

நந்தி

நூல்கள்

சென்னை
மாநில நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்

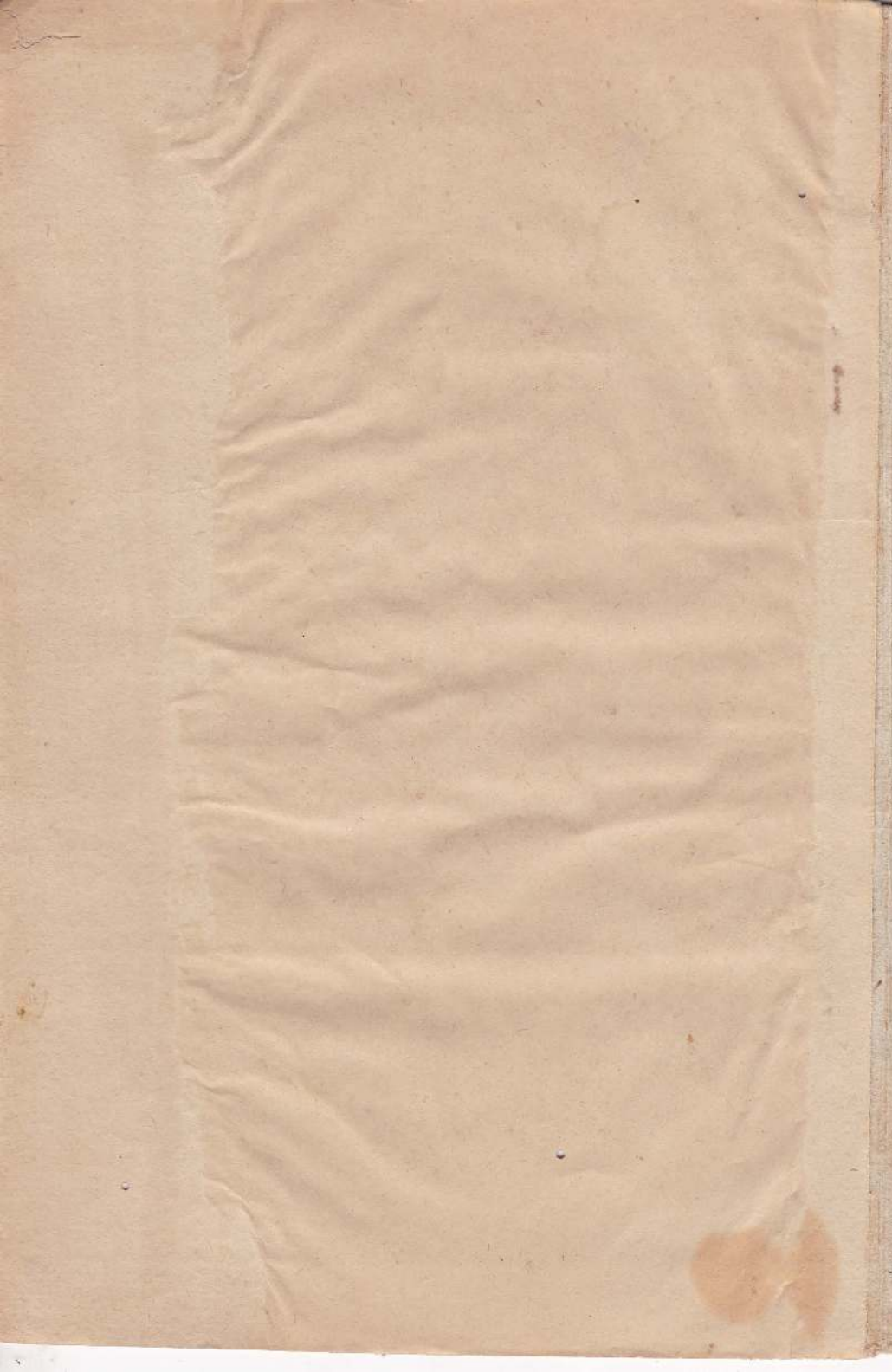
குழந்தை
வளர்ப்பு
பற்றி
தன்
தங்கைக்கு
டொக்டர்
அண்ணா
எழுதிய
கடிதங்கள்



அன்புள்ள

நந்தினி

டொக்டர் 'நந்தி'



Dr. F. J. ...
3.8. ...
...
...
24/1/73



நந்தி நூல்கள் 1

அன்புள்ள நந்தினி..

(குழந்தை வளர்ப்பு அறிவு நூல்)

டொக்டர் நந்தி



ANBULLA NANDINI... BY NANTHI

a book on infant care

First Edition January 1973

முதல் பதிப்பு ஜனவரி 1973

இந்த நூல் ஈழத் தமிழ் மக்களின்
பொதுச் சொத்து. இலங்கையில்
முழுமையாகவோ பாகமாகவோ யாரும்
மறுபிரகரம் செய்யலாம். ஆனால்
ஆசிரியரின் பெயர்குறிப்பிடல் வேண்டும்.
மொழி பெயர்ப்பதும், பிற நாடுகளில்
பிரகரிப்பதும் நந்தி வெளியீட்டின்
உரிமை ஆகும்.

அட்டைப்படம்: திலகம்
பிரகரம் : நந்தி வெளியீடு
10/8A 14 லேன்
கொழும்பு 13
அச்சகம் : ஸ்ரீ ஆத்மஜோதி
நாவலப்பிட்டி

விலை ரூபா 2-50

இரவும் பகலும், மழையிலும் வெயிலிலும்
போர்க்காலத்திலும், தேகம் குன்றிய போதும்
துறைமுகத்திலே
முதலாளிக்கும் தொழிலாளிக்கும் இடையே
ஒரு மனித யந்திரமாக உழைத்து
அந்தக் காலத்திலே
செல்வந்தர் மக்கள் மட்டும்
பெறக்கூடிய சிறந்த
கல்வி வாய்ப்பைத்
தம் மக்களுக்கு அளித்த
என் அருமைத்
தந்தைக்கு
இந்த முதல் நூல்
சமர்ப்பணம்.



உள்ளே.....

எமது கருத்து

கடிதங்கள்

- (1) தமிழ், தாய்ப்பால், பிறப்புப் பதிவு
- (2) பாலூட்டும் தாயின் உணவு, குழந்தையின் நிறை
- (3) பால் கொடுக்கும் அளவு
- (4) வைட்டமின்கள், குழந்தையின் உபஉணவு, குளிப்பு
- (5) பசுப்பால்
- (6) சூப்பி, குழந்தை நிலைபங்கள், உபஉணவு
- (7) நோய் தடுப்பு மருந்துகள்
- (8) இளம்பிள்ளை வாதம், தொண்டைக்கர்ப்பன், ஏற்புவலி
- (9) உபஉணவுகள்
- (10) உபஉணவுகள், சூப்புத் தயாரித்தல்
- (11) குழந்தையின் வளர்ச்சி, வலிப்பு
- (12) முதல் உதவிப்பெட்டி, பால் மா உணவுகள்
- (13) பல், சோறு, கணவனின் மனம்
- (14) சுருக்கமான அட்டவணை.

கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின்
நிற்க அதற்குத் தக.

நந்தி

நூல்கள்

ஜனவரி 1973

ஆசிரியர்: டொக்டர் நந்தி

M.B.B.S (Cey) D.P.H; Phd (Lond)

பிறந்தது ஏன்?

தமிழ் வாசிக்கும் மக்களுக்குத் தேவையான உண்மைகளைத் தெளிவான முறையில் தருவதே இந்த வாழ்க்கை நூல்களின் குறிக்கோள் ஆகும்.

இந்தக் காலத்திலே மருத்துவமும், விஞ்ஞானமும், வாழ்க்கை இயலும், இன்னும் எத்தனையோ அறிவுத் துறைகளும், மிக வேகமாக முன்னேறிவிட்டன. இவற்றில் சில அடிப்படையான அறிவை எல்லோரும் பெற்றிருக்கவேண்டும். அல்லாவிடில் ஒருவர் தனது குடும்பத்துடன் சமூக ஓட்டத்தில் பின் தங்கி விடுவர். ஒரு வழியை நன்கு அறிந்திருப்பவர் வேகமாக முன்னேறுவதும், அதை அறியாதவர் தடுமாறுவதும் கண்கூடு. இந்தச் சிறு நூல்கள் பெரிய துணை செய்யக் கூடியன என மனப்பூர்வமாக நம்புகிறோம்.

ஒவ்வொரு நூலும் குடும்பத்தில் எல்லோரும் படிக்கத் தக்கதாக எழுதப்படும். உதாரணமாக இந்த நூல் ஒரு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தையை எப்படி வளர்ப்பது என்று கூறுவது.

கைக் குழந்தையை வைத்திருக்கும் பெற்றோர்கள் மட்டும்தான் இந்த நூலைப் படிக்க வேண்டும்? இல்லை. குழந்தை வளர்ப்பு, மனிதன் ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருக்க வேண்டிய அத்திவார அறிவாகும். மனித குலத்தின் வாரிசு நமது குழந்தைகள். ஒவ்வொரு குழந்தையையும் இந்தக் காலத்திற்கும் எதிர்காலத்திற்கும் ஏற்ப வளர்க்க வேண்டியது நமது கடமையாகும். ஒரு குழந்தையின் நல்ல வளர்ச்சிக்கு தாய் தகப்பன் மட்டுமல்ல, நெருங்கிய சகதாரத்து உறவினர், அயலவர் எல்லோருமே ஒத்துழைக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு உம்மாண்டி காட்டி அதன் மனத்தில் கிலேசம் உண்டாக்கும் அக்கா, தடிமன் உடன் கொஞ்சி குழந்தைக்கு நோயைத்

தொத்துவிக்கும் மாமா, சூப்பி பரிசளித்து வயிற்றோட்டத் திற்கு வழி வகுக்கும் சித்தப்பா, தனது மருந்துக் குளிகைகளை தலையணைக்குக் கீழை வைத்துப்போகும் பாட்டன், இரவு இரவாக கும்மாளம் போடும் அயலவர்; இவர்கள் எல்லோரும் குழந்தை வளர்ப்பைப் பற்றித் தெரியாதவர்களே.

இந்த நூலில் வரும் கடிதங்கள் ஆறு வருடங்களுக்கு முன் தினகரன் வார இதழில் வெளிவந்தவை. ஆனால் இன்று பல மாற்றங்கள் தேவைப்பட்டன. ஆறு வருடங்களில் குழந்தை வளர்ப்பு அறிவியலில் அத்தகைய மாறுதல்கள். நிலைமை இப்படி இருக்க 'நான் மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாய், ஆகவே நான்காவதை வளர்ப்பது பற்றி அறிய ஒன்றும் இல்லை' என்போரின் கூற்று எவ்வளவு தப்பானது! இப்படியான எண்ணம் தமிழ் மக்களிடையே உண்டு. அதனாலேதான் நாம் காலத்தோடு மாறமுடியாத ஒரு தனிப்பட்ட வயோதிப சாதியாக மாறி வருகின்றோம். தனி மனிதனும், நமது சமூகமும் முன்னேறுவதற்கு முதல் படி நவீன அறிவுக்கருத்துக்களை அவ்வப்போதே அறிந்திருப்பதாகும்.

குழந்தை பராமரிப்பில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றத்தை சிறு புள்ளி விபரம் மூலம் விளக்க முடியும். இலங்கையிலே இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் 1000 குழந்தைகள் பிறந்தால், 170 குழந்தைகள் ஒரு வயது பூர்த்தியாவதற்கு முன் இறந்தனர். அதாவது அந்தக்கால குழந்தை மரண விகிதம் (INFANT MORTALITY RATE) 170 ஆகும். 1940-45 காலகட்டத்தில் பிறந்த ஒவ்வொரு 1000 குழந்தைகளில் ஒரு வருடத்திற்கு முன் இறந்தவர் 140. (குழந்தை மரண விகிதம் 140.) ஆனால் தற்போது கு. ம. வி. 52 ஆகும். இது ஒரு ஆனந்தமான முன்னேற்றம். இலங்கையின் பொதுவான சுகாதார அபிவிருத்தி, குழந்தை பராமரிப்பு நிலையங்களின் சேவை, குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி தாய்மார் அடைந்துள்ள அறிவு; இவையே இந்த முன்னேற்றத்திற்குக் காரணங்கள் என்று கூறமுடியும். எனினும் முன்னேற்றம் அடைந்த நாடுகளோடு ஒப்பிடும்போது எமது கு.ம.வி. அதிகமாகும். இங்கிலாந்து, ஸ்பிரான்ஸ், அமெரிக்கா, சுவீடன் முதலிய நாடுகளின் கு.ம.வி. சுமார் 20 ஆகும். எமது விகிதம் 52.

நமது நாட்டு விகிதம் கூட வெவ்வேறு பகுதிகளில் மாறுபடுகிறது.

உதாரணமாக: கிராமப் பகுதியில் • 49 விகிதம்
நகர்ப் பகுதிகளில் 58 விகிதம்
தோட்டப் பகுதிகளில் 110 விகிதம்

அதாவது மலைநாட்டுத் தோட்டப்பகுதிகளில் கிராமப் பகுதிகளிலும் பார்க்க குழந்தை மரணவிகிதம் இரண்டு மடங்காகும்! தோட்டப்பகுதிகளில் குழந்தை பராமரிப்பு நிலை இலங்கையின் மற்றப்பாகங்களிலும் பார்க்கச் சுமார் 30 வருடங்கள் பின்தங்கிவிட்டது.

இப்படியாக சிறு கூறுகளை எடுத்து குழந்தை மரணவிகிதத்தை கணக்கிட்டால், வறுமை, அறிவீனம், வைத்திய வசதிக்குறைவு, இருக்கும் வசதிகளை உபயோகிக்கத் தெரியாமை, சமாளிக்க முடியாத பெரிய குடும்பங்கள்; இத்தகைய காரணங்கள் அதிக குழந்தை மரணவிகிதத்திற்கு ஏதுவாக இருப்பது தெரியவரும்.

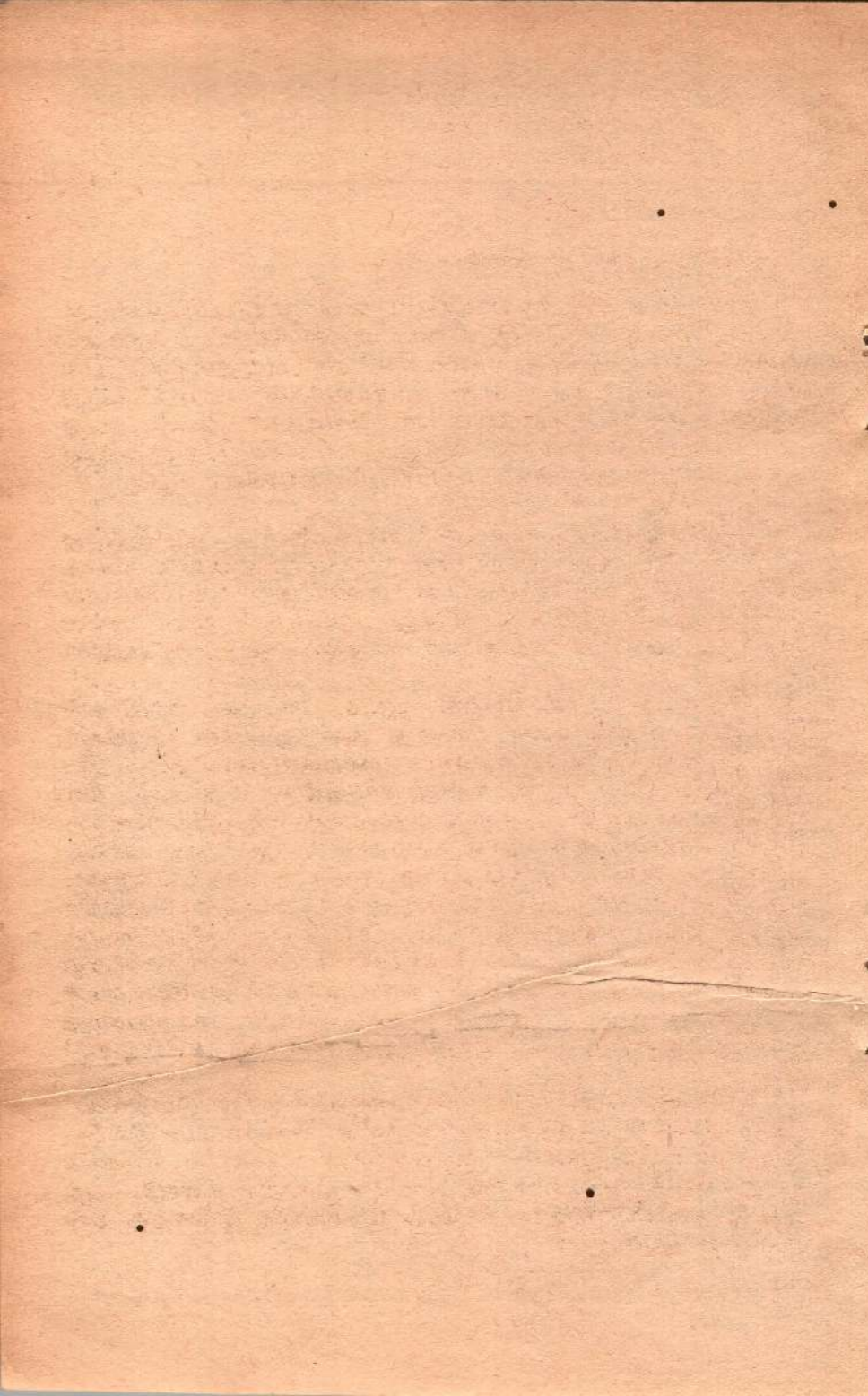
வறுமையும் அறிவுக் குறைவும் பெரும்பாலும் ஒன்றாக இயங்குவது; இயங்கி தடுக்கப்பட வேண்டிய நோய்களைத் தருவிப்பது. வந்த நோய்களை நிலைக்கச் செய்வன. ஆகவே இந்த நூல்கள் வாழ்க்கையின் கஷ்டமான நிலையில் உள்ளவர்களுக்குப்போக வேண்டும் என்பது எமது பேரவா.



