

சூகாதார வாழ்விற்கான சீரிய வழிகள்



இலங்கை குடும்பத்திட்டச் சங்கம்

37 / புதுவை மேஜன், தினாழும்பு - 07
rootaham.org | aavanaham.org

சுகாதார வாழ்விற்கான சீரிய வழிகள்



இலங்கை குடும்பத்திட்டச் சங்கம்

37/27, புஸ்வர்ஸ் லேண், கொழும்பு - 07

" ഓഫീസ് സെറ്റിംഗ് ഫോറുമിനും സംബന്ധിച്ച് ഒരു സന്ദർഭം "

20/07/2009

ത്രിശ്രദ്ധ

K. Kanthamony

Lecturer & Counsellor, Project
Office, CV

Thalirghal

K.K. Ruly
Norway

முன்னுரை

அகதிமுகாம்களில் வாழும் மக்களுடைய சுகாதார நிலையும், போஷாக்கும், சுற்றாடல் சுகாதாரமும் மேன்மையடையும் நோக்கத்துடன், அம் மக்களுக்கு மிக இலகுவாக வாசித்து, விளங்கி, அதன்படி செயற்படுத்த முடியுமான சுகாதார அறிவுரைகள் பல உள்ளடங்கிய இந்தச் “சுகாதா வாழ்விற்கான சீரிய வழிகள்” எனும் சிறந்த, சிறிய இந்நாலை உருவாக்கி விநியோகிப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததையிட்டு நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இந்த நாலை ஒழுங்குபடுத்தி சிறப்பான முறையில், அவசியமான சிறந்த விடயங்களை திருப்திகரமான முறையல் எழுதி பூரண ஒத்துழைப்பை வழங்கிய மாத்தளை மாவட்டச் சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரியான ஐனாப் எ.ஆர்.அப்துல் ஸலாம் (பீ.எ. இலங்கை), அவர்களுக்கு எனது இதய பூர்வமான ஆழந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன், இந் நாலை வெளியிடுவதற்கான அனுசாஸன வழங்கிய NETHERLANDS TRUST FUND நிறுவனத்திற்கும் எமது மனப்பூர்வமான நன்றியை இத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்ளக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இந்தச் சுகாதார அறிவுரைகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் அறிவும், வழிகாட்டல்களும் அகதி முகாம்களில் வாழும் மக்களுடைய சுகாதாரமான வாழ்க்கை நிலை மேலோங்குவதற்கு உதவியாக இருக்க வேண்டுமென பிரார்த்திக்கின்றேன்.

நன்றி

A.M.A. அபேசிங்ஹ

[DEPUTY EXECUTIVE DIRECTER]

இலங்கை குடும்பத்திட்டச் சங்கம்

1998 செப்டம்பர் 25

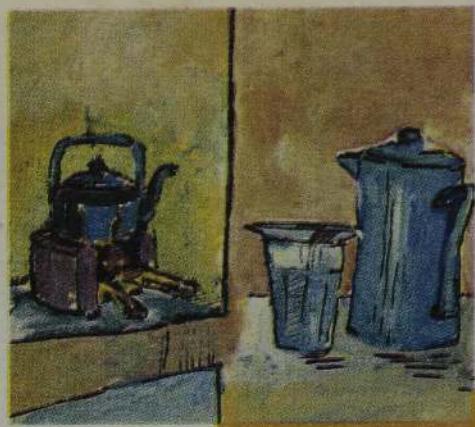
உள்ளே-----

- A குழு ரீதியான சுகாதார நடவடிக்கைகள்
- B தனி நபர் சுகாதார நடவடிக்கைகள்
- C சுற்றாடல் சுகாதாரம்
- D நோய் தடுப்புசியும் அதன் முக்கியத்துவமும்
- E போஷாக்கான உணவுகள்
- F i குழந்தை போஷாக்கு
- ii பிள்ளை போஷாக்கு
- iii இளைஞர், யுவதியர் போஷாக்கு
- iv கர்ப்பணித்தாயின் போஷாக்கு
- v முஸல்பாலூட்டும் தாயின் போஷாக்கு

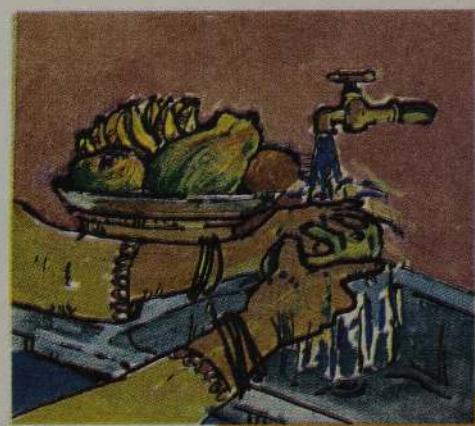
- முற்றும் -

A குழு சுகாதார நடவடிக்கை

1. கொதித்து ஆறிய சுத்தமான நீரையே எப்பொழுதும் நாம் பருகுவோம்.



2. சாப்பிடுவதற்காக நாம் பெறும் பழங்களை நன்றாகக் கழுவிச் சாப்பிடுவோம்.

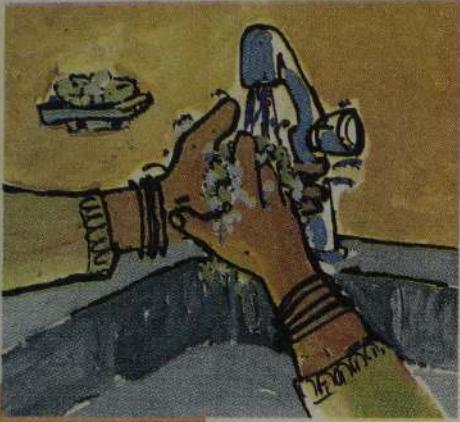


3. மரக்கறி வகைகளை சமைத்து சாப்பிடுவோம்.



4. பச்சையாக உணவுக்கு எடுக்கும் கீரைவகை, மரக்கறி வகைகளை நன்றாக சுத்தமான நீரில் கழுவிக் கொள்வோம்.





5. சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், சாப்பாடு தயாரிப்பதற்கு முன்பும் மலகூடம் சென்று வந்த பின்பும், குழந்தைகள், நோயாளிகளைப் பராமரித்ததன் பின்பும் சவர்க்காரமிட்டு நமது இரு கைகளையும் (விரல்களுக்கிடையிலும்) நன்றாகக் கழுவிக் கொள்வோம்.



6. நாம் சாப்பிடும் உணவுகளை, ஈ, பல்லி, எலி, பாம்பு, புழு, கரப்பொத்தான் பூச்சிகளிலிருந்து மூடி பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.



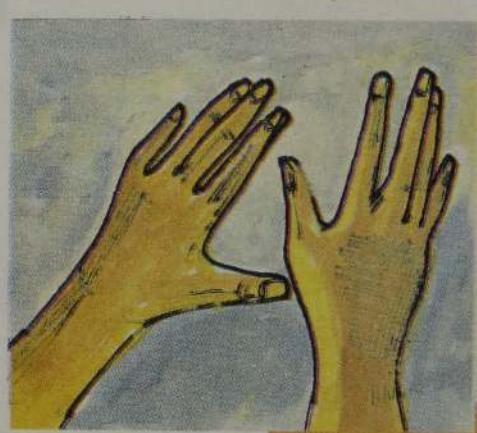
7. கோப்பை, பீங்கான், பாத்திரங்களை சுத்தமான நீரில் கழுவிக் கொள்வோம்.

B தனி குகாதார நடவடிக்கை

1. ஒவ்வொரு சாப்பாட்டின் பின்பும் பற்களைத் துலக்கி எந்நேரமும் எமது வாயை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வோம்.



2. எமது கை, கால்களிலுள்ள நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வோம்.



3. எமது தலையில், அசுத்தம் நீக்கி, எண்ணெய் பூசி அழகாக தலை முடியைச் சீவி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வோம்.



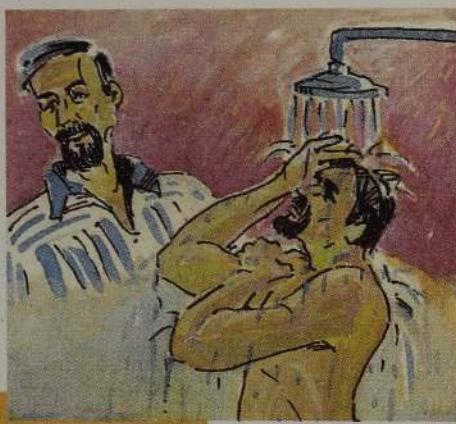
4. எமது உடைகளைக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வோம்.



5. சுத்தமான உடைகளையே நாம் அணிவோம்.



6. ஒவ்வொரு நாளும் நீராடி, எமது உடல் உறுப்புக்களை சுத்தமாகவும், அழகாகவும் வைத்துக் கொள்வோம்.



7. மலகூடம் செல்லும் போதும், வெளியில் நடமாடும் போதும், காலில் பாதணி அணிந்துக் கொள்வோம்.



8. மலம் கழிப்பதற்கு மலகூடத்தையே பாவிப்போம். அல்லது தற்காலிக மலகூடம், அல்லது குழிதோண்டி மலம் கழித்து விட்டு உடனே அதனை மண்ணினால் மூடி, எம்மை தொற்று நோய்கள் அணுகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.



9. சிறுவர்கள் குழந்தைகளது மலத்தை
(குழியில் அல்லது மல கூடத்தில் இட்டு)
பாதுகாப்பாக அகற்றி விடுவோம்.



10. எமது வேலைகளைத் திட்டமிட்டு
திறம்படச் செய்து மகிழ்வோம்.
(குழு வேலைகளாயிருப்பினும் சரி,
சொந்த வேலைகளாயிருப்பினும் சரியே)



C சுற்றாடல் சுகாதாரம்

1. நாம் வசிக்கும் வீட்டை அழகாகவும், சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் வைத்துக் கொள்வோம்.



2. நாம் நீர் பெறும் கிணறுகளை பாதுகாப்பான கிணறாக உருவாக்கிக் கொள்வோம்.



3. குப்பை, கூளங்களை கண்ட கண்ட இடங்களில் எறியாமல் குழி தோண்டி புதைத்தல், அல்லது தீயிட்டு எரித்தல், அல்லது பசளையாக பாவித்தல் நல்லது.



4. எமது வீட்டு சுற்றாடலை அழகாக பூஞ்செடிகள், மரக்கறி வகைகள் நாட்டி அலங்கரித்து வைத்துக் கொள்வோம்.



5. எமது வீட்டுச் சுற்றாடலில் நீர் தேங்கி நிற்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.



6. சிரட்டை, வெற்று டின், குரும்பை மட்டை, உடைந்த சட்டி, பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் போன்றவற்றை குழிதோண்டி மூடிவிடுவோம்.



7. வீட்டுச் சுற்றாடலில் பாம்பு புற்றுக்கள் இருப்பின் அவைகளை அகற்றிக் கொள்வோம்.



8. நாம் வசிக்கும் வீட்டின் கூரை, பீலிகளில் இலைகள் போன்றவற்றை அகற்றி, துப்பரவாக வைத்துக் கொள்வோம்.

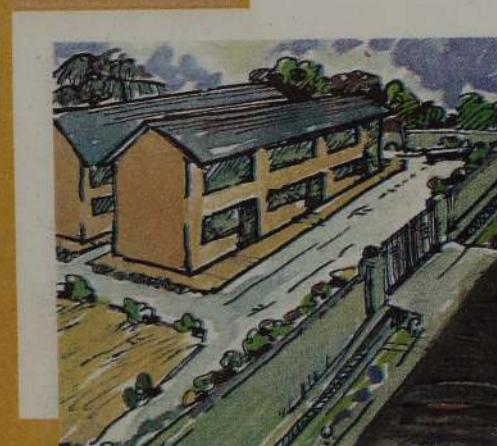




9. ஈக்கள் பெருகுவதைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்.



10. எமது வீட்டுச் சூழலில் பிரயோசனமான மரங்களை நட்டு அதைப் பாதுகாத்தும், அதன் மூலம் பிரயோசனமும் பெறுவோம்.



