

வாழ்வின் வசந்தம்

VAZHVIN VASANTHAM



JOURNAL OF THE
GOVT. MIDWIFE'S UNION

அரசாங்க மருத்துவமாதர் சங்க வெளியீடு

28-03-1981

ரூபீடு 3-00

இருவயதுவரை குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டியவை

கொடுக்கப்பட வேண்டியவை	மாதங்களில்
	1 2 3 4 5 6 7 8 9
தடை மருந்து:	X X X X X X X X X
பி. சி. ஸி.	X X X X X X X X X
முக்கூட்டு வக்சீன்	X X X X X X X X X
போலியோ	X X X X X X X X X
உணவு:	
1. தாய்ப்பால்	X X X X X X X X X
2. மீனண்ணெய்	X X X X X X X X X
3. பழச்சாறு — பழங்கள்	X X X X X X X X X
4. முட்டையின் மஞ்சட்கரு	X X X X X X X X X
5. திரிபோஷா	X X X X X X X X X
6. முட்டையின் வெள்ளைக்கரு	X X X X X X X X X
7. சூப்	X X X X X X X X X
8. சோறும் மீனும்	X X X X X X X X X
9. வடித்த கஞ்சி	X X X X X X X X X

‘வாழ்வின் வசந்தம்’

மும்மாதத்திற்கு ஒருமுறை உங்களுக்குக் கிடைக்கவேண்டும் என விரும்புகிறீர்களா? உடனே கீழ்க்கண்ட படிவத்தை நிரப்பி ரூபா 14-00 (தபாற்செலவு உட்பட) உடன் உங்கள் பகுதி மருத்துவமாதிடம் ஒப்படையுங்கள்; அல்லது காசக்கட்டளை மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்புங்கள்.

வி. பாலாம்பிளக

[ஆசிரியை, மருத்துவமாது]

வேலணை மேற்கு, வேலணை.

அன்புள்ள அம்மா,

இத்துடன் ரூபா 14-00 அனுப்புகிறேன். எனக்கு 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை வெளிவரும் ‘வாழ்வின் வசந்தம்’ சஞ்சிகையை அனுப்பவும்.

பெயர்:

விலாசம்:

காசோலை / அஞ்சற்கட்டளை இல்.

கையொப்பம்

பாடியலியில்

கால்பாடி வித்திலை

ராஜாவி மாண்புமிகு
1984

64

வாழ்வு — 1 வசந்தம் — 2

★

வாழ்வின் வசந்தம்

VAZHVIN VASANTHAM

பங்குனி - சித்திரை - வைகாசி

எங்கள் அரும்பெருஞ் செல்வம்

ஸ்ரீதனின் மிக விலையற்ற சொத்து உயிர். அதற்கு அடுத்தபடியான பெறுமதிவாய்ந்த சொத்து சுகமாகும். சுகமின்றேல் வாழ்வு அறவேயில்லை; வாழ்வின் இன்பங்களையும் பயன்களையும் நாம் பெறமுடியாது. சுகத்தை இழந்தவர் தமக்கு விருப்பமான ஒருண்வை உண்ணமுடியாது. தாம் விரும்பிய ஒரு வேலையைச் செய்யமுடியாது.

ஒருநோயாளி தமக்குத்தாமே அசௌகரியத்தை விளைவித்து வேதனையடைவது மாத்திரமன்றித் தமது தேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் முடியாதிருக்கிறார். மேலும் அவருடைய அலுவல்களைப்பார்த்து அவரைக் கவனித்துக் கொள்ள உதவியாள் தேவைப்படுகிறார். எனவே அவர் தமக்கே பாரமாயிருப்பதுடன் தமது குடும்பத்துக்கும் சமூகத்துக்கும் நாட்டுக்கும் ஒரு சமையாயிருக்கிறார்.

சுகமிழக்கப்படும் பொழுது, அது ஒரு நாளில் பெறக்கூடியதொன்றன. ஒருசில குளிசைகளுடன் இலகுவாகவும் கெதியாகவும் நோய்களை நாம் மாற்றலாமென எண்ணுவது பெருந்தவறு. அநேகநோய்கள் குணப்படுவதற்குப் பல நாட்களை எடுப்பதுடன், அதிக பணச்செலவையும் கவனத்தையும் உண்டாக்குகின்றன. இதை நாம் உற்றுநோக்கும் பொழுது ஒவ்வொரு தனி மனிதனும், முழுமனித சமுதாயமும், சுகத்தின் அவசியத்தை நன்குணர்ந்து, அதில் முக்கியகவனாம் செலுத்தவேண்டுமென்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. ஆகவே நமது சுகத்தை நாம் பேணவேண்டியது நமது முதற்கடமை. இக் கடமையில் நாம் தவறினால் நமது குடும்பத்தின் முன்னும், சமுதாயத்தின் முன்னும் நல்வாழ்வை வாழும்படி நமக்கு இந்த உடம்பைத்தந்த ஆண்டவன் முன்னும் குற்றவாளியாய் நிற்கவேண்டவரும்.

சுகவிதிகளை மீறுவதால் வருத்தம் உண்டாகின்றது. சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொண்டு, உடலை நாம் பக்குவமாகக் கவனித்துவந்தால் பல மக்கள் அல்லறபட்டுக்கொண்டிருக்கின்ற நோய்களில் ஜந்தில் நாலு பங்கிலிருந்து நம்மை இலகுவாகக் காப்பாற்றிக்கொள்ளலாம். தெய்வங்களால் அல்லது தீய தேவதைகளால் நோய்கள் உண்டாகின்றன என்ற முடக்கொள்கை முற்றிலும் பொய்யானது. விதியினாலும் நோய்கள் உண்டாகின்றன என்ற கொள்கை சரியானதல்ல. சுகாதார விதிகளைப் பேணுபவர்கள் வாழ்க்கையின் நல்லாசியாகும் நீடித்த ஆயுளைப் பெறுவர். சுகவிதிகளைக் கவனியாவிட்டால் நாம் எல்லோரும் பயப்படுகின்ற நோய்கள், அகாலமரணம் என்ற விபத்துக்களுக்காளாகவேண்டி நேரிடும்.

— பத்திராதிபர்

— 1 —

PRINCIPAL
J/Kerry Christian College

தலைவர் ஆசியுரை

‘வாழ்வின் வசந்தம்’ என்பது மலர இருக்கும் மலராகும். எங்கள் நாட்டின் மக்களுக்கு பெரும்பலனை அளிக்கும் ஒரு பருவ மலராகத் திகழ்கின்றது. இன்றைய நம்நாட்டில் பொருளாதாரப் பிரச்சினை அதி கரித்துக்கொண்டு இருக்கும் காலத்தில் எங்கள் வாழ்க்கை நன்கு அமைய வேண்டுமாகில் எங்கள் குடும்பத்தைத் திட்டமிட்டுக் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்வதே முக்கியமாகும். அதிக பிள்ளைகளைப் பெற்று அளவுக்குதிகமான பிரச்சினைகளில் ஈடுபடாமல் குடும்ப நலமுறைகளைக் கையாண்டு சந்தோஷமான வாழ்க்கை வாழ்வது நலமாகும்.

இவ் ‘வாழ்வின் வசந்தம்’ மலரும் மலர்ச்சியோடு சேர்ந்து மக்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களாகிய, கொடியதும் பாரதாரமுமான வாழ்வையே முடமாக்கும் இளம்பிள்ளைவாதம், தொண்டைக்கரப்பன், ஏற்புவலி, கசம் ஆகிய வியாதிகளுக்கு ஏற்ற தடைமருந்துகளை ஏற்ற காலங்களிலே உங்கள் குழந்தைச் செல்வங்களுக்குக் கொடுக்க முன்வரும்படி இருகரம் நீட்டி அழைக்கின்றோம்.

நம் நாட்டில் விலைவாசிகள் அதிகரித்திருப்பதால் போஷாக்குள்ள உணவு பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கிறது. இதனால் எத்தாத்தை உடையவர்களாக இருந்தாலும், தாங்கள் வதியும் இடத்திலேயே தங்களுக்குத் தேவையான காய்கறித் தோட்டம், ஆடு, மாடு, கோழி போன்றவற்றை வளர்த்து வீட்டுச்செலவைக் குறைத்துக் கொள்வதுடன் நாளாந்த உணவுடனும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற காலத்தில் ஏற்ற முறையாகத் தயாரிக்கப் பட்ட உணவு வகைகளைக் கொடுக்கத்தவறுவதால் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி குன்றி நோயுற்ற பிள்ளைகளாகமாறிக் குடும்பத்தில் பெரும் தொல்லைகளையும் அடிக்கடி வைத்தியசாலையை நாடிச்செல்லும் கஷ்டத்தையும் தேடிக் கொள்கிறோம். எனவே பழையகாலத்து முடக்கொள்கைகளை விட்டுத் தற்போதைய விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி நிபுணர்களின் புத்திமதிகளோடு எமது-பிள்ளைகளைச் சிருடன் வளர்க்க முன்வருவீர்களாக.

இப் பத்திரிகையானது நாடு முழுவதும் பரந்து மக்களின் நல்வாழ்வைக் கூர்ந்து கணியுமாறு வேண்டுகிறேன்.

திருமதி எஸ். டி. அந்தோனிப்பிள்ளை
ம. மா. ச. தலைவி
அ. வை. யாழ்ப்பாணம்.

வாந்திபேதி - (கொலரா)

வைத்திய கலாநிதி ந. சிவராஜா
(சாதாரண வைத்திய அதார், ஊர்காவற்றுறை)

தற்போது எமது நாட்டில் வாந்திபேதி எனப்படும் நோய் தீவிரமாகப் பரவிக்கொண்டு வருகிறது.

இந்நோய் 'கொலரா விப்ரியோ' எனப்படும் ஒரு கிருமியினால் உண்டாகிறது. இந்நோய்க் கிருமிகளை ஒருவர் வாய்மூலம் உட்கொண்டு ஆறு நாட்களுக்குள் நோய் உண்டாகும்.

நோயின் அறிகுறிகள்

1. வாந்தி

2. வயிற்றேட்டம். — வயிற்றில் வலிஏதும் இன்றி, அரிசி கழுவிய தண்ணீரைப்போல வயிற்றேட்டம் இருக்கும் சாதாரண வயிற்றேட்டத் தைப் போலன்றி, நோயாளிக்குத் தெரியாமலேயே மலம் ஒழுகிக்கொண்டிருக்கும்.

3. வாந்தியும் வயிற்றேட்டமும் காரணமாக உடலிலுள்ள நீர், கனியுப்புகள் முதலியன வற்றிவிடுவதால் கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் தோன்றும்.

அ) நா வரண்டுவிடும்

ஆ) கண்கள் குழிவிழுந்துவிடும்

இ) கை, கால் விரல்கள் நீரில் அதிக நேரம் இருந்தால் சுருங்கி விடுவதுபோலாகி விடும்.

ஈ) தோல் சுருங்கி, தனது மீளும் தன்மையை இழந்துவிடும்.

உ) தலை, நாற் பிடிப்பு உண்டாகும்

ஊ) சலம் போவது குறைந்து பிறகு முற்றுக நின்றுவிடக்கூடும்.

நோயின் தன்மை

வாந்தி பேதி நோய் உலகின் பல பாகங்களைப் பல காலங்களில் தாக்கி யிருக்கிறது. வங்காளத்தில், கங்கை நதிக்கும், பிரமபுத்திரா நதிக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில், இது தொடர்ந்து இருந்து வருவதாகவும், அங்கிருந்து இடைக்கிடை இந்நோய் உலகின் பல பாகங்களுக்குப் பரவுகின்றது என்றும் சந்தேகிக்கப்படுகிறது.

1953ம் ஆண்டு வரை இந்நோய் அடிக்கடி நம் நாட்டைத் தாக்கியிருக்கிறது. அதன் பிறகு தொடர்ந்து இருபது ஆண்டுகளாக இந்நோய் நம் நாட்டில் இருக்கவில்லை.

ஆனால், 1973 ம் ஆண்டு ஒக்டோபர் 8 ம் திகதி இந்நோய் காரரைநகரில் ஆரம்பித்து நாடு முழுவதும் பரவியது. 1973 ம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதத்திற்கும் 1975 ம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதத்திற்கும் இடைப்பட்ட இரண்டு வருட காலத்தில், 6166 பேர் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு, 394 பேர் இறந்தார்கள்.

பிறகு சில காலமாக குறைந்திருந்து, தற்போது, மன்னர் மாவட்டத்தில் ஆரம்பித்து, இலங்கை முழுவதும் பரவிக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்நோய்க் கிருமிகள், நோயாளியின் வாந்தியிலும், மலத்திலும் கோடிக் கணக்காக இருக்கும். இவை நோயாளியின் உடலிலிருந்து வெளியேறி, பல இடங்களில், பல காலங்களுக்கு உயிருடன் இருக்கும். இக்கிருமிகள் உயிரு

தன் இருக்கக்கூடிய கால எல்லைகள் கீழே தரப்பட்டிருக்கின்றன.

உணவு வகை	கொலரா கிருமிகள் பிருடன் இருக்கக் கூடிய நாட்டென் 30-42° சதம வெப்ப (நீலையில்)	நோய்க் கிருமிகளை வெளியேற்றிய வண் னம் இருக்கிறுக்கள். இவர்களை “நோய்க் காவிகள்” (Asymptomatic Carriers) என்று அழைக்கிறோம். ஒரு நோயாளிக்கு 30 பேர் வீதம் நோய்க்காவிகளாக இருக் கின்றனர். இவர்கள் எல்லோரும் மல கூடம் பாவிப்பார்களாக இருந்தால் சமூகத்திற் குத்தீங்கு ஏற்படாது. ஆனால், இவர்கள் வெளியே மலம் கழிப்பார்களே யானால் சுற்றுடலை அசுத்தப்படுத்தி, நோயைப் பரப்புவதற்குக் காரணமாக இருப்பார்கள். இப்படியானவர்களினால் தான் நோய் அதிகமாகப் பரவுகிறது.

வாந்தி பேதி நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் இரண்டு வகைப்படும்.

