

மலரும் பருவம்

156

மழலைகள் ஆரோக்கியத்திற்கான தகவல் கைநூல்



நீனைவாக.....

உருவமாய் 1941-05-16

அருவமாய்:- 2008-08-26

அமரர்

தரு. தம்பு கந்தசாம் தருநாவுக்கரசு

புரட்டாதி திங்கள் சர்வசித் தாண்டில்
திரட்டிய நன்னாள் ஏகாதசி திதி தனிலே - புறப்பட்ட
திருநாவுக்கரசென்னும், பெருமனதார்
அருவமாகி ஆனார் சிவம்.

காணிக்கையாக.....

எமக்கு முன்னுரை எழுதியவர் பற்றிய நூலுக்கு முகவுரை எழுதும் விநோதமான கணத்தில் நாம். எம்மை எழுதியவர் பற்றி நாம் எழுதும் கணங்கள் எதனினும் கொடுமையானவை. அவரின் மூலமாய் எமக்கு இறுதிவரை கிடைக்காமலே போய்விட்ட கஷ்டங்கள் பற்றிய ஏக்கம் இப்போதுதான் தெரிகிறது. இந்த அனர்த்தங்களின் மத்தியில் இவருக்கு வாய்த்தது ஆரோய்சியமான அழைப்பு என அருகிருந்துதோர் சொல்லக்கேட்டோம். இருந்தும் எதிர்பாராது நிகழ்ந்த இவ் அதிர்வின் கனதியை எந்த அலகில் நாம் மொழிபெயர்க்க முடியும்? அவருடனான இருப்பின் மகத்துவம் பற்றியோ, அவரது இழப்பால் நேர்ந்த மலைப்பு பற்றியோ பகிர்ந்து கொள்வதற்கு வார்த்தைகளை விட மௌனமே மேல்.

குழந்தையும் தெய்வமும் ஒன்றென்பார்கள். ஆதலால் தெய்வங்களுக்கான பதிகங்களை குழந்தைகளுக்கான கட்டுரைகளே இங்கு பதிலீடு செய்கின்றன. விடை பெறுவதற்கு முதல் மணித்தியாலம் வரை நல்லூர் ஆலயச் சூழலில் நடாத்தப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கான கண்காட்சியில் தன் பங்கை ஆற்றிவிட்டு, அடுத்த மணி நேரத்தில் தெய்வமாகிப் போனவரின் எதிர்பார்ப்பை இந்த வழிகளிலாவது நிறைவு செய்ய முயல்கின்றோம். மழலையர் மகிழ்ச்சிக்காய் தன் இறுதிக்காலங்களை முதலீடு செய்தவரின் ஞாபகமாக இச்சிறு நூலினை காணிக்கையாக்குகின்றோம்.

- பயணமும் பாதையும் -

நேற்றைய இறுதிப் பொழுதுகளில் 'அவருக்கு திருப்தி' தரும் படிக்கடமன் உயரத்தில், மகிழ்ச்சித் தோரணங்களுக்குள் தான் தன் கணங்களை களித்தக் கொண்டிருந்தார். நிகழ்கால வாழ்க்கையில் திருப்தியான நிமிடங்களே எவரின் மொத்த வாழ்க்கையிலும் எஞ்சுகின்ற அடைவு. அது இவரின் இறுதிக் காலங்களில் வாய்த்திருந்தமை அவரது பாவ - புண்ணிய கணக்கின் மீதியை தெளிவாகத் தெரிவிக்கின்றது.

இந்த 'திருப்தி அடைவு'க்கான இவரின் 66 வருட கால பயணம் கூட ஒரு தவமே! 1941.05.16 அன்று கந்தசாமி முத்தப்பிள்ளைக்கு இரண்டாவது பிள்ளையாகவும் மூத்த மகனாகவும் பிறந்தார் திரு.திருநாவுக்கரசு. சாவகச்சேரியில் கற்குழி என்ற பசுமையான பூமியில் கமலாம்பிகை, தம்பிராஜா, சிவராஜா, இராசதுரை ஆகிய சகோதரர்களுடன் தன் கரங்களை இணைத்தவாறு கஷ்டங்களுக்கு மத்தியிலும் அர்த்தமான வாழ்க்கைக்கு அத்திவாரம் இட்டார். ஆரம்பக் கல்வியை சிறி சண்முகானந்தாவிலும் உயர்தரக்கல்வியை சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரியிலும் பயின்றார்.



கொழும்பு தபால் திணைக்களத்தில் எழுதுவினைஞராக இணைந்து, உள்ளக ஆய்வாளராகப் பணியாற்றி இறுதியில் யாழ்ப்பாணத்தில் தபால் திணைக்கள வடமாகாணத்திற்கான பிராந்திய நிர்வாக உத்தியோகத்தராகி 2001 இல் ஓய்வு பெற்றார். பணிக்கால உறவுகளின் வலைப் பின்னலில் தன்னை மிதமான மனிதராக இனங்காட்டி, ஆரோக்கியமான பணிக்காலத்தை கொண்டிருந்தார். ஓய்வு பெற்ற பின்னரும் சமூகப் பணியில் இணைந்து, சிறுவர்களுக்கான வள நிலையம் ஒன்றை வளர்க்கும் பணியில் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்தினார். சிறார்களின் மகிழ்ச்சிக்காய் செலவளிக்கும் நேரத்தை சேமிப்பாகவே கருதி வருடத்தின் முழு நாட்களிலும் மகிழ்வகத்தடன் இணைந்திருந்தார்.

1967 இல் தெல்லிப்பளை கட்டுவனைச் சேர்ந்த கந்தையா இராசம்மா ஆகியோரின் இரண்டாவது மகள் மல்லிகாதேவியை மணம் புரிந்து இனிமையான இல்லற வாழ்வில் இணைந்து கொண்டார். சுமங்கலா (பாடசாலை முகாமைத்துவ உதவியாளர் - கல்வித்திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்) திருமயூரன் (நிகழ்ச்சித்திட்ட உத்தியோகத்தர் - மனிதநேய அமைப்புக்களின் கூட்டமைப்பு - கொழும்பு 07) ஆகிய பிள்ளைகளை பெற்று கல்வி தந்து, வாழ்வின் பாதைகாட்டி, சிறந்த தந்தையாய் தன் பணி செய்தார். மருமக்களான முருகதாஸ் (கணக்காளர் - கட்டடங்கள் திணைக்களம் வடமாகாண சபை

திருகோணமலை) மஞ்சளா (ஆங்கில ஆசிரியை - ஜீலான் மத்தியகல்லூரி பாணாந்துறை) ஆகியோரைப் பிள்ளைகட்கு மணம் முடித்து வைத்து கீர்த்திகள், வேணுஜன், ஆத்மிகா ஆகிய பேரப்பிள்ளைகளையும் பெற்றிருந்தார்.

வாழ்க்கைப் பாதையின் அனைத்து திருப்பங்களிலும் தன் சார்ந்தோரை பாதுகாப்பாக பயணிக்க வைத்து இறுதியில் அவர்களது கையில் துடுப்புக்களையும் கொடுத்துவிட்டு இந்த நதி தனக்குரிய கடலில் கலந்துவிட்டது.

நேற்றுவரை விழியாக வாழ்ந்து வழி காட்டிவிட்டு இன்று ஒளியாகி எம்மை வழிநடத்தச் சென்றுள்ள உங்களுக்கு என்றென்றும் எம் நன்றிகளும் பிரார்த்தனைகளும் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

- குடும்பத்தினர்.

உள்ளத்தால் உயர்ந்தவர்

நம் வாழ்க்கைப் பயணப் பாதையில் சந்திப்புக்கள் பல. அந்த வகையில் 1990 ஆம் ஆண்டு கொழும்பில் இருந்து வடமாகாண பிராந்திய கணக்காளர் காரியாலயத்திற்கு மாற்றம் பெற்றுச் சென்றபொழுது அன்பும் அமைதியும் நிறைந்த ஒரு தபால் திணைக்கள உத்தியோகத்தராக அமரர் திரு.திருநாவுக்கரசரை நான் சந்தித்தேன்.

நான் சென்ற சில தினங்களிலேயே எனது கடமைகளைச் சரியாகப் பொறுப்பேற்க முன்னரே, யாழ்.மண்ணை மீண்டும் யுத்த மேகங்கள் சூழ்ந்து கொண்டன. அந்த நிலையில் எல்லோரும் இடம்பெயர்ந்த வேளையிலும் கூட தனது முழு நேரத்தையும் தபால் திணைக்களத்திற்கு அர்ப்பணித்த ஒரு உயர்ந்த மனிதராக நான் அவரைக் கண்டு கொண்டேன்.

கடமையே கண்ணாக இருந்த அவர் தனது சக உத்தியோகத்தர்களின் திறமைகளை மதித்து அவர்களுடன் நல்ல உறவுகளைப் பேணி வந்தார். அவர்களுக்குத் தகுந்த பயிற்சிகள் வழங்கி வழி நடத்துவார். சிறந்த நிர்வாகியாக இருந்தார். நல்ல முறையில் கணக்குகளைப் பேணி தலைமையத்தின் வட மாகாணம் முதலிடம் வகிப்பதற்கு வழி வகுத்தவராவார்.

இடம் பெயர்ந்து நாம் தென்மராட்சி சென்ற வேளையிலும் துணிவுடன் யாழ்.நகர் சென்று ஆவணங்களை மீட்டு எனக்கும் வடமாகாண உத்தியோகத்தர்களுக்கும் உதவி புரிந்தார். சாவகச்சேரி தபால் கந்தோரின் சிறு பகுதியில் தனது கடமைகளை தொடர்ந்து செவ்வனே நிறைவேற்றி எல்லோரின் பாராட்டையும் பெற்றுக்கொண்டார்.

ஆனந்தமான ஒரு குடும்பமாக நாம் செயற்பட்டு வந்தோம். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் சக உத்தியோகத்தர்களின் சக துக்கங்களில் தவறாது பங்கு கொள்வார். குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கூட அன்னியோன்ய உறவுகளை நாம் எல்லோரும் பேணி வந்தோம். இவற்றிற்கு குடும்பத்தவர்களுடன் நாம் சென்ற இருநாள் வடமராட்சி சுற்றுலா, பிரதித் தபால்மா அதிபதியைச் சந்திக்கச் சென்ற சைக்கிள் பயணங்கள், தபால் ஆவணங்களுடன் யாழ்.நகருக்கு மீண்டும் திரும்பிய லொறிப் பயணம் என்பன சான்றுபகரும். இவற்றை வாழ்நாள் முழுவதும் மறக்க முடியாது.

ஓய்வு பெற்ற பின்னும் கூட இவர் தொடர்ந்து தனது அளப்பரிய சேவையை சமூக நலனுக்காக வழங்கி வந்துள்ளார். எந்த மனிதனும் சாதனை படைக்க அவருக்கு அமைதியான குடும்பவாழ்வு அவசியம். அதுபோல அவருக்கு ஒரு சிறந்த வாழ்க்கைத் துணைவியும் பண்பான குழந்தைகளும்

கிடைத்திருந்தனர். இறுதி நேரம் வரையும் தனது குடும்பத்தின் நலனிலேயே கருத்தாக இருந்த இவரது மறைவு குடும்பத்தாருக்கு ஒரு பேரிழப்பேயாகும்.

அன்னாரின் பிரிவால் துயருறும் மனைவி, பிள்ளைகள், உற்றார், உறவினர்களுக்கு ஆறுதல் கூறி அவர்களின் துன்பத்திலும் பங்கு கொண்டு அன்னாரின் ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

திருமதி.என்.பாலேசன்
முன்னாள் பிரதம கணக்காளர்
தபால் திணைக்களம்
வடமாகாணம்.

உயர்ந்த மனிதர்

மதிப்பிற்குரிய திரு. T.K. திருநாவுக்கரசு அவர்கள் சென்ற 26 ஆம் திகதி இரவு காலமானார் என்ற செய்தி கேட்டு அதிர்ச்சி அடைந்ததோடு நம்பமுடியவில்லை. ஏனெனில் அன்று மாலை 7.30 மணிளவில் தான் நல்லூர் முருகன் திருவிழாக் காலத்தில் மங்கயக்கரசி வித்தியாலயத்தில் சிறுவர் களுக்காக நடந்து கொண்டிருந்த கண்காட்சி யிலிருந்து சென்றிருந்தார். சிறுவர் பாதுகாப்பு நிதியத்தின் வேண்டு கோளுக்கு இணங்க சிறுவர் மகிழ்வத்தின் மூலமும் கண்காட்சி அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

திருநாவுக்கரசு அவர்களுடன் எனக்கு நீண்ட காலப் பழக்கம் உண்டு. அவர் எனது குடும்பத்தோடு அன்போடு பழகியவர். அவர் எனது மாணவரும் நண்பருமாகிய திரு. T.T. மயூரன் அவர்களின் தந்தையார் என்றவகையிலும், 2005 ஆம் ஆண்டு கடைசிப் பகுதியில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட சிறுவர் மகிழ்வகத்தின் முழுநேர நிர்வாகப் பணிப்பாளர் என்ற வகையிலும் அவரோடு பழகும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது.

சிறுவர் மகிழ்வகமும், விழி உளசமூக மேம்பாட்டு அமையமும் இணைந்து ஒரு கிழமைக்கு மேலாக மற்றும் சிறுவர்களுக்காக இயங்கும் நிறுவனங்களையும் சேர்த்துக்கொண்டு நடத்திய கண்காட்சியையும் சிறுவர் நிகழ்ச்சியையும் யாரும் மறந்திருக்கமுடியாது. இதில் ஏராளமான சிறுவர்களும் பெற்றோர்களும் வந்து பங்குபற்றினர். இவ்வாறு சிறுவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கில் சிறுவர் மகிழ்வகம் படிப்படியாக வளர்ச்சியுற அயராது உழைத்தவர் திருநாவுக்கரசு அவர்கள். ஒவ்வொருநாளும் சிறுவர்கள் மாலை நேரங்களில் வந்து விளையாடிச் செல்வார்கள். அதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்தியும் சிறுவர்கள் செல்லும் வரை நின்றும் பணிசெய்தவர் திருநாவுக்கரசு அவர்கள்.

நூலகம், விளையாட்டு என்பதோடு கணினிக் கல்வியையும் 100 பிள்ளைகள் வெவ்வேறு பிரிவு களில் இலவசமாகக் கற்கக்கூடிய வளங்களையும் வசதிகளையும் ஏற்படுத்தியதோடு கல்வித்திணைக் களத்தினதும் மற்ற அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்களின் அனுசரணைகளையும் இணைத்து செயற்பட்டார். கலாச்சார நிகழ்ச்சியாக தைப்பொங்கல் பூதுவருடி தினங்களைச் சிறுவர்களோடு கொண்டாடி மகிழ்ந்தார். திருநாவுக்கரசு அவர்கள் காலையில் 7 மணிக்குப் புறப்பட்டால் மாலை 6 மணிக்குமேல்தான் வீடு திரும்புவார். அரசாங்க உத்தியோகத்திலிருந்த நிர்வாக அனுபவங்களையும் எதுவித பயனும் எதிர்பாராத அர்ப்பணிப்பான பணியையும் சிறுவர் மகிழ்வகத்திற்கு இறுதி மூச்சுவரை ஈந்தவர்.

அன்பான மரியாதையான பேச்சு, அளவான சிரிப்பு, அமைதியான முகம், உதவும் மனப்பான்மை, உயர்ந்த எண்ணம் இத்தனையும் கொண்டவர் திருநாவுக்கரசு அவர்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு சந்திக்க வருவதாகச் சொல்லியிருந்தால் அந்த நேரம் தவறாமல் வருவார். நான் வந்து சந்திக்கின்றேன் என்று சொல்லியிருந்தால் அந்த நேரத்தில் தவறாது காத்திருப்பார். உயர்ந்த பண்பும் பணிவும் கொண்ட பெருந்தகையாக எம்மத்தியில் வாழ்ந்தவர் திருநாவுக்கரசு அவர்கள்.

அவரது குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதோடு, அவரது ஆத்மா இறைவனின் பாதார விந்தங்களில் சாந்தி அடைவதாக எனப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

இர.சந்திரசேகர சர்மா
ஆலோசகர் - 'சிறுவர் மகிழ்வகம்.'

மலரும் பருவம்

மழலைகள் ஆரோக்கியத்திற்கான தகவல் கைநூல்

உள்ளே.....

1. சிறுவர் வளர்ச்சியும் விருத்தியும்
2. போசாக்கும் வளர்ச்சியும்
3. சிறுவர் முதலுதவி

1. சிறுவர் வளர்ச்சியும் விருத்தியும்

சிறுவர் விருத்தியும் குழந்தைப் பருவத்தில் கற்றறிதலும் தொடர்பாக ஒவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும் அறிந்திருக்க உரிமையுடைய தகவல்கள்.

சிறுவர் விருத்தியும் குழந்தைப் பருவத்தில் கற்றறிதலும்

01. ஒரு பிள்ளைக்கு அதன் முதல் எட்டு வருட காலத்தில் அதிலும், குறிப்பாக அதன் முதல் மூன்ற வருட காலத்தில் கிடைக்கும் பராமரிப்பும், கவனிப்பும், ஆதரவும் மிக முக்கியமானவை. அப்பிள்ளையின் வாழ்நாள் முழுவதிலும் இவை செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.
02. குழந்தைகள் பிறந்ததிலிருந்தே நேரகாலத்துடன் கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கி விடுகின்றனர். அவர்களுக்கு அன்பு, அரவணைப்பு, கவனிப்பு, ஊக்குவிப்பு என்பவற்றுடன். நல்ல சத்தான உணவும், சரியான சுகாதாரப் பராமரிப்பும் கிட்டும்போது மிக வேகமாக வளர்ச்சியடைகின்றனர். நேரகாலத்துடன் விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.

03. பிள்ளைகள், விளையாடுவதற்கும், புதியவற்றை ஆராய்ந்து அறிவதற்கும் ஊக்கமளிப்பது, மேலும் அன்பு செய்வதும். பாதுகாப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும் சமூக ரீதியாக, உணர்வு ரீதியாக, உடல் ரீதியாக அறிவு பூர்வமாக குழந்தைகள் விருத்தி பெற உதவுகின்றது.
04. பிள்ளைகள் தமக்கு நெருக்கமானவர்களது செயல்களைப் பார்த்தே தாம் எவ்வாறு செயற்படுவதெனக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.
05. பிள்ளையின் வளர்ச்சியும் விருத்தியும் பாதிக்கப்படுவதைக் காட்டும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைச் சகல பெற்றோர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

துணைத்தகவல்கள்

சிறுவர் விருத்தியும் குழந்தைப் பருவத்தில் கற்றறிதலும்

பிள்ளையின் ஆரம்ப வருடங்களில் வழங்கப்படும் பராமரிப்பும் அரவணைப்பும் அதனைச் செழித்து வளர வைக்கின்றன. பிள்ளையை அன்புடன் வைத்திருத்தல், ஆதாரத்துடன் அரவணைத்தல், அதனுடன் கதைத்தல் ஆகியனவெல்லாம் வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதோடு உளரீதியான விருத்தியையும் ஊக்குவிக்கின்றன. தாய், தன் குழந்தையை தன்னோடு நெருக்கமாக அரவணைத்து வைத்திருத்தல், மற்றும் குழந்தை வேண்டும் போதெல்லாம் தாய்பாலூட்டுதல் ஆகியன குழந்தையிடம் ஒவ்வொருபாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது. போசாக்குக்காகவும், அரவணைப்புக்காகவும் குழந்தை தாயிடம் பால் குடிக்க வேண்டும்.

ஆண் பிள்ளைகளுக்கும், பெண் பிள்ளைகளுக்கு ஒரே விதமான உடல், உளவியல், உணர்வு மற்றும் சமூக ரீதியான தேவைகளே உள்ளன. இரு வகையினருக்குமே ஒரு வகையான, கற்றுக் கொள்வதற்கான திறனே உள்ளது. அன்பு, ஆதரவு, அங்கீகாரம் ஆகியவற்றுக்கும் ஒரே வகையான தேவையே இரு தரப்பினருக்கும் உள்ளது.

01.

பிள்ளை தனது வாழ்வின் முதல் எட்டு வருட காலத்திலும் குறிப்பாக முதல் மூன்று வருடங்களிலும் பெறுகின்ற பராமரிப்பும் கவனிப்பும் மிகவும் முக்கியமானது. அத்துடன் வாழ்க்கை முழுவதும் இது செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது.

தமது தேவைகளை வெளிப்படுத்தவதற்கா வழிவகைகளில் ஒன்றே இளம் பிள்ளைகளின் அழகையாகும். அழகைக்கு உடனே செவிசாய்த்து குழந்தையை அன்புடன் தூக்கி அரவணைத்து அன்பாகப் பேச வேண்டும். அப்போத குழந்தைக்கு நம்பிக்கையும் பாதுகாப்பு உணர்வும் ஏற்படும்.

இரத்தச் சோகை பிடித்த, போசாக்குக் குறைவான அல்லது அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் குழந்தை பீதியுற்றிருக்கும். ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளை விட இது இலகுவில் குழப்பமடையக் கூடியதாக இருக்கும். விளையாடுவதற்கான ஆர்வம், புதியனவற்றை அறிதல் போன்றவற்றில் அக்கறையின்றிக் காணப்படும். இப் பிள்ளைகள் மீது விசேட கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டும். அத்துடன் உணவு உட்கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படவும் வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் உணர்வுகள் உண்மையானவை, சகதி வாய்ந்தவை. அவர்கள் விரும்பியதைச் செய்ய முடியாவிட்டாலோ, விரும்பியவை கிடைக்கா விட்டாலோ விரக்தியடைந்து விடுவர். பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் அந்நியர்களைக் கண்டு பயப்படுவர். இருட்டைக் கண்டும் பயங்கொள்வர். பிள்ளைகளின் அழகை, அச்சம், சினம் என்பவற்றைப் பெரிதாகக் கொள்ளக்கூடாது. அவர்களைக் கேலி செய்தாலோ, அவர்களைக் கண்டித்தாலோ அல்லது புறக்கணித்தாலோ அச்சம் மற்றும் வெட்க உணர்வுகளுடன் அவர்கள்

வளர்ச்சியடைவர். தங்கள் உணர்வுகளைச் சாதாரணமாக வெளிக்காட்ட முடியாதவர்களாகி விடுவர். பிள்ளைகள் கடுமையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகையில் பெற்றோரும் பராமரிப்பாளர்களும் அமைதியாகவும். இரக்கத்துடனும் அவர்களை அணுகவேண்டும். இதனால் பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் சம நிலையுடனும் வளர வழிவகுக்கும்.

எதனைச் செய்யலாம். எதனைச் செய்யக்கூடாது என்பன பற்றிய தெளிவான விளக்கங்கள் அவர்களுக்கு வழங்கப்படவேண்டும். அத்துடன், அவர்களின் நன்னடத்தைகள் குறித்துப் புகழ்ந்து பாராட்டவேண்டும். குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் பூரணமான. நிறைவான நல்ல அங்கத்தர்களாகப் பிள்ளைகள் உருவாக ஊக்குவிக்கும் மிகச் சிறந்த வழிமுறைகள் இவையே. பிள்ளைகளை உடல் ரீதியாகத் தண்டிப்பது கூடாது. அவர்கள் மீது வன்செயல்களை மேற்கொள்ளவும் கூடாது. இவை பிள்ளைகளின் உடல்உள விருத்தியைப் பாதிக்கும். கோபம் காரணமாகத் தண்டிக்கப்படும் பிள்ளைகள், வன்செயல்களில் ஈடுபடத் தூண்டி விடப்படும் சாத்தியம் அதிகம்.

பிள்ளைகளின் நலனிலும், பராமரிப்பிலும் பெற்றோர் இருவரும் மற்ற குடும்ப அங்கத்தவர்களும் கட்டாயம் ஈடுபடவேண்டும். இவ்விடயத்தில். தந்தையின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானது. அன்பு, ஆதரவு, ஊக்குவிப்பு

போன்ற பிள்ளையின் தேவைகளைத் தந்தை ஈடு செய்யலாம். நல்ல தரமான கல்வி, சிறந்த போசாக்கு, உரிய சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஆகியவை கிடைப்பதற்கும் தந்தை வழிவகை செய்யலாம். பிள்ளைகள் வளரும் சூழல் பாதுகாப்பானதாகவும், வன்செயல் அற்றதாகவும் இருப்பதையும் தந்தை உறுதி செய்யலாம். பிள்ளை தொடர்பான வீட்டு வேலைகளையும் தந்தையர் செய்யலாம். குறிப்பாகத் தாய் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போதும், பாலூட்டும் வேளையிலும் தகப்பனே வீட்டு வேலைகளைச் செய்யவேண்டும்.



பிரசவித்து ஒரு மணித்தியாலத்துக்குள் குழந்தை தாயுடன் மிக அன்னியோன்யமாக சேர்க்கப்படவேண்டும். அத்துடன் பிறந்த ஒரு மணி நேரத்துள் தாய்ப்பாலூட்டத் தொடங்கி விடவேண்டும். குழந்தைகள் சிறந்த வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் பெற இவை உதவும். தாய் சேய் உறவு நீண்டு நிலைக்கவும் இது உதவும்.

தொடுதல், கேட்டல், நுகர்தல், பார்த்தல், சுவைத்தல் ஆகியன மூலமே பிள்ளைகள் சுற்றுப்புற உலகை அறிந்து கொள்கின்றன.

பிள்ளைகளுடன் உரையாடுவதால், தொட்டு உறவாடுவதால், அவர்களை அரவணைப்பதால் அவர்களின் மனோ விருத்தி மிகத் துரிதமாக நிகழ்கின்றது. பழக்கப்பட்ட முகங்களைப் பார்த்தல் பழகிய குரல்களைக் கேட்டல் பல்வேறு பொருட்களைத் தொட்டுக் கையாளல் என்பன மூலமும் துரிதமான வளர்ச்சி நிகழ்கிறது. பிறந்ததிலிருந்தே தங்கள் மீது அன்பு செலுத்தப்படுவதாக, தமக்குப் பாதுகாப்பு இருப்பதாகப் பிள்ளைகள் உணரும் போது, அவர்கள் விரைவாகக் கற்கத் தொடங்குவர். அவர்கள் அடிக்கடி விளையாடும் போதும், குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் உரையாடும் போதும், குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் உறவாடும் போதும் பிள்ளைகளுக்கு உலக

02.

குழந்தைகள்
பிறந்த கணம்
தொட்டே
துரிதமாக
விடயங்களைக்
கற்கின்றன.
அவர்களுக்கு
அன்பு, ஆதரவு,
ஊக்குவிப்பும்
தேவை.
அத்துடன் நல்ல
போசாக்கு
தகுந்த சுகாதாரப்
பராமரிப்பும்
கிட்டினால் மிக
விரைவாக
குழந்தைகள்
வளர்கின்றன.
காலநேரத்துடன்
விடயங்களைக்
கற்கின்றன.

அறிவு நிறையக் கிடைக்கிறது. தமக்குப் பாதுகாப்பு இருப்பதாக உணரும் பிள்ளைகள் பாடசாலைகளில் நன்கு செயற்படுகின்றனர். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் கஷ்டங்களையும் நெருக்கடிகளையும் மிக இலகுவாகச் சமாளிக்கின்றனர்.

குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதங்களிலும் அது வேண்டும் போதெல்லாம் அடிக்கடி தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்ட வேண்டும். ஆறு மாதங்கள் எட்டும் போது பாதுகாப்பான, சத்துமிக்க, மேலதிக (திண்ம) உணவுகளைக் கொடுக்கவேண்டும். அத்துடன், இரண்டு வருடங்களுக்கும் அல்லது அதற்கும் மேலான காலத்துக்குத் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்தும் ஊட்டிவர வேண்டும். பிள்ளைக்குப் போசாக்கான உணவு, சுகாதார நலன், அன்பு நிறைந்த அரவணைப்பு, பராமரிப்பவருடனான நெருக்கமான பிணைப்பு என்பன ஏற்பட இவை உதவும்.

மற்றவர்களுடன் உறவாடுவதன் மூலமும் பிள்ளைகள் தம்மையும், தம் கல்வித் திறனையும் வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். பெற்றோர்களோ, பராமரிப்பாளர்களோ, எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாகப் பிள்ளைகளுடன் கதைத்து, அவர்களது கதைக்குச் செவிமடுத்துப் பதில் கூறுகிறார்களோ அந்தளவு விரைவாகப் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். குழந்தைகளுடனும், இளவயதுப் பிள்ளைகளுடனும், பெற்றோர்களோ, அல்லது பராமரிப்பாளர்களோ கட்டாயம் கதைக்க வேண்டும். கதைகளை வாசித்துக் காட்டவேண்டும். அல்லது பாடிக்காட்டவேண்டும். சில வேளைகளில் வார்த்தைகளைப் புரிந்துகொள்ள முடியாத நிலையில் பிள்ளைகள்

இருக்கலாம். ஆனாலும், மிகச் சிறு வயதிலேயே பிள்ளைகளோடு நடத்தப்படும் இந்த உரையாடல்கள் அவர்களது மொழி மற்றும் கற்கும் திறனை விருத்தியடையச் செய்யும்.

பிள்ளைகள் பார்ப்பதற்கு, கேட்பதற்கு, பிடித்து வைப்பதற்கு, விளையாடுவதற்கு எல்லாம் அவர்களைக் கவரக்கூடிய சுவாரஸ்யமான புதிய பொருட்களைக் கொடுக்கவேண்டும். அவர்கள் புதிய விடயங்களை அறிவதற்கும், அந்த அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளவும் இது உதவும். பெற்றோரும், பராமரிப்பாளர்களும் இதனை நன்கு உணர்ந்திருத்தல் வேண்டும்.

குழந்தைகளையும் இளம் பிள்ளைகளையும் தனிமையில் நீண்ட நேரம் இருக்க அனுமதிக்கக் கூடாது. இது அவர்களின் உடல், உள விருத்தியைத் தாமதப்படுத்தும்.

சிறுவர்களைப் போன்றே சிறுமிகளுக்கும் ஒரே மாதிரியான பராமரிப்பும், கவனிப்பும் தேவை. இதில் வேறுபாடு கூடாது. உணர்வு, அன்பு, ஆதரவு, பராமரிப்பு, கவனம் ஆகியவை வழங்குவதில் பாரபட்சம் காட்டப்படக்கூடாது. பிள்ளைகள் புதிய விடயங்கள் எவற்றையும் செய்ய முனையும் போதும், அது பற்றி அறிந்து கொள்ளும் போதும் அவர்களை ஊக்கப்படுத்திப் பாராட்ட வேண்டும்.

பிள்ளைகள் உரிய வகையில் உடல் ரீதியாகவோ அல்லது உள ரீதியாகவோ விருத்தியடைய வில்லையெனில் சுகாதார ஊழியரொருவரிடமிருந்த பெற்றோர் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கு முதலில் அவர்களது தாய் மொழியிலேயே கல்வி ஊட்டப்படவேண்டும். இது அவர்களின் சிந்திக்கும் திறனையும் பேசும் திறனையும் அதிகரிக்க உதவும். பாடங்கள் கதைகள் மற்றும் விளையாட்டுக்கள் போன்றன மூலம் பிள்ளைகள் மொழியை மிக விரைவாகவும் இலகுவாகவும் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.

பிள்ளைகளுக்கு உரிய காலத்தில் உரிய தடுப்பு மருந்துகள் வழங்கப்படவேண்டும். நல்ல சத்துணவு வழங்கப்படவேண்டும். அப்போது தான், அவர்களால் நீண்டகாலம் சுகதேகியாக வாழமுடியும். மற்றவர்களுடன் உறவாடுவதற்கு, விளையாடுவதற்கு, புதிய விடயங்களை அறிந்து கொள்வதற்கும் இவை உதவும். குடும்பத்தின் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவைக் குறைக்கவும் இது உதவும். சுகவீனம் காரணமாகப் பாடசாலைக்குச் செல்லாமல் பிள்ளைகள் நிற்பதையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். நோய்வாய்ப்பட்ட பிள்ளையைப் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டியிருப்பதால் ஏற்படக்கூடிய செலவுகளையும், வேறு பல வருமான இழப்புக்களையும் தவிர்த்தக் கொள்ளலாம்.

விளையாட்டில் விநோதமிருப்பதால் தான் பிள்ளைகள் அதில் ஈடுபடுகிறார்கள். அத்துடன், புதிய விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்வதற்கும், பிள்ளைகளின் உடல் உள விருத்திக்கம் அது முக்கியமானது. அவர்களின் அறிவையும், அனுபவத்தையும் விளையாட்டு வளர்க்கிறது. அத்துடன், நம்பிக்கையையும், புதியவற்றை ஆராய்ந்து பார்க்கும் திறனை வளர்க்கவும் உதவுகிறது. புதியவற்றைச் செய்து பார்ப்பதன் மூலமும் மற்றும் கேள்விகள் கேட்டல், சவால்களைச் சந்தித்தல் ஆகியவற்றின் மூலமும் பிள்ளைகள் கற்கின்றனர். விளையாட்டானது மொழி, சிந்தனை, திட்டமிடல், அமைப்பு, மற்றும் தீர்மானம் மேற்கொள்ளல் ஆகியன தொடர்பான திறன்களையும், ஆற்றல்களையும் விருத்தி செய்கிறது. பிள்ளைக்கு உடல், உள ரீதியான குறைபாடுகள் எவையும் இருக்குமாயின், விளையாட்டு ஊக்குவிப்புப் போன்றவை அதனை நிவர்த்தி செய்யக் கூடிய முக்கிய செயற்பாடுகளாகும்.

விளையாடுவதற்கும், குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்கும் ஆண் பிள்ளைகளுக்கும் பெண் பிள்ளைகளுக்கும் சம சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படவேண்டும். தந்தையுடன் சேர்ந்து உரையாடல், இணைந்து செயற்படல், விளையாடுவது போன்றவை பிள்ளைக்கும் தகப்பனுக்குமிடையிலான உறவைப் பலப்படுத்துகின்றது.

03.

பிள்ளைகள்
விளையாடுவதற்கும்
புதியவற்றை
அறிவதற்கும்
ஊக்கப்படுத்துவதுடன்
அன்பு செய்வதும்
பாதுகாப்பு
உணர்வு
ஏற்படுத்துவதும்
வேண்டும். இது
சமூக ரீதியாக,
உணர்வு, உடல்,
அறிவு ரீதியாக
அவர்கள்
விடயங்களைக்
கற்றுக்
கொள்ளவும்
விருத்தி பெறவும்
உதவும்.

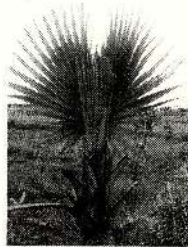
தெளிவான அறிவுறுத்தல்களுடன் சிறிய வேலைகளைச் செய்யக் கொடுப்பதன் மூலம் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்வதற்கு குடும்பத்தினரும், ஏனைய பராமரிப்பாளர்களும் உதவமுடியும். விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான பொருட்கள் கொடுத்தல், புதிய செயற்பாடுள் பற்றிச் சொல்லிக் கொடுத்தல், இவற்றில் முக்கியம். ஆனால் சிறுவர்களின் விளையாட்டில் பெரியோர் தலையிட்டு அதனைக் கட்டுப்படுத்த முனையக் கூடாது. பிள்ளைகள் விளையாடும் போது அவர்களைக் கூர்ந்து அவதானிக்க வேண்டும். அவர்களது எண்ணங்கள், சிந்தனையோட்டங்கள், விருப்பு வெறுப்புக்களையும் அவதானிக்க வேண்டும்.

சிறு பிள்ளைகள். மற்றவர்களின் உதவியின்றி தாமாகவே ஏதாவது புதியவற்றைச் செய்யவேண்டுமென அடம்பிடிக்கலாம். அப்போது பெற்றோரும், பராமரிப்பாளர்களும் பொறுமையாக இருக்கவேண்டும். தாம் வெற்றி பெறும் வரை முயற்சி செய்வதன் மூலமே பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். பிள்ளைக்கு ஆபத்துக்கள் ஏதும் நேராது பாதுகாத்துக்கொள்ளும் பட்சத்தில் புதியனவற்றைப் பிள்ளைகள் கண்டுபிடித்து, முயற்சித்து செய்து முடிக்க முனைவது அவர்களது உள உடல் விடுத்திக்கான முக்கிய படிக்கல்லாக அமைகிறது.

பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்குப் பல்வேறு விதமான உபகரணங்களும் பொருட்களும் தேவை. இவை மிகச்சாதாரண பொருட்களாக இருக்கலாம். ஆனால், அவை அவர்களது வயதுக்கு உகந்தவையாக

இருக்கவேண்டும். தண்ணீர், மணல், கார்ட்போட் பெட்டிகள், மரத்திலான சிறு கட்டிடப் பொருட்கள், மட்பாண்டங்கள், போத்தல் மூடிகள் போன்றவை கடைகளில் வாங்கும் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் போல பயன் தர வல்லவையே.

பிள்ளைகள் உள்ளத்தாலும், உடலாலும் விரைவாக வளர்வதால் அவர்களில் அடிக்கடி மாற்றங்களைக் காணலாம். புதிய திறன்களை அவர்கள் வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். இவற்றைப் பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் நன்கு கவனித்து அவர்கள் மேலும் விரைவாக முன்னேற உதவவேண்டும்.



குழந்தைகளும், இளம் பிள்ளைகளும் மற்றவர்களைப் பார்த்தே கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். செயற்படத் தலைப்படுகின்றார்கள். எது நல்ல பழக்கம், எது கூடாத பழக்கம் என்பனவற்றையும் அவர்கள் தம்மைச் சூழ உள்ளவர்களைப் பின்பற்றியே தெரிந்து கொள்கின்றனர்.

பெரியவர்களையும் மூத்த பிள்ளைகளையும் அவர்கள் உதாரணமாகக் கொள்கின்றனர். பிள்ளைகளின் நடத்தையையும், ஆளுமையையும் உருவாக்குவதில் இந்த முன்னுதாரணங்கள் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. பிள்ளைகள் மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு நடப்பதில்லை கற்றுக்கொள்வதுமில்லை. மற்றவர்கள் செய்வதைப் பார்த்தே நடந்துகொள்கின்றனர், கற்றுக்கொள்கின்றனர். வளர்ந்தோர் சப்தமிட்டு வன்செயலில் ஈடுபட்டால் அதே பழக்கத்தையே பிள்ளைகளும் கற்றுக்கொள்வர். வளர்ந்தோர் மற்றவர்களுடன், அன்புடனும், பண்புடனும், மதிப்புடனும் மரியாதையுடனும், பொறுமையுடனும் நடந்துகொண்டால், பிள்ளைகளும் அந்த உதாரணத்தைப் பின்பற்றி நடப்பர்.

04.

தமக்கு
அண்மையில்
உள்ளவர்களைப்
பார்த்தே
பிள்ளைகள்
தமது
நடத்தைகளைக்
கற்றுக்கொள்
கின்றனர்.

பிள்ளைகள் மற்றவர்களைப் பார்த்து பாசாங்கு செய்வதில் விருப்பமுடையவர்கள். இது அவர்களின் கற்பனைத் திறனை விருத்தி செய்வதால் இதற்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும், அதனை ஏற்றுக்கொள்ளவும் பிள்ளைகளுக்கு இது உதவுகிறது.

ஒரு பிள்ளை, சாதாரணமாக வழமை போல் வளர்ந்து வருகிறதென்பதைக் காட்டும் முக்கிய படிக்கற்களைப் பெற்றோரும், மற்றோரும் தெரிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். உடல், உளக் குறைபாடுள்ள பிள்ளையொன்றினை எவ்வாறு பராமரிப்பது, அன்பும் ஆதரவும் மிக்க ஒரு சூழலை அவர்களுக்கு வழங்குவது, உதவிகளையும் ஒத்தாசைகளையும் ஆலோசனைகளையும் எப்போது பெற்றுக்கொள்வது என்பவற்றையும் அவர்கள் தெரிந்திருத்தல் அவசியம்.

எல்லாப் பிள்ளைகளும், ஒரே பாணியிலேயே வளர்கிறார்கள் விருத்தியடைகிறார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தத்தமது இயல்புக்கேற்ற வேகத்திலேயே வளர்ச்சியுறுகிறார்கள்.

05.

பிள்ளைகளின்
வளர்ச்சியும்
விருத்தியும்
குளம்பக்
கூடியவை. இதன்
அபாய
அறிகுறிகளைப்
பெற்றோரும்
பராமரிப்பவர்களும்
உணர்ந்து கொள்ள
வேண்டும்.

தொடல், ஒலி, ஒளி என்பவற்றிற்கு சிறு பிள்ளைகள் எங்ஙனம் செயற்படுகின்றனர் என்பதைப் பெற்றோர் அவதானிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் பிள்ளையின் அங்கவீனங்கள் அல்லது விருத்தி தொடர்பான பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகளைக் கண்டு கொள்ள முடியும். ஒரு பிள்ளை, வழமையை விட மெதுவாக வளர்ச்சியடைகிறதென்றால், அதனோடு மேலதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதன் மூலம் அதன் விரைவான வளர்ச்சிக்கு உதவ முடியும். பிள்ளைகளோடு விளையாடுவது, கதைப்பது, உடலைப் பிடித்து விடுவதன் மூலமும் உதவலாம்.

தூண்டுதலுக்கும், விசேட கவனிப்புக்கும் ஒரு பிள்ளை வளர்ச்சியுறவில்லை என்றால் பெற்றொருக்கும், பிள்ளைப் பராமரிப்போரும் மேலதிக உதவியைக் கோரவேண்டும். நேர காலத்தோடு நடவடிக்கை எடுப்பது மிக மிக அவசியமானது. குறைபாடுள்ள ஒரு பிள்ளை, முழுமையான வளர்ச்சி பெறுவதற்கு இது அவசியம். பிள்ளையின் திறன்களை இயன்றவரை முழுமையாகவும் நிறைவாகவும் வளர்த்தெடுப்பதற்கும் பெற்றோர் முழு ஊக்கமும், அக்கறையும் செலுத்தவேண்டும்.

குறைபாடுள்ள பிள்ளைக்கு மேலதி அன்பும், அரவணைப்பும், பாதுகாப்பும் தேவை. மற்றப் பிள்ளைகளைப் போலவே இந்தப் பிள்ளையினது பிறப்பை பதிவு செய்யவேண்டும். தாய்பாலூட்ட வேண்டும். உரிய காலத்தில்

தடுப்பு மருந்துகளை வழங்கி, போசாக்குள்ள உணவு கொடுத்தது. வன்செயல் மற்றும் தூர்ப்பிரயோகம் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும். குறைபாடுள்ள பிள்ளைகள், மற்றப்பிள்ளைகளளோடு விளையாடுவதற்கும், சேர்ந்து செயற்படுவதற்கும் ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும். அதாவது, அங்கவீனமான பிள்ளைகளுக்கு எவ்வித பாரபட்சமோ, வேறுபாடோ காட்டக்கூடாது.

மகிழ்ச்சியற்ற, உள ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை, அசாதாரணமாகச் செயற்படலாம். உதாரணமாக, திடீரென்று வெறுப்புற்றுக் காணப்படலாம், கவலையாக, சோம்பலாக அல்லது குழப்படியானதாக இருக்கலாம். அடிக்கடி அழலாம் மற்றப் பிள்ளைகளோடு முரண்டு பிடிக்கலாம். நண்பர்களோடு சேர்ந்து விளையாடாது, தனிமையாக இருந்து கொள்வார். வழமையான செயல்களில் அல்லது பாடசாலை வேலைகளில் அக்கறை இழந்து காணப்படுவார். சாப்பிட மனமின்றியும் தூக்கமின்றியும் தவிக்கலாம். இத்தகைய குணங்குறிகள் பற்றிப் பெற்றோர் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும்.

இத்தகைய பிள்ளைகளோடு பேசுவதற்கும், அவர் சொல்வதைக் கேட்பதற்கும் பெற்றோர் ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும். பிள்ளைக்கு இவ்வாறான பிரச்சினை தொடர்ந்து காணப்படுமாயின் பயிற்சி பெற்ற ஒரு சுகாதார அதிகாரி ஒருவரது அல்லது அனுபவமுள்ள ஓர் ஆசிரியரது உதவியைப் பெறவேண்டும்.

உள ரீதியான பாதிப்பு, மன உளைச்சல், அல்லது துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றுக்கு ஆளான பிள்ளை, மேலும் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக, உரிய ஆலோசனை வழங்கப்படவேண்டும்.

பிள்ளைகள் விருத்தியடையும் விதம் பற்றிப் பின்னே தரப்படும் வழிகாட்டி விளக்குகிறது. எல்லாப் பிள்ளைகளும் ஒரே வேகத்தில் வளர்ச்சி பெறுவதோ, விருத்தியடைவதோ இல்லை. பிள்ளைக்குப் பிள்ளை இது வேறுபடலாம். ஒரு பிள்ளையின் மெதுவான வளர்ச்சி சாதாரணமான ஒன்றாக இருக்கலாம் அல்லது போசாக்கின்மை, ஆரோக்கியக் குறைவு, போதிய ஊக்குவிப்பு இல்லாமை அல்லது வேறு பாரதாரமான பிரச்சினைகளாலும் இங்ஙனம் வளர்ச்சி குன்றலாம். பெற்றோர் பயிற்சி பெற்ற சுகாதார அதிகாரி ஒருவரோடு அல்லது ஆசிரியரோடு இது பற்றிக் கலந்துரையாடவேண்டும்.

பிள்ளைகள் எவ்வாறு விருத்தியடைகிறார்கள்

ஒரு மாதத்தில்

- ❖ குழந்தையின் கன்னத்தை அல்லது வாயை வருடும் கையை நோக்கித் தன் தலையைத் திருப்பும்.
- ❖ இரு கைகளையும் தனது வாயை நோக்கித் திருப்பும்
- ❖ பழக்கமான சத்தம் அல்லது குரல் வரும் திசையை நோக்கித் திரும்பும்
- ❖ தாயின் முலையை உறிஞ்சுவதோடு தனது கைகளால் தொடும்.

- ❖ அரவணைப்போடு கூடிய உடல் ஸ்பரிசுத் தொடர்பை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை பிறந்து ஒரு மணித்தியாலத்துக்குள் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- ❖ குழந்தையை நேராகப் பிடிக்கும் போது தலையைத் தொங்க விடாது தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்
- ❖ குழந்தையை அடிக்கடி தடவிக் கொடுத்து அரவணைக்கவும்.
- ❖ நீங்கள் களைப்படைந்தாலோ, குழப்படைந்தாலோ கூட குழந்தையை மிருதுவாகவும் மிருதுவாகவும் தூக்குங்கள் கையாளுங்கள்.

ஒரு குழந்தை
செய்யக் கூடியது.

பெற்றோர்களுக்கும்
பராமரிப்பாளர்
களக்குமான
ஆலோசனை

- ❧ அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டவும் ஆகக் குறைந்தது 4 மணித்தியாலத்துக்கு ஒருதடவையாவது பாலூட்டவும்.
- ❧ இயன்றவரை பிள்ளைகளோடு கதையுங்கள் வாசித்தக் காட்டுங்கள், பாட்டுப் பாடிக் காட்டுங்கள்.
- ❧ குழந்தை பிறந்து ஆறு கிழமைகளுக்குப் பின் குழந்தையுடன் சுகாதார ஊழியரைச் சந்தியுங்கள்.

- ❧ தாயின் முலையைக் குறைவாக சூப்புதல் அல்லது சூப்ப மறுப்பது.
- ❧ கைகள், கால்களைக் குறைவாக அசைப்பது
- ❧ பலத்த சத்தத்தைக் கேட்டோ, அல்லது மிகுந்த ஒளியைப் பார்த்தோ எதுவித பிரதி செயற்பாடும் காட்டமை.
- ❧ எவ்வித காரணமுமின்றி நீண்டநேரம் அழுது கொண்டிருத்தல்.
- ❧ வாந்தியும் வயிற்றோட்டமும் இது உடம்பை வரட்சியடையச் செய்யும்.

அவதானிக்க
வேண்டிய
எச்சரிக்கை
அறிகுறிகள்.

ஆறு மாதத்தில்

- ❧ குப்புறப் படுக்கும் போது, தலையையும் மார்பையும் உயர்த்துதல்.
- ❧ ஆடும் அசையும் பொருட்களை எட்ட முனைதல்
- ❧ பொருட்களைப் பிடிப்பதும் அசைத்து ஆட்டுதல்
- ❧ இரு பக்கமும் புரளுதல்
- ❧ மற்றவர்களின் உதவியோடு உட்கார்தல்
- ❧ கைகளாலும் வாயினாலும் பொருட்களைத் தேடிப் பிடித்தல், ஆராய்ந்து பார்த்தல்.
- ❧ மற்றவர்களது சத்தம் மற்றும் முக பாவனைகளைக் கேட்டு, பார்த்து தாமும் செய்தல்.
- ❧ பிள்ளையின் பெயரைக் கூறி அழைக்கும் போது அதற்குச் செவி மடுத்தல், பழக்கமான முகங்களைப் பார்த்தல்.

- ❧ சுத்தமான, தட்டையான, பாதுகாப்பான இடத்தில் குழந்தையைக் கிடத்தவும். அப்போதுதான் அதனால் சுதந்திரமாக அசையுவும், பொருட்களை எட்டிப் பிடிக்கவும் முடியும்.

ஒரு
குழந்தையால்
செய்யக் கூடியது

பெற்றோர்களுக்கும்
பிராமரிப்பாளர்களுக்
குமான
ஆலோசனை

- ❧ அருகில் நடப்பதைக் குழந்தை அவதானிக்க கூடிய வகையில் அதனைத் தூக்கி வைத்திருக்கவும் அல்லது தலையணை போன்றவற்றால் அணைத்து வைக்கவும்.
- ❧ குழந்தை வேண்டும் போதெல்லாம் இரவும் பகலும் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டவும், மேலதிக உணவுகளையும் ஊட்டத் தொடங்கவும் (6-8 மாதங்களளளினில் நாளொன்றக்கு இரு தடவைகளும், 8-12 மாதங்களளளன்றால் நாளொன்றுக்கு 3-4 தடவைகளும் மேலதிக ஆகாரங்களை வழங்கவும்).
- ❧ இயன்றவரை அடிக்கடி பிள்ளையோடு கதைக்கவும் வாசித்துக் காட்டவும் பாட்டுப்பாடி காட்டவும்.

- ❧ கால்கள், கைகளில் விறைப்பு, அல்லது அவற்றை அசைப்பதற்குக் கஸ்டப்படுதல்.
- ❧ அடிக்கடி தலையை ஆட்டுதல் அல்லது அசைத்தல் (இது காதில் ஏதாவது நோய் தொற்றிருப்பதற்கான அறிகுறியாயிருக்கலாம். உரிய நேரத்தல் சிகிச்சையளிக்கத் தவறினால் காது கோளமற் போகலாம்).
- ❧ சத்தங்களைக் கேட்டு, பழக்கமான முகங்களைப் பார்த்து அல்லது தாயின் முலையைப் பார்த்து அசட்டையாக இருத்தல். முகத்தைத் திருப்பாது இருத்தல்.
- ❧ தாய்ப்பாலையோ ஏனைய உணவுகளையோ உண்ண மறுத்தல்.

அவதானிக்
வேண்டிய
எச்சரிக்கை
அறிகுறிகள்

12 மாதங்களின் போது

- ❧ மற்றவர்களின் உதவியின்றி உட்கார்தல்
- ❧ கை கால்களைப் பாவித்துத் தவமுதல் மற்றும் எழுந்திருக்க முனைதல்
- ❧ எவற்றையாவது பிடித்தக்கொண்டு அடியெடுத்த வதைதல்.
- ❧ வார்த்தைகள் ஒலிகளைக் கேட்டுத் தாமும் அவ்வாறு சொல்லுதல் அல்லது சத்தமிடல், சிறு சிறு வேண்டுகோள்களைச் செய்தல்.
- ❧ விளையாடுதல், கைகொட்டி மகிழ்தல்.
- ❧ கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகப் பார்த்தல் மற்றும் சத்தங்களைக் கேட்ட தானும் திரும்பச் சத்தமிடல்
- ❧ பெருவிரலாலும் மற்றும் விரலாலும் பொருட்களை எடுத்தல்
- ❧ கண்ணடி, கோப்பை போன்ற பொருட்களைப் பற்றிப் பிடிக்கத் தொடங்குதலும் தானே உணவு உண்ண முனைதலும்.

ஒரு சிள்ளை
செய்யக்
கூடியவை.

- ❧ பொருட்களைச் சுட்டிக்காட்டி அவற்றின் பெயர்களைக் கூறவும் அடிக்கடி பிள்ளையோடு உரையாடவும் விளையாடவும்.
- ❧ குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவருடனும் பழகுவதை, அளவளாவுதை ஊக்குவிக்கச் சாப்பாட்டு நேரத்தைப் பயன்படுத்தவும்.
- ❧ குழந்தை மெதுவாக விருத்தி பெறுமாயின் அல்லது ஏதாவது உடல் ஊனம் தென்பட்டால், குழந்தையின் ஏனைய திறன்களில் கவனம் செலுத்தி மேலதிக நேரத்தைச் செலவிட்டு, பழகி ஊக்குவிக்கவும்.
- ❧ பல மணித்தியாலங்களுக்கு நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் குழந்தையை இருக்க விட வேண்டாம்.
- ❧ பிள்ளை விளையாடும் அல்லது நடமாடும் பகுதியை இயன்றவரை பாதுகாப்பானதாக வைத்திருக்கவும். இதன் மூலம் விபத்துக்கள் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.
- ❧ தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டவும். அத்துடன் குழந்தைக்கும் போதியளவிலும், வெவ்வேறு வகையானதுமான வீட்டு உணவுகள் கிடைக்கச் செய்யவும்.
- ❧ கரண்டி, கோப்பை என்பவற்றைப் பாவித்து உணவு உண்ணும் முறையைப் பரீட்சிக்க உதவுவது.

பெற்றோர்களுக்கும்,
பராமரிப்பாளர்
களுக்குமான
ஆலோசனை

❧ குழந்தைக்குத் தேவையான தடுப்பு மருந்துகளை முழுமையாகக் கொடுக்கவும். சிபார்சு செய்யப்படும் நுண் போசாக்கு சத்துக்கள் கிடைப்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளல்.

❧ பிள்ளை மற்றவர்களது சத்தத்தக்குரிய பதில் தராமை.

❧ அசையும், ஆடும் பொருட்களை ஏறெடுத்துப் பாராமை.

❧ குழந்தை பராமரிப்பாளரின் செயற்பாடுகளைக் கவனிக்கத் தவறுதல்.

❧ உணவில் விருப்பம் இன்மை அல்லது உணவு உண்ண மறுத்தல்.

அவதானிக்க
வேண்டிய
அறிகுறிகள்

கிரண்டு வயதில்

❧ நடப்பது, ஏறுவது, ஓடுவது

❧ பொருட்களின் பெயரைக் கூறியவுடன் அவற்றை அல்லது அவற்றின் படங்களைச் சுட்டிக்காட்டுதல். (உதாரணம் - கண். மூக்கு)

❧ ஒரேயடியாகப் பல வார்த்தைகளைக் கூறல். (15 மாதங்களிலிருந்து)

❧ சிறிய அறிவுறுத்தல்களைக் கேட்டு நடத்தல்

ஒரு
பிள்ளையால்
செய்யக் கூடியது.

- ❧ பென்சில் அல்லது கலர்க்கட்டிகளால் கீறுதல்
- ❧ பாட்டுக்கள், கதைகளைக் கேட்டு ரசித்தல்
- ❧ ஏனையவர்கள் செய்வற்றைப் பார்த்து தானும் செய்தல்
- ❧ தானாகவே உணவு உண்ணத் தொடங்குதல்.

- ❧ குழந்தையோட விளையாடவும், வாசித்தக் காட்டவும், பாடிக்காட்டவும்.
- ❧ ஆபத்தான பொருட்களைத் தவிர்க்குமாறு குழந்தைக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கவும்
- ❧ வழமை போன்று குழந்தையோடுகதைக்கவும் மழலை மொழியைப் பயன்படுத்தவேண்டாம்.
- ❧ தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டவும் பல்வேறு விதமான வீட்டு உணவு வகைகளைப் போதிளவில் கிடைப்பதை உறுதி செய்தல்.
- ❧ பிள்ளை சாப்பிடுவதற்கு ஊக்கமளிக்கவும், ஆனால் பலாத்காரமாக உணவைத் திணிக்க வேண்டாம்.
- ❧ பிள்ளைக்கு மிகச் சாதாரணமான கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கவும். உங்கள் எதிர்பார்ப்புக்களையும் நியாயமானதாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- ❧ பிள்ளையின் சாதனைகளைப் புகழ்ந்த பாராட்டவும்.

பெற்றோர்களுக்கும்
பராமரிப்பாளர்
களுக்குமான
ஆலோசனை

- ❧ மற்றவர்களை நோக்கி திரும்பத் தவமுதல்
- ❧ நடக்கும் போது சம நிலையில் நிற்பதில் கஷ்டம். (பயிற்சி பெற்ற சுகாதார ஊழியரொருவருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்)
- ❧ காயங்கள் மற்றும் நடத்தையில் விளங்கிக் கொள்ள முடியாத மாற்றங்கள் இருப்பின் (குறிப்பாகக் குழந்தையை வேறு யாராவது பராமரிக்கும் போது)
- ❧ உணவில் விருப்பமின்மை

அவதானிக்
வேண்டிய
எச்சரிக்கை
அறிகுறிகள்

முன்று வயதில்

- ❧ இலகுவில் நடத்தல், ஓடுதல், ஏறுதல், உதைத்தல், பாய்தல்
- ❧ பொதுவான பொருட்களை அப் பொருட்களின் படங்களைச் சுட்டிக்காட்டுவதற்
மூலம் இனங்காணுதல்.
- ❧ இரண்டு அல்லது மூன்று வார்த்தைகளைக் கொண்டு வசனம் பேசுதல்
- ❧ தனது பெயரையும் வயதையும் கூறுதல்
- ❧ நிறங்களின் பெயர்களைக் கூறுதல்
- ❧ இலக்கங்களைப் புரிந்து கொள்ளல்

ஒரு பிள்ளையால்
செய்யக்
கூடியவை.

- ❧ விளையாட்டின் போது யதார்த்தமான பொருட்களை உபயோகித்தல்
- ❧ தானாகவே உணவு உண்ணல்
- ❧ அன்பை வெளிப்படுத்துதல்

- ❧ பிள்ளையோடு சேர்ந்து புத்தகங்களை வாசிக்கவும், புத்தகங்களைப் பார்க்கவும், அதிலுள்ள படங்களைப் பற்றி உரையாடவும்.
- ❧ பிள்ளைக்குக் கதை சொல்லவும். பாடல்கள்ச் சொல்லிக் கொடுக்கவும்
- ❧ பிள்ளையிடம், அதனுடைய உணவுப் பாத்திரத்தை அல்லது தட்டைக் கொடுக்கவும்
- ❧ சாப்பிடும்படி பிள்ளையை உக்குவிக்கவும். அதற்குத் தேவையான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கவும்.
- ❧ தனது ஆடைகளை அணிந்து கொள்ள, கழுவ மலசலகூடத்தைப் பயன்படுத்த உதவவும்.

பெற்றோர்
பராமரிப்பாளர்
களுக்கான
ஆலோசனை

- ❧ விளையாட்டில் அக்கறையின்மை
- ❧ அடிக்கடி கீழே விழுதல்
- ❧ சிறு பொருட்களை கையாளக் கஷ்டப்படல்
- ❧ சிறு தகவல்களைக் கூடப் புரிந்து கொள்ளத் தவறுதல்
- ❧ பல வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்திப் பேச முடியாமை
- ❧ உணவில் விருப்பம் குறைவு, அல்லது அறவே விருப்பமின்மை

ஐந்து வயதாகும் போது

- ❧ ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட முறையில் அசைதல்
- ❧ வசனங்கள் பேசுவதோடு பல்வேறு வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல்
- ❧ எதிர்ச் சொற்களைப் புரிந்த கொள்ளல் (உதாரணம் - மெல்லிய, தடித்த, உயரமான, குள்ளமான)
- ❧ ஏனைய பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதல்
- ❧ பிறர் உதவியின்றி ஆடை அணிதல்
- ❧ சிறு கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தல்

ஒரு பிள்ளையால்
செய்யக்
கூடியவை.

- ❧ 5 இலிருந்து 10 வரை பொருட்களை எண்ணுதல்
- ❧ தமது கைகளைத் தாமே கழுவுதல்.

- ❧ பிள்ளை சொல்வதைக் கேட்கவும்
- ❧ பிள்ளையோடு அடிக்கடி உரையாடி, உறவாடவும்
- ❧ பிள்ளை திக்கிப் பேசினால் ஆறுதலாகப் பேசும்படி யோசனை கூறவும்
- ❧ கதைகள் கூறவும் அல்லது வாசித்துக் காட்டவும்
- ❧ விளையாடவும் அல்லது புதியவற்றைக் கண்டு பிடிக்கவும் ஊக்கமளிக்கவும்.

பெற்றோர்
பராமரிப்பவர்
களுக்கான
ஆலோசனை

- ❧ விளையாட்டில் பிள்ளை வகிக்கும் பங்கு என்ன என்பதை அவதானிக்கவும். பயந்ததாக, கோபமாக அல்லது வன்செயல் புரிவதாக இருந்தால் உணர்வு பூர்வமான பிரச்சினைகள் இருக்கலாம் அல்லது துஷ்பிரயோகத்தின் அறிகுறிகளாக அவை இருக்கலாம்.

அவதானிக்க
வேண்டிய அபாய
அறிகுறிகள்

போசாக்கும் வளர்ச்சியும் பற்றிய தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது அது குறித்துச் செயற்படுவதும் ஏன் அவசியம்

2. போசாக்கும் வளர்ச்சியும்

உலகில் நிகழும் சிசு மரணங்களும் அரைவாசிக்கு மேற்பட்டவை போசாக்கின்மையோடு சம்பந்தப்பட்டவை. ஏனெனில் போசாக்கின்மை உடம்பின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. போதியளவு உணவு உட்கொள்ளாமை, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல், குழந்தைகளை உரிய முறையில் பராமரிக்காத விடல், அல்லது அவர்கள் மேல் போதியளவு கவனமும் அக்களையும் செலுத்தாமை போன்றன போசாக்கின்மைக்கு வழிவகுக்கும்.

தாய் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில், போசாக்கின்றி இருந்தால் அல்லது குழந்தை அதன் முதல் இரண்டு வருட காலத்தில் போசாக்கின்மையால் பாதிக்கப்பட்டால், அதன் உடல், உள ரீதியான வளர்ச்சி தாமதமடையலாம். இதனைப் பின்னர் எவ்வகையிலும் சீர்படுத்த முடியாது. இது பிள்ளையை அதன் வாழ்நாள் முழுவதும் பாதிக்கும்.

அன்பும், ஆதரவும் மிக்க பாதுகாப்பான ஒரு சூழலில் வளரம் உரிமை பிள்ளைகளுக்கு உண்டு. அதே போன்று போசாக்குள்ள உணவுக்கும், நோய் நொடிகளிலிருந்து காப்பாற்றவும் சீரான வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் தேவையான அடிப்படைச் சுகாதார சேவைகளுக்கும் இக் குழந்தைகளுக்கு உரிமையுண்டு.

பிரதான தகவல்கள்

போசாக்கும் வளர்ச்சியும் பற்றி ஒவ்வொரு குடும்பமும் சமூகமும் தெரிந்து வைத்திருக்க உரிமையுடைய தகவல்கள்

போசாக்கும் வளர்ச்சியும்

01. சிறு குழந்தை ஒழுங்கான வளர்ச்சியை துரிதமான எடை அதிகரிப்பையும் பெறவேண்டும். குழந்தை பிறந்ததில் இருந்து இரண்டு வயது வரை ஒவ்வொரு மாதமும் அதன் எடையை நிறுத்துப் பார்க்கவேண்டும். இரண்டு மாதங்களுக்குத் தொடர்ந்து குழந்தையின் எடையில் கிரமமான அதிகரிப்புக் காணப்படா விட்டால் ஏதோ ஒரு பிரச்சினை இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

02. ஆறு மாத காலம் வரை குழந்தைக்குத் தேவையான ஒரேயொரு உணவும், நீராகாரமும் தாய்ப்பாலே. ஆறு மாதங்களுக்குப் பின்னர், தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாகப் பல்வேறு வகை உணவுகள் அதற்குத் தேவை.
03. ஆறு மாதம் தொட்டு, இரண்டு வயதாகும் வரை, குழந்தைகளுக்கு நாளொன்றுக்கு ஐந்து தடவை உணவு ஊட்டப்பட வேண்டும். அத்துடன் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் ஊட்டவும் வேண்டும்.
04. நோய்களை எதிர்க்கவும், பார்வைக் கோளாறு ஏற்படாது தடுக்கவும் குழந்தைகளுக்கு விட்டமின் ஏ தேவை. பழ வகைகள், காய்கறிகள், எண்ணெய் வகை, முட்டை, பாற்பொருட்கள், சத்தூட்டப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவற்றில் விட்டமின் ஏ சத்து உண்டு. விட்டமின் ஏ உள்ள வில்லைகளையும் தேவையாயின் உபயோகிக்கலாம்.
05. குழந்தைகளது உடல், உள வலிமையைப் பாதுகாக்க இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகள் தேவை. ஈரல், மென்மையான இறைச்சி, மீன், முட்டை மற்றும் இரும்புச் சத்தூட்டப்பட்ட உணவுகள் அல்லது இரும்புச் சத்தூட்டப்பட்ட பான வகைகளில் இவை அதிகம் உண்டு.

06. குழந்தைகளின் கல்வித் திறனைப் பாதிக்கக் கூடிய காரணிகளைத் தடுப்பதற்கும் உள வளர்ச்சிக் கோளாறுகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் அயடின கலந்த உப்பு அவசியமானது.
07. நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து ஒழுங்காக உணவு உண்டப்படவேண்டும். நோய் குணமான பின்னர் குழந்தைக்கு நாளொன்றுக்கு ஒரு தடவையேனும், மேலதிகமாக உணவு வழங்கப்பட வேண்டும். ஆகக் குறைந்தது ஒரு வாரத்துக்கு இங்ஙனம் மேலதிக உணவு வழங்கப்படவேண்டும்.



குழந்தைகள் நன்றாக வளருகின்றன. விருத்தியடைகின்றன என்பதைக் காட்டும் மிக மக்கியமான அறிகுறி. அவற்றின் எடை (நிறை) ஒழுங்காக, சீராக அதிகரிப்பதாகும். சுகாதார நிலையத்திற்கு (கிளினிக்குக்) குழந்தையைக் கொண்டு செல்லும் ஒவ்வொரு தடவையும் அதன் எடையை நிறுத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

முதல் ஆறு மாதங்களிலும் தனியே தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டி வளர்க்கப்படும் குழந்தை, பொதுவாக நன்கு வளர்ச்சி அடையும். தாய்ப்பால் குழந்தைகளைப் பொதுவாக நோய் நொடியிலிருந்த பாதுகாக்கிறது. அத்துடன் நல்ல உடல் உள வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் உறுதி செய்கிறது. தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்க்கப்படாத பிள்ளைகள், பொதுவாகக் கற்றல் திறனில் முன்னிற்பதில்லை.

குழந்தையின் நிறையில் (எடையில்) இரண்டு மாதங்களுக்கு சீரான அதிகரிப்புக் காணப்படாவிட்டால், அதனை உடன் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் போசாக்கான உணவு கூடுலாக தேவைப்படலாம். பிரச்சினையின் காரணத்தை பெற்றொள்களும். சுகாதார ஊழியர்களும் விரைவாகக் கண்டறிய முனையவேண்டும்.

01.
சிறு குழந்தை
நன்கு வளர்ச்சி
பெற்று, தூரிகமாக
எடை
அதிகரிப்பைப்
பெறும்.
பிறந்ததிலிருந்து
இரண்டு
வயதுவரை
மாதாமாதம்
எடையை
நிறுக்கவேண்டும்.
ஒரு குழந்தையின்
எடை இரண்டு
மாதங்களுக்கு
அதிகரிக்காது
விட்டால் ஏதோ
தவறு இருக்க
வேண்டும்.

பெற்றோர் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் வளர்ச்சி அட்டவணைணயை வைத்திருத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் குழந்தையின் எடையை நிறுக்கும், போது வளர்ச்சி அட்டவணையில் உரிய இடத்தில் புள்ளி இடப்பட்டு கோட்டால் இணைக்கப்படல் வேண்டும். குழந்தை எங்ஙனம் வளருகிறதென்பதை இந்தக் கோடுகள் காட்டும். இந்தக் கோடு மேல் நோக்கிச் சென்றால், குழந்தை சீராக வளருகிறது என்பது அர்த்தம். ஒரே மட்டத்தில் (நேர்கோட்டில்) நின்றாலோ, அல்லது கீழ் நோக்கிச் சென்றாலோ குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஏதோ பிரச்சினை இருக்கிறதென அர்த்தம். இது கவலைக்கிடமான ஒரு நிலை. எனவே உடன் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தையின் எடை சீராக அதிகரிக்கவில்லையோ அல்லது ஒழுங்காக வளரவில்லையோ எனில் முக்கியமான கேள்விகள் சில கேட்கப்படவேண்டும்.

❧ குழந்தை போதியளவு உணவை அடிக்கடி உண்ணுகிறதா?

குழந்தை நாளொன்றுக்கு ஐந்து தடவைகள் உணவு உண்ண வேண்டும். குறைபாடுகள், பிரச்சினைகள் உள்ள குழந்தைக்கு மேலதிக உதவியும், உணவு உண்பதற்கு மேலதிக நேரமும் தேவைப்படலாம்.

❧ குழந்தைக்குப் போதியளவு உணவு கிடைக்கிறதா?

குழந்தை உணவு உட்கொண்ட பின்னர், மேலதிகமாக உணவு கேட்டால், அதனை வழங்க வேண்டும்.

❖ குழந்தைக்கு வழங்கப்படும் உணவு வகைகளில் வளர்ச்சி, சக்தி என்பவற்றைத் தரும் உணவு வகைகள் குறைவாக உள்ளனவா?

❖ இறைச்சி, மீன், முட்டை. அவரை வகைகள், தானியங்கள், பருப்பு ஆகியவை பிளீயின் வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடிய உணவுகளாகும். சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்வது சக்தியை அதிகரிக்க உதவும். செந்தாள (Red palm) எண்ணெய் அல்லது விட்டின்சுத்ராட்டப்பட்ட எண்ணெய் வகைகள் அதிகளவு சக்தியை வழங்கும்.

❖ குழந்தை உணவு உண்ண மறுக்கிறதா?

குறிப்பிட்ட ஒரு ஆகாரத்தின் சுவையைக் குழந்தை விரும்பாவிட்டால் அதனை மாற்றி வேறு உணவு வகைகளைக் கொடுக்கவேண்டும். படிப்படியாக புதியவகை உணவுகளைக் கொடுக்கத் தொடங்கவேண்டும்.

❖ குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளதா?

நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தையை உணவு உண்ண ஊக்குவிக்கவேண்டும். சிறிய அளவு உணவை அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும். நோய் குணமடைந்த பின்னர், குழந்தைக்கு ஒரு வாரம் தினமும் மேலதிகமாக ஒரு தடவை உணவு வழங்கவேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கு ஆகக் குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்காவது மேலதிகமாகத் தாய்ப்பால் ஊட்டவேண்டும். அடிக்கடி குழந்தை நோய்வாய்ப்படு

கிறதென்றால் பயிற்சி பெற்ற சுகாதார அதிகாரி அல்லது வைத்தியர் ஒருவரிடம் காட்டிப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

❧ நோய்களைத் தடுப்பதற்கு உதவும் விட்டமின் ஏ அடங்கிய உணவைக் குழந்தை போதியளவு பெறுகிறதா?

தாய்ப்பாலில் விட்டமின் ஏ மிகுதியாக உண்டு. ஈரல், முட்டை, பாற் பொருட்கள், செந்தாள் எண்ணெய், மஞ்சள், ஆரஞ்சு நிறப் பழங்கள், மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலை மரக்கறி வகைகள் ஆகியவற்றிலும் விட்டமின் ஏ உண்டு.

அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளில் வாழும் குழந்தைகள் பலருக்கு இந்த உணவு வகைகள் போதியளவு கிடைப்பதில்லை. இந்நிலையில் குழந்தைக்கு வருடத்திற்கு ஒரு தடவை விட்டமின் ஏ வில்லைகள் வழங்கப்படவேண்டும்.

❧ தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக பால்மா வகைகள் போத்தல் மூலம் குழந்தைக்கு வழங்கப்படுகிறதா? குழந்தை ஆறு மாத்திற்குட்பட்டதனால், அதற்குத் தனியே தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டுதல் மிகச் சிறந்தது. பின்னர் 24 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் தொடர்ந்து வழங்கப்படவேண்டும். ஏனெனில் அதில் மிக அதிக

மான போசாக்குச் சுத்தமான கிண்ணம், கரண்டி மூலம் வழங்கப்படவேண்டும். போத்தல் மூலம் பால் கொடுப்பது கூடாது.

❧ **உணவும் தண்ணீரும் சுத்தமாக வைத்திருக்கப்படுகின்றனவா?**

அப்படியில்லை என்றால் குழந்தை அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும். பச்சை (சமைக்காத) உணவு வகைகளை நன்கு கழுவ வேண்டும். அல்லது சமைக்க வேண்டும். சமைத்த உணவை தாமதமின்றிச் சாப்பிட வேண்டும். எஞ்சிய உணவை மீண்டும் உண்ண முன்னர் நன்கு சூடாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

தண்ணீரைப் பாதுகாப்பான இடத்திலேயே (Source) பெற வேண்டும். அத்துடன் அதனைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் வேண்டும். ஒழுங்காகப் பேணப்படும் குளோறின் இடப்பட்ட குழாய் நீர் சுத்தமான குடி நீராகும். இதே போன்று குழாய் கிணறு, நீர்ப்பம்பி, பாதுகாப்பான நீருற்று அல்லது கிணறு ஆகிய வற்றிலிருந்தும் பாதுகாப்பான குடிநீரைப் பெறலாம். குளங்கள், நீரோடைகள், நீருற்றுக்கள், கிணறுகள் அல்லது நீர்த்தாங்கிகளிலிருந்து பெறுவதனால் அந்த நீரைக் கொதிக்க வைத்துப் பாவிப்பது பாதுகாப்பானது. பொதுவாக எவ்வகைக் குடிநீரையும் கொதிக்க வைத்து அருந்துவது மிகப் பாதுகாப்பானது.

குழந்தையின் மலம் கழிப்பறையில் அல்லது மசைகூடத்தில் போடப்படுகிறதா? அல்லது புதைக்கப்படுகிறதா?

குழந்தை பிறந்த ஆறு மாதங்களில் அதற்கு ஆபத்துக்கள் அதிகம். அதற்குத் தனியே தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டுவதன் மூலம் வயிற்றோட்டம் மற்றும் ஏனைய நோய் நொடிகள் தொற்றாமல் பாதுகாக்க முடியும். குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் ஆகும் போது மேலதிக உணவுகளும், நீராகாரங்களும் வழங்கப்படவேண்டும். அத்துடன் தாய்ப்பாலும் இரண்டு வருடங்கள் வரை தொடர்ந்து கொடுக்கப்படவேண்டும்.

ஆறு மாதங்களுக்குட்பட்ட ஒரு குழந்தையின் எடை சீராக அதிகரிக்கா விட்டால் அதிகமாக, அதாவது அடிக்கடி தாய்ப்பால் ஊட்டவேண்டும்.

- ❧ தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்க்கப்படும், ஆறு மாதத்திற்குட்பட்ட குழந்தைக்கு வேறெந்த நீராகாரமும் உணவு தண்ணீர் கூடத் தேவையில்லை.
- ❧ தாய்ப்பால் ஊட்டப்படும் குழந்தையின் நிறையில் (எடையில்) அதிகரிப்புக் காணப்படாவிட்டல், அது நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கலாம் அல்லது போதியளவு தாய்ப்பால் கிடைக்காமல் இருக்கலாம். வைத்தியர் அல்லது சுகாதார ஊழியரொருவர் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைச் சோதனை செய்து தாய்க்கு

02.
குழந்தைக்கு ஆறு
மாதங்கள் வரை
தாய்ப்பால்
மட்டுமே
தேவையான
உணவும் பானமும்
ஆகும். ஆறு
மாதங்களுக்குப்
பின்னர்
குழந்தைக்க
தாய்ப்பாலுக்கு
மேலதிகமாக
பல்வேறு
வகையான
உணவுகள்
தேவை.

ஆலோசனை வழங்கலாம் முக்கியமாக குழந்தை, கூடுதலாக தாய்ப்பால் அருந்துவதற்குச் செய்ய வேண்டியவை பற்றி அவர் விளக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதம் நிறைவடைந்ததும் மேலதிக உணவுகள் தேவை. தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாகமாக இவை வழங்கப்படவேண்டும். தோலக்கற்றி, சமைத்து, மசிக்கப்பட்ட மரக்கறி, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள், சிறிதளவு எண்ணெய், மீன், முட்டை, இறைச்சி அல்லது பாற் தயாரிப்புக்கள் ஆகியவை குழந்தைக்குத் தேவையானவை. தேவையான விட்டமின்கள் கனியுப்புக்கள் போசாக்கு என்பன இவற்றில் அடங்கியுள்ளன. பல்வேறு வகை உணவுப் பொருட்களையும் பிள்ளைகளுக்கு மாற்றி மாற்றி வழங்கவேண்டும்.

- ❧ 6 மாதங்களுக்கும் 12 மாதங்களுக்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஏனைய உணவுகள் வழங்கமுன்னர், அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்.
- ❧ 6 மாதங்களுக்குப் பின்னர், குழந்தைக்கு நோய்கள் தொற்றக்கூடிய ஆபத்து அதிகரிக்கும்.
- ❧ வேறு உணவுகளைச் சாப்பிடத் தொடங்குவதுடன், தவழவும் ஆரம்பிப்பதே இதற்குக் காரணம். குழந்தையின் இரு கைகளும், உணவும் சுத்தமாக வைத்திருக்கப்படல் வேண்டும்.

❧ 12 மாதங்களுக்கும் 24 மாதங்களுக்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உணவுக்குப் பின்னரும் அவர்கள் விருப்பிக் கேட்கும் போதும் தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தையின் முதல் இரு வருட காலத்தில் போசாக்கின்மை ஏற்பட்டால், வாழ்கைக் காலம் முழுவதும் அதன் உடல், உள விருத்தியைப் பாதிக்கும்.

ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும், சீராக வளரவும் வெவ்வேறு வகையான போசாக்கு உணவுகள் சிறு குழந்தைகளுக்குத் தேவை. இறைச்சி, மீன், தானியங்கள், பருப்பு, முட்டை, பழங்கள், மரக்க்கறிகள் அத்துடன் தாய்ப்பால் என்பன போசாக்கான உணவுகளாகும்.

குழந்தையின் வயிறு, வளர்ந்தவர்களின் வயிற்றை விடச் சிறியது எனவே, வளர்ந்தவர்களைப் போல், ஒரு நேரம் சாப்பாட்டில் அதிகளவு அவர்களால் உண்ணமுடியாது. ஆனால் குழந்தைகளில் உடல் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் சக்திக்குமான உணவுத் தேவை மிக அதிகமாகும். எனவே, அவர்களின் தேவைகளை எப்போதும் நிறைவு செய்ய வேண்டிய வகையில் உணவு வழங்க வேண்டியது அவசியம்.

03.

ஆறு
மாதத்திலிருந்து
இரண்டு வயதான
குழந்தைகளுக்கு
நாளாந்தம் ஐந்து
தடவைகள் உணவு
கொடுக்கவேண்டும்.
தாய்ப்பாலுக்கு
மேலதிகமாக
இவை வழங்கப்பட
வேண்டும்.

❧ மசிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகள், சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி, முட்டை அல்லது மீன் என்பன குழந்தையின் உணவில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். இயன்றவரை அடிக்கடி இவற்றைக் கொடுப்பது நன்று. சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்க்கலாம். செந்தாள எண்ணெய் அல்லது விட்டமின் சத்து ஊட்டப்பட்ட எண்ணெய் நல்லது.

குடும்பத்தினர் பொதுவாகப் பாவிக்கும் கோப்பையில் சிறு குழந்தைகளுக்கும் உணவு வழங்கினால் போதியளவு உணவு அவர்களுக்குக் கிடைக்காமல் போகலாம். எனவே அவர்களுக்கெனத் தனியாக கோப்பை, பாத்திரங்களைப் பிரத்தியேகமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்போது தான் அவர்கள் தமக்குத் தேவையானவற்றைத் தேவையான அளவில் சாப்பிட முடியும். அத்துடன் இதன் மூலம், குழந்தைகள் எவ்வளவு சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதையும் மற்றவர்கள் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

சிறு குழந்தைகள் உணவு உண்பதற்குப் பெரியோர்கள் உற்சாகமளிக்க வேண்டும். உணவை அல்லது உணவுப் பாத்திரங்களைப் பாவிக்கும் போது அவர்களுக்கு வளர்ந்தோரின் உதவி தேவை. அங்கவீனமான ஒரு குழந்தைக்கு உணவு உண்பதற்கும் பானங்கள் அருந்துவதற்கும் விசேட உதவி தேவைப்படலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாத காலம்வரை தேவையான விட்டமின் ஏ சத்தைத் தாய்ப்பாலே வழங்குகிறது. தாயின் உணவில் போதிளவு இந்த உயிர்ச்சத்து ஏ இருந்தால் அல்லது இச்சத்துள்ள வில்லைகளை எடுத்தாலே, குழந்தைகளுக்கு இச்சத்துக் கிடைக்கும். ஆறு மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேலான வயதுள்ள குழந்தைகள் விட்டமின் ஏ சத்தை ஏனைய உணவுகள் அல்லது அது சேர்க்கப்பட்ட சத்துணவுகளிலிருந்து பெறமுடியும்.

ஈரல், முட்டை, பாற்பொருட்கள், கொழுப்பு நிறைந்த மீன் எண்ணெய், பழுத்த மாம்பழங்கள், பப்பாசிப்பழங்கள், மஞ்சள் வற்றாளைக்கிழங்கு, கடும் பச்சை நிற மரக்கறி, கரட் என்பனவற்றில் விட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்து உண்டு.

விட்டமின் ஏ குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு இரவு நேரங்களில் கண் பார்வை மங்கல் (மாலைக்கண்) ஏற்படலாம். மாலை வேளைகளிலோ, அல்லது இரவிலோ பிள்ளைக்குப் பார்வைக் குறைபாடு இருக்குமானால் மேலதிக விட்டமின் ஏ சத்து நிச்சயம் தேவை. வைத்தியரிடம் அல்லது சுகாதார ஊழியரொருவரிடம் பிள்ளையைக் கொண்டு சென்று விட்டமின் ஏ வில்லை (Capsule) கொடுக்க வேண்டும்.

04.
நோய்கள் மற்றும்
கண் பார்வைக்
குறைபாடுகளைத்
குடுக்க
குழந்தைகளுக்கு
விட்டமின் ஏ
தேவை. இது பல
பழங்களிலும்
மரக்கறிகளிலும்
உண்டு.
எண்ணெய்,
முட்டை, பால்,
உற்பத்திப்பொருட்கள்
சத்தூட்டப்பட்ட
உணவுகள்,
தாய்ப்பால்,
விட்டமின் ஏ
சேர்க்கப்பட்ட
உணவு
வகைகளிலும்
உண்டு.

சில நாடுகளில் எண்ணெய் வகைகளில் மற்றும் வேறு உணவு பதார்த்தங்களிலும் விட்டமின் ஏ சத்து சேர்க்கப்படுகிறது. இது வில்லை (Capsule) யாகவும் திரவமாகவும் கூடக் கிடைக்கிறது. பல நாடுகளில் ஆறு மாதங்களுக்கும் ஐந்து வயதுக்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, வருடத்துக்கு ஒரு தடவையோ, இரு தடவையோ விட்டமின் ஏ சத்து வில்லைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

வயிற்றோட்டம் மற்றும் சின்னமுத்து போன்ற நோய்கள், குழந்தையின் உடலிலிருந்து விறற்றமின் ஏ உயிர்ச்சத்தை அழித்துவிடும். அடிக்கடி தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் உடம்பில் விறற்றமின் ஏ சத்தைச் சுவற்ச செய்ய முடியும். ஆறு மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மேலாக பழங்கள், மரக்கறிகள், ஈரல், பாலுற்பத்திகள் ஆகியவற்றைக் கொடுப்பதன் மூலம் இந்தச் சத்தைத் திருப்பக் கொடுக்க முடியும். குழந்தைக்கு 14 நாட்களுக்கு மேல் வயிற்றோட்டம் இருந்தால், சின்னமுத்து ஏற்பட்டால் வைத்தியர் அல்லது சுகாதார ஊழியர்களது ஆலோசனைப்படி விறற்றமின் ஏ வில்லையைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

இரத்தச் சோகை. இரும்புச் சத்துக் குறைவினால் ஏற்படுகிறது. இது உடல், உள் வளர்ச்சிக் குறைவை ஏற்படுத்தும். நாக்கு வெளிறல் மற்றும் உள்ளங்கையில், உள் உதடுகள் வெளிறல், களைப்பு, சுவாசிக்கக் கஸ்டப்படல் ஆகியவை இரத்தச் சோகைக்கான அறிகுறிகளாகும். உலகில் போசாக்கின்மையால் ஏற்படும் பொதுவான நோய் இரத்தச் சோகையாகும்.

- ❧ சிசுக்கள் மற்றும் சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் சிறிதளவு இரத்தச்சோகை கூட, அவர்களின் புத்தி வளர்ச்சியைப் பாதித்து விடும்.
- ❧ இரத்தச் சோகையினால் பாதிக்கப்பட்ட இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் சமநிலையில் எழுந்து நிற்க முடியாமல் அவதிப்படுவர். அத்துடன், அக் குழந்தை சோர்வுற்று எதற்கும் தயக்கம் காட்டும். இவை குழந்தையின் சுறுசுறுப்பையும் புத்தி வளர்ச்சியையும் பாதிக்கும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு இரத்தச்சோகை இருப்பின், கடும் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படலாம். பிரசவத்தின் போது நோய் தொற்றும் அபாயமும் உண்டு. எனவே பிரசவகால

05.

குழந்தைகளின்
உடல், உளத்
திறன்களைப்
பாதுகாக்க
இரும்புச் சத்து
நிறைந்த
உணவுகள்
அவர்களுக்கு
வழங்கப்படவேண்டும்
நரல்,
மென்மையான
இறைச்சி, மீன்,
முட்டையில்
நிறைவான
இரும்புச்சத்து
உண்டு. இரும்புச்
சத்து
சேர்க்கப்பட்ட
உணவுகள்
அல்லது மாற்றீட்டு
பொருட்களையும்
பாவிக்கலாம்.

மரணத்துக்கு இது முக்கியமானதொரு காரணியாகும். இரத்தச் சோகையால் பாதிக்கப்படும் தாய்மாருக்கும் பிறக்கும் குழந்தைகள், அநேகமாக நிறை குறைந்தவையாகவும் இரத்தச் சோகையால் பீடிக்கப்பட்டவையாகவும் இருக்கும். கர்ப்பிணிகளுக்கு இரும்புச்சத்து சேர்வைகளை வழங்குவதன் மூலம் தாயையும் சேயையும் பாதுகாக்க முடியும். ஈரல், மென்மையான இறைச்சி, முட்டை, தானியங்கள், இரும்புச்சத்து சேர்க்கப்பட்ட உணவு ஆகியவை இரத்தச் சோகையைத் தடுக்க உதவும்.

- ❧ சிபார்சு செய்யப்பட்ட கிருமி நாசினி தெளிக்கப்பட்ட நுளம்பு வலையினுள் நித்திரை செய்வதன் மூலம் மலேரியா நோய் பீடிக்காமல் தடுக்கலாம்.
- ❧ பிள்ளைகளைப் பாதிக்கும் புழுக்கள் அதிகமாக உள்ள பகுதிகளில், வருடத்தில் இரண்டு, மூன்று தடவைகள் அதனை அளிக்கக்கூடிய மருந்துகள் வழங்கப்படவேண்டும். அதன் மூலம் சிறுவர்கள் இத்தகைய புழுக்களால் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். நல்ல சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களும் புழுத் தொல்லை இல்லாமலாக்கும். மலசலகூட்டங்களுக்கு அருகில் பிள்ளைகள் விளையாடக்கூடாது. கைகளை அடிக்கடி நன்கு கழுவ வேண்டும். சப்பாத்துக்கள் அணிந்து பிள்ளைகள் நடமாட வேண்டும்.

சிறுவர்களின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் சிறிதளவு அயடிந் மிகவும் அவசியமானது. குழந்தைக்குப் போதியளவு அயடிந் கிடைக்காவிட்டால் அல்லது தாய்க்குக் கர்ப்ப காலத்தில் அயடிந் குறைபாடு இருந்தால் பல்வேறு வித பிரச்சினைகள் ஏற்படும். குழந்தை உள வளர்ச்சிக் குறைபாடுடன் பிறக்கலாம். காது கோளாமை, பேச முடியாமை போன்ற குறைபாடுகளுடனும் பிறக்கலாம். அல்லது உடல், உள விருத்தி, உரிய வேகத்தில் இல்லாது தாமதமாக நிகழலாம்.

கழுத்தில் கட்டி போல்காண்படும் தொண்டைக்கழலை ஏற்படுவதற்கும் உணவில் போதியளவு அயடிந் சேர்க்கப்படாமையே காரணம். கழலை உள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படும் அபாயம் மிக அதிகம். அதேபோன்று, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் அல்லது மூளைப் பாதிப்புடன் குழந்தை பிறத்தல் போன்ற அபாயங்களும் அதிகம்.

சாதாரண உப்புக்குப் பதிலாக அயடிந் கலந்த உப்பை உணவுக்குப் பாவிப்பது, தேவையான அளவு அயடினைக் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் வழங்கும் வைத்தியர் அல்லது சுகாதார ஊழியர் ஒருவரின் ஆலோசனைப்படி அயடிந் மாற்றீட்டு மருந்துகளைப் பெற்றுப் பாவிக்க வேண்டும்.

06.

குழந்தைகளிடம்
விஷயங்களை
அறிந்து
கொள்வதில்
குறைபாடுகள்
ஏற்படாமல்
தடுக்க, அயடிந்
கலந்த உப்பு
அவசியம். மந்த
கெதி
வளர்ச்சியையும்
இது தடுக்கும்.

குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்படும் போது அவர்களுக்குப் பசி ஏற்படுவது குறைவு. குறிப்பாக வயிற்றோட்டம், சின்னமுத்துப் போன்ற நோய்களின் போது இந்த நிலையைக் காணலாம். இதனால் அவர்கள் உண்ணும் உணவிலிருந்து சிறிதளவு சக்தியையே உடம்பு பெற்றுக்கொள்கிறது. வருடத்தில் பல தடவைகள் இவ்வாறு நிகழ்ந்தால் குழந்தையின் வளர்ச்சி தாமதமாகும் அல்லது முற்றாக நின்று விடும்.

நோயுற்ற குழந்தையை உணவு உண்ணத் தூண்டுவது மிக அவசியம். நோயுள்ள குழந்தைகளுக்குப் பசி ஏற்படுவதில்லை ஆதலால் இவ்வாறு செய்வது கஸ்டம். எனவே குழந்தை விரும்பும் உணவுகளைச் சிறிதளவில் கொடுப்பது அவசியம். மேலதிகமாகத் தாய்ப்பால் ஊட்டி வரலும் மிக முக்கியம்.

குழந்தை இயன்றவரை நீராகாரம் பருகவும் ஊக்குவித்தல் மிக அவசியம். வயிற்றோட்டத்தால் பாதிக்கப்படும் குழந்தையின் உடம்பில் நீர் வற்றி வரட்சியடைந்து விடும். இழக்கும் இந்த நீர்த்தன்மையை ஈடு செய்யவும் தடுப்பதற்கும் அதிகளவு நீர் கொடுக்கவேண்டும்.

07.

குழந்தை
நோயுற்றிருக்கும்
போது தொடர்ந்தும்
ஒழுங்காகச்
சாப்பிட வேண்டும்.
நோய் குணமான
பின்னர்
குறைந்தது
நாளாந்தம்
கூடுதலாக ஒரு நேர
உணவு வழங்கப்பட
வேண்டும்.
குறைந்தது ஒரு
கிழமைக்கு இந்த
மேலதிக
உணவைக்
கொடுக்க
வேண்டும்.

குழந்தை நோயும் பசி எடுக்காத நிலையிலும் தொடர்ந்து காணப்பட்டால், குழந்தையை வைத்தியர் ஒருவரிடம் அல்லது சுகாதார ஊழியரொருவரிடம் எடுத்துச் சென்று காட்ட வேண்டும். நோய் தொற்றிய போது காணப்பட்ட அதேநிறை, நோய் குணமாகிய பின்னரும் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான், குழந்தை பூரணமாகவுச் சுகமடைந்ததாகக் கருத முடியும்.



3. சிறுவர் முதலுதவி

வீட்டு விபத்தக்கள் நிகழும் போது உடனடியாக மருத்தவ உதவி கிடைக்காமல் இருக்கலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் விபத்துக்குட்பட்ட பிள்ளையின் நிலைமை மோசமடையாது தவிர்க்கப் பின்வரும் முதலுதவிச் சிகிச்சைகளை அளிக்கவேண்டும்.

- ❖ பிள்ளையின் உடையில் தீப்பற்றிக் கொண்டால் உடனே பிள்ளையைக் கம்பளி ஒன்றினால் (பிளாங்கட்) அல்லது ஏதாவது தடித்த துணியினால் போர்த்தவும் அல்லது தீயை அணைப்பதற்காகப் பிள்ளையை நிலத்தில் போட்டு உருளச் செய்யவும்.
- ❖ எரிகாயம் பட்ட இடத்தில் போதியளவு சுத்தமான குளிர்ந்த நீரை ஊற்றி குளிரச் செய்யவும். எரிகாயம் அதிகமாக இருந்தால், பிள்ளையைக் குளிர்ந்த நீருள்ள குளியல் தொட்டியிலோ அல்லது பேசினுக்குள்ளோ வைத்திருக்கவும். எரிகாயம் பட்ட இடத்தைக் குளிர் வைக்க பிள்ளையை அரை மணித்தியாலமாவது நீரினுள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

எரிகாயங்களுக்கான
முதலுதவி

- ❧ எரிகாயம் பட்ட இடத்தைச் சுத்தமாகவும் உலர்ந்த நிலையிலும் வைத்திருக்கவும். அதனைச் சுற்றி பன்டேஜ் போட்டுப் பாதுகாக்கவும். பன்டேஜ் துணியை இறுக்கமாகச் சுற்றாது தளர்வாகச் சுற்றவேண்டும். எரிகாயம் நாணயமொன்றினை விடப் பெரிதாக இருந்தால் அல்லது கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டால் உடன் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும். கொப்பளங்களை உடைக்க வேண்டாம். கொப்பளங்கள் காயம்பட்ட பகுதியை பாதுகாப்பவை.
- ❧ எரிகாயத்தில் ஒட்டியிருக்கும் எதனையும் அப்புறப்படுத்த வேண்டாம். எரிகாயத்தில் குளிர் நீரைத் தவிர வேறு எதனையும் போடவேண்டாம்.
- ❧ குழந்தைக்கு பழரசம் போன்ற பானங்களைக் கொடுக்கவும். அல்லது சிறிதளவு சீனியும் உப்பும் கலந்த நீரை அருந்தக் கொடுக்கவும்.

❧ பிள்ளை மின்சாரத் தாக்கத்துக்கு உட்பட்டிருந்தால் அல்லது அதனால் எரிகாயம் ஏற்பட்டால் முதலில் மின் இணைப்பைத் துண்டிக்கவும். அதன் பின்னரே பிள்ளையைத் தொடவேண்டும். பிள்ளை சுய நினைவு இழந்திருந்தால் அதனை ஓரளவு சூடான (வெதுவெதுப்பான சூழலில்) வைத்திருக்கவும். உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவும்.

❧ பிள்ளை மூச்சு விடக் கஸ்டப்படலாம். அல்லது மூச்சு விடாமல் இருக்கலாம். அப்போது பிள்ளையை நிமிர்த்தி மேலே முகம் இருக்குமாறு படுக்க வைக்கவும். (அதாவது முதுகுப்புறம் கீழே இருக்கும் விதத்தில் குழந்தை படுக்கவேண்டும்) அத்துடன் தலையை சிறிது பின்னோக்கித் திருப்பவும். பிள்ளையின் மூக்குப் பகுதியைப் மூடிக்கொண்டு அதன் வாய்க்குள் உங்கள் வாய்மூலம் காற்றை ஊதவும். (செயற்கைச் சுவாசம்) குழந்தையின் நெஞ்சுப் பகுதி உயரும் வரை ஊதவும். மூன்று வரை எண்ணிவிட்டு மீண்டும் ஊதவும். குழந்தை மூச்சு விடத் தொடங்கும் வரை இவ்வாறு செய்யவும்.

மின்சாரத்
தாக்கத்துக்கு
உள்ளாகும் போது
வழங்க வேண்டிய
முதலுதவிகள்.

❧ தலை, முதுகெலும்பு (முள்ளந்தண்டு) குறிப்பாகக் கழுத்துப் பகுதிகளில் காயங்கள் ஏற்பட்டால் அவை மிக ஆபத்தானவை. ஏனெனில், அவை வாழ்க்கை முழுவதும் உடலைச் செயலிழக்கச் செய்துவிடும் அல்லது மரண ஆபத்தை உண்டு பண்ணலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில், தலையையும் முதுகுப் புறத்தையும் அதிகம் அசைக்கவேண்டாம். முதுகெலும்புப் பகுதியையும் அசைக்கவேண்டாம். இதன் மூலம் இவற்றிலேற்பட்ட காயங்களும், உடைவு, முறிவுகளும் மேலும் மோசமாகாது தடுக்க முடியும்.

❧ அசைய முடியாத நிலையில் பிள்ளை இருப்பின், எலும்புகள் முறிந்திருக்கலாம். மோசமான வலி இருந்தாலும் எலும்புகள் முறிந்திருக்க இடமுண்டு. காயம்பட்ட இடத்தை அசைக்கவேண்டாம். இந்த இடத்துக்கு உறுதியான அதாரத்தைக் கொடுக்கவும். உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

❧ பிள்ளை சுய நினைவற்றிருந்தால் வெதுவெதுப்பான சூழ்நிலையில் அதனை வைத்திருக்கவும். உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

வீழுதல் அல்லது
வீதி
விபத்தக்களால்
ஏற்படும்
காயங்களுக்கான
முதலுதவிகள்.

❧ மோசமான உராய்வுக் காயங்கள், சுளுக்குகள் ஏற்பட்டால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைக் குளிர்ந்த நீருக்குள் அமிழ்த்தி வைத்திருக்கவும் அல்லது காயம்பட்ட பகுதியில் சுமார் 15 நிமிடங்களுக்கு ஜஸ் கட்டிகளை வைக்கவும் தோலின் மேல் நேரடியாக ஜஸ் கட்டிகளை வைக்கவேண்டாம். காயம்பட்ட இடத்தில் சுத்தமான துணியொன்றினை வைத்து அதற்கு மேல் ஜஸ் கட்டியை வைக்கவும். 15 நிமிடத்தின் பின்னர் அதனை அப்புறப்படுத்தவும். தேவையேற்பட்டால் 15 நிமிட இடைவெளியின் பின்னர் மீண்டும் அவ்வாறு செய்யவும். வலி, வீக்கம், உராய்வு ஆகியவற்றின் தாக்கத்தைக் குறைக்க இங்ஙனம் குளிர வைத்தால் உதவும்.



சிறு வெட்டுக்காயங்கள், புண்கள் இருப்பின்

- ❧ மிகவும் சுத்தமான நீர், சவர்க்காரம் ஆகியவற்றைப் பாவித்து புண்களைக் கழுவவும். (கொதித்து ஆறிய நீர் மிகவும் நல்லது)
- ❧ காயத்தைச் சுற்றிய பகுதியைத் துடைத்துக் காய விடவும்.
- ❧ சுத்தமான துணியொன்றினால் புண்ணை மூடி பன்டேஜ் துணியால் சுற்றி விடவும்.

பாரதூரமான வெட்டுக் காயங்கள், புண்களுக்கு

- ❧ உடைந்த கண்ணாடித் துண்டு அல்லது வேறு ஏதாவது பொருள் காயத்துக்குள்ளே சென்றிருந்தால் அதனை அகற்ற வேண்டாம்.

அது இருப்பதால் மேலும் இரத்தம் வெளியேறாமல் தடுக்கக்கூடும். அவற்றை அப்புறப்படுத்தினால் காயம் மேலும் மோசமாகலாம்.

வெட்டுக்காயங்கள்,
புண்களுக்கான
முதலுதவிகள்.

- ❧ காயத்திலிருந்து இரத்தம் பெருமளவு வெளியேறினால், காயம்பட்ட பகுதியை பிள்ளையின் நெஞ்சுப் பகுதிக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருக்கவும். இரத்தம் வெளியேறுவது நிற்கும்வரை, காயம்பட்ட பகுதியை அழுத்திப் பிடிக்கவும். அல்லது காயத்துக்குள் ஏதாவது துளைத்து சென்றிருந்தால் அதற்கு அருகே அழுத்திப் பிடிக்கவும். சுத்தமான துணியொன்றினை நன்கு மடித்து, காயத்தை அழுத்திப் பிடித்து இரத்தம் வெளியேறாமல் தடுக்கலாம். இரத்தம் வெளியேறுவது நிற்கும் வரை இவ்வாறு செய்யவேண்டும்.
- ❧ இலை, குழைகளையோ, கோப்பித் தூள், சாம்பல் போன்ற எந்தப் பொருள்களையோ காயத்தில் போட வேண்டாம். அப்படிச் செய்வதால் கிருமிகள் தொற்றலாம்.
- ❧ காயத்தைச் சுற்றி பன்டேஜ் துணியைக் கட்டவும். வீக்கம் உள்ள இடத்தில் பன்டேஜ் இறுகச் சுற்றிக் கட்டக் கூடாது.
- ❧ உடனடியாகப் பிள்ளையை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவும். அல்லது மருத்துவ உதவி பெறவும். குழந்தைக்கு ஏற்புவித் தடுப்பூசி ஏற்றவேண்டுமா என்று வைத்தியரைக் கேளுங்கள்.

❧ பிள்ளையின் தொண்டைக்குள் ஏதும் சிக்கிக் கொண்டால் இருமல் ஏற்படும். இருமலைத் தடுக்க வேண்டாம். குழந்தை இருமி தொண்டைக்குள் சிக்கியுள்ள பொருளை வெளியே கக்கட்டும். சிக்கியுள்ள பொருள் உடனடியாக வெளியே வராவிட்டால், குழந்தையின் வாய்க்குள் அப்பொருள் சிக்கியிருக்கலாம். அதனை அப்புறப்படுத்தப் பாருங்கள். ஆனால் இதனை மிகவும் அவதானமாக செய்யவேண்டும்.

❧ அப்பொருள் பிள்ளையின் தொண்டைக்குள் சிக்கி வெளிவராமல் இருந்தால்

குழந்தைகளுக்கும் சிறு பிள்ளைகளுக்கும்

தலையையும் கழுத்துப் பகுதியையும் பிடித்துக் கொள்ளவும். கால்களைவிட தலை பணிவாக இருக்கத்தக்கதாக குழந்தையை முகம் குப்புறப் பிடித்துக் கொள்ளவும். தோள்பட்டைகள் இரண்டுக்கும் இடையே முதுகுப் புறத்தில் ஐந்து தடவைகள் தட்டவும். பின்னர் குழந்தையின் முகத்தை மேல் நோக்கி நிமிர்ந்தி மார்புப் பகுதியில்,

மூச்சுத்திணற
லுக்கான
முதுகுதவி

மார்புக் காம்புகளுக்கு இடையே நடுவில் ஐந்து தடவைகள் சிறிது பலமாக அழுத்தவும். தொண்டையில் சிக்கியுள்ள பொருள் வெளியே வரும் வரை இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யவும். தொண்டைக்குள் சிக்கியுள்ள பொருளை வெளியே எடுக்க முடியவில்லையென்றால், உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும்.

வளர்ந்த பிள்ளைகளாயின்

பிள்ளைக்குப் பின்னால் நிற்கவும். பிள்ளையின் இடுப்புப் பகுதியைச் சுற்றி உங்கள் கைகளை வைக்கவும். உங்கள் விரல்களை மடக்கி முன்பு போல் செய்து கொள்ளவும். பெருவிரல் பிள்ளையின் தொப்புளுக்கும் விலா எலும்புப் பகுதிக்குமிடையில் இருக்கவேண்டும். கை முஷ்டிக்கு மேல் மற்றக் கையை வைத்துக் கொண்டு, பிள்ளையின் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ளும் வெளியிலுமாக அழுத்தவும். தொண்டைக்குள் சிக்கியுள்ள பொருள் வெளிவரும் வரை இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யவும். முடியவில்லையென்றால் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும்.

- ❧ பிள்ளையின் தலையில் அல்லது கழுத்தில் காயமேற்பட்டிருந்தால் அதன் தலையை அசைக்க வேண்டாம். தலையை அசைக்காது கீழ்க்காணும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றவும்.
- ❧ மூச்சு விடுவதற்குக் கஸ்டப்பட்டால் அல்லது மூச்சு விடவில்லையென்றால் பிள்ளையை நிமித்தி முகம் மேலே இருக்குமாறு படுக்க வைக்கவும். (அதாவது முதுகுப்புறம் கீழே இருக்கும் வகையில் பிள்ளை படுக்கவேண்டும்) தலையை சிறிது பின்புறம் நோக்கித் திருப்பி வைக்கவும். மூக்குப் பகுதியை மூடி பிள்ளையின் வாயில் உங்கள் வாயை வைத்து பிள்ளையின் நெஞ்சுப் பகுதி நிமிர்ந்து உயரும் வரை ஊதவும். மூன்று வரை எண்ணிவிட்டு மீண்டும் ஊதவும். பிள்ளை சுவாசிக்கத் தொடங்கும் வரை இவ்வாற தொடர்ந்து செய்யவும்.
- ❧ பிள்ளை மூச்சு விட்டு, ஆனால் சுய நினைவு இன்றி இருந்தால் பிள்ளையைப் பக்கவாட்டாகத் திருப்பி விடவும். இவ்வாறு செய்தால், மூச்சு விடுவதற்கு நாக்குத் தடையாக இருக்காது.

மூச்சு விடக்
கஷ்டப்படும்
பிள்ளைகளுக்கும்
நீரில் மூழ்கிய
பிள்ளைகளுக்கு
'மான
முதுகுதவிகள்.

❧ பிள்ளை நச்சுப் பதார்த்தங்களை விழுங்கிவிட்டால், வாந்தியெடுக்கச் செய்யவேண்டாம். ஏனெனில் இது நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கிவிடலாம்.

நஞ்சுருந்திய
பிள்ளைகளுக்கான
முதலுதவிகள்.

❧ பிள்ளையின் உடலில் அல்லது உடையில் விசம் அல்லது ஏதாவது இரசாயனப் பொருட்கள் பட்டுவிட்டால் உடைகளை அகற்றவும். நச்சுத் திரவம் பட்ட பகுதியில் தூராளமாக நீர் ஊற்றி நன்கு கழுவவும். பல தடவைக் சவர்க்காரம் பூசித் தோலை நன்கு கழுவவும்.

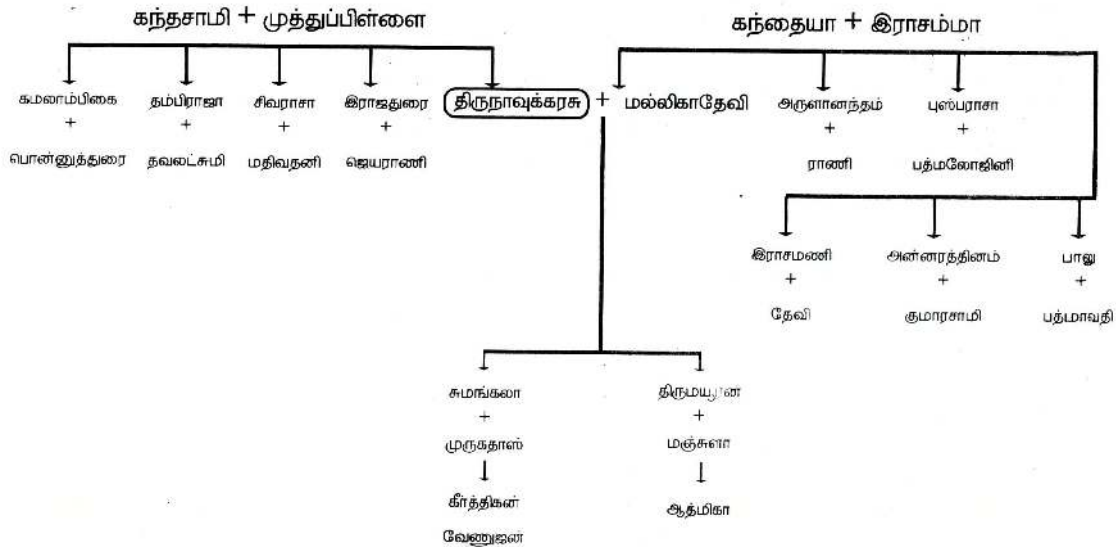
❧ குழந்தையின் கண்ணுக்குள் நஞ்சுப் பொருட்கள் ஏதும் சென்றுவிட்டால், சுத்தமான நீரைக் கண்ணுக்குள் கழுவவும். ஆகக் குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் வரை இவ்வாறு செய்யவும். இதனை மிகக் கவனமாகச் செய்யவேண்டும்.

❧ பிள்ளையை உடன் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவும். முடிந்தால், நஞ்சு அல்லது மருந்துப் பொருட்கள் மாதிரியையும் அல்லது இவை வைக்கப்பட்டிருந்த கொள்கலன்களையும் எடுத்துச் செல்லவும். இயன்றவரை குழந்தையை அமைதியாகவும் அசையாதும் இருக்கச் செய்யவும்.

நன்றி: வாழ்வைக் காக்கும் தகவல்கள்

(சிறுவர்களின் ஆரோக்கியத்துக்கான தகவல்களை பரப்பும் நோக்கில் ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியத்தால் உலகெங்கும் 215 மொழிகளில் வெளியிடப்பட ஆலோசனை நூலின் சுருக்கிய தமிழ் வடிவமே இது)

மலரும் பருவம்



நினைப்போம் நெகிழ்வோம்

கவலைகளுக்காய் - உங்கள்
கரங்களை தந்தீர்!

அமைதி செய்ய - உங்கள்
அன்பினை தந்தீர்!

ஆறுதலுக்காய் - உங்கள்
அருகாமை தந்தீர்!

ஆதரவுக்காய் - உங்கள்
அனைத்தையும் தந்தீர்!

அன்புக்காய் - எங்கள்
அன்பினைத் தந்தோம்!

அனைத்திற்கும் - தூய
நன்றிகள் தந்தோம்!

இராஜவீதி,
கோப்பாய் தெற்கு,
கோப்பாய்.
25.09.2008

நன்றி! நன்றி!! நன்றி!!!

- குடும்பத்தினர்.

ജയ്റാമു പീറ്റിഷനേറു. ധാതുപുറാണു.

மகிழ்வகத்தில்



தபால் திணைக்களத்தில்



நினைவுகளின் சாரலில்....