11. எமது சூழலிலுள்ள வணக்கஸ்தலங்கள், பாடசாலைகள் பொது ஸ்தாபனங்களையும், அதன் சுற்றுாடலையும் சுத்தமாகவும், அழகாகவும் பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.



12. எமது வீட்டினுள்ளே சிலந்திக் கூடுகள் உண்டாகாமல் அடிக்கடி சுத்தம் செய்து கொள்வோம்.

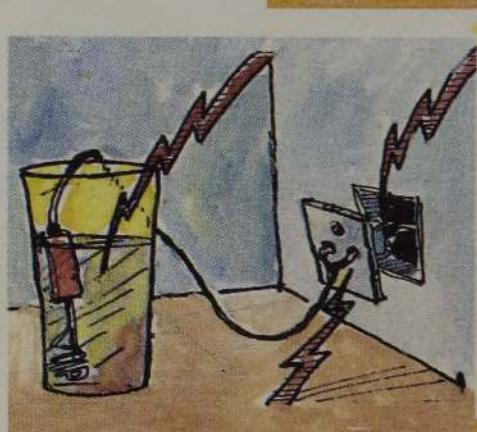
13. எமது வீட்டினுள் இருக்கும் பொருட்களை அழகாகவும் ஒழுங்கு முறையாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்வோம்.



14. சிறு பிள்ளைகள் உள்ள வீடுகளில் குப்பி விளக்கு பாவிக்கும்போது மிகவும் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்வோம்.



15. மின்சாரப் பொருட்கள் பாவனை, மின்சார வயர்கள், சுவர்களிலுள்ள மின்சாரத் துவாரங்கள் என்பவைகளிலிருந்த மிகவும் கவனமாக நடந்து கொள்வோம்.



16. கூரிய ஆயுதங்கள், கண்ணாடிப் பொருட்களை, பாதுகாப்பான இடங்களில் வைப்போம்.



17. கிருமி நாசினி, களைக்கொல்லி மற்றும் நாம் பாவிக்கும் மருந்து வகைகள் போன்றவற்றை உயர்ந்த இடத்தில், அல்லது பெட்டிகளில் வைத்து பாதுகாப்போம்.

D நோய்த் தடுப்புசியும் அதன் முக்கியத்துவமும்



1. குழந்தை பிறந்தவுடன் முதலாவதாக கொடுக்கும் ஊசி (B.C.G.) பி.சீ.ஜி. ஆகும். இது காச நோயைத் தடை செய்கின்றது.



2. குழந்தைப் பிறந்து 3ம், 5ம், 7ம், 18ம், மாதங்களில் கொடுக்கும் உசி, முக்கூட்டு மருந்தாகும்.

இது, குக்கல், தொண்டைக் காப்பான், ஈர்ப்பு வலி போன்ற நோய்களைத் தடை செய்யக் கூடியது.

❖ இதே காலத்தில் வாய் மூலம் போலியோ தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்படும். இது இளம் பிள்ளை வாத நோயைத் தடைசெய்யக் கூடியது.



3. குழந்தை பிறந்து 9ம் மாதத்தில் கொடுக்கப் படும் ஊசி மருந்து சின்னமுத்து நோயைத் தடைசெய்யக் கூடிய (மருந்) தாகும்.

4. குழந்தை 5 வயதை அடையும்போது கொடுக்கும் மருந்து இரு கூட்டு (D.T.) மருந்தாகும். இது ஏற்புவலி, தொண்டைக் கரப்பான் நோயைத் தடை செய்யக் கூடியது.



5. 11 வயதிற்கு மேற்பட்ட, பெண்களுக்கு மாத்திரம் கொடுக்கப்படும் ஊசி மருந்து "ருபெல்லா" எனும் ஜோர்மன் சின்னமுத்து நோயைத் தடை செய்யும் மருந்தாகும்.

❖ இந்த ஊசி மருந்து 44 வயது வரைக்கும் உள்ள வளர்ந்த பெண்களுக்கும் கொடுக்கப்படுகிறது.



6. வளர்ந்த பெண்கள் கர்ப்பமடைந்த 5ம், 7ம், மாதங்களில் டெட்டனஸ் டோக்ஸெட் எனும் மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது. இது பிறக்கும் குழந்தையைப் பாதுகாக்கக்கூடியதாகும்.



