

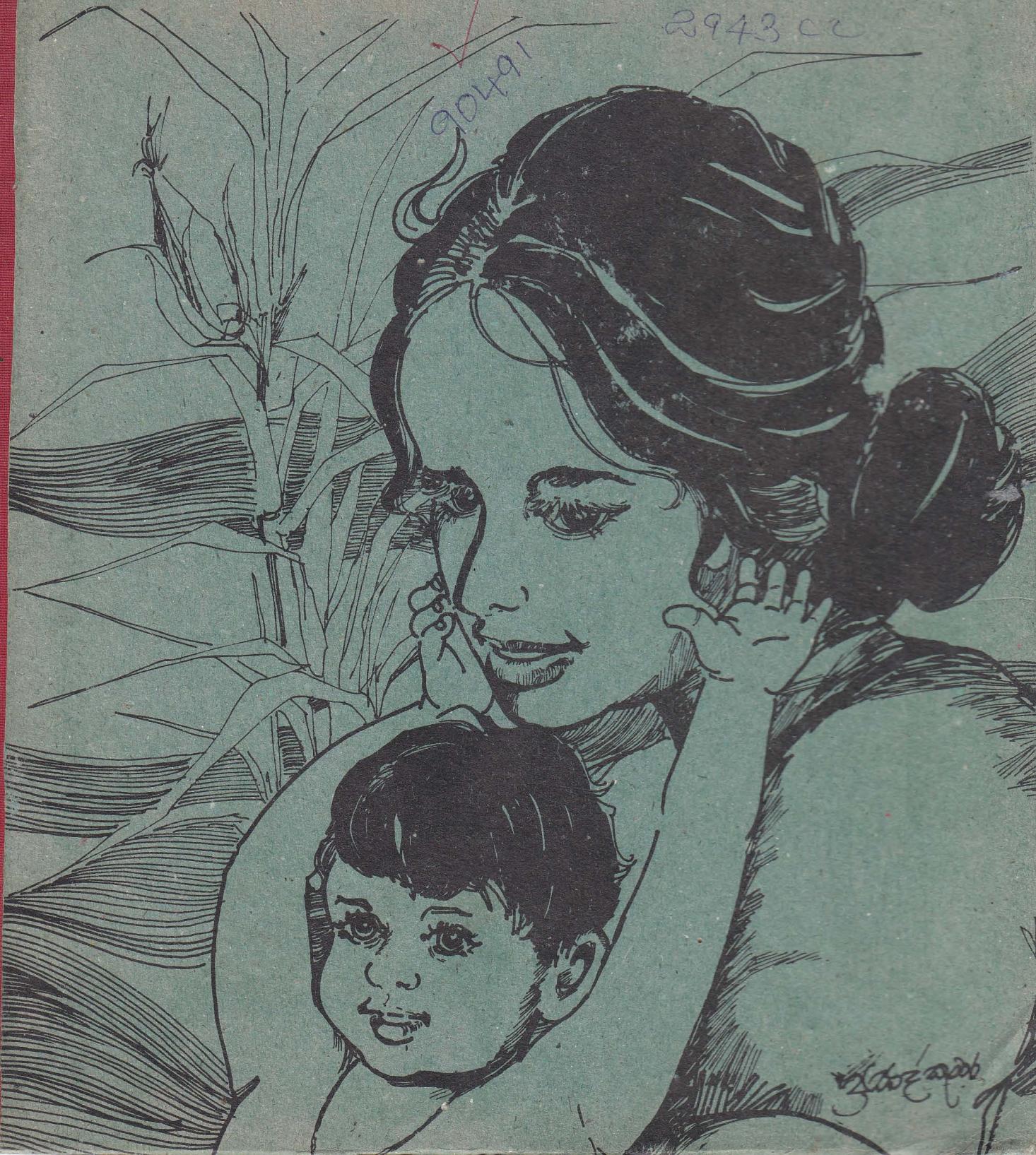
# கிராமியப் போஷாக்கு (1)

கொள்கைத் திட்டமிடல் அமுலாக்கல் அமைச்சர்  
போஷாக்கு ஜனசக்திப் பிரிவின் பிரசரம்

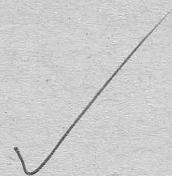


90491

2943 CC







## கிராமியப் போஷாக்கு (1)

90491

கல்வி அமைச்சின் பாடவிதான் அபிவிருத்தி நிலையத்தினால்  
 6-9ம் தரம் வரை மாணவர்களுக்குரிய மேலதிக  
 வாசிப்பு நூலாக அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

கொள்கைத் திட்டமிடல் அமூலாக்கல் அமைச்ச  
 போஷாக்கு, ஐங்குதிப் பிரிவின் பிரசரம்

1990 டிசம்பர்

## கிராமியப் போஷாக்கு (1)

**போஷாக்குக் கல்வியைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்கான கை நூல்**

**பிரசரம்:** போஷாக்கு ஜனசக்திப் பிரிவு  
கொள்கைத் திட்டமிடல் அமைச்சு

**தயாரிப்பு ஆலோசனை:** கலாநிதி ஆர். எம். கே. ரத்னையக்க  
பணிப்பாளர்,  
போஷாக்கு ஜனசக்திப் பிரிவு

**ஆசிரியர்:** ஆர். எஸ். வானகுரு  
உதவிப் பணிப்பாளர்,  
போஷாக்கு ஜனசக்திப் பிரிவு

**தமிழில் வெளியீடுவதற்கான  
நுட்ப ஆலோசனை:** வைத்திய கலாநிதி ஈ. ராஜநாதன்  
சுகாதார அமைச்சு

**இணைப்பு:** ஏ. பி. லீலசேன  
மே. எஸ். என். தெனகம

**மொழிபெயர்ப்பு ஆலோசனை:** எம். மஹேந்திரராஜா  
கிராமிய கைத்தொழில் அபிவிருத்தி அமைச்சு  
தி. துரைசிங்கம்  
உதவிப் பணிப்பாளர் –  
கச்சேரி, யாழ்ப்பாணம்  
எஸ். நடராஜ ஜியர்  
கொள்கைத் திட்டமிடல்  
செயற்படுத்துகை அமைச்சு

**மொழிபெயர்ப்பு:** மல்வாண ஏ. எச். முஹம்மத்  
தகவல் அமைச்சு  
ஏ. ஏ. பாவா  
உதவிப் பணிப்பாளர் (திட்டமிடல்)  
கச்சேரி  
அம்பாறை

**போஷாக்குப் பற்றிய**

**செய்திகள்:** ஆர். எஸ். வானகுரு

**தட்சக:** எம். ஆர். எம். முஸாம்மில்  
சட்டவரைஞர் திணைக்களம்

**சித்திரம்:** பிரசாத் குமார் உதயரத்ன

**நிதி உதவு:** நோரூட் (NORAD) நிறுவனம்.

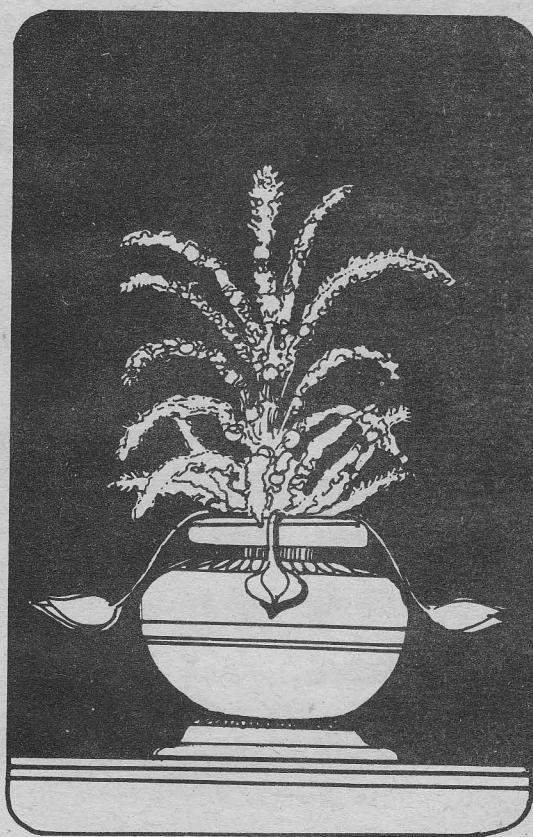
**அக்கு:** அரசாங்க அச்சகக் கூட்டுத்தாபனம்

## பொருளடக்கம்

“ஆசிச் செய்தி”	0 1
“அறிமுகம்”	0 3
போஷாக்குப் பிரச்சினை கலாநிதி ஆர்.எம்.கே. ரத்னையக்க	0 5
கர்ப்பினித்தாயின் போஷாக்கு – டாக்டர் நாரத வர்ணசுரிய	1 0
தாய்ப்பால் அத்தியாவசியமானது – பேராசிரியர் சீ.சீ.த. சில்வா	1 3
தாய்ப்பாலுடன் பொருத்தமான மேலதிக உணவு வழங்கல்—பேராசிரியர் பிறியானி சொய்சா	1 9
உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சமநிறை உணவு—டாக்டர் எஸ். வாமதேவன், டாக்டர் பி. சோமவிங்கம்	2 3
போஷாக்கைப் பரிசோதித்தல்—எஸ். ஏ. வீரசிங்க	2 6
நோய்த் தடுப்பு சக்தி ஏற்றுதல்—டாக்டர் மாலனி த சில்வா	3 1
வயிற்றேட்டமும் வாய்மூலம் மீள நீரளித்தலும் – டாக்டர் ஹிரன்தி விஜயமானன்	3 9
புழக்களால் ஏற்படும் நோய்களும் அவற்றைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளும்—டாக்டர் நாரத வர்ணசுரிய	4 2
சற்றுடல் சுகாதாரமும் போஷாக்கும் – நிமல் ஹெட்டிஆராச்சி . . . . .	4 7
பிள்ளைகள் பெறுவதற்கான கால இடைவெளி – டாக்டர் (திருமதி) ஹிரன்தி விஜயமானன் . . . . .	5 4
குறைந்த செலவில் நிறைந்த போஷாக்குப் பானம் – இலைக்கஞ்சி பண்டதர் வில்லியம் அல்விஸ்	5 7



## ஆசிச் செய்தி



90491

திட்ட அழுலாக்கல் அமைச்சின்  
செயலாளர்  
ஆர். பாஸ்கரலிங்கம்  
அவர்கள்

## ஆசிச் செய்தி

கிராமிய போஷாக்கு முதலாவது தொகுதி இடைநிலைப் பாடசாலைகளில் ஆரூம் வகுப்பு முதல் ஓன்பதாம் வகுப்புவரை கல்விபயிலும் மாணவர்களின் பயன்பாட்டுக்காக உசாத்துணை நூலாக தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது. இது போஷாக்கு கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள முதலாவது உசாத்துணை நூலாகும்.

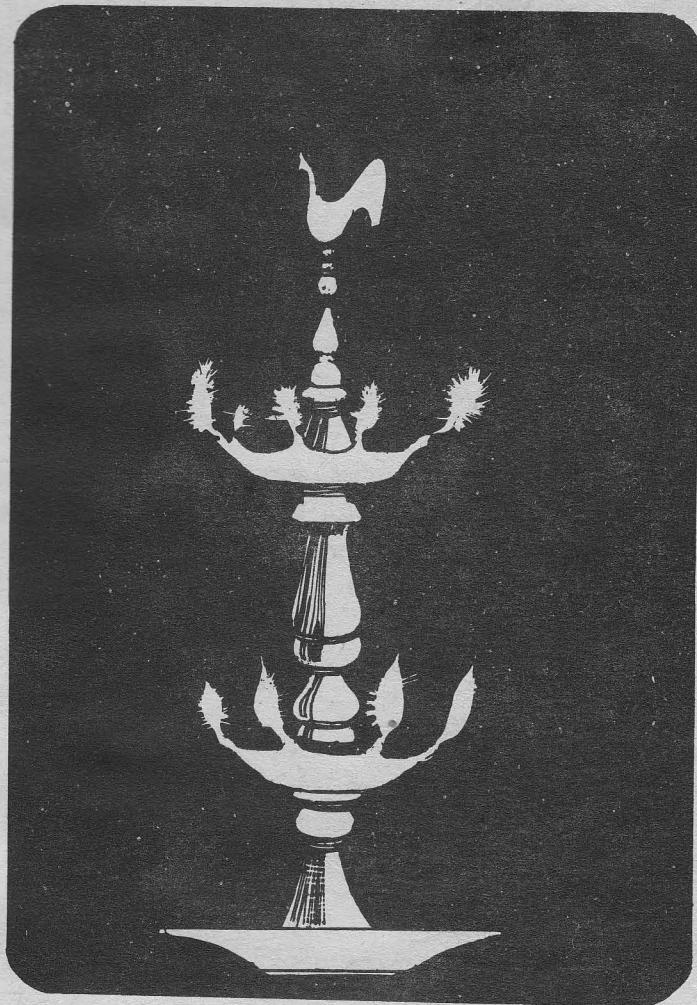
இந்நால் சுகாதாரம் போஷாக்கு போன்ற முக்கிய தலைப்புக்களின் கீழ் பதின்மூன்று முக்கிய செய்திகளை உள்ளடக்கியதாகும். குறிப்பாக போஷாக்குப் பிரச்சினை, கர்ப்பினித் தாய்மாரின் போஷாக்கு, தாய்ப் பாலின் முக்கியத்துவம், குழந்தைகளுக்குத் தேவையான மேலதிக உணவு, வயிற்றோட்டமும் வாய்மூலம் மீள நீரளித்தலும், பூச்சி நோய் களும் அவற்றைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகளும் போன்ற முக்கிய விடயங்கள் அடங்கியுள்ளன. இந்நால் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு அத்தியாவசியமான ஆரம்ப போஷாக்குக் கல்வி பற்றிய அடிப்படை விஞ்ஞானக்கருத்துக்களை வழங்குமென்பதில் ஐயமில்லை.

உங்கள் கையில் தவழும் இந்நாலில் அடங்கியுள்ள கருத்துக்களை சரியான முறையில் கிரகித்து போஷாக்கு பற்றிய அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுமாறு வேண்டிக்கொள்கின்றேன்.

இதுபோன்ற நூல்கள் வெளியிடப்படுவதால் போஷாக்கு சம்பந்தமான அறிவு பெருகி எதிர்காலத்தில் நம்நாட்டில் திடகாத்திரமான சமுதாயமொன்று உருவாகுமென்ற நம்பிக்கை எனக்குண்டு.

ஆர். பாஸ்கரலிங்கம்  
செயலாளர்,  
கொள்கை திட்டமிடல் அமூலாக்கல்  
அமைச்சு.

அறிமுகம்



போலாக்கு ஜனசக்திப் பிரிவுப்

பணிப்பாளர்

கலாநிதி

ஆர். எம். கே. ரத்னயக்க

அவர்கள்

## அறிமுகம்

1980 ஆம் ஆண்டு திட்ட அமுலாக்கல் அமைச்சின் கீழ் உணவு போஷாக்கு கொள்கைத் திட்டமிடல் பிரிவாக ஆரம்பிக்கப்பட்டு தற்போது கொள்கைத் திட்டமிடல் அமுலாக்கல் அமைச்சின் கீழ் இயங்கும் உணவு போஷாக்குப் பிரிவு அதன் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களுக்கு மேலதிகமாக போஷாக்குப் பற்றிய கல்வி மற்றும் கருத்துப் பரிமாற்றம் முதலிய நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்தி வருகிறது. உள்துறையின் இணைப்பு நடவடிக்கைகளின் மூலம் முறைசார்ந்த முறைசாரா கல்வி நடவடிக்கைகள், பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் என்பன வெற்றியளித்துள்ள முக்கிய வேலைத்திட்டங்களாகும்.

முறைசார் கல்வி நடவடிக்கைகளுக்குப் பொருத்தமான பிரிவினராக பாடசாலை மாணவர்கள் முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறார்கள். முறைசாராக் கல்வி நடவடிக்கை; அரசியல்வாதிகள், திட்டமிடலாளர்கள், வயது வந்தோர், தாய்மார்கள், தந்தை மார்கள் முதலிய பல்வேறு குழுவினருக்காக மிகவும் பயனளிக்கக்கூடிய நிலையில் நடாத்தப்பட்டு வருகிறது. முறைசார்ந்த கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலை வகுப்பு மாணவர்களுக்காக போஷாக்கை வளர்க்கும் பொருட்டு பல மேலதிக நூல்கள் உணவு போஷாக்கு கொள்கைத் திட்டமிடல் பிரிவால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

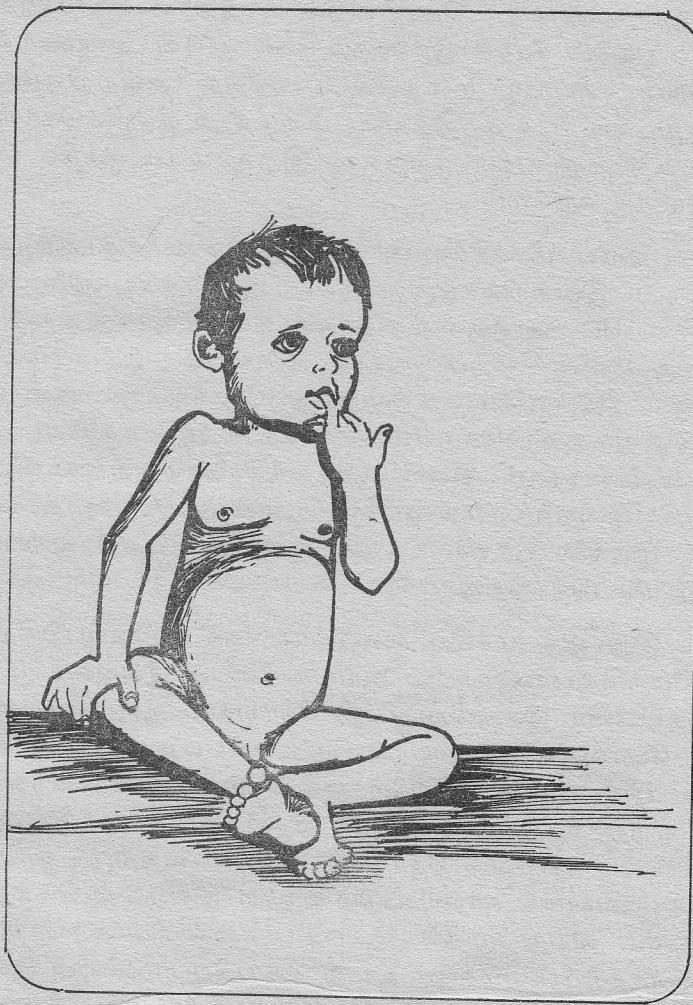
சம்பந்தப்பட்ட துறைகளில் அனுபவமுள்ள நிபுணர்களால் பெறப்பட்ட கட்டுரைகளை உள்ளடக்கிய இப்புத்தகம் 6ஆம் தரம் முதல் 9 ஆம் தரம் வரையிலான மாணவர்களுக்கான மேலதிக வாசிப்புப் புத்தகமாக கல்வித் திணைக்களத்தின் பாடத் திட்ட அபிவிருத்தி நிலையத்தினால் சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளது. இப்புத்தகத்தை பாடசாலை நூலாகத் தொகுப்பதற்குத் தேவையான வழிமுறைகளைக் காட்டித் தந்த பாடத்திட்ட அபிவிருத்தி நிலையம் உட்பட உதவி புரிந்த சகலருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இந்நூல் உணவு போஷாக்கு கொள்கைத் திட்டமிடல் பிரிவின் முன்னெநாள் பணிப்பாளர் கலாநிதி ராஜா அமரசேகர அவர்களது வழிகாட்டலின் கீழ் உதவிப் பணிப்பாளர் திரு.ஆர்.எஸ். வானகுரு அவர்களால் தொகுக்கப்பட்டதாகும். இவ்வி ருவருக்கும் எனது மனமாற்ற நன்றியைத் தெரிவிப்பதுடன் இந்நூலின் உள்ளடக்கத்தை சரிபார்த்த வைத்திய கலாநிதி ஈ. வைத்தியநாதன், எம். மகேந்திரராஜா ஆகியோருக்கும், தமிழ் மொழிபெயர்ப்புக்கு உதவிய ஜனப் ஏ.எச். முஹம்மது (மல்வாணை), ஜனப் ஏ.ஏ. பாவா உதவிப்பணிப்பாளர் அவர்களுக்கும் தட்டச்சு செய்த ஜனப் எம்.ஆர்.எம். முஸாம்மில் (உடுகொட) ஆகியோருக்கும் இந்நடவடிக்கைகளுக்கு இணைப்பாளர்களாக கடமையாற்றிய உதவிப் பணிப்பாளர்கள் திரு. ஏ.பி. லீலசேன திரு. பி. எஸ். என். தெனகம ஆகியோருக்கும் எனது உள்ளங்களிந்த நன்றி உரித்தாகுக.

கலாநிதி ஆர். எம். கே. ரத்னாயக்க  
பணிப்பாளர்.

போஷாக்கு ஜனசக்திப் பிரிவு

# போஷாக்குப் பிரச்சினைகள்



போஷாக்கு ஜனசக்திப் பிரிவின்  
பிரதிப் பணிப்பாளர்

கலாந்தி ஆர். எம். கே. ரத்னயக்க

## போஷாக்குப் பிரச்சினைகள்

கலாநிதி ஆர். எம். கே. ரத்னயக்க அவர்கள்

பிரதிப் பணிப்பாளர்,

போஷாக்கு, ஜனசக்திப் பிரிவு

மனிதன், அவன் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்தவன் எனக் கூறப்படுகிறது. அதிலிருந்து விளங்குவது என்னவெனில் ஒருவரின் போஷாக்கு நிலைமைக்கும் உடலின் செயற்பாட்டுத் திறனுக்கும் உண்ணும் உணவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது என்பதாகும். எனினும் உணவு உட்கொள்வதில் மாத்திரம் மனிதனுடைய சவாத்தி யமும் உடற்தொழிற்பாடும் சீராக இயங்கும் என முடிவு செய்வதற்கில்லை. அவர் உட்கொள்ளும் உணவு சரியான முறையில் சீரணித்து அவற்றிலுள்ள வெவ்வேறு கனிப்பொருள்களையும், ஊட்டச் சத்துக்களையும் உடல் உறிஞ்சிக்கொள்ளும் தொழிற் பாட்டுக்கு உடலின் உள்ளறுப்புகள் ஏற்றதாக இருக்கும் பட்சத்தில் மாத்திரம் மேற் கூறப்பட்ட முடிவுகளுக்கு வரலாம்.

போஷாக்குப் பற்றிய பிரச்சினைகளை அதன் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு இரண்டு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். இவற்றில் ஒன்று நல்ல ஆரோக்கிய நிலையிலுள்ள ஒருவர் தேவைக்கு அதிகமாகப் போஷாக்குள்ள உணவை நீண்ட காலத்துக்கு உட்கொள்வதற்கு, உணவின் அளவுக்கு ஏற்ப உடல் இயக்கம் இல்லாமலிருப்பது. இது ‘‘உயர் போஷாக்கு’’ நிலையாகும். மற்றையது தேவைக்குக் குறைந்த அளவான உணவை நீண்டகாலத்துக்கு உட்கொள்வதற்கு உடல் ஆரோக்கியம் குன்றி இன்னும் உட்கொள்ளும் உணவின் மூலம் கிடைக்கும் சக்தியின் அளவை விடக் கூடுதலான உடலமைப்பிலேலும் ‘‘குறைந்த போஷாக்கு’’ அல்லது போஷாக்கின்மை என்னும் நிலை ஏற்படுகிறது. இந்நிலை புரதச் சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் போஷாக்கின்மை எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

இலங்கையில் இது ஒரு முக்கிய குறைபாடாகக் காணப்படுகிறது. 1980/82 ஆம் ஆண்டுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி இலங்கை முழுவதிலும் மூலமாக ஆண்டுகளில் 1/3 பகுதியினர் இக்குறைபாட்டு நோய்க்கு ஆளாகியுள்ளார்கள் எனத் தெரியவந்துள்ளது. போஷாக்கின்மையால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் சிறுவர்களில் நாம் அவதானிக்கக்கூடிய பிரதான அறிகுறிகள் என்னவெனில்; மெலிந்தும், குருளை ஏற்பட்டும் வயதுக்கு ஏற்ற உயரமும் அதற்கு ஏற்ற நிறையும் இல்லாமையுமாகும். இந்தப் போஷாக்கின்மை பல்வேறு நோய்கள் உண்டாவதற்குக் காரணமாக அமைவதுடன் போஷாக்கின்மையால் காணப்படும் ஒருவர் இலகுவில் தொற்று நோய்களுக்கும் ஆளாவார். இளம் வயது முதல் போஷாக்கின்மையால் பாதிக்கப்படும் ஒரு சிறுவன், சிந்தனை வளர்ச்சியின்மைக்கும் உடற் தொழிற்பாடுகளின் குறைபாட்டுக்கும் இலகுவில் ஆளாவதை அவதானிக்க முடிகிறது. இதனால் சிறு பிள்ளைகள் மத்தியில் காணப்படும் போஷாக்கின்மை நிலை எதிர்கால சந்ததியினரைப் பலவீனமாக்க வழிவகுக்கும்.

இனி, போஷாக்கு நிலையில் ஏற்படும் அடுத்த பிரச்சினையானது; கூடிய போஷாக்கு என்னும் பிரச்சினை. இது இலங்கையில் அவ்வளவாகக் காணமுடியாது. இந்நிலையின் பிரதான அறிகுறிகளாவன; உயர்குருதி அமுக்கமும், அது சம்பந்தப்பட்ட வேறு நோய்களும் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களுமாகும். இதனால் நாம் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடியது யாதெனில் போஷாக்கின்மையும், கூடிய போஷாக்கும் முதலிய போஷாக்குப் பிரச்சினை சம்பந்தப்பட்ட இரு நிலைகளும் மனிதனுக்கு உகந்ததல்ல என்பதாகும்.

இவை தவிர இலங்கையில் காணப்படும் அடுத்த போஷாக்கு பற்றிய பிரச்சினை விற்றமின் வகைகள், கனிப்பொருள்வகைகள் பற்றுக்குறையால் ஏற்படுகிறது எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அவற்றைப் பின்வரும் முறையில் வகைப்படுத்தலாம்.

1. குறை நிற ஏற்பாடு பிரசவம்.
2. போஷாக்கின்மை-இரும்புச்சத்து பற்றுக்குறையால் ஏற்படும் நிலை.
3. கண்டமாலை-அயமென் தேவையான அளவு கிடைக்காததால் ஏற்படும் நிலை.
4. விற்றமின் பற்றுக்குறை.

### குறைநிறைப் பிரசவம்

குழந்தை பிறப்பின்போது 2500 கிராம் நிறையிலும் குறைவான நிறையைக் காட்டும் நிலை குறைநிறைப் பிறப்பு எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இது வைத்திய விஞ்ஞானத்தின்படி குறிப்பிட்ட திகதிக்கு முன் பிரசவம் ஏற்படுதலால் உண்டாகிறது என விளக்கப்பட்டுள்ளது. குறை நிறைப் பிறப்பு அல்லது குறிப்பிட்ட தினத்துக்கு முன் பிரசவம் ஏற்படுதல் முதலான இரு நிலைகளும் அனேகமாகத் தாயின் போஷாக்கு நிலையுடன் தொடர்புடையது எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. விசேடமாக சிக்கவயிற்றில் இருக்கும் காலத்தில் தாய் இரத்தச்சோகை நோயினால் பீடித்தல், கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் சரியான முறையில் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படாதிருத்தல் முதலான காரணங்களால் அனேகமாக இன்னல்கள் ஏற்படும் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது தவிர மேலும் எத்தனையோ காரணங்களால் குறைநிறைப் பிறப்பு உண்டாவதற்கான சாத்தியங்கள் ஏற்படுவதை அறிய முடியும். இந்நிலையில் இலங்கையில் 20 % மான பிறப்புகள் குறைநிறைப் பிறப்புகள் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரதான பாதிப்பு பிள்ளைகள் பிறப்பில் பலவீனமாகவும் பிறப்பின்போது போஷாக்கின்மைக்கான அறிகுறிகளுடனும் காணப்படும். பிறந்து ஒரு மாதத்திற்குள் இறக்கும் சிக்க மரணத்தில் அனேகமானவை குறைநிறைப் பிறப்பில் நிகழ்கிறது எனவும் தெரியவந்துள்ளது.

### இரத்தச் சோகை

போஷாக்கு சம்பந்தமான இரத்தச் சோகை நீண்டகாலத்திற்குப் போதுமான அளவு உணவு உட்கொள்ளாத காரணத்தினாலும் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படக் கூடிய சிக்கல்கள் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது அன்றாட உணவில் உடற்தேவைக்குப் போதுமான அளவு இரும்பு மற்றும் போலிக் அமிலம் என்பன உள்ளடங்கியில்லாமையாகும். மேலும் தேவையான அளவு மரக்கறியை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளாததனாலும் மரக்கறி சமைத்தலின்போது கூடுதலான அளவு வேகவைப்பதனாலும் இரும்புச்சத்து கிடைக்காமல் இருப்பது இந்நோய்க்கு வாய்ப்பாக அமைகிறது. இரும்புச்சத்து குறைபாடானது நீண்ட நாட்களுக்குக் காணப்படும்போது உடலில் (இரத்தத்தில்) ஈமோகுளோபீன் உற்பத்தி குறையும். இது படிப்படியாகப் பயன்படுத்தப்படுவதால் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. பொது சுகாதாரப் பிரச்சினைகளில் ஒன்றான இரத்தச் சோகையானது கர்ப்பினித்தாய்மார்கள் மற்றும் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களில் 50–60 சதவீதமானோருக்கும் ஆரம்ப பாடசாலைப் பராயத்திலுள்ள சிறுவர்களில் 60–70 வீதத்திற்கு இடைப்பட்டோருக்கும் ஏற்பட்டுள்ளதாகத் தெரியவந்துள்ளது. கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் இரத்தச் சோகை ஏற்படுவதால் தாயின் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பது மட்டுமல்லாமல் பிறக்கும் குழந்தை குறைநிறையுடைய குழந்தையாகப் பிறக்கவும் வழிகோலுகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல்

இதனால் மனிதர்கள் செயலாற்றல் குறைந்தவர்களாகவும் காணப்படுவதாகத் தெரியவந்துள்ளது. இக்குறைபாட்டை வைத்தியப் பரிசோதனைகள் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிவதோடு அதற்காக நீண்டகால தொடர்ச்சியான வைத்தியமும் செய்ய வேண்டும். அன்மைக்காலம் முதல் தெரியவந்துள்ள இந்நோய்க்கு இன்னுமொருகாரணம் எமது உடலிலுள்ள ஒட்டுண்ணிகளாகும். அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இரத்தச்சோகைக்கு வைத்தியம் செய்யும் அதேவேளையில் ஒட்டுண்ணி ஒழிப்பதற்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதையும் அவதானிக்க முடிகிறது. இந்நோய்வராது தடுப்பதற்கு நீண்டகாலத்திற்கு மேலதிகமாக இரும்புச்சத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இரும்பு அடங்கிய வில்லைகள், இரும்புச் சக்தியை உடலுக்கு ஊசிழுலம் ஏற்றிவிடுதல் இரும்புச்சத்து கூடுதலாகக் காணப்படும் உணவுவகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுவதன் மூலமும் இப்பிரச்சினையைத் தீர்த்துக்கொள்ளலாம்.

### கண்டமாலை

கண்டமாலை போஷாக்கு சம்பந்தமான ஒரு நோய் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதேவேளை உடலுக்குத் தேவையான அளவு அயமன் பற்றாக்குறையே இதற்குக் காரணமாகும். விஷேஷமாக மண்ணிலும் நீரிலும் அயமன் அளவு குறைவாகக்காணப்படும் பிரதேசங்களில் வாழும் மக்களில் சிலருக்கு இந்தோய் ஏற்படுதுண்டு. மேலும் அயமன் பற்றாக்குறைவினால் கண்டமாலைக்குட்படுபவர்களில் அனேகர் மலைப்பிரதேசங்களில் அயமன் குறைவாக இருப்பதும் இப்பகுதிகளில் அயமன் அடங்கிய உணவுப்பொருட்களைப் பெற்றுக்கொள்வது கண்டமாலை நோயின் போது தைரொட்டுச் சுரப்பிகள் வீக்கமடைவதோடு இந்நோய் தொற்றிய பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் மந்தபுத்தியுடையோராக அல்லது குருடு, செவிடாகவும் பிறக்க வாய்ப்புண்டு.

இலங்கையில் இந்நோய்க்கு உள்ளானவர்களில் மிகவும் மோசமான நிலைக்கு ஆளானவர்களைக் காணமுடியாது என வைத்திய நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர் இலங்கையில் பரவலாய் காணப்படும் இந்நோய் ஒரு பயங்கரமான நோயன்று இது காணப்படும் இடங்கள் களுத்துறை, கேகாலை, இரத்தினபுரி, மாத்தளை என்பன. தற்போது கிடைத்திருக்கும் விபரங்களின்படி மற்றைய மாவட்டங்களில் இந்நோய்க்கு உள்ளானோர் 3 %க்கும் குறைவாகும். இதில் இருந்து தவிர்ந்து கொள்ள இந்நோய் தொற்றியதன் அறிகுறிகளைக் கண்டவுடனே மேலதிக அயமனைப் பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் இந்நோயைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். இந்நோய் முற்றியதும் அயமனைப் பாவிப்பதால் இதனைத் தவிர்ந்துகொள்ள முடியாது. இருந்தாலும் அக்குடும்பத்தில் இருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இது தொற்றிக்கொள்ளாமல் தடுப்பதற்கு அயமனை உட்கொள்ள வேண்டும். மேலதிக அயமனைப் பெறும் பொருட்டு உப்பில் அயமனைச் சேர்க்கலாம்.

கண்டமாலையை இல்லாதொழிக்க குழாய் நீரிலும், பானிலும் அயமனைச் சேர்ப்பதால் முடியுமென்றாலும் இலங்கையில் செலவு குறைந்த முறையில் மேற்கொள்ள அயமன் கலந்த உப்பை அவ்வாறான பகுதிகளில் பகிர்ந்தளிப்பதாகும். அயமன் கலந்த உப்பை உற்பத்தி செய்வது: உப்பில் அயமனைத் தெளிப்பதன் மூலமாகும். எனவே இது உப்பின் மேற்பகுதியில் மாத்திரம்தான் படிந்திருப்பதால் உணவு சமைக்கும் வேளையில் உப்பைக் கழுவிப் பாவிப்பதைத் தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அயமன் கலந்த உப்பு சாதாரண உப்பைப்போன்று உருசியிலும், மணத்திலும் ஒரேமாதிரியானபடியால் பாவனையின்போது வித்தியாசம் காட்டாது. அயமன் பற்றாக்குறை நோய்க்கு உட்பட்டவர்களுக்கு தேசிய உப்புக் கூட்டுத்தாபனம்

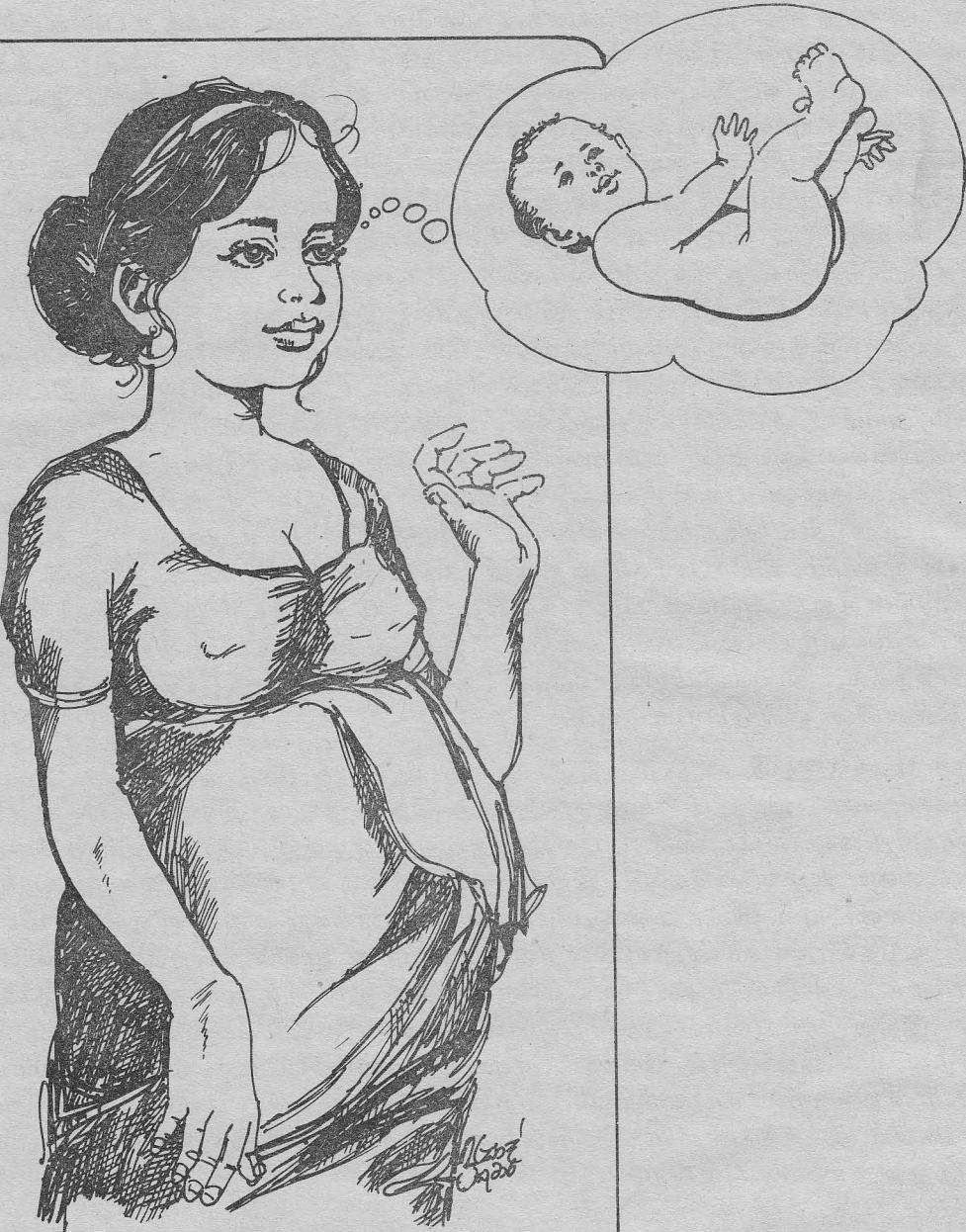
மூலமோ அல்லது வியாபார நிலையங்கள் மூலமோ அயமன் கலந்த உப்பைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமென்றாலும் தேசிய மட்டத்தில் இந்நோயை மட்டுப்படுத்த இன்னும் எதுவிதமான நடவடிக்கைகளும் எடுக்கப்படவில்லை. இந்நோயை இல்லாதோ மூலிப்பது தொடர்பான திட்டத்தைத் தயாரிக்கும் பொருட்டு உணவு போஷாக்குக் கொள்கைத் திட்டமிடற் பிரிவு 1985 நொவம்பர் மாதத்தில் ஒரு குழுவை நியமித்தது. இக்குழுவின் தீர்மானப்படி அயமன் குறைபாட்டுநோய் தொடர்பான பரிசோதனை 1986 மார்ச்சில் பல பாடசாலைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இப் பரிசோதனையில் தெரியவந்ததாவது சில பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் 35 %க்கு மேற்பட்டோருக்கு இந்நோயின் அறிகுறி தோன்றியுள்ளதாக. இதன் அடிப்படையில் இந்நோயை ஒழிப்பதற்கு கருத்துறை மாவட்டத்தில் பொதுவான ஒரு வேலைத்திட்டத்தைச் செயற்படுத்த குழுவின் மூலம் தீர்மானிக்கப்பட்டது. இவ்வேலைத்திட்டத்தின் நோக்கம் அயமன் அடங்கிய உப்பை அம் மாவட்டத்தில் பகிர்ந்தளித்தலும், இதன் பாவனையினால் அயமன் குறைபாட்டு நோயை இல்லாதொழிக்கலாம் என்பன போன்ற கல்வியை அப்பகுதி மக்களுக்கு ஊட்டுவதுமாகும். அயமன் அடங்கிய உப்பு, தேசிய உப்புக் கூட்டுத்தாபனத்தினால் உற்பத்திசெய்யப்படுவதோடு கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் மூலமும், வியாபாரிகளின் உதவிகொண்டும் அம்மாவட்டத்தினுள் பகிர்ந்த ஸிக்கப்படுகின்றது. அயமன் பற்றாக்குறை நோய் தொடர்பான கல்வி சுகாதார அமைச்சினால் வழங்கப்பட்டுவருகின்றது. இவ்வேலைத்திட்டத்தை மிக விரைவாக செயற்படுத்தல், திட்ட செயற்படுத்தல் அமைச்சின் உணவுப் போஷாக்கு திட்டமிடற் கிளையின் எதிர்பார்ப்பாகும்.

### விட்டமின் ஏ குறைபாடு

போஷணை, விட்டமின்கள் குறைபாடு தொடர்பாக இலங்கையில் தற்போது நிலவிவரும் நிலை, விட்டமின் ஏ பற்றாக்குறையாகும். இதுபிரதானமாக கண்களுக்குப்பார்வையை வழங்குவதோடு, இதன் குறைபாட்டினால் படிப்படியாய் பார்க்கும் சக்தி குறைவடையும். விட்டமின் ஏ பிரதானமாக மரக்கறி வகைகளிலும் மாமிச வகைகளிலும் கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றன. இவற்றின் மூலம் பெறப்படும் விட்டமின் ஏ பதார்த்தம், கரொட்டீஸ், ரெட்னோல் என இருபிரிவுகளாகப் பிரித்துக்காட்ட முடியும். இதில் ரெட்னோல் பதார்த்தம் பிரதானமாக விலங்கினங்கள் மூலம் பெறப்படுகின்றது. முட்டை, பால், யோகட், சீஸ், ஜஸ்கிரீம், பட்டர், மாஜீன், மாட்டின் ஈரல் போன்றவற்றில் காணப்படும். மற்றப்பிரிவான கரொட்டீஸ் அதிக அளவில் பயிரினங்களில் அடங்கியுள்ளன. இலைவகை, மஞ்சல் நிற மரக்கறி வகைகள், பழங்கள் என்பவற்றில் காணப்படுகின்றன.

இலங்கையில் விட்டமின் ஏ குறைபாடு காணப்படுவது சனத்தொகையின் 2 %க்கும் குறைவானோருக்கே. இதனால் இது ஒரு பெரும்பிரச்சினையாக இங்கு காணப்படவில்லை. விட்டமின் ஏ குறைபாட்டின் அறிகுறி (பீட்டோ புள்ளி) அதாவது கண்ணில் புள்ளி ஏற்படுதல், கண்மங்கலடைதல், கண்ணின் மேற்பகுதி காய்ந்து போதல், கண் குழிவிழுதல் என்பன பிரதானமாய்த் தோன்றும். அன்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பரிசோதனையின்படி விட்டமின் ஏ யும் அதன் பகுதிகளும் பலவிதமான புற்றுநோய்களையும் குறைக்கும் சக்தி உடையன எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

\* கர்ப்பினித் தாயின் உடற்சோர்வைக் குறைத்துக்கொள்ள இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இரும்புச்சத்து அடங்கி யிருக்கும் சில உணவு வகைகளாவன: இறைச்சி, ஈரல், சிறு மீன் வகை, கருவாடு, கீரைவகைகள், விசேடமாய் தேங்காய்ப் பூக் கீரை, பொன்னுங்காணி, சாரணை, அகத்தி போன்றன.



## கர்ப்பிணித் தாயின் போஷாக்கு

டாக்டர் நாரத வர்ணசுரி

சிறுவர் நோய்களுக்கான  
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்  
கொழும்புப் பல்கலைக்கழகம்

# கர்ப்பினித் தாயின் போஷாக்கு

டாக்டர் நாரத் வர்ணகுருயி

சிறுவர் நோய்களுக்கான சிரேட்ட  
விரிவுரையாளர் கொழும்புப்  
பல்கலைக்கழகம்

ஓரு கர்ப்பினித் தாயின் போஷாக்கு நிலை அவளின் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்லாது கருவில் வளரும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் நிர்ணயிக்கிறது. அதேபோல் தாயின் கருப்பையில் வளரும் குழந்தை நலமே இருக்க தாய் சுகதேகியாக இருப்பது மிக அவசியம். ஆனால் ஓரு குழந்தைக்குத் தாயாகும் போது மட்டுமே அதாவது கர்ப்ப காலத்தில் மட்டுமே போஷாக்கு நிறைந்த உணவு வகைகளை உண்பதால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தேவையான போஷாக்கைப் பெற்றுவிடலாம் என்பது தவறான அபிப்பிராயம். சிறு வயது முதல் தாய் உட்கொண்ட உணவிலேயே தாயினதும், கருவிலுள்ள குழந்தையினதும் ஆரோக்கியம் தங்கியுள்ளது.

சிறு பிராயத்திலிருந்தே போஷாக்கில்லாத ஆரோக்கியமற்ற குழந்தைகள் மெலிந்து சிறிய தோற்றமுடையவர்களாகத் காணப்படுவர். அப்படியான குழந்தைகள் வளர்ந்தாலும் இந்நிலையே தொடர்கிறது. இத்தகைய தாய்மாருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமில்லாமல் நிறை குறைந்தவர்களாகவே காணப்படுவர். எனவே எமது வீடுகளிலுள்ள பெண்பாலாருக்கு சிறு பிராயம் முதல்கொண்டே நல்ல போஷாக்குள்ள உணவு வகைகளைக் கொடுத்தல் இன்றியமையாதது. அப்போது ஆரோக்கியமான, சுகதேகிகளான தாய்மாரை உருவாக்கலாம். அப்படியின்றி ஒரு பெண் கருத்தரித்த காலம் மட்டுமே நிறை உணவு உட்கொள்வதால் எதிர்பார்க்கும் பலனைப் பெற முடியாது. எனவே உழைப்பால் தொழில் செய்யும் ஆணுக்குப் போல் குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் தாய்க்கும் போஷாக்குள்ள உணவு தேவை.

கருத் தரித்த காலத்தில் சாதாரணமாக உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைவிட சுற்று அதிகமாகவே உட்கொள்ளுதல் அவசியம். (சாதாரணமாக சாப்பிடுவதை விட 25% அதிகமாக) தாய் உண்ணும் உணவிலேயே சிகிவின் வளர்ச்சி தங்கியுள்ளது. எனவே கர்ப்பினித்தாய் தனது உணவில் விசேட கவனம் செலுத்துவது அவசியம். அவருடைய உணவு வேளை; சக்தியை வழங்கக்கூடிய, உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவக் கூடிய, உடலைப் பாதுகாக்கக்கூடிய உணவுவகைகள் உள்ளடங்கியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத உணவு வகைகளான பால், முட்டை, இறைச்சி, பாசிப்பயறு, கெளபி, சோயா அவரை, நிலக்கடலை, போன்ற தானிய வர்க்கங்களையும், சக்தியுட்டும் பாண், சோறு, அப்பம், இடியப்பம் போன்ற கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளையும், கீரை வகைகளையும் கரட், பூசினிக் காய் போன்ற மஞ்சள் நிறமான மரக்கறி வகைகளையும், பொதுவாய் எல்லா பழவகைகளையும் உட்கொண்டு உடம்பைப்பாதுகாத்துக்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

இவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளையின் போதும் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளை சிறிதளவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம் அல்லவா? உதாரணமாகப் பகல் போசனத்துக்கு சோறு சாப்பிடுவதென்றால் சோற்றுடன் கீரைவகை ஒன்று, நெத்தலிமீன், அல்லது கருவாடு சிறிதளவு, கரட்போன்ற மரக்கறி ஒன்றும் சேர்த்துக்கொண்டால் போதுமானது. சாப்பிட்ட பிறகு உங்கள் வீட்டுத்தோட்டத்தில் கிடைக்கக்

கூடிய மாம்பழம் பப்பாசிப்பழம் அல்லது வாழைப்பழம் ஆகிய பழ வகைகளை உட்கொள்ளலாம். இப்படி உண்பதால் உங்கள் உடம்புக்குத் தேவையான அனவு போஷாக்குக் கிடைக்கும்.

எமது நாட்டில் பெரும்பாலான கர்ப்பினித்தாய்மார்கள் இரத்தக்குறை நோயினால் அவதியுறுகின்றார்கள். இத்தகைய தாய்மார்களுக்குப் பிரசவத்தின்போது மேலதிக குருதி வெளியேறினால் அவர்கள் நிலை அபாயகரமானதாக இருக்கும். பிரசவத் தின் போது இறக்கவும் நேரிடும். உரிய காலத்தில் பக்குவமான முறையில் உணவு உட்கொள்வதால் இப்பரிதாப நிலையிலிருந்து தப்பிக்கொள்ள வாய்ப்பேற்படுகிறது.

உடலில் இந்த இரத்தக்குறைவு ஏற்பட்டால் குருதியை விருத்திசெய்யும் இரும்புச்சத்து அடங்கிய உணவுவகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பினித்தாய்மாருக்குச் சிகிச்சை நிலையங்களில் இரும்புச்சத்துக்கொண்ட வில்லைகள் ‘திரிபோஷா’ ஆகியன கொடுக்கப்படுகின்றன. பால், முட்டை, சிறுமீன் வகைகள் மற்றும் பொன்னங்காணி, சாறனை, அகத்தி போன்ற கிரை வகைகளிலும் இரும்புச்சத்து நிறைய அடங்கியுள்ளது.

சில வேளைகளில் கொழுக்கிப்புழு உடலைத் தாக்குவதாலும், இரத்தக்குறைவு ஏற்படுகிறது. எனவே இப்படியானவர்கள் கர்ப்ப காலத்தின் நடுப்பகுதியில் பூச்சி மருந்து எடுத்தல் வேண்டும். அத்துடன் போலிக் அசிட் எனப்படும் வில்லைகளையும் பாவித்தல் வேண்டும்.

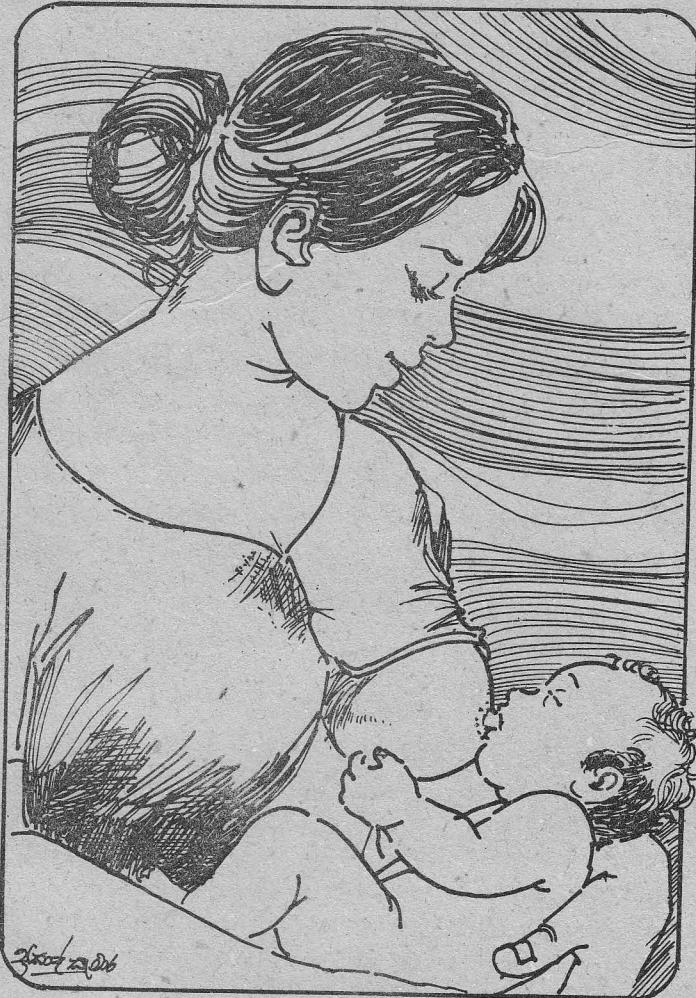
பிரசவ காலத்தில் சில தாய்மாருக்கு கடைவாய்வெடிப்பது உண்டு. உயிர்ச்சத்து பீ குறைவினாலேயே இவ்வாறு ஏற்படுகிறது. அதற்கும் சிகிச்சை நிலையத்தில் உயிர்ச்சத்து பீ வில்லைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். சில வேளைகளில் தேவையான அளவு இரும்புச்சத்து கிடைத்தாலும் போலிக் அமிலம் என்னும் விட்டமின் குறையும் போதும் இரத்தச்சோகை உண்டாகலாம். இதனால் சில சிகிச்சை நிலையங்களில் போலிக் அமில வில்லையும் சேர்த்து வழங்கப்படுகின்றது. இது தவிர மல்டி விட்டமின் வில்லைகளும், கல்சியம் வில்லைகளும் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும். இவை எல்லாம் எல்லாத் தாய்மார்களுக்கும் தேவைப்படுவதில்லை.

