KiDi
DIVISION OF KARUPA FOUNDATION

KARUPA FOUNDATION
Education and Research Centre
(Since 2003)

“நிறங்கள்”

அங்கீகாரம் பெற்ற மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை
ஆர்வலர்களுக்கான பயிற்சி தொகுப்பு

தமிழ்நாடு சமுதாய மக்கள் மேம்பாட்டு மையம்

(தேசிய ஊரக வாழ்வாதார திட்டம், புதுதில்லி)

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சி துறை

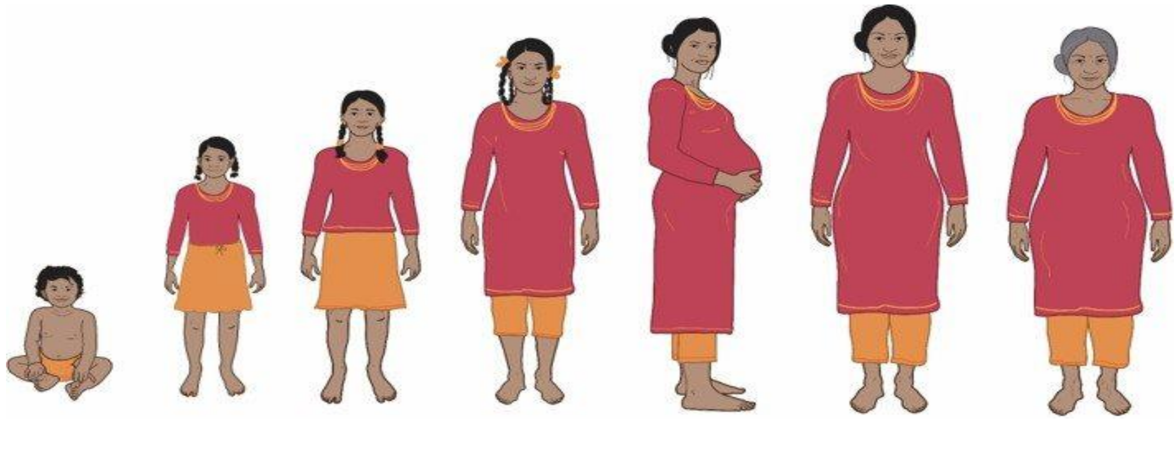
தமிழ்நாடு அரசு

மாதவிடாய் மீதான மௌனத்தை கலைவதே வளர்இளம் பெண்கள் மற்றும் மகளிரின் வாழ்க்கை மேம்பட்டிற்கான முதல்படியாகும்

மாதவிடாய் கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM) அல்லது பாதுகப்பான சுகாதாரமான மாதவிடாய் ஆனது, உடல் நலம் கல்வி வேலை சுற்றுபுறம் மற்றும் பொருளாதாரத்தில் குறிப்பிடத்தகுந்த பதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் என்று அறிந்தபோதிலும், இவைகள் ஒதுக்கபட்டவைகளாகவே உள்ளன. எனவே, மாதவிடாய் கால சுகாதார மேலாண்மை குறித்த தேவையான புரிதல்களை வளர் இளம் பெண்கள் மற்றும் மகளிர் மற்றும் சமூகத்தின்ரிடையே (குறிப்பாக சமபங்குதாரர்களான ஆண்களிடமும்) ஏற்படுத்தும் வீதம் இந்த பயிற்சிக் கையேடும், பட்டரையும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

வளர் இள பெண்கள் மற்றும் மகளிர் மாதவிலக்கு சுகாதாரம் மற்றும் மாதவிலக்கின் போது ரத்தத்தை உறிஞ்சுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களை பாதுகாப்பாக அகற்றும் வழிமுறைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது, பாதுகாப்பான இடங்களைக் கொண்டிருப்பது, அவசரநிலை உள்கட்டமைப்பு மற்றும் கழித்தலை போன்ற மற்ற தடைகளை உள்ளடக்கியது என்றாலும், அடிக்கடி இம்மாதிரியான இந்நிகழ்வு புறக்கணிக்கப்படுகிறது.

‘‘சுகாதாரமான மாதவிலக்கு குறித்து குமரிப்பெண்கள் மற்றும் பெண்கள் குறிப்பாக இளம் பருவத்தினர் ஆரோக்கியமான மற்றும் அதிக நம்பிக்கையுள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். சிறந்த பள்ளிக்கூடங்கள் கற்றலின் விளைவுகள், அதிக் இயக்கம், மற்றும் வாய்ப்புகள், பிறகு தாமதமான திருமணம், முதல் கருத்தலின் வயது மற்றும் அதிக சுயநிர்ணயமும் நல் வாழ்வும் கொண்டவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்’ என்கிறார் நீர் வழங்கல் மற்றும் சுத்திகரிப்பு கூட்டுறவு ஆணையத்தின்– WSSCC (Water Supply & Sanitation Collaborative Council)தலைவர் அர்ச்சனா பட்கர்.



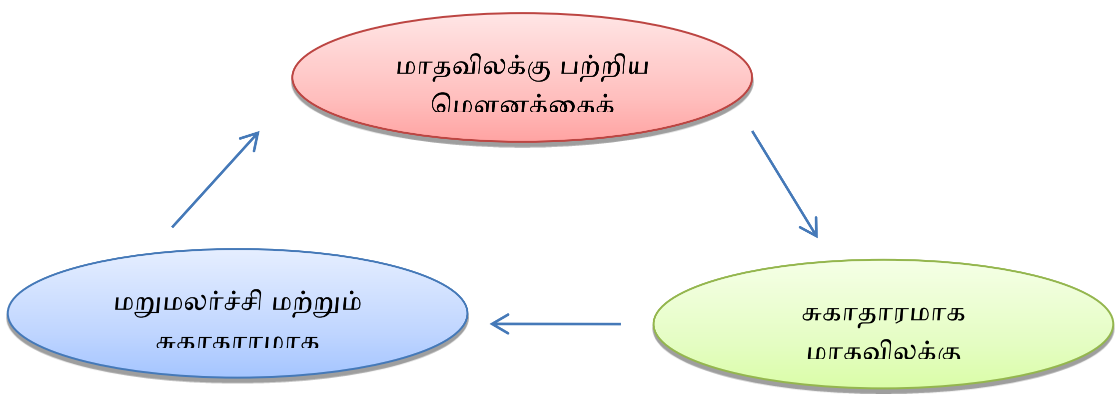
சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM) தனது வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரு பெண்ணின் சுகாதார தேவைகளுக்கு முக்கிய இணைப்பு வழங்குகிறது.

பாலின சமத்துவத்திற்கான நுழைவு புள்ளி

நிலையான வளர்ச்சி இலக்கு நிர்ணயம் **6.2** மாதவிலக்கு சுகாதாரத்தின் குறிக்கோள்கள் எல்லா இடங்களிலும் நேரங்களிலும் ஆகும். வயது, பாலினம் மற்றும் உடல் திறன் ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் கண்ணியத்தை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் பெண்களின் சுகாதாரத் தேவைகளுக்கு சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM) முக்கிய இணைப்புகளை வழங்குகிறது.

WSSCC-ன் சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM) திட்டம், நடத்தை மாற்றம், கண்ணியம் மற்றும் சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM)–ன் முழுமையான ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவை அரசாங்க கொள்கைகளை ஊக்குவிக்கிறது.

இந்த நான்கும் ஒன்றுக்கொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ள உறுப்புகளை உள்ளடக்கியது. சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM) ஆராய்ச்சி பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுக்களின் குறிப்பிட்ட தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு ஆலோசனை செய்தல்; கொள்கை அபிவிருத்தி, அரசாங்கங்களுக்கு தொழில்நுட்ப ஆதரவு மற்றும் நடைமுறை சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM) பயிற்சி அளிக்கிறது.



''சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM) ஒவ்வொரு பெண் மற்றும் ஒவ்வொரு மகளிரைப் பாதிக்கும் ஓர் உண்மையான சவால்கள் நடைமுறையில் உள்ளன. இது அரசாங்கம் மற்றும் சமூகங்கள் உண்மையில் வாங்க முடியும் நடைமுறை தீர்வுகளை வழங்குகிறது'' என்கிறார் பட்லர். பெண்கள் மற்றும் மங்கையரின் சுகாதார மற்றும் சுகாதாரம், தேவைகளை உரையாற்றுவதன் மூலம், பாலின சமத்துவமின்மை மற்றும் அலைவரிசை மற்றும் அநீதி ஆகியவற்றின் பரந்த பிரச்னைகள் குறித்தும் சுகாதார, கல்வி, பாலினம், பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆகியவற்றுடன் சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM) நுழைவுப் புள்ளியாக உள்ளது.

''சுகாதார மாதவிலக்கு மேலாண்மை (MHM) என்பது ஒரு பாலினச் சிக்கல் அல்ல, பல விஷயங்களுக்கு ஒரு நுழைவுப் புள்ளியை வழங்குகிறது, நாங்கள் பேசுவதற்கு வசதியாக இல்லை, நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும் சமத்துவத்திற்கும் அதிகாரத்திற்கும் பரந்த விவாதத்தைத் தொடங்குகிறது'' என்று WSSCC-ன் நிர்வாக இயக்குநர் கிறிஸ் வில்லியம்ஸ் கூறுகிறார்..

எண்	அமர்வு	
1	மாதவிலக்கு சுகாதாரம் தொடர்பான அறிமுகம்	1
2	பால் மற்றும் பாலினம்	4
3	வளர் இளம் பருவம் மற்றும் ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்கம்	9
4	மாதவிலக்கு மற்றும் மாதவிலக்கு சுழற்ச்சிகள்	17
5	தவிர்த்தல், கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தடைகள்	26
6	பல்வேறுபட்ட வயதினருக்கான மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM)	35
7	மாதவிடாயைக் கையாளுதல்	39
8	சுகாதாரம் மற்றும் மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM)	42
9	மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மைக்கான (MHM) தேவையான அடிப்படை வசதிகள்	45
10	மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மைக்கான அடிப்படை வசதிகள்– பள்ளிகள், அங்கன்வாடி மையங்கள், சுகாதார நிலையங்கள், பொது இடங்கள் மற்றுப் வேலை செய்யும் இடங்கள்.	49
11	சிறப்பு ஆய்வுகள் மற்றும் மாநிலத்தில் மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM) பிரச்சனைகள்	54
12	பெண்கள் மற்றும் மாணவிகளுக்கான ஊட்டசத்து	60
13	மாதவிடாய் காலத்தில் உடல், உணர்ச்சி மற்றும் உடலியல் மாற்றங்கள்	64
14	மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மையில் (MHM) உறுப்பினர்களின் பங்கு	69
15	பாதிப்பு / முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் மாணவிகளுக்கான மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM)	73
16	மன அழுத்தத்தை போக்குவதற்கான வழி	75
17	சுகாதார பாதுகாப்பு பொருட்கள் – பயன்படுத்தப்பட்ட மூலப்பொருட்கள்	93
18	அகற்றும் அமைப்புகள் (முறைகள்)	98
19	மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மையில் நடத்தை மாற்றத்திற்காக சமூகங்களுடன் பணிபுரிதல்	104
20	மாதவிலக்கு சுகாதார மேலாண்மையில் ஆண்களை பங்கேற்பாளர்களாக ஈடுப்படுத்துதல்	106

அமர்வு 1: மாதவிலக்கு சுகாதாரம் தொடர்பான அறிமுகம்

சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மை:

மாதவிடாய் மேலாண்மைக்கான பல முன்னோடி முயற்ச்சிகளை மேற்க்கொண்ட மாநிலமாக தமிழ்நாடு உள்ளது. தமிழ்நாடு அரசு 1004—ல் குறைந்த செலவிலான உற்ப்பத்தி அலகுகளை துவங்கியது. தமிழ்நாட்டில் ஒருங்கிணைந்த மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மையானது முன்பு முழுசுகாதாரதிட்டத்திலும் தற்போது தூய்மை இந்தியா திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் உள்ளது. மேலும் மாநிலத்தில் விற்பனை இயந்திரங்கள், எரியூட்டி ஆகியவற்றை அறிமுகப்படுத்துதல் மற்றும் மாதவிடாய் தொடர்பான கல்வி மற்றும் விழிப்புணர்வை எற்படுத்துதல் மற்றும் மேம்படுத்தப்பட்ட பஞ்சுறைகள் (NAPKINS) வழங்கல் / கிடைப்பது சிறப்பாக உள்ளது. இந்திய அரசாங்கத்தால் தேசிய அளவிலான இலவச பஞ்சுறைகள் வழங்கல் திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட போது நமது மாநிலத்திலும் இத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தின் மூலம் கிராம்புறங்களுக்கும் எளிதில் பஞ்சுறைகள் கிடைக்கின்றது. இதன் மூலம் கிராம்புறங்கள் சுகாதாரமான மாதவிடாய் மேலாண்மையில் சிறப்பாக உள்ளது. இவையாவும் வலுவான சுற்றுசூழலுக்கு அடையாளமாக இருப்பதால் மாநில அரசு இத்திட்டங்களை செயல்படுத்தியுள்ளது.

சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மை என்பது மூன்று முக்கிய பகுதிகளை உள்ளடக்கியது. அவை; கல்வி மற்றும் விழிப்புணர்வு, சுகாதாரமான மாதவிடாய்கான பொருட்களுக்கான அனுகல் மற்றும் கிடைத்தல், மற்றும் பஞ்சுறைகளை பாதுகாப்பான முறையில் அப்புறப்படுத்துதல் ஆகியவையாகும்.

பெண்களின் கொரவம் மற்றும் நல்வாழ்விற்கான அடிப்படையாக மாதவிடாய் சுகாதாரம் உள்ளது. மற்றும் இது அடிப்படை சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்க செயல்களில் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது. இருப்பினும் மாதவிடாய்க்கு பல சமூக தடைகள் உள்ளது மேலும் பல எதிர்மறை சமூக செயல்பாடுகள் இதனுடன் இணைந்துள்ளது அவை மாதவிலக்கில் இருக்கும் பெண்கள் அசுத்தமானவர்கள், தூய்மையற்றவர்கள் மற்றும் அழுக்காக உள்ளனர் போன்றவையாகும்.

இந்த கலாச்சார சவால்களை எதிர்கொள்வதற்காக 2012இல் இந்திய அரசாங்கம் மற்றும் வாஷ் இணைந்து நில்மல் இந்தியா கிரேட் வாஷ் யாத்ராவிற்கு ஏற்பாடு

செய்தது. இதன் தொடர்ச்சியாக WSSCC சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மைகாண பணிகளை முன்னெடுத்தது. இதில் 747 பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களிடம் நேர்காணல் நடத்தப்பட்டது. மேலும் 12,000த்திற்கு மேற்பட்டோர் குழுவிவாதத்தில் பங்கேற்றனர். அவர்களில் ஆசிரியைகள், சமூகநல பணியாளர்கள், அங்கண்வாடி பணியாளர்கள் ஆகியோர் அடங்குவர். இவர்கள் சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மைகாண பயிற்ச்சியின் தேவையை சுட்டிக்காட்டினர். அவர்கள் முக்கியமாக சுட்டிக்காட்டியவை:

1. சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மை தொடர்பான ஆரோக்கிய பிரச்சனைகள் பற்றி அடிப்படை அறிவு பற்றாக்குறை.

2. மருத்துவம், கல்வி மற்றும் ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் மேம்பாட்டு திட்டம் (ஐசிடிஎஸ்) ஆகியவற்றின் பணியாளர் மத்தியில் சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மை தொடர்பான அறிவு மற்றும் திறமை பற்றாக்குறை.

3. சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மை கல்வி மற்றும் பயிற்ச்சியை செயல்படுத்துவதில் பங்கேற்பாளர்கள் மத்தியில் அவர்களுடைய செயல்பாடுகள் மற்றும் பொறுப்புகள் பற்றி தெறிவற்ற நிலை.

4. அடிமட்ட தொழிலாளர்களிடம் பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கான ஊக்க குறைப்பாடு (தொடர் வழிகாட்டல் இல்லாமல்).

மாதவிடாய் பொதுவாக மௌனத்தில் மறைக்கப்படுகிறது. மற்றும் அது பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களின் ஆரோக்கியம், கல்வி மற்றும் வாழ்வாரத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

பள்ளிகளில் பெண்கள் பாதுகாப்பற்ற சமூக மற்றும் உடல் ரீதியான சுழலை சந்திக்க நேரிடலாம், அங்கு மாதவிடாயை சுகாதாரமாக கையாள தண்ணீர் சுத்தம் மற்றும் சுகாதார பற்றாக்குறை அல்லது கேலி மற்றும் கிண்டலில் இருந்து மாணவிகளை பாதுகாக்க முறையான ஆசிரியர் மாணாக்கர் இடையிலான தொடர்பு இல்லாதது. அவர்களுக்கு மாதவிடாய்கான பொருட்கள் கிடைப்பதில் பற்றாக்குறை இருக்கலாம். போதுமான வசதிகள், தகவல்கள், மாதவிடாய் சுகாதர பொருட்கள் ஆகியவை இல்லாத நிலையில் பள்ளியில் மாதவிடாயை சந்திக்க நேரிடும் போது அவர்களுக்கு கவனசிதறல் எற்படலாம். அதனால் அவர்களால் பாடத்தில் கவனம் செலுத்த

இயலாமல் போகலாம். இதன் காரணமாக பள்ளி செயல்பாடுகளில் இருந்து விலகி தனித்திருத்தல் அல்லது அவர்களை சமூக ரீதியாக விலக்கிவைத்தல். சிலர் பள்ளிக்கு செல்வதை தவிர்த்தல். பெண்கள் 'கல்வி அனுபவத்தைத் தடுக்கின்ற சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மை சவால்களை எதிர்கொள்ள, பெண்கள் தங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது பள்ளியில் பங்கேற்கவும், தங்கள் கௌரவத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும் அவர்கள் நம்புகின்ற ஒரு கற்றல் மற்றும் சமூக சூழலை உருவாக்க வேண்டும்.

அமர்வு 2: பால் மற்றும் பாலினம்

நோக்கம்;

1.பங்கேற்பாளர்களை தங்கள் வாழ்வில் கலாச்சாரம் எவ்வாறு பங்குவகிக்கிறது மற்றும் கலாச்சாரத்திற்கும் சுயமரியாதைக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு பற்றி தெரிந்துக் கொள்ள செய்தல்.

2. பால் மற்றும் பாலினத்திற்கு இடையேயான வேறுபாடு பற்றி போதித்தல்.

3. சுகாதாரமான மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு மேலாண்மையில் (ஆழஆ) பால் மற்றும் பாலிணத்தின் பங்கு பற்றி விளக்குதல்.

கருத்து:

ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது அதன் பிறப்புறுப்பின் அடிப்படையில் அது ஆணா அல்லது பெண்ணா என்று அடையாளம் காணப்படுகிறது. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையேயான உயிரியல் வேறுபாடு பால் (செக்ஸ்) என அழைக்கப்படுகிறது. குழந்தை வளரும் போது பொதுவாக பெண்குழந்தைகள் தங்கள் உடல் வளர்ச்சி குறித்து பேசுவதற்கு பயமும் கூச்சமும் கொள்கின்றார்கள். ஆண் குழந்தைகள் அவ்வாறு இல்லாமல் தைரியமாக அந்நிலைகளை கடந்து செல்கின்றார்கள். இந்த வேறுபாடு குழந்தைகளின் பால் அடிப்படையில் குறைவாக உள்ளது. ஆனால் சிறுவர்கள்/ ஆண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் / பெண்கள் ஆகியோர் பற்றிய சமூக கட்டுப்பாடு மற்றும் சமூக எதிர்பார்ப்பு ஆகியவற்றால் அதிகமாக உள்ளது. இந்த கலாச்சார மற்றும் சமூக கட்டமைப்பு அதாவது ஆண் மற்றும் பெண் எவ்வாறு நடந்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது பாலிணம் எனப்படுகிறது.

குழந்தையின் பாலிண பங்கு (பநனேநச சடிடநள) ஒரு சமுதாயத்தின் கலாச்சாரத்தால் தீர்மாணிக்கப்படுகிறது. எனவே பாலிண பங்கு இடத்திற்கு இடம், நேரத்திற்கு நேரம் மற்றும் கலாச்சாரத்திற்கு கலாச்சாரம் வேறுபடுகிறது.

பால் என்பது ஒரு பெண் மற்றும் ஆண் இடையேயான உயிரியல் வேறுபாட்டை குறிக்கிறது. மாதவிடாய், குழந்தையை பெற்றெடுப்பது மற்றும் பாலூட்டுதல் பெண்ணுக்கு மட்டுமே உள்ளது. இருந்த போதிலும் குழந்தை வளர்ப்பானது பாலிணத்தின்(பநனேநச) பணியாகும் மாறாக பால் (ளநஒ) சார்ந்த பணியல்ல. ஆனால்

சமுதாய நோக்கில் இது பெண்ணின் பொறுப்பு மற்றும் அவளால் மட்டுமே செய்ய முடியும் என்று பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால் உயிரியல் காரணமாக பெண்களால் குழந்தை பெறுவது மற்றும் பாலூட்டுவது முடியும் ஆனால் குழந்தை வளர்ப்பதில் உள்ள மற்ற அணைத்து பணிகளையும் ஆண்களால் திறம்பட செய்ய முடியும்.

பெண் என்பதால் அவளின் திறனின் அடிப்படையில் அவளால் சில பணிகளைச் சிறப்பாக செய்யமுடியும் என்பதையும் மேலும் அவர்கள் செய்ய நிர்பந்திக்கப்படும் பணிகளையும் ஒருவர் வேறுபடுத்தி பார்க்க வேண்டும் இந்த நிர்பந்தகங்களும் எதிர்பார்ப்புகளும் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக அமைகின்றன.

தாய்மைப்பேறு தவிர ஆண்கள் மற்றும் பெண்களு இருவரும் சம்மானவர்கள். ஆனால் பாலிண வேறுபாடுகள் அவர்கள் மீது சமுதாயத்தால் சுமத்தப்படுகிறது. இந்தியா போன்ற ஆணாதிக்கமுள்ள சமுகத்தில் ஆண்குழந்தை பிறப்பு பெண்குழந்தைகளை விட கொண்டாட்டத்திற்கு காரணமாக அமைகிறது. பொதுவாக ஆண்பிள்ளைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது, ஆண்பிள்ளைகள் முரட்டுத்தனமாகவும் பிடிவாத குணம் உள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என்று எதிர்ப்பார்க்கப்படுகிறது. இது போன்ற நடத்தை மற்றும் பாலின வேறுபாடுகள் பொதுவாக பெற்றோர்களாளும் சமூகத்தாலும் சரியானது என்று ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது மற்றும் இயல்பானது என்று பெற்றோர்கள் நம்புகிறார்கள்.

ஊட்டச்சத்து:

சிறு குழந்தையில் கூட பெண்குழந்தைகளைவிட ஆண் குழந்தைகள் அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகிறார்கள். பெண்குழந்தைகளை விட ஆண்குழந்தைகள் அதிக மாதங்கள் தாய்பால் அருந்துகின்றார்கள். அவர்கள் வளரவளர ஆண்குழந்தைகள் அதிக சலுகைகளை அனுபவிக்கின்றார்கள் இது கிராமப்புறங்களில் அதிகம் நடைப்பெறுகிறது. அனேக குடும்பங்களில் குறிப்பாக ஏழைக் குடும்பங்களில் ஆண் குழந்தைகள் மற்றும் ஆண்கள் சாப்பிட்டு மிச்சம் இருப்பதை பெண்கள் மற்றும் பெண்குழந்தைகள் சாப்பிடுவது பொதுவான ஒன்றாகும். இதன் காரணமாக பெண்கள் மற்றும் பெண்குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து குறைப்பாடு ஏற்ப்படுகிறது மேலும் அவர்கள் ரத்த சோகை நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

ஆடைகள்:

சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகள் என்ன ஆடை உடுத்த வேண்டும் என்பதை சமுதாயம் வறையரை செய்கிறது. சிறுமிகள் அழகிய கவுன் மற்றும் பாவாடை அணிகின்றார்கள், சிறுவர்கள் அரைக்கால் சட்டை மற்றும் முழுகால் சட்டை அணிகின்றார்கள். பொதுவாக சிறுவர்கள் அவர்கள் அணியும் ஆடையில் கவணம் செலுத்துவதில்லை மறுபுறம் சிறுமிகள் நன்றாக ஆடைஉடுத்த கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றார்கள். மேலும் தலைமுடியை நன்றாக பின்னி அலங்கரித்துக்கொண்டு அழகாகவும் எழிலாகவும் விளங்குகின்றார்கள். சிறுமிகள் உடுத்தும் ஆடைகள் ஓடுதல், மரம் ஏறுதல் போன்ற வேலைகளை செய்ய முடியாமல் அவர்களை தடுக்கின்றது மறுபுறம் சிறுவர்களின் ஆடைகள் சாகசம் செய்வதை ஊக்குவிக்கின்றது. சிறுமிகள் வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆகும் போது புடவை மற்றும் தாவணி அணிகின்றார்கள். இந்த ஆடைகள் அவர்களின் இயக்கத்திற்கு தடையாக உள்ளது. தற்பொது தமிழ்நாட்டில் பெண்கள் சுடிதார் மற்றும் கால்சட்டை அணிந்து வேலைக்குச் செல்கின்றார்கள் ஆனால் இவ்வகையான ஆடை அணியும் பெண்களின் சதவிகிம் குறைவாகவே உள்ளது. பெரும்பாலான பெண்கள் புடவை மற்றும் நகைகளை அணிந்துக் கொள்வதை வசதியாக நிணைக்கின்றார்கள் ஏனெனில் இவையே பெண்களுக்கு பொருத்தமானது என்று அவர்கள் நம்பும்படி கட்டாயப்படுத்தப்பட்டுள்ளார்கள்.

பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டுப்பொருட்கள்;:

குழந்தைகளுக்கு, சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகள் விளையாட வேறுபட்ட விளையாட்டு பொருட்கள் கொடுக்கப்படுகின்றது. துப்பாக்கிகள், கார்கள் ஆகியவற்றைக்கொண்டு சிறுவர்கள் விளையாடுகின்றார்கள் அதேபோல் சிறுமிகள் பொம்மைகள், மெண்மையான பொம்மைகள் மற்றும் சமயல்பாத்திரங்களை கொண்டு விளையாடுவதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். சிறுவர்கள் தெருவில் சென்று கிரிக்கெட் மற்றும் மற்ற வெளிபுற விளையாட்டுகள் விளையாட அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். சிறுவர் மற்றும் சிறுமிகள் ஒரே மாதிரியானவர்கள் என்றபோதும் அதேபோல் இங்கு பெண்களுக்கு எதிரான பாகுபாடு துவங்குகின்றது. இது சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகளின் நடத்தை, செயல்பாடு மற்றும் திறமைகளை உருவாக்குகிறது. சிறுமிகள் அழகாகவும் நேர்த்தியாகவும் இருப்பதை பாராட்டுகின்றார்கள், அதைபோல் சிறுவர்கள் தங்கள் உடல் வலிமையை

காட்டுவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றார்கள். எனவே சிறுவர்கள் உடல் வலிமையை காண்பிக்கவும், பெண்கள் அழகாக இருக்கவும் ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றார்கள்.

உட்புற மற்றும் வெளிப்புறங்களில் வேறுபாடு :;

சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகள் தங்கள் குழந்தைப்பருவத்தில் வேறுபட்ட செயல்பாடுகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றார்கள். சிறுமிகள் சமையலறையில் காய்கறி நறுக்குவது துணிதுவைப்பது மாவரைப்பது போன்று தங்கள் தாய்மார்களுக்கு உதவுவதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றார்கள் அதேபோல் சிறுவர்கள் வீட்டிற்கு வெளியே கடைக்குசென்று பொருட்களை வாங்குவது ,தவறிழைப்பது போன்றவற்றை செய்வதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றார்கள். இவைகளும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் மற்றும் அவர்களை சுற்றியுள்ளவர்களும் பாலின அடிப்படையில் வேலையில்பாகுபாடு காண்கின்றார்கள் என்பதற்கான சாட்சியாகும். ஆண்குழந்தைகள் தங்கள் தந்தையுடனும் பெண்குழந்தைகள் தங்கள் தாயுடனும் இணைந்திருக்கச் செய்கிறது. இந்த நிலை எப்போது தழைக்கீழாக மாறுகிறதோ அப்போது அது ஒரு கலாச்சார மாற்றமாகவோ அல்லது மாற்றமாகவோ பார்க்கப்படுவதில்லை, ஆனால் அது சிலசமயம் தவறாகின்றது.

நாம் மேலேபார்த்தப்படி,ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் அவர்கள் பிறப்பதற்கு முன்பே அவர்களின் உரிமைகள் வேறுபாட்டுடன் எழுப்பப்படுகிறது. சிறுமிகளுக்கு பெண்களின் தனிசிறப்புக்களாக கருதப்படுபவை கற்பிக்கப்படுகின்றது மற்றும் சிறுவர்களுக்கு ஆண்களின் குணங்களாக கருதப்படுபவை சிறிதுசிறிதாக கற்பிக்கப்படுகிறது. சிறுவர் மற்றும் சிறுமிகளின் இந்த சமுக வேறுபாடு சமூகத்தில் பாலிண வேறுபாட்டிற்கு இட்டுசெல்கின்றது.

ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பது மற்றும் தாய்பால் கொடுப்பது என்பது பெண்களால் மட்டுமே செய்யமுடியும். ஆனால் மற்ற குடும்பம் பொறுப்புக்களும் அவர்கள் மீது திணிக்கப்படுகின்றது. அதனால் அவர்களின் அனைத்து விதமான வளர்ச்சிகள் மற்றும் முன்னைற்றம் தடைப்படுகிறது. அவர்களுக்கு சிறிது நேரம் கொடுத்தால் அல்லது வேறு ஏதாவதிற்காக சக்தி கொடுக்கலாம்

மாதவிலக்கு சுத்திகரிப்பும் பாலிணமும் எப்படி ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையது என்று நாம் ஆச்சரியப்படலாம். பெண்கள் வெட்கப்படுபவர்களாக இருப்பதாலும் மற்றும் பல கட்டுப்பாடுகளை சந்திப்பதாலும் மாதவிடாயைபற்றி வெளிப்படையாக பேசுவதில் பல பிரச்சனைகளை கொண்டுள்ளனர். மாதவிடாய் என்பது ஏதோ அழுக்கு என்று அடிக்கடி பார்க்கப்படுகிறது. அதனால் இது ஆரோக்கியமான மனநிலை கொண்ட பெண்களை தடுக்கிறது.

மாதவிடாய் என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியமான நிகழ்வு மற்றும் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், மதரீதியாகவும் மற்றும் கலாச்சார ரீதியாகவும் எதிர்மறையாக எதும் இல்லை என்று பார்க்கப்பட வேண்டும். பெண்ணால் பிறப்பைக்கொடுத்து ஒரு வாழ்க்கையை உருவாக்க முடியும் அவர்களை மரியாதையுடன் பார்க்கவேண்டும். அவள் உடம்பில் மாதவிடாய் என்பது முக்கியமான ஒன்று என்று அதனை ஒரு நேர்மறையான வெளிச்சத்தில் மதிக்க வேண்டும்.

முக்கிய கற்றல்:

1. ஒரு நபரின் பால் அவரின் உயிரியலால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அது அவர்களின் பாலிணத்துடன் எப்போதும் தொடர்புகொள்ளாது. எனவே, ‘‘பால்’’ மற்றும் ‘‘பாலிணம்’’ என்ற சொற்கள் ஒன்றுக்கொன்று மாறாது.

2.’’பால்’’ என்பது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையேயான உடல் அல்லது உயிரியல் ரீதியான வேறுபாட்டை குறிக்கிறது. இதில் முதன்மை பாலிண பண்புகள் (இன பெருக்க அமைப்பு) மற்றும் இரண்டாம் பாலிண பண்புகள் (மார்பகம் மற்றும் முகமுடிகள்) ஆகியவை அடங்கும்.

3. ‘‘பாலிணம்’’ என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட பாலுடன் தொடர்புடைய சமூக அல்லது கலாச்சார வேறுபாட்டுடன் தொடர்புடையது. இது பொதுவாக சமூகத்தால் கட்டமைக்கப்பட்ட கருத்தாக கருதப்படுகிறது.

அமர்வு: 3

வளர் இளம் பருவம் மற்றும் ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்கம்

குறிக்கோள்:

- பருவ வயதில் (உடல், சமுதாயம், உணர்ச்சி மற்றும் அறிவுசார்ந்த மாற்றங்கள்) நடக்கும் ஐந்து பரிணாம மாற்றங்கள் பற்றிய கலந்துரையாடல் .
- ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்கம் மற்றும் கருவுறுதல் பற்றிய அறிவு பெறுதல்.

வளர் இளம்பருவம்:

இளம் பெண்களின் உடலில் மாற்றங்கள் 10 வயதிற்குள் துவங்குகின்றது. உடல்வளர்ச்சி ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையை அடையும் பொது மாதவிடாய் சுழற்ச்சி துவங்குகிறது. அவளுடைய மூட்டுக்கள் வேகமாக வளர்கின்றது மற்றும் அவள் உயரமாக வளர்கிறாள். இந்த நேரத்தில் பிறப்புறுப்பை சுற்றி ரோமங்கள் தோன்றுகின்றன. இதனை தொடர்ந்து அடுத்த இரண்டு வருடங்களில் அக்குள்களில் முடி வளர துவங்குகிறது. இது பரம்பரை காரணிகளின் தாக்கத்தால் நடைபெறுகிறது.

எப்போது ஒரு பெண் பருவமடைகிறாலோ, அப்போது அவளுடைய உடம்பில் ஹார்மோன்கள் சுரக்கும் அதன் விளைவாக அவளுக்கு மாதவிடாய் சுழற்ச்சி ஆரம்பமாகும். ஆண்களை விட பெண்கள் விரைவில் வளர்கிறார்கள்,16 வயதை அடையும் போது அவர்களின் அதிகபட்ச உயரத்தில் 98%ஐ அடைந்துவிடுகின்றார்கள்.

மார்பக வளர்ச்சி:

பெண்களுக்கு 8 – 13 வயதில் மார்பகங்கள் வளர துவங்கி 18ஆவது வயதில் அது முழு வளர்ச்சியை அடைகிறது.

இடுப்பெலும்பு வளர்ச்சி

குழந்தைகளை தாங்கிக்கொள்ள முடியும் என்பதனைப் பொருட்டு, இயற்கையிலேயே பெண்களின் இடுப்பு எலும்பு ஆண்களை விட பரந்து காணப்படுகிறது. இடுப்பெலும்பு வளரிளம் பருவத்தில் அதன் முழுவளர்ச்சியை அடைகிறது. இந்த நாட்களில் பெண்கள் விரைவில் பூப்பெய்துவார்கள்.1990களில் இது சராசரியாக 14 வயதாக இருந்தது, இப்போது இது 12.8 வயதாக உள்ளது. இது நல்ல ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல் நலத்தால் இருக்கலாம்.

எண்ணெய் சுரப்பிகள் மற்றும் வியர்வை சுரப்பிகள்

வளரிளம் பருவத்தில், எண்ணெய் சுரப்பிகள் மற்றும் வியர்வைசுரப்பிகள் முறையே அதிகமான எண்ணெய் மற்றும் வியர்வையை சுரக்கசெய்யும். இதனால் முகத்தில் அடிக்கடி பருக்கள் தோன்றும், குறிப்பாக அவர்கள் நல்ல சுகாதாரத்தை கடைபிடிக்காவிட்டால்.

உளவியல் மாற்றங்கள்

வளரிளம் பருவம் என்பது குழந்தைப் பருவத்திற்கும் முதிர்ச்சிப் பருவத்திற்கும் இடைப்பட்ட பருவமாகும். பெண்கள் தங்கள் உடல் வளர்ச்சி காரணமாக ஒருவித பாதுகாப்பற்ற தண்மையை உணர்வார்கள். அவர்களுடைய மன வளர்ச்சி போதுமான அளவில் இருக்காது. ஆகவே அவர்கள் பொதுவாக ஒருவித குழப்பநிலையில் இருப்பார்கள். எனவே அவர்களுக்கு பின்வரும் விஷயங்களில் ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டல்கள் தேவை.

- உடல் மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்வது மற்றும் கையாளுவது
- தங்கள் சொந்த அடையாளத்தை உருவாக்குதல்
- சுதந்திரத்துடனும் பொறுப்புடனும் இருத்தல்
- எதிர் பாலிணம் பற்றி எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல்
- எதிர்பாலிணத்தாருடன் ஆரோக்கியமாண நட்புறவை கொள்ளுதல்.

அவர்கள் பூப்பெய்தியவுடன் சமுதாயத்திடமிருந்து ஒதுங்குவார்கள் மேலும் தனிமையை விரும்பி அதிக நேரம் பகல் கனவுகாண்பதில் செலவிடுவார்கள். அதற்கு காரணம் அவர்களின் உடல் ரீதியான மாற்றமேயாகும்.

அவர்கள் மிகவும் களைப்பாகவும் அமைதியின்றியும் காணப்படுவார்கள் அதனால் அவர்களால் தங்களின் வழக்கமான செயல்களை கூட செய்வது கடினமாக இருப்பதால் அவர்கள் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக காணப்படுவார்கள்.

ஹார்மோன் உச்சநிலையில் இருப்பதால், அவர்கள் எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுகிறார்கள். அவர்கள் அதிகம் உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாகவும், எளிதில் கோபப்படுபவர்களாகவும், விரக்கியடையகூடியவர்களாகவும் காணப்படுகின்றார்கள். இது மாதவிடாய் காலங்களில் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. அவர்கள் உடலில் மாற்றங்கள் நடப்பதை அவர்கள் தெரிந்துக்கொண்டால் அவர்களின் இந்த மாற்றத்தை அவர்கள் சமாளித்துவிடுவார்கள்.

மேலும் அவர்கள் குறைவான தன்னம்பிக்கையும் சுயமரியாதையையும் கொண்டிருக்கிறார்கள், அவர்கள் தோல்வி மற்றும் பயம் அடைகிறார்கள். இந்த காலகட்டத்தில் பெரும்பாலான பெண்கள் உடல் மாற்றத்தை குறித்து வெட்கமடைகிறார்கள் மற்றும் மற்றவர்கள் அவர்கள் உடல் மாற்றத்தைப் பற்றி விமர்சிக்கும் போது அருவெறுப்பு மற்றும் வெட்கமாக உணருகிறார்கள்.வளரிளம் பருவத்தில் பிள்ளைகள் தங்கள் செயல்கள் மற்றும் சிந்தணைகள் பற்றி விழிப்புணர்வு பெறுகிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் அறிவு திறனை பயன்படுத்தி நல்லது கெட்டது இவற்றிற்கு இடையே உள்ள வேறுபாட்டை அறிந்துக்கொள்வது முக்கியம். பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் வளரிளம் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல வழிகாட்டியாகவும் நண்பர்களாகவும் இருந்து அவர்களுடைய பொறுப்புக்களைப் பற்றி அவர்களுடன் பேச வேண்டும்.

வளரிளம் பெண்களுக்கான சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள்

- தினமும் குளித்து புத்துணர்ச்சியுடனும் சுத்தமாகவும் இருக்கவேண்டும். குளிக்கும் போது பிறப்புறுப்பு, அக்குள் மற்றும் மூக்குதுவாரங்கள் சுத்தமாக உள்ளதா என்பதை உறுதிபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் தலைமுடியை பேன்கள் இல்லாமல் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.
- கண்களை எப்பொழுதும் தூய்மையாக வைக்கவேண்டும்.
- நகங்களை சரியான முறையில் வெட்டி தூய்மையாக வைக்கவேண்டும்.
- தினமும் இரண்டு முறை பல் துலக்க வேண்டும்.

- உணவு உண்டபின் வாயை நன்றாக கொப்பளிக்க வேண்டும்.

- பிறப்புறுப்புக்களை சுத்தம் செய்தல்: ஒவ்வொருமுறை சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்த பிறகு பிறப்புறுப்பை நீரினால் நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஈரத்தை உலர்துதுவதற்கு ஒரு சிறிய துண்டினை பயன்படுத்தலாம். இது உங்கள் ஆடை ஈரமாகாமல் தடுத்து நோய் தாக்காமல் பாதுகாக்கிறது.

- மலம் க.ழித்தபின்பு பிறப்புறுப்பில் இருந்து மலப்புழை நோக்கி நீரை செலுத்தி சுத்தம் செய்ய வேண்டும் இதற்கு நேர்மாறாக செய்ய கூடாது. இவ்வாறு செய்வதால் பிறப்புறுப்பில் நோய் தொற்று ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

- ஒவ்வொரு முறை கழிவறைக்கு சென்றுவந்த பின்பு மற்றும் உணவு உண்பதற்கு முன்பும் உணவு உண்ட பின்பும் கைகளை சோப்பினால் கழுவ வேண்டும்.

- சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட புதிய சூடான உணவை உண்ண வேண்டும்.

- கொதிக்கவேத்து குளிர்ந்த நீரினை பருக வேண்டும்.

- தினமும் சுத்தமான ஆடையை அணிய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பெண்ணும் வீடு மற்றும் பள்ளிகளில் சுத்தமான கழிவறையை பெற்றிருக்க வேண்டும். மாதவிடாய்காலத்தில் பஞ்சுறைகள் மற்றும் துணிகளை பாதுகாப்பாக அகற்றுவதற்கு தேவையான இடவசதி மற்றும் தண்ணீர் வசதி இருக்க வேண்டும். பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்கள் இந்த வசதிகள் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்த வசதி இல்லாதது பெண்களுக்கு மனது மற்றும் உடல் ரீதியாக நிறைய அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. பள்ளிகளில் நல்ல கழிவறைகள் இல்லாததால் பல பெண்கள் தங்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் பள்ளிக்கு செல்வதை தவிர்த்துவிடுகின்றார்கள். இந்தகாரணத்தால் பல பெண்கள் நிரந்தரமாக பள்ளிக்கு செல்லாமல் நின்றுவிட்ட பல நிகழ்வுகளும் உள்ளது.

Good practices in dealing with menstrual hygiene How to prevent spreading germs when handling bodily fluids (faeces, menstrual blood):

1 Wash hands – with water and soap (or ash) at critical times, especially after contact with bodily fluids.

2 Protect hands – always wear gloves or plastic sheet material on hands to handle soiled items. This prevents direct contact with blood or body fluids. Alternatively, use thick leaves or a clothes peg to pick up soiled items.

3 Protect wounds – cover hands with gloves or plastic sheet material when cleaning someone else's wounds or assisting a woman with menstrual hygiene. If it is not possible to protect your hands be sure to cover any exposed wounds on your hands or your client with a waterproof bandage or covering.

4 Clean up harmful spills – with a mixture of household bleach and nine parts water, wearing gloves or plastic sheet material to protect hands.

5 Properly dispose of soiled items – in urban areas: burn items or double bag them and tie them up before putting them into the waste disposal system; in rural areas: put items into a pit latrine (not into a pour flush latrine as this would block, refer to Module 3.3.2), burn them or double bag them and put them into the normal refuse system.

6 Separate soiled laundry – keep clothing or bed sheets that have been soiled with blood, faeces or other bodily fluids separate from other laundry before washing and drying separately.

7 Do not share anything sharp – that can pierce the skin and come into contact with bodily fluids, such as syringes, razors, toothbrushes or chewing sticks.

Cleaning menstrual bloodstained rags, clothes, linen and cloth which are to be re-used:

Step 1 – Put gloves or plastic sheeting on your hands before touching the stained material.

Step 2 – Soak the soiled material in a solution of one part household chlorine to nine parts water for at least 20 minutes. If chlorine is not available, then a less preferable method is to soak the material in soapy water for 20 minutes. To ensure there is enough soap in the water, make sure there are a lot of bubbles when you stir and shake the water with your hand.

Step 3 – While wearing gloves or plastic sheeting, wash the soiled material as you would normally, with soap and water, and rinse well.

Step 4 – Allow the cleaned materials to air dry in the sun. To throw out the soaking water, dig a hole and pour the water in.

Step 5 – Remove your gloves or plastic sheeting from your hands.

ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்கம்

பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பு (அல்லது பிறப்புறுப்பு அமைப்பு) இரண்டு முக்கிய பகுதிகளை கொண்டுள்ளது. கருப்பை இது கருவிணை வளர்க்கும், யோனி மற்றும் கருப்பை சுரப்பிகளை உருவாக்குகிறது. மற்றும் ஆண் விந்தணுக்கள் கருப்பைக்குள் கொண்டு சேர்க்கும் கருமுட்டைக் குழாய், மற்றும் பெண்முட்டைகளை உற்பத்தி செய்யும் சினைப்பை. இது முட்டைகளை உற்பத்தி செய்யும். இந்த பகுதிகள் உட்புறம் உள்ளவை; .யோனி வெளிப்புற உறுப்புக்களை கருவாயில் (vulva) சந்திக்கிறது. இதில் பெண்குறியின் புறமடிப்பு பகுதிகள், பெண்குறிமூலம் (கிளிட்டோரஸ்) மற்றும் சிறுநீர் பையில் இருந்து சிறுநீரை வெளிகொண்டுவரும் நாளம் (யுரித்ரா) ஆகியவை அடங்கும். யோனிகுழாய் கருப்பைவாய் வழியாக கருப்பையில் இணைகிறது. சினைப்பை முட்டைகளை எடுத்துச்செல்லும் குழாய் முலமாக கர்ப்பப்பையில் இணைகிறது. சிறிது கால இடைவெளிக்குப் பிறகு சினைப்பை சினை முட்டைகளை வெளியிடுகிறது. இது கருமுட்டைக் குழாய் வழியாக கருப்பைக்குள் செல்கிறது.

பெண்குறி மூலம்

பெண்குறிமூலம் (கிளிட்டோரஸ்) என்பது சிறுநீர் பையில் இருந்து சிறுநீரை வெளிகொண்டுவரும் நாளத்திறப்பு (யுரித்ரா) மற்றும் யோனிக்கு மேல் ஒரு சிறிய பட்டனை போல் உள்ளது. பெண்குறிமூலம் என்பது பெண்ணுக்கு மிகவும் உணர்ச்சிமிகுந்த பால்சார்ந்த மகிழ்ச்சி அளிக்ககூடிய ஒரு பகுதியாகும், இதனை தூண்டுவதால் பால் சார்ந்த உற்ச்சாகம் மற்றும் பெண்குறிமூலத்தில் விறைப்புத்தன்மை ஆகியவை ஏற்படலாம். இது தொடர்ந்து தூண்டப்படுவதால் பாலியல் இன்பம் மற்றும் பரவச உணர்ச்சி நிலை உருவாகலாம். இது பெண்களின் பாலியல் இன்பத்திற்கான முக்கியமான பகுதியாக கருதப்படுகிறது.

யோனி

யோனி என்பது மீள்தன்மைகொண்ட தசையாலான கால்வாயாகும் இது கருவாயில் துவங்கி கருப்பை வாய் வரை நீள்கிறது. ஒரு பெண் குழந்தையை தாங்கும் பொது அதன் நீளம் தோராயமாக முன்புறம் 6 முதல் 7.5 சென்டிமீட்டர் (2.5 முதல் 3 அங்குலம்) மற்றும் 9 செ.மீ (3.5 அங்குலம்) பின்புற சுவர் வரை நீண்டிருக்கிறது. பாலியல் தூண்டிதலின் போது யோனி நீளம் மற்றும் அகலம் இரண்டிலும் விரிவடைகிறது. இந்த நெகிழ்ச்சித் தன்மை உடல் உறவு மற்றும் குழந்தைப்பிறப்பு

ஆகிய தருணங்களில் நீட்டிக்க அனுமதிக்கிறது. யோனி கருவாயிலிருந்து கர்ப்பப்பை வாய் வழியாக கர்ப்பப்பையில் இணைகிறது.

கன்னி சவ்வு

கன்னி சவ்வு என்பது வெளிப்புற யோனி திறப்பை மூடியிருக்கும் அல்லது சுற்றி இருக்கும் ஒரு சவ்வு ஆகும். இது கருவாய் அல்லது வெளிப்புற பிறப்புறுப்பின் ஒரு பகுதியாகும். துவாரம் அதிகரிப்பது வயதுடன் தொடர்புடையது. ஒரு பெண் கன்னி பெண் தான் என்பதை அவளுடைய கன்னி சவ்வை பரிசோதிப்பதன் மூலம்கூறுவது சாத்தியமில்லை. சந்தேகத்திற்குரிய கற்பழிப்பு அல்லது பாலியல் துஷ்பிரயோகம் வழக்குகளில், கன்னி சவ்வு ஆய்வு செய்யப்படலாம்; ஆனால் அதனை மட்டும் வைத்து ஒரு தீர்மானத்திற்கு வரமுடியாது. கன்னி சவ்வு பெண் உறுப்புக்களில் நோய் தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. ஓடுவது அல்லது சைக்கிள் ஒட்டுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடும் போது அது கிழிவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

கருமுட்டை குழாய்

இது குறுகலான 4 அங்குலம் உள்ள ஒரு குழாயாகும். இது சினையினை சினைப்பையில் இருந்து கருப்பைக்கு எடுத்துச் செல்கிறது. இந்த குழாயின் வாய் பகுதி சினையினை பாதுகாப்பதற்கு ஏதுவாக ஒரு விரல் போன்ற அமைப்பினை பெற்றுள்ளது. அண்டவிடுப்பு நடைப்பெறும் போது பெண்கருமுட்டை விந்தனுவை கருமுட்டை குழாயில் சந்திக்கிறது.

சினைப்பைகள்:

சினைப்பைகள் கருப்பையின் இருபுறமும் அமைந்துள்ளது. ஒவ்வொரு சினைப்பையும் ஒருபாதாம் பருப்புஅளவில் உள்ளது. அவற்றில் 30,000 40,000 முடிக்கப்படாத முட்டைகளை காணலாம். சினைப்பைகள் பிட்டியூட்ரி சுரப்பியினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. பிட்டியூட்ரி சுரப்பி ஹார்மோனை சுரக்கும் போது அது சினைப்பையை அடைகிறது பிறகு அது முட்டைகளை உற்ப்பத்தி செய்ய தயாராகிறது. சினைப்பை 30 ஆண்டுகளுக்கு மேல் முட்டைகளை உற்ப்பத்தி செய்கிறது. சினைப்பையின் மற்றொரு முக்கிய செயல் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் ப்ரோஜஸ்ரானை உற்பத்தி செய்வதாகும். இது முட்டைகள் வளர்வதற்கும் மற்றும் முதிர்ச்சியடைவதற்கும் உதவுகிறது.

கருப்பை

கருப்பை ஒரு மூடப்பட்ட கை அளவிளான மாலை போன்ற தசையாலான உடல். அதன் நீளம் 3 அங்குலம், அகலம் 2 அங்குலம் மற்றும் அதன் பரும அளவு 1 அங்குலம் ஆகும். என்டோமெர்டியம் எனும் ஒரு மென்படலம் கருப்பை சுவரின் உட்புறத்தில் உருவாகி இருக்கும். இது மாதவிடாய் காலத்தில் சிதைந்துவிடும். என்டோமெர்டியம் கருமுட்டைக்கு ஊட்டத்தை அளித்து குழந்தை உருவாக உதவுகிறது. இதன் அடிப்படை கருப்பைவாய் என அழைக்கப்படுகிறது.

கருப்பை வாய்

இது ஒரு மீனின் நறுமணத்துடன் பார்ப்பதற்கு மூக்கு நுனியைப்போன்று காணப்படுகின்றது. மாதவிடாய் காலங்களில் ஹார்மோன் மாற்றத்தின் காரணமாக மசகு எண்ணெய் போன்ற நீர்மம் உருவாகி கருவாய் துளை வழியாக கசிந்து வெளிப்படும்.

Key Learning’s

முக்கிய கற்றல்

- **வளரிளம் பருவ வயதில் ஏற்படும் அடிப்படை உயிரியல் மற்றும் மூளை தொடர்பான மாற்றங்களை பங்கேற்பாளர்கள் அறிந்துக்கொள்ளவேண்டும், மேலும் இந்த மாற்றங்கள் எப்படி வளரிளம் பருவ சிந்தனை மற்றும் நடத்தையை பாதிக்கின்றன.**
- **வளரிளம் பருவத்தில் பருவமாற்றம் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் சுகாதார பழக்கத்திற்கு உகந்ததாக இருத்தல் .**
- **பெண்ணின் ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் உட்புற, வெளிப்புற உறுப்புகள் பற்றி அறிதல்.**

அமர்வு 4: மாதவிலக்கு மற்றும் மாதவிலக்கு சுழற்ச்சிகள்

குறிக்கோள்

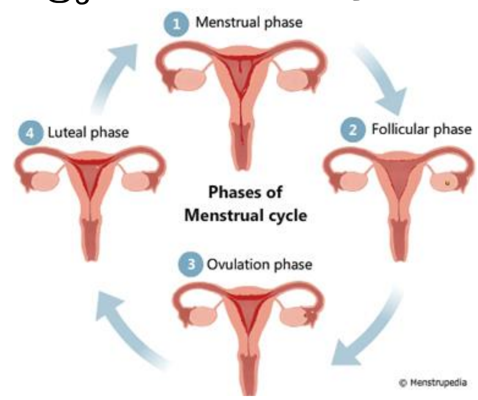
✓ மாதவிலக்கு மற்றும் மாதவிலக்கு சுழற்ச்சி பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல்

கருத்து

ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் துவங்குவது அவள் பருவமடைதலை குறிக்கிறது. இந்த சமயத்தில் பிட்டியூட்ரி சுரப்பிகள் வெளியிடும் ஹார்மோன்கள் இனப்பெருக்க உருப்புகளான கருப்பை, சினைப்பை மற்றும் கருப்பைகுழாய் ஆகியவற்றை தூண்டுகின்றது. கருவுறாத முட்டைகள் சினைப்பையில் சேர்த்து வைக்கப்படுகிறது. இந்த இனப்பெருக்க காலத்தில் சினைப்பை ஒவ்வொரு 28 நாட்களுக்கும் ஒரு முட்டையை உற்பத்தி செய்து வெளியிடுகின்றது. மாதவிடாய் சுழற்சிக் காலத்தில் கருப்பை சுவர் பல கட்டங்களை வழியாக செல்கிறது. இது ஈஸ்ரோஜன் மற்றும் புரோஜஸ்ரான் ஆகியவற்றால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மாதவிடாய் காலத்தில் கருப்பையின் உட்பூச்சி சிதைகின்றது அத்துடன் சேர்ந்து ரத்த இழப்பும் ஏற்படுகிறது. இது மாதவிடாய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த மாதவிடாய் சுழற்ச்சி இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடையே நடைப்பெறும். இது பொதுவாக 28 முதல் 32 நாட்களுக்கு இடைப்பட்ட நட்களில் இருக்கும். ஒரு பெண் தன் வாழ்நாளில் தோராயமாக 400 சுழற்ச்சிகளை கடந்து செல்கின்றாள். ஒரு பெண் ஒவ்வொரு மாதமும் தன்மாதவிடாய் காலத்தில் எப்படியும் 50 மி.லி முதல் 200 மி.லி வரை ரத்தத்தை இழக்கின்றாள்.

நிலை 1: மாதவிடாய் சுழற்ச்சியின் முதல் நிலை உண்மையான மாதவிடாய் எனப்படும். முதல் நாள் மாதவிடாய் என்பது இந்த சுழற்ச்சியின் முதல் நாள் என அறியப்படுகிறது. பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இது 3 முதல் 7 நாட்கள் வரை நீடிக்கும்.

நிலை 2: இரண்டாம் நிலை இறுதி மாதவிடாயை நோக்கி துவங்குகிறது. இரண்டு சினைப்பைகளில் (இது கருவகம் என்றும் அறியப்படுகிறது) ஒன்று முட்டையினை தயாரிக்க துவங்குகிறது. இது முடிவில் கருமுட்டை குழாயில் வெளிப்படும். எண்டோமெர்டியம் முட்டைக்காக தடிப்பான மென்படலத்தை தயார்செய்கிறது. இந்த நடவடிக்கைகள் அணைத்தும் ஈஸ்ரோஜன் என்னும் ஹார்மோன் அதிகரிக்கப்படுவதால் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. யோனி ஒரு பிசுபிசுப்பான ஒட்டும் தன்மையுள்ள திரவத்தை சுரக்கிறது.



நிலை 3: மூன்றாம் நிலை அண்டவிடுப்பு என அறியப்படுகிறது. இது நடு சுழற்ச்சியை சுற்றி நடக்கிறது (28 நாள் சுழற்ச்சியில் 14 நாள்). வளர்ச்சியடைந்த முட்டை சினைப்பையில் இருந்து விடுப்பட்டு கருமுட்டைக்குழாய்க்குள் நுழைகிறது. இந்த நிலையில் உடலுறவு ஏற்பட்டால் அது கர்பத்திற்கு வழிவகுக்கும். யோனி சுவரும் தயாராக உள்ளது.

நிலை4: நான்காவது நிலையில் முட்டை கருமுட்டைகுழாய் வழியாக பயனித்து கர்பப்பையை நோக்கி இறங்குகிறது. அதைபோல் எண்டோமெர்டியம் தொடர்ந்து தடிமனாகிறது. எண்டோமெர்டிய உட்பூச்சி பெருக்கத்தின் விளைவாக ஹார்மோன் புரோஜஸ்டிரான் அளவு உயருகிறது. இது அண்டவிடுப்பால் தூண்டப்படுகிறது. இந்த நிலையில் முட்டை ஒரு விந்துவால் கருவுறவில்லை என்றால் எண்டோமெர்டியம் சிதைந்து உடைய துவங்குகிறது. முழுசுழற்ச்சியையும் முழுவதுமாக மீண்டும் துவங்குகிறது

பல்வேறு வளர்ச்சி நிலைகள்

மாதவிடாய் சுழற்ச்சிக்கு பின்னர் 0–7 நாட்களில் என்டோமெர்டியம் உருவாகின்றது.

7 – 14 சினைப்பையில் இருந்து வெளியிடப்பட்ட கருவுறாத முட்டைகள் தங்குவதற்கு என்டோமெர்டியம் ஒரு படுக்கை போல் வளர்கிறது.

14 – 21 நாட்களில் சினைப்பை முட்டைகளை வெளியிடுகின்றது மற்றும் அது கருப்பையில் இணைவதற்கு தன்னைதானே தயார்செய்கின்றது.

21 –28 நாட்களில் முட்டைகள் கருவுறாமலிருக்கும் போது என்டோமெர்டியம் சிதைகின்றது மற்றும் மாதவிடாய் ரத்தம் வெளியேறுகிறது.

Early puberty: சிறுவயதில் பருவமடைதல்

சில பெண்கள் 8 – 9 வயதில் பருவமடைகின்றார்கள். இதற்கு ஹார்மோன் சமநிலையின்மை மற்றும் நீர் கட்டிகள் காரணமாகின்றன.

Late puberty: தாமதமாக பருவமடைதல்

சில பெண்கள் தாமதமாக அதாவது 16 அல்லது அதற்கு பிறகு பருவமடைகின்றார்கள். இதற்கு உள்ளுறுப்புக்கள் சரியாக வளராதது மற்றும் கருவாயில் ஏதாவது அடைப்பு உள்ளது காரணமாகும்.

Absence of menstrual cycle: மாதவிடாய் சுழற்ச்சி நடைப்பெறாமை

மாதவிலக்கு நடைப்பெறாமல் இருப்பதற்கு ஒன்று இயற்க்கை காரணங்கள் அல்லது நோய் தொற்று அல்லது நோய் காரணமாக இருக்கலாம்.

Periods are absent: மாதவிலக்கு இல்லாமை

- கர்ப்ப காலம் மற்றும் பாலுட்டும் காலங்களில்
- ஹார்மோன் சமநிலை இன்மை, சமநிலை இல்லா உணவு, கொழுப்பு உணவை எடுத்துக்கொள்வது, நொறுக்கு தீனி, மூளை காயம், நரம்பு முறிவு, மன அழுத்தம், கருத்தடை மாத்திரைகளை உபயோகிப்பது சர்க்கரை நோய், காசநோய் போன்றவை.
- குறைவான அளவு ரத்தம் வெளியேறுதல் அதேபோல் இரண்டு நாட்களுக்கு குறைவான மாதவிடாய் ஆகியவற்றை குறிக்கு ‘‘குறைவான மாதவிலக்கு’’ என்ற பதம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதற்கு ரத்தசோகை, ஹார்மோன் சமநிலையின்மை மற்றும் பிறவியிலேயே கருப்பையில் உள்ள குறைப்பாடுகள் காரணமாக இருக்கலாம்.

Excess flow: அதிக ரத்தம் வெளியேறுதல்

உளவியல் பிரச்சனைகள், சுற்றுச்சூழல் மாற்றங்கள், மன அழுத்தம், அதிக வேலை சுமை, ஹார்மோன் சமநிலையின்மை, சினைப்பை அல்லது கருப்பையில் நீர்க்கட்டிகள், கருத்தடைசாதனங்களை கருப்பையில் பொருத்துவது போன்றவற்றின்

விளைவாக அதிக ரத்த போக்கு அல்லது பல நாட்களுக்கு நீடிக்கும் மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது

Abdominal cramps: அடிவயிறு பிடிப்பு

மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முன்போ அல்லது மாதவிடாய் காலத்திலோ அல்லது இரு இரண்டு சமயங்களிலுமோ வயிற்றுப்புடிப்பு ஏற்படும். மாதவிடாய் காலத்தில் பிடிப்பு மட்டுமல்லாது, பெண்கள் வயிற்று வலி, தொடை மற்றும் கால்களில் ஒரு வகை நச்சரிப்பு, மன மற்றும் உடல் சோர்வு ஆகியவற்றையும் அனுபவிக்கின்றார்கள்.

Reasons: காரணங்கள்

கருப்பையில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் மற்றும் கருப்பை மற்ற உள்ளுறுப்புக்களுடன் கொண்டுள்ள தொடர்பு காரணமாக வயிற்றுவலி மற்றும் பிடிப்பு ஏற்படுகிறது. உள்ளுறுப்புகளில் ஏற்படும் தொற்றுகளும் வலிக்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

பின்வரும் காரணிகள் வலியை இன்னும் அதிகப்படுத்தலாம்:

- பதற்றம், பயம் அல்லது விரும்பத்தகாத சுற்றுசூழல்
- மாதவிடாய் பற்றிய அச்சம் மற்றும் அது பற்றி அசுத்தம் என்று உணர்வது.
- ஒழுங்கற்ற அல்லது கருப்பைவயின் குறைவான வளர்ச்சி (சிறிய துவாரம்)
- கருப்பையில் கருத்தடை சாதனங்கள் மற்றும் நீர்கட்டிகள்
- மலச்சிக்கல் மற்றும் சோம்பலும் கூட வலிக்கு காரணமாகின்றது.

Habits to be followed during periods: மாதவிடாய் காலத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்கங்கள்:

- ❖ மிதமான உடற்பயிற்ச்சி
- ❖ நடைப்பயிற்ச்சி
- ❖ சூடான பானங்களை குடிப்பது
- ❖ அடிவயிற்றில் வெப்ப பொதிகளை பயன்படுத்துதல்
- ❖ வலி நிவர்த்திக்காக வெதுவெதுப்பான நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்திவைத்தல்.
- ❖ வலியை கையாளுவதற்கு மூச்சி பயிற்ச்சி மற்றும் தியானம் ஆகியவற்றின் மூலமாகவும் வலியை கையாளலாம்.

❖இடுப்பு எலும்பு உறுதியாக இருப்பதற்கு கால்சியம் மற்றும் இரும்புசத்து தேவை. வளரிளம் பெண்கள் பருவமடையும் போது அவர்கள் உண்பதற்கு கரும்பு உளுந்து, சிகப்பு அரிசி, நல்லெண்ணை, முட்டை மற்றும் முருங்கை கீரை ஆகியவை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

❖மலச்சிக்கலை தடுப்பதற்கு நார்சத்து அதிகம் காணப்படும் சலட்டுகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கள் ஆகியவற்றை சாப்பிட வேண்டும்.

Menstrual hygiene: மாதவிடாய் சுகாராதம்

1. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பது மிகவும் நல்லது (தண்ணீர் கிடைப்பதை பொறுத்து)

2. பிறப்புறுப்பை அடிக்கடி தண்ணீரினால் கழுவுவதன் மூலம் மாதவிடாய் ரத்தத்தின் துற்நாற்றத்தை குறைக்க முடியும்.

3. ரத்தத்தை உறிஞ்ச சுத்தமான துணி அல்லது சுகாதார பஞ்சுறைகளை பயண்படுத்த வேண்டும். ரத்த போக்கின் அளவின் அடிப்படையில் அவற்றை ஒரு நாளைக்கு 4 –5 முறை மாற்ற வேண்டும்.

4. தொடைகளை ஈரமில்லாமல் வைக்கவும். இரண்டு தொடைகளுக்கு இடையே எற்படும் உராய்வு எரிச்சலை உண்டாக்கலாம்.

5. எப்போதும் உங்கள் பையில் ஒரு சுகாதார பஞ்சுறை / துணி வைத்திருங்கள், அதிலும் குறிப்பாக அது உங்கள் மாதாந்திர மாதவிடாய்கான நேரமாக இருந்தால். தயாராக இருப்பது நல்லது மற்றும் அது சிரமம் மற்றும சங்கடத்தை தவிர்க்கிறது.

6. நீங்கள் பஞ்சுறை பயன்படுத்தினால் அதனை ஒரு முறை பயன்படுத்தியவுடன் பாதுகாப்பாக அகற்றிவிடுங்கள். அதனை ஒரு பேப்பரில் சுற்றி அகற்றிவிடலாம் அல்லது மண்ணில் வைத்து எரித்துவிடலாம்.

7. ஈரமான மற்றும் துத்தமில்லாத துணியினை பயன்படுத்தினால் சிறுநீர்பாதையில் தொற்று ஏற்ப்படலாம். உங்கள் மாதவிடாய் நிற்ற பின்னால், பயன்படுத்திய துணியை நன்கு சோப்பினால் துவைத்து வெய்யிலில் காயவைத்து அதனை ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் வைத்து அத்துடன் வேப்பிளைகளை போட்டு பாதுகாப்பாக வைக்கலாம். முடிந்தால் அடுத்தடுத்த மாதங்களுக்கு அதே துணியை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

Discomfort and pain: அசௌகரியம் மற்றும் வலி

மாதவிடாய் காலங்களில்,பெண்கள் அடிவயிறு, இடுப்பெலும்பு பகுதி, பிறப்புறுப்பு ஆகியவற்றில் வலி அடிவயிறு பிடிப்பு. சஞ்ஜலம் மற்றும் சோர்வு ஆகியவற்றை அனுபவிக்கின்றார்கள். நிறைய பெண்கள் மனநிலை தடுமாற்றம் மற்றும் எளிதில் எரிச்சல் அடைகின்றார்கள்.

கருப்பையில் ஏற்ப்படும் சுருக்கம் காரணமாக மாதவிடாய் காலங்களில் வலி எற்படுகிறது. இதனை சமாளிப்பதற்கு சிறு சிறு உடற்பயிற்ச்சிகள் செய்யலாம். வலி தாங்க முடியாத அளவிற்கு இருந்தால் மருத்துவரை அனுகலாம் அவர் வலி நிவாரணிகளை பரிந்துரை செய்வார். கடைசி வழியாக வலிநிவாரணிகளை பயன்படுத்துங்கள், வழக்கமாக வலி நிவாரணிகளை பயன்படுத்தினால் அது வேறு பிரச்சனைகளுக்கு காரணமாகிவிடும்.

Menstrual Hygiene Management and Healthy Life
மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்வு

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது உடல் நலனை மட்டும் குறிப்பிடுவதில்லை. இதில் சமூக–பொருளாதார மற்றும் கலாச்சார காரணிகளும் அடங்கும். மனிதர்களின் வளர்ச்சியில் பல்வேறு நிலைகள் உள்ளது மற்றும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றது. ஆனால் பெண்களுக்கு பருவமடைதல் ஒரு புறம் கொண்டாடப்பட்டாலும் மற்றொரு புறம் உடல் மற்றும் உளவியல் ஆரோக்கியம் உட்பட அணைத்து வழிகளிலும் பாதிக்கப்படுகிறாள்.

ஆரம்ப நிலையிலேயே சிறுமிகள் மற்றும் வேறுபடுத்தி பார்க்கப்படுகிறார்கள், பெண்கள் பருவமடையும் போது அது கண்கூடாக தெரியும். ஒரு பெண் பருவமடைந்த உடனேயே (முதல் மாதவிடாய் எற்பட்ட உடனே) சிறுமியாக பார்க்கப்படாமல் ஒரு பெண்ணாக பார்க்கப்படுகிறாள். மாதவிடாய் தொடர்புடைய கலாச்சார நம்பிக்கைகள், உடலின் வேதியல்மாற்றம் அதாவது அடிவயிற்றுவலி, கால் வலி மற்ற துன்பங்கள் பெண்களை இயல்பாக செயல்படவிடாமல் தடுக்கிறது. பருவமடைந்த காரணத்தால், பெண்கள் தங்கள் நண்பர்களுடன் சுதந்திரமாக குறிப்பாக ஆண் நண்பர்களுடன் பேசுவதற்கு அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. மாதவிடாய் காரணமாக எற்ப்படும் வெட்கத்தின் காரணமாக அவர்கள் தங்கள்

சகோதரர்கள் மற்றும் தந்தையிடமிருந்தும் கூட தங்களை தனிமைப்படுத்திக்கொள்கின்றனர்.

10 முதல் 12 வயதிற்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பெண்களுக்கு, மார்பகங்கள் வளர துவங்குகிளது, இடுப்பு எலும்புகள் விரிவடைகின்றன, இனிய குரல் கிடைக்கிறது அவர்கள் மிகவும் சந்தோஷப்படுகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் ஏன் மாதவிடாய் ரத்தத்தைப் பார்த்து பயப்படுகிறார்கள் ? இது பெண்களுக்கு தனித்தன்மையானது. இன்று ஆண்கள் சிறப்பாக செய்து சாதித்த அணைத்து துறைகளிலும் பெண்கள் நுழைந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் ஆண்களால் குழந்தையை பெற்றெடுப்பதும் அதற்கு பாலுட்டுவதும் இயலாது ஏனெனில், அவர்கள் பால்சுரப்பிகளோ அல்லது கருப்பையோ பெற்றிருக்கவில்லை.

ஒழுங்கான மாதவிடாய் என்பது ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்க முறையை கொண்டிருப்பதற்கான ஒரு அறிகுறியாகும். இது நம்மை தாய்மை பேறு அடையசெய்தும் என்பது அனுபவத்தில் அறிந்தது. மாதவிடாய் ஒழுங்கற்று இருந்தால் அமைப்புமுறை சரியாக செயல்படவில்லை என்பதை குறிக்கிறது நமக்கு அதற்கான மருத்துவம் தேவைப்படுகிறது மேலும் நாம் இந்த செயல்முறையை பெற்றிருப்பதை குறித்து பெருமைப்படுவதற்கு பதிலாக மோசமாக உணர்கின்றோம். ஆனால் சமுதாயத்தில் இது சுகாதாரமற்றது, தீண்டத்தகாதது என்று பார்க்கப்படுகிறது மேலும் சமூகத்தில் பால், உணவு போன்ற பொருட்களை மாதவிடாய்காலத்தில் ஒரு பெண் தொட்டால் அது கெட்டுவிடும் என்பது போன்ற சில நம்பிக்கைகள் உள்ளது. இன்னும் சில இடங்களில் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளை மாதவிடாய்காலத்தில் வீட்டிற்கு வெளியே இருக்க செய்கின்றார்கள் மேலும் மூன்று நாட்களுக்கு குளிக்கவிடுவதில்லை அவர்களை ஒரு நோயாளிபோல் நடத்துகின்றார்கள்.

பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் சரியான தகவல் பெறாத காரணத்தால் அவர்கள் தாங்கள் பயன்படுத்திய துணியை மற்றவர்கள் பார்ப்பதை தவிர்ப்பதற்காக அதனை சூரிய ஒளியில் காயவைப்பதில்லை மேலும் சில நேரங்களில் அவற்றை துவைக்காமல் தூக்கி வீசிவிடுகின்றார்கள். நகர் மற்றும் கிராம்ம் ஆகிய இரண்டு இடங்களிலும், பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் போதிய கழிப்பறை வசதி இல்லாததால் பிரச்சினைகளை சந்திக்கின்றார்கள் மற்றும் பின்வரும் சிக்கல்களை எதிர்கொள்கின்றார்கள்.

- சுகாதாரம் கிடைப்பது இல்லை

- மதவிடாய் காலத்தில் தங்களை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ள சுத்தமாக துவைக்க இடம்.

- மாதவிடாய்காலத்தில் பயன்படுத்திய துணிகளை சுகாதாரமான சூழ்நிலையில் துவைத்துகாயவைக்க இயலவில்லை.

