



# பெரும் தோட்டத்துறையில் போஷாக்கு



திட்ட அமுலாக்கல் அமைச்சின் உணவு போஷாக்கு  
கொள்கை திட்டமிடல் பிரிவின் வெளியீடு





# பெரும் தோட்டத்துறையில் போஷாக்கு

cm.

CLASS NO.	613-2
ACCN. NO.	748

HOSPITAL / COMMUNITY MEDICINE  
FACULTY OF MEDICINE  
University of Jaffna, Jaffna

613.2  
8/1

ACCN. NO.	N1
ACCN. NO.	

திட்ட அழுலாக்கல் அமைச்சின் உணவு போஷாக்கு கொள்கை திட்டமிடல் பிரிவின்  
வெளியீடு

அரசாங்க அச்சக்க கூட்டுத்தாபனம், இலங்கை

## முகவுரை

கிராமிய, தோட்டப்புற நிலைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில் கிராமிய மட்டத்தைவிட, தோட்டப் பகுதி மக்கள் உட்கொள்ளும் உணவின் தரம் உயர்ந்ததாகக் காணப்படுகின்றது. எனினும், சமூக, பொருளாதார, மனை வைத்திய பரிசீலனைகளின்படி தோட்டப் புறங்களிலேயே போஷாக்கின்மை மிக மோசமாக இருப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

தோட்டப் பகுதிகளில் போஷாக்கின்மை, இரத்தச் சோகை போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அப்பகுதிகளின் சுற்றுடல் அசத்தமே மூலகாரணமாக அமைகின்றது. இதன் பலனாக நோய்க் காலி களினால் ஏற்படும் தொற்று நோய்களும், சுவாச மூலமாக ஏற்படும் தொற்று நோய்களுமே மிக மோசமாகப் பரவ வாய்ப்பேற்படுகின்றது.

தோட்டப் பகுதிகளில் ஏற்படும் போஷாக்கு சம்பந்தமான பிரச்சினைகளையும், அவை ஏற்படும் காரணங்கள் பற்றியும் அறிந்து கொள்வதற்கென உணவு, போஷாக்குத் திட்டப் பிரிவினர் தோட்ட முகாமையாளர்களுடன் பல ஆய்வுகளையும் கருத்தரங்களையும் நடத்தியுள்ளனர். இவ்வாய்வுகளின் மூலம் தோட்டப் பகுதி மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வை முன்னிட்டு மிகத் தெளிவானதும், திட்டவட்டமானதுமான போஷாக்குக் கல்வியை அளிப்பதே மிகக்கூடிய பயனைத் தரவல்லது என ஏகமானதாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தை மிகக் குறுகிய காலத்தில், மிகக் குறைந்த செலவில், வெகு விரைவில் நடைமுறைப்படுத்த முடியுமென்பதோடு, இல்லிடம், நீர் வளத்திட்டம், சுற்றுடற் சுகாதாரம், கழிவுப் பொருள் அகற்றல் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு நிலையானதோர் தீர்வேற்படும்வரை இக்குறுகிய காலத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்திப் பயன்பெற வாய்ப்புண்டு.

இதனால் தோட்டப் பகுதி மக்களுக்கான உணவு, போஷாக்குக் கல்வித்திட்டமானது மிக நல்ல முறையில் செயற்பட்டு சிறந்த பலனைத் தரும். நேரிடையான கருத்துப் பரிமாற்றங்களோடு, பிற உதவிகளையும் பெற்றுச் செயற்படத் துவங்கும் இத்திட்டமானது முறையான கல்வித் திட்டமொன்றைக் கொண்டதாகவும் அமையும்.

இப்போஷாக்குக் கல்வித் திட்டமானது மக்கள் மத்தியில் நல்வரவேற்பையும், அதனைச் செயற்படுத்தும் வகையில் நல்ல பலனையும் பெற்றுக் கொடுத்துள்ளது. தவிர கிராமப் பகுதிகளில் ஏற்கனவே மேற்கொள்ளப்பட்ட போஷாக்குக் கல்வித் திட்ட மூலம் பெறப்பட்ட அனுபவங்களையும் கொண்டே திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

கலாநிதி ராஜா அமரசேர,  
பணிப்பாளர்,

1985 நவம்பர், 04 ஆம் திங்கி.  
உணவு, போஷாக்கு, திட்டமிடல் பிரிவில்...



# திட்ட அழுவாக்கல் அமைச்சர்

## செயலாளரின் செய்தி

CLASS NO.	
ACCN. NO.	

தாய்மார்களினதும், குழந்தைகளினதும் போஷாக்கில், போஷாக்குக் கல்வியானது மிக முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளதென்பது அண்மைய பரிசீலனைகளிலிருந்து தெரியவருகிறது. மேலதிக உணவைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான திட்டம், மருத்துவ நிலையங்களிலேயே உணவைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான திட்டம், உணவுதவித் திட்டம், என்பவற்றைச் சுகாதாரக் கல்வி மருத்துவ நிலையங்களோடு தொடர்புடூத்திப் பார்க்கும்போது போஷாக்குக் கல்வியானது. போஷாக்கின்மை தொடர்பாக ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைப்பதில் மிகுந்த பயனுள்ளவோர் உப முறையாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

உணவு, போஷாக்கு, திட்டமிடல் பிரிவினர் 1980ம் ஆண்டிலிருந்து பலவேறு செயற்திட்டங்களை (அதாவது, வளர்ந்தோர் கல்வித் திட்டம், போஷாக்குக் கல்வி தொடர்பான நடமாடும் சேவைகள், நடமாடும் மருத்துவ நிலையங்கள், கிராமிய மட்டத்திலான மாநாடுகள், பிரதேச மட்டத்திலான மாநாடுகள், தாய்மாருக்கான கருத்தரங்குகள், இலைக் கஞ்சித் திட்டம், பாடசாலை விவசாயப் பண்ணைகள், சோயா அவரை பயன்படுத்தும் திட்டம்) போன்றவற்றினுடோகப் போஷாக்குக் கல்வியை மேம்படுத்த உதவியுள்ளது.

இவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட திட்டங்களுள் வளர்ந்தோர் கல்வித் திட்டமே சிறந்த பல்லைக் கொடுத்துள்ளதென்னாலும், இத்திட்டமானது அதன் ஆரம்பத்திலிருந்து மிகக் குறுகிய காலத்திற்குள் நாட்டின் 25 மாவட்டங்களுக்கும் பரவலாக்கப்பட்டுள்ளது.

தோட்டப் பகுதி மக்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரம், சுகாதார பாதுகாப்பு நிலை என்பன எதிர் பார்த்த தரத்தைவிட மிகக் குறைந்த தரத்தில் காணப்படுவதால், இவர்கள் மிக விரைவாகவே போஷாக்கின்மையால் பாதிப்படையக்கூடிய அபாயங்கள் இருப்பதைகள் கவனத்திற் கொண்டே மேற்கூறப்பட்ட வளர்ந்தோர் கல்வித் திட்டத்திற்கேற்ப இவர்களைப் பயிற்றுவிப்பது மிகச் சிறந்த தென் நான் கருதுகிறேன்.

இக்கையோடு தோட்டப் பகுதி மக்கள் தொடர்பாக யிகச் சிறந்த அறிவுள்ள கல்விமான்களின் அறிவுரையோடு, அக்மக்களுக்கெனவே விசேட முறையில் ஆக்கப் பெற்றதாகும். அத்துடன் தோட்டப் பகுதி மக்களின் கல்வித் தரம், மெரழி தொடர்பாக அவர்களுக்குள்ள அறிவு, அவர்களின் திறமை என்பனவற்றைக் கருத்திற்கொண்டே இந்நால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

1986ம் ஆண்டிலிருந்து பரந்த அளவில் மேற்கொள்ளப்படவிருக்கும் தோட்டப்புற போஷாக்குக் கல்வித் திட்டமானது விசேடமாக, மிகச் சாதாரண முறையிலும், மிகக் குறுகிய காலத்திட்டங்களும் பயிற்றுவிக்கூடிய செயற்திட்டங்கள், மாநாடுகள், கருத்தரங்குகள் என்பனவற்றிற்குப் பயன்படக்கூடிய ஒன்றுக் கையோடு விளங்கும் என்பதே எனது நம்பிக்கை ஆகும்.

இத்திட்டம் எல்லாவகையிலும் வெற்றிபெற எனது பிரார்த்தனைகள்.



## செயற்திட்டக் குழு

- 1. திட்டப்பணிப்பாளர்:**
- கலாநிதி ராஜா அமரசேகர  
பணிப்பாளர்,  
(உணவு, போஷாக்கு, திட்டமிடல் பிரிவு).
- 2. திட்ட ஆலோசகரும்  
அமைப்பாளரும்:**
- டி. எஸ். என். தெனகம  
திட்டமிடல் உத்தியோகத்தர்  
உணவு, போஷாக்கு, திட்டமிடல் பிரிவு.
- 3. உதவிச் செயற்குழு:**
- 1. டாக்டர் திருமதி வீரமன்** — தொற்று நோய் எதிர்ப்பு நிலையம்
  - 2. டாக்டர் திருமதி இந்திராணி ஜயதிலக** — பாடசாலைகள் தொடர்பான பிரதான வைத்திய அதிகாரி
  - 3. டாக்டர் திருமதி மாலனி த சிவ்வா** — குடும்ப சுகாதாரப் பணியகம்
  - 4. டாக்டர் திரு. நாரத வர்ணகுருயி** — ‘றிஜ்வே’ சிறுவர் வைத்தியசாலை
  - 5. டாக்டர் திரு. குருநாதன்** — ஜனதா தோட்ட அபிவிருத்தி சபை
  - 6. செல்வி பி. ஆனந்தி** — திட்ட அமுலாக்கல் அமைச்சின் அபிவிருத்தி வொத்தர் பிரிவு
  - 7. திரு. ஆர். திவ்யராஜன்** — திட்ட அமுலாக்கல் அமைச்சின் பிரசாரப் பிரிவு.

## எமது நன்றிகள்

தோட்டப்புற மக்களினால் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வகையில் உருவாக்கப்பெற்ற இக்கைநூலைத் தயாரிப்பதற்கும், கலைஞர்களின் உதவியைப் பெறுவதற்கும் ஒத்துழைத்த தொற்று நோய்த் தடுப்புத் தலைமையக்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் திருமதி எஸ்.என். வீரமன், பாடசாலைகள் தொடர்பான பிரதான வைத்திய அதிகாரி டாக்டர் திருமதி இந்திராணி ஐயத்திலக்க, 'றித்வே' சிறுவர் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த டாக்டர் திரு. நாரத வர்ணகுரிய குடும்ப சுகாதார பணியகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் திருமதி மாளினி த சில்வா, சுகாதாரத் கல்விப் பணியகத்தின் பிரசார உத்தியோகத்தர் திரு. துசித செனவிரதன் ஆகியோருக்கு எக்கு மனப்பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

வழிகாட்டல், அறிவுரை வழங்கல் என்பவற்றை கலைஞர்களின் உதவியையும் பெற்றுக் கொடுத்த தொற்று நோய்த் தடுப்பு நிலையத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஏ.வி.கே.வி.த சில்வா, டாக்டர் ரஞ்சன் சில்வா, டாக்டர் எஸ்.ஐ. வீரமன் ஆகியோர் தந்த ஒத்துழைப்பும் நன்றியுடன் நினைவு கூறத்தக்கது.

தோட்டப்புற மக்களினால் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வகையில் தயார் செய்யப்பட்ட இந்நூலை அம்மக்கள் புரிந்துணரக்கூடிய வகையில் தயார் செய்வதில் உழைத்த உணவு, போஷாக்கு திட்ட மிடல் பிரிவைச் சேர்ந்த திட்டமிடல் உத்தியோகத்தர் திரு. டி.ஏ.எஸ்.என். தெனகம அவர்களுக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகின்றன.

இந்நூலைத் தமிழில் மொழி பெயர்ப்பதில் ஜானா இஸ்ட். எம். உஸ்மான் அவர்களும் செல்வி பி. ஆனந்தி, திரு. ஆர். திவ்யராஜன் அவர்களும் செவ்வனே நிறைவேற்றித் தந்ததற்கு நன்றி தெரிவித்துக் கொள்வதோடு, மீளப்பரிசீலனைகள், மற்றும் தேவையான திருத்தங்களைச் செய்துதவிய ஜனதா தோட்ட அபிவிருத்திச் சபையைச் சேர்ந்த டாக்டர் திரு. எஸ். குருநாதன் அவர்களுக்கும் நன்றிகள் உரித்தாகின்றன.

இந்நால் தொடர்பான தட்டச்ச வேலைகளில் ஒத்துழைப்பு நல்கிய டபிள்யூ. ஏ. கனேத்ரா, ஞான மதுரப்பெரும, சோமா நந்திசேன ஆகியோருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

## பொருள்டக்கம்

	பக்கம்
1. கர்ப்பினித் தாயின் போஷாக்கு .. . . .	1
2. கர்ப்பினி மற்றும் பால் கொடுக்கும் தாய்மாரின் போஷாக்கு .. . .	3
3. தாய்ப்பால் .. . . . .	4
4. தடுப்பு முறை .. . . . .	6
5. துணை உணவு .. . . . .	11
6. வயிற்றேட்டம் .. . . . .	14
7. பூச்சி .. . . . .	17
8. இரத்தச் சோகை .. . . . .	20
9. சமநிழை உணவு .. . . . .	23
10. தனிப்பட்ட சுகாதாரம் .. . . . .	25
11. சுற்றுடற் சுகாதாரம் .. . . . .	34
12. குடும்பத் திட்டம் .. . . . .	37

## கர்ப்பினித் தாய்



## கர்ப்பினித் தாயின் போஷாக்கு

ஒரு கர்ப்பினித் தாயின் ஆரோக்கியத்திற்கு போஷாக்கு நிறைந்த உணவு அவசியம். அதே போல் தாயின் ப்பையில் வளரும் குழந்தை நலமே இருக்க தாய் சுகதேகியாக இருப்பது மிக அவசியம். ஆனால் ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாகும்போது மட்டுமே அதாவது கர்ப்ப காலத்தில் மட்டுமே போஷாக்கு நிறைந்த உணவு வகை உண்பதால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தேவையான போஷாக்கைப் பெற்று விடலாம் என்பது தவறான பிரிராயம். சிறு வயது முதல் தாய் உட்கொண்ட உணவிலேயே தாயினதும், கருவிலுள்ள குழந்தையினதும் ராக்கியம் தங்கியுள்ளது.

போஷாக்கில்லாத ஆரோக்கியமற்ற குழந்தைகள் மெலிந்து சிறிய தோற்றமுடையவர்களாகக் காணப்பவர். இப்படியான குழந்தைகள் வளர்ந்தாலும் இந்திலேயே தொடர்கிறது. இத்தகைய தாய்மாருக்குப் பல் அவசியம். (சாதாரணமாக சாப்பிடுவதை விட 25% அதிகமாக). தாய் உண்ணும் உணவிலேயே சிகவின் கருத்திற்குத் தாய் உணவு உட்கொள்ளுவதால் எதிர்பார்க்கும் பலனைப் பெற முடியாது. அப்போது ஆரோக்கியமான, சுகதேகிகளான தாய்மாரை உருவாக்கலாம். அப்படியின்றி ஒரு பெண் தத்திரித்த காலத்தில் மட்டுமே நிறை உணவு உட்கொள்ளுவதால் எதிர்பார்க்கும் பலனைப் பெற முடியாது.

கருத்தரித்த காலத்தில் சாதாரணமாக உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைவிட சந்தூ அதிகமாகவே உட்கொள் அவசியம். (சாதாரணமாக சாப்பிடுவதை விட 25% அதிகமாக). தாய் உண்ணும் உணவிலேயே சிகவின் கருத்திற்குத் தாய் உணவு உட்கொள்ளுவதால் எனவே கர்ப்பினித்தாய் தனது உணவில் விசேட கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத உணவு வகைகளான பால், முட்டை, இறைச்சி வகை, பாசிப்பயறு, ஓபி, சோயா அவரை, நிலக்கடலீ போன்ற தானிய வர்க்கங்களையும், சக்தியூட்டும் பான், சோறு, அப்பம், தியப்பம் போன்ற கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளையும், கிரை வகைகளையும் கரட், ணிக்காய் போன்ற மஞ்சள் நிறமான மரக்கறி வகைகளையும், எல்லாப் பழ வகைகளையும் உட்கொண்டு மூப்பப் பாதுகாத்துக் கொள்வது மிக இன்றியமையாதது.

இவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளையின் போதும் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளை சிறிதளவு ரத்துக் கொள்ளலாம் அல்லவா? உதாரணமாகப் பகல் போசனத்துக்கு சோறு சாப்பிடுவதென்றால் சோற் தத்துக் கொள்கிற வகை ஒன்று, நெத்தலி மீன், அல்லது கருவாடு சிறிதளவு கரட் போன்ற மரக்கறி ஒன்றும் சேர்த்துக் கொண்டால் போதுமானது. சாப்பிட்ட பிறகு உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் கிடைக்கக்கூடிய மாம்பழம் பாசிப்பழம் அல்லது வாழைப்பழம் ஆகிய பழ வகைகளை உட்கொள்ளலாம். இப்படி உண்பதால் உங்கள் மூப்பகு தேவையான போதியளவு போஷாக்குக் கிடைக்கும்.

எமது நாட்டிலுள்ள பெரும்பான்மையான கர்ப்பினித் தாய்மார் இரத்தக் குறைவால் அவதியுறுகின்றார். இத்தகைய தாய்மாருக்குப் பிரசவத்தின்போது மேலதிக குருதி வெளியேறினால் அவர்கள் நிலை அபாயமானதாக இருக்கும். பிரசவத்தின்போது இறக்கவும் நேரிடும். பிரசவ காலத்தில் பக்குவமான முறையில் உணவு உட்கொள்வதால் இப்பரிதாப நிலையிலிருந்தும் தப்பிக் கொள்ள வாய்ப்பேற்படுகிறது.

உடலில் இரத்தக் குறைவு ஏற்பட்டால் குருதியை விருத்தி செய்யும் இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவு கைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். பிரசவ தாய்மாருக்கு சிகிச்சை நிலையங்களில் இரும்புச் சத்துக் கொண்ட கைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். சிகிச்சை நிலையங்களில் இரும்புச் சத்துக் கொண்ட கைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். ஆகியன் கொடுக்கப்படுகின்றன. பால், முட்டை, சிறு மீன் வகைகள், மற்றும் ஸ்லீகள் ‘திரிபோஷா’ ஆகியன் கொடுக்கப்படுகின்றன. காறணை, அகத்தி போன்ற கிரை வகைகளில் இரும்புச் சத்து நிறைய அடங்கியுள்ளது.

கொழுக்கிப்புழு உடலைத் தாக்குவதாலும், இரத்தக் குறைவு ஏற்படுகிறது. எனவே பிரசவ காலத்தின் பூட்பகுதியில் பூச்சி மருந்து எடுத்தல் வேண்டும்.

மேலும் இந்நோய்க்கு சிகிச்சை நிலையங்களில் ‘போலிக் அசிட்’ எனப்படும் வில்லைகள் கொடுக்கப்படு விடும். இவற்றையும், உபயோகித்தல் வேண்டும்.

பிரசவ காலத்தில் சில தாய்மாருக்கு கடைவாய் வெடிப்பது உண்டு. உயிர்ச்சத்து ‘பீ’ குறைவினாலேயே விடும். அதற்கும் சிகிச்சை நிலையத்தில் உயிர்ச்சத்து ‘பீ’ வில்லைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள விடும்.

தாய்மார் பிரசவ காலத்தில் எடையில் 15 இருத்தல் ஆவது அதிகரிக்க வேண்டும். அப்படித் தாயின் கை அதிகரிக்கா விட்டால் கருவில் வளரும் சிச நன்றாக வளர்ச்சி பெறவில்லை என்பதே பொருள். இப்படியான மழைச் செலவும் பெற்று மகிழ தாய் போஷாக்கு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொண்டு சுகதேகியாக பிரப்பது இன்றியமையாததல்லவா?

# தாயின் போஷாக்கு



# கர்ப்பினி மற்றும் பால்கொடுக்கும் தாய்மாரின் போஷாக்கு

கர்ப்பினி மற்றும் பால் கொடுக்கும் தாய்மார் தமக்காகவும் தம் குழந்தைக்காகவுமே உணவு உட்கொள்ள்கின்றனர். வயிற்றில் வளரும் சிக்கின் மனோவளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி என்பவற்றேரு தன்னால் குழந்தைக்கொடுக்கக்கூடிய பாலின் அளவை உயர்த்துவதற்கும், பால் சுரப்பதைத் தாண்டுவதற்கும் தாய் தன்றுட உணவிலும் பார்க்க இருமடங்கு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு உணவு உட்கொள்வது மாக இருக்குமானால் உட்கொள்ளும் நேரங்களைக் கூட்டிக் கொடுக்கலாம்.

இந்த உணவானது சக்தியைத் தரக்கூடிய, உடல் வளர்ச்சிக்குக்கந்த, உடலைப் பாதுகாக்கக்கூடிய நிறைவாக இருத்தல் அவசியம். கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்குப் புரதம் அல்லது புரோட்டன் அவசியமாகும். தை உருவத்தில் பெருப்பது கடைசி மூன்று மாதங்களிலேயே ஆகையால் அந்த மூன்று மாதங்களுக்காவது போஷாக்கான உணவை உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

இலங்கையில் பெரும்பாலான தாய்மாருக்குப் போதிய இரத்தமின்மையே ஓர் காரணமாக அமைகிறது. ஒரு இரும்புச்சத்தே அவசியம். நாமுண்ணும் உணவிலிருந்து இவ்விரும்புச்சத்தைப் பெறமுடியாது. ஆகை இரும்புச்சத்து கொண்ட மாத்திரைகளை எடுக்கவேண்டும். கர்ப்பமான எல்லாத் தாய்மாருக்கும் இந்த திரைகள் அரச மருத்துவ மனைகள் மூலம் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

கருவில் வளரும் குழந்தையானது தனக்குத் தேவையான போஷாக்குச் சக்தியைத் தாயிடமிருந்து உறிஞ்சிக் கூடின்றது. எனவே தாய் இருவருக்கும் தேவையான உணவை உட்கொள்ளாதவிடத்து ஏற்கனவே தாயின் சீல் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் போஷாக்குச் சக்தியும் எடுக்கப்படுகின்றது. இதனால் தாய் இரத்த மையால் வருந்த நேரும்.

பொதுவாக கர்ப்பினித் தாய் ஒருவர் 20 – 25 இருத்தல் எடையால் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும். இவ்வாறு கூட வேண்டுமானால் மேற்குறிப்பிட்டவாறு போஷாக்கான உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

போஷாக்குக் குறைவான தாயொருவர் தான் கர்ப்பமுற்ற வேளையிலும் போஷாக்கான உணவைப் புவிட்டால் அவரது குழந்தையும் ஆரோக்கியமற்ற நிறைகுறைந்த குழந்தையாகவே இருப்பதைக் காணக் கூடாது இருக்கிறது.

நமது பழக்க வழக்கங்களின்படி நமது தாய்மார் வீட்டில் கணவரும், பிள்ளைகளும் சாப்பிட்டு முடிந்த மிகுதியாயிருப்பதனையே உண்பர். எனிலும், பாலுட்டும், அல்லது கர்ப்பமாயிருக்கும்போதாவது மற்ற ஞக்கு முதல் தனக்குத் தேவையான உணவை உட்கொண்டுவிடுவது நல்லது.

கர்ப்ப காலத்தில் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உணவு அவசியமாவது போன்றே, பாலுட்டும் காகளில், சக்தியையும், உடல் உண்ணத்தையும் பாதுகாக்கக்கூடிய உணவுகளையே அதிகமாக உண்ணல் வேண்டும்.

உண்ணும் உணவு சமநிலை உணவாக இருக்கும் பொருட்டு கீழ் குறிப்பிட்ட மூன்று பிரிவுகளும் (ஏ,பி,சி) அடங்கியிருக்க வேண்டும்.

i) சக்தியைத் தரும் உணவு

மாப்பொருள் (1) தானிய வகை — சோறு, குரக்கன், சோளம்.

(2) காய்கள் — பலா, சுரப்பலா.

(3) கிழங்கு வகை — வற்றளை, மரவள்ளி, உருளைக் கிழங்கு.

(4) சீனி வகை — சீனி, பானி, கருப்பட்டி, பழவகை.

கொழுப்பு எண்ணெய் தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், பட்டர், மாஜீன், நெய்.

ii) உடல் வளர்ச்சிக்குதந்த உணவு (புரதம், புரோட்டன்)

புரத உணவு — மீன், இறைச்சி, முட்டை, கருவாடு, பால்.

தாவர உணவு — பருப்பு, கல்பி, பயறு, போஞ்சி, சோயா அவரை, அவரை.

**(சி) பாதுகாப்பளிக்கும் உணவு (விட்டமின், கனிப்பொருட்கள்)**

1. இலைவகை — முருங்கையிலை, கங்குன், பொன்னுங்காணி, வல்லாரை.
2. புதிய பழங்கள் — பப்பாசி, நெல்லி; எலுமிச்சை, தோட்ட, மாம்பழம்.
3. புதிய மஞ்சள் நிற மரக்கறிகள் — கரட், பூசணி.
4. — மீன், முட்டை, இறைச்சி, சுறைண்ணைய், முள்ளுடன் கூடிய மீன்கள், கருவாடு, ஈரல்.
5. — தவிட்டுடன்கூடிய தானிய வகை.

ஒரு தாய்க்குத் தேவையான உணவைப் பெரும்பாலும் செலவின்றித் தம் தோட்டத்திலேயே பெற கொள்ளமுடியும்.

இலைவகை, காய்கறி, கிரைவகை, மரக்கறி போன்றன. (முட்டைக்கென ஒரு கோழியையோ பாலுக்கே ஒரு பசு மாட்டையோ வளர்த்தல் பயனுள்ளதாகும்).

சமநிலை உணவுடன், இரத்தமின்மையால் அவதிப்படும் பாலாட்டும், கர்ப்பினித் தாய்மார்களுக்கே “திரிபோஷா” எனப்படும் மாவும் அரசாங்க மருத்துவ மனைகளில் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது. இம்மா உடலுக்குத் தேவையான மூவகைச் சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன.

பாலாட்டும், கர்ப்பினித் தாய்மாருக்கு ஒத்துவராத சில உணவு வகைகளும் உண்டென்று சொல்கேட்டிருக்கிறோம். எனினும், இக்கூற்றில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை.

**உதாரணமாக —**

1. ஈரப்பலா, பலயா மீன், கெலவல்லா மீன் என்பன உஷ்ணம் என்பதும்;
2. பசளி, சாரணைக் கீரைகள் குளிர்மையானவை என்பதும்;
3. பிரசவித்தபின் மூன்று நாளைக்கு பெருங்காய் குழம்பைத் தவிர மற்றவை கூடாது என்பதும்;
4. இலைவகை கர்ப்பப்பையில் ஒட்டிக்கொள்ளும் என்பதும்;
5. சிறுமூள்ளுடன் கூடிய மீன் வகை சாப்பிட்டால் அவை பாலாட்டும்போது பிள்ளைக்குச் செல்லும் என்பதும்;
6. தண்ணீர் குடிப்பதால் வயிறு பெருக்கும் என்பது;

போன்ற கூற்றுக்களை விஞ்ஞான முறைப்படி ஏற்றுக்கொள்ள முடிவுதில்லை. தாய் உட்கொள்ளும் உவானது. குடல், இழையங்கள் மூலமாக உடலுக்கு உறிஞ்சப்பெற்று அவை இரத்த மூலமாக குழந்தை போஷாக்காக்குகின்றது.

எனவே மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் போஷாக்கான உணவு உட்கொள்வது மிக அவசியமாகிறது. உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் நீங்கள் செய்யும் பேருதவி ஆகும்.

## தாய்ப்பால்

ஒரு தாய் தன் குழந்தைக்காக இவ்வுலகில் வழங்கக் கூடிய மாபெரும் செல்வங்களில் தாய்ப்பால் ஹவதே மிகப் பெறுமதியானது.

குழந்தைக்குத் தேவையான சிறந்த உணவு தாய்ப்பால். சில தாய்மார்கள் குழந்தைக்குப் பிறந்த உடலாலாட்டுவதில்லை. காரணம் முதன் முதல் சரக்கும் பால் மஞ்சள் நிறமாகவும், மிகக் கெட்டியாகவும் இருப்பதே மேயாகும்.

இது வகுருன கூற்று. குழந்தை பிரசவித்த உடனே தாயின் மார்பகங்களில் சரக்கும் முதல் பால் உடனே குழந்தைக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானது. அப்பால் மஞ்சள் நிறம் கொண்டது. கெட்டியான தன்மை கொண்டது. குழந்தைக்கு ஏற்படக் கூடிய வயிற்றேட்டம், நியுமோனியா சளிச்சரம், நெஞ்சில் ஏற்படும் சளி, சரும நேரம் காதுகளில் ஏற்படக் கூடிய நோய் போன்றவற்றைத் தடுக்கும் சக்தி இம்முதல் பாலில் உள்ளது.

தாய்ப்பால் ஒரு போதும் கெட்டுப் போகாது. அசுத்தமாகாது. குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக் கூறும் தேவையான அத்தனை போஷாக்குத் தன்மைகளும் தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ளது.

பச்சினம் பாலகளுக்கு இலகுவில் சமிபாட்டையக் கூடிய உணவு தாய்ப்பாலே. எக்காரணம் கொண்ட மூழ்கைக்குத் தாய்ப்பால் பொருத்தமில்லாமல் போகாது. பல தரப்பட்ட நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தி தாய்ப்பாலுக்கு உண்டு. அதனால் தான் தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தை அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதில்லை. தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடையில் மேலதிகமான அங்கு வளரவும் வாய்ப்பு உண்டு.

குழந்தை வளர்ந்து ஆரோக்கியமாக திடகாத்திரமாக இருப்பதற்குத் தாய்ப்பால் பெரும் துணை கிறது.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தாய்ப்பால் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல் தாயின் அன்பும், ஏறவணைப்பும் அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு முக்கியமே. தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் குழந்தைக்கு இவை இரண்டும் பயற்கையாகவே கிடைக்கக் கூடிய வாய்ப்புக் கிட்டுகிறது.

குழந்தைக்கு இரண்டு வருடங்கள் வரை தொடர்ந்து தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் வேண்டும். அப்போது தான் குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள சுக்தியுள்ள குழந்தையாக வளர முடியும். மேலும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் மூலம் இன்னொரு குழந்தை விரைவில் கருத்தரிக்காது தமைசெய்து கொள்ளவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

தாய்ப்பால் ஊட்டும் தாய்மார் பெரும்பாலும் இரு கேள்விகளை எழுப்புகிறார்கள். ஒன்று, தாய்ப்பால் முடிக்கும் குழந்தை அடிக்கடி பசியினால் அழுகிறது. இதில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை. தாய்ப்பால் அதி விரைவில் பசியினால் குழந்தை அழும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலுட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. பசியினால் மட்டுமன்றி வேறு பலவேறு காரணங்களை முன்னிட்டும் குழந்தை அழுக்கூடும். தண்ணீர் தாகத்தினால் அழுக்கூடும். சிறுநீர் கழிந்ததும் ஈரமானதும் அழுக்கூடும். நூள்முபு கடித்தால் மலம் கழிப்பதற்காக தாயின் அரசைப்பு தேவைப்படும்போது இப்படி இன்னேரன் காரணங்களுக்காகக் குழந்தை அழுவாம் அல்லவா?

எனவே குழந்தை எக்காரணத்திற்காக அழுகிறது என்பதை தாய் முதலில் கண்டறிய வேண்டும். தாய்ப்பாலைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தான் ஊட்ட வேண்டும். என்பதில்லை. தாய்ப்பால் ஊட்டி ஒரு மணி நேரமோ, இரண்டு மணி நேரமோ கழித்து குழந்தைக்கு மீண்டும் பாலுட்டலாம். அதற்கிடையில் கொதித்தாறிய சுத்தமான நெண்ணீரைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

## தாய்ப்பால் ஊட்டல்



ஒரு தாய் தனது குழந்தைக்குக் கொடுக்கக் கூடிய பெறுமதியான வெகுமதி, குறைந்த பட்சம் இரண்டு வருடங்களாவது குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலுட்டுங்கள். நெண்ணில் குழந்தையின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குத் தாய்ப்பாலே சிறந்தது. மேலும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் ஆரோக்கியமான அழுகான குழந்தையை கொஞ்சி மகிழும் பாக்கியம் உங்களுக்கு எட்டும்.

## தடுப்பு முறை

தடுப்பு முறை என்றால் என்ன? எமக்கு ஏற்படக் கூடிய பலதரப்பட்ட நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் முறையே தடுப்பு முறை எனப்படும்.

இத்தடுப்பு முறை இரு வகைப்படும். ஒன்று, இயற்கையானது. மற்றது, விஞ்ஞான ரீதியில் எம்மை நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாத்துக் கொள்வதாகும். சில நோய்கள் ஒருமுறை ஏற்பட்டால் வாழ்க்கையில் இன்னுமொரு முறை ஏற்படாது. உதாரணமாக புட்டாளம்மை, சின்னம்மை, பெரியம்மை, ஆகியன. இந்நோய்க் கிருமிகள் உடம்பினுள் ஒரு முறை தோன்றிய பின்னர் மீண்டும் தொற்றுவதில்லை. காரணம் ஒரு முறை நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரால் மீண்டும் அந்தக் கிருமிகளை தாக்குப் பிடிக்கக் கூடிய சக்தி ஏற்படுகின்றது.

மேற்கூறப்பட்ட தொற்று நோய்க் கிருமிகள் பிறிதொரு காலத்தில் உடம்பைத் தாக்கினாலும் முதல் தரப் பிறிதொரு பின் உண்டாகும் தாக்கும் தன்மையில் அக்கிருமிகள் முறியடிக்கப்படும்.

விஞ்ஞான முறையிலான தடுப்பு முறைகளினால் இளம் பிள்ளை வாதம் ஏற்புவில் போன்ற பயங்கரமான நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

ஒரு குழந்தை பிறந்து 12 – 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பி.சி.ஐ. எனப்படும் தடுப்பு ஊசி ஏற்றப்படுகிறது. கயரோகம் என்னும் கொடிய நோயிலிருந்து உடம்பைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு இவ்வூசி ஏற்றப்படுகிறது. எனவே குழந்தை பிறந்து 24 மணி நேரத்திற்குள் பி.சி.ஐ. ஊசி கட்டாயம் ஏற்றப்பட வேண்டும் (மீண்டும் குழந்தைக்குப் பத்து வயதில் இரண்டாவது முறையாக பி.சி.ஐ. ஏற்ற வேண்டும்.)

குழந்தையின் மூன்றாவது மாதத்தில் போலியோ மருந்து கொடுத்தல் வேண்டும். இளம் பிள்ளை வாதம் என்னும் பயங்கர நோயில் இருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டே இத்தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது. (உங்களுக்குத் தெரியும் வேறு நோய்கள் போலன்றி இந்நோய்வாய்ப்படும் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு கால்கை அல்லது உடம்பின் ஒரு பகுதி செயலிழந்து விடும்.)

போலியோ மருந்து இரண்டாவது முறையாகக் குழந்தையின் ஜந்தாவது மாதத்திலும், மூன்றாவது முறையாகக் குழந்தை ஏழு மாதமான போதும், குழந்தை ஒன்றரை வருடம் அடைந்ததும், நான்காவது முறையாகவும் கட்டாயம் கொடுத்தல் அவசியம். அது போலவே 'ரிப்பில்' (எனப்படும் தடுப்பு ஊசியை நான்கு முறைகளும் கொடுத்தல் கட்டாயமாகும். குக்கல், தொண்டைக் கரப்பான், ஏற்பு வளி போன்ற நோய்களைத் தடுக்கும் பொருட்டே இத்தடுப்பு ஊசி மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது.

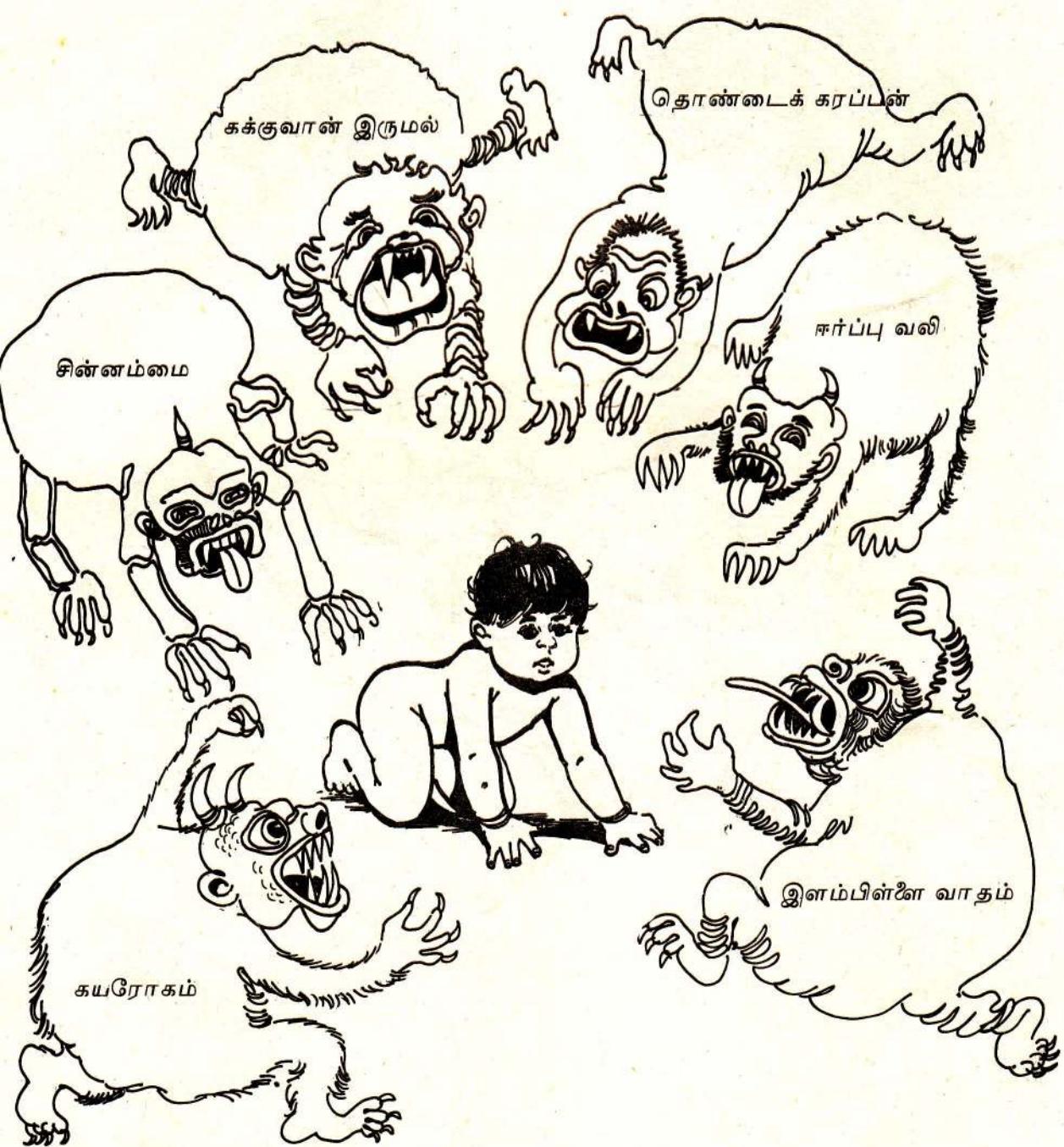
மேலும் குழந்தையின் ஒன்பதாவது மாதத்தில் சின்னம்மை தடுப்புசி கொடுக்கப்படுகிறது. இதனையும் தவருது கொடுத்தல் வேண்டும்.

பிள்ளை ஜந்தாவது வயதை அடைந்ததும், முன்னர் கொடுக்கப்படாவிட்டால் பி.சி.ஐ. ஊசியும், நெருப்புக் காய்ச்சல் (தைபோயிட்) தடுப்புசியும், கொடுத்தல் வேண்டும். அவ்வூசி ஏற்றப்பட்டு நான்காவது வாரம் இரண்டாவது தடுப்புசி ஏற்றப்பட வேண்டும். டி.ரி. என்னும் இன்னுமொரு தடுப்புசியையும் இக்காலத்தில் கொடுத்தல் சாலச் சிறந்தது.

பிள்ளையின் பத்தாவது வயதில் பி.சி.ஐ. இரண்டாவது ஊசியும் (தைபோயிட்) நெருப்புக் காய்ச்சல், மற்றும் ஏற்பு வளி ஆகிய நோய்களுக்கான தடுப்புசிகளையும் செலுத்தல் வேண்டும்.

கர்ப்பினித் தாய்மார்களுக்குக் கர்ப்பமுற்ற ஆரைவுது மாதத்தில் ஏற்பு வளியைத் தடுக்கும் முதல் தடுப்புசி கொடுக்கப்படுகிறது. தொடர்ந்து ஆறு வாரங்கள் கழித்து இரண்டாவது ஊசி செலுத்தப்படுகிறது.

மேற்கூறப்பட்ட தடுப்பு ஊசிகள் ஏற்றுவதன் மூலம் பயங்கர நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புக் கிடைக்கிறது என்பதை நீங்கள் இப்போது நன்கு அறிந்திருப்பீர்கள் அல்லவா? ஆனால் குறிப்பிட்ட காலத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளையும், தடுப்பு ஊசிகளையும் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்குச் செய்யும் பெரும் உதவி இதுவாகும் என்பதில் ஜயமில்லை. நீங்கள் மேற்கொள்ளும் தடுப்பு ஊசி முறைகளிலேயே உங்கள் அன்புக் குழந்தையின் ஆரோக்கிய எதிர்காலம் தங்கியுள்ளது. என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். உங்கள் நலன் கருதி நோய்த் தடுப்பு மருந்துகளையும், தடுப்பு ஊசிகளையும் எடுக்க வேண்டிய ஒழுங்கான அட்டவணை இத்துடன் இலைக்கப்பட்டுள்ளது.



பயங்கர நோய்க் கிருமிகள் குழந்தைகளை, விசேடமாகப் பலவீனமான குழந்தைகளைத் தொற்றுவதாலேயே, சிசு மரணங்கள் அதிகம் இடம்பெறுகின்றன. இத்தகைய கொடிய, உயிர்களைப் பலியெடுக்கும் பயங்கர நோய்களிலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு அவர்களுக்கு உரிய வேலையில் தேவையான தடுப்புசிகளைக் கொடுத்தல் மிக அவசியம்.



குறிப்பிட்ட காலத்தில் குழந்தைக்குத் தடுப்புச் சொஞ்சல்

## தடுப்புசி அட்டவணை

தடுப்புசி முறை	தடுப்புசி கொடுக்கும் காலங்களிடையில் இடைவெளி	கொடுக்க வேண்டிய வயது	தடைசெய்யக்கூடிய நோய்
பி.சி.ஐ. தடுப்புசி (முதலாவது)		பிறந்து 12 – 24 மணி நேரத்துக்குப் பின்	கயரோகம்
பி.சி.ஐ. தடுப்புசி (இரண்டாவது)	முதலாவது ஊசி கொடுத்து 10 வருடங்களுக்குப் பிறகு	10 வயது	கயரோகம்
டிரிப்பிள் தடுப்புசி இளம்பிள்ளை வாத தடுப்பு மருந்து (முறை முறை)		3 மாதம்	கக்குவான் இருமல், ஏற்பு வலி, தொண்டைக் கரப்பன், இளம்பிள்ளை வாதம்
டிரிப்பிள் தடுப்புசி இளம்பிள்ளை வாத தடுப்பு மருந்து (இரண்டாவது முறை)	முதல் முறை கொடுத்து 6 – 8 வாரங்களில்	5 மாதம்	கக்குவான் இருமல், ஏற்பு வலி, தொண்டைக் கரப்பன், இளம்பிள்ளை வாதம்
டிரிப்பிள் தடுப்புசி இளம்பிள்ளை வாத தடுப்பு மருந்து (முன்றுவது முறை)	இரண்டாவது முறை கொடுத்து 6 – 8 வாரங்களில்	7 மாதம்	கக்குவான் இருமல், ஏற்பு வலி, தொண்டைக் கரப்பன், இளம்பிள்ளை வாதம்
சின்னம்மை தடுப்புசி		9 – 12 மாதங்களுக்கு இடையில்	சின்னம்மை
டிரிப்பிள் தடுப்புசி இளம்பிள்ளை வாத தடுப்பு மருந்து (நான்காவது முறை)		18 மாதங்களில்	கக்குவான் இருமல், ஏற்பு வலி, தொண்டைக் கரப்பன், இளம்பிள்ளை வாதம்
ஒவல் தடுப்புசி (ஷ.ஏ.)		5 வருடத்தில்	ஏற்பு வலி தொண்டைக் கரப்பன்
ஏற்பு வலி தடுப்புசி (முறை முறை)		கரப்பினித் தாய்க்கு கருவற்ற 6 ஆவது மாதத்தில்	பிறக்கும் குழந்தை, தாய் இருவருக்கும் ஏற்புவலி வராது தடுத்தல்
ஏற்பு வலி தடுப்புசி (இரண்டாவது முறை)	முதல் தடுப்புசி கொடுத்து 8 வாரங்களுக்குப் பின் குழந்தை பெறு வதற்கு 1 மாதம் முதல்		பிறக்கும் குழந்தை, தாய் இருவருக்கும் ஏற்பு வலி வராது தடுத்தல்

குழந்தைகளுக்கு உரிய காலத்தில் தடுப்புச் சொடுத்தல் மிக அவசியம்.



## துணை உணவு

உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாக, அழகாக இருக்க வேண்டுமென ஆசைப்படுகிறீர்கள் அல்லவா அப்படி எயின் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

இவ்வாசை நிறைவேற வேண்டுமாயின் முதலில் உங்கள் அன்புக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள். ரைந்த பட்சம் 1 வருடமாவது 2 வருடமாவது உங்கள் செல்லுத்துக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள்.

குழந்தை வளர வளர அதன் வளர்ச்சிக்குத் தனியாகத் தாய்ப்பால் மட்டுமே போதாது. குழந்தைக்குப் படிப்படியாக வேறு உணவு வகைகளை கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். அப்படி செய்யாவிடில் குழந்தை நாள்டைவில் வலைனமடையும்.

**முதலாவது மாதத்தில்:** கொதித்தாறிய தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சப் பழச்சாறு சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இல்லாவிட்டால் நன்றாகப் பழுத்த பப்பாசி ஒரு தேக்கரண்டி கொடுக்கலாம்.

**இரண்டாவது மாதத்தில்:** பழச்சாறு கொடுத்தல் வேண்டும்.

**மூன்றாவது மாதத்தில்:** மெல்லியதான் அரிசிக் கஞ்சி, பழச்சாறு இரண்டு, மூன்று தேக்கரண்டி கொடுக்கலாம்.

**நான்காவது மாதத்தில்:** கெட்டியாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அரிசிக்கஞ்சி, 5, 6 மேசைக்கரண்டி கொடுக்க வேண்டும், மேலும் தானிய வகைகளான பருப்பு, பாசிப்பயறு, மற்றும் சோயா அவரை மீன், போன்ற உணவு வகைகளை நன்றாக வேக வைத்து நன்றாக நசித்து ஊட்ட வேண்டும். இவை மட்டுமல்ல அரை அவியல் முட்டையின் மஞ்சள் கரு ஒரு மேசைக்கரண்டி வீதமும், மாம்பழம், பப்பாசிப் பழம் போன்ற பழ வகைகளையும், 3, 4 மேசைக்கரண்டி வீதம் ஊட்ட வேண்டும்.

**ஐந்தாவது மாதத்தில்:** நன்கு கெட்டியாகத் தயாரிக்கப்பட்ட அரிசிக் கஞ்சியுடன் பழ வகைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். மரக்கறி பழ வகைகளுடன் முட்டையின் மஞ்சட்கரு ஒரு மேசைக் கரண்டி கொடுக்கலாம்.

**ஆறாவது மாதத்தில்:** மேற்கூறப்பட்ட துணை உணவுகளுடன் நன்றாகக் கரைய வேக வைக்கப்பட்ட சோறு 5, 6 மேசைக் கரண்டியுடன் அதே அளவு வைக வைக்கப்பட்ட மரக்கறி, மீன் என்பவற்றைச் சேர்த்து ஊட்டவும்.

**ஏழு-ஒன்பது மாதங்களில்:** நன்றாக வேக வைக்கப்பட்ட சோறு ஒரு அகப்பையுடன் போதுமான அளவு மரக்கறி மற்றும் இலைக்கறி (கீரை) வகைகளைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து ஊட்டுங்கள். மேலும் இவ்வயதில் நன்றாக அவிந்த முட்டை ஒன்றை நசித்து ஊட்டுவதுடன் பருப்பு, பாசிப்பயறு போன்ற தானிய வகைகளையும் சோயா அவரை மற்றும் மீன் ஆகியவற்றையும் கொடுக்கலாம். 6 – 8 மேசைக்கரண்டி பழ வகைகளையும் ஊட்டலாம்.

**10 – 12 மாதங்களானதும் குடும்பத்திலுள்ள ஏனையோருக்குத் தயாரிக்கும் உணவு வகைகளில் ஒரு சிறு ரூமானம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.**

குழந்தை ஒரு வருடமானதும் அதன் வளர்ச்சி துரித கதியில் நடைபெறும். எனவே இக்காலத்தில் குழந்தை வளர்ச்சிக்கேற்ப மேலதிக உணவு தேவை என்பதை மறக்கக்கூடாது.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு தாய்ப்பாலுடன் மற்றும் வேறு துணை ஆகாரங்களும் தேவை என்பதை நன்கு நான்கு புரிந்து கொண்டிருப்பீர்களென நினைக்கிறோம்.

குழந்தை ஒரு வருடம் ஓர்த்தி செய்யும் வரை பால் அன்றி வேறு எந்த ஆகாரமும் கூடாது என்று சிலர் ரூவது தவறு என்பதை நீங்கள் இப்போது நன்கு உணர்ந்திருப்பீர்கள் என நம்புகிறோம்.



குழந்தை பிறந்த நாள் முதல்  
தாய்ப்பாலுட்டல்



நான்காவது மாதம் முதல் புடிப்  
பாலை அறிமுகம் செய்தல்



பழைய கொள்கைகளுக்கு முக்கியத்  
துவம் கொடுப்பதால் குழந்தைகளுக்  
குப் பூரண உணவு கொடுப்பதில்  
ஓரு வருட தாமதம்



இதனால் குழந்தையின் உடல், உள்  
வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகிறது.



குழந்தை பிறந்த நாள் முதல்  
தாய்ப்பாலாட்டல்



நான்காவது மாதம் முதல் திண்ம  
உணவுகளை அறிமுகம் செய்தல்



வருடம் முடிவதற்குள் பூரண  
உணவுக்குப் பழகுதல்



இதனால் நன்கு வளர்ச்சி பெற்று  
ஆரோக்கியமான குழந்தை  
வளர்கிறது.

## வயிற்ரேட்டம்

தொற்று நோய்களில் மிகப் பயங்கரமானதுதான் வயிற்ரேட்டம். போஷாக்கின்மையின் பாரதாரமான விளைவுகளை இந்நோய் உண்டாக்கவல்லது. அதாவது பலவீனமான ஒர் குழந்தைக்கு வயிற்ரேட்ட நோய் ஏற்படுமானால் அக்குழந்தை இறக்க நேரிடும்.

இந்நோய் ஏற்பட்டதும் பிள்ளைக்கு வழங்கப்படும் உணவின் சத்துக்கள் எதுவும் உடலில் உறிஞ்சப்பட மாட்டாது. எடுக்கும் உணவு அப்படியே மலத்துடன் வெளிவந்துவிடும். இந்நோய் முற்றினால் உடலிலிருக்கும் உப்பு, நீர் என்பன மலத்துடன் வெளியேறத் துவங்கிவிடும். இப்படியே தொடர்ந்து நடக்குமானால் குழந்தையின் மரணம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றுகிவிடும்.

இந்நோய் ஏற்படுவதற்கு பக்கரியா, வைரச, மற்றும் பூச்சிகள் என்பன காரணிகளாகின்றன. வயிற்ரேட்ட நோய் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது என்பதைச் சொல்ல அறிவிர்களா?

இதற்கு முக்கிய காரணம் சுகாதாரமின்மையே. வயிற்ரேட்ட நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் மலத்திலுள்ள நோய்க் கிருமிகளின் முட்டைகள் எமது உடலுக்குள் செல்வதன் மூலமே இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. எமது உணவில் மட்டுமன்றி; நீரிலும் உள்ள கிருமிகளினால்தான் இந்நோய் மிக இலகுவாக தொற்றுகின்றது.

சாப்பிடுமுன் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவாமல், குடிநீரைக் கொதிக்க வைத்துப் பருகாமல், கண்டகண்ட திடங்களில் சேர்க்கப்படும் அழுக்குப் பொருட்களில் மொய்க்கும் இலையான்கள் எமது உடலில் வந்து மொய்ப்பதனாலும் மலசலகூடத்தினைப் பாவித்தபின் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவாமல் உணவு/ உண்பதனாலுமே இந்நோய் பரவ வாய்ப்பேற்படுகின்றது.

எனவே, இந்நோயிலிருந்து என்றும் விடுபட்டிருக்க வேண்டுமானாலும் தவறுமல்,

குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் மலசலகூடத்தைப் பாவிக்க வேண்டும்.

அதன்பின் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவவேண்டும்.

குடிநீரை நன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு ஆறியியின் பருகவேண்டும்.

சாப்பிடப் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள், சமைக்க உதவும் பாத்திரங்கள், நீர் பருகும் பாத்திரங்கள் என்பனவற்றை நன்றாகக் கழுவிய பின்பே பாவைனிக்கு எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் பாற்போத்தல், பால் உறிஞ்சப் பயன்படும் இறப்பர் குழாய் என்பனவற்றைச் சுடு நீரில் அமிழ்த்தி எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டும்போது கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிடும், குடிக்கும் பதார்த்தங்களை இலையான் மொய்க்காமல் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

வீட்டைடச் சுற்றிலும் அழுக்குப் பொருட்களை ஏறியாது அவற்றை குழி தோண்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும்.

சமைக்க எடுக்கும் காய்கறிகளை- நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இந்நோய் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு சிலர் எதையுமே உண்ணவோ, குடிக்கவோ கொடுப்பதில்லை. இது பிழையான செய்கையாகும். வைத்திய சிகிச்சைகளுடன் வீட்டிலும் அரிசிக்கஞ்சி, இளநீர், பழச்சாறு என்பனவற்றைக் கொடுத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிடில் உடலினின்றும் வெளிப்படும் நீர், உப்பு போன்ற பதார்த்தங்களை உடல் மீண்டும் பெறும் வாய்ப்பு இல்லாது போய்விடும். இப்படி நடந்தால் முன்பு கூறியதுபோல் நோயாளி இறக்க நேரிடும்.

இதனால் மேற்குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இந்நோய் எவ்வளவு அபாயகரமானது என்பதைச் சொல்ல நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். அதைப்போன்று இந்நோயைத் தடுப்பது எப்படி என்பதையூம் அறிந்திருப்பீர்கள். அப்படியானால் மிகுந்த கவனத்துடனும், புத்திக்கூர்மையுடனும் நடந்துகொள்வதே சிறந்தது.

அப்போது உங்களுக்கும் இன்பமான, சுகமான வாழ்வைப் பெறும் பாக்கியம் கிட்டும்.

# வயிற்குட்டம்

CLASS NO.	613.2/2
ACCN. NO.	748





வயிற்றேட்ட நோயாளிக்கு வைத்திய சிகிச்சையுடன் வீட்டிலும் முடிந்தளவு நீருணவுகளை வழங்குவது அவசியம்.

## பூச்சி

“எனது குழந்தைக்குப் பூச்சிக் குழப்பம்” இப்படிச் சிலர் கூறுவதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். அதைப் போலவே குழந்தைகளுக்குப் பூச்சி மருந்தும் கொடுத்திருப்பீர்கள். எனினும் பூச்சி குறைவதும் இல்லை. இந்நோய் மாறுவதும் இல்லை.

இது ஏன்?

பூச்சி வருத்தம் என்றால் என்ன என்று முதலில் பார்ப்போம். இது பலவகைப்படும். வட்டப்புழு, கொழுக் கிப்புழு, பாற்புழு, நாடாப்புழு என்பன அவற்றுட் சில.

இப்போது இந்நோய் எப்படி ஏற்படுகின்றதென ஆராய்வோம். நமது வீட்டுச் சுற்றுடலில், முற்றத்தில், பாதையில் தோட்டத்தில் மலம் கழிக்கப்பட்டிருப்பதைக் கண்டிருப்பீர்கள். எனினும் இதனால் ஏற்படும் தீங்கை எண்ணிப் பார்ப்பதுண்டா? இப்படி கண்டகண்ட இடங்களில் மலம் கழிப்பதனால், முற்றத்தில், தோட்டத்தில், வீட்டுச் சுற்றுடலில் விளையாடும் உங்கள் அன்புக் குழந்தைகளின் கைகளிலும், விரல் நகங்களுக்கிடையிலும் மலத்தில் காணப்படும் முட்டைகள் ஒட்டிக் கொள்கின்றன. உணவு உட்கொள்ளு முன்பு கைகழுவாமல் உண்பதால் இந்தப் புழு முட்டைகள் மிக இலகுவாக உடலுக்குள் சென்றுவிடுகின்றன. அங்கு அவை புழுக்களாக வளர்ச்சிபெற்று குடலில் தொங்கிக் கொள்கின்றன. பின் நாமுண்ணும் உணவின் ஒரு பகுதியை உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன. நம் உணவில் காணப்படும் போஷாக்கு சக்தியை இவை உறிஞ்சிக் கொள்வதனால் எமது உடலுக்குத் தேவையான போஷாக்குச் சக்தி இல்லாமல் போகின்றது. வட்டப்புழு தோன்றும் முறைபற்றிய சிறிய குறிப்பையே இப்போது கூறுகின்றேன்.

இப்புழு தொற்றனால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி குன்றும். தவிர, வயிற்றுவலி, வாந்தி, சாப்பாட்டில் வெறுப்பு என்பன ஏற்படும். இதனால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் அசாத்திய தன்மைகள் பற்றிப் புதிதாக உங்களுக்கு விளக்கம் கூற வேண்டுமா என்ன?

### கொழுக்கிப்புழு

கண்ட இடங்களிலெல்லாம் மலம் கழிப்பதனால், அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட சரமண்ணில் இந்தப் புழுக்கள் முட்டையிடுகின்றன. இந்த மண்ணை மிதிப்போரின் பாதங்களைத் துளைத்துக்கொண்டு இந்தப் புழுக்கள் உடலினுட் செல்கின்றன.

இவை சிறுகுடலில் தொங்கிக்கொண்டு இரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. இதனால் குழந்தையின் உடலில் இரத்தம் குறைகிறது. இதனையே நாம் இரத்தச்சோகை என்று அழைக்கிறோம். இதனால் பீடிக்கப்பட்டோர் நிறம் வெளுத்து, சோம்பேறிகளாகக் காணப்படுவார். கரி, மண் என்பவற்றைச் சாப்பிட விரும்புவார். இந்நோய் உக்கிரமாகும்போது இலோசான இழுப்பு, உடல் வீக்கம் என்பனவும் ஏற்படும்.

### பாற்புழுக்கள்

இவை கைகளிலுள்ள புழுமுட்டைகள் உணவின் மூலமாக உடலினுட் செல்வதனால் உண்டாகின்றன. இதனால் குத வழியில் அரிப்பு உண்டாகும். குதத்தின் சுற்றுப்புறங்களில் இவை முட்டை இடுவதனால் இந்த இடத்தைக் கையால் சொறியும்போது முட்டைகள் கையில் ஒட்டிக் கொள்கின்றன. கைகழுவாமல் உண்ணும் போது இவை மீண்டும் உடலுக்குட் செல்கின்றன.

### பாற்புழு

மலங்கழித்ததனால் அசுத்தமடைந்த மண்ணில் ஓடிவிளையாடும் குழந்தைகளின் கைகளில் தொற்றிக் கொள்ளும் புழுமுட்டைகளினாலேயே இப்புழுக்கள் விருத்தியடைகின்றன. இந்நோய் முற்றினால் வயிற்றோட்டம், மலத்துடன் இரத்தம், சீதம் வெளியேறல் என்பன நிகழும். அத்துடன் குதவழி தாழ்வடையும். இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் நாளுக்குநாள் பலவினமடைந்து இரக்க நேரிடும்.

எனினும், இந்நோயை மிக இலகுவாகக் குணப்படுத்தமுடியும். அதற்குத் தகுந்த வைத்திய சிகிச்சை பெறல்வேண்டும்.

### நாடாப்புழு

இது இறைச்சி, மீன் என்பவற்றைச் சரிவர அவித்துச் சாப்பிடாததனால் ஏற்படும். இந்நோய் எமது நாட்டில் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகிறது.

இப்போது புழுக்கள் தொடர்பான நோய்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன என்பதை ஓரளவு அறிந்திருப்பீர்கள். பெரும்பாலும் சுகாதாரக் குறைவினாலேயே என்பது தெளிவாகிறதல்லவா? இவ்வாரை நோய்களுக்கு பெரும்பாலும் வீட்டு முற்றம், தோட்டம் என்பவற்றில் மலங்கழித்தலே முக்கிய காரணமாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

கண்டகண்ட இடங்களில் காணப்படும் புழுமுட்டைகள் நிதமும் வேலைசெய்யும் உங்கள் கைகளிலும், வீட்டு முற்றத்தில், தோட்டத்தில் விளையாடுமிகிழும் உங்கள் குழந்தைகளின் கைகளிலும் தொற்றுகின்றன. இவை உட்கொள்ளப்படுவதன் மூலம் உடலுக்குட் செல்கின்றன. அதுபோன்றே பாதங்களைத் துளைத்துக்கொண்டும் உடலினுட் புகுந்துவிடுகின்றன.

இம்முட்டைகள் எம் கண்களுக்குத் தெரியாது. அந்தளவு அவை சிறியவை எனவேதான் உணவு உட் கொள்ளுமுன் சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவுமாறு கூறுகிறோம். சவர்க்காரத்தினால் கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

நிதமும் செருப்பு அணிவதால் விசேடமாக மலசலகூடத்தைப் பாவிக்கும்போது செருப்பு அணிவதால் கொழுக்கிப்பும் நோயிலிருந்து விடுபடலாம்.

அதைப்போன்றே நிலத்தில் வீழ்ந்துகிடக்கும் பழவகைகள், அசுத்தமான இடங்களில் காணப்படும் மரக்கறிவகை, கிரைவகை என்பனவற்றைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும்போது நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். காரணம் இவற்றில் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண் கிருமிகளும், பூச்சி புழுக்களும் காணப்படும்.

இந்தோய்களிலிருந்து விடுபடவேண்டுமானால்:-

1. சாப்பாட்டிற்குமுன் கைகளைச் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவ வேண்டும்.
2. மலகங்கழிப்பதற்கென மலசலகூடத்தையே உபயோகிக்க வேண்டும்.
3. எக்காரணம் கொண்டும் வழியிலோ, முற்றத்திலோ, தோட்டத்திலோ மலங்கழிக்கக் கூடாது.
4. மலங்கழித்தபின் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவிக் கொள்ளவேண்டும்.
5. சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் மரக்கறி, கிரை வகைகளை நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளவேண்டும்.

இவற்றைச் செய்தால் மேற்குறிப்பிட்ட இந்த நோய்களிலிருந்து விடுபட்டு கூடமான வாழ்வைப் பெறலாம்.

## பூச்சி எமது வயிற்றுக்குள் எப்படி நுழைகின்றது ?



மலம் கழிப்பதற்கான மலசல கூடத்தை உபயோகிக்காமல், வெளியிடங்களில் மலம் கழிப்பதால்...



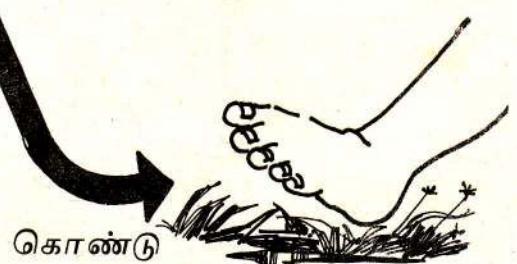
ஈக்கள் மூலம் புழுவின் முட்டைகள் எமது உணவு பானங்களில் இடம் பிடித்துக் கொள்கின்றன.

இந்த உணவை உட்கொள்ளுவதால் முட்டைகள் எமது வயிற்றுக்குள் நுழைந்து விடுகின்றன.

மலம், சிறுநீரிலுள்ள பூச்சி முட்டைகள் இப்படித்தான் ஆரோக்கியமான ஒருவரின் வயிற்றுக்குள் நுழைகின்றன.



முற்றத்தில் விளையாடும் குழந்தைகளின் கைகளில், கால்களில், நகங்களில், மண்ணில் உள்ள புழுவின் முட்டைகள் புகுந்து விடுகின்றன. கைகள் வாயில் பட்டதும் இப்புழு முட்டைகள் தாமாகவே குழந்தையின் வயிற்றில் நுழைந்து விடுகின்றன.



பாதங்களைத் துளைத்துக் கொண்டு புழுக்கள் உடலினுள் புகுந்து விடுகின்றன. மழைக் காலங்களில் சக்தியில் உள்ள இப்புழுக்கள் பாதங்களைத் துளைப்பதனால் ஏரிவு ஏற்படுகின்றது.

## இரத்தச் சோகை

உடலில் போதிய இரத்தமில்லாததே இரத்தச் சோகை எனப்படும். இரத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் போஷாக்குள்ள உணவு வகைகள் பற்றுக்குறையே இதற்கான காரணமாகும்.

தொடர்ந்து போஷாக்குள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளாத காரணத்தினாலேயே உடம்பில் இரத்தக் குறைவு ஏற்படுகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கு இரத்தப் பெருக்கத்திற்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து 'போலிக் அமிலம்' அடங்கிய உணவுகள் உடம்பில் சேராதனாலேயே இத்தகைய நிலை ஏற்படக் காரணமாகிறது. இரும்புச் சத்தும், போலிக் அமிலமும் உடம்பில் சேராவிட்டால் பயங்கரமான நோய்கள் ஏற்படலாம்.

இரும்புச் சத்துக் குறையும்போது இரத்தத்திலுள்ள பெறுமதியான குளோபீன் குறைய ஆரம்பிக்கும். அப்போது தான் உடம்பில் இரத்தம் குறைகிறது.

எமது நாட்டிலுள்ள பெரும்பாலான கர்ப்பிணித் தாய்மார் இரத்தக் குறையினால் அவதியுறுகிறார்கள். அது பொலவே அதிகமான சிறுவர்களும் இரத்தக் குறைவினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள்.

இரத்தச் சோகை உள்ள தாய் பிரசவிக்கும் குழந்தை பெரும்பாலும் நிறை குறைவாகவே இருக்கும். அது மட்டுமல்ல மேலும் இப்படியான தாய்மார்களால் தம் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியாத துரத்திற்கு நிலை ஏற்படுகிறது. இதனால் அக்குழந்தைகளுக்கு பிறந்த நாள் முதல் கட்டாயமாகப் புட்டிப்பால் கொடுக்க வேண்டிய நிலை உருவாகிறது.

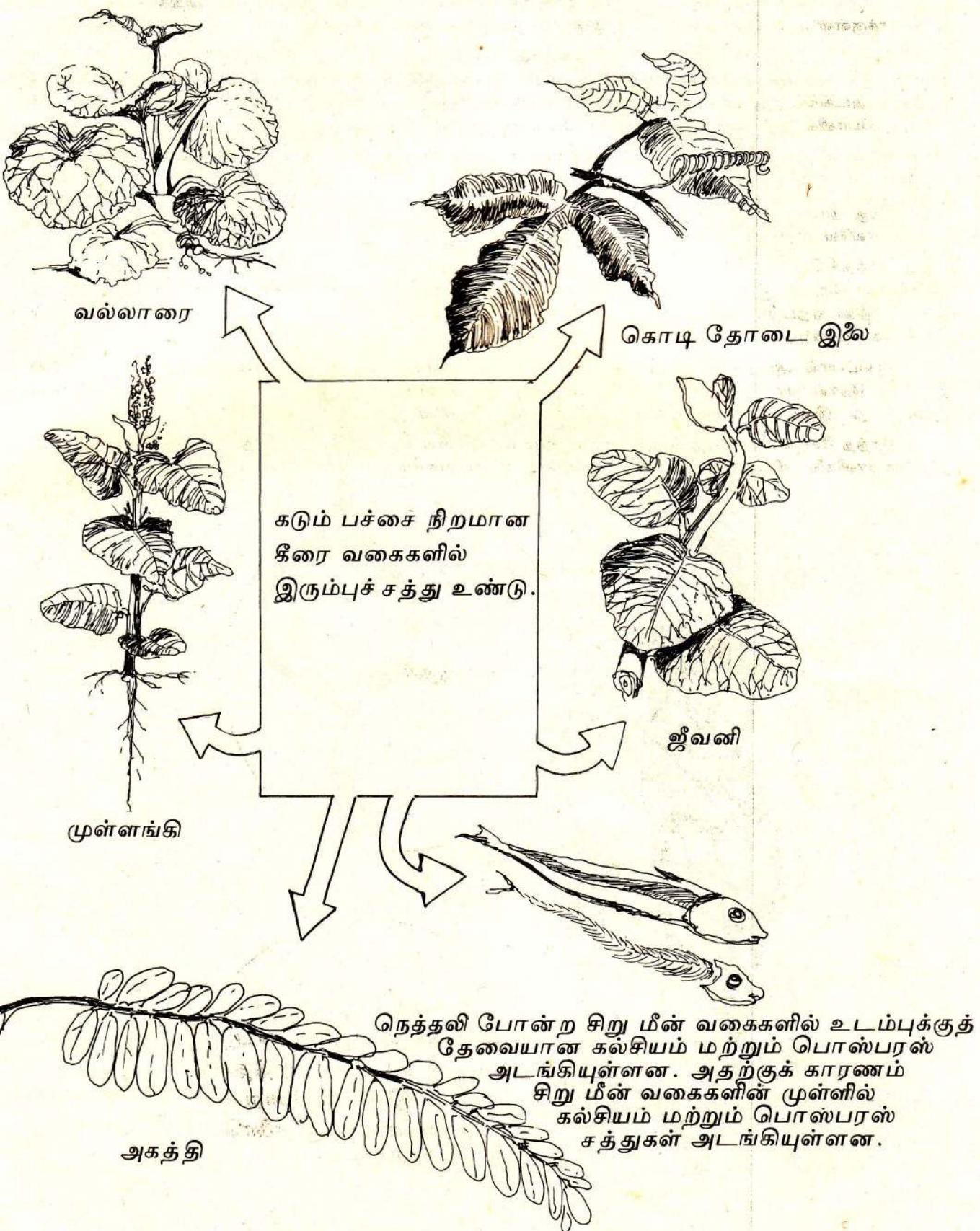
இரத்தச் சோகை உள்ள தாய் பிரசவிக்கும் குழந்தையால் நோய்களைத் தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல் அப்பிள்ளை இலகுவீல் அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படுகிறது. இப்படி அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படும் பிள்ளை விரைவில் போஷாக்கின்மை அடைகிறது. இதனால் சில வேளைகளில் பாலிய பருவத்திலேயே குழந்தை மரணிக்கவும் நேரிடுகிறது.

இரத்தச் சோகைக்கு மேற் சொன்ன காரணம் மட்டுமன்றி கொழுக்கிப் புழு நோயும் ஒரு காரணமாகும். இந்நோயாளிகளை விரைவில் அடையாளம் கண்டு கொள்ளலாம்.



இரத்தச் சோகை

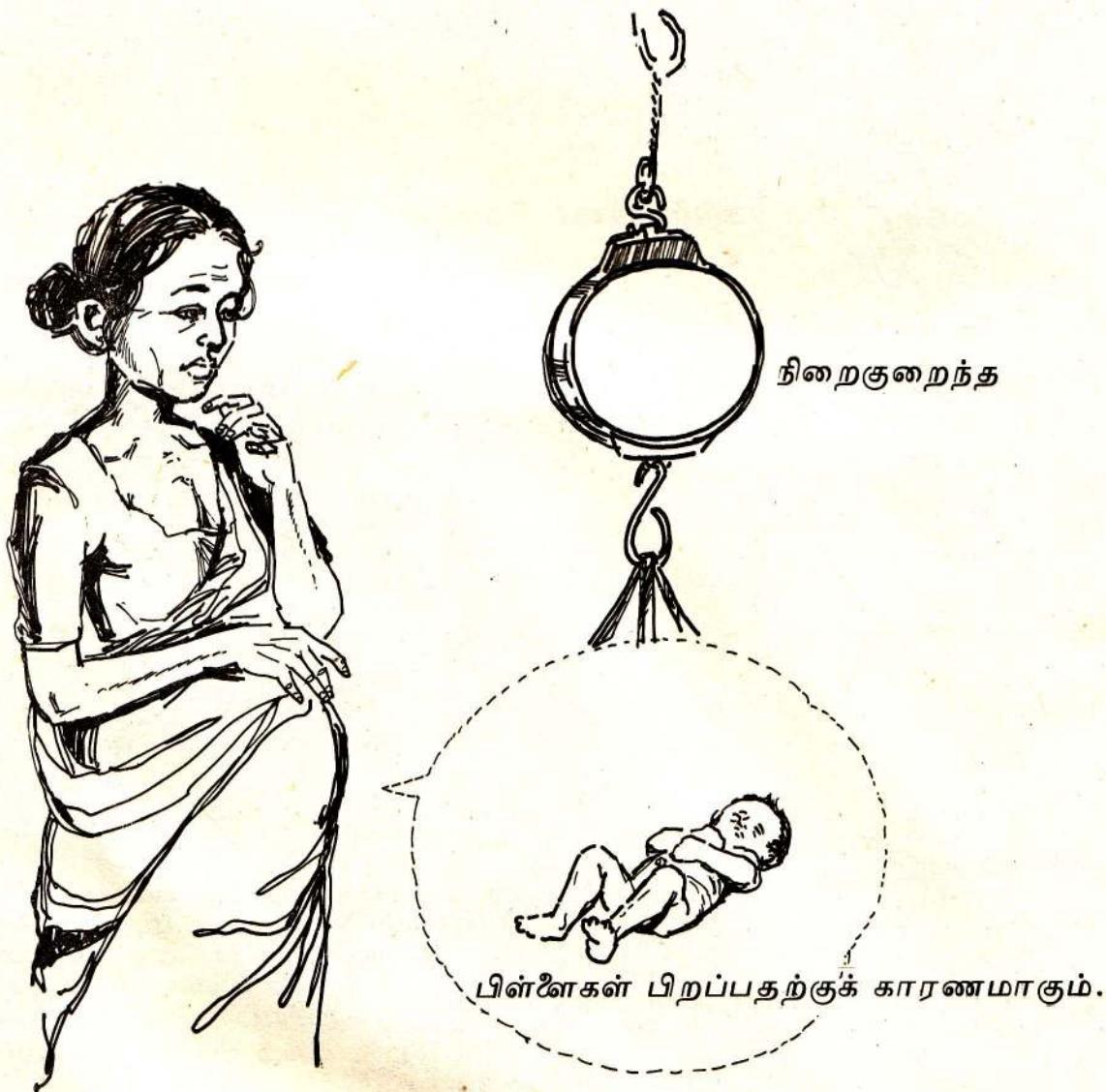
இரத்தச் சோகை என்பது தாயின் உடலில் இரத்தக் குறைவு. இதனால் நிறை குறைவான பிள்ளைகளையே பெற நேரிடும்.



பார்வைக்கு நோயாளியின் உடல் வெளிறி இள மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். தோல் வெள்ளையாக இருக்கும். கண் இமைகளை விரித்துப் பார்த்தால் ஒரே வெள்ளையாக இருக்கும். நோயாளி விரைவில் களைப்படைவதை தூண் சுறுசுறுப்பின்றி சோம்பேற்யாகவே காணப்படுவார். எந்த ஒரு வேலையையும் செய்ய நோயாளிக்குச் சக்தி இருக்காது. மன், அடுப்புக்கரி என்பவற்றை உண்ண ஆசைப்படுவார். நோய் அதிகரிக்குமிடத்து இளைப்பு, வீக்கம் என்பன ஏற்படும். பலர் இதனை மாந்தம் என்பர்.

இந்நோய்க்கான அறிகுறி தென்பட்டதும் சிகிச்சை நிலையம் சென்று சிகிச்சை பெறுதல் அவசியம். இந்நோய்க்கான மருந்து வகைகள் இருப்புச் சத்துள்ள வில்லைகள் கொடுக்கப்படும். ஊசி மருந்தும் போடுவார்கள்.

இந்நோயைத் தடுக்கும் இருப்புச் சத்துள்ள பால், முட்டை சிறு மீன் வகைகள் மற்றும் சாறைன், பொன்னங்காணி, வல்லாரை, போன்ற கிரை வகைகள் ஆகியவற்றை அன்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். கிரை வகைகளை அதிக நேரம் வேக வைக்காமல் சாப்பிடுவது நல்லது. அது போல உட்கொள்ளும் பழ வர்க்கங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும், சுத்தமான தண்ணீரில் நன்கு கழுவதல் அவசியம். கொழுக்கிப் பழ நோய்க்குப் பரிகாரம் செய்வதாலும், தடுப்பு மருந்து எடுப்பதாலும் தினமும் இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவு வகைகளைப் புசிப்பதாலும், இரத்தச் சோகை நோயினின்றும் நிவாரணம் பெற்று மகிழ்ச்சியாக சுக்தேகியாக வாழ முடியும்.



## சமநிலை உணவு

எமது வாழ்க்கை நாம் உண்ணும் உணவிலேயே தங்கியிருக்கிறது. எமது உடற் சுகாதாரம், வாழ்நாள், உடல் அளவு, வளர்ச்சி, சக்தி மனோவிருத்தி என்பவற்றிற்கு உணவு அவசியமாகின்றது.

நாமுண்ணும் உணவு சமநிலை உணவாக இருக்கவேண்டும். அப்போதே போஷாக்கு என்பதனைப் பற்றி நாம் பேச முடியும். நாமுண்ணும் உணவு மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. அவை:

- i. உடல் வளர்ச்சிக்கான உணவு.
- ii. உடலுக்கு சக்தியைத் தரும் உணவு.
- iii. உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவு என்பனவாகும்.

**உடல் வளர்ச்சிக்கான உணவுகள்:-** இறைச்சி, மீன், பால், முட்டை, கருவாடு, பருப்பு, கவ்பி, பயறு, போஞ்சி, சோயா அவரை என்பன.

**உடலுக்குச் சக்தியைத் தரும் உணவுகள்:**

- i. தானிய வகை — சோறு, பாண், மா, குரக்கன், சோளம்.
- ii. காய்வகை — ஈரப்பலா.
- iii. கிழங்குவகை — வற்றுளை, மரவள்ளி, உருளைக் கிழங்கு மற்றும் கிழங்கு வகை.
- iv. சீனி வகை — சீனி, பாணி, பழவகை.

**உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவுகள்**

- i. இலைவகை — முருங்கைக் கிரை, கங்குன், பொன்னங்காணி, வல்லாரை, பசளி, சாரணை, அரைக்கிரை, என்பன.
- ii. பழவகை — எல்லாப் பழவகைகளும்
- iii. மஞ்சள் நிறமான மரக்கறிகள் — பூசணிக்காய், கரட், முள்ளடன் கூடிய சிறு மீன்கள், பால், இறைச்சி, முட்டை, கருவாடு, சுரு எண்ணெய் என்பன.

**உடல் வளர்ச்சிக்கு, இரத்த இழையங்கள் வளர்ச்சிபெற, உடலுக்குத் தேவையான ஈமோகுளோப்பின் உற்பத்தியாவதற்கு, உள்ளூறுப்புக்கள் சக்தியடைய, எலும்புகள், பற்கள் உறுதிபெற, உணவை உறிஞ்சிக் கொள்வதற்கும், அதனை சீரணிக்க வைப்பதற்கும் உணவு மிக அவசியமாகின்றது.**

அது தலை, அன்றை வேலைகளைச் செய்வதற்கும், உடச்வாசம், வெளிச்சுவாசம் நடைபெறுவதற்கும், இரத்தத் தொழிற்பாட்டுக்கும், உடலிலிருந்து மலம் போன்ற அசுத்த பொருட்களை வெளியேற்றுவதற்கும் உடலை சீரான வெப்ப நிலையில் வைத்திருப்பதற்கும் சக்தியுள்ள உணவு மிக அவசியமாகும்.

**உடலிலுள்ள எலும்புகள் வளர்ச்சிபெற, பற்கள் உறுதிபெற்று, கண் பார்வை சிறிக்க, தோலின் மென்மையைப் பாதுகாக்க, பல் முரசுகள் கரைந்து போகாமல் பல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க, உடலில் ஏற்படும் காயங்கள் விரைவில் குணப்படவும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை உடலுக்குத் தரவும் பாதுகாப்பு வழங்கக்கூடிய உணவு இன்றியமையாதது.**

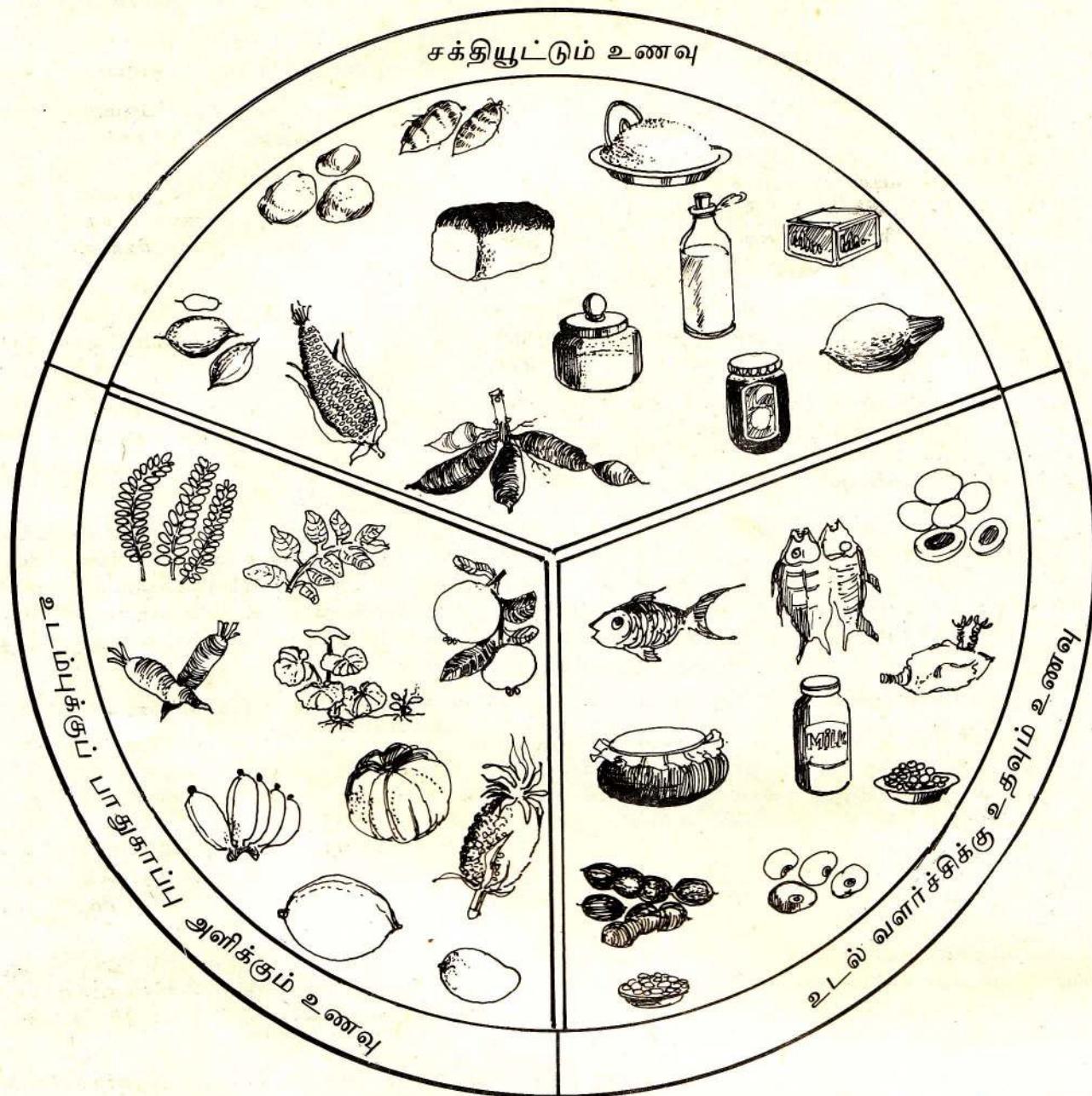
மேற்கூறப்பட்ட உணவு வகைகள் சிறிது, சிறிதாவது எமது அன்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளல் அவசியம். உதாரணமாக பகல் உணவை எடுத்துக் கொள்வோம்.

பகல் உணவைச் சமைக்கும்போது கருவாடு, அல்லது மீன் என்பவற்றேரு, பொன்னங்கண்ணியோ அல்லது கிரைவகை ஏதாவது ஒன்றுடன், பூசணிக்காய் போன்ற மரக்கறி ஏதாவதைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அது ஓர் சமநிலை உணவாகக் கொள்ளப்படும்.

இதன் மூலம் சமநிலை உணவு என்றால் அது புதுமையான ஒன்றல்ல. அன்றைம் நாம் உண்ணும் உணவையே முறைப்படி தயாரித்துக்கொள்ளல் என்பது உங்களுக்குத் தெளிவாகும்.

இவ்வகையாக உங்கள் உணவையும் சமநிலை உணவாகத் தயாரித்துக் கொண்டார்களோயானால், ஆரோக்கியமான, சிறந்த ஓர் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்வீர்கள் என்பது தின்னனம்.

# முக்கிய உணவு வகைகள் மூன்று



நிறை உணவின் பொருட்டு தினமும் உட்கொள்ளும் உணவில் மேற்கூறப்பட்ட உணவு வகைகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒன்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் போதுமானது.

## தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

உடம்பின் வெளிப்புறத்தை மட்டுமன்றி உட்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதே தனிப்பட்ட சுகாதாரமாகும்.

தனிப்பட்ட சுகாதாரம் பற்றிக் கதைக்கும் பொழுது எமது பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றி ஆராய வேண்டும்.

முதலாவதாக மலசல கூடத்தின் உபயோகம் பற்றி மனதில் கொள்ளுதல் வேண்டும். பெரும்பாலும் சிறு வர்களும் சில வேளைகளில் வளர்ந்தவர்களும் கூட வீட்டு முற்றத்தில், தோட்டத்தில், வீதியோரங்களில் மலம் கழிப்பது எமக்குப் புதிதல்ல. இச்செயலினால் நினைத்துக் கூடப்பார்க்க முடியாத பாரதாரமான, பயங்கரமான நோய்கள் பரவக்கூடிய அபாயம் உண்டு. தோட்டங்களில் வேலை செய்யும் நீங்கள் வீட்டு முற்றத்தில், பாதை யோரங்களில் ஓடி விளையாடும் சிறுவர்கள் மலம்கழித்த இடங்களில் நடமாட ஏற்படுவதால் அசுத்தத்தினால் அவ்விடங்களில் விளையும் கிருமிகள் இலகுவில் உடம்பினுள் நுழைந்து கொள்கின்றன. இக்கிருமிகள் எமது கண்களால் பார்க்க முடியாத அளவு சிறியவை.

எனவே சவர்க்காரமிட்டு கைகளைத் துப்பரவாகக் கழுவாமல் உணவு உட்கொள்வதால் இக்கிருமிகள் எமது நகங்கள் மூலமாக உடலினுள் செல்கின்றன. இதனால் பலவித புழு வருத்தங்கள் மட்டுமன்றி வயிற்கிடேட்டம் போஷாக்கின்மை போன்ற கொடிய நோய்களும் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு.

மலம் கழிப்பதற்காக மலசலகூடம் உபயோகித்த போதிலும் மலசலகூடம் உபயோகித்த பின்னர் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை சுத்தமாகக் கழுவாவிட்டால் எமது கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் எமது விரல் நகங்களில் மறைந்து சாப்பிடும்போது எவ்வித பிரச்சினையுமின்றி இக்கிருமிகள் எமது உடம்பினுள் நுழைந்து சொல்லொன்றுக் கஷ்டங்களையும், பிரச்சினைகளையும் விளைவிக்கும். பலவித நோய்களும் உண்டாகும்.

அவதானமாக நடக்காவிட்டால் பல நன்மையான செயல்களை புரிய வேண்டிய பொன்னுண காலத்தை நோயில் கழிக்க வேண்டிய பரிதாப நிலை ஏற்படும். கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும் பண்ததை நோயினைக் குணப்படுத்துவதற்காக செலவு செய்ய வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலை ஏற்படும். அது மட்டுமா? இல்லை நீங்களும் உங்கள் பச்சிளம் குழந்தைகளும், நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுப் பலவீனமடைந்தால் உங்கள் குடும்பத்தின் எதிர்காலம் மங்கிவிடும் அல்லவா? உலகிற்கு நீங்கள் ஒரு பெரும் சமையாக இருக்க நேரிடும் அல்லவா? அது மட்டுமல்ல குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்பட்டு பால்ய பருவத்திலேயே இறக்கவும் கூடும்.

இப்படியான நிலை ஏற்படக் காரணம் என்ன? இதற்கெல்லாம் காரணம் உங்கள் கவனயீனமல்லவா?

அதனால் குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் சுகவாழ்வு வாழ்வதற்கு:

- \* வீட்டிலுள்ள அனைவரும் மலசலகூடம் பாவித்தல் வேண்டும்.
- \* மலசலகூடம் சென்ற பின்னர் சவர்க்காரமிட்டுக் கைகழுவுவல் வேண்டும்.
- \* சாப்பிடும் முன்னர் சவர்க்காரமிட்டுக் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவதல் வேண்டும். இப்படிக் கைகளைக் கழுவுவதால் எமது நகங்களில் ஒட்டிக் கொள்ளும் கிருமிகள் அகன்று விடுவதுடன் நோய்கள் எம்மை அனுகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மேற்கூறப்பட்ட நடைமுறைகளைப் பின்பற்றினால் செலவின்றி நோய் வராது தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.
- \* நாம் சாப்பாட்டிற்காகப் பயன்படுத்தும் மரக்கறி, பழ வகைகளில் எமது கண்ணுக்குத் தெரியாத புழு முட்டைகள், கிருமிகள், என்பன நிறைய உள்ளன. சமைக்கு முன்னர் இவற்றைச் சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவதல் அவசியம். பழ வகைகளைச் சாப்பிடும் முன்னர் அவற்றை சுத்தமான நீரில் நன்றாகக் கழுவதல் வேண்டும்.
- \* மற்றது நாம் அருந்தும் தண்ணீர், எமது கண்களுக்குச் சுத்தமாக, தெளிவாக அழகாகக் காட்சி யளிக்கிறது. ஆனால் அதே தண்ணீரில் தான் வயிற்கிடேட்டம், வாந்திபேதி, நெருப்புக் காய்ச்சல் போன்ற இன்னோர்ன் பயங்கர தொற்று நோய்களைப் பரப்பும் கிருமிகள் அடங்கியுள்ளன. எனவே எப்போதும் பருகுவதற்கு உபயோகிக்கும் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்தே அருந்தவேண்டும். இதனைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளல் சாலச் சிறந்தது.
- \* காலை மாலை பல் துலக்குவது சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் மற்றொரு முக்கிய அம்சமாகும்.

நாம் சாப்பிடும்போது பெரும்பான்மையான உணவுத் துண்டுகள் பல் இடுக்குகளில் சிக்கி விடுகின்றன. பிறகு உணவு சிக்கியுள்ள பல் படிப்படியாக சிதையும். படிப்படியாகப் பல் சிதைந்து சாப்பாட்டை மெல்ல முடியாத நிலை உருவாகும். பல்வெளி ஏற்படுகிறது. சிதைந்த பற்களில் அகப்பட்டுக் கொள்ளும் உணவுத் துண்டுகள் மிக விரைவில் அழுகி தாங்க முடியாத பல் வேதனையை உண்டாக்குகின்றன.

- \* தலையைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மிக அவசியம். தலையைச் சுத்தமாக வைத்திருக்காவிட்டால் பேன் உண்டாகும். பேன் கடிப்பதால் தலையில் ஒருவித கடுமையான சொறி நோய் உண்டாகும். எனவே தலையை சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிக இன்றியமையாததாகக் கொள்ளுங்கள்.
- \* நகங்களைக் கட்டையாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். அப்படி செய்யாவிட்டால் நக இடுக்குகளில் புழு முட்டைகள் இன்னேரன்ன நோய்க் கிருமிகள் புகுந்து சாப்பிடும்போது உடலினுள் இலகுவாக சென்று பல தரப்பட்ட பிரச்சினைகள் உண்டாகும். எனவே நோயினின்றும் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் பொருட்டு நகங்களைக் மட்டமாக வெட்டி துப்பரவாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

உணவு, மற்றும் பானங்களை சுத்தமாக உட்கொள்ள வேண்டுமாயின் அவற்றை சுத்தமாகப் பாதுகாப்பது மிக முக்கியம்.



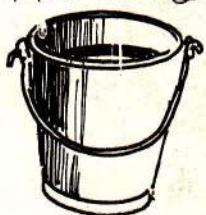


வீட்டு சற்றுப் புறத்தில் மற்றும் முற்றத்தில் மலம் கழிக்க வேண்டாம்.

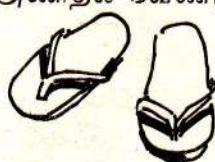


எப்போதும் சுகாதார வசதிகள் கொண்ட மலசல கூடத்தை உபயோகிக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

மலசல கூடத்துக்குத் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லும் வாளியை வேறு எக்காரியத்துக்கும் பாவித்தல் கூடாது.



மலசலகூடம் செல்லும்போது தவருது செருப்பு அணிதல் வேண்டும்.



மலசலகூடம் சென்ற பின்னர் தவருது சவர்க்காரம் உபயோகித்து கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவதில் வேண்டும்.



நீரோடைகளிலிருந்து பெரும் நீர் சுத்திகரிக்கப்படாதவை. அவற்றில் பயங்கரமான நோய்க் கிருமிகள் நிறைய உள்ளன.

சாப்பிடுவதற்காக வைக்கப்பட்ட உணவு வகைகளையும், பானங்களையும் ஈ, கோச மற்றும் பிராணிகள் எச்சிறப்புத்தா வண்ணம் பாதுகாப்பாக மூடி வைத்தல் வேண்டும்.





குளம், நீரோடை, ஆறு ஆகியவற்றிலிருந்து குடிநீர் பெறுவதாயின் அத்தன்னைரை நன்றாகக் கொடிக்க வைத்து ஆறிய பின்னரே பருகுதல் வேண்டும்.

மலசலகூடம் மட்டுமே பாவிக்க வேண்டும் என்று  
கூறுவது ஏனென்றால், அதன் மூலம் ஏகப்பட்ட  
கீநாய்க்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற்றுக்கொள்ள  
முடியும் என்பதால்.

காலையிலும், மாலையிலும் பற்தூரிகை  
கொண்டு பல் துலக்கி முகம் கழுவிக்  
கொள்ளுதல் வேண்டும்.



தலையில் பேன் அதிகரித்தால் புன் உண்டாகும். அதனால் தலையைச் சுத்திமாக வைத்து  
பேன் வராது பாதுகாத்தல் அவசியம்.





நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற்றுக் கொள்ளுவதற்குச் சிறந்த வழி சுத்தம்.



மலசலகூடம் சென்ற பின்னரும், சாப்பிட முன்னரும் சவர்க்காரமிட்டு கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவுமாறு பிள்ளைகளைச் சிறு பராயம் முதல் பழக்க வேண்டும்.



## சுற்றுடல் சுத்தம் (சுகாதாரம்)

நாம் வசிக்கும் வீடு, வீட்டைச் சுற்றியுள்ள தோட்டம், பிள்ளைகள் கல்வி பயிலும் பாடசாலை, நாம் உணவுப் பொருட்களை வாங்கும் கடை, வேலை செய்யும் ஸ்தாபனம் யாவுமே எமது சுற்றுடல் ஆகும்.

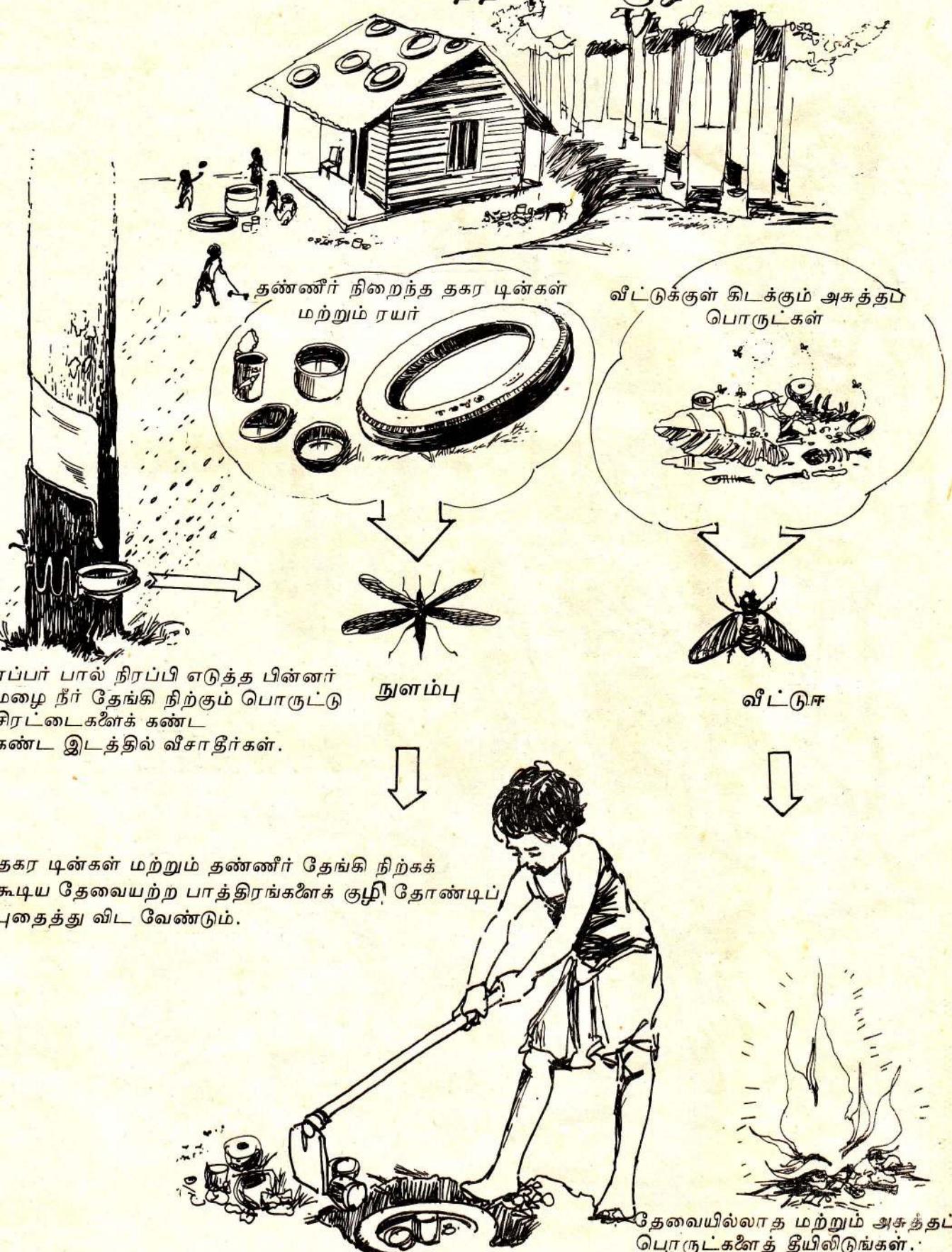
\* நீங்கள் வசிக்கும் சுற்றுடலை அசுத்தமடையச் செய்வது நீங்களே இதனால் ஏற்படக் கூடிய திமைகளுக்கு நீங்களே பொறுப்பாளி. மேலும் நீங்களே பல வழிகளிலும் நஷ்டமடைவிர்கள். உங்கள் சுற்றுடல் அசுத்தமாக இருப்பின் நோய் பரவுதற்கு அதுவே மூல காரணமாக அமையும்.

\* வீட்டு முற்றத்தில் கலம் கழித்தல், முற்றத்தில் கண்டகண்டு இடமெல்லாம் துப்புதல், ஒழுங்கில்லா மல் மிருகங்களையும், பறவைகளையும் வளர்த்தல், சுத்தமான உணவு, தண்ணீர் மற்றும் பொருள்களைச் சுத்தமான முறையில் பேணுமை இக்காரணங்களினால் உங்களை அறியாமலேயே பலவித நோய்கள் உங்களைத் தொற்றலாம். வயிற்றேட்டம், வாந்திபேதி, நெருப்புக் காய்ச்சல் தொற்றக் கூடிய காமாலை நோய், பூச்சிக் கோளாறு போன்ற இன்னேரன்ன நோய்கள் ஏற்படலாம். எனவே நாம் எமது சுற்றுடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மிக அவசியம்.

\* கிழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில அடிப்படை விஷயங்களை மனதில் கொண்டு உங்களையும், உங்கள் வீட்டையும், சுற்றுடலையும், சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை எப்போதும் நடைமுறைப் படுத்துங்கள்.

1. மலசலம் கழிப்பதற்காக மலசல கூடத்தை உபயோகியுங்கள்.
2. குடிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் தண்ணீரை சுத்தமாகப் பாதுகாக்கவும்.
3. எப்போதும் நன்றாகக் கொதித்து ஆறிய நீரையே குடிக்கப் பயன்படுத்துங்கள்.
4. வீட்டில் போன்றே வேலை செய்யும் இடத்திலும் அசுத்தங்களை பிறிதொரு இடத்தில் போடுங்கள்.
5. அசுத்த பொருள்கள், தேங்காய் சிரட்டைகள். வெற்று தகர டப்பாக்கள் ஆகியவற்றை புதைத்து விடுவதால், சு, நுளம்பு என்பன உற்பத்தியாகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.
6. உங்கள் படுக்கை, படுக்கை விரிப்புகள், தலையணைகள் என்பவற்றை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல் அவசியம். அவற்றை அடிக்கடி வெயிலில் உலர வைத்தல் மிக அவசியம்.
7. வீட்டின் முன்புறத்தைப் போன்றே பின் பகுதியையும் மிக சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிக அவசியம். வீட்டுப் பின்புறத்தில் அசுத்தமான நீர் தேங்கி நிற்காமலும், பிள்ளைகள் மலம் கழிக்காமலும் துப்பாமலும், பாதுகாத்துக் கொள்ளல் மிக இன்றியமையாதது.
8. மேற்கூறப்பட்ட சகல ஒழுங்களைப் பேணுவதுடன் எமது சமையல் அறையை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிக முக்கியம். தண்ணீர் சேமித்து வைக்கும் பாத்திரங்களை நன்றாக மூடி வைக்க வேண்டும். சமைப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் மரக்கறி வகைகளையும், பழ வகைகளையும், நன்றாகத் துப்பரவு செய்து ஒழுங்காக வைத்தல் வேண்டும். சமையல் அறையில் உள்ள பீங்கான் கோப்பை, மற்றும் பூத்திரங்களையும், துருவுபலகை, அம்மி, உரல் போன்றவற்றை சிறு பிராணிகள் எச்சிற் படுத்தாமல் இருக்கும் பொருட்டு பாதுகாப்பாக வைத்தல் வேண்டும்.
9. மேற்கூறப்பட்ட ஒழுங்கு முறைகளைக் கடைப் பிடிக்குமாறு உங்கள் குழந்தைகளையும், பயிற்று விப்பது பெற்றேராகிய உங்கள் உடமை. இப்படியான ஒழுங்கு முறைகளைப் பேணுவதால் ஆரோக்கியமாக வாழ வழியேற்படும். சுத்தமாக இருப்பின் எமது வாழ்வு மகிழ்ச்சியாக திருப்தியாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

## வீட்டைச் சுற்றியுள்ள குழல்



# இத்தேவைகளை சமாளிக்க முடியுமா?

உணவு பானங்கள்



உங்கள் தேவைக்கேற்ப குடும்பத்தைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளாவிட்டால், உங்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் பாரதூரமான கஷ்டங்கள் ஏற்படும்.

## குடும்பத் திட்டம்

தம்மால் பராமரிக்கக் கூடிய அளவான குழந்தைகளைப் பெறுவதும் விசேஷமாகப் பிள்ளைப் பாக்கியம் இல்லாத தம்பதிகளுக்குக் குழந்தைச் செலவும் கிடைக்க உதவுவதுமே குடும்பத் திட்டம் எனப்படும்.

உங்கள் முதல் குழந்தை பிறந்தபோது உங்கள் குடும்பத்தில் இருந்த ஆசைகள், மகிழ்ச்சி, இன்பங்கள் பற்றி நினைவு இருக்கின்றதா? நீங்களும் உங்கள் மனைவியும் எப்படியான ஆசையுடன் இருந்திர்கள்? குடும்பச் செலவுக்கு உங்கள் வருமானம் போதியதாக இருந்தது அல்லவா?

இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த போதும் கூட உங்கள் இல்லத்தில் மகிழ்ச்சி குறையவில்லை, அல்லவா? தொடர்ந்து மூன்றாவது, நான்காவது ஐந்தாவது, ஆறாவது, ஏழாவது இப்படித் தொர்டந்து குழந்தைகள் பிறந்த போது உங்கள் குடும்ப நிலை எப்படி இருந்தது?

வீட்டில் இட நெருக்கடி ஏற்பட்டது. உங்கள் வருமானம் செலவுகளைச் சமாளிக்க முடியாது இருந்தது. உங்கள் மனைவி அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படலானால், குழந்தைகளும் எந்நேரமும் சுகவீனமுற்றிருந்தனர். நீங்கள் கடன் தொல்லைக்கு ஆளாகின்றீர்கள். எங்கும் கடன்பட வேண்டிய தூர்ப்பாக்கிய நிலை ஏற்பட்டது. உண்ண, உடுக்க பெரும் கஷ்டப்பட வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. குழந்தைகள் அதிகரித்த அளவு வருவாய் அதிகரிக்க வில்லை. இப்போது உங்களுக்குப் பெரும் இக்கட்டான் நிலை.

இரு இருத்தல் பாண், அரைக் கொத்து அரிசியுடன் காலம் கடத்திய உங்களுக்கு இப்போது எவ்வளவு செலவு ஏற்படுகின்றது?

இது யார் குற்றம்? நீங்கள் உங்கள் வருவாய்க்கேற்ப குழந்தைச் செல்வங்களைத் திட்டமிட்டு அளவுடன் பெற்றிருப்பின் இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டிருக்குமா? எப்படி மகிழ்ச்சியுடன் இருந்திருப்பீர்கள்?

இரு குழந்தை பிறந்து மூன்று வருடங்கள் வரை தாய் தன் பழைய உடல் நிலையை அடைவது கஷ்டம். இதிலிருந்து தெரிந்து கொள்வது என்னவென்றால் முதல் குழந்தையும் நோயாளியாகவே பிறக்குமல்லவா? இப்படியான நிலை ஏற்பட்டால் உங்கள் வாழ்க்கை பெரும் கஷ்டத்துக்குள்ளாகுமல்லவா?

\* இதனால் குழந்தைகளுக்கிடையில் போதிய இடைவெளி வேண்டும்.

\* உங்களுக்கு அளவான குழந்தைகள் பிறந்த பின்னர் மீண்டும் கருத்தரிக்காமல் இருக்கத் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது வருடந்தோறும் குழந்தை பிறப்பதால் தாயும், சேயும் நோயினால் பாதிக்கப்படுவேர். அது போல் சொல்லைனாலும் பிரச்சினைகள் கஷ்டங்கள் தோன்றக் கூடும். அதாவது வீட்டுப் பிரச்சினை குழந்தைகளின் கல்லிப் பிரச்சினை, உணவுப் பிரச்சினை, சுகாதாரப் பிரச்சினை, உடைப் பிரச்சினை இப்படி இன்னேரன்ன பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு நிங்கள் பெரும் இன்னல்களுக்கு ஆளாவிர்கள்.

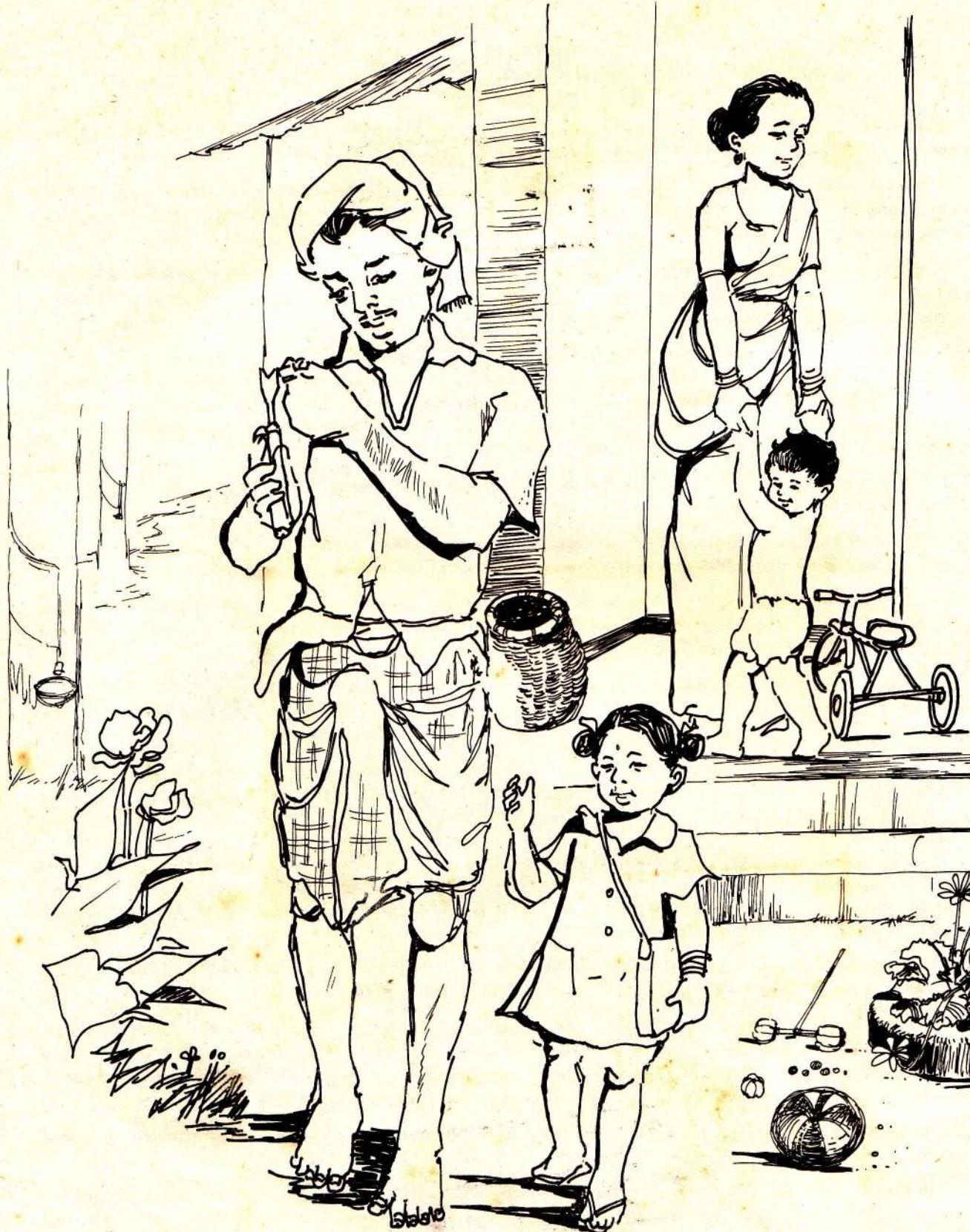
நீங்கள் விரும்புவது ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அல்லவா? அப்படியெனில் நீங்கள் குடும்பத்திட்டம் பற்றி சற்று சிந்தித்து நடந்து கொள்வது பெரும் பயன் தரும்.

குழந்தைகளுக்கிடையில் இடைவெளியை ஏற்படுத்துவது அவ்வளவு கஷ்டமான காரியமல்ல. ஆண்கள், 'கொண்டொம்' என்னும் றப்பர் உறை பாவிக்கலாம். இவை இலகுவாக எங்கும் மலிவான விலையில் பெறக் கூடியவை. பெண்கள் வில்லைகளை உபயோகிக்கலாம். இம்முறையை விரும்பும் பெண்கள் வைத்தியர் ஒருவரை நாடினால் வேண்டிய ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

உங்களுக்குக் குழந்தைப் பாக்கியம் இல்லாவிட்டால் அதற்கும் தேவையான ஆலோசனைகளை இலகுவில் பெற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பு இப்போது உண்டு.

நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவையான குழந்தைகளைத் திட்டமிட்டுப் பெற்றுக் கொண்ட பின்னர் மேலும் பிள்ளைகள் தேவையில்லையென்றால் அதற்கு வழி இருக்கிறது. ஆண்களும், பெண்களும் நிரந்தர கருத்தடை சத்திர சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். இக்கருத்தடையை தாமாகவே விரும்பி செய்கிறவர்களுக்கு அரசாங்கம் கைச்செலவாக ஜந்தாறு ரூபா கொடுக்கிறது. இதற்கு தேவைப்படுவதெல்லாம் கணவன் மனைவி இருவரின்தும் மனமொத்த சம்மதம். ஆலோசனைகளை உங்கள் வைத்தியரிடம் சிகிச்சை நிலையத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் விரும்பியவாறு மகிழ்ச்சியாக திருப்தியாக குடும்ப வாழ்க்கை நடத்த மேற்கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் உதவும்.



குழந்தைகளுக்கிடையில் இடைவெளி ஏற்படுத்துவதால், உங்கள் வருமானத்துக்கேற்ப சிறப்பாக குழந்தைகளை நல்ல முறையில் வளர்க்க முடியும். அது மட்டுமல்ல தம்பதிகளாகிய உங்கள் இருவரினதும் வாழ்வும் மகிழ்ச்சியாயிருக்கும்.

