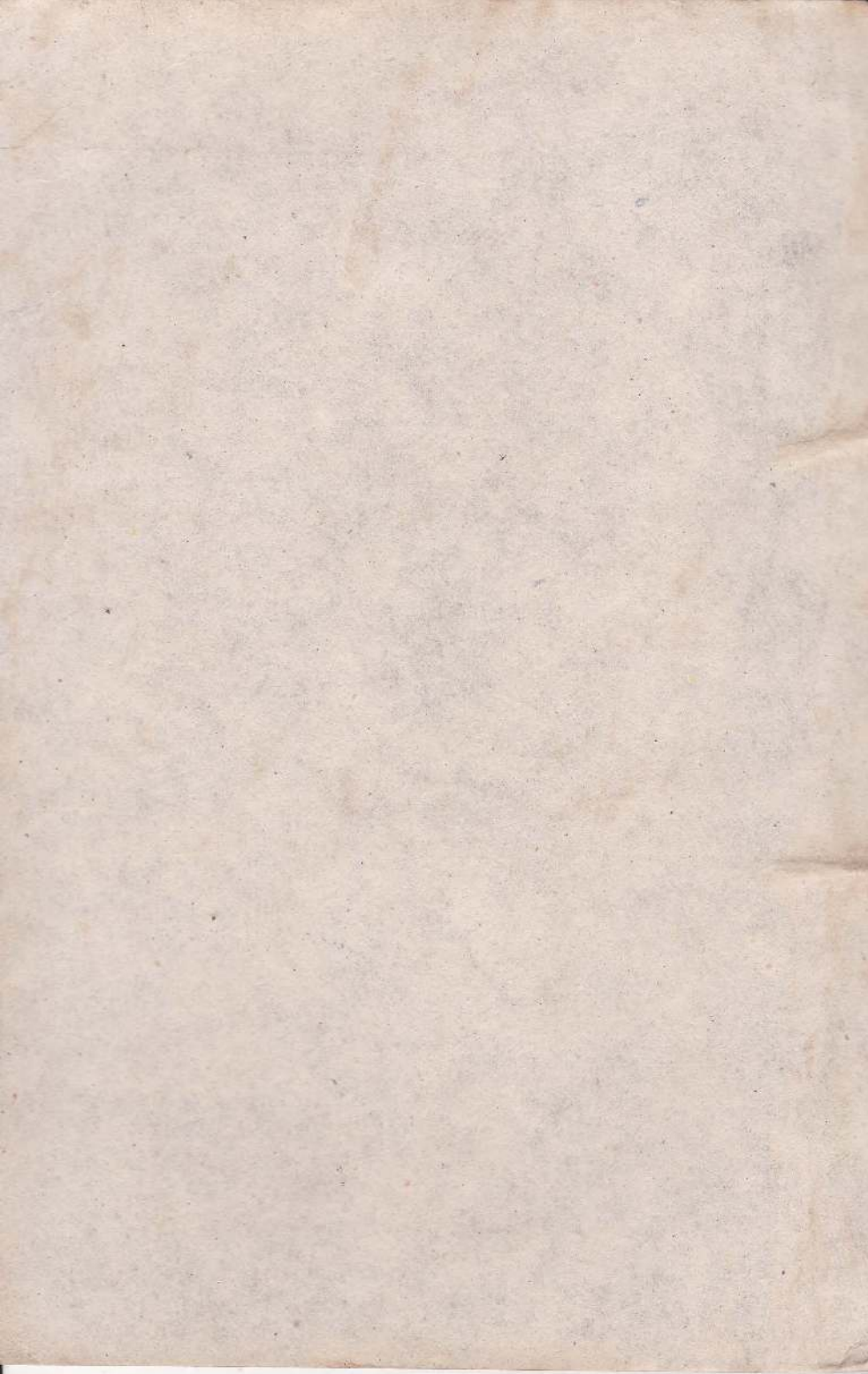




கிராமத்தார்
சேவையாளருக்கு
ஒரு வழிகாட்டி

த. இராமதாஸ்



அ.த.பேந்திரன்

ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளருக்கு
ஒரு வழிகாட்டி

A GUIDE TO
THE PRIMARY HEALTH CARE WORKERS.

எழுதியவர் :

பேராசிரியர் த. இராமதாஸ் F.R.C.P., D.C.H
குழந்தைகள் வைத்தியத்துறை,
மருத்துவ பீடம்,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.



ஆரம்ப சுகாதார ஆராய்ச்சிப் பிரிவு
போதலு வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.
இலங்கை.

உள்ளூரை

1. ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு
Primary Health Care 1
2. அபாயத்தை எதிர் நோக்கும் பிள்ளைகள்
Children at risk 4
3. வளர்ச்சி அவதானிப்பும், பதிவேடுகளும்
Growth Monitoring and the Records. 6
4. குழந்தையின் உணவு, தாய்ப்பாலும் ஏனைய உணவும்
Infant Feeding - Breast Milk and Early Weaning. 13
5. சத்துக் குறைவான பிள்ளைகள்
Malnourished Children. 20
6. உணவுகள்
Foods. 27
7. நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளும் தடைகாப்பு அளித்தலும்
Immunisation. 32
8. பெருவாரியாக நோய் பரவுதல்
Epidemics. 37
9. பொதுவான நோய்கள்
Common Illnesses. 39
10. சுவாசத் தொகுதி நோய்கள்
Respiratory Diseases. 45
11. வயிற்றோட்டம்
Diarrhoeas. 48
12. புழுக்களினால் ஏற்படும் நோய்கள்
Worm Infestation. 55
13. இரத்த சோகை
Anaemia. 59

14. தோல் வியாதிகள் Skin Diseases.	61
15. வாய், பல் வியாதிகள் Diseases of the Mouth and Teeth.	68
16. நஞ்சூட்டல் Poisoning.	72
17. விபத்துக்கள் Accidents.	77
18. காயங்களும், முறிவுகளும் Wounds and Fractures.	80
19. எரிசூலங்களும், ஆவி கொப்புளங்களும் Burns and Scalds.	82
20. கடிசூலங்கள் Bites.	85
21. வலிப்பு Convulsions.	90
22. மன ஆரோக்கியம் Mental Health.	93
23. மேக நோய்கள் Venereal Diseases.	95
24. தாய் சுக நலம் கவனம் Maternal Care.	97
25. குடும்ப நலம் Family welfare.	105
26. மருந்துக்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல் Abuse of Drugs.	107
27. நீர் வசதிகள் Water Supply.	111

28. கழிவுப் பொருள் நீக்கம்
Waste Disposal. 113
29. மலசல நீக்கம்
Sewage Disposal. 114
30. வீட்டிற்கோர் தோட்டம்
A Garden in your home. 116
31. கிராமத்தில் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான
வழிகள்
Improvement to Life in a Village. 120

முன்னுரை

சுகாதாரம் சுக வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது. இதை ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு சமுதாயத்தவரும் அநுபவிக்க வேண்டிய உரிமையாகக் கருதலாம். நோய்கள் மனிதனைத் தாக்குகின்றன. அதே நேரத்தில் மனிதனும் இவற்றைத் தடுப்பதற்கு வழிவகுக்கிறான். இவ் வழிகளை நாம் கையாள வேண்டும்.

இலங்கை போன்ற வளரும் நாடுகளில் ஏறத்தாழ 85 வீதமான நோய்கள் தடுக்கக் கூடியவை. இவை தனி மனிதனுக்கும், சமுதாயத்திற்கும் பெரும் தொல்லையைக் கொடுத்துக் கொண்டதான் இருக்கின்றன. இதனால் நோயுற்ற நிலையையும், இறக்கும் இயல்பையும் உண்டாக்குகின்றன. உதாரணமாக வயிற்றோட்டம், சின்னமுத்து, குக்கல், மலேரியா, மூளைக்காய்ச்சல், போஷாக்கின்மை, விசர் நாய்க்கடி ஆகியன இன்னும் பல சமுதாயத்தவரைத் தாக்கிய வண்ணமே இருக்கின்றன.

வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள் தமது முயற்சிகளினால் அநேகமான நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்துள்ளன. தொண்டைக்கரப்பான், இளம்பிள்ளைவாதம், ஏற்புவலி, வயிற்றோட்டம் போன்ற பல நோய்கள் பெருமளவில் குறைக்கப்பட்டுள்ளன. விசர் நாய்க்கடி, பிரித்தானியாவில் அவர்களின் முயற்சியால் இல்லாமலேயே போய் விட்டது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் தீவிர உழைப்பினால் கொடிய நோயான பெரியம்மை உலகிலிருந்து அகற்றப்பட்டுள்ளது.

நாமும் எமது முயற்சியால் அநேகமான நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம். முடியுமானால் சீசற்ற வேண்டும், இதற்கான அடிப்படை முறைகளை ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு முறைகளாகும். இப்படியான யோசனையில் உருவானது "அல்மா ஆற்றா சாற்றுதல்" (Alma-Ata Declaration) 1978 ஆம் ஆண்டு புரட்டாதித் திங்களில் சோவியத் ரஷ்யாவிலுள்ள அல்மா - ஆற்றா என்ற நகரத்தில் உலக நாடுகள் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினதும் (WHO) யூனிசெஃபினதும் (UNICEF) ஆதரவில் கூட்டாக எடுத்த நடவடிக்கையின் பலனே இதுவாகும். இதன் பிரகாரம் ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பின் மூலம் உலக சுகாதார நிலையை உயர்த்தி வருடம் 2000 இல் எல்லோருக்கும் சுக வாழ்வு அளிக்கத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இச்சாதனையை நிலைநாட்ட நாமும் சேர வேண்டும்.

இந்நோக்குடன் யாவரும் வாசித்து விளங்கக் கூடிய முறையில் இப் புத்தகத்தை எழுதியுள்ளேன். முக்கிய பாகங்கள் பிள்ளைகளையும், தாயையும் மனதில் கொண்டே எழுதப்பட்டுள்ளன. இதன் உதவியி

னால் யாவரும் ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பில் ஈடுபடலாம் என்பது எனது நம்பிக்கை. இதில் தேவையான புத்திமதிகள், நோய்களைப் பற்றிய உரைகள், அவற்றைப் பராமரிக்கும் முறைகளும் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. மேலும் எந்த நோய்களுக்கு அல்லது எப்படிப்பட்ட நோயாளரைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டுமென்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இது இரண்டாவது பதிப்பு. இதில் பல பகுதிகள் விளக்கத்தினால் விரிவடையச் செய்யப்பட்டுள்ளது. முக்கியமாக ஒரு புதிய பகுதியாக மருந்துகளின் தூர்ப்பிரயோகம் பற்றியும் எழுதப்பட்டுள்ளது. இப்பகுதியில் போதை மருந்துகளைப் பற்றியும் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இப் புத்தகத்தை எழுதி வெளியிட ஊக்குவித்த குழந்தைகள் பாதுகாப்பு நிதியம் (SCF - U.K) ஸ்தாபனத்தைச் சேர்ந்த திருமதி. ச. கைலாசபதிக்கும், புத்தகத்தை எழுதுவதற்குப் பல வழிகளில் உதவிய யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் ஆரம்ப சுகாதார ஆராய்ச்சிப் பிரிவின் செல்வி. இ. கலாவதிக்கும் எனது நன்றிகள்.

யாழ் பல்கலைக்கழக மருத்துவப் பீடாதிபதி பேராசிரியர் செ. சிவஞானசுந்தரம் அவர்கள் திறனாய்வு செய்து சிறப்புரை வழங்கியதற்கு எனது மனமாற்றந்த நன்றிகள். தேவையான படங்களை வரைந்து உதவிய செல்வி. சாதனா மாணிக்கவாசகனுக்கும் எனது நன்றிகள்.

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

த. இராமதாஸ்

20 - 03 - 1989.



சிறப்புரை

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பின் மூலம் சமுதாயத்தில் சுகலருக்கும் சுகவாழ்வு அளிப்பதே, சிறந்த அணுகு முறையாகும். உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் இன்றைய கோட்பாடும் அதுவே. ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு குடும்பமும், கிராமமும் தாமாகவே செயல்பட்டு சுகநிறைவை அடைய வேண்டும் என்ற கோட்பாட்டில், சுகாதாரம் பற்றிய அடிப்படை அறிவு அவர்களுக்கு இருப்பது அவசியமாகும். ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளரின் முக்கிய கடமைகளில் இந்தச் சுகாதார போதனை முதன்மை பெற்றதாகும். இந்த நூல் அவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது.

இதன் ஆசிரியர், பேராசிரியர் இராமதாஸ், யாழ் மருத்துவப் பீடத்தில் குழந்தை வைத்தியப் பேராசிரியர். நமது மக்களின் தேவைகளை உணர்ந்து, கருத்து மிக்க அறிவுரைகளை இலகுவான மொழியில் இந்த நூலில் தந்திருக்கிறார்.

ஒரு சமுதாயத்தின் சமூக, பொருளாதார, கல்வி வள செழிப்பையும் சீர்கேடுகளையும், அந்த நாட்டின் குழந்தைகளின் ஆரோக்கிய நிலை பிரதிபலிக்கின்றது என்பது உண்மை. ஆகவே, ஒரு குழந்தை வைத்திய நிபுணரான பேராசிரியர் இராமதாஸ், அதிலும் குழந்தை நோய்ச் சிகிச்சையோடு நிற்காமல், சமூகத்தில் குழந்தைகளின் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டில் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கும் ஒருவர், இத்தகைய ஒரு விரிவான அறிவை உள்ளடக்கிய நூலைத் தருவது எதிர்பார்த்த ஒன்று தான்.

“ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு” பற்றிய விளக்கத்தில் தொடங்கி “கிராமத்தில் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான வழிகள்” என்ற விடயத்தில் முடியும் இந்த நூல், 30 பலவிதமான தலைப்புகளில் அறிவுரைகளைத் தந்து வழிகாட்டுகிறது. இது, சுகாதார சேவையைத் தொழிலாகக் கொண்டவருக்கு மட்டுமல்ல; சமூகத்தில் அறிவுரையும் சேவையும் நல்கும் வாய்ப்புள்ள ஆசிரியர், மதகுருமார், கிராமசேவகர், தொண்டர் ஆகிய அனைவருக்கும் கைநூலாக இருக்கக் கூடியது.

நோய்ச் சிகிச்சை, ஆராய்ச்சி, வைத்திய விரிவுரைகள் ஆகிய அவசிய கடமைகள் மத்தியில், இந்த நூலை எழுதுவது இந் நாளில் ஓர் அவசர சமூக சேவையாகக் கருதி, இதனைத் தந்து உதவும் இந்தக் கல்விமான் எமது நன்றிக்கு உரியவராவார்.

இந்த நூலைத் தருந்த முறையில் வரவேற்று, பரந்த அளவில் உபயோகித்து, மக்கள் மத்தியில் சுக வாழ்வு பற்றிய அறிவைச் சீராக உயர்த்துவது எமது கடமை என்று கருதுகிறேன்.

பேராசிரியர் செ. சிவஞானசுந்தரம்

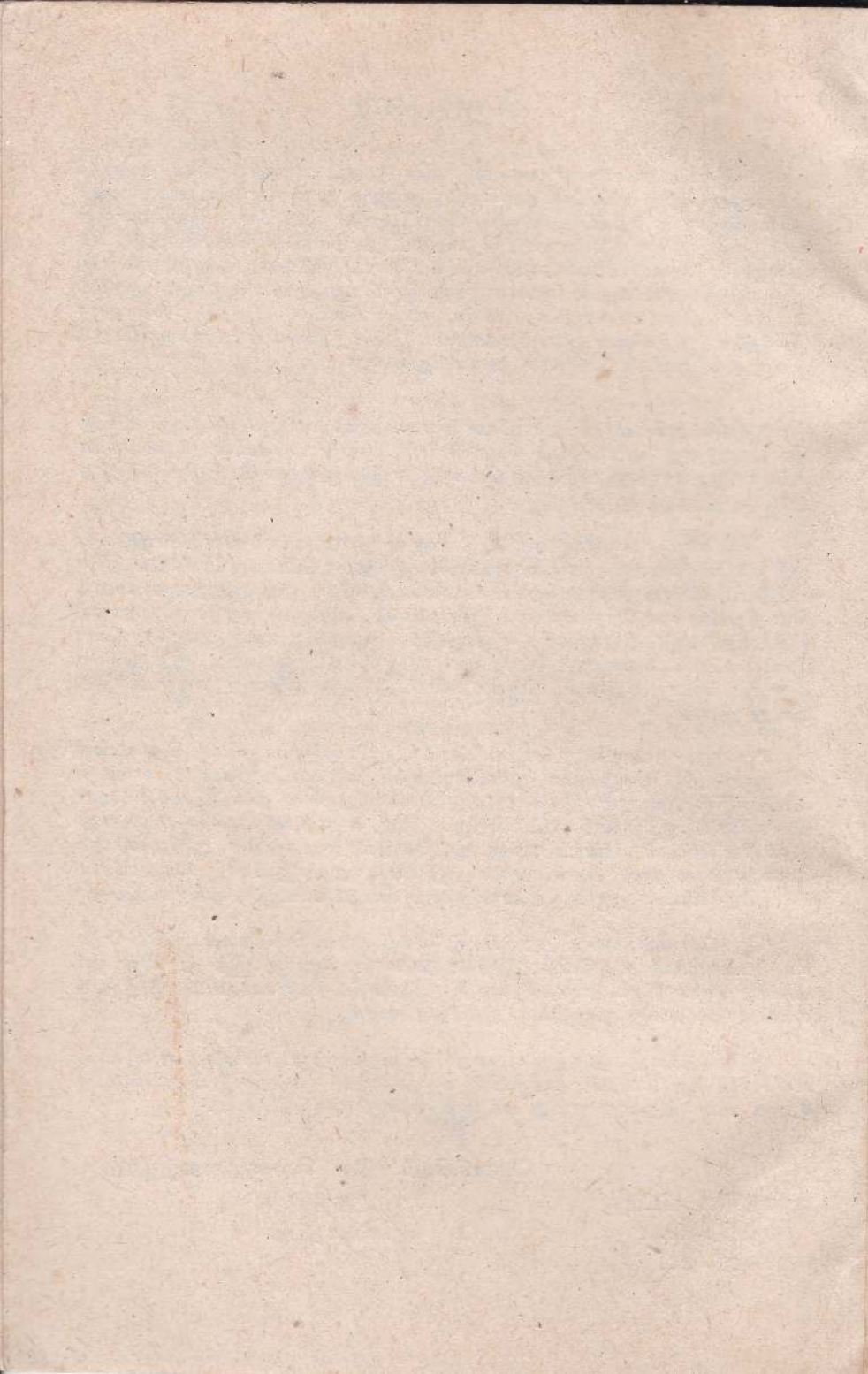
(நந்தி)

பீடாதிபதி

வைத்திய பீடம்

யாழ்ப்பாணம்.

14-01-87.



1.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு PRIMARY HEALTH CARE

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு என்பது சமுதாயத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு குடும்பமும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய முறையில், எல்லோரும் முழுதாகப் பங்களித்து, நாட்டிற்கும் சமுதாயத்திற்கும் கட்டுமான வசையில் யாவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய அத்தியாவசிய சுகாதார பராமரிப்பாகும். இது நாட்டின் சுகாதார முறையின் மூலமாக வழங்கப்படுவதால் சமுதாயத்தின் சமூக பொருளாதார ஒருமித்த வளர்ச்சியையும் ஒன்றிணைக்கிறது.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு சமுதாயத்திலுள்ள முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிகோல ஆதரவளித்து, தடுப்பு முறைகள், மாற்றும் முறைகள், புனர்வாழ்வு முறைகளைக் கையாள நோக்குகின்றது. இவ்வாறான சேவைகள் ஒரு நாட்டின் பொருளாதார நிலையிலிருந்தும், சமூக நோக்குகளிலிருந்தும் உற்பத்தியாகி அவற்றையே பிரதிபலிப்பதால் அவை நாட்டிற்கு நாடு, சமுதாயத்திற்குச் சமுதாயம் மாறுபட்டதாக இருக்கலாம். ஆனால் குறைந்த பட்சத்தில் கீழ்க் கூறியவையாவது உள்ளடக்கியதாக இருக்கும்.

- (அ) உகந்த உணவுகளை உண்ண ஊக்குவித்தல்.
- (ஆ) தேவையான அடிப்படைச் சுகாதாரத்தை ஊக்குவித்தல்.
- (இ) குடும்ப நலன் உட்பட தாய்க்கும், சேய்க்கும் சேவையளித்தல்.
- (ஈ) நன்னீர் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- (உ) தொற்று நோய்த் தடுப்பு மருந்து கொடுத்தல்.
- (ஊ) நாட்டில் நடப்பிலிருக்கும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்குத் தடுப்பு முறைகளையும், கட்டுப்படுத்தும் முறைகளையும் சமுதாயத்தவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல்.
- (எ) பொதுவாக ஏற்படும் காயங்களுக்கும், நோய்களுக்கும் பொருத்தமான சிகிச்சை அளித்தல்.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு சமுதாயத்தில் சகலருக்கும் விரைவில் நிவாரணம் கிடைப்பதற்கு உதவியளிக்கும். இப்படியான சுகாதார வளர்ச்சியில் சமுதாயத்தில் ஒவ்வொருவரும் பங்குபற்ற வேண்டும். முக்கியமாக இதற்கான திட்டமிடுதல், அமைத்தல், நடைமுறைப்படுத்தல் ஆகியவற்றில் பங்கு பற்ற வேண்டும். இதற்காக சமுதாயத்தவருக்கு ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பைப் பற்றி விளக்கினால்

அவர்களின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை நல்ல வழியில் ஆராய்ந்து பொருத் தமான தீர்மானங்களை நியாயமாக எடுப்பதற்கு ஏற்ற நிலையுண்டா கும். அத்துடன் தேசிய சுகாதார முறையிலிருந்து ஆதரவும் கிடைக்க உதவும். இப்படியாக, ஆரம்ப சுகாதார பராம ரிப்புக்குத் தேவையான ஆலோசனைகள், ஆள் உதவி, மேற் பார்வை, பண உதவி ஆகியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அத்து டன் மற்றும் ஸ்தாபனங்களுக்கும், சமுதாயத்திலுள்ள நோயாளிக ளுக்கும், மற்றைய பிரச்சினைக்கும் ஆலோசனை, உதவி பெறக் கூடிய தாக இருக்கும்.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு மிகத் திறமையாக இயங்குவதற்குச் சமுதாயத்தவர்களுக்கு விளங்கக் கூடியதாகவும், ஏற்கக் கூடியதா கவுமுள்ள முறைகளைக் கையாண்டு இதைச் சமுதாய சுகாதார சேவையாளரால், சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் கட்டுமான செலவில் நடாத்தப்பட வேண்டும்.

தேவையெனில் பரம்பரை வைத்தியர்களையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம். சமுதாய சுகாதார சேவையாளர் திறமையாக சேவை செய்வதற்கு அச்சமுதாயத்திலேயே வசித்து, சமூகத் தொழில் நுட் பங்களை முறையாகப் பழகி, மேற்கூறப்பட்ட சுகாதார நோக்குக ளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு நாட்டின் சுகாதார முறையையும் ஒருமித்த சமூகப் பொருளாதார வளர்ச்சியையும் ஒன்றிணைப்பதால் இது கட்டாயமாகத் தேசிய ரீதியில் மற்றைய சுகாதார முறைகளு டன் நாட்டின் முழுவளர்ச்சிக்கான திட்டத் திறனுக்கும் உதவக் கூடிய மற்றப் பிரிவுகளுடனும் ஒன்றிணைந்து இயங்க வேண்டும். இல்லையேல் இப் பராமரிப்பு முறை தோற்றே விடும்.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு நிலையங்கள் கீழ்க்காணும் விடயங் களில் முக்கிய பங்கு பற்றி அவற்றை நடைமுறையிலும் செய்ய வேண்டும்.

- (I) அபாயங்களை எதிர் நோக்கும் பிள்ளைகளை அடையாளங் காணல்.
- (II) பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியை அவதானித்தல்; பதிவேட்டிற் குறித்தல்.
- (III) தாய்ப் பாலூட்டலும், குழந்தைகளுக்கான உணவுகளும்.

- (IV) சத்துள்ள சமவிகித உணவுகள், முக்கியமாக இலகுவாக நாட்டில் கிடைக்கும் அதி சத்துள்ள உணவுகளைக் கொண்டு போதுமான சமவிகித உணவு நிவாரணம் அளிக்கும் முறைகள்.
- (V) நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளும், முறைகளும்.
- (VI) பொது நோய்களான - வயிற்றோட்டம்
- காய்ச்சல்
- தடிமன், இருமல்
- தோல் புண்கள்
- குடற் புழுக்கள் ஆகியன.
- (VII) நெருப்பு, வெட்டுக் காயங்களும், விஷக் கடினங்களும்.
- (VIII) விபத்துக்களும், நஞ்சூட்டலும்.
- (IX) மன ஆரோக்கியம்.
- (X) வலது குறைந்தவர்கள்.
- (XI) மகப்பேறும், குடும்ப நலமும்.
- (XII) மேக நோய்கள், போதைப் பொருள்.
- (XIII) சுற்றூடல் சுகாதாரம்.
- (XIV) சமூக வாழ்க்கையும், அதற்கான திருத்தங்களும்.
- (XV) செய்யும் வேலைகளும், அதன் திட்டங்கள் பற்றிய ஆய்வுகளும்

மிக்க முக்கிய கவனிப்புக்கள்

(அ) ஓர் ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளர் தனியாக இயங்குபவரல்ல. ஒரு சுகாதார அமைப்பின் பங்காளியாக இருக்க வேண்டும். எனவே முறையான மேற்பார்வைக்குள்ளும் அடங்க வேண்டும். இச் சேவையாளருக்கு எப்பொழுது, எங்கு உதவி பெற வேண்டும் என்பது தெரிய வேண்டும்.

அத்துடன் ஆபத்தான நிலையிலிருக்கும் நோயாளியையும் தன் ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்ட நோய்களையும் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

(ஆ) ஒரு கிராமத்தில் பல ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளர்கள் ஒரு குழுவாக மேற்பார்வையாளருடன் தொழில் செய்யலாம். அதனால் சில சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு காண முடிகிறது. சில ஆண் சேவையாளரும், சில பெண் சேவையாளரும் செய்ய வேண்டிய தொழில்களுமுள். இவற்றைச் சமூகத்தவரின் விருப்பத்திற் கேற்ப அவர்களின் பழக்கங்களையும், நிலையையும் அறிந்து செய்வது நல்லது.

2.

அபாயத்தை எதிர்நோக்கும் பிள்ளைகள்

CHILDREN AT RISK

குழந்தைகளையும், சிறுவர்களையும் காலத்திற்குக் காலம் முறையாக நிறுத்து நிறை - வரைவு அட்டவணையில் குறித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அத்துடன் அவர்களின் உயரத்தையும் அளப்பது நன்று. பிள்ளைகள் அதிலுள்ள 'வளர்ச்சிப் பாதை' யில் வளர்கின்றார்களா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்.

வளர்ச்சிப் பாதை அட்டவணை



சில பிள்ளைகளுக்கு இவ் வளர்ச்சிப் பாதையை விட்டு விலகக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உண்டாகின்றன. கீழ்க்காணும் பிள்ளைகளுக்கு இப்படியாக அபாயத்தை எதிர் நோக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டாகின்றன.

- (I) பிறக்கும் போது நிறை குறைந்த பிள்ளைகள்.
(Low Birth Weight)
- (II) ஒரே குலில் இரண்டு அல்லது கூடிய பிள்ளைகள்.
(Multiple Pregnancy)
- (III) குடும்பத்தில் பல பிள்ளைகளில் ஒருவர்.
- (IV) குறுகிய கால இடைவெளியிற் பிறந்த பிள்ளைகள்.

- (V) ஆரம்பத்திலேயே வளர்ச்சி குறைந்த பிள்ளைகள்.
(VI) ஆரம்பத்திலேயே தாய்ப்பால் குடிக்காத பிள்ளைகள்.
(VII) நேரகாலத்தில் ஏனைய உணவுகளைக் கொடுக்கத் தொடங்காத பிள்ளைகள்.
(VIII) வறுமை - உழைப்பு இல்லாத தகப்பனின் பிள்ளைகள்.
(IX) இடம் பெயர்ந்தோரின் பிள்ளைகள்.
(X) தந்தை அல்லது தாய் மட்டும் உள்ள பிள்ளைகள்.
(XI) கைவிடப்பட்ட அல்லது அனாதைப் பிள்ளைகள்.
(XII) வலது குறைந்த பிள்ளைகள் அல்லது பிறப்பில் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள்.
(XIII) தொற்று நோயினால் பாதிப்படைந்த பிள்ளைகள்.

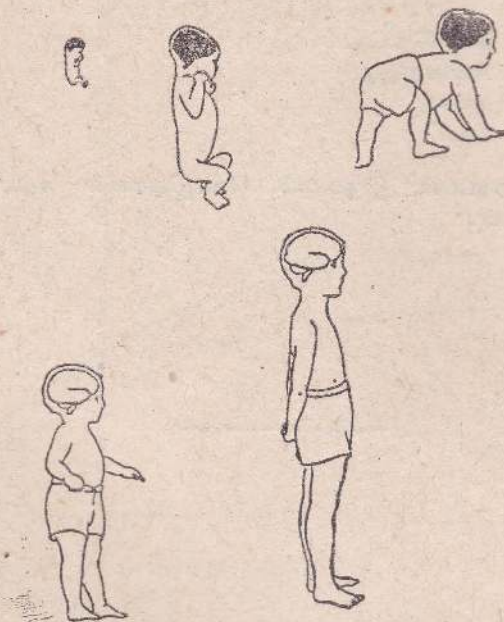
உ+ம் : வயிற்றோட்டம்
சின்னமுத்து
குக்கல்
கசம்

- (XIV) தாய், தகப்பன் இருவரும் தொழில்களில் ஈடுபடுபவர்களது பிள்ளைகள்;
-

3.

வளர்ச்சி அவதானிப்பும், பதிவேடுகளும். GROWTH MONITORING AND THE RECORDS.

பிள்ளைகளின் நிறையை அளந்து குறிப்பதால் அவர்கள் வளர்ச்சிப் பாதையில் செல்கிறார்களா என்பதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. இப் பதிவேட்டின் மூலம் பிள்ளைகள் தொடர்ந்து வளர்வதையும் அவர்களின் சுகாதாரம் ஊக்குவிக்கப்படுவதையும் அறியலாம். அத்துடன், சுகாதார பராமரிப்பில் குறைவு இருந்தால் பிள்ளையின் நிறை வளர்ச்சிப் பாதையை விட்டு விலகி வருவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.



Brain & Body Growth

ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒரு வளர்ச்சி வீதம் இருக்கின்றது. இது அவர்களின் பரம்பரையிலும், சுற்றுடலிலும் தங்கி இருக்கின்றது. வளர்ச்சி வீதக் குறைவு தான் மந்த போசீணயின் முதல் அறிகுறியாகத் தென்படுகிறது. அத்துடன் எளிதில் காணக்கூடியதாகவும் உள்ளது. எவ்வாறாயினும் பிள்ளைக்கு வேறு நோய்கள் இல்லையென்பதையும் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதன் பின் தாய்க்கு நல்ல அறிவுரைகளைக் கூறி குழந்தையின் உணவை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.



Weighing a Child

பிள்ளைகளின் நிறையை அளக்கும் போது அவதானிக்க வேண்டியவை:

- (I) பிள்ளை குறைவான ஆடைகளை அணிந்திருக்க வேண்டும்.
- (II) தராக சரியாகச் செயல்படுகிறதா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும். காலத்திற்குக் காலம் தராக சரி பார்க்கப்பட வேண்டும்.
- (III) வளர்ச்சிப் பாதையின் (நிறை - வரைவு அட்டவணை) மேல் கோடு மேலைய நாட்டு சாதாரண குழந்தைகளின் சராசரி நிறையையும் (Harvard Mean), கீழ்க்கோடு சராசரியில் 70% வீதத்தையுமே காட்டியுள்ளது. இந்த "யூனிசெப்" (UNICEF) நிறை வரைவு அட்டவணையை "கேயர்" (CARE) நிறுவனத்தினர் இலங்கைக் குழந்தைகளினதும், சிறுவர்களினதும் பாவனைக்கு அளித்துள்ளனர்.

மேலும், ஒரு வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு ஒவ்வொரு மூன்று மாதமும் கிட்டத்தட்ட 2½ கிலோ, 1½ கிலோ, 1½ கிலோ, 1 கிலோ என எடை கூடுகிறது. அதாவது ஒரு வயது நிரம்பிய குழந்தையின் எடை ஏறக்குறைய 9 கிலோவாக இருக்கும். மேலும், பெரிய பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் வயதுடன் (வருடத்தில்) மூன்றரையைக் கூட்டி அதனை இரண்டால் பெருக்கினால் கிட்டத்தட்ட இருக்கக் கூடிய எடையின் விடை கிடைக்கும்.

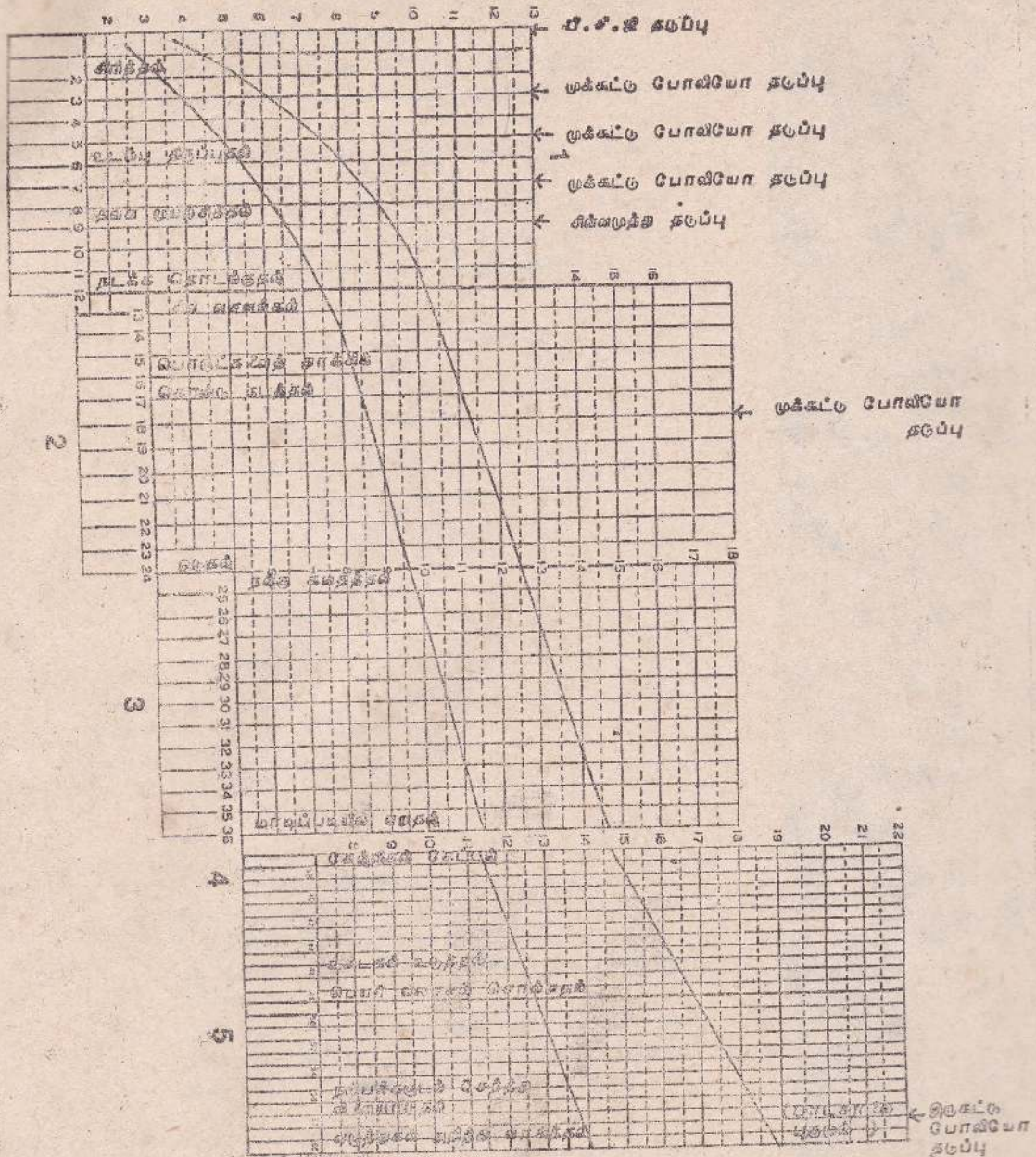
$$\text{நிறை} = (\text{வயது} + 3\frac{1}{2}) \times 2 \text{ கிலோ.}$$

பிள்ளைகளின் உயரமும் போஷாக்கில் தங்கியுள்ளது. வயதிற் கேற்ற சராசரி உயரம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

வயது (வருடத்தில்)	உயரம் (சென்ரிமீற்றரில்)
1	75
2	81
3	88
4	94
5	100
6	107
7	113
8	119
9	126
10	132
11	138
12	145

சாதாரண ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பாதையில்:

- 4-ம் கிழமை: — திடீரென ஏற்படுத்தப்படும் சத்தத்திற்கு அசைதல்;
— தூக்கும் போது தலை பின்னால் சாயும்;
- 8-ம் கிழமை: — சிரித்தல்;
— கண்கள், தலையைத் திருப்புவதன் மூலம் பொருட்களை அவதானித்தல்;
- 3-ம் மாதம்: — சில நிமிடங்களுக்கு கைகளினால் பொருட்களை பற்றி வைத்தல்;
— சத்தங்கள் கேட்கும் திசையை நோக்கி தலையைத் திருப்புதல்;
— தனது கை, கால் அசைவினை அவதானித்தல்;
— தனது தாயை அடையாளங் காணல்.





6-ம் மாதம்:

- குப்புறத் திரும்புதல்;
- சரியான நிலையில் உட்கார வைத்தால் ஒன்றையும் பிடிக்காதிருத்தல்;
- தலையணையிலிருந்து தலையை உயர்த்துதல்;
- ஏதாவது பொருளைக் கொடுத்தால் கைகளினால் பிடித்தல்;
- ஒரு கையிலிருந்து மறுகைக்குப் பொருட்களை மாற்றுதல்;
- பெயரைக் கூப்பிட்டால் திரும்பிப் பார்த்தல்;
- ஏதாவது ஒரு செயலைப் பார்த்தால் அவ்வாறே செய்ய முயல்தல். உ+ம்: இருமுதல்.



9-ம் மாதம்:

- தவழ முயற்சித்தல்;
- உட்கார வைத்தால் தொடர்ச்சியாக 10 நிமிடத்திற்கு தொடர்ந்து இருத்தல்;
- கட்டிலின் விளிம்பைப் பற்றியவாறு எழுந்து நின்றல்.
- ஏதாவது பொருளை பெருவிரலுடன் மற்றைய விரல்களையும் சேர்த்து நன்கு பற்றிப் பிடித்தல்;
- அந்நியர்களைக் கண்டால் பயப்படுதல்.

12-ம் மாதம்:

- சிறு வசனங்களை விளங்குதல்;
- மேசை, கதிரை அல்லது கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு நடத்தல்;

- விளங்கிய சொற்களைப் பேசுதல்;
- விரும்பிய பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டுதல்;
- படங்களுள்ள புத்தகங்களை விரும்பிப் பார்த்தல்.

- 15-ம் மாதம்:
- தானே உணவைக் கரண்டியினால் அல்லது கையினால் உண்ண முயற்சித்தல்;
 - விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாடுதல்
 - நனைந்த காற்சட்டையைக் காட்டுதல்;
 - ஏதனைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுதல்.

- 18-ம் மாதம்:
- கைகளை அல்லது படிக்கட்டுகளின் பக்கத்திலுள்ள கைப்பிடியைப் பிடித்துக் கொண்டு படிகளில் ஏறுதல்;
 - விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தூக்கிக் கொண்டு நடத்தல்;
 - உடலின் பாகங்களைக் காட்டுமாறு கேட்டால் சுட்டிக் காட்டுதல்.

- 2 வயது:
- தனது கால்களினால் நன்கு ஓடுதல்;
 - 50 சொற்கள் அளவில் பாவித்து சிறு சிறு வசனங்களைப் பேசுதல்;
 - தனது உடைகள், சப்பாத்தைத் தானே அணிதல்

- 3 வயது:
- கால்களை மாற்றி மாற்றி வைத்து மாடிப்படிகளில் ஏறுதல்;
 - எண்களில் 10 வரை எண்ணுதல்;
 - அடிக்கடி கேள்விகள் கேட்டல்;
 - கதைகள் கூறுமாறு கேட்டு அவதானித்தல்;
 - 3 சில்லுள்ள சைக்கிள் ஓடுதல்

- 4 வயது:
- தனது பெயர், வயது, விலாசத்தைக் கேட்டால் சொல்லுதல்;
 - தானே உடைகளை உடுத்தல், கழற்றுதல்;
 - நிறங்களைச் சரியாகக் கண்டு பிடித்தல்;
 - மற்றைய பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதல்.

- 5 வயது:
- வேகமாகப் படிகளில் ஏறுதல்;
 - சப்பாத்து லேசைச் சரியாகக் கட்டுதல்;
 - காசுகளைச் சரியாகக் கண்டு பிடித்துக் கூறுதல்;
 - நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்;
 - விளையாட்டில் விதி முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல்;

- எழுத்துக்களை அறிந்து இலகுவான சொற்களை வாசித்தல்;
- தம்மை விடச் சிறிய பிள்ளைகள், செல்லப் பிராணிகளுக்கு பாதுகாப்பளித்தல்.
- 6 வயது: — ஒரு சிழமையிலுள்ள நாட்களின் பெயர்களைக் கூறுதல்;
- சிறு சொற்களை வாசித்தல்.
- 10 வயது: — பொழுது போக்குகளில் ஆர்வம் காட்டல்;
- விளையாட்டில் ஈடுபாடு கொண்டிருத்தல்.
- 11-12 வயது — விவேகம், பொது அறிவில் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் ஈடுபடுதல்.

பதிவேடுகள் RECORDS

இவைகள் பிள்ளைகள், குடும்பங்கள், சமுதாயம், சுற்றூடல் பற்றிய சுகாதார சேவைக்குத் தேவையான தகவல்களைக் குறித்து வைக்கும் ஏடுகளாகும். இதில்,

- (I) மக்களைப் பற்றிய பதிவுகளும், தகவல்களும்.
- (II) சுகாதார சேவையாளர் அவதானித்த, செய்ய வேண்டிய, செய்து முடித்த சேவைகளின் விபரங்களும் அடங்கும்.

இவற்றின் பயன்களாவன:-

- (I) ஒரு சமுதாயத்தின் பிறப்பு, இறப்பு உட்பட சுகாதார நிலையைத் தெரிவிப்பது.
- (II) மக்களின் சுகாதார நிலையை அறிந்து, அவற்றைச் சீர்திருத்த எவ்வாறு, என்ன செய்யலாம் என்பதற்கு வழி காட்டுவது.
- (III) சமுதாயத்திற்குத் தேவையான சுகாதார சேவைகளைத் திட்டமிட்டுச் செயலாற்ற உதவுவது.

பதிவேட்டில் பின்வரும் தகவல்கள் குறிப்பிடப்பட வேண்டும்.

- (I) பிள்ளைகளின் முழுப் பெயரும், சுகாதார நிலை இலக்கங்களும்
- (II) விலாசம்.
- (III) பால், பிறந்த திகதி.

- (IV) தந்தை, தாய் பெயர்கள்: மற்றைய பிள்ளைகள் விபரம்.
(V) குடும்ப வருமானம்: வீடு, குடிநீர், மலசலகூட வசதிகள்.
(VI) நோய்த் தடுப்பு மருந்து கொடுத்த விபரங்கள்.
(VII) பிள்ளைகளின் நோய்கள் பற்றிய குறிப்புகள்:
— சின்னமுத்து
— கசம்
— வயிற்றோட்டம்
— மலேரியா
- (VIII) பிள்ளையில் விசேஷ கவனத்திற்கான காரணம்.
(IX) குடும்பத்தில் (சமுதாயத்தில்) குறிக்கப்பட வேண்டிய நோய்கள்.
(X) விசேட குறிப்புகள்.



குழந்தையின் உணவு
தாய்ப்பாலும் ஆரம்ப உபஉணவுகளும்
INFANT FEEDING
BREAST MILK AND EARLY WEANING.

தாய்ப்பாலே குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவாகும். தாய்ப்பாலை 2-3-4 மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை கொடுக்கலாம். குழந்தை பிறந்து சில நாட்களுக்கு தாய்ப்பால் அநேகமாக சுரப்பதில்லை. குழந்தை பாலைக் குடிக்கக் குடிக்கத் தான் தாய்ப்பால் சுரக்கிறது. அத்துடன் குழந்தைகளுக்கும் பிறந்த முதல் 5-6 நாட்களுக்கு அதிகளவில் பால் தேவையுமில்லை. முறையாகப் பால் சுரக்கக் கிட்டத்தட்ட 5-6 நாட்கள் எடுக்கும். அநேகமான தாய்மார்களுக்கு பிள்ளைகள் அழும் பொழுது பசியினால் தான் அழுகின்றது எனவும் அறிய முடிகிறது. குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் நேர இடைவெளி



தாய்ப்பா லூட்டல்

யில் கொதித்தாறிய நீரையும் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். இந் நீரைத் துப்புரவாகக் கழுவின கிண்ணமும், கரண்டியும் பாவித்துக் கொடுப்பது நல்லது. போத்தலும், சூப்பியும் அழுக்காவதும், நோயைப் பரப்புவதும் அதிகம். ஆகவே போத்தல் சூப்பியைத் தவிர்ப்பது நன்று.

நான்கு, ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் தனி உணவாகப் போதுமானது. ஆனால் அதன் பின் கட்டாயமாக உபவுணவுகள் (Weaning Foods) கொடுக்க வேண்டும். தான்கு மாதத்தில் கொடுக்கத் தொடங்கினால் ஆறு மாதத்தில் அவற்றைக் கொடுக்கப் பழக்கி விடலாம். இவ்வுணவுகள் பாலுடன் மேலதிகமாகவே கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் குழந்தை கூடவாகச் சாப்பிட்டால் கூட்டிக் கொடுக்கலாம். ஆறு மாதங்கள் முடிய சோறு கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும். அடுத்த மாதங்களில் இடியப்பம், பாண், களிசள் சேர்க்க வேண்டும். ஒன்பது மாதங்களுக்கு மேல் ஒரு வயது அடையும் போது குழந்தைகள், பெரியவர்களைப் போல் உணவுகளை உண்பார்கள். ஆனால் மிளகாய், மிளகு, கடினமான இறைச்சி வகைகளை உண்ண முடியாது.

தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து ஒரு வயது வரையாகிலும் கொடுக்க வேண்டும். முடியுமானால் இரண்டு வயது வரை கொடுப்பதும் நன்று.

ஏன் தாய்ப்பால் ஒரு சிறந்த உணவு?

- (I) தாய்ப்பாலைக் குடிக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சி மிகவும் உகந்த முறையில் ஏற்படுகிறது.
- (II) துப்புரவானது. ஆனால் தாய் மார்க்கங்களை நன்கு கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.
- (III) கிருமிகளிலிருந்தும், நோய்களிலிருந்தும் குழந்தையைப் பாதுகாப்பதே தாய்ப்பாலின் முக்கிய சிறப்பம்சமாகும். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு நோய்கள் ஏற்படுவது குறைவு. முக்கியமாக வயிற்றோட்டம், தெஞ்சுச்சளி உண்டாவது குறைவு. அப்படி நோய்கள் ஏற்படினும் எளிதில் குணமடைந்து விடுகிறது.
- (IV) தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு தாய் - சேய் பாசம் நன்றாக ஏற்படுகிறது. இது குழந்தையின் பிற்கால வளர்ச்சிக்கும் பெரும் உதவி அளிக்கிறது.
- (V) உடனடியாக எந்நேரமும் கிடைக்கக் கூடிய பால் இது.
- (VI) செலவற்றது, ஆனால் தாய் சம விகித உணவுகளை உண்பதால் கூடிய அளவில் பால் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும். கர்ப்ப காலத்தில், முக்கியமாக 7ம் மாதத்திலிருந்தே நல்ல சமவிகித உணவுகளை உண்ண வேண்டும். கட்டாயமாக சோற்றுடன் மரக்கறிகள், கிழங்கு வகைகள், கிரைவகைகளைச்

சேர்க்க வேண்டும்; பசுப்பால் அல்லது முழு ஆடை நிறைந்த மாப்பால் குடிக்கலாம். மாமிசத்தில் மீன், முட்டை நல்லது. சில கிராமங்களில் பிள்ளைப் பேற்றின் பின் ஒரு மாத காலத்திற்கு பால் உட்பட நீர் வகைகளும், சமவிகித உணவுகளும் கொடுக்க மாட்டார்கள். இதன் தீமைகளைப் பற்றி விளக்கிக் கூற வேண்டும். இவை வளரும் குழந்தைகளுக்கும், பலவினமுற்ற நாய்க்கும் பெரிய நாய்க்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

சுருக்கமாகக் கூறினால் கர்ப்பிணித் தாய் தனக்கும், வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கும், பிள்ளைப் பேற்றின் பின் தனது குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்து வளர்க்கவும், சமவிகித உணவுகளை நன்கு உண்ண வேண்டும்.

குழந்தையின் உபவுணவுகள்: WEANING FOODS:

இவற்றை முக்கியமாக நான்காம் மாதத்தில் தொடங்க வேண்டும். ஆனால் பழரசத்தினையும், பழங்களையும் இரண்டாம், மூன்றாம் மாதத்திலே தொடங்கலாம்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மிக நல்லது. 2-3 தேக்கரண்டி சீனியை 2-3 அவுன்ஸ் (60-90 மிலி. லீட்டர்) கொதி நீரில் போட்டுக் கரைத்து ஆற விடவும். இதனை வடித்து ½-¾ தேக்கரண்டி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் சேர்த்துக் கரண்டியினால் பிள்ளைக்குக் கொடுக்கலாம். இத்துடன் 2 துளிகள் மீன் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். மீன் எண்ணெய்க்குப் பதிலாக 2 துளிகள் மல்ரிவைற்றமினும் (Multivitamin Drops) கொடுக்கலாம்.

3ஆம் மாதத்தில்:

பால், பழரசத்துடன் வழைப்பழம் அல்லது பப்பாசிப் பழத்தை ½ தேக்கரண்டி அளவில் மிதித்துக் கொடுக்கலாம். குழந்தை விரும்பி உண்ணும். மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும். சிறிது காலம் செல்ல அரை அவியல் முட்டையில் அரைத் தேக்கரண்டி வெள்ளைக்கருவும் கொடுக்கலாம். நாட் செல்லச் செல்ல அளவைக் கூட்டலாம்.

4ஆம் மாதத்தில்:

மேற்கூறியவற்றுடன் தானிய வகைகளும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பொரியரிசி மாவு குழந்தைகளுக்கு உகந்தது; உப்பும் சுலபம். இதனை வீட்டில் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். உள்ளூரில் தயாரிக்கப்பட்டு பக்கெட்டுகளில் கிடைக்கும் பொரியரிசிமாக்களில் ஒன்று தான் ஜீவாகாரம். இதைப் பொரியரிசி மாவுடன் சிறிதளவு சோயாவும், உழுந்தும்

மாவாகக் கலக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஜீவாகாரத்துடன் சிறிதுளவு சீனி கலந்து கொதிநீர் இட்டுக் கரைத்து குழந்தைகளுக்கு ஊட்டலாம்.

குறிப்பு:-

கடைகளில் செரிலக் (Cerelec), நெஸ்டம் (Nestum), பார்லீன் (Farlene), பாரெக்ஸ் (Farex) என கிடைக்கின்றன. இவைகளும் பொரியரிசி மாக்கலவைகளே. ஆனால் கொழும்பிலும் வெளிநாட்டிலும் தயாரிக்கப்பட்டு அழகிய டின்களிலும், பக்கெட்டுகளிலும் அடைக்கப்பட்டவை. ஆதலால் அதிக விலையும் உள்ளவை. ஆனால் உள்நூரில் தயாரிக்கப்படும் பொரியரிசி மாக்கலை விட சத்துக்களும் அதிகம் இல்லை.

5 ஆம் மாதத்தில்:

குழந்தை முன்கூறிய உணவுகளை நன்கு உண்ணத் தொடங்கியிருக்கும். ஆகவே காலத்துடன் முன்கூறிய உணவுகளின் அளவையும் கூட்டிக் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் சோறு சமைத்து வடித்த சுஞ்சி மிக நல்லது. தினமும் கொடுக்கலாம். ரஸ்க் (Rusk), பீஸ்கட் (Biscuit) ஐத் தூளாக்கிச் சிறிதளவு கொதிநீர் அல்லது பாலுடன் கரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

இவ்வயதில் சூப்பும் (Soup) கொடுக்கத் தொடங்குவது நல்லது வீட்டில் கிடைக்கும் பருப்பு வகைகளில் ஒன்று அவரை, கிழங்கு கரட், தக்காளி, கட்டாயமாக ஓர் இலைவகையுடன் வெங்காயம், உப்பு சேர்த்து அளித்து வடிக்கலாம். இதில் 1-2 அவுன்ஸ் (30 - 60 மிளி. லீட்டர்) கொடுக்கத் தொடங்கலாம். பின் காலம் செல்லச் செல்ல சூப்பை அவிக்கும்போது சிறிதளவு மீன் அல்லது இறைச்சி அல்லது நெத்தலிக் கருவாடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நன்றாகக் குடிக்கத் தொடங்க சூப்பில் உள்ள வற்றை மகித்தும் ஊட்டலாம். அத்துடன் அவித்த முட்டை வெள்ளைக் கருவும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

ஆகவே இவ்வயதில் ஒரு குழந்தை பாலுடன் பழரசம், வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம், பொரியரிசி மாக்கலவைகள், சுஞ்சி, ரஸ்க், சூப்; முட்டை ஆகியவற்றை உண்ணப் பழகிவிடும். பொரியரிசி மாக்கலவையைத் தினமும் இரண்டு முறை கொடுக்கலாம்.

6 ஆம் மாதத்தில்:

கட்டாயமாகச் சோறு கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும். ஆண் குழந்தைக்கு ஆறாம் மாதத்திலும், பெண் குழந்தைக்கு ஏழாம் மாதத்திலும் சோறு கொடுக்க வேண்டும் என்பது

எல்லாம் ஊர்ப் பேச்சுக்கள். இருபாலாரும் குழந்தைகள்தான். அவர்கள் ஒரே உணவை உண்டுதான் வளர வேண்டும்.

நன்கு அளித்த அடிப்பாளைச் சோறு நல்லது. பிசைந்து அல்லது இடியப்ப உரலில் இட்டுப் பிழிந்து கொடுக்கலாம். சூப் தயாரிப்பதற்காக அவித்த மரக்கறிகளையும் சோற்றுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து கொடுக்கலாம்; அல்லது பருப்பு, கீரை, கிழங்கு, மீன் ஆகியவை மிளகாய் இல்லாமல் அவித்து ஒரு சிறிதளவை குழந்தைக்கு எடுத்து வைத்துவிட்டுப் பின்பு வீட்டிலுள்ள மற்றையோடுக்காக மிளகாயைச் சேர்த்து அவித்துக் கொள்ளலாம். சோற்றைப் பசுவில் மதிய போசனமாகக் கொடுக்கலாம். காலையிலும், மாணியிலும் பொரியரிசி மாக்கலவை, ரஸ்க் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம். இவ்வயதில் குழந்தை அவித்த முட்டையில் அரைவாசிக்கு மேல் சாப்பிடக் கூடியதாக இருக்கும்; சோற்றுடனும் சேர்க்கலாம். ஆரம்பத்தில் கூறியவாறு தாய்ப்பாலே குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவு. தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து ஒரு வயது வரையாகிலும் கொடுக்க வேண்டும். முடியுமானால் இரண்டு வயது வரையும் கொடுப்பது நல்லது. தாய்ப்பால் இல்லாத அல்லது தாய்ப்பால் குறைவான குழந்தைகளுக்கு புட்டிப்பால்; (மாப்பால்) பசுப்பால் கொடுக்கலாம்.

முக்கிய குறிப்பு:

போத்தல் சூப்பி பாவிப்பதானால், அவற்றைத் தினமும் நன்றாகக் கழவி, சவனமாக அவித்தெடுக்க வேண்டும். அவித்த போத்தல், சூப்பியைக் கையால் தொடாமல், ஈக்கள் (இலையான்கள்) மொய்க்காதவாறு முடிப் பாதுகாக்க வேண்டும். அழுக்கடைந்த, கொதிநீரில் அவித்தெடுக்காத போத்தல், சூப்பி பலதொற்று நோய்களைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்துகின்றன. புட்டிப்பால்களில் விலையுயர்ந்த பால்மா நல்லது என்பது அவசியமல்ல. குழந்தைகளுக்கான சாதாரண பால்மாவே பிள்ளைகளின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்கின்றன.

பசுப்பால்:

ஆறு மாதங்களுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் (60 மி.லி. லீட்டர்) பாலுடன், ஒரு அவுன்ஸ் (30 மி.லி லீட்டர்) நீர் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி சீனி என்ற அளவில் சேர்த்து நன்கு காய்ச்சிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். ஆனால் 7ம், 8ம் மாதங்களுக்குப் பின் குழந்தைகளுக்குப் பசுப்பால் கொடுப்பதானால் நீர் சேர்க்கத் தேவையில்லை. சிறிதளவு சீனியைச் சேர்த்தால் போதுமானது கட்டாயமாகச் சமிக்கும், சளியும் உண்டாகாது.

7ஆம் 8ஆம் மாதங்களில்:

சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட உணவுகள் அத்தனையுடன் மேலும் உணவுகள் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இடியப்பம், களி, பாண், சோறு, இலை சேர்ந்த பால்சுஞ்சி இவற்றுள் அடங்கும். இடியப்பம், பாண் ஆகியவற்றை மிளகாய் சேராத பால் சொதியுடன் அல்லது மிளகாய் சேராத சம்பலுடன் கொடுக்கலாம். குழந்தையின் உணவில் தயிர், மோர் சேர்ப்பது நல்லது. சாப்பாடுகள் முடிய சட்டாயமாக பழவகைகளை (வாழைப்பழம் அல்லது பப்பாசிப்பழம்) தினமும் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு பழவகைகள் நல்லது. இவை நெஞ்சுச் சளியை உண்டாக்குபவை அல்ல.

9ஆம் மாதத்தில்:

இவ்வயதில் அநேகமான பிள்ளைகள் பெரியவர்கள் உண்ணும் உணவுகளை மிளகாய் சேராமல் உண்பார்கள். இவையெல்லாம் சமீபாடு அடையக் கூடியவை. ஆகவே நன்றாகக் கொடுக்கலாம். முன்கூறிய உணவுகளுடன் பிட்டு, தோசை, இடியப்பம், இட்டிலி போன்றவற்றைக் காலையில் மிளகாய் சேர்க்காத சம்பல், பால் சொதியுடன் கொடுக்கலாம். காலையுணவுடன் வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழத்தையும் கொடுக்கலாம்.

காலை 10 மணியளவில் ஒரு பழரசம் கொடுப்பது நல்லது. மதிய உணவாக சோறு, பால் கறியுடன் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக பருப்பு, கிழங்கு, இலைவகை, முட்டை, மீன் சேர்க்க வேண்டும். மாமிசங்களாகிய ஆடு, மாடு, கோழி இறைச்சிகள் சிறிதாக வெட்டி நன்கு அவித்து கறியாக உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மாலையில் பாலுடன் ஒரு சிறுநூண்டியும் நல்லது. பிஸ்கட் (Biscuits), பொரியரிசி - சோயா - உழுந்து மாவிற் செய்த சளி ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம் இனி ரஸ்க் (Rusk) என்று தேவையில்லை.

இரவு உணவாக காலையுணவுபோல் இடியப்பம், பிட்டு, தோசை, இட்டிலி கொடுக்கலாம்.

ஒன்பது மாதங்களுக்கு மேல் கூடிய உணவுகளை உண்பதால் பால் தினமும் மூன்று தடவைகளுக்கு மேல் தேவையில்லை. காலை, மாலை, இரவு என்ற கணக்கில் பாலைக் கொடுக்கலாம். பகலில் பாலைக் கொடுத்தால் அநேகமான பிள்ளைகள் மதிய உணவை உண்ண மாட்டார்கள்.

ஒரு வயதில்:-

பெரியவர்கள் உண்ணும் உணவுகள் யாவற்றையும் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கலாம், மிளகாய் உணவில் சேர்க்கத்தேவையில்லை.

குறிப்பு:-

முக்கியமாக பிள்ளைகள், பெரியவர்கள் உணவு அருந்துவதைப் பார்த்தே தாமும் பழகிக் கொள்வார்கள். ஆகவே அவர்களையும் சேர்த்து வைத்து குடும்பத்தவர்கள் யாவரும் உணவருந்துவது நல்லது.

அதாவது, உணவருந்தும் வேளைகளில் குடும்பத்தவர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து கூடி குழந்தைகளுக்கான உணவை அவர்களுக்குக் கொடுத்துத் தமது உணவை உண்பதால் குழந்தைகள் நல்ல முறையாக உண்ணும் பழக்கங்களைப் பழகிக் கொள்வார்கள்.

இங்கு கூறிய உணவுகளை ஒழுங்கான முறையில் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் அவர்கள் முறையாக வளருவதை அவதானிக்கலாம் அவர்களின் எடையும் வளர்ச்சிக்கான செயல் முறைகளையும். "வளர்ச்சிப் பாதை" யில் அவதானிக்கலாம்.



சத்துக் குறைவான பிள்ளைகள் MALNOURISHED CHILDREN.

- (I) இவர்கள் தமது வயதிற்குச் சிறியதாகவும் மெலிவாகவும் காணப்படுவர். நிறையும் வளர்ச்சிப் பாதையை விட்டு கீழேயும் விலகிவிடும்.
- (II) இவர்கள் தசை மெலிந்து, கொழுப்பு அற்று, எலும்புத் தோலுமாகக் காணப்படுவர்.
- (III) சிலர் முகம், கை, கால் வீங்கி ஆர்வமில்லாது காணப்படுவர். இப்படியாகச் சத்துக் குறைவான பிள்ளைகளைக் கட்டாயமாக சுகாதார நிலையத்தில் பதிந்து பராமரிக்கப்பட வேண்டும். மேலும், இவர்களில் ஆபத்தான குறிகள் ஏதேனும் தென்பட்டால் அவர்கள் மருத்துவமனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் முக்கிய ஆபத்தான நிலைகளாவன:-

(அ) உடல் கரைவு (Marasmus)



எலும்பும் தோலுமாகத் தோற்றமளிக்கும் பிள்ளைகள். இது முக்கியமாக சக்தியற்ற (Low Calorie) உணவு உண்பதாலேயே உண்டாகின்றது. மாவுப் பொருள்கள் (தானிய வகைகள்) கொழுப்புப் பொருள் (எண்ணெய்) ஆகியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் சத்து கிடையாது பட்டினி இருக்கும் பிள்ளைகளே இதற்கு ஆளாவர். அவர்களின் எடையும் எதிர்பார்ப்பதிலிருந்து 65% க்கு கீழே தான் இருக்கும்.

பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் நிறை குறைந்து கொண்டே போய் உடல் மெலிந்தும், வளர்ச்சி தடைப்படும் விடுகிறது. சிலர் எலும்பும் தோலுமே உள்ள நிலையில் இருப்பர். முகம் வயோதிபர் போலவும், கண்கள் தள்ளியும் தென்படும். பசியிருக்கும். அத்துடன் சளிக் காய்ச்சல், வயிற்றோட்டமும் இருக்கலாம். அதி சக்தி உள்ள கொழுப்பு எண்ணெய் உள்ள உணவை மாவுப் பொருள்களுடன் சேர்த்து அடிக் கடி கொடுத்தால் படிப்படியாக இந்நிலை மாறி 3-4 மாத காலங்களில் சுகமடைவர்.

(ஆ) புரதக் குறைவு நோய் (Kwashiorkor)



வீங்கிய உடம்பு, மெலிந்த தசை, மயிர் நிறமாற்றம், தோல் பாதிக்கப்பட்ட, ஆர்வமில்லாத பிள்ளைகள்.

விங்கிய உடம்பு, கபில நிறமாக மாறிய தலைமயிர், பாதிக்கப் பட்ட தோல் தென்படும். இவர்களை உற்றுப் பார்த்தால் பிள்ளையின் தசை மெலிந்து வளர்ச்சி தடைப்பட்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம். சோம்பலாகவும், விளையாடுவதற்கு ஆர்வமற்றும், சுற்றுப் புறத்தில் அக்கறையின்றி அழுது கொண்டும் இருப்பர். தோல் இடைக்கிடை கருமையடைந்தும், உரிந்தும் சிவப்பு நிறமாய் மாறியும் விடும். நோலில் வெடிப்புக்கள் உண்டாகி கிருமியாலும் தாக்கப்பட்டு புண்கள் ஏற்படும்

நிறம் மாறிய மயிர் மென்மையடைந்து கொட்டியும் விடும். இத்துடன் வயிற்றோட்டம், புழு வியாதிகள், சளிக் காய்ச்சல் ஆகியவைகளும் ஏற்படலாம். அத்துடன் இவர்களுக்கு மாலைக்கண் ஏற்பட்டு பார்வையையும் இழக்கலாம்.

முறையான சமவிகித உணவுகள் முக்கியமாக புரதத்துடன் கொடுத்தால் வீக்கம் குறைந்து 4-6 கிழமையில் சுகப்படுத்த முடியும். இவர்கள் சோம்பலாகவும், ஆர்வமற்றும் இருப்பதால் முதல் சில நாட்களுக்கு உணவுகள் கொடுப்பதும் கஷ்டம். ஆகவே முக்கினூடாக வயிற்றினுள் குழாய் விட்டு பால், முட்டை போன்ற சத்துள்ள உணவுகள் கொடுக்க வேண்டி வரும்.

(இ) கண்களில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ள பிள்ளைகள்:-

உதாரணமாக,

- (அ) மங்கலடைந்த விழியின் முன்புறம் (Cloudy Cornea)
- (ஆ) விழியின் முன்புற வெள்ளை மடலில் பிற்றோ புள்ளிகள் (Bitot Spots)
- (இ) மாலைக்கண் அல்லது இரவில் கண் தெரியாமை (Night Blindness)

இவை உயிர்ச்சத்து A குறைபாட்டினால் ஆனவை. இவற்றை ஒரு ஆபத்து நிலையாகக் கருதப்பட வேண்டும். ஆகவே உயிர்ச்சத்து Aஐக் குடிக்கக் கொடுத்து மருத்துவ உதவிக்கு அனுப்ப வேண்டும். சில மணி நேர தாமதம் எண்களைச் சீர்படுத்த முடியாத நிலைக்குத் தள்ளலாம்

சத்துக்குறைவான பிள்ளைகள் கீழ்க் கூறப்படுவனவற்றில் பாதிப்படைகின்றனரா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்

- (I) வயிற்றோட்டம்
- (II) இருமல் (கசம், மார்புச்சளிநோய்)

- (III) புழு வியாதி
 (VI) சத்துள்ள சமவிகித உணவு உண்ணாமை
 (V) போதுமான உணவு உண்ணாமை
 (VI) வேறு வியாதிகள் (இருதய நோய், சிறுநீரக நோய்கள்)

இவற்றிற்கு வேண்டிய யோசனைகளைக் கூறலாம் அல்லது வைத்திய ஆலோசனையை நாடலாம்.

முக்கிய கவனிப்புகள்:-

- (I) பாலூட்டுந் தாய் சமவிகித உணவுகளைப் போதுமான அளவு உண்ண வேண்டும். தினமும் பால் குடிக்க வேண்டும்.
 (II) தாய்ப்பால் பற்றாக்குறைவின்றாறன் மற்றைய பால் களைக் கொடுக்கவேண்டியுள்ளது. இவற்றில் மாப்பால், பசுப்பால், ஆட்டுப்பால் என்பவை அடங்கும்.

- (அ) பசுப்பால் கொடுப்பதானால் இது நன்கு கொதிக்க வைத்து ஆறியபாலாக இருந்தால் கிருமிகளற்றதாக இருக்கும்.

இரண்டு அவுன்ஸ் (50 மி.லி. லிட்டர்) பாலுக்கு ஒரு அவுன்ஸ் (30 மி.லி. லிட்டர்) தண்ணீரும், 1 தேக்கரண்டி சீனியும் என்ற விகிதத்தில் போட்டுக்காய்ச்சிய பால் ஆறுமாதங்கள் வரை கொடுக்கலாம். அதன் பின் பசுப்பாலுக்குத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் சீனி மட்டும் சேர்க்கலாம்.

- (ஆ) மாப்பாலைக் கொடுக்கும் பொழுது பால்போத்தல், சூப்பி இவற்றினைத் தினமும் நன்றாக அவித்தெடுக்க வேண்டும். பாவிப்பதற்கு முன்பும், பின்பும் போத்தல் சூப்பியை மூடி வைக்க வேண்டும். பாலைப் போத்தலினுள்ளேயே கரைக்கலாம். கொதிக்கும் அல்லது கொதித்தாறிய நீரைப் பாவிக்க வேண்டும்.

சிறுவர்களுக்குக் (Toddlers) கொடுக்கும் முழு ஆடை நிறைந்த பாலுக்கு (Full Cream Milk) சீனியும் சேர்க்கலாம். மாப்பால்கள் விலையானதால் சிலர் பால்மாவைக் குறைவாகவும், கூடிய நீரையும் சேர்த்துக் கரைப்பார்கள். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அல்லாவிடில் குழந்தைக்குத்தேவையான உணவு கிடைக்காது.

- (III) ஆடையற்ற பால் (Skimmed Milk), சீனி சேர்க்கப்பட்ட சுட்டிப்பால் (Sweetened Condensed Milk), மோல்ட் சேர்ந்த பால்கள் Malted Milks - Eg: Horlicks, Nestomalt, Viva, Vitamalt, Maltova)

இவையெல்லாம் சத்துக் குறைவான பால்கள். இவை வளரும் பிள்ளைகளுக்கு பாஷிப்பதில்லை. அவர்களின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

குறை நிரப்பு உணவுகள் SUPPLEMENTARY FEEDS

பிள்ளைகளின் மூளை, உடல் வளர்ச்சிக்காக யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் ஆரம்ப சுகாதார ஆராய்ச்சிப் பிரிவினால் சமனிலைப் படுத்தப்பட்ட நல்ல உபஉணவுகள் இரண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன:-

(அ) இலை சேர் பால் கஞ்சி

(ஆ) பெரியரிசி - சேரயா - உழுந்து மாக்கலவை (ஜீவாகாரம்)

இவ்விரு உபஉணவுகளும் சத்துக்கள் நிறைந்த, இலகுவில் உள்னரில் கிடைக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப் படுபவை. தத்தம் வீடுகளில் மிகவும் இலகுவாகத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் உட்பட பிள்ளைகள், பெரியோர்கள் விரும்பி உண்ணும் உபஉணவுகள்.

இவை முக்கியமாக தானிய உணவுகள் உண்ணத் தொடங்கும் குழந்தைகள், வளரும் பிள்ளைகள், கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் உண்ணக் கூடிய உபஉணவுகளாகும்.

ஆனால் கட்டாயமாக மற்ற போசனியுடைய பிள்ளைகள், கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள், பாலூட்டுத் தாய்மார்கள் உண்ணவேண்டிய உணவாகும். அத்துடன் சகல வயதினரும் இவற்றைத் தமக்கு மாற்றுணவாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

(1) இலை சேர் பால் கஞ்சி செய்யும் முறை:-

இதனைத் தயாரிப்பதற்கு பின்வரும் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

- | | | |
|-------|-------------------|------------------------------------|
| (I) | பச்சையரிசி | — 1 கிலோ (3½ கண்டு) |
| (II) | தேங்காய்த்துருவல் | — 400 கிராம் (ஒரு முழுத் தேங்காய்) |
| (III) | ஒரு கிரை லகை | — 200 கிராம் (ஒரு சாதாரண பிடி) |
| (IV) | ஊறவைத்த பயறு | — 25 கிராம் (½ கண்டு) |

(V) சீனி	— 200 கிராம் (ஒரு சுண்டு)
(VI) மாஜரின்	— 50 கிராம்
(VII) உப்பு	— சிறிதளவு

(கீரை வகைகள் - முருங்கையிலை, தவசி முருங்கையிலை, சண்டியிலை பசளி, பொன்னாங்காணி, முளைக்கீரை, கங்குன்கீரை போன்றவை தன்று)

முதலில் அரிசியை நன்கு வேக வைக்கவும். கீரையைச் சுத்தம் செய்து நன்கு கழுவி பின் சிறு, சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். தேங்காயைச் சிறு, சிறு பூவாகத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். (தேங்காயைப் பூவாகவே பாவித்தால் புரதச் சத்து கூடவாக இருக்கும்.)

பயறை முதல் நாள் ஊறவைத்தால் மறுநாள் முளையும் வந்திருக்கும் அரிசி நன்கு அவிந்ததும் சீனி, கீரை, தேங்காய்த்துருவல் மாஜரினைச் சேர்க்கவும். பின்னர் ஊறவைத்த பயறைச் சேர்க்கவும். அத்துடன் உப்பையும் போட்டு இறக்கவும்.

இலைசேர் பால்சஞ்சியின் போசாக்கின் தரத்தை உயர்த்துவதற்காக மேலதிகமாக பால் (பசுப்பால் அல்லது மாப்பால்) சேர்க்கலாம்.

சமைத்த 100 கிராம் இலைசேர் பால்சஞ்சியில் 14.5 கிராம் புரதமும், 475 கிலோ கலோரி சக்தியுமுண்டு

6 மாதம் முதல் 6 வயதுடைய சிறுவர்களுக்கு 50 - 150 கிராம் இலைசேர் பால் சஞ்சி போதுமானதாகும். கர்ப்பவதிகளுக்கு, பாலூட்டுந் தாய்மார்களுக்கும் இது மிகவும் உகந்தது. தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

(2) பொரியரிசி-சோயா உழுந்து மாக் கலவை:

(ஜீவாகாரம்)

இது ஏற்கனவே சமைக்கப்பட்ட ஓர் சிறந்த உப உணவாகும். பொரியரிசி - சோயா - உழுந்து மாக்கலவை செய்யும் முறை:-

ஒரு கிலோ கிராம் மாவு தயாரிப்பதற்கு:-

- (அ) பொரியரிசி மா (65%) - 650 கிராம் - 2½ சுண்டு (வெட்டியது) குத்தரிசியைக் கழுவி காயலைத்து சட்டியில் போட்டு அடுப்பில் வைத்தால் அது வெடித்து பொரியரிசியாகும்.
- (ஆ) சோயா மா. (25%) - 330 கிராம் (½ சுண்டு)
(1 சுண்டு = 400 கிராம் வெட்டியது)

சோயா பருப்பை நீரில் ஊறவைத்து மறு நாள் காலை தோல் நீக்கிக் கழுவி வெய்யிலில் நன்கு காயவைத்தல்; பின் சட்டியில் இட்டு நன்றாக வறுத்தெடுத்தல்; 330 கிராம் சோயாவை எடுத்தால் கழிவுகளின் பின் 250 கிராம் சோயா பருப்பு கிடைக்கும்-

(இ) உழுத்தம்மா (10 %) - 115 கிராம். ($\frac{1}{2}$ சுண்டு)

முழு உழுந்தை நன்கு வறுத்து இரண்டாக உடைத்துக் கோதை நீக்கி வைக்கவும். இதிலும் கழிவுகளின் பின் 100 கிராம் உழுத்தம் பருப்பு கிடைக்கும். இவை மூன்றும் ஒன்றாகக் கலக்கப்பட்டு, துப்பரவாக நன்கு அரைக்கப்பட வேண்டும். திருகைக் கல்லிலும் திரித்துக் கொள்ளலாம்.

1 - 2 கரண்டி அரிசி - சோயா - உழுந்து மாவுக்கலவையைச் சீனிபுடன் கலந்து சுடுநீர் அல்லது பாலுடன் சேர்த்துக் களி போலச் செய்து கரண்டியினால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் தேவையான அளவு மாவுக் கலவையுடன் தேங்காய்த் துருவல், சீனி சுடுநீர் அல்லது பால். அல்லது வாழைப்பழம் சேர்த்துப் பிசைந்து உருண்டைகளாகச் செய்து உண்ணலாம்.

சீனி, தேங்காய், பால், வாழைப்பழம் சேர்ப்பதால் உப உணவின் தரமும், சக்தியும் கூட்டப்படுகின்றது.

இவ்விரு உப உணவுகளும் சத்துக்கள் நிறைந்த, இலகுவில் உள்ளூரில் கிடைக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுபவை. தத்தம் வீடுகளில் மிகவும் சுலபமாகத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் உட்பட பிள்ளைகள், பெரியோர்கள் விரும்பி உண்ணும் உப உணவுகளாகும் ஆனால் கட்டாயமாக மந்த போசனையுடைய பிள்ளைகள், கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள், பாலுட்டுந்தாய்மார்கள் உண்ண வேண்டிய உணவாகும். அத்துடன் சசல வயதினரும் இவற்றைத் தமக்கு மாற்றுணவாகவும் பயன்படுத்தலாம்.



உணவுகள் FOOD

உணவு மிகவும் அத்தியாவசியமான பொருள்.

- இதை வீணாக்காதீர்கள்
- இதனைப் பழுதடைய விடாதீர்கள்.
- இதைத் துப்பரவாக வைத்திருங்கள்.

நல்ல சுகதேசியாக வாழ்வதற்கு நல்ல (அளவான சமனிகித) உணவு உண்ண வேண்டும்.

இதில் இரண்டு ஒழுங்கு முறைகளுள் -

- (I) போதுமான அளவு உண்ண வேண்டும். (இவை வளர்ச்சிக்கும், வலிமைக்கும் தேவை.)
- (II) பல்வேறு வகைப்பட்ட உணவுகள் உண்ண வேண்டும். (இவை வியாதிகளையும் தடுக்கின்றன)

அதாவது சுருக்கமாக கூறின் போதிய சமனிகித உணவை உண்ண வேண்டும். இதற்காகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியன:-

- (அ) சமுதாயத்திலுள்ளவர்களின் உணவுக்கான விருப்பு, வெறுப்பு களை அறிதல் வேண்டும்.
- (ஆ) அவர்களின் உணவு முறைகளைத் தேவையானால் திருத்த வேண்டும்.
- (இ) உள்ளூர் கிடைக்கும் சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதற்கே அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- (ஈ) கிராமத் தலைவர் உட்பட சமூகத்தலைவர்களுக்கும், விவசாயிகளுக்கும் எப்படியாகப் புதிய உணவுகளையும், கூடிய உணவுகளையும் உற்பத்தி செய்யலாம் என்பதைப் பற்றி விளக்க வேண்டும்.
- (உ) ஊரில் கூட்டங்களைக் கூட்டி (கிராமப் பெண்களுடன்) எப்படி நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை ஊரில் வளரும் பயிர்சளைக் கொண்டு தயாரிக்கலாம் என்று கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு நல்ல முறைகளையும் செய்து காட்ட வேண்டும். இதன் மூலம் பரிமாறப்படும் கருத்துக்கள் கிராம உணவு முறைகளைத் திட்டமிட உதவும்.

கிடைக்கக் கூடிய அல்லது ஊசியில் வளர்க்கக் கூடிய பயனுடைய உணவுகள்:-

(I) தானியங்கள்:-

அரிசியே முக்கியமானது. இது எமது முக்கிய உணவாகும். அத்துடன் சிறு தானியங்களாகிய வரகு, சாமை, திணையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவற்றில் முக்கியமாக மாவுச்சத்து உண்டு. புரதமும் 8% வரை இருக்கும். அரிசியைப் பச்சையரிசியாக சமைத்தும் மாவு இடித்தும் பாவிக்கலாம்.

நெல்லைப் புழுங்க வைத்து இடித்து அரிசியாக அநேகர் சமைப்பார்கள். புழுங்கலரிசியில் கூடிய உயிர்ச்சத்துகள் உள. புழுங்கலரிசி இடிக்கும் போது குருணலாவது குறைவு. கூடிய காலத்திற்கும் வண்டு பூச்சி தாக்காது சேமித்து வைக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

தவிடுள்ள அரிசி மலச்சிக்கலைத் தடுப்பது மட்டுமன்றி பெருங் குடலில் நோய்களையும் தடுக்கின்றது.

(II) பருப்பு வகைகள்:-

தட்டை பயறு (Lanka Dhal), சிறகு அவரை (Winged Bean) சோயாக்கடலை (Soya Bean) பயறு, (Green Gram), உழுந்து, (Black Gram) அவரைவகைகள் இவற்றில் புரதச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. சோயா, சிறகு அவரைப் பருப்புகளில் 30 - 40% புரதமுண்டு. மற்றைய பருப்பு வகைகளில் 22 - 24% புரதமுண்டு. பருப்பு வகைகளைச் சமைத்து கறிகளாக உண்ணலாம். இட்டிலி, தோசை ஆகியவை தானியமும், பருப்பும் (உழுந்து) சேர்ந்த உணவு.

வறுத்த அல்லது முளைகட்டிய பயறுபால் கஞ்சியுடன் சேர்க்கலாம்.

இப்படியான சேர்வை முறைகளால் உணவுகளின் சத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். இதனால் அதிக நன்மைகள் உண்டு.

(III) விதைகளும் எண்ணெய்களும்:-

இவற்றில் முக்கியமாக தேங்காயும், எண்ணெயும் (Coconut) எள்ளும் எண்ணெயும், (Sesame) நிலக்கடலையும் எண்ணெயும் (Ground nut), புல்லின் மர எண்ணெயும் (Palm oil) அடங்கும் நம் நாட்டில் முக்கியமாகத் தேங்காயும், எண்ணெயும், எள்ளும் எண்ணெயும் பாவிக்கப்படுகின்றன. தேங்காய்ப் பூவைப் பிழிந்து பாலை சமைப்பதற்கும் பாவிக்கப்படும். பிழிந்த பூவில் 20% புரதமுள்ளது. ஆகவே தேங்காய்ப் பூவை அரைத்து அல்லது பூவாகவே சமைப்பதில் சேர்ப்பது நல்லது. எள்ளும்,

எண்ணெயும் (நல்லெண்ணெய்) இருதய நோய்களைத் தடுக்கவும் உதவுகின்றன. வளரும் பிள்ளைகள் கட்டாயமாக எண்ணெய் (கொழுப்பு) உள்ள உணவுகளை உண்ணவேண்டும்.

(IV) மரக்கறி, கிழங்கு வகைகள்:-

மஞ்சள் பூசினி, கரட், தக்காளி, முருங்கைக்காய், வெண்டிவாழைக்காய், பயற்றங்காய், உருளைக்கிழங்கு, பீற்றாட் கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு, இராசவள்ளிக் கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு. இவற்றில் முக்கியமாக உயிர்ச்சத்துக்களும், கனியுப்புக்களும், அடங்கும். வளரும் பிள்ளைகளும், கர்ப்பிணித் தாய்மார்களும், பாலூட்டுந் தாய்மார்களும் கட்டாயமாக உண்ணவேண்டும். கிழங்கு வகைகளில் அனேகமாக மாவுச்சத்துக்களுள்.

(V) இலைவகைகள்:-

முளைக்கிரை, முருங்கையிலை, அகத்தி, பசளி, தவசிமுருங்கை சண்டி, முகட்டை, இலைக்கோவா, பொன்னாங்காணி. இவற்றிலும் முக்கியமாக உயிர்ச்சத்து, கனியுப்புக்களுள். இவற்றில் ஒன்றையாவது கட்டாயமாக உணவுகளுடன் தினமும் சேர்க்கவேண்டும்.

(VI) பழவகைகள்:-

வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம், மாம்பழம், முந்திரிகைப்பழம், மாதுளம்பழம், பலாப்பழம், கொய்யாப்பழம். இவை உருசியானவை மட்டுமன்றி உடம்பிற்கு சக்தியையும் அளிக்கின்றது. இவற்றிலும் உயிர்ச்சத்துக்களும், கனியுப்புக்களும் அதிகம் உள். குழந்தைகளுக்கு மூன்றாம் மாதத்திலிருந்தே வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். நன்றாகச் சமிக்கும். மலச்சிக்கலையும் தடுக்கும். சனியும் கட்டாது.

(VII) பனம் பொருட்கள்:-

பனங்கிழங்கு, பனங்கட்டி, பனம் பானம். சக்தியளிக்கும் உணவு மட்டுமன்றி இவற்றிலும் கனியுப்புக்கள் உள்ளன.

(VIII) பாலும், அதன் பொருட்களும்:-

பசுப்பால், ஆட்டுப்பால், தயிர், மோர், நெய், வெண்ணெய், பால் ஒருசமவிகித உணவு, நன்றாகச் சமிக்கும். எல்லா வயதினரும் இதனைப் பாவிக்கலாம். பசுப்பால் குடித்துச் சளி வியாதிகள் ஏற்படுவதல்ல. மாப்பாலைக் குடித்தால் சளி ஏற்

படாது. ஆனால் பசுப்பாலினால் ஏற்படும் என்பது தவறான கருத்தாகும். நாட்பட்ட வயிற்றோட்டத்துக்கு (Chronic diarrhoea) தயிர், மோர் பாவிப்பதால் விரைவில் குணமடையலாம்.

(IX) மீன் வகைகள்:-

மீன், கருவாடு, இரால், நண்டு, கணவாய் ஆகியவை. இவற்றில் 15 - 25% வரை புரதமுண்டு. பிள்ளைகளுக்குச் சிறு மீன் பால்கறியாக அல்லது நன்கு பொரித்துக் கொடுக்கலாம். கருவாடு- முக்கியமாக கழுவிக்காயவைத்த நெத்தலி போன்றவற்றைத் தூளாக்கி, பிள்ளைகளின் மற்றைய உணவுகளுடன் சேர்த்துச் சமைத்துக் கொள்ளலாம். கருவாட்டில் 30-35% புரதமுள்ளது. ஆகவே உணவின் சத்தைக்கூட்டுகிறது.

(X) முட்டை, இறைச்சி வகைகள்:-

இவற்றில் முக்கியமாக கோழி, ஆடு, மாட்டிறைச்சி அடங்கும். இறைச்சி வகைகளில் 15-25% புரதமுண்டு. சிறிதாக வெட்டி நன்கு அவித்துச் சமைத்த இறைச்சியை 7 - 8 மாதங்களிலிருந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். 5 - 6 மாதக் குழந்தைக்கான வடி சாறுடன் (சூப்- Soup) சேர்த்தும் கொள்ளலாம்.

முட்டையும், பாலைப்போல் ஒரு சமவிகித உணவு. அநேகமாக ஒரு கோழி முட்டையிலிருந்து 6 - 7 கிராம் புரதம் கிடைக்கிறது.

சமவிகித உணவில் முக்கியமானது தானியங்கள் (அனேகர், உண்பது சோறு). கிழங்கு வகைகளையும் உணவுடன் சேர்ப்பது நல்லது. இவை மாவுப்பொருளானதால் சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. இவற்றுடன் பருப்பு வகைகளையும் சேர்க்க வேண்டும். தட்டாப்பயறு எளிதில் கிடைக்கிறது. பிள்ளைகளும் விரும்புவர். பயறு, உழுந்து வகைகளையும் சேர்க்கலாம். இவை புரதத்தைக் கொடுக்கின்றன. சோயா விலும், சிறகு அவரையிலும் அதிக புரதம் காணப்படுகிறது. புரதம் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானதாகும்.

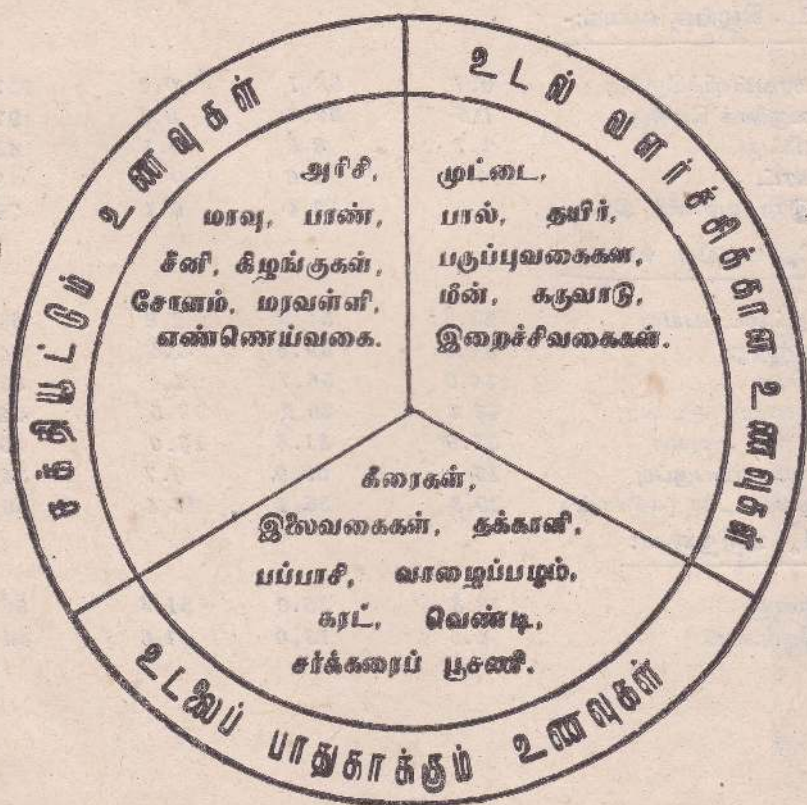
பால், முட்டை, மீன், இறைச்சி வகைகள் பலரால் விரும்பப்படுவதுடன் முக்கியமாகப் புரதத்தைக் கொடுக்கின்றன.

ஏற்கனவே கூறியது போல் பாலிலும், முட்டையிலும் எல்லா வகையான சத்துக்களுமுள்ளன. சிறுமீனைப் பொரித்து

தும், உருவாட்டுத் தூளாகவும் செய்வதால் மலிவான முறையில் புரத்தையும், கனியுப்புக்களையும் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

மேலும், விதைகளும், எண்ணெய்களும் (தேங்காய், எள்ளு, கடலைகள்) சக்தியைக் கொடுத்து உடம்பின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. பச்சை இலைவகைகள் (கீரை, பசளி, முருங்கை என்பன) பழங்கள் (வாழைப்பழம், பப்பாசி) என்பன உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்களை வழங்குகின்றன. மலச்சிக்களையும் தடுக்கின்றன. இவற்றினை உணவில் சேர்ப்பது இன்றியமையாத தொன்றாகும்.

இவற்றை நன்கு அறிந்து கொண்டால் சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை முறையாகத் திட்டமிட்டுத் தயாரித்து ஓர் ஆரோக்யமான சமுதாயத்தை நாம் உருவாக்கலாம்.



உணவுகளும் அவற்றிலுள்ள

சத்துக்களும்

(அருந்தக் கூடிய 100 கிராம் பகுதியிலுள்ள சத்துக்கள்)

உணவு வகை புரதம் மாப்பொருள் கொழுப்பு சக்தி
(கிராம்) (கிராம்) (கிராம்) (கி.கலோரி)

1. தானியவகை

அரிசி (கைக்குத்து)	8.5	77.4	0.6	349
அரிசி (பச்சை)	6.8	78.2	0.5	345
அரிசி மாவு	6.2	55.1	0.5	369
பான் (கோதுமை மாவு)	7.8	51.9	0.7	245
குரக்கள்	7.3	72.0	1.3	328

2. கிழங்கு வகை:-

மரவள்ளிக்கிழங்கு	0.7	28.1	0.2	157
உருளைக் கிழங்கு	1.6	22.6	0.1	97
பீட்டுட்	1.7	8.8	0.1	43
கரட்	0.9	10.6	0.2	48
இராசவள்ளிக் கிழங்கு	1.2	18.4	0.1	79

3. பருப்பு வகை

துட்டைப்பயறு	23.4	54.5	1.8	342
உழுந்து	24.0	59.6	1.4	347
பயறு	24.0	56.7	1.3	334
சோயா அவரை	43.2	20.9	19.5	420
சிறகு அவரை	37.0	31.6	16.0	404
மைசூர்ப்பருப்பு	25.1	59.0	0.7	343
நிலக்கடலை (கச்சான்)	25.3	26.1	43.4	567

4. மற்றவை:-

எள்ளு	18.3	25.0	51.3	563
தேங்காய்	4.5	13.0	41.6	444

உணவு வகை	புரதம் (கிராம்)	மாப்பொருள் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	சர்க்கி [கி.கலோரி]	இரும்பு (மி.கி)	கால்சியம் (மி.கி)	விற்ப [மி.கி]	விற்ப A [கலோரிடின்]
----------	--------------------	------------------------	----------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	------------------	------------------------

5. இலைவகை:-

கீரை	4.0	7.4	0.5	45	25.5	397	88	5210
முருங்கையிலை	6.7	12.5	1.7	92	7.0	440	320	3600
வல்லாரை	2.1	6.0	0.5	37	68.8	224	—	3600
பசளி	2.2	4.2	0.5	26	3.0	81	59	5652
அகத்தி	8.4	11.8	1.4	93	3.9	1130	169	5400
கோவா	1.8	4.6	0.1	27	0.9	39	124	1200

6. மரக்கறிவகை:-

கத்தரி	1.4	4.0	0.3	24	0.4	15	5	74
முருங்கை	2.8	3.7	0.1	26	5.3	35	120	108
வெண்டி	1.9	6.4	0.2	35	1.5	66	20	222
பயிற்றங்காய்	2.4	4.5	0.4	35	0.8	57	9	240
பூசனிக்காய் (மஞ்சள்)	1.3	4.6	0.2	33	0.6	18	11	240-2400
தக்காளி	1.1	3.6	0.3	20	0.6	11	24	420

7. பால், பழவகை:-

பசுப்பால்	3.2	4.4	4.1	67	0.1	120	2	45
ஆட்டுப்பால்	3.3	4.6	4.5	72	0.1	141	2	36
தயிர்	2.8	3.0	4.0	60	0.2	149	1	102
வாழைப்பழம்	1.2	27.2	0.3	94	0.5	9	29	78
பப்பாசி	0.6	7.2	0.1	39	0.4	24	64	600
முந்திரிகை	0.7	16.5	0.1	32	0.2	20	31	—

8. முட்டை, மீன்

இறைச்சி வகை:

கோழி முட்டை	13.5	—	13.3	173	2.5	50	11	300
மீன்	19.9	—	2.5	104	0.8	28	—	—
நெத்தலிக் கருவாடு	8.8	0.5	5.0	310	2.5	2480	—	—
இறைச்சி	18.7	—	9.4	317	2.2	11	—	—

1875
1876
1877
1878
1879
1880
1881
1882
1883
1884
1885
1886
1887
1888
1889
1890
1891
1892
1893
1894
1895
1896
1897
1898
1899
1900

1875
1876
1877
1878
1879
1880
1881
1882
1883
1884
1885
1886
1887
1888
1889
1890
1891
1892
1893
1894
1895
1896
1897
1898
1899
1900

1875
1876
1877
1878
1879
1880
1881
1882
1883
1884
1885
1886
1887
1888
1889
1890
1891
1892
1893
1894
1895
1896
1897
1898
1899
1900

நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளும், தடைகாப்பளித்தலும் IMMUNISATION

பிள்ளைகள் பல கொடிய நோய்களினால் தசக்கப்படுகின்றார்கள். இவற்றில் சில நோய்களிலிருந்து இவர்களைப் பாதுகாப்பதற்காகத் தடுப்பு மருந்துகள் உள்ளன. இப்படியான முறையைத் "தடைகாப்பு அளித்தல்" எனப்படும்.

நம் நாட்டில் கசம், (Tuberculosis), ஏற்புவலி, (Tetanus), குக்கல், (Whooping Cough), தொண்டைக்கரப்பான் (Diphtheria), சிறுபிள்ளைவாதம் (Pol iomyelitis), சின்னமுத்து (Measles) ஆகிய நோய்களைத் தடுப்பதற்கான மருந்துகள் பிள்ளைகளுக்கு நடைமுறையாகக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

சின்னமுத்து, குக்கல், தொண்டைக்கரப்பான் ஆகியவை ஒரு பிள்ளையிடமிருந்து மற்றப் பிள்ளைகளுக்கு சுலபமாக நேரடியாகப் பரவக்கூடிய நோய்கள். கசநோய் அநேகமாக நோயால் பீடிக்கப்பட்ட பெரியவர்களிடமிருந்தே பிள்ளைகளுக்குப் பரவுகின்றது. ஏற்புவலிக்கிருமிகள் காயங்களுடாக உடலையடைகின்றன. சிறுபிள்ளை வாதக்கிருமிகள் அசுத்தமான உணவு, நீர் மூலம் குடலுக்குட் செல்கின்றன. இந் நோய்கள் பிள்ளைகளை மிக மோசமாகத் தாக்கலாம். உயிருக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கலாம்.

ஆகவே, தடுப்பு மருந்துகளைக் கட்டாயமாக பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பது நல்லது, இவற்றினால் நன்மைகளே மிக அதிகம். தீமைகள் மிகக் குறைவு. இது ஒவ்வொரு பெற்றோரின்னதும் கடமை. மேலும் ஆசிரியர்கள், மதகுருமார்கள், சமூகத் தொண்டர்கள் இம் முறையை ஊக்குவித்து இவ் வழியையும் தமது கடமையாகக் கருதினால் நல்லது. பிள்ளைகள் பட்டசாலைக்குச் சேர்க்கப்படுமுன் நோய்களிலிருந்து தடைகாப்புச் செய்யப்பட்டிருக்கிறார்களா என்று கட்டாயமாக ஆசிரியர்களினால் கவனிக்கப்படவேண்டும். சமூகசேவை மன்றங்களிலும், கோவில்களிலும் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இதைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டு இம் முறையை ஊக்குவிக்கலாம்.

கீழ்வரும் தடைகாப்பு மருந்துகள் நம்நாட்டில் நடைமுறையில் உள்ளன. இவற்றைக் கொடுக்கும் அட்டவணை பின்வருமாறு.

குழந்தை பிறந்தவுடன் — பி. சி. ஜி, மருந்து (BCG Vaccine)
3 ஆம் மாத முடிவில் — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், முக்

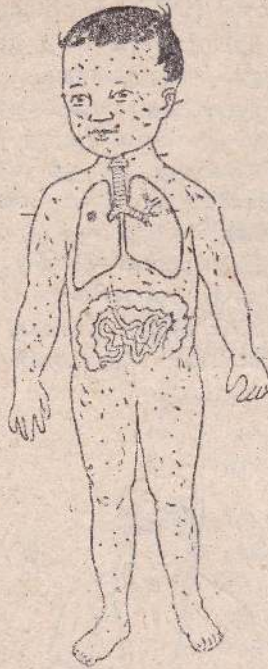
- கூட்டு முதலாம் ஊசியும் (Polio & Triple Vaccine)
- 5 ஆம் மாத முடிவில் — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், முக் கூட்டு இரண்டாம் ஊசியும். (Polio & Triple Vaccine)
- 7 ஆம் மாத முடிவில் — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், முக் கூட்டு மூன்றாம் ஊசியும். (Polio & Triple Vaccine)
- 9 ஆம் மாத முடிவில் — சின்னமுத்து (Measles Vaccine)
- 1½ வயது — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், முக் கூட்டு நான்காம் ஊசியும். (Polio & Triple Vaccine Booster)
- 5 ஆம் வயது — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், இரு கூட்டு ஊசியும் (Polio & Dual Vaccine)
- [பாடசாலை செல்லும் முன்] — பி. சி. ஜி. (BCG) முன்பு கொடுக்கப்படாதவர்களுக்கு,
- 10—12 ஆம் வயதில் — இளம்பிள்ளை வாத மருந்தும், இரு கூட்டு ஊசியும். (Polio & Dual Vaccine) பி. சி. ஜி. (BCG) முன்பு கொடுக்கப்படாதவர்களுக்கு,
- கார்ப்பவதிகளுக்கு — ஏற்புவித தடுப்பு மருந்து (Tetanus Toxoid) கார்ப்பந்த தரித்து 12ஆம் வாரத்திற்குப் பின் முதலாவது ஊசியும் அதன் பின் 6—8 கிழமை கடந்து இரண்டாவது ஊசியும் போடவேண்டும்.

கசநோய்த் தடுப்பூசி (பி. சி. ஜி - B. C. G Vaccine) குழந்தை பிறந்த ஓரிரு நாட்களில் கொடுப்பது வழக்கம். இது சாதாரண குழந்தைகள் எல்லாவற்றிற்கும் கொடுக்கப்படும். அதாவது குழந்தை வைத்தியசாலையை விட்டுச்செல்லுமுன் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பி. சி. ஜி ஊசியினால் உடனே எதுவித விளைவுகளும் ஏற்படாது. ஆனால் ஆறு கிழமைக்குப் பின் ஊசி போட்ட இடத்தில் சிறிய சிழ்கட்டி காணப்படலாம். சிலவேளைகளில் அது உடைந்தும் உடையாமலும் காய்ந்து ஒரு வடு (Scar) ஏற்படுகிறது.

முக்கூட்டு மருந்து ஊசி (DPT - Diphtheria, Pertussis, Tetanus Vaccine) குழந்தை பிறந்து மூன்றும் மாத முடிவிலிருந்து போடப்படும். இவற்றில் முதல் வருடத்தில் மூன்றும், இரண்டாம் வருடத்தில் ஒன்றும் போடப்படும். இவை தொண்டைக்கரப்பான், குக்கல், ஏற்பு வலி ஆகிய மூன்று கொடிய நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும் எதிர்ப்புச் சக்தியை உடலிற்கு அளிக்கின்றது. இந்தத் தடுப்பூசியின் பின் குழந்தைகளுக்கு சில வேளைகளில் காய்ச்சல், ஊசி போட்ட இடத்தில் நோவும் ஏற்படும். அத்துடன் சில குழந்தைகள் தொடர்ச்சியாக அழுது கொண்டும் இருக்கலாம். இப்படியான நிலையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி பரசிற்றமோல் பாணியைக் (Paracetamol Syrup) கொடுத்தால் அவை அடங்கி விடும். தடிமன், இருமல், சளி என்று கூறி முக்கூட்டு மருந்து ஊசியைப் போடாமல் விடக்கூடாது. இளம்



பிள்ளை வாதத் தடுப்பு மருந்து (போலியோ - Polio Vaccine) இவ் வியாதி வராமல் காப்பாற்றும் எதிர்ப்புச் சக்தியை உடலிற்கு அளிக்கின்றது. இது துளி மருந்தாகக் குடிக்கக் கொடுக்கப்படும். இம்மருந்தினால் எவ்வித தீயவிளைவுகளும் ஏற்படமாட்டாது. ஆனால் வயிற்றோட்டம் இருக்கும் வேளைகளில் தள்ளிக் கொடுப்பது நன்று. இம்மருந்தும் முதல் வருடத்தில் மூன்று முறையும், இரண்டாம் வருடத்தில் ஒருமுறையும் கொடுக்கப்படும்.



சின்னமுத்து எதிர்ப்பு ஊசி மருந்து (Measles Vaccine) கட்டாயமாக ஒன்பதாம் மாதத்தில் போடவேண்டும். இது வியாதியை வராமல் தடுப்பதால் முக்கியமாக வியாதியினால் ஏற்படும் கோளாறுகளைத் (Complications) தடுக்கிறது ஊசி போட்டு 5ஆம், 6ஆம் நாட்களில் சில குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல், தோலில் சிகப்புத் தழும்புகள் ஏற்பட்டு ஒரு சில நாட்களில் மறைந்து விடுகிறது. இப்படியான நிலையில் பரசிற்றமோல் (Paracetamol) ஒன்றிரண்டு தேக்கரண்டி நாளுக்கு மூன்று நாளுக்குமுறை கொடுப்பது போதுமானதாகும். இவ்வூசி போடத் தவறினால் பிந்தியும் போடலாம், 3-4 வயது வரையும் போடலாம்

பிள்ளைகளுக்கு 5 ஆம் வருடத்தில் (பாடசாலை செல்லுமுன்) துணை விசையாக (Booster) தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கவேண்டும். அவ்வாண்டில் இரு கூட்டு மருந்து ஊசியும், (Dual Vaccine Diphtheria & Tetanus) சிறுபிள்ளை வாதத் தடுப்பு மருந்துத் துளியும் (Polio Vaccine) கொடுக்கப்படும். இவை குழந்தைப் பராயத்தில் கொடுத்த மருந்தின் தடைகாப்புக்குத் துணைவிசையை (Booster) அளிக்கின்றன. கச நோய் வராமல் போட்ட ஊசிக்கான (பி. சி. ஜி.) வடு இல்லா விட்டால் அதைத் திரும்பவும் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும், பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக்குச் சேர்க்கு முன் நோய்களிலிருந்து தடைகாப்பு

செய்யப்பட்டிருக்கிறார்களா என்று ஆசிரியர்கள் கட்டாயமாகக் கவனிக்கவேண்டும். இவ்வாறு தடைகாப்பு அளிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் 10ஆம், 12ஆம் வயதிலும் இருகூட்டு மருந்தும் (D. T.), இளம்பிள்ளை வாதத் தடுப்பு மருந்தும் (Polio) திரும்பவும் துணைவிசையாகக் கொடுக்க வேண்டும். தேவையெனில் பி. சி. ஜீ மருந்தும் கொடுப்பது பயனுள்ளதாகும்.

ஏற்புவளித் தடுப்பூசியை கர்ப்பவதிகளுக்குக் கொடுத்தால் பிறக்கும் சிசுக்களுக்கு ஏற்புவளி (Neonatal Tetanus) வராமல் பாதுகாக்கிறது. இவ்வியாதியால் பெரிய அளவில் உயிரிழப்பு ஏற்பட்டலாம். இம் மருந்து கர்ப்பவதிகளுக்குக் கடைசி ஆறு மாதங்களில் ஊசியாகப் போடுவார்கள், இரண்டு ஊசிகள் ஒரு மாத இடைவெளி விட்டுப் போடுவார்கள், முந்திய கர்ப்ப காலத்தில் இப்படிப் போடப்பட்டிருந்தால் திரும்பவும் 3 வருடத்தின் பின் போடுவதற்கு ஒரு ஊசி போதுமானதாகும்.

நம் நாட்டில் விசர்நாய்க்கடி நோய் தடுப்பு ஊசியும், தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாவிப்பதற்கு இருக்கிறது. அத்துடன் தற்போதைய காலங்களில் ஒரு வகையான வைரசு கிருமியால் ஏற்படும் ஜப்பானிய மூளைக் காய்ச்சலைத் (Japanese Encephalitis) தடுப்பதற்கும் ஊசி மருந்தை அரசாங்கம் வரவழைத்துள்ளது. இது அநேகமான வியாதி காணப்படும் வடமத்திய மாகாணத்திலேயே பாவனைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டிருக்கிறது. வெளிநாடுகளுக்குப் பிரயாணம் செய்பவர்களில் இப்பொழுது சில ஆபிரிக்காக் கண்ட நாடுகளுக்குச் செல்பவர்களுக்கு மட்டும் மஞ்சள் காய்ச்சல் (Yellow Fever) வராமல் தடுப்பூசி போட வேண்டும். ஆனால் இது ஒரு வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் போடுவதில்லை.

கவனிப்பு:-

அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டபடி முறையாகத் தடுப்பூசிகள் கொடுத்த பிள்ளைகளுக்கு காயங்கள் ஏற்பட்டால் அந்த நேரங்களில் ஏற்புத் தடுப்பூசி [Tetanus Toxoid] தேவையல்ல. அத்துடன் முறையாகத் தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் அவை ஐந்து வருடங்களுக்காவது தடைக்காப்பு அளிக்கிறது.



பெருவாரியாக நோய் பரவுதல் EPIDEMICS

ஒரு சமுதாயத்திலோ அல்லது நாட்டிலோ ஒரு நோய் கிட்டத் தட்ட ஒரே நேரத்தில் பலரைத் தாக்கினால் இதைப் பெருவாரியாக நோய் பரவுவதாகக் கூறலாம். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் நோயால் தாக்கப்பட்டவர்களைப் பராமரிப்பது மட்டுமன்றி, மற்றையோரும் இந் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

உதாரணமாக:

- (I) வயிற்றோட்டம்
- (II) இருமல்
- (III) காய்ச்சலுடன் கூடிய தழும்புகள்
- (IV) காய்ச்சலுடன் கூடிய வேறு நோய்க்கான அறிகுறிகள் தென்படல்.

பரவுகின்ற நோய் வகையாக இருக்கலாம் என்று நாம் யோசிக்க வேண்டும். இது பரவலாம் என்றும், ஆபத்தை உண்டு பண்ணலாம் என்றும் நாம் மக்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டியது அவசியம். இப்படியான நோய் வகைகளைத் தடுப்பதற்குரிய பொது விதிகள் பின் வருமாறு:

வயிற்றோட்டம்:

- (I) சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும், மலசலம் கழித்த பின்னரும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரத்தினால் கழுவ வேண்டும்.
- (II) கொதித்தாறிய நீரை மட்டுமே குடிக்க வேண்டும்.
- (III) முறையாகச் சமைத்த உணவையே உண்ண வேண்டும்.
- (IV) எப்பொழுதும் மலசல கூடத்திலேயே மலசலம் கழிக்க வேண்டும்.

இருமல்:

- (I) இது சிறியவர்களுக்கும், முதியவர்களுக்கும் ஒரு கடும் தொல்லை யாக இருக்கலாம்.
- (II) தடிமன், இருமல் உண்டானால் வீட்டிலேயே இருப்பது நன்று.

- (III) இருமல் வரும் வேளையில் குளிரைத் தவிர்த்தும் தேவைப்படின் உடம்பைச் சூடாக வைக்கக்கூடிய உடையணிந்தும், சூடான பானங்களாகிய தேநீர், பால், சூப் (Soup) குடிக்க வேண்டும்.
- (IV) மூச்செடுக்கக் கஷ்டம், கூடிய காய்ச்சல், காதால் சீழ் வடிதல் ஆகிய நிலைகளில் ஒரு சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பவேண்டும்.

காய்ச்சலுடன் கூடிய தழும்புகள்:

உடம்பு : சின்னமுத்து

- அ) இப்படியான நிலையிலுள்ள பிள்ளைகளை மற்றப் பிள்ளைகளுடன் பழகவும், விளையாடவும் விடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஆ) அநேகமான பிள்ளைகளை வீட்டிலேயே பராமரிக்கலாம். ஆனால் இப்பிள்ளைகளுக்கு வயிற்றோட்டம், மூச்சுத் திணறல் ஆகியன தென்பட்டால் ஒரு சுகாதார நிலையத்திற்கோ அல்லது மருத்துவமனைக்கோ அனுப்ப வேண்டும்.

காய்ச்சலுடன் கூடிய வேறு நோய்க் குறிகள்:

காய்ச்சல் நடுக்கத்துடன் வந்தால் மலேரியாவாகலாம்; வாந்தி தலையிடியுடன் வந்தால் மூளைக்காய்ச்சலாகலாம், கை; கால் நோவுடன் வலிமையற்றால் இளம்பிள்ளை வாதமாகலாம்; (இளம்பிள்ளை வாதத் தடுப்பு மருந்து கொடுக்காத பிள்ளைகளுக்கு) இப்படியான நிலையில் ஒரு சுகாதார நிலையத்தின் அல்லது வைத்தியசாலையின் உதவியைப் பெறுவது நல்லது.



பொதுவான நோய்கள் COMMON ILLNESSES

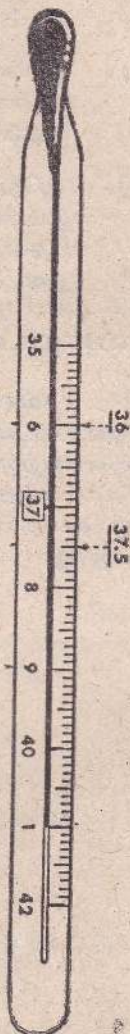
இவற்றில் முக்கியமானவை:-

(I) காய்ச்சல் (Fever):-

உடலின் சூடு 98°F அல்லது 37°C க்குக்கூட வாக இருந்தால் காய்ச்சல் எனப்படும். இதைப்பதிவு செய்வதற்கு வெப்பமானியை வாய்க்குள் (நாவிற்குக் கீழே) அல்லது அக்குளில் அல்லது மலகால் வாயில் 1-2 நிமிடத்திற்கு வைத்துப் பார்க்கலாம். அக்குளில் 2 நிமிடத்திற்காவது வைக்கவேண்டும். அத்துடன் அக்குளில் வெப்பமானி காட்டும் சூடு உடலின் சூட்டில் 1°C அல்லது 1°F குறைவாகத்தான் காட்டும்.

நோயாளிகளுக்கான வெப்பமானி (Clinical-Thermometer) பாவிப்பதற்கு முன் இதைக் குளிர்நீரில் கழுவித் துடைத்து உடலின் இயல்பான வெப்ப நிலைக்குக் கீழ் பாதரசம் (Mercury) இருக்கின்றதா வென அவதானிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் வெப்பமானியைக் குலுக்கி அதனைக் குறைக்க வேண்டும். பாவித்த பின்னரும் வெப்பமானியைக் குலுக்கி அதனைக் குறைக்க வேண்டும். பாவித்த பின்னரும் வெப்பமானியைக் குளிர்நீரில் நன்கு கழுவவேண்டும்.

காய்ச்சல் 38°C அல்லது 100°F இற்கு அதிகமாக இருந்தால் உடனே 'பரசிற்ற மோல்' (Paracetamol - "Panadol", "Cetapyrin", - "Calpol", "Setamol") கொடுக்க வேண்டும். குளிகை அல்லது பாணியாகக் கொடுக்கலாம் 1 தேக்கரண்டி பாணி $\frac{1}{2}$ குளிகைக்குச் சமம் இரண்டு வயதிற்கு உட்பட்டால் 1 தேக்கரண்டி பரசிற்றமோல் பாணி (4 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை) கொடுக்கவும். 2-5 வயதுவரை 2 தேக்கரண்டி அல்லது $\frac{1}{2}$ குளிகை பரசிற்றமோல், 5 வயதிற்கு கூடினால் 1 குளிகை பரசிற்றமோல், 10-12 வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு 2 குளிகைகள் வீதம் கொடுக்கலாம்.



இம் மருந்து தேவைப்படி 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்கலாம். அத்துடன் இவர்களுக்கு குடிப்பதற்கு மேலதிகமாக நீராசாரங்கள் கொடுக்க வேண்டும். இவற்றில் பால்வகைகள், தேநீர், தேசிக்காய்த் தண்ணீர், இளநீர், சூப் (வடிசாறு), கஞ்சி ஆகியவை குடிப்பதற்கு நல்லது.

நீரினால் உடலைத் தேய்த்துத் துடைப்பதனால் இப்படியும் ஒரு நல்ல முறையில் காய்ச்சலைக் குறைக்கலாம். இதற்கு முக்கியமாக தகச் சூடான நீர் தேவை. ஒரு பழைய துவரையை இதில் நனைத்துப் பிழிந்து உடம்பைத் தேய்த்துத் துடைக்க வேண்டும். குளிர்நீரால் உடலைத் துடைத்தால் தோல் குளிர்மே தவிர உடல் குடு குறையாது. ஆனால் குளிர் நீரைப் பொலித்தீன் பைகளில் கட்டி முக்கிய பெரிய குருதிக் குழாய்கள் மீது வைத்தால் இரத்தோட்டம் குளிர்ந்து உடம்புச் சூடு குறையும். இம் முக்கிய குருதிக் குழாய்களானவை கழுத்தின் பக்கங்களில் கரோரிட் (Carotid), அக்குளிகளில் (Brachial), மேல்தொடையில் (Femoral) இருக்கின்றன.

தலையிலும், அதிக குருதிக் குழாய்கள் இருப்பதனால் இவ் இரத்தோட்டத்தையும் பனிநீர்ப்பையினால் (Ice Bag) குளிர்ச்சியாக்கலாம்.

காய்ச்சல் தொடர்ந்து இருக்குமானால் அல்லது காய்ச்சலுடன் மற்றும் நோய்க்குறிகள் தென்படுமானால் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்பவேண்டும். காய்ச்சலுடன் தொடர்புக் கூடிய சில முக்கிய நோய் அறிகுறிகளாவன:-

வாந்தி, இருமல், தலையிடி, நடுக்கம், வலிப்பு, பருக்கள் (Rash) சலக்கடுப்பு, வயிற்றோட்டம், கைகால் நோவு.

(II) தடிமன் (Coryza - Common Cold)

இது ஒரு வைரசுக் கிருமியால் உண்டாகும் மேல் சுவாசத் தொகுதி நோய் இதில் காய்ச்சலுடன் மூக்கும் வடியும். அத்துடன் பசியின்மை, சினந்து கொள்ளல், உடலில் ஆற்றலற்ற நிலையும் ஏற்படும். இது தானாகவே குணமடையும் நோய் என்பதைத் தெரிய வேண்டும். ஆகவே நோய் அறிகுறிகளுக்கு மட்டுமே மருந்து தேவையாகும். காய்ச்சலைக் குறைக்க பரசிற்ற மோலும், மூக்கு வடிதலுக்கு கொதிநீர் வியும், உடலாற்றலற்ற நிலைக்குச் சூடான பானங்களும் சூப், பால், தேநீர், மல்லி நீருடன் சீனி சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். மூக்குடைப்பு ஏற்பட்டால் எஃபெட்ரின் (1% Ephedrine) மூக்குத் துளிகள் ஒரு நாளைக்கு 3-4 முறை போடலாம். தடிமனுடன் சில சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்;

(அ) காதுக்குத்து:

குழந்தைகளுக்கு காதுக்குத்தைப் பற்றிச் சொல்லத்தெரியாது. ஆனால் தொடர்ச்சியாக அழுவர். சிலவேளைகளில் காதைக்காட்டி அழுவார்கள். இது காதிற்கும், தொண்டைக்கும் இடையிலிருக்கும் ஊத் தேக்கியாவின் குழாய் (Eustachian Tube) அடைப்பினால் ஏற்படுகிறது. இவ்வடைப்பை எடுப்பதற்கு 1% எபெட்ரின் முக்குத்துளிகள் (1% Ephedrine Nasal Drops) 3,4 முறை 2-3 நாட்களுக்கு கட்டாயமாகப் பாவிக்க வேண்டும். இவ்வாறில் சிலவேளைகளில் காதிவிருந்து சீழ் வடிய நேரிடும். இது மிகச் சிக்கலானது. சிகிச்சை அளிப்பதும் கிரமம். இதனால் காது கேட்பதும் குறையலாம்.

(ஆ) இருமலும் சத்தியும்

தடிமலுடன் முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கு இருமலும் ஏற்படுகிறது. தொடர்ச்சியாக அல்லது அதிகமாக இருமினால் சத்தியும் ஏற்படும். இதற்குக் கொதிநீராவி, குடான பானங்கள் (சூப், தேநீர் பால்) உதவும். அத்துடன் 'புரோமெத்தசீன்' (Promethazine—'Phe-ergan') அல்லது 'குளோஃபெனரமின் (Chlor Pheneramine—'Pirion') ½-1 தேக்கரண்டி. பாணியைக் குழந்தைகளுக்கு 4-6 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்கலாம்.

(III) காய்ச்சலுடன் கூடிய தொண்டை நோய்:

இவ் வியாதி அநேகமாக வைரசு (Virus) கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. ஆனால் தொண்டையில் இருக்கும் அடிநாச்சுதையை (Tonsils) கிருமிகள் (Strepto Coccus Bacteria) தாக்குவது ஆபத்தானதாகலாம். சில சமயத்தில் கிருமியை இனங்காண்பது முடியாது. கட்டாயமாக டாக்டரிடம் பென்சிலின் (Penicilline) மருந்து ஒரு கிழமைக்கு எடுத்துக் கொடுக்கவேண்டும். இதனால் கீல்வாதக் காய்ச்சல் (Rheumatic Fever) என்னும் கொடிய நோயைத் தடுக்கலாம்.

பென்சிலினுக்கு ஒத்துவராமல் உடலின் எதிர்வினைவாக வீக்கம் ஏற்படின் எரித்திரோமைசின் (Erythromycin) அல்லது சல்ஃபா (Sulpha Drugs) கொடுக்கலாம்.

இதைவிடக் காய்ச்சலுக்கு பரசிற்றமோல் (Paracetamol) குடான பானங்கள் ஆகியவற்றையும் கொடுக்கவேண்டும். முக்கியமாக தடிமன் இருமலுடன் கூடிய காய்ச்சலுக்கு வழமையான உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். பட்டிலி போட்டு வறதக்கக் கூடாது. இதனால் வீபரித விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

(IV) தலையிடி (Headache):

பல காரணங்களுக்காக தலையிடி ஏற்படலாம் சொல்லைத்தெரியாத சிறுவர் தலையைத் தொட்டுக் காட்டி அழுவர். பவ்வியாதி,

காதுக்குத்து, கண்பார்வை குறைவு, கபாலக்குத்து, (Migraine) ஆகியவை முக்கிய காரணங்களாகும். தலையிடி ஏற்படலாம். தலையிடிவாந்தியுடன் சேர்ந்து இருந்தால் இப்படியாக இருக்கவா மென யோசிக்க வேண்டும்.

இதைக் குணப்படுத்த 1-2 பர சிற்றமோல் (Paracetamol- 'Panadol') குளிசை போதுமானது. ஆனால் இது தொடர்ந்து இருக்குமேயானால் சுகாதார நிலையத்திற்கோ அல்லது வைத்தியசாலையோ மேலும் சோதனைகளுக்காக அனுப்பப்பட வேண்டும்.

(V) வயிற்றுவலி (Abdominal Pain):

இதுவும் பல காரணங்களுக்காக ஏற்படலாம். குழந்தைகள் அமுதால் சில தாய்மார் உடனே வயிற்றுவலியினால் தான் அழுகிறதென முடிவு கட்டி விடுவர். பிள்ளைகள் அழுவதற்கு வயிற்றுவலியும் ஒரு காரணம் தான்.

சிலர் (வைத்தியர்கள் உட்பட) வயிற்றுவலி என்றதும் வயிற்றில் பூச்சி, புழுக்கள் உள்ளன என்று கூறி பூச்சி மருந்தைக் கொடுப்பார்கள். புழுக்களால் வயிற்றுவலி ஏற்படுவது ஓர் அரிய காரணமாகும். குடலில் புழுக்களின் எண்ணிக்கை கூடவாக இருந்தால் இவை குடலை அடைத்து நோவை உண்டாக்கலாம்.

வயிற்றுநோவு, சலத்தில் கிருமிவிழுதல், குடல்முனைசுழற்சி (Appendicitis), குடல் அடைப்பு (Obstruction), செங்கமாரி Hepatitis), கணையம் சுழற்சி (Pancreatitis), விதைவீக்கம் (Orchitis) ஆகியவைகளும் இன்னும் பல காரணங்களுக்காகவும் வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். வயிற்றுவலி அதிகரித்தால் அல்லது தொடருமானால் சுகாதார நிலையத்திலோ, வைத்தியசாலையிலோ நோயாளி சேர்த்திக்கப்பட வேண்டும்: பிள்ளைகள் உடல்சார்ந்த காரணங்கள் (Physical Illnesses) அன்றி மனநிலை காரணங்களுக்கும் (Psychological Reasons) வயிற்று வலி என்பர் பாடசாலையில், உணவுகளில் விருப்பம் குறைவு என்பன சில காரணங்களாகின்றன. இவற்றையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கால் உழைவு (கால் நோவு):

கால் நோவு பல காரணங்களினால் ஏற்படலாம். மூட்டுக்களில் நோவு, வீக்கம் ஏற்பட்டால் இது கவனிக்கப்பட வேண்டியது கீழ்வாதக் காய்ச்சல் (Rheumatic Fever) காலில் அல்லது மூட்டுக்களில் கிருமி விழுதல் (Infections) ஆகியவைகளும் கால்நோவை ஏற்படுத்தும்

இதே வேளையில் அநேக பிள்ளைகள் தமக்குக் கால்நோவு, உழைவு என்று இடையிடையே கூறுவர் இப்படியான நோவு தசையிலேயே

ஏற்படுவதாகச் சுட்டிக்காட்டுபவர்கள் அநேகர் இரவில் தான் இது பற்றிச் சொல்வார்கள். எதற்கும் ஒரு முறையாவது சோதித்து அச்சத் தெளிவிப்பது நல்லது. தேவையெனில் இரத்த சோதனை, படம்பிடித்தல் செய்யவேண்டி வரும்.

(VIII) மலேரியாக் காய்ச்சல் (Malaria):

மலேரியாக் காய்ச்சல் பெருவாரியாகப் பரவும் நோய்களில் ஒன்று கிளிநொச்சி, முல்லைத்தீவு, மன்னார், வவுனியா மாவட்டங்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

அநோபீலிஸ் (Anopheles) என்ற நுளம்பு இரத்தத்தைக் குடித்து நோயைப் பரப்புகிறது. முக்கியமாக வைவக்ஸ் (P. Vivax) பல்சிபாரம் (P. Falciparum) ஆகிய மலேரியா ஒட்டுண்ணிகள் இந்நோயை உண்டாக்குகின்றன. பல்சிபாரம் மூளையையும் தாக்கும்.

நோயுற்றவருக்குக் காய்ச்சலுடன் நடுக்கமும் வரும். இரத்தத்தைச் சோதிக்க முடியுமானால் நோயைக் கண்டு கொள்வது சுலபம்.

குளோரோகுவின் (Chloro Quin) என்ற குளிகை இந்நோயைக் குணப்படுத்தும்.

பிறிமாகுவின் (PrimaQuin) என்னும் குளிகை நோயை முழுதாகக் குணமடையச் செய்கின்றது.

மலேரியா நோய்க்கு மருந்து கொடுக்கும் முறை:

(I) குளோரோகுவின் (1 குளிகை - 150 மிலி கிராம்)

	3 வயதிற்கு	4-8 வயது	9-12 வயது	13 வயதிற்கு
	குறைந்தவர்கள் வரை		வரை	மேற்பட்டோர்
1-ஆம் நாள்	1 குளிகை	2 குளிகை	3 குளிகை	4 குளிகை
2-ஆம் நாள்	1 குளிகை	2 குளிகை	3 குளிகை	4 குளிகை
3-ஆம் நாள்	½ குளிகை	1 குளிகை	1½ குளிகை	2 குளிகை
4-ஆம் நாள்	} காய்ச்சல் தொடர்ந்து இருந்தால் 3-ஆம் நாளைப் போல் குளிகை கொடுக்கவும்.			
5-ஆம் நாள்				

(II) பிறிமா குயின் (1 குளிகை = 7.5 மிலி கிராம்)

	3 வயதிற்கு	4-8 வயது	9-12 வயது	13 வயதிற்கு
	குறைந்தவர்கள் வரை		வரை	மேற்பட்டோர்

(அ) ஃபல்சுபாரம்
மலேரியாவிற்கு:-

1ஆம் நாள் 1 குளிகை 2 குளிகை 3 குளிகை 6 குளிகை

(ஆ) வைவக்ஸ் மலேரியாவிற்கு:-

1ஆம் நாள் முதல் 1 குளிகை 1 குளிகை 1½ குளிகை 2 குளிகை
5ஆம் நாள் வரை ½ குளிகை

மலேரியாக் காய்ச்சல் உள்ள பகுதிக்குச் செல்லுவோர் நோயிலிருந்து சம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு குளோரோகுயின் மருந்தைப் பாவிக்கத் தொடங்கலாம். அப்படியானால் அவ்விடங்களுக்குச் செல்வதற்கு ஒரு கிழமைக்கு முன் 2 குளிகைகளும் அங்கு தங்கியிருக்கும் காலம்வரை கிழமைக்கு ஒரு முறை 2 குளிகைகள் வீதமும் அவ்விடத்தை விட்டு வெளியேறிய பின்னரும் கிழமைக்கு 2 குளிகைகள் வீதம் தொடர்ந்து 4 கிழமைகளுக்குக் குடிக்கவேண்டும்.

5 வயதிற்கு உட்பட்டோர் மேற்கூறியதில் ½ பங்கும், 5 வயது தொடக்கம் 10 வயது வரை ½ பங்கும் குடிக்க வேண்டும்.



சுவாசத் தொகுதி நோய்கள் RESPIRATORY DISEASES

சுவாசப்பையில் நோயுள்ளவர்கள் இருமுவார்கள். இப்படி இருமும்போது தொண்டையில், நெஞ்சில் இருக்கும் சளி தூவானமாகக் காற்றில் பறக்கிறது. இக் காற்றைப் பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் சுவாசிக்கின்றனர்; இது ஒரு துப்புரவான காற்றல்ல. ஏனெனில் அதில் கோடிக்கணக்கான கிருமிகள் இருமியவரின் சளியிலிருந்து பறக்கின்றன. இவ்வாறே தொண்டை, நெஞ்சு இவற்றில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவுகின்றது. எனவே இருமுவதாலும், கண்ட இடங்களில் சளியைத் துப்புவதாலும் கொடிய வியாதிகளை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பலாம். இது பிள்ளைகளுக்கும், போஷாக்கற்ற நிலையிலிருக்கும் யாவருக்கும் தீமை விளைவிக்கக் கூடியது. இதனால் இவர்கள் பாதிக்கப்பட்டு உயிருக்கும் ஆபத்து ஏற்படலாம்.

சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை எப்படித் தடுக்கலாம் என்பதை யாவரும் அறிந்திருக்கவேண்டும்.

- (I) பிள்ளைகளுக்கும், மற்றையோருக்கும் முன்னால், முக்கியமாகப் பிள்ளைகளுக்கு முன்னால் இருமுவதும் கூடாது. கண்ட இடங்களில் முக்கியமாக வீட்டில், திண்ணையில், பிள்ளைகள் விளையாடும் இடங்களில், மனித நடமாட்டமுள்ள இடங்களில் துப்புதல் கூடாது. இருமும் பொழுது ஒரு கைக்குட்டையில் இருமவேண்டும். துப்புப் பொழுது அழிக்கக் கூடிய தகரத்தில் அல்லது எரிக்கக்கூடிய பெட்டியில் துப்பலாம்.
- (II) பிள்ளைகளும் போஷாக்கற்றவர்களானால் நல்ல உணவினை உண்டு சுகதேகியாக இருக்கவேண்டும்.
- (III) குளிர், மழை நாட்களில் பொருத்தமான உடைகள் அணிந்து உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சுவாசத் தொகுதி நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறை:

- (அ) இரண்டு, மூன்று நாள் இருமலுடன் சிறிது காய்ச்சலும் (100°F அல்லது 38°C இதற்குக் குறைவாக) ஏற்படலாம். பரசிற்றமோல் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக சூடான பால், தேநீர், சூப் வகைகள் மிகவும் நல்லது. இந்நோயாளியை 2—3 நாட்களில் திரும்பவும் பார்க்கவேண்டும். இருமல், காய்ச்சல் தொடருமாயின் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்பவேண்டும்.

(ஆ) மேற்கூறிய நிலையை விட வேறு சில நிலைகளில் நோயாளியைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு தாமதமாக அனுப்பவேண்டும்.

அவையாவன:

- (I) கூடிய காய்ச்சலுடன் தொண்டையில் நோவும் ஏற்பட்டால் சுகாதார நிலையத்தில் பென்சிலின் (Penicillin) அல்லது எரித்திரோமைசின் (Erythromycin) ஒரு கிழமைக்காகிலும் கொடுக்கவேண்டியவரும். அநேகமாக குடிப்பதற்கான குளிகைகள், பாணி மருந்துகளை அங்கு பெற்றுக்கொண்டால் போதுமானது. ஆனால் மருந்தைக் குடிக்கும் நிலையில் இல்லையென்றால் அல்லது நோய் கடுமையாக இருந்தால் ஊசிகள் போடவேண்டியவரும்.
- (II) குழந்தைகளில் இருமல் கடுமையாக இருந்தால்: இருமலுடன் முகம், கை, கால் நில நிறமடைந்தால், இருமிச்சத்தி எடுத்தால், இவ்வகை இருமல் குக்கலாகவும் (Whooping Congh) இருக்கலாம். இது மூச்சடைப்பை உண்டாக்கலாம். எனவே மருத்துவமனையில் சேர்க்கவேண்டியும் வரும்,
- (III) இருமல், காய்ச்சலுடன் காதுக்குத்து காதிலிருந்து சீழ்நீர் வடிதல் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படல் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டாலும், மருத்துவமனையில் சேர்த்து ஊசி மருந்துகள் பிராண வாயு (ஒக்சிஜன் - Oxygen) கொடுக்க வேண்டியும் வரும்.
- (IV) கூடியகாலத்திற்கு அதாவது கிழமைகள் அல்லது மாதக்கணக்காக இருமலும், சளியும் இருந்தால் ஆபத்தான வியாதிகளாக இருக்கலாம் சளி சோதித்தல், இரத்தம் சோதித்தல், நெஞ்சு படம் எடுத்தல் ஆகியவை செய்ய வேண்டியவரும்.
- (V) இருமும் பொழுது இரத்தம் வந்தால் இரவில் இருமி மூச்சடைப்பு ஏற்படுமானால் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும் சளி, இரத்தம் சோதித்து நெஞ்சுப்படமும் எடுக்க வேண்டியவரும்.

முட்டு இழுப்பு (Wheeze):

பிள்ளைகளுக்கு நெஞ்சுச்சளியுடன் முட்டு இழுப்பும் உண்டாகலாம் இது இருமலுடன் சேர்ந்து காணப்படும். முக்கியமாக சுவாசப்பைக் குழாய்கள் சுருங்கி விரிகின்றன.

முட்டு இழுப்புக்குப் பல காரணங்கள் உண்டு வைரஸ்கள் கிருமிகளினால் உண்டாகும் தாக்கம். தூசி, குளிர்காற்றால் உண்டாகும் தாக்கம். நெஞ்சில் சளியை ஏற்படுத்தி முட்டு இழுப்பை உண்டாக்கும்.

டாக்கலாம். சிலருக்கு உடம்பு வாசியாக முட்டு இழுப்பு ஏற்படலாம். இப்படியான பிள்ளைகள் ஓடியாடி விளையாடினாலும் முட்டு ஏற்படலாம். எனவே விளையாட விடாமல் நடுக்கத் தேவையில்லை.

இப்படி முட்டு இழுப்பினால் தாக்கப்படும் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையானது சுவாசப்பைக் குழாய் சுருங்கலை நிவர்த்தி செய்யக் கூடிய மருந்துகள் (Broncho Dilators) இவற்றில் முக்கியமானவை சல்பியூட்மோல் (Salbutamol) அமைனோபிளின் (Aminophylline) வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த மருந்துகள். அத்துடன் கொதிநீர் ஆவியும் உதவி புரியும்.

முட்டு இழுப்பினால் சுவாசிக்கக் கஷ்டமுள்ள பிள்ளைகள் சுகாதார நிலையத்திற்கோ அல்லது மருத்துவமனைக்கோ அனுப்பப்பட வேண்டும். கூடிய கஷ்டம் உள்ளவர்களுக்கு பிராணவாயு (Oxygen) ஊசிமருந்துகள் கொடுக்க வேண்டி வரும்.

வயிற்றோட்டம் DIARRHOEA

வயிற்றோட்டம் என்பது ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைக்கு மேல் நீராக மலம் செல்வதாகும். இதில் முக்கியம் நீராகச் செல்வதே. குழந்தைகளில் அநேகர் ஒவ்வொரு முறையும் பால் குடித்தவுடன் மலம் கழிப்பர். இது சாதாரணம்; வியாதி அல்ல.

வயிற்றோட்டத்தின் போது உடலில் இருக்கும் தண்ணீரும், உப்புக்களும், சீனிச்சத்தும் வெளியேறுகின்றன.

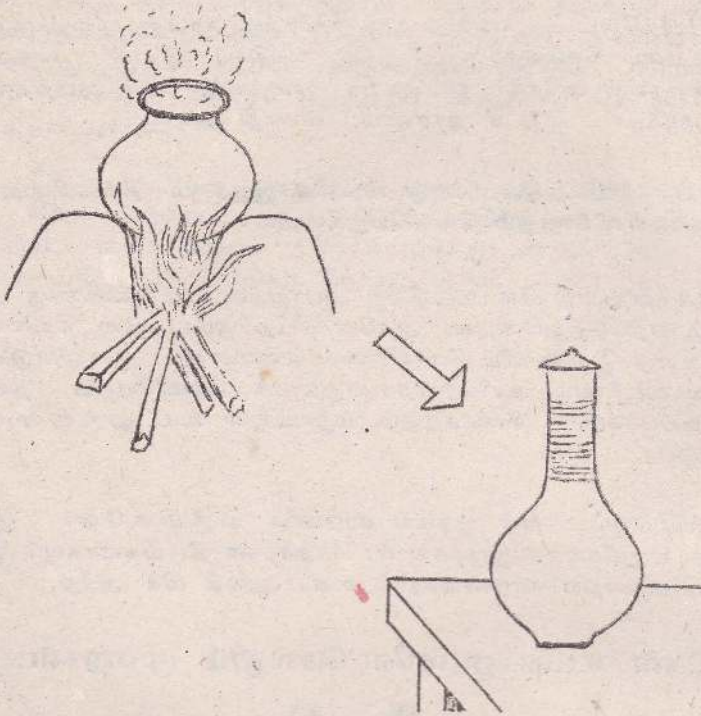
இக்குறைபாடுகளே உடலிற்கு அபாயத்தையும், உயிருக்கு ஆபத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. ஆகவே வயிற்றோட்டத்தில் கவலைப்பட வேண்டியது இவ்வெளிப் போக்கினால் உண்டாகும் குறைபாடுகளே. எனவே உடலையும், உயிரையும் பாதுகாக்க வெளியேறிய தண்ணீரும், உப்புக்களும், சீனிச்சத்தும் மறுபடியும் உடலுக்குள் சேர வேண்டும்.

வயிற்றோட்டத்தின் முக்கிய காரணம் கிருமிகளே. இவை வைரசு கிருமிகளாக இருக்கலாம்; சாதாரண கிருமிகளாகவும் இருக்கலாம். மற்றைய காரணங்களும் உள. ஆனால் மிக அரிது.

கிருமிகள் உடம்பினுள்ளே செல்லும் முறைகள்:

- (I) அழுக்கடைந்த கைகள்: (வேலைகள் செய்தபின், சாப்பாட்டிற்கு முன், மலசலத்திற்குப் பின் கழுவுப்படாத கைகள்)
- (II) அழுக்கடைந்த தண்ணீர்: (தூய்மையற்ற பாத்திரங்களில் குளத்துநீர் அல்லது பாதுகாப்பற்ற கிணற்று நீரை எடுத்தல்)
- (III) அழுக்கடைந்த உணவு: (கழுவுப்படாத, இலையான், பூச்சி, பிராணிகளிடமிருந்து பாதுகாக்கப்படாத அல்லது அதிக நேரம் வெளியில் வைத்த உணவுகள்)
- (IV) முறையாகவும், போதியளவும் சமைக்கப்படாத உணவுகள்.

வயிற்றோட்டத்தைத் தவிரக்கும் முறைகள்:



- (I) சுத்தமான நீரையே பாவிக்க வேண்டும். கொதித்தாறிய நீரைக் குடிக்க வேண்டும்.
- (II) சுத்தமாக, நன்கு சமைத்த உணவை உண்ண வேண்டும். சுத்தமாகக் கழுவின பாத்திரங்களைப் பாவிக்க வேண்டும்.
- (III) சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும், மலசலம் கழித்த பின்னரும் கைகளை நன்கு கழுவ வேண்டும்.
- (IV) சமைத்த உணவுகள், குடிக்கும் பாானங்கள் சட்டாயமா இலையான், பூச்சிகள் மொய்க்காமல் மூடிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

வயிற்றோட்டத்தில் பாதகமான அறிகுறிகள்:



- (அ) முகம் - கண்களில் குழி விழுதல்.
 - கன்னம் பள்ளமடைதல்.
 - வாய், நாக்கு உலருதல்.
 - உச்சி (Fontenelle) தாழ்த்தப்படல்.
 - ஆர்வமற்று சோர்வடைதல்.
- (ஆ) தோல் - இழுத்தால் சுருக்கம் ஏற்படுதல்.
- (இ) எளிதில் சினம் கொள்கின்ற நிலையில் அல்லது சோம்பி அரைத் தூக்க நிலையில் இருப்பது.
- (ஈ) குறைவாகச் சலம் போதல்.
- (உ) ஓடி, கால் குளிர்ந்து போதல்.

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் நோயாளியைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும். முக்கியமாக இவ்வாறு அனுப்ப ஆயத்தம் செய்யும் பொழுதும், அனுப்பிச் சுகாதார நிலையத்திற்கு பிரயாணம் செய்து கொண்டிருக்கும்

பொழுதும் உப்புக் கலந்த அரிசி மாவு கஞ்சி (Rice Flour Oral Rehydration Solution) உப்புச்சேர் குளுக்கோசு நீரை (Glucose - O.R.S. 'Jeevani', Rehydrin) தாராளமாகக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.



வயிற்றோட்டத்திற்கான சிகிச்சை முறைகள்:

1. தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளுக்குத் தாய்ப்பாலைக் கட்டாயமாக தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும். அதனை எக் காரணங் கொண்டும் நிறுத்தக் கூடாது. தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளை வயிற்றோட்டம் தாக்குவது குறைவு. தாக்கினாலும் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுத்தால் சுகம் வருவது சலபம்.
2. உப்புச் சேர் அரிசி மாவுக் கஞ்சியை அல்லது உப்புச் சேர் குளுக்கோசு நீரைத் தாராளமாகக் குடிக்க உற்சாகமுட்ப வேண்டும். அத்துடன் வீட்டில் சோறு சமைத்து வடித்த கஞ்சி சிறிதளவு உப்புடன், அரிசிப் பொரித் தண்ணீர், சிறிதளவு உப்பு சீனியுடன், தேசிக்காய்த் தண்ணீர் சீனியுடன், இளநீர் ஆகிய வற்றை மாற்றிக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றோட்டத்தை உடனே நிறுத்த வேண்டுமென்ற தேவை இல்லை என்றும், குடலை அடைந்துள்ள கிருமிகளைக் கழுவி வெளியனுப்ப வேண்டும் என்றும் விளக்கங் கொடுக்க வேண்டும். இதற்காக வயிற்றோட்டத்தின் போது மிகுதியாக உப்பு சேர் அரிசி மாவுக் கஞ்சி அல்லது உப்பு சேர் குளுக்கோசு நீரைக் குடிக்கக் கொடுத்து குடலைக் கழுவுவது நல்லதெனவும் விளக்கங் கூறலாம். அதாவது வயிற்றால் போகப் போக இவற்றைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். குடிக்கக் குடிக்கப் போகிறதே என்று கவலைப்படக் கூடாது.

3. உணவு வயிற்றோட்டத்தின் போதும் உணவுகளைக் கொடுக்கலாம், ஒரு பகுதியாவது சமித்து உடம்பிற்கு சத்தைக் கொடுக்கும். ஆனால் சட்டாயமாக வயிற்றோட்டம் குறைந்து கொண்டு வரும் பொழுது உணவுகளைத் திரும்பவும் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் வயிற்றோட்டத்தின் பின் ஒரு கிழமைக்காவது ஒரு மேலதிக உணவு வழங்க வேண்டும். வயிற்றோட்டத்தின் போதும் உணவுகள் சமிபாடு அடைந்து உடலுடன் சேருகிறது என விளக்க வேண்டும். கொடுக்கும் உணவில் ஒரு பகுதியாவது உடலில் சேருமானால் போசாக்கின்மையைத் தவிர்க்கலாம். அநேகமான உணவுகளில் 60 வீதமாகவது சமிபாடடைந்து உடலில் சேருகிறது.

வயிற்றோட்டத்தின் போது கொடுக்கக் கூடிய உணவுகள்:

(அ) தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பாஸில் வயிற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்திய கிருமிகளை அழிக்கும் சக்திகள் உள்ளன.

ஏற்கனவே கூறியபடி வயிற்றோட்டத்தின் போது போகப் போக நீராசாரங்களைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டுமே தவிர. குடிக்கக் குடிக்கப் போகிறதே என்று கவலைப்படக் கூடாது.

இதற்கு முக்கியமாகக் குடிக்கக் கூடிய பானங்கள் உப்பு சேர் கஞ்சியும், உப்பு சேர் குளுக்கோசு நீரும், அத்துடன் மேற் கூறியபடி பொரியரிசி நீர், தேசிக்காய்த் தண்ணீர், இளநீர் ஆகியவை எல்லா வயதுப் பிள்ளைகளுக்கும், எந்நேரமும் கொடுக்கலாம். இவை உடலிற்குத் தேவையான நீர், உப்புக்கள், சீனிச்சத்து (சர்க்கி) ஆகியவற்றைக் கொடுக்கின்றன.

(1) வயிற்றோட்டத்திற்கான உப்புக்கள் அடங்கிய சரைகள் கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். இதில் சோடியம் குளோரைட்டு, (NaCl - 3.5gms) சோடியமிடு காபனேற்று (NaHco₃ - 2.5 gms) பொற்றரசியம் குளோரைட்டு. (KCl - 1.5 gms) அடங்கியிருக்கும் வறுத்த அரிசி மாவு - 50 கிராம் (சுண்டின் $\frac{1}{2}$ வாசியானது 50 கிராம் எடைக்குச் சமம்) அநேகமான வீடுகளில் அரிசி மாவு இருக்கும். தேவையெனில் உடனே அரிசியை இடித்து வறுத்தும் கொள்ளலாம். இதனைச் சுத்தமான நீரில் 5 நிமிடத்திற்குக்கொதிக்க வைத்துத் தண்ணீரின் முழு அளவை 1 லீட்டர் வரும்வரை கொதித்தறிய நீரைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். (1 லீட்டர் நீர் - $1\frac{1}{2}$ சாராயப் போத்தல் அல்லது $2\frac{1}{2}$ யானை மார்க் சோடாய் போத்தலுக்குச் சமம்) இதற்குள் உப்புக்கள் அடங்கிய சரை ஒன்றைச் சேர்த்துக் கரைத்து விடவேண்டும்.

இதுவே உப்புசேர் அரிசிமாவுக்கஞ்சி. இக்கஞ்சி உடலிற்குத் தேவையான நீர், உப்புக்கள்; சீனிச்சத்து (சக்தி) ஆகியவற்றைக் கொடுக்கிறது. அத்துடன் வயிற்றோட்டத்தையும் குறைக்கிறது: முக்கியமாகக் கூடிய போசாக்கையும் வழங்குகிறது: வாந்தியையும் குறைக்கிறது. கொதிக்கவைப்பதனால் அதில் இருக்கக் கூடிய கிருமிகளையும் கொல்லுகிறது. ஆனால் கஞ்சியான படியால் அநேகமாக 8-10 மணித்தியாலத்திற்குத் தான் வெளியில் வைக்கக்கூடியதாக இருக்கும். குளிர்சாதனப் பெட்டியினால் கூடிய நேரத்திற்கு வைக்கலாம்.

உப்பு சேர் குளுக்கோசு அடங்கிய சரைகளும் (O.R.S.) கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். ("Jeevani, Rehydrin" இதில் சோடியம் குளோரைட்டு (NaCl - 3.5 gms) சோடியம்சுபைரேற்று (NaHCO₃ 2.5 gms) பொற்றரசியம் குளோரைட்டு (KCl - 1.5 gms) குளுக்கோசு 20 gms அடங்கியுள்ளன. இவற்றை ஒரு லீட்டர் கொதித்தாறிய நீரில் அல்லது சுத்தமானநீரில் கரைத்துப் பாவிக்கலாம். இதை வயிற்றோட்டம் இருக்கும் போது அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். வாந்தி இருந்தாலும் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு இடையிடையே கொதித்தாறிய சுத்தமான நீரும் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். கரைத்த உப்பு சேர் குளுக்கோசு 24 மணித்தியாலங்களுக்கு வைத்துப் பாவிக்கலாம்.

வயிற்றோட்டத்தினால் உடலில் நீர், உப்புக்கள், சக்தி குறைந்திருக்கும் போது பிள்ளைகள் இவற்றை நன்றாகக் குடிப்பார்கள். ஆனால் உடலில் நீர்க் குறைவும் தெளிந்து கொண்டு வர இதைக் குடிப்பதையும் குறைத்துக் கொள்வார்கள்.

விடுகளில் வயிற்றோட்ட உப்புக் கரைசலோ அல்லது உப்புசேர் குளுக்கோசுக் கரைசலோ (ஜீவனி - Jeevani) எப்பொழுதும் வைத்திருப்பது நல்லது. இது வயிற்றோட்டத்திற்கு முக்கியமாகக் கொடுக்க வேண்டிய பானங்களில் ஒன்றாகும். மருந்துகளை விட விசேஷமானதும் இதுவே தான்.

மருத்துவமனைக்கும், சுகாதார நிலையத்திற்கும் போக நேரிட்டால் இவற்றைக் குடிக்கக் கொடுத்துக் கொண்டே செல்ல வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு ஒரு கிண்ணமும், கரண்டியும் பாவித்துக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். போத்தலில் குடிக்கக் கொடுப்பதனால் இப்போத்தலைச் சுத்தமாக வைக்கும் முறையை எடுத்துரைப்பதற்குச் சுகாதார சேவையாளருக்கு ஒரு சந்தர்ப்பமாக இருக்கும்.

மருந்துகளைப் பற்றிய சில குறிப்புகள்.-

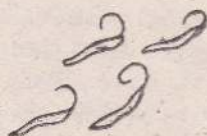
- (I) உயிரெதிரி மருந்துகள் (Antibiotics) அவசரப்பட்டுப் பாவிக்கக் கூடாது. இதனால் தீங்கு ஏற்படலாம்.
- (II) சீதத்துடன் கூடிய மலமாக இருந்தால் அமீபா (Amoeba) என்ற கிருமியால் ஏற்பட்ட வயிற்றோட்டமாக இருக்கலாம். முடியுமானால் ஆய்வு கூடத்தில் மலத்தைச் சோதித்து “மெற்றனிடசோல்” (Metanidazole - “Flagyl”, “Unimezol”) பாவிக்கலாம்.
- (III) வயிற்றோட்டத்தைத் தடுக்கும் மருந்துகளான ‘லோமோட்டில் (Lomotil) இமோடியம் (Imodium) கோடேயின் (Codien) போன்றவை சிறு பிள்ளைகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம். இவற்றைப் பாவிக்காமல் விடுவது நல்லது. மற்றும் கேபோபெக்ஸ் (Kaopex, Kaopectate), அரோரூட் (Arrow Root) பிஸ்மத் (Bismuth) பாவிப்பது கூடாது.
- (IV) வாந்திக்கு “புரோமெத்தசின் (‘Promethazine - Phenergan’) குளோபெலிரமின் (Chlor Pheniramine - Piriton) கொடுப்பார்கள். இது சிறு பிள்ளைகளை நித்திரையாக்கி உப்பு சேர்க்குசி, நீரைக் குடிப்பதைக் குறைக்கலாம். ஆகவே கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும்.



புழுக்களினால் ஏற்படும் நோய்கள் WORM INFESTATION

எமது நாட்டிலுள்ள முக்கிய புழுக்களானவை:

- (I) கிரைப்புழு (Thread Worms)
- (II) வட்டப்புழு (Round Worms)
- (III) கொக்கிப்புழு அல்லது கொழுக்கிப்புழு (Hook Worms)
- (IV) சவுக்குப்புழு (Whip Worms)



புழுக்களும், அவற்றின் முட்டைகளும் மாகபடுத்தப்பட்ட உணவிலும், மண்ணிலும் இருக்கலாம். குஞ்சுகளாகப் பொரிக்கக்கூடிய முட்டைகள் சாப்பாட்டுடன் உடலினுள் சென்று பொரித்து, வளர்ந்து குடலில் வசிக்கின்றன. கிரைப்புழுவின் முட்டைகள் நகத்திற்குள் இருந்தும் வாயினூடாகக் குடலையடையும். கொழுக்கிப்புழுவின் முட்டைகள் நிலத்திலேயே பொரித்து குஞ்சுகள் காலின் தோலைத் துளைத்துக் கொண்டு இரத்தத்தின் வழியாகக் குடலை வந்தடையும்.

இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டால் புழுக்கள் உண்டாவதில்லை. ஆனால் அநேகமானோர் அதன்பின் வாயைக் கழுவுவதில்லை. அதனால் பற்களே சூத்தையடைகின்றன.

குடலினுள்ள புழுக்கள் நாம் உட்கொள்ளும் உணவையே நம்பி யிருக்கின்றன. அவை உணவுகளில் பங்கெடுப்பதால் உடலிற்குத் தேவையான உணவுகள் குறைந்து உடல் வலுவற்று வேறு வியாதிகளும் ஏற்படுகின்றன. கொழுக்கிப் புழுக்கள் குடலில் இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கின்றன. இதனால் நோயாளிகளுக்கு இரத்தம் (குருதி) குறைந்து மிகவும் வலிமையற்றவர்களாகின்றனர்.

சில சமயங்களில் புழுக்கள் பித்தப்பைப்பின் வாசல் (Bileduct) குடல்வளரி (Appendix) தொண்டையிலிருந்து காதிற்குச் செல்லும் ஊத்தேக்கியாவின் குழாய் (Eustachian Tube) ஆகியவற்றில் நுழைந்து அவற்றை அடைக்கலாம். பெருந்தொகையான வட்டப்புழுக்கள் சேர்ந்து குடலை அடைக்கலாம். (Intestinal Obstruction)

புழுக்கள் குடலினுள் முட்டை இடும். இவை மலத்துடன் வெளியே வரும். குடலினுள் புழுக்களுள்ள நோயாளி மலசலகூடம் இன்றி வெளியே மலம் கழித்தால், புழுக்களின் முட்டைகள் எங்கும் பரவலாம். இது குடிக்கும் நீர், உண்ணும் உணவு ஆகியவற்றை மாசுபடுத்தலாம். இப்படியே புழு வியாதி பரவுகின்றது. மேலும் கிரைப் புழுக்கள் இரவில் குடலிலிருந்து வெளியேறி மலவாசலில் கடி(சொறி) ஏற்படுகிறது. இப்படி ஒருவர் சொறியும் பொழுது நகத்தினுள் முட்டை சேருகின்றது. பின்னர் விரலை வாயினுள் வைத்தால் அவ்வது சரியாகக் கை கழுவாமல் உணவுகளை உண்டால் / பரிமாறினால் நகத்தினுள் உள்ள முட்டைகள் திரும்பவும் குடலையடைந்து பொரித்துக் குஞ்சாகின்றன.

கொழுக்கிப் புழுவின் முட்டைகள் நிலத்தில் பொரித்து செருப்பு சப்பார்த்து அணியாதவர்களின் காலின் தேலைத் துளைத்துக் கொண்டு உடலினுட் சென்று குடலை அடைகின்றன.

சமுதாயத்தவர்கள் புழு நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பின்வருமாறு:-

- I) மலசலகூடம் கட்டியும், அதைச் சுத்தமாக வைத்துப் பாவிக்கவும் பழகவேண்டும்.
- (II) சுத்தமான முறையில் உணவருந்த வேண்டும். உதாரணமாக உணவருந்த முன் கட்டாயமாக சவர்க்காரம் பாவித்துக் கை கழுவவேண்டும்.
மலசலகூடம் பாவித்த பின் கை, கால்களை நன்றாகச் சவர்க்

காரம் பாவித்துப் கழுவுவேண்டும்.

பழுவகைகளை நன்கு கழுவிச் சாப்பிட வேண்டும்.

உணவை எப்போதும் மூடி வைக்க வேண்டும்.

ஈக்களினால் நோய்கள் பரவுகின்றன.

இறைச்சி, மீன் என்பன நன்றாகச் சமைக்கப்பட வேண்டும்.

(III) குடிநீர் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். கொதித்தாறிய நீரை நன்கு சூடுவிய பாத்திரங்களைப் பாவித்துக் குடிக்க வேண்டும்.

(IV) வீட்டிற்கு வெளியே அல்லது மலசலகூடத்திற்குப் போகும் போது செருப்பு, சப்பாத்தினை அணிய வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கும், பெற்றோருக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்குங் நேரங்களில் இவற்றைப் பற்றி எடுத்துரைக்கவேண்டும் புழு வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யும் பொழுதும் அவர்களுக்கு இவற்றைத் தடுக்கும் முறைகளைப் பற்றிக் கூறலாம்.

புழு வியாதிகளுக்கு அநேகமாகப் பாவிக்கும் மருந்துகளாவன:

(I) பிப்பரசின் (Piperazine) ("அஸ்ரிபார்" - Antipar. "பிரிப்சன்" "Pripsen") - இது வட்டப்புழுக்களையும், கிரைப்புழுக்களையும் அகற்ற உதவும்.

(II) டி. சி. ஈ (T. C. E - Tetra Chloro Ethylene) எனப்படும் மருந்து கொழுக்கிப்புழுவை அகற்றும். இது காலையில் வெறும் வயிற்றில் எண்ணெய் சாப்பாடின்றிக் கொடுக்கவேண்டும்.

(III) மெபண்டசோல் (Mebandazole - "Vermox", "Wormin") பயிரென்ரல் (Pyrantel - "Combantrin"). இவை மேற்கூறிய நான்கு புழுக்களையும் அகற்ற உதவும். இம்மருந்துகள் கொடுக்கும் பொழுது பத்தியங்கள் ஒன்றும் தேவையில்லை. சாப்பிட்டிற்குப் பின், முன் கொடுக்கலாம். வழமை போல் சாப்பிடலாம். குளிக்கலாம். பாடசாலைக்குச் செல்லலாம். குடும்பத்தில் மற்றையோருக்கும் புழு வியாதி இருக்கிறதா என அறிந்து அவர்களுக்கும் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

மருந்துகள் கொடுக்கும் முறை:-

மெபண்டசோல் 1 குளிகை காலையில், 1 குளிகை மாலை. 3 நாட்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். சகல வயதினருக்கும் இதுவே பிரமாணம்.

"பயிரென்ரல்" மூன்று வயது வரை - 1 குளிகை.

முன்விருந்து ஆறு வயது வரை - 2 குளிகை.

ஏழிவிருந்து பன்னிரண்டு வயது வரை - 3 குளிகை.

பன்னிரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்டோர் - 4 குளிகை.

கிரைப்புழுவிற்கு ஒரு குளிகை 'மெபண்டசோல்' அல்லது 'பயி ரென்ரல்' போதுமானது. ஆனால் 2-3 கிழமைகளில் திரும்பவும் ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் முக்கியமாகப் பிள்ளைகள் யாவரும் மருந்து குடிக்க வேண்டும்.

அநேகமாக 10 மாதங்களுக்குக் குறைந்த வயதுள்ள குழந்தை களுக்குப் புழு மருந்து தேவையில்லை.

குறிப்பு:-

புழு வியாதியுள்ளவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். ஆனால் புழு வியாதியைத் தடுப்பதே முக்கியமாகும்.



இரத்த சோகை ANAEMIA

உடலிற்கு இரத்தம் (குருதி) இன்றியமையாதது. மூளை உட்பட மற்றைய பாகங்களுக்கு இரத்தத்தினூடு பிராணவாயு (ஓட்சிசன் Oxygen) கொண்டு செல்லப்படுகிறது அத்துடன் உடலிற்குத் தேவையான சத்துக்களைக் கொண்டு சென்றும், தேவையற்றவற்றை வெளியடித்தும் உதவுகின்றது.

உடம்பில் இரத்தம் குறைந்தால் இரத்தசோகை அல்லது குருதியின்மை எனப்படும். பெரிய காயங்களிலிருந்து இரத்தம் வெகுவாக வெளியேறினால் இரத்தஅழுக்கம் குறைந்து மூர்ச்சையுற நேரிடும். இது உடனே தெரியக்கூடியது. ஆனால் உடலில் இரத்தம் தினமும் சிறிதளவு குறைந்து கொண்டு போனால் உடனே தெரிந்து கொள்வது சடினம். இப்படியான நிலை குருதிச் சோகையை உண்டாக்கும். நோயாளி வெளிறியும், களைத்தும் காணப்படுவர். இவ்வெளிறிய நிலையை நாக்கு உதடு, கை, கால்சளில் காணக்கூடியதாக இருக்கும். பிள்ளைகளுக்கு விளையாடினால், பெரியவர்களுக்கு வேலைகள் செய்தால் களைப்பு ஏற்படுகிறது. சிலர் மூச்சு விட முடியாது திணறுவர்.

இரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்கள் 120 நாட்களுக்கு இருப்பன். இவை உடம்பில் அழிந்து கொண்டு போகப் புதியவை உண்டாகிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இவை:

- (அ) உண்டாகுவதற்குச் சத்துகள் தேவைப்படலாம்.
- (ஆ) உண்டாகிய அணுக்கள் விரைவில் அழியலாம்.
- (இ) தினமும் சிறிதளவு இரத்தம் உடலிலிருந்து இழக்கப்படலாம்.

மேற்கூறிய நிலைகளில் இரத்தசோகை அல்லது குருதியின்மை உண்டாகும்.

கவனிக்க வேண்டியவை:

(1) இரத்த அணுக்கள் உண்டாகுவதற்கான சத்துக்களுள்ள முக்கிய உணவுகள்:

புரத உணவுகள்: பால், முட்டை, பருப்பு வகைகள், மீன், இறைச்சி.

உயிர்ச்சத்துக்கள்: விற்றமின் C, பழங்களில் நெல்லி, எலுமிச்சஞ் சாறு, வாடாத கிரை வகைகள்.

-ஃபோலிக் அசிட் (Folic Acid), பழங்கள், இலைக்கறிகள், தானியங்கள், கிழங்குவகைகள், இறைச்சி.

-விற்றமின் B12, பால், முட்டை, இறைச்சி.

கனியுப்புக்கள்: -உல்கியம்- (சுண்ணாப்பு உப்பு)-பால், சிறியமின், நெத்தலி.

-இரும்புச்சத்து-கடும்பச்சையான இலை வகைகள் (முருங்கை; தவசிமுருங்கை, அகத்தி) கிரை வகைகள், இறைச்சி.

(II) அணுக்கள் அழியும் காரணங்களானவை:

மலேரியாக் காப்ச்சல் முக்கியமானது. சில மருந்துகளும் இப்படிச் செய்யலாம்.

(III) இரத்த அணுக்களை இழக்கும் நிலை:

முக்கியமாகக் கொழுக்கிப் புழு வியாதி. இப்புழுக்கள் இரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. அத்துடன் குடலில் உறிஞ்சிக் குடித்த இடத்திலிருந்தும் இரத்தம் கசிந்து வெளியேறுகிறது.

உடலின் சில பாகங்களிலிருந்தும் இரத்தக் கசிவு ஏற்படலாம். உதாரணமாக மூலவியாதி, வயிற்றுப்புண் (அல்சர்), புற்று நோய்க் கட்டிகள் என்பவை.

இப்படியான நிலையில் இரத்த சாயத்தின் விகிதத்தை (Haemoglobin) அதற்குரிய காகிதத்தில் குறிப்பிட வேண்டும். இது குறைவு என உறுதிப்படுத்தினால் சுகாதார நிலையத்திற்கோ அல்லது மருத்துவமனைக்கோ அனுப்பப்பட வேண்டும். அத்துடன் இரும்புச்சத்து (Ferrous Sulphate), ஃபோலிக் அசிட் (Folic Acid) ஆகிய மருந்துகளையும் கொடுக்கலாம். அத்துடன் புழுக்களுக்கான மருந்துகள் முக்கியமாகக் கொழுக்கிப் புழுக்கான மருந்தையும் கொடுக்கலாம். இதற்கிடையில் இரத்தம் உண்டாகுவதற்கான சத்துணவுகளைப் பற்றியும் எடுத்துரைக்கலாம்.



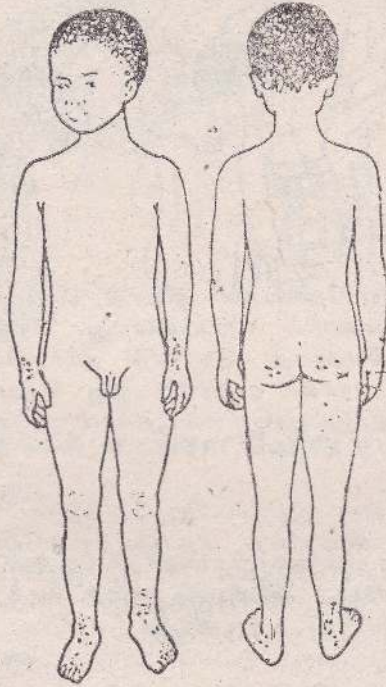
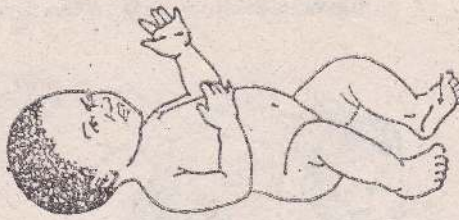
தோல் வியாதிகள் SKIN DISEASES.

இவற்றில் அநேகமாக ஏற்படுவது தோல் புண்கள். வேறு வியாதிகளுக்கான அறிகுறிகள் அல்லாது தோல் புண்கள் மட்டுமுள்ளவர்கள் இவற்றைக் கிரமமாகச் சவர்காரம் போட்டு கழுவவேண்டும். அத்துடன் புண்ணுக்கான பூச்சு மருந்து போடுவதும், கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும் புண்களைச் சுகப்படுத்தலாம். கட்டாயமாகக் கை, நகங்களையும் கிரமமாக வெட்டியும், கழுவிடும், இருத்தல் வேண்டும்.

ஆனால் தோல்புண் உள்ளவர்களுக்குக் காய்ச்சலும் சேர்ந்து ஏற்பட்டால் உயிரெதிரி மருந்துகளான பென்சிலின் அல்லது எரித்திரோமைசின் தேவைப்படும். இவற்றைச் சுகாதார நிலையம் அல்லது மருத்துவமனையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கொப்புளத் தொற்று நோய் (Impetigo)

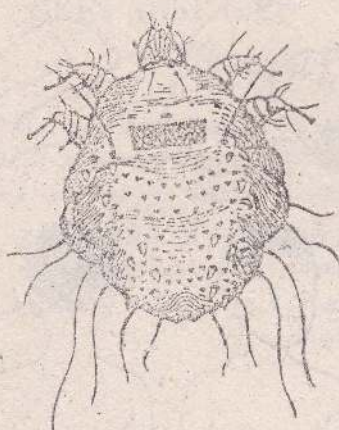
பிள்ளைகளுக்கேற்படும் முக்கிய ஒரு தோல்புண் வியாதி கொப்புளத் தொற்று நோய் வகை (Impetigo) எனப்படும். இது சீழ்க்கிருமிகளால் (Strepto-coccus, and Staphylococcus) உண்டாகின்றன இந்நோயை "அக்கி" என்றும் அழைப்பர். பார்வை வைத்தியரிடம் காட்டி முதுகில் சிங்கம் வரைவதோ சவனக் குறைவாகக் கவனிக்கா திருத்தலோ கூடாது. மேலும் சிலர் கிரந்தி எண்ணெய்களைத் தடவி நோயை மேலும் மோசமாக்கிக் கொள்வர்.



இவர்களுக்குக் கட்டாயமாக உயிரெதிரிகள் மருந்துகளான பென் சிலின் அல்லது எரித்திரோமைசின் கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் இப்புண் வியாதியைத் தொடர்ந்து சிறுநீரகத்தைத் தாக்கும் நோய் (Acute Nephritis) ஏற்படலாம். இதனால் உடல் வீங்கி சலத்தில் இரத்தம் போக நேரிடும். இப்படியான நிலையில் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்குத் தான் போக வேண்டும்.

அத்துடன் காலை, மாலையில் சவர்க்காரம் பாவித்துப் புண்களை நன்றாகக் கழுவவேண்டும்.

சிரங்கு (Scabies) :



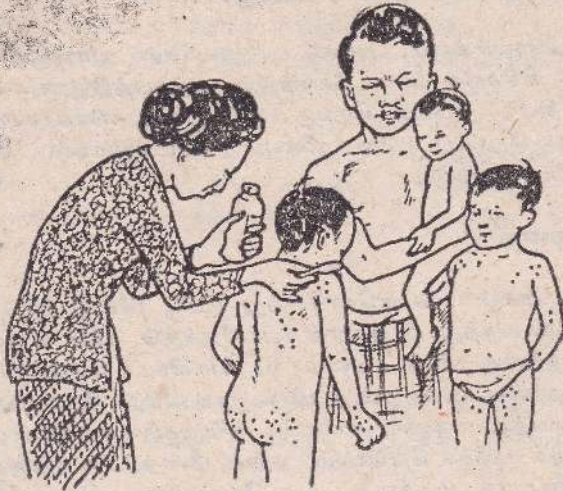
அடுத்த முக்கிய தோல்புண் வியாதி சிரங்கு எனப்படும். இது ஒரு சிறு பூச்சி வகையால் ஏற்படுகின்றது. சிரங்கு ஒரு தொற்று நோய். இது முக்கியமாகத் தோலைத் தாக்குகின்றது. சாதாரணமாகக் கண்களால் பார்க்க முடியாத ஒரு சிறிய பூச்சியினால் இந் நோய் ஏற்படுகிறது. இப்பூச்சியைப் பூதக்கண்ணாடியினால் நாம் பார்க்க முடியும்.

சிரங்கு நோயுள்ள ஒருவரிடமிருந்தே மற்றவர்களுக்குப் பரவுகின்றது. முக்கியமாக அவர்களைத் தொடுவதாலேயோ அல்லது அவர்களுடைய உடைகள், படுக்கை, பாய், துவாய் போன்றவற்றைப் பாவிப்பதாலேயோ இப்பூச்சி பரவுகின்றது. இப்படியாகக் குடும்பத்தினர் யாவருக்கும் இந்நோய் பரவலாம்.

சிரங்கு நோய்ப்பூச்சி தோலைத் துளைப்பதால் பருக்களும், சொறிவும் ஏற்படுகிறது. இரவில் சொறிவு கூடலாக இருக்கிறது. நோய் தொடக்கத்தில் சொறிவு தான் ஏற்படுகிறது. சில நாட்களுக்குப் பின்பு பருக்களும் ஏற்படுகிறது. இந்நோய் விரல்களுக்கு இடையிலுள்ள தோலை அநேகமாகத் தாக்குகிறது. அத்துடன் கை, கால், மார்பு, அக்குள், அரை ஆகிய இடங்களிலும் காணப்படும். குழந்தைகளில் தலை, மூக்குமூலம் ஆகிய இடங்களிலும் காணப்படும்.

சொறிவுத் தொல்லையினால் தோலில் புண்ணும் உண்டாகி இவை சீழ்க்கிருமிகளாலும் தாக்கப்படலாம். இப்படியாகத் தாக்கப்பட்ட சிலருக்குச் சிறுநீரகத்தில் (Kidneys) நோய் ஏற்பட்டு (Acute Nephritis)

உடல் வீங்கி சலத்தில் இரத்தம் போகலாம். நோய் வருமுன் அதைத் தடுத்துக் கொள்வதே சிறந்த முறையாகும்.



நோயைத் தடுக்கக் கையாள வேண்டிய முறைகளாவன:

- (I) எல்லோரும் தினமும் சவர்க்காரம் பாவித்து கை, கால், உடலை நன்கு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். முக்கியமாகப் பிள்ளைகள் விளையாடி முடிந்த பின்னரும், மாலையிலும் கை, கால், உடலுக்குச் சவர்க்காரம் போட்டுக் குளிப்பது நன்று.
- (II) குளித்த பின் சவர்க்காரம் போட்டுத் தோய்த்து உலர்ந்த உடைகளை அணியவேண்டும். உடுத்திருந்த உடைகளையும் சவர்க்காரம் போட்டுத் தோய்த்து உலர விடவேண்டும்.
மற்றவர்கள் பாவிக்கும் உடைகளைப் பாவிப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- (III) நோயுள்ளவருடன் நெருங்கிப் பழகுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நோயுள்ளோரைத் தொட வேண்டி நோர்ந்தால் சவர்க்காரம் போட்டுக் கைகளை நன்கு கழுவ வேண்டும்.

நோயுள்ளவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை:

- (அ) சனம் கூடும் இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- (ஆ) நோயுள்ள பிள்ளைகள் மற்றைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதை அனுமதிக்கக் கூடாது.
- (இ) நோயுள்ளவர்களும், அக்குடும்பத்தவர்கள் யாவரும் கட்டாயமாகச் சிகிச்சை பெற வேண்டும். குடும்பத்திலுள்ள பெரியவர்கள் சிலர் தமக்கு சிரங்கு ஏற்படாது எனக் கூறி சிகிச்சை செய்ய மறுப்பர். அவர்களையும் கட்டாயமாகச் சிகிச்சையில் சேர்க்க வேண்டும்.

சிகிச்சை முறை:

25% பென்சையில் பென்சோயேற்று (25% Benzyl benzoate) என்பது ஒரு நல்ல மருந்து. இது பால் போலிருக்கும். பின் கூறும் முறைப்படி இம் மருந்தை மிகக் கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும். இக்லாவிடில் இந்நோயை அகற்றுவது மிகக் கடினம். நோயுற்றவர்களும், மற்றக் குடும்பத்தவர்களும் காலையில் நன்றாகச் சவர்க்காரம் போட்டுத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். அதன் பின் உடலை நன்றாக உலர்த்துடைத்து இப்பால் மருந்தைப் பூச வேண்டும். இதை, முகத்தைத் தவிர்த்து உடலின் ஏனைய பாகங்களுக்கு பூச வேண்டும். சொறிவுள்ள பாகத்திற்கு மட்டுமன்றிச் சொறிவிடலாத பாகத்திற்கும் முக்கியமாக மருந்து பூச வேண்டும். அதாவது உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பூசத்தான் வேண்டும். ஆனால் கண், மூக்கு, வாய், மலசலவாசல் ஆகிய பகுதிகளில் மருந்து படுவதைத் தவிர்க்கவும். மருந்தைப் பூரிய பின் காய்விடவும். இது வெகு விரைவில் காய்ந்து விடும். காய்ந்த பின் தோய்த்துலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

இரண்டாம் மூன்றாம் நாட்கள் திரும்பவும் குளிக்க வேண்டாம். ஆனால் இந்த இரண்டு நாட்களும் இப்பால் மருந்தை முன் சொன்னது போல் பூச வேண்டும். தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளலாம்.

நான்காம் நாள் எல்லோரும் சவர்க்காரம் பாவித்து முழுக்க குளிக்க வேண்டும். அதன் பின் சவர்க்காரம் பாவித்துத் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணியவேண்டும். இதற்கிடையில் அன்று (4 ஆம் நாள்) அவர்கள் தங்களுடைய சொந்த உடைகளான துவாய், தலையணை உறை, படுக்கைஉறை, சர்ரம், சேர்ட், சீலை, சட்டை, உள்சட்டைகள் உட்பட யாவற்றையும் அவித்து உலரவிட வேண்டும். மருந்து பூசுவதற்கு முன் உடுத்த உடைகளை மடித்து வைத்திருந்தால் இவைகளும் அவித்து உலரவிடப்படவேண்டும். சில உடுப்புக்கள் அவிக்க முடியா

தவைகள். அவற்றை நல்ல வெய்யிலில் காயப் போட வேண்டும். அத்துடன் பாய், மெத்தை, தலையணை, கட்டில் மற்றும் தளபாடங்கள் வெய்யிலில் காய விடவேண்டும்.

இந்நோயினால் தோலில் புண்கள் ஏற்பட்டு விட்டால் இப்பால் மருந்தைப் பூசும்போது தோல் எரிவு ஏற்படுகிறது. ஆகவே இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு உயிரெதிரி மருந்துகளான பென்சிலின் (Penicillin) அல்லது எரித்திரோமைசின் (Erythromycin) கொடுக்க வேண்டும். புண்கள் காயத் தொடங்க பென்சயில் பென்சோயேற்று என்ற பால் மருந்தைப் பூசத் தொடங்கலாம். இப்பால் மருந்து மூன்று நாட்களும் பூசுவதற்குக் கிட்டத்தட்ட 5-6 அவுன்ஸ் தேவைப்படும். ஒரு வயதிற்குக் குறைந்த பிள்ளைகளுக்குச் சமமான நீர் கலந்து 12½ வீதத்தில் பாவிக்க வேண்டும்.

சில குறிப்புகள்:

- (I) மருந்து பூசத் தொடங்கிய நாளிலிருந்து உடம்பு சொறி கடி ஒரு கிழமைக்காலிலும் இருக்கும். இதைக் குறைப்பதற்கு 'பிரிட்டன்' ('Piriton' - Chlorpheniramine) அல்லது 'ஃபெனகன்' ('Phenergan' - Promethazine) இரவில் பாவிக்கலாம்.
- (II) சிலருக்கு உடம்பில் சிரங்கு புண் இல்லாமல் சொறி கடி மட்டுமே இருக்கலாம். இவர்களும் கட்டாயமாக மருந்து பூச வேண்டும். இல்லாவிடில் சாலத்துடன் சிரங்குப் புண்கள் ஏற்படும்.
- (III) சிரங்குப் புண்களை சீழ்க்கிருமிகளும் தாக்கிச் சீழ்நீர் வடியலாம். இப்படியான நிலையில் பென்சிலின் (Penicillin) அல்லது எரித்திரோமைசின் (Erythromycin) ஆகிய உயிரெதிரிகள் தேவைப்படும் இதை உங்களுடைய சுகாதார நிலையத்தில் அல்லது மருத்துவமனையில் பெற்று 5-7 நாட்களுக்குக் குடிக்க வேண்டும். மூன்று நாட்களில் புண்கள் சாய்ந்தாலும் உயிரெதிரி மருந்துகளை நிறுத்தாது, தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட 5-7 நாட்களுக்குக் குடிக்க வேண்டும்.
- (IV) பென்சயில் பென்சோயேற்று தான் வழமையாகப் பாவிக்கும் மருந்து. இது சுகாதார நிலையத்திலும், மருத்துவமனையிலும் கிடைக்கிறது. விலையும் மலிவு.

சிரங்குக்குப் பாவிக்கும் மற்றைய மருந்துகள்:

(அ) 'காமா பென்சின் ஹெக்சா குளோரைட்டு' (Gamma Benzene Hexa Chloride or Lindane). இதைக் கடைகளில் 'காப் லோசன் / கிறீம்' ('Gab' Lotion/Cream). குவெல் ('Kwell' Cream), குவெல்டா (Quellda), 'எம்ஸ்கப்', (Emscab) என்ற பெயர்களில் வாங்கலாம்.

(ஆ) 'குரோட்டமிட்டன்' (Crotamiton) இதைக் கடைகளில் 'இயூ ரெக்ஸ்' (Eurax) 'குரோற்றரக்ஸ்' (Crotorax) 'ஸ்கபெக்ஸ்' (Scabex) என்ற பெயர்களில் வாங்கலாம்.

இம் மருந்துகளில் ஒன்றை குளித்துத் துடைத்து விட்டு உடலின் எல்லாப்பகுதிகளுக்கும் பூசவேண்டும். கடி உள்ள பகுதி, கடி இல்லாத பகுதி எல்லாம் பூசப்படவேண்டும். ஆனால் சண், மூக்கு, வாய் மலவாசல் ஆகிய பகுதிகளில் மருந்து படுவதைத் தவிர்க்கவும். மருந்தைப் பூசிக் காயவிடவும். இது வெகு விரைவில் காய்ந்துவிடும். காய்ந்த பின் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

இரண்டாம் நாள் குளித்துத் துடைத்துத் திரும்பவும் மருந்து பூச வேண்டும். அநேகமாகச் சொறிவு உள்ளவர்கள் திரும்பவும் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் கழித்துப் பூசிக் கொள்வது நல்லது.

இத்துடன் தம் சொந்த உடுப்புக்கள் மற்றைய பாவனைப் பொருட்கள் எல்லாம் மேற்கூறியது போல் அவித்தும், காயவைத்துப் எடுக்க வேண்டும்.

முக்கிய குறிப்பு:

நோயுள்ளவர்களும் அக் குடும்பத்திலுள்ள யாவரும் மருந்து பூச வேண்டும். ஒருவராகிலும் மருந்து பூசாமல் விட்டால் மருந்து பூசினவர்களுக்கு மீண்டும் இந்நோய் ஏற்படலாம். இது ஒரு குடும்பநோய் எனவே குடும்பத்தினர்கள் எல்லோரும் சிகிச்சையைக் கட்டாயமாகப் பெறவேண்டும்.

பொதுக் குறிப்பு:

தோல் புண் வியாதிகளுக்கு அப் புண்களிலே உயிரெதிரிகள் மருந்துகள் (உதாரணமாக—பென்சிலின்) பூசக் கூடாது. இதனால் மிகுநுட்ப ஊறுணரவு (Allergy) ஆகிய பெரிய கஷ்டங்கள் ஏற்படலாம்.

வாய், பல் வியாதிகள் DISEASES OF THE MOUTH AND TEETH

நாம் வாழ்வதற்கு உணவை உண்ண வேண்டும். இவ்வுணவை அரைப்பதற்குப் பற்கள் தேவை. எனவே பற்களை நாம் உவனமா கப் பாதுகாக்க வேண்டும். வாய், பல் வியாதி ஏற்பட்டால் பற்களில் அல்லது அதன் சுற்றுடலில் நோவு இருக்கும். வாயில் நோவு வீக்கம் ஏற்படும்.

இப்படியான நோய் ஏற்படும் நிலைகளாவன:

- (அ) உணவு உண்டபின் வாய், பல் கழுவாமல் விடுவது; இதனால் பற்களுக்குடையில் சிறிய உணவுத் துணிக்கைகள் தங்கி நின்று பற்களைப் பழுதடையச் செய்கின்றன.
- (ஆ) கூடியளவுசினி, இனிப்பு, சீனிப்பண்டங்கள் சாப்பிட்டால் குடலில் புழு வியாதி ஏற்படுவதில்லை. இவற்றைச் சாப்பிட்டபின் வாயைக் கழுவாமல் விட்டால் இவை பற்களையே தாக்கி குத்தை (சொத்தை) அரிக்கின்றது.
- (இ) ழுழங்கற்ற முறையில் உணவுகளை உண்பது இதில் கண்ணாம்பு, புகையிலையுடன் வெற்றிலை சாப்பிடுவதும் அடங்கும்;
- (ஈ) வாய், பல் வீக்கம் காய்ச்சலுடன் ஏற்பட்டால் உயிரெதிரிக ளான (Antibiotics) பென்சிலின் அல்லது எரித்திரோமைசின் தேவைப்படும். இப்படியான நிலையில் பல் வைத்தியரின் ஆலோசனை தேவைப்படும்.

பின்வருவன முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியன:

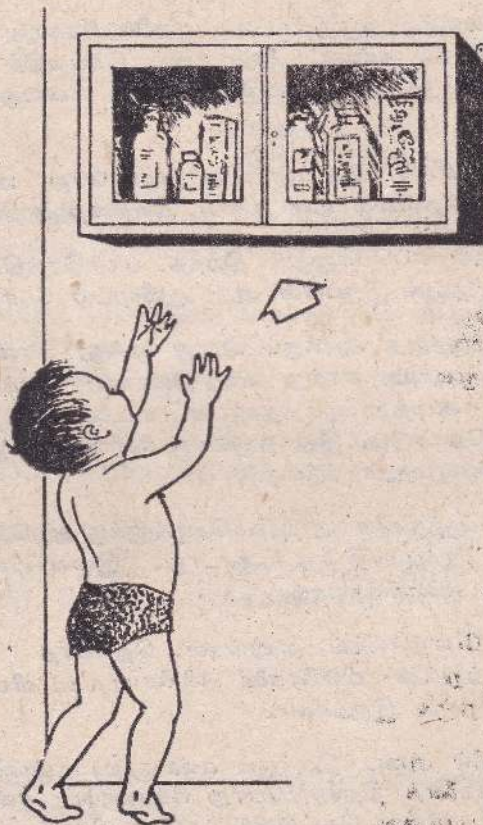
- (I) சாப்பாட்டிற்குப்பின் வாய், பல் கட்டாயமாக அலசிக் கழு வப்படவேண்டும். ஒரு பந்தூரிகை (Tooth Brush) பாவித்துக் கழுவுவது மிக நன்று. இதனை மலிவாக வாங்கலாம். இந்த பந்தூரிகையைப் பாவித்து முறையாக மேல் தாடையை மேலிருந்து கீழும், கீழ்த்தாடையைக் கீழிருந்து மேலும் துவக்கவேண்டும்.



- (II) அதிக சீனிப்பண்டங்களும், இனிப்புகளும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும் முக்கியமாகச் சாப்பாட்டு இடைவேளைகளில் இவற்றினைத் தவிர்க்கவேண்டும். அவற்றைச் சாப்பிட்டால் அதன்பின் வாயை அலசிக்கழுவவேண்டும். இதனை அநீதகர் செய்வதில்லை. இதனாற்றான் பற்களைச் சூத்தை (சொத்தை) அளிக்கின்றது.
- (III) பற்களையும், உடலையும் பாதுகாக்கக்கூடிய உணவை உண்ணவேண்டும். இவற்றில் முக்கியமாக மரக்கறி வகைகள் (Vegetables), புதிய பழவகைகள் (Fresh Fruits) அடங்கும்.
- (IV) பிள்ளைகளும், பெரியவர்களும் இடையிடையே தமது பற்களைப் பற்றிய ஆலோசனையைப் பாடசாலை பல் தாடி (School Dental Nurse) அல்லது பல்வைத்தியரிடம் (Dental Surgeon) பெற்றுக்கொள்வது நல்லது.

நஞ்சூட்டலைத் தடை செய்வதே பராமரிப்பில் திறமையான முறையாகும்.

(அ) வீட்டிலிருக்கும் மருந்து வகைகளைப் பிள்ளைகளுக்கும், மனச் சோர்வுடையவர்களுக்கும் எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். இவற்றினை ஓரிடத்தில் பூட்டி வைப்பதே மிகத்திறமையாகும். அடையாளம் அற்ற மருந்துகள் வைப்பது ஆகாது.



- (ஆ) ஆபத்தான மருந்து வகைகளை வீட்டில் வைப்பதற்கு அவற்றைக் குறைந்த அளவில் கொடுப்பது நலம்.
- (இ) வீட்டில் பாலைப் பொருட்களாகிய மண்ணெண்ணெய், சலவைச்சோடா ஆகியவற்றைப் பிள்ளைகள் அணுகாத இடத்

தில் வைக்க வேண்டும். முக்கியமாக மண்ணெண்ணெயை நிறப் போத்தலில் அல்லது தகரத்தில் வைத்தால் அதன் சுகப்பு நிறம் குடிக்கும் பொருட்களைப் போல் பிள்ளைகளைக் கவரமாட்டாது.

(ஈ) விவசாயத்திற்குரிய மருந்து வகைகளைக் கொள்முதல் செய்தல், பாவிப்பு ஆகியவற்றிற்குச் சட்டமும், பாவிக்கும் முறைக்கான நல்ல வழிகாட்டியும் முக்கியம். இம்மருந்து வகைகளைக் கட்டாயமாகப் பிள்ளைகள் அணுகாத இடத்தில் அல்லது பூட்டி வைக்க வேண்டும்.

(உ) பொதுமக்களுக்கு நஞ்சுட்டலைப் பற்றிச் சுகாதாரக் கல்விப் பயிற்சியளித்தல் நஞ்சுட்டலைத் தடை செய்வதில் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். இவற்றில் முக்கியமானவை பின்வருமாறு:

உ-ம்:-

(I) மஞ்சள் அலரி போன்ற மரங்களை வளர்ப்பது அவசியமில்லை. இவை நச்சுத்தன்மை உடையவை. அவற்றை அழிப்பது நன்று.

(II) மரவள்ளியை எப்பொழுதும் திறந்த பாத்திரத்தில் சமைக்க வேண்டும்; நஞ்சு இருப்பின் அது ஆவியுடன் போய்விடும்.

(III) விவசாய மருந்தை அடிக்கும் போது மூக்கு, வாயைத் துணி வலையால் மூடியும், காற்று வீசுந் திசையை நேரக்கியும் அடிக்க வேண்டும். அடித்து முடித்தவுடன் உடலை நன்கு கழுவியும் கொள்ள வேண்டும். இது நஞ்சைச் சுவாசிக்காமலும், தோலினூடு செல்லாமலும் தடுக்கும்.

(IV) விவசாய மருந்துகளை அடித்த செடிகளுக்கு அருகில் பிள்ளைகளை விளையாட அனுமதிக்கக் கூடாது. இவை பிள்ளைகளுக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கலாம்.

(V) வெற்றுப் போத்தல்கள், தகரங்கள், தெரியாத பொருட்கள் போன்றவற்றுடன் பிள்ளைகளை விளையாட விடக் கூடாது. இவற்றில் நஞ்சு இருக்கலாம்.

(VI) பொலிதீனில் அடைத்திருக்கும் சுண்ணாம்பு கண்களைப் பாதிக்கலாம். இதனைத் திறக்கும்போது சுண்ணாம்பு கண்ணீல் பட்டால் கண்பார்வை கெட்டுவிடும். இது மிகவும் ஆபத்தானது.