- பயன்படுத்திய துணி மற்றும் பஞ்சுறைகளை பாதுகாப்பாக அகற்றுவது என்பது கேள்விக்குறியாக உள்ளது.

- பள்ளிகளில் வளரிளம் பெண்களுக்கு நல்ல கழிப்பறை வசதி இல்லாததால் அவர்கள் ஒன்று 4 அல்லது 5 நாட்களுக்கு விடுப்பு எடுக்கின்றார்கள் அல்லது பள்ளியைவிட்டு நிற்றுவிடுகின்றார்கள்.

- வளரிளம் பெண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு சுகாதார பஞ்சுறைகள் கிடைப்பதில்லை.

கழிவறை தேவை என்பது மாதவிடாய்காரணங்களுக்காக மட்டும் அல்லாது அது மற்ற காரணங்களுக்காகவும் தேவைப்படுகின்றது. பெண்கள் பருவம் அடைந்தபிறகு ஏதாவது ஒரு அவசர சூழ்நிலையில் கூட திறந்த வெளியில் சிறுநீர் கழிப்பதை இந்த சமூகம் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. கழிப்பறை வசதி பற்றாக்குறையின் காரணமாக பெண்கள் காலை முதல் மாலை வரை சிறநீர்கழிப்பதை அவர்களாகவே கட்டுப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இன்னும் சொல்லப்போனால் சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும் என்ற அச்சத்தின் காரணமாக அவர்கள் தண்ணீர் பருகுவதில்லை அதனால் அவர்களுக்கு சிறுநீர் தொற்று ஏற்படுகிறது இது மாதவிடாய் காலத்திலும் நோய்தொற்று ஏற்பட காரணமாக அமைகிறது.

பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதைவிட பார்ப்பதற்கு அழகாக இருப்பதையே இந்த சமூகம் எதிர்ப்பார்க்கிறது. பெண்கள் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கவேண்டும் என்று தொலைக்காட்டி தடங்கள் வழியாக வலியுறுத்தப்படுகிறது மேலும் அதிக எண்ணிக்கையில் கிரீம்கள் உள்ளது அதன் விலையும் அதிகமாக உள்ளது ஆனால் இப்போது கிரீம்கள் சிறிய குழாய்களில் 5 ரூபாய்க்கே கிடைக்கிறது கிராமப்புற பெண்களும் கூட இதனை வாங்கி பயன்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் நிறத்தில் எந்த மாற்றமும் இல்லை என்பது கூட அவர்களுக்கு தெரியும், தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான சுகாதார

பஞ்சுறைகளின் விலை மிகவும் உயர்ந்ததாக கூறப்படுகின்றது மாறாக அவர்கள் அந்த வெள்ளையாவதற்கான கிரீமின் மீது தொடர்ந்து செலவிடுகின்றார்கள்

இந்த சமூக பாலிணத்தில் பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களுக்கு ஊட்டச்சத்து என்பதும் ஒரு சிக்கலாக உள்ளது. ஊட்டச்சத்தான உணவை உட்கொள்வதற்கு பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களுக்கு பாரபட்சம்காட்டப்படுகிறது. பெண்கள் வீட்டில் உள்ள அணைவருக்கும் உணவு கொடுத்துவிட்டு பிறகு கடைசியாக மீதமுள்ள உணவை உட்கொள்கின்றார்கள் இதன் விளைவாக அவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து குறைப்பாடு ஏற்பட்டு இறுதியில் அவர்கள் ரத்த சோகையால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். இது வளரிளம் பருவ வயதில் மட்டுமல்லாமல் கர்ப்பகாலத்திலும் உள்ளது மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற குழந்தைகள் பிறக்கின்றன, இந்த செயல்முறை தவறு பல தலைமுறைகளை பாதிக்கின்றது.

மாதவிடாய் பற்றிய சரியான தகவல்களை வழங்குவதால் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் தங்கள் மாதவிடாயை ஆரோக்கியமான முறையில் தாங்களாகவே கையாளமுடியும் மேலும் பால்சார்ந்த விதிமுறைகள் மற்றும் மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய கலாச்சார தடைகள் ஆகியவற்றிற்கு ஒரு சவால்விட முடியும். பெண்களுக்கு சரியான அறிவை கொடுக்கும் போது, அவர்கள் தங்கள் பள்ளியை தொடர முடியும், பொருளாதார சுதந்திரம் மற்றும் சமூக அந்தஸ்தை பெற முடியும் மற்றும் சுய மரியாதையை பெறமுடியும். பெண்களின் தாய்மைப்பேறு மற்றும் மாதவிடாய் என்பது அவர்களை தனித்தன்மை உடையவர்களாகவும் மற்றும் வாழ்க்கையை கொடுப்பவர்களாவும் செய்கிறது.

Key Learnings: முக்கிய கற்றல்

- ✓ மாதவிடாய்என்பது சாதாரண உயிரியல் நடைமுறை மற்றும் ஆரோக்கியமான இனப்பெருக்கத்திற்கான ஒரு முக்கிய குறிப்பாகும்.
- ✓ ஹார்மோன் சமநிலையின்மை மற்றும் சினைப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் இருப்பது சிறுவயதில் பருவமடைவதற்கு காரணமாகிறது.
- ✓ உள்ளுறுப்புக்கள் சரியாக வளராதது மற்றும் கருவாயில் ஏதாவது அடைப்பு உள்ளது தாமதமான பருவமடைதலுக்கு காரணமாகும்.

அமர்வு 5: தவிர்த்தல், கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தடைகள்

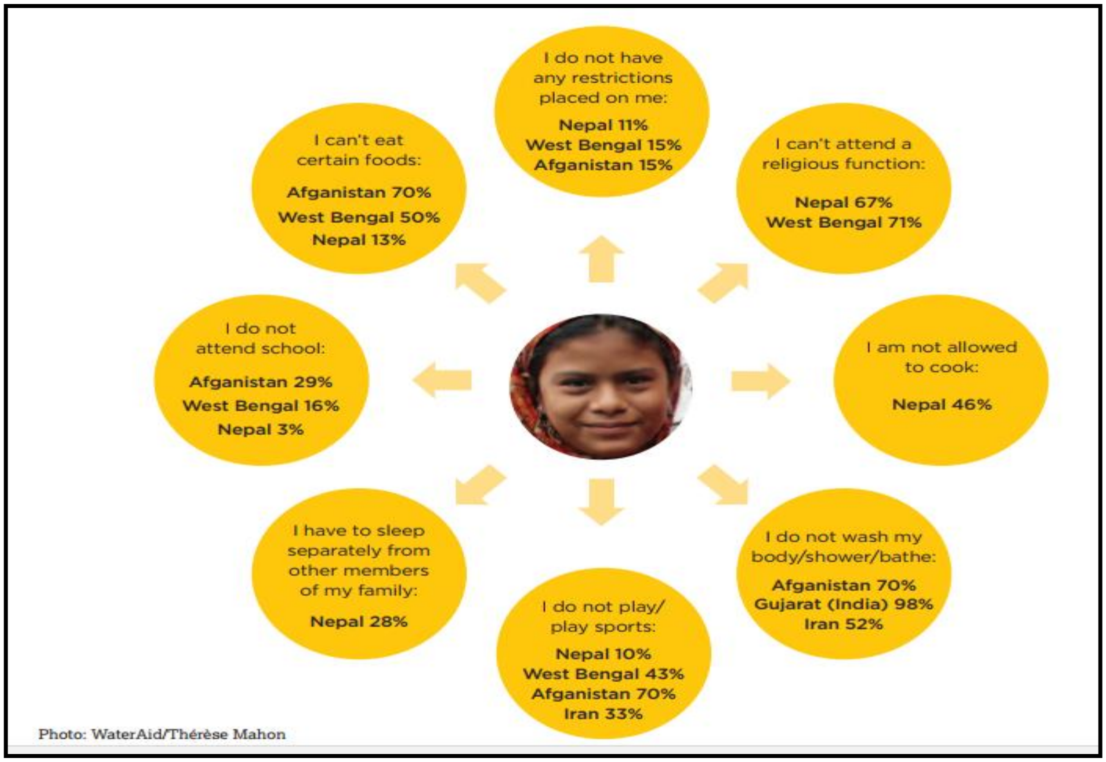
தினசரி நடவடிக்கைகள் மற்றும் அன்றாட நடைமுறைகள் தடைப்படும்படி மாதவிடாய் கால தடைகள் பரவலாக உள்ளது. இது ஒரு பெண் மாதவிடாய் காலத்தில் மத சடங்குகளை செய்வது ஆபத்தானது இதன் விளைவாக உணவு பொருட்கள் தாவரங்கள் மற்றும் உயிரியல் மற்றும் சமூக நடைமுறைகள் கெட்டுவிடும் என்பதில் இருந்து வெளிப்படுகிறது.

Budhism பௌத்தமதம்	பௌத்த மதத்தில், மாதவிடாய் உடலின் இயற்கையான செயல்பாடாக பார்க்கப்படுகிறது, எனவே எந்த கட்டுப்பாடுகளும் இல்லை. இருப்பினும், சில பௌத்த கோயில்களில் மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் கோயிலுக்குள் நுழைவது தடுக்கப்படுகிறது, இதற்கு இந்துமதத்தின் செல்வாக்கு காரணமாக இருக்கலாம்.
Christianity கிருஸ்தவ மதம்	பைபிளின் பழைய ஏற்பாட்டில், மாதவிடாய் பெண் தூய்மையற்றவள் என்றும், அவள் தொடுகின்ற பெரும்பாலான பொருட்கள் தீட்டானது என்றும் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஒரு ஆண் அவளின் படுக்கையைத் தொட்டால், அவனும் தீட்டாகிவிட்டான் அவனும் புனித நீராட வேண்டும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஒரு பெண்ணும் ஆணும் உடலுறவு கொண்டார்களானால், அவர்கள் அவர்களின் சமூகத்தால் ஒதுக்கிவைக்கப்படுவார்கள். இருப்பினும், இன்று, பெரும்பாலான கிரிஸ்தவ பிரிவுகள் மாதவிடாய் தொடர்பான எந்த குறிப்பிட்ட மத சடங்குகள் அல்லது கட்டுப்பாடுகளை பின்பற்றுவதில்லை. குறிப்பிட்ட சில பிரிவுகளில் சில கட்டுப்பாடுகள் இன்னமும் இருக்கின்றன, அதாவது ரஷ்ய மரபுவழி கிறித்தவர்கள் மாதவிடாய் தடைகளை தொடர்ந்து நம்புகிறார்கள். மாதவிடாய் காலங்களில் பெண்கள் தனியாக இருக்க வேண்டும் மேலும் தேவாலய பிராத்தணைகளுக்கு செல்வ்வோ அல்லது ஆண்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவோ அனுமதிக்கப்படமாட்டாது. எத்தியோப்பியாவில் உள்ள காப்டிக் கிரிஸ்தவர்களில் மாதவிடாயின் போது பெண்களுக்கு கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன.

	மாதவிடாய் பெண்கள் ஒரு தேவாலயத்தில் நுழையவோ அல்லது மத சின்னங்களை முத்தமிடவோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.
Hinduism இந்து மதம்	நாட்டின் தூய்மை மற்றும் மாசு குறித்த அறிகுறிகள் சாதி அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்படுகிறது, மேலும் இந்து கலாச்சாரத்தின் மையம், பாலின உறவுகளை உள்ளடக்கியது. உடலில் இருந்து வெளியேறும் கழிவு மாசு என கருதப்படுகிறது. மணித உடல் அவற்றை உற்ப்பத்தி செய்தும் முறையில் உள்ளது. அனைத்து பெண்களும், அவர்களின் சமூக சாதியினை பொருட்படுத்தாது, மாதவிடாய் மற்றும் பிறப்பு போன்ற அவர்களின் உடல் செயல்பாடுகளால் மாசு நேரிடுகிறது. தூய்மை அடைவதற்கு இரண்டு முக்கிய வழிகள் உள்ளன: மாசுக்களிடமிருந்து தொடர்பைத் தவிர்த்தல் அல்லது தன்னைதானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள மாசினை அகற்றுவது அல்லது மாசினை உறிஞ்சி அழிப்பது. நீர் சுத்திகரிப்பிற்கான பொதுவான ஊடகம் ஆகும். அத்தகைய மாசுபாட்டிலிருந்து நீர் ஆதாரங்களை பாதுகாப்பது, குறிப்பாற ஓடுத் தண்ணீர், இது இந்து தெய்வங்களின் உடலாக கருதப்படுகிறது. எனவை இது ஒரு முக்கிய கவலை. இந்த கட்டுப்பாட்டு நடைமுறைகள் சாதி, இன குழு அல்லது புவியியல் பகுதிகளால் வேறுபடுகின்றது. உதாரணமாக, ஒரு சாதியில் மாதவிடாயில் முதல் மூன்று நாட்களுக்கு தலை குளிப்பது தடுக்கப்படலாம், மற்றும் மற்றொன்றில் ஏழு நாட்களுக்கு. மாதவிடாய் பெண்கள் புதிதாய் பிறந்த குழத்தையை பிறந்து 40 நாட்கள் வரை பார்ப்பதற்கு அனுமதிப்பதில்லை இரு பெண்களுக்கு பொதுவானது. ஒரு சாதியில் ஒரு பெண் கர்ப்பமாக இருக்கும் பொது ஒன்பது மாதங்களுக்கு அவள் தலை குளிக்க அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் மாதவிடாய் சமயத்தில் மத விழாக்கள் அல்லது கொண்டாட்டங்களில் ஈடுபட அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.
Islam இஸ்லாம்	மாதவிடாய் காலம் முழுவதும், ஒரு பெண் மதசடங்கு படி தூய்மையற்றவளாக கருதப்படுகிறாள். அவளின் சில வழிபாட்டு முறைகள் நிறுத்தப்படுகிறது அதாவது ஒரு நாளைக்கு ஐந்து முறை தொழுவது, ரமலான் மாதத்தில் நோன்பிருப்பது (பிறகு அதே அளவு நாட்கள் அவள் நோன்பிருப்பாள்), மற்றும் மசூதிகளில் அமர்வது, குர்ஆனைத் தொடுவதற்கு அவள் அனுமதிக்கப்படவில்லை (குர்ஆனை உடல் ரீதியாக தொட கூடாது ஆனால் நினைவில் வைத்துக்கொண்டு மனப்பாடமாக

	ஓதலாம் அல்லது சமீபகாலத்தில் பயன்பாட்டில் உள்ள கணிணியில் பார்த்து படிக்கலாம்). அவர் உடலுறவுக்கு அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. ஒரு பெண் தனது மாதவிடாய் காலம் முடிந்தபின், அவள் தனது மத கடமைகளை மீண்டும் தொடங்கும் முன் புனித நீராட வேண்டும். இந்த செயல் முறையில் வாசனை திரவியம் அணிந்துக் கொள்வதும் அடங்கும். மாதவிடாய் போது, ஒரு பெண் வழக்கம்போல் வீட்டிலேயே தங்கியிருக்கவும் குடும்பத்துடன் சாப்பிடவும் குடிக்கவும் அனுமதிக்கப்படுகிறார். மாதவிடாயின் போது , அவள் அணிந்திருக்கும் ஆடை மீது இரத்த கறை இல்லாத வரை மாதவிடாய் நாட்கள் முழுவதும் அவள் அந்த ஆடைகளைத் தொடர்ந்து அணிந்து கொள்ளலாம். மாதவிடாயின் பொது ஒரு பெண் தனியான ஆடையை வைத்திருக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அதனால் அவள் கணவன் அவள் மாதவிடாயாயை இருக்கிறாள் என்பதை அறிந்துக் கொள்வான் அதைப்பற்றி அவர்கள் பேச தேவையில்ல.
	மாதவிடாய் நாட்களில் பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் இடையேயான எந்தவொரு பாலியல் உறவுக்கும் யூத சட்டம் தடை விதிக்கிறது. அடுத்த வரும் வாரம் அவள் புனித நீராட வேண்டும் அல்லது 'மக்வா' வேண்டும். இன்று, இது மிகவும் அதிகமாக மதங்களின் மூலம் மட்டுமே நடைமுறையில் உள்ளது. பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் ஒருவருக்கொருவர் பொருட்களை பகிர்வது, படுக்கை அல்லது தட்டு பகிர்வது தடைசெய்யப்படுகிறது. ஆண்கள் மாதவிடாய் பெண்களின் ஆடைகளை வெறித்து பார்ப்பதோ அல்லது அவர்கள் பாடுவதை கேட்பதோ தடைச்செய்யப்படுகிறது.

பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களின் மாதவிடாய் கால கட்டுப்பாடுகள் என்பது அவர்களின் சமய, மத மற்றும் பாரம்பரிய நம்பிக்கைகள் பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களின் மாதவிடாய் காலத்தில் அவர்களின் கட்டுப்பாடுகளின் வரம்பிற்கு வழிவகுக்கிறது. பல ஆசிய நாடுகளில் உள்ள கட்டுப்பாடுகளை பின்வரும் விவரங்கள் தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுகின்றன.



Excluded from water sources and toilets during menstruation20 In some communities, women and girls are not allowed to use water sources during menstruation. In communities in Gujarat, India, 91% of girls reported staying away from flowing water. In another study, also in South Asia, 20% of the women interviewed, who had access to toilets, refrained from using them during their periods, partly due to fear of staining the toilet.

Shame and embarrassment around menstruation Sexual reproduction is often a sensitive topic, leading to further shame and embarrassment about menstruation, with negative implications for women and girls. For example, male shop owners may decide not to stock sanitary hygiene products or hide them from view, and girls might not be confident asking for them; mothers may be too embarrassed to talk to their daughters because of the connection with sex and reproduction; and teachers may not be allowed to teach the biological facts.

மாதவிடாய் காலத்தில் நீர் ஆதாரங்கள் மற்றும் கழிப்பறைகளில் இருந்து விலக்கப்படுகிறார்கள். சில சமூகங்களில் மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் நீர் ஆதாரங்களை பயன்படுத்த அனுமதிப்பதில்லை. இந்தியாவில், குஜராத்திலுள்ள சமூகங்களில், 91% பெண்கள் ஓடும் தண்ணீரிலிருந்து தள்ளியிருக்கிறார்கள். மற்றொரு ஆய்வில், தெற்காசியாவில் கழிப்பறைக்கான அணுகலையுடைய 20% பெண்களை பேட்டி கண்டனர், அவர்கள்

கழிப்பறையில் கறைபடிந்துவிடும் என்ற பயம் காரணமாக மாதவிடாய் காலத்தில் கழிப்பறைகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தனர்.

மாதவிடாய் பற்றி வெட்கம் மற்றும் சங்கடம், பாலியல் இனப்பெருக்கம் என்பது ஒரு உணர்ச்சிவயப்படுகிற விஷயம், இது மாதவிடாய் பற்றி மேலும் அவமானம் மற்றும் சங்கடத்திற்கு வழிவகுப்பதோடு கூடவே பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் மீது எதிர்மறை தாக்கங்களை கொண்டு வரும். உதாரணமாக, கடைக்காரர் (ஆண்) சுகாதார பொருட்களை கடையில் இருப்பு வைக்க வேண்டாம் என்று அல்லது அதை பார்வையில் இருந்து மறைத்து வைக்க முடிவு செய்யலாம் மற்றும் பெண்கள் அவரிடம் நம்பிக்கையுடன் கேட்காமலிருக்கலாம். பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கத்துடன் தொடர்புடையதாக இருப்பதால் தாய்மார்கள் தங்கள் மகள்களுடன் இது பற்றி பேசுவதில் மிகவும் தடுமாரலாம். மற்றும் ஆசிரியர்கள் உயிரியல் உண்மைகளை கற்பிக்க அனுமதிக்கப்படுவதில்ல.

1. Anxiety about unexpected onset of periods.

எதிர்பாராத மாதவிடாய் துவக்கம் பற்றி கவலை.

அதற்கு தயாராக இருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் உங்கள் பையில் ஒரு சுகாதார பஞ்சுறையை வைத்திருங்கள், முக்கியமாக அது மாதவிடாய் வரும் நாட்களாக இருந்தால்.

2. Stomach ache வயிற்று வலி

வலியை தாங்க முடியாவிட்டால் சூடாக ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். ஓய்வு எடுக்கலாம், தியானம், யோகா மற்றும் சுவாச பயிற்சிகளை முயற்சிக்கலாம்.

3. Cramps and sprain பிடிப்புகள் மற்றும் சுளுக்கு

மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி உடற்பயிற்ச்சி செய்யுங்கள்.

4. Excess flow and fatigue அதிகப்படியான ரத்த போக்கு மற்றும் சோர்வு

சரிவிகித ஊட்டச்சத்து உணவு முறையை பின்பற்ற வேண்டும், நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும், வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

5. Itching in the genitals பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு

உங்கள் பிறப்புறுப்பை கழுவு சுத்தமாக வைக்கவும். சுகாதார பஞ்சுறை அல்லது துணியினை ஒரு நாளைக்கு 5 – 6 முறை மாற்றவும்.

6. Irritation and blisters in the thighs தொடையில் எரிச்சல் மற்றும் கொப்புளங்கள்

தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது முகப்பவுடரை அங்கு தடவுங்கள். சரியான அளவிலான பருத்தி உள் ஆடைகளை பயன்படுத்தவும்.

7. Blood flows in clots கட்டி தட்டியது போன்ற உதிரப்போக்கு

மிதமான உடற்பயிற்சி இதனை ஒழுங்குப்படுத்தும்.

Food habits உணவுமுறை

பாரம்பரியமாக, ஒரு பெண் பருவமடைந்தால், பின்வரும் உணவு பொருட்கள் அவளுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. இது அவளுடைய இடுப்பு எலும்புகள் வலுவாகவும், வளர்ச்சியடையவும் செய்யும். இருப்பினும், இதனை அவள் மீது திணிக்க முடியாது.

- Milk பால்
- Spinach seeds கீரை விதைகள்
- Raw egg பச்சைமுட்டை
- Gingelly oil நல்லெண்ணை
- Black gram porridge கருப்புளுந்தங்கஞ்சி

Beliefs and facts நம்பிக்கைகள் மற்றும் உண்மைகள்

1. நம்பிக்கை: மாதவிடாய் ரத்தம் அசுத்தமானது.

உண்மை: மாதவிடாய் ரத்தம் சுத்தமான ரத்தமாகும், அதில் கருப்பையின் உட்புறசுவரில் வளர்ந்திருந்த எண்டோமெரிடியத்தின் சிதைந்த சிறுசிறு பகுதிகள் இருக்கும்.

2. நம்பிக்கை: இந்த ரத்தம் மிகவும் நாற்றம் வீசும்.

உண்மை: சுகாதாரமான முறையில் தூய்மையுடன் கையான்டால் நாற்றத்தை கட்டுக்குள் வைக்க முடியும். ஒரு வேளை நீங்கள் ஒழுங்கான முறையில் பஞ்சுறை அல்லது துணியினை மாற்றாவிட்டால் அப்போது நாற்றம் வீசும்.

3. நம்பிக்கை: மாதவிடாய் ரத்தபோக்கு பெண்களை சோர்வாகவும் மற்றும் ஆரோக்கியமற்றவர்களாகவும் செய்துவிடுகிறது.

உண்மை: மாதவிடாய் போது அவர்கள் சோர்வை அனுபவிக்கின்றார்கள் என்றாலும், வழக்கமான (மாதாமாதம் சரியாக வருவது) மாதவிடாய் நல்ல ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறியாகும்.

4.நம்பிக்கை: ஒவ்வொருவருக்கும் மாதவிடாய் 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வர வேண்டும்.

உண்மை: இந்த தொடர் நிகழ்வு மரபணு காரணிகள் அத்துடன் உணவு பழக்கவழக்கம் ஆகியவற்றை சார்ந்துள்ளது. சிலருக்கு 2 மாதங்களுக்கு ஒரு முறைக்கூட மாதவிடாய் வரலாம்.

5. நம்பிக்கை: ஊட்டச்சத்து மற்றும் மாதவிடாய் சுழற்சிக்கு இடையில் எந்த வித தொடர்பும் இல்லை.

உண்மை: இரண்டுக்கும் இடையே நிச்சயமாக ஒரு தொடர்பு உள்ளது. ஊட்டச்சத்தான உணவு மாதவிடாய்க்கான ஹார்மோன்களை செயல்படுத்துகிறது.

6. நம்பிக்கை: ஆண்களைப் பார்க்கும் போது முகத்தில் பருக்கள் வரும்.

உண்மை: இல்லை. முகப்பரு மற்றும் பருக்கள் ஆண்ட்ரோஜென்ஸ் என்று அழைக்கப்படும் ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியால் தூண்டப்படுகிறது. ஆண்ட்ரோஜென் உற்பத்தி பொதுவாக 11 முதல் 14 வயதிற்குள் முழு வீச்சில் செல்கிறது அப்போது பெரும்பாலான சிறுவர் சிறுமிகள் பருவமடைகிறார்கள்.

7. நம்பிக்கை: பயன்படுத்திய பஞ்சுறை / துணியினை வீட்டிற்கு வெளியே வீசி எறிந்து அதன் மீது ஒரு பாப்பு ஊர்ந்து சென்றால் நீங்கள் மலட்டுதன்மையால் பாதிக்கப்படலாம்.

உண்மை: இது உண்மை இல்லை. இதற்கு அறிவியல் பூர்வமாக எந்த ஆதாரமும் இல்லை.

8. நம்பிக்கை: மாதவிடாய் காலத்தில் நாம் யாரையும் தொடக்கூடாது.

உண்மை: நாம் தொடலாம். மாதவிடாய் பற்றி அசுத்தமாக எதுவும் இல்லை. பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் யாரும் அதை பற்றி தவறாக உணர அனுமதிக்க கூடாது. மாதவிடாய் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு அறிகுறியாகும்.

9. நம்பிக்கை: நாம் கோயில்களுக்கு செல்லக்கூடாது, குழந்தைகளை தூக்க்கூடாது, தலையில் பூவைக்ககூடாது, செடிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்ற கூடாது, ஊறுகாய்களை தொடக்கூடாது, அல்லது மதிய நேரத்தில் வெளியே சென்றால் தீய சக்திகள் உங்களைத் தாக்கக்கூடும்.

உண்மை: இவற்றில் எதுவும் உண்மையில்லை. இந்த நம்பிக்கைகள் எல்லாம் பெண்களுக்கு போதுமான ஓய்வு கிடைக்க வேண்டும் மற்றும் சத்துள்ள உணவை சாப்பிட வேண்டும் என்பதற்காக கூறப்பட்டது.

10. நம்பிக்கை: சுகாதார பஞ்சுறை / துணியின் மீது ஒரு பறவை பறந்து சென்றால் நீங்கள் அந்த பறவையின் சாபத்திற்கு ஆளாவீர்கள்.

உண்மை: உண்மையில்லை. இந்த நம்பிக்கை ஒரு வேளை (துணியில் பறவையின் எச்சம் பட்டால் நோய் தொற்று ஏற்ப்படும்) சுகாதார பஞ்சுறை / துணி ஆகியவற்றை பாதுகாப்பாக அகற்றுவதை உறுதிப்படுத்த ஊக்குவிக்கப்பட்டது.

11. நம்பிக்கை: சுகாதார பஞ்சுறை / துணியினை ஆண்கள் பார்த்தால் அவர்கள் கண்பார்வையை இழக்க நேரிடும்.

உண்மை: இந்த நம்பிக்கையும் சுகாதாரத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்காகதான்.

12. நம்பிக்கை: மாதவிடாய் காலத்தில் நாம் ஒரு சிறு துண்டு இரும்பினை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

உண்மை: இது மீண்டும் ஒரு மூட நம்பிக்கை. இரும்பு துண்டுகள் பெண்களை தீய சக்திகளிடமிருந்து பாதுகாப்பதாக நம்பப்படுகிறது. பழங்காலத்தில் பெண்கள் இருப்பு ஆயுதங்களை எடுத்துச் சென்றது விலங்குகளிடமிருந்தும் திருடர்களிடமிருந்தும் தங்களை பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு.

முக்கிய கற்றல்கள்:

- மூடாநம்பிக்கைகளை பற்றிய அறிவியல் பூர்வமாக சிந்தித்தல்
- சரியான உணவு பழக்கதை பின்பற்றுதல்
- மாதவிடாய் காலத்தல் முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்க பழகிக்கொள்லுதல்

மாதவிடாய் குறித்த நம்பிக்கைகள் மற்றும் உண்மைககளை அறிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்

தொழில் நுட்ப அமர்வு 6: பல்வேறுபட்ட வயதினருக்கான மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM)

பல்வேறுபட்ட வயதினருக்கான மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை **MHM** (வளர்இளம் பெண்கள் மற்றும் மாதவிடாய் நின்ற பெண்கள்)

குறிக்கோள்: இந்த விவாதத்தின் முடிவில் இதில் பங்கேற்ற பல்வேறுபட்டவயதினர் தாங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் குறிப்பாக மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை பிரச்சனைகள் பற்றி புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது.

1: இளம்வயதினர் மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மையில் பங்கேற்பதன் முக்கியத்துவம் குறிப்பாக இளம்வயதினர் மற்றும் மாணவர்கள் (மாணவ மாணவிகள்) மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை பற்றிய தகவல்களை பெறுவதன் தேவை மற்றும் உடல்ரீதியான உண்மைகள் மற்றும் இரத்த போக்கினை சுகாதாரமான பல்வேறு வழிகளில் சமாளிப்பதற்கான நடைமுறை வழிமுறைகள் பற்றிய தகவல்களையும் பெறவேண்டும். பெரும்பாண்மையான பள்ளிகளில் இந்த இருவகையான கல்வியும் குறிப்பிட்டு சொல்லும் அளவில் குறைவாகவே உள்ளது.

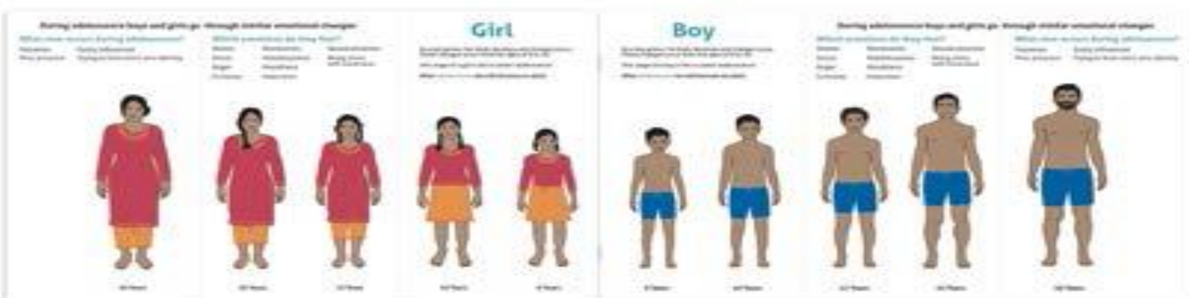
தண்ணீர் துப்புரவு மற்றும் சுகாதார குழு (WASH) பயிற்சியாளர்கள் இந்த பிரச்சனைகளை பின்வறுமாறு எதிர்கொள்ளுகின்றனர்;

- சுகாதார சங்கங்கள் நிறுவுதல், அங்கு பழைய மாணவர்கள் புதிய மாணவர்களுக்கு மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை பற்றி சொல்லிதருவது
- உடல்ரீதியான உண்மைகளை எவ்வாறு மென்மையான முறையில் தெரிவிப்பது என்பது பற்றி ஆசிரியர்களுக்கு பயிற்சி அளித்தல்
- மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை பற்றிய தகவல், கல்வி மற்றும் தொடர்பு (IEC) பொருட்களை வழங்குவது.
- நெறிமுறை அல்லது மத குற்றம் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க மாதவிடாய் சுகாதாரம் நடைமுறை பயிற்சி பெறுவதன் மூலம் பாலியல் கல்வி கற்பித்தல்.

•	சுகாதார விரிவாக்க பணியாளர்களுக்கும் பள்ளிகளுக்கும் இடையே உள்ள உறவிணை உறுதிபடுத்த வேண்டும். அவர்கள் அடிக்கடி பள்ளிக்கு வந்து ஆலோசனை முதலிய சேவைகளை வழங்க வேண்டும்.

•	மகளிர் மற்றும் பெண்கள் மீது மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை பற்றிய கல்வியை மையப்படுத்தி, மேலும் புரிதல் அணுகுமுறைகளை ஊக்குவிப்பதோடு சமூக களங்கத்தை குறைக்க வேண்டும்.

2. வளரும் போது – உடல் மாற்றங்கள்: ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு உடலில் ஏற்படும் உயிரியல் மற்றும் உடல்ரீதியான மாற்றங்களில் உள்ள வேறுபாடுகள் பற்றி விளக்க வேண்டும்.



3. பள்ளி மற்றும் விளையாடும் இடங்களில் மாதவிடாயை கையாளுவது: பள்ளி மற்றும் விளையாடும் நேரங்களில் மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை தொடர்பாக எதை செய்ய வேண்டும், எதை செய்ய கூடாது என்பதனை எதை செய்ய வேண்டும், எதை செய்ய கூடாது என்பதற்கான விவாத குழு பயிற்சியாளர் குழுவினரிடம் கேட்க வேண்டும். குழுவினர்களின் பதில்களின் அடிப்படையில் பயிற்சியாளர் பின்வரும் பட்டியலில் உள்ள விஷயங்களை குழுவினர் சொல்லியிருக்கவில்லை என்றால் இந்த விசயங்கள் பற்றி பயிற்சியாளர் அவர்களை மீண்டும் துருவிகேட்கவும்.

செய்ய வேண்டியவை:

•	பொருட்களை மாற்றுவதற்கு, மற்றும் உடலை சுத்தம் செய்வதற்கு சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடனான தனிமையான இடம் வழங்க வேண்டும்.

- ஒரு இடத்தில் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் இருக்க வேண்டும், அந்த இடம் ஆடைகளில் / மறுபடியும் பயன்படுத்தக்கூடிய மாதவிடாய் பொருட்களில் உள்ள கறைகளை கழுவுவதற்கு போதிய தனிமை உடையதாக இருக்க வேண்டும்.

- மாதவிடாய் சம்மந்தமாக பயன்படுத்திய பொருட்களை அகற்றுவதற்கான வசதிகளும் (பெருவது முதல் அகற்றுவது வரை) அங்கு இருக்க வேண்டும்.

செய்ய கூடாதவை:

பெண் ஆசிரியர்கள் மற்றும் பருவ பெண்கள் பள்ளியில் தங்களுடைய மாதவிடாயை கையாளுவதில் பல்வேறு சவால்களை சந்திக்கின்றார்கள்.

அவைகள் முறையே:

- மாதவிடாய் கால சுகாதார பொருட்கள் பற்றாக்குறை..

- கவன சிதைவு மற்றும் குறைவான பங்கேற்பு, கேள்விகளுக்கு எழுந்து நின்று பதிலளிக்க முடிவதில்லை என்பதும் இதில் அடங்கும்.

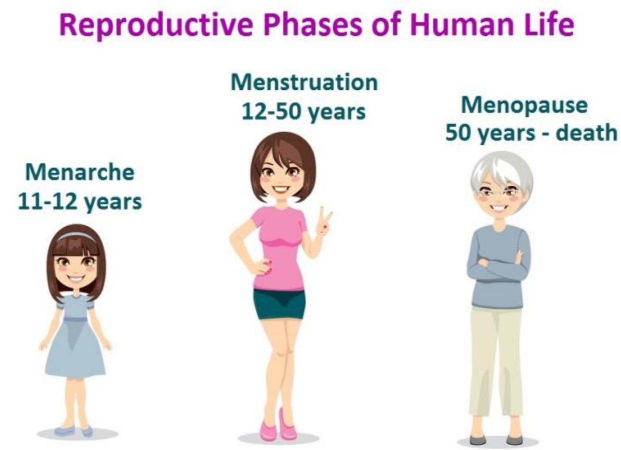
- கறைப்படிந்த துணிகளை சுத்தம் செய்து காயவைப்பதற்கும் கைகளை கழுவுவதற்கும் போதுமான தண்ணீர் மற்றும் தனிமையான வசதிகள் இல்லை.

- வசதிகுறைவினால் மாதவிடாய் காலத்தில் பள்ளிக்கு விடுப்பு எடுக்கிறார்கள்.

- ஒரு வேளை மாதவிடாய் ரெத்தத்தை மற்றவர்களை கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள் என்ற காரணத்தினால் கழிவறையை பயன்படுத்த பயம்.

