சிட்டு : 38
சேதி : 1

சிட்டுக்குருவி

சேதி தெரியுமா ?

உலக தாய்ப்பால் வார விழா...

ICDS

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் திட்டம்

சிட்டு : 38 | சேதி : 1

உள்ளே...

- ஆரம்பகால குழந்தைப் பருவக் கல்வி பராமரிப்பு — 1
- மனமார்ந்த நன்றி ! (உண்மைச்சம்பவம்) — 9
- சிந்திக்க சிலவரிகள் — 11
- காற்றே வா...! (சிறுகதை) — 12
- கொஞ்சம் சிந்திக்கலாமே! — 14
- சுற்றுச் சூழல் பேணுவோம்! (குழந்தைப்பாடல்) — 15
- உதைவாங்கிய நரி...! (கதைப்பாடல்) — 16
- கோபம் வேண்டாமே! — 18
- முதியோர்க்கான நலத்திட்டங்கள் — 21
- உங்கள் எடையைக் குறைக்க வேண்டுமா? — 23
- பாலூட்டும் தாய்மார்க்கு பக்குவமான லேகியம் — 26
- வீட்டுக் குறிப்புகள் — 32

சிட்டுவின் கடிதம்

அன்பார்ந்த
களப்பணியாளர்களே...

வணக்கம்..!

நீண்ட நாட்களுக்குப்பின் உங்களை சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி... பொறுப்புடன் உங்கள் பணிகளைச் செய்கின்றீர்கள்...

இந்தக் கொரானா பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் நீங்கள் மிகுந்த பாதுகாப்புடன் பணி செய்ய வேண்டும். அதேபோல், குழந்தைகள், தாய்மார்களின் நலனையும் பாதுகாக்க வழி செய்ய வேண்டும்.

பொதுவாக, தாய் சேய் நலம் மேம்பட அவ்வப்போது பல தகவல்களைப் பயனாளிகளுக்குக் கொடுப்பீர்கள்...! பெற்ற தகவல்களை மக்கள் செயல்பாட்டில் கடைப்பிடிக்கின்றார்களா? என்ற தொடர் கண்காணிப்பு செய்ய வேண்டும்.

" உலக தாய்ப்பால் வார விழா " - ஆண்டு தோறும் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த ஆண்டின் மையக் கருத்து.

" தாய்ப்பால் தருவது தாய்க்கும் சேய்க்கும் பாதுகாப்பு, இதனை செம்மையாக்குவது அனைவரின் பொறுப்பு."... தாயும், குழந்தையும் வாழ்நாள் முழுமையும் பாதுகாப்புடன் நலமாய் வாழ சீராகத் தாய்ப்பால் தரவேண்டும் - என்பதை மக்கள் மனதில் பதிய வையுங்கள்.

தரணியில் சிறந்தது தாய்ப்பால் ஒன்றே!

பணி சிறக்க
வாழ்த்துக்கள்...

சிட்டு

ஆசிரியர் குழு :

திருமதி வே.அமுதவல்லி, இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்

திருமதி V.R.ஜெயலட்சுமி இணை இயக்குநர் (NNM)

திருமதி S.ருத் வெண்ணிலா துணை இயக்குநர் (பயிற்சி)

திரு.R.ஆனந்தன் கண்காணிப்பாளர்

ஆரம்ப கால குழந்தைப் பருவக்கல்வி மற்றும் பராமரிப்பு

ஆரம்ப கால குழந்தைப் பருவம் என்பது குழந்தையின் 6 வயதுக்குள் கீழ்கண்ட நிலைகளில் (கருவாக்கம் முதல் பிறப்பு, பிறப்பு முதல் 3 வயது, 3 வயது முதல் 6 வயது வரை) வயதுக்கேற்ற தேவைகளுடன் வாழ்க்கைச் சுழற்சி அணுகுமுறையைப் பின்பற்றும் பருவம் ஆகும்.

ஆரம்ப கால குழந்தைப் பருவக்கல்வி மற்றும் பராமரிப்புக் கல்வியானது அதன் ஒருங்கிணைந்த கூறுகளான பராமரிப்பு, கவனிப்பு, சுகாதாரம், ஊட்டச்சத்து, விளையாட்டு, ஆரம்ப நிலைக் கற்றல் ஆகியவற்றைப் பாதுகாப்பான மற்றும் செயல்படுத்தக்கூடிய சுற்று சூழலில் உள்ளடக்குகிறது.

குழந்தையின் ஆரம்ப காலம் என்பது உலகளவில், முக்கியமான மற்றும் பகுத்தறிகிற காலமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் காலத்தில் மிகவும் துரிதமான வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் மற்ற நிலைகளில் இருப்பதைக் காட்டிலும் அதிகமாக காணப்படும். தரம் வாய்ந்த தூண்டுதல்கள் மற்றும் வளப்படுத்தும் சூழ்நிலைகள் இந்த வயது காலங்களில், குழந்தை முழுமையான வளர்ச்சியை அடைவதற்கும், முழு திறனை உணரவும் குழந்தைப்பருவக்கல்வி அவசியமாகிறது.

ஆரம்ப கால குழந்தைப் பருவத்தில் தூண்டுதல், செயல்பாடுகள் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. வாழ்க்கையின் இந்தக் கால கட்டத்தில் ஏற்படும் குறைகள் மனித வளர்ச்சியில் கணிசமான, ஒட்டு மொத்த மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆரம்ப காலத்தில் மூளை வளர்ச்சி

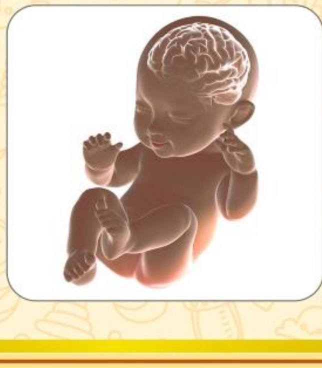
குழந்தையின் ஆரம்ப காலத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு மூளை வளர்ச்சி அடைகிறது. இப்பருவத்தில் தான், சிந்தனை முறைகளுக்கேற்றவாறு பிரதிபலித்தல் உருவாகின்றது. இந்தக் காலத்தில் தான், பெரியவர்களை விட குழந்தையின் மூளை 2 மடங்கு துரிதமாக செயல்படுகிறது.

அந்த 1000 நாட்கள்...

மூளை என்ற உறுப்பு மட்டுமே பிறப்பின் போது முழுமையாக உருவாவதில்லை. அடுத்த 24 மாதத்தில் 90% மூளை வளர்ச்சி, முதல் ஆயிரம் நாட்களில் நடைபெறுகிறது. (270+180+550 days =

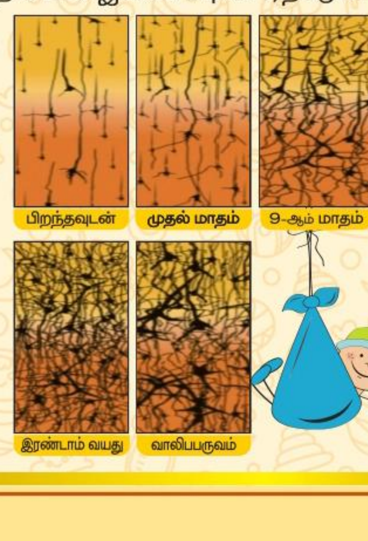
முதல் 1000 நாட்கள் என்பது மூளை வளர்ச்சிக்கு ஆற்றல் மிகுந்ததாகவும் மிக முக்கியமான கட்டமாகவும் உள்ளது. குழந்தைப் பிறப்புக்குப் பின் மூளையில் உள்ள 100 பில்லியன் நியூரான்கள் இணைக்கப்பட வேண்டும்.

மூளை என்பது மூளைச் செல்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மூளை செல்கள் நியூரான் என்று அழைக்கப்படுகிறது. மூளையில் பல இலட்சக்கணக்கான நியூரான் என்ற செல்கள் உள்ளன. இவை ஒன்றோடொன்று இணைதலை "சிநாப்சிஸ்" (synapsis) என்று கூறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு புதிய அனுபவமும் மூளையில் ஒரு புதிய இணைப்பை உருவாக்கும். திரும்பத் திரும்ப கிடைக்கப் பெறும் அனுபவங்கள் இணைப்புகளை பலப்படுத்தும். தூண்டுதல் மற்றும் அனுபவங்கள் கிடைக்கப்பெறாத போது அல்லது எதிர்மறை அனுபவங்களைப் பெறும் போது, சிநாப்சிஸ் (synapsis) இணைப்புகள் பராமரிக்கப்படாமல் துண்டிக்கப்படுகின்றன.



மூளை வளர்ச்சி என்பது வீடு கட்டுதல் போன்றதாகும்

வீடு கட்டும் போது, முதலாவதாக அடித்தளம் போடப்படுகிறது. இதனைத் தொடர்ந்து சுவர்,கூரை மற்றும் தரை அமைக்கப்பட்டு,மின்சார இணைப்பு அளிப்பதன் மூலம் அனைத்து அறைகளுக்கும் வெளிச்சம் கிடைக்கும். அது போல மனித மூளையின் அடிப்படை அமைப்பு (அ) அடித்தளம் கருவிலேயே அமைக்கப்படுகிறது. மூளையின் செல்கள் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து மூளையின் இணைப்பு ஆரம்பமாகிறது. இது மூளையின் வெவ்வேறு பாகங்களைத் தொடர்பு கொள்ள உதவுகிறது. 2 முதல் 3 வயதில் மூளை மிகவும் சுறு சுறுப்பாகவும் எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையிலும் இருப்பதால் இந்தப் பருவத்தில் தான் அதிக பட்ச இணைப்புகள் ஏற்படும்.



பிறப்பின் போது, குழந்தைக்கு 25% மூளை வளர்ச்சி மட்டுமே காணப்படும். குழந்தையின் முதல் 2 வருடங்களில்75% காணப்படும்.

