உடலின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணியவாறு வினைத்திறனுடைய வாழ்க்கைக்கு இசைவடைவோம்

9

9.1 மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையை நடத்துவோம்

அன்றாட வேலைகளை மேற்கொள்ளக்கூடியவாறு எமது உடல் இசைவடைந்துள்ள விதத்தை தரம் 7 இல் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள். வெவ்வேறு உயிர்த் தொழிற்பாடுகளுக்கென சிறப்பாக அமைந்துள்ள பல தொகுதிகள் ஒன்று சேர்வதால் எமது உடல் ஒரு பொறி போன்று தொழிற்படக்கூடியதாக உள்ளது. நீங்கள் உடலின் சில தொகுதிகள் பற்றித் தரம் 7 இல் கற்றீர்கள்.

எமது உடலில் விசேட செயன்முறைக்கென அமைந்துள்ள மற்றுமொரு தொகுதி உள்ளது. இனப்பெருக்கச் செயன்முறைக்கென அமைந்துள்ள தொகுதியே அதுவாகும். ஒவ்வோர் உயிரும் தமது இனத்தின் தொடர்ச்சியான நிலவுகைக்காக நடத்தும் ஒரு செயன்முறையே இனப்பெருக்கமாகும்.

இனப்பெருக்கத் தொகுதியை ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி, பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி என வேறுபடுத்தி இனங்கண்டுகொள்ளலாம்.

பெண்ணின் உடலில் இனப்பெருக்கத்திற்காக அமைந்துள்ள தொகுதி பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியாகும். ஆணின் உடலில் இனப்பெருக்கத்திற்காக அமைந்துள்ள தொகுதி ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியாகும்.

பொதுவாக விலங்குகளை ஆண், பெண் எனப் பிரிக்கலாம். எமக்குத் தெரிந்த சில விலங்குகளை ஆண், பெண் எனப் பிரித்து நோக்குவோம்.

பெண்	**ஆண்**
பசு	....
....	கடுவன்
....	சேவல்

எந்த அடிப்படையில் விலங்குகள் இவ்வாறு பிரிக்கப்படுகின்றன?

விலங்குகளின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் உடலின் புறத்தில் காணப்படும் வெளிப்புறப் பாலுறுப்புகளைக் கொண்டே அவ்விலங்குகளை ஆண், பெண் என வேறாக்க முடிகின்றது.

இலவச விநியோகத்திற்காக

இனப்பெருக்கம்

பல தொகுதிகள் சேர்ந்தே விலங்குகளின் உடல் உருவாகியுள்ளது. தொகுதிகள் ஒவ்வொன்றும் விலங்குகளின் வேறுபட்ட உயிர்ச் செயன்முறைகளை நடத்துவதற்காகவே அமைந்துள்ளன. அங்கிகளின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி அவற்றின் இனத்தைப் பெருக்கக்கூடிய வகையிலும் இனத்தின் தொடர்ச்சியான நிலவுகையை உறுதிப்படுத்தும் வகையிலும் அமைந்துள்ளது.

- ஓர் அங்கி ஆணா, பெண்ணா என்பது பிறப்பிலேயே தீர்மானிக்கப்படும்.
- பாலுறுப்புக்கு அமைய விலங்குகள் ஆணா, பெண்ணா என்பதை இனங்காணலாம்.
- இனப்பெருக்கத்தொகுதி, உடலின் ஏனைய தொகுதிகளைவிட வேறுபட்ட ஒரு தொகுதியாகும்.
- இனப்பெருக்கத்தொகுதியின் பிரதான தொழில் தம் இனத்தின் புதிய அங்கிகளை உருவாக்குதல் ஆகும்.
- ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் தொழிலும் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் தொழிலும் வேறுபட்டவையாகும்.
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பும் தொழிற்பாடும் வியக்கத் தக்கதாகும்.
- அங்கிகளின் தொடர்ச்சியான உருவாக்கத்திற்கு இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வியத்தகு தன்மையைப் பேணுவது அவசியமாகும்.

