை. எழுந்திட முழியாமல் முடங்கிப் போகும்போதுதான் நம் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி யோசிக்கிறோம்.

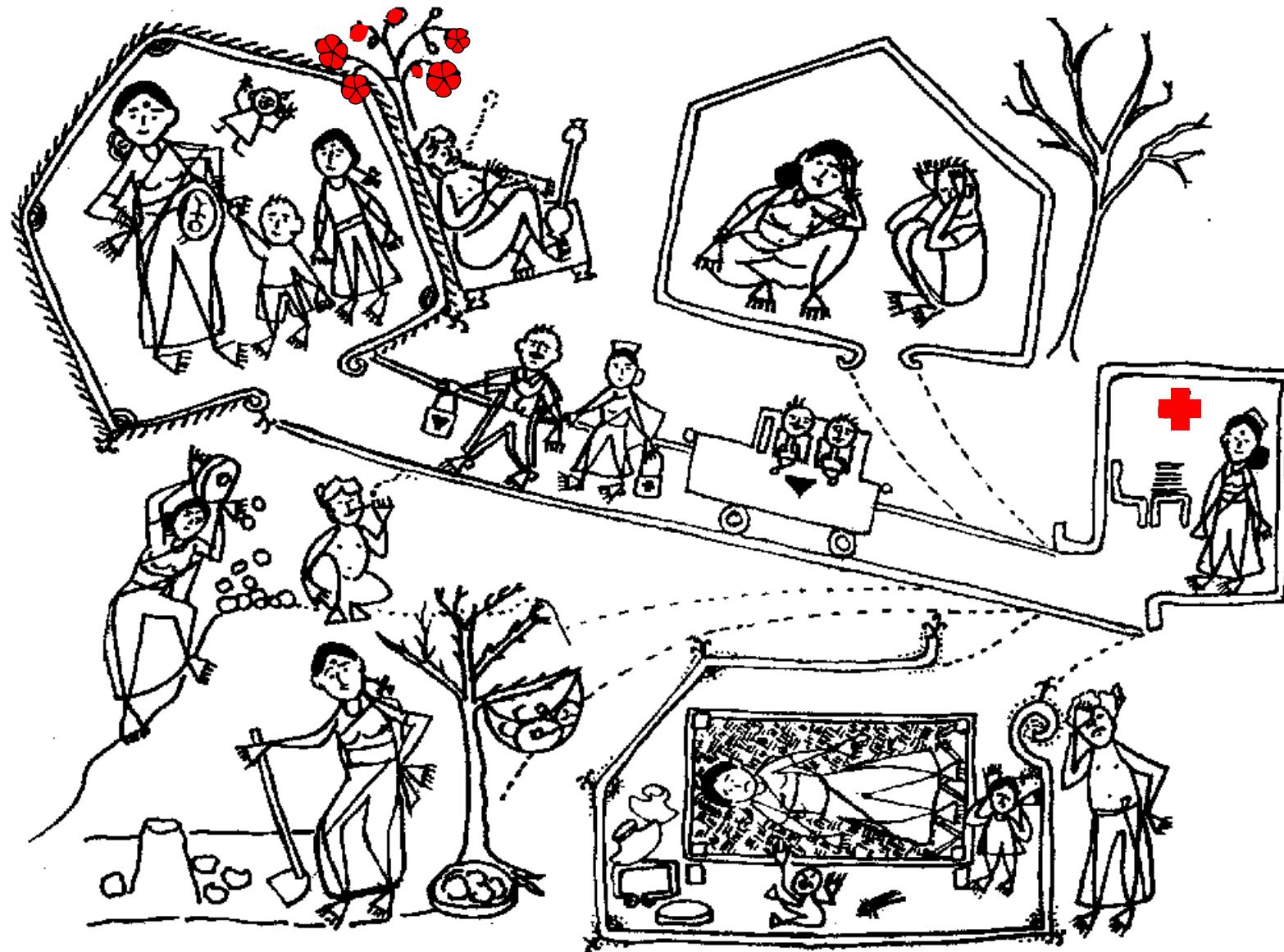
ஃ நம்மை நம் கணவரும், வீட்டாரும், ஊராரும் விசேஷமாக கவனிப்பது நாம் கர்ப்பமாக இருக்கும்போதுதான். அரசாங்க நர்சுகளும், ஆஸ்பத்திரிகளும்கூட கர்ப்பினிகளைத்தான் கவனிக்கின்றன. மற்ற நேரங்களில் நம்மை மனுவியாக மதிக்காதது ஏன்?