குழந்தை வளர, வளர வயதும் கூட, கூட மூளை செல் உற்பத்தியாவதும், இணைவதும் குறைகிறது. ஆகையால் தான், சிசுக்கள் (ம) குழந்தைகள் பெரியவர்களைவிட அதி வேகமாக கற்றுக் கொள்கின்றனர்.

ஆராய்ச்சிகள் குறிப்பிடுவது யாதெனில், குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு சுகாதாரம், ஊட்டச்சத்து மற்றும் தூண்டுதல் செயல்பாடுகள் மட்டுமல்லாமல், தரம் வாய்ந்த சமூக சூழுலில் வளர்க்கப்படுமானால் குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சி நல்ல முன்னேற்றம் பெறும்.

ஏன் மனித குழந்தை தனித்துவமானது ?

மனிதன் என்பவன் விலங்குகளுக்கு மாறுபட்டு இருப்பதால்,''புத்திசாலி மனிதன்'' என்று அழைக்கப்படுகின்றான்.ஏனெனில், விலங்குகளின் உலகில் மனிதனின் அடையாளம் அதிக அளவில் அவனது மூளையின் பரிணாம வளர்ச்சி தான். பெற்றோர்களாகிய நாம் குழந்தைகள் உயிர் வாழ்தலை மட்டும் பார்க்காமல், வளர்த்தல், பாதுகாத்தல் அனைத்தும் அளித்து, முழு திறன் பெற்றவர்களாய் வளர வைக்க வேண்டும். குழந்தைகள் கற்பதற்கும் பழக்கப்படுத்துவதற்கும் நாம் சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும்.

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சித் திறன் ஆண், பெண் என்று மாறுபடுவதில்லை. மேலும், கறுப்பு தோல், வெள்ளைத் தோல் உள்ளவர்களுக்கும் மாறுபடுவதில்லை, ஏனெனில் மூளைக்கு நிறமில்லை.

தலைசுற்றளவு

தலை சுற்றளவு மருத்துவர்களுக்கு உதவுவதுடன் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியைத் தொடர்ந்து கவனிக்க வழி நடத்தும். குழந்தை மூளையின் அளவு மற்றும் வளர்ச்சியை முதல் வருடத்தில் தலை சுற்றளவின் மூலம் சரியாக பிரதிபலிக்கிறது. சுமூகமற்ற சூழ்நிலைகளைத் தவிர பெரும்பாலான மூளை வளர்ச்சி இந்தப் பருவத்தில் தான் ஏற்படுகிறது.

- சராசரியாக புதிதாக பிறந்த குழந்தையின் தலைச் சுற்றளவு சுமாராக 33 – 34 செ.மீ இருக்கும்.

- பிறந்தது முதல் 3 மாதங்களில், ஒரு மாதத்திற்கு 1 . 5 முதல் 2 செ.மீ வரை அதிகரிக்கும்.
- 3 முதல் 6 மாதங்களில், மாதத்திற்கு 1 செ.மீவரை அதிகரிக்கும்.
- 6 முதல் 12 மாதங்களில், மாதத்திற்கு 0.5 செ.மீ அதிகரிக்கும்.
- முதல் 12 மாதங்களில், மொத்தம் 10 – 11 செ.மீ அதிகரிக்கும்.
- அடுத்த 12 மாதங்களில், வருடத்திற்கு 2.3 செ.மீ வரை அதிகரிக்கும்.

மிக முக்கியமானவை...

உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், எந்த நோயும் இல்லாமல் இருக்கும் வரை நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கலாம். எனினும் மிகவும் முக்கியமானது என்னவெனில், உங்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி.

மூளைக்கு அதற்கான எடையும் அழகும் உண்டு. முழு வளர்ச்சியடைந்த அறிவாற்றல் மிகுந்த மூளையே குடும்பம், சமுதாயம், நாடு மற்றும் உலகத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆண் குழந்தையோ பெண் குழந்தையோ மூளையின் செயல் திறன் வளர்ச்சியில் எந்த வேறுபாடும் இருப்பதில்லை.

ஆரம்ப கால மூளை வளர்ச்சி குறித்து தெரிந்து கொண்ட நாம் ஒவ்வொரு மாதமும் குழந்தையின் வளர்ச்சியிலும் முன்னேற்றத்திலும் என்னென்ன மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது என்பதை விவரமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தெரிந்துகொள்வோம் !

மேற்கோள் நூல்

Journey of the First 1000 days
Foundation for a Brighter future
Rashtriya Bal Swasthya Karyakram (RBSK)

புதுக்குறள்

- செல்வத்துள் செல்வம் பிள்ளைச் செல்வம், அச்செல்வம் பேணுதல் இனிது.
- தாயிற் சிறந்த கோயிலுமில்லை, தாய்ப்பாலைவிட, சிறந்தது தரணியிலில்லை.
- மனித நேயத்துடன் பணிசெய்வோர், மக்களில் மாண்புடையோர்.
- காலத்தில் தரும் சுகாதார நலக்கல்வி, ஞாலத்தில் மாணப் பெரிது.

வளர்ச்சிப் படி நிலைகள்

திட்ட வட்டமான வளர்ச்சிப்பாதையில் குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைக் குறிக்க உதவும் குறிக்காட்டிகள் வளர்ச்சிப்படி நிலைகள் எனப்படும்.

ஒரு படி நிலையை எட்டுவதற்கு எல்லா குழந்தைகளுக்கும் சாதாரண வரம்பு உண்டு. ஆனால், ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதற்கே உண்டான வேகத்தில், விதத்தில் ஒரு படி நிலையை எட்டுகிறது.

வயது	குழந்தையின் இயல்பான வளர்ச்சி நிலைகள்
1 மாதத்தில்...	• பசி மற்றும் அசௌகரியங்கள் ஏற்படும் பொழுது அழுதல் • கையால் கன்னத்தை அல்லது வாயை நீவும் போது தன் தலையைத் திருப்புதல் இரண்டு கைகளையும் தன் வாயை நோக்கி கொண்டு போதல் • பரிச்சயமான குரல் மற்றும் சத்தங்களைக் கேட்டு தலையைத் திருப்புதல் • பாலை உறிஞ்சுதல், மார்பகத்தைக் கைகளால் தொடுதல்.
3 மாதங்களில்...	• சிரித்தல் • ஊ, ஆ போன்ற சத்தங்களை எழுப்ப ஆரம்பித்தல் • பிரகாசமான வண்ணங்கள் மற்றும் ஒலிகளை நோக்கி தலையை நிமிர்த்துதல் • தலையை உயர்த்தி பொருளை அடைய முயற்சித்தல் • தாய் மற்றும் குடும்ப நபர்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல் • இரண்டு கைகளையும் ஊன்றுதல் • கை, கால்களை இப்படி அப்படியும் அசைத்தல், உதைத்தல்
6 மாதங்களில்...	• குழந்தையை நேராக வைத்திருக்கும் போது தலையை நிமிர்த்துதல் • குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது மார்பையும் தலையையும் உயர்த்துதல் • முன்னும், பின்னும் அசையும் பொருட்களை அடைய முயற்சித்தல் • சத்தத்தைக் கேட்டுத் திரும்புதல் • பொருட்களைக் கெட்டியாக பிடித்துக்கொள்ளுதல். மேலும், கீழும் ஆட்டுதல் அல்லது குலுக்குதல் • இரண்டு பக்கங்களிலு ம் உருளுதல் • துணையுடன் உட்காருதல் • தன் பெயரை அழைக்கும் போதும் தெரிந்த அல்லது பரிச்சயமான குடும்ப நபர்களைப் பார்க்கும் போதும் தன் செய்கைகள் மூலம் விடையளித்தல் • கைகளாலும், வாயினாலும் பொருட்களைப் பரிசோதனை செய்தல்

9 மாதங்களில்...

- படுத்த நிலையிலிருந்து உட்கார்தல்
- கட்டை விரலாலும், விரல்களாலும் பொருட்களைப் பிடித்து எடுத்தல்
- துணையின்றி உட்கார்தல்
- கைகளாலும், முட்டிகளாலும் தவழ்தல்

ஒரு வயதில்...

- துணையின்றி எழுந்து நிற்றல்
- வார்த்தைகளையும் சத்தங்களையும் உச்சரிக்க முயற்சித்தல்
- பை – பை சொல்ல கைகளை அசைத்தல்
- விளையாடியும், கை தட்டியும் மகிழ்ச்சி கொள்ளுதல்
- பப்பா, மம்மா போன்ற வார்த்தைகளை உச்சரித்தல்
- ஸ்பூன், கப் போன்ற பொருட்களைப் பிடித்துக் கொண்டு தானே உணவு உண்ணுதல்

18 மாதங்களில்...

- உதவியின்றி நடத்தல்
- தேவையை வெளிப்படுத்துதல்
- துணையுடன் ஒற்றை காலில் நிற்றல்
- பெயர் சொல்லும் போது அந்த பொருட்களையோ அல்லது படத்தையோ சுட்டிக் காட்டுதல் (உ.ம்) மூக்கு, கண்கள்
- பொருட்களின் பெயர்களைச் சொல்ல ஆரம்பித்தல்
- கிண்ணத்தில் கூழாங்கற்களைப் போடுதல்.

2 வயதில்...

- நடத்தல், ஏறுதல் மற்றும் ஓடுதல்
- பல வார்த்தைகளைச் சேர்த்துச் சொல்லுதல்
- சிறு சிறு கட்டளைகளைப் பின்பற்றுதல்
- பென்சில் அல்லது கிரையானால் கிறுக்குதல்
- சிறுகதை மற்றும் பாட்டுகளால் மகிழ்ச்சி கொள்ளுதல்
- மற்றவர்கள் செய்யும் வீட்டு வேலைகளைப் (பாவனைகளை) பின்பற்றி செய்தல்
- தானாகவே உணவு உண்ண ஆரம்பித்தல்

3 வயதில்...

