

# சுகம்

2002 41ம் அலகு பாகம் 3-4

இளம்பிள்ளைப்பராய விருத்தி  
தொடர்பாக ஆராய்ச்சிகள் தரும்  
புதிய தகவல்கள்



சுகம் - சுகாதாரக் கல்விப் பணியகத்தின் வெளியீடு. அனுசரணை: யுனிசெவ்  
SEPATHA - HEALTH EDUCATION BUREAU PUBLICATION SPONSORED BY unicef

# சுகம்

2002 - 41ம் அலகு பாகம் 3-4

சுகாதார, போசாக்கு,  
நலன்புரி அமைச்சின்  
சுகாதார கல்விப் பணியகத்தின் வெளியீடு

## ஆலோசனை

கலாநிதி லதா ஹபுகொட  
பணிப்பாளர்  
சுகாதார கல்வி, பிரச்சாரம்

பி.ஏ.ரணவீர  
பிரதி பணிப்பாளர்  
சுகாதார கல்விப் பணியகம்

கலாநிதி எம்.யோகவிநாயகம்  
வைத்திய அதிகாரி  
சுகாதார கல்விப் பணியகம்

எம்.நிசார்  
செய்தி அதிகாரி - புனிசெப்

பிரதான தொகுப்பாளர்கள்  
துசித மல்லசேகர

உதவித் தொகுப்பாளர்  
புத்ததாச ஜயவர்தன  
கல்யாணி புலத்திங்ஹல

தமிழாக்கம்  
எஸ். ரொவினா

புனிசெப்  
அனுசரணையின்  
வெளியீடு



தொனிப்பொருள்



பற்றிய

விபரம்

பக்கம்

குணநல திறமையுள்ள புத்தி சாதாரியம் 01  
பெற்ற எதிர்கால இளந்தலைமுறையினருக்காக  
ஆரம்ப அடி வைப்போம் கௌரவ பி தயார்தன  
சுகாதார, போசாக்கு, நலன்புரி அமைச்சர்



முளை அபிவிருத்தி 02  
இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி ஆய்வுகள்  
வெளிப்படுத்தும் விபரங்கள்



இளம் பிள்ளை விருத்தி எமக்கு ஏன் அவசியம் 03 - 06  
ஸ்ரீ ஜெயவர்தனபுர பல்கலைக்கழக வைத்தியபீட குழந்தை  
வைத்திய பிரிவின் பேராசிரியர் வைத்திய நிபுணர்  
நாரத வர்ணகுரியவுடன்  
துசித மளசேகரவும் புத்ததாச ஜயவர்தனவும் செய்த  
கலந்துரையாடலாகும்.



பாதுகாப்பான தாய்மை 07 - 09  
குடும்ப நல பணியகத்தின் வெளியீடு

சிறு குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமும் 10  
இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி: ஆய்வுகள்  
வெளிப்படுத்தும் விபரங்கள்

“தாய்கை பேறுக்குரிய  
சிறந்த அணுகுமுறை” 11 - 13  
கொழும்பு தெற்கு பெரிய வைத்தியசாலை பிரசவ  
பெண்ணோயியல் வைத்திய நிபுணர் உபாலி மாரசிங்க

குழந்தையின் விருத்தி அட்டவணை 14  
ராகம புனருத்தாரன வைத்தியசாலையின்  
வெளியீடாகும்

தாய்பால் ஊட்டலும் அதையொட்டி 15 - 16  
ஏற்படும் பிரச்சினைகளும்  
கலாநிதி அனோமா ஜெயதிலக - வைத்திய  
அதிகாரி, குடும்ப சுகாதார பணியகம்



அம்மாவுக்கு 16  
வடித்தவர் - என் வீரதுங்க  
தா.ச. தாதி சகோதரி - மாஹர

ஐந்து மாதங்களில் சோற்றுக் கவளம் 17 - 18  
சுகாதார கல்வி பணியகத்தின் வெளியீடு



மலர் போன்ற எம்மை காக்கவும் 18  
சீதா ஜீ சேனாநாயக்க  
தாதி அதிகாரி  
இலங்கை தேசிய வைத்தியசாலை

நீங்கள் குழந்தை பேற்றை எதிர்  
நோக்குபவர்களா? 19 - 20

போலிக் அமில குளிகை எடுக்கவும்  
இங்கிலாந்து எடின்பரோ பல்கலைக்கழக  
கலாநிதி தாரணி றபன்கம்

இழக்கப்பட்ட பிதாவின் பாசமும் இத்தாலிய  
பயண கோலமும் 21, 23  
கலாநிதி - ருவன் எம் ஜயதுங்க



சிறு குழந்தைகளும் போசாக்கும் 22  
இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி: ஆய்வுகள்  
வெளிப்படுத்தும் விபரங்கள்

“ஸ்பைனா பைபிடா” பூரணமாக  
முதுகெலும்பு என்றால் என்ன? 24 - 25  
ராகம புனருத்தாரன வைத்தியசாலை வெளியீடு

# குணநலம், திறமையுள்ள புத்தி சாதாரியம் பெற்ற எதிர்கால இளந்தலைமுறையினருக்காக ஆரம்ப அடி வைப்போம்



இலங்கையில் காணப்படும் அநேக வளங்களில் மனிதவளம் சிறந்து என்பதற்கு மறுபேச்சில்லை எனவேதான் இந்நாட்டின் எதிர்கால சந்ததியினரை குண நலன்களில் சிறந்து விளங்கும் செல்வமாக காண்பதே எங்கள் அனைவரதும் அவாவும் விருப்பமுமாகும்.

நவீன விஞ்ஞானிகள் அண்மையில் கண்டுபிடித்து கூறுவது என்ன வெனில் மனிதனின் அறிவு மற்றும் குணம் என்பன அவன் தாயின் வயிற்றில் கருவுற்ற நாள் முதல் ஆரம்பமாகின்றன என்பதாகும். இதையே பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே புத்தர் பெருமான் இவ்வாறு கூறியுள்ளார், தாயின் வயிற்றில் கருவுற்ற கணம் முதல் மனதும் உடலும் வளர்ச்சியடைவதாலேயே தாயும், தந்தையும் சுமுகமான வாழ்க்கையை வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை பெருமானார் அவர்கள் பலதடவை எடுத்தியம்பியுள்ளார்கள்.

எமது கிராமங்களில் இன்றும் குழந்தை வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பின்னனி கலாசாரப்பாட்டினூடாக அமைந்துள்ள விதத்தை காணலாம். சிறு குழந்தைகளை தாலாட்ட தாய் அல்லது பெரியவர்கள் பாடும் தாலாட்டு பாடலில், சொல்லும் கதைகளில் பொதித்திருப்பது குழந்தை மூளையை ஊக்குவிக்கும் செய்திகளாகும். இதுபோன்ற பாடல்கள், கதைகள், செயல்கள், விளையாட்டுகள் ஆயிரக்கணக்கில் கலாச்சார உரிமையுடையவர்களாக இருக்கின்றோம். சரித்திர ஆய்வாளர்கள் இலக்கிய கர்த்தாக்கள் கூறுவது உலகத்தில் பழமைவாய்ந்த தாலாட்டுபாடல்கள் பாடப்பட்டுள்ளது இலங்கையின் ஆதிவாசிகளால் என்பதாகும். அவை குழந்தைகளை தாலாட்ட பாடிய வேடுவ பாடல்களாகும்.

மண்ணினால் சிரட்டைகளை நிரப்பி அதன் உருவங்களை பெற்று கைகோர்த்து விளையாடும் குழந்தையின் மனதில் தோன்றும் கற்பனை அவர்களது மூளையில் உள்ள பல ஆயிரக்கணக்கான நரம்புக் கலங்கள் செயல்பட்டு. மூளையின் விருத்திக்கு ஏற்ற செயல்களை செய்யும் என இன்று ஆராச்சிகள் கூறினும், அதை பற்றி அறிந்தோ அறியாமலோ அவையாவற்றையும் பாதுகாத்ததை எமது சமுதாயத்தில் அன்றும் இன்றும் காணலாம்.

இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி ஐக்கிய நாடுகளின் சிறுவர் நிதியத்தின் உதவியுடன் எங்களது அமைச்சு செயல்படும் நிகழ்ச்சி திட்டத்திற்கு எனது மனப்பூர்வமான ஆதரவை நல்குவது ஏனெனில் அது எமது குழந்தைகளுக்கு சிறப்பான வாழ்க்கை ஆரம்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க கூடி நன்மை பயக்கும் செயல்பாடு என்பதால் ஆகும். அத்துடன் இது குணநல திறமைவாய்ந்த, புத்திசாதாரியம் பெற்ற எதிர்கால இளந்தலை முறையினருக்காக செய்யப்படும் ஆரம்ப செயலாகவும் உள்ளதாலாகும். இச்செயலின் வெற்றியின் நிமித்தம் சகல சுகாதார சேவை சபைகளின் ஆக கூடிய உதவிகள் அளிக்கும் அதே வேளை அவ்வுதவியின் மூலம் அளிக்கப்படும் வழிகாட்டுதல்களை பெறும் பெற்றோர்கள் தமக்கு கிடைக்கப்பெற்ற இந்த ஆசிரீவாதத்தை அவர்களது கைகளிலேயே அனைத்து கொள்வார்கள் என பிரார்த்திக்கிறேன்.

**கௌரவ பீ. தயாரத்தன்**  
சுகாதார, போசாக்கு, நலன்புரி அமைச்சர்

# மூளை விருத்தி

வைத்திய ஆய்வுகளின்படி மூளை விருத்தி மிக துரிதமாக பிறந்த முதல் சில வருடங்களில் நிகழும் போது இளம் பிள்ளை பராய அனுபவம் ஒருவரது கற்கும் திறமையில் நீண்டகால பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

## நவீன ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தும் விபரங்கள்

- தாயின் வயிற்றில் கழிக்கும் மற்றும் பிறந்த பின் ஆரம்ப வயதில் மூளையில் நிகழும் விருத்தி நாம் முன்பு நினைத்ததை விட துரிதமானது.
- சூழல் காரணிகள் மூளையின் விருத்தியில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு இதுவரை நாம் எண்ணியிருந்ததை மிக உயர்வானது.
- ஆரம்பகால சூழல் மூளையின் விருத்தியில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு நீண்டகாலம் நிலைக்க கூடியது.
- சூழல், மூளையின் கலங்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அவைகளுக்கு இடையே ஏற்படும் தொடர்பாடல் எண்ணிக்கையும் மட்டுமல்ல இந்த கலங்கள் ஒவ்வொன்றும் இணையும் முறையிலேயும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்
- ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படும் அழுத்தம், மூளையின் விருத்தியில் பாரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்

ஆரோக்கியமான மூளை வளர்ச்சி ஒருவரின் அறிவாற்றலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பிறப்பதற்கு முன்பு, பிறந்த பின் ஆரம்ப வருடங்களில் போதியளவு போசாக்கு கிடையாமை மூளை வளர்ச்சியில் மிக அதிகமாக பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் கல்வி குறைபாடு போன்ற நரம்பியல் மற்றும் மரபியல் பிரச்சினைகள் உருவாகலாம். எனினும் நரம்பியல் நிபுணர்கள் மற்றும் வேறு ஆய்வாளர்கள் செய்த ஆய்வுகளின் மூலம் பிறந்த முதல் சில வருடங்களில் குழந்தைக்கு அளிக்கப்படும் ஏற்ற ஊக்கங்கள், தூண்டல்களின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

பிறந்த குழந்தையின் மூளை நியூரோன்கள் என அழைக்கப்படும் நரம்பு



கலங்கள் மில்லியன் கணக்கில் உருப்பெறுகிறது. இவையாவும் நோக்குவது இந்த கலங்களுக்கு இடையே தொடுக்கப்படும் நரம்புச் சந்திகளின் பிணைப்பின் மூலம் தொடர்பாடல் நடைபெறும் வரையாகும். சல நியூரோன்கள் அவ்வேளையே கூட முக்கிய பிணைப்பின் மூலம் தொடர்பாடலுற்றிருக்கும். எனினும் மேலும் ட்ரிலியன் எண்ணிக்கையான புதிய அதிக பெருக்கத்துடன் எண்ணிக்கை நரம்பு கலங்கள் தொகுப்புக்காக எதிர் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும். மூலையில் பதிவதில் சம்பந்தப்படுவது எந்த நியூரோன்கள் என குழந்தை பராயத்தில் கிடைக்கப்பெறும் அனுபவத்தின் படியேதான் முடிவு செய்யப்படுகிறது. உபயோகிக்கப்படாத நியூரோன்கள் இறந்துபோகலாம். ஒரு குழந்தை வளரும் போது புத்திசாலியாகவோ, புத்திசாதுரியம் அற்றவனாகவோ, ஆக்கத்திறன் உள்ளவனாகவோ ரசனை அனுபவிக்க முடியாதவனாகவோ முடிவு செய்யப்படுவது குழந்தை பராயத்தில் நாம் பெறும் அனுபவத்தின் மூலமே.

வெளியாகிக் கொண்டிருக்கும் விபரங்களின் படி மூளையின் விருத்தி நடைபெறும் காலத்தில்தான், சூழல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் "முக்கிய காலகட்டம்" என விபரம் கிடைத்துள்ளது. அதன் மூலம் கணிதம், மொழி, சங்கீதம் மற்றும் உடல் செயற்பாடு நிமித்தம் ஒருவரது மூளையில் பிணைப்பினில் குழலின் பாதிப்பு இருக்கக்கூடும் என்பதை காட்டுகிறது. இந்த முக்கிய காலகட்டம் ஏதாவது காரணத்தினால் கவனிக்காது விடப்பட்டால் அதாவது அம்மாதிரியான காலகட்டத்தில் கிடைக்க வேண்டிய ஏற்ற ஊக்கம் கிடைக்கப்பெறாவிடில் - வேறு சந்தர்ப்பத்தில் அந்த திறமையை

பெற்றுகொள்ள முடியாது. இல்லாவிட்டாலும் அநேகமாக ஒழுங்கற்று போகலாம். மாறுகண் நிலைமையை குழந்தை பருவத்திலேயே சரிசெய்யாவிட்டால் கண்பார்வைக்கு ஆபத்து ஏற்படல், இளம் பிள்ளை பராயத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பின் காரணமாக ஏற்படும் தற்காலிக காதுகேட்பதில் மந்தம், பேச்சு விருத்தியில் ஏதாவது மட்டத்தில் பாதகமாக பாதிப்பு ஏற்படுதல் போன்றவை முக்கிய காலகட்டத்தில் அந்தந்த அனுபவங்கள் பெற்றுக் கொள்வதன் அவசியத்தை காட்டுகிறது.

இப்படியான முக்கிய காலமானது, உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு 0-2 வயது, பார்வை 0-2 வயது, சமூகத்தினுடனான உறவு 0 - 2 வயது சொற்பிரயோகம் 0 - 10 வயது கணிதம் தர்க்க சாஸ்திரம் 1-4வயது சங்கீதம் 3-10 வயது என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

தாயின் வயிற்றில் வளரும் கட்டத்தில், மற்றும் பிறந்தபின்னான ஆரம்ப சில வருடங்களில் தனது வளர்ச்சி உயர்வு பெறுவதில் மூளை மற்ற உடலுறுப்புகளில் இருந்து வேறுபடுகிறது. வளர்ந்த மூளையில் 50%தை 6 மாதங்கள் ஆண்டின் பெற்றுக்கொள்கிறது. 8 வயது ஆகும்போது முழு நிறையின் நூற்றுக்கு 90 அடையப்பட்டிருக்கும். முழு உடலையும் எடுத்துக்கொண்டால் 10 வயது ஆகும்போதும் உடலடைவது, வளர்ந்த உடலின் பாரத்தில் பாதியேயாகும். இதில் உள்ள சிக்கல் என்னவெனில் இந்த துரித வளர்ச்சி ஏற்றம் நடைபெறும் காலத்தில் மூளை ஏதாவது ஆபத்துக்கு உள்ளாக சாத்தியமுண்டு இத்தகைய ஆபத்தின் விளைவு ஆபத்து இடம் பெறும் காலகட்டத்தின் பிரகாரம் வேறுபடலாம். உதாரணமாக கூறப்போனால் தாயின் வயிற்றில் அல்லது சிகவாக இருக்கும்போது ஏற்படும் ஆபத்து ஏதாவது செம்மையான செயல்பாடுகளை செய்வாவிடில், புத்தி கூர்மை கற்றலின் ஆற்றல் சாதாரணமாக பலமற்று போக வாய்ப்புண்டு, அதுபோல் ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படும் ஆபத்து வாழ்க்கையின் பிற்காலம் வரை தோன்றாமலிருப்பதற்கும் இடமுண்டு, சாதாரண புத்திசாதுரியத்துடன் மிக குறைந்த பிறப்பெடையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளின் கற்றலின் கடினம் இவ்வாறான பிரிவிற்கு சொல்லக்கூடிய உதாரணமாகும்.

எங்கள் அன்புத் தாத்தா முற்றத்தில்  
தடியினால் மான், மரை வரைந்து  
தந்தது எனக்கு இன்னும்  
நினைவிருக்கிறது.

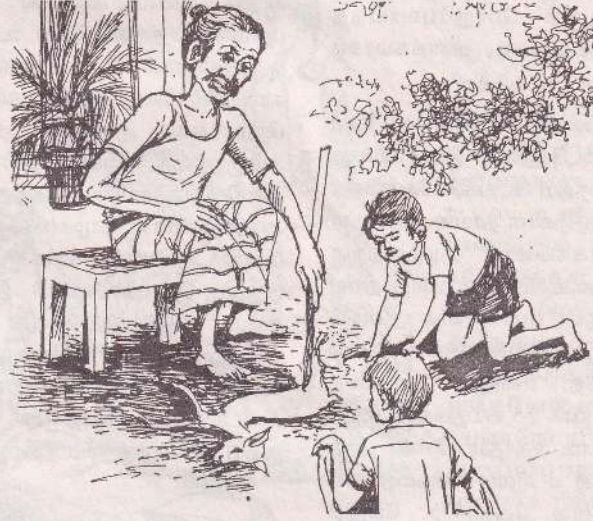
கரடு முரடான முற்றத்தில் தடியினால் மான், மரை வரைந்த தாத்தா குழந்தைக்கு பல விடயங்கள் படிப்பித்திருப்பார். தடியினால் வரையவும் முடியும் வேறு செயல்களும் செய்யமுடியும், நிர்மானிக்க முடியும் எனவும், மேலும் மரை எனும் மிருகம் பற்றியும் அது மற்றைய மிருகங்களில் இருந்து வேறுபடும் அதன் உருவம் குறிப்பாக அதன் சோடிக் கொம்பு சிறு குழந்தையின் மனதில் ஏற்படுத்தும் விநோதம் விசித்திரம் அத்துடன் ஏற்படும் அவா போன்றவற்றிற்கு தீர்வுகளும் பதில்களும் கிடைத்திருக்கும். இது போன்ற சித்தரிப்பு மட்டுமின்றி தமது தாத்தா - பாட்டிகள் தமது பேரன் பேத்திகளை மடியில் வைத்து தமது மனப்பூர்வமான அன்பை அளித்து கூறிய, தேவதைக் கதைகள், பாடிய தலாட்டுகள் மழலை மனதை கொள்ளை கொண்டு முனை மலர்ச்சி பெற்றிருக்கும். மனதுக்கு இதமான சுற்று சூழல் பற்றி நினைப்பதற்கும், மனதில் பலவிதமான கற்பனை சித்திரங்களை சிந்திக்கவும் மட்டுமின்றி ஒரு சுந்தரமான கற்பனை உலகில் சஞ்சரிக்கவும் இந்த பயிற்சிகள் உதவியாக இருந்திருக்கும். இவற்றால் வளர்ந்த அன்றைய குழந்தைகள் வளர வளர குணநலன்கள் மட்டுமின்றி புத்திசாதுர்யம் உடையவர்களாகவும் இருந்தனர்.

நலமான சிந்தனை சக்தியினால் உடல் உள மனஎழுச்சியில் மற்றும் கல்விபாற்றலில் பூரண ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அத்திவார மிடப்பட்டது.

அன்று இளம் பிள்ளை பராய விருத்திக்கு கிடைத்த வளங்களும் செல்வங்களும் இன்றும் அதே போல் கிடைக்கப்பெறுவது சந்தேகமே. இன்று தாத்தா பாட்டி ஊர்களில் வாழ்கின்றனர். இல்லையேல் உயிர் வாழ்வின் பொருட்டு ஏதாவது வேலைகளில் ஈடுபட நேர்வதால் பேரன் பேத்திகளிடம் அன்பு செலுத்தி சீராட்ட பாராட்ட காலம் போதாமையாகும். அவர்களது மகன் - மகள்மார் பேரன் - பேத்திகள் வாழ்வது நகரத்தில் என்பதுவும் ஒரு காரணமாகும். அவர்களை காண்பது தமிழ் - சிங்கள புத்தாண்டில் அல்லது நத்தார் தினங்களில் மட்டுமே. அப்படியாயின் முன்பு நாம் பெற்ற செல்வங்களை ஒதுக்கி வைத்தல் எவ்விதத்திலும் ஏற்றதன்று.

இன்றைய உலகம் அன்றையதை விட ஏற்றமடைந்துள்ளது. இதனால் இளம் பிள்ளைப்பராய விருத்தி செயல்கள் கூட மிக ஒழுங்கான முறையில் சர்வதேச ரீதியாக பெற்ற அறிவில் அனுபவம் பெற்று அமைதல்

# இளம் பிள்ளை விருத்தி எமக்கு ஏன் அவசியம்



உலக பொருளாதார வளர்ச்சியின் காரணமாக பற்பல நிகழ்ச்சி திட்டங்கள் அளித்த உலக வங்கியும் இவ்வாறான ஆரம்ப பிள்ளை பராயம் தொடக்கம் மனித வள அபிவிருத்தியின் முக்கியத்துவத்தை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. சில காலங்களுக்கு முன் சுகாதாரம் குறித்து செய்யப்படும் முதலீடு, நலன் புரி சேவை என எண்ணிய உலக வங்கி இன்று அவை விருத்தி ரீதியான முதலீடு என எண்ணுவது மகிழ்ச்சிக்குரியது.

ஸ்ரீ ஜெயவர்தனபுர பல்கலைக்கழக வைத்தியபீட குழந்தை வைத்திய பிரிவின் பேராசிரியர் வைத்திய நிபுணர் நாரத வர்ணசூரியவுடன் துசித மளளசேகரவும்புத்ததாச ஜயவர்தனவும் செய்த கலந்துரையாடலாகும்.

வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

இன்றைய விஞ்ஞானபூர்வ ஏற்றுக்கொள்ளல் அடிப்படையில் இளம் பிள்ளைப்பராய விருத்தி, மனித வள விருத்திக்கு பெற்ற பாரிய வாய்ப்பாக கருதப்படுகிறது.

இளம் பிள்ளை பிராய விருத்திக்கான நிகழ்ச்சித்திட்டம், செயல்படுத்தப்படுதல் அதி

முக்கிய செயல்பாடாக குறிப்பிடலாம். சிறு பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் எதிர்கால மனிதனின் விதியை தீர்மானித்தலில் குழந்தையின் முதல் 5 - 8 வயது காலம் முக்கியமாக பாதிக்கும் என இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது எனினும் பிள்ளையின் புத்தி உடல் வளர்ச்சி, திறமை குறிப்பாக ஆளுமை வளர்ச்சி இந்த ஆரம்ப பிள்ளை பராயத்தில் நடைபெறும் என ஏற்றுக்கொள்ளப்பட ஒன்றாகும். இக்கருத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியதும் அதிக வாய்ப்பு அளிப்பதும் மனித வள மேம்பாட்டிற்காகவே.

உலக பொருளாதார வளர்ச்சியின் காரணமாக பற்பல நிகழ்ச்சி திட்டங்கள் அளித்த உலக வங்கியும் இவ்வாறான ஆரம்ப பிள்ளை பராயம் தொடக்கம் மனித வள அபிவிருத்தியின் முக்கியத்துவத்தை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. சில காலங்களுக்கு முன் சுகாதாரம் குறித்து செய்யப்படும் முதலீடு, நலன் புரி சேவை என எண்ணிய உலக வங்கி இன்று அவை விருத்தி ரீதியான முதலீடு என எண்ணுவது மகிழ்ச்சிக்குரியது. குறிப்பாக பிள்ளை பராயத்தில் ஏற்படும் நுண்ணூட்ட பொருட்களான, இரும்பு, அயடின், துத்தநாகம், விட்டமின் ஏ குறைபாடுகள் போன்று கற்பகால விருத்தி பிரச்சினை நாட்டின் அபிவிருத்தியை தீமையாக பாதிக்கும் என பொருளாதார விற்பன்னர்களும் ஏற்றுக்கொண்டிருப்பது மகிழ்ச்சிக்குரியது போசாக்கின்மை தோன்றுதல் மக்கள் அபிவிருத்தியை நோக்கிய அதி உச்சமான பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் என இங்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது காணக்கூடிய ஒரு

செயலாகும்.

இக்கருத்துக்களின் முன்னே இளம் பிள்ளை பராய விருத்திச் செயல்பாட்டின் முக்கியத்துவம் மேலும் மேலும் அனுபவத்தை பெற காரணமாகின்றது.

இளம் பிள்ளைப்பராய விருத்தி சம்பந்தமான நிகழ்வுகளில் இலங்கையில் செயல்படுத்தப்படும் பொறுப்பு வாய்ந்த காரியங்கள் எவை என விளக்கமாகப் பார்ப்போம்.

இலங்கையில் மிக உயர்ந்த தாய் சேய் நல சேவை நடைபெறுவது இரகசியமன்று பிரசவத்திற்கு முந்திய உதவிச் சேவைகள் குழந்தை பிரசவத்திற்கான தாய்மை சுகாதார சேவை, ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் நிமித்தம் உதவியளிக்கும் சேவைகள், எதிர்ப்பு சக்தி வழங்குதல் போன்றவை தீவகம் முழுவதும் வெற்றியளிக்கும்படியாக நிகழுவது நாம் அறிந்ததே. எனினும் குழந்தை வயதுடைய குறிப்பாக 2-5 வயதுக்கிடையிட்ட குழந்தைகளுக்கான சுகாதார சேவைகளில் சில குறைபாடுகள் உள்ளன என்பதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். மேலும் பாடசாலை சுகாதார சேவைகள் வழங்கல்களிலும் திருப்திகொள்ள முடியாது. இதனால் ஒருவரின் வாழ்க்கையில் மிகத்தேவையான முக்கிய காலகட்டத்தில் அளிக்கப்படும் சுகாதார தேவைகள் அறிதல் அறிவுரை, உபதேசங்கள் மற்றும் சேவையளிப்பு இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் கீழ் மேம்படுத்த வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி கொள்ளல் முக்கியமானதாகும்.

இளம்பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்தும் இன்னுமொரு நிகழ்வாக இன்றைய சுகாதார பிரச்சினைகளுக்காக தரப்படும் வாழ்க்கை வட்ட அணுகுமுறை (லைப் சைகல் எப்ரூச்)யை கூறலாம். இது போன்ற அணுகுமுறையில் புதிய தலைமுறைக்கு போன்று குழந்தை பருவத்தினருக்கும் கிடைப்பது மிக முக்கிய இடமாகும். இதற்கு நல்ல உதாரணம் கொடுப்பதாயின் அண்மையில் கொழும்பில் நடைபெற்ற "ஆசியாவில் நீரிழிவு - 2000" வைத்திய மாநாட்டை கூறலாம். நீரிழிவு இருதய நோய்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், போன்ற நோய்கள் பற்றி மேற்கூறிய மாநாட்டில், பேசிய இளம் நிபுணர்கள் உறுதியாக கூறியவைகள் இந்நோயின் ஆரம்பம் ஒருவரில் ஏற்படுவது குழந்தை பருவத்திலேயே என்பதாகும். இந்த கருத்தின்படி பார்த்தால் ஆபத்து விளைவிக்க கூடிய நோய்கள் என கூறப்படும் மேற்கூறிய நோய்களை தடுக்கும் வழிமுறையை ஆரம்பிக்க வேண்டியது குழந்தைப் பருவத்திலேயே இருந்தாகும். நோய் நொடிகளில் இருந்து மீட்சி மன உடல்பாங்கான அடிமையாதல் நிலைகளில்

இருந்து பாதுகாப்பு, வயதிற்கு உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை போன்றவற்றை பேணிப் பாதுகாத்தல் போன்ற தீர்மானங்கள் இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் மிக முக்கியமானது இன்னும் விளக்கமாக சொல்லுவதானால் தாயின் கர்ப்பப்பையில் வளரும் சிசுவின் எடை, வளங்கள் போன்றவற்றில் ஏற்படும் பாதிப்பு அந்த தலைமுறையில் கிடைக்கும் பராமரிப்பில் தங்கியுள்ளது. உதாரணத்துடன் கூறுவதானால் கருப்பப்பையில் வளரும் காலத்தில் கிடைக்கும் போசாக்கு குறைபுடன் பிறப்பு எடை குறைவுடையதாக பிறக்கும் அக்குழந்தை பிற்காலத்தில் தேவையான போதிய போசாக்கை பெற்றாலும் மற்றும் அதிக வளமான வாழ்க்கைக்கு தள்ளப்படும் போது அவ்வாறானவர்களுக்கு, நீரிழிவு இருதய நோய்கள் உயர் இரத்த அழுத்த என்பன ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. என ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அதற்கு காரணம் அவர்கள் பிறக்கும் போது கிடைக்கும் உடல்நீதியான செயல்பாடு - கூடிய போசாக்கு மட்டத்திற்கு ஈடுகொடுக்க

**இளம்பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்தும் இன்னுமொரு நிகழ்வாக இன்றைய சுகாதார பிரச்சினைகளுக்காக தரப்படும் வாழ்க்கை வட்ட அணுகுமுறை (லைப் சைகல் எப்ரூச்)யை கூறலாம். இது போன்ற அணுகுமுறையில் புதிய தலைமுறைக்கு போன்று குழந்தை பருவத்தினருக்கும் கிடைப்பது மிக முக்கிய இடமாகும். இதற்கு நல்ல உதாரணம் கொடுப்பதாயின் அண்மையில் கொழும்பில் நடைபெற்ற "ஆசியாவில் நீரிழிவு - 2000" வைத்திய மாநாட்டை கூறலாம்.**

முடியாது சரிவதாலேயாகும் இதனால் பிறப்பு எடை குறைவாக பிறந்தல், குழந்தை பருவத்தில் போசாக்கின்மைக்கு உள்ளாதல் போன்ற நிலைமைகளினால் புதிய தலைமுறையின் குழந்தை பருவ பிள்ளைவயதில் மட்டுமின்றி முழு வாழ்நாட்களையுமே பாதிக்கும் என்பது தெரிகிறது.

இந்த கருத்துக்கள் இதுவரை எம்மிடம் காணப்பட்ட சம்பிரதாய கருத்துக்களை விட மாறுபட்டது. முன்பு நாங்கள் ஏற்றுக்கொண்டது தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் போதும், மற்றும் முதல் இரண்டு மூன்று வருடங்களுக்கு, தேவையான அளவு புரத உணவு கிடைக்கப்பெறாவிடின் அவர்களது மூளை வளர்ச்சி குறைவடையும் எனவும் புத்திமந்தமான நிலை தோன்றும் என

மட்டுமேயாகும். ஆனாலும் இன்று தாயின் வயிற்றில் மற்றும் இளம்பிள்ளை பராயத்தில் ஏற்படும் போசாக்கு குறைபாடு, அதிக போசாக்கு மட்டுமின்றி போசாக்கின்மையையும் கூட பிற்காலத்தில் நீரிழிவு, இருதய நோய்கள் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்புள்ளது. என்பது அறியப்பட்டுள்ளது. அதனால் இளம் பிள்ளைப்பராய விருத்தியை பற்றி பேசுதல் எதிர்கால ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான எதிர்கொள்ளல் என காணலாம்.

அதுமட்டுமின்றி முன்பு உடல் வளர்ச்சி குறித்தே எமது கவனம் அதிகமாக செலுத்தப்பட்டது பிறப்பு எடையை மேம்படுத்துதல், போசாக்கின்மையை போக்குதல், எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குதல் போன்றவற்றிற்கு அதிக ஊக்கம் அளிக்கப்பட்டது அநேகமாக உடல் வளர்ச்சியை அடிப்படையாக வைத்தேயாகும். எனினும் இளம் பிள்ளை பராய விருத்தியில், உடல் உள் உணர்வு புத்திகூர்மை, கற்றல் போன்ற சகல வித வளர்ச்சி பற்றிய முழு வளர்ச்சி எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் மூலம் தாய்மை என்பது குழந்தை பெறுவதும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டி போசித்து உடல் வளர்ச்சியை நோக்குதலுக்கு மட்டும் எல்லை படுத்தப்பட்டதல்ல இங்கு குழந்தையின் மன வளர்ச்சி நல்ல விதமாக விளங்குவதற்கு அவசியமான ஊக்கமும், அன்பும் ஆதரவும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. உதாரணமாக கூறுவதென்றால் குழந்தைக்கு பால் கொடுத்தலின் போது "ஏதோ பால்" கொடுத்தல் மட்டும் அல்ல, தாய் சேய்க்கு இடையில் பற்றும் பாசமும் ஏற்படும் வகையில் குழந்தையை அன்பாக அணைத்து தாயின் கதப்பு கிடைக்கவும் இதயத்துடிப்பின் ஒலி குழந்தைக்கு கேட்கும்படியும் தாய்பாலூட்டல் நடைபெறல் வேண்டும். வைத்தியசாலை அறைகளில் கைவிடப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு போசாக்கு குறைவில்லாமல் அளிக்கப்படுவதை நாம் அறிவோம். எனினும் இக்குழந்தைகள் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் மூலம் வளர்ந்து வரும் குழந்தைகள் போலத் தானும் நன்றாக வளருவதில்லை என்பது இதற்கு சான்று. எனவே குழந்தையின் பாதுகாப்பான உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான, ஊக்கத்தை அளிப்பது போலவே மன விருத்திக்கு தேவையான தூண்டுதலும் அளிக்கப்படல் வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

குழந்தை வளரும் சுற்றுக் குழல் உடல் ஆபத்துக்கள் ஏற்படாதவாறான குழல் அமைவதன் முக்கியத்துவம் இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் மூலம் நிச்சயப்படுத்தப்படுகிறது அவற்றில் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய செயல்கள் பல.

குழந்தை காட்டும் சைகைகளை விளங்கிக் கொள்ளும் வளர்ந்தோர் இருக்கும் குழல் அமைவதுடன், அச்சுழலில் குழந்தைக்கு ரசிப்பதற்கு, மணங்களை முகர்வதற்கு, சுவைப்பதற்கு, தேவை ஏற்படும் குழந்தைக்கு, ஆபத்து ஏற்படுத்தாத தூண்டுதல்கள் இருக்க வேண்டும். அதேபோல் இவ்வயது பிள்ளைகள் ஆவலுடன் இருப்பர். தமது ஆவலை பூர்த்தி செய்வதற்கு தேவையான ஆபத்தற்ற வசதிவாய்ப்புகள் குழந்தைக்கு கிடைத்தல் வேண்டும். முழுமையாக அடைபட்டு கிடத்தல், தனிமை படுதல் போன்ற சூழலில் குழந்தையை விடுவதால் அக்குழந்தை ஒருபோதும் நல்ல முறையில் வளர்ச்சியுறும் என எதிர்பார்க்க முடியாது. குழந்தைக்கு மொழிரீதியாக தேவையான ஊக்கமும் குறைவில்லாமல் கிடைத்தல் வேண்டும். பிள்ளையுடன் கதைத்தல், அழைத்தல் பாசம் காட்டுதல் போன்றவை போலவே குழந்தைக்கு கேட்கக்கூடியதாக புத்தகங்கள் வாசித்தலும் நன்மை பயக்கும். அதுமட்டுமல்ல குழந்தைக்கு விளையாட்டு பொருட்களும் தேவையானதே குழந்தையின் திறமையை வளர்ப்பதற்கு வழிவகுக்கும் இவ்விளையாட்டு பொருட்கள் விலையுயர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. குழந்தைக்கு ஆபத்து விளைவிக்காத சிரட்டை மரத்துண்டுகள், மரக்குற்றிகள் போன்றவை வயதுக்கேற்ற விளையாட்டு பொருட்களாக இருக்கலாம்.

குழந்தையின் ஆளுமை வளர்ச்சியை நோக்கியதாக இந்த இளம் பிள்ளை பராயத்திலிருந்து எங்களது அவதானிப்பை வழங்குதல் வேண்டும் இதன் காரணமாக ஏதாவது வகையில் சுயாதீனமாக தனது செயல்களை தானே செய்துகொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் குழந்தைக்கு கிடைத்தல் வேண்டும். குழந்தையின் பெரிய, சிறிய சகல செய்கைகளும் எம்மால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு செய்யப்படின குழந்தையின் ஆளுமை ஒழுங்கான முறையில் வளர்ச்சி பெற அது தடையாக இருக்கலாம். குறிப்பாக குழந்தையின் சிந்தனைகள் பழக்கங்கள் சிறுவயது முதல் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு பலவித பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அவர்களை சுயாதீனமாக சிந்திக்கவும் அனுமதிக்க வேண்டும்.

அதாவது குழந்தைகளுக்கு, அவர்களுக்கு வேண்டியதை செய்ய முற்றாகவே இடமளித்தல் வேண்டும் எனும் நோக்கமில்லை ஆனால் வளர்ந்தோர்களின் கண்காணிப்புடன் ஏற்படையவற்றில் செயல்படுத்தற்கு குழந்தைகளுக்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தல் பிரயோசனமானது. அதுபோல் குழந்தைகளுக்கு தண்டனை அளித்தலும் ஏற்றதல்ல. வேறுவிதமாக சொல்லுதெனில் குழந்தைகளுக்கு அவர்களின்

**குழந்தை காட்டும் சைகைகளை விளங்கிக் கொள்ளும் வளர்ந்தோர் இருக்கும் குழல் அமைவதுடன், அச்சுழலில் குழந்தைக்கு ரசிப்பதற்கு, மணங்களை முகர்வதற்கு, சுவைப்பதற்கு, தேவை ஏற்படும் குழந்தைக்கு, ஆபத்து ஏற்படுத்தாத தூண்டுதல்கள் இருக்க வேண்டும். அதேபோல் இவ்வயது பிள்ளைகள் ஆவலுடன் இருப்பர். தமது ஆவலை பூர்த்தி செய்வதற்கு தேவையான ஆபத்தற்ற வசதிவாய்ப்புகள் குழந்தைக்கு கிடைத்தல் வேண்டும்.**

எண்ணங்கள் ஏதாவது நன்மையாக காட்டுவதற்கு அவகாசம் கொடுத்தல் ஏற்றதாகும். இதில் யதார்த்தமாக இருக்க வேண்டியது. தமது அன்றாட வேலைகளை தாங்களே செய்து கொள்வதற்கு கையினால் சோறு ஊட்டுதலை கூறலாம். 2-3 வயதில் பிள்ளை கையினால் சாப்பிட பழக்குதல் வேண்டும். உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைக்கு அதன் செயல்களில் ஈடுபாடு கொள்ள வசதிவாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தி கொடுத்தல் வேண்டும்.

இந்நிலையே எமது நாட்டில் இளம் பிள்ளை பராயம் சம்பந்தமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள் பற்றியும் எமது அவதானத்தை செலுத்துதல் வேண்டும் உதாரணமாக அநேக சிசு மரணங்கள் ஏற்படுவது பிறப்பின் போதே இதற்கு ஒரு காரணம் பிறக்கும் குழந்தைகளின் பிறப்பு எடை குறைவாக உள்ளமையே. இன்று எமது நாட்டில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் 16-18% மானோர் பிறப்பு எடை குறைவாகவே பிறக்கின்றன. இந்த குழந்தைகள் பிறப்பின் பின் நோய் நொடிகளுக்கு ஆளாகவும் மரணத்தை தழுவுவும் அதிக வாய்ப்புள்ளது. குழந்தைகளின் பிறப்பு எடை குறைவதற்கு முக்கிய காரணம் என்னவெனில் கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் எடை தேவையான அளவு அதிகரிக்காமையே. அதுபோல் காலாந்திர போசாக்கின்மையால் வளர்ச்சி குன்றிய தாய்மார்களாலும் பிறப்பு எடை குறைவுடைய குழந்தைகள்

பிரசவிக் கப்படுகின்றன.

அதனால் இளம் பிள்ளைபராய விருத்தி பற்றி பேசும் போது நமக்கு குழந்தைகளின் பிறப்பு எடை, அதுபோல் கர்ப்பகால எடை அதிகரிப்பு, மற்றும் பெண்களின் பிறப்பு எடை, அதுபோல் கர்ப்பகால எடை அதிகரிப்பு, மற்றும் பெண்களின் போசாக்கின்மை போன்றவை பற்றி கட்டாயமாக பேச வேண்டி ஏற்படும்.

இப்போது பங்களிப்பு போசாக்கை மேம்படுத்துதல், நிகழ்ச்சி திட்டம் செயல்படும் பிரதேசங்களில் பிறக்கும் குழந்தைகளின் பிறப்பு எடையில் அதிகரிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. அதனால் இதுபோன்ற பங்களிப்புகளில் பயனுள்ள பெறுபேறுகள் கிடைக்கப்பெறுகிறது தாய்மார்களிடம் காணக்கூடிய கர்ப்பகால எடை அதிகரிப்பு இன்னும் போதுமானதாய் இருக்க கர்ப்பகாலத்தல் தாய்மார்களுக்கு திரிபோசா வழங்குதல் மட்டும் போதுமானதல்ல. இது ஈடுபாடானதன்று முழுமையாக சகல பெண்களினதும் போசாக்கு மட்டத்தை மேம்படுத்துவதற்கான ஈடுபாடுள்ள சமூகம் இங்கு அவசியமாகிறது.

இதனிடையே சுகாதார நிலைமைகளில் ஏற்படும் புதிய முட்டுக்கட்டைகள் சம்பந்தமாக எமது கவனத்தை செலுத்துதல் வேண்டும். உதாரணமாக எச்.ஐ.வி. எயிட்ஸ் சை கூறலாம். இப்போதைக்கு எச்.ஐ.வி/எயிட்ஸ் உடைய தாய் மூலம் பிறக்கும் குழந்தைகள் சம்பந்தமாக பிரச்சினைகள் எமக்கு இல்லாவிடினும் உலக நிகழ்வை பார்க்கும்போது இளம் பிள்ளை பராய குழந்தைகளின் சம்பந்தமாக இன்னுமொரு சவாலாக இது எதிர்காலத்தில் தோன்றுவதற்கு இடமுள்ளது என்பதை நாம் மறக்கலாகாது.

இளம் பிள்ளை பராய, பிள்ளைகள் சம்பந்தமான இன்னுமொரு முக்கிய அம்சமாக இருப்பது ஆண்களது பள்ளிப்பாகும். இங்கு தந்தை, அப்பா பிள்ளையுடன் கொண்டுள்ள பாசப்பிணைப்பு, உரையாடுதல் விளையாடுதல் குழந்தைக்கு வேண்டிய ஊக்கத்தை அளித்தல் போன்றவற்றில் பங்குகொள்ளுவதுடன், அவர்கள் புகைபிடித்தல், மதுபானம், போதைவஸ்து



போன்றவற்றிற்கு அடிமையாவதில் இருந்து விலகியிருத்தல் முக்கியமானதாகும். குடும்பத்தின் பொருளாதார சமூக சுகாதார பிரச்சினைகளில் மீட்சி பெற மதுபானம் அருந்தல், போதை பொருள் பாவனையில் இருந்து விலகியிருத்தல் அத்தியாவசியமானது. மதுபானம் அருந்தும் தந்தை ஒருவர் உள்ள வீட்டில் குழந்தைகளின், இளம் பிள்ளை பராய விருத்திக்களுக்காக தந்தையிடம் இருந்து கிடைக்கும் பங்களிப்பு குறைவு. முழு உலகத்தினையும் நோக்குகையில் பிறப்பு எடை குறைவதற்கு சுவாச நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு பாரதாரமான காரணமாக புகைத்தலை கருதலாம். ஒரு வகையில் புகைத்தல் மது அருந்துதல் தடுப்பதில் எமது பெண்கள் குறைந்த அளவிலே அல்லது கூடுதலாகவோ கவனம் செலுத்தியபோதும் கணவனின், தந்தையின் புகைப்பிடித்தலினால் மறைமுகமாக தாய் போல் சேய்க்கும் தீமையான பாதிப்பு ஏற்படுவதை காணலாம்.

இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தை முழுமையாக பார்க்கும்படி நாம் இங்கு குறிப்பிட வேண்டிய இன்னும் சில கருத்துக்கள் உள். அது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தாய்ப்பால் ஊட்டல் போசாக்கின்மை சம்பந்தமானதாகும்.

எமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நிகழ்ச்சித் திட்டம் மிக வெற்றிவாய்ந்ததாகும். ஆனால் இன்றைய உலகில் புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள புதிய நோய் தடுப்பு மருந்துகள் சில, வெற்றியளிக்க கூடிய இளம் பிள்ளை பராய விருத்திக்கு தேவையானதாகும் இதுவரை கொடுக்கப்பட்ட, பரவலான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நிகழ்ச்சி திட்டம் இப்போது கொடுக்கப்படும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கான உலக ஒன்றிணைந்த நிகழ்ச்சியுடன் ஐக்கியப்படுத்துவதனால் மிக பரந்த பாதுகாப்பு ஒன்றை எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படுத்தி கொடுக்க முடியும் என்பது தெளிவு.

போசாக்கின்மை பற்றி பேசும் போது வயதுக்கேற்ற தேவையான எடை வயதுக்கேற்ற போதுமான உயரம் இல்லாத குழந்தைகளின் நிலைமை குறிப்பிடக்கூடியதாக குறைவாக இருப்பினும் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை இல்லாத குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அவ்வளவாக குறிப்பிட கூடிய குறைவை காட்டாது. முழு சனத்தொகையின் போசாக்கு நிலைமையில் ஏதாவது உயர்வடைதலை காட்டினாலும் சமூகத்தில் அதிக எண்ணிக்கையான அடிமட்டத்தினரின் போசாக்கு நிலை குறிப்பிடக்கூடிய அளவில் உயர்வடைய வில்லை என்பதன் மூலம் தெரிகிறது. இதனால் இளம் பிள்ளை பராய விருத்தியின் கீழ்

**தாய்ப்பால் கொடுப்பதும் இளம் பிள்ளை பராய விருத்திக்கு பாதுகாப்பு வழங்க வேண்டிய இன்னுமொரு அங்கமாகும். பிறந்த, 4 மாதங்கள் செல்லும் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைகளுக்கு அளித்தல் 20-30% இருந்து இப்போது 60% வரையிலான உயர்வு மகிழ்ச்சிக்குரியது உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் யுனிசெப் போன்ற சர்வதேச நிறுவனங்கள் 6 மாதங்கள் வரை குழந்தைகள் தாய்ப்பால் மட்டுமே போசணையாக அளித்தல் வேண்டும் என பரிந்துரை செய்கிறது. இங்கு இலங்கை 4-6 மாத காலகட்டத்தை அடிப்படையாக கொண்டு இருப்பினும், சுகாதார சேவை அத்தந்த சந்தர்ப்பங்களின் படி ஏற்ற தாய்மார்க்கு 6 மாதங்கள் வரை என்பதே எனது எண்ணம் அதுபோல் அதற்கு பிறகும் தாய்ப்பாலுடன் ஏற்ற துணையீட்டு போசணையும் ஆகாரமும் கொடுத்தலின் முக்கியத்துவத்தை இளம் பிள்ளை பராய விருத்தியின் கீழ் மேலும் அறிவூட்டுதல் வேண்டும்.**

இக்கருத்துக்கள் பற்றியும் எங்களது கவனத்தை செலுத்துதல் வேண்டும்.