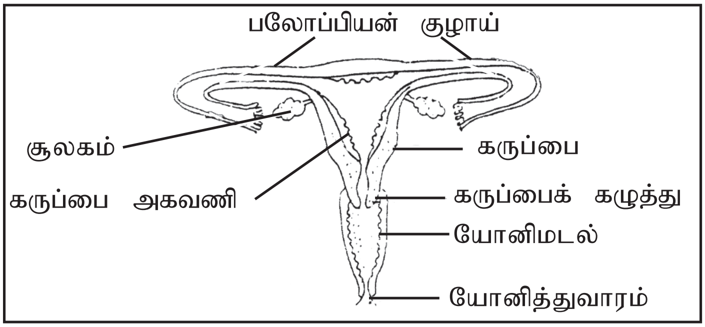
அங்கியொன்றைத் தோற்றுவிக்கத்தக்க வகையில் இந்த இரண்டு தொகுதிகளும் உருவாகியுள்ள விதத்தைச் சற்றுக் கவனிப்போம்.

பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் விசேடமான சில தொழில்களைக் கவனிப்போம்.

- சூல் உற்பத்தி செய்தல்
- உற்பத்தி செய்த சூலை கருப்பை வரை கொண்டு செல்லல்
- சூலை விந்துடன் கருக்கட்டச் செய்தல்
- கருக்கட்டிய சூலைப் பாதுகாப்பாக ஒரு முளையமாக விருத்தி செய்தல்
- முளையத்திற்குத் தேவையான போசணையை வழங்கி, வளர்ச்சி அடையச் செய்து, குறித்த காலம் வரை பாதுகாப்பாகக் கருப்பையினுள் வைத்திருந்து உரிய காலத்தில் பிரசவிக்கச் செய்தல்

இந்தத் தொழில்களைச் செய்வதற்கென பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெவ்வேறு பகுதிகள் ஒழுங்கமைந்துள்ளன.



உரு 9.1 மனிதப் பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் இரண்டு சூலகங்கள், இரண்டு பலோப்பியன் குழாய்கள், கருப்பை, யோனிமடல் ஆகிய பகுதிகள் உள்ளன.

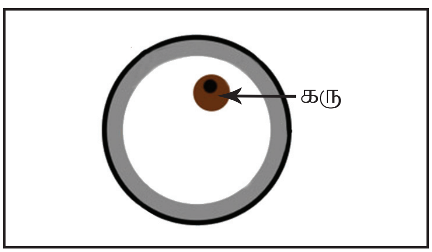
பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் காணப்படும் பகுதிகளின் தொழில்களை இனிக் கவனிப்போம்.

சூலகங்கள் :- சூல்களை உற்பத்தி செய்தல், பாலியல் ஓமோன்களைச் (ஈஸ்ரஜன், புரோஜெஸ்ரரோன் ஓமோன்) சுரத்தல்.

பலோப்பியன் குழாய் :- கருப்பையின் இருபக்கமாகவும் காணப்படும் குழாய்கள் சூலகத்தினால் விடுவிக்கப்படும் சூலை கருப்பைக்குக் கடத்தும். இங்கு சூலகத்தினால் விடுவிக்கப்படும் சூல், விந்துடன் கருக்கட்டப்படும்.

கருப்பை :- கருக்கட்டிய சூல் முளையமாகப் பதிக்கப்படும் இடமாக அமைதல்; அம்முளையம் விருத்தியடைவதற்கு நிலையான பாதுகாப்பை வழங்குதல், முளையத்தின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசணையைத் தாயிலிருந்து வழங்குதல்.

யோனிமடல் :- ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலிருந்து விடுவிக்கப்படும் விந்து உட்செல்லும் வழியாக அமைதல்.
கருப்பையில் வளர்ந்த குழந்தை வெளிப்படும் வழியாக அமைதல்.



உரு 9.2 சூலின் அமைப்பு (விட்டம் 0.12 mm)

சூல் என்பது பெண் புணரிக்கலமாகும். சூலகத்திலிருந்து விடுவிக்கப்படும் சூல், ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியிலிருந்து விடுவிக்கப்படும் ஒரு விந்துடன் இணைதல் கருக்கட்டல் எனப்படுகிறது. இவ்வாறாக கருக்கட்டி உருவாகும் முளையம் கருப்பையில் பதிக்கப்பட்டு முதிர்மூலவுருவாகி ஒரு குழந்தையாக விருத்தியடையும்.