- எளிதாக நடக்க, ஓட, ஏற, உதைக்க மற்றும் குதிக்க இயலும்.
- பொருட்கள் அல்லது படங்களைச் சுட்டிக்காட்டினால் அடையாளம் காணவும், புரிந்து கொள்ளவும் முடியும்.
- இரண்டு அல்லது மூன்று வார்த்தைகளை வைத்து ஒரு வாக்கியமாக பேச இயலும்.
- தன் பெயர் மற்றும் வயதைச் சொல்லும்.
- வண்ணங்களின் பெயர் பற்றி கூற இயலும்.
- எண்களைப் புரிந்து கொள்ள இயலும்.
- ஒரு பொருளை இன்னொரு பொருளாக பாவித்து விளையாடும்.
- அன்பை வெளிகாட்டும்.
- தானே உணவு உண்ணும்.

4 வயதில்... 	• ஒற்றை காலில் நிற்றல் • மற்றவர்களுடன் சிறு விளையாட்டுகளை விளையாடுதல் • கேள்விகள் கேட்டல் • எளிமையான கேள்விகளுக்கும் பதில் அளித்தல் • வித்தியாசமான உணர்வுகளைக் காட்டி வெளிப்படுத்துதல் • ஆறு அடிப்படை வண்ணங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல் • கைகளை கழுவுதல்
5 வயதில்... 	• உடலினை ஒருங்கிணைத்து நகர்தல் • வாக்கியமாக பேசி, பல வித்தியாசமான வார்த்தைகளை உபயோகித்தல். • எதிர்மறையான சொற்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல் (உ–ம்) பருமன் x மெலிந்த, உயரம் x குட்டை • மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல். • மற்றவர்கள் உதவியின்றி உடைகளை மாற்றிக் கொள்ளுதல் • எளிமையான கேள்விகளுக்குப் பதில் அளித்தல். • 5 முதல் 10 வரை எண்ணுதல். • தன்னுடைய கைகால்களைக் கழுவுதல்.

- வளர்ச்சிப் படிநிலைகளை எட்டுவது மிகவும் தாமதமானால் அக்குழந்தைக்கு மருத்துவப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் என்று அறிய வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துவோம் !
குதுகலமாய் வாழ வழிவகை செய்வோம் ... !

சுகமாய் வாழ...

(குழந்தைப் பாடல்)

நல்ல நல்ல பழக்கத்தை
நாளும் நாமும் கொள்ளணும் !

வளரும் நகங்களை வெட்டணும் !
வகையா நாளும் குளிக்கணும் !

தோய்ச்ச துணிகளை உடுத்தணும் !
காய்ச்சிய தண்ணீரக் குடிக்கணும் !

ஊட்டமா உணவை உண்ணனும் !
நாட்டமா வேலை செய்யணும் !

ஓடி விளையாடணும் !
ஆடிப்பாடி மகிழணும் !

சுகமாய் நாமும் வாழவே,
சுகஆதாரமாய் வாழுவோம் !

நாங்க இங்கே இப்படி !
நீங்க அங்கே எப்படி...?

செ.லோகநாதன்

மனமார்ந்த நன்றி...!

(உண்மைச் சம்பவம்)

வணக்கம் ! என் பெயர் இரா. தமிழ்லெட்சுமி என் கணவர் பெயர் இராஜேஸ்வரன், நான் இராமநாதபுரம் மாவட்டம், நயினார்கோயில் வட்டாரம் , பல்லவராயனேந்தல் கிராமத்தில் வசிக்கிறேன். எனக்கு 02.04.2019 அன்று ஆண் குழந்தை பிறந்தது. குழந்தையின் பெயர் இரா. இராஜராஜசோழன்.பிறக்கும் போது குழந்தையின் எடை 2.600கி இருந்தது.

குழந்தைக்கு ஆரம்பத்திலிருந்து இரண்டு மாதம் வரை தாய்ப்பால் கொடுத்துவந்தேன். இடையில் மூன்றாவது மாதத்தில் போதுமான அளவு தாய்ப்பால் இல்லாததாக உணர்ந்து புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். மாதம்தோறும் எனது குழந்தைக்கு எடை , உயரம் எடுக்க அங்கன்வாடிப் பணியாளர் வீட்டுக்கு வருவார். நான்காவது மாதத்தில் எடை எடுக்க வந்தபோது எடை , உயரம் அளவிட்ட பின்னர், எனது குழந்தையின் எடை, உயரத்துக்கு ஏற்றவாறு இல்லாமல் குறைவாக உள்ளது என்று கூறினார்.பிறகு, என்னிடம் தாய்ப்பால் தானே கொடுக்கிறீர்கள் என்று கேட்டார். இல்லை இந்த மாதத்தில் இருந்து போதுமான தாய்ப்பால் இல்லாததால் புட்டிப்பால் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன் என்று சொன்னேன். 6 மாதம்வரை குழந்தைக்கு தண்ணீர்கூட கொடுக்கத் தேவையில்லை, தாய்ப்பால் மட்டுமே கட்டாயம் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் சீராக சுரக்க ஊட்டச் சத்தான உணவுகள் பற்றியும், இணை உணவின் அவசியம் மற்றும் நான் உட்கொள்ள வேண்டியதைப் பற்றியும் என்னிடம் எடுத்துச் சொன்னார்.

அவர் கூறிய அறிவுரைப்படி , புட்டிப்பாலைத் தவிர்த்து விட்டு ஊட்டச்சத்தான உணவுகளை உண்ண ஆரம்பித்த பிறகு, அடுத்த வாரத்தில் இருந்து தாய்ப்பால் சீராக சுரக்க ஆரம்பித்தது. 5 வது மற்றும் 6 வது மாதங்களில் குழந்தையின் எடை சற்று கூடுதலாக இருந்தது. 6 மாதம் முடிந்த பிறகு,**அன்ன பிரசன்னம் நிகழ்ச்சி** நடத்தினார்கள். அதில் மேற்பார்வையாளர்கள் மற்றும் குழந்தை வளர்ச்சித்திட்ட அலுவலர் கலந்து கொண்டு அதில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுடன் இணைஉணவு கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் பற்றியும், சரிவிகித உணவுமுறைகள் பற்றியும் எடுத்துக்கூறினார்கள். மேலும், குழந்தைக்குத் தவறாமல் சத்துமாவு கொடுக்கச் சொன்னார்கள். ஒரு நாளைக்கு 200 கிராம் சத்துமாவை நான்கு வேளையாக பிரித்து கொடுத்துவந்தேன். காலையில் உளுந்தங்களி. மதியம் சாதத்துடன் பாசிப்பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு, கேரட் ஆகியவற்றை வேக வைத்து நன்கு மசித்து அதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் சத்து மாவைக் கலந்து கொடுக்கச் சொன்னார்கள். இரவில் இட்லி, அதனுடன் தாய்ப்பால் கொடுத்து வந்தேன். எட்டாவது மாதத்தில், சிவப்பு வண்ணத்தில் (மிகக் கடுமையான ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை நிலை) இருந்த எனது குழந்தை மஞ்சள் வண்ணத்தில் (மிதமான ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறை நிலை) மாறியுள்ளதைக் காட்டினார்கள்.

ஒன்பதாவது மாதத்தில் எனது குழந்தை நிலை முழுமையாக பச்சை வண்ணத்திற்கு (Normal - இயல்புநிலை) மாறிவிட்டது. இப்போது, எனது குழந்தை உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையுடன் நல்ல நிலையில் உள்ளது. எனக்கு போதுமான அறிவுரை வழங்கிய அங்கன்வாடிப் பணியாளர் திருமதி. M. முருக வள்ளி டீச்சர் அவர்களுக்கும் எனது வீட்டிற்கு வந்து தக்க ஆலோசனை வழங்கிய மேற்பார்வையாளர்கள் மற்றும் குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலர் அவர்களுக்கும் துறைசார்ந்த அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை இதன் மூலம் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

இரா. தமிழ் லட்சுமி

4/85 தெற்கு தெரு பல்லவராயன் ஏந்தல்,
நயினார்கோவில் வட்டாரம்,
இராமநாதபுரம் மாவட்டம்.

சிந்திக்க சில வரிகள்...

★ உண்மைகள் சில நேரங்களில்
தொலைந்து போகுமே
அன்றி, ஒரு போதும் தோற்றுப் போகாது.

★ நீங்கள்
பிறரிடம் நல்லவற்றை
கற்றுக் கொள்வது போலவே,
பிறரும் உங்களிடம் கற்றுக்
கொள்வார்கள்...

★ பேராசை, கோபம், பொறாமை,
சுயநலம் இல்லாத வாழ்க்கைப்
பாதையில் பயணித்து பாருங்கள்!
வாழ்க்கையின் ஆழமான அழகான
அர்த்தம் புரியும்!

★ விரும்பாதது எது
வந்தாலும் துன்பம். விரும்பியது
விலகினாலும் துன்பம்.
விரும்பியதை ஓரளவேனும்
அடைந்தால் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.
வந்ததை விரும்பியதாக எண்ணி
தேற்றிக் கொண்டால் இன்பமே!

★ எல்லோர் வாழ்விலும் நாம் ஆணிவேராக இருக்க முடியாது. சிலரது வாழ்வில் உதிரும் இலையாக, சிலரது வாழ்வில் வெட்டப்படும் கிளையாக இருந்துதான் ஆகவேண்டும். அதற்கு சகிப்புத்தன்மையும், பொறுமையும் அவசியம்.

★ சிலவற்றை அடைந்தால் தான் நிம்மதி என எண்ண வேண்டாம். சிலவற்றை இழந்தாலும் நிம்மதி கிட்டும்.

★ ஒருசிலவற்றை அடைவதற்கு பல வகையில் முயற்சி செய்து அடைந்துவிட்டால், மகிழ்ச்சி . அதேநேரம், அடைந்து விட்ட பின் ஒருவித அலட்சியம் கூட இருக்கும். அவ்வாறு இல்லாமல் இருப்பதே சிறப்பு.