விட்டமின் ஏ குறைபாடு இன்னுமொரு கவனிக்கப்பட வேண்டிய பிரச்சினையாகும். வைத்திய ஆய்வு நிலையம் அண்மையில் செய்த மதிப்பீட்டின்படி பாலர் பாடசாலை பராய பிள்ளைகளில் 1/3 பங்கினர் விட்டமின் ஏ குறைபாட்டினால் அவதியுறுகின்றனர் என்பதாகும். விட்டமின் ஏ பற்றாக்குறையானது பார்வைக் கோளாறு ஏற்பட ஏதுவாக இருக்கின்றது குறிப்பிட தலைமுறையினரை விட, இப்போது விட்டமின் ஏ குறைபாட்டினால் குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்க்கு உள்ளாகும் தன்மை, எதிர்ப்பு சக்தி வல்லமை குன்றுதல் பற்றிய அவதானிப்பு தேவை. சிறுவர் நோய்கள் சிறுவர் மரணங்களை குறைப்பதற்கு விட்டமின் ஏ துணையிடுகள் வழங்குதல் மூலம் இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி வீழ்ச்சியடையாமல் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு சந்தர்ப்பம் ஏற்படும் என கூறலாம்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதும் இளம் பிள்ளை பராய விருத்திக்கு பாதுகாப்பு வழங்க வேண்டிய இன்னுமொரு அங்கமாகும். பிறந்த, 4 மாதங்கள் செல்லும் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைகளுக்கு அளித்தல் 20-30%

இருந்து இப்போது 60% வரையிலான உயர்வு மகிழ்ச்சிக்குரியது உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் யுனிசெப் போன்ற சர்வதேச நிறுவனங்கள் 6 மாதங்கள் வரை குழந்தைகள் தாய்ப்பால் மட்டுமே போசணையாக அளித்தல் வேண்டும் என பரிந்துரை செய்கிறது. இங்கு இலங்கை 4-6 மாத காலகட்டத்தை அடிப்படையாக கொண்டு இருப்பினும், சுகாதார சேவை அத்தந்த சந்தர்ப்பங்களின் படி ஏற்ற தாய்மார்க்கு 6 மாதங்கள் வரை என்பதே எனது எண்ணம் அதுபோல் அதற்கு பிறகும் தாய்ப்பாலுடன் ஏற்ற துணையீட்டு போசணையும் ஆகாரமும் கொடுத்தலின் முக்கியத்துவத்தை இளம் பிள்ளை பராய விருத்தியின் கீழ் மேலும் அறிவூட்டுதல் வேண்டும்.

நோயுற்ற குழந்தைகளுக்கு உணவு அளித்தல் மற்றுமொரு முக்கிய பங்களிப்பாக உள்ளது. குழந்தை நோயுற்ற உடனேயே உணவு அளிப்பதை நிறுத்துவதை கணலாம் அதன் மூலம் குழந்தைகளின் போசாக்கிற்கு பாரிய தாக்கம் ஏற்படுகிறது. எனவே இதனால் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படலாம். எனவே தாய்மார்களிடையே உள்ள பிழையான எண்ணங்களை கழைந்து, நோயுற்றதும் குழந்தைகளின் போசாக்கு குறித்து கூடிய கவனம் செலுத்துதலின் முக்கியத்துவம், குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவு அளித்தலின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்தியம்புதல் முக்கியமாகும்.

இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்வு திட்டத்தின் போது அவை ஒழுங்கான முறையில் செயற்படுத்துதலின் முழு பொறுப்பு தாய்மார்கள் மற்றும் பெற்றோர்களிடமே அடங்கியுள்ளது என்பது உண்மை. அதுபோல் குழந்தையுடன் நெருங்கிப்பழகும் வளர்ந்தோர் போலவே, பாலர் பாடசாலை, பாடசாலை ஆசிரியர்கள் இங்கு முக்கிய பங்களிப்பு வழங்க வேண்டியுள்ளனர். எனவே இவர்கள் அனைவருக்கும் வழிகாட்டியாக இந்த நிகழ்ச்சி திட்டத்தை முன்னெடுத்து செல்தலின் பொறுப்பு சுகாதார சேவை சபைக்கே அளிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக குடும்ப நல சேவையாளர் மற்றும் பொது சுகாதார பரிசோதகர் பொது சுகாதார தாதிகள் இந்நிகழ்ச்சி திட்டத்தினை முன்னெடுத்து செல்லுகையில் பாரிய பங்களிப்பு செய்தல் வேண்டும் அதுபோல் சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளுக்கு முறையான வழிநடத்தல் மற்றும் மேற்பார்வை செய்தலின் பொறுப்பு அளிக்கப்படும்.

இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் வெற்றியானது ஆரோக்கியமான, நற்பிரணைகளடங்கிய சமுதாயம் ஒன்றை பெற்றுக்கொள்வதிலேயே தங்கியுள்ளது. இந்நிகழ்ச்சி திட்டத்தை வெற்றியாக்குவதற்கு நாம் அனைவரினதும் அர்ப்பணிப்பையும் திடசங்கற்பத்தையும் அளித்தல் வேண்டும்.



**பி**றக்கும் குழந்தையின் உடல் உள சமூக புத்திகர்மை வளர்ச்சி அதிகூடிய அளவு இடம்பெற தாய்மை நல்ல நிலைமையில் இருப்பது மிக மிக அவசியம். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் இருந்து, குழந்தை பிறப்பு மற்றும் பிறப்பின் பின்னும் பெறும் பராமரிப்பினால் கிடைக்கும் நன்மைகளை இத்தகவலில் காணலாம்.

தாய்மை என்பது ஒரு பெண்ணுக்கு தனது வாழ்க்கையில் கிடைக்கக்கூடிய அதி உயர்ந்த நிலையாகும். இதனை பாதுகாப்பது நம் அனைவரதும் கடமையாகும்.

பாதுகாப்பான தாய்மையை வீட்டுள் ஒப்பிடுகையில் அதில் முக்கிய தூணாக இருப்பது கர்ப்பிணி தாய்க்கு கிடைக்க வேண்டிய தாய்மை பாதுகாப்பு, தாய்க்கு கிடைக்க வேண்டிய அக்கறையுடனான அத்தியாவசிய தாய்மை பாதுகாப்பும் குடும்ப திட்டமும் ஆகும். இவை நடைபெறுவதற்கு பெண்களுக்கான சமூக அந்தஸ்து, அடிப்படை அத்தியாவசியம். இதன் மூலம் தாய்மை மரணம் மற்றும் நோய் நொடியை குறைப்பதன் மூலமும் அதி பாதுகாப்பான தாய்மை அடைவதற்கு வழிவகுத்தல் என்பதே இதன் பொருளாகும். இதனை அடைவதற்கான வழியானது ஆரம்ப சுகாதார பாதுகாப்பு மற்றும் பிரதான தாய்மை பாதுகாப்பு மூலமேயாகும்.

காப்பமுறுதல் சாதாரண செயலெனினும், எல்லா காப்பமும் முக்கிய நிலைமை என கருதப்பட்டு, எல்லா தாய்மார்களுக்கும் பிரதான தாய்மை பாதுகாப்பு வழங்கப்படல் வேண்டும். (ஏனெனில் யாராவது கர்ப்பமுற்ற தாய், பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டு கர்ப்பகாலத்தில் அல்லது பிரசவத்தின்போது நோய்களுக்கு அல்லது மரணத்திற்கு ஆளாக நேரலாம்).

இந்த பிரதான பாதுகாப்பு செயற்பாட்டின் போது, கவனிப்பு வழங்குதற்குரிய காரணிகளை அறிதல் / அதற்கான தேவையான செயல்களை செய்தல் கர்ப்பம், அது தொடர்பான நோய் நிலைமைகளை அறிதல், சிகிச்சை அளித்தல் போசாக்கை மேம்படுத்த ஆலோசனை, தேவையான விட்டமின், இரும்பு, கல்சியம் பெற்றுக் கொடுத்தல் போன்ற பல செயல்கள் நடைபெறும். இது பூரணமான பிரசவ பாதுகாப்புவழங்கலின் பிரதான பொறுப்பாகும்.

எல்லா தாய்மாரும் பூரணமான பிரசவ பாதுகாப்பை பெறல் வேண்டும்.

எல்லா தாய்மார்களும் பாதுகாப்பான பிரசவத்தை பெறல் வேண்டும் பிள்ளை பெறுதலுக்கான பயிற்சி பெற்ற ஊழியர் உதவி அத்தியாவசியமாகும். இது பாதுகாப்பான

## பாதுகாப்பான தாய்மை



தாய்மையின் சக்திவாய்ந்த தூணாகும்.

எல்லா தாய்மார்களுக்கும் பாதுகாப்பான பிரசவம் கிடைத்தல் வேண்டும்.

ஆகவே கர்ப்பிணி அல்லது பிரசவகாலம் அல்லது பிரசவத்தின் போது ஒரு தாய்க்கு கடுமையான நோய் நிலைமை அல்லது பாதிப்பு ஏற்படின் அதற்கான அத்தியாவசிய பாதுகாப்பு வழங்க வேண்டும். உ-ம் குழந்தை பிரசவிக்கும் போது குருதிபோக்கு ஏற்படும் தாய்க்கு அவசரமாக குருதி என்றல் செய்யாவிடில் அவள் மரணிக்கலாம் இது அத்தியாவசியமான கர்ப்பகால பாதுகாப்பாகும்.

பாதிப்புற்ற தாய்மார்கள் அத்தியாவசிய பாதுகாப்பு பெறல் வேண்டும்

நாம் அறிந்தவரையில் குடும்ப திட்டமிடல் பாதுகாப்பான கர்ப்பத்தின் சக்திவாய்ந்த தூணாகும். குடும்ப அமைப்பு என்பது திட்டமிட்ட குடும்பத்தை உருவாக்குவதாகும். குடும்ப அமைப்புக்கு சுகாதார குறிக்கோள் அநேகம் உள சனத்தொகை கட்டுப்பாடு மட்டுமல்ல கர்ப்பிணிநிலை, குழந்தை பிரசவிப்பு பாதிப்புகளும். அதனால் குடும்ப திட்டமிடலின் மூலம் தேவையற்ற கருத்தரிப்பை குறைப்பதன் மூலம் இந்த பிரச்சனைகள் குறையும். விசேடமாக குடும்ப கட்டுப்பாட்டினால் இளம்

**பாதுகாப்பான தாய்மையை வீட்டுள் ஒப்பிடுகையில் அதில் முக்கிய தூணாக இருப்பது கர்ப்பிணி தாய்க்கு கிடைக்க வேண்டிய தாய்மை பாதுகாப்பு, தாய்க்கு கிடைக்க வேண்டிய அக்கறையுடனான அத்தியாவசிய தாய்மை பாதுகாப்பும் குடும்ப திட்டமும் ஆகும்.**

வயதில் ஏற்படும், மேலும் வயதுகூடிய நிலையில் ஏற்படும், அடுத்தடுத்த இடைவெளியின்றி ஏற்படும், அதிகம் நிகழும் பிரசவிப்பை குறைப்பதன் மூலம் கர்ப்பணித்தாய் இவ்வாறான தேவையற்ற பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடலாம். அவசியமற்ற கருத்தரிப்பை குறைப்பதால் கருக்கழப்பு குறையும் அதன் மூலம் கர்ப்பிணி மரணம் குறையும் ஆய்வுகளில் காட்டப்பட்டுள்ளதன் படி தேவையற்ற, மற்றும் தேவையற்ற காலத்தில் ஏற்படும் குழந்தை பிறப்பை குறைப்பதால் தாய் மரணத்தை 30% தினால் குறைக்க முடியும்.

எல்லா தகுதிவாய்ந்த தம்பதிகளுக்கும் குடும்ப கட்டுப்பாட்டு சேவை பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

இந்த எல்லா சேவைகளினாலும், கர்ப்பகால நோய்நொடி நிலைமை, மரணம் அது போல சிசுவின் நோய்நொடி, மரணமும் குறைவடையும், பாதுகாப்பான கர்ப்பம் நிச்சயமாக பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு செய்யும் முதலீடாகும். இச்சேவைகள் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு உள்ள இலகுவான முறை ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பாகும். பாதுகாப்பான கர்ப்பத்திற்கு இந்த சேவைகளை பெற்றுக்கொள்வதற்கு சமூக அக்கறை அத்தியாவசியமாகும். இதற்கு பெண்களுக்கு சக்தியளித்தல் வேண்டும். பெண்களின் கல்வி நிலை மந்தமாகும் போது அவர்கள் தீர்மானம் எடுப்பதற்கு வேண்டிய சுய ஆற்றல் குறைவடையும் அதுபோல் விபரங்கள் முறையாக கிடைக்கப்பெறாமையினால் சரியான முடிவை எடுப்பதற்கு முடியாமல் போதல் முக்கிய பிரச்சினையாகும். உ-ம் பெண் துன்பத்தை தாங்க பழகுதல் வேண்டும் என சமூகம் நினைக்கின்றது. அதனால் கர்ப்பத்தரித்த நிலை மற்றும் பிரசவத்திற்கு குறைவான பாதுகாப்பே கிடைக்க பெறலாம்.

பெண் திடம் அற்றவளாக இருப்பின் அவளது தீர்மானங்களுக்கு மதிப்பு இல்லையெனில் அவளுக்கு சிகிச்சைக்கு போவதற்கும் கணவனிடம் அல்லது முதிய பெண்களிடம் அனுமதி பெற வேண்டி ஏற்படும். சுகாதார ஊழியர்களிடம் கிடைக்க வேண்டிய சுகாதார சேவையை கேட்கவோ பெறவோ இவர்கள் தயங்குவார்கள்.

இது சில நேரங்களில் சுகாதார ஊழியர்களின் காரணமற்ற கடுமையான காரணமாகவும் இருக்கலாம். இவர்களுக்கு பாதுகாப்பான தாய்மை பெறுவதற்கு மனித உரிமை உளது.

என்னும் வேறு பிராந்திய நாடுகளுடன் ஒப்பிடுகையில் இலங்கை பெண்கள்

அவ்வளவாக பின்தங்கியவர்கள் அல்ல. எமது நாட்டின் உயர் கல்வி நிலை இதற்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

பாதுகாப்பான கர்ப்பநிலை மற்றும் பிரசவம் பெண்களினுடைய பொறுப்பு மட்டுமல்ல பாதுகாப்பான தாய்மையின் பொறுப்பாளர்கள் அநேகர், இவர்கள் விழிப்புடன் இருத்தல் மிக முக்கியமாகும்.

கணவன் மற்றும் சமூகத்தில் தீர்மானம் எடுக்கக்கூடியவர்கள், வயதுமுதிர்ந்த பெண்கள் தாய்மார் மாமியார் முக்கிய பொறுப்பாளர்கள் ஆவர்.

இவர்கள் கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்கு கிடைக்க வேண்டிய சாதாரண பாதுகாப்பு, தாய்க்கு கிடைக்க வேண்டிய போசாக்கு போன்றவைகளை பெற்றுக்கொடுக்க முன்வர வேண்டும். அவளுக்கு வீட்டுவேலைகளில் உதவி உபகாரம் செய்வதன் மூலம் வேலை பளுவை குறைக்க உதவலாம். பாதுகாப்பாக தாய்மையில் தேவையான தீர்மானங்கள் எடுக்க இவர்களுக்கு உதவுதல் வேண்டும். சுகாதார ஊழியர்கள், தேவையான சேவைகளை பண்பாக அளிக்கும், தாய்மை பாதுகாப்பின் விசேட பங்காளர் ஆவர்.

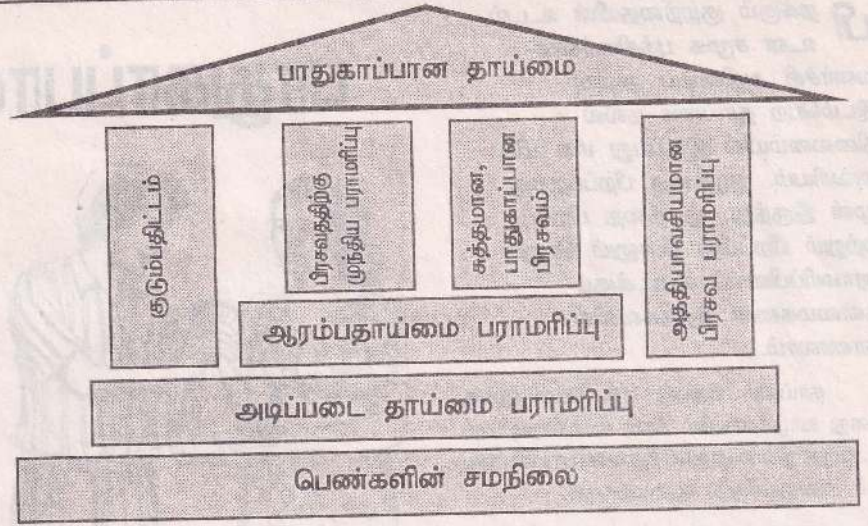
திட்டமிட்டாளர்கள் சுகாதார திட்டமிட்டாளர்கள், பணிப்பாளர்களும் தாய்மை பாதுகாப்பின் பங்களீர்களே. இவர்களின் முக்கிய தீர்மானங்கள் தாய்மை பாதுகாப்பிற்கு ஒரு பக்கபலமாகும். பங்காளர் அல்லது பொறுப்பாளர் என்பவர்கள் தாய்மை பாதுகாப்புக்கு ஏற்படும் தடங்கல்களை நீக்குபவர்கள் இத்தடங்கல்கள் கீழே காணும் பிரிவில் அடங்கும். வைத்திய சேவையில் தடங்கல், சமூக பொருளாதார கொள்கை திட்டமிடலில் தடங்கல், பணம், தூரம், போக்வரத்து வசதி, குறைவான பண்புமிக்க பாதுகாப்பு, சுகாதார ஊழியர்களின் கருணையின்மை, தாயை ஏற்றுக்கொள்ளாமை தேவையற்ற கட்டுப்பாடு இவற்றில் சிலவாகும்.

பாதுகாப்பான தாய்மை என்பது மனித உரிமையாகும், சமூக நீதியாகும்.

பாதுகாப்பான தாய்மை எண்ணம் எவ்வாறு ஏற்பட்டது

உலகலாவிய ரீதியாக வருடத்திற்கு நிகழும் கர்ப்பகால மரண அளவு உயர்ந்த அளவில் உள்ளது. வருடத்திற்கு உலகம் முழுதும் தாய்மை மரணம் 58,5000 இதில் 99% வீதம் நடைபெறுவது அபிவிருத்தியடையும் நாடுகளிலாகும். ஒவ்வொரு நிமிடத்துக்கும் உலகம் முழுதும் தாய்மை மரணம் நிகழ்கிறது இதில் 40% நிகழ்வது எமது பிராந்திய நாடுகளிலாகும்.

மரணத்தை தழுவும் இந்த தாய்மார்கள் போலவே, இந்த மேன்மையான தாய்மை பேறை பெற்று வாழ்நாள் முழுதும் நோய்



நொடிக்கு உள்ளாகும் பெண்களின் அளவு உலகில் பொறுக்கமுடியாத அளவுக்கு அதிகரித்துள்ளது. ஒரு தாய் மரணத்தை தழுவும் போது 30 தாய்மார்கள் நோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

பலயினமான தாய்மை பாதுகாப்பு சமூகத்திற்கு பாரமாகும்.

தாய்மை மரணம் ஏற்படுவது பெண்ணின் வாழ்க்கையில் அதி இளமை பருவ சந்தர்ப்பத்திலாகும். இவ்வாறான அகால மரணம் காரணமாக (அவளது உழைப்பு, குடும்பத்துக்கும் நாட்டிற்கும் இல்லாது போகும். இதனால் மக்களுக்கு தேவையுள்ள அங்கத்தவரை இழக்க நேரிடுகிறது. தாயின் இழப்பின் பின், குடும்ப குறிக்கோள்கள் சிறுபிழைக்கப்படுகிறது.

குழந்தைகள் அதிகமாக கஷ்டப்படுகின்றனர். தாயை இழந்த பிள்ளைகள் பெற்றோர் உள்ள பிள்ளைகளை விட 3-10 தடவைகள் இறக்க கூடிய சந்தர்ப்பம் உள. தாயை இழந்த அல்லது நோய் நொடிகளுக்கு உள்ளான தாய் பெற்ற, பிள்ளைகள், சுகாதார சேவைகளின் உபயோகத்தை, கல்வியை முறையாக பெற்றுக்கொள்வதில்லை.

தாய்மார்கள் இவ்வாறு மரணிக்கையில், பாதுகாப்பற்ற முறையில் கவனிக்கப்பட்ட கர்ப்பநிலையினால் ஒவ்வொரு நிமிடத்துக்கும் 8 குழந்தைகள் உலகம் முழுதும் இறக்கின்றனர். அதுபோல் வருடத்திற்கு 3.4 மில்லியன் குழந்தைகள் பிறந்த முதல் வருடத்திற்குள் இறக்கின்றனர்.

பாதுகாப்பான தாய்மையை அளித்தல், அத்தியாவசியமான சமூக பொருளாதார முதலீடாகும்.

இந்நிலைமையினால் உலக மக்கள் தாய்மை பாதுகாப்பின் அவசியத்தை புரிந்து கொண்டு 1976-1985 வரை ஐக்கிய தேசிய பெண்கள் தசாப்தம் என பெயரிட்டது. இதன் மூலம் பெண்களின் உரிமை சம்பந்தமாக

அவதானம் செலுத்தக் கூடியதுடன் 2000 ஆண்டில் தாய்மை மரணத்தை குறைக்க வேண்டுமென தீர்மானிக்கப்பட்டது.

1987 பெப்ரவரி மாதம் நைரோபியாவில் முதலாவது தாய்மை பாதுகாப்பு மாநாடு நடைபெற்றது. இங்கு முதல் தாய்மை பாதுகாப்பு பற்றிய பொதுகருத்து வெளியிடப்பட்டது. அதன் முதலாவது குறிக்கோளானது 2000 ஆண்டில் தாய்மை மரணத்தை 50வீதத்தினால் குறைப்பதாகும் இதனால் ஐக்கிய நாடுகளின் அமைப்பு, அரச மற்றும் அரசாங்கத்திற்கு நிறுவனங்கள் கூடிய ஒரு நிலைபாட்டிற்கு வந்தனர். அதன்படி ஒவ்வொரு நாடும் தாய்மை பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை செயல்படுத்துகிறது. எங்கள் நாடும் அதில் பிரசித்தமான அங்கத்தவராக உள்ளது.

1997 செப்டம்பர் மாதத்தில் தாய்மை பாதுகாப்பின் 10வது வருடத்தை இலங்கையில் நினைவுகூர்ந்து அதனை முன்னிட்டு அநேக எதிர் கால செயல் திட்டங்களுக்கு அத்தியாவசியமான திட்டம்.