- கிலஸிகள் கொலரா Classical Cholera
- கொலரா எல்டோர் Cholera Eltor

முதலாவது விதக்கிருமியினால் உண்டாகும் வாந்தி பேதி, நோயாளியைப் பெரிதும் பாதிக்கும். இந்தவித வாந்திபேதி நோய் ஏற்பட்டால், இறப்பு வீதம் அதிகமாக இருக்கும்.

சந்தர்ப்பவசமாக, நமது நாட்டில் தற்போது பரவிவரும் வாந்திபேதி நோய் ‘எல்டோர்’ இனத்தைச் சேர்ந்தது. இறப்பு வீதம் குறைவாக இருப்பதால், பல பாமர மக்கள், இது வாந்திபேதிதானு என்று சந்தேகிக்கிறார்கள்.

‘எல்டோர்’ ரகத்தில் இன்னென்று முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால், நோய்க் கிருமிகளை உட்கொண்ட வர்கள் எல்லோருக்கும், வாந்தியும் பேதியும் உண்டாவதில்லை. பெரும் பாலானவர்கள், நோயின் அறிகுறிகள் இன்றி, தமது மலத்தில்

நோய் பரவும் விதம்

இந்நோய்க் கிருமிகள் சுகதேகியினுடைய உடலுக்குள் பல வகையான முறைகளில் உட்செல்லும். முக்கியமாக

- கைழுலமாக — கைகளைக் கழுவாது உணவு உண்பதால்தான், பெரும் பாலானேருக்கு இந்நோய் உண்டாகிறது. அன்மைக்காலத்தில், மன்னார் மாவட்டத்தில் இந்நோய் பரவும் பொழுது கடற்றெழுமில் செய்வோரிடையேதான் அதிகமாகப் பரவியது.

கடற்றெழுமில் புரிவோர், அதிகமாகக் கடற்கரையோரங்களில் ‘வாடி’ எனப்படும் குடிசைகள் அமைத்து அதில் தங்குவார்கள். கடற்கரையோரத்தில், மலம் கழிப்பார்கள். மலம் கடல் அலைகளினால் கழுவப் பட்டு அதிலுள்ள கிருமிகள் கடல் நீரோடு கலந்துவிடும். கடல் நீரில் இக்கிருமிகள் 13 நாட்கள் வரை உயிருடன் இருக்கும். கடற்றெழுமில் செய்பவர்கள், இந்தக் கடல் நீரில்தான் மீனாக் கழுவுவார்கள். பிள்ளைகள் விளையாடுவார்கள். பெரியவர்கள் குளிப்பார்கள். உண்ணும் உணவு வைக்கும் பாத்திரங்களையும், கைகளையும்கூட இக்கிருமிகள் நிறைந்த

கடல் நீரில்தான் கழுவுவார்கள். உணவு உண்ணும் பொழுது, இந் நோய்க் கிருமிகள் குடலிற்குள் சென்று வாந்தி பேதி நோயை உண்டாக்கும். அன்றைக் காலத்தில் செய்த ஆய்வின்படி மீனவர்களுடைய கைகளில் இந் நோய்க் கிருமிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

- 2) நீர்மூலமாக:— குளம், வாய்க்கால், கடற்கரை ஓரமாக மலம் கழிப்பதாலும், இவற்றில் தம்மைக் கழுவிக் கொள்வதாலும், தமது உடைகளையும், நோயாளிகள் பாவித்த உபகரணங்களையும் கழுவுவதாலும் பலர் இந்த வாய்க்கால், குளங்களை அசுத்தப்படுத்துகிறார்கள். இந்த நீரைக் குளிப்பதற்கும் குடிப்பதற்கும், கழுவுவதற்கும் மற்றவர்கள் பாவிக்கும் பொழுது நோய்க்கிருமிகள் சுக்தேகியினுடைய உடலுக்குள் சென்று நோயை உண்டாக்கும்.

- 3) உணவு மூலமாக:— வாந்தி பேதி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஒருவருடைய, வாந்தி, மலம் முதலியவற்றில் மொய்த்த ஈக்கள் உணவில் வந்து இருக்கும் பொழுது இக்கிருமிகளை உணவில் சேர்த்துவிடும். இவ்வுணவை உண்பவர்களுக்கு நோய் வரலாம்.

வாந்திபேதி நோய் உண்டாகினால்
செய்ய வேண்டியது

1. உடனே வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுசெல்லவேண்டும். இந்நோயினால் இறந்த பெரும்பாலானார், காலதாமதமாகிச் சிகிச்சைக்குச் சொன்று சென்ற காரணத்தினாலேயே இறந்திருக்கிறார்கள்.
2. வாந்தி பேதியினால் இறப்பதற்குக் காரணம் உடம்பிலுள்ள நீரும். கனிப்புக்களும் வற்றி விடுவதே. சில

நோயாளிகள், முதல் 24 மணித்தியாலத்திற்கு, மணிக்கு 1 லிற்றர் வீதம் நீரை ($\frac{1}{2}$ போத்தல்) இழுக்கி ரூர்கள். இந்த நீருடன் கனியுப்புகளும் வெளியேறி விடுகின்றன. இவற்றை ஈடு செய்யாவிட்டால் மரணம் உண்டாகும். ஆகவே இந்நோய் உண்டாகினால், நோயாளிக்கு நிறைய நீர் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். வாந்தி பேதிக்கு மட்டுமல்ல, எந்தக் காரணத்தினால் வயிற்ரேட்டம் உண்டாகினாலும் இது பொருந்தும்.

குடிக்க நீர் கொடுக்கும்போது ஒவ்வொரு பேணி தண்ணீருக்கும், ஒரு தேக்கரண்டி குலுகோஸாடன் (அல்லது சீனியுடன்) $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி கறி உப்பும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். எத்தனை பேணி வெளியே வாந்தியாகவும் பேதியாகவும் போகிறதோ, அத்தனை பேணி தண்ணீர் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

3. நோயாளியின் மலம், வாந்தி முதலிய வற்றைக் குழிதோண்டிப் புதைக்க வேண்டும். அவருடைய உடை, பாவித்த உபகரணங்களை $\frac{1}{2}$ மணி நேரத்திற்கு அவித்து வெய்யிலில் காயப்போட வேண்டும். எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் பொதுமக்கள் பாவிக்கும் கிணறு, குளம், ஆறு, வாய்க்கால் முதலியவற்றில் இவற்றைக் கழுவுக்கூடாது.

வாந்திபேதி நோய் வராது தடுக்கும் முறைகள்

1. உணவு அருந்துமுன்னும், மலம் கழித்த பின்னும் கைகளைச் சுவற்காரம் போடுகே கழுவுதல் வேண்டும்
2. கொதித்து ஆறிய நீரையே பருக வேண்டும். பாடசாலைக்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு பிள்ளையும், தனக்குக் குடிக்க வேண்டிய தண்ணீரை

- வீட்டிலிருந்து கொண்டுபோவது நல்லது.
3. மல கூடத்தைப் பாவிக்கவேண்டும்.
 4. உணவுகளில் ஈ மொய்க்காது மூடி வைக்கவேண்டும். ஈக்கள் பெருகா வண்ணம் சுற்றுடலைத் துப்பரவாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
 5. ஆறு, குளம், வாய்க்கால் முதலிய வற்றில் குளித்தல், உடைகளைக் கழுவதல், முதலியவற்றை மூற்றுக்கத் தவிர்க்கவேண்டும்.
 6. வாந்திபேதி நோயினால் பாதிக்கப் பட்டபிரதேசங்களுக்குப் போவதையும், இந்நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களின் வீடுகளில் உணவு. நீர் அருந்துவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.



“நாம் பல தவறுகளையும் குறைகளையும் விட்டிருக்கிறோம். அவற்றில் மிகப்பெரிய குற்றம் நம் குழந்தைகளை நிராகரித்ததுதான்”

“நமக்குத் தேவைப்படும் பலவற்றை நாம் தள்ளிப்போடலாம்; ஆனால் குழந்தையால் அதுமுடியாது”

அதன் தகைகள் வளரும், எலும்புகள் உருவாகும், இரத்தம் ஊறும் பருவம் இதுதான் அதை நாளைக்குத் தள்ளிப்போடமுடியாது:

கேப்ரியல்லா மிஸ்ரஸ்

வாதத்திற்கும் நோவிற்கும்
சிறந்தது
கபிரியேல் பெயின் ஓயில்

புண்களுக்கும் அவியலுக்கும்
சிறந்தது
கபிரியேல் ஓயின்மென்ற

வைத்தியதிகலாநிதி ஜி. ஜோர்ஜ் டி. ஏ. எம். (J. P.)

கபிரியேல் வைத்தியசாலை

சுன்னாகி.



312

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. இளம்பிள்ளை வாத நோய் பரவாமல் என்ன தடைமருந்து கொடுக் கின்றார்கள்?
2. கார்ப்பகாலத்தில் போடும் தடைஊசி மருந்தின் பெயர் என்ன?
3. மலேரியா நோயைப் பரப்புவது எது?
4. பொதுமக்களுக்கும் சுகாதாரத் திணைக்களத்திற்கும் இணைப்புப் பால மாக இருப்பது எது?
5. குழந்தை பிறந்து 24 மணித்தியாலத்தின்பின் கொடுக்கும் தடை ஊசியின் பெயர் என்ன?

[விடை மறுபக்கம்

**வோதுசெனக்கிய மருத்துவமாதா,
சரசாலை.**



கேட்டால் — மறந்துவிடுவேன்
பார்த்தால் — ஞாபகமிருக்கும்
செய்தால் — எனக்குத் தெரியும்.

நாம் இருவர் — நமக்கு இருவர்
முதலாவதைத் தள்ளிப் போடுங்கள்
இரண்டாவதிற்கு இடைவெளி விடுங்கள்
மூன்றாவதிற்கு முற்றுப்பள்ளி வையுங்கள்.

கொதித்து ஆறிய நீரைப் பருகுவதன் மூலம்
வாந்திபேதி நோயைத் தடுக்கலாம்



ஆரோக்கியமாதா வைத்திய நிலையம்

(பண்டத்தரிப்புச் சந்தியிலிருந்து கால் மைல் தூரத்தில் கிரிமலை வீதியில் செயற்படுகிறது)

எல்லாவிதமான ஆங்கில மருந்துகளுக்கும் குடும்ப நலத்திட்டத்துக்கேற்ற மருந்து வகைகளுக்கும் சிறந்த ஸ்தாபனம்



ஜோதி மெடிக்கல்ஸ் (ஆங்கில மருந்தகம்)

கே கே. எஸ். வீதி,

சுன்னாகூல்.

வாசகர்களே,

உங்களிடமிருந்து ஜராளமான கதைகள், கட்டுரைகள், கவிதைகள் வந்து குவிந்திருக்கின்றன. ஆனால் எல்லாவற்றையும் உடனடியாகப் பிரசரிக்க முடியாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

பிரசரிப்பதற்கு அனுப்பும் பொழுது நீங்கள் கவனிக்கவேண்டிய வற்றைக் கீழே தருகிறோம்.

1. 750 சொற்களுக்குக் குறைவாக இருக்கவேண்டும்.
2. வாசகர்களுக்குப் பயன்படக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.
3. காசிதுத்தில் தெளிவாக, ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரம் எழுதப்பட வேண்டும்.
4. வரிக்குவரி இடைவெளிவிட்டு எழுதப்படவேண்டும். (திருத்தங்கள் செய்வதற்கு இது எமக்கு உதவும்)
5. கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பப்படவேண்டும்.

இதற்கு அமையாத கதை, கட்டுரைகளை நிராகரிக்கவேண்டிவரும் என வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

ஆசிரியர்,
“வாழ்வின் வசந்தம்”
வேலை மேற்கு மருத்துவமாது,
வேலை.

வாசகர்களே, உங்களுக்குச் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் உண்டா? அப்படி இருந்தால் மேலேயுள்ள விலாசத்திற்குக் கேள்விகளை எழுதவும். எத்தகைய பிரச்சினைகளையும் தீர்த்துவைக்கக்கூடிய ஆலோசனைகளை அந்தந்த வைத்திய நிபுணர்களிடம் இருந்து பெற்றுத்தரலாம் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கின்றோம்;

7-ம் பக்கத்துக் கேள்விகளுக்கு விடை:

1. போலியோ
2. ஏற்புத்தடை ஊசி
3. அனேபிலிஸ் நுளம்பு
4. நோய்த்தடைப்புச் சுகாதார சேவை
5. கசரோகத் தடை ஊசி

நெயிற்றிங்கேல் சுகவாழ்வுக் கழகம்

மறைந்து கிடந்த மாணிக்கங்கள்:

பாடசாலைப்படிப்பு முடிந்தபின், வேலை வாய்ப்பில்லை. தமக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு குறிக்கோள் இல்லை என்று விரக்தியுடன் இருந்த, சேவை ஆர்வமுள்ள இளம் உள்ளங்கள் தட்டி எழுப்பப்பட்டு, தங்கள் குழுவிலும், அயலிலும் ஆற்றும் அன்புப்பணிகள் மக்களின் மனதை ஈர்க்கின்றது. தாம் வாழாவிட்டனும், பிறர் நலத்துடன் வாழ வேணும் எனத் துடிக்கும் 157 தியாக உள்ளங்களே “இம் மாணிக்கங்கள்.”

ஆரம்பம்: சமூக பொருளாதார மனித முன் னேற்ற இயக்கத்தினரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி, எமது மாகாணத்தலைவி சகோதரி புஸ்பம் இப்பணியை 1976-ம் ஆண்டு கார்த்திகைத் திங்கள் என்னிடம் ஒப்படைத்தார்.