★ தேவையற்ற வாக்குவாதம் ஒரு வித சண்டை, சஞ்சலத்தில் முடியும். தேவையான மௌனம் நம்மை வாழ்க்கையின் அடுத்த நிலைக்கு முன்னேற வைக்கும். என்ன சரி தானே !

காற்றே போ...

(சிறுகதை)

அறிவு என்ற இளைஞன் பல இடங்களில் வேலை தேடினான். முயற்சி செய்து ஒரு பெரிய கார் கம்பெனியின் முக்கிய பிரிவில் வேலைக்கு சேர்ந்தான். மிகவும் சுறுசுறுப்பும், அறிவுக்கூர்மையும் கொண்டு ஒரு புதிய காரை வடிவமைத்தான். பெயருக்கு ஏற்றவாறு நல்ல அறிவுடன் திகழ்ந்தான். தான் வடிவமைத்த காரை மேலாளரிடம் காண்பித்தான்.அவர் மட்டுமின்றி யாவரும் பாராட்டினர்.

அறிவின் திறமை கம்பெனி முதலாளிக்கு தெரிந்து அவரும் பாராட்டினார். இதேபோல், கார்களைத் தயாரித்து விற்பனைக்கு அனுப்ப எண்ணினார். நல்ல வடிவமைப்பு, அழகு என யாவரும் வியந்தனர். முதல் கார் மிகவும் நேர்த்தியாக அமைந்தது. கார் விற்பனைக்கு வந்தால் பெரிய அளவில் லாபமும் புகழும் வரும் என்று எண்ணி மகிழ்ந்தனர் கம்பெனியில் உள்ளோர்.

காரை விற்பனைப் பிரிவுக்கு கொண்டு சென்று அனைவரின் பார்வைக்கு வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஒரு சிக்கல் தோன்றியது. அனைவருக்கும் அதிர்ச்சி என்னவென்றால், கார் சற்று உயரமாக இருந்ததால் வாயிலின் வழியே எடுத்து வர இயலவில்லை. காரின் உயரம் வாயிலின். உயரத்தை விட ஒரு அங்குலம் அதிகம். காரின் மேல் பகுதியில் வாயிலின் வாசற்படியில் தட்டியது. கார் வெளியே வர முடியவில்லை.

அறிவு உள்பட அனைவரும் சோர்ந்து விட்டனர். தன் முழுமையான திட்டமிடலை எண்ணி அறிவு வருந்தினான். காரின் உயரத்தை அளந்தோம். ஆனால், வாயிலின் உயரத்தை கவனிக்க வில்லையே என்று வருந்தினான்.

ஒவ்வொருவரும் ஒரு யோசனையை கூறினர். வாயிலின் மேற்பகுதியில் ஒரு அங்குலம் உடைத்து விட்டு காரை வெளியே எடுத்துவிடலாம். பிறகு, வாயிலை சரி செய்து கொள்ளலாம் என்றார் மேலாளர்.

காரை அப்படியே வெளியே எடுத்துச் செல்லலாம், காரின் மேல் பகுதி கீறல் விழும், சொட்டை ஆகும், இருந்தாலும் வெளியே வந்தபின் சரி செய்து விடலாம் என்றார் பெயிண்டர்.

முதலாளிக்கு மேற்கூறிய யோசனை எதுவும் ஒப்புக் கொள்ள விருப்பமில்லை. காரில் ஒரு கீறல் கூட விழக்கூடாது என்று உறுதியான எண்ணத்துடன் இருந்தார்.

அனைவரும் மிகவும் கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் இருந்தனர். இத்தனை அழகு மிகுந்த புது கார் தயாரித்து வெளியில் கொண்டுவர வழி கிடைக்கவில்லையே என்று வெறுமையும், வருத்தமும் கொண்டனர்.

அப்போது இவை அனைத்தையும் நன்கு கவனித்த வயதான வாட்ச்மேன் தயங்கியபடி, "ஐயா நான் ஒரு யோசனை சொன்னால் கேட்பீங்களா" என்று முதலாளியிடம் கேட்டார்.

அனைவருக்கும் ஒரே ஆச்சரியம் ஆவல், இந்த வயதானவர் என்ன சொல்லப் போகிறார் என்று.

"சரி... சொல்லு" என்றார் முதலாளி.

"காரின் உயரம் ஒரு அங்குலம் தான் உயரம் அதிகம். காரின் டயர்களில் இருக்கும் காற்றை இறக்கி விட்டால் காரை சுலபமாக எடுத்து விடலாம்.பிறகுகாற்றை அடித்துக்கொள்ளலாம்" என்றார்.

அதேபோல் செய்தனர் காரும் வெளியே வந்தது. விளம்பர மேடையில் அழகாக நின்று ஜொலித்தது.

வயதானவரை அனைவரும் பாராட்டினர். ஒருவரின் தோற்றம், உடை நிலையை வைத்து எடை போடுவது மிகவும் தவறு. இதனை யாவரும் உணர்ந்தனர்.

அடுத்தவரின் கருத்துக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். யாரையும் குறைத்து மதிப்பிடக் கூடாது என்பதே இந்தக் கதையின் மூலம் அறியலாம்.

அதேபோல, இக்கதையின் உள்ளார்ந்த கருத்து என்னவென்றால், காரின் ஒரு அங்குலம் உயரம் போலவே ஒரு அங்குல கோபம், ஒரு அங்குல ஈகோ, நான் பெரியவன், நீ சிறியவன், ஒரு அங்குல பிடிவாதம், ஒரு அங்குல பொறாமை, என்ற காற்றை வெளியேற்றி விட்டால் வாழ்க்கை என்னும் கார் அழகுடன் ஓடும் மகிழ்ச்சியும் கூடும்.

வாழ்க்கையில் இந்தக் கார் போன்ற நிகழ்வுகள் பல நடந்திருக்கலாம். அவற்றை எண்ணி எங்கே தவறு என்று உணர்ந்தால் வெற்றி நிச்சயம்...!

உருவம் கண்டு எள்ளாமை நன்மை தரும்...

' உருவுகண்டு எள்ளாமை வேண்டும்; உருள் பெருந்தேர்க்கு
அச்சாணி அன்னார் உடைந்து . ' - குறள் : 667.

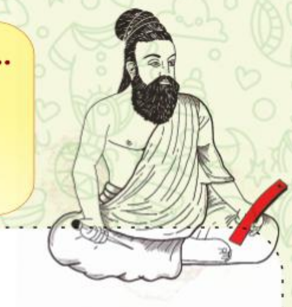
பொருள்:-
உருண்டோடுகின்ற பெரிய தேர் வீதியில் ஓட, அச்சாணி அவசியம். அதுபோல, அறநெறி கூறும் சான்றோர் எளிய தோற்றம் கொண்டாலும் அவர்களைத் தாழ்வாக எண்ணக்கூடாது.

கொஞ்சம் சிந்திக்கலாமே!

கீழே கொடுக்கப்பட்ட வரிகளுக்கு விடை கண்டுபிடியுங்கள். கண்டுபிடிக்கும் ஒவ்வொரு விடையின் முதல் எழுத்தில் ஒரு காய்கறியின் பெயர் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு விதையும் மூன்றெழுத்து கொண்டதாகவும், காய்கறியின் பெயரும் மூன்று எழுத்து கொண்டதாகவும் இருக்கவேண்டும்..

உதாரணமாக...

சுறுசுறுப்பாக துறுதுறுவென இருக்கும் குழந்தைக்கு...
குழந்தை படு............ப்பயல் என்று கூறுவர்.
விடை : சுட்டி... சுண்டை
சுண்டை என்பது சுண்டைக்காய். சரியா !



1. சந்திரனைக் கண்டதும் மலரும் பூ என்ன ?

   ....

2. தோன்றின்............................ தோன்ற வேண்டும் என்கிறார் வள்ளுவர்.

3. நாதஸ்வரத்தை குழந்தைகள் மழலை மொழியில்.......................... என்று குறிப்பிடுவர்

4 .... கேட்பதற்கும் உன் கடமையை செய்ய வேண்டும்

5 .... என்ற பெயரில் உலோகமும் உண்டு கிழமையும் உண்டு.

6 .... மாநிலத்தில் மலையாள மொழி பேசப்படுகிறது.

7 .... தயாரிப்புக்கு திண்டுக்கல் மிகவும் புகழ்பெற்றது.

விடைகள் : 22ம் பக்கம் பார்க்கவும்.

சுற்றுச் சூழல் காப்போம்!
(குழந்தைப்பாடல்)

கண்ட இடத்தில் எச்சிலைத்
துப்புவது தப்புங்க !
தொற்று நோயும் பரவுங்க!
தொல்லை பலவும் வருமுங்க!
சுத்தமாக இருந்தாலே –
சுகமாய் வாழ்வு வாழலாம் .
குப்பை கூளம் இல்லாமல் – நாம்
குதுகலமாய் இருக்கணும் !
பிளாஸ்டிக் பையின் பயன்பாடு
பின்விளைவைத் தந்திடும் .
கடைக்குச் செல்லும்போது – நமது
கையில் துணிப்பையினை,
கொண்டு செல்ல வேணுங்க!
நன்றாக நினைவில் வையுங்க!
சற்று சிந்தனை பண்ணுங்க!
சுற்றுச்சூழல் வேணுங்க!

– செ.லோகநாதன்

உதை வாங்கிய நரி...

(கதைப்பாடல்)

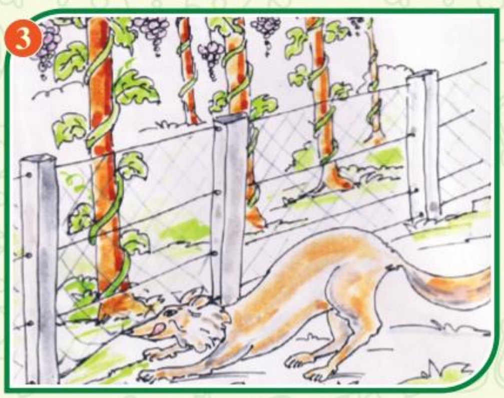
1

நல்ல பொழுதும் விடிந்தது,
நரியும் நடந்து வந்தது.

