

சுகம்

2017 மலர் 45 இதழ் - 1



A Health Promotion Bureau Publication



சுகம்

2017 மலர் 45 இதழ் - 1

ஆலோசனை

டாக்டர். B.K.R. பட்டுவந்துடாவ
பணிப்பாளர், சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்

தயாரிப்பு

டாக்டர். புத்திகா சுதசிங்க
டாக்டர். சிந்தன பெரேரா
டாக்டர். இனோகா விக்ரமசிங்க

தமிழில் மொழி பெயர்ப்பும் தயாரிப்பும்
டாக்டர். சுருபினி சாமுவேல்
டாக்டர். கோமகள் ஷிவாந்தன்

தயாரிப்பு உதவி

திரு. ஜானக சுனெத் பண்டார
திருமதி. G.N.K டிலிருக்ஷி

பொதுச் சுகாதார ஊழியருக்கென வெளியாகும் இந்த
சுகம் சஞ்சிகையில் வெளியாகும் கட்டுரைகளில்
காணப்படும் எழுத்தாளரது கருத்துக்கள் கட்டாயமாக
சுகாதார அமைச்சின் கொள்கைகளை
வெளிப்படுத்துவதாக அமையாது

தமிழ் தட்டச்சு

செல்வி. A. ரொஷானி

வெளிப்புற அட்டை

L.W. ஹன்சி நிவிந்திய

இரத்தினபுர/காவத்த மத்திய மகா வித்தியாலயம்,
காவத்த

கணனி வடிவமைப்பு

தனுஷ்க ஹசரங்க

சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகத்தின் வெளியீடு



விடயம்	பக்கம்
சிறந்த போஷாக்கும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்த மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைக்கான ஓர் வழிகாட்டி விசேட வைத்திய நிபுணர். அமந்தி பந்துசேன சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்	01
உயிர் வாழ்வதற்கான உணவுகள் சமுதாய மருத்துவ நிபுணர். ஷாந்தி குணவரத்தன். பணிப்பாளர். போஷாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவு.	03
யௌவனவயதினரிடையே காணப்படுகின்ற போஷாக்கு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை வெற்றிகொள்ளுதல் விசேட வைத்திய நிபுணர். நீலமணி ராஜபக்ஷேறவாக்கன், பணிப்பாளர் சுகாதாரக் கல்வி மற்றும் பிரச்சாரம் அவர்களின் ஆலோசனைக்கமைய, திரு. ஜானக சுனெத் பண்டார அவர்களினால் தொகுக்கப்பட்டது.	05
பிள்ளைகளுக்கு உணவுட்டும் பொழுது நாம் உணராத ஒரு பக்கம் - மனப்பாங்குகளும் நம்பிக்கைகளும் வைத்தியர். கமல் விக்ரமசிங்ஹ சிறுவர் வைத்திய நிபுணர், மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை, திருகோணமலை.	08
அடிமட்டத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டிய நல்ல போஷாக்கு நடைமுறைகள் வைத்தியர். இனோகா விக்ரமசிங்ஹ சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம், கொழும்பு	15
இலங்கையின் போஷாக்கு நிலைமையினை முன்னேற்றுதல் Dr. ரேணுகா ஜயதில்ஸ (MBBS, M. Sc, MD)	17
மகிழ்ச்சிகரமான பாலர் பாடசாலை சமுதாய பல் மருத்துவ நிபுணர்: Dr. டிலும் பெரேரா பல் வைத்தியர்: Dr. நிரோஷா ரணசிங்ஹ பல் வைத்தியர்: Dr. ருவினி ஹெட்டியாராச்சி சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்.	20
Glycaemic Index மற்றும் Glycaemic Load Dr. ரஞ்சித் பட்டுவந்துடாவ, சமுதாய மருத்துவ நிபுணர், சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம் Dr. புத்திகா சுதசிங்க, வைத்திய அதிகாரி, சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்	25

K.BHARANEETHARAN
Editor Jeevanathy
Editor Kadal
Kalaiahram, Alvai.

சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகத்தின் பணிப்பாளரின் செய்தி

போஷாக்கு என்பது விரிவாகக் கலந்துரையாடப்பட வேண்டிய ஒரு தலைப்பாகும். சிறியவர்கள், இளம்பருவத்தினர், பெரியவர்கள் என அனைவருக்குமே சிறந்த போஷாக்கு தேவையானது. போஷாக்கு மிகுந்த உணவுகளை வாங்குவதற்கான பணவசதி இன்மை, போஷாக்கான உணவுகள் தாராளமாகக் கிடைப்பினும் தவறான உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்தல் போன்றன இலங்கையரிடையே போஷாக்குக் குறைப்பாட்டை ஏற்படுத்தக் கூடிய சில காரணிகளாக உள்ளன.

பொதுமக்களிடையே போஷாக்குப் பற்றிய அறிவையும், நடைமுறைகளையும் மேம்படுத்துவதற்காக நாம் பல்வேறு சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டங்களை முன்னெடுத்துள்ளோம். பொதுமக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக போஷாக்குப் பற்றிய புத்தகங்கள், துண்டுபிரசுரங்கள் மற்றும் சுவரொட்டிகள் பலவற்றை சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம் அச்சிட்டு வெளியிட்டுள்ளது. சுகாதார சேவையுடன் இணைந்து செயற்படுகின்ற ஏனைய நிறுவனங்களும் வீட்டுத்தோட்டம், சரியான உணவுத் தெரிவு, முறையான போஷாக்கு, போஷாக்கான உணவைத் தயாரிப்பது எப்படி, போன்ற விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடாத்தி தமது பங்களிப்புகளை ஆற்றி வருகின்றன. இருந்தபோதிலும், இலங்கையில் குறிப்பாக பெருந்தோட்டப்பகுதிகளில் போஷாக்குக் குறைபாடு மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துக் குறைபாடு என்பன இன்னும் பரந்தளவில் காணப்படுகின்றன.

இதன் காரணமாக போஷாக்குப் பற்றிய “சபத” சஞ்சிகையைத் தமிழ் மொழியிலும் அச்சிட்டு வெளியிடுவதற்கு நாம் தீர்மானித்துள்ளோம். தமிழ் மொழியைப் பேசுகின்ற சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர்களுக்கு போஷாக்குப் பற்றி அவர்களுக்குள்ள அறிவை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கு இந்த தமிழ் மொழியிலுள்ள “சபத” சஞ்சிகை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதையிட்டு இதனை வெளியிட்ட சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம் மகிழ்ச்சியடைகின்றது. இந்த சஞ்சிகையை வெளியிடுவதற்கு சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகத்தைச் சேர்ந்த உத்தியோகத்தர்கள் வழங்கிய ஆதரவிற்கு நான் எனது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

டக்டர். B.K.R. பட்டுவந்துடாவ
பணிப்பாளர்,
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்.

சிறந்த போஷாக்கும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்த மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைக்கான ஓர் வழிகாட்டி

நம் எல்லோருடைய இலக்கானது, மகிழ்ச்சி நிறைந்த ஆரோக்கியமான ஓர் வாழ்க்கையை நாடாத்துவதாகும். நோய்கள், மன அழுத்தங்கள் மற்றும் வன்முறைகள் அற்ற அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கே நாம் யாவரும் விரும்புகின்றோம். இத்தகைய அழகான வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமாக அமைவது யாதெனில், ஆரம்பப் பிள்ளைப்பருவமானது மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் சிறந்த போஷாக்கையும் அன்பையும் பெற்றுக் காணப்படுவதாகும். அது மாத்திரமல்லாது, ஆரோக்கியமிக்க நிம்மதியான வாழ்க்கையை நாடாத்துவதும் வாழ்நாள் முழுவதும் நல்ல போஷாக்கைப் பெற்றுக் கொள்வதும் இன்றியமையாததொன்றாகும். இதற்கென, தற்பொழுதும் சிறந்த முறையில் நடைமுறையிலுள்ள வழிகாட்டி ஒன்று நமது சமுதாயத்தில் உள்ளது. அவ்வழிகாட்டியானது தாய்மார் கழகமாகும்.

தாய்மார் கழகங்கள் ஏன் அவசியமானவை?

தாய்மார் கழகங்கள் மூலம் அப்பிரதேசத்தில் வசிப்பவர்களுக்கும், அடிமட்டத்தில் சேவையை வழங்கும் உத்தியோகத்தர்களுக்கும் கிடைக்கும் பயன்கள் மிகவும் அதிகமாகும். நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் நடத்தை முறைகளையும் உருவாக்குவதற்கு ஒரே மாதிரியான குணாதிசயங்களைக் கொண்ட குழுவைத் தெரிவு செய்வது மிகவும் உபயோகமானதாக இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. சில நோய் நிலைமைகளுக்குக் காரணமாக அமையும் போஷாக்கின்மை, காவிகளினால் ஏற்படும் டெங்கு போன்ற நோய்கள் ஆகிய பொதுச் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு, சமுதாயத்தை வலுவூட்டுவதும், சமுதாயத்தினரின் முனைப்பான பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வதும் மிகவும் முக்கியமானதாகும். சமுதாயத்தின் பங்களிப்பின்றி இவ்வாறான பிரச்சனைகளைக் கையாளுவது மிகவும் கடினமான விடயமாகும். சமுதாயத்தின் முனைப்பான பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வதில் தாய்மார் கழகம் முதல் ஸ்தானத்தை வகிக்கின்றது.

மேலும் களத்தில் அடித்தளத்தில் பல்வேறுபட்ட சேவைகளை வீடுகளுக்கே சென்று வழங்கும் பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாதுவிற்கு இத்தாய்மார் கழகமானது பாரிய பலமாக அமைகின்றது. அது எவ்வாறெனின், சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு அவசியமான செய்திகளும் நடத்தை முறைகளும் இத்தாய்மார் கழகங்களினூடாக மிகவும் இலகுவாக சமுதாயத்தினரைச் சென்றடைகின்றன. தற்பொழுதும் வெற்றிகரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் தாய்மார் கழகங்களைக் கொண்ட அனேக பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாதுக்கள் நமது நாடு முழுவதிலும் காணப்படுகின்றனர். தாய்மார் கழகத்தின் உதவியினால் தமது செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது எவ்வளவு தூரம் இலகுவாக அமைந்துள்ளதென்பதனை அவர்கள் தமது முன்னேற்ற மீளாய்வுக் கூட்டங்களிலும், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் கலந்துரை யாடல்களிலும்



தாய்மார் கழகம் என்றால் என்ன?

தாய்மார் கழகம் என்பது, தமது பிரதேசத்திலுள்ள சுகாதார மற்றும் போஷாக்குப் பிரச்சனைகளைக் குறித்துக் கலந்துரையாடி, நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களையும் நடத்தைகளையும் சமுதாயத்தில் மேம்படுத்தும் வெவ்வேறு வயதுடையவர்கள் ஒன்றிணைந்து செயற்படும் ஒரு குழுவாகும். இந்நடவடிக்கைகள், அப்பிரதேசத்திலுள்ள பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாதுவினதும், பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகரினதும் வழிகாட்டுதலின் கீழேயே மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. தாய்மார் கழகத்தில் கர்ப்பிணித் தாய்மார், பிள்ளைகளைக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர், பேரப்பிள்ளைகளை உடையவர்கள், சமுதாயத் தலைவர்கள், பருவ வயதினர், ஓய்வு பெற்ற உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதில் நாட்டமுடைய எவராகிலும் உறுப்பினராகச் சேர்ந்து கொள்ளலாம். இக்குழுவின் தரிசனமாவது தமது குடும்பத்திலும், கிராமத்திலும், போஷாக்கு, ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சியை மேம்படுத்துவதாகும். இதற்காக அவர்கள் ஒருங்கிணைந்து மிகவும் ஊக்கத்துடனும் ஒத்துழைப்புடனும், குடும்பத்திலும் கிராமத்திலும் உள்ளவர்களை இந்நடவடிக்கைகளுக்கு இணைத்துக் கொண்ட செயற்படுவார்கள்.



எடுத்துக் கூறுவார்கள். செய்திகளை மிகவும் குறுகிய நேரத்திற்குள் முழுக் கிராமத்திற்கும் தெரியப்படுத்துதல், சுகாதார நடவடிக்கைகளுக்கு சமுதாயத்தினரின் செயலாக்கமுள்ள பங்களிப்பை இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ளுதல், தமது செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போது கிடைக்கப் பெற்ற எளிதான, இலகுவான தன்மை போன்றவை தாய்மார் கழகத்தின் வாயிலாக அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் பயன்களில் சில மாத்திரமே. தாய்மார் கழகம் ஒன்றை ஸ்தாபிப்பதற்கு ஆரம்பத்தில் சிரமப்பட்டாலும், பிற்பாடு, தமது தொழில்முறை வாழ்க்கைக்குக் கிடைக்கும் நிம்மதியும், சமூக அங்கீகாரம் மேலும் அதிகரித்தலும், இச்செயற்பாடுகளினாலும், அவற்றின் விளைவுகளினாலும் தமக்குக் கிடைக்கப்பெறும் மகிழ்ச்சியும் இந்த ஆரம்ப சிரமங்களை விட மிகவும் விலைமதிப்புக்குரியது.

தாய்மார் கழகத்தின் உறுப்பினர்களை எவ்வாறு தெரிந்தெடுக்கலாம்?

சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கு பெறுவோரையும், மிகவும் ஊக்கமாக சுகாதார நடவடிக்கைகளுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவோரையும், பல்வேறு திறமைகளையுடையவர்களையும் பற்றிய மிகச் சிறந்த அறிவைக் கொண்டவர், அப்பிரதேசத்திலுள்ள பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாதுவே ஆவார். எனவே தாய்மார் கழகத்திற்கு மிகவும் பொருத்தமான நபர்களை இனங்காண்பது அவருக்கு இலகுவான விடயமாகும். பல்வேறு

தர்ப்பு உறுப்பினர்களைக் கொண்ட குழுவைத் தெரிந்தெடுப்பதன் மூலம் போஷாக்கையும், ஆரோக்கிய யத்தையும் முன்னேற்றுவதற்கான பல்வேறு திட்டப்பணிகளையும் நடவடிக்கைகளையும் அவர்கள் மத்தியில் செயற்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள் ஏற்படும்.

இதற்காக, பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாது, அப்பிரதேசத்தின் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகருடன் இணைந்து செயற்படுவதுடன், இவ் ஆரம்பக் குழுவானது அப்பிரதேசத்தின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் வழிகாட்டலின் கீழ் தெரிவு செய்யப்பட வேண்டும். இந்நடவடிக்கைகளில் உண்மையாக விருப்பமுள்ள நபர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களை உறுப்பினர்களாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, தமது சுயலாபத்திற்காக இணைப்பவர்களாக இருக்கக்கூடாது. ஆரம்பத் தாய்மார் கழகமானது வெற்றிகரமாக அமைக்கப்பட்ட பின்னர், புதிய உறுப்பினரை இக்கழகத்திற்குச் சேர்த்துக் கொள்வதற்காக பெயர்களை முன்மொழிதல் இக்குழுவினரின் மூலமாக வே இடம்பெற வேண்டும். மேலும், அதிக எண்ணிக்கையான உறுப்பினரைக் கொண்ட குழு காணப்படுமாயின், அத்தாய்மார் கழகத்தை இரு குழுக்களாகப் பிரிப்பது உகந்தது. இவ்வாறாக இவ்வெற்றிகரமான கழகத்தைத் தமது பிரதேசத்தில் அதிகரிப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

தாய்மார் கழகத்தின் பொதுவான நோக்கங்கள்

உள்ளூர் சமுதாயத்திற்குப் போதிய அதிகாரமளித்து, அணி திரட்டுவதன் மூலம் அவற்றின் ஆரோக்கியத்தையும் போஷாக்கு நடைமுறைகளையும் முன்னேற்றுதல்.

தாய்மார் கழகத்தின் குறிப்பிட்ட நோக்கங்கள்

01. போஷாக்கு சம்பந்தமான பழக்க வழக்கங்களை மாற்றியமைக்கக் கூடிய காரணிகளாகச் செயற்பட்டு,

முறையான மனப்பாங்குகளையும், நடைமுறைகளையும் சமுதாயத்தில் மேம்படுத்துதல்.

02. ஆரோக்கிய வாழ்வு, சுகாதாரம் என்பன பற்றிய விழிப்புணர்வையும், நடைமுறைகளையும் முன்னேற்றுவதன் மூலம் சமுதாயத்தில் உள்ள குடும்பங்களின் ஆரோக்கியத்தை முன்னேற்றுதல்.

03. குடும்பங்களின் வரவு செலவுத்திட்ட மேலாண்மைகளை முன்னேற்றுவதுடன் உள்ளூரில் இருந்து வருமான மீட்டக் கூடிய வழிமுறைகளை சமுதாயத்திற்குப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

04. மதுபானம், புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனை, குடும்ப வன்முறை போன்றன இல்லாத மகிழ்ச்சிகரமான குடும்பங்களாக்க முயலுதல்.

05. குழந்தைகளின் சிறுபராய பராமரிப்பு மற்றும் வளர்ச்சியை மேம்படுத்துதல்.

06. சுகாதாரமான சூழலை உருவாக்குவதற்கு உரிய பங்களிப்பினை அளித்தல்.

07. தமது சமுதாயத்திலுள்ள சுகாதாரச்சேவை உத்தியோகத்தர்களின் சமுதாயப் பணிக்கு ஒத்தாசையாக இருத்தல்.

மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களைக் கருத்திற்கொள்ளும் போது, எமது சுகாதாரம், போஷாக்கு மற்றும் மகிழ்ச்சியை மேலும் மேம்படுத்துவதற்கு, தாய்மார் கழகத்தினூடாக நாம் எவ்வளவு பலத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பது தெட்டத் தெளிவாகின்றது. இவ்வழிகாட்டியின் வாயிலாக நாம் தாமதமின்றி பிரயோஜனத்தையும் பலத்தையும் பெற்றுக் கொள்வோம்.

விசேட வைத்திய நிபுணர் அமந்தி பந்துசேன சமுதாய மருத்துவ நிபுணர் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்

உயிர் வாழ்வதற்கான உணவுகள்



“எனது குடும்பத்தினருக்கு ஒரு சுவையான ஆகாரத்தைத் தயாரித்துக் கொடுப்பதற்காக நான் எவ்வளவு பாடுபடுகின்றேன். ஆனாலும் இந்தப் பிள்ளைகளுக்கு அதன் அருமை தெரியவில்லையே. அவர்கள் எப்போதும் கடைச் சாப்பாட்டையே விரும்புகிறார்கள். இந்தப் பிள்ளைகளுக்கு என்னென்ன நோய்கள் ஏற்படுமோவென்று எனக்குத் தெரியவில்லை”

- இது ஒரு தாயின் முறைப்பாடு

“வீதி நெடுகிலும் எத்தனையோ சாப்பாட்டுக் கடைகள் இருக்கும் போது எதற்காக வீட்டிலே உணவு தயாரிப்பதற்குக் கஷ்டப்பட வேண்டும். களைத்துப் போகவும் அவசியமில்லை. கொஞ்சம் பணம் மாத்திரமே செலவழிக்க வேண்டியுள்ளது.”

- இது தொழில் புரியும் ஒரு இளம் மனைவியின் கருத்து

“ஒவ்வொரு நாளும் கடைச் சாப்பாடு சாப்பிட்டு வெறுத்தே போய்விட்டது. கூட்சூட உணவு உண்பது எனது அம்மாவின் வீட்டுக்குச் சென்றால் மாத்திரம் தான். இவை எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் எனது மனைவியின் சோம்பேறித்தனம் தான்”

- இது ஒரு கணவரின் அங்கலாய்ப்பு

“பிள்ளைகளை மரக்கறிகளையும், கீரைகளையும் உண்ணுமாறு கூறினால், அவை பாட்டிமாரின் உணவு என்று அவர்கள் சொல்கிறார்கள். எவ்வளவு சுவையாக மரக்கறிகளை சமைத்தாலும் இந்தப் பிள்ளைகள் மீனையும், நெத்தலிப் பொரியலையும் மாத்திரமே உண்கிறார்கள்.”

எமது உணவுப் பழக்கமும் வாழ்க்கை முறையும் இவ்வாறு மாற்றமடைந்துள்ளதால், நமது பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் தலைமுறையினரின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்துப் பெரிதான அச்சம் நமக்குத் தோன்றுகின்றது. பாரம்பரிய, ஆரோக்கியமிக்க ஆகாரம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டு போகும் சமுதாயத்தில் நீரிழிவு நோய், உயர்குருதியழுக்கம், இதய நோய், புற்றுநோய் போன்ற தொற்றாத நோய்கள் இளையோர் மத்தியில் அதிகரித்துக் கொண்டு வருகின்றது. அத்துடன் கர்ப்பிணித்தாய்மாரின் போஷாக்குக் குறைபாட்டினால், பிறக்கும் குழந்தைகளின் பிறப்புநிறை குறைவாக இருப்பதுடன், அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகும் போது அவர்களுக்கும் தொற்றாத நோய்களின் தாக்கம் அதிகமாக ஏற்படுவது காணப்படுகின்றது.

நமது பாடசாலைப் பிள்ளைகளும், இளைஞர் - யுவதிகளும் கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட பேஸ்ரி, ரோல்ஸ், பற்றிஸ், பிட்சா, பேர்கர் போன்றவற்றையே அதிகம் உண்கிறார்கள். அத்துடன் காபனேற்றப்பட்ட மென்பானங்களாகிய கோலா வகைகளையும், இனிப்பூட்டப்பட்ட பானவகையையும் பருகுவதுடன், செயற்கைச் சுவையூட்டிகள் மற்றும் சோஸ் சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகளுக்குப் பழக்கப்பட்டுக் காணப்படுகின்றனர். சோறு, மரக்கறிகள் இலைவகைகளை உண்பதற்கு அவர்களுக்கு விருப்பம் இல்லை. அப்படித்தான் அவற்றை உணவுக்காக எடுத்தாலும் எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறிகள் அடங்கிய “ப்ரைட் ரைஸ்” (Fried Rice) போன்ற ஆகாரங்களையே பெரிதும் விரும்புகிறார்கள். இவ் உணவு வகைகள் எவ்வளவு தூரம் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்றது என்பதை இன்றிலிருந்தாவது கவனத்திற் கொள்வது மிகவும் பிரயோஜனமானது. அவ்வாறு சிந்திப்பது, நாளை உங்கள் பிள்ளைகளை ஆரோக்கியமான இளைஞனாகவோ, யுவதியாகவோ உருவாக்குவதற்கான பாரிய வெற்றிப்படியாக அமையும்.

தற்பொழுது பாடசாலைப் பிள்ளைகளில் ஏறக்குறைய 15% ஆனோர் நீரிழிவு நோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்திற்கு இலக்காகியுள்ளனர். 20



தொடக்கம் 30 வயதிற்குட்பட்ட இளம் ஆண்கள் இதய நோய், உயர்குருதியழுக்கம், நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய் ஆகியவை ஏற்படும் அபாயத்திற்கு முகம் கொடுக்கின்றார்கள்.



துரித உணவு வகைகள் (fast foods) மற்றும் கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட தின்பண்டங்களில் அதிக உப்பு, சீனி, எண்ணெய் போன்றவை அடங்கியுள்ளன. தினமும் நாம் உட்கொள்ளக்கூடிய உப்பின் அளவு 5 கிராம் ஆக இருந்த போதிலும் அதனைப் போல் இருமடங்கினை இச்சிற்றுண்டிகள் வாயிலாக உள்ளெடுக்கின்றோம். எமது உடலில் அதிக உப்பு இருக்கின்ற போது அது தேக்கி வைக்கின்ற நீரின் அளவு அதிகரிக்கப்படுவதால், இரத்தத்தின் கனவளவும் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் இதயத்தின் வேலைப்பளு அதிகரித்து, அது விரைவில் செயலிழந்துவிடும் அபாயமுள்ளது. இதேபோன்று, உடலில் மேலதிகமாக உள்ள நீரை வெளியேற்றுவதற்காக சீறுநீரகங்களும் அதிகமாகச் செயற்படுவதனால் அவை கூட படிப்படியாகப் பாதிப்படையும். இதனால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதுடன் சுவாசிப்பதிலும் சிரமங்கள் ஏற்படும். மேற்கூறப்பட்ட துரித உணவு வகைகள் மற்றும் சிற்றுண்டிகளில் உடலுக்குத் தீங்கு மிக்க நிரம்பிய கொழுப்பமிலம், ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு போன்றன அதிகம் அடங்கியுள்ளதால் இவை குருதிக்கு குழாய்களின் உப்புறச் சுவரில் படிந்து சுவர் தடிப்படையும். இதனால் ஏற்படும் இரத்த ஓட்டத் தடை காரணமாக உயர்குருதியழுக்கம், மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் போன்றன ஏற்படலாம்.

மேலும் அதிக மாப்பொருள், சீனி உள்ளடங்கிய சிற்றுண்டிகளை உண்பதால் அவை வேகமாக அகத்துறிஞ்சப்பட்டு, இரத்தத்தில் குளுகோஸின் அளவு வேகமாக உயரும். இதனைக் குறைப்பதற்காக சதையியினால் அதிகளவு இன்கலின் ஹோர்மோன் சுரக்க வேண்டி ஏற்படும். அத்துடன் உடலிலுள்ள மேலதிக குளுகோஸ் (சீனி) கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு வயிற்றின் முற்பகுதியில் சேமிக்கப்படுவதால் வயிறு பெருத்து, உடல் நிறையும் அதிகரிக்கும். உடல் நிறை

அதிகரிப்பதானது உடலின் அனைத்து அங்கங்களையும் பாதிப்பதுடன், உடல் அதிக அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகும். இதன் காரணமாக ஹோர்மோன்கள், நொதியங்கள் ஆகியவற்றின் சமநிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு உடலியல் மாற்றங்களும் ஏற்படும். ஒரு நாளைக்கு நாம் உள்ளெடுக்கக்கூடிய சீனியின் அளவு 6 தேக்கரண்டிகளுக்கும் குறைவாகும். அடிக்கடி கோலா போன்ற காபனேற்றப்பட்ட பான வகைகள், இனிப்பூட்டிய பால் போன்றவற்றைப் பருகுவவர்கள் அதில் அடங்கியுள்ள அதிகளவு சீனி மற்றும் அப்பானங்களை நீண்டகாலம் பழுதடையாமல் வைத்திருப்பதற்காகச் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் காரணமாக பல்வேறு உடல் உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும் அபாயத்தை எதிர்கொள்கின்றார்கள். மரக்கறிகள், பழங்கள்,



இலைவகைகளில் உள்ள விற்றமின்கள் மற்றும் கனியுப்புகள் சரீரத்தின் அகச்செயற்பாடுகளிற்கு அவசியமானவை. அவற்றிலுள்ள நார்ச்சத்துகள் மற்றும் இயற்கை நிறப்பொருட்கள் உடலிற்கு பல்வேறு

நன்மைகளை அளிக்கின்றன. எனினும் இவ் உணவுப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் போதும், களஞ்சியப்படுத்தும் போதும், ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னோர் இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் போதும் பல்வேறு விதமான இரசாயனப் பொருட்கள் உபயோகிக்கப்படுவதால் அவற்றை சமையலுக்குப் பாவிக்க முன்பு உரிய வழிமுறைகளைக் கையாளவேண்டும். இயற்கையாகவே பழுக்கும் பழங்களையும், மருந்தேற்றப்பட்டு பழுக்கும் பழங்களையும் வேறுபடுத்தி இனம் காண்பதற்கு நாம் பழக்கப்பட வேண்டும். சேதமடைந்த, அதிகமாகப் பழுத்த பழங்களை ஆகாரத்திற்காக எடுப்பதைத் தவிர்ப்பதுடன் அப்பிள், திராட்சை, தோடம்பழம், போன்ற இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பழங்களிற்குப் பதிலாக உள்ளூர் தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படும் அன்னமுன்னா, காமரங்காய், கொய்யா, ஜம்பு, லொவி, வாழைப்பழம், பப்பாளிப்பழம், பலாப்பழம் போன்ற பழங்களை உண்பதற்கு சிறுவயதிலிருந்தே பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும். பல்வேறு ஊடகங்களின் வாயிலாக பிரபல நபர்களையும், நடிகர்களையும் ஈடுபடுத்தி மேற்கொள்ளப்படுகின்ற உணவுப் பொருட்கள் சம்பந்தமான விளம்பரங்கள் மற்றும் பிரச்சாரங்களைப் பற்றிய உண்மைத் தன்மையை சிறுபராயத்திலிருந்தே பிள்ளைகளுக்கு அறிவூட்ட வேண்டும். எமது பாரம்பரிய உணவுகளின் அனுகூலங்களை மீண்டும், மீண்டும் வலியுறுத்த வேண்டியதன் காரணம் யாதெனில் செயற்கை உணவுப்பொருட்களின் விற்பனைக்காக மேற்கொள்ளப்படும் கவர்ச்சியான விளம்பரத்தினால் உந்தப்பட்டு நோயுள்ள ஓர் சமுதாயத்தை உருவாக்கும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க வேண்டுமே என்பதாகும்.

சமுதாய மருத்துவ நிபுணர்:
Dr. ஷாந்தி குணவர்த்தன.
பணிப்பாளர்,
போஷாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவு.

யௌவன வயதினரிடையே காணப்படுகின்ற போஷாக்கு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை வெற்றிகொள்ளுதல்

யௌவனப் பருவமானது ஒருவரது வாழ்நாளில் பொற்காலமாகக் கருதப்படுகின்றது. பருவ வயதினர் பொதுவாகவே சமுதாயத்தில் தம்மை முன்னிலைப்படுத்திக் கொள்வதில்

நாட்டமுடையவர்களாக இருப்பார்கள். மேலும் இவர்கள் நவீன நாகரீகங்களைப் பின்பற்றுவதிலும், தமது வாழ்க்கை சம்பந்தப்பட்ட முடிவுகளை நண்பர்களுடன் கலந்தாலோசித்து எடுப்பதிலும் விருப்பமுடையவர்கள். இக்காலகட்டத்தில் தொலைக்காட்சி, வானொலி, பத்திரிகை மற்றும் சினிமா போன்ற வெகுஜனத் தொடர்புசாதனங்களே பருவ வயதினரை வழிநடாத்திச் செல்கின்ற ஆசான்களாக உள்ளன. அதிலும் குறிப்பாக முகநூல் (பேஸ்புக்) பக்கத்தில் பகிரப்படும் செய்திகள் இப்பருவத்தினரை வெகுவாக ஈர்க்கக்கூடியவை. உறவினர்கள், மற்றும் நண்பர்களது ஆலோசனைகளை விடவும் இவர்கள் பேஸ்புக் பக்கத்தின் மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை மேலானது.

யௌவனப் பருவத்தினரிடையே காணப்படுகின்ற பொதுவான பிரச்சனைகள்

நண்பர் குழுக்களில் ஒருவர், மற்றவர் மீது ஏற்படுத்தக்கூடிய செல்வாக்கு அபரிமிதமானது. இவர்கள் ஒருவரது நடத்தையை மாற்றியமைப்பதில் மட்டுமன்றி விரும்பத்தகாத நடைமுறைகளுக்கு தூண்டுவதிலும் காரணகர்த்தாவாக இருப்பார்கள். இலங்கையிலும், ஏனைய உலகநாடுகளிலும் உள்ள பருவ வயதினரை ஒப்பிடும் போது

இலங்கையில் வசிக்கின்ற பருவ வயதினர் எமது கலாச்சார எதிர்பார்ப்புக்களுக்கு ஏற்ப முகம்கொடுக்கக்கூடிய நிலைமைகள் ஏனைய நாட்டினரை விடவும் சற்று வித்தியாசமானது. அதிகரித்துள்ள தற்கொலை முயற்சிகள், சிகரெட் மற்றும் போதைப்பொருட்களின் பாவனை,



பதின்மவயதில் திருமணம், பதின்மவயதுக் கர்ப்பம் போன்றன எமது சமுதாயத்தில் பரவலாக உள்ள பிரச்சனைகள் ஆகும். “இன்டர்நெட்” இன் முறையற்ற பாவனையால் ஏற்பட்டுள்ள தற்கொலைகள் இதற்கு சான்றாகும்.

எனினும் பரந்து வியாபித்துள்ள கற்கை நெறிகளைப் பின்பற்றுதல், உயர்ந்த மேற்படிப்பிற்காக அதிக வருடங்களை செலவிடுதல், உயர்ந்த சம்பளத்தை இலட்சியமாகக் கொண்டிருத்தல், போட்டி மிக்க தொழில் வாய்ப்புக்கள், சர்வதேச தரத்தில் சிறந்த தொடர்புகளைப்

பேணிவருதல் போன்றன இளைஞர்களின் நடத்தைகள் சிறப்பாக இருப்பதற்கான அடையாளங்கள் ஆகும்.

எனினும் இவர்களிடையே போஷாக்கு குறைபாடு ஒரு முக்கிய பிரச்சனையாக உள்ளது. இலங்கையைப் போன்ற இயற்கை உணவு வகைகள் தாராளமாகக்

கிடைக்கக்கூடிய ஒரு நாட்டில் இப்பிரச்சனை காணப்படுவது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விடயமல்ல. இதற்கு காரணம் போஷாக்கு மிகுந்த உணவுகள் இளைஞரைக் கவரமுடியாமல் உள்ளனவே தவிர உணவுப் பற்றாக்குறை அல்ல என்பதே உண்மையாகும். வேகமான வாழ்க்கைமுறைகளும், உணவு தயாரிப்பதில் உள்ள குறைபாடுகளும் கூட சரியான போஷாக்கு கிடைக்காமல் இருப்பதற்கு காரணமாகும். மேலும் ஒவ்வொரு சமுதாயத்தினருக்கும் ஏற்றவகையில் உணவுகளை காட்சிப்படுத்துவதில் உள்ள குறைபாடுகளும், மக்களை

குறிப்பாக இளைஞர்களை உணவின்பால் ஈர்க்கத் தவறுகின்றது. நாம் பரிந்துரைக்கின்ற உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய இடங்கள் இல்லாத வரைக்கும், போஷாக்கு சம்பந்தமான நமது ஆலோசனைகளும், செய்திகளும் பயன்தரப் போவதில்லை.

இளைஞர்களை எவ்வாறு அணுகலாம்?

இதற்காக, உலகம் முழுவதும் உள்ள பலதரப்பட்ட கம்பனிகள் தமது உற்பத்திப் பொருட்களை இளைஞர்களுக்கு விற்பனை செய்வதற்காக பின்பற்றுகின்ற பல யுத்திகளைக் கூர்ந்து அவதானிப்பது பலனளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். தமது பொருட்களை சந்தைப்படுத்துவதற்காக அவர்கள் இளைஞர்களின் எண்ணங்கள் மற்றும் நோக்கங்களுடன் ஒத்துப்போக கூடிய வகையில் நிறங்கள், படங்கள், சொற்கள் முதலியவற்றை உபயோகிக்கின்றார்கள்.

இளைஞர்களுக்கு புரியக்கூடிய மொழியிலும், பொருட்களை இலகுவாக பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வகையிலும் விற்பனையை மேற்கொள்கிறார்கள். இளைஞர்களுக்கு ஏற்றவகையில் ஏற்கனவே ஒத்திசை பார்க்கப்பட்ட, இளைஞர்களை கவரும் வகையில் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செய்திகளையே விளம்பரங்களில் பயன்படுத்துகின்றார்கள். இதுவே அவர்களது உற்பத்திப் பொருட்கள் சந்தையில் வெற்றியடைவதற்கும் காரணமாக அமைகின்றது.

எனினும் அரசாங்கத்தினாலும், ஏனைய அரசு அல்லாத நிறுவனங்களினாலும் மேற்கொள்ளப்பட்ட போஷாக்கு சம்பந்தமான பிரச்சாரங்களும், விளம்பரங்களும் இளைஞரிடையே எதிர்பார்த்த வெற்றியையோ, இலக்கையோ

அடையவில்லை என்பதே கசப்பான ஓர் உண்மையாகும்.

சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் அடையக்கூடிய தீர்வுகள்:

சுகாதார மேம்பாட்டுக் கோட்பாடானது, ஒட்டாவா சாசனத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட 5 பிரதான பகுதிகளைக் உள்ளடக்கியுள்ளது.

1. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கான கொள்கையை உருவாக்குதல்.
2. அதற்காகத் தகுந்த சூழலை உருவாக்குதல்.
3. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்கு அவசியமான திறமைகளை வளர்த்தல்.
4. சகல செயற்பாடுகளுக்கும் சமுதாயத்தின் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.
5. தொடர்ச்சியான செயற்பாட்டிற்காக, புதிய உட்கட்டமைப்பைக் கட்டியெழுப்புதல்.

இளவயதினருக்கான சுகாதாரத் தகவல்களை வழங்குவதோடு மாத்திரம் நின்றுவிடாது, சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளின் வாயிலாக அவர்களை அணுகுவது அத்தியாவசியமானதாகும்.

கொள்கைகள்:

யௌவன வயதினரின் போஷாக்கினை மேம்படுத்துவதற்கான கலந்துரையாடல்கள் ஏற்கனவே மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இது தொடர்பாக இனங்காணப்பட்ட கொள்கைகள் பல நடைமுறையில் உள்ளன.

சுற்றுச்சூழல்:

சிறந்த கவர்ச்சிகரமான சுகாதாரத் தகவல்கள் உருவாக்கப்பட்டு, அவசியமான அறிவு இளம் பருவத்தினரை எட்டியபோதிலும், தேவையேற்படும் போது,



அத்தகைய ஆகாரத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சூழலை உருவாக்குவதற்கு நாம் மறந்துவிடுகின்றோம். கோதுமை மாவைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் நாட்டின் சகல மூலைமுடுக்குகளிலும் பரந்து காணப்பட்ட போதிலும், எமது நாட்டிலேயே விளையும் மரக்கறிகள், பழங்கள், விதை வகைகள், இலைவகைகள், கிழங்கு வகைகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் மிகச் சொற்பமாகவே கிடைக்கக்கூடியதாக உள்ளன.

ஆற்றல்களை வளர்த்தல்:

கவர்ச்சிகரமான துரித உணவுகள் பரவலாகக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள போதிலும், இயற்கையான போஷாக்கு நிறைந்த உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல்களை இளைய தலைமுறையினரிடையே உருவாக்குதல் அவசியமாகும். இதற்கு அடிப்படையாக, நாம் எடுத்துச் செல்லும் சுகாதாரத் தகவல்கள் மிக முக்கியமான வையாகும். யௌவன வயதினரின் அறிவு, மனப்பாங்கு மற்றும் திறமைகளை மையமாகக் கொண்டே இச்செய்திகள் தயாரிக்கப்படவேண்டும்.

சமூகப் பங்களிப்பு:

இளைஞர்கள் மத்தியில் சுகாதாரச் செய்தியொன்றை எடுத்துச் செல்லும் போது, அது

அவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு உபயோகிக்கப்படும் மொழி, வர்ணங்கள் மற்றும் வடிவமைப்பு ஆகியவற்றை முடிவு செய்வதற்கு இவ்இளைஞர்களின் பங்களிப்பு இன்றியமையாததாகும். இல்லாவிடின், இச்செயற்பாடுகளின் முடிவில் உருவாக்கப்படும் செய்தியானது, இள வயதினரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.

புதிய கட்டமைப்பு:

யௌவனப் பருவத்தினரின் போஷாக்கினை மேம்படுத்துவதற்காக பல்வேறு நிறுவனங்கள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ளன.

இவை யாவற்றையும் ஒன்றுபடுத்தி, ஒரு பொதுஜன நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவது இக்காலகட்டத்தின் முக்கியமான தேவையாகும். ஒரே செயற்பாட்டைப் பல நிறுவனங்கள் மேற்கொள்ளுதல் மற்றும் வெவ்வேறு நிறுவனங்களிடையே ஒருங்கிணைப்பு இன்மை போன்ற காரணங்களால் நேரம், சக்தி மற்றும் பணம் ஆகியவை விரயமாகின்றன. தேசியக் கொள்கைக்கு அமைய பொறுப்புக்களைப் பகிர்ந்து நடவடிக்கைகளைக் கூட்டாக மேற்கொள்ளும் நிறுவனங்கள் நாட்டிற்கு அவசியமாகும்.

ஓர் வெற்றிகரமான உண்மைக் கதை:

பேராதனையின் கன்னோருவ என்னும் இடத்திலுள்ள விவசாயப் பண்ணையைக் கடந்து செல்லும் எவரும் நெஞ்சை விட்டு அகலாத காட்சி ஒன்றைக் காணலாம். அங்கு சுவையான போஷாக்கு நிறைந்த இயற்கையான உள்நாட்டு உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உணவுச்சாலை ஒன்று காணப்படுகின்றது. இது எப்போதும்

நூற்றுக்கணக்கான இளைஞர்களாலும் யுவதிகளாலும் நிறைந்து காணப்படுகின்றது. பல்கலைக்கழக மாணவர்களும் நவீன நாகரீகங்களை பின்பற்றுகின்ற வெவ்வேறு சமூகப் பிரிவுகளைச் சேர்ந்த யௌவன வயதினர் பலரும் அவ்வுணவுச்சாலையில் உணவுகளை உண்டு மகிழ்வதைக் காணமுடியும்.

குறைந்த விலை, கவர்ச்சிகரமான காட்சிப்படுத்தும் முறைகள், இளம்பருவத்தினரின் வாழ்க்கைமுறைக்கு ஏற்றவிதத்தில் சுத்தமான முறையில் தயாரிக்கப்படல் ஆகிய காரணங்களால் இவ்வுணவுவகைகளை வாங்குவதற்கு இளைஞர் அதிக நாட்டமுடையவர்களாக இருக்கின்றனர்.

மேற்கூறப்பட்ட உதாரணத்தின் வாயிலாக நமக்கு வழங்கப்படும் பிரதானமான செய்தியை நாம் புரிந்துகொள்வது அவசியம். இளைஞர்களின் போக்கிற்கு இசைவான போஷாக்குச் செய்திகளும் அவர்களுக்கு பொருத்தமானவகையில் உணவு வகைகளை வாங்கக்கூடிய

வசதிகளும் ஒன்றாகக் கிடைக்குமிடத்து அவற்றை மிக இலகுவாக ஏற்றுக்கொள்வதற்கு யௌவன வயதினர் உந்தப்படுவார்கள். போஷாக்கான ஆகாரங்கள் கிடைக்கப்பெறும் போது, விரைவு உணவுகளையும், கோதுமை மா சேர்க்கப்பட்ட ஆகாரங்களையும் நாடுவது இளைஞர்கள் மத்தியில் குறைவடைந்துச் செல்லும். எனவே, யௌவனவயதினரின் எண்ணங்களுக்கமைய தீர்மானங்களை எடுக்கக்கூடிய கொள்கை வகுப்பாளர்களும் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவோருமே நாட்டின் தற்போதைய தேவையாகும்.

விசேட வைத்திய நிபுணர்.
நீலமணி ராஜபக்ஷ ஹேவாக்கன.
பணிப்பாளர்,
சுகாதாரக் கல்வி மற்றும் பிரச்சாரம்
அவர்களின் ஆலோசனைக்கமைய,
திரு. ஜானக சுனேத் பண்டார
அவர்களினால் தொகுக்கப்பட்டது.



பிள்ளைகளுக்கு உணவுட்டும் பொழுது நாம் உணராத ஒரு பக்கம் - மனப்பாங்குகளும் நம்பிக்கைகளும்

பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற குழந்தை நமது விலைமதிப்பற்ற செல்வமாகும். எனவே அக்குழந்தைக்கு எவ்வித ஊறும் ஏற்படாதவாறு கவனித்துக் கொள்வது நமது கடமையாகும். தாயின் கருவறையில் தோன்றும் முன்னரேயே குழந்தையின் போஷாக்கு ஆரம்பமாகுவதுடன், அப்பிள்ளை பெரிதாக வளரும் வரை பிள்ளையின் போஷாக்கை உறுதி செய்வது பெற்றோரின் கடப்பாடாக அமைகின்றது. பிள்ளையின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாது, அதன் மனப்பாங்கு, அபிலாஷைகள் போன்றவை மேலும் விருத்தியடைவதற்கும் போஷாக்கு இன்றியமையாததாகும். இம்முக்கியத்துவத்தின் காரணமாகவே உணவுட்டலைப் பற்றிய பல்வேறு மனப்பாங்குகள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் செயற்பாடுகளை நாம் நடைமுறைப்படுத்துகின்றோம். இத்தகைய மனப்பான்மைகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் காரணமாக நம்மை அறியாமலேயே தவறான போஷாக்கு மற்றும் உணவுட்டல் முறைகளை நாம் கடைப்பிடிக்கின்றோம். தவறான உணவுட்டல் முறையானது, பிள்ளையைக் குறைபோஷணை நிலைக்கோ அல்லது அதிபோஷணை நிலைக்கோ இட்டுச் செல்லும்.

குறைபோஷணை காரணமாக வளர்ச்சி குன்றுதல், குருதிச்சோகை, புத்திக்கூர்மை பாதிக்கப்படல், கல்வி மற்றும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பின்தங்கிக் காணப்படல் போன்ற நிலைமைகளுக்குப் பிள்ளை ஆளாகக் கூடும். அதிபோஷணை நிலையினால் உடல் நிறை அதிகரித்தல், உடற்பருமன், மூட்டுவலி, மூட்டு நோய்கள், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயச் சுற்றோட்ட நோய்கள், சில வகையான புற்றுநோய்கள் போன்றன ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகரிக்கின்றது.

தமது அரும்பெருஞ் செல்வமாகிய குழந்தை, தமது தவறான உணவுட்டும் முறையினால் மேற்கூறிய நிலைமைக்கு உள்ளாவதை எந்த பெற்றோருமோ, பாட்டன் பாட்டியோ விரும்ப மாட்டார்கள் என்பது தெள்ளத் தெளிவானதாகும். எனவே, இத்தகைய தவறான மனப்பான்மைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, இவை தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகள் மற்றும் தவறான வழக்கங்கள் எவையென அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

இலங்கையில் தற்பொழுது 12 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளில் 15% ஆனோர் வயதுக்கேற்ற உடல்நிறை இன்றிக்

காணப்படுவதுடன், மேலும் 15% ஆனோர் வயதுக்கேற்ற உயரம் இன்றிக் காணப்படுகின்றனர். இது திருப்திகரமற்ற ஓர் நிலையாகும். இதற்கான காரணம் வறுமை என்ப பலர் கருதுகின்றனர். எனினும் எமது நாட்டில் பட்டினியால் எவருமே இறப்பதில்லை. அத்துடன் நாடு முழுவதிலும் பல்வேறு வகையான உணவுகள் வேண்டிய அளவில் கிடைக்கின்றன. அத்துடன் குறைபோஷாக்குடைய அனேக பிள்ளைகளின் தாய்மார் அதிக உடல்நிறை உடையவர்களாகவோ அல்லது உடற்பருமன் உடையவர்களாகவோ காணப்படுகின்றனர். எனவே வறுமையே குறைபோஷாக்கிற்குக் காரணம் என்பது தவறான ஓர் கருத்தாகும். இதற்குக் காரணம், குறைந்த விலையில் அதிகளவில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய போஷாக்கான உணவு வகைகளைத் தமது தவறான நம்பிக்கைகள் காரணமாக உட்கொள்ளாமல் விடுவதேயாகும். குறைபோஷாக்கின் நிலை இவ்வாறாகக் காணப்படும் போது இலங்கையிலுள்ள 6 - 10% ஆன பிள்ளைகள் அதிக உடற்பருமனைக் கொண்டிருக்கின்றனர். இது அதிபோஷணை நிலையைக் காண்பிக்கின்றது.

பலா, ஈரப்பலா, கிழங்குகள், சீனிவற்றாளங் கிழங்கு போன்ற உயர்தர மாச்சத்தை அதிகளவில் கொண்ட ஆகாரங்கள்



பலாக்காய், ஈரப்பலாக்காய் போன்றவை மரத்தடியில் விழுந்து அழுகும் அதே சமயத்தில் கிராமத்துப் பிள்ளைகளுக்கு பாண் ஊட்டும்படியாகவே பெற்றோர் முயற்சிக்கின்றனர். பலாக்காய், ஈரப்பலாக்காய் போன்ற உணவுகள் அதிக பாரமானவை எனவும், விசேடமாக ஈரப்பலாக்காய் சூடான ஆகாரம் எனவும் பெற்றோர் கொண்டுள்ள தவாறன நம்பிக்கையானது, இவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு இவற்றை உணவிற்காகக் கொடுக்காமல் விடுவதற்கான முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. அதே போன்று அதிகளவில் கிடைக்கப்பெறும் சில கிழங்கு வகைகளாகிய சேமக்கிழங்கு அதிகளவில் சூடானது எனவும், சீனிவற்றாளங் கிழங்கு, ராஜவள்ளிக் கிழங்கு போன்றவை குளிரானவை எனவும் சிலர் நம்புகின்றனர். ஆனாலும் பலாக்காய், ஈரப்பலாக்காய், கிழங்கு, சீனிவற்றாளங் கிழங்கு போன்றவற்றில் சிறந்த தரமான மாச்சத்தும் உடலுக்கு

அத்தியாவசியமான கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் ஆகியவையும் அதிகளவில் அடங்கியுள்ளன. எனவே, பாண், பணிஸ் போன்றவற்றிற்குப் பதிலாக இவ் ஆகாரங்களைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதே புத்திசாலித்தனமாகும். அத்துடன், அனேக தாய்மார் விசேடமாக காலை ஆகாரத்திற்காக பாண் மற்றும் பணிஸ் போன்றவற்றைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதற்கான மற்றொரு துரதிர்ஷ்டவசமான காரணம் அவர்களது சோம்பந்தனமேயாகும்.

சிறிய வகை மீன்கள், நெத்தலி, முட்டை போன்ற புரதச்சத்து, விற்றமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் ஆகியவற்றை அதிகளவில் கொண்ட உணவுகள்



சிறிய வகை மீன்கள் மற்றும் முட்டை போன்றவை மிகவும் குறைந்த விலையில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய புரதச்சத்து, விற்றமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்களை (கல்சியம், இரும்பு) அதிகளவில் கொண்ட தரமான உணவுகளாகும். சிறிய வகை மீன்களை ஆண்பிள்ளைகளுக்குக்

கொடுக்கும்போது அவற்றிலுள்ள எலும்புகள் சிறுநீர்ப்பாதையை அடைத்து விடும் என எண்ணுவோர் இன்னமும் நம் மத்தியில் உள்ளனர். மேலும், பாலூட்டும் தாய்மார் இச்சிறிய வகை மீன்களை உட்கொள்ளும் பொழுது, பாலுடன் மீன் எலும்புகள் வெளிவருகின்றன என்ற மூடநம்பிக்கை நிலவுகின்றது. இதனால் பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு இச்சிறுமீன்களைக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கும் பாட்டிமாடும் உள்ளனர். சிறுநீர்ப்பாதை, மார்பகத்திலுள்ள பால் சுரப்பிகள், உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி ஆகியவை ஒன்றோடொன்று எதுவித தொடர்பும் அற்ற மூன்று வெவ்வேறு தொகுதிகளாகும். அவற்றினூடாகப் போகும் பதார்த்தங்கள் உடலினுள் எவ்விதத்திலும் ஒன்றோடொன்று கலப்பதற்கு சாத்தியமில்லை. அவ்வாறாயின் இச்சிறு மீன்களின் எலும்புகள் எவ்வாறு சிறுநீரகத் தொகுதியையோ, பாற் சுரப்பிகளையோ சென்றடைய முடியும்? எனவே, இத்தகைய தவறான கருத்துக்களின் விளைவாக குறைந்த விலையில் கிடைக்கக்கூடிய, தரமான, போஷாக்கு நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்ந்து, நாமே குறைபோஷாக்கிற்கு வழிவகுக்கின்றோம். சிறிய மீன்களைப் பொரித்துக் கொடுக்கும் பொழுது பிள்ளைகள் அவற்றை அதிகமாக விரும்பி உண்பதுடன், எலும்புகளைக் கூட எளிதாகச் சப்பிச் சாப்பிடக்கூடியதாக இருக்கும். இதன் மூலம், புரதச்சத்துடன்

கல்சியம், பொஸ்பரஸ் ஆகியவற்றையும் பிள்ளை அதிகளவில் இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். மேலும் சிறிய வகை மீன்களைப் பொரித்து அல்லது காய வைத்து, அவற்றை நன்கு தூளாக்கி ஒரு டிஸினில் அல்லது போத்தலில் இட்டு வைத்து, அதனைப் பிள்ளைகளினதும், கரப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மாரினதும் உணவுகளுக்கும் கறிகளுக்கும் சேர்க்கலாம். இது உணவின் சுவையையும் தரத்தையும் மேம்படுத்தும்.

முட்டைகள் தொடர்பாகவும் இவ்வாறான பல தவறான கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. முட்டை மிகக் குறைந்த விலையில் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய, புரதச்சத்து, விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்களை அதிகமாகக் கொண்ட சிறந்த உணவுப் பொருளாகும். ஆனால், சிலர் முட்டை குளிரானதும் சளியை ஏற்படுத்தக்கூடியதுமான உணவு என எண்ணுகின்றார்கள். மேலும் சிலர் இது பிள்ளைகளுக்குச் சமீபாட்டுப் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தக்கூடிய பாரமான உணவு எனக் கருதுகின்றனர். இத்தகைய அனாவசியமான பயங்கள் காரணமாக தமது பிள்ளைகளுக்குத் தரமான ஆகாரமாகிய முட்டையைக் கொடுப்பதற்குத் தயங்கும் நமது பெற்றோர் சொஸேஜஸ், மீட் போல்ஸ் போன்ற அதிக விலை கொண்ட, தரத்தில் குறைந்த,

உப்பையும், உடல் நலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடிய இரசாயனப் பொருட்களையும் அதிகளவில் கொண்ட இரசாயன உணவு வகைகளையே தமது பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க ஆவலுடையவர்களாக இருக்கின்றனர். நீங்கள் அடுத்த முறை கடைக்குச் செல்கையில், சொஸேஜஸ் அல்லது மீட் போல்ஸ் பக்கற் ஒன்றை எடுத்து அதில் அடங்கியுள்ள இறைச்சியின் அளவு எவ்வளவு என்பதை அவதானியுங்கள். அப்பொழுது அவை எவ்வளவு குறைந்த அளவில் இறைச்சியைக் கொண்டுள்ளன என்பதை நீங்களே கண்டுகொள்ளலாம்.

பசுப்பால், ஆட்டுப்பால் மற்றும் தயிர்



சில கிராமப்புறங்களில் பசுப்பாலையும், ஆட்டுப்பாலையும் சுலபமாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். ஆயினும் பொதுவாக நிலவும் கருத்து யாதெனில், பசுப்பால் அதிக குளிரானதும், சளியை ஏற்படுத்தக் கூடியது என்பதும், ஆட்டுப்பால் அதிக சூடானது என்பதுமாகும். எனினும் எளிதாகப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் இப்பால் வகைகள் இரண்டுமே கொடுப்பதற்குச்

சிறந்தவையாகும். இது இவ்வாறு இருக்க, விளம்பரங்களில் பிரச்சாரம் செய்யப்படும் பல்வேறு பால்மா வகைகள், மூளை வளர்ச்சியடைவதற்கும் என்புகள் பெலனடைவதற்கும் உதவுகின்றன என எண்ணி, அவற்றை எப்படியாவது தமது பிள்ளைகளுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் கொடுத்துவிட வேண்டுமென தாய்மார் கனவு காண்கின்றனர். தயிரைக் கூட சிறுப்பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதற்கு பின்வாங்குவதற்குக் காரணம், தயிர் மிகவும் குளிர்மையானது என்ற எண்ணமேயாகும். ஆனால் தயிரில் புரதம், கொழுப்பு, கல்சியம், விற்றமின் ஆகியவை அதிகளவில் காணப்படுவதுடன், தயிரில் எவ்வித குளிர்ந்தன்மையோ, கனமான தன்மையோ காணப்படுவதில்லை. ஆட்டுப்பால் சளிக்கும், ஆஸ்துமா நோய்க்கும் மிகச் சிறந்தது எனக் கூறப்படுவது கூட எதுவிதமான ஆதாரமோ, விஞ்ஞான ரீதியான சான்றுகளோ அற்ற கருத்து மாத்திரமே.

வீட்டுத் தோட்டத்தில் வளர்க்கப்படும் கீரை வகைகள், மரக்கறிகள் மற்றும் பழவகைகள்



சிறுபிள்ளைகள் இடையிடையே பச்சை நிறத்தில் மலங்கழிப்பது சர்வசாதாரணமான ஒன்றாகும். இதனைப் பற்றிய பொதுவான கருத்து என்னவெனில், பச்சை இலைவகைகளைக் கொடுக்கும் போது பிள்ளைகளின் மலம் பச்சை நிறமாகக் காணப்படுகிறது என்பதாகும். அதன் காரணமாக வீட்டுத் தோட்டத்திலும், சந்தையிலும் கிடைக்கக் கூடிய பச்சை இலைவகைகளைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதற்குப் பெற்றோர் பயப்படுகின்றனர். ஆனால் பச்சை இலைவகைகள் மூலமாக விற்றமின் வகைகள், இரும்புச்சத்து மற்றும் போஷாக்கான நார்ச்சத்துக்கள் போன்றவை இலகுவாக உடலுக்குக் கிடைக்கப்பெறக் கூடியவையாக உள்ளன. இவை நல்ல கண் பார்வையையும், தோல், பற்கள், எண்புகள் மற்றும் தசைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் பேணுவதுடன், நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு மற்றும் மலச்சிக்கலைத் தடுத்தல் போன்றவற்றிலும் உதவுகின்றன. கிராமப்புறங்களில் அல்லது வீட்டுத் தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படும் பூசினிக்காய், பயற்றங்காய், சிறகு அவரை, வெண்டிக்காய், பலாக்கொட்டை போன்றவற்றிற்குப் பதிலாக சந்தையில் அதிக விலை கொடுத்து கரட், போஞ்சி, பீற்றுட், ராபு, நோகோல், லீக்ஸ், கோவா போன்ற மரக்கறிகளையே

தாய்மார் தமது பிள்ளைகளுக்கு வழங்குகின்றனர். இந்நவீன போக்கு பிள்ளைகளின் போஷாக்குப் பிரச்சனைகளுக்கு மேலும் ஒரு காரணமாக அமைகின்றது.

எமது நாட்டில் அதிகளவில் கிடைக்கக்கூடிய வெரளு, லொவி, ஜம்பு, கொய்யாப்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம், ஆணைக்கொய்யா, பஷன் பழம், பெலி, விளாம்பழம், வத்தகப்பழம் போன்ற பழங்களை அற்பமாக எண்ணும் எமது தாய்மார், சந்தைகளில் விற்பனையாகும் அப்பிள், தோடம்பழம், திராட்சைப்பழம் போன்ற வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் பழங்களையே தமது பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கின்றனர். இறக்குமதி செய்யப்பட்ட இப்பழங்களின் புதிய தன்மையைப் பேணுவதற்காக இரசாயனப் பொருட்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன. இப்பழங்களைத் தமது பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதற்கான காரணம் அவை அவர்கள் நம்புவதே. ஆனாலும் உண்மை அதுவல்ல. எனவே, உள்நாட்டில் அதிகளவில் காணப்படும் புதிய பழங்களைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதே மிகச் சிறந்ததாகும்.

போஷாக்குக் குறைபாட்டிற்கான ஏனைய காரணங்கள்

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு தண்ணீர் அல்லது கொத்தமல்லி நீரைப் புகட்டுதல்

சில தாய்மாரும், பாட்டன், பாட்டிமாரும் தமது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதாது என நினைத்து குழந்தைக்கு தண்ணீர் மற்றும் கொத்தமல்லி நீர் போன்றவற்றைப் பருக்குகின்றனர். இது முற்றிலும் அவசியமற்ற ஒரு செயலாகும். தாய்ப்பாலானது 80% அளவில் நீரைக் கொண்டுள்ளமையால், குழந்தைக்கு அவசியமான நீர்த் தேவை தாய்ப்பாலைக் கொண்டே நிறைவு செய்யப்படுகின்றது. மேலும், இவ்வாறு வேறு திரவப் பதார்த்தங்களைக் கொடுப்பதனால் குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டம் ஏற்படலாம். இதனால் குழந்தையின் உடலில் நீரிழப்பு ஏற்படுவதுடன், இது குறை போஷாக்கிற்கும் இட்டுச் செல்லும்.

குறைநிரப்பு உணவுகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் போது கஞ்சித்தண்ணீர் மற்றும் சூப் தண்ணீர்

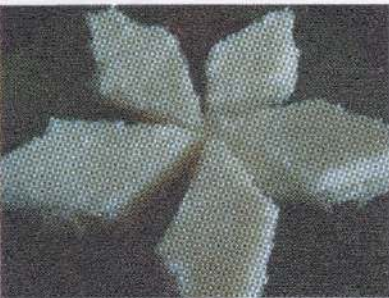
போன்றவற்றைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தல்

குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் பூர்த்தியானவுடன் குறைநிரப்பு உணவுகளை வழங்க ஆரம்பிப்பது எமது நாட்டில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.



எனினும் சில வீடுகளில் தற்பொழுது கூட குழந்தைக்கு கஞ்சித் தண்ணீர் போன்றவை கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்நடைமுறை காரணமாக இரண்டு பாதிப்புகள் நேரிடுகின்றன. முதலாவதாக, கஞ்சி மற்றும் சூப் ஆகியவற்றின் திரவப் பகுதியிலிருந்து கிடைக்கும் போஷாக்கும் அதன் தரமும் மிகக் குறைவானதாகும். அடுத்ததாக, தரத்தில் குறைந்த இத்திரவம் வயிற்றை நிரப்புவதால் குழந்தைக்குப் பசி அற்றுப் போகின்றது. இதற்குப் பதிலாக, சிறிதளவு நீருடன் சோறு அல்லது மரக்கறிகளை வேக வைத்து, அதனை நன்கு மசித்து கூழ்ப்பதத்தில் அதனைக் குழந்தைக்கு ஊட்டுவது அல்லது புகட்டுவதே சாலச் சிறந்ததாகும். இவ்வாறு நன்கு மசிக்கப்பட்ட சோறு அல்லது மரக்கறிகளை மெதுமையாக்குவதற்கு சிறிதளவு தாய்ப்பாலை இக்கலவையுடன் சேர்க்கலாம். குழந்தைகள் இச்சுவையை அதிகமாக விரும்புவர்.

பாற்சோறு, பயறு ஆகியவை குளிர்மையான உணவுகள் எனும் கருத்து



பாற்சோறு, பயறு என்பவை போஷாக்கு மிகுந்த சுவையான பக்கம் - 12

உணவுகளாகும். துரதிரஷ்டவசமாக இவற்றைக் குளிர்மையான உணவுகள் எனக் கருதி, பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதற்குப் பெற்றோர் தயங்குகின்றனர். இவ்விருவகையான உணவுகளும் சுவைமிகுந்தவையும் போஷாக்கு நிறைந்தவையுமாகக் காணப்படுவதாலும், விஞ்ஞான அடிப்படையில் இவை குளிர்மையான ஆகாரங்கள் என்பதற்கு எவ்வித ஆதாரமும் இல்லாமையினாலும், இவை பிள்ளைகளின் போஷாக்குக் குறைப்பாட்டை நிவர்த்தி செய்வதற்காக, இலகுவில் தயாரிக்கப்பட்டு வழங்கப்படக்கூடியவையாக உள்ளன.

தேங்காய்ப்பூவை உணவில் சேர்ப்பதால் வயிற்றிலுள்ள புழுக்கள் முதிர்ச்சியடைகின்றன எனும் நம்பிக்கை

விதை வகைகள், தானியங்கள், கிழங்கு வகைகள் போன்றவற்றை அவித்து தேங்காய்ப்பூவுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதனால் ஒரு நிறையுணவைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். தேங்காய்ப்பூவைச் சேர்ப்பதனால் வயிற்றிலுள்ள புழுக்கள் முதிர்ச்சியடைகின்றன என நம்பும் சிலர் இதனைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கின்றனர். தானிய வகைகளிலிருந்து, புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் ஆகியவை பெறப்படுவதுடன், தேங்காயிலிருந்து கொழுப்பும்

நார்ப்பொருட்களும் கிடைக்கின்றன. எனவே, இத்தவறான நம்பிக்கையிலிருந்து விடுப்பட்டால், பிள்ளைகளுக்கு சுவையான, வித்தியாசமான, போஷாக்கு நிறைந்த காலை ஆகாரத்தை இலகுவாகக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்குமல்லவா?

குழந்தைக்கு நோயேற்படும் போது உணவு ஊட்டுதலை நிறுத்துதலும், உடல் தேறும் போது, இலேசான உணவுகளை வழங்குதலுமான நடைமுறை

போஷாக்குக் குறைப்பாட்டினால் குழந்தைகள் பல்வேறு தொற்றுநோய்களுக்கு எளிதில் ஆளாகுகின்றனர். இத்தொற்றுகள் ஏற்படும் பொழுது, குழந்தையின் போஷாக்கு மட்டம் மேலும் மோசமடைகின்றது. இது ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடைய சக்கரம் போல் தொடர்ந்து நிகழ்கின்றது. எனவே பிள்ளை நோயுற்றிருக்கும் போதும், பிள்ளை உண்ண விரும்பும் உணவை சிறிய அளவுகளில் அடிக்கடி கொடுப்பதன் மூலம், நோயேற்படும் சமயங்களில், ஏற்படும் போஷாக்குக் குறைப்பாட்டை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த முடியும். பிள்ளை குணமடைந்த பின்னர், நோயுற்ற காலப்பகுதியில் ஏற்பட்ட போஷாக்குக் குறைப்பாட்டை விரைவாக நிவர்த்தி செய்வதற்காக, அதிக போஷாக்குடைய உணவு வகைகள் பிள்ளைக்கு வழங்கப்பட வேண்டும். இச்சமயத்தில் உணவுக்கு எண்ணெய் அல்லது மாஜரீன் போன்றவற்றைச் சேர்த்து,

உணவின் சுவையையும் போஷாக்கு மட்டத்தையும் மேம்படுத்த முடியும்.

விசேடமாக வயிற்றோட்டத்தின் பின்பு கெட்டியான ஆகாரங்களைக் கூடிய விரைவில் கொடுப்பது அவசியமாகும். ஏனெனில் இது குடல் மேலணி இழையங்கள் மீண்டும் கட்டியெழுப்பப்படுவதற்கு உதவும். மேலும் உணவு வேளையின் பின் யோகட், தயிர், வாழைப்பழம் போன்றவற்றைக் கொடுப்பதன் மூலம் உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி விரைவில் சீரமைக்கப்பட முடியும்.

சிறுபிள்ளைகளின் உணவிற்கு எண்ணெய் சேர்ப்பதற்குப் பயப்படுதல்

பிள்ளைகளின் உணவிற்கு எண்ணெய் சேர்ப்பதன் மூலமும், உணவை எண்ணெயில் வதக்குவதன் மூலமும், உணவின் சுவையையும், தரத்தையும் மேம்படுத்த முடியும். ஆயினும் சமீபாட்டில் இது பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும் எனும் தவறான கருத்தின் காரணமாக பிள்ளையின் உணவில் எண்ணெய் சேர்ப்பதற்கு அனேகர் தயங்குகின்றனர். சிறிதளவு மரக்கறியையும் முட்டையையும் எண்ணெயில் வதக்கி சோற்றுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதனால், பிள்ளை கூடிய அளவு உணவை மிக விரும்பத்துடன் விரைவாக உண்ணும்.

சிறுபிள்ளைகளுக்கு பசி அற்றுப் போகச் செய்த பின்னர், பிரதான உணவைக் கொடுக்க முயற்சித்தல்

பிள்ளைக்கு ஒரு வயதாகும் போது குடும்பத்தில் ஏனையோர் உண்ணும் உணவை



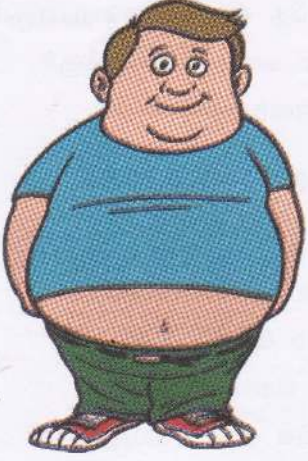
உண்பதற்குப் பிள்ளை பழக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும். எனினும், அனேக தாய்மார் எந்நேரமும் பல்வேறு அனாவசியமான சிற்றுண்டிகளைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இதன் காரணமாக பிள்ளைக்கு அவசியமான போஷாக்கு சரியான அளவுகளில் கிடைக்காமற் போவதுடன், பிள்ளையின் பசியும் அற்றுப் போகின்றது. பிள்ளைக்குப் பசியேற்படாமற் போவதற்கான பிரதானமான காரணமாக இது அமைகின்றது. இதனால், பிள்ளைக்குப் போஷாக்கு நிறைந்த பிரதான உணவை உட்கொள்ள முடியாமற் போவதுடன், அது குறை போஷாக்கிற்கும் உள்ளாகின்றது. குழந்தை நன்றாக உணவு உண்ட பின்னரும் கூட தாயின் அணைப்பை அதிகமாக

நாடுவதால், தாய்ப்பாலை அருந்த விரும்பும். எனவே நன்கு உணவு உண்ட பின்னர் தாய்ப்பாலை வழங்குவதே சிறந்த முறையாகும், பிரதான உணவு வேளைக்குச் சற்று முன்னர் அல்ல.

பிள்ளைக்குப் பலவந்தமாக உணவூட்ட முயற்சித்தல்

பிரதான உணவு வேளை நெருங்கும் போது, சிற்றுண்டி ஒன்றைக் கொடுப்பதனால், பிள்ளையின் சிறிய வயிறு நிறைந்து விடும். எனவே, பிள்ளை பசியற்றிருப்பதனால் உணவு உட்கொள்ள விரும்பமாட்டாது. இதன் காரணமாக, பிள்ளையை உணவுண்ண வைப்பதற்காக தாய்மாரும், பாட்டிமாரும் பிள்ளையைத் தூக்கிக் கொண்டு தோட்டம் முழுவதும் சுற்றித் திரிந்து பலவந்தமாக உணவு ஊட்டுகின்றனர். இவ்வாறான உணவூட்டலுக்குப் பழக்கப்படும் பிள்ளை இந்த நடைமுறையை வழக்கமாக்கிக் கொள்கின்றது. இத்தவறான உணவூட்டல் முறையானது, பிள்ளை சரியான போஷாக்கைப் பெற்றுக் கொள்வதைப் பாதிப்பதுடன் பிள்ளை ஒழுங்கான முறையில் உணவுண்ணப் பழகும் சந்தர்ப்பத்தையும் இழக்கச் செய்கின்றது.

அதிக உடல்நிறை மற்றும் உடற்பருமன்



பிள்ளைகளுக்குத் தாம் ஒரு போஷாக்கான உணவை, இலகுவாகப் பெற்றுக்கொடுப்பதாக எண்ணிக் கொண்டு, பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளுக்கு பாண், கேக், பிஸ்கட், பேஸ்ரி, ரோல்ஸ், பற்றீஸ், கட்லட், பேர்கர், பீட்ஸா போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுப்பது காலைதோறும் நாம் வழமையாகக் காணும் காட்சியாகும். மாவையும் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்ததல்லாத எண்ணெயையும் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட இவ் உணவுகளைத் தமது பிள்ளைகள் ஆவலோடு உண்பதைப் பெற்றோர் கண்டு பூரிக்கின்றனர். துக்ககரமான விடயம் என்னவெனில், ஆரோக்கியத்திற்குப் பங்கம் விளைவிக்கும் இத்தகைய உணவுகளிற்கு எளிதில் அடிமைப்படும் இவ் அப்பாவிப் பிள்ளைகள் இதனால் அதிக உடல் நிறைக்கும் உடற்பருமனுக்கும் ஆளாகின்றனர். உடற்பருமனைக் கொண்ட பிள்ளைகள் வளர்ந்து வரும்

போது அவர்கள் உடற்பருமனுடைய வளர்ந்தோர் ஆகின்றனர். எனவே, இத்தகைய உணவுகளை அடிக்கடி உண்பது நல்லதல்ல. தேவையேற்படி இவ் உணவுகளை ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த மரக்கறிகளைக் கொண்டு வீட்டிலேயே தயாரிக்க முடியும். ஆழமான எண்ணெயில் பொரிப்பதை விட, கணப்பு அடுப்பில் வேக வைப்பது (Baking) உகந்தது. கிரமமான முறையில் போதியளவு உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதும், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதும் அதிக உடல் நிறை மற்றும் உடற்பருமன் ஏற்படுத்துவதைத் தடுக்கும். பெற்றோரும் உறவினரும் அனேக காரியங்களைப் பிள்ளைக்குச் செய்வது பிள்ளையின் மேலுள்ள அன்பு, பாசம் மற்றும் கரிசனையின் நிமித்தமே. எனினும், எமது சமுதாயத்தில் நிலவுகின்ற பல்வேறு தவறான கருத்துக்கள் மற்றும் வழக்கங்கள் பிள்ளைகளின் போஷாக்கில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதனால், இத்தவறான நம்பிக்கைகளிலிருந்தும், தவறான உணவுப் பழக்கங்களிலிருந்தும் விடுபடுவதன் மூலம் சிறந்த போஷாக்கு நிலையை அடைந்த, ஆரோக்கியமான சமுதாயம் ஒன்று எமது நாட்டில் உருவாகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

வைத்தியர். கமல் விக்ரமசிங்ஹ சிறுவர் வைத்திய நிபுணர், மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை, திருகோணமலை.

வைத்தியர். இனோகா விக்ரமசிங்ஹ சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம், கொழும்பு

பிள்ளை நோயுற்றிருக்கும் பொழுதும், நோயிலிருந்து குணமடைந்த பின்னரும் போஷாக்கு நிறைந்த உணவைப் பிள்ளைக்குக் கொடுப்பது அவசியமாகும்

பாண், கேக், பேஸ்ரி, சமோசா, ரோல்ஸ், கொத்துரொட்டி, பேர்கர் மற்றும் பீட்ஸா போன்ற உணவுகளை அடிக்கடிக் கொடுப்பது பிள்ளைகள் மத்தியில் அதிக உடல்நிறை மற்றும் உடற்பருமனை ஏற்படுத்துவதுடன், தொற்றா நோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்திற்கு இட்டுச் செல்லும்

பிள்ளைகளுக்குப் பலவந்தமாக உணவுட்டுவதைத் தவிர்த்து, அவர்களுக்குப் பசி ஏற்படுவதற்கு இடமளித்து விருப்புடன் உணவு உண்பதற்குப் பழக்குங்கள்

அழமட்டத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டிய நல்ல போஷாக்கு நடைமுறைகள்

எந்த ஒரு நபரும் தமது வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு உணவு அவசியமானதாகும். மேலும் ஒருவர் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அவ்வுணவானது சரியான போஷாக்கை உடையதாகக் காணப்பட வேண்டும். சரியான



போஷாக்கென்பது ஒரு நபரின் வயது, அவரது உடல் நிலை மற்றும் உடற்செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றிற்கமைய ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்கு அவசியமான போஷாக்கு ஆகும். சரியான போஷாக்கை சரியான அளவில் உள்ளெடுக்காத போது நோய்வாய்ப்படுவது போல, அளவுக்கதிகமாக உணவை உட்கொள்வதாலும் நோய்வாய்ப்படலாம் என்பது நாம் யாவரும் அறிந்ததே.

தாயின் கருவில் உருவானது முதல் வாழ்க்கையின் இறுதிவரை யாவரும் சரியான போஷாக்கைப் பேண வேண்டும் என்பதை சுகாதார அமைச்சானது தொடர்ந்தும் வலியுறுத்தி வருகின்றது. வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் வேண்டிய போஷாக்குத்

தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குவதற்கும், அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் சுகாதாரத்துறையினுள்ளே பொறுப்பு வாய்ந்த நிறுவனங்கள் அமைக்கப்பட்டிருப்பதுடன், அவை தொடர்பாக விசேட நிபுணத்துவத்தைப் பெற்ற விசேட வைத்தியர் குழுவும் திறம்பட இயங்குகின்றது. இக்குழுவில் உள்ள விசேட வைத்திய நிபுணர்கள் போஷாக்குச் சம்பந்தமான தீர்மானங்களை மேற்கொண்டு அது தொடர்புடைய ஏனைய பங்குதாரர்களிடமிருந்து விசேட அறிவுறுத்தல்களைப் பெற்றுக்கொள்கின்றனர். அத்துடன் இவ்வாலோசனைகளை அடிமட்டத்தில் செயற்படுத்துவதற்காக, நாடு முழுவதிலும் விஸ்தரிக்கப்பட்டுள்ள சுகாதாரப் பணியாளர்களைக் கொண்ட வலையமைப்பொன்றும் காணப்படுகின்றது. அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவதற்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய நவீன தொடர்பாடல் உபகரணங்கள் பல இச்சுகாதார அலுவலர்களிடம் உள்ளன. பொதுமக்களின் போஷாக்கு நிலையை மேம்படுத்துவதற்காக பெருமளவு பணம் செலவிடப்பட்டு, பல்வேறு திட்டப்பணிகள் நாடு முழுவதிலும் செயற்படுத்தப்படுகின்றன. மக்களின் போஷாக்குத்

தொடர்பான கடப்பாடுடைய நிறுவனங்கள் மத்தியில் சுகாதார அமைச்சைப் பிரதானமாகக் கொண்டு கல்வி மற்றும் விவசாய அமைச்சிற்கும் பலவிதமான பொறுப்புகள் ஒப்படைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன.

பல்வேறு செய்தி ஊடகங்களினூடாக மிகவும் கவர்ச்சிகரமான உணவு வகைகள், உடனடி உணவு வகைகள், பால்மாக்கள் போன்றவை விளம்பரப்படுத்தப்பட்டாலும் சரியான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொறுப்பு உங்களுடையதாகும். நாடு பூராகவும் வீதிகளின் சந்திகளில் காளான்கள் முளைப்பது போல் நாளுக்கு நாள் உடனடி ஆகார விற்பனை நிலையங்கள் முளைத்தெழும்புகின்றன. இதற்குக் காரணம் மக்கள் இவ்வாறான உணவுகளுக்கு தீவிரமான நாட்டங் கொண்டிருப்பதே. இக்காலகட்டத்தில் நம் நாட்டினரிடையே நீரிழிவு நோய், உயர்குருதியழுக்கம், இருதய நோய் போன்றவை மிகத்தீவிரமாகப் பரவி வருவதை நாம் அறிவோம். இந்த நிலைமைக்கு இட்டுச்செல்கின்ற காரணிகள் மத்தியில் பிரதானமாகக் காணப்படுவது சிறுபராயத்திலிருந்தே சரியான உணவுப்பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளாமையே ஆகும்.

நம் இலங்கைத் தீவானது சமுத்திரத்தினால் சூழப்பட்ட, பசுமையான மரங்கள் நிறைந்த, பாய்ந்தோடும் ஆறுகளைக் கொண்ட செழிப்பான நாடாகும். சகல கிராமங்களிலும் நகரங்களிலும் உள்ள விற்பனை நிலையங்களில் பல்வகையான



பச்சைக் கீரைவகைகள், மரக்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் விற்பனைக்காக அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. அதுமட்டுமல்லாமல் நாட்டில் மீன் வளமும் நிறைவாகக் காணப்படுகின்றது.

அப்படியானால் நீண்டகாலமாக எமது நாட்டில் நிலவிவரும் போஷாக்குப் பிரச்சனைகளுக்கான காரணம் தான் என்ன? இவ்வரையற்ற செல்வத்தை சரியான முறையில் முகாமைப்படுத்தாமையா? அல்லது பொதுமக்கள் மத்தியில் சரியான ஆகாரமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதற்கான மனப்பாங்கு இல்லாமையா? இல்லையெனில் பொதுமக்களிடையே சரியான போஷாக்குப் பழக்கங்கள் தொடர்பான அறிவு காணப்படாமையா? இவை எதுவும் இல்லையாயின் சரியான உணவைத் தயாரிப்பதற்கான திறமைகள் எமது தாய்மாரிடம்

காணப்படாமையா/ அல்லது வீடுகளில் உணவு தயாரிப்பதற்கு சோம்பற்படுவதா?

இவ்வகையான ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்குமான தீர்வானது மக்களோடு மக்களாக ஒன்றிணைந்து செயற்படுகின்ற குடும்பநல உத்தியோகத்தர், விவசாயத்துறை அலுவலர், சமுர்த்தி உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோருக்கூடாக பொதுமக்களுக்கு கிரமமாக வழங்கப்படுகின்றது. அத்துடன் கிராமத்திலுள்ள சமூக அமைப்புகள் மேற்குறிப்பிட்ட அலுவலர்களுடன் ஒத்துழைப்புடன் செயற்பட்டு உள்ளூரில் விளைகின்ற சுத்தமான உணவுப்பொருட்களை கிராமங்களிலேயே சாதாரண விலைக்கு விற்பனை செய்வதன் மூலம் கிராம மக்களின் போஷாக்கு நிலைமையை உயர்த்துவதற்கு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

மூன்று வேளையும் சோறு சாப்பிடுவதற்குக் கூட போதுமானளவு அரிசி குறைந்த விலையில் நமது நாட்டில் கிடைக்கின்றது. எனவே அதிக விலையில் விற்கப்படுகின்ற பேக்கரி உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டிய கட்டாயம் நமக்கு இல்லை. தினமும் இரு வகையான கீரைகள், இரண்டு மரக்கறிகள், ஓரிரு பழங்கள் ஆகியவற்றை ஆகாரத்தில் சேர்ப்பதற்கு சிறுவயது முதலே நாம் பழக்கப்பட வேண்டும்.

இலைவகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சுண்டல், பல மரக்கறிகள் சேர்ந்த கறி போன்றன அன்றாட உணவிற்கு போஷாக்கை மட்டுமல்லாமல் பல்சுவையையும் வழங்குகின்றது. நாடு முழுவதிலும் காணப்படும் இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்வதற்காக ஒருவேளை உணவிற்கு நெத்தலி/ கருவாடு/ மீன்/ முட்டை/ இறைச்சி போன்ற விலங்குப் புரதங்களை சேர்த்துக் கொள்வதற்கு மறக்க வேண்டாம்.

நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியத்தோடும், மகிழ்ச்சியோடும் வாழவே விரும்புகின்றோம். நாம் நோய்வாய்ப்படும் போது மகிழ்ச்சியானது நம்மிடமிருந்து துரிதமாக விலகிச் செல்வதால் சிறுவயது முதலே நாம் சரியான உணவுப்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியமானவர்களாக வாழ முயற்சிப்போம்.

விசேட வைத்திய நிபுணர்
R.D.F.C. காந்தி
முன்னாள் பிரதிப்பணிப்பாளர்
சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்

இலங்கையின் போஷாக்கு நிலைமையினை முன்னேற்றுவதல்

முறையற்ற போஷாக்கு

முறையற்ற போஷாக்கு என்பது மந்த போஷணையாகவோ (கலோரிப் பெறுமானம் அல்லது போஷாக்கு பற்றாக்குறையாக இருத்தல்) அல்லது அதிபோஷணை நிலையாகவோ (தேவையிலும் கூடிய கலோரிப் பெறுமானம்) இருக்கலாம்.

மந்த போஷணை

மந்த போஷாக்குள்ள ஒரு பிள்ளை அதன் வயதுக்கேற்ற உயரம் இன்றியோ (குள்ளமாதல்), வயதுக்கேற்ற பாரம் இன்றியோ (உடல்நிறைக் குறைவு), அல்லது உயரத்திற்கேற்ற உடல்நிறை இன்றியோ (உடல் மெலிதல்) காணப்படுகின்றது. இதில் குள்ளமாதல் என்பது மந்த போஷணை ஒரு நீண்டகாலப் பிரச்சனையாக இருந்துள்ளது என்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. உடல் மெலிதல் அல்லது அண்மையில் உடல் நிறை இழப்பு ஏற்பட்டிருப்பதானது தற்காலத்தில் உணவுப்பற்றாக்குறை இருப்பதை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. உடல் நிறை குறைவாக இருக்கும் பிள்ளையின் உயரம் குறைவாகவோ அல்லது பாரம் குறைவாகவோ இருக்கலாம். இலங்கையில் 5 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களில் அண்ணளவாக 0.5 மில்லியன் பேர் பாரம் குறைவாகவும், 0.2மில்லியன் பேர் உயரம் குறைந்தவர்களாகவும் உள்ளனர்.

கடந்த ஐந்து தசாப்தங்களாக, இலங்கையில் குள்ளமாதல் (13%)

மற்றும் உடல்நிறை குறைவாக இருத்தல் (23%) போன்றவற்றின் தேசிய ரீதியிலான கணிப்பீடுகள் கணிசமானளவிற்குக் குறைந்துள்ளன. எனினும் இந்தக் கணிப்பீடுகள் மாவட்டத்திற்கு மாவட்டம் வேறுபடுகின்றன. உடல் மெலிவாக உள்ள பிள்ளைகளின் சதவீதம் எவ்வித முன்னேற்றமுமின்றி 15% ஆகவே பேணப்பட்டு வருகின்றது. தேசிய ரீதியில்

குள்ளமான பிள்ளைகளின் சதவீதம் திடீரெனக் குறைந்தாலும், சில மாவட்டங்களில் (பதுளை, நுவரெலியா போன்ற பெருந்தோட்டப்பிரதேசங்களில்) இது 25% ஆக உள்ளது. மிகவும் உடல் மெலிவாக உள்ள பிள்ளைகளின் தேசிய கணிப்பீடு 2.5% ஆக இருப்பினும், மாவட்டத்திற்கு மாவட்டம் இதன் பெறுமானம் 0 தொடக்கம் 6% வரைக்கும் வேறுபடுகின்றது. குறிப்பிட்ட சில மாவட்டங்களில் சிறுவர்களுக்கு போஷாக்கு வழங்கல் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியதன் அவசியத்தை இது உணர்த்துகின்றது. பாரம் குறைவான பிள்ளைகளின் தேசிய ரீதியிலான கணிப்பீடுகள் வருடாந்தம் 1%ஆல் மாத்திரமே குறைந்து வருகின்றன.

உரு 1: 1975 தொடக்கம் 2012 வரைக்கும், ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட போஷாக்குப் பற்றாக்குறை உள்ள சிறுவர்களின் கணிப்பீடுகளில் ஏற்பட்டுள்ள

மாற்றங்கள்.

(ஆதாரம்: MRI 1975, 1977, 1980, 1995, 2009, 2012 மற்றும் DHS 1987, 2000, 2006)

அதிபோஷாக்கு

Figure 1: Trends in undernutrition in children below five years from 1975-2012 (Source: MRI 1975,77, 1980, 1995,2009, 2012 and DHS 1987,2000,2006)



உடல் நிறை அதிகரித்தல் மற்றும் உடற்பருமன் ஆகிய இரண்டுமே அதிபோஷணை நிலையைக் குறிக்கின்றன. அதாவது சிறுவர்களிலும், வளர்ந்தோரிலும் உயரத்திற்கு மீறிய உடல்நிறை இருப்பதை இது குறிக்கின்றது. உடல்திணிவுச்சுட்டி மூலம்(உடல்நிறை- kg/உயரம்² - m²) இதனை அளவிட முடியும். பிரதானமாக கொழுப்பு மற்றும் மாச்சத்து நிரம்பிய உணவுகளை அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதாலும், போதியளவில் உடற்செயற்பாடுகள் இல்லாமையாலும் இது ஏற்படுகின்றது. நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், பாரிச வாதம், இதயச் சுற்றோட்ட நோய்கள், சில வகையான புற்றுநோய்கள் போன்றன ஏற்படும் சாத்தியம் இவர்களுக்கு அதிகமாக இருக்கும். முறையற்ற போஷாக்கினால் ஏற்படும் தொற்றா நோய்கள் காரணமாக உலகம் முழுவதும் 60% ஆன இறப்புகளும் 46% ஆன

நோய்ப்பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன. 2020⁶ ஆண்டளவில் தொற்றா நோய்கள் மற்றும் உடற்பருமன் போன்றன உலகம் முழுவதிலும் 73% ஆன இறப்புகளுக்கும், 60% ஆன நோய்ப்பாதிப்புகளுக்கும் காரணமாகும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இன்று இலங்கையர்களில் 1.2 மில்லியன் வளர்ந்தோரும், 0.4 மில்லியன் பாடசாலைப் பிள்ளைகளும் உடல்நிறை கூடியவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

தாய்மார் போஷாக்கு

தற்போது இலங்கையில் 0.1 மில்லியன் கர்ப்பிணிப்பெண்கள் உடல்நிறை குறைந்தவர்களாக உள்ளனர். இவர்களில் கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களும், மரணங்களும் அதிகமாக நிகழ்வதுடன், நிறை குறைந்த பிள்ளைகள் மற்றும் பிறவிக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் பிறக்கும் சாத்தியம் அதிகமாகவும் மற்றும் பிரசவ காலத்தில் இரத்தப் போக்கு, ஆபத்துமிக்க பிரசவங்கள் போன்றவற்றின் சாத்தியம் அதிகரித்தும் காணப்படுகின்றது. மேலும் அக்குழந்தையின் பிறப்பின் பின்னர் அது உயிர்பிழைக்கும் சாத்தியம் மற்றும் அக்குழந்தையின் வளர்ச்சி, விருத்தி ஆகியவற்றிலும் தாய்மாரின் போஷாக்கு நிலை செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. மேலும் பிறப்பு நிறை குறைந்த பிள்ளைகள், எதிர்காலத்தில் தொற்றா நோய்கள் மற்றும் உடற்பருமன் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படும் சாத்தியமும் அதிகமாகும். தற்போது இலங்கையில் பிறக்கின்ற ஐந்து குழந்தைகளில் ஒன்று பிறப்பு நிறை குறைவானதாக உள்ளது. ஆனால் நுவரெலியா மாவட்டத்தில் இதன்

விகிதாசாரம் 3:1 ஆக உள்ளது.

நுண்ணூட்டச்சத்து (விறற்றின்கள் மற்றும் கனியுப்புகள்) குறைபாடு

இலங்கை வாழ் மக்களிடையே மூன்று முக்கிய நுண்ணூட்டச்சத்துகளின் குறைபாடு பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. அவையாவன இரும்புச்சத்து, விறற்றின் A மற்றும் அயடின் என்பவற்றின் குறைபாடாகும். இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் இரத்தச்சோகை நோயானது ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள், முன்பள்ளிச்சிறுவர்கள், பருவ வயதினர், இளம் பெண்கள் மற்றும் கர்ப்பிணிப்பெண்களிடையே முறையே 16%, 20.9%, 22.3%, 20% மற்றும் 16% ஆக உள்ளது. அயடின் குறைபாட்டின் தீவிரம் முன்பைவிட சற்றுக் குறைந்திருந்தாலும் இன்னும் அது ஒரு முக்கிய பிரச்சனையாக உள்ளது. அத்துடன் ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் விறற்றின் Aயின் குறைபாடானது 2006⁶ ஆண்டளவில் 29% ஆக இருந்தது.

சரியான போஷாக்கின்மைக்கு காரணங்கள் என்ன?

சரியான போஷாக்கின்மைக்குக் காரணம் வறுமை எனப் பொதுவாக நம்பப்பட்டாலும் உண்மையில் பல காரணிகள் இதற்குப் பொறுப்பாக உள்ளன. இதற்கான உடனடி காரணங்களாக போதியளவு உணவு உட்கொள்ளாமை மற்றும் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல் போன்றனவும், அடிப்படைக் காரணங்களாக உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதில் சிரமம் இருத்தல், சுகாதார சேவைகளைப்

பெற்றுக்கொள்வது சிரமமாக இருத்தல், சுற்றுச் சூழல் அசுத்தமாக இருத்தல், சிறுவர்களை சரியாகப் பராமரிக்கத் தெரியாமை, முறையற்ற உணவுப்பழக்கங்கள் மற்றும் தனிநபர் சுகாதாரம் குறைவாக இருத்தல் போன்றனவும் விளங்குகின்றன.

சரியான போஷாக்கின்மை ஏன் ஒரு முக்கிய பிரச்சனையாகக் கருதப்படுகின்றது?

சிகு தாயின் வயிற்றில் வளரும் காலப்பகுதியிலும், குழந்தை பிறந்த பின்னர் இரண்டு வயது வரைக்கும் உள்ள காலப்பகுதியிலும் சரியான போஷாக்கு கிடைக்காத போது அது குழந்தையின் உடல், உள விருத்தியைப் பாதிப்பதோடு, ஈடு செய்ய முடியாத பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்துகின்றது. சரியான போஷாக்கின்மையை நிவர்த்தி செய்வதன் மூலம் உலகில் 1/3 அளவான நோய்களின் பாதிப்பைக் குறைக்க முடியும் என நம்பப்படுகின்றது. உலக வங்கியின் அறிக்கையின் படி ஒருவரது உயரம் 1% ஆல் அதிகரிக்கும் போது அவரது மொத்த வருமானம் 4% ஆல் கூடுவதாகவும், இரத்தச்சோகை நோயை முற்றாக இல்லாதொழிக்கும் பட்சத்தில் ஒருவருடைய வாழ்நாள் சம்பாத்தியம் 5-17% வரைக்கும் அதிகரிப்பதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. அதே போல பிறப்புநிறை குறைவாக உள்ள பிள்ளைகளின் IQ மற்றையவர்களை விட 5 புள்ளிகள் குறைவாக உள்ளது என்றும் அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சரியான போஷாக்கினை
மக்களுக்கு
வழங்குவதற்காக இலங்கையில்
நடைமுறையிலுள்ள
திட்டங்கள் எவை?

(அ) தாய்மார் போஷாக்கு
கர்ப்பகாலத்தில் தாய்மார்களின்
உடல்நிறை அதிகரிப்பு
ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அளவில்
இருப்பதற்காகவும், குழந்தையின்
பிறப்பு நிறை 2.5 கிலோகிராம்
அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக
இருப்பதை உறுதி
செய்வதற்காகவும் பல்வேறு
நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்
முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

அவையாவன:

- (அ) கர்ப்பகாலத்தில்
உடல்நிறை அதிகரிப்பைக்
கண்காணித்தல்.
- கர்ப்பகாலத்திலும், குழந்தை
பிறந்து ஆறு மாதம் வரைக்கும்
தாய்க்கு திரிபோஷவழங்குதல்.
- இரும்புச்சத்து, போலிக்கமில்மம்,
கல்சியம் மற்றும் விற்றமின் C
குளிசைகளை வழங்குதல்.
- கர்ப்பகால கிளிநிக்குகளிலும்,
பொதுச் சுகாதார மாதுக்களின்
வீட்டுத்தரிசிப்புகளின் போதும்
போஷாக்கு பற்றிய
அறிவுரையை வழங்குதல்.

(ஆ) தாய்ப்பாலூட்டலை
மேம்படுத்தும் செயற்றிட்டங்கள்
மற்றும் குறைநிரப்பு உணவுட்டல்
செயற்றிட்டங்கள்

தாய் - சேய் நல கிளிநிக்குகள்
மூலமாக இதற்காக பல்வேறு
நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் முன்னெடுக்
கப்படுகின்றன.

(இ) வளர்ச்சியைப் பதிவேடு
செய்தலும் மேம்படுத்தலும்.

தாய் - சேய் நல
கிளிநிக்குகளிலும், சில
முன்பள்ளிப் பாடசாலைகளிலும்
பிள்ளைகளின் உடல்நிறையைப்
பதிவேடு செய்வது கிரமமாக
நடைபெறுகின்றது. அத்துடன்
நிறை அதிகரிப்பை உறுதி
செய்யும் பொருட்டு பல்வேறு
நடவடிக்கைகள்
மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

(ஈ) விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
போன்றவற்றின்
குறைநிரப்புகளை
வழங்குதல்/ கிடைப்பதை
உறுதி செய்தல்.

- கர்ப்பகால கிளிநிக்குகளில்
கல்சியம், இரும்புச்சத்து,
விற்றமின் C,
போலிக்கமில்மம் போன்ற
குறைநிரப்புகள்
வழங்கப்படுகின்றன.
- கடைகளில் அயடின
சேர்க்கப்பட்ட உப்பு
விற்பனை செய்யப்படுவது
கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது.
- 6 மாதம் தொடக்கம் 5
வயது வரையுள்ள
குழந்தைகளுக்கு விற்றமின்
A ஐ கிடைக்கும் படி
செய்தல்.

(உ) திரிபோஷ உணவு வழங்கல்
செயற்றிட்டங்கள்

கர்ப்பகாலத்திலும், குழந்தை
பிறந்து ஆறு மாதம்
வரைக்கும் உள்ள
தாய்மாருக்கும், ஐந்து
வயதுக்குட்பட்ட நிறை
குறைவான பிள்ளைகளுக்கும்
திரிபோஷ

விநியோகிக்கப்படுகின்றது.

போஷாக்கைப் பற்றிய
விழிப்புணர்வை வழங்குதல்

கர்ப்பகால கிளிநிக் மற்றும்
தாய் - சேய் நல
கிளிநிக்குகளிலும்,
பொதுச்சுகாதார மாதுவின்
வீட்டுத் தரிசிப்பின் போதும் இது
மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

(எ) குடும்பத்திட்டமிடல் நிகழ்ச்சித்
திட்டங்கள்

சரியான குடும்பத்திட்டமிடல்
சம்பந்தமான அறிவுரைகளும்,
சேவைகளும் பரந்தளவில்
அரசாங்க சுகாதார சேவைப்
பிரிவினரால் மேற்கொள்ளப்பட்டு
வருகின்றன.

Dr. ரேணுகா ஜயதிஸ்ஸ
(MBBS, M. Sc, MD)

மகிழ்ச்சிகரமான பாலர் பாடசாலை

ஆரோக்கியமும் நல்லொழுக்கமும் புத்திக்கூர்மையும் உடைய பிள்ளை ஒன்றை வளர்த்தெடுப்பதே ஒவ்வொரு பெற்றோரினதும் எதிர்பார்ப்பாகும். இத்தகைய பிள்ளை ஒன்றை எதிர்பார்ப்போமாயின், அதற்கு அவசியமான பின்னணியை பிள்ளையின் ஆரம்பப் பருவத்திலிருந்தே வழங்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்குப் பிள்ளையை இலகுவாகப் பழக்குவிக்கக் கூடியதும், அதற்குத் தகுந்த வயதும், பாலர் பாடசாலைப் பருவமாகும். எனவே, பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் வகையிலும், பிள்ளை நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களின் முக்கியத்துவத்தை விளங்கிக்கொள்ளக் கூடிய வகையிலும் பாலர் பாடசாலையானது அமைக்கப்பட வேண்டும்.

சுகாதாரச் சவால்கள் தொடர்பாக, பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், பெற்றோர் உட்பட அனைத்துப் பாலர் பாடசாலைச் சமூகத்தினருக்கும் தகுந்த அறிவு வழங்கப்படவேண்டியது அவசியமாகும்.

புள்ளிவிபர அறிக்கையின்படி, பாலர் பாடசாலைப் பிள்ளைகள் மத்தியில், பல சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் காணப்படுகின்றன. அவற்றுள் போஷாக்குப் பிரச்சனைகள், பல்வேறு தொற்று நோய்கள், தோல் நோய்கள், விபத்துகள், பற்குத்தை, கேட்டல் குறைபாடுகள், பார்வைக் குறைபாடுகள் மற்றும் நடத்தைப் பிரச்சனைகள் ஆகியவை பிரதானமானவையாகும். தேசிய வாய்ச் சுகாதார ஆய்வுத் தரவுகளின்படி, (NOHS 2002) ஏறத்தாழ 65% ஆன பாலர் பாடசாலைப் பிள்ளைகள், ஆரம்பப் பிள்ளைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பற்குத்தையினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். போஷாக்குத் தரவுகளின்படி (DHS -2006/2007) இப்பிள்ளைகளில், 5 பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளை தனது வயதுக்கேற்ற உடல்நிறையைக் கொண்டிராததுடன், 6 பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளை தனது உயரத்துக்கேற்ற உடல் நிறையைக் கொண்டிருக்காமை சுட்டிக் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. பாலர் பாடசாலையானது, புத்தகப் படிப்பிற்கென மாத்திரம்



சுகாதார மேம்பாட்டு பாலர் பாடசாலை என்பது பிள்ளைக்கு சரீர, மனநல, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியாக சாதகமான சூழலைக் கொண்ட ஓர் பாலர் பாடசாலையாகும். இதன் மூலம், பாலர் பாடசாலைச் சூழலானது, பிள்ளைக்குப் பாதுகாப்பான, விரும்பப்படத்தக்க, துன்புறுத்தல்கள் அற்ற இடமாகப் பேணப்பட வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

எனினும், பாலர் பாடசாலை தொடர்பாக, இன்று நாம் அனுபவத்தில் காணும் அனேக

விடயங்களினூடாகப் புலப்படுவது யாதெனில், பாலர் பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாடு சம்பந்தமாக, பாலர் பாடசாலை சமூகத்தினரிடையே காணப்படும் அறிவு, உள்பாங்கு மற்றும் திறமைகள் மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் காணப்படுவதாகும். ஆகவே, தமது வாழ்க்கையில் முதன்முறையாகத் தமது பெற்றோரை விட்டு, பாலர் பாடசாலையில் காலடி வைக்கும் ஒன்றும் அறியாத இச்சின்னஞ் சிறார்கள் முகங் கொடுக்கும்

வேறுபிரிக்கப்பட்ட இடம் அல்ல என்பது தெட்டத்தெளிவாக அவதானிக்கப்பட்ட போதிலும், தற்போது புதிதாகத் தோன்றும் அனேக பாலர் பாடசாலைகள் மத்தியில் வியாபார நோக்கத்தோடு செயற்படும் பாலர் பாடசாலைகளும் காணப்படுகின்றன என்பதே உண்மையாகும். பரீட்சையை நோக்காகக் கொண்ட கல்வி முறையானது பிள்ளைகளின் மனதிற்குச் சமைமிகுந்ததாகக் காணப்பட்ட போதிலும், இது தற்போது பாலர் பாடசாலையையும் ஆக்கிரமித்துள்ளது.

இப்பின்னணியின் கீழ், 2011 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் சுகாதாரக் கல்விப் பணியகத்தினூடாக இலங்கைத் தீவு முழுவதும் பரவலாக உள்ள 400க்கும் அதிகமான பாடசாலைப் பற்சிகிச்சையாளர்களுக்கு 'பாலர் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு' தொடர்பான செயல்முறைப் பயிற்சியானது வழங்கப்பட்டு, அவர்களுக்கூடாக சுகாதார மேம்பாட்டுக் கோட்பாட்டைப் பாலர் பாடசாலை சமூகத்திற்குக் கொண்டு செல்வதற்கு வெற்றிகரமான முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதன் விளைவாக, தற்பொழுது நாட்டிலுள்ள சில பாலர் பாடசாலைகள் முனைப்பான சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கையினூடாக சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் பாலர்

பாடசாலைகளாகச் செயற்பட ஆரம்பித்துள்ளன.

பற்சிகிச்சையாளர்களின் இடையீட்டின் மூலமாக அவர்களின் கள விஜயங்களினூடாக, இவ்வேலைத்திட்டமானது செயற்படுவதுடன், முதற் கண்காணிப்பிற்காகச் சென்ற வேளையில் பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரான சவால்கள் அடையாளங் காணப்பட்டன. கீழ்வருவன அவற்றில் சிலவாகும்:

சில பாலர் பாடசாலைகள் பாதுகாப்பான மதிலோ அல்லது வேலியோ இன்றிக் காணப்படுகின்றன. மேலும், சில வகுப்பறைகளில் போதியளவு இடம் இல்லாதிருப்பதுடன், காற்றோட்டத்தைப் பேணுவதற்குப் போதுமான அளவு யன்னல்கள் கூட இல்லாதிருக்கின்றது. சில இடங்களில் தண்ணீர் வசதிகள் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. அத்துடன் மலசலகூடங்கள் சரியான



விதத்தில் அமைந்திருக்கவில்லை. கழிவுகளைச் சுகாதார முறையில் அகற்றுவது தொடர்பாக ஆசிரியர்களின் அறிவு மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. அனேக இடங்களில், உணவு உட்கொள்ள முன் சரியான முறையில் சவர்க்காரத்தை உபயோகித்து

கைகளைக் கழுவும் பழக்கம் இல்லாததோடு, கரண்டி, முள்ளூக் கரண்டி ஆகியவற்றை உபயோகித்து ஆகாரத்தை உண்பதற்கு மாத்திரமே பிள்ளைகள் பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளனர். பாலர் பாடசாலையினுள் பாதுகாப்பற்ற விதத்தில், சரியான முறையில் தடுப்பூசி ஏற்றப்படாத செல்லப் பிராணிகள் வருவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், சில இடங்களில் வெளியே விளையாடுவதற்குத் தகுந்த பாதுகாப்பான இடம் இல்லாதிருப்பதோடு, பாலர் பாடசாலைச் சுற்றாடலினுள் நுளம்புகள் பெருகக் கூடிய இடங்களும் அடையாளங் காணப்பட்டுள்ளன. பெற்றோரின் அதிக வேலை மற்றும் ஓய்வற்ற வாழ்க்கை முறை காரணமாக, சில பிள்ளைகள் பாலர் பாடசாலையில் காலை இடைவேளையின் போது எண்ணெய் அதிகமாகக் கொண்ட துரித உணவுகளை உண்பதற்குப் பழக்கப்பட்டுள்ளனர். சில இடங்களில் அழுகின்ற பிள்ளைகளை ஆறுதல்படுத்தும் ஒரு முறையாக, பாலர் பாடசாலையில் சொக்லட், டொ.பி போன்ற அதிக இனிப்பான உண்டிகள் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்களின் போதும் இதுதான் நடைபெறுகின்றது. பாலர் பாடசாலையில் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய விபத்துகள் தொடர்பாக ஆசிரியர்களின் அறிவு மிகக் குறைவாகக் காணப்படுவதுடன், முதலுதவி வழங்குவதைப் பற்றிய அறிவோ, ஆயத்தமோ இல்லாமற் காணப்படுகின்றது. பற்குத்தைகளும் போஷாக்குப் பிரச்சனைகளும்

பிள்ளைகள் மத்தியில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

இத்தகைய சூழ்நிலையில், பாலர் பாடசாலைச் சமூகத்தினர் தமதும் பிள்ளைகளதும்

ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதகத்தை விளைவிக்கக்கூடிய இவ்வாறான பல்வேறுபட்ட பிரச்சனைகளைத் தாமாகவே அடையாளங் கண்டு, இப்பிரச்சனைகளுக்கான காரணிகளை ஆராய்ந்து, வெற்றியளிக்கக் கூடிய தீர்வுகளை இனங்காண்பதுடன், அவற்றைச் செயற்படுத்தி, அத்தீர்வுகளின் பிரதிபலனை மதிப்பீடு செய்து, முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு பாலர் பாடசாலைச் சமூகத்தை வலுவூட்டுதல் அத்தியாவசியமானதாகும்.

இவ்வாறு விசேட குறிக்கோள்களை நோக்காகக் கொண்டு “பாலர் பாடசாலைச் சுகாதாரத்துடன்” தொடர்புடைய அடிப்படைக் கூறுகளினூடாக சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் இவ்வேலைத்திட்டமானது அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் பாலர் பாடசாலைகளின் குறிக்கோள்கள்

- பாலர் பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல்
- பாலர் பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் குடும்பங்களினதும் சமுதாயத்தினரதும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துதல்
- பாலர் பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் சுயதிறன்களை விருத்தி செய்தல்
- பாலர் பாடசாலைகளில்

பெறப்படும் கல்வி வாய்ப்புகளிலிருந்து உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் பாலர் பாடசாலையின் அடிப்படைக் கூறுகளும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய திறன்களும்

(பிரதானமாக கீழ்வரும் பகுதிகளில் கவனத்தைச் செலுத்தவும்)

நல்ல சுகாதார நிலைமைகள்

- பாலர் பாடசாலையையும் அது அமைந்துள்ள வளாகத்தையும் அழகாகவும், சுத்தமாகவும் பேணுதல்

பழக்குதலும், மலசலகூடங்களை உபயோகித்த பின், சரியான முறையில் சவர்க்காரத்தை உபயோகித்துக் கைகளைக் கழுவுதலும்

- கழிவுகளை வேறு பிரித்து, சுகாதாரமான முறையில் அகற்றுதல்

- கிழமையில் தெரிவு செய்யப்பட்ட ஒரு நாளில் பந்தூரிகையையும் .:ப்ளோரைட் அடங்கிய பற்பசையையும் உபயோகித்து, பாலர் பாடசாலையில் பகல்



- பாலர் பாடசாலையைச் சூழ பாதுகாப்பான வேலையை அல்லது மதிலை அமைத்தல்

ஆகாரத்திற்குப் பின்னர் சரியான முறையில் பற்களைத் துலக்குதல்

- உணவு உட்கொள்ள முன் சரியான முறையில் சவர்க்காரத்தை உபயோகித்துக் கைகளைக் கழுவுதல்

- பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாது, பாடசாலைப் பற்சிகிச்சையாளர் ஆகியோருக்கூடாக பிள்ளையின் போஷாக்குப் பிரச்சனைகளையும் வாய்ச் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளையும்

- மலசலகூடங்களை உபயோகிப்பதற்குப்

அடையாளங் கண்டு அவற்றை
நிவர்த்தி செய்வதற்கு
உதவுதல்

பாலர் பாடசாலைச் சுற்றாடலில்
நுளம்புகள் பெருக்கக்கூடிய
இடங்களை அகற்றுதல்

பாலர் பாடசாலை
வளாகத்தினுள்
எடுத்துக்காட்டான வீட்டுத்
தோட்டத்தை அமைப்பதன்
மூலம் பிள்ளைக்கு சுற்றாடல்
தொடர்பாக புதிய
அனுபவத்தைப் பெற்றுக்
கொடுத்தல்

பாலர் பாடசாலைச்
சுற்றாடலினுள் சரியான
முறையில் தடுப்பு
மருந்தேற்றப்படாத செல்லப்
பிராணிகள் காணப்படுமாயின்,
அவற்றை அகற்றுதல் அல்லது
சரியான தடுப்பு மருந்தை
வழங்கி, அதை
வழங்கியதற்கான அட்டையைப்
பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்

பாலர் பாடசாலையில்
முதலுதவி உபகரணங்களைக்
கொண்ட முதலுதவிப்
பெட்டியை ஆயத்தமாக
வைத்திருத்தல்

பிள்ளைகள் காலையிலும்
இரவிலும் பற்களைத்
துலக்குவதைப் பெற்றோர்
மூலமாக மேற்பார்வை
செய்வதற்காக “பற்களைத்
துலக்கும் நாட்பதிவேட்டை
(Tooth Brushing diary /
Calender) பேணுதல்

பாலர் பாடசாலைப்
பிள்ளைகளின் ஆன்மீக
வளர்ச்சிக்காக, சகல
மதங்களுக்கும் சம வாய்ப்புகள்
வழங்கப்படுவதுடன்

அவர்களுக்குள்
நற்குணாசீலங்களை
உருவாக்குதல்

சரியான உணவுப் பழக்கங்கள்

கிழமையின் ஒவ்வொரு
நாளிலும் பாலர் பாடசாலைப்
பகல் ஆகாரத்திற்காக
ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த
உணவை வழங்குதல்

[உ-ம்: சோறு, மரக்கறிகள்,
இறைச்சி, மீன், முட்டை, கருவாடு,
பாற்சோறு, தானிய வகைகள்
(பயறு, கௌபீ), இடியப்பம்,
அப்பம், பிட்டு, போஷாக்கான
ரொட்டி போன்றவை]

5 கிழமை நாட்களுக்குமான
உணவுப் பட்டியலை (MENU)
பாலர் பாடசாலையினுள்
காட்சிக்கு வைத்தல்

ஒட்டுந்தன்மையுள்ள மாச்சத்து
மிக்க உணவுகள் (பிஸ்கற்,
பணிஸ்), எண்ணெய் அதிகம்
அடங்கிய உடனடி உணவுகள்
(பேஸ்ரி, றோல்ஸ்,
சொஸேஜஸ், பீட்ஸா, டோனட்,
பேர்கர்ஸ்), அதிக இனிப்புள்ள
உணவுகள் மற்றும் செயற்கைப்

பழரசங்கள் ஆகியவற்றைத்
தவிர்ப்பதை ஊக்குவித்தல்

கிழமையில் குறைந்தது 3
நாட்களாவது, பாடசாலையின்
பகல் ஆகாரத்திற்குப் பின்
உண்பதற்காக, உள்நாட்டுப்
பழங்களைக் கொண்டு
வருதலைக் கட்டாயமாக்குதல்

கொதித்து ஆறிய நீரை
மாத்திரம் குடிப்பதற்காக
உபயோகித்தல் (வீட்டிலிருந்து
சுத்தமான நீரைக் கொண்ட
போத்தலைக் கொண்டு
வருவதற்கு ஊக்குவித்தல்)

பிறந்தநாட்
கொண்டாட்டங்களின் போது,
ஐசிங் கேக், சொக்லட், டொ.பி
போன்ற அதிக இனிப்புள்ள
உணவுப் பண்டங்களைக்
கொண்டு வருதலை
மட்டுப்படுத்துவதுடன்,
அவற்றிற்குப் பதிலாக பழங்கள்,
பாற்சோறு, யோகட்
போன்றவற்றை
அறிமுகப்படுத்தல்



உடற் தகைமை (Physical Fitness)

- ❖ வெளியில் விளையாடுவதற்குப் போதுமான அளவு இடம் இருத்தல்
- ❖ விளையாடுவதற்கான முற்றம் மற்றும் அதற்குத் தேவையான உபகரணங்களைப் பாதுகாப்பான முறையில் அமைத்தல்
- ❖ பாலர் பாடசாலையில் குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது சுயாதீனமாக விளையாடுவதற்குப் பிள்ளைகளுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்

சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான சாதனங்களைத் தயாரித்தல்

- ✠ கூடுமான எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள், பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மற்றும் பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் ஆகியோரின் வழிகாட்டலின் கீழ் பிள்ளைகள் தாமாகவே நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான கைவேலைகள், ஓவியங்கள், வேடிக்கை விளையாட்டுகள் போன்ற அழகியல் மற்றும் ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- ✠ பாலர் பாடசாலைகளில் இடம்பெறும் கலை நிகழ்ச்சிகளில் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய நிகழ்ச்சிகளை

மேடையேற்றல்

சமுதாயத்தினரது பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்

- ❖ பாலர் பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், சமூகத் தலைவர்கள், சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் நலன் விரும்பிகளைக் கொண்ட சிநேகபூர்வமான செயற்குழுவொன்றை அமைத்தல்
- ❖ இச்செயற்குழுவானது, மாதத்திற்கு ஒரு முறை கூடி, பாலர் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான தீர்மானங்களை எடுத்தல், திட்டமிடல், பொருளாதார மற்றும் நிதி உதவிகளை வழங்குதல், பாலர் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகளைக் கண்காணித்தல், மதிப்பீடு செய்தல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளும்

இதன்படி பார்க்கும் போது, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான பலமான அடித்தளமானது, பாலர் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான வேலைத் திட்டங்களினூடாகக் கட்டியெழுப்பப்படுவதனால், இதற்கான சரியான வழிகாட்டல்களை வழங்குதல் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் மீது விழுகின்ற பாரிய கடமையாகும்

இப்பாலர் பாடசாலைப் பருவத்தில் (2-5 வயது வரை) பிள்ளையின் மூளை மற்றும் அறிவு வளர்ச்சி மிகத் துரிதமாக இடம்பெறுவதனால் இக்கால கட்டமானது, பிள்ளையின் முழு

எதிர்காலத்தையும் தீர்மானிக்கும் மிக முக்கியமான காலப்பகுதியாகும். அத்துடன், நோயற்ற வாழ்வே நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதமாகும். எனவே, புத்திக்கூர்மையும் ஆரோக்கியமும் நல்லொழுக்கமும் உடைய இளைய தலைமுறை ஒன்றை நாட்டிற்கு அளிக்க வேண்டுமாயின், அதற்கு அவசியமான பின்னணியும் வழிவகைகளும் பாலர் பாடசாலைக் காலப்பகுதியிலேயே அமைக்கப்பட வேண்டும்.

சமுதாய பல் மருத்துவ நிபுணர்:
Dr. டிலும் பெரேரா
பல் வைத்தியர்: Dr. நிரோஷா ரணசிங்ஹ
பல் வைத்தியர்: Dr. ருவினி ஹெட்டியாராச்சி
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்

Glycaemic Index மற்றும் Glycaemic Load

கார்போஹைட்ரேட் (மாப்பொருள்) அடங்கிய உணவுப் பதார்த்தமொன்றை உண்ட பின்னர் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் எவ்வளவு விரைவாக உயருகிறது என்பதே Glycaemic Index ஆகும்.

அதேபோல் உணவுண்ட பின்னர் எந்தளவிற்கு இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் உயர்கின்றது என்பதுவே Glycaemic Load ஆகும்.

சீனி

தினமும் நாம் உண்ணும் உணவில் இயற்கையாக உள்ள சீனியையும், சேர்க்கப்பட்ட சீனியையும் உட்கொள்கின்றோம்.

இயற்கையாகவே சீனியானது பழங்களில் புரக்டோசு ஆகவும் பாலில் லக்டோசு ஆகவும் காணப்படுகின்றது.

வெள்ளைச் சீனி, பிரவுண் சீனி, தேன், கோர்ன் சிரப் போன்றவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளில் சேர்க்கப்பட்ட சீனி அடங்கியுள்ளது.

நாம் உண்ணும் உணவில் இயற்கையாகவே சீனி அடங்கியுள்ளதால் உண்மையில் அவற்றிற்கு மேலும் சீனி சேர்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அவ்வாறு சேர்த்துக் கொள்வதாயினும் கூட, சுகாதேகியான ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு 6 தேக்கரண்டிகளுக்கு மேல் சேர்க்க வேண்டாம்.

(அதாவது நாம் பருகும் தேனீர், கோப்பி, மற்றும் உண்ணும் தின்பண்டங்கள் உட்பட)



சில உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள சீனியின் அளவுகள்

உணவுப்பொருள்	சீனியின் அளவு (தேக்கரண்டிகளில்)
1 கிளாஸ் கோலா பாணம் (200ml)	5*
1 பார் சொக்லட் (100g)	14**
வனிலா ஐஸ்கிரீம் (100g)(1கப் - 60g)	4½**
சொக்லட் மெளஸ் (100g)	3¾**
வனிலா புடிங் (100g)	4¼**
டோனற் (100g)	6½**
பழ கேக் (100g)	6¾**
யோகட் (100g) (யோகட் கப் = 90g)	1¼**

*Food based dietary guideline for Sri Lankans, Nutrition Unit, Ministry of Health

**Department of Agriculture US Database



GI குறைந்தவை ≤ 55
 GI ஓரளவானவை 56 - 69
 GI கூடியவை ≥ 70

Glycaemic Index (குளுக்கோசு சுட்டெண்) (GI)

மாப்பொருள் அடங்கிய உணவுப்பதார்த்தமொன்றை உண்டாக்கி இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு உயர்கின்ற வேகத்திற்கு ஏற்ப அவ்வுணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு 0 தொடக்கம் 100 வரைக்கும் பெறுமானங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் பெறுமானமே குளுக்கோசு சுட்டெண் ஆகும்.

உணவுப்பதார்த்தத்தில் 25g அல்லது 50g அளவை உண்டாக்கி 2 மணித்தியாலங்களில் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை அளந்து அப்பெறுமானத்தை வெள்ளைக் கோதுமைப் பாண்/ குளுக்கோஸ் போன்றவற்றை உண்டாக்கி உள்ள சீனியின் அளவுடன் ஒப்பிட்டு இது கணிக்கப்படுகின்றது.

குளுக்கோசு உட்கொண்ட பின்னர் இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் பெறுமானம் நியமமாகக் கருதப்பட்டு அதன் GI பெறுமானம் 100 எனக் கொள்ளப்படுகின்றது.

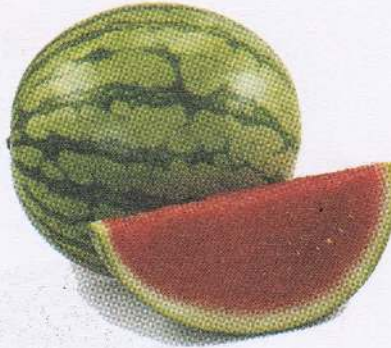
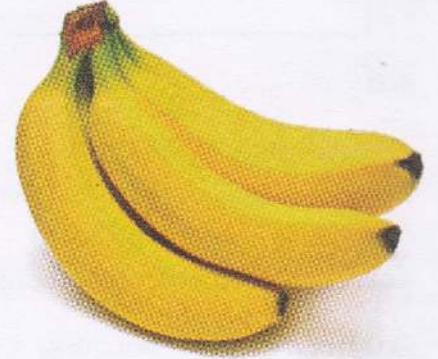
அதிக GI உள்ள உணவுகள்

இவை உணவுக்கால்வாயில் விரைவாக அகத்துறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவை சடுதியாக அதிகரிக்கின்றன.

உ-ம்: வெள்ளைக் கோதுமைப் பாண், வெள்ளைச் சோறு, உருளைக் கிழங்கு, வெள்ளை அரிசியில் செய்த பிட்டு/ இடியப்பம்/ அப்பம், மரவள்ளி, நீர்ப்பூசணி

இவை சமிபாடடையும் போது இரத்தத்தில் மெதுவாகவே குளுக்கோஸ் உயரும். உ-ம்: வாழைப்பழம், ரொட்டி

மேலும் ஒரு உணவுப் பதார்த்தத்தின் GI



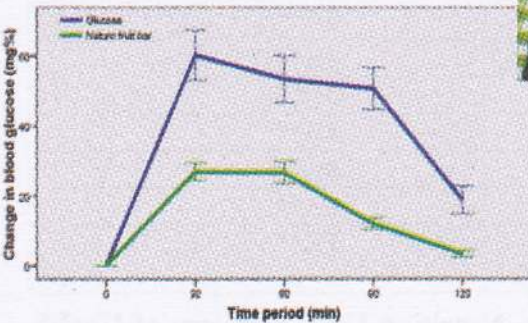
நடுத்தர GI உள்ள உணவுகள்

குரக்கன் மாவின் தயாரிப்புகள் GI குறைவான உணவுகள்



பெறுமானமானது அதனைத் தயாரிக்கும் முறையிலும், அதில் அடங்கியுள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் புரதம் என்பவற்றின் அளவிலும் தங்கியிருக்கும்.

உ-ம்: சிவப்பரிசிச் சோறு + பாற் சொதியின் GI பெறுமானம் 68 - 92 ஆகும்.



ஆனால் சிவப்பரிசிச் சோறு +
பருப்பு + வல்லாரைச் சம்பல்
+ அவித்தமுட்டை +
பாற்சொதி என்பவற்றின் GI
பெறுமானம் 41-53 ஆகும்.
(பேராசிரியர். சாகரிகா
எக்கநாயக்க 2009)

Glycaemic Load

GI பெறுமானத்தைக் கணிக்கும்
போது நியமிக்கப்பட்ட அளவில்
கார்போஹைதரேற்று
உணவுகளை வழங்கியே
இக்கணிப்பீடு
மேற்கொள்கின்றது.
இக்குறையை நிவர்த்தி
செய்வதற்கே GL பெறுமானம்
அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

அதாவது ஒருவர் உண்ணும்
உணவில் உள்ள
கார்போஹைதரேற்றின் அளவை
அதன் GI பெறுமானத்தால்
பெருக்கி அதன் விடையை
100ஆல் வகுப்பதன் மூலம் GL
பெறுமானம்
கணிப்பிடப்படுகின்றது.

GI பெறுமானம் 10 உள்ள,
100g கார்போஹைதரேற்றின் GL
பெறுமானம் = $\frac{10 \times 100}{100} = 10$

GI பெறுமானம் 100 உள்ள, 10g
கார்போஹைதரேற்றின் GL
பெறுமானம் = $\frac{100}{100} \times 10 = 10$

எனவே அதிக GI
பெறுமானத்தை உடைய
உணவில் சிறிதளவை
உண்பதன் மூலமோ அல்லது
குறைந்த GI பெறுமானம்
உடைய உணவில் அதிகளவை
உண்பதன் மூலமோ ஒரே
மாதிரியான GL
பெறுமானத்தைப் பெற முடியும்.

GL பெறுமானம் அதிகமுள்ள
உணவுகளை, நீண்ட
காலத்திற்கு உண்பது,
காலப்போக்கில் இரண்டாம்
வகை நீரிழிவு நோய், இதய
நோய்கள், சில புற்று
நோய்கள் போன்றன ஏற்படும்
சாத்தியத்தை அதிகரிக்குமென
ஆராய்ச்சியாளர்கள்
நிரூபித்துள்ளனர்.

குறைவான GL பெறுமானம் ≤ 10

ஓரளவு GL பெறுமானம் 11 - 19

உயர்ந்த GL பெறுமானம் ≥ 20

உதாரணமாக நீர்ப்பூசனியின் GI
பெறுமானம் 72 ஆகும்.

100g நீர்ப்பூசனியில் இருக்கக்கூடிய
கார்போஹைதரேற்றின் அளவு = 5g

∴ நீர்ப்பூசனியின் GL பெறுமானம்
 $= \frac{72 \times 5}{100} = 3.6$ ஆகும்

ஆதாரம்

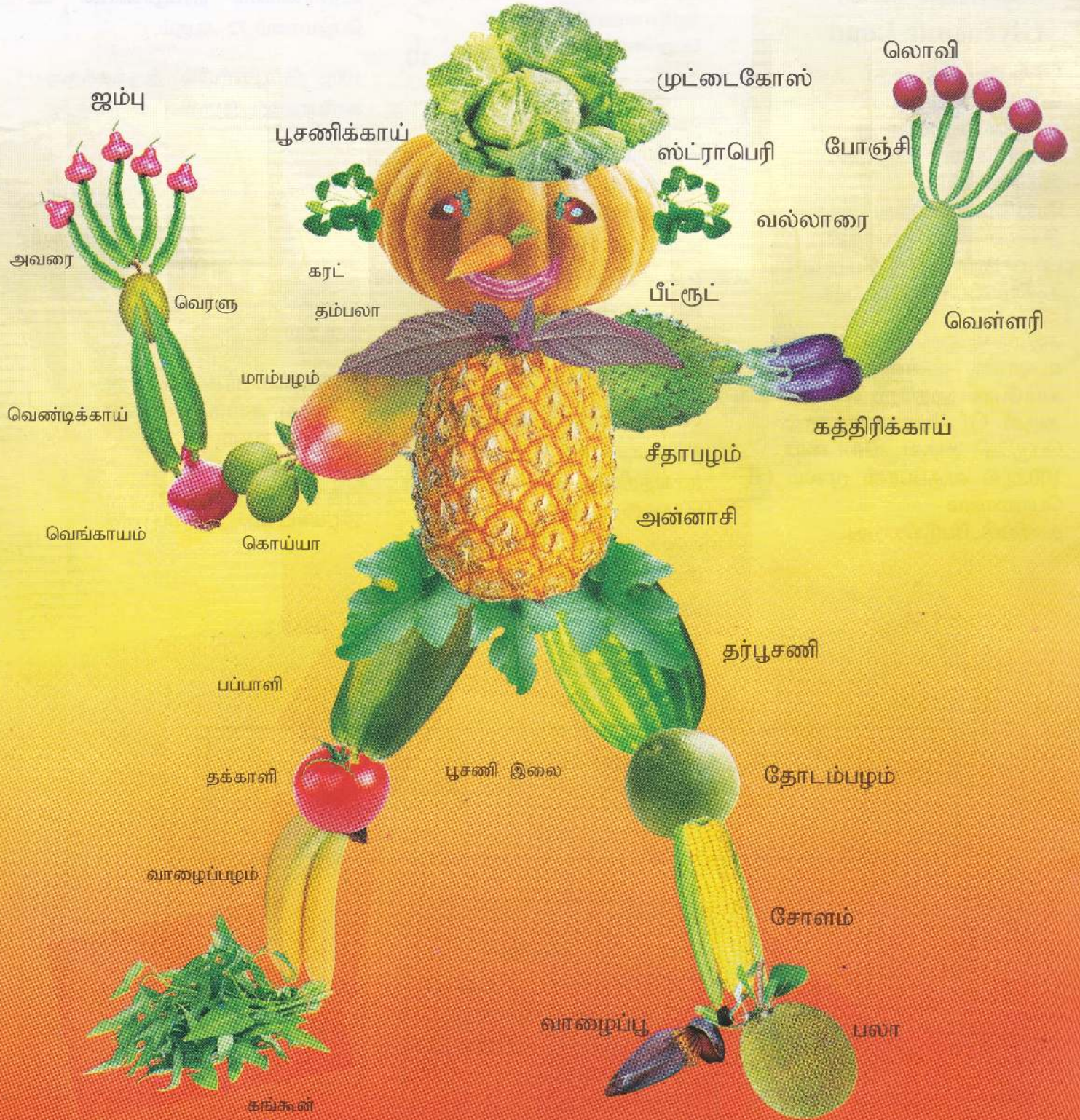
இலங்கையர்களுக்கான
உணவு சார்ந்த போஷாக்கு
வழிகாட்டிகள் 2011,
போஷாக்குப் பிரிவு,
சுகாதார அமைச்சு,
இரண்டாம் பதிப்பு

GL = GI x உணவில் அடங்கியுள்ள
கார்போஹைதரேற்றின் அளவு

100

Dr. ரஞ்சித்
பட்டுவந்துடாவ, சமுதாய
மருத்துவ நிபுணர்,
சுகாதாரக் கல்விப்
பணியகம்
Dr. புத்திகா சுதசிங்க,
வைத்திய அதிகாரி,
சுகாதாரக் கல்விப்
பணியகம்

விட்டமின் மாமா சொல்கிறார்...



சுவைக்கு, சிறிவுக்கு, சக்திக்கு இவற்றை உண்ணுங்கள்.



சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம் - சுகாதார அமைச்சு

unicef