

YOUR
QUESTIONS
ANSWERED

வினாப் பட்டியல்

நிச்சயமற்ற ஆண்டுகள் (11 வயது முதல் 15 வயது வரை)

வளர்ச்சியும் பருவமடைதலும்	2
நடத்தைக் கோளாறு	6
உண்பதிலுள்ள கோளாறுகள்	8
தேர்வு குறித்த மனஅழுத்தம்	10
பள்ளிகளில் பாலியல் கல்வி	18
சர்க்கரை நோய்	22
வலிப்பு நோய்	29
அதீத புகைப் பழக்கமும் புகைக்கு அடிமையாதலும்	33

வளர்ச்சி/பருவமடைதல்

1. எனக்கு உடல் எடை உயரவே இல்லை. நான் என்ன செய்வது? 36
2. வளர்ச்சி ஹார்மோனை செயற்கையாக தூண்டுவது மூலம் உயரத்தை அதிகமாக்க முடியுமா? 37
3. என் மகளுடைய மார்பக வளர்ச்சி தாமதமாவதேன்? 38
4. என் மகளுக்கு மாதவிடாய் ஒழுங்கற்றிருக்கிறது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 38
5. தாமதமான பூப்படைதலுக்கும் மந்தமான வளர்ச்சிக்கும் என்ன காரணம்? 39

பழக்க வழக்கங்களின் பிரச்சனைகள்

6. முதிர்ச்சி குறைவான ஒற்றைப் பிள்ளையை எவ்வாறு சமாளிப்பது? 40
7. என் மகன் ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் வாந்தியெடுப்பதற்குக் காரணம் என்ன? 41
8. அடங்காத, மனநிலையுடைய அலைபாயும் குழந்தையை எவ்வாறு சமாளிப்பது? 42
9. என்னுடைய பிள்ளை தனக்குத் தானே பேசிக் கொள்வதற்கு என்ன காரணம்? 43

10. இன்னொரு குழந்தையைத் தத்து எடுத்துக்கொள்வதை என் மகள் விரும்பவில்லை. நான் என்ன செய்வது? 44
11. என் மகன், தன்னுடைய கறுப்பு நிறத்தால் நொந்து போகிறான்? இதில் அவனுக்கு நான் எவ்வாறு உதவலாம்? 45
12. முன் பின் அறியாத ஒருவரோடு பேசிக் கொண்டிருக்கும் என் மகளை எவ்வாறு தடுப்பது? 47
13. என் மகனுக்கு எதிலும் யாருடைய உதவியாவது தேவைப்படுகிறது. இதை எப்படி சரி செய்வது? 48
14. என் மகள் பெரியவர்களை மதித்து நடப்பதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 50
15. என் மகளுடைய பழக்கவழக்கங்களை எவ்வாறு மாற்றுவது? 51
16. என் மகனுடைய முரட்டுத்தனமான நடத்தையை மாற்ற என்ன செய்ய வேண்டும்? 52
17. வள்ளாளம் பருவத்தில் உள்ள என் மகன் அவனுடைய தலை முடியை அடிக்கடி இழுத்துக்கொள்கிறான். இதற்கு என்ன செய்வது? 54
18. ஆக்ரோசமாக நடந்துகொள்ளும் பதின்வயதினரை எவ்வாறு கையாள்வது? 54
19. சுவர் பூச்சை சுரண்டி சாப்பிடும் என் மகளை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது? 56
20. வள்ளாளம் பருவத்தில் உள்ள என் மகனுக்கு நண்பர் கிடைக்க, எவ்வாறு நான் அவனுக்கு உதவ முடியும்? 57

சுய கௌரவம்

21. என் மகள் தன்னுடைய சுயமதிப்பை வளர்த்துக்கொள்ள நான் எவ்வாறு அவளுக்கு உதவ வேண்டும்? 59
22. நான் மிகவும் தைரியசாலியாக இருப்பது எப்படி? 61

