ஒரே நாளில் பெரியபிள்ளை ஆகிவிடுவேனா?

இதுவரை ஆண், பெண் பேதமின்றி விளையாடித் திரிந்தவர்கள் தமது பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்கின்றனர். சொன்னதைக் கேட்டு வந்தவர்கள் கேள்விகள் கேட்கவும் எதிர் வார்த்தை பேசவும் ஆரம்பிக்கின்றனர்.

இம் மாற்றங்கள், பிள்ளைகள் தம்மை எதிர்ப்பது போன்ற உணர்வை பெற்றோருக்கு ஏற்படுத்தி விடுவதால்; விடலைப் பருவத்தில் பிள்ளைகள் அடக்கி வைக்கப்படுகின்றனர்.

விளைவு?

இதுவே விடலைகளில் சமநிலையற்ற ஆளுமையை உருவாக்கி, சமூகத்திற்கு அவர்களை வேண்டாதவர்களாக்கிவிடுகின்றது.

டாக்டர் க. சிவபாலன்

விடலைப் பருவம் பொதுவாக பெண்களுக்கு 8 வயதிலும், ஆண்களுக்கு 10 வயதிலும் ஆரம்பிக்கின்றது. விடலைப் பருவ மாற்றங்களுக்கு மூளையின் பகுதிகளில் ஒன்றாகிய பரிவகக்கீழ் (HYPO THALAMUS) என்னும் பகுதியே மூல காரணமாகின்றது. இப்பகுதியின் தூண்டுதலினால் கபச்சுரப்பி 'புடைப்பு தூண்டும் ஓமோன்-FSH', லியூற்றினாக்கும் ஓமோன் - LH, எனும் ஓமோன்களைச் சுரக்க ஆரம்பிக்கின்றது இவ்விரு ஓமோன்களும் ஆண்களில் ஒரே சீராகவும், பெண்களில் ஒரு கால ஒழுங்கிற்கு அமைவாக கூடிக் குறைந்தும் சுரக்கப்படுகின்றன. ஆண்களில் விதைகளும் பெண்களின் சூலகங்களும் இவ்விரு ஓமோன்களாலும் தூண்டப்படுகின்றன.

கபச்சுரப்பியிலிருந்து வரும் FSH, LH என்பவற்றினால் தூண்டப்பட்ட விதைகள் வளர்ச்சியடைந்து விந்தை உருவாக்க ஆரம்பிப்பதுடன் 'தெஸ்தெஸ்திரோன் (Testosterone)' எனப்படும் ஓமோனையும் சுரக்கின்றன. தெஸ்

தெஸ்திரோன் உடலின் பலஉறுப்புக்களையும் தூண்டி, பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. எலும்புகளின் வளர்ச்சி மையங்கள் தூண்டப்பட்டு துரித வளர்ச்சியடைகின்றது. ஒடுங்கிய இடையும் அகன்ற மார்பும் என ஆண்மைத் தோற்றம் ஏற்படுகின்றது. தசைகளும் பருமனடைகின்றன. முகம், அக்குள் பகுதிகளில் உரோமம் வளர்கின்றது. இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைகின்றன குரல்வளை பருத்து குரல் நாண் தடிப்பதால் குரல் மாற்றமடைகின்றது. இம்மாற்றங்கள் அனைத்தும் 3-4 வருடங்களில் பூர்த்தியடைவதுடன் வளர்ச்சியும் முற்றுப்பெற்று உடலமைப்புக்குரிய இறுதிவடிவம் அமைந்து விடுகின்றது.

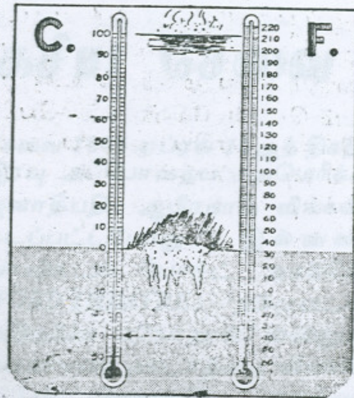
பெண்களின் கபச்சுரப்பியிலிருந்து சுரக்கப்படும் FSH இன் தூண்டுதலால் சூலகத்தின் சில புடைப்புகள் தூண்டப்பட அதில் ஒன்று பெரிதாகி சூல் ஆக விருத்தியடைகின்றது, அத்துடன் சூலகத்திலிருந்து ஈஸ்திரோஜன் (Estrogen) என்னும் ஓமோனும் சுரக்கப்படுகின்றது. ஈஸ்திரோஜன் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதோடு கருப்பையின் அகப்படைக் கலங்களையும் விருத்தியடைய செய்கின்றன. அத்துடன் FSH சுரப்பது குறைவடையும், 10-12 நாட்களின் பின்னர் LH அதிகளவில் சுரக்கப்படவும் ஈஸ்திரோஜன் காரணமாய் அமைகின்றது. LH இன் தூண்டுதலினால் சூலகத்திலிருந்து சூல் வெளியேறி கருப்பையை நோக்கி நகர ஆரம்பிக்கின்றது. சூலகம் மாற்றமடைந்து ஈஸ்திரோஜனுடன் புறோஜெஸ்திரோன் (Progesterone) எனும் ஓமோனையும் சுரக்கின்றது. இவ்விரு ஓமோன்களும் கருப்பையின் அகப்படைக் கலங்களை மேலும் விருத்தியடைய தூண்டுவதோடு கபச்சுரப்பியிலிருந்து FSH, LH இன் சுரத்தலையும் தடை செய்து விடுகின்றன. இதனால், இவைகளின் தூண்டுதல் இல்லாத சூலகம் தனது செயற்பாடுகளை நிறுத்தி விடுகின்றது. சூலகம் தனது செயற்பாட்டை நிறுத்தியதும் இதுவரை சூலகம் சுரந்து வந்த ஈஸ்திரோஜனும், புறோஜெஸ்திரோனும் இல்லாது போக கருப்பையின் அகப்படைக் கலங்கள் சிதைந்து சிறிதளவு குருதியுடன் வெளியேறுகிறது. மீண்டும் FSH சுரக்க ஆரம்பித்து மீண்டும் இவை அனைத்தும் இதே ஒழுங்கில் நடைபெறுகின்றன.

இத்தகைய செயற்பாடுகள் யாவும் திடீரென ஒருநாளில் ஏற்பட்டுவிடுவதில்லை. விடலைப்பருவம் ஏற்பட்டபோது கபச்சுரப்பியும் சூலகமும் செயற்பட ஆரம்பித்தாலும் சரியான ஒழுங்கு முறை நிலை பெற 2-3 வருடங்கள் செல்கின்றன, இக்காலத்தில் பல பூரணமற்ற சுழற்சி முறைச் சுரப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன, தற்செயலாக பூரணத்துவ

மடைந்த சுரப்பு ஒழுங்கு ஏற்படும் போதே மாதவிலக்கு ஏற்படுகின்றது. எனவே முதல் மாதவிலக்கு என்பது ஒரு தற்செயல் நிகழ்வு என்பதையும் அது ஏற்பட்ட போது அப்பெண்ணின் உடல் விருத்தி முழுமையடையவில்லையென்பதையும், ஒரு பெண் திடீரென ஒரே நாளில் 'பெரிய பிள்ளை' ஆகி விடுவதில்லை என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

விடலைப் பருவத்தில் சுரக்கப்படும் ஈஸ்திரோஜன் பெண்ணுக்குரிய சிறப்பியல்புகளை உருவாக்குகின்றது. எலும்புகளின் வளர்ச்சி மையங்களைத் தூண்டி துரித வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதுடன் அகன்ற இடுப்பு, ஒடுங்கிய மார்பு என்னும் பெண்மைத் தோற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றது. தோல் மென்மையாகி தோலின் கீழ் பெருமளவு கொழுப்பு சேமிக்கப்படுகின்றது. மார்பகங்களும் மற்றைய இனப்பெருக்க உறுப்புகளும் விருத்தியடைகின்றன, இம் மாற்றங்களும் 3 - 4 வருடங்களில் பூர்த்தியடைந்து பெண்ணுக்குரிய இறுதி உடலமைப்பு நிலைபெறுகின்றது.

ஆண்களதும் பெண்களதும் உடலமைப்புக்கு இறுதி வடிவம் கொடுக்கும் காலம் விடலைப் பருவம் தான். முதல் வளர்ச்சிப் பருவமான குழந்தைப் பருவத்திலும் இறுதி வளர்ச்சிப் பருவமான விடலைப் பருவத்திலும் சரியான போசணையும் போதிய உடற் பயிற்சியும் வழங்கப்பட்டால் உயர்ந்த, திடகாத்திரமான உடலமைப்பைப் பெற முடியும். விட



சூடும் குளிரும்...

இன்று பாவனையில் அதிகமாகவுள்ள வெப்பமானிகள் பரனைற்று, செல்சியஸ் வெப்பமானிகள் தான். இந்த இரண்டும் அவற்றை ஆக்கிய விஞ்ஞானிகளின் பெயராலேயே அழைக்கப்படுகின்றன.

