சிட்டுக்குருவி

சிட்டு : 38
சேதி : 4

சேதி தெரியுமா ?

'ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்' திட்டம்

ICDS

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் திட்டம்

சிட்டு : 38 (சேதி : 4

உள்ளே...

ஊட்டச்சத்தை உறுதிசெய் திட்டம்	1
குழந்தைகள் நலம் காப்போம்	5
மரம் வளர்ப்போம் (குழந்தைப் பாடல்)	11
சிறுகதை	12
பொய் சொல்லாதே (நீதிக் கதை)	16
தண்ணீர் சிக்கனம்	18
பயமோ பயம் !	21
டிப்ஸோ... டிப்ஸ்..!	23
காலாகாலத்தில்	24
செல்லப்பிள்ளை	30

சிட்டுவின் கடிதம்

அன்பார்ந்த
களப்பணியாளர்களே...

வணக்கம்..!

குழந்தைகளின் நலனில் மிகவும் கவனம் செலுத்தி, பணிபுரிவது போற்றத்தக்கது. இத்துடன் புண்ணியமும் கூட. அதேநேரம், திட்ட நலப்பணிகள் முழுமையாக மக்களைச் சென்றடைய வேண்டும். திட்டப்பணிகள் குறித்து மக்களுக்குப் போதிய விழிப்புணர்வும் மிக அவசியம்.

தாய் சேய் நலப்பணிகளை மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள்..! குழந்தைகளை கவனமுடன் வளர்க்கவும், அங்கன்வாடி மையத்தில் குழந்தைகள் கற்றுக் கொண்டவற்றைப் பெற்றோர்கள் அறிந்து கொள்ளவும் வேண்டும். பெற்றோர்க்கு குழந்தை ஏதோ அங்கன்வாடிக்குச் செல்கிறது என்ற எண்ணம் வரக் கூடாது, குழந்தைகளைப் பெற்றோர் பேணிக்காத்து, உரிய பழக்க வழக்கங்களுடன் வளர்க்க வேண்டும்.

பெற்றோர்களின் செயல்களை, குழந்தைகள் பிரதிபலிக்கும். எனவே, பெற்றோர் நல்ல முன்னோடியாக நடந்து கொள்ள வேண்டும், என்று எடுத்துச் சொல்லி, நாளைய நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்குபவர்கள் குழந்தைகள் என்பதை பெற்றோர்க்கு உணர்த்துங்கள்..! பணியினை சீராக செம்மையாக செய்யுங்கள்!

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.ரூத் வெண்ணிலா, துணை இயக்குநர் (பயிற்சி)

திரு.R.ஆனந்தன், கண்காணிப்பாளர்

'ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்' திட்டம்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் **திரு. மு.க.ஸ்டாலின்** அவர்கள் 6 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கான 'ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்' திட்டத்தின் கீழ், குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் மருத்துவப் பரிசோதனைகளைப் பார்வையிட்டார்.

'ஊட்டச்சத்து நிலையில் உயரும் தமிழகம்'

**"தாய்சேய் நலமே, நாட்டின் நலன் தகை சார்ந்த ஒருவதி சேவையில்..."
– என்ற புதியவரிகளுக்கு ஏற்ப, தாய்மார்களின் நலமும், குழந்தைகளின் நலமும் தமிழகத்தில் உயர்ந்து வருகிறது. இருப்பினும் வளர்ச்சிக் குறியீட்டில் ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறையுள்ள குழந்தைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர்.**

அந்த வகையில் எந்தக் குழந்தையும் தமிழகத்தில் ஊட்டக் குறைவால் பாதிப்படையக்கூடாது என்று அரசு பல நிலைகளில், பயிற்சிகள், முகாம்கள், சிறப்பு நிகிழ்ச்சிகள் என அமைத்து தாய்மார் களுக்கும், பயனாளிகளுக்கும் விழிப்புணர்வு கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

இதன் தொடர்ச்சியே, **"ஊட்டச்சத்தை உறுதிசெய்"** என்றதிட்டம்துவக்கப்பட்டது. குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை எடை எடுத்துக் கண்டறியும் போது, அது வளர்ச்சி நிலையில், ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறையினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை அறிய முடியும். அறிந்ததோடு மட்டுமல்லாமல் உரியவகையில் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தேவையான ஊட்டத்தையும், குழந்தையின் பெற்றோர்க்கு விழிப்புணர்வையும் அளிப்பதே திட்டத்தின் தலையாய நோக்கம்.

இந்த நோக்கத்தினை செயல்படுத்திட பல வகையில் திட்டமிட்டு துவங்கிய திட்டமே,

'ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்',
இத்திட்டத்தை ஊட்டியில் அதாவது, உதகையில், சிறப்பு முகாமாக, தமிழக முதல்வர் பல அங்கன்வாடி மையங்களை ஆய்வு செய்து குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைக் கேட்டறிந்துள்ளார்.

குழந்தைகளின் நலமே, எதிர்கால சமுதாய நலன் என்பதை அறிந்த தமிழக முதல்வர், தாய் சேய் நலனுக்கு பல நலப்பணிகளையும், அளித்து, திட்டங்களையும் துவக்கி செயல்படுத்தி வருகிறார்.

6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை களுக்கான, 'ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்' திட்டத்தின்கீழ், குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைக் கண்டறிவதற்கான சிறப்பு மருத்துவ முகாமை நீலகிரி மாவட்டம், தொட்டபெட்டா ஊராட்சி, முத்தோரை குழந்தைகள் மையத்தில் தமிழக முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்கள். மேலும், நீலகிரியில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களை ஏற்றுமதி செய்ய பிரத்யேக மையம் அமைக்கப்படும் என்று 'உதகை – 200' விழாவில் முதல்வர் அறிவித்தார்கள்.

தமிழக முதல்வர் அவர்கள் மே 7-ம் தேதி பேரவையில் விதி எண். 110-ன் கீழ் வெளியிட்ட அறிவிப்பில், '6 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளை நலமுடன் வளர்த்தெடுக்கும் நோக்கத்துடன், மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவ உதவியும், ஊட்டச்சத்து தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கு சிறப்பு ஊட்டச்சத்து திட்டம் ஒன்றும் ஏற்படுத்த அரசு முடிவெடுத்துள்ளது' என்று அறிவித்தார்கள்.

அதை செயல்படுத்தும் விதமாக, ஒருங்கிணைந்து, 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் கடுமையான மற்றும் மிதமான ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுடைய குழந்தைகளுக்கு சிறப்பு மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மேற்கொண்டு மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் குழந்தைகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தேவைப் படும் குழந்தைகள் ஆகியோரை பிரித்தறிந்து, குழந்தைகளின் ஊட்டச் சத்துக் குறைபாட்டினை நீக்க நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட உள்ளது.

இதற்கான 'ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்' என்ற புதிய திட்டத்தின்கீழ் முத்தோரை குழந்தைகள் மையத்தில் முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் குழந்தைகளுக்கான சிறப்பு மருத்துவ பரிசோதனை முகாமைத் தொடங்கி வைத்தார்.

இந்தச் சிறப்பு மருத்துவ பரிசோதனை முகாம்கள் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் ஒருமாத காலத்துக்கு நடைபெறும். இதன்மூலம் கடுமையான மற்றும் மிதமான ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுடையவர் களைக் கண்டறியப்பட்டு, குழந்தைகள் கண்காணிக்கப்பட்டு அவர்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படும்.

மேலும், சிறப்பு மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படும் குழந்தைகளின் விவரங்கள் அதற்கென வடிவமைக்கப் பட்டுள்ள சிறப்பு செயலியில் பதிவேற்றம் செய்யப்பட்டு கண்காணிக்கப்படும். மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு, ஊட்டச்சத்து மட்டும் தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கு தனியாக சிறப்பு ஊட்டச்சத்துத் திட்டம் உருவாக்கப்படும்.

'உதகை - 200'

மலைகளின் அரசி என்று அழைக்கப்படும் உதகை நகரம் உருவாக்கப்பட்டு 200 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்ததை யொட்டி, உதகை அரசினர் கலைக் கல்லூரி மைதானத்தில் 'உதகை 200' விழாவினை தமிழக முதல்வர் தொடங்கி வைத்தார். இதில், உதகையின் சிறப்புகளை விளக்கும் புகைப்படக் கண்காட்சியையும் திறந்து வைத்து பார்வையிட்டார்.

மேலும், உதகை நகரை 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கட்டமைத்த ஜான் சலீவனை சிறப்பிக்கும் வகையில், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. ஆ. ராசா, திரு. தருமலிங்கம், திரு.வேணுகோபால் ஆகியோர் தொகுக்கப்பட்ட 'உதகையின் 200 வருடங்கள்' என்ற விழா மலரை முதல்வர் வெளியிட்டார்.

விழாவில், மாவட்ட ஆட்சியர் சா.ப. அம்ரித் வரவேற்றார். 9500 பயனாளிகளுக்கு ரூ.28 கோடி மதிப்பிலான உதவிகளை முதல்வர் ஸ்டாலின் வழங்கினார். மேலும், 20 புதிய பணிகளுக்கு ரூ.34.30 கோடி மதிப்பில் அடிக்கல் நாட்டினார். ரூ.56.36 கோடியில் முடிவுற்ற திட்டப்பணிகளைத் தொடங்கி வைத்தார்.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் 6 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கான 'ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்' திட்டத்தின் கீழ், குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் மருத்துவப் பரிசோதனைகளைப் பார்வையிட்டார். இந்நிகழ்ச்சியில், மாண்புமிகு செய்தித் துறை அமைச்சர் திரு.மு.பெ. சாமிநாதன், மாண்புமிகு வனத்துறை அமைச்சர் திரு.கா.ராமச்சந்திரன், மாண்புமிகு நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. ஆ. ராசா, ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டத்தின் திட்ட இயக்குநர் திருமதி வே. அமுதவல்லி, இ.ஆ.ப., நீலகிரி மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. சா.ப. அம்ரித், இ.ஆ.ப., உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் அரசு உயர் அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

"குழந்தை" –

என்றாலே ஒரு வித மகிழ்வு, ஆனந்தம் யாவும்,

> "பெறுமவற்றுள் யாமறிவது இல்லை அறிவறிந்த
> மக்கட்பேறு அல்ல பிற..." குறள்–61

ஒருவர் தம் வாழ்வில் அறிவார்ந்த நல்ல குழந்தைகளைப் பெறுவதைவிட, வேறு பிற பேறுகளோ, செல்வங்களோ இல்லை என்று கூறுகிறார் திருவள்ளுவப் பெருமான். ஆகவே, குழந்தைகளை விட ஒரு பெருஞ்செல்வம் ஏதுமில்லை. அதுவும் அறிவார்ந்த குழந்தை என்றால் இதைவிட வேறு என்ன வேண்டும்.

அத்தகைய குழந்தைகளை நாம் சீரிய முறையில் சிறப்பாக வளர்க்க வேண்டும். அதற்கு நாம் என்னென்ன வழிமுறைகளைக் கையாள வேண்டும் என்று சிலவற்றைப் பார்ப்போம்..!