நஞ்சூட்டல் POISONING

அநேகமான பிள்ளைகள் எதிர்பாராத முறையிலேயே நஞ்சூட்டலுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். ஆனால் வயது வந்தவர்களில் சிலர் வேண்டுமென்றே நஞ்சூட்டலுக்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

நஞ்சூட்டலை உருவாக்கும் காரணிகளாவன:

- (I) மருந்து வகைகள்— உ+ம்; நித்திரைக் குளிகைகள், மனநோய்க் குளிகைகள், பனடோல், அஸ்பிரின் இரும்புச் சத்துக் குளிகைகள்.
- (II) வீட்டில் பாவிக்கும் பொருட்களாகிய மண்ணெண்ணெய், ஊத்தைச் சோடா போன்ற துப்புரவு செய்யும் பொருட்கள்.
- (III) விவசாயத்திற்குரிய மருந்து வகைகளாகிய கிருமிநாசினிகளும், களைக்கொல்லிகளும் அடங்கும். (Agro Chemicals) போலிடோல், என்றின், என்றெக்ஸ் உதாரணங்களாகும்.
- (IV) தாவரங்களிலுள்ள நஞ்சுகள் உ+ம்; பூமத்தை (Datura), அலரிக்காய் (Yellow Oleander) கார்த்திகைப்பூக் கிழங்கு (Gloriosa)
- (V) ஏனைய நச்சுப் பொருட்களாகிய ஈயம் (Lead), உள்ளீயம், (Arsenic), பாதரசம் (Mercury), மது, குடிபான வகைகள் (Alcohols). போதை மருந்துகளும் (Addictive Drugs) அடங்கும்.

பராமரிப்பு:

சிகிச்சை செய்வதற்கு நஞ்சை அடையாளம் கண்டு பிடிக்கமுடியுமானால் மிக உதவியாக இருக்கும்.

எமது நாட்டில் ஒரு 'நஞ்சுகள் பற்றிய தகவல் நிலையம்' (Poison Information Centre) கொழும்பில் மட்டும் உள்ளது. இப்படி மற்றைய பெரிய மருத்துவமனைகளிலும் ஏற்படுத்துவது நல்லது. அதனால் நஞ்சுகளைப் பற்றிய தகவல்களை அநேக வைத்தியசாலைகளில் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

போதுப் பராமீப்பு முறைகள் முக்கியம் :

- (I) வாந்தி எடுக்கச் செய்தல் - தொண்டையின் பின்பக்கத்தைத் தொடலாம். அப்பச் சோடாவைக் (Sodium Bicarbonate) கரைத்துக் குடிக்கச் செய்யலாம். (ஒரு சிறங்கை அளவு ஒரு போத்தல் நீருக்குப் போதுமானது.)

ஆனால் எரிபொருளாகிய மண்ணெண்ணெய், பெற்றோல், அமிலங்களால் ஏற்பட்ட நஞ்சுட்டலுக்கு இவ்வாறு செய்வ தில்லை.

- (II) முட்டை வெள்ளைக்கரு அல்லது மாவுப்பொருள் கஞ்சி குடித் தால் வயிற்றிலிருக்கும் நஞ்சு உடம்புடன் சேர்வதைக் குறை த்தோ, கால தாமதப்படுத்தியோ கொள்ளலாம். அத்துடன் எரிபொருட்களால் வயிற்றிற்கு உண்டாகும் தாக்கங்களையும் ஓரளவிற்குக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

- (III) கிருமிநாசினி. களைநாசினி ஆகியவற்றினாலான நஞ்சு மேலும் உடம்பில் தோலினூடாகச் செல்லாதபடி உடுப்புகளைக் கழற்றி உடம்பைக் கழுவுவது நல்லது.

வலிப்பு ஏற்படும் அல்லது அறிவற்ற நிலையிலுள்ள நோயா ளிகளை அவசரமாகச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத் துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

சில நஞ்சுகளின் சிகிச்சைமுறை :

இம்முறைகள் அநேகமாக மருத்துவமனைகளில் செய்யப்படு கின்றன.

- (1) விவசாயத்திற்குரிய மருந்து வகைகள் (Agro Chemicals);

இதில் முக்கியமாக குளோரினேற்றட் ஐதரோகார்பன், (Chlorinated Hydrocarbon), ஓர்கனோ பொசுபேற்று (Organo Phosphates) அடங்கும்.

இவை தோலினூடு, கவாசத்தின் போது, வாயினூடாக, உட லைச் சென்றடைகின்றன.

முக்கியமாக வாத்தி, வயிற்றோட்டம், வயிற்றுவலி உட்பட நடுக்கம் (Tremor), மூச்சுக் கஷ்டம் (Dyspnoea), வலிப்பு (Convulsions) உண்டாகின்றன.

குளோசீனேற்றட் ஐதரோகாபன் நஞ்சுட்டலில், வாந்தி எடுக்கச் செய்து, வயிற்றைக் கழுவவேண்டும். உடுப்புக்களைக் கழற்றித் தோலைக்கழுவவேண்டும். வலிப்புக்கு டயசிபாம் (Diazepam - Valium 0.1—0.2 mg/kg/dose) 0.1-0.2 மில்லிகிராம் ஓவ்வொரு கிலோ கிராம் எடைக்கும், ஊசியை இரத்த நாளத்தின் ஊடாக 4-6 மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை கொடுக்கவேண்டும். அல்லது சோடியம் பிளோபாபிற்றேன் (Sodium Phenobabitone 3-5 mg / kg / dose) 3-5 மில்லிகிராம் ஓவ்வொரு கிலோகிராம் எடைக்கும் ஊசியாக 8-10 மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை தசைக்குள் போடவேண்டும்.

ஓர்க்ளோ பொசுபேற்று நஞ்சுட்டலுக்கு 'அட்ரெபின்' (Atropine 2-4 மில்லிகிராம் படி கண்விழி திறக்க மட்டும் ஊசியாக நாளத்தில் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் 'பிரலிடொக்சீன் (Pralidoxine 500-1000 மில்லிகிராம் வரை ஊசியால் நாளத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.

(2) மரவள்ளிக் கிழங்கு (Manioc, Cassava):-

காயப்பட்ட, பழுதடைந்த கிழங்கை மூடிச் சமைத்தால் சயண்டை நஞ்சு ஏற்படுகிறது. இதனால் வாந்தி, தலையிடி ஏற்பட்டு உடனடியே மூச்சு அடங்கி விடுகிறது.

உடனே சோடியம் நைதரைட்டு 10 மில்லி லீட்டர் (3% Sodium Nitrite solution) ஊசியால் நாளத்தில் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் வயிற்றைக் கழுவியும் ஏமையில் நைதரைட்டு (Amyl nitrite) சுவாசிக்கவும் கொடுக்கலாம். பின் சோடியம் தயோ சல்பேற்று 50 மில்லி லீட்டர் (25% - Sodium Thio sulphate) ஊசியாக நாளத்தில் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு மணித்தியாலத்தில் திரும்பவும் கொடுக்கலாம்.

(3) அலரிக்காய் நஞ்சு (Yellow Oleander):-

வாந்தி எடுக்கச் செய்து வயிற்றைக் கழுவ வேண்டும். இதன் நஞ்சு இருதயத்தைத் தாக்குகின்றது. 'அட்ரொபின்' (Atropine 2 - 4 மில்லிகிராம் நாளம் ஊடாகக் கொடுக்கலாம்.

(4) மண்ணெண்ணெய் / டீசல். (Kerosene / Diesel):-

இவற்றைக் குடித்தவர்களை வாந்தி எடுக்கச் செய்யாமல் விடுவது நல்லது. வாந்தி எடுத்தால் கட்டாயமாக சிறிதளவேனும் சுவாசப்

பையினுட் சென்று நிமோனியாவை உண்டாக்குகின்றது. இவர்களுக்கு பென்சிலின் கொடுக்க வேண்டும். சுவாசிப்பதற்கு ஒட்சிசன் (Oxygen) தேவைப்படும்.

(5) அஸ்பிரின், பரசிற்றமோல், நித்திரைக்குளிகைகள் :-
(Aspirin, Paracetamol, Sleeping Tablets)

இவற்றிற்கு வாந்தி எடுக்கச் செய்தல், வயிற்றைக் கழுவுதல் அவசியம். அத்துடன் நாளம் வழியாக குளுக்கோசு, சேலயின், (Saline) ஏற்றினால் உடம்பில் சேர்ந்த மருந்துகள் கழுவிக்கொண்டு சலத்துடன் போகக் கூடும்.

(6) இரும்புச்சத்துக் குளிகைகள் (Iron Tablets):-

வாந்தி எடுக்கச் செய்தல், வயிற்றைக் கழுவுதல் அவசியம். அத்துடன் டெஸ்பெரி ஒக்சமின் (Desferri oxamine) என்ற மருந்தை 4 - 5 கிராம் வயிற்று வழியாக விட்டால் உடம்பில் உப்புவதைத் தடுக்கலாம். மேலும் 1 - 2 கிராம் மருந்தை நாளம் வழியாக ஏற்றினால் மருந்தின் தாக்கங்களைக் குறைக்கலாம்.

(7) ஈயம் (Lead):-

நஞ்சுட்டலில் பழைய சாயம் (Old paint) எரிந்த பாட்டரிகள் (Batteris), மண், கரி சாப்பிடும் பழக்கங்களினால் உடலிற் சேருகிறது. இதனால் வாந்தி, தலையிடி, குருதிச்சோகை ஏற்பட்டு வலிப்படும் ஏற்படலாம். இவர்கள் ஆர்வமற்று பசியின்றியும் இருப்பர்.

சிகிச்சை செய்யமுன் இரத்தத்தில் உள்ள ஈயம் எவ்வளவு என்று சோதனை செய்வது நல்லது. பென்சிலமின் (Penicillamine) 20 மில்லிகிராம், ஒவ்வொரு கிலோ கிராம் எடைக்கும் ஒரு நாளைக்கு (20 mg/ kg/ day) வாயால் குடிக்கக் கொடுத்தால் ஈயம் சலத்துடன் வெளியேறும்.

ஈயம் மூளையைத் தாக்கியிருந்தால் கல்சியம் வேசிளோட் (Ca E,D - T. A. 75 mg/ kg/ day) நாளம் ஊடாக ஊசியாகத் தினம் நான்கு முறை 5 - 7 நாட்களுக்கும், பிரிட்டிஷ் அன்ரி லூயிசிட் (British Anti Lewisite - BAL - 3 - 4 mg/ kg/ day) நான்கு மணித்தியாலத்திற்கொருமுறை தசையின் ஊடாக ஊசியாகவும் மூன்று நாட்களுக்குப் போட வேண்டும்.

(8) காளான் (Mushrooms):-

சில காளான்களில் நஞ்சுகள். இவற்றினூற் தாக்கப்பட்டால் வாந்தி, வயிற்றோட்டம், வயிற்றுவலி, மூச்சுத் திணறல், வலிப்பு, மயக்கநிலை ஏற்படலாம். வாந்தி எடுக்கச் செய்து வயிற்றைக் கழுவ வேண்டும். அற்றோப்பின் (Atropine 1-2 mg) நாளம் ஊடாக ஊசியால் கொடுக்க வேண்டும்.

(9) மதுபானங்கள் (Alcohols):-

பெரியவர்கள் கூடுதலாக அருந்துவார்கள். பிள்ளைகள் அவற்றைப் பற்றி அறியாமல் அருந்துவார்கள். முந்திரிப்பழச் சாற்றில் செய்தவை (Wines) இனிப்பாக இருக்கும். விளக்குளுக்குப் பாவிக்கும் 'ஸ்பிரிற்' - (Methyl Alcohol) விஷம் கூடியது. இதையும் சிலர் குடிக்கிறார்கள். இது மூளையை மட்டுமன்றி கண்ணையும் தாக்குகின்றது.

வாந்தி எடுக்கச் செய்து, வயிற்றைக் கழுவ வேண்டும். குளுக்கோசு (10% Glucose) நாளம் வழியாக ஏற்றுதல் நல்லது.

(10) குழப்பங்களை அடக்கப் பாதுகாவலர்களால் பாவிக்கப்படும் மருந்துகள் (Riot Control Chemicals):-

இதில் முக்கியமானது 'கண்ணீர் ப்புகை' ('Tear Gas' - Chloro Acetophenone). இது கண் எரிவையும், தோல் அழற்சியையும் ஏற்படுத்துகிறது. அதனால் கண்ணைத் தாக்கிப் பார்வையையும் இழக்கச் செய்யலாம்.

இதில் ஒரு வகையானது ('Pepper fog' - Ortho Chloro Benzyl Malano Nitrile) தோலை எரிக்கும். வாந்தி, இருமல் நெஞ்சு இறுக்கம் (Tightness of Chest) ஐ உண்டாக்கும்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களை அவ்விடத்திலிருந்து அகற்ற வேண்டும். மருந்து பட்ட பகுதி (தலை உட்பட) சுவர்க்காரம் பாவித்துக் கழுவ வேண்டும். கண்கள் தாராளமாகத் துப்பரவான தண்ணீர் ராற் கழுவப்பட வேண்டும். கண்ணுக்குள் களிம்புகளை (Eye Ointments) அவசரப்பட்டுப் போடக்கூடாது.

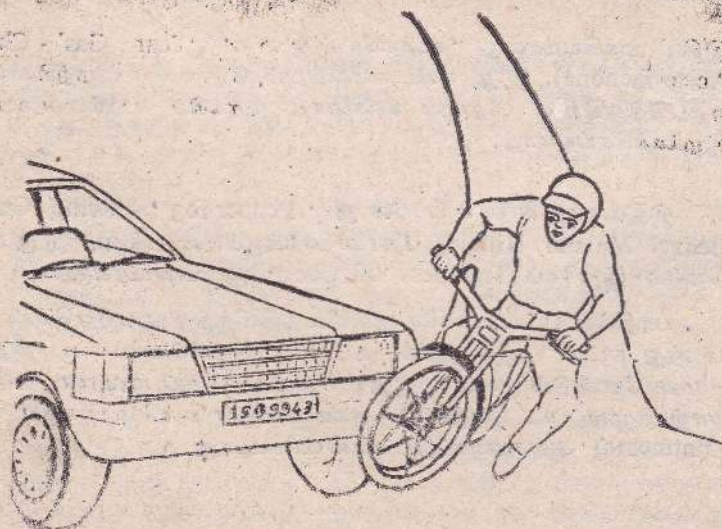


விபத்துக்கள் ACCIDENTS

விபத்துக்கள் வீட்டிலோ அல்லது வெளியிலோ ஏற்படலாம் அநேகமாகப் பிள்ளைகளுக்கு நேரிடும் விபத்துக்கள் வீட்டிலேயே ஏற்படுகின்றன. கட்டில், தொட்டில், படிகள் ஆகிய உயரங்களிலிருந்து விழுவதே விடுகளில் வழக்கமாக ஏற்படும் விபத்தாகும். அத்துடன் கொதிநீர்ப்படுதல், தீப்பற்றுதல், மின் தாக்கு அதிர்ச்சி, சுத்தி, கண்ணாடி, போன்றவற்றினால் ஏற்படும் வெட்டுக்காயங்கள் ஆகிய விபத்துக்களும் இடம்பெறலாம்.

வீட்டு வளவிலுள்ள கட்டிடங்களிலிருந்தும், மரங்களிலிருந்தும் பொருட்கள் விழுதல், இதில் முக்கியமானவை; மாங்காய், தேங்காய், பனங்காய், மட்டை ஆகியவை. இவை பிள்ளைகளுக்குப் பலத்த காயங்களை உண்டாக்கலாம்.

தெருக்களில் மிதிவண்டி, (சைக்கிள் - Bicycle), விசை மிதிவண்டி (Motor Cycle), மோட்டார் வண்டிகளாகிய கார், பஸ், மினி பஸ் போன்றவற்றினால் ஏற்படும் விபத்துக்களே முக்கியமானவை. இவை சிறிய காயங்களையும், பெரிய காயங்களையும் உண்டாக்கலாம்.



பராமரிப்பு:

- (I) சிறிய காயங்களாகிய உராய்வு (Abrasion), சில சிராய்ப்புக் காயங்களுக்குச் (Lacerations) சவர்க்காரம் இட்டு தேய்த்து நீரி ன்ற கழுவி, சுத்தமான துணியினால் உட்டிக்கொள்ளலாம். அத்துடன் ஏற்புவி தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிந்துதேவைப்படின கொடுக்க வேண்டும்.
- (II) பெரிய விபத்திற்குள்ளானவர்களும் இரத்தப்பெருக்கு, எலும்பு முறிதல், அறிவற்ற நிலையில் உள்ளவர்களும் உடனடியாக மருத் துவமனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

குறிப்புகள்:

விபத்துக்களைத் தடைசெய்வதில் ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு ஒரு முக்கிய அம்சமாக விளங்க வேண்டும். சிறிதளவு கூடிய கவன மும், சிந்தனையும் இருக்குமானால் வீட்டிலும், வளவிலும் ஏற்படும் விபத்துக்களை அநேகமாகத் தவிர்க்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

- (அ) பிள்ளைகளுக்குச் சரியான முறையாகத் தெருக்களில், வீதி களில் போகவரப் பழக்க வேண்டும் உடம்; வலது கைப்பக்கமாக நடக்க வேண்டும். இரு பக்கங்களும் பார்த்துத்தான் வீதியைக் கடக்க வேண்டும். வீதிகளில் பிள்ளைகளை விளையாடவிடக் கூடாது.
- (ஆ) மிதிவண்டி செலுத்துவோர் கூடிய விழிப்புடன் செல்ல வேண் டும்.
- (இ) மோட்டார் வண்டிகள் தெருக்களில் செல்லக்கூடிய தகுதியில் இருக்கின்றனவா என்பதை, அதிகாரத்தை நிலைநாட்டுவோர் அவ தானித்து அவற்றிற்கான அனுமதிப்பத்திரங்களை வழங்க வேண் டும். உடம்; தடுப்புக் கருவிகளை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். மிதிவண்டி, விசைவண்டி, மோட்டார் வாகனங்களுக்கு இரவில் பாவிப்பதற்கு வெளிச்சம் தேவை.
- (ஈ) மோட்டார் வண்டிகள் செலுத்துவதற்குரிய அனுமதிப்பத்திரம் மிகக் கவனமாக நடத்திய சோதனையின் பின்பே வழங்கப்பட வேண்டும். உடம்; கண்பார்வை குறைந்தவர்கள்.
- (உ) வீடுளில் மின்சார உபகரணங்கள் மிக கவனத்துடன் பாவிக்கப்பட வேண்டும். பிள்ளைகள் விளையாடக்கூடிய இடங்களில்

இவைகளை வைக்கக்கூடாது. சுவர்களிலுள்ள மின்சார குதை குழிகள் (Plug Sockets) எப்பொழுதும் முடியே இருக்க வேண்டும். உடைந்திருந்தால் திருத்தப்பட வேண்டும். இல்லாவிடில் அவற்றினுள் பிள்ளைகள் கைவிரல், ஆணி, ஊதியைப் போட்டு மின் தாக்கு அதிர்ச்சி ஏற்படலாம்.

(ஊ) பிள்ளைகள் பார்க்கக் கூடிய உயரமான இடங்களில் அவர்களைக் கவரும் பொருட்களையும், விளையாட்டுச் சாமான்களையும் வைத்தால் அவற்றை ஏறி எடுக்க முயற்சிப்பார்கள். இதனால் விழுந்து காயப்படலாம்.

எ) வீட்டிலும், தெருக்களிலும் யாராவது வழக்கி விழக் கூடியவைகளாகிய எண்ணெய், தண்ணீர், வாழைப்பழத்தோல் ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

(ஏ) வளவுகளில் முக்கியமாக முற்றங்களில் உள்ள மரங்களில் தேங்காய், ஒலை, மட்டைகளை காலத்திற்குக் காலம் பிடுங்கியும், வெட்டியும் விடவேண்டும்.

(ஐ) பிள்ளைகள் விளையாடும் முற்றம், வளவுகளில் உடைந்த கண்ணாடி போத்தல், இரும்புக் கம்பிகள் ஆகியவை அசற்றப்பட்டுத் துப்புரவாக இருத்தல் வேண்டும்.



காயங்களும், முறிவுகளும் WOUNDS AND FRACTURES.

காயங்கள்:-

தோலில் உண்டாகும் பிளவுகள், காயங்கள் எனப்படும். இத் தகைய காயங்கள் கல், சுத்தி, கண்ணாடி, ஓடு இவற்றினால் உண்டாகலாம். காயங்களிலிருந்து இரத்தம் வடிந்து நோயாளியை வலிமையுறச் செய்வதன் மூலம் களைப்படையச் செய்யலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இரத்தப் பெருக்கைத் தடைசெய்வது முக்கியமான முதலுதவியாகும். இதன் பின்னர் உயிரைப் பாதுகாப்பதற்காக ஓர் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்புதல் அவசியமாகும்.

(I) காயத்திலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால்,

(அ) அக் காயத்தைத் துப்புரவான துணியினால் நன்றாக அழுத்திப் பிடித்தால் அநேகமாக இரத்த இழப்பு நின்று விடும், அத்துடன் உடம்பின் காயப்பகுதியை மற்றைய பகுதியிலிருந்து உயர்த்த வேண்டும்.

(ஆ) அப்பகுதியைத் துணியினால் ஓரளவு இறுக்கமாகக் கட்டுதல் நன்று.

(II) அந் நோயாளிக்குத் தாராளமாக நீர் வகைகளைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

(III) பின்வருவனவற்றை அவதானிக்க வேண்டும்.

(அ) அதிகளவில் இரத்த இழப்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

(ஆ) நோயாளி வெளிநி, வலிமையற்ற நிலையில் இருக்கலாம்.

(இ) காயத்திற்குக் கீழே எலும்பு முறிவு அல்லது அந்நிய பொருட்கள் இருக்கலாம்.

ஆகவே, இப்படியான நோயாளிகளை மருத்துவமனைக்குத் தான் அனுப்ப வேண்டும்.

காயங்களைப் பராமரிக்கும் பொழுது மனதில் வைக்க வேண்டியவை;

(அ) காயங்களைத் தொட முன்னர் கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டு நன்றாகக் கழுவவேண்டும்.

- (ஆ) காயத்தைத் துணியினால் கட்டு முன் இதைச் சவர்க்காரத்தினால் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
- (இ) பராமரிப்பவர் தன் கைகளைத் திரும்பவும் கழுவ வேண்டும். அத்துடன் துணியினால் கட்டிய காயத்தைச் சுத்தமாகவும், நனைக்காமலும் வைத்திருப்பதற்கான புத்திமதிகளைக் கூற வேண்டும்.

முறிவுகள்.



எலும்பு உடைந்தால் அதனை முறிவு என்பார். பலத்த காயமேற்பட்டால் அல்லது விழுந்தால் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருக்கலாம் எனப் பின்வரும்சந்தர்ப்பங்களில் சந்தேகிக்க வேண்டும்.

- (I) நோயாளி கை, கால்களை அசைக்க முடியா திருத்தல்.
- (II) கை, கால்களை அசைக்க எத்தனிக்கும்பொழுது மிக வேதனைப்படல்.
- (III) அடிபட்ட இடத்தை அழக்கினால் மிக வேதனைப்படல்.
- (IV) ஓர் உறுப்பு உருவமில்லாதிருத்தல்.

பராமரிப்பு

1. அண்வரிக்கட்டை (Splint) உபயோகித்து முறிந்த பகுதியை அசைக்க விடாமல் துணியினால் கட்டவேண்டும். கழுக மட்டைகளைத் துணியினால் சுற்றியெடுத்தால் நல்ல அண்வரிக்கட்டைகள் தயாரிக்கலாம். நோவிற்கு அஸ்பிரின் 1-2 குளிகை கொடுக்கலாம். மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
2. எலும்பு முறிந்த இடத்தில் காயம் தென்பட்டால் அல்லது இரத்தம்வடிந்தால் துப்புரவான துணியினால் முடிக்கட்டித் தாமதிக்காது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும். மருத்துவமனையில் மயக்கம்ருந்து கொடுத்து முறிவு காயத்திற்குச் சிகிச்சை செய்வார்கள். ஆகவே இவர்களுக்கு அவசரப்பட்டு உண்பதற்கு உணவுகளைக் கொடுக்கக் கூடாது.



எரி காயங்களும். ஆவி கொப்புளங்களும் BURNS AND SCALDS.

எரி காயங்கள் பெரும்பாலும் நெருப்பினாலும், பழுக்கக் காய்ச்சிய பொருள்களினாலும் ஏற்படுகின்றன.

ஆவிக் கொப்புளங்கள் கொதிநீர், எண்ணெய், ஆவியினால் ஏற்படுகின்றன.

இவற்றைப் பெரிய பகுதிக் காயங்கள் அல்லது சிறிய பகுதிக் காயங்களாகக் காணப்படலாம்.

பெரிய பகுதிக் காயங்கள்:-

ஒரு கை, ஒரு கால், தலை, அரைவாசி முதுகுப் புறம், மார்பு, வயிறு ஆகிய பகுதிகளில் காயங்கள் ஏற்படின் பெரிய பகுதிக் காயங்களாகும்.

இவ்வகைக் காயங்களுக்கு முதலுதவி உடன் தேவை.

- (I) காயத்தைச் சுத்தமான துணியினால் மூட வேண்டும்.
- (II) நோயாளியைத் தூக்குக் கட்டிலில் (Stretcher) படுக்க விட வேண்டும்.
- (III) நோவைக் குறைக்கக் கூடிய மருந்தாகிய அஸ்பிரின் கொடுக்க வேண்டும்.
- (IV) குடிப்பதற்குத் தாராளமாக நீர்ப்பானங்கள் வழங்க வேண்டும்.
- (V) ஏற்புவித் தடுப்பூசிகள் போடப்பட்டிருப்பதைக் கேட்டறிய வேண்டும்.

அதன் பின் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

இங்கு உயிரெதிரி மருந்துகள் மற்றும் ஊசி மருந்துகளும் தேவைப்படும்.

சிறிய பகுதிக் காயங்கள்:-

மேற்கூறியவற்றைத் தவிர்த்து ஏனைய காயங்களைச் சிறிய பகுதிக் காயங்களாகக் கருதுலாம்.

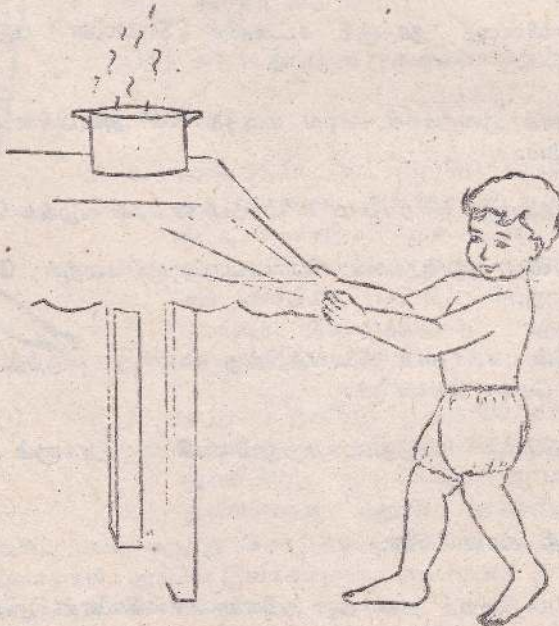
(அ) காயத்தில் தோல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் இதைச் சவர்க்காரம் பாவித்துக் கழுவி அயோடின் (Iodine) அல்லது ஜென்சன் வயலட் (Gentian Violet) ஆகியவற்றைத் தடவி விடவும். அநேகமாக 2-3 நாட்களுக்கு இப்படியே விடலாம். அதன் பின் காயாவிட்டால் மருந்து கட்ட வேண்டும். ஆனால் காய்ச்சல் அல்லது காயத்தில் சீழ் வடியுமானால் சுகாதார நிலையத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

(ஆ) காயத்தில் தோல் எடுபடாமல் கெர்ப்புளம் ஏற்பட்டிருந்தால் இதை உடைக்கக்கூடாது. சவர்க்காரம் பாவித்துக் கழுவி அயோடின் அல்லது ஜென்சன் வயலட் தடவி விடவும். துணியினால் தளர்வாகக் கட்டியும் விடலாம்.

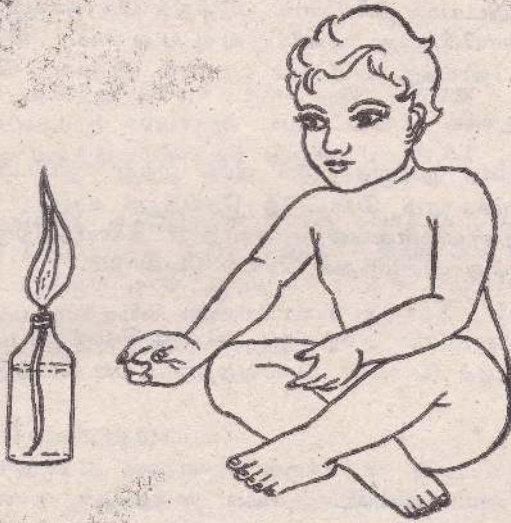
இப்படியான காயங்களைத் தவிர்ப்பதற்குச் சமுதாயத்திலுள்ள மக்களுக்கு அறிவு கூறுவது முக்கியம்.

இவற்றில் சில:

(1) நெருப்பு இருக்கும் இடங்களில் பிள்ளைகளையும், வலிப்பு ஏற்படுபவர்களையும், மனநோயுள்ளவர்களையும், அங்கவீனர்களையும் தனியே விடக்கூடாது.



- (II) சிறு குழந்தைகளை நெருப்பிற்கு அருகில் விடக்கூடாது.
- (III) பிள்ளைகளை நெருப்புடன் விளையாட விடக்கூடாது.
- (IV) பிள்ளைகள் அணுகக் கூடிய இடங்களில் கொதிநீர், கொதி எண்ணெய் வைக்கக்கூடாது. இவர்கள் கொதி தேநீர், கோப்பி வைக்கும் மேசை விரிப்புகளை இழுத்து ஊற்றிக் காய்ப்படலாம். இப்படியான நிலைமை ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டும்.
- (V) மண்ணெண்ணெய் விளக்கின் தீப்பற்றல் ஒரு முக்கிய ஆபத்து. பிள்ளைகளை விளக்குகளுக்கு அருகில் தனியாக விடக்கூடாது. அவர்கள் விளக்குகளுடன் விளையாடவும் விடக்கூடாது. வீழக் கூடிய, உடையக் கூடிய விளக்குகளை வீடுகளில் வைத்திருப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.



கடி காயங்கள் BITES

இதில் நாய் கடித்தல், பாம்பு கடித்தல், பூச்சி கடித்தல் என்பனவற்றைப் பார்ப்போம்.

நாய் கடித்தல்: (Dog Bite):

இது ஒரு கொடிய வியாதியை உண்டாக்கலாம். கடித்த நாய் வழக்கத்திற்கு மாறாக வித்தியாசமாக நடந்து கொள்ளுமானால் நிலைமிக ஆபத்தானதாக முடியலாம்; சாவும் ஏற்படலாம். இப்படியான நாய் சாப்பிடாமல் திரியலாம். படுத்துக் கொண்டே இருக்கலாம். அவற்றிற்கு வாயிலிருந்து வீணர் வடியலாம். வித்தியாசமாகக் குறைக்கலாம் நாய்க்கு வலிப்பும் வரலாம். இவை விசர் (வெறி) நாய்கள்.

கடிகாயத்தை நன்றாக ஓடும் நீரில் ஐந்து நிமிடத்திற்காகிலும் நன்றாகச் சவர்க்காரம் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். அதன்பின் கடிகாயமுள்ளவரைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

இப்படியான நாய் இறந்தால் அல்லது கொல்லப்பட்டால் அதன் தலையை வெட்டிச் சோதனை செய்வதற்கு ஆய்வு கூடத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

அந்நாய் வீட்டில் வளர்க்கும் நாயானால் அதைப் பதினைந்து நாட்களுக்குக் கூட்டிலிட்டோ, கட்டி வைத்தோ கவனிக்க வேண்டும். அதற்கிடையில் கடியட்டவர் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்குக் காயத்திற்கு மருந்து கட்டவும் தேவைப்படின் ஏற்புவிடத் தடுப்பூசி போடவும் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். கடித்த நாய்க்கு வெறி நோய்க்கான (Rabies) தடுப்பூசி இரண்டு வருடத்திற்குள் போட்டுள்ளதா என்றும் அறிய வேண்டும். நாயைக் கவனிக்கும் 15 நாட்களுக்கு அது சுகமாக இருந்தால் வேறு ஒன்றும் செய்யத் தேவையில்லை.



வீதிகளில் அலைந்து திரியும் நாயானால் அல்லது அடையாளம் காண்டு பிடிக்கப்படாத நாயானால் கடிபட்டவர் சுகாதார நிலையத் திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

வெறி நாய்க்கடி தடுப்பூசிகள் இங்கு போடப்படும். இவை 14 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து போடப்படும். அதன் பின் 24ஆம் நாள், 34ஆம் நாள், 104ஆம் நாள் ஆகிய நாட்களில் போடப்படும். இப்பொழுது புதிய முறையில் எல்லாமாக 6 ஊசிகள் போடுவார்கள். இவை 1ஆம், 3ஆம், 7ஆம், 14ஆம், 30ஆம், 90ஆம் நாட்களில் போடப்படும்.

கவனிக்க வேண்டியவை:

- (I) சுகவீனமான நாய்கள் ஆட்களையும், விலங்குகளையும் கடிக்கலாம். இப்படியான நாய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- (II) வீதிகளில் நடந்து செல்லும் பொழுது ஒரு சைத்தடி வைத்திருப்பது நல்லது. இது தெருக்களில் அலைந்து திரியும் நாய்களின் கடியிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க உதவும்.
- (III) வெறிநாய்க் கடியினால் உண்டாகும் கொடிய வியாதியிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு நாய்களுக்குத் தடுப்பூசி போட வேண்டும். அல்லது அப்படி ஊசி போடாத நாய்களை அழிக்க வேண்டும்.

(IV) வீதிகளில் வளவுகளில் படுத்துத் தூங்கும் நாய்களையும் அணுகாது தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

(V) துவிச்சக்கர வண்டிகளில் போகும்போது நாய்கள் துரங்குவது வழக்கம். மெதுவாகவும், அவதானமாகவும் வண்டியில் பிரயாணம் செய்ய வேண்டும். அவசரமாக ஓட்டினால் நாய் துரத்தும்.

பாம்புக் கடி (Snake Bite):-



இதுவும் ஆபத்தான நிலையில் முடியலாம்.

இந்நாட்டின் நச்சுப் பாம்புகளாவன :

நாகம் (Cobra), (புடையன் Viper), விரியன் (Krait), கடற்பாம்புகள் (Sea Snakes), புடையன் வர்க்கத்தில் முத்திரைப் புடையன் (Russels Viper), சுருட்டைப் புடையன் (Sawscale Viper), குழிப் புடையன் (Pit Viper) ஆகியவை முக்கியமானவை.

அநேகமாகக் காணப்படும் நஞ்சற்ற பாம்புகளாவன:

சாரைப் பாம்பு (Rat Snake), பச்சைப் பாம்பு (Green Snake), கோடரிப் பாம்பு.

ஏறத்தாழ 10 வீதமான பாம்புக்கடிகள் தான் நஞ்சுடையவை. எனினும் கடித்த பாம்பைப் பிடித்தால் அல்லது கொன்றால் அதை வர்க்க அடையாளம் கண்டு பிடிப்பதற்கு மிக உதவியாக இருக்கும். ஆகவே கடித்த பாம்பை அடித்து உடனே எரிக்காமல் அல்லது புதைக்காமல் விடுவது நல்லது.

பராமரிப்பு:

- (அ) கடித்த இடத்திற்கு மேலே கயிற்றினால் இறுகக் கட்ட வேண்டும். இது நஞ்சு உடம்பிற்குச் செல்வதைத் தடுக்கும்.
- (ஆ) கடிக்காயத்தை நன்றாக ஓடும் நீரிற் கழுவ வேண்டும். அதிலிருந்து கசியும் நீர் வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.
- (இ) பின் இறுகக் கட்டிய கயிற்றைச் சில நிமிடத்திற்குத் தளர்த்தி, பின்னும் இறுகக் கட்டி, சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- (ஈ) நஞ்சு மாற்று மருந்து ஊசி (Antivenom) முக்கியமான நான்கு வகைகளான பாம்புகளின் கடிக்குப் பாவிப்பதற்காகக் கிடைக்கின்றது, பாம்புகளான நாகம், முத்திரைப்புடையன், சுருட்டைப்புடையன், விரியன், ஆகியவற்றிற்கு இம்மருந்து மருத்துவமனைகளில் கிடைக்கிறது. நோயாளிக்கு நஞ்சு ஏறியிருக்கும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் இதை உடனே போட வேண்டும்.
- (V) நோயாளிக்கு நம்பிக்கை இழந்து விடாதிருக்க உறுதி கூற வேண்டும்.

பாம்புகள் வசிக்கும் புற்றுகள், புதர்கள், கற்குவியல்கள் குப்பை கூளங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிள்ளைகளை இப்படியான இடங்களில் விளையாடாமல் எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டும். இரவில் ஒரு வெளிச்சத்துடன் வெளியே செல்ல வேண்டும்.

மற்றும் முக்கியமான கடி விலங்குகளாவன:

எலி, அணில், குரங்கு, பூனை, வெளவால் இவற்றால் நோய்கள் ஏற்படலாம். இங்கும் கடிக்காயம் நன்றாகக் கழுவப்பட வேண்டும். பின் சுகாதார நிலையத்தின் உதவியை நாடுவது நல்லது.

பூச்சிக்கடிகள்:

சில பூச்சிக்கடிகள் மிக அபாயமானவை. பூராண் (Centipede), தேள் (Scorpion), புலிமுகச் சிலந்தி (Spider) குளவி (Wasp) இவற்றில் அடங்கும். முக்கியமாக சில தேள் கடியினால் நாடி, மூச்சு தளர்ந்து இரத்த அழுக்கம் குறைய நேரிடும். கிசுச்சை அளிக்காவிட்டால் உயிருக்கும் ஆபத்தாகும்.