பரனைற்று 180°களாகவும் செல்சியஸ் 100°களாகவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. பரனைற்றுப்படி நீரின் உறை நிலை 32°F. அதுவே சதம அளவைக்கு 0°C.பரனைற்றில் நீர் கொதித்து ஆவியாவது 180°F இல். ஆனால் சதம அளவையில் நீரின்கொதிநிலை 100°C.

எனினும் இரண்டிற்கும் பொதுவான வெப்பநிலையும் உண்டு. பரனைற்றில் —40° சதம அளவையிலும் — 40° தான் இக்கோவையைப் பயன்படுத்தி இத்தகவல்கள் சரியா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

$$\frac{F-32}{9} = \frac{C}{5}$$

லைப் பருவமான 3-4 வருடம் முழுவதும் ஆண் பெண் இருபாலாரும் நல்ல முறையில் உணவூட்டம் பெறல் வேண்டும். 'பெரிய பிள்ளை' யாகிய ஒரு சில நாட்கள் வழங்கப்படும் விசேட பராமரிப்பு அர்த்தமற்றது.

சூலகத்திலிருந்தும், விதையிலிருந்தும் சுரக்கப்படும் ஓமோன்கள் பெண்களிலும் ஆண்களிலும் உடல் மாற்றங்களை மட்டுமன்றி உள மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. எதிர்ப் பாலார் மீது கவர்ச்சி ஏற்படுத்துகின்றது. உடல் மாற்றங்களும் உணர்ச்சிகளும் இவர்களைக் குழப்புகின்றன. தனது உடலையும் புற உலகையும் ஆராயும் தன்மையும் எல்லாவற்றையும் அறிந்துவிட வேண்டுமென்ற வேகமும் இவர்களை ஆக்கிரமிக்கின்றது. ஆனால் பல்வேறு உணர்ச்சிப் போராட்டங்கள் ஏற்பட்டாலும் அதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாமலும் யாரிடமும் கேட்டு ஆலோசனை பெறமுடியாமலும் தவிக்கின்றனர். இவர்களின் உணர்வுகளை இனங்கண்டு உரிய முறையில் இவர்களை நெறிப்படுத்தினால் இவர்கள் உயர்ந்த பண்புள்ளவராகவும் ஆக்கத்திறன் மிக்கவராகவும் உருவாகலாம், மாறாக இவர்கள் புறக்கணிக்கப் பட்டால் அல்லது அடக்கி ஒடுக்கப்படின் தமது மன எழுச்சிகளுக்குக் குறுக்கு வழிகளில் வடிகால் தேட நேரிடுகின்றது. மது, போதைப் பொருள், புகைத்தல், தகாத பால் உறவு என்பன இவர்களைக் கவர்கின்றன. புத்தகங்கள், தரக்குறைவான திரைப் படங்கள், நண்பர்கள் மூலம் தமது சந்தேகங்களைத் தீர்க்க வேண்டி நேரிடுகின்றது.

உள வளர்ச்சியிலே குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள் பெரும் பங்காற்றுகின்றன. ஆயினும் பழக்க வழக்கங்களிலும் சிந்தனை யோட்டங்களிலும் மாற்றங்கள் செய்து மேன்மையடைய விடலைப் பருவமே இறுதிச் சந்தர்ப்பம் ஆகும். இப்பருவ முடிவில் எவ்வாறு உடலமைப்பு நிலை பெறுகின்றதோ அவ்வாறே உள அமைப்பும் நிலை பெற்று விடுகின்றது.

பண்பட்ட நிலம் போல் இருக்கும் விடலைகளின் மனதில் நல்ல பழக்கக்களை பயிராக்குவதுமன்றி, தீய பழக்கங்களை களைகளாக விளைவிப்பதும் அவர்களைச் சூழ உள்ளவர்களிலேயே பெரிதும் தங்கியுள்ளது. இதில் வீட்டிலுள்ள பெற்றோர் வகிக்க வேண்டிய பொறுப்பை விட இவர்கள் அதிக நேரம் செலவிடும் கல்விக் கூடங்களிலிருப் போருக்குப் பொறுப்பு அதிகம். உள நலத்தைப் பாராது கல்வி வளத்தை ஊட்டுவது அதிகபயன் தராது. விடலைப் பருவம் கல்வி கற்க உகந்த பருவம். ஆனால் உணவைப் புறக்கணித்து உடலைப் பேணாது பெறும் கல்வி " சுவரில்லாச் சித்திரங்கள் " போன்றது, உள வளர்ச்சியைப் பேணாது வரும் கல்வி "குரங்கின் கைக்கத்தியை" விட ஆபத்தானது.