ஃ குழந்தை இல்லையென்றால் குழந்தைப்பேறு இல்லாதவள் (மலை) என்ற பட்டம் கட்டி எல்லோரும் ஒதுக்குகிறார்கள். மலடாக இருப்பது கணவனாகக் கூட இருக்கலாம். இரண்டு பேருமே மருத்துவப் பரிசோதனைக்குப் போகவேண்டும். மாறாக, குழந்தை இல்லை என்று மனைவியைத் தள்ளி வைத்துவிட்டு மறுமணம் செய்வது நியாயமா?

ஆன் மலடாக இருந்தால் பெண் மறுமணம் செய்யலாமா?



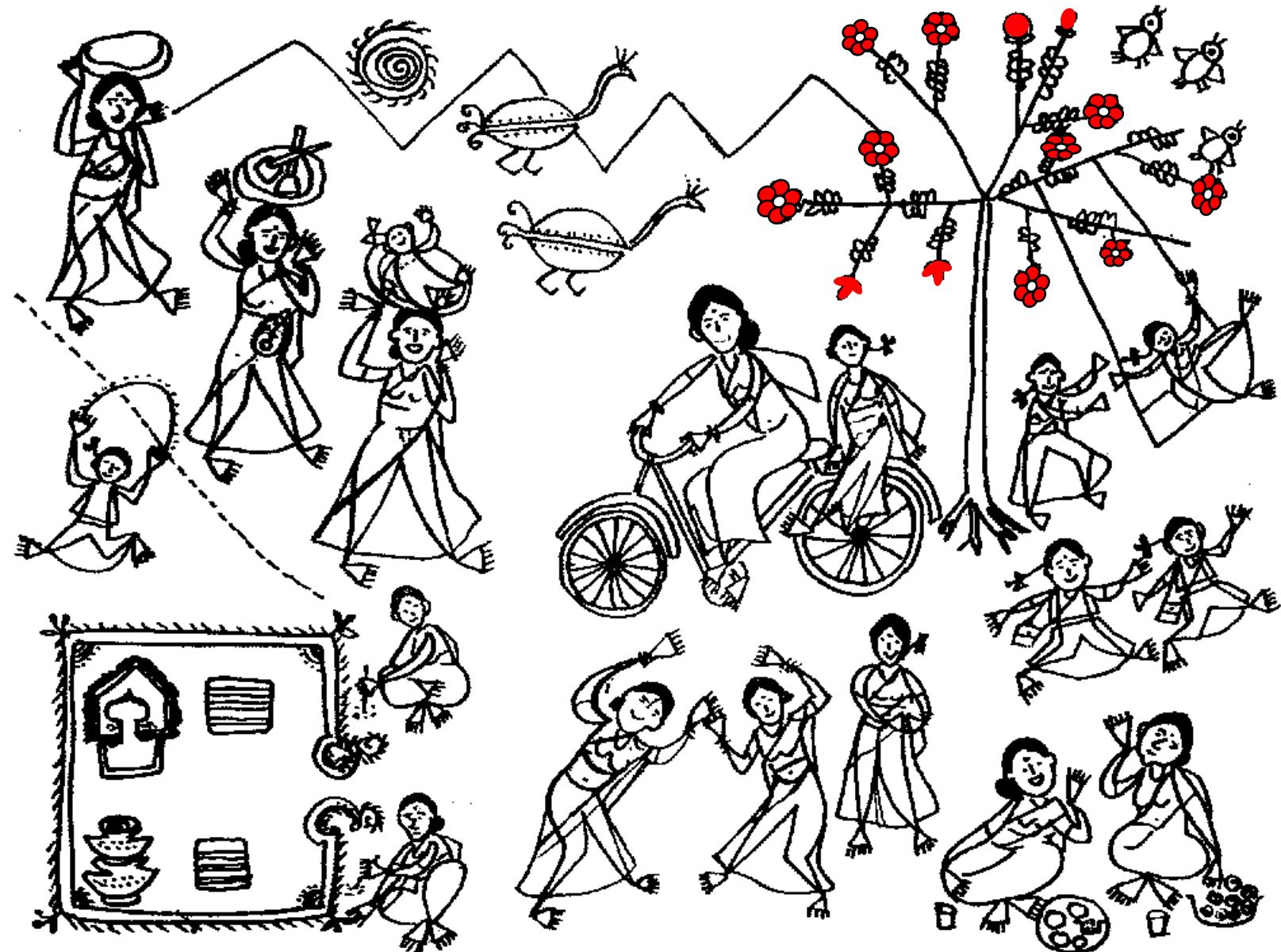
எனக்கு உடம்புக்கு முழுவில்லை என்று நான் யோசிப்பது எப்போது?