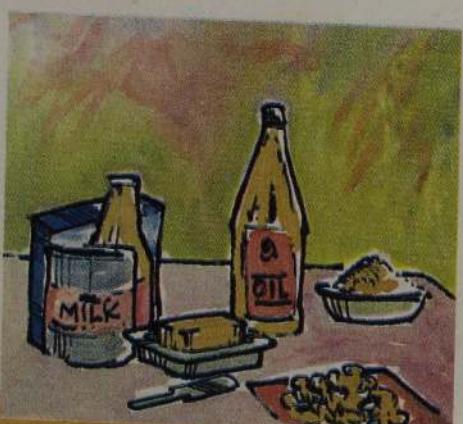


1. போஷாக்கு என்பது, உணவு வகை களில் உள்ள உடலின் சரியான செயற் பாட்டிற்கும், வளர்ச்சிக்கும், உடலுக்கு அவசியமானதும், பயனுள்ளதுமான சத்துக்களாகும்.

காபோஸைத்ரேற்று உள்ள உணவு தானியங்கள் அரிசி, சோளம், தினை, கிழங்கு, மரவள்ளி, வற்றாளை, காய் வகை, பலா, ஈரப்பலா, வாழை.



2. புரோட்டின் உள்ள உணவு பால், இறைச்சி, மீன், முட்டை, கல்பி, பயறு, சோயா, போஞ்சி, சீஸ், யோகட், பருப்பு, பயற்றங்காய், கடலை.



3. கொழுப்புள்ள உணவு:

எண்ணெய், பட்டர், சிஸ், மாஜீன், கசுக்கொட்டை, நிலக்கடலை, பால், தானியம்.

(கொழுப்பில் கரையக் கூடியவிட்டமின் – ஏ.பி.ஐ.ஏ.கே,)

நீரில் கரையக் கூடிய விட்டமின் – டி.சி,

4. விட்டமின் (உயிர் கூடு உணவு):

மாங்காய், கொய்யா, பழங்கு
இலைக்கறி, கரட், பட்டர் புருட் பாகு
மாஜீன், முட்டை, பால்.



☆ விட்டமின் ஏ உணவு
பால், முட்டை, ஈரல் மீன் எண்ணே, கரட்,
தக்காளி, சிகப்பு, மஞ்சள், நிறமுடைய
பழங்கள், மரக்கறி வகைகள், பச்சை
இலை, கீரைவகை,

5 விட்டமின் பீ உணவு

இலை கீரைவகை, மரக்கறிவகை,
நிலக்கடலை, தவிடுள்ள தானியவகை,
மீன், முட்டை, பால், அவரை கவ்பி,



☆ விட்டமின் சீ உணவு
புதிய பழவகைகள், புதிய அவிக்காத
மரக்கறி வகைகள்.

6. கனிப்போருள் உணவு:

கல்சியம் உணவு

பால், யோகட், நிலக்கடலை, இலை
கறிகள், கவ்பி, அவரை, சிறிய மீன்.

இரும்புச்சத்துணவு

சோயா, நிலக்கடலை, அவரை, கவ்பி,
பயறு, உழுந்து, பருப்பு, சீனி, இலைவகை,
கருவாடு, அவித்த அரிசி

அயான்

அயான் கலக்கப்பட்ட உப்பு, கடல்மீன்,
பெலேட்.

7. திகநார் உணவு

பலா, ஈரப்பலா, கிழங்கு வகை, தவிடு
சேர்ந்த தானியங்கள், இலைவகை, காய்,
மரக்கறி வகை.

8. நீர்

இது ஒரு உணவு இல்லை, என்றாலும்
நாம் குடுக்கும் நீருக்கு மேலதிகமாக,
கஞ்சி, குப், மரக்கறி, பழங்கள் ஆகிய
சத்து உணவுகளிலும் நீர் உண்டு.



