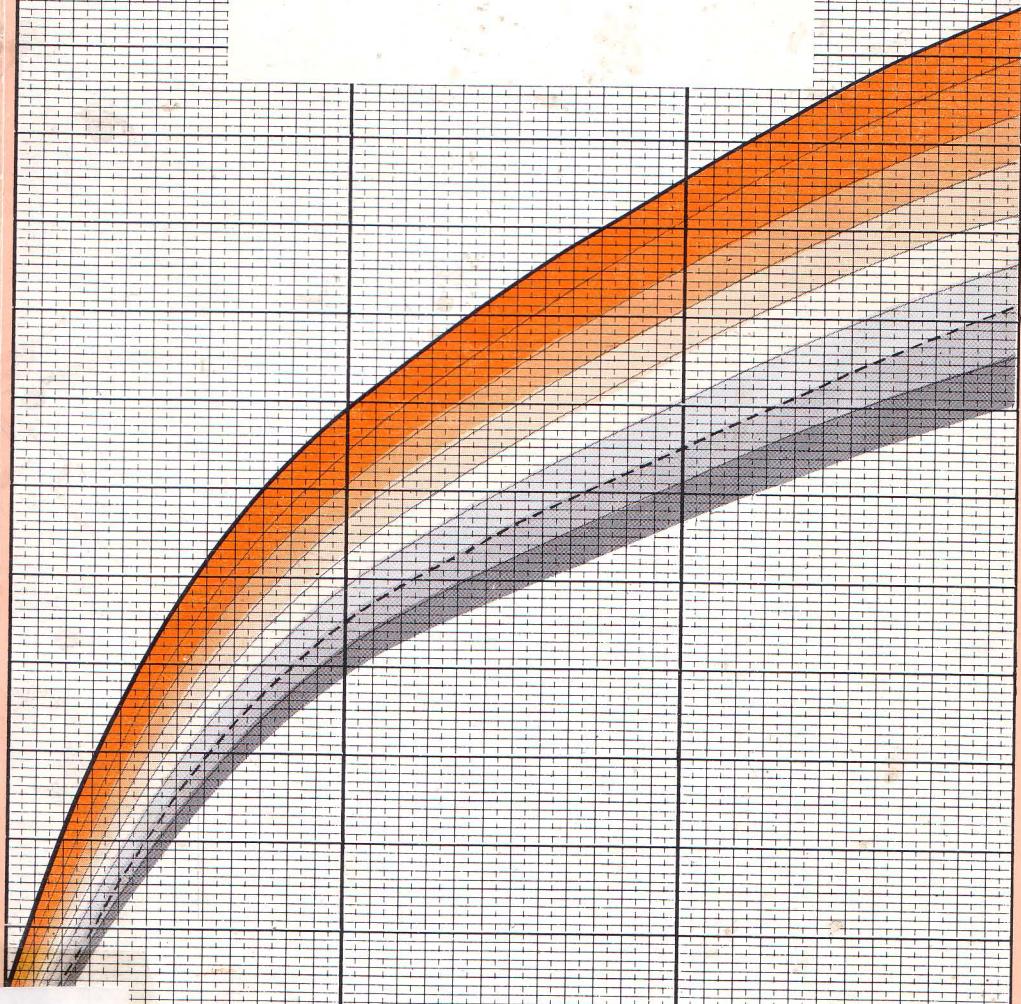


போசாக்குச் கைந்தால்



610
போசா
SL/PR



இலங்கை சனாயக சோசலிசுக் குழுமரசு



புனிசெப்

போசாக்ருக் கைந்தால்

கொள்கை திட்டமிடல், அழுவாக்கல் அமைச்சு
சொக்கிய அமைச்சு

ஜக்கிய நாடுகள்
சிறுவர் நிதியம்
(யுனிசெப்)

முதற் பதிப்பு: ஜூன் 1994

ISBN 92 806 3117 9

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

அறிமுகம்	1	
அத்தியாயம் 1 :	கர்ப்பகாலத்திற்கும் பாலூட்டும் காலத்திற்குமுரிய ஆகாரங்களும் பராமரிப்பும்	3
அத்தியாயம் 2 :	தாய்ப்பாலூட்டும் நடைமுறைகள்	19
அத்தியாயம் 3 :	துணை ஆகாரமுட்டும் நடைமுறைகள்	31
அத்தியாயம் 4 :	குடும்பத்துக்கு உகந்த உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்	43
அத்தியாயம் 5 :	நோயுற்ற குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டுதல்	53
அத்தியாயம் 6 :	சமுதாய வாரியாக குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தலும் ஊக்குவித்தலும்	61
அத்தியாயம் 7 :	நீர், வடிகால் மற்றும் சகாதார நடைமுறைகள்	71
அத்தியாயம் 8 :	வீட்டுணவுப் பாதுகாப்பு	79
அத்தியாயம் 9 :	குடும்பத் திட்டம்	89
அத்தியாயம் 10 :	கல்வியும் பாடசாலை சார்ந்த நடவடிக்கைகளும்	93

இந் நூல் முழுவதையும் அல்லது அதன் எப் பகுதியையும் பொது மக்களுக்கு நன்மை பயக்கும் வகையில் பிழையற மேற்கோள் காட்டவோ, தொடர்பு ஊடகங்கள் மூலமாகப் பிரசாரஞ் செய்யவோ அதில் உள்ள தகவல்களை வேறு எந்த விதத்திலேனும் மக்கள் மத்தியிற் பரப்பவோ பிரசரக்காக்களின் அனுமதி அவசியமில்லை. ஆயினும் தகவல் போசாக்குக் கைநூல் என்னும் இன்னாலிருந்து பெறப்பட்ட தென்பதைச் தடைய கூர்ந்து குறிப்பிடுதல் நன்று

பார்த்து தமக்குத் தேவையான வாய்ப்பு வளங்கள் இன்னின்ன என்பதைத் தீர்மானித்து தகுந்த நடவடிக்கை எடுக்கும் ஆற்றலை குடும்பத்தவர்கள் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். கைவசமிருக்கும் வாய்ப்பு வளங்களை நல்ல முறையில் பயன்படுத்துதற்கும் போசாக்குச் சார்ந்த பழக்க வழக்கங்களில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதற்கும் குடும்பத்தவர்கள் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.

போசாக்கு மட்டத்தினை உயர்த்துதல் தொடர்பான அறிவின் முக்கிய அம்சங்களில் பின்வருவன் அடங்கும்; கர்ப்பகாலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும் உண்ணும் ஆகாரம், கிடைக்கும் பராமரிப்பு; தாய்ப்பாலூட்டும் நடைமுறைகள்; சிறுவர்களுக்கு துணை ஆகாரங்களை ஊட்டுதல்; நோயுற்ற சிறுவருக்கு உணவுட்டுதல்; சமுதாய வாரியாக வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தலும் ஊக்குவித்தலும்; நீர், வடிகால் வசதிகள் மற்றும் சுகாதாரம்; வீட்டுணவுப் பாதுகாப்பு; குடும்பத்துக்கு உகந்த ஆகாரம்; குடும்பத்திட்டம்; கல்வி மற்றும் பாடசாலை சார்ந்த நடவடிக்கைகள்.

இதுவே போசாக்குக் கைந்நால் என்னும் இப் பிரசராத்தின் நோக்கமாகும். ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு ஊழியர்கள், தொண்டர் அமைப்புகள், மாவட்ட ஊழியர்கள் மற்றும் போசாக்குச் சார்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுள்ள சமுதாயங்கள் ஆகியோரின் உபயோகத்திற்கென இது வெளியிடப்படுகிறது. போசாக்குடன் தொடர்புடைய மிக முக்கியமான பழக்க வழக்கங்களைப் புகட்டும் நோக்கத்துடன் இந்நால் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மிகஇலகுவாக வாசித்து விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் கூடுமான அளவு எனிய நடையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

குடும்ப சௌக்கிய சபை; சுகாதார பெண்கள் விவகார அமைச்சின் சௌக்கிய கல்விச் சபை மற்றும் வைத்திய ஆராய்ச்சி நிறுவனம்; கொள்கை திட்டமிடல் அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவு; கொழும்பு மருத்துவ பீடத்தின் குழந்தை வைத்தியத்துறைப் பேராசிரியர், விவசாய திணைக்களம், கல்வித் திணைக்களம் ஆகியவற்றைச் சேர்ந்த பல்துறை நிபுணர்கள் கொண்ட குழுவினால் கொழும்பு யுனிசெப் நிறுவனத்தின் அணைவுடன் இந்நால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இலங்கைச் சிறுவர்களின் போசாக்கின்மையைக் குறைப்பதற்குத் தேசிய வாரியாக மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சிகளுக்கு இந்தப் போசாக்குக் கைந்நால் உதவுமென நம்புகிறோம்.

அத்தியாயம் 1

கர்ப்ப காலத்திற்கும் பாலூட்டும் காலத்திற்கு முரிய ஆகாரங்களும் பராமரிப்பும்

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாக ஆரம்பிப்பதற்கு, சிறுமிகளினதும் கன்னிப் பெண்களினதும் போசாக்கு நிலையைப் பூப்படையு முன்னரும் தாய்மைப் பருவத்திலும் உயர்த்துதல் அவசியம்.

தாய்மாரினதும் குழந்தைகளினதும் ஆரோக்கியம், போசாக்கு நிலை ஆகியவற்றுக்கு கர்ப்ப கால, பாலூட்டும் கால ஆகாரங்களும் பராமரிப்பும் முக்கியம்.

கர்ப்பணிகள் போதுமான எடையைச் பெற்றுப் போசாக்கு மட்டத்தை உறுதிப்படுத்துதற்குக் கூடுதலாக உண்பதும் குறைவாகச் சக்தியைச் செலவிடுவதும் அவசியம். உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் கூட்டுதலும் வேலைப் பளுவைக் குறைத்தலும் அவசியம். நல்ல போசாக்குள்ள நிறைமாத குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கு தாய் கர்ப்ப காலத்தில் குறைந்த பட்சம் 10 - 12 சிலோகிராம் அதிக எடை கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும். ஆனால் இலங்கையில் தாய்மார் சராசரி 7.5 சிலோகிராம் எடையே கூடுதலாகப் பெறுகின்றனர். கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னர் உள்ள போசாக்கு மட்டத்தைப் பொறுத்தே கர்ப்பகாலத்தில் எடை ஏற்றம் திருப்திகரமாக அமையும். எடை குறைந்த குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்க வேண்டுமானால் கர்ப்ப காலத்தில் போசாக்கு மட்டம் உயரச் செய்தல் வேண்டும்.

2.5 சிலோகிராமுக்குக் குறைந்த எடையுள்ள சிச், பிறப்பில் நிறைகுறைந்த சிச வெனக் கணிக்கப்படுகிறது. இலங்கையில் சமார் 20 சத வீதமான சிசுக்கள் குறைந்த எடையுடன் பிறக்கின்றன. இவை நோய்வாய்ப்படவும் இறக்கவும் கூடிய ஆபத்துக்கள் அதிகம். உயிர் தப்பும் சிசுக்கள், ஏனைய குழந்தைகளுக்குச் சமனான வளர்ச்சியையும் விருத்திப் போக்கினையும் எய்த மிகுந்த சிரமப்படும்.

போசாக்குக் குன்றிய தாய்மார் தமது சொந்த ஆரோக்கியத்தையும் போசாக்கு மட்டத்தையும் பண்யம் வைத்து தம் சிசுவுக்குப் போதுமான தாய்ப்பாலை ஊட்டி வருகிறார்கள் என ஆராய்ச்சிகள் கூட்டிக் காட்டுகின்றன. பாலூட்டும் தாய்மார் தமது போசாக்கு மட்டத்தைப் பேணி பூரணமான நிறையைப்

பெறவேண்டுமானால் தாம் உண்ணும் உணவை அதிகரிப்பதும் ஓய்வெடுப்பதும் அவசியம்.

ஒவ்வொரு சிகவுக்கும் வாழ்க்கையில் ஆரோக்ஷியமான ஆரம்பம் கிடைக்க வேண்டுமானால், பருவமட்டாத பெண்களினதும் கண்ணிப் பெண்களினதும் ஆகார நுகர்வு அதிகரிக்கச் செய்தல் முக்கியம். அவர்கள் போதுமான வகையில் வளர்ந்து தாய்மை நிலைக்குத் தயாராகும் பொருட்டு 145 சென்டி மீட்டருக்கும் கூடுதலான உயரத்தை எய்துதல் வேண்டும். சின்ன வயதில் போசாக்குக் குறை காரணமாக குள்ளமாக வளரும் சிறுமிகள் தொடர்ந்தும் குள்ளமாகவே வளர்வர். 145 சென்டி மீட்டருக்குக் குறைந்த உயரமுள்ள பெண்கள் நிறை குறைந்த சிக்க்களைப் பெறவும் பிரசவத்தின் போது பல்வேறு அபாயங்களை எதிர்நோக்கவும் நேரும்.

**கர்ப்ப காலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும்
பெண்களின் ஆகாரம், பராமரிப்பு
ஆசியவற்றைச் செம்மைப்படுத்துதல்**

கர்ப்ப காலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும் பெண்களின் ஆகாரமும் பராமரிப்பும் செம்மையற வேண்டுமானால் -

- * கர்ப்பினிகளும் பாலூட்டும் தாய்மாரும் வழக்கத்திலும் கூடுதலான அளவு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்; முடியுமானால் ஒரு வேளை உணவை மேலதிகமாக உண்ணலாம்.
- * கணவன்மார் மேலதிமாக உணவு கிடைக்க வகை செய்வதுடன் கர்ப்பினி/பாலூட்டும் மனைவி கூடுதலாக உணவு உட்கொள்வதை நிச்சயம் செய்யவும் வேண்டும்.
- * கர்ப்பினிகள் சிரமமாக சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் சென்று தம்மைச் சோதித்துக் கொள்வதுடன் எடை ஏற்றத்தையும் கண் காணித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * கர்ப்பினிகளும் பாலூட்டும் தாய்மாரும் சிகிச்சை நிலையத்தில் கொடுக்கப்படும் இரும்புச் சத்து/ஃபோலேற், கல்சியம், விட்டமின் ‘சி’ ஆகிய ஊட்ட உணவுகளைக் சிரமமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.
- * தாய்மார் கர்ப்ப காலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும் மேலதிகமாக ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.
- * கர்ப்பினி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார் ஓய்வெடுக்க அவகாசம் பெறும் பொருட்டு குடும்ப உறுப்பினர்கள் வீட்டுவேலைகளில் ஒத்தாசை செய்தல் வேண்டும்.

**கர்ப்ப காலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும்
பெண்களின் ஆகாரம், பராமரிப்பு ஆகியவற்றைச்
செம்மைப்படுத்துதல்.**

கர்ப்ப காலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும் பெண்களின் ஆகாரமும் பராமரிப்பும் செம்மையுற வேண்டுமானால் -

கர்ப்பினிகளும் பாலூட்டும் தாய்மாரும் வழக்கத்திலும் கூடுதலான அளவு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்; முடியுமானால் ஒரு வேளை உணவை மேலதிகமாக உண்ணலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் தாய்மாரின் நிறை அதிகரிப்பதிலேயே சிகவின் பிறப்பு நிறை தங்கியிருக்கிறது. கர்ப்பினிகள் கர்ப்பம் தரிக்கு முன்னர் வழக்கமாக உண்டு வந்த ஆகாரங்களைக் கூடுதலாக உட்கொண்டார்களானால் போதுமான நிறை ஏற்றத்தை எய்தி எடை குறைவான சிக்ககளைப் பெறுவதைத் தவிாத்துக் கொள்ளலாம். பாலூட்டும் தாய்மார் தமது ஆகாரங்களைச் சீர்ப்படுத்திக் கொள்வதும் முக்கியம். தமது போசாக்கு நிலையைப் பேணுவதற்கும் பாலூட்டுதலில் நிறைவைக் காண்பதற்கும் சீரான ஆகாரங்கள் அவசியம்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் எடை ஏற்றமானது தாயின் ஆரோக்கியம், போசாக்கு நிலை, ஆகார நிறைவு ஆகியவற்றைப் புலப்படுத்துகிறது. பிரசவம் எவ்வாறு அமையும், தாய்ப்பாவின் செழுமை, சிகவின் ஆரோக்கியம் என்பனவற்றை அது முன்னறிவிக்கிறது. நிறைவான போசாக்குள் தாய்மாருடன் ஒப்பிடும் போது போசாக்குக் குன்றிய ஒரு தாய் பிரசவத்தின் சுமையைச் சமாளிக்கும் சக்தியற்றவராக இருப்பார்; பிரசவத்தின் போது மரணிக்கும் அபாயமும் அவருக்கு அதிகம். பிரசவம் தொடர்பான காரணங்களால் வருடம் தோறும் இறக்கும் பெண்களின் தொகை, அதாவது பிரசவ வேளையில் மரணிக்கும் பெண்களின் விசிதாசாரம் 1, 00, 000. உயிர்ப் பிறப்புகளுக்கு சமார் 40 என்று அறிவிக்கப் பட்டுள்ளது. ஆனால் மதிப்பீட்டின் படி 1, 00, 000 உயிர்ப் பிறப்புக்கு 80 ஆக இருக்கலாம்.

கர்ப்ப காலத்திலும் பார்க்கப் பாலூட்டும் காலத்தில் தாயின் ஆகாரத் தேவை அதிகமாகும். பாலூட்டும் தாய்மார் போசாக்குக் குறைந்தவர்களாய் இருந்தால் பாலூட்டும் ஆற்றல் குறையுமென்பது

நியதியல்ல; ஆயினும் அதனால் தாயின் போசாக்கு நிலை சீரழிய நேரலாம். இது, அடுத்தடுத்த பிரசவங்களில் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் ஆற்றலைக் குன்றச் செய்துவிடலாம்.

போதுமான, செம்மையான ஆகாரங்களை உண்பதனால் தாய்க்குப் பால் நிறையச் சுரக்கும்; தன் குழந்தைக்கு முதல் 4 மாத காலத்திலும் தாய்ப் பாலையே ஊட்டுவதற்கும் குழந்தை 2 வயதுப் பருவமடையும் வரை ஏனைய ஆகாரங்களுடன் தொடர்ந்து தன் பாலையையும் புகட்டுதற்கும் அவருக்கு ஆர்வம் உண்டாகும்.

தாய் போசாக்குக் குன்றியவராக இருந்தால், அவரில் சுரக்கும் பாலின் அளவும், தரமும் அதிலும் விசேடமாக கொழுப்பு, மற்றும் விட்டமின் செறிவு, குன்றலாமென்பதற்குச் சில ஆதாரங்கள் உள்ளன. பாலூட்டும் தாய்மாரின் ஆகாரத்தின் அளவையும் தரத்தையும் செம்மைப் படுத்தி இக் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்தல் வேண்டும்.

விலையுயர்ந்த, புரதச் செறிவு, மிக்க அல்லது வர்த்தக வாரியான ஆகாரங்கள் அவசியமற்றவை. தானியங்கள், எண்ணெய், கரும்பச்சை அல்லது மஞ்சை காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பருப்பு, உழுந்து, கடலை போன்ற விலை குறைந்த, சக்தி மிக்க ஆகாரங்கள், அயடின் சேர்த்த உப்பு என்பன விரும்பத் தக்கன. சிடைக்கும் பட்சத்தில், மீன், முட்டை, இறைச்சி போன்ற விலங்கினப் புரதங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சமையலுக்கு அயடின் சேர்த்த உப்பை உபயோகித்தல் வேண்டும்.

“தாயாக விரும்புவோர்” அதாவது குடும்பத்திலுள்ள கன்னிப் பெண்களும் பருவமடையாத சிறுமிகளும் செழுமை மிக்க ஆகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். கன்னிப் பெண்கள் சிறப்பாக மதர்த்து வளர்ந்து, தாய்மைப் பெறுக்கு அவசியமான முழு உயரத்தையும் பலத்தையும் பெறல் வேண்டும். அசாதாரணமான போசாக்குக் குறைபாடு சிறு பராயத்திலும் இளமைப் பருவத்திலும் இருக்குமானால் தாய்மைப் பருவத்தில் வளர்ச்சி குன்றும்; இத்தகையோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் நிறைகுன்றி இருக்கலாம். உயரம் குறைந்த தாய்க்கு நாம் செய்யக் கூடிய தொன்றுமில்லை. ஆயினும் குள்ளமான தாய்மார் திருப்பிதிகரமான போசாக்கு நிலையையும் ஆரோக்கியத்தையும் அடைவதற்குப் போதுமானவு ஆகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இலங்கையின் கலாசாரப் பாரம்பரியத்தின் படி தாய்மார் தம் சொந்த நலனைப் பார்க்கிலும் தம் குழந்தைகளின் நல் வாழ்விலேயே அதிக அக்கறை கொள்கிறார்கள். தன்னைத் தானே பராமரித்து, தன் ஆகாரத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் தன் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் விருத் தியையும் மேம்படுத் திக் கொள்ளலாமெனக் கர்ப்பினியும், பாலூட்டும் தாயும் விளங்கிக் கொள்ளச் செய்தால் அவ்வாறு செய்வதற்கு அவருக்கு ஆர்வம் பிறக்கும். கர்ப்பம் தரிக்கு முன்னரும் கர்ப்ப காலத்திலும் ஊட்டப் பொருள்கள் போதுமான அளவில் இருத்தல் அவசியம்; நிறை குறைந்த குழந்தை பிறப்பதைத் தடுப்பதற்கும் தாய்ப் பாலூட்டுதற்குத் தயாராவதற்கும் உதவுகின்ற கொழுப்பு மற்றும் இரும்புச் சத்து ஆகியவற்றைத் தேகத்தில் சேகரிப்பதற்கு மேற்சொன்ன ஊட்டப் பொருள்கள் இன்றியமையாதவை.

நிறைகுறைந்து பிறக்கும் சிக்ககள் நவிவற்றனவாக, நோயைத் தாங்கும் ஆற்றலற்றனவாக, வளர்க்கி குன்றியனவாக காணப்படுவது வழக்கம். இத்தகைய சிக் பாலியப் பருவம் முழுதும் நோஞ்சானாகவும் மரணிக்கும் ஆபத்துக்கு உட்பட்டதாகவும் வளரும். கருவிலிருந்த காலத்துப் போசாக்கின்மை, அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல் ஆகியவற்றின் விளைவாகக் குழந்தையின் பாடசாலை சார்ந்த நடவடிக்கைகளும் மன வளர்க்கியும் பாதிப்புறலாம்:

தாயும் இரும்புச் சத்து, அயடின் ஆகிய நுண் ஊட்டப் பொருட் குறைபாட்டினால் வருந்துகின்றவராக இருந்தால் சிக்ககள் மட்டுமல்லாமல் தாய்மாரும் சுகவீனத்துக்கும் மரணத்துக்கும் உள்ளாகும் அபாயம் அதிகமாகும். போசாக்கின்மை சார்ந்த இரத்த சோகை கார்ப்பினிகளிடையே 65 சத வீதமாகக் காணப்படுகிறதென்று கைவசமுள்ள தரவுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. இரும்புச் சத்தின் முழுத் தேவையில் 75 சத வீதம் ஆகாரங்கள் மூலமாகக் கிடைக்கும் இரும்புச் சத்திற் காணப்படுகிறது. இலங்கையின் ஆகாரத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகமாகக் கிடைக்கும் பிரதான மூலப்பொருள்கள் காய்கறிகளாகும். சமார் 10 சத வீதமான இரும்புச் சத்து மாமிச உணவுகளிற் கிடைக்கின்றன. இரும்புச் சத்தினை அதிகமதிகமாகப் பெறுவதற்கு இரும்புச் சத்துச் செறிந்த கீரைவகைகளை அடிக்கடி உண்ணுதல் வேண்டும். விட்டமின் ‘சி’ உள்ள உணவுகள் காய்கறிகளில் உள்ள இரும்புச் சத்து உறிஞ்சப்படுவதற்கு வகை செய்கின்றன. சிறிதளவான மீன்,

கருவாடு, முட்டை அல்லது இறைச்சி கூட காய் கறிகளிலும் கீரைகளிலும் உள்ள இரும்புச் சத்தினை அதிகமாக உறிஞ்சுதற்கு உதவும். சிக்களுக்கு பெருமளவான இரும்புச் சத்து தாய்ப்பாலிற் கிடைக்கிறது. இலகுவாகச் சுவற்க கூடிய இந்த இரும்புச் சத்து குறைந்த அளவிலேயே தாய்ப் பாலிற் காணப்படுகிறது. விட்டமின் ‘ஏ’யும் கீரை வகைகள், மஞ்சட் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் பெறப்படுகிறது. தாய்ப்பாலின் விட்டமின் ‘ஏ’ச் செறிவைப் பெருக்குதற்கு இந்த உணவுகள் அவசியமானவை. சமையலுக்கு அயடின் சேர்த்த உப்பினை உபயோகித்தல் அயடின் பற்றாக் குறையால் ஏற்படும் பாதக விளைவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கணவன்மார் மேலதிக உணவு கிடைப்பதற்கு வகை செய்து தமது கர்ப்பினி/பாலூட்டும் மனைவிமார் அதிக உணவு உட்கொள்வதை நிச்சயம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிட்டவாறு, கர்ப்பமுற்றிருக்கும் தம் மனைவியர் முறையான போசாக்கும் பராமரிப்பும் பெறுதல் அவசியமென்பதை கணவன்மார் விளங்கிக் கொண்டார்களானால் குடும்பத்தின் உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும் பொருட்டு அநாவசியமான பிற செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முன்வருவார்கள்.

மனைவியின் உணவுக் குறைபாட்டை நிறைவு செய்து, கூடுதலாக உண்ண ஊக்குவித்து பிரசவம், பாலூட்டுதல் ஆகியன தொடர்பான சிரமங்களுக்கு கணவன் அவரைத் தயார்ப்படுத்துவார். பொருத்தமான, செலவு குறைந்த ஆகாரங்கள் பற்றியும் கணவன்மார் அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். அல்லாவிட்டால் போசாக்குப் பெறுமானம் குறைந்த ஆகாரங்களை பெறும் செலவில் வாங்கி விடுவார்கள்.

மேலும், குடும்பத்தவர்கள் ஒன்றாக அமர்ந்து உணவருந்தி, தத்தமது ஆகாரத்தில் ஒவ்வொரு பங்கினை வேறாக ஒதுக்கி வைத்தார்களானால் கர்ப்பினிகளும், பாலூட்டும் தாய்மாரும் அதிக உணவை உட்கொள்ள ஆர்வமடைவர். ஆண்களுக்கு முதலில், அடுத்து பின்னைகளுக்கு எஞ்சியிருப்பதே பெண்களுக்கு என்ற பாங் கிலேயே எமது உணவுருந்தும் மரபு நிலைபெற்றிருக்கிறது. இந்த மரபு கண்ணிப் பருவம், கர்ப்ப காலம், பாலூட்டும் காலம் போன்ற மீதாண் விரும்பும் காலங்களில்

பெண்களைப் போசாக்கற்ற நிலைக்குத் தள்ளிவிடுகிறது. போசாக்குக் குன்றி, மெலிந்து, பலவீனமுற்று, வெளிரிக் காணப்படும் பெண்களை நல்ல ஆகாரங்களை உண்ணும்படி ஊக்குவித்தல் வேண்டும். அப்பொழுதுதான் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் போதுமான நிறையைப் பெற்று, பிரசவத்தின் பின்னர் குழந்தைக்குச் சிறப்பான முறையில் பாலுட்டும் ஆற்றலைப் பெறுவர்.

கர்ப்பினிகள் பிரசவத்துக்கு முந்திய பரிசோதனைகளுக்கெனச் சிகிச்சை நிலையத்துக்கு கிரமமாகச் செல்ல வேண்டும். இப் பரிசோதனையில் நிறை ஏற்றம் தொடர்பான கண்காணிப்பும் அடங்கும்.

சுகப் பிரசவத்துக்கு கர்ப்ப காலப் பராமரிப்பு மிக முக்கியம். கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போது ஏற்படும் எடை ஏற்றமானது தாய், சேய் இருவரினதும் போசாக்கு நிலை பற்றிய தகவலை முன்னிறிவிக்கிறது. கர்ப்பினிகள், கீழ்க் காணும் காரணங்களுக்காக, சிகிச்சை நிலையங்களுக்குக் கிரமமாகச் செல்ல வேண்டும்.

கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு இலங்கையில் சிகிச்சை நிலையங்கள் தோறும் பரவலாக வழங்கப்படுகிறது. இவ்வாறு சிடைக்கும் சேவைகளை முழுமையாகப் பயன்படுத்தல் வேண்டும். பிரசவத்துக்கு முந்திய பராமரிப்பின் மூலம் சாதிக்கக் கூடியன பல. பிரசவ சமய மரணம், சிக செத்துப் பிறத்தல், பிறந்த முதல் வாரத்தில் மரணித்தல், குறைந்த எடையுடன் பிறத்தல் போன்றனவற்றைத் தவிர்த்தல் குறிப்பிடத்தக்கன. 1000 பிரசவங்களில் 20 இல் சிக செத்துப் பிறக்கிறது; ஏறக்குறைய அரைவாசி சிக மரணத்தில் முடிகிறது; சிக மரண விகிதாசாரம் 1000 உயிர்ப் பிறப்புக்கு 19.4 சிககள் பிறந்த முதல் வாரத்தில் இறந்து விடுகின்றன; பிறக்கும் குழந்தைகளில் 20 சத வீதமானவை 2.5 கிலோகிராம் நிறையுடன் பிறக்கின்றன. இவையாவும் இன்றைய தரவுகள். பிரசவ வேளையில் ஏற்படும் மரணம் தாயின் ஆரோக்கியம் குன்றிய நிலையையும் பிறப்பு எடை குறைந்திருப்பது குழந்தைகள் போசாக்குக் குன்றிய நிலையில் பிறந்துள்ளமையையும் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

இலங்கைத் தாய்மாரில் சமார் 30 சத வீதமானோர் உயரம் குறைந்தவர்கள் (145 சென்டி மீட்டருக்கும் குறைந்த உயரமுடையவர்கள்). இவர்கள் கர்ப்ப காலத்தில் போதுமான நிறையைப் பெறுவது சிரமம்; பிரசவத்தின் போது பல்வேறு

சிரமங்களுக்கு உள்ளாகக் கூடும்; சிரமமான கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு இவர்களுக்கு அவசியம். கர்ப்ப காலத்தில் சராசரி 7.5 கிலோ கிராம் நிறை ஏற்றம் ஏற்பட்டால் போதாது. குழந்தையின் உய்வைச் சிறப்பாக்குதற்குப் போதுமான எடை ஏற்றம் அவசியம். தாய்மார் கிரமமாக கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பைப் பெற வேண்டும். இதில் எடை ஏற்றத்தைக் கண்காணிப்பதும் அடங்க வேண்டும். கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலத்தில் எவ்வளவு எடை ஏற்றம் ஏற்பட வேண்டுமென்றும் போசாக்கு நிலை எவ்வாறு உயரவேண்டுமென்றும் தாய்மார் சுற்றறிந்து இருப்பார்களானால் நல்ல உணவுகளை உட்கொண்டு பொருத்தமான நிறை வளர்ச்சியைப் பெற ஆர்வம் கொள்வர்.

கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போது அதிக எடை ஏற்றம் ஏற்பட்டால் சிகவின் பிறப்பு நிறை அதிகரிக்கும். போசாக்குக் குன்றிய தாய்க்கு பிரசவம் ஒரு பஞ். அவரின் போசாக்கு நிலை தளர்ச்சியிரும்; உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை அதிகரித்தாலன்றி எடை கூடச் செய்வது சாத்தியமாகாது. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் எடை ஏற்றத்துக்கும் சிகவின் பிறப்பு எடைக்கும் தொடர்பு இருப்பது போலவே, கர்ப்பமுறுவதற்கு முன்னர் தாயின் உயரத்துக்கும் நிறைக்குமுள்ள தொடர்பு முக்கிய மென்பதற்குச் சில ஆதாரங்களுண்டு.

பிறப்பு எடை குறையுமானால் பிறப்புக்குப் பின்னர் மரணம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாகும். பிறப்பில் சிகவின் எடை எவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு மரண அபாயம் அதிகம்; பிறப்பை அடுத்த காலப் பகுதியில் மட்டுமென்ற பாலியப் பருவம் முழுதும் இந்த அபாயம் நிலைத்து நிற்கும்.

தகுந்த ஆகாரங்களை உட்கொள்வது தொடர்பான புத்திமதுகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும் சுகாதார ஊழியர்கள் வழங்கும் நுண் ஊட்டத் துணை ஆகாரங்களை உட்கொள்வதன் மூலமும் கர்ப்பினிகளிடம் காணப்படும் நுண் ஊட்டப் பொருள் குறைபாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம் அல்லது தவிர்க்கலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் போதுமான அளவில் எடை அதிகரிப்பது அவசியமென்பதை அறிந்திருந்தார்களானால், கர்ப்ப காலப் பிரசவங்களைத் தவிர்ப்பதில் கணவன்மாரும் சூடும்பத்தவர்களும் ஒத்தாசையாயிருக்கலாம். எடை கூடுவதற்கும் சுகப் பிரசவத்திற்கும்

இரு தாய்க்கு நல்ல உணவும் மேலதிக ஓய்வும் அவசியமென்பதை அவர்கள் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுப்பது, அடிக்கடி நோய்நொடிக்குள்ளாவது, கர்ப்ப காலத்தில் சுடமையின் பொருட்டு உடலை வருத்தி வேலை செய்வது, போசாக்குப் பற்றாக்குறை என்பன கர்ப்பினிகளின் போசாக்குத் தென்பைத் தளர்த்து மென்பதையும் அவர்கள் உணரவேண்டும்.

குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பது தாயின் தனிப் பொறுப் பென்று பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது. பெரும்பாலான தாய்மாருக்கு, கர்ப்ப காலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும் தம்மைப் பற்றிக் கவனிப்பதற்கு அவகாசமோ, வாய்ப்போ விடைப்பதில்லை. குடும்பத்வர்கள் அவர்களுக்கு ஆதரவும் உற்சாகமும் கொடுக்க வேண்டும்.

கர்ப்பினிகளும் பாலூட்டும் தாய்மாரும் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் இரும்புச் சத்து/^ஃபோலேற், கல்சியம், விட்டமின் ‘சி’ ஆகிய ஊட்டப் பொருள்களைக் கிரமமாக உட்கொள்ள வேண்டும். இவர்களில் பெரும்பாலானோர் இரத்த சோகையுடைய வர்களாகையால் கிரமமாக இரும்புச் சத்து ஊட்டுதல் அவசியம். இரும்புச் சத்து மற்றும் விட்டமின் ‘சி’ ஆகிய துணை ஊட்டப் பொருள்களைப் போதுமான அளவில் வழங்கி முறையாக உட்கொள்ளும் படி கர்ப்பினிகளையும் பாலூட்டும் தாய் மாரையும் தூண்டுதல் வேண்டும். குமட்டல், கரிய நிற மலம், மலச்சிக்கல், வில்லைகளின் அருவருப்புட்டும் சுவை போன்ற அரோாசிகப் பக்க விளைவுகள், இரும்புச் சத்து வில்லைகளை மாதக் கணக்கில் தினமும் உட்கொள்வதில் ஏற்படும் சிரமம், இரத்த சோகை குணமாகு முன்னர் ஏற்படக் கூடிய துரித நிவாரண உணர்வு என்பன ஆரம்பப் பிரச்சினைகளாக இருந்தாலும் காலக்கிரமத்தில் இவை மறைந்து விடும்.

குழந்தையில் 55 சத வீதமான கர்ப்பினிகள் இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை பீடிக்கப்பட்டவர்களாவர். இரத்தச் சோகை இவர்களின் வேலைத் திறனைக் குறைக்கிறது; மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்கச் செய்கிறது; சோம்பல், களைப்பு ஆகியவற்றை உண்டாக்குகிறது. குறை மாதப் பிரசவம், குறைவான பிறப்பு எடை, கர்ப்ப காலத்திலும் பிரசவ வேளையிலும் ஏற்படக் கூடிய மரண அபாயம் ஆகியவற்றுடன் இரும்புச் சத்துப் பற்றாக்குறை தொடர்புடையதாகும். பிரசவ மரணத்தில் பெரும்பாலானவை இரத்த சோகையுடன் நேரடியாக (இதயத் துடிப்பு நிற்றல்) அல்லது மறைமுகமாக (இரத்தப் போக்கை தாங்கும் ஆற்றல் குன்றுதல்) தொடர்புடையதாயிருக்கலாம்.

இரத்தச் சோகையானது போதுமானவு இரும்புச் சத்தை உட்கொள்ளாமை, போதுமானவு இரும்புச் சத்து உடலில் செறியாமை ஆகியவற்றின் கூட்டுச் சேர்க்கையால் உண்டாகிறது. மலேரியா, கொழுக்கிப் புழு ஆகியவற்றின் தொற்றுடன் இரத்த சோகை தொடர்பு படுத்தப்படுவது வழக்கம். ஆண்களைப்

பார்க்கிலும் பெண்களில் இரண்டு, மூன்று மடங்கு அடிக்கடி இரத்தச் சோகை ஏற்படுவதாக ஆராய்ச்சிகள் கூட்டுசின்றன. கர்ப்பினிகளை ஓப்பிட்டபோது இந்த விகிதாசாரம் 20 மடங்காக அதிகரித்துக் காணப்பட்டது. இதற்குக் காரணம் பெண்கள் மாதவிடாய் மூலம் கிரமமாகக் குருதி இழப்பது; மற்றொன்று கூடுதலாகக் காய்கறி உணவுகளை உட்கொள்வது. ஆண்களோ இரும்புச் சத்துச் செறிந்த மாமிசம் புரத உணவுகளில் பெரும் பங்கினைப் பெறுவது வழக்கம்.

கர்ப்பினிகளும் பாலூட்டும் தாய்மாரும் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் இரும்புச் சத்து/^ஃபோலேற், கல்சியம், விட்டமின் ‘சி’ ஆகிய ஊட்டப் பொருள்களைக் கிரமமாக உட்கொள்ள வேண்டும். இவர்களில் பெரும்பாலானோர் இரத்த சோகையுடைய வர்களாகையால் கிரமமாக இரும்புச் சத்து ஊட்டுதல் அவசியம். இரும்புச் சத்து மற்றும் விட்டமின் ‘சி’ ஆகிய துணை ஊட்டப் பொருள்களைப் போதுமான அளவில் வழங்கி முறையாக உட்கொள்ளும் படி கர்ப்பினிகளையும் பாலூட்டும் தாய் மாரையும் தூண்டுதல் வேண்டும். குமட்டல், கரிய நிற மலம், மலச்சிக்கல், வில்லைகளின் அருவருப்புட்டும் சுவை போன்ற அரோாசிகப் பக்க விளைவுகள், இரும்புச் சத்து வில்லைகளை மாதக் கணக்கில் தினமும் உட்கொள்வதில் ஏற்படும் சிரமம், இரத்த சோகை குணமாகு முன்னர் ஏற்படக் கூடிய துரித நிவாரண உணர்வு என்பன ஆரம்பப் பிரச்சினைகளாக இருந்தாலும் காலக்கிரமத்தில் இவை மறைந்து விடும்.

கர்ப்பினிகளினதும் பாலூட்டும் தாய்மாரினதும் இரும்புச் சத்துத் தேவை வழக்கமான ஆகாரங்களிற் கிடைப்பதைப் பார்க்கிலும் அதிகரித்ததாக அமையும். குழந்தைக்கு வாழ்க்கையின் ஆரம்ப மாதங்களில் தாய்ப்பால் மட்டுமே இரும்புச் சத்தினை வழங்கும் ஊற்றுமூலமாக இருக்கும்.

சுகல வகையான காய்கறிகளிலும், பழங்களிலும் செறிந்திருக்கும் இரும்புச் சத்தை உறிஞ்சுவதற்கு பழங்கள் அல்லது பழச்சாற்றில் உள்ள விட்டமின் ‘சி’ உதவுகிறது. மாயிச உணவுகளில் உள்ள இரும்புச் சத்து சுலபமாகச் சுவற்க கூடியது; அத்துடன் பிற மூலங்களில் உள்ள இரும்புச் சத்தினை உறுஞ்சுதற்கும் அது துணை புரிகிறது. தேநீரில் உள்ள டனின் இரும்புச் சத்துச் செறிவுதற்குக் குந்தகம் விளைவிக்கிறது. ஆகவே, உணவு

உட்கொள்வதற்கு இரண்டு மணித்தியாலத்துக்கு முன்னர் தேநீர் பருகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கல்சியம் எனப்படும் சன்னச் சத்தும் இரும்புச் சத்துச் சுவறுவதற்கு இடையூறு புரிகிறது. ஆகவே கல்சிய வில்லைகளையும் இரும்புச் சத்து வில்லைகளையும் ஒரே சமயத்தில் உட்கொள்ளக் கூடாது.

அத்துடன் சிகிச்சை நிலையங்களில் இரத்த சோகையைக் கட்டுப்படுத்தும் பொருட்டு, இரும்புச் சத்துள்ள துணை ஊட்டப் பொருள்களுடன் கொழுக்கிப் புழு, மலேரியா ஆகியவற்றுக்கான சிகிச்சையும் வழங்கப்படுகிறது.

கர்ப்ப காலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும் பெண்கள் மேலதிக ஓய்வு பெறல் வேண்டும்.

இரு தாய் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போதும் பாலூட்டும் காலத்திலும் அவருக்குக் கூடுதலான சக்தி தேவைப்படுகிறது. தன் ஆரோக்கியத்தைச் சீராக்குதற்கும், வயிற்றிலிருக்கும் கருவின் வளர்ச்சிக்கும், தாய்ப் பால் சுரப்பதற்கும் இது அவசியம். இதற்கு ஒரு வழி அவர் உண்ணும் உணவின் அளவைக் கூட்டிக் கொள்வது. மற்றொன்று, செய்யும் வேலைகளின் அளவைக் குறைத்து சக்தி விரயத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாகும். வேலை குறைந்தால் சக்தி மிஞ்சம். அதிலும் போதிய அளவு ஆகாரம் கிடைக்காத பட்சத்தில் வேலையைக் குறைத்துக் கொள்வது முக்கியம்.

தாய்மார் கர்ப்ப முற்றிருக்கும் போதும் பிரசவத்தின் பின்வரும் சில வாரங்களிலும், தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கும் இது அவசியம். இதற்கு ஒரு வழி அவர் உண்ணும் உணவின் அளவைக் கூட்டிக்கொள்வது. மற்றொன்று செய்யும் வேலைகளின் அளவைக் குறைத்து சக்தி விரயத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாகும். வேலை குறைந்தால் சக்தி மிஞ்சம், அதிலும் போதிய அளவு ஆகாரம் கிடைக்காத பட்சத்தில் வேலையைக் குறைத்துக் கொள்வது முக்கியம்.

தாய்மார் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போதும் பிரசவத்தின் பின்வரும் சில வாரங்களில், தாய்ப்பால் முறையாகச் சுரக்க ஆரம்பிக்கும் வரை, (அதாவது பிரசவத்தின் பின் 3-6 வாரம் வரை) மேலதிகமாக ஓய்வு பெற வேண்டும். பல சமுதாயங்களில் (30 - 40 நாள் வரை) பிரசவித்த பெண்கள் ஒதுங்கியிருந்து ஓய்வெடுக்கும் வழக்கம் உண்டு. இந்த நடைமுறை ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். பாலூட்டும் போது ஓய்வாகப் படுத்திருக்க வேண்டும். செம்மையாகப் பாலூட்டுவதற்கு இவ்வாறு அமைதியாக ஓய்ந்திருத்தல் அவசியம். இளைப்பாறுவதனால் பிரசவத்தின் போது அனுபவித்த சிரமம் விரைவாக ஆறுகிறது; தாய்மார் தெம்பு பெற வாய்ப்புண்டாகிறது.

பாலூட்டும் தாய்மார் பாலைச் சுரப்பதனால் அவர்களுக்கு அதிக நீராகாரம் அவசியம். தாகம் தீர் அவர்கள் நீராகாரம் அருந்த வேண்டும். தாகமே பாலூட்டும் தாய்க்கு எவ்வளவு திரவம் தேவை என்பதை உணர்த்தும் அறிகுறியாகும். சுரக்கும் பாலின்

அளவு குறைவது போலத் தோன்றினால், அதிக பால் சரக்கச் செய்வதற்கு கூடுதலாக நீராகாரம் பருக வேண்டும்.

கஞ்சி, செவ்விளாந்திர் ஆதியன் மரபுவழி வரும் நல்ல நீராகாரங்கள். சுத்தமான நீரும் அவ்வாறே. சீனி அதிகம் சேர்த்த பானங்களைத் தாய்மார் உட்கொள்வதை விலக்க வேண்டும். ஏனென்றால் அது பசியைக் குறைப்பதுடன் போதுமான அளவு போசாக்குச் செறிவதையும் தடுக்கிறது.

கர்ப்பினிகளும் பாலுட்டும் தாய்மாரும் ஓய்வெடுப்பதற்கு வாய்ப்பாக ஒடும்ப உறுப்பினர்கள் அன்றாட வேலைகளில் ஒத்தாசை புரிதல் வேண்டும்.

தாயின் அன்றாட வேலைகளில் குடும்பத்தவர்கள் முடிந்த வரை உதவ வேண்டும். இது முக்கியம். ஏனென்றால், வேலைப் பஞ்ச மிக்க தாயை ஓய்வெடுக்கும் படி சொன்னால் மட்டும் போதாது. வீட்டு வேலையிலும் விவசாய, பொருளாதார நடவடிக்கைகளிலும் ஒரு தாய்க்குப் பெரும் பொறுப்புகள் உள். கணவனும் குடும்ப உறுப்பினர்களும் உதவ முன்வந்தாலன்றி அவர் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் ஓய்ந்திருப்ப தென்பது இயலாத காரியம்.

கேள்வி பதில்கள்

இந்தப் பிரிவில் சில மாதிரிக் கேள்விகள் தரப்பட்டிருக்கின்றன. நிலைபெற்றிருக்கும் பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற முற்படும் போது சமுதாயத்தவர்கள் மத்தியிலே நிலவும் நம்பிக்கைகள், கட்டுப்பாடுகள் என்பன இடையூறாக்கத் தோன்றுவது இயல்பு. இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் விடைகள் இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ளலாம், எவ்வாறு விடயங்களை விளங்க வைக்கலாம், எவ்வாறு மக்களைத் தூண்டலாம் என்பதற்கு வழிகாட்டும் பாங்கில் அமைந்துள்ளன.

கேள்வி : கர்ப்ப முற்றிருக்கும் போது மேலதிகமாக உணவு கொண்டால் வயிற்றில் உள்ள குழந்தை பருத்து, பிரசவத்தைச் சிக்கலாக்கும். அப்படியானால் ஏன் நான் அதிகம் உண்ண வேண்டும்?

பதில்: கர்ப்ப காலத்தில் கூடுதலாக உண்டால் குழந்தை பெரும் பாலும் கொழுக்குமே யொழிய அதன் தலை பெருக்காது. சிகவின் ஓர் அங்கமான தலை பெருத்தால் மட்டுமே சில சமயங்களில் பிரசவத்தின் போது சிரமம் உண்டாகும். பிரசவக் கோளாறுகள் பல காரணங்களால் ஏற்படலாம்; அவற்றைத் தவிர்ப்பது எப்போதும் சாத்தியமன்று. ஆனால் தாயும் செயும் போசாக்கும் பலமும் உடையவர்களாக இருந்தால் பிரசவத்தில் பிழைத்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பு அதிகம். அத்தகைய நிலைமைகளுக்கு சேவை வசதிகளும் உண்டு.

கேள்வி: கட்டையான பெண்கள் சிறிய குழந்தைகளைப் பெறும் இயல்புடையவர்கள் என்பது உண்மையெல்லவா? அப்படியானால் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் எடை ஏற்றம், உயரமாக வளர் இயலாத பெண்கள் எடை குறைந்த பிள்ளைகளைப் பெறுவதை எவ்வாறு தவிர்க்கும்?

பதில்: பிறப்பு எடையைக் கூடச் செய்வது சாத்தியமே. உயரம் குறைந்திருப்பது அபாயத்துக்குரிய ஓர் அம்சம் தான்; எனினும் பல அம்சங்களின் சேர்க்கையிலேயே பெறுபேறு தங்கியிருக்கிறது. எனவே எடை ஏற்றம் அனுசரணையாக அமையலாம். அத்துடன் அடுத்த தலைமுறையினர் குள்ளமாக வளருவதைத் தடுப்பதற்கு பூப்படையும் பருவச் சிறுமிகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் நிறைய உணவுட்ட

வேண்டும். ஆரோக்கி யமான குழந்தைகளைப் பெற வேண்டுமானால் தாய்மார் ஆரோக்கியமாக இருப்பது அவசியம்.

கேள்வி: போதுமான தாய்ப்பால் சரக்கச் செய்வதற்குப் பால் அவசியமா?

பதில்: போதுமான அளவு நல்ல உணவும் தாகம் தீர நீரும் அருந்தி வந்தால் பால் தாராளமாகச் சரக்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு அடிக்கடி பாலாட்டுங்கள். தாய்ப் பால் நன்கு சரக்கச் செய்வதற்கு அதுவே சிறந்த வழி. பாலாட்டும் தாய்மாருக்குப் பால் நல்ல ஆகாரமே. உங்களுக்கு விருப்பமென்றால், கட்டுமென்றால் பால் பருகலாம். எனினும், சோறு, பருப்பு, காய்கறிகள் போன்ற வழக்கமான ஆகாரங்களைப் போதுமான அளவு உண்டால் தாய்ப்பால் தானாகச் சரக்கும். ஆகவே பால் கிடைக்காவிட்டால் அதையிட்டுக் கவலையுற வேண்டாம்.

அத்தியாயம் 2

தாய்ப்பாலாட்டும் நடைமுறைகள்

போசாக்குக் காரணங்களுக்காக மட்டுமல்லாமல் குழந்தையின் தேக, மன, உணர்ச்சி பூர்வமான வளர்ச்சிக்கும் தாய்ப்பாலாட்டுதல் மேலானதாகும். தாய்க்கும் ஆரோக்கியம், செளக்கியம், உணர்வு பூர்வமான நிறைவு ஆகிய அம்சங்களில் தாய்ப்பாலாட்டுதல் பயனுடையதாகும். செயற்கை முறையில் தாய்ப்பாலுக்குச் சமனாக ஒன்றை உருவாக்க எவ்வறவு முயன்றாலும் தாய்ப்பாலே இன்னமும் தலைசிறந்த பாலாக விளங்குகிறது. குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்ச்சியையும் அதன் முதல் வருட ஆயுட் காலத்தில் நிர்ணயிக்கும் பிரதான அம்சம் தாய்ப் பாலாட்டுதலே.

தாய்ப்பாலூட்டும் நடைமுறைகள்

சீழ்க்காணும் தாய்ப்பாலூட்டும் நடைமுறைகள் குழந்தைகளின் ஆரோக்ஷியத்துக்கும் போசாக்கும் பயனளிக்கும்.

தாய்ப் பாலூட்டும் நடைமுறைகள்

குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த போசாக்கை வழங்கும் வழி:

- * குழந்தையைப் பிரசவித்த 30 நிமிடத்துள் அல்லது முடிந்தளவு விரைவில் தாய் அதற்குத் தன் பாலை ஊட்ட வேண்டும்.
- * குழந்தையின் முதல் 4-6 மாத காலப் பருவத்தில் தாய்மார் நீரோ வேறெந்தத் திரவமோ, ஆகாரமோ கொடுக்காமல் தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்ட வேண்டும்.
- * பகலோ இரவோ எந்நேரமும் நாடும் போதெல்லாம் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- * 4 - 6 மாதப் பருவத்துக்குப் பின்னர் 2 வருட காலம் வரை துணை ஆகாரங்களுடன் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டி வர வேண்டும்.
- * 4 - 6 மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கும் தாயின் பிரயாசையில் பாட்டிமார், தந்தைமார் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒத்தாசையாக இருக்க வேண்டும்.
- * குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டுதற்குப் போத்தல்களோ சூப்பிகளோ பாலிக்கப் படலாகாது.
- * சுகாதார ஊழியர்கள், தாய்ப்பாலூட்டுதலை ஊக்குவிப்பதுடன் நேரகாலத்தோடு பாலூட்டும் சரியான நடைமுறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- * சுகாதார ஊழியர்கள் குழந்தைகளுக்கு முதல் 4 - 6 மாத காலத்தில் குளுக்கோஸ் திரவம், கிரைப் வாட்டர், இளஞ்சாயத் தேநீர் அல்லது கொத்தமல்லிக் குடிநீர் போன்ற நீராகாரம் எதனையும் புகட்டாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * சுகாதார ஊழியர்கள் குழந்தைகளுக்கான இலவச, விலை குறைந்த பாலுணவுச் சாம்பிள்களையோ தாய்ப்பாலுக்கு மாற்றான வேறெந்தப் பொருளையோ ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்தல் வேண்டும்.

தாய்மார் பிரசவத்தை யடுத்த 30 நிமிடத்துள் அல்லது முடிந்தளவு விரைவில் தம் குழந்தைக்குப் பாலூட்டத் தொடங்க வேண்டும்.

பிரசவத்தின் பின்னர் தாயும் சிகவும் ஒன்றாக இருக்க விடப்பட வேண்டும். இவ்வேளையில் குழந்தை பெரும்பாலும் துடிதுடிப்பாக இருப்பதுடன் உற்சாகமாகப் பாலை உறிஞ்சும். பெரும்பாலும் பிறந்த 30 நிமிட நேரத்துள் முதல் முறையாகத் தாய்ப்பால் ஊட்டியதும் குழந்தையின் கவனம் சூப்புவதில் படிவது வழக்கம்.

நேர காலத்தோடு நிகழும் இந்தத் தாய்ப்பாலூட்டும் நடைமுறையானது தாய்க்கும் சேய்க்கும் உளவியற், பாங்கான பிணைப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்தப் பிணைப்பு உணர்ச்சி பூர்வமான உறவுக்கு முக்கியமாகும். சிக முலைக்காம்பை உறிஞ்சும் போது தாயின் நெஞ்சம் கனிந்து உருகுகிறது; இது பாலூட்டுதலை இலகுவாக்கிறது. நேர காலத்தோடு பாலூட்டுவதனால் பால் சரப்பது தூண்டப்படுகிறது; நச்சக் கொடி வெளியேறுவது தூரிதமடைவதனால் பிரசவக் கோளாறுகள் தவிர்க்கப் படுகின்றன; தாயின் அரவணைப்பில் குழந்தை கணகணப்பாக இருக்கும்; தொற்றுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

இந்தக் கட்டத்தில் கன்னித் தாயின் தேவைகள் அனைத்தையும் சுகாதார ஊழியர்கள் பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும். பிரசவம் வீட்டில் நிகழ்ந்தாலென்ன வைத்திய சாலையில் நிகழ்ந்தாலென்ன தாயின் சகல தேவைகளும் கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.

தாய்மார் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு முதலில் கடும்புப் பாலை ஊட்டுதல் வேண்டும். கொலஸ்ரம் எனப்படும் இந்த முலைப்பால் பிரசவத்தை அடுத்த சில மணி நேரத்துள் சரக்கும். செம்மஞ்சள் நிறமுள்ள இப்பால் தடிப்பானது. ஊட்டப் பொருள்கள் பலவற்றை உள்ளடக்கிய இந்தப் பாலில் நோய்த் தடுப்பு அம்சங்கள் பல இடம் பெற்றிருப்பதால் குழந்தையின் முதலாவது இயற்கைத் தடுப்பு மருந்தாக அது அமைகிறது. இதன் பயனாக இந்தக் கடும்புப்பால் குழந்தையின் ஆரம்ப ஆயுட் கால நல்வாழ்வுக்கு உதவுகின்றது.

குழந்தை பிறந்த முதற் சில நாள்களில் உயிர் பிழைத்திருப்பதற்கு பரதம், கொழுப்பு, விட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் ஆகிய ஊட்டப் பொருள்கள் அவசியம். இவை யாவற்றையும் உள்ளடக்கிய உச்ச சக்தியின் ஊற்று மூலமாக கொலஸ்ரம் விளங்குகிறது. இந்த முதற் பால் திரட்சி மிக்கது; குழந்தைக்கு மிக முக்கியமானது. இந்தப் பாலைக் கறந்து வீசிவிட்டு வேறு நீராகாரங்களை ஊட்டும் பழக்கத்தைச் சுகாதார ஊழியர்கள் ஒரு போதும் ஊக்குவித்தலாகாது.

தாய்மார் முதல் 4 - 6 மாத காலத்தில் நீரோ வேறெந்தத் திரவமோ ஆகாரமோ கொடுக்காமல் தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்டுதல் வேண்டும்.

குழந்தை 4 - 6 மாதப் பருவத்தை அடையும் வரை போதுமான போசாக்கை வழங்குவதற்குத் தாய்ப் பால் மட்டும் போது மெனக் கண்டோம். இவ்வாறு வளரும் குழந்தைக்குப் போதுமான அளவு தாய்ப்பால் கிடைப்பது குறையுமானால் எடை குறையும் அறிகுறிகள் தென்படும்.

தனியே தாய்ப்பாலில் மட்டுமே வளரும் குழந்தைகள் வெப்பம் மிக்க வரட்சியான சவாத்தியத்தில் வாழ்ந்தாற் கூட மேலதிக நீரோ திரவங்களோ வேண்டுவதில்லை. பால் அருந்துவதிற் சிரமப்படும் எடை குறைவான குழந்தைகளுக்கு அவற்றின் திரவத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் பொருட்டு அடிக்கடி பாலுட்டல் வேண்டும். சிகிளின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமான நீர் தாய்ப்பாலில் உண்டு.

வயிற்றோட்டம், இருமல் தடிமல் மற்றும் வழக்கமான நோய் நொடிகளிலிருந்து குழந்தையைக் காப்பதற்குத் தாய்ப்பால் உதவுகிறது. குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் மட்டுமே ஊட்டி வந்தால் இந்தப் பாதுகாப்பு மேலும் வலுவடையும். நீர், தேநீர், பழச்சாறுகள் அல்லது ஏனைய நீராகாரங்களைப் புகட்டினால் தாய்ப்பால் மூலமாகக் கிடைக்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றிவிடும்; அத்துடன் பக்ஷியா, வைரஸ் போன்ற உயிராபத்தை உண்டாக்கும் நுண்ணுயிர்களுக்குக் குழந்தையைக் காட்டிக் கொடுப்பதாகவும் அமையும். அவ்வாறான நீராகாரங்கள் குழந்தை உறிஞ்சும் தாய்ப்பாலின் அளவைக் குறைப்பதற்கும் ஏதுவாகும்.

- தாய்மார் இரவோ பக்லோ, எந்நேரமும், வேண்டும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலுட்டுதல் வேண்டும்.

பாலுட்டுதல் தங்கு தடையற்று எந்நேரமும் நடைபெறல் வேண்டும். நினைத்த நேரமெல்லாம் பால் குடிக்க இடமளித்தால், அதன் தேவையை நிறைவு செய்வதற்குப் போதுமான அளவு பால் சுரப்பதற்கு வேண்டிய திரவங்களைச் சுரப்பிகள் வெளிவிடும்.

எடை குறைந்து பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பாலுட்டுதல் வேண்டும்.

- தாய்மார் 4 - 6 மாதத்துக்குப் பின்னரும் 2 வயது வரை துணை ஆகாரங்களுடன் தாய்ப்பாலையும் தொடர்ந்து ஊட்டிவர வேண்டும்.

தாய்ப் பாலுட்டுதல் கட்டாய காலப் பகுதிக்கும் அப்பால், 2 வயது வரை, துணை ஆகாரங்களுடன் சேர்த்து மேற்கொள்ளப்படலாம். தாய்ப் பாலானது முக்கியமானதொரு சக்திச் சுனையாகும். தரமிக்க புரதத்துடன், விட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் ஆகியனவும் அதில் நிறைய உண்டு. குழந்தை 4 - 6 மாதப் பருவத்தை எட்டியதும் ஏனைய ஆகாரங்களும் பானங்களும் அதற்கு அவசியம்.

குழந்தைகள் தவழவும் நடக்கவும் பயிலும் பருவத்தில் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதுண்டு. நோயுற்ற குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தேவை. குழந்தைக்கு பிற ஆகாரங்களில் விருப்பம் குறையும் போது தாய்ப்பால் போசாக்கு நிறைந்த, சலபமாகச் செமிக்கக் கூடிய ஆகாரமாக அமையும். தாய்ப்பாலில் செமிபாட்டுக்கு வேண்டிய என்ஸைம் என்னும் செரிமானப் பொருள்கள் அடங்கியுள்ளமையால் செமிபாடு சலபமாகிறது.

வீட்டுக்கு வெளியே வேலை செய்யும் தாய்மார் பிரசவ நாளிலிருந்து 4 மாத காலத்துக்குத் தம் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே புகட்டுதற்கு வாய்ப்பாக போதிய பிரசவ விடுமுறை வழக்கப் பெறல் வேண்டும். இதன் பின்னர் வேலை நாளில் தாய்ப்பால் ஊட்டுதற்கான இடை நேரங்களை ஏற்பாடு செய்வதிலும், பிள்ளை மடுவங்களை அமைத்துக் கொடுப்பதிலும் தொழிலதிபர்கள், தொழிற் சங்கங்கள் என்பன பங்குகொள்ள வேண்டும்.

வேலை செய்யும் பெண்கள் முடிந்த வரை அடிக்கடி தாய்ப்பாலுட்டுதற்கு ஏற்பாடு செய்வது விரும்பத்தக்கதாகும். பால் சரப்பதனை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு வழி இரவு நேரத்தில் அடிக்கடி பாலுட்டுதலாகும். வேலைக்குப் புறப்படு முன்னரும் முடியுள்ள துப்புரவான் ஒரு கிண்ணத்தில் முலைப்பாலைக் கறந்து 8 மணி நேரம் வரை குளிர்ப் பெட்டியில் சேமித்து வைக்கலாம். இதனை வேலை நேரங்களில் துணை ஆகாரமாகக் குழந்தைக்கு ஊட்டலாம். தாயார் வேலையிலிருந்து திரும்பும் நேரத்துக்குச் சற்று முன்னராக இந்தப் பாலைப் புகட்டலாகாது. தமது பால் போதாதெனக் கருதும் தாய்மார் அதிகபால் சரக்க வாய்ப்பாக அடிக்கடி பாலுட்ட வேண்டும்.

இரு தாய் தன் குழந்தைக்குச் செம்மையாகப் பாலுட்டுதற்கான நம்பிக்கை உண்டாவதற்கு அவரை யொத்த பாலுட்டும் தாய்மாரின் உணர்ச்சி பூர்வமான ஆதரவு சிறந்த தாபரமாக அமையலாம். பாலுட்டும் முயற்சி வெற்றிகரமாக அமைவதற்கு குழந்தை அடிக்கடி முலையில் சூப்ப விடுதல் என்பன சிறந்த மார்க்கங்களாம். அநேகமாக எல்லாத் தாய்மாருமே தம் குழந்தைகளுக்குச் செம்மையாகப் பாலுட்டும் ஆற்றலுள்ளவர்கள். இதனை அவர்களுக்கு ஆணித்தரமாக எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். பாலுட்டுதலை இலகுவாக்குதற்கும், பால் நன்றாகச் சரப்பதற்கும், குழந்தை முக்கினால் சுவாசிக்க வாய்ப்பளிப்பதற்கும், முலைக் காம்புகளில் புண்ணோ வெடிப்போ ஏற்படாதிருப்பதற்கும், அந்தர அவசரமாக மார்பபை உறிஞ்ச இடமளியாதிருப்பதற்கும் குழந்தையைச் சரியான நிலையில் மார்போடு அணைத்து வைத்துக் கொள்வது முக்கியம்.

தமிடம் போதுமான அளவு பால் இல்லையெனக் கருதும் தாய்மார், முதல் நான்கு மாத காலத்தில் பிற ஆகாரங்களையோ பானங்களையோ ஊட்டத் தொடங்குவார்கள். இதன் விளைவாக குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கும் சிரமம் குறையவே, சரக்கும் பாலின் அளவும் வற்றிவிடுகிறது. இதனைத் தடுப்பதற்கு எந்தத் தாயும் தன் குழந்தைக்கு 4 - 6 மாதப் பருவம் வரை தன் பாலை மட்டுமே ஊட்டி முறையாக அதனை வளர்க்க முடியுமென்னும் நம்பிக்கையைத் தாய்மாருக்கு உண்டாக்க வேண்டும்.

* தாய்மார் 4 - 6 மாத காலத்தக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்டும் பிரயாசையில் பாட்டிமார், தந்தைமார் மற்றும் குடும்ப அங்கத்த வர்கள் ஒத்தாசை புரிதல் வேண்டும்.

தமிடம் குழந்தைக்குப் போதுமான அளவு பால் உண்டா எனத் தாய்மார் சந்தேகிக்கக் கூடும். இது விடத்தில் அவர்களின் குடும்பத்தவர்கள், கணவன், பாலுட்டும் பிற தாய்மார், அயலவர்கள், நண்பர்கள், சுகாதார ஊழியர்கள் ஆகியோர் அவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்ட வேண்டும்.

சில சமுதாயங்களில் பாலுட்டுதல் கன்னித் தாய்க்கு எந்தப் பிரச்சினையையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. அந்தத் தாயானவள் தன் சொந்தத் தாயையும் உறவினர்களையும் பார்த்து என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதைக் கற்றுக் கொண்டிருப்பாள். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையை வேண்டிய நேரம் மார்போடனைத்துப் பாலுட்டுவது அவர்க்கு இயல்பான காரியம். இத்தகைய சமுதாயங்களில் தாய்ப்பாலுட்டும் விடயத்தில் சுகாதார ஊழியர்களின் ஆலோசனையோ உதவியோ அவசியில்லை. அவர்கள் வேறு முக்கிய விடயங்களில் கவனம் செலுத்தலாம்.

மறுபுறத்தில், புட்டிப் பால் புகட்டும் வழக்கம் நிலைபெற்றுள்ள சமுதாயங்களில் தாய்ப்பாலுட்டுதலின் முக்கியம் பற்றி பாட்டி பாட்டன்மார், மாமிமார், தந்தைமார், குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்கள் ஆகியோர் எடுத்து விளக்குதல் வேண்டும். தாய்ப்பாலுட்டும் தாய்மார் குழந்தைக்கு ஆற்றும் அளப்பரும் பணியையிட்டு அவர்களைப் பாராட்டுதல் வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பாலுட்டுதற்கும் போத்தல்களையும் குப்பிகளையும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

பிற பானங்களைப் புகட்டுதற்குப் போத்தலைப் பயன்படுத்தினால் குழந்தை தாயிடம் பால் அருந்துவது குறைவடைய ஏதுவாகும். போத்தலை உறிஞ்சுவது தாயின் முலைக்காம்பை உறிஞ்சுவதிலும் வேறுபட்டது. குப்பியை உறிஞ்சுவது இலேசென்பதால் குழந்தை அதனையே விரும்பலாம். முதல் சில மாதங்களில் குழந்தை தாயிடம் பால் உறிஞ்சக் கற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பாக முலையின் கரும்பகுதியையும் முலைக் காம்பையும் மட்டுமே குப்ப விடவேண்டும். இப்பருவத்தில் தேவைப்பட்டால் கரண்டியால் மட்டுமே பருக்க வேண்டும்.

சுகாதார ஊழியர்கள் தாய்ப்பாலூட்டுதலை நேர காலத்தோடும் முறையாகவும் மேற்கொள்வதற்கு தாய்மாருக்கு ஒத்தாசை புரிதல் வேண்டும்.

நேரகாலத்தோடு அதாவது பிரசவித்த 30 நிமிடத்துள் அல்லது அதற்கு முன்னர் தாய்ப்பாலூட்டப் பழகினால் சிறப்பான முறையில் நீண்டகாலத்துக்குப் பாலூட்ட முடியும். கண்ணித் தாய்மார் பிரசவத்தின் பின்னர் தாய்ப்பாலூட்டும் முறை பற்றி நம்பிக்கையானவர்களிடம் நேரடி உதவி பெற வேண்டியது அவசியம். தாய்மாருடன் நெருங்கிப் பழகும் சுகாதார ஊழியர்கள் பாலூட்டும் முறைபற்றிச் செம்மையாகச் சொல்லிக் கொடுக்கக் கூடியவர்களாவர்.

பிரசவத்தின் பின்னர் தாயும் சேயும் வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்கும் காலம் ஆளுக்கு ஆள்வேறுபடும். பாலூட்டும் நடைமுறை பழக்கத்திற் கொண்டுவரப்பட்டிருந்தாலும் வைத்தியசாலையிலிருந்து துண்டு வெட்டி வெளியேறும் சமயத்தில் அது நன்கு கற்றுக் கொள்ளப்படாமலிருக்கலாம். எனவே தாயானவள் வைத்தியசாலையிலிருந்து வெளியேறும் போது தன் குழந்தைக்குச் செம்மையாகப் பாலூட்டும் ஆற்றல் தனக்கு உண்டு என்ற நம்பிக்கையுடன் செல்ல வேண்டும்.

சுகாதார ஊழியர்கள், வீடு சென்ற தாயைச் சந்தித்து தாய்ப்பாலூட்டுதல் பற்றித் தொடர்ந்து ஆலோசனை வழங்க வேண்டும். இதில் பின்வருவன் அடங்கும்:

முலைக்காம்பும் அதைச் சுற்றியுள்ள கரும்பாகமும் குழந்தையின் வாயுள் நுளைய வசமாக குழந்தையைத் தாயின் மார்புற வைத்தல் முக்கியம். அப்பொழுதுதான் பாலைக் குழந்தை இலகுவாகப் பருகும்; தாய்க்கும் வசதியாக இருக்கும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு முறை தாய் குழந்தைக்குத் தன் மார்பைக் கொடுக்க வேண்டும். பால் சொற்பம் எனக் கருதும் படச்த்தில் இது மிக முக்கியம். ஒவ்வொரு முலையையும் சுமார் ஐந்து நிமிட நேரம் சூப்ப விடவேண்டும். மார்பை அடிக்கடி உறிஞ்சிப் பால் பருகினால் சரக்கும் பாலின் அளவும் வேகமும் அதிகமாகும்.

- ரப்பர்ச் சூப்பிகள் அல்லது சூதர்கள் குழந்தையின் வாய்ப் பழக்கத்துக்கு இடையூறு செய்யுமென்பதால் அவற்றை ஒரு போதும் பாவித்தலாகாது.
- தாய் குழந்தையிடமிருந்து பிரியவும், ஏக்காரணத்தினாலும் பாலூட்டுதல் தடைப்படவும் நேர்ந்தால், வேறு வகையாகப் பாலூட்டுதற்கு அவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- தமது குழந்தைக்குப் பாலூட்ட விரும்பும் தாய்மாருக்கு உதவும் பொருட்டு சமுதாயத்தினர் தாபரக் குழுக்களை அமைத்துக் கொள்ளலாம். இத்தகைய குழுக்களுக்கு சுகாதார ஊழியர்கள் ஆதரவு வழங்கி, தாய்மாரை, அதிலும் சூறிப்பாக, அனுபவமற்ற இளம் தாய்மாரை, அக்குழுக்களிடம் அனுப்பி வைத்தல் முக்கியம்.

முதல் 4 - 6 மாதப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு குளுக்கோஸ் நீர், சிரைப் வாட்டர், இளஞ்சாயத் தேநீர், அல்லது கொத்தமல்லிக் குடிநீர் போன்ற எதனையும் பருக்காது சுகாதார ஊழியர்கள் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முன்னர் குறிப்பிட்டது போல, நீர், தேநீர், பழரசங்கள் அல்லது ஏனைய நீராகாரங்களை குழந்தையின் முதல் 4 - 6 மாதப் பருவத்தில் கொடுத்துப் பழக்கினால் தாய்ப் பால் மூலம் விடைக்கும் நோய்த் தடுப்புத் திறன் குண்றுவதுடன், உயிராபத்தை உண்டாக்கும் பக்ஷியா, வைரஸ் போன்ற நுண்ணுயிர்கள் குழந்தையை அநாவசியமாகத் தாக்க இடமளிப்பதாகவும் அமையும். இத்தகைய நீராகாரங்கள் குழந்தையின் பால் உறுஞ்சும் திறனைக் குறைத்து, தாய்ப்பாலூட்டுதற்கு இடையூறாகவும் இருக்கும்.

சுகாதார ஊழியர்கள் இலவசமாகக் கிடைக்கும் செலவு குறைந்த குழந்தைப் பால் மா வகைகளை ஏற்கவோ மாற்றுப் பாலுணவுகளை ஊக்குவிக்கவோ கூடாது.

சுகாதார ஊழியர்கள் தாய்ப்பாலூட்டுதலை முழுமனதுடன் ஆதரித்தல் முக்கியம். தாய்ப்பாலூட்டுதலை ஊக்குவித்துப் பேணி ஆதரிப்பதில் சுகாதார பராமரிப்பாளர்களுக்கு முக்கிய பணியாற்றும் உலகளாவிய இயக்கமாக குழந்தை நேய வைத்திய அமைப்பு விளங்கி வருகிறது. உலகெங்கும் தாய்ப்பால் ஊட்டுதலின்

அனுகூலங்கள் பற்றியும் ஊட்டும் சீர்மை பற்றியும் முழுமையான சரியான தகவல்களை வழங்கும் வைத்திய சாலைகளுக்கு மேற்படி அமைப்பு கெளரவமளிக்கிறது. இவைச் சம்பந்தமாக பால் மா வகைகள், போத்தல்கள், சூப்பிகள், குதர்கள் என்பனவற்றை வைத்தியசாலைகளில் அனுமதித்தலாகாது. அரசாங்கமும் சிறுவர் பால் மா வகைகளை உற்பத்தி செய்து விநியோகிப்போரும் ஏற்றுக் கொண்டுள்ள உடன்படிக்கையின் மூலமாக இது உறுதிப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

கேள்வி பதில்கள்

- கேள்வி:** என் மார்புச் சுரப்பி வீங்கியதன் காரணமாகப் பாலுட்டுவதை நிறுத்தி விட்டேன். இப்போது நான் குழந்தைக்குப் புட்டிப் பால் ஊட்டி வருகிறேன். வேறென்ன தான் நான் செய்யலாம்.
- பதில்:** குழந்தையை சரியான முறைப்படி மார்போடு அணைத்துப் பாலுட்டினால் இதனைத் தடுக்கலாம். வீக்கத்துக்குச் சிகிச்சை பெறும் அதே வேளையில் தொடர்ந்து தாய்ப் பாலுட்டி வரவும்.
- கேள்வி:** பிரசவ வேதனையில் வருந்திச் சோர்வுற்றிருக்கும் தாய் பிள்ளை பிறந்த அரை மணி நேரத்துள் எப்படிப் பாலுட்ட முடியும்?
- பதில்:** மருத்துவ மாது அல்லது துணை நிற்கும் பெண்ணின் உதவியுடன் இதனைச் சாதிக்கலாம். படுக்கையில் இருந்து எழுந்திருக்க வேண்டியதில்லை. படுத்திருந்த வாரே குழந்தைக்குப் பாலுட்டலாம்.
- கேள்வி:** முதற் பால் மஞ்சள் நிறமுடையதால் அது குழந்தைக்கு ஏற்றதல்லவென்றும் அதைக் கறந்து வீசிவிட வேண்டுமென்றும் என் மாமி சொல்கிறார். இது சரியா?
- பதில்:** முதற் பால் அல்லது ‘கடும்பு’ போதுமானாலும் ஊட்டப் பொருள்களும் திரவங்களும் கொண்டது. பச்சிளம் குழந்தையின் தேவைகளுக்க் கென்றே இயற்கையாக உருவாக்கப்பட்ட இப்பால் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப் பளிப்பதுடன் இயல்பான நோய்த்தடை ஒளடதமாகவும் விளங்குகிறது.

அத்தியாயம் 3

துணை ஆகாரமுட்டும் நடைமுறைகள்

குழந்தைக்குச் சரியான பருவத்தில், சரியான தரத்தில் சரியான அளவிலும் கிரமத்திலும் துணை ஆகாரங்களைப் புகட்டுதல் இன்றியமையாததாகும். பல சமுதாயங்களில் மற்றெந்தப் பருவத்தை பார்க்கிலும் 6 - 18 மாதப் பருவமுள்ள குழந்தைகள் வளர்ச்சி குன்றி நோய்வாய்ப்படுவதுண்டு. குறிப்பாக வயிற்றோட்ட நோய் இவர்களைப் பீடிக்கும். துணை ஆகாரங்களைப் புகட்டத் தொடங்கும் போது சிறுவர்கள் வாழ்க்கையில் முதன் முறையாக போசாக்குக் குன்றியவர்களாக விளங்குதல் கூடும். போசாக்குக் குன்றிய குழந்தைகள் இப் பருவத்தில் மேலும் மோசமடையலாம். தாய்ப்பாவின் அளவு குறைதல், துணை ஆகாரத்தின் தரசு கேட்டு, நோய் நொடி என்பன குறிப்பாக 6 - 18 மாதக் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் இடையூறு விளைவிக்கலாம்.

சக்தியும் அத்தியாவசிய ஊட்டப் பொருள்களும் நன்றாகச் செறிந்த ஆகாரமே குழந்தைக்குப் பொருத்தமான உணவாகும். 4 - 6 மாதப் பருவக் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலே ஒரேயொரு உணவாகும். ஆயினும் இப் பருவத்தை கடந்த குழந்தைகளுக்கு திண்ம மற்றும் மசித்த உணவுகள் மேலும் அதிக ஊட்டப் பொருள்களை வழங்குகின்றன. சக்தியும் ஏனைய ஊட்டப் பொருள்களும் ஒன்றோடொன்று தொடர் புடையன்; குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர் களுக்கும் அத்தியாவசியமானவை. ஓர் ஊட்டப் பொருளுக்கான தேவை ஏனைய ஊட்டப் பொருள்கள் சரியான அளவில் உரிய வேளையில் கிடைக்கப் பெறுவதில் தங்கியுள்ளது. குழந்தைகளின் சக்தித் தேவைகள் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். எனவே ஒரே வயதும் அளவுமடைய இரண்டு குழந்தைகளுக்கு இவ்வளவு உணவுதான் கொடுக்க வேண்டுமென ஒரு நியமத்தை வகுப்பது இயலாத காரியமாகும்.

துணை ஆகார மூட்டும் நடைமுறைகள்

சிறுவர்களின் உச்ச வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் ஊக்குவிக்கும் வழி:

- * தாய்மார் 4-6 மாதக் குழந்தைகளுக்குக் கடைந்த அல்லது மசித்த உணவுகளைப் புகட்டத் தொடங்க வேண்டும்.
- * உள்ளுரில் கிடைக்கும் தானியங்கள், கிழங்குகள், பயறு வகைகள், கனி வர்க்கங்கள், காய்கறிகள் ஆகியன அடங்கிய துணை உணவுகளைத் தாய்மார் தயாரித்தல் வேண்டும்.
- * தாய்மார் துணை உணவுகளைச் சமைக்கும் போது, அவற்றின் சக்தித் திறனைக் கூட்டும் பொருட்டு எண்ணேய் சேர்த்தல் வேண்டும்.
- * தாய்மார் துணை உணவுகளின் அளவையும் ஊட்டும் கிரமத்தையும் படிப்படியாகக் கூட்டுதல் வேண்டும்.
- * தாய், தந்தையர் துணை உணவுகளைத் துப்புரவான கிண்ணத்தில் இட்டு கரண்டியால் ஊட்ட வேண்டும்.
- * தாய்மார் துணை உணவுகளைப் புகட்டுவதுடன் தொடர்ந்து அடிக்கடி பாலுட்டவும் வேண்டும்.
- * தாய், தந்தையர் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் குடும்பத்த வர்களின் உணவை ஊட்டுவதில் ஈடுபட வேண்டும்.

துணை ஆகாரமூட்டும் நடைமுறைகள்

4 - 6 மாதப் பருவத்தில் குழந்தையின் ஊட்டச் சத்துத் தேவைகள் பெருகுகின்றன. இத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு சத்திமிக்க தகுந்த உணவுகளைப் படிப்படியாகக் குழந்தைக்கு ஊட்டுதல் வேண்டும். இதன் நோக்கம் குறையை நிரப்புவதே யன்றி, தாய்ப்பாலுக்கு மாற்றுணவு வழங்குவதன்று. எனினும் 2 வருடத்துக்குப் பின்னரும் சொற்ப அளவான திண்ம உணவுகளையே ஊட்டிக்கொண்டு தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால் அதுவும் போசாக்குக் குன்றுவதற்கு ஏதுவாகும் என்பதை இங்கு வலியுறுத்தல் அவசியம். சிறுவர்களின் வளர்ச்சியையும் நல்ல உணவுண்ணூம் பழக்கத்தையும் மேம்படுத்தும் வகையில் புதிய ஆகாரங்களை புகுத்துதற்கான பொருத்தமான முறைகள் உண்டு. இவை தாய்ப்பால் பருகுவதற்குக் குந்தகம் விளைவிக்க மாட்டா.

சிறுவர்களின் உச்ச வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் ஊக்குவிக்கும் வழி:

தாய்மார் 4 - 6 மாதப் பருவ மெய்திய குழந்தைகளுக்கு கடைந்த அல்லது மசித்த உணவுகளைப் புகட்டுதல் வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய போசாக்கு நிறைந்த இயற்கை உணவு தாய்ப்பாலே. 6 மாதத்துக்குட்பட்ட ஒரு குழந்தை நன்றாக வளருமானால் அதற்குத் துணை ஆகாரங்கள் வேண்டியதில்லை. உண்மைதான்; ஆயினும் திண்ம உணவுகளை ஊட்டுவது தாமதமாகுமானால் பிறபாடு அவற்றைப் புகட்டுவது சிரமமாகும். உணவுட்டும் நடைமுறை குடும்பத்துக்குக் குடும்பம் சமூகக் குழுக்களுக்குக் குழுக்கள் வேறுபடும். வழக்கமாக 4 - 6 மாதப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலுடன் வேறு ஆகாரங்களும் புகட்டுதல் வழக்கம். குழந்தைகளின் தேவை குழந்தைக்குக் குழந்தை வேறுபடும். எனவே துணை ஆகாரத்தின் அளவையும் தரத்தையும் மெல்ல மெல்ல அதிகரித்தல் அவசியம்.

குறைந்த பட்சம் 1-2 வருடத்துக்காவது தாய்ப்பால் போசாக்கின் ஆதார உணவாகத் தொடர்ந்து கொடுக்கப்படல் வேண்டும். துணை உணவு கொடுப்பதனால் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் தடைப்பட வேண்டியதில்லை. தாய்ப்பால் கொடுத்த பின்னர் துணை ஆகாரங்கள் தொடர வேண்டும். கடைந்த அல்லது மசித்த

உணவுகளை சிறிய அளவில் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். துணை உணவுகளைப் புகட்டும் போது, குழந்தைகள் ஆரோக்ஷியமாகவும் செழுமையாகவும் வளர்கிறார்களா என்பதைக் கவனித்துப் புகட்ட வேண்டும். ஆயுளின் முதல் வருடத்தில் அதிக அளவில் துணை உணவுகளைக் கொடுத்தால், தாய்ப்பாலுட்டுதல் தொடர்ந்து நடைபெற்றாலும் கூட துணை ஆகாரங்கள் அதன் இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளுமென்று ஆயுவுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. துணை உணவுகளைக் கட்டாயப்படுத்தி அதிக அளவில் புகட்டினால் குழந்தை தாய்ப்பால் பருகுவதைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொண்டு விடும். இது குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவின் மொத்த அளவைக் குறைப்பதாக முடியும். கட்டாயப்படுத்தி உணவுட்டினால் குழந்தை வாந்தி எடுக்கவும் நேரும்.

துணை ஆகாரங்களைக் கொடுக்கத் தொடங்கும் போது புதிய சுவைக்கும், தசைக்கும் குழந்தை பழக்கப்பட அவகாச மளித்தல் அவசியம். குழந்தைகள் எதையும் படிப்படியாகவே கற்று அறிவர். ஒரு வகையான உணவின் சுவையைக் குழந்தை ஏற்கப் பழகிய பின்னரே மற்றோர் உணவைக் கொடுக்க முன்வரவேண்டும். பசை போல மசித்த சோறு, உருளைக்கிழங்கு அல்லது வேறு கிழங்குகள் பொதுவான துணை உணவுகளாம். முதல் முறையாகத் துணை உணவைக் கொடுக்க முற்படும் போது, சிறிதளவு மூலைப்பாலை அதிற் சேர்த்தால், உணவின் மணமும் சுவையும் குழந்தைக்குப் பழக்கப்பட்டதாக இருப்பதுடன் செமிபாட்டுக்கும் உதவுவதாயிருக்கும்.

தாய்மார் உள்ளுறிச் சிடைக்கும் பல்வேறு தானியங்கள், கிழங்குகள், பயறுவகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு துணை உணவுகளைத் தயாரித்தல் வேண்டும்.

அத்தியாவசியமான எல்லா ஊட்டச் சத்துக்களும் இடம் பெறுவதை உறுதிப்படுத்துதற்குப் பல்வேறு உணவுப் பொருள்கள் தேவை. பல்வேறு வகையான உள்ளுறி உணவுப் பொருள்களை ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் துணை ஆகாரங்களைச் சீராக்கிக் கொள்ளலாம். ஏனென்றால் குழந்தைகளுக்கு சில சமயங்களில் புது வகையான ஆகாரங்கள் ஒத்துக் கொள்ளலாமற் போகலாம். உணவை ஒவ்வொன்றாக அறிமுகஞ் செய்தால் எந்த ஆகாரம் குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளலாது என்பதைத் தாய் கண்டு பிடித்து அதனைச் சில

காலத்துக்குக் கொடுக்காமல் விடலாம்.

சில உணவுகள் ‘சளி’ உண்டாக்குமெனச் சில பெற்றோர் கருதுவர். பசுப்பால், புரதப் பொருள்கள், முட்டை போன்ற சில உணவுப் பொருள்களில் ‘சளி’த் தன்மை காணப்பட்டாலும் உடம்பில் இருக்கும் நிராகரிப்புச் செய்ப்பாட்டின் காரணமாக ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான விளைவை இவ்வுணவுகள் உண்டாக்குகின்றன. ஒரு குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரம் மற்றொரு குழந்தைக்குப் பொருத்தமானதாக அமையலாம். தாய்மார் இதைப் பற்றிக் கற்றிருத்தல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட ஒர் உணவுப் பண்டத்தைப் பற்றிய கிழட்டுக் கதையைக் கேட்டுத் தாய்மார் அதனை ஒதுக்கி விடக் கூடாது.

முட்டை செலவு மிக்க புரத உணவாகக் கருதப் பட்டாலும், முதல் ஆண்டில் முட்டைப் புரதம் ஒவ்வாத தன்மையைப் புலப்படுத்துவது வழக்க மெனச் சமீபத்திய ஆயுவுகளின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. எனவே, சில குழந்தை வைத்திய நிபுணர்கள் குழந்தையின் இரண்டாம் வருடத்திலேயே முட்டையைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

ஓர் உணவின் பெறுமானத்தை உயர்த்துதற்கு, எந்த வகையான உணவு மற்றொரு வகை உணவின் குறைபாட்டை நிறைவு செய்யக் கூடிய தென்று அறிந்து வைத்திருந்தால் சத்துமிக்க துணை உணவுகளைத் தயாரிக்கக் கூடியதாயிருக்கும். பயறு சேர்த்த பாற் பொங்கல், சுத்தமாலுவ எனப்படும் ஏழுவகைப் பொருள்கள் சேர்ந்த சிங்கள் ஆகாரம் போன்ற பாரம்பரிய உணவுகளை இங்கு உதாரணம் காட்டலாம். எனவே, தலைமுறை தலைமுறையாகப் பின்பற்றப்பட்டு வரும் பாரம்பரியப் பாக முறைகளை நன்கு அறிந்து வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். பாரம்பரிய ஆகாரங்கள் வழக்கமாகச் செலவு குறைந்தவை; போசாக்கு நியமங்களை உயர் மட்டத்திற் பேணும் பண்பலம் தமக்கு இல்லை எனக் கருதும் சமூகங்களில் இத்தகைய ஆகாரங்கள் சிறப்பான பெறுமதியுடையனவாம்.

இலங்கையில் நெல்லே பிரதான தானியமாகப் பயன்படுகிறது. இதனையுத்து இறங்கு, குருக்கன், சோளம் என்பன உபயோகிக்கப் படுகின்றன. துணை உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு எல்லா வகையான தானியங்களும் உகந்தனவே. எனினும், சோளக் கஞ்சிக்கு நிரம்பத் தண்ணீர் தேவை. இதனால் கஞ்சியின் அளவு அதிகரிக்கிறது; சக்தி, ஊட்டப் பொருள்கள் ஆகியவற்றின்

செறிவு குறைந்து விடுகிறது. துணை உணவு தயாரிப்பதற்குச் சோளம் உபயோகிக்கப்பட்டால் அதன் தரத்தை உயர்த்தும் பொருட்டு என்னெய், மீன் ஆகியவற்றையும் ஆகாரத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

பயறு வகைகள் பல்வேறு ஊட்டச் சத்துகள் கொண்டவை; மலிவானவை; உள்ளுரில் தாராளமாக கிடைப்பன. இவற்றைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பல்வேறு தின்பண்டங்களை தயாரிக்கும் முறைகளைத் தாய்மார் அறிவர். எனினும் இவற்றைப் பயன்படுத்துவதில் சில தடங்கல்கள் காணப்படுகின்றன. பயற்றின ஆகாரங்கள் குழந்தைகளுக்கு மிக உகந்தன. ஒத்துக் கொள்ளாத, அறிகுறி காணப்பட்டால் மட்டுமே அவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

பழங்கள், காய்கறிகள் ஆதியன உணவுக்குச் சுவையும் வண்ணமும் ஊட்டுவன. முக்கியமான விட்டமின் களையும் தாதுப் பொருள்களையும் அவை வழங்குகின்றன. எவை எவை எந்தெந்தப் பருவத்தில் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றனவோ அவை அவற்றை துணை ஆகாரங்களாகப் பயன்படுத்தலாம். கடும் பச்சை அல்லது கருமஞ்சள் நிறமான பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் இரும்புச் சத்து, விட்டமின்கள் என்பன ஏனைய வற்றிலும் பார்க்க நிறைய உண்டு.

அவகாடோ எனப்படும் பெரிய பேரிக்காய் போன்ற பழத்தில் மற்றெல்லாப் பழங்களிலும் பார்க்க மிகக் கூடுதலான கலோரி உண்டு. ஆகவே கிடைக்கும் வேளைகளில் இதனைக் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டலாம். உள்ளுர்ப் பழங்களுடன் ஓப்பிடும் போது, முந்திரிகை, அப்பிள், ஓரேஞ்சு போன்ற வெளிநாட்டுப் பழ வர்க்கங்களில் மேலதிக ஊட்டச் சத்து ஏதும் இல்லை.

கப்பல், இதரை, ஆனமாலு போல விலை உயர்ந்த வாழைப் பழங்களுக்குப் பதிலாக கதவி, சீனி வாழை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். இலங்கையில் பப்பாசிப் பழமும் வாழைப்பழமும் ஆண்டு முழுதும் காய்த்துப் பொலிகின்றன. தாய்மார், போசாக்குப் பெறுமானமற்ற செவ்விளாநீரைப் புகட்டுவதற்குப் பதிலாக இந்தப் பழங்களைத் தம் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டலாம்.

தாய்மார் துணை ஆகாரங்களைச் சமைக்கும் போது அவற்றின் சக்திச் சேர்க்கையைப் பெருக்கும் பொருட்டு என்னெய் சேர்க்க வேண்டும்.

வெவ்வேறு வகையான தாவர மற்றும் காய்கறி என்னெய் ரகங்கள் கிடைக்கப்படுகின்றன. இவற்றில் செறிவான சக்தி உண்டு. துணை ஆகாரங்களைச் சமைக்கும் போது சக்தியின் அடர்த்தியைப் பெருக்குதற்கு சமையல் என்னெனையை பயன்படுத்த வேண்டும். என்னெய் ஆகாரத்துக்கு ஒரு வித மென்மையைக் கொடுப்பதுடன் உட்கொள்வதையும் சலபமாக்குகிறது. உள்ளுரில் கிடைக்கும் என்னெய் செறிந்த உணவுப் பதார்த்தங்களில் குழந்தைகளுக்கு உகந்தனவற்றை துணை ஆகாரங்களாப் பயன்படுத்தலாம்.

வெண்ணெய், நெய் ஆதியன பாற் கொழுப்பிலிருந்து பெறப்படுவன; சக்தி திரண்ட ஆகாரங்கள். இவற்றைத் துணை ஆகாரங்களுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் உணவின் அளவைக் கூட்டாமலே சக்திச் செறிவை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். என்னெய் விதைகள் (எள்ளுப் போன்றவை), கொட்டைகள் என்பன பெரும்பாலான பயற்றினங்களைப் பார்க்கிலும் அதிக அளவு கொழுப்பு, புரதச் சத்துகள் கொண்டன. எனினும் இவை குழந்தைகளுக்கு உகந்த ஆகாரங்களாகப் பொதுவாகக் கணிக்கப்படுவதில்லை. இவற்றை அரைத்து, வருத்துத் துணை உணவுகளுடன் சேர்த்தால் செறிவு மிகக் கூட்டட்ச சத்துகளைப் பெறலாம். தேங்காய்ப் பால், தேங்காய்ப் பூ என்பனவும் துணை ஆகாரங்களுக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தக் கூடியன. இவற்றின் கொழுப்புத் திரட்சி ஆகாரத்துக்கு மேலும் சக்தியூட்டுகிறது.

துணை ஆகாரங்கள் சக்தி அடர்த்தி மிக்களவாக இருப்பது அவசியம். குழந்தையின் வயிறு சிறியது; சொற்ப உணவையே ஒரு வேளை ஏற்கக் கூடியது. உணவுட்டுவதில் பிரச்சினை உண்டாக்கும் குழந்தைகள் சக்தி குன்றிப் போசாக்கற்றவர்களாக விளங்கும் குழந்தைகள் ஆகியோர் விடயத்தில் இது முக்கியமான ஓர் உண்மையாகும்

தாய்மார் துணை ஆகாரங்களின் அளவையும் ஊட்டும் சிரமத்தையும் படிப்படியாக அதிகரித்தல் வேண்டும்.

துணை ஆகாரம் கொடுக்கத் தொடங்கும் போது தனியே ஒரு வகை உணவை மசித்து அல்லது கடைந்து ஊட்ட வேண்டும். ஒரு தடவையில் ஒரு வகை உணவுக்குக் குழந்தையைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். ஓரே முறையில் வெவ்வேறு சுவையும் தசைப்பிடிப்புமுள்ள ஆகாரங்களைச் கொடுப்பது தவிர்க்கப்பட-

வேண்டும். ஒரு வகை ஆகாரத்தைக் குழந்தை விரும்பி உண்ணத் தொடங்கியதும் அதன் அளவையும் ஊட்டும் கிரமத்தையும் கூட்டிக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு கூட்டுவது படிப்படியாக நிகழு வேண்டும். உதாரணமாக ஒன்று, இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு இளங்கஞ்சி அல்லது மசித்த ஆகாரத்தை ஒரு நாளைக்கு ஒன்று, இரண்டு தடவை கொடுக்க ஆரம்பித்து பின்னர் தேக்கரண்டி அளவிலிருந்து மேசைக் கரண்டி அளவுக்கு கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

துணை உணவுகளைக் கொடுக்கத் தொடங்கிய சமார் இரண்டு மாத காலத்துள் ஊட்டும் கிரமம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை என்றவாறு அதிகரித்திருத்தல் வேண்டும். இந்தக் கிரமம் குழந்தைகள் எட்டு அல்லது ஒன்பது மாதப் பருவமடைந்திருக்கும் போது ஒரு நாளைக்கு நான்கு, ஆறு முறை எனக் கூடும். உதாரணமாக மூன்று வேளை உணவும் இருவேளைச் சிற்றுண்டியுமாகக் கொடுக்கப்பட நேரலாம். பெரிய குழந்தைகளைப் பார்க்கிலும் சிறிய குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி உணவுட்ட வேண்டும். ஏனென்றால் சிறிய வயிறு சிறிதளவு உணவையே ஏற்கும்.

குழந்தைகளுக்கு உணவுட்ட முற்படும் போது தாய்மார், இனிப்பான தேநீர், இனிப்புப் பண்டங்கள், விஸ்கோத்து அல்லது போசாக்குக் குறைவான தின்பண்டங்களுக்குப் பதிலாக சத்துள்ள ஆகாரங்களை வருந்தி ஊட்ட வேண்டும். தாய்மார் தமது சமூகத்திலுள்ள பிற தாய்மாரின் உணவுட்டும் பழங்களைக் கேட்டறிந்து, தம்முடைய வற்றுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, பொருத்தமானவற்றைப் பின்பற்றும் படி ஊக்குவித்தல் வேண்டும். கனிவாக உணவுட்டுவதன் மூலமாக பெற்றோருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இடையே உருவாகும் உணர்ச்சி பூர்வமான பிணைப்பினையும் மனநிறைவையும் மேலும் பலப்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். உதாரணமாக:

- குழந்தைகள் கேட்கும் போதெல்லாம் உணவு கிடைக்கிறது. அதாவது அவர்களின் தேவை பூர்த்தி செய்யப்படுகிறது.
- குழந்தைகள் கிரமமான இடைவேளைகளில் உண்கிறார்கள்; ஆனால் அவர்களின் பசி பற்றிய சமிக்ஞைகள் திட்டவட்டமான கால அட்டவணைப்படியன்றி நெகிழ்ச்சியுடன் கவனிக்கப் படுகின்றன.
- பராமரிப்பாளர் பாட்டுப் பாடுதல், கவிதைகளைப் படித்தல் போன்ற விசேட நிகழ்ச்சிகள் மூலமாக குழந்தைகளின்

உணவு வேளையை மகிழ்ச்சியுடையதாக்கிறார். இது போட்டிப் பினாக்குகள், அச்சுறுத்தல்கள், தண்டனைகள் ஆசியவற்றைத் தடுக்கும். வற்புறுத்தி உணவுட்டுதல் அல்லது தண்டனையாகப் பட்டினி போடுதல் என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைகள் பிற குழந்தைகளுடனும் தாய் தந்தையருடனும் சேர்ந்து உண்பதில் மகிழ்ச்சி காண்பர். குறிப்பிட்ட ஒரு பாத்திரம், கோப்பை அல்லது உட்கார்ந்து உண்பதற்கு ஒரு நல்ல இடம் போன்ற சில சடங்காசாரங்களை ஏற்பாடு செய்து ஆகாரமும் அதை உட்கொள்வதும் மகிழ்ச்சிகரமான ஓர் அனுபவ மென்று உணரச் செய்யுங்கள். இதனால் குடும்பத்தவர்களுடனான உணர்ச்சி பூர்வமான உறவு வலுப்பெறும்.

பசியே உண்பதற்குத் தூண்டும் பிரதான காரணி, இனிப்பான தேநீர், இனிப்புப் பண்டங்கள் அல்லது விஸ்கோத்துகளைக் கொடுத்தால் பசி கெட்டுவிடும். ஒரு குழந்தை ஒரு வேளை உணவை உட்கொள்ள மறுத்தால் சில தாய்மார் (இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட) வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு கூட திண்ம ஆகாரங்களுக்குப் பதிலாகத் தமது பாலைப் புகட்டுவர்.

குழந்தை சாப்பிட மறுக்கிறதென்பது பெற்றோரின் பொதுவான முறைப்பாடு. குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவில் துணை ஆகாரங்களை ஊட்ட வேண்டுமென்னும் ஆர்வம் இதற்கு ஒரு காரணமாகலாம்; தாய்ப்பாலாட்டுதல் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்படையும் என்பதை இவர்கள் உணர்வதில்லை. குழந்தைகள் முறையாக உணவு உட்கொள்ளும் படி ஊக்குவிக்க வேண்டுமே யொழிய அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணும் படி வற்புறுத்தப்படக் கூடாது. குழந்தையின் எடை அட்டவணைப்படி திருப்திகரமாக இருக்குமானால், அதன் வளர்ச்சிப் போக்கு மேல் நோக்கியதாகக் காணப்படுமானால், குழந்தை சரியாக உண்பதில்லை என்று தாய் சொன்னாற் கூட, வளர்ச்சி அட்டவணையைக் காட்டி அவரைத் தேற்ற வேண்டும்.

ஒரு குழந்தை உண்ணப் பழகுதற்குக் காலம் செல்லும்; அதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்; பொருத்தமான சூழல் அமைய வேண்டும் என்பதையெல்லாம் இடையறாது நினைவில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

இரு சராசரிக் குழந்தை அதன் முதல் ஆண்டில் 14 - 15 இறாத்தல் (6.57 கிலோகிராம்) நிறையை எட்டுகிறது. இரண்டாம் ஆண்டில் எடை ஏற்றம் சமார் 5 இறாத்தல் (2 கிலோகிராம்) மட்டுமே; ஆகவே இரண்டாம் ஆண்டில் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் உணவின் அளவு முதலாம் ஆண்டுடன் ஒப்பிடும் போது குறைவானதே.

தாய், தந்தையர் துணை ஆகாரங்களை துப்புரவான கிண்ணன்த்தில் கீட்டு கரண்டியால் ஊட்ட வேண்டும்.

துணை ஆகாரங்களை ஊட்டுதற்குக் கிண்ணமும் கரண்டியுமே மிகப் பொருத்தமான பாத்திரங்கள். ஆகாரம் மசித்த உணவோ திரவமோ எதுவாக இருந்தாலும் கிண்ணங்களும் கரண்டிகளும் பாவிக்கப்பட வேண்டும். இவற்றை சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கழுவுவதன் மூலம் எந்நேரமும் துப்புரவாக வைத்திருப்பது இல்லை. துப்புரவை உறுதி செய்யும் பொருட்டு உணவுட்டி முடித்த கையோடு பாத்திரங்களைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். கையால் ஊட்டுவது சாதாரண வழக்கமாகையால் தாயும் குழந்தையும் உண்ணு முன்னரும் உண்ட பின்னரும் கைகளைக் கழுவிக்கொள்வது அவசியம். தாய்மார் சுகாதார நிலைமையில் உணவைச் சமைப்பதும், பரிமாறுவதும், சேமித்து வைப்பதும் அவசியம். உணவைச் சமைப்பதையும், கையாளுவதையும் கவனமாகச் செய்தால் பழுதடைந்த உணவுகளினால் தொற்றுகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். சூடான சுவாத்தியத்தில் அடிக்கடி சமைப்பதும், சிறிய அளவில் சமைப்பதும் நல்லது. கஞ்சிப் பதார்த்தங்களைப் பல நிமிட நேரத்தக்கு வேக விடவேண்டும். பக்ஷரியா தொற்றிலிருந்து தப்புவதற்கு இதுவே வழி. மற்றொன்று அவற்றை உடனுக்குடன் பரிமாறிவிட வேண்டும். மிஞ்சிய உணவு, துணை உணவுக் கலவை ஆகியவற்றை இரண்டு முன்று மணித்தியாலத்துக்கு மேல் வைத்திருக்கலாகாது; அவற்றை மீண்டும் பரிமாறு முன்னர் நன்றாகச் சூடாக்க வேண்டும். அடுத்த வேளை ஆகாரமாக உண்ண வென்று வைக்கும் மீதி உணவை, குளிர்மையான இடத்தில், சுமாராக செந்துகள் அல்லது தூசு படியாதவாறு மூடி வைக்க வேண்டும்.

பழங்களும் காய்கறிகளும் தொற்றுகள் பற்றாதவாறு தோல்களினால் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. ஆகவே இவை குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவுகளாம். தோலை உரித்து விட்டால் சமைத்த உணவைப்

போலவே இவற்றையும் கையாள வேண்டும்.

தாய்மார் துணை ஆகாரங்களைக் கொடுப்பதுடன் தொடர்ந்து பாலூட்டி வரவேண்டும்.

உண்மையான தின்ம உணவுகளுடன் ஒப்பிடும் போது தாய்ப்பால் முக்கியமற்றது என்ற தப்பெண்ணை தாக்க ரீதியாக ஏற்படலாம். குழந்தை ஆறு மாதப் பருவத்தைத் தான்டிய பின்னரும் அதன் உணவின் சக்தியினதும் ஊட்டப் பொருள்களினதும் பெரும் பகுதியைத் தாய்ப்பால் வழங்குகிறது. அத்துடன் குழந்தைகள் இரண்டு வயதை அடையும் வரை அவற்றின் உணவின் தரச்சிறப்புக்குத் தாய்ப்பால் கணிசமான அளவில் உதவுகிறது.

குடும்பத்தவர்களின் உணவில் ஒரு பங்கைக் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவதில் தாய், தந்தை இருவரும் ஈடுபடவேண்டும்.

குழந்தை ஒன்பது மாதப் பருவத்தை அடையும் கட்டத்தில் சமைத்து, அரிந்து, மசித்த காய்கறிகள், கிழங்குகள் போன்ற கடின உணவுகளை அதற்குப் புகட்ட வேண்டும். குழந்தைகள் தமது அவயவங்களை முறையாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொண்டதும் தாமாகவே உண்ணத் தொடங்கலாம். எனினும் உணவின் துப்புரவைப் பேணுதற்கும், போதிய அளவு உணவை உட்கொள்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்துதற்கும் பெற்றோரின் கண்காணிப்பு அவசியம்.

இரண்டு வயதில் குழந்தைகள் குடும்ப உணவில் பெரும்பாலானவற்றை உண்ணப் பழகி இருக்க வேண்டும். அவர்களின் பங்கை எடுத்துத் தாமாகவே உண்ண விடவேண்டும். பெற்றோர் அதனைக் கண்காணித்தல் வேண்டும். கட்டாயப்படுத்தி உணவுட்டுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டுமாயினும் தாய், தந்தையர், புதுவகை உணவைப் போதுமான அளவில் உண்ணச் செய்ய வேண்டும். இதனைப் பொறுமையுடன், வருந்தி முயன்று அவர்கள் சாதிக்க வேண்டும்.

கேள்வி பதில்கள்

கேள்வி: உண்ண மறுக்கும் குழந்தையை என்ன செய்யலாம்?

பதில்கள்: உண்ணக் கற்பதற்குக் குழந்தைக்குச் சிறிது கால அவகாசம் தேவை. உணவுட்டுவதில் தந்தையின் உதவியையும் நாடலாம்.

கேள்வி: 'கூடானவை' என்றோ குழந்தைகளுக்குக் கூடாதவை என்றோ பாரம்பரியமாக நம்பப்படும் ஆகாரங்களை ஊட்ட விரும்பா விட்டால் என்ன செய்யலாம்?

பதில்: மாற்றுணவுகளைப் புகட்டலாம் அல்லது உண்ணத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிவகைகளைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

கேள்வி: 9 மாதப் பருவத்தில் "சோறு ஊட்டும் சடங்கு" முடியும் வரை காத்திருக்க விரும்புகிறேன்.

பதில்கள்: சடங்கை முன்தள்ளி வைக்க முடியாதா? சடங்குக்கு முன்னரே ஊட்டக் கூடிய வேறு ஆகாரங்கள் இல்லையா?

அத்தியாயம் 4

குடும்பத்துக்கு உகந்த உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

உணவுப் பொருள்களின் விலைகள் பருவத்துக்குப் பருவம் வேறுபடும். குடும்பத்துக்குப் பொருத்தமான ஆகாரத்தைத் திட்டமிடும்போது தமது பண வசதிக்கு ஏற்ற உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல் வேண்டும். வெவ்வேறு உணவுப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி ஆகாரங்களைத் தயாரிக்கும் ஆற்றல்; இன்ன பொருள் இன்ன பருவத்தில் தாராளமாகக் கிடைக்குமென்பதற் கமைய அப்பொருள்களை உபயோகிக்கும் திறன் ஆதியன் குடும்பத்தின் போசாக்கு நிலையைச் சீராக்க அவசியம்.

பொருத்தமான, மலிவான, உள்ளுரில் கிடைக்கும் பருவகால உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்தால் பெரும்பாலான குடும்பங்கள் அதிக பணச் செலவில்லாமல் போசாக்கு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். தமது பணத்தின் பெறுமதிக்கேற்ற சிறந்த போசாக்குள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்யும் அறிவு இருக்குமானால், குடும்பத்தவர்கள் தமது குழந்தைகளுக்குப் பொருத்தமான உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்து வாங்கக் கூடியவர்களாயிருப்பர்.

குடும்பத்துக்கு உகந்த உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

- * குடும்பத்தவர்கள் ஆரோக்ஷியமான உணவுகளை உண்பதற்கும் போசாக்கை மேம்படுத்துதற்கும் வழி:
- * தாய்மார் உள்ளுரில் கிடைக்கும் சத்துமிக்க பல்வேறு வகையான உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- * தாய்மார் தினமும் கீரைக் கறிகளைப் பரிமாற வேண்டும்; பழங்கள் ஏனைய காய்கறிகள் ஆகியவற்றை நாள் தோறும் அல்லது முடிந்தளவு அடிக்கடி பரிமாற வேண்டும்.
- * குடும்பத்தவர்கள் தம் பகுதியில் விளையும் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்து வாங்க வேண்டும்.
- * விளம்பரம் செய்யப்படும் பொருள்கள் எல்லாமே சத்துமிக்கனவல்ல அல்லது பணத்துக் கேற்ற பெறுமதியுடையனவல்ல என்பதைக் குடும்பத்தவர்கள் நினைவில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- * குடும்பத்தவர்கள் உணவு சமைப்பதற்கு சத்துப் பெறுமானம் மிக்க, இலுகுவான, பாரம்பரிய பாகமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். (உதாரணம்: ஏழு பண்டங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் அல்மாலுவ என்னும் சிங்கள உணவு சாம்பார், பொங்கல்)

குடும்பத்துக்கு உகந்த உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

குடும்பத்தினர் ஆரோக்ஷியமான ஆகாரங்களையும் சீரான போசாக்கையும் பெற வழி:

தாய்மார் உள்ளுரிம் கிடைக்கும் பல்வேறு வகையான சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல் வேண்டும்.

குடும்பத்துக்கு நல்ல ஆகாரங்களைத் திட்டமிடுவதற்கு பெற்றோர் இலகுவான சத்துமிக்க உணவுப் பொருள்கள் எவை; உணவுப் பொருள்களின் விலைகள்; இன்ன பொருள் இன்ன பருவத்தில் தாராளமாகக் கிடைக்கும் என்பன போன்ற விடயங்களை அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

அநேக சமூகங்களில் பருவமாற்றங்களினால் உணவு, நீர், தொழில் என்பன பாதிக்கப்படுவதுண்டு. சிறு காணிக்காரர்கள் அறுவடைக்குப் பின்னர் ஒரு சில வாரங்களுக்கு மேல் தமதுதானியங்களைச் சேமித்து வைக்க வகையற்றுத் தத்தளிப்பர். பொருளாதார, சேகர இடவசதி சார்ந்த பிரச்சினைகளே இதற்குக் காரணம். இதற்குப் பிறகு அடுத்த அறுவடை வரும்வரை இவர்கள் உள்ளுரிக் கிழங்குகள், சோளம், தினை, கனிகள், காய்கறிகள் போன்றவற்றைத் தேடி உண்டும் வேறு சில உணவுப் பொருள்கள், நெல் போன்றவற்றை வாங்கியும் காலத்தைக் கழிப்பர். சில பகுதிகளில் மீன், பால், பயற்றினங்கள், சில கனிவர்க்கங்கள் குறித்த சில பருவங்களிலேயே கிடைக்கும். சிறு காணிச் சுமக்காரர்களின் குடும்பத்தவர்களும் வயல்களில் கூலிவேலை செய்வோரும் வேளாண்மை நடைபெறாத காலத்தில் போசாக்குப் பிரச்சினைகளினால் இடர்ப்படுவதுண்டு. இதற்கு முக்கிய காரணம் கையிருப்பில் உள்ள உணவுப் பொருள்கள் தீர்ந்து போவதும் வயல் வேலையில் வருமானம் கிடையாதிருப்பதுமாகும்.

எனவே, அறுவடைக்கு முந்திய காலகட்டம் போசாக்குக் குறைபாடும் வயிற்றோட்டமும் நிலவும் பருவமாகக் கருதப்படுகிறது. வருடத்தின் சிரமமிக்க இந்தப் பருவத்தில் உள்ளுரிம் கிடைக்கும் சத்துணவுகள் எவை என்பதைத் தாயார் அறிந்திருந்தார்களானால் தம் குழந்தைகளின் போசாக்குக் குன்றுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

பண்ப் பயிர்கள் செய்கை பண்ணப்படும் பகுதிகளில் விளை பயிர்களையும் உண்டாக்கும் படி குடும்பத்தவர்களை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். உணவுப் பொருள்களை பணம் கொடுத்து வாங்கும் வசதியும் இக் குடும்பங்களுக்குத் தேவைப் படலாம். குடும்பத்தவர்களும் சுகாதார ஊழியர்களும் ஆண்டின் வெவ்வேறு பருவகாலங்களிலும் கிரமமாகச் சந்தைக்குப் போய் இன்ன பருவத்தில் இன்ன பொருள் இன்ன விலைக்குக் கிடைக்கும் என்ற முக்கியமான தகவலை அறிந்து கொள்ளலாம்.

சோரே குடும்பத்தவர்கள் விரும்பி உண்ணும் அடிப்படை உணவாகும். துணை ஆகாரங்களை வீட்டிற் சமைப்பதற்கு அரிசி உகந்தது. சில பகுதிகளில் அரிசியிலும் சத்துமிக்க தினை தாராளமாக கிடைக்கிறது. வரட்சிக் காலங்களில் சோளம், தினை ஆகிய பயிர்களைச் செய்கை பண்ணி, குடும்ப உணவில் பெறுமதியான வேறுபாட்டை உண்டாக்கலாம். எனினும் குழந்தைகளுக்கு சோளம், தினை ஆகியவற்றை மாவாக்கிச் சமைத்து ஊட்ட வேண்டும். அத்துடன் தேங்காய்ப் பால், இறைச்சி, முட்டை, மீன் அல்லது பயறுவகைகளையும் சேர்த்து ஊட்ட வேண்டும்.

ஒரு வேளை உணவாகப் பாண், சம்பல், தேநீர் என்பனவற்றை உட்கொள்வது சத்துணவாகாது. இவ்வாரே வற்றாளை, மரவள்ளி போன்ற கிழஞ்குகளை உண்ணும் போது அந்தந்தப் பகுதிக்கு அமைவாக கீரை, சுருவாடு, குளத்து மீன், சிறுமீன் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். கிடைக்கும் சமயங்களில் ஆகாரத்துடன் பழுத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு கலந்து உண்ணும்போது உணவு சத்துள்ளதாக அமையும்.

அடிப்படையான தானிய உணவோடு பயற்றினங்களில் கிடைக்கும் தாவரப் புரதம் தானியத்திற்கு ஏற்ற விகிதாசாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டால், மாமிசப் புரதத்தைப் போலவே நல்ல பயன் கிடைக்கும். பருப்பு, பாசிப்பயறு, நிலக்கடலை, எள்ளு முதலியன புரதம், விட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் நிறைந்தவை; இவற்றை எந்த அடிப்படை உணவுடனும் சேர்த்து உட்கொள்ளலாம். நிலக்கடலை, எள்ளு ஆகியவற்றில் எண்ணெயும் நிறைய உண்டு.

கரும்பச்சைக் காய்கறிகள், பொன்னாங்காணி, அகத்தி, பசளி, கங்குன் போன்ற கீரைகளும், பூசனி, சுரை, கரட், சிறகுப்பயறு போன்ற காய்கறிகளும் விட்டமின்கள், தாதுப்பொருள்கள் நிறைந்த

மாற்றுணவுகளாம். இவை பெரும்பாலும் எண்ணெய் அல்லது தேங்காய்ப் பாலில் சமைக்கப்படும். போதுமான போசாக்கைப் பெறுவதற்கு இவற்றை பயறு, மீன் அல்லது இறைச்சியுடனும் வழக்கமான தானிய உணவுடனும் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். வீட்டைச் சுற்றிலும் கிராமத்திலும் தன்னிச்சையாக வளரும் பல்வேறு கீரைகள் அன்றாட உணவுக்குப் பெறுமதிமிக்க தாதுப் பொருள்களையும் விட்டமின்களையும் வழங்கவல்லன. உணவுடன் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் குடும்பத்தின் சாப்பாட்டுச் செலவு குறையும்.

அநேக சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைகளின் சக்தித் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யத் தக்க அளவான சக்திச் செறிவு ஆகாரத்தில் இருப்பதில்லை. ஆகாரத்தின் தரத்தை உயர்த்துதற்கு, சமையலில் எண்ணெய், கொழுப்பு அல்லது தேங்காய்ப்பால் சேர்ப்பது மலிவான வழியாகும். கொழுப்பு உணவுக்குச் சுவை ஊட்டுகிறது; சக்திச் செறிவை பெருக்குகிறது; கறியை மிருதுவாகவும் மெல்லுவதற்கு இலகுவானதாகவும் ஆக்குகிறது.

தாய்மார் தினமும் கீரைக் கறிகளைப் பரிமாற வேண்டும்; பழங்கள், பிற காய்கறிகள் ஆகியவற்றை நாள்தோறும் அல்லது முடிந்தாலும் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும்.

உடம்பு விட்டமின்களையும் தாதுப் பொருள்களையும் தானே உற்பத்தி செய்து கொள்ள முடியாது. அவை உணவோடு வழங்கப்படல் வேண்டும். நாள் ஒன்றிற்கு மைக்ரோ மில்லிகிராம் அளவிலேயே இவை தேவைப்படுவதால் நுண் ஊட்டப் பொருள்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. கரும்பச்சை நிறக் கீரைகள், பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், காய்கறிகள், பயறுவகைகள் ஆதியன விட்டமின் ‘ஏ’ இரும்புச் சத்து, பிற விட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் என்பனவற்றை வழங்குகின்றன. விட்டமின் ‘ஏ’ குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு அவசியம். அத்துடன் நோய் தடுப்பு அமைப்பினையும் சீர்செய்கிறது. விட்டமின் ஏ குழந்தையைக் கொடிய நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதுடன் பாலிய நோய்களினால் மரிப்பதையும் குறைக்கிறது. பார்வை இழப்பதைத் தடுப்பதில் விட்டமின் ஏ வகுக்கும் பங்கு நன்கு அறியப்பட்டதொன்றே.

இரும்புச் சத்து முக்கியமான தொரு தாதுப் பொருள். குழந்தைகள், கர்ப்பினிகள் ஆகியோரின் உணவில் இது பெரும்பாலும் சொற்ப அளவிலேயே கிடைக்கிறது. கரும்பச்சை நிறக் கீரைகளில்

இரும்புச் சத்து நிறைய உண்டு. இலங்கையின் பாரம்பரிய ஆகாரங்களில் இன்றியமையாது இடம்பெறும் இந்தக் கீரைகளை உண்ணுமாறு ஊக்குவித்தல் வேண்டும். எவிமிச்சம் பழச் சாறு அல்லது விட்டமின் ‘சீ’ நிறைந்த காய்கறிகளையும் சேர்த்து உண்டால் கீரைகளில் உள்ள இரும்புச் சத்து கூடுதலாக உடம்பில் சுவறு மென்பதை அறிந்திருத்தல் முக்கியம்.

இலங்கை எங்கனும் பல்வேறு வகையான காய்கறிகள், கரும் பச்சைக் கீரைகள், கனி வர்க்கங்கள் பயிரிடப்படுகின்றன. சிராமப் பகுதிகளில் சில வகைக் காய்கறிகளும் பழங்களும் எல்லாப் பருவங்களிலும் கிடைக்கின்றன. செய்கை பண்ணும் அல்லது சந்தையில் வாங்கும் கீரைகளைப் போலவே தன்னிச்சையாக வளரும் கறிக்குதவும் கீரைகளும் சத்து நிறைந்தனவே. பொதுவாக கீரைகள், காய் கறிகள், பழங்கள் ஆகியன எவ்வளவுக்கு கரும் பச்சை நிறமாகவோ மஞ்சள் நிறமாகவோ காணப்படுகிறதோ. அந்த அளவுக்கு அவற்றின் விட்டமின், தாதுப் பொருட் பெறுமானமும் அதிகமாக இருக்கும். உண்பதற்கேற்ற இந்த காட்டுச் செடிகளைச் சமைத்துப் பரிமாறுமாறு ஊக்குவித்தல் வேண்டும். வெவ்வேறு கீரைகளைச் சேர்த்துக் கலந்து சமைப்பது மேலும் சிறப்பானது.

கீரைகள் சமைக்கும் போது அல்லது என்னையில் வதக்கும் போது இளகிச் சுருக்கும். இவற்றை குழந்தையின் ஆதார உணவுடன் (கஞ்சி, இலைக்கஞ்சி) கலந்து ஒரு நாளில் பல முறை புகட்டலாம். காய்கறிகளும் பழங்களும் உணவுக்குச் சூவையும் தசையும் சேர்க்கின்றன; குடும்பத்தவர்கள் இவற்றைப் பெரிதும் விரும்புவர்.

* குடும்பத்தவர்கள் உணவு சமைப்பதற்கு அயடின் சேர்ந்த உப்பை உபயோகித்தல் வேண்டும்.

அயடின் பற்றாக்குறையைப் புலப்படுத்தும் பொதுப்படையான அறிகுறி தைரோயிட் சரப்பி வீக்கமடைதல் ஆகும். இதைனத் தொண்டைக் கழலை என்பர். ஆயினும் இதைவிட முக்கியமான, கண்ணுக்குப் புலப்படாத வேறு அறிகுறிகளும் உண்டு. கர்ப்பினி ஒருவர் அயடின் பற்றாக்குறை யுடையவராக இருந்தால், அவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தை மன வளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி தொடர்பான பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கவும் செவிடாகவும் நேரும். அயடின்

பற்றாக்குறை காரணமாக ஒரு குழந்தை தன் முழுமையான மன வளர்ச்சித் திறனை இழந்து விடுவதானது கவலைக் குரிய விடயமாகும். அயடின் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் அறிவாற்றல் விழுக்காட்டைப் பெற்றோர், ஆசிரியர் இருசாராருமே பெரும்பாலும் கவனிக்கத் தவறிவிடுதல் உண்டு.

அயடின் சேர்த்த உப்பைக் கிரமமாக உபயோகித்து வந்தால் அயடின் குறைபாட்டைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அயடின் சேர்த்த உப்பின் விலை சாதாரண உப்பின் விலையிலும் சற்றுக் கூடுதலானதாகும். எனவே, அயடின் சேர்த்த உப்பை உபயோகிப்பதனால் ஏற்படும் பயன்கள் பற்றிய தகவலைப் பரப்புவதன் மூலமும் சமுதாயத்திலே அது பற்றிய உணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் அயடின் சேர்த்த உப்பின் உபயோகத்தைப் பரப்புதல் வேண்டும்.