சக்தி - பெண் என்றால் சக்தி

- # பெண்களாகிய நம்மிடம் நிறைய சக்தியும் தீற்மையும் இருக்கின்றன. நம்மை அறியாமலேயே இவற்றைக் கொண்டு நாம் பல காரியங்களைச் செய்கிறோம். நாதனமான பணிகளை சிறப்பாக செய்ய நம்மால் மட்டுமேழுதியும்.
- # நமது ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி கவலையேபடாமல் உடலை வருத்தி ஓய்வே இல்லாமல் உழைக்கிறோம். ஆனால் நமக்கு என்ன கிடைக்கிறது?
- # நமது உழைப்பை யாராவது மதிக்கிறார்களா?
- # நமது ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி யாராவது என்னுகிறார்களா?
- # நாம் என்ன ஒரு மனித இயந்திரமா?
- # நாம் ஆற்றலும் ஆக்கமும் மிக்கவர்கள் என்ற உணர்வு நமக்குள் எழவேண்டும். இது நமது உரிமை, நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்தால் நமது கனவுகள் நனவாகும்.





என்னுடைய மாதவிலக்கின் அட்டவணை

ஜனவரி 2010 – மூச்சம்பார் 2010 (தே - மார்கழி)

பெயர் : வயது : கிராமம் : பகுதி :

ஜனவரி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	● 14 பொங்கல்	15	16	17	18
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	-----------------	----	----	----	----

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 1 2 3 4 5

19	20	21	22	23	24	★ 25	நுழைச் சினம்	26	27	28	○ 29	30	31	பிப்ரவரி	1	2	3	4	5
----	----	----	----	----	----	------	--------------	----	----	----	------	----	----	----------	---	---	---	---	---

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

6	7	8	9	10	11	12	● 13	14	15	16	17	18	19	20	★ 21	22	23
---	---	---	---	----	----	----	------	----	----	----	----	----	----	----	------	----	----

மாசி

24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 11

24	25	26	27	○ 28	மார்ச்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
----	----	----	----	------	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

மாதாமாதும் தீட்டுப்படும் நாட்களை கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தீட்டுப்பட ஆரம்பிக்கும் நாள் முதல், கடைசி நாள்வரை அத்தினங்களில்  என்று கோடிட்டு குறித்துக்கொள்ளுங்கள். அதிகமாகவும் பிசுபிசுப்புடன் வெள்ளைப்படும் நாட்களை  என்று குறித்துக்கொள்ளவும். இந்நாட்களில் உடலுறவு கொண்டால் கருத்துரிக்க வாய்ப்புண்டு (14-ஆம் பக்கம் கண்டுள்ளபடி)

● அமாவாசை

★ கிருத்திகை

○ பௌர்ணமி

14	● 15	16	17	18	19	★ 20	21	22	23	24	25	26	27	28	○ 29	30	31
----	------	----	----	----	----	------	----	----	----	----	----	----	----	----	------	----	----

பங்குணி

30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

ஏப்ரல் 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	● 14	15	16	★ 17	18
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	------	----	----	------	----

சித்திரை

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5

19	20	21	22	23	24	25	26	27	○ 28	29	30	மே 1 மேதினம்	2	3	4	5	6
----	----	----	----	----	----	----	----	----	------	----	----	-----------------	---	---	---	---	---

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

7	8	9	10	11	12	● 13	★ 14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	----	----	----	------	------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

வெகாசி

24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25	26	○ 27	28	29	30	31	ஜூன் 1	2	3	4	5	6	7	8	9	★ 10	11
----	----	------	----	----	----	----	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	------	----

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

● அமாவாசை

★ கிருத்திகை

○ பெளர்ணமி

● 12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	○ 26	27	28	29
------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------	----	----	----

அங்கி

29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

30	ஜூலை	1	2	3	4	5	6	7	★ 8	9	10	● 11	12	13	14	15	16	17
----	------	---	---	---	---	---	---	---	-----	---	----	------	----	----	----	----	----	----

அந்த

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 1

18	19	20	21	22	23	24	○ 25	26	27	28	29	30	31	ஆகஸ்ட்	1	2	3	★ 4
----	----	----	----	----	----	----	------	----	----	----	----	----	----	--------	---	---	---	-----

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

5	6	7	8	● 9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6

அவ்வணி

23	24 ○	25	26	27	28	29	30	31 ★	செப்டம்பர்	1	2	3	4	5	6	7	● 8	9
----	------	----	----	----	----	----	----	------	------------	---	---	---	---	---	---	---	-----	---

7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

● அமாவாசை

★ கிருத்தீகை

○ பொர்ணமி

10	11 விநாயகர் சதுர்த்தி	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	○ 23	24	25	26	27
----	------------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------	----	----	----	----

ஜப்பசி

25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

★ 28	29	30	அக்டோபர்	1	2	3	4	5	6	● 7	8	9	10	11	12	13	14	15
------	----	----	----------	---	---	---	---	---	---	-----	---	---	----	----	----	----	----	----

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
நவம்பர்

16	17	18	19	20	21	○ 22	23	24	★ 25	26	27	28	29	30	31	நவம்பர்	1	2
----	----	----	----	----	----	------	----	----	------	----	----	----	----	----	----	---------	---	---

புரட்டாசி

30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

3	4	● 5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	-----	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

கார்த்திகை

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4

★ 21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	ஷச்ம்பர்	1	2	3	4	● 5	6	7	8
------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	---	---	---	---	-----	---	---	---

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

● அமாவாசை

★ கிருத்திகை

○ பெளர்ணமி

9	10	11	12	13	14	15	16	17	★ 18	19	20	○ 21	22	23	24	25 கிருத்தமல்	26
---	----	----	----	----	----	----	----	----	------	----	----	------	----	----	----	------------------	----

மார்க்டி

23 24 25 26 27 28 29 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

27	28	29	30	31												
----	----	----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12 13 14 15 16

● அமாவாசை	★ கிருத்திகை	○ பெளர்ணமி
-----------	--------------	------------

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம்

1981-ஆம் ஆண்டு காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், சொங்கல்பட்டில் 13 பெண்களால் துவக்கப்பட்ட கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் என்ற எங்கள் நிறுவனம், ஆண்-பெண் சமத்துவம் மற்றும் பெண்களின் ஆரோக்கிய நலனை மேம்படுத்துவதற்கான பல்வேறு பணிகளை செய்து வருகின்றது. பெண்கள் தங்கள் உரிமைகளை நிலைநாட்டுவதன் மூலம் ஆரோக்கிய மேம்பாடு அடையச்செய்தல் என்ற பரந்த நோக்கத்தில் செயல்பட்டுவரும் எங்கள் ரூசக் நிறுவனம், சமுதாயத்தில் பின்தங்கிய வகுப்பை சார்ந்த பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் நலனிலும் மிகுந்த அக்கறை கொண்டுள்ளது.

பெண்களின் உரிமைக்காக பாடுபட்டுவரும் எங்கள் நிறுவனத்தின் மூலம் கிராம அளவில் சுகாதார விழிப்புணர்வுக்கல்வி வழங்குவது முதல், வளரிளாம் பருவ ஆண், பெண் மற்றும் இளம் பெண்களுக்கு வாழ்க்கைக் கல்வியளிப்பது, பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைத்தடுப்பு, அரசு சுகாதார மையங்களின் சேவையை மேம்படுத்த உதவுவது போன்ற பணிகளையும், ஆண்-பெண் சமத்துவம் மற்றும் பெண்களின் இனப்பெருக்க நல உரிமைகளை மையமாகக் கொண்டு சிறப்பு ஆராய்ச்சிகளையும் செய்து வருகிறோம்.

மேற்கொள்ள பணிகளை மையமாகக் கொண்டு 35-க்கும் மேற்பட்ட, கைப்பிரதிகள், புத்தகங்கள், மற்றும் பயிற்சிக் கையேடுகளையும் எங்கள் நிறுவனத்தில் வெளியிட்டுள்ளோம். இதுமட்டுமின்றி, ஏழை எளிய மக்கள், குறிப்பாக பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் பயனடையும் வகையில் (1995-ஆம் ஆண்டில்) மருத்துவமனை ஒன்றையும் நிறுவி குறைவான கட்டணத்தில் தரமான பல சேவைகளையும் வழங்கி வருகிறோம்.

24 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், திருப்போளூர், திருக்கழுகுன்றம் பகுதியிலுள்ள கிராமங்களில் பணிகளை செய்துவந்த ரூசக் நிறுவனம், தன்னுடைய பரிணாம வளர்ச்சியின் ஒரு முக்கிய கட்டமாக 2004-ஆம் ஆண்டு முதல் தமிழகத்தின் இதர பகுதிகளில் பணிபுரியும் சிறு குழுக்கள், நிறுவனங்களுக்கு/அமைப்புகளுக்கு பயிற்சி, ஆராய்ச்சி மற்றும் வெளியீடுகள் தொடர்பான உதவிபுரிந்து கூட்டமைப்பாக திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தும் ஒரு மைய செயலகமாக செயல்பட்டு வருகின்றோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு:

இயக்குநர்,

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (ரூசக்),

191-A, நேரு நகர், வல்லம் அஞ்சல், சொங்கல்பட்டு - 603 002.

தொலைபேசி : 044 - 27420682 / 27420216

மின்அஞ்சல் : kcm_rural@sancharnet.in ; ruwsec@vsnl.com ; kcm_rural08@dataone.in

Website : www.ruwsec.org



இப்புத்தகம் தயாரிப்பதில் பங்கு வகித்தவர்கள்

ருக்மா, லாட்பரா வந்தனா, ராம்சர் யசோதா, லோஷாந்வாடா குலாபி, பாயசா அந்திரா, திஹாரி பிரேம், சாம்பிரோன்தா சல்மா, கேகல் விமலா, மகரா சரிதா, நர்வர் ஃபன்வாரி, ஜீவாணா மஞ்சு, ராம்கட் கெளசல்யா, மோயானா சுகன் கன்வர், கர்வா மம்தா ஜஜதலி, ஜய்பூர் சாந்தி, ஜாலியா யசோதா, ஜாமோலா ரஹுமதி, கீம்புரா அந்திரா, பேகலியாவாஸ் பிரேம், மேவாதாகலா மேவா, குல்கான்வ	புஷ்பா, கோஹடா கீயாரசி, காலேசரா ஐடாவி, மேஷாகுர்த் மதாசி, தேவலியாகுர்த் ஐமா, நாயாகான்வ சீதா, குறையதா குலாப், ஷேர்கட் தூர்கா, கும்ஹாரியா புஷ்பா, சாம்பாநேரி காதான், ஜோதாயாக் சசீலா, பாந்தன்வாடா ராதா, கோவலியாபன்பன்வாரி பன்வாரி, சோடால் விஜயலஹ்மி, அஜ்மீர் சேகர், தாதியா பரமேஸ்வாரி, மண்டாவாரியா ராதா, தேவ்புரி லாதி, பர்மாவால் தாரா, டக்க சீதா, ஃபன்தஹகர் சுகனி, பீசான்கன்	சந்தனி, புத்வாடா ஐயந்தி ஸ்வாத்சவ், லாட்புரா கேந்தி, பகவான்புரா லீலா, ராம்புடாப்லா மஞ்சசர்மா, ஜய்பூர் லலிதா, ஜோடானா தீஜி, பான்சேலி ஹ்ரா, தேவலியாகுர்த் கீதா, ஆம்லி கவிதா ஸ்வாத்சவ், ஜய்பூர் பாந்தி, சோஸ்லா விமலா பார்கவ், ஹர்மாடா சகுந்தலா பதுான் பிரேம், காதெளாலி கமலா, சலோமாபாத் பன்வாரி, கோட்டி நோரதி, ஹர்மாடா ஜன்னத், பனேர் பீருதம் பால், ஜய்பூர் சுந்தர், லோடியானா சாந்தி, தேரியா	சுட்டன், ப்யாரவ்காஸ் பத்மாசர்மா, ஃபதஹகத் கிருஷ்ணாசர்மா, பாந்தன்வாடா லஹ்மி, வஸ்ஸானி ராம்ப்யாரி, ரோஹிடாகோடா கியான் சீபாணி கோவிந்தகட் அருணா குப்தா, ப்யாவர்காஸ் சிஷுணி, கோட்டா சரளா நாயுடு, அஜ்மோர் மைனா, பாயலா மஹபுல், சன்வா லாலி, சூரஜ்புரா கிரண்துபே தேவலியா கமலா, பாதே நிர்மலா நாயர், ஜய்பூர் அந்திராபஞ்சோலி, அஜ்மீர் ஞார்த்தி, அஜ்மீர் சத்யமாலா, டில்லி மலிகா, ஜய்பூர் மற்றும் பலர்
---	---	--	--

இப்புத்தகத்தின் தயாரிப்பில் கீழ்கண்ட புத்தகங்களிருந்து சில பகுதிகளை உபயோகித்தோம்.

- ◊ Child Birth Picture book by Fran P. Hosken
- ◊ Our Bodies our Selves
- ◊ Women's Body. Women's Manual

ஹிந்தியில் வெளியிடவர்கள் :
 எண். 84, பஞ்சஷீல் பார்க்,
 புதுதில்லி - 110 017.
 1989
 தமிழாக்கம் : T.K. சுந்தரி ரவீந்திரன்

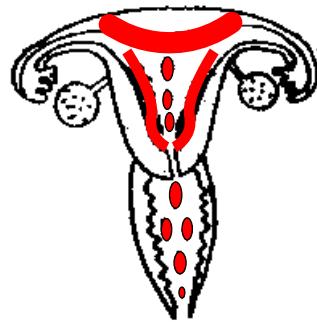
தமிழில் வெளியிடுவர்கள் :

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (ஞசக்),

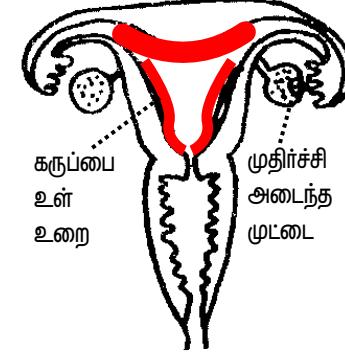
191-A, நேரு நகர், வல்லம் அஞ்சல், சொங்கல்பட்டு - 603 002.

தொலைபேசி : 044 - 27420682 / 27420216

மின்அஞ்சல் : kcm_rural@sancharnet.in ; ruwsec@vsnl.com ; kcm_rural08@dataone.in Website : www.ruwsec.org

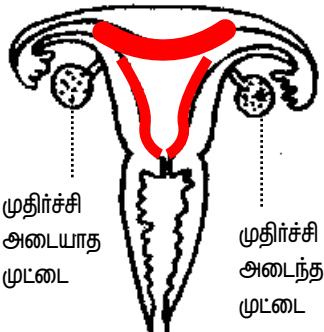


மாதவிலக்கு



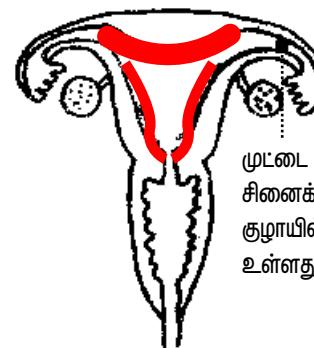
கருப்பை
உள்
உறை

முதிர்ச்சி
அடைந்த
முட்டை

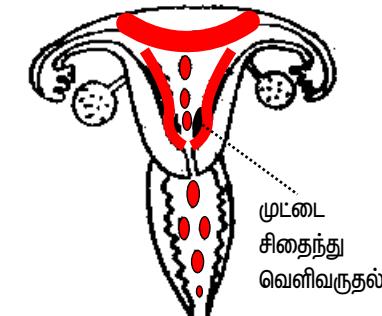


முதிர்ச்சி
அடையாத
முட்டை

முதிர்ச்சி
அடைந்த
முட்டை

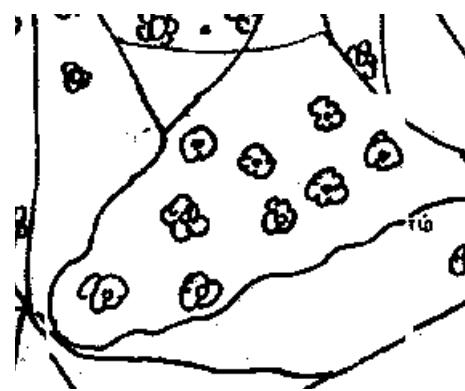
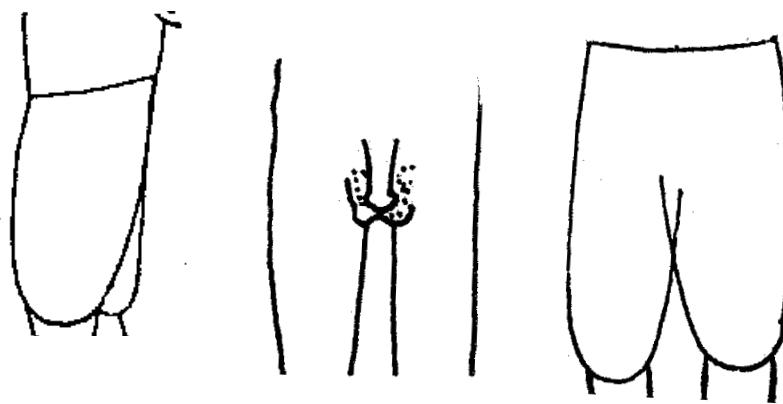


முட்டை
சினைக்
குழாயில்
உள்ளது



முட்டை
சிறைந்து
வெளிவருதல்

மாதவிலக்கு





**RURAL WOMEN'S SOCIAL EDUCATION CENTRE
(RUWSEC)**

191A, Nehru Nagar, Vallam Post, Chengalpattu, Tamil Nadu - 603 002. Phone No.: 91-044-27420682,
Fax : 27420216 E-mail: kcm_rural08@dataone.in; ruwsec@vsni.com; Website : www.ruwsec.org