"குழந்தையே தெய்வம், செல்வம். குழந்தையே குதூகலம். குழந்தையே சகலமும்" என்று நம்பும் நாம், புரியும் செயல்பாடுகள் அவர்களுக்கு ஏற்ற வகையில், அவர்கள் ஏற்றம் பெறும் வகையில் இருக்க வேண்டும் அல்லவா?

அவர்களை நல்ல சமுதாயமாக, சான்றோர் பெருமக்களாக வளரச் செய்ய என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில் குழந்தைகளைக் குழந்தைகளாக வளரச் செய்ய வேண்டும். ஆண்குழந்தையோ, பெண் குழந்தையோ முதலில், "குழந்தை" என்பதை நன்குணர வேண்டும்.

கடந்த காலங்களில் நீங்கள் பட்ட சில பல சிரமங்களை உங்கள் குழந்தைகள் படக்கூடாது என்று எண்ணிக் கொண்டு, கவலையும், பய உணர்வும் கொள்ள வேண்டாம். இதையே குழந்தைகளிடம் சொல்லி அச்சமடையச் செய்வது ஏற்றதல்ல.

நம்பிக்கை:

பொதுவாக, பிறந்து, வளர்ந்து குழந்தை நன்கு நலமுடன் வாழும் என்றநம்பிக்கைஅவசியம்வேண்டும். இயற்கையாகவே குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்புசக்தி உள்ளதால் நலமுடன் வளரும். அதே போல், எதிர்காலத்தில், பிரச்சனைகளை எதிர் கொண்டு முயன்று வெற்றி பெறும். அதே நேரம், நீங்கள் நம்பிக்கையும், தூண்டுதல் செயல்பாடுகளையும் அவசியம் தர வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, நல்ல நேர்மறையான வார்த்தைகளைப் பேச வேண்டும்.

உதாரணமாக, "என் செல்லக் குழந்தை நல்ல ஒழுக்கமாக வளரும். நன்கு படிக்கும். நலமுடன் இருக்கும்..!" என்று பல வகையில் சொல்லியே வளர்க்க வேண்டும்.

திணித்தல் வேண்டாமே!

அவர்கள் விருப்பம், திறமை, செயல்யாவும் அறிந்து, செயல்படச் செய்தல் சிறப்பு. அதற்கு குழந்தைகளை அப்படியே விட்டு விட வேண்டும் என்பதல்ல. நீங்கள் அடைய முடியாததை உங்கள் குழந்தைகள் அடைய வேண்டும் என்று எண்ணி அவற்றைக் குழந்தைகளிடம் திணிப்பது நல்ல பலனைத் தராது.

"உங்கள் குழந்தைகள் உங்களைத் தொடர்கிறார்கள். உங்கள் எண்ணத்தில் இருந்தல்ல" என்கிறார்

– கலீல் ஜிப்ரான்

எனவே, பெற்றோர்கள் நல்ல முன்னுதாரமாகத் திகழவேண்டும். நீங்கள் சொல்வது, செய்வது சரி என்றாலும், அதை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும்படியாக, விரும்புவதாக

அமைய வேண்டும். எதையும் வலுக்கட்டாயப்படுத்தி, திணிக்காமல் இருப்பது சிறப்பு.

உண்மையாக சொல்ல வேண்டும் என்றால், குழந்தைகள் வளர்வதைவிட, வளர்ப்பதைவிட நாம் தான் அவர்களோடு வளர்கிறோம்..! இதனை மனதில் கொண்டு குழந்தைகளை வளர்த்தால் அவர்கள் காலம் நன்றாக அமையும்.

அறிவுரைகள்:

பொதுவாக, "அறிவுரை" – என்பதைவிட அன்புரை என்று சொல்லாம். குழந்தைகள் சரியான வழியில் செல்ல, ஒழுக்க நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க நீங்கள் ஒரு வழிகாட்டியாக திகழவேண்டும். சொல்வதையும், ஒரு எளிமையாக, சற்று அன்பு கலந்து

சொன்னால் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். அவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்தாலோ, மறந்தாலோ, கோபமோ, எரிச்சலோ கொள்ள வேண்டாம். சமயம் வரும்போது எடுத்துச் சொன்னால் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். சொன்னவற்றைக் கேட்காவிட்டால் வெறுப்பைக் காட்ட வேண்டாம். சற்று நேரம் பேசாமல் இருந்தாலே போதும், இயல்பு நிலை மெல்ல வரும்.

மொபைல்:

தற்போதைய நவீன குட்டிப்பிசாசு எது என்றால், அது மொபைல் போன் தான். தொலைக்காட்சி பெரிய பிசாசு அது வீட்டை விட்டு வராது. இந்தக் குட்டிப் பிசாசு ஒரு வகையில் நல்ல பல கருத்துக்கள், கதைகள், பாடங்கள், படங்கள்யாவும் தருகின்றன. ஆனால், குழந்தைகள் அந்தக் குட்டிப் பிசாசுக்கு அடிமையாகி, அதை முதலாளியாக்கி விடுகின்றனர். பெரும்பாலான வீட்டில் மொபைல் கையில் கொடுத்தால்தான் குழந்தைகள் சாப்பிடுவார்கள். அவர்கள் கையில் மொபைல் இருந்தால் போதும், உலகமே தெரியாது. அதேநேரம்,

அவர்களிடம் இருந்து மொபைலை பிடுங்கிவிட்டால் போதும் ஒரே அடம், அழுகை யாவும். இதற்கு பெரிதும் காரணம் பெற்றோர்கள் தான். அவர்களுக்கு உணவூட்டும் போது, அழும்போது மொபைல் போனைக் கொடுத்து அவ்வப்போதைய நிலைமையை சமாளித்து விடுவதும், "எம்புள்ளயப் பாரு! எப்படி மொபைல்ல விளையாடுது...! என்று பிறரிடம் பெருமை பேசிக் கொள்வதும், பிறகு வினையாகி விடுகிறது. ஆரம்பத்திலேயே குழந்தைகளுக்கு மொபைலின் உரிய பயன்பாட்டை எடுத்துச் சொல்லி அவர்கள் அதை உணரும்படி செய்யுங்கள்..!

குழந்தைகளுக்கென அர்ப்பணித்தல்:

பெரியவர்களுக்கும், பெற்றோர்களும், பல நிறைய வேலைகள் இருக்கலாம். ஆனால், அதில் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தம்மை அர்ப்பணித்து செயல்படுவது நல்லது. எப்போதும் வேலை, வேலை என இருந்து விட்டு குழந்தையை கவனிக்காமல் இருந்தால் விளைவு விரும்பத்தக்கதாக இருக்காது. உதாரணமாக, கோழியானது தன் குஞ்சுகளை தன்னுடன் வைத்துக் கொண்டே அதற்கு உணவைத் தேடும் வாழ்வியல் பயிற்சியைத் தருகிறதே! எந்த வேலை செய்தாலும், குழந்தைகளின் நலம், வளர்ச்சி, மேம்பாடு என்பதை கவனத்தில் கொண்டு செயல்பட்டால், அவர்களின் எதிர்காலம் ஒளிமயமாகத் திகழும்.

கதை சொல்லுங்கள்!

பொதுவாக, அறியாமையில் இருந்து அறிவுக்கும், அஞ்ஞானம் என்ற இருளில் இருந்து ஞானம் என்ற வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு செல்லும் வழிமுறைதான் கல்வி. அந்தக் கல்வி, எளிமையான புரிதலுடன், மகிழ்வாய் கற்றுக் கொள்ளும் சூழல் என்றால் இன்பமயக்கல்வி அல்லது கற்றல் என்று கூட கூறலாம். இதையே "**Joyful Learning**" என்று மழலைக் கல்வி பயிற்சியில் கையாளப்படுகிறது, அந்த வகையில், குழந்தைகளுக்கு மிகுந்த ஆர்வத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் தரக் கூடிய செயல்பாடு எதுவெனில், கதை கேட்டல்.

"கதை" என்பது யாவர்க்கும் பிடித்த ஒன்று. கதை கூறுவது ஒரு கலை. கதைகளின் மூலம் குழந்தைகளுக்கு நல்ல படிப்பினையைக் கொடுக்கலாம்.

ஆகவே, அங்கன்வாடி மையத்தில் குழந்தைகளுக்கு கதை, கதைப்பாடல் என சொன்னாலும், வீட்டில் பெரியவர்கள் நேரம் கிடைக்கும் போது நல்ல படிப்பினை ஊட்டும் நேர்மறையான கதைகளைச் சொல்ல வேண்டும்.

அக்கதைகளும் குழந்தைகளின் மொழிவளர்ச்சிக்கு பெரிதும் பயன்படுவதுடன், மனதில் நன்கு பதிந்துவிடும்.

சுதந்திர உரையாடல்:

குழந்தைகளிடம் பெற்றோர்கள் நிரம்ப பேச வேண்டும். உதரணமாக, இன்று என்ன கிழமை? அணிந்த உடையின் நிறம்? அங்கன்வாடி / பள்ளியில் என்ன நடந்தது? போன்ற பலவற்றைக் கேட்டு பதில் பெற வேண்டும்.

அதேபோல், பேசும் போது, உரிய சொற்களைப் போட்டு, நேர்மையாக, நம்பிக்கையூட்டும் சொற்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாராட்டுதலும், நன்றி சொல்லுதலும் உரிய பண்பான செயல் என்று சொல்லித் தருதல் வேண்டும். பெற்றோர் மட்டும் அல்லாது, மற்றோர்களும் குழந்தை செய்யும் நல்ல செயல்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு விதவிதமான ஆடைகள், பொம்மைகள் மற்றும் அவர்கள் விரும்பியதையெல்லாம் வாங்கித் தருவதில் பரிவும், அன்பும், கடமையும் முடிந்து விடுவது இல்லை. வாங்கிய பொருட்களை அவர்கள்

எப்படி பயன்படுத்துகின்றனர் என்பதை கவனித்து அவர்கள் அப் பொருட்களை நன்கு பயன்படுத்த உதவ வேண்டும். பயன்படுத்துவதைக் கண்டு பாராட்ட வேண்டும்.

சேர்ந்து சாப்பிடுதல்:

ஒரு வேளையாவது, குடும்ப நபர்களுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். அதுவும் குழந்தைகளுடன் உட்கார்ந்து சாப்பிடுவதால் நல்ல பாசப்பிணைப்பு ஏற்படும். இதனால் குழந்தைகள் பெரியவர்கள் மீது நல்ல

மதிப்பும், மரியாதையும் மேலிடும். அத்துடன் சாப்பிடும் உணவினைப் பற்றியும், உணவில் உள்ள சத்துக்கள் என்னென்ன என்றும் தெரிந்து கொள்ள வாய்ப்பாக அமையும். குறிப்பாக, சாப்பிடும் முறைகளை குழந்தைகள் அறிந்து நல்ல உணவுப் பழக்கத்தைக் கை கொள்வர்.

பெரியவர்கள் எதைச் செய்கிறார்களோ அதனை அப்படியே செய்யும் திறன் கொண்டவர்கள் குழந்தைகள். ஆகவே, நல்ல நல்ல பயனுள்ள பழக்கங்களை பெரியவர்கள் செய்ய குழந்தைகளும் பின்தொடர்வர். உதாரணமாக காலையில் கண்விழித்தல், உடற்பயிற்சி, யோகாசனங்கள் செய்தல் புத்தகங்களைப் படித்தல் போன்றவை. படிக்கும் பழக்கத்தைக் குழந்தைப்பருவம் முதலே ஊக்குவிக்க வேண்டும். முதலில் குழந்தைகள் புத்தகத்தில் உள்ள படங்களைப் பார்த்தாலே போதும். பிறகு தானாகவே, படிக்கத் தொடங்குவர்.

எதையும் கண்டிப்பாக்கி, செய்துதான் ஆகவேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்துதல் கூடாது. அவர்களை அச்செயல் செய்ய ஆர்வத்தை உண்டாக்க வேண்டும்.

இன்னும் சொல்லப்போனால், குழந்தையின் உளவியல் பாங்கை அறிந்து, அவர்கள் நிலைக்கு இறங்கி அவர்களுடன் ஒன்றி செயல்பட்டால் வெற்றியே! குழந்தைகள் எதிர் காலம் சிறக்க அவர்களுக்கு நல்ல பண்பு நலன்களைக் கற்றுத்தரவேண்டும்.

நாமும் ஒரு காலத்தில் குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்தே வந்தோம் – என்ற உணர்வுடன் குழந்தைகளை மென்மையாக, தன்மையாக வளர்க்க வேண்டும். மிக முக்கயமாக குழந்தைகளை பிற குழந்தைகளுடன் ஒப்புமைப்படுத்தி (Compare) பேசவோ, குறிப்பிடவோ கூடாது.

குழந்தைகளின் தன்மை, நிலை, குணம் அறிந்து செயல்பட வேண்டும். அவர்கள் எதிரில், வாக்கு வாதம், வசை மொழிகள், சண்டை சச்சரவு செய்தல் நல்லதல்ல. இதனால், அவர்கள் மனதில் ஒருவித வெறுப்புணர்வு, விரக்தி, சலிப்பு, பயம் போன்ற தேவையற்ற உணர்வுகள் மேலிட வாய்ப்பாகும். இயல்பு சூழல் கெடும்.

"இன்றைய குழந்தைகள் தான்
நாளைய நல்ல சமுதாயம்"

ஆகவே. குழந்தைகளை குழந்தை களாக குதூகலமாய் வளர்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களின் எதிர்காலம் சிறக்கும். பெற்றோர்களின் வருங்காலமும் வருத்தமின்றி இருக்கும்...

குழந்தைகள் நலம் காப்போம்!

ஜெ. லோகநாதன்

மரம் வளர்ப்போம்

(குழந்தைப் பாடல்)

நல்ல நல்ல மரங்களாம்!
நாம் வளர்க்கும் மரங்களாம்!

நிழல் தரும் மரங்களாம்!
நீண்ட நல்ல மரங்களாம்!

உரங்கள் ஆகும் இலைகளாம்!
நிறங்கள் பல கொண்டதாம்!

உண்மை சொல்லும் மரங்களாம் – பல
நன்மை நமக்கு செய்யுமாம்!

கனிகள் பல கொடுத்திடும் – நல்ல
காற்றைக் கூட தந்திடும்.

வீட்டிற்கு ஒரு மரம்தனை –
விரும்பி நாமும் வளர்க்கவே!

உறுதி பல சொல்லுவோம்...!
சொல்லிய வண்ணம் செய்குவோம்...!

ஜெ. லோகநாதன்

சிந்திக்க சில வரிகள்

பேனா குனிவதால்
எழுத்துக்கள் நிமிரும்.
சிரம் பணிவதால்
வாழ்க்கைத்தரம் உயரும்!

யார் ஒருவர் பிறரை வஞ்சகத்தோடு
குறை கூறிக்கொண்டு இருக்கிறாரோ,
அவரிடமே அத்தனைக் குறைகளும்
இருக்கும் . . .
யாரையும் குறை கூறுவது
நற் செயலல்ல . . .

முடியும் என்று எண்ணினால்
பல வழிகள் உண்டு !
முடியாது என்று எண்ணினால்
பல காரணங்கள் உண்டு !

ஒன்று கிடைக்கும் வரை அதன்
மதிப்பு மிகவும் பெரியது.
கிடைத்தபின் அதன் மதிப்பு குறைவதுடன்
லேசான அலட்சியம் உண்டாகும்.
எதையும் மதிப்புமிக்கதாகவே கொள்வோம்!

எத்தனை பிறவி எடுத்தாலும் நாம்
தங்கியதற்கு வாடகை செலுத்த
முடியாத மதிப்புமிக்க அறை –
தாயின் கருவறை . . .

உன்னை தூசி என்று நினைபவர்களிடம்
நீ தூசியாகவே இருந்து விடு . . . !
அவர்கள் கண்ணில் படும் போதெல்லாம்
கலங்குவார்கள். ஏன் தூசி யென்று
எண்ணினோம் என்று . . . !

உன் முதுகுக்குப் பின்னால் பேசுபவர்களைப்
பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம் !
நீ அவர்களுக்கு இரண்டு அடி
முன்னால் இருக்கிறாய் என்று
பெருமைப் படவேண்டும் . . .

பசி அடங்கிய பின் கிடைக்கும்
உணவும்,
மனம் வெறுத்த பின் கிடைக்கும்
அன்பும் பயனற்றது.

தேடும் அனைத்தும் கிடைத்தது
விடுவதில்லை
கிடைத்த அனைத்தும் சீராய்
நிலைப்பதுமில்லை.
எதையோ தேடி, எதையோ பெற்று
எதையோ தொலைத்து. வெளியே
சிரித்தும்,
உள்ளே தவித்தும் வாழும் வாழ்க்கையே
இயற்கை அளித்தது.

ஆனால், கிடைத்ததைப் பிடித்தது
போல எண்ணி
வாழ்வது சாமர்த்தியம்.

உறவுகள் காயப்படுத்தும் போது
கூட வலிக்கவில்லை
காயப்படுத்தி விட்டு அதனை வெகு
சாமர்த்தியமாக நியாயப்படுத்தும்
போது தான் வலிக்கும் . . . !

புத்தியுள்ளவன் பிழைத்துக்கொள்வான்

தெனாலிராமனுக்கு ஒருநாள் தீவிரமான வயிற்று வலி. வலி தாங்காமல் துடித்தான். உடனே தன் விலையுயர்ந்த குதிரையில் ஏறி அரசாங்க வைத்தியர் வீட்டுக்கு வந்தான். நல்லவேளை வைத்தியர் வீட்டில் இருந்தார். தெனாலிராமன் வைத்தியருக்கு ஒரு பொன் தட்சணை வைத்து, வயிற்று வலிக்கு மருந்து தருமாறு வேண்டினான்.

வைத்தியர் பேராசைக்காரர். மேலும், அடுத்தவர் வளர்ச்சிகண்டு பொறாமைப்படுபவர். அரச சபையில் கோமாளியாக இருப்பவன் தெனாலிராமன். அவன் விலையுயர்ந்த குதிரையில் வருவது அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. அவன் அந்தக் குதிரையை விட்டு வீதியில் நடந்து போக வேண்டும் என்று மனசக்குள் கருவினார். அதற்கு இந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்த ஒரு திட்டம் போட்டார்.

"தெனாலிராமா! இந்த ஒரு பொன் தட்சணைக்காக நான் மருந்து மருந்து தரமுடியாது" என்றார் வைத்தியர். "ஐயோ. . . வலி உயிர் போகிறதே முதலில் மருந்து கொடுங்க வைத்தியர் ஐயா" என்று கெஞ்சினான் தெனாலிராமன். வைத்தியர் மசியவில்லை, "உன் குதிரையை விற்று, அந்தப் பணம் முழுவதையும் எனக்குத் தருவதாக வாக்குறுதி அளித்தால், வைத்தியம் பார்க்கறேன்" என்றார்.

தெனாலிராமன், அந்த வேதனையிலும் யோசித்தான். அவன் குதிரை 200 பொன் பெறும். ஒரு பொன் செலவில் முடிகிற வைத்தியத்திற்கு இருநூறு பொன் கேட்கிறாரே பாவி மனிதர். அவரின் பொறாமையும், பேரசையும் அவனுக்குப் புரிந்தது. அவருக்குச் சரியான பாடம் கற்பிக்க வேண்டும். அதற்காக ஒரு தந்திரம் செய்தான் தெனாலிராமன்.

"சரி வைத்தியரே! எனக்கு வயிற்றுவலி தீரவேண்டும். நீங்கள் சொல்கிறபடியே என் குதிரையை விற்றுப் பணம் முழுவதையும் உங்களுக்குத் தந்துவிடுகிறேன்" என்று உறுதி கூறினான் தெனாலிராமன். வைத்தியர் அவன் பேச்சை நம்பவில்லை.

அபோது அங்கே அரண்மனையிலிருந்து தளபதி வந்தார். தளபதியைச் சாட்சியாக வைத்து தெனாலிராமனிடம் சத்தியம் வாங்கிக்

கொண்டார் வைத்தியர். அதன பிறகுதான் மருந்து கொடுத்தார். தெனாலிராமனின் வயிற்றுவலி பறந்து போனது. "அப்பாடா பிழைத்தேன்" என்று அவன் நிம்மதிப் பெருமுச்சு விட்டான்.

சாட்சியாக வந்த தளபதிக்கு வைத்தியர் பத்துப் பொன் தருவதாகப் பேச்சு. அதனால், தளபதி தெனாலிராமனை எச்சரித்தார். "தெனாலி! நீ வாக்குறுதி தவறினால் ராஜதண்டனை கிடைக்கும் நினைவில்வைத்துக்கொள்" என்றார். "வாக்குறுதி தவறினால்தானே? குதிரை என்னவிலை போகிறதோ அதை அப்படியே வைத்தியரிடம் கொடுத்து விடுகிறேன். நான் சத்தியம் தவற மாட்டேன்" என்று சொன்னான் தெனாலிராமன்.

அடுத்த நாளே சந்தைக்குப்போய். குதிரையை விற்றுக் கடனை முடிப்பது என்று முடிவாயிற்று. மறுநாள் தெனாலிராமன் தன் குதிரையை அலங்கரித்தான். அதன் கழுத்தில் புதிய சலங்கைமணிவாரை அணிவித்தான். பட்டத்துக் குதிரை போல் அது ஜொலித்தது.

தெனாலிராமன் தன் குதிரையில் ஏறிக்கொண்டான். தளபதியின் குதிரையில் வைத்தியர் ஏறிக் கொண்டார். மூவரும் சந்தையை நோக்கிப் புறப்பட்டார்கள்.

வைத்தியருக்கு ஏக குஷி. குதிரை எப்படியும் இருநூறு பொன்னுக்கு மேல் விலைபோகும். தளபதிக்குப் பத்துப் பொன் போக மீதி எல்லாம் நமக்குத்தான். இப்படி நினைத்து சந்தோஷப்பட்டார்.

மூவரும் சந்தையை அடைந்தார்கள். தெனாலிராமன் குதிரையை விட்டு இறங்கினான். சலங்கையைக்குலுக்கி சப்தம் எழுப்பி மக்கள் கூட்டத்தைக் கவர்ந்தான். "குதிரை வாங்கலியோ குதிரை! அரபு நாட்டுக் குதிரை! விலையோ கொள்ளை மலிவு" என்று கூறினான்.

கூட்டம் கூடிவிட்டது. "விலை மலிவா? என்ன விலையப்பா?" என்று ஒரு செல்வந்தர் கேட்டார். "குதிரையின் விலை ஒரே ஒரு பொன்தான்" என்றான் தெனாலிராமன். அவ்வளவுதான் நான் முந்தி, நீ முந்தி, என்று அடித்துக் கொண்டு எல்லோரும் தனக்கு கொடுக்கும்படி கெஞ்சினார்கள். தெனாலிராமன் அவர்களை அமைதிப்படுத்தினான்.

"கொஞ்சம் பொறுங்க நான் முழுசா இன்னும் சொல்லலே. இந்தக் குதிரையில் விலை ஒரு

பொன் மட்டும்தான். என் கையில் இருக்கும் சலங்கை வாரின் விலை இருநூறு பொன். இரண்டையும்

சேர்த்து வாங்குகிறவருக்குத்தான் நான் விற்பதாக உத்தேசம்!" என்று தெனாலிராமன் விளக்கமாகச் சொன்னான். இதைக் கேட்டதும் கூட்டம் கொஞ்சம் கலைந்தது.

அந்தக் குதிரை இருநூறு பொன்னுக்கு மேல் பெறும். எனவே, ஒரு வியாபாரி குதிரையையும் சலங்கை வாரையும் 201 பொன் கொடுத்து வாங்கிக் கொண்டார். தெனாலிராமன், ஒரு பொன்னை வைத்தியரிடம் கொடுத்தான். வைத்தியர் திருதிரு வென்று விழித்தார்.

"என்ன ஒரு பொன் கொடுக்கிறாய்?" என்று வைத்தியர் கோபமாக் கேட்டார். "குதிரை என்ன விலை போகிறதோ அதை அப்படியே உங்களிடம் கொடுப்பதாகத்தானே பேச்சு? குதிரை விலை ஒரு பொன்! அதுதான் இது! சலங்கை வார் நாம் பேசும்போது குதிரையில் இல்லை. இன்று நான் கொண்டு வந்தது. குதிரை விலை முழுவதையும் உங்களுக்குக் கொடுத்துவிட்டேன். என் வாக்கை காப்பாற்றிவிட்டேன்" என்று பதில் சொன்னான் தெனாலிராமன்.

அவன் சொல்வது நியாயம்தான் என்றார் தளபதி. ஆனாலும், சாட்சியாக வந்த தனக்குப் பேசியபடி பத்துபொன் தந்துவிட வேண்டும் என்று வைத்தியரிடமிருந்து பத்துப் பொன்னைக் கறந்துவிட்டார் தளபதி.

எமகாதகன் தந்திரமாக ஏமாற்றி விட்டானே என்று புலம்பினார் வைத்தியர். ஆரம்பத்தில் ஒரு பொன்னுக்கு வைத்தியம் பார்த்திருந் தால் அந்த ஒரு பொன்னாவது மிஞ்சியிருக்கும். தளபதி பத்துபொன் பிடுங்கிவிட்டானே...! பேராசை

பெருநஷ்டம் ஆயிற்று. இருந்தாலும் தெனாலிராமன் இனிமேல் பகட்டாகக் குதிரைமேல் போகமுடியாது. அது லாபம்தானே என்று மனசுக்குள் ஆறுதலாக நினைத்துக் கொண்டார் வைத்தியர்.

வியர்வையா...?

♦ உடலில் அளவுக்கு அதிகமாக வியர்வை சுரப்பதாலும், அதனால் ஏற்படும் துர்நாற்றத்தாலும் பலரும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். அதைப் போக்குவதற்காக பாடி ஸ்பிரே, டியோடரன்ட் ஆகியவற்றை அதிகம் உபயோகித்தால், சரும அழற்சியும் சிலருக்கு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும். ஆனால், எளிமையான சில வழிமுறைகளை கடைப் பிடித்தாலே வியர்வைக்கு குட்பை சொல்லிவிடலாம்!

♦ இயல்பான அளவில் வியர்ப்பது என்பதைத் தாண்டி, ஒரு சிலருக்கு அதிகமாக வியர்த்துக் கொண்டே இருக்கும். உள்ளங்கை, பாதங்களில் வியர்ப்பது மட்டுமல்லாது, வியர்வை நெடியும் அதிகமாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க, அவர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை குளிக்கலாம்.

♦ குளிக்கும் நீரில் சிறிதளவு கல் உப்பு மற்றும் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து குளிக்கலாம்.

♦ வியர்வையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் வேப்பிலை அருமருந்தாகவும் கிருமிநாசினியாகவும் செயல்படும். குளிப்பதற்கு 10 நிமிடங்களுக்கு முன்பாக வேப்பிலையைத் தண்ணீரில் போட்டு விட்டு, பிறகு குளிக்கலாம்.

♦ குளிக்கும் நீரில் சிறிதளவு கஸ்தூரி மஞ்சள் மற்றும் வேப்பிலை சேர்த்துக் குளித்து வந்தாலும், வியர்வை துர்நாற்றம் படிப்படியாக மட்டுப்படும்.

♦ படிகாரத்தை மிக்ஸியில் பவுடராக்கி, அதை சிறிதளவு எடுத்து, உள்ளங்கைகளிலும் அக்குளிலும் தேய்த்து, 15 நிமிடம் மசாஜ் செய்து குளிக்கலாம். இப்படித் தினமுமோ அல்லது வாரத்தில் மூன்று முறையோ தொடர்ந்து செய்து வந்தால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

♦வியர்வை துர்நாற்றத்தைக் குறைப்பதில் கற்றாழை பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கற்றாழை ஜெல்லுடன் 'டீ ட்ரீ ஆயில்' சேர்த்து, வியர்வை அதிகம் சுரக்கும் பகுதிகளில் பூசி வரலாம். இதனால், வியர்வை அதிகம் சுரப்பது குறையும். வியர்வை துர்நாற்றமும் கட்டுப்படும்.

பொய் சொ
அது ஒரு அழகிய கிராமம். அங்கு முத்து என்ற விவசாயி தன் குடும்பத்துடன் வாழ்ந்து வந்தான்.
முத்து தினமும் தன்னுடைய ஆடுகளை அருகில் உள்ள காட்டிற்கு கூட்டிச்சென்று மேய்ப்பது வழக்கம். காலையில் சென்றால் அவன் மாலையில் வீடு திரும்புவான்.
ஒரு நாள் முத்து தன்னுடைய சொந்த வேலையின் காரணமாக பக்கத்து ஊருக்கு செல்லவேண்டி இருந்தது. இதனால் ஆடுகளை மேய்க்கும் பொறுப்பை தன்னுடைய மகன் ராமுவிடம் கொடுக்கலாம் என நினைத்தார். முத்துவிற்கு ஒரு பயமும் இருந்தது. ராமு ஒரு விளையாட்டு பையன், எந்த ஒரு வேலையையும் சரியாக செய்யமாட்டான். வேறு வழியில்லாமல் அவனிடமே முத்து ஆடுகளை மேய்க்கும் வேலையை கொடுத்து முத்து பக்கத்து ஊருக்கு புறப்பட்டார்.
அடுத்த நாள் காலையில் ராமு ஆடுகளை பக்கத்தில் உள்ள காட்டிற்கு ஓட்டிச்சென்றான்.
காட்டை அடைந்ததும் ஆடுகள் புற்களை மேயத் தொடங்கின. ராமு அருகில் உள்ள ஒரு பாறையின் மேல் அமர்ந்தான். அவனுக்கு வேலை பார்த்து பழக்கம் இல்லை என்பதால் பொழுது போகவில்லை.
தூரத்தில் ஒரு சிலர் வயல் வேலை செய்து கொண்டு இருந்தனர்.
வேலை செய்பவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க எண்ணிய ராமு திடீரென " புலி வருது, புலி வருது", என்று கூச்சலிட்டான்.
வந்தவர்கள் அனைவரும் " புலி எங்கே " என்று ராமுவிடம் கேட்டனர். ஆனால் ராமுவோ, " புலி வரவில்லை, நான் பொய் சொன்னேன் ", என்று கூறினான். இதனால் கோபமடைந்த அவர்கள் ராமுவை திட்டி விட்டு சென்றனர். ராமுவிற்கோ அவர்களை ஏமாற்றியதை நினைத்து மகிழ்ச்சி அடைந்தான். ராமு ஆடுகளை கூட்டிக்கொண்டு வீட்டை நோக்கி சென்றான்.

ால்லாதே!

அடுத்த நாளும் ராமு புலி வருது என்று கூச்சலிட்டு வேலை செய்துகொண்டு இருந்தவர்களை ஏமாற்றினான்.

மூன்றாவது நாள் ராமு ஆடுகளை மேய்க்க விட்டு அதே பாறையின் மேல் அமர்ந்தான். சிறிது நேரம் கழித்து சற்று தொலைவில் ஒரு புலி வருவதை பார்த்தான். உடனே பாறையின் பின்னால் ஒளிந்துகொண்டு, உண்மையிலே " புலி வருது, புலி வருது " என்று கூச்சலிட்டான்.

ராமு அலறலை கேட்ட அனைவரும் அவன் இன்றும் பொய் தான் சொல்வான் என்று நினைத்து யாரும் உதவிக்கு வரவில்லை. அவர்கள் தங்களின் வேலையைத் தொடர்ந்தனர்.

பாய்ந்து வந்த புலி ஒரு ஆட்டினை தூக்கிக்கொண்டு சென்றது.

நான் உண்மையைக் கூறிய பொழுது யாரும் உதவிக்கு வரவில்லையே என்று வருத்திக்கொண்டு மீதி இருக்கும் ஆடுகளைக் கூட்டிக்கொண்டு தன் இல்லம் நோக்கி சென்றான்.

நீதி:
ஒருவர் வார்த்தையில் உண்மை இல்லை என தெரிந்தால் அவர் எப்போது உண்மை சொன்னாலும் அதை யாரும் உண்மை என நம்ப மாட்டார்கள்.

தண்ணீர் சிக்கனம் தேவை இக்கணம்....

பொதுவாக, கோடைக்காலம் என்றாலே, அதிக வெயில், தண்ணீர் தட்டுப்பாடு, நிலத்தடிநீர் குறைவு, தண்ணீர் லாரிகளின் ஓட்டம் என பல வகையில் தொல்லைகள் வரும். இவை ஒருபுறம் இருந்தாலும், நாம் ஒவ்வொருவரும் சமூகப் பொறுப்புணர்வுடன் தண்ணீரை வீணாக்காமல் இருந்தாலே ஓரளவு தண்ணீர் பஞ்சத்தைத் தவிர்க்கலாம். அதற்கு, தண்ணீரை எப்படி எல்லாம் சிக்கனமாக செலவழிக்கலாம் என்று சற்று உன்னிப்பாக பார்ப்போம்!

குளிக்கும்போது...

குளிக்கும் போது, ஒரு சிலர் பெரிய அளவிலான குவளையைப் (அதாங்க

மக்கு,,!) பயன்படுத்துவர். இதனால், தண்ணீர் அதிகளவு வீணாகும். சிறிய குவளை எனில் நல்லது. இதுபோன்ற சிறிய குவளையின் மூலம் குளித்தால், சுமார் 57 லிட்டர் தண்ணீரை சேமிக்கலாம்.

குளிக்கும்போது, வேகமாக குவளையால் தண்ணீரை மொண்டு, குளித்தால் தண்ணீர் வீணாகப்போகும். உடலை நன்கு தேய்த்து, கொழ கொழப்பு போகும் அளவுக்கு தண்ணீர் ஊற்றிக் குளித்தாலே போதும்.

துணி துவைக்கும் போது...

பொதுவாக, சுமார் 5 அல்லது 6 நபர்கள் கொண்ட குடும்பத்தில், மொத்தத் தண்ணீர் பயன்பாட்டில் சுமார் 22% தண்ணீர் துணி துவைப்பதிலேயே செலவாகிறது.

அதிலும், வாஷிங் மிஷின், அதாவது துணி துவைக்கும் எந்திரம் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம்..! மிகச் சாதாரணமாக இந்த எந்திரத்தால் தினமும் சுமார் 150 லிட்டர் தண்ணீர் செலவாகும். ஆனால், துணிகளை முறையாய் ஊறவைத்து, கைகளால் தோய்த்தால் இவ்வளவு தண்ணீர் தேவைப்படாது. அதுவும் கைகளால் துவைத்தால் அலசிய தண்ணீரை செடிகளுக்கு ஊற்றலாம். வெளித்தரையைக் கழுவலாம். பிற பயன்பாட்டிற்கு உபயோகிக்கலாம்.

பாத்திரங்கள் கழுவும்போது...

பாத்திரங்கள் கழுவ, நேரடியாக, குழாயைத் திறந்து கழுவினால் தண்ணீர் அதிகமாக வீணாகும். அதே தண்ணீரை ஒரு சிறு வாளியில்

பிடித்து வைத்து கழுவினால் தண்ணீர் செலவும் அதிகமில்லை.

அரிசி கழுவிய தண்ணீர், காய்கறி கழுவிய தண்ணீரைச் செடிகளுக்கு ஊற்றலாம். அதேநேரம், பாத்திரங்களை வேலை முடிந்தவுடன் துலக்கினால், அவை உலராமல் இருக்கும். உலர்ந்தபின் ஊறவைக்கும் வேலை இராது. பாத்திரங்கள் காய்ந்து விட்டால் அவற்றைக் கழுவ தண்ணீர் தேவை அதிகமாகும்.

கழிவறையை கழுவ...

கழிவறையைக் கழுவ தனியே தண்ணீர் செலவழிக்காமல், கிருமி நாசினி கொண்டு தேய்த்துவிட்டு, துணி துவைத்து அலசிய தண்ணீரைப் பயன்படுத்தலாம்.

கழிவறையானது இந்தியபாணிக் கழிவறை (Indian Toilet) எனில் சுமார் 10 லிட்டர் தண்ணீர் மட்டுமே செலவாகும். இந்த வகை கழிவறை உடல் நலத்துக்கும் ஏற்றது. முட்டுவலி கொண்டவர்கள், வயதானவர்கள் எனில் மேற்கத்திய கழிவறை பயன்படுத்த நேர்ந்தால் தண்ணீரின் அளவைக் குறைக் கலாம். இதுபோன்ற கழிவறைக்கு நாளொன்றுக்கு சுமார் 70 லிட்டர் தண்ணீர் செலவாகும். கூடிய மட்டும் செலவிடும் தண்ணீர் சிக்கனமாயின் நலம். அதற்காக கை, கால் கழுவுவதில் சிக்கனம் கூடாது.

சமையல் அறையில்...

சமையல் அறையில் பாத்திரங்களைக் கழுவ நேராக, குழாயைத் திறப்பதை விட, சிறிய வாளியில் பிடித்து கழுவினால் தண்ணீரை சேமிக்கலாம். அரிசி, காய்கறி, கீரை கழுவிய தண்ணீரை செடிகளுக்கு

ஊற்றலாம்.

சமையல் அறை பாத்திரம் கழுவும் தொட்டியில் பாத்திரங்களைப் போட்டு ஒன்றன் பின் ஒன்றைக் கழுவும் போதே பாதி பாத்திரங்கள் சுத்தமாகிவிடும்.

பொதுவாக, வீட்டில் உள்ள குழாய்கள் சொட்டு சொட்டாக ஒழுகும் நிலை இருப்பின், உடனே சரிசெய்வது நல்லது.

இவையும் முக்கியம்...

வீட்டில் ஒழுகும் தண்ணீர்க் குழாய்களை உடனே பழுது பார்க்க வேண்டும். ஒரு குழாயில் ஒரு சொட்டு நீர் 10 மணி நேரம் தொடர்ந்து கசிந்தால் 20 லிட்டர் தண்ணீர் வீணாகிறது. ஒரு வீட்டுக்கு 20 லிட்டர் எனில், 10 லட்சம் வீடுகளில் தினமும் 2 கோடி லிட்டர் தண்ணீர் வீணாகிறது.

மின் மோட்டார் மூலம் நிலத்தடி நீரை எடுக்கும்போது ஒன்பது மணி நேரம் இடைவெளி அளிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நிலத்தடி நீருற்று சீராக சுரக்கும். மின்சாரமும் சேமிக்கப்படும். மேல்நிலை நீர்த் தொட்டிகளில் தண்ணீர் அளவு கட்டுப்பாட்டுக் கருவி பொருத்தி, தொட்டியில் தண்ணீர் நிறைந்து வீணாகக் கொட்டுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் மழை நீர் சேகரிப்பு கட்டமைப்பு அவசியம். தவிர, மழை வரும் முன்பாக மொட்டை மாடியை நன்றாகக் கூட்டி விட்டு, மழை வந்ததும் ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து கிடைக்கும் நீரை பிடித்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனை அவரவர் வசதிகேற்ப நேடியாகத் தொட்டிகளில் சேமிக்கலாம். அரசாங்கத்துக்கு முன்னோடியாக நாம் இருக்கலாம்!

தண்ணீரின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தவர்கள் நாம். அதனை முறையாய் பயன்படுத்தி, சிக்கனமாய் கையாள்வோம்...!

தண்ணீரின்றி உலகம் இல்லை. தண்ணீரை உரிய வகையில் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தினால் வீட்டில் செல்வம் சேரும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள்.

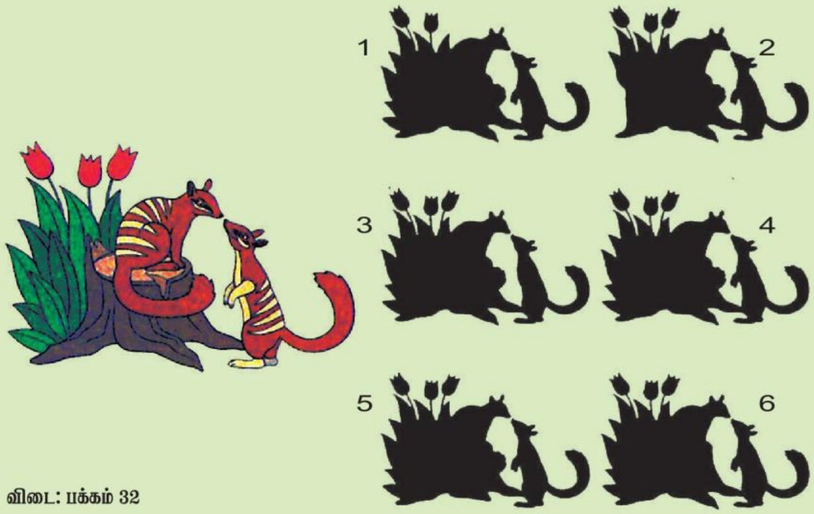
அவர்கள் சொல்படி செயல் படுவோம்! தண்ணீரை முறையாக பயன்படுத்தி, நிறைவாய் வாழ்வோம்!

பயமோ பயம்!

- காலையில் உரிய நேரத்தில் நீங்கள் காலை உணவு சாப்பிடாத போது வயிறு பயப்படுகிறது.
- 24 மணி நேரத்தில் 10 டம்பளர் தண்ணீர் கூட குடிக்காத போது சிறுநீரகம் பயப்படுகிறது.
- இரவு 11 மணி வரை தூங்காமல் விழித்திருந்து, சூரிய உதயம் ஆகும்போது விழிக்காதிருக்கும்போது பித்தப் பை பயப்படுகிறது.
- ஆறிப்போன, பழசாகிப் போன உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது சிறுகுடல் பயப்படுகிறது.
- நிறைய வறுத்த மற்றும் காரமான உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது பெருங்குடல் பயப்படுகிறது.
- சிகரெட் மற்றும் பீடி போன்ற புகை, அழுக்கு மற்றும் மாசடைந்த சுற்றுச்சூழல் காற்றை நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது நுரையீரல்கள் பயப்படுகின்றன.
- அதிகப்படியான வறுத்த உணவு, (Fast Food / Junk Food), துரித உணவுகளை உண்ணும் போது கல்லீரல் பயப்படுகிறது.
- அதிக உப்பு மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ரால் நிறைந்த உணவைச் சாப்பிடும் போது இதயம் பயப்படுகிறது.
- சாப்பிட சுவையாகவும் மற்றும் தடையின்றி கிடைக்கிறது என்பதாலும் அதிக இனிப்புப் பண்டங்களை வெளுத்து வாங்கும்போது கணையம் பயப்படுகிறது.
- இருட்டில் மொபைல் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் திரையின் வெளிச்சத்தில் வேலை செய்யும்போது கண்கள் பயப்படுகின்றன.
- எதிர்மறை (நெகடிவ்) எண்ணங்களைச் சிந்திக்க ஆரம்பிக்கும் போது மூளை பயந்து போகிறது.
- உங்கள் உடல் பாகங்களில் அக்கறை கொள்ளுங்கள், அவற்றை பயமுறுத்தாதீர்கள்.
- உடல் பாகங்கள் அனைத்தும் சந்தையில் எளிதாக் கிடைப்பதில்லை. கிடைத்தாலும் மிகவும் விலை உயர்ந்தவை.