2

திராட்சைத் தோட்டம் கண்டது.
தின்ன ஆசை கொண்டது.

3



உள்ளே செல்ல முயன்றது.
கள்ள வழியில் சென்றது.

4

பழங்கள் நிரம்ப திண்றது – வயிறு
பானை போல் ஆனது.

வயிறு வீங்கி போனதால்,
வெளியில் வரவும் முடியல.

முயன்று, முயன்று பார்த்தது,
முடியாமலே போனது.

கையில் பெரிய கம்புடன்,
தோட்டக்காரர் வந்திட்டார்.

திருட்டு நரியைக் கண்டதும்,
உருட்டு கட்டையால் உதைத்திட்டிட்டார்.

உதையால் உடம்பு வலிக்கவே,
ஓ ...வென நரியும் அழுதது

நல்ல வழியில் சென்றாலே,
நாளும் நன்கு வாழலாம்..!

உதையும் வாங்க வேண்டாமே !
ஓலமிடவும் வேண்டாமே !!

நேர் வழியில் செல்லுவோம் !
நேர்மையாக வாழ்வோம் !!

கோபம் வேண்டாமே...

ஒரு சிலர் – “ இதப்பாரு எனக்கு கெட்ட கோபம் வந்தா நடக்கிறதே வேற! ” என்று

கோபத்தைக் கெட்ட கோபம் என்று பேசுவது உண்டு.அது என்ன...? கோபத்தில் கெட்ட, நல்ல என்று உண்டா? கோபம் என்றாலே ஆகாதது தானே ! ஆனால், செல்லமாக குழந்தைகளிடம் கோபித்துக் கொள்வது என்பது வேறு. ஒரு சில கண்டிப்புடன் அவர்கள் நலன் கருதி கோபப்படலாம்..

இங்கு சொல்லப்படும் கோபம் என்பது அதீத அளவுக்கு மிஞ்சிய கோபம், பற்றியதுதான். “தீராக் கோபம் போராய் முடியும்.” என்பது பழமொழி. ஒரு சிலர் கோபம் இருக்கும் இடத்தில்தான் குணமும் இருக்கும் என்று நியாயப்படுத்துவது உண்டு. எது எப்படியாயினும் கோபத்தை முறையாய் கையாள்வது நல்லது. கோபத்தில் சிலர், தான் என்ன பேசுகிறோம் என்றே தெரியாமல் கண்டவாறு தடித்த வார்த்தைகளைப் பேசி, சூழலை மாசுபடுத்தி அடுத்தவர் மனதை புண்ணாக்கி விடுவதும் உண்டு. பேசிய வார்த்தைகளைத் திரும்பப் பெற முடியுமா ? அவை காலத்திற்கு நிற்கும். அடுத்தவர்கள் சொல்லிக் காட்டியபடியே இருப்பார்கள்.

கோபத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள்...

கோபத்தால் ஏற்படும் தீமைகள் ஏராளம். இங்கு சிலவற்றைக் காண்போம்...

- பொதுவாக கோபம் வந்ததும் எதிராளியை திட்டித் தீர்க்க உதிர்க்கும் வார்த்தைகள் கடுமையானவை
- அந்த வார்த்தைகளைப் பேசும் போது மிகவும் உரத்த குரலில் பேசுவது.
- அருகில் தான் எதிராளி உள்ளார். மெதுவாக பேசலாமே ! ஏன் கத்துகிறார் என்றால், கோபத்தில் எதிராளிக்கு இவர் சொல்வது காதில் விழ வேண்டும் என்ற எண்ணம்.
- கோபத்தால் இவர் இருக்கும் சூழல் மிகவும் வன்மமாக மாறும்.
- கோபம் மேலிட உடல் பதட்டம் மேலிடும். ரத்த ஓட்டம் சீராகாமல் பேசும் வார்த்தை சரியாய் வராமல், கத்துவார் சத்தமாக ... இதனால் தொண்டை கட்டு உண்டாகும்.

- கோபம் கொண்ட நபர் பத்து நொடிகள் கத்துகிறார் என்றால், அந்த நினைவும் பதட்டமும் இயல்பு நிலையை அடைய ஆறு முதல் எட்டு மணி நேரம் ஆகும் என்று அறிஞர்களின் ஆய்வு கூறுகிறது.
- கோபத்தால் சில ஹார்மோன்கள் அதிகமாக சுரப்பதால், பல விளைவுகள் உண்டாகி உடல் சோர்வும் உண்டாகும். செயல்திறன் குறையும்.
- கோபம் கொண்ட நபர் கோபத்தின் தாக்கத்தை வேறு இடத்திலும், வேறு நபர் மீதும் காட்ட வாய்ப்பு உண்டாகும்.
- கோப தாபத்துடன் வாகனம் ஓட்டுவதால் தன் நிலையை இழந்து விபத்தைச் சந்திக்கவும் நேரிடலாம்.
- கோபத்துடன் உணவு உண்ணும்போது சீரான செரிமானமும் நடைபெறாமல் போகலாம். அதிக கோபத்தில் தான் என்ன செய்வதென்றே தெரியாமல் சிலர் பெரும் குற்றங்களைப் புரிந்து தண்டனை அடைந்தவர்களும் உண்டு.

இவ்வாறான தீய விளைவுகள் கோபத்தால் மிகப்பல உள்ளன.

கோபத்தை அடக்க வழிமுறைகள்...

- ஒரு சிலர் எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்து விழுந்து எதிரில் இருப்போரைத் திட்டித் தீர்ப்பவர் தாமும் மகிழ்வது இல்லை மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க விடுவதில்லை...
- இதுபோன்றவர்கள், நிதானமாக எதற்கு ஏன் இப்படி நடந்து கொள்கிறோம் ? நம்மை ஒருவர் கண்டபடி திட்டினால், நம் மனநிலை எப்படி இருக்கும் என்று சிந்திக்க வேண்டும் ..
- எது நடந்தாலும் ஏன் நடந்தது என்று எண்ணி தீர்வு தேட வேண்டும்.
- கோபம் வரும்போது சற்று சிந்தித்து, மனதில் 100 என்ற எண்ணில் இருந்து பின்னோக்கி அதாவது, 99,98,97 என்று எண்ணலாம்.
- கோபச் சூழலில் சற்று மௌனமாக ஏதும் சொல்லாமல் இருந்து விட்டு, சற்று நேரம் கழித்து செயல்படலாம். ஒரு சிலர் வாக்குவாதம் மேலிடும் போது, அந்த இடத்தை விட்டு வெளியில் செல்வதும் உண்டு...
- கோபம் என்ற கொடிய செயலில் இருந்து தப்பிக்க சுவாமி விவேகானந்தர் மிக அழகாக கூறியது என்னவென்றால்...
- **' பாமுங் கோபத்திலிருந்து நீங்கள் மட்டும் ஒரு நிமிடம் தப்பிவிட்டால், ஒரு மாத துக்கத்தில் இருந்து தப்பி விட்டீர்கள் என்று பொருள். '**

★ புன்னகையும் புன்சிரிப்பும் தான் நம்மை விலங்குகளில் இருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுகின்றன.

★ கோபம் தான் நம் சவ பெட்டிக்கு ஓர் ஆணியை அடிக்கிறது. ஆனால், புன்னகையோ சவப்பெட்டியில் இருந்து ஓர் ஆணியை பிடுங்கி எரிகிறது என்கிறார் வெளிநாட்டு அறிஞர்..

★ எல்லாவற்றையும் விட நம் திருவள்ளுவப் பெருமான்,

" நகையும் உவகையும் கொல்லும் சினத்தின்
பகையும் உறவு பெற " – முக மலர்ச்சியை மொத்தமாய் கொன்று ஒழிக்கும் கோபத்தைக் காட்டிலும், ஒருவருக்கு வேறு எதிரிகள் உண்டோ என்கிறார்.

(கொடுங்கோபத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டால், கோபத்தில் இருந்து விடுபடலாம். விடுபடுவோம் ... !)

உள்ளிய எல்லாம் உடனெய்தும், உள்ளத்தால்
உள்ளான் வெகுளி எனின். - குறள் - 309.

பொருள்:-

மனதாலும், வார்த்தைகளாலும் ஒருவர் கோபம் கொள்ளக் கூடாது. அவ்வாறு கோபமின்றி இருப்பாரே ஆயின், அவர் மனதில் நினைத்த நன்மைகள் யாவும் உடனே அடைந்து மேன்மை அடைவார்.

முதியோருக்கான நலத் திட்டங்கள்...

முதியவர்கள் என்றாலே ஒரு மதிப்பும் மரியாதையும் மேலிடும். வாழ்க்கையின் நிறைவு அவர்கள் மன நிம்மதியான சூழலில் நலமுடன் வாழ வேண்டும். இதனை கருத்தில் கொண்ட அரசு, பல நலத் திட்டங்களை வகுத்து செயல்படுத்தி வருகிறது..

முதியோர்களின் வாழ்வாதாரத்தைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு அவர்களுக்கு உணவு, உறைவிடம், மருத்துவ உதவி மற்றும் பொழுதுபோக்கு வசதிகள் போன்றவை அளிக்கப்படுகின்றன.

இத்துடன் முதியோர் இல்லங்கள் நடமாடும் மருத்துவ குழு முதியோர்களுக்கான தொடர் சிகிச்சை மையம், பிசியோதெரபி கிளினிக் மற்றும் மண்டல அளவிலான பயிற்சி மற்றும் வள மையங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன...

முதியோர் ஆதரவு வள மையங்கள்...

