

மாதவிலக்கு தூஷ்சகாநாரம்

(இளம் பெண்களுக்கு)

மாதவிலக்கு என்பது பெண்களின் உடலில் மாதாமாதம் நடைபெறும் ஒரு இயற்கையான நிகழ்வாகும். இது பன்னிரெண்டு வயது முதல் தொடர்க்கி 49 வயதுவரை உள்ள எல்லாப் பெண்களுக்கும் பொதுவாக நிகழக்கவிடிய ஒன்றாகும். பெண்களின் பிரத்யேக விஷயமான இம்மாதவிலக்குத் தொடர்பான சில பழக்க வழக்கங்கள் நம் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றன. மேலும் மாதவிலக்கு சமயங்களில் ஆரோக்கியமான தற்சகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடப்பதற்குத் தேவையான அடிப்படை வசதிகள் பல நேரங்களில் பெண்களுக்கு கிடைப்பதில்லை. அதன் விளைவாக, இனப்பெருக்கத் தடத் தொற்றுக்களுக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. எனவே இதைத் தீர்க்கும் பொருட்டு மாதவிலக்கு என்றால் என்ன? மாதவிலக்கின்போது எம்மாதிரியான பிரச்சனைகளைப் பெண்கள் எதிர்கொள்கின்றனர்? மாதவிலக்கு தொடர்பான தற்சகாதார நடவடிக்கைகள் என்னென்ன? என்பன குறித்து இக்கைப்பிரதியில் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் மாதவிலக்கு குறித்து பொதுவாக எழும் சந்தேகங்களும், அதற்கான அறிவியல் பூர்வமான விளக்கங்களும் இதில் இடம் பெற்றுள்ளது.

ஒரு பெண்ணின் உடலில் மாதவிலக்கு மற்றும் இனப்பெருக்கம் சம்பந்தமான உறுப்புகள் எங்குள்ளது மற்றும் அதன் அமைப்பு குறித்து முதலில் தெரிந்து கொள்வோம். கருப்பையானது பெண்ணின் அடிவயிற்றில் தொப்புள் குழிக்கு சற்று கீழே பேரிக்காய் வடிவில் உள்ள தசையிலான ஓர் அமைப்பாகும். இது ஒரு இடுப்பு எலும்புகளுக்கு இடையேயுள்ள தசை நார்களால் தாங்கிப் பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் ஒருப்புமூலம் ஒரு சினைப்பைகள் உள்ளது. படம் 1-இல் காட்டப்பட்டுள்ளது போன்று ஒருக்கின்றன. கருப்பையின் வாய்ப்பகுதியானது பிறப்புறுப்பு குழாய் மூலம் பிறப்புறுப்பின் வெளிப்பகுதியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.



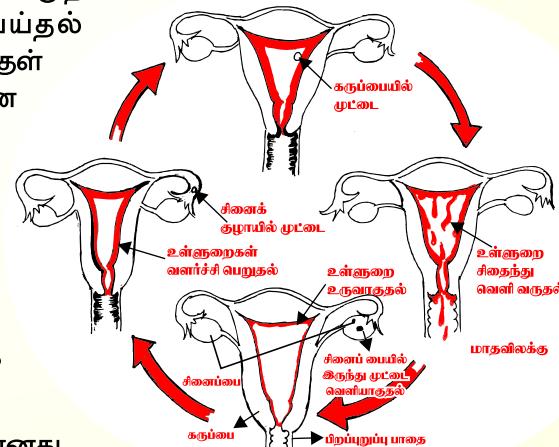
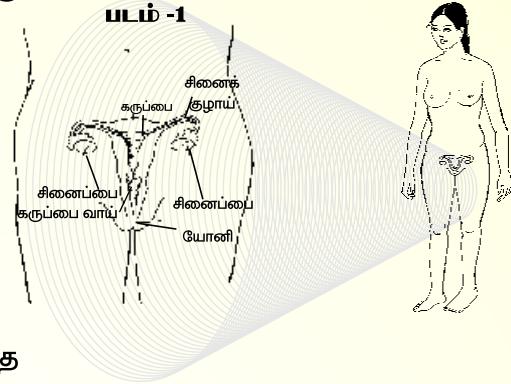
மாதவிலக்கு என்றால் என்ன?

பூப்பெய்திய ஒரு பெண்ணிற்கு ஒவ்வொரு மாதமும் சினைப்பையிலிருந்து ஒரு கருமுட்டை முதிர்ச்சியடைந்து, சினைக்குழாய்க்கு வருகின்றன. இரண்டு சினைப்பைகள் இருந்தாலும் ஒரே ஒரு கருமுட்டை மட்டுமே முதிர்ச்சியடைந்து வெளிவரும். அதாவது ஒரு மாதம் வலது பக்கமுள்ள சினைப்பையிலிருந்தும் அடுத்த மாதம் இடது பக்கமுள்ள சினைப்பையிலிருந்தும் முட்டை வெளியாகும். இவ்வாறு வெளிவரும் கருமுட்டை ஆணுடைய விந்துடன் இணைந்து கருவற்றால் கருப்பையினுள் தங்கி குழந்தையாக வளர்கிறது. இதற்காக கருப்பையின் உள்புறத்தில் இரத்த நாளங்களான மெல்லிய உள்ளுறை ஒன்று ஒவ்வொரு மாதமும் தயாராகின்றது. இந்த உள்உறையானது வெங்காயத்தின் தோல் போன்று மெல்லிய ஜவ்வ போல் (1 மில்லிமீட்டர் முதல் 5 மில்லி மீட்டர் வரை) இருக்கும். சினைப்பையிலிருந்து வெளிவர்ந்த கருமுட்டை கருவறாதபோது, கருப்பையினுள் தயாரான இரத்த நாளங்களான உள்ளுறை சிதைந்து, அதன் வாய்ப்பகுதி வழியாக கசிந்து பிறப்புறுப்பு வழியாக வெளியேறுகிறது. இப்படி ஏற்படும் உதிரப்போக்கைத்தான் மாதவிலக்கு என்கிறோம்.

வளரினம் பருவ வயதில் ஒரு பெண்ணிற்கு முதன் முதலாக ஏற்படும் உதிரப்போக்கைத்தான் பூப்பெய்தல் என்றழைக்கிறோம். இது 10 முதல் 16 வயதிற்குள் நிகழ்கிறது. பூப்பெய்தும் வயது ஒரு பெண் அல்லது சிறுமியின் உடல் வாகையும், அவளுடைய பாரம்பரியத்தையும் பொறுத்து சற்று வேறுபடுகிறது. இது பெண்ணிற்கு பெண் மாறுபடும். இது பற்றி நாம் கவலைப்படத் தேவையில்லை. இருப்பினும் 18 வயதுக்கு மேலும் ஒரு பெண் பூப்படையவில்லை என்றால் மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகி தக்க சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் உதிரப்போக்கானது மூன்றிலிருந்து ஆறு நாட்கள் வரை நீடிக்கும்.

அதுபோலவே சராசரியாக 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மாதவிலக்கு ஏற்படும். இப்படி மாதாமாதம் நிகழ்வுதைத்தான் “மாதவிலக்குச் சமூற்சி” என்கிறோம். மாதவிலக்கு சமூற்சியானது 21-45 நாட்களுக்குள் நிகழும். இது பெண்ணிற்கு பெண் மாறுபடும். அதுபோலவே எல்லா மாதமும் ஒரே சீரான இடைவெளியில் நிகழ்வதில்லை.



ஹார்மோன்களின் பங்கு:

ஒரு பெண் பருவமடைவதற்கும், அவளுடைய இனப்பெருக்க உறுப்புக்களின் (பிறப்புறுப்பு, மார்பகம், கருப்பை மற்றும் சினைப்பைகள்) செயல்பாடுகளுக்கும் ஹார்மோன்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அதுபற்றி இனி பார்ப்போம்.