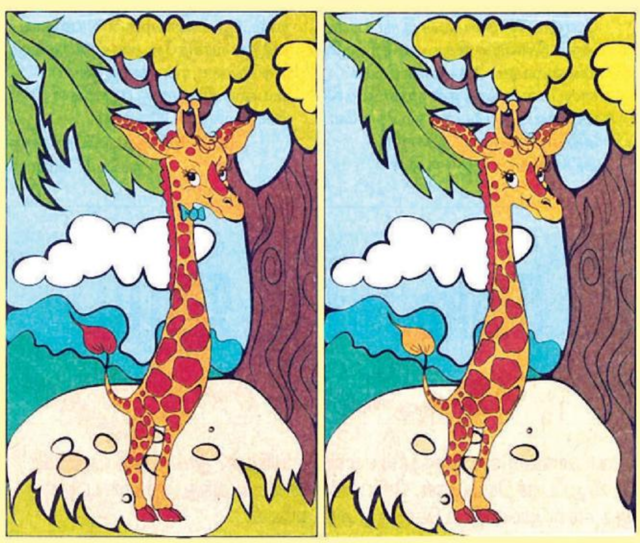
புதிர் போட்டி

சரியான நிழலைக் கண்டுபிடியுங்கள்..!



விடை: பக்கம் 32

வித்தியாசம் என்ன?



இரண்டு படங்களுக்கும் இடையே வித்தியாசங்கள் உள்ளன.

அவற்றைக் கண்டுபிடியுங்களேன் பார்க்கலாம்.

விடை: பக்கம் 32

டிப்ஸோ... டிப்ஸ்..!

பற்கள் பழுப்பு நிறமா? சிலர்க்கு பற்கள் பழுப்பு நிறுத்திலோ, அல்லது மங்கலான நிறத்திலோ இருக்கும். இதைப் போக்க என்ன செய்யலாம்? ஒரு சிட்டிகை தூள் உப்பு, இரண்டு (அ) மூன்று சொட்டு எலுமிச்சை சாறு, அரை சிட்டிகை சமையல் சோடா (பேக்கிங் சோடா) கலந்து பற்களைத் தேய்த்தால் போதும் பழுப்பு நிறமா? போயே போச்சே!

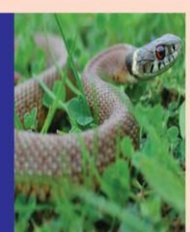
முடி உதிர்வு நிற்க வேண்டுமா? தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் மூன்று எண்ணையும் இரண்டு இரண்டு ஸ்பூன் எடுத்து கலக்கவும். பிறகு கையால் குழைத்து தலையில் தடவி, தலைமுடியின் வேர்க்கால்களில் விரல்களால் அழுத்தி தடவவும். இதுபோல் சுமார் 10 நிமிடம் செய்யவும். நாலு வாரங்களில் முடி உதிர்வு நிற்கும்

கெமிக்கல் கலந்த ஷாம்பு மற்றும் ஹேர் கண்டிஷனர் ஆகியவற்றைத் தலைக்கு பயன்படுத்தி பின் விளைவுகளை வாங்க வேண்டாம். கொஞ்சம் தயிருடன், முட்டையின் மஞ்சள் கரு கலந்து தேய்த்து குளித்துப் பாருங்க..! தலைமுடி பட்டுபோல மின்னும். மிருதுவாக மாறும்.

முடிந்தால், வாரம் ஒரு முறை, பப்பாளி, தக்காளியை லேசாக வெட்டி, மிக்ஸியில் கூழ்போல் பேஸ்ட் (மிக்ஸியில் காரம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்) செய்து, முகத்துக்கு பேஸ் மாஸ்க் போட்டுக் கொள்ளவும். சிறிது நேரம் கழித்து முகம் கழுவ முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

பொதுவாக, பட்டுப்புடவைகளை சாதாரணமாக மடித்து வைப்பது பழக்கம். பட்டுப் புடவையின் சரிகையை உள்பக்கம் வருவது போல் அமைத்து மடித்து வைத்தால், பட்டுப் புடவை நீண்ட காலம் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

பாம்பு நடமாட்டம் இருந்தால், வெளைப் பூண்டை நசுக்கி, தண்ணீரில் கரைத்து, செடிகளின் மீதோ அல்லது பாம்பு வரும் இடத்திலோ தெளிக்களலாம். புதினா செடியின் வாசனையும் பாம்புக்குப் பிடிக்காது. எனவே, ஒரு மூலையில் புதிரைச் செடியை வளர்க்கலாம். சாதாரண ஷாம்புவை தண்ணீரில் கலந்து, தோட்டத்தில் அல்லது செடிகளின் மீது தெளிக்கலாம். இவ்வாறு செய்தால் பாம்பு வராது என்று தோட்டக்கலைத் துறையினர் தெரிவிக்கின்றனர்.



காலாகாலத்தில்...!

"பருவத்தே பயிர் செய்!" என்பார்கள். பருவம் தப்பிப் பயிர் விளைவித்தால், விளைச்சல் மந்தமாக, அரைகுறையாகத்தான் இருக்கும் !

அதேபோலத்தான், காலத்தே கரு செய்! என்பது புது மொழி! குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு மேல் உருவாகும் கருவும் அதுபோன்றதுதான். எனவே, குறிப்பிட்ட நேரத்தில் திருமணம், பிள்ளைப்பேறு என்று எல்லாமே அந்தந்த நேரத்தில் நடந்தாக வேண்டும்.

தள்ளிப்போகும் திருமணங்கள் இன்று இயல்பான ஒன்றாகிவிட்டது. 'செட்டில் ஆக வேண்டும்!' என்று இளமைப் பருவத்தைப் பொருட் செல்வத்துக்காக செலவழிப்போர், பின்னாளில் குழந்தை செல்வத்துக்காக அலைமோதுவதைப் பார்க்கிறோம். "சம்பாதித்த பொருளையெல்லாம் கொட்டித் தந்தாலும், பிள்ளைப்பேறு கிடைக்கும்?" என்பதற்கு கியாரண்டி கிடையாது. இயல்பாக கிடைக்கும் ஒன்றை நாமாகவே இழந்துவிட்டு, 'கிடைத்தால் போதும்!' என்று விரட்டிச் செல்வது சரியா ...?

தள்ளிப் போட வேண்டாம் !

பெதுவாக ஒரு பெண்ணுக்கு 22 முதல் 26 வயதுக்குள் திருமணம் நடந்துவிட வேண்டும். உடனடியாக குழந்தையும் பெற்றுவிட வேண்டும்.

முதல் ஒரு வருடம் வேண்டுமானால், குழந்தைப் பேறைத் தள்ளிப் போடலாம். ஆனால், 23

வயதில் குழந்தைக்கான முயற்சியை எடுக்க ஆரம்பித்தல் நலம். காரணம், 30 வயதைக் கடந்து விட்டால், காத்திருந்து, காத்திருந்து எதுவும் நடக்காததால், கருப்பையின் தரம் குறைய ஆரம்பிக்கும். குழந்தை ஏக்கத்தால், போதைப் பழக்கத்துக்கு ஆண்கள் மாறிவிட்டால், அது உயிர்ச்சத்தை மேலும் பலவீனமாக்கி விடும். இது இரண்டுமே நல்லதல்ல.

தள்ளிப்போட தாமதம் :

ஒன்றை மட்டும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்! தள்ளிப் போடப்படும் விஷயங்கள் எல்லாமே தாமதமாகும். எனவே, நீங்களாகத் தள்ளிப் போடுவதும், அதை நினைத்துப் பின்னால் வருந்துவதும் வேண்டாமே! உடம்பின் இயல்புக்கு ஏற்ப, சுரப்பிகள் வேலை செய்யும் காலத்திலேயே கருவுக்குத் திட்டமிடுவது நல்லது.

30 வயதில் குழந்தை . . . !

ஒரு பெண் 30 வயதைத் தாண்டியப் பிறகு திருமணம் செய்வதாகக் கொள்வோம். அவர்கள் குறைந்தபட்சம் வாரம் இருமுறை உறவு கொண்டும் கரு உருவாகவில்லை என்றால், 6 மாதங்களில் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. எதையும் ஆரம்பத்திலேயே கவனித்துவிட்டால், பலன் அதிகம். இதே போன்று 'தைராய்டு' அளவையும் அந்தப் பெண் பரிசோதித்துக்கொள்வது உத்தமம்!

உறவில் திருமணம்!

உறவுகள் விட்டுப்போகாமல் இருக்க தம்பிக்கே மகளைத் திருமணம் செய்யும் அக்காக்கள் உண்டு. அவர்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பும் சிறப்பாக இருக்கும். இப்போது இந்த வழக்கம் சற்று குறைந்திருந்தாலும், அதுபோன்ற திருமணங்கள் நடக்கத்தான் செய்கின்றன. நெருங்கிய உறவுகளுக்குள் நடக்கும் திருமணத்தால், குழந்தைக்குக் குறைபாடு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் இருப்பதால், அவற்றைத் தவிர்க்குமாறு ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. அவர்களுக்கு ஏதாவது பரம்பரை நோய்கள் இருந்தால், குழந்தைக்கும் அது ஏற்படும் அபாயம் இருக்கிறது.

முதிர் கணவர், இளம் மனைவி!

வயது முதிர்ந்த கணவர். இரண்டாம் தரமாக வாழ்க்கைப்படும் இளம் மனைவி என்பதும் சமூகத்தில் சகஜமாக அரங்கேறுகிற விஷயமாக இருக்கிறது.ஆண் தனதுஉதவிக்காக இளம் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்கிறார். அவர்களின் தாம்பத்தியம், இளம் பெண்ணின் ஏக்கங்கள், எதிர்பார்ப்புகள், தாம்பத்ய வாழ்க்கை திருப்திகரமாக

இருக்கிறதா, இல்லையா என்பது நமக்கு அவுட் ஆஃப் சிலபஸ். அந்தப் பெண், குழந்தைப் பெற விரும்பினால், அதற்கான வாய்ப்புகள் உண்டு. கருப்பை உயிர்ப்புடன் இருக்கும். ஆணின் ஆரோக்கியம் குன்றி இருந்தால் குழந்தைக்கான வாய்ப்பு குறைவே !

உயிர்ச்சத்து ஆரோக்கியமாக இருந்தால் கரு உண்டாகும் வாய்ப்பும் அதிகம். அதற்கும் ஆணின் வயது முதிர்வுக்கும் தொடர்பில்லை. பிறக்கும் குழந்தை உயிர்ச்சத்தின் தரத்துக்கு ஏற்ற ஆரோக்கியத்துடனே இருக்கும். எனவே, வயது வித்தியாசம் அதிகமாக இருந்தால், அதுபோன்ற திருமணங்களை நன்றாக யோசித்து செய்வதே பெண்ணுக்கு நல்லது.

45 வயதில் ஆசைப்படலாமா?

'ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க 45 வயதைக் கடந்த பெண்ணுக்கு வாய்ப்பு உள்ளதா?' என்றால் அந்த வயதில் குழந்தைப்பெறும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு!