- மாதவிடாய் நடவடிக்கை பற்றிய தகவல்கள் முழுமையாக தெரியாததால், பயம் மற்றும் சங்கடத்திற்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

- விளையாட்டிகளில் இருந்து விலகள்


Reproductive Phases of Human Life
Menarche
11-12 years
Menstruation
12-50 years
Menopause
50 years - death

தொழில் நுட்ப அமர்வு7: மாதவிடாயைக் கையாளுதல்

குறிக்கோள்: மாதவிடாயைக் கையாளுவதற்கான பல்வேறு வழிமுறைகளை பங்கேற்பாளர்கள் தானே முன்வந்து விளக்க வேண்டும்.

மாதவிடாயைக் கையாளுவதற்கான சுகாதார முறைகளில் அடிப்படை சுகாதார வசதிகளில் சோப்பு தண்ணீர் மட்டும் அல்லாமல் அதில் சுகாதார உறிஞ்சி பொருட்களும் அடங்கும். ஒவ்வோரு வளர் இளம் பெண்கள் மற்றும் பெண்கள் மாதவிடாய் உறிஞ்சும் பொருட்களை தகவல் தேர்வின் அடிப்படையில் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்தியாவில் உள்ள வளர் இளம் மற்றும் பெண்கள் பல்வேறுபட்ட மாதவிடாய் உறிஞ்சும் பொருட்களை பயன்படுத்துகின்றார்கள். அவை அணைத்துமே 'சுகாதாரம்' ஆனவை இல்லை. இருப்பினும் இந்த சூழ்நிலையில் எந்தப் பெண்ணையும் கேலி செய்ய அல்லது அவமானப்படுத்தக் கூடாது. மாறாக ஆரோக்கியமான உறுஞ்சி பொருட்களுக்கான அணுகலை அதிகரிக்க முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

சுகாதாரமான மாதவிடாய் உறிஞ்சி பொருட்கள் பெண்கள் மாதவிடாயை பாதுகாப்பாகவும், திறம்படவும் மற்றும் வசதியாகவும் கையாளுவதற்கு உதவுகிறது. மாதவிடாய் காலத்தில் கசிந்துவிடும் என்ற பயம் அல்லது விரும்பதகாத வாசனை ஆகியவற்றில் இருந்து விடுதலை பெறுவது பள்ளியில் பெண்கள் திறமையுடன் இருக்க செய்கிறது. எப்போது மாதவிடாய் துவங்கும் என்பதை பெண்கள் கணிக்க முடியாது, எனவே பள்ளிகள் கட்டாயமாக எப்போதும் தயார்நிலையில் பஞ்சுறைகள் அல்லது சுத்தமான துணிகள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

❖ சுத்தம் செய்து காயவைத்து பாதுகாப்பாக வைக்க ஒரு தனி இடம் வழங்கவும்

வெளியேறும் ரெத்தம் சுத்தமில்லாத, தூய்மையற்ற அல்லது அழுக்கான ரெத்தம் இல்லை என்பதை பெண்கள் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். பள்ளி மற்றும் வீடுகளில் மாற்றுவதற்கு மற்றும் மறுபடியும் பயன்படுத்தும் துணி மற்றும் பஞ்சுறைகளை சோப்பு மற்றும் டிட்டர்ஜன்ட் கொண்டு துவைப்பதற்கு, துணிகளை காயவைப்பதற்கு சிறிய அலமாரி மற்றும் மாதவிடாய் சுழற்சிக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் அவற்றை பாதுகாப்பாக வைப்பதற்கு பாதுகாப்பான தனி இடம் பெண்களுக்கு தேவை. பயன்படுத்திய பஞ்சுறைகள் மற்றும் துணிகளை எங்கு சுகாதாரமான முறையில் அப்புறப்படுத்துவது என்பதை அவர்கள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த சிறிய விஷயங்கள் பெண்கள் மாதவிடாயை திறமையுடனும் நம்பிக்கையுடனும் கையாளுவதில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

❖ சுகாதார பஞ்சுறைகள் கிடைப்பது

வணிகரீதியான சுகாதார பஞ்சுறைகளை பயன்படுத்த முடியாத்தற்கான முக்கிய காரணங்கள் அதன் விலையான ரூ.5 மற்றும் மிகவும் குட்கிராமங்களில் கிடைப்பதில்லை. இந்த நிலையை கடக்க குறைந்தவிலை பஞ்சுறைகள் அந்த பகுதியில் உள்ள சுயவுதவிகுழுக்கள், பெண்கள் மற்றும் இளம் பெண்கள் அவர்களாகவே தயாரித்து கொள்வது ஒரு நல்ல தேர்வு.

இரத்த கறைப்படிந்த கந்தல் துணி, துணிகள், படுக்கை விரிப்பு ஆகியவற்றை சுகாதார பஞ்சுறைகள் போல் பயன்படுத்தும் போது அவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்த பின்வருவனவற்றை செய்ய வேண்டும்.

• கறைப்படிந்த பொருளை 20 நிமிடம் சோப்பு நீரில் ஊளவைக்க வேண்டும். போதுமான சோப்பு உள்ளதா என்பதை உறுதிசெய்ய உங்கள் கைகளால் நீரினை நன்கு கலக்கினால் நிறைய நுறைவரும் .

- கறைப்படிந்த பொருளை வழக்கம் போல் சோப்பு மற்றும் நீரினால் துவைக்க வேண்டும்.
- சுத்தம் செய்தபொருட்களை சூரிய ஒளியில் காயவிட வேண்டும். ஊறவைத்த தண்ணீரை கழிவறையில் ஊற்ற வேண்டும்.
- உங்கள் கைகளை தண்ணீர் மற்றும் சோப்பினால் சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்.

சிறு தொழில்கள் சந்திக்கும் ஒரு முக்கிய சவால் நிதி பற்றாக்குறை. பஞ்சுறைககளை பயன்படுத்துதல் பற்றிய விழிப்புணர்வு, பெண்கள் மற்றும் மாணவிகளிடம் இல்லாதனால் மற்றும் சமுதாயத்தில் பாரம்பரியமாக துணிகளை பயன்படுத்தும் பழக்கத்தினால் அல்லது அவர்கள் சென்று வாங்க தயங்குவதினால் பஞ்சுறை விற்பணையை சுய உதவிக்குழுக்கள் தக்கவைத்துக் கொள்ளமுடியவில்லை. மேலும் பெண்கள் கடைக்கு சென்று பொதுவில் பஞ்சுறைகளை வாங்க வெட்கப்படுவதாக கூறுகிறார்கள். எனவே கடைக்காரர்கள் ரகசிய விற்பனை அறையை அமைக்க வேண்டும் மற்றும் அதில் பெண்களை வேலைக்கு அமர்த்துவது தேவை என்று பெண்கள் எண்ணுகிறார்கள். குறைந்த விலையில் சுகாதார பஞ்சுறைகள் பெறுவதை ஊக்குவிக்க உள்ளூர்பெண்கள் குழுக்கள், பள்ளி பிரதிநிதிகள், அங்கன்வாடி மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆகியோருடன் நெருக்கமாக பணிபுரிந்து விற்பனை தளங்களில் உருவாக்கினால் வளர்இளம் பெண்கள் மற்றும் பெண்கள் எளிதில் பொருட்களை பெற முடியும்.

தொழில்நுட்ப அமர்வு 8: சுகாதாரம் மற்றும் மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM)

குறிக்கோள்: மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மைக்கு தொடர்புடைய பல்வேறுபட்ட பங்குதார்களின் பொறுப்புக்கள் மற்றும் பங்களிப்பினை பங்கேற்பாளர்கள் வரையறுக்க வேண்டும்.

1: நிறுவன ஏற்பாடுகள்: மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மைக்கு முக்கியமானதாக அவர்கள் கருதும் சில நிறுவனங்களின் பெயர்களை கட்டாயம் பயிற்ச்சியாளர்கள் குழுவிடம் கேட்டறிய வேண்டும். தேதிய மற்றும் உள்ளூர் அளவில் உள்ள WASH துறைகளில் ஈடுபடக்கூடிய பயன்பாடு மற்றும் அரசு அமைச்சகம் ஆகியவற்றை பற்றியும் மேலும் அவைகள் தங்களுக்குள் பொறுப்புகளை எப்படி பகிர்ந்து கொள்கின்றார்கள் ? சுகாதாரத்தில் முன்னனிவகிக்கும் அமைச்சகம் எது ? என்பது பற்றி குழுக்கள் கூறவில்லை எனில், பயிற்ச்சியாளர்கள் அவர்களை மேலும் துருவி கேட்கலாம். இந்த கேள்விகள் றுஹளுழ துறையில் ஈடுபட்டுள்ள பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் அவர்களின் செயல்பாடுகள் யாவை என்பது பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள உதவும்.

மாதவிடாய் சுகாதாரம் மற்றும் சுத்திகரிப்பு ஆகிய இரண்டும் பொதுவாக பல அமைச்சகங்களை உள்ளடக்கியுள்ளன (மற்ற துறைகளுடன் ஒப்பிடுகையில், கல்வி, ஒரு முக்கிய அமைச்சகம்). எடுத்துக்காட்டுகள் சுகாதார அமைச்சகம், நிதி அமைச்சகம், துப்புரவு அமைச்சகம், நீர்வள அமைச்சகம் ஆகியவை மாதவிடாய் தூய்மையில் அடங்கும்! பயிற்ச்சியாளர்கள் சம்பந்தப்பட்ட அமைச்சகங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் இடையில் உள்ள பங்களிப்பையும் தொடர்புகளையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தியா முழுவதும் இந்தத் தகவல்களுக்கான ஆதாரங்கள் பல்வேறு மட்டங்களிலும் உள்ள அரசாங்க அலுவலர்களுடன் பேசுவது மற்றும் அரசாங்க வலைத்தளங்கள்.

2: பங்கேற்பாளர்களின் வேலைகள்: சிறந்த மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மைக்குக்கு (MHM) முக்கியமானதாக அவர்கள் கருதும் சில நிறுவனங்களின் பெயர்களை கட்டாயம் பயிற்ச்சியாளர்கள் குழுவிடம் கேட்டறிய வேண்டும். குழு விவாத பதில்களைப் பொறுத்து, இந்த பதில்கள் குழுவால் சொல்லப்படவில்லை என்றால், பின்வரும் கேள்விகள் மற்றும் அறிக்கைகள்

பட்டியலைப் பயன்படுத்தி பயிற்ச்சியாளர்கள் மேலும் துருவி கேட்க வேண்டும். உங்களுடைய சூழலில் (தேசிய, மாநில, மாவட்டம், வட்ட, பஞ்சாயத்து) துறையின் ஒருங்கிணைப்பு வழிமுறைகள், WASH க்கு மட்டும் அல்லது நீர் மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக தனித்தனியாக உள்ளனவா? இந்த தகவலை அரசாங்க அதிகாரிகளிடமோ அல்லது பிற தொண்டு நிறுவனங்களிடமோ நீங்கள் கேட்கலாம். ஒரு ஒருங்கிணைப்பு வழிமுறை இருந்தால், அது நன்றாக செயல்படுகிறதா? அது மக்கள் சமூகத்தை உள்ளடக்கியதா?. இது பல்வேறு அமைச்சரகங்கள் மற்றும் வெளிநாட்டு பங்குதாரர்களின் (உதாரணத்திற்கு அரசு சாரா அமைப்புகள், ஐ.நா. முகவர், நன்கொடையாளர்கள்) முன்னோக்கைப் பெறுவதற்கு இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். சுகாதாரம் மற்றும் துப்புரவு மேம்பாட்டில் சுகாதார துறை என்ன பங்கு வகிக்கிறது? சுகாதாரம் மற்றும் தூய்மையில் சுகாதார துறைக்கு ஏதாவது பொறுப்பும் உள்ளதா? சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகியவை எப்படி நீர் மற்றும் சுகாதாரத்துடன் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளது? சுகாதாரம் மற்றும் தூய்மை சேவை ஆகிய இரண்டிற்கான அணுகலை விரிவாக்குவதில் சுகாதார துறை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது, மேலும் அரசாங்கங்கள் முழுவதும் சுகாதாரம் மற்றும் தூய்மைக்காக (அரசியல் ரீதியாகவும் நிதி ரீதியாகவும்) அதிக கவனம் செலுத்துகிறது. இருப்பினும், பொதுசுகாதரத்தில் எதிர்மறைவிளைவுகளாக மோசமான சுகாதார மற்றும் சுத்திகரிப்பிற்கான உறுதியான ஆதாரங்கள் உள்ளன. மாறாக சுகாதாரதுறை (உலக மற்றும் தேசிய அளவில்) இந்த ஆதாரங்களுக்கு எப்போதுமே மறுமொழி கூறுவதில்லை. உங்கள் மாநிலத்தில் நிலைமையை மதிப்பிடுவது நல்லது. நீங்கள் அரசாங்க அதிகாரிகளுடன் பேசுவதன் மூலம் இதை செய்ய முடியும், ஆனால் நீங்கள் சுகாதார கொள்கை ஆவணங்களை பார்க்க முடியும். அவர்கள் சுத்திகரிப்பு மற்றும் மாதவிடாய் தூய்மை பற்றி குறிப்பிடுகிறார்களா? எந்தவொரு ஒருங்கிணைந்த அமைப்பிலாவது அதாவது துப்புரவு அல்லது WASH இல் சுகாதாரத் துறை பெரிய அளவில் ஈடுபட்டு இருக்கிறதா?

சுகாதார கொள்கை மற்றும் நிரலாக்கத்தில் துப்புறவு மற்றும் தூந்மை என்பது தீர்மாணமாக நிர்ணயிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியம், சுற்றுசூழல் பாதுகாப்பு மற்றும் துப்புரவு மற்றும் சுகாதாரத்தின் சில அம்சங்களை அவசியம் உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். இதுதான் விஷயமா? எந்த அளவிற்கு? கல்வி பற்றி எப்படி? துப்புரவு, சுகாதாரம் மற்றும் கல்விக்கு இடையேயான தொடர்பு என்ன? WASH மற்றும் முக்கியமாக MHM தொடர்பான விஷயங்கள் கல்வியில் தொடர்புபடுத்தப்பட்டு உள்ளதா? WASH துறையின் செயல்திறன்–

கண்காணிப்புக்கு ஒரு சிறந்த கட்டமைப்பு உள்ளதா? மக்கள் சமூக அமைப்புகள் (CSO), ஆசிரியர்கள் மற்றும் சுகாதார நீடிப்புத் தொழிலாளர்கள் இதில் ஈடுபட்டுள்ளார்களா? பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள றுஹளுழ கண்காணிப்பு கட்டமைப்பில் பாலின தொடர்புடைய குறியீடு என்ன? சிறந்த MHM க்கான எளிமையான மற்றும் சிறப்பான குறியீடுகளை நாம் சிந்திக்கலாமா? மேலும், அரசாங்கம் பொறுப்புகளை எட்டுவதற்கு ஊடகங்கள் எவ்வாறு பயனுள்ளதாக இருக்கிறது? எந்தெந்த பிரதான செய்தித்தாள்கள், வானொலி நிலையங்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சி நிலையங்கள் WASH தொடர்பான செய்திகளை கவனித்து கூறுகின்றன? கடந்த 12 மாதங்களில், தேசிய பத்திரிகைகளில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்து எத்தனை கட்டுரைகள் வெளிப்பட்டன என்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம்.

தொழில்நுட்ப அமர்வு 9: மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மைக்கான (MHM) தேவையான அடிப்படை வசதிகள்– பள்ளிகள், அங்கன்வாடி மையங்கள், சுகாதார நிலையங்கள், பொது இடங்கள் மற்றுப் வேலை செய்யும் இடங்கள்.

குறிக்கோள்: குடும்பத்தில், பள்ளிகளில், அங்கன்வாடி மையங்களில், , பொது இடங்களில் வேலை செய்யும் இடத்தில், சுயவுதவி குழு மையத்தில் மற்றும் பொது சுகாதார நிலையங்களில் எந்த அளவிற்கு வசதி தேவை என்பதை பங்கேற்பாளர்களால் விவரிக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் அடிப்படை நீர் மற்றும் சுத்திகரிப்பு உள்கட்டமைப்பு தேவைப்படுகிறது, இதனால் பெண்கள் மற்றும் பெண் ஊழியர்கள் மாதவிடாயை தூய்மையுடன் மற்றும் கண்ணியத்துடன் தனிப்பட்ட முறையில் நிர்வகிக்க முடியும்.

அத்தியாவசிய வசதிகளாவன:

- ✓ மாணவ மாணவிகளுக்கு தனி தனி கழிப்பறைகள், அதேபோல் ஆண் மற்றும் பெண் ஆசிரியர்களும் கூட.
- ✓ நீர் வழுங்கல் (100 குழந்தைகளுக்கு சுமார் 500 லிட்டர் தண்ணீர் சேமிப்பு திறன் அடிப்படையில்), கைகழுவுவதற்கு சோப்பு, மற்றும் மாதவிடாய் உறிஞ்சும் பொருட்களை சுத்தம் செய்து காயவைக்க இடம்.
- ✓ பயன்படுத்தப்பட்ட மாதவிடாய் உறிஞ்சும் பொருட்களை பாதுகாப்பாக அகற்றும் வசதிகள்.

ஒதுக்கீட்டுக்கு அப்பால், உள்கட்டமைப்பு ஒழுங்காக பராமரிக்கப்பட்டு இயக்கப்பட வேண்டும். இதனால் மாற்றுதிறனாளி பெண்களும் எளிதாக பயன்படுத்தும் வகையில் பெண்களுக்கு கழிப்பறைகள் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும். மாற்றுதிறனாளிகளுக்கான கழிப்பறை வடிவமைப்புகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, ’’குறைபாடுகள் கொண்ட மக்களுக்கான அணுகக்கூடிய சுகாதார வசதிகள் பற்றிய கையேட்டைப் பார்க்கவும்’’.

- ✓ ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் நீர் மற்றும் சோப்பு அத்தியாவசியம். மாணவ மாணவிகள் ஆகிய இருவருக்கும் மற்றும் ஊழியர்களுக்கும் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகும் மற்றும் உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்பாகவும் கைகளை கழுவ சோப்பு வேண்டும். மாணவிகள் மற்றும் பெண் ஊழியர்கள் சுத்தமாக

இருக்க வேண்டும், எளிதாக தங்களை சுத்தம் செய்து கொள்ளவும், தங்கள் ஆடைகளில் கறை ஏற்பட்டால் அதனை கழுவவும், மற்றும் மாதவிடாய் துணி அல்லது மீண்டும் பயன்படுத்தும் பஞ்சுறைகளை சுத்தம் செய்வதற்கும் எளிதில் அனுகக்கூடிய வகையில் தண்ணீர் மற்றும் சோப்பு இருக்க வேண்டும். நீர் கழிப்பறைக்குள் இருக்க வேண்டும், ஒவ்வொரு அறைக்கும் குழாய் மூலமாகவோ அல்லது கலன்கள் வழியாகவோ நீர் வசதி இருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் பெண்கள் தங்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் சுத்தம் செய்துக் கொள்ளவும், தேவை எனில் கழிப்பறைகளை சுத்தம் செய்யவும் ஒரு குவளையை வழங்க வேண்டும். பாலினம் அல்லது சாதி வேறுபாடு இல்லாமல் பள்ளியில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் சுத்தமான மற்றும் நன்கு பராமரிக்கப்படும் கழிப்பறையை பயன்படுத்த வேண்டும். வளரிளம் பெண்கள் மற்றும் பெண் ஆசிரியர்களுக்கு சிறப்பு சுகாதாரம் தேவை இருக்கிறது:

- ✓ உறுதிப்படுத்தப்பட்ட தனிமையான தேவையான தனிமையுடைய தடுப்பு சுவருடைய தனி கழிவறைகள் மற்றும் சுகாராத கட்டிடம்; ஒவ்வொரு 40 பெண்களுக்கும் ஒரு கழிப்பறை என்ற விகித்த்தின் அடிப்படையில் (மற்றும்/ அல்லது 20 பெண்களுக்கு ஒரு சிறுநீர் கழிப்பறை).
- ✓ பெண்கள் தங்கள் பஞ்சுறைகளை மாற்ற / துணி மற்றும் தங்களை சுத்தம் செய்ய போதுமான இடம்.
- ✓ ஒவ்வொரு கழிவறையிலும் அலமாரி மற்றும் மாதவிடாய் உறிஞ்சும் தன்மையுள்ள பொருட்கள் மற்றும் துணிகளை சுத்தம் செய்து காயவைக்க கொக்கிகள் இருக்க வேண்டும்.
- ✓ பெண்கள் தங்கள் துணிகளில் கறைகளை பார்க்கும் விதமாக நன்கு அமைக்கப்பட்ட கண்ணாடி. ஒரு தனி குளியல் அல்லது மாற்றும் அலகுகள், அதில் தங்கள் மறுபயன்பாட்டு மாதவிடாய் உறிஞ்சும் பொருட்களை உலர்த்த ஒரு இடமும் இருக்க வேண்டும்.

தூய்மையான கழிவறை செயல்பட, பொறுப்புகளை ஒதுக்குவது மற்றும் நுகர்வு பொருட்களை தொடர்ந்து மாற்றுவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பராமரிப்பு மற்றும் வரவு செலவு திட்டத்தை செயல்படுத்துவது தேவை. உடைந்த பூட்டுகளை மாற்றுவது, தொடர்ந்து குப்பை தொட்டிகளை சுத்தம் செய்வது மற்றும் தூய்மை அட்டவணை ஆகியவை இப் பணிகளில் அடங்கும். பள்ளிகள் இதை செய்ய நபர்களை பணியமர்த்த முடியவில்லை என்றால், பணியட்டவணை , ஒரு குறிப்பிட்ட குழுக்கள் மற்றவர்களை விட அதிக பங்களிப்பு செய்யவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்துவதாக

அமைய வேண்டும். பெண்கள் குழு / MHM அமைப்பு கழிப்பறைகளை சுத்தம் செய்வதில் முற்றிலும் ஈடுபடகூடாது என்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

மகளிர் மற்றும் இளம்பெண்கள் பணியிடங்கள், பள்ளி மற்றும் வீட்டில் ஆழஆ வசதிகளை பயன்படுத்துவதில் பல சிக்கல்கள் மற்றும் சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். எனவே பயிற்ச்சியாளர்கள் அவர்களின் உரையில் கீழ்கண்டவிஷயங்கள், குழுவிவாதங்கள் மற்றும் AV விளக்க காட்சிகளை கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. பணியிட சவால்கள்

- போதுமான கழிப்பறை வசதிகள் இல்லாதது.
- மாதவிடாய் துணிகளை சுத்தம் செய்ய மற்றும் உலர்த்த போதுமான வசதிகள் இல்லாதது.
- சுகாதார பஞ்சுறைகள் அல்லது பொருட்களை அகற்றுவதற்கு பொதுமான வசதி இன்மை.
- ஆண் மேலாளர்களுடன் மாதவிடாய் பிரச்சினைகளை விவாதிப்பதில் சிரமம். மாதவிடாய் நிர்வகிக்க கழிப்பறை அல்லது குளியலறையில் பெண்கள் கூடுதல் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ள தேவைப்படுவதை மேலாளர்கள் பெரும்பாலும் புரிந்து கொள்ளவதில்லை.
- மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்புக் காரணமாக அவர்கள் தங்கள் வேலையில் கவனம் செலுத்துவதில் பிரச்சனை
- சுகாதார பொருட்கள் அல்லது மருந்துகள் பற்றாக்குறை.
- வேலைக்காக பயணம் செல்லும் போது ஆடைகளை மாற்றுவதற்கு அல்லது சுத்தம் செய்வதற்கு போதுமான வாய்ப்புகள் அல்லது வசதிகள் இல்லாதது.

2. பள்ளிகளில் சவால்கள்

பெண் ஆசிரியர்கள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் பள்ளியில் பல MHM சவால்களை சந்திக்கின்றனர். இவை பின்வருமாறு:

- சுகாதார மாதவிடாய் பொருட்களின் பற்றாக்குறை

- குறைவான கவணம் மற்றும் பங்கேற்பு., கேள்விகளுக்கு எழுந்து நின்று விடையளிக்க முடியாமையும் இதில் அடங்கும்.

- கறைப்படிந்த ஆடை, துணி மற்றும் கைகளை கழுவுவதற்கு மற்றும் உலர்த்துவதற்கு போதுமான தண்ணீர் மற்றும் தனிமையான இடவசதிகள் இல்லாமை.

- வசதிகள் இல்லாததால் மாதவிடாய் காலத்தில் பள்ளிக்கு விடுப்பு.

- ஒருவேளை, மற்றவர்கள் மாதவிடாய் இரத்தத்தை கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள் என்பதால் கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு பயம்.

- மாதவிடாய் செயல்முறை பற்றிய போதுமான தகவல்கள் இல்லாததால் பயம் மற்றும் தர்மசங்கடத்திற்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

- விளையாட்டுகளில் இருந்து விலகள்.

3. குடும்பத்தில் சவால்கள்:

பெண்கள் மற்றும் இளம்பெண்கள் பெண்கள் குடும்பத்திலும் MHM சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இவை பின்வருமாறு:

- சில கலாச்சாரங்களில் பெண்கள் மற்றும் வளரிடம் பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் தங்களை தாங்களே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவோ, குளிக்கவோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. இது அசௌகரியத்தையும் மன அழுத்தமும் ஏற்படுத்துகிறது.

- கழிவறை வசதி மற்றும் ஒடும் தண்ணீர் இல்லாத காரணத்தினால் பல பெண்கள் மற்றும் வளரிளம்பெண்கள் திறந்த வெளியில் தங்கள் மாதவிடாயை கையாளுகின்றார்கள்.

- மாதவிடாய் தொடர்பான கூச்சம் காரணமாக அவர்கள் மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தால் பாதிக்கப்படலாம்.

- மேலும், தடைகள் காரணமாக அவர்கள் இந்த விஷயங்களை குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் விவாதிக்க முடிவது இல்லை.

தொழில்நுட்ப அமர்வு 10 : MHMக்கான தேவையான அடிப்படை வசதிகள்– பள்ளிகள், அங்கன்வாடி மையங்கள், சுகாதார நிலையங்கள், பொது இடங்கள் மற்றுப் வேலை செய்யும் இடங்கள்.

உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்: அன்றாட வாழ்வில் ஒறுங்கிணைந்த மாதவிடாய் பராமரிப்பு நடைமுறைகளை

மாதவிடாயை கையாள மற்றும் அன்றாட வாழ்வில் தொடர்ந்து பங்கேற்க, பெண்கள் ஒரு சுய பராமரிப்பு செயல்முறையை உருவாக்கியுள்ளனர், இது 'உறுதி செய்தல்' என்று கூறப்படுகிறது. கலாச்சாரம் மற்றும் சூழலின் அடிப்படையில் 'உறுதிப்படுத்துவதற்கான' நடைமுறைகள் மாறுபடும் ஆனால் முக்கியமாக ஆரோக்கியமான பாதுகாப்பை உறுதி செய்வது மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு பற்றி கவலைப்படாமல் மாதவிடாய் பெண்கள் தங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை தொடரலாம். ஒரு வழக்கறிஞர் 'உறுதி செய்து' பற்றி தனது கவலையை வெளியிட்டார்: ''இப்போது நீதிமன்றம், இது மிகவும் கட்டுப்பாடான விஷயம். மற்றும் இது மன சோர்வினை ஏற்படுத்துகின்றது.

பணியிட சவால்கள்

- போதுமான கழிப்பறை வசதிகள் இல்லாதது.
- மாதவிடாய் துணிகளை சுத்தம் செய்ய மற்றும் உலர்த்த போதுமான வசதிகள் இல்லாதது.
- சுகாதார பஞ்சுறைகள் அல்லது பொருட்களை அகற்றுவதற்கு பொதுமான வசதி இன்மை.
- ஆண் மேலாளர்களுடன் மாதவிடாய் பிரச்சினைகளை விவாதிப்பதில் சிரமம். மாதவிடாய் நிர்வகிக்க கழிப்பறை அல்லது குளியலறையில் பெண்கள் கூடுதல் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ள தேவைப்படுவதை மேலாளர்கள் பெரும்பாலும் புரிந்து கொள்ளவதில்லை.
- மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்புக் காரணமாக அவர்கள் தங்கள் வேலையில் கவனம் செலுத்துவதில் பிரச்சனை.

- சுகாதார பொருட்கள் அல்லது மருந்துகள் பற்றாக்குறை.
- வேலைக்குச் செல்லும் போது ஆடைகளை மாற்றுவதற்கு அல்லது சுத்தம் செய்வதற்கு போதுமான வாய்ப்புகள் அல்லது வசதிகள் இல்லாதது.

2. பள்ளிகளில் சவால்கள்

பெண் ஆசிரியர்கள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் பள்ளியில் பல **MHM** சவால்களை சந்திக்கின்றனர். இவை பின்வருமாறு:

- சுகாதார மாதவிடாய் பொருட்களின் பற்றாக்குறை
- குறைவான கவணம் மற்றும் பங்கேற்பு., கேள்விகளுக்கு எழுந்து நின்று விடையளிக்க முடியாமையும் இதில் அடங்கும்.
- கறைப்படிந்த ஆடை, துணி மற்றும் கைகளை கழுவுவதற்கு மற்றும் உலர்த்துவதற்கு போதுமான தண்ணீர் மற்றும் தனிமையான இடவசதிகள் இல்லாமை.
- வசதிகள் இல்லாததால் மாதவிடாய் காலத்தில் பள்ளிக்கு விடுப்பு.
- ஒருவேளை, மற்றவர்கள் மாதவிடாய் இரத்தத்தை கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள் என்பதால் கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு பயம்.
- மாதவிடாய் செயல்முறை பற்றிய போதுமான தகவல்கள் இல்லாத்தால் பயம் மற்றும் தர்மசங்கடத்திற்கு உள்ளாகின்றார்கள்
- விளையாட்டுகளில் இருந்து விலகள்.

3. குடும்பத்தில் சவால்கள்: பெண்கள் மற்றும் இளம்பெண்கள் பெண்கள் குடும்பத்திலும் **MHM** சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இவை பின்வருமாறு:

- சில கலாச்சாரங்களில் பெண்கள் மற்றும் வளரிடம் பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் தங்களை தாங்களே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவோ, குளிக்கவோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. இது அசௌகரியத்தையும் மன அழுத்தமும் ஏற்படுத்துகிறது.

- கழிவறை வசதி மற்றும் ஓடும் தண்ணீர் இல்லாத காரணத்தினால் பல பெண்கள் மற்றும் வளரிளம்பெண்கள் திறந்த வெளியில் தங்கள் மாதவிடாயை கையாளுகின்றார்கள்.

- மாதவிடாய் தொடர்பான கூச்சம் காரணமாக அவர்கள் மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தால் பாதிக்கப்படலாம்.

- மேலும், தடைகள் காரணமாக அவர்கள் இந்த விஷயங்களை குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் விவாதிக்க முடிவது இல்லை.

பணியிடங்களில் MHM

முதலாளிகலுக்கான நல்ல நடைமுறைகள்

•பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் தனித்தனி நீர், துப்புரவு மற்றும் சுகாதார வசதிகளை வழங்குதல்.

•வசதிகள் எல்லா நேரங்களிலும் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்வது.

•துணி மற்றும் பஞ்சுறைகளை அகற்றுவதற்கான வசதிகளை வழங்குதல்.

• கழிப்பறை கதவுகளுக்கு உட்புறமாக தாழ்பாள் பொருத்தப்பட்டிருக்கிறதா மற்றும் கழிப்பறைக்குள் ஒரு விளக்கு மற்றும் நீர் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்வது.

• பணிஇடத்தில் பெண்களுக்கு மற்றும் வளரிளம் பெண்களுக்கு அவசர வேளைகளில் பஞ்சுறைகள் மற்றும் சுத்தமான துணிகளை வழங்குதல்.

• பெரிய வேலை சூழலில், தேவையான போது வலி நிவாரணிகள் அல்லது சுகாதார பொருட்களை பெற பயிற்சி பெற்ற தொழில்முறை சுகாதார ஊழியரை பணியமர்த்தி இருக்க வேண்டும்.

• பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான சிக்கல்களை சமாளிக்க கூடுதல் நாட்கள் தேவைப்படும் என்பதை புரிந்துக்கொண்டு .ஊழியர்களின் வேலைவாய்ப்பு கொள்கையில் மாதவிடாய் சுகாதாரத்தை சேர்த்தல்.

• சுகாதார தொழில் சார்ந்தவர்கள் மூலம் அணைத்து பெண் ஊழியர்களுக்கும் மாதவிடாய் சுகாதாரம் குறித்த விழிப்புணர்வு அமர்வுகள் வழங்குதல்.

பெண் ஊழியர்களுக்கான நல்ல நடைமுறை:

• ஒருவேளை, மாதவிடாய் எதிர்பாராத விதமாக தொடங்குகையில் அவசரகால துணிகள் அல்லது சுகாதார பஞ்சுறைகள் மற்றும் வலி நிவாரணங்களை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் நேரத்தை நன்கு நிர்வகிக்க முடியும்.

• யார் குளியலறையில் சென்று அதிக நேரம் செலவிட வேண்டுமோ,

மாதவிடாய்க்கு முந்தைய நோய்க்குறியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அல்லது மாதவிடாய் சுழற்சியின் காரணமாக நோயுற்ற நாட்களைக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு மற்ற சக பெண் ஊழியர்கள் ஆதரவாக இருக்க வேண்டும்.

.• பெண் அல்லது வளர் இளம் பெண் உடையில் கறைப்பட்டிருந்தால் அவளுக்கு தெரியப்படுத்தவும்.

• பெண்கள் மற்றும் வளர் இளம் பெண் தாங்கள் வேலை செய்யும் சூழ்நிலையில் மாதவிடாயை நிர்வகிப்பதில் மேம்படுத்த வேண்டியது என்ன என்பதை உங்கள் முதலாளி புரிந்துகொள்ள உதவுங்கள்.

ஆண் ஊழியர்களுக்கான நல்ல நடைமுறை:

• யார் குளியலறையில் சென்று அதிக நேரம் செலவிட வேண்டுமோ,

மாதவிடாய்க்கு முந்தைய நோய்க்குறியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அல்லது மாதவிடாய் சுழற்சியின் காரணமாக நோயுற்ற நாட்களைக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஆகிய சக பெண் ஊழியர்களுக்கு ஆதரவாக இருங்கள்.

• பெண் அல்லது வளர் இளம் பெண் உடையில் கறைப்பட்டிருந்தால் மரியாதையுடன் மெதுவாக அவளுக்கு தெரியப்படுத்தவும் அல்லது அப்படி செய்ய வேறு ஒரு பெண்ணை கேட்டுக்கொள்ளவும்.

அலுவலக சூழ்நிலை பெண்களுக்கு தங்கள் மாதவிடாய் நிர்வகிக்க வசதிகள் போதுமானதாக இல்லை. சுகாதாரமான மாதவிடாய் மேலாண்மைக்கு உகந்த வடிவமைப்பு மூலம் இந்த பிரச்சனைக்கு தீர்வு காணலாம் இது எளிமையான ஒன்றுதான். வேலை நிமித்தம் பயணம் செய்ய வேண்டிய பெண்கள் அல்லது இளம்

பெண்கள் கூடுதல் சவால்களை சந்திக்க நேரிடும், குறிப்பாக நீண்ட பயணம் அல்லது அந்த பகுதியில் குறைந்த நீர், சுகாதாரம், தூய்மை போன்ற சேவைகளை கொண்டிருக்கும்.

தொழில்நுட்ப அமர்வு11: சிறப்பு ஆய்வுகள் மற்றும் மாநிலத்தில் மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM) பிரச்சனைகள்

சிறப்பு ஆய்வு1:

அவர்கள் கிராமங்களில் 3–5 நாட்களுக்கு வீட்டிற்கு அனுமதிக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் தனித் தட்டில் உணவு தருகிறார்கள். சிறுவர்கள் / ஆண்கள் இன்னும் சொல்லப்போனால் அப்பா / சகோதரர்களை கூட பார்த்து போது வெட்கப்படுவார்கள். நான் பூப்படைவதற்கு முன்பு வீட்டிலேயே இருக்க மாட்டேன், நண்பர்களுடன் விளையாடிக்கொண்டே இருப்பேன். ஆனால் இப்போது என்னால் விளையாட முடியவில்லை, என்னை விளையாட அனுமதிக்கவில்லை

சிறப்பு ஆய்வு2:

நான் சோர்ந்துவிட்டேன். நான் பெண்ணாக பிறந்தது தவறு என்று உணர்கிறேன். மாதவிடாய்காலங்களில் பள்ளிக்கு சைக்கிளில் செல்ல முடியாது. முதல் மாதவிடாயில் போது என்னால் உட்காரகூட முடியவில்லை. சுகாதார பஞ்சுறைகளை பயன்படுத்திய போதிலும் ஆடைகளில் ரெத்த கரை பட்டுவிடுகின்றது. நான் பூப்படைய்த போது உறங்கிக் கொண்டிருந்தேன். நான் வெளியே வந்து, எனக்கு இரத்தகசிவு உள்ளது என்று கூறினேன். என் சகோதரன் முதலில் அதை பார்த்தான் மற்றும் நான் கூச்சமாக உணர்ந்தேன். அவன் அதை என் அம்மாவுக்கு தெரிவித்திருந்தான்.