இலங்கையில் தாய்மை பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் குறிக்கோள்கள் என்ன?

- 2000 ஆண்டில் தாய்மை மரணவிகிதத்தை 100,000 பிறப்பிற்கு 30ஆக குறைத்தல்
- சிசுமரண விகிதத்தை 2000 ஆண்டில் 1000 பிறப்பிற்கு 15 ஆக குறைத்தல்
- 2000 ஆண்டில் பிறக்கும் குழந்தை ஈர்ப்பு வலியை அடியோடு இல்லாதொழித்தல்
- குறைவான பிறப்பு எடை 15% சதவீதமாக குறைத்தல்
- கர்ப்பமான தாய்மார்களின் இரத்த சோகையை 25%மாக குறைத்தல்
- குடும்ப திட்டமிடல் உபயோகித்தலை 2000 ஆண்டில் 72%வீதமாக உயர்த்துதல்

- சனதொகை வளர்ச்சி விகிதத்தை 2000 ஆண்டில் 2.1 வரை குறைத்தல்
- இலங்கையில் தாய்மை பாதுகாப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டம் அடைந்துள்ள இலக்குகள்
- தாய்மை மரண விகிதம் பிறப்பு 100,000.-த்திற்கு - 62
- பூரண பிரசவ பாதுகாப்பு பெறும் தாய்மைகளின் தொகை 98 வீதம்
- பிரசவ பயிற்சி பெற்ற ஊழியர்களின் பாதுகாப்பு பெறும் தாய்மர்கள் 98 வீதம்
- பிரசவ நிலையங்களில் பிறப்பு நிகழ்தல் 90 வீதம்
- சிக மரணவிகிதம் 1000 பிறப்பிற்கு 18
- பிறந்த பிள்ளைகளில் ஈர்ப்பு வலி மிக குறைவான நிலையில் உள்ளது.
- குறைவான பிறப்பு எடையுள்ளவர்கள் 18 சதவீதம்
- குடும்ப கட்டுப்பாடு முறை உபயோகிப்பு 66.1 சதவீதம்
- சனதொகை வளர்ச்சி விகிதம் குறைப்பு - 2.1

எங்கள் பிராந்தியத்தின், மற்றய நாடுகளுடன் ஒப்பிடுகையில் எம்நாட்டு கர்ப்பகால பாதுகாப்பு மிக உயர்ந்த நிலையில் உள்ளது.

அபிவிருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கும் நாடான இலங்கையில் தனிமனித வருமானம் மிக குறைவான நிலையில் இருப்பினும் நாம் இந்த உயர் நிலைமையை அடைந்தது எவ்வாறு?

இந்த குறிக்கோளை அடைவதற்கு சுகாதார ஊழியர்கள் வேறு அமைச்சுக்களும், அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் ஐக்கிய நாடுகளின் அமைப்பு மிக பொறுப்புடன் செயல்படுத்துகிறது.

எங்களது சுகாதார சேவையில் நோய் நிவாரணம் நோய் சிகிச்சை பிரிவும் இச்சேவையை பெற்றுக்கொடுக்கும்.

நோய் நிவாரணப்பிரிவில் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அடங்கலான ஊழியர்கள் தீவகம் முழுதும் பரந்துள்ள சிகிச்சை நிலையங்களின் மூலம் அளிக்கப்படும் வீடுதிரிசிப்பு சேவை, உதவிசேவைகள் கூடி இந்த இலக்கு எய்தப்படுகிறது. நோய் நிவாரண பணியில் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் அளிக்கும் சேவை முக்கியமானதாகும்.

எவரேனும் பெண் திருமண பந்தத்தில் ஈடுபடும் போது அவர்களது வீட்டுக்கு வருகைதரும் குடும்ப நலஉத்தியோகத்தர் அந்த தம்பதியினரை தனது பாதுகாப்புக்குள்



சேர்த்துக் கொள்வர். இதன் மூலம் அந்த தம்பதியினர் தேவையான சகல பாதுகாப்பையும் வீட்டிலேயே பெற்றுக்கொண்டு திட்டமிட்டு அவளது குழந்தை பேற்றை அடையலாம்.

கர்ப்பம் அடைந்த உடனே குடும்ப நல உத்தியோகத்தரினால் தாய் அவளது பாதுகாப்பில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவர் தாயின் வீட்டுக்கு வருகைதரும் அவர் அவளுக்கு வேண்டிய பாதுகாப்பை பெற்றுக்கொடுப்பார்.

கர்ப்பகாலத்துக்கு தேவையான சகல கண்காணிப்பு காரணிகளையும் அறிந்து கொள்வர், தாயை பரிட்சிப்பார். ஆலோசனை வழங்கி அந்த தாயையும் குடும்பத்திலுள்ள மற்றயவர்களையும் குழந்தை பிரசவிப்பின் நிமித்தம் ஆயத்தமாக்குவர் இதன் நிமித்தம் முதல் 28 வாரத்திற்குள் (7 மாதங்கள்) மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும், 28-36 வாரங்களில் இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு தடவையும் 36 வாரங்களின் பின் வாரத்திற்கு ஒரு தடவையும் தாய்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு வருகை தருதல் வேண்டும். இது ஆரம்ப பாதுகாப்பின் முக்கிய அங்கமாகும், தீவகம் முழுதும் வியாரித்துள்ள கர்ப்பகால கவனிப்பு நிலையங்கள் மூலம் பிரதான தாய்மை பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

எங்களது தாய்மர்களில் 98% வரை இந்த நிலையங்களின் சேவையை பெற்றுக்கொள்கின்றனர். மேலதிக சிகிச்சை தேவையான தாய்மர்கள் சிசேட சேவைக்கு அனுப்பப்படுவர் மகப்பேறு நிமித்தம்

தேவையான பயிற்சி பெற்ற ஊழியர்களின் சேவையை மற்றும் தீவகம் முழுதும் இக்கிராமங்கள் தோறும் வியாரித்துள்ள வைத்திய நிலையங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இதன் மூலம் தாய் மாருக்கு பாதுகாப்பான பிரசவ கவனிப்பு கிடைக்கும். இதன் மூலம் தாய் மரணங்கள் சிக மரணங்கள் அதிக அளவில் குறைந்துள்ளன.

குழந்தை பிரசவிக்கும் போது அல்லது கர்ப்பகாலத்தில் அல்லது பிரசவத்திற்கு பின் தாய்க்கு ஏற்படும் கடுமீ நோய் நொடி கட்டுபாட்டிற்கு தேவையான அத்தியாவசிய பாதுகாப்பு வைத்தியசாலை மூலம் கொடுக்கப்படும். இதன் மூலம் தாய்மை மரணம் குறைந்துள்ளது.

மகப்பேற்றின் பின் ஏற்படும் பிரசவத்திற்கு பிந்திய காலம் தாய்க்கும் சேய்க்கும் மிக முக்கிய காலகட்டமாகும். இச்சமயத்தில் தாயின் வீட்டிற்கு வருகை தரும் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் தாயையும் சேவையும் பரிசோதித்து நோய் நொடி நிலைமை காணப்படின் அவசர சிகிச்சை அளிக்கப்படும் அத்துடன் தாயினதும் சேயினதும் ஆரோக்கிய நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்கு வேண்டிய ஆலோசனை வழங்குவார் போசாக்கு பற்றிய ஆலோசனை இதில் முக்கிய இடத்தை பெறும்.

குடும்ப திட்டமிடலானது, கர்ப்பகால பாதுகாப்பின் முக்கிய அங்கமாகும். அடுத்த குழந்தையை எப்போது பெற்றுக்கொள்ளலாம் எனும் ஆலோசனையை குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் வழங்குவதுடன், திருமண சோடியின் விருப்பத்தின் படி தீவகம் முழுதும் பரந்துள்ள குடும்ப திட்டமிடல் உதவி நிலையங்கள் மூலம் அவர்களுக்கு வேண்டிய குடும்ப திட்டமிடல் சேவையை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இதற்காக குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் மகப்பேற்றின் பின் முதல் 10 நாட்களில் மூன்று தடவையும் 11 தொடக்கம் 30 நாட்களில் ஒரு தடவையும் 31-42க்கும் இடையில் ஒரு தடவையும் தாயின் வீட்டிற்கு வருகை தருவார்.

தாய்மை புனிதமானது. அதை பாதுகாப்புடையதாக குவது எமது அனைவரினதும் கடமையாகும்.

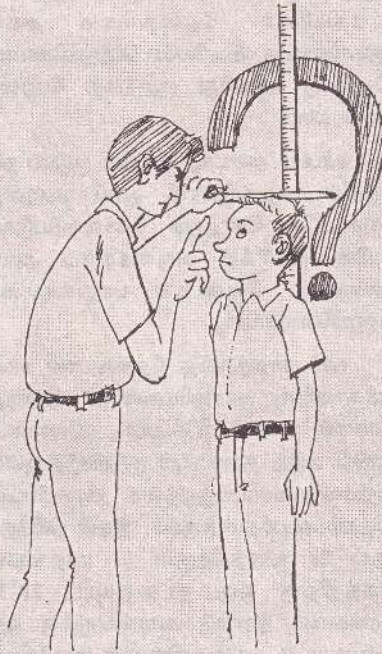
இது குடும்ப நல பணியகத்தின் வெளியீடு

## சீறு குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமும்

இளம் பிள்ளை பராய (பிறந்தது முதல் 8 வயது வரையானது என கூறப்படும்) காலம் குழந்தைகளின் விருத்தி துரிதமாக நடைபெறும் காலமாகும். எனினும் இக்காலகட்டத்தில் ஏற்படும் உடல் மற்றும் போசாக்கு குறைபாடு பாரதூர விளைவுகளை ஏற்படுத்தவும் விருத்தி நடைபெறும் வேகம், காலத்திற்கு முன் வீழ்ச்சியடைதலினால் விருத்தி ஏற்படுவது குறைவாகும்.

மிக இலகுவாக தொற்று நோய்களும் பாதிப்பும் வயிற்றோட்டம் மலேரியா, சின்னமுத்து, புழுத்தொற்று பிரச்சனைகள் அதிகமாக பீடிப்பது இக்காலகட்டத்திலாகும். இந்நோய்களில் பாதிப்பின் காரணமாக ஒவ்வொரு வருடமும் இழக்கும் இளம் குழந்தைகள் எண்ணற்றன.

இளம்பிள்ளை பராயத்தில் தோன்றும் நோய்நொடி, உடல் வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியை மழுங்க செய்கின்றது என ச ம பி ர தாய மாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதாகும். இந்நிலைமைகள் உள்விருத்தியையும் மற்றும் அறிவு விருத்தியில் பாதகமான விளைவுகளை, ஏற்படுத்துகிறது எனவும் விரைவாக ஆக்க சக்தியில் ஏற்படுத்தும் நீண்ட கால விளைவுகள் பற்றி பரீட்சித்து பார்த்தல் கடினமெனினும் நிகழும் சரீர வளர்ச்சி போன்றவற்றை அளத்தலின் மூலம் இவற்றிற்கு இடையே நடைபெறும் தொடர்பினை அனுமானிக்க முடியும். தொற்றுநோய்பாதிப்பு மற்றும் வேறு நிலைமைகளின் பாதக விளைவுகளாக இளம் பிள்ளை பராயத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சித்தடையின் விளைவாக பாடசாலை செல்லாமை, அல்லது உரிய வயது பிந்திய பிள் பாடசாலை செல்லுதல். பாடசாலையில் கிடைக்கும் வரவேற்பு போதுமானதாக இல்லாதிருத்தல் சீக்கிரத்தில் பாடசாலை கல்வியை விட்டு அகலுதல் போன்றவை என்பன வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. உடல்



செயற்பாடுகள் குறைதல், மற்றும் உடல் உழைப்பினால் கிடைக்கும் பயன் குறைதல் போன்றவை, குள்ள வளர்ச்சி தொடர்பான பாதக நிலைமையாகும். உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல், கல்வி குறைபாடு அடைதல் எனும் இரண்டு காரணிகளும் தொழில் தகுதியில் பாதக பாதிப்பை ஏற்படுத்த கூடியது.

உடல் மற்றும் புத்திசூர்மை வளர்ச்சியிலும் அதன் மூலம் மானிட மூலதன அபிவிருத்தி ஏற்படுத்தும் தேவையான முக்கிய நோய் தடுத்தல் பாங்கான செயல்களை இளம் பிள்ளை பராயத்திலேயே ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இவ்வாறாக நடைபெறும் தொற்று நிலைமைகளில் இப்போதும் வெற்றியை நிலைநிறுத்தும் குறைந்த செலவும் எளிமையான பங்களிப்புமான - சின்னமுத்துவுக்கு எதிரான தடுப்புமருந்து வயிற்றோட்டம், உடல் நீர் வற்றலை தடுக்கும் வாய்வழியூட்டும் மீளநீர் ஏற்றும் கலவை, புழுநோய் தடுப்பிற்கான பூச்சி மருந்துகள் போன்றவை இப்போதும் பாவனையில் உள்ளதான இவை இத்துறை சாந்த பிரிசோதனைகளில் வெற்றியளித்துள்ளதை காட்டியுள்ளது.

இளம் குழந்தைக ளுக்கான முழுமையான நிகழ்ச்சி திட்டம் நோயை தடுப்பதில் இருந்து விசாலப்படுத்தப்படல் வேண்டும் சின்னமுத்து ஏற்படின் அதில் பூரண சுகம் பெறும் வேகத்தை

மேலோங்க வைக்க விட்டமின் ஏ துணையீடுகளை பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகிறது. குறைந்த வருமானம் உள்ள நாடுகளில் குழந்தை மரணங்களில், அரைவாசிக்கும் அதிகமான எண்ணிக்கை போசாக்கின்மையினால் ஏற்படுகிறது. எனவே போசாக்கின்மையை முறியடிக்க முடிவெடுத்தல் போன்றவை இங்கு உதாரணமாகிறது.

# “தாய்மை பேறுக்குரிய

## சிறந்த அணுகுமுறை

**ம**னிதனின் பிறப்பிடம் கருவறையாகும். நாம் உயிர் பெற்றது தாய் தந்தையிடம் தோன்றும் கண்ணுக்கு தெரியாத உயிரணுக்கள் இரண்டினானாலும், அதற்கு பிரபஞ்ச செய்கையும் சேர்வதனால் பூரண உயிர் கிடைக்கின்றது. தாயின் கருவறையில் பரிணமிக்கும் உயிர் உடல் மனம் இரண்டுமாக நாட்கள், வாரங்கள், மாதங்களை கடந்து பத்து மாதங்களின் பின் உலகை காண்கிறது. புதிதாக பிறந்த குழந்தையின் அழகை குரலுடன், தாயின் வேதனை ஒருகணம் மறைந்து அவளது இதழில் புன்னகை யூப்பது அதிசயச் செயலல்ல.



பிறக்கும் போது கிலோ கிராம் 2.5 - 3 வரை உள்ள குழந்தைக்கு முழுமையான உடல் இருப்பது நிச்சயம். அது எங்களுக்கு கண்முன் தெரியும் ஒன்றாகும். அக்குழந்தையின் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு இக்குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும் போது நீங்கள் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருப்பீர்கள்? வைத்தியர்கள், குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்கள், பெற்றார், உற்றார் இடமிருந்து இக்குழந்தை பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு விடயங்கள் கேட்டறிந்திருப்பீர்கள். உங்களை பரிசோதித்து குழந்தையின் உடல் நிலையை பாதுகாத்து கொள்ள எவ்வளவு அறிவுரைகள், பரிசாரங்கள் உங்களுக்கு அளித்திருப்பார்கள்? நீங்கள் அதை சீரான முறையாக பின்பற்றியிருப்பீர்கள். அது குழந்தை பாக்கியத்தின் அருமையை நீங்கள் அறிந்ததாலாகும். இந்த பிரசவத்திற்கு முன்னான பாதுகாப்பு எங்கள் நாட்டில் முலை முடுக்கு விடாமல் வியாபித்துள்ளது. இதனாலேயே உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான குழந்தையொன்றை உலகிற்கு அளிக்க முடியும். ஒரு பக்கம் இது உங்களுக்கு கிடைத்த பாரிய வெற்றியாகும். எனினும் குழந்தைக்கு சரீரம் மட்டும் அல்ல ஒரு மனசும் இருக்கின்றது என்பதை கணமேனும் மறக்கலாகாது.

கொழும்பு தெற்கு பெரிய வைத்தியசாலை பிரசவ பெண் நோயியல் வைத்திய நிபுணர்  
**உபாலி மாரசிங்க**

தாயின் வயிற்றில் இருப்பது உடலும் மனசும் உள்ள உயிராகும். இந்த உயிரின் உணர்வு தன்மை 40 வாரங்கள், அப்படியும் இல்லாவிடில் வயிற்றில் இருக்கும் 10 மாதங்கள் முழுதும் படிப்படியாக வளர்ச்சியடையும்.

பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் பார்வை விருத்தி குழந்தையானது வயிற்றில் இருக்கும் 32 - 34 வாரங்களில் பூர்த்தியடையும். நாற்றம், நறுமணம் உணரும் திறமை வளர்ச்சியடைய ஆரம்பிப்பதும் வயிற்றிற்குள்ளாகும். குழந்தைக்கு மீனின் மணம் வெறுப்பு தன்மையையும், வெனிலா, ஸ்டேபாரி போன்ற பொருட்களில் விருப்பு மணமும் வயிற்றில் இருக்கும் போது உணர்கின்றதாம்.

குழந்தை பிறக்கும் போது நன்றாக மணங்களை அறிந்துகொள்ள முடியும். சுவையை அறிந்துகொள்ள ஆரம்பிப்பது தாயின் வயிற்றிலாகும். புளிப்பை விட இவர்கள் இனிப்புக்கு அதிகம் விருப்பமுடையவர்களாம். 12 வாரங்கள் வரை ஆகும் போது சிறியளவில் விழுங்கும் திறமை கிடைக்கும். விரல்களை வாயில் வைத்து உறிஞ்சும்

கைவிரல்கள் மட்டுமல்ல கால் விரல்களையும் சூப்ப முடியும். இந்த பிஞ்சு மழலைக்கு காது கேட்க ஆரம்பிப்பது 24 வார காலத்திலாகும். எனினும் தொடல், ஓசைக்கு சிசு ஆரம்பத்திலிருந்து உணர்வுள்ளது என அறியப்பட்டுள்ளது.

குழந்தை வயிற்றினுள் ஒரு நிலையில் இருப்பதில்லை கர்ப்பப்பையில் கரணம் அடித்துக் கொண்டு கை கால்களை அசைத்துக்கொண்டும் தனது சமநிலையை பேணிக்கொண்டும் பெரிய ஆராச்சி செய்யும் போது தாய்க்கு கிச்சி காட்டுவது போல் உணர்வு ஏற்படும். இது குழந்தையின் எதிர்காலத்துக்கு சிறந்த செயலாகும். இவையாவும் எங்களுக்கு காட்டுவது என்ன? குழந்தைக்கு உடல் மட்டுமல்ல உள்ளமும், மனசும் உள்ளது என்றே. இந்த மனசுக்கு 6 வாரங்கள் ஆன மிகச்சிறிய கருவில் இருந்து புத்துணர்வு ஏற்படுத்த முடியும் என வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

கல்விமான்கள், மனோதத்துவ விஞ்ஞானிகள், தாயின் வயிற்றிலுள்ள குழந்தையின் மனசைப்பற்றி அறிந்து

கொண்டது அண்மையிலேயே அதாவது 20 வருடகாலம் வரையிலான காலத்திற்குள்ளாகும். இதற்கு முன் அவர்கள் பிறக்க போகும் குழந்தையை அறிந்தது குருட்டு, ஊமை, செவிடாகவே ஒன்றும் தெரியாத, பிரதிபலிப்பு செய்யாத பிண்டமாகவே அவர்கள் வயிற்றிலுள்ள குழந்தையை அறிந்தமையால் எந்தவித அறிவிப்பும் தொடர்பும் இக்குழந்தைகளுடன் நிகழ்த்த முடியாது என்றே உலகம் அறிந்திருந்தது. எனினும் உண்மை நிலை இதைவிட வேறுபட்டது. பிறக்க இருக்கும் குழந்தையின் மூளையை பற்றிய விபரங்கள் அநேகம் அறிந்துள்ளனர்.

பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் மூளை முழுமையடைந்த நரம்புக்கலங்கள் 100 பில்லியன்கள்

கல்விமான்கள், மனோதத்துவ விஞ்ஞானிகள், தாயின் வயிற்றிலுள்ள குழந்தையின் மனச்சுழற்சி அறிந்து கொண்டது அண்மையிலேயே அதாவது 20 வருடகாலம் வரையிலான காலத்திற்குள்ளாகும். இதற்கு முன் அவர்கள் பிறக்க போகும் குழந்தையை அறிந்தது குருட்டு, ஊமை, செவிடாகவே ஒன்றும் தெரியாத, பிரதிபலிப்பு செய்யாத பிண்டமாகவே அவர்கள் வயிற்றிலுள்ள குழந்தையை அறிந்தமையால் எந்தவித அறிவிப்பும் தொடர்பும் இக்குழந்தைகளுடன் நிகழ்த்த முடியாது என்றே உலகம் அறிந்திருந்தது. எனினும் உண்மை நிலை இதைவிட வேறுபட்டது. பிறக்க இருக்கும் குழந்தையின் மூளையை பற்றிய விபரங்கள் அநேகம் அறிந்துள்ளனர்.

அழகாக வரிசைப் படுத்தி, எதிர்காலத்துக்கு ஏற்ற விதத்தில் பதிலை ஏற்படுத்த முடியும் என விஞ்ஞானிகள் இப்போது அறிந்துள்ளனர். வயிற்றிலிருக்கும் போதே குழந்தைக்கு பயிற்சி அளிக்கவும் நற்குணங்களை கற்பிக்கவும் முடியும் என கண்டுகொண்டுள்ளனர். குழந்தை இருப்பது தாய் எனப்படுவளின் வயிற்றிலாகும் அவளின் செயல் திறனை பாவித்து முன்பாடசாலையை வயிற்றிலேயே ஆரம்பிக்க முடியும் எனவும் அதற்காக குழந்தை உலகை காணும் வரை காத்திருக்க வேண்டியதில்லை எனவும், அதனால் "குருவாதல்" எனும் எண்ணத்தை

வயிற்றிலேயே ஆரம்பித்து எதிர்கால சந்ததிகளை அதிஷ்டமான செயல்பாடுடையதாக ஆக்க முடியும் என எங்களுக்கு தெரிகிறது.

உலகில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும், நடைபெற்ற ஆராய்ச்சிகள் சிலவற்றை இங்கு காணலாம்.

1. அன்டன் கஸ்போ என்பவர், குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போது தாய்க்கு கூறிய கதைகள் குழந்தை கேட்டு குழந்தை பிறப்பின் பின் அதை அறிந்து, ஈடுபாடுகொண்டுள்ளதை கூறியுள்ளார்.

மேரியும் அவளது ஆட்டுக்குட்டியும், தொலைக்காட்சி படம் ஒன்றின் தலையங்க பாடல் போன்றவற்றை அடிக்கடி வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கு பிரசவம் நெருங்கிய

காலத்தில் கேட்பதற்கு வழிவகுத்ததன் நிமித்தம் குழந்தை பிறந்ததன் பின் பிரதிபலிப்பு செய்தது அதை பற்றியாகியாகும்

2. அமெரிக்காவில் டெக்சாஸ் பிராந்தியத்தில் திரு. சாட் என்பவரின் கூறுவதாவது, தந்தை ஒருவர் தனது மனைவிக் கு ஹோப்ட் எனும் கதையை குழந்தை வயிற்றில் 6 மாதமாக போது கூற தொடங்கியுள்ளார்.