தற்போது சில இடங்களில் கூட்டுக்குடும்ப முறையில் இருந்து, கல்வி, வேலை, சுய விருப்பம் தனிக் குடும்பமாக செயல்படுதல் போன்ற காரணங்களால் குடும்பத்தில் இருந்த முதியோர்கள் தனித்து விடப்படுகின்றனர். இதனால், அவர்களின் மனநிலை பெரிதும் பாதிப்படைகிறது..

இந்த முதியோர் ஆதரவு வள மையங்கள் தங்கும் இல்லமாக அல்லாமல், பகல் நேர பராமரிப்பு மையங்களாக செயல்படுகின்றன.

மையங்களில் முதியோர்கள் பயன்படுத்திட ஏதுவாக பயனுள்ள வகையில் பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள், எளிய உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகள், மனநல ஆலோசகர்கள் மூலம் ஆலோசனைகள் போன்ற வசதிகள் செய்து தரப்பட்டுள்ளன. இதனால், முதியோர்கள் மன உளைச்சல் இன்றி இருக்க வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது...

முதியோருக்கான உதவி எண் : 1 4 5 6 7.

இந்தியா முழுவதும் ஒன்றிய அரசால் இப்போது ஓதுக்கீடு செய்யப்பட்ட இந்த முதியோா் உதவி எண் : 1 4 5 6 7 முதியோருக்காக செயல்பட்டு வருகிறது. தமிழ்நாட்டில் முதியோா்களுக்கான அனைத்து நாட்களிலும் 24 மணிநேரமும் இச்சேவை செயல்படும். சேவை சமூக நலன் மற்றும் மகளிா் உரிமைத் துறையின் மூலம் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு ஏப்ரல் 2021 முதல் சோதனை முறையில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது...

இந்த 14 567 என்ற முதியோா் உதவி எண், கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் ஆகும். இந்த உதவி எண்ணிற்கு அழைக்கும் முதியோா்களுக்கு கீழ்க்காணும் சேவைகள் அளிக்கப்படுகின்றன..

★ பாதிக்கப்பட்ட முதியோர்களை மீட்டல்

★ முதியோர் இல்லங்கள் குறித்த தகவல்கள் அளித்தல்

★ மனநல ஆலோசனை அளித்தல்

★ சட்டம் மற்றும் முதியோர் ஓய்வூதியம் குறித்த ஆலோசனைகள் அளித்தல் ஆகியன...

மூத்த குடிமக்களுக்கான செயல்திட்டங்கள்...

★ மூத்த குடிமக்களுக்கான பேருந்துகளில் வசதியான இருக்கை ஒதுக்கீடு...

★ பேருந்துகளில் பயணிக்க இலவச பயண அட்டை

★ அரசு மருத்துவமனைகளில் சிறப்பு சிகிச்சை பகுதிகள்

★ மூத்த குடிமக்கள் தொடர்பான குறைதீர் பணிகள்

★ முதியோர் ஓய்வூதியம் வழங்கல்

★ முதியோர் இல்லங்களில் தங்கி பயனடையும் முதியோருக்கு தடுப்பூசி வழங்குதல்

இவ்வாறு பல நலத்திட்டங்கள் முதியோருக்கு வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.தற்போது,மூத்த குடிமக்களுக்கு தேசிய செயல் திட்டத்தையொட்டி விரிவான மாநில செயல்திட்டம் வகுக்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

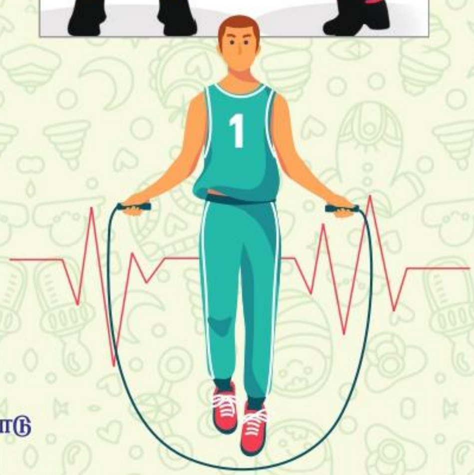
14 - ஆம் பக்கத்திற்கான விடைகள்

1. அல்லி – அவரை **2.** புகழ் – புடலை **3.** பீப்பி – பீன்ஸ்
4. உரிமை – உருளை **5.** வெள்ளி – வெண்டை **6.** கேரளா – கேரட் 7. பூட்டு – பூசணி

உங்கள் எடையை குறைக்க வேண்டுமா ?

பொதுவாக, 'குறைந்த எடையே குதூகலப் பயணம்' என்பது புதுமொழி அதேபோல், நம் உடல் எடையும் உரிய அளவில் இருந்தால் நலமுடன் வாழலாம். உடல் எடை சீராக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் பலரது விருப்பம். ஆனால், சிலர் உடல் எடை மிக அதிகமாகக் கொண்டு முன்னும் பின்னும் வேண்டாத எடையை நாளும் சுமந்து செல்வது மிகவும் சிரமம்.

தற்போதைய நவீன அவசரகால வாழ்வியல் சூழலில், உணவுப் பழக்கம், உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றில் குறைபாடு உள்ளதால் உடல் எடையும் கூடி வருகிறது. அதிக உடல் எடை என்பது பல வகையில் சிரமத்தை உண்டாக்கும். இன்றைய பரபரப்புடன் செயல்படும் உலகில் உடல் எடையைக் குறைக்க பல வழிமுறைகள் உள்ளன. ஆனால், இயல்பான இயற்கையான முறைகளில் உகந்தவை இரண்டு.



உடல் எடையை தகுந்த அளவில் வைத்து பராமரிக்க முக்கியமான வழிகள் இரண்டு.

1. உணவு முறைகள் மற்றும் உணவு கட்டுப்பாடு
2. உடற்பயிற்சி

இந்த இரண்டு வழிமுறைகளை சீராக கடைப்பிடித்து, சில சிறிய மாற்றங்களை மேற்கொண்டால் போதும். தகுந்த அளவில் உடல் எடையை வைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கான வழிமுறைகள் இதோ...

உடற்பயிற்சி : தினமும் ஏதாவது சில உடற்பயிற்சிகளைக் காலையில் சுமார் அரைமணி நேரம் செய்யவேண்டும் அல்லது வியர்வை வரும் அளவுக்கு கைகளை வீசி நடக்கவேண்டும்..

தண்ணீர் வைத்தியம் : தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெதுவெதுப்பான சுடு தண்ணீர் 3 டம்ளர் குடிக்க வேண்டும். அவரவர் கொள்ளளவுக்கு ஏற்ப தண்ணீரின் அளவு மாறுபடலாம்.

தினமும் இயல்பாக தண்ணீரை சுட வைத்து இளம் சூடாக குடிக்கவேண்டும். குளிர்ந்த நீரை தவிர்க்கவும். வெண்ணீர் ஒருவகையில் மருந்தும் கூட. வெந்நீர் உணவை செரிக்கும் தன்மை கொண்டது. மேலும், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு கரைய உதவுகிறது.

மிக முக்கியமாக, சாப்பிடுவதற்கு 15 நிமிடம் முன்பும் சாப்பிட்ட பின்பு 30 நிமிடம் கழித்தும் ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும். சாப்பிடும்போது இடையே அவசியமெனில் தண்ணீர் குடிக்கலாம். இதனால், உணவின் அளவு சுமார் 13 சதவீதம் வரை குறையும். நொறுக்குத்தீனி சாப்பிட வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டால் தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

உணவு முறைகள் :

உணவு முறையும் பழக்கவழக்கமும் உடல் எடையை சீராக வைக்க உதவும். நார்ச்சத்து உடலில் உள்ள தேவையில்லாத கொழுப்பை வெளியே தள்ளுவதில் முக்கிய பங்காற்றும். எனவே, வாழைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு, கொள்ளு, கீரை வகைகள், அவரைக்காய், கொத்தவரங்காய், பீன்ஸ் போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது போன்ற உணவுப் பொருட்களில் விஸ்கோஸ் பைபர் என்ற நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளதால் உடல் எடை வெகுவாக குறையும்.

புரதச்சத்து :

புரோட்டின் என்னும் புரதச்சத்து பசி உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலுடையது. பருப்பு வகைகள், பயிறு வகைகள் மீன், முட்டை போன்றவற்றை அளவுடன் சாப்பிட்டாலே போதும். வயிறு நிறைந்த உணர்வு மேலிடும். அதேபோல், கோதுமையில் செய்த உணவுப்பொருட்களும் நல்லது.

உண்ணும் முறை :

சீரான உணவு உண்ணும் முறையும் உடல் எடையை உரிய வகையில் வைக்கும். அதாவது, உணவு பழக்கம் உணவு உண்ணும் நேரம், பசித்தபின் சாப்பிடுதல் போன்ற முறைகள் நல்லது. உணவுக்கு மரியாதை கொடுத்து முறையாக தரையில் அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். தரையில் சுகாசனத்தில் உட்கார்ந்து சாப்பிடும்போது, வயிறு மடிந்து இருக்கும். அதனால், முக்கால் பங்கு வயிறு நிறைந்து கால்பங்கு காலியாக இருக்கும். அத்துடன் நன்கு குனிந்து சாப்பிடுவதால், முதுகு தண்டுவடம் வலுப்பெறும்.

உணவை கையால் பிசைந்து சாப்பிட வேண்டும். அவசர அவசரமாக சாப்பிடக்கூடாது. இதனால், செரிமான சிக்கல் உண்டாகலாம். கெட்ட கொழுப்பாக உணவில் பெரும்பகுதி மாறலாம். எனவே, எப்போதும் நிதானமாக வாயில் இட்ட உணவை நன்கு மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்த நிலையில் சாப்பிட வேண்டும். குறிப்பாக, வாயை மூடிய நிலையில் மெல்லவேண்டும். வாயில் உணவு கூழ் போன்ற நிலையை அடைந்தபிறகு விழுங்கவேண்டும். ஒன்றும் பாதிப்பும் ஆக மென்றும் மெல்லாமல் விழுங்க கூடாது.