பாலுணர்வு பிரச்சனைகள்

23. பத்து வயது நிரம்பிய பிள்ளையைப் பெற்றோரிடமிருந்து பிரித்து தனியே தூங்கச் சொல்வது சரியா? 63
24. பிள்ளைகள் சந்திக்கும் பாலியல் மன அதிர்ச்சியிலிருந்து தங்களை விடுத்துக்கொள்ள அவர்களுக்கு நாம் எப்படி உதவ முடியும்? 64
25. என் மகன் பாலியல் கல்வி வகுப்பில் கலந்துகொள்ள மறுப்பதேன்? 65
26. என்னுடைய அக்கா மகள் ஆண் பிள்ளைகளோடு அதிகம் பேசுகிறாள். இதை எவ்வாறு தடுப்பது? 67

ஊட்டச்சத்து/உணவு/உடல் பருமன்

27. பனீர், பாலாடைக்கட்டி போன்றவை எந்த அளவு உண்பது உடம்புக்கு நல்லது? 69
28. என் மகளுடைய உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவது எப்படி? 69
29. என் பதின் வயது மகள், அதிக உடல் எடையோடு இருக்கக் காரணம் என்ன? 70

30. என் மகள் உணவு உண்ட பிறகு திருப்தி அடையாமல் இருப்பதற்குக் காரணமென்ன? 71
31. அதிக உணவு உண்டபிறகும் எனக்கு உடல் எடை அதிகரிக்கவில்லை. அதற்கு என்ன செய்யலாம்? 72
32. என்னுடைய 11 வயது மகனுடைய உடல் எடை குறைய என்ன செய்ய வேண்டும்? 73

உடல் நலம்/மருத்துவ பிரச்சனைகள்

33. தொடர்ந்து மூக்கில் ஏற்படும் 'அலர்ஜி' தொல்லையிலிருந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்வது எப்படி? 74
34. பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி தலைவலி ஏற்படக் காரணம் என்ன? 74
35. குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவு ஸ்டிராய்டு பயன்படுத்துவதால் சர்க்கரை நோய் வருமா? 75
36. தோல் அலர்ஜி (ஒவ்வாமை) தொல்லையிலிருந்து எப்படி காத்துக்கொள்வது? 76
37. கண்ணாடி அணிவதால் மூக்கில் ஏற்படும் தழும்பைப் போக்குவது எப்படி? 77
38. வேகமாக மூச்சு விடுவது மோசமான பிரச்சனையா? 78
39. புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் சிவப்பணு (ஹீமோகுளோபின்) எண்ணிக்கையை எப்படிக் கூட்டுவது? 78
40. காலில் ஏற்படும் வெடிப்புக்கு என்ன சிகிச்சை அளிப்பது? 79
41. சிறு பிள்ளைகளுக்கு பிளக்ஸான் (Flexon) தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லதா? 80
42. என் மகள் பலஹீனமானவளாக இருப்பதற்குக் காரணம் என்ன? 81
43. காதிந் முன் பகுதியில் தோன்றும் சைனஸ் (sinus) தொல்லைக்கு என்ன சிகிச்சை அளிப்பது? 82

மூட்டுவலி, முடக்குவாதக் காய்ச்சல்

44. இளம் வயதிலேயே முதுகெலும்பு தேய்மானம் அடைந்தால் என்ன சிகிச்சை அளிப்பது? 83
45. பெனிடிலியூருக்கு ஏதாவது மாற்று மருந்து இருக்கிறதா? 83
46. என்னுடைய குழந்தைக்கு ஏ.எஸ்.ஓ வேதியியல் வினையூக்கியும் சிறுநீரில் யூரிக் அமிலமும் அதிக அளவு இருப்பதற்குக் காரணம் என்ன? 84
47. என் மகனுக்கு முதுமை மூட்டழற்சி உள்ளதா? 85
48. என் மகனுக்கு சளி, காய்ச்சல் வரும்போது மூட்டுகளில், எலும்பு இணைப்புகளில் வலியும் விரைப்பும் ஏற்படுவது ஏன்? 86
49. என் மகனுக்கு மோசமான தசை வலி ஏற்படக் காரணமென்ன? 86

பல் தொல்லைகள்

50. பல் உருக்கி நோய்க்கு என்ன சிகிச்சை அளிப்பது? 88
51. வாய்ப் பற்களைப் பாதுகாக்கும் பொருளைச் சுத்தப்படுத்துவது எப்படி? 89
52. பெரிய பற்களால் ஏற்பட்ட ஒழுங்கற்ற தாடையைச் சரிபடுத்துவது எப்படி? 89