சிராமங்களிலும் பட்டணங்களிலும் அயடின் சேர்த்த உப்பு கிடைக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துவதில் சகாதார மேம்பாட்டாளர் முக்கிய பங்கு வகிக்கலாம். சனசமூகக் கூட்டங்களிலே அயடின் சேர்த்த உப்பின் பயன்பற்றிப் பரப்புவது முக்கியம். அயடின் சேர்த்த உப்பு எப்படி இருக்கும்; அதன் பெயர் எப்படிச் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும் என்றெல்லாம் மக்கள் அறியும் பொருட்டு ஓர் உப்புப் பொட்டலத்தைக் கொண்டு வந்து காண்பிக்கலாம். அயடின் சேர்த்த உப்பை உபயோகிப்பதனால் உண்டாகும் நன்மைகள், அதை எங்கே வாங்கலாம், விலை வித்தியாசம் எவ்வளவு போன்ற விடயங்களை விரிவாக அலசி ஆராய்ந்து விளக்கினால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அடுத்த தடவை சந்தைக்குப் போகும் போது அந்த உப்பையே நாடி வாங்குவர்.

குடும்பத்தவர்கள் தங்கள் பகுதியில் கிடைக்கும் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்தல் வேண்டும்.

பல குடும்பங்களில் உணவு உட்கொள்ளும் பாங்கு இலகுவானதாயும் என்றும் ஒரே தன்மையதாயும் இருக்கலாம். உள்ளுரில், வெவ்வேறு காய்கறிகளும் பழங்களும் வெவ்வேறு சத்துகளை உணவில் கொண்டிருக்கும். உணவில் எல்லாச் சத்துகள் இடம் பெறுவதை ஊருதிப்படுத்துவதற்கு வெவ்வேறு ஆகாரங்களைத் தயாரிப்பதே சிறந்த மார்க்கம். சொந்தப் பகுதியில் விளையும் சத்துமிக்க பொருள்களைப் பயன்படுத்தினால்

குறைந்த செலவில் உணவைச் சமைத்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் காலப் போக்கில் பல்வேறு தின்பண்டங்களின் சுவையை அறிந்து கொள்வதும் முக்கியம். வெவ்வேறு உணவுகளின் நிறமும் சுவையும் பெரியவர்கள், குழந்தைகள் இரு சாராரிடையும் பசியைத் தூண்ட வல்லன. தங்கள் பிராந்தியத்தில் பருவத்துக்குப் பருவம் கிடைக்கும் உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்தால் குடும்பத்தின் ஆகாரத்தில் வேறுபாடும், நல்ல சத்தும் காலக் கிரமத்தில் கிடைக்கும்.

விளம்பரம் செய்யப்படும் எல்லாப் பண்டங்களும் சத்து மிக்கவை என்றோ பணத்துக்குத் தகுந்த பெறுமதியுடையன் வென்றோ குடும்பத்தவர்கள் எண்ணலாகாது.

ஊடகங்கள் வாயிலாக விளம்பரம் செய்யப்படும் உணவுப் பண்டங்கள் இலாபத்தை நோக்காக் கொண்ட தொழில் நிறுவனங்களினால் தயாரிக்கப்படுவனவாம். அவை குடும்ப ஆகாரத்துக்கு, அதிலும் குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு உகந்தவையல்ல. அத்தகைய பண்டங்களின் விலையும் அதிகம். விளம்பரமாகும் பண்டங்களை அதிக பணம் கொடுத்த வாங்கினால் குடும்பத்துக்குத் தீங்கிழைப்பதாகும். அதிலும் குறைந்த செலவில் உள்ளூர்ப் பொருள்களை வாங்கி, மேலும் அதிக சத்துள்ள உணவுகளைச் சமைத்துக் கொள்ளலாம். செலவு மிக்க பண்டங்களை வாங்கினால் கைவசமுள்ள சொற்ப பணம் கரைந்து விடும்; குடும்பத்துக்கு வேண்டிய தரமான உணவைப் போதுமான அளவில் வாங்க முடியாது போய்விடும். உணவுப் பொருள்களைக் கொள்வனவு செய்வது அவசியமானால், சத்து நிறைந்த பண்டங்களில் பணத்தைச் செலவிடல் முக்கியம்.

இரு வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட பராயமுள்ள குழந்தைகளுக்கு உணவு தயாரிப்பதானால் குடும்பத்தவர்களுக்கென உள்ள பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதே நல்ல முறை. ஆனால் குழந்தைக் குரிய உணவை வேறாகச் சமைத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக சோறு, பயறு, மற்றும் மஞ்சள், பச்சை நிறக் கீரைக் கறிகள் ஆகியவற்றைத் தேங்காய்ப் பாலாடன் பிசைந்து பாற்சோறாக்கிக் குழந்தைக்குப் புகட்ட வேண்டும். இந்த ஆகாரத்தை ஒரு நாளில் பல தடவை ஊட்டலாம். குழந்தைகளின் வயிறு சிறியதாகையால் குடும்பத்தவர்களில் ஏனையோரை விட அடிக்கடி அவசர்கள் உண்ண வேண்டும். இதில் நன்மை

என்னவென்றால் விளம்பரப்படுத்தப்படும் உணவைப் பார்க்கிலும் இந்த ஒரு பானை உணவு சத்து நிறைந்தது, செலவு குறைந்தது என்பதாகும்.

குடும்பத்தவர்கள் சத்துப் பெறுமானம் நிறைந்த பாரம்பரிய உணவுகளைத் தயாரிக்கும் இலகுவான பாகமுறைகளைக் கடைப் பிடித்தல் வேண்டும்.

“சத்துப் பெறுமானம்” நிறைந்த என்னும் சொற்றொடர் ஆகாரங்களில் உள்ள சத்தின் சேர்க்கையையும் எவ்வாறு வெவ்வேறு பொருள்களைக் கலந்து குறைந்த செலவில் நிறைவான ஆகாரமொன்றைத் தயாரிக்கலாம் என்பதையும் குறிக்க உபயோகிக்கப்படுகிறது. குறைந்த செலவில் தயாரிக்கப்படும் நிறைந்த சத்துள்ள அத்மாலுவ, கலவும் பல போன்ற சிங்கள் ஆகாரங்களையும் சாம்பார், பொங்கல், கூழ் போன்றவற்றையும் தயாரிக்கும் பாரம்பரியப் பாகமுறைகளைத் தாய்மார் அறிந்திருப்பார்கள். உணவுக்கெனக் கைவசம் உள்ள பணம் பற்றாக்குறையாக இருக்கும் போது குடும்பத்தினர் தமது பணத்தின் பெறுமதிக் கேற்ற உணவுப் பொருள்களைக் கொள்வனவு செய்வது அவசியம். நடைமுறை அனுபவமும் க்காதார மற்றும் சத்துணவுப் பிரசாரகர்களுடன் கலந்துரையாடி அடிப்படைப் போசாக்குப் பற்றிப் பெற்ற அறிவும் உள்ளவர்கள், சக்தி, புரதம், விட்டமின்கள், தாதுப்பொருள்கள் ஆகியவற்றை வழங்கக் கூடிய மலிவான உணவுப் பொருள்களை வாங்கக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள்.

கேள்வி பதில்கள்

கேள்வி: குழந்தைகளுக்குக் கீரை வகைகளைக் கொடுக்க விரும்ப மில்லையா?

கேள்வி: விலை கூடிய உணவுப் பண்டங்களே சத்து நிறைந்தவை. குழந்தைக்குச் சிறந்ததையே ஊட்ட விரும்புகிறீர்களா?

கேள்வி: விஸ்கோத்து ஊட்டுவதன் சௌகரியம்.

அ�்தியாயம் 5

நோயுற்ற குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டுதல்

குழந்தைகள் நோயுற்ற வேளைகளிலும் பிற்பாடும் ஊட்டும் உணவுகள் சிகிச்சையையும் குணமடைவதையும் பாதிக்கின்றன. நோயுற்ற வேளைகளில் குழந்தைகளுக்குப் பசி இருப்பதில்லை; சொற்பமாகவே உண்பார். இதற்கு ஈடு செய்யும் வகையில் குணமடையும் கட்டத்தில் சூடுதலாக உண்ண வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவப் போசாக்கின்மைக்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று, தொற்றுநோய்; மற்றொன்று போதிய அளவு உணவு உட்கொள்ளாமை. தொற்று நோய் போசாக்கு நிலையைப் பாதிக்கின்றது. இதன் விளைவாக, பசி உணர்வும் சத்துச் செறிவும் குறையவே வளர்ச்சி தடைப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் ஊட்டச் சத்துகள் அளவுக்கதிகமாக விரயமாகின்றன. நோயுற்றிருக்கும் வேளையில் ஊட்டச் சத்துகள் அளவுக்கதிகமாக விரயமாகின்றன. நோயுற்றிருக்கும் வேளையில் ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிகம் தேவைப்படுகின்றன. நோயுற்ற குழந்தைகளுக்கான காய்ச்சல் கண்டால் அதனை உணவுட்டுவதை நிறுத்துதற்கான அறிகுறியாகக் கொள்ளக் கூடாது. காய்ச்சல் கண்ட குழந்தை சாப்பிடக் கேட்டால் கொடுக்க வேண்டும்.

போசாக்கின்மை, உதாரணமாக புரதச் சத்துப் போசாக்குக் குறைபாடு மற்றும் சில நுண்ஊட்டச் சத்துகளின் பற்றாக்குறை, குறிப்பாக விட்டமின் ஏ குறைபாடு போன்றனவும் குழந்தைப் பருவ தொற்று நோய்களும் விசச் சக்கரம் போன்ற விளைவுகளை உண்டாக்க வல்லன. இவை எல்லாம் ஒன்றாகச் சேரும் போது நோய் உக்கிரமடைந்து மரணத்தில் முடியலாம். நோயுற்றிருக்கும் போதும் தேறிவரும் போதும் குழந்தையின் உடற் கூறுகளின் செயற்பாடுகள் அதிகரிப்பதால் ஊட்டப்பொருள்களினதும் கலோரிகளினதும் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. இவற்றை ஈடுசெய்தாலன்றி குழந்தை இயல்பான வளர்ச்சிப் போக்குகளை மீளப் பெறல் சிரமமாகும்.

நோயற்ற குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுதல்

- போசாக்கின்மை தொற்றுநோய் என்பவற்றின் சமூர்ச்சிப் பாங்கான விளைவுகளை முறியடிக்கும் வழி:
- * குழந்தைகள் நோயற்றிருக்கும் போது தாய்மார் தொடர்ந்து அடிக்கடி பாலூட்ட முயல வேண்டும்.
 - * தாய்மார் வழக்கமான ஆகாரங்களை முடிந்தவரை தொடர்ந்து ஊட்ட வேண்டும்.
 - + பசியுணர்வு குறைவாக உள்ள குழந்தைகள் உணவு உட்கொள்ளச் செய்வதற்குத் தாய்மார் -
 - 0 கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி உணவுட்ட வேண்டும்.
 - 0 விழுங்க இலேசான அல்லது மசித்த ஆகாரங்களை ஊட்ட வேண்டும்.
 - 0 குழந்தையை உண்ணும்படி வருந்தித் தூண்டவும் அதற்குப் பிரியமான ஆகாராங்களை ஊட்டவும் வேண்டும்.
 - * குணமடைந்து வரும் குழந்தைக்கு, அதன் வளர்ச்சிப் போக்கு வழமைக்குத் திரும்பும் வரை மேலதிகமாக உணவுட்ட வேண்டும்.
 - * வயிற்றோட்டம் கண்ட குழந்தைக்கு தாய்மார் மேலதிக நீரும் ஜீவனி கலவையும் பருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: காய்ச்சல் நீடித்தால் அல்லது வேறு பாரதாரமான நோய்கள் ஏற்பட்டால் வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.

நோயற்ற குழந்தைக்கு உணவுட்டுதல்

போசாக்குக் குறைபாட்டையும் எதிர்காலத்தில் அடிக்கடி தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாவதையும் தடுப்பதற்கு நோயற்றிருக்கும் சமயத்திலும் பிறபாடும் முறையாக உணவுட்டுதல் அவசியம்.

வயிற்றோட்டம், சவாசத் தொற்று என்பன குழந்தைகளுக்குப் பொதுவாக உண்டாகும் நோய்களாம். சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் இவற்றின் பாதக விளைவுகளைத் தவிர்த்தல் சாத்தியமாகும்.

போசாக்கின்மை தொற்று நோய் என்பனவற்றின் சமூர்ச்சிப் பாங்கான விளைவுகளை முறியடிக்கும் வழி:

குழந்தைகள் நோயற்றிருக்கும் போது தாய்மார் தொடர்ந்து அடிக்கடி பாலூட்ட முயல வேண்டும்.

நோயற்றிருக்கும் போது தொடர்ந்து பாலூட்டுதல் முக்கியம். நோயற்ற வேளையில் போதுமான அளவு திரவங்களும் ஊட்டச் சத்துகளும் கிடைக்கச் செய்வதற்கு மேலும் அடிக்கடி பாலூட்டுதல் அவசியம். நோயற்ற வேளையில் குழந்தைகளுக்குப் பசி குறைந்தாலும் தாய்ப்பால் பருகும் தாகம் குன்றுவதில்லை என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. பிற ஆகாரங்களின் இழப்பை கூடுதலாகத் தாய்ப்பால் குடிப்பதன் மூலம் குழந்தை ஈடுசெய்து கொள்கிறது. மேலும் அடிக்கடி பாலூட்டுவதனால் போசாக்கு நிலையும் வளர்ச்சிப் போக்கும் சீரழிவது தடைப் படுகிறது; குழந்தை சொகுசாக இருக்கும்.

தாய்ப்பால் பருகும் குழந்தைகளுக்கு தொற்று நோய்களை, குறிப்பாக வயிற்றோட்டத்தினை, எதிர்க்கும் வல்லமை அதிகம்; உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பும் புட்டிப் பால் பருகும் குழந்தைகளைப் பார்க்கிலும் அதிகம் உண்டு. கீழ்வரும் காரணங்களுக்காக தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

தாய்ப்பால் சுத்தமானது. பால் உடனுக்குடன் குழந்தைக்கு ஊட்டப்படுவதால் பக்ஸரியா வளர இயலாது.

தாய்ப்பாலில் நோய்யைத் தடுக்கும் சேர்மானங்கள் அடங்கியுள்ளன; இவை பாலூட்டும் பருவ முழுதும் நோய்கள் அணுகாது பாதுகாப்பளிக்கின்றன. இந்த அமசங்கள் வயிற்றின் சிறுகுடல்,

சவாசத் தொகுதி ஆகியவற்றைப் பக்டரியா, வைரஸ் முதலியவற்றிடமிருந்து காக்கின்றன.

புட்டிப்பால் குழந்தைக்கு ஆபத்தானது. அதேத் துப்புரவற்றைப் போத்தல்களையும் பால் கரைக்க உபயோகிப்பதனால் தொற்றுகளின் அபாயம் உண்டு.

தாய்மார் வழக்கமான ஆகாரங்களை முடிந்த வரை தொடர்ந்து ஊட்டவேண்டும்.

நோயற்ற போதும் குணமடையும் போதும் போதுமான அளவு ஆகாரம் ஊட்டப்படுவதை விசேடமாகக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். பலர், குழந்தைகள் நோயற்றிருக்கும் போது குறைவாகவே உணவு கொள்ள வேண்டுமென்றும் உணவுட்டினால் நோயின் அறிகுறிகள் மோசமடைந்து விடுமென்றும் நம்புகிறார்கள். உண்மையில் நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் குழந்தைகளுக்கு அதிக உணவு ஊட்ட வேண்டும். ஏனென்றால் அந்தக் கட்டடத்தில் குழந்தைகள் அதிக போசாக்கை விரயஞ்சு செய்கின்றன. எனினும் பசியின்மை காரணமாக, உணவு ஊட்டுவது சிரமமாக அமையலாம். எனவே நோயற்றிருக்கும் போது கூடுதலாக உண்ணும் படி குழந்தைகளுக்கு ஊக்கமளித்தல் வேண்டும்.

வழக்கத்திலும் பார்க்கக் கூடுதலான போசாக்குப் பெறுமானமுள்ள உணவுகளை ஊட்டுதல் வேண்டும். அத்துடன், குணமடையும் பருவத்திலும் இவற்றைத் தொடர்ந்து ஊட்ட வேண்டும். பசி குறைந்து காணப்பட்டாலும், குழந்தை நோயற்றிருப்பதன் நிமித்தம் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் ஆகாரத்தை ஊட்டாமல் விடக்கூடாது. மறுபறத்தில், கட்டாயப்படுத்தி உணவுட்டவும் கூடாது.

வழக்கமான குழந்தைப் பருவ நோய்கள் ஏற்படும் சமயங்களில் ஆகாரத்தை மாற்றவோ குறைக்கவோ கூடாது. உணவுட்டுவதனால் எதிர்மறையான விளைவுகள் ஏற்படா. வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டிருக்கும் போது அன்றாடம் வழக்கமாக உண்ணும் உணவை ஊட்டினாலும் கழிக்கும் மலத்தின் அளவு அதிகரிப்பதில்லை என ஆய்வுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. வயிற்றோட்டத்தின் போது தேகத்திற் கவறும் ஊட்டச் சத்துகளின் அளவு குறைந்தாலும் உறிஞ்சப்படும் ஊட்டச் சத்துக்கள் கணிசமானவை.

- * பசி உணவு குறைவாக உள்ள குழந்தைகள் உணவு ஊட்டகொள்ளச் செய்வதற்குத் தாய்மார் பின்பற்ற வேண்டியவை:

- * கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி உண்ணக் கொடுத்தல்.

சகவீனமுற்ற குழந்தைக்குப் பசி குறையும். போதுமான அளவு ஆகாரம் உடம்புட செல்வதற்கு வாய்ப்பாக உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி ஊட்டுதல் நன்று.

தொற்று நோய் பீடித்திருக்கும் காலங்களில் பூசனி, முட்டை, மென்மையான கீரை வகைகள் போன்ற விட்டமின் ‘ஏ’ நிறைந்த ஆகாரங்களைச் செம்மையாகச் சமைத்து ஊட்டுதல் அவசியம். மசித்த பய்பாசி, மா, வாழை ஆகிய பழங்களும் விட்டமின் ‘ஏ’ நிறைந்தவை. இவற்றையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி ஊட்டலாம்.

குழந்தை தாயிடமிருந்து போதுமான பாலைப் பெறாத பட்சத்தில், உடல்நீர் வற்றுதலைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, தாய்ப்பாலாடன் நீராகாரங்களும் நீராமப் பொருள்களும் ஊட்டுதல் வேண்டும். இளங் சாயத் தேநீர், சுத்தமான கொதித்து ஆறிய நீரில் கரைத்த பழ ரசங்கள், செவ்விளாநீர் அல்லது சோற்றுக் கஞ்சி போன்ற நீராகாரங்கள் தாராளமாகக் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

- * ஊட்டகொள்ள இலேசான மென்மையான அல்லது கடைந்த திண்ம ஆகாரங்களை ஊட்ட வேண்டும்.

நோயற்ற குழந்தைகள் பல வாந்தி எடுப்பதற்குண்டு. தொண்டைக் கரகரப்பு, இருமல் அல்லது வாய்ப்புன் போன்றவற்றாலும் வருந்தலாம். இவை பசியைக் குறைப்பதுடன் விழுங்கும் போதும் உண்ணும் போதும் நோவேற்பட ஏதுவாகும். ஒரு குழந்தை தொடர்ந்து இருமிய பின் வாந்தி எடுக்குமானால் சமார் 30 நிமிடம் கழித்து மற்றொரு தடவை உணவுட்டவும் (உதாரணம்: சவாசப் பைத் தொற்று)

குழந்தையை உண்ணும்படி வருந்தித் தாண்டவும் அதற்குப் பிரியமான ஆகாரங்களை ஊட்டவும் வேண்டும்.

குழந்தை சகவீனமுற்று, சாப்பாட்டில் பிரியமற்று இருக்குமானால் தாயானவள் அந்தக் குழந்தைக்குப் பிடித்தமான தென்று கருதும் ஆகாரங்களைத் தயாரித்து ஊட்டுவது முக்கியம். ஆரம்பத்தில்

குழந்தைக்குப் பசியைத் தூண்டும் பொருட்டு அதற்குப் பிடித்தமான உணவைக் கொடுக்கலாம். அதன் பின்னர் போசாக்கு நிலையைச் சீராக்கக் கூடிய சத்துணவுகளைப் புகட்ட வேண்டும். நோயுற்ற போதும் குணமடையும் போதும் குழந்தை உணவு கொள்ளக் கூடியது எப்படி என்பது தொடர்பான அறிவையும் அனுபவத்தையும் பயன்படுத்துதல் முக்கியம்.

தாய்மார் குணமடைந்து வரும் குழந்தைக்கு மேலதிகமாக உணவுட்ட வேண்டும்; அதன் வளர்ச்சிப் போக்கு வழமைக்குத் திரும்பும் வரை இது தொடர வேண்டும்.

குழந்தை நோயுற்றிருக்கும் போது பசி குறைந்துவிடும். குணமடைந்ததும் மீண்டும் பசி எடுக்கும். போதுமான அளவில் உணவுட்டினால் வளர்ச்சி மீண்டும் துவிர்க்கும். கடும் நோயுற்ற காலத்தில் இழந்த போசாக்கு, வளர்ச்சி யாவற்றையும் அது ஈடு செய்யும். நோய் கண்ட உடனேயே குழந்தைக்கு சக்தி நிறைந்த, போசாக்கு மிகக் குாரங்களை வழக்கத்திலும் அடிக்கடி ஊட்டி வந்தால் வளர்ச்சி தடைப்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். துணை ஆகாரங்களுக்கு என்னைய்/ கொழுப்பு மற்றும் சீனி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் சக்தி அடர்த்தியை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

குணமடையும் பருவத்தில் தேவைப்படும் மேலதிக உணவின் நிகர அளவு நோயுற்ற வேளையில் உட்கொள்ளத் தவறிய உணவின் அளவிலும் கூடியதாகும். மேலதிக உணவின் தேவை, நோயுற்ற காலத்திலும் கூடுதாக மூன்று நான்கு வாரங்களுக்கு நீடிக்கும்.

நல்ல போசாக்குள்ள குழந்தைகளின் வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் தொற்று நோய்கள் அநேகமாப் பாதிப்பதில்லை. ஆனால், போசாக்குக் குன்றியும் குணமடைந்த பின்னர் போதிய ஆகாரமின்றியும் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு அபாயமான விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

தாய்மார் அதிக உணவு உட்கொள்ளும்படி தொடர்ந்து குழந்தையை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி ஊட்டுதல், பிரியமான ஆகாரங்களைப் பரிமாறுதல் வருந்தி முயன்று ஊட்டுதல் இப்படியாக இதனைச் சாதிக்கலாம். குணமடையும் பருவத்தில் குழந்தைக்கு உணவுட்ட அதிக நேரம் செல்லும். ஆகவே தந்தையும்கூடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தினரும்

குழந்தை துரிதமாகக் குணமடையச் செய்யும் பொருட்டு இது விடயத்தில் ஒத்தாசை புரிய வேண்டும்.

வயிற்றோட்டம் கண்ட குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார் மேலதிக நீரும் ஜீவனீ கலவையும் பருக்க வேண்டும்.

நீர்ப்போக்கான வயிற்றோட்டத்தையும் உடல் நீர் வற்றுதலையும் தடுத்துக் குணமாக்குதற்கு வாய்வழி நீருட்டும் சிகிச்சை முறை கையாளப்படுகிறது. வயிற்றோட்டத்தின் போது உடம்பிலிருந்து நீரும் உப்புகளும் வெளியேறுவதனால் ஏற்படக் கூடிய உயிராபத்தைத் தடுக்கும் பொருட்டு விசேடமாகத் தயாரித்த திரவம் வழங்கப்படுகிறது. இத்திரவம் இழந்த நீரையும் உப்புகளையும் உடம்பு மீளவும் பெற வகை செய்கிறது. வாய்வழி மீளநீர் ஊட்டும் இச் சிகிச்சையினால் வயிற்றோட்டம் குறையாது என்பதை அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

வாய்வழி மீள நீருட்டும் சிகிச்சை உடம்பின் திரவம் மற்றும் நீரம் என்பன வெளியேறுவதைத் தடுத்து குழந்தையின் பசி உணர்வைத் தூண்ட உதவுகிறது.

வயிற்றோட்டமுள்ள குழந்தைகளுக்குத் தொடர் ந் து தாய்ப்பாலுட்டியும் துணை உணவுகளை வழங்கியும் வந்தால் அக்குழந்தைகள் பயனடைவர். குழந்தையின் போசாக்கு நிலையில் நோய் உண்டாக்கும் தீய விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு உணவுட்டுதல் உதவுகிறது. வயிற்றோட்டமுள்ள குழந்தைக்கு பசி உணர்வு குறையும். இதனால் அக்குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவின் அளவும் குறைவாகவே இருக்கும். ஆயினும் வயிற்றோட்ட முள்ள குழந்தைக்கு உணவுட்டுவது நல்லதென்பதைப் பல ஆய்வுகள் ஜயம்திரிப்பற நிருபித்துள்ளன.

வாய்வழி நீருட்டும் சிகிசைக்குப் பயன்படுத்தும் திரவத்தைத் தயாரிப்பதற்கு விசேட கருவி தேவையில்லை. உள்ளுரிமை சிடைக்கப்பெறும் செலவு குறைந்த சேர்மானப் பொருள்களையும் கொதிக்க வைத்த நீரையும் கொண்டு அதனைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். சக்தி வழங்கும் மூலப் பொருளாகச் சீனிக்குப் பதில் தானியங்களை வழங்கலாமென சமீபத்திய ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. நன்கு வேகவைத்து வடித்த சோற்றுக் கருசிக்கு உப்புச் சேர்த்து ஊட்டினால் மீள் திரவமாக மட்டுமல்லாமல் வயிற்றோட்டத்துக்கான கைவைத்தியமாகவும்

பயன்படுமென்று சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

வயிற்றுக் கோளாறுகள் அதிகமாகி குழந்தை வாந்தி எடுக்குமானால் அதற்கு நீராகாரங்கள் (ஜீவனீ) கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊட்ட வேண்டும். உதாரணமாக 5 மில்லி லீட்டர் (அதாவது ஒரு தேக்கரண்டி) அளவு 5 நிமிடத்துக்கு ஒரு தடவையாகப் புகட்டினால் ஒரு மணித்தியாலத்தில் 60 மி.லி. பருக்கக் கூடியதாக இருக்கும். வாந்தி எடுத்தாலும் கூட திடமான சமநிலையைப் பேண முடிமென்று ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. வாய்வழி மீள நீரூட்டுதல் அருவருப்பு உணர்வைப் போக்கடிப்பதுடன் குழந்தைகளுக்குப் பசி உணர்வையும் தோற்றுவிக்கும்.

கேள்வி பதில்கள்

- கேள்வி:** நோயற்ற வேலைகளில் ‘குளிர்மையான’ உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?
- கேள்வி:** எப்போதும் நோஞ்சானாக உள்ள குழந்தைக்கு என்ன செய்யலாம்?
- கேள்வி:** வயிற்றோட்டமுள்ள குழந்தைக்கு உணவுட்டினால் வயிற்றோட்டம் மோசமாகாதா?
- கேள்வி:** குழந்தை வாந்தி எடுத்தால் என்ன செய்யலாம்?

அத்தியாயம் 6

சமுதாய வாரியாக குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தலும் ஊக்குவித்தலும்.

துரிதமாக வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்குப் போதுமான வளர்ச்சி ஏற்படுவது முக்கியம். ஆரோக்கியம், போசாக்கு, குழல், உளவியல்-சமூக, பொருளாதார அம்சங்கள் ஆகியன ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்து ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. வளர்ச்சியை கண்காணிப்பதானது வளர்ச்சிப் போக்கினைச் சிரமாகவும் படிப்படியாகவும் அளந்து கணிப்பதாகும். இதனால் வளர்ச்சிப் போக்கு துலாம்பரமாகப் புலப்படும். அதன் மூலம் குழந்தை முறையாக வளர்வதற்கு அவசியமான நடைமுறைகளை ஊக்குவிக்கலாம்.

குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிப் பதற்கான நடவடிக்கைகளைப் பெற்றோர், குடும்பத்தின் ஏனைய உறுப்பினர்கள், சமூகக் குழுக்கள் சுகாதார ஊழியர்கள் ஆகியோர் மேற்கொள்ளலாம். இவ்வாறான நடவடிக்கைகளில் ஒன்று, குழந்தையை நிறுத்துப் பார்த்து, அதன் வளர்ச்சியை ஓர் அட்டவணையில் குறித்து வைத்துக் கொள்வதாகும். ஆயினும் நிறையைக் குறித்து வைப்பதனால் மட்டும் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கவோ நிச்சயப்படுத்தவோ முடியாது. தாயானவர் குழந்தையின் வளர்ச்சிப் போக்கைக் கிரகித்து தன் குழந்தையின் வளர்ச்சியைத் தூண்டக் கூடிய நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் அவசியம்.

வளர்ச்சிக் குறிப்பேடு வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பதற்கான ஒரு சாதனமே. அது தாய்மாரும் சுகாதார ஊழியர்களும் குழந்தையின் வளர்ச்சியை அவதானித்து உரிய நடவடிக்கை எடுக்க உதவுகிறது. வளர்ச்சிக் குறிப்பேடு குழந்தையின் வளர்ச்சிப் போக்கைத் துலாம்பரமாகக் காண்பித்து, குழந்தை திருப்திகரமான முறையில் வளர்ந்து வருகிறதா என்பதைத் தாய்மார் விளங்கிக் கொள்ள வகை செய்கிறது.

வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பதென்றால் குழந்தையை மாதம் தோறும் சிரமாக நிறுத்து, அதன் வளர்ச்சிப் போக்குக்கு ஏற்றவாறு நடவடிக்கை எடுப்பதென்று அர்த்தம். உதாரணமாக, எடை ஏற்றம் போதுமானதாகக் காணப்பட்டால் தாய் தன் நற்பணியைத் தொடர்ந்து செய்து வரலாம். வளர்ச்சியில் குறை காணப்பட்டால் பாட்டிமாரும்

குடும்பத்தின் ஏனைய உறுப்பினர்களும் கூடி, அத்தகைய நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிய முயலலாம். குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்ச்சியையும் சீராக்கக் கூட தக்க பரிகார நடைமுறைகளையும் அவர்கள் ஆராயலாம். இந்த நடவடிக்கைகளில் தாய்ப்பாலுட்டும் கிரமத்தை அதிகரித்தல், மேலதிக உணவு ஊட்டுதல், ஆகாரத்தின் வகையை அல்லது அதனைத் தயாரிக்கும் முறையை மாற்றுதல், வயிற்றோட்டம் மற்றும் தொற்று நோய்களைத் தடுப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள், நோயுற்ற வேளையில் முறையாகப் பராமரித்தல், குழந்தையைச் சிகிச்சை நிலையத்துக்குக் கொண்டு செல்லல் என்பன அடங்கலாம். 6 மாதம் முதல் 3 வயதுப் பருவம் வரையான குழந்தைகள் வளர்ச்சி குன்றிப் போசாக்கற்றவர்களாவது உண்டு. எனவே ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியை 3 வயது வரையாவது கண்காணித்து ஊக்குவித்தல் அவசியம். வளர்ச்சியை கண்காணிப்பதும் ஊக்குவிப்பதும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதுடன் குழந்தை தன் இயல்பான சக்திக்கேற்ற வளர்ச்சியையும் மேம்பாட்டையும் எய்துவதற்கும் வழிவகுக்கிறது.

வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பது சமுதாய வாரியாக மேற்கொள்ளப்பட கூடியதொன்றாகும். சமுதாய வாரியான வளர்ச்சிக் கண்காணிப்பானது குழந்தைப் பராமரிப்புத் தொடர்பான நடவடிக்கைகளிலும் போசாக்கு சார்ந்த பிரச்சனைகளிலும் முழுச் சமுதாயமும் ஈடுபடும் வாய்ப்பினை வழங்குகிறது.

சமுதாய வாரியாக குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தலும் ஊக்குவித்தலும்

வளர்ச்சியைக் கண்காணித்து ஊக்குவிப்பதனால் ஏற்படும் பயன்களைப் பெருக்கும் வழி:

- * வளர்ச்சிக் கண்காணிப்புத் தொடர்பான நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவதிலும் ஏற்பாடு செய்வதிலும் சமுதாயத்தினர் பங்கு கொள்ள வேண்டும்.
- * தமது குழந்தைகளின் எடையைக் கிரமமாக நிறுத்துக் குறித்து வைக்கும் பணியில் தாய், தந்தையர் ஈடுபட வேண்டும்.
- * வளர்ச்சிப் போக்கை கிரகித்து போதாதெனக் கண்டால் தகுந்த நடவடிக்கை எடுப்பதற்கான ஆற்றல் பெற்றோர் இருவருக்கும் இருக்க வேண்டும்.
- * தாய்மார் வளர்ச்சி குன்றிக் காணப்படும் குழந்தைகளுக்கு சக்தி மிக்க ஆகாரங்களை மேலதிகமாக ஊட்ட வேண்டும்.
- * பொதுச் சுகாதாரத் தாதியானவர், வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தல், ஊக்குவித்தல் என்பன தொடர்பாக சமுதாயத்தினருக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.
- * வளர்ச்சிப் போக்குத் தொடர்ந்து குன்றிவரக் கண்டால் தாய், தந்தையர் வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.
- * வெளியாரின் சேவை தேவை எனக் கண்டால் சௌக்கிய சேவைகளின் பெரும்பாகப் பணிப்பாளர்/ சௌக்கியப் பிரிவின் வைத்திய உத்தியோகத்தர்கள், நிறுவன வாரியான சுகாதார ஊழியர் ஆகியோர் உதவி வழங்க வேண்டும்.
- * வளர்ச்சியை ஊக்குவித்தல் தொடர்பான நடவடிக்கைகளைத் தொடர்ந்து நிறைவேற்றுதற்கென பொருத்தமான ஓர் ஆஸை அல்லது குழுவை சமுதாய உறுப்பினர் தேர்ந்தெடுத்தல் வேண்டும்.

சமுதாய வாரியாகக் குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தலும் ஊக்குவித்தலும்

வளர்ச்சியைக் கண்காணித்து ஊக்குவிப்பதனால் ஏற்படும் பயன்களைப் பெருக்கும் வழி:

- * வளர்ச்சிக் கண்காணிப்புத் தொடர்பான நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுவதிலும் ஏற்பாடு செய்வதிலும் சமுதாயத்தினர் பங்கு கொள்ள வேண்டும்.

வளர்ச்சியை கண்காணிக்கும் நடவடிக்கை நிலைக்க வேண்டுமானால் அதனைத் திட்டமிடுவதிலும் ஏற்பாடு செய்வதிலும் சமுதாயத்தினர் சடுபடுதல் முக்கியம். அது தொடர்ச்சியாக நடைபெற வேண்டிய நடவடிக்கை; குழந்தைகளின் போசாக்கு, ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றில் தீர்க்கமான பலாபலன்களைக் காண வேண்டுமானால் இப்பணி இடையறாது நடைபெற வேண்டும்.

எல்லாக் குழந்தைகளையும் நிறுத்த முக்கியமென்பது நாம் கண்ட அனுபவம். அனுகப்படாமலிருப்போரில் போசாக்குக் குன்றிய குழந்தைகளும் இருக்கலாம். சமுதாயத்தினரும், சௌகர்கிய சேவைகளை ஆற்றுவோரும் எல்லாக் குழந்தைகளும் நிறுக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

நிறுக்கும் உபகரணத்தை உபயோகிப்பதற்கும் பராமரிப்பதற்கும் அவசியமான பழிற்சியை வழங்குவதில் ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு ஊழியருக்கும் சமுதாயக் குழுக்களுக்கும் வெளிக்கள் வாரியான பிணைப்பு இருக்க வேண்டும்.

- * குழந்தைகளின் நிறையைக் கிரமமாக நிறுத்து, குறித்து வைத்துக் கொள்வதில் தாய், தந்தையர் ஈடுபட வேண்டும்.

மூன்று வயதுக்குட்டட குழந்தைகள் அனைவரும் மாதந்தோறும் நிறுக்கப்படல் வேண்டுமென்பதே இலட்சிய பூர்வமான அவா. மாதா மாதம் நிறுப்பது சாத்தியமில்லையாயின் சிக்ககள் மாதம் தோறும் நிறுக்கப்படுவதற்கும் 1 - 3 வயதுக் குழந்தைகள், 2 மாதத்துக் கொருமுறை நிறுக்கப்படுவதற்கும் ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும்.

எடையை நிறுத்துக் குறித்துக் கொள்வதில் பெற்றோரே சடுபடுவார்களானால் தம் குழந்தையின் வளர்ச்சிப் போக்கினை அவர்கள் விளங்கிக் கொள்வார்கள். குழந்தையின் எடை ஏற்றக் கிரமத்தைக் குறித்து வைக்கும் அதே வேளையில் பெற்றோருக்குக் குழந்தையின் வளர்ச்சி தொடர்பாக ஆலோசனை வழங்கினால் முறையான வளர்ச்சியை உறுதிப்படுத்துதற்கு அவசியமான நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளும் ஆர்வம் அவர்களுக்கு உண்டாகும்.

எடை ஏற்றம் போதாதெனக் காணும் பட்சத்தில் தகுந்த நடவடிக்கை எடுப்பதற்கும் வளர்ச்சிப் போக்கினை விளங்கிக் கொள்வதற்கும் பெற்றோர் இருவரும் ஆற்றலுடையவர்களாய் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையை நிறுப்பதிலும் எடையைக் கணிப்பதிலும் தகவல்களைக் கிரகித்துக் கொள்வதிலும் பெற்றோரைச் சுகாதார ஊழியர்கள் சடுபாடு கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு வித வளர்ச்சிப் போக்கு உண்டு. இந்தப் போக்கு அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் வண்ணக் கோடுகளுக்குச் சமாந்தரமான வளர்ச்சி வளைவாகத் தோற்றம் தரும் இந்தப் போக்கிலே பின்னடைவு காணப்பட்டால் நேரகாலத்தோடு பரிகார நடவடிக்கை எடுப்பது பெற்றோர் கடனாகும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் கண்காணிப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பெற்றோர் பெரும்பாலும் உணர்வதில்லை. வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பது, ஊக்குவிப்பது என்பதைப் பற்றி முறையாக அறிந்து கொள்ளாத பெற்றோர் குழந்தையைக் கிரமமாக நிறுப்பதிலும் வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதிலும் தம் பொன்னான காலத்தையும் வாய்ப்பு வசதிகளையும் செலவிடுவார்களென எதிர்பார்க்க முடியாது.

வளர்ச்சிப் போக்கில் தடை ஏற்படுவதற்கு உணவு, குழந்தையின் ஆரோக்கிய பராமரிப்புத் தொடர்பான நடவடிக்கைகள் என்பன ஏதுவாக அமையலாம். பெற்றோர் இவற்றை இனக்காணும் அறிவாற்றல் உள்ளவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும். இந்த அறிவாற்றல் இருக்குமானால், சுகாதார ஊழியரின் அனுசரணையுடன் குழந்தைக்கு உணவுட்டுக்கும் முறையைச் சீராக்கல், நோய் நொடிகள் பீடிக்காமல் காத்தல், குழந்தைப் பராமரிப்பு நடைமுறைகளை மேம்படுத்தல் போன்ற பொருத்தமான நடவடிக்கைகளைப் பெற்றோர் மேற்கொள்ளக் கூடியதாயிருக்கும்.

குழந்தையின் போசாக்கு நிலையைச் சீராக்கும் பொருட்டு அதன் பராமரிப்பு, உணவுட்டும் நடைமுறை ஆகியவற்றைச் செம்மைப்படுத்தும் விடயத்தில் தந்தையர், பாட்டிமார் போன்ற குடும்பத் தலைவர்கள் அனைவரும் சம்பந்தப்படுவது முக்கியம். போசாக்குடன் தொடர்புடைய நடவடிக்கைகள், பழக்க வழக்கங்களில் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றை நிச்சயம் செய்து கொள்வதற்கு குடும்பத்தவர்களின் ஆதரவும் பரஸ்பர உதவியும் அவசியம். தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்டுதல், நோயற்ற சமயத்திலும் பிறபாடும் உணவுட்டும் சிரமத்தை அதிகரித்தல், குடும்பத்தவர்களின் ஆகாரத்தைச் சீராக்கல், தாய்க்கும் குழந்தைக்குமென கணிசமான பங்கு உணவை வேறாக எடுத்து வைத்தல், ஏனையோர் சுகாதார மற்றும் வடிகால் வசதிகளைப் பயன்படுத்தும் முறையை செம்மையாக்குதல் என்பன இவற்றுள் அடங்கும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் அதன் ஆரோக்கியத்துக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பெற்றோர் புரிந்து கொள்ள வேண்டியதும் முக்கியம். நோய்நொடிகள், குறிப்பாக வயிற்றோட்டம், சின்னமுத்து தீவிர சுவாசப்பைத் தொற்றுநோய்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியைத் தடைப்படுத்துவன. ஆகவே, குழந்தைகளை இந்நோய்கள் பீடிக்காமற காத்துக் கொள்வது முக்கியம்.

- * நன்றாக வளராத குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார் கூடுதலான சக்தியுட்டப் பெற்ற உணவுகளை மேலதிகமாக ஊட்ட வேண்டும். தாய்மார் தம் குழந்தைகளின் எடை பற்றியும் வளர்ச்சிப் போக்குப் பற்றியும் அறிந்து வைத்திருந்தார்களானால் உணவு புகட்டுதல், பராமரித்தல் தொடர்பான தம் அனுபவங்களைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டுவதில் தேர்ச்சி பெற்ற தாய்மார் அனுபவமற்ற இளம் தாய்மாருக்கு நல்ல அறிவுரைகளைப் புகட்டலாம்.

குழந்தைக்கு உணவு புகட்டுதற்கும், அதன் எடை உயர்வுக்கும் உள்ள தொடர்பின் முக்கியத்துவத்தைப் பெற்றோர் அறிந்திருத்தல் முக்கியம். எடை உயர்வு தளர்ச்சியுறும் குழந்தைகளுக்கு மேலதிக உணவு தேவை. இதனை வீட்டில் கைவசமுள்ள பொருத்தமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலமும் குழந்தைக்கு உணவுட்டும் கிரமத்தை அதிகரிப்பதன் மூலமும் சாதிக்கலாம்.

இரண்டு வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்குத் துணை ஆகாரங்களுடன் தாய்ப்பாலுட்டுதலும் அவசியம். துணை ஆகாரங்களில் ஆதார உணவாகிய சோறு, உள்ளுரப் பயறு இனங்களும் பருப்புகளும், கரும்பச்சை நிறக் கீரைகள், பழங்கள், சக்திச் செறிவை அதிகரிப்பதற்கு வேண்டிய என்னென்ன இடம்பெறல் வேண்டும். கிடைக்கும் பட்சத்தில் இறைச்சி, மீன், கருவாடு, முட்டை ஆதியனவும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படலாம்.

- * பொதுச் சுகாதாரத் தாதி வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பது பற்றியும் ஊக்குவித்தல் பற்றியும், சமுதாயத்தினருக்கு வழிகாட்ட வேண்டும். வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பதற்கும் ஊக்குவிப்பதற்கும் பொதுச் சுகாதாரத் தாதியே பொறுப்பாளியாவர். இதன் பொருள் சமுதாயத்தினரின் ஈடுபாடு இப்பொறுப்பை அவரிடமிருந்து பறித்து விடும் என்பதல்ல. மாறாக, மேற்படி நடவடிக்கையில் பெற்றோர் தீவிரமாப் பங்குகொண்டு தம் அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள வழி வகுக்கிற தென்பதாகும். பொதுச் சுகாதாரத் தாதியின் பங்கு பெற்றோர் தம் குழந்தையின் வளர்ச்சிப் போக்கை விளங்கிக் கொள்வதற்கான அறிவை ஊட்டுவதும் தகுந்த நடவடிக்கைகள் பற்றி ஆலோசனை வழங்குவதுமாகும்.
- * சுகாதார சேவைகளின் பிரதான பொறுப்பு மக்கள் தம் பிரச்சினைகளைத் தாமே தீர்த்துக் கொள்ள உதவுவதாகும். சமுதாயத்தினர் தமது பிராந்தியத்தில் போசாக்குத் தொடர்பாக நிலவும் பொதுவான பிரச்சினைகளை இனங்காணப்பதற்கு உதவுவதும் அவற்றிற்குப் பரிகாரம் தேடும் முயற்சிக்கு ஆதரவளிப்பதுமே பொதுச் சுகாதாரத் தாதியின் பணியாக அமைதல் வேண்டும்.
- * வளர்ச்சிக் குறைபாடு நிடித்தால் தாய், தந்தையர் வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.
- * வளர்ச்சிக் குறைபாடுடினைப் பெற்றோரின் பிரயாசையால் தீர்க்க முடியாவிட்டால் அப் பிரச்சினையை ஆராய்தல் அவசியம். ஏனைன்றால் லில சந்தர்ப்பங்களில் வேறு காரணங்களினாலும் வளர்ச்சி குன்றலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் வைத்திய உதவியை நாடும் படி பெற்றோரைத் தாண்டுதல் வேண்டும்.

* சிபார்க தேவைப்படும் சமயத்தில் பெரும்பாக சௌக்கிய சேவைப் பணிப்பானும் நிறுவன வரியான சுபாதார ஊழியரும் உதவி செய்ய வேண்டும்.

பிரச்சினைகளைத் தீர்பதற்கு அவற்றின் இயல்பென்னவெனக் கண்டறிவதும் முறையான உள்ளீடுகளைக் கையாற்வதும் அவசியம். இது விடயத்தில் சுகாதார அதிகாரிகள் பெரும்பாக சௌக்கிய சேவைப் பணிப்பாளர் பொதுச் சுகாதாரத் தாதி போன்ற நிறுவன வாரியான ஊழியர்களும் வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தல், ஊக்குவித்தல் ஆதியன விடயத்தில் தீர்மானங்களைச் செய்வோரும் இணைந்து செயலாற்றுதல் வேண்டும்.

இவர்கள் உள்ளூர்ப் போசாக்கு மற்றும் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்களை இனங்கண்டு அவற்றுக்கான பரிகாரங்கள் இன்னின் வென்பதில் இனக்கம் காணலாம். வளர்ச்சிக் குறைபாடு அல்லது அதனோடு தொடர்புடைய குழந்தை ஒன்று அவர்களிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட்டால் அவர்கள் தகுந்த நடவடிக்கை எடுப்பார்கள்.

* வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தல், ஊக்குவித்தல் என்பன தொடர்பான விடயங்களுக்கென உள்ளுரில் ஒருவரை அல்லது குழுவை சமுதாய உறுப்பினர்கள் இனங்காண வேண்டும்.

தனி ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பதற்கும் ஊக்குவிப்பதற்கும் தாயே பொறுப்பாளி, எல்லாத் தாய்மாரையும் சுகாதார ஊழியர் அனுகுவதென்பது இயலாத காரியம். பொருத்தமான கிராமத் தொண்டர் ஒருவர் பெற்றோருக்கும் சுகாதார ஊழியருக்குமிடையே பாலம் போலச் செயற்பட்டால் இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கலாம். இவர் சமுதாயத்திலுள்ள பெற்றோரைக் கூட்டி, சுகாதார ஊழியர்களின் வழிகாட்டலுக்கமைய வளர்ச்சியைக் கண்காணித்தல் ஊக்குவித்தல் என்பன அடங்கலான பிரச்சினைகளுக்கு தீவு காண உதவலாம்.

கேள்வி பதில்கள்

கேள்வி: எடை (அல்லது உயரம்) ஏன் முக்கியம்?

கேள்வி: சுகாதார ஊழியராகப் பணியாற்றாத ஒரு தாய் குழந்தைகளை நிறுப்பதும், வளர்ச்சி அட்டவணையை உபயோகிப்பதும் எவ்வாறு சாத்தியமாகும்?

கேள்வி: குழந்தைகளின் உயரம் பெற்றோரிலேயே (பரம்பரை இயல்பிலேயே) தங்கியிருக்கிறதென்றால் ஏன் அதை அளந்து குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்?

கேள்வி: தராசுகளையும் வளர்ச்சி அட்டவணைகளையும் எங்கே பெறலாம்? யார் எமக்குப் பயிற்சி அளிப்பார்கள்?

அத்தியாயம் 7

நீர், வடிகால் மற்றும் சுகாதார
நடைமுறைகள்

நீரினாலும் உணவு மூலமாகவும் பரவும் நோய்களைத் தடுப்பதற்கு ஒரு முகப்படுத்தப்பட்ட அணுகுமுறை தேவை.

சிக்களையும் பள்ளிப் பருவம் எய்தாப் பாலகர்களையும் வயிற்றோட்ட நோய்களிலிருந்து காத்தல் மிக முக்கியம்.

பாதுகாப்பான குடி தண்ணீர், சுகாதாரமான முறையில் மலமகற்றும் நடைமுறை, ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் ஆதியன ஒருங்கு சேர்வதிலேயே வயிற்றோட்ட நோய்களைத் தடுத்தல் பெரிதும் தங்கியுள்ளது.

குடும்பத்தவர்களுக்கு பாதுகாப்பான நீர் வசதி, மலமகற்றுதற் கேற்ற சுகாதார வசதி இரண்டும் இருப்பிடத்தில் அல்லது வசதியான தூரத்தில் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.

தொற்றுப் பற்றிய உணவுகளால் ஏற்படக் கூடிய வயிற்றோட்ட நோய்களைத் தடுப்பதற்கு ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் முக்கியம்.

மலகூடத்தை உபயோகித்த பின்னரும் சமையல், உணவு உண்ணல் ஆசியவற்றுக்கு முன்னரும் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கைகழுவுதல் அவசியம்.

**நீர், வடிகால் மற்றும் சுகாதார
நடைமுறைகள்**

பாதுகாப்பான நீர், வடிகால் ஆசியவற்றுடன் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களும் இணைந்து சேதமுற்ற உணவு, நீர் என்பன வற்றினால் ஏற்படும் விளைவுகளைத் தடுக்கவும் போசாக்கினை உயர்த்தவும் வேண்டுமானால் -

- * குடும்பத்தவர்கள் பாதுகாப்பான குடிதண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். கொதித்து ஆறிய நீரை முறையாகச் சேமித்து வைத்துப் பாவிக்க வேண்டும்.
- * குடும்ப உறுப்பினர்கள் வடிகால் வசதியுள்ள மல சூடங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்; பிற்பாடு சவர்க்காரம் தேய்த்து கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- * குப்பை கூளங்களை முறையாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- * குடும்ப உறுப்பினர்கள் உணவு சமைக்கு முன்னரும், பரிமாறு முன்னரும், உண்ண முன்னரும் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- * தாய்மார் உணவுட்டும் பாத்திரங்களைச் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும்.
- * குழந்தைகளின் ஆகாரங்களை உடனுக்குடன் தயாரிக்க வேண்டும்.
- * சமைத்த உணவை முடி வைக்க வேண்டும்; சேமிக்கும் உணவை ஒரு நாளைக்கு மேல் அறை வெப்பத்தில் வைத்திருக்கக் கூடாது; அதைப் பரிமாறு முன்னர் சூடாக்க வேண்டும்.

**நீர், வடிகால் மற்றும் சுகாதார
நடைமுறைகள்**

பாதுகாப்பான நீர், வடிகால் வசதி ஆசியவற்றுடன் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களும் இணைந்தால் நீர் வடிகால் என்பன தொடர்பான நோய்கள் குறைந்து அதன் பயனாக போசாக்குச் செம்மையுறச் செய்வதற்கான வழி:

- * குடும்பங்கள் பாதுகாப்பான குடிதண்ணீரை உபயோகிக்க வேண்டும். கொதித்து ஆறிய நீரைச் செம்மையாகச் சேகரித்து வைத்துப் பாவிக்க வேண்டும்.

குடும்பங்களுக்கு தமது இருப்பிடங்களுக்கு அண்மையில் போதுமான அளவில் பாதுகாப்பான குடி தண்ணீர் சிடைக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பான நீர்

- * அசத்தமான கைகளினால் அளையப்பட்டால்
- * அசத்தமான கலங்களில் சேகரித்து வைக்கப்பட்டால்
- * தொற்றுப் பொருள்கள் அதிற் கலந்து விட்டால்
- * பருகுவதற்கு அசத்தமான பாத்திரங்கள் பாவிக்கப்பட்டால் துப்பரவற்றதாகிவிடும்.

வீட்டிலே நீரில் தொற்றுகள் பற்றாமலிருப்பதற்கு துப்புரவான கலங்களில் அதனைச் சேகரித்து வைக்க வேண்டும். குடிப்பதற்குப் பாவிக்கும் பாத்திரங்களும் துப்புரவாக இருக்க வேண்டும். குடிப்பதற்குப் போலவே சமையலுக்கும் பாதுகாப்பான நீர் அவசியம். குடிக்கு முன்னர் நீரை 3 - 5 நிமிடமாவது கொதிக்க வைத்தல் வேண்டும்.

வயிற்றோட்ட நோய் பருவ கால நோயாக அமையலாம். கை கழுவதல், காய்கறிகளைக் கழுவதல், சமையற் பாத்திரங்கள், பீங்கான் கோப்பைகளைக் கழுவதல் ஆதியன். வயிற்றோட்ட நோய்களைத் தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய முக்கிய நடவடிக்கைகளாம். இவற்றுக்குப் போதுமான நீர் சிடைக்காதிருப்பது ஒரு காரணமாகலாம்.

- * குடும்ப உறுப்பினர்கள் வடிகால் வசதியுள்ள மல கூடங்களை உபயோகிக்க வேண்டும்; பின்னர் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- * நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்குப் பாதுகாப்பான நீர் கிடைப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவுக்கு பாதுகாப்பான முறையில் மலம் கழிப்பதும் முக்கியம். வடிகால் வசதியுள்ள மலகூடங்களை உபயோகிப்பது தொடர்பாகச் சமுதாயத்தின் உறுப்பினர்களுடன் கலந்து பேசி சுகாதாரப் பழக்கங்களை ஏற்றவாறு சீராக்கிக் கொள்வது அவசியம். குடும்பங்கள் வடிகால் வசதியுள்ள மல கூடங்களை உபயோகிக்கவே விரும்புவர். ஆயினும், எல்லோருக்கும் அந்த வாய்ப்புக் கிட்டுவதில்லை. வடிகால் வசதியுள்ள மல கூடங்களை அமைப்பதற்கு அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படலாம். மழை காலத்தில், குடிதண்ணீர் ஊற்று மூலங்களில் மல அழுக்குகள் கலந்து கொள்வதும் வயிற்றோட்ட நோய்க்கான முக்கிய காரணமாகும்.
- * வயிற்றோட்ட நோய்கள் பரவாமற் தடுக்க வேண்டுமானால் உணவு, பானாதிகளில் மலம் சார்ந்த அழுக்குகள் தொற்றிக் கொள்ளாமற் தவிர்த்தல் வேண்டும். இதனைச் சாதிப்பதற்குரிய வழி:

 - * குடித்தல், கை கழுவதல், காய்கறிகள், கனி வர்க்கங்களைக் கழுவதல், கோப்பைகள் மற்றும் உணவுப் பாத்திரங்களைக் கத்தம் செய்தல் ஆயியவற்றுக்குப் பாதுகாப்பான நீரைப் பயன்படுத்துதல்.
 - * சுகாதாரமான முறையில் மலம் கழித்தல்
 - * மலம் கழித்த பின்னரும், சமையல், பரிமாறல் அல்லது உண்பதற்கு முன்னரும் கைகளைக் கழுவதல்.
 - * சுத்தமான முறையில் உணவு சமைத்தல்
 - * உணவை ஈ மற்றும் பூச்சிகள் மொய்க்காது பாதுகாத்தல்

- * குடும்பங்கள் குப்பை கூளங்களைச் செம்மையாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- * குடும்பங்கள் காற்று, நீர், பூமி ஆகியன அசத்தமடைவதையும் ஈ, எலி போன்ற கொறி விலங்குகள், பூச்சி, புழுக்கள் பெருகுவதையும் தடுக்கும் பொருட்டு தமது குப்பை கூளங்களை முறையாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறே, மல கூடத்தைப்

பயன்படுத்து மளவுக்கு வளராத குழந்தைகளின் மலத்தையும் அகற்ற வேண்டும். நீரைச் சேமித்து வைக்கும் வழக்கமுள்ள பகுதிகளில் கழிவு நீரை காய்கறி, கனி மரங்களுக்குப் பாய்ச்சவும் வீட்டு விலங்குகளுக்கு ஊட்டவும் அல்லது மல கூடங்களை துப்புரவு செய்யவும் உபயோகிக்கலாம்.

- * குடும்ப உறுப்பினர்கள் சமையல், பரிமாறல், உணனைல் ஆயியவற்றுக்கு முன்னர் கைகளைச் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

வயிற்றோட்ட நோய்கள் பரவாமற் தடுப்பதற்குத் தனிநபர் சுகாதாரம் மிக முக்கியம். தனிநபர் சுகாதாரத்தை முறையாகக் கடைப் பிடிப்பதற்குப் போதுமான நீர் வசதி அவசியம். மலம் கழித்த பின்னரும் உணவு சமைத்தல், பரிமாறுதல், உணனைல் ஆயியவற்றுக்கு முன்னரும் கைகழுவதற்கு நீரும் சவர்க்காரமும் உபயோகிப்பது அவசியம். நகங்களைத் துப்புரவாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

- * தாய்மார் உணவுப் பாத்திரங்கள் யாவற்றையும் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

வீட்டுச் சுகாதாரத்தைச் சீராக்குதற்கு குடும்பங்கள் உணவுப் பாத்திரங்கள் யாவற்றையும் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். நோய் பரவும் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கு -

- * சமையலறை துப்புரவாக இருக்க வேண்டும்
- * வீட்டு வளவும் சுற்றாடலும் துப்புரவாக இருக்க வேண்டும்.
- * சமையற் சட்டி, பானைகள் உணவுப் பாத்திரங்கள் எல்லாம் உபயோகத்துக்கு முன்னரும் பின்னரும் கவனமாகக் கழுவப்பட வேண்டும்.
- * பாத்திரங்களைக் கழுவிக் காயவிட்டு தொற்றுகள் அற்ற துப்புரவான இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- * ஆகாரங்களை மூடி வைப்பதும் வீட்டுக் குப்பை கூளங்களை பாதுகாப்பான முறையில் அப்புறப்படுத்துவதும் ஈக்களை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

* குழந்தைக்குரிய ஆகாரங்களை உடனுக்குடன் தயாரிக்க வேண்டும்.

துணை ஆகாரங்களை உடனுக்குடன் தயாரித்து ஊட்டுவதே சிறந்த முறை. குழந்தைகள் தொற்று நோய்களால் இலகுவில் பீடிக்கப்படக் கூடியவர்கள். ஆகவே துணை ஆகாரத்தைப் புசுட்டும் சமயம் முக்கியமான வேளையாகும். பக்ஷரியா தொற்றாமல் தடுப்பதற்கு கூழ், கஞ்சி போன்றவற்றைப் பல நிமிட நேரம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். ஆகாரச் சுகாதாரம், தனிநபர் சுகாதாரம், உணவைச் சேமித்தல், சமையலுக்கான எரிபொருட் பற்றாக்குறை என்பன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் பொதுவான பிரச்சனைகளாம்.

சமைத்த உணவை முடிவைக்க வேண்டும்: அடுத்த வேளைக்கெனச் சேமிப்பதாயின் ஒரு நாளைக்கு மேல் அறை வைப்பத்தில் விட்டு வைக்கக் கூடாது. அதனைப் பரிமாறும் போது மறுபடியும் குடாக்க வேண்டும்.

சமைத்த உணவை நெடு நேரம் சேமித்து வைப்பதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு அந்தந்த வேளைக்கு அளவாக உணவைச் சமைக்க வேண்டும். எரிபொருள் பற்றாக்குறையின் நிமித்தமாக ஒரு தாய் சிறிதளவாக உணவைத் தயாரிக்க இயலாமற் போகுமானால் உணவைச் சேமித்து வைப்பதற்கு -

- * முடியுள் துப்புரவான பாத்திரங்களை உபயோகிக்க வேண்டும்
- * உணவைக் காற்றோட்ட மூள்ள, குளிர்மையான இடத்தில் வைக்க வேண்டும் அல்லது
- * கிருமிநாசினிகள், பீடைநாசினிகள், தொற்று நீக்கிகள் ஆகியவற்றை உணவுப் பொருள்களுக்கு அப்பால் பெயர் குறிக்கப்பெற்ற கலங்களில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- * உணவுப் பாதுகாப்புத் தொடர்பான நான்கு அம்சங்களையும் - குளிர்மையான இடம், முடி வைத்தல், துப்பரவு, செம்மையாகச் சமைத்தல் - பின்பற்ற வேண்டும்.

வெறும் சோற்றை ஓர் இரவு வைத்திருந்து மறுநாட்ட காலையில் குழைத்துத் துணை ஆகாரமாகப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் இவ்வாறு செய்யுமானார் அதை நன்றாகச் சூடாக்க வேண்டும். குழைத்த உணவின் மீதியைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதாயிருந்தால் இரண்டு மணித்தியாலத்துக்கு மேல் வைத்திருக்கக் கூடாது.

கேள்வி பதில்கள்

கேள்வி: நான் குடிக்கும் நீர் சுத்தமானதா என்பதை எப்படி அறியலாம்?

பதில்: உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நீர் குழாய் மூலம், குழாய்க் கிணற்றிலிருந்து அல்லது பாதுகாப்புடைய கிணற்றிலிருந்து வருவதாயிருந்தால் அந் நீர் பொதுவாகப் பாதுகாப்பான தெனக் கருதலாம். எனினும் உங்களுக்குச் சந்தேகம் இருக்குமானால் நோய் பரப்பும் உயிரணுக்கள் அற்றதெனக் கருதப்படும் கொதித்தாறிய நீரை உபயோகிக்கலாம்.

கேள்வி: பாதுகாப்பான குடிதண்ணீரைப் பெற வாய்ப்பில்லா விட்டால் என்ன செய்யலாம்?

பதில்: சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனங்களுக்கு பிரதேச சபை அல்லது பெரும்பாகச் செயலகத்தினாடாக ஒரு விண்ணப்பத்தைக் கூட்டாக கையளிக்கலாம்.

கேள்வி: பண வசதியற்ற நாங்கள் சொந்தமாக மலகூடம் அமைப்பது எப்படிச் சாத்தியமாகும்?

பதில்: உங்கள் பகுதியிலுள்ள பொதுச் சுகாதார அதிகாரியிடம் முறையிடுங்கள். சௌகர்ய அமைச்ச வழங்கும் மானியப் பணமாசிய ரூ. 1500/- ஐப் பெற்றுத்தர இவர் முன்வருவார். என்றாலும் உடலுழைப்பின் மூலமாவது நீங்களும் இது விடயத்தில் உங்கள் பங்களிப்பை வழங்க வேண்டும்.

கேள்வி: ஆறு, குளங்கள் போன்ற அசத்த நீர்ச் சுனைகளில் குளித்தும் கழுவியும் வருகிறோம். எம்மை யறியாமலே சிறிதளவு நீரை நாம் உட்கொள்ளவும் கூடும். இது கூடாதா? இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில்: அசத்த நீர் உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு அபாயமாக அமையலாம். ஆயினும் உங்கள் உடம்பின் வலிமை, உட்செல்லும் கிருமிகளின் தொகை போன்ற பல அம்சங்களில் இது தங்கியுள்ளது. முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பது எப்போதும் நல்லது.

கேள்வி: குழந்தைகளின் மலம் அபாயமற்றதென்று சொல்லப்படுகிறது. உண்மையா?

பதில்: உண்மையல்ல. பெரியவர்களினதைப் போலவே குழந்தைகளின் மலமும் ஆபத்தானதே. ஆகவே மல்கூட்டத்தை உபயோகிக்கவும் பாவித்த பின்னர் கைகளைச் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கழுவவும் அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். மல் கூட்டத்தைப் பாவிக்குமளவுக்குப் பராயமடையாத குழந்தைகளின் மலத்தை முறையாக அப்புறப்படுத்தி தொற்றுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்தியாயம் வீட்டுணவுப் பாதுகாப்பு

இலங்கையின் பல பாகங்களில் குடும்ப உணவு மற்றும் செம்மையான போசாக்கு ஆகியவற்றினுக்கு வீட்டெல்லைக்குள்ளேயே உணவு உற்பத்தி செய்வது பெரும் பயன் தருவதாயிருக்கும். பல்வேறு வகையில் மக்கள் இதனைச் செய்யலாம். இதற்கு மேலதிக முதலீடு அதிகம் தேவைப்பட மாட்டாது. ஆயினும் இத்தகைய முயற்சிகள் உணவு உற்பத்தியைப் பெருக்குவதற்குச் சிறிய அளவில் உதவுவதாயிருக்கும்.

வீட்டுணவுப் பாதுகாப்பு

வீட்டுணவுப் பாதுகாப்பையும் குடும்ப உணவையும் சீராக்கும் வழிவகை:

- * தந்தைமார், பணப் பயிர்களை மட்டும் செய்கை பண்ணாமல் குடும்பப் பாவனைக்கென உணவுப் பயிர்களையும் உற்பத்தி செய்தல் அவசியமென்பதை உணர வேண்டும்.
- * வீட்டுத் தோட்டத்துடன் கால்நடை, கோழி வளர்ப்பு ஆதியன இணைந்த பண்ணை முறையைக் குடும்பங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.
- * வீட்டுப் பாவனைக்கு வேண்டிய உணவைப் பெருக்கும் பெர்நுட்டு உள்ளூர் நிலைகளுக்கு இசைவான கனி மரங்களுடன் உணவுப் பயிர்களையும் குடும்பங்கள் செய்கை பண்ண வேண்டும்.
- * குடும்பங்கள் உணவுப் பற்றாக்குறையைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு பாரம்பரிய அல்லது நலீன முறைப்படி உணவைப் பதனிட்டு, பேணிப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.
- * குடும்பங்கள் தம் சொந்த உபயோகத்துக்கென தம் பகுதிகளுக்கு இசைவான உணவுப் பயிர்களைச் செய்கை பண்ணி, விளை பொருள்களைப் பாதுகாத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.
- * குடும்பங்கள் அதிகம் பீடைநாசினிகள், ரசாயன உரப்பொருள்கள் தேவைப்படாதனவும் மிகக் குறைந்த பராமரிப்புடன் பாதகமான விளைவுகளைத் தாக்குப் பிடிக்கக் கூடியனவுமான சத்துணவுப் பயிர்களைச் செய்கை பண்ண வேண்டும்.

வீட்டுணவுப் பாதுகாப்பு

வீட்டுணவின் பாதுகாப்பையும் குடும்ப உணவுகளையும் சீராக்கும் வழிவகை:

தந்தைமார், பணப் பயிர்களை மட்டுமல்லாமல் குடும்பப் பாவனைக்கென உணவுப் பயிர்களையும் செய்கை பண்ணுதல் அவசியமென்னும் உணர்வுடையவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும்.

பணப் பயிர்களைச் செய்கை பண்ணினால் குடும்பத்தக்குத் தேவையான அளவு உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என நம்பமுடியாது. முதலாவதாக, அநேக பணப்பயிர்கள் உடனடிப் பாவனைக்கு உகந்தவையல்ல. உதாரணம்: தேயிலை, ரப்பர், கோப்பி, கறுவா, கரும்பு, கொக்கோ. மேலும் சில பணப் பயிர்கள் நுகர்வு, பணம் ஈட்டல் ஆகிய இரண்டு அம்சங்களும் பொருந்தியனவாகினும். இன்னும் தனி உணவாக அவற்றைப் பயன்படுத்த இயலாது. தேங்காய், மரமுந்திரிகை என்பன இவற்றுக்குச் சான்று. இரண்டாவதாக, பணப் பயிர்க் கையில் நட்டம் கண்டால் குடும்பத்தின் வருவாய் பாதிக்கப்படுவதுடன் உணவு நுகர்வும் குறைவடையும். பணப்பயிர்க் கையில் நட்டம் ஏற்படுவது சாதாரணம். பெரும்பாலும் பல்வேறு இயற்கை மற்றும் சந்தை நிலவர மாற்றங்களினால் இது நிகழ்வதுண்டு.

குடும்பங்கள் பல்வேறு பயிரினங்களைச் செய்கை பண்ணினால் பயிர் பிழைப்பதனால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு செய்கை பண்ணினால், ஒன்று இரண்டு பயிர்கள் நட்டம் கண்டாலும் எஞ்சியுள்ள பயிர்கள் பாதிக்கப்பட மாட்டா. பணப் பயிர்களுடன் உணவுப் பயிர்களையும் விளைவித்தால் இவ்வாறான ஆபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். சிரமமான நிலைமைகளிற் கூட குறைந்த பட்ச உணவு நுகர்வையாவது நிச்சயம் செய்து கொள்ளலாம். சாதாரணமாக, பணப் பயிர்களை நீண்ட காலம் வைத்துக் கொண்டிருப்பதில்லை. சந்தை நிலவரங்களும், தாவர அமைப்புகளும் அந்தந்தப் பயிர்களின் பருவ காலங்களைச் சார்ந்து செயற்றப்படுவதனால் அவை உடனுக்குடன் அப்பறப்படுத்தப்படுகின்றன. மூலம் நாட்டுக் காய்கறிகள் போன்ற பணப் பயிர்கள் சந்தையில் நல்ல விலையைப் பெறும் பொருட்டு அந்தந்தப் பருவத்தில் உடனடியாக, அநேகமாக

இரண்டொரு வாரத்துள், விற்பனைக்கு அனுப்பப்படல் வேண்டும். பருவத்தின் பிற பகுதியில் சிறு அளவான விளைப்பொருள்களைச் சேர்த்துக் கொள்வது இலாபகரமானதல்ல. ஏனென்றால், அதற்கென சேகரிப்பு முனைகளை அமைத்து வாகன வசதிகளை ஏற்பாடு செய்து கடன் கொடுக்கவும் நேரும். இதனால் பயிர்க் கையோடு விற்றுவிட நேருகிறது. இதன் விளைவாக வருடத்தின் எஞ்சிய காலத்தில் அவர்கள் உணவுப் பற்றாக்குறையை எதிர்நோக்குகிறார்கள்.

உணவுப் பயிர்களை உண்டாக்கினால் ஆண்டு முழுதும் அறுவடை செய்யும் வாய்ப்பு அதிகம். ஏனென்றால் வெவ்வேறு பயிர்கள் வெவ்வேறு பருவத்தில் பயன்தரும். பெரும்பாலான வீட்டுப் பயிர்கள் அதிக சத்துள்ளவை; உடனுக்குடன் உண்ண உகந்தவை.

பணப் பயிர்க் கையோடு செய்கையாளர்கள் சிலர் அன்மைக் காலத்தில் ஆபத்தான செய்கை முறைகளைக் கையாளத் தொடங்கியுள்ளார். குறிப்பாக மூலம் நாட்டுக் காய்கறிச் செய்கையாளர்கள், தெரிந்தும் அளவுக்கதிகமான பீடை நாசினிகளையும் ரசாயனப் பொருள்களையும் பயன்படுத்துகிறார்கள். அவர்கள் அந்தக் காய்கறிகளைத் தாமே உபயோகிப்பதில்லை. எல்லாவற்றையும் வெளியாருக்கு விற்று விடுகிறார்கள். வீட்டுப் பாவனைக்கெனச் செய்கை பண்ணும் உணவுப் பயிர்களுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிப் பீடை நாசினிகளைப் பாவிக்கக் கூடாது.

குடும்பங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்துடன் காலநடை, கோழிவளர்ப்பு ஆகியனவும் இணைந்த பண்ணை முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட ஒரு காணித்துண்டில் அல்லது வீட்டுத் தோட்டத்தில் அவசியமான எல்லா உணவுப் பொருள்களையும் உண்டு பண்ணுவதற்கு ஒருங்கிணைந்த பண்ணை முறை வழிவகுக்கிறது. ஒவ்வொரு பண்ணை முயற்சியையும் ஏனைய முயற்சிகளுக்குத் தாபரமாக, ஒன்றோடொன்று சகவாழ்வு நடத்தும் பாங்கில் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம். இத்தகைய நடைமுறை நிலத்திலிருந்து உச்ச பயனைப்பெற உதவுகிறது; குடும்பத்தவர்களின் உடலுழைப்பு மற்றும் மூலவளங்களைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தி உற்பத்திச் செலவைச் சுருக்கிக் கொள்ளவும் வகை செய்கிறது. பெரும்பான்மையான கமக்காரர்கள் துண்டுக் காணிகளுக்கே

உரிமையாளர்களாக இருப்பதனாலும் அக்காணிகளிலேயே அவர்களின் சூடியிருப்புகளும் அமைந்திருப்பதனாலும் இந்த நடைமுறை அவர்களுக்கு மிகப் பொருத்தமானதாகும்.

வெவ்வேறு பயிரினங்களை ஒரே காணியில் பயிரிடுவதும், பயிர்ச் செய்கையையும் கால்நடை வளர்ப்பினையும் வேளாண்மை செய்வதும் செழிப்பைப் பொறுத்தவரையில் முக்கியம். ஒரு மாட்டுக் கொட்டில் அல்லது கோழிக்கூட்டுக்கெனச் சிறியதோர் இடம் ஒதுக்கப்படலாம். வீட்டில் மிஞ்சிப் போகும் சோறு, காய்கறிகள், தேங்காய்ப் பூச் சக்கை போன்றவற்றைக் கால் நடைகளுக்குத் தீனியாகக் கொடுக்கலாம். வேலிக் கம்பங்களாகவும் வரம்பு எல்லைகளாலும் வளரும் சிளிரிசியடிய இபில் இபில் முதலியவற்றின் கலைகளையும் ஏனைய இலை குளைகளையும் கூட விலங்குரவாகப் பயன்படுத்தலாம். இவ்வாறே, மாட்டுக் காணம், கோழி எச்சம், செடிகளைக் கத்தரிக்கும் போது சிடைக்கும் இலைகள், சருகுகள் போன்றவற்றை பயிர்களுக்குப் பசளையாகப் பயன்படுத்தலாம். விலங்குகளின் கழி பொருள்களையும், இலை குளைகளையும் கலந்து செழுமைமிக்க உரப்பசளை தயாரித்துக் கொள்ளலாம். ரசாயன உரப்பொருள்களின் தேவை இதனால் குறைகிறது.

கலப்பினப் பயிர்ச்செய்கையில் பல்வேறு பயிர் வகைகளைப் புகுத்தலாம். தானியங்கள், பயற்றினங்கள் முதல் பொன்னாங்காணி, வல்லாரை, கங்குல் போன்ற கீரை இனங்கள் ஈராகப் பல பயிர்களை உண்டாக்கலாம். மரவள்ளி, கருணைக்கிழங்கு போன்ற சிழங்குப் பயிர்கள், வாழை, பப்பாசி போன்ற பழ மரங்களும் இவற்றில் அடங்கலாம்.

இந்த வகையான பண்ணை அமைப்பினால் பல தரப்பட்ட சத்துணவுகள் குடும்பத்தவர்களுக்குக் கிடைக்கும். கால் நடைகளிலிருந்து பெறும் இறைச்சி, முட்டை, பால் ஆதியனவற்றில் புரதம், சத்தி மிக்க உணவு ஆகியவற்றைப் பெறலாம். காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் முதலியவற்றிலிருந்து விட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருள்கள் நிறைந்த உணவுகள் கிடைக்கும். யாவும் மிகச் சொற்ப செலவில். இந்த உணவுகள் உடனுக்குடன் கிடைப்பன; வழக்கமான செயற்கை உரங்கள், ரசாயனப் பொருள்கள் என்பன இவற்றில் செறிந்திருக்க மாட்டா. இவ்வாறான உணவுகளைக் குறிப்பிட்ட ஒரு பருவத்தில் மட்டுமன்றி ஆண்டு முழுதும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

குடும்பங்கள் வீட்டிடுப் பாவனைக்கான உணவுகளை அதிகரித்துக் கொள்ளும் பொருட்டு உள்ளூர் நிலமைகளுக்கு இசைவான களி மரங்களுடன் உணவுப் பயிர்களையும் செய்கை பண்ண வேண்டும்.

தானியங்கள், பயறு வகைகள் போன்ற உணவுப் பயிர்களிலிருந்து ஆகாரத்தின் முக்கிய பங்கான புரதம், மாச்சத்து என்பன கிடைக்கின்ற போதிலும் விட்டமின்கள், தாதுப்பொருள்கள் போன்றன அவற்றில் கிடைப்பதில்லை. இவற்றைப் பழங்களிலும் கீரைகளிலும் இருந்தே பெற வேண்டும். அவை விட்டமின் ஏ, விட்டமின் சீ, தாதுப்பொருள்கள் ஆதியன நிறைந்தவை. எனவே ஆண்டு முழுதும் குறைந்த செலவில் ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற வேண்டுமானால் அவற்றை எமது சொந்த வயல்களிலும் வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் உண்டாக்க வேண்டும். மா, தோடை, ரம்புட்டான் முதலிய கனி மரங்களின் கூரைபோன்ற கொட்டுகளும் பயற்றினங்கள் தானியங்கள் ஆகிய பயிர் வகைகளின் இலை, தழைகளும் வேறுபடானவை; சூரிய வெளிச்சத்துக்காக இவை ஒன்றுடனொன்று போட்டியிடுவதில்லை. ஆகவே, கமக்காரர்கள், இப்பயிரினங்களை கலந்து, பகிர்ந்து தமது பண்ணைகளிற் செய்கை பண்ணலாம்.

பயிர்ச் செய்கையில் வெற்றியை நிச்சயிப்பதற்கு உள்ளூர் நிலைமைகளுக்கு அவை இசைந்தனவா என்பதைக் கவனித்தல் வேண்டும். பிராந்தியத்துக்குப் பிராந்தியம், என் ஒரே பிராந்தியத்திற் கூட உயிரினங்கள் வேறுபாடுகளைக் காணலாம். இந்த வேறுபாடுகள் சில சமயங்களில் மழை வீழ்ச்சி, வெப்பதட்பம், மண்ணின் தன்மை, நிலத்தின் உயரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அமையும். எனவே ஒரே இனப் பயிரே எல்லா இடங்களிலும் சிறப்பாக வளரா. வளர்ந்தாலும் எதிர்பார்க்கும் பயனைத் தரா.

குடும்பங்கள் உள்ளுரில் நிலைமைகளுக்கு இசைவான கலப்பினப் பயிர்களையும் கனி மரங்களையும் தேர்ந்தெடுக்கலாம். உணவுப் பாதுகாப்பு ஆண்டு முழுதும் நிலைபெறுவதை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டு ஒரு போகத்திற்கு மட்டும் பயன்தரக் கூடிய பயிரினங்களை நீக்கிவிட வேண்டும். கனி மரங்களைப் பொறுத்த வரையில் வாழை, அன்னாசி என்பன ஆண்டு முழுதும் பயன் தரக் கூடியன. ஆனால் பருவம் தவிர்ந்த காலங்களில் இவற்றின் விளைச்சல் குறைவாகவே இருக்கும். எந்த இன வாழை அல்லது அன்னாசியைப் பயிரிடுவதென்பது உள்ளூர் நிலைமைகளைப்

பொறுத்தாகும். வாழைச் செய்கையைப் பொறுத்தவரையில் உலர்வலயத்துக்குக் கப்பல் வாழையும் ஈர வலயத்துக்கு ஆனமாலு வாழையும் உகந்தவையெனக் கருதப்படுகிறது. நல்ல பயன் தரும் கணி மரங்களில் பல வகை உண்டு. ஆனால் எல்லாமே எல்லாப் பிராந்தியங்களுக்கும் உகந்தவையா இரா. உலர்வலயப் பகுதிகளுக்கு மூலதீனத்தின் இயல்புகளை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக விளாத் தண்டில் ஒட்ட வைத்த தோடை உலர் வலயத்துக்கு உகந்ததுமாகும். சிறிய சாடிகளில் வளர்க்கக் கூடியவாறு சீராக்கப் பெற்ற கனிமர இனங்களும் உண்டு. இடவசதித் தேவையை இவை குறைக்கின்றன. எனினும், சில செம்மைப்படுத்திய வர்க்கங்களுக்கு அதிக கவனமும் சாதகமான சவாத்தியமும் தேவைப்படும். இவை இல்லாத பட்சத்தில் இத்தகைய இனங்களைப் பயிரிட வேண்டாம். பயிரிட்டால் நல்ல பயன் கிட்டாமற் போகும். பயிரினங்களைத் தெரிவு செய்வதில் சந்தேகங்கள் எழுந்தால், விவசாய விரிவாக்கற் சேவையினரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

குடும்பங்கள் உணவுப் பற்றாக்குறையைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு பாரம்பரிய அல்லது நவீன முறைப்படி) தகுந்த விதத்தில் உணவைப் பதனிட்டுப் பேணிப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

உணவு ஆண்டு முழுதும் எல்லாப் பருவங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. அவற்றின் அளவு, தரம், விலை என்பன பருவம் தோறும் வேறுபடும். இந்த ஏற்றத் தாழ்வுகள் பாவனையிலும் உற்பத்தியிலும் பாரதாரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்த வல்லன. சந்தையில் உணவுப் பொருள்கள் கிடைக்காவிட்டால் பாவனையாளர்கள் பட்டினி கிடக்க நேரலாம்; குறிப்பிட்ட ஒரு மட்டத்துக்குக் கீழே விலை வீழ்ச்சியற்றால் உற்பத்தியாளர் அவற்றை உற்பத்தி செய்யாமல் விடலாம்.

முதலாவதாக, அறுவடைக்குப் பிற்பட்ட நட்டத்தை முடிந்தளவு குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவுப் பயிர்களைப் பொறுத்தவரையில் அறுவடைக்குப் பிற்பட்ட நட்டம் சமார் 1/3 பங்கெனவும் பழங்கள், காய்கறிகள் விடயத்தில் சமார் 40% - 60% எனவும் கணிக்கப்படுகிறது. இந்த நட்டத்தின் பெரும் பங்கு சேகரிப்பின் போதும் பதனிடும் போதும் நிகழ்கிறது. இவற்றைத் தவிர்க்கலாம் அல்லது குறைத்துக் கொள்ளலாம். குடும்பத்தினர் அறுவடை காலத்தில் ஏற்படும் இழப்புகளைப் பொருட்

படுத்துவதில்லை. விளை பொருள்கள் ஏராளமாக இருப்பதே இதற்குக் காரணம். எதிர்காலத் தேவைகளைக் கருத்திற் கொண்டு, குடும்பத்தவர்கள் சேகரிப்பு, பதனிடல் நடை முறைகளில் சிற்சில மாற்றங்களைச் செய்வார்களானால் இந்த நட்டத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். சீரற் சேகரிப்பு நடைமுறைகள் உணவைப் பழுதாக்கிச் சீரழிவைத் துரிதப் படுத்துகின்றன. பூச்சி புழுக்கள் தாக்குவதுடன் உணவுக்கு நச்சுத்தன்மையையும் ஊட்டலாம். தானிய வர்க்கங்களைப் பொறுத்தவரை ஈரவிப்பு மட்டம் 12 சத வீதத்துக்குக் குறைவாக இருப்பதுடன், பிற பொருள்கள், சப்பட்டை என்பன கலக்காமல் சேகாத்து வைக்கப்படல் வேண்டும். உணவுப் பொருள் தேவைக்கு மிஞ்சி இருக்குமானால், குறிப்பிட்ட பொருளின் இயல்புக்கும் கால வரையறைக்கும் ஏற்றவாறான பாரம்பரிய அல்லது நவீன பதனிடும் முறைகளைக் கையாண்டு அதனைச் சேமித்து வைக்கலாம். காய வைப்பதும் வற்றலாக்குவதும் பெரும்பாலான விளை பொருள்களையும், கனி, கிழங்கு வர்க்கங்களையும் பாதுகாக்கும் பாரம்பரிய நடைமுறைகளாம். இந்த நடைமுறை பெரும்பாலான உணவுப் பொருள்களின் ஈரவிப்புத் தன்மையைப் போக்கி, நீண்ட காலத்துக்குப் பின்னரும் அவற்றை நுகரத் தக்கதாக்குகிறது. பலா, ஈரப்பலா, பலாக்கொட்டை, புளி ஆதியன் இவ்வாறு சேமிக்கப்படுகின்றன. இந்த நடைமுறை கலபமானது; செலவற்றது. இவ்வாறே ஊறுகாய், கனி ரசங்கள், ஜாம் போன்றவற்றையும் திரட்சியான அளவு சீனி, உப்பு என்பனவற்றில் ஊறவிட்டு நெடுங்காலத்துக்குச் சேமித்து வைக்கலாம். காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றையும் இவ்வாறு பேணிப் பாதுகாக்கலாம். குளத்து மீன் உட்பட எல்லாவகை மீன்களையும் கூட உப்பிட்டுக் காய வைத்துப் பாதுகாக்கலாம்.

தகரத்தில் அடைத்துக் குளிர்பெட்டியில் பேணி வைப்பதற்கான வசதி பல குடும்பங்களுக்கு இல்லை. ஆயினும் தகரத்தில் அடைப்பதற்கு ஏற்ற உத்திகள் இப்போது உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. குடும்பத்தவர்கள் விவசாயத் திணைக்களம், கைத்தொழில் அபிவிருத்திச் சபை ஆகியவற்றின் விரிவாக்கல் சேவையினரின் உதவியை இது விடயத்தில் நாடலாம். உணவுப் பொருள்களைப் பதனிட்டுச் சேமிக்கும் போதெல்லாம் அவற்றின் ஊட்டச் சத்துக்கள் அழிந்து போகாமற் கவனித்தல் வேண்டும். இவ்வாறான நட்டங்கள் கூடுமானவரை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

குடும்பங்கள் தத்தம் பகுதிகளுக்கு இசைவான உணவுப் பயிர்களைச் செய்கை பண்ணி குடும்பத்தினரின் பாவளைக்கு விளை பொருள்களைப் பேணிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

குடும்பங்கள் தத்தம் பகுதிகளுக்கு இசைவான உணவுப் பயிர்களைச் செய்கை பண்ணுவதனால் பல நன்மைகள் உண்டென்பதை உணர வேண்டும். குறிப்பிட்ட ஒரு பயிரைச் செய்கை பண்ணுவதற்கு சமூக - மன்வள அம்சங்கள் இசைவாக அமையுமானால் அப்பயிர் அந்தப் பகுதிக்கு உகந்ததெனக் கொள்ளலாம். ஒரு பயிர் நன்றாக வளர்வதற்கு சவாத்தியம், நிலத்தின் தன்மை, உயரம் போன்ற சூழல் சார்ந்த அம்சங்கள் கவனிக்கப்பட வேண்டும். ஏற்படுத்தைமை, பண்பாட்டு ஆசாரங்கள், உற்பத்தி, பாவளை என்பன சார்ந்த வழக்கங்கள் போன்ற சமூக, பொருளாதார அம்சங்களும் பயிர்ச் செய்கையின் வெற்றிக்குக் காலாக அமைகின்றன. பிராந்தியங்களுக்கு இரண்டு சிறப்பான பயன் உண்டு. முதலாவதாக, அதன் உற்பத்திச் செலவு ஒப்பீட்டளவில் குறைவாக இருக்கும்; மேலதிக உள்ளீடுகள் தேவைப்படா. இரண்டாவதாக பயிர் அழிவு, விற்பனைப் பிரச்சினைகள் என்பன குறைவாகவே இருக்கும். உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் அமைப்புகள், விற்பனைச் சேவைகள் ஆகியவற்றின் சேவைகளைப் பெறும் வாய்ப்பு இத்தகைய பயிரினங்களைச் செய்கை பண்ணும் குடும்பங்களுக்குக் கிட்டும். ஏனென்றால் இப் பயிரினங்கள் அப்பகுதிகளுக்குப் பொதுவானவை; ஏற்கனவே நிலை பெற்றிருப்பவை.

பயிர்களை அறுவடை செய்ததும் குடும்பங்கள் தம் வருங்கால உபயோகத்துக்கென அவற்றைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். அவர்கள் மேற்சொன்ன வாறான இலகுவான், செலவு குறைந்த உத்திகளைப் பயன்படுத்தி அவற்றைச் சேமிக்கலாம். சேமித்து வைக்கும் இப்பொருள்கள் தம் சொந்தப் பாவளைக்கு, குறிப்பாக, குழந்தைகள், கர்ப்பினிகள், பாலுரட்டும் தாய்மார் ஆகியோருக்குப் போதுமானளவு உணவை வழங்குவதற்கு அவசியமானவை என்பதைக் குடும்பத்தவர்கள் உணருதல் வேண்டும்.

குடும்பங்கள், குறைந்தளவு பராமரிப்புடன் பாதகமான நிலைமைகளிற் தாக்குப்பிடித்து வளரக் கூடியனவும் குறைந் தளவு பிடை நாசினிகள், ரசாயன உரப் பொருள்களை வேண்டு வனவுமாகிய சத்துமிக்க பயிரினங்களைச் செய்கை பண்ண வேண்டும்.

பயிர்ச் செய்கையில் ஈடுபடும் போது குடும்பத்தவர்கள் தம் சொந்தத் தேவைகளை முதலில் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். பிடை நாசினிகள், ரசாயன உரப்பொருள்கள், விசேட பராமரிப்பு, கரிசனை என்பன தேவைப்படும் பயிரினங்களைச் செய்கை பண்ணுதல் செலவு மிகக் முயற்சியாகும். பிடை நாசினிகள், ரசாயனப் பொருள்கள் செறிந்த விளைபொருள்களை நுகர்வது மனிதருக்கு உகந்ததல்ல. பிடைநாசினிகள், ரசாயனப் பொருள்கள் ஆகியவற்றைப் பாவித்து மேற்கொள்ளும் பயிர்ச் செய்கை நிலைபேறான முயற்சியாக அமையாது. அம்முயற்சி படிப்படியாக மேலும் மேலும் பிடைநாசினிகளையும் ரசாயன உரப்பொருள்களையும் விழுங்குவதுடன் ஈற்றில் நட்டத்தில் தள்ளிவிடும்.

காணி சிறியதாக இருப்பதாலும் குடும்பமும் பண்ணைக்குள்ளேயே வசிப்பதாலும் பிடைநாசினி, உரப்பொருள் ஆகியவற்றை உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்து பிடைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பாரம்பரிய முறைகளைப் பின் பற்றுவதும் கூட்டெருவைப் பயன்படுத்துவதும் விவேகமாகும். சில பண்ணையாளர்கள் வேம்பு, வல்லாரை, தஸ்஬ெற்றியா போன்ற எதிர்ப்பு ஆற்றலுள்ள மரங்களை வளர்த்துப் பிற பயிர்களை பிடைகளிலிருந்து காப்பார்கள். பிடைகளைத் தாக்குப் பிடித்து வளரக் கூடியனவும் குறைந்தளவு உரப்பொருளையே வேண்டுவனவுமாகிய பயிர்கள் பல உண்டு.

குடும்பங்கள் சாகுபடிக்கெனப் பயிர்களைத் தெரிவு செய்ய முன்னர் அவை தொடர்பான பராமரிப்பு விடயத்தில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். பாசன வசதிகள், குடும்பத்தின் அளவு, பண்ணை அமைந்துள்ள இடத்தின் உயிரின வாழ்க்கைச் சூழல் போன்ற பல அம்சங்களில் இது தங்கியிருக்கலாம். எனினும், பல சந்தர்ப்பங்களில் தமது விளைபொருள்களை ஈட்டிக்கொள்வதற்கான ஆட்பலமும், ஏனை வளங்களும் அவர்கள் வசம் இல்லாமற் போகலாம். ஆகவே, தமது வளங்களுக்கு இசைவான இனங்களை அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்தல் வேண்டும். பெரும்பாலான

குடும்பங்களுக்கு இது ஒரு இடைநேர முயற்சியே. அவர்களின் நேரமும் பிற வளங்களும் பிரதான முயற்சிக்குத் தேவைப்படலாம். பீடை நாசினிகளையும் ரசாயன உரப் பொருள்களையும் வேண்டி நிற்கும் பயிரினங்கள் குடும்பத்தவர்க்கு உசந்த சத்துணவைத் தருமென்பதில்லை. சத்து நிறைந்த, உள்ளுருக்கு இசைவான், உறுதிமிக்க வர்க்கங்கள் பல உண்டு. இவற்றில் தோடை போன்ற நாரத்தை இனங்கள், உள்ளுர் மா இன மரங்கள், பல்வேறு தானிய, மற்றும் பயற்றினங்கள் என்பன சிலவாம்.