நன்றாக மென்று தின்பது என்பது, நம்மை அறியாது முறையாக நம் வாய் பகுதி அசைபோட்டு மென்று உண்பதால் உணர்வு மூளையில் பதிந்து நல்ல விளைவை ஏற்படுத்துகிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. சாப்பிடும்போது டிவி, செல்போன் பார்ப்பது கூடாது...

நல்ல தூக்கம்...

உடல் நல்ல ஆரோக்கியமாக செயல்பட எந்தவித சலனமும் இன்றி ஆழ்ந்த தூக்கம் தேவை. தூக்கத்தையும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கும் வழக்கம் கொள்ளவேண்டும். கண்ட நேரத்தில் கண் விழித்தல் தூங்குதல் கூடாது . அதிகாலையில் கண்விழிக்கும் பழக்கம் மிகவும் அவசியம்.

சரியான தூக்கம் இல்லாவிட்டால், வெப் டின் கரோலின் போன்ற ஹார்மோன்கள் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு பசி தூண்டல் அதிகமாகி உணவால் அதிக எடை கூடலாம். இதனால், இதயக் கோளாறு, சர்க்கரை நோய் போன்றவை உண்டாகலாம். ஆகவே, உரிய அளவு எடையுடன் உடலைப் பராமரித்தால் நன்றாக வாழலாம். நலமாக இருக்கலாம்...

மேற்கண்ட முறைகளால் உடல் நலம் பெறும்.
உடல் உரிய எடையில் இருக்கும்.
ஆரோக்கியம் வசப்படும்..

பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு பக்குவமான லேகியம்..

பாட்டி வைத்தியம்...

இந்த லேகியத்தை வீட்டிலேயே எளிதாக செய்யலாம்

அமுக்கிரா வேர் காயவைத்து இடித்தது	25 கிராம்
பூண்டு தோல் நீக்கியது	100 கிராம்
சுக்கு பொடி	100 கிராம்
கருப்பட்டி	50 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	100 மிலி
தேங்காய் துருவல்	10 கிராம்
தேன்	சிறிதளவு
ஏலப்பொடி	சிறிதளவு

செய்முறை கருப்பட்டியை 250 மில்லி தண்ணீரில் கரைத்து காய்ச்சவும். பிறகு, அதை வடிகட்டி தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி நன்றாக காயவைத்து, அதில் பூண்டைப் போட்டு வேக வைக்கவேண்டும். பிறகு, அமுக்கிரா வேர் பொடி, சுக்குப்பொடி போட்டு நன்றாக கிளறி விட்டு, அத்துடன் வைத்திருக்கும் கருப்பட்டி பாகு சேர்த்து நன்றாக காய விடவும்.

எண்ணெய் சுண்டிய சமயம் தேன் ஏலப்பொடி போட்டு கிளறி, அல்வா பதத்தில் வந்தவுடன் ஈரமில்லாத பாத்திரத்தில் போட்டு ஆற வைக்கவும். காற்று புகாத பாட்டிலில் போட்டு வைத்து பயன் படுத்தவும்.

இந்த லேகியம் குழந்தை பெற்ற தாய்க்கு மிகவும் தேவையான லேகியம். தினமும் மூன்று வேளை சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்த வேண்டும்

இது தாயின் உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்து தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகப்படுத்தும். வாயுக் கோளாறு வயிற்று வலி போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

தக்காளி புலாவ்

சூடான தண்ணீரில் ஒரு கிலோ தக்காளிப் பழங்களைப் போட்டு சுமார் 7-8 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு அவற்றை வெளியே எடுத்து பழங்கள் பிழியும் வடிகட்டியில் போட்டுப் பிழிந்தால், தோல், விதை சக்கை மேலே தங்கி கெட்டியான ஜூஸ் கீழே உள்ள பாத்திரத்தில் விழும். இதைத்தான் இந்த புலாவிற்கு உபயோகிக்க வேண்டும். (இதை டொமேட்டோ ப்யூரி என்றும் கூறலாம்)

தேவையான பொருட்கள்:

தங்காளி ஜூஸ்	-	4 கிண்ணம்
பாஸ்மதி அரிசி	-	1 ½ கிண்ணம்
வெங்காயம்	-	2
மஞ்சள் பொடி	-	¼ டீஸ்பூன்
கரம் மசாலாப் பொடி	-	1 டீஸ்பூன்
லவங்கப்பட்டை	-	1 (சிறியது)
கிராம்பு	-	2
ஏலம்	-	2
பிரியாணி இலை	-	1
மிளகாய்ப் பொடி	-	½ டீஸ்பூன்
ஓமம் + சுக்கு	-	½ டீஸ்பூன் (பொடித்தது) பொடி
		உப்பு + தண்ணீர் - தேவையானது,
முந்திரி பருப்பு	-	10 (உடைத்தது)
உலர்ந்த திராட்சை	-	10
நெய்	-	4 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

சிறிது நெய்யை வாணலியில் விட்டு சூடாக்கி, முந்திரி, உலர்ந்த திராட்சையை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கிப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.

பாஸ்மதி அரிசியை 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டு லேசாகவறுத்துக் கொண்டு தேவையான தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

கொஞ்சம் நெய்யில் மசாலா சாமான்களை வறுத்து, பின் வெங்காயம் மற்றும் கரம் மசாலா பொடியைச் சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, ஓமம் + சுக்குப் பொடிகளைச் சேர்க்கவும். இவற்றைச் சற்றே வதக்கிய பிறகு தக்காளி ஜூஸை சேர்த்துத் தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

மிதமான தீயாக எரிய வேண்டும். இந்தக் கலவை நன்கு கொத்தித்துக் கெட்டியானதும் புலவு சாதத்துடன் கலந்து, மீதி நெய் மற்றும் முந்திரி - திராட்சைகளைப் போட்டு லேசாக ஒரு கிளறு கிளறி சாப்பிடலாம்.

உலக தாய்ப்பால் வார விழா

ஆண்டுதோறும் உலக தாய்ப்பால் வார விழா கொண்டாடப்படும். இவ்வாண்டு, விழிப்புணர்வு விளம்பர வாகனங்கள் மாவட்டம் தோறும் சென்று தாய்மார்களுக்கும் வளர் இளம் பெண்களுக்கும் விழிப்புணர்வு அளிக்கப்பட்டது.

இவ்வாண்டின் மையக்கருத்து,

" தாய்ப்பால் கொடுப்பதை உறுதி செய்வோம் !
நம் பொறுப்பினைப் பகிர்ந்து கொள்வோம். "

இவ்வாண்டு தாய்ப்பால் வார விழாவினை சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமை துறை அரசு முதன்மை செயலர்

திரு. ஷம்பு கல்லோலிகர், இ.ஆ.ப., அவர்கள் முன்னிலை வகித்தார். அமைச்சர் பெருமக்கள் மற்றும் அனைவரையும் இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்

திருமதி வே. அமுதவல்லி, இ,ஆ,ப., அவர்கள் வரவேற்றார்கள்.

விழிப்புணர்வு விளம்பர வாகனத்தை மாண்புமிகு இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத்துறை அமைச்சர்

திரு.**பி.கே சேகர்பாபு** அவர்களும், மாண்புமிகு சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமை துறை அமைச்சர் **திருமதி கீதா ஜீவன்** அவர்களும் கொடியசைத்து துவக்கி வைத்தனர். அத்துடன், தாய்ப்பால் வார விழா கண்காட்சியினை துவக்கி பார்வை செய்து தாய்மார்களுக்கு இணை உணவும் வழங்கினார்கள்.

திரு. பரந்தாமன் எழும்பூர் சட்டமன்ற உறுப்பினர், எழும்பூர் ஆர்.எஸ்.எஸ் தாய்சேய் நல மருத்துவமனையின் இயக்குனர் **டாக்டர் எஸ்.விஜயா** அவர்களும் தென்சென்னை பகுதி செயலாளர் **திரு. விஜயகுமார்** ஆகியோர்களும் கலந்து கொண்டு விழாவினை சிறப்பித்தனர். பாலூட்டும் தாய்மார்களும் துறை சார்ந்தோரும் விழாவில் பங்கேற்றனர்..

தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்...

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இயற்கை தந்த உன்னத முதல் உணவு தாய்ப்பால். ஆண்டுதோறும் ஆகஸ்ட் மாதத்தில் வரும் முதல் வாரம் உலக தாய்ப்பால் வாரம். சொன்ன தகவலைத் திரும்ப திரும்ப சொல்கிறார்களே என்று சிலர் எண்ணலாம். மேலும், சொல்வது ஏனென்றால், ஒன்று நினைவூட்டல். மற்றொன்று தாய்ப்பால் குறித்த புதுபுது தகவல்கள்...

சரி ! அப்படி ஆண்டுதோறும் அடிக்கடி தகவல் அளித்தும் கூட முழுமையாக,முறையாக குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் தராத தாய்மார்களின் எண்ணிக்கை தான் அதிகம்.

இதோ சில புள்ளி விவரங்கள் :

★ இந்தியாவில் பிறந்த ஒரு மணி நேரத்தில் தாய்ப்பால் ஊட்டிய தாய்மார்களின் எண்ணிக்கை 42% தான். இது மிகவும் குறைவான எண்ணிக்கை.

★ அதேபோல், பிறந்தது முதல் ஆறு மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும் என்பது தாரக மந்திரமாக தாய்மார்களுக்கு கொடுக்கும் தகவல். இந்தச் செயல்பாட்டைக் கடைப்பிடித்த தாய்மார்களின் எண்ணிக்கை 55% மட்டுமே. இதுபோன்ற புள்ளிவிவரங்கள், தாய்மார்கள் இன்னும் போதிய விழிப்புணர்வை ப் பெறவில்லையோ என்ற சந்தேகம் தான் தோன்றுகிறது.