பயிற்சியின் நோக்கம்: பின்தங்கியதும், வைத்திய உதவி அற்ற, அல்லது குறைந்த நிலையிலுள்ள பின்தங்கிய கிராம மக்களின் சுகவாழ்விற்கு உதவுவும், பொருளாதார நிலையை உயர்த்தவும், அதன்மூலம் மனிதன் சுகமாகவும், சந்தோஷமாகவும் வாழ வழி திறந்து, மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி முழு மனிதனை உருவாக்குவதன் மூலம் ஒரு நல்ல சமுதாயத்தைக் கட்டி எழுப்புவதே. “நோயற்ற வாழ்வே குறை வற்ற செலவும்.” இதற்கு ஏழை மக்களுக்கு, அரசிடமிருந்து பெறக்கூடிய, சுகாதார, பொருளாதார உதவிகளை அறிமுகப்படுத்தி, அவற்றைப்பெற ஊக்குவித்து, பெறுவதற்கு வேண்டிய வழிவகைகளை ஏற்படுத்திப் பெறச் செய்தல். நோய்த்தடைமுறைகளையும், சுகாதார விதிகளையும் கையாளும்போது மக்கள் தம் பொருளாதார நிலையை உயர்த்த இலகு வாக இருக்கும்.

பயிற்சிகள்:

1977 இல் நானுட்டான்	7	கிராமங்களைச் சேர்ந்த	18	யுவதிகள்
1978 இல் கிளிநொச்சி	8	,,	19	,,
1978 இல் i பறப்பாங்கண்டல்	3	,,	19	,,
1979 இல் நாரந்தனை	6	,,	25	,, 21 தாய்மார் 4
1979 இல் ii பறப்பாங்கண்டல்	8	,,	22	,, 1 அரூட்செல்வி
1980 இல் காங்கேசன்துறை	19	,,	53	,, 49 இளைஞர் 4

51 கிராமங்களைச் சேர்ந்த 149 யுவதி களும் 4 இளைஞரும் 4 தாய்மாரும் தங்கள் கிராமங்களிலும், 5 அயல் கிராமங்களிலும் தேவை நோக்கிச் சேவை செய்கின்றனர்.

ஆரம்பத்தில் இத் தொண்டர்கள் எங்கள் பிள்ளைகள்தானே! இவர்கள் என்னதான் பிரமாதமாகச் சாதிக்கப் போகிறார்கள்? எனச் சந்தேகக்கணக்களுடன் நோக்கினர். சிலர் - சிலரைக்கும் வேலை இல்லை, இந்தப் பிள்ளைகளுக்கும் வேலை இல்லை என்றனர். கிராமப்புறத்தில் யுவதிகள் வீட்டிற்கு வெளி யில் வீடு வீடாகப் போய் சேவை செய்வது தரக்குறைவு எனக் கருதினர். பெற்றேர் மதக்குருமார், கண்ணியர் ஈடுபட்டிருப்பதால் ஏதோ நன்மையுண்டு என்று நம்பி, தம் மக்களை ஊக்கப்படுத்தினர். முதலாவது பயிற்சியின்பின் நானே தொண்டர்களுடன் சென்று சேவைகளை அறிமுகப்படுத்தி ஊக்கு வித்தேன். அடுத்த பயிற்சிகளுக்கு முன்பு பயிற்சிபெற்றுப் பணிபுரியும் தொண்டர்களில் இருவர் வந்து எனக்கு உதவி செய்வதுடன், தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து ஊக்குவிப்பர், தொண்டர்கள் முதலுதவி, காயம் கட்டுதல், புண்களுக்கு மருந்து கட்டுதல் மூலமும், சொக்கிய சேவைப் பகுதி உத்தியோகஸ்தருடன் இணங்கு சிகிச்சை நிலையங்களில் சேவை செய்வதுடன், கண்ணியம் கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து வருவதால், மக்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் வாழப் பிறந்தவர்கள். பிறரை வாழ வைப்பவர்கள் எனக்கண்டு மகிழ்ந்து பாராட்டுகின்றனர். இத்தொண்டர்கள் சொக்கிய சேவைப்பகுதி யினரின் பாராட்டையும் பெறுகின்றனர்.

செயற்பாடுகள்: (i) வீட்டுத் தரிசிப்பின் மூலம் சுகாதாரக் குறைபாடுகளை அறிந்து அறிவுரை கூறிச் செயல்பட ஊக்குவித்தல். சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை உண்டு பண்ணுதல்.

(ii) தடைமருந்துகளை அறிமுகப்படுத்தி, அவைகளைப் பெறவேண்டிய அவசியத்தை விளக்கி சிகிச்சை நிலையத்திற்குப் போய் அவைகளைப் பெறச் செய்தல். திரிபோஷா பெற உதவுதல், திரிபோஷா விநியோகத் திற்கு உதவி செய்தல். தாய், சேய் நலனுக்கு உதவும் அறிவுரைகள் கூறிச் செயல்பட வைத்தல்.

(iii) சிகிச்சை நிலையம் தூரமாக இருந்தால், சுகாதாரப்பரிசோதகர், மருத்துவமாதின் உதவியுடன் தற்காலிக நிலையம் அமைத்து தடை மருந்துகள் பெற உதவுதல்.

(iv) மலகூடம் அமைக்கவும், பாவிக்கவும் ஊக்குவித்துப் பணுத்துவி பெற வழிசெய்தல். சிறுவர் மலகூடம் அமைத்தல், கிணற்றிற்குக் குளோறின் போடுதல்.

(v) விவசாயப்பகுதியினரின் அறிவுரை பெற வும், வீட்டுத்தோட்டம் அமைக்க மானியம் பெற்று அமைக்கவும், கோழி, ஆடு, மாடு, முயல் வளர்த்துப் பயன்டைதல். தையல், பின்னல், பன்னவேலை ஆகியவற்றில் ஈடு படுத்துதல்.

பலாபலன்கள்: (i) கிராமங்களில் சுகாதார விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டதால், மக்கள்

தொண்டர்களைநாடி உதவிபெற முன்வருகிறார்கள்.

(ii) இப்பயிற்சியின்பின் சிலர் பிரத்தியேக வைத்தியசாலைகளில், தாதிகளாகவும், அரசாங்க வைத்தியசாலையில் பணியாளராகவும் கடமையாற்றுகிறார்கள்.

(iii) பயிற்சியின் மூன் வட்டார இயக்குந ராக இருந்த சர்வோதயத் தொண்டர், தொகுதி இயக்குநராகவும், சுகாதாரப் பணியாளராகவும் பதவி உயர்வு பெற்றார்.

(iv) ஒருவர் உபதபால் நிலையப் பொறுப்பாளராகப் பணியாற்றுகிறார். அவர் தமது நிலையத்திற்கு அண்மையிலிருக்கும் குடியேற்றத்திலுள்ள ஏழை மக்களுக்கு வேண்டிய சேவைகள் அனைத்தும் செய்யத் தெண்டிக் கிறார்.

(v) 15 வயதுடைய ஒரு தொண்டர், பயிற்சி முடிந்து மூன்று மாதங்களுள், 4 கிராமங்களுக்கு அடிக்கடிபோய் தடைமருந்து விநியோகிக்க மருத்துவமாதிற்கு உதவி செய்திருக்கிறார். போலியோ 255 பிள்ளைகளுக்கும், முக்கூட்டு ஊசி 784 பிள்ளைகளுக்கும் கொடுத்திருக்கிறார்கள். தன்னுடன் 4 தொண்டர்களையும் சேர்த்துச் செயல்படுகிறார். மக்கள் சேவை மகேசன் சேவை என எடுத்துக் காட்டும் இத்தொண்டர்கள், தம்மைச் சூழ உள்ளவர்களுக்குத் தீபங்கள்போல் என்றும் பிரகாசிக்க இறைவன் அருள்புரிவாராக!

Sr. M. Bertrand
பயிற்சிப் பொறுப்பாளர்

இலங்கை (கைத்தறி) பிடவை உற்பத்தி

கைத்தறி மாளிகை

HANDLOOM HOUSE

DUTCH ROAD,

CHAVAKACHHERI.

பாற்பற்களைப் பேணவேண்டியது அவசியமா?

இரண்டரை வயது தொடக்கம் ஜந்து வயது வரையிலான குழந்தைகளில் மேல் கீழ் தாடைகளில் ஒவ்வொரு தாடையிலும் பத்துப்பற்கள் வீதம் மொத்தம் இருபது பற்கள் காணப்படுகின்றன. இவையே பாற் பற்கள் எனப்படும். ஒரு குழந்தை பிறந்து அண்ணளவாக 6 வயது மாதத்தில் இருந்து 2½ வயது வரையிலான காலப்பகுதியில் 20 பாற்பற்களும் படிப்படியாகத் தோன்றி விடுகின்றன. ஜந்து வயது வரை இந்த இருபது பாற்பற்கள்மட்டுமே வாயிலிருக்கும். ஆரூவது வயதில் இந்தப் பாற்பற்களுக்குப் பின்பக்கமாகக் கடைவாயில் மேல் கீழ்த் தாடைகளில் வலது இடது பக்கங்களில் ஒவ்வொன்றுவீதம் மொத்தம் நான்கு பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கும். இவையே நமது வாயில் முதலாவதாகத் தோன்றும் நிரந்தரமான பற்கள் ஆகும். பாற்பற்களுடன் காணப்படும் இந்த நிரந்தரமான பற்களைச் சில பெற்றோர்கள். பாற்பற்கள் என நினைக்கிறார்கள். உண்மையில் அவை நிரந்தரமான பற்களே.

7 வயது தொடக்கம் 13 வயது வரையிலான காலப்பகுதியில் பாற்பற்கள் ஒவ்வொன்றுக் கிழம் தொடங்கும். 7 ம் 8 ம் வயதளவில் மேல் கீழ் தாடைகளில் உள்ள எட்டு முன்பக்கப் பற்களும் விழுந்து விட அந்த இடத்தில் நிரந்தரமான பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கும். 10 வது 11 வது வயதளவில் ஏனைய பாற்பற்களும் விழுந்துவிட அந்த இடங்களில் நிரந்தரமான பற்கள் தோன்றுகின்றன.

அநேகமான பெற்றோர்கள் இந்தப்பாற் பற்களைக் கவனிப்பதேயில்லை. இவை விழுந்து புதிய பற்கள் முளைக்கும்தானே என அலட்சியமாக இருந்து விடுகின்றார்கள். இந்தப் பாற் பற்களில்தான் கூடுதலான பற்குத்தையும் ஏற்படுகின்றது. பற்குத்தை ஏற்பட்டு மிகவும் பிந்திய நிலைகளில் தாங்க முடியாத

வலியினால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கண்ணப்பகுதி கள் வீங்கிய நிலையிலே சிகிச்சைக்காக வரும் பொழுது அந்தப் பற்கள் அகற்றப்பட வேண்டிய நிலையிலேயே இருக்கின்றன. பாற் பற்களேயாயினும் அவை வாயில் தோன்றுவது அவற்றிற்குரிய காலம் அதாவது அவை விழவேண்டிய காலம் வரும்வரை வாயில் இருந்து அவற்றிற்கான தொழில்களைச் செய்வதற்கே. அகாலத்தில் பிடுங்கியெறியப்படுவதற்காக அல்ல.

குழுத்தைப் பருவத்திலேயே நமது உடல் துரிதக தியில் வளர்ச்சியடைந்துகொண்டு போகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய வற்றை உணவுப்பொருள்களில் இருந்து பெறுகின்றோம். அந்த உணவுப் பொருட்களைக் குழந்தைப்பருவத்தில் நன்றாக அரைத்துக்கொடுப்பவை பாற்பற்களே.

மேலும் பாற்பற்களின் விரிந்த வேர்கள் தாடைக்குள் இருக்கும் நிரந்தரமான பற்களைப் பாதுகாத்து, அவை முளைப்பதற்கு இடத்தையும் பாதுகாத்து, அவை சரியான இடத்தில் முளைப்பதற்கு வழிகாட்டியாகவும் இருக்கின்றன.

பாற்பற்கள் அகாலத்தில் பிடுங்கப்பட்டு விட்டால் எந்தவித தடையுமில்லாத முரசின் பகுதியில் நிரந்தரமான பற்கள் இஷ்டமான படிமுளைக்கின்றன. இதனால் இவை சாதாரணமாக முளைக்க வேண்டியபடி அல்லாமல் சுதந்திரமாக முரசின் உட்பக்கமாகவோ வெளிப்பக்கமாகவோ முளைப்பதற்கு இடம் இருக்கின்றது. இதனால் பற்களின் ஒழுங்கு சீர்ற்றதாகப் புற அழுகும் பாதிக்கப்படுகின்றது.

மிகப்பழுதடைந்த பற்களை வாயில் நீண்ட காலம் வைத்திருப்பதும் கெடுதியானதே. தாடையின் ஏனைய பற்களும் என்பும் பழுதடைய ஏதுவாகும். வாய் துர்நாற்றம் வீசும். பல் வலி ஏற்படும். உடல் நலம் கெடும். சில சமயங்களில் பல வருட காலமாகப் பிடுங்கப்படாதிருக்கும் பழுதடைந்த

பல்வேரின் இடங்களில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கும் இடமிருக்கிறது.

குழந்தைகளும் இனிப்பு, பிஸ்கட், கேக் போன்ற உணவுப் பொருள்களையே விரும்பி உண்பார்கள். பற்களில் ஓட்டிக்கொள்ளும் தன்மையுள்ள இவ் உணவுப்பொருட்களே பற்குத்தைக்கு முக்கியமான காரணமாக அமைகின்றது. இதனாலேயே பெரியவர்களிலும் பார்க்க குழந்தைகளிடையேயும் சிறுவர்களிடையேயும் பற்குத்தை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அதாவது பாறபற்களிலேயே அதிக அளவு சூத்தை ஏற்படுகின்றது.

உங்கள் குழந்தைகளின் பற்களைத் திட்காத்திரமான நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு நீங்கள் பின்பற்றக்கூடிய சில யோசனைகள் வருமாறு:-

1. மென்மையான ஆகாரங்களிலும் பார்க்க நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடக்கூடிய உணவு வகைகளைத் தெரிந்தெடுக்கவும்.
2. மரக்கறி வகைகளையும் கரட்போன்ற கிழங்கு வகைகளையும் கூடியவரை பச்சையாகவே உள்ளூடுத்தல்.
3. ஒவ்வொரு உணவு வேளையையும் ஒரு சிறிய பழத்துண்டோடு நிறைவு செய்து வைத்திருங்கள்;

தல் வேண்டும் அல்லது நன்றாக வாய்கொப்பளித்தல்.