நரம்பியல் நோய்கள்

53. மூளையில் ஏற்படும் சிஸ்டிசெர்க்கோசிஸ் (cysticercosis) என்ற நாடாப்புழு நீர்க்கட்டிக்கு என்ன சிகிச்சையளிப்பது? 90
54. சிரிப்பு வலிப்பிற்கு (gelastic seizures) என்ன சிகிச்சை அளிப்பது? 91
55. என் குழந்தைக்கு கடந்த சில ஆண்டுகளில் ஆடிசம் (வளர்ச்சிக் குறைபாடு) மோசமாகிவிட்டதா? 91
56. என்னுடைய பிள்ளைக்கு வலிப்பு நோய் உள்ளது. இதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியுமா? 93
57. நரம்பு நார்க்கட்டி (நியூரோஃபிப்ரோமாஸ்) வளர்வதைத் தடுக்க முடியுமா? 93
58. எல்லா மருத்துவ சோதனையிலும் எந்த பிரச்சனையும் தெரியாத நிலையில் என் குழந்தைக்கு வலிப்புக்காக போடும் எப்டினால் ஊசி தேவையா? 94
59. தானே கண் துடிப்பதற்கு என்ன காரணம்? 95
60. பெருமூளை முடமாதல் (செரிபெரல் பால்சி) என்றால் என்ன? 96

கண் கோளாறுகள்

61. என் மகனுடைய மங்குபார்வை (ஆம்ப்ளியோப்பியா) கண்ணைச் சரி செய்யமுடியுமா? 98
62. செயலற்றுப்போன கண்ணில் மீண்டும் பார்வை கொண்டுவர முடியுமா? 98
63. ஒருவர் தன்னுடைய கண் பார்வைத் திறனைச் சீராக வைத்திருப்பது எவ்வாறு? 99

எலும்பு மூட்டு பிரச்சனைகள்

64. வளைந்த முட்டியுடைய எனக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையா? 101
65. புறாக்கூடு மார்புக்கு ஏதாவது சிகிச்சை உள்ளதா? 102
66. பன்னிரண்டு வயது பிள்ளையின் தட்டை பாதத்துக்கு என்ன சிகிச்சை அளிப்பது? 102

படிப்பு பிரச்சனைகள்/இணையம்

67. என் மகள் தன்னுடைய படிப்பில் திறம்படச் செயல்பட நான் அவளுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்? 104
68. என் மகனைப் படிக்கச் சொன்னால் உடனே அழத் தொடங்கி விடுகிறான். இதற்கு என்ன காரணம்? 105
69. தேர்வில் என் மகனுக்கு விடை தெரிந்தும் அவனால் பதில் எழுத முடியவில்லை? இதற்குக் காரணம் என்ன? 106
70. என் மகள் அவள் வயதுக்குப் பொருத்தமான வகுப்பில்தான் படிக்கிறாளா? 107
71. பன்னிரண்டு வயது பிள்ளையின் அறிவு அளவை (I.Q) எவ்வாறு அதிகரிப்பது? 108
72. சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெற என் மகள் தான் படிக்கும் வகுப்பில் இன்னொரு ஆண்டு படிக்கவேண்டுமா? 109
73. தேர்வுக்காக படித்தவை எல்லாம் தேர்வு நேரத்திற்கு முன்பு மறந்து போவதற்குச் காரணம் என்ன? 110

74. நினைவாற்றலை அதிகரிக்க உதவும் மருந்துகளால் பயன் உள்ளதா? 112
75. என் மகன் வகுப்பில் தூங்கி விடுவதற்கும் சரியாகப் படிக்காததற்கும் காரணம் என்ன? 112
76. என் மகளுக்கு சினிமா மீதும் சினிமா நடிகர்கள் மீதும் உள்ள ஆர்வம் அவளுடைய படிப்பைப் பாதிக்குமா? 113
77. என்னுடைய அக்கா மகள் தன் படிப்பில் விருப்பம் காட்டாததற்கு என்ன காரணம்? 115
78. என் மகனுடைய மெதுவாக வாசிக்கும் பிரச்சனையை எவ்வாறு கையாள்வது? 116
79. என் மகள் இணையத்தில் அமர்ந்து நண்பர்களோடு பேசிக்கொண்டு வெகு நேரத்தைச் செலவழிக்கிறாள். இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து அவளை விடுவிப்பது எப்படி? 117