ஆகவே கடித்த காயத்தை நன்றாகக் கழுவி மருத்துவமனையின் அல்லது சுகாதார நிலையத்தின் உதவியை நாடுவது நல்லது. சுகாதார நிலையத்தில் நோயாளியின் நாடியை, இரத்த அழுக்கத்தை உள்னிப்பாசுக் கவனிக்க வேண்டும். அவரின் கைகால், குளிர்ந்து நாடி கூடிக் குறைந்து இரத்த அழுக்கம் குறைவானதாகத் தென்பட்டால் உடனே,

- (I) அன்ரி ஹிஸ்டரமின் (Antihistamine) இவற்றில் புரோமெத்தசீன் (Promethazone- "Phenergan" — 1mg/kg / dose) அல்லது குளோபெனிர்மின் (Chlorpheniramine — "Piriton" 0.25 mg / kg / dose) ஊசியாக இரத்த நாளத்தில் அல்லது தசையில் கொடுக்க வேண்டும்.
 - (II) அட்ரீனலின் (Adrenaline — 1 in 1000) 0.01 ml / kg / dose ஊசியாகத் தசையில் கொடுக்க வேண்டும்.
 - (III) ஹைட்ரோ கோர்டிசோன் (Hydro Cortisone) 100—300 mg/dose, இரத்த நாளத்தில் அல்லது தசையில் கொடுக்க வேண்டும்.
- இதைப்பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்தும் கொள்ள வேண்டும்.



வலிப்பு CONVULSIONS

ஒரு நோயாளிக்கு வலிப்பு ஏற்படுமாயின் நிலத்தில் வீழ நேரிடும். பின் உடம்பு இறுக்கமாகி அதைத் தொடர்ந்து கை, கால்களை அசைத்து உடல் நடுக்கம் ஏற்படலாம். கண்கள் செருகிக் கொள்ளும். வாயில் நுரை தள்ளலாம். தானாகச் சலம், மலமும் போகலாம். அநேகமாக இவ்வலிப்பு சில நிமிடங்களில், நின்றுவிடும் அதன் பின் அநேகமானோருக்கு உறக்கமும் வந்து விடும். நடந்ததையும் மறந்து விடுவார்கள்.

பிள்ளைகளைத் தாக்கும் வலிப்புக்களில் பலவகைகள் உண்டு. எவையானாலும் ஆராய்ந்து சோதனை செய்யப்பட வேண்டும். கவலையினமாக விட்டு விட்டால் மூளையைத் தாக்கிவிடும். உடல்வளர்ச்சியையும் தாக்கலாம்.

குழந்தைகளில், சிறுவர்களில் வலிப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணங்களிற் சில:

- (I) காய்ச்சல் வலிப்பு. (Febrile Seizures)
- (II) காக்காய் வலிப்பு. (Grandmal & Petitmal Epilepsy)
- (III) மூளைக்காய்ச்சல் (Encephalitis, Meningitis)
- (IV) மூளை அழற்சிக்கான வலிப்புக்கள் (Temporal Lobe and-Myoclonic Seizures)
- (V) மூளைக்கட்டிகள் (Brain Tumours), மூளைச்சளி (Brain Abscess) இரத்தக் கறை (Haematoma)
- (VI) உடனினுள் ஏற்படும் மாறுபாடுகள் (Metabolic Disorders Like Hypoglycaemia, Hypo Calcaemia Etc...)

பயனுடைய நினைவுக் குறிப்புகள்:

- (அ) வலிப்பு இருக்கும் பொழுது வாயிறை குடிப்பதற்கோ, சாப்பிடுவதற்கோ ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது.
- (ஆ) துணியால் சுற்றிய கரண்டியைப் பற்களுக்கு இடையில் வைத்து தால் ஞாக்குக் கடிபட்டுச் சேதப்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

- (இ) நோயாளியை ஒரு பக்கத்திற்குத் திருப்பிப் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- (ஈ) சுவாசம் தடையில்லாது வருகின்றதா எனப் பார்க்க வேண்டும். முடியுமானால் வாழூறலை உறிஞ்ச வேண்டும்.
- (உ) பிள்ளைகளுக்குப் பலமாகக் காய்ச்சல் இருந்தால் துணியைக் கொண்டு நகசீகடுள்ள நீரினால் உடம்பைத் தேய்த்துத் துடைத்து விட்டால் காய்ச்சல் வெகு விரைவில் குறைந்து விடும்.
- (ஊ) நோயாளிக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டதைக் காணாது விட்டால் கண்டவர் ஒருவரிடம் விசாரித்து அது வலிப்புத் தான் என்று நிச்சயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- (எ) வலிப்பு வந்த யாவரும் வலிப்பினால் தாக்கப்பட்டு நடக்க, ஊதைக்க, படிக்க வலுக் குறைந்த பிள்ளைகளும் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

காய்ச்சலுடன் வலிப்பு வந்த குழந்தைக்கு (பிள்ளைக்கு) வீட்டில் காய்ச்சல் திரும்பவும் வரும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை;

- (1) காய்ச்சல் வந்தால் முன்பு வந்தது போல் மீண்டும் வலிப்பு ஏற்படலாம்.
- (2) ஆகவே காய்ச்சலைக் குறைக்கும் வழிகளைக் கையாள வேண்டும்.

(அ) குழந்தைகளுக்கு (Infants) ஒரு தேக்கரண்டி. 'பரசிற்றமோல் - பனடோல் (Paracetamol - 'Panadol', 'Calpol. 'Cetapyrin) அல்லது சிறுவர்களுக்கு (Toddlers) 2 தேக்கரண்டி வீதம் நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும்.

(ஆ) உடம்பு கடுஞ்சூடாக இருந்தால் இளஞ் சூடான நீரில் ஒரு துணியை நனைத்துப் பிழிந்து உடம்பு, கை, கால், முகம் என்பனவற்றை அழுத்தித் துடைக்கவும்.

(இ) கூடிய சீக்கை, சேலையினால் போர்க்காமல் காற்றோட்டமான இடத்தில் பிள்ளையை வைத்திருக்க வேண்டும்.

(3) வலிப்பு ஏற்பட்டால் வாயால் எதையும் பருக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். பருக்க முற்பட்டால் அது நுரையீரலுக்குள் சென்று மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

(4) காய்ச்சலுக்கான காரணத்தை அறியவும். வைத்திய ஆலோசனைக்காகவும் அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்குப் பிள்ளையை அழைத்துச் செல்வ வேண்டும்.



மன ஆரோக்கியம் MENTAL HEALTH

சுகமனமும், சுக தேகமும் ஒன்று சேர்வது நல்வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை.

சுகமனமாக இருக்கும் பொழுதே படிப்பு இலகுவாகும். வேலை சுலபமாகும்; வாழ்வும் சந்தோஷமாகும். மற்றையோருடன் சேர்ந்து வாழ விரும்பலாம். தனது சிக்கலைத் தீர்க்கலாம். அத்துடன் மற்றையோரின் சிக்கல்களைத் தீர்க்கவும் உதவலாம்.

மனநோயுள்ள சிலர் அநேகமாகக் கவலையுடனும், துயரத்துடனும் இருக்கின்றனர். அநேகமாக முறையீட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். உடலெங்கும் நோவு இருப்பதாகக் கூறுவர். சோர்வுற்ற, களைத்துப் போன நிலையிலிருப்பர். சிலர் யோசிக்கவும் கஷ்டப்படுவர். ஒன்றும் செய்யாமலும் மற்றையோருடன் சேராமலும் இருப்பர். சிலருக்கு வலிப்பும் வரலாம்.

சில பிள்ளைகளின் முகம் பார்வைக்கு வழக்கத்திற்கு மாறாக இருக்கும். உடம்பு திரும்புவதற்கு, தவழுவதற்கு, கதைப்பதற்கு, நடப்பதற்கு நாள் எடுக்கும். அதாவது, மற்றைய பிள்ளைகளை விட வளர்ச்சிக்கேற்ற நடைமுறைகளைப் பித்தியே செய்வார்கள். பாடசாலையில் படிக்கவும் கஷ்டமாக இருக்கும்.

சிகிச்சை முறை:

மனநோய் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களின் வீட்டிலும், சமுதாயத்திலும் உதவியும், ஆதரவும் வேண்டும். இதற்காக மனநோய் என்னதென்பதை அறிய வேண்டும். அது அவர்களின் மன, உடல் நிலைகளை எவ்வளவு தாக்கியிருக்கிறது என்பதை மதிப்பிட வேண்டும். பின் அதற்கான சிகிச்சையைத் திட்டமிட வேண்டும். இவற்றையெல்லாம் செய்வதற்கு சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு நோயாளியை அனுப்ப வேண்டும்.

சில குறிப்புகள்:

(அ) மறதி கூடிய வயோதிபர்கள் நிலையான முறையில் கவனிக்கப்பட வேண்டும். அவர்கள் ஆபத்திற்கு உள்ளாகலாம்.

- (ஆ) குடிபானங்களை மிகுதியாக அருந்துவதைத் தவிர்க்குமாறு புத்தி மதிகள் கூறவேண்டும். இதில் சாராயம் போன்றவை அடங்கும். அத்துடன் அபாயகரமான அபின், +ஞ்சா ஆகிய போதை வஸ்துக்களை அறவே நிறுத்த வேண்டும். இவையெல்லாம் மனநோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.
- (இ) புதைத்தல் உடலைத் தாக்கும். காலத்துடன் மூளை யையும் தாக்கும்.
- (ஈ) கதைக்க, நடக்கப் பிந்தும் பிள்ளைகளும், படிப்புக் கஷ்டம் உள்ள பிள்ளைகளும் அதற்கான காரணங்களைக் காண்பதற்கும், எவ்வளவு தாக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்பதை அறியவும், கணிக்கவும், சிகிச்சையைத் திட்டமிடவும் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.



மேக நோய்கள் VENEREAL DISEASES

மேக நோயானது ஒரு நோயுற்ற ஆண் அல்லது பெண், உடல் கூட்டுறவு கொள்ளும் பொழுது மற்றவருக்குத் தொற்றும் நோயாகும். சில நாடுகளில் அநேகமான இளம் வயதினர்கள் இந் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர்.

மேக நோய்களில் முக்கியமான நோய்களாவன:-

- (I) மேக வெட்டை நோய் (Gonorrhoea)
- (II) மேகப் புண் நோய் (Syphilis)
- (III) தடைகாப்பு குறைபாட்டை நிலையாக்கும் வைரசு நோய்.
(Acquired Immune Deficiency Virus Disease)

இந் நோய்கள் உடனே வைத்தியம் செய்யாவிடில் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. அவையாவன:

- (அ) இனப்பெருக்க உறுப்புகளை வெளியேயும், உள்ளேயும் நோய்ப்படுத்துகின்றன.
- (ஆ) ஆண்களையும், பெண்களையும் மலடாக்குகின்றன. (Sterile)
- (இ) கருச்சிதைவை உண்டாக்குகின்றன. (Abortion)
- (ஈ) கர்ப்பவதியின் மேக நோய்க்கு வைத்தியம் செய்யப்படாமல் இருந்தால் அவளின் குழந்தை நோயுற்று அல்லது குறைபாடுகளுடன் பிறக்கின்றன. (Congenital Diseases)

மேக நோய் ஏற்பட்டிருக்கலாமென சந்தேகிக்கும் நிலைகளாவன:

- (I) சலக் கடுப்பு.
- (II) இனப்பெருக்க உறுப்புகளிலிருந்து சிழ்நீர் வடிதல்.
- (III) இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் சிழ்ப்புண்கள் தென்படல்.

இப்படியான நிலைகள் கூட்டாயமாகச் சுகாதார நிலையத்தில் அல்லது மருத்துவமனையில் சோதனை செய்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

சித்துடன் சலக்கடுப்பு இல்லாமலும், இனப் பெருக்க உறுப்புகளில் இருந்து சிழ்நீர் வடியாமலும் நோய்ப்பட்ட பெண்களும், ஆண்களும் இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். அநேகமான மேக நோய்கள் தொடக்க காலத்திலேயே நோய் இருப்பதாகக் கண்டு பிடித்தால் சுலபமாகக் குணமடையச் செய்யலாம்.

முக்கியமாக உடலுறவு கொள்ளும் ஆண், பெண் இருவருக்கும் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மிக முக்கியமாக நோயைப் பரப்பிய ஆண் பெண் இருபாலாரையும் விசாரித்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இம் முறையிலேயே நோய் சமுதாயத்தில் பரவுதலைத் தடுக்கலாம்.

மேக நோய்கள் பட்டியலில் மூன்றாவதாகக் கூறப்பட்டிருப்பது இப்பொழுது பெரிய பரபரப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கும் ஒரு புதிய நோயாகும். இவ் வியாதி சாதாரணமாகச் சுகதேகியாக இருந்தவர் களைத் தடை காப்புறுதி குறைந்தவர்களாக்குகின்றது. (Acquired Immune Deficiency Syndrome - AIDS) உடலுறவு கொள்ளும் போது இவ் வியாதி மிகச் சிறிய வைரஸ்க் கிருமியால் (Virus) பரவுகின்றது. இக் கிருமி உடலைத் தாக்கித் தடை காப்புறுதிக் குறைபாட்டை உண்டாக்கிறது. இப்படி நோயுற்றவர்கள் சாதாரண கிருமிகளின் தாக்கத்தை எதிர்நோக்க முடியாமல் இறக்கவும் நேரிடும். இக் கொடிய வியாதி ஆபிரிக்கா கண்டத்திலும், மேலை நாடுகளாகிய அமெரிக்காவிலும் பரவி வருவதாக நாம்றிந்தோம். இப்பொழுது இலங்கையிலும் இவ் வியாதி ஒரு சிலருக்கு இருப்பதாக அறிக்கைகள் மூலம் அறிகின்றோம்.

மேக நோயைத் தவிர்க்கும் சில முறைகள்:

- (1) ஒரு ஆணுக்கு ஒரு பெண்; ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு ஆண் என்ற கோட்பாட்டையே கடைப்பிடிப்பது முக்கியம்.
- (2) பல உடலுறவு கூட்டாளிகள் உள்ளவருடன் உடலுறவு தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- (3) உடலுறவின் போது ரப்பர் உறைகளை (Condoms) பாவிக்கலாம்.
- (4) மேக நோயுள்ள உடலுறவாளர்கள் உடனே சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதனால் இந் நோய் பரவுதலையும் தடுக்கலாம்.
- (5) முக்கியமாக இது ஓர் தவிர்க்கக் கூடிய நோயென்பதை மனதில் வைத்திருக்க வேண்டும்.



தாய் சுக நலம் கவனம் MATERNAL CARE

பெண் கருக் கொண்டிருக்கும் நிலை கர்ப்பம் என்றழைக்கப்படும். சாதாரணமாக 15 - 45 வயதிற்கு இடைப்பட்ட ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் 6 கிழமைகளுக்கு மேல் தடைப்பட்டிருந்தால் அவள் கர்ப்பவதியாக இருப்பதாகக் கருதலாம். அவள் கடைசியாக மாதவிடாய் வந்த நாளிலிருந்து கிட்டத்தட்ட 40 கிழமைகளில் பிள்ளையைப் பெற்றெடுப்பாள். பிள்ளை தாயின் வயிற்றினுள் உள்ள கருப்பையில் வளர்கிறது. பிள்ளையும் வளர கருப்பையும் வளரும். 3 மாதத்திற்கு மேற்பட்டால் வளரும் கருப்பையைத் தொட்டறியலாம்.



கருக்கொள்வது ஒரு வியாதி அல்லது ஆனால் இந்நிலையில் ஏற்படும் மற்றைய வியாதிகள் தாயையும். கருப்பையுணுள் வளரும் பிள்ளையையும் தாக்கலாம். எனவே கர்ப்பவதியை மேற்பார்வை பார்க்க வேண்டும். இல்லையேல் தாய்க்கு அல்லது பிள்ளைக்கு அல்லது இருவரும் வியாதிகளாற் தாக்கப்பட்டு உயிராபத்தும் ஏற்படலாம்.

15 - 45 வயதிற்கும் உட்பட்ட பெண்களுக்கு மாதவிடாய் 2 கிழமைக்கு மேல் தாமதித்தால் ஒரு மருத்துவ மாதுவின் உதவியை நாடவேண்டும் என்பதைத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். சுகாதார நிலையத்தில் உதவி கிடைக்கும். அதற்கான உதவியையும் செய்யலாம்.

கர்ப்பவதியை மேற்பார்வையிட்டு ஆலோசனைகள் கூறும் பொழுது கவனிக்க வேண்டியவை:

1. கர்ப்பவதி முறையீடுகள் செய்யாவிடில்:

அவள் உடல் நலம் உடையவள். எனவே மருந்து தேவையில்லை. அத்துடன் சில மருந்துகள் வளரும் பிள்ளையையும் தாக்கலாம். அவளுக்குச் சமனிகித உணவுகளைப் பற்றிய ஆலோசனைகளைக் கூறவேண்டும். பிரத்தியேகமாக பால், பழங்கள், கீரைவகைகள், பருப்பு வகைகள், முட்டை, மீன் என்பவற்றை உண்பதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும். திரும்பவும் 7 மாதமாக இருக்கும் பொழுது அவளைப் பார்க்க வேண்டும். ஆனால் ஏதாவது முறையீடுகள் இருக்குமானால் அதற்கு முன்பு பார்க்க வசதிகள் வழங்கவேண்டும்.

2. கர்ப்பவதிக்குக் காலையில் வாந்தி இருக்குமானால்:

அந்த நிலையைச் சமாளிப்பதற்கு வழிகள் கூறவேண்டும். இந்நிலை முதல் பிள்ளைக்கே அநேகமாக ஏற்படும் காலையில் எழுந்தவுடன் வாய் அலசி பிஸ்கட், சீனியுடன் வெறும் தேநீரும் குடிக்க வேண்டும்; அதன் பின் அடிக்கடி சிறிதளவு சாப்பாடுகள் சாப்பிடுவது நல்லது. மருந்துகள் தவிர்க்கப்படவேண்டும். ஓய்வு அவசியம். வாந்தி தொடர்ச்சியாக இருந்தால் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

3. கர்ப்பவதிக்கு இரத்தம் போனால்:

அ) நோவில்லாமல் மாதவிடாய்க்குக் கூடாமல் இரத்தம் போனால் ஓய்வு தேவை. படுத்திருக்குமாறு ஆலோசனை கூறவேண்டும். மறுநாள் விசாரித்து இரத்தம் குறைவாகக் போனால் திரும்பவும் உடல் நலத்தைப் பற்றி உறுதிகள் கூறலாம். ஆனால் இரத்தம் கூடப்போனால் சுகாதார நிலையம் அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

ஆ) அத்துடன் பின்வரும் நிலைகள் உண்டானாலும் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

நோவுடன் மாதவிடாயை விடக்கூடிய இரத்தம் போனால், அனுப்பும் போது தாராளமாகப் பானங்களைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

கூடிய இரத்தக் கட்டிகளுடன் கருவின் உடல் சார்ந்த பாகங்களும் இருப்பின், 'ஏகோமெற்றின்' (Ergometrine) என்ற குளிகை 1-2 கொடுத்து அனுப்பவும்.

4. கர்ப்பவதி களைத்தும், பலவீனமாகவும் இருந்தால்:

அவளின் குருதிநிலை (Haemoglobin %) சோதிக்கப்பட வேண்டும். இதற்கான கடதாசியினால் சோதனை செய்யலாம். அவளுக்குச் சமவிகித உணவுகளைப் பற்றிக் கட்டாயமாக விளக்கிக் கூற வேண்டும். குடல் புழுக்களுக்கான மருந்து கொடுக்க வேண்டும். மெபண்டசோல் (Mebandazole - 'Vermox') சாலை ஒன்று, மாலை ஒன்று என 3 நாட்களுக்கு அல்லது பைரென்ரால் (Pyrental - "Combantrin") 6 குளிகை ஒன்றாக ஒர் இரவு கொடுக்கலாம்.

அத்துடன் பிரத்தியேக இருப்புச் சத்துள்ள குளிகை ஃபெர்சலேற்று (Fersolate) ஒவ்வொன்று, முன்று நேரம், ஃபோலிக் அசிட் (Folic Acid) என்ற உயிர்ச்சத்து நிளமும் ஒரு குளிகையும் கொடுக்க வேண்டும், அத்துடன் கீரை வகைகள், பழங்கள் சாய் பூட்டால் உயிர்ச்சத்து C யும் கிடைக்கிறது.

5. சுகாதார நிலையத்தில் அல்லது மருத்துவமனையில் பரிசோதிக்கும் காலங்களும், முறைகளும்:

ஆரும் மாதத்திற்குப் பின் ஏழாம் மாதமும், அதற்குப் பின் இரண்டு கிழமைகளுக்கு ஒரு முறை எட்டுமாதம் வரையும், கடைசி மாதத்தில் ஒவ்வொரு கிழமையும் கர்ப்பவதிகளைப் பார்க்க வேண்டும். இவ்வாறு பார்க்கும் பொழுது பின்வருவன கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

- (அ) கர்ப்பவதியில் நிறையை அளந்து குறித்தல்.
- (ஆ) சிறுநீரில் (சாம்) அல்பியூமின் (Albumin) இருக்கின்றதா என சோதித்துப் பார்த்தல்.
- (இ) குருதிநிலை (Haemoglobin) பார்த்தல். சமவிகித உணவுகள் பற்றி கட்டாயமாக ஆலோசனைகளை விளக்கிக் கூற வேண்டும். பால், பழங்கள், கீரைவகைகள், பருப்பு வகைகள், முட்டை

யில் ஆகிய உணவுகளை உண்பதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

(ந) இரும்புச் சத்து, (ஃபேர்சலேற்று-(Fersolate) உயிர்ச்சத்து (ஃபேரலிக் அசிட்-Folic Acid) குறை நிரப்பு உணவுகளான (Supplementary Foods) திரிபோசா மாவ, அரிசி-சோயா உழுந்து மாவுக்கலவை (Rice - Soya - Gram Blend) கொடுத்தல்.

(உ) கால் வீக்கம்-இப்படியான நிலைக்கு ஓய்வு தேவையென்பதை விளக்குதல்.

(ஊ) ஏற்பு வலித் தடை ஊசி 2 போட வேண்டும். இது, கர்ப்பவதியாகி 3 மாதத்திற்குப் பின்னரும், பிள்ளைப் பேற்றுக்கு 2 கிழமை முன்னரும் 6 கிழமைகள் இடைவெளி வைத்தும் போட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஏற்பு வலி வராது.

திரும்பவும் 3 வருடங்களின் பின் ஒவ்வொன்று போட வேண்டும்.

(எ) மேக்புண் நோய்க்கான இரத்தப் பரிசோதனையையும் செய்ய வேண்டும்.

(ஏ) குருதிப் பகுப்பினம் (Blood Group) மருத்துவமனையில் சோதித்துக் குறிக்க வேண்டும்.

பின்வரும் காரணங்கள் தென்பட்டால் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்

(அ) கால் வீக்கம் அதிகரித்தல், சிறுநீரில் அல்பியூமின் இருத்தல், தலையிடி, தலைச்சுற்றல்.

(ஆ) இரத்தம் போகுதல், வயிற்று வலி.

(இ) வலிப்பு - இது ஓர் ஆபத்தான நிலை.

(ஈ) பிள்ளையின் துடிப்பு குறைதல் அல்லது துடிப்பற்ற நிலை.

(உ) இரத்த சோகை - குருதிநிலை கடதாகி சோதனையில் 50 வீதத்திற்கு குறைவாக இருந்தால், இரத்தம் ஏற்ற வேண்டி வரும்.

(ஊ) கர்ப்பவதிக்கு வேறு நோய்கள் இருக்குமானால் உதாரணமாக: இருதய நோய்கள் (Heart Disease), நீரழிவு (Diabetes), இரத்த அழுக்கம் (Hyper Tension), செங்கண்மாரி (Hepatitis).

பிள்ளைப் பேறு (Delivery):-

சாதாரணமாகக் கர்ப்ப காலமான 40 கிழமைகளின் பின் பிள்ளைப் பேறு ஏற்படுகிறது. பிள்ளைப்பேறு நடக்கும் பொழுது தாய்க்கும், பிள்ளைக்கும் ஆபத்துகள் ஏற்படலாம். ஆகவே, இது கவனமாக மேற்பார்வையிட வேண்டிய நிலை. இந்நிலையை நடத்தி முடிப்பதற்கு ஒரு பழக்கப்பட்ட மருத்துவமாதின் (Trained Midwife) சேவை முக்கியம். மருத்துவமாதா கட்டாயமாக அந்நேரத்தில் இருக்க வேண்டும். அவளுக்கு உதவியாகச் சுகாதார தாழியும் (Public Health Nurse) இருந்தால் நல்லது.

பிள்ளையை வீட்டில் பெறும் போது தனி மறைவான, சுத்தமான வெளிச்சமுள்ள இடம் தேவை. தூப்புரவான நீரும் தேவை. இது கொடுத்தாரிய நீராலை மிகவும் நல்லது. அத்துடன் துவாய்கள், ஆயுதங்கள், கைகள் யாவும் தூப்புரவாகவே இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைப் பேற்றுக்குப் பின் காலம் (Puerperium):-

இதில் 6 கிழமைகள் முக்கியமான காலமாகக் கருதப்படுகிறது. இக் காலத்தில் பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பாலைக் கட்டாயமாகக் கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளையும் பாலைக் குடித்துச் சுறுசுறுப்பாக வளருங்காலம், அத்துடன் தாயின் கருப்பையும் சுருங்கிப் பழைய நிலையை அடையும் காலம்.

இக்காலத்தில் கவனிக்க வேண்டிய சில முக்கியமானவை:

- I) தாயும், பிள்ளையும் மிகவும் தூப்புரவாக இருக்க வேண்டும்.
- (II) தாய் நன்றாகச் சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ந்து சமவிகித உணவை உண்டு பிள்ளைக்கும் பாலைக்கொடுக்க வேண்டும்.
- (III) தாயின் கசுதுக்கங்களை விசாரித்தறிய வேண்டும். இதில் கருப்பையிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், கருப்பை சுருங்கிக் கட்டிப்படுதல் முக்கியமானவை.

தாய்க்குக் காய்ச்சல் இருக்குமானால் கருப்பைநீரில் சீழ்தென்படுகின்றதா என அவதானிக்க வேண்டும். அதில் கெட்ட நாற்றமும் இருக்கலாம். இப்படியான நிலையை மேலும் சோதித்து உயிரெதிரி மருந்துகளாகிய பென்சிலின், எரித்திரோமைசின் ஆகிய மருந்துகளைச் சுகாதார நிலையத்தில் அல்லது மருத்துவமனையில் எடுக்கவேண்டி வரும்.

பிள்ளைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு மாம்பு நல்ல முறையில்

இருக்கின்றதா எனவும் நோவுடன் பால் கட்டியிருக்கின்றதா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

பால் கொடுக்கும் மார்பு நோவுடன் கட்டப்பட்டிருந்தால் சுடு நீர் ஒற்றடம் (Fomentation) கொடுத்துப் பால் வெளியேற்றுவதல் முறையானது. இப் பால்ப் பிள்ளைக்குக் குடிக்க கொடுக்கலாம். ஆனால் இந்நிலை காய்ச்சலுடன் திரும்பவும் ஏற்படுமானால் உயிரெதிரி மருந்துகளான பென்சிலின், எரித்திரோமைசின் என்பனவற்றை சுகாதார நிலையத்தில் பெற வேண்டும்.

(IV) தாய்க்குச் சொல்ல வேண்டிய சில ஆலோசனைகளாவன;

(அ) பிள்ளைக்குத் தேவை என்ற போதெல்லாம் பால் கொடுக்க வேண்டும். அனேகமாக பசியில்தான் பிள்ளை அழுகின்ற தென்றால் இது தாய்க்கும் தெரிய வரும்.

(ஆ) மார்பகங்கள், பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு இவற்றினைத் தினமும் சவர்க்காரத்தினால் கழுவ வேண்டும்.

(இ) தினமும் களைக்காமல் கொஞ்சத்தூரம் நடக்க வேண்டும்.

(ஈ) உண்ணும் சமஸ்கித உணவில் பால் பழங்களைக் கட்டாயமாகச் சேர்க்க வேண்டும்.

பழவகைகள் மலச்சிக்கலைத் தடுக்க கூடியவை.

(உ) இக்காலத்தில் தான் தாய்க்கும் பிள்ளையின் தகப்பனுக்கும் குடும்பநலன் பற்றி விளக்கிக் கூறலாம்! முக்கியமாக, அடுத்த கர்ப்பத்தைத் தள்ளிப் போட வேண்டிய காரணங்களை விளக்கலாம் தாயின் உடல்நிலையைத் திரும்பப் பெறுவதற்கு 2 வருட காலமாகும். என்பதை எடுத்துக் கூற வேண்டும். அத்துடன் பிறந்த பிள்ளையும் ஓரளவு வளர வேண்டும் என்பதையும் விளக்க வேண்டும். இவ்வேளை பிள்ளைக்குத் தேவையான கவனங்களையும் கூறலாம்.

அத்துடன் கர்ப்பத்தைத் தள்ளிப் போட உதவும் முறைகளையும் விளக்க வேண்டும். தகப்பன் பாஸ்டிக் கூடிய தோலுறைகளைப் (Condoms) பற்றியும், தாய் பயன்படுத்தக் கூடிய குவிசை (Pills) கொழுவி (Loop) ஆகியவற்றைப் பற்றியும், அவற்றின் பாவனை முறைகளையும் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

கர்ப்பவதிகளுக்கும் பாலூட்டுந் தாய்மார்களுக்கும் உகந்த சமஸ்கித உணவுகள்:

காலை உணவு: மாவில் தயாரித்த உணவுகளான பிட்டு, இடியப் பம், பாண், உழுந்து, சேர்த்த உணவுகளான தோசை, இட்டிலி மிக நன்று. இவை சம்பல் சாம்பார் ஆகிய கறிகளுடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். பயறு, கிரை சேர்த்த பால்கஞ்சியும் உண்ணலாம். கட்டாயமாக ஒரு பழமும் சேர்த்து ஒரு கோப்பை பாலும் அருந்தவேண்டும்.

காலை 10 மணி: பழரசம், சோறு வடித்த கஞ்சி, குப் (வடிசாறு) குடிக்க வேண்டும்.

மதிய உணவு: சோற்றுடன் பருப்பு அல்லது பயறு சேர்க்க வேண்டும். ஏதாவதொரு பச்சை இலை கட்டாயம் (கிரை, பசளி, சண்டி, தவசி முருங்கை, முருங்கை, முகட்டை பேசன்றவை) மஞ்சள் பூசணி, போஞ்சி, கரட் வெண்டி, கிழங்கு வகைகள் சேர்க்க வேண்டும். மீன், முட்டை அல்லது இறைச்சி நல்லது. தயிர், மோர் ஆகியவையும் நல்லது.

மாலை: தேநீருடன் ஒரு சிறுண்டி பொரியரிசி மாவு * ருண்டை, பிஸ்கட் ஆகியவை உண்ணலாம்.

இரவு உணவு: காலையுணவு போல் இடியப்பம், பிட்டு, பழம், பால் ஆகியவற்றை உண்ணலாம்.

உபவுணவுகளாகிய பொரியரிசி - சோயா - உழுத்தம் மாவுக் கலவைகள் (Rice - Soya - Gram Blend) திரியோசா மாவின் (Triposha) உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கிய குளிகை (Vitamin Tablets) கனியுப்புக்களாகிய இரும்புச் சத்து, கல்சியம் கட்டாயமாகக் கொடுக்க வேண்டும். இவற்றைச் சுகாதார நிலையத்தில் கொடுப்பார்கள். தினமும் 2-3 கோப்பைகள் பால் அருந்த வேண்டும். பசுப்பால் நல்லது. ஆனால் கிடைக்கா விட்டால் கழு ஆடை நிறைந்த பால்கள் (Full Cream Milks) ஆகிய வகல்பிறே, அங்கர் நெஸ்பிறே ஆகியவை அருந்தலாம்.

குடும்ப நலம் FAMILY WELFARE

ஓடு குடும்பத்தைப் பல வழிகளில் சந்தோஷப்படுத்துவது குடும்ப நலம் குடும்பத்தில் தாய், தகப்பன், பிள்ளைகள் சுகவீனமுற்றிருந்தால் அவர்கள் சந்தோஷமாக இருக்க முடியாது. இதேபோல் அவர்கள் உணவு குறைந்து இருப்பின் சோர்வடைந்தும், வலியமையற்றும் காணப்படுவதால் சுகமானவர்களாக இருக்க முடியாது.

ஒரு தாய்க்குப் பல பிள்ளைகள் இருக்கலாம். அவள் பிள்ளைகளுக்கு இடையில் கால இடையீடு இருக்க விரும்பலாம். அல்லது வேறு பிள்ளைகள் வேண்டாம் என எண்ணி இருக்கலாம். ஒரு தாய் ஓவ்வொரு வருடமும் கருவுற்றால் அவளின் உடல் நிலை தாக்கப்படலாம். அத்துடன் பிள்ளைகளின் சுகநிலையும் குறையலாம்.

குழந்தைகளைத் தேவையான பொழுது பெற்றுக் கொள்வதற்கும் தேவையில்லாதபொழுது தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் வழிகளான ஆகவே ஒரு மணமான பெண்ணுடனும், அவருடைய துணைவருடனும் கதைத்து ஆலோசனைகள் கூறும் போது எப்படியாகத் திருமணத்தின் பின், கருச்சிதைவுகளின் பின், பிள்ளைப் பேறுகளின் பின் தேவையெனில், கருவுற்றலைத் தடுக்கும் முறைகள் இருக்கின்றன என்றும், அவற்றைப் பற்றியும் அறியச் செய்யலாம். இதற்காக அவர்கள் எப்பொழுது, எப்படி, என்ன செய்து கொள்ளலாம் என்பதைப் படங்கள் மூலம் விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.

பிள்ளைகள் சிறிது காலத்திற்கு வேண்டாமென விரும்பு வோருக்கான முறைகள்:

(I) ஆண்கள்: ரப்பராலான உறைகளை (Condom) பாவிக்கலாம். இதன் பாவனை பற்றி விளக்கிக் கூற வேண்டும்.

(II) பெண்கள்: (அ) குளிகைகள் (Pills) பாவிக்கலாம். இது மாத விடாய் தொடங்கிய நாளிலிருந்து தினமும் 21 நாட்களுக்குப் பாவிக்கவேண்டும். பின் 7 நாட்களுக்கு இக் குளிகை இல்லை. அடுத்த முறை திரும்பவும் இதைத் தொடர வேண்டும். இதன் பாவனை பற்றியும், நன்மை, தீமை பற்றியும் விளக்கிக் கூற வேண்டும்.

(ஆ) கொளுவி (Loop): இதனைக் கருப்பையில் இடுதல் சுகாதார நிலையத்தில் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

கொளுவியின் வர்க்கத்தைப் பொறுத்து இது 2-4 வருடத்திற்குக் கருப்பையில் இருக்கலாம். மாற்றத் தேவையில்லை.

ரப்பர் உறைகள், குளிகைகள், கொளுவிகள் யாவும் சுகாதார நிலையங்களிலும், மருத்துவ மனைகளிலும் மலிவாகவும், இலவசமாகவும் கிடைக்கின்றன.

பிள்ளைகள் இனிமேல் வேண்டாமென விரும்புவோருக்கான முறைகள்:

ஆண் அல்லது பெண்ணிற்கு ஒரு சிறிய சத்திர சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம் இவை நிரந்தரமாகவே பிள்ளைகள் இல்லாமல் செய்து விடும். ஆனால் உடலிற்குத் தேவையான ஓமோன்கள் (இயங்கு நீர்கள்) வழமை போல் உண்டாகின்றன.

(I) ஆணிற்கு வாசெக்டமி (Vasectomy) - நான் அறுவை. இச் சத்திரசிகிச்சையால் விந்துக்கள் வெளியேறுவது தடுக்கப்படும். ஆனால் ஆண்மை குறையாது. உடலிற்கு வேறு தாக்கம் ஏதும் ஏற்படாது. எதற்கும் 3 மாத காலத்திற்குக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இம்முன்று மாத காலத்திற்கும் ரப்பர் உறையை பாவிக்கலாம். இச் சத்திரசிகிச்சை சுகாதார நிலையத்தில் அல்லது மருத்துவமனையில் செய்யலாம்.

(II) பெண்ணிற்கு ரியூபெக்டமி (L. R. T. - Ligation and Resection of Tubes):

இச் சத்திர சிகிச்சையில் கருப்பையிலிருந்து கரு வெளியேறுவது தடை செய்யப்படுகிறது. கர்ப்பம் ஏற்படாது. உடம்பிற்கு ஒரு தாக்கமும் ஏற்படாது. ஆனால் மாதவிடாய் வழமை போல் ஏற்படும்.

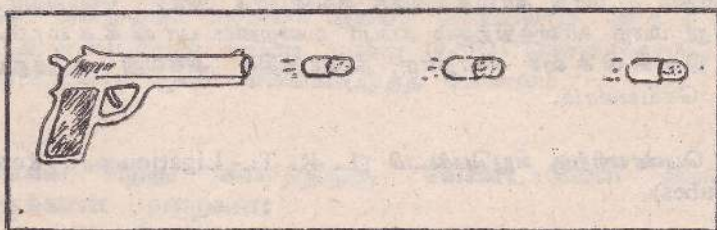
இச் சத்திரசிகிச்சையை வைத்தியசாலைகளில் செய்யலாம்.

மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்தல் ABUSE OF DRUGS

மருந்துகள் நெருப்புப் போன்றவை. இவை எமக்குத் தேவையானவை. முறையாகப் பாவித்தால் பயனடையலாம். முறை தவறினால் நெருப்பு எம்மைச் சுட்டெரித்து விடும். அவ்வாறே மருந்துகளும்.

மருந்துகளின் பாவனையைப் பற்றிப் படித்தறிந்தவர்களே அவற்றைப் பாவிக்க வேண்டும். இவற்றைப் பற்றிப் படித்தவர்களின் அறிவுரைப்படி மற்றையோர் பாவித்தல் வேண்டும்.