நிறையுணவு

1. வளர்ச்சியைத் தரும் உணவு -
புரதம் உணவு (மாமிசம் / தானியம்)
2. பாதுகாப்பளிக்கும் உணவு -
உயிர்ச்சத்து உணவு (மரக்கறி)
3. சக்தி தரும் உணவு -
காபோஹைத்ரேற்று உணவு

(இவைகள் பற்றி மேல் குறிப்பிட்டுள்ளவற்றை கவனிக்கவும்)

விட்டமின் சீ உணவு

முக்கூட்டு கலவை

சக்தி	உடல் வளர்ச்சி	பாதுகாப்பு
<p>சோற்றுக் கூழ் $\frac{1}{2}$ கோப்பை வாழைப்பழம் உருளைக்கிழங்கு வற்றாளைக்கிழங்கு</p>	<p>முட்டை, பால்மா 2 நிறைவான தேக்கரண்டி எலும்பு அகற்றப்பட்ட கூழாக்கப்பட்ட மீன் 2 நிறைவான தேக்கரண்டி நிலக்கடலை பா பருப்புவகை 3 நிறைவான தேக்கரண்டி</p>	<p>அவித்து கூழாக்கப்பட்ட கரும் பச்சை இலைகள் 1. நிறைவான தேக்கரண்டி</p>



F குழந்தைப் போஷாக்கு



குழந்தையின் வளர்ச்சி எவ்வளவு துரிதமாக இருந்தாலும் பிறந்த 4 மாதங்களுக்குள் குழந்தைகளின் சகலபோஷாக்குத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதற்கு தாய்ப்பால் மிகவும் அவசியமாகும்.

(i) எனவோ,

- ❖ குழந்தைப் பிறந்து 30 நிமிடங்களுக்குள் தாய்ப்பால் ஊட்டவும்.
- ❖ முதலாவது கொடுக்கும் கடும்புப்பால் மிகவும் அவசியமான சிறந்த போஷக்காகும்.
- ❖ குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பால் ஊட்டவும்.
- ❖ எல்லா தாய்மாருக்கும் தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியும்.
- ❖ குழந்தைக்கு பாலுட்டும் விடயத்தில் செயற்கைப் பொருள்களைத் தவிர்ந்து கொள்ளவும்.
- ❖ குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் பூர்த்தியாகும் வரை தாய்ப்பால் மாத்திரமே கொடுக்கவும் (மேலதிகமாக நீரும் தேவை இல்லை)

- ❖ 4 ஆம் மாதத்திலிருந்து தாய்ப்பால் கொடுப்பதுடன், மேலதிக உணவு கொடுக்க ஆரம்பித்து, படிப்படியாக உணவு வகைகளை அதிகரித்துச் செல்லுதல் வேண்டும்.

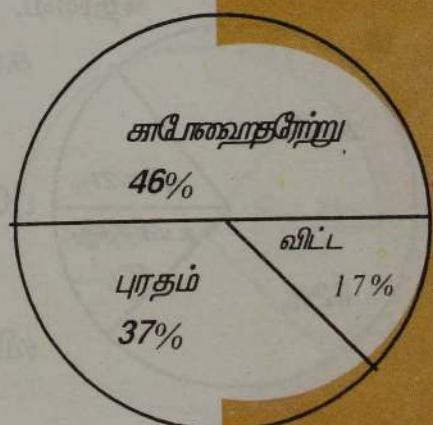
(சோற்றுக் கஞ்சி, பருப்பு, பயறு, கவ்பி, வட்டக்காய், கொட்ட, பசளி, வல்லாரை, போன்றவை நன்றாக தூளாக்கி கொடுத்தல்)

- ❖ குழந்தைக்கு ஒரு வருடமாகும் போது, வளர்ந்த ஒருவரின் உணவைச் சாப்பிடும் தரத்திற்கு கொண்டு செல்லலாம்.
- ❖ தொடர்ந்து 2 வருடம் பூர்த்தியாகும் வரை தாய்ப்பால் கொடுத்தல் சிறப்பாகும்
- ❖ தாய்ப்பாலில் அடங்கியிருப்பவை-

புரதம் - 1.5%	காபோஹைதோற்று 0.7%	நீர் - 88%
கொழுப்பு 3.5%	கனிப்பொருள் 0.2%	

(கலரி மதிப்பு 30 மி.லீற்றருக்கு 20 கலரி ஆகும் (1 அவுண்ணாக்கு)