பாலியல் ஓமோன்கள்

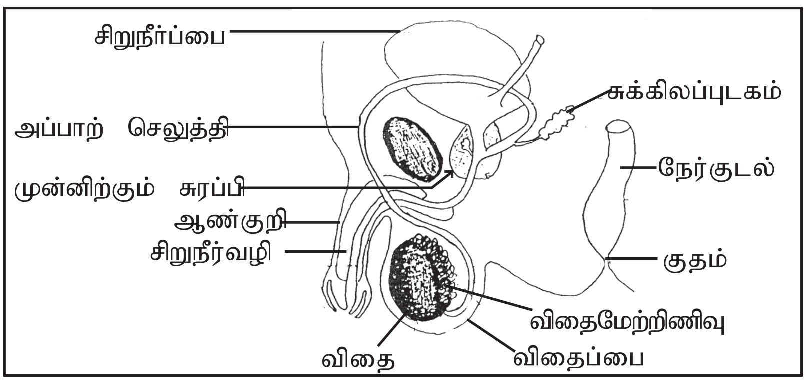
இதன் மூலம் கட்டிளமைப்பருவத்தில் துணைப்பாலியல்புகள் தோற்றுவிக்கப்படும்.

சூல் விடுவித்தல்

பொதுவாகப் பெண்பிள்ளைகள் 10 வயதுக்கும் 14 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட வயதில் பருவமடைகின்றனர். அது பூப்படைதல் என அழைக்கப்படும். எனினும், இப்பருவத்தில் அவர்களின் கருப்பை பூரண வளர்ச்சியடைந்திருக்க மாட்டாது. கருப்பை வளர்ச்சி பொதுவாக 18 வருடத்தில் முழுமையடையும். எனவே, 18 வருடத்தின் பின்னரே ஒரு பெண்பிள்ளை தாயாவதற்கான தயார் நிலையை அடையலாம்.

பெண்பிள்ளைகள் பொதுவாக 10 - 14 வருட வயதில் பருவமடைவர். முதலாவது சூல் விடுவிக்கப்படுவதையே இது குறிக்கின்றது. பொதுவாக இது பூப்படைதல் எனப்படுகிறது. பூப்படைதல் ஒரு பொதுவான நிகழ்ச்சியாகும். இதனை மாதவிடாய் எனவும் கூறுவர். இதன்போது ஏற்படும் குருதிப்பெருக்கு சாதாரணமாக 3 - 5 நாட்கள் வரை நீடிக்கும். பூப்படைந்தபின் மாதத்திற்கு ஒருமுறை மாதவிடாய் நிகழ்ந்து 45 - 52 வயதுக்கிடையில் பொதுவாக நிறுத்தப்படும். மாதவிடாய் ஆரம்பிக்கும் வயது, மாதவிடாய் நீடிக்கும் நாட்களின் எண்ணிக்கை என்பன ஆளுக்காள் வேறுபடும், மாதவிடாய் தொடர்பான பல்வேறு மூடநம்பிக்கைகள் வெவ்வேறு சமூகங்களில் காணப்படுகின்றன. எனினும், இது ஒரு இயற்கையான, இயல்பான நிகழ்வு என்பதை நீங்கள் மனதிலிருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆணின் இனப்பெருக்கத்தொகுதி



உரு 9.3 ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

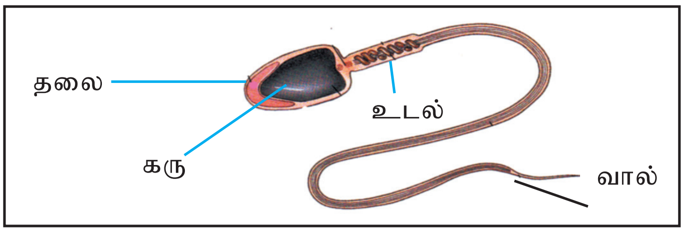
இலவச விநியோகத்திற்காக

ஒரு சோடி விதைகள், விதைப்பை, சிறுநீர்வழி, ஆண்குறி, சுக்கிலப்புடகம், சுக்கிலச் சிறுகுழாய்கள், முன்னிற்கும் சுரப்பி, அப்பாற் செலுத்தி ஆகியவை ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பிரதான பகுதிகளாகும்.

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் காணப்படும் பகுதிகளின் தொழில்களைக் கவனிப்போம்.

விதைகள்	:- விந்து உற்பத்தியும் விந்தைச் சேகரித்து வைத்தலும்.
விதைப்பை	:- விதைகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குதல், விதைகளைத் தாங்குதல், பாலியல் ஓமோன்களை உற்பத்தி செய்தல்.
அப்பாற் செலுத்தி	:- முதிர்ச்சியடைந்த விந்துகளை சுக்கிலப்புடகத்துக்குக் கடத்துதல்
முன்னிற்கும் சுரப்பி	:- சுக்கிலப் பாய்மத்தைச் சுரத்தல்
சுக்கிலப் புடகம்	:- விந்துகளுக்கு போசணை ஊடகம் வழங்குதல்
சிறுநீர் வழி	:- விந்துகளைக் கொண்ட பாய்மம், சிறுநீர் ஆகியற்றை அகற்றும் வழியாக அமைதல்.
ஆண்குறி	:- தேவையின்போது சிறுநீரை வெளியேற்றல், தேவையின்போது விந்துகளை வெளியேற்றல்

விந்து என்பது, ஆண் புணரிக் கலமாகும். இது வெறுங் கண்ணுக்குத் தென்படாத மிக நுண்ணிய ஒரு கலமாகும். அது தலை, உடல், வால் என்னும் பகுதிகளைக் கொண்டது.