நமது சமுதாயத்தில் மருந்துகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவது அதிகம். முக்கியமாக அம்பிசிலின் (Ampicillin) என்பது காய்ச்சல், இருமல், தலையிடி, வயிற்றோட்டம் யாவற்றிற்கும் கொடுக்கும் மருந்தாகி விட்டது. உதாரணமாக, ஒரு பாடசாலை மாணவன் தலையிடி காரணமாகப் பாடசாலைக்குப் பிந்திச்சென்றான். அவரின் ஆசிரியர் தலையிடிக்காக என்ன செய்தீர்? என வினவிய போது தாயார் ஒரு 'அம்பிசிலின் கூட்டுக் குளிகை (Ampicillin capsule) கொடுத்ததாகக் கூறினார். இப்படிப் பல கதைகள்.



தடிமனுக்கு உயிரெதிரி மருந்துகள் தேவையல்ல. உதாரணமாக, எலியைக் கொல்லுவதற்குத் துப்பாக்கி தேவையல்ல. ஒரு தடியே போதுமானது. மருந்துகளைக் கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும் தேவையை அறிந்து பாவிக்க வேண்டும்.

மேலும், சிலர் டாக்டர்களின் மருந்துத் துண்டைப் பாவித்து மற்றையோருக்கும் வைத்தியஞ் செய்வர். காய்ச்சலுடன் அழைத்துச் சென்ற பிள்ளைக்குத் "தொண்டைச் சதை நோய்" (Tonsillitis) ஏற்பட்டதாக டாக்டர் பென்சிலின் (Penicillin) மருந்தை வாங்கிக்கொடுப்

பதற்கு துண்டு கொடுத்திருந்தால் அந்தத் துண்டைக் காட்டிக் திரும்பவும், காய்ச்சல் என்ன காரணத்திற்காக ஏற்பட்டாலும் அதே மருந்தை வாங்கிக் கொடுப்பர். அதுமட்டுமன்றி அடுத்த வீட்டுப் பிள்ளைக்குக் காய்ச்சல் வந்தால் இதே துண்டைக் காட்டி மருந்தை வாங்கச் செய்வர். இதிலும் பலவிதங்களுள்.

மருந்துக் கடைகளில் மருந்து விற்பவர்களில் அநேகர் சாதாரண விற்பனையாளர்களே. மருந்துகளைப் பற்றி அறியாதவர்கள். ஆனால் இவர்களும் நோயாளர்களுக்குத் தாமதமாகவே சிகிச்சை முறையைக் கூறி மருந்துகளை விற்கிறார்கள். இதில் முக்கியமாக உயிரெதிரிகள்கள் (Antibiotics), குருதியழுக்கம் குறைப்பு (Anti Hypertensives), நீரழிவு (Diabetes) குளிகைகள், இருதய நோய்க் குளிகைகள் அடங்கும்.

உதாரணமாக,

முட்டு இழுப்பு உள்ளவர்கள் இருமுவது வழக்கம். இவர்களின் சுவாசக் குழாய்கள் சுருங்கி இருக்கும். இதனையறியாதவர்கள் மருந்துக் கடையில் மருந்தைக் கேட்பர். அதற்கு மருந்துக் கடையில் ஒரு போத்தல் அம்பிசிலின் (Ampicillin Syrup), பிரிட்டன் பாணியுமே (Piriton Syrup) கிடைக்கிறது. முட்டு இழுப்புக்குத் தேவையான மருந்து சுவாசக்குழாயை விரிக்கும் மருந்துகள் (Broncho Dilators) என்பது நோயாளிகளுக்கும், மருந்துக் கடை வியாபாரிகளுக்கும் தெரியாது.

நோய்க்களுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளின் அளவைக் குறைத்துச் சிலர் குடிப்பார்கள். பிள்ளைகளுக்கும் அவ்வாறு குறைத்துக் கொடுப்பார்கள். சிலர் பாவிக்கும் காலத்தையும் குறைத்துக் கொள்வர். பின்பு மருந்து வேலை செய்யவில்லை எனக் குறை கூறுவர். உதாரணமாக, (i) 5-6 வயதுள்ள பிள்ளைக்கு 'பரசிற்றபோல்' 1 குளிகை வீதம் (500 மில்லி கிராம்) 4-6 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை தேவைப்படும். ஆனால் இதில் $\frac{1}{2}$ குளிகை, $\frac{1}{2}$ குளிகை அல்லது 1 தேக்கரண்டி பரசிற்றபோல் பாணியைக் (120 மில்லி கிராம்) கொடுத்தால் அது சரியாக வேலை செய்யாது விடும். சிலர் மருந்திலும் பிழை சொல்லி விடுவர்.

(ii) தொண்டைச் சந்தையிற் கிருமி (Tonsillitis) தாக்கினால் பென்சிலின் மருந்து குறைந்தது 7 நாட்களுக்காவது கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் மருந்து கொடுக்கத் தொடங்கி 2-3 நாட்களில் காய்ச்சல், தொண்டை போல குறைந்துவிடும். சிலர் மருந்தைத் தொடராமல் விட்டு விடுவர். ஆகவே, நோய் முழுமையாக அற்றுப் போவதில்லை. திரும்பவும் ஏற்படலாம். மேலும் சிலர் மிகுதி மருந்தை வைத்துத் திரும்பவும் ஒரு முறை காய்ச்சல் வந்தால்

பாவிப்பார்கள். மற்றப் பிள்ளைகளுக்கும் காய்ச்சல் வந்தால் அதையே பாவிப்பார்கள். இவைகள் மருந்துகள் பாவிப்பு முறைகளல்ல.

எனவே, ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளர்கள் இம் மருந்துகளைப் பற்றி அறிந்து மேற்பார்வையாளரின் உதவியுடன் பாவிப்பது மிக உத்தமம். இவர்கள் நாம் ஏற்கனவே கூடியபடி தனியாக இயங்குபவர்களல்ல. இவர்கள் ஒரு சுகாதார அமைப்பின் பங்களியர்களவே இருக்கிறார்கள். தன் ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்ட நோய்களையும், ஆபத்தான நிலையில் இருக்கும் நோயாளிகளையும் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு அனுப்பக்கூடிய நிலையில் இருக்கின்றார்கள்.

போதை மருந்துகள்:

இவைகளில் பல வகைகளுள். இவற்றில் சில சிசிச்சைகளுக்காகப் பாவிப்பன. ஆனால் இவற்றில் சில மருந்துகள் தூர்ப்பிரயோகத்தினால் போதை மருந்துகளாக மாறியுள்ளன. திரும்பவும் நெருப்பின் கதை யாகவே முடிகின்றது. பாவிப்பவர்கள் அவற்றினால் தூக்கப்படுவது மட்டுமன்றி அடிமைகளாகவும் ஆகின்றனர்.

'கஞ்சா' (Cannabis Hashish Marihuana), அபின் (Opium) முக்கியமானவை. அபினிவிருந்து பிரித்தெடுத்து தூயப்படுத்தப்பட்டவை ஹெரோயின் (Heroin), 'மோபின்' (Morphine) என்பவாகும்.

அத்துடன் போதை மருந்துகளில் 'கொக்கெயின்' (Cocaine), 'அம்பிற்றமின்' (Amphetamine), சில நித்திரைக் குளிகைகள் (Sleeping-Tablets), 'எல். எஸ். டி' (Lysergic Di-Ethylamide-LSD) என்பனவும் அடங்கும். மதுபானங்களையும், புசையிலை போன்றவற்றையும் போதை வஸ்துகளாகக் கருதலாம்.

யார் போதை மருந்துகளைப் பாவிக்கிறார்கள்?

அ) மன நிலைப்பாடற்றவர்கள்.

ஆ) உடலில் நோஷிகள் உள்ளவர்கள்.

இ) மாணவர்கள் - பெரிய வகுப்புகளில், பல்கலைக்கழகங்களில் படிப்போர்.

போதை மருந்துகளினால் ஏற்படும் தாக்கங்கள்:

- (I) மனதில் மாற்றங்கள், குழப்பங்கள் ஏற்படல்.
- (II) நடத்தைகள் வேறுபடுதல்.
- (III) வலிப்பு, மூர்ச்சையற்ற நிலை, குறைபாடுகள், விபத்துக்கள் உண்டாகுதல்.
- (IV) தொடர்ந்து பாவித்தால் அதற்கு அடிமைப்படல்.
- (V) ஊசிகள் மூலம் இப்படியான மருந்தை எடுப்பவர்கள் செக் கன்சுமாரி (Hepatitis), எயிட்ஸ் (AIDS) நோய்களினால் தாக்கப்படலாம்.
- (VI) பெரிய செலவுகள். இவை விலையுள்ள மருந்துகள். தனவந்தரையும் ஏழையாக்கும் தன்மையுடையது.
- (VII) போதை மருந்துகளும், போதைப் பொருட்களும் தன் ஒருவரைமட்டுமன்றி அவர்களின் குடும்பம், சமுதாயம், நாட்டையுமே தாக்கி அழிக்கின்றன.

போதைப் பொருள் பாவனையைத் தடுக்கக் கூடிய முறைகள்:

- (அ) பரட்சாலைப் பிள்ளைப் பராயத்திலிருந்து இவற்றைப் பற்றி இவற்றின் தாக்கங்களைப் பற்றி அறிவுரை ஊட்டல்.
- (ஆ) படித்தவர்கள், பெரியவர்கள் இவற்றை அணுகாது மற்றையோருக்கு முன் மாதிரி காட்டல்.
- (இ) குடும்ப, சமுதாய, தேசிய ரீதியில் நல்ல முறையான தடை விதிகள் எடுத்தல்.
- (ஈ) பொது ஒத்துழைப்பு - இதன் பாவனையைத் தடுப்பதற்கு ஒவ்வொருவருடைய ஒத்துழைப்பும் இன்றியமையாதது.



நீர் வசதிகள் WATER SUPPLY

நன்னீர் வசதி நல்ல சுகாதாரத்திற்கு அவசியமானது. எப்போழுதும் சுத்தமான நீரைக் குடிக்க வேண்டும். குடிநீர் எங்கிருந்து கிடைக்கிறது என்று தெரியாவிட்டால், அதைக் கொதித்து ஆற வைத்தே குடிக்க வேண்டும். அழுக்கு நீரைக் குடித்தால் வியாதிகள் உண்டாகும். கழுவுவதற்கும், குளிப்பதற்கும், சவர்க்காரத்துடன் சுத்தமான நீரைப் பாவிக்க வேண்டும். சுத்தமான நீர் பாதுகாக்கப்பட்ட கிணற்றிலிருந்து அல்லது நீருற்றிலிருந்து எடுக்க வேண்டும்.

ஒரு பாதுகாக்கப்பட்ட கிணறு, மலசலகூடம் அல்லது குப்பைக் கூடத்திலிருந்து 69 அடி தூரத்திற்கு அப்பால் இருக்க வேண்டும். குறைந்தது 9 அடி ஆழமாகிலும் இருக்க வேண்டும். இப்படியான கிணறுகள் உள்ளே சிமெந்தினால் கட்டியும், வெளியே 2 அடி உயரமான சுவரினால் கட்டியும் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இக்கிணற்றைப் பாவிப்போர் இதனுள் அழுக்குப் போகா வண்ணமும் சமுஷிய நீர் போகா வண்ணமும் கவனமெடுக்க வேண்டும்.

ஊற்று நீர் இடங்களும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். இதற்கும் 2 அடி சுவர் கட்டிக் குழாயும் பூட்டினால் சுத்தமான நீரைப்பெறலாம். இவ்விடத்தைச் சுற்றியும் சுவர் கட்டி கதவு வைப்பது நன்று.

குழாய் நீர் கிடைக்கும் இடங்களில், இது சுத்தமான இடங்களிலிருந்து அல்லது வடிசட்டிய நீராக இருந்தால் இதை நன்னீர் எனலாம்.

கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

குளம், குட்டைகளிலிருந்து நன்னீர் கிடைக்காது. வேறிடத்தில் நன்னீர் கிடைக்குமாயின் அதை அங்கு எடுப்பதே நல்லது. குளம், குட்டை, நீரை ஆடு, மாடுகளுக்கு விட்டு விடவேண்டும். ஆற்று நீரும், குடிப்பதற்கு ஏற்றதல்ல. ஆனால் வேறிடத்தில் நன்னீர் கிடைக்காவிடில் ஆற்று நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆறியவுடன் குடிக்கலாம். ஆற்றின் கீழ்ப்பகுதியிலேயே குளிக்க வேண்டும். (அதாவது கிராமத்தை விட்டுப் போகும் ஆற்றுப் பகுதியில்) ஆறுகளில் கழிவுப் பொருட்கள், சழிவு நீர் சேரக்கூடாது. இது ஆற்றை அழுக்காக்கும். நோய்களும் பரவலாம்.

கொதித்தாறிய நீர் குடிப்பதே நல்லது. இந்தப் பழக்கத்தைப் பிள்ளைகளிடம் ஊக்குவித்தால் வியாதிகள் ஏற்படமாட்டாது; வயிற் றோட்டம், செங்கண்மாரி, நெருப்புக் காய்ச்சல் போன்ற தொற்று நோய்கள் நீர் மூலமே பரவுகின்றன. பாடசாலைகளிலும், பிரயாணங் களின் போதும் ஆங்காங்கு தெரியாத இடங்களில் நீர் அருந்துவ தைத் தவிர்க்க வேண்டும். எனவே பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கும், எவராவது பிரயாணங்கள் செய்யும் பொழுதும் கொதித்தாறிய நீரையும் கொண்டு செல்வது முக்கியம்.

சமைத்த அடுப்பில் நெருப்பு அணையுமுன் ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் வைத்தால் அது கொதித்து விடும். இக் கொதித்தாறிய நீரை யாவரும் பாவிக்கக் கூடிய முறையில் விட்டு வைத்தால் பிள்ளைகள் கூட எடுத்துக் குடிப்பார்கள். மண்பாணிகளில், கூலாக்களில் விட்டு வைத்தால் குளிராகவும் இருக்கும். இதுவே குடிநீர் தயாரிப்பதற் கான சுவபமான முறையாகும்.



கழிவுப் பொருள் நீக்கம் WASTE DISPOSAL

கழிவுப் பொருட்களைக் கண்ட இடங்களிலும் எறியக் கூடாது. இவற்றினால் நோய்கள் உண்டாகலாம். எனவே கழிவுப் பொருட்களைப் பிள்ளைகள், பிராணிகள், பூச்சிகள், இலையாள் அணுகாத இடத்தில் போடவேண்டும்.

இவற்றினைப் போடுவதற்கு ஒரு குழியைப் பயன்படுத்தலாம். இக்குழி வீட்டிலிருந்து குறைந்தது 60 அடி தூரத்தில் இருக்க வேண்டும். ஆனால் கிணறு, ஆறு, ஊற்றுநீர் இவற்றிலிருந்து 300 அடி தூரத்தில் இருப்பது நன்று. அதோடு மேட்டுப்புறமாக அல்லாது பள்ளத்தாக்கான இடத்தில் இருக்க வேண்டும். கழிவுப் பொருட்களுக்கு மேல் சிறிதளவு மண்ணும் போட்டு வேலியும் அடைத்தல் நல்லது.

கழிவுப் பொருட்களை வீட்டின் நீர் வசதிக்கு அப்பாலுள்ள இடத்தில் சேர்த்து வைத்து கிழமைக்கு ஒரு முறை எரித்தும் கொள்ளலாம். வீட்டிலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை வீதி ஓரங்களில் போடாது இருக்கவும். அதனால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளையும் எடுத்துரைக்க வேண்டும். இவற்றைக் கோழிகள், நாய்கள் கிளறும். இவற்றில் பூச்சி, பூரான்கள் விளையும். இலையாள் மொய்த்து வியாதிகளையும் பரப்பும். போக்குவரத்திற்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தி விபத்துக்களும் ஏற்படும். கட்டாயமாக இம்முறையைத் தடுத்துத் தத்தம் வளவுகளிலேயே இவற்றை நீக்கம் செய்யும் குறைகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

இல், குழையிலான தாவர கழிவுப்பொருட்களை முறையாக போட்டுசேர்த்தால் ஒரு திறமான கலப்பு உரமாகப் பாவிக்கலாம். இது முக்கியமாக வீட்டுத் தோட்டம், தென்னை, எலுமிச்சை, மாதுளை மரங்களுக்கு அதி விசேடமானது. அத்துடன் கழிவுப் பொருள் நீக்கத் திற்கும் உதவுகின்றது.

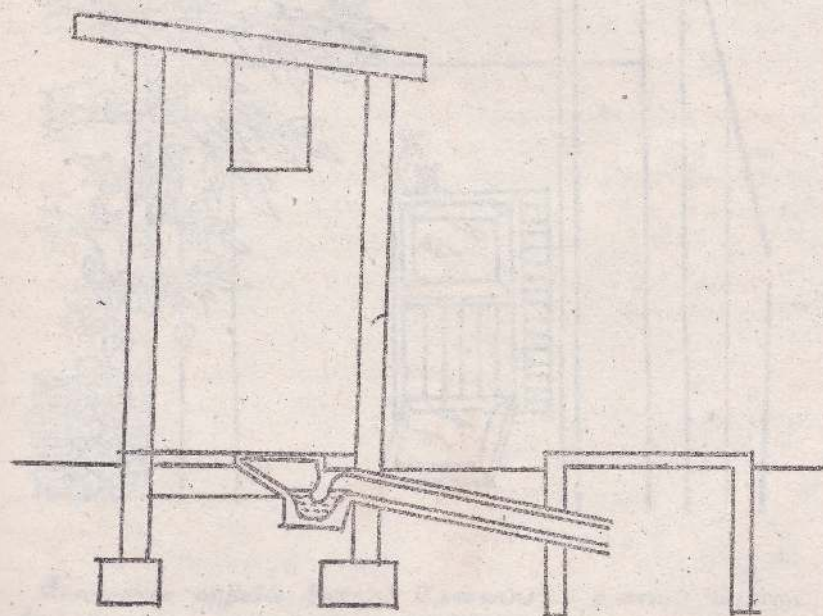


மலசல நீக்கம் SEWAGE DISPOSAL

கீண்ட இடங்களில் மலசலம் சுழிக்கக் கூடாது. இது தண்ணீரையும், சாப்பாட்டையும் அசுத்தப்படுத்தும். இதனால் நோய்கள் பரவலாம். முக்கியமாக வயிற்றோட்டம், செங்கண்மாரி, நெருப்புக் காய்ச்சல், புழு வியாதிகள் இவ்வழியே பரவுகின்றன. ஆகவே பிள்ளைகள் மிருகங்கள், இலையாண்கள் கிட்டாத இடங்களிலேயே மலசலம் சுழிக்க வேண்டும்.

மலசல கூடம்

இவை வீடு, சிணறு, ஆறு, ஊற்று, நீர் ஆகியவற்றிலிருந்து குறைந்தது 60 அடி (20 மீற்றர்) தூரத்தில் கட்டப்பட வேண்டும். இதற்கு நீர் தடுக்கு முறை (Water Seal) அவசியம். குழி 3 அடி (1 மீற்றர்) ஆழமும், 3 அடி நீள் அகலமும் இருப்பது நல்லது. அத்துடன் உள்ளே சீமெந்தினால் கட்டப்பட வேண்டும். வெளிக்கட்டிட அமைப்பும் நான்கு சுவர்கள், கூரை, கதவு என்பனவற்றால் ஆனதாக இருக்க வேண்டும்.



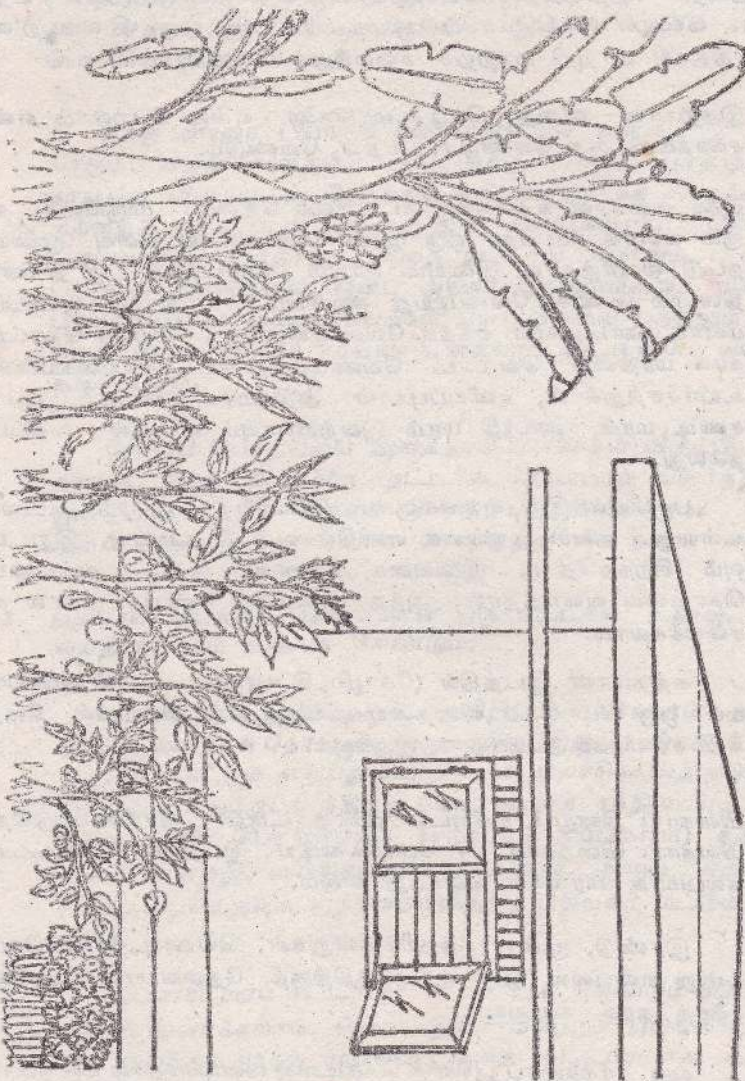
அநேகமாக சிறுவருக்கான மலசலகூடம் கட்டுவதற்கு அரசாங்க உதவி கிடைக்கும். இதனைப் பற்றிக் கிராமசபை, பட்டினசபை களாதார அலுவலருடன் கலந்தாலோசிப்பது பயனுள்ளதாகும்.

சிறுவர்களுக்கு - முக்கியமாக இந்த வயதிலேயே மலசலகூடம் பாவித்துப் பழக்க வேண்டும். வளவுகளிலும், ஓடைகளிலும், சாக்கடைகளிலும் மலசலம் சழிப்பதன் தீங்குகளை எடுத்துரைக்க வேண்டும். இவற்றினாலும் விபாதிகள் பரவுகின்றன.

சிறுவயதிலேயே பிள்ளைகளுக்கு மலசலம் சழித்த பின் சட்டாயமாகக் கை, கால் சழுவு வேண்டிய பழக்கத்தை எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

%%
%%

வீட்டிற்கோர் தோட்டம்
A GARDEN IN YOUR HOME



சுலபமான வழியில் தினமும் தேவைப்படும் உணவுப் பொருட்-
களில் சிலவற்றை வீட்டிலேயே வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இவற்றை வளர்ப்பதற்கு அதற்கான யோசனையும், ஆர்வமும் வேண்டும். செலவு அதிகமல்ல. எனவே கட்டாயமாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இது உணக்குவிக்கப்பட வேண்டும். சுகாதார உதவியாளர் இவற்றைப் பற்றி அறிய வேண்டும். விவர்க்கும் முறையில் உதவலாம். வீட்டில் முக்கியமாகப் பலரக மரங்களில் ஒரு சிலவற்றை வளர்த்தால் மாற்றி மாற்றிச் சமைத்துக் கொள்ளலாம்.

இதற்கான விதை, செடி, மரங்களை எங்கு பெறலாம் என்ற யோசனைகளைக் கூற வேண்டும்; உதவ வேண்டும்.

1. இலை வகைகள் உணவுக்கு கட்டாயம் தேவை. முருங்கை எங்கும் வளரக் கூடியது. ஒரு முருங்கைத் தடியை வளவு மூலையில் நட்டு வளர்த்தால் இலையும், காயும் கிடைக்கும். இதனைத் தினமும் உவனிக்க வேண்டியது அவசியமல்ல. ஆனால் இடையில் மயிர்க் கொட்டிகளை எரிக்க வேண்டியிருக்கும். மயிர்க் கொட்டிக்காக மரத்தை வெட்ட வேண்டியதில்லை. முருங்கையிலேயே உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்ள் அதிகமாக உண்டு. இப்படிச் சண்டி மரம், அகத்தி மரம் இவற்றினையும் வீட்டில் வைப்பது நல்லது.

பசனியில் இரு வகைகளுள். இலையில் புரதமும் கூடவாக உள்ளது. தவசி முருங்கை எளிதில் வளரக் கூடியது. இது மிகவும் சிறந்ததொரு இலைவகை. உணவாகும். முகட்டைக் கொடியை வளர்த்தால், அந்த இலையைச் சண்டி நல்ல கறி சமைக்கலாம்.

சுத்தமான இடத்தில் (கோழி கிளாமல், நாய்விளையாடாமல்) ஒரு பிடி கீரை விதையை விதைத்தால் விரைவில் கீரைக் கறி சமைக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

2. மிளகாய் தினமும் கறியுடன் நம் நாட்டில் சேர்க்கப்படுகிறது. மிளகாய் விதைகளை நீர் போகக்கூடிய இடத்தில் போட்டால் கலப்பமாக மரங்கள் வளர்ந்து விடும்.

இரண்டு, மூன்று சுத்தரிக் கன்றுகள், வெண்டி, பாகல்கொடி ஒன்று என்பவை ஒரு குடும்பத்திற்குத் தேவையான மரக்கறி கீரைத் தரக் கூடியவை.

ஒரு சர்க்கரைப் பூசினிக் கொடியை வளர்ப்பதால் மிக நன்மை உண்டு. இப் பூசினிக் காயைப் பிள்ளைகள் விரும்பி உண்பர். இதில் சண்பர்வையைக் கொடுக்கும் உயிர்ச்சத்து 'ஏ' அதிக முள்ளது. மேலும் முற்றிய காயைப் பல மாதங்களுக்கு வைத்தப் பாவிக்கலாம். பழுதடையாது.

ஒரு சுறி வாழை மரத்தை வளர்ப்பது சுலபமான வேலை. இதன் குலை முற்றியதும் முழுதாக வெட்டத் தேவையில்லை. சில நாட்களுக்கு ஒரு முறை ஒவ்வொரு சீப்பாக வெட்டினால் ஒரு மாதத்திற்கு மேல் ஒரு குடும்பம் இதைக் கறி சமைக்கப் பொரிக்கப் பாவிக்கலாம்.

சிறகு அவரை (Winged Beans) எளிதில் வளரும் கொடியாகும். அதன் விதையில் 40% இற்கு மேல் புரதமுள்ளது. காய்களை விதையுடன் சேர்த்துக் கறி, வறையாகச் சமைக்கலாம். மற்றைய கறிகளுடன் சேர்த்துச் சமைக்கலாம். கொடியை வளர்ப்பதற்கு ஐந்தாறு விதை நட்டால் போதும். வளரும் பொழுது நீர் தேவை. பின்பு அதிகம் தேவையில்லை. வளர்ந்து பரவுவதற்கான துணைக்கம்பங்கள் வேலி தேவை. பந்தலும் போடலாம். தொகையாகக் காய்க்கும். எல்லா வீட்டிலும் வளர்க்கக் கூடிய மரம்.

சோளப் பொத்தியை அவித்தால் பிள்ளைகள் விரும்பியுண்பர். நான்கு, ஐந்து விதைகளை நட்டால் சோளமரம் வளர்ந்துவிடும். மூன்று மாதத்தில் சோளப் பொத்தியும் கிடைக்கும். வளரும் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான மாவுச்சத்து மிக உள்ள உணவு.

3. பழங்கள் எமக்குத் தேவையான ஒரு கட்டாய உணவு. எல்லா வயதினர்களும் உண்ண வேண்டும்.

வாழைமரம் பழம் தரும். எளிதில் வளர்க்கலாம். வாழைப் பழம் உண்பதால் நோய்கள் வருவதில்லை. இது நோய்களைத் தடுக்கிறது. சளி கட்டும் என்பது ஊர்ப்பேச்சு. மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது. மேலும் வயிற்றோட்டத்திற்கு நிவாரணமாக சத்தியையும், முக்கிய தேவையான பொற்றரசியம் (சாம்பரம் - Potassium) சத்தையும் கொடுக்கின்றது. வாழையில் பலரகம் உள. ஆனால் கதலிப்பழம் யாவருக்கும் உதவும். குழந்தையிலிருந்து முதியவர் மட்டும் உண்ணலாம்.

பப்பாசி மரம் கட்டாயமாக வளர்க்க வேண்டும் சிரமம் இல்லாமல் வளர்க்கலாம். சிரமம் இல்லாமல் பழம் பிடுங்கலாம். இதுவும் குழந்தை முதல் முதியவர் வரை கட்டாயமாக உண்ண வேண்டிய பழம். தினமும் உண்பதும் நல்லது. கண் பார்வைக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்து 'A' ஐக் கொடுக்கிறது. வீட்டில் உண்ணும் பழத்தின் விதையை நட்டால் போதுமானது. வீட்டிற்கு ஐந்து மரமானால் குடும்பம் ஆரோக்கியமாகத் திகழும்.

எலுமிச்சம்பழம் சமைப்பதற்கும், குடிப்பதற்கும், தேவை. அநேகமாக ஒன்றிரண்டு மரங்கள் ஒரு குடும்பத்திற்குப் போதுமானது. நல்ல சாதி ஒட்டுமரம் தேடினால் காலம் போய்விடும். வீட்டில் பிளிந்த நல்ல பழத்தின் விதைகளை ஒரு பக்கமாக நட்டு விட்டால் அதிகமாக நல்ல மரமே வளருகிறது. வந்துத்திற்கு ஒரு முறை குப்பை தாட்டுக் கிரமமாக நீர் விட்டால் ஏராளமாகக் காய்க்கும் பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கும், பெரியவர்கள் கந்தோருக்கும் கரைத்துக் கொண்டு செல்லக் கூடிய பழரசம். அத்துடன் முக்கியமாக உயிர்ச்சத்து 'C' மிக உள்ளது. வயிற்றோட்டத்திற்குக் கரைத்துக் குடிக்கலாம்.

வளவில் இடமிருந்தால் மா, பலா வைப்பது மிக நன்று. பழங்கள் உருசியாகவும், சத்துடனும் உள்ளன. இவை பெரிய மரங்களானதால் வீட்டிற்குத் தேவையான நிழலையும் தருகின்றன. வீட்டிற்கொரு கொய்யா, அண்ணமுள்ளு மரம் வளர்ப்பதால் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான பழங்கள் கிடைக்கின்றது.

மாதுளையும் வளரும் பிள்ளைகள் விரும்பி உண்பர். பெரிய மரங்களைத் தொட்டு வளரக் கூடியதும் நல்ல பழரசம் தயாரிக்கக் கூடிய கொடி மரம் - பஷன் பழம் ஆகும் (Passion Fruit) இதன் கன்றுகள் வளரும்பொழுது சிறு பராமரிப்புத் தேவை. பின் கலப்பமாக வளர்ந்து காய்க்கிறது. வளவில் இடமிருந்தால் பந்தல் போட்டும் வளர்க்கலாம். அப்படியானால் பழம் பிடுங்குவது சுலபம்.

குறிப்பு:

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சில இலைவகைகள், மரக்கறிகள், சில பழமரங்களைக் கட்டாயமாக வளர்க்க வேண்டும். இதைக் குடும்பத்தவர்கள் கவனித்துச் செய்ய வேண்டும். சுகாதார உதவியாளர்களும் இதனை ஊக்குவிக்க வேண்டும். குடும்பத்திற்கே நன்மை தரும். செலவைக் குறைத்து சுகந்தரும். சமுதாயத்திற்குமே நல்லது தான்.



கிராமத்தில் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான வழிகள் IMPROVEMENT TO LIFE IN A VILLAGE

ஒரு கிராமத்தின் வாழ்க்கையை முன்னேற்றுவதற்கு அக் கிராமத்தவர்களே சமுதாய சேவையாளர்களின் உதவியுடன் இதைச் செய்ய வேண்டும். கிராமத்தவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து தங்களுடைய சிக்கல்களைப் பற்றி கலந்தாலோசித்து அவற்றிற்கான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும்.

இவர்கள் தங்களுக்குள் அங்கத்தவர்களை நியமித்து இவ் அங்கத்தவர்கள் குழுக்களாக அமைந்தும் தமது சிக்கல்களைப் பற்றி ஆராயலாம்.

சமுதாய சுகாதார சேவையாளர்கள் சுகாதாரம் பற்றிய அறிவுரைகளைக் கிராமக் கூட்டங்களில் எடுத்துரைக்கலாம். அவர்கள் திட்டங்கள் வகுப்பதில் ஈடுபட்டுச், செய்ய வேண்டியவற்றையும் அதற்கான காரணங்களையும் எடுத்துரைக்கலாம். அத்துடன் செய்யக்கூடாதவற்றையும், செய்ய முடியாதவற்றையும் காரணங்களுடன் விளக்க வேண்டும். இப்படியாக ஈடுபடுவதால் கிராமத்தின் சுகாதாரத்தை முன்னேற்றுவதற்கு உதவி புரியலாம்.

சுகாதார சேவையாளர்கள் கிராமத்தவருடன் சேர்ந்து சேவை செய்வதால் பின்வருவனவற்றில் உதவியளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

- (I) வீடுகளையும், வீதிகளையும் கிராமத்தையும் துப்புரவாக வைத்திருத்தல்.
- (II) வீட்டின் மண் நிலத்திற்கு சீமேந்து போட ஊக்குவித்தல்.
- (III) வீட்டுக் கூரைகள் ஒழுங்காத வண்ணம் ஒடு ஆகியவை போட ஊக்குவித்தல்.
- (IV) சுற்றுடலைச் சுகாதாரப்படுத்துதல் - கழிவுப்பொருள் நீக்கம், கழிவு நீர் நீக்கம். நுளம்புத் தொல்லை, எலி, பெருச்சாளி தொல்லைகளை அகற்றுதல், உணவைப் பாதுகாத்தல் என்பன.
- (V) வீட்டுப் பிராணிகளுக்கு வசியிடம் கட்டுதல்; நாய்க்கு, கோழிகளுக்குக் கூடுகள் முக்கியம்; ஆடு, மாடுகளுக்குக் கொட்டில் தேவை.

- (VI) நன்னீர் கிடைத்தல், தோட்டங்களுக்கு நீர் பாய்ச்சுதல்.
- (VII) பிள்ளைகளினதும், பெரியவர்களினதும் கல்வி முன்னேற்றத்திற்கு உதவுதல், (முக்கியமாகப் பாலர் பாடசாலைகளும், வயது வந்தவர்களுக்கு இரவுப் பாடசாலைகளும்)
- (VIII) பிள்ளைகளுக்கு - அவர்களின் விளையாட்டு இடம் பாதுகாப்பானதாகவும், பாதுகாப்பான விளையாட்டுக்களை அடக்கியதாகவும் இருக்கவேண்டும். விளையாட்டுக்களின் நன்மைகளை எடுத்துரைத்து இவற்றை ஊக்குவிக்கவும் வேண்டும்.
- (IX) வீடுகளுக்கும், வேலையிடத்திற்கும் மின்சார வசதிகள் செய்து கொடுத்தல்.
- (X) பாசனங்களும், வீதிகளும் நல்ல முறையில் அமைப்பதன் மூலம் கலயமாகப் பிரயாணம் செய்ய உதவுதல்.
- (XI) மற்றைய கிராமத்தவர்களுடன் தபால், தந்தி, தொலைபேசி வசதிகள், மோட்டார், புகையிரத போக்குவரத்து வசதிகள் மூலம் தொடர்புகள் கொள்ள உதவி செய்தல்.
- (XII) கிராமத்தில் புதியதாகப் பயிர்களை அறிமுகப்படுத்துவதோடு கூடியதாகவும், விளைச்சல்கள் செய்ய உதவுதல், உரவசதிகள் செய்தல் கிருமிநாசினி, களைகொல்லி ஆகியவற்றின் பாதுகாப்பான பாவனை முறைகளை விளக்குதல், விளைபொருட்களைச் சேமிக்கவும், சந்தைப்படுத்தவும் உதவி செய்தல்.
- (XIII) வீட்டுப் பிராணி வளர்க்க உதவுதல்; ஆடு, மாடு, கோழிகள் பிரயோசனமானவை. குடும்பத்திற்கு பால், முட்டை கிடைக்கும். உரம் சேர்க்க வசதியாகும். இவற்றை வளர்ப்பதற்குக் கட்டாயமாக ஊக்குவிக்க வேண்டும், சமைப்பதற்கான நன்னீர் மீள்வளர்ப்பையும் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- (XIV) உள்ளூர்க் கைத்தொழில்கள், கைவேலைகளில் உதவி புரிதல்: முக்கியமாக வலது குறைந்தவர்களுக்கு உதவி புரிதல்.
- (XV) வங்கிகளின் கிளைகளை அமைத்தல், முதியோருக்கான உதவி நிதியங்கள், நூலகங்கள் அமைத்தல், உபதபாற் கந்தோர் ஆகிய பல சேவைகளுக்கு உதவி புரிதல்.

சுகாதார சேவையாளர் இடையிடையே கிராமத்திலுள்ள வீடுகளுக்குச் சென்று பார்த்து அவர்களின் தேவைகளை அறிந்து நிவாரணங்களைப் பற்றி ஆலோசனை கூறுவது நல்லது.

பிழை	திருத்தம்	வரி	பக்கம்
ண்உ	உண்	33வது	15
ஊசியில்	ஊரில்	1வது	28
சின்னமுத்து	சின்னமுத்து மருந்து	9வது	33
Rhelimatic	Rheumatic	32வது	42
மேற்கூறியதில்	மேற்கூறியதில்	14வது	44
முறனைகள்	முறைகள்	1வது	49

* 70, 71வது பக்கங்களை 76ஆம் பக்கத்திற்குப் பின்னர் வரும்.

**Uthayan Printers & Publishers,
15, 2nd Lane, Power House Road, Jaffna.**