தாய்மார் பிரசவ காலத்தில் எடையில் 15 இருத்தல் ஆவது அதிகரித்திருத்தல் வேண்டும். அப்படித்தாயின் நிறை அதிகரிக்காவிட்டால் கருவில் வளரும் சிகநன்றாகவளர்ச்சி பெறவில்லை என்பதே பொருள். இப்படியான தாய்மாருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டும் ஆரோக்கியமற்றவர்களாகவும் காணப்படுவர்.

\* கர்ப்பினித் தாயின் போஷணையானது அவளது உடல் நலத்துக்கு உதவுவதோடு வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் உடல் நலத்துக்கும் மிக முக்கியமாகும். அப்படியான ஒரு தாயின் போஷாக்குத் தன்மை தொடர்ந்து நிலைத்திருப்பது அத்தாய் கர்ப்பம் அடைந்ததற்குப் பிறகு உட்கொள்ளும் உணவில் மாத்திரமன்று சிறுவயது தொடக்கம் பெற்றுக்கொண்ட போஷாக்கின் அடிப்படையிலேயாகும்.

\* கர்ப்ப காலத்தில் தாய் சாதாரணமாய்ப் பெற்ற உணவின் அளவிற்கு மேலதிக மாக சுமார் 25 % மேலதிகமாகப் பெற வேண்டும். அவளின் உணவு வேளையில் சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவு, உடல் வளர்ச்சியைக் கொடுக்கும் உணவு, உடலுக்குப் பாதுகாப்பைக் கொடுக்கும் உணவு என்னும் முன்று பிரிவுகளும் உள்ளடங்கியதாய் இருத்தல் வேண்டும்.

## தாய்ப்பால் அத்தியாவசியமானது



இலங்கைப் பஸ்கலைக்கழகத்தின் சிறுவர்  
நோய் பற்றிய பிரிவின் முன்னேள்  
பேராசிரியர்  
டாக்டர் சி. சி. த சில்வா அவர்கள்

## தாய்ப்பால் அத்தியாவசியமானது

டாக்டர் சி. சி. த சில்வா அவர்கள்

இலங்கைப் பல்கலைக்கழக குழந்தைகள் நோய் தொடர்புப் பிரிவு  
முன்னாள் பேராசிரியர்.

பல வருடங்களுக்கு முன்னர் நான் வாழிங்டன் வைத்தியசாலைக்குச் சென்றி ருந்தபோது அங்கிருந்த தாய்மார்களிடம் ஏன் அவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதில்லை எனக் கேட்டேன். அப்போது அத்தாய்மார்களில் ஒருவர் தனது பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என தன் மனம் சொல்ல வில்லை எனப் பதிலளித்தார். இவ்வாறு பதில் எனக்கு மிகுந்த ஆச்சரியத்தைத் தந்தது. இது 1949 ஆம் ஆண்டில் நடந்த நிகழ்ச்சியாகும். அதைத் தொடர்ந்து ஓரிரு வருடங்களுக்குப் பின்னர் ஆங்கிலேயப் பெண்கள் வைத்தியப் பரிசோதனைக் காக என்னிடம் வந்தபோது மேற்சொன்ன கேள்வியை அவர்களிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் தங்களுக்குப் பிரியமில்லை என விடையளித்தனர். இது எனக்கு அதிர்ச்சியைத் தந்தது.

குறிப்பிட்ட கருத்துக்கள் மேற்கத்திய நாடுகளிலுள்ள மாதர்களிடம், விஷேடமாக செல்வந்த குடும்பங்களில் அவதானிக்கக் கூடியதொன்றாகும். அத்துடன் இக்கருத்து அவர்கள் மத்தியில் ஒர் வரவேற்கக்கூடிய அம்சமாக அமைந்துள்ளது. மாருக எமது தாய்நாட்டின் நல்லை கருத்திற் கொண்டு இக்கருத்துக்களை எவ்வகுப்பினராயினும் அதாவது செல்வந்தர்களாயினும் சரி! ஏழைகளாயினும் சரி பின்பற்றுமல் இருக்க ஆவன செய்தல் வேண்டும்.

நம்மவரிடையே பொதுவாக, ஏழை மக்களிடையே இதைப் பற்றிய பிழையான கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. அதேபோன்று செல்வந்தத்தாய்மார்களும் தங்களது கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. அதேபோன்று செல்வந்தத்தாய்மார்களும் தங்களது குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் புறக்கணிப்பதையும் அவதானிக்க முடிகுழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் புறக்கணிப்பதையும் அவதானிக்க முடிகிறது. அத்துடன் குழந்தைகள் பிறந்த இரண்டொரு தினங்களுக்குள் அழாமல் இருப்பதற்காக குழந்தையின் வாயில் பால் போத்தலை வைத்துவிடுவதை அனைக் கீடுகளிலும், வைத்தியசாலைகளிலும் பொதுவாகக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதலை ஏற்படுத்துவதேயன்றி நன்மை பயப்பதன்று.

அநேக தாய்மாரில்; தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வேளையில் பால் சுரத்தல் மிகவும் மெதுவாக மார்பகத்தில் இடம்பெறுவதால் மார்பகம் வெறுமை அடையும். எனவே மார்பகத்தில் பால் சுரப்பதற்கு எடுக்கும் கால்த்தைவிட பால் கொடுக்கும் காலம் குறைவாகவே இருத்தல் வேண்டும். குழந்தை அழும் வேளையில் மட்டும் தாயானவள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பது தவறானதாகும். பொதுவாக ஒரு குழந்தைக்கு குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பது தவறானதாகும். பொதுவாக ஒரு குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது ஒவ்வொரு மார்பகப்பகுதியாலும் சராசரி 5 நிமிடம் தொடக்கம் 7 நிமிடம் வரை பால் கொடுக்க வேண்டும். மேலும் குழந்தைக்கு சராசரி யாக இரண்டு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை பால் உணவு கொடுத்தல் வேண்டும். இது பரிசோதனையின் மூலம் அறிந்துகொண்ட உண்மையாகும். உணவு வேளாக்கு இடையில் அழுவது வியப்பிற்குரியதாகும்.

இலங்கையில் பிறக்கும் அநேக குழந்தைகள் சராசரியாக 3 மணித்தியால் இடைவேளைகளுக்கொருமுறை பால் குடிக்கும் பழக்கங்களைக் கொண்டுள்ளன.

குழந்தை அழும்போது பால் கொடுப்பதனால் ( $\frac{1}{2}$  மணி தொடக்கம் 2 மணிவரையுள்ள காலத்துள்) குழந்தைக்கு பசி ஏற்படாததுடன், மார்பகத்திலும் பால் வற்றிவிடாது. குழந்தை அழுவதற்குப் பசியைவிட வேறு பல காரணங்களும் உள்ளன. இதனைத் தாய்மார்கள் நன்கு அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அநேக குழந்தைகள் தாகத்தின் போது அடிக்கடி அழலாம். எனவே கொதித்து ஆற்றிய நீரை உணவு வேலை களுக்கிடையில் அடிக்கடி கொடுப்பது அவசியமாகும். படுக்கை விரிப்பு கரு முரடாகவுள்ளதாலோ, உஷ்ணத்தாலோ, குளிரினாலோ அல்லது சிறு பூச்சிகளின் தொந்தரவுகளினாலோ குழந்தை அழலாம். அல்லது எல்லோருக்கும் பொதுவான காரணங்களினாலும் குழந்தை அழலாம். குழந்தையின் மீதான தாயின் அங்பு, பாசம் குறைந்து கொண்டு போனாலும் குழந்தை அழும். இது குழந்தைக்கு மட்டு மன்றி வயது வந்தோர்களுக்கும் பொருந்தும். எனவே குழந்தையை சந்தோஷப் படுத்த மார்புடன் கட்டியீணத்தல், மழலை மொழிகேட்டல் என்பன முக்கியமான தாகும்.

சில வேலைகளில் 3-6 மாத வயதுக்குப்பட்ட குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்தபின் மேலதிகமாக தகரத்திலிடைக்கப்பட்ட பால் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. இதற்குக் காரணம் அத்தாயிடம் போதியளவு தாய்ப்பால் இல்லை என்பதேயாகும். பால் குடித்த குழந்தை வேறு பல காரணிகளாலும் அழலாம். அக்காரணிகளில் சிலவற்றை இங்கே தருகிறேன்.

குழந்தையானது தாய்ப்பால் குடித்து முடிந்ததும் குலுக்கப்படுவதன் காரணமாய் வாந்தி எடுக்கலாம். இது பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு செயலாகும். இதற்கு காரணம் குழந்தையானது தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது காற்றினையும் சேர்த்து உட்கொள்வதனாலேயாகும். இவ்வாறு வளி உட்கொள்ளல் ஏற்படுவது எப்படி? தாயானவள் பிழையான நிலையில் இருந்துகொண்டு குழந்தைக்குப் பால்கொடுப்பது இதற்கு ஒரு காரணமாகும். தாயானவள் நேராக இருந்தோ அல்லது சரிந்து இருந்தோ குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். தாயானவள் தனது வலப்பக்க மார்பகத் தினால் பால் கொடுக்கும்போது தனது வலது கையை குழந்தையின் முதுகுப்புறமாக நீட்டி கீழ் முதுகு வரை வைத்து குழந்தையை இடையாகப் பிடித்துக்கொண்டு கொடுத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு பால் கொடுக்கும்போது அவளின் முழங்கை குழந்தையின் கழுத்துக்கு ஆதாரமாக அமையும். அத்துடன் குழந்தை நேராகவும், கீழ் அவயவங்களுக்கு மேலாக குழந்தையின் தலையிருத்தல் வேண்டும். கழுத்துப் பாகத்தை தவிர உடம்பை மறுபக்கம் அசைக்காது வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

எமது நாட்டில் அநேக தாய்மார்கள், தாதிமார்களின் அல்லது பொது மருத்து விச்சிமார்களிடமிருந்து பெறும் அறிவுரைகளின் பிரகாரம் தாயின் வலது கையை குழந்தையின் பின்பக்கமாக வைத்துப்பிடித்து தனது உடலைச் சரித்து பிள்ளையின் தலையின் கீழ் அணையை வைத்து பால் கொடுப்பார்கள். இம்முறையாக குழந்தை பால் குடிக்குமானால் காற்று இலகுவில் வெளியேறிவிடும். அத்துடன் சில வேலைகளில் காற்று வெளியே வரும் போது அத்துடன் சேர்ந்து சிறிதளவு பாலும் வெளியே வரலாம். பிள்ளைக்கு வயிற்றேட்டம் உள்ளபோது பால் கொடுப்பது நிறுத்தப்பட வேண்டுமா? இல்லை; எட்டு மணித்தியாலத்திற்குள்ளோ அல்லது அதனைவிடக் குறைந்த நேரத்துக்குள்ளோ எவ்வித உணவும் கொடுக்கப்படலாகாது. இக்காலம் முடியும் தறுவாயில் மார்பகத்தில் சரந்திருக்கும் பாலினைக் குழந்தை குடிப்பதற்குக் குறைந்த பட்சம்  $\frac{1}{2}$  மணி நேரமாவது தேவைப்படும். இதன் பின்னரும் ஓரிரு நிமிடங்கள் வரை மார்பில் பால் சரப்பதற்கு இடமுண்டு. பிரதானமான உணவு வேலை 2.3 க்கும், அதனைவிடக் கூடுதலான கால இடைவெளியில் ஏதும் கொடுப்பாது இருப்பதும், சிரமமாக உணவுகளைக் கொடுக்காமலிருப்பதுடன் கால இடைவெளி

யைக் கூட்டிக் கொள்வதும் வேண்டும். இது தாய்மார்கள் குழந்தைக்கு போத்தலில் பால் கொடுக்க ஆரம்பித்துக்கொள்வதற்குக் காரணமாக அமைய முடியும். குழந்தை தாய்ப்பால் உட்கொள்வதனால் வயிற்றேட்டம் ஏற்படுகிறது என்பதற்கான ஆதாரங்கள் மிக மிகக் குறைவு. எனவே வயிற்றேட்டம் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் தாய்மார்களின் குழந்தை மீதான கவனக்குறைவேயாகும். அதாவது தாயின் மார்பு, கை, கால் என்பன அசுத்தமாக உள்ள வேளையில் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படுமாலே அவ்வேளையில் நோய்க்கிருமிகள் பாலுடன் சேர்ந்து குழந்தையின் வயிற்றை அடையும். அத்துடன் நீரில் மற்றும் குழந்தைக்குப் பாலுட்டப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களான போத்தல், கரண்டி போன்ற பொருட்களில் படிந்திருக்கும் அழுக்குகள் என்பனவும் நோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாகும். கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரில் சீனி கலந்து குழந்தைக்கு கொடுப்பதன் காரணமாகவும் அழுக்குகள் உட் செல்ல இடமுண்டு. இவ்வழுக்குகள் மூலமும், ஈக்களின் மூலமும் நோய்க் கிருமிகள் பரவ இடமுண்டு, சிலவேளைகளில் தாயானவள், தனது குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்காததுடன் தனது மார்பகத்திலிருந்து இலகுவில் பால் வராமல் உள்ளது எனவும் முறையிடுவாள். இதற்குக் காரணம் மார்பகத்திலுள்ள மூலைக்காம்பு சிறிதாக இருப்பதனால் குழந்தைக்கு அதை கவ்வி உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியாமல் இருப்பதுடன், மூலைக்காம்பி லுள்ள துவாரம் சிறிதாக இருத்தலுமேயாகும். மூலைக்காம்பிலுள்ள துவாரம் பெரிதாக மாறுவதற்கு மூலைக்காம்பைக் கீழ் நோக்கியவாறு இருக்கச் செய்து குழந்தையின் வாயில் வைப்பதன் மூலம் பாலை தடையின்றி உட்கொள்வதற்கு ஏதுவாவதுடன் தவறற்ற முறையில் குழந்தைக்கு பாலுட்டக்கூடியதாகவும் இருக்கும். இவ்வாறு பாலுட்ட முடியாவிட்டால் 3 மாதத்துக்குக் குறைவான வயதுடைய குழந்தை களுக்குத் தாய்ப்பாலைச் சுத்தமான பாத்திரத்தில் கறந்து பால் கொடுக்கும் வேளைகளில் குழந்தைகளுக்கு ஊட்ட வேண்டும். இம்முறை தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பாலை ஊட்டுவதிலும் விடச் சிறந்தமுறையாகும்.

‘‘எனது குழந்தைக்கு எனது தாய்ப்பால் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை எனவே தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பால் கொடுக்கலாமா?’’ இது பொதுவாக எழுப்பப்படும் ஓர் பிரச்சினையாகும். இது தொடர்பாக 50 வருடங்களுக்கு மேற்பட்ட அனுபவம் எனக்கு உண்டு. அவ்வனுபவத்தின் வாயிலாக நான் கூறுவது என்ன வெனில் ஒவ்வொரு தாய்மாரது பாலும் அவரவர் குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் என்பதேயாகும். அவ்வாறில்லாமல் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தங்களது பால் ஒத்துக்கொள்ளாது என்ற கருத்து உண்மையானதன்று. எனவே உங்கள் பிள்ளைக்கு உங்கள் பால் ஒத்துக்கொள்ளாது என்பதை நீங்கள் நம்பவேண்டாம். ‘‘எனக்கு தடிமன் அல்லது காய்ச்சல், வயிற்றுளைச்சல், வாந்தி என்பன உள்ளபோது தாய்ப்பால் கொடுக்கலாமா?’’ இதற்குரிய தீர்மானம் எடுப்பது உங்களது தேகாரோக்கியத்தைப் பொறுத்ததாகும். உங்களுக்குத் தடிமன் அல்லது இருமல் தோன்றினால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் நேரத்தில் அல்லது குழந்தையுடன் இருக்கும் நேரத்தில் நீங்கள் உங்களது மூக்கையும் வாயையும் துணியினால் மறைத்து சுவாசிக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கு முன்பு நீங்கள் உங்கள் மார்பகங்களையும் கைகளையும் சவர்க்காரமிட்டுக் கொதித்தாறிய இளஞ்சுடான் நீரில் கழுவிக்கொள்ளல் வேண்டும். மிகவும் பின் தங்கிய பகுதிகளில் வாழும் தாய்மார்களுக்கு இவ்வாறு செயல்கள் ஒருபெரும் சமையாக இருப்பதாக நான் அறிந்திருக்கிறேன். இப்போது இவை சம்பந்தமாக விளக்கங்கள் கிராமிய ரீதியில் அளிக்கப்படுவதுடன், சகாதாரக் கல்வியின் ஒரு பகுதியாகவும் அமைந்துள்ளன. அத்துடன், தொடர்ந்து இக்கல்வி புகட்டலை நடை முறைப்படுத்துவது அவசியமாகும். இதன் காரணமாக குறிப்பாக கிராமப்புறங்களில் உள்ள தாய்மாருக்கு நல்ல அறிவு கிடைப்பது மட்டுமன்றி அவர்கள்

அதனைப் பின்பற்றுவார்களேயானால் எதிர்காலத்தில் ஒரு சிறந்த இளஞ் சமுதாயம் உருவாவது திண்ணமாகும்.

தாய்ப்பாலுட்டல் பற்றிய அறிவை தாதிமார்களினாலும் வைத்தியர்களினாலும் மாத்திரம் அமுல்படுத்த முடியாது. இதனை அமுல்படுத்த ஓவ்வொரு தாயும் பங்கேற்க வேண்டும். உங்களுக்கு நியூமோனியாக் காய்ச்சல் அல்லது வேறு வகையான காய்ச்சல் மற்றும் ஏனைய வியாதிகள் ஏற்படுமாயின் அக்காலத்தில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்காது விடலாம். இது தவிர மார்பகத்திலிருந்து நேரடியாகக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத பட்சத்தில் பாலைக் கறந்து தொற்று நீக்கிய கரண்டியின் மூலம் அல்லது போத்தலின் மூலம் குழந்தைக்கு ஊட்டலாம். இதற்காக ஒன்று அல்லது இரண்டு பால் போத்தல்கள் தேவைப்படும்.

எதாவது காரணத்தினால் உங்களால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டு பால் கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டி வந்தால் இரண்டு மாத கால இடைவெளிக்குள் மீண்டும் தொடர்ந்து கொடுப்பதற்குப் பாலைக் கறந்து எடுக்க முடியும்.

“குழந்தைகளுக்கு நான் எத்தனைமுறை தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.” பிள்ளை தொடர்ந்து பால் கேட்டால் கொடுக்க முடியும். (இரண்டு மணித்தியாலத்துக்குள் திரும்பவும் பால் கொடுக்கத்தேவையில்லை.) பல நூற்றுக் கணக்கான வருடங்களாக எங்களது தாய்மார்கள் பிள்ளைக்குப் பசி ஏற்படும் போதெல்லாம் பால் கொடுப்பதற்கு பழக்கப்பட்டுள்ளார்கள். மிக முன்னேறிய நாடுகளில் நேர அட்டவணையின்படி பால் கொடுப்பதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் அதன்படியும் ஒழுகுகிறார்கள்.

துர்ப்பாக்கியமாக, கடந்த இருபது வருடங்களில் நாகரிகமடைந்த பிரதேசங்களின் தாய்மார்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் சிறப்புத் தன்மையைக் குறைத்துக் கொண்டு வந்துள்ளார்கள். இதற்கு முக்கிய காரணமாக புதிய உணவு முறைகள், அல்லது இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் செயற்கைமுறையான பால் மாப்பொருட்கள் கிடைப்பதைக் கூறலாம். அத்துடன் இந்நாடுகளில் தாய்மார்களிடையே மேற்கொள்ளப்படும் பொய்யான பிரசாரங்கள், பிழையான விளக்கங்கள், வேலை செய்யும் தாய்மார்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளமை என்பவற்றை முக்கிய காரணிகளாகக் கொள்ளலாம்.

‘‘நான் எவ்வளவு காலத்துக்குப் பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்’’.

உங்கள் பிள்ளைக்கு இயலுமாயின் ஒரு வருடம் வரை தாய்ப்பால் கொடுப்பது நன்று. ஆனால் 4 மாதத்துக்குப் பின், மரக்கறி, (கீரைவகை) தானியவர்க்கம் (பாண் அல்லது சோற்றுக் கஞ்சி) முட்டை, மீன் அல்லது கருவாடு, இறைச்சி, சூப், பழவகை, என்பவற்றை மேலதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டும். உங்கள் உடனலம் நன்றாக இருந்தால் 1 தொடக்கம் 2 வருடம் வரை அல்லது அதற்கு மேலாகவும் நீண்ட காலத்துக்குத் தாய்ப் பால் கொடுக்க முடியும்.

துரதிஷ்ட வசமாக நம் நாட்டுத் தாய்மார்களில் அனேகர் போஷாக்கின்மையாலும் தேகாரோக்கியக் குறைவிலாலும் ஆறுமாதங்களுக்கு மேல் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாதவர்களாகவிருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட தாய்மார்களை நீண்டகாலம் தாய்ப் பால் ஊட்டும்படி கூறுவது தவறு என்பது எனது கருத்து.

இவ்வாருண நிலையை சுகாதார மத்தியநிலையங்களுக்கோ அல்லது சுற்றுவட்டார சுகாதார சிகிச்சை நிலையங்களுக்கோ உணர்த்தி, உலர்த்தப்பட்ட உணவு வகைகள் அல்லது ஒழுங்குமுறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட போஷாக்கு மிகக்

உணவு வகைகள் வழங்குவதன் மூலம் மேற்குறிப்பிட்ட குறைகளை நிவர்த்தி செய்யலாம். இதன் நிமித்தம் குழந்தைகளுக்குப் பால்மா உணவு வழங்குவதற்காக அரசாங்கம் ஒவ்வொரு வருடமும் (2 தொடக்கம் 3 கோடி ரூபாவரை) செய்யும் செலவைக் குறைக்கலாம்.

கர்ப்பமுற்றிருக்கும் தாயானவள் குறைந்த பட்சம் தனது ஆரைவது கர்ப்பமாதகாலம் தொடக்கம் பிள்ளை பிறந்து பால் கொடுத்து முடியும் காலம் வரையிலும் பால் வகைகளை அருந்துவதனால் பிள்ளைக்குத்தாய்ப்பால் நீண்ட நாட்களுக்குக் கிடைப்பது மட்டுமல்லாமல், பால்மா இறக்குமதிக்காகச் செலவீடு செய்யும் அந்நியச் செலாவணியையும் மீதப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். அதாவது அரசாங்கம், வெளிநாட்டிலிருந்து பால்மா இறக்குமதி செய்வதற்குச் செய்யும் செலாவணியைக் கொண்டு தாய்மார்களுக்குத் தாய்ப்பால் நீண்டநாட்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு ஏதுவான உதவிகளைச் செய்ய முடியும்.

- \* குழந்தைகளுக்கான மிகவும் சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலாகும். ஒரு தாய் குறைந்த பட்சம் 12 மாதங்களுக்காவது தனது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- \* வயிற்றோட்டம், நியூமோனியா, இழுப்பு போன்ற நோய்கள்; தோல் நோய்கள் காதுக்கு அண்மிய இடங்களில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் ஆகியவற்றை தடுக்கக் கூடிய எதிர்ப்பு சக்தி தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ளது.
- \* நான்காவது மாதம் முதல் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவும் புரதத்தின் அளவும் கூடுதலாக இருப்பதனால் குழந்தைக்கு மேலதிக உணவு வழங்கப்பட வேண்டும். இக்காலத்திலிருந்து தொடர்ந்து குழந்தையின் உணவில் கூடிய கவனம் செலுத்தப்படாதவிடத்து குழந்தையின் வளர்ச்சியிலும் நிறையிலும் குறைவு ஏற்படும்.
- \* கீரைவகைகள் சேர்க்கப்பட்டுத் தயாரிக்கப்பட்ட அரிசிக்கஞ்சியில் குழந்தைக்கு 4 முதல் 8 வரையிலான தேக்கரண்டியளவு கொடுக்கப்படல் வேண்டும். மேலும் சரியாக அவிக்கப்பட்ட ஏதாவது தானியவகையொன்றுடன் அவிக்கப்பட்ட மீனின் 1 முதல் 2 வரை, மேசைக்கரண்டி அளவு, அரை அவியலாக்கப்பட்டமுட்டையொன்றின் மஞ்சள் கருவையும் குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டும். அத்துடன் கனிந்த பழங்களில் இருந்து பிழியப்பட்ட சாற்றில் 4 தொடக்கம் 6 மேசைக்கரண்டி அளவையும் சேர்த்துக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.
- \* 7 வது மாதம் முதல் 9' வது மாதம் வரை நன்கு சமைக்கப்பட்ட கீரைவகை மற்றும் மரக்கறிவகை, சிறிய அளவு சோறு, அவிக்கப்பட்ட தானியவகை. மேலும் அவிக்கப்பட்ட ஒரு முட்டையும் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் பிழியப்பட்ட கனிந்த பழச்சாற்றில் 6 தொடக்கம் 8 மேசைக் கரண்டி அளவும் கொடுக்க வேண்டும்.
- \* சாதாரண குடும்பமொன்றில் மற்றவர்களுக்காத் தயாரிக்கப்படும் உணவைக் குழந்தைக்கும் கொடுக்கலாம். இப்பருவத்தில் ஒரு குழந்தை துரிதமாக வளர்ச்சி அடைவதால் அக்குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் புரத உணவு வகைகள் கூடுதலாகத் தேவைப்படும். எனவே இப்பராயத்தில் குழந்தைக்கு மேலதிகமாக புரதமுள்ள உணவுவகைகள் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

குழந்தைகளின் போஷாக்குக்காக  
தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்து பொருத்தமான  
மேலதிக உணவு கொடுத்தல்



பேராசிரியர்

திருமதி பிரியானி சொய்சா அவர்கள்

சிறுவர் நோய்பற்றிய பேராசிரியர், வைத்திய பீடம்  
கொழும்புப் பல்கலைக்கழகம்

# தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்து பொருத்தமான மேலதிகை உணவு கொடுத்தல்

பேராசிரியர். திருமதி. பிறியாணி சொய்சா

சிறுவர் நோய் தொடர்பான பேராசிரியர்  
வைத்திய பிடம், இலங்கைப் பல்கலைக் கழகம்

குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உகந்த உணவு தாய்ப்பால் என்பதை முழு உலகுமே ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. இத்தாய்ப்பாலில் உள்ள சிறப்பு யாதெனில் இது முழுமையாகப் போஷாக்குப் பதார்த்தத்தை உள்ளடக்கியதாகும். அத்துடன் ஒழுங்கு முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட உணவில் கூட இல்லாதவாறு தாய்ப்பாலில் அடங்கி யுள்ள பதார்த்தம் உயிரிட்டமுள்ளதும், உடன் சமிபாட்டையக் கூடியதுமான தன்மையைக் கொண்டுள்ளது.

தாய்ப்பாலான்து குழந்தைகளை நோயில் இருந்து காப்பாற்றுவதுடன், பாதுகாப்பானதுமான உணவாகும். குழந்தை பிறந்ததும் முதன்முதலில் கொடுக்கப்படுவது கடும்புப்பால் ஆகும். “இது ஆங்கிலத்தில் ‘‘கொலஸ்ரம்’’ என அழைக்கப்படுகிறது. இது பிள்ளைகளை ஆரம்ப நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றுவதற்கு உறுதுணையாகிறது. கொலரா அல்லது வயிற்ரேட்டம், நியூமோனியா போன்ற பல நோய்களுக்கு மருந்தாகவும் அவ்வாருன் நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாப்பதற்கும் தாய்ப்பால் மிக முக்கியமானதாகக் காணப்படுகின்றது. மேலும் தாய்ப்பால் நோய்கள் பலவற்றுக் கெதிராகவும் அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காகவும் செயற்படும் ஒருமூலகமாகும்.

இதை விஞ்ஞானிகளும் ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர். இப் போஷாக்கு நிரம்பிய தாய்ப்பால் அபிவிருத்தி குன்றிய நாடுகளிலும், அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடுகளிலும் கிடைக்கப்பெறும் ஓர் அரிய செல்வமாகும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் பிறப்பு வீதம் கட்டுப்படுத்தப்படும் என்ற பழைய கருத்து இப்போது உண்மையென ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. தாய்ப்பால் கொடுப்பது நிறுத்தப்பட்டு குழந்தைக்கு மேலதிக உணவு கொடுக்கும் காலத்தில் தாயானவள் மேலும் கர்ப்பமடைவதற்கு இடமுண்டு என பலவகைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. எனவே தாய்ப்பால் கொடுக்கும் நாடுகளில் பிறப்புவீதம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது என்பது ஒரு முக்கிய கருத்தாகும்.

தற்போது உலகில் நடைபெறும் குழப்பங்கள், போர்கள், போட்டிகள், என்பவைகளை இல்லாமல் செய்ய வேண்டுமானால்; தாயானவள் தனது பிள்ளைக்கு மனமகிழ்ச்சியுடன் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். அதனால் அக்குழந்தை இரக்க சிந்தை யுடையதாகவும் மற்றே ஒத்துப்போகும் தன்மையுடையதாகவும் வாழ வழி வகுப்பதுடன் குழந்தைக்கும் தாய் தந்தையருக்குமிடையிலுள்ள பாசமானது மிகவும் உறுதியாகவும் காணப்படும்.

ஒரு நாளில் பிள்ளைக்குத் தேவையான போஷாக்கான பிற உணவுவகைகளைக் கொடுத்தாலும், அது தாய்ப்பால் அருந்துவதைப் போன்றிருப்பதில்லை என்றே கூற வேண்டும். குழந்தை பிறந்தது முதல் அக்குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதை நிறுத்தும் வரையுமின்ஸ கால இடைவெளிக்குள் அத்தாயின் கருப்பப்பை சுருங்கிக் கொண்டே இருப்பதுடன் உடலில் உள்ள கொழுப்பும் குறைந்து கொண்டே போகும்.

உண்மையில் சில பெண்கள் நினைப்பதுபோல் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் அழகு மங்கிவிடும் என்ற கருத்து பிழையான நம்பிக்கையாகும்.

இலங்கை போன்ற நாடுகளில் தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கான போஷாக்கு தாய்மாருக்கு இல்லை என்றகருத்தில் எவ்வித உண்மையுமில்லை. குறைந்த வருமான மூள்ள தாய்மார்கள் கூடத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் குழந்தைகளை ஆரோக்கிய மூள்ளவர்களாக வளர்க்க முடியும். போத்தலிலும், புட்டிகளிலும் அடைக்கப்பட்ட பால் மா வகைகளில் சக்தியின் அளவு மிகக் குறைவானதாகும். புட்டிப் பாலுடன் தாய்ப்பாலும் கலந்துகொடுக்கும் பிள்ளைகளின் நிலை இரண்டுக்குமிடைப் பட்டதாகும். இவ்வண்மை எமது நாட்டில் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. இவ்வாரை ஆராய்ச்சிகள் உலகில் ஏனைய நாடுகளிலும் நடத்தப்பட்டுள்ளன.

எமது நாட்டிலும் தாய்ப்பால் கொடுப்பது தொடர்பாக பல்வகைப்பட்ட பிழையான கருத்துகள் நிலவுகின்றன. அவை தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் பாலுட்டும் காலத்தில் பாற் பொருட்களையும், புரதச் சத்துள்ள உணவு வகைகளையும் உண்ணவேண்டும் என்பதாகும். உண்மையில் உணவு வேளையில் மேலதிகமாக ஒரு கோப்பை (சிறிய பீங்கான்) சோறும், போதிய அளவு மரக்கறியும் சிறிதளவு மீன் அல்லது இறைச்சியும் சேர்த்துக் கொண்டால் போதுமானதாகும். பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு சிகிச்சை நிலையங்களில் (கிளினிக்) பூரண உணவான திரிபோஷாவை விநியோகிப்பதன் மூலம் சிறப்பான தாய்ப்பால் ஊட்டலைப் பெற்றுக்கொடுக்க முடியும்.

எவ்வாரையினும் தாயானவள் கருவற்றிலிருந்து இயன்ற அளவு போஷாக்குள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்வது மிக முக்கியமானதாகும். நல்ல நிறையுடன் பிறக்கும் குழந்தையானது போஷாக்குக்குத் தேவையான பாலை உறிஞ்சிக் குடிப்பதற்குரிய சக்தியைக் கொண்டிருக்கும். குழந்தையானது தினசரி பால் உறிஞ்சிக் குடிப்பதற்குத் தேவையான அளவு பால் தாயிடம் சரக்க வேண்டும். இதற்குத் தாயானவள் தன்னைத் தயாராக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பிறந்த உடன் குழந்தைக்கு முதலில் கொடுக்கப்படும் பால் கடும்புப்பால் ஆகும். இப்பாலைக் குழந்தைக்கு ஊட்டுவது மிகமுக்கியமானதாகும். இதிலுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்களைக் குழந்தைபெற்றுக்கொள்வதன் காரணமாகக் குழந்தை, மிகவும் திடகாத்திரமாக வளரும். முதல் வாரத்தில் குழந்தை அழும்போது கொடுக்கப்படும் தாய்ப்பால் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கினைக் கொள்வதுடன் குழந்தை திடகாத்திரமாகவும் வளரவகை செய்யும்.

தமது குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது சம்பந்தமாகச் சில தாய்மார்கள் பிழையான எண்ணம் கொண்டவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். அதாவது தங்களால் தங்கள் குழந்தைக்கு நீண்ட காலத்துக்குத் தாய்ப் பால் கொடுக்க முடியாமல் போய்விடலாம் என்பதாகும். ஆனால் தங்கள் குழந்தைகள் போஷாக்குள்ளவர்களாக வும் திடகாத்திரமுள்ளவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற ஆவலுள்ள தாய்மார்கள், தொடர்ந்தும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியுமானவர்களாக உள்ளனர். ஒரு தாயானவள் தன் குழந்தையின் சுக வாழ்வில் அக்கறை கொண்டவளாக இருந்தால் நிச்சயமாக தடைப்படாமல் தொடர்ந்து தன் குழந்தையை மார்புடன் அனைத்துத் தாய்ப்பால் கொடுப்பாள். அத்துடன் தேவையான சமபோஷாக்குகளை வழங்குவதும் அவசியம். இதனால் அக்குழந்தை தேவையான பாதுகாப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் முடிகிறது.

தாய்ப்பாலை மட்டும் தொடர்ந்து நீண்டகாலத்துக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் குழந்தைக்குத் தேவையான நிறைவான போஷாக்கைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் போய்விடலாம். இதனால்தான் குழந்தைக்கு ஆறுமாதம் அல்லது அதற்கு முன்பதாகவே மேலதிக உணவினை வழங்குவது அவசியமாகிறது. இம் மேலதிக உணவு வழங்குவதில் தாமதம் ஏற்படுமானால் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் குறைவு ஏற்படுவதுடன் பிற்காலத்தில் அதாவது பாடசாலை செல்லும் காலத்தில் பிள்ளையானது போஷாக்கின்மைக்கு ஆளாகலாம்.

இலங்கைபோன்ற வறிய நாடுகளில் அங்கத்தவர்கள் கூடியுள்ளகுடும்பங்களுக்கு மாமிச உணவுவகைகளை உண்ணுமாறு ஆலோசனை வழங்குவது இயலாத காரியமாகும். அத்துடன் குழந்தை உணவு வகைகளை குறைந்தவிலையில் சந்தைகளில் பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருப்பதும் பெரும் பிரச்சினையாகும். “திரிபோஷா” போன்றவை குறைபோஷாக்குள்ள பிள்ளைகளுக்கான உணவாகும். மேலும் விற்பனைக்குள்ள குழந்தையுணவு கூடிய விலைகாரணமாக சாதாரண மக்களால் வாங்கிக் கொள்ள முடியாமலிருக்கிறது. இவ்வேளைகளில் தாய்மார்கள் வீடுகளில் உள்ள சாதனங்களைக் கொண்டு மேலதிக உணவினைத் தயாரித்துக்கொடுப்பதற்கு ஊக்கப் படுத்தப்படல் வேண்டும். இவ்வணவானது திண்மப்பொருளாகவோ அல்லது திரவப் பொருளாகவோ ஒன்றுடன் ஒன்றைக் கலந்து பாவிப்பது பொருத்தமானதாகும். ஒரு தானியத்தில் உள்ள சத்து இன்னைரு பதார்த்தத்துடன் கலந்துகொள்வதனால் சமப்படுத்தப்படுகின்றது. இவ்வாருண கலவையானது இறைச்சியிலுள்ள புரதச் சத்துக்குச் சமமானதாக இருக்கும்.

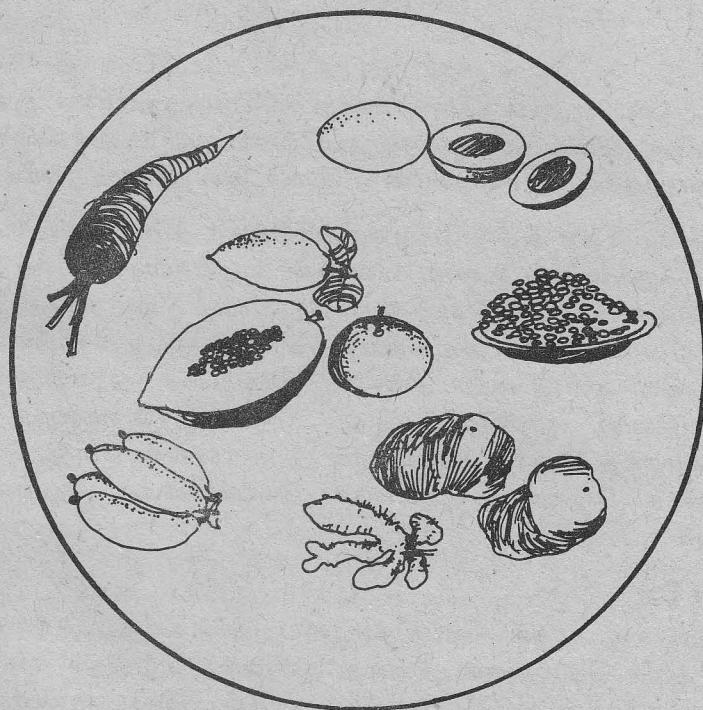
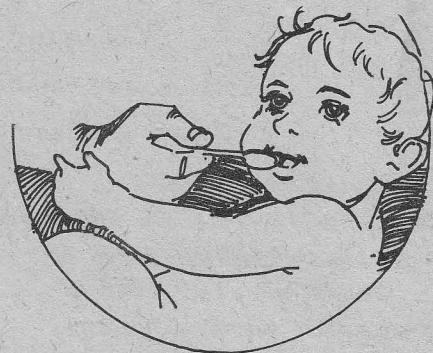
மேற்கூறிய உணவு வகையானது இரண்டு மேசைக்கரண்டி அளவு அரிசியும் அவ்வரிசியை மூன்றாகப்பிரித்து அதில் ஒரு பங்கு நிறைக்குக் கீழ்க்காணும் பருப்பு வகையில் ஒன்றை (லங்கா பருப்பு, மைசூர் பருப்பு, சோயா, பாசிப்பயறு, கவ்பி ஆகிய) கலந்து எடுக்கவும். அத்துடன் விட்டமின் ‘ஏ’ யைச் சேர்ப்பதற்கு கரட் துண்டு ஒன்று அல்லது சுரைக்காய் அல்லது பூசினிக்காய்த்துண்டு ஒன்று அல்லது இலைவர்க்க மரக்கறி கொஞ்சம் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். தானியவர்க்கத்தை இரவில் நீரில் ஊறப் போடவேண்டும். அவ்வாறு செய்வதனால் தானியவகையிலுள்ள பிரியமற்ற ருசியை இல்லாமல் செய்துவிடலாம். இதனைக் கஞ்சிபோல் காய்ச்சி ஆறவைத்து பிசைந்து குழந்தைக்கு ஊட்டவேண்டும். இவ்வணவு மிகவும் எளிதில் சமிபாடடைந்துவிடும்.

ஆரம்ப வேளையில் இக்கஞ்சியினைப் பிசைந்து ஊட்ட வேண்டும். குழந்தைக்கு 6 மாத காலத்திலிருந்து மேற் கூறிய உணவைக்கொடுக்கலாம் சுத்தமான கோப்பையும் சுத்தமான கரண்டியும் இதற்காகப் பாவிக்கப்படல் வேண்டும்.

இக் கோப்பை உணவைக் குழந்தைக்குப்பால் கொடுக்கும் வேளையில் பாலுக்குப் பதிலாக ஊட்டல் வேண்டும். இவ்வணவினை ஒரு வருடம் முடியும் வரை குழந்தைக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும். அதன் பின் குழந்தைக்குக் குடும்பத்தவர் உண்ணும் உணவு வகைகளை கொடுப்பதற்கு ஆரம்பித்தல் வேண்டும். முதல் வருடம் முடியும் காலத்தில் ஒரு நாளில் 3 தரம் தாய்ப்பால் கொடுத்தால் போதுமானதாகும்.

இவ் வகையான மேலதிக உணவு வகைகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதற்குத் தாமதம் ஏற்பட பல காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன கனரக உணவு வகைகளை வழங்குவதற்குத் தாய்மார்கள் வருடக்கடைசிவரை சுபவேளையை எதிர்பார்த்திருத்தல், வயிற்றுக்கோளாறுகள் ஏற்படலாம் எனப்பயப்படுதல், பல் இல்லை எனப்பல காரணிகளை முக்கியமாகக் கூறலாம். இப்பிழையான கருத்துக்களைப் போஷாக்குக் கல்வி மூலமும், வெளிக்களப்பயிற்சிகள் மூலமும் நீக்கலாம்.

## உங்கள் குழந்தைக்குச் சமநிறை உணவு



தொகுத்தனிப்போர்:

டாக்டர் எஸ். வாமதேவன்

டாக்டர் பி. சோமலிங்கம்

# உங்கள் குழந்தைக்குச் சமர்நிறை உணவு

தொகுப்பு:

டாக்டர் எஸ். வாமதேவன்

டாக்டர் பி. சோமலிங்கம்

ஒரு குழந்தைக்குத் தேவையான அதி சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலாகும். குறைந்த பட்சம் 6 அல்லது 12 மாதகாலத்துக்கு ஒரு தாய் தனது செல்வச் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலாட்ட வேண்டும். 100 மிலி லீட்டர் தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ள போ ஷைப் பதார்த்தங்களின் அளவு வருமாறு.

புரதம்	1.7 கிராம்
காபோஹைதரேற்று	3.5 கிராம்
கணிப்பொருள்	0.23 கிராம்
கலோரி	69.0 கலோரி

இதன்படி ஒரு குழந்தைக்கு மிகவும் பொருத்தமான உணவு தாய்ப்பால் என்பதை நீங்களே விளங்கிக்கொண்டிருப்பீர்கள். தாய்ப்பாலில் இயற்கையாகவே காணப்படும் நோய்த்தடுப்பு சக்தியானது இதன் இன்னுமொரு விஷேட சிறப்பாகும்.

குழந்தை வளர வளர அதன் மேல் வளர்ச்சிக்குத் தாய்ப்பால் மட்டும் போதாது. மேலும் போஷாக்குக் கூடிய உணவு வகைகள் வழங்கப்படவேண்டும். படிப்படியாக வேறு உணவு வகைகளைக்கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலில் மேற்குறிப் பிடப்பட்டுள்ள பதார்த்தங்கள் அடங்கியிருந்தாலும், குழந்தையின் அன்றைத் தேவை களுக்கான போதிய அளவு விட்டமின் ‘சி’ இரும்புச்சத்து மற்றும் விட்டமின் ‘பீ’ அதில் கிடைப்பதில்லை. நான்காம் மாதம் முதல்குழந்தைகளுக்கு கலோரி மற்றும் புரதம் மேலதிகமாகத் தேவைப்படுவதால் தாயானவள் வேறு மேலதிக உணவுகளை வழங்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில் குழந்தை நாளடைவில் பலவீனமடையும்.

## முதலாம் மாதத்தில்:

நாலாம் வாரம் முதல் கொதித்தாறிய நீரில் ஒரு தேக்கரண்டிளுமிச்சைப் பழச்சாறு சேர்த்துக் கொடுங்கள் அல்லது நன்றாகப் பழுத்துக் களிந்த பப்பாசியைக் கடைந்து ஒரு தேக்கரண்டி கொடுத்துவாருங்கள். இது தாய்ப்பாலின் மூலம் ஈடு செய்யமுடியாத விட்டமின் சீ யைக் குழந்தைக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும்.

## இரண்டாம் மாதத்தில்:

மேல் குறிப்பிடப்பட்டது போல் பழச்சாறு கொடுத்தல் வேண்டும்.

## மூன்றாவது மாதத்தில்:

மெல்லியதான அரிசிக் கஞ்சி, பழச்சாறு இரண்டு மூன்று தேக்கரண்டி கொடுக்க வாம்.

## நான்காவது மாதத்தில்:

கெட்டியாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அரிசிக் கஞ்சி 3 முதல் 6 வரையிலான மேசைக் கரண்டி கொடுக்க வேண்டும். மேலும் தானிய வகைகளான பருப்பு பாசிப்பயறு.

மற்றும் சோயா அவரை, மீன் போன்ற உணவு வகைகளை ஒழுங்காக வேக வைத்து நன்றாகப் பிசைந்து ஊட்ட வேண்டும். 2 முதல் 3 தேக்கரண்டி அளவு போதுமான தாகும். இவை மட்டுமல்ல அரை அவியல் முட்டையின் மஞ்சள் கரு ஒரு தேக்கரண்டி வீதமும், மாம்பழம், பப்பாசிப்பழம், போன்ற பழ வகைகளையும் மூன்று நாலு மேசைக்கரண்டி வீதம் ஊட்ட வேண்டும். படிப்படியாக முட்டை மஞ்சள்கரு கொடுக்கும் அளவைக் கூட்டுங்கள்.

#### ஐந்தாவது மாதத்தில்:

கீரை வகைகளைச் சேர்த்து நன்கு கெட்டியாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அரிசிக் கஞ்சி 4 முதல் 8 மேசைக்கரண்டியுடன் பழ வகைகளையும் கொடுக்கலாம். மரக்கறி பழ வகைகளுடன் முட்டை மஞ்சட்கரு 1 முதல் 2 மேசைக்கரண்டி கொடுக்கலாம்.

#### ஆறுவது மாதத்தில்:

மேற்கூறப்பட்ட துணை உணவுகளுடன் நன்றாகக்கரைய வேகவைக்கப்பட்டுப் பிசைந்த சோறு 6 முதல் 9 மேசைக்கரண்டியுடன் அதே அளவு வேக வைக்கப்பட்ட மரக்கறி, மீன் என்பவற்றைச் சேர்த்து ஊட்டவும். இன்னும் 6 முதல் 8 கரண்டி வரையிலான மசிக்கப்பட்ட பழச்சாறு கொடுத்து வாருங்கள்.

#### எழு-ஒன்பது மாதங்களில்:

நன்றாக வேக வைக்கப்பட்ட சோறு ஒரு அகப்பையுடன் போதுமான அளவு மரக்கறி மற்றும் இலைக்கறி (கீரை) வகைகளைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து ஒரு பீரிசின் அளவு ஊட்டுங்கள் மேலும் இவ்வயதில் நன்றாக அவித்த முட்டை ஒன்றை மசித்து ஊட்டுவதுடன் பருப்பு, பாசிப்பயறு போன்றதானிய வகைகளையும் சோயா மற்றும் மீன் ஆகியவற்றையும் கொடுக்கலாம். 6-8 மேசைக்கரண்டி கடையப்பட்ட பழ வகைகளையும் ஊட்டலாம்.

#### 10-12 வது மாதம் வரை:

10-12 மாதங்களானதும் குடும்பத்திலுள்ள ஏனையோருக்குத் தயாரிக்கும் உணவு வகைகளில் ஒரு சிறு பிரமாணம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தை ஒரு வருடமானதும் அதன் வளர்ச்சி துரித கதியில் நடைபெறும். எனவே இக்காலத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப புரதம் நிறைந்த மேலதிக உணவு தேவைப்படுகிறது.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு தாய்ப்பாலுடன் மற்றும் வேறு துணை ஆகாரங்களும் தேவை என்பதை நீங்கள் நன்கு புரிந்துகொண்டிருப்பீர்களென நினைக்கிறோம். உங்கள் குழந்தையின் தேவைக்கு ஏற்ப உணவு வேலையைத் தயாரித்துக்கொள்வது பற்றியும் அறிந்திருப்பீர்கள், குழந்தைக்கு உணவுஊட்ட முயற்சிக்கும்எல்லா வேலைகளிலும் ஒரு வகையான உணவிலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். அத்துடன் ஆரம்பத்தில் மிகவும் சிறிதளவில் ஊட்டத் தொடங்கிப்படிப்படியாக அதன் அளவைக் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். என்பதை ஒவ்வொரு தாயும் நன்றாக மனதிலிருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் நாளொன்றுக்கு ஒரு மேலதிக உணவையும் பின் அதனை இரண்டாகவும் பின் மூன்றாவது என்ற முறையில் தயாரித்து ஊட்ட வேண்டும். குழந்தை தாகத்தில் அழும் பட்சத்தில் கொதித்து ஆறிய நீரைப் பருகக்கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் இதற்குச் சீனி அல்லது கருப்பட்டி சேர்க்கக்கூடாது.

## போஷாக்கைப் பரிசோதித்தல்



தேசிய திட்டமிடல்

தினைக்கள்

பிரதிப்பணிப்பாளர்:

எஸ். ஏ. வீரசிங்க அவர்கள்

# போஷாக்கைப் பரிசோதித்தல்

எஸ். ஏ. வீரசிங்க அவர்கள்

பிரதிப் பணிப்பாளர்

தேசிய திட்டமிடல்

தினைக்களம்

மக்கள் நோயின்றி நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கு அவர்களின் கல்வித் தரம் மற்றும் அவர்களின் அநேக நடத்தைகள் அவர்கள் உட்கொள்ளும் போஷாக்கின் அளவிலேதான் தங்கியிருக்கிறது. மக்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதும் அவர்கள் தங்கள் அன்றூட் அலுவல்களைச் சரியான முறையில் நிறைவேற்றுவதும் நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு வழிகோலுவதாகும். எனவே மக்களின் போஷாக்கு நிலை தனிப்பட்ட ரீதியில் அவர்களுக்கு மட்டுமல்லாது முழு நாட்டிற்கும் முக்கியமான ஒன்றுகும். போஷாக்கு நிலையானது; நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலும், அதில் அடங்கியுள்ள போஷாக்குப் பதார்த்தத்தை உறிஞ்சிக்கொள்ளக்கூடிய சக்தியையும் அடிப்படையாகக் கொண்டே ஏற்படுகிறது.

அன்றூடம் உட்கொள்ளும் உணவுகளிலுள்ள போஷாக்கு பகுதிகளைப் பின் வரும் ஐந்து பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:

1. காபோஹைதரேற்று(மாப்பொருள், குளுகோசு)
2. புரதம்.
3. கொழுப்பு.
4. விட்டமின்.
5. கனிப்பொருள்.

புரதம் மனித உடலின் வளர்ச்சிக்கும், காபோஹைதரேற்று மனித உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்கவும் தேவைப்படுகின்றன. ஒருவர் தேவைக்கேற்ப இப் போசனைப் பதார்த்தங்களைச் சமநிறை உணவில் உள்ளடக்கிக்கொள்வதன் மூலம் போஷாக்கு நிலையை உயர்த்திக்கொள்ளலாம்.

சிறந்த போஷாக்குநிலை எமக்கும், நாட்டுக்கும் பயன்தரக்கூடிய ஒன்றுகையால் நாம் நல்ல போஷாக்கான நிலைகளில் இருக்கிறோமா என அறிந்துகொள்வது முக்கியமானதாகும். எமது போஷாக்கு நிலை தாழ்வானதா அல்லது சரியானதா எனப் பரிசோதிக்க ஒரு வழிமுறை தேவை அல்லவா? எனவே போஷாக்கின் நிலையை இலகுவில் கணிப்பிட எமது நிறையையும் வயதையும் ஒப்பிடுவதன் மூலம் அறிய முடியும். மனிதனுடைய நிறை அவனுடைய அல்லது அவளுடைய வயதுடனும் ஆண், பெண் பால் இயல்பிற்கேற்பவும் மாறுபடுகிறது. வயது ஏறும்போதெல்லாம் எமது உடல் வளர்ச்சிக்கேற்ப படிப்படியாக நிறை மாற்றம் நிகழ்கிறது. ஒவ்வொருவரின் தும் வயது, பால் (ஆண்/ பெண்) என்பவற்றுக்கேற்ப இருக்கவேண்டிய நிறையைச் சரியாகத் தெரிந்திருப்பின் அவற்றை ஒப்பிடுவதன் மூலம் போஷாக்கு நிலையை ஒருவர் அறிந்து கொள்ளலாம்.

சரியான போஷாக்கு நிலையுடன் வளரும் குழந்தை குறிப்பிட்ட வயதில் இருக்க வேண்டிய நிறை அட்டவணை வருமாறு:

ஒவ்வொரு வயதுக்கும் உட்பட்ட நல்ல வளர்ச்சியடைந்த குழந்தை இருக்க வேண்டிய நிறையைப் பின்வரும் அட்டவணையில் கறுப்பு நிறக்கோடு காட்டுகிறது.

குழந்தையொன்றின் வயதுக்குரிய நிறையை அவ்வட்டவணையில் பார்க்கு மிடத்து அந்நிறை கறுப்பு நிறக் கோட்டிற்குக் கீழாகக் காணப்படின் அது போஷாக்கு நிலையின் குறைபாட்டைக்காட்டுகிறது. அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ள புள்ளிக்கோட்டிற்குக் கீழாக நிறை காணப்படின் அக்குழந்தையின் போஷாக்கு நிலை மிகவும் குறைவானதாகும். இவ்வட்டவணையைப் பயன்படுத்தி குழந்தையின் நிறையில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் போஷாக்கு நிலையைக் கணிக்கலாம்.

போஷாக்கு நிலையைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் இருவகையான நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. முதலாவது ஒருவர் தமது போஷாக்கு நிலையை அறிந்து போஷாக்கு நிலையில் தாழ்வு ஏற்படும்போது அவசரமாக அதற்குத் தகுந்த பரிகாரம் செய்யலாம். அடுத்து நமது நாட்டின் எல்லோரது போஷாக்கு நிலைமையையும் பரிசோதிப்பதன் மூலம் தங்கள் எல்லோரினது போஷாக்குத் தரவுகளையும் கொண்டு நாட்டின் போஷாக்கு நிலையையும், போஷாக்கு ரீதியான பலவீனத் தன்மையையும் கண்டு கொள்ளலாம். மேலும் இவ்வாறு திரட்டப்பட்ட தரவுகளைக் குடிமதிப்புப் புள்ளி விபரத் திணைக்களத்தால் திரட்டப்பட்டுள்ள ஏனைய தரவுகளுடன் ஒப்பிட்டு போஷாக்கின்மைக்கான காரணத்தையும் அறியலாம்.

நாட்டின் போஷாக்கு நிலையையும் அதில் சம்பந்தப்பட்ட காரணங்களையும் தெரிந்துகொள்வதன் மூலம் மக்களின் போஷாக்குத் தரத்தை உயர்த்த என்னென்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதை அரசாங்கம் தீர்மானித்துக்கொள்ள முடிகிறது. ஆகவே போஷாக்கு நிலையைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் நாம் எமது போஷாக்கு நிலையை உயர்த்திக்கொள்ள முடிவதுடன் மட்டுமல்லாது எமது போஷாக்கு நிலையின் தரவுகளையும் காரணங்களையும் உணர்ந்து அரசாங்கம் செயற்படுத்தும் திட்டங்களின் மூலம் எமது போஷாக்கு நிலையை மேலும் உயர்த்திக்கொள்ள முடிகிறது.

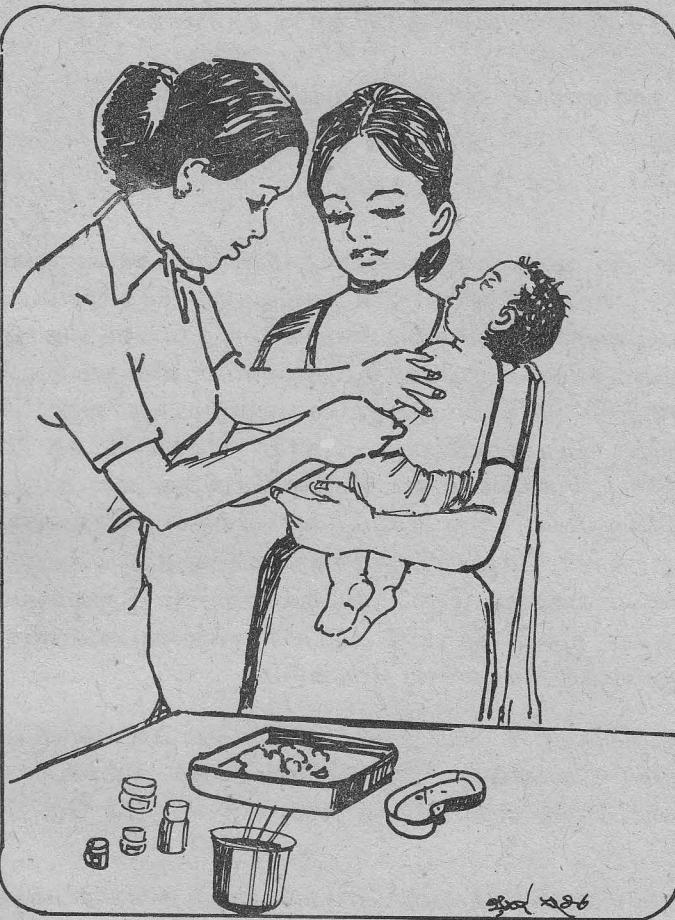
நாட்டு மக்களின் போஷாக்கு நிலையை உயர்த்தவும், போஷாக்கு நிலையை நிர்ணயிக்கும் காரணங்களை அறிவதற்கும் கடந்த பல ஆண்டுகளாகத் திட்ட அமுலாக்கல் அமைச்சின் உணவு போஷாக்குக் கொள்கைத் திட்டமிடல் பிரிவு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுவந்துள்ளது. அவ்வாய்வுகளின் படி இலங்கை மக்களில் 12 வீதமானேர் போஷாக்கின்மைக்கும், 36 வீதத்தினர் குறை போஷாக்கின்மைக்கும் ஆளாகியுள்ளனர் என அறிகிறோம். குருநாகல், புத்தளம், வவுனியா, மட்டக்களப்பு, திருகோணமலை ஆகிய மாவட்டங்களில் போஷாக்கின்மை கூடுதலாகக் காணப்படுவதாக அறியப்படுகிறது. எனவே அந்த மாவட்டங்களில் பிரிதி நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுவருகின்றன. குறைபோஷாக்கின் காரணமாக கல்வித்தரம் மிகவும் பாதிக்கப்படுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

\*வயிற்றோட்டம்; மந்த போஷணையை அதிகரிக்கச் செய்யும். வயிற்றோட்ட நோயாளிக்கு உணவில் விருப்பமில்லாமல் போவதும் சரியான முறையில் உணவை உறிஞ்சிக்கொள்ளும் சக்தி இல்லாமல் போவதும் இதனுடன் தொடர் புறும். அத்துடன் பிள்ளைக்கு வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டதும் தாய்ப்பால் கொடுத்தலையும், மற்றும் ஆகாரங்களைக் கொடுப்பதையும் நிறுத்துவது அதிகமானோரின் வழக்கில் இருப்பதால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு ஏற்படும் வயிற்றோட்ட நோய்க்கு மந்த போஷாக்கு காரணமாய் அமையும் போது கூடுதலான மரணங்கள் ஏற்படுவதற்கு சாதகமாய் அமையும். அதனால் வயிற்றோட்ட நோயிலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள கீழ்க்காணும் விடயங்களை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

C விளையன் மனதை கடித்து கொண்டு வருவதை நோய் / அலை			22																												
D ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை நாசமாக்குவதை			21																												
E பாதி மீதான நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			20																												
F ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			19																												
G ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			18																												
H ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			17																												
I ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			16																												
J ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			15																												
K ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			14																												
L ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			13																												
M ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			12																												
N ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			11																												
O ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			10																												
P ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			9																												
Q ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			8																												
R ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			7																												
S ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			6																												
T ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			5																												
U ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			4																												
V ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			3																												
W ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			2																												
X ஏர்த்து கூடிய நோய்/ அலை / நோய்/ புரோட்டினை			1																												
<b>வேறு கொண்ட உருவன - சூயை வார்தாவ (Part B)</b> <b>தமிழ்நாட்டின் சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிலோடு - கலெக்டார் விலை அறிக்கை</b>																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>வேறு கொண்ட உருவன</th> <th>சூயை வார்தாவ</th> <th>கலெக்டார் விலை</th> <th>ஒ.க.செ.விலை</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. விரைவான விலையை</td> <td>2. விரைவான விலை</td> <td>3. விரைவான விலை</td> <td>4. விரைவான விலை</td> </tr> <tr> <td>5. விரைவான விலை</td> <td>6. விரைவான விலை</td> <td>7. விரைவான விலை</td> <td>8. விரைவான விலை</td> </tr> <tr> <td>9. விரைவான விலை</td> <td>10. விரைவான விலை</td> <td>11. விரைவான விலை</td> <td>12. விரைவான விலை</td> </tr> <tr> <td>13. விரைவான விலை</td> <td>14. விரைவான விலை</td> <td>15. விரைவான விலை</td> <td>16. விரைவான விலை</td> </tr> <tr> <td>17. விரைவான விலை</td> <td>18. விரைவான விலை</td> <td>19. விரைவான விலை</td> <td>20. விரைவான விலை</td> </tr> <tr> <td>21. விரைவான விலை</td> <td>22. விரைவான விலை</td> <td>23. விரைவான விலை</td> <td>24. விரைவான விலை</td> </tr> </tbody> </table>				வேறு கொண்ட உருவன	சூயை வார்தாவ	கலெக்டார் விலை	ஒ.க.செ.விலை	1. விரைவான விலையை	2. விரைவான விலை	3. விரைவான விலை	4. விரைவான விலை	5. விரைவான விலை	6. விரைவான விலை	7. விரைவான விலை	8. விரைவான விலை	9. விரைவான விலை	10. விரைவான விலை	11. விரைவான விலை	12. விரைவான விலை	13. விரைவான விலை	14. விரைவான விலை	15. விரைவான விலை	16. விரைவான விலை	17. விரைவான விலை	18. விரைவான விலை	19. விரைவான விலை	20. விரைவான விலை	21. விரைவான விலை	22. விரைவான விலை	23. விரைவான விலை	24. விரைவான விலை
வேறு கொண்ட உருவன	சூயை வார்தாவ	கலெக்டார் விலை	ஒ.க.செ.விலை																												
1. விரைவான விலையை	2. விரைவான விலை	3. விரைவான விலை	4. விரைவான விலை																												
5. விரைவான விலை	6. விரைவான விலை	7. விரைவான விலை	8. விரைவான விலை																												
9. விரைவான விலை	10. விரைவான விலை	11. விரைவான விலை	12. விரைவான விலை																												
13. விரைவான விலை	14. விரைவான விலை	15. விரைவான விலை	16. விரைவான விலை																												
17. விரைவான விலை	18. விரைவான விலை	19. விரைவான விலை	20. விரைவான விலை																												
21. விரைவான விலை	22. விரைவான விலை	23. விரைவான விலை	24. விரைவான விலை																												



## நோய்த்தப்பு சக்தி ஏற்றுதல்



குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தின்  
பணிப்பாளர்:

டாக்டர் (திருமதி) மாலனி கெ சில்வா

## நோய்த் தடுப்பு சக்தி எற்றுதல்

டாக்டர் திருமதி மாலனி டெ சில்வா அவர்கள்

எங்கள் ஒவ்வொருவரினது வாழ்க்கையிலும் எந்தெந்த வேளையில் என்னென்ன நோய்கள் தொற்றிக்கொள்ளும் என்று சொல்ல முடியாது. இவ்வாறு நோய்களில் அனேகமானவற்றினைத் தோற்றுவிப்பது விஷக்கிருமிகளே. (சாதாரணமாக இவை கண்ணுக்குப் புலப்படாத கிருமிகளாகும்.) நோயை உண்டாக்குவதற்கு இவ் விஷக்கிருமிகள் சர்ரத்தினுள் செல்வதே பிரதான காரணமாகும்.

இவை உதாரணமாக: காற்றின் மூலம் (முக்கினால்)  
உணவின் மூலம் (வாயினால்)  
தோலின் மூலம் உட்செல்கின்றன.

இந்நோய்களில் சில ஒரு முறைவந்தால் மீண்டும் அவை அவருக்கு வராமல் போய்விடும் என அறியப்பட்டுள்ளது. அவ்வாறு தொண்டைக் கரப்பான், கொப்பளிப்பான், அம்மை, பெரியம்மை போன்ற நோய்கள் தோன்றக்கூடும். இந் நோய்களை உண்டாக்கும் விஷக்கிருமிகள் உடலினுள் பரவியதும் உடலிலுள்ள வென் சிறுதுணிக்கைகள் அவற்றுக்கெதிராக நின்று செயல்படும் அதாவது “நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை” உடலினுள் தோற்றுவிக்கும். நோய் குணமடைந்த பின்பு, அவற்றுக் கெதிரான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உடலினுள் சேமித்து வைப்பதுடன் அதன் பின் மேற்சொன்ன விஷக்கிருமிகள் திரும்பவும் உடலிற்குள் செல்கையில் அவற்றினை எதிர்த்து சாகடிப்பதற்கான பாதுகாப்புச் சக்தி உடலுக்கு ஏற்படுகின்றது. முன்பு கூறிய நோய்கள் மீண்டும் வராமல் இருப்பதற்குக்காரணம் இதுவாகும். இந்நோய்கள் உடலில் ஏற்பட்டு அதன் மூலம் நோய்த் தடுப்புச் சக்தியை உடலினுள் உண்டாக்குவது இயற்கையானது எனக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நீங்கள் அறிந்திருக்கும், தடுப்பு ஊசி ஏற்றிக்கொள்வதன் மூலம் நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றிக் கொள்வது இது போன்றதே. இவ்வாறு செய்கையை செயற்கை முறைமூலம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் எனக் கூறலாம்.

இதே போன்று இயற்கையாக உண்டாகும் எதிர்ப்புச் சக்தியும், தாய்மார்களின் கர்ப்பப்பையில் செயற்கையாக உண்டாக்கப்படும் எதிர்ப்புச் சக்தியும் வேறுவகையாக உடலில் உண்டாக்கப்படும் எதிர்ப்புச் சக்தியாகும். இவற்றை இன்னும் சில வகைகளாக வகைப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

**எதிர்ப்புச் சக்திகள்:**

உயிருள்ள இயற்கையான: (நோய் ஏற்படல், பெரியம்மை, கொப்பளிப்பான்)

செயற்கையான: (தடுப்பு ஊசி ஏற்றுதல் மூலம்)

உயிரற்ற இயற்கை: (தாய்மார்களின் சர்ரத்துள் 3-6 மாதம் வரை)

செயற்கை: (வேறு மனிதர்களினதோ அல்லது பிராணிகளினது சர்ரத்திலோ உண்டாகும் எதிர்ப்புச் சக்தியை உட்செலுத்துதல்)

இன்று நாங்கள் பொதுவாக ஊசி மருந்து மூலம் ஏற்றப்படும் (செயற்கையிலேல் பாய்ச்சும்) எதிர்ப்புச் சக்தி மூலம், தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்புவலி போன்ற, பிள்ளைகளுக்குத் தோன்றும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். நோய்களின் மூலம் ஏற்படும் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு சமமான அல்லது கூடுதலான எதிர்ப்புச் சக்தியை ஊசி மருந்து மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

எமது இலங்கை நாட்டில் சிறு பிள்ளைகளை மரணத்திற்குட்படுத்தும் 6 வகை யான நோய்களினின்றும் காப்பாற்றுவதற்காக சுகாதார அமைச்சினாடாக தடுப்பு சக்தியை ஊசி மூலம் பாய்ச்சும் வேலைத் திட்டத்தினைச் செயற்படுத்துவதற்கு. நீண்ட காலம் எடுத்துள்ளது. 1978 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் இவ்வேலைத் திட்டத்தில் ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியமும், உலக சுகாதார நிறுவனமும் இனைந்து செயற் பட்டமையாலும், இதன் மூலம் உதவி பெறப்பட்டமையாலும் இத்திட்டம் திறம்படச் செயற்படுத்தப்பட்டது.

இன்று திறன்பட செயலாற்றிவரும் சுகாதார அமைச்சின் மூலம் செயற்படுத்தப் படும் வேலைத்திட்டம்; “பரவலாக்கப்பட்ட தடுப்புச் சக்தி ஏற்றல்”(ஈ.பி.ஐ.) வேலைத் திட்டம் ஆகும்.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய்க்கு ஆளாக்கி அந் நோய்கள் மூலம் அக்குழந்தைகள் மிக மோசமான நிலைக்குத் தள்ளப்பட வாம். இந்த ஆறு வகையான நோய்களினின்றும் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காக பரவலாக்கப்பட்ட நோய்த் தடுப்பு வேலைத்திட்டம் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

அவ்வாறு நோய்கள் எவை?

1. காச நோய்
2. இளம்பிள்ளை வாத நோய்
3. குக்கல், இருமல்
4. தொண்டைக் கரப்பான்
5. ஏற்புவலி
6. சின்னமுத்து

வெட்டுக்காயத்தினால் மட்டுமல்லாது புதிதாகப் பிறந்த பிள்ளைகளுக்கும் ஏற்புவலி ஏற்படும். (பிறந்த முதல் மாதத்துள்) இதற்காக பூரணமான கீழ்க் காணப்படும் தடுப்புச் செயற்றும் வேலைத்திட்டம் செயற்படுத்தப்படுகிறது.

சின்னமுத்து நோய் ஏற்படாதவாறு சிறுவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஊசி ஏற்றும் நடவடிக்கை 1985 இன் கடைசிப்பகுதி தொடக்கம் தீவு பூராவும் நடை முறைப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

சுகாதார அமைச்சின் அனுசரணையுடன் செயற்படுத்தப்பட்ட அட்டவணை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.

## தடுப்பு சக்தி ஏற்றும் விபரம் பற்றிய அட்டவணை

(தொற்று நோய்பற்றிய ஆலோசனைக் குழுவின் அனுமதி வழங்கப்பட்டது)

வயது	நோய்த்தடுப்புக்காக வழங்கப்பட வேண்டிய மருந்து	நோய்த்தடுப்பு மருந்து வழங்கும் போது இருக்க வேண்டிய கால இடைவெளி
வாரம் 0-4 வரை	பி.சி.ஐ. (1வது மருந்து)	
03ம் மாதம்	ம. பி. ரி. (முக்கூட்டு) (இளம்பிள்ளை வாதம்) (1வது தடவை)	
05ம் மாதம்	ம.பி.ரி. (முக்கூட்டு), போலியோ (இளம்பிள்ளை வாதம்) (2வது தடவை)	முதல் தடவை வழங்கி 6-8 வாரங்களின் பின்
07ம் மாதம்	ம.பி.ரி. (முக்கூட்டு), போலியோ (3வது தடவை)	இரண்டாவது முறை வழங்கி 6-8 வாரங்களின் பின்
09ம் மாதம்	சின்னமுத்து	
2 வயதில் (18 மாத அளவில்)	இளம்பிள்ளை வாதம் (போலியோ), ம.பி.ரி. (முக்கூட்டு) 4வது	
5வது வயதில்	ம.ரி. (இருமுறை) பி.சி.ஐ. (முதலில் கொடுப்பாத விடத்து) நெருப்புக் காய்ச்சல் (1வது முறை) நெருப்புக் காய்ச்சல் (2வது முறை)	முதல் முறை வழங்கி 4 வாரங்களின் பின்
10-14 வயதில்	பி.சி.ஐ. (2வது தடுப்பு) நெருப்புக் காய்ச்சல் (பரிழரண) ஏற்புவலி (பெட்டனஸ்) பூரண	
கர்ப்பினித் தாய்மாருக்கு	எற்புவலி(பெட்டனஸ்) 1 வது முறை ஏற்புவலி (பெட்டனஸ்) 2 வது முறை	1 முறை வழங்கி 6 வாரங்களின் பின்

நோய்த் தடுப்பு மருந்து ஏற்றிக்கொள்ளல் தொடர்பான உப அட்டவணையில் வயது, பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய தடுப்பு மருந்து, எத்தனை தடவைகள் கொடுக்க வேண்டும், தடுப்பு மருந்துகளுக்கான இடைவெளி என்பன வெவ்வேறாய்க் குறிப் பிடப்பட்டுள்ளன.

### தடுப்புசி

பி.சி.ஜி.

முக்கூட்டு வெக்சின்

போலியோ

சின்னமுத்து

இரண்டாம் தரம்

எற்பு (டெட்டனஸ்)

### தடுக்கப்படும் நோய்

காச நோய்

1. வயிற்றோட்ட நோய்

2. குக்கல், இருமல்

3. ஏற்பு வளி

இளம்பிள்ளை வாதம்

சின்னமுத்து நோய்

1. வயிற்றோட்ட நோய்

2. ஏற்பு நோய்

எற்புநோய்

- புதுப்பிறப்பு எற்பு

- புதுப்பிறப்பல்லா எற்பு

பாடசாலை செல்லும் முதல் வருடத்திலே பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஈர்ப்பு (சன்னி) நோய்க்கான ஊசி மருந்தும், குழந்தைக்கு 10-14 ஆகும் போது கொடுக்க வேண்டிய ஏற்பு (டெட்டனஸ்) நோய்க்கான ஊசி மருந்தும் தவிர்ந்த அட்டவணையில் குறிப்பிட்டுள்ள மற்றைய எல்லா தடுப்புசி மருந்துகளும் நோய்த்தடுப்பு மருந்து வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளடங்கும்.

5 ஆம் வருடத்தில் அல்லது பாடசாலை செல்லும்முதல் வருடத்தில் கொடுக்க வேண்டிய இரண்டாம் தர தடுப்புசி கீழ்க் காணும் முறையில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்திலும் பின்னைப் பருவத்திலும் முக்கூட்டு வக்சின் இரு தடவைகளோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகளோ கொடுக்கப்பட்டிருப்பின் இரண்டாந்தர தடுப்புசி ஒரு தடவையும் முக்கூட்டு வக்சின் ஒரு தடவையோ அல்லது ஒரு தடவையும் கொடுக்கப்படாதவர்களுக்கு 6 கிழமைகள் இடைவெளிக்குப் பின் இரண்டாந்தர தடுப்புசி இரு முறையும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். கர்ப்பினித் தாய் மார்களுக்கு ஏற்படும் ஏற்புசி மருந்து கர்ப்பம் தரித்து முதல் மூன்று மாதங்களின் பின் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். இவ் ஊசி மருந்தின் இடைவெளி 6 வாரங்களாகும். இப்படி இரு தடவைக்கான ஏற்பு ஊசி மருந்துகளையும் பெற்ற தாயொன்று இரண்டாம் ஏற்பு ஊசியைப் பெற்று மூன்று வருடங்களுக்குப் பின் பிரசவம் ஏற்படும்படியாக மீண்டும் கர்ப்பம் தரித்தால் மீண்டும் ஒரு தடவை இவ்வேற்பு ஊசி மருந்தை ஏற்றிக் கொள்வது அவசியமன்று.

நோய்த் தடுப்பு மருந்து கொடுப்பது தொடர்பான உப அட்டவணையைப் பார்க்கும்போது எங்களுக்கு புலப்படுவது;

1. தடுப்பு ஊசி கொடுப்பதற்காலம் நேரம் இருப்பதென்றும்,
2. பல தடுப்புசிகள் கொடுக்க வேண்டியள்ளதென்றும்; குழந்தைக்கு 7 மாத மானதும் பீ.சி.ஐ. தடுப்புசி ஒன்றும், முக்கூட்டு வக்சின் மூன்றும் போலியோ தடுப்புசி மூன்றும் கொடுத்து முடிவிக்க வேண்டும் என்றும்,
3. குழந்தைக்கு 9 ஆம் மாதம் ஆகும்போது சின்னமுத்து தடுப்புசி கொடுக்கப் பட வேண்டும் என்றும்.
4. இரு தடுப்புசிகளுக்கான ஒரு குறிப்பிட்டகால இடைவெளி உண்டு என்றும்.
5. குழந்தைப் பருவத்தில் மாத்திரமன்று இரண்டாம் வருடத்திலும், பாட சாலைப் பருவத்திலும் தடுப்புசி கொடுப்பது அவசியம் என்றும்.
6. கர்ப்பினித் தாய்மார்களுக்கு குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் இருதடவைக் கான தடுப்புசி வழங்க வேண்டும் என்றும்.

என் இவ்வாறு உப அட்டவணை தயாரிக்கப்பட்டது?

குழந்தைப் பருவத்தில் தொற்றும் முன் கூறப்பட்ட தொற்று நோய்களில் இருந்து முற்று முழுதும் பாதுகாத்துக்கொள்ள தடுப்புசி மூலம் நோய்த்தடுப்பு சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தாயின் வயிற்றில் கர்ப்பம் வளர்ச்சியடையும்போது ஏதேனும் நோய்த் தடுப்பு சக்தி சிகவுக்குக் கிடைக்குமா? அப்படிக் கிடைப்பது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவாகும். நீண்ட காலம் அது நிலைத்திருக்காது. இவ்வெதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து செல்லுமுன் தடுப்புசி மூலம் நோய்த்தடுப்பு சக்தியைக் குழந்தைக்குப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

குக்கல், வயிற்றோட்ட நோய், போலியோ போன்ற நோய்கள் அதிகமாய்த் தொற்றுவது இரண்டாம் வருடமளிலேயாகும் போலியோ தடுப்புசி மூன்றுதடவையும், முக்கூட்டு வெக்சின் மூன்று தடவையும் 6 ஆம் மாதம் நடக்கும்போதே பூர்த்தி செய்தும் 9 ஆம் மாதத்தில் சின்னமுத்து தடுப்புசி ஒருதடவையும் கொடுப்பதன் மூலம் நோய் பரவலாகப் பரவும் வேளைகளில் இவ்வபாயத்திலிருந்து குழந்தையைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும். பாடசாலைப் பருவத்தில் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் தடுப்புசி மூலம் வயிற்றோட்டம், ஏற்பு என்பன ஏற்படாமல் தொடர்ந்தும் பாதுகாத்துக்கொள்ள உதவும்.

ஒரு சிகிவின் பிரசவம் நடைபெற்றதும் தொப்புள் கொடியை வெட்டிவதற்குப் பாவிக்கும் உபகரணங்களும், பொருட்களும், கட்டுவதற்கு எடுக்கும் நூல் என்பன வும் அசத்தமாயிருந்தால் குழந்தை பிறந்து ஒரு மாதத்திற்குள் புதுப் பிறப்பு ஏற்பு நோய் ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டு. இப்படியான குழந்தைகளில் 85 % மானோர் இறந்துவிடுகின்றனர். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்றிக்கொள்ளப்படும் ஏற்பு ஊசி மூலம் இதனைத் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

**பி.சி.ஐ. ஏற்றிக்கொள்ளக்கூடாத வேளைகள்:**

- |                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| புதுப் பிறப்பு | — குறைப் பிரசவக் குழந்தைகள்.    |
|                | — செங்கமாலை தொற்றியுள்ள குழந்தை |
| பிள்ளைகள்      | — நோயாளி, மேகநோய் தொற்றியோர்    |

**பி.சி.ஐ. தடுப்புசி ஏற்றும் போது ஏற்படும் சிறு புண்ணுக்கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டாம். பூச்ச மருந்துகள் ஏதும் பூச வேண்டியதில்லை. சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டால் தானுகவே காய்ந்துவிடும்.**

**பக்கவிளைவு:**

புண் 12 சிழமைகளுக்கு மேல் நீடித்தல்;  
புண் விசாலமடைதல்,  
புண்ணின் சுற்று பெரிதுபடலும் தசைகள் இறப்பதும்,  
'கிலோயிட்' ஏற்படுதல்.  
இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்.

**முக்கூட்டு வக்சின்:**

**கொடுக்கக்கூடாத நேரங்கள்:**

1. தடுப்புசி ஏற்றும் வேளையில் குழந்தைக்கு 100 பரணைட்டுக்கு மேல் உடல் உஷ்ணம் அடைந்திருத்தல்.
2. படிப்படியாய்க் கூடிவரும் நீரிழிவு நோய் இருத்தல்.
3. இதற்கு முன் முக்கூட்டு வக்சின் ஏற்றும்போது ஏற்பு நோயுட்னோ அல்லது ஏற்பு நோய் இன்றியோ 102 பரணைட்டுக்கு மேல் உடல் உஷ்ணம் ஏற்பட்டிருத்தல்.

தடுமல் இருமன் போன்ற சிறு நோய்கள் காரணமாக நோய்த்தடுப்பு சக்தியை அளிக்காமல் இருப்பதனாலும் காலத்தைப் பிந்தவைப்பதனாலும் குழந்தைக்கு எது விதமான நன்மையும் ஏற்படப்போவதில்லை.

**பக்கவிளைவு:**

உடலில் உஷ்ணம் சிறிதளவு கூடுதல்; இது சாதாரணமாய் ஏற்படக் கூடியது. இதற்குக் காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்து கொடுப்பது அவசியம்.

ஏற்பு, அதிக உஷ்ணமடைதல், குழந்தை அலட்டுதல், முச்சவிடக் கஷ்டப்படுதல், விரல்கள் நீல நிறமடைதல் (ஒருசில வேளைகளில் ஏற்படலாம்) இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்.

**போலியோ தடுப்புசி ஏற்றிக்கொள்ளக்கூடாத நேரங்கள்:**

வயிற்றோட்ட நோய், கடுமையான சுகயீனம் என்பன இருக்கும் போது கொடுக்கக்கூடாது.

**பக்கவிளைவு:** இல்லை.

**சின்னமுத்து தடுப்புசி:**

**கொடுக்கக்கூடாத நேரங்கள்:**

1. தடுப்புசி ஏற்றப்போகும் வேளையில் 100 பரணைட்டுக்கு மேல் உடல் உஷ்ணம் அடைந்திருத்தல்.
2. படிப்படியாய் அதிகரிக்கும் நீரிழிவு நோய் இருத்தல்.
3. முட்டை சாப்பிட்டதும் உடலில் பிரதிச் செயல்கள் ஏற்படுதல்.

**பக்கவிளைவு:**

சிறிதளவு காய்ச்சல், சிறிது காலத்துக்கு மச்சம் ஏற்படுதல், இந்நோய்த்தடுப்பு வேலைத்திட்டம் மூலம் மகிழ்ச்சியடையக் கூடிய விதத்தில் குறைந்துள்ளது. இருப்பினும் பூரணமான பெறுபேறு இதுவரையும் கிடைக்கவில்லை.

**நோய்த்தடுப்பு மருந்துச் சேவைசதிகள்:**

குழந்தை பிறந்தவுடனே பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வகையில் அனேகமான வைத்தியசாலைகளில் பீ.சி.ஐ. தடுப்பு மருந்து வழங்கப்படுகிறது. ஏதாவதொரு காரணத்தினால் பீ.சி.ஐ. பெற்றுக்கொள்ள முடியாதபட்சத்தில் வெளிக்களத்தில் உள்ள சிகிச்சை நிலையங்களில் இதனைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

போலியோ, முக்கூட்டு வக்சின் மற்றும் சின்னமுத்து முதலிய நோய்களுக்கான தடுப்பு மருந்தை வைத்திய சாலைகளிலும் ஆரோக்கிய நிலையங்களிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். பள்ளிப்பருவத்தைக் கொண்டோருக்கு வழங்கப்படவேண்டிய தடுப்பு மருந்துகள் பெற்றோரின் அனுமதியுடன் பாடசாலைகளில் வழங்கும் திட்டம் நடை முறையில் காணப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோரின் எதிர்ப்புக்கள் காரணமாக இந்நடவடிக்கைகளுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுகிறது.

கர்ப்பினித் தாய்மார்களுக்கான ஏற்பு நோய்த் தடுப்பானது வைத்தியசாலைகளிலும் கர்ப்பினித் தாய்மார்களுக்கான சிகிச்சை நிலையங்களிலும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

- \* பிள்ளைப்பருவத்தில் ஏற்படும் இளம்பிள்ளைவாதம் (போலியோ), குக்கல், வயிற்றோட்டநோய், ஏற்பு நோய், சின்னமுத்து (சராம்பு) காரச நோய் போன்ற பரவும் நோய்களிலிருந்து முழுதும் பாதுகாத்துக்கொள்ளத் தேவையான தடுப்பு ஊசி மருந்துகளைக் கொடுத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப்பெற்றுக் கொடுக்கவும்.
- \* கர்ப்பினித்தாய் ஏற்பு ஊசி பெற்றுக்கொள்வது மிக அவசியமாகும். அது கர்ப்பம் தரித்தது முதல் மூன்று மாதங்கள் முடிவடைய பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். முதல் ஏற்பு மருந்து பெற்று 6 கிழமைகளுக்குப் பின் இரண்டாம் ஏற்பு மருந்தைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றேட்டமும் வாய்மூலம்  
மீள நீர் அளித்தலும்



ஜக்கிய நாடுகளில் சிறுவர்களிடமிருந்து  
வேலைத்திட்ட அதிகாரி

டாக்டர் ஹிரண்தி விஜயமான்ன

# வயிற்ரேட்டமும் வாய் மூலம்

## மீளா நீர் அளித்தலும்

டாக்டர் ஹிரண்தி விஜயமான்ன அவர்கள்

வேலைத்திட்ட அதிகாரி  
ஐக்கிய நாடுகளின் சிறுவர் நிதியம்.

I. வயிற்ரேட்டம் போஷாக்கின்மையின் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதுடன் போஷாக்கின்மை ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாகவும் விளங்குகிறது. இன்னும் பலவீனமான குழந்தைகளுக்கு வயிற்ரேட்டம் ஏற்படும்போது அது இறக்கவும் நேரிடும்.

வயிற்ரேட்டம் ஏற்பட்டதும் உணவு சுவையில்லாமல் போவதுடன் வழங்கப்படும் உணவு அகத்து உறிஞ்சலும் ஏற்படமாட்டாது. கொடுக்கும் உணவு மலத்துடன் அப்படியே வெளித்தள்ளப்படுகிறது. அனேகமாக வயிற்ரேட்டம் ஏற்பட்டதும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலோ அல்லது உணவோ கொடுப்பதை நிறுத்திவிடுவது வழக்கம், போஷாக்கின்மை நிலையிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு வயிற்ரேட்டம் தொடர்ந்து ஏற்படும் படசத்தில் அக்குழந்தை இறக்கவும் கூட வாய்ப்புண்டு.

அனேகமாக இந்நோய் ஏற்படுவதற்கு பற்றீரியா, வைரசு, புழுக்கள் என்பன காரணிகளாகவுள்ளன. இந்நோய் அதிகமாகும்போது உடம்பிலிருக்கும் உப்பும் நீரும் வெளியேறி மரணத்தை விளைவிக்கும்.

II. ஒ.ஆர்.ரீ. என்னும் சிகிச்சை முறை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்ரேட்டத்தைத் தடுக்க மிகவும் இலகுவான செலவு குறைவான பயன்தரக்கூடிய சிகிச்சை முறையாகும். அதில் பின்வருவன அடங்கியுள்ளன.

(அ) மீளா நீரளித்தல்: வயிற்ரேட்டம் ஏற்பட்டதும் முதலில் வீட்டிலே இலகுவில் பெறக்கூடிய (கை வைத்தியம்) பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்களைப் பாவியுங்கள் அரிசிக் கஞ்சி மிகவும் பயன்தரக்கூடிய ஒன்றெனத் தெரியவருகிறது. இதைக் கொதிக்கவைத்துத் தயாரித்துக் கொண்டால் பாதுகாப்பாக இருக்கும். வயிற்ரேட்டம் ஏற்பட்ட வுடனே செவ்விளாந்ர், பழச்சாறு என்பனவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும்.

(ஆ) மீளா நீரளித்தல்: தேவையான அளவு சினியும் உப்பும் தேவைப்படுகிறது. ஓ.ஆர்.எஸ். எனப்படும் உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், 'யுனிசெப்' முதலிய ஸ்தாபனங்களால் சிபார்சு செய்யப்பட்ட சர்வதேச ரீதியாகக் கிடைக்கக் கூடிய கரைசல் 'ஜீவனீ' எனப்படுகிறது. எஸ்.பி.ஸி. நிறுவனத்தினால் இது தயாரிக்கப்படுகிறது.

இது எல்லா வயது மட்டத்திலுள்ளவர்களுக்கும் 'கொலரா' முதல் பொதுக்காரணங்களினால் ஏற்படும் வயிற்ரேட்டம் என்பவற்றுக்கு சிகிச்சையாகப் பயன்படுகிறது. தொடர்ந்து நிற்காது காணப்படும் வயிற்ரேட்டத்தினால் ஏற்படும் உடம்பு காய்ந்து போதல் நிலையைப் போக்கி சரியான நிலையைப் பெற ஓ.ஆர்.எஸ். பாவிக்கலாம்.

(இ) கடுமையான நீர் போன்ற வயிற்றேட்டம் உடம்பில் வரட்சியை ஏற்படுத்தும். இப்படியான குழந்தைகளில் 90-95% வீதமானாலோர். எஸ். மட்டும் உபயோகிப்பதன்மூலம் குணமடையச் செய்யலாம். கூடுதல் வரட்சியால் தாக்கப்படுவர்களுக்கும் வாயினால் நீர்வகைகளைப் பருக முடியாதவர்களுக்கும் மட்டும் சுகாதார நிலையமொன்றில் ரத்தக்குழாய் மூலமான சிகிச்சை முறை தேவைப்படும். ஓ.ஆர்.எஸ். மிகவும் பாதுகாப்பானதும் வீட்டில் செய்துகொள்ளக்கூடியதுமாகும்.

### III. வயிற்றோட்டநோய் தொற்றிய குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து உணவு அளிக்கப்பட வேண்டும்.

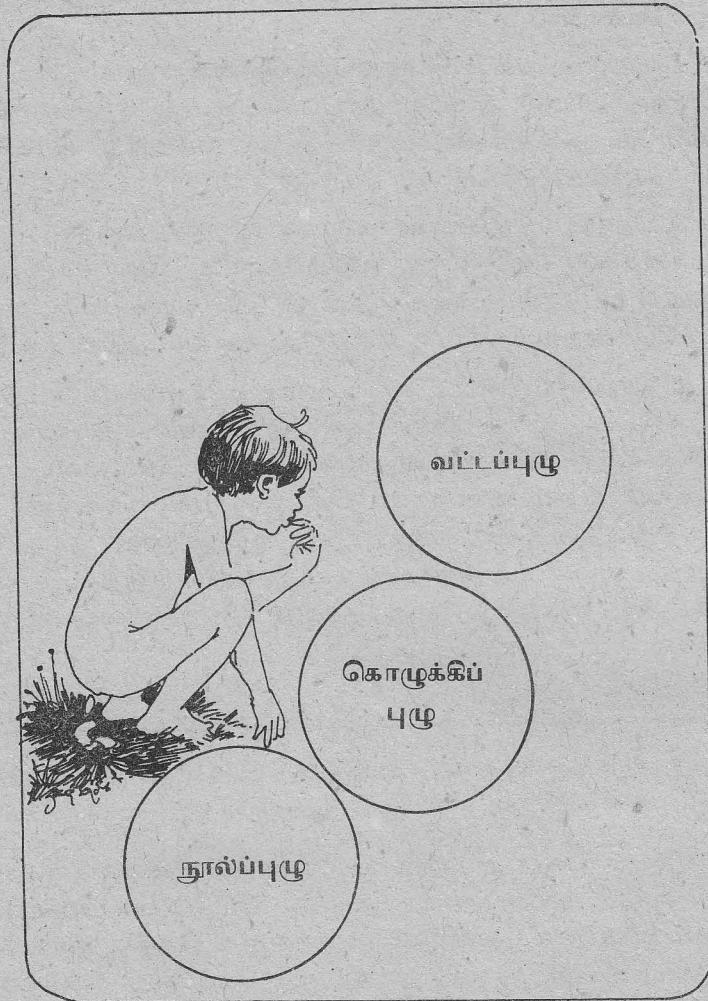
முன்பு அளிக்கப்படும் அளவு உணவு இவ்வேளையிலும் தொடர்ந்து கொடுப்பத வேண்டும். (தாய்ப்பால் அல்லது மாப்பால்) உடல் தேறியதும் யோக்கியமான ஆகாரங்களையே அளிக்க வேண்டும். கஞ்சி போன்ற திரவ உணவுவகைகள் கூடுதலாகக் கொடுப்பதவேண்டும்.

வயிற்றோட்டநோய் மந்த போஷாக்குடன் இணைந்திருக்கிறது. மந்த போஷாக்குள்ள குழந்தைகள் அதிகமாக வயிற்றோட்ட நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள். இது அடிக்கடி ஏற்படுதல், உணவை வெறுத்தல், உணவு கிடைக்காமை, உணவை வீணாக்கல், போன்றவற்றினால் மந்த போஷாக்கு அதிகரிக்கும்.

### IV. நீண்டகால எதிர்பார்ப்பின்படி வயிற்றோட்ட நோயைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டுமென்றால் குடும்ப, பிரத்தியேக சுகாதாரத்தின் தேவைப்பாடுகள் தொடர்பாக, பாவனைக்கு எடுக்கும் நீரின் தன்மையையும், அளவையும் முன்னேற்றுதல், சுகாதாரக் கல்வி மூலம் உணவு உட்கொள்ளுமுன் கைகளைக் கழுவிக்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல், வீட்டில் உணவு தயாரிக்கும் முறையையும் பாதுகாத்து வைக்கும் முறையையும் முன்னேற்றுதல், சுப் போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்துதல் என்பனவற்றை சுகாதாரக் கல்வியை விருத்தி செய்வதன் மூலம் மேற்கொள்ள முடியும்.

- \* நோய் தொற்றியள்ள ஒரு பிள்ளையின் உடலில் நீர்த்தன்மையும் உப்பும் குறைந்துவிடும்.
- \* இவ்வாறு குறையும் நீரையும் உப்பையும் மீண்டும் பிள்ளைக்கு-அளிக்காவிடத்து இறந்துவிடக் கூடும். வயிற்றோட்டத்துக்கு சிகிச்சையளிக்கும்போது மேலதிகமாக இதையும் கொடுக்க வேண்டும். அதாவது 2 தேக்கரணடி சினியில் ஓர் இரு சொட்டு உப்பை விட்டு கொதித்தாறிய ஒரு கோப்பை நீரில் கரைசல் பண்ணி அடிக்கடி குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் உடலில் இருந்து வெளியேறிய உப்பையும் நீரையும் மீண்டும்பெற ஏதுவாகிறது.
- வயிற்றோட்ட நோய்க்கு அரிசிக் கஞ்சி மிகவும் பலன் கொடுக்கும் ஒரு திரவமாகும். இது வற்றக் காய்க்கப் படுவதால் குடிப்பதற்கும் பாதுகாப்பானதாகும்.
- \* இந்நோய் தொற்றியதும் செவ்விளநீர் (தம்பிலி), பழ ரசங்கள் குடிக்கக் கொடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.
- \* வயிற்றோட்ட நோய் ஏற்பட்டிருக்கும்போதும் குணம் அடைந்த பிறகும் தொடர்ந்து உணவு வகைகள் அளிப்பது அவசியமாகும்.

புழக்களால் ஏற்படும் நோய்களும்  
அதனைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளும்



இலங்கை பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவ பீட  
சிறுவர் நோய்பற்றிய சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்.

டாக்டர் நாரத வர்ணசுரி அவர்கள்

# புழக்களால் ஏற்படும் நோய்களும் அதனைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளும்

டாக்டர் நாரத வர்ணகுரிய அவர்கள்

இலங்கைப் பல்கலைக் கழகத்தின் மருத்துவபீட சிறுவர் நோய் பற்றிய  
சிரேஷ்ட விரிவரையாளர்.

போஷாக்கின்மை எமது நாட்டுக் குழந்தைகளில் கணிசமானேருக்குக் காணப்படும் ஒரு நோயாகும். போஷாக்கின்மைக்குப் பிரதான காரணம் குழந்தைக்குத் தேவையான போஷனைப் பதார்த்தங்கள் அடங்கிய உணவு கிடைக்காமையோடும். மேலும் போஷாக்கின்மை ஏற்படுவதற்கு இன்னுமொரு முக்கியமான காரணியாக ஒட்டுண்ணியை குறிப்பிடலாம்.

ஒட்டுண்ணி நோய் எனப்படுவது எமது உடலில் பிறிதொரு உயிர் அதற்குத் தேவையான போஷனையை எமது உடலிலிருந்து பெற்று உயிர் வாழும்போது அதன் காரணமாக ஏற்படும் நோய்களாகும். இதற்கு சிறந்த உதாரணமாக எமது குடற் தொகுதியில் உயிர்வாழும் பலவேறு புழக்களாலும் ஏற்படும் நோய்களைக் குறிப்பிடலாம். பொதுவாக முக்கியத்துவ அடிப்படையில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட நோய்களின் பெயர்கள் வருமாறு:

1. வட்டப்புழு நோய்
2. கொழுக்கிப்புழு நோய்
3. நால்புழு நோய்
4. கசைப்புழு நோய்
5. நாடாப் புழு நோய்

வட்டப்புழு நோய்:

வட்டப்புழு நோய் குழந்தைகளிடத்து மிகவும் சாதாரணமாகக் காணப்படும் ஒரு புழு நோயாகும். இந்நோயால் நம்நாட்டுக் குழந்தைகளில் அதிகமானேர் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். குழந்தைப் பருவத்தில் இது ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் மாத்திரம் தொற்றிக்கொள்வதன்றி எல்லாப் பருவத்திலும், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் இது தீங்குவிளைவிக்காது.

இப்புழு சிறுகுடல் தொகுதியில் உயிர் வாழ்கிறது. வட்டப்புழு 3-4 அங்குல நீளமுடைய செவ்லூதா நிறமான புழுவாகும். குடற்தொகுதியில் உணவு சமிபாட்டின் போது உண்டாகும் பாகுப்பொருளில் தொங்கிய வண்ணம் இப்புழு காணப்படும். இவ்வாறு காணப்படும் வட்டப்புழு நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் ஒரு பகுதியை உறிஞ்சிக்கொள்கிறது. மேலும் எமது சிறுகுடல் தொகுதியில் நடைபெறும் உணவு உறங்கதலுக்குத் தடையாகவும் இது இருக்கிறது.

இப்புழக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்போது சிறு குடலின் தொழிற்பாடு பூரணமாகத் தடைப்படுகிறது. குடல் தொகுதியில் அதிகமாகக் காணப்படும் இப்புழக்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை வெகுவாகப் பாதிக்கிறது. வாந்தி முதலான நோய்களின் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

வட்டப்புழு எவ்வாறு எமதுவயிற்றை அடைகின்றது? வட்டப்புழுவின் பெண் புழு சிறுகுடலில் முட்டையிடுகிறது. அது ஒரு தடவையில் ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகள் இடுகின்றது. இந்த முட்டைகள் மலத்துடன் வெளியேறுகின்றன. இவை மலசூடங்களில் மலங்கழிக்கும்போது மலசூடத்தின் குழியை அடைவதால் தொடர்ந்து உயிர்வாழ முடியாது. இதனால் அதன் வாழ்க்கைச் சக்கரம் அத்துடன் முடிவடைகிறது.

ஆனால் மலசூடத்தில் அல்லாது மன்தரையில் மலங்கழிக்கப்படும்போது அவற்றி ஒன்னால் முட்டைகள் சரமான மன்னில் வளர்ச்சியடைகின்றன. இப்படித் தொற்று ஏற்பட்ட மன்னில் குழந்தைகள் விளையாடும்போது முட்டைகள் அவர்களின் கைகளின் நகங்களுக்கிடையில் அகப்பட்டுக்கொள்கின்றன. பின்னர் அக்குழந்தைகள் கைகளைக் கழுவாமல் உணவு உட்கொள்ளும்போது அம்முட்டைகள் குழந்தைகளின் வாயினுடாகக் குடற் தொகுதியை அடைகின்றன.

இந்த வாழ்க்கை வட்டம் பூரணமடையாமல் தடுப்பதற்கு இரு சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. ஒன்று மலசூடத்தில் அல்லாது திறந்தவெளியான இடங்களில் மலங்கழிக் காதிருத்தல். மற்றது அழுக்கடைந்த கைகளை நன்றாகக் கழுவிய பின்னரே உணவு உட்கொள்ளல். மேலும் மன்னில் விழுந்து அழுக்கடைந்த உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ளுமுன் அதை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். இவ்வடிப்படையில் நோக்கு மிடத்து மலசூடப்பாவனை தனிப்பட்டமுறையிலும் உணவின் மூலமும் பரவும் வட்டப் புழு நோயைத் தடுப்பதில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது. எனினும் மலசலகூட வசதியில்லாத வீடுகளில் குழந்தைகள் மத்தியில் வட்டப்புழு பரவுவதைத் தடுப்பது மிகவும் கடினமாகும். அப்படியான குழந்தைகளுக்கு 1 வது வயது முதல் ஓவ்வொரு மூன்று மாதத்துக்கும் பூச்சி மருந்து பெற்றுக்கொடுக்கவேண்டியது அவசியமாகும். அப்படிச் செய்வதால் அவர்களின் வயிற்றில் கூடுதலான எண்ணிக்கையில் புழுக்கள் வளர்ச்சியடைவதைத் தடுக்கலாம். வட்டப்புழு நோய்க் கிகிச்சைக்காக பிபர்ஸீன் (ரீ.சி.ஈ.) என்னும் திரவ மருந்தை அல்லது மெபெண்டசோல் அல்லது பிரன்டல் என்னும் மருந்து வில்லைகளைப் பாவிக்கலாம்.

எனினும் சுகாதார வசதி ஒழுங்காகக் காணப்படும் குழிலில் உள்ளதனியான உணவு உட்கொள்ளலில் சரியான கவனம் செலுத்தப்படும் வீடொன்றில் வசிக்கும் குழந்தையொன்றுக்கு புழு நோய் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் மிகக்குறைவாகும். அப்படியான குழந்தைக்குப் பூச்சிமருந்து கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் கிரமமாகப் பூச்சிமருந்து கொடுக்க வேண்டும் என சில பெற்றேர்கள் மத்தியில் தவறான நம்பிக்கை நிலவுகிறது. புழுக்கள் உண்டாகும் முறைகள் பற்றிப் பல தவறான கருத்துக்களும் நிலவுகின்றன. தாய்ப்பாலுடன் சோறு கொடுப்பதாலும் இனிப்புத் தீன் வகைகள் உண்பதாலும் புழுக்கள் குடலில் உண்டாவதில்லை. பொதுவாக புழுக்கள் குடலில் உருவாவதற்குப் புழு முட்டையுள்ள அழுக்கான மன்னில் விளையாடுவதன் மூலமும், அழுக்கடைந்த கைகளினால் உணவு உட்கொள்வதன் மூலமும் அழுக்கடைந்த உணவை உண்பதாலும் புழு தொற்று ஏற்படுகின்றது.

#### கொழுக்கிப் புழு:

கொழுக்கிப் புழு வட்டப்புழுவைவிட மிகவும் சிறியதாகும். இது சிறு குடலின் சுவர்களில் தொங்கிநின்று இரத்தத்தை உறிஞ்சி உட்கொள்கிறது. எமது நட்டுக் குழந்தைகளுக்கு இரத்தமின்மை (இரத்தச்சோகை) ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது கொழுக்கிப் புழு நோயாகும். இந்நோயின் மிகவும் தாக்கமான

நிலையைக் கிராமங்களில் பாண்டு நோய் எனக் குறிப்பிடுவர். இந்நோய் காணப்படும் குழந்தைகள் வெளிறல் அடைந்தும் களிமண், செங்கல் முதலியவற்றை உண்பதிலும் நாட்ட முடையவர்களாகவும் இருப்பர். அத்துடன் இந்நோயினால் தாக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் களைப்படைந்தும்; வீக்கமுற்றும் காணப்படுவர்.

வட்டப்புழுவின் முட்டைபோல் கொழுக்கிப் புழுவின் முட்டையும் மலத்தினுடாக வெளியேற்றப்படுகிறது. எனினும் கொழுக்கிப் புழு நோயாளியின் உடலினுள் உட்புகுவது வேறு முறையிலாகும். ஈரவிப்பான மண்ணிலுள்ள கொழுக்கிப்புழு முட்டை குடம்பியாக அல்லது நுண்ணிய புழுவாக மாறுகிறது. இந்தக் குடம்பி நிலையிலுள்ள புழுக்கள் மனிதனின் தோலினுடாக இரத்தக் குழாய்க்குச் சென்று இதயம், நுரையீரல் என்பனவற்றினுடாகச் சென்று உணவுக் கால்வாயை அடையும் வல்லமையுடையவை. செருப்பில்லாமல் மண்ணில் விளையாடும் பிள்ளைகளின் பாதத்தி நூடாக இப்புழுக்கள் உடலினுள் புகுகின்றன. அவை உட்புகுந்த இடத்தில் சிறு சொறிவு ஏற்பட்டு புண் உண்டாகும்.

கொழுக்கிப்புழு நோய்த் தடுப்பிலும் மலகூடப் பாவளை முறை முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. மண்ணில் நடக்கும் போது பாதனைகள் பாவிப்பதன் மூலமும் இந்நோய் பரவுவதைத் தடுக்கலாம். கொழுக்கிப் புழு நோய் சிகிச்சையளிப்பதற்காக மெபென்ட் சோல் அல்லது பிரன்டல் எனப்படும் வில்லையும், ம.சி.ஏ. எனப்படும் எண்ணையும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

#### கசைப்புழு நோய்:

கசைப்புழு பெருங்குடலில் வாழ்கிறது. குடலில் இருக்கும் கசைப்புழுவின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருப்பின் நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்றுவதில்லை. மிகவும் அசுத்தமான சூழலில் வாழும் குழந்தைகளின் வயிற்றில் ஆயிரக்கணக்கில் கசைப்புழுக்கள் காணப்படலாம். அதிக எண்ணிக்கையில் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வயிற்றோட்டம் ஏற்படும். மலங்கழிக்கும்போது குதவழியைச் சுற்றி நோவு ஏற்படும். இப்படியான சூழந்தைகளுக்கு இரத்தக்குறைபாடு ஏற்படலாம். அத்துடன் போஷாக்கு நிலை குன்றும். அண்மைக்காலம் வரை இக் கசைப்புழு நோய்க்கான மருந்துகள் இருந்திருக்கவில்லை. இப்போது மெபென்ட் சோல் என்னும் மருந்தின் மூலம் கசைப்புழு நோயைக் குணப்படுத்தலாம் எனக் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

வட்டப்புழு நோயைத் தடுக்கும் முறையைக் கையாண்டு கசைப் புழு நோயையும் தடுக்கலாம். அதாவது மலம் கழிப்பதற்காக மலகூடம் பாவித்தல், உணவு உட் கொள்ள முன் கை கழுவிக்கொள்ளல், வேகாத உணவுகளை நன்றாகக் கழுவி உட் கொள்ளல் முதலிய மூன்று முறைகளாலும் இதனைத் தடுக்கலாம்.

#### நூல்புழு நோய்:

மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று வகையான புழு நோய்களும் மலகூடப்பாவளை, அசுத்தமான சூழலில் வாழும் குழந்தைகளையே தாக்குகின்றன. ஆனால் ஏழை பணக் கார பேதமின்றி யாரையும் தொற்றக்கூடிய நோய், நூல்புழு நோயாகும். நூல்புழு நோய் மிகவும் பொதுவாக காணப்படும் நோயாகும்.

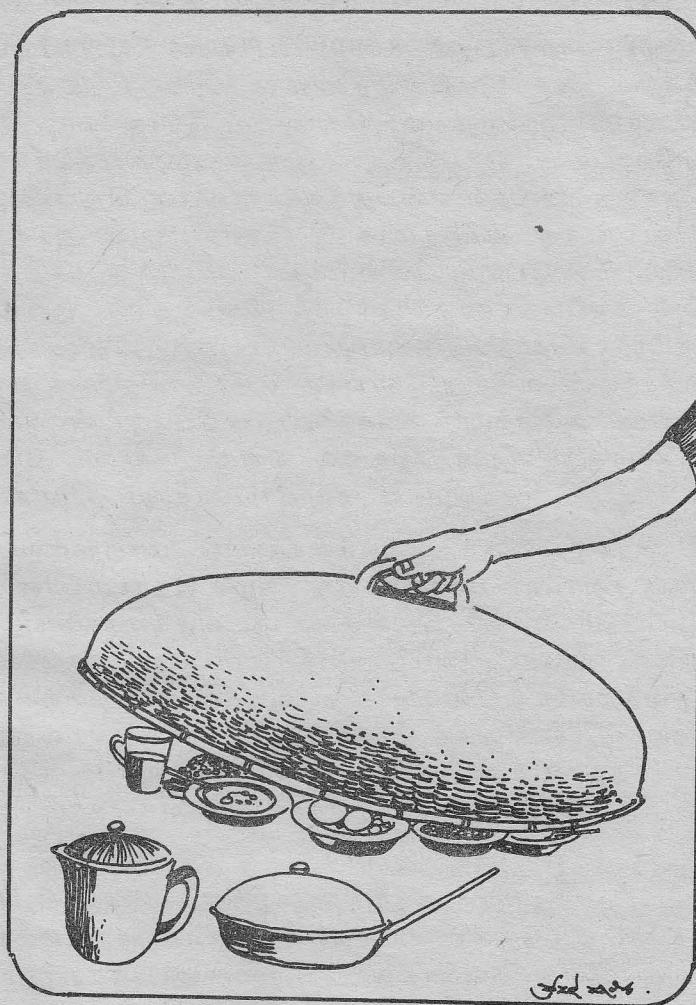
நாம் அனைவரும் ஒரு முறையாவது இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டு இருந்திருக்கலாம். நூல்புழு பெருங்குடலின் குதவழியை அண்மைய பகுதியிலே வாழ்கிறது. நூல்புழுவின் வயது முதிர்ந்த பெண்புழு; விஷேடமாக இராக்காலங்களில் முட்டையிடுவதற்காக குதத்தால் வெளிவருகிறது.

நூல்புழு நோய்க்கான பிரதான அறிகுறி; குதவழியை அண்மிய பகுதிகளில் கூடுதலான அரிப்பு ஏற்படுவதாகும். எனவே குழந்தைகளால் இதனைப் பெற்றேர் களுக்கு எடுத்துக்கூற முடியாதிருக்கும். எனவே அவர்கள் விஷேடமாக இராக்காலங்களில் அமைதியற்று இருப்பார்கள். அவர்களின் தூக்கத்துக்கு இது தடையாகவும் இருக்கும். இப்படியான பிள்ளைகளின் குத வழியை இரவு நேரங்களில் பரிசோதித்துப் பாருங்கள். சில வேளைகளில் வெண்ணிறப் புழுக்கள் காணப்படலாம்.

இப்புழுவின் வாழ்க்கை வட்டம் பூர்த்தியாவதற்கு அதன் முட்டை மண்ணையடைய வேண்டியதில்லை. அம்முட்டைகள் குதவழியின் தோலிலே முதிர்ச்சி யடையும். அவை மிகவும் நுண்ணிய முட்டையாகையால் காற்றிலும் தூசியிலும் ஒன்று சேரும் தன்மையுடையவை. இப்படியான தூசிபடிந்து அழுக்கான கைகளால் உணவு உட்கொள்ளப்படும் போது இந்நோய் மீண்டும் பரவுகிறது. குழந்தையும் தால் மீண்டும் அம்முட்டை குழந்தையின் வயிற்றை அடைந்து இந்நோயைத் தோற்று விக்கும். இப்படியான குழந்தைகளிடம் இந்நால் புழுவின் எண்ணிக்கை படிப்படியாய் அதிகரிக்க இடமுண்டாகும்.

- \* சமையலறையை துப்புரவாய் வைத்துக்கொள்ளவும்.
- \* உணவு தயாரிக்க வாங்கப்படும் பொருட்களை; கிருமிகள், ஈ, போன்ற நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து பழுதடையாமல் பாதுகாப்பான இடங்களில் வைக்க வும்.
- \* சமையலுக்கு எடுக்கும் உணவு வகைகளை துப்பரவு செய்து சமைக்கவும்.
- \* தயாரித்த உணவுகளை நோய்த் தொற்றிலிருந்து பழுதடையாமல் பாதுகாக்க மூடி வைக்கவும்.
- \* மலசலகுடங்களைப் பாவிக்காத சிறு பிள்ளைகளின் மலங்களை உடனுக்குடன் அகற்றவும். அதாவது வெட்டப்பட்ட ஒரு குழியிலோ அல்லது மலசலகுடத்தி லோ இடவும்.
- \* மலசலகுடங்களைப் பாவிக்கும் ஒவ்வொரு விடுத்தமும் கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவிக்கொள்வதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- \* மலசல கூடங்களுக்குச் செல்லும்போது பாதனிகளை அணிந்துகொள்ளவும்.
- \* எவ்வேளையிலும் கொதித்து ஆறிய நீரையே அருந்தவும்.
- \* வீட்டின் சுற்றுப்புறங்களை எவ்வேளையிலும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவும்.

## சுற்றுடல் சுகாதாரமும் போஷாக்கும்



முன்னால் பிரதிப் பணிப்பாளர்  
உணவு போஷாக்கு கொள்கைத் திட்டமிடல் பிரிவு

நிமல் ஹெட்டி ஆராக்சி

# சுற்றுடல் சுகாதாரமும் போஷாக்கும்

நிமல் ஹெட்டி ஆராச்சி

முன்னள் பிரதிப் பணிப்பாளர்,  
உணவுப் போஷாக்கு கொள்கைத் திட்டமிடல் பிரிவு

மக்களின் போஷாக்கு நிலையை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள் பலவுள்ளன. அவற்றில் அவர்கள் வாழும் சூழல் சுகாதாரம், மிக முக்கியமான காரணியாகும்.

வருடந்தோறும் சராசரியாக 6000 பேர்வரை வயிற்றேட்டநோய்க்குட்படு கின்றனர். இவர்களில் பலர் இதன் காரணமாக மரணித்துவிடுகின்றனர். வயிற்றுப் போக்கு மட்டுமல்லாமல் வயிற்றுவலி, கொலரா, போலியோ, நெருப்புக்காய்ச்சல், போன்ற கொடிய நோய்களும் ஏற்படுவதால் இது ஒரு முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினையாக உள்ளது. சூழல் அசத்தமடைதல் என்பது ஆச்சரியமான தொன்றல்ல. மலசல் கூடம் ஒழுங்காக்பாவிக்கப்படாது அசத்தமாக இருந்தால் சூழல் அசத்தமாகும். இதனால் காவிகள் மூலம் சுத்தமான பொருட்களில் ஈக்கள் மொய்த்து அசத்தமடையச் செய்வதுடன் நீரில் மலம் கலப்பது சாதாரணமாக நிகழ்வதால், இவ்விடங்களில் உணவு அருந்துவதும் இந்நீரினைக்கொண்டு உணவுப் பண்டங்கள், குடிபானங்கள் தயாரித்துப் பருகுவதும் மேற்சொன்ன வயிற்று நோய்கள் உண்டாவதற்குக் காரணிகளாக இருக்கின்றன. இந்நோய்கள் அனேகமாக சிக்களைப் பாதிப்பதுடன் அவர்களை மோசமான போஷாக்கற்றவர்களாக்குகின்றன. இதனால் வளரும் சமூகம் போஷாக்கற்ற சமூகமாக மாறுவதுடன் ஆரோக்கியமற்ற சமுதாயமாகவும் தோன்றுகின்றது.

இயற்கைச் சூழல் மனித நடவடிக்கைகளால் மாற்றமடைவது போஷாக்கு நிலைமைக்கு பெருஞ் சவாலாக மாறுகின்றது. சூழல் தொடர்பான கலந்துரையாடல் கள் மூலம் பெறப்படும் எல்லா வெளிக்கள் நடவடிக்கைகளையும் இங்கு கூறுவது எனது நோக்கமல்ல. இக்கட்டுரையில் எதிர்பார்ப்பது எதுவெனில் போஷாக்கு நிலையை உயர்த்துவதற்காக உடனடியாக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதும் தத்தம் வீடுகளின், முற்றங்கள், கிணறுகள், மலசல் கூடங்கள் ஆகியவற்றின் சூழல் துறை களில் சிறுசிறு தாக்கத்தினை உண்டுபண்ணுமானால் போஷாக்கு நிலை மிக மோசமடையும் என்பதுடன் இதுபற்றி மிகவும் எச்சரிக்கையாக நாம் இருந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

ஒருவரின் போஷாக்குநிலை (சத்து) குறைந்துகொண்டு போகும் போது பல வகையான நோய்கள் பீடித்துக்கொள்வதற்கு வாய்ப்பாக அமைகிறது. இதில் சில நோய்கள் பற்றிக்கொள்வது. தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழல் சுகாதாரம் அசத்தமடைந்து இருப்பதனாலாகும். உதாரணமாக தினமும் உணவுப் பொருட்களை பண்டகசாலையில் வைத்திருத்தல் தயாரித்த உணவு வகைகளை பிரயோசனத்துக்கு எடுக்கும் வேளையில் தொற்று நோய்களைப் பரப்பும் நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள நடவடிக்கைகளை எடுக்காது இருத்தல் ஆகும். போஷாக்குத் தன்மை குறைந்து கொண்டுபோகும் வேளையில் நோய்கள் ஏற்படவும், அவை பரவவும் இடமுண்டு. சூழல், சுகாதாரம் தொடர்பாக முதலில் நாங்கள் கவனிக்க வேண்டிய இடம் எங்கள் வீடுகளிலுள்ள சமையல் அறைகளாகும். (குசினிகளாகும்) தாய்மார்களுக்குப் போஷாக்கு பற்றிய உணவுச் சுகாதாரம் போன்றவற்றில் பூரண சுகாதாரக் கல்வி வழங்க வேண்டும். போஷாக்குச் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பொருட்டு உணவு வகைகளைத் தயாரிக்குமிடம் சமையலறையாகும். அவ்வாறு இடங்களில் நோய்க்கிருமிகள் வராதவாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது மிக முக்கிய கடமையாகும். இவ்வாறு

செய்வது போஷாக்கு நிலைமை மேன்மையடையச் செய்யும் முதற்காரணியாகும். இதற்கு கூடிய அளவு பணம் செலவீடு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆகையினால் நாங்கள் நாளாந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்களைச் சிறிதுசிறிதாகக் கைவிடுவது எங்களையும் முக்கியமாகக் குழந்தைகளையும் நோய்கள் தொற்றிக்கொள்வதற்குச் சாதகமாகின்றது.

**நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சமையலறையைப் பாவிக்கும் போது முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவைகள்**

- (1) சமையல் அறையைச் (குசினியை) சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- (2) உண்பதற்காகக் கொண்டுவரும் பொருட்களை விஷக்கிருமிகளிலிருந்தும், கொசு, ஈபோன்றவற்றிலிருந்தும் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காகப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்தல்.
- (3) உணவுக்காக வாங்கும் பொருட்கள் அழுகலற்றதாகவும் சுத்தமானதாகவும் இருத்தல்வேண்டும்.
- (4) உணவு அருந்தும் இடத்தில் விஷக்கிருமிகள் பரவாது பாதுகாக்க ஏதுவான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- (5) உணவு அருந்திய பின் மிஞ்சிய உணவு வகைகளைப்பழுதடையாதவாறு மூடிப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்.
- (6) சிறு பிள்ளைகளுக்கு உணவு வழங்கும் வேளையில் எல்லா உபகரணப் பொருட்களையும் மிகவும் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருத்தல்.
- (7) சமையலறையில் எஞ்சிக் காணப்படும் பொருட்களை முடியுமான அளவு குழல் சுகாதாரம் பாதிக்கப்படாதவாறு அகற்றுதல் வேண்டும். (அனேக வீடுகளில் உள்ள சமையலறைகள் வெளியிலேயே அமைந்துள்ளதாலும் அவற்றில் சுத்தமந்த பொருட்கள் காணப்படுவதுடன் நீண்ட நாட்களுக்கு துப்பரவு செய்யப்படாமல் இருப்பதால் நோய் பரவுவதுடன் (இலையான்) ஈக்கள் மொய்ப்பதும் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. அத்துடன் சமையலறையிலிருந்து கழுவப்பட்ட அசத்த நீரின் அருகில் வீசும்போது சுற்றுடல் அசத்தமடைவது மட்டுமன்றி ஏனைய பொருட்களிலும்பட்டு அவை மேலும் அசத்தமடைகின்றன. அத்துடன் அவ்விடம் சேறும், சகதியுமாக மாறுகின்றன. இக் காரணங்களினால் அசத்தமாக இருக்கும் வீடுகளில் வசிக்கும் சிறுபிள்ளைகள் அனேக வேளைகளில் பலவகையான (சிறப்பாகத்தொற்று நோய்கள்) நோய்களினால் தாக்கமுறுகின்றனர்.

**மலசல் கூடம்:**

குழல் சுகாதாரத்தினைப்பாதிப்படையச் செய்யும் காரணிகளில் மிகமுக்கியமானது சுகாதார முறைப்படி அமையாத மலசல் கூடமும் அதனைப் பாவிக்கும் முறையுமாகும். இலங்கையில் அனேக வீடுகளுக்கு மலசலகூடம் இல்லை என்பது அண்மைக்காலத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. இது குழல் சுகாதாரம் அசத்தமடைவதற்குப் பிரதான காரணியாகவுள்ளது. தற்போதைய பிரச்சினைக்கு மலசலகூடம் இருந்தும் இம்மலசலகூடத்தினைப்பாவிக்கும் அறிவு மக்களுக்கு இல்லாமை ஒரு காரணமாகும். அவ்வாறு கூறுவதானால் மலசலகூடம் பாவிப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் அம்மக்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை என்று சொல்லலாம். இக் குறைபாட்டை நீக்கும் பொருட்டு மலசலகூடம் அமைப்பதற்கான செலவீட்டினைக் குறைப்பதற்காக அரசாங்கம் பலவகையான அபிவிருத்தித் திட்டங்களின்கீழ் மலசலகூட உபகரணப் பொருட்களை உதவியாக வழங்கும் திட்டத்தினைச் செயல்படுத்தி

வருகின்றது. இம்முயற்சியில் கிராமோதய அபிவிருத்தித் திட்டத்தில் கூடிய அளவு நடைமுறைப்படுத்த இடமுண்டு. இத்திட்டம் தொடர்பாக மக்களின் ஒத்துழைப்பு, அதில் பங்குபற்றுதல், வேலைத்திட்டம் தயாரித்தல் என்பன மூலம் ஆரம்ப நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும். மேலும் இடர்பாடு என்பது இப்போதுள்ள மலசலகூடங்களை பாவிப்பதற்கு பொருத்தமான நடைமுறைகளை கையாளுவதற்கு மக்கள் ஊக்குவிக்கப்படாமையும், அதனால் ஓரளவு நோய்கள் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணிகளாகக் கொள்ளவேண்டியுள்ளது. இக் காரியத்தை முறையாகச் செயல்படுத்தும் பொருட்டு விசேட நிலைத்தான் நிதியம் அவசியமில்லை. இதற்கு இது சம்பந்தமான மக்களின் ஒத்துழைப்புத்தான் தேவை. இது பற்றிய தேவைப்பாடுகள், புறக்கணிப்பு காரணமாக அசுத்தக்காற்று பரவுவதும், அதனால் அசுத்தமான கிருமிகள் கிராம மட்டத்தில் பரவி நோய்களை உண்டாக்குவதும், அதனால் மக்களது குறிப்பாக குழந்தைகளின் போஷாக்குக் குறைந்து செல்வதற்கும் இடமேற்படுகின்றது. குறிப்பாக குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவது அண்மையில் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின் மூலமாக தெரியவந்துள்ளது. இதற்குப் பிரதான காரணி மலசல கூடம் பாவிக்கப்படாமையோகும். மலசல கூடம் பாவிக்காத வீடுகளில் மட்டுமல்லாமல், சூழலில் வாழும் ஏனைய மக்களுக்கும் நோய்கள் பரவக்கூடும். விசேடமாக தொடர்வீடுகளில், குறிப்பாகத் தோட்டப்புறங்களில் அமைந்துள்ள வீட்டுத் தொடர்களில் ஒரு வீட்டிலுள்ள பிள்ளைக்குக் காணப்படும் நோய், தொடரிலுள்ள எல்லா வீட்டுப் பிள்ளைகளுக்கும் மிக விரைவில் தொற்றிக் கொள்கின்றது.

மலசலகூடம் தொடர்பாகக் கீழ்க்காணும் முறைகளைக் கையாளுவதால் சூழல் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாத்து போஷாக்கு நிலைமையை உயர்வடையச் செய்ய முடியும். இதனால் வசதியுள்ள நிலைமைகளையும் தொற்றுவிக்கமுடியும்.

- (1) வீட்டில் மலசலகூட வசதியினைப் பெறும்பொருட்டு மலசலகூடமில்லாத வீடுகளைத் தெரிவதுடன், மிகவும் மேல் மட்டத்திலிருந்து செயற் பாட்டினைச் செயற்படுத்தல்.
- (2) மலகூடம் இருக்கும் வீடுகளிலுள்ள எல்லோரும் மல கூடத்தினைப் பாவிப்பதற்கு வேண்டிய உற்சாகத்தினை ஏற்படுத்தல்.
- (3) மலகூடத்துக்குப் போக முடியாத சிறுபிள்ளைகளுக்கு சிறுவர் மல கூடம் அமைத்து அதில் மலம் கழிக்கப் பழக்குதல். மலம் கழித்ததும் உடனடியாக சூழலை அசுத்தமடையச் செய்வதற்குமுன் ஒன்றில் கிடங்கினை வெட்டி அதனுள் மூடிவிடுதல் அல்லது மல கூடத்தினுள் போட்டுவிடுதல்.
- (4) மலம் கழித்த பின்னர் எல்லா நேரங்களிலும் சவர்க்காரம் போட்டு கைகளைக் கழுவுவதற்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- (5) மலம் கழிக்கும் எல்லா வேளைகளிலும் பாதனைகளை அணிந்துகொள்வதுடன் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் அதனைப் பழக்குதல்.
- (6) மலம் கழிக்கும் எல்லா வேளைகளிலும் பாவிப்பதற்கான நீரை இலகுவாக பெற்றுக்கொள்வதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல்.

மேற் சொன்னவைகளை இயன்ற அளவுக்கு நடைமுறைப்படுத்துவோமானால் சூழல் சுகாதாரத்தினை உயர் நிலைக்குக் கொண்டுவருவதுடன் போஷாக்கு நிலையை மேன்மையடையச் செய்ய முடியும் என்பது உறுதி.

**குடிப்பதற்காக எடுக்கும் நீர் (கிணற்று நீர்):**

இலங்கையில் அனேக வீடுகளில் குடிப்பதற்காக பாவிக்கப்படும் நீரை கொதிக்க வைத்து ஆறியபின் குடிப்பதில்லை. இச்செயல் முக்கியமாகச் சிறுவர்களுக்கு வயிற் ரேட்ட நோயை உண்டாக்கிப் போஷாக்கின்மையை கூட்டிக் கொள்வதுடன் நோய் தொற்றிக் கொள்வதற்கு சாதகமாகவுமள்ளது. எமது நாட்டில் குடிப்பதற்காக நீர் எடுக்கும் முறையில் பிரதேசத்திற்குப் பிரதேசம் வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றன. கல்வியில் பின்தங்கிய மக்கள் குடிப்பதற்காகப் பாவிக்கப்படும் கிணற்றினை அசுத்தப் படுத்துவதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. அக்கிணறுகளைத் தங்களது வீட்டுத் தோட்டத்தின்ஒரு புறத்தில் மிகவும் சுத்தமாக அமைத்துக்கொள்வதுடன் வீட்டுச் சுகாதாரத் தினை மிகவும் கவனமாக வைத்துக்கொள்வது மிகவும் அவசியமான தொன்றுகும். பெரும்பாலான வீடுகளில் நீர் எடுக்கும் கிணறுகளுக்கு சுற்றிவரச்சுவரும். பூமியின் மேல் ஆமைக்கப்படும் ஆவரணமும் இல்லாத காரணத்தினால் மழைக்காலத்தில் அல்லது வேறுமுறைகளில். விஷக்கிருமிகளும் அழுக்குப் பொருட்களும் நீரில் சேருவதனால் குடிக்க எடுக்கும் நீர் அசுத்தமடைகின்றது என்பதை நாம் ஓவ்வொருவரும் அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். தமது வீட்டிலுள்ள கிணற்றினைப்பாவிக்கும் முறை பற்றித் தெரிந்து கொள்வதுடன் அந்நீரினால் தொற்றும் நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதுடன், இதன் காரணத்தினால் போஷாக்கு நிலையை மேலோங்கச் செய்து கொள்ள முடியும் என்பதால் கிணறு அழுக்கடையாது பாதுகாத்தலும் அவசியமானதொன்றுகும். கிணற்றின் நீரை எடுப்பதற்காகப் பாவிக்கப்படும் உபகரணப் பொருட்கள் (வாளிகள்) குறிப்பாகக் கிராமப்புறங்களில் கிணற்றடியிலுள்ள பூமியின் மேல் போடப்பட்டிருப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இதன் காரணமாக வாளிகளில் அதிக விஷக் கிருமிகள் தொற்றிக்கொள்ளும். பின் அதே வாளியைப் போட்டு நீர் எடுக்கவும் செய்கின்றோம். எனவே இவ்வுபகரணப் பொருட்களில் விஷக்கிருமிகள் தொற்றிக்கொள்ளாதவாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது மிக அவசியம். இப்பாதுகாப்புக்காக நாம் மேலதிக பணத்தினைச் செலவு செய்ய நேரிடாது. இதற்காக நாம் மேற் கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கை என்னவெனில் நாம் பாவிப்பதற்காக எடுக்கும் நீரைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகப் பாவிக்கும் வாளி அல்லது வேறு உபகரணங்களுக்குள் அழுக்கடைந்த துணிமணிகள் கழுவுவதையும் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் கிணறுகளை அமைப்பதற்காகப் பெருமளவு பணத்தினைச் செலவீடு செய்து அதனைக் கவனமாகப் பாதுகாக்காதுவிட்டால் அதனால் நாம் நோயாளிகளாக மாறுவதுடன் எமது போஷாக்கின்மைக்கு நாமே வழிவகுத்துக்கொள்வதாகவும் அமைந்துவிடும்.

**வீடு:**

போஷாக்கு நிலைமை மேன்மையடையச் செய்வதிலும், குறைவடையச் செய்வதிலும் முக்கிய இடத்தினைப் பெறுவது வீடும், அதன் அமைப்பும் அமைந்துள்ள இடமுமாகும். அதாவது சுற்றுடல் மிகவும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையதாக இருக்கின்றது. வீட்டினை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன், குடியிருக்கும் ஆட்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து வீட்டின் விஸ்தீரணத்தை தீர்மானித்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். முன்றுவதாக அவ்வீட்டின் படுக்கை அறை நல்ல காற்றேட்ட முடையதாக, சூரிய வெளிச்சம் கிடைக்கக்கூடியதாக அமைந்திருத்தல் வேண்டும். இல்லையேல் காற்று மூலம் பரவும் கசநோய், அம்மை, சின்னமுத்து போன்றநோய்கள்

பரவுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும். பக்றியாவாலும் வைரசுக்களிலேலும் ஏற்படும் தொற்று நோய்களின் தன்மை காற்றோட்டத்தினைலும், வெளிச்சத்தினைலும் குறைந்து விடும். மழைகாலத்தில் வீட்டில் ஒழுக்கு ஏற்படாமல் அமைத்துக்கொள்வதால் சூடியளவு நோய்களைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளலாம். வீட்டினை அமைத்துக்கொள்ளும் போது மேற்சொன்ன காரணங்களைக் கவனத்திற்கொண்டு அமைத்துக்கொள்வதும், சுத்தம் பேணல், சுற்றுடலை மாசுபடுத்தாது பாதுகாப்பதற்கு வீட்டின் சூரை அமைப்பை உயரமுடையதாக அமைத்துக்கொள்வதும் அவசியமாகும். சௌகரிய மான வாழ்வுக்கு இத்தகைய வீடு உதவுவதுடன் போஷாக்கு நிலை மேலும் மேலும் மேன்மையடையவும் உதவுகிறது.

### வீட்டுத் தோட்டம்:

சுற்றுடல், சுகாதாரம், போஷாக்குத் தொடர்பாக அடுத்து மிக முக்கியமாய் இருப்பது வீட்டுத் தோட்டம் ஆகும். இது மிக முக்கியமானதாகும். அனேக வீட்டுத் தோட்டங்கள் (முற்றம்) சுகாதாரத் தன்மையற்றுக் காணப்படுகின்றன. எமது வீட்டில் சேரும் கழிவுப் பொருட்கள் வீணைக்க கழிக்கப்படுவதாலும், பாவிக்கப்பட்ட நீர் தேங்கி நிற்பதாலும், அதிக தூர்நாற்றமும் நோயைக்காவும் நுளம்பு, ஈ. போன்றவை பெருக மிகவும் சாத்தியமானதாகவும் உள்ளதுடன், கோடிக் கணக்கான பற்றியாக்கள் பரவுவும் உதவுகின்றது. இவற்றைப் பிரயோசனப்படுத்த முற்றத்தில் ஒரு பகுதியைத்தெரிந்து தினமும் சொற்ப நேரம் வேலை செய்வதற்கு வீட்டுத் தோட்டங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்வதற்கு போஷாக்குக்குத் தேவையான புரதம், காபோஹைதரேற்று, விட்டமின்கள் உள்ளடங்கிய தானியம், மரக்கறி, கீரவகைகளை உற்பத்தி செய்து நல்ல பயனைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். வீட்டுத் தோட்டம் வீட்டு முற்றத்தின் ஒரு பக்கத்தில் நோய் உண்டாவதைத்தடுக்கும் காரணியாகவும், மறு பக்கத்தில் வீட்டின் போஷாக்கு நிலையை மேன்மையடையச் செய்யும் பொருளாதாரக் காரணியாகவும் கொள்ளலாம். அது மட்டுமல்லாமல் வீட்டுச் சூழலை அலங்கரிப்பதுடன் மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படாதவாறு சுகமாக வாழ்வதற்கான வரப்பிரசாதமாகவும் மாறிவிடக்கூடும். இவ்விடத்தில் முக்கிய காரணியாகவுள்ள வீட்டின் பிரயோசனத்துக்கு உதவாப் பொருட்களை வீட்டின் எல்லையிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி அவற்றை ஏரிப்பது அல்லது கிடங்கொன்றை வெட்டி அதனுள் போட்டு மூடுதல் வேண்டும். அனேகவேளாகளில் வீட்டில் எஞ்சியுள்ள கழிவுப் பொருட்களை அகற்றி வீட்டினைச் சுகநலம் பேணக்கூடிய இடமாக வைத்துக்கொள்ளல் மிகவும் அவசியமாகும். சுழல்சூழல் பேணக்கூடிய இடமாக வைத்துக்கொள்ளல் மிகவும் அவசியமாகும். வீட்டுவளவிலுள்ள ஒரு மூலையில் கிடங்கினை வெட்டிக் குப்பை, கழிவுநீர் போன்றவற்றைப்போட்டு கூட்டெடு (கொம்போஸ்ட்) தயாரித்துக் கொள்வோமானால் அதுவே நாம் செய்யும் முதலாவது பொருளாதார முக்கியத்துவமாகும். இப்படியான சூட்டுப் பசனை மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்தது. வீட்டுத் தோட்டத்தினை மிகவும் பிரயோசனமாகக் கொள்ளும் பொருட்டு குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியில் குறிப்பிட்ட போகத்தில் செய்யப்படும் பயிர்வகைகளை நடுவதன் மூலம் நல்ல பலனை வீட்டார் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அத்துடன் போஷாக்கான உணவு வகைகளை இலகுவாகவும் குறைந்த செலவிலும் பெற்றுக்கொள்ள இம் முயற்சி மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

சூழல் சுற்றுடல் சுகாதாரம் தொடர்பாக, பிரதேச ரீதியிலும் தேசிய ரீதியிலும் பாதகத்தினை ஏற்படுத்தும் சில கால வேளைகளை நாம் கண்டுகொள்ள முடியும். எமது நாட்டில் மலேரியா நோயானது நுளம்பின் மூலமாக பரவும் நோயாக இருப்பதற்கு, இதனை ஒரு தேசிய ரீதியான பிரச்சினையாகக்கொண்டு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் சில மாவட்டங்களில் மழைக் காலங்களில் அல்லது அவ்வாறில்லாத காலங்களில் பல்வகைச் சூழல் காரணிகளால் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படாமலும்

இருக்கலாம். அவை ஏனைய காலங்களில் பரவலாம். இன்னும் விவசாய உற்பத்திக் காகப் பாவிக்கப்படும் பல்வகை இரசாயனப் பொருட்கள் பாவிப்பதன் மூலம் சூழல் அசத்தமடையலாம். தொழிற்சாலைகளின் மூலம் அசத்தப் பொருட்கள் வெளியேற்றப் படுவதாலும் இன்னும் பல்வகையான வாயுப்பொருட்களை வெளியேற்றுவதற்காக ஆகாயத்தை நோக்கிக்குழாய்கள் அமைத்து அவற்றின் மூலம் அசத்த வாயுக்கள் வெளியேற்றுவதாலும் சூழல் மாசுபடுத்தப்படுகின்றது. கிராமப்புறத்திலுள்ள மக்கள் தங்கள் பகுதிகளிலுள்ள அசத்தகுழல் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளாவிடத்தும். தேசிய ரீதியில் ஏற்படும் சூழல் அசத்த மடைவதைத் தடை செய்யாவிடத்தும் நாடே சுகநலமற்ற நிலைமையைக் கொண்ட தாகிவிடும்.

மேற்கொண்ண செயற்பாடுகளை முழுமனதுடன் மிக விரைவாகச் செய்து முடிப்பதற்கான வேலைத்திட்டங்கள் உள்ளன என்பதை அறிந்துகொள்ளுதல், அதாவது ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட நபரும் சூழல் சுகாதாரத்தினைப் பாதுகாக்க விரைவாக செயல்படுவதுடன் தனிப்பட்டவர்கள் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து பொதுவான சூழல் சுகாதாரத்தினை ஊரின் நன்மைக்காக மேன்மையடையச் செய்ய வேண்டும். பொதுவாக தேவையான மலசலகூடம் அமைத்தல், குடிநீரைப் பெறும் பொருட்டு வசதிகளை ஏற்படுத்துதல், சுகாதாரக் கல்வி வாரங்கள் நடத்துதல், சுகாதார முறையான பழக்க வழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்துதல், இவற்றுக்காக கிராமிய மட்டத்தில் பொது மக்களை ஒன்று கூட்டுவதற்கும் ஒத்துழைப்பை பெற்றுச் கொள்வதற்கும் முயற்சித்தல், என்பன கிராமிய ரீதியிலுள்ள சிறு சூழந்தைகளின் போஷாக்கு, நலனுக்கு அடித்தளமாக அமையலாம். உதாரணமாக உங்களது ஊரில் சந்திக்கக் கூடிய சிலருக்கு தலையில் பொடுகு உள்ளது. சிலருக்கு இல்லாமலிருக்கிறது. நல்லதேகாரோக்கியமானவர்களுக்கு தலையில் பொடுகு ஏற்படாது. அவ்வாறு இருந்தால் அவர் சுகாதாரத்தினை பேணுபவராகக் கொள்ள முடியாது. தம்மைச் சுத்தமானவர்களாக ஆக்கிக்கொள்ள பணம் கூடிய அளவுதேவைப்படாது. தனது முயற்சியின் மூலம் தன்னை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளலாம். தனிப்பட்ட ஒருவரினால் இதனைச் செய்வதற்கான சந்தர்ப்பம் தானாகவே ஏற்படும். அத்துடன் கிராமோதய சபைகள் மூலமும், மக்கள் கூட்டத்தின் மூலமும் பொதுச் சுகாதாரத்தினை உயர்வடையச் செய்துகொள்ளலாம். மல கூடங்கள், கிணறுகள் ஆகிய தேவைகளை இலகுவில் அமைத்துக் கொள்வதுடன் மட்டுமல்லாமல் பொருத்தமான தேவையானவிதத்தில் அவைகளைப் பாவித்துக்கொள்ளுதலும் வேண்டும்.

- \* வீட்டுச் சுற்றுப் புரங்களில் இளநீரீ மட்டை, சிரட்டை, வெற்றுடின், குப்பை சூழங்கள் போன்றவற்றைப் போட வேண்டாம். சுற்றாடல் அசத்தமடைதல் இலங்கையில் பிரதான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும் நோய்களுக்கு பிரதான காரணமாய் அமைவதனாலாகும்.
- \* நோய்களிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளும் பொருட்டு சமையல் அறையை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.

# பிள்ளைகள் பெறுவதற்கான கால இடைவெளி



ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியத்தின்  
நிகழ்ச்சித் திட்ட இணைப்பு அதிகாரி.

டாக்டர் திருமதி ஹிரந்தி விஜேமான்ன

# பிள்ளைகள் பெறுவதற்கான கால இடைவெளி

டாக்டர் திருமதி ஸ்ரீநாதி விஜேமாணன்

ஜக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதிய நிகழ்ச்சித்திட்ட இணைப்பு அதிகாரி

- I. தாய்க்குலம் பெற்று எடுக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை. காலம், இடைவெளிகள் என்பன தாய்மார்களினதும், குழந்தைகளினதும் தேகாரோக் கியத்துக்கு மிக முக்கியமானதாகும். குடும்பம் சிறிதாலும், பிள்ளைகளுக்கிடையிலுள்ள வயது இடைவெளி 3 வருட காலமாக இருந்தல் வேண்டும். இரு குழந்தைப் பேற்றிடையே இவ்விடைவெளி இருப்பின் தாயானவளினதும், பிள்ளையினதும் உடல் சுகாதாரம் மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும் என்பதை நிருபிக்க நிறைய விஞ்ஞான சான்றுகள் உள்ளன.
- II. கூடிய பிள்ளைகளைப் பெறுவதுடன் பேறுகால இடைவெளியும் மிகக் குறுகிய தாகக் காணப்படுமாயின், பிள்ளையின் வயது ஒன்று முடிவதற்குள்ளே இன்னு மோர் குழந்தையைப் பெறுவதினால் பிள்ளை போஷாக்கற்று மரண தறுவாயை எட்டிப்பிடித்துவிடும். அதுமட்டுமன்றி அக்குழந்தையை ஜெந்து வருட காலம் வரை மிகவும் கவனிப்பாகவும், ஏச்சரிக்கையாகவும் வளர்க்க வேண்டியது பெற்றேரின் மிக முக்கிய கடமையாகும்.
- III. குறுகிய கால இடைவெளிகளில் பிள்ளைகள் பிறக்குமானால் முதலில் பிறந்த பிள்ளை (மூத்தபிள்ளை) யின் சுக நலத்துள் எந்த நேரத்திலும் நோய் ஏற்படலாம். இதே போல் மற்றப்பிள்ளைக்கும் நோய் ஏற்பட இடமுண்டு.
- IV. பிள்ளை பெறும் கால இடைவெளியை பல வகையான முறைகளில் நீட்டிக் கொள்ள முடியும். முக்கியமான பிரயோக முறைகளுள் நவீன விஞ்ஞானமுறைகளுள்ளன. இவை குறிப்பாக குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள். நீண்ட காலத்துக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதும் காலத்தை நீட்டிக்கொள்வதும் என பாரம்பரிய முறைகள் காணப்படுகின்றன. பிறப்புக் கால இடைவெளியை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு பாரம்பரிய முறைகளை விட நவீன முறைகள் முக்கியமாகக் கொள்ளலாம். தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தொடர்ந்து கர்ப்பம் தரிப்பது தடையாகவுள்ளதுடன், பிள்ளைகளின் சுகாதாரம், வளர்ச்சி என்ப வற்றுக்கு சாதகமாக அமைகிறது. சில சமயங்களில் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களில் ஒரு சிலருக்கு முதலாவது வருடத்துக்குள்ளே இன்னுமோர் பிள்ளை தரிப்பதற்கு இடமுண்டு. பிறப்பு இடைவெளியை உண்டாக்குவது தொடர்பாக நவீனப்ரிப்புக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பாவிப்பதில் பெண்களுக்காக உள்ளேயோ அல்லது வெளியிலேயோ கருத்தடைச் சாதனங்களை வைத்துக் கொள்ளலாம். பெண்களுக்கு லாப்பும், ஆண்களுக்கு கொண்டம் என்பனவற்றையும் பாவிக்கலாம். இவ்வுபகரணங்களை அரசர்ங்க சுகநலநிலையங்களிலும், தனியார் நிறுவனங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். பயிற்றப்பட்ட குடும்ப நல ஊழியர்கள், குடும்பத்திட்டச் சேவையாளர்கள் அல்லது வைத்தியர்களிடமிருந்து இதுபற்றிய அறிவரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். எல்லாக்

கணவன்மாரும், மனைவிமாரும் பொருத்தமான அறிவுரைகளை மேற்சொன்ன வர்களிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம். தமக்குப் போதுமான அளவு பிள்ளைகளை பெற்றுக் கொண்டதுடன் பின் கணவனும், மனைவியும் யாராவது ஒருவர் நிரந்தர தடுப்புச் சத்திர சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியும்.

V. இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது குழந்தை பெற்றபின் பிறக்கும் குழந்தைகளின் நிறை குறைவாகவும், தாயானவருக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகளின் அளவும் கூடிக் கொண்டு போகும். குறைவான நிறையுடன் பிறந்த பிள்ளை முதலாவது வயதுக்குள் மரணிப்பதற்கு இடமுண்டாவதுடன், வாழும் சாதாரண குழந்தைக் கும் இடைவிடாது சுகநலம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் எழுந்து கொண்டே யிருக்கும்.

VI. ஒரு குடும்பத்தில் பிள்ளைகளின் தொகை கூடக் கூட குடும்பவருமானத்தில் கூடிய பங்கு உணவுக்காகச் செலவீடு செய்யநேரிடும். ஒரு தனிப்பட்டவருக்கு கிடைக்கும் உணவின் அளவு குறைந்து கொண்டு போவதால் சிலவேளை பிள்ளையானது போஷாக்கின்மைக்கு ஆளாகலாம்.

VII. பிறப்புக்கால இடைவெளி பற்றிய அறிவு புத்தியுள்ள மனிதர்களுக்கிடையில் காணப்பட்டாலும் இது சம்பந்தமான அறிவை வளர்ப்பது முக்கியகாரணியாகும் என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

VIII. அனேக தாய்மார்கள் பொருத்தமற்ற வயதில் பிள்ளைகள் பெறுவதலே. ஒன்றில் கர்ப்பமுற்று இருக்கும்போது அல்லது பிள்ளை பிறக்கும் வேளையில் இறக்கவும் நேரிடும். அவ்வாறுஞல் பிறக்கும் இடைவெளியை உண்டாக்குவதுடன் தாய்மாரின் சுகநலத்தை விருத்தி செய்து கொள்வதுடன் பலத்தையும் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.

#### பிரசவ இடைவெளி:

- \* குடும்பம் சிறியதாயும் பிள்ளைகளின் இடைவெளி மூன்று வருடங்கள் வித்தியாசமாயும் அமைவது தாயினதும் பிள்ளைகளினதும் சுகாதாரத்துக்கும் உடல்நலனுக்கும் மிகவும் உறுதுணையாக அமையும்.
- \* அதிக பிள்ளைகளைப் பெறுவதும் பொருத்தமற்ற வயதுகளில் பிள்ளைகளைப் பெறுவதும் தாய்மாரின் கர்ப்பத்திலோ அல்லது குழந்தைப் பேற்றின்போதோ இறக்கும் நிலையை ஏற்படுத்தும். இதனால் குழந்தைப் பேற்றின் இடைக்காலம் அதிகமாய் இருப்பது தாய்மார்களின் உடல்நலத்திற்கு மிகவும் அவசியமாகும்.

குறைந்த செலவில்  
நிறைந்த போஷாக்குப்  
பானம் – இலைக்கஞ்சி



பண்டிதர் வில்லியம் அஸ்விஸ்

## குறைந்த செலவில் நிறைந்த போஷாக்குப் பானம் – இலைக்கஞ்சி

பண்டிதர் வில்லியம் அல்விஸ்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது முதுமொழி. இதிலிருந்து நாம் அறிந்துகொள்வது என்னவெனில் வாழ்க்கைச் செலவு குறைவதுடன் ஒரு மனிதனுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய குறைவில்லாச் செல்வம் நோயில்லாத வாழ்க்கையாகும். நோயற்றிருப்பது மனே ரீதியாகவும் இலாபகரமானதாகும். எனினும் உயிரினங்கள் பல்வேறு காரணங்களினால் நோய்வாய்ப்படுகின்றன.

இந்நோய்களில் அனேகமானவை ஏற்படுவது உடலுக்குத் தேவையான போஷாக்குகிடைக்காமையே ஆகும். சிறு குழந்தைகள் மத்தியில் இது ஏற்படும்போது மாந்தம் எனக் குறிப்பிடப்படுவதுண்டு. இன்னும் ஒரு நிலையைப் பாண்டு என்றும் குறிக்கிறது. இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. இன்னும் சில நோய்கள் தவறான பழக்கங்களினால் ஏற்படுகின்றன.

தேவையான அளவு போஷாக்கு கிடைக்கப் பெறுமைக்குப் பிரதான காரணம் வறுமையே எனக் கூறலாம். இது ஒரு புறமிருக்க மிகவும் கஷ்ட நிலையில் அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்தும் கிராம வாசிகள் நகர்ப்புறங்களில் வாழும் வசதி படைத்தவர் களைவிட சுக தேகிகளாக வாழ்வதை அவதானிக்க முடிகிறது. இதற்குப் பல முக்கிய காரணங்கள் உண்டு.

இயற்கையான சுவாத்திய நிலையில் வாழ்ந்து புதிய மரக்கறி, கிரைவகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டு தேவையற்ற எதிர்பார்ப்புக்களின் மூலம் மனதுக்கும், மூலைக்கும் சுமை ஏற்படுத்தாது சலனமில்லாமல் காலங்கழிப்பதன்மூலம் ஆரோக்கியத் தைப் பாதுகாக்க உதவலாம். நகர்ப் பிரதேசங்களில் அனேக மக்கள் செயற்கையான போலி வாழ்க்கைக்கு அடிமையாகி இருக்கிறார்கள். தேவையற்ற சுமைகளால் நசங்குவ தோடு இவர்களின் உணவில் பெரும்பகுதி செயற்கைப் பொருட்களினால் ஆனவையாகும். அதேபோல் சிறு சுகயீனங்களுக்கெல்லாம் மனதுக்கும் உடலுக்கும் தாங்காத மருந்துக்களை உட்கொள்வதன் மூலம் பெரும் கஷ்டத்துக்கும் ஆளாகிறார்கள்.

இந்த இரு பகுதியினருக்கும் ஏற்படக்கூடிய நோய்களிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு முடியுமாவெனச் சிந்தித்துப் பார்க்குமிடத்து தெரியவருவது தேவையான வழிகாட்டல்கள் இல்லாமையேயாகும்.

போஷாக்கின்மையால் ஏற்படக்கூடிய, பலவகையான நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு நகர்ப்புற மக்களில் அனேகர் விட்டமின் வில்லைகளை உட்கொள்ளப்பழக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இவற்றில் அனேகமானவை செயற்கையான மூலப் பொருட்களால் ஆக்கப்பட்டவையாகும். எனினும் இயற்கையான உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த திரவவகைகளை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும் பட்சத்தில்; நோய்வாய்ப்பட்டுக் கட்டிலோடு இருப்பவர்களைத் தவிர ஏனையோரை விட்டமின் பற்றுக் குறையால் ஏற்படும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

நவீன விஞ்ஞான முறைகளைப் பயன்படுத்தி மனிதனின் வசதிக்காக அனேக வசதி வாய்ப்புக்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. பிரச்சினைகள் நிறைந்த சமூகத்தில்

வாழுபவர்களுக்கு இந்த வசதிகள் இலாபகரமானது எனினும் அவ்வசதிகளால் எத்தனை யோ பாதகமான விளைவுகள் ஏற்பட்டிருப்பதாகவும் அறியமுடிகிறது. சில மருந்து வகைகள் பற்றி விசாரிக்கும்போது இப்படியான விளைவுகள் ஏற்பட்டிருப்பதை அறிய முடிகிறது.

ஆகீ மனிதன் மருந்துக்காக மரஞ்செடிகொடிகளின் பகுதிகளையே பயன்படுத்தி யுள்ளான். அப்பகுதிகளைப் பொடிசெய்து அல்லது அவித்துத் தயாரித்துக்கொள்வதற்கும் கூடிய நேரமெடுக்கலாம். குடைக்க வேண்டிய அளவும் அதிகமாகும். சில வேளைகளில் சுவையும் கசப்பானதாக இருக்கும். இப்படியான பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட வெவ்வேறு மருந்துகளின் சாற்றை வேறுபடுத்தி வில்லை செய்வதற்கு நவீன விஞ்ஞான விஞ்ஞான அறிவு பயன்படுத்தப்பட்டது.

மருந்துச் செடிகளிலுள்ள விஷேஷமான சாற்றை வேறுக்கி எடுக்கும் முயற்சியின் போது செடியிலுள்ள பயனுள்ள வேறு அனேகபகுதிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. இதனால் மருந்து வில்லைகள் தொடர்ந்து ஒரு காலத்துக்கு எடுக்கும் போது சிற்சில குறைபாடுகள், பக்கவிளைவுகள் தோன்றுவதாக விஞ்ஞான அறிவுகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

இதனால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை நீக்க மேன்மேலும் வேறு பொருட்கள் தயாரிக்க வேண்டி ஏற்பட்டது. இவற்றை வாங்குவதற்குப் பணம் செலவிட வேண்டும்.

குறைந்த செலவில் உணவை அல்லது போஷாக்கை உடலுக்குப் பெற்றுக்கொள் வதற்குப் பயன்படும் சிறந்த வழிமுறை இலைக்கஞ்சி குடிப்பதாகும். எமது நாட்டில் விளையும் காட்டுக்கீரைவகைகளில் கஞ்சிசெய்து கொள்வதற்காக எடுக்கும் பிரதான மூலிகைகள் பல உண்டு. தேங்காய்ப்பூக்கீரை, வல்லாரை, மொடக்கித்தான், இலைபட்டுக்காய், கைப்பு பட்டுக்காய், சாதாவாரி, நன்றை, குப்பைமேனி, ஏரபது, தவரக்கீரை, பொன்னங்காணி, கொசுவிலைக்கிழங்கு, கித்துல் மாவு இது போன்ற இன்னும் (இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட கித்துள்மாவு தவிர்ந்த) ஏனையவை செலவில்லாமல் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமானவை.

இந்த ஒவ்வொரு வகையான இலையும் தனித்தனிக் குணமுடையவை. கஷாயம் தயாரிக்கும்போது அவை பயன்படுத்தப்படுவதை நாம் அறிவோம். இங்கு குறிப்பிடப் பட்டவைகளினால் தயாரிக்கப்படும் கஞ்சி ஆரம்பத்தில் பசியை நீக்கிக்கொள்ளும் உணவாகவே பயன்படுத்தப்பட்டது. அப்படி ஆகாரத்துக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டவை அறியாமலே மருந்தாகவும் பயன்படுகிறன. இதனால் நோய்களில் இருந்து நிவாரணங்கிடைப்பதோடு சில நோய்கள் நாம் அறியாமலே குணமடைகின்றன. விட்டமின் வில்லைகள் உடம்புக்குத் தேவை எனக் கருதும் ஒரு குடும்பத்திற்கு ஒரு நாளைக்கு எத்தனை விட்டமின் வில்லைகள் தேவை? இதற்காக எவ்வளவு செலவாகும். எனினும் இலைக்கஞ்சி பருகுவதால் உடலுக்குத் தேவைப்படும் போஷாக்குகள் கிடைப்பதுடன் இதற்காகச் செலவாகும் பணத்தையும் நாம் மிச்சம் பிடிக்கலாம். இலைக்கஞ்சிக்கு நாம் பயன்படுத்தும் இலைவகைகளில் காணப்படும் மூலிகைக் குணங்களைச் சற்று உற்று நோக்குவோம். தேங்காய்ப் பூக்கீரை சிறுக்கீரை வெளியேற்றக்கூடிய ஓளடதமாகும். இது சிறு நீரகங்களின் தொழிற்பாடுகளைச் சீரடையச் செய்யும். சிறுநீர் எரிவு, முத்திரக்கல் உண்டாகல், சிறுநீருடன் வேறும் பகுதிகள் வெளியாதல் முதலான வற்றுக்குச் சிறந்த ஓளடதம். முறையாகப் பிரதிவாரமும் இலைக்கஞ்சி அல்லது தேங்காய்ப் பூக்கீரையை நீரில் அவித்து அந்த நீரைப் பருகிவந்தால் சிறுநீர் வெளியேறுவதில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் தோன்றுது.

தேங்காய்ப்பூக்கீரை அவித்த நீர் குடித்துவருவதால் சிறுநீரகத்தின் செயல் பாட்டிற்கு இடையூறு ஏற்படுகிறது, அல்லது சிறுநீரகம் கரைகிறது. எனக் கூறப்படும் கருத்துக்களில் எதுவித உண்மையுமில்லை. இது விடயம் தெரியாதவர்களின் கருத-

தாகும். மூத்திரக் கோளாறுகளுக்காக இரசாயனப் பதார்த்தங்களான வில்லைகளையும் பாவிப்பதால் சிறு நீரகங்களுக்குத் தாக்கம் ஏற்படுவதை மறுக்கமுடியாது.

தேங்காய்ப்பூக்கிரை ஓர் உணவாகவும் இரைப்பையை அடைகிறது. சில வேளை களில் பானமாகவும் இருக்கிறது. இங்கு பானமாகப் பருகுவதன் மூலமே சிறு நீர் கோளாறுகளுக்குக் குணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இரசாயனப் பதார்த்தங்களின் மூலம் ஏற்படும் நாசகரமான நிலை ஏற்படாது எனவே தினமும் தேங்காய்ப் பூக்கிரை குடிப்பதன் மூலம் எந்த ஒரு நஷ்டமும் ஏற்படப்போவதில்லை.

வல்லாரை மிகவும் பிரயோசனமான ஒரு ஒள்டத உணவாகும் அதன் டூரன் குணத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக பச்சையாக மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். வல்லாரை காய்ந்தவுடன் அதன் குணம் அருகிவிடும்.

### இலைக்கஞ்சியில் காணப்படும்

#### போஷணக் கூறுகள்

200 கிராம் இலைக்கஞ்சியில் காணப்படும் போஷாக்குப் பதார்த்தங்கள்

நீர்	182.4 கிராம்
புரதம்	2.7
கொழுப்பு	3.7
நார்ப்பகுதிகள்	0.12
சாம்பல் (கனிப்பொருள்)	1.16
நெட்ரஜன் கலவை	9.7
இரும்பு	4.7 மி.கி.
கல்சியம்	10.8 மி.கி.
மகனீசியம்	15.4 மி.கி.
பொசுபரசு	25.9 மி.கி.
நாகம்	0.49 மி.கி.
செம்பு	2.09
விட்டமிள் சீ	0.98
சக்தி	80.4 கலோரி
	90491

### ஆசிரியரிடமிருந்து:

“கிராமியப் போஷாக்கு” கைநூல் பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களை கீழ்வரும் விலாசத்துக்கு அனுப்புங்கள்.

பணிப்பாளர்,  
போஷாக்கு ஜனசக்திப் பிரிவு  
கொள்கைத் திட்டமிடல் செயற்படுத்தல் அமைச்சு,  
செத்திரிபாய, பத்தரமூல்லை.