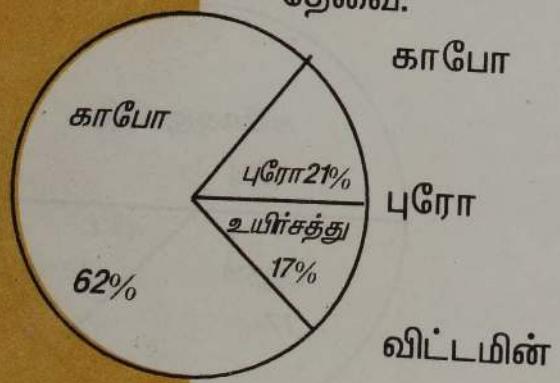
(3 வயது)



(ii) பிள்ளைப் போக்கு -



- ❖ வளரும் பிள்ளைக்கும், கூடுதலான உணவு வேளை அல்லது கூடுதலான உணவு அளவு அவசியமாகும்.
- ❖ முதலாம் வருடத்தில் பிள்ளையின் வளர்ச்சி மிகவும் வேகமாக அமையும்.
- ❖ பிள்ளையின் உடலில் மட்டுமல்ல மூனையிலும் வளர்ச்சி தூரிதமாக ஏற்படும்.
- ❖ 1-3 வயது வரையிலான பிள்ளைக்கு நிறையின் ஒவ்வொரு கிலோ கிராமிற்கும் கிலோ கலரி 100 சக்தியும், புரோட்டின் 16கிராமும் தேவை.
- ❖ 4-6 வயது வரையிலான பிள்ளைக்கு 1 கிலோ கிராமிற்கு 90 கலரி சக்தியும், புரோட்டின் 20 கிராமும் தேவை.

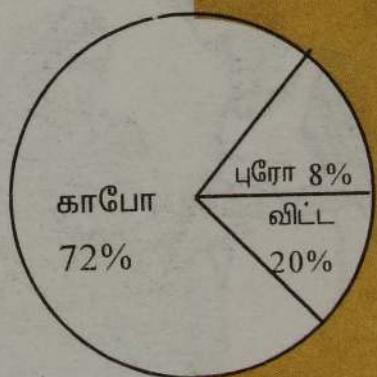


(8 வயது)

- காபோவைத்தேவை :
- சக்தியுட்டும் உணவு
- புரோட்டின் : மாமிச / தானிய உணவு (புரதம்)
- உயிர்ச்சத்து : மரக்கறி உணவு

(iii) இளைஞர், யுவதியின் போஷாக்கு

- ❖ பருவமடையும் போது 10 - 14 வயது வரையில் உடல் வளர்ச்சி மிகவும் துரிதமாக இடம் பெறும்.
- ❖ ஆண் (பிள்ளை)களை விட, பெண் (பிள்ளை)களின் வளர்ச்சி வேகம் அதிகமாகும்.
- ❖ பெண் (பிள்ளை)களின் உடலுக்குள் கொழுப்பு மேலதிமாக சேர்க்கப்படுகிறது.
- ❖ ஆண் (பிள்ளை)களின் தசை வளர்ச்சி விருத்தியடைகின்றன.
- ❖ வாலிப பருவத்தில் ஆணுக்கும் சம வயது பெண்ணுக்கும் அதிக சக்தியும், புரோட்டினும் தேவைப்படுகின்றன.
- ❖ தசை பருப்பது, உடல் தோற்றம் அதிகரிப்பது, பெண் பிள்ளையென்றால் மாதவிடாய் போன்ற தேவைகள் காரணமாக இவ்வயதில் இரும்பு சக்தி அதிகம் தேவைப்படும்.