நீங்கள் படிக்கும் இந்த நூல் இன்று எமது நாட்டின் 1000 தமிழ் இல்லங்களை அடைந்துள்ளன. எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை அச்சாக முன்பே 1000 பிரதிகள் விற்பனையானது ஒரு பெரும் முயற்சி என்றே கூறவேண்டும். ஆசைகாட்டியும், அம்புலிகாட்டியும், நேசம் காட்டியும், நந்திகாட்டியும் சந்தாவை மக்களிடையே திணித்த என் அருமை நண்பர்களை கைகூப்பி வணங்குகிறேன். அவர்கள் தொண்டுகண்தானம் செய்ததற்குச் சமானமாகும். இன்னும் சிலர் தாமராகவே எழுதி, வாழ்த்தி, பாராட்டிசந்தாஎடுத்துள்ளார்கள். இவர்கள் தமிழர்கள் தானா என்று ஆராய்ச்சி செய்தபடியே, நன்றி தெரிவிக்கின்றேன்.

இந்த நூலை நன்கு படித்து நல்ல திருத்தங்களைச் செய்து உதவிய நண்பர், குழந்தை வைத்திய விரிவுரையாளர் டொக்டர். டி. ராமதாஸ் M.B.B.S; D.C.H. அவர்களுக்கானது உளம் கனிந்த நன்றி உரித்தாகும்.

இப்படியான நூல்களை வெளியிடவேண்டும் என்ற யோசனை உதித்தது ஆத்மஜோதியில்தான். 'அருமைத்தங்கைக்கு' வெளியீட்டின் பின்பு அமரர் பரமஹம்சதாசன் அன்புமணி முத்தையா, திரு. நா. அருமைநாயகம், சொக்கன் ஆகியோரின் மத்தியில் தோன்றிய ஆசை அது. பத்து வருடங்கள் கழிந்துவிட்டன. இன்று ஆசை நூலாகிவிட்டது. படித்துப் பாருங்கள். தொடர்ந்து படியுங்கள். பலர் படிக்க உதவுங்கள்.



என் அருமைத் தங்கைக்கு,

நான் அனுப்பிய தாலாட்டுப் பாடல் நூலைப்பற்றி எழுதியிருந்தாய். ஆமாம், அது மிகவும் அருமையான நூல்தான். அதை நானே எனது நண்பர்களோ எழுதவில்லை. பல நூறு வருடங்களாக நமது தாய்மார்கள் பாடித் தமது குழந்தைகளைத் தாலாட்டிய பாடல்கள்தாம் அவை. நமது பாரம்பரியத்தில் விளைந்த அந்தப் பாடல்கள் உனது வள்ளுவனையும் மயக்கும் சிரிக்கச் செய்யும்; தூங்கவைக்கும்.

நந்தினி, நமது தாலாட்டுப் பாடல்களைக் கருத்து அறிந்து இராகம் எடுத்துப் பாடிப்பார். உனக்கு என்ன எல்லாம் ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன? தமிழ் நாட்டின் திருக்கோவில்கள், தமிழ்க்கடலின் சிப்பி முத்து, பால்போல் நிலா, மல்லிகைப்பூ... , மலர்கள், மாங்கனி, மாதுளம்பழம்... அப்பப்பா!

அத்துடன் ஆச்சி, பேத்தி, பூட்டி, மாமன், மாமி எல்லோருமே வருகிறார்கள். உனது கண் முன்னே வருகிறார்கள். உனது கவலையும் ஏக்கமும் மறைகின்றன. அகம் இப்படி மலர அதன் அழகு உனது முகத்திலே தெரியும். சில வாரங்களில் குழந்தை உனது முகபாவங்களை அறிந்துகொள்கிறான். தாயின் முகம்தான் ஒருவரின் முதலாவது பாடப்புத்தகம். ஆகவே, நீ தமிழ்பாடி அவனைத் தாலாட்டினால், மகிழ்ந்து அவனுக்குப் பாலூட்டினால், அவனுடைய எதிர்காலம் சந்தோஷமாக இருக்கும். கவலையும் சந்தோஷமும் ஒருவரின் மனம்தானே? நீ கர்ப்பிணியாக இருந்தபோது நான் எழுதிய ஒரு கடிதத்தில் தாய்ப்பாலின் அவசியத்தைக் கூறினேன். உள்ளத்திற்குத் தாய்மொழி, உடலுக்குத் தாய்ப்பால் என்று நான் எழுதியது ஞாபகம் இருக்கின்றதா?

தாய்ப்பாலின் தரம் ஒரு போதும் மாறுபடுவதில்லை. தாய்ப்பாலால் குழந்தைக்கு ஒருவித விக்கினமும் இல்லை. முதல் ஆறு மாதங்களில் குழந்தைக்கு வேண்டிய எல்லாச் சத்துக்களும் தாய்ப்பாலில் சரியான அளவில் உண்டு. அத்துடன் தாய்ப்பால் தாய் — சேய் இதயங்களை இணைத்து அன்பை வளர்க்கின்றது.

ஆரம்பத்தில் பால் குறைவாக இருக்கக்கூடும். அதைப் பற்றி நீ கவலைப்படாதே. விரைவில் ஊட்டுவதற்குப் போதிய அளவு பால் சுரக்கும். பால் கொடுப்பதற்கு முன் ஒரு கிளாஸ் கொதித்தாறிய நீரை அருந்த மறவாதே.

முதல் இரண்டு நாட்களில் ஒவ்வொரு மார்பையும் 1-2 நிமிடங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் போதுமானது. பின்பு கொடுக்கும் நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து, வார முடிவில் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் பத்து நிமிடங்கள் பால் ஊட்டலாம்.

பால் கொடுக்கும் நேர அட்டவணை ஒன்றை அனுப்பு மாறு சேதாவின் கணவன் அவசரத் தபால் போட்டிருந்தார். அவருக்கு எழுதியதைத்தான் உனக்கும் சொல்ல விரும்புகிறேன். நேர அட்டவணையை நீங்கள்தான் தயாரிக்க வேண்டும்; நானல்ல. குழந்தை பசிக்கும்போது அழுவான். பாலூட்டி அவனைத் திருப்தி செய்துவிட்டு நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளவும். சில நாட்களில் அவனுக்கென்றே ஓர் அட்டவணை தயாராகிவிடும். குழந்தை மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பாலுக்காக அழுவதை நீங்கள் அவதானிப்பீர்கள்.

உனது வள்ளுவனுக்கும் சரி, சேதாவின் வாசகிக்கும் சரி நித்திரை கொள்வதுதான் முழுநாளைய வேலை. பால் வேண்டிய நேரத்தில் மட்டும் விழிப்பார்கள். இரவில் குழந்தை விழித்து அழுதால் பால் கொடுக்கலாம். இரண்டு மூன்று மாதங்களில் அவன் இரவில் அழமாட்டான்.

பாலூட்டும் தாய் தன்னை மிகச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தினமும் குளித்து, தூய ஆடை அணிய வேண்டும். இதை நீ அறிந்திருக்கிறாய். ஆனால், பாலூட்டுவதற்கு முன்பு கைகளையும் மார்புகளையும் கழுவ வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்திருக்கிறாயா? அப்படிச் செய்தால் குழந்தைக்கு வயிற்றுளேவு, வாந்தி முதலிய நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும். நான் எனது கடிதங்களில் நோய்களைப் பற்றிக் கூறுவதிலும் பார்க்க, அவற்றைத் தடுக்கும் முறைகளைப் பற்றியே அதிகமாக எழுதுவேன்.

பாலூட்டும் போது வசதியாக இருந்து குழந்தையைத் தாங்க வேண்டும். குழந்தை மூச்சு எடுக்கச் சிரமம் இல்லாது அவன் தலை சிறிது பின் சரிந்து இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மார்பிலும் பாலுட்டிய பின், குழந்தையைத் தோளோடு வைத்து அவன் முதுகில் தட்டிக் கொடுப்பது அவசியமாகும். குழந்தை பாலுடன் சிறிது காற்றையும் விழுங்கியிருப்பான். தோளில் போட்டு முதுகில் தட்டினால் விழுங்கிய காற்று ஏப்பமாக வெளிவரும். குழந்தை பால் குடித்த பின் வாந்தி எடுப்பதற்கும், வயிற்று வலியால் அழுவதற்கும் இந்தக் காற்றுத்தான் காரணம். இதை அறியாமல் சில தாய்மார் தமது பால்மேல் குறையைப் போடுவதுண்டு.

நீ இப்போதும் நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டியதன் அவசியத்தை நான் வற்புறுத்த வேண்டுமா? உனக்கு நல்ல உணவுகளைப்பற்றி நான் ஏற்கனவே கூறியிருக்கிறேன். நீ உண்ணும் உணவு வகைகளை உடனடியாக எழுதி அனுப்பு.

உனது அன்புள்ள,

நந்தி அண்ணா

பி. கு:— பிறப்புப் பதிவு செய்பவரிடம் உங்கள் பிள்ளைகளின் பெயர்களைச் சரியான முறையில் பதிவு செய்து விட்டீர்களா? பிறப்புப் பதிவின் ஒரு பிரதியை எடுத்துப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒருவரின் வாழ்நாளில் அது ஒருவருக்கு எத்தனையோ முறை தேவைப்படும்.

சேதாவின் இரட்டைப் பிள்ளைகளில் பெண் வாசுகி. ஆண் குழந்தையின் பெயரென்ன?

நந்தி

(2)

என் அன்புத் தங்கைக்கு,

உனது கடிதம் கிடைத்தது. உனது உணவைப் பற்றி நீ எழுதாததைக் குறித்துத் துக்கமடைந்தேன். உனது மகனைப் பற்றியே பல கேள்விகளைக் கேட்டிருக்கிறாய். அவற்றிற்குப் பதில்கள் விரைவில் வரும்.

நந்தினி! எனக்கும் உனது குழந்தைமேல் ஆசையும் பாசமும் உண்டு. ஆனால் அதே போல் உன்மேலும் அன்பும் ஆதரவும் வைத்திருப்பதை ஓர் அண்ணாவால் தவிர்க்க முடியுமா? அத்துடன் நீ ஒரு பாலூட்டும் தாய். நீ சுகமாக இருந்தால்தான் குழந்தைக்குப் பாலூட்டவும் அவனை நன்றாகப் பராமரிக்கவும் முடியும். நீ ஒரு பிள்ளையின் தாய் மட்டுமல்ல, ஒரு குடும்பத்தின் தலைவிகூட. பல பிள்ளைகளின் ஆசிரியை. இந்த நாட்டின் பெண்குலத்தில் இளம் வயதைச் சேர்ந்தவள். 'கோடி ஒரு வெள்ளை; குமரி ஒரு பிள்ளை' என்பது ஒரு கிழமொழி. அதில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை. இந்தக் காலத்திலே பல பிள்ளைகளுக்குத் தாயான பின்பும், இளமையின் உற்சாகத்தோடும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கும் பெண்கள் தாம் நாட்டிற்குத் தேவை. நீ உனது உணவைப்பற்றி எழுதாததால் நானே எழுதுகிறேன்.

உணவை மூன்று பெரிய பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது புரதம்; இரண்டாவது கொழுப்பு; மூன்றாவது கார்போஹைடிரேட் (மாச்சத்து). இந்த மூன்று பிரிவுகளுடன் தாதுப்பொருள்களையும் (அதாவது கால்சியம், இரும்புச் சத்து முதலியன) வைட்டமின்களையும், நீரையும் சேர்க்க வேண்டும். ஆகையால் உணவின் எல்லாப் பிரிவுகளையும் திருப்பி இப்படி எழுதலாம்.

1. புரதம்
2. கொழுப்பு
3. கார்போஹைடிரேட்
4. தாதுப் பொருள்கள்
5. வைட்டமின்கள்
6. நீர்

இந்த ஆறு பெயர்களும் உனது மனத்தில் பதியும்படி திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லவும். ஆகா! நமது நாட்டுத் தங்கையர் அத்தனை பேரும் இவற்றை அறிந்து, தாம் சமைக்கும் உணவும் பொருள்களை இந்தப் பிரிவுகளில் சேர்க்கத் தெரிந்திருந்தால் எவ்வளவு அர்த்தம் இருக்கும். தெளிவாக ஒன்றுமே விளங்காமல் 'இதில் வைட்டமின் அதிகம்' என்றும் 'இதில் நல்ல சத்து இருக்கிறது' என்றும் உணவுகளைப் பற்றிக் கூறுவதில் என்ன பயன்?

புரதம் மிக முக்கியமான உணவு வகை. அது நமது தசைகளை வளர்க்கின்றது. நமது இதயம்கூட ஒரு தசை உறுப்புத்தான். பால், மீன், முட்டை, இறைச்சி, பருப்பு, பயறு, உளுந்து, கடலை முதலியவற்றில் ஏராளமான புரதம் உண்டு.

நீ தினமும் ஒரு பைந்து (மூன்று கிளாஸ்) பாலாவது அருந்த வேண்டும். பாலில் கால்சியமும் அதிகம் உண்டு. மகனுக்கு வேண்டிய கால்சியம் (சுண்ணாம்புச் சத்து) உனது பாலில் சுரக்கப்படுகின்றது. ஆகையால் நீ உனது உணவில் பால் மூலமும் வேறு பொருள்கள் மூலமும் கால்சியத்தைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும். கால்சியம், தாதுப்பொருள் என்ற உணவு வகையைச் சேரும். நீ தினமும் ஒரு பைந்து பால் அருந்துவதாக எனக்கு எழுதுவாயானால், அதைப் போல் சந்தோஷம் தரும் செய்தி எனக்கு வேறு இருக்க முடியாது.

அதே போல் தினமும் ஒரு முட்டை, போதிய மீன் அல்லது இறைச்சி, இலை வகைகள் உனது உணவில் தேவையாகும். மீன் அல்லது இறைச்சி கிடையாவிட்டால் பருப்பு, கடலை, உளுந்து முதலியவற்றைத் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்.

நெத்தலிக் கருவாட்டில் புரதமும் கால்சியமும் அதிகம் உண்டு. நெத்தலிக் கருவாட்டை நாம் முள்ளோடு உண்பதால், முள்ளில் இருக்கும் கால்சியம் நமது உடலில் சேருகிறது.

உனக்கு உனது மகனைப் பற்றி இங்கே எழுதாவிடில் இந்தக் கடிதத்திற்கு ஒரு மதிப்பும் தரமாட்டாய். நீ உனக்குப் பக்கத்தில் ஆடும் சிறு தொட்டிலில் ஓர் உலகத்தையே காண்கிறாய்.

சுகமான குழந்தை போதிய அளவு பால் குடிப்பான். நன்றாக நித்திரை செய்வான். குழந்தையின் நிறையை அவ்வப்போது தெரிந்து கொள்வது நன்று. குழந்தையின் சுகநிலையை அவன் நிறை நன்கு காட்டும். குழந்தை சிகிச்சை நிலையங்களில் அவர்களின் நிறையை அறியவசதி உண்டு.

குழந்தை பிறந்து பத்து நாட்களில் தினமும் ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் அவன் நிறை குறையும். வள்ளுவனின் நிறை கணக்குப் போடுவதற்கு மிகவும் இலகுவாக அமைந்து விட்டது. அவன் பிறந்த போது நிறை 6 இரூத்தல் 10 அவுன்ஸ் அல்லவா? பத்து நாட்களில் அவன் நிறை 6 ரூத்தலாக இருந்திருக்கும். அதன் பின், நாளுக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் நான்கு மாதங்களுக்கு நிறை அதிகரிக்கும். நான்காம் மாதத்தின் பின் மாதத்திற்கு ஓர் இரூத்தல் வீதம் நிறை கூடும். இப்படிக்கணக்கிடும் போது ஒரு குழந்தையின் நிறை ஆறு மாதங்களில் பிறந்த நிறையிலும் இரு மடங்கு இருப்பதை அவதானிக்கிறோம். ஒரு வருட முடிவில் அவன் நிறை பிறந்த நிறையில் மூன்று மடங்காக இருக்கும். இது ஒரு சாதாரண குழந்தையின் நிறை. நீ நல்ல உணவுகளை உட்கொண்டு போதிய அளவு பாலூட்டினால் உனது குழந்தையின் நிறை இந்தக் கணக்கிற்குக் கூடுதலாக இருக்கலாம்.

உனது உணவில் புரதத்தைப் பற்றிக் கூறினேன். கொழுப்பைப் பற்றியும் கார்போஹைடிரேட் உணவு வகைகளைப் பற்றியும் நான் அதிகம் எழுத வேண்டியதில்லை. தமிழ்ப் பெண்கள் இவற்றைத் தேவைக்கு அதிகம் உட்கொள்கிறார்கள். அதனாலேதான் பெரும்பாலானோர் தலைப் பிள்ளைப் பேற்றின் பின்பு, உடல் அமைப்பில் அழகு இல்லாமல் பருத்து, தலையணைகளை வைத்துச் சுருட்டிக் கட்டப்பட்ட ஜமக்காளம் போல் காணப்படுகிறார்கள்.

சோறும், அரிசி உணவுகளும், கிழங்கு வகைகளும் கார்போஹைடிரேட் பிரிவைச் சேர்ந்தவை. சோறு நமக்குத் தேவைதான். ஆனால் அதன் அளவைக் குறைத்துப் புரத உணவுகளில் அதிக கவனம் செலுத்தினால் சுகமாக, அழகாக, உற்சாகத்துடன் வாழ முடியும்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

(3)

அன்புமிக்க தங்கைக்கு,

ஒரு மாதம் கூட நிறையாத உங்கள் குழந்தைகளுக்கு டாக்டர் 'நோய்களைத் தடுக்கும் ஓர் ஊசி' போட்டார் என்று எழுதியிருக்கிறாய். எனக்கு அதை வாசிக்க வெட்கமாக இருந்தது. நீ படித்த பெண். கடலை விற்பவள் போல் எழுதிவிட்டாய்.