இளம் ஆடவர் (16 வயது முதல் 19 வயது வரை)

தீவிரமான மனஅழுத்தம்	120
கவலை நோய்கள்	122
குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல்	125
போதைப் பொருள் துச்சிரயோகமும் அடிமையாதலும்	127

வளர்ச்சி

80. என் தம்பி அதிக உயரமாக வளர்ந்திருப்பதற்குக் காரணம் என்ன? 130
81. வயது ஆக ஆக முக எலும்புகள் மாறுபடுமா? 131
82. பதினெட்டு வயது நிரம்பிய ஒரு பையனுடைய உடல் உயரத்தை அதிகரிக்க முடியுமா? 131

கய மதிப்பு

83. இருமுனை சீர்குலைவு (Bipolar disorder) குறித்து என் பெற்றோருக்குள்ள மனத்தடையை எவ்வாறு தகர்ப்பது? 132
84. தேர்வில் திருட்டுத்தனம் செய்த குற்ற உணர்விலிருந்து விடுபடுவது எப்படி? 134
85. வாழ்வில் மன உறுதியோடும் தீர்க்கமாகவும் இருப்பது எவ்வாறு? 135
86. எல்லோரும் என்னை மனமுதிர்ச்சி அற்றவர் என்கிறார்கள். நான் என்ன செய்வது? 137
87. தனிமையையும் மனச்சோர்வையும் எப்படி போக்குவது? 139

பாலுணர்வு பிரச்சனைகள்

88. என் அத்தை மகனோடு கொண்டுள்ள உறவை என்னுடைய பெற்றோர் எதிர்க்கிறார்கள். நான் என்ன செய்வது? 141
89. என் பெற்றோர் உடலுறவு கொள்ளும்போது பார்த்துவிட்டது எனக்கு எதனால் கோபமூட்டுகிறது? 142
90. என்னுடைய தாயார் மீது எனக்கு பாலியல் ஈர்ப்பு ஏற்படுகிறது. நான் என்ன செய்வது? 143
91. ஓரின சேர்க்கையில் ஈடுபட்டால் வலி ஏற்படுமா? 144

92. பாலுறவு குறித்த குற்ற உணர்விலிருந்து எவ்வாறு விடுபடுவது? 145
 93. விரை அளவு ஒன்றுக்கு ஒன்று வேறு வேறாக இருப்பது சரியா? 147
 94. திருமணத்திற்கு முன்பு உடல் உறவு கொள்வது சரியா? 147

நடத்தை பிரச்சனைகள்

95. என் மகன் அவனுடைய தங்கையை எதிரியாக நினைக்கிறான். இதற்கு என்ன காரணம்? 150
 96. என் மகள் தனது ஆண் நண்பனோடு வைத்திருக்கும் உறவை தடுப்பது எப்படி? 152
 97. அடங்காத இளம் பிள்ளைகளை எவ்வாறு மாற்றுவது? 153
 98. படிப்பில் கவனத்தை அதிகரிப்பது எவ்வாறு? 155

மதுவுக்கும் போதை பொருளுக்கும் அடிமையாதல்

99. மதுப்பழக்கம் உள்ள வள்ளாளம் பருவ பையனை எவ்வாறு வழி நடத்துவது? 156
 100. என் மகளுக்கு வாசனை மீது பைத்தியமாக இருக்கிறாள். இது ஆபத்தானதா? 158

ஊட்டச்சத்து/உணவுக் கட்டுப்பாடு/உடல் பருமன்/உடற்பயிற்சி

101. உடல் எடை குறைய ஆம்வே நிறுவனத்தின் பொசிட்ரியம் பானத்தை பருகலாமா? 159
 102. உடல் எடை குறைய மீன் உண்பதை நிறுத்த வேண்டுமா? 160
 103. என் மகனுடைய உடல் எடை குறைய நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்? 161
 104. என்னுடைய உடல் திறனைக் கூட்ட என்ன செய்ய வேண்டும்? 163
 105. என் இடுப்பிலுள்ள கூடுதல் சதையை எவ்வாறு குறைப்பது? 165
 106. உடல் குண்டாகாமல் இருக்க எந்த உணவு சிறந்தது? 166
 107. என்னுடைய மணிக்கட்டு எலும்புகளை வலிமையாக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 168