4. தினமும் பால் அருந்துதல்,
5. இனிப்பு வகைள், பிஸ்கட், கேக் போன்றவற்றை குறைந்த அளவில் உட்கொள்ளல்.
6. அடிக்கடி சாப்பிடாமல் கூடியவரை பிரதான உணவு வேளைகளில் மாத்திரம் சாப்பிடுதல்.
7. உணவு வேளைகளின் பின்னும் படுக்கைக்குப் போகுமுன்பும் வாயை நன்றாகச் சுத்தம் செய்தல்.

மேற்கூறிய யோசனைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றுவீர்களேயானால் எதிர் காலத்தில் உங்களுக்கு மிகக் குறைந்த அளவு பற்சிகிச்சையே தேவைப்படும். அத்தோடு இதன் பிரதிபிப்பாய் உடற் சக்திக்கும், செளக்கியத்திற்கும் நிச்சயமான ஆதாயம் கிடைக்கும்.

'உங்கள் பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்'

எல். செல்வத்துரை, S. D. N.
பாடசாலைப் பல் வைத்திய தாதி,
சாவகச்சேரி.

அன்பளிப்பு



இர்
அன்பர்

- பண்டத்தரிப்பு

ஏழாலை மத்தி,

ஏழாலை.

1-1-81

அன்பின் சிநேகிதி பத்மா!

உமது கடிதம் கண்டேன். மிகவும் மகிழ்ச்சி. எங்கே உன் வெளிநாட்டுப் பயணத்தின் பின்பு என்னை மற்று விட்டாயோ என்று நினைத்தேன். இவ்விடம் மருத்துவமாதாக $\frac{1}{2}$ வருட காலம் பயிற்சி முடிந்த பின் உமக்கு விவாகமாகிக் கணவருடன் வெளிநாடு சென்று விட்டார். உமது பயிற்சிக் காலத்தில் நீர் எவ்விதம் இறம்பட வேலை செய்யப் போவதாகக் கதை கதையாய்ச் சொல்லுவீர்! ஒரு இலட்சிய பருத்துவமாதாக வேலை செய்யப் போவதாகவும், உம்மால் இயன்றளவு தன்னலமற்ற சேவையைப் பொது மக்களுக்கு அளிப்பேன் எனவும் கூறி நீர். ஆனால் உமது எண்ணம் விவாகத்தினால் ஈடேறுமல் வெகு தொலைவுக்கப்பால் சென்று விட்டார். இருந்தும் எங்கள் வேலைகள் இவ்விடம் என்ன முறையில் நடைபெறுவதாக அறிய ஆவலாக உள்ளதாக எழுதியுள்ளீர். அதனை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் எழுது கின்றேன்.

பத்மா!

மருத்துவமாது என்றால் முன்பு பெரும் பாலும் தாய் சேய் தலையெயாட்டியே அவர்களின் வேலையின் முழுப்பங்கும் அமைந்திருப்பதை நீர் அறிவீர். ஆனால் இப்பொழுது அப்படியல்ல. மக்களின் சுகாதார சம்பந்தமான எந்தவொரு விடயமாக இருந்தாலும் மருத்துவமாது கலக்காமல் இல்லை. தாய் சேய் நலனு? சுற்றுடல் சுகாதாரமா? தொற்று நோய்த் தடுப்பா? குடும்ப நலனு? மலகூடம் அமைத்தலா? பாடசாலைச் சுகாதாரமா? எல்லாவிதமான அம்சங்களிலும் எங்களின் பங்கு முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. அரசாங்கமும் சில வசதிகளைச் செய்து வந்துள்ளது. துவிச்சக்கரவண்டி சகல மருத்துவமாதர்களுக்கும் வழங்கியுள்ளது. இதனால் குறைந்த நேரத்தில் கூடிய வேலைகளை இல்லை செய்து முடிக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

நாங்கள் முன்புபோலில்லாமல் எங்கள் பகுதியில் உள்ள பல இயக்கங்களுடன்

தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் உதவியுடன் எங்கள் வேலையை இலகுவாகச் செய்து முடிக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எடுத்து வருகின்றோம். சனசமூகநிலையம், மாதர் சங்கம், இளைஞர் சங்கம் முதலியவற்றுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் பல பிரயோசனமான சுகாதார சம்பந்தமான வேலைகளை இலகுவாகச் செய்து வருகின்றோம். இன்னும் எங்கள் பகுதியில் தொண்டர்களைச் சேர்த்து அவர்களுக்கும் பயிற்சி அளித்து அவர்களின் உதவியையும் பெற்று வருகின்றோம். எங்களுக்குத் தெரிந்த பல வேலைகளில் அவர்களும் உற்சாகத்துடன் ஈடுபடுகின்றார்கள். இவர்களுக்குச் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, போதனாசிரியை, சுகாதார போதனாசிரியர், சுகாதாரப் பரிசோதகர் நாங்கள் உட்பட எல்லோரும் பயிற்சி கொடுக்கின்றோம் அவர்கள் தங்கள் தங்கள் பகுதியின் குறைநிறைகளை எங்கள் ஒரு குச்சொன்னால் அதற்குரிய நடவடிக்கைகளை நாங்கள் இலகுவாகச் செய்து முடிப்போம்.

நோய்கள் பற்றிய அறிவும் கூடி இருப்பதாக நான் நினைக்கிறேன். எங்கள் சுகாதாரக் கந்தோரில் நடைபெறும் மாதாந்தக் கூட்டத்தில் எங்கள் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அவர்கள் பல நோய்களைப் பற்றியும் அவற்றின் தடுப்புறை பற்றியும் விளக்கமாகவும், தெளிவாகவும் கூறி விளங்க வைப்பார். நோய்கள் பற்றியல்லாமல் வேறு பல சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் பற்றியும் விளக்கமாக எடுத்துக் கூறவார். இன்னும் எந்தத் துறை நிபுணர்களையும் வரவழைத்து அந்தந்த நோய்கள் பற்றியோ, பிரச்சினை பற்றிய அறிவையோ பெறவழி செய்து தருவார். இதனால் நாங்கள் எங்கள் பகுதியில் நடைபெறும் சுகாதார வேலைகளில் தயக்க மின்றிக் கலந்துகொள்ள முடிகின்றது. ஒரு நோயாளியைக் கண்டவுடன் இது இன்ன நோயாக இருக்கலாம் என்று அறிந்து கொள்ளப் பெறும்பாலும் எங்களுக்கு முடிகிறது. உதாரணத்திற்கு ஒன்று:

பத்மா,

ஓரு நாள் காலை 8-20 மணி. நான் வேலைக் குச் சென்று கொண்டிருக்கிறேன். தூரத்தில் இருவர். இருவரும் பெண்கள். ஒன்று மெலிந்து வாடிக், கண்கள் உட் சென்று குழிவிழுந்து தள்ளாடி நடக்க முடியாமல் வருகின்றது. அதற்குக் கைலாகு கொடுத்து மற்றெரு உருவு. அந்த மெலிந்த உருவத் தைக் கண்டவுடன் என் மூலை வேகமாக ஏதோ ஒரு கணக்குப் போடுகின்றது; மனதில். விரைவாக அவர்களை அணுகுகின்றேன். அந்தோ பரிதாபம்! அப்பெண்ணுக்குக் கிட்டத்தட்ட என் வயது. பார்க்கப் பரிதாப மாய் இருந்தது. அவளின் அக்கா அவளைக் கையில் பிடித்து நடத்தி வந்தார். என் விசாரணை நடு கிரேட்டில் தொடர்கின்றது. 3, 4 மாத தொடர்ச்சியான இருமல், சளியுடன் இரத்தம், இரவு காய்ச்சல், வியர்வை, உடல் மெலிவு. தூரத்தில் கண்டவுடன் என்மூலை கணக்குப் போட்டது சரியென விசாரணையில் தெரிந்தது. ஆம் அவளுக்குக் காச நோயாக இருக்கலாம். அப் பெண்ணை 2 மாதங்களாக ஒரு ஆயுள்வேத டாக்டரிடம் காட்டி மருந்தும் ஊசியும் போடுவதாக அக்கா சொன்னார்.

என்ன மருந்தோ? என்ன ஊசியோ? ஆண்டவனுக்குத்தான் வெளி சுசம். என் முயற்சியால் அவளுக்குப் புத்திசொல்லி உடன்பண்ணையிலுள்ள நெஞ்சேநோய் பரிசோதனை திலையத்திற்கு அனுப்பி அவ்விடம் நான் நினைத்தபடியே படமெடுத்து உறுதி செய்த பின் மயிலிட்டி சனிற்கிரேறியத்தில் 6 மாதங்கள் இருந்தபின் இப்பொழுது சுகதேகியாகி உள்ளாள். தொடர்ந்து மருந்து எடுக்க அறி வரை கூறினேன். எனக்கு எவ்வளவு நன்றி கூறினால்தெரியுமா? இல்லையெனில் அவள்முன் பிருந்த நிலையில் 2, 3 மாதங்கள்கூட உயிரோடு இருந்திருக்க முடியாது. அவள் குணமாகியதையிட்டு எனக்கு எவ்வளவு மகிழ்ச்சி.

பத்மா, நீண்ட புராணம் எழுதிவிட டேன். எவ்வளவோ எழுத ஆசை. எவ்வளவோ விடயம் இருக்க. நேரில் கதைக்கலாம். எழுத முடியவில்லை. உமக்கும் போரடிக்கும். மறு கடிதத்தில் விபரமாக எழுதுகிறேன். கணவரை விசாரித்ததாகக் கூறவும்.

சினேகிதி,
திருமதி ச. பரமலிங்கம்
மருத்துவமாது

சவைமிக்க சிற்றுண்டி வகைகளுக்கும், கோப்பி, தேனீர் மற்றும் குளிர்பான வகைகளுக்கும் இவற்றுடன் சவை சேர்க்கும் கண்யோ பிடாவிற்கும் நாடவேண்டிய ஒரு இடம்

சண்யோ கோப்பி அன் கூல்பார்

இல. 163, நவீன சந்தை, கண்ணகம்.

உங்களுக்குத் தேவையான மிளகாய், அரிசி, நெல் போன்ற தானியவகைகளைச் சுத்தமாகவும், உரிய நேரத்திலும் அரைத்துக் கொடுக்கப்படும்

உரிமையாளர்:

ரி. இராசரட்னம்
ஸ்ரேசன் வீதி, கண்ணகம்.
ஸ்ரேசன் வீதி, கண்ணகம்.

சேயின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு தாயின் முக்கிய பங்கு

**முதல் முன்று செய்திகளுக்கு
உணவைப் பற்றியன**

- 1) முடியுமான அளவு கூடிய காலத் திற்குத் தாய்ப்பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தல் நன்று.
- 2) குழந்தை பிறந்து நான்கு மாதத்தில் மென்னை மயான உணவை, அதாவது அரிசிமா, உழுந்துமா அல்லது சோயா மாவைச் சேர்த்துக் களி போல செய்து கொடுத்தல், முட்டை மஞ்சட் கருவை அரை அவிய லில் கொடுக்கத் தொடங்குதல் சிறந்ததாகும்.
- 3) சேயுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு தடவைகள் உண மூட்டல் முக்கியமானது.

குழந்தையின் சிறந்த வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் நான்கு மாதத்தின் பின்னர் தாய்ப்பால் மட்டும் போதாது. ஆகையால் நான்காவது மாதத்தில் மென்னையான உபுணவுகளைக் கொடுக்கத் தொடங்கி ஒரு வயதை அடையும்போது குடும்பத்திலுள்ள மற்ற அங்கத்தவர்கள் உண்ணும் தானிய வகைகளையும், பருப்பு வகைகளையும், மரக்கறிவகைகளையும் (உறைப்பு நீக்கி) சாப்பிடக் கூடிய தாக்க கொடுத்தல் நன்று.

குழந்தை போதியளவு ஊட்டச் சத்தைப் பெறுவதற்கு மேற்கூறியதிட

உணவுகளை நாள் ஒன்றுக்கு முன்று நான்கு தடவைகள் கொடுத்தல் சிறந்தது. பின்னர் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுக்க முடியாவிட்டால் ஐந்து, ஆறு தடவைகள் உணவளித்தல் சாலவும் நன்று.

**இரண்டாவதாக முன்று செய்திகள்
நோயைப் பற்றியன**

- 1) குழந்தை சுகவீனமுற்றிருக்கும் பொழுதும் உணவைத் தொடர்ந்து கொடுத்தல் முக்கியம்.
- 2) நோயுற்றிருக்கும் குழந்தைக்கு அதிக நீரைப் பருகக் கொடுக்க வும். விஷேசமாக வயிற்றோட்ட மூளை குழந்தைகள்.
- 3) குழந்தைக்கு நோயின் குணங்குறிகள் காணப்பட்டால் காலம் தாழ்த்தாது வைத்திய உதவியை நாடுதல் சிறந்தது.

**முன்றுவதாகக் கீழ்வரும் நான்கு
செய்திகள் நோய் வராமல் தடுப்பனவும்
சுற்றுடல் சுகாதாரத்தைப்
பற்றியதுமானும்:**

- 1) குழந்தைக்குக் குறிப்பிட்ட கால நேரத்தில் நோய்த்தகடுப்பு மருந்துகளைக் கொடுத்தல் உகந்தது.

2) உணவில் ஈக்கள் மொய்யாத வண்ணம் பாதுகாத்தல் முக்கியம்.

3) உமது கைகளையும், குழந்தையின் கைகளையும் உணவைப் பரிமாறு வதற்கு அல்லது உண்பதற்கு முன்பதாக நன்றாகச் சவற்காரத் தினாலும் நீரினாலும் சுத்தம் செய்தல் போற்றுதற்குரியது.

4) குழந்தைக்குக் கொதித்து ஆறிய நீரையே பருகக் கொடுத்தல் விரும்பத்தக்கது.



ஒருவர்: இரத்ததானம் கொடுக்கப் போகவில்லையா?

இன்னென்றாருவர்: நான் ஓவ்வொரு நாளும் இரத்தம் |கொடுக்கின்றேன்.

ஒருவர்: என்ன சொல்லுகிறீர்?

இன்னென்றாருவர்: தினசரி இரவில் நுளம்புக்கும், மூட்டைக்கும்தான் இரத்தம் தானம் செய்கின்றேனே!

நாள்காவதாக இது செய்தினர் குடும்பங்களைவு

1) ஒரு குடும்பத்தில் கூடியளவு இரண்டு அல்லது மூன்று பிள்ளைகள் இருப்பது விரும்பத்தக்கது.

2) தாய் மறு குழந்தையைப் பெறு வதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வருட இடைக்காலம் தேவையானது.

திருமதி ஜெ. ராஜபத்மநாயகி
பொது சௌக்கிய தாதி

* ருசிமிக்கது

* கல்லில்வாதது

பொலிவானது

யாவகும் விருட்பும்

K. S. R. அரிசி

விற்பனையாளர்:-

ஆர். பி. என்.
அரிசி ஆலை

கண்டி வீதி,
சாவகச்சேரி.



255

எல்லாவிதமான
ஆங்கில மருந்து வகைகளும்
பிள்ளைகளுக்கும்
வளர்ந்தோர்களுக்குமுரிய
பால்மா வகைகளும்
எங்களிடம்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்

ஸ்ட் பார் மஹி

பிரதான வீதி,
பண்டத்தரிசு.

முகாரியின் பின் ஒரு மோகனம்

அன்பால் மனம்முடித்த தம்பதியர் நாமிருவர்
முன்போல் இப்போது மனம்நெருங்க முடியவில்லை.
“என்ன இஞ்சேரும்” என்றிப்போ நானழூத்தால்
“எனக்கு நேரமில்லை” எனவிலகிச் செல்லுகிறோன்.

இருநாள் இருநாளோ ஒருவாறு சகித்தாலும்
மறுநாள் முடியாமல் மன்றுடிக் கெஞ்சிடுவேன்.
“பெரிய தொல்லையப்பா — பிறகு வாறனப்பா”
எரியும் மனத்தினுக்கு இதந்தருவாள் இவ்வாறு.

சட்டி முட்டிகளின் சலசலப்பு அடுப்படியில்...
பற்றுத் தேய்த்துவைத்துப் பாத்திரங்கள் கழுவிவைத்து
கூட்டித் துடைத்துவிட்டுக் களைப்படுதனே அவள்வருவாள்
தூக்கம் கலைந்துவிடத் தடுமாறி நானென்முவேன்.

பூசை வேளையிலே கரடியென அப்போதான்
ஆசைக் குழந்தையொன்று அம்மாவென் றழுதிருக்கும்.
பாசத் துடிப்புடனே பாய்ந்துஅவள் செல்கையிலே
பேசத் தெரியாமல் பெருமுச்ச நான்விடுவேன்.

காலை விடிவதன்முன் கச்சேரி ஆரம்பம்
ஏழு குழந்தைகளும் ஒன்றுக்கப் பாட்டிசைக்கும்
முனும் எரிச்சலுடன் “முதேவி சனிய” என்று
நாலு சாத்திவைப்பேன் - நாளெல்லாம் வேதனைதான்.

வேலைக் களைப்படுதனே வீட்டிற்கு வந்தாலும்
நாலு நிமிடங்கள் நிம்மதியாய் இருந்ததில்லை.
கூழுக்கு உப்பில்லைத் தூளில்லை அரிசியில்லை...
நாஞ்குக்கு நாள்வளரும் இல்லைக்கோர் எல்லையில்லை.

இரவில் இனிமையில்லை — இதனாலே தூக்கமில்லை
பகவில் அமைதியில்லை . . பொருளேதும் வாழ்வில்லை
மனதின் சமைகளைன் நண்பனிடம் கூறிவைத்தேன்
“வழியொன் றுள்ளத்தா வாழ்வதற்கு” என்றுசொன்னான்.

நண்பன் சொன்னவற்றை நன்றுகக் கேட்டுக்கொண்டேன்
உண்மை பலஅங்கே ஒளிந்திருக்க நான்கண்டேன்.
“சின்னஞ் சிறுவருவாய் — பென்னம் பெருங்குடும்பம்
துன்பம் தொடர்வதற்குச் சொல்லிடவா வேண்டு” மென்றான்.

அப்போது அவ்வழிஓர் பேருந்து இரைந்துசெல்லும்
எப்போதும் போல்திலே இருபதுபேர் வாசலிலே
பத்தடிதான் சென்றிருக்கும் — பிறகசைய மறுத்ததது
இத்தனைபேர் அடைந்திருந்தால் எப்படித்தான் அதுஇழுக்கும்?

‘சக்திக்கு மீறுத சுமைகளையே சுமந்திடலாம்
சக்திக்கு மீறிவிட்டால் சுமப்பவரே சாய்ந்திடுவார்.’
புத்திக்கு இப்போதான் புரிகிறது இவ்வண்மை
எத்தனையோ பேருக்கு இதுபுரிய நாட்செல்லும்.

சீட்டி அடித்தபடி வீட்டுக்கு நான்வந்தேன்
வீட்டின் தலைவிக்கு விஷயத்தை நான்சொன்னேன்
‘நல்ல வழியப்பா... நான்அப்போ நினைச்சனப்பா’
என்ன என்னவோ உள்ளின்றுள் மகிழ்ச்சியிலே.

சிகிச்சை நிலையத்தை நாம்சென்று அடைகையிலே
மருத்துவ மாதுஅம்மா அங்கெம்மை வரவேற்றிறுள்.
பொக்டர் அழைத்தவுடன் நாம்சென்றேம் இருவருக்கும்
குடும்பத் திட்டத்தின் நன்மைகளை எடுத்துரைத்தார்.

மனைவி உடல்நிலையைப் பரிசோதித் தவர்சொன்னார்
‘மிகவும் பலவீனம் அடுத்தடுத்த பிரசவத்தின்
விளைவே இதுஇனியும் வேண்டிடுமோ குழந்தைகள்?’
எழுந்தேன் அவசரமாய் ‘போதுமையா போதும்’என்றேன்.

‘அறுவைச் சிகிச்சைக்கு அவள்உடம்பு தாங்காது
கருவைத் தடுப்பதற்கு இருவழிகள் இருக்கிறது
நீரும் செய்திடலாம் சிகிச்சை’என்றார் - நகைத்தபடி
‘நானு... ஏன்டொக்டர் அவள்தானே தாய்?’என்றேன்.

கருவை உருவாக்கும் கடமையிலே பங்கெடுக்கும்
இருவர் தாம்மன்றும் ஒருவருக்குச் சிகிச்சைசெய்தால்
பெருகும் பிள்ளைகளும் தொல்லைகளும் குறையுமென்றும்
அறிவின் துணையோடு அழகாக எடுத்துரைத்தார்.

பிறகே புரிந்துகொண்டேன் - நானேர் டியுப்லைட்டான்
‘சரி’யென் றிசைந்திட்டேன் சீக்கிரமாய்ச் செய்திட்டார்
முன்பே தெரிந்திருந்தால் மூன்றேடு முடித்திருப்பேன்
இன்றே ஏழாச்சி - அப்பாடி இதுபோதும்!

ஏழு குழந்தைகளை எப்படியோ வளர்த்திட்டேன்.
வாழ்வின் வசந்தத்தை இப்போது நுகர்கின்றேன்
‘என்ன இஞ்சேரும்’ என்றிப்போ நான்அழைத்தால்
‘என்னத்தான்’ என்கின்றுள் - என்னத்தை நான்சொல்ல...!

என். என். அரவிந்தன்,
பொதுச் சௌக்கிய பரிசோதகர்,
மன்னார் கிராமியப் பகுதி,
திருக்கேதிஸ்வரம்.

நம்குழந்தைச் செல்வங்கள் நோயின்றி வாழ வழிவகுப்போம் வாரீர்

திரு. க. தங்கவேலாயுதம்,

(பொதுசன சுகாதாரப் பரிசோதகர் - முங்குடுசீவு)

மண்ணில் பிறந்து மகத்துவமடையும் மனிதன் மகப்பேற்றினால்டையுமின்பம் மிகவும் சிறந்து விளங்குகிறது. இதனால்கேரூ 1979-ம் ஆண்டு சர்வதேசக்குழந்தைகள் வருடமாக்கப்பட்டது. ஐக்கிய நாட்டுப் பொதுச் சபை இன்றைய குழந்தைகளின் நல்வாழ்வு எதிர்கால உலக சமாதானத்திற்கும் நல்வளர்ச்சிக்கும் அடிப்படையாக இருக்கிறது எனக் கூறியுள்ளது. வளர்முகநாடுகளிலும் 350 கோடி சிறுவர்கள் அத்தியாவசியமான சுகாதார வசதி, போசாக்குள்ள உணவு, கல்வி ஆவன கிடைக்கப்பெறுது தவிக்கின்றனர். இப்படியான நிலைமை மாற்றவேண்டும். இந்நிலைமையை மாற்றியமைக்க எடுக்கும் முயற்சி வரவேற்கத்தக்கது. இன்றைய குழந்தைகளின் சுகாதாரத்தையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் உயர்த்துமிடத்து, எதிர்கால நல்ல ஒரு உலகத்தை உருவாக்க உறுதுணையாக இருக்கும். இதைச் செயல்படுத்தப்பல இன்னல்கள் உண்டு. இவைகளைக் கருத்திற்கொண்டு பாலர் மூலம் பாலர்களை அறியச் செய்யும் வேலைத் திட்டமொன்று ஸண்டன் கலாசாலையின் சேய்நலக் கல்வித் தினைக்களத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பல நாடுகளிலேயிருந்து, பல சுகாதார வேலைகளில் பணி புரிவார்களிடமிருந்து, பெறப்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து தொகுத்தெடுக்கப்பட்ட முடிவாகும். பாலர் மூலம் பாலர்க்கு நல்லவற்றூட்டி, நோயற்ற உலகம் இன்றை உருவாக்குதலே இதன் நோக்கமென்ப.

சுகாதாரத்தைப் போதிப்பது மருத்துவமாதர்கள், சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள், சுகாதாரத் தாதிமார்கள், வைத்தியத் துறையிலிருக்கும் வைத்தியர்கள் என்ற நிலைமாறி இது விடயத்தில் மத்கள் எல்லோரும் பங்குபற்றல் அவசியம் இதில் ஆசிரியர்கள், பெற-

ரீர்கள். வயதுவந்த பிள்ளைகள், (வயதுகுறைந்தவர்களுக்குக் கூறும் வழக்கம்) சமயத் தலைவர்கள், சுகாதாரத் தொண்டர்கள், தொழிலாளர்கள், யாபேரும் சேர்ந்து பங்குபற்றி இதிலுள்ள பற்றாக்குறையை நிவர்த்தி செய்ய முன்வரவேண்டும்.

நம்நாட்டில் பலபேர்கள் தொண்டு செய்கிறார்கள். ஒரு சுகாதாரப் பரிசோதகர் 10,000 தொடக்கம் 15,000 சனத்தொகையின் தேவையைக் கவனிக்க வேண்டியவராக இருக்கின்றார். ஒரு மருத்துவமாது 3000 தொடக்கம் 5000 சனத்தொகையின் தேவைகளைக் கவனிக்கவேண்டியவராக இருக்கின்றார். தற்போது வளர்ந்துவரும் சுகாதாரப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க எல்லோரும் இதில் ஈடுபட வேண்டும். இதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து பாலர்மூலம் பாலர்களைச் சுகாதாரத்தில் ஈடுபடசெய்து, வருங்காலச் சமுதாயத்தில் அதிமான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை இலகுவாகத் தீர்க்கமுடியும். உதாரணமாக குடலோடு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் கொதித்து ஆறிய நீர் பருகுவதினால் தவிர்க்க முடியும். இந்த ஞானத்தை எத்தனை வருடத்தால்மாகப் போதிக்கிறோம். ஆனால் சமுதாயத்தை இந்த ஒரு சிறு செயலில் ஈடுபடசெய்ய முடியாமலிருக்கிறது. படித்தவர்களும் நீரைக் கொதிக்கவைத்துக் குடிக்க “உருசி குறைகிறது” அல்லது “தாகம் தீராது” “நடைமுறையில் செய்யமுடியாது” என்ப பலவாறு கூறுவார்கள். ஆனால் ஒரு மாணவன் இதையறிந்து செயல்படத் தொடங்கும்போது இன்னும் பல மாணவர்களை இச் செயல்களுக்குத் தூண்டுவது இயல்பு. இத்துறையில் நாமெடுக்கும் முயற்சி நற்பயனை நல்கும்.

அடுத்தபடியாக மலசலகூடப் பிரச்சினையை எடுத்துக் கொள்வோம். இதிலும்

பல முதியோர் பணமிருந்தாலும் இதைக் கட்டுவதிலும் பாவிப்பதிலும் காட்டும் ஊக்கம் மிகக் குறைவு. மாணவ உலகம் இது துறையில் ஈடுபட்டால் அவர்களுக்கு நல்ல விளக்கம் கொடுத்துத் தூண்டிலிட்டால் இவர்கள் இதில் வெற்றியுமிட்டித் தருவார்கள் என்பதற்கையமில்லை. இப் பிரச்சினைக்குச் சிறிதளவு பொருட் செலவும் ஏற்படும். அதற்கு உள்ள வசதிகளை எடுத்து விளக்குதல் அவசியம்.

இன்னுமொரு பொருட் செலவில்லாப் பிரச்சினையை எடுப்போம். விழுந்த மாம் பழத்தைச் சாப்பிடிடுன் கழுவுதல், மலசல கூடம் பாவித்தபின் சவர்க்காரம் போட்டுக் கை கழுவுதல், சாப்பாட்டிற்குமுன் கை கழுவுதல், சு மொய்க்காது சாப்பாட்டை முடிவைத்திருத்தல், தடுப்புச் சூரியிட்ட காலத்தில் போடுதல் முதலிய பழக்கவழக்கங்களில் சிறுவர்கள் ஈடுபடுவதினால் தங்களுக்கு நோய் வராமல் தடுப்பதில் உதவுவதுமல்லாமல், தாங்கள் தாயாகவும், தந்தையாகவும் வரும் போது தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற நேரத்தில் ஏற்றவைகளைச் செய்ய உதவி புரிவார்கள் என்பதற்கு ஜயமில்லை.

சேய்களின் தேவைகள் பல. பிரதானமாகக் குழந்தைகளின் தேவைகள் வறுமை தாண்டவமாடும் கிராமப்புறத்திலதிகம். கிராமத்திற்குக் கிராமம் தேவைகளில் வேறுபாடுண்டு. அதிகமான குழந்தைகள் போஷாக்குள்ள உணவின்மையாலும், பாண்டுநோய், மலேரியா, சின்னமுத்து, வீட்டு விபத்துக்களினாலும் மரணமடைவதுண்டு. தகுந்த உணவின்மையாலும், அடிக்கடிவரும் மலேரியா, பாண்டுநோய், வயிற்குறேட்டம்போன்ற நோய்களினாலும் பலவினமடைவதுண்டு.

அதிகமான குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பின்வரும் காரணங்களினாலும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

- 1) நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் வசிப்பது.
- 2) விளையாடப் போதியனவு மைதான மின்மை.
- 3) தேடுவார் கவனிப்பாரில்லாது குழந்தைகளை விடுதல்.
- 4) பேசிப் பழக் நல்ல சந்தர்ப்பமில்லாமை.

5) ஆற்றலை வெளிப்படுத்தக்கூடிய விளையாட்டுச் சாமான்கள் இல்லாமை.

வறுமைப்பட்ட ஒரு சமுதாயத்திடையே கொதாரவிருத்தி அதிகம் செய்யமுடியாதென்பது ஒரு பாலார் கருத்து. இது ஓரளவுக்குத்தான் சரியான கருத்தாகும். இதே நேரத்தில் ஒரு சில சிறு இலகுவான சலபமான மாற்றத்தினால் செலவில்லாமலே எவ்வளவோ திருப்திகரமான பெறுபேற்றினைத் தரக்கூடிய ப்லை சேய் நலத்தில் ஏற்படுத்தக்கூடுமென்பது உண்மையாகும். இவைகளிற் சில பின்வருவனவாகும்.

- 1) இருக்கும் உணவைப் புத்தி நுட்பமாக ஊட்டுதல்.
- 2) விபத்துக்களைத் தவிர்க்கும் முறையை முன்கூட்டியே அறிந்து அதிவிருந்து தப்பிக் கொள்ளுதல்.
- 3) விலையுயர்ந்த மருந்துகளைப் பிரயோகிக்காது குழந்தைகளுக்கு நோய்த்தடுப்பு முறைகளையறிந்து செயல்படுதல்.
- 4) விளையாட்டாகவே பல நோய்களிலிருந்து குழந்தைகள் தப்பிக்கொள்ளும் முறைகளைக் கற்றுக்கொள்ள உதவுதல்.

நடைமுறையிலிருந்து வரும் பழக்க வழக்கத்தை மாற்றவேண்டும். இதைப்பற்றிப் பேசுவது இலகுவானது. ஆனால் நடைமுறையில் செயல்படச் செய்வதே கடினமானதாகும். சுகாதாரப் பழக்கவழக்கத்தை அனுசரிப்பதற்கு நாளாந்தம் கைப்பற்றி வந்த பழக்க வழக்கத்திலிலும் மாற்றம் ஏற்படுத்த முயலும்பொழுது மிகவும் அவதானமாக இருத்தல். மனமாற்றத்தை ஏற்படுத்துவது இலகுவான காரியமில்லை. நடைமுறையிலிருந்து வந்த நல்ல பழக்கத்தினை நாகரிகத்தின் பேரில் வந்த பிரயோசனமுமில்லாது கெடுதல் தரக்கூடிய பழக்கத்திற்கு மாற்றமுனைவது அறிவின்மையாகும். தாய்ப்பாளூட்டி வளரும் குழந்தைகளுப் போத்தவில் பாஜுட்டி வளர்க்கும்படி தூண்டுதல் மிக மிகத் தவறு என்பது தற்கால வைத்தியர்களின் ஆராய்ச்சி முடிவாகும்.

ஆகவே முதலாவதாக எடுத்துக் கொண்ட கிராமத்திலோ, பகுதியிலோ

தேவையை அறிதல்வேண்டும். இத்தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய நடைமுறையிலுள்ள முறைகள் எவ்வளவு தூரம் உதவியாக இருக்கின்றன என்பதை தீர்மானம் எடுத்தல் வேண்டும். தகுந்ததெது தகாததெது என்பதைப் பற்றிய ஒரு முடிவுகாணவேண்டும். தகுந்தவைகளைப் பேணிக்காக்க உதவவேண்டும். தகாததை அபாயமெனக் கருதும் பழக்க வழக்கங்களை மெல்ல நோக்காத வாறு கைவிட உதவுதல் அவசியமாகும். சுகாதாரச்சேவைகளில் ஈடுபட்டவர்களின் அனுபவமும் எங்கள் மத்தியில் சேவைசெய்யும் வைத்தியர்களின் அனுபவ ஆலோசனைகளும் தக்குது, தகாதது தெரிந்தெடுப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

இன்றைய குழந்தைகள்தான் வருங்கால பரம்பரையின் தாய் தந்தையாவார்கள். ஆகவே அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் கல்வியறி வும், ஏற்படுத்தும் பழக்க வழக்க மாற்றமும் ஒரு புது யுகத்தை உருவாக்க உதவும். இவர்கள் தங்கள் தமிழ்தங்கைகளிடத்தே ஒரு நல்மாற்றத்தை ஏற்படுத்த உதவுவதுடன் தங்களைச் சார்ந்த உற்றூர் உறவினர் குழந்தையிலை வும் நல்மாற்றத்துக்குக் காரணகர்த்தாவாகக்கூடும். பாடசாலைக்குப் போகும் மாணவர்களிடையே ஏற்படும் புத்துணர்வு, பாடசாலைக்குப் போகாமலிருக்கும் குழந்தைகளுடன் கூடிப் பழகுவதினால் கிடைத்துவிடும். இப்படி உருவாக்கப்பட்ட இளம் சமுதாயம் தங்கள் பெற்றேர்களையோ அல்லது முதியோர்களையோ குறைக்கறும் மனப்பான்மையில் வளரவிடக்கூடாது.

1979-ம் ஆண்டு குழந்தைகள் வருடமாகப் பிரகடனம் செய்து குழந்தைகள் மூலம் குழந்தைகளை வளர்ப்போம் என்ற முடிவைப் பல தேசத்தாராய்ச்சியாளர்கள் எடுத்தனர்.

இதை நம் தமிழ் முதாதையர் அறிந்திருந்தனர். இதனால்லன்றே சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் மழலை மொழியோடு மழலை மொழியாகப் பயிலும் ஆத்திரிக்குடியில் “நுண்மை நுகரேல்” “நோய்க்கு இடம்கொடேல்” “மீதுண் விரும்பேல்” “இடம்பட வீடெடேல்” எனச் சொல்லி அரியசுகாதாரப் பழக்கத்தைப் புகுத்தத் தமிழ்ப் பெரும் முதாட்டி ஒளவையார் எடுத்த

முயற்சி போற்றத்தக்கது. “ஓடி விளையாடுபாப்பா நீ ஓய்ந்திருக்கலாதாது பாப்பா”, என்று பாரதியார் பாலகர்களுக்கே உடற்பயிற்சியைப் புகுத்தி நல்லதோர் சமுதாயத்தை உருவாக்கக் குழந்தைகளோடு நின்று ஆடி ஓடி விளையாடுவது போலிருக்கின்ற தன்றே. அரிய பெரிய சுகாதாரப் பிரச்சினைக்குள்ள விடயத்தை எளிதாகக் கூறி விரிவாக விளக்குவதைக் கவனிப்போம்.

“சுத்தம் சுகம் தரும்”

“தந்தையாலேலும் சுக்கிக் கட்டு கூழானலும் குளித்துக்குடி”

“சனி நீராடு”

காலீக் குளிப்பு சாலவும் நன்று.

காய்ச்சியாறிய நீர் கரும்பிலுமினியது. ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி.

தீட்டாதரிசி ஊட்டும் பெலத்தை நெய்திருக்கி நீர் கருக்கி மோர் பெருக்கி உண்பவர் பேர் சொல்லப் போமே பினி.

நுண்மை நுகரேல் என்னுமிடத்து நோய்பரப்பும் சிறு கிருமிகளைச் சாப்பிடாதேயென எச்சரிக்கை விடப்படுகின்றது. சுத்தம் சுகம் தரும். பண்டைக்கால மக்கள் சுத்தத்திற்கு நன்மதிப்புக் கொடுத்தார்கள் என்பது தெளிவு. காய்ச்சி ஆறிய நீர் கரும்பிலுமினியது என்று கூறிப் பாலர்களை இப்பழக்கத்திற்குத் தூண்டுவதைப் பாருங்கள். நிரைக்கருக்கி உண்பவர்களுடைய பேரரச் சொல்லவே ஒடிப்போம் பினி என்கிறார். இதில் காய்ச்சி ஆறிய நீர் பாவிக்கும்படி பணிப்பதை அவதானிக்கவேண்டும். ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி எனக்கூறி பற்சகாதாரத்தில் கவனம் செலுத்தும்படி எங்களை இழுத்துச் செல்கிறார்கள். தீட்டாதரிசி ஊட்டும் பெலத்தை என்பதினால் விட்டமின்களின் பிரயோசனத்தையறிந்து அதைத் தவிர்க்காதீர்களென அறை கூவகின்றார்கள்.

இவைகளை உற்று நோக்குமிடத்துச் சிறுவர்கள் மூலம் ஒரு நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியுமென்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெளிவு. இதைச் செயற்படுத்த ஒவ்வொரு முறைகளிற் செயற்பட வேண்டும்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செலவும்”

அரசாங்க மருத்துவ மாதர் சங்கம்

1. தலைவி: திருமதி டெ. அந்தோனிப்பிள்ளை
2. உபதலைவி: செல்வி சிவஞானம் யோகவதி
3. காரியதரிசி: திருமதி க. பூபாலேந்திரா
4. உபகாரியதரிசி: செல்வி தர்மலிங்கம் சிவபாக்கியம்
5. தனுதிகாரி: திருமதி பு. இராஜேந்திரம்
6. உபதனுதிகாரி: செல்வி வினாயகமூர்த்தி பாலாழிப்பிகை

நிர்வாக கமை உறுப்பினர்

1. திருமதி எம். கே. இராசதுரை
2. திருமதி ச. பரமலிங்கம்
3. திருமதி எம். சண்முகநாதன்
4. செல்வி எஸ். தம்பிஜௌயா
5. செல்வி கே. நடராசா
6. செல்வி ப. அழகேஸ்
7. திருமதி எம். டி. அற்புதம்
8. செல்வி வி. லக்ஞுமிதேவி
9. திருமதி எஸ். பேரின்பநாயகம்
10. திருமதி எஸ். அமிர்தநாயகி

அழகான உங்கள்

புகைப்படங்களை எடுக்கவும்

அவற்றை நல்ல முறையில்

பிரேம் போடவும்

ஓரே ஸ்தாபனம்

அன்பளிப்பு

சிவன் ஸ்ரூடியோ
சிவன் பிரேம் சென்றர்
 பிரதான வீதி,
 உள்ளடத்துவிப்பு.

K. L. அந்தோனிப்பிள்ளை
அன் சன்ஸ்
 பண்டத்துரிம்பு.

சுகாதாரமும் தொண்டர் சேவையும்

எல்லோரும் விரும்புவது இன்பம்-சுகம். வெறுப்பது துன்பம் - துக்கம். இன்ப உற்பத்திக்கு வழி:- சரீர் ஆரோக்கியத்திலும் நற்குண நற் செய்கை உடையவராய் வாழ்தலிலு மேயன்றி, திரவியத்திலே இன்பம் இனியாது.

சரீர் ஆரோக்கியத்திற்குச் சுகாதாரப் பழக்கங்கள் இன்றியமையாதன. சரீரத்தை ஆரோக்கியமாகப் பேணிக் கொள்வது பெரிய தருமம். நாடு முன்னேற்றமடைவதற்குச் சுகாதாரமே மூலகாரணம். வளர்ச்சியான ஒரு சமுதாயம் உருவாக வேண்டுமானால் சுகாதார அறிவு முக்கியமானது. சுகாதார அறி விண்மையால் உண்டாகும் நோய் களின் வெளிப்பாடே இக் காலப் பயங்கர நிலை. ஆகவே அறியாமையைப் போக்கி நல்ல அறிவை வளர்ப் பதே உண்மையான சுகாதார சேவை. இச் சேவைக்கு நன்கு உதவக் கூடியவர்கள் தொண்டர்கள்.

பட்டம், பதவி புகழுக்காகப் பாடுபடாமல் சுயநலமற்ற சேவை

செய்பவர்களே உண்மையான தொண்டர்கள். இவர்கள் சமூகத் தால் வரவேற்கத்தக்கவர்களாகவும் இருப்பதுடன் சகிப்புத் தன்மை உடையவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். அவர்களின் போதனைகளை மற்ற வர்கள் பின்பற்றி நடக்கக்கூடிய நிலையில் முன்மாதிரியாக நடக்க வேண்டும்.

ஆகவே ஒரு சமூகத்தின் இனத் தவராகவும், அயலவராகவும் நம் பிக்கையுடையவராகவும் தொண்டர்கள் அமைந்தால் அதுவே அவர்கள் ஆற்றும் சேவைக்குப் பேரின்பமளிப்ப தோடு ஈடு இனையற்ற வெற்றியையும் ஈட்டும்.

தார்மீக சமுதாயத்தை உருவாக்குவதே இப்போதுள்ள அரசின் முக்கிய குறிக்கோள். அதுவே உண்மையான சுகத்திற்கு ஆதாரம். இவையாவும் கைகூட கடவுள் வழிபாடு தெய்வ நம்பிக்கை இன்றியமையாதது.

திருமதி எஸ். மகேந்திரன்
W. R. D. S.
புளியங்கூடல்

வாழைப்பு வடகம்

தேவையான பொருட்கள்:

1.	வாழைப்பு	1
2.	பச்சை மிளகாய்	10
3.	வெண்காயம்	½ ரூத்.
4.	பெருஞ்சீரகம்	சிறிதளவு
5.	கருவேப்பிலை	சிறிதளவு
6.	உப்பு	தேவையான அளவு
7.	உழுத்தம்	பருப்பு ¼ ரூத்.
8.	தேங்காய் நெய்	¼ போத்தல்

செய்முறை:

வாழைப் பூவைக் கொத்தி நீரில் கழுவிப் பிழிந்து எடுத்து வைத்துக்கொண்டு பச்சைமிளகாய், வெண்காயம் இவைகளைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி உழுத்தம் பருப்பையும் நனையவைத்து அரைத்து எடுத்து மற்றப் பொருட்களையும் சேர்த்து எல்லா வற்றையும் வாழைப்புவிற்குள் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து (வேப்பம் பூ வடகம்) வடகம் போல் தட்டி வெயிலில் நன்றாக இருபக்கமும் புரட்டிக் காயவைத்துப் பின் தேவையான நேரம் எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துப் பரிமாறலாம்.

கருக்குப் பிசுக்குச் சம்பல்

தேவையான பொருட்கள்:

1.	கருக்குக்குப்பிசுக்கு (பிஞ்சு)	5
2.	பச்சை மிளகாய்	15
3.	வெண்காயம்	5
4.	சுகுசீரகம்	சிறிதளவு
5.	உப்பு	தேவையான அளவு
6.	தேசிக்காய்	1
7.	கருவேப்பிலை	சிறிதளவு
8.	தேங்காய்	பாதி
		½

(சம்பல் ஆக்குமாப்போல்) கொள்ளவும். பின் அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்தெடுத்து வைத்துக் கொண்டு பச்சைமிளகாயை வைத்து அரைத்து, பின் அரைத்தெடுத்த கருக்குப்பிசுக்கையும் சேர்த்து அரைத்து, அத்துடன் வெண்காயம், உப்பு, கருவேப்பிலை முதலியவற்றையும் சேர்த்துப் பின் தேசிக்காய்ப்புளியும் விட்டுச் சம்பலாக எடுத்துச் சோற்றுடன் பரிமாறலாம்.

செய்முறை:

கருக்குப்பிசுக்கைப் பிஞ்சாக எடுத்து அதன்மேல் இருக்கும் கருக்கை முதல் சீவி எடுத்துத் தோலையும் சீவியபின் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி நீரில் கழுவிப் பின் நீர்விட்டு அவித்து வடித்தெடுத்துக்

கடுகு, சீரகம் சம்பலுடன் சேர்த்து அரைக்கலாம். அல்லது தாளித்துப் போடலாம்.

செல்வி K. திரவியம்,
தையல், மனையியல் ஆசிரியை,
நாரந்தனை.

நாய் கடித்தால் செய்யவேண்டியது

1. கடித்த காயத்தை சவற்காரம் போட்டு, 5 நிமிடங்கள் கழுவவேண்டும்.
2. தண்ணீரை, பஞ்சால் அல்லது சுத்தமான துணியால் துடைத்துவிடவேண்டும்.
3. காயத்தைச் சுத்தமான துணியால் கட்டவேண்டும்.
4. நாயை 10 நாள்வரை கட்டிவைக்கவேண்டும். 10 நாட்களுக்குள் நாய் இறந்தால் நாய்க்கு விசர் என்று சந்தேகிக்கவேண்டும்.
5. கீழ்க்கண்ட தடை ஊசிகள் ஏற்றவேண்டும்.

அ) ஏர்ப்புத்தடை ஊசி — இரண்டுமுறை (6 - 8 வார இடைவெளியில்)
ஆ) A. R. V. ஊசி — தொடர்ந்து 14 நாட்களுக்கு
— பிறகு 14 வது ஊசிபோட்டு 10 வது நாள்
— " " , , , 20 வது நாள்
— " " , , , 90 வது நாள்

குறிப்பு: நாயினால் மாத்திரமன்ற கீழ்க்கண்ட பிராணிகள் மூலமாகவும் இந்நோய் உண்டாகலாம்.

பூனை, வெளவால், கீரி, நரி, முதலியன்

உங்கள் கேள்வி எமது பதில்

1. திரிபோஷா மாவைச் சூடாக்குவதால் உயிர்ச்சத்துக்கள் அழியுமா?
ஆம், அவற்றில் ஒருபகுதி அழிந்துவிடும் (Heat Labile Vitamins)
2. நல்ல உணவுகளைக் கர்ப்பவதிகளாக இருக்கும்பொழுது சாப்பிடும்படி சிகிச்சை நிலையத்தில் கூறுகின்றார்கள். ஒருவகை உணவுகளையும் சாப்பிடாமல் இருப்பவர் களுக்கு நல்ல பெரிய பிள்ளைகள் பிறக்கின்றது. காரணம் என்ன?
நமக்குத் தேவை தேகாரோக்கியமான பிள்ளையே. பிள்ளை நிறைகூடியதாக விருக்கலாம். ஆனால் தேகாரோக்கியமானதாக இருக்காது. உதாரணம் — நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட தாயின் பிள்ளை நிறை கூடியதாக விருக்கின்றது. ஆனால் அது பிறந்தவுடனே சில பிரச்சினைக்குள்ளாகின்றது. ஆன படியால் பிள்ளையின் பிறக்கும் நிறையைக் கொண்டு மாத்திரம் அதன் ஆரோக்கியத்தை கணிக்கமுடியாது.

— M. முத்தம்மா,
நெடுந்திவு மேற்கு.

3. ஒரு தாய்க்குக் குழந்தை பிறந்தபின் கர்ப்பத்தடை எப்போது செய்யவேண்டும்?
நிரந்தரக் கர்ப்பத்தடையாயின் உடன் செய்வது நல்லது. அல்லது பிரசவத் தின்பின் 4 வாரங்களுக்குமேல் ஏதாவது ஒரு முறையைப் பாவிப்பது நல்லது.

— கமலா,
சாவகச்சேரி.

உணவுகளும் அவற்றிலுள்ள சத்துக்களும்

(அருந்தக்கூடிய 100 கிராம் பகுதியிலுள்ள சத்துக்கள்)

உணவுகளை	பூரதம் (கிராம)	மா (கி)	கொழுப்பு (மி. கி.)	இரும்பு (கி)	சுத்தி (கிலோகலரி)
தானியவகை:					
பாண்	7 · 8	51 · 9	0 · 7	1 · 1	245
அரிசிமாபிட்டு	6 · 2	55 · 2	14 · 4	1 · 0	369
அரிசி (கைக்குத்து)	8 · 5	77 · 4	0 · 6	2 · 8	349
அரிசி (பச்சை)	6 · 8	78 · 2	0 · 5	3 · 1	345
கீழங்குவகை:					
மரவள்ளி கிழங்கு	0 · 7	38 · 1	0 · 2	0 · 9	157
உருளைக் கிழங்கு	1 · 6	22 · 6	0 · 1	0 · 7	97
பருப்புவகை:					
பருப்பு (துவரை)	22 · 3	57 · 6	1 · 7	5 · 8	335
பருப்பு (மைகுர்)	25 · 1	59	0 · 7	4 · 8	343
கவரை	24 · 1	54 · 5	1 · 0	5 · 9	323
உழுந்து	24	59 · 6	1 · 4	9 · 1	347
சோயா அவரை	43 · 2	20 · 9	19 · 5	11 · 5	243
இலைவகை:					
அகத்தி	8 · 4	11 · 8	1 · 4	3 · 9	93
கோவா	4 · 7	7 · 1	0 · 5	1 · 8	27
கிரை	2 · 8	7 · 4	0 · 4	38 · 5	44
முருங்கை இலை	6 · 7	12 · 5	1 · 7	7 · 0	92
வல்லாரை	2 · 1	6 · 0	0 · 5	68 · 8	37
லீக்ஸ்	2 · 0	0 · 0	11 · 0	1 · 0	52
மரக்கறிவகை:					
கத்தரி	1 · 4	4 · 0	0 · 3	0 · 9	24
முருங்கை	2 · 5	3 · 7	0 · 1	5 · 3	26
வெண்ணிடக்காய்	1 · 9	6 · 4	0 · 2	1 · 5	35
பழவகை:					
வாழைப்பழம்	1 · 2	27 · 2	0 · 3	0 · 9	116
பேரிச்சம்பழம்	2 · 4	75 · 8	0 · 4	7 · 3	317

புரதம் (கிராம)	மா (கி)	கொழுப்பு (மி. கி.)	இரும்பு (கி)	சக்டி (கிலோகலரி)
-------------------	------------	-----------------------	-----------------	---------------------

பாஸ்:

பசுப்பால்	3 · 2	4 · 4	4 · 1	0 · 2	67
ஆட்டுப்பால்	3 · 3	4 · 6	4 · 5	0 · 3	72
தாய்ப்பால்	1 · 1	7 · 4	3 · 4	0 · 1	65
பட்டார்	0	0	81 · 0	0	729

மாமிசவைக:

விளையீன்	21 · 5	—	4 · 1	—	
அறுக்குளா	19 · 9	—	1 · 4	2 · 0	92
அஞ்சிலா கருவாடு	38 · 6	—	6 · 2	4 · 4	210
நண்டு	17 · 9	1 · 3	2 · 0	1 · 8	100
நெத்தலி கருவாடு	48 · 1	0 · 5	23 · 9	3 · 7	408
பால்சரூ	18 · 0	—	4 · 0	—	112
பாரைமீன்	19 · 0	—	6 · 0	—	135
ஆட்டிறைச்சி	21 · 4	—	3 · 6	—	118
மாட்டிறைச்சி	19 · 0	—	14 · 0	3 · 2	202
கோழியிறைச்சி	25 · 9	—	· 6	—	109
கோழிமுட்டை	13 · 3	—	13 · 3	2 · 3	173
(முழுவதும்)					
கோழிமுட்டை	16 · 3	0 · 9	29 · 0	6 · 3	336
(மஞ்சல்கரு)					
கோழிமுட்டை	10 · 7	1 · 1	0 · 2	0 · 4	52
(வெள்ளொக்கரு)					

மற்றவை:

எள்ளு	18 · 3	25 · 0	43 · 3	10 · 5	563
நிலக்கடலை	26 · 2	26 · 7	39 · 8	3 · 1	567
(வறுத்தது)					
கள்ளு	0 · 1	1 · 8	0 · 3	—	38

ஆதாரம்: Tables of food Composition for use in Sri Lanka (1979) by Dr. W. D. A. Perera

இலங்கையின் பாவணையிலுள்ள உணவு வகைகளிலுள்ள ஆட்டக் கந்துக்களும் கலோரிய் பெறுமானமும். (1979)
எழுதியவர் கலாந்தி W. D. A. பெரேரா

Best Compliments
from



Acro Electrical Industries

10, POINT PEDRO ROAD,

KANKESANTURAI.

நீங்கள் மில்க்வைற் தயாரிப்புகளுக்குத் தரும் ஆதரவின் பயன்

- வசதி, வாய்ப்பு, பயன் கருதி மரங்களை நடுதல்
- வீட்டுத்தோட்டம் விருத்தி செய்தல்
- பனைவளம் பெருக்கிப் பயன்பல பெறுதல்
- பச்சை தரும் செடிகள் மரங்களை உண்டாக்குதல்
- ஊர்கள் தோறும் குளங்களை ஆழமாக்கி மழைநீரைத் தேக்குதல்
- சனசமூக நிலையங்களில் வாசிக்க வழி செய்தல்
- பக்தி நெறியில் பரமைப் பணிந்து வாழப் பயிற்றுதல்
- எல்லோரும் எல்லோருக்கும் சேவை செய்தல்
- வர்஗ாவர் நெறியில் வையகம்வாழ வழிவகுத்தல்
- எல்லோரும் யோகாசனம் பயில வைத்தல்

மில்க்வைற் தயாரிப்புகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் ஆதரவு
நாட்டின் நற்பணிக்கே உதவுகின்றது.

மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்

வாழ்வின் வசந்தத்தின் முதற்பிரதி என் கையில் கிடைத்தது. மருத்துவமாதர்கள் வாழ்வின் வசந்தத்தை எம்போன்ற தாய் மார்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாகத் தந்துள் ளார்கள். மருத்துவ மாதர்கள் சிகிச்சை நிலையங்களிலும், வைத்தியசாலைகளிலும், வீட்டு விசாரணைகளிலும் எம்போன்ற தாய்மார்களுக்குப் புத்திமதிகளை எடுத்துக்கூறினாலும் செவிகளில் ஏறுவதுமில்லை. ஏதாவது ஒரு துண்பம் வந்தால்தான் அவர்கள் கூறியது உண்மைதானு? என்ற கேள்வி எழும். உ+ம் எனது 1 வது பிரசவத்தின்போது சிகிச்சை நிலையத்தில் மருத்துவமாதர்கள் கர்ப்பகால உணவு, பிரசவத்தின்பின் உணவு, குழந்தையின் உணவு என்ற மூன்று பிரிவிலும் எடுத்துக்கூறினார்கள். ஆனால் நான் இவைகளை என் செவிகளில் ஏற்கவில்லை. எம்முதியவர்களின் ஆலோசனைப்படி நடந்து பல வேதனைகளை அனுபவித்தேன்.

கர்ப்பகாலத்தில் நான் நல்ல போஷாக்குள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடாமல் இரத்தச் சோகையும், நிறைகுறைந்த பிள்ளையும்தான் எனக்குக் கிடைத்த பரிசாகும். பிரசவத்தின் பின் பத்தியக்கறியியுடன் மாத்திரம் சாப்பிட்டும், நீர் பருகாமலும் பலவேதனைகளை அனுபவித்தேன். எனது குழந்தையையும் முறைப்படி வளர்க்காமல் முதியவர் சொற்படி வளர்த்துப் பல இன்னல்களுக்கு ஆளாகினேன்.

2 வது பிரசவத்தின்போது மருத்துவமாதின் சொற்படி நடந்து அனுபவித்த சந்தோஷத்தை எம்போன்ற தாய்மார்களுக்கு எடுத்துக்கூறுமல் இருக்க முடியவில்லை. இதனால் பத்திரிகை ஆசிரியருடன் தொடர்பு கொண்டேன். அவர் பல கேள்வி களைக் கேட்டிருந்தார்.

உங்கள் பெயர்: மருதவிங்கம்-ஜெயந்தி
எத்தனையாவது பிள்ளை: 2 வது
எத்தனையாம் வகுப்புப்
படித்தீர்கள்: 8ம் வகுப்பு

முதலாவது பிள்ளையின் வயது: 2 வயது
இரண்டாவது : 1 வயது
கணவரின் தொழில்: கமம்

உங்களது கர்ப்பகாலங்களில் எவ்வளையான உணவுகளை உட்கொண்டார்கள்?

எனது முதலாவது பிரசவகாலத்தின் போது சிகிச்சை நிலையத்தில் மருத்துவமாதர்கள் இலவசமாகவும் மலிவானதும் உயிர்ச்சத்தும் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளும்படி கூறினார்கள். இலவசமானது என்று கூறும்பொழுது முசட்டை, குறிஞ்சா, மொசமொசக்கை, மூல்லை, முருங்கை, தூதுவளை, முளைக்கிரை, சாற்றை, பயிரி, பனங்கிரை, அகத்தி, கங்குன் ஆகிய இலைக்கறி வகையாம். இதில் இரும்புச்சத்து கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றது. வல்லாரை, பொன்னங்கண்ணி இவைகள் கூடிய விலைக்கு விற்கப்படுகிறது என்றும் சிலர் இரும்புச்சத்து நிறைந்ததும் மலிவானதுமான கோவா இலையை வாங்காமல் கூடிய விலை கொடுத்து சத்துக்குறைந்த முட்டைக் கோவாவை வாங்குகிறார்கள் என்றும் கூறினார்கள்.

அடுத்து பூசனிக்காயும், கரட்டும் ஓரே அளவு விற்றமின் A கூடுதலாக உள்ள பொருட்டுகள் ஆகும். ஆனால் கரட்ட விலை கூடி விற்கப்படுகிறது. இது கண்பார்வைக்குத் தேவையானது என்றும் விளங்கப்படுத்தினார்கள்.

நெல்லிக்காய், தோடம்பழம், தேசிக்காய் மூன்றிலும் விற்றமின் C உண்டு. ஆனால் தேசிக்காய், நெல்லிக்காய் விலை குறையப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்று கூறினார்கள்.

மீன், முட்டை, பால், இறைச்சி, பருப்புவகை ஆகியவற்றில் புரதச்சத்து அடங்கியுள்ள இவைகள் குழந்தையின் உடலை வளர்ப்பதற்குத் தேவையானவையாம்.

இவற்றைப் பெறுவதற்கு நீங்களே உங்கள் வீடுகளில் கோழி, ஆடு, மாடு இவற்றை வளர்க்கலாம் என்றும், நெஸ்பிரே, லக்ஸ் பிரே, நெஸ்ரோமோல்ற் ஒரு அளவு பாளில் இருந்தே பெறப்படுகின்றது என்றும், அரிசி, கோதுமை, மா, பாண், தானியவகைகள் பிள்ளைக்கு ஒட, ஆட, நடக்க, விளையாட சக்தியைக் கொடுக்கிறது என்றும் கூறினார்கள்.

பழவகைகளில் பப்பாப்பழம், விளாம்பழம், வாழைப்பழம், மாம்மழம், பலாப்பழம், அன்னுசிப்பழம் ஆகியவற்றைக் கூடுதலாக உண்ணவேண்டும் என்றும் அதி கள வு கொதித்தாறிய நீரைப் பருகவேண்டும் என்றும் இவைகள் மலச்சிக்கல்களை நிவிர்த்திக்கும் என்றும் கூறினார்கள்.

கல்சியம் நிறைந்த பால், நெத்தவிக்கருவாடு ஆகியவற்றைக் கூடுதலாக எடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் பிள்ளைகளின் எலும்பு பல் வளர்ச்சிக்கு அவசியம் என்றும் கூறி நார்கள். அடுத்து சிகிச்சை நிலையத்தில் இலவசமாக வழங்கப்படும் திரிபோஷா மாவில் 9 தேக்கரண்டி மாவை ஓல்வொருநாளும் உட்கொள்ளவேண்டும் என்றும், உடம்பை வளர்க்கும் புரதச்சத்துக்களும்; ஒட, நடக்க, வேலைசெய்ய சக்தியைக்கொடுக்கும் மாப் பொருளும் இதில் உண்டென்றும் கூறினார்கள்.

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அவர்கள் பரிசோதனையின்போது வழங்கப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் கல்சியம் அயன் போன்ற குளிகை களைப் பழுதடையாமல் போத்தவில் இட்டு அவர் கூறிய பிரகாரம் விழுங்கும்படி கூறி நாள்கள். ஆனால் இப் போதனைகளை நான் கேட்டு நடவாது எம் முதியவர்களின் ஆலோசனைப்படி நடந்தேன். அவர்கள் இவ்வுணவு களில் சாப்பாட்டு நேரங்களில் சிலவற்றை விலக்கியிருந்தார்கள். உதம்: பூசனி குளிர் என்றும், பால் பருப்பு வகை மந்தம் என்றும் முட்டை வாய்வு என்றும், கத்திரிக்காய், இருல், நன்டு, கணவாய் கிரந்தி என்றும் இலைக் கறிவகைகள் சாப்பிட்டால்

கைகால் உழையும் என்றும், பப்பாப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம், அன்னுசிப்போக்குச் சொல்லி எனது 10 மாத கர்ப்பகாலத்தை யும் கடத்தினார்கள். இலவசமாகத் தரும் திரிபோஷா மா, குளிகை இவற்றைச் சாப்பிடவும் இல்லை. இந் நிலையில் இரத்தச் சோகைக்கு ஆளாகினேன். 4½ இருத்தவில் குழந்தை பிறந்தது.

பிள்ளை பிறந்து ஒரு மாதத்தின் பின் மருத்துவ மாதின் வற்புறுத்தலுக்காகச் சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்றேன். எனது பிள்ளையை நிறுத்தபொழுது பிறந்தபொழுது இருந்த நிறையே காணப்பட்டது. பொது சௌக்கிய தாதி அவர்கள், கூடிய இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் நிறை குறையப் பிறக்கலாம் என்றும் கூறினார். எனது மனச்சாட்சி எண்ணையே சுட்டது. ஏனெனில் இரத்த அழுத்தம் இருக்கவில்லை.

2 கர்ப்பகாலத்தில் மருத்துவ மாது அவர்கள் சுகாதாரவைத்திய அதிகாரி அவர்கள், பொது சௌக்கிய தாதி அவர்கள் கூறியபடிஉணவுவகைகளை உட்கொண்டேன். இதனால் எனக்கு தேக ஆரோக்கியம் உள்ளதும் 6½ இருத்தல் நிறை கொண்டது மான குழந்தை பிறந்தது. பப்பாப்பழம், அன்னுசி, நன்டு, இருல், இறைச்சி, ஈரல், கணவாய் ஆகியவற்றைக் கூடுதலாக உண்டேன். இவைகள் சிலருக்கு ஒத்துழையாமை (அலேசிக்) காரணமாக வைத்தியர்கள் விலக்கினால் சாப்பிடக்கூடாது.

தாய்மார்களே, நீங்களும் சிகிச்சை நிலையத்திற் கூறும் புத்திமதிகளை அவதானமாகக் கேட்டு உங்களது தேக ஆரோக்கியத்தையும் குழந்தையின் தேக ஆரோக்கியத்தையும் பேணிப் பாதுகாப்பீர்களாக.

அடுத்த பிரதியில் பிரசவத்தின் பின் உணவு பற்றி எழுத ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன்.

ஜெயந்தி மருதவிங்கம்
கிளிநொச்சி.

பிறப்பும் - இறப்பும்

இலங்கையில் 1979-ம் ஆண்டு 415,695 குழந்தைகள் பிறந்தார்கள். இதன்படி

1 நாளைக்கு 1138 குழந்தைகள் பிறந்தார்கள்.

1 மணித்தியாலத்திற்கு 47 குழந்தைகள் பிறந்தார்கள்.

இதே ஆண்டில் 94,190 பேர் இறந்தார்கள். இதன்படி

1 நாளைக்கு 258 பேர் இறந்தார்கள்.

1 மணித்தியாலத்திற்கு 11 பேர் இறந்தார்கள்.

ஆகவே ஒரு வருடத்திற்கான சனத்தொகைப் பெருக்கம்

பிறப்பு 415,695

இறப்பு 94,190

மிகுதி 321,505

ஒருநாளைக்கான சனத்தொகைப் பெருக்கம்

$321,505 \div 365 = 880$

இறப்பு

இலங்கையில் இறப்பவர்கள் என்ன காரணத்தினால் இறக்கின்றார்கள் என்பதை ஆராய்ந்து பார்த்தால் பெரும்பாலான குழந்தைகள் வயிற்ரேட்டத் தால் இறப்பது தெரியவருகின்றது.

இறப்பிற்கான காரணங்களை வயதின்படி பிரித்தால் கீழ்க்கண்டவாறு இருக்கும்.

வயது	முதலாவது காரணம்	இரண்டாவது காரணம்	மூன்றாவது காரணம்
0 — 1	பிறப்புக் குறைபாடுகளும் முதிர்ச்சிக் குறைவும்	சுவாசப்பையைத் தாக்கும் நோய்கள்	வயிற்ரேட்டமும் அதனேடு சம்பந்தப் பட்ட நோய்களும்
1 — 4	வயிற்ரேட்டம்	சுவாசப்பையைத் தாக்கும் நோய்கள்	போஷாக்கின்மையும் இரத்தசோகையும்
5 — 14	வயிற்ரேட்டம்	விபத்துக்களும் தற்கொலைகளும்	மற்றையதொற்று நோய்கள்
14 — 45	விபத்துக்களும் தற்கொலைகளும்	இருதயநோய்கள்	வயிற்ரேட்டம்
45க்கு மேல்	இருதய நோய்கள்	புற்றுநோய்கள்	விபத்துக்களும் தற்கொலைகளும்

சுகலவிதமான ஆங்கில மருந்துகளும்
 கழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பால்மா வகைகளும்,
 உணவு வகைகளும் பெற்றுக்கொள்ளச் சிறந்த ஸ்தாபனம்

சத்தி பாமலி

கன்னகம்.

தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ற கலர் உடைகளுடன்
 நவீன கலர் படங்களுக்கு
 நீங்கள் விஜயம் செய்யவேண்டிய இடம்

பிறின்ஸ் ஸ்ரூடி யோ

கன்னகம்.

போஸ்காட் சைஸ் இரண்டு பிரதி ரூபா 40/-

Prop: M. Nadarajah

நல் வாழ்த்துக்கள்



ஸ்ரீகிருஷ்ண ரேடியோ அன் வாச் வேர்க்ஸ்

கன்னகம்.

அன்பளிப்பு:

செட்டியார் அச்சகம்,
 430, காங்கேசன்துறை வீதி,
 யாழ்ப்பாணம்.
 தொலைபேசி: 7853

ஒரு நேர உணவு தயாரிக்கும் முறை

கீழ் குறிப்பிட்ட அளவு திரிபோஷா பால்மாவை ஓர் அகன்ற கோப்பையில் இடவும். பசைபோற் கிளறிக் கொண்டே கொதித்துக் குளிர்ந்த கோப்பை நீர் விடவும். கலவையில் விரும்பிய படி சுவையூட்டலாம். இப்புதிய உணவைக் குழந்தைக்கு முதன் முதலாகக் கொடுக்கத் தொடங்கும்போது கொதித்து ஆறிய கோப்பை நீரில் 1 தேக்கரண்டி திரிபோஷா மட்டும் பாவிக்கவும். 3 நாட்களின் பின் சொல்லப்பட்ட அளவுவரை படிப்படியாகக் கூட்டவும். கலவையைக் கரண்டியால் அல்லது போத்தவினால் ஊட்டலாம். கலவையைக் கொதிக்க வைக்காதீர்கள். ஏனெனில் இதனால் உயிர்ச்சத்துக்கள் அற்றுப் போகும். திரிபோஷாவை அவ்வப்போதே தயாரிப்பது நன்று. உபயோகித்தபின் பையை இறுக முடிக் குளிர்ந்த இடத்தில் வைக்கவும்.

நாளாந்தம் ஊட்டத்தகுந்த அளவு

வயது →	6 மாதத் திற்குக் குறைய	6 மாதம் முதல் 1 வருடம்	1 வருடம் முதல் 18 மாதம்	பேறுகால பாலாட்டும் தாய்மார்
தேக்கரண்டி நிறைந்த திரிபோஷா	3	6	9	9
கொதித்தாறிய நீர் தேக்கோப்பை	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$
ஒரு நாளில் எத்தனை தடவை	1	1	3	1

வாழ்க்கையின் வழிகளே பிள்ளையின் கல்வியாம்

1. சண்டனத்திடையே வாழும் பிள்ளை — கண்டனம் செய்யவே கற்றுக் கொள்ளும்.
2. பகைமையினிடையே வாழும் பிள்ளை — பலரையும் எதிர்க்கப் பழகிக்கொள்ளும்.
3. கேவிகளிடையே வாழும் பிள்ளை — சூசவும் நாணம் கொள்ளவும் பயிலும்.
4. பொறுமையினிடையே வாழும் பிள்ளை — குற்றணர்வு கொண்டிடப் பழகும்.
5. சகிப்புச் சூழலில் வாழும் பிள்ளை — பொறுமையுணர்வினைப் போற்றப் பழகும்.
6. ஊக்குதலிடையே வாழும் பிள்ளை — தன்னம்பிக்கை தான் கொள்ளப் பயிலும்.
7. பாராட்டுச் சூழலில் வாழும் பிள்ளை — நயக்கும் திறமையை நன்கு வளர்க்கும்.
8. நீதியின் வழியே வாழும் பிள்ளை — நியாய புத்தியைக் கற்றுக் கொள்ளும்.
9. காப்புணர்வுடன் வாழும் பிள்ளை — விசவாசத்தினை விளங்கிக் கொள்ளும்.
10. ஒப்புதலிடையே வாழும் பிள்ளை — தன்னை மதிக்கும் தன்மையிற் சிறக்கும்.
11. மற்றையோர் மதித்திட நட்பில் வாழ் பிள்ளையோ — இப்புவி அன்பினில் இரங்குதல் காண்.