ஹார்மோன்கள் என்பது நமது உடலில் சுரக்கும் விசேஷமான வேதிப் பொருட்களாகும். இவை உடலில் பலவிதமான வேலைகளைச் செய்கின்றன. முக்கியமாக உடல் எப்பொழுது, எப்படி வளரவேண்டும் என்பதை ஹார்மோன்கள் கட்டுப்படுத்துகின்றன. பத்து பதினொறு வயதை ஒரு பெண் நெருங்கும்போது அவளுடைய இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வளர்ச்சி பெற்று செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றன. அதற்கு அடிப்படையாக அவளுடைய மூன்றாயின் அடிப்பாகத்திலுள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பியிலிருந்து ஒரு ஹார்மோன் வெளியாகிறது. அதன் விளைவாக, பெண்களின் கருப்பை மற்றும் சினைப்பைகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. அதனைத் தொடர்ந்து பெண்ணின் பிரத்யேக ஹார்மோன்களான ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) மற்றும் ப்ரோஜெஸ்ட்ரோன் (Progesterone) ஆகிய இரண்டும் சினைப்பையில் உற்பத்தியாகின்றன. இந்த இரு ஹார்மோன்களால்தான் ஒரு பெண் பருவமடைகிறாள். இதன் பின்பு மாதா மாதம் வெளியாகும் முதிர்ச்சியடைந்த முட்டை ஆணுடைய விந்துடன் சேர்ந்து கருவாக மாறும் பட்சத்தில் கருப்பையினுள் தங்கி வளர்ச்சியடையத் தேவையான ஏற்பாடுகளை இவ்விரு ஹார்மோன்களும் செய்கின்றன.

நாற்பத்தைந்து அல்லது ஜம்பது வயதை ஒரு பெண் நெருங்கும்போது அவளுடைய உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் ப்ரோஜெஸ்ட்ரோன் ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி படிப்படியாக குறைகிறது. அதனால் சினைப்பையிலிருந்து கருமுட்டை வெளியாவதும் நின்றுவிடுகிறது. கருப்பையில் உள்ளுறை தயாராவதும் நிகழாது. இதனால் மாதவிலக்கு வருவது ம் நின்று விடுகிறது. இதைத் தான் “மெனாபாஸ்” (Menoraphase) என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கிறோம்.

மாதவிலக்கின் போது அவசியம் கடைபிழக்கவேண்டிய தற்காதார வழிமுறைகள்:

மாதவிலக்கு நாட்களில் சுத்தமான நீரில் தீனசரி குளிப்பது அவசியம். தீட்டு என நினைத்துக்கொண்டு குளிக்காமல், மேலாடை மற்றும் உள்ளாடைகளை மாற்றாமல் இருப்பது சுகாதாரமானதல்ல. அந்நாட்களில் தேங்கிய நீர்நிலைகளில் (ஆறு, ஏரி, குளம், குட்டை, கிணறுகளில்) குளிப்பதை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். மாதவிலக்கு நாட்களில் கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி தீறந்திருக்கும், அந்த சமயத்தில் சுத்தமில்லாத நீரில் குளித்தால் அதிலுள்ள தொற்றுக் கிருமிகள் பிறப்புறுப்புப் பாதை வழியே கருப்பையை அடைந்து நோய்த் தொற்றுக்களாக மாற வாய்ப்புள்ளது.

மாதவிலக்கு நாட்களில் தீனமும் ஓரிரு முறையாவது பிறப்புறுப்புப் பகுதியை சுத்தமான நீரில் சோப்புப் போட்டு நன்கு கழுவவேண்டும். சுத்தமான காட்டன் (பருத்தி) உள்ளாடைகளையே பயன்படுத்த வேண்டும். உதிர்ப்போக்கை உறிஞ்சுவதற்கு துணிகளைப் பயன்படுத்தினால் அவற்றை நன்கு துவைத்து வெயிலில் காயவைத்து பத்திரப்படுத்தி உபயோகிக்க வேண்டும். பழைய அழுக்குத் துணிகளை ஒருபோதும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

சானிடரி நாப்கிள்களைப் பயன்படுத்தினால் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையாவது நாப்கினை மாற்ற வேண்டும். உதிர்ப்போக்கு குறைவாக இருந்தாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் நாப்கினை மாற்றிக்கொள்வது அவசியம். ஒவ்வொரு முறையும் நாப்கிள் மாற்றிய பிறகு கைகளை சோப்போட்டு நன்றாகக் கழுவவேண்டும்.