உரு 9.4 விந்துக் கலம் ஒன்றின் அமைப்பு (நீளம் ≏ 55 மைக்ரோ மீற்றர்)

ஒரு சோடி விதைகள், வயிற்றறையின் கீழ் உடலின் வெளிப்புறமாக விதைப்பையினுள் அமைந்துள்ளன. தாயின் கருப்பையில் வளரும் ஆண்குழந்தையின், வயிற்றினுள் காணப்படும் விதைகள் குழந்தை பிறக்கும் பருவம் நெருங்கும்போது இவ்வாறாக உடலுக்கு புறத்தே அமைந்துள்ள விதைப்பையினுள் இறங்கும். விதைகள் விதைப்பையினுள் உடல் வெப்பநிலையைவிடச் சற்றுக் குறைவான வெப்பநிலையில் பேணப்படுகின்றன. விதையினுள் விந்து உற்பத்திக்கும், விந்து விருத்திக்கும் உடல் வெப்பநிலையிலும் சற்று குறைவான வெப்பநிலை தேவையாக இருப்பதே இதற்கான காரணமாகும்.

ஆண் இலிங்க இயல்புகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஓமோன் தெஸ்த்தெஸ்த்திரோன் (Testosteron) ஆகும். ஆண்பிள்ளைகளில் ஏறத்தாழ 12 வருடத்துக்கும் 14 வருடத்துக்கும் இடைப்பட்ட வயதில் விந்து உற்பத்தி ஆரம்பமாகும். அது வாழ்நாள் முழுவதும் நிகழும். அதன் விளைவாக விந்து சேமிப்பு நிரம்பும். இவ்வாறாக நிரம்புவதால் தம்மை அறியாமலே நித்திரையின்போது ஆண்குறியினூடாக சுக்கிலப் பாய்மத்துடன் விந்துகள் வெளியேறும். (விந்து, சிறுநீர் ஆகிய இரண்டும் சிறுநீர் வழியின் ஊடாகவே வெளியேறும்). வெளியேறுவதால் சிலர் அச்சப்படுவதும் வெட்கப்படுவதும் உண்டு. அதன் விளைவாக மனதில் பிரச்சினைகள் உருவாகக் கூடும். இவ்வாறாகச் சுக்கிலம் வெளியேறும்போது உடல் மெலியுமெனவும், உடல் நலிவடையுமெனவும் வீணாகக் கவலைப்படுவதுண்டு. பொய்யான விளம்பரங்களை நம்புவது இவ்வாறான நிலை ஏற்படுவதற்கான ஒரு காரணமாகும். இவ்வாறான பொய்யான விளம்பரங்களையோ மூட நம்பிக்கைகளையோ நம்பி ஏமாந்து விடாது இருப்பது முக்கியமானதாகும். மேலும், இனப்பெருக்கத் தொகுதியினைச் சுத்தமாகப் பேணுதல் அவசியமானதாகும்.

சிறுவயதில் உங்கள் பொறுப்புகள்

சமூகம் ஏற்கும் நபராக எமது எதிர்கால வாழ்வைத் தயார் செய்துகொள்வது எமது முக்கிய கடமையாகும். மனதைக் கட்டுப்பாடின்றி அலைய இடமளித்தல் பொருத்தமற்ற நடவடிக்கைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும். ஆபாசப்படங்கள் பார்த்தல் அல்லது அவ்வாறான நூல்களைப் படித்தல் என்பவற்றைத் தவிர்க்கக்கூடிய திறனை எம்முள் வளர்த்துக்கொள்வது மிக முக்கியமானதாகும். எனவே, தற்போது உங்கள் பிரதான பொறுப்பு பெற்றோர், ஆசிரியர், பெரியோர் ஆகியோரது அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி நன்றாகப் படிப்பதாகும்.

துஷ்பிரயோகமும் துர்நடத்தைகளுக்கும் ஆளாவது ஏன்?