★ தாய்ப்பால் விலை மதிப்பற்றது. இதில் எல்லா சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன. அதாவது, போதிய ஊட்டச்சத்து, உயிர்ச்சத்து, புரதச்சத்து, நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் ஆகியன அதிகமாக இருப்பதால் குழந்தைகளின் முழுமையான உடல் மன வளர்ச்சிக்கு தாய்ப்பால் ஒன்றே சிறந்த மாமருந்து.

தாய்ப்பாலின் நன்மைகள்...

★ தாய்ப்பாலின் நன்மைகள் என்றால் ஏராளம். இது தாய்க்கும் சேய்க்கும் பலவகையில் நோய்த் தடுப்பு மருந்தாக திகழ்கிறது.

★ தாய்ப்பால் குழந்தைகளை சுவாச மண்டல நோயில் இருந்தும், ஒவ்வாமையில் இருந்தும் பாதுகாக்கிறது.

★ சீரான வகையில் தாய்ப்பால் தந்தால் குழந்தைகளுக்கு நிமோனியா, நீரழிவு, வயிற்றுப்போக்கு, இறைப்பை சார்ந்த நோய்கள் ஏதும் அணுகாது.

★ நன்றாக, முறையாக தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஞாபக சக்தி, சிந்தனைத் திறன், புத்திக்கூர்மை போன்றவை அதிகரிக்கும்.

★ தாய்ப்பால் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் துணை செய்கிறது என்பதை பல ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

★ அதேபோல் சீராக தாய்ப்பால் தரும் தாய்மார்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய், கருபைப் புற்று நோய் ஏதும் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.

★குழந்தைப் பெற்ற பிறகு உண்டாகும் மனச்சோர்வு, சலிப்பில் இருந்து தாய்மார்களைப் பாதுகாக்கிறது

★ முக்கியமாக, தாய்மார்களுக்கு குழந்தைப் பேற்றுக்குப் பிறகு மாதவிடாய் உண்டாவதையும் கருப்பையில் கருமுட்டை உருவாவதைத் தாமதப்படுத்துகிறது. மொத்தத்தில் தாய்ப்பால் சீராக தருவதால் கர்ப்பம் தரிப்பது தள்ளிப்போகும்.

★ தாய்ப்பால் கொடுப்பதால், ஆக்சிடோசின் என்ற ஹார்மோன் எளிதாய் சுரக்கும் .அதனால், தாயின் கருப்பை எளிதாக சுருங்கி ரத்தப்போகைக் கட்டுப்படுத்தும். அத்துடன் கர்ப்பப்பை மீண்டும் அதே பழைய நிலையை அடைய பெரிதும் துணை செய்யும்.

★ தாய்க்கு மனப்பதற்றம், மனஅழுத்தம் எதிர்மறை எண்ணங்கள், ரத்த அழுத்தம் ஆகியன உண்டாகாமல் இருக்கும் .

யாரெல்லாம் தாய்ப்பால் தரக்கூடாது

- ★ தீவிர தொற்று உடையவர்கள்.
- ★ கதிர்வீச்சு சிகிச்சை பெறுபவர்கள்.
- ★ காசநோய் உள்ளவர்கள்.
- ★ உடல் மன நோய்க்கு மருந்து சாப்பிடுபவர்கள்.
- ★ "கீமோதெரபி" எனும் சிகிச்சை பெறுபவர்கள்.

கீழ்க்கண்ட குறைபாடுகள் இருப்பின் அருகிலுள்ள மருத்துவரை அணுக வேண்டும் .

- ★ தாய்ப்பால் தரும்போது தாங்கமுடியாத வலி உண்டாதல். ரத்தம் வருதல்.
- ★ மார்பில் தொற்று உண்டாதல் , சீழ் வருவதால் மார்புக் காம்பில் வெடிப்பு, புண், போன்ற நிலை இருப்பின் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.
- ★ குழந்தைக்குப் போதுமான பால் சுரப்பு இல்லாமை என்ற நிலை ஏற்பட்டால் அருகில் உள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தை அணுகி ஆலோசனை பெறலாம்.
- ★ பிறந்த குழந்தைக்கு தாய், பாலூட்டுவது தலையாய கடமை. தாய்ப்பால் அருந்துவது குழந்தையின் உரிமை.
- ★ எனவே, தாய்ப்பால் ஊட்டும் தாய்மார்கள் நல்ல சுத்தமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு எதிர்காலத்தில் குழந்தைகள் நலமுடன் மேன்மை அடையச் செய்ய வேண்டும்.

நன்கு அரவணைத்து பாசப் பிணைப்புடன் தாய்ப்பாலூட்டும் தாயை குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் தனித்து விடுவதில்லை – என்று உளவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன...

வீட்டுக் குறிப்புகள்

மல்லிப்பூ போன்ற இட்லிக்கு...

- இட்லி மாவு சீக்கிரம் புளிக்க வேண்டுமா? கவலையை விடுங்க... லேசா புளித்த தயிரைக் கொஞ்சம் மாவில் சேர்த்தால் போதும்!

- இட்லி மாவில் காம்பு கிள்ளாத ஒரு வெற்றிலையை மாவில் போட்டு வைத்தால் இரண்டு நாள் வரை மாவு கெடாமல் இருக்கும்.
(ப்ரிட்ஜ் இல்லை எனில், ப்ரிட்ஜ் ரிப்பேர் எனில் இப்படி செய்யலாம்.)

- இட்லிக்கு மாவு அரைப்பதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பாக, உளுந்தை ஊற வைத்து அரைத்தால் இட்லி பூப்போல மென்மையாக இருக்கும்.

நல்ல ஊறுகாய்க்கு...

- ஊறுகாய்க்கு எந்தக் காய்கள் உபயோகித்தாலும், சுத்தமாகக் கழுவி, ஈரம் போக துடைத்து, துண்டுகள் போட்டு, தரமான மிளகாய்த்தூள், நல்லெண்ணெய் சேர்க்கவும்.

கடைசியாக ஒரு சிட்டிகை சோடியம் பென் சோயிட் சேர்த்தால், ஊறுகாய் அதிக நாட்கள் கெடாது.

ஊறுகாய்க்கான பொருள்களை தரமானதாக வாங்க வேண்டும். கல்உப்பைக் கூட லேசாக சூடு பண்ணி மிக்சியில் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் கடுகு, வெந்தயம் அரைத்து சேர்க்க வேண்டும்.

ஊறுகாய் ஜாடியின் உட்பகுதியில் எண்ணெய் தடவிய பின்னர் ஊறுகாயைப் போட்டு, மெல்லிய வெள்ளைத் துணி கொண்டு கட்டி வைத்தால் ஊறுகாய் ஃப்ரெஷ் ஆக இருக்கும்.

உலக தாய்ப்பால் வார விழா மற்றும் கண்காட்சி திறப்பு விழா...

உலக தாய்ப்பால் வார விழாவினை முன்னிட்டு, விழிப்புணர்வு விளம்பர வாகனத்தை மாண்புமிகு இந்து சமயம் அறநிலையத்துறை அமைச்சர் திரு.R.K.சேகர்பாபு அவர்கள், சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை அமைச்சர் திருமதி கீதாஜீவன் அவர்கள், கொடி அசைத்து துவக்கி வைத்தனர் மேலும், தாய்ப்பால் குறித்த விழிப்புணர்வு கண்காட்சியினைத் திறந்து வைத்தனர்.

இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர் கடிதம்

அன்பார்ந்த களப்பணியாளர்களே !

இக்கடிதம் வாயிலாக உங்களைத் தொடர்பு கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். குழந்தைச் செல்வத்திற்கு இணையானதொரு செல்வம் ஏதுமில்லை. இன்றைய குழந்தைகள் நாளைய சமுதாயம். எந்தவொரு நாட்டில், குழந்தைகளும், பெண்களும் நலமுடன், இருக்கின்றார்களோ, அந்த நாடு மேன்மை பெறும் என்பது யாவரும் அறிந்ததே..!

அந்தவகையில், நம் திட்டம், 'தாய்சேய் நலனை மையமாகக் கொண்டு செயல்படும் திட்டம்'. அதில் குழந்தைகளின் நலனுக்காக பல செயல்பாடுகளைப் பொறுப்புடன் செய்து வருகின்றீர்கள். கர்ப்பிணிகளுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், வளரிளம் பெண்களுக்கும் நலக்கல்வி, தொடர் கவனிப்பு அளித்து இன்னும் முனைப்புடன் செயல்பட வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கான பராமரிப்பு, கவனிப்பு, சுகாதாரம், ஊட்டச்சத்து போன்றவற்றை மேலும் மேம்படுத்த அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் பணியாற்ற வேண்டும் என்று இந்த நேரத்தில் உங்களைக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

ஒரு குழந்தையின் வாழ்வில் முதல் ஆயிரம் நாட்கள் மிகவும் முக்கியமான நாட்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

கர்ப்பகால நாட்கள் 270, தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கவேண்டிய முதல் 6 மாதம் (180 நாட்கள்), 7 மாதம் முதல் 2 வயது வரை உள்ள 550 நாட்கள், ஆக 1000 நாட்கள். இந்நாட்களின் அருமையைப் பெற்றோர்களும், பேணுவோர்களும் உணரும் வண்ணம் நீங்கள் உரிய தகவல்களை அளித்து, தொடர்ந்த கண்காணிப்பைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

இந்தக் கொரோனா என்னும் பெருந்தொற்றுக் காலத்தில், நீங்கள் கவனமுடன் பணிசெய்து, உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்து கொண்டு குழந்தைகளின் நலனிலும் ஒட்டு மொத்த கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

" தாய்சேய் நலனே நாட்டின் நலன் "

இத்தகைய நலப்பணிகளை நாளும் நல்லமுறையில் செய்யுங்கள் !

வாழ்த்துக்கள் !

திருமதி வே. அமுதவல்லி, இ. ஆ. ப.,
இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்
ஒசுவதி.