30 வயதுக்குள் இருக்கும் பெண்ணால்தான் ஆரோக்கிய குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பது சாத்தியம். இயற்கைச் சூழல்கள், வாழ்கைச் சுழலில் சிக்கிய அதுவும் விரல் விட்டு எண்ணக் கூடிய சிலர்தான் 45 வயதில் குழந்தை பெற்றே ஆக வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். அந்த வயதில் குழந்தைப் பெற்றால், அது கல்லூரி செல்லும் வயதை எட்டும்போது வயது முதிர்வின் காரணமாக பெற்றோர் தள்ளாடும் நிலைக்குச் சென்றிருப்பார்கள், பிறகு, அந்த

குழந்தையின் மீது போதுமான அக்கறை காட்ட முடியாது என்கிற சமூகப் பிரச்சனையும் தலைதூக்கும்.

அதையும் தாண்டி குழந்தையை எதிர்பார்த்தால், உங்கள் கருப்பையின் நிலை எப்படி இருக்கிறது? உடல் எந்தப் பிரச்சனையிலும் சிக்காமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா? கருமுட்டையின் வளர்ச்சி எப்படி இருக்கிறது? என்றெல்லாம் சோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். காரணம், 51 வயதில் வர வேண்டிய 'மெனோபாஸ்' நிலையானது. இன்றைய சூழலில் மாறும் உணவுப்பழக்கத்தால் 45 வயதிலேயே வந்து விடுகிறது. அந்தச் சூழலில் குழந்தை பெற்றால், அதன் ஆரோக்கியப் பிரச்சனை பற்றிய கேள்விகளும் எழும். 3 மாதத்தில் அபார்ஷன் ஆகும் வாய்ப்புகளும் உள்ளன. இப்படிப் பல வகை சிக்கல்களும்

இருப்பதால், அனைத்துத் தடைகளையும் தாண்டினால்தான் ஆரோக்கிய குழந்தைப் பிறக்கும் என்பதை உணருங்கள்! அந்த வயதில், 'கருமுட்டை தானம்' பெற்றும் குழந்தைகயைப் பெற வாய்ப்புகள் உள்ளன!

எதிர்பாரா கர்ப்பம் அடைந்தால் . . .

40 வயதில் எதிர்பாராமல் கருவுறும்போது அதைக் கலைக்கலாமா, தொடரலாமா? என்று குழப்பம் ஏற்படுவதும் உண்டு. அதுபோன்ற கர்ப்பங்கள் கருத்தடை சாதனங்களைப் பயன்படுத்தியும் அதைத் தாண்டியும் நடந்து விடும் விபரீதம் இது. அந்த நிலையில் அந்தப் பெண் மிகுந்த குழப்பத்துக்கு ஆளாவார். அதைத் தொடர்வதும், அதிலிருந்து மீண்டு வெளியே வருவதும் பெண்ணின் தனிப்பட்ட விருப்பம். ஆனால், 40 வயதுக்கு மேல் குழந்தைப்பேறு என்பது சற்று சிக்கலான விஷயம்.

காரணம், 40 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண்ணுக்கு பிறக்கும் குழந்தைக்கு மூளை வளர்ச்சிக் குறைபாடு போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. அந்த வயதில் ரத்த அழுத்தம், நீரழிவு மாதிரியான இணை நோய்களும் அந்தப் பெண்ணுக்கு வந்திருக்கலாம். அவற்றோடு கருவைச் சுமப்பதும்,

இயல்பான பிரசவம் என்பதும் சில சிக்கல்களை உண்டாக்கக்கூடும்.

ஒருவேளை, ஏற்கெனவே அந்தப் பெண்ணுக்குப் போதுமான குழந்தைகள் இருந்தால், அவர் அந்தக் கருவைக் கலைக்க முன்வரலாம். அதைச் செயல்படுத்தும் வாய்ப்பு சட்டப்படி இருக்கிறது. பின்னாளில், பல பிரச்சனைகள் வரும் என்ற நிலையில் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே அந்தப் பிரச்னையிலிருந்து வெளிவருவது தவறில்லை. ஆனால், அந்த வயதில் கருக்கலைப்பிலும் ரிஸ்க் இருக்கிறது என்பதையும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் அவசியம் உணர வேண்டும்.

கருத்தடைக்குப் பிறகு கர்ப்பம் சாத்தியமா?

ஒரு குழந்தை போதும் என்று கருத்தடை செய்து கொண்டவர்கள், எதிர்பாராமல் அந்தக் குழந்தையை இழந்தால், மீண்டும் கருவுறும் வாய்ப்புகள் இப்போது எப்படி உள்ளன?

இரண்டு குழந்தை போதும் என்று நினைக்கும் பலர், இரண்டாவது பிரசவத்தின்போதே, நிரந்தர கருத்தடை ஆபரேஷன் செய்து கொள்வது வழக்கமாக இருக்கிறது. கருப்பைக்குச் செல்லும் குழாயை கட் செய்து அதை மூடி விடுவதுதான், 'குடும்ப கட்டுப்பாடு' ஆபரேஷன். அப்படிக் கருக்குழாயை வெட்டிவிட்டால். உயிர்ச்சத்தின்

வழி துண்டிக்கப்படும். இதனால், கரு உருவாவதற்கு வாய்ப்பு இருக்காது.

எதிர்பாராத ஏதோ ஒரு காரணம் அந்த பெண் தனக்கு மீண்டும் கருத்தரிக்க வாய்ப்பு வேண்டும் என்று கேட்டு வந்தால் அதற்கு ரிவர்சல் என்ற வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதாவது, துண்டித்த கருக்குழாயை மீண்டும் இணைக்கும் வாய்ப்பு சட்டப்படி இருக்கிறது. பின்னாளில், பல பிரச்சனைகள் வரும் என்ற நிலையில் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே அந்தப் பிரச்சனையிலிருந்து வெளிவருவது தவறில்லை. ஆனால், சிறிது மட்டுமே வெட்டப்பட்டிருந்தால், அந்த வாய்ப்பைப் போராடித் தக்கவைக்க முடியும் என்று புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இதில் தம்பதியரின் வயதும் ஒரு முக்கிய காரணியாகும். 35 வயதுக்குள் இருக்கும் பெண்ணுக்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். அதேபோன்று கணவரின் உயிர்ச்சத்தும் உயிர்ப்புடன் இருக்க வேண்டும் என்பதும் முக்கியம். அந்த அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெண் தொடர்ந்து கண்காணிப்பில் இருந்து பெற்றெடுக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்!

ஒத்துழைக்கும் குடும்பச் சூழல்!

அனைவரின் உடலும் அவர்களின் இளம் வயதில் பெரும்பாலும் நன்றாகவே இருக்கும். குழந்தையைச் சுமக்கும் தாய், ஆரோக்கியமாக இருப்பதால், பல்வேறு வேலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டே, கருவையும் சுமக்க முடியும், தம்பதியின் தாய் தந்தையரின் உதவிகளும் கிடைக்கும் இதனால் அந்தப் பெண்ணால் மகிழ்ச்சியோடு தனது குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியும்.

வயது அதிகமாகி விட்டால், குழந்தைப் பேற்றுக்கான காலம் முழுக்க சுமையாகவே தெரியும். எப்போது இதை இறக்கிவைப்போம் என்ற அலுப்பும், பிற வேலைகளில் கவனம் செலுத்த முடியாத நிலையும் ஏற்படும். இதனால், மன உளைச்சல், தேவையற்ற குழப்பங்கள் எழவும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

குழந்தைப்பேறும் திட்டமிட்டு செயலாற்றும் உன்னத செயல்பாடு. எனவே, வாழ்க்கையை சரியாக திட்டமிடுவீர், காலாகாலத்தில் குழந்தை பெறுவீர்!

நன்றி: சிநேகிதி

செல்லப்பிள்ளை (SNCU & ICDS)

(Special New Born Care Unit - Integrated Child Development Scheme)

திருச்சிராப்பள்ளி மாவட்டம்

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சி திட்டப் பணிகள், சிசுமரணம், கர்ப்பகால, மற்றும் பிரசவகால இறப்பினைத் தடுக்கும் சீரிய நோக்கத்தோடு சிறப்பாக செயல்பட்டுவரும் திட்டமாகும். இத்திட்டத்தின் மூலம் வளரிளம் பெண்கள், கர்ப்பிணிகள், பிரசவித்த தாய்மார்கள் மற்றும் 0–6 வயது வரையிலான குழந்தைகளிடையே ஊட்டச்சத்து நிலையை மேம்படுத்தவும், சுகாதாரப் பணிகள் செயல்படுத்துதலும், முன்பருவக்கல்வி அளித்தல் போன்ற செயல்பாடுகள் செவ்வனே நடைபெற்று வருகின்றன.

திருச்சிராப்பள்ளி மாவட்டம், ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட பணிகள், சிசு மரணம் தவிர்த்தல் என்ற சீரிய நோக்கத்தின் முன்னெடுப்பாய், பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் பிறப்பு எடை குறைவு, (<2.5 kg) சிசு மஞ்சள்காமாலை, மூச்சுதிணறல், குறைமாத பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தைகள் (37 வாரங்களுக்கு முன் பிறந்த குழந்தைகள்) பிறவி குறைபாடுகளுடன் பிறந்த குழந்தை, போன்ற காரணங்களால் சிகிச்சை பெற்று வீடு திரும்பும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், அக்குழந்தைகளின் நலவாழ்வு நிலைத் தன்மையை உறுதிப்படுத்தவும் செல்லப்பிள்ளை என்ற சீரிய திட்டத்தை செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது

பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் சிகிச்சை பெற்று வரும் குழந்தைகள் சரியான எடை மற்றும் உடல்நிலை சீரடைந்தவுடன் வீட்டிற்கு அனுப்பபடுகின்றனர். இக்குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான பராமரிப்பு மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டம் கிடைக்க பெறவில்லை எனில் மீண்டும் நோயுற்று இறக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. இந்நிகழ்வை தடுக்கவே, செல்லபிள்ளை – (ICDS & SNCU) திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

செல்லப்பிள்ளை (ICDS–SNCU) இன் சீரிய முயற்சியின் விதை ஜனவரி 2018ல் விதைக்கப்பட்டது. ஜனவரி 2018 ஆம் ஆண்டு திருச்சிராப்பள்ளி மாவட்ட ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டப் பணிகள் மாவட்ட திட்ட அலுவலர் திருமதி T. புவனேஸ்வரி, மகாத்மா காந்தி நினைவு அரசு மருத்துவமனையில் செயல்பட்டு வரும் பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் சிகிச்சை பெறும் குழந்தைகளைப் பார்வையிடும் போது, பச்சிளம் குழந்தை பராமரிப்பு Nodal Officer Dr.செந்தில்குமார் அவர்களின் மூலம் இக்குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை பெற்று வீடு திரும்பினாலும் தொடர் கவனிப்பு கொடுக்கப்பட வேண்டியதை உறுதி செய்யப்பட வேண்டும் என்று கூறியதை தொடர்ந்து மாவட்ட திட்ட அலுவலர் அவர்கள், புலனம் குழுமம் (Whatsapp group – group for child survial) என்ற குழுவை துவக்கினார்.