பொதுவான நடத்தைகளுக்குப் பொருந்தாத நடத்தை, துர்நடத்தை எனக் கூறப்படும். ஒருவரின் உள்ளத்தைத் துன்புறத்துதல், உடல் உளரீதியாகவோ கோபத்தால் ஒருவரைத் துன்பத்துள் ஆழ்த்துதல் போன்ற செயல்கள் யாவும் துஷ்பிரயோகம், ஆகும். ஆபாசப் புத்தகங்களுக்கு அடிமையாதல், புகைபிடிக்கப் பழகுதல் போன்றன துர்நடத்தைக்கு ஒப்பாகும். துஷ்பிரயோகமும் துர்நடத்தையும் சட்டப்படி தண்டனைக்குரிய குற்றங்களாகும்.

பெண்பிள்ளைகள் மாத்திரமல்லாது ஆண்பிள்ளைகளும் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. இதன் மூலம் சமூகத்தில் ஒழுக்க விழுமியங்கள் நலிவடைந்து செல்வதை அறிய முடிகிறது.

இவ்வாறான துஷ்பிரயோகங்களால் ஒருவர் உடல், உள ரீதியாகவும் சமுதாய மட்டத்திலும் தாக்கப்படலாம். அதேபோன்று பலவகையான பாலியல் நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடலாம்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

பிறரின் துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாகாமல் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமெனின் நீங்கள் அடிப்படையான விடயங்களை முன்கூட்டியே தெரிந்திருக்க வேண்டும். பாழடைந்த பகுதிகளில் தனிமையில் நடமாடுதல், பெரியோர்கள் இல்லாத நேரத்தில் வீட்டில் தோழர் தோழிகளைச் சந்தித்தல், இரவில் அதிகநேரம் வரை நடைபெறும் விழாக்கள், இசைக்கச்சேரிகள் போன்றவற்றில் பங்கேற்றல் உசிதமன்று.

உங்களுக்குப் பொருந்தாத, விளங்காத ஏதாவது ஒன்றை யாராவது கேட்டால், அல்லது தகாத செயல்களுக்குத் தூண்டப்பட்டால் உடனே பெற்றோருக்கு அல்லது நம்பிக்கையான பெரியவர்களுக்குச் சொல்லி அறிவுரை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றிலிருந்து உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். திசை திரும்பும் ஆசைகள் ஏற்படுவது உங்கள் வயதின் பொதுவான இயல்பே. ஆனால், அந்த ஆசைகளை அனுபவித்துப் பார்ப்பது கெட்ட முடிவினைத் தரும். ஆதலால் யாராவது தகாத செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுவதற்கு முயற்சித்தால் அதை மறுத்துவிடும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு பகுத்தாராய்ந்து, தீர்க்கமாகச் சிந்தித்து, சரியான தீர்மானங்களைத் துரிதமாக எடுத்தல் போன்ற ஆற்றல்களை விருத்தி செய்வதன் மூலம் துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் துர்நடத்தைகளுக்கும் ஆளாகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஆபாசச் செய்திகள், காட்சிகள் அடங்கிய சஞ்சிகைகள், தொலைக்காட்சி நாடகங்கள், சினிமா என்பன கெட்ட உணர்வுகளைத் தூண்டக் கூடியவை. ஆதலால், வாசிப்பதற்கும் பார்ப்பதற்கும் கிடைப்பவற்றைப்பற்றிக் கவனித்து அறிவைப் பயன்படுத்திச் செயல்படுவது சாலச்சிறந்ததாகும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் மகிழ்வைத் தரும் வழிகள் என்னவென சிந்தித்துப் பாருங்கள். தமது திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள ஓய்வு நேரங்களைப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக : விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல், சிறுகதைகள் எழுதுதல், பாடல்களை இசைத்தல் போன்ற பலவகையான பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல் என்பவற்றைக் கூறலாம்.

கல்வியைப் பாழ்படுத்தி விடாமல் துஷ்பிரயோகம், துர்நடத்தை போன்ற சவால்களை முறியடித்து சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒழுக்க விழுமியங்களுடன் வாழும் முக்கிய செய்தியை எல்லோருக்கும் வழங்குவது உங்கள் கடமையாகும். எச்சந்தர்ப்பத்திலும் ஏனையோருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தாது தமது அன்றாட வாழ்வினை நடாத்த வேண்டும். அப்போது நீங்கள், மற்றவர்களுக்கும் விரும்பக்கூடிய ஒருவராக இருப்பீர்கள்.