

நாய்ப்பால் பிள்ளையின் பிறப்புக்கிழமை

அவற்றுள் சில :-

தாய்ப்பால் என்பது இறைவனால் ஒரு ஜீவனுக்கு கொடுக்கப்பட்ட ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும். தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் தாய்தானும் நன்மையடைகிறான், குழந்தையும் சிறந்த போஷாக்கைப் பெறுகின்றது. உங்கள் குழந்தையின் ஆரம்பகால வாழ்க்கைக்கு (4-6 மாதம்) தாய்ப்பாலை விடச் சிறந்த உணவு எதுவும் கிடையாது. விலை உயர்ந்த எந்த செயற்கைப்பாலும் தாய்ப்பாலுக்கு இணையாகாது. அது மிகச்சிறந்த உணவாக மட்டுமல்லாது, குழந்தையின் சுகவாழ்வுக்கும், பாதுகாப்பிற்கும் உதவுகின்றது.

தாய்ப்பாலானது முழுமையானது, ஆரோக்கியமானது, வசதியானது, துப்பரவானது, நோய் எதிர்ப்புச்சுதி உடையது, குழந்தைவிரும்பும் போது உடனடியாக வழங்கப்படக்கூடியது. குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையில் நல்ல அன்புப் பிணைப்பை உருவாக்கக்கூடியது. இவ்வாறு பல நல்ல சிறப்பியல்புகளைக் கொண்டது. தாய்ப்பால் கொடுப்பது பற்றி பல முட்நம்பிக்கைகள் நிலவுகின்றன.

01. குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்ப்பால் உடனடியாகக் கொடுக்கக் கூடாது. இது முற்றிலும் தவறானது. குழந்தை பிறந்து அரை (1/2) மணித் தியாலத் திற்குள் அல்லது இயன்றளவு விரைவாக தாய்ப்பாலுட்டத் தொடங்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் பால் சுரத்தல் தூண்டப்படுவதுடன், தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையே நெருங்கிய பிணைப்பையும் உண்டாக்கும்.

02. பிரசவத்தின் பின் ஆரம்பநாட்களில் சூரக்கும் மஞ்சள் நிறமான திரவம் (கடும்புப் பால்) குழந்தைக்கு உடங்கதல்ல. இது வும் முற்றிலும் தவறானது கடும்புப்பால் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை கொண்டுள்ளது. அது நோய்களில் இருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு முதலாவது பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. கடுப்புப்பால் சிறிய எவுள்ளுப்பு ஊட்டச்சத்துப் பெறாமையும் தான் அழகு குறைவுடைக்காரணம் இவ்வாறு பல நம்பிக்கைகளைக் கொண்டும். உங்களைப் பாலை வீணாக்காமல் கட்டாயமாகக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

03. பிரசவத்தின் பின் தாய்க்குத் தண்ணீர் கொடுக்கப்படாது. இதுவும் தவறானது. பிரசவத்தின் போது இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. தாய்க்கு உடலில் நீர்ப்பற்றாக்குறை ஏற்படும், இதைத் தண்ணீர் கொடுப்பதன் மூலம் ஒரளவு ஈடுசெய்யலாம்.

தாய்க்கு வயிறு வைத்திவிடும் என்று தண்ணீர் கொடுக்காமல் இருப்பது தவறு. ஏனெனில் அது தாய்ப்பால் சுரத்தலை குறைத்து விடும்.

04. தாயின் அழகும், மார்பகங்களில் சூரக்கும் மஞ்சள் நிறமான திரவம் (கடும்புப் பால்) குழந்தைக்கு உடங்கதல்ல. இது வும் முற்றிலும் தவறானது கடும்புப்பால் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை கொண்டுள்ளது. அது நோய்களில் இருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு முதலாவது பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. கடுப்புப்பால் சிறிய எவுள்ளுப்பு ஊட்டச்சத்துப் பெறாமையும் தான் அழகு குறைவுடைக்காரணம் இருக்கின்றன. அவற்றினுள் சில

01. மார்பகம் புற்று நோய் ஏற்படும் ஆபத்து குறைகின்றது.

02. கருப்பை நன்றாக சுருக்கம் அடைகின்றது. இதனால் வயிறுவைத்தல் தடுக்கப்படுகின்றது.

03. கருத்தடை மாத்திரைகள் எதுவும் பாவிக்காமலே குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறையாக அமைந்து விடுகின்றது.

04. பிரசவத்தின் பின்பு மார்பகங்களில் ஏற்படும் நோய், மூலக்காம்பு வெடித்தல் போன்றவை தடுக்கப்படுகின்றது.

05. உளவியல் ரீதியாகவும் பல நன்மைகள் உள்ளன. குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையே அன்புப்பிணைப்பு உருவாகின்றது. இது இருவருக்கும் இடையே நல்ல பிற்கால உறவை ஏற்படுத்தும்.

ஆகவே தாய் மார்களே! உங்கள் இயன்ற காலம் வரை குழந்தைக்கு உங்கள் பாலைக் கொடுக்கவும். □

சிறுவிம்பரம்

இறைவனுக்கு நன்றை செலுத்துவொம்

வெள்ளிக்கிழமை விரத வழி பாட்டில் இணைந்து மக்கள் மீளக் கூடியமர வழிகாட்டுக் கே.க.தன் பாலன் இந்து அரசு ஊழியர்கள் இணையம் 223, தேக் கம் தோட்டம், வவுனியா. (8553)

எங்கள் நாடு

பரிசு பெற்ற இலங்கை வாணைவிற் நாடகங்களைக் கொண்ட, பரிசுகள் பல பெற்ற நால். 365 நாடகங்கள் எழுதிய கலாபூஷணம் ஆராவியூர் ந.சுந்தரம்பிள்ளை எழுதியது.வாங்கிப் படியுங்கள்! நடியுங்கள்! ரூபா75/- (8554)

பரிசுப்பு வீழா நீதியம்

உரும்பிராய் இந்துக் கல்லூரி பழைய மாணவர் சங்கத் தின் கண்டா கிளையினர், உரும்பிராய் ஹோ.க.த.க.பாடசாலையின் பேரில் ரூபா ஒரு இலட்சத்தினை தேசிய சேமிப்பு வங்கியில் வைப்பிலிட்டு பரிசுப்பு வீழா நிதியம் ஒன்றினை ஆரம்பித்துள்ளனர்.

இச் சங்கம் தமது கல்லூரிக்கு மட்டுமன்றி தமது கிராமத்தின் பிற பாடசாலைகளிற்கும் உதவி வழங்கி வருகின்றமை குறிப்பிடத் தக்கது. (உ-79)

யாழ்ப்பாணத்தில் நேற்று இடம்பெற்ற தமிழ்மீது மாணவர் ஏழுச்சி நாள் நிகழ்வுகளின் சில காட்சிகள் (படம் : - க.பவன்)



