வெங்காயத்தாமரை

ஆகாயத்தாமரை... செந்தாமரை என எத்தனையோ தாமரைகளைப் பார்த்திருப்போம். சேலம் மாணவிகள் தங்கள் சிந்தனையால் வெங்காயத்தைப் பூவாக்கி வெங்காயத் தாமரையாக்கியுள்ளார்கள். இதை வெட்டினால் நமக்கு வருகிறது கண்ணீர்!

பிரசவத்துக்குப் பின் தாம்பத்ய உறவு..?

அன்புள்ள டாக்டர்,

என் வயது 27. நானும், என் கணவரும் 5 வருடங்கள் காதலித்து, இரு வீட்டார் சம்மதத்துடன் திருமணம் செய்தவர்கள். இருவரும் ஒருவர் மீது ஒருவர் உயிரையே வைத்திருக்கிறோம் என்று சொல்லலாம். திகட்டத் திகட்ட சந்தோஷத்துடன் போய்க் கொண்டிருந்த எங்கள் வாழ்க்கையில் திடீரென ஒரு பிரச்னை.

எனக்கு குழந்தை பிறந்து ஒன்றரை வருடங்கள் ஆகிறது. குழந்தை பிறந்து 6 மாதங்கள் அம்மா வீட்டில் இருந்தேன். பிறகு எங்கள் வீட்டுக்கு வந்தேன். குழந்தை பிறந்ததும், எனக்கு தாம்பத்ய உறவில் நாட்டம் குறைந்து விட்ட மாதிரி உணர்கிறேன். என் கணவரின் மீது நான் வைத்திருக்கும் அன்பிலோ, காதலிலோ ஒரு சதவீதம் கூடக் குறையவில்லை. ஆனாலும் அந்தரங்க உறவுக்கு மட்டும் ஏனோ என் மனமும், உடலும் தயாராக இல்லை. பலமுறை என் கணவர் அதைப் பற்றிப் பேசியும் என்னால் அவருக்கு சரியான பதில் சொல்ல முடியவில்லை.

இதனாலேயே எங்களுக்குள் இப்போதெல்லாம் அடிக்கடி சண்டை வருகிறது. குழந்தை பிறந்த பிறகு நான் அடியோடு மாறி விட்டதாகச் சொல்கிறார் கணவர். எனக்கு என் கணவரைக் காயப்படுத்த வேண்டும் என்கிற எண்ணம் இல்லை. ஆனாலும் என்னையும் அறியாமல் எனக்குள் ஏதோ தடுக்கிறது. அதைப் பற்றிச் சொன்னால் அவருக்குப் புரியவும் இல்லை. வேலை முடிந்ததும் நேராக வீட்டுக்கு வருபவர், சமீப காலமாக வேண்டுமென்றே தாமதமாக வருகிறார். என்னிடம்

மேலும் பெண்களுக்குப் பயனுள்ள செய்திகளுக்கு: http://www.dinakaran.com/ladiesnew

"அய்யா... சாமி ரெண்டு நாளா சாப்பிடலே... தர்மம் பண்ணுங்கய்யா..."
"எவ்வளவு திமிர் இருந்தா என் பேரை சொல்லி பிச்சை கேட்பே?!"
- தி.ஜேசு, நெல்லை.

சரியாகப் பேசுவதில்லை. இதைப் பற்றிப் பேசும் அளவுக்கு எனக்கு நெருக்கமான நபர்கள் யாரும் இல்லை.

உறவுச்சிக்கலுக்கு தீர்வு சொல்கிறார் மனநல மருத்துவர் கவுதம் தாஸ்

அது மட்டுமின்றி, கடந்த சில நாட்களாக எனக்கு வாய் மற்றும் வயிற்றுப் புண்ணும் தொடர்ந்து இருக்கிறது. செரிமானமும் சரியில்லை. என்ன சாப்பிட்டாலும் வயிறெல்லாம் எரிகிற மாதிரி உணர்கிறேன். சரியாக சாப்பிட முடியவில்லை. மருத்துவரைக் கேட்டதற்கு, மன அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதாகச் சொல்லி, அதிலிருந்து விடுபட, நிறைய ஓய்வெடுக்க அட்வைஸ் செய்தார். யார் கண் பட்டதோ... என் வாழ்க்கையில் இப்படியொரு திருப்பம் வரும் என நினைத்துக் கூடப் பார்க்கவில்லை. என் கணவர் என்னைவிட்டுப் பிரிந்து விடுவாரோ என்கிற பயமும், குழப்பமும் என்னைப் பாடாகப் படுத்துகிறது. என் வாழ்க்கைக்கு என்ன பதில்? எனக்கு என்னதான் பிரச்னை?

- பெயர் வெளியிட விரும்பாத பெங்களூரு வாசகி.

அன்புச் சகோதரி,

யாருக்குமே வராத, வரக்கூடாத ஏதோ பிரச்னை உங்களுக்கு வந்து விட்டதாக நினைத்துக் குழம்பாதீர்கள். உங்களுக்கு வந்திருப்பது பிரசவத்துக்குப் பிறகு பல பெண்களும் சந்திக்கிற சராசரி பிரச்னையே!

ஆக்சிடாக்சின் என்கிற காதல் ஹார்மோன், ஆண், பெண் இருவருக்கும் உண்டு. தனது குழந்தையை, கணவரைப் பார்க்கிற போது, பாசத்துடன் ஒருவரைக் கட்டியணைக்கிற போது, பெண்ணுக்கு இது சட்டெனச் சுரக்கும். அதன் பின்னணியில் செக்ஸ் ஆர்வம் இருக்காது. ஆனால், ஆணுக்கு இந்த ஹார்மோன் சுரப்பு, பெண்களைவிட அதிகமாகச் சுரக்கும். அதன் பின்னணியில் செக்ஸ் ஆர்வம் அதிகமாக இருக்கும். ஒரு பெண்ணுக்கு செக்ஸ் தேவைப்படாத போதும், ஆண் அதை விரும்பக் காரணம் இந்த காதல் ஹார்மோன்தான்.

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு பிரசவத்துக்குப் பிறகு தாம்பத்ய உறவில் நாட்டம் குறைவது இயல்பானதே. குறிப்பாக தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு. அம்மா என்கிற புதிய பொறுப்பு, சரியான சாப்பாடு, தூக்கமின்மை, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது சுரக்கும் புரோலாக்டின் என்கிற ஹார்மோனின் விளைவு என இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

50 வருடங்களுக்கு முன்பு, அதாவது கருத்தடை மாத்திரைகள் கண்டுபிடிக்கப் படாத காலத்தில், பல தம்பதியரும், *3* வருட இடைவெளியில்தான் அடுத்த குழந்தையைப் பெற்றெடுத்திருக்கிறார்கள். இது இயற்கையே பெண்ணுக்கு கொடுத்த கருத்தடை முறை என்று சொல்லலாம். அதாவது பிரசவத்துக்குப் பிறகு தாம்பத்ய உறவில் நாட்டம் குறைவதன் மூலமே, அந்தக் காலத்துப் பெண்கள் உடனடியாக அடுத்த குழந்தையைப் பெறாமல் தள்ளிப் போட்டிருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, காலங்காலமாக பல பெண்களுக்கும் இப்படித்தான். அதே சமயம், இந்த உணர்வும், மனத்தடையும் தற்காலிகமானது என்பதையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடலும், மனமும் சகஜ நிலைக்குத் திரும்பியதும், எல்லாம் சரியாகி விடும்.

இதை உங்கள் கணவருக்குப் புரிய வையுங்கள். உங்கள் உடல் மற்றும் மன நிலையை அவருக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள். தேவைப்பட்டால் மருத்துவரை விட்டே அவருக்குப் புரிய வைக்கவும் சொல்லலாம். தாம்பத்ய உறவின் மூலம்தான் உங்கள் காதலை, அன்னியோன்யத்தை, நெருக்கத்தை கணவரிடம் வெளிப்படுத்த முடியும் என்றில்லை. தினமும் அவருடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது, அவருக்குப் பிடித்த விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலம் இந்தத் தற்காலிக சிக்கலில் இருந்து மீளலாம். வாழ்த்துக்கள்!

தொகுப்பு: **ஆர்.வைதேகி**

பெண்களின் அழகு மற்றும் பொலிவுக்குரிய முழுமையான சிகிச்சை

பக்க விளைவுகள் இல்லை

முழுமையான மூலிகை சிகிச்சை

Breast Cure

20 நாட்களில் மார்பகத்தை அழகாகவும் எடுப்பாகவும் மாற்றுகிறது.
வீரிய சிகிச்சை கட்டணம் 630/- &
வீரியம் (+) 1575/- மட்டும்
பலன் இல்லை என்றால் பணம் வாபஸ்

உதவி இணைப்பு : அணுகவும் : காலை 8.00 மணி - மாலை 9.00 மணி
09934068051/09386023246