- ❖ கர்ப்ப காலத்தில் வயிற்றில்வளரும் சிசுவின் வளர்ச்சி தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு போஷாக்கு மிகவும் அவசியம்.
- ❖ தாயின் கர்ப்பாசயம் வளருதல், தசைகள் வளருதல், உடல் தோற்றும் பெருத்தல் போன்ற உடலில் ஏற்படும் மாற்றம், ஆகிய தேவைகளுக்கு ஏற்றபடி போஷாக்கு அவசியம்.
- ❖ உடல் வளர்ச்சியின்போது ஏற்படும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் போஷாக்கு அவசியம்
- ❖ பிரசவிக்கும் போதும், பின்னர் பிள்ளையைப் பராமரிக்கும் போதும், ஏற்படும் சக்தி இழப்பை ஈடுசெய்யவும் மேலதிகமாக சேமித்து வைக்க வேண்டிய தேவைக்காகவும் போஷாக்கு அவசியம்.
- ❖ சாதாரண சுக தேகியான தாய்க்கு, கர்ப்ப, காலத்தில் கிலோ கிராம் நிறை கூடும். இத்தாய் கர்ப்பகாலத்தில் 80,000 கிலோ கலரிசக்தியை விரயமாக்க வேண்டியிருக்கும்.



- ❖ கர்ப்ப காலத்தில் தினம் ஒன்றிற்கு
தேவைப்படும் மேலதிக சக்தி கிலோ கலரி
200, புரோட்டின் 15 கிராம் இரும்பு கிலோ
கலரி 38, கல்சியம் கிலோ கலரி 500 ஆகும்.

- ❖ உணவு மூலமாக மாத்திரம் இரும்பு சக்தி
பெற்றால் போதாது. மாத்திரைகள்
மூலமாகவும் இரும்புச் சக்தி மாத்திரை
பெறல் அவசியம்.

- ❖ இறைச்சி, மீன் சாப்பிடும் ஒருவர் 60 மில்லி
கிராம் இரும்பு மாத்திரையும், காய்கறி
மட்டும் சாப்பிடுபவர் 240 மில்லி கிராம்
இரும்பு மாத்திரையும் பெறல் வேண்டும்.

- ❖ கர்ப்பிணித்தாய் விட்டமின் A.B.C.D
தேவையும் உணவால் பூர்த்தி செய்ய
வேண்டும்.
 - கர்ப்பவதிக்கு புரத உணவு தேவை
 - கர்ப்பவதிக்கு ஏனைய
காலங்களைவிட மேலதிக
உணவு வேளைகள் தேவை.
 - தினமும் 19 அவுன்க்கு குறையாத
சக்தியூட்டும் உணவு தேவை
 - தினமும் 3 வகையான காய்கறிகள்
தேவை

- ❖ கிளினிக்குகளுக்குச் சென்று சுகாதார
ஊழியர்களைச் சந்தித்து தேவையான
அறிவுரைகள், மருந்து (விட்டமின்) களைப்
பெற்றுக் கொள்வது நலம்.

(v) பால்கொடுக்கும் தாயின் போஷாக்கு



- ❖ சுகதேகியான தாய் ஒருவர் 600–900 மில்லி லீற்றர் தாய்ப்பாலை ஒரு நாளைக்கு உற்பத்திசெய்வதனால் இவரின் போஷாக்குத் தேவை 25% விகிதம் அதிகரிக்கின்றது.
- ❖ தாய்க்கு போஷாக்கு குறைவு ஏற்படுமாயின், தாய்ப்பாலின் அளவு 400 மில்லி லீற்றர் வரை குறையும். இதனால் பிள்ளையின் போஷாக்கு பாதிப்படையும்.
- ❖ குழந்தைக்கு குறைந்தது 6 –12 மாதங்களாவது தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கு, தாயின் போஷாக்கு நிலை நன்றாக இருத்தல் அவசியம்.
- ❖ தாய்ப்பாலுடும் தாய்க்கு தினமும் நான்கு அல்லது ஐந்து வேளைஉணவுகள் கேவைப்படுகின்றது.
- ❖ கர்ப்பவதிகளிலும் பார்க்க தினமும் 700கலரிஸ் கூடுதலாக பால் கொடுக்கும் தாய்மார் களுக்கு போஷாக்கு தேவை.

PRODUCED UNDER THE
NETHERLANDS TRUST FUND
ASSISTED
FP & RH INITIATIVE IN CAMPS OF
DISPLACED PERSONS PROJECT



ශ්‍රී ලංකා පැවුල් සංවිධාන සංගමය
ලංකා කුටුම්පත්තිට්ටස් කංකඩ
THE FAMILY PLANNING ASSOCIATION OF SRI LANKA