இதை பற்றி அவருக்கு மீண்டும் நினைவுக்கு வந்தது, அவரது குழந்தை பிறந்து 4 வருடங்களின் பின் அந்த கதையை மீண்டும் கூறும்படி கேட்டுக்கொண்டதன் நிமித்தமே.

தந்தை மகனுக்கு கதையை கூற ஆரம்பித்தார். அப்போது மகன் - தந்தைக்கு தொந்தரவு கொடுத்து "அப்பா இந்த கதையை இதற்கு முன் கேட்டிருக்கிறேன் என கூறினான்" இல்லை நீ கேட்டதில்லை. இதற்கு முன் உனக்கு இந்த கதையை கூறியதே இல்லை. தந்தை, மகனின் தர்கத்தின் பின் தாய்

வயிற்றில் இருக்கும் போது கற்பது தாய் தந்தையின் எண்ணங்களையே ப்ரட்மன்டின்கதை இதற்கு சான்று அவர் சொல்வது வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கு இரவு நல்வாழ்த்தை தாயின் வயிற்றில் தட்டி கூறிய தந்தையை பற்றியது. 25 வாரங்களின் போது இது போன்ற நல்வாழ்த்தை பெற்ற, வயிற்றில் இருந்த குழந்தை, அப்பாவிற் கு மெதுவாக உதைத்து பிரதிபலிப்பு செய்தது

இவ்வாறு கூறினாள் "ஆம்" நீங்கள் இக்கதையை கூறியுள்ளீர்கள் அது இந்த குழந்தை எனது வயிற்றில் வளரும் காலத்திலேயே.

3. வயிற்றில் இருக்கும் போது கற்றலை மேலும் விவரிக்கும் இன்னுமொரு வழமைக்கு மாறான அறிக்கையை எலன் எரிசன் வழங்குகிறார். அவள் தினந்தோறும் மாலை செய்தி அறிக்கைக்கு காது கொடுக்கும் பெண்ணாவாள். இப்படி இருக்கும் போது அவள் கர்ப்பாக இருந்துள்ளார். அக்குழந்தை 29 வாரங்களில் குறைபிரசவ குழந்தையாக வெளிவந்த குழந்தை அதி பராமரிப்பு பிரிவில் சேர்க்கப்பட்டது. அங்கு 31/2 மாதங்களாக இந்த பச்சிளம் பாலகன் எட்வட் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருந்தான் எட்வட்டை வீட்டுக்கு கொண்டு சென்ற முதலாம் நாளே தொலைகாட்சியில் ஒலித்துக்கொண்டிருந்த செய்தியின் பின்னனி இசையை கேட்டு குலுக்கி குதூகளித்தான் 15 வயதாகியும் எட்வட் அந்த இசை பந்தத்திற்கு உள்ள ஈடுபாடு கைவிடவில்லையாம். இது வயிற்றில் 7 மாதத்தில் அவன் படித்த பாடம் என்றபடியாலேயேயாகும்.

வயிற்றில் இருக்கும் போது கற்பது தாய் தந்தையின் எண்ணங்களையே ப்ரட்மன்டின்கதை இதற்கு சான்று அவர் சொல்வது வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கு இரவு நல்வாழ்த்தை தாயின் வயிற்றில் தட்டி கூறிய தந்தையை

பற்றியது. 25 வாரங்களின் போது இது போன்ற நல்வாழ்த்தை பெற்ற, வயிற்றில் இருந்த குழந்தை, அப்பாவிற்கு மெதுவாக உதைத்து பிரதிபலிப்பு செய்தது 6 மாதங்கள் வரையிலான காலத்தில். முதல் குழந்தை கற்றுக்கொண்ட இப்பாடம் இரண்டவது குழந்தைக்கும் கற்பிக்க கூடியதாக இருந்தது.

இவை எல்லாம் வெளிப்படுத்துவது எதனை? வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கு தாய் தந்தையின் எண்ணங்களை உணர்ந்து கொள்ளும் தன்மை உளது என்பதாகும். நல்ல சிந்தனை உணர்வுகள் மூலம் குழந்தை மனது பண்படுவது போல் கூடாத சிந்தனைகள் மூலம் குழந்தை பாதகங்களுக்கு உட்படுகிறது. எனவே தாய்க்கு வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கு நற்குண சிந்தனையை விதைப்பது முக்கிய பொறுப்பாகும். அவளுக்கு அதற்கான இயலும் சக்தியுள்ளது.

தாய் என்பவள் சாமான்யமானவள் அல்ல. பெண் என்பவள் சாமான்யமானவள் அல்ல, அவள் ஆணை வெல்லக்கூடியவள் அது அவளது சரீரத்தில் உருவாகும் "ஈஸ்ட்ரஜன்" எனும் இரசாயனத்தின் தாக்கமாகும்.

இதனால் அவளுக்கு உலகில் உள்ள சவால்களுக்கு இலகுவாக முகம் கொடுக்கும் திறமை உளது.

இதில் ஒன்றுதான் பிரசவ வேதனை, இதனை சுகமாக கருதி எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியில், பாசத்தில் குழந்தையொன்றை உலகுக்கு அளிப்பது அதனாலன்றோ. பெண் தன்னிடமுள்ள நான்குவகை சிறப்பியல்புகளையும் உலகத்திற்கு பரப்பும் ஒரு தாயாக விழங்குகிறாள். இந்த நான்கு இயல்புகளும் எந்த தாய்க்கும் பொருந்தும் இதனால் வயிற்றில் குழந்தையை சுமக்கும் தாய் வயிற்றிலேயே இந்த சக்திகளை கூடிய அளவில் உபயோகத்திற்கு எடுத்தல் வேண்டும். சொல், தழுவுதல், மனம் என உபயோகித்தல் வேண்டும். தாய் என்பவள் "தோற்றுவிப்பவள்" என



தாய் மகிழ்ச்சியடையும் ஒவ்வொரு வேளையும், அவளது உடலில் இருந்து வெளிப்படும் என்டோபீன் எனும் இரசாயனம் குழந்தையையும் திருப்பதிப்படுத்தும். தாய்

பீதி, சந்தேகம், குரோதம், வைரம், கோபம் என்பவற்றால் பாதிக்கும் போது அவளது உடலில் இருந்து வெளிப்படும் எடிரிநலின் எனும் இரசாயனம் குழந்தையையும் குழப்பமடையசெய்யும். அதனால் வீட்டில் தந்தையானவர், தாயின் உடலைப் போலவே, தாயின் உள்ளத்தையும் சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

தந்தையானவர் சந்தோசத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவாறு நடக்க வேண்டும். எனினும் சிலர் வீட்டில் சச்சரவுகளை ஏற்படுத்தி ஆதிக்க குழ்நிலையை உருவாக்குவர். உண்மையிலேயே குழந்தையின் மன அமைதிக்கு பங்கமாகும். உங்கள் இருவருக்கும் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்காக அமைதியான சூழலை வீட்டில் ஏற்படுத்த முடியுமானால், வயிற்றின் உள்ளேயே சமாதானத்தை ஏற்படுத்த முடியும். அன்று கர்ப்பமுற்ற பெண்களை யானை, குதிரை

மேல்

மகாகவி  
பண்டிதர்  
முனிதாச

குமாரதுங்க அர்த்தப் படுத்தியுள்ளார். எதை தோற்றுவிப்பாவன், அன்பு, பாசம் என்பவற்றை இருக்கும் போதே குழந்தையுடன் பேசுங்கள். இந்த இனிமையான பேச்சு குழந்தையின் உடலை மட்டுமின்றி மனசையும் விருத்தியுற செய்யும். குழந்தையை தழுவுங்கள் இதன் நிமித்தம் தாய் தந்தை இருவருடனும் நடாத்திய பரிசோதனை சிலவற்றை முன்னரே வாசித்துள்ளீர்கள்.

**தாய் மகிழ்ச்சியடையும் ஒவ்வொரு வேளையும், அவளது உடலில் இருந்து வெளிப்படும் என்டோபீன் எனும் இரசாயனம் குழந்தையையும் திருப்பதிப்படுத்தும். தாய் பீதி, சந்தேகம், குரோதம், வைரம், கோபம் என்பவற்றால் தன்புறம் போது அவளது உடலில் இருந்து வெளிப்படும் எடிரிநலின் எனும் இரசாயனம் குழந்தையையும் குழப்பமடையசெய்யும்.**

கொண்டு செல்லவில்லை. அதிகமாக வேலைப்பளு கொடுக்கவில்லை. கடின உணவுகள் உண்ணக்கொடுக்க வில்லை. கூடாத செய்திகளை கேட்பதற்கு இடம் வைக்கவில்லை. அந்த அழகான சூழ்நிலைக்கு அவர்களை அழைத்து சென்றது ஏன்? கொன்பியூசஸ் எனும் சீன அறிஞர் கர்ப்பிணித் தாய்மார்களின் மனதை குளிர்மைப் படுத்தியவர் அம்மாவும் அப்பாவும், தாயின் வயிற்றில் குழந்தை இருக்கும் 280 நாட்களில் சமாதானத்தை பற்றிய பாடத்தை கற்றுக் கொள்வர். அம்மா பிஞ்சுக்குழந்தைக்காக அதிகமாக சமாதான செயல்களில் பங்குகொள்வாள். இந்த 10 மாதங்கள் முடிந்த போதும் இன்னும் தொடர்ந்தும் தம்மை அறியாமலே சமாதான சூழ்நிலை பேணிக் கொள்வர். உண்மையிலேயே வாழ்நாள் முழுதும் இவ்வாறாக செயல்படமுடியுமெனின் எவ்வளவு சிறந்தது.

சங்கீதம், மனித மனதை ஆறுதல் படுத்தும் ஒன்றாகும். குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும் போதே ஆறுதல் படுத்த தாலாட்டு பாட்டு அநேகம் இலங்கையில் உள்ளது. இவையாவையும் குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும் போதே அம்மா பாடலாம். எனவே வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையின் தாய் தந்தையின் சீரிய சிந்தனையுடன் சூழலின் சக்தியை ஒருசேர பெற்றுக்கொடுக்க நாம் திடம் கொள்ள வேண்டும்.

மேல் நோக்கி இருக்கும் போது தலையை நேராக வைத்துக்கொள்ளும். கைகளையும் விரல்களையும் ஒன்றாக இணைக்கும். கைகளை வாயில் வைக்கும்.



குப்புற இருக்கும் போது முழங்குகைகளை முட்டுக்கொடுத்து தலையை தூக்கும்.



நன்றாக பழகிய முகங்களை கண்டதும் சிரிக்கும். கண்ணுடன் கண் நோக்கியபடி இருக்கும். மகிழ்ச்சியை தெரிவிக்கும் ஓசையை எழுப்பும்.



உதவிபுடன் உட்காரும் நிலையை அடையும்.



விளையாட்டு பொருட்களை கைக்குகை மாற்றும் வாயில் வைக்கும்



ஓசைகளை பின்பற்றும்.

# குழந்தையின் வீருத்தி அட்டவணை



தானாக உட்காரும்



எதையாவது பிடித்துக்கொண்டு நிற்கும்

தெளிவற்ற ஓசை எழுப்பும்

கையை நீட்டி ஒன்றை கட்டிக் காட்ட முடியும்



சில சொற்களின் அர்த்தம் விளங்கும்.

இரண்டு சதுரக் கட்டைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றை வைக்க முடியும்.



சமநிலை பேணி நடக்கும்



சொற்கள் சில சொல்லும் திரவத்துடன் கூடிய திட உணவு உண்ணும் உணவை விழுங்கும் போது வாயை மூட முடியும்.

## 02 வயது தொடக்கம் 05 வயது வரை

### 2 வயதில்

திட உணவை மெள்ள முடியும். இரண்டு சொற்களோ அதற்கு மேலும் எண்ணிக்கையுள்ள வசனங்களை விளங்கிக்கொள்ளவும் சொல்லவும் முடியும்.

### 3 வயதில்

நன்றாக உண்ணும் குடிக்கும், நான், நீங்கள், மேல், கீழ் போன்ற சொற்களை பாலிக்கும். 3-4 சொற்களுடைய வசனம் கதைக்கும்.

### 4 வயதில்

வாணங்களை அதன் நிறப்பெயரிட்டு அறியும். நடந்தவை, நடக்கின்றவை பற்றி இலகுவாக கதைக்கும்.

### 5 வயதில்

பேச்சும், விளக்கமும் பூரணமாக வளர்ச்சியுற்றிருக்கும்.

உங்கள் குழந்தையின் வயது பிரபலம் இய்த ஒரம்பியட்டுள்ள செயல்படுகளை வயதற்ற குழந்தைக்கு முடியாமல் உவந்து என உங்களுக்கு வளத்துமளவால் சிறுந் நேயங்கள் வயதான வைத்திய நினைவு அனுகாமி.



இளம் பிள்ளை பராய மேம்பாட்டுக்கான, பலனளிக்க கூடிய செழிப்புடைய தகவல் செயல்திட்டத்தினுடனான முழுமையான திட்டகோப்பு (பெக்கேச்) ஒன்றை செயல்படுத்துதலின் அவசியம் தெளிவாகுகிறது.

**இ**ளம் பிள்ளை பராய விருத்தியில் மகத்துவமான செயலாக தாய்பாலூட்டலை குறிப்பிட்டு கூறல் வேண்டும். தாய்பால் ஊட்டலின் முக்கியத்துவமும் அதில் தலைதூக்கும் பொதுவான பிரச்சனைகளும் அதற்கான பரிசீலனையும் இக்கட்டுரையில் வாயிலாக ஆலோசனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுத்தலும் அதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளும் உலகில் உள்ள மிகச்சிறந்த சொத்து தாய்ப்பால் என கருதுவது மிகையாகாது என நான் எண்ணுகிறேன். மிருகவர்க்கத்தின் உலகிலே குட்டிக்கு கொடுக்க வேண்டிய ஒன்றான தன் சரீரத்தில் உருவாகும் பால் எனினும், மனித வர்க்கத்தின் இதை மாற்றியமைத்துள்ளனர். மனிதன் தொழில் நுட்பத்தால் முன்னேறி செல்கையில் ஐந்தறிவு பிராணிகளின் பாலினால் தமது குழந்தைகளை போசிப்பதன் மூலமும் தற்கால பால்மாவின் விளம்பரங்களும் அதன் விற்பனை முன்னேற்றம் மிக துரிதமாக ஏற்றமடைந்துள்ளது. இதன் காரணமாக தாய்மார்கள் எவ்வளவு பால்மா பற்றியே எண்ணுவது இன்றைய சமூகத்தில் தெளிவாக தெரியும் ஒன்றாகும். அதனால் இவ்வாறான நிலைமையின் கீழ் இவ்விரு பால் வகைகள் தொடர்பாக ஒப்பீடு செய்தல் கடமையென எண்ணுகிறேன்.

இவ்விதமாக எவ்வளவு சாதாரண காரணிகளில் இப்பால் வகை இரண்டை ஒப்பீடு செய்ததெனில் 2 மாதங்கள் நிறைவடையும் போது தாய்பால் மட்டும் அளிப்பர் 33% ஆக காணப்படுகின்றனர் ஆனால் 4 மாதங்கள் ஆகும் போது அது 5% வரை குறைந்து வேறுவகை கொடுப்பதோ 9.5% ஆக கூடுகிறது. இதுமிக கவலைக்குரிய நிலையாகும். தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது தலைதூக்கும் பிரச்சனையையும் செலவையும் நோக்குகையில் அன்றாட பிரச்சனை ஏற்படும் இடம் எதுவெனில் தனது குட்டிக்கு தாய்பாலால் போசிப்பது மிருகவர்க்க உலகின் நியதி என நாம் கூறினாலும் இலங்கையில் 98%க்கு மேல் அதிகமான தமது குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் பாலினால் போசித்தாலும்

## தாய்ப்பால் ஊட்டலும் அதையொட்டி ஏற்படும் பிரச்சனைகளும்

வைத்திய கலாநிதி ஆனோமா ஜெயதிலக  
வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப நல பணியகம்

தாய்ப்பால்	மாப்பால் (புட்டிப்பால்)
1. இப்பெயரால் தெளிவாவது குழந்தையின் போசாக்கிற்காக தோன்றியுள்ள பால்	1. இப்பெயரால் தெளிவாவது பசுக்கன்றின் போசாக்கிற்காக உள்ள பால்.
2. மனித உடல் வளர்ச்சிக்கும், முளை விருத்திக்கும் அதிகமாக உதவுகிறது	2. கால்நடை ஆகாரமாக இதன் சேர்மானங்கள் அமைந்துள்ள மிருகத்திற்கு தேவையான விதமாகவே உம் பசுவின் உடல்
3. புரதம் உள்ளது குறைவாகவே (15% அளவு) காரணம் சீரணிப்பினை இலகுவாக	3. புரதம் அளவு 35% மாகும்.
4. உறிஞ்சப்படும் வீதம் கூடிய புரதம்	4. இதில் உள்ள புரதம் உறிஞ்சும் சக்தி குறைவடையது
5. அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் சகலதும் உண்டு.	5. இப்புரதத்தை மனித உடல் ஏற்காததினால் அவற்றை உடலில் இருந்து வெளியேற்ற ஏற்படும் இயற்கை செயல்பாட்டின் நிமித்தம் குழந்தைகளின் நெஞ்சினில் குறுகுறு சத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
6. கொழுப்பின் அளவு ஒரே அளவாக இருப்பினும் இதில் உள்ள கொழுப்பின் குணநலன் முனைவளர்ச்சிக்கு மிக உபயோகமானது.	6. கொழுப்பின் குணநலம் பசுவுக்குரியது
7. எதிர்ப்பு சக்தியின் தன்மை மிக முக்கியமானது. கிரூம் தொற்றில்லாதது	7. எதிர்ப்பு சக்தி தன்மை இல்லாமலிருப்பதுடன் கிரூமிகளின் சேர்க்கை நிலை உண்டு, காரணம் வெளியில் தயார் செய்யப்படுவதாலாகும்.
8. மேலதிக செலவு அற்றது	8. மேலதிக செலவுண்டு
9. பாதிப்பற்றது	9. பாதிப்பு அதிகம் உண்டு
10. எவ்வளவுமே தேவையான உஷ்ணம் கொண்டது	10. தேவையான உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்
11. தாய், சேய் இடத்தே பாசப்பிணைப்பு மேம்படுகிறது.	11. தாய் - சேய் பாசப்பிணைப்பு குறைவடையும்.
12. போசாக்கின்மையில் இருந்து மீட்சியளிக்கிறது	12. போசாக்கின்மைக்கு ஆளாகும்
13. முடிய படலங்களில் புற்றுநோய் தன்மை ஏற்படக்கூடிய நிலைமை குறைவு.	13. வைத்தியசாலைக்கு செல்லும் நிலைமை அதிகமாகும்.
14. குழந்தை பருவத்தில் இத்தாய்ப்பால் பாவித்திருந்தால், வயது முதிர்ந்த காலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுவதை குறைக்கும்	14. புற்றுநோயை தடுக்கும் தன்மைகள் இல்லை
15. தாயின் கர்ப்பப்பை மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் அபாயங்களை குறைக்கும். பிரசவத்தின் பின் கர்ப்பப்பை விரைவாக கருங்கிவிடும். அதனால் குருதி போக்கு நிறுத்தப்படும்.	
16. கனிப்பொருட்கள் உரிய அளவில் உண்டு	16. கனிப் பொருட்கள் அதிகம்
17. நீரின் அளவு குழந்தைக்கு போதுமானது.	17. நீர் சேர்க்கும் அளவின் படி பாலின் தரம் மாற்றமடையும்
18. குறைந்த மாத பிரசவ குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற விதமான உணவாக அமைந்துள்ளது.	18. குறைந்த மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தானது.
19. முதலில் சில நாளில் ஊறும் பாலின் கொலஸ்ட்ரம் குழந்தைக்கு அத்தியாவசியமானது.	19. கொலஸ்ட்ரம் இல்லை.

முதல் 4 மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக அதைக் கொடுத்தல் தொடர்பாக திருப்தியான நிலையில் இல்லை. எனினும் இலங்கை தாய்மார்கள் தாய்பால் பற்றிய சிறந்த அறிவு நிறைந்தவர்களாக இருப்பினும் இதுபோன்ற நிலைமை ஏற்பட காரணம் இப்பாலூட்டுதலின்போது அன்றாடம் எழும் பிரச்சினைக்கான தீர்வு போதுமானதாக இல்லை என்பதாலேயாகும்.

இச்செயல் அன்றாடம் தாயினாலேயே செய்ய வேண்டிய ஒன்றாகும் எனினும் அது தடைபட காரணம் உற்பத்தி செய்யும் அமைப்பில் எங்கேயோ பிரச்சனையும், உற்பத்தியாகும் பால் உறிஞ்சப்படல் வேண்டுமெனினும் அது நடைபெறுவதில்லை. இங்கு நாம் குறிப்பாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. தாய்ப்பால் உற்பத்தியாக வேண்டுமெனில் நிச்சயமாக மார்க்கத்தல் பால் உறிஞ்சுதல் அவசியமாகும். இவ்வறிஞ்சல் மூலம் மூளைக்கு செல்லும் செய்தியின்படி மார்க்கத்தில் பால் உருவாகுவதற்கு தேவையான ஹோர்மோன் உருவாகுகின்றது. அதுபோல் இப்படி உருவாகும் பால் மிக அதிக வாசனையுடன், அன்புடன் குழந்தைக்கு கொடுத்தல், பால் உற்பத்தியாவதற்கு மட்டுமல்ல அதில் அடங்கியுள்ள போலெக்டிக் அமிலம் உருவாகுவதற்கும் உதவுகிறது. அது மட்டுமல்ல இப்பால் ஊறுவதை இலகுவாக்க தேவைப்படும் ஹோர்மோன் ஆன ஒக்ஸிடோன் உற்பத்தி செய்வதற்கும் தூண்டுகிறது.

அடுத்ததாக நாம் இந்த உற்பத்தி செய்யும் அமைப்பில் தொழிற்பாடு குறைவடைவதற்கான காரணியை ஆராய்ந்து பார்ப்போம். அதில் ஒரு காரணம் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் போது முலைகாம்பை மட்டும் வாயில் உட்செலுத்துவதை கூறலாம். இது சிறந்த முறையில் நடைபெற வேண்டுமாயின் காம்பிற்கு மேலே சுற்றியுள்ள கருமை நிற பகுதியான கரும்பகுதியும் குழந்தையின் வாயில் உட்செலுத்துவதாகும். இரண்டாவது காரணமாக, அம்மா போதியளவு பால் இல்லை என எண்ணுவதை குறிப்பிடலாம். குழந்தை பால் குடித்த உடனே அழுவதை பால் போதாமையினாலேயே அழுகிறது

என தாய்மார்கள் நினைப்பதே ஆனால் உண்மையில் குழந்தை அழுவது தாயிடம் ஏற்படும் மாற்றத்தினாலேயாகும். மேலும் பால் பருகும் வேளையில் தும்மலின் நியித்தம் குழந்தை முலைக்காம்பில் இருந்து விடுபடுதல் உறவினரின் வற்புறுத்தலினால் (தாயின் மார்க்கங்கள் சிறியது என கூறுதல்) குறிப்பாக போத்தலில் நீர் அருந்த பழக்கப்படுத்துதலை கூறலாம்.