செல்லப்பிள்ளை திட்டத்தின் நோக்கங்கள்

1. சிசு மரணம் மற்றும் பச்சிளம் குழந்தை மரணத்தைத் தவிர்த்தல்
2. தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படும் குழந்தைகளின் நரம்பு மண்டலம் மற்றும் அனைத்து வளர்ச்சியையும் உறுதி செய்தல் (NEURO DEVELOP–MENT)
3. பிறப்புஎடை குறைவான மற்றும் பலவீனமான பச்சிளம் குழந்தைகளின்

உடல்நிலை மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிலையை மேம்படுத்துதல்.

4. ஆறு மாதம் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்தலை உறுதி செய்தல்.

5. பெற்றோர்களுக்கு இளம் சிசு வீட்டு பராமரிப்பு (home based new born care) மற்றும் இளம் சிசு, பச்சிளம் குழந்தை உணவு பழக்கத்தை பற்றி கல்வி அளித்தல்.

6. சமுதாயத்தில் நடைமுறையில் குழந்தை வளர்ப்பில் உள்ள தவறான நடைமுறைகளை அகற்றுதல்

மூன்றாண்டு கால செயல்பாட்டின் அடிப்படையில் தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் குழந்தைகள் மீண்டும் அனுமதியில் குறைவது கண்டு, 2021 ஜனவரி 1ஆம் தேதி ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டப் பணிகள் மற்றும் பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சை பிரிவுடன் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் போடப்பட்டது.

இத்திட்டத்தின்படி, தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் சிகிச்சை பெற்று வரும் குழந்தைகளின் தாய்மார்களுக்கு பச்சிளம் குழந்தை பராமரிப்பு குறித்து மருத்துவமனையிலேயே கீழ்க்கண்ட செயல்பாடுகள் குறித்து ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டன.

- ஆறுமாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் ஊட்டுதலின் நிலைகள் (Position & Attachment).
- குழந்தையின் பசிக்கான அறிகுறிகள்.
- தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு.
- கங்காரு பராமரிப்பு.
- தாய்ப்பால் ஊட்டுவதில் உள்ள மூடநம்பிக்கைகள்.
- பாலூட்டும் தாய்மார்களின் மார்பகப் பிரச்சனைகள் (Inverted Nipple, mustities, sore nipple, blocked milk duct, breast engorgement, nipple issue).
- போதுமான தாய்ப்பால் இருப்பது குறித்த புரிதல்
- தண்ணீர் புகட்டுதல், கிரைப் வாட்டர், தேன், உரமருந்து பயன்படுத்துதல், விளக்கெண்ணெய் பயன்படுத்துதல் போன்ற குழந்தை வளர்ச்சிக்கு ஒவ்வா செயல்களைச் செய்யாதிருத்தல்
- குழந்தைக்ககான சுற்றுபுறம் தூய்மையாக மற்றும் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்.
- குடும்பத்தினர் மற்றும் சமூகத்தினர் பொறுப்பு
- தொடர் மருத்துவ கண்காணிப்பை உறுதி செய்தல்
- பாலூட்டும் தாய்மார்களின் உணவூட்டம் மற்றும் உணவு முறைகள்.
- குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அபாய அறிகுறிகள்

மேலும் மாவட்ட திட்ட அலுவலர் (ம) குழந்தை வளர்ச்சி திட்ட அலுவலர்கள் மருத்துவமனையில் உள்ள குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு அவர்களுடன் கலந்துரையாடி அவர்களின் தேவைகேற்ப பச்சிளம் குழந்தைப் பராமரிப்பு

குறித்தும், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் குறித்தும் தனிநபர் ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

மேலும், பொது ஆலோசனையின் போது காணொளி அமைப்புடன் (Video

Class) தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் மற்றும் கங்காரு பராமரிப்பு குறித்து விளக்கப்படுகிறது.

திட்ட செயல்பாட்டின் சிறு விளக்கம்

நமது திட்டத்தின் செயல்பாடுகளில் புதிதாக பிறந்த குழந்தைகளை வீடுகளுக்குச் சென்று பார்வையிடல் மூலம் பார்வையிடுவது வழக்கத்தில் இருந்தாலும் தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் சிகிச்சை பெற்று திரும்பும் இக்குழந்தைகளுக்கு கூடுதல் பராமரிப்பு மற்றும் தனிகவனம் தேவைப்படுகிறது.

இதனைக்கருத்தில் கொண்டு மாவட்ட திட்ட அலுவலர் திருமதி T. புவனேஸ்வரி, திட்ட செயல்பாட்டின் அனைத்து வட்டார குழந்தை வளர்ச்சி திட்ட அலுவலர், திட்ட உதவியாளர், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர், மேற்பார்வையாளர், அங்கன்வாடிப் பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் இளம் சிசு பராமரிப்பு குறித்தும் தாய்ப்பால் குறித்தும் தாய்மார்களுக்கு கூறப்பட வேண்டிய கருத்துகள் களப்பணியில் நாம் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய செயல்பாடுகள் குறித்தும் பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சை மருத்துவர் திரு. செந்தில்குமார் அவர்களின் மூலம் பயிற்சி அளிக்க ஏற்பாடு செய்தார். தொடர்ந்து தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் சிகிச்சை பெறும் குழந்தைகளையும் பார்வையிட செய்து இக்குழந்தைகளுக்கு தேவைப்படும் தொடர் கண்காணிப்பின் தீவிரத்தை புரிந்துணர்வு ஏற்பட செய்தார்.

புதிர் போட்டி விடை : 4

வித்தியாசம் என்ன? விடை :

1. இலை 2. கழுத்திலுள்ள டை
3. வால் 4. கற்கள் 5. புல்தரை

பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு பார்வையிடல்

பயிற்சி அளித்தல்

சிகிச்சை முடிந்து வீடு திரும்பும் குழந்தைகளின் தகவல்களைப் பகிர்தல்

புலனம் செயலி (Whatsapp group) மூலம், தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருந்து வீட்டிற்கு அனுப்பப்படும் குழந்தைகளின் விவரங்கள் அனைத்து குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலர்களுக்கும் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

தொடர் கண்காணிப்பு

அந்தந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்ட அலுவலர்கள் தங்கள் வட்டாரத்தில் உள்ள குழந்தைகளைப் பார்வையிட்டு தாய்மார்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்க்கு பச்சிளம் குழந்தை பராமரிப்பு குறித்து விரிவாக எடுத்து கூறுகின்றனர். மேலும் அக்குழந்தைக்கு தொடர்ந்து 1, 3, 7, 14, 21, 28, 42 நாட்கள் 3,9, 12, 15 ஆம் மாதம் வரை போஷன் அபியான் திட்ட, உதவியாளர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், மேற்பார்வையாளர்கள், அங்கன்வாடிப் பணியாளர்கள் தொடர் கண்காணிப்பு செய்கின்றனர். (எடை எடுத்தல், தடுப்பூசி போடுதல், மருத்துவ பராமரிப்பு ஆகியன.)

வீடுகள் பார்வையின் போது குழந்தையின் சுவாசம், சிறுநீர் மற்றும் கழிவு வெளியேற்றம், எடை குறித்து முதன்மையாக பார்க்கப்படுகிறது. பிறகு தகவல் கல்வி தொடர்பு சாதனங்கள் கொண்டு ஊட்டச்சத்து, சுத்தம், சுகாதாரம், வீட்டு முறை குழந்தை பராமரிப்பு (HBNC) கல்வி அளிக்கப்படுகிறது.

மருத்துவர் ஆலோசனை பெறுதல்

மேலும் தொப்புள் கொடி தொற்று, கண் தொற்று போன்ற சிறிய நோய்த்தன்மைக்கு உடனடியாக Video Call மூலம் விவரங்களை புலனம் செயலி குழுவின் (Whatsapp group) மூலம் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கப்பட்டு உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. எடை ஏற்றம் இல்லாத குழந்தைகள், அபாய அறிகுறிகள் தென்படும் குழந்தைகள் உடனடியாக கண்டறியப்பட்டு தீவிர சிகிச்சை பிரிவுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டம் மற்றும் பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சை பிரிவின் ஒருங்கிணைந்த செயல்பாட்டின் மூலம் பச்சிளம் குழந்தை இறப்பு, பச்சிளம் குழந்தை நோய்வாய்ப்படும் விகிதம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைந்துள்ளது. மேலும், பிரசவித்த தாய்மார்களிடையே தாய்ப்பால் முக்கியத்துவம் குறித்த விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளது. இத்திட்டத்தின் மூலம் ஆலோசனை வழங்கப்பட்ட பெற்றோர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே குழந்தை வளர்ப்பு நடைமுறைகளில் குறிப்பிடத்தக்க நேர்மறையான மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் சிகிச்சை பெற்ற குழந்தைகளுக்கு அக்குழந்தைகளின் இரண்டு வயது வரை தொடர் கண்காணிப்பு மற்றும் ஆலோசனை தீவிரமாக செயல்படுத்தப்படுவது மக்களிடையே பெரும் வரவேற்பை பெற்றுள்ளது.

இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர் கடிதம்

அன்பார்ந்த களப்பணியாளர்களே !

அன்பார்ந்த களப்பணியாளர்களே!

ஒரு நாட்டில் பெண்களும், குழந்தைகளும் நலமுடன் இருந்தாலே நாடு முன்னேறும். அரசு பல திட்டங்களைத் தீட்டி, நலப்பணிகள் யாவும் மக்களைச் சென்றடைய முனைப்புடன் செயல்படுகிறது. இருப்பினும், குழந்தைகளிடையே காணப்படும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகள் முழுமையாக நீங்கவில்லை.

எந்தவொரு திட்டமானாலும், மக்களின் முழுமையான ஆதரவும், தேவையான பங்களிப்பும் அவசியம். அந்த வகையில் அங்கன்வாடி மையங்களுக்கு சமுதாயப் பங்களிப்பை அளிக்க மக்களிடம் எடுத்துக் கூறுங்கள்..!

அதேபோல், ஊராட்சி மற்றும் தலைவர்கள், உறுப்பினர்கள் அங்கன்வாடி மையம் நன்கு செயல்படத் தேவையானவற்றை செய்ய வேண்டும், ஊட்டச்சத்து குறைபாடில்லாத குழந்தைகள், நலமான தாய்மார்கள், நோயற்ற சமுதாயம் யாவும் படைக்க யாவரும் இணைந்து செயல்படவேண்டும்,

ஊராட்சிகளில் செயல்படும் மையங்கள் சீராக செம்மையாக செயல்பட்டு,

' ஊட்டச்சத்து நிலையில் உயரும் ஊராட்சி' – என்ற நிலையை எய்த முனைப்புடன் செயல்படுங்கள்! இவ்வாறு எல்லா ஊராட்சிகளும் செம்மையாக செயல்பட்டால், நிச்சயம்

'ஊட்டச்சத்து நிலையில் உயர்ந்து ஓங்கும் தமிழகம்'.

வாழ்த்துக்களுடன் . . .

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

வெளியிடுபவர் : **இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்**
ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் திட்டம்
தரமணி, சென்னை – 600113.
தொலைபேசி : 24541771, 24540772, 24540974
தொலை அச்சு : 24540980
மின் அஞ்சல் : icds.tn@nic.in