1. மாதவிடாய்காலங்களில் ஏன் பெண்னாக பிறந்ததை எண்ணி வருந்துகின்றீர்கள் ?

2. எதிர் பாலினத்தாருடன் மாதவிடாய் பற்றி பேசும்போது வெட்கப்படுவது ஏன் ?

3. மாதவிடாய் என்பதை ’வளர்ச்சி” என்று பார்க்காமல் தீண்டத்தகாதது’ எனக் கருதுவது ஏன் ?

சிறப்பு ஆய்வு 3:

மாதவிடாய் காலத்தில் ஒரு நாள் என் அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லாமல் போய்விட்டது அதனால் கடைக்கு சென்று என்னுக்காக சுகாதார பஞ்சுறைகளை வாங்கிவர முடியவில்லை. அம்மா என் அப்பாவிடம் பஞ்சுறைகளை வாங்க சொன்னபோது, அவர் அலுவலகத்திற்கு அவசரமாக செல்ல வேண்டும் என்று கூறி வாங்க மறுத்துவிட்டார். பின்னர், தயக்கத்துடன், நான் என் சகோதரனிடம் பஞ்சுறைகளை வாங்க சொன்னபோது அவன் செல்ல மறுத்துவிட்டான். இறுதியாக என் இளைய சகோதரியை அதை வாங்குவதற்கு அனுப்பினேன். இளைய சகோதரி கடைக்காரர் ஏதாவது வித்தியாசமாக நினைப்பாரோ என்று நினைத்து கேட்க கூச்சப்பட்டால் மேலும் மருந்தகத்தை சுற்றியுள்ள பசங்களின் கேலியை சந்திக்க நேரிட்டதால் அவள் சோகத்துடன் வீட்டிற்குத் திரும்பினாள்.

1. தன் அப்பாவை பஞ்சுறைகளை வாங்க நேரடியாக ஏன் அவள் கேட்கவில்லை ?

2. அவளது சகோதரர் ஏன் பஞ்சுறைகளை வாங்க மறுத்துவிட்டார் ?

3. அவள் சகோதரி ஏன் பஞ்சுறைகளை வாங்காமல் வீடு திரும்பினாள் ?

கதை 3:

நான் பள்ளியில் இருந்தபோது என் முதல் மாதவிடாய் துவங்கியது. அப்போது நான் 6ஆம் வகுப்பு படித்துக்கொண்டு இருந்தேன். பள்ளியில் இருந்ததால் என் நெருங்கிய தோழியிடம் சொல்ல வேண்டியிருந்தது. நான் என் ஆசிரியரிடம் சொல்லவில்லை பயத்தின் காரணமாக. நான் அழுதேன் ஆனால் என் தோழி அழக்கூடாது என்று

என்னை ஊக்கப்படுத்தினாள். நான் வீட்டுக்கு செல்ல அனுமதி கேட்டேன். நான் வீட்டிக்கு சென்றவுடன் என் உடலை கழுவினேன். பயப்பட கூடாது என்று நான் எண்ணிடம் கூறிக்கொண்டேன் மற்றும் என் அம்மாவிடம் கூறினேன். அவர்கள் என்னை பாராட்டினார்கள். ஆனால் எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. ஏனேனில் நான் அதனை அசாதாரனமான ஒன்றாக கருதினேன். அவர் நிறைய அறிவுறைகள் வழங்கினார். மற்றும் நான் அதனை வழக்கமான ஒன்று என்று உணர்ந்து கொண்டேன்.

இந்த பருவத்தை அடையாத சக மாணவிகளுக்கு இது நடக்கும் போது பயப்பட தேவையில் ஏனெனில், இது ஒரு சாதாரன விஷயம் என்று நானே அறிவுரை வழங்க விரும்புகிறேன். அவர்கள் பயந்தால் அதில் இருந்து வெளியே வர நான் அறிவுரை வழங்குகின்றேன். ஏனெனில் ,இது ஒரு வியாதி அல்ல. இது எந்த வகையிலும் ஒரு பிரச்சனை இல்லை. அது ஒரு இயற்கையான விஷயம், கடவுள் பெண்களாகிய எங்களுக்கு வேண்டும் என்று விரும்பினார். நீங்கள் இதைப் பற்றி எதுவும் கேட்டதே இல்லை அல்லது நீங்கள் இதைப் பற்றி எதையும் ஒருபோதும் கேள்விப்பட்டிருக்கவில்லை அல்லது அல்லது நீங்கள் பள்ளியில் கற்றுக் கொள்ளவில்லை அல்லது உங்கள் பெற்றோர் அல்லது உறவினர்களால் கற்றுக் கொடுக்கப்படவில்லை என்றால் நீங்கள் எண்ணிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள நான் விரும்புகின்றேன். மற்றும் இதனை ஒரு சாதாரணமான விஷயமாக பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் இதனைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் தெரிந்துக்கொள்ள விரும்பினால், புத்தகங்கள் படிக்கவும், கருத்தரங்கிகளில் பங்கேற்க்கவும் மற்றும் விட்டில் உள்ள பெரியவர்களிடம் உங்கள் அம்மாவிடம் கூட கேளுங்கள் என்று நான் அறிவுரை கூறுகிறேன்.

மாதவிடாய் பற்றி வளரிளம் பெண்கள் மற்றும் பெண்களின் அனுபவங்கள்

1. என்ன நடக்கிறது என்று தெரியவில்லை அல்லது என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை. என் மாதவிடாயை கையாள பருத்தி கம்பளி, இலைகள் மற்றும் பயிற்ச்சி புத்தகத்தில் உள்ள பக்கங்கள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தினேன். எனினும் என் பள்ளியில் நிறைய அவமானங்களை சந்தித்தேன். என் சீருடை கறைப்பட்டு விட்டது. (தான்சானியாவில் உள்ள உடல் ஊனமுற்ற பெண்)

2. குளிர்காலத்தில் இது மிகவும் கடினம். நாங்கள் தனியாகத்தான் உறங்க வேண்டும் (மாதவிடாய் காலத்தில்). அந்த இரவில் போதுமான கதகதப்பான துணிகள் இல்லை. நான் என் அப்பாவிடம் கம்பளி மெத்தையை கேட்கவேண்டி இருந்தது.(நேப்பாளில் உள்ள சிறுமி)

3. நான் 8–10 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பஞ்சுறைகளை மாற்றுவேன் அங்கு வசதிகள் இல்லை. மற்றவற்களிடம் அவர்களது குளியல் அறையை பயன்படுத்த கேட்பதற்கு கூச்சமாக உள்ளது. (இந்தியாவில் உள்ள அரசுசாரா நிறுவண பெண் களபணியாளர்).

4. மாதவிடாய் கல்வி குறித்து இன்னும் எங்கள் பெண்களிடம் நிறைய சொல்ல வேண்டும் என்பது முக்கியம் என்று நம்புகின்றோம். ஆனால் எங்களுக்கே அதிகம் தெரியாது. வெளிப்படையாக சொல்ல வேண்டும் என்றால் நாங்கள் அது பற்றி அதிகம் கற்றுக் கொண்டு அதை எங்கள் பெண்களுக்கு சொல்லிதரவிருப்புகின்றோம்.(நைஜிரிய பெண்).

5. பள்ளிகளில் (துண்ணீர், துப்புரவு மற்றும் சுகாதாரம்) வசதிகள் இல்லாதபோதும் நாங்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் விடுப்பெடுக்க விரும்புவதில்லை, ஏனெனில் இந்த சமுதாயத்தில் நாங்கள் எங்கள் கல்வியை வளர்த்துக் கொள்ளவும், எங்கள் நன்மதிப்பை உயர்த்திக் கொள்ளவும் ஆர்வமாக உள்ளோம்.(ஆப்கானிஸ்தான் பள்ளி பெண்).

6. நான் எப்படி கழிவறையில் இரத்த்ததை சுத்தம் செய்வது? சாக்கடை திறந்த நிலையில் உள்ளது. என் தந்தை மற்றும் சகோதரர்கள் முற்றத்தில் அமர்ந்திருப்பார்கள். (இந்திய வளர் இளம் பெண்)

7. மாதவிடாய்காலம் துவங்கும் போது, ஒரு தனியறைக்கு அழைத்து சென்று இது ரகசியமாக வைக்கப்படவேண்டிய ஒன்று. உனக்கு மாதவிடாய் என்பது யாருக்கும் தெரியகூடாது என்று அறிவுறை கூற துவங்கிவிடுகிறார். அதனால் ஒரு துளி இரத்தம் வெளியே வந்த உடனேயே அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள் ஆ! இவள் ‘‘நமக்வாடாலா’’ என்று கூறுகின்றார்கள். அதன் பொருள் அவள் ‘‘மிகவும் அழுக்காக இருக்கிறாள்’’. அதனால் இது மிகவும் அவமானமாக உள்ளது.(உகான்டா பெண்)

8. நீங்கள் அந்த பெண்ணுக்கு ஒரே ஒரு உள்ளாடை மற்றும் இரண்டு துணி துண்டுகள் மட்டுமே கொண்டிருப்பதை காணலாம். அதனால் அவர்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் பள்ளிக்கு வருவதில் பிரச்சனை உள்ளது. (தான்சானியாவில் உள்ள ஆசிரியை மாதவிடாய் சுகாராதம் பற்றி மாணவிகளுக்கு கற்பித்த பிறகு கூறியது).

தொழில் நுட்ப அமர்வு12: பெண்கள் மற்றும் மாணவிகளுக்கான ஊட்டசத்து

நாம் உண்ணும் உணவு நம் உடலுக்கு ஊட்டசத்தினை அளிக்கிறது. இது மருத்துவ குணங்களையும் பெற்றுள்ளது.

இளம்பருவத்தினர் எப்படி இருக்க வேடுமெனில்:

- அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள் என்றால், அவற்களுக்கு நன்கு பசிக்க வேண்டும்.
- அதிக கலோரிகள் கொண்ட உணவு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- மாவுசத்து, இரும்புசத்து, கால்சியம், விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்புக்கள் அதிகம் கொண்ட உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பருவ வயதில், ஆண் மற்றும் பெண் இருபாலரும் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சிக்காக சரிவிகித உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். ஊட்டசத்துகுறைப்பாடு மற்றும் குறைப்பாடன உணவு முறை நோய்எதிர்ப்பு அமைப்பினை நலிவடைய செய்யும் அதன் விளைவாக தொற்று மற்றும் நோய் ஏற்படும். ஒவ்வொரு உணவு பொருளும் அதன் ஊட்டசத்து மதிப்பில் வேறுபடும். ஒருவர் கட்டாயமாக அவரின் வயது மற்றும் உடல் உழைப்பிற்கு தக்கபடி ஒரு சமநிலையான உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். ஊட்டசத்து நிறைந்த உணவு அதிக விலையாக இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய உணவு பொருட்களாகிய கேழ்வரகு, சோளம், கொள்ளு, பட்டாணி, கீரைகள், காய்கறிகள் மற்றும் மற்ற பருப்புகள் ஆகியவை பலவகையான விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்புக்களை கொண்டுள்ளன.

உணவை பொருவாக இப்படி வகைப்படுத்தலாம்

1. உடலை வளர்க்கும் உணவு

2. சக்தி அளிக்கும் உணவு

3. எதிர்ப்பு சக்தியை தரும் உணவு

எப்போது நம் தினசரி உட்கொள்ளும் உணவில், இந்த 3 கூறுகளும் அடங்கியுள்ளதோ, அது ஒரு சரிவிகித உணவு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இளம் வயதினர் மற்றும் முதியோர் ஒவ்வொருவரும் ஆரோக்கியமானவராக இருப்பதற்கு ஒரு சரிவிகித உணவு முறையை பின்பற்ற வேண்டும்.

உணவின் தண்மை	**கலவை**	**உணவு வகை**
சக்தியளிக்கும் உணவு	மாவுசத்துக்கள் கொழுப்புகள்	பருப்பு வகைகள், அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, தினை, மஞ்சள், சோளம், வேர் காய்கறிகள் (உருளைக்கிழங்கு, இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, காராகருணை, மரவள்ளி கிழங்கு போன்றவை), முந்திரி பருப்புகள், விதைகள், வெண்ணெய், வெல்லம், சர்க்கரை, தேன்
உடலை வளர்க்கும் உணவு	புரதசத்து	பால் மற்றும் பால்பொருட்கள், சோயா, பருப்பு வகைகள், இறைச்சி, பட்டாணி, முளைகட்டிய பருப்பு வகைகள், முட்டை, மீன் போன்றவை
எதிர்ப்பு சக்தியை தரும் உணவு	விட்டமின்கள் தாதுப்புக்கள், நார்சத்து மற்றும் இரும்புசத்து	கீரைகள் மற்றும் இலை காய்கறிகள், பழங்கள், பால்பொருட்கள், கேரட், பூசணி, தக்காளி, பப்பாளி, மாம்பழங்கள் போன்றவை

விட்டமின் குறைப்பாடு

அனைத்து வயதினரும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்புக்கள் அதிகம் நிறைந்துள்ள உணவினை அவசியம் உட்கொள்ள வேண்டும். வைட்டமின் குறைபாடு கோளாறுகள், நோய்கள் மற்றும் நோய்த்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். வைட்டமின் குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் நோய்களை பற்றி நாம் பார்க்கலாம்.

விட்டமின்கள்	**குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள்**	**உணவு**
விட்டமின் A	மாலைக்கண் நோய் மற்றும் கண் தொடர்பான பிற பிரச்சினைகள்	வைட்டமின் ஏ கீரைகள், பச்சை மற்றும் இலை காய்கறிகள், வெண்ணெய், முட்டை, கார்டுலிவர் ஆயில், கேரட், தக்காளி, கொய்யா, கீரைகள், பூசணி, பப்பாளி, மாம்பழம், முருங்கைக்காய், பால் மற்றும் பால் பொருட்களில் விட்டமின் ஹ அதிகம் உள்ளது.
விட்டமின் B	அஜீரணம், இரத்தசோகை, இதய நோய்கள், வாய் புண்கள்.	அரிசி, இறைச்சி, முட்டை, காய்கறிகள் ஆகியவற்றில் விட்டமின் க்ஷ அதிகம் உள்ளது..
விட்டமின் C	மன அழுத்தம், எரிச்சல், எலும்பு அடர்த்தி இழப்பு, ஈறுகளில் வீக்கம் மற்றும் பல்கூச்சம் இரத்தம் வழியும் ஈறுகள் மற்றுப் இரத்தம் உறைவதில் தாமதம்.	வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவு ஆரஞ்சு, திராட்சை, பச்சை சாலட்கள், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, தக்காளி, கொய்யா, உருளைக்கிழங்கு, வெற்றிலை மற்றும் பப்பாளி.

மாதவிடாய் மற்றும் ஊட்டச்சத்து

1. ஒரு பெண் எப்போது பூப்பெய்துகிறாளோ அப்போது அவள் இடுப்பு எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதற்கு புரதம், கால்சியம் மற்றும் இரும்பு சத்துக்கள் நிறைந்த

உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். முட்டை, நல்லெண்ணை, கருப்பு உளுந்தம்பருப்பு ஆகியவை அவளுக்கு நல்லது.

2. சற்று வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் நிறைய குடிக்க வேண்டும் மற்றும் கீரைகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு சாப்பிட வேண்டும். இது மலச்சிக்கலை தடுக்க உதவுகிறது.

3. பெண்கள் பூப்படையும் போது அவர்களுக்கு கருப்பு உளுந்தமாவுடன் கருப்பட்டி கலந்து வழங்கப்படுகிறது. கருப்பு உளுந்தம்பருப்புக்கு பதிலாக மற்ற பருப்பு மற்றும் தானியங்களை பயன்படுத்தலாம்.

4. வெந்தயகீரை, மாதுளை, விளாம்பழம், சாப்போட்டா, அத்தி, பேரிட்சை, பப்பாளி, அன்னாசிப்பழம் ஆகியவற்றை தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். இதில் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு அவசியமான வைட்டமின்கள் உள்ளன.

5. கலோரி அதிகமாகவும் ஊட்டசத்து குறைவாகவும் உள்ள உணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு, காற்றேற்றம் செய்யப்பட்ட பாணங்கள் மற்றும் உணவு ஆகியவற்றை தவிர்க்கவும். இது உடல் எடை அதிகரிக்கவோ அல்லது இழக்கவோ செய்யும்.

6. ஒரு நாளைக்கு குறைந்த்து 8 டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

7. உணவு சாப்பிடுவதை தவிர்க்க கூடாது.

8. முக்கியமாக நீங்கள் பயணிக்கும் போது நன்கு வறுத்த உணவை சாப்பிட வேண்டாம். படிக்கும் போது அல்லது கூஎ பார்க்கும் நேரத்தில் நன்கு வறுத்த நொறுக்கு தீனியை சாப்பிட முனைகிறார்கள்..

தொழில் நுட்ப அமர்வு 13: மாதவிடாய் காலத்தில் உடல், உணர்ச்சி மற்றும் உடலியல் மாற்றங்கள்

மாதவிடாய் மாற்றும் மாதவிடாய் சுழற்சி மாற்றம்

மாதவிடாய் என்பது ஒரு வழக்கமான வழக்கமான செயல்முறையாகும், இது அனைத்து இனப்பெருக்க வயது பெண்களுக்கும் ஏற்படுகிறது.

குறிக்கோள்: இந்த அமர்வு மாதவிடாய் மற்றும் மாதவிடாய் சுழற்சி மாற்றத்திற்கிடையை உள்ள தொடர்பை நீங்கள் புரிந்துக் கொள்ள உதவும்.

மாதவிடாய் சுழற்ச்சி என்றால் என்ன ?

மாதவிடாய் சுழற்சி என்பது ஒரு மாதாந்திர தொடர், இது கர்பந்த்தரிப்பதற்கான சாத்தியத்தை பெண்ணின் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் கருப்பைகள் ஒரு முட்டை வெளியிடும் – இந்த செயல்முறை அண்டவிடுவிப்பு என்று அழைக்கப்படும். அதே நேரத்தில், ஹார்மோன் மாற்றங்கள் கர்ப்பம் கர்ப்பபையை கர்ப்பத்திற்கு தயார் செய்கின்றது. அண்டவிடுப்பு நடைப்பெற்று முட்டை கருவுறவில்லை எனில் அவை யோனி வழியாக வெளியேறும். இது மாதவிடாய் காலம் எனப்படும்.

எது இயல்பானது ?

மாதவிடாய் சுழற்ச்சி என்பது ஒரு மாதவிடாயின் முதல் நாள் மற்றும் அடுத்த மாதவிடாயின் முதல் நாள் வரை கணக்கிடப்படுகிறது இது எல்லா பெண்களுக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. மாதவிடாய் 21 முதல் 35 நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஏற்படலாம் மற்றும் அது இரண்டு முதல் ஏழு நாட்கள் வரை இருக்கும். மாதவிடாய் தொடங்கிய பிறகு முதல் சில வருடங்களுக்கு, பொதுவாக நீண்ட சுழற்சிகள் இருக்கும். இருப்பினும், .வயதாகும் போது மாதவிடாய் சுழற்சி நாட்கள் சுருங்குவது வழக்கமானது. உங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சி வழக்கமாக – ஒவ்வொரு மாதமும் அதே அளவு நாட்கள் இருக்கலாம் – அல்லது ஓரளவு ஒழுங்கற்றது, உங்கள் மாதவிடாய் குறைவாக அல்லது அதிகமாக இருக்கலாம், வலிமிகுந்து அல்லது வலியற்றதாக, நீண்ட அல்லது குறுகியதாக இருக்கும், இன்னும் சாதாரணமாக கருதப்பட வேண்டும். பரந்த வரம்பில், ''இயல்பானது'' உங்களுக்கு இயல்பாக உள்ளது.

நான் என் மாதவிடாய் சுழற்சியை எவ்வாறு கண்காணிக்க முடியும் ?

உங்களுக்கான இயல்பு என்ன என்பதை அறிய, நாள்காட்டியில் அல்லது ஸ்மார்ட்ஃபோன் உதவியுடன் உங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சியின் நாட்களை குறிக்க துவங்குங்கள். ஒவ்வோரு மாதமும் மாதவிடாய் துவங்கும் நாளை பல மாதங்களுக்கு குறிந்து வாருங்கள். இதன் மூலம் இயல்பான மாதவிடாயை கணிக்கலாம்.

நீங்கள் உங்கள் மாதவிடாய் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், ஒவ்வொரு மாதமும் பின்வருவனவற்றை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்:

- ❖ **முடிவு தேதி:** உங்கள் மாதவிடாய் பொதுவாக எவ்வளவு நாட்களில் முடியும் ? இது வழக்கத்தை விட நீண்டதா அல்லது குறுகியதா ?
- ❖ **வெளியேற்றம்:** உங்கள் மாதவிடாய் எவ்வளவு அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ இருக்கிறது என்பதை பதிவு செய்யவும். இது வழக்கத்தைவிட குறைவாக அல்லது அதிகமாக தெரிகிறதா ? எவ்வளவு அடிக்கடி சுகாதார பஞ்சுறைகளை மாற்றினீர்கள் ?
- ❖ **இயல்பற்ற (அதிக) இரத்தபோக்கு:** இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடையே உதிரபோக்குஇருந்ததா ?
- ❖ **வலி:** உங்கள் மாதவிடாயுடன் தொடர்புடைய வலியை விவரிக்கவும். வலி வழக்கத்தைவிட மோசமாணதாக உணர்கிறீர்களா ?
- ❖ **மற்ற மாற்றங்கள்:** மனநிலை அல்லது நடத்தையில் ஏதாவது மாற்றத்தையும் நீங்கள் அனுபவித்திருக்கிறீர்களா ? மாதவிடாய் சுழற்சி நாட்களின் போது ஏதாவது புதிதாக நடந்ததா ?

மாதவிடாய் சுழற்சி முறையற்று இருப்பதற்கு காரணம் என்ன ?

மாதவிடாய் சுழற்சி முறையற்று இருப்பதற்கு பல்வேறுபட காரணங்களை கொண்டுள்ளதாய் இருக்களாம், அவை:

- ➢ **கர்ப்பம் அல்லது தாய்பால் ஊட்டுதல்:** ஒரு தாமதமாக அல்லது தவறிய மாதவிடாய் கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம். கர்ப்பத்தின் பிற்பகுதியில் தாய்ப்பால் கொடுப்பதும் மாதவிடாயை தாமதமாக்கும்.
- ➢ **உணவு ஒழுங்கின்மை, தீவிர எடை இழப்பு அல்லது அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி:** ஒழுங்கற்ற உணவு முறை – பசியற்ற உளநோய் போன்றவை –

தீவிர எடை இழப்பு மற்றும் அதிகப்படியான உடல் உழைப்பு (செயல்பாடு) மாதவிடாயை தாமதமாக்கலாம்.

- **சினைப்பைக் கட்டிகள் (பி.சி.ஓ.எஸ்):** இந்த பொதுவான ஹார்மோன் சீர்கேடானது சிறிய கட்டிகளை கருப்பையின் மேல் வளரச்செய்யும் மற்றும் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாயை ஏற்படுத்தும்.
- **முன்கூட்டிய கருப்பை தோல்வி:** முன்கூட்டிய கருப்பை தோல்வி 40 வயதிற்கு முன்னர் கருப்பையின் சாதாரண செயல்பாட்டின் இழப்பைக் குறிக்கிறது. முன்கூட்டிய கருப்பைத் தோல்வி கொண்ட பெண்கள் – முதன்மையான கருப்பை பற்றாக்குறை எனவும் அறியப்படுவது – இவ்வகை பெண்கள் ஒழுங்கற்ற அல்லது தொடர்ச்சியற்ற மாதவிடாயை கொண்டிருக்கலாம்.
- **இடுப்பு எலும்பு (வீக்கம்) அழற்சி நோய்)PID):** இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் இந்த தொற்று ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தலாம்.
- **கருப்பை நார்த்திசுக்கட்டிகள்:** கருப்பை நார்த்திசுக்கட்டி என்பது புற்றுநோய் கட்டி போல் அல்லாத கருப்பையில் உருவாகும் நார்திசுக்கலாலான கட்டி ஆகும். அவை அதிகமான மாதவிடாய் மற்றும் இரண்டு மாதவிடாய்க்கு இடையில் அதிக இரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒழுங்கற்ற மாதவிடாயை தடுக்க நான் என்ன செய்யலாம் ?

சில பெண்கள், பிறப்பு கட்டுப்பாடு மாத்திரைகள் பயன்படுத்தப்படுத்துவது மாதவிடாய் சுழற்சியை சீராக்க உதவலாம். இருப்பினும், சில மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மையை தடுக்க முடியாது.

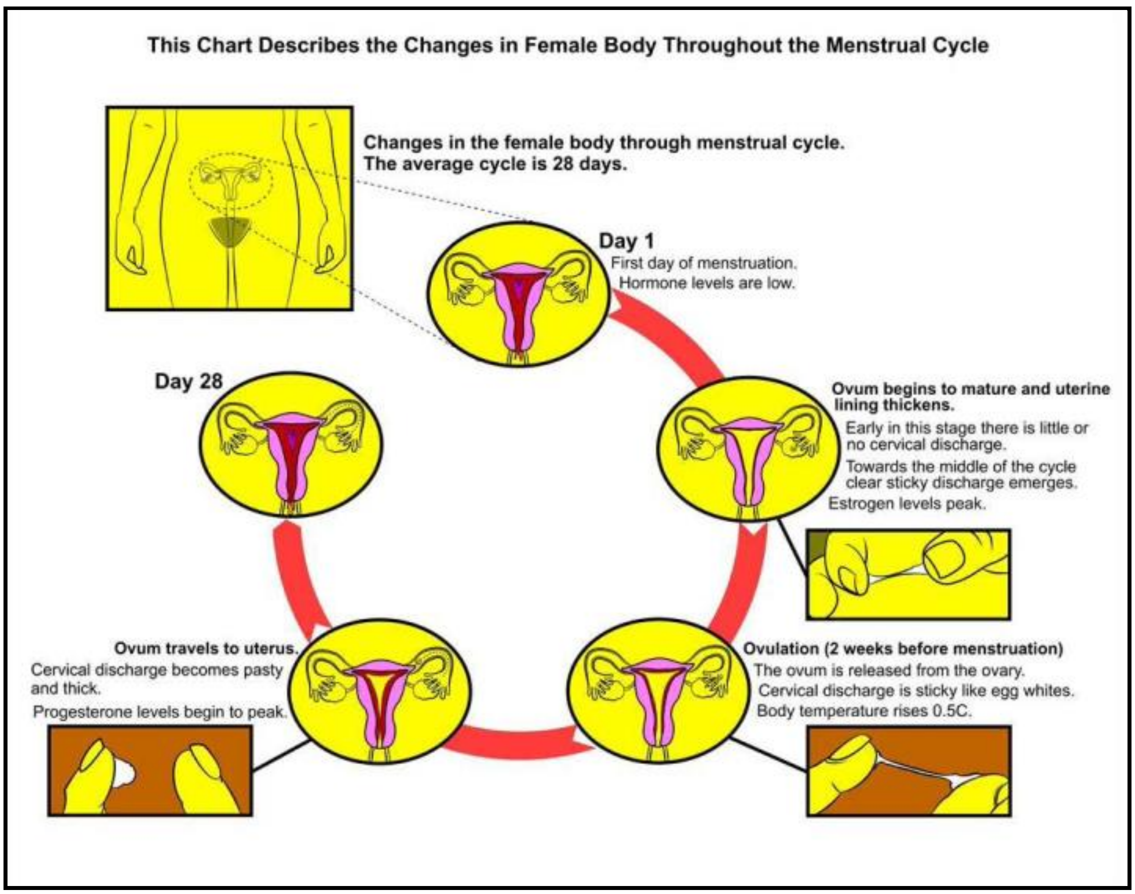
உங்கள் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை பாதிக்கும் பிரச்சினைகளை கண்டறிந்து உறுதிப்படுத்த வழக்கமான இடுப்பெலும்பு சார்ந்த சோதனை உதவலாம். மேலும், தேவைஎன்றால் உங்கள் சுகாதார ஆலோசகரிடம் கேட்கலாம்.

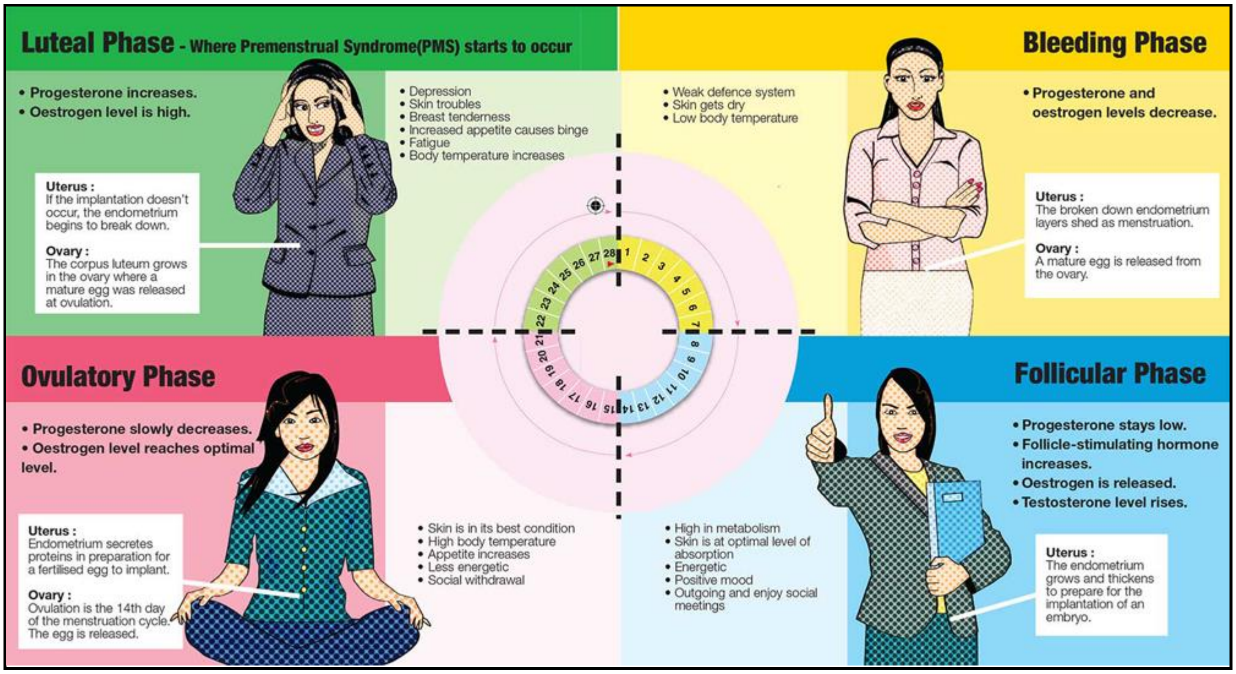
- ✓ உங்கள் மாதவடாய் திடிரென 90 நாட்களுக்கு மேல் நின்றுவிட்டது மற்றும் நீங்கள் கர்பமாக இல்லை.
- ✓ உங்கள் மாதவிடாய் ஒழுங்காக இருந்து இப்போது ஒழுங்கற்றதாகிவிட்டது.
- ✓ உங்களுக்கு 7 நாட்களுக்கு மேலாக உதிரபோக்கு உள்ளது.
- ✓ வழக்கத்தை விட அதிக உதிரபோக்கு அல்லது ஒவ்வொரு ஒரு அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பைஞ்சுறை \ துணி அடைப்பான் ஊறிவிடுவது.

- ✓ உங்கள் மாதவிடாய் **21** நாட்களுக்குள்ளாகவோ அல்லது **35** நாட்களுக்கு மேலாகவோ ஏற்படுவது (இருப்பது).
- ✓ இரண்டு மாதவிடாய்க்கு இடையே உதிரப்போக்கு.
- ✓ உங்கள் மாதவிடாயின்போது கடுமையான வலி.
- ✓ துணி அடைப்பான் (பஞ்சுறை)களை பயனபடுத்திய உடனே திடிரென உங்களுக்கு காய்சல் வந்து விடுகின்றது அல்லது நீங்கள் நோய்வாய்பட்டதுபோல் உணருகின்றீர்கள்.

நினைவில்கொள்ளுங்கள், மாதவிடாய் சுழற்ச்சியை கண்காணிப்பது உங்களுக்கு எது இயல்பானது மற்றும் எது இயல்பற்றது என்று நீங்கள் கன்டறிய உதவலாம்.

இந்த படம் மாதவிடாய் சுழற்ச்சி முழுவதிலும் பெண்களின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்கும்.





Source:https://sanescohealth.com/the-full-story-of-the-menstrual-cycle/#bookmark/0/

தொழில்நுட்ப அமர்வு 14: மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மையில் (MHM) உறுப்பினர்களின் பங்கு

சுகாதாரம் மற்றும் தூய்மை சேவை ஆகிய இரண்டிற்கான அணுகலை விரிவாக்குவதில் சுகாதார துறை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது, மேலும் அரசாங்கங்கள் முழு சுகாதாரம் மற்றும் தூய்மைக்காக (அரசியல் ரீதியாகவும் நிதி ரீதியாகவும்) அதிக கவனம் செலுத்துகிறது இருப்பினும் பொதுசுகாதரத்தில் எதிர்மறைவிளைவுகளாக மோசமான சுகாதார மற்றும் சுத்திகரிப்பிற்கான உறுதியான ஆதாரங்கள் உள்ளன. மாறாக சுகாதாரதுறை (உலக மற்றும் தேசிய அளவில்) இந்த ஆதாரங்களுக்கு எப்போதுமே மறுமொழி கூறுவதில்லை. உங்கள் மாநிலத்தில் நிலைமையை மதிப்பிடுவது நல்லது. நீங்கள் அரசாங்க அதிகாரிகளுடன் பேசுவதன் மூலம் இதை செய்ய முடியும், ஆனால் நீங்கள் சுகாதார கொள்கை ஆவணங்களை பார்க்க (லாம்) முடியும்.