இவ்வாறாக ஏற்படும் பிரச்சினை தொடர்பாக தாய்மார்களுக்கு சரியான விபரங்கள் அளித்தல் மற்றும் இது பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் குழந்தையை இந்நிலைமையில் இருந்து மீட்கலாம். இதன்படி தாயினாலேயே தனது தன் எம் பிக் கையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. நான் எனது குழந்தையை அவசியமான கால எல்லைக்குள் போசிப்பது தாய்பாலால் மட்டுமே எனும் எண்ணத்தை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலமே.

அதுபோல் நோயுற்ற வேளையிலும் தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து ஊட்டுதல் வேண்டும். இந்நோய் குழந்தைக்கு ஒரு பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்தாததற்கு, தாயின் நோய் எதிர்ப்புசக்தி பாலுடன் குழந்தையின் உடலில் சேர்வதாலாகும். எனினும் இங்கு "எயிட்ஸ்" நோய் தொடர்பாக விழிப்படைவதுடன்

அதுபற்றிய வைத்திய ஆலோசனை பெறல் வேண்டும்.

முலையின் நோய் நிலைமையிலும் பாலை தொடர்ந்து ஊட்ட வேண்டியதுடன், அச்சந்தர்ப்பத்தில் பாதிப்புக்குள்ளான முலையினால் மேலும் மேலும் பாலூட்டல் மிக ஏற்றதாகும்.

மேலும் வேலைக்கு செல்லுதலை பாலூட்டலுடன் சம்பந்தப்படுத்த வேண்டியதில்லை, என்பதுடன் அதற்காக வேலையுடனான 84 நாட்கள் விடுமுறையும் கிடைக்கும். அறையின் வெப்ப நிலையில் தாய்ப்பாலை 4 மணித்தியாலங்களும், குளிர்சாதன பெட்டியெனின் 24 மணித்தியாலங்களும் பழுதாகாது வைத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் பால் கொடுக்கும் நேரம் மற்றும் மற்றைய வசதிகள் பற்றி சிந்திக்கலாம்.

இறுதியாக கூறவேண்டியது என்னவெனில் நாம் முதல் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காத தாய்மார்கள் மற்றும் உதவியின்றி வேளைப்பளு கூடிய தாய்மார்கள் பற்றியும் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதே.

தாய்ப்பால் கொடுப்பது போலவே குழந்தைக்கு ஏற்ற வயது காலகட்டத்தில் திடஉணவு அளித்தலும் சுத்தமாக தயாரித்து ஒழுங்காக நேரந்தவறாது கொடுத்தலும் மிக முக்கியமானது.



# அம்மாவுக்கு

<p>இன்று ஐப்பசி மாதம் 11வது நாள் அம்மாவுக்கு எழுதுவது சின்னமகன் பாட்டி இருப்பது இப்போது ஒரே நாம் எதிர்பார்த்திருப்பது அமைவரும்</p> <p>எங்களுக்கு பாடசாலைக்கு க்காதார ஊழியர்கள் முத்தலாம். ஏழாம், நான்காம் வகுப்பு பிள்ளைகளை வாசிக்க முடியுமா கண்கள் மலகலா என அவர்கள் இதன் நிமித்தம் என்னை</p> <p>ஞாபக மிருக்கிறதா அம்மாவுக்கு எனது தோல் மடையன்" என அழைத்த மஞ்சவை நான் இருள் குழ முன்பார்வை, தெரியாமல் விட்டுப் பொருட்களை உடைத்து அம்மாவிடம்</p>	<p>ஞாயிறாகும் சந்தனவாகும் இடத்திலாகும் நாயையாகும்</p> <p>வந்தனா சோதித்தனர் பார்த்தனர் விழிப்புட்பினா</p> <p>சிலப்பாடியது நாயப்புகைத்து தட்டித்தட்டி வந்து அடிவாங்கியது</p>
<p>கவாச நோய்கள் என்னுடன் தோழமை கண்களில் ஒளி மங்கி மஞ்சள் மண்ணிற படலம் சற்றில் அம்மா என் கண்கள் பாவை அழறு</p> <p>இது ஏற்படுவது விட்டமின் ஏ பூசணி, கேரட், மஞ்சள் நிற மப்பாசி, மாம்பழம், தோடம்பழம், நாரத்தை கரும், பச்சை கீரைவகையால் கூடுவது</p> <p>இறைச்சி, முட்டை, இல்லவிழிமும் இலைவகை பாடசாலையில் பெறும் விட்டமின் குளிக்கைகள் அக்காவுடன் கண் உதவி நிலையத்துக்கு கடவுள் ஆசீர்வதிப்பாராக அம்மா நான் இத்துடன்</p>	<p>கொள்ளுமாம் ஆகுமாம் தோன்றாமாம் போகாமாம்</p> <p>குறைவினால் மரக்கறியில் மஞ்சள் பழத்தில் பாவையாம்</p> <p>சாப்பிடுகிறேன் குழக்கிறேன் செல்கிறேன் முக்கிறேன்</p>

வடித்தவர் - என் விரதுங்க  
தா.க. தாதி சகோதரி - மாண்பு

தாய்ப்பால்  
ஊட்டுவது  
போலவே,  
உசிதமான வயது  
காலகட்டத்தில்  
திடஉணவு  
அளித்தலும்  
அவற்றை சுத்தமாக  
தயாரித்து ஒழுங்காக  
நேரந்தவறாது  
கொடுத்தலும் மிக  
முக்கியமானது.

## ஐந்து மாதங்களில் ஒரு கவளம் சோறு



எண்ணெய் சேர்வதால்  
அதன் ருசியும்,  
சக்திபெறுமானமும் (தரமும்)  
கூடும்.

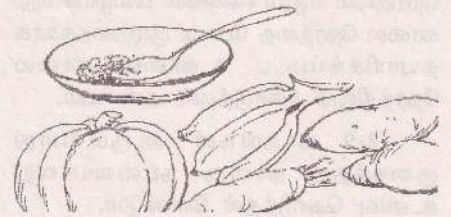
- ✦ குழந்தை விழுங்குவதற்கு இலகுவாக இருப்பதற்கு ஏற்ப உணவை கழிப்பதமாக செய்வதற்கு கறந்த தாய்ப்பால் அல்லது கொதித்தாறிய நீர் சேர்க்கவும்.
- ✦ உப்பு, சீனி அல்லது இனிப்புப் பாணி எதுவும் சேர்க்க வேண்டாம்.
- ✦ குழந்தைக்கு, வாழைப்பழம், பப்பாசி, போன்ற பழங்களை கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள்.

### எவ்வளவு

- ✦ ஆரம்பமாக 1/2 தேக்கரண்டி வரை கொடுத்து படிப்படியாக அளவை அதிகரிக்கவும்.
- ✦ ஐந்தாம் மாதம் முடியும் போது குழந்தைக்கு இரண்டு வேளை ஆகாரம் கொடுத்தல் வேண்டும். அத்துடன் தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து ஊட்டல் வேண்டும்.

### எந்நேரத்தில்

- ✦ தாய்க்கும் சேய்க்கும் வசதியான நேரத்தை தெரிவு செய்யவும்
- ✦ உணவு உண்ணும் வழமையான நேரங்கள் மிக ஏற்றது.
- ✦ திண்ம கழி உணவு கொடுப்பதற்காக போத்தல் பாவித்தலை தவிர்க்கவும்.
- ✦ கிண்ணமும் கரண்டியும் இதற்கு பாவிக்கலாம்.



### 6 தொடக்கம் 7 மாதங்கள் வரை

உணவின் போசாக்கு (தராதரம்) தடிப்புதன் மையை படிப்படியாக அதிகரிக்கச் செய்யலாம். குழந்தைக்கு அதிக உணவளவு தேவைப்படலாம்.

மேலே கூறப்பட்ட உணவு தயாரிப்புக்கு பூசணி, கரட், சாம்பல் வாழை, சக்கரைவள்ளி கிழங்கு போன்றவற்றை சேர்க்கவும்.

குழந்தை அதற்கு பழக்கப்பட்ட பின் மூளைக் கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, பசளி போன்ற இலை வகைகளை சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

பிறந்தது முதல் ஒரு வயது வரை குழந்தை ஆகாரம் பற்றிய ஆலோசனை உங்களது குழந்தைக்கு பிறந்தது முதல் ஒரு வயது வரை என்ன ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டியது?

வளர்வதற்கு விளையாடுவதற்கு மற்றும் குதூகலமாக இருக்க குழந்தைக்கு ஆகாரம் தேவையாக உள்ளது.

### குழந்தைக்கு அதி சிறந்த உணவாக உள்ளது தாய்ப்பாலே

குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் பூர்த்தியாகும் வரை உடலின் கூடிய வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசாக்கும், நீரும் தாய்ப்பாலில் கிடைக்கும்.

எனவே இக் காலவரையில் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டியது வேறு எதுவுமல்ல தாய்ப்பால் மட்டுமேயாகும்.

- ✦ பிரசவித்த 1/2 மணி நேரத்திற்குள் முதலாவது தடவையாக தாய்ப்பாலூட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ✦ தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டியது குழந்தைக்கு தேவைப்படும் போதெல்லாம்
- ✦ குழந்தைக்கு ஒருபோதும் மாப்பால் அல்லது வேறு பால் வகைகளை கொடுத்தல் கூடாது.
- ✦ திண்ம (கட்டி) உணவு (நிறையுணவு) எப்பொழுது ஆரம்பிக்க வேண்டும்?



ஐந்தாம் மாத ஆரம்பத்தில் இகந்து திண்ம (கட்டி) உணவு மற்றும் பழங்கள் உண்ண குழந்தை தயாராகிறது.

### 5ஆம் மாதத்தில்

கொடுக்க வேண்டியது என்ன?

முதலில் கொடுக்கும் உணவு சமிபாடடைய கூடியதாக எளிமையான மென்மையான உணவாக இருத்தல் வேண்டும்.

- ✦ நன்றாக மசித்த சோற்றை முதலில் கொடுக்கவும்
- ✦ இரண்டு நாட்களின் பின் பருப்பை சேர்த்து கொடுக்கவும்

### தயாரியது எவ்வாறு?

அரிசி மேசைக் கரண்டி 2, பருப்பு தேக்கரண்டி 1, எண்ணெய் 1 தேக்கரண்டி உடன் ஒன்றாக அவித்து கூழ் போன்று நன்றாக மசிக்கவும்.

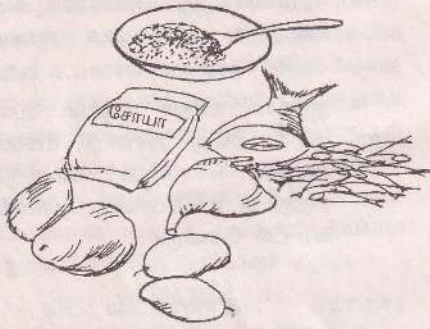
குழந்தையின் உணவுடன் சிறிது

**தாய்ப்பாலுக்கு பதிலாக  
மா பால் கொடுக்க  
வேண்டாம்.**

- ✦ வகை வகையான உணவுகளை சேர்த்துக்கொடுக்கவும்
- ✦ உணவின் தடிப்பு தன்மையையும் அளவையும் படிப்படியாக கூட்டவும்.

சமைத்து நன்றாக மசித்த சோயா, மீன், கோழி இறைச்சி அல்லது கழுவி காயவைத்து தூளாக்கிய நெத்தலி கருவாட்டை குழந்தையின் உணவில் சேர்க்கவும்.

மாம் பழம், ஆனைக்கொய்யா போன்ற நானாவித பழங்கள் கொடுக்கவும்.



**8 தொடக்கம் 9 மாதங்கள் வரை**

இக்கால கட்டத்தில் கடிக்கக்கூடிய சிறு துண்டுகளாக்கிய உணவை கொடுப்பது அவசியமாகும்.

மாலை ஆறு மணிக்கு பின் குழந்தைக்கு உணவு கொடுத்தல் ஏற்றதல்ல எனும் எண்ணம் பிழையானது. காலை நேரத்தை போல், குழந்தைக்காக தயாரிக்கப்பட்ட உணவை மாலை நேரத்திலும் கொடுத்தல் அவசியம்.

8-9 மாதங்கள் ஆகும்போது குறைந்தது நான்கு தடவையாவது உணவு கொடுத்தல் வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் நன்றாக அவித்த முட்டையின் மஞ்சள் கருவை மட்டுமே கொடுக்கவும். 1/2 தேக்கரண்டியில் ஆரம்பித்து முழு முட்டை மஞ்சட்கரு வரை படிப்படியாக அளவை கூட்டவும்.

சில உணவுகளுக்கு குழந்தை ஏற்றுக் கொள்ளாத தன்மையை (ஒவ்வாமை) காட்டினால் முட்டையின் வெண்கரு கொடுப்பதை 12 மாதங்கள் வரை தாமதப்படுத்தவும்.

சமைத்து மசித்த பலவித மரக்கறிகளை உண்ண பழக்குங்கள். அதற்கு மேலதிகமாக தேங்காய் துருவல் அல்லது தேங்காய்பாலோ உணவுடன் சேர்க்கலாம்.

வகை வகையான உணவுகளை தயாரியுங்கள் (உ-ம் தோங்காய் பாலும் முட்டையும் சேர்த்து புடிங் அல்லது பால் சேதியை குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம்)

**10வது மாதம்**

இவ்வயதில் இடியப்பம் அல்லது



அப்பத்தின் கரையில் ஒரு பகுதியை கொடுக்கலாம்.

உணவு உண்ண குழந்தையும் பெரியவர்களுடன் இருக்கலாம் வறுத்த பான் துண்டு போன்றவையை கையினால் பிடித்துக்கொள்வதற்காக குழந்தையிடம் கொடுக்கவும்.

இப்படி செய்வதால் தன்னாலும் பொருளை பிடிக்க முடியும் எனும் ஊக்கம் குழந்தைக்கு அளிக்கப்படுகிறது.

- ✦ பழங்கள், மரக்கறிகளில் தேவையான விட்டமின் அளவு கிடைப்பதால் மேலதிக விட்டமின் கொடுக்க சிபார்சுசெய்யதேவையில்லை.
- ✦ குழந்தைக்காக தயாரிக்கப்படும் உணவில் உப்பு, சீனி போட வேண்டாம்.

**ஒரு வயதில்**

குழந்தைக்கு ஒரு வயதாகும் போது குடும்பத்தில் மற்றையவர்கள் உண்ணும் உணவை கொடுக்க முடியும். குழந்தைக்கு கொடுக்கும் உணவில் காரமான பலசரக்குகளை அதிகம் போடாமல் உணவைத் தயாரித்தல் மிக ஏற்றது.

- ✦ கூடுமானவரை உள்ளூர் உணவு வகைகளேயே கொடுக்கவும்.
- ✦ உணவு நேரங்களுக்கிடையே விசுக்கோத்து, சொக்லட் மற்றும் வேறு மென் குடிபான வகைகள் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்.
- ✦ இடைக்கிடை தாய்ப்பால் கொடுத்தல் அவசியம்.

குழந்தைக்காக மேலதிக உணவுப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் போதும் உணவு கொடுக்கும் போதும், மற்றும் சேமித்து வைக்கும் போதும் தமது பிரத்தியேக சுத்தத்தை போலவே சுற்றாடல் சுத்தம் பற்றிய பாதுகாப்பு மிக அவசியம் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

சுகாதார கல்விப் பணியகத்தின் வெளியீடு

**மலர் போன்ற  
எம்மை காக்கவும்**

நாம் பிறந்த மண் இலங்கை முழு உலகமும், எங்கும் பெயர் விளங்கவும் மகிழ்ச்சி மேலோங்க வரும் நாளில் மலர் போன்ற எங்களை காக்கவும் ஏர்நாளும்

பார்த்த இடமெல்லாம் மரம் செடிக்கொடிகள் வளர்ந்து வாசனை வீசும் பூக்கள் உண்டு மலர்ந்து வருடம் முழுதும் செழிப்பு கொழிக்க பழங்கள் தரும் மரங்களில் களிந்து

கானகத்தில் மலைகளின் இருக்கில் நீர்வீழ்ச்சி நதி செல்லும் மிடுக்கில் மாணிக்கம் முத்து விளையும் இப்பூமியில் வளத்து மிருகங்கள் உண்டு பாத்தையில்

காக்கவேண்டிய வளங்கள் அநேகம் யாவரும் வாரி பேசுவேம் கூடி எப்படி ஆகிலும் எம்போன்றோர் பற்றி கலந்து உரையாடுவது மிக அவசியம்.

எம்மை சிறு குழந்தைகள் என மதித்து வேண்டும் நடவடிக்கை அசம்பாவிதங்களை தடுக்க, இவ்வழியை நாட்டில் பிறந்த எம்க்கு சீரழிவு ஏர்நாளும் நடக்குதே தொடர்ந்து

வாசனை வீசும் மலர்கள் நாங்கள் ஏன் நோகடிக்கிறீர்கள் இந்த மலர் இதழ்களை வயதில் முத்தேர் துன்பம் தந்து கசக்துவர் மலர் இதழ்களுக்கு துயர் கொடுத்து

குழந்தைகளை அடிமைத் தனத்திற்கு ஆளாக்குவர் சிறு பிழைகளுக்கும் கோபுதடன் வைவார் செம்மையாக அடித்து கைகால் முறிப்பர் மென்மையான உடலில் அக்கிணியால் சுருவர்

வயதுக்கு மீறிய பாரத்தை சுமந்து வேற்று குடும்பத்தை வாழ வைத்து இயலாமை வறுமை என்பதால் பொறுமை காத்து அனாதையான ஏழை குழந்தையாய் இருந்து

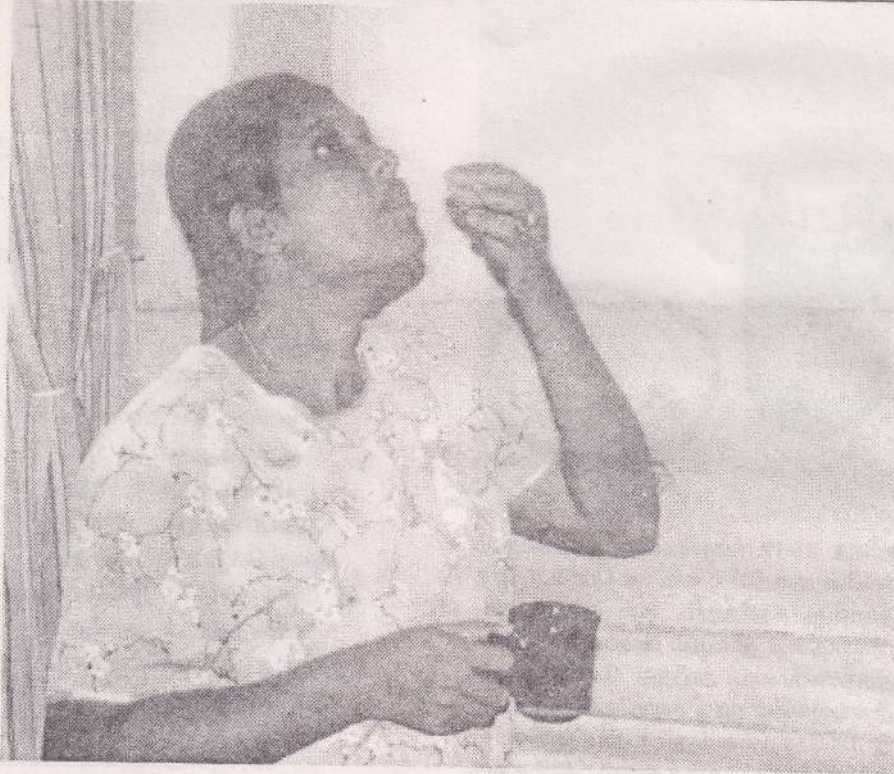
மழைக்கும் பாடசாலை ஒதுங்காத பிள்ளை பாடசாலை என்பதை அறிந்தது இல்லை கொடுமை அடி உதைக்கு குறைவில்லை இதற்கா இப்பூக்களின் இதழ்கள் மலர்ந்தன

மலர் கொத்துகளிடையே என்றும் சிறு பறவை போல் பறந்து எம்க்கு எழு உலகத்தில் வாழ்ந்து நடந்திட அன்பு பாசம் என பாதுகாப்பு தந்திட வேண்டும்

சூரிய சந்திரோடு சிரித்து மகிழ்ந்திடவும். பனிபடர்ந்த முழுவனியில் முழுக்டவும் வண்ணத்து பூச்சிகளிடம் இரகசியம் பேசிடவும் எங்களுக்குரித்தான சுதந்திரத்தை தந்துவிடவும்.

ஞானமற்றவர்களின் கண்களை திறந்து சிறுபிள்ளை எம்மை பற்றி கூற அம்மா, அப்பா, மாமி, மாமா வாரீர் மலர்களின் உரிமையை பெற்றுத் தாரீர்.

சீதா ஜி சேனாநாயக்க  
தாதி அதிகாரி  
இலங்கை தேசிய வைத்தியசாலை



அதன் சாதாரண தொழிற் பாட்டுக்கும் .போலிக் அமிலம் அவசியமானது. டெட்ரா ஹயிட்ரோ. போலிக் அமிலமாகவும் என்சைம் ஆகவும் செயல்படுகிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் முதல் நான்கு வார காலம் வயிற்றில் வளர்ச்சியடையும் குழந்தைக்கு விசேட கால அத்தியாயமாகும். மூளை, பிரதான நரம்பு மற்றும் மண்டை ஓட்டின் வளர்ச்சி நடைபெறுவது இச்சமயத்திலே என்பதே காரணமாகும். இவ்விருத்தியின் பொருட்டு .போலிக் அமிலம் அத்தியாவசியமானது. மாதவிடாய் வருவது நின்றுவிட்டது என்பதை அறிந்ததும் அல்லது கர்ப்பம் தரித்த மையை அறிய சிறுநீர் பரிசோதனைக்கு உற்படுத்தப்படும் போது வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு குறைந்தது இரண்டு வாரமாவது இருக்கும். இதனால் கர்ப்பம் தரிக்கும் வரை நில்லாது அதை எதிர்பார்க்கும் நாளில் இருந்து .போலிக் அமிலம் எடுப்பது குழந்தைக்காக நேரகாலத்தோடு செய்யும் முதலீடாகும்.

.போலிக் அமிலம் கிடைக்கும் விதம்

போசாக்கு நிறைந்த ஒரு வேளை ஆகாரத்துடன் நாளாந்த .போலிக் அமிலம் 200 மைக்ரோகிராமை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். என ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. கீரைவகைகள், பச்சைநிற மரக்கறிகள் யோகட், எண்ணெயற்ற இறைச்சி, முட்டை, மீன், பருப்பு - கௌபி போன்ற தானியங்கள், சோளம், தோடம்பழ வர்க்கங்கள், ஆனைக்கொய்யா ஈஸ்ட் போன்ற ஆகாரங்களில் .போலிக் அமிலம் அடங்கியுள்ளது. உதாரணமாக கூறப்போனால் சாதாரண அளவான முட்டையின் மஞ்சட் கருவில் .போலிக் அமிலம் 75 மைக்ரோகிராம் அளவு அடங்கியுள்ளது. மீன் பருப்பு - கௌபி, கீரை கண்டல் அல்லது இலை சம்பல் அடங்கிய ஆகாரத்தை ஒரு வேளை உணவாக உண்டு ஈற்றுணவாக யோகட் சாப்பிடும் ஒருவருக்கு .போலிக் அமில தேவையை பூர்த்தி செய்யலாம். உணவை நெடுநேரம் சமைத்தலினால் இந்த உஷ்ண பாதிப்பினால் விட்டமின்களை அழிந்து போகலாம். எனவே கண்டல் அல்லது மரக்கறி வகைகளை நெடுநேரம் அடுப்பில் வைப்பதை தவிர்க்கவும். மேலே கூறப்பட்டது கர்ப்பம் தரிக்காதவர்களுக்கு வேண்டிய .போலிக் அமிலத்தின் அளவு பற்றியதாகும். கருதரித்ததுடனே இந்த தேவை மேலும் 400 மைக்ரோகிராம் வரை, அதாவது நாளாந்த .போலிக்

## நீங்கள் குழந்தைப் பேற்றை எதிர் நோக்குபவர்களா?

### போலிக் அமில குளிகை எடுக்கவும்

இங்கிலாந்து எடின்பரோ பல்கலைக்கழக கலாநிதி தாரணி ஹபன்கம்

**கு**ழந்தை பேற்றை வேண்டும் புதிய தம்பதிகளுக்கு, தங்களுடன் சேர எதிர்பார்த்து இருக்கும் குழந்தைகளுக்காக எடுக்கவேண்டிய இன்னுமோர் முக்கிய திருப்பு முனை இன்று வைத்திய உலகில் திட்டவாட்டமாகியுள்ளது.