உடல் நலம்/மருத்துவ பிரச்சனைகள்

108. ஒவ்வாமையால் (Allergy) ஏற்படும் தொண்டை எரிச்சல் 170
 109. புகைப்பிடித்தால் ஈசினோஃபீலியா வருமா? 171
 110. உயர்இரத்த அழுத்தத்திற்கு நான் என் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டுமா? 172
 111. பல்லில் போடப்படும் பல்கவ்வியால் (Clip) ஏதேனும் பக்க விளைவு ஏற்படுமா? 172
 112. தோல் அழற்சிக்கு என்ன சிகிச்சை அளிப்பது? 173
 113. என்னுடைய தொடையின் உட்பகுதியில் அரிப்பு ஏற்படக் காரணமென்ன? 174
 114. எனக்கு எந்த வகை தைராய்டு தொல்லை உள்ளது? 174
 115. என்னுடைய விரைக்கு மேலே வலியில்லாத வீக்கம் ஏற்பட்டிருப்பதற்கான காரணம் என்ன? 175
 116. வலிப்புக்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும்போது புகைப்பிடிக்கலாமா? 175

117. என் உடம்பில் உள்ள கிட்டத்தட்ட அத்தனை மூட்டுகளிலும் என்னால் சொடக்குப்போட முடிவது எவ்வாறு? 176
118. முதுகு வலி ஏற்படக் காரணம் என்ன? 177
119. ஆஸ்தாலின் (Asthalin) உறிஞ்சுவதால் நுரையீரலுக்கு ஏதேனும் பாதிப்பு வருமா? 177
120. கொழுப்பு உறிஞ்சி சிகிச்சை எந்த அளவு உடல் கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும்? 178
121. அக்குள் பகுதியில் கட்டிகள் வரக் காரணம் என்ன? 179

மூட்டு வலி, முடக்குவாதக் காய்ச்சல்

122. எனக்கு முடக்குவாத மூட்டு நோய் (rheumatic arthritis) உள்ளதா? 181
123. முடக்குவாதத்தால் ஏற்பட்ட இதய நோய்க்கு ஒருவர் தொடர்ந்து பென்சிலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமா? 182
124. ASO டைட்ரே அளவை எவ்வாறு குறைப்பது? 183

மகளிர் நோய் சிகிச்சை/மகப்பேறு நல சிகிச்சை

125. அடைப்புப் பஞ்சு (tampons) தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது நல்லதா? 184
126. பால்சுரப்பு ஹார்மோன் (Prolactin) அதிகம் இருந்தால் ஏதேனும் ஆபத்து ஏற்படுமா? 185
127. கர்ப்பப்பை மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியுமா? 185
128. கர்ப்ப காலத்தில் பூபுர்ட்டென் ஊசி போட்டுக் கொள்ளலாமா? 186
129. இளம்பயது பெண்களுக்கு ஒழுங்கற்று மாதவிடாய் ஏற்படுவது கவலைக்குரியதா? 186

காது/கண் தொல்லைகள்

130. என் மகனுக்குத் திடீரென்று காது கேளாமல் போனதற்கு காரணம் என்ன? 188
131. என் மகனுக்கு பின் விழித்திரையில் அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகும் ஏன் மறைப்புப் பார்வை இருக்கிறது? 188
132. விழிக்கரும் படல அலர்ஜியால் (Keratitis) பிற்காலத்தில் கண்பார்வை போய்விடுமா? 189
133. கண்ணில் ஏற்பட்ட வாத நோய்க்கு ஏதாவது மருத்துவ சிகிச்சை இருக்கிறதா? 190
134. அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டால் காண்டாக்ட் (Contact) கண்ணாடி போடுவதைத் தவிர்க்க முடியுமா? 191
135. இந்தியர்களுக்கு லேசர் கண் அறுவை சிகிச்சை செய்வது பாதுகாப்பானதா? 192

படிப்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள்/இணையதளம்

136. கவனச் சிதறல்களை போக்கி, படிப்பில் கவனம் செலுத்துவது எப்படி? 193
137. படிக்கும்போது தூங்கி வழியாமல் விழித்திருந்து படிப்பது எப்படி? 195
138. இணைய தளத்தில் நண்பர்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டால் ஏதாவது பாதிப்பு வருமா? 197