நாப்கிள், உள்ளாடை சுத்தம் மற்றும் தன்சுத்தம் ஆகியவற்றை சரிவர பராமரிக்காவிட்டால் பிறப்புறப்புத் தொற்று கருப்பை மற்றும் சினைக்குழாய்த் தொற்றுகள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இத்தொற்றுக்கள் தொடர்ந்து இருப்பின் எதிர்காலத்தில் பல சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

தீனசரி உணவுகள் அனைத்தையும் தொடர்ந்து உட்கொள்ளலாம். எந்த உணவையும் தவிர்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. தேவையான அளவு நீரும், தீரவு உணவுகளையும் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

அன்றாட வேலைகள் அனைத்தையும் எப்பொழுதும் போலவே செய்யலாம். எளிய உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். சோர்வு அல்லது களைப்பாக இருப்பின் மிதமான ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மாதவிலக்கு தேதி நெருங்கும் நாட்களில், பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் பணிகளுக்கு அல்லது வேறு விழேசங்களுக்கு வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்லும்போது ஓரிரு நாப்கிள்களை தங்களுடைய கைப்பையில் எடுத்துச்செல்வது முக்கியமானதாகும்.

பொதுவாக ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிலக்கு துவங்குவதற்கு ஓரிரு நாப்களுக்கு முன்பு கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

மார்பகங்கள் கடினமாகவும், சற்று இறுக்கமாகவும் இருப்பது போன்று தோன்றலாம். அதனால் மார்பகங்களில் சற்று வலிகூட இருக்கலாம்.

அடிவயிற்றை இறுக்கிப் பிடிப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். அடிவயிறு, இடுப்புப் பகுதியில் வலி மற்றும் உடல் வெப்பமாக இருப்பது போலக்கட சிலருக்கு இருக்கலாம்.

மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்குக் கூட சிலருக்கு ஓரிருமுறை ஏற்படுகிறது. படபடப்பு, மனாநிலையில் சிறிது ஏற்ற இறக்கம் மற்றும் உடல் வழக்கத்திற்கு மாறாக இருப்பது போல் உணருவதும் இருக்கலாம். உதாரணமாக மற்றவர்கள் நம்மைத் தொடும்போது அசௌகரியமாக உணர்தல்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அறிகுறிகளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அல்லது அனைத்தும் கூட இருக்கலாம். இவையைனத்தும் சாதாரணமான ஒன்றுதான் இவை பலருக்கும் ஏற்படுகிறது. இதற்கு மருத்துவச் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை. ஒரு சிலருக்கு மேற்சொன்ன அறிகுறிகள் ஏதுமில்லாமலும் மாதவிலக்கு ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக இளம் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு குறித்து எழும் சந்தேகங்களும், அதற்கான விளக்கங்களும்:

1. இளம் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின்போது அதீக வலி ஏற்படக்காரணம் என்ன?

மாதவிலக்கின்போது கருப்பையின் வெளிப்புறத்திலுள்ள தசைநார்கள் கருப்பையின் மீது அழுத்தத்தைக் கொடுத்து அதன் உள்ளேயுள்ள இரத்த நாளாங்களான தீசுக்களை

கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி வழியே வெளியேற்றுகிறது. கருப்பையைத் தாங்கிப் பிடித்திருக்கும் அத்தசை நார்கள் இடுப்பெலும்பு மற்றும் அடிவயிற்றுப் பகுதியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. வளரிளாம் மற்றும் திருமணமாகாத இளம் பெண்களுக்கு, மாதவிலக்கின்போது கருப்பை வாய்ப்பகுதியானது மிகவும் குறுகிய அளவில் தான் தீற்நிதிருக்கும். அதனால் தசை நார்கள் கருப்பையின் மீது அதிக அழுத்தம் கொடுத்து இரத்தத்தை வெளியேற்ற வேண்டி உள்ளது. அதன் விளைவாக, இளம் பெண்களுக்கு அடிவயிற்றில் வலி/வலியுடன் கூடிய மாதவிலக்கு அதிகமாக காணப்படுகிறது. இந்த வலியானது மாதவிலக்கு துவங்கும் முன்பும், மாதவிலக்கின் முதல் நாளில் அதிகமாகவும், அடுத்துத்தநாட்களில் சற்று குறைவாகவும் இருக்கும்.

தீருமணமாகி ஒரு குழந்தை பிறந்த பிறகு அடிவயிற்று வலி குறைந்துவிடுவதாக பல பெண்கள் கூறுகின்றனர். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் கருப்பையின் வாய்ப்பகுதியானது பிரசவத்தின்போது நன்கு தீற்ந்து குழந்தை வெளிவருவதால், நெகிழும் தன்மையைப் பெறுகிறது தீற்ந்து மூடும்படி. அதனால் குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நிகழும்போது, தசைநார்கள் கருப்பையின் மீது குறைவான அழுத்தம் கொடுத்தாலே, அதன் வாய்ப்பகுதி எளிதாகவும் சற்று அகலமாகவும் தீற்ந்து உதிர்த்தை கூலபமாக வெளியேற்றுகிறது. எனவே அடிவயிற்றில் வலி அல்லது வலியுடன் கூடிய மாதவிலக்கு போன்ற பிரச்சனைகள் பலருக்கு இருப்பதில்லை.

2. மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் அடிவயிற்று வலிக்கு, வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மருத்துவரின் பரிந்துரையின்றி எடுத்துக்கொள்ளலாமா?

பொதுவாக வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையில்லாமல் சுயமாக எடுத்துக்கொள்வது நல்லதல்ல. ஏனெனில் அதிக வீரியம் கொண்ட ஒரு சில வலி நிவாரண மாத்திரைகளினால் பின் விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. தேவைப்படின் பக்க விளைவுகள் அதிகம் இல்லாத பாரசிட்டமால் போன்ற மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதையும் தொடர்ந்து உட்கொள்ளக் கூடாது.

வலியுடன் கூடிய மாதவிலக்குப் பிரச்சனை தீர் எனிய உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் வீட்டு வைத்திய முறைகளை மேற்கொள்ளலாம். கருப்பையின் தசைநார்களை வலுப்படுத்துவதற்கு நடைப்பயிற்சி மற்றும் வஜிராசனம் போன்ற எனிய ஆசனங்களை தீணசரி செய்துவர வலியின் தீவிரம் படிப்படியாகக் குறையும். வலி ஏற்படும்போது அடிவயிற்றை மென்மையாகத் தடவிக் கொடுக்கலாம். இதனால் இறுக்கமான தசைநார்கள் தளர்ச்சி பெற்று வலி குறையும். அதுபோலவே அடிவயிற்றில் வெந்நீர் ஒத்துடம் கொடுக்கலாம். ஒரு கண்ணாடி அல்லது பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் வெதுவெதுப்பான நீரை ஊற்றி அடிவயிற்றில் வைத்துக்கொண்டால் வலி குறையும்.

ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் மேசைக் கரண்டு இஞ்சி சாறு எடுத்து அத்துடன் சிறிது பெருங்காயத்தைச் சேர்த்து ஒரு டம்ஸர் மோரில் கலந்து குடித்தால், வலி குறையும். அதுபோலவே, இப்பிரச்சனைதீர், நமது வீட்டு சமையலறையிலுள்ள சீரகத்தை நன்கு

பொடிசெய்து ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு காலை மற்றும் இரவு என இரண்டு வேளை உணவிற்குப்பின் மாதவிலக்கு நாட்களில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் மலைவேம்பு பொடியை ஒரு டீ-ஸ்டூன் எடுத்து இரண்டு டம்ஸர் நீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து காலை, மாலை என இருவேலை வெறும் வயிற்றில் பருகவேண்டும். மாதவிலக்கு வந்த மூன்று நாட்கள் மட்டும் இதைப் பருகவேண்டும். இப்படி 3-4 மாதங்கள் தொடர்ந்து பருகினால் வலியின் தீவிரம் குறையும்.