MWCD

- Training of Anganwadi supervisors and workers
- MAVIM: Access to absorbents via Self Help Groups; production of Sanitary Napkins at the village level by Self Help Group run units; marketing and demand generation of Sanitary Napkins
- Reaching out to out of school girls through SABLA, Integrated Child Development Services, Self Help Groups under Mahila Arthik Vikas Mahamandal
- Shelter Homes: Menstrual Hygiene Management promotional activities and supply of sanitary napkins; disposal mechanisms established; trained staff; Water, Sanitation and Hygiene related facilities supporting Menstrual Hygiene Management
- Adolescent Resouce Centers (ARCs): Counseling of adolescent girls on puberty and Menstrual Hygiene Management

MHRD

- Training of Nodal teachers for providing support to girls and boys on puberty related issues; and support to girls with regards to Menstrual Hygiene Management in schools and Kasturba Gandhi Balika Vidyalayas
- Access to absorbents at the school level and teaching to make absorbents for self-use in schools and Kasturba Gandhi Balika Vidyalayas
- Water, Sanitation and Hygiene related facilities supporting Menstrual Hygiene Management
- School Management Committee sensitized to enable gender sensitive decisions supporting coping of girls to puberty and menstruation; reaching out to fathers and sensitizing them on Menstrual Hygiene Management so they can be supportive and make appropriate decisions
- MRMs Trained on Menstrual Hygiene Management and act as peers to promote menstrual hygiene practices and management

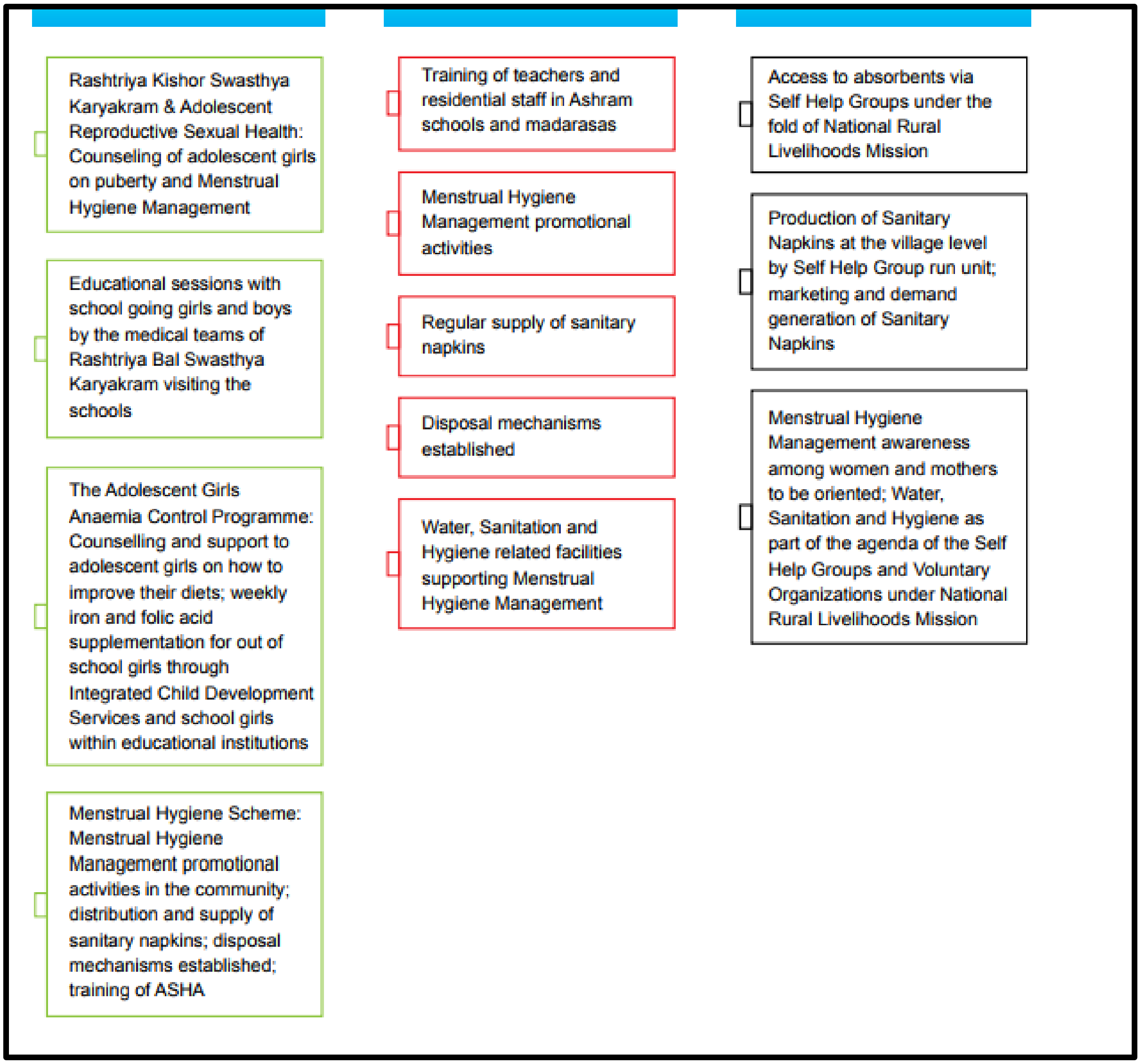
MDWS

- Menstrual Hygiene Management promotional activities
- Water, Sanitation and Hygiene related facilities supporting Menstrual Hygiene Management
- Provision of disposal mechanisms
- Provision of funding for IEC and training

MOHFW

TDD

RDD



Source: MHM National guidelines, GOI, 2015

1.அங்கன்வாடி பணியாளர்கள் மற்றும் மேற்பார்வையாளர்களுக்கு பயிற்சி

2. MAVIM: சுய உதவி குழுக்கள் வழியாக உறிஞ்சு பொருட்களுக்கான அனுகல்: கிராம அளவில் சுய உதவி குழுக்கள் நடத்தும் அலகுகள் முலம் சுகாதார பஞ்சுறைகள் தயாரிப்பது; தேவைக்கேற்ப சுகாதார பஞ்சுறைகளை உற்பத்தி செய்தல்.

3. SABLA வழியாக பள்ளிக்கு வெளியே உள்ள பெண்களையும் சென்றடைவது, மகிளா ஆர்திக் விகாஷ் மாகமண்டலின் கீழ் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு சேவையைகளையும் சுய உதவு குழுக்களையும் ஒருங்கிணைப்பது.

4. தங்குமிடம் வீடுகள்: மாதவிடாய் சுகாதார நிர்வாகத்தை மேம்படுத்தும் செயல்முறை மற்றும் சுகாதார பஞ்சுறைகளை வழங்குவது, அகற்றும் நடைமுறை விரிவாக்கம், பயிற்ச்சி பெற்ற பணியாளர்கள், தண்ணீர், துப்புரவு மற்றும் தூய்மை வசதிகள் மாதவிடாய் சுகாதார நிர்வாகத்திற்கு ஆதரவாக இருக்கின்றது

5. வளர்இளம்பருவ வள மையங்கள்: வளரிளம் பெண்களுக்கு பூப்படைதல் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார நிர்வாகத்திற்கான ஆலோசனை

MHRD

1. மாணவ பாணவிகளிக்கு பூப்படைவது தொடர்பான விஷயங்களுக்க உதவுவதற்காக **Nodal** ஆசிரியர்களுக்கு பயிற்ச்சி:

தொழில்நுட்ப அமர்வு 15: பாதிப்பு / முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் மாணவிகளுக்கான மாதவிடாய்கால சுகாதார மேலாண்மை (MHM)

Good practice for improving accessibility to water, sanitation and hygiene facilities

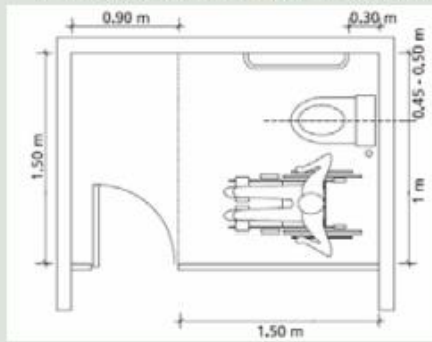
Design features that can improve accessibility

- Larger door width.
- Large, easy to use door handles.
- Increased space inside the latrine.
- Handrails.
- Chair or stool with hole.
- Slopes for access, with horizontal landing platforms at regular intervals and a platform outside the door (allowing enough space to safely open the door while the user is next to the door).
- Raised curbs or handrails at either side of the slope.
- Slip-resistant surfaces.
- Male and female signs using large raised symbols.

(Picture: Government of the United Republic of Tanzania/ Rashid Mbago)

Space inside the latrine

- Turning cycle of 1.5m.
- 1m space next to latrine for easy transfer.
- 0.45-0.5m between handrail and centre of the seat.
- Handrails on one side only for easy transfer.



(Picture: CBM)

Door width

- Minimum door width of 0.9m.
- Door opening externally.

(Picture: WEDC)

Easy to open handles

- Pull handle on the inside of the door for easy closing (see pictures left and above).
- Handle between 0.9 and 1.2m from floor level.
- Lock as pictured left – large hand hold, light materials.

(Photo: WEDC)

Slope gradients

- Minimum width of 1m.
- Maximum gradient of 1:20 (5%).
- Minimum length, from landing at the bottom to top of the ramp, of 1.2m.
- In-between landings are needed every 10m.

Areas where mistakes are often made:

- Slopes are too steep, making it difficult and potentially hazardous for a person in a wheelchair to wheel themselves to the toilet.
- No in-between landings included on longer slopes.

(Picture: CBM)

Slip-resistant surface

- Ground surface indicators (eg colour contrast) at the top and bottom of the ramp, with a minimum width of 0.6m.
- Adequate water drainage.
- Barrier free.
- Useful for people with limited or no vision.

(Photo: CCBRT, Tanzania)

Concrete ramp with curbs on the sides

- Preferred option considering available materials and costs.
- Ideal if handrails are added.

(Photo: WEDC)

தொழில் நுப்ப அமர்வு 16: மன அழுத்தத்தை போக்குவதற்கான வழி

மாதவியாய் நாட்களில் யோகா

மாதவியாய் நாட்களில் செய்வதற்கான யோக நிலைகள்

- **Fish pose மீன் நிலை**
- **Bow pos தலை வணங்கிய நிலை**
- **Noose pose சுருக்கயிறு நிலை**
- **Camel pose ஒட்டக நிலை**
- **Cobra pose நாக நிலை**
- **Cat pose பூனை நிலை**

மாதவிடாய் காலத்தில் கடுமையான உடற்பயிற்சி சாத்தியமில்லை என்றாலும், யோகா ஒரு சிறந்த யோசனை. யோகா மாதவிடாய் கால தசைபிடிப்புகளில் இருந்து விடுவிப்பது மட்டுமல்லாது இது மனநிலையை மேம்படுத்துகின்றது மற்றும் கவலையை குறைக்கிறது. மீன் நிலை தலை வணங்கிய நிலை, சுருக்கயிறு நிலை, ஒட்டக நிலை, நாக நிலை, பூனை நிலை ஆகிய யோக நிலைகள் இனப்பெருக்க உறுப்புகளுக்கு சுழற்சியை மேம்படுத்தும் மற்றும் சோர்வு, வலி மற்றும் கவலையை எளிதாக்கும். தலைகீழாக யோகா செய்வது அதாவது தலை அல்லது தோள்பட்டையை சார்ந்து நிற்பது மாதவிடாய் காலத்தில் எப்படி வசதியாக இருக்கும். நீங்கள் அல்லது ஒருவர் புதிதாக யோகா செய்து கொண்டிருந்தால், உங்கள் மனதில் ஒரு கேள்வி வரும், மாதவிடாய் காலத்தில் யோகா செய்ய முடியுமா என்பதுதான். ஒருபுறம், உங்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் அதனை சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ள அறிவுறுத்தப் பட்டிருக்கலாம். மறுபுறம், மாதவிடாய்காலத்தில் நீங்கள் வகுப்புக்களை தொடரலாம் என்று உங்கள் பயிற்றுவிப்பாளர் கூறியிருக்கலாம். யாரை நம்புவது? இங்கே உங்கள் மாதவிடாய்காலத்தில் யோகா செய்வது குறைவு தான், அது உண்மையில் எப்படி உதவ முடியும், மற்றும் ஆசனங்களை நீங்கள் பாதுகாப்பாக பயிற்சி செய்யலாம்.

மாதவிடாய் காலம் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் குடைச்சல், வலி மற்றும் தசைப்பிடிப்பு இன்னும் சொல்லபோனால் கவலை மற்றும் சோர்வு எற்பட காரணமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் மாதவிடாய் காலத்தின்போது உடற்பயிற்சி செய்வதை மிகவும் சிந்தித்தீர்கள் என்றால் இதனை ஒரு சவாலாக மனதில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சி உண்மையில் வலி நிவாரணம் உதவுகிறது மற்றும் யோகா பல்வேறு வகைகளில் ஒரு சிறந்த வழி என்று தேசிய சுகாதார சேவை விளக்குகிறது.

மாதவிடாய் காலங்களில் யோகா மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது

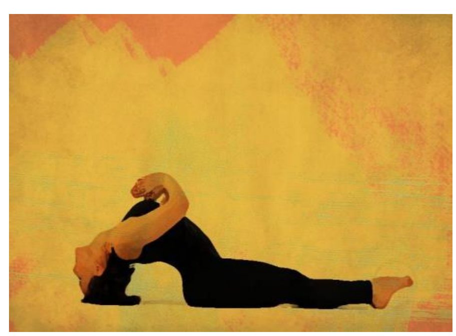
பெரும்பாலான பெண்கள் மாதவிடாய்க்கு முன்பு மனநிலை ஊசலாட்டம், கோபம், எரிச்சல், மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் ஆகியவற்றை அனுபவிக்கிறார்கள். இது மாதவிலக்குக்கு முந்தைய நோய்க்குறி என அறியப்படுகிறது. சில பெண்களுக்கு, இந்த (டௌநள) ப்ளூஸ் அவர்களின் மாதவிடாய் காலம் முடிவடையும் வரை இது தொடரும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது ஏற்படும் இந்த உளவியல் பிரச்சினைகளை குறைக்க யோகாவால் நிச்சயமாக முடியும் என்று ஆராய்ச்சி கண்டறிந்துள்ளது. ஒட்டுமொத்த மன நலத்திற்கும் அவை உதவி செய்கின்றது.

வேறுவிதமாக கூறினால், உங்களுக்கு அதிக உதிரபோக்கு ஏற்படாதவரை நீங்கள் யோகாவைத் தவிர்ப்பதற்கு உங்களுக்கு எந்த (அவசியமும்)காரணமும் இல்லை.

1. மீன் நிலை அல்லது மட்சாசனா

இந்த நிலை வலி மற்றும் மாதவிடாய் தசைப்பிடிப்பு காரணமாக ஏற்ப்படும் வலி ஆகியவற்றை குறைக்க உதவலாம்.

இங்கே நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:



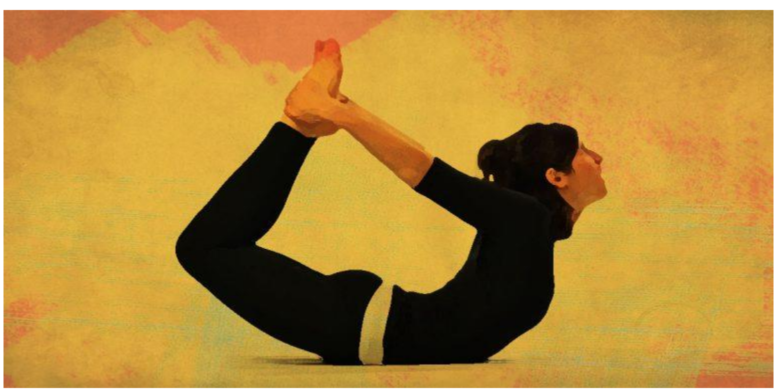
- மல்லாந்து படுத்து உங்கள் கால்கள் இரண்டையிம் நேராக நீட்டிக்கொள்ளுங்கள், கைகளை உங்களோடு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள், கால்களையும் சேர்த்து.
- உங்கள உள்ளங்கையை தொடைக்கு அடியில் வைக்கவும்.
- இப்போது உங்கள் முழங்கையை கீழே அழுத்தவும்,

முதுகை மேலே தூக்கி எப்போதும் போல மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.

- உங்கள் உச்சந்தலை தரையை தொடுமாறு உங்கள் தலையை கீழே வைக்கவும். உங்கள் எடை தலையில் இல்லாமல் முழங்கையில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- அதே நிலையில் இருந்து மூச்சை வெளியே விடவும்.
- அந்த நிலையில் மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும். உங்கள் உடம்பின் கீழ்பகுதி மற்றும் கால்கள் கண்டிப்பாக தளர்ச்சி அடைந்துவிடும்.
- இந்த நிலையில் இருந்து வெளியே வர முதலில் உங்கள் தலையை அசல் நிலைக்கு கொண்டு செல்லவும் மற்றும் பிறகுதான் உங்கள் முழங்கையையும் கைகளையும் வெளியே எடுக்கவும்

2. வில் போன்ற நிலை அல்லது தனுர்ஆசனா

இந்த நிலை பிடிப்புகள் மற்றும் வலி மற்றும் அத்துடன் மலச்சிக்கல் குறைக்க உதவலாம். அத்துடன் உங்களுக்கு கவலை அல்லது களைப்பு ஏற்பட்டால் அதை போக்க இது உதவியாக இருக்கும். இங்கே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால்:

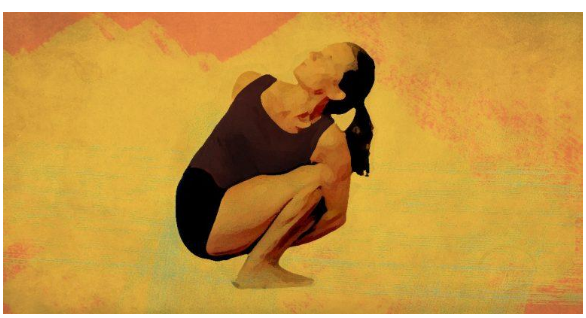


- ✓ கையை பக்கவாட்டில் வைத்து உள்ளங்கால்களை மேலே தூக்கி வயிற்றால் படுக்கவும்.
- ✓ முழங்காலை மடக்கி உங்கள் உள்ளங்கால்களை பிட்டத்தை நோக்கி எவ்வளவு முன்னே கொண்டு வரமுடியுமோ அவ்வலவு முன்னே கொண்டு வரவும்.

- ✓ முதுகுக்கு பின்புறமாக, உங்கள் கைகளை கொண்டு சென்று உங்கள் கணுக்கால்களைப் பிடித்துக்கொள்ளவும், முழங்கால்கள் இடுப்பைவிட அகலமாக இல்லை என்பதை கவனித்துக்கொள்.
- ✓ உங்கள் குதிங்கால்களை பிட்டத்திற்க்கு மேலே தூக்குங்கள், அதேபோல் உங்கள் தொடைகள் நிலத்தில் இருந்து தூக்கப்பட்டுள்ளதை உணருங்கள். இதைச் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். உங்கள் தலை மற்றும் உடலின் மேல்பகுதியை மேலே தூக்கவும், உங்கள் தண்டுவட எலும்பு வால்பகுதி கீழே தரையில் இருக்கும் மற்றும் உங்கள் பின்பதியில் உள்ள தசைகள் மென்மையாக உணரும்.
- ✓ உங்கள் தொடைகளையும் குதிகால்கலையும் மேலும் மேலே தூக்கும்போது, உங்கள் தோல்பட்டை எலும்பு கண்டிப்பாக உங்கள் பின்னே அழுங்கி, உங்கள் இதையத்தை திறக்கும்.
- ✓ முன்னே பாருங்கள் மற்றும் உங்கள் தோல்பட்டையின் மேல் பகுதியை காதை விட்டு விலக்கி வைத்து கொள்ளுங்கள்.
- ✓ மூச்சு விட மறந்து விடாதீர்கள். அந்த நிலையிலேயே 20 முதல் 30 வினாடிகள் இருங்கள்.
- ✓ அந்த நிலையிலிருந்து வெளியே வந்தவுடன், மூச்சை வெளியே விடவும். மறுபடியும் இதை செய்யும் முன் உங்கள் உடம்பினை சற்று ஒய்வாக (தளர்வாக) வையுங்கள்.

3. சுருக்கு நிலை அல்லது பாசாசனா

மாதவிடாய் அசௌகரியம் மற்றும் முதுகுவலி மற்றும் கழுத்து அழுத்தம் ஆகியவற்றைக் குறைப்பதற்கு சுருக்கு நிலை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இங்கே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால்:

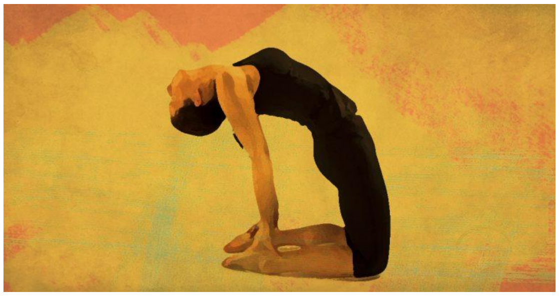


- ❖ மலை நிலையை ஆரம்பிக்க உங்கள் கால்கலை இடுப்பு அகல்திக்கு மேலேக வைத்துக் கொள்ளுங்கள், தோல்பட்டை பின்பு மற்றும் காதுகளிடம் இருந்து விலகி ஒரு தளர்ச்சியான நிலையில் மற்றும் முதுகெலும்பு நீட்டிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ வலபுறம் திரும்பி உங்கள் வலது உள்ளங்கையை சுவற்றில் வைத்து அழுத்தவும். உங்கள் முன்னங்கை தரைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ தலையைத் திருப்பாமல் உடலை மட்டும் முன்னும் பின்னும் திருப்பவும்.
- ❖ இப்போது முழங்கால்கள்களை சம்மணமிட்டு அமர்வது போல வளைக்க உங்கள் பிட்டம் உங்கள் குதிக்காலை தொடும். உங்கள் குதிகால்கல் தரையில் சம்மாக இருக்க வேண்டும் அல்லது அல்லது ஒரு போர்வை மீது உயர்ந்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ உங்கள் முழங்கால்களை இடது புறமாக ஆட்டி உங்கள் தலை அல்லாத உடலை மட்டும் வலது புறமாக திருப்பவும், இதைச் செய்யும்போது மூச்சை வெளிவிடவும். சுவர் மீது உங்கள் இடது கை அழுத்தும் போது, முழங்கை இன்னொரு முழங்காலை வெளியே அழுத்த வேண்டும். உங்கள் உடலின் இடது புறத்திற்க்கும் தொடைக்கு இடையே எந்தவித இடைவெளியும் இல்லை என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- ❖ இப்போது உங்கள் தோள்பட்டை அல்லது கையை முழங்காளுக்கு அமுக்கவும், உங்கள் இடது புற உடலை உங்கள் தொடைகளின் மேல் சாய்ந்து கொண்டே நீண்டு போக அனுமதிக்க வேண்டும். வயிற்றை மென்மையாக வைக்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருங்கள்.
- ❖ உங்கள் இரு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாக நகர்த்தவும், முழங்கைகள் ஒன்றுக்கொன்று விலகி, திருப்பத்தை அதிகரிக்கும்.
- ❖ அதேநிலையில் 30–60 வினாடிகளுக்கு இருக்கவும்
- ❖ அதில் இருந்து வெளிவர, வெளியேரும் போது மூச்சை வெளிவிடவும்.
- ❖ மறுபுறமும் அதேபோன்று செய்யவும்.

4. ஒட்டக நிலை அல்லது உச்தராசனா

இந்த யோகா நிலை உள்உறுப்புகளை பொழிவூட்டுவதன் மூலம் இடுப்பு வலி குறைகிறது. மாதவிடாய் காரணமாக ஏற்படும் சோர்வு அல்லது பதற்றம் ஆகியவற்றை எதிர்த்துப் போராட மற்றும் இதயத்தை திறந்து மனநிலை மற்றும் ஆற்றல் மட்டங்களை அதிகரிக்க செய்கிறது.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால்:

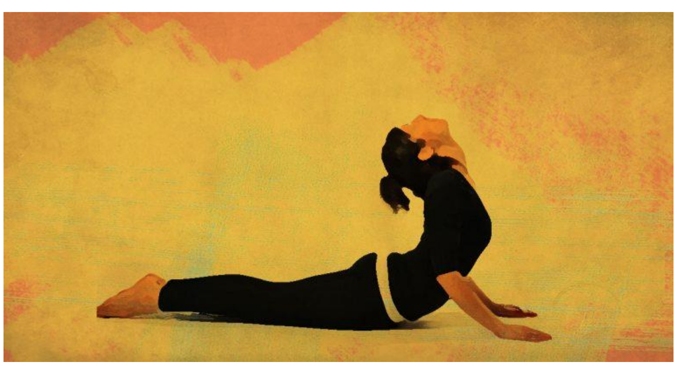


- தரையில் முழங்காலிட்டு உங்கள் தொடையை தரைக்கு செங்குத்தாக வைத்துக் கொள்ளவும். இடையை சுருக்கி புட்டத்தை நிலையாக வைக்கவும் ஆனால் இருக்கமாக அல்ல. உங்கள் வெளிப்புற இடுப்பு மென்மையாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் கால் நுணி அதுபோல முட்டிக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடையே உள்ள பகுதி ஆகியவை தரையில் அழுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் கைகளை உங்கள் இடுப்பின் பின்புறமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.உங்கள் உள்ளங்கைகள் புட்டத்தின் மேல்பகுதியில் இருக்கம் அதனால் உங்கள் விரல்கள் கீழ் நோக்கி இருக்கும்.

5.கோப்ரா நிலை அல்லது புஜங்காசனம்

கோப்ரா நிலை அல்லது புஜங்காசனம் உங்கள் முதுகெலும்பின் நெகிழ்வுதண்மையை மேம்படுத்துகிறது. அதேநேரத்தில் பின்புற தசைகளுக்கு வலுவூட்டுகின்றது. இது உங்கள் உடலில் உள்ள மாதவிடாய் தொடர்புடைய முதுகுவலியை சிறப்பாக சமாளிக்க வலிமையை அளித்து உதவுகிறது.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இங்கே:

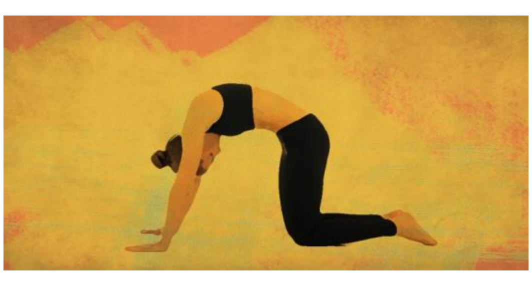


- கால்கலை ஒன்றாக சேர்த்து வயிற்றை கீழே வைத்து படுக்கவும். உங்கள் உள்ளங்கைகளை உங்கள் தோள்பட்டைக்கு சற்று கீழே வைக்கவும். உங்கள் நெற்றியை மெதுவாக தரையில் வைக்கவும்.
- நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கும் பொது உங்கள் மூக்கு மற்றும் முகவாய் தரையில் படுமாறு மெதுவாக தலையை தரையிலிருந்து மேலே துக்கவும்.
- உங்கள் பின்புற தசைகளின் வலிமையை பயன்படுத்தி, உங்கள் உள்ளங்கைகளை உயர்த்தவும் மற்றும் உங்களால் முடிந்த அளவு உங்கள் நெஞ்சை உயர்த்தவும்.
- அந்த நிலையை தக்கவைத்துக்கொள்ளுங்கள், அதை செயும் போது ஒரு சில ஆழமான மூச்சை இழுக்கவும்.
- இப்போது மூச்சை வெளியேவிடவும் ,மெதுவாக பழைய நிலைக்கு திரும்பவும். உங்கள் முகவாய்கட்டையை இறுதிவரை உயர்த்திபிடிக்க வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.
- மறுபடியும் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும் மற்றும் மேலே உயர்த்தவும் ,ஆனால் மார்பை மற்றும் அல்லாமல் முழு உடம்புபகுதியை தூக்கவும். நீங்கள் உங்கள் தண்டுவடத்தின் நடு பகுதி மடிவதை உணர வேண்டும்.
- அப்படியே இருந்து, சில ஆழமான மூச்சிகளை இழுக்கவும்.
- மூச்சை வெளியே விட்டபடி நீங்கள் திரும்பி பழைய நிலைக்கு வாருங்கள்.
- கடைசியாக, இந்த முறை நீங்கள் மேலே எழும்போது,முழு உடம்பை மேலே தூக்கவும். இது உங்கள் கழுத்தில் இருந்து அதன் கடைசி வரை நீட்டிக்கப்படுகின்றது. உங்களால் முடிந்தவரை **1** அல்லது **2** மூச்சிகளுக்கு அந்த நிலையில் இருக்கவும் பிறகு பழைய நிலைக்கு திரும்பி வரவும்

6. பூனை நிலை அல்லது பின்டாசனா

இந்த நிலை வலியை சிறப்பாக நிர்வகிக்க உதவுவதற்கும், சுவாசம் மற்றும் இயக்கத்தை சிறந்த முறையில் ஒருங்கிணைக்கவும் உதவுகிறது.

நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்றால்:

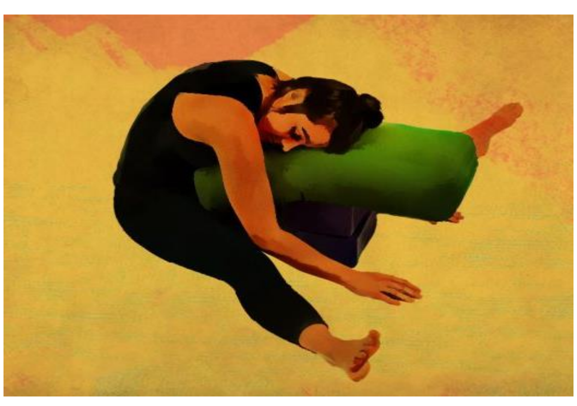


- ❖ உங்கள் உள்ளங்கைகளை தரையில் சமமாக வைக்கவும், அப்போது உங்கள் கைகள் தோள்பட்டைக்கு கீழ் நீண்டு இருக்கும் மற்றும் உங்கள் முழங்கால்கள் இடுப்பிற்க்கு கீழ் இருக்கும்.
- ❖ உங்கள் முதுகு பக்கத்தை தரைக்கு இணையாக சமமான ஒரு மேசை போல் வைக்கவும். உங்கள் முதுகுதண்டு முழுமையாக நீட்டிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- ❖ மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும் அதனால் உங்கள் அடிவயிற்று தசைகள் உங்கள் முதுகெலும்பை நோக்கி இழுக்கப்படும்.
- ❖ உங்கள் வால்போனை கீழ்நோக்கி கொண்டு வாருங்கள் மற்றும் மெதுவாக உங்கள் பிட்டம் தசையுடன் ஒப்பந்தம் செய்யுங்கள்.
- ❖ உங்கள் கைகளால் கீழே தரையில் அழுந்தவும்
- ❖ உங்கள் முதுகுதண்டை வட்டமாக வளைக்கவும் அதனால் நடுப்பகுதி கூரைவரை வளைகிறது.
- ❖ உங்கள் தலையை உள்பக்கமாக வளைக்கவும் அதனால் நீங்கள் உங்கள் முழங்கால்களுக்கு அருகில் தரையை பார்க்க முடியும்.
- ❖ சில வினாடிகள் அந்த நிலையில் இருக்கவும் பிறகு மேசை நிலைக்கு திரும்பவும்.

7. ஆதரவுடன் அகலமாக – முன்னோக்கி வளைந்து அமர்ந்த கோனம் அல்லது சலாபா உபவிஷ்டா கொனசனா

இந்த ஆசனம் கருப்பையைத் தளர்வாக இருக்கச் செய்யும் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் சுழற்சியை மேம்படுத்தும், பிடிப்பு மற்றும் வலி போன்ற மாதவிடாய்க்கு தொடர்பான அறிகுறிகளை எளிதாக்குகிறது.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இங்கே சொல்லப்பட்டுள்ளது:

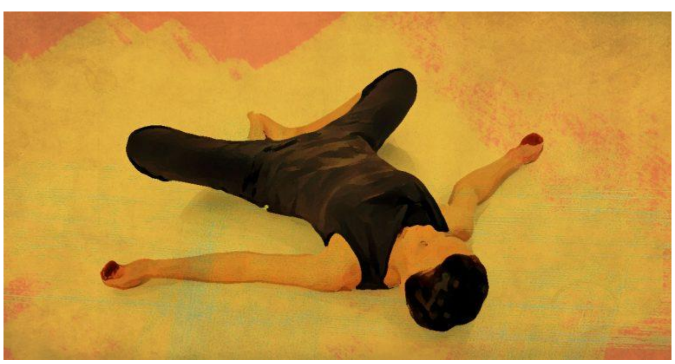


- ✓ உங்கள் கால்களை அகலமாக விரித்து மூட்டுக்கள் மேல் நோக்கி இருக்குமாறு அமர்ந்துக்கொள்ளவும். நீங்கள் சாய்ந்து கொள்ள ஒரு நிலையான மேடையை வழங்க உங்களுக்கு முன் ஒன்று அல்லது இரண்டு இருக்கைகள் அல்லது நீள் உருண்டைத் தலையணையை வைத்துக்கொள்ளவும்.
- ✓ முன்னே சாய்ந்து, உங்கள் மார்பை , நீள் உருண்டைத் தலையணை மேல் வைக்கவும்.
- ✓ உங்கள் தலையை ஒருபுறமாக திருப்பவும், உங்கள் கன்னம் நீள் உருண்டைத் தலையணை மேல் இருக்குமாறு வைக்கவும். உங்கள் கால்கள் அவசியம் நேராக இருக்கவேண்டும். உங்கள் முழங்கால்களை எளிதாக ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ✓ உங்கள் மூச்சில் கவனம் செழுத்துங்கள் மற்றும் உங்கள் கண்களை மூடுங்கள்.கடுமையை தனியங்கள்.அந்த நிலையில் ஒரு நிமிடத்திர்க்கு இருங்கள்.
- ✓ முகத்தை மறுபுமாக திருப்புங்கல் மற்றும் அதை திரும்பவும் செய்யுங்கள்.

8. சாய்ந்த கோண நிலை அல்லது சப்த பாத்ஷா கொனாசனா

குறிப்பாக மாதவிடாய் காலத்தில் பாத்ஷா கொனாசனா பலம் கொடுக்கிறது என கருதப்படுகிறது. இது உங்கள் உடலின் கீழ் பகுதிக்கு ஆதரவாக ஒரு வலுவான உதவி செய்யலாம். சப்த பாத்ஷா கொனாசனா அடிவயிற்று உறுப்புகளை தூண்டுகிறது மற்றும் மாதவிடாய் மனஅழுத்தம் மற்றும் அதன் அறிகுறிகளில் இருந்து விடுவிக்கிறது.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:



- ➢ பிணைக்கப்பட்ட கோணம் செய்ய துவங்குவதற்கு உங்கள் கால்கள் இரண்டையும் முழங்கால் வெளிபக்கமாக இருக்கும் படிவளைத்து உள்ளங்கால்கள் இரண்டையும் ஒன்றுடன்ஒன்று அழுத்தமாக ஒட்டி இருக்கும்படி வைக்கவும். பிறகு

உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றுப் இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது விரல்களை பயன்படுத்தி கால் கட்டைவிரலை பிடிக்கவும். அது மிகவும் கடினமாக இருந்தால் கனுக்கால் அல்லது கெண்டை காலை பிடிக்கவும்.

- தரையில் படுங்கள், படுக்கும்போது மூச்சை வெளிவிடுங்கள். ஆரம்பத்தில், உங்கள் கைகளில், பின் முன்கைகள் மீது சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கைகளை இடுப்பின் பின் பகுதியில் பரவவிடவும். உங்கள் பின்புறத்தின் கீழ் பகுதி, பிட்டத்தின் மேல் பகுதி மற்றும் தண்டுவட எழும்பின் வால் பகுதி ஆகியவற்றை விடுவிக்கவும். இப்போது நீங்கள் உங்கள் உடல் பகுதி முழுவதையும் கீழே வைத்து ஓய்வு நிலைக்கு வரவும்.
- உங்கள் மேல் தொடையை பிடித்து, தொடைகளை வெளிபுறமாக சுழற்றவும்.
- உங்கள் கைகளை இடுப்பில் இருந்து தொடையுடன் சேர்த்து கைகளை முழங்கால்களுக்கு கொண்டுவாருங்கள். உங்கள் வெளிபுற முழங்கால்களை விரிவாக்குங்கள், இப்போது அவை இடுப்பை விட்டு விலகி செல்கின்றன.
- அடுத்து, உங்கள் கைகளை முழங்காலில் இருந்து உள் தொடையில் சேர்த்து இடுப்பு வரை நகர்த்துங்கள், உங்கள் உள்புற (இடுப்பும் துடையும் சேருமிடம்) கவட்டிப்பகுதி உங்கள் இடுப்பை கீழ்நோக்கி தள்ளுவதை பார்க்க முடியும். உங்கள் கவட்டிப்பகுதி தரையில் படுவதை உணர முடியும். முழங்கால்களை கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம் – நன்றாக வேலை செய்வதில் இருந்து அது உண்மையில் தடுக்கும்.
- உங்கள் உள்ளங்கைகள் கட்டாயமாக மேல்புறம் பார்த்து இருக்கும்படியாக தரையில் வையுங்கள். உங்கள் கைகள் உடம்பில் இருந்து 45 டிகிரி கோணத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- அந்த நிலையில் ஒரு நிமிடத்திர்க்கு அல்லது உங்களால் முடிந்தால் அதற்க்கு மேலும் இருக்கவும். முடித்தவுடன் உங்கள் தொடைகளை உங்கள் கைகளால் ஒன்றாக தள்ளவும். உங்கள் பக்கவாட்டில் திரும்பி பிறகு மெதுவாக எழவும், முதலில் உடம்பு அதை தொடர்ந்து உங்கள் தலை.

உங்கள் மாதவிடாய் காலத்தின்போது நீங்கள் கட்டாயமாக தலைகீழாக யோகா செய்ய வேண்டுமா ?