நோய்களில் ஆயிரம் வகை உண்டு. அவை எல்லாவற்றையும் தடுப்பதற்கு ஒரே ஒரு சஞ்சீவி ஊசி உண்டா? இல்லை. இல்லை —

டாக்டர் எந்த நோயைத் தடுப்பதற்கு ஊசி போட்டார் என்பதை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். அறிந்திருப்பது மட்டுமல்ல, ஒரு புத்தகத்தில் ஊசியின் பெயரையும் அது போடப்பட்ட திகதியையும் குறித்து வைக்கவும் வேண்டும். தெரிகிறதா நந்தினி?

'ஆம் அண்ணா ஆம். தெரிகிறது', என்று நீ கூறுவது என் காதுகளிலே கேட்கிறது. டாக்டர் கச நோயைத் தடுக்கும் ஊசியைத்தான் போட்டார். அதன் பெயர் பி.ஸி.ஜி. ஆங்கிலத்தில் B. C. G. ஆகையால் சேதாவும் நீயும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பி. ஸி. ஜி. ஊசி போடப்பட்ட விஷயத்தை எழுதி வையுங்கள். இனிமேல் ஊசி போடும் போது என்ன ஊசி, என்று அதன் பெயரைத் தெரிந்து வையுங்கள். தையல் ஊசி, பின்னல் ஊசி, சாக்கு ஊசி, குத்தூசி.. இப்பிடியாக, ஆகா! இப்போது நீங்களும் சிரிக்கிறீர்கள் அல்லவா?

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு வேறு தடுப்பு ஊசிகளும் போடப்பட வேண்டும். இளம்பிள்ளைவாதம், தொண்டைக் கரப்பன், ஏற்புவலி, குக்கல், பெரியம்மை இப்பிடியான நோய்களின் தடுப்பு மருந்துகளைப் பற்றி நான் சரியான நேரத்தில் எழுதுவேன். அப்போது, இந்த முறை போடப்பட்ட பி. ஸி. ஜி. யைப் பற்றியும் விளக்குவேன்.

சென்ற கடிதத்தில் நான் சோற்றை ஓர் அளவுடன் உண்ணும்படிதான் எழுதினேன். அதைப்பற்றி நான் தவறாக எழுதவில்லை. சோற்றைப் பழிப்பது நமது தாய் நாட்டைப் பழிப்பது போல, நமது உணவுத் தட்டிலே சோற்றை எகி்ப்து நாட்டுக் கூர் நுதிக் கோபுரங்களைப் போலக் குனித்துச் சாப்பிடுவதைத்தான் நான் வெறுக்கிறேன்.

உனக்கு ஒரு நேர உணவிற்கு மூன்று அகப்பைச் சோறு போதுமானதாகும். இதற்கு அரைச் சுண்டு அரிசி தேவைப்படும். நாட்டரிசி நல்லது.

மீன், முட்டை, நெத்தலி, கருவாடு, இறைச்சி இவற்றைப்பற்றி நான் சென்ற கடிதத்தில் எழுதினேன். இவற்றில் ஒன்றை ஒரு கறியாகச் சமைத்துக்கொள். பருப்பு, பயறு முதலியன இன்னும் ஒரு கறி. இவை எல்லாம் நமக்குப் புரதச் சத்தைத் தருகின்றன.

இலை வகைகள் உனக்கு மிகவும் தேவையாகும். ஓர் இலைக் கறியாவது உணவில் இருக்க வேண்டும். உனது அண்ணா டாக்டர் மட்டுமல்ல, சமையல்காரன்கூட. சில இலை உணவுகளை எழுதுகிறேன், பார். அகத்தி, அறக்கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, சாறனை, முருங்கை இலை இவற்றை வாங்குவதற்குக் கொழுத்த பணப்பை வேண்டுமா? இவற்றைத் தாராளமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள். அகத்தி, அறக்கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, சாறனை முருங்கை இலை..... ஆமாம், திரும்பவும் அதே பெயர்களை எழுதினேன். விலை உயர்ந்த, ஆங்கில இலை வகைகள் அந்தப் பட்டியலில் இல்லை என்பதைக் காட்டுவதற்காக. நமது நாட்டு 'லோக்கல்' இலை குழைகளில் நல்ல உணவுச் சத்துக்கள் உண்டு.

அதே போலக் காய் கறிகளிலும் எமது உணவுப் பொருள்கள் போதும். தக்காளி, வெண்டைக்காய், பூசனி, போஞ்சி, பலாக்காய், கத்தரி, சாம்பல் வாழைக்காய் எல்லாம் நல்லவை. இந்தக் காய்வகைகள் ஒன்றில் ஒரு கறியாவது இருக்க வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு, வற்றூளை, வள்ளிக்கிழங்கு இப்படியான கிழங்கு வகைகளில் ஒரு கிழங்கு, கறியாக இருக்கவேண்டும்.

இரூல், நண்டு முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவும். கறிகளுக்கு உறைப்புத் தூள்களைப் போட வேண்டாம். மாமி

கொண்டு வந்த சாராயப் போத்தலை வேண்டுமானால் அவளே முடிக்கட்டும். நீ ஒரு 'டோசம்' போடாதே. அதனால் உனக்குப் பிரயோசனமில்லை.

வாழைப் பழம், பப்பாளிப்பழம், தோடம்பழம் இவை உனக்குத் தேவையான பழங்களாகும்.

மைத்துனர், உனக்கு வைட்டமின் குளிகைகளும், மீன் எண்ணெய்க் குளிகைகளும், வாங்கித் தந்திருந்தால், அவற்றை நீ உபயோகிக்கலாம். ஆம் அவற்றால் பிரயோசனம் உண்டு.

நான் எழுதிய உணவு வகைகளை நீ உண்டால், போதிய ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டால், இதயத்தை மகிழ்ச்சியினால் நிரப்பினால் உனது மகனுக்கு வேண்டிய பால் சுரக்கும்.

உனது மகனுக்கு எவ்வளவு பால் வேண்டும்? கூற முடியுமா? சொல்கிறேன்.

24 மணி நேரத்தில் குழந்தையின் நிறையில் ஓர் இரூத்தலுக்கு 2½ அவுன்ஸ் வீதம் பால் தேவையாகும். உனது மகனின் நிறை இப்போது 8 இரூத்தல் அல்லவா? ஆகையால் அவனுக்கு 24 மணி நேரத்திற்கு 20 அவுன்ஸ் பால் தேவையாகும்.

உனது குழந்தையை ஒரு துவாய் மாத்திரம் உடுத்தப்படி பாலூட்டுவதற்கு முன்னும் பின்னும் நிறுக்கவும். 24 மணி நேரத்தில் எல்லாப் பாலூட்டலின் போதும் இப்படி நிறுத்தால், அவன் உட்கொண்ட பாலின் அளவை அறியலாம்.

அதிகம் எழுதிவிட்டேனா? உனக்கு இப்படியான கணக்கு விவரங்களை எழுத எனக்குப் பயம். நீ தொடர்ந்து எனது கடிதங்களைப் படிக்கமாட்டாய்.

குழந்தை பால் கொடுக்கும் நேரங்களுக்கிடையில் அழுதால் கொதித்தாறிய நீர் ஒரு கரண்டியில் கொடுக்கவும். படுக்கை நனைந்தாலும் படுக்கையில் மூட்டைப்பூச்சி ஏறும்பு முதலியன இருந்தாலும் குழந்தை அழுவான்.

நந்தினி! எனது நண்பர் ஒருவர், வீரசிங்கா என்று பெயர். நயினா தீவிற்குக் கோவில் தரிசனத்திற்கு வருகிறார். அவருடன் அவர் மனைவியும் அழகான ஒரு வயதுக் குழந்தை சுமனாவும் வருவார்கள். யாழ்ப்பாணத்தில் தங்குவதற்கு உனது விலாசம் கொடுத்திருக்கிறேன்.

உனது அன்புள்ள
நந்தி அண்ணா

(4)

அன்புமிக்க தங்கைக்கு,

சுமனாவின் பெற்றோர் வறியவர்களானாலும் பண்பும் அறிவும் உள்ளவர்கள். தங்கள் மகளைக் கண்ணென வளர்க்கிறார்கள். குழந்தை வளர்ப்புக் கலையில் சுமனாவின் அம்மா கெட்டிக்காரி. சுமனாவினுடைய வளர்ச்சியின் அழகைப் பார்த்த உடனேயே அது உனக்கு விளங்கியிருக்கும். நான் உனக்குக் கூற இருந்தவைகளை, அவர்களே உனக்குச் சொல்லிவிட்டார்கள் போல் தோன்றுகிறது.

ஆம், பழச்சாற்றில் வைட்டமின் 'சி' உண்டு. உணவின் பிரிவுகளை நான் முன்னர் எழுதினேன். ரூபகமிருக்கிறதா? புரகம், கொழுப்பு. மாச்சத்து, தாதுப்பொருள்கள் வைட்டமின்கள் — சரிதானே?

வைட்டமின்களுக்கு ஆங்கில எழுத்துக்களைப் பெயர்களாகக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். வைட்டமின் A. B. C. D. E இப்படியாக.

தோடப்பழம் எலுமிச்சம்பழம், தக்காளிப்பழம் இவற்றின் சாற்றில் வைட்டமின் 'சி' உண்டு. இரண்டாம் மாதம் தொடக்கம் இவற்றின் சாற்றைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று சுமனாவின் அம்மா கூறியது உண்மையாகும். வைட்டமின் 'சி' குழந்தைக்குத் தடிமன் இருமல் வராமல் பாதுகாக்கும்.

நந்தினி, நீ எழுதியதும் சரி. நெல்லிக்கனியில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி'யின் அளவைப் போல் வேறு எதிலும் இல்லை. குழந்தைக்கு நெல்லியைக் கொடுப்பது சிரமமாதலால் மிஸ்டர் வீரசிங்காவின் மனைவி அதைக் குறிப்பிடாமல் விட்டிருக்கலாம். நெல்லியை நீயும், மைத்துனரும், சேதாவும் கணவனும் உண்ணலாம். வேண்டுமானால் நெல்லித் துண்டுகளை இடித்துப் பிழிந்து சீனிபோட்டுக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

ஏன்? தோடம்பழச் சாற்றை எங்கள் வள்ளுவனுக்குக் கொடுக்கலாமே. கிணற்றடியில் நிற்கும் தோடையில் காய்த் திருக்கும் பழங்கள் அவனுடைய பாரம்பரிய சொத்தல்லவா? வள்ளுவன் இரண்டுமாதக் கைக் குழந்தைதான். ஆனால், அவன் எங்கள் குடும்பத்தில் மிக முக்கியமான பேரப்பிள்ளை. அவனுக்கு இப்போது ஒரு நாளுக்கு ஒரு வேளை தோடஞ் சாறு கொடு. ஆரம்பத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி போதும். நீர் கலக்க வேண்டாம். சீனியும் தேவையில்லை. சாற்றின் அளவை ஒரு கிழமைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அதிகரிக்கவும். ஓர் அவுன்ஸ் அதாவது 8 தேக்கரண்டி சாறு கொடுக்குமளவுக்கு அதிகரிக்கலாம்.

தோடம்பழத்திற்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழம் உபயோகிக்கலாம். அப்படியானால் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை இரு தேக்கரண்டிகளுடன் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆம், ஒரு தேக்கரண்டி தோடம்பழச் சாற்றுக்கு இரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாறே சமமானது. அத்துடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றோடு ஒரு தேக்கரண்டி நீரும் கால் தேக்கரண்டி சீனியும் சேர்க்க வேண்டும்.

இந்த இடத்தில் அருமை அண்ணாவின் ஒரு வேண்டுகோள். அதை அன்புக் கட்டளை என்றும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நீ, உனது கைகளினாலேயே குழந்தைக்குப் பழச்சாற்றைத் தயாரிக்க வேண்டும். வேறு யாரும் தயாரிக்கப் படாது. பாத்திரங்களும் கைகளும் சுத்தமாக இருப்பது மிக மிக அவசியமாகும். பழ ரசத்துடன் நீர் கலப்பதானால் அது கொதித்தாறிய நீராக இருத்தல் வேண்டும். நீரைக் கொதிக்க வைக்கும் போது அதிலுள்ள கொடிய கிருமிகள் இறந்து விடுகின்றன. கிருமிகள்தாம் வயிற்றோட்டத்திற்குக் காரணம். அதே வேளையில் நீர் சூடாக இருக்கும் போது பழச் சாற்றுடன் கலக்கப்படாது. வைட்டமின் 'சி' சூடான நீரில் அழிந்து போகும்.

இந்த நேரத்தில் தெய்வானை உதவியாக இருப்பதைப் பற்றிச் சந்தோஷம். ஆனால் தெய்வானையைப் பற்றி நினைக்கும்போது, எனது மனத்தில் ஒருவித பயமும் உண்டு. நான் அவளைப் பார்த்த நேரங்களில், அவள் மனம் மகிழத்தக்க துப்புரவுடன் இருக்கவில்லை. அப்படியானவளால் குழந்தைக்கு எவ்வளவோ தீமைகள் ஏற்படலாம். தெய்வானை சவர்க்காரம் போட்டுக் குளித்துத் தூய ஆடை

அணிய வேண்டும். அவளுக்கு இரு சேலைகள் வாங்கிக் கொடு. அத்துடன் குழந்தையைத் தூக்க முன்பு, அவள் கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவ வேண்டும்.

உண்மையில், சொறி, சிரங்கு, தடிமன், இருமல், வயிற்றோட்டம் முதலிய நோய்கள் உள்ள எவரையுமே குழந்தையைப் பராமரிக்க விடப்படாது.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் கைங்கரியத்தை அம்மா எடுத்துக்கொண்டதால் அதைப்பற்றி நான் ஒன்றும் எழுத வேண்டியதில்லை. காலை 9 மணி குளிப்பாட்டுவதற்கு நல்ல நேரம்தான். வெந்நீர் நகச் சூடாக இருந்தால் போதும்.

எங்கள் குழந்தைகளுக்கு அதிக துணி தேவை இல்லை. புழுக்க நேரத்தில் குழந்தை ஆடையின்றிக் கிடப்பதே நல்லது. நித்தி அனுப்பிய மெழுகுச் சேலையில் மகளைப் படுக்க விடவும். எனக்குத் தெரியும், உனது சிநேகிதிகள் வள்ளுவனுக்குப் பல கம்பளிச் சட்டைகளையும் தொப்பிகளையும் கால்மேசுகளையும் பரிசாகத் தந்திருப்பார்கள். அவற்றால் அவனுக்கு ஒரு பயனுமில்லை. இந்நாட்டிற்கு அழகான பருத்திச் சட்டைகளே நல்லவை.

சேதா இரட்டைப் பிள்ளைகளின் தாயாதலால் அவளுக்குச் சில பிரச்சினைகள் உண்டு. கடிதம் எழுதியிருந்தாள். இதனுடன் வரும் கடிதத்தைப் படித்துவிட்டு, சேதாவிடம் கொடு.

ஆம், அதை நீ படிக்கலாம். அடுத்த முறை உனக்கும் இரட்டைப் பிள்ளைகள் பிறக்கலாமல்லவா? சிரிக்கிறாய்!

அன்புள்ள,
நந்தி அண்ணா

(5)

அன்புள்ள சேதாவுக்கு,

கவிச்சக்கரவர்த்தியின் பெயரை உனது ஆண் குழந்தைக்கு வைத்திருக்கிறாய். இனி உனது வீட்டுக் கைத்தறியும் கவிபாடுமா?

உனது குடும்ப டாக்டரின் ஆலோசனை சரியானது. உனது இரட்டைப் பிள்ளைகளுக்குத் தாய்ப்பால் போதாததால் பசுப்பாலைக் கொடுக்கும்படி கூறியிருக்கிறார்.

நாதன் கெட்டிக்காரர். உடனடியாக ஒரு பால் மாட்டை விலைக்கு வாங்கி விட்டார். பசுத்தாய்க்கு, 'பாலி' நல்ல பெயர்தான். ஆனால் எனது தங்கை வீட்டுத் தெய்வானை உங்கள் 'பாலி'யில் பால் கறந்து தருவதைப் பற்றிச் சிறிது கவலைபுடன் சிந்திக்கிறேன். தெய்வானையைப் பற்றி நான் நந்தினிக்கும் எழுதியிருக்கிறேன். நீங்கள்நினைக்கலாம், எனக்கும் தெய்வானைக்கும் உள்ள பூர்வீகத் தொடர்பு ஸ்ரீ இராமனுக்கும் கூனிக்கும் போல் என்று. அப்படியல்ல.

தெய்வானை விசுவாசமுள்ள வேலைக்காரி. மா இடிக்க, தேங்காய் உரிக்க, விறகு வெட்ட, இப்படியான தொடர்பு வேலைகளுக்கு மிகவும் நல்லவள். ஆனால் பசுத்தாயில் பால் கறந்து பிள்ளைக்குத் தருவது போன்ற புனிதமான வேலைக்கு.... கொடுமனக் கூனிபேரலேதான் என்று எழுதட்டுமா? ஆம் சேதா, தெய்வானை கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவுவதை பகடி என்று நினைப்பவள்.

கோவிலுக்குப் போவதிலும் பார்க்க, ஆப்பிரேசன் அறைக்குப் போவதிலும் பார்க்க, அதிகமான துப்புரவும் புனிதமும் குழந்தைகளுக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது இருக்க வேண்டும். பசுப்பால் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதைப் பொறுத்தவரை, அத்தகைய புனிதம் பால் கறக்கும் நேரத்திலேயே ஆரம்பமாக வேண்டும்.

பால் மடி, கறப்பவரின் கைகள், பாத்திரங்கள் எல்லாம் நன்றாகக் கழுவப்படல் வேண்டும்.

பாலை நன்றாகக் கொதிக்க வைப்பதால் நாம் கிருமிகளைக் கொல்கிறோம். துப்புரவான பாத்திரத்தில் பாலைக் கொதிக்க வைத்துவிட்டு, அப்பாத்திரத்தை உடனடியாகக் குளிர் வைக்கவும். ஆம், பாலிருக்கும் பாத்திரத்தை நீருள்ள வேறு பெரிய பாத்திரத்தில் வைக்கலாம்.

நவீன பால் பண்ணைகளில் இதைத்தான் பெரிய அளவில் செய்கிறார்கள். அவர்கள் பாலை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்குச் சூடாக்கிக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு வைத்திருப்பார்கள். பின்பு உடனடியாகக் குளிர்ச் செய்வார்கள். கிருமிகளைக் கொல்வதற்கு இது ஒரு விஞ்ஞான முறை. இந்த முறையைப் 'பாஸ்டரைஸ் செய்யும் முறை' என்போம். ஆங்கிலத்தில் Pasteurization அப்படியாகக் கிருமிகள் கொல்லப்பட்ட பால், பாஸ்டரைஸ் செய்யப்பட்ட பால். 1822-1895 வருடங்களில் பிரான்ஸ் தேசத்தில் வாழ்ந்த லூயி பாஸ்டா என்ற இரசாயன விஞ்ஞானி இந்த முறையைக் கண்டுபிடித்தார். ஆகவே அன்பு உலகம் அந்த முறைக்கு அவர் பெயரையே நன்றி அளிப்பாகத் தந்துள்ளது.

சரி இனி, லூயி பாஸ்டரை விட்டுவிட்டு எங்கள் கம்பன், வாசகி விஷயத்திற்கு வருவோமா? தமிழன் இலக்கியப் புளுகுப் பரம்பரை. நமக்கென்ன விஞ்ஞானம்? (இது பகடி).

கம்பனுக்கும் வாசகிக்கும் எவ்வளவு பசுப்பால் வேண்டும்? நந்தினிக்கு எழுதிய கணக்கு விவரத்தைத்தான் உனக்கும் எழுதுகிறேன். குழந்தையின் நிறை உனக்குத் தெரிய வேண்டும். தெரியுமா?

குழந்தையின் ஒவ்வொரு இருத்தலுக்கும் 2½ அவுன்ஸ் பால் வீதம் கணக்குப் போடு. இது 24 மணி நேரத்திற்குப் போதும். குழந்தை 10 இருத்தல் என்றால் 24 மணி நேரத்திற்கு 25 அவுன்ஸ் பால் தேவை. குழந்தைக்கு ஒரு நாளுக்கு ஐந்து தடவை பால் கொடுக்கிறாய். ஆகவே ஒரு நேரத்தில் அவனுக்கு 5 அவுன்ஸ் பால் தேவை. இந்த 5 அவுன்ஸ் பாலுடன் ஓர் அவுன்ஸ் நீரும் ஒரு தேக்கரண்டி சீனியும் சேர்த்துக் கொள்.

குழந்தை மூன்று மாதம் அடைந்ததும் பசுப்பாலுக்கு நீர் கலக்க வேண்டாம். சீனியை இரண்டு தேக்கரண்டியாக அதிகரிக்கவும்.

உனக்கு அவன்ஸ் கணக்கு விளங்குகிறதா? 'அண்ணை, நான் என்ன மருந்து கலப்பவளா?' என்று நீ கேட்கிறாய் அப்படித்தானே?

ஒரு மேசைக்கரண்டி அரை அவன்சாகும். ஆகையால் இரு மேசைக்கரண்டிகள் ஓர் அவன்ஸ்.

பால் போத்தலும் சூப்பியும் கொதி நீரில் கழுவப்பட வேண்டும். சவர்க்காரம் உபயோகிக்கவும். போத்தல் சுத்தமாக்க பிரஸ் உன்னிடம் உண்டா? சேதா, எல்லாம் மிகமிகச் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். போத்தல் கழுவுவது, பாலைக் காய்ச்சுவது போத்தலுக்குள் ஊற்றுவது, சுடுகிறதா என்று புறங்கையில் மூன்று நான்கு துளிவிட்டுப் பார்ப்பது எல்லாம் நீயே செய்யவேண்டும்.

நான்,
உனது அண்ணை,
நந்தி

(6)

அருமைத் தங்கைக்கு,

திருமதி வீரசிங்கா தனது அன்பளிப்பாக (சுமனாவின் சார்பில்) தனது மகளின் படத்தை அனுப்பியிருக்கிறாள். சுமனா தனது தாயின் கைகளில் இருக்கிறாள். சுகமான தேகத்தில் அழகு இருக்கும். சுமனாவைப் பார்க்கும்போது நமது மனமும் இளமை அடைகின்றது.



நந்தினி! உனக்கு நானும் ஒருவரின் படத்தை அனுப்புகிறேன்.

வாயில் சூப்பியோடு படுத்திருக்கிறாரே அந்த ஆசாமி. அவர் பெயர் ஆரோக்கியநாதன். உண்மை.

அழகி சுமனாவுக்கும் ஆசாமி ஆரோக்கியநாதனுக்கும் ஏறத்தாழ ஒரே வயது. சுமனா கனி போலவும் ஆரோக்கியநாதன் காம்பு போலவும் இருக்கக் காரணம் என்ன?

சுமனாவின் அம்மா பிள்ளை வளர்க்கத் தெரிந்தவள். ஆரோக்கியநாதனின் அம்மா பேச்சியம்மா. ஓடி ஓடித் தேயிலைச் செடிகளில் கொழுந்துகளைக் கிள்ளமாத்திரம் அறிந்தவள்.

அத்துடன் மிக முக்கியமான காரணம், சுமனாவின் அம்மா தனது குழந்தையை இரு கிழமைகளுக்கு ஒருதரம்

குழந்தை நிலையத்திற்குக் கொண்டு வருகிறாள். பேச்சியம் மா குழந்தை பிறந்து பத்து மாதங்களுக்குப் பின் நேற்று மட்டும் வந்தாள்.

“பிள்ளை சாப்புடுறதில்லைங்க அழாதுங்க. ஒரு நாளைக்கு கணக்கில்லாமல் கக்கூசுக்குப் போகுதுங்க.....” இப்படியாகக் கூறிக்கொண்டிருந்தாள்.

குழந்தை எப்படி உண்ணும்? அதன் வாயைத்தான் சூப்பி அடைத்துக் கொண்டதே! அந்தச் சூப்பியை எடுத்து ஜன்னலூடாக வெளியே எறிந்தேன். சூப்பிகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்படாது. குழந்தை சூப்பியை உறிஞ்சும் போது காற்றை விழுங்குகிறான். அதனால் வயிற்றுவலி ஏற்படுகிறது. அத்துடன் அசுத்தமான சூப்பிகள் பலவிதமான கிருமிகள் மூலம் வயிற்றோட்டத்திற்குக் காரணமாகின்றன. பேச்சியினுடைய பிள்ளையின் வயிற்றோட்டத்திற்கு அந்தப் பொல்லாத சூப்பிதான் காரணம் என்று நான் கருதுகிறேன்.

நமது நாட்டில் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் குழந்தை சிகிச்சை நிலையங்கள் உண்டு. அவை குழந்தைகளுக்கு நோய் வந்த பின் சிகிச்சை செய்யும் வைத்தியசாலைகள் அல்ல. அவை குழந்தைகளுக்கு நோய் வராமல் தடுக்கும் சப நிலையங்கள். இந்த நிலையங்கள் சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளால் நடத்தப்படுகின்றன. (Medical Officer of Health கருக்கமாக M.O.H.) சுகாதாரக் கந்தோர்களில் இப்படி ஒருநிலையம் இருக்கும். குழந்தை நிலையங்கள் எங்கே இருக்கின்றன என்பதைச் சுகாதாரத் தாதி (நர்ஸ்), சுகாதார மருத்துவம்மா, கிராம சேவகர் முதலியோரிடமிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தை நிலையத்தில் சுகாதார வைத்தியருடன் தாதி, மருத்துவம்மா, சமூக ஊழியர் முதலியோர் இருப்பார்கள். அங்கே குழந்தையின் நிறையை ஒவ்வொரு முறையும் குறித்துக் கொள்வார்கள்.

நீயும் உனது குழந்தையின் நிறையைத் திகதியோடு ஒரு புத்தகத்தில் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். வேறு எதைக் குறித்து வைப்பாய்?

- (1) குழந்தையின் பிறப்பு நிறை.
- (2) குழந்தையின் பிறப்புப் பதிவு இலக்கம்.
- (3) B. C. G. (பி. சி. ஜி.) போடப்பட்ட திகதி.
- (4) முதலாம் இளம்பிள்ளைவாத நோய்த் தடுப்பு மருந்து (Polio Vaccine) கொடுக்கப்பட்ட திகதி.
- (5) முதலாம் 'மூன்று ஊசிகள்' (Triple Vaccine) போடப்பட்ட திகதி.

வள்ளுவனின் இப்படியான விவரங்களை எழுதி வைக்க ஒரு கொப்பி போதும். அதற்கு வெள்ளைக் கடதாசியில் ஒரு கவர் போட்டுப் பூக்களை வரைந்து வை. வேண்டுமானால் கடவுள் படத்தையோ திருவள்ளுவரின் படத்தையோ ஒட்டி வைக்கலாம். மேலும் கவரிலே

தம்பிற்றும் மக்கள் அறிவுடைமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க் கெல்லாம் இனிது

என்ற குறளை அழகான எழுத்துக்களில் எழுதி வை.

குழந்தை நிலையங்களில் மருத்துவம்மா, ஒரு தாய் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்களைப்பற்றிப்பேசுவாள். டாக்டர் குழந்தையைப் பரிசோதிப்பார். குழந்தையின் வளர்ச்சியை அவ்வப்போது அவதானிப்பார். அங்கே குழந்தைக்கு வேண்டிய வைட்டமின் குளிகைகள், மீன் எண்ணெய் முதலியன இலவசமாகத் தரப்படும். நீ இப்போது தினமும் தோடம்பழச்சாறு அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு கொடுப்பது தெரியும். அதேபோல் குழந்தைக்கு மீன் எண்ணெய் கொடுக்கத் தொடங்கிவிட்டாயா?

ஒன்றரை மாதத்தில் குழந்தைக்கு மீன் எண்ணெய் கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும். ஒரு நாளுக்கு ஒரு தரம் (காலை பத்து மணிக்கு) அரைத் தேக்கரண்டி மீன் எண்ணெய் தோடம்பழச் சாற்றில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் 5-10 துளிகள் கொடுக்கவும்.

தாய்ப்பாலைக் குடிக்கும் காலத்திலேயே இப்படியான பிற உணவுகளை நாம் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அவற்றை நான் அவ்வப்போது எழுதுவேன். நமது நாட்டில் ஒரு வயது முடிவதற்கு முன் பிற உணவுகளைத் தாய் மார் கொடுப்பதில்லை. அப்படியான அறிவில்லாத ஒரு தாயின் பிள்ளைதான் இந்த ஆரோக்கியநாதன். பாவம்.

பெயரின் குணபலத்தினாலேதான் அப்பிள்ளையின் உயிர்
இதுவரை உடலோடு நட்பு வைத்திருக்கிறது போலும்!

நீ நல்ல பிள்ளை. நமது குடும்ப மொழியில் 'அச்சாப்
பிள்ளை'. வள்ளுவனுக்கு முதலாவது இளம்பிள்ளைவாத
நோய்த் தடுப்பு மருந்தை, நான் எழுதுவதற்கு முன்பே
கொடுத்து விட்டாய். முதலாவது மூன்று ஊசி மருந்தை
யும் ஏற்றி விட்டாய்.

இளம்பிள்ளைவாத நோய்த் தடுப்பு மருந்து எத்தனை
தரம் கொடுக்க வேண்டும்? மூன்று ஊசியா? அது என்ன?

இவற்றைப் பற்றி அடுத்த கடிதத்தில் எழுதுகிறேன்.

உனது அன்புள்ள,

நந்தி அண்ணா.

(7)

அன்புள்ள தங்கைக்கு,

ஒரு சின்னக் கதை சொல்கிறேன், கேள். நான் கதை களும் கட்டுகிற அண்ணா அல்லவா?

ஒரு வீட்டில் எல்லாரும் படுத்திருக்கிறார்கள். நடுநிசி. சிலர் முழு நித்திரை; சிலர் பாதி நித்திரை; சிலர் சும்மா கண்களை மூடியிருக்கிறார்கள். ஒரு குறவன் வேடிக்கையாக ஜன்னலாடாகப் பல்லுப் பிடுங்கப்பட்ட (விஷம் நீக்கப் பட்ட) ஒரு புடையன் பாம்பை விடுகிறான். பாம்பு வீடெல்லாம் உலாவுகிறது. கண் மூடிச் சும்மா கிடப்பவர் ஒருவரின் காலில் அது பட்டதும், அவர் எழுந்து, பார்த்து விட்டு “ஐயோ பாம்பு! பாம்பு!” என்று கத்துகிறார். அவர்களுக்கு அது விஷப் பல்லுப் பிடுங்கப்பட்ட கொடுமை செய்ய முடியாத பாம்பு என்று தெரியாது. ஆகவே ஒவ்வொருவரும் அங்குமிங்குமாக ஓடித் தடி, பொல்லு, உலக்கை, இப்படியாக ஏதாவது ஓர் ஆயுதத்தை எடுத்து வைத்திருக்கிறார். வீட்டில் துப்பாக்கி இருந்தால் ஒருவர் அதைக்கூட எடுத்துக் கையில் வைத்திருப்பார். இதற்கிடையில், அந்த விஷம் நீக்கப்பட்ட புடையன் எங்கேயாவது போய் விட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

எல்லோரும் தங்கள் ஆயுதங்களைப் பக்கத்தில் வைத்துப் பழையபடி படுத்துக் கொள்கிறார்கள். சிலர் முழு நித்திரை, சிலர் பாதி; ஆனால் ஒருவர் இருவர் கண்களை மூடாமலே விழித்திருக்கிறார்கள். பாம்பு வரக்கூடும் என்ற பயம் அவர்களுக்கு.

இந்த வேளையில் ஒரு கொடிய விஷப்பாம்பு ஜன்னலாடாக வருகிறது. ஆமாம், விஷப் பல்லைக் கொண்ட பொல்லாத பாம்பு! யமன்! அந்தப் பாம்பு வரும்போதே விழித்திருந்த ஒருவன் பார்த்து விடுகிறான்.

“ஐயோ பாம்பு!” என்று கத்துகிறான்.

ஓரே ஓர் அடி!

விஷப் பாம்பு இறந்து விடுகிறது. யார் அடித்ததென்று கூடத் தெரியாது. எல்லோரும்தான் ஒரு நொடிப் பொழுதில் எழுந்து தங்கள் ஆயுதங்களுடன் நின்றார்களே! இனிமேல் எந்தப் பாம்பு வந்தாலும் இந்தக் கதிதான்.

தங்கைச்சி, இதுதான் நோய்த்தடுப்பு முறையின் கதை. பாம்பு கடித்தபின் பெரிய டாக்டர்களிடம் சென்று, ஆயிரம் செலவு செய்வதிலும் பார்க்க, விஷப்பாம்பை எந்த நேரத்திலும் அடித்துக் கொல்ல ஆயத்தமாக இருக்கும் அறிவுக் கதை.

கதையைச் சுருக்கமாக இன்னும் ஒருமுறை கூறுகிறேன்.

ஒருவர் இருக்கிறார்; அவருடைய உடலில் பெரியம்மைக் கிருமிகளைக் கொல்லத்தக்க சத்துக்கள் இல்லை. அவருடைய உடலின் அணுக்கள் தூங்குகின்றன என்று வைத்துக் கொள்வோம். டாக்டர் விஷம் நீக்கப்பட்ட பெரியம்மைக் கிருமிகளை அந்த மனிதனின் புயத்தில் ஏற்றுகிறார். (இதுதான் பெரியம்மையைத் தடுக்க அம்மைப்பால் கட்டுதல் — Small Pox Vaccination) விஷம் நீக்கப்பட்டதால் அந்தக் கிருமிகள் பெரியம்மையை உண்டாக்க மாட்டா. ஆனால் அவரின் உடல், உண்மையான நோயைத் தரக் கூடிய கிருமிகளை எதிர்க்கும் சத்தை வேகமாகத் தயார் செய்யும். (தடியையும், பொல்லையும் தடல்புடலாக எடுத்த மனிதர்களைப் போல) ஆகையால் இனி, கொடிய பெரியம்மைக் கிருமிகள் உடலுக்குள் புகுந்தாலும் எதிரிச் சத்துக்கள் உடனே அவற்றை அழித்து விடும்.

இந்த முறையிலேதான் கச நோயைத் தடுப்பதற்கு B. C. G. மருந்து ஏற்றுவார்கள். இதைக் குழந்தை பிறந்து ஒரு மாதத்திலேயே ஏற்றலாம். குழந்தை பிறந்து ஒரு நாளிலேயே ஏற்றுவது நவீன முறை. வள்ளுவனுக்கு பீ. ஸி. ஜி. மருந்து போட்டாச்சு; தெரியும்.

ஒரு நோயைத் தடுக்க, எடுத்த மருந்து அல்லது ஊசி வேறு நோய்களைத் தடுக்காது. ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித் தனியே அதற்கு ஏற்ற தடுப்பு மருந்தை எடுக்கவேண்டும்.

என்னிடம் சிவப்பு மை இல்லை. இருந்திருந்தால் மேலே எழுதிய இரு வசனங்களையும் சிவப்பில் எழுதியிருப்பேன்.

அம்மைப் பாலைமட்டும் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குப்போட்டு விட்டு “இனி எனது பிள்ளைக்குப் போலியோ, நெருப்புக் காய்ச்சல், குக்கல் ஒன்றும் வராது” என்று கூறுகிற தாய்மார் உள்ளனர். அது சரியல்ல. அம்மைப் பாலைப் போட்டுக் கொண்டால் கொடிய பெரியம்மை வராது. அது தான் சரி.

போலியோவைத் (இளம்பிள்ளை வாதம்) தடுக்க, போலியோ தடுப்புத் துளிகளை வாய்மூலம் கொடுப்பார்கள். இதை மூன்று தரம் கொடுக்க வேண்டும். முதலாவது போலியோ மருந்தை வள்ளுவனுக்கு மூன்றாம் மாதத்தில் டாக்டர் கொடுத்திருக்கிறார். இரண்டாவது போலியோ மருந்து முதலாவது கொடுத்து, ஆறு கிழமைகளில் கொடுக்கப்பட வேண்டும். மூன்றாவது போலியோ மருந்து, இரண்டாவது கொடுத்தபின், நான்கு மாதங்கள் தொடக்கம் ஆறு மாதங்களில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

டாக்டர் போலியோ தடுப்பு மருந்து கொடுத்த அன்று போட்ட ஊசி ‘மூன்று ஊசி’ எனப்படும். ஆங்கிலத்தில் Triple Vaccine. மூன்று கொடிய நோய்களைத் தடுக்கும் மருந்துகள் இந்த ஒரே மருந்து டப்பியில் உண்டு. அந்த நோய்களாவன:—

- (1) தொண்டைக் கரப்பன் — Diphtheria
- (2) குக்கல் — Whooping Cough
- (3) ஏற்பு — Tetanus

நந்தினி! குழந்தைகளுக்கு இவை பொல்லாத நோய்கள். இவற்றைத் தடுக்க ஊசி போடுவிப்பது ஒரு தாயினுடைய இதயத்தின் கடமை.

இந்த ‘மூன்று ஊசியும்’ மூன்று தீரம் போடப்பட வேண்டும். அதாவது இரண்டாது 6 கிழமைகளில்; மூன்றாவது 4-6 மாதங்களில்.

ஆம், போலியோ தடுப்பு மருந்தை வாய் மூலம் கொடுக்கும் அதே வேளைகளில் இந்த ஊசியைப் போடுவது இலகுவாகும்.

நாங்கள் எமது சிகிச்சை நிலையத்தில் நூற்றுக்கணக்கான குழந்தைகளுக்கு இந்த ஊசியைப் போடுகிறோம். பெரும்பாலும் காய்ச்சல் வருவதில்லை. மெல்லிய சூடு வந்தால் கால் மாத்திரை 'டிஸ்பிரீன்' கொடுக்கவும்.

இரண்டாவது வருடத்தில் வள்ளுவனுக்கு அம்மைப் பால் கட்டுவிக்கவும். இதற்கு மெல்லிய காய்ச்சல் வரலாம். 'டிஸ்பிரீன்' கொடுக்கவும். பால் கட்டின இடத்தில் ஒன்றும் பூச வேண்டாம்.

அதிகம் எழுதிவிட்டேன்போல் தோன்றுகிறது. எனது விரல்கள் வலிக்கின்றன. ஆனால் மனம் சிரிக்கின்றது. ஆகா! எனது மருமகனின் நல்வாழ்வை எண்ணி ஓர் உபயோகமான கடிதத்தை எழுதி விட்டேன்.

நீ அல்பேட் சபின் (Albert Sabin) என்ற தங்கமான மனிதனைப் பற்றிக் கேட்டிருக்கிறாயா? சபின் தாத்தா கும்பிடப்பட வேண்டியவர். எழுதவும்.

ஆம்,
நந்தி அண்ணா

(8)

அன்புள்ள தங்கைக்கு.

உனக்கும், மைத்துனருக்கும், வள்ளுவனுக்கும் எங்கள் தீபாவளி வாழ்த்தைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

நீ எழுதியது சரி. அல்பேட்சபின் என்பவர் வாய்மூலம் எடுக்கக்கூடிய 'போலியோ' தடுப்பு மருந்தைக் கண்டு பிடித்தவர்.

உனது கடிதம் நேற்றுத்தான் கிடைத்தது. எவ்வளவு அழகாக எழுதியிருக்கிறாய்.

'அண்ணா, நவயுக நரகாசுரனை 'போலியோ' கிருமியை எதிர்த்து வெற்றிக்கொடி நாட்டிய வைத்தியத் திருமால் அல்லவா எமது சபீன் தாத்தா'

உனது இந்த வசனத்தைப் படித்ததும், அதை அண்ணிக்கும் காட்டினேன்.

நரகாசுரன் — திருமால் போலியோ கிருமி — சபின் "ஆகா! நன்றாக இருக்கிறதே" என்றாள் உனது அண்ணி.

ஆம் நந்தினி! சபின் கண்டு பிடித்த போலியோ தடுப்பு மருந்தை இதுவரை எத்தனையோ நாடுகளில் இலட்சக்கணக்கான பிள்ளைகள் வாய்மூலம் எடுத்துக் கொடிய போலியோ வராமல் தப்பியிருக்கிறார்கள். அதை மூன்று தடவை எடுக்க வேண்டும்.

போலியோவைக் கொடியநோய் என்றேன். அதை இளம்பிள்ளைவாதம் என்பார்கள். முக்கியமாக இளம்பிள்ளைகளைத் தாக்கிப் பாரிசுவாதம் உண்டாக்கி, அங்கவீனப்படுத்த

தும் இந்த நோயைக் கொடிய நோய் என்று கூறாமல் கொஞ்சம் நோய் என்பதா?

இளம் பிள்ளை வாதம் (போலியோ மயலைற்றிஸ்) 'வைரஸ்' கிருமிகளால் உண்டாவது. இந்த 'வைரஸ்'கள் நோயாளியின் மலத்தில் கழிக்கப்படுகின்றன. மற்றவர்கள் தமது உணவுமூலம் அல்லது குடிக்கும் நீர்மூலம் இந்த வைரஸ்களை உட்கொள்கிறார்கள். அதாவது நாம் துப்புரவாக இல்லாத காரணத்தினால் சிறிதளவு மலத்தை உண்கிறோம். முகத்தைச் சுளிக்காதே. உண்மை. ஆகையால் நாம் மலகூடத்தை உபயோகித்த பின்பும், உண்பதற்கு முன்பும் கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவவேண்டும். உணவில் ஈ இருக்க விடப்படாது. கொதித்தாறிய நீரையே உபயோகிக்க வேண்டும். துப்புரவில்லாத உணவுக் கடைகளை எட்டிப்பார்க்கக் கூடாது. இது உனக்கு நான் கூறும் புதிய உபதேசமா? இல்லை. எனக்கு ஒரு கெட்ட பழக்கம்— சொன்னதைத் திருப்பித் திருப்பி எழுதுவேன். இது சுகாதாரப் பாடப் புத்தகமல்ல; உனக்கு நான் எழுதும் அண்ணாக்கடிதங்கள்.

இந்தப் போலியோ வைரஸ்கள் நரம்புகளைத் தாக்குகின்றன. ஆனால் எல்லா நேரங்களிலும் இளம்பிள்ளைவாத நோய் பாரிசுவாதத்தில் முடிவதில்லை. சிலருக்கு மெல்லிய காய்ச்சல், தலைவலி, கழுத்து முதுகு வீறைப்பு மட்டும் இருக்கும். ஒரு சிலருக்கே பாரிசுவாதம் வருகிறது. ஆகையால் குழந்தைகளுக்கு இப்படியாகக் காய்ச்சல் இருக்கும் நேரங்களில், அவர்களை ஓடி ஆடித்திரிய விடுவது நல்லதல்ல. அவர்கள் ஓய்வாக இருந்தால் பாரிசுவாதத்தைத் தடுக்கலாம். குழந்தைகளை ஓய்வெடுக்கக் கூறுவதாவது? முடியுமா? ஆகையால்தான் திரும்பவும் சொல்கிறேன். ஒருவித தீங்கும் செய்யாத, போலியோவைத் தடுக்கும் மருந்துத் துளிகளை மூன்று வேளைகள் எடுக்க வேண்டும்.

இப்போது காலை 10 மணி இருக்கும். சரி, நீ உனது மகனுக்கு அரைத் தேக்கரண்டி மீன் எண்ணெய் கொடுத்துக் கொஞ்சிவிட்டு எனைது கடிதத்தைத் தொடர்ந்து படி. நான் உன்னை டாக்டராக்கப் போகிறேன்.

தொண்டைக்கரப்பன்

இது ஒரு தொற்றுநோய். கிருமிகளினால் உண்டாகின்றது. நோயாளியின் மூக்கு, தொண்டை இவற்றில் தொண்டைக்கரப்பன் கிருமிகள் இருக்கின்றன. அவர் இருமும் போதும், தும்மும்போதும், பேசும்போதும் கிருமிகள் நேரடியாக நம்மைத் தொற்றுகின்றன. சில வேளைகளில் பால் மூலம் இந்த நோய் தொற்றலாம். பிள்ளை உற்சாகமில்லாமல் படுத்திருப்பான். மூக்கு சிந்தக்கூடும். காய்ச்சல் இருக்கும். தொண்டை நோகிறது என்பான். வாயைத் திறந்து டாக்டர் பார்ப்பார். டான்சில்களில் ஒருவித சவ்வு இருக்கும். தொண்டைக்கரப்பன் குழந்தைகளைக் கொல்லும் வியாதி. கை மருந்து செய்யாமல் குழந்தையை டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும். இந்த நோயைத் தடுக்க முடியுமா?

குக்கல்

இது கிருமிகளினால் பரவும் ஒரு தொற்றுநோய். காற்று மூலம் பரவும். ஒரு கிழமை சும்மா தடிமன்போல் இருக்கும். பின்பு தொடர்ச்சியான இருமலும் 'ஹூப்' என்ற இழுப்பும் தோன்றும். குழந்தை மிகவும் கஷ்டப்படும். வியாதி சில கிழமைகள் வரை இருக்கும். இது ஒரு தொற்றுநோய். ஆகையால் நோயுற்ற பிள்ளையோடு மற்றப் பிள்ளைகளை விடப்படாது. குக்கல் வந்தால், ஆரம்பத்திலேயே டாக்டரிடம் உபதேசம் கேட்கவேண்டும். நல்ல உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும். இந்த நோய் வராமல் காப்பாற்ற முடியுமா?

ஏற்புவலி

நமது உடலில் ஏதாவது காயம் ஏற்பட்டால், அதன் மூலம் ஏற்புவலிக் கிருமிகள் உள்ளே போகக்கூடும். மண், தூசி, சாணம் இவற்றில் ஏற்புக் கிருமிகள் இருக்கலாம். ஆகையால் சிறு காயம் ஏற்பட்டாலும், ஏற்புவலியைத் தடுக்கும் ஊசி போடப்பட வேண்டும். இதை டாக்டர் போடுவார். மர மஞ்சள் கொடுக்கும் வழக்கம் நமது நாட்டில் உண்டு. இதனால் பிரயோசனம் உண்டா இல்லையா

என்று என் னால் கூறமுடியாது. மரமஞ்சளைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி நடக்கவில்லை. ஆகையால் அதைப்பற்றித் தெரியாது. ஏற்புத் தடுப்பு ஊசி பயனுள்ளது என்று கூறமுடியும். காயம் வருமுன்பே ஏற்புவலியைத் தடுக்கக் குழந்தைக்கு ஊசி போட முடியுமா?

மூன்று நோய்களைப் பற்றிக் கூறிவிட்டு, மூன்று கேள்விகள் கேட்டேன். அவற்றிற்கு விடை ஆம், ஆம், ஆம் என்பது.

உனக்கு ஏற்கனவே தெரியும். சென்ற கடிதத்தில் எழுதினேன். 'மூன்று ஊசி' (Triple Vaccine) குழந்தைகளைத் தொண்டைக் கரப்பன், குக்கல், ஏற்பு ஆகிய மூன்று நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும்.

நான் போனமுறை எழுதிய கடிதத்தை இன்னும் ஒரு தரம் படிக்கவும். உண்மையில் என்னுடைய கடிதங்களை நீ திரும்பத் திரும்ப வாசிக்கவேண்டும். அதனால் பலனடைவாய்.

உனதன்புள்ள,

நந்தி அண்ணா

(9)

அன்புள்ள நந்தினிக்கு,

நான் கடவுள் கிருபையால் நல்ல சுகமாக இருக்கிறேன். அப்படியே நீயும், தம்பியும், குஞ்சும் இருக்க வேண்டும். மேலும், நான் குளிக்கிற அறையில் வழக்கி விழுந்து வலது காலில் நோ. நடக்க முடியாமல் படுத்திருக்கிறேன். நல்ல வேளையாக எலும்பு முறிவு இல்லை. குளிக்கிற அறையை நாங்கள் கவனமாகக் கழுவ வேண்டும். வேலைக் காரனை நம்பக்கூடாது.

அண்ணா நாடகக் கருத்தரங்குக்காகக் கொழும்பிற்குப் போயிருக்கிறார். நான்கு நாட்கள், இன்னும் வரவில்லை. உனக்குக் கடிதம் எழுதும்படி எழுதியிருந்தார்.

உன்னுடைய கோழிப் பண்ணையில் எத்தனை கோழிகள் இருக்கின்றன? நீ முட்டை விற்பதில்லையா? குஞ்சனுக்கு இப்போது முட்டை கொடுக்கிறாயா? நந்தினி! மூன்று மாதத்திலிருந்து குழந்தைகளுக்கு முட்டை கொடுக்க வேண்டும். உனது அண்ணாவின் கிளிவிக்குக்கு வரும் தாய்மாருக்கு அண்ணா இதைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவார். அதிலும் நந்தினி, முட்டை மஞ்சள் கருதான் குழந்தைக்குத் தேவை. நீ குஞ்சனுக்கு மஞ்சள் கரு கொடு. மஞ்சள் கருவில் தானும் இரும்புச்சத்து இருக்கின்றது. குழந்தையின் இரத்தம் ஊறுவதற்கு இரும்புச் சத்து தேவையாம். இவருடைய கிளிவிக்குக்கு வருகிற பிள்ளைகளை நீ பார்க்க வேண்டும். தக்காளிப்பழம்போல நல்ல சிவப்பு. அந்தத் தாய்மார் வறியவர்கள். படிப்பும் குறைவு. ஆனால் 'டாக்டர் ஐயா' சொல்லுவதைக் கடவுள் வாக்குப்போல மதித்து அப்படியே செய்வார்கள். அப்படிச் செய்வதால் வறிய குடும்பங்களிலும் குழந்தைகள் இங்கிலீஸ்காரப் பிள்ளைகள் போல் இருக்கின்றனர்.

கமலா மாமி பணக்காரிதான். அவளுடைய பணம் அவளோடு இருக்கட்டும். அவள் என்ன படித்தவள்? "நந்தி

அண்ணா எழுதுவதை விட்டு விட்டு, நாண் சொல்லுவதைக் கேள்' என்ற அவருடைய உபதேசம் வேடிக்கையானது. உன்னுடைய அண்ணா நூற்றுக்கணக்கான குழந்தைகளை இங்கு பராமரிக்கிறார். அவருக்குத் தனது மருமகனின் வளர்ப்பைப் பற்றி எழுத உரிமை இல்லையா?

அரை அவியல் முட்டைதான் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு கிண்ணத்தில் புதிய முட்டை ஒன்றை வை. முட்டையை மூடும் அளவிற்குக் கொதிநீரை ஊற்றி வேறு ஒரு பாத்திரத்தால் மூடி வை. நீர் ஆறியதும் எடுத்து உடைத்து மஞ்சள் கருவில் கால் தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துப் பிள்ளைக்குக் கொடு. காலை பத்து மணிப் பால் கொடுப் பதற்கு முன்னம் இந்த முட்டையைக் கொடு. முட்டை மஞ்சள் கருவில் விட்டமின் 'ஏ', 'டி' இரண்டும் உண்டு. 'ஏ' கண்ணுக்குத் தேவை. அத்தோடு நாண் எழுதியதுபோல் மஞ்சள் கருவில் இரத்தத்தை உண்டுபண்ண வேண்டிய இரும்புச் சத்து உண்டு.

எனக்கு டாக்டர்களைப்போல் எழுத உரிமை உண்டு. கலியாணம் செய்த நாள் தொடக்கம் உனது அண்ணா செய்யும் வைத்திய உபதேசங்களை நாண் கேட்டு வருகிறேன்.

இப்போது நீ வள்ளுவனுக்கு என்ன கொடுக்கிறாய்? பழச்சாறு, மீன் எண்ணெய். வேறு என்ன? மீன் எண்ணெய் மிகவும் தேவை. ஆறு மாதத்தில் அரைத் தேக்கரண்டி அளவு ஒரு நாளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். முட்டையைப் படிப்படியாகக் கூட்டி ஒரு முழு மஞ்சள்கருவை, ஆரம்பித்து ஒரு மாதத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.

பப்பாளிப்பழம் நல்லது. அதில் ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவை மசித்துக் கொடு. அதை மூன்று மாதத்திலேயே கொடுக்கத் தொடங்கியிருக்கலாம். அதிலும் விட்டமின் 'ஏ' உண்டு. பையனின் கண் பிரகாசமாக வரும்.

வாழைப்பழம் கொடுக்கலாம். நான்கு ஐந்து மாதத்திலேயே கொடுக்க வேண்டும். ஒரு தேக்கரண்டி அளவில் ஆரம்பித்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்து ஒரு வாழைப்பழத்தையே கொடுக்கலாம். இதரை, கப்பல், புளி எல்லாவித வாழைப்பழங்களும் நல்லவையே. எனக்குத்

தெரியும், இதைக் கேட்டதும் பலர் சிரிப்பார்கள். ஏன்? நானே இதைக் கேட்டுச் சிரித்ததுண்டு. பின்பு அண்ணா சொற்படி நடந்த தாய்மார்களின் பிள்ளைகள் கொழுத்திருப்பதைப் பார்த்த பின்பு சிரித்ததற்காக வெட்கப்பட்டேன்.

எழுத எழுத எழுதச் சொல்லுகிறது. எனக்கும் அதிகமான விஷயங்கள் தெரியும். குழந்தைக்கு ஆறு மாதத்தில் சூப்புக் கொடுக்கலாம். அண்ணா சொல்லுவார் கட்டாயம் கொடுக்க வேண்டும் என்று. நான் குழந்தைகளுக்குச் சூப்புத் தயாரிப்பதில் கெட்டிக்காரி என்று அண்ணா சொல்லுவார். விவரமாக எழுதுகிறேன், கேள்.

நந்தினி! சூப்பைப்பற்றி எழுத நான் கை எடுக்க, திருமதி வீரசிங்கா வந்து நிற்கிறார். அவர்தான் எனக்கு உதவி. ஆமாம், உனது சுமனாவும் வந்திருக்கிறாள். சூப்புத் தயார் செய்யும் விதத்தை விவரமாக நாளைக்கு எழுதி அனுப்புகிறேன். கடிதம் கட்டுக்குப் போகவும் நேரமாகி விட்டது. சூப்பு பிள்ளைக்கு மிகவும் தேவை. நாளைக்கு எழுதுவேன்.

இந்தக்கடிதத்தை உனது சிநேகிதிகளுக்குக் காட்டாதே, சிரிப்பார்கள். ஆனால் மூன்றாம் நான்காம் மாதங்களில் பப்பாளிப்பழமும் வாழைப்பழமும் ஆறாம் மாதத்தில் மஞ்சள் கரு முட்டை, இவற்றை மட்டும் எடுத்துக் காட்டு. அண்ணா அப்படி எழுதியதாகக் கூறிவிடு.

இப்படிக்கு
என்றும் பட்சம் மறவாத,
அண்ணா

(10)

என் அன்பார்ந்த தங்கைக்கு,

உன்னுடைய அண்ணி என்னுடைய மாணவி போலவும் இருக்கிறாள். என்னிடம் இருந்து பல விஷயங்களைக் கேட்டு அறிந்திருக்கிறாள். ஆகையால் அவள் எழுதிய கடிதத்தில் நல்ல அறிவுரைகளை எழுதியிருப்பாள். அவள் உனது குழந்தைக்கு சூப்புத் தயாரிக்கும் முறையை எழுதித் தந்தாள். அனுப்புகிறேன். அதை வாசித்து அப்படியே செய்யவும். அதை உனது சினேகிதிகளுக்கும் காட்டவும்.

ஆறாம் மாதத்தில் சூப்புக் கொடுக்க வேண்டும் என்று எழுதினாள் அல்லவா? அதே போல நீ அவனுக்குக் கஞ்சி கொடுக்கலாம். ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு நாட்டரிசியை நன்றாகக் கமுவவும். அதற்கு மூன்று தேக்கோப்பை நீர் விட்டு, ஒரு தேக்கோப்பைக் கஞ்சி வரும்ளவுக்கு அவிக்கவும். சிறிதளவு உப்புப் போடவும். கஞ்சியை வடிக்க வேண்டாம். சோற்றை மசித்துத் தடித்த கஞ்சியாக்கவும். ஆரம்பத்தில் ஒரு மேசைக்கரண்டி கஞ்சியைக் கரண்டி மூலமே கொடுக்கவும். பாலும் கலந்து கொடுக்கலாம். அப்படிச் செய்தால் நல்லது. இதை இரவுப் பாலுக்கு முன் கொடுக்கலாம். கொஞ்சம் சொஞ்சமாகக் கஞ்சியை அதிகரித்தால் இரவு உணவு கஞ்சியாகவே இருக்கலாம். நான் ஆறு மாதக் குழந்தைக்குத்தான் இப்படி எழுதுகிறேன். பல் முளைக்காத விஷயமும் எனக்குத் தெரியும். கஞ்சி கொடுப்பதற்குப் பல் தேவையில்லை.

உண்மையில் நீ ஏழாம் மாதத்தில் குழந்தைக்குப் பாலோடு பாண் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு கைவிரல் அளவு பாணைச் சிறு துண்டுகளாக்கவும். இதற்கு மேல் இரண்டு மேசைக்கரண்டி புழை ஊற்றிக் குழைக்கவும். கொதிக்கிற பாலாக இருக்கவேண்டும். சீனி கலந்து ஆறியதும் கொடுக்கவும்.

பாணுக்குப் பதிலாக ஒரு 'ரஸ்க்' விஸ்கோத்து கொடுக்கலாம். அளவைப் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும்.

நந்தினி! நான் அதிகம் எழுதவில்லை. அண்ணியின் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்புகிறேன்.

உனது அன்புள்ள

நந்தி அண்ணா

குழந்தைக்குச் சூப்புத் தயாரிக்கும் முறை:

தேவையானவை:

ஒரு தேக்கரண்டி பருப்பு
ஒரு சிறு துண்டு கரட்
பாதி உருளைக்கிழங்கு (சிறிசு)
கால்வாசித் தக்காளி
சிறிதளவு இலைவகை
ஒரு வெங்காயம்
இரு தேக்கோப்பை நீர்

கைகளை நன்றாகச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவவும். மரக்கறியைத் தண்ணீரில் கழுவியபின் துண்டு துண்டாக வெட்டவும். பருப்பையும் நன்றாகக் கழுவவும். பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு, கரட், வெங்காயம் — இவற்றிற்கு இரண்டு கோப்பை நீர் ஊற்றிச் சட்டியில் அவிக்கவும். கொஞ்சம் உப்புப் போடவும். இவை வெந்தபின் தக்காளியையும் இலை வகைகளையும் சேர்த்து மெல்லிதாக அவிக்கவும். சட்டி மூடியிருக்க வேண்டும். அவிக்க அரைமணி நேரம் தொடக்கம் ஒருமணி நேரம் வரை எடுக்கும்.

சூப்பை ஓர் அரிக்கன் சட்டியில் ஊற்றிக் காய்கறிகளை ஓர் அகப்பையால் கடையவும். இனி, இவற்றை ஒரு வடிகட்டியினால் வடிக்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் ஒரு மேசைக்கரண்டி கொடுத்து, பின்பு படிப்படியாக அதிகரித்து அரைக் கோப்பை கொடுக்கலாம்.

ஒரு மாதம் சென்றபின் (அதாவது ஏழாம் எட்டாம் மாதங்களில்) இந்தச் சூப்பில் அதிகமான உணவுப் பொருள் களைச் சேர்க்கலாம். முக்கியமாக 3 அல்லது 4 நெத்தலிக் கருவாட்டை அதில் சேர்க்க வேண்டும். நெத்தலிக் கருவாட்டில் ஏராளமான புரதமும் கால்சியமும் உண்டு. இவை வளரும் குழந்தைக்கு மிகவும் தேவையான உணவுப் பொருள்கள். இதை நான் எழுதுவது முதல் தடவை அல்ல.

நெத்தலியை நன்றாகக் கழுவித் தூளாக்கி, மரக்கறியோடு போட்டு அவிக்க வேண்டும்.

நெத்தலிக் கருவாட்டுக்குப் பதிலாக நெத்தலி மீனையோ வேறு சிறு மீனையோ சேர்க்கலாம்.

அண்ணி

(11)

அன்புள்ள தங்கைக்கு

உனது கடிதத்தைப் படித்துப் படித்து மனம் மகிழ்ந்தேன். நமது வாழ்வில் ஒரு சில சமயங்களில் நாம் அனுபவிக்கும் ஆனந்தத்திற்கு அளவேயில்லை. அப்படியான ஒரு பரவச நிலையில் நீ உனது கடிதத்தை எழுதியிருக்கிறாய். அதைப் படித்த நானும் அந்த நிலையை அனுபவித்தேன்.

‘அண்ணா, எனது மகன் அம்மா.... அம்....மா.... அம்....மா என்று பேச ஆரம்பித்து விட்டான்!’ என்று ஆச்சரியக் குறிப்போடு எழுதியிருக்கிறாய். ஆனந்தத்தைக் காட்டக் குறிப்பு இல்லாததால் ஆச்சரியக் குறிப்பைப் போட்டிருக்கிறாய் போலும். நந்தினி, வள்ளுவன் ‘மா - மா.... மா....மா மா மா’ என்று என்னை எப்போது அழைக்கின்றான் என்பதைக் கவனமாகக் கேட்டு எழுது. குழந்தைகள் எட்டாம் ஒன்பதாம் மாதங்களிலேதான் இப்படி நாம் விளங்கும்படியான சொற்களைக் கூறுவதுண்டு. வள்ளுவன் சுகமான குழந்தையாதலால் அவன் சரியான நேரங்களில் சரியான வேலைகளைச் செய்து வருகிறான். வள்ளுவனைப்பற்றி நீ வைத்திருக்கும் குறிப்புப் புத்தகத்தை ஒரு முறை தட்டிப்பார்.

2-வது மாதம் — உன் முகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தது.

4-வது மாதம் — உன்னைப் பார்த்துப் புன்னகை செய்தது. திரும்பி வயிற்றில் புரண்டது

5-வது மாதம் — நான் பாயில் இருத்தியதும் அப்படியே சிறிது நேரம் இருந்தது. நீ கைகொட்டிச் சிரித்தது.

6-வது மாதம் — முதலாவது பல். மைத்துனர் தனது பேனாவைக் காட்டியதும் அதை எட்டிப் பிடித்தது. (பார்த்தாயா, உனது மகன் ஓர் எழுத்தாளனாகப் போகிறான்! ஆமாம், அவன் வள்ளுவனல்லவா?)

8-வது மாதம் — தவழத் தொடங்கியது, 'அம்மா' என்கிறான்.

இனி — உதவியுடன் எழுந்து நிற்பான். பின்பு உதவியுடன் நடப்பான். ஒரு வயதில் தானாகவே மெல்ல மெல்ல நடக்க வேண்டும்.

இது வள்ளுவனுடைய குறிப்புகள். சேதாவின் வாசுகி, கம்பன் முதலியோரின் குறிப்புகளும் ஏறத்தாழ இப்படியே இருக்கும். ஒரு மாதம் முந்தும் பிந்தும். குழந்தை கடிக்காரமு மல்ல, கலண்டருமல்ல. குழந்தை குழந்தைதான். உனக்குத் தெரியுமா? சில குழந்தைகள் பிறக்கும் போதே இரண்டொரு பற்களுடன் பிறந்திருக்கின்றனர். சில பிள்ளைகள் ஒன்றரை வயதாகியும் அவர்கள் வீடுகளில் பல்லுக் கொலுக்கட்டை அவிபடவில்லை! இதெல்லாம் இயற்கையின் சில சில மாற்றங்கள். பயப்படப்படாது. ஆனால் ஒரு டாக்டரின் அபிப்பிராயம் கேட்க வேண்டும். உனது சினேகிதிகள் தமது குழந்தைகளை ஒழுங்காகக் குழந்தை நிலையங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வதால், பிரச்சினை இல்லை.

நந்தினி! அரைமணி நேரம் கடிதம் எழுத முடியவில்லை. இப்போது தொடர்ந்து எழுதுகிறேன். கடிதம் எழுதத் தொடங்கியபோது மலர் வனத்திற் புகுந்த கவிஞனைப் போல உற்சாக வெறியுடன் இருந்தேன். இப்போது அந்தப் பூங்கா சுடுகாடாகி விட்டது போல் இருக்கிறது.

சகோதரி! நான் இந்தக் கடிதத்தை எழுதிக்கொண்டிருந்தபோது எனது 'டிஸ்பென்சரி'க்கு ஓர் எட்டு மாதக் குழந்தையைக் கொண்டு வந்தார்கள். வலிப்பாம். நான் ஓடிச் சென்று குழந்தையைப் பரிசோதித்தேன். குழந்தையா? பூப்போன்ற முகமும் கனி போன்ற உடலுமுள்ள ஒரு சவம்! ஆமாம், குழந்தை இறந்து விட்டது!

நடந்தது இதுதான். குழந்தைக்கு ஒருநாள் காய்ச்சல் இருந்தது. அத்துடன், அரை மணி நேரத்துக்கு முன்பிள்ளைக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டது. அந்தக் குழந்தையைப் பெற்ற பேய் உடனே பிள்ளையின் வாயைத் திறந்து இரண்டு கரண்டி தண்ணீர் பருக்கியிருக்கிறாள். குழந்தையைக் கொன்றது காய்ச்சலல்ல, வலிப்புமல்ல. தாயின் மிளிவம்.

குழந்தைக்கு வலிப்பு வரும் நேரங்களில் பெரும்பாலும் அவனுக்கு மயக்கமாகவும் இருக்கும். அறிவு இருப்பதில்லை. இந்த வேளையில் நாம் குழந்தைக்கு ஏதாவது வாய்மூலம் பருக்கினால், நாம் கொடுத்த பதார்த்தம் இரைப்பைக்குப் போகாது. அது பெரும்பாலும் மூச்சுக்குழாய்க்குள்ளேயே போகின்றது. அதன்பின் என்ன நடக்கும் என்று நான் எழுத வேண்டுமா?

மரணம் வைத்தியருக்குப் புதுமை அல்ல. ஆனால் கொலை போன்ற இப்படியான மரணம் யாருக்குத்தான் துன்பம் தராது? இப்படியான குழந்தை இறப்புகளை நாம் தவிர்க்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டால்:

- (1) நாம் கலவரம் அடையக் கூடாது. வலிப்பு குழந்தையைக் கொல்லாது.
- (2) குழந்தை கீழே விழாதபடி ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் கிடத்த வேண்டும்.
- (3) குழந்தை கைகளையும் கால்களையும் உதறினால் அவற்றைப் பிடித்திருக்க வேண்டாம்.
- (4) அவன் தனது நாக்கைக் கடிக்காதிருக்க மடித்த ஒரு கைக்குட்டையையோ, கரண்டி ஒன்றின் பிடியையோ பற்களுக்கிடையில் வைக்க வேண்டும். சிறு பொருளானால் விழுங்கி விடுவான்.
- (5) குழந்தையின் தலையில் 'ஐஸ்' இருந்தால் வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வினாக்கிரியும் தண்ணீரும் கலந்து வைக்கலாம்.
- (6) டொக்டரிடம் அழைத்துப் போக வேண்டும்.
- (7) போகும் வழியில் வலி வந்தால், பீதி அடைய வேண்டாம். தலைக்கு மேலே கூறிய கலவையை வைக்கவும்.
- (8) டொக்டரிடம் உடனடியாகப் போக முடியாதென்றால், இரு மேசைக் கரண்டி கடுகுத்தூளை ஒரு பொட்டணத்தில் கட்டி ஒரு பேசின் கொதி நீரில் கரைக்கவும் நீர் நகச் சூடாக ஆறியதும், குழந்தையைக் சுழுத்துவரை வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்கள் வைத்தால் போதும். அதன்பின் நன்றாகத் துடைக்கவும்.

- (9) வலிப்பு நின்றாலும் நீங்கள் டொக்டரிடம் போக வேண்டும். வலிப்பின் காரணத்தை அவர் அறிந்து கூறுவார்.
- (10) எக்காரணம் கொண்டும் வலி இருக்கும் போதோ மயக்கமாக இருக்கும் போதோ, குழந்தைக்கும் சரி, குமருக்கும்சரி, கிழடுக்கும்சரி வாய்க்குள் ஒன்றும் பருக்கக் கூடாது.

நான் எழுதியவற்றில் 1-9 இவற்றை நீங்கள் மறந்தாலும் பத்தாவதை மறக்கக் கூடாது.

சில பிள்ளைகளுக்கு காய்ச்சல் வந்ததும் வலிப்பு வருவது உண்டு. இவர்களுக்கு உடம்பு சூடாக இருக்கும் போதே டிஸ்பிரின் (Grain 2½) உடன் லுமினல் (Grain ½) கொடுத்தால் வலிப்பு வராது. டிஸ்பிரின் - லுமினல் பவுடர் கலப்பை ஒரு டொக்டரிடம் கேட்டு கைவசம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உனது சிநேகிதி மருத்துவம்மா திரேசம்மா கிளிநீக்கில் பேசுவதற்கு நல்ல விஷயத்தைத் தேர்ந்து எடுத்திருக்கிறாள். இன்று குறிப்புகளை எழுத முடியவில்லை. அடுத்த தபாலில் அவளுடைய சொற்பொழிவுக்குக் குறிப்புக்கள் வரும். “குழந்தைக்குப் பால்மா உணவுகள்” என்ற தலைப்பைப் போட்டிருக்கிறேன்.

அன்புடன்
நந்தி அண்ணா.

அன்புள்ள தங்கைக்கு,

இன்னும் இரு வாரங்களில் வள்ளுவனின் முதலாவது பிறந்ததினத்தைக் கொண்டாடப் போகிறாய். சேதாவினுடைய குழந்தைகளின் பிறந்ததின இன்பத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒருமிக்கக் கொண்டாடுங்கள். வள்ளுவன், வாசுகி, கம்பன் மூவருக்கும் உடைகளும் விளையாட்டுப் பொருள்களும் ஒரு பெட்டியில் பார்சலாக வருகின்றன. எனது அன்பின் அறிகுறியாக இவற்றைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவும். நான் கடைவீதிகளில் போனபோது கருணையே முகமான ஓர் இயேசுநாதர் சிலையைக் கண்டேன். அதையும் வாங்கிப் பார்சலில் வைத்துள்ளேன். திரேசம்மாவுக்கு அதை அன்பளிப்புச் செய்யவும், திரேசம்மா ஒழுங்காக உங்கள் வீடுகளுக்கு வந்து போவதைக் குறித்து மிகவும் சந்தோஷப்படுகிறேன். தாய்மார்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஒரு மருத்துவமாதா செய்யக்கூடிய தொண்டுகள் எவ்வளவோ உள்ளன. திரேசம்மா தனது வேலையை ஒழுங்காக, நேர்த்தியாக ஆடம்பரமில்லாது செய்துவருவது ஊர் அறிந்த விஷயம்தானே.

பெரிய பெட்டிக்குள் இன்னும் ஒரு சிறு பெட்டி — சிவப்புக் குருசு போட்டது—உண்டு. அது உணக்கு. ஆம், நந்தினிக்கு. அந்தப் பெட்டிக்குள் இருப்பது:—

- (1) பஞ்சு (அரை அவுன்ஸ்)
- (2) பான்டேஜ் துணி (ஓர் அங்குல அகலம்)
- (3) பான்டேஜ் துணி (மூன்று அங்குல அகலம்)
- (4) லின்ட் துணி
- (5) கத்தரிக்கோல் (ஐந்து அங்குலம்)
- (6) மருந்து கொடுக்க அவுன்ஸ் கிராஸ்
- (7) அயடன் மருந்து (சிறு போத்தல்)
- (8) பிளேவின் மருந்து (சிறு போத்தல்)
- (9) போரிக் பவுடர் மருந்து

- (10) மணக்கும் மருந்து ((Sal Volatile)
- (11) டிஸ்பிரின் குளிகைகள்
- (12) சேப்டிப்பின்கள்
- (13) உஷ்ணமானி (தேமோ மீட்டர்)
- (14) முக்கோண கட்டுத் துணி.

நேற்று நாதன் என்னிடம் வந்தார். கம்பனுக்குக் காய்ச்சல் இருந்த போது உன்னிடம் உஷ்ணமானிக்குத் தெய்வானையை அனுப்பினார்களாம். உன்னிடமும் உஷ்ணமானி இல்லையாமே! உஷ்ணமானி உடைந்து விட்டால் ஏன் உடனடியாக ஒன்றை நீ வாங்கவில்லை? (கோபம்)

பரவாயில்லை. நான் உனக்கு ஒரு முதலுதவிப் பெட்டியையே அனுப்புகிறேன். அவற்றுள் உள்ள மருந்துகள், துணிகள், பஞ்சு முடிந்தால் உடனே வாங்கி வைக்க வேண்டும். தெரிகிறதா? உனது சினேகிதிகள் அனைவரும் தமது வீடுகளில் இப்படி ஒரு பெட்டியை வைத்திருக்க வேண்டும். வறிய குடும்பங்களிலும் பின்வரும் பொருள்களாவது ஒரு சிறு பெட்டியில் இருக்க வேண்டும்.

- (1) பஞ்சு
- (2) துப்புரவான பழைய வெள்ளைத் துணி
- (3) கத்தரிக்கோல்
- (4) மருந்து கொடுக்க அஷன்ஸ் கிளாஸ்
- (5) பிளேவின் மருந்து

நீ இனிமேல் யாருக்காவது அன்பளிப்புக் கொடுக்கும் போது, கொடுக்கும் பொருள்களுடன் ஓர் உஷ்ணமானியும் கொடு.

(அதாவது குழந்தை பிறந்து 31வது தினம், பிறந்த நாள் விழா, பெரிய பிள்ளையான வைபவம், இவற்றைக் குறிப்பிடுகிறேன்.) நீ எனது தங்கை. ஏன் புதிய முறைகளைக் கையாளக் கூடாது?

தயை செய்து இத்துடன் வரும் குறிப்புத் துண்டை மருத்துவம்மா திரேசம்மாவுக்குக் கொடுக்கவும்.

உனது அண்ணா,
நந்தி

குழந்தைக்குப் பால்மா உணவுகள் . (கிளிநிக் பேச்சுக் குறிப்புகள்)

ஒரு தாய்க்கு முதலாவதாகக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் அவசியத்தையே வற்புறுத்தல் வேண்டும்.

தாய்ப்பால் எக்காரணங் கொண்டும் இல்லாது பேர் னால் தான், வேறு பாலைப்பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும்.

(உண்மையில் எனது தங்கையின் பிள்ளைக்கு ஒரு வயது ஆகப்போகிறதெனினும் நான் அவளுக்கு ஒருபோதும் பால் மாக்களைப் பற்றி எழுதவில்லை. தாய்ப்பாலின்பின் உபஉணவு களைப் பற்றியே எழுதினேன்.) செயற்கைப் பால்களில் பல வகை உண்டு.

(1) பால்மா

பாலில் இருந்து நீரை முற்றாக எடுத்ததும் அது பால் மா ஆகிறது. லக்டோஜன், கௌ அன் கேட் (சிவப்பு டின்), ஒஸ்டர் மில்க், மில்கோஸ், விட்டா மில்க் எஸ்லாம் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவை. விருப்பமான மாலை உபயோகிக்க ளாம்.

(2) கௌ அன் கேட் (நீல நிற டின்), நெஸ்டோஜன் இந்த இரண்டிலும் கொழுப்பு பாதி அளவே உண்டு. ஆகையால் குழந்தைக்குப் போதாது. குறை மாதக் குழந் தைக்கு நல்லது. வயிற்றோட்டம் உள்ள பிள்ளைகளுக்கு இதைக் கொடுத்தால் சீரணம் சுகமாகும்.

(3) வெவ்வேறு வகை மாக்களின் அளவு வேறுபடும். அவற்றின் அளவு குழந்தையின் வயதுக்கு ஏற்ப டின்னிலே யே தரப்பட்டுள்ளது. அதைக் கவனமாகப் படிக்கவும். விளங்காவிட்டால் டாக்டரையோ, நர்சையோ, மருத்துவ மாதையோ கேட்க வேண்டும்.

(4) பால் மாவின் தயாரிப்பு மிக மிகச் சுத்தமான முறையில் இருக்க வேண்டும்.

(கை கழுவுவது, பாத்திரத்தின் சுத்தம் முதலியவற்றை விவரமாகக் கூறவும்.)

(5) உங்கள் பிள்ளைக்குப் பால் மாலைத் தேர்ந்து எடுப்பது, அதன் வகையை மாற்றுவது முதலியவற்றின் ஆலோசனையைக் கிளிநிக்கில் டாக்டரிடம் பெற்றுக் கொள்ளவும். வியாபாரிகளிடமும் அரைப் படிப்புக்காரரிடமும் கேட்க வேண்டாம்.

அருமைத் தங்கைக்கு,

எங்கள் அப்பாவுக்குப் பற்கள் ஒவ்வொன்றாக விழ, வள்ளுவனுக்கு ஒவ்வொன்றாக முளைக்கின்றன — இப்படியாக எழுதியிருக்கிறாய். என்னுடைய ஞாபகத்தின்படி இப்போது இருவருக்கும் எட்டு எட்டுப் பற்கள்தாம் இருக்கின்றன. அப்பா தனது மிஞ்சிய எட்டுப்பற்களையும் தினமும் சுத்தமாக்குவது போல் பாப்பாவும் தனது எட்டுக் குஞ்சுப் பற்களையும் மின்மினிகளாக்க வேண்டும். முதலாவது பல் முளைத்ததிருந்தே ஒரு தாய் தனது பிள்ளையின் பற்களைச் சுத்தமாக்க வேண்டும். உனது சுட்டு விரலில் மெல்லிய சீலைத்துணியைச் சுற்றி, குழந்தையின் பற்களைச் சுத்தமாக்கவும்.

சரசுவின் கடிதம் நேற்று வந்தது. தனது பிள்ளைக்கு மூன்று நாட்களாகக் காய்ச்சலும் வயிற்றோட்டமும் உண்டாம். அதற்குக் காரணமும் எழுதியிருக்கிறாள். பிள்ளைக்குப் பல் முளைக்கிறதாம்! நான் உடனே அவளுக்கு ஓர் அணுசரத் தந்தி கொடுத்தேன்.

“உனது கடிதம். உடனே குழந்தையை டாக்டரிடம் காட்டவும். நந்தி.”

பிள்ளைக்குப் பல் முளைக்கும் போது, இப்படியான நோய்கள் வருவதில்லை. பிள்ளை நோவினால் சிறிது அதிகமாக அழக்கூடும். இரவுகளிலும் எழுந்து அழுவான். வாய் நீர் சிந்தலாம். சரசுவினுடைய குழந்தையின் காய்ச்சலும் வயிற்றோட்டமும் பல்லினால் வந்ததல்ல. வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். இப்படியான வேலைகளில் ஒரு டாக்டரிடம் காட்டுவதே நல்லது. குழந்தையின் கொப்பாட்டி பல் முளைக்க உதவுவதாக எண்ணிக்கொண்டு நெல்லாலும் கல்வாலும், முள்ளாலும் பிள்ளையின் முரசில் கீறினாலோ தெரிய வில்லை.

ஓ! வள்ளுவன் விரல் சூப்புகிறானோ? பயப்படாதே. அதனால் அவனுக்கோ, நமது சமூகத்திற்கோ ஒரு தீங்கும் வந்து விடாது. அது அவனுடைய பசியையும் காட்டவில்லை. அது ஒரு பழக்கம். காரணம் தெரியவில்லை. ஆனால் ஆபத்தில்லாதது. சேசாமல் விடு. மறந்துவிடுவான்.

எங்கள் ஊரில் மழை பெய்வதைக் குறித்து மகிழ்ச்சியடைகிறேன். எனது நண்பர் ஒருவருக்கு எழுதியிருக்கிறேன். அவர் பத்துப் பன்னிரண்டு அகத்திமரக்கன்றுகளை (சிங்களம் — கத்துறு முருங்கா) கொண்டுவந்து தருவார். தோட்டத்தில் நடவும், சேதாவுக்கும் கொடுக்கவும். ஆரம்பத்தில் குருத்து இலைகளைப் புழு தின்மைத் தினமும் பார்த்து வேண்டும். அகத்தி இலைகளில் ஏராளமான இரும்புச் சத்து, கால்சியம், விட்டமின் 'ஏ' முதலியன உண்டு. உனக்கு நல்லது.

வள்ளுவன் இப்போது மத்தியானங்களில் சோறு தின்பான் என நம்புகிறேன். சோற்றை நன்றாக அவித்து மசித்துக் கொடுக்க வேண்டும். ஏழாம் எட்டாம் மாதத்திலிருந்து கொடுக்கலாம். கறி தேவையில்லை. கொடுக்கப்படாது. சூப், அரை அவியல் முட்டை இவற்றோடு மசித்துக்கொடுக்கவும். ஆரம்பத்தில் ஒரிரு தேக்கரண்டி சோறுதான் உண்பான். ஆம். சோறு கொடுக்க ஆரம்பிப்பதற்குப் பல்கூடத் தேவையில்லை. சோறு கொடுப்பதை ஆரம்பித்து வைக்க, காசி மாமாவை அழைத்தாயா? அவருக்கு வயது அறுபது ஆகியும் சுறுசுறுப்பாகவும் நல்ல தேக்கக் கட்டுடனும் இருக்கிறார். நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் ஒன்றுமே இல்லை. மனிதன் சோற்றை அளவாகவே உண்பார். உண்மையில் அவர் இரவில் பல வருடங்களாகச் சோறே, அரிசி உணவுகளோ உண்பதில்லை. பாண், காய்கறிகள், பருப்பு, கடலை பயறு, பழங்கள், பால் இப்படியாக உண்பார். இப்படியானவர்கள் தமிழ் கூறும் நல்லுலகில் குறைவு. காசி மாமாவே எனது மருமகனுக்குச் சோற்றைக் கொடுக்க வேண்டும் என விரும்பினேன்.

இது நிற்க, நந்தினி! நீ சிரிக்க ஒரு கதை சொல்லப்போகிறேன். நேற்று எனது டிஸ்பென்சரிக்கு ஓர் இளம் எஞ்சினியர் வந்தார். தமிழர். அவருக்கு ஓர் ஆண் குழந்தை. எட்டு மாதத் தலைப்பிள்ளை. அவருடைய பிரச்சினை இதுதான். அவருடைய இளம் மனைவி, குழந்தை

பிறந்ததிலிருந்து தன்னைக் கவனிப்பதில்லையாம். அன்பு எவ்வளவோ குறைந்து விட்டதாம். தான் உணவு அருந்தும் போது பக்கத்தில் ஓட்டி நின்று உணவு பரிமாறினவள், இப்போது எல்லா உணவுகளையும் மேசைமீது வைத்து விட்டு எங்கேயோ குழந்தையுடன் விளையாடுகிறாளாம். குழந்தைக்கு உணவு கெடுத்தாலோ நித்திரை செய்யத் தாலாட்டினாலோ அதில் அர்த்தம் இருப்பதாக அவர் எண்ணுகிறார். ஆனால் தானாகவே கால் விரல்களோடு விளையாடும் பிள்ளையோடு அவள் முட்டிக் கொஞ்சிச் செல்லம் பேசும்போது தான் தனியாக உண்கிறாராம். உடுக்கிறாராம். வேலைக்குப் புறப்படுகிறாராம். . . . பெரிய முறைப்பாடு!

அந்தியில் அவரை, மனைவியையும் அழைத்துக் கொண்டு எனது டிஸ்பென்சரிக்கு வரச் சொன்னேன். வந்தார்கள். அவளுக்குத் தன் கணவன்மேல் அன்பு ஓர் இம்மியும் குறையவில்லை. ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அவள் உணர்ச்சி வசப்பட்டாள். அவள் கண்கள் பனிக்கக் கூறினாள்.

“டாக்டர்! இவர் என் அம்மாவிலும் நல்லவர். தகப்பன் போல் என்னை வளர்த்த என் அண்ணாவிலும் பெரியவர். எனது குழந்தைத் தெய்வத்திலும் பார்க்க, நான் அவர்மேல் என் அன்பை வைத்திருக்கிறேன் இந்தத் தாலி சாட்சியாக.”

“ராசாத்தி” — கணவன் எழுந்து குழந்தையையும் மனைவியையும் அணைத்துக் கொண்டார். அந்த எஞ்சினியர் விம்மினார்.

நந்தினி! டாக்டர்கள் பாக்கியசாலிகள். அவர்கள் நாடகங்களுக்குப் போக வேண்டியதில்லை. டிஸ்பென்சரியில் இருந்து கொண்டே இதய மேடையில் நடைபெறும் நாடகங்களைப் பார்க்கலாம்.

எஞ்சினியருடைய ‘ராசாத்தி’ தனது அன்பு குறையாது என்று கூறிய அதே வேளையில் தனது ‘கவனம்’ எவ்வளவோ குறைந்ததை ஒப்புக்கொண்டாள். அதை அவள் தெரியாமலே சிசுத்து விட்டாள். இதைத்தான் எஞ்சினியர் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு, தனது குழந்தையையே தனது குடும்பத்தின் ‘வில்லாகை’ நினைத்தார். அப்படி அவர்

அடி மனம் நினைத்தது. இப்படியான பிரச்சினைகளை நான் உள நூல்களில் படித்துள்ளேன்.

நந்தினி! ஓர் ஆணுக்குக் காதலும் காதல் செய்வதும் வாழ்நாள் முழுவதுமே தேவைப்படுகின்றன. உள்ளத்தின் அன்பை அவன் இலகுவில் புரிந்துகொள்வதில்லை. குழந்தை பெற்றதும் காதல் தனம் போகப்படாது என்பதை எமது சகோதரிகளும் உணரவேண்டும். தெய்வத்தின் மேல் அதிக பக்தி வைத்திருப்பதையும் ஒரு கணவன் ஓரளவு வெறுக்கின்றான் என்பதை நான் இப்போது நினைக்கின்றேன்.

கணவனோடு, ஐந்து ஆறு பிள்ளைகளைப் பெற்ற பின்பும் குமரித்தனத்துடன் தழுவும் பெண்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அப்படியான ஒரு பெண் தனது கணவனின் அன்புக்கு, ஆதரவிற்கு, செல்லத்திற்கு, செல்வத்திற்கு எல்லாம் பாத்திரமாகிறாள். அத்துடன் அழகான மனைவியையே கணவன் அதிகம் விரும்புவதால் கிழவியானாலும் ஒரு மனைவிதனைத் தாய்மையாகவும் அழகாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

தமிழ்ப் பெண்களுக்கு இது ஒரு நல்ல உபதேசம் என எண்ணுகிறேன்.

பூ. பொட்டு, புதுச்சிரிப்பு இப்படியாக இருக்கும் உனக்கு ஏன் நான் இவ்வளவும் எழுதினேன்? சிரிக்கிறாயா? சிரி, சிரி நன்றாகச் சிரி.

அதிகம் எழுதும்
உனது நந்தி அண்ணா.

(14)

அன்புத் தங்கைக்கு,

ஆயிரம் ஆயிரம் மக்கள் புனிதமான ஒரு பிறந்த நாளைக் கொண்டாடும் அதே வேளையிலே, நீயும் சேதாவும் உங்கள் குழந்தைகளின் முதலாவது பிறந்த தினத்தைக் கொண்டாடுகிறீர்கள். உங்கள் குழந்தைகள் பாக்கிய சாலிகள். அதில் சந்தேகம் இல்லை. அன்பு மூர்த்தியாம் இயேசு அவதரித்த நாட்களிலே பிறக்கும் பெரும் பாக்கியம் பெற்றவர்கள் அவர்கள். இயேசு குழந்தைநேசர்; தெரியுமா?

மருத்துவம்மா திரேசம்மா கடிதம் எழுதியிருந்தாள். நான் அனுப்பிய இயேசுவின் சொரூபம்தான் தனது வீட்டின் நத்தார் கொலுவில் நடு நாயகமாம். திரேசம்மாவின் நத்தார் கொண்டாட்டத்திற்கு நீங்கள் போயிருப்பீர்கள். “விடிவெள்ளி” மாமாவின் பாடல்களைக் குயில் குரல்களால் பாடியிருப்பீர்கள்

“எங்கள் நெஞ்சில் பாலஞ்சு
ஏழைக் கோலம் கொள்ளவே
பொங்கும் அன்பின் நேசரைப்
போற்றி நின்று வாழ்த்துவோம்!”

நானும் எனது பொல்லாத குரலால் ஒருதரம் பாடினேன். கண்ணீர் வருகிறது.

திரேசம்மா உங்கள் குழந்தைகளின் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டத்திற்கு வருவாள். மருத்துவம்மாவின் அன்பு ஆலோசனை, உதவி, ஊக்கம் எல்லாம் உங்களுக்குத் தொடர்ந்து தேவைப்படும்.

திரேசம்மா தனது தாய் — சேய் நிலையத்தில் மாட்டுதற்கு இத்துடன் நான் அனுப்பும் அட்டவணையைக் கொடுக்கவும். அதில் ஒரு பிரதி எடுத்துப் பெரிதாக எழுதி உனது மாதர் சங்கத்திற்கும் கொடுக்கவும்.

‘அண்ணா, எனது பிள்ளையை நான் நல்ல முறையில் வளர்ப்பதற்குத் தொடர்ந்து எழுதுவியா?’ என்று கேட்டிருக்கிறாய்.

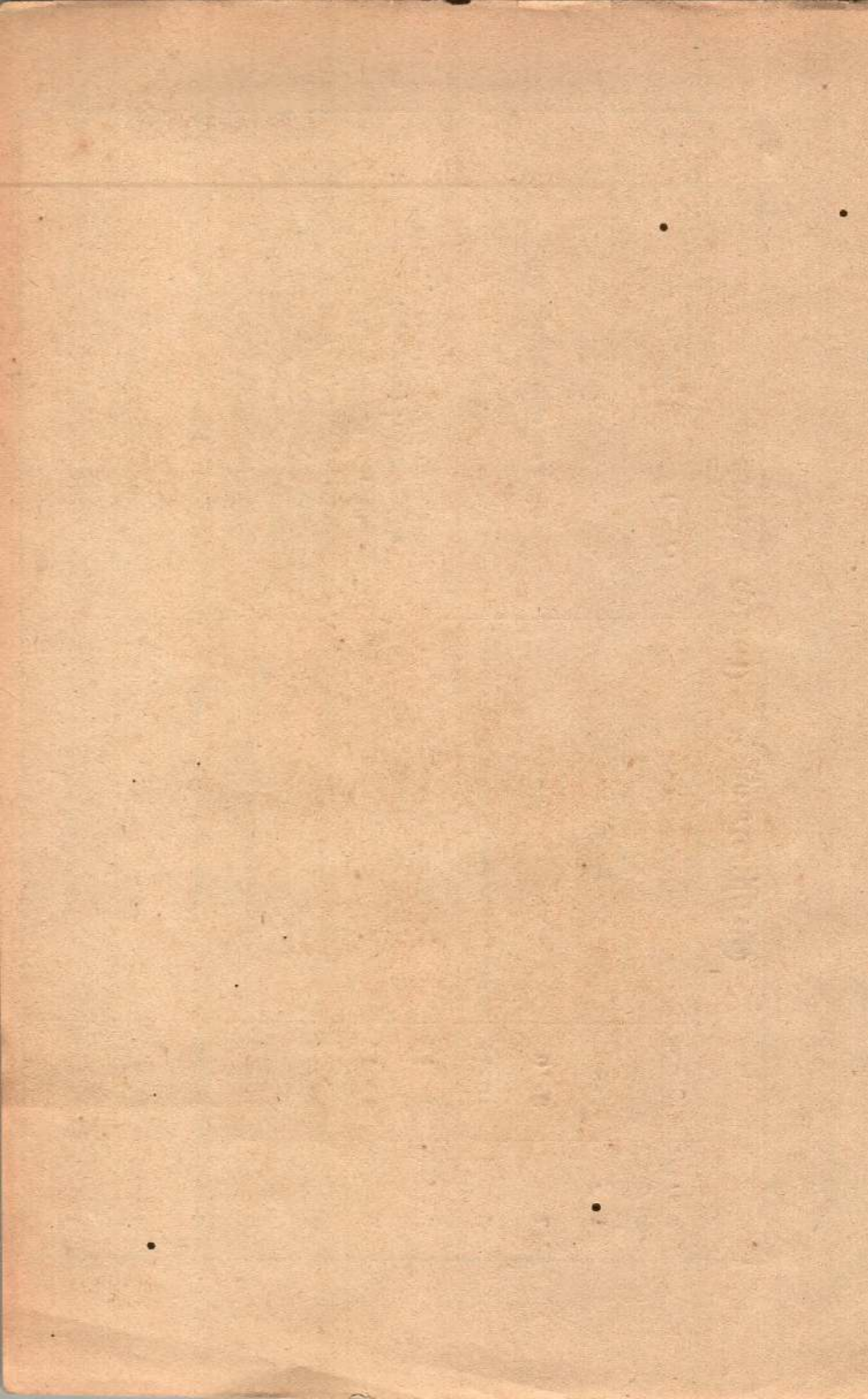
கண்மணி நந்தினி, இது என்ன கேள்வி? நான் உயிருடன் இருக்கும்வரை உனக்கும், எமது தங்கையருக்கும் எழுதிக் கொண்டே இருப்பேன். உங்கள் பிள்ளைகளைப்பற்றி மட்டுமல்ல, உங்கள் பேரப் பிள்ளைகளின் நல்வாழ்வைப்பற்றியும் எழுதுவேன்.

வாழ்க! உங்கள் செல்வங்கள்!

உங்களுக்காக
கடவுளை வணங்கும்
நந்தி அண்ணா.

குழந்தையின் முதல் வருடம்

வயது மாதம்	நிறை இருத்.	தடுப்பு மருந்து	புதிய உணவு ஆரம்பம்
1	7-8	பி. சி; ஜி.	— —
2	8-10	— —	பழ ரசம் மீன் எண்ணெய்
3	10-11	முதல் போலியோ முதல் மூன்று ஊசி	முட்டை மஞ்சள்
4-5	11-13	இரண்டாம் போலியோ இரண்டாம் மூன்று ஊசி	வாழைப் பழம், பப்பாளிப் பழம் கஞ்சி, சூப்பி (மரக்கறி)
6	13-14	— —	பான், விஸ்கேசுத்து, சூப்பி (நெத்தலி உடன்)
7	14-15	— —	சூப்பில் இருக்கும் கிழங்கு பருப்பு, இலவகை மசித்து கொடுக்கவும்;
8	15-16	மூன்றாம் போலியோ	சோறு (கறி இல்லாமல்)
9	16-17	மூன்றாம் மூன்று ஊசி	மீன்
10-12	19-20	— —	சோறும் கறியும்
13-24		ஆம்மைப்பாசி	



குழந்தை வளர்ப்பில்
முக்கியமானது
அளவான குடும்பம்

பத்து மாதம் சுமந்து,
அன்பு வேதனையுடன் பெற்று எடுக்கும்
தன் செல்வக் குழந்தையை
நல்ல முறையில்
சத்துள்ள உணவு கொடுத்து வளர்க்க
எந்தத் தாய்க்குத்தான்
ஆசை இருக்காது?

ஆனால் _ _ _

அளவுக்கு மீறி குழந்தைகளைப்
பெற்றால், எல்லோருக்கும்
எப்படி நல்ல வாழ்வை
அளிப்பது?

நந்தினி _ _ _

திட்டமிட்டு வாழ்ந்தால்
இல்லறம் திகட்டாத
நல்லறமாகும்.

ஆலோசனைகளுக்கு:

இலங்கை
குடும்பத்திட்டச் சங்கம்

23/5, ஹோர்டன் பிளேஸ்
கொழும்பு - 7

டெலிபோன்: 92354, 94526

குழந்தைகளுக்கு

கிரிப் டீற்

● திறமையானது

● பரிசோதிக்கப்பட்டது



Nip-teat

for babies
selected & tested

GENERAL INDUSTRIES
20255 LIMITED 25198

ஜெனரல் இன்டஸ்ட்ரீஸ்
லிமிட்டட்

•20255

● 25198

லங்கா மெடிக்கல்ஸ் கம்பனீ.

மலையகத்தில் பிரசித்திபெற்ற
ஆங்கில மருந்துக் கடை.

குழந்தைகளுக்கு தேவையான

மருந்துகள்
சத்து உணவுகள்
புட்டிப் பால் வகைகள்

ஆகியன

கட்டுப்பாட்டு விலைக்கு கிடைக்கும்.

LANKA MEDICALS

NO. 3, MODEL MARKET - GAMPOLA

Phone: 404

MEIHANDAN

Purse Diaries & Meihandan Plastic Diaries

of various sizes (from the Pocket size to the Table size)

EXCEL EVEN IMPORTED PRODUCTIONS
IN QUALITY & BEAUTY;

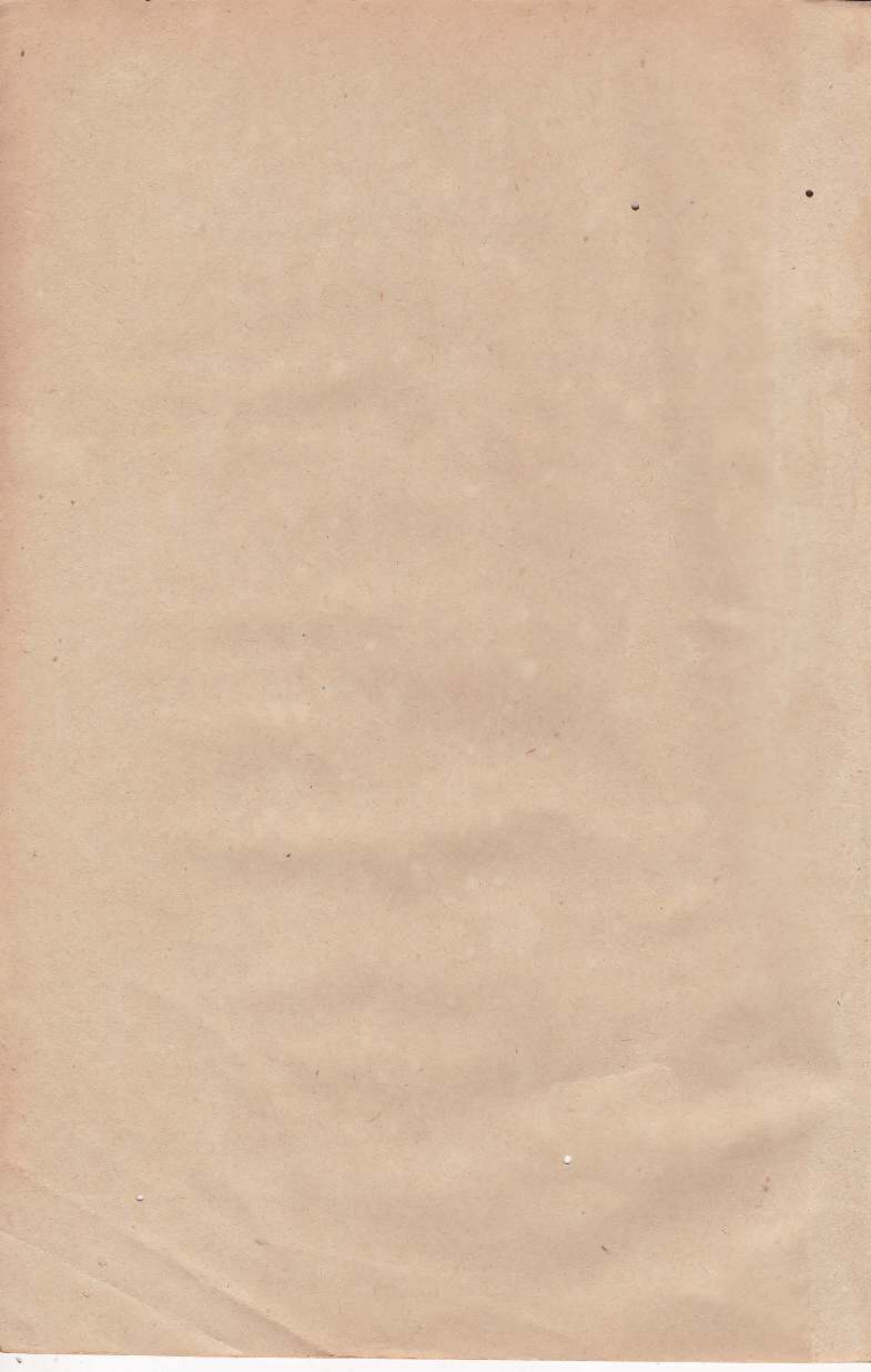
They are symbols of artistic beauty and typographic perfection. Designed by meticulously skilled hand as high-class Presentation Novelties and low-priced day-to-day utility products

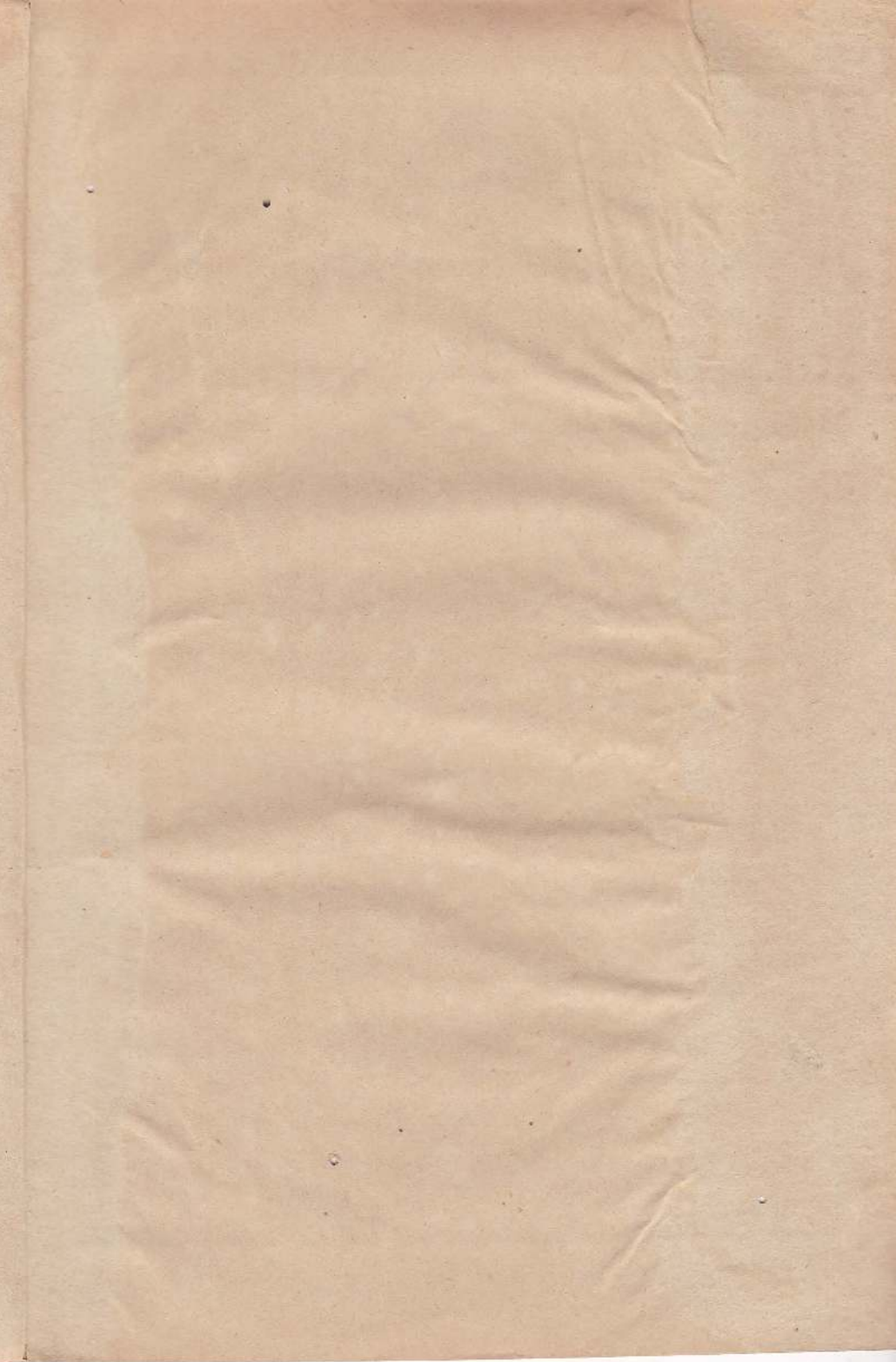
MEIHANDAN THIRUKKURAL CALENDAR adorns your home and serves you as your daily astrological guide.

MEIHANDAN'S various other Calendar productions are best suited for impressive Business Advertising.

MEIHANDAN'S Plastic Wallets, Key Purses, Document Cases etc., are all out of quality plastics — Durable Products in attractive designs — High-class Presentation Novelties.

MEIHANDAN'S TABLE CALENDAR reminds you to carry out your daily appointments and perform your daily duties your private Secretary & best Companion.





ஒரு பச்சைக் குழந்தையை
நன்கு வளர்ப்பது எப்படி
என்று கூறும் நூல் இது.

ஒருவர், யாரானாலும் சரி, தனது
வாழ்நாளில் தெரிந்திருக்க வேண்டிய
புக்கிய விஷயங்கள் இதில் உள.

நவீன விஞ்ஞான அறிவு, நாம்
கையாளும் தமிழில் கடிதங்களாக
தரப்படுகின்றன.

இந்தக் கடிதங்கள் பாசத்தின் அதி
திவ்விய நாணைத் தூண்டுகின்றன.

உங்கள் கையில் இப்போது இருப்பது
இன்னும் ஒரு சிறு நூல் அல்ல.

நூல் உருவில் ஒரு செல்வம்
உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது!