

பாலர் பராமரிப்பு



கா.வைத்தீஸ்வரன்

பெற்றோர், பாலர் ஆசிரியர், பாலர் நலமோம்பும் யாவருக்குமான கையேடு.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

❖ எல்லாத் தாய்மார்களாலும் நிறைவாகப் பாலூட்ட முடியும்.	7
❖ தாய்ப்பால் நிறைஉணவு - நோய் வராமல் குழந்தையைக் காப்பாற்றுகிறது.	15
❖ உள விருத்தியில் தாய்ப் பாலூட்டலின் பங்கு.	25
❖ குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கணக்கிடல்.	34
❖ காலத்தோடு கல்வி பயிற்சி.	45
❖ ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது.	64
❖ குழந்தையின் தேவைகள் - விருப்பங்கள்.	66
❖ நற்பெற்றோரியல் (Good Parenting).	76
❖ காயங்களைத் தவிர்த்தல்.	82
❖ தடிமன், காச்சல், இருமல்.	99
❖ பல்முரசு வியாதி	105
❖ நோயுற்ற வேளை உணவூட்டலின் அவசியம்.	110
❖ பாலர் பராமரிப்பு.	114
❖ பாலர் பாடசாலை, பராமரிப்பு நிலையங்கள்.	118
❖ பாலர் ஆசிரியர் பங்கும் பணிகளும்.	122
❖ பாலியல் துஷ்பிரயோகம் - அதன் பாதிப்பு.	133
❖ குழந்தைகள் தங்களை எப்படிப் பாதுகாக்கலாம்.	141
❖ தாய், தந்தையர், மற்றும் சுற்றாடல்- முன் உதாரணத்தின் அவசியம்.	145

அட்டைப்படம் - பாலூட்டும் தாய்

பாலர் பராமரிப்பு

கா. வைத்தீஸ்வரன்
(உளவளத் துணையாளர்)

பெற்றோர், சிறுவர் நலமோப்பும்
யாவருக்குமான கையேடு.

நூலின் பெயர் : பாலர் பராமரிப்பு
 நூலாசிரியர் : கா. வைத்தீஸ்வரன்
 மொழி : தமிழ்
 முதற் பதிப்பு : யூன் 2004
 அச்சிட்போர் : கீதா பப்பினிகேசன்
 கொழும்பு - 13.
 எழுத்து : 11 புள்ளிகள்
 உரிமை : ஆசிரியருக்கு
 பக்கம் : XIV + 146 விலை : ரூ. 180/-
 கிடைக்குமிடம் : காயித்திரி புத்தகாலயம்
 7, Albert Place
 Dehiwala. T.P. 2717401

BOOK : PALAR PARAMARIPU
 EDITOR : K. VAITHEESWARAN
 FIRST EDITION : JUNE 2004
 PRINTED BY : GEETHA PUBLICATION
 COLOMBO-13.
 PAGES : XIV + 146
 COPYRIGHTS : EDITOR
 PRICE : RS. 180/-
 ISBN - 955-97793 - 2 - X

காணிக்கை

இந்நூலை எனது ஆற்றுப்படுத்தல் ஆசான், மதிப்புக்குரியவரும் வணக்கத்துக்கு உரியவருமான கலாநிதி (Dr) S.M. செல்வரத்தினம் (O.M.I) அவர்களுக்குக் காணிக்கை ஆக்குகின்றேன். ஆற்றுப் படுத்தலில், ஆர்வத்தை ஊட்டியது மல்லாமல் மனித நேயத்துடன் மற்றவர் உணர்வுகளை மதிக்கவும் கற்றுத் தந்துள்ளார். இவருக்கு என்றும் நன்றியுடையேன். துணைநாடும் தேவை ஏற்படுபவர்களுக்கு வழிகாட்டும் ஆற்றலைத் தந்தருளும் இறைவனுக்கு மனநிறைவாக நன்றி கூறுகிறேன்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்

II

சிறுவர் சமூக உளநல ஆர்வலர் -
 கல்வியாளர் -
 மூத்த எழுத்தாளர் -

திருமிகு அநு. வை. நாகராஜன் அவர்கள்
 வழங்கிய

அணிந்துரை

அஃதோர் அழகிய மானிகை. அதை அமைப்பதற்கு எத்தனை திட்டங்கள்? எவ்வளவு காலம்? எவ்வளவு செலவு? எவ்வளவு உழைப்பு?

அவ்வளவையும் சாதித்துக் கட்டிய மானிகை, பராமரிப்பு-பாதுகாப்பு இன்றி விடப்பட்டால்? என்னவாகும்?

இது போற்றான், குழந்தையின் வாழ்வும் வளமும்.

சிசு, தாயின் உந்திக் கமலத்தில் உற்பவங் கொண்ட கணம் முதல், அது பூமியில் மாநூட ஜீவனாக ஜனித்து. தவழ்ந்து-எடுத்தடி வைத்து-குறுகுறுவென நடந்து, ஓடி விளையாடி, தன்னையும் தான் வாழும் சூழல்-சமுதாயத்தையும் உணர்ந்து முழு மனிதனாக உருக்கொளும்.

இப்பிரபஞ்ச சக்கரத்தில் முகிழ்க்கும் கோடானு கோடி உயிர்கள், இயற்கையின் அரவணைப்பில் வளரும்-வாழும்.

ஆயினும், அவற்றின் வாழ்வும் வளமும் செயற்கையான போஷிப்பும் பராமரிப்பும் இருந்தாற்றான் அவை உரிய நிலையில் பயனுடையதாக விளங்கும்.

இக்கருத்திலேயே, மனிதவுயிரும் தன் வளர்நிலையில் ஏற்ற பாதுகாப்பும், பராமரிப்பும் உரிய காலத்தில் சரிவரக் கிடைத்தாலொழிய அது பயனுடையதாக விளங்கும்.

இந்நோக்கில், நமது மாநூட ஜீவனை நோக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளோம். குறிப்பாக குழந்தையின் வளர் நிலையில், பொறுப்பானவர்கள் தமது கடமைகளைச் செவ்வனே செய்யக் கடப்பாடு உடையவர்களாக உள்ளனர்.

III

நல்ல முறையாக முகிழ்க்கும் குழந்தை, முக்கியமாக தனது உடல், உள வளர் நிலையில் தக்கோரால் நன்கு சரிவரப் பேணப் பெற வேண்டும். இப் பராமரிப்பைக் குழந்தைக்குப் பெற்றோரும் உடனிருந்து வாழ்வோருமே முதற்கண் ஒழுங்காகவும், முன்னோக்குடனும் வழங்க வேண்டும். ஆரம்ப நிலையில், குடும்பச் சூழல் நன்கு அமையுமாயின் குழந்தை, நன்னிலத்தில் ஊன்றும் விதை போல் செழித்து வளரும் - வாழும் - பயன் தரும். இக்கருத்தினை, பகுத்தறிவு மிக்க மனிதராகிய நாம் உணருகிறோமா? இது சிந்திக்க வேண்டிய விடயம்.

இன்று எங்கு நோக்கினும் மாநாட சமுதாயத்தில் கொலையும், கொள்ளையும், வன்முறைகளும் தாண்டவமாடுகின்றன. பெளதிக நிலையிலும் இயல்பு நிலையிலும் மனிதன் தனது உடல் - உள நிலையிற் குழம்பித் தத்தளித்துக் கொண்டு இருக்கிறான்.

“இன்றைய குழந்தையே நாளை தலைவன்” என்பதன் தாற்பரியத்தைச் சிந்திக்காத சமுதாயமே, ஈண்டு மேலே கூறிய சமுதாய அவலங்களைத் தரிசித்து நிற்கிறது என்பதில் எதுவித ஐயறவுமில்லை.

ஆதலால், இன்றைய குழந்தை நன்றாகப் பேண வேண்டிய கடப்பாடு தலையாயதாக பெற்றோருக்கும் அது வாழும் சமுதாயத்துக்கும் தவிர்க்க முடியாது இருக்கிறது.

மேற்கூறிய நன்மாளிகையும் உரிய காலத்தில் பொறுப்பானவர்களால், சீராகக் கவனிக்காமல் சிதைவடைய விடின் அதன் பாதிப்பு எவ்வாறு அமையுமோ அவ்வாறே எமது எதிர்கால வாரிசுகளுக்கும் ஏற்படும்.

இதற்கொரு 'வழித்துணை'யாக “பாலர் பராமரிப்பு” எனும் இந்நூலினை இங்கு உளவள ஆலோசகர், திருமிகு கா. வைத்தீஸ்வரன் அவர்கள் தந்துள்ளார். அரும் பயனுடைய இந்நூலில், சமுதாயத்தின் இன்றைய சீர்கேடுகளுக்கு முக்கிய காரணம், எமது இளைய வாரிசுகளை உரிய வளர்நிலையில் நாம் நன்கு பேணிப் பராமரிக்காது விடப்படுவதாலேயாம் என்கிறார். இது முற்றிலும் உண்மையே!

N

குழந்தை தனது வளரும் பருவத்தில், குறிப்பாக - அதன் உடலும், உளமும் நன்கு பராமரிப்புப் பெற்று வளர்க்கப்பட வேண்டும். தாய், சேய் நலமே நாளைய ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தின் நன்னிலம் ஆகிறது என்ற கருத்தியலை இந்நூலாசிரியர் மிகவும் ஆழமாகச் சிந்தித்து, சிறந்த முறையில், காரண காரியங்களுடன் செறிவான கருத்துகளை இங்கு தந்துள்ளார். குறிப்பாக - “நோய் வருமுன் காப்பதே சாலச் சிறந்தது” என்பதை தாய்ப் பாலின் மகத்துவத்தைச் சுட்டி (அத்தியாயம் : 01, 02) உடல் - உள ரீதியில் விளக்குவது மிகவும் சிறப்பாக உள்ளது. இதைப் போலவே, குழந்தையும், பெரியவர்களும் பழகும் உறவில் பெரியவர்கள் தமது பாலியல் வேட்கையைத் தணிப்பதற்குச் சிறுவரைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வது பற்றியும், பாலியல் வன்முறைகள் பற்றியும் (அத்தியாயம் : 08, 16) மிகவும் நாசுக்காகவும் நாகரிகமாகவும் பல எடுத்துக் காட்டுகளுடன் தெளிவற இந்நூலில் தந்துள்ளமையும் சிறப்பாக உள்ளது. இவை தவிர, பாலர் பராமரிப்புகளில் உடல் நல நோக்கில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகள் பற்றியும் ஆங்காங்கே இலகு நடைமையில், உரையாடல் போல் நூலை மெருகூட்டியுள்ளார் ஆசிரியர்.

இவரது எழுத்தினூடாக, தரப்படும் கருத்துகள் எமது மனதை உலுப்பிச் சிந்திக்க வைக்கின்றன. இவை காலத்தின் தேவையாகக் கருதப்படுகின்றன. குறிப்பாக - இளந்தாய், தந்தையர் ஆழச் சிந்தித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய அரிய கருத்துகள் அடங்கிய இந்நூலை, யாரும் படித்துப் பயன் பெறக் கூடியதாக உள்ளது.

இதற்கு முன்னரும் இந்நூலாசிரியர் இளஞ் சிறாரின் உடல், உள நலம் பற்றிய நூல்களைத் தந்துள்ளார்.

அதன் வழியில், அவற்றுக் கொரு சார்பு நூலாக இதனைத் தந்துள்ளார்.

மேலும் இவை போன்ற நூல்களை ஆசிரியர் தர எல்லாம் வல்ல இறைவனை இறைஞ்சி வாழ்த்துகிறேன்.

வளர்க அவர் முயற்சி.

நன்றி

- அநு. வை. நா.

4-2/4, சீகல் மான்ஷன்,
55வது ஒழுங்கை, கொழும்பு-06.
தொ.பே. எண் : 2554495

V

அணிந்துரை

பெற்றெடுத்த பிள்ளையைப் பேணி வளர்ப்பது பெற்றோரின் மிகப்பெரிய பொறுப்பு. ஒரு குழந்தை வளர்ச்சி அடையும் போது வெளிக்காட்டும் குண இயல்புகளின் வளர்ச்சி அக்குழந்தை தாயின் கருப்பையினுள் இருக்கும் போதே ஆரம்பமாகின்றது. பிறந்த பின்பும் குழந்தைகள் பெற்றோரிடமிருந்தே பலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளுகின்றனர். பெற்றோரின் சொல், செயல் மட்டுமல்லாது அவர்களுடைய நடை, உடை, பாவனை அவர்கள் வெளிக்கொணரும் உணர்ச்சிகள் யாவும் குழந்தைகளின் உடல், உள வளர்ச்சியில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆகையினால் பிள்ளைகளின் உடல், உள ஆத்மீக வளர்ச்சியில் பெற்றோரின் பங்கு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது.

பெற்றோர் தமது பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமான கல்வியில் மேம்பட்ட, குணசீலர்களாக, வாழ்க்கையின் எதிர்்ப்புக்களைத் தகுந்த முறையில் எதிர் நோக்கக்கூடிய ஆற்றல் உள்ளவர்களாக வளரவேண்டுமென்றே விரும்புவர். ஆனால் பல பிள்ளைகள் இவ்வெதிர்பார்ப்புகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்களாகவே வளர்கின்றனர். இந்த அவலநிலைக்குக் காரணிகளாக அமைபவர்கள் பெற்றோர்களே.

பிள்ளைகளை நல்ல முறையில் பேணி வளர்க்கவேண்டுமென்ற உண்மையை, தேவையை முதலில் பெற்றோர் உணர்ந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம். அத்தோடு இதற்குரிய அறிவையும் அவர்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

“பாலர் பராமரிப்பு” என்ற இந்நூல் இவ்விடயங்களைச் சிறப்பாக விளக்குகின்றது. பிள்ளை வளர்ப்பில் பெற்றோர் நாளாந்தம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிகள், அதில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள், இவற்றிற்கு ஏற்ற பரிகாரங்கள் யாவும் தெளிவாக இந்நூலில் விபரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

திரு. கா. வைத்தீஸ்வரனின் இந்நூல் அவர் எதிர்பார்க்கும் நல்லறிவை, நற்பயனை பெற்றோர்களுக்கு வழங்கும் என்பதில் எதுவித ஐயமுமில்லை. அவரின் இந்த நல்ல முயற்சி பரட்டத்தக்கது.

வைத்திய கலாநிதி வி. ஜெகநாதன்
வடகிழக்கு மாகாண சுகாதார சேவைகள்
அபிவிருத்தி ஆலோசகர் - சுகாதார அமைச்சர்
முன்னாள் சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன் வழங்கிய முன்னுரை

எமக்கு முன்பிருந்த சந்ததியினர், சராசரி 8 முதல் 10 குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தனர். இது அக்கால தேவைக்கேற்ப அமைந்திருந்தது. பொருளாதாரம் முக்கியமாக நில நீர்வளங்களிலேயே தங்கியிருந்தது. இதற்குத் தேவையான மனிதவளம், குடும்பத்திலிருந்தே பெறப்பட வேண்டிய கட்டாயமும் நிலவியது. மேலும், நோயியல்பற்றிய அறிவு போதாமையால், மரண வீதம் அதிகரித்து, ‘பலரைப் பெற்றெடுத்தும் ஒரு சிலரே மிஞ்சியிருக்கும்’ நிலை காணப்பட்டது.

இதன்பின்னர் ஏற்பட்ட மாற்றங்களான, தொழிற்சாலைகளில் தங்கியுள்ள பொருளாதாரம், தொழில் நுட்ப அபிவிருத்தி, கல்விக்கு முக்கியத்தும், சுகாதார மேம்பாடு, அதனால் ஏற்பட்ட மரணவீத குறைப்பு, கிராமத்திலிருந்து நகரை நோக்கிய நகர்வு, போன்றவற்றால் தற்காலச் சந்ததியினர் ஒன்றிரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் வழக்கம் உண்டாகியது. இவ்விலக்கை அடைவதற்கு பெண்களின் எழுத்தறிவும், இனப்பெருக்க ஆரோக்கியத்தில் தற்கால மனிதனின் ஆளுமையும் முக்கிய பங்கெடுக்கின்றன.

பெற்றெடுத்த குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை குறைந்த போதிலும், குழந்தைகளின் தரம் உயரவேண்டுமெனும் அவா அதிகரித்திருக்கிறது. அதாவது, பல குழந்தைகளில் பிரிந்திருந்த திறன்கள் ஓரிரு குழந்தைகளில் அமைய வேண்டுமெனும் எதிர்பார்ப்புள்ளது. இதனால் தற்காலக் குழந்தைகள் பலவித அழுத்தங்களிற்கு ஆளாகிறார்கள் முன்னர், குழந்தைகளின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கே முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட்டது. ஆனால் தற்காலத்தில், உள ஆரோக்கியத்திற்கும், சமூக ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனாலும் இவ்வகை ஆரோக்கியங்களைப் பற்றிய நம்பகத் தன்மையான, விஞ்ஞான பூர்வமான, காலத்தோடு ஒத்த அறிவு தமிழில் வெளிவரும் புத்தகங்களிலோ, ஊடகங்களிலோ குறைவாகவே காணப்படுகிறது. அவ்வகையில் “பாலர் பராமரிப்பு” என்ற இந்நூல் ஒரு முக்கிய பங்களிக்கின்றது.

இந்நூலின் ஆசிரியர் உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியங்களைப் பற்றிய பல முக்கியமான, அதிகாரபூர்வமான தகவல்களை மேற்கோள்காட்டி வெளியிட்டுள்ளார்.

திரு. வைத்தீஸ்வரன் பல தசாப்தங்களாக இந்நாட்டின் பல பாகங்களில் சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரியாகத் தொழில் புரிந்து மக்களின் பழக்க வழக்கங்களை, முக்கியமாக பாலர் பராமரிப்பு சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களை நன்கு உணர்ந்திருக்கிறார். இவர், அரச சேவையிலிருந்து இளைப்பாறிய பின்னர், உளவளத்துறையில் நாட்டம் கொண்டு, முறையான பயிற்சிகள் பெற்று, அது மக்களைச் சென்றடைய வேண்டுமென்று தொண்டாற்றியும் வருகின்றார். இதனாற்றானோ, இப்புத்தகத்தின் ஆசிரியர் 'உளவளத் துணையாளர்' என்ற அறிமுகத்துடன் இந்நூலை வெளியிட்டுள்ளார்.

உலக சுகாதார நிறுவனம், முதியவர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி கூறும் போது, 'வாழ்க்கைக்கு வருடங்கள் சேர்ப்பது மட்டுமல்ல, வருடங்களிற்கு வாழ்க்கையை சேர்க்க வேண்டும்' எனும் கருத்தை முன்வைத்துள்ளது. இவ்விடயம் எவ்வளவுக்குச் சமூகத்தை சென்றடைந்தது எனும் ஐயப்பாடு இருந்தபோதிலும், நிச்சயமாக திரு. வைத்தீஸ்வரன் அவர்கள் தனது தனிமனித வாழ்க்கையில் இக்கோட்பாட்டை மேற்கொண்டு வருகிறாரென்பதில் எதுவித ஐயமுமில்லை. அவரது வாழ்க்கையையே எம்மனைவருக்கும் ஒரு செய்தியாகத் தந்துள்ளார். அவர் மேலும், பயன்தரும் பல வருடங்கள் வாழ வேண்டுமென வாழ்த்தி இம் முன்னுரையை பூர்த்தி செய்கின்றேன்.

பேராசிரியர் சீவகுருநாதன் சீவயோகன்

தலைவர், சமூக மருத்துவத்துறை,
மருத்துவ விஞ்ஞான பீடம்,
ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகம்.

பாலருக்காக புத்தகங்களோடு மகிழ்தல் 'பாலர் பராமரிப்பு' - ஓர் அறிமுகம்

சோ. தேவராஜா

இணைப்பாளர்

கலைஇலக்கியப் பேரவை

எல்லாம் எமக்கும் தெரியாது என்பது எமக்குத் தெரிதல் நன்று. இந்நூலில் பொறுக்கிய சில மணிகளை இங்கே சிறிது பகிர முயல்கிறேன்.

1. குழந்தைகளைப் பராமரிக்கையில் பாரபட்சமின்றி பழகுவதல்.
2. பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் விருப்பத்தில் விளைந்திருத்தல்.
3. பாலருக்கு வழங்கும் உணவின் அதேயளவு முக்கியத்துவம் பெற்றோரின் அன்புக்கும், அரவணைப்புக்கும் உண்டு.
4. எம் எல்லோரதும் பாலர் வயது (1 முதல் 5 வயது) அநுபவங்களே, எம்மை மகிழ்வுடையோராகவும், மனச் சோர்வுடையோராகவும் எம் வாழ்வையே மாற்றிவிடும் வல்லமை.
5. பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் ஆறு மாதங்கள் தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல் முதற்கடன். பால் நினைந்தாட்டுந் தாய்மையின் உன்னதம்.
6. குழந்தையின் 4-6 மாதப் பகுதியில் இணை உணவு கொடுக்கத் தொடங்குவதல்.
7. பாலூட்ட முடியும் என்னும் தற்றுணிபு தாய்க்கு வாய்க்கப் பெறல்.
8. போச்சிப் பாலைக் குடிப்பதில் குழப்பமான குழந்தை தாய்ப்பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கையில் தாயின் அரவணைப்பைப் பெறுதல், இதமான வெப்பம், இதமான பார்வை பெறும் பிள்ளையை தாய் இடது பக்கத் தோளில் போட்டு அணைத்துத் தூக்கிப் பிள்ளையின் தோளிலில் தட்டும் போது தாயின் இதயத் தாடிப்பைப் பிள்ளை அறிந்துகொள்ளல். இரண்டு வயது வரை தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டல் வரவேற்கத்தக்கது.
9. பாலர் பராமரிப்பின் போது பிள்ளையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டைப் பேணுதல்.
10. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மூன்றாம் வயதில் 80 வீதத்திற்கு மேல் வளர்ச்சியடைந்து விடுகிறது.

11. உணவூட்டுகையில் தாய்மார் பிள்ளைகளுடன் தர்க்கிப் பதையோ, சண்டையிடுவதையோ, வற்புறுத்துவதையோ தவிர்த்தல்.
12. குழந்தையைச் சமமாக மதித்து உரையாடல், பாடல், ஆடல்.
13. குழந்தைகளுக்குப் பயம் காட்டுவதை தவிர்த்தல்.
14. வளர்ந்த குழந்தைகளுடன் பெற்றோர் மழலைப் பேச்சுக்களைத் தவிர்த்தல்.
15. விளங்காத சொற்களையும் குழந்தைகள் புரிந்துகொள்ளும்.
16. பிள்ளைகளுடன் புத்தகத்தை வாசித்தல், கூடிப் படித்தல்.
17. ஏனைய பிள்ளைகளுடன் கூடிவிளையாட ஊக்குவித்தல்.
18. குழந்தை 'என்னுடன் பேசுங்கள்' என்று எப்போதும் கெஞ்சுவதைப் புரிந்துகொள்ளுதல்.
19. அழமுடியாத, சிரிக்க முடியாத பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை தற்போது உலகில் அதிகமாக இருத்தல்.
20. ஒருகட்டிடத்தைக் கட்டுவதிலும் குழந்தையை நிறைவாக வளர்த்தல் என்பது மிகப்பெரிய பணி.
21. குழந்தைகளுடன் பெற்றார் அன்றாடம் சில மணித்தியாலங்களை திட்டமிட்டுச் செலவிடுதல்.
22. பாலர் பற்றிய எமது அன்பையும் நல்விருப்பதையும் அவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தல்.
23. பிள்ளைகள் எப்போதும் மற்றவர்கள் தம்மை மதிப்பதையே விரும்புகின்றனர்.
24. பாலர்கள் ஆபத்துக்குள்ளாகும் பருவத்தினர் என்பதை பெற்றோர் அறிந்திருத்தல்
25. பிள்ளைகளுக்கான சாதாரண தடிமன், காய்ச்சல், இருமல் என்பன 'நியூமோனியா'வாக மாறும் அபாயத்தை புரிந்துகொள்ளல்.
26. பாலர்களுக்கு இனிப்பு உணவூட்டுவதால் விளையும் பல்முரசு வியாதி பற்றிய எச்சரிக்கை.

பாலருடன் பழகுதல் என்பது மகிழ்தல் எனப்படும். அவர்க்கென இளந்தலைமுறைப் பெற்றோர் நேரம் ஒதுக்குதல் அருங்கலை, அதனை அறியத் தவறுதல் பெருங்குறை. 'இளமையில் கல்' என்பது அக்கல்வியை இன்பம் விளைப்பதாக தத்தம் அநுபவத்தில் ஆட்கொள்ளலே அர்த்தமுடைத்து.

X

இன்பம் என்பது எம் உள்ளத்திலே ஊற்றுப்பெறுவது. எங்கள் இல்லத்தில் அது அருவியாய் அழகூட்டுவது. விலையேதும் இன்றி மழலையின் மகிழ்வு பெறுதல் இயலும். அது பற்றி அறிதல் இன்றி நம் பொழுது அவமானது.

இன்றைய இளையோர் இவ்வறிவைப் பெறுதல் இந்நூலில் சாத்தியம். இக்கையேடு இன்று ஒரு முப்பதாண்டுகள் முன்னம் வந்திருக்குமெனில் நாமும் இவ்வறிவில் சற்றுப் பொறுக்கி எங்கள் வீடுகளில் சந்தோசம் கண்டிருக்கலாமே என்ற என் கவலைக் கென்செய்வது?

எனினும் இப்போதே உள்ளத்தில் சந்தோசம். இல்லத்தில் சந்தோசம். வறுமைப்பிணி புறத்தில் தேடும் பொருளால் அகலும். அறியாமைப் பிணி அகல்வதெனில் புத்தகத்துடன் கொஞ்சிப்பேசி மகிழ்தலால் இயலும்.

பாலரைப் பராமரித்தல் என்பது பெற்றோரின் கடமையின் பாற்படும். கடமை என்பது கட்டாயத்தின் நிமித்தமானது, பாலருடன் மகிழ்தல் என்பது கட்டாயமானதாகவோ, கடமையின் பாற்பட்டதாகவோ, பராமரிப்புச் சேவையாகவோ, பணியாகவோ ஆகிவிடாது. பாலரைப் பராமரித்தல் என்பது ஒரு பாடமாக (Text) கருதப்பட முடியாதது. பாடசாலைக் கல்விப் படிப்பு, சுகத்தைத் தருவதைவிடச் சமையைக் கூட்டுதலே எமது அநுபவம். எனவே தான் இப்புத்தகம் என்பதை சாதாரண படிப்பு என்பதன்றி பாலரோடு பழகுதலால் விளையும் மகிழ்தலின் பயனைப் பெறுதற்கான இன்பச் சுரங்கமாக அமைத்தல் வாசகராகிய எமது பொறுப்பாகும்.

வீடுகளில் இந்நூல் இருத்தல் வேண்டும். வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினர்க்கு இதனை அன்பளித்தல் தகும். உறவினர், நண்பர், அயலவர் வீடுகளுக்கு வெறுங்கையுடன் செல்லும் கவலையைப் போக்கி, நூலுடன் சென்று அன்பளிக்கும் கலையை மேவச்செய்யும். புத்தகம் என்பது எந்தமிழர் பண்பாடாகப் பொங்கும் இப்பூவுலகைச் சமைக்கும் பணியில் நூலாசிரியர் நம் நம்பிக்கை நட்சத்திரமாவார்.

நன்றி

- சோ. தேவராஜா

59/3, வைத்தியா வீதி,
தெறிவளை.

XI

முன்னுரை

எல்லாக் குழந்தைகளும் தாம் அன்பாக வளர்க்கப்பட வேண்டும் என்றே எங்குகிறார்கள். சகல உயிர்களும் அன்பு பாராட்டப்படவே அவாவறுகின்றன. குழந்தைகளின் உடல், உள்ளம், இருதயம் யாவையும் பெற்றோர் முழுமனதாக அன்பு மயமாக்க வேண்டும் என்றே அங்கலாய்க்கின்றனர். அன்பான உணர்வுகள், அலைகளாகப் பாய்கின்றன. இவ்வுணர்வுகளைக் குழந்தைகள் உடனடியாகப் பதிவு செய்து உள்வாங்குகிறார்கள். பிறந்த கணத்தில் இருந்து இக்குழந்தைகளின் ஐம்புலன்களும் செயற்படத் தொடங்குகின்றன.

நாம் பய உணர்வு கொண்டவராதல், தவிப்பு, ஏக்கம் கொண்டிருத்தல், பட்டமுடையவராதல், கோபம், எதிர்க் கருத்துள்ளவராதல் (Negative feelings) முதலியன பிழையான, (தப்பான), மன நெருக்கடியான உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கிறோம். நிச்சயமாகக் குழந்தை களுக்கும் தெரியும்.

“அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல் நெஞ்சம்
கடுத்தது காட்டும் முகம்”

திருக்குறள் 706

கருத்துரை - தன்னை அடுத்திருக்கும் ஓர் உருவத்தை தன்னிடத்தே காட்டும் பளிங்கைப் போல ஒருவரது நெஞ்சத்தின் மனக் கருத்தினை அவரது முகம் தெளிவாகக் காட்டும்.

அதே நேரம் நாம் சந்தோசமாகவும், குதூகலமாகவும், விளையாட்டு உணர்வுடனும், அமைதியாகவும், சாதகமான மனப்பான்மை (Positive) கொண்டவராகவும், தற்றுணிவு கொண்டவராகவும், அன்பே உணர்வு பூர்வமாகக் கொண்டவராகவும் இருப்பின் நிச்சயமாக அதனைச் சிறார்களால் உணர முடியும். எனவே பெற்றோரது அமைதியானதும் ஆனந்தமானதுமான அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு இக்குழந்தை களுக்குத் தேவை.

“அன்புடைமை ஆன்ற குடிப்பிறத்தல் இவ்விரண்டும்
பண்புடைமை என்னும் வழக்கு”

திருக்குறள் 992

கருத்துரை - பிறர்மேல் அன்புடைமை, உலகத்தோடு அமைந்த குடியிலே பிறத்தல் ஆகிய இவ்விரண்டும் ஒத்துவருதலே பண்புடைமையால் என்று உலகத்தார் சொல்லுவர்.

நாம் அன்புடையவராக மாத்திரமல்லாமல், பண்பாளர்களாகவும் இருத்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். தாய், தந்தை, மிகநெருங்கிய சுற்றத்தார் முன் உதாரணம் இன்றியமையாததாகும்.

இச்சிறார்கள் எமது சொற்பிரயோகம் மாத்திரமல்ல எமது அங்க அசைவு, அங்க அசைவு அல்லாத தகவல்களையும் (Gestures and

Nonverbal communication) கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆரம்பநிலையில் அவர்களால் எதையும் பேசமுடியாது. அழகையால் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். ஆனால் அதன் முதல் 3 வருடங்கள் அவருக்கு அறிமுகப்படுத்தப்படும் எம்மொழியும் கற்றுக்கொள்ளும் திறன் உள்ளவர் ஆகின்றார்கள். குழந்தைகளின் முதல் ஆசான்கள் அவர்களின் பெற்றோர்களே ஆவர். எனவே பெற்றோரின் கடமைகள் அளப்பரியன.

குழந்தைகளின் உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. உணவு, பராமரிப்பு, தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல், நோய் துன்பங்களில் இருந்து பாதுகாத்தல் என்பன யாவும் இவற்றுள் அடங்கும்.

சமூகநலன் காத்தல் இன்றியமையாதது. இக்குழந்தைகளின் பழக்கவழக்கம் அவர் வாழும் குழலுக்கு ஏற்றதாகவே அமையும். நல்ல குழந்தைகளுடன் (பழக்கவழக்கம்), சேர்ந்து வாழக் கூடியதாக அமைதல் இன்றியமையாததாகும்.

இப்பாலர் பராயத்தில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கவேண்டிய அன்பு, பாதுகாப்புணர்வு, அரவணைப்பு, போசாக்கான உணவு, பராமரிப்பு, உரியமுறையில் முதல் 5 வருடத்தில் கிடைக்காவிடின் பின் எவ்வயதிலும் அவற்றை ஈடுசெய்ய முடியாது.

பாலர் பராமரிப்பு எனும் பெயரில் இந்நூல் ஆரம்பமாகிறது. 0 - 5 வயதினராகிய பாடசாலை முன்னிலைப் பருவத்தினரைக் கருத்தில் கொண்டதாக இந்நூல் தயாரிக்கப்பட்டது. ஆனால் இவற்றில் அடங்கும் விடையதானம் அதற்கு மேற்பட்ட கட்டத்தினருக்கும் ஏற்புடையதாக அமைவதைக் காணலாம்.

இக் குழந்தைகள் பாராட்டப்பட வேண்டியவர்கள் (Appreciate) அவர்களை புளுகத் தேவையில்லை. ஆனால் எம்மிற் பலர் குழந்தைகளைக் கடிந்து கொள்கிறோம். நிறைகாண்பதற்குப் பதிலாக குறைகாண்பதில் கண்ணுங் கருத்துமாக இருக்கிறோம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது. அவர்கள் அற்புதமானவர் என்பதை மறந்தே விடுகிறோம். சகோதரர்களாயினும் ஒருவரோடு ஒருவரை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறோம். பாடுபாடு காட்டுகிறோம். அப்படியாயின் தங்கள் மனக்குமுறலை அவர்கள் யாரிடம் முறையிடலாம்? எல்லாக் குழந்தைகளையும் ஒரே தன்மையாகப் பராமரிக்கும் நிலை அவசியம்.

பிள்ளை வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு மகத்தானதாகும். கணவன் - மனைவிபிணை பே புரிந்துணர்வு, அன்யோன்யமான உறவு, பரஸ்பர நம்பிக்கை, நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாகுதல், அன்புடையவராக இருத்தல் என்பன மிகவும் இன்றியமையாதவை ஆகும்.

பெற்றோர் ஒருவரோடு ஒருவர் வாக்குவாதப்படல், சண்டையிடல், நேர்மையற்றவராயிருத்தல், உண்மை பூண்டு ஒழுகாதிருத்தல், ஒருவருடன் ஒருவர் பரஸ்பர நல்லுறவுடன் நடந்து கொள்ளாதிருத்தல் முதலானவை குழந்தையின் வளர்ச்சி, விருத்தியைப் பாதிக்கவே

செய்யும். இவ்விதமாகில் அவர்களின் வாழ்வு பாதுகாப்பற்றதாகவும், ஏக்கம் கொண்டதாகவும், துன்பியலுக்கு இட்டுச் செல்வதாகவும் அமையமுடியும்.

இதற்கு மாறாக பெற்றோர் அன்பில் திளைத்து ஒருவருடன் ஒருவர் ஆழமான நட்புணர்வுடன் நடந்து கொண்டால் குழந்தைகளும் சந்தோசமாக வளர்வர். அவர்களின் எதிர்காலம் மனநிறைவு கொண்டு, சமநிலை பேணக்கூடியவர்களாகவும், சமூகத்துடன் இயைந்து வாழக் கூடியவர்களாகவும் அவர்கள் மிளிர்வர்.

இந்நூல் தயாரிக்கும் வேளையில் விஞ்ஞானபூர்வமான கருத்துக்களை பேராசிரியர் சி. சிவயோகன் (தலைவர், சமூக மருத்துவத்துறை, மருத்துவ விஞ்ஞான பீடம், ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகம்) அவர்களும், Dr. ம. யோகவிநாயகன் (வைத்திய அதிகாரி, சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம்) அவர்களும் காலத்திற்குக் காலம் தந்து உதவினார்கள்.

சைவப் புலவர், இலக்கிய வித்தகர் அநு.வை. நாகராஜன் (கல்வியாளர், சிறுவர் சமூகவியல் எழுத்தாளர்) அவர்களும், Dr. V. ஜெகநாதன் (இளைப்பாறிய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்) அவர்களும், பேராசிரியர் சி. சிவயோகன் அவர்களும் சட்டத்தரணி திரு. சோ. தேவராஜா அவர்களும் அணித்துரை தந்து சிறப்பித்தார்கள்.

முதுபெரும் எழுத்தாளர் திரு. வை. அநவரதவிநாயக மூர்த்தி அவர்களும், ஓய்வு பெற்ற கல்வியாளர் சிறுவர் சமூகவியல் எழுத்தாளர் அநு. வை. நாகராஜன் அவர்களும் காலத்துக்குக் காலம் ஆக்கீதியான ஆலோசனைகளைத் தந்து இந்நூல் சிறப்புற அமைய உதவி புரிந்தார்கள்.

கீதா பப்ளிகேசன் நிறுவனத்தினர் குறுகியகால இடைவெளியில் இந்நூலைச் சிறப்புற வடிவமைத்துத் தந்தார்கள்.

இவர்கள் அனைவருக்கும் எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகள்.

இந்நூலின் அவசியம் கருதி இதனை ஒரு கையேடாகப் பாலர் ஆசிரியர், நலப்பணியாளர், சமூகசேவையாளர், குடும்பத்தலைவர், பெற்றோர் ஆகியோருக்கு இ-து அமைய வேண்டும் என என்னை உற்சாகப்படுத்திய சட்டத்தரணி திரு. சோ. தேவராஜா அவர்களுக்கும் (கலை இலக்கியப் பேரவை இணைப்பாளர்) மற்றும் பெரியோர்களுக்கும் என்றும் நன்றியுடையேன்.

வணக்கம்

01. 06. 2004

- கா. வைத்தீஸ்வரன்

குழந்தைகள் அற்புதமானவர்கள் -
அடிப்படைக் கருத்துக்களை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும்
விரும்பிப் பெற்றெடுக்கும் குழந்தை -
உடல் வளர்ச்சியும் - விருத்தியும்
பிறந்த கணத்தில் இருந்து குழந்தை கற்கிறது -
பெற்றோர் முன் உதாரணம் -
வாழ்க்கையின் அக்திபாரம் - பாலப்பருவம்.

அத்தியாயம் 1

இந்நூல் தொடர்பாக எனது கருத்துக்கள்

குழந்தைகள் அற்புதமானவர்கள். இறைவன் யாவரையும் நிறைவாகவே படைக்கிறான். ஆனால் இச்சிறார்கள் வாழும் குழலுக்கு ஏற்ப அவர்தம் வாழ்க்கை மாற்றம் பெறுகிறது. குழந்தைகளை விரும்பாத எவரும் இருக்கமுடியாது. ஆனால் எதிர்பாராத நிலையில் கருத்தரிக்க நேரிடின் இக்குழந்தை அதன் தாயினால் விரும்பத்தகாத குழந்தையாகக் கருதப்படுகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில், இக்கருவைக் கலைக்கமுற்படுவாரும் உண்டு. தனது கணவனுடன் சேர்ந்தே இக்கரு உண்டானது. ஆனால் இக்கருவை தாய் ஏன் கலைக்க வேண்டும், எனும் துர்ப்பாக்கிய நிலை எழுவதையிட்டு ஆழச்சிந்திக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். கருக்கலைப்பு மேற்கொண்டபின் வளர்ச்சியடைந்து பிறந்த குழந்தைகள் பலரும் சீவிக்கிறார்கள். காப்பகாலத்தில் தாய் குதூகலமான குழலில் வாழவேண்டும். அந்நிலையில் பாதிப்பு ஏற்படுமாயின் நிச்சயமாக பிறக்கும் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவர் என்பதை பல ஆய்வுகள் புலப்படுத்தியிருக்கின்றன.

மேலும் தகாத உறவுகளின் மூலம் கருக்கொள்வாரும் உள்ளனர். இவ்விதமான அவலநிலை ஏன் தாய்மார்கள் மத்தியில் ஏற்பட வேண்டும்? பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் Wanted Child-விரும்பத்திற்கு அமைந்த குழந்தையாக இருக்க வேண்டும். கருவுற்ற வேளையில் தாய் மனநிறைவாகவும், குதூகலமாகவும் இருத்தல்

இன்றியமையாததாகும். இதற்கு மாறாக தாய்கலக்கம் அடையும் நிலையேற்படி கருவின் வளர்ச்சியும், உளவிருத்தியும் பாதிப்பு அடைய முடியும். பல பெண்களுக்கும், ஏன் அவர் கணவன் மார்க்கும், எவ்விதமாகப் பெண்கள் கருத்தரிக்கிறார்கள் எனும் அடிப்படை உண்மைகள் தெரிந்திருக்காத நிலைமையை நாம் அவதானிக்க முடிகின்றது. எம்மவர்களில் 92% படித்த சமூகத்தினராவர். அவர்சார்ந்த துறையில் அறிஞர்களாக இருக்கிறார்கள்.

1.1 அடிப்படைக் கருத்துக்களை நாம் அனைவரும் அறிந்திருத்தல் மிக அவசியம்.

அடிப்படையான, ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பில் அடங்கிய பல விடயங்களை அறிந்திராத பலரை அவதானிக்க முடிகின்றது. உதாரணமாகக் குறிப்பிடின்: பூப்படைந்த ஒரு பெண், சினை வெளிவந்திருப்பின் சில வாரகால அவகாசத்தில் ஆண் விந்தைச் சந்திக்கும் நிலை உருவாகில் கருத்தரிக்க முடியும். அதேபோன்று ஒரு பெண் பிரசவித்து ஆறு கிழமைகள் கடந்தபின் தமது கணவனுடன் பாதுகாப்பில்லாது உடலுறவு கொள்ள நேரிடின் கருத்தரிக்க முடியும். இவ்வடிப்படை உண்மைகளை ஒவ்வொரு ஆணும், பெண்ணும் அறிந்திருத்தல் மிக அவசியம். குழந்தையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்குக் கர்ப்ப காலம் அத்திவாரம் போன்றது. இந்நிலையில் கர்ப்ப காலத்தில் தாயை மனநிறைவுடன் வாழும் நிலையை ஏற்படுத்தல் குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவரையும் சார்ந்ததாகும்.

1.2 விரும்பிய பெற்றெடுக்கும் குழந்தை

நாம் பெற்றெடுக்கும் குழந்தை ஒவ்வொன்றும் விரும்பிய பெற்றெடுக்கும் குழந்தையாக அமைய வேண்டும். தான் பெற்றெடுக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமானதும், நிறைவான குழந்தையாக அமைய வேண்டும் என்றே ஒவ்வொரு தாயும் பிரார்த்தித்துக்கொள்கின்றாள், ஆசைப்படுகின்றாள். இக்குழந்தையின் வாழ்க்கை நிறைவானதாகவும், வளமாகவும் அமைய வேண்டும் என்றே விரும்புவாள். நன்றாகப் படிக்க வேண்டும், உயர் பதவி.

வகிக்க வேண்டும். மற்றவர்களால் மதிக்கப்பட வேண்டும். இந்நிலைகள் யாவும் பின் எழும் அம்சங்களாகக் கருதப்படும்.

1.3 உடல் வளர்ச்சியும் வீருத்தியும்

கர்ப்ப காலப் பராமரிப்புச் சிறப்பாக அமையுமளவில் குறிப்பிட்ட காலத்தில் 10 தொடக்கம் 12 கிலோ கிராம் எடை கூட முடியும். அதற்குரியதாகப் பெண் போசிக்கப்பட வேண்டும். அத்துடன் அவள் வாழ்க்கை மன அமைதியானதாக அமைதல் இன்றியமையாததாகும். சுமுகமான நிலையில் குழந்தை பிறக்க நேரிடின் 3kg க்குக் குறையாமல் இச்சிசுவின் வளர்ச்சி காணப்படும். 2.5kg க்குக் குறைவாகக் குழந்தை பிறக்க நேரிடின் இக்குழந்தை வளர்ப்பில் பலவிதமான பாதுகாமான நிலைகள் உருவாக முடியும். போதியளவு நிறையுடன் குழந்தை பிறக்கின் இக்குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியும், உளவிருத்தியும் சிறப்பாக அமைய முடியும். குழந்தைக்கு உணவு மிக முக்கியம் என்பதை யாவரும் அறிவர்.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உணவு எவ்வளவு முக்கியமானதாக அமைகின்றதோ, அதே அளவு மிக முக்கியமானதாக அன்பு பாராட்டுதல், அரவணைப்பு, பாதுகாப்பான உணர்வு, அவர்களை உற்சாகமூட்டுதல் மிகவும் இன்றியமையாதவை. உணவூட்டல், அன்புடன் அரவணைத்தல் ஆகிய இவ்விரு அம்சங்களும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களாக அமைந்திருக்கின்றன.

1.4 பிறந்த கணத்தில் இருந்து குழந்தை கற்கின்றது.

குழந்தையின் முதல் இரண்டு வருடங்கள் அதி உன்னதமான காலமாகக் கருத முடியும். இக்கால கட்டத்தில் குழந்தையின் மூளை 80% க்கு மேல் நிறைவுறுகின்றது. பிறந்த கணத்தில் இருந்து குழந்தையின் ஜம்புலன்களும் செயற்படத் தொடங்குகின்றன. எனவே பிறந்த கணத்தில் இருந்து தாய், சுற்றம், சூழலில் இருந்து கற்கத் தொடங்குகிறது. மூன்று வயதை அடையும் போது அவர் வாழும் சூழலுக்கு ஏற்ப எவ்விதமான மொழியையும் கற்றுக் கொள்கிறது. ஆரம்பத்தில் அக்குழந்தைக்கு அழுவதற்குத்தான் தெரியும். அழுகை மூலம் தனது உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறது. ஆனால் பேசத் தொடங்கியதும் அதற்கு முன் கற்றுக் கொண்டவைகள் யாவும் வெளிக்கொண்டு வருதலை அவதானிக்கலாம்.

1.5 பெற்றோர் முன் உதாரணம்

பிறந்த கணத்தில் இருந்து ஐந்து (5) வயதிற்குட்பட்ட காலத்தைப் பாலர் பருவம் எனக்குறிப்பிடுவர். இப் பருவத்திலே தான் குழந்தையின் உளவியல் சார்ந்த சாதகமான அம்சங்கள் யாவும் விருத்தியடைகின்றன. இதற்குத் தாய், தந்தை, உற்றோரின் முன் உதாரணம் இன்றியமையாததாகும். நாம் வளர்ந்தவர்களானதும், சந்தோசமானவர்களாக இருப்பதாக இருந்தாலும் சரி, துக்ககரமான மனநிலையில் மாறுவதாக இருந்தாலும் சரி இவை யாவற்றிற்கும் பாலர் பருவ அநுபவங்களே காரணியாக அமைகின்றன என்பதை உளவியலாளர்கள் ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபித்து இருக்கிறார்கள். பாலர் பருவ அநுபவங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்திருக்கின்றன. அவ்வநுபவங்களுக்கேற்பவே எமது நடத்தைக் கோலங்கள் அமைய முடியும்.

பொறுமை, தற்றுணிவு, மற்றவர்களை மதித்தல், பக்கச்சார்பின்றி நடத்தல், தன்னம்பிக்கையுடனாய் செயற்பாடுகள், தன்னை நேசித்தல், ஏனையவர்களில் அன்பு பாராட்டுதல், உண்மை பேசுதல் (பொய் பேசாதிருத்தல்) களவெடுக்காதிருத்தல், பண்பாளர்களாதல், குதூகலமாக இருத்தல் முதலான சாதகமான அம்சங்களாக இருந்தால் என்ன; இவற்றுக்கு எதிர்மாறான உணர்வுகளாக இருந்தால் என்ன? இவற்றுக்கான அத்திபாரம் பாலர் பருவம்தான் என்பதை நாம் அனைவரும் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும். எனவே இச்சிறார்களைப் பேணிக்காத்தல் பெற்றோர், உற்றோர், சமூகத்தின் பொறுப்பாகும். இவ்வம்சத்தையே Nurturing a child எனக்குறிப்பிடலாம்.

“நகை ஈகை இன்சொல் இகழாமை நான்கும்
வகையென்ப வாய்மைக் குடிக்கு” திருக்குறள் 953

கருத்துரை (புலியூர்க் கேசிகன்) - எக்காலமும் திரிபில்லாத குடியில் பிறந்தவர்களுக்கு வறியவரிடம் முகமலர்ச்சியும் உவப்போடு தருதலும் இன்சொல் உரைத்தலும் இகழாமையும் உரியவாம்.

1.6 ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது

ஒருவர் வளர்ந்தவர்களானதும் அவர் குதூகலமானதாக இருப்பதாக இருந்தாலும் சரி, சிரிக்க முடியாது பரிதவிப்பதாக இருந்தாலும் சரி மற்றவரில் இரக்கம், பாசம் கொள்வதாக இருந்தாலும்

சரி இவையாவும் தாயின் (குழல்) வளர்ப்பையே சார்ந்ததாகும். குழந்தை தனது அநுபவத்தைக் கொண்டே அவ்விதமாக நடந்து கொள்கிறது. எனவே எமது சிறார்களை அரவணைத்துப் பாதுகாப்புணர்வுடன் பேணிவளர்த்தல் மிகவும் முக்கியமாகும். தாயின் பங்கை யாராலும் ஈடுசெய்ய முடியாது. மேலும் தந்தை, பாட்டன், பாட்டி, உற்றார், அயலார், பாலர் ஆசிரியை, ஆயா மற்றும் வேலையாட்களின் முன் உதாரணம் மிக இன்றியமையாததாகும். இதனால் தான் ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது என்றனர் போலும்.

1.7 தாய்ப்பால் நிறை உணவு

தாய்ப்பால் தவிர வேறு எவ்விதமான பானமும் முதல் 4-6 மாதங்கள் ஊட்டவே கூடாது. தாய்ப்பால் பூரண உணவாக அமைவதோடல்லாமல் அன்பு, அரவணைப்பு, இதமான (Warmness) பார்வை, பாதுகாப்புணர்வு இவையாவும் தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் குழந்தைக்குக் கிட்டுகிறது. தாய்ப்பால் பூரணமான நோயெதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டது. உரியமுறையில் தாய்ப்பால் கிடைக்காவிடின் குழந்தையின் ஆழ்மனத்தில் வெறுப்புணர்வு துளிர்விடத் தொடங்குகிறது. குழந்தை மனநிறைவாக வளர்வதாயின் தாய்ப்பால் மாத்திரம் முதல் 6 மாதங்கள் ஊட்டுதல் இன்றியமையாததாகும். எல்லாத் தாய்மார்களாலும் நிறைவாகத் தாய்ப்பாலூட்ட முடியும். இயற்கை அதற்குரியதாக எம்மை வடிவமைத்திருக்கிறது. “எனக்குப் பால் போதாது”, “எனது மார்பகம் சிறிதாக இருக்கிறதே” என யாரும் ஏங்கத் தேவையில்லை. ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் தாய்ப்பாலூடன் மேலதிக உணவு அளித்தல் அவசியம். ஒரு வருடம் குழந்தை தனது வயதைப் பூர்த்தி செய்யும் வேளையில் இப்பிறப்பு நிறை மூன்று மடங்காகக் கூடுதல் வேண்டும். இவ்விதமான வளர்ச்சியை சாதாரணமானதாகக் கருத முடியும். அதற்குரியதாகக் குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டல் அவசியமாகின்றது.

1.8 குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்படல்

பாலர் பருவத்தில் இக்குழந்தைகள் மத்தியில் வயிற்றோட்டம், தடிமன் - காய்ச்சல், கவாசத் தொகுதி நோய்கள் எற்படக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமாகும். இந்நோய்கள் இப் பருவத்தில் அடிக்கடி தாக்கினால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பாதிப்படையும். இதனால் மேலும் பல தொற்றுநோய்கள் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு. நோயுற்ற வேளையில் பெற்றோர் குழந்தைக்கு உணவூட்டல் மிகவும் குறைவாகும். இதனால் இச்சிறார்கள் மத்தியில் போசாக்கின்மை

மேலோங்கி நிற்கும். நோயுற்ற வேளையில் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு இலேசாகச் ஜீரணிக்கக் கூடிய நீராகாரங்கள் கொடுக்க முன்வர வேண்டும். அவர்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படல் வேண்டும். இளநீர், கஞ்சித் தெளிவு, பாண், ரஸக், இடியப்பம், சொதி இவற்றில் ஆரம்பித்து படிப்படியாகக் கூட்டிக் கொடுக்கலாம்.

1.9 தடைமருந்து கொடுத்தல்

குழந்தை தனது ஒரு வயதைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு முன்னதாக சின்னமுத்து, காசம், குக்கல், ஏர்ப்பு, தொண்டைக் கரப்பான், இளம்பிள்ளை வாதம் முதலான நோய்களுக்கு எதிரான தடைமருந்து உரியகால இடைவெளியில் அளித்தல் அவசியம். (age - appropriate). இதன் மூலம் இந்நோய்கள் வராது எமது குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க முடியும். எமது நாட்டில் எல்லாப் பகுதிகளிலும் சுகாதார இலாகாவின் மூலம் இச்சேவை அளிக்கப்படுகிறது.

1.10 சுகாதார விருத்தி முயற்சிகள்

தற்சுகாதாரம் பேணல், குழந்தை வளர்ப்பு, சமூகப் பழக்கவழக்கங்களைச் சாதகமான முறையில் ஏற்படுத்துதல், தடைமருந்து போடுதல், தாய்ப்பாலூட்டல் - உரிய வேளை இணையுணவூட்டல், விளையாட்டு - ஆடல் பாடல் மூலம் கற்பித்தல், பெற்றோர் கூடிய நேரம் இச்சிறுவர்களுடன் செலவிடல் முதலிய இவை யாவும் சுகாதார விருத்தி முயற்சிகளில் அடங்கும்.

அன்பு - ஸ்ரீமத் சுவாமி சித்பவானந்தர்

அன்புக் களஞ்சியமே! என்னை நீ அன்பில் தோய்த்து அன்புமயம் ஆக்கிவிடாயோ? அன்பில்லாது நான் எங்ஙனம் உயிர் வாழ்வேன்? உன்னிடத்திருந்தல்லாது அன்பை நாடி நான் வேறு எங்கு செல்வேன்.

வாழ்வை இனியதாக்குவது அன்பு. கஷ்டங்களையெல்லாம் மீள் செய்வது அன்பு. குடும்ப வாழ்க்கையை மேன்மைப்படுத்துவது அன்பு. உலக வாழ்க்கையைச் சுவைக்கச் செய்வது அன்பு. அழகு அற்றதற்கு அழகு ஊட்டுவது அன்பு. அன்பு பொலியுமிடம் சுவர்க்கம்; அன்பு மறைந்தவிடம் நரகம். மனமே, நீ அன்பில் ஊறி வளர்க.

அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிந்தபின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந் தாரே.

- திருமந்திரம் -

- முதல் 6 மாதம் தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுவதன் அவசியம்.
- மார்பகம் சிறிகாலிலும் பூரணமாகப் பாலூட்ட முடியும்.
- முதல் வெளிவரும் மஞ்சள் நிறப்பால் கட்டாயம் ஊட்ட வேண்டும்.
- இணை உணவு சேர்த்தல்.
- பால் நன்றாகக் குடிக்கிறது என்பதை அறிவது எப்படி?
- பால் சுரத்தல் குறைவடைவது ஏன்?
- பாலூட்டும் போது வேகனை.
- நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு.
- தாய் சுகவீனம் அடையின்
- தாய் கருவுறின்
- பாற்போச்சியின் ஆபத்து.
- பாலூட்டிய பின் தோளில் போட்டுத் தட்டுதல்.

அத்தியாயம் 2

தாய்ப் பாலூட்டல்

தாய்ப் பாலூட்டும் குழந்தைகளில் நோய் தொற்றும் நிலை மிகவும் குறைவாகவே காணப்படுகிறது. புட்டி மூலம் பாலூட்டும் குழந்தைகளிலும் பார்க்க தாய் தனது முலை மூலம் பாலூட்டும் குழந்தைகளில் போசாக்கின்மை மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. குழந்தைக்கு முதல் 6 மாதங்கள் தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுவதன் மூலம் பல்லாயிரக் கணக்கான சிசு மரணங்களைத் தவிர்க்க முடியும். செயற்கைப் பால் அல்லது மிருகங்களின் பாலூட்டும் குழந்தைகளின் “ஆரோக்கியம்” அச்சுறுத்தலாகவே அமைய முடியும். வறுமையின் பிடியில் உள்ள பெற்றோரால் போதியளவு பால்மா கொள்வனவு செய்ய முடியாது. அது மாத்திரமல்லாமல் இம்மாவைக் கரைப்பதற்குத் துப்பரவான நீர் பெறுவதே மிகக் கஷ்டமாக அமையலாம்.

தலைப் பிரசவத்திற்கு ஆயத்தமாகும் மீனா அவர் வீட்டுக்கு வந்த குடும்பநல சேவையாளர் (PHM) பாலாவுடன் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுகின்றார்.

மீனா: (5 மாதக் கர்ப்பம் - முதலாவது)

பாலா அக்காவைக் கனநாளாக எதிர்பார்த்தேன். கும்பிடப் போன தெய்வம் குறுக்கே வந்தது போலே இன்று வந்திருக்கிறீர்கள். மனம் ஒரே சந்தோசமாக இருக்கிறது. எனக்கு வீட்டு விலக்கு வரவில்லை என அறிந்ததும் என்னை அறியாமல் ஒரே மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. தீட்டுவராமல் இப்போது நாலு மாதமாகிவிட்டது. பிறக்கும் குழந்தையை எப்படி வளர்க்க வேண்டும்? இது எனது தலைப்பிரசவம்.

பாலா: (குடும்பநல சேவையாளர்)

உம்மைப் பார்க்க எனக்கு பெரிய சந்தோசமாக இருக்கு. வருகிற சனிக்கிழமை காலையில் எங்கள் மாதர் சங்கத்தில் கர்ப்பவதிகள் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு M.O.H வருகிறார். வைத்திய ஆலோசனை பெறலாம். அத்துடன் தாய்ப் பாலாட்டுவதற்கு உம்மை ஆயத்தப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மீனா:

நான் மிகவும் மெலிந்து போய் இருக்கிறேன். என்னுடைய நிறை 45kg தான். எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது.

பாலா:

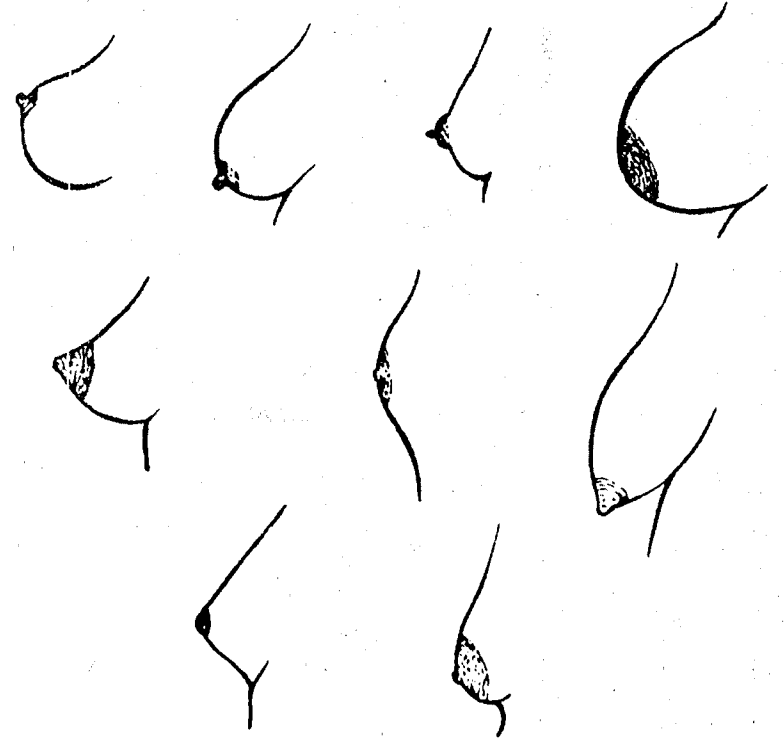
எல்லோராலும் நிறைவாகப் பாலாட்ட முடியும்.

எல்லாத் தாய்மார்களாலும் பெற்றெடுத்த சிசுவுக்குப் போதியளவு பாலாட்ட முடியும். போதியளவு நிறை உணவு எடுப்பின் இரட்டைக் குழந்தைகளுக்குப் போதுமான பால் சுரக்க முடியும். கர்ப்ப காலப் பராமரிப்பு மிக அவசியம். இக்கால இடைவெளியில் 10 - 12kg வரையில் கர்ப்பவதி எடை அதிகரிக்க வேண்டும். அதற்குரியதாக புரதம் மற்றும் கனி உப்புக்கள் (குறிப்பாக இரும்பு) உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கிய நிறை உணவு எடுப்பது அவசியம். குறைந்த செலவில் கூடிய புரத உணவுகள் (சிறிய மீன், நெத்தலி, கௌபி, பயறு, பயற்றங்காய் வகை, போஞ்சி, முட்டை), இலைக்கீரை, காய்கறி, பால், சேர்த்துக் கொள்ளல் நலமாகும். இவை கூட்டுக் கலவையாகவே அமையலாம்.

“என்னால் எனது சிசுவுக்கு போதிய பாலாட்ட முடியும்” எனும் தற்றுணிவு மிக அவசியம். பால் நினைந்துட்டும் தாயாக வேண்டும். குழந்தையை நினைத்ததும் தானாகப் பால் முலையில் இருந்து சுரக்க முடியும் எனக் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறீரா?

சீரிய மார்க்கமாகிலும் நிறைவாகப் பாலாட்ட முடியும்

(There are many different shapes and sizes of breast. Babies can breastfeed from almost all of them.)



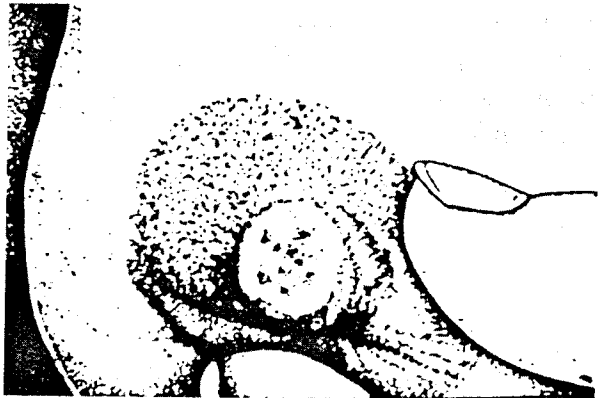
2. தனது மார்பில் விரல்களை அணைத்தல் -
இதனால் தனது முதல் விரல் மார்பக்கத்திற்குப்
பால் ஊட்டுவதற்கு ஆதரவாக அமையமுடியும்.

(a. *Resting her fingers on her chest wall so that her
fist forms a support at the base of the breast*)

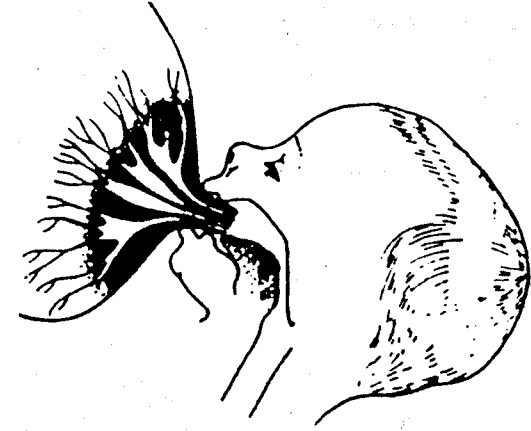


b. முலைக்காம்புக்கு மிக அண்மையில் விரலை
வைப்பதனால் பாலூட்டத் தடைப்பட முடியும்.

(b. *Holding her breast too near the nipple*)

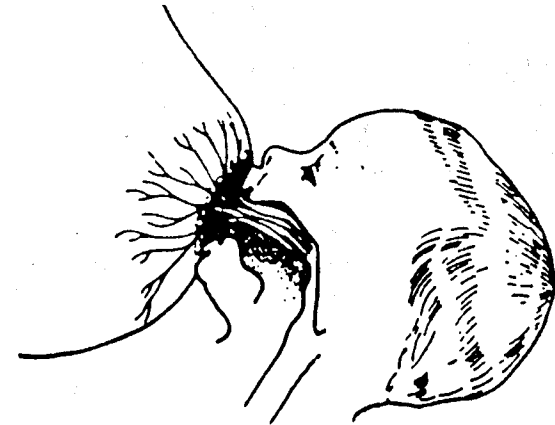


10



சரிவர உறிஞ்சப்படாமை

(*How breastfeeding works - Poor attachment*)



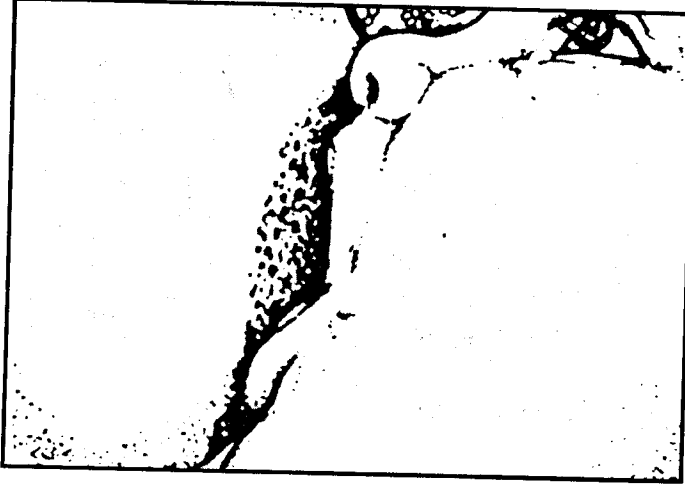
திருப்தியாக உறிஞ்சும்நிலை

(*Good attachment*)

11

a. நெருக்கமான உறவுடன் பால் குடிக்கும் குழந்தை

(a. A baby well attached to his mother's breast)



b. சரிவரப் பால் குடிக்காத குழந்தை

(b. A baby poorly attached to mother's breast)



12

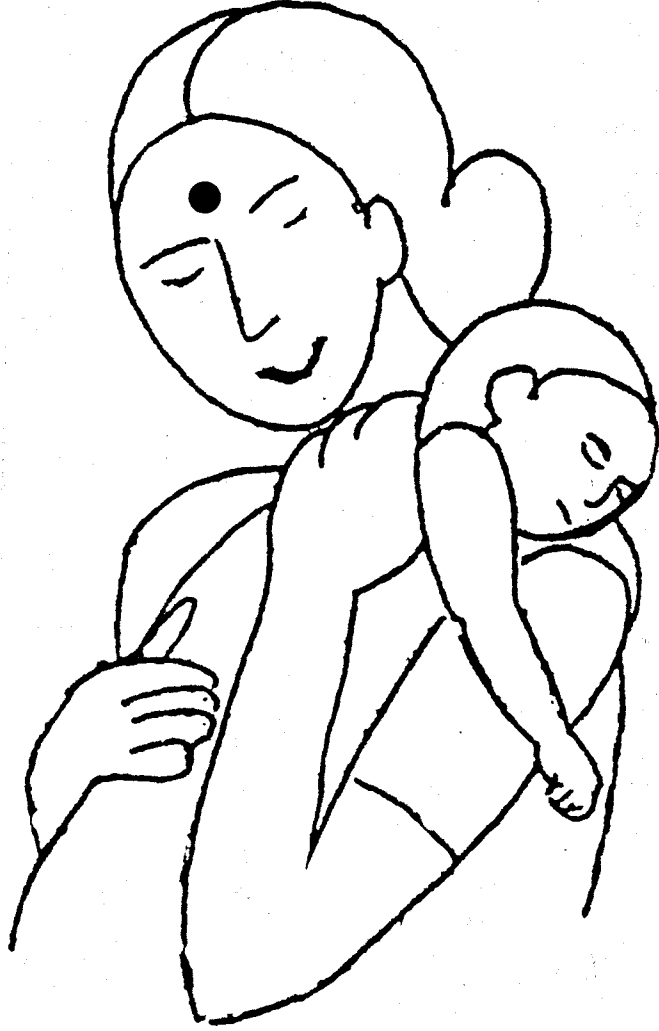


சரிவர அணைத்துப் பால் ஊட்டும் தாய் -
(மார்புடன் இருகைகளாலும் அணைக்கும் நிலை.)



குழந்தை தாயிலிருந்து விலகி இருப்பதையும்
அதன் கழுத்து (Twisted) திரும்பி இருப்பதையும்
காணலாம். தாயின் இதமான பார்வை
இக்குழந்தைக்கு கில்லை

13



தாய் பாலூட்டியபின் குழந்தையைத் தனது இடது
தோளில் போட்டு முதுகைத் தட்டிவிடுதல்.
இதனால் குடித்தபால் சத்தி எடுத்தலைத்
தவிர்க்கலாம்

மீனா:

வானொலியில் கேட்டேன். “சிசுவுக்குத் தாய்ப்பால் மாத்திரம் தான் அதன் உணவாகவும், நீராகாரமாகவும் முதல் ஆறு (4-6) மாதங்கள் வரை போதுமானதாகும்”. குறிப்பிட்ட காலத்தில் வேறு எவ்விதமான உணவோ, நீரோ கொடுக்கத் தேவையில்லை எனக் கேட்டது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கு.

பாலா:

“ஆம்”. கொதித்து ஆறிய நீரோ, குளுக்கோஸ் நீரோ வேறு எவ்விதமான பானங்களோ கொடுக்கவே கூடாது. தாய்ப்பால் தலைசிறந்த உணவாகும். பசுப்பால், பால் மாக்கரைசல், வேறு தானிய வகைகளில் தயாரித்த பானங்களோ இக்காலப் பகுதியில் கொடுப்பது தீமையை விளைவிக்கும்.

மீனா:

வரண்ட பிரதேசத்தில் உள்ள குழந்தைக்குத் தானும் நீர் பருகக் கொடுக்கக் கூடாதா?

பாலா:

பிள்ளைக்குத் தாகமாக இருக்கும் எனச் சிந்தித்து குளுக்கோஸ் கலந்த நீரோ அல்லது வேறு பானமோ கொடுக்க முற்படின் அவை ஆபத்தாக அமையும். எப்படியான குழ்நிலையாக இருப்பினும் தாயினால் போதியளவு தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியும். அது மாத்திரமல்லாமல் வேறு நீராகாரம் கொடுக்க முற்படின் பக்ரீறியா (கிருமிகள்) மூலம் இக்குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டம் மற்றும் தொற்றுக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமைய முடியும்.

2.3 முதல் வெளிவரும் பால் (மஞ்சள் நிறம்) ஊட்டலின் அவசியம்.

மீனா:

முதல் வெளிவரும் மஞ்சள் நிறமான பாலைக் கொடுக்கக் கூடாது. வலிப்பு வரும் எனச் சிலர் குறிப்பிட்டது ஞாபகம் வருகிறது. என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

பாலா:

குழந்தை பிறந்த 1/2 மணிநேரத்துள் தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும். எவ்வளவு விரைவாக தாயின் (Warmness) அரவணைப்புடன் கூடிய

இதமான வெப்பம் கிடைப்பதுடன் தாய்ப்பால் கிடைக்கச் செய்தல் மிக அவசியம். மஞ்சள் நிறமான கரும்புப் பாலை “கொலஸ்றம்” என்பர். அதைக் கொடுப்பதனால் முதலில் இலேசாக நஞ்சுக் கொடி வெளியேறும். தாய் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவார். இம் மஞ்சள் நிறமான பாலில் குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டமும் கிடைப்பதுமல்லாமல் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் கொடுக்கிறது. பாலூட்டும் போது இரு முலைகளிலும் மாறிமாறிக் கொடுத்தல் வேண்டும். ஒரு முலையில் 10 நிமிடங்கள் வரை குடிக்க அனுமதிக்கலாம்.

மீனா:

அப்படியாயின் இணை உணவுகளை எப்பொழுது எப்படி ஆரம்பிப்பது? சிசுவுக்கு 4-6 மாதமாகும் போது தாய்ப்பாலில் கிடைக்கும் ஊட்டம் போதாது. எனவே நிச்சயமாக மேலதிக உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும். இலேசாகச் சீரணிக்கக் கூடிய பழச்சாறு (தேசிக்காய், தோடம்பழம்), பப்பாசிப் பழம், கஞ்சி (சோறு அரை அவியலாகும் போது பெறப்படும் அரிசி அவிந்த நீர்) முதலியன. அதன் பின்பு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அளவு இணை உணவுகள் கொடுக்க முடியும்.

மீனா:

இணை உணவு கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் தாய்ப்பால் ஊட்டிய பின்பு கொடுப்பதா? அல்லது தாய்ப்பால் ஊட்டமுன்பு கொடுப்பதா உகந்தது?

2.4 இணை உணவு சேர்த்தல்

பாலா:

குழந்தையின் 4-6 மாதகாலப் பகுதியில் இணை உணவுகள் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். உதாரணமாக பழச்சாறு சில துளிகள் முதல் கொடுத்து படிப்படியாகக் கூட்டிக் கொண்டு போகலாம். தொடக்கத்தில் தாய்ப்பால் ஊட்டிய சிறிது வேளையின் பின்பு இணை உணவு ஆரம்பிப்பது நல்லது. படிப்படியாகக் கூட்டலாம். முதல் 9 - 10 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் ஊட்டிய பின்பே மேலதிக உணவாகக் கொடுக்க வேண்டும். இதன்பின் உணவு ஊட்டியபின் மேலதிக உணவாகத் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கலாம். குழந்தை

இரண்டாவது வயது பூர்த்தி செய்யும் வரை தாய்ப்பால் ஊட்டல் வரவேற்கத்தக்கதாகும். இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பால் எத்தாயாலும் ஊட்ட முடியும்.

மீனா:

தாய்ப்பால் எப்போது கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்?

பாலா:

தாயினால் எவ்வளவு கெதியாக கொடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாகக் கொடுத்தல் உகந்ததாகும். பிறந்த 1/2 மணி நேரத்தில் ஆரம்பிப்பது நலமாகும். குழந்தையையும் அதன் தாயையும் அருகிருத்தல் மிக அவசியம். நாளின் 24 மணித்தியாலமும் குழந்தை தாயுடன் இதமான அரவணைப்புடன் தொடர்ந்து இருத்தல் மிக உகந்ததாகும். விரைவாகப் பாலூட்ட அனுமதிப்பதன் மூலம் போதியளவு பால் சுரக்க முடியும். பிரசவித்த முதல் சில நாட்கள் சுரக்கும் பால் மஞ்சள் நிறமாகவும் சற்று தடித்து அடர்த்தி (Thick) யாகவும் இருக்கும். இப்பால் போசணை நிறைவாக இருப்பதுடன் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியையும் கொடுக்கிறது.

மீனா:

குழந்தையை எப்படி அணைப்பது என்பதே எனக்குப் புதிராக இருக்கிறது.

பாலா:

மார்போடு குழந்தையை இதமாக அணைக்கவும். முலைக்காம்பை இருவிரல்களால் அணைத்து ஊட்டவும். தவறின் முலையில் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டாகும். முலைக்காம்பு வெடித்தல், புண் உண்டாதல், போதியளவு பால் வெளியேறாமை, சிசு குடிக்க மறுத்தல் முதலியன நிகழலாம்.

2.5 பால் நன்றாகக் குடிப்பதை எப்படி அறியலாம்

மீனா:

பால் நன்றாகக் குடிக்கிறது என்பதை எப்படி அறியலாம்?

பாலா:

சிசுவின் உடல் பூராகவும் தாயை நோக்கியதாக அமைய முடியும். சிசு ஆழமாகவும், நீண்ட நேரமும் இதமாக உறிஞ்சும்.

சிசு ஓய்வற்றதாகவும், முகமலர்ச்சியுடன் காணப்படும். தாயும் அக மகிழ்வாக குழந்தையை நோக்கியவாறு காணப்படுவார்.

தாயின் முலைக்காம்பில் நோ எழு முடியாது.

மீனா:

எல்லாத் தாய்மாரினாலும் போதியளவு தாய்ப்பால் சுரக்க முடியுமா? எனது மார்பகம் சிறிதாக இருக்கிறது என்ற கூச்சம். அத்துடன் ஒரு ஏக்கம்.

பாலா:

ஒவ்வொருவருடைய மார்பகமும் சற்று வித்தியாசமான தோற்றமாக இருக்கலாம். (படம் பக்கம் 9) ஆனால் எல்லோராலும் குழந்தைக்குத் தேவையான பாலைச் சுரக்க முடியும். ஆரம்பத்தில் சிசுவை அடிக்கடி பால் குடிக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும். இரவிலும் இதே போல் ஊக்குவித்து ஊட்டவும். குழந்தை அழுகிறது என்பதற்காக புட்டிப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்பதல்ல. முடியுமானவரை குழந்தையை நன்றாகக் கட்டித்தழுவி அரவணைத்தல் மிக முக்கியமாகும். குழந்தை பசியாக இருப்பின் கூடிய நேரம் ஊட்டினால் போதியளவு பால் சுரக்கும். தன்னால் போதியளவு பாலூட்ட முடியும் எனும் தற்றுணிவு தாய்க்கு மிக அவசியம். தற்றுணிவு இல்லாத் தாய்மார்களே பால்மாக்கரைசல், கொதித்து ஆறிய நீர் போன்ற வற்றைக் கொடுக்கிறார்கள்.

2.6 பால் குறைவடைதல்

இதனால் குழந்தை பால் குடித்தலைக் குறைத்துக் கொள்கிறது. காலக்கிரமத்தில் பால் சுரத்தல் படிப்படியாகக் குறைவு அடைய முடியும். இதனால் தாய்மார்கள் உற்சாகமூட்டப்படல் வேண்டும். கணவன், குடும்ப அங்கத்தவர், சினேகிதிகள், தாய்மார்களைத் தாய்ப்பால் ஊட்ட உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். வெளிக்கள ஊழியர்கள் தாய்மார்களை தாய்ப்பாலூட்டுவதற்குக் கர்ப்ப காலத்தில்

உற்சாகமூட்ட வேண்டும். பெண்கள் அமைப்புக்கள் கூடிய அக்கறை கொள்ளல் மிக அவசியம். வீட்டுக்கு வெளியில் வேலைசெய்யும் பெண்களுக்கு மேலதிகமாக பிரசவ விடுமுறை வழங்கப்பட வேண்டும். வேலை நேரத்திலும் தாய்மார் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கு வசதியாக ஒழுங்குகள் செய்தல் வரவேற்கத் தக்கதாகும்.

கணவன் - குடும்ப அங்கத்தவர், தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் போதியளவு ஓய்வு கிடைக்க வழிவகை செய்தல் மிக அவசியமாகும். தாயின் வேலைப் பளுவைக் குறைக்கக் குடும்பத்தினர் முன்வரல் வேண்டும். பாலூட்டும் வேளை தாய்க்கு ஆறுதல் தரும் சந்தர்ப்பமாகக் கருதி சில நிமிடங்கள் ஆறுதல் பெற தாயை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

2.7 பாலூட்டும் போது வேதனை

மீனா:

பாலூட்டும் வேளையில் சில தாய்மார் பாலூட்ட முடியாது வேதனைப்படுகிறார்கள். சிலருக்கு பால் சுரக்க முடியவில்லை என அங்கலாய்க்கிறார்கள். எனக்கு ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது.

பாலா:

குழந்தை அழுகையின் மூலம் பால் குடிக்க இருப்பதை எமக்கு உணர்த்தும். அடிக்கடி பாலூட்டல் மிக உகந்தது. முலைகளில் மாறிமாறி ஊட்டினால் போதியளவு பால் சுரக்க முடியும்.

அடிக்கடி பாலூட்டுவதன் மூலம் முலையில் பால்தேக்கம் அடைதலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால் முலை வீக்கம் அடைதல், நோ ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாகப் பால்மாக்கரைசல், பசுப்பால், கொதித்து ஆறிய நீர் வேறு தேவையான நீர், இணை உணவுகள் (முதல் 4 - 6 மாதங்களில்) ஆரம்பத்தில் கொடுக்க முற்படின் குழந்தை தாயின் முலையில் இருந்து பால் உறிஞ்சுவதைக் (Sucking) குறைத்துக் கொள்ளும். இதன் மூலம் பால் உற்பத்தி குறைவடையும். புட்டி மூலம் பாலூட்டினால் முலையில் இருந்து பால் உறிஞ்சுதலை முற்றாக நிறுத்திவிட முடியும். காரணம் முலையில் பால் குடிக்கும் போது

குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் (Sucking) குடிக்க வேண்டும். பாற்புட்டியில் குடிக்கும் போது துவாரத்தினூடாகப் பால் வாயினுட் சென்றடையும். இதனால் குழந்தை குழப்பமடையும். புட்டி மூலம் பாலாட்டிய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் வாயினுட் சென்றடைதல் குறைவாகவே காணப்படும்.

2.8 தாய்ப் பாலாட்டல் - நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு.

மீனா:

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதனால் அபாயகரமான நோய்களில் இருந்து குழந்தை பாதுகாக்கப்படுகிறது எனும் செய்தியைப் பத்திரிகை வாசிக்கும் போது பார்த்தேன். எனக்குப் போதிய விளக்கம் இல்லாமல் இருக்கிறது.

பாலா:

பாற்புட்டி மூலம் பால் குடிக்கும் குழந்தைகளில் அபாயகரமான நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். மரணங்களும் சம்பவிக்கலாம் என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலாட்டல் அதன் ஆரம்பநிலையில் தடுப்புச் சக்தி (ஊசி) அளிப்பதற்குச் சமனாகும். வயிற்றோட்டம், தடிமன், காய்ச்சல் மற்றும் ஏனைய தொற்றுக்களில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. முதல் ஆறு மாதங்கள் தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுப்பதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மேலும் உயர்வாகின்றது என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும். தாய்ப்பால் ஊட்டல் உணவாக அமைவது மாத்திரமல்லாமல் உணர்வுபூர்வமான மனநிறைவையும் குழந்தைக்கு அளிக்கிறது.

மீனா:

தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டாக் குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டம் அடிக்கடி ஏற்பட முடியுமென்ப பத்திரிகையில் படித்தேன்.

பாலா:

அது முற்றிலும் உண்மை. அடிப்படைச் சுகாதார வசதிகள் இல்லாச் சூழலில் துப்பரவான நீர் பெறுவது மிகவும் கஷ்டம். பால்போச்சி கொதித்து ஆறிய நீரில் சரிவரக் கழுவப்படுவதில்லை. இதனால் குழந்தைகளுக்கு எளிதாக வயிற்றோட்டம் உண்டாக முடியும். அடிக்கடி மலம் கழிவதனால் இவர்கள் மத்தியில் இதன்

காரணமாக போசாக்கின்மை ஏற்படுகிறது. போசாக்கின்மைச் சுழற்சி வட்டத்தில் சிக்கினால் வயிற்றோட்டம் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படின் குழந்தை மரணிக்க முடியும்.

2.9 தாய் சுகவீனம் அடையின்

மீனா:

தாயினால் தாய்ப்பாலாட்ட முடியாத நிலை ஏற்படின் யாது செய்யலாம். (குறிப்பாக, முலைக்காம்பில் வெடிப்பு, காயம் ஏற்படின்)

பாலா:

(1) நன்றாகத் துப்பரவு செய்த கோப்பையில் பாலைப்பீச்சி கரண்டி மூலம் குழந்தைக்குப் பால் பருக்குதல் நலமாகும். இக்கோப்பையை இலகுவில் கழுவக்கூடியதாக இருக்கும். இவை பாதுகாப்பானவையாகக் கருதப்படுகிறது.

(2) தாயின் பால் பெறுவதில் கஷ்டமாகில் (சுகவீனம் முதலியன இருப்பின்) இன்னொரு தாயின் பாலைப் பீச்சி (கோப்பையில்) கரண்டியினால் பருக்கலாம்.

மீனா:

இரண்டாம் வயது வரை தாய்ப்பால் ஊட்டுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

பாலா:

குழந்தையின் ஆறாவது மாதத்தின் மேல் தாய்ப்பாலுடன் இணைஉணவுகள் நிச்சயமாகத் தேவை. குறிப்பாக வளரும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலில் கிடைக்கும் போசணை போதாது. இரண்டு வயதுவரை குழந்தை உணவுடன் தாய்ப்பால் ஊட்டினால் கணிசமான அளவு நோய்த் தொற்றில் இருந்து குழந்தை பாதுகாக்கப்படுகிறது.

மீனா:

குழந்தை நோய்வாய்ப்படும் வேளை (தவமும்/ விளையாடும் பருவத்தில்) குறிப்பாக வயிற்றோட்டம், தடிமன் காய்ச்சலின் போது தாய்ப்பால் ஊட்டலாமா?

பாலா:

போசனை நிறைவான தாய்ப்பால் எவ்வளவையிலும் ஊட்டலாம். இலகுவில் சமிபாடு அடையும். தாய்ப்பாலில் எவ்விதமான நோய்த்தொற்றும் இல்லை என்பது ஒரு பெரிய உண்மையாகும்.

2.10 குழந்தையின் இரண்டாம் வயதுவரை தாய்ப்பால் ஊட்டலாமா?

மீனா:

குழந்தையின் 1ம், 2ம் வயதின் தாய்ப்பாலூட்டுவதனால் வேறு என்ன நன்மைகள் உண்டாகலாம் எனக் கருதுகின்றீர்கள்?

பாலா:

தாய்ப்பால் பிரதானமான உணவாக அமைகின்றது. உணவாக 50% அமைகின்றதெனில் பாலூட்டலுடன் சேர்ந்த அரவணைப்பு, இதமான வெப்பம், இதமான பார்வை, அவை தொடர்பான சாதகமான உணர்வுகள், மிகுதி 50% ஐப் பெறமுடியும். இருவேளை உணவுகளுக்கிடையில் மேலதிகமான பசியேற்படும்போது தாய்ப்பாலூட்ட முடியும். நிச்சயமாக இரண்டு வயதுவரை உணவுக்கு மேலதிகமாகத் தாய்ப்பாலூட்டல் அமைதல் வேண்டும். குழந்தை பயவுணர்வுடன், அத்துடன் (hurt) துன்புற்று இருக்கும் போது, கோபம், குழப்பமடைந்திருக்கும் வேளை, அழமுற்படும் வேளைகளில், தாய்ப்பாலூட்டுதலால் அக் குழந்தை மன ஆறுதல் அடைந்து சாந்தமுறும்.

மீனா:

குழந்தை பிறந்து சில மாத கால இடைவெளியில் தாய் மீண்டும் கருவுற்றால் எப்படித் தாய்ப்பாலூட்ட முடியும்?

2.11 தாய் கருவுறின்

பாலா:

நிச்சயமாக மீண்டும் கருவுற நேரிடின் முதலிற் பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கிடைத்தல் தடைப்படுவதனால் அக்குழந்தை பலவிதமாகக் குழப்பமடைய முடியும். தாயின் அரவணைப்புக் குறைவடையும். இதனால் இக் குழந்தை தாயில்

வெறுப்படைவதுடன் பிறக்க இருக்கும் குழந்தையிலும் வெறுப்படைதலைத் தவிர்க்க முடியாது.

(2) முதல் 6 மாதங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களில் 98% வரையானோர் இக்காலத்தில் கருத்தரிக்க மாட்டார்கள். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் அடிக்கடி கொடுப்பவராகில் 12 மாதங்கள் வரை மாதவிடாய் வராத நிலமை உண்டாகும். ஏனைய பானங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுக்க முற்படின் பிரசவித்து ஆறு (6) மாதமாக முன்பே மாதவிடாய் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கும். மாதவிடாய் ஏற்படின் கருத்தரிக்க முடியும். மாதவிடாய் ஏற்படாது கருத்தரிப்பாரும் உண்டு. இந்நிலையில் ஒரு தாய் ஒரு குடும்பத்திட்ட முறையைக் கையாளுதல் மிகவும் அவசியமாகிறது. சில தாய்மார்கள் பிரசவித்த 6 வாரங்களில் கருத்தரித்த சம்பவங்களும் உண்டு. குறிப்பு - 6 கிழமைகள் (பிரசவித்து) கடந்தால் சினை வெளி வரும் சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை.

2.12 முலைக்காம்பு உட்குவீதல்

மீனா:

பாலா அக்கா முலைக்காம்பு உட்குவிந்திருந்தால் யாது செய்யலாம்?

பாலா:

முலைக்காம்பை எண்ணெய் தடவி பெருவிரல், அடுத்த விரலால் வருடிவிடலாம். மேலும் இரு விரல்களால் இலேசாக இழுத்து விடலாம். காலக்கிரமத்தில் குழந்தை பால் குடிக்கக்கூடிய நிலைக்கு வந்து அமைவதைக் காணலாம்.

மீனா:

சிலருக்கு மாப்பு வீக்கம் அடைவதாக அறிந்தேன். முலைக்காம்பு சில சமயங்களில் வெடித்தும் இருக்கலாம். தங்கள் ஆலோசனைகள் என்ன?

பாலா:

குழந்தை சுரக்கும் பாலை முழுமையாகக் குடிக்காவிடின் மாப்பு வீக்கமடையலாம். முலைக்காம்பு வெடிக்கலாம். குழந்தை

குடித்து எஞ்சியிருப்பின் முலையில் இருந்து பாலைப் பீச்சி வெளியேற்ற முடியும். இவ்விதமாகச் செயற்படின மூலைவீக்கம் அடைவதற்கோ முலைக்காம்பு வெடிப்பேற்படமாட்டாது. மேலும் பால் வெளியேற்றும் போது முலையின் சகல பாகங்களில் இருந்தும் வெளியேற்றுதல் வேண்டும். எனவே முதல் 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் தவிர வேறு எவ்விதமான பானங்களும் ஊட்டவே கூடாது.

2.13 பாற்போச்சியின் ஆபத்து

மீனா:

பாற்போச்சி பாவிப்பதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு யாது?

பாலா:

பாற்போச்சி சரிவரச் சுத்தம் செய்ய முடியாது; புளிப்பான போத்தலில் வேறு திரவங்கள் எடுத்து உணவூட்டின் நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பாக அமைய முடியும். எனவே உணவூட்டுவதற்குக் கோப்பையும் கரண்டியும் பாவிப்பது உகந்ததாகும்.

மீனா:

பால் குடித்த பின்பு தாய் தனது இடது தோளிற் போட்டுத் தட்டுதல் நல்லது எனக் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறேன்.

2.14 பாலூட்டிய பின் தோளில் போட்டுத் தட்டுதல்

பாலா:

தோளில் குழந்தையைப் போட்டு அதன் முதுகில் தட்டுதல் மிகவும் உகந்த முறையாகும். குழந்தை பால் குடிக்கும் போது பாலூடன் காற்றையும் உள்ளே விழுங்க முடியும். இதனால் குழந்தை பாலை சத்தியாக எடுக்க முடியும். இவ்விதம் செய்வதனால் அவற்றைத் தவிர்க்கலாம். இடது தோளில் போடுவதனால் தாயின் இருதய அசைவைக் குழந்தை உணர முடியும். இதன் மூலம் குழந்தை (Emotionally) உணர்வுபூர்வமாகத் திருப்தியடையும்.

- முதல் 3 ஆண்டுகள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை -
- குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சி
- வளர்ச்சிப் பதிவேடு, அதன் அவசியம்
- இணை உணவின் அவசியம்
- நோய்களின் தாக்கம் ...
- கண்பார்வை பாதிப்பு...
- நோயுற்றவேளை உணவு
- தரக்குறைவான உணவு

அத்தியாயம் 3

போசனையும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியும்

குழந்தைகளில் ஏற்படும் மரணங்களில் 50% க்கு மேலானவை போசாக்கின்மையுடன் தொடர்புடையனவாக அமைகின்றன. போசாக்கின்மை ஏற்படின் குழந்தைகள் வலு இழந்தவர்களாகின்றனர். இதனால் தொற்றுக்களுக்கு ஆளாகின்றனர். தரக்குறைவான உணவு (Poor diet) அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல், பெற்றோரால் அன்பாக அரவணைப்புடன் பராமரிக்கப்படாமை முதலான காரணிகளினால் எளிதில் போசாக்கின்மைக்கு இக்குழந்தைகள் ஆளாகின்றனர். கர்ப்ப காலத்தில் தாய் போசாக்கின்மை, இரத்தச் சோகைக்கு ஆளாகின் பிறக்கும் குழந்தை இலகுவில் பாதிப்பு அடையலாம். மேலும் குழந்தை அதன் முதல் இரண்டு ஆண்டுகளில் போசாக்கின்மைக்கு இலக்காகின் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியும், உளவிருத்தியும் பாதிப்பு அடையும். இவ்விதமான பாதிப்பை குழந்தை பெரியவர்களான பின்போ அதன் இறுதி வாழ்க்கைக் காலத்திலோ ஈடுசெய்ய முடியாது. உதாரணமாக முதல் இரண்டு ஆண்டுகளில் நிறைவான போசாக்குக் கிட்டாவிடின் அதன் மூளை வளர்ச்சி பாதிப்பு அடையும்; குழந்தையின் உயரம் பாதிக்கப்படின அவர் வாழ்க்கையில் உயரம் குறைந்தவராகக் காட்சியளிப்பார்.

3.1 முதல் மூன்று ஆண்டுகளின் முக்கியத்துவம்

குழந்தையின் வாழ்வில் முதல் மூன்று ஆண்டுகள் அதிமுக்கியமான காலப்பகுதி என்பதை நாம் அனைவரும் கருத்தில்

கொள்ளல் அவசியமாகின்றது. இவ்வடிப்படையில் வீட்டுக்கு வரும் போது வெளிக்கள ஊழியர்களுக்கும், தாய்க்கும் இடையில் இவ்வரையாடல் நிகழ்கிறது.

உரையாடல்

அம்மா:

அமலா அக்காவைக் கண்டதே எனக்குப் பெரிய சந்தோசமாக இருக்கிறது. எனது குழந்தை பிறந்து ஆறு கிழமைகள் ஆகிவிட்டன. நீங்கள் வழிகாட்டியபடி “தாய்ப்பால்” மாத்திரம் அடிக்கடி ஊட்டுகிறேன். வேறு எவ்விதமான பானமும் நான் கொடுக்கவில்லை. பிறக்கும் போது குழந்தையின் நிறை 2.7kg. இந்நிறை திருப்தியென வைத்தியசாலையில் கூறினர். இப்போது எப்படி வளர்ந்திருக்கிறாரோ தெரியவில்லை.

அமலா அக்கா: (குடும்ப நலசேவையாளர்)

குழந்தை அம்மாவின் முகத்தையே பார்க்கிறார். அமைதியாகப் பால் குடிக்கிறார். குழந்தையைப் பார்க்க எனக்குப் பூரிப்பாக இருக்கிறது. எனது குழந்தையும் இப்பருவத்தில் இப்படித்தான் இருப்பான். வருகிற சனிக்கிழமை மு.ப. 9.00 மணிக்கு மாதர் சங்கத்தில் குழந்தைகளுக்கான கிளினிக் நடைபெற இருக்கிறது. வரும்போது குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டையும் கொண்டுவரவும். நோய்த்தடை மருந்தும் கொடுக்க முடியும்.

யோகா: (சமூக சேவையாளர்)

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்குச் சில தாய்மார்கள் தயங்குகிறார்கள். சிலர் மூன்றாம் மாதத்தில் பால்மாக்கரைசலை கொடுக்க எத்தனிக்கிறார்கள். இம்முயற்சி குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கமாட்டாதா?

அமலா:

நிச்சயமாக முதல் 6 மாதங்கள் தாய்ப்பால் தவிர் எவ்வித நீராகாரமும் கொடுக்கக் கூடாது. தாய்ப்பால் ஊட்டாவிடின் எளிதில் இக்குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம், தடிமன் காய்ச்சல் வரமுடியும். மேலும் எளிதில் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாவர். இதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிப்பு அடையும். உளவிருத்தி தாமதமாகலாம். படிப்பதும் பின்னடைவாகலாம். தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுத்தால் இக்குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர்வர். பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் நோய்வராமல் பாதுகாப்பு அளிக்கலாம்.

3.2 குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சியை எப்படி அறியலாம்

அம்மா:

எனது குழந்தை நல்லாக வளர்கிறது என்பதை நான் எப்படி அறியலாம்?

அமலா: (குடும்ப நலசேவையாளர்)

மாதா மாதம் குழந்தையை நிறுத்துப் பதிவேட்டில் பதிவுதன் மூலம் வளர்ச்சியைக் கணக்கிடலாம். எமது குழந்தைகள் “கிளினிக்” கில் குழந்தையை நிறுப்போம். வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் பதிவோம். நீங்களே அவற்றைச் செயற்படுத்தலாம். இதன் மூலம் குழந்தையின் வளர்ச்சியை நீங்களே அறியலாம். முதல் 6 மாதங்களில் அக்குழந்தையின் நிறை இருமடங்காகக் கூடுதல் வேண்டும். ஒரு வயதில் 3 மடங்காகவும், 2ம் வயது பூர்த்தியின் போது நாலு மடங்காகவும் அதிகரிக்க வேண்டும்.

யோகா: (சமூக சேவையாளர்)

இரு மாதங்கள் நிறை கூடாவிடின் யாது செய்யலாம்?

அமலா:

கூடியளவு உணவு ஊட்டப்படாமையாகலாம். குழந்தைக்கு உணவு 50% ஆகில் அரவணைப்பு, பராமரிப்பு, பாதுகாப்புணர்வு, மிகுதி 50% அமைய முடியும். கூடிய கரிசனையுடன் உணவூட்டினால் பிள்ளைகள் நிறைவாக வளர்வர்.

3.3 வளர்ச்சிப் பதிவேடு - அதன் அவசியம்

அம்மா:

வளர்ச்சிப் பதிவேட்டை நாம் எப்படி பயன்படுத்தலாம்?

யோகா:

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இப்பதிவேடு பிரயோசனமாக அமையும். குழந்தையின் நிறை அதன் வயதிற்குரிய இடத்தில் புள்ளி அடையாளம் இடப்படும். ஒவ்வொரு மாதமும் நிறையைக் கணித்து (3 வருடம் வரை) அடையாளம் இடுவோம். இப்புள்ளிகளை மாதாமாதம் தொடுத்தால் பிள்ளையின் வளர்ச்சியைக் கணக்கிடலாம். கோடு மேல் நோக்கிப் போனால் குழந்தை சிறப்பாக வளர்கிறது. சமாந்தரமாகப் போனால் அதற்கான காரணம் அறியப்பட வேண்டும். கீழ் நோக்கிப் போனால் பாரிய பாதிப்பு உண்டு என உணரலாம்.

அம்மா:

வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் கோடு கீழ் நோக்குவதற்கான காரணிகள் எதுவாக இருக்கலாம்?

அமலா:

குறுகிய காலத்தில் தாய் மீண்டும் கருத்தரித்திருக்கலாம். இதன் மூலம் குழந்தை பராமரிப்புக் குறைந்திருக்கலாம். குடும்ப வருவாய் போதாமை - கணவன் குடிவெறி, மனைவியைத் துன்புறுத்தல் - குழந்தை வளர்ச்சி தொடர்பான எதுவித கரிசனையும் இல்லை. தகப்பன், தாயை இழந்த குழந்தையாகலாம்; தாய் தொழில்; ஆயாவினால் சிசு சரிவரப் பராமரிக்கப்படாமையாகலாம்; தாய் வெளிநாடு சென்றிருக்கலாம்; குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கலாம். "குறைந்த செலவில் நிறை உணவுத் தெரிவு" பூரண விளக்கமின்மை ஆகலாம்.

யோகா:

முதல் 6 மாதம் தாய்ப்பால் மாத்நீரம் ஊட்டுதல் ஏன் சிறப்பு எனக் குறிப்பிட முடியுமா அக்கா!

அமலா:

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்ப்பால் மாத்நீரம் ஊட்டாவிடின் எளிதில் நோய்த்தொற்று ஏற்படமுடியும். நோயில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும் சக்தி தாய்ப்பாலுக்கு உண்டு. வயிற்றோட்டம், தடிமன், காய்ச்சலில் இருந்து பாதுகாக்கப்படும். சேயைத்தாய் இதமாக அணைக்க முடியும். இவர்களுக்கு இடையில் பாச உணர்வு மேலோங்கும். இதனால் குழந்தை மனநிறைவாக வளர முடியும். ஆறு மாதத்தின் மேல் இணை உணவை நாம் ஊட்டத் தொடங்கலாம்.

யோகா:

முதல் 6 மாதங்கள் சரிவர நிறைகூடாவிடின் குழந்தை சரியாகப் பாலை உறிஞ்சுகிறதா, (Suckling) தாய் அடிக்கடி பால் ஊட்டுகிறாரா? முதலான பாதிப்புகளை அவதானிக்கின் அதற்குரிய ஆலோசனை களைத் தாய்க்கு அளிக்கலாம்.

3.4 இணை உணவின் அவசியம்

தாய்:

ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் தாய்ப்பாலுடன் மேலதிகமாக ஏன் இணை உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும்?

அமலா:

பிள்ளையின் வளர்ச்சி வேகத்திற்கு கொடுக்கும் தாய்ப்பால் 6 மாதத்திற்கு மேல் போதாது. எனவே எளிதில் சீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளை ஆரம்பத்தில் கொடுக்கலாம். படிப்படியாக கூட்டலாம். நன்றாக வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, காய்கறி, தானியம், பருப்பு வகை, பழம் (பப்பாசி, வாழைப்பழம்) முதலியன மசித்துக் கொடுக்கலாம். கூட்டுக்கலவை, அப்பிரதேசத்தில் கிடைப்பவைகளைக் கொண்டு உணவு தயாரிப்பது உகந்தது.

யோகா:

உள்ளூரில் கிடைக்கும் அல்லது தயாரிக்கக்கூடிய உணவுகளைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். சோறு அரை அவியலாக இருக்கும் போது பெறப்படும் ஒரு கரண்டி கஞ்சி, பருப்பு அல்லது மீன் அவிந்து வரும்போது பெறப்படும் நீர் (உறைப்பு இன்றி), கீரை அவிந்து வரும்போது பெறப்படும் சொதி (உறைப்பு இன்றி) இவைகளை ஒன்றுசேர்த்து இச்சிசுவுக்கு ஆரம்பத்தில் கொடுக்கலாம். இவை முக்கூட்டுக் கலவையாகலாம் - (சகல ஊட்டமும் அடங்கியிருப்பவை) அதே போல நீரில் தேசிக்காய் புளி சில சொட்டுக்கள் சேர்த்து முதலில் கொடுக்கலாம். பப்பாசிப்பழம் 1/2 தேக்கரண்டி எடுத்து மசித்துக் கொடுக்கலாம். முதல் நாள் ருசி பார்க்கும் இக் குழந்தைக்கு அடுத்த அடுத்த நாள் கொஞ்சம் கூட்டிக் கொடுக்கலாம். ஆரம்பத்தில் ஒரு நாளைக்கு ஓர் உணவு அறிமுகம் செய்தால் போதுமானதாகும்.

3.5 நோய்களின் தாக்கம்

அம்மா:

குழந்தை தவமுதல், பல்முளைத்தல், நடத்தல் முதலியன செயற்படத் தொடங்கினால் வயிற்றோட்டம் வரலாம். தவிர்க்கமுடியாது எனும் சிந்தனை தாய்மார்களிடம் இருக்கிறது.

அமலா:

குழந்தைக்கு உணவூட்டத் தொடங்கினால் குழலில் ஏற்படும் நோய்த்தாக்கம் காரணமாக வயிற்றோட்டம் வரும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கலாம். நிலத்தில் தவமுதல், வாய்க்குள் விரல் வைத்தல், இதனால் (Faeco - Oral Pollution) மலத்தின் மூலம் ஏற்படும் வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் வர வாய்ப்பாகலாம். குழந்தையின் கை துப்பரவாக இருக்க வேண்டும். அதே போல் உணவு துப்பரவான குழலில் தயாரித்து ஊட்டுதல் அவசியம்.

யோகா:

குழந்தைக்கு 24 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலூட்டல் உகந்ததா?

அமலா:

இரண்டு வருடங்கள் வரை தாய்ப்பாலூட்டல் வரவேற்கத்தக்கதாகும். உண்ணும் உணவுக்கு மேலாகக் கிடைப்பதனால் குழந்தை நிறைவாக வளரமுடியும். தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையில் பரஸ்பர நல்லுறவு வளரமுடியும். மேலும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதனால் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலினூடாக விற்றமின் A உயிர்ச்சத்து முதல் 6 மாதங்கள் கிடைக்க முடியும்.

அம்மா:

குழந்தைக்கு உணவில் விற்றமின் A சேர்ப்பதன் அவசியம் யாது?

3.6 கண்பார்வை பாதிப்பு

அமலா:

போதியளவு விற்றமின் 'A' கிடைக்காவிடின் குழந்தையின் கண்பார்வை பாதிப்பு அடையும். பிற்பகல் வேளையில் கண்பார்வை குறைவடையும். இரவில் கண்தெரிய மாட்டாது. எனவே குழந்தைக்கு ஊட்டும் உணவில் போதியளவு விற்றமின் 'A' அடங்குதல் அவசியமாகின்றது.

யோகா:

மீன், நன்றாகப் பழுத்த மாம்பழம், பப்பாசி, மஞ்சள் பூசணி, கரற், முட்டை, பாலுணவு, இலைக்கீரை வகைகளில் போதியளவு விற்றமின் 'A' உண்டு. முடியுமானவரை, தாய் தனது உணவில் இலைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதுடன், குழந்தை உணவிலும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்பார்வை பாதிக்கப்பட்டு இருப்பின் சுகாதார இலாகா வெளிக்கள ஊழியரின் உதவி நாடுதல் அவசியம். Vit A-Mega dose அளிக்கப்படும்.

அம்மா:

பாதிப்பான குழந்தைக்கு விற்றமின் A குளிசைகள் பெறவசதிகள் உண்டா?

அமலா:

நிச்சயமாக சிகிச்சை நிலையத்தில் அதற்குரிய சிகிச்சை அளிக்கப்படும். குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம், சின்ன முத்து ஏற்படின் இவ்வயிர்ச்சத்துக் குறைவடைய முடியும். இக்

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தாய்ப் பாலூட்ட வேண்டும். 6 மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையாகில் பழங்கள், காய்கறி, மீன், பாலுணவு ஊட்ட முடியும். 14 நாட்களுக்கு மேற்பட்ட வயிற்றோட்டம், சின்ன முத்து ஏற்பட்ட குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை நிலையத்தில் விற்றமின் 'A' குளிசை வழங்கப்படும்.

3.7 வேறு நோய்களின் பாதிப்பு

அம்மா:

குழந்தை வளர்ப்பில் வேறு எவ்வகையில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்?

யோகா:

சில பிள்ளைகளின் நாக்கு, உள்ளங்கை, நகங்கள், உட்சொண்டு வெளிறிக் காணப்படுகின்றன. சிறிய வேலை செய்யும் போது களைப்படைகிறார்கள், இளைக்கிறார்கள், சுவாசிப்பதில் சிரமப்படுகிறார்கள். இவை யாவும் குழந்தை இரத்தச் சோகையால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறது என எமக்கு விளங்குகிறது.

அமலா:

குழந்தைகளில் சிறியளவு இரத்தச் சோகை இருப்பினும் அவர்களின் மூளை விருத்தி பாதிப்பு அடையும். இரண்டு வயதுக்குக் குறைவானவர்களில் இரத்தச் சோகை ஏற்படின் அவர்கள் சமநிலை பேணுவதில் கஷ்டப்படுவர். மற்றவர்களுடன் இணங்கி நடப்பதைத் தவிர்க்க விரும்புவர். மற்றவர்களில் இருந்து ஒதுங்கி இருக்கவே விரும்புவர். சோர்வுடன் காணப்படுவர். இதன் காரணமாக குழந்தையின் உளவிருத்தி பாதிப்பு அடையும்.

அம்மா:

அப்படியாயின் கர்ப்பகால இரத்தச் சோகை குழந்தையைப் பாதிக்குமா?

அமலா:

நிச்சயமாகப் பாதிக்கும். வட, கிழக்கிலும், மலையகத்திலும் 40%, தாய்மார்கள் இரத்தச் சோகைக்கு ஆளாகி இருக்கிறார்களே! கர்ப்ப காலத்தில் இரத்தச்சோகை ஏற்படின் நீண்டநேரப் பிரசவ வேதனை, கூடிய இரத்தப்பெருக்கு, நஞ்சுக்கொடி வெளியேறத் தாமதம், நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பாக அமையும். இரத்தச் சோகையினால் பாதிப்படைந்த தாய்க்குப் பிறக்கும் சிசு சராசரி நிறைக்குக்

குறைவாகவே பிறக்கும். இக்குழந்தையை வளர்ப்பதே பெரிய சிரமமாக அமையும். அடிக்கடி இக்குழந்தை நோய்வாய்ப்பட முடியும். எனவே கர்ப்ப காலத்தில் மேலதிகமாக இரும்புச் சத்துள்ள குளிசைகள் எடுப்பதன் மூலம் தாயையும், சேயையும் பாதுகாக்க முடியும். உணவுத் தெரிவின் போது முட்டை, பருப்பு வகை, இறைச்சி முதலானவற்றில் இரும்புச் சத்து கூட இருப்பதனால் கூடிய கவனம் செலுத்துதல் நலமாகும்.

யோகா:

வரண்ட பிரதேசத்தில் மலேரியாவின் பிடியில் சிக்குண்டால் இரத்தச் சோகை ஏற்பட முடியும். அதே போல் மலசலகூட பாவனை குறைவான இடங்களில் கொளுக்கிப்புழு இலேசாகப் பரவமுடியும். இங்கு வாழும் இரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு வருடத்தில் இரு முறைகளாவது பூச்சி மருந்து கொடுத்தல் மிக அவசியம். குழந்தைகள் சவர்க்காரம் இட்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் குழந்தையைப் பாதுகாக்கும். அத்துடன் பாதணி அணிதலும் முக்கியமாகும்.

அமலா:

குழந்தையின் உளவிருத்திக்கு அயடன் பாவனை மிக அவசியம். எமது நாட்டில் அயடன் கலந்த உப்புப் பாவனையை நாம் ஊக்குவிப்பதனால் இப்பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட முடியும். கர்ப்பவதிகளின் உணவில் அயடன் குறையுமாகில் குழந்தை பிறக்கும் போது உளவிருத்தி குன்றியதாகக் காணப்படும். காது கேட்பதும் குறைவாக இருப்பின் குழந்தையின் பேச்சாற்றலும் பாதிப்பு அடையமுடியும். தாய்மார்கள் மத்தியில் கண்டக் கழலை ஏற்படும். குறைமாதப் பிரசவம், கருச்சிதைவு, மூளைவிருத்தி குறைவான குழந்தை பிறத்தல் என்பனவும் சம்பவிக்க முடியும்.

3.8 நோயுற்ற வேளை உணவு

அம்மா:

குழந்தை நோயுற்ற வேளையில் போசிக்கப்பட வேண்டும் எனும் வானொலிப்பேச்சைக் கேட்டேன். நோயுற்ற குழந்தைக்கு நாம் என்ன உணவைக் கொடுக்கலாம்? குறிப்பாக வயிற்றோட்டம், காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படின் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அமலா:

வயிற்றோட்டம், சின்னமுத்து ஏற்படின் நிச்சயமாகப் பிள்ளையின் நிறை வெகுவாகப் பாதிப்பு அடையும்.

குழந்தைக்கு எவ்வுணவிலும் விருப்பம் இருக்கமாட்டாது. தடிமன் காய்ச்சல் ஏற்படினும் இந்நிலை எழமுடியும். அக்குழந்தைகள் விரும்பும் உணவை உண்ண ஊக்குவிப்பது நல்லது. கொஞ்சம் உணவு என்றாலும் அடிக்கடி ஊட்டுதல் நல்லது. வயிற்றோட்டத்தின் போது மலத்துடன் நீர், ஜீவ உப்புக்கள் வெளியேற முடியும். எவ்விதமான நீராகாரமாகிலும் கொடுக்கலாம். எளிதில் சீரணிக்கக்கூடிய உணவுகள் - இளநீர், கொதித்தாறிய நீர், இடியப்பம் - சொதி முதலானவைகளை ஊட்டமுடியும். இப்பாலர்களுக்கு வயிற்றோட்டம் ஏற்படின் அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டல் மிக அவசியமே. குழந்தையின் முன்பு இருந்த நிறைக்குத் திரும்பும் வரை இக் குழந்தையில் கூடிய கவனம் தேவை. (Frequent Small Meals During illness and After)

3.9 தரக்குறைவான உணவு

அம்மா:

தரக்குறைவான உணவு (Poor Diet) குழந்தையின் வளர்ச்சி, விருத்தியை முக்கியமாக அதன் முதல் 2 வயதில் பாதிக்கும் என வானொலியில் கேட்க முடிந்தது. விளங்கக் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

அமலா:

முக்கியமாக அக்குழந்தையின் எதிர்காலத்தையே பாதித்துவிடும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியில் (80% மேல்) கூடிய பகுதி அதன் 2ம் வயதினில் பூர்த்தி அடையும். இக்காலத்தில் உணவூட்டல் மிக அவதானிப்பாக அமைதல் இன்றியமையாதது. எனவே உளவிருத்தி பாதிப்பு ஏற்படாவண்ணம் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டல் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். பாதிப்பு ஏற்படின் புத்திக்கூர்மை குன்றியவராகக் காணப்படுவர். எனவே சகல கூறுகளும் அடங்கிய கூட்டுக்கலவை உணவை நாம் அடிக்கடி ஊட்டினால் இப்பாரிய பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட முடியும்.

- பதிவேட்டின் அவசியம்
- ஆரோக்கியமான குழந்தை
- குறைவான போசனை நிலை (Under Nutrition)
- மக்கள் பங்களிப்பின் அவசியம்
- பிறப்பு நிறையின் அவசியம்
- கீழ்நோக்கிப் போகும் பதிவேடு
- ஆரோக்கியத்தின் சாதனம்
- சமூகமட்ட முயற்சிகள்
- கூட்டுக்கலவை உணவு
- நிறுக்கும் மத்திய நிலையம் (Weighing post)
- பாலர் பராமரிப்புத் தொடர்பான கல்வி.

அத்தியாயம் 4

குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கணக்கிடல்

குறிப்பிட்ட நபரின் பருமன் தொடர்பான மாற்றத்தை வளர்ச்சியெனக் குறிப்பிடலாம். இப் பருமன் தொடர்பான வளர்ச்சி ஆரோக்கியம் சார்ந்ததாக அமைகின்றது. இவை குழந்தையின் ஊட்டம் சம்பந்தமாகவும், அதேவேளை போதியளவில் போசனை கிடைக்கின்றதா என்பதை அளவிடக்கூடியதாகவும் அமைகின்றது. ஆரம்ப நிலையில் இருந்து சிசு வளர்ச்சிப் படிநிலையில் நாம் அவதானிக்க முடியும். இந்நிலையைப் பெற்றோர்களாகிய நாம் சரிவர அவதானிக்காவிடின் குழந்தையைச் சரியான வழியில் வளர்க்க முடியாமல் போகலாம். இதனால்தான் குழந்தையை நாம் மாதாமாதம் நிறுக்கும் அவசியத்தை உணரமுடிகிறது.

4.1 பதிவேட்டின் அவசியம்

மாதாமாதம் நிறுக்கும் நிறையைக் குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் புள்ளிகள் மூலம் குறிப்பிட முடியும். இப்புள்ளிகளை நாம் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடுக்கும் போது வளர்ச்சியைக் கணக்கிடக்கூடியதாக இருக்கிறது. "நிறை கூடுதல்" வளர்ச்சியை எடுத்துக்காட்டும் அளவுகோலாகும்.

4.2 ஆரோக்கியமான குழந்தை

ஒரு குழந்தையாக வளரும் நபர் வளர்வதற்கு உரித்துடையவராவர். குழந்தை வளர்வதால் இக் குழந்தையை நாம்

ஆரோக்கியமான குழந்தையாகக் காணுகின்றோம். போசனை, தொற்றுநோய்களின் தாக்கம், சமூககாதாரப் புறக்காரணிகள் - பொருளாதாரம், கல்விநிலை, பழக்கவழக்கம், கலாசாரம் முதலானவை குழந்தையின் வளர்ச்சியை நிர்ணயிக்க முடியும். குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் அதன் வளர்ச்சியை மாதாமாதம் கணக்கிடல் அவசியம் என்பதை இவ் வளர்ச்சியில் அக்கறையுள்ள சகலரும் அறிந்திருத்தல் அவசியமாகின்றது.

4.3 குறைவான போசனை நிலை (Under Nutrition)

கிரமமாக மாதாமாதம் பெற்றோருடன் இணைந்து இந்நிறையை எடுக்கும் முயற்சியில் நாம் ஈடுபடுவோமாகில் ஆரம்பநிலையில் போசாக்கின்மையை இனம்காண முடியும். இவ்விதம் காணும் பிரச்சனையை உடனடியாகத் தீர்க்கவும் முடியும்.

வளர்ச்சிப் பதிவேட்டை நாம் பயன்படுத்துவதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சி - அவை தொடர்பான போசனை நிலை, இக்குழந்தை எவ்விதமான சமூகப்பின்னணி கொண்டது என்பதை அறிந்து கலந்துரையாடி அறிந்து கொள்ளலாம். சமூக அனுசரணையோடு இச்சேவையைச் சகலருக்கும் இலகுவாக அளிக்க முடியும். குடும்பநல சேவையாளர், பாலர் பாடசாலை ஆசிரியை உதவியுடன் சமூகமட்டத்தில் நிறுக்கும் மத்திய நிலையங்களை உருவாக்கலாம். (Weighing post)

4.4 மக்கள் பங்களிப்பு

வெளிக்களத்தில் வேலை செய்யும் குடும்பநல சேவையாளர், அரசுசார்பற்ற நிறுவனப் பிரதிநிதிகள் அக்கிராமத்தில்/ குறிச்சியில்/ வட்டாரத்தில் உள்ள 5 வயதிற்குட்பட்ட சகல குழந்தைகளையும் சில ஒழுங்குமுறையில் வரவழைக்கலாம். சமூக முன்னோடிகள், தொண்டர்கள், பயிற்றப்பட்ட தாய்மார்கள் இக்குழந்தைகளை தாய்மார்கள் பங்களிப்புடன் நிறுக்கலாம். தாய்மார்களே இப்பதிவேட்டைப் பதிவதற்கு உற்சாகப்படுத்தலாம். இம்முயற்சி பங்களிப்புப் பாங்கான வளர்ச்சியைக் கணக்கிடும் நிகழ்ச்சியாக அமையமுடியும்.

(Participatory Growth Monitoring Programme by the Mothers of the Respective Children)

தாய்மார்கள் பங்கேற்கும் முயற்சிகள்

தாய் குழந்தைகளை நிறுப்பதற்கு ஆயத்தம் செய்தல், அதற்குரிய உடையைக் குழந்தைக்கு அணிவித்தல், நிறுத்தல், பதிவேட்டில் உரிய இடத்தில் புள்ளியிடல், புள்ளிகளைக் கோடு இட்டு இணைத்தல்,

நிறைகூடாது இருப்பின் அதற்கான காரணிகளை ஆராய்தல், போசணை உரியளவு பெறாத குழந்தையாயின் அவர் பொருளாதார வசதிக்கு ஏற்ப எப்படி ஈடுசெய்யலாம் முதலான அம்சங்கள் யாவும் இங்கு கவந்துரையாட முடியும். குழந்தைப் பதிவேட்டில் இரு கோடுகள் மேல் நோக்கிச் செல்கின்றன. இக்கோடுகளுக்கு இடைப்பட்ட பகுதியில் குழந்தையின் முன்னேற்றங்களை எம்மால் அவதானிக்க முடியும்.

4.5 பிறப்பு நிறையின் அவசியம்

குழந்தை பிறக்கும் போது பூரண நிறை 3kg கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். குறைந்த சராசரி நிறை 2.5kg ஆகும். பிரசவத்தின் பின் பராமரிப்பு, மேலும் எவ்விதமான சமூக பொருளாதாரக் காரணிகளைக் கொண்டதாக அமைகின்றதோ - அதற்கேற்பவே குழந்தையின் வளர்ச்சி அமைய முடியும். குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டைச் சரிவரப் பதிவுதனால் குழந்தை எவ்விதமாக வளருகிறது என்பதை தொடர்புடையவர் பார்த்து விளங்கிக் கொள்ளமுடியும். அதற்கேற்ப உரிய நடவடிக்கை எடுக்கவும் வழிகாட்டியாகிறது. பதிவேட்டில் அதன் வளர்ச்சி (கோடு) மேல்நோக்கி அமைதல் இன்றியமையாததாகும். சமாதாரமாகப் போகின் ஆபத்தின் ஆரம்ப அறிகுறியாக உணரலாம். உடன் நடவடிக்கை எடுக்க வழிகாட்டியாக அமைய முடியும். இந்நிலையைத் தாய் நிச்சயமாக உணரலாம். எம்மால் இலேசாக அதை உணர்த்தமுடியும். குழந்தை ஆரோக்கியத்தை எப்படிப் பேணவேண்டும் என்பதை விளக்க இப்படிவம் பேருதவியாகும்.

4.6 கீழ் நோக்கிப் போகும் பதிவேடு

வளர்ச்சி குறைவதற்கான காரணிகளை இனம் காணலாம். போதியளவு ஊட்டம் கிடைக்காது இருக்கலாம். நிறை உணவாக அமையாது இருக்கலாம். தாய் குழந்தைக்கு அடிக்கடி பாலூட்டாது இருக்கலாம். அடிக்கடி தடிமன், காய்ச்சல், வயிற்றோட்டத்திற்கு ஆளாகி இருக்கலாம், நோயுற்றவேளை உரிய உணவு ஊட்டாது இருக்கலாம், பெற்றோர் இல்லாக் குழந்தையாகலாம், குறைந்த இடைக்காலத்தில் அடுத்த குழந்தை பிறந்து இருக்கலாம்.

இவைகளை இனம் கண்டு இதற்கான ஆலோசனைகளை அளிக்க முடியும். அத்துடன் உரிய வேளையில் தடுப்பு மருந்துகளைப் போடுவிக்க ஊக்குவிக்கலாம்.

தொடர்கண்காணிப்பின் அவசியம் - (Growth Monitoring) மூன்று வயது வரை மாதாமாதம் நிறுக்க வேண்டும். அதன்பின் 5 வயது வரை மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை நிறுத்தாலே போதுமானதாகும். பிள்ளையை வளர்ப்பது பெற்றோரின் (தாயின்) பொறுப்பு.

நலப்பணியாளர், பாலர் ஆசிரியர், தொண்டர்கள் வழிகாட்டிகளேயாவர். முற்றுமுததாகத் தாயை இம் முயற்சியில் ஈடுபடுத்தல் சமூகப் பொறுப்பாகும்.

ஆரோக்கியத்தின் "சாதகம்" - வளர்ச்சிப் பதிவேடு - குழந்தையின் வளர்ச்சியை அவதானிக்கலாம் - பாதிப்புக்கள் காலத்திற்குக் காலம் நிகழ்ந்திருக்கலாம் - குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கலாம் - குறுகிய கால இடைவெளியில் அடுத்த குழந்தை கருவாகி இருக்கலாம். மனைவியை விட்டு கணவன் பிரிந்திருக்கலாம் - தாய் வெளிநாடு போயிருக்கலாம் - நிறை உணவு சரிவரக் கிடைக்காது இருக்கலாம் - இருகோடுகளுக்கிடையில் இவ்வளர்ச்சிக்கோடு முன்னேற்றம் அடையுமளவில் குழந்தை நிறைவாக வளருகின்றது என்பதை அறியலாம்.

சமூகமட்டத்தில் வளர்ச்சி - விருத்தியை முன்னேற்றுவதல்

1. கிராம முன்னோடிகள், வெளிக்கள ஊழியர் இணைந்து சமூக விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்த வேண்டும். ஏன்? எழுது பிரதேசத்தில் 30% குழந்தைகள் (மலையகம் உட்பட) போசாக்கின்மையின் பிடிக்குள் சிக்கியிருக்கின்றனர்.
2. ஆர்வமுள்ள சமூகசேவையாளர்கள், தொண்டர்கள், சுகாதார இலாகா, வெளிக்கள ஊழியர் உதவியுடன் இவை தொடர்பான பயிற்சி பெறுதல் இன்றியமையாததாகும். (பாலர் பராமரிப்பு, தாய்ப்பாலூட்டல், வளர்ச்சி - விருத்தி, தடைமருந்து கொடுத்தல், தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல், இணை உணவு, வளர்ச்சியைக் கணக்கிடும் முயற்சிகள், நோயுற்றவேளை உணவு, வீட்டுவிபத்து முதலான விடயதானங்கள் அடங்கியதாக இருக்கும்)
3. பாலர் பாடசாலைகள் யாவற்றிலும் வளர்ச்சிப் பதிவேடு பேணுதல், வளர்ச்சியைக் கணக்கிடல் - பெற்றோர் பங்களிப்புடன் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

* பாதிப்படைந்த பிள்ளைகளுக்கு ஒருவேளை குறைநிரப்பு உணவு சமூகப்பங்களிப்புடன் வழங்க நடவடிக்கை எடுக்கப்படல் வேண்டும்.

4.9 கூட்டுக்கலவை - உணவு

உதாரணமாக - பொரி அரிசிமா, பயறு / கடலை அவித்துக் கொடுத்தல், கூட்டுக்கலவையான பொங்கல், றொட்டி முதலியன தயாரித்து ஒருவேளை விநியோகம் செய்யலாம். ஜீவாகாரம் போன்ற கூட்டுக்கலவை மாவைத் தயாரித்து விநியோகிக்கலாம். மாதத்தில் ஒரு தினம் ஒரு குடும்பத்தார் இவ்வுணவைத் தயாரித்து விநியோகம் செய்யமுடியும். இவ்விதம் ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரையும்

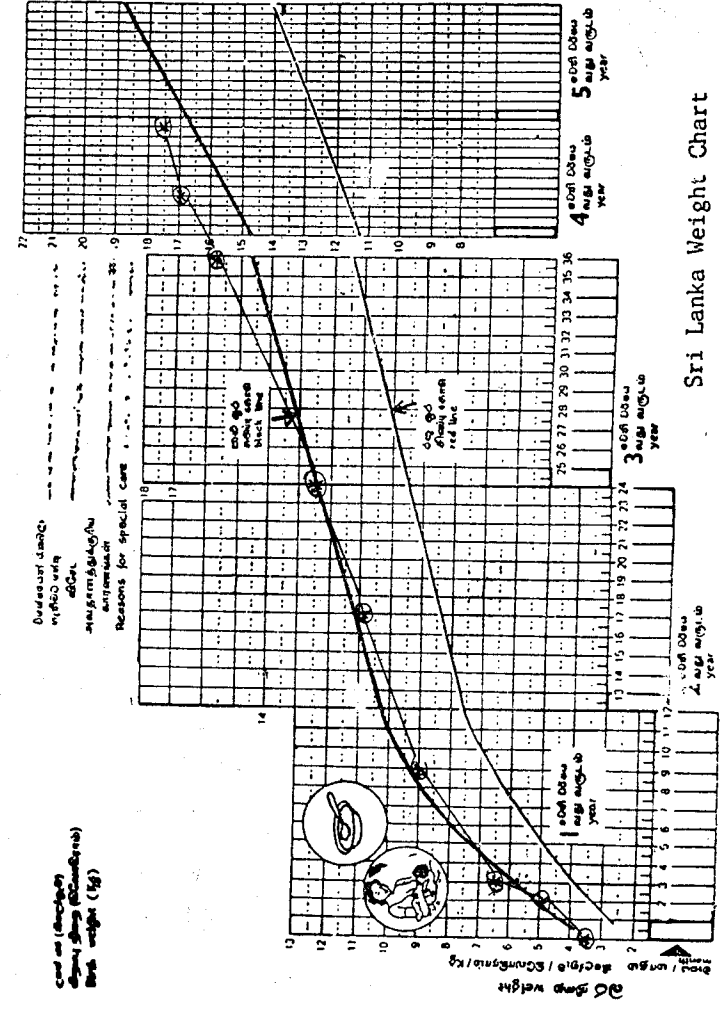
ஈடுபடுத்தலாம். குறைந்த செலவில் கூடிய போசணை கொண்ட திட்டத்தை சமூகப்பங்களிப்புடன் நிறைவேற்றல் எமது சமூக அபிவிருத்தியில் நீண்டகால வாழ்க்கைக்கு அத்திபாரமாக அமையமுடியும். “எம் குழந்தைகளை நாம் வளர்த்தோம்” எனும் பெருமை கொள்ளலாம்.

4.10 குழந்தைகளை நிறுக்கும் மத்திய நிலையங்கள் ஸ்தாபித்தல் (Weighing Post)

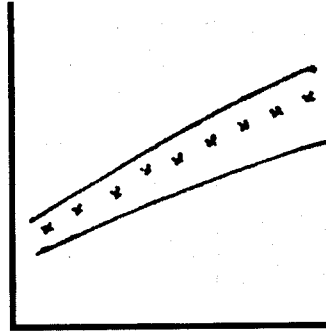
- ❖ ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் அதற்கான கருவிகள் தருவித்து வழங்கப்பட வேண்டும் (UNICEF / ICRC முதலான ஸ்தாபனங்களின் உதவியை நாடலாம்.)
- ❖ குடும்ப நலசேவையாளர் / PHI / திட்டமிடல் பணியக ஊழியர் உதவியுடன் தொண்டருக்கான பயிற்சி அளித்தல்.
- ❖ 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் யாவரையும் இத்திட்டத்தில் இணைத்தல்.
- ❖ திட்டமிட்ட அடிப்படையில் தாய்மார் பங்களிப்புடன் குழந்தைகளை நிறுத்தல், தாய்மார்கள் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டைப் பதியக்கூடிய ஆற்றலை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தல், இதன் மூலம் தமது குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தை அவர்களே அறிந்துகொள்ளல்.
- ❖ பாதிப்படைந்த குழந்தைகளை முன்னேற்றல் - சம்பந்தப்பட்ட தாய்மார்களுடனான கலந்துரையாடல்கள் மேற்கொள்ளல்.
- ❖ வெளிக்கள சுகாதார ஊழியர் இணைப்பாளர்களாகச் செயற்படல் மிகவும் வரவேற்கத்தக்க அம்சமாகும்.

4.11 பாலர் மராமரிப்புத் தொடர்பான கல்வி

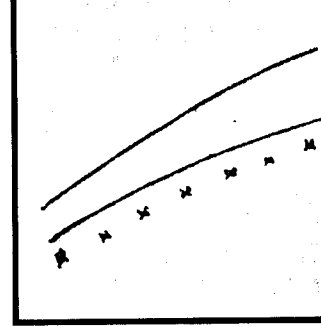
- ❖ சமூக முன்னோடிகள், வெளிக்கள ஊழியர் (சுகாதாரம் + அபிவிருத்தி தொடர்பான) இணைந்த முயற்சி கூடிய பலனைக் கொடுக்கும்.
- ❖ பிள்ளையின் வளர்ச்சி - போசாக்கான உணவு - குழந்தைகள் மத்தியில் சாதகமான பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்தல். இதன் மூலம் பல தொற்றுநோய்களைத் தவிர்க்கலாம். குழந்தைகள் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.
- ❖ குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் குழந்தையின் வளர்ச்சி தொடர்பாக அறிந்திருத்தல் அவசியம்.
- ❖ குடும்பத்தார் அனைவரும் குறைந்த செலவில் நிறை உணவு பெறுதல் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். (இதன் மூலம் கர்ப்பவதி, பாலூட்டும் தாய்மார் உணவில் கவனம் செலுத்தலாம்)



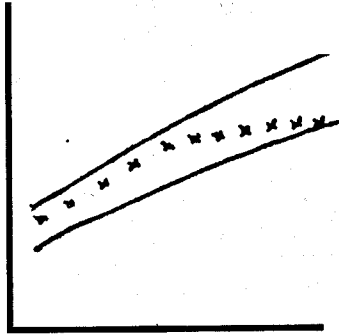
நிறை கூடிய ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிப்பதிவேடு



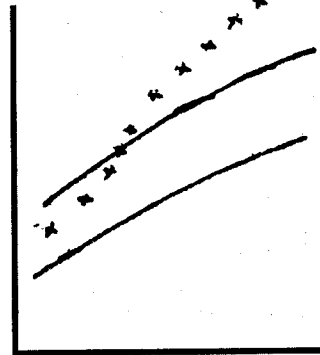
I



II



III



IV

- I சரியான வளர்ச்சி நிலை
 II சிறிய குழந்தை - ஆனால் வளமான வளர்ச்சி
 III திருப்தியற்ற வளர்ச்சி - நிறை கீழ் நோக்கில் செல்கிறது.
 IV திருப்தியற்ற வளர்ச்சி - பருமனான குழந்தை

- ஆரம்பிக்கும் முறை
- நிறை உணவு....
- முக்கூட்டுக் கலவையின் முக்கியத்துவம்
- வலுக்கட்டாய உணவூட்டல் தவிர்க்க
- குறைந்த செலவில் நிறை உணவு...

அத்தியாயம் 5

குழந்தைகளுக்கு இணை உணவு (Complementary Feeding) வழங்கல்

ஆரம்பத்தில் தாய்ப்பால் மாத்திரம் தான் சிசுவுக்கு ஊட்டல் வேண்டும். ஆனால் குழந்தை 6 மாதங்களை அடையும் போது குழந்தையின் வளர்ச்சி வேகத்திற்கு தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல் போதாது. எனவே மேலதிக உணவாக இலேசாகச் சீரணிக்கக் கூடிய பழரசம், பழங்களை இச்சிசுக்களுக்கு வழங்கலாம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானவர். எனவே அவர்களின் உணவுத் தேவைகள் வித்தியாசமானதாக அமையலாம்.

இவ்வுணவுகளை வழங்கும் போது மக்களின் கலாசாரம், நம்பிக்கைகள் முதலானவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் அவசியமாகும். தானியங்கள், பருப்பு வகை, கீரை, பழம் மற்றும் இலேசாகச் சீரணிக்கக் கூடியதாக இக்குழந்தைகளின் உணவு அமைதல் வேண்டும்.

5.1 நிறை உணவு

இக்குழந்தைகளுக்கு நாம் அளிக்கும் உணவு நிறை உணவாக அமைதல் வேண்டும். மா, புரதம், கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்து, கனிப்பு, நீர் இவை யாவும் அடங்கியதாக இருப்பது நலமாகும். சரிவரக் கிடைக்காவிடின் போசணைக் குறைபாடுகள் ஏற்பட முடியும்.

5.2 ஆரம்பிக்கும் முறை

ஓர் உணவை மாத்திரம் முதலில் அறிமுகப்படுத்தலாம். அவை நீர்த்தன்மையாக அமைந்திருத்தல் வேண்டும். பழச்சாறு - எலுமிச்சம்

பழம் அல்லது தோடம்பழம் பாவித்து பழச்சாறு தயாரிக்கலாம். கொதித்து ஆறிய நீர் கரைப்பதற்குப் பாவிக்க வேண்டும். பாத்திரங்கள் மிக நன்றாகத் துப்பரவாக்கிய பின் தேசிக்காயைப் பிழிந்தெடுக்கவும். எமது தேவைக்குரிய அளவில் கொதித்து ஆறிய நீரில் குறிப்பிட்டளவு சீனியைக் கரைக்கலாம். இக்கரைசலுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். முதல் நாள் சிசுவின் வாயில்/ நாக்கில் தடவி விடவும். அடுத்து, அடுத்த நாள் படிப்படியாகக் கூட்டலாம். பின் 1/2 தேக்கரண்டி, 1 தேக்கரண்டி கரைசலைப் பருக்கலாம்.

ஒரு உணவு பழக்கப்பட்டுவிட்டால் பின் இன்னொரு உணவை அறிமுகம் செய்து வைக்கலாம். தேசிக்காய், தோடம்பழம் மாத்திரமல்லாமல் பப்பாளி, வாழைப்பழம், மாம்பழம், வில்வம்பழம் முதலானவைகளையும் நாம் ஊட்டலாம்.

முதலில் நீரில் கரைத்துக் கொடுத்தோம். சில நாட்கள் செல்ல இப்பழங்களை மசித்துக் கொடுக்கலாம். 1/4, 1/2, ஒரு தேக்கரண்டி என படிப்படியாகக் கூட்டிக் கொடுக்கலாம்.

5.3 உணவு முக்கூட்டுக் கலவையாக அமைவது உகந்தது

(சக்தி தரும் உணவு - தசையை வளர்க்கும் உணவு - பாதுகாப்புணவு)

ஒரு பிடி அரிசி + 2 தேக்கரண்டி பருப்பு + சிறிதளவு கீரை இவற்றை நன்றாக வேகவைத்து - பின் இக்கூட்டுக் கலவை உணவைக் குழந்தைக்கு ஊட்டமுடியும்.

சில நாட்கள் செல்ல நெத்தலிக் கருவாடு இக்கலவையில் சேர்க்க முடியும். நெத்தலியில் மணல், உப்பு கூடுதலாக இருக்கும். இவற்றை நன்றாகக் கழுவிக்காயவைக்கவும். நன்றாகக் காய்ந்தபின் அவற்றைப் பொடியாக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்க.

- கூட்டுக் கலவை தயாரிக்கும் வேளையில் 2 தேக்கரண்டி சேர்த்துத் தயாரிப்பது உகந்ததாகும். சிறிய மீன்களில் கனியுப்புக்கள், புரதம் கூடுதலாக உண்டு. இவற்றைச் சேர்த்துத் தயாரிப்பதனால் குழந்தையின் ஊட்டம் நிறைவடைகிறது.

- பழச்சாறு: மசித்த பழம் குழந்தைக்கு ஊட்டுவதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படமாட்டாது.

- இவ்விதமான கூட்டுக்கலவை (Introducing of Semi Solid Foods) உணவைக் காலையில் கொடுப்பது போன்று மாலையிலும் கொடுக்கலாம். படிப்படியாக இவ்வுணவுகளைக் கூட்டிக் கொடுக்கலாம்.

- எமது வருவாய்க்கேற்ப உள்ளூரில் கிடைக்கக் கூடிய உணவுகளை நாம் பிரயோசனப்படுத்த முன்வர வேண்டும்.

- தாய்ப்பால் ஊட்டிய பின் மேலதிகமாக இவ்வுணவுகளைக் குழந்தை 9 மாதங்களை அடையும் வரை கொடுக்கலாம்.

- அதன்பின், உணவு ஊட்டிய பின் மேலதிகமாகத் தாய்ப்பாலை ஊட்டுவது உகந்ததாகும். இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பால் ஊட்டலாம். விரும்பின் அதற்கு மேலாகவும் தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியும். குழந்தையின் கண்பார்வைக்கு விற்றமின் 'A' அவசியம். எனவே உணவு தயாரிக்கும் போது தினமும் பச்சை இலை, மஞ்சள் காய்கறி (பூசணி, கரட்) முதலானவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு ஊட்டும் போது எக்கட்டத்திலும் பார்போச்சி பாவிப்பது தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பதில் கோப்பையும் கரண்டியும் பாவிக்க முடியும்.

- முடியுமானவரை இனிப்பு, உப்புப்பாவனை குறைத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. இவற்றைப் பாவித்துப் பழகினால், பின் இவற்றைக் குறைப்பது கடினமாகலாம்.

5.4 தவிர்க்க வேண்டியவை

- மாமைற், வெஜியர் - இவற்றில் கூடியளவு உப்புச் சேர்த்திருப்பர். இவ்வுணவுகளைக் குழந்தைக்கு அறிமுகம் செய்யாது இருப்பது நல்லது.

- உணவு ஊட்டும் போது தாய்மார்கள் குழந்தைகளுடன் தர்க்கித்தல், சண்டையிடுதல், வற்புறுத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். அவர்கள் விரும்பி உண்ணும் சூழலை உருவாக்க வேண்டும்.

- கூடியளவு இனிப்புணவு, சொக்லேற் சுவையூட்டிய பால், குளிர்்பானங்களை இக்குழந்தைகள் அருந்துவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. அடிக்கடி இனிப்புச் சேர்ந்த உணவு உண்பதனால் இக்குழந்தைகளில் பல்முரசு வியாதி முதன்மை இடத்தைப் பெற்று விடும்.

- இனிப்புணவு உண்ண நேரிடின் பற்கள் உடனுக்குடன் துலக்கப்படல் வேண்டும்.

- இன்று நகர்ப்பாடசாலைகளில் 25% மேற்பட்ட குழந்தைகள் இருக்கவேண்டிய நிறையிலும் பார்க்க அதிகரித்த நிறையுடன் காணப்படுகிறார்கள். இக்குழந்தைகள் கூடுதலாக எண்ணெயில்

பொரித்த உணவுகள், சுவையூட்டிய உணவுகளைக் கூடியளவில் அடிக்கடி உண்பதைக் காணுகின்றோம். குழந்தைப் பருவத்தில் அதியூட்டம் ஏற்படின் அவர்கள் வளர்ந்தவர்களானதும் அதி இரத்த அழுத்தம், சலரோகம், இருதய வியாதிக்கு ஆளாகும் நிலை உருவாகலாம். ஒரு வயதை அடையும் போது வீட்டில் ஏனையர் உண்ணும் உணவை உண்ணக்கூடிய அளவு குழந்தைகள் உணவு அமைந்திருந்தல் உகந்ததாகும்.

5.6 குறைந்த செலவில் தயாரிக்கக் கூடிய நிறை உணவு

(அ) பொரி அரிசி மா - அரிசி, பருப்பு (பாசிப்பயறு + உழுந்து)

3 சுண்டு உடைத்த பச்சை அரிசி+1/2 சுண்டு பாசிப்பயறு + 1/2 சுண்டு உழுந்து (கோது நீக்கிய பின்)+ 50gr எள்ளு இவற்றைக் கழுவிக்காயவைத்தல்.

- இவற்றை ஓட்டில் இட்டு வறுக்க வேண்டும். இதன்பின் இவற்றை மாவாக்க வேண்டும். வறுத்த படியால் அரைக்கும் போது இத்தானியம்/பருப்புக்களில் இருக்கும் கலங்கள் யாவும் சிறு துணிக்கைகள் ஆக்கப்படுகின்றன.

- 6 மாதக் குழந்தையாகில் இரு தேக்கரண்டி இக்கூட்டுக் கலவைமாவுடன் சிறிது சீனி சேர்த்துக் கொள்க. சுநீர் ஊற்றி நீர்த்தன்மையான பதார்த்தமாக்குக. (Semisolid) வளர்ந்த குழந்தையாகில் களியாக்கி ஊட்டலாம். இந்நிலை ஏற்படின் தேங்காய்ப் பாலையும் இக்கலவையில் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும். வறுத்தபின் மாவாக்கிய காரணத்தால் இவ்வுணவு சிசுக்கள் மத்தியிலும் இலேசாகச் சீரணிக்க முடியும்.

- வளர்ந்த பிள்ளைகளாகில் (2 - 3 வயது) ஒரு மேசைக்கரண்டி இக்கலவை மாவுடன், சீனி சிறிதளவு, தேங்காய்ப்பூ, சுநீர் விட்டுப் பிசைந்து ஒரு பிடியாக்கி குழந்தைக்கு உண்ணக் கொடுக்கலாம்.

- ஒரு நாளைக்கு ஒருவேளை இவ்விதமாக இக்கூட்டுக் கலவையைத் தினமும் மேலதிக உணவாகக் கொடுப்போமாகில் ஒரு மாதத்தில் குழந்தையின் நிறை 500 - 650 கிராம் வரையில் அதிகரிக்க முடியும்.

- நிறை குறைவென இனம்கண்ட குழந்தைகளுக்கு (இக் குழந்தைகள் மாதாமாதம் நிறுக்கப்படல் வேண்டும்) இக் கலவை உணவு மிகவும் சிறந்த ஆகாரமாகும்.

- இதே போன்று, இலை பயறு சேர்ப்பொங்கல், இலை கடலைமாசேர் றொட்டி, இலை பாசிப்பயறு சேர்கறி முதலியன தயாரித்துக் குழந்தைக்கு வழங்க முடியும்.

- உளவிருத்தியும் கற்றலும்
- குழந்தைகளின் தேவைகள்
- அழகை மூலம் உணர்த்தல்
- குழப்பம் அடைவதற்கான காரணம்
- பதட்டம்/பய உணர்வு
- தாயின் முன் உதாரணம்
- பாரிய பிரச்சனை யாது செய்யலாம்
- குழந்தை பராமரிப்பு, தந்தையின் பங்கு
- குழந்தைகள் இலகுவில் கற்கிறார்கள்
- அடிப்படை வசதிகள் தேவை
- குழந்தையின் உளவிருத்தி
- கற்கும் ஆற்றல் மேம்பாடு
- தாய்மொழி இலகுவில் கற்கலாம்
- விளையாட்டின் மூலம் கற்கிறார்கள்.
- சமூகக்குண இயல்புகள்
- அனர்த்தங்களை அருபவித்த குழந்தைகள்
- முதலாம் மாதச் செயற்பாடு...
- ஆறாம் மாதத்தின் போது...
- இரண்டாம் வயதின்... - 12ம் மாதத்தின் போது
- மூன்றாம் வயதின்... - 5ம் வயதின் ...

அத்தியாயம் 6

குழந்தையின் விருத்தியும் காலத்தோடு கல்வி பயில்தலும்

குழந்தையின் முதல் எட்டு (8) ஆண்டுகள் அதன் வாழ்க்கையில் அதிமுக்கிய காலமாகும். இவ் 8 ஆண்டுகளில் முதல் மூன்று ஆண்டுகளும் அதிசிறந்த பராயமாகும். வருங்கால ஆரோக்கியம், உடல் வளர்ச்சி, உளவிருத்திக்கு இக்காலம் அத்திபாரமாக அமையமுடியும். வேறு எப்பராயத்திலும் இல்லாத அளவுக்கு இப்பருவத்தில் இக்குழந்தைகள் மிகவும் கூடுதலாக கல்வி பயில்கிறார்கள். இக்காலத்தில் போதியளவு அன்பு, நேசிப்பு, கவனிப்பு, ஊக்குவிப்பு, உளவியல் ரீதியான உற்சாகமூட்டல் (Stimulation)

போதிய போசணை நிறைவுகளுடன் சிறப்பான ஆரோக்கிய நிலையும் கிட்டுமாகில் மிக வேகமாக இச்சிறார்களால் கல்வி பயில முடியும்.

6.1 உளவிருத்தியும் கற்றலும்

குழந்தையின் உளவிருத்தியும் கற்றலும் தொடர்பான இவ்வரையாடல் பாலர் பாடசாலை ஆசிரியையிடம் தாய் வேண்டுவதாக அமைகின்றது.

தாய்:

“குழந்தையின் முதலாவது வருடத்தில் பெற்றோர் அளிக்கும் பராமரிப்பும், அரவணைப்பும் சீராகக் கிட்டுமாகில் அதன் வாழ்வு செழுமையடையும்” எனும் வானொலிப் பேச்சைக் கேட்டேன். அதன் ஆழமான கருத்து எனக்கு விளங்கவில்லை.

சிவா:

(பாலர் பாடசாலை ஆசிரியை) குழந்தையை இதமாக வைத்திருத்தல், கட்டி அணைத்தல் (Cuddling) சம்பாசித்தல் முதலியன இச்சிசுவை உற்சாகமுட்பட முடியும். இதனால் குழந்தையின் உளவிருத்தி செழுமையடைவதுடன் மனவெழுச்சியும் அடைய முடியும். மார்புடன் அணைத்துப் பாலூட்டுவதால் குழந்தை மனநிறைவான பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெறமுடியும். தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் (Suckle) மூலமாக போசணை நிறைவான உணவைப் பெறுவதுமல்லாமல் தேற்றப்படுவதுடன் மனநிறைவையும் குழந்தை பெறமுடியும்.

தாய்:

ஆண் குழந்தை, பெண் குழந்தையெனச் சமூகத்தில் சிலர் பாகுபாடு காட்டுகிறார்கள். ஆனால் இவர்கள் தேவைகள் ஒரே மாதிரி அமையமுடியுமா?

6.2 குழந்தையின் தேவைகள்

சிவா அக்கா:

உடல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் உணர்வு பூர்வமாகவும், சமூகரீதியாகவும் இக்குழந்தைகளின் தேவைகள் ஒரே விதமாகவே அமைய முடியும். ஆண், பெண் குழந்தைகள் சூழலில் இருந்து ஒரே விதமாகவே கற்கிறார்கள். எனவே இருசாராருக்கும் எதுவித வேறுபாடும் இன்றி அவர்களை நேசித்தல் (Affection) கவன

மெடுத்தல், உவந்தேற்றல், மெச்சுதல் இன்றியமையாதவையாகும். சில குடும்பங்களில் ஆண் குழந்தைகளுக்குக் கூடிய கவனம் கொடுப்பதனால் பெண் குழந்தைகளின் உணர்வுகள் பாதிப்பு அடைகின்றன. அது மாத்திரமல்லாமல் குழந்தைகளின் மத்தியிற் பாகுபாடு காட்டும் பெற்றோர்களையும் எம்மத்தியிற் காணுகின்றோம். இவ்வம்சங்கள் அவர்கள் மத்தியில் தாங்கமுடியாத வேதனையை வாழ்நாள் முழுவதும் ஏற்படுத்த முடியும் என்பதைப் பெற்றோர் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்களாகவும் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்கி நடப்பவர்களாகவும் இவர்கள் அமைவதையும் காண முடிகின்றது.

தாய்:

இக் குழந்தை தனது ஆரம்பக் கட்டத்தில் எவ்விதம் தனது தேவைகளைத் தாய்க்கு உணர்த்துகிறது?

(அ) அழகை மூலம் உணர்த்தும்

சிவா அக்கா:

அழகை மூலம் தனது தேவைகளை உணர்த்துகிறது. அழும்போது அந்நிலையை உணர்ந்து உடனடியாக இந்நிலைக்கு ஈடுகொடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடல் அவசியம். குழந்தையின் இருகைகளையும் பற்றி இரக்க உணர்வுடன் அவர்களுடன் சம்பாசித்தல் மிக அவசியம். குழந்தையின் நம்பிக்கை, பாதுகாப்புணர்வை இதன் ஊடாக மேலும் செழுமையாக்கலாம். குழந்தையுடன் நிறைய உரையாடல், பாடுதல் குழந்தைக்கு மனநிறைவைக் கொடுக்கும். பேசமுடியாவிடினும் இச்சம்பா சணையை அச்சிசுவால் உணரமுடியும். இதன் மூலம் குழந்தை கற்கத் தொடங்குகிறது எனக் கொள்ளலாம்.

(ஆ) குழப்பம் அடைவதற்கான காரணம்

தாய்:

குழந்தை வெறுப்படைவதற்கோ குழப்பம் அடைவதற்கோ உரிய காரணி எதுவாக இருக்கலாம்?

சிவா அக்கா:

தாம் நினைத்ததை அடையாவிடின் குழப்பம் அடைவர்; புதியவர்களைக் கண்டால் குழப்பம் அடைவர்; இருட்டுக்குப் பயப்படுவர்; அவர்கள் உணர்வுகளை மூத்தோர் அலட்சியம் செய்தால் மனக்குழப்பம் அடைவர்; தண்டித்தால் மனக்குழப்பம் அடைவர்.

“கள்ளன் வருகிறான்/ பொலிஸ்காரன் வருகிறான்/ நான் தொலைபேசியில் அழைக்கிறேன்.” போன்ற வார்த்தைகள் இச்சிறார்கள் மனதில் ஆழமாகப் பதிய வல்லன. சில சமயங்களில் அவர்கள் பெரியவர்களான பின்பும் இத்தாக்கங்களில் நின்று விடுபட முடியாது பரிதவிப்பதை பார்க்கின்றோம். இவ்விதம் பாதிப்புடன் வளர்ந்தவராகில் வெட்கித் தலைகுனியும் சபாவம் பெறுவர். இயல்பாகத் தனித்து ஒரு முயற்சியை முன்னெடுக்க முடியாது கஷ்டப்படுவர். தற்றுணிவு இவர்களிடம் இருக்க மாட்டாது. மற்றவர்களுடன் இணங்கிப் போவது கஷ்டமாக அமையலாம். ஆனால் பராமரிப்பாளர் அவர் உணர்வுகளை மதித்து இக்குழந்தைகளில் இரக்கம் காட்டினால் அவர்கள் சந்தோசமானவர்களாகவும், பாதுகாப்புணர்வுடன் சமநிலை பேணுபவர்களாகவும் காணப்படுவர். எனவே குழந்தைகளை அடித்தல், வெருட்டுதல், உரத்துச் சத்தமிடல், தண்டித்தல் தவிர்க்கப் படல் வேண்டும். நாம் கோபமுற்று இக் குழந்தைகளைத் தண்டிப்பதனாலேதான் குழந்தைகளும் சீற்றங்கொள்ளுதல், அடித்து உடைத்தல், அமைதியை இழந்தவர்களாகவும் எம் முன்னு தாரணங்கள் மூலம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

தாய்:

உடல் நலம் பாதிப்படையின் குழந்தை பதற்றம் அடைய முடியுமா?

சிவா அக்கா:

ஆம். பய உணர்வு அடைவர். போதிய வளர்ச்சியடையாக் குழந்தை இரத்தச் சோகை, போசாக்கின்மைக்கு ஆளாக முடியும். இவ்விதமான பாதிப்படைந்த குழந்தைகள் வயிற்றோட்டம், தடிமன், காய்ச்சல் நோய்க்கு அடிக்கடி ஆளாகுதல் கண்டுகூடு. இக் குழந்தைகள் பய உணர்வுடன் காணப்படுவர். எளிதில் மனக்குழப்பம் அடைவர். இவ்விதமான குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கோ, மற்றவர்களுடன் இயைந்து குதூகலிக்கவோ முடியாது கஷ்டப்படுவர்.

6.3 தாய் தந்தையரின் உதாரணம் மிக அவசியம்

17.7.2003: பாபு - 27 வயது ஆண் - அயலாருடனும் சமூகத்துடனும் இணைந்து வாழக் கஷ்டப்படுகிறார். கலந்துரையாடல் மூலம் பின்வரும் தகவல்களைப் பெறமுடிந்தது. வசதியான குடும்பம். தகப்பன் முக்கிய நிறுவனத்தில் பணிப்பாளர். தாய் சமூக

அபிவிருத்திப் பிரதம விவிவுரையாளர். இவருக்கு ஒரு தம்பி 25 வயது. பாலர் பராயத்தில் இவர்கள் இருவருக்கும் தாய், தந்தையர் அரவணைப்பு பெரிதாகக் கிடைக்கவில்லை. தகப்பன் வார இறுதி விடுமுறையில் வரும்போது மதுபோதையில் வருவார். வீட்டில் ஒரே ரகளை. தந்தை பொருள் பண்டங்களை அடித்துடைப்பார். தம்பியார் கேட்கும் யாவற்றையும் வாங்கிக் கொடுக்கும் தந்தை, அந்தளவுக்கு எதுவும் பாபுவுக்குக் கொடுக்க மாட்டார். இதனால் பாபு தந்தையை வெறுத்தான். அயலாருடன் இக்குழந்தைகள் பழகுவது மிகக் குறைவு. ஆயாவே இக்குழந்தைகளைப் பராமரிப்பார். பாலர் பருவத்தில் இக் குழந்தைகள் இருவருக்கும் போதியளவு அரவணைப்பு இப்பெற்றோர் மூலம் கிடைக்கவில்லை.

இதனால் தற்போது பாபு எளிதில் கோபம் அடைகிறார். பொருட்களை அடித்துடைத்தல், அயலாருடன் முகம்கொடுத்து பழகக் கஷ்டம், தனித்துப் பிரயாணம் செய்யப் பயம், பொலிசாரைக் கண்டால் வியர்த்துக் கொட்டுவார். விபரிக்க முடியாது களைப்பு அடைகிறார். பாபுவிடம் விசாரித்த போது தான் 5 வயதாக இருக்கும் போது தமது மாமன் தன்னைப் பயமுறுத்துவதற்காகத் தொலைபேசியில் பொலிசாரை அழைத்ததாவும் தற்போது அவை நினைவுக்கு வருவதையும் குறிப்பிட்டார்.

10.2.2004 (6 மாதங்களின் பின்) உளவளத்துணையாளர் வழிகாட்டலுடன் பாபு சமூகத்துடன் இயைந்து வாழக்கூடிய நிலைக்கு மாறிவிட்டார். இவ்வாண்டு இறுதியில் தமது பட்டப் படிப்பினையும் பூர்த்தி செய்யும் அளவுக்கு பாபு செழுமை அடைந்துள்ளார். பாலர் பருவத்தில் குழந்தைகள் போதிய அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வுடன் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். தாய், தந்தையர் முன் உதாரணம் மிக அவசியம். நல்லோர் இணக்கம் இன்றியமையாதது. அயலாருடன் நல்லுறவு இன்றியமையாதது. சமூகத்துடன் இயைந்து வாழும் மனப்பக்குவம் மிக அவசியம். சகோதரர் மத்தியில் பாகுபாடு காட்டுதல், அவர்கள் மத்தியில் ஒப்பிட்டு ஒருவரை மேலானவராகக் காண்பித்தல், இச்சிறார்கள் மத்தியில் தாங்க முடியாத வேதனையைக் கொடுக்கும். இவை கால கட்டத்தில் மனச் சமைகளாக மாற்றம் அடையும். வளர்ந்தவர்களானதும் பலவிதமான உடல் வள உபாதைகளைக் கொடுக்க முடியும்.

6.4 பாரிய பிரச்சனை எனின் யாது செய்யலாம்?

தாய்:

பாரிய பிரச்சனை எழும் நிலை ஏற்படின் எவ்விதமாக இந்நிலையை அணுகலாம். எப்படிக் குழந்தைகளுக்கு விளக்கம் அளிக்கலாம்.

சிவா அக்கா:

இக்குழந்தைகள் நல்ல அம்சங்களை வெளிக்காட்டும் போது அவை சிறிதாக இருப்பினும் நாம் அவற்றைப் பாராட்ட வேண்டும் (Appreciation). இதனால் இக்குழந்தைகள் மனநிறைவு பெறுவர். குழந்தைகளை நாம் பாராட்டுவதனால் இக்குழந்தைகள் முழுமையடைவர். அத்துடன் செழிப்பாகவும் பயன் தரும் (Productive) அங்கத்தவராகவும் மிளிர்வர். மேலும் சமூகத்தில் மக்களால் போற்றப்படும் முயற்சிகளில் ஈடுபடுவர்.

6.5 குழந்தை பராமரிப்பில் தந்தையின் பங்கு அவசியம்.

தாய்:

நான் தொழிலுக்குப் போகவேண்டும்: குழந்தைகளையும் பார்க்க வேண்டும். எனக்கு ஒரே களைப்பாக இருக்கிறது.

சிவா அக்கா:

குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் குடும்பத்தில் உள்ள ஏனைய அங்கத்தவர் கூடிய கரிசனை எடுத்தல் அவசியம். வீட்டு வேலைகளுடன், தொழில் ஸ்தாபனத்தில் தாய் கடமைகளை நிறைவேற்றல் அவசியம். குழந்தை வளர்ப்பில் தகப்பன் பங்களிப்பு மிக இன்றியமையாதது. தந்தை குழந்தைகளிற் கூடிய கரிசனை கொள்ளல் மிக அவசியம். அன்பு, கரிசனை, ஆதரவு காட்டல் இன்றியமையாதது. கற்பிப்பதற்கு வழிகாட்ட முன்வரவேண்டும். கடுகடுப்பாகப் பேசாது குழந்தைகளில் குற்றம் காணாது, நயமாக அணைத்தல் மிக அவசியம். சில பெற்றோர் குழந்தையை செல்லமாக அழைப்பதே இல்லை. புன்முறுவல் காட்ட முடியாத தந்தை, தாயாரால் எவ்விதம் குழந்தையை அரவணைக்க முடியும். எனவே குழந்தைகளின் வருங்கால நன்மை கருதி, இக்குழந்தைகள் மனநிறைவாக வளரக்கூடிய சூழலை உருவாக்கல் ஒவ்வொரு பெற்றோரின் கடமையாகும்.

குறிப்பு:

வீடு துப்பரவாக்குதல், குழந்தைகளைச் சீராட்டிப் பாடசாலைக்குப் புறப்பட ஆயத்தம், குசினியில் சில வேலைகள், பாலர் பருவமாகில் சிசுவுக்கு உணவு ஊட்டலில் உதவி முதலானவற்றில் மனைவிக்கு உதவிசெய்யக் கணவன் முன்வரல் மிக அவசியமே.

6.6 பிறந்த கணத்தில் இருந்து கற்கின்றார்கள்

தாய்:

பிறந்த காலத்திலிருந்து குழந்தை கற்கிறது, என (T.V) தொலைக்காட்சி உரையாடலில் என்னால் கிரகிக்க முடிந்தது. ஆனால் அவை தொடர்பாகப் புரண விளக்கம் ஏற்படவில்லை.

சிவா அக்கா:

பிறந்த கணத்தில் இருந்து சிசுவின் ஜம்புலன்களும் (கண், காது, மூக்கு, செவி, மெய்) செயற்படத் தொடங்கி விடுகின்றன. பிரசவித்த 1/2மணி நேரத்திற்கிடையில் தாய்ப்பாலூட்டல் மிக அவசியம். குழந்தையின் உடல் தாயினால் அரவணைக்கப் படுவதானால் குழந்தை உளநிறைவாக உற்சாகமூட்டப்படுகிறது. இதனால் மனநிறைவான வளர்ச்சி கிட்டுவதல்லாமல், உளவிருத்தியும் மேம்படமுடியும். தாய்க்கும் சேய்க்கும் உணர்வு பூர்வமான பாசம் ஏற்படமுடியும். தொடுதல், செவிமடுத்தல், மணத்தல், பார்த்தல் ருசித்தல் (ஜம்புலனுணர்வுகள்) இவை மூலமாகக் கற்கும் வழிமுறைகளைக் குழந்தைகள் பெறுகின்றன. இதனால் இச்சிறார்கள் சுற்றாடலில் இருந்து ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் கற்கும் சந்தர்ப்பங்களாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

6.7 குழந்தைகள் எப்படி இலகுவாகக் கற்கிறார்கள்?

குழந்தைகளுடன் உரையாடும்போதும், அவர்களைத் தொடும்போதும் கட்டி அணைக்கும் போதும் இக் குழந்தைகளின் உள்ளம் வேகமாகக் விருத்தியடைகிறது. தெரிந்த முகங்களைக் காணாது, பழக்கப்பட்ட சத்தங்களைக் கேட்டல், பலவிதமான பொருட்களைக் கையாளுதல், குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் உரையாடுதல், குடும்ப அங்கத்தவர்களால் நேசிக்கப் படுகிறோம்; பாதுகாப்பான சூழலில் வளருகிறோம் எனும் உணர்வு மேலோங்கும்

போது இக் குழந்தைகளினால் இலகுவில் கற்கமுடிகிறது. பாதுகாப்பான உணர்வுடன் வளரும் பிள்ளைகள் பாடசாலையில் மேம்படக் கற்கிறார்கள். அத்துடன் இவர்கள் வளர்ந்தவர்களானதும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கும் இலகுவில் முகம் கொடுப்பதற்கும் உரியவர்களாகின்றனர்.

தாய்:

இவ்விதமான நிலையாகின் இடம் பெயர் முகாம்களில் அடிப்படைவசதிகள் இன்றியும் பாதுகாப்பான சூழல் இல்லையெனும் மனநிலையில் வளரும் குழந்தைகளின் வாழ்க்கை பாதிப்பைக் கொடுக்குமா?

6.8 அடிப்படை வசதிகள் தேவை.

சிவா அக்கா:

பாதுகாப்பில்லாச் சூழலில் பிள்ளைகள் தொடர்ந்து வளருமாகில் குழந்தைகள் எதிர்காலம் பாதிப்பானதாக அமைய முடியும். இம்சிக்கப்படாமல் குறைந்தது அவர்களுக்கு அடிப்படையான வசதிகள் அளிக்கப்படவேண்டும். தாய் - தந்தையால் அரவணைக்கப்படல் மிக அவசியம். இதன் மூலம் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி - விருத்தி மேம்படும். குறிப்பாக அதன் முதல் (8) வருடங்களில் அதுவும் முதல் மூன்று வருடங்கள் மிக அவசியம் என்பதை UNICEF போன்ற நிறுவனங்கள் வலியுறுத்தி வருகின்றன.

தாய்:

சிசுவுக்கு முதல் 6 மாதங்கள், தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதும். வேறு எதுவித நீராகாரமும் கொடுக்கக் கூடாது. இக்கருத்துக்கள் அடங்கிய சுவரொட்டி பார்த்தேன். இதைப் பார்த்ததும் எனக்கு ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது?

சிவா அக்கா:

முதல் 6 மாதங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டினால் போதும். அவை உணவாகவும், பானமாகவும் அமையும். தாய் தன்னைச் சரிவரப் பேணுதல் அவசியம். குழந்தைகளுக்குப் போதுமெனும் அளவுக்குத் தாயினால் பாலூட்ட முடியும். ஆறு மாதத்தின் மேல் இணை உணவுகள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். இரு வருடங்கள்வரை

உணவுடன் தாய்ப்பால் மேலதிக உணவாகக் கொடுக்கலாம். விரும்பினால் அதற்கு பின்பும் ஊட்டமுடியும்.

6.9 குழந்தைகளின் உளவிருத்தி

தாய்:

குழந்தைகள் எவ்விதமாக உளவிருத்தி அடைகிறார்கள்? கற்றலில் முன்னேறுகிறார்கள்?

சிவா:

தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுவதனால், சிசுவுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கிட்டிவதுடன், தம்மை நேசிப்பவர், பராமரிப்பவர் மீது நெருக்கமான உறவையும் கொண்டதாக இக் குழந்தைகள் வளர்கிறார்கள். ஏனையவர்களுடனான தொடர்புகள், உணர்வுபூர்வமான தொடர்பாடல் மூலம் இக் குழந்தைகள் உளவிருத்தியும், கல்வியில் முன்னேற்றமும் அடைகிறார்கள். பெற்றோரும் குழந்தைகளைப் பராமரிப்பவர்களும் இக் குழந்தைகளுடன் உரையாடுதல், அவர்தம் அங்க அசைவு, சிரிப்பு முதலானவற்றுக் பதில் இறுத்து உரையாடுவதன் மூலம் இக் குழந்தைகள் கற்கிறார்கள். இவ்வடிப்படையில், தாய் தந்தையர், பாட்டன், பாட்டி ஏனையோர் கதைகூறுதல் முதலான அம்சங்கள் யாவும் இன்றியமையாதவையாகும். குழந்தைகளால் விளங்காத சொற்களாக இருப்பினும் இவ்வாரம்ப காலச் "சம்பாசனை" இச்சிறார்களின் மொழியை விருத்தியடையச் செய்யமுடியும். அத்துடன் இச்சிறார்களின் கற்கும் பரிமாணத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

6.10 கற்கும் ஆற்றல் மேம்பாடு

தாய்:

குழந்தையின் கற்கும் ஆற்றலை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகள் யாவை?

சிவா அக்கா:

பரபரப்பாக அவதானிக்கக் கூடிய பொருட்களைப் பார்ப்பதன்மூலம் சத்தங்களைச் செவிமடுப்பதன் மூலம், பொருட்களைக் கையில் வைத்திருப்பதன்மூலம் (உணர்தல்) இவற்றுடன் விளையாடுதல்

மூலம் இக்குழந்தைகள் வேகமாகக் கற்கிறார்கள். இதற்கு மாறாக இக் குழந்தைகளைத் தனித்து இருக்கவிடல், அவர்களைத் தம்மில் இருந்து பிரித்து விடுதல், தாய் வெளிநாடு செல்லுதல் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆற்றொணா துன்பத்தைக் கொடுக்கும். பெற்றோருக்கிடையில் வெறுப்புகளைத் தோற்றுவிக்கும். குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி உள விருத்தியைப் பாதிக்கும். ஆண் - பெண் குழந்தைகளுக்கிடையில் பாகுபாடு காட்டின் தீராத துன்பத்தைக் கொடுக்கும். தமது குழந்தைகள் அனைத்தையும் ஒரே கண்ணாட்டத்தில் பார்த்தல் அவசியம். அனைவரின் தேவைகளை ஒரேவிதமாக அணுகுதல் மிக அவசியம். சகோதரர் மத்தியில் வெறுப்புணர்வு, பகைமை பாராட்டுதல், விட்டுக்கொடாத மனப் பான்மை இவை யாவற்றுக்கும், பெற்றோர் முக்கியமான காரணங்களாகின்றனர். இந்நிலை ஏற்படாது குழந்தைகளை வளர்த்தல் ஒவ்வொரு பெற்றோரின் தலையாய கடமையாகும்.

6.11 தாய்மொழியில் இலகுவில் கற்கிறார்கள்

தாய்:

தாய்மொழியில் (முதலில்) கல்வியூட்டினால் இச்சிறார்கள் தாராளமாகச் சிந்திப்பதற்கும் தமது எண்ணங்களை இலகுவாக வெளிப்படுத்தவும் உகந்தது எனக் குறிப்பிட்டனர்? எனக்கு அதை விளங்குவது சிரமமாக இருக்கிறது.

சிவா அக்கா:

தாய் மொழியில் தாலாட்டுப் பாடல்கள் இசைத்தல். குடும்பக் கதைகூறுதல், நொடி சொல்லுதல், விளையாடுதல் முதலானவை மூலம் குழந்தைகளினால் விரைவாகக் கற்கமுடியும்.

6.12 தடை மருந்தின் அவசியம்.

தாய்:

வயதிற்குரிய தடை மருந்து (Age appropriate) அவசியம் எனக் குறிப்பிட்டனர்.....?

சிவா:

குழந்தைகள் நிறைவாக வளர்வதற்கும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும், விளையாடுவதற்கும், கற்பதற்கும் வயதிற்குரிய

தடைமருந்து பெறுதல் அவசியம். ஒரு வயதை அடையமுன் 6 நோய்களுக்கான தடைமருந்து உரிய இடைவெளியில் பெறுதல் மிக அவசியம். பாலர் பருவத்தில் இலகுவில் நோய்வாய்ப்பட முடியும். உரிய இடைவெளியில் இத்தடை மருந்து பெறின் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பைப் பெற முடியும்.

6.12

தாய்: குழந்தைகள் விளையாடுவதன் மூலம் கற்கிறார்கள் என்பதை விளங்குதல் சிரமமாக இருக்கிறது.

சிவா:

விளையாட்டு வினோதமானது, அத்துடன் கேலியானது; ஆனால் கற்பதற்கும், உள விருத்திக்கும் திறவுகோலாக அமைய முடியும். விளையாட்டின்மூலம் அவர் அறிவும் அநுபவமும் வளர்ச்சியும் விருத்தி அடைகிறது. இதன்மூலம் துருவி ஆராயும் திறனும் தற்றுணிவும் இச்சிறார்கள் மத்தியில் கூடுகின்றது. முயல்வதன் மூலம் (Trying), கேள்வி கேட்பதன் மூலம், சவால்களை எதிர்கொள்வதன் மூலம், பிரதிபலன்களை ஒப்பிடுவதன் மூலம் இக்குழந்தைகள் கற்கிறார்கள். சிந்திக்கும்நிலை, திட்டமிடல், ஒழுங்கமைத்தல், தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் முதலியன விருத்தியடையும். விளையாட்டின் மூலம் ஒரு மொழியின் திறன்கள் (Skills) மேம்பாடு அடையும். உடலாற்றல் குறைவுடையோர், நிச்சயமாக விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வதன் மூலம் உற்சாகம் அடைவர்.

6.13 ஆண் பெண் குழந்தைகளுக்குச் சமசந்தர்ப்பம் தேவை.

தாய்:

ஆண் பெண் குழந்தைகளுக்குச் சமசந்தர்ப்பம் அளிக்கப்பட வேண்டுமா?

சிவா:

நிச்சயமாக எதுவித வேறுபாடு இன்றிச் சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் ஈடுபட உனக்குவிக் கப் படல்வேண்டும். குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் மனம் திறந்து உரையாடல் மிக அவசியம். தந்தையுடனான உரையாடல் குழந்தைக்கும் தகப்பனுக்கு மிடையில் கிட்டிய தொடர்பை ஏற்படுத்தமுடியும். குடும்ப அங்கத்தவர், பராமரிப்பில் ஈடுபடுவோர், குழந்தைகளைச் சரியாக

வழிகாட்டுவதன்மூலம், வேண்டிய உபகரணங்களை அளிப்பதன் மூலம், புதிய சிந்தனை வழிவகைகளைக் காண்பிப்பதன்மூலம் இச்சிறார்களை விளையாடுவதற்குத் தூண்டலாம். நீங்களும் இக்குழந்தைகளின் விளையாட்டில், அவர்களில் ஒருவராக இணைந்து கொள்ளலாம். ஆனால் அவர்கள் விளையாட்டை நாம் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது. அவர்கள் கூற்றை அவதானித்து அவர்களை ஊக்குவிக்க மூத்தோர் முன்வரவேண்டும். பாலர்கள் எந்தவித உதவியின்றி விளையாட எத்தனிக்கும் வேளைகளில் பராமரிப்பாளர் முடியுமான பொறுமை கடைப்பிடித்தல் மிக அவசியம். குழந்தைகள் திரும்பத் திரும்ப விளையாட்டில் முயற்சிப்பதன் மூலம் வெற்றியடைகிறார்கள். ஆபத்து இன்றி புதிய யுக்திகள் மூலம் வெல்ல முயற்சித்தல் குழந்தையின் விருத்திக்குச் சாதகமானதாக (Positive)க் கருதமுடியும்.

தாய்:

விளையாட்டுக்குரிய உபகரணங்கள் எப்படி அமையலாம்?

சீவா:

உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய எளிமையான உபகரணங்களைப் பாவிக்க நாம் முன்வரவேண்டும். குழந்தைகளின் தேவைகளின் அடிப்படையில் இவற்றை நாம் பிரயோகிக்கமுடியும். சிறிய பாத்திரம், நீர், மண், காட்போட் பெட்டிகள் மரத்துண்டுகள் முதலியன. மாணவர் மத்தியில் தினம் புதிய திறன்களை எம்மால் அவதானிக்க முடிகிறது. இக்குழந்தைகளின் தேவைகளை நன்குணர்ந்து அவர்களை வழிகாட்டவேண்டிய பொறுப்பு - பராமரிப்பாளர், பெற்றோர் முதலானோரின் அதிமுக்கிய கடமையாகும்.

தாய்:

தாய்தந்தையர், மூத்தோர் முன் உதாரணமாக நடக்கவேண்டும் எனக் குறிப்பிட்டனர். எனக்கு ஒரே பயமாக இருக்கிறது.

6.14 சமூக குண இயல்புகள்

சீவா:

மூத்தோர், தாய்தந்தையர், மூத்த குழந்தைகளின் முன்உதாரணம் மிக அவசியம். ஒருவரில் ஏற்படும் ஆளுமைப் பண்பு

அவர் நடத்தைக்கோலம் யாவும், மூத்தோர் முன் உதாரணங்களே ஆகும். மற்றவர் செய்வதைப் பார்த்தே தங்களை வடிவமைத்துக் கொள்கிறார்கள். (உ+ம: மென்மையாகப் பேசுதல்/ உரத்துச் சத்தமிடல், இரக்கம் காட்டுதல்/ அதட்டுதல், திகைப்பூட்டல் (பார்வை) இன்முகம் காட்டல், களவு/ பொய் மற்றவரை மதித்தல்/ ஏளனம் முதலான சகல குணஇயல்புகளும் இவற்றுள் அடங்கும்.

நிலத்தியல்பான் நீர்திரிந்து அற்றாகும் மாந்தர்க்கு
இனத்தியல் பதுஆகும் அறிவு - திருக்குறள் 453

மூத்தோர் மற்றவர்களைக் கருணையாகவும், மரியாதையாகவும், பொறுமையுடனும் நடத்தினால் குழந்தைகள் வளர்ந்தவர்களானதும் ஏனையோரை அவ்விதமே நடாத்துவார்கள்

தன்னைத் திருத்தச் சமூகம் தானே திருந்தும்.

தாய்:

குழந்தைகளில் அசாதாரண நிலை காணின் வைத்திய உதவி நாடவேண்டும் எனக் கூறினார். அசாதாரணநிலை, இயல்புநிலை என்றால் என்ன?

சீவா:

குழந்தை ஊக்கப்படாமலும், உற்சாகமின்றியும் இருக்கலாம். உடற் செயற்றிறன் குறைவாகலாம். உளவிருத்தி குறைந்து காணப்படலாம். குழந்தையின் உடல் ஊனமுற்று இருக்கலாம். பார்வை, சத்தங்களைக் கேட்கமுடியாது இருக்கலாம். எந்தவிதமான குழந்தைகளாக இருப்பினும் அவர்கள் உற்சாகமூட்டப்படல் வேண்டும்.

6.15 அனர்த்தங்களை அநுபவித்த குழந்தை

சந்தோசமில்லாக் குழந்தைகள், உணர்வு பாதிப்படைந்த குழந்தைகள் அசாதாரணமாகவே காணப்படுவர். அனர்த்தங்களை நேரே கண்ட குழந்தைகள், குடி வெறி துன்புறுத்தல், சித்திரவதை, பாலியல் வல்லுறவு முதலானவற்றால், உணர்வுகள் பாதிப்படைந்தவர்களாகக் காணப்படுவர். கோபித்தல், துக்கம், செயற்பாடின்றிச் சோர்வு, உதவி செய்யும் மனப்பான்மை இன்றி இருத்தல், மிகவும் தீவிர செயற்பாடு, தொட்டாற் சினுங்குதல் எதுவித உணர்வுகளுமின்றி இருத்தல், ஏனைய குழந்தைகளைத் துன்புறுத்தல், யாருடனும்,

சேராது இருத்தல், ஈடுபட்டிருக்கும் வேலைகளில் சடுதியில் ஆர்வமின்றி இருத்தல், சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை முதலானவற்றைக் குறிப்பிடலாம். சில குழந்தைகள் ஆறுதலாக முன்னேற்றம் பெறுவர். நிறுவன யோசனை கிட்டாது இருக்கலாம். சில சமயங்களில் பாரதூரமான உடல் நலக் குறைவாகவும் காணப்படுவர். எனவே வெளிக்களச் சுகாதார ஊழியர் வைத்தியசாலைப் பணிப்பாளர்களை அணுகி ஆலோசனை செய்தல் அவசியமாகின்றது.

குறிப்பு:

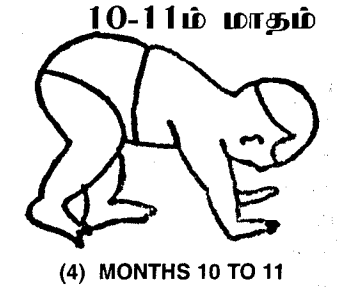
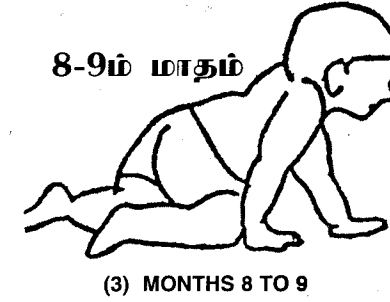
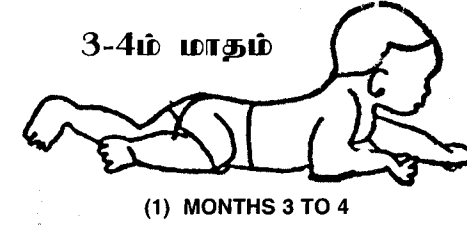
குழந்தைகளின் உளநலவிருத்தி இத்துடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளது.

6.16 குழந்தைகள் எவ்வீதமாக விருத்தியடைகிறார்கள்

- (1) குழந்தை முதலாவது மாதத்தில் - செயற்படக் கூடியவை.
- கையை, சொக்கை, வாயின் எப்பக்கத்திற்கு அசைக்கின்றோமோ, அப்பக்கத்திற்குத் தலை அசைதல் (Strolls)
 - அதன் இருகைகளையும் வாய்க்குக் கிட்டக் கொண்டுவருதல்.
 - Voice - sound கேட்கும் பக்கம் திரும்புதல்.
 - முலையில் பால் உறிஞ்சுதல் (Suckle) முலையைத் தொடுதல்.

பெற்றோருக்கான ஆலோசனை.

- பிரசவித்த ஒரு மணித்தியாலத்தில் ஆரத் தழுவுதல். (Skin to skin contact) தாய்ப் பாலூட்டல்.
- குழந்தையின் தலையைக் கைகளினால் அணைத்துத் தூக்குதல்.
- குழந்தையை அடிக்கடி அணைத்தல் - கட்டித் தழுவுதல் (இதமான வெப்பத்தைக் கொடுக்கும்)
- அடிக்கடி தாய்ப் பாலூட்டல். (குறைந்தது நான்கு மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை தானும் ஊட்டல் அவசியம்) முடியுமானவரை தாய் இசைத்தல், தாலாட்டுப் பாடுதல். உரையாடல் (கதைத்தல்) வாசித்தல் அவசியம்.
- பிரசவித்த ஆறாவது கிழமை சிகிச்சை நிலையம் அழைத்துச் செல்லுதல் வேண்டும்.
- பின்வரும் ஆபத்து அறிகுறிகளை அவதானிக்கவும்.
- பால் குடிக்க மறுத்தல், மிகவும் குறைந்தளவு பாலை மாத்திரம் பருகுதல், உறிஞ்சுதல் (Suckle)
- கைகால் அசைத்தல் மிகக் குறைவு



1. தூரத்துப் பொருட்களை அவதானிக்க முடியும். சத்தம் வரும் திசையை நோக்கலாம். சிப்பூட்டி சிப்பார்.
2. எழுந்து கிறுப்பார்.
3. தவழுவார் - அவதானமான செயற்படுவர்.
4. எழுந்து நிற்க முயற்சிப்பார்: பிடித்து நடக்க முடியும்

- பெரிய சத்தம் - வெளிச்சத்திற்கும் எதுவித பரபரப்பின் இரத்தல்.
- எதற்கெடுத்தாலும், தொடர்ந்து அழுதல்.

(2) குழந்தையின் ஆறாவது (வெகு) மாதத்தின் போது அதன் செயற்பாடுகள்:

உடம்பு புரட்டிய நிலையில் அதன் தலை நெஞ்சை உயர்த்த முற்படுதல்.

- அசையும் பொருட்களைப் பற்றிக்கொள்ள எத்தனித்தல்; இரு பக்கத்திற்கும் தமது உடலை அசைத்தல்.
- உதவியுடன் எழுந்திருத்தல். வாயினாலும் கையினாலும் பொருட்களை அறிய முற்படல் (Explore)
- கேட்கும் சத்தம், முகபாவனை (Facial Expression) முதலானவைகளை அவ்விதமே செய்ய முற்படல். (Imitation)
- குழந்தையின் பெயரைக் கூப்பிடின் அதற்கு இசைதல் (Responding)
- தெரிந்த முகங்களை ஆவலுடன் பார்த்தல்.

பெற்றோர் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆலோசனைகள்

- சமாந்தரமான பாதுகாப்பானதும் துப்பரவான இடத்தில் குழந்தையைக் கிடத்தவும். எப்பொருளையும் தாராளமாகப் பற்றக்கூடியதாகக் கிடத்தவும்.
- குழந்தையை ஆதரவுடன் தூக்கி நிறுத்தலாம் - இதன்மூலம் அயலில் நடப்பனவற்றை அவதானிக்கத் துணைபோதல். பகல், இரவில் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டல் அவசியம். 6-8 மாதத்தில் 3 - 4 முறை உணவு வழங்கவேண்டும்.
- தாலாட்டுப் பாட்டு, இசைத்தல், உரையாடல், வாசித்தல் முடியுமானவரை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பின்வரும் அசாதாரண நிலைகளை அவதானிக்கவும்

- உடலை அசைக்க முடியாதிருத்தல் (Stiffness)
- சதா தலையை அசைத்தல் - காதில் நோய்த் தொற்றாகலாம் (சீழ்வடியலாம்) சிகிச்சை சரிவரக் கிட்டாவிடின் காது கேட்காமல் போகமுடியும்.
- சத்தங்கள் எதற்கும் அசையாது இருத்தல், தெரிந்த முகங்களையினும் பொருட்படுத்தாமை. தாய்ப்பால் குடிப்பதில் எதுவித ஈர்ப்பும் இன்மை முதலியன.

6.16 குழந்தையின் பன்னிரண்டாம் மாதத்தில் பின்வரு வனவற்றைச் செயற்படுத்தக்கூடியதாக அமைதல்

- உதவி இன்றி இருத்தல்.
- தவமுதல் (இரு கை இரு கால்களால்) எழுந்திருப்பதற்கு

முயற்சித்தல்.

- ஒன்றைப் பிடித்து நடக்க முற்படல்.
- மற்றவர் மாதிரி உச்சரித்தல் (Imitate) சத்தமிடல் - சிறிய வேண்டுகலை நிறைவேற்றுதல் - சிரித்தல்-பார்த்தல் விளையாடல் கைதட்டலில் திருப்திப்படல்
- சத்தம் (Voice) அங்கஅசைவு (Gestures) மற்றவர்போல் செய்தல் (Imitate)
- பெருவிரல், அடுத்த விரல் பாவித்து ஒரு பொருளை எடுத்தல்.
- தானே உணவு உண்ண முயற்சித்தல்.

பெற்றோர்-பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஆலோசனை

- முடியுமானவரை பொருட்களைப் பெயர் சொல்லிக் காட்டுக. அடிக்கடி உரையாடவும்; அவர்களுடன் விளையாட முற்படவும்.
- உணவு உண்டும் வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் உற்சாகமுட்டி உரையாடுக.
- குழந்தை மிக அமைதியாகச் செயற்படின் அக்குழந்தையில் உள்ள சிறப்பு அம்சத்தை அவதானித்து உற்சாகமுட்டுக.
- கூடிய நேரம் (மணித்தியாலங்கள்) ஒரே நிலையில் இருக்க அனுமதிக்காதீர்.
- பாதுகாப்பான குழலில் பழகுவதற்கு ஊக்குவிக்கவும்.
- தாய்ப்பாலூடன் குழந்தைக்குப் போதியளவு உணவு (பலவகை) உண்டவும்-வழமையாகக் குடும்பத்தார் உண்ணும் உணவுகளாக அமையலாம்.
- குழந்தையைக் கரண்டி கோப்பை பாவிக்க ஊக்குவிக்க.
- வயதிற்கேற்ப தடைமருந்து பாவிக்கவும். வழங்கப்படும் மேலதிக உணவுகள் Micro-Nutrients எடுக்க ஊக்குவிக்கவும்.

12வது மாதத்தில் பின்வரும் ஆபத்து அறிகுறிகளை அவதானிக்கவும்

- எதுவித சத்தமும் எழுப்பாது இருத்தல்.
- அசையும் பொருட்களையும் பொருட்படுத்தாது இருத்தல்.
- பராமரிப்பாளரை எதுவிதமாகவும் அவதானிக்காது இருத்தல்.
- உணவில் விருப்பமில்லாது இருத்தல்.
- உண்ண மறுத்தல் முதலியன.

6.16 குழந்தையின் இரண்டாம் வயதின் - செயற்பாடுகள்

- நடத்தல், ஓடுதல், ஏறுதல் முதலியன.
- நாம் குறிப்பிடும் தனது அங்கங்களைக் காண்பித்தல்
- 15ம் மாதத்திலிருந்து பல சொற்களை உச்சரிப்பார். எளிமையான கட்டளைகளை நிறைவேற்றுவார்.
- பென்சில், சோக் கொடுத்தால் கிறுக்குவார்.

- சிறியபாட்டுக்கள், கதை கூறின் மகிழ்வார்.
- மற்றவர் நடத்தை (Behaviour) போன்று தாமும் செயற்பட விரும்புவார்
- (Imitation)
- தானாக உணவை எடுத்து உண்பார்.

பெற்றோர்-பராமரிப்பாளர்க்கான ஆலோசனைகள்

- குழந்தைகளுடன் இசைந்து பாடுதல், வாசித்தல், விளையாடுதல் மிகவும் திருப்திகரமான முயற்சியாகும்.
- ஆபத்தான பொருட்களை அண்மையில் வைத்தலைத் தவிர்த்தல்.
- இயல்பாக உரையாடவும், மழலைப் பேச்சு இனித் தவிர்க்கவும்.
- குடும்பத்தவர் உண்ணும் உணவை உண்பதற்கு ஊக்குவிக்கவும். தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டல் வரவேற்கத்தக்கது.
- பலவந்தமாக உணவுட்டல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- எளிமையான உத்திகளைக் கையாண்டு அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த ஊக்குவிக்கவும்.
- அவர்களின் பெறுபேறுகளை உற்சாகப்படுத்தி வரவேற்கவும்.

ஆபத்து நிலைகளாவன.

- மற்றவர் சொற்களைப் பொருட்படுத்தாமை.
- சரிவர நடக்க முடியாமை.
- நடத்தையில் விபரிக்கமுடியாத மாற்றம்.
- உணவில் விருப்பமில்லை.

6.16 மூன்றாம் வயதில் குழந்தை பின்வருவன செயற்படக் கூடியதாக இருத்தல்.

- எளிமையாக நடத்தல், ஓடுதல், ஏறுதல், உதைத்தல், பாய்தல் முதலியன செயற்படுத்தல்.
- பொதுவான பொருட்கள் படங்களைக் காண்பித்து இனம் காணக் கூடியவராக இருத்தல்.
- இரண்டு, மூன்று சொற்களில் வசனங்கள் அமைத்தல்.
- அவர் பெயர் வயது சொல்லக் கூடியவராதல்.
- நிறங்களைக் குறிப்பிடக் கூடியவராதல்.
- இலக்கங்களை அறிந்திருத்தல்.
- விளையாட்டின்போது பொருட்களைப் பாவித்து விளையாடுபவராதல்.
- தானாக உணவருந்துதல்.
- மற்றவர்களை நேசிப்பவராதல்.

பெற்றோர்-பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆலோசனைகள்

- புத்தகத்தைப் பார்த்து வாசித்தல் (குழந்தையுடன்) அதில் உள்ள படங்களையிட்டு உரையாடுக.

- பாட்டுக்கள், பழமொழிகள் தொடர்பாக உரையாடிக் கதைகள் கூறுக.
- குழந்தைக்குரிய உணவை அவருக்குரிய பாத்திரத்தில் போட்டு வழங்குக.
- குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு நேரம் ஒதுக்கி அக்குழந்தையை உடையணிய ஊக்குவிக்கவும். மலசலகூடம் பாவித்தபின் கைகழுவ ஊக்கமளிக்கவும்.

அவதானிக்கவேண்டிய அறிகுறி (ஆபத்து)

- விளையாட்டில் ஆர்வமில்லை.
- அடிக்கடி விழுதல்.
- சிறிய பொருட்களையும் சரிவரப் பாவிக்க முடியாமை.
- பலசொற்கள் பாவித்து உரையாட முடியாமை
- உணவில் சிறிதளவு - முற்றாகவே விருப்பமில்லை.

6.17 குழந்தையின் ஐந்தாவது (5) வயதில் பின்வருவன செயற்படக் கூடியவராதல்.

- மற்றவர்களுடன் இணைந்து செயற்படல்.
- பல சொற்கள் பாவித்து வசனங்கள் பேசுதல்.
- எதிர்ச்சொற்கள் விளங்குதல் (உ+ம்: மொத்தம்/ மெல்லியது/ உயரம்/ குறுகியது)
- இளைய பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதல்.
- உதவியின்றி உடையணிதல்.
- எளிமையான கேள்விகளுக்குப் பதிலிறுத்தல்.
- 5ல் இருந்து 10 வரை பொருட்களை எண்ணுதல்.
- தனது கைகளைக் கழுவுதல்.

பெற்றோர்-பராமரிப்பாளருக்கான ஆலோசனைகள்.

- குழந்தையின் சொற்களுக்குச் செவிமடுக்கவும்.
- குழந்தையுடன் அடிக்கடி இனிமையாகப் பேசவும்.
- சொல்லக் கஷ்டப்படின (பதட்டம்) ஆறுதலாக Explore உற்சாகமுட்டுக.

அவதானிக்க வேண்டிய (ஆபத்து) அறிகுறிகள்.

விளையாடும்போது குழந்தைகளை அவதானிக்கவும். அவர்கள் எவ்விதமாகப் பங்கு எடுக்கின்றனர்? பயப்படுகின்றனர்? கோபப்படுகின்றனர்? Violent மூர்க்கத்தனமாகின்றனர்? இவை அவர்களில் காணப்படும் உணர்வு பாதிப்புக்களாகவோ பிழையான நடத்தையாகவோ அமையமுடியும்.

- பிறந்த கணத்தில் இருந்து உணரும் தன்மை உண்டு.
- உள ஆன்மீக ரீதியாக வளர்தல்.
- ஸ்பரிசம், அரவணைப்பு அவசியம்.
- கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு.
- என்னுடன் பேசுங்கள் பேச்சுத் திறன்.
- என்னைப் பாருங்கள்.
- குழந்தை வெறுப்புடன் ஏன் வளர வேண்டும்.
- வளமான சூழல் அவசியம்.
- அமைதியான குழந்தை.
- பிள்ளைகள் எல்லோரையும் ஒரே விதமாகக் கவனித்தல்.
- தாயினால் புறக்கணிக்கப்படும் குழந்தை.
- பெற்றோர் சரிவரக் கவனிக்கப்படாவிடின் கூடிய கவனம் பாதிப்பைக் கொடுக்கும்.
- அசட்டை செய்தல்.
- குழந்தை வளர்ப்பதற்குத் திட்டம் தேவை.
- விரும்பிப் பெற்றெடுக்கும் குழந்தை
- வேலைகள் திட்டமிடல்

அத்தியாயம் 7

“ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது” குழந்தைகளின் தேவைகளும் விருப்பங்களும்

குழந்தை பிறந்த கணத்தில் இருந்து அதற்கு அன்பான கவனிப்பும், ஆதரவுடனான ஸ்பரிசும் (அரவணைப்பு) மிகவும் முக்கியம். குழந்தையை மெதுவாகத் தடவிக் கொண்டிருந்தாலும் வருடுதலும் இதில் அடங்கும். குழந்தை பிறந்தவுடன் முதல் பன்னிரண்டு (12) மணித்தியாலங்கள் மிகவும் உன்னதமான காலமாக உள்ளது என்பது, மருத்துவ ஆய்வாளர்களின் கருத்தாகும்.¹ பிரசவித்தவுடன், தாய்க்கும் சேய்க்கும் தேவைப்படுவதும் அவர்கள் விரும்புவதும் இதமான (Warmness) அரவணைப்பு, அன்பான வருடுதல், இறுகத் தழுவுதல், கண்ணோடு கண் நோக்குதல் அத்துடன் காது கொடுத்துக் கேட்டல் முதலியனவாகும்.

7.1 பிறந்த கணத்திலிருந்து உணரும் தன்மை சிசுவுக்கு உண்டு.

தமது உணர்வுகளை வாயைத் திறந்து சொல்லும் ஆற்றல் சிசுவிற்கு இல்லை. ஆனால் பிறப்பதற்கு முன்னரே தன்னைச் சுற்றிலும் நடப்பதை உணர்ந்து கொள்ளும் திறன் அக்கருவுக்கு உண்டு. கருப்பையில் வளரும் கரு அதன் தூண்டுதலுக்கு ஏற்ப பிரதிபலிக்கும் உணர்வுள்ள மானிடவயிர் என்பதனையும் கருவின் ஆறு மாதத்தில் சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னதாகவே சகல உணர்ச்சிகளோடு வளருகின்றது என்பதனையும் யாவரும் அறிவர். குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயின் கர்ப்பப் பைக்குள் வெளியில் இருப்பதால் அச்சிசுவுக்குத் தானாகவே உணவு கிட்டமாட்டாது. அதற்குத் தேவையான பிராண வாயுவையும் ஊட்டச்சத்தையும் கொண்டு சென்ற தொப்புள் கொடியில் இருந்து இச்சிசு பிளிக்கப்பட்டுள்ளது. அச்சிசு உயிர் வாழ்வதற்கு அச்சிசுவே சுவாசிக்கவேண்டும். ஊட்டத்தை உட்கொள்ளவேண்டும். இதற்குப் பிறிதொருவரின் உதவி நிச்சயமாகத் தேவை. அத்தேவை சிசுவிற்கு கிடைக்காவிடின் இச்சிசு பாதிப்பு அடைவதைத் தவிர்க்கமுடியாது.

குறிப்பு (1) ‘விழித்தெழு’ - சஞ்சிகை பக்கம் 4

7.2 உள ஆன்மீக ரீதியாக வளர்த்தல்.

சிசு பராயத்தில் இருந்தே இச்சிசுக்களின் உளம் ஆன்மீக ரீதியாக வளர்க்கப்படல் அவசியமாகின்றது.

சில வைத்தியசாலைகளில் சிசு பிறந்தவுடன் அக்குழந்தையைத் தாயின் மார்பின் மேல் படுக்கவைத்தே விடுவார்கள். வரவேற்கத்தக்க அம்சமாகும். குழந்தைகளைத் தடவிக் கொடுக்கிறார்கள். சீராட்டிக் கொஞ்சி மகிழ்கிறார்கள். இவ்விதமாகப் பாசம் வளர்வதனால் பெற்றோர்கள் இச்சிறார்களுக்காக எதையும் செய்யத் தயங்குவ தில்லை.

இவ்விதமாகப் பாசம் வளர்க்கப்படாவிடின் அதன் விளைவுகள் பாதகமாக அமையும். கணவன் - மனைவி கருத்தொருமித்த நிலையில் கருவுறுதல் இக்குழந்தை மனநிறைவாக வளரமுடியும். வெறுப்பான சூழலில் விரும்பத் தகாத உறவுமூலம் பிறக்கும் குழந்தையைப் பெற்றவளே வெறுக்கிறாள். அவரைச் சார்ந்தவர்களே வெறுக்கிறார்கள். ஒருவரும் தேடுவாரற்ற நிலையில் வளரும்

பின்னையின் உணர்வுகள் பாதிப்படைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. பிறந்த கணத்திலிருந்து குழந்தையின் ஐம்புலன்களும் செயற்படத் தொடங்குகின்றன. தாய் கலக்கமடைந்த நிலையில் குழந்தையைப் பெற்று வளர்க்க முற்படுவாளாகில் அந்நிலையை அறிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் இச்சிசுவிற்கு இயல்பாகவே உண்டு என்பதை ஆய்வாளர்கள் அறிந்திருக்கிறார்கள். இதனால் இச்சிசு மனம் தளர்ச்சியுற்று நோய்வாய்ப்படவும், மரணிக்கும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாகவும் காணப்படுகின்றன.

7.3 ஸ்பரிசம்-அரவணைப்பு அவசியம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் 30 - 60 நிமிடங்களாவது தாயும், சேயும் ஒருவரை ஒருவர் ஸ்பரிக்கவேண்டும். எல்லாத் தாய்மார்களும் தங்கள் குழந்தையைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் நேசிக்க ஆரம்பிப்பதில்லை. ஆனால் குழந்தை மீது பாசம் உண்டாகச் சற்றுக் காலதாமதமாகலாம். ஆனால் காலக்கிரமத்தில் குழந்தைமீது பாசம் முழுமையடைவதைக் காணுகின்றோம்.

7.4 கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு - பாதிக்கப்படின்?

குதூகலமான சூழலில் கர்ப்பகாலம் பேணப்படல் வேண்டும். கணவன்-மனைவி தகராறு, குடிபோதையில் சித்திரவதை, வாக்குவாதம் சில சமயங்களில் கருவுற்ற வேளை கணவன்-மனைவி பிரிந்திருத்தல், கணவனை இழத்தல், மனைவியை (விட்டுவிடல்) (Seperation) கணவனோ-மனைவியோ தகாத உறவுகளில் ஈடுபடுதல், இடம் பெயர்வு, இயற்கை அனர்த்தங்கள் முதலானவை நிச்சயமாக கருவளர்ச்சியை பாதிக்கும். பயம், வெறுப்பு, கலக்கம், மனஇறுக்கம் முதலானவை பாதிக்கின் நிச்சயமாக கருவளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். இவ்விதமான சூழலில் குழந்தை பிறந்து தொடர்ந்து வளருமளில் குழந்தையும் உள ரீதியாகப் பாதிக்கப்படும். -அதன் உணர்வுகள் பாதிப்பு அடைதலைத் தவிர்க்கமுடியாது.

தாயின் மனம் செழிப்புற்றால்தான் சிசுவைச் சீராட்டித் தாலாட்ட முடியும். தகப்பன் மனச் செழிப்பாகவும், மனநிறைவாகவும் ஆன்மீக ரீதியாக மனம் ஒரு நிலையில் சாதகமான உணர்வுடன் (Positive Thinking) இருத்தல் இன்றியமையாததாகும். இவ்விதமான குடும்ப உறவு பேணப்படின் நிச்சயமாக தாயின் உள்ளம் பூரிப்படையும் - உள்ளம் தங்கச் சுரங்கமாக அமையும். மழலையாகச் சிசுவுடன்

உறவாட முடியும். மழலை உரையாடலை கேட்பதற்கு இச்சிசு அங்கலாய்க்கும்.

7.5 'என்னுடன் பேசுங்கள்'

குழந்தையை நாம் மனநிறைவுடன் நோக்கின் அக்குழந்தை "என்னிடம் பேசுங்கள்" எனக் கெஞ்சுதலை நாம் உணரலாம். குறிப்பிட்ட இத்தூண்டுதல்களைக் குழந்தைகள் சில காலமே உணரும். அதன்பின் இத்தூண்டுதல் மறைந்துவிடும். இப்பராயத்தில் குழந்தை ஒரு மொழியை அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மொழிகளைக் கற்க முடியும். ஐந்து (5) வயதானதும் இந்நிலை குறைவடைவதாக உளவியலாளர்கள் கருதுகின்றனர். இதனால் தான் "ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது" எனக்குறிப்பிட்டனர் போலும். குறிப்பிட்ட இவ்வைந்து வயது காலத்துள் அதுவும் அதன் முதல் வருடத்துள் இக்குழந்தையுடன் நாம் மனம் நெகிழ்ந்து நிறையப் பேசவேண்டும். தாலாட்டுப் பாடவேண்டும். கொஞ்ச மொழி பேசவேண்டும். இவற்றை ஆதரவுடன் செவிமடுக்கும் குழந்தை பேசத் தொடங்கியதும் பல அருமையான மழலை மொழிகளை உதிர்க்கும். இம்மழலைச் சொற்களை நாம் மெய்மறந்து கேட்க முடியும்.

7.6 பேச்சுத் திறன்

வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமையாத பேச்சுத் திறனை இக்குழந்தைகள் எப்படி அபிவிருத்தி செய்கிறார்கள் என்பதை பெற்றோர்களின் வாய்மொழித் தொடர்பாடல் மூலமாகவே அவர்கள் சாதிக்க முடிகின்றது. குறிப்பாக இச்சிசுக்கள் தாம் கேட்கும் எல்லாக் குரல்களையும் உள்வாங்குவதில்லை. இதன் மூலம் அக்குரல்களை பிரதிபலிப்பதில்லை. தாய் ஓராட்டி; சீராட்டித் தாலாட்டுப் பாடும்போது அந்த இங்கிதத்தை அநுபவிக்கும் வேளையில் எழும் தொட்டில் சத்தத்தை அது பொருட்படுத்துவதில்லை. பலதரப்பட்ட கலாசாரப் பின்னணி, மொழிகளைப் பேசும் மக்களாக இருப்பினும் சிசுக்களுடன் இத்தாய்மார் ஒரேவிதமான மழலைத் தொனியில் கெஞ்சுதலையும், செல்லமாக உரையாடுவதையும் காணுகின்றோம். இவ்விதம் பெற்றோர் கொஞ்சலாகவும், இங்கிதமாகவும் பேசும்போது/ தாலாட்டும் போது இக்குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு, கூடுவதை எம்மால் அவதானிக்க முடியும். இதன் மூலம் இக்குழந்தை பெற்றோர்களுடன் உறவாடத் துடிப்பதைக் கவனிக்க முடிகின்றது.

7.7 “என்னைப் பாருங்கள்”

குழந்தையின் அங்க அசைவு, பேசா மொழிகளை நாம் உணர்வுபூர்வமாக அவதானிக்கும் போது இக்குழந்தை “என்னைப் பாருங்கள்” எனத் தனது உணர்வை வெளிப்படுத்துவதைக் காணலாம்.

7.8 குழந்தை ஏன் வெறுப்புடன் வளரவேண்டும்

“என்னுடன் பேசமாட்டீர்களா?” என அச்சிசுவின் முகபாவனையும், உணர்வுகளும் அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். வெளிப்புறத்தாக்கம்/ நடத்தையினால் அதாவது தாய், குடும்பத்தார் கவலையினர்களாகக் குழந்தையின் மனநிலையை உணராது உதாசீனம் செய்தால் அல்லது அசட்டை செய்தால் குழந்தையின் உணர்வுகளை, கெஞ்சுதலைப் பொருட்படுத்தாவிடின் அக்குழந்தை ஒரு வெறுப்புடனேயே வளரமுடியும். இக்குழந்தை முதலில் அழகை மூலமே வெளிக்காட்டும். இச்சிசுவிற்கு அழகைத் தவிர வேறு எவ்விதத்திலும் தனது உணர்வை வெளிப்படுத்தத் தெரியாது. இதனால் இக்குழந்தை மற்றவர்களுடன் உறவை வளர்ப்பதற்குப் பதிலாகவோ உலகைத் தெரிந்து கொள்வதற்குப் பதிலாகவோ அதன் ஆசையே அழிந்துபோக முடியும். இதன் மூலம் அதன் உற்சாகம் படிப்படியாகக் குறைந்துவிடும். வெறுப்பு மேலோங்கி களைப்புற்று நித்திரையாகிவிடும்.

இதேபோன்ற நிலை தொடருமானால், உணர்வுகள் அதன் ஆழ் மனத்தில் பதிந்துவிடும். சிறுபராயத்திலேயே இக்குழந்தையின் மனங்களில் இவை சமைகளாகப் பதிந்துவிடும். குழந்தையின் எல்லாவித எலும்புகளை உடைத்தாலும், அவை சிலமாதங்களில் குணமாக முடியும். ஆனால் இரு மாதங்களுக்குத்தானும் கவனிப்பாரற்று பொருட்படுத்தாது, அரவணைக்காது விடின் பயங்கரமான பின்விளைவுகளைப் பெற்றோர் அநுபவிக்க வேண்டி வரும். குழந்தை ஒரு வெறுப்பான மனநிலையிலேயே வளரமுடியும். “குழந்தை மற்றவர்களால் தான் நேசிக்கப்படுவதற்கும், தான் மற்றவர்களை நேசிப்பதற்கும் ஆயத்தமாக இருக்கிறது”. இரு மாதங்கள் வரையில் தன்னும் மற்றவர் குறிப்பாகத் தாய் கவனிக்காது ஏனோதானோ எனப் பொருட்படுத்தாவிடின் “குழந்தையின் மூளையில் முக்கியமான தூண்டுதல் (கிடைக்காமல் போகலாம்) எழுந்து

போகலாம். இதனால் குழந்தையின் வாழ்க்கை சீர்குலைதலைத் தவிர்க்க முடியாது.

7.9 வளமான சூழல் அவசியம்

இந்நிலையில் பச்சிளம் குழந்தையின் மனவளத்திற்கு, வளமான பெற்றோரின் ஊக்குவிப்பு, உற்சாகம் இன்றியமையாததாகும் என உளவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர். (குழந்தை மற்றவர்களைத் தான் நேசிப்பதற்கும் ஏனையோரால் தான் நேசிக்கப்படுவதற்கும் தயாராகவே இருக்கிறது) இந்நிலையைக் குழந்தை உற்சாகத்துடன் ஏற்கிறது எனக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் குழந்தை சமூகத்தை அறிந்து கொள்வதற்கும் அதற்கேற்பத் தன்னை ஆயத்தப்படுத்துவதற்கும் தயாராகிறது எனக்கொள்ளலாம். இக்குழந்தைகளுடன் நாம் மனம் விட்டுப் பேசவேண்டும். சந்தோசமான வாழ்க்கை அநுபவங்களைக் கொண்ட சிசு, பாலர் பருவ அநுபவங்களை அவர்கள் வளர்ந்தவர்களானதும், அவர்களைக் குதூகலமானவர்களாக வாழ வழிசமைத்திருக்கிறது. பயம், கோபம், வெறுப்பு முதலான அநுபவங்களைச் சிறு வயதில் கொண்டவர்கள் பெரியவர்களானதும் மன இறுக்கத்துடன் இன்முகம் காட்ட முடியாது ஏக்கமான மனத்துடன் உலாவுவதைக் காணுகின்றோம். இவ்வுண்மைகளைப் பெற்றோர் நன்கு உணர்ந்து தமது குழந்தைகளை நல்ல சூழலில் வளர்க்க முன்வர வேண்டும். தமது கோப உணர்வுகளைக் குழந்தைகளில் காண்பிக்க முற்படின் பிற்காலத்தில் இக்குழந்தைகள் மன அமைதி அற்றவர்களாகவும் மற்றவர்களுடன் இணங்கிப் போக முடியாதவர்களாகவும், எதிலும் பிழை காண்பவர்களாகவும் அமைவர். எனவே நாம், தன்னைப் போல அயலானை நேசிக்க முன்வரல் வேண்டும்.

7.10 அமைதியான குழந்தை

அழவும் முடியாத, சிரிக்கவும் முடியாத குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை பல நாடுகளில் கூடுவதாக நம்பப்படுகிறது. அவர்களை அமைதியான குழந்தைகள் எனக் குழந்தை நல மருத்துவர் ஸாட்டோசியானாகிலாவா குறிப்பிடுகின்றார். இக்குழந்தைகள் தமது உணர்வுகளை ஏன் வெளிக்காட்டுவதில்லை என ஆராயும் போது இக்குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோரின் அரவணைப்பு, ஸ்பரிசம், இதமான பார்வை, பராமரிப்பு, பாதுகாப்புணர்வு இவை யாவும் உரிய

வேளையில் கிடைக்கவில்லை. இதனால் இக்குழந்தைகள் கட்டாய உதவி அற்ற நிலையை வெளிக்காட்டுகின்றனர் (Enforced helplessness). தொடர்புகொள்ளவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் தாய் சதா புறந்தள்ளுவாளாகில் அல்லது இக்குழந்தையைக் கவனிக்காவிடின் அப்பிஞ்சு உள்ளம் தனது முயற்சியைக் கடைசியில் விட்டுவிடுகின்றது. உரிய நேரத்தில் ஒரு குழந்தைக்குத் தகுந்த தூண்டுதல் கிடைக்காவிடின் அநுபதாய உணர்வைத் தூண்டும் மூளையின் பாகம் வளர்ச்சியடையமாட்டாது என டெக்ஸஸ் குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் மனநல மருத்துவ ஆலோசகர் Dr. புரூஸ் பெரி குறிப்பிடுகின்றார்.

உணர்ச்சிரீதியாகப் புறக்கணிக்கப்படுபவர்கள் அநுதாபம் காட்டும் திறனை அடியோடு இழந்துவிடுகிறார்கள். இவ்விதமான தாக்குதலுக்கு ஆளானவர்களே இளம் பராயத்தில் வன்முறைகளில் ஈடுபடல், போதை வஸ்துப் பாவனை முதலான சமூக விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுவதாக கூறப்படுகிறது.

7.11 பிள்ளைகள் யாவரையும் (பெற்றோர்) ஒரு விதமாகக் கவனித்தல்
சில பெற்றோர் எல்லாக் குழந்தைகளையும் (தமது) ஒரே மாதிரியாகக் கருதாது பாகுபாடு காட்டுகிறார்கள்.

ஒரு குழந்தையை இன்னொரு குழந்தையுடன் (சகோதரர்களாக இருப்பினும்) ஒப்பிட்டுப் பேசுதலை இக்குழந்தைகள் வெறுக்கிறார்கள். அதனால் மனம் உடைந்துபோகிறார்கள். தமக்குத் கீழுள்ள சிசுவைத் துன்புறுத்துகிறார்கள். நுள்ளுதல், கிள்ளுதல், கடித்தல், படுக்கையில் இருந்து குழந்தையை இழுத்து நிலத்தில் வீழ்த்துதல் முதலான செயல்களில் மூத்த குழந்தை ஈடுபடுவதை அவதானிக்கலாம். தனக்குரிய அந்தஸ்துப் பறிபோகிறதென உணரும் மூத்த குழந்தையே இவ்விதமாகச் செயற்படுவதைக் காணுகின்றோம். மூத்த குழந்தை தனது வெறுப்பை இவ்விதமாக வெளிக்காட்டுகிறது. எனவே தாய், பெற்றோர், தகப்பன் முதலானோர் இக்குழந்தைகளைத் தண்டிப்பதற்குப் பதிலாகக் கூடிய ஈடுபாட்டுடன் அரவணைக்க முன்வர வேண்டும். தான் பெற்றோரால் நேசிக்கப்படுகிறேன். தன்னில் கரிசனை கொள்கின்றனர் என உணரும் போது இக்குழந்தைகள் சாந்தமடைவர். இக் குழந்தைகளைக் குறைகூறுவதற்குப் பதில் பெற்றோராகிய நாம் அவர்களை மெச்சக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

7.12 தாயினால் புறக்கணிக்கப்படும் குழந்தை

குழந்தைகளில் பாரபட்சம் காட்டுதல் ஆபத்தாக அமையும். ஒரு குடும்பத்தில் இருக்கும் குழந்தைகள் யாவரும் ஒரு தாய் வயிற்றுப் பிள்ளைகளேயாவர். இந்நிலையில் தாய்/ தந்தையர் இவர்களில் ஏன் பாரபட்சம் காட்ட வேண்டும்? காட்டுவதனால் குழந்தைகள் மத்தியில் போட்டா போட்டி சம்பவிக்க முடியும். குழந்தைகளை நாம் மெச்ச வேண்டும். அதேநேரம் ஒரு குழந்தையை இன்னொரு குழந்தையுடன் ஒப்பிட்டு உரையாடல் பாதகமான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும். இந்நிலையில் இவ்விதம் பாதிப்படையும் குழந்தைகள் தமது மனக்குறையை யாரிடம் எடுத்துக் கூறலாம்?

சில தாய்மார் எப்போதும் குழந்தையை இதமாக அழைத்தலே கிடையாது. இதனால் இக்குழந்தையின் உள்ளத்தில் விபரிக்க முடியாத துன்பம், ஆற்றாமை, அங்கலாய்ப்பு, தற்றுணிவின்மை ஏற்பட முடியும். குழந்தை பய உணர்வுடன் காணப்படும். கற்றலில் ஆர்வமின்மை, அடிக்கடி சலம் கழித்தல், உற்சாகமின்மை ஏற்பட முடியும். இந்நிலை மாற வேண்டும்.

ஆரணி 2 1/2 வயது. ஜேர்மனியில் பிறந்தவள். ஆரணிக்கு 6 மாதமாக இருக்கும் போதே அவள் தாய் மீண்டும் கற்பமுற்றாள். ஆரணி 2ம் மாதமாக இருக்கும் போதே அவள் தாய் தனது அழகு குறைந்துவிடும் எனக்கருதி புட்டிப்பாலை ஊட்ட முன்வந்தாள். மேலும் 6 மாதத்தில் மீண்டும் கர்ப்பவதியான காரணத்தினால் இப்பிள்ளையை அரவணைத்தலைக் குறைத்துக் கொண்டாள். அத்துடன் தாய் வேலைக்கும் தூரச் செல்லவேண்டிய சூழல் உருவாகியதால் ஆயாவே இக்குழந்தையைப் பராமரிக்கும் நிலை ஏற்பட்டது. ஆரணி இதனால் மனக் குழப்பம் அடைந்தாள். தாய்க்கு ஆரணியைப் பராமரிப்பது ஒரு சுமையாக மாறியது. ஒரு நாள் தனது 8 மாதத் தம்பியை கட்டிலில் இருந்து இழுத்து விழுத்தி விட்டாள் ஆரணி. இதனால் ஆரணி இலங்கைக்கு (நாடு கடத்தப்பட்டாள்) தனது பாட்டியிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டாள். இவ்விதமாகத் தாயிடம் இருந்து இக்குழந்தை பிரிக்கப்பட்டது. இந்நிலை அக் குழந்தையின் எதிர்காலத்தை பாதிக்கும் என்பதைப் பெற்றோர் களாகிய நாம் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். இக் குழந்தையின் வாழ்க்கை துன்பியலுள் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். இயல்பான ஒரு குழலைப் பாட்டி தானும் உருவாக்கல் இன்றியமையாததாகும்.

7.13 பெற்றோரால் சரிவரக் கவனிக்கப்படாவிடின்

சேகர் - 19 வயது. இப்போது உயர் வகுப்பில் படிக்கிறார். சகல வசதி வளங்கள் கொண்ட குடும்பம். தந்தை உயர்பதவி, தாய் அத்தியாவசிய சேவையில் உயர்பதவி. இவருக்கு இன்னொரு தம்பியும் உண்டு. தற்போது சேகருக்கு மனம் அடங்கி இருந்து கற்றல் ஒரு பாரமாக இருக்கிறது. படிப்பது மனத்தில் பதிக்க முடியவில்லை. எவ்விதமாக தனது கல்வியைத் தொடரப் போகிறேன் எனும் ஏக்கம். சேகரின் உரையாடலைச் செவிமடுத்த போது பின்வரும் அம்சங்களை அவன் குறிப்பிட்டான். “தாய், தந்தையர் இருவரும் பெரிய உயர் பதவி. தன்னுடன் எனது தந்தை எதுவுமே கதைப்பதில்லை. தாய் ஓரளவு கேள்விக்கு மறுமொழி சொல்வார். என்னுடன் ஒரு நாளும் அன்பாகப் பேசியது இல்லை. சிறு வயதில் தன்னும் என்னை தொட்டுக் கதைத்ததே இல்லை. என்னை என் அம்மம்மா தான் “இராசா” என அழைப்பார். இராசா சாப்பிட்டியா, இராசா ஏன் வரநேரம் சென்றது, எனக் கேட்பார். அப்பா, அம்மா என்னை தம்பி என ஒரு நாளும் கூப்பிட்டதில்லை. “எனக்குச் சீவியம் வெறுப்பாக இருக்கு” இவ்விதம் அவன் கூறினான்.

7.14 மனம் திறந்து பேசலாம்

குழந்தைகளுடன் நாம் மனம் திறந்து இதமாகப் பேசவேண்டும். அவர் மனம் நோகும் படியாக நாம் நடக்கக் கூடாது. இக்குழந்தைகளுடன் தாய், தந்தையர், சுற்றத்தார் எவ்வளவுக்கு ஆதரவாகப் பேசுகின்றனரோ அவ்வளவுக்கு அக்குழந்தை சாந்தமடையும். ஒன்றாக இருந்து உணவருந்துதல், ஒன்றாக இருந்து பிரார்த்தனை செய்தல், கிழமையில் 1/2 நாளாவது குடும்ப அங்கத்தவர் எல்லோரும் ஒரு வெளியிடத்தில் ஆறுதலாகத் தமது நேரத்தைக் கழித்தல் முதலியன குடும்ப அங்கத்தவர் மத்தியில் மன நிறைவைக் கொடுக்கும்.

7.15 கூடிய கவனம் பாதிப்பைக் கொடுக்குமா?

குழந்தை அழும்வேளை நாம் அடிக்கடி தூக்கினால் அக்குழந்தை பாதிப்பு அடையமாட்டாது? எனச் சிலர் வினா எழுப்புவதும் உண்டு. சிலவேளைகளில் அந்நிலைப்பாடு சரியாகவும் இருக்கலாம். எனவே எது சரியென்பதைக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்

தீர்மானிக்க வேண்டும். குழந்தை பசி எடுத்தால் அழ முடியும் அல்லது ஏதாவது அசௌகரியங்களை உணர்ந்தால் அழ முடியும். படுக்கையை நனைத்தாலும் அழமுடியும். அல்லாதுவிடின் பயவுணர்வு ஏற்படும் அழமுடியும். இச்சிரமங்களை எல்லாம் இச்சிசு அழுகை மூலம்தான் காண்பிக்க முடியும். அக்குழந்தையின் பெற்றோர் உடனடியாகச் சென்று அக்குழந்தையின் தேவையைப் பூர்த்தியாக்கும் போது அக்குழந்தை தன்னையே சாந்தப்படுத்திக் கொள்ளும். அன்பான அரவணைப்பைப் பெற்ற ஒரு குழந்தை “காட்டி ஸால்” எனும் மன அழுத்த “ஹார்மோனை”க் குறைவாகவே உற்பத்தி செய்கிறது. இதன் மூலம் தனக்கு ஏற்பட்ட மனக்குழப்பத்தை விரைவில் நிறுத்திக் கொள்கிறது.

அழுது கொண்டே இருக்கும்படி விட்ட குழந்தைகளை விட விரைவாகவும், சீராகவும் கவனிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அதுவும் அக்குழந்தையின் வாழ்க்கையில் முதல் 6 - 8 மாதங்களில் நன்கு பராமரிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மிகவும் குறைவாகவே அழுகின்றனர். சில சமயங்களில் குழந்தை அழும்போது குரல் கொடுத்தாலே போதுமானதாக அமைய முடியும். குழந்தையின் முதுகு அல்லது அதன் வயிற்றைச் செல்லமாக வருடுதல், தடவுதல் முதலானவை அக்குழந்தைக்கு இதமாக இருக்கலாம். இதனாற்றான் “அழுது பிள்ளை பால் குடிக்கும்” எனக் குறிப்பிட்டனர் என எண்ணத் தோன்றுகின்றது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது. இந்நிலையில் எவை சரியென்பதைப் பெற்றோர்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

7.16 அசட்டை செய்தல்

நாம் ஏதாவது பொருளைக் கேட்கும் போது மற்றவர் அசட்டை செய்தால் நாம் எவ்விதமாக உணர்வோம். அப்படியாயின் கவனிப்பாளின்றி நிர்க்கதியாக இருக்கும் ஒரு குழந்தை எப்படியாக உணர முடியும். அதன் ஏக்கத்தை தடுத்துப் பொருட்படுத்தாது ஏனோதானோ எனப் பெற்றோர், பராமரிப்பாளர் இருப்பார்களாகில் அக்குழந்தை தனது மன உணர்வைப் பல வடிவங்களில் காட்ட முடியும். பயம், கோபம், வெறுப்பு, இன்முகம் காட்ட முடியாமை, யாருடனும் ஒட்டி உறவாட முடியாமை, சமூகத்தில் ஒரு வெறுப்புணர்வு இவ்விதமாக அக்குழந்தை உணர முடியும்.

7.17 தாய் - தந்தையர் இருவரும் தொழில் செய்வோர் ஆயின் யாது செய்யலாம்?

இருவரும் தொழில்புரியும் வீடுகளில் பிரசவ விடுமுறை முடிந்ததும் தாய் வேலைக்குச் செல்லும் போது ஆயா அல்லது பாட்டன் - பாட்டி அல்லது பராமரிப்பு நிலையங்கள் மூலமே இப்பராமரிப்பு குழந்தைக்குக் கிட்டுகின்றது. இவ்வயதினில் இக்குழந்தைகள் பாதிக்கப்படும் நிலை எழும் என்பதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை. நல்ல பராமரிப்பு நிலையங்களில் விடுவது கூட அப்பா, அம்மாவிடம் இருந்து கிடைக்கும் பராமரிப்புக்கு ஈடாக மாட்டாது என்பதும் நாம் அறிந்த உண்மை. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்தனியாகக் கவனிப்புக் கொடுக்கும் வசதி எந்த நிலையத்திலும் இல்லை. ஒரு தாய் இவ்விதம் கூறுகிறார் “எல்லா வேலைகளிலும் பார்க்க, எனது குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதில் பரம திருப்தி அடைகிறேன். ஆனால் பொருளாதார அழுத்தங்கள் எல்லோராலும் இவ்விதம் செய்ய முடிவதில்லை. இதனாலேதான் தாய், தந்தையர் இருவரும் வேலை செய்யும் குடும்பங்களில் லீவு கிடைக்கும் வேளைகளில் தம்மாலான சகல முயற்சிகளிலும் ஈடுபட வேண்டும். குழந்தையைப் பெற்று வளர்ப்பது ஓர் ஆனந்தமான முயற்சிதான். ஆனால் இவற்றிற்குக் கூடிய அளிப்பணிப்புத் தேவை” எனக்குறிப்பிடுவர்.

7.18 குழந்தை வளர்ப்பதற்கு ஒரு திட்டம் வேண்டுமா?

ஒரு வீடு, கோபுரம் கட்டுவதாகில் நாம் எவ்வளவு ஆயத்தம் செய்கிறோம். ஒரு கட்டிடத்தை அமைப்பதிலும் பார்க்க ஒரு குழந்தையை நிறைவாக வளர்ப்பது எவ்வளவு சிரமமான பணி.

குழந்தை வளர்ப்பு - 20 ஆண்டுத் திட்டம் எனக் கொள்ளலாமா? இந்நிலையில் சிறந்த பெற்றோராக இருப்பதற்குரிய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள முன்வர வேண்டும். தமது மழலைகளுடன் தாய், தந்தையர் குறிப்பிட்ட சில மணித்தியாலங்களைத் திட்டமிட்டுச் செலவிட முன்வர வேண்டும். ஆதரவுடனாய் பராமரிப்பு மிக அவசியம். இக்கடமையை நிறைவேற்ற உள ரீதியாகவும், ஆன்மீக ரீதியாகவும் பெற்றோர் பங்களிப்பு மிக அவசியம்.

7.19 வீரும்பிப் பெற்றெடுக்கும் குழந்தை

நாம் விரும்பியவாறு நேசித்துப் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் நாம் விரும்பத்தகாத வேளையிற் (Unwanted Child) பிறக்கும் குழந்தைக்கும் இடையே போதிய வேறுபாடுகள் உள்ளன. உடல் - உள ரீதியாக கொந்தளிப்பு நிலையில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் ஆபத்து நிலை பல மடங்கு அதிகம் என ஆய்வுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. கர்ப்பிணியாக இருக்கும் மனைவியைத் துன்புறுத்தும்/ அலட்சியம் செய்யும்/ பிரிந்திருக்கும்/ விவாகரத்துச் செய்யும்/ இழக்கும்/ காணாமற்போகும் கணவன், உடல், உளரீதியாக வளரும் குழந்தையின் உள்ளத்தில் விபிக்க முடியாத துன்பத்தை ஏற்படுத்துகிறார். ஒரு குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் மிகப் பெரிய பரிசு “அதன் தாயை நேசிக்கும் தகப்பன்” எனக் கூறுதல் சாலப் பொருந்தும். இதனாலே தான் “நல்ல குடும்பம் ஒரு பல்கலைக் கழகம்” எனக் குறிப்பிட்டனர் போலும்.

7.20 வேலைகளைத் திட்டமிட்டுச் செயற்பட பிள்ளைகளை வழிகாட்டல்.

குழந்தைகளின் ஆற்றலுக்கு ஏற்ப குழந்தைகளைக் கற்க ஊக்குவிக்க வேண்டும். இக் குழந்தைகளுக்கு கல்வியூட்டல் மாத்திரமல்ல அவர்களுக்கு ஓய்வு, உறக்கம், அப்பியாசம் மிக அவசியம். பிள்ளைகள் நற்பிரசையாகச் சமூகத்துடன் இணைந்து வாழக்கூடியதான கல்வி அவசியம். பெற்றோராகிய நாம் அடைய முடியாதவற்றை பிள்ளைகள் அடைய வேண்டும் எனும் வகையில் குழந்தைகளை நெருக்கும் பெற்றோர்களையும் காணுகின்றோம். தமது அன்றாட வேலைகளை முன்னுரிமை அடிப்படையில் செய்யக்கூடியதாக வழிகாட்ட வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோர், ஆசிரியர்களைச் சார்ந்ததாகும்.



குழந்தைகளுடன் கூடி மகிழ்வோம்

- அன்பும் நம்மவர் என்னும் உணர்வும்
- நாம் எம்மை நேசிக்கிறோமா?
- அமைதி பேணா நிலை
- ூற தகாத உறவு
- குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகள்
- குழந்தை களைச் செழுமையாக்கல்
- அனாதரவான குழந்தை
- உடல் உளத் தேவைகள்
- பாதிப்புக்கான காரணிகள்
- பாலர் பருவ அநுபவங்கள்
- பெற்றோரின் பங்கு

அத்தியாயம் 8

நற்பெற்றோரியல் (GOOD PARENTING)

புதிதாகப் பிறக்கும் சிசுவை, மலர இருக்கும் மொட்டுக்கு ஒப்பிடலாம். இம்மொட்டு நல்ல மலராக வேண்டின் அதன் அழகை வெளியுலகுக்கு அளிப்பதாகில் அதற்குத் தாய்மை கொண்டதான வளமான மண் வேண்டும். அத்துடன் அதற்குரிய குரிய வெளிச்சம், நீர் தேவை. வரட்சி ஏற்படின் அல்லது அடைமழை பெய்தால் அம்மொட்டு முழுமை அடையாது அழிந்து போகும்.

இதே நிலை இச்சிறார்களுக்கும் ஏற்பட முடியும். குழந்தைக்குப் பெற்றோரின் அன்பும், அவர்களை முழு மனத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் உள்பாங்கும் தேவை. ஆனால் அக்குழந்தையை தாய், தந்தையர் மனமார ஏற்காதுவிடின் அன்பு, அரவணைப்பு, பாராட்டு முதலியன கிடைக்காதுவிடின் அக் குழந்தையின் வாழ்வு மலரமாட்டாது. குழந்தையின் ஆளுமை விருத்தி மழுங்கடிக்கப்படும். குழந்தை உருக்குலைந்து விடும். குழந்தையால் தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாமல் ஆபத்தில் இருக்கலாம். பிறந்த கணத்தில் இருந்து (கண் விழித்ததில் இருந்து) அதன் ஜம்புலன்களும் செயற்படுவதனால் யாவற்றையும் கற்றுக் கொண்டே

இருக்கிறது. தாயின் கருணை நிறைந்த இதமான பார்வையே அக்குழந்தைக்கு மன நிறைவைக் கொடுக்கும். குழந்தை சந்தோசமாகவும், மனித நேயம் கொண்டதாகவும் வளர முடியும்.

8.1 அன்பும், நம்மவர் எனும் உணர்வும் (Love and belonging)

சகல உயிர்களும் அன்புக்காகவே ஏங்குகின்றன. எம் குழந்தை எனது பெற்றோர் எனும் உணர்வு மேலோங்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக பால் நினைந்து ஊட்டும் தாயாக வேண்டும். குழந்தையை மனக்கண் நினைத்ததும் பால் சுரக்கும் உணர்வு கொண்டிருத்தல் வேண்டும். எமது குழந்தைகளை அவர்கள் செய்யும் சிறிய கருமமாக இருப்பினும் மனதார நாம் மெச்சக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அன்பு பாராட்டுதல் அச்சிறார்களின் அடிப்படைத் தேவையாகும். எமது பெற்றோர் என்னை நேசிக்கிறார்கள். எங்கள் குழந்தை என்பதை உணர்த்துவதாக அமைய வேண்டும். (Fondling and Cuddling)

சொற்பிரயோகம், தொனி, இதமான பார்வை, அங்க அசைவு (Gestures) இவை யாவும் இதமானதாக அமைதல் வேண்டும். இவற்றை எம் மனத்துள் வைத்திருந்தால் மாத்திரம் போதாது. அவர்கள் காத்தில் விழும்படியாக நாம் பேசக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதமாக அவர்களைக் கட்டித் தழுவுதல் வேண்டும்.

8.2 நாம் எம்மை நேசிக்கிறோமா?

என்னால் மனம் திறந்து பேச முடியவில்லை. எனது மனைவியுடன் சதா போராட்டம். கணவன், மனைவி இடத்தில் அன்யோன்ய உறவில்லை. எடுத்ததற்கெல்லாம் தகராறு, சதா குறைகாணும் மனோபாவம். குடித்து வெறித்து சமநிலை அற்றநிலையில் எப்படியாக குழந்தையில் அன்பு பாராட்ட முடியும்?

போதியளவு ஓய்வாகவும் ஆறுதலாகவும் இருக்கிறோமா? உறங்குகிறோமா? அயலாரை நேசிக்கிறோமா? இல்லை எனின் குழந்தைகளை எப்படி சமநிலை பேணும் குழந்தையாக வளர்க்கப் போகிறோம்?

8.3 அமைதி போணா நிலை

பொருளீட்டலில் கூடிய ஈடுபாடு. நிச்சயம் பொருள் வேண்டும். ஆனால் எமது தேவைகளைப் (அவசியமல்லாத) பெருக்கிக் கொண்டு பணத்திற்காக அவலப்படுகிறோம். அத்துடன் இச்சிறார்களை நெருக்குகிறோம். உதாரணமாக மூன்று வயதுக் குழந்தைக்கே மேலதிக வகுப்புக்கு எடுத்துச் செல்லும் அவலம். இந்நிலையில் இச்சிறார்கள் எப்படி அமைதியாக வளர முடியும்?

8.4 பிற தகாத உறவு

பிற தகாத உறவினால் உண்டான குழந்தையாகில் எப்படித் தாயினால் இக் குழந்தையில் அன்பு பாராட்ட முடியும். அன்பு கிடைக்காத நிலையில் அக் குழந்தை சமூக விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுவதை நாம் காணுகின்றோம். எக் குழந்தைக்கும் ஒரு சுய கௌரவம் உண்டு. மனிதன் எவராக இருப்பினும் அவர்களுக்குத் தம்மை மற்றவர் மதிக்க வேண்டும் எனும் உணர்வு உண்டு. Recognition இந்நிலைமையை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் பெற்றோரின் கடமையாகும்.

8.5 உளச் சமநிலை தேவை

இவை கிடைக்காவிடின் அக் குழந்தைகளின் வாழ்வு எப்படிச் செழுமையடையும்? துன்பகரமானதாக அமைய முடியும். குதூகலிக்க முடியாது ஒதுங்குவர். மன இறுக்கம் அடைவர். மற்றவர்களுடன் அன்யோன்யமாக உறவாட முடியாது கிலேசிப்பர். மற்றவர்களுடன் மனித நேயமுடன் ஒத்துப்போக முடியாது அங்கலாய்ப்பர். இரக்கப்பட முடியாது கஷ்டப்படுவர். சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்கி நடக்க முற்படுவர். இதன் மூலம் அவர்தம் “உளச் சுகாதாரம்” குறைந்து கொண்டு போகும். உளச் சுகாதாரம் சமநிலையடையாவிடின் அவர்களின் உடல் நலம் பாதிப்பு அடையும்.

8.6 குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகள்

(1) உணவு, உடை, வதிவிடம் இவை அடிப்படைத் தேவைகளேயாகும். ஓய்வு, ஆறுதல் (Rest and Relax)

நித்திரை, தேக அபிப்பியாசம்/ விளையாட்டு இவை யாவும் எமக்கு அவசியம் தேவை. இவை சரிவரக் கிடைக்காவிடின் எமக்குப் பாதிப்பாக அமையும்.

(2) இதே அளவு முக்கியமாக அமைவது இக்குழந்தைகளின் உணர்வுகள் செழுமை அடைதல் ஆகும். உணர்வுகளின் பாதிப்பு அடையின் எவ்வளவு வசதிகள் இருப்பினும் மனநிறைவாக வாழமுடியாது. அன்பு, பாராட்டு, அரவணைப்புக் (Cuddling and fondling) கிடைக்காத குழந்தைகளின் வாழ்க்கை செழுமை அடையமாட்டாது.

8.7 குழந்தைகளைச் செழுமையாக்கல்

குறிப்பாக குழந்தைகள் பராமரிப்பு நிலையங்கள், பாலர் பாடசாலைகள் இவற்றில் வளரும் பிள்ளைகளில் நாம் கூடிய அக்கறை கொள்ளல் மிகவும் அவசியமே. உணவு, உடை போதியளவு கொடுக்கலாம். ஆனால் அவர்களின் ஒவ்வொரு முயற்சிகளையும் மெச்சுதல் (Appreciate) மிக அவசியமாகும். அவர்களை அளவுக்கு மேற் புகழ்ந்து பேசக்கூடாது. அவர்களுக்குச் சன்மானம் தருவதாக இருப்பதும் பெரிதல்ல. ஆனால் அவர்களை நாம் மதிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் இச்சிறார்கள் செழுமை அடைவர்.

8.8 அனாதரவாக விடப்பட்ட குழந்தை

குறிப்பாக பிரசவ மனைகளில் பல குழந்தைகள் அனாதரவாக விடப்படுகிறார்கள். இவ்விதமாக விடப்படும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுதலோ, கட்டி அணைத்தலோ தாயின் இதமான பார்வையோ கிடைக்கப் போவதில்லை. வைத்தியர், தாதி உத்தியோகஸ்தர், ஏனைய சிற்றாழியர்களுக்கு இக்குழந்தைகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதற்கு எவ்விதம் நேரம் கிட்டும். இக்குழந்தை கூனிக் குறுகி உறங்குவதை நாம் கண்டிருக்கிறோம். இவ்விதமான குழந்தைகளைத் தத்து எடுத்தும் வளர்க்கும் பெற்றோர் பாக்கியவான்களே. இக்குழந்தைகளைச் செழுமையாக்கல் சமுதாயத்திற்கு ஒரு சவாலேயாகும்.

8.9 உடல் உளத் தேவைகள்

குழந்தைகளின் உடல் தேவைகள் எவ்வளவு முக்கியமோ அவர்களின் உளவியல் தேவைகளும் (Psychological Needs) அதே அளவு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. தாய், தந்தை, சுற்றத்தாரால் இக்குழந்தைகளின் உணர்வுகள் செழுமையடையக் கூடியதாக வளர்க்க முடியும். அந்நபரின் எதிர்காலம், இக்குழந்தையை உணர்வு பூர்வமாக வளர்ப்பதிலே தான் தங்கி இருக்கிறது. ஒருவர் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்கின்றார். அவரின் உடல், உள ஆரோக்கியம் நிறைவாக இருக்கிறது. அவர் எப்போதும் செழுமையாக இருக்கிறார் எனின் அவரின் பாலர் பருவ வளர்ப்பிலே தான் தங்கி இருக்கிறது என உளவியலாளர் கூறுவர். ஒருவர் இன்முகத்துடன் இருக்கும் போது அவரின் தாயின் அன்பும், தாலாட்டலும், அரவணைப்பும் அங்கு பிரதிபலிப்பதைக் குறிப்பிட முடியும்.

8.10. பாதிப்புக்கான காரணிகள் - வளர்ந்தவர் மத்தியில் பாதிப்பு

நரம்புத் தளர்ச்சி, உளவியல் பிரச்சினை, நோய்வாய்ப்படல், செய்தியைக்கேட்டு அதைத் தாங்கும் தன்மை, அதிர்வு, பிரச்சினைக்கு முகங்கொடுக்கும் பாங்கு, காதலில் தோல்வியுறல் இவை போன்ற துன்பகரமான அநுபவங்களுக்கும் பாலர் பருவமே அடிவேராக (Root Cause) அமைகின்றது என்பது உளவியலாளர் கருத்தாகும்.

8.11. பாலர் பருவ அநுபவங்கள் ஆழ்மனதில் புதையுண்டே கிடக்கின்றன

இக்கால கட்டத்தில் பெறும் அநுபவங்கள் சந்தோஷமான அநுபவங்களாக இருப்பினும், துன்பியல் அநுபவமாக இருப்பினும் ஆழ்மனதில் பதிந்து விடுகின்றன. சந்தோஷமான அநுபவங்கள், எம்மைச் சந்தோசமாக வாழ்வதற்கு துணைபோகும். அதேவேளை துன்பமான அநுபவங்கள் மூத்தோரான பின்பும் துன்பியலுள் இட்டுச் செல்வதைத் தடுக்க முடியாது.

அ) நான்கு வயதுப் பெண்குழந்தை மங்கை செழிப்பான பிள்ளை. யாவராலும் விரும்பும் அழகான மழலை. இவரின் மாமியாருடன் (தகப்பன் - சகோதரி) மிகவும் நெருக்கமாகப் பழகுவார். சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் அவருடனேயே உறங்குவார். காலப்போக்கில் அவள் பாலியல் வல்லுறவில் ஆழ்ந்துவிட்டாள். விவாகமாக இப்பெண், இக்குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் பழக்க முள்ளவராகிவிட்டார். இக்குழந்தைக்கு இவை இன்னதென்றே தெரியவில்லை. இவ்விதமான அரவணைப்பு, நெருடல் நீண்டகாலமாகத் தொடர்ந்தது. இக்குழந்தையின் 11 வயது வரை இக்கொடுமை நீடித்தது.

அதன் பின்விளைவு அப்போது தெரியவில்லை. விவாக வயதை மங்கை எட்டிவிட்டாள். விவாகமாகியும் விட்டார். கணவனை நேசிக்க முடியவில்லை. தாம்பத்திய உறவில் சேரமுடியவில்லை. ஒரே கலக்கம். குடும்பமே கலங்கிற்று.

பின் உளவியல் ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம், இப்பாலர் பருவ அநுபவம் ஆழ்மனத்தில் புதையுண்ட மனக்கலக்கம், வெளிக்கொண்டு வர முடிந்தது. இவற்றை நம்புவது கடினமாகத்தான் இருக்கும். தமது துன்ப உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டு வந்த படியால் அவரால் சுமுகமாக தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள முடிந்தது.

இன்று அவர் குதூகலமாக குடும்ப வாழ்க்கை வாழ முடிகின்றது.

ஆ. பெற்றோரின் பங்கு.

பெற்றோர்களாகிய நாம் எவ்வளவு அவதானமாக எமது சிறார்களை வளர்க்க வேண்டி இருக்கிறது. கிட்டிய உறவினர்களாக இருப்பினும் அவர் தம் நடத்தையைக் கூர்மையாக அவதானிக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம்.



குழந்தைகளுடன் கூடி மகிழ்வோம்

பிரச்சினையின் தாக்கம்
 விபத்துக்களின் வகை.....
 சூட்டுக் காயங்கள்
 - முக்கிய இடம்.....
 பெற்றோர் அவதானிப்பு அவசியம்.....
 உண்ணும் போது ஆபத்து அறிகுறி.....
 மருந்துகள் தவறுதலாக எடுக்க நேரிடின்.....
 நீரில் மூழ்குதல்.....
 மிருகத்தினால் காயம்.....
 பாதையில் நடக்கும் விசிமுறை.....
 தவிச்சக்கரவண்டி விபத்து.....

அத்தியாயம் 9

குழந்தைகள் மத்தியில் காயங்களைத் தடுத்தல்

எம்நாட்டில் பல ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள் வருடா வருடம் காயங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். இவற்றுள் பல காயங்கள் உடலில் செயற்றிறனை நிரந்தரமாகவே இழக்கச் செய்து விடுகின்றன. பல குழந்தைகளின் மூளை பாதிப்பு அடைகின்றது. குழந்தைகள் மத்தியில் இறப்புக்கும் அங்கவீனர் ஆவதற்கும் காயமடைதல் பிரதான காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது என்பதைப் புள்ளிவிபரங்கள் மூலம் அறிய முடிகின்றது. விழுதல், நெருப்புக்காயம், நீரில் மூழ்குதல், வீதி விபத்து முதலியன காயங்கள் ஏற்படுவதற்குரிய காரணிகளாகின்றன.

இவற்றுள் கூடுதலானவை வீட்டிலும், வீட்டுக்கு அண்மித்த இடங்களிலும் நிகழுகின்றன. பெற்றோர் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் அத்தனை காயங்களையும் எம்மால் தவிர்க்கலாம். பல காயங்கள் மிகவும் சிறிதாக இருந்த போதிலும் இக்காயங்களை எப்படி

பராமரிக்கவேண்டும் எனும் அடிப்படைக் கருத்துக்களை நன்கு அறிந்திராமையால் பல விபாதங்கள் நடந்தேறுகின்றன. மாதர் சங்கக் கூட்டத்தில் குடும்பநல சேவையாளர் (சரஸ்வதியும்) சுகாதாரத் தொண்டர் (கமலாவும்) இக்கலந்துரையாடல் ஒன்றை நடத்துகின்றனர்.

9.1 பிரச்சினையின் தாக்கம்

கமலா :

நேற்று இரவு வானொலியில் ஒரு பேச்சைக் கேட்டேன். “ஆபத்துக்குரிய இலக்கினராகக் கருதப்படும், 18 மாதத்திற்கும் நான்கு (4) வயதிற்கும் உட்பட்ட குழந்தைகள் பாரதூரமான காயத்திற்கும், அவை தொடர்பான மரணங்களுக்கும் இலக்காகுகின்றனர்” என்னால் இக்கூற்றை சரியாக விளக்கிக்கொள்ள முடியவில்லை அக்கா!

சரஸ்வதி :

18 மாதத்திற்கும், 4 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகள் எமது வீடுகளில் அடிக்கடி காயங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். உடனடியாகச் சரியான சிகிச்சை அளிக்கப்படாமையினால் பல மரணங்கள் நடந்தேறுகின்றன. மேலும் பலர் நிரந்தரமான ஊனங்களுக்கும் ஆளாகின்றனர். இதனாலேதான் இப்பராயத்தினரை “ஆபத்திற்கான இலக்கினர்” (Risk Group) எனக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஏனைய பராயக் குழந்தைகளிலும் பார்க்க இவ்வயதினில் விபத்துக்கள் கூடுதலாக ஏற்படுகின்றன.

9.2 விபத்துக்களின் வகை

கமலா :

எமது வீடுகளில் எவ்விதமான விபத்துக்கள் இக்குழந்தைகளில் ஏற்படுகின்றன.

சரஸ்வதி :

நெருப்புச் சுடுதல், மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு, காஸ் அடுப்புக்கள், ஓவன், கூடான சமையல் பாத்திரங்கள், சூடான உணவு, சூட்டு எண்ணெய், மண்ணெண்ணெய் விளக்கு (குப்பி முதலியன) ஸ்திரிகைப்பெட்டி, மின் உபகரணங்கள், வளர்ப்புப் பிராணிகளினால், கடியணல் (நாய், பூனை, அணில்) முதலியன.

அத்துடன் உடைந்த கிளாஸ், கூரிய ஆயுதங்கள், கத்தி, கத்தரிக் கோல், கோடரி முதலியவை அடங்கும். சில பிள்ளைகள் தொட்டிலால் விழுவதுண்டு. சில குழந்தைகளை மூத்த குழந்தை தொட்டிலால் இழுத்து விழுத்துவதும் உண்டு.

- ❖ யன்னல், மேசை, படிக்கட்டு மரங்களில் இருந்து விழுந்து காயங்களுக்கு உள்ளானவர்களும் உண்டு.
- ❖ காச(சிறிய), சேட்பட்டன், அல்லது சிறிய காய்கள் (புளியங்கொட்டை) விழுங்குவதாலும் ஆபத்து ஏற்படுவதுண்டு.
- ❖ அத்துடன் இச்சிறிய பொருட்களைக் காது, மூக்குத் துவாரங்களில் செலுத்திய பின் எடுக்க முடியாது அவதியுறுவதும் உண்டு.
- ❖ மண்ணெண்ணெய், நிருமிநாசினி, பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளைக் குழந்தைகள் தவறுதலாகக் குடித்தபின்பு அவதியுறுவதையும் காண்கின்றோம்.
- ❖ மின் இணைப்புத் துவாரங்களில் சிறிய கருவிகள், ஆணி, கத்தி முதலியவற்றினை சிறுவர் செருகுவதனால் மின் தாக்குவதும் உண்டு.
- ❖ சிறிய ஆபத்தான கூரிய ஆயுதங்கள் அவர்களுக்கு எட்டாது இடத்தில் வைத்தால் கூடிய நன்மை பயப்பதாக அமைய முடியும்.

கஷ்டமான நிலையை ஏற்படுத்தும் எம்முயற்சிகளிலும் இச்சிறுவர்கள் ஈடுபடுவதை நாம் கட்டுப்படுத்தலாம். இதே போல் நஞ்சுத் தன்மையான திரவங்களை இக் குழந்தைகள் தீண்டுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். இவற்றைப் பாதுகாப்பாக பூட்டி வைத்தல் அவசியம்.

9.3 சூட்டுக் காயங்கள் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றன.

கமலா :

குழந்தைகள் மத்தியில் சூட்டுக் காயங்கள், வெந்நீர் ஊற்றப்படல், சூட்டு எண்ணெய் சிந்தப்படல் போன்றவை முக்கிய இடத்தைப் பெறுவதாக அமைகின்றன. இவற்றை எப்படித் தவிர்க்கலாம்?

சரஸ்வதி :

நெருப்புச்சூடு, சூடான நீர் சிந்துதல், சூடான எண்ணெய் கொட்டுதல், சிந்தப்படுதல் பாரிய பாதிப்பை குழந்தைகள் மத்தியில் ஏற்படுத்துகின்றன. சூட்டு அடுப்பைத் தீண்டுதல், சூடான உணவு கொட்டப்படல், சூடான ஸ்திரிகைப் பெட்டியைத் தவறுதலாகத் தீண்டுதல் முதலியன சம்பவிகின்றன. மூத்தோர் இக்கருமங்களைச் செயற்படுத்தும் போது அதனால் உந்தப்பட்டு குழந்தைகள் தாமும் அவற்றைச் செய்ய முற்படும் போதும் சூட்டுக் காயங்களுக்கு ஆளாகின்றார்கள். இதனால் மிகவும் பாரதூரமான காயங்களுக்கு இலக்காகின்றார்கள். நிரந்தரமான ஊனங்களுக்கும் ஆளாகின்றார்கள். சில வேளைகளில் மரணங்களும் சம்பவித்திருப்பதை நாம் அறிவோம்.

கமலா :

“எங்கள் வீட்டுக்கு அண்மையில் ஒரு குடும்பத்தில் நான்கு குழந்தைகள். கடைசிக் குழந்தை 9 மாதம் தவறும் பருவம். பிற்பகல் வேலையால் திரும்பி வந்து அவசரமான சமையல். மீன் குழம்பு அடுப்பில் இருந்து இறக்கித் திருவணையில் வைத்துள்ளார்கள். 9 மாதக் குழந்தை குசினிக்குத் தவழ்ந்து வந்து இச்சூட்டுக் குழம்புக்குள் கைவைத்து விட்டது. அலறல் கேட்ட தாய் அப்போதுதான் திரும்பிப் பார்த்தாள்” - இப்படிப் பல அநுபவங்கள் உண்டு.

சரஸ்வதி :

சுடுநீர், சூடான உணவு உயரமான இடத்தில் வைத்தாலும் அதன் கைப்பிடியை இழுக்கும் குழந்தைகளும் உண்டு. கைப்பிடி, கரண்டி என்பவற்றைத் தொடமுடியாத தூரத்தில் வைத்தல் மிக முக்கியமாகும். தற்போது பெற்றோர், தமது வேலைகளில் கூடிய அக்கறையாக ஓடித் திரிவர். இச்சிறார்களுடன் கூடிய நேரம் செலவிடுவதில்லை. இத்துருதுரு வயதில் எக்குழந்தையும் அமைதியாக இருக்க மாட்டாது. தொடவேண்டும், பற்றிப் பிடிக்க வேண்டும், அப்பொருளை உணர வேண்டும் என உணரும் பருவமாகும். குப்பி விளக்காக இருக்கலாம். இக்குழந்தைகள் அவற்றைப் பற்றுவர். அதற்கு ஆளாகும் இக்குழந்தைகளில் நாம் கவனமெடுக்க வேண்டும்.

கமலா :

முடியுமானவரை இவற்றைத் தொடமுடியாத அளவு உயரத்தில் வைப்பது அவசியம் என உணருகின்றேன்.

- ❖ சூட்டு அடுப்பு, மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு முதலானவற்றை எட்டித் தொடமுடியாத வகையில் வைப்பது பாதுகாப்பாக அமையும்.
- ❖ சமையல் பாத்திரங்களில் கைப்பிடி எட்டமுடியாத உயரத்தில் வைத்தல் வேண்டும்.
- ❖ பெற்றோல், மண்ணெண்ணெய், குப்பி விளக்கு, தீப்பெட்டி, மெழுகுதிரி, சூடான ஸ்திரிகைப் பெட்டி, மின்சார வயர்கள் குழந்தைகள் தீண்ட முடியாத நிலையில் வடிவமைத்தல் இன்றியமையாததாகும்.
- ❖ மின்சாரக் குமிழ்களில் குழந்தைகள் கைபோடமுடியாத அளவில் பாதுகாப்பு அவசியம். கூரான ஆயுதம், கம்பிகளையும் Pluck Pointல் செலுத்துவதனால் ஆபத்தான நிலைகள் ஏற்படமுடியும்.

சரஸ்வதி :

குழந்தைகள் படி, யன்னல், கூரை, மரம் என்பவற்றில் ஏறி விழுவதனால் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. உரைசல், எலும்பு முறிதல், தலையில் அடிபடல் போன்ற காயங்கள் ஏற்படுவதைக் காண்கின்றோம்.

9.4. பெற்றோர் அவதானிப்பு அவசியம்

கமலா :

பெற்றோர் மிக அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். பாதுகாப்பில்லா இடங்களில் ஏறினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் தொடர்பாக இப் பிள்ளைகள் அறிவுறுத்தப்படல் வேண்டும். ஆபத்தை எடுத்துச் சொன்னால் குழந்தைகள் அவதானமாகச் செயற்படுவர்.

படி ஏறுதல், பல்கனிக்குப் போதல், வீட்டுக்கு வெளியில் வருவதைத் தடுக்கும் வகையில் தடைக்கதவு, தடைபாதை, தடையன்னல் பொருத்தமான இடங்களுக்கு அமைத்தல்; வீட்டைத் துப்பரவாகவும், வெளிச்சமாகவும் ஒழுங்கமைத்து வைத்தல் மிக மிக அவசியம்.

சரஸ்வதி :

சிறியகத்தி, கூராயுதம், கத்தரிக் கோல், உடைந்த கிளாஸ் முதலான வற்றினால் இச்சிறார்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

கமலா :

சிறிய குழந்தைகள் இவற்றைத் தொடக்கூடாதென ஆதரவாகச் சொல்லுவதன் மூலம் இச்சிறார்களைப் பாதுகாக்கலாம். பெரிய குழந்தைகள் இருக்கும் வீடுகளில் அவற்றை உடனுக்குடன் பாதுகாப்பாக வெளியேற்ற நடவடிக்கை எடுத்தல் அவசியமாகும்.

9.5. பொருட்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்தல்

சரஸ்வதி :

“சிறிய கத்தி, ரேசர் (Razor), கத்தரிக் கோல் முதலானவற்றை இக்குழந்தைகள் எடுக்காத முறையில் வைக்கவும், தகரச் சாமான்கள், கூரான பொருட்கள், துருப்பிடத்த ஆயுதங்கள் கையாளுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இவ்வாயுதங்களைக் கவனமாகப் பாவிக்காவிடின் காயங்கள் ஏற்படவும் அதன் மூலம் ஏற்பு ஏற்படவும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. பிள்ளைகள் விளையாடும் இடங்களில் இப்பொருட்கள் வைத்தல் ஆகாது. உடைந்த கிளாஸ், தகரங்கள், பிரயோசனப்படாத கூராயுதங்கள் உடனுக்குடன் அப்புறப்படுத்தல் பாதுகாப்பாக அமையும்.

- ❖ கூரான ஆயுதங்களுடன் விளையாடுதல், பேனை, பென்சில் வைத்து விளையாடுதல், கல் எறிதல் இவ்விதமான ஆயுதங்களை வீசுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பிள்ளைகளுக்கு விளங்கப்படுத்தல் பிரயோசனமாக அமைய முடியும்.

9.6. சிறிய பொருட்களை - வாய், மூக்கு, காதில் இருவதுண்டு.

கமலா :

குழந்தைகள் சிறிய பொருட்களை வாய்க்குள் போடுவது உண்டு. தெறி, சிறிய நாணயம், காய்கள், கொட்டைகள் முதலானவற்றை வாயில் போடுவதனால் பல அவல நிகழ்வுகள் இக்குழந்தைகளில் ஏற்பட்டு இருக்கின்றன. சரஸ் அக்கா! இவற்றுக்கு நாம் யாது செய்யலாம்?

9.7. விளையாட்டு, நித்திரை செய்யும் இடங்கள் பாதுகாப்புத் தேவை

சரஸ்வதி :

விளையாடும், நித்திரை செய்யும் இடங்கள் துப்பரவாக அமைதல் அவசியம். குறிப்பிட்ட சிறிய பொருட்கள் இவர்கள் கைகளுக்கு அகப்படாது பாதுகாத்தல் அவசியம். சிறிய குழந்தைகளுக்குச் சிறிய காய்கள், நிலக்கடலை, இறுக்கமான இனிப்புகள் அல்லது எலும்புடனான இறைச்சி, முள்ளுடனான மீன் கொடுத்தல் தவிர்க்க வேண்டும். சிறியவர் உண்ணும் போது நாம் அவற்றைப் பார்வையிடல் மிக அவசியம். அவர்கள் உண்ணும் உணவுகளைச் சிறுதுண்டாக்கி, முள், எலும்பு நீக்கி அளித்தல் உகந்தது. தவறின் ஆபத்தாக அமைய முடியும்.

கமலா :

உண்ணும் போது ஏதாவது ஆபத்தின் அறிகுறியாக எவற்றை அக்கா குறிப்பிடுகின்றீர்கள்?

9.8 உண்ணும்போது ஆபத்தின் அறிகுறி

சரஸ்வதி :

உரத்து இருமுதல், வாயடைத்துப் போதல், கூடிய சத்தம் கொண்டதாகச் சுவாசித்தல், எதுவித சத்தமும் எழுப்ப முடியாது அவலப்படுதல் இவையாவும் சுவாசிக்க முடியாது கஷ்டப்படுவதை உணர்த்துவதாக அமைய முடியும். மேலும் இந்நிலை மூச்சு, தொண்டை அடைப்பதைக் குறிப்பதாக அமையும். உயிராபத்தான இந்நிலைமைகளில் உடன் வைத்திய சாலையை நாடுதல் வேண்டும். குழந்தை சடுதியாகச் சுவாசிக்க கஷ்டப்படுவதெனில் ஆபத்தின் அறிகுறி எனப் பராமரிப்பாளர் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை விழுங்கியதை நாம் நேரடியாகக் காணாவிடினும் இந்நிலையை ஆபத்தின் அறிகுறி எனக் கருதி வைத்திய உதவி நாடுதல் மிக அவசியம்.

9.9. மருந்துகள் தவறுதலாக எடுக்க நேரிடின்

கமலா :

வீட்டுப் பாவனையில் உள்ள மருந்துகளைக் குழந்தைகள் தவறுதலாகக் குடிக்க நேரிடின்?

சரஸ்வதி :

இம்மருந்துகளை உண்ணுதல், குடிப்பதுதான் அபாயம் என்பது அல்ல. சுவாசித்தல், சருமத்தில் படுதல், கண்களில் படுதல், குழந்தைகளின் உடைகளில் படுதல் முதலானவையும் ஆபத்தாக அமைய முடியும். குளிர் பானப் போத்தல், பியர் போத்தல், கோப்பைகளில் இம்மருந்துகளை வைக்க நேரிடின் குழந்தைகள் தவறுதலாக அருந்த முடியும். மருந்துகள் எதுவாயினும் அவை அதற்குரிய பாத்திரங்களில் இடுதல் வேண்டும். அதற்குரிய பெயர்கள் எழுதி ஒட்டப்படுதல் வேண்டும். அத்துடன் குழந்தைகள் தொடமுடியாத இடங்களில் பூட்டி வைக்கப்படல் வேண்டும். நாம் வெற்றிலை பாக்குடன் சேர்க்கும் சுண்ணாம்பு தற்போது சிறிய பொலித்தீன் பைகளில் அடைத்து விற்கிறார்கள். கவலையீனமாகப் பீச்சினால் (இறுக்கி அமுக்கினால்) அவை கண்களின் பாய முடியும். முழுமையாக கண்பார்வை இழக்க நேரிடும்.

தவறுதலாக இம்மருந்துகளை அருந்தின் உயிர் ஆபத்து ஆகலாம். நிரந்தரமாக செயற்றிறனை இழக்கலாம் - மூளை, உடலின் செயற்றிறனைக் குறைக்கலாம்.

9.10. ஆபத்தாக அமையக் கூடிய மருந்துகள்

கமலா :

கார்பான் பூச்சி, எலிக்கொல்லி மருந்துகள், குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தாக அமைய முடியுமா?

சரஸ் :

இம்மருந்துகள் கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும். மிகுதி மருந்துகள் குழந்தைகள் எடுக்கமுடியாத வகையில் பாதுகாப்பாகப் பூட்டிவைத்தல் அவசியமானதாகும்.

கமலா :

சாதாரணமாக மூத்தோர் பாவிக்கும் மருந்துகள் இன்று எல்லோருடைய வீடுகளிலும் உண்டு. இம்மருந்துகளை இக்குழந்தைகள் தவறுதலாக விழுங்க நேரின?

சரஸ் :

வயதானவர்கள் பாவிக்கும் எந்த மருந்துகளாயினும் இக்குழந்தைகளின் கைகளில் அகப்படாது பாதுகாப்பாக வைத்தல்

அவசியம். உதாரணமாக அஸ்பிரின் (Aspirin) குளிசை அதிக அளவில் குழந்தை விழுங்கின் மரணத்திற்கு ஏதுவாகலாம். அதே போன்று (நுண்ணுயிர்க் கொல்லி), அன்டிபயடிக்கஸ் குழந்தைகள் அதிகளவு எடுக்க நேரிடின் காது கேளாத நிலையை உருவாக்க முடியும். எனவே இம்மருந்துகள் எவையாயினும் வீட்டில் குழந்தைகள் எடுக்காத நிலையில் பாதுகாப்பாக வைத்தல் அவசியம்.

9.11. நீரில் மூழ்குதல்

கமலா :

பத்திரிகையில் வாசித்தேன் ஒரு வயதுக் குழந்தை குளிக்கும் பேசினுள் அமிழ்ந்து மரணம் - எப்படி அக்கா அது சாத்தியம்?

சரஸ் :

குளிக்கும் பேசின் அருகில் குழந்தை எழுந்து நின்று நீரில் தட்டி விளையாடி இருக்கலாம் - தவறுதலாக கால் சறுக்கி பேசினுள் விழுந்து இருக்கலாம். சில நிமிடம் ஒருவரும் கவனிக்காவிடின் மரணம் நிகழ வாய்ப்பு உண்டு.

- ❖ கிணறு, நீர்த்தொட்டி, பிளாஸ்டிக் வாளி முதலியன எப்பொழுதும் மூடியிருத்தல் அவசியம்.
- ❖ சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போது குழந்தைகள் நீந்தக் கற்றுக் கொள்ளுதல் மிக அவசியம்
- ❖ வேகமாக ஓடும் நீரோடை/ ஆற்றில் நீந்துதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். தனித்து குழந்தை நீரோடைகளில் நீராட அநுமதிக்கக் கூடாது.

9.12. மிருகங்களினால் காயம்

கமலா :

பெரிய ஆஸ்பத்திரியைப் பார்த்தேன் “குழந்தைக்கு (அவர்கள்) வளர்த்த நாய் முகத்தில், காலில், கடித்து விட்டது. வளர்த்த பூனை குழந்தையின் காலில் கவ்வி விட்டது. அவர்கள் வளர்த்த அணில் குழந்தையைக் கடித்து விட்டது.

சரஸ்வதி :

செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பவர்கள் மன ஆறுதல் பெறுவதற்காக வளர்க்கிறார்கள் போலும். நாய், பூனை, அணில் முதலான பிராணிகளுக்கு விசர்நாய் கடிக்கும் சம்பவம் சம்பவிக்க முடியும். இவ்விதமாக பாதிப்புக்குள்ளாகும் மிருகங்கள் கடித்து, விசர் வருமாயின் 100% மரணம் சம்பவிக்கும். இவ்நோய் ஏற்படின் எதுவிதமான சிகிச்சையும் இல்லை. முடியுமானவரை இம்மிருகங்கள் வீட்டில், வீட்டினுள் வளர்ப்பது தவிர்த்தல் கூடிய நன்மை பயப்பதாக அமையும். பிராணிகளுக்கு விசர் வராது தடுக்கும் மருந்துகளைப் பாய்ச்சி விசர் வராது காப்பது மிகவும் சிறந்த வழிமுறையாகும்.

9.13. வீதி விபத்து

கமலா :

வீதி விபத்துக்களில் 5 வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகள் பாதிப்பு அடைகிறார்கள். மரணிக் கிறார்கள். பெற்றோர் ஏன் தமது குழந்தைகளில் அக்கறை இல்லாது இருக்கிறார்கள்?

சரஸ்வதி :

“காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு பொன்குஞ்சு”. இக்குழந்தைகளில் அக்கறை இல்லை என்று கூறமுடியாது. சிறுவர் பாதையைக் கடக்க வேண்டும் எனச் சிந்திக்க மாட்டார். எனவே தாய் குடும்பதார அவர்கள் நடவடிக்கைகளை உன்னிப்பாகக் கவனிக்க வேண்டும். குறிப்பாக வாகனத்தில் நின்று இறங்குதல், வாகனத்தில் ஏறுதல் இவற்றில் மிக அவதானம் தேவை. பெற்றோர் வாகனத்தில் இருந்து இறங்கு முன்பே பாதையில் இறங்கிய குழந்தைகள், விபத்துக்கு உள்ளாகின்றன. விபத்துக்கு உள்ளான பல சந்தர்ப்பங்களை நாம் அறிவோம். பஸ், வான், புகையிரதம் முதலான ஊர்திகளின் பிரயாணம் செய்யும் போது குழந்தைகள் பல தரப்பட்ட கேளிக்கைகளில் ஈடுபடுவர். குழந்தைகள் வாகனத்துக்கு வெளியில் கையை நீட்டுதல், தலையை நீட்டுதல், தொங்கிச் செல்லுதல் ஆபத்தாக அமைய முடியும். இவை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். பாதையில் அதன் ஓரத்தில் நின்று பாதையைக் கடக்க முயற்சிக்கும் போது குறிப்பிட்ட நபரின் இருபக்கமும் அவதானித்த பின்பே பாதை கடக்க வேண்டும்.

9.14. பாதையில் நடக்கும் வழிமுறை

- ❖ பாதை ஓரத்தில் விளையாடுதல் (பந்து) தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- ❖ பாதை வலது புறத்தில் நடக்கக் குழந்தைகளை வழிகாட்டுதல் மிக அவசியம்.
- ❖ இன்னொருவர் உதவியுடன் பாதையைக் கடத்தல் அவசியம். கடக்கும் போது குழந்தைகள் நடக்க வேண்டும். ஓடுதல் கூடாது.
- ❖ மூத்த பிள்ளைகள் முன்னுதாரணமாகச் சிறார்களை வழிநடத்துதல் வேண்டும்.
- ❖ சைக்கிள் விபத்துக்களில் அனேகமான குழந்தைகள் மரணிக்கிறார்கள்.

9.15. துவிச்சக்கரவண்டி விபத்து

வீதியால் சைக்கிள் ஓடும் குழந்தைகள், பாதை ஒழுங்குகள் நன்கு தெரிந்திருத்தல் மிக அவசியம். வாகனத்தில் முன் ஆசனத்தில் சிறார்கள் இருப்பது ஆபத்தாக அமைய முடியும். வேகத்தைச் சடுதியாக குறைக்க முயற்சிக்கும் போது பல விபத்துக்கள் ஏற்பட முடியும்.

9.16. தொகுப்பு

மலர்வீழ் (தலைவி, மாதர் சங்கம்)

இதுவரை எமது சிறார்கள் எவ்விதம் விபத்துக்கு உள்ளாகின்றனர் என்பதை இக்கலந்துரையாடல் மூலம் செவி மடுத்தோம். பெற்றோர் ஆகிய நாம் எமது குழந்தைகளில் மேலும் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். பெற்றோர் பொருள் ஈட்டலில் கூடிய நேரத்தைச் செலவிடுவதனால் குழந்தைகளுடன் தங்கள் நேரம் செலவிடுவது மிகவும் குறைவெனக் கூறுதல் சாலப் பொருந்தும். இக்குழந்தைகளுடன் முடியுமானவரை கூடியிருத்தல், விளையாடுதல், பாட்டுப் பாடுதல், கதை கூறுதல் முதலானவற்றில் ஈடுபடுவோமாகில் பலவித விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம். மேலும் இக்குழந்தைகள் உற்சாகமாக வளர்வர். தெரியாதவர்களிடம் (ஆயா) குழந்தைகளை ஒப்படைத்தல், மூத்த குழந்தைகளிடம் ஒப்படைத்து வெளியேறுதல் ஆபத்தாகவே அமைய

முடியும். எனவே எமது குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பான சூழலில் வளர்க்க உறுதி பூணுவோம். ஆபத்து வரமுன் எம் சிறார்களைப் பாதுகாப்போம்.

9.17. முதல் உதவி ஆலோசனைகள்

இவ்வடிப்படைக் கருத்துக்களை நாம் கடைப்பிடிப்போமாகில் பல எதிர்பாரா மரணங்கள், விரும்பத்தகாத உடல் உபாதைகளைத் தவிர்க்க முடியும். ஆபத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு முதல் உதவி மிக அவசியம். (கூடிய விரைவில் வைத்திய உதவி நாடவும்).

9.17.1. எரிசாயங்கள்

முதலில் கையாளக்கூடிய ஆலோசனைகள்

- ❖ குழந்தையின் துணியில் நெருப்புப் பற்றினால் குழந்தையை படுக்கை விரிப்பு அல்லது கடினமான துணியினால் சுற்றி நிலத்தில் புரட்டுக. இதன் மூலம் நெருப்பு அணைக்கலாம்.
- ❖ போதியளவு குளிர் நீரினால் எரிந்த பகுதியைக் குளிராக்குக. பெரிய பேசின் அல்லது தொட்டியில் அரைமணி நேரம் எரிந்த பகுதியை நீரில் அமிழ்த்தினால் அவ்வெரிகாயம் குளிர்மையடையும்.
- ❖ எரிந்த பகுதியைத் துப்பரவு செய்தபின் உலர்த்தி அதன் மேல் தளர்வாக பன்டேச்சினால் கட்டி விடவும். கொப்பளத்தை உடைக்காதீர். இதன் மூலம் நோய்த் தொற்றில் இருந்து பாதுகாப்பு கிட்டும். பெரிய நாணயம் அளவு அல்லது அதிலும் பெரிதாகக் கொப்பளங்கள் இருப்பின் உடன் வைத்திய உதவியை நாடுக.
- ❖ எரிகாயத்தில் எதுவும் ஒட்டியிருப்பின் பலாத்காரமாக எடுக்காதீர். காயத்தின் மேல் குளிர்ந்த நீர் தவிர எதுவும் இடாதீர். தேன் / முட்டை, மை, மிருக எச்சம், மண், இலை, பால்வகை இவ்வெரிகாயங்கள் மேல் இடுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- ❖ குடிப்பதற்கு பழச்சாறு + உப்பு, சீனி சேர் குளிர்மானம் கொடுப்பது நல்லது.

9.17.2 மின்பாவனை தொடர்பான விபத்து

- ❖ உடலின் அதிர்வு - மயக்கம் - எரிகாயம் ஏற்படின் முதலில் மின்விசையை நிறுத்துக. பாதிக்கப்பட்டவரை அமைதியாக்குக. மயக்கம் உற்றிருப்பின் இதமான (Warmness) வெப்பத்தில் வைத்திருக்கவும். உடன் வைத்திய உதவி நாடுக.
- ❖ சுவாசிப்பது கஷ்டமாக இருப்பின் செயற்கைச் சுவாசம் ஊட்டுக.

9.17.3 விழுதல் (fall), வீதி விபத்து

- ❖ தலை, முள்ளந்தண்டு, கழுத்து பாதிக்கப்படின் பாரதூரமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். வாழ்வு முழுதாகவும் அவயவம் செயலிழக்கவும் நேரிடலாம். பரிசுவாதம் - உயிர் ஆபத்தையும் கொடுக்க முடியும்.
- ❖ காயம் - மேலும் தீவிரம் அடையாதிருக்க தலை, முதுகெலும்பு முதலானவற்றைத் திருப்பாதீர்.
- ❖ குழந்தை அசைய முடியாது தீவிரமான வேதனையுடன் காணப்படின் அதன் எலும்புகள் உடைந்திருக்க முடியும். பாதிப்பான பகுதியை அசைக்காதீர். குறிப்பிட்ட பகுதியை உறுதியாக்கியப் பின்பு வைத்திய உதவி நாடுதல் வேண்டும்.
- ❖ குழந்தை மயக்க நிலையில் காணப்படின் இதமான வெப்பநிலையில் வைப்பதுடன் வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.
- ❖ தீவிரமான உரசல் காயம், முடங்குதல் - பிடிப்பு ஏற்படின் குறிப்பிட்ட பகுதியை நீரில் அழுக்குக. காயத்தின் மேல் துணியிட்டு 15 நிமிடம் வரை பனிக்கட்டியை வைக்கவும். நோய் குறையாதிருப்பின் 15 நிமிட இடைவெளியில் மீண்டும் பனிக்கட்டியை வைக்கவும். குளிர் நிலை வீக்கத்தையும் வேதனையையும் குறைக்கும்.

9.17.4 வெட்டுக் காயம் / சிறியபுண்

- ❖ கொதித்து ஆறிய நீர், சவர்காரம் கொண்டு இக்காயத்தைக் கழுவுதல் வேண்டும்.
- ❖ காயம் உலர்ந்ததும் துப்பரவான துணியினால் மூடிவிடுக.

பெரிய காயம்

- ❖ காயத்தில் ஏதாவது பிறபொருள் (கண்ணாடி, மரம் / சிராய் / ஆணி / கூராயுதம்) இருப்பின் அவற்றை அகற்றிவிடாதீர். அவற்றின் மேல் இரத்தம் பெருகி ஆபத்தாகலாம்.
- ❖ இரத்தம் பாயின் நெஞ்சு மட்டத்திற்கு மேல் அவ்உறுப்பை, உயர்த்துக. காயத்தை நன்றாக இரத்தம் நிற்கும் வரை அழுக்கிப் பிடிக்கவும்.
- ❖ மண் / மரம் / இலை / செடி / மிருக எச்சங்கள் எதுவும் இக்காயங்களின் மேல் இடுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். வீக்கம் அடைந்த பகுதியை இறுக்கமாக கட்டாதீர். வைத்திய உதவி உடன் நாடுக.

9.17.5 தொண்டையை அடைத்தல் (Choking)

- ❖ சில குழந்தைகள் இருமினால் அதைத் தடுக்காதீர். சில சமயங்களில் இவ்விருமல் மூலம் பிறபொருள்கள் வெளிவர முடியும். குறிப்பிட்ட பொருள் வெளிவராவிடின் அப்பொருளை வாயிலிருந்து எடுக்க முற்படவும்.
- ❖ தொடர்ந்து தொண்டைக்குள் அப்பொருள் இருப்பின் குழந்தையின் தலைக்கும், கழுத்திற்கும் ஆதரவாக கையை அணையுங்கள். குழந்தையின் முகத்தை கீழ் நோக்கி அதன் கால்களுக்கு பதிவாக பிடிக்கவும். அக்குழந்தையின் இரு தோள் மூட்டுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் 5முறை அடியுங்கள். பின் அக்குழந்தையை நிறுத்தி அதன் இரு முலை காம்புகளுக்கு இடைப்பட்ட மார்பெலும்பில் பலமாக 5முறை அழுக்குக. குறிப்பிட்ட பொருள் குழந்தையின் வாயினூடாக

வெளிவராதிருப்பின் அப்பொருள் வெளிவரும் வரை திரும்பவும் அவ்வாறே செயற்படுக. (அப்பொருள் வெளிவரும் வரை) உங்களால் குறிப்பிட்ட பொருளை சரிவர வெளியேற்ற முடியாதிருப்பின் உடன் வைத்திய உதவியை நாடுங்கள்.

பெரிய குழந்தைகள்

குழந்தைக்கு பின்புறமாக நில்லுங்கள். உங்கள் இரு கைகளாலும் குழந்தையின் இடுப்பைப் பற்று. பொத்திய கையின் உங்கள் கைப் பெருவிரலை குழந்தையின் தொப்புளுக்கும், விலா எலும்புக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் வைக்கவும். உமது அடுத்த கையை இறுக்கமாக பிடித்த உமது பொத்திய கை மேல் வைக்கவும். குழந்தையின் உட்பகுதியாகவும், மேல் நோக்கியதுமாக பெருவிரலை இரு கைகளாலும் அழுக்குக. குறிப்பிட்ட பொருள் வெளியேறும் வரை இச்செயற்பாட்டை திருப்பிச் செய்க. அப்பொருளை இவ்விதமாக வெளியேற்ற முடியாவிடின் உடன் அண்மையில் உள்ள வைத்திய சாலையை நாடுக.

9.17.6 சுவாசிக்க முடியாமை / நீரில் மூழ்குதல்

- ❖ தலை அல்லது கழுத்து காயப்பட்டிருப்பின் குழந்தையின் தலையை அசைக்காதீர்.
- ❖ குழந்தை சுவாசிக்க கஷ்டப்படின அல்லது சுவாசிக்காது இருப்பின் அக் குழந்தையைச் சமாந்தரமாக முதுகு நிலத்திலாகக் கிடத்தவும். பின் அதன் தலையை சரிவாக்கி முன்னோக்கி வைத்திருக்குக. குழந்தையின் இரு மூக்குத் துவாரங்களையும் மூடியப்படி அதன் வாயினுள் இறுக்கி ஊதுக. இறுக்கி ஊதுவதன் மூலமாகக் குழந்தையின் சுவாசப்பை மேல் நோக்கி உயரமுடியும். மூன்று முறை எண்ணியபின் மீண்டும் வாயினுள் ஊதுக. சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் இவ்விதம் செயற்படுத்துக.
- ❖ பிள்ளை சுவாசிக்கலாம். ஆனால் அறிவு இல்லாது இருக்கலாம். இந் நிலையாகில் குழந்தையை ஒரு பக்கமாக உருட்டி விடுக. இதன் மூலம் குழந்தையின் நாக்கு கடிபடுதலைத் தவிர்க்க முடியும்.

9.17.7 நஞ்சூட்டப்படல் (Poisoning)

- ❖ குழந்தை நஞ்சுப் பொருள் விழுங்கியிருப்பின் அக்குழந்தை சத்தியெடுத்திருப்பதை ஊக்குவிக்காதீர். செய்யமுற்படின குழந்தையின் துன்பத்தைக் கூட்ட முடியும்.
- ❖ குழந்தையின் சருமம் அல்லது உடையில் பட்டிருப்பின் துணிகளை அகற்றவும். சருமத்தில் நஞ்சுப்பட்ட இடத்தில் கூடியளவு நீரை ஊற்று. சவர்க்காரம் இட்டு நீரினால் குறிப்பிட்ட சருமப் பரப்பை நன்றாகக் கழுவக.

கண்ணில் நஞ்சூட்டப்பட்டிருப்பின் நன்னீர் கொண்டு நன்றாகக் கண்ணில் வீசுக (Splash) - நீரை எற்றவும். பத்து நிமிடங்கள் வரை இவ்விதமாக நீரை வீசவும்.

குழந்தையை அண்மையில் உள்ள வைத்திய நிலையத்திற்கு எடுத்துச் செல்க. போகும்போது குறிப்பிட்ட நஞ்சு இருந்த பாத்திரத்தையும் எடுத்துச் செல்லவும். வைத்தியசாலை போகும்வரை குழந்தையை அமைதி பேணி எடுத்துச் செல்க.

9.17.8 மூக்குள் பிற்பொருள் செலுத்தப்படின்

விதைகள், கடதாசித் துண்டுகள், பிளாஸ்டிக் சாமான், வெண்கட்டி, அழிக்கும் இறப்பர், கற்கள் முதலானவை குழந்தைகளின் மூக்குத் துவாரத்துள் திணிக்கப்பட்டமையை நாம் அறிவோம். இப்பிற பொருள்கள் குழந்தையின் மூக்குள் அடைபட்டு மூச்சுத் திணை முடியும் எனப் பயப் பிராந்தி கொண்டு அவதிப்படுகின்றனர். அவதிப்பட்டு வைத்திய சாலைக்கு ஓட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

மூக்கினுள் இருக்கும் பிற்பொருளை மிகவும் இலகுவில் எடுக்கலாம். மூக்கின் மென்சவ்வு உரசப்பட்டு இரத்தம் வந்தாலும் சிக்கலின்றி இலகுவில் குணமாக்க முடியும்.

9.17.9 தொண்டையுள் பிற்பொருள்

இறைச்சி எலும்பு, மீன்முள், நாணயம், விளையாட்டுச் சாமான்களின் துண்டுகள், குழந்தை அழாது இருப்பதற்கு வாயினுள் வைக்கும் சூப்பியின் பகுதி, ஊசி, (Safety pin) முதலியன இவற்றுள் அடங்கும். சில உணவுக் கால்வாயினூடாக உட்செல்ல முடியும். சில வேளைகளில் இவை தொண்டையிற் சிக்கிக் கொள்ளலாம்.

குழந்தைகளுக்கு உணவு அளிக்கும் போது கவனமாக மீன் முள்ளை எடுக்கவும். இறைச்சி எலும்பை எடுக்கவும். இறைச்சியைச் சிறு துண்டுகளாக்கவும். ஆறுதலாகச் சப்பி உண்ணக் கூடியதாகப் பிள்ளைகள் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். தொண்டையிற் சிக்கிக் கொண்ட இப்பிற பொருள்களை எம்மால் பார்க்க முடியும். இதற்குரியதாக ஆயுதம் பாவித்து இப்பொருள்களை வெளியில் எடுக்க வேண்டும். சுவாசக் குழாய்க்குள் பிறபொருள் போகின் மூச்சுத் திணறி மரணம் ஏற்பட முடியும். விளையாடிய குழந்தை உடன் சுவாசிக்க கஷ்டப்படின ஆபத்தின் அறிகுறியாகக் கருதுதல் வேண்டும். வைத்திய உதவியை உடன் நாடவும்.

9.18.1 குழந்தையின் கண்களைப் பாதுகாத்தல்

1. வீட்டுக்கு பொலித்தீனில் அடைத்த சுண்ணாம்பை எடுத்து வராதீர். சுண்ணாம்பு பாவிக்கும் இல்லங்களுக்கு செல்லக் குழந்தைகளை அநுமதிக்காதீர். மரணச்சடங்கு வீடு பிரித் ஓதும் இடங்கள் போன்றவற்றுக்குச் செல்ல நேரிடின் கவனமாகக் குழந்தைகளை வைத்திருக்கவும்.
2. விஷேஷவைபவம், வருடப்பிறப்பு, நத்தார், தீபாவளி முதலிய பண்டிகைக் காலங்களில் வெடிப்பொருள்களை வீட்டுக்கு எடுத்து வருதலை முடியுமானவரை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
3. கூரிய பொருள்கள், ஊசி மற்றும் பேனை முதலானவற்றை குழந்தைகள் வைத்திருந்து விளையாடுவதை அநுமதிக்காதீர். மிருதுவான வட்ட அமைப்பிலான பொருள்களுடன் விளையாட அநுமதிக்கவும்.

காய்ப்படுதல் - மீனா 5 வயதுப் பெண் குழந்தை.

கிரிதரனுக்கு இரண்டு வயது. தன் அக்காவுடன் விளையாடுகின்றான். சடுதியில் இருவருக்கிடையில் வாக்குவாதம். கோபித்த கிரிதரன் மீனாவின் முதுகில் பென்சிலால் குத்திவிட்டான். பென்சில் கூர் அக்காவின் முதுகில் (உள்) முறிந்துவிட்டது. வைத்தியசத்திர சிகிச்சை மூலம் அக்காரை எடுக்கமுடிந்தது. குழந்தைகள் கூரான பொருள்களைக் கையில் வைத்து விளையாடுதல் தவிர்க்கப் படல்வேண்டும்.

குறிப்பு: சிறுகுழந்தைகள் ஏன் கோபிக்கிறார்கள்? எவ்விதமாக எமது குழந்தைகள் பொறுமை கடைப்பிடிக்கச் செய்யலாம். எம்மை (பெற்றோர்)ப் பார்த்தே சகலவற்றையும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். பெற்றோரின் முன் உதாரணம் மிகவும் அவசியம்

முக்கிய காரணி.....

மரண ஆபத்து.....

வேறு ஆபத்துக்கள்.....

நியூமோனியா.....

நோயாளர் உணவு.....

இதமான வெப்பத்தில் வைத்திருத்தல்.....

சுவாசிக்கக் கஷ்டப்படின.....

துப்பரவான காற்றுச் சுவாசிப்பதன் அவசியம்.....

அத்தியாயம் 10

தடிமன் காய்ச்சல் இருமல்

குழந்தைகளில் ஏற்படும் நோய்களில் தடிமன் காய்ச்சல் ஒரு முன்னணிப் பிரச்சனையாகும். வயிற்றோட்டத்திற்கு அடுத்தபடியாக அல்லது அதேபோன்று, நெருக்கடியான இருப்பிட வசதி குறைவான சூழலில் வாழும் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் அடிக்கடி தாக்குகிறது. தடிமன் காய்ச்சலை யார்தன்னும் அதிகம் பாரதூரமான நோயெனக் கவனத்திற்கெடுப்பதில்லை. இந்நோய் தொடர்பாக நன்கு அறிந்திரா நிலையிலேதான் பலவித ஆபத்துக்களுக்கு இக்குழந்தைகள் ஆளாகின்றனர். ஆகையால் இந்நோய் தொடர்பாக சகல பெற்றோர்களும் நன்கு அறிந்திருத்தல் மிகவும் அவசியமானதாகும்.

10.1 முக்கிய பிரச்சனை ஆவதற்கான காரணிகள்.

தடிமன் காய்ச்சல் ஒரு சாதாரண நோய். அனேகமாக மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களில் தானாகவே குணமடைய வல்லது. ஆனால் இந்நோயின் பாதிப்புகள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி விருத்தியை வெகுவாகப் பாதிக்க முடியும். பாரதூரமான தன்மை யாதெனில் சிலவேளைகளில் “நியூமோனியா” நிலையேற்பட முடியும். நியூமோனியா காரணமாகப் பல குழந்தைகள் இறக்கிறார்கள்.

நெருக்கடியான இருப்பிடவசதி-போதியளவு வெளிச்சம் காற்று வரக்கூடியதாக இருப்பிடவசதிகள் அமைதல் வேண்டும். பெருவாரியான மக்கள் குறிப்பாக இடம் பெயர்ந்த மக்கள் சிறு குடிசைகளில் நீண்டகாலம் சீவிக்கிறார்கள். பல குடிசைகளில் குசினியிலிருந்து வெளியேறும் புகை சரிவர வெளியேற வசதியின்மையால் இருப்பிடங்கள் யாவும் பாதிப்பு அடையமுடியும். நகர்ப்புற நெருக்கடியான வாழ்க்கைமுறை-சிறு அறைகளில் பலர் சீவிக்கும் அவலம்.

இவ்விதமான குழலில் வாழும் பிள்ளைகளுக்குத் தடிமன், காய்ச்சல் அடிக்கடி வரமுடியும். திரும்பத் திரும்ப இக் குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்படுவதனால், அவர்கள் மத்தியில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடைய முடியும். இக்காரணத்தினால் இவ்விதமான குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டமும் சம்பவிக்கமுடியும். தடிமன்-காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம் ஆகிய இருநோய்களும் மீண்டும், மீண்டும் வருவதனால் இக் குழந்தைகள் எளிதில் போஷாக்கின்மைக்கு இலக்காகின்றனர். இக் காரணிகளினால் இக்குழந்தைகளில் கணிசமான தொகையினர் மரணிக்கும் நிலமை ஏற்படமுடியும்.

10.2 மரண ஆபத்தைக் கொடுக்க முடியும்

வழமையிலும் பார்க்க குழந்தையின் சுவாசிக்கும் நிலை தீவிரம் அடையின் ஆபத்தின் முதற்படியாகக் கருதவேண்டும். நோய்த் தொற்று சுவாசப்பையின் மிகவும் சிறிய அறைகளுக்குச் செலின் சுவாசிப்பது கஷ்டமாகும். காய்ச்சலுடன் இருமலும் காணப்படும். இந்நிலையை "நியுமோனியா" எனக் குறிப்பிடுவர். இத்தொற்று வைரசினாலும் ஏற்பட முடியும். அனேகமாக பல்நீரிபாத் தாக்கமாகவே அமையும். வைத்திய உதவி உடன் நாடுதல் வேண்டும்.

சாதாரணமாக தடிமன், காய்ச்சல், தொண்டை நோய், வீட்டுப் பராமரிப்பின் மூலம் தானாகவே குணமடைய முடியும். மருந்துகள் எதுவுமே பாவிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அது மாத்திரமல்லாமல் மருந்து கொடுக்கின் ஆபத்து நிலைமை உருவாகவும் முடியும்.

நாசியினால் நீர்வடிதல், தானாகவே குணமடையவல்லது. ஆனால் நியுமோனியா, (நெருப்புக் காய்ச்சல்) ஏற்படும் வாய்ப்புகள்

உண்டு. நாம் விழிப்புடன் அவதானித்து இந்நிலையில் இருந்து விடுபடுதல் சாலச் சிறப்புடையதாகும். தடிமன், காய்ச்சல் எப்போது ஆபத்தாக மாறமுடியும் என நிச்சயப்படுத்திக் கூறமுடியாது. ஆனால் அக்கறையுடன் அவதானித்து வருமோமாகில் சுவாசம் அதிகரிக்கும் நிலைமையைக் கொண்டு குறிப்பிடலாம். நிமிடத்துக்கு 50முறைக்கு மேல் குழந்தை சுவாசிக்குமாகில் ஆபத்தின் முதல்படியாகக் கருதவேண்டும். வைத்திய உதவி உடன் நாடுதல் மிகவும் அவசியம். எளிமையான மருந்துகள் மூலம் இந்நோயைக் குணமாக்கலாம்.

10.3 வேறு ஆபத்து அறிகுறிகள்

சாதாரணமாகச் சுவாசிக்கும் வேளையில் (உள்வாங்குதல்) குழந்தையின் நெஞ்சின் கீழ்ப்பகுதி விரிவடையும். இவ்வாபத்து வேளையில் சுவாசிக்கக் கஷ்டப்படுவதனால் மார்பு உள்நோக்கிப் போக முடியும். குழந்தை சுவாசிக்க அவதிப்படும் வேளையில் இக்குழந்தையால் எதையும் உண்ணவோ குடிக்கவோ முடியாது அவஸ்தைப்படும். இதனால் இக்குழந்தை பயப்பிராந்தியுடன் திகிலடைவதை அவதானிக்கலாம்.

10.4 நியுமோனியா ஏற்படாது தடுக்கும் முறைகள்

1. குழந்தைகள் மத்தியில் போசாக்கின்மை ஏற்படாது உரிய உணவளித்தல் இன்றியமையாததாகும். குழந்தைக்கு முதல் 4 மாதங்கள் தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுப்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். வேறு எவ்விதமான பானங்களோ, நீரோ கொடுக்கக் கூடாது. கொடுக்க முற்படின் தாய்ப்பால் குடிப்பது தடைப்படும். நாலாவது மாதத்தில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் மேலதிக உணவுகள் கொடுத்தல் அவசியம்.
2. குழந்தைக்கான தடை மருந்துகள் உரியவேளையில் (இடைக்காலத்தில்) கொடுத்தல் வேண்டும்.
3. புட்டிப்பால் கொடுப்பது முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். தாய்ப்பால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டது. புட்டிப்பால் கொடுப்பவர்களில் தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்களிலும் பார்க்க நியுமோனியா ஏற்படும் நிலை இருமடங்காகக் காணப்படுகிறது. அதுவும் அல்லாமல் இக்குழந்தைகள் வேறுநோய்களுக்கும் எளிதில் இலக்காக முடியும்.

4. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளில் நியுமோனியா சம்பவிப்பதும் மிகவும் குறைவு. அது மாத்திரமல்லாமல் இவர்களில் இறப்பும் மிகக் குறைவாகவே காணப்படும்.
5. விற்றமின் 'A' கூடிய உணவுகளாகிய மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள், பூசணி, கரட், மாம்பழம், பச்சை இலைக்கறி முதலியன குழந்தைகளின் உணவில் சேர்ப்பதும் மிக அவசியம். இதன் மூலம் நியுமோனியா நோயைத் தவிர்க்கலாம்.
6. குழந்தை ஒரு வயதை அடையுமுன் அதற்குரிய தடைமருந்துகள் யாவும் வயதிற்குரியதான முறையில் (Age appropriate Immunisation) கொடுப்பதன் மூலம் சவாசத் தொகுதித் தொற்று நோய்களாகிய குக்கல், காசநோய், சின்னமுத்து முதலானவற்றை முற்றாகத் தவிர்க்கலாம்.
7. நெருக்கடியான இருப்பிட வசதி, தடிமன், காய்ச்சல் நோய் அதிகரிப்பதற்கு வாய்ப்பாக அமைய முடியும். பால் ஊட்டப்படும் குழந்தை நிச்சயமாகத் தாயின் அருகில் நித்திரையாக்கல் அவசியம். அதைத் தவிர்க்கலாகாது. ஆனால் ஏனைய வயது கூடிய குழந்தைகள் தாமாக வேறு இடங்களில் நித்திரை செய்ய ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம் இந்நோய்கள் பரவுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

10.5 தடிமன் காய்ச்சல் நோய் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டல்

குழந்தைகள் உண்பதற்குத் தயக்கம் காட்டுவர். அவர்கள் உண்ண விரும்பும் நீர்த் தன்மையான உணவினை சிறிது சிறிதாக உண்ண ஊக்குவித்தல் அவசியம். சரிவர இக்குழந்தைகளுக்கு உணவு கிடைக்காவிடின் அவர்களின் வளர்ச்சி பாதிப்பு அடையும்.

தாய்ப்பால் ஊட்டப்படும் குழந்தையாகில் அடிக்கடி தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் மிக அவசியம். தடிமன் இருக்கும் வேளையில் குழந்தையின் மூக்கில் சளி அடைத்திருக்க முடியும். எனவே மூக்கைத் துப்பரவாக வைத்திருப்பதன் மூலம் சவாசிப்பதை இலகுவாக்கலாம்.

குழந்தை தாயின் முலையை நன்றாக உறிஞ்சி (Sucks) பால் குடிக்க முடியாவிடின் தாய்ப்பாலை ஒரு கோப்பையில் பீச்சி எடுத்தல் வேண்டும். கரண்டி பாவித்து இப்பாலைக் குழந்தைக்குப் பருக்கலாம். பாற்போச்சி பாவித்தல் முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தாய்ப்பால் குடிக்காத குழந்தையாகில் நாம் மிகவும் ஈடுபாட்டுடன் சிறுசிறு அளவாகத்தானும் உணவு ஊட்டுதல் அவசியமாகும். நோயுற்ற வேளையில் குழந்தை உண்ண மறுக்கும். அத்துடன் குழந்தையின் நாஉருசி குறைவாகக் காணப்படும். (Loss of appetite) நோயில் இருந்து குணமடைந்த பின் குறைந்தது ஒரு வாரமாகுதல் மேலதிகமாக ஒருவேளை உணவு ஊட்டுதல் அவசியமாகும். முன்பு இருந்த எடைக்குக் குழந்தை மீண்டும் அடைந்த பின்பே குழந்தை குணமடைந்திருக்கிறது எனக் கருதலாம்.

குழந்தை பாதிப்பு அடைந்தவேளையில் குழந்தைகளில் நீர் வரட்சி ஏற்படுதலைத் தவிர்க்க முடியாது. எனவே போதியளவு நீராகாரம் கொடுத்தல் வேண்டும். (கொதித்து ஆறிய நீர், இளநீர், தேசிக்காய் நீர் மற்றும் பானங்கள்).

10.4.6 பாதிப்படைந்த வேளையில் குழந்தையை இதமான சூட்டுடன் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

குழந்தைகள் வெகுஎளிதில் தமது வெப்பநிலையை இழக்க முடியும். எனவே காய்ச்சல் வேளையில் குழந்தைகளின் இதமான வெப்பநிலையில் வைத்திருத்தல் மிக அவசியம். துணிகளினால் நன்றாகச் சுற்றி வைத்திருத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். (Keep warm not hot) காய்ச்சல் எந்த நேரத்திலும் நோயின் கடின அறிகுறியல்ல. எனவே காய்ச்சல் இருப்பின் "பரசிற்றமோல்" கொடுக்கலாம். அதேபோல காய்ச்சலைக் குறைக்கக் கூடிய வேறு மருந்துகளும் கொடுக்கலாம்.

10.7 குழந்தை சவாசிக்கக் கஷ்டப்படின செய்யக் கூடியவை

மூக்கை அடிக்கடி துடைத்துத் துப்பரவாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். தாய்ப்பால் ஊட்டும் வேளையிலும், குழந்தையை நித்திரையாக்கும் வேளையிலும் இதமான சூழலில் வைத்திருத்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இவ்வேளைகளில் இலகுவான முறையில் சவாசிக்கத் துணைபோதல் வேண்டும். பின்வரும்

முறையை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் இலகுவில் சுவாசிக்க முடியும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சூடான நீரை எடுக்கவும். நீருள்ள பாத்திரத்திற்கு அண்மையில் தலையை வைத்து ஒரு துவாயினால் மூடியபின் சுவாசிக்கவும். நீராவி சுவாசிப்பதை இலகுவாக்கும். நாம் வசிக்கும் வீட்டுக் கதவு, யன்னல்களைத் தினமும் மூன்று முறைகளாவது திறந்து மூடிக்கொள்ளவும். பல வீடுகளில் பல நாட்களாக யன்னல்களை திறக்காது வைத்திருப்பதனையும் காணமுடிகிறது. இதன் மூலம் நல்ல காற்று அறைக்குள் செல்ல முடியும்.

10.8 சாதாரணமான வேளையிலும் குழந்தைகள் துப்பரவான காற்றைச் சுவாசித்தல் மிக அவசியம்.

குழந்தைக்கு அருகில் தும்முதல், துப்புதல் பாதிப்பை ஏற்படுத்த முடியும். தடிமன், காய்ச்சல் உள்ளோர் குழந்தைகளில் இருந்து விலகி இருத்தல் நலம் பயப்பதாக அமைய முடியும்.

குசினியில் இருந்து வெளியேறும் புகை, புகையிலை, சிகறெற் புகைப்பதனால் வெளிவரும் புகை முதலானவற்றைக் குழந்தைகள் சுவாசிக்க நேரிடின் நியுமோனியா ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும்.

நகரத்தை அண்டிய நெருக்கடியான வாழ்க்கை - இதனால் பலதரப்பட்ட சுவாசத் தொகுதித் தொற்றுநோய்கள் பரவமுடியும். இடவசதி குறைவான நிலையில் பலர் சீவிக்கும் காரணத்தினால் இந்த அபாயம் அதிகரிப்பதைக் காணுகின்றோம். மேலும் நித்திரை செய்யும் வேளையில் காற்றாடி போடுதல், நுளம்புத் திரி புகைத்தல் போன்ற அம்சங்களும் சுவாசத் தொகுதியைப் பாதிப்பதாக அமைய முடியும்.

பற்களின் அவசியம்.....

பற்கூத்தை.....

முரசுவியாதி.....

முரசுவியாதி தொடர்பான பிழையான நம்பிக்கைகள்.....

ஆரம்ப அறிகுறி.....

தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்.....

மூத்தோர் கவனத்திற்கு.....

பாலர் ஆசிரியர் கடமைகள்.....

அத்தியாயம் 11

பல்முரசு வியாதி

இன்று குழந்தைகள் மத்தியில் பல் முரசு வியாதிகள் ஏனைய நோய்களிலும் பார்க்க முதன்மை வகிக்கிறது எனக்கூற முடியும். ஆனால் இந்நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் எதுவிதமான பாதிப்பும் குழந்தைகள் உணராத காரணத்தினால் இந்நோய் தொடர்பாக பொதுமக்கள் அதிகம் கவனத்திற்கெடுப்பதில்லை. காலம் கடந்த பின் அதன் பின் விளைவுகள் இப்பாதிப்பில் இருந்து மீள்படமுடியாத நிலைமையை ஏற்படுத்த முடியும். எமது உணவுப் பழக்கவழக்கத்துடன் தொடர்புடையதாக இந்நோய் அமைகின்றது. இவ்வியாதி தொடர்பாக ஒவ்வொரு பெற்றோரும் நன்கு அறிந்திருப்பதன் மூலம் இப்பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட முடியும்.

11.1 பற்களின் அவசியம்

எமது பற்கள் முகத்திற்குப் பொலிவையும், அழகையும் அளிக்கின்றன. பற்கள் சரிவர அமைந்திருப்பதனால் நாம் சரியாகச் சொற்களை உச்சரிக்க முடிகின்றது. “பல்லுப்போனால் சொல்லுப்போம்” என்பர். நாம் உண்ணும் உணவு நன்றாக மென்று உண்பதற்கு இப்பற்கள் அவசியமாகின்றன. பல் இல்லாதவர் தாம் உண்ணும் உணவைச் சரியாக ருசித்து உண்ணமுடியாது கஷ்டப்படுவர்.

உணவை நன்றாக மென்று உண்ணாவிடின் உணவு சீரணமடையாமல் பாதிப்பு அடையும். எனவே நாம் அனைவரும் எமது பற்களைப் பாதுகாக்கக் கடமைப்பட்டவர்களாக இருக்கிறோம்.

11.2 பற்கூத்தை

உடம்பில் மிகவும் கடினமான தொகுதி எமது பற்களாகும். பல்லின் மேற்பகுதியை “மிளிரி” எனக் குறிப்பிடுவர். மிளிரி மிகவும் கடினமானதாக இருந்தபோதும் நுண் பக்ரீறியாக் கிருமிகள் அவற்றை அரிக்க முடிகின்றது. தற்போது எமது உணவுப் பழக்க வழக்கத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தினால் கூடியளவு இனிப்புச் சேர்ந்த உணவுகளை இக்குழந்தைகள் உண்கிறார்கள். இவ்வினிப்புணவுகள் இலேசாகப் பற்களிலும் முரசிலும் ஒட்டிக்கொள்கின்றன. பிஸ்கற் வகைகள், சொக்லேற், குளிர்்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம் மற்றும் ஏனைய இனிப்புணவுகள் ஆரம்பத்தில் பற்களில் படிவுகளாகப் பதிந்து விடுகின்றன. அத்துடன் பல்லின் மேற்பரப்பிலும் பல்லின் இடைவெளிகளிலும் எஞ்சிய உணவுகள் தேக்கம் அடைகின்றன. இப்புளிப்படைந்த உணவுகள் அமிலமாக மாற்றம் பெறுகிறது. கடினமான மிளிரியை இவ்வமிலத்தன்மை கொண்ட படிமங்கள் தொடர்ச்சியாகப் பதியும் போது “பற்கூத்தை” ஏற்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் இப்பாதிப்பு ஒரு கறுப்பு அடையாளமாகக் காணப்படும். படிப்படியாக இப்பாதிப்பு பல்மச்சை, பல்லின் வேரையும் பாதிக்க முடியும். காலக் கிரமத்தில் இப்பற்கள் உடையலாம். சீழ் கட்டலாம். சில சமயங்களில் முழுமையாகப் பல்லை இழக்கும் நிலையும் உருவாக முடியும்.

11.3 பல்முரசு வியாதி

பற்களை மென்சவ்விலானாய முரசு கடினமானதாக வடிவமைந்திருக்கிறது. புளிப்படைந்த இவ்வுணவுகள் முரசின் இடைவெளிகளில் தங்கமுடியும். மேலும் இப்புளிப்புணவுகள், குளிர்ட்டப்பட்ட பானங்கள், முரசின் மேற்பரப்பில் படிமங்களாகத் (Plaque) தேக்கம் அடையலாம். சரிவரப் பற்கள் தீட்டிக் கொப்பளிக்காவிடின் இப்படிவுகள் நாளடைவில் கடினமானதாகி முரசின் மேற்பரப்பில் பதியவல்லன. இதனால் முரசுகள் பாதிப்பு அடையமுடியும். (பல் விழுவதற்கு இம்முரசு கரைதலே பிரதான காரணமாகின்றது) இப்படிவும் கடினமடைந்த பல்சடு அல்லது பற்சிராய் (Tartar) முரசைச் சிவக்கச் செய்தல் மாத்திரமல்லாமல்

எரியவும் செய்ய முடியும். அதனால் சிவப்பாக வீக்கமடைதல் மாத்திரமல்லாமல் எளிதில் முரசு கரைந்து இரத்தம் வரவும் முடியும். இதன் காரணமாக பல்லுக்கும் முரசுக்கும் இடையில் வெளியேற்பட முடியும். இதனால் இவ்விடைவெளியில் உணவுச் சிறுதுணிக்கைகள் தேக்கமடையும். இதன் மூலம் முரசில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட முடியும். இப்பக்ற்றீறியாத் தொற்றுக் காரணமாக எலும்பு, இவற்றை அண்டிய இழையங்களில் பாதிப்பு ஏற்பட முடியும். இதனால் பல் ஆடுவதும் அல்லாமல் பற்களைப் பிடுங்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் ஏற்படும். நெருக்கமான பற்கள், பற்களுக்கிடையிலுள்ள வெளிகள், பற்களை நெருடுதல், கல்சியம் குறைவான உணவுகள், பல்லுக்கு ஆதரவாக அமைந்திருக்கும் இழையங்கள் முதலியன பலவீனமடையக் காரணிகளாக அமைய முடியும். இம்முரசு கரைதல் சிறுபராயத்தில் ஆரம்பமாகலாம். ஆனால் இதன் தாக்கம் வளர்ந்தவராக வரும் போது தான் (30 வயது வரையில்) வெளிப்படையாகக் காணக்கூடியதாக இருக்கும். பற்களை நன்கு பராமரிப்பதன் மூலமே முரசு கரையும் நிலை ஏற்படாது தவிர்க்க முடியும்.

11.4 முரசு வியாதி தொடர்பான பிழையான நம்பிக்கைகள்.

இனிப்பு, சீனி கூடுதலாகச் சாப்பிடின் பூச்சிகள் உண்டாகலாம். இப்பூச்சிகள் தான் பற்களைப் பாதிக்கின்றன, எனக் கூறுவோரும் உண்டு. கத்தரிக்காய், வாழைக்காய் போன்ற காய்கறிகளைக் குழந்தைகள் கடிப்பதனால் பற்கள் பாதிப்பு அடைகின்றன என்றும் ஒருசிலர் கூறுவர். இவை யாவும் தவறான நம்பிக்கைகள் ஆகும். தாய்ப்பால் ஊட்டாக் குழந்தைகளில் (2 - 3 வயதினில்) இப்பிரச்சனை மிகவும் தீவிரமாக உண்டு. பால்மாவுடன் கூடியளவு சீனி சேர்த்து கரைசலாக்கி பாற் போச்சியூடாக இக்கரைசலை ஊட்டும் பல தாய்மார்க்களைக் காணுகின்றோம். சில தாய்மார் பாலர்களைக் கிடத்தி இக்கரைசல் அடங்கிய பாற்போச்சிகளை குழந்தையின் வாயில் வைப்பதல்லாமல் இன்னொரு தலையணையை அருகில் வைத்து, பின்விலகிச் செல்வோரையும் காணுகின்றோம். நீண்ட நேரம் இவ்வினிப்பான திரவம் முரசில் படிவதனால் குறுகிய காலத்தில் குழந்தைகள் முரசு வியாதிக்கு ஆளாகின்றனர். பாற்போச்சி மூலம் பாலூட்டுவது முற்றும் தவிர்த்தல் வேண்டும். மேலும் பல குழந்தைகள் பலவித இனிப்பான உணவுகள் உண்ட பின்பு வாய் கொப்பளிப்பதில்லை. மேலும் சரியான முறையில் பல்தீட்டுவதில்லை.

11.5 பற்குத்தை ஆரம்ப அறிஞர்

1. பல் மிளிர் மேற்பரப்பு, பற்களுக்கிடையில் கறுப்பு அடையாளம், கொடுப்புப் பற்களுக்கிடையிலும் அதிகளவில் இவ்விதமான தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.
2. காலக் கிரமத்தில் மச்சைக் குழி பாதிப்பு - சூடான அல்லது குளிர்ான உணவு எடுக்கும் போது பற்குத்தை உணர் முடியும். இவற்றைத் தொடர்ந்து பல்வேர்கள் பாதிப்பு அடைதல், முரசில் சீழ் கட்டுதல், முரசு வீக்கம் முதலியன. காலக்கிரமத்தில் பற்கள் உடையலாம்.

11.6 பல் முரசு வியாதி கூடிய அதிகரிப்புக்கான காரணிகள்

1. இனிப்புச் சேர்ந்த உணவுகளின் கூடிய பாவனை.
2. இனிப்பு உணவுகளை கூடிய நேரம் வாய்க்குள் வைத்திருத்தல், அடிக்கடி இனிப்பு வகைகளை உண்ணுதல். (ரொபி, பிள்கம், சொக்லேட் வகை)
3. அளவுக்கதிகமாக குழந்தைகளுக்கு கைச்செலவாகப் பணம் கொடுத்தல்.
4. பால்மாத் கரைசல் கூடிய (போச்சி) பாவனை. தாய்ப்பால் மாத்திரம் - முதல் 4 மாதங்கள் கொடுக்காமை.
5. சரியான முறைப்படி பற்கள் தீட்டுவதில்லை, கணிசமான தொகையினர் இன்றும் கைவிரலால் அல்லது நீண்டநேரம் தூரிகையினால் பல் தீட்டுதல்.
6. இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன் பல் தீட்டுதல் மிக அவசியம். ஆனால் தாய்மாரும் குழந்தைகளும் இவ்விதம் தீட்டுவோர் மிகவும் குறைந்த தொகையினர் ஆவார்.

11.7 பல்முரசு வியாதியைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்.

1. தாய்ப்பால் மாத்திரம் முதல் 4 மாதங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுத்தல்.
2. கரண்டி, கோப்பை பாவித்து நீராகாரம் ஊட்டுதல். (பாற்போச்சி தவிர்த்தல்)
3. காலை, மாலை சரியான முறையில் பல் தீட்டுதல். (சீப்பில் இருக்கும் ஊத்தை எடுத்தல் போன்று)

4. இனிப்புணவு உண்டதும் வாய் கொப்பளித்தல்.
5. உமிக்கரி, மணல் போட்டுத் தீட்டுவோரும் உண்டு. பற்பசை, சிறு துணிக்கைகள் கொண்டு பல் தீட்டுதல்.
6. ஆலும் - வேலும் பல்லுக்குறுதி - குச்சியை பிரசாக்கிப் பல் தீட்டுதல் சாலச் சிறப்புடையதாகும்.
7. உணவு அருந்திய பின் பழங்கள் அருந்துதல்.

11.8 மூத்தோர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.

1. பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு முன் உதாரணமாயிருத்தல்.
2. முடியுமான வரை இனிப்புணவைக் குறைத்துக் குறுகிய நேரத்தில் உண்ணுதல்.
3. இனிப்புணவு பாவித்தவுடன் வாய் கொப்பளித்தல்.
4. விருந்தினர் இல்லம் செல்லும் வேளையில் இனிப்புணவுக்குப் பதில் பழங்கள், கோதுடன் சேர்ந்த தானியங்கள் கடலை, பயறு, கச்சான், எள்ளுருண்டை முதலானவை எடுத்துச் செல்லுதல்.
5. பல்லில் கறுப்பு அடையாளம் கண்டவுடன் அல்லது பல் கூசும் வேளையில் உடன் பல் வைத்தியரைச் சிகிச்சைக்காக நாடுதல்.
6. 6 மாதம் அல்லது வருடம் ஒரு முறையாவது எமது பற்களை பல் வைத்தியரிடம் காண்பித்தல் மிக அவசியமாகும்.

குறிப்பு: பல்லில் படியும் படிவுகளே (Plague) பற்களிலும் முரசிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இப்படிவுகளில் (இனிப்பு) பக்நீரியாக்கள் வளர்ச்சியடைகின்றன. இதனால் அமிலம் சுரக்கப்படுகிறது. இவ்வமிலம் காரணமாக பல் மிளிர் பாதிப்பு - இதனால் பற்குத்தை சரிவரப் பராமரிக்காவிடின் பல்வேர்கள் பாதிப்பு - மேலும் நரம்புகளையும் பாதிக்க முடியும்.

11.9 பாலர் ஆசிரியையின் கடமைகள்

1. பாலர் பாடசாலை, சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் தினமும் பாலர்களை ஆசிரியர் கண்காணித்தல் (காலைப் பரிசோதனை); இனங் காணப்படும் பிரச்சனைகள் பெற்றோர் உதவியுடன் அணுகுதல்.
2. தாய்மார் கூட்டம் ஒழுங்கு செய்தல் - அவர்களுக்குப் பிரயோசனப்படும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடல்.
3. தினமும் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் பற்களைத் தீட்டுவதற்குச் சரியான முறையில் செய்து காண்பித்தல்.

உண்ணும் ஆர்வம் குறைவு....
 போசணை நிலை குறைவடைதல்.....
 நீர் வரட்சி ஏற்படாது தவிர்க்தல்.....
 குணமடையும் போது மேலதிக உணவு தேவை.....

அத்தியாயம் 12

நோயுற்ற வேளை உணவூட்டல்

காயத்திரி இல்லம்,
 மஞ்சத்தடி, இணுவில்
 இலங்கை.
 01. 06. 2004

அன்பின் ஆரணி,
 வணக்கம். வாழ்க வளமுடன். தங்கள் கடிதம் கண்டேன். மகள் அபிராமிக்குத் தடிமன், காய்ச்சல் அடிக்கடி வருவதாகவும் இதன் இடையே வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டதாகவும் குறிப்பிட்டிருந்தீர். மகள் குணமடைய இறை அருள் வேண்டிப் பிரார்த்திக்கின்றேன். எம்மவர்கள் நோயுற்றவேளை குழந்தைக்கு ஊட்டுவது குறைவு. சிலர் ஊட்டுவதே இல்லை. உணவூட்டுவதன் மூலம் பராமரிப்புக் கிட்டுவதல்லாமல் குணமடைவதற்கு உறுதுணையாகவும் அமைய முடியும்.

12.1 உண்ணும் ஆர்வம் குறைவு

தடிமன், காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம் பாலர்களில் முக்கிய பிரச்சனைகளாகும். அடிக்கடி இந்நோய் எமது குழந்தைக்கு ஏற்பட்டால் அவர்கள் வளர்ச்சி, உளவிருத்தி பாதிப்பு அடையும். இக்கால கட்டத்தில் உணவில் விருப்பம் குறைவாகக் காணப்படுவர். இதனால் மிகவும் குறைவாகவே உண்பர். எனவே குணமடையும் வேளை அவர் இழந்த சக்தியை ஈடுசெய்யும் வகையில் உணவூட்டல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

12.2 குழந்தையில் போசணை நிலை குறைவடைதல்

இக்குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி நோய் ஏற்படுதல், குறைந்த அளவு உணவு உட்கொள்வதனால் இக்குழந்தைகளில் போசணை நிலை பாதிப்படைவர். இதனால் அவர்கள் எடைகுறைவடைய முடியும். உண்ணவிருப்பம் இல்லாக் காரணத்தினால் குழந்தை அகத்து உறிஞ்சல் குறைவடையும். அத்துடன் வயிற்றோட்டம், வயிற்றுழைவு நோய் ஏற்படின் கூடுதலாக கலோரிகள், ஜீவ உப்புக்களை இழக்க நேரிடலாம். பாரிய போசாக்கின்மைக்கு இலக்காகலாம். எனவே நோயுற்ற வேளை உணவு அளித்தல் மிகவும் அவசியம். குழந்தை உணவு கேட்கின் நிச்சயமாகக் கொடுக்கவும். இவ்வுணவை நாம் அடிக்கடி ஊட்டலாம். குறிப்பாக (P.E.M) (புரதம் - சக்தி) போசாக்கின்மையுடன் உயிர்ச்சத்து 'A' குறைபாடு மேலோங்க முடியும். இப்பாதிப்பை நாம் ஈடுசெய்யக் கூடியதாக உணவூட்டல் இன்றியமையாததாகும்.

விசமச் சுழற்சி வட்டம் (Vicious Circle)

நோயுற்ற குழந்தை போசாக்கின்மை வட்டத்திற்குள் விழ முடியும். சரிவர உணவூட்டத் தவறின் மீண்டும் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு (இலகுவில்) பாதிப்பு அடைவர். இவ்விஷவட்டம் ஆபத்தாக அமைவதை நாம் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுவதாகக் குறிப்பிட்டு இருந்தீர். வேறு எவ்விதமான நீர் ஆகாரமும் கொடுப்பதில்லை எனக் குறிப்பிட்டிருந்தீர். நல்ல காரியம். இப்போது குழந்தைக்கு 5 மாதமாகிறது. தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல் போதாது. தாய்ப்பாலுடன் இலேசாகச் சீரணிக்கக் கூடிய உணவுகளையும் ஊட்டவும். தடிமன், காய்ச்சல் இருப்பினும் அடிக்கடி தாய்ப்பால் ஊட்டவும். வேறு உணவுகளுக்கு இப்போது குழந்தை விருப்பப்படாதிருக்கலாம். நோயுற்ற வேளை தாய்ப்பால் விரும்பிக் குடிப்பர். எனவே அடிக்கடி தாய்ப்பால் ஊட்டல் - போசாக்கின்மை ஏற்படாமல் தடுக்கும். அப்படியாயின் குழந்தையின் வளர்ச்சி / விருத்தி பாதிப்பு அடையமாட்டாது. தாய்ப்பால் ஊட்டுவதனால் வயிற்றோட்டம் எளிதில் ஏற்படமாட்டாது. மேலும் ஏனைய தொற்றுக்களில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும். வழமையான

உணவுகளை நோயுற்ற வேளை ஊட்டுக. அதேவேளை பலவந்தமாக உணவு ஊட்டாதீர். வயிற்றோட்டம் இருப்பின் உணவு அகத்துறிஞ்சல் சற்றுக் குறைவாகலாம். ஆனால் அகத்துறிஞ்சல் இடம் பெறமுடியும்.

ஆரம்பத்தில் நீர்த்தன்மையான உணவுகளை ஊட்டலாம். தேசிக்காய் நீர், கஞ்சி (சோறு அவியும் போது எடுக்கும் நீர்) பப்பாளிப்பழம் முதலானவைகளைக் கடைந்து நீர் கலந்து வடித்துக் கொடுக்கலாம். இன்னும் பிள்ளைகள் வளர்ந்துவிட்டால் இளநீர், பழரசம், கஞ்சி முதலானவைகளை ஊட்டலாம். மஞ்சள் நிறக் காய்கறி (பூசணி, கரட்) இவற்றைச் சேர்த்து அவித்து மசித்தாட்டலாம். இதன் மூலம் விற்றமின் 'A' குறைபாட்டைத் தவிர்க்கலாம்.

12.3 நீர் வரட்சி ஏற்படாது தவிர்த்தல்

குழந்தைகளில் நீர் வரட்சி ஏற்பட முடியும். (வயிற்றோட்டம் இருப்பின்) தாய்ப்பாலூட்டல் போதாமல் இருக்கலாம். அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டலுடன், கொதித்து ஆறிய நீர், இளநீர், பழரசம், கஞ்சித் தெளிவூட்டுவதன் மூலம் நீர்வரட்சியைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

12.4 தொண்டைநோ, இருமல் காணின்

சில சமயம் குழந்தை சத்தி எடுக்கலாம். தொண்டைநோ, இருமல் இருப்பின் விழுங்குதல் கஷ்டமாக இருக்கலாம். அத்துடன் குழந்தை உணவில் விருப்பமில்லாதும் இருக்கும். இவ்வேளையில் எளிதாக விழுங்கக் கூடிய நீர்த்தன்மையான உணவுகளைக் கொடுப்பது உகந்ததாகும்.

இருமி சத்தி எடுத்தால் - 30 நிமிடம் வரை இடைவெளியின் பின் மீண்டும் உணவை ஊட்டுங்கள்.

12.5 குழந்தை குணமடையும் போது மேலதிக உணவு தேவை.

நோயுற்றவேளையில் உணவில் விருப்பம் குறைவாகவே இருக்கும். குணமடைந்ததும், இழந்த வளர்ச்சியை ஈடுசெய்யும் வகையில் உணவு அமைதல் வேண்டும். இவ்வேளைகளில் சக்தி கொடுக்கும் உணவுகளை அளிக்கும் போது சிறிது எண்ணெய்/

கொழுப்பு / இனிப்புச் சேர்த்து ஊட்டுதல் நலமாகும். உ+ம்: பாற்கஞ்சி, இடியப்பம், சொதி முதலானவைகள் உகந்ததாகும்.

தினமும் 3 - 4 வேளைகள் இக்குழந்தைகளுக்கு மேலதிக உணவு ஊட்டுவதன் மூலம் இழந்த உடல் நிலையை மீள்பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தவறும் பட்சத்தில் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பாதிப்பு அடைதலைத் தவிர்க்க முடியாது.

12.6 குடும்பத்தாரின் பொறுப்பு

இவ்வுணவூட்டலில் தாய் மாத்திரமல்ல, குடும்ப அங்கத்தவரும் இணைந்து செயற்படல் வரவேற்கத்தக்கதாகும். வளர்ச்சிப் பதிவேடு - மாதாமாதம் குழந்தையை நிறுத்து வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் பதியவும். (புள்ளியிடல்) சிகிச்சை நிலையத்தில் செய்து தருவார்கள். வளர்ச்சி மேலோங்கிச் செல்லுதல் அவசியம். தற்போது குழந்தையின் நிறை என்ன என்பதை அறிய ஆவல். வணக்கம். வாழ்க வளமுடன்

அன்புடன்
பெரியம்மா
வை. செல்வராணி

ஆரோக்கியத்தின் அவசியம்.....
சகல உயிரினங்களும் அன்புக்காக ஏங்குதல்.....
சமூக ஒருங்கிணைப்பு.....
பழக்கவழக்கம்.....
உடல் நலப்பாதிப்புக்கள்.....
உளநலப் பாதிப்புக்கள்.....
தேவையான வசதிகள்.....

அத்தியாயம் 13

பாலர் பராமரிப்பு நிலையங்கள்

எமது பிரதேசத்தில் தற்போது பல பாகங்களில் இப்பாலர் பராமரிப்பு நிலையங்கள் செயற்பட்டு வருகின்றன. அண்மைக்காலப் போரின் கொடுமையால் தாய், தந்தையரை, சுற்றத்தாரை இழந்த குழந்தைகள் இந்நிலையங்களில் பராமரிக்கப்படுகிறார்கள். வறுமையின் பிடிக்குள் சிக்குண்ட பெற்றோர் தமது குழந்தைகளை இந்நிலையங்களில் சேர்ப்பித்து வளர்க்கிறார்கள். எமது வருங்காலச் செல்வங்களை நிறைவாக வளர்க்க வேண்டிய பொறுப்பு இந்நிலையங்களைச் சார்ந்ததாக இருப்பினும் இவை எமது சமூகப் பொறுப்பு என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் சிந்தித்தல் இன்றியமையாததாகும்.

13.1 ஆரோக்கியத்தின் அவசியம்

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உடல்நலம், உளநலம், சமூக நலம், ஆன்மீக நலம் இவை யாவும் ஒருங்கிணைந்து கிடைத்தல் இன்றியமையாததாகும். குழந்தைகளுக்கு உணவு முக்கியம் என்பதைக் கவனத்திற்கு எடுக்கிறோம். முடியுமான அளவு கொடுக்க முற்படுகிறோம். ஆனால் அதே அளவு இக்குழந்தைகளுக்கு அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு மிக அவசியம் என்பதை நாம் கைக்கொள்ளுதல் மிக இன்றியமையாததாகும்.

அதே போன்று அவர்கள் வாழும் சமூகத்தில் இக்குழந்தைகள் மிக முக்கிய இலக்கினராவர். சமூகத்துடன் ஒன்றிணைந்து வாழக்கூடிய

குழலை உருவாக்க வேண்டிய பொறுப்பு பொதுப்பணி மன்றங்களைச் சாரும். அத்துடன் மனதை ஒருமுகப்படுத்தக் கூடிய ஆன்மீக முயற்சிகள் இன்றியமையாததாகும். எம்மதத்தைச் சார்ந்தவர்களாயினும் தமது சமய அநுஷ்டானங்களை நிறைவேற்றக் கூடிய குழல் இன்றியமையாததாகும்.

13.2 சகல உயிரினங்களும் அன்புக்காகவே ஏங்குகின்றன.

பெற்றோரிடம் இருந்து விலகியோ / பிரிந்தோ / இழந்தோ இந்நிலையங்களில் குழந்தைகள் சீவிப்பதனால் நிச்சயமாக இக்குழந்தைகளுக்கு அரவணைப்புக் கூடியதான பாதுகாப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் மிக அவசியமாகும். இவ்வம்சத்தை அங்கு கடமையாற்றும் ஊழியர்களும் தொண்டு அடிப்படையில் சேவையாற்றும் நிறுவனங்களின் பிரதிநிதிகளும் கவனத்தில் கொள்ளுதல் மிக இன்றியமையாததாகும். தாய் எவ்விதமாகப் பாதுகாப்புணர்வையும், பாசத்தையும் வளர்க்கின்றாரோ அதே போன்ற மனப்பான்மையை ஊழியர்கள் ஏற்படுத்தல் ஒரு தலையான அம்சமாகக் கருத முடியும்.

13.3 சமூக ஒருங்கிணைப்பு மிக அவசியம்

நாம் எவ்விதமான சமூக அமைப்பில் வளருகின்றோமோ அதற்கேற்ப எமது குண இயல்புகளும், நடத்தைக் கோலங்களும் அமைவதை அவதானிக்க முடிகிறது. யாவருடனும் நாம் இதமாகப் பேசவேண்டும். அன்புடன் உபசரிக்க வேண்டும். மற்றவர்களை மதிக்கப் பழக வேண்டும். மற்றவர் உணர்வுகளை அறியும் ஆற்றல் வேண்டும். இவற்றுக்கு நல்ல பண்பாடு வேண்டும். இப்பண்பாட்டை நாம் வாழும் சமூகத்தில் நண்பர், உற்றார், அயலார் (முதலானோரில்) ஆசிரியர், சமூக முன்னோடிகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்கிறோம். இவர்களின் முன் உதாரணம் இன்றியமையாததாகும்.

13.4 பழக்கவழக்கங்கள்

எம்மில் சம்பவிக்கும் நல்ல அம்சமாக இருந்தால் என்ன, கூடாத பழக்க வழக்கமாக இருந்தால் என்ன, நாம் வாழும் சமூக அமைப்பிலேதான் எல்லாம் தங்கியுள்ளது. ஒரு சிலரால் அமைதியாகவோ, பண்பாகவோ பேசமுடிவதில்லை. ஆனால் ஒரு சிலர் எவ்வளவு சாந்தமாகவும், மரியாதையாகவும் நடந்து கொள்கிறார்கள்? இவை யாவும் அவர் வாழும் குழுவின் தன்மையைப் பிரதிபலிப்பதாகவே கருத முடியும். எனவே இக்குழந்தைகளை

உற்சாகமூட்டி ஆதரவுடன் வளர்க்க முன்வரல் வேண்டும். எம்மை வளர்த்த சமூகத்திற்கு என்றும் நன்றியறிதலாக இருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

நிலத்தில் கிடந்தமை கால்காட்டும் காட்டும் குலத்தில்
பிறந்தார் வாய்ச்சொல்

- திருக்குறள் 959 -

கருத்துரை (புலியூர் கேசிகள்)

நிலத்தின் இயல்பினை அதனிடம் முளைத்த முளை காட்டும். அவ்வாறே நல்ல குலத்தில் பிறந்தவர்களது இயல்பினை அவர்வாய்ச்சொல் எடுத்துக்காட்டும்.

13.5 மாணவர்களில் அவதானிக்கக் கூடிய பாதிப்புகள்

13.5.1 உடல் நலம்

1. சருமநோய்கள் - சிரங்கு, தோல் வியாதி, பேன்.
2. காதுச் சீழ் வடிதல் - கவனிக்காவிடின் காது கேட்காநிலை ஏற்பட முடியும்.
3. கண் பார்வை குறைவடைதல் (உயிர்ச் சத்து A குறைவு) மாலைக்கண், கண் வெண்திரை சுருக்கமடைதல்.
4. பல் முரசு வியாதி - குழந்தைகளில் இன்று முன்னணிப் பிரச்சனையாகும் - காலை, மாலை சரிவரப் பல் தீட்ட வழிகாட்டல் அவசியம்.
5. போசாக்கின்மை, இரத்தச் சோகை முதலியன. 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை குழந்தைகளை நிறுத்துப் பதிவேடு பேணல் மிக அவசியம். நிறைகுறைவான குழந்தைகளின் நிறையைச் சீர் செய்ய முடியும்.
6. குறிப்பிட்ட நேரம் தவிர்ந்த ஏனைய நேரங்களில் உணவு உண்ணுதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அன்பளிப்பாக உணவு அளிக்க விரும்பின் முன் அநுமதி பெற்று வழங்குதல் அவசியம். உணவு அருந்திய பின்பு மேலதிகமாக வெளியிடங்களில் இருந்து பெறப்படும் உணவு அளித்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

13.5.2 உளநலம்

1. சீரான நித்திரை இன்மை - மனக் குழப்பம்
2. தலையிடி (பனடோல் தொடர்ந்து பாவிக்கும் நிலை) மன அமைதியின்மை.

3. கருத்துன்றிக் (சில மணித்தியாலத்தின் பின்) கற்க முடியாமை.
4. அடிக்கடி சினம் கொள்ளுதல்.
5. சக நண்பர்களால் ஒதுக்கப்படுதல் - மனம் பாதிப்பு.
6. மற்றவர்களுடன் இணங்கிப் போக முடியாமை. இதனால் ஒதுங்குதல் / தனிமையை நாடுதல்.
7. சகமாணவர் / ஆசிரியர் / விடுதி மேற்பார்வையாளினால் தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம் - "மடையன், மரம், சாக்கன், உமக்குச் சொல்வது விழங்குவதில்லையா?....." இவை போன்ற சொற் பிரயோகம். மனங்களில் வடுக்களை ஏற்படுத்தும்.
8. கோஸ்டிகளாகப் பிரிந்து ஒருவரை இன்னொருவர் தாக்குதல்.
9. குடல் எரிவு - (உறைப்பு, பொரியல் வகை தவிர்க்க வேண்டும்)

இவை யாவும் மனதில் ஆறுதல் இல்லாத சூழல் ஏற்படின் சம்பவிக்க முடியும். எனவே இம்மாணவர் மன அமைதியோடு, இறையருளோடு இருக்கும் சூழலை உருவாக்கல் மிக அவசியம்.

13.6 ஏனைய வசதிகளை அளித்தல்

1. மலசல கூடங்கள் துப்பரவான சூழலில் பேணல்.
2. போதியளவு நீர் வசதி ஏற்படுத்தல்.
3. ஓய்வு, உறக்கம், ஆறுதல் (Relaxation) மிகவும் அவசியம்.
4. போசனையான நிறை உணவு அளித்தல். கீரை, இலை வகை தினமும் உணவில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். காய்கறி, பழங்கள் முதலியன தினமும் உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம்.
5. பருகுவதற்குப் போதியளவு கொதித்து ஆறிய நீர் அவசியம்.
6. சந்தோஷமாக விளையாடுவதற்கு வசதிகள் செய்து கொடுத்தல்.
7. கற்பதற்குத் திருப்தியான வசதிகள் அளிக்கப்படல் வேண்டும்.

13.7 வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்

சுகாதார இலாகா, M.O.H, PHI, P.H.M முதலானோருடன் தொடர்பு வைத்திருத்தல் மிக அவசியம். மூன்று மாதம் ஒரு முறை தானும் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் மூலம் இக்குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்க்க முடியும்.

பாலர் ஆசிரியர்.....
பாடசாலை நாளாந்தக் கடமைகள்.....
விசேட முயற்சிகள்.....
உடல் - உளப் பாதிப்புகள்.....
சமூகப் பங்களிப்பின் அவசியம்.....

அத்தியாயம் 14

பாலர் பாடசாலைகள்

பள்ளி முன்னிலைப் பிள்ளைகள் இப்பாலர் பாடசாலையில் அநுமதிக்கப்படுகிறார்கள். மூன்று வயது தொடக்கம் ஐந்து வயதினர் இதில் அடங்குவர். எமது பிரதேசத்தில் இன்று பல நிறுவனங்களினால் இப்பாலர் பாடசாலைகள் நடத்தப்படுகின்றன. சிறு பராயத்தில் இருந்தே நல்ல பழக்க வழங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் எனும் பிரதான நோக்குடன் பெற்றோர் தமது குழந்தைகளை இப்பாலர் பாடசாலைக்கு அனுப்புகிறார்கள்.

சக குழந்தைகளுடன் அன்யோன்யமாக நடந்து கொள்ளுதல், இறை வணக்கத்தில் ஈடுபடுதல், மூத்தோரைக் கனம் பண்ணுதல், அமைதி பேணுதல், இணைந்து விளையாடுதல், பொருட்களை ஏனையவர்களுடன் பரிமாறுதல் முதலானவற்றில் ஈடுபடுகிறார்கள். ஒவ்வொரு முயற்சியும் அவர்களுக்குக் கற்கும் சந்தர்ப்பமாக அமைய முடியும். எனவே அங்கு கடமையில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவருடைய முயற்சியும் முன் உதாரணமாக அமைதல் இன்றியமையாததாகும்.

14.1 பாலர் ஆசிரியர்

அச்சமூகத்தின் பழக்கவழக்கம், சமய நம்பிக்கைகள், கலாசாரம், பொருளாதாரப் பின்னணிகளை நன்கு அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகப் பாலர் பராமரிப்பில் பயிற்சி நெறி கற்றிருத்தல் மிக அவசியமாகும். பயிற்றப்படாதோர் பாலர் பராமரிப்பில் ஈடுபடுதல் பாலர் மத்தியில் பாதகமான நிலமையை உருவாக்க முடியும்.

14.2 பாலர் பாடசாலையில் நாளாந்தக் கடமைகள்

1. பாலர் பாடசாலை, அதன் குழல் துப்பரவானதாக அமைதல் வேண்டும். வகுப்பறையில் குப்பைக் கூடை வைத்தல் உகந்ததாக அமையும். (பாவித்த ஒரு கடதாசிப் பெட்டியைத்தானும் பாவிக்கலாம்.) தினமும் சேரும் கழிவுகளை இதிற்போடும் பழக்கத்தை உண்டாக்கலாம். இதன் மூலம் கண்டபடி கழிவுகளை வீசும் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம்.
2. மாணவர் தமது உடமைகளை ஒழுங்காக வைக்க ஊக்குவிப்பு - பாதணி, புத்தகங்கள், விளையாட்டுப் பொருட்கள், குடிநீர் போத்தல் முதலியன.
3. பாடசாலையில் குடிநீர் வசதி ஏற்படுத்தல். (கொதித்து ஆறிய நீர்)
4. கை கழுவுவதற்கான வசதிகள் (சவர்க்காரம், போதியளவு நீர்)
5. மலசல கூட வசதிகள் - துப்பரவானதாக அமைந்திருத்தல் அவசியம்.
6. சமூக மரபுகளுக்கு அமைய பிரார்த்தனை.
7. காலையில் மாணவர் பரிசோதனை. (Screening) மாணவர் சுகநலம் விசாரித்தல், வராதிருப்போர் தொடர்பாக விசாரித்தல், தலை, பல், நகம், உடை, உடம்பு ஆகிய 5 அம்சங்களையும் (திங்கள் - வெள்ளி வரை) தினம் ஒரு அம்சமாகப் பரிசோதனை செய்தல். அசாதாரண நிலை காணின் பெற்றோர் உதவியுடன் சீர்செய்தல்; முடியுமாயின் சிலவற்றை நாம் வகுப்பறையில் செயற்படுத்தலாம். (உ+ம்: நகம் வளர்த்திருந்தால் அக்குழந்தையின் நகத்தை ஆசிரியை வெட்டி விடுதல்) இவை ஒரு கற்றல் அநுபவமாகச் சகல குழந்தைகளுக்கும் அமைய முடியும். நிச்சயமாக இச்செய்தி குழந்தைகள் ஊடாக அவர் பெற்றோரைச் சென்றடையும். காலக் கிரமத்தில் இவை சகல குழந்தைகள் மத்தியில் பழக்க வழக்கமாக மாறிவிடும்.
8. ஆடல், பாடல், கதை கூறல் முதலியன.
9. திட்டமிட்ட முறையில் விளையாட்டு. நாமும் ஒருவராக விளையாடுவதை இச்சிறார் விரும்புவர்.
10. அமைதி பேணி இருக்கும் பழக்கத்தை ஊக்குவித்தல்.
11. நிறைபாதிப்பான குழந்தைகளுக்கு - மேலதிக கூட்டுக் கலவை உணவு வழங்க நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளல்.

14.3 விசேட முயற்சிகள்

1. மாதம் ஒரு முறை குழந்தைகளைத் தாய்மார் பங்களிப்புடன் நிறுத்தல். வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் தாய்மார்களே நிறையைப் பதிய ஊக்குவித்தல். இதன் மூலம் தமது குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் பெற்றோரை ஈடுபடுத்தல். பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு குறைநிரப்பு உணவு வழங்குதல் தொடர்பாக கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ளல்.
2. குறைந்த செலவில் நிறை உணவு தயாரித்தல். (செய்முறைக் காட்சி. சமூகப் பங்களிப்புடன் இக்குழந்தைகளுக்கு குறை நிரப்பு உணவு வழங்க ஊக்குவித்தல்.)
3. மாணவர் மத்தியில் கலை நிகழ்ச்சி, விளையாட்டுப் போட்டி நடாத்துதல்.

14.4 குழந்தைகளிற் காணப்படும் அசாதாரண நிலைகளை அவதானித்தல், சீர்செய்ய ஊக்குவித்தல்.

- (அ) 1. உடல் - காதினால் சீழ் வடிதல்; காது கேட்காது இருத்தல். சீழ் வடிதல் உடன் வைத்திய உதவி நாடுதல் அவசியம். தவறின் காது கேளாநிலை உருவாக முடியும்.
2. கண்பார்வை குறைவடைதல்; மாலைக்கண் உயிர்ச்சத்து 'A' குறைபாடாகலாம்.
 3. பேன், சிரங்கு அவதானிப்பு.
 4. கடைவாய் அவிதல், தேரைத்தோல் முதலியன.
 5. எடைகூடாது இருத்தல் / குறைவடைதல்; குறைநிரப்பு உணவு பாடசாலையில் அளிப்பது மாத்திரமல்லாமல், குறைந்த செலவில் நிறை உணவு வீட்டில் தயாரித்து உண்ண ஊக்குவிப்பு.
 6. பல்முரசு வியாதி - அடிக்கடி இனிப்புணவு உண்பதைத் தவிர்த்தல் (சுவிங்கம், சொக்லேற், கேக் வகை, இனிப்பு வகை) பாடசாலையில் உண்ணும் நிலை ஏற்படின் உண்டின் வாய் அலம்ப ஊக்குவிப்பு.

(ஆ) உளம் சார் பாதிப்பு

- வலிந்து சண்டையிடல்.
- அடித்தல், துப்புதல், நுள்ளுதல், கடித்தல் முதலியன.

- உரத்துச் சத்தமிடல், அடித்து உடைத்தல்.
- யாருடனும் சேராது இருத்தல், ஒதுங்குதல்.
- விரல் சூப்புதல், பென்சில், உடையைக் கடித்தல்.
- சலம் விடுதல், நிலத்தில் புரளுதல் முதலியன.

இக்குழந்தைகளை நாம் மனதார நேசிக்க வேண்டும். அவர்கள் வீட்டில் போதிய அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு இல்லாக் குழந்தைகளே இவ்விதமான பாதிப்பை உணர முடியும். குடும்ப உறவு மேலோங்கும் இல்லங்களில் இவ்விதமான பாதிப்புக் குறைவாகவே காணப்படும்.

தந்தை / தாய் இல்லாக் குழந்தை, குடும்பப் பரிவு, பிற தகாத தொடர்புகளை ஏற்படுத்தும் குடும்பங்கள், இருவரும் தொழில் புரியும் குடும்பம் முதலானவற்றில் இவை கூடுதலாகச் சம்பவிக்க முடியும்.

14.5 சமூகப் பங்களிப்பின் அவசியம்

பாலர் பாடசாலைப் பராமரிப்பில் பெற்றோர் பங்களிப்பு மிக இன்றியமையாததாகும். பாலர் பாடசாலைக்குரிய உபகரணங்களைச் சேகரித்தல், பராமரிப்பு முதலியன. ஓர் ஆசிரியையினால் 20 - 25 பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பது இலகுவான காரியமல்ல. இக்குழந்தைகளின் உணர்வுகளை இனம் காணும் ஆற்றல் சமூகத் தொண்டர்களுக்கு மிக அவசியம். ஓரளவு பயிற்சி பெற்ற தொண்டர்கள் பாலர் ஆசிரியைக்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்ய முடியும். குறிப்பாக சமூகசேவையில் ஈடுபாடு உடைய பெற்றோர், தாய்மார், தொண்டர்கள் இச்சேவையில் இணைய முடியும்.

எமது குழந்தைகளில் தாய், தந்தை, ஆசிரியர், கிட்டிய சுற்றத்தார், சக நண்பர்களின் குண இயல்புகள் தென்படுவதை அவதானிக்கலாம். எனவே தான் நல்லோர் இணக்கம், நல்லோர் முன் உதாரணம் இன்றியமையாததாகும். இதனாலே தான் "ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது" எனக் குறிப்பிட்டனர் போலும்.

அன்புக்கு உற்பத்தி அன்னை. குழந்தைகளை அன்புடன் ஆதரவுகாட்டி அரவணைத்து, பாதுகாப்புணர்வுடன் வளர்த்தால் அதுவே குழந்தைகள் பெரியவர்களானதும் அவர்களுக்கான நீண்ட கால மூலதனமாக அமையும்.

மிகவும் அழகானது அன்புணர்வு.

பிறந்த கணத்தில் இருந்து கற்கிறார்கள்...
 விளையாட்டு, ஆடல், பாடல் அவசியம்...
 எல்லாப் பெற்றோரும் படித்தவர் அல்ல...
 ஆசிரியரின் கடமைகள்...
 குழந்தைகள் நிறைவாக வாழ வழிகாட்டல்...
 ஆசிரியரின் குண இயல்புகள்...

அத்தியாயம் 15

பாலர் ஆசிரியர்கள் பங்கும் பணிகளும்

எமது சமூகத்தில் பாலர்கள் (0-5 வயதினர்) முக்கிய இலக்கினராவார். வாழ்க்கைக்கான அத்திபாரம் இவ்வயதினிலேதான் இடம்பெறுகிறது. இவ்விலக்கினரை அன்பு, அரவணைப்பு, காப்புணர்வுடன் வளர்க்கவேண்டிய பொறுப்பு எம்மைச் சார்ந்ததாகும். இவ்வகையில் எமது பாலர் பாடசாலைகள் இச்சிறார்களின் வளர்ச்சி, விருத்தியில் முக்கிய பங்களிப்பைச் செய்கின்றன. எமது சிறார்கள் நல்ல பழக்கம் கொண்டவர்களாக வளரவேண்டும் என்பதே ஒவ்வொரு பெற்றோரின் பேரவா ஆகும். அடுத்தபடியாக இச்சிறார்கள் நற்றாகக் கற்கவேண்டும் என்பதை யாரும் மறுக்க மாட்டார்கள். இப்பருவத்தில் இச்சிறார்கள் எதையும் இலகுவாகக் கற்க முடியும்.

15.1 பிறந்த கணத்தில் இருந்தே கற்கிறார்கள்

தாயின் இதமான பார்வையை உணரும் தன்மை இச்சிறுவர்களுக்கு உண்டு. பாலர் பாடசாலையின் ஒவ்வொரு முயற்சியும் இக்குழந்தைக்கு முன்னுதாரணமாகவே அமைகின்றது.

இக்குழந்தைகளுடன் நாம் நிறையக் கதைக்க வேண்டும். (You must bath the child with words) கதைகூறல், பாட்டுப்பாடுதல், நொடிசொல்லுதல், வாசித்துக் காண்பித்தல் முதலானவை ஊடாகக் குழந்தைகள் கற்கிறார்கள்.

15.2 விளையாட்டு

ஆடல், பாடல் முதலான முயற்சிகள் மூலமாக இக்குழந்தைகள் கற்கிறார்கள். இக்குழந்தைகளுடன் ஆசிரியர்களாகிய நாமும் இணைந்து விளையாடுதல் மிக முக்கியமாகும். இவர்களின் விளையாட்டை நாம் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது. விளையாட்டின் மூலம் பலமுறை முயற்சி செய்து மீண்டும் வெற்றி கொள்கின்றனர். இவையாவும் இக்குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் ஆகலாம். இக்குழந்தைகள் ஒவ்வொன்றும் தனித்துவமானது. இச்சிறார்களின் உளநிலை அறிந்து அதற்கேற்ப வழிநடாத்துதல் ஆசிரியையின் கடமையாகும்.

15.3 எல்லாப் பெற்றோரும் படித்தவர்கள் அல்ல.

ஆனால் படிப்பு அறிவு இல்லாவிடினும் பலவருட வாழ்வியல் அநுபவம் கொண்டவர்களாவார். இந்நிலையில் இச்சிறார்கள் வாழும் சமூகப்பின்னணி, அம்மக்களின் பழக்கவழக்கம், அம்மக்கள் தொடர்பான பின்னணி முதலானவை பாலர் ஆசிரியர் நன்கு அறிந்திருத்தல் அவசியம். அத்துடன் அம்மக்களுடன் அன்யோன்யமான உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பாலர்களைக் குதூகலமாக வளர்க்க வேண்டியது ஆசிரியர் பொறுப்பாகும்.

குழந்தைகளை ஆசிரியர்களினால் மாத்திரம் முழுமையாக வளர்க்க முடியாது. இக்குழந்தைகளை வளர்ப்பது அவர்கள் பெற்றோர்களேயாவார். பாலர் ஆசிரியர் ஆகிய எமது பொறுப்பு இவர்களை வழிகாட்டுவதே ஆகும்.

குழுவாக இயங்கவேண்டிய அவசியம்

சமூக முக்கியஸ்தர்கள், நலன் விரும்பிகள், பெற்றோர், பாலர் ஆசிரியர் நாம் அனைவரும் இணைந்து ஒரு குழுவாக இயங்க வேண்டியது அவசியம். தாய், தந்தையரிடமிருந்தே இச்சிறார்கள் ஆரம்பத்தில் சகலதையும் கற்கிறார்கள். அடுத்ததாக எமது பாடசாலையில் கற்கிறார்கள். எமது பாடசாலையில் நிகழும் ஒவ்வொரு நிகழ்வும் முன் உதாரணமாக அமைகின்றது. எனவே திட்டமிட்ட முறையில் பாடசாலை நிகழ்வுகள் யாவும் அமைதல் அதி முக்கியமாகும்.

பாடசாலை சமூகத்துடன் இணைந்து கற்றல் - இணைந்து வாழ்வதாகும். பாடசாலையிற் கற்பதை வீட்டிலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். எனவே சமூகம், பெற்றோர்களுடனும் இணைந்து திட்டமிட்டு முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும்.

15.4 பாலர் ஆசிரியரின் கடமைகள்

சமூகத்துடன் அன்யோன்ய உறவு வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.

- பெற்றோர், நலன் விரும்பிகள், சமூகமுன்னோடிகள்
- குழந்தைகளை அரவணைத்தல் / இன்முகம் காட்டி ஆதரவுடன் நடந்து கொள்ளுதல்.

பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடல் - மனோ(கரன்), வாச(கி) தீபி(கா), தயா(வதி) எனச் சுருக்கிக் கூறுவதைக் கேட்பதில் ஓர் இங்கிதம் (- முடியுமானவரை) காணலாம்.

குழந்தைகளை ஒப்பிட்டுக் கதைப்பதை எக்குழந்தையும் விரும்பமாட்டாது. எக் குழந்தையையும் குறை கூறுவதை - நிறுத்திக் கொள்வோம். எவ்வேலையைச் செய்யும் போதும் அருமதிகேட்பர். **we must be able to appreciate their work** - இக்குழந்தைகளை மெச்சக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

நாம் குழப்பமடைந்து வீட்டில் இருந்து வந்திருப்பின் நிச்சயமாக இக்குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவர். மொக்கு, பைத்தியம், நெத்தியில் அடித்தல், உறுமிப்பார்த்தல், குரங்கு, கழுதை இவ்விதமாக சொற்பிரயோகங்கள் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

தண்டித்தல் நிறுத்தப்படல் வேண்டும்.

ஆசிரியரின் இன்முகம், அங்க அசைவு (Gesture) சொற்கள் அற்ற தொடர்பாடல்கள் (non verbal communication) முகத்தில் காட்டும் உணர்வுகள், அத்தனையும் தெரிந்து கொள்ளும் திறன் இக்குழந்தைகளுக்கு உண்டு.

நல்லாசிரியர்கள் கிடைப்பதும் குழந்தைகள் செய்யும் பெரும் பாக்கியமே.

1. காலையில் பிரார்த்தனை மேற்கொள்ளல்
2. கதை கூறல், பாட்டுப் பாடுதல் - இவையுடாக இக்குழந்தைகள் நிறையக் கற்கிறார்கள்.

3. விளையாட்டு - இதன் மூலம் இக்குழந்தைகள் தமது வருங்கால வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அத்தனையையும் கற்கிறார்கள். தோல்வியடையும் போதும், அவற்றை ஏற்கும் பக்குவத்தையும் கற்றுக்கொள்வர். புதிய புதிய உத்திகளை அவர்களாகவே தெரிந்து கொள்வர்.

4. பெற்றோர், செவிமடுக்கும் ஆற்றலை குழந்தைகளிடத்தில் வளர்க்க வேண்டும். எமது முயற்சிகள் அனேகமாகக் கட்டளைகளாகவே (Instructions) அமைவதுண்டு.

❖ குழந்தைகள் அழும்போது, நாம் கவனம் செலுத்துவது குறைவு. இக்குழந்தை துன்பியலுட்பட்டிருக்கலாம். நாம் கண்ணுற்றால் அக்குழந்தையை அணைத்து விசாரிக்கும் போது அக்குழந்தை ஆறுதல் அடையும். சில சமயங்களில் நாம் அணைத்து விசாரிக்கும் போது அக்குழந்தை மேலும் வீரிட்டு அழுவதையும் கண்டிருக்கிறோம். தமது அடங்கிய துன்ப உணர்வை இக்குழந்தை அழுகை ஊடாக வெளிப்படுத்துகிறது. இதன்மூலம் அக்குழந்தை பாடசாலையில் பாதுகாப்பான ஓர் உணர்வைப் பெற முடியும்.

5. வகுப்பு - பாடசாலை வளவு துப்பரவாக வைத்திருத்தல்
 - வகுப்பறைத் துப்பரவு - குப்பைக் கூடை வைத்தல், மாணவர் இக்குப்பைக் கூடையைப் பராமரிக்க வழிகாட்டல்.
 - தினமும் சேரும் குப்பையைக் குழியில் போட்டு எரித்தல் அல்லது பசளையாக்குதல்.
 - பூச்செடி வளர்க்க ஊக்குவித்தல்.

6. குடிநீர் வசதிகள்

- துப்பரவான சூழலில் குடிநீர் பெறுதல் அவசியம் (பைப் மூலம்) இல்லாவிடத்து கொதித்து ஆறிய நீர் பாவிக்க வசதிகள் செய்ய வேண்டும்.
- வீட்டில் இருந்து வரும்போது கொதித்து ஆறிய நீர் கொண்டு வர ஊக்குவித்தல்.
- கொண்டு வரும் குடிநீர்ப் பாத்திரங்களை வரிசையாக வைத்திருத்தல்.

7. உணவு வசதிகள்.

அ) வீட்டில் இருந்து ஏதாவது உணவு கொண்டுவரின் அவ்வணவை பாதுகாப்பாக வைக்க வசதிகள்.

- சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவியபின் உண்ணும் ஒழுங்குகள்.
- கொண்டுவரும் உணவை சிந்தாது உண்ணப் பழகுதல்.

ஆ) வசதி குறைவான சமூக அமைப்புக்களில், போசாக்கின்மையால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கூட்டுக் கலவையாக (குறைந்த செலவில், நிறையுணவு, சமூக ஒத்துழைப்புடன்) வழங்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்.

8. குழந்தைகளை அவதானித்தல்

ஆரோக்கியமாக வளர்க்கவே ஒவ்வொரு பெற்றோரும் விரும்புவார்.

❖ நல்ல பழக்க வழக்கங்களை இச்சிறார்கள் கற்றுக் கொண்டால் பல நோய்கள் வராது தடுக்கலாம். ஆனால் நோய்கள் ஏற்படுவதை ஆரம்ப நிலையில் இனம் காணும் ஆற்றல் (அடிப்படையான) எதுவென பாலர் ஆசிரியர்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் நோய்களை ஆரம்ப நிலையில் இனங்கண்டு உரிய நிவாரணத்தை எம்மால் இலகுவாக அளிக்க முடியும். அதற்குரியதாகப் பெற்றோர்களை நெறிப்படுத்த வேண்டிய பொறுப்பு பாலர் ஆசிரியரையே சாரும். எல்லாப் பெற்றோருக்கும் இவ்விடயங்கள் தெரிந்திருக்க முடியாது. அதனால் குழந்தைகள் தொடர்பான பிரச்சினை, நோய்கள் சம்பந்தமாக அவர்கள் பெற்றோரிடம் நாம் கலந்துரையாடல் இன்றியமையாததாகும்.

உடல் நலம் பேணுதல்.

- தொடர்ந்து குழந்தைகள் வராதிருத்தல் - தொற்றுநோயாக இருப்பின் சுகாதார இலாகாவினருக்கு அறிவித்தல் (P.H.I./P.H.M.)
- புத்தகம் வாசிப்பதில் சிரமம் : கண்கூசுதல், நீர் வடிதல் (தற்போது குழந்தைகள் கூடியநேரம் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் நிலை பல சமூக அமைப்புக்களில் ஏற்பட்டிருக்கிறது)

❖ பாலர்கள் T.V. திரைக்கு மிகவும் அண்மையில் இருந்து பார்க்கின்றனர். நிச்சயமாக இக்குழந்தைகளின் கண்பார்வைக்கு அபாயம் உண்டு. குறைந்தது 12 அடி தூரத்திற்கு அப்பால் இருந்து பார்க்க வேண்டும்.

❖ பல மணித்தியாலம் தொடர்ந்து பார்த்தல் : பெற்றோருக்குக் கூடிய வேலை இருக்கும்போது குழந்தைகளைச் சமாதானம் செய்வதற்காக T.V. பார்க்க ஊக்குவிப்பாரும் உண்டு. இதனால் இச்சிறார்கள் பல பாதகமான கருத்துக்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

❖ பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் வைத்தியசாலை (கண் வைத்தியர்) உதவி நாடுதல் அவசியம்.

- காது கேட்காது இருத்தல் / காதால் சீழ் வடிதல் - உடன் வைத்திய உதவி நாடுதல் வேண்டும். சீழ் வடிதலைக் - குணமாக்கலாம். காலம் தாழ்த்தின் காது கேட்காது போக முடியும்.
- பல் முரசு - வியாதி கூடிய இனிப்புப் பண்டங்கள் அடிக்கடி உண்ணுதல், அக்கடி வாய் கொப்பளிப்பதில்லை. இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன் பல் தீட்டுவதில்லை.

❖ சரியான முறையில் பாடசாலையில் பல் தீட்டுவதற்கு வழிகாட்டல், அடிக்கடி பாடசாலையில் இனிப்பு, இனிப்புணவு உண்பதை முடியுமானவரை தவிர்த்தல். சுகமானவர் பிறந்த தினக் கொண்டாட்டங்களில் கூடியளவு இனிப்புவகை பரிமாறப்படுகிறது. இனிப்புக்குப் பதில் பழங்கள் உண்ண ஊக்குவித்தல். இவ்வகை வைபவங்களில் (கேக், ரொபிக்குப் பதில்) பழங்களை உண்ண ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.

❖ இனிப்பு உண்டால், பல் தீட்ட வசதிகள் பாடசாலையில் செய்தல் அவசியம்.

❖ தலைப்பேன், சிரங்கு, சரும வியாதி, குஷ்டரோகம் முதலானவற்றை நேர காலத்துடன் இனம் காணுதல்

- கண், நாக்கு, முகம் வெளிறிக் காணப்படல் (இரத்தச்சோகை) - வைத்திய உதவி நாடுதல் மிக அவசியம்.

- நிறை குறைவான குழந்தைகளை இனம் காணல். வளர்ச்சிப் பதிவேடு பாடசாலையில் பேணுதல். தாய்மார்கள் இணைந்து குழந்தைகளை 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை நிறுத்தல். வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் பதிதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் குறைநிற்பு உணவு வழங்க நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.

❖ ஓடி விளையாடக் களைத்தல், மூட்டு மொழிக் காய்ச்சல் இருப்பின் உடன் அரச மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்கு வழிகாட்டல்.

9. உள நலம் பேணுதல்

- அசாதாரண நிலைகளை இனம் காணல். பெற்றோர் உதவிபுடன் இப்பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க வழிகாட்டல்.
- ▲ விரல் சூப்புதல், நகம் கடித்தல்
- ▲ வெறுப்பு - கோபம் - அடித்து உடைத்தல்
- ▲ கடித்தல், நுள்ளுதல்
- ▲ பென்சில், கொலர் (சட்டை) துணி சப்புதல்
- ▲ நிலத்தில் விழுதல்
- ▲ அடுத்த குழந்தையைத் துன்புறுத்தல்
- ▲ சலம் கழித்தல்
- ▲ தலைமயிரை இழுத்தல்
- ▲ களவு / பொய் சொல்லுதல் - பாலர்களுக்கு களவு என்றால் என்ன? பொய் என்றால் என்ன? என்பது தெரியாது. தாய் தந்தை குடும்பத்தார், மூத்த குழந்தைகள் என்ன செய்கிறார்கள் - அப்படியே (Imitation) செய்வர். It is a learned Behaviour அவதானிப்பின் மூலம் கற்றுக் கொண்ட நடத்தைக் கோலம்.
- ▲ உரத்துச் சத்தமிடல்; அமைதியாக இருக்க முடியாமை வலிந்து மற்றக் குழந்தைகளைத் துன்புறுத்தல்.
- ▲ ஆறுதலாகக் கற்கும் குழந்தை
- ▲ சதா தொல்லை கொடுக்கும் குழந்தை
- ▲ சோம்பேறித் தனமான குழந்தை
- ▲ கீழ்ப்படியாத குழந்தை

- ▲ சமூகத்தை வெறுத்து ஒதுங்கும் குழந்தை
- ▲ சமூகத்தால் தவறிழைக்கப் பெற்ற குழந்தை SOCIALLY MALADJUSTED CHILD
- ▲ பதற்றமடைந்த குழந்தை
- ▲ உணர்ச்சிவசப்படும் குழந்தை
- ▲ அவதானக் குறைவாகச் செயற்படும் குழந்தை
- நேர்மையற்ற குழந்தை
- ஒதுங்கி நிற்கும் குழந்தை
- அச்சத்துடன் வாழும் குழந்தை
- வெட்கம் - பயத்துடன் வாழும் குழந்தை
- போதியளவு பெற்றோரால் கவனிக்கப்படாத குழந்தைகளே உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். தாயில்லாக் குழந்தை, தந்தையில்லாத அல்லது தாயிடம் இருந்து பிரிந்து வாழும் குழந்தைகள், குடி, போதைவஸ்து பாவனைக்கு உட்பட்ட குடும்பக் குழந்தைகள், குறுகிய இடைக்காலத்தில் பிரசவித்த குழந்தைகள் பலவிதமான நிலையில் உணர்ச்சிவசப் படுவதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். எனவே குடும்பத்தாருடன் அவர்கள் குழந்தைகள் - ஆரோக்கிய நிலை தொடர்பாக காலத்திற்குக் காலம் கலந்துரையாடல் நடாத்துவது இன்றியமையாததாகும். இதன் மூலம் குழந்தைகள் மத்தியில் காணப்படும் உடல் உள நிலைகளை அறிவதுடன் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி விருத்தி மேம்படவும் இயன்ற பங்களிப்பைச் செய்ய முடியும்.

9. குழந்தைகள் நிறைவாகவும், வளமாகவும் வளர வழிகாட்டல்

1. காலையில் பிரார்த்தனை - அக் குழந்தைகளின் சமய முறைகளுக்கு அமைய அமைதி பேணி வகுப்பில் இருத்தல்.
2. காலையில் பரிசோதனை (பல், தலை, நகம், உடை, உடம்பு) ஒரு நாளைக்கு ஒரு அம்சத்தில் மாத்திரம் கூடிய கவனம் எடுத்தல். இதன் மூலம் 5 நாட்கள் ஒவ்வொரு அம்சமாக அவதானிக்கலாம்.

- ▲ பிழைகளை உடனுக்குடன் பெற்றோர் பங்களிப்பின் மூலம் சீர் செய்யலாம்
- ▲ PHI / PHM அவர்களை கிரமமாக வரவழைத்து நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவித்தல்.
3. வகுப்பறை, வளவு துப்பரவு, கழிவுகளை குப்பைக் கூடைகளில் போட ஊக்குவித்தல்.
4. 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை பெற்றோர் பங்களிப்புடன் குழந்தைகளை நிறுத்தல். வளர்ச்சிப் பதிவேடு ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பேணல்.
5. வளர்ச்சி குறைவான குழந்தைகளுக்குத் தினமும் மேலதிக குறைநிரப்பு வழங்கி சமூகப் பங்களிப்பைப் பெறுதல். கூட்டுக்கலவை - பொரி அரிசி மா, ஜீவாகாரம், சமபோசா போன்றவற்றைப் பாவிக்க ஊக்குவித்தல். இலை, பயறு சேர் பொங்கல், கீரை, கடலை மா சேர் ரொட்டி, முளைகட்டிய பாசிப்பயறு, கடலை இவற்றைத் தயாரித்து விநியோகித்தல்.
6. விளையாட்டு, ஆடல் பாடலில் கூடிய அக்கறை கொள்ளல்.
7. பெற்றோர், சமூக இணைப்பு நிகழ்ச்சிகளை திட்டமிட்டு நடாத்துதல். தாய்மார் கூட்டம், சமூகத்தினருக்கு கலந்துரையாடல், உணவு செய் முறைக் காட்சிகள் (குறைந்த செலவில் நிறையுணவு முதலானவற்றை ஒழுங்கு செய்து நடாத்துதல்)
8. விளையாட்டுப் போட்டி நடாத்துதல்
9. பாதிப்பான குழந்தைகளின் இல்லங்கள் தரிசித்தல். இதன் மூலம் இக்குழந்தைகளின் பிரச்சினைகளைச் சீராக அணுக முடியும்.
- 15.5 **பாலர் ஆசிரியருக்கு இருக்க வேண்டிய குணஇயல்புகள்**
1. யாவருடனும் இன்முகம் காட்டுதல் - அன்யோன்ய உறவை வளர்க்கும் திறன்
- குழந்தைகளின் உணர்வுகளை அறியும் / மதிக்கும் திறன்.
 - எல்லாக் குழந்தைகளையும் ஒரே தன்மையாக மதிக்கும் பாங்கு.

குழந்தைகளை ஆதரவுடன் அணைக்கும் ஆற்றல்
ஆதரவுடன் இதமான பார்வை

2. யாரிலும் குறை காணாது இருக்கும் மனம் (Positive Thinking) - சாதகமான சிந்தனை
3. உதவி செய்யும் மனப்பான்மை நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக வளர்தல் (Feel Free equal) - எவரையும் சமனாகக் கருதும் உள்ளம்
4. பொருட்களை மனமுவந்து கொடுக்கும் / வாங்கும் பண்பு.
5. உணவுப் பொருட்களைப் பகிர்ந்து உண்ணும் விருப்பம் / அதற்கான செயற்பாடுகள்.
6. விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை
7. யார் கூற்றையும் செவிமடுக்கும் ஆற்றல்
8. கடிந்து கொள்ளாத மனம் / பண்பு
9. சொற்களைத் தெளிவாக உச்சரிக்கும் திறன்
10. குழந்தைகளுடன் இணைந்து இருக்கும் பாங்கு - அவர்களில் ஒருவராக இருக்கும் மனம்
11. ஆடல், பாடல், விளையாட்டில் குழந்தைகளில் ஒருவராகப் பங்குகொள்ளும் திறன்
12. தன்னம்பிக்கை உள்ளவராக இருத்தல்
13. உண்மை பேசும் உயர் பண்பு
14. இறையருளோடு இருக்கும் மனப்பக்குவம்
15. பாடசாலை, வளவை ஒழுங்காகவும், அழகாகவும் வைத்திருக்கும் ஆற்றல்

16. எவற்றிலும் முன்னுதாரணமாகச் செயற்படும் ஆற்றல்.
17. வேலைகளை முன் கூட்டியே சமூகத்துடன் இணைந்து திட்டமிடும் ஆற்றல்.
18. சமூக வளங்களை இனங்காணும் ஆற்றல் / அவற்றை ஒன்று சேர்க்கும் திறன்.
19. சமூகத்துடன் இணைந்து செயற்படும் திறன்.
 - பெற்றோர், சமூக முன்னோடிகளை நயமிக ஈர்க்கும் ஆற்றல்
 - மக்களை மதிக்கும் பண்பு.
 - சமூகத்தில் ஒருவராக நடமாடும் ஆற்றல். அவர்கள் சுக துக்கங்களில் பங்குகொள்ளும் பாங்கு.
20. மக்கள் மத்தியிற் காணப்படும் சமூகப் பிரச்சினைகளை இனங்காணும் திறன்.
21. அவர்கள் பிரச்சினை / தேவைகளை அணுகும் வழிமுறைகளை வழிகாட்டும் ஆற்றல்.
22. சமூகத்தாருடன் இணைப்பாளாயிருத்தல்.
23. பாடசாலைத் தேவைகளை சமூகத்தாருடன் இணைந்து தீர்க்கும் ஆற்றல்.
24. சமூகத் தொண்டர், தாய்மார், முன்னோடிகளுடன் இணைந்து பொருத்தமான கற்கை நெறிகளை ஒழுங்கு செய்து நடாத்தும் ஆற்றல் முதலியன.

இவ்விதமான பண்புகளுடன் பாலர் ஆசிரியை நடந்து கொள்வாராகில் நிச்சயமாக அங்கு கற்கும் பாலர்கள், பாடசாலையில் நடக்கும் ஒவ்வொரு நிகழ்வையும் முன் உதாரணமாகக் கொள்வர். இவை யாவும் அவர்களுக்குக் கற்கும் சந்தர்ப்பமாக அமைய முடியும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் - யார் செய்கிறார்கள்...
 துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?...
 பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தின் தாக்கம்...
 தற்போதைய நிலை..., மன அழுத்தம்...
 ஈடுகொடுக்கும் வழிமுறைகள்...
 ஆழமான வருக்கள்...,
 ஆழ்மனத்தில் உறைந்தவை வெளிக்கொண்டு வருதல்...
 கடியுண்ட நாய்போல...
 பாலியல் துஷ்பிரயோகம் - குணாம்சங்கள்...
 தகாத முறையில் யாரும் நடக்க முற்படின்...
 குழந்தைகளைப் பேணுவதில் பெற்றோரின் பங்கு...

அத்தியாயம் 16

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

16.1 முன்னுரை

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் வெறுக்கத்தக்க பாதகமான கொடுமையாகும். பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை பெரியவரான பின்பும், அவ்வெட்கத்தனமான கொடுமையில் இருந்து விடுபடுவது கஷ்டமாகும். பாதிப்பை ஏற்படுத்தியவர் மனதில் அவை பாரதூரமாகத் தெரிவதில்லை. குழந்தையின் குழந்தைத் தன்மையையும் அதன் சுய கௌரவத்தையும் எவ்வளவு பாதிக்கிறது. குழந்தையின் வாழ்வு எவ்வளவு தூரம் சீர்குலையும். மனஅமைதி குலையும். அவற்றை இக்குற்றம் புரிபவர் அதனை எள்ளளவும் சிந்திப்பதில்லை.

பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் குழப்பநிலை - பெரியவரான பின்பும் அவரை மௌனியாக்கி விடும். இதனால் ஏற்படும் மனப்புண் ஆழ்மனதில் பதிந்து, உறைந்துவிடும். இப்பிரச்சினையை அணுகுவதே கடினமாக்கிவிடும் என்பதை இக்குற்றச்செயல் புரிபவர்

சிறிதும் உணர்வதே இல்லை. பாதிக்கப்பட்டவர் தனிமையை உணர்வார். குழப்பமானவராவார். மனக்குழப்பம், சஞ்சலம் அடைவார். உள்ளம் தளர்ந்தவராகக் காணப்படுவார். ஒன்றும் அறியாப் பாலகரை இந்நிலைக்கு இட்டுச் செல்பவரே இத்தனைக்கும் ஒன்றும் அறியாதவர் போன்று இருப்பார். (Confused-Depressed)

16.2 யார் இச் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் செய்கிறார்கள்?

யார் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தைச் செய்கிறார்கள்? அவர்கள் பாதுகாவலில் / நெருங்கிப் பழகுவதற்கு அநுமதிக்கப்பட்ட கயவர்களேயாவார். மாமன், சிறிய தந்தை, மாமி அவர்கள் வீட்டில் வாடகைக்கு இருக்கும் மதிப்புக்குரியவராகக் கருதும் (கயவர்) பெரியோர், உறவினர், ஆயா, வாகனச்சாரதி இப்படிப்பவர்.

16.3 பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

பலவந்தமான, பலவந்தப்படுத்தாத கற்பழிப்பிலும் பார்க்க பரந்துபட்டதாகும். சிறுவர்கள், மூத்தோரினால் பாலியல் ரீதியாகத் தூண்டப்படுவதனால் ஏற்படும் நிலைப்பாட்டைப் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் எனலாம்.

பரந்து பட்ட நோக்கில் தொடுதல், உரசுதல், தடவுதல் - இதனால் பாலியல் ரீதியாக உணர்வுட்டல் முதலானவை அடங்கும். கூர்ந்து பார்த்தல், பாதகமான சொற்பிரயோகம் முதலானவை இதில் அடங்கும். இவை தொடர்பான படங்களைக் காண்பித்தல், குளியல் அறையில் காட்சிகளைக் காணல், துகில்களை உரிந்து காண்பித்தல் முதலானவையும் இவற்றுள் அடங்கும்.

ஒன்றும் அறியாத இப்பாலகர்கள்; பெரியவர்கள் பராமரிப்பில் இருக்கும் இச்சிறார்களை தமது இச்சைக்கு பலிக்கடாவாக ஆக்குகிறார்கள். இதன் பாதிப்பு இக்குழந்தைகளின் வாழ்வையே சீர்குலைத்து விடுகின்றதை எப்படி மன்னிக்கலாம்.?

எமது மழலைகளை எவ்வளவு தூரம் கவனமாகப் பராமரிக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். இச்சிறார்களுடன் கூடிய நேரம் செலவிட வேண்டும். மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். அவர்கள் மனந்திறந்து பேசக்கூடிய அளவுக்கு நாம் அவர்களுடன் இங்கிதமாக

நடந்துகொள்ள வேண்டும். பாதிப்புக்குள்ளானவர் தமது நண்பருக்கு எழுதிய கடிதத்தை இங்கு பார்ப்போம்.

16.4 பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தின் தாக்கம்

அன்பின் நாவண்ணனுக்கு வணக்கம். நாம் நலம், தங்கள் குடும்பவாழ்வு வளம் பெற எமது வாழ்த்துக்கள். வாழ்க வளமுடன். தங்கள் குழந்தைகள் தற்போது வளர்ந்திருப்பார்கள். தங்கள் குடும்ப உறவு சிறார்களைச் செழுமையாக வளர வழிகாட்டும் என்பது எனது திடமான நம்பிக்கை. எமது குழந்தைகளை நாம் பாதுகாப்புடன் வளர்க்க வேண்டும். யான் சிறுவனாக இருந்தபோது (ஐந்து வயது) எனக்கு ஏற்பட்ட பாலியல் துஷ்பிரயோக அநுபவத்தை (58 வருடங்களுக்கு முன்) இன்றும் என்னால் மறக்க முடியவில்லை. யாருடனும் இச்செய்தியைப் பரிமாரியதில்லை. என்ன முயற்சி செய்தாலும் இவ்வெண்ணம் என் மனதில் அடிக்கடி வந்துகொண்டு இருக்கிறது. ஆழ்மனதில் இச்செய்தி உறைந்தே விட்டது. இதனை கடிதம் மூலம் பகிர்வதால், எனது சஞ்சலம் குறைவடைய முடியும். மன ஆறுதல் பெறலாம் எனும் அவாவுடன் இக்கடிதம் எழுதுகிறேன்.

எனக்கு இப்போது வயது 63 ஆகிறது. விவாகம் ஆகி 33 வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. 7 பேரப்பிள்ளைகளின் பாட்டனும் ஆகிவிட்டேன். இத்தனை வயதாகியும் இவை தொடர்பாக வாய்விட்டு யான் யாருடனும் உரையாடியது கிடையாது. இதை எப்படிச் சொல்லலாம். இந்நிலையை மறக்கக் கஷ்டப்படுகிறேன்.

எனக்கு ஐந்து வயதாக இருக்கும் பொழுது அடுத்த வளவில் விளையாடச் செல்வேன். எனது சிறிய தந்தை (தகப்பனாரின் சகோதர முறையானவர்) என்னுடன் விளையாடுவார். அப்போது அவருக்கு 15 வயது வரையில் இருக்கும் என எண்ணுகிறேன். அவருடன் ஒளிந்து விளையாடுவேன். புதிய விளையாட்டு ஒன்று விளையாடவரும்படி அழைத்தார். அவர்கள் வீட்டில் ஒரு மறைவான இடத்தில் திரைபோட்டிருந்தார். அதில் துவாரம் இட்டார். அதன் ஊடாகத் தனது ஆண்குறியைச் செலுத்தி என்னை அதைப்பற்றி அமுக்குபடி பணித்தார். அப்படிச் செய்தேன். சில வினாடிகளில் விடுவித்துக்கொண்டார். பிற்தொரு தினத்தில் ஆண்குறியில் சீலையால் கட்டி என்னை அவர் வீட்டுக்கு இழுத்துச்செல்லுமாறு பணித்தார். அப்படிச் செய்யப்பட்டதும் ஒருகுபகம் வருகிறது. இதனால் ஏற்பட்ட

பாரதாரமான விளைவுகளை என்னால் அப்பொது தெரிந்துக்கொள்ள முடியவில்லை. ஆனால் அதன் தாக்கத்தை இன்றும் உணர முடிகிறது. வானொலி நாடகம் இவ்விடயம் தொடர்பாக கேட்டேன். அதன் பின்பே என்னைப் பற்றியும் சிந்திக்கலானேன்.

16.4.1 தற்போதைய நிலை

எனக்கு ஒரு கூச்சமான சபாவம் இன்றும் இருக்கிறது. ஆண்கள் எவருடனும் நெருக்கமாகச் செல்ல விருப்பமில்லை. யாரும் என்னை தொட்டால், என்னால் தாங்கமுடியாது. கோபம் பீறிட்டு குழந்தைகளுக்கு அடித்துப் போடுவேன். எவற்றை செய்தாலும் - சரியாக இருந்தால் என்ன / பிழையாக இருந்தால் என்ன - மற்றவர்களிடம் என்னை மன்னித்துவிடுங்கள் எனக் கேட்பேன். / கேட்கத் தோன்றும். எதைச் செய்தாலும் என்னை மன்னித்துவிடும் படி கேட்கத் தோன்றும் / சில சமயங்களின் கேட்டுவிடுவேன். இப்படியான ஓர் உணர்வு. உடையை களைத்தால் என்னில் ஒரு வெறுப்பு ஏற்படும். எப்போதும் எனது வேலைகளைச் சரியாகச் செய்ய வேண்டும் எனும் ஓர் ஏக்கம். பிழைவிடக்கூடாது எனும் ஒருவிருப்பம். வீட்டை, அறையை, உடையைத் துப்பரவாக வைத்திருக்க வேண்டும் எனும் ஓர் அவா. பிழைவிடக் கூடாது. மற்றவர்களை ஏமாற்றக் கூடாது எனும் ஆர்வம். எதிர்பார்ப்புகளைச் சரிவர நிறைவேற்ற முடியாதெனில் ஒரு களைப்பு. அத்துடன் இடையில் என்னில் ஒரு வெறுப்பு. இதனால் என்னை, என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஓர் உணர்வு. என்னில் நம்பிக்கை இழந்தவனாகச் சிலசமயங்களில் இருக்கிறேன். இதனால் சிலசமயங்களில் எதிலும் ஈடுபடமுடியாத ஒரு மனோபாவம் ஏற்படுவதும் உண்டு.

16.4.2 மன அழுத்தம்.

இக்காரணங்களினால் மனஅழுத்தமான உளப்பாங்கு ஏற்படுவதும் உண்டு. இத்துன்பத்தை நான் எப்படி 5 வயதில் உணர்ந்திருப்பேன். ஏன் எனக்கு இந்த நிலை ஏற்பட வேண்டும். இவ்விதமாகச் சிந்திப்பேன். நூறு வீதம் என்னில் ஒரு பிழையும் இல்லை. ஆனால் இவ்விதமான பாலியல் (பாலர் பருவ) நிகழ்வால் எனது வாழ்க்கையில் இத்துணை துன்பங்களை அநுபவித்துவிட்டேன். இதைத் தடுத்திருக்க என்னால் அவ்வயதில் எப்படி முடிந்திருக்கும்? ஆழ் மனதில் புதைந்துவிட்ட

புண்ணாகிவிட்டதே! இதனால் என்னைப் பலமுறைகளில் வெறுத்திருக்கிறேன். வாழ்வை முடித்துக் கொள்வோம் எனச் சிந்தித்ததும் உண்டு. இவை எனது ஆற்றாமை / இயலாமை / மட்டும் அல்ல அதுவொரு மன அழுத்தமுமாகும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் - நம்பிக்கையைச் சிதறடிக்கும். அது சோகம் தரும் செயற்பாடாகும். உடல் - உளவளர்ச்சிக்கு நம்பிக்கை எவ்வளவு அவசியம்.? ஆனால் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தில் பாதுகாவலர்கள் இவ்வித ஈனமாக நடந்து கொண்டார்களே! எமது பெற்றோர்கள் எமது காப்பாளர்கள். ஆனால் இன்றும் எவ்வளவு கோபமடையும் நிலை ஏற்படுகிறது. இப்பாலியல் விவகாரத்தில் இத்துணை துன்பங்களை எத்தனை ஆண்டுகள் அநுபவித்தேன் என்பதை இப்பொழுது உணர்கிறேன். என்னை இந்நிலைக்கு ஆளாக்கியவர் இன்று தானும் உணர்வாரோ என்னவோ? யான் அறியேன்! எனது உணர்வுகளை இக் கடிதத்தில் எழுதுகிறேன். உண்மையை வெளியிற் கூறுவதால், மனதில் அமைதி கிட்டும் என்பது எனது நம்பிக்கை. தங்கள் பதிவை ஆவலுடன் நோக்கும்.

அன்பு - நக்கீரன்.

16.5 ஈடுகொடுக்கும் வீதிமுறைகள்.

அன்பார்ந்த ஐயா,

தங்கள் கடிதம் கண்டேன். தங்கள் கடிதம் எம் எல்லோருக்கும் அறிவுறுத்தலாக அமைகின்றது. எமது குழந்தைகளை எவ்வாறு நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களுடாக வளர்க்க வேண்டும். என்பதை உணர்கிறேன். அனிச்சம் பூப் போன்ற இக்குழந்தைகளின் உள்எம் கசங்கக் கூடாது.

எமது சமூகத்தில் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், அமைதியாக ஆழமாகப் புரையோடிய புண்ணாக இருக்கிறது. கிட்டிய உறவினர், நண்பர், ஆயா, வாகனசாரதி, மாமன், மாமி முதலானவர்களினால் எமது சிறுவர்கள் இம்சைப் படுத்தப்படுகிறார்கள். நம்பக் கஷ்டமாக இருக்கும். இவை நடந்தேறுகின்றன. தமது இச்சைகளைத் தீர்ப்பதற்கு இச்சிறுவர்களை பலிக்கடாவாக்குகின்றனர். ஒன்றும் அறியாத பாலர்கள் இவ்விதமானவர்களினால் அவர் வாழ்வின் துன்பியலுட் செல்லுகிறார்கள். ஆண், பெண் குழந்தைகள்

இருசாராரும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். மணம் முடித்து கணவன் - மனைவி தாம்பத்திய உறவில் நாட்டமின்றி வெறுப்படைந்த குடும்பங்களைப் பற்றியும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். சிறு பராயத்தில் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களால் இப்படி ஆகிறார்கள். இதன் பாரதூரமான பின்விளைவுகளைச் சீர்தூக்கின் இப்பாதகமான செயலை மன்னிப்பதே கஷ்டமாக இருக்கும்.

நீங்கள் செய்த தொண்டு உங்களை இவ்வகையில் காப்பாற்றியிருக்கிறது என எண்ணுகிறேன். 58 ஆண்டுகள் இச் செய்தியை ஆழ்மனதில் உரைய வைத்திருக்கிறீர்கள்! எவ்வித மனப் போராட்டங்கள் இத்துஷ்பிரயோகத்தினால் நடந்தேறியிருக்கும்.

என்னை உங்கள் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவனாகக் கருதியமைக்கு என்றும் நன்றியுடையேன். நான் உங்களிலும் பார்க்கப் பல வயது குறைந்தவன். ஆற்றுப்படுத்தலில் ஈடுபடுவதினால் சில ஆலோசனைகளை முன் வைக்க விரும்புகிறேன்.

16.5.1 ஆழமான வருக்களை ஏற்படுத்த முடியும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் சிறுவரின் ஆழ் மனதில் ஆழமான வடுக்களை ஏற்படுத்த வல்லது. உண்மை நிலையை உணர்ந்தமை பெரிய பேறாகும். ஒழிவு மறைவின்றி மனப்பாரத்தை வெளிப்படுத்தியமை ஆறுதலைத் தரும் முயற்சியாகும். உங்கள் மனச்சுமையை இறக்கி இருக்கிறீர்கள். பாதிக்கப்பட்டவர், உண்மை நிலையை வெளிக்கொண்டுவருவது மிகக் கடினமான பணி. பலர் இதன் தாக்கத்தை அறிந்திருக்கிறார்கள். இவ்விதமான செய்தியை வெளிக் காட்டாது இருக்கிறார்கள். இவ்விதமான செய்தியை வெளிக்கொண்டு வராதிருப்பதற்கு கற்றிருக்கிறார்கள். பலர் பல மூடிகளுள் ஒளிந்துகொள்கிறார்கள். என் தாய் / பெற்றோர் என்னைக் காப்பற்றவில்லை என ஏக்கமும் கொள்கிறார்கள். பாதகமான செயலைச் செய்தவரில், எவ்விதமான காப்புணர்வும் கொள்ளாத ஒரு மனநிலையை இப்பாதிக்கப்பட்டவரிற் காணலாம்.

எனவே நாம் உண்மைக்கு முகங்கொடுப்போம். பின்வருமாறு கூறலாம். “நான் பாலியல் வல்லுறவுக்கு சிறுபராயத்தில் உட்பட்டேன். நான் என்னை இழந்தேன். இழந்ததை மீள்பெற முடியாது. இச்சிந்தனை இச் சிறுவர்கள் மத்தியில் ஆழ்மனதில் அமுங்கி

இருக்கலாம். இதனால் உள நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகலாம். “Blocked out memory” தடைப்பட்ட செய்தி மீண்டும் வெளிவரலாம். தடை என்னால் இச்செய்தியை முழுமையாக கூறிக்கொள்ள முடியவில்லை. எனது உணர்ச்சிக் குழப்பத்திற்கு சிறுவயது பாலியல் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக அமைகிறது. நாம் உண்மைக்கு முகங்கொடுக்கும் போது பழைய நினைவுகள் ஆழ்மனதில் இருந்து வெளிப்பட முடியும். கடிதத்தில் தங்கள் மன உணர்வை வெளிப்படுத்தியமை பாராட்டப்பட வேண்டும்.

16.5.2 ஆழ்மனதில் உறைந்தவை வெளிக்கொண்டு வருதல்

மேலும் உங்கள் மனச்சுமையை வாரச்சஞ்சிகை, மாதச் சஞ்சிகைகளில் வெளிக்கொண்டு வரலாம். நிச்சயமாக உண்மையை வெளிக்கொண்டு வரின் ஆறுதல் பெறுவோம். பழைய ஞாபகத்தை வெளிக் கொண்டு வருதல் கடினமான பணியாகும். எமது ஆழ் மன உணர்வை வெளிக்கொண்டு வருதல் - இவை ஆறுதல்தரும், சிகிச்சையாகும். இந்நிலை நிச்சயமாக எம்மை மீட்பிக்கும்.

இரண்டாவது உண்மை, இத்துஷ்பிரயோகம் எவ்வளவு தூரம் எம் உணர்வைப் பாதித்து விட்டது? உண்மையை மறுப்பது, மறைப்பதனால் நாம் எனக்கு உதவுபவர்களாக மாட்டோம். அல்லது என்னைப் பாலியல் வல்லுறவுக்கு (சிறுபராயத்தில்) ஆக்கியவருக்கும் உதவ மாட்டோம். என்னை இவ்வளவு தூரம் துன்பத்துள் இட்டுச்செல்பவரில் எக்கோபமும் எழுந்ததுமில்லை. அப்படியாயின் நாம் ஏன் உண்மையை மறைக்க வேண்டும். எமக்கு தீங்கு இளைத்தவருக்கு அவர் எமக்குச் செய்த பாதகம் தொடர்பாக வெளிப்படுத்துதல் இரக்கம் கொண்டதாகவும், நேசம் கொண்டதாகவும் இருக்கலாம். பாதகம் செய்தவர் தானாக உணர்வாராகில் மேலானதாகும். முடியுமான அளவு இவை தொடர்பாக வாசிக்கவும். பயிற்றப்பட்ட ஆற்றுப்படுத்தினிடம் உதவி நாடவும். எம் இருதயத்தை பாதித்திருக்கும் இச் செய்தியை உமது துணைவர் துணைவியுடன், நண்பருடன் பகிர்ந்துக்கொள்ளவும். பாதிக்கப்பட்டவர் தாயார் ஆகில் தமது குழந்தைகளை யாரிடமும் எளிதில் ஒப்படைக்கமாட்டார். ஒரு சிலரால் எவ்வித தீர்மானமும் எடுக்க முடியாது. தமது தீர்மானத்தால் குடும்பக் கௌரவம் குறையலாம் எனும் பயம் ஏற்படமுடியும். தனித்து எல்லா முயற்சிகளையும் என்னால் செய்யமுடியாது. தனித்துச் செய்யும் போது எனது முயற்சி தோல்வியில் முடிவடையும். எனவே எம்மை இம்

சித்தவரை நேர்மையாகப் பார்ப்போம். மேலும் இவைபோன்ற இழிநிலை எமக்கு ஏற்படக்கூடாது. உண்மையில் இம்முயற்சி எவ்வளவு துரம் மனப்பாரமாக இருக்கிறது. (it is very painful) இந்நிலையில் உண்மையை மறைக்காது (Denial) இருப்போம்.

16.5.3 கடியுண்ட நாய் போல்

பாதிக்கப்பட்ட (அடி/ கடியுண்ட) நாய் பயந்தோடும். இதே போன்றே பாலியல் வல்லுறவுக்குட்பட்டவர் பய உணர்வுடன் காணப்படுவார். பாலியல் (சிறுவர்) வல்லுறவுக்குட்பட்டவர் மற்றவரை எளிதில் நம்பமாட்டார். பழைய உணர்வுகள் துன்பமானவை. தமது இழந்த innocence நிலையை மீள்பார்த்தல் பொருந்தும். “சிறுபராயத்தில் நான் இத்துன்பத்திற்கு ஆளானேன்” என வருந்துதல் அவசியமே (need). குறிப்பாக நம்பிக்கைக்குரியவரால் இவ்விளைவு ஏற்பட்டது. இத்தீங்கு இளைத்தவர் தாம் இளைத்த கொடுமையில் இருந்து தப்பமுடியாது. இந்நிலையில், மற்றவர்களை இதயபூர்வமாக (இந்நடத்தையால்) நம்பாமல் வாழ்கிறோம். எமது இதயக் கோவிலுள் ஒளித்துக் கொள்கிறோம். மற்றவர் செய்த பிழைக்கு நான் பொறுப்பல்ல. எனவே இறைவன் என்னை மன்னிப்பார்.

16.5.4 துன்பத்தைப் பகிர்ந்தவர் பாக்கியசாலிகள்

- நிச்சயமாக அவர்கள் ஆறுதல் பெறுவர். எனவே மற்றவர்களால் எமக்கு ஆறுதல் கிடைப்பதனால், நிச்சயமாக மற்றவர்களுக்கு எம்மால் ஆறுதல் கொடுக்கமுடியும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

16.5.5 நேர்மை - இரக்கப்புகுதல் - (Repentance)

என்னை ஒப்படைத்தல் (இறைவனிடம்) நிச்சயமாக எமக்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும். மற்றவர்களை நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்வோம். இதனுடாக நல்லவர்களுடன் தோழமைபுண்டு நடப்போம். எமக்குத் தீங்கு / துன்பத்தை ஏற்படுத்தியவருக்கு (உயிருடன் இருப்பின்) வாழ்த்துச் செய்தி அனுப்புவோம். அன்புக் காணிக்கை செலுத்துவோம்

நன்றி,
அன்புடன்,
க. நாவண்ணன்.

16.6 பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கான குழந்தைகளில் காணக்கூடிய குணாம்சங்கள்

1. விபரிக்கமுடியாத ஒரு பய உணர்வு.
2. வெளிப்படையாகச் சொல்ல முடியாத ஏக்கம்.
3. குழப்பமடைந்த பார்வையை உணர்த்தும் முகபாவனை.
4. நம்பிக்கையிழந்த நிலை - ஒரு தவிப்புடனான ஏக்கம்.
5. குதூகலிக்க முடியாத குழப்பம்.
6. உணவில் விருப்பம் இன்மை - உண்ண மறுத்தல்.
7. ஏனைய குழந்தைகளுடன் இணைந்து விளையாடாது ஒதுங்கி இருத்தல்.
8. கற்றலில் வழமைபோன்று ஈடுபடாதிருத்தல்.
9. நித்திரைக் குழப்பம்.
10. நித்திரையில் திடுக்கிட்டுச் சத்தமிடல் முதலியன. இக்குணாதிசயங்களை நாம் அவதானிக்கின் அக்குழந்தைகளுடன் ஆதரவுடன் உரையாடல் இன்றியமையாததாகும். முடியுமானவரை இச்சம்பவங்களைக் கேட்டு அறிதல் வேண்டும். சில சமயங்கள் இவ்விதமான கருத்துக்களை நாம் புறந்தள்ளுவதும் உண்டு. பாதிப்புத் தொடர்பான செயற்பாடுகளை உடன் நிறுத்தாவிடின் இச் செயற்பாடுகள் தொடர முடியும். இதனால் இப்பிள்ளைகளின் உணர்வுகள் குழப்பமடைய முடியும். இக்குழந்தைகள் பாதுகாப்புணர்வு பெறும் வகையில் பெற்றோர் நடவடிக்கைகள் அமைதல் வேண்டும்.

16.7 தகாத முறையில் யாரும் நடக்க முற்படின் குழந்தைகள் மேற்கொள்ளக்கூடிய தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்:-

16.7.1. அணைத்துக் கொள்ளல் (Hugs)

நாம் விரும்புவர் எம்மை அணைக்கும் போதும், முத்தமிடும் போதும் நாம் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். எமக்குச் சந்தோசத்தைத் தரும் அணைப்புகள், முத்தங்களையும் நாம் ஒரு போதும் இரகசியமாக வைத்திருக்கக் கூடாது. பெற்றோரிடம் கூறுதல் வேண்டும்.

16.7.2 எமது உடல் எமக்கே சொந்தம். வேறு யாருக்கும் உரியது அல்ல.

முக்கியமாக உள்ளடைகளால் மூடப்பட்ட அந்தரங்கமான பகுதிகளையும் உள்ளடக்கியதாக அமையும். எமக்கு மனக்குழப்பத்தை ஏற்படும் வகையில் எவராவது உமது உடலைத் தொடமுற்படின அதற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது.

16.7.3 முடியாது (No)

உங்களுக்கு நன்கு தெரிந்தவராக இருக்கலாம். உங்களில் வயது கூடியவராக இருக்கலாம். இப்படிப்பட்டவர் நீங்கள் விரும்பாத விதத்தில் அல்லது மனக்குழப்பத்தை உண்டுபண்ணும் முறையில் உங்களைத் தொடவோ, முத்தமிடவோ எத்தனிக்கின் உரத்த குரலில் முடியாது (No) எனச் சத்தமிடுங்கள். இவ்விதமான செயற்பாட்டை இரகசியமாக வைத்திருங்கள் எனக் கேட்கவும் முடியும். நீங்கள் தனித்து இருக்கும் போது அல்லது சில பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து இருக்கும் போது உங்களுக்குத் தெரியாத ஒருவருடன் சம்பாசிக்காதீர். அவருடன் எதிர்வாதம் இடாது அவ்விடத்தை விட்டு விலகுங்கள்.

16.7.4 அவ்விடத்தை விட்டு ஓடுங்கள்

முன் அறிமுகம் இல்லாதவர் அல்லது ஒரு கொடுமைக்காரன் அல்லது உமக்குத் தெரிந்த ஒருவர் உமக்குத் தீங்கு இழைக்க எத்தனித்தால் அல்லது உம்மைத் தொடமுற்பட்டால் அவ்விடத்தை விட்டு ஓடிவிடுங்கள். கிட்ட உள்ள ஒருவிடம் ஓடிச் சென்று முறையிடுங்கள். அல்லது கிட்ட உள்ள கடை அல்லது நிறுவனத்திற்கு ஓடிச் செல்லுங்கள்.

16.7.5 உரத்துக் கத்துங்கள்

உமக்குத் தீங்கு செய்யும் நோக்கில் முத்தமிடும் நோக்கில் யாரும் முயற்சித்தால் உரத்துக் கத்துங்கள். ஆழமூச்செடுத்து உரத்த குரலில் அடிவயிற்றில் இருந்து சத்தம் வெளிவர வேண்டும். (தொண்டையில் இருந்தல்ல)

16.7.6 சொல்லுங்கள் / முறையிடுங்கள்

உங்களை ஒருவர் பயமுறுத்தினால் அபாயம் ஏற்படப் போகிறது என நீங்கள் கருதும் விதத்தில் உம்மைத் தொட முற்படின நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள். இவ்விதம் யாரும் நடக்க முற்பட்டிருப்பின் அது உமது பிழையல்ல. ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள். உமது முறைப்பாட்டை ஒருவரும் நம்பாதுவிடின் அல்லது உங்கள் அப்பா, அம்மாவிடம் கூறுங்கள். இப்படி முறையிடுவது சுலபமான காரியம் அல்ல. இதற்கு முன் ஏதாவது நடந்திருப்பின், இப்போது தானும் உமக்கு நம்பிக்கைக்குரியவரிடம் கூறுங்கள். பிற்போட வேண்டாம்.

16.7.7 இரகசியங்கள்

முன்கூட்டி அறிவிக்காது சடுதியாக ஒருவர் பங்குகொள்ளும் நிகழ்ச்சி குதூகலமாக அமையலாம். (உ+ம்: பிறந்ததினக் கொண்டாட்டம்) ஆனால் சில இரகசியங்கள் ஆபத்தானவையாக அமைய முடியும். அவற்றை இரகசியமாக வைத்திருக்கக் கூடாது. தான் கொடுத்த முத்தத்தையோ அல்லது அணைப்பையோ அல்லது உம்மைத் தொட்டதையோ, வருடியதையோ ஒருபோதும் இரகசியமாக வைத்திருக்கக் கூடாது. வயது வந்த ஒருவர் உங்களை இரகசியமாக வைத்திருங்கள் எனக் கேட்கவும் கூடாது. (நன்றாகத் தெரிந்தவராகிலும்) உமக்குத் தெரிந்த நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவரிடம் கூறுங்கள்.

16.7.8 அன்பளிப்புகள் (Bribes) பெறாதீர்கள்.

உங்கள் பெற்றோருக்குத் தெரியாது பணம், இனிப்பு வகை, அன்பளிப்பு முதலானவைகளை எவரிடம் இருந்து பெறக்கூடாது. உமது பாட்டன், பெரியம்மா, சித்தியிடம் பெறுவதில் எதுவித தப்புமில்லை. ஆனால் ஒரு சிலர் சில சன்மானங்களைக் கொடுத்துச் சில சிறார்களைக் கொண்டு சிலவற்றை எதிர்பார்ப்பர். சில சன்மானங்களைச் சிலரிடம் இருந்து பெற்றிருந்தால் (மூத்தோர், கயவர்) அவர் சொல்லும் கருமத்தை நிறைவேற்ற வேண்டி நிர்ப்பந்திக்கலாம். (வல்லுறவு) எனவே யாரிடமும் சன்மானம் வாங்காதீர். ஏதாவது யாரும் தந்திருந்தால் அவதானத்துடன் பாதுகாப்பாக நடந்து கொள்ளவும்.

16.7.9 இரகசியக் குறியீடு

உம்மை அழைத்து வருமாறு யார் கூப்பிட்டாலும் செல்லுதல் கூடாது. தாய், தந்தையர் அழைத்து வருமாறு இன்னொருவரிடம் கேட்டிருந்தால் உங்கள் பெற்றோர், பாதுகாவலரிடம் உங்களுக்கும் உரித்தான சில சொற்களையோ / சமிக்ஞை ஒன்றையோ (Code word or sign) வைத்திருங்கள்

16.8 குழந்தைகளைப் பேணுவதில் பெற்றோர் பங்கு

1. குழந்தைகள் வயது கூடியவர்களுடன் பழகும் போது நுணுக்கமாக ஆராயும் திறன் பெற்றோருக்கு இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இப்பெற்றோர் முன் உதாரணம் இன்றியமையாததாகும். பெற்றோர் வழிதவறி நடக்கின் தமது குழந்தைகளும் இவ்விதமான குழலில் பாதிக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவர் என்பதைக் கவனத்தில் எடுத்தல் அவசியமாகும்.
2. குழந்தைகளுடன் பெற்றோர்களாகிய நாம் நன்றாக நெருங்கிப் பழகுவதல் வேண்டும். அவர்கள் முயற்சிகளை மனம் திறந்து அவர்கள் கேட்கும் படி பாராட்டுதல் வேண்டும்.
3. நீண்ட நேரம் குழந்தைகள் பிறருடன் (அயலார் முதலானோர்) தனிமையில் இருத்தல் முடியுமானவரை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
4. இக்குழந்தைகள் பாதுகாப்புணர்வுடன் வாழும் குழலை உருவாக்குதல் மிக அவசியம். பாதுகாப்பான நிலைமை ஏற்படும் போது தான் அவர்களால் பய உணர்வின்றி வளர முடியும். இவ்வுணர்வே அவர்கள் கற்பதற்குத் தூண்டும் காரணியாக அமையும்.
5. கணவன் - மனைவி உறவு இன்றியமையாதது. இவர்களுக்கிடையில் உட்பூசல்கள் ஏற்படின் இக்குழந்தைகள் அமைதி காண முடியாது. மனஅமைதி இன்றி வளரும் நிலை ஏற்படும். இவ்விதமான குழந்தைகளைப் பிறர் தயவில் ஒப்படைத்துப் பெற்றோர் நீண்ட நேரம் / நாட்கள் விலகியிருப்பார்கள் ஆகில் பிற தகாத உறவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமையும். இவ்விதமான நிலை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

6. குழந்தைகள் வீடு திரும்பியதும், அவர்களின் நாளாந்த முயற்சிகளை மீளாய்வு செய்தல் இன்றியமையாததாகும். சில சமயங்களில் அவர்கள் குழப்பமடைந்து காணப்படுவர். எமக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இடையில் நல்லுறவு, பரஸ்பர நம்பிக்கை, சினேகபூர்வமான அணுகுமுறை இருந்தால் இச்சிறார்கள் ஒழிவு மறைவின்றி சகலவற்றையும் வெளிபடுவர். சகலவற்றையும் மனம் திறந்து சம்பாசிக்கும் போது மனம் அமைதி அடைய முடியும். பிரச்சனைகளுக்குப் பரிகாரம் காணமுடியும். தேவை ஏற்படின் உளவியல் ஆலோசனை பெறமுடியும்.
7. நாம் ஒழுக்க சீலர்களாக வாழ்தல் இன்றியமையாததாகும்.

16.9 ஒழுக்கம் உடமை குடிமை இழுக்கம்
இழிந்த பிறப்பாய் விடும். - திருக்குறள் 133 -

கருத்துரை

ஒழுக்கம் உடையவராக இருப்பதே உயர்ந்த குடிப்பிறப்பின் தன்மை; ஒழுக்கம் கெடுதல் இழிந்த பிறப்பின் தன்மையாகி விடும்.

நற்பழக்க வழக்கம் நல்லொழுக்கம் உடையவராக இருப்பதையே யாவரும் விரும்புவர். போதிய வசதிகள் இருந்தும் ஒழுக்கம் சீரழிந்திருப்பின் உயர்குடியில் பிறந்தவராக மக்கள் கருதமாட்டார். பொய் கூறுதல், களவெடுத்தல், புறங்கூறுதல், பிறர் மனை விரும்புதல் முதலானவற்றை யாரும் நல்லொழுக்கமாகக் கருதமாட்டார்கள். பாலியல் துஷ்பிரயோகம் போன்ற ஈனச் செயலில் ஈடுபட்டு அப்பாவிகளின் வாழ்க்கை சின்னாபின்னமாகும் செயலைப் புரியும் நபரை யார்தான் மன்னிப்பர்? "ஒழுக்கம் உடையவராக இருப்பதே உயர்ந்த குடிப்பிறப்பின் தன்மை. ஒழுக்கம் கெடுதல் இழிந்த பிறப்பின் தன்மையாகி விடும்."

- புவியூர் கேசிகள் -

எனவே பெற்றோர்களாகிய நாம் நல்லொழுக்கம் உடையவராக எமது குழந்தைகளுக்கு முன் உதாரணமாக வாழ்தல் மிக இன்றியமையாததாகும்.

அன்பே தெய்வம்

பாலர் பராமரிப்பு

உசாத்துணை நூல்கள்

1. Facts for Life - (WHO / UNICEF. வெளியீடு)
2. Your Child Your Family - Dr.H.A.Alponso.
3. Sai Babas Teaching on Direct flight to Divinity
by Sai Ansoos - 2000
4. சுக வாழ்க்கை - பாகம் 2 - கா. வைத்தீஸ்வரன்.
5. போசணை தொடர்பான ஆய்வு அறிக்கை
Dr N.சிவராசா - 2002
6. உளநல உதவி - Dr A. அல்போன்ஸ் PhD
7. துன்பங்களை இன்பமாக்கும் மனவியல்
J.S. ஏப்ரகாம் . M.A
8. திருக்குறள் புதிய உரை - புலியூர்க் கேசிகன்.
9. வள்ளுவர் மொழியும் திவ்ய உரையும்
10. Children Learn from what they live
- Dorothy Law Nolte
11. பகவத்கீதை - சுவாமி சித்பவானந்தர் உரை.
12. ஸ்ரீ சங்கரரின் வேதமுரசு
13. Therapeutic Counselling - Dr B.J.பிரசாந்தம் - 1994.
14. Community Health - C.H Wood Vaugham - 1985.
15. குழந்தைகளின் வேண்டுகோள்- கா.வைத்தீஸ்வரன்.

- தாய் தந்தையர் தமது குழந்தைகள் மத்தியில் ஏன் பாகுபாடு காட்டுகிறார்கள்?
- சகோதரர் மத்தியில் போட்டாபோட்டி ஏன்?
- குழந்தைகள் தாய், தந்தையரை ஏன் வெறுக்கிறார்கள்?
- குழந்தைகள் கலக்கம் அடைய/ மெளனமாக/ அடம்பிடிக்க/ கோபிக்க/ நல்லுறவுகளைப் பேணுதல், எவ்விதம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்?
- பாலர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் - எதிர்காலக் குடும்ப உறவைச் சீரழிக்குமா?
- பாலர்களை எப்படி நாம் குதூகலமாக வளர்க்கலாம்?

குழந்தைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய மிகவெகுமதியான பரிசு அன்யோன்யமான குடும்ப உறவைப் பேணும் தாயும் தந்தையுமாவர்.

இதற்கான விடைகள் இந்நூலில் உள்ளன.



நாலாசிரியர்

கா. வைத்தீஸ்வரன் நலவியல் துறையில் முதிர் அநுபவமுள்ள ஓய்வுபெற்ற சுகாதாரக் கல்வியாளர். ஆற்றுப்படுத்தலில் நீண்டகால அநுபவம் கொண்டவர். சமூக மருத்துவத்தில் ஒரு மைல் கல். யாழ்ப்பாணப் பிரதேசத்தில் அவர் தம் சுகாதாரக் கல்வி முயற்சிகள் காத்திரமான செயற்பாட்டை ஏற்படுத்தியுள்ளன என்பதையாவரும் அறிவர்.

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் (W. H. O) புலமைப் பரிசுத்திட்டத்தின் கீழ் சுகாதாரக்கல்வி ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொடர்பாக இந்தியா, இந்தோனேசியா, தாய்லாந்து, மலேசியா, சிங்கப்பூர் முதலான நாடுகளில் பல சுகாதாரக் கல்விச் சுற்றுலாக்களை மேற்கொண்ட அநுபவம், அவர் இதுவரை வெளியிட்ட சுக வாழ்க்கை நூல்களில் புரையோடி இருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

பாலர் பராமரிப்பு

குழந்தைகள் அற்புதமானவர். தாய், தந்தை மற்றும் சூழலில் கிடைக்கும் அநுபவங்களுக்கு ஏற்ப அவர் தம் வாழ்க்கை அமைகிறது. பாலர் பருவ அநுபவங்கள் எம் வாழ்க்கையின் அத்திவாரம் ஆகும். ஒருவர் வளர்ந்த பின் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கும், அல்லது கூனிக் குறுகிச் சிரிக்க முடியாது அல்லற்படுவதற்கும், பாலர் பருவ அநுபவங்களே மூலகாரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. இவை பிரதிபலிக்கும் வகையில் கதாபாத்திர உருவாக்க மூலமாகப் பாலர் பராமரிப்புத் தொடர்பான அநுபவங்கள் இந்நூலில் பிரதிபலிக்கின்றன. குழந்தையின் உளவியல், அவர்தம் தேவைகளை ஆசிரியர் ஆற்றுப்படுத்தலில் பெற்றுக்கொண்ட அநுபவ அடிப்படையில் பேசும் நுட்பம் அற்புதமானது. தாய்ப்பாலூட்டல், குழந்தையின் விருத்தி-காலத்தோடு கல்வியியல்தல், நற்பெற்றோரியல் (Good Parenting) குழந்தையின் தேவைகள், விருப்பங்கள், பாலர் பராமரிப்பு, பாலியல் துஷ்பிரயோகம் முதலான விடயதானங்கள் கையாளப்பட்டுள்ளன.

ISBN : 955-97793-2-X

விலை ரூபா 180/=

காயத்திரி வெளியீட்டகம்