மாதவிடாய் காலத்தில் நீங்கள் வழக்கமான யோகா செய்யும் போது நன்றாக உணர முடியும், ஆனால் சில வகையான யோகா மற்றும் ஆசனங்களை மாதவிடாய் காலத்தில் தவிர்ப்பது சிறந்த என்பதை பற்றி சில விவாதங்கள் உள்ளது. நீங்கள்

தலைகீழாக யோகா பயிற்ச்சி செய்யும் போது – நீங்கள் தலை அல்லது தோள்பட்டையை ஊன்றி நிற்க்கும் போது – நீங்கள் சாதாரண ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக செல்கிறீர்கள். என்று ஒரு யோகா பத்திரிக்கையில் ஒரு நிபுணர் விளக்குகிறார். உங்கள் மாதவிடாய் காலத்தில், உங்கள் கருப்பையில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் இரத்தத்தை வெளியேறும் மற்றும் கீழ்நோக்கிய ஓட்டத்தை அகற்றும். நீங்கள் தலைகீழாக நிற்க்கும் போது , உங்கள் இடுப்பு உங்கள் இதயத்திற்கு மேலே இருக்கும். பொதுவாக, இது உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க இது மிகச் சிறந்தது, ஆனால் நீங்கள் உங்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் இதைச் செய்தால், அது உடலின் சீர் நிலையை பாதிக்கிறது. நீங்கள் மாதவிடாய் மீண்டும் தொடங்குவதற்கு முன்பே இதை உணரலாம். மற்றொரு நிபுணர் இந்த பிரச்சினையின் தன்மையை கூறுகின்றார், பின்னோக்கிய மாதவிடாயை சுட்டிக்காட்டி இது இயற்கையாக அனைத்து பெண்களில் 90% க்கும் நடக்கிறது. அதனால் இடமகல் கருப்பை அகப்படலம் வளரும் பயம், ஒரு வலி நிறைந்த பிரச்சனை பின்னோக்கிய ஓட்ட மாற்றத்தின் காரணமாக, வயிற்றுக் குழாயில் செல்களை உருவாக்குகிறது என்ற பயம். கவலைப்பட வேண்டாம். இந்த பின்னோக்கிய ஓட்டம் உண்மையில் அதிகரிக்காமல் கூட இருக்கலாம்.

உங்கள் மாதவிடாய் காலத்தின் போது யோகாவுக்கு செய்ய வேண்டியது மற்றும் செய்யக்கூடாதது

- சமநிலையை அதிகரிக்க உங்கள் வயிறுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால் உதவுவதற்காக போர்வைகள் மற்றும் மெத்தைகளில் பயன்படுத்தவும்.
- தியான பயிற்ச்சி செய்வது மற்றும் ஆசனங்கள் செய்வது உங்கள் கவலைகளை எளிதாக்க உதவும்.
- உங்கள் யோகா பயிற்ச்சியாளரிடம் சில நிலைகள் அல்லது ஆசனங்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டுமா என்பதை கேட்டுக்கொள்ளவும். மாதவிடாய்காலத்தில் கடினமான யோகா செய்வது பாதுகாப்பாக இருக்குமா என்று நீங்கள் குழம்பிக்கொண்டிருந்தால் அல்லது மாதவிடாய்காலத்தில் பிக்ராம் யோகா பாதுகாப்பானதா என்று கேட்கவும்.
- உங்கள் உடலை கவணிக்கவும். ஒவ்வொரு பெண்ணின் உடலும் வேறுபட்டது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். • சில பெண்களால் தங்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் கூட யோகா பயிற்ச்சியை மேற்கொள்ள முடியும், மற்றவற்களால் வேலை செய்யமுடியாது.

- ❖ கடுமையான எதையும் முயற்சி செய்யாதீர்கள். மிகவும் கடுமையான உடற்பயிற்சி சில பெண்களின் மாதவிடாயை நிறுத்துவதாக அறியப்பட்டு வருகிறது
- ❖ உங்கள் மாதவிடாய் காலத்தின் முதல் தடவையில் புதிய ஆசனங்களை அல்லது நிலைகளை பரிசோதிக்காதீர்கள்.

ஹார்மோன் சமநிலையின்மை அல்லது ஏற்றத்தாழ்வு

வீக்கம், சோர்வு, எரிச்சல், முடி உதிர்தல், படபடப்பு, மனநிலை இசலாட்டம், இரத்தத்தில் சர்க்கரை பிரச்சினைகள், கவண சிதைவு , கருவுஇயலாமை – ஆகியவை ஹார்மோன் சமநிலையின்மைக்கான ஒரு சில அறிகுறிகள் ஆகும். இந்த கலவைகள் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரணு மற்றும் அமைப்புமுறையையும் பாதிக்கின்றன. ஹார்மோன் சமநிலையின்மை உங்களை சோர்வடைய அல்லது தளர்ச்சியடைய செய்கின்றது. சில ஹார்மோன் மாற்றங்கள் இயல்பானது, அதாவது மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கான மாதாந்திர சமநிலையின்மை மற்றும் அண்டவிடுப்பு அல்லது கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகியவை. ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் மாதவிடாய் நிற்க்கும் நேரம் என்பது ஹார்மோன் மாற்றம் ஏற்ப்படுவதற்கான மற்றொரு நேரமாகும். மற்ற நேரங்களில் மருந்து கொடுப்பது அல்லது மருத்துவநிலை இந்த ஏற்ற இறக்கத்திற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

மன அழுத்தம் அல்லது நோயால் கார்டிசோல் எனும் முக்கியமான ஹார்மோன் சமநிலையற்றதாக மாறலாம். குறைந்த தீவிர உடற்பயிற்சி குறைந்த கார்டிசோல் அளவுவை உயர்ந்த உதவ முடியும். மன அழுத்தம் அட்ரீனல் செயல்பாடு மற்றும் ஹார்மோன் அளவுகளை பாதிக்கிறது. ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு நோய் அறிகுறிகளையும் குறிகளையும் பழக்கப்படுத்திக்கொண்டாள் .

ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் என்பது என்ன ?

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சிகள் 21 முதல் 35 நாட்களுக்கு இடைப்பட்டதாக இருக்கும். கால்வாசி பெண்கள் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சியை அனுபவிக்கின்றனர். வழக்கத்தை விட அதிக அல்லது குறைவான நாட்கள் அல்லது வழக்கத்தை விட அதிகமாக அல்லது குறைவாக இருப்பதும் இதில் அடங்கும். ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் கொண்ட சில பெண்கள் அடிவயிறு தசைப்பிடிப்பு அல்லது குறைவான அண்டவிடுப்பினை அனுபவிக்க நேரிடலாம். அமெனோரியா எனும் ஒரு மருத்துவ சொல் ஒரு பெண் கர்ப்பமாக இல்லாதபோதும், குறைந்தபட்சம் 3 மாதங்களுக்கு மாதவிடாய் இல்லாதிருப்பதை குறிக்கும். மெனோரோகியா என்பது

அதிக மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு காரணமாக ஏற்படும் ஒரு கோளாறு ஆகும். மாதவிடாய் காலங்களில் வலி மற்றும் வயிற்றில் தசைப்பிடிப்பு எற்படுவது டிஸ்மெனோரியா எனப்படுகிறது. இரத்தப்போக்கு வழக்கமாக 8 நாட்கள் அல்லது நீண்டநாட்களுக்கு மேல் அதிகமான .நாட்கள் இரத்த போக்கு இருப்பது நீண்டகால மாதவிடாயில் அடங்கும். ஒலிகோமோனோரியா என்பது மாதவிடாய் எப்போதாவது வருவது அல்லது ஒவ்வொரு 35 நாட்களுக்கு அதிகமான நாட்கள் கழித்து வருவது. ஹார்மோன் சமநிலையின்மை உங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சியை பாதிக்கின்றன என நீங்கள் நிணைத்தால் உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.

புரோஜெஸ்ட்டிரான் உங்களின் சிறந்த தூக்கத்திற்கு உதவுகிறது

உங்களால் தூங்க முடியவில்லை அல்லது உங்களுக்கு நல்ல தரமான தூக்கம் கிடைக்கவில்லை என்றால், அதற்கு ஹார்மோன் சமநிலை குற்றம் காரணமாக இருக்கலாம். புரோஜெஸ்ட்டிரான் என்பது கருப்பையால் வெளியிடப்படும் தூக்கத்திற்கு உதவும் ஒரு கலவையாகும்.

குறைந்த அளவு புரோஜெஸ்ட்டிரான் தூக்கத்தை கடினமாக்கி தூக்கம் இல்லாமல் இருக்க செய்யலாம். மாதவிடாய் நின்ற பெண்களிடம் ஒரு சிறிய ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. அதில் தூக்கத்திற்கு தொந்தரவு ஏற்படும் போது 300 மில்லிகிராம் ப்ரோஜெஸ்ட்டிரானை மீண்டும் சேர்ப்பதன் மூலம் வழக்கமான தூக்கத்தை பெறமுடியும் என்பது கண்டறியப்பட்டது. மாதவிடாய் சுழற்சி நிற்ப்பதற்கு முன்பு மற்றும் மாதவிடாய் நின்ற பிறகு ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைகிறது. இது இரவில் வியர்வையும் கடினமாண நிணைவுகளும் வருவதற்கு இதன் பங்களிப்பு இருக்கக்கூடும், இது பெரும்பாலும் ஒரு பெண்ணின் தூக்கத்தைத் தடுக்கிறது. உங்கள் தூக்க பிரச்சணைக்கு ஹார்மோன் சமநிலையின்மையின் பங்களிப்பு உள்ளது என்று நீங்கள் நிணைத்தால் உங்கள் மருத்துவர் பார்க்கவும்.

மூளை குழப்பத்திற்கு காரணம் என்ன ?

இது ஒரு உண்மையான மருத்துவ சொல் அல்ல என்றாலும் ''மூளை குழப்பம்'' ஒரு பொதுவான புகாராகும். பல சாத்தியமான அடிப்படை காரணங்களுக்கு இது ஒரு பொதுவான அறிவிப்பு அறிகுறி ஆகும். மாதவிடாய் நிற்பதற்கு முன் உள்ள பெண்கள் மற்றும் மாதவிடாய் நின்ற பெண்கள் மற்ற பெண்களுடன் ஒப்பிடும் போது கவனம் செலுத்துவதில் பிரச்சனை உள்ளதாக கூறுகிறார்கள். இதற்கு குறைந்து வரும் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு காரணமாக இருக்கலாம்.

ஆனால் மற்ற காரணிகளும் ஒரு பங்கு வகிக்கலாம். மாதவிடாய் நிற்கும் நிலையில் உள்ள பெண்கள் மற்றும் மாதவிடாய் நின்ற பெண்கள் துக்கம் வராமல் தொந்தரவுக்கு ஆளாகின்றார்கள் மற்றும் கடிணமான நிணைவுகள் மற்றும் மண அழுத்தத்தை அனுபவிக்கின்றார்கள். இவற்றிற்கு மூளை குழப்பத்தின் பங்களிப்பு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். தைராய்டு நோய் மூளை குழப்பத்திற்கு மற்றொரு பொதுவான காரணமாகும். நீங்கள் மூளை குழப்பத்தை அனுபவித்தால் உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும் அதன்முலம் நீங்கள் பிரச்சணைக்கான மூல காரணத்தை கண்டுபிடித்து சிகிச்சை. பெற முடியும். குறைந்து ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு தான் காரணம் என்றால், ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை உள்ளிட்டவை சில நிவாரண வழங்குவதன் மூலம் ஹார்மோன் சமநிலையை பெறலாம்.

ஹார்மோன் சமநிலை மற்றும் வயிறு கோளாறு

இரைப்பை குடல் குழாய் செல்கள் ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஏற்பிகளாக உள்ளன. ஒரு பெண்ணின் மாதாந்திர மாதவிடாய் சுழற்சியின் படி இந்த ஹார்மோன்களின் நிலைகள் மாறுகின்றன. அவர்கள் செய்யும் போது, அதன் விளைவாக இரைப்பை குடல் அமைப்பு செயல்பாட்டை பாதிக்கும். மாதவிடாய் காலத்தில் அல்லது மாதவிடாய்காலத்திற்கு முன்பு பெண்கள் அடிக்கடி வயிற்று வலி, வீக்கம், வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வாந்தி மற்றும் குமட்டல் ஆகியவற்றை அனுபவிக்கிறார்கள். மற்ற பல நிலைமைகளிலும் கூட இந்த அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். ஒரு பெண் தனது மாதவிடாய்க்கு முன்பு அல்லது மாதவிடாய் காலத்தில் மனநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் சோர்வுகளை அனுபவிக்கிறாள் என்றால், மாதாந்திர ஹார்மோன் ஏற்ற இறக்கங்கள் காரணமாக நிகழ்கின்ற ஜி.ஐ. தொந்தரவுகள் அது அதிகமாக இருக்கலாம்.

ஹார்மோன் சமநிலையின்மை மற்றும் களைப்பு

களைப்பு என்பது ஒரு பொதுவான அறிகுறியாகும், இது பல சாத்தியமான அடிப்படை காரணங்களை கொண்டிருக்கலாம். மிக சிறிய புரோஜெஸ்ட்டிரோன் தூங்குவதற்கு கஷ்டம் உண்டாக்கினால், மிக அதிக புரோகெஸ்டிரோன் உங்களை அதிகமாக சோர்வாக்கலாம். குறைவான தைராய்டு ஹார்மோன் அளவு (ஹைபோதிராய்டிசம்) சோர்வு ஏற்படத்தும் மற்றொரு பொதுவான ஹார்மோன் சமநிலையின்மை ஆகும். இந்த நிலை இரத்த பரிசோதனை மூலம் எளிதில் கண்டறியப்படுகிறது. உங்கள் அளவு குறைவாக இருந்தால், உங்கள் நிலைமையை சாதாரண நிலைமைக்கு

மீண்டும் கொண்டு வர மருந்து பரிந்துரைக்கலாம்., நல்ல ஆரோக்கியமான தூக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும். எந்தவொரு ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாமலும் சிறப்பான உங்களுடைய தூக்கம் அதனை வேளியைற்றும். வார இறுதிகளில் கூட, ஒவ்வொரு நாளும் அதே நேரத்தில் படுக்கைக்கு செல்வது மற்றும் எழுவது அடங்கும். மது, காஃபின் மற்றும் மாலைக்கு பிறகு உடற்பயிற்சி ஆகியவை தூக்கத்தில் தலையிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். இது தூக்கம் நேரம் என உங்கள் உடலுக்கு செய்தி கொடுக்க ஒரு வழக்கமான இரவு நேர நடைமுறை ஒன்றை நிறுவுங்கள் அதாவது ஒரு இதமான குளியல் எடுப்பது, ஒரு கப் தேநீர் சாப்பிடுவது, அல்லது மெதுவாக இசை கேட்பது.

உங்கள் மனநிலையை கையாளுதல்

ஹார்மோன் சமநிலையின்மை சில நிலைகளில் மனநிலை பாதிப்புக்கு காரணமாக இருக்கலாம். பல பெண்கள் மாதவிடாய்க்கு முன்பு மற்றும் மாதவிடாய்காலத்தில் கோபத்தையும், எரிச்சலையும் மனநிலை தடுமாற்றத்தையும், மன அழுத்தத்தையும், கவலைகளையும் அனுபவிக்கிறார்கள். இவை இது மாதவிடாய்க்கு முன்கூட்டிய நோய்க்குறி)**PMS)** உடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். மாதவிலக்குக்கு முந்தைய dysphoric சீர்கேடு **(PMDD)** என்பது மாதவிடாய்க்கு முன்கூட்டிய நோய்க்குறி)**PMS)**யின் என்ற மிகவும் கடுமையான வடிவமாகும். **PMS** அல்லது **PMDD** உடைய பெண்கள் ஹார்மோன் அளவை மாற்றுவது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகத் தோன்றுகிறது. ஈஸ்ட்ரோஜன் டோபமைன், (dopamine), செரோடோனின் (serotonin) மற்றும் நீரோபைன்ப்ரைன் (norepinephrine) உள்ளிட்ட நரம்பியக்கடத்திகளில் விளைவைக் கொண்டிருக்கிறது. புகைபிடிக்காமல் இருப்பது அல்லது மதுஅருந்துவது இந்த அறிகுறிகளுடன் உதவுகிறது. காஃபின், சர்க்கரை மற்றும் சோடியம் ஆகியவற்றை தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நிறைய உடற்பயிற்சிகள், போதுமான தூக்கம், மற்றும் தேவையான அளவு கால்சியம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சில பெண்களுக்கு பிறப்பு கட்டுப்பாடு மாத்திரைகள் அல்லது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செரோடோனின் மறுபயிர் தடுப்பானை (SSRI) எடுத்துக்கொள்ளலாம். சில பெண்களுக்கு பிறப்பு கட்டுப்பாடு மாத்திரைகள் அல்லது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செரோடோனின் மறுபயிர் தடுப்பானை (SSRI) எடுத்துக்கொள்வது பயன்தரலாம். பேச்சு சிகிச்சை கூட, பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

பசியின்மை மற்றும் எடையின் தாக்கங்கள் என்ன ?

ஒரு பெண்ணின் மாதாந்திர சுழற்சியில் எஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைவது சில பெண்களில் மனநிலையில் மாற்றங்களை தூண்டலாம். அதிக கொழுப்பு, கலோரி, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு ஆகியவை அதிக அளவில் இருக்கும் உணவுகளை சாப்பிடுவதால் ஆறுதலடையலாம். துரதிருஷ்டவசமாக, இந்த உணவுகளை சாப்பிடுவதால் பின்பு பெண்கள் மோசமாக உணர்வார்கள். சோடியம் தண்ணீர் அதிகரித்தல் மற்றும் வீக்கம் அதிகரிக்கும். சர்க்கரை, அதிகப்படியான கொழுப்பு மற்றும் கலோரிகள் உங்கள் எடையை அதிகரிக்க செய்யும். ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு வீழ்ச்சியுறுவதால் லெப்டின் பாதிக்கப்படுகிறது, இது பசியை தடுக்கிறது. ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி திட்டத்தை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் ஹார்மோன் எடை அதிகரிப்பை எதிர்க்கலாம். சவ்வற்ற இறைச்சிகள், ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், நண்டுகள், முழு தானியங்கள், மற்றும் புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஆகியவை. **PMS** மற்றும் எடை இழப்பை தடுக்க மற்றும் ஆரோக்கியமான இரத்த சர்க்கரை அளவை ஊக்குவிக்க உதவும்.

தலைவலிக்கு ஒரு காரணம் ?

பல்வேறு காரணங்களால் தலைவலி ஏற்படக்கூடும், ஆனால் பெண்களுக்கு தலைவலி வருவதற்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவு ஒரு பொதுவான காரணியாகும். தலைவலி ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரே சமயத்தில் (அதாவது மாதவிடாய்க்கு முன் அல்லது மாதவிடாயின் பொது) வழக்கமாக வருகிறது என்றால், அது குறைந்து வரும் எஸ்ட்ரோஜன் தூண்டுதலாக இருக்கலாம். ஹார்மோன் தலைவலி குறிப்பாக மோசமாக இருந்தால், சுழற்சி முழுவதும் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவை நிலையானதாக வைக்க மருத்துவர் பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளை பரிந்துரைக்கலாம். தலைவலி வலியைக் குறைப்பதற்காக அதிகப்படியான வலி நிவாரணிகளை முயற்சிப்பது. உங்களுக்கு மேலும் வலுவாக ஏதாவது தேவைப்பட்டால், தலைவலிக்கு சிகிச்சையளிக்கவும், தடுக்கவும் ஒரு மருத்துவர் ட்ரிப்டான் அல்லது பிற மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். சரியான உணவு, உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தத்தை தவிர்ப்பது, மற்றும் போதுமான தூக்கம் அகியவை **PMS** அறிகுறிகள் மற்றும் தலைவலிகளை குறைக்க உதவும்.

மாறா அல்லது தொடர்ந்த யோனி வறட்சி ?

மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைவது, மாதவிடாய் நின்றவுடன் ஈஸ்ட்ரோஜன் பற்றாக்குறை ஏற்படுவது ஆகியவற்றால் யோனி

வறட்சியடையலாம். இந்த யோனி மெலிந்த சுவரை மெல்லியதாக்குகிறது. இது உறவு கொள்ளும்போது வலியை ஏற்படுத்தலாம். இந்த மாதவிடாய் நிறுக்கும் தருணம் மற்றும் இது தொடர்பான பிற அறிகுறிகளை எதிர்த்து மருத்துவர் செயற்கை ஹார்மோன்கள் அல்லது உயிர் வேதியியல் ஹார்மோன்கள் பரிந்துரைக்கலாம். ஹார்மோன் சிகிச்சையின் சில அபாயங்களைக் குறைப்பதற்கு எஸ்ட்ரோஜனைக் கொண்டு புரோஜெஸ்ட்டிரோன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். மாரடைப்பு, பக்கவாதம், இரத்தக் கட்டிகள், பித்தப்பை நோய், மார்பக புற்றுநோய், மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய் ஆகியவற்றின் ஆபத்து காரணமாக சில பெண்களுக்கு இது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. தலைவலி, மார்பக மென்மை, வீக்கம், மனநிலை மாற்றங்கள், யோனியில் இரத்தப்போக்கு, மற்றும் குமட்டல் ஆகியவை ஹார்மோன் சிகிச்சையுடன் தொடர்புடைய பக்க விளைவுகலாக இருக்கலாம்.

ஈஸ்ட்ரோஜன் சமநிலையின்மையால் மார்பகத்தில் மாற்றங்கள் இருக்கலாம்

மிக அதிகமான அல்லது மிகவும் குறைவாக இருக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் மார்பக திசுக்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த கூடும். அதிக அளவிலான ஈஸ்ட்ரோஜன் குவியலான அல்லது அடர்த்தியான மார்பக திசுக்கள் இன்னும் சொல்லப்போனால் கட்டிகளைக்கூட ஏற்படுத்தலாம், மிகக் குறைவாக இருக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைந்த அளவு அடர்த்தியுடைய மார்பக திசுக்களை ஏற்படலாம். ஒரு ஆய்வில், ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சையை எடுத்துக் கொண்ட மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுடன் மருந்துப்போலி மருந்து எடுத்துக் கொண்ட பெண்களை ஒப்பிடுகையில், ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சையை எடுத்துக் கொண்ட மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு மார்பக அடர்த்தி அதிகரித்தது. உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் செயல்படுவது போல ஸெனோஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற கலவை உடலில் செயல்படும். அவை இயற்கையாக சில தாவரங்கள் மற்றும் பூஞ்சைகளில் நிகழ்கின்றன ஆனால் அவை சில மருந்துகள், தொழில்சாலைகளில் இருந்து கிடைக்கும் சில உப–பொருட்கள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகளில் காணப்படுகின்றன. செயற்கையாக நிகழும் ஸெனோஈஸ்ட்ரோஜன் உடலில் பல தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம், மார்பக அடர்த்தி மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் அபாயம் உள்ளிட்ட விளைவுகள் உட்பட. அவை நாளமில்லா சுரபி மண்டலத்தை பாதிக்கும். நீங்கள் உங்கள் மார்பகங்களில் ஏதாவது மாற்றங்களை கவனிக்கிறீர்கள் அல்லது உங்கள்

ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவைப் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், மதிப்பீடு செய்ய உங்கள் மருத்துவரை பார்க்கவும்.

அமர்வு 17: சுகாதார பாதுகாப்பு பொருட்கள் – பயன்படுத்தப்பட்ட மூலப்பொருட்கள்

பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு வகையான சுகாதாரப்ப்பொருட்களின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள். சுகாதார பாதுகாப்புத் தேர்வு என்பது பெருமளவில் கலாச்சார ஏற்ப்புடைமை மற்றும் பயனர் முன்னுரிமைகளை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு தனிப்பட்ட முடிவு ஆகும். மேலும் இது பெரும்பாலும் ஒரு பெண் அல்லது வளரிளம்பெண்ணின் சூழ்நிலை மற்றும் நிதிகளுக்கான அணுகல், தண்ணீர் மற்றும் மலிவான விருப்ப தேர்வு ஆகியவற்றால் செல்வாக்கு பெறுகிறது.

சுகாதார பாதுகாப்பு பொருட்கள் உதாரணங்கள்

துணிகள், புடவைகள, மெல்லியதாள்கள் மற்றும் மற்ற பாதுகாப்பான பொருட்களை பயன்படுத்தி பாதுகாக்கப்படுகிறது அல்லது மற்ற முறையில் துணிகள், புடவைகள் அல்லது உள்ளூரில் கிடைக்கும் மற்ற துணிகளை சுகாதார பாதுகாப்பிற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவை கசிவு காரணமாக ஏற்ப்படும் கறையை மறைப்பதற்க்கும் இடுப்பைச்சுற்றி மறைப்பதற்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும். கழிவறையில் பயன்படுத்தும் மெல்லிய தாள் கூட சிலசமயம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இது ஈரமாகும் போது சிறுசிறு துண்டுகளாக விழுந்துவிடும் எனவை இது இந்த காரணத்திற்கு சரியான பொருள் அல்ல. ஒரு துணியை மாதவிடாய்காக பயன்படுத்த கருதினால் அப்போது அதன் மென்மை தன்மை, உறிஞ்சும் தன்மை, நிறம் மற்றும் உலரும் வேகம் ஆகியவற்றை மதிப்பிட வேண்டும். உதாரணத்திற்கு ஒரு வெள்ளை துணியில் கறைபடிந்தால் அவற்றை அகற்றுவது கடினம் அதனால் பொதுவாக அடர்நிற துணி விரும்பதக்கது எனினும் துணி சுத்தமாக உள்ளதா என்பதை பார்ப்பது கடினம். துண்டினை (தூவாலை) ஒரு முதன்மையான துணியாக பயன்படுத்தினார் அது மிகவும் சொரசொரப்பாக இருக்கும், ஆனால் அதன் மீது ஒரு மிருதுவான துணியினை சுற்றினால் அது நல்ல உறிஞ்சுதலை கொடுக்கும்.

Locally made re-usable pads

(Photo: Lakshmi Murthy)

Handmade sanitary pad holder and pad, India
Produced by: Adolescent girls, Udaipur, India

The simple design is suitable for girls to make at home. It includes a pad holder that is held in place using two straps with buttons. Absorbent pads are inserted into the holder.

(Photo: S House)

Re-usable AFRIpads menstrual hygiene kit
Produced by: AFRIpads Ltd, Uganda

This set of pads and associated items are made by women in a workshop in Uganda. The kit consists of two sanitary pad holders with 'wings' that can be secured to underwear; a range of soft pads of different shapes that can be inserted into the pad holders to accommodate a heavy or light flow; and two plastic pouches for keeping clean and soiled pads in until they can be washed.

Locally made disposable pads

(Photo: WaterAid/Thérèse Mahon)

Locally made disposable sanitary pads, Bangladesh
Produced by: Adolescent girls' self-help group, Bangladesh

The pads are made from a soft cotton cloth with a cotton wool filling, and have loops fitted on the ends to tie to a string or elastic worn around the waist.

Locally made biodegradable pads	
(Photo: Lars Marcus Vedeler)	**Jani Pad, made from water hyacinth, Kenya** **Designed by: Five students from Chalmers University of Technology, Sweden, and Oslo School of Architecture and Design, Norway** Made from biodegradable plastic and locally-available water hyacinth, a plant considered a nuisance weed in Kenya. It is not yet in commercial production but efforts are being made to make this happen.
Commercially made, re-usable pads	
(Photo: S House)	**Commercially made, re-useable pads, available on the internet[6]** **Produced by: ImeseVimse** A wide range of re-useable sanitary products are available on the internet. The set pictured has two pad holders, two carrying bags – one waterproof for soiled pads, and one larger bag for carrying the set. It also includes a range of soft materials that can be inserted into the pad holders, the number depending on how heavy the flow is.

(Photo: S House)

Tampons without applicator

There is also a wide range of tampons without applicator, of different sizes, available commercially. These tampons are inserted directly by the women or girl using their finger.

Menstrual cups

(Photo: S House)

(Photo: ReProtect Inc, Baltimore, MD)

Menstrual cups

Produced by: Mooncup, UK

A menstrual cup made of a medical grade silicone (pictured left). It comes in different sizes and is inserted into the vagina to catch the menstrual blood. The mooncup is removed, emptied and washed before being re-used.

Produced by: Duet, ReProtect Inc

The Duet menstrual cup (pictured left) is currently undergoing regulatory approval (2011). As part of the process, it has been investigated in Zimbabwe as a cervical barrier contraceptive and for STI/HIV prevention, as well as being used as a menstrual cup[7]. The cup can be used monthly for several years and can be cleaned with a little water. It can be worn during sexual intercourse, unlike the less flexible versions.

Other designs of menstrual cups, both disposable and re-usable versions, are also available.

Menstrual sponges

(Photo: S House)

Menstrual sea sponges

These are natural sea sponges that can be inserted into the vagina to soak up menstrual blood. They need thorough cleaning/sterilisation before and in between use. It is recommended that they are only used for short periods of time before removal and cleaning. Some users are highly supportive of the sea sponge, but others note that they can work their way out of the body and if a woman coughs they can leak when soaked. The use of sea sponges for menstrual protection is controversial; some promote them because they are a natural product and others are not so supportive because of the potential for environmental damage from their harvesting and because they tend to have small pieces of detritus from the sea in them. Some are harvested from commercial farms[8].

Panties, pants, knickers, underwear

(Photo: M Michikata/S House)

Period pants
Produced in: China, purchased in Japan

Underwear with a thin rubber lining fixed internally where leakage can occur. They are used in conjunction with other products, such as pads or tampons, and provide an additional level of protection.

(Photo: S House)

Panties, pants, knickers

To use sanitary pads effectively it is often necessary to wear pants. Various designs are available for differing sizes and preferences. The elastic can wear out more quickly in cheaper versions.

அமர்வு 18: அகற்றும் அமைப்புகள் (முறைகள்)

வீடு, பள்ளி, பொது இடங்கள் மற்றும் சமூக மட்டங்களில் அகற்றும் முறைகள்:

ரத்தக்கறை படிந்த பொருட்களை சரியான முறையில் அகற்றாவிட்டால் அதன்மூலம் நோய்கள் பரவும் மற்றும் சுற்றுசூழல் மாசுபடும், எனவே மாதவிடாய் கழிவுகளை முறையாக அகற்றுவதன் தேவையை வலியுறுத்துவது அவசியம். பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் கழிப்பறைகள், திறந்த வடிகால் அல்லது நீர்நிலைகள் அதாவது நீரோடைகள், ஆறுகள், குளங்கள் மற்றும் கிணறுகள் போன்றவற்றில் கறைப்படிந்த துணிகள் அல்லது பஞ்சுறைகளை எறியக்கூடாது என்று அறிவுறுத்த வேண்டும். குடும்ப அளவில் பாதுகாப்பாக கழிவுகள் அகற்றுவதற்கான சில சிறந்த வழிமுறைகள் பின்வருமாறு.

1. பயன்படுத்திய துணி / சுகாதார பஞ்சுறைகளை ஆழமான குழியில் அல்லது ஒரு சிறிய குழியில் புதைத்தல்

- 1 மீ ஆழம் 0.5 ஒ மீட்டர் அகலம் ஒ 0.5 மீட்டர் பறந்த குழி தோண்ட வேண்டும்.
- இந்த அளவுள்ள ஒரு குழி இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு வரும், ஒரு குழி நிரம்பியவுடன் மற்றொரு குழியினை தோண்டி பயன்படுத்தவும்.
- இதுபோன்ற குழிகளை நீர் ஆதாரங்களான அடிபைப்புகள், குழாய் கிணறுகள், திறந்த கிணறுகள், குளங்கள், நீர் தேக்கங்கள் மற்றும் ஆறுகள் இவற்றில் இருந்து ஏழு மீட்டர் தூரத்தில் தோண்ட வேண்டும்.

2. உரமாக்கல்: பயன்படுத்திய துணி / சுகாதார பஞ்சுறைகளை ஒரு சிறிய குழியில் புதைத்தல் முறையில் இருந்து இது மேம்பட்ட முறையாகும்.

- 1 மீ ஆழம் 0.5 ஒ மீட்டர் அகலம் ஒ 0.5 மீட்டர் பறந்த குழியில் இலைகள், மற்ற உயிரிப்பொருட்கள் மற்றும் சாணம் இவற்றுடன் சேர்த்து பயன்படுத்திய துணி மற்றும் சுகாதார பஞ்சுறைகளை வைக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு முறையும் துணி மற்றும் சுகாதார பஞ்சுறைகளை எரியும் போது இந்த கூடுதல் பொருட்களையும் சேர்த்து வைக்க வேண்டும்.
- அந்த பொருட்களை ஒரு அடுக்கு மண்ணால் மூடிவிட வேண்டும்.

3. **Incineration**: எரித்தல்:

பயன்படுத்திய துணி மற்றும் பஞ்சுறைகளை எரிக்கும் செயல்முறை நச்சு கலவைகள் வெளியேற்றுவதால் அது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை, எனவே வேறு எந்த சாத்தியமான வழிகளும் இல்லாத போது மட்டுமே அது நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

கிடைக்கக்கூடிய ஆதாரங்களை பயன்படுத்தி எரிப்பதற்கான இரண்டு வழிமுறைகளை கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஒரு குழியில் கழிவுகளை இட்டு எரித்தல்.

அதற்காக ஒதுக்கப்பட்ட ஒரு டிரம்மில் கழிவுகளை இட்டு எரித்தல்.

பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில்: பல காரணங்களின் காரணமாக பள்ளிகளில் மாதவிடாய் கழிவுகளை துல்லியமாக மதிப்பிடுவது சாத்தியமற்றது. அவையாவன:

- வேறுபாடு
- மாதவிடாய் சமயத்தில் பெண்கள் பள்ளிக்கு விடுப்பெடுப்பது.
- மாற்றுவதற்கு மற்றும் சுத்தப்படுத்திக்கொள்வதற்கு சரியான வசதிகள் இல்லாத காரணத்தால் ஒருசிலமாணவிகளே பள்ளி நேரத்தில் தங்கள் பஞ்சுறைகளை மாற்றிக்கொள்கின்றார்கள்.

பள்ளி வளாகத்தில் மாதவிடாய் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான இடம் மற்றும் சேகரிப்பு வசதிகள் ஆகியவற்றை தீர்மானிக்கதில் தனிமை ஒருமுக்கியகாரணியாகும்.

பள்ளிகளில் சேகரிப்பு மற்றும் பயன்படுத்திய துணி மற்றும் பஞ்சுறைகளை அகற்றுவதற்கு : பின்வரும் வழிமுறைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

1. பயன்படுத்திய துணிகள் மற்றும் பஞ்சுறைகளை சேகரித்தல்

- தனிமையில் சேகரித்தல் மற்றும் பயன்படுத்திய மாதவிடாய் துணி மற்றும் பஞ்சுறைகளை அகற்றுவதற்கு ஒரு தனியான அமைப்பு கூடுதலாக, திட கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான வழக்கமான அமைப்புகள் பள்ளிகளில் தேவை.

- இந்த சேகரிப்பு முறையானது ஒரு பெண்களாலான குழுவால் அல்லது பள்ளியால் நியமிக்கப்பட்ட ஊழியரால் நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும்.

- மாணவிகள் மற்றும் பெண் ஆசிரியர்களால் அடையாளம் காணப்பட்ட இடங்களில் சேகரிப்புத் தொட்டிகள் வைக்கப்பட வேண்டும்.

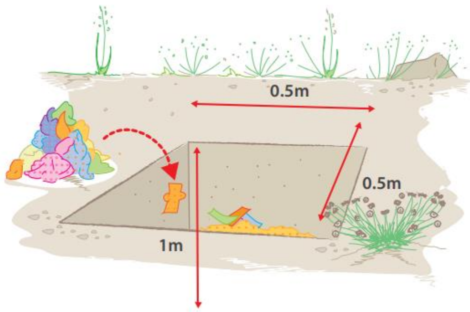
- ஈக்கள் மற்றும் விலங்குகளிடம் இருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் சேகரிக்கும் தொட்டிகள் மேலே மூடியுடன் கூடியதாக இருக்க வேண்டும் (உதாரணத்திற்கு கீழே உள்ள சேகரிக்கும் தொட்டிகளை பார்க்கவும்).

- பள்ளியில் கிடைக்கக்கூடிய ஆதாரங்களைப் பொறுத்து ஒருமுறை சேகரிக்கப்பட்ட மாதவிடாய் கழிவுகளை புதைக்கவோ, உரமாக்கவோ, அல்லது எரிக்கவோ முடியும்.

Referenced from: 'Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world.' - WaterAid

1. **Deep Burial ஆழமாக புதைத்தல்**

1 மீ ஆழம் **1** ஒ மீட்டர் அகலம் ஒ **1** மீட்டர் பறப்பளவுள்ள ஒரு எளிய குழியில் பயன்படுத்திய துணிகள் அல்லது பஞ்சுறைகள் அல்லது இரண்டையுமோ போட்டு புதைக்கலாம். இந்த குழி பள்ளிவளாகத்திற்குள் மாணவிகளால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட திறந்த வெளியாக இருக்க வேண்டும். ஒருமுறை இது நிறைய்துவிட்டால், மற்றொன்றை தோண்டி பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.



2. **Composting: This is an improvement over the deep burial method**

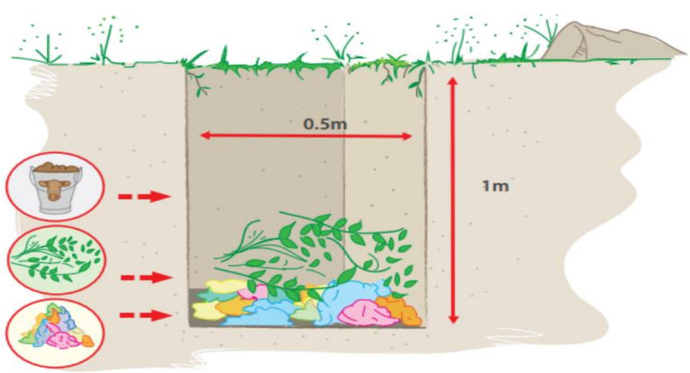
உரமாக்கல்: ஆழமாக புதைத்தல் முறையில் இருந்து இது மேம்பட்ட முறையாகும்.

- **1** மீ ஆழம் **1** ஒ மீட்டர் அகலம் ஒ **1** மீட்டர் பறப்பளவுள்ள ஒரு குழியில் பயன்படுத்திய துணிகள் மற்றும் பஞ்சுறைகள் ஆகியவற்றை இட்டு அத்துடன் இலைகளை மற்றும் மற்ற ஈரமான உயருரங்கள் மற்றும் சாணக்கரைசல் சேர்த்து உரமாக்குதல்.

- ஒவ்வொரு முறை துணிகள் மற்றும் பஞ்சுறைகளை குழிக்குள் இடும் போதும் இந்த கூடுதல் பொருட்களை இட வேண்டியது அவசியம்.

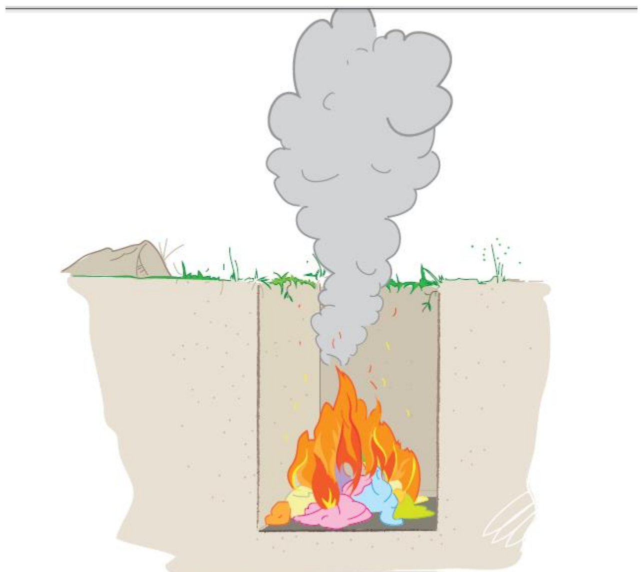
- பொருட்களை ஒரு அடுக்கு மண்ணால் மூடிவிடவும்.ஒரு ஆசிரியர் அல்லது பள்ளியில் உள்ள ஊழியர்களில் ஒருவர் கூடுதல் பொருட்களை சேர்த்து உரமாக்குவதற்கு அவசியம் உதவ வேண்டும்.

- உரம் சமுதாயத்திற்கு அல்லது பள்ளியில் உள்ள சமயலறை தோட்டத்திற்கு பயனுடையதாக இருக்கமுடியும்,



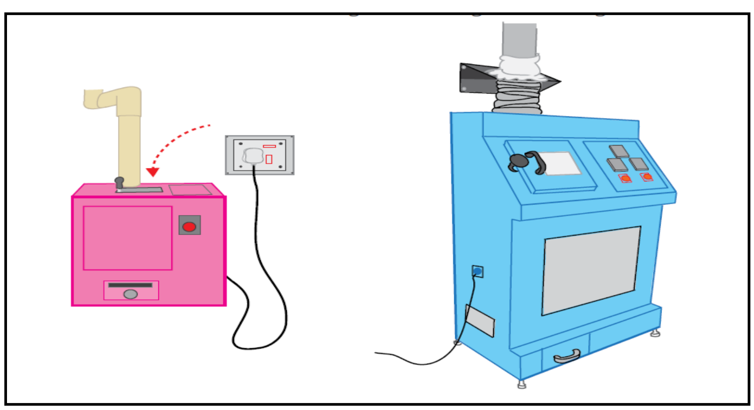
3. **Burning /incineration** **எரித்தல் / சாம்பலாக்கல்**

புதைப்பதற்காக ஆழமான குழி போன்ற திறந்த குழியிலேயே பயன்படுத்திய துணிகள் மற்றும் பஞ்சுறைகளை எரிக்கலாம். இருப்பினும் எரித்தல் பரிந்துரைக்கப்படவில்லைம் மேலும் வேறு எந்த வழியுமே இல்லாத போது இதனை பயன்படுத்தலாம். உதாரணத்திற்கு பள்ளியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் சாம்பலாக்கி.



4. **Electric incinerator** மின்சார சாம்பலாக்கி

பெண்கள் விடுதிகள், பயிற்ச்சி மையங்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான சங்கங்கள் ஆகிய இடங்களில் தங்கியிருக்கும் பெண்கள் அல்லது வேலை செய்யும் பெண்கள் ஆகியோரின் எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் இதனை பொருத்தலாம்.



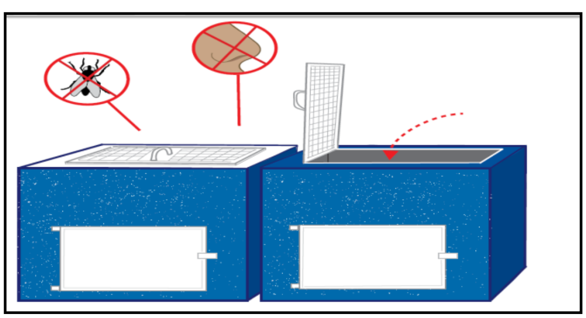
5. Disposal Chute and Composting Pit for School Toilets

பள்ளிகளில் வெளியேற்றும் சாய்தள அமைப்பு மற்றும் உரமாக்கும் குழி

இந்த வடிவமைப்பிற்கு ஒரு 6 அங்குல ஞஏஊ குழாய் 60ஸ் செங்குத்தான சாய்தளமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது அறை சுவற்றின் துழை வழியாக வெளியே அமைத்துள்ள ஒரு எளிய குழிக்குள் செல்கிறது இது ஒரு மூடப்பட்ட கல்பலகையுடன் செப்டிக் டேங்க்கில் இருந்து தனித்திருக்க வேண்டும். பயன்படுத்தப்பட்ட மாதவிடாய் துணிகள் இந்த சாய்தளத்தில் போடப்படவேண்டும், வாரத்திற்க்கு ஒரு முறை அதில் ஒரு குவளை சாணக்கரைசல் ஊற்றுவது கரிம கழிவுகள் உரமாவதற்கும் நாற்றம் கட்டுப்படுவதற்கும் உதவுகிறது.

6. Biosanitizers உயிர் சுத்திகரிப்பான்

உயிர் சுத்திகரிப்பான் என்பது ஒரு புதுமையான உரமாக்கும் முறையாகும். இது பயன்படுத்திய பஞ்சுறைகளை அகற்றுவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தியாவில் புனேயில் உள்ள கூஷது மருத்துவக் கல்லூரியில் இருந்து டாக்டர் பிரசுதி குர்ஹா மற்றும் டாக்டர் ரேணு பாரத்வாஜ் ஆகியோரிடமிருந்து டாக்டர் நிமலா கன்லா மேம்படுத்தி உருவாக்கிய இந்த செயல்முறையில் 1m பரந்த x 0.6m அகலமான x 1 மீட்டர் ஆழமான இரண்டு தொட்டிகள் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றன. அதில் தேங்காய் நார், காய்கறி தோல்கள் மற்றும் ஒரு வினையூக்கி (உரமாவதை துரிதப்படுத்த), சுஜலா பவுடர் (புனேயில் டாக்டர் பாலால்கர் உருவாக்கியது) ஆகியவற்றைக் கொண்டு நிரப்பவேண்டும். ஒரு ஆய்வில், 20 நாட்களுக்குப் பிறகு, ஒரு உள்ளூர் மருத்துவமனையிலிருந்து சுமார் 700 அறுவை சிகிச்சைகள் மூலம் பெறப்பட்ட நஞ்சுக்கொடிகள் மற்றும் சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்திய பொருள்களுடன் சுகாதார பஞ்சுறைகளும் சேர்க்கப்பட்டன. இந்த செயல்முறை தோராயமாக 300 கி.கி கழிவாக மாற்றப்பட்டது மூன்றான்டுகளுக்கு பிறகு இது அறை கிலோ அரிசிக்கு உரமாக மாறியது.



அமர்வு 19: மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மையில் நடத்தை மாற்றத்திற்காக சமூகங்களுடன் பணிபுரிதல்

பள்ளிகள், பணியிடங்கள் மற்றும் பிற நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றில் மாதவிடாய் சுகாதார மேராண்மைக்கு ஒரு ஆதரவான சூழலை வழங்க வேண்டும். ஊழியர்கள், ஆசிரியர்கள், நிர்வாகம்மற்றும் பெற்றோர்கள் பெண்கள் மற்றும் வளரிளம்பெண்களுக்கு பயிற்ச்சியளித்து அவர்களுக்கு ஆதரவாக நம்பிக்கையூட்டுவதன் மூலம் இதனை அடையமுடியும் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மையில் உடல் சூழ்நிலை இணக்கமாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களுக்கு துல்லியமான தகவல்களுக்கான அணுகல், உள்ளூர் தவறான எண்ணங்களைத் துண்டித்தல் மற்றும் கேள்விகளை கேட்க வாய்ப்பு. ஆகியவை தேவை. அவர்களுக்கு தங்கள் பஞ்சுறைகளை மாற்றவும், தங்களை தாங்களே சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளவும், தங்கள் ஆடைகளில் படிந்துள்ள கறைகளை நீக்கவும் மற்றும் மறுபடியும் பயன்படுத்தக்கூடிய பஞ்சுறைகளை சுத்தம் செய்யவும் தேவையான எண்ணிக்கயில் கழுவும் வசதிகளுடன் கூடிய தணிமையான இடம் தேவை. அவற்களுக்கு தேவையான சுகாதார பாதுகாப்புப் பொருட்கள் கிடைக்க வேண்டும் இதில் அவர்களின் மாதவிடாயின் அவசரத் தேவைகளுக்காகவும் மற்றும் அவர்கள் எதிர்பார்க்காதபோது மாதவிடாய் துவங்குவதும் இதில் அடங்கும். பள்ளிகள் மற்றும் பணியிடங்கள் கூடுதல் பஞ்சுறைகளை சேர்த்து வேண்டும் மற்றும் பள்ளிகளில் சில கூடுதல் சீருடைகளையும் வைத்திருக்க வேண்டும். பள்ளி சீருடையில் பாவாடை ஒரு ஆழ்ந்த நிறமாக இருக்க வேண்டும் அதனால் மாதவிடாய் கறைகள் மிகவும் தெளிவாக தெரியாது. பள்ளி விடுதிகள் மற்றும் வேலை செய்யும் பெண்கள் தங்கியுள்ள விடுதிகளில் பெண்களின் சிறப்பு தேவையை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.அவர்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படலாம்.

மாதவிடாய் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மையின் நல்ல நடைமுறைகள் மற்றும் விருப்பங்களைப் பற்றிய துல்லியமான தகவல்களை பள்ளிக்கு செல்லாத மாணவர்கள், அவர்களின் பெற்றோர்கள், சமூக தலைவர்கள் மற்றும் பிற ஆண்கள் மற்றும் பெண்களை சென்று அடைய வேண்டியது அவசியம் அகும். நுஹஞு பிராந்தியத்தில் குறிப்பிடத்தக்க எண்ணிக்கையிலான குழந்தைகள் பள்ளிக்கு போவது இல்லை, அல்லது ஆரம்பப் பள்ளிக்கு மட்டுமே போவார்கள் இவர்கள் குறிப்பாக ஏழைக் குடும்பங்களில் இருந்து வந்தவர்கள். பெண்கள் மற்றும் வளரிளம்

பெண்களும் வீட்டிலும் கூட மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை சவால்களை எதிர்கொள்ளலாம். போதுமான தனிமையுடன் கூடிய குளியல் வசதி மற்றும் சுகாதார வசதிக்கான அனுகல் வீடுகளில் இல்லாத்தும் இதில் அடங்கும். இது மாதவிடாயை நிர்வகிக்க காடுகளுக்கு அல்லது கடற்கரைக்கு செல்ல வழிவகுக்கும். இந்த நேரம் விரயமாவதை தவிர, அவர்களின் கௌரவத்திற்கு அபாயங்கள் ஏற்படுகின்றன, இது அவர்களது பாதுகாப்பிற்கு அபாயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும், ஏனென்றால் அவர்கள் துன்புறுத்தல் அல்லது தாக்குதலால் பாதிக்கப்படலாம். பொருத்தமான வீட்டு கழிப்பட வசதி மற்றும் குளியல் வசதிகள் ஆகியவற்றின் பலன்களை அனைத்து சமூகம் சார்ந்த வாட் நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.சுகாதார ஊழியர்களுக்கு மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை தொடர்பான நல்ல நடைமுறைகள் பற்றிய பயிற்சியும் நம்பிக்கையும் தேவைப்படலாம். பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களுக்கு அதை கற்பிக்கப்பட வேண்டும் எனண்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. அவர்கள் தவறான உள்ளூர் கருத்துக்களை நம்பலாம் மற்றும் பொருத்தமான படிப்பினை மற்றும் கற்றல் உதவிகள் கிடைக்காமல் இருக்கலாம். பயிற்ச்சி பெற்ற உள்ளூர் பெண்கள் குழுக்கள் அல்லது சிறுவியாபாரிகள் மலிவு விலையில் உள்ளூரில் சுகாதாரபஞ்சுறைகளை தயாரித்தால் குறைந்த வருமாணம் உள்ளவர்களுக்கான அணுகலை மேம்படுத்த முடியும். மேலும் இதில் வருமாணத்தை உருவாக்குவதற்கான சாத்தியமும் உள்ளது.

அமர்வு 20: மாதவிலக்கு சுகாதார மேலாண்மையில் ஆண்களை பங்கேற்பாளர்களாக ஈடுப்படுத்துதல்

மாதவிலக்கு சுகாதாரத்தில் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களை ஈடுபட செய்தல்

மாதவிலக்கு சுகாதாரத்தில் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களை ஈடுபட செய்வதற்காண காரணங்கள்

ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் அதாவது தந்தையர்கள், சகோதரர்கள், மாமாக்கள், தோழர்கள் அல்லது உடன்பணிபுரிபவர்கள் பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களின் மாதவிடாய் தூய்மை மேலாண்மைக்கு உதவுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்.

இப்படி இருக்கலாம்

வீட்டில அல்லது பள்ளியில் ஒரு பெண் தனது முதல் மாதவிடாயை சந்திக்கும் போது அல்லது ஒரு பெண் சங்கடப்படும்போது அல்லது கஷ்டமாக உணரும் போது அவளுக்கு ஆதரவு அளிக்க வேண்டும்.

குடும்பத்தின் வரவு செலவுகளைப் பாரக்க்கும் குடும்ப தலைவர், குடும்பத்தில் உள்ள பெண் உறுப்பிணர்கள் சரியான சுகாதார பாதுகாப்பு பொருட்களை வாங்குவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளதா என்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

சமூக ஆர்வலர்கள் கட்டுப்பாடுகள், சமூதாய நெறிமுறைகள் மற்றும் களங்கள்கள் மற்றும் மற்றவர்களின் (ஆண் மற்றும் பெண்) மனப்பான்மை ஆகியவற்றிற்கு சவால்விடலாம்.

ஆசிரியர் அல்லது முதலாளி, பள்ளி அல்லது பணி இடத்தில் பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் தங்கள் மாதவிடாயை கௌரவத்துடன் கையாளுவதை உறுதிசெய்வது.

தொழில்முறை பொறியாளர்கள், சமூக மேம்பாட்டு நிபுணர்கள், மேலாளர்கள் அல்லது மருத்துவ நிபுணர்கள், பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களுக்கான மாதவிடாய் தூய்மை மேம்பட்டு திட்டங்களுக்கு ஆதரவளிப்பது.

சிறுவர்களும் ஆண்களும் பெண்களையும் சிறுமிகளையும் மதிக்க வேண்டும். பெண்கள் சந்திக்கும் சவால்கள் மற்றும் போராட்டங்களை ஆண்பிள்ளைகளுக்கு (குறிப்பாக வளரிளம் ஆண்) கற்பிப்பதனால் அவர்கள் பெண்களை கிண்டல் செய்வது

குறைவதோடு எதில்காலத்தில் அவர்கள் மிகவும் புரிதலுல்ல மற்றும் ஆதரவான கணவனாக மற்றும் தகப்பனாக இருக்கலாம்.

ஆண்கள் மாதவிடாய் சுகாதாரத்தை ஆதரிப்பவர்கள் மற்றும் போரடுபவர்கள்

பெண்களால் முன்னெடுக்கப்படும் முன்னோடி வேலைகளுடன் இணைந்து செயல்படும் முதன்மையான ஆண்களும் சிறப்பாக குறிப்பிடப்பட தகுதியானவர்கள். பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் சந்திக்கும் மாதவிடாய் சுகாதாரம் தொடர்பான சவால்களை பற்றி விவாதிக்கவும் அதர்கான தீர்வுகளை மேம்படுத்தவும் அவர்கள் கூடுதல் தடைகளை தாண்டி வந்துவிட்டனர். இந்த பகுதி உலகம் முழுவதிலும் இந்த பிரச்சனைக்காக போராடும் பல போராட்டக்காரர்களில் சில ஆண்களை அறிமுகப்படுத்துகிறது.

பேட் மேன் திரைப்படம் மற்றும் ஆண் திரைப்பட நட்சத்திரங்கள் மூலம் சமீபத்திய விவாதங்கள் மாதவிடாய் தூய்மைப்படுத்துதலை அதிகரிக்க துவங்கியுள்ளது மற்றும் அவர்களின் ஆதரவை உறுதிப்படுத்துகின்றன. திரு.கணபதி இவர் ஓய்வு பெற்ற தி இந்து பத்திரிக்கை நிருபர் இவர் ஒரு வலுவான அதரிப்பவராகவும் இருந்துள்ளார் மேலும் இவர் பல்வேறு கருத்தரங்குகளிலும் பேசியுள்ளார். தமிழ் நாட்டில் இது போல் பல ஆண்கள் கூடுதலான மாதவிடாய் தூய்மையை முன்னெடுக்கின்றார்கள்.

- மாதவிடாய் தூய்மைக்காக போராடும் ஆண்கள் யாரையாவது உங்களுக்கு தெரியுமா **?**

- நீங்கள் ஒரு மாதவிடாய் தூய்மை போராட்டக்காரராக ஆவீர்களா **?**

மனைவிகள், பெண் உறவினர்கள், தோழிகள், மாணவிகள், வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் தங்கள் சக ஊழியர்களின் மாதவிடாய் தூய்மையில் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் ஒரு முக்கிய பங்குவகிக்கின்றார்கள்.

அவையாவன

சவாலான எதிர்மறையான அனுகுமுறைகள் மற்றும் உணர்வுகள்.

•நல்ல மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு நடவடிக்கைக்கான தகவல்களை பகிர்தல்.

மாதவிடாய் பொருட்களின் உள்ளூர் உற்ப்பத்தியில் பங்கேற்ப்பது.

பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களின் சுகாதார பொருட்களுக்கான அனுகளை வாய்பைபை உறுதிப்படுத்துவது (ஆண்கள் விற்க்கின்றார்கள் என்றால், சில பெண்கள் வாங்குவதில்லை)

தனிமையுடனும் கௌரவத்துடனும் மாதவிடாய் சுகாதாரத்தை கையாளுவதற்கு தண்ணீர் மற்றும் சுத்திகரிப்பு ஒரு முக்கிய தடையாக அறியப்படுகிறது.

ஆண்களின் பொறுப்புகள் மீதான வினா விடை

ஆண்கள் மாதவிடாய் சுத்திகரிப்பு பற்றி தங்கள் தகவலை எங்கிருந்து பெற்றுள்ளனர் என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள் ?

 பெரும்பாலான ஆண்கள் தங்கள் மணைவிகளிடமிருந்து மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை பற்றிய அறிவை பெற்றுள்ளனர்.

வேறு எங்கு பங்கேற்பாளர்கள் தகவல் பெற முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள் ? ஆண்கள் தகவல் பெற வேண்டியது முக்கியமானதா ? அப்படியானால், ஏன் ? மாதவிலக்காய் இருக்கும் பெண்களை பள்ளிகளில் கேலி செய்வதை எப்படி குறைப்பது ? வீட்டில் பொதுவாக மாதவிடாய் சுகாதார விவாதங்களில் ஆண்கள் ஈடுபடுவது எப்போது ?

அவர்களின் குடும்பத்தில் பெண்களின் மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் தொற்று அல்லது மற்ற மருத்துவ சிக்கல்கள் போன்ற சூழ்நிலைகளின் போதுதான் பொதுவாக ஆண்கள் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

வேறு எந்த பங்கிணை ஆண்கள் வகிக்கமுடியும் ? மாதவிடாய் சுகாதாரம் மேலாண்மைக்கு தேவையான பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் ஆண்கள் என்ன பங்கு வகிக்கிறார்கள் ?

ஒரு பெண் துணி அல்லது சுகாதார பஞ்சுறையை தேர்ந்தெடுப்பதில் அவளது கணவரின் பொருளாதார நிலைக்கு பெருமளவில் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது.

சிலசமயம் பெண்கள் ஆண் விற்ப்பணையாளர்களிடம் இருந்து பஞ்சுறைகளை வாங்குவதற்கு ஆண் உறவினர்களை தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

மாதவிடாய் காலத்தில் சில பெண்கள் சந்திக்கும் கட்டுப்பாடுகளை ஆண்கள் ஒத்துக்கொள்கின்றார்களா ?

மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் சந்திக்கும் கட்டுப்பாடுகள் பெரும்பாலும் மரபுவாழியாக பெண்கள் மூலமாகவே பெண்களுக்கு கடத்தப்படுவதை பல நேர்காணல்கள் மூலமாக உணரலாம்.

மாதவிடாய் போது பெண்களுக்கு கட்டுப்பாடற்ற இயக்கங்கள் வேண்டும் என்று பெரும்பாலானான ஆண்கள் அறிந்துள்ளனர்.

மாதவிடாய்கு பிறகு குளிப்பது தூய்மையின் அறிகுறியாக உணரப்படுகிறது, மற்றும் வீட்டில் மத பிரார்தனைகள் / பூஜாக்கள் மற்றும் பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் கோயில்களுக்கு செல்வது போன்ற சூழ்நிலைகளை பெரும்பாலான ஆண்கள் ஏற்றுக்கொண்டனர்.

மௌனத்தை உடைத்தல்

பள்ளிகளில் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மையை நிர்வகிக்க தேவையான வசதிகள்:

மாற்றுவதற்கான இடங்கள், அகற்றும் அமைப்புகள், துவைக்க மற்றும் உலர்த்துவதற்கான வசதிகள், குளியல் வசதிகள் (அவசரகாலத்தில்), கூடுதல் ஆடை / சீருடைகள், சுகாதார பஞ்சுறைகள் / துணி, சோப்பு.

குடும்பம் மற்றும் சமூக மட்டத்தில் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் முடிவெடுப்பது மற்றும் குடும்பத்தில் வளங்களை ஒதுக்கீடு செய்வது ஆகியவற்றில் மட்டுமே ஈடுபடுகின்றனர். நைஜீரியாவில், பெண்களுடன் நடைப்பெற்ற குழு விவாத்த்தின் போது பெரும்பாலான ஆண்கள் தங்கள் மனைவிகளுடனும் மகள்களுடனும் மாதவிடாய் பிரச்சினைகளைப் பற்றி விவாதிப்பதில்லை அல்லது மாதவிடாய் பொருட்களுக்கு பணம் கொடுப்பதில்லை என்பதை வெளியிட்டார்கள் டீலேநபநபரெ, தேதி இல்லை) மலாவியில், வீட்டில் உள்ள ஆண்களுக்கு பொதுவாக மாதவிடாய் மற்றும் பஞ்சுறைகள் பற்றி விழிப்புணர்வு இல்லை, பெண்கள் ஆண் உறவினர்களிடம் அவற்றை வாங்க பணம் கேட்கும் போது பிரச்சனை இருந்தது (ஞயைீநச ஞடைடவைவநசஎ, 2012). ஒரு மணிதனால் குடும்பத்தில் எடுக்க வேண்டிய மற்றொரு முடிவு ஒரு வீட்டிற்கு ஒரு கழிப்பறை கட்ட வேண்டும் என்பதாக இருக்கலாம். இதனால் பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் தனிமையில் தங்கள் மாதவிடாய் பொருட்களை மாற்றிக்கொள்ள முடியும். இந்தியாவில் பாலினம் தொடர்பான கலாச்சார நெறிமுறைகள் குடும்பத்தில் உள்ள பெண் உறுப்பிணர்கள்

மலம் கழிக்க வெளியே செல்வதை சமூக ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது, ஆண்கள் ஒரு வீட்டிற்கு ஒரு கழிவறை கொண்டு வர தீர்மானித்ததற்கு ஒரு முக்கிய காரணி என்று கண்டறியப்பட்டது (டீ’சுநடைடல யனே டுடிரளை, 2014). எனினும் பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் கழிவறையை பயன்படுத்துவதால் மாதவிடாய் தொடர்பான தடைகளை தடுக்கலாம். இந்தியாவில் ஒரு வளரிளம் பெண் சொன்னார், ’நான் கழிப்பறைக்குள் ரத்தத்தை எப்படி கழுவுவது ? வெளியே செல்லும் வடிகால் மூடப்படவில்லை. என் தந்தை மற்றும் சகோதரர்கள் முற்றத்தில் இருக்கிறார்கள் (றுயவநச கடிச ஞநடியீடந, 2008). மாதவிடாயை இழிவுபடுத்தும் கலாச்சார விதிமுறைகளை நிலைநாட்டுவது என்பது ஒரு கலாச்சார செயல்முறை சிக்கலாகும் பெண்கள் தங்களுக்கு தாங்களாகவே தடைகளை அமல்படுத்திக்கொள்கின்றார்கள். இதுவரை நேபாளத்தில் பல பெண்களும் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் சாகுபடியை கவனித்துக்கொள்கிறார்கள், அவர்கள் வீட்டிற்கு வெளியே பாதுகாப்பான ஒரு தற்காலிக குடிசையில் தங்க வேண்டியிருக்கிறது. சூழுடீ தொழிலாளர்கள் கிராமவாசிகளுடன் நடத்திய நேர்காணலில் (முநடிசபந, 2014) ஆண்கள் மற்றும் பெண்களிடமிருந்து தடைகளை மாற்றுவதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கப்பட்டது. சாகுபடி குறைப்புக் குழுவின் உறுப்பினர் மதன் குமார் மஜ்ஹி ‘‘நாம் அவர்களை மாற்ற முடியும், ஸமூத்தவர்களின் மனப்பான்மையைப் பற்றி பேசுகிறார்’’ என்று கூறுகிறார். ஆனால் அதற்கு தடையாக இருப்பது பெண்கள் தான். தாய்மார்களும் மாமியார்களும் மோசமானவர்கள். ’

ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களை பயன்படுத்துவதற்கான நடைமுறை அனுகுமுறைகள்: இந்தியாவில் றுயவநசஹனை மற்றும் ஏயவளயடலயவின் அனுபவங்கள்

பின்னனி

இந்தியா ஒரு ஆணாதிக்க சமூகம், இங்கு ஆண்கள் முடிவெடுப்பதில் அதிக அதிகாரம் பெற்றுள்ளனர். பொதுவாக பெண்கள் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களிடம் மாதவிடாய் பற்றிய தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்கள் (சுதா மற்றும் ராமஜோதி, 2011). மாதவிடாயினுடைய சாதாரண உடலியல், அதாவது மாதவிடாய் சுழற்ச்சி பற்றி பெரும்பாலான மணிதர்களுக்கு தெரியாது. உத்தரபிரதேசத்தில் ஒரு ஆய்வு நடத்தி அதில் இந்த திட்டம் அமல்படுத்தப்பட்ட போது வெறும் 22 சதவிகித ஆண்களுக்கு மட்டுமே ஒரு பெண் மாதவிடாய் சுழற்ச்சியின் எந்த நிலையில் கர்ப்பமாகிறாள் என்பது தெரிந்திருந்தது (ளுடைபோ நவ யட., 1998). இருப்பினும், பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு தேவைப்படும் வசதிகள் மற்றும் சேவைகள்

தொடர்பான முடிவுகளை எடுக்கும் பொறுப்பை ஆண்கள் நிர்வகிக்கின்றனர், கழிப்பறைகளுக்கான அணுகல், பஞ்சுறைகள் கிடைத்தல், விழிப்புணர்வை ஏற்ப்படுத்தும் அமர்வுகள் மற்றும் சமூகக் கூட்டங்களில் பங்கேற்பது உட்பட அணைத்து முடுவுகளையும் ஆண்களே எடுக்கின்றனர்.

அறுவத்திஆறு கிராமங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஆண்கள் எவ்வாறு ஈடுபடுத்தப்பட்டனர் என்றால் அவர்கள் வளரிளம் பருவ பெண்கள், பெண்கள், சிறுவர்கள் மற்றும் ஆண்கள் என தனி தனி குழுக்களாக நிறுவப்பட்டனர். ஒவ்வொரு குழுக்களுடனும் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை பற்றிய அறிவு, அணுகுமுறைகள், பழுங்கதைகள் மற்றும் நடைமுறைகளை மதிப்பிடுவதற்கான குழு விவாதங்கள் நடத்தப்பட்டன. இருந்து சவால்கள். தேவைகள் மற்றும் தீர்வுகளை அவர்களின் பார்வையிலிருந்து பங்குதாரர்கள் நேரடியாக புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று திட்டக்குழு விரும்பியது. திட்ட குழு மற்றும் பங்குதாரர்களிடையே ஒரு தகவல் தொடர்பு ஊடகமாக செயல்படுவதற்கு பள்ளிகள் மற்றும் சமூகங்களில் ஆதரவு குழுக்கள் நிறுவப்பட்டன. இந்த குழுக்கள் வாஷ், பாலிணம் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைப் பற்றி கூர்ந்தறிபவையாக இருந்தன. ஆண்கள் குழு இளைஞர்கள், சிறுவர்கள் மற்றும் திருமணமான ஆண்கள் என குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டன. சமூதாயத்தில் உள்ள பள்ளி ஆசிரியர்கள், பள்ளிக்கு வெளியே மற்றும் பள்ளியில் உள்ள இளைஞர்கள், வயதில் மூத்த ஆண்கள் ஆகியவர்கள் பங்குபெரும் சமூக கூட்டங்கள் நடத்தப்பட்டன. விவாதங்களை ஊக்குவிக்க ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் வித்தியாசமான, புதுமையான அணுகுமுறைகள், விளையாட்டுகள் மற்றும் சமூதாயம் அவர்களின் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள உருவாக்கப்பட்ட திரைப்படங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் ஆகியவற்றின் வழியாக ஈடுப்பட்டனர். தகவல், கல்வி மற்றும் தொடர்பு (ஐநுஊ) பொருட்கள் மாதவிடாய் மற்றும் மாதவிடாய் தூய்மை பற்றிய தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்ள பயன்படுத்தப்பட்டன. குழுக்களும் பாலின பிரச்சினைகளும் உணர்த்தப்பட்டன. மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மையின் முக்கியத்துவத்தை அங்கீகரிக்கவும், பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் தங்கள் இனப்பெருக்க உரிமைகளை உணர தேவையான நடத்தை மாற்றங்களை ஆதரிக்கவும் அவர்களை செயல்பட செய்கிறது. ஆரம்ப கலத்தில் இது தொடர்பான தயக்கங்கள், பாரபட்சங்கள், கட்டுக்கதைகளை, மற்றும் தவறான கருத்துக்கள் காரணமாக மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை பற்று

ஆண்கள் பேச மிகவும் கடினமாக இருந்தது, ஆனால் தொடர்கூட்டங்கள் மற்றும் நபர்களுக்கிடையிலான தொடர்புக்ள போன்ற விஷயங்கள் மூலம் மாற துவங்கியுள்ளது. மாதவிடாய் சுகாதார பிரச்சினைகள் மற்றும் அவற்றுடன் தொடர்புடைய நீர் மற்றும் சுத்திகரிப்பு ஆகியவற்றிற்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த ஆண்களை அவற்றில் ஈடுப்படுத்துவதற்கான மற்ற உத்திகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. உதாரணமாக ஆண் கொத்தனார்கள் தாங்கள் ஈடுபட்டிருந்த எரியூட்டிகள், பள்ளி மற்றும் வீடுகளில் கழிவறை வடிவமைத்தல் ஆகியவற்றில் தங்கள் திறனை மேம்படுத்தியுள்ளனர். பள்ளி நிர்வாகக் குழுக்களின் ஆண் உறுப்பினர்கள் பயிற்சி மற்றும் விழிப்புணர்வு அமர்வுளில் ஈடுபட்டதின் மூலம் பள்ளிகளில் செயல்பட கூடிய மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைக்கு ஆதரவான ஒரு சூழ்நிலையை கொடுக்கவும் மேலும் ஆண்களை ஒரு மாற்றும் ஏஜெட்னாக மாறுவதற்று ஊக்குவிக்கப்பட்டனர்.

சமூக விழிப்புணர்வை முன்னிறுத்தி நடத்தப்படும் எந்த திட்டமாக இருந்தாலும் அதன் மிக நல்ல விளைவுகளுக்கு பங்கேற்பாளர்களின் கூர்ந்தறிதல் மிகவும் அவசியம். யாரையும் விட்டுவிடாம்ல அணைவரையும் உள்ளடக்கி திட்டமிடவேண்டும்.

உள்ளடக்கிய அணுகுமுறை என்பது, ஆண்களும் சமான பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் அவர்களின் மிகப் பெரிய ஒத்துழைப்பு மற்றும் முழு சமுதாயத்தின் குறிப்பான பெண்கள் மற்றும் வளரிளம் பெண்கள் ஆகியோரின் வெற்றிகராமன அதிகாரத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு வெளிப்படையாக பேசுவதற்கு ஒரு வாய்ப்பை உருவாக்கி அவர்கள் ஈடுபட வைப்பதன் மூலம் அவர்கள் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை பிரச்சனைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான இனப்பொருக்கம், பெண்களின் சுயமரியாதை மற்றும் அவர்களின் ஆதிகாரம் ஆகியவற்றின் முக்கியதுவம் பற்றி அவர்கள் உணர்ந்து செயலாக்கமுடியும்.

சிறந்த மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைக்கு சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் கூடிய கழிவரை வசதியை பெற்றிருப்பது அவசியமாகும். அது பெண்கள் மாற்றிக்கொள்ளவும், தங்களைதாங்களே சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளவும் பாதுகாப்பாக

இடமாக அமையும். ஆண்கள் முதலீட்டிற்காக முடிவெடுக்கும் பொது இதற்காக கூர்ந்தறிந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.

பள்ளி நிர்வாகம் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை பற்றிய தெரிதல் முக்கியம். பள்ளிகளில் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மைகுக்கு இணக்கமான சூழ்நிலையை வழங்குதல் விழிப்புணர்வை ஏற்ப்படுத்துதல், பஞ்சுறைகளை அப்புறப்படுத்தும் வசதியுடன் கூடிய கழிவறை ஆகியவை பள்ளிகளில் வளரிளம் பெண்களின் வருகை அதிகரிக்க உதவுவதாகக் காணப்படுகிறது.

Team Members

Managing Trustee:	Lt.Dr.K.P.Sridhar
Director KIDI:	Dr.R.Sujatha
Development Coordinator MSSRF:	Dr.D.Suvitha
Senior Scientist MSSRF:	Dr.R.Gopinath
Consultant:	Dr.Kathirvel