குழந்தை கருத்தரித்தது எந்த நேரமென கூற யாராலும் முடியாது மாதவிடாய் நின்றுவிட்டது என அறிந்த

கர்ப்ப காலத்தில் முதல் நான்கு வார காலத்துக்குள் வயிற்றில் வளர்ச்சியடையும் குழந்தைக்கு விசேட கால அத்தியாயமாகும். மூளை, பிரதான நரம்பு மற்றும் மண்டை ஓட்டின் வளர்ச்சி நடைபெறுவது இச்சமயத்திலே என்பதே காரணமாகும். இவ்விருத்தியின் பொருட்டு .போலிக் அமிலம் அத்தியாவசியமானது.

14 நாட்களுக்கு முன்னான ஒரு பொழுதில் நடத்திருக்கும் என அனுமானிக்க முடியும்.

இதனால் மைய நரம்பு குழாய் மையக் கலங்கள் பூரணமற்று உருவாதலை (நியூரல் டிப்யூட்டி/பெக்ஸ்) தடுக்க, குழந்தை உருவாக முன்னும், உருவாகும் போது, மற்றும் உருவான பின்னும் .போலிக் அமில குளிகை, ஒரு நாளைக்கு ஒன்று வீதம் எடுத்தல் பெண்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்பட வேண்டிய புதிய பழக்கமாகும்.

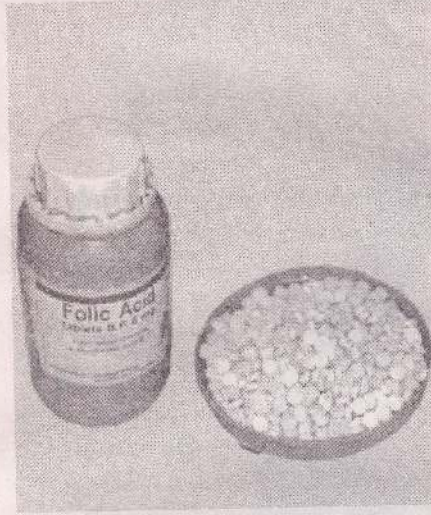
போலிக் அமிலம் என்றால் என்ன?

“பீ” பிரிவிற் கு உரிய முக்கிய விட்டமின் ஏழில் ஒன்றாக .போலிக் அமிலத்தின் கருதப்படுகிறது. நியூக்லெயி அமிலம் உயிரியல் செயற்பாடு நிமித்தம் .போலிக் அமிலம் அத்தியாவசியமானது எனவும் சரித்தில் எல்லா கலங்களினதும் சாதாரண தொழில்பாடுகள் நிமித்தம் முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. அதுபோல் செஞ்சுக்குழியங்கள் இருத்தல் மற்றும்

அமில் தேவை 600 மைக்ரோ கிராம் வரை உயர வேண்டும் என்பது பரிசோதனை மூலம் அறியப்படுகிறது

**நரம்பு - குழாய் குறைபாடு என்பது என்ன?**

நரம்பு குழாய் அமைப்பில் குறைபாடு என கூறப்படுவது மூளையிலும், பிரதான நரம்பிலும் ஏற்படும் குறைபாடு நிலைமையாகும். இதில் ஸ்பைனா பிபைடா (இந்நூலில் பிரிதொரு இடத்தில் விளக்கம் உளது) அழைக்கப்படும் நிலைமையாகும். ஸ்பைனா பிபைடா நிலைமையில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் 7% வரை குறைவான ஊனத்தன்மையுடன் சாதாரண வாழ்க்கை வாழ முடிந்தாலும் அநேகமானவர்கள் மனம்குன்றிய வளர்ச்சி, வலிப்பு, பார்வை குறைபாடு, சிறுநீர் பாதிப்பு, போன்ற விளைவுகள் ஏற்படுவதற்கும். சக்கர நாற்காலி - கட்டில் தொட்டிலில் எல்லைப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கை வாழவும் ஏற்படலாம். கர்ப்பம்



தரித்த 16-19 வாரங்களில் நடைபெறும் தாயின் குருதியில் எல்.பா-பொடோ புரத அளவை கணித்தும், அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனை மூலமும் பிரசவத்திற்கு முன் இத்தன்மையை அறிந்து கொள்ளலாம். இலங்கையில் முழு சனத்தொகையையும் இப்பரிசோதனைக்கு உற்படுத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட கருக்களில் 80%த்தை

புவியியல் பிரதேசத்தை சார்ந்து இதன் நிலைமை கூடி, குறைகிறது. இலங்கையில் ஸ்பைனா பி.பைடா (திறந்தநிலையான முதுகெலும்பு) நிலைமை ஏற்படுதல் பிறந்த குழந்தைகளில் ஆயிரம் பேருக்கு 1-3 வரையாகும். இவ்வாறு இலங்கையில் குழந்தைகள் 375,000 பிறக்கின்றனர் எனும் அடிப்படையில் இருந்து கணக்கெடுப்பின் அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் இவ்வாறு ஊனத்துடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் எண்ணிக்கை 7500 வரை இருக்கலாம்.

## ∴போலிக் அமிலம் (∴போலேற்) பற்றாக்குறையின் பாதிப்பு

தாயின் வயிற்றில் வளரும் கருவின் ஆரம்ப கால சில வாரங்களில் ∴போலிக் அமில குறைபாடு ஏற்படின் பிறப்பில் ஊனம் ஏற்பட இடமுண்டு அநேகமாக இந்நிலைமை ஏற்படும் போது தான் கர்ப்பம் தரித்திருப்பதை தாய் அறியாமல் இருக்கலாம். எல்லா மக்கள் மத்தியிலும் இது பொதுவானதா என்பது தெளிவாக வில்லையெனினும், ∴போலிக் அமில குறைபாட்டினால் உரிய காலம் பூரணமாகும் முன் குழந்தை பிறப்பதுவும், குறைவான பிறப்பு எடை உடைய குழந்தைகள் பிறப்பதற்கும் காரணமாகிறது என நம்பப்படுகிறது. ∴போலிக் அமில குறைபாடு இரத்த சோகை விசேடமாக கர்ப்பினிகள் பாலூட்டும் தாய்மார்களின் இரத்தசோகைக்கு காரணமாகிறது.

**அதிகமாக பாதிப்புக்குள்ளாகுவர்கள் யார்?**

அபிவிருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கும் அநேக நாடுகளில் தமது இனவிருத்தி வயதை அடைந்துள்ள பெண்கள்

அநேகமானவர்களிடம் அதி கூடிய மட்டத்தில் ∴போலிக் அமில குறைபாடு உள்ளது என வெளியாகியுள்ளது. சிறு குழந்தைகளும் இதற்கு இலக்காகியுள்ளனர்.

**∴போலிக் அமிலம் செய்யும் செயல்கள் எவை?**

விட்டமின் பீ சமுதாயத்தின் அங்கத்துவரான இவ்வட்டமின் செங்குருதி கலங்கள் உருவாகுவதற்கு அவசியம் கருதரிக்கும் கட்டத்தில் கருவளரும் கட்டத்திலும், நரம்புக்கலங்கள் செயல்பாட்டிலும், வளர்ச்சியிலும் உதவியளித்து, நரம்பு மையக்கலங்களில் ஊனம் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.

**பெற்றுக்கொள்ளும் வழிகள்**

எல்லா உணவுகளிலும் ∴போலிக் அமிலம் காணப்படுகிறது. அதை பெற்றுக்கொள்ளும் சிறந்த வழியானது ஈரல், சிறுநீரகம் மீன், பச்சை நிற மரக்கறிகள், அவரை, நிலக்கடலை போன்றவற்றிலிருந்தாகும்

(புனிசெப் அனுசரணை)

கண்டு பிடிக்கலாம் எனினும் பாதிப்புக்கு உள்ளான கருவை கண்டு கொண்ட பின் கர்ப்பத்தில் இருந்து அகற்றுவது என்பது, இலங்கையில் சட்டத்தில் இடமளிக்கப்படவில்லை என்பதால், பிரசவத்திற்கு முன்னைய காலத்தில் விகார கருவை கண்டுபிடிப்பதை விட இவ்வாறாக கருவில் விகாரமேற்படுவதை தடுப்பது மிக உகந்தது.

**நரம்பு குழாய் குறைபாட்டுடனான குழந்தைகள் உருவாகும் நிலைமை**

வாழும் புவியியல் பிரதேசத்தை சார்ந்து இதன் நிலைமை கூடி, குறைகிறது. இலங்கையில் ஸ்பைனா பி.பைடா (திறந்தநிலையான முதுகெலும்பு) நிலைமை ஏற்படுதல் பிறந்த குழந்தைகளில் ஆயிரம் பேருக்கு 1-3 வரையாகும். இவ்வாறு இலங்கையில் குழந்தைகள் 375,000 பிறக்கின்றனர் எனும் அடிப்படையில் இருந்து கணக்கெடுப்பின் அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் இவ்வாறு ஊனத்துடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் எண்ணிக்கை 7500 வரை இருக்கலாம்.

இதனால் குழந்தையை கருப்பையில் சுமப்பதற்கு முன் ∴போலிக் அமில குளிசை எடுக்காத பெண்ணாயினும், அதை தெரிந்து கொண்ட உடனே ∴போலிக் அமில குளிசை எடுத்தலை ஆரம்பித்து அதை கார்ப்ப காலத்தில் 12 வாரங்கள் வரையாவது தொடர்தல் அவசியம்.

# இழக்கப்பட்ட பிதாவின் பாசமும்

## இத்தாலிய பயண கோலமும்

**கு**ழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு தாய் பாசத்தை போலவே தந்தையின் பாசமும் மிக முக்கியமானதாகும். தாயை விட்டுப்பிரிந்த குழந்தைகளின் வளர்ச்சி குறைவடைவது போலவே தந்தையை விட்டுப்பிரிந்த குழந்தைகள் தங்களது விவேக வளர்ச்சியை அடைவதற்கு பின்தங்குகின்றனர். தமது குழந்தை குட்டிகளை இந்நாட்டில் விட்டுவிட்டு இத்தாலிக்கு செல்லும் தந்தைகளின் பிள்ளைகள் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகள் பற்றி செய்த கணிப்பின் விபரங்களை கொண்டு அளிக்கப்பட்டுள்ள இந்த கட்டுரையில் குழந்தைகளின் விருத்தியில் தந்தையின் பாசம் எவ்வளவு முக்கியமானது என விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

அண்மைக் காலத்திலிருந்து இலங்கையர்கள் ஆயிரக்கணக்கில், தொழில் நிமித்தம் இத்தாலிக்கு சென்றுள்ளனர். வேறு சிலர் சட்டவிரோதமாக இத்தாலிக்கு செல்கின்றனர். இலங்கையர்கள் இவ்வாறு மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கு அல்லது ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கு அதிக ஊதியம் பெறும் நோக்கில் செல்லுவதற்கு செலுத்தும் ஊக்கத்தைப் பற்றி கவலைப்படாவிடினும், இந்த செயலில் மறுபக்கம் என் பார்வையில் படுகிறது.

மத்திய கிழக்கு பயணத்தின் இன்னுமோர் வியாசூலமான நிலைமையை 2000-2001 காலகட்டத்தில் ஆராய்ந்தேன். மத்தியகிழக்கு நாடுகளுக்கு தொழில் நிமித்தம் தாய்மார்கள் செல்லுகையில், தமது பிள்ளைகளை வேறு ஒருவரிடம் ஒப்படைத்து விட்டு செல்கின்றனர். பாதுகாப்பின்மையாலும் தாயை விட்டு பிரிந்தமையினாலும் குழந்தைகள் உள் உடல் பிரச்சினைக்கு ஆளாகின்றனர். இது “மத்தியகிழக்கு நோய்” என அழைக்கப்படுகிறது. நீர் கொழும்பு மாரவிண்ணை வென்னப்புவை, சிலாபம் எனும் இடங்களில் உள்ளவர்கள் அநேகமானோர் தொழில் நிமித்தம்



**2000-2001 ஆம் ஆண்டுகளில் தந்தை இத்தாலி சென்றமையினால் உடல் உள் பிரச்சினையுடனான நிலைமையில் உள்ள 75க்கும் அதிகமான பிள்ளைகள் எனது ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். இந்த நிலைமை மேலும் மேலும் கூடிக்கொண்டிருக்கிறது. எதிர்காலத்தில் பரிசோதனைகள் மூலம் இவ்வாறான “இத்தாலிய பயணநோய்” பற்றிய விடயங்களை அனுகி ஆராய்ந்து குழந்தைகளுக்கு ஆறுதல் அளிக்கக் கூடியதான முடிவுகளை தரலாம் என எதிர்ப்பார்க்கலாம்.**

### கலாநிதி - ருவன் எம் ஐயதுங்க

இத்தாலி சென்றுள்ளனர். அநேக குடும்பங்களில் இவ்வாறு தந்தை இத்தாலி சென்றுள்ள போது குழந்தைகள் தாயுடனும் ஏனைய உறவினர்களுடனும் வாழ்கின்றனர்.

தந்தையின் தற்காலிக பிரிவினால் கல்வி, மற்றும் உளரீதியாக குழந்தைகள் பாதிப்படைவதைக் காணலாம்.

முக்கியமாக “மத்திய கிழக்கு பயண நோயில்” தாயின் பிரிவுத்தாபத்தினால் குழந்தையிடம்

ஏற்படும் உடல் உள் பிரச்சினை கூறப்பட்டள்ளது. இத்தாலிய பயணநோயில் (பிணிக்கோலத்தில்) இது போன்றதான பிள்ளைகளில் உடல் உள் பிரச்சினைகள் காணப்படும், எனினும் இங்கு எடுத்துக்காட்டவேண்டியது மத்திய கிழக்கு பயணநோய் அநேகமாக தாயின் பிரிவுத்தாபத்தினால் தோற்று அநேகவேளை இத்தாலிய பயணநோயில் குழந்தை அனுபவிப்பது தந்தையின் தற்காலிக பிரிவுத்துன்பமாகும்.

2000-2001 ஆம் ஆண்டுகளில் தந்தை இத்தாலி சென்றமையினால்

உடல் உள் பிரச்சினையுடனான நிலைமையில் உள்ள 75க்கும் அதிகமான பிள்ளைகள் எனது ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். இந்த நிலைமை மேலும் மேலும் கூடிக்கொண்டிருக்கிறது. எதிர்காலத்தில் பரிசோதனைகள் மூலம் இவ்வாறான “இத்தாலிய பயணநோய்” பற்றிய விடயங்களை அனுகி ஆராய்ந்து குழந்தைகளுக்கு ஆறுதல் அளிக்கக் கூடியதான முடிவுகளை தரலாம் என எதிர்ப்பார்க்கலாம்.

தந்தையின் தற்காலிக பிரிவுதாயர் பிள்ளையிடத்தில் மனசஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தும். தாயை போல தந்தையும் குழந்தைக்கு மிக முக்கியமானவர். பிள்ளை தந்தையிடம் பாதுகாப்பு பற்றிய உணர்வை பெறுகிறது. மேலும் இளம் வாலிப்பருவம் வரையுள்ள அதிக குழந்தைகள் நடத்தை மாதிரியாக கொள்வது தமது தந்தையையே. தந்தையின் ஆதரவு அற்றுப்போவதால் குழந்தைகள் பாதுகாப்பற்ற நிலைமையை அடைவர். அதனால் குழந்தை தனிமை உணர்வால் அவதியுறும். அவர்களின் செய்கைகளில் வேறுபாடுகளை காணலாம் மேலும் பாடசாலையில் கல்வி பின்னடைவை காணலாம்.

இத்தாலிய பயணநோயினால் அவதியுறும் பிள்ளைகள் ஆண் பெண் பேதமின்றி கீழ் அறிகுறிகளை

# சீறு குழந்தைகளும் போசாக்கும்

சீறு பிள்ளைகளில் (0-8வயது வரை) போசாக்கின்மை ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு குறைவானதல்ல இதனால் அறிவுத்திறன் வளர்ச்சியும், மனவலு குன்றியவர்களாகவும் கல்வி கற்கவும், இனவிருத்தி சுகாரத்திற்கும் பாதிப்பு ஏற்படும். இதன் மூலம் அவர்களது எதிர்கால இலக்கத்திற்கும் குன்றும், கர்ப்பகலத்திலும் மற்றும் பிறந்த ஆரம்ப வருடங்களிலும் வளர்ச்சிகுறைபாடு ஏற்படும் எனவும், குன்றிய வளர்ச்சி இரத்தசோகை போன்றவற்றை தடுப்பதற்கான ஈடுபாடு, மிகச்சிறிய குழந்தைகளை நோக்கியதாக இருப்பது அத்தியாவசியமாகும்.

தமது வாழ்வில் ஆரம்ப கால சில வருடங்களில் குழந்தை செம்மையான போசாக்கை பெற்றுகொண்டதா இல்லையா என்பது அவர்களது ஆரோக்கிய நிலைமையில் அதிகபாதிப்பை ஏற்படுத்துவது மட்டுமின்றி அவர்களது படிப்பாற்றல் மற்றும் தொடர்பாடல் சிந்தனை, சமூகமான சமூகத்துவம் போன்ற திறமைகளுக்கும், புதிய சுற்றாடல் மற்றும் பிறருடன் பழகுவதிலும் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தவல்லது.

சீறு குழந்தைகளின் வாழ்வில் அழிக்க முடியாத அம்சம் உருக்கலாம். அநேகமாக குழந்தை பாரிய நோய்நொடிகளுக்கு எதிராக பாதுகாப்பு அளிக்கும் முதற்படி, சீரான போசாக்கை வழங்குவதாகும். அறிவுத்திறன் விருத்தி பற்றி கதைக்கும் போது சொல்லவேண்டிய முக்கிய செய்தி இது. போதியளவு உணவு இல்லாதவிடத்து கிடைக்கும், வரம்புக்கு உட்படுத்தப்பட்ட உணவின் அளவை எவ்வாறு முதலீடு செய்தல் வேண்டும் என்பதை பற்றி தீர்மானம் செய்ய வேண்டியதேவை சீர்த்திற்கு ஏற்படுகிறது. முதலாவது தீர்மானமாக உள்ளது வாழவேண்டியது என்பதாகும். வளர்ச்சிக்கு கிடைப்பது இரண்டாவது இடமாகும். இப்போசாக்கு நிலை உடலில் கல்விக்கு கிடைப்பது முன்றாவது இடமாகும். முட்டாளாக வாழ்வது, புத்திசாலியாக உயிரை இழப்பதை விட சிறந்தது என அனுமானிக்கப்பட்டதாகும்.

போசாக்கு குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் முகம் கொடுக்கும் சில விருத்தி இடையறுகள் ஏற்படுவது, உடல் அல்லது பெளதிக குறைபாடுகளினால் ஆகலாம். முளை விருத்தி குன்றுதல், பிறப்பு நிறை குறைவும் இதற்கு உதாரணமாகும். இக்குழந்தையின் விருத்திக்கு தொடர்பாடல், ஊக்கம் என்பன அவசியம் என்பன விருத்திக்கு சிறந்த போசாக்கும், சீரிய ஆரோக்கியமும் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒன்றாக நடைபோடும், எனினும் இளம் பிள்ளை பராயத்தில் அவை மிகத்தெளிவாக ஒன்றோடொன்று தொடர்புறும். குறைந்த வருமானம் உடைய நாடுகளின்

பிள்ளைகள் இடையே நடைபெறும் மரணங்களில் அரைப்பகுதிக்கு மேல் எண்ணிக்கையானவைக்கு போசாக்கு குறைபாடு காரணமாகும்.

வைத்திய கலாநிதி ரெயினல்டோ மாரடொரெல் கீழே கூறப்பட்ட கேள்விகளுக்கு அளித்த பதிலில் போசாக்கு பற்றாக்குறை விவேக அபிவிருத்தி, அறிவுத்திறனுக்கும் போகாக்கிற்கும் இடையே உள்ள நெருக்கத்தை தெளிவுபடுத்தி கொள்ளலாம்.

**போசாக்கு பற்றாக்குறை விவேக விருத்தியை மழுங்கச் செய்வதில் முன்னிற்கின்றதா?**

தாயின் வயிற்றில் வளரும் காலத்தில் மற்றும் ஆரம்பகால வயதுகளில் போசாக்கு பற்றாக்குறைக்கு ஆளாதலினால் பலதரப்பட்ட அதி கூடிய பாதிப்புகள் ஏற்படும் அவைகளில்

- ✦ உடல் வளர்ச்சி மற்றும் இலக்கு விருத்தி தாமதமாதல்
- ✦ அறிவுத்திறன் விருத்திக்கு ஏற்படும் பொதுவான பாதிப்பினால் புத்திசூர்மை குன்றுதல். (போசாக்கின்மைக்கு இலக்காவதினால் 15 அலகு அல்லது அதற்கு மேலான எண்ணிக்கையினால் புத்திசூர்மை குன்றுகிறது.
- ✦ பாடசாலை வயதில் விவேக தடை, சமூக திறன்களில் குறைபாடுகள் காணப்பட்டது.
- ✦ ஆர்வம் குறைதல், படிப்பதில் முன்னேற்றமின்மை, கல்வியில் திறமைகளை காட்டுவது குறைவடைதல் போன்றவை.

**கடுமையான போகாக்கின்மை ஏற்படின் மட்டுமா இவ்வாறான விளைவுகள் ஏற்படக் கூடியதாக இருக்கும்?**

இல்லை, அறிவுத்திறனுடன் தொடர்புடைய போசாக்கின்மை பாதிப்புகள், போசாக்கின்மையின் அறிகுறி வடிவம் இன்றி, வளர்ச்சி குன்றிய பிள்ளைகளிடமும் காணக்கூடியதாய் உள்ளது. அபிவிருத்தி அடைந்துகொண்டு இருக்கும் நாடுகளில் காணக்கூடிய உணவை பூர்த்தி செய்யும் நிகழ்ச்சி திட்டங்கள் அவ்வளவாக உக்கிரமற்ற போசாக்கின்மைக்கு ஆளான குழந்தைகளை இலக்காக கொண்டனவே.

**போசாக்கின்மை அதிகமாக பாதிப்பது யாரை?**

போசாக்கின்மை அதனால் ஏற்படும் சமூக பொருளாதார பின்னணி ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதாக உள்ளது. ஏழ்மையற்ற குழந்தைகளின் விருத்தியை விட வறுமை நிலை கொண்டுள்ள குழந்தைகளின் விருத்தியில் போசாக்கின்மை அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இது அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் போலவே

அபிவிருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கும் நாடுகளிலும் ஒன்றாகவே காணப்படுகிறது. அதுபோல் போசாக்கு சமூகத்தின் ஏழ்மையான வர்க்கத்து மக்களின் அறிவாற்றலில் அதிகமாகவும் விவேக தன்மையில் குறிப்பிட்டளவும் தூரத்திற்கும் பாதிக்கிறது என சாட்சியுள்ளது.

**அறிவுத்திறன் மற்றும் விவேக ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் போசாக்கு எது?**

போசாக்கு குறைபாடு ஒருவரிடம் கூட்டாக பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது போலவே ஈடுபாட்டுடனான கணிப்பு இன்மையால் ஒரு போசாக்கின் முக்கிய பங்களிப்பை கூறுவது இலகு வன்று. போசாக்கு இரண்டு மேலே கூறப்பட்ட குறைபாடு ஏற்படுத்துவதில் முக்கியமான தொடர்பு உண்டு. என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இரும்புச்சத்து குறைபாடு அதிக உக்கிரம் அடையாத சந்தர்ப்பத்தில் ஆற்றல்களில் இது பாதிப்பு ஏற்படுத்தும். பூர்த்தியான உணவில் புரத சக்தி போன்றே ஏனைய போசாக்குகளும் அடங்கியுள்ளன. எனினும் புரதம் மற்றும் சக்தி பற்றாக்குறை முக்கியமற்றது என்பதை மறைக்கும் எந்தவித விபரமும் இல்லை, அறிவாற்றல், விவேக வளர்ச்சியை உறுதிப்படுத்துவதற்கு எடுக்க கூடிய பாதுகாப்பான முடிவாக இருப்பது, சீறுகுழந்தைகளின் சகல போசாக்கு தேவைகளும் சிறந்த முறையில் வழங்கும் போசாக்கு இயற்கையாக அல்லது சத்தூட்டப்பட்ட ஆகாரங்களினால் கிடைக்குமாறு வழிசெய்வது கொள்ளல் ஆகும்.

வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் மேம்படுத்து முகமாக தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் கிடைக்கப்பெறும் நன்மைகள் பற்றி யோசித்தல் வேண்டும்.

**போசாக்கு ஈடுபாடு கொள்ளுதலில் அதிக நன்மை பயப்பது வாழ்வின் எக்காலகட்டத்தில்?**

போசாக்கு ஈடுபாடு என்பது குழந்தையின் ஆரம்பகாலத்தில் பெற்றுக்கொடுத்தல் மூலம் விவேக விருத்தி மேம்பாட்டுக்கு அதிக நன்மைகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள அநேக சாட்சிகள் உண்டு. உடல் வளர்ச்சி பற்றி எண்ணுகையில் போசாக்கு ஈடுபாடு வெற்றியளிப்பது அவை கர்ப்பகாலத்தில் அல்லது வாழ்க்கையின் ஆரம்பகால 2-3 வயதுக்குள் கிடைப்பதினால் ஆகும். பிந்திய காலத்தில் செய்யப்படும் ஈடுபாட்டினால் ஆற்றல் விருத்தியில் குறைந்த மட்டத்திலாவது நன்மை பயக்கக்கூடிய நிலைமைகளை ஏற்படலாம்.

**போசாக்கு ஏற்படுத்தும் விளைவுகளை மீண்டும் சீர்படுத்த முடியுமா?**

போசாக்கின்மைக்கு இலக்கான குழந்தைகள் தொடர்பான அவர்களது போசாக்கு மற்றும் சமூக உள தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கு ஏற்ற நடவடிக்கை குழந்தை பருவத்திலிருந்து ஆரம்பித்தல்



## இடுக்கப்பட்ட பிதாவின் பாசமும் . . .

21ம் பக்கதொடர்

காட்டுகிறின்றனர்.

1. அதிகமான குழந்தைகள் தனிமையுணர்வால் அவதியுறுகின்றனர். இவர்களை ஒத்த சமவயது பிள்ளைகள் மற்றும் அன்னியர்களுடன் குறைவான தோழமை உணர்வுடன் இருப்பர். சமூகரீதியாக தனிமையாக இருக்க முயற்சிப்பர்.
2. சிநேகபாவம் குறைவாகவும், முரண்பாடான பழக்கங்களும் இக்குழந்தைகளிடம் கண்டுகொள்ளலாம். எந்நேரமும் சிடுசிடுப்புதன்மையை காட்டுவர். முக்கியமாக ஆண் பிள்ளைகள் பாடசாலையில் ஒரு ஆரவாரமான சுற்றுசூழலை தம்மை சுற்றி ஏற்படுத்திக் கொள்வர். அதனால் தாயிடம் மற்றும் உறவினர் ஆசிரியர்களின் ஏச்சுப்பேச்சிற்கும் தண்டனைக்கும் ஆளாவர்.
3. இத்தாலிய பயணநோய் அறிகுறியாக ஒரே குடும்பத்து பிள்ளைகளிடையே சகோதரச்சண்டை, தந்தையின் தற்காலிக பிரிவை அடுத்து காணப்படுகிறது.
4. அவர்கள் பாடசாலையில் கல்வி முன்னேற்றமின்மையை காட்டுவர். வாசித்து அறிவதில் குறைவான தரத்தில் இருப்பதுடன். அநேக பாடங்களில் முன்னேற்ற மின்மை காணப்படும். அவர்கள் வகுப்பில் கவனம் செலுத்துவது குறைவு கல்வியில் இருக்கும் ஊக்கம் குறைவான மட்டத்தில் இருப்பதுடன் அவர்களது செயல்பாடுகளில் மந்த நிலை காணப்படும்.
5. அதிகமான குழந்தைகள் படுக்கையை நனைத்தல், நகம் கடித்தல் போன்ற நடத்தைகளையும். அடிக்கடி தீயகனவுகள் காணுதல் மற்றும் பசியின்மை போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுவதையும் காணலாம்.
6. வளர் இளம் பராய பிள்ளைகள் சில வேளைகளில் துஷ்பிரயோக செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் இயல்பாகவே சீர்கேடுகள் மேலோங்குகிறது.

இந்த இத்தாலிய பயணநோயினால் அவதியுறும் பிள்ளைகள் நிமித்தம் அறிவுரைகள் தேவைப்படும் அவ்வாறே மருந்துச் சிகிச்சை மன அழுத்தம் ஏற்படும் போதும், சீர்கேடான நடத்தைகளை

சயிர் சிகிச்சை பற்றி கூறுகையில் அழுத்தத்தை குறைப்பதற்காக விசேட கொம்பியூட்டர் இயக்கத்தினால் பிள்ளைகளிடம் ஏற்படும் பலாபலன்கள் எல்லையற்றதெனலாம். இது வரை சயிர் சிகிச்சை முறை பற்றி உளவியாளர்கள் ஈடுபாடு ஏன் கொள்ளவில்லை எனும் கேள்வி எனக்குள் எந்நேரமும் எழுந்துபடியுள்ளது.

காணும் போதும் அதுபோல் கருத்து வளர்ச்சி, அப்பியாசம் அறிவுத்திறன் வளர்ச்சி பயிற்சி மற்றும் வாசிப்பு பயிற்சிகள் மூலம் கல்வி பின்னிடைவை குறைக்கலாம் என தெரிகிறது. இதைத்தவிர இன்னிசை சங்கீதம், சயிர் சிகிச்சை முறையை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தினேன்.

சயிர் சிகிச்சை பற்றி கூறுகையில் அழுத்தத்தை குறைப்பதற்காக விசேட கொம்பியூட்டர் இயக்கத்தினால் பிள்ளைகளிடம் ஏற்படும் பலாபலன்கள் எல்லையற்றதெனலாம். இது வரை சயிர் சிகிச்சை முறை பற்றி உளவியாளர்கள் ஈடுபாடு ஏன் கொள்ளவில்லை எனும் கேள்வி எனக்குள் எந்நேரமும் எழுந்துபடியுள்ளது. சயிர் சிகிச்சை முறை பற்றி, கல்வி சிகிச்சை எனும் எனது நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறான பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்தும் பிள்ளைகளுக்கு கிழமைக்கு ஒரு தடவை உற்சாக குளிகையின் உதவியுடன் மொசாட், வைகோவிஸ்கி போன்றவர்களின் இசைப்பாடல்களை கிட்டத்தட்ட 1 மணித்தியாலத்திற்கு உற்சாகப் படுத்துவதற்கு ஏற்பாடுசெய்ததில், அழுத்தம் காட்டிய பிள்ளைகள் அநேகர் இந்த சிகிச்சைக்கு நல்லபிரதிபலனை காட்டினர்.

இதைத்தவிர சித்திரம், விளையாட்டு போன்ற பயிற்சியின் மூலமும் இத்தாலிய பயணநோயினால் அவதியுறும் பிள்ளைகளின் அழுத்தத்தை குறைக்கலாம்.

இந்த நவீன சமூக பிரச்சினை சம்பந்தமாக பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், வைத்தியர்கள், உளவியாளர்கள் உள்ளடங்கிய உள ஆலோசகர்களின் அவதானம் செல்லும் என எண்ணுகிறேன்.

குறிப்பிட கூடிய முன்னேற்றத்தை பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளும் சாட்சிகள் அநேகம் இந்த விருத்தி தாமத்தை நிவிர்த்தி செய்வதற்கு காலம் தாழ்த்த படின் அவை நிலையான ஊனங்கள் ஆவதற்கு அதிக இடமுள்ளது. தாம் இருக்கும் நிலையில் அதிக முன்னேற்றம் காண முடியாமல் போகும், அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளில் பிள்ளைகளிடம் இளம் பிள்ளை பராயத்தில் போசாக்கு பற்றாக்குறை ஏற்படுமிடத்து அவை நிலையாக நிலைநாட்டப்படுவதற்கு அதிக சந்தர்ப்பம் உளது இவ்வாறான குழந்தைகளின் புத்திசாதுரிய திறமை பாடசாலை செல்லும் வேளையில் மீண்டும் சீர்செய்ய முடியாத அளவில் ஊறுவினைவிக்கப்பட்டிருக்கும்.

போசாக்கு வல்லமை ஏற்படுத்தும் நன்மைகள் நீண்டகாலத்துக்கு செயல்படுமா?

ஆமாம், நீண்டகால ஆய்வின் மூலம் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ள விபரங்களின்படி பாலர் பாடசாலை வயது பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் வாழ்வின் ஆரம்பகாலத்தில் கொடுக்கப்பட்ட போசாக்கு ஈடுபாடுகளின் நன்மை வாலிப்பருவ மற்றும் வயதுமுதிர்ந்த காலத்திலும் குறிப்பிட கூடிய அளவு வல்லமை காட்டியது.

அறிவுத்திறன் வளர்ச்சி ஊக்கத்திற்கான ஆரம்பகாலத்தில் ஏற்படும் ஈடுபாடு, போசாக்கு ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுமா?

அறிவுத்திறன் ஊக்கத்தின் நிமித்தம் செயல்படும் ஆரம்பகால ஈடுபாடு அறிவுத்திறன் போலவே சிலவேளை உடல் வளர்ச்சியில், வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும், போசாக்கு ஈடுபாடு போலவே, இந்த ஈடுபாடு ஆரம்பகாலத்தில் ஆரம்பிப்பதை பொறுத்தே கிடைக்கப்பெறும் நன்மைகள் பெருகும். இப்போதைக்கு வெளியாகியுள்ள விபரங்களின்படி ஊக்கத்தினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் ஒன்றோடொன்று தொடர்பாடல் செய்யுமா என்பது நிச்சயம் இல்லாவிடினும் போசாக்கு மற்றும் ஊக்கம் நிகழ்ச்சி திட்டத்தில் இரண்டு வகைக்கும் உள்ளான குழந்தைகள் இதில் ஒரு வகையில் மட்டும் உபயோகம் பெறும் குழந்தைகளை விட சிறப்பாக திறமை காட்டுவதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

போசாக்கு ஈடுபாடு ஆரம்பகாலத்திலேயே ஆரம்பிப்பதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் குறுகிய கால, நீண்டகாலம் என அறிவாற்றலிலுள்ள முக்கியத்துவம் நன்றாக தெளிவுடையது. போசாக்கும், ஆரம்ப ஊக்க நிகழ்ச்சி திட்டம் எனும் இரண்டு வகையும் ஒன்றாக செயல்படுவதன் மூலம் குழந்தைகள் அதிக பயன்பெறுவதும் அதேபோலவே தெளிவு, அதனால் இளம் பிள்ளை பராய விருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்திற்கு, மத்தியநிலைய, வீட்டுணவு பூர்த்தியை அளித்தல், ஈடுபாடுகளை நிறைவேற்றலின் மூலமும், தமது பிள்ளைகளின் போசாக்கு சார்ந்த விளைவுகள் பற்றி பெற்றோருக்கு விழிப்புணர்ச்சியை தீய்ப்பதற்கு உதவ முடியும்.

பிறந்த உடனான குழந்தைக்கு நரம்பு தொகுதியில் கூடிய பாரதாரமான விளைவாக ஸ்பைனா பிபைடா குறிப்பிடலாம். குழந்தை பேற்றை எதிர்பார்க்கும் காலத்திலிருந்தே தினந்தோறும் போலிக் அமில குளிகை எடுப்பதன் மூலம் இந்நிலைமையை அநேகமாக தடுக்கலாம் என இப்போது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இக்கட்டுரை மூலம் (ஸ்பைனா பிபைடா) அல்லது பூரணமாக (திறந்த நிலை) முதுகெலும்பு தொடர் குறைபாட்டை பற்றி உங்களை விழிப்படையச் செய்யும்.

## “ஸ்பைனா பைபிடா” பூரணமாகாத முதுகெலும்பு என்றால் என்ன?

“ஸ்பைனா பைபிடா” பூரணமாகாத முதுகெலும்பு என்றால் என்ன?

ஸ்பைனா பிபைடா (Spina Bifida) என்பது லத்தீன் மொழியின் இரண்டு சொற்களாகும். அதன் தமிழ் கருத்து “பிளந்துள்ள முதுகெலும்பு” என்பதாகும்.

சில குழந்தைகள் தாயின் வயிற்றினுள்ளே வளர்ச்சியடையும் போது சில முதுகெலும்புகள் ஒழுங்கான முறையில் மூடப்படாமல் இருக்கலாம். முதுகெலும்பு இவ்வாறு திறந்து இருக்கும் போது முதுகெலும்பின் மத்தியினூடாக செல்லும் நரம்புகள் கட்டி போல் அவ்விடத்தில் வெளியில் வருவதாகும். அதை வெளியே பார்க்கும்போது இருண்ட சிவப்பு உருண்டையாக தோன்றும். அந்த கட்டி மெல்லிய தோலினால் மூடியிருக்கவும் கூடும். அல்லது முழுமையாக மூடப்படாமலும் இருக்கலாம்.

### ஸ்பைனா பிபைடா ஏற்படுவது எவ்வாறு?

முதுகெலும்பு வரிசையில் சில எலும்புகள் இவ்வாறு மூடப்படாதிருப்பது ஏன் என சரியாக கூறுவது கடினம். எனினும் இந்த நிலைமை ஏற்படுவது குழந்தை தாயின் வயிற்றில் வளரும் ஆரம்பகாலத்திலேயே என கூறலாம்.

### ஸ்பைனா பிபைடாவை சுகப்படுத்த முடியுமா?

முதுகெலும்பு வரிசையில் மூடப்படாமல் இருக்கும் பகுதியை சத்திர சிகிச்சையினால் மூடுதல் வேண்டும். இதை கூடியசீக்கிரம் செய்வது அவசியம். அப்படி செய்யாவிடில், அப்படி வெளியில் வந்த நரம்புகளுக்கு ஊறு ஏற்படலாம். பாதிப்படைய கூடிய நோய் ஏற்படலாம்.

குழந்தையின் தலை வீக்கமடைந்தால் அதற்கும் சிறிய சத்திரசிகிச்சை செய்ய வேண்டி ஏற்படும். இதில் செய்யப்படுவது, குழாய் போன்ற ஒன்றை உட்செலுத்தி அந்த திரவத்தை வேறு விதமாக வழிநீதோட

வழிசெய்வதாகும். மலசலம் கழிப்பது சம்பந்தமாக உதவியளித்தால் இக்குழந்தையும் சுத்தமாக இருக்கலாம்.

ஸ்பைனா பிபைடா என்பது நிரந்தரமாக சுகப்படுத்த கூடியது அல்ல. இந்நிலைமையில் உள்ள அநேக குழந்தைகளுக்கு இடுப்பிற்கு கீழ் இயக்க சக்தியில்லை எனவே இக்குழந்தைகளுக்கு சாதாரண இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்வது கடினம். நடப்பது கடினமெனினும், உண்ணவும் குடிக்கவும், உடையணியவும், விளையாடவும், எண்ணங்களை பரிமாறிக்கொள்ளவும் முடியுமாதலால் வாழ்க்கையின் ஏனைய செயல்களையும் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளலாம். இதன் மூலம் குடும்பத்தவர்களுக்கும் அதிக வசதியாக இருக்கும்.



சத்திர சிகிச்சைக்கு முன்



சத்திர சிகிச்சைக்கு பின்



சத்திர சிகிச்சை மூலம் தொடர்பு குழாய் எனும் குழாய் உட்செலுத்தப்பட்ட குழந்தை

எப்படியாயினும் இந்த பிரச்சினையை திசைதிருப்ப பெற்றோர்களிடம் கிடைக்கும் அன்பு, கவனிப்பு போலவே பக்கபலமும் அதி முக்கியமாகும்.

இக்குழந்தைகளுக்கு சீவிய காலம் முழுதும் பாதிக்கும் உடல் குறைபாடு இருப்பினும் சீரிய முறையில் பாராட்டி சீராட்டி அன்புடன் கவனிப்பின் குறிப்பிடக்கூடிய அளவு காலத்துக்கு வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு வழி வகுக்கலாம்.

இக்குழந்தைகளின் உடல் உள்ள வளர்ச்சியில் அதிககவனம் செலுத்துதல் மிக முக்கியம்.

“பூரணமற்ற முதுகெலும்பு தொடர்”

### ஸ்பைனா பிபைடா மூலம் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் என்ன?

இந்நிலைமையினால் எவ்வித விளைவு ஏற்படும் என்பது முதுகெலும்பு வரிசையில் திறந்து இருக்கும் பகுதி அமைந்துள்ள இடத்தையும் அப்பகுதி எவ்வளவு விசாலமெனவும், அப்பகுதியினால் நரம்புகளுக்கு எவ்வளவு பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதை கொண்டேயாகும்.

ஸ்பைனா பிபைடா வில் கீழே கூறப்பட்டுள்ள விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

**முதுகெலும்பு வரிசை**

**மூடப்படாத பகுதி அமைந்துள்ள இடம்**

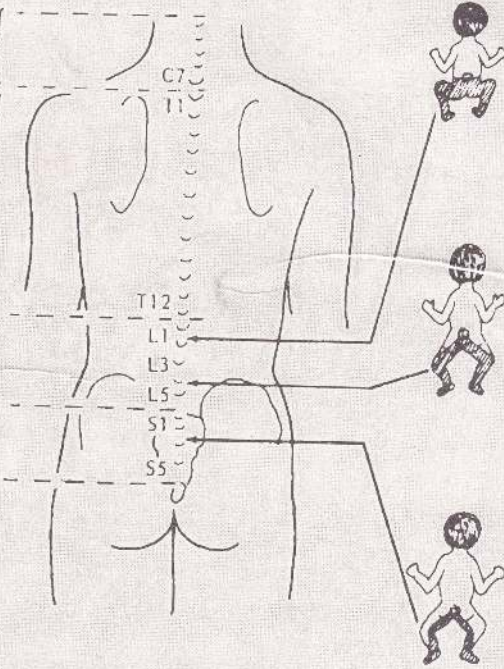
**ஏற்படக்கூடிய ஊனம்**

கழுத்து பகுதியில் உள்ள முதுகெலும்புகள் (முள்ளந்தண்டு எண்ணிக்கை 05 ஆகும்)

நெஞ்சப் பகுதியில் உள்ள முதுகெலும்புகள் (எண்ணிக்கை 12 ஆகும்)

இடுப்பு பகுதியில் உள்ள முதுகெலும்புகள் (எண்ணிக்கை 05 ஆகும்)

புட்டப்பகுதியில் உள்ள முதுகெலும்புகள் (எண்ணிக்கை 05 ஆகும்)



- அநேகமாக நடக்க முடியாமல் இருக்கும்
- மலசலம் கழிப்பது உணர்முடியாது
- சிறுவயதில் அக்குள் தடியின் ஆதாரத்துடன் நடப்பர்
- வளந்ததும் சீக்கர் நாற்காலி தேவைப்படலாம்
- உதவியுடன் அல்லது உதவியின்றி நடப்பர்
- மலசலம் வெளிவருவதை உணர்வர்

**1. தோல் தொடர்பாக ஏற்பக்கூடிய விளைவுகள்**

ஸ்பைனா பிபைடா உடைய பிள்ளைகளின் கால்களில் உணர்வுகள் குறைவடைய இடமுண்டு. சில பிள்ளைகளுக்கு கால்களில் எவ்வித உணர்வும் இல்லாமலும் இருக்கலாம். இதனால் பாதிப்புகள், புண்கள் போல வெவ்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படக் கூடிய நிலைமைகள் அதிகம். தமக்கு புண்கள் இருந்தபோதும் அவற்றை உணர்ந்து கொள்ள முடியாமையே இதற்கு காரணமாகும்.

**2. அசைவு தொடர்பான விளைவுகள்**

ஸ்பைனா பிபைடா உள்ள குழந்தைகளின் கால்களின் தசைகள் பலம் குறைந்து போகவும், அல்லது முழுமையாக பலம் அற்று போகவும் கூடும்.

கால்களில் தசைகள் பலமிழந்து போக இடமுண்டு. அதாவது இக்குழந்தைகளின் கால்கள் சிலவேளைகளில் பலமிழந்து அசைக்க முடியாத நிலை ஏற்படலாம்.

இக்குழந்தைகளின் இடை, முதுகெலும்பு வரிசை கால்கள் போன்ற இடங்களில் தசைகள் ஒழுங்காக செயல்படாததினால் விகாரதன்மை ஏற்படலாம்.

**3. மலசலம் கட்டுப்பாட்டு செயல்கள்**

இவ்வாறான குழந்தைகளுக்கு தாம் உணர்ந்து கொள்ளாமலே மலசலம் வெளியேறலாம். இந்நிலைமை குழந்தை வளரும் போதும் இவ்வாறே இருக்க இடமுண்டு. இதனால் சிறுநீர் தொடர்பான நோய்நொடிகள் ஏற்படக்கூடிய நிலைமை அதிகம். உ-ம்:- சிறுநீர் கிருமிதொற்று போன்றவை.

**4. மத்திய நரம்பு தொகுதின் விளைவுகள்**

நாம் மத்திய நரம்பு தொகுதி என கூறுவோம். இந்த தொகுதி முழுதும் ஓடும் திரவம் ஒன்று உளது. இத்திரவம் உருவாகுவது மூளையின் உள்ளேயாகும். சாதாரணமாக இத்திரவம் குருதியுடன் சேரும். எனினும் ஸ்பைனா பிபைடா உள்ள குழந்தைகளின் இத்திரவம் ஒழுங்கான முறையில் குருதியுடன் சேராமல் மூளையிலுள்ளேயே சேரலாம். அப்படி நடப்பின் மூளைக்கும் மண்டை ஓட்டிற்கும் அதிக பாதிப்பு ஏற்படும். தொடர்ந்து இத்திரவம் சேரும்போது குழந்தையின் தலை பெரிதாக தொடங்கும். சத்திரசிகிச்சை செய்து இதனை குறைக்கலாம். அப்படி செய்யாவிடில் பாதிப்பின் நிமித்தம் குழந்தையின் மூளைக்கு ஊறு ஏற்படலாம்.

(ராகம, மறுசீரமைப்பு வைக்கியரால்தான்)