அத்தியாம் 9

குடும்பத்திட்டம்

குழந்தைகளினதும் அவர்தம் தாய்மாரினதும் போசாக்கு நிலையை பாதிக்கும் ஒரு பிரதான அம்சம் குடும்பத்தில் பிள்ளைப் பேறுகளுக்கிடையில் போதிய கால இடைவெளி போதாமையாகும். சிறிய குடும்பமாக இருந்தால் எல்லாக் குழந்தைகளையும் நன்கு பராமரிப்பதற்கும் சத்துணவுகளை ஊட்டுதற்கும் போதுமான நேரமும் வளங்களும் பெற்றோருக்கு இருக்கும். வயதில் குறைந்த தாய்மாருக்கும் வயதேறிய தாய்மாருக்கும் பிறக்கும் குழந்தைகள் எடை குறைந்து பிறப்பதற்கும் போசாக்குப் பற்றாக்குறையினால் வருந்துவதற்கும் இடமுண்டு.

குடும்பத் திட்டம்

குடும்பத்திட்டத்தின் மூலம் போசாக்கைச் செம்மையாக்கும் வழி:

- * பெற்றோர் பிள்ளைப் பேறுகளுக்கிடையில் குறைந்த பட்சம் 2 வருட அவகாசமாவது இருப்பதற்கு ஏற்றவாறு தகுந்த குடும்பத் திட்ட நடைமுறைகளைக் கையாள வேண்டும்.
- * பெற்றோர் சராசரி இரண்டு குழந்தைகளைக் கொண்ட குடும்பமொன்றை உருவாக்கத் தக்கதாகப் பொருத்தமான குடும்பத்திட்ட நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- * குடும்பங்கள் 18 வயதுக்கு முன்னரும் 35 வயதுக்குப் பின்னரும் கர்ப்பம் தரிப்பதை ஊக்குவித்தலாகாது.

குடும்பத்திட்டம்

குடும்பத்திட்டத்தின் மூலம் போசாக்கைச் செம்மையாக்கும் வழி:

பெற்றோர் பிள்ளைப் பேறுகளுக்கிடையில் 2 வருட அவகாசமாவது இருப்பதற்கு ஏற்றவாறு தகுந்த குடும்பத்திட்ட நடை முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

இரு பெண் பாலூட்டும் காலத்தில் அவரின் உடம்பு மேலதிக பள்ளவைத் தாங்குகிறது. இந்தச் சுமையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அவருக்கு அவகாசம் தேவை. ஆகவேதான் ஒரு பிரசவத்துக்கும் அடுத்த பிரசவத்துக்கும் இடையே 2 - 3 வருடம் இருக்க வேண்டுமென்று சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. இதற்குக் குறைவான இடைவெளி, குறிப்பாக வேலைச் சுமை, போசாக்குக் குறைபாடு, சுகவீனம் ஆகியவற்றால் வருந்தும் பெண்களைப் பெரிதும் பாதிக்கும். அந்தப் பெண் கர்ப்பமுற்றால் குழந்தையும் பாதிக்கப்படுகிறது. அந்தக் குழந்தை எடை குறைந்ததாகப் பிறக்கக் கூடும். பெரும்பாலும் தாய்மார் முந்திய குழந்தை 6 மாதப் பருவமடைந்திருக்கும் வேளையில் மீண்டும் சுருத்தரிக்கிறார்கள். இந்தத் தாய் முத்த குழந்தையைப் புறக்கணிக்கக் கூடும். அவர் சரக்கும் பால் குறையும். அவர் கவனமெல்லாம் புதிதாகப் பிறக்கவிருக்கும் குழந்தை மீதே படியும். கருத்தடை வில்லைகள், உறைகள், கருப்பையுட் பொருத்தும் சாதனம், ஊசிமருந்துகள் என்பன குடும்பத் திட்டத்துக்கு ஏற்ற சலபமான மார்க்கங்களாம்.

பெற்றோர் சராசரி இரண்டு குழந்தைகளைக் கொண்ட குடும்பத்தை உருவாக்கத் தக்கதாகப் பொருத்தமான குடும்பத்திட்ட நடை முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

இரு சராசரிக் குடும்பம் 2 குழந்தைகளைக் கொண்டதாக அமைவது விரும்பத்தக்கதாகும். வயதுடன் கூடிய அபாயம் ஒரு புறமிருக்க, அதிக குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் தாய்மார் பிரசவ வேளையில் மரணத்தை எதிர்நோக்கும் சாத்தியப்பாடும் கூடுதலானதாகும்.

பெரிய குடும்பங்களில் ஓவ்வொருவருக்கும் போதுமான உணவு கிடைப்பதும் சிரமம். தாய்க்கு வேலைப் பஞ் அதிகமென்பதால் சிறிய குழந்தைகள் கவனிப்பாரற்றுப் போவர். தாமின் போசாக்குக்கு குறைபாடும் குடும்பத்திலுள்ள சிறு குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் ஆற்றலைப் பாதிக்கும். பெண்களுக்கு டியூபெக்டமி, ஆண்களுக்கு வாசெக்டமி இந்த இரண்டு இலகுவான சிகிச்சையில் ஒன்றின் மூலமாக குடும்பத்தின் அளவைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குடும்பங்கள் 18 வயதுக்கு முன்னரும் 35 வயதுக்குப் பின்னரும் கருத்தரிப்பதை ஊக்குவித்தலாகாது.

கருத்தரிக்கும் பருவத்துக்கு முன்னர் கர்ப்பமுற்றால் தாய், சேய் இருவருக்கும் அபாயமேற்படலாம். இத்தகைய தாய்மார் பிரசவத்தின் போது மரணிப்பது வழக்கம்; குழந்தைகள் எடை குறைந்து பிறக்கும் சாத்தியப்பாடும் அதிகம்.

அத்தியாயம் 10
கல்வியும் பாடசாலை சார்ந்த
நடவடிக்கைகளும்

பள்ளிக்கூடச் சிறுவர்கள், ஆசிரியரின் வழிநடத்தல், ஒத்தாசை ஆசியவற்றுடன் சீரான போசாக்கு நடைமுறைகளைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்; கற்றவற்றின்படி வீட்டிலும் வெளியிலும் நடந்து கொள்ளலாம்; மற்றவர்களையும் அவ்வாறே செய்யும் படி தூண்டலாம். எதிர்காலத்தில் தம் சொந்தக் குடும்பங்களுக்கு ஆரோக்கியமான ஆகாரங்களைக் கொடுப்பதற்கான அறிவாற்றலையும் இக் கல்வி அவர்களுக்கு வழங்கும்.

கல்வியும் பாடசாலை சார்ந்த
நடவடிக்கைகளும்

சமுதாய வாரியாக போசாக்கைச் சீராக்கும் முயற்சிக்குக் கல்வியும் பாடசாலை சார்ந்த நடவடிக்கைகளும் பங்களிக்க வேண்டுமானால் -

- * பாட விதானத்தின் இன்றியமையாத அங்கமாக பாடசாலைப் பயிர்த் தோட்டங்களை ஆசிரியரும் மாணாக்கரும் சேர்ந்து உருவாக்க வேண்டும்.
- * சிறுவர் உணவுப் பயிர்களை உண்டாக்கவெனத் தமது சொந்த வீட்டுத் தோட்டங்களை அமைக்க வாய்ப்பாக பெற்றோருடன் சேர்ந்து வேலை செய்ய வேண்டும்.
- * ஆசிரியர் நல்ல போசாக்கின் முக்கியத்துவம், உணவுப் பயிர்ச் செய்கை, தகுந்த ஆகாரங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல், உணவு தயாரித்தலும் பாதுகாத்தலும், சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் போன்ற விடயங்களைத் தம் பாட விதானத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * மேற்சொன்ன போசாக்குச் சார்ந்த விடயங்கள் பற்றிய பயிற்சி வகுப்புகளை ஆசிரியர்கள் பெற்றோருக்காக நடத்த வேண்டும்.
- * போசாக்குச் சார்ந்த விசேட செய்திட்டங்களில் சிறுவர்கள் ஈடுபட வேண்டும்.

- * பள்ளிப் பருவம் எதாப் பாலகரின் ஆசிரியர்கள் தாய்மாருடன் சேர்த்து சிறுவர்களின் மேம்பாட்டைக் கண்காணிப்பதிலும் சிறுவர்களுக்குச் செம்மையாக உணவுட்டும் நடைமுறைகளை ஊக்குவிப்பதிலும் ஈடுபட வேண்டும்.
- * இடைநிலைப் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், இளைஞர்களுக்குத் தகுந்த உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்.

கல்வியும் பாடசாலை சார்ந்த நடவடிக்கைகளும்

போசாக்கைச் சீராக்க மேற்கொள்ளும் சமுதாய வாரியான முயற்சிக்குக் கல்வியும் பாடசாலை சார்ந்த நடவடிக்கைகளும் பங்களிக்க வேண்டுமானால் -

- * பாடவிதானத்தின் இன்றியமையாத அங்கமாக பாடசாலைப் பயிர்த் தோட்டங்களை ஆசிரியரும் மாணாக்கரும் சேர்த்து உருவாக்க வேண்டும்.

சிறுவர்கள் சமுதாயத்தின் ஓர் அங்கமாவர். தரச்சிறப்புடைய பல்வேறு உணவுகளைப் போதுமான அளவில் குடும்பத்தவர்களுக்கு வழங்குவதற்குத் தேவையான அறிவு, ஆற்றல், மனப்பாங்கு ஆசியவற்றை அவர்கள் வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம். விவசாயத் தோட்டங்கள் பாடவிதானத்தின் இன்றியமையாத அம்சமாகும். பாடசாலை அதிபர், ஆசிரியர், மாணாக்கர் ஆசியோர் பெற்றோருடன் சேர்ந்து கிராமத்திலே விவசாயக் கழக மொன்றை அமைக்கலாம். பாடசாலை இதன் கேந்திர இடமாக விளங்கலாம். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் பாடசாலைத் தோட்டத்தில் விவசாயத் திடல் ஒன்றை உருவாக்கலாம். பாடசாலை நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாக இங்கு மேற்கொள்ளும் விவசாய முயற்சி விளங்கலாம். மாணாக்கரும் பெற்றோரும் செம்மையான கமத்தொழிற் பயிற்சியை இங்கு பெறுவதுடன் ஏனைய பாடசாலைகளுக்கு முன்மாதிரியாகவும் அப்பாடசாலைகளின் மாணாக்கருக்கும் பெற்றோருக்கும் தூண்டுகோலாகவும் விளங்கலாம்.

நீர் வளமுகாமை, நிலவள முகாமை, பருவத்துக்கேற்ற பயிரினங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல், இயற்கை உரப்பசளை ஆசிய விடயங்கள் தொடர்பாக தம் பிராந்தியத்திலுள்ள நிபுணர்களிடம் மேற்படி செயற்குழுவினர் ஆலோசனையும் உதவியும் பெறலாம். தத்தம் சொந்தக் காணியில் பெரும்பாலும் ஆண்டு முழுதும் சாகுபடி செய் வதற்கு அவசியமான அறிவையும் உபகரணங்களையும் இப் பெற்றோரும் மாணாக்கரும் சம்பாதித்துக் கொள்வார்கள். இதன் பயனாக நல்ல விளைச்சலும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும்.

பாடசாலைத் தோட்டத்தில் கையாளும் இலகுவான், பொருத்தமான நுட்பம் பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவும் விவசாயத் துறையில் கைவசமுள்ள மூலவளங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் வாய்ப்பளிக்கிறது. உள்ளூர் நடைமுறைகளுடன் புதிய சிந்தனையும் இணையும் போது குடும்பத்தவர்களுக்கு ஆண்டு முழுவதும் உணவு கிடைப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

விடுமுறைக் காலத்தில் தோட்டத்தைப் பாதுகாத்துப் பராமரிக்கும் பொறுப்பு செயற் குழுவைச் சாரும். கமத்தொழிற் காணித்துண்டை ஆசிரியர்கள் அவசியமான கற்கைச் சூழலாகப் பயன்படுத்தலாம். இதனை ஆதாரமாக வைத்து மொழி, கணிதம், ஆரம்ப விஞ்ஞானம், சுற்றாடல் சார்ந்த நடவடிக்கைகள், அழகியல் சார்ந்த நடவடிக்கைகள் ஆதியன தெடர்பாக மாணவர்களுக்குக் கொடுக்கும் வீட்டு வேலைகள், கல்வியை மேலும் அர்த்தம் பொதித்த முயற்சியாக மாற்ற உதவும். பல்வேறு காரணங்களை முன்னிட்டு ஆசிரியரும் மாணாக்கரும் பாடசாலைக்கு வராதிருக்கும் நாள்களில் விடுபடும் வேலைகளைச் செய்து முடிப்பதற்கு சுய - கல்விச் சாதனங்கள் கிடைக்கப் பெறும். இது படிப்பின் தொடர்ச்சி கெடாமலிருப்பதற்கு உதவுகிறது. அத்துடன் இவ்வாறான கல்வியில் நடைமுறை வாழ்க்கையின் அம்சங்களும் இடம்பெறுவதால் படிப்பை இடையில் நிறுத்திக் கொள்ளும் மாணாக்கர் தொகை குறைவதற்கும் உதவுகிறது.

மாணாக்கரின் வேலைகளில் பெற்றோர் ஏதாவது வகையில் உதவி செய்யும் போது, கல்வி, விவசாயம், போசாக்கு ஆசிய விடயங்கள் தொடர்பாக ஆரோக்கியமான உரையாடல் பெற்றோர் பிள்ளைகள் ஆசியோருக்கிடையே நடைபெறும். பாடசாலை

நடவடிக்கைகளிலும் பிள்ளைகளின் ஆற்றல்களிலும் பெற்றோர் அதிக அக்கறை காட்டும்போது பிள்ளைகள் உற்சாகம் பெறுவர். தம் குழந்தைகளின் கல்வியில் பெற்றோர் பங்காளிகளாவதுடன், சுகாதாரம், போசாக்கு, விவசாயம் ஆகிய துறைகள் சார்ந்த நடவடிக்கைகளில் தமது போக்குகளை மாற்றிக் கொள்வதற்கு பாடசாலை அவர்களுக்கு ஏதுவாக அமையும்.

சிறுவர் உணவுப் பயிர்களை உண்டாக்கவெனத் தமது சொந்த வீட்டுத் தோட்டங்களை அமைக்க வாய்ப்பாக பெற்றோருடன் சேர்ந்து வேலைசெய்ய வேண்டும்.

மாணாக்கர் பாடசாலையில் கொடுக்கும் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் போது, வீட்டு வளவிலோ சாடிகளை உபயோகித்தோ தமது சொந்த வீட்டுத் தோட்டங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். வயதுக்குத் தகுந்ததான் வீட்டுவேலைகள் வீட்டுத் தோட்ட முயற்சியில் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் ஆர்வம் கொள்ளத் தூண்டும். வீட்டுத் தோட்ட நடைமுறைகள், அது சார்ந்த எண்ணங்கள் வீட்டுப் பாவனைக்கான பொருள்களின் உபயோகம் போன்ற செய்திகளைப் பிள்ளைகள் வீட்டில் பரப்புவார்கள். வீட்டுத் தோட்டத்தில் தாம் பெற்ற அனுபவங்களை வகுப்பறையில் வெளியிடுவார்கள். ஆசிரியர்கள் பாடசாலை முன்னேற்றச் சபையின் கூட்டங்களில் பெற்றோரிடமிருந்து பிள்ளைகளின் கருத்துக்களைக் கேட்டறியலாம்.

விதைகள், செடிகள் மட்டுமல்லாமல் நுட்பங்களையும் பாடசாலைகளுடோக்குக் குடும்பத்தவர்களுக்குப் பரப்பலாம். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் ஒரு செடியையாவது முறையாக நட்டுப்பராமரிக்கலாம். அதன் விளைபொருள் சிறிய அளவிலேனும் குடும்பப் பாவனைக்குப் பயன்படலாம். இதன் பயனாக, பெற்றோர் மட்டுமல்லாமல் பிள்ளைகளும் குடும்பத்தின் உணவு உற்பத்திக்காக ஒன்றாக உழைக்கும் பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

பாடசாலை விவசாயச் செயற்குழு வீட்டுத் தோட்டங்களினதும் பாடசாலைத் தோட்டங்களினதும் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்து ஒருங்கிணைத்துக் கொள்ளலாம். பிராந்தியத்திலுள்ள விவசாய அதிகாரிகளிடமிருந்து தேவையான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆசிரியர்கள் நல்ல போசாக்கின் முக்கியத்துவம், உணவுப் பயிர்க் கையைக், தகுந்த ஆகாரங்களைத்தேர்த்தெடுத்தல், உணவு தயாரித்தலும் பாதுகாத்தலும், சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் போன்ற விடயங்களைத் தம் பாடவிதானத்திற் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

போசாக்குப் பற்றிய விடயங்களைப் பாட விதானத்திற் சேர்த்தக் கெண்டால் அப்பிரச்சினையின் தாற்பரியம் புலனாகும். ஆசிரியர்கள் இவ்விடயங்களை ஏனைய பாடங்களுடன் இணைத்துக் கொள்ளலாம். வகுப்பறையில் இடம் பெறும் செய்முறைப் பயிற்சிகள் செயல்மூலம் கற்பதற்கு மாணவருக்கு உதவும். போசாக்கு, விவசாயம் என்பன பற்றிய இலகுவான செய்திகளை எல்லா வகுப்பு மாணாக்கருக்கும் எழுதியும் வரைந்தும் விளக்கலாம். சிறுவர்கள் தாம் பெற்ற அனுபவங்களை நாடகம், கண்காட்சிகள், கதைகள் மூலம் விவரிக்கலாம். பாடசாலை முன்னேற்றச் சபைக் கூட்டங்களில் இந்த விடயங்கள் ஆராயப்படலாம்.

உணவு தயாரிப்பதையும் பாதுகாப்பதையும் வகுப்பறையில் ஒரு பயிற்சியாகச் செய்து காட்டலாம். பாகமுறைகளை வகுப்பில் எடுத்துப் பயிற்சியாகச் செய்த பின்னர், மாணாக்கர் பெற்றோரிடம் கொண்டு போய்க் கொடுக்கலாம். மாணாக்கர்களைச் சேர்த்து பாடசாலைச் சுகாதாரக் கழகங்களை நிறுவலாம். இக்கழகம் வீடுகளில் மட்டுமல்லாமல் ஊரிலும் சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பரப்பலாம். போசாக்குப் பற்றிய விடயங்கள் தொடர்பான வீட்டு வேலைகளைக் கொடுத்தால், மாணாக்கர் பெற்றோருடன் சேர்ந்து அவற்றைச் செய்து, குடும்பத்தவர்களின் பழக்க வழக்கங்களில் மாற்றங்களைப் புகுத்த ஏதுவாயிருக்கும்.

ஆசிரியர்கள் மேற்குறித்த போசாக்குச் சார்ந்த விடயங்கள் பற்றிய பயிற்சி வகுப்புகளைப் பெற்றோருக்காக நடத்த வேண்டும்.

சிறுவர் மேம்பாட்டின் பொருட்டு மட்டுமல்லாமல் சமுதாய மேம்பாட்டுக்கும் பெற்றோருக்கான கல்வி நிகழ்ச்சிகள் மிக முக்கியம். பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் இயங்கும் பாடசாலை முன்னேற்றச் சபைகள் இந்நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்யலாம். பிராந்தியத்தைச் சேர்ந்த போசாக்குத் துறை நிபுணர்கள், விவசாயத் துறையாளர்கள், மனைப் பொருளியலாளர்கள் ஆகியோருடன் கலந்துரையாடல்களை நடத்துதற்கு பாடசாலை

முன்னேற்றச் சபையினர் பாடசாலை விவசாயக் குழுவினருடன் இணைந்து ஏற்பாடு செய்யலாம். பெற்றோர் தம் அனுபவங்களைப் பசிர்ந்து கொள்வதன் வாயிலாக சத்துணவுப் பயிர்களைச் செய்கை பண்ணுதல், உணவு தயாரித்துப் போசாக்குப் பெறுமானம் கெடாது பதனிட்டுப் பேணி வைத்தல் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பான் அறிவைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்ளலாம். குடும்பத்தவர்க்கு வேண்டிய தரமான உணவுப் பொருள்களை உள்ளுரில் அயல்ட்டத்தவர்களிடம் வாங்கும்படியும் அவர்களைத் தூண்டலாம். கைவசமுள்ள துண்டுப் பிரசரங்கள், சுவரொட்டிகள், வீடியோக்கள், வெகுசன ஊடகங்கள், சிற்றேஞ்சுகள் பாகநால்கள் ஆகியவற்றைத் தகவல் பரப்புதற்குப் பயன்படுத்தி, கவர்ச்சியான உணவின் பால் சிறுவர்களை ஈர்க்கும் வெகுசன ஊடகப் பிரசாரத்தை முறியடிக்கலாம்.

பெற்றோருக்கான கல்வி நிகழ்ச்சிகளில் தாய்ப்பால் மட்டுமே புகட்டுதலின் முக்கியம், துணை ஆகாரங்கள் ஊட்டுதல் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு, தகுந்த முறையில் குப்பை கூளங்களை அகற்றுதல், உணவுச் சுகாதாரம், சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள், சமையலுக்கு அயடின் சேர்த்த உப்பை உபயோகித்தல் போன்ற போசாக்குடன் தொடர்புள்ள விடயங்கள் பற்றிய அடிப்படைத் தகவல்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் முக்கியம். கற்ற அறிவை அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்களாக மாற்றிக் கொள்வதற்கான ஆக்கத்தையும் ஊக்கத்தையும் வழங்கும்.

போசாக்குச் சார்ந்த விசேட செய்திட்டங்களில் சிறுவர்கள் ஈடுபட வேண்டும்

ஊரில் கிடைக்கக் கூடிய வளங்களையும் போசாக்கைச் சீராக்க அவை எவ்வாறு உதவுமென்பதையும் ஆய்ந்தறியும் படி சிறுவர்களை ஊக்குவிக்கலாம். வீடுகள் அல்லது சிராமங்களிலும் அவற்றைச் சூழவும் கிடைக்கக் கூடிய உணவு, நீர், விறகு மற்றும் பொதுவான நோய் நொடிகள், சுகாதார, விவசாய நடைமுறைகள் போன்ற தகவல்களைத் திரட்டும் பாங்கான எளிய பயிற்சிகளை ஆசிரியர்கள் அவர்களுக்கு கொடுக்கலாம். வகுப்பறையில் மொழிப் பயிற்சியாக போசாக்குப் பற்றாக்குறையின் காரணங்கள், அவற்றைத் தடுப்பதற்கேற்ற நடைமுறைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி உரையாடலாம். சுகாதாரக் கழகத்திலும் இதனைச் செய்யலாம். மாணாக்கர் குறிப்புகள் எடுப்பதற்கென சிறிய குறிப்பேருகளைத்

தம்வசம் வைத்திருக்கலாம். இக் குறிப்புகளைப் பெற்றோருடன் பசிர்ந்து கொண்டால் பாடசாலைக்கும் வீட்டுக்கும் பிணைப்பேற்படும்.

பாடசாலைத் தோட்டத்தில் பெற்ற அனுபவத்தைக் கொண்டு, சிறுவர்கள் குழுக்களாக இணைந்து, இரண்டொரு பயிரினங்களைத் தாமே பயிரிடலாம். விற்பனைக்கான வழிவகைகளைக் கேட்டறிந்து தமது விளைபொருள்களை ஊர்ச் சந்தையில் விற்கலாம்.

சுற்றாடற் சத்தம் பற்றிய உணர்வை ஊட்டும் பொருட்டு மாணாக்கர்கள் குழுக்களாகச் சேர்ந்து தேர்ந்தெடுத்த சில குடும்பங்களின் வீடுகளையும் தோட்டங்களையும் துப்புரவு செய்வதில் உதவலாம். வீடுகளில் மட்டுமல்லாமல் அயல்ட்டத்திலும் குப்பை கூளங்களை அகற்றுதற்கான திட்டங்களை அவர்கள் வகுக்கலாம். வீட்டுத் தோட்டங்களில் தேங்கி நிற்கும் நீரை வடித்தோடச் செய்வதற்கான வழிவகைகளையும் அவர்கள் ஆராயலாம். சுற்றாடலைச் சத்தமாக வைத்திருந்தால் சமுதாயத்தில் நோய்கள் தோன்றும் சந்தர்ப்பங்கள் குறையும்.

பள்ளிப் பருவம் எத்தாச் சிறுவர்களின் ஆசிரியர்கள் பெற்றோருடன் சேர்ந்து சிறுவர் மேம்பாட்டைக் கண்காணிப்பதிலும் சிறுவர்களுக்குச் செம்மையான முறையில் உணவுட்டும் நடைமுறைகளை ஊக்கு விப்பதிலும் ஈடுபட வேண்டும்.

பாலகரின் முழுமையான மேம்பாட்டை ஊக்குவிப்பதற்குப் பெற்றோரின் உதவி பாலர் பாடசாலைக்குத் தேவை. பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர் பெற்றோர் குழுக்களை அமைத்து, சிறுவர் முன்னேற்றம், குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டுதல், குழந்தை வளர்ப்பு ஆகிய விடயங்களில் அவர்களை விடயஞான முடையவர்களாக்கலாம். குடும்ப சுகாதார ஊழியர், பெற்றோர் ஆசியோரின் உதவியுடன் பாலர் பாடசாலையிலே குழந்தைகளின் எடையை நிறுத்துப் பார்க்கும் பணியை மேற்கொள்வதற்கு ஆசிரியர் பெற்றோர் குழுக்களை அணி சேர்க்கலாம். வளர்ச்சி அட்டவணையை கிரகிக்கக் கற்றுக் கொண்டார்களானால் மேற்கொண்டு நடவடிக்கை எடுக்க வசதியாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு தரமான உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது பற்றியும் சுகாதாரமான குழலில் உணவு தயாரிப்பது பற்றியும் தாய்மார் அறிந்து கொள்வது அவசியம். உணவு தயாரிப்பது

தொடர்பான செய்முறைக் காட்சிகள் பெற்றோர் தம் குழந்தைகளுக்கு முறையாக உணவுட்டுதற்கு வழிவகுக்கும். பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் தாய்மாருடன் தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொருட்டு, சிறுவர் பராமரிப்புத் தொடர்பாகத் தம்வசமுள்ள ஆவணங்கள், கவரோட்டிகள், துண்டுப் பிரசரங்கள் யாவற்றையும் பயன்படுத்தலாம். இதன் மூலம் வெகுசன ஊடகங்கள் வாயிலாகப் பரப்பப்படும் பிழையான தகவல்களைப் பற்றி அவர்களை எச்சரிக்கலாம்.

பெற்றோர் குழுக்களை ஓரிடத்தில் கூடுவதற்கு ஆசிரியர் ஏற்பாடு செய்யலாம். இச் கூட்டத்தில் அவர்கள் உணவுட்டுதல், நோய் நொடிகள், மற்றும் குழந்தையின் விருத்தியைப் பாதிக்கும் மற்றெல்லாப் பிரச்சினைகள் பற்றியும் கலந்துரையாடி, தத்தம் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

இடைநிலைப் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் இளைஞர்களுக்குப் போதுமான உணவு கிடைக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்.

இளைஞர்களின் வீச்சான வளர்ச்சி வேகத்தின் முக்கியத்துவத்தை பலரும் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். பூப்படைந்த கன்னிகள் தம் உணவின் அளவைக் கூட்டிக் கொள்வது அவசியம். அப்பொழுது தான் அவர்களின் வளர்ச்சிப் பிரவாகம் வேகமடைந்து தாய்மைப் பேற்றுக் கேற்ற உடற்பலத்தை அவர்கள் எய்துவர். உயரம் குன்றி வளர்ந்தால் பிரசவத்தில் இடர் ஏற்படும். இலங்கைப் பெண்களில் 30 சத வீதமானோர் வளர்ச்சி குன்றியவர்கள் (145 செண்டி மீட்டரிலும் குறைந்த உயரமுடையவர்கள்) என்றும் பிரசவத் தின் போது துன் பப் படும் அபாயத்தை எதிர்கொள்கின்றவர்கள் என்றும் அறிவிக்கப்படுகிறது. இவர்கள் எடை குறைந்த பிள்ளைகளைப் பெறும் சந்தர்ப்பம் அதிகம். பெற்றோரும் அவர்களின் இளம் பிள்ளைகளும் குறிப்பாக யுவதிகள் மீதான விருப்ப வேண்டியதன் அவசியத்தை உணருதல் வேண்டும். இளமைப் பருவத்தில் போதுமான வளர்ச்சி வேகம் இருக்காவிட்டால் அடுத்த தலைமுறையினரும் பாதிக்கப்படவர் என்பதை அவர்கள் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பாடசாலை ஆசிரியர்கள், தாய்மார், தந்தைமார், இளைஞர்கள் ஆசியோர் தகுந்த உணவுகள் பற்றிய விடயமறிந்தவர்களுடன்

கலந்துரையாடுவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். குறைவாக உண்பதனால் சோம்பல், படிப்பில் ஆர்வமின்மை, படிப்பில் பின்தங்குல் போன்ற பாதகமான, விளைவுகள் ஏற்படுமென்பதை அனைவரும் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இது ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய ஆரோக்ஷியமற்ற குப்பைச் சாப்பாடுகளை வெறுத்தொழுக்கி, சத்துமிக்க ஆகாரங்களை உண்பதற்கு அவர்களுக்கு ஆர்வமுண்டாக்கும்.

இளைஞர்கள் மலிவான ஆரோக்ஷியமற்ற உணவுகளை நாடும் இயல்புடையவர்கள். எனவே உணவின் சத்துப் பெறுமானங்கள் பற்றியும் ஆரோக்ஷியமற்ற உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படக் கூடிய கெடுதல்கள் பற்றியும் அவர்களுக்கு அறிவிருத்துதல் அவசியம். போசாக்குப் பற்றிய அறிவைப் புகட்டுவதன் மூலம் நல்ல போசாக்குள் உணவுகளைப் பற்றிய தம் அறவையும் பழக்க வழக்கங்களையும் விருத்தி செய்து இளமைப் பராயத்தில் விருவிருப்பாக வளர்வதற்கு அவசியமான சத்துணவுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய அவர்கள் முற்படுவார்கள்.