வலி மிகவும் கடுமையாகவோ, அல்லது ஓரிரு மாதங்களுக்குமேல் இப்பிரச்சனை இருப்பின் மருத்துவரை அணுகிதக்க சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதுதான் நல்லது.

3. மாதவிலக்கின் போது வெளிவருவது நல்ல ரைத்தமா அல்லது கெட்ட ரைத்தமா?

மாதவிலக்கின்போது வெளிவரும் இரத்தம் கெட்ட இரத்தம் என்ற கருத்து இன்றும் பலரிடையே நிலவுகிறது. இது முற்றிலும் தவறானது. பொதுவாக நமது கை, கால்களில் அடிப்படு அல்லது காயம்பட்டு இரத்தம் வந்தால் கூட அதில் காற்று படும்போது ஒருவிதமான வாடை வீசுவது இயல்பு. அதைப்போலத்தான் மாதவிலக்கின்போதும் இருக்கும். நமது உடலில் கெட்ட இரத்தம் என்பது எப்பகுதியிலும் இருப்பதில்லை.

4. ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை நாப்கின்களை மாற்ற வேண்டும். நாப்கினுக்குப் பதில் துணிகளைப் பயன்படுத்தலாமா?

ஒரு நாளைக்கு 3-4 முறையாவது நாப்கின்களை மாற்ற வேண்டும். ஆனால் இன்று கடைகளில் கிடைக்கும் நாப்கின்களின் விலை அதிகம் என்பதால் ஒரே நாப்கினை பல மணி நேரத்திற்கு உபயோகிக்கும் சூழ்நிலைக்கு பல ஏழைப் பெண்கள் தள்ளப்படுகின்றனர். இதனால் இனப்பெருக்கத் தடத்தொற்றுக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். அதற்குப் பதிலாக சுத்தமான காட்டன் துணிகளை இரத்த உறிஞ்சிகளாகப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் உபயோகித்த துணிகளை தீரும்பப் பயன்படுத்தினால் நன்கு சோப்புப் போட்டு துவைவத்து வெய்யிலில் காயவைவத்து சுத்தமாகப் பத்திரப்படுத்தி வைக்குத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். வளரிளாம் பருவப் பெண்கள் பள்ளி, கல்லூரிகள் மற்றும் அங்கள்வாடி மைங்களில் அரசு இலவசமாக வழங்கும் நாப்கின்களைப் பாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

5. பயன்படுத்திய நாப்கின்களை எங்கு எப்படி அப்பறப்படுத்துவது?

இதிலும் பெண்களுக்குப் பல சிக்கல்கள் உள்ளன. பொதுவாக உபயோகித்த நாப்கின்களைப் பழைய செய்தித்தாள் போன்ற காகிதத்தில் சுற்றி கழிப்பறையிலுள்ள மூடிய குப்பைக் கூடையில் போடவேண்டும். தீறந்த வெளியில் நாப்கின்களை ஒருபோதும் தூக்கி எரியக் கூடாது. சிலர் நாப்கின்களை தீயிட்டு எரித்துவிடுவதாகக் கூறுகின்றனர். இதனால் காற்று மாசுபடுகிறது. மேலும் பல நேரங்களில் நாப்கின் ஈரமாக இருப்பதனால் முழுமையாக எரிவதில்லை மற்றும் எரிக்கும்போது ஒருவித

கரும்புகை வெளிவருகிறது. அது நமக்கும், சுற்றுச்சூழலுக்கும் உகந்ததல்ல. எனவே எனிப்பதைவிட மண்ணில் புதைத்துவிடுவது நல்லது எனப் பலர் கூறுகின்றனர். ஆனால், அதே நேரம் கடையில் கிடைக்கும் நாப்கின்களை மண்ணில் புதைப்பதும் தீமையானதே ஆகும். அதில் பிளாஸ்டிக் காகிதங்கள் இருப்பதால் அது மக்குவதில்லை. இதுவும் சுற்றுச்சூழலைப் பாதிக்கிறது. சானிடரி நாப்கின்களை தயாரிப்பதிலும் அகற்றப்படும் முறைகளினாலும் சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பு ஏற்படுவதால், இதற்கு மாற்று வழியாக ஓரிரு சாதனங்கள் இப்பொழுது வந்துள்ளன. (உடம்) துவைத்து பத்திரப்படுத்தி மறுபடியும் பயன்படுத்தக்கூடிய (Reusable) சானிடரி நாப்கின் மற்றும் பிறப்புறப்புக்குள் பொருத்திக் கொள்ளக்கூடிய கோப்பை போன்று, இரப்பானால் ஆன ஒரு கப் (Menstrual Cup) இதில் மாதவிலக்கின் பொழுது வெளிவரும் உதிர்ம் சேர்ந்திருக்கும் இதை அவ்வப்பொழுது அகற்றி கழுவி மறுபடியும் பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

6. மாதவிலக்கு நேரங்களில் ஆப்ரோக்கியமான தன்சுத்தத்தைப் பராமரிப்பதற்குத் தேவையான அழப்பதை வசதிகள் பெண்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை, ஏன்?

இது உண்மை. கிராமப்புறங்களில் இன்றும் பெரும்பாலான வீடுகளில் கழிப்பறை வசதிகள் இல்லை. அதுபோலவே பள்ளிகள் மற்றும் பணிபுரியும் இடங்களில் குறிப்பாக கம்பெனிகளில் பெண்களின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கவாறு கழிப்பறைகள் இல்லை. ஓரிரு இடங்களில் இருந்தாலும் அவை உபயோகப்படுத்தும் நிலையில் சுத்தமாக இருப்பதில்லை. அதனால் மாதவிலக்கு நாட்களில் நாப்கின் அல்லது இரத்தப்போக்கை உறிஞ்சப் பயன்படுத்தும் துணிகளை மாற்ற மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். நாள் முழுவதும் நாப்கினை மாற்றாமல் வீடு தீரும்ப நேரிடுகிறது. அதன் விளைவாக, பெண்கள் இனப்பெருக்கத் தடத்தொற்று மற்றும் சிறுநீர் தடத்தொற்று பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாவதுடன் மனதளவிலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். எனவே வீடு மற்றும் பணிபுரியும் இடங்களில் தேவையான கழிப்பறை வசதிகளை ஏற்படுத்தித் தருவது மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். இவ்வரிமையை நாம் கேட்டுப் பெறுவதும் அவசியம். அதுபோலவே நிர்வாகமும் அதற்கான அடிப்படை வசதியை ஏற்படுத்தித் தரவேண்டும்.

7. மாதவிலக்கு நாட்களில் சுபகாரியங்கள், கோயில்கள் மற்றும் வழிபாட்டுத் தலங்களுக்கு செல்லக் கூடாது என்ற கருத்து ஒன்றும் பலரிடத்தே நிலவுகிறது. இது சரியா?

இந்த கருத்து முற்றிலும் தவறு. பெண்களைப் புறந்தள்ளி அவர்களை அடிமைப்படுத்துவதற்காக ஆணாதிக்க சிந்தனையுள்ளவர்கள் அல்ல உருவாக்கப்பட்டதுதான், இதுபோன்ற கருத்துக்கள். அதுபோலவே சமையலறையிலும் ஒருசில பொருட்களை (ஊறுகாய், உப்பு, புளி) தொடக்கூடாது. பூஜை அறைக்குச் செல்லக்கூடாது மற்றும் குழந்தைகளைத் தூக்கக்கூடாது என்று கூறுவது என்பன அனைத்தும் மூப்பழக்க வழக்கங்களே ஆகும். பெண்மையின் ஒரு அடையாளமே மாதவிலக்கு. இது ஒரு உடலியல் நிகழ்வாகும். இந்த அறிவியல் உண்மைகளை மறந்துவிட்டு, அவர்கள்மீது கட்டுப்பாடுகளைத் தீணிப்பதும் தனிமைப்படுத்துவதும் அவர்களின் அடிப்படை உரிமைகளையும் மற்றும் தேவைகளையும் மறுப்பதில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை.

8. மாதவிலக்கின்போது யீன், கிரைச்சி, முட்டை போன்ற அசைவு உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கின்போது வரும் ரெத்தம் கெட்ட வாடை வீசும் என்பது சரியா?

தவறு. நாம் உண்ணும் உணவுகள் உணவுக் குழாய் வழியாக இரைப்பைக்குச் சென்று ஜீரணிக்கப்பட்டு அதன் சத்துக்கள் மட்டும் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இரைப்பைக்கும், கருப்பைக்கும் எந்த விதமான நேரடித் தொடர்பும் இல்லை என்பது அறிவியல் பூர்வமான உண்மை.

9. மாதவிலக்கு சமயத்தில் உடலுறவு கொள்ளலாமா?

அறிவியல் ரதியாக இதில் தவறேதும் இல்லை. ஆனால், அச்சமயத்தில் உதிரப்போக்கு இருப்பதால் பெண்களுக்கு அது ஒருவிதமான அசைனகாரியமாகவும் உடல்-மனோதீயாக சற்று சோர்வாகவும் இருக்கக்கூடும். மனதளவில் உடலுறவில் ஆர்வம் மற்றும் ஈடுபாடு குறைவாக இருக்கலாம். மேலும் மாதவிலக்கின்போது உறவு கொண்டால் சிறுநீர் தடத் தொற்று மற்றும் இனப்பெருக்கதடத் தொற்றுக்கள் (குறிப்பாக பால்வினை நோய்த் தொற்றுக்கள்) ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமாக உள்ளது. எனவே இந்நாட்களில் உடலுறவைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

10. ரெத்த சோகைக்கும் மாதவிலக்கிற்கும் தொடர்பு உண்டா?

ஆம். மாதவிலக்குப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு இரத்தசோகை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் உதிரப்போக்கின் காரணமாக பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் சிறிது இரத்த இழப்பு ஏற்படுகிறது. எனவே அதிகமான உதிரப்போக்கு மற்றும் நீண்ட நாட்கள் உதிரப்போக்கு பிரச்சனையுள்ள பெண்களுக்கு இரத்தசோகை ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது. அதுபோலவே, இரத்தசோகை பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு, ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு மற்றும் நீண்டகால இடைவெளியில் மாதவிலக்கு ஏற்படுகிறது. எனவே வளரினாம் மற்றும் இளம் பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தசோகையைத் தடுப்பதற்கு இரும்புச் சத்து மிகுதியான உணவுகளை நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது நம் உள்ளுரிலேயே கிடைக்கக்கூடிய முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசலைக்கீரை, மற்றும் மணத்தக்காளி கீரை போன்றவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மேலும் பள்ளிகள், அங்கன்வாடி மையம் மற்றும் அரசு ஆரம்ப சுகாதார மையங்களில் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் தீவிரமாக வழங்கப் படுகிறது. இதைத் தவறாமல் உட்டை காள் வதன் மூலமாக இரத்தசோகையிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.



நூற்று விமர்ஸ் சோவியல் எஜிகேசன் சென்டர் - ரூசக் (RUWSEC)

#61, கருமாரப்பாக்கம் கிராமம், வீராபுரம் அஞ்சல் திருக்கமுக்குன்றம் (வழி) காஞ்சிபுரம் மாவட்டம். போன்: 044-27491254 செல்: 98429 19110

E-mail: ruwsec@vsnl.com ; ruwsec.tn@gmail.com

இணையத்தளம்: www.ruwsec.org