

Dear Doctor : You may reprint it AND HELP TO MAKE INDIA HEALTHY.

### ஆரோக்கிய ஞானேஸ்வரி பத்திரிகை

ஆண் பெண் குழந்தைகள் யாவரும் உயரமாக உறுதியாக, புத்திசாலியாக வளர முடியும்

கீழ்க்கண்ட உத்திகளைக் கையாளுங்கள். ஆண் பெண் குழந்தைகள் அனைவரையும் 6. 6½ அடி உயரம், உறுதியான உடலுடன் வளரவும் சிறந்த புத்திசாலியாக உலக சாதனையாளராக விளங்கிடச் செய்யுங்கள். இதனை அனைவருக்கும் சொல்லுங்கள்.

1. நோஞ்சான் குழந்தைகளை மருத்துவச் செலவு எதுவுமின்றி 100 நாட்களுக்குள் கொழுக்கொழுவென்று வளரச் செய்யுங்கள். வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் வயதுக்கு வரும் போதும், பலவீனமாகவே இருப்பார்கள். காரணம் இந்தியாவில் மேற்கொள்ளப் பெற்ற ஆய்வில் இருந்து தெரிவது, 'ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதன் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்துணவில் 15% க்கும் குறைவாகவே பெறுகிறார்கள் என்பதுதான். டீ. காபி, பால், பழச்சாறு, பருப்புத்தண்ணீர் ஆகிய திரவ ஆகாரங்களில் 90% வெறுந் தண்ணீர் தான். அவற்றில் ஊட்டச்சத்து குறைவு, 100 மிலி பால் 67 காலரீஸ் கொடுக்கிறது. அதே அளவு 100 மிலி எண்ணை - சமையலுக்குப் பயன்படும் எந்த எண்ணெயாக இருந்தாலும் - 900 காலரீஸ் கொடுக்கிறது. தேசிய கணிப்பிலிருந்து ( N. S. ) 'ஒரு குழந்தை அதன் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் எண்ணை ஊட்டச்சத்தில் 90% குறைந்தே பெறுகிறது' என்பதுதான்.

2. இனி குழந்தைகளுக்கு டீ. காபி, பழரசங்கள் போன்ற திரவ ஆகாரங்கள் கொடுப்பதை நிறுத்துங்கள். அதற்குச் செலவிடும் பணத்திற்குச் சமையல் எண்ணை வாங்கி அந்த எண்ணையில் வறுத்த கடலை, பொட்டுக்கடலை, அவல், பொரி போன்றவற்றைக் கொடுங்கள். குழந்தைகளுக்கு அளிக்கும் பணியாரங்கள் அனைத்திலும் எண்ணை சேருங்கள். ஒரு குழந்தை தினமும் 10 மிலி எண்ணையை, மற்ற மருந்து போல உட்கொள்ள முடியும். ஒரு குழந்தை, பள்ளிப்பருவம் அடையும்முன் 30-50 மிலி எண்ணை உட்கொள்ள முடியும். பள்ளிக்குச் செல்லத் தொடங்கியவுடன் 50-100 மிலி எண்ணை குழந்தைக்குத் தேவை. ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் ஊட்ட சத்தில் 50% காலரீஸ் எண்ணை சேர்ந்த உணவுப்பண்டங்கள் கொடுப்பதன் மூலம் ஈடுசெய்யலாம் என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (W. H. O.) சொல்கிறது.

இயல்பிலேயே சற்றுப் பருமனாகவுள்ள குழந்தைகள் எண்ணைப் பணியாரங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2. நோய்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள :

(i) குழந்தைகளுக்கு, தடுப்பூசிகள் அனைத்தையும், போர்க்கால அடிப்படையில் போடவும்.

(ii) ஓட்டல், தெருவோரக் கடைகள் போன்ற வெளியிடத்து உணவுப்பண்டங்களைச் சாப்பிட வாங்கிக் கொடுக்காதீர்கள்.

(iii) நோயாளிகளிடமிருந்து குழந்தைகளைச் சற்று விலகியிருக்கச் செய்யுங்கள். கூட்டம்

மிருந்த இடத்திற்கு அழைத்துப் போகாதீர்கள்.

(iv) நோயற்ற குழந்தையைப் பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பாதீர்கள். இதனால் நோய் பரவாமல் தடுக்க முடியும். பெரியவர்களுமே இதனைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

3. கவனமின்றி ஒரு காரியத்தைச் செய்வதும், அதனைச் செய்யாமல் இருப்பதும் ஒன்றுதான். குழந்தை வளர்ப்பில் முழுக்கவனம் தேவை. ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் எடை, உயரம் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை 18 வயது வரை அளவு எடுத்து குறித்து வாருங்கள். வளர்ச்சியில் குறைபாடு கண்டால் தக்க வைத்தியரை அணுகி ஆலோசனை பெறுங்கள்.

4. உங்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியையும் களகாணித்து வருவது அவசியம். குழந்தை பிறந்தது முதல் 3 வயது வரை, மாதம் ஒருமுறை குழந்தையின் கண், காது போன்ற முக்கிய புலன்களின் செயல்பாடுகளை (தலைச் சுற்றளவு உட்பட) கவனித்து குறித்து வாருங்கள். இதனால் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியையும் அறிய முடியும்.

5. சந்தோஷமான வாழ்வுக்குப் போதுமான உணவு வயிற்றுக்குத் தேவை. இதேபோல் உடம்பு உறுதியாக இருக்க தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதும் அவசியமாகும். தினம் ஒரு மணி நேரம் உடல் வியர்க்க உடற்பயிற்சி செய்யவும். பள்ளிக்கூடத்திற்கு நடந்தே போய் வருவதும் உடற்பயிற்சியே. தம் தம் வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதும் உடற்பயிற்சியே. இதனால் பெற்றோர்களும் சந்தோஷம் அடைவர். உடம்பிலுள்ள பல மூட்டுகளும், அவற்றைச் சுற்றியுள்ள நாளங்களும் வலுப்பெறச் செய்ய வேண்டும். இதற்கும் உடற்பயிற்சி தேவை. தினமும் ஓடியாடி விளையாடவும்.

மூளையின் பகுதியாகச் செயல்படும் மனத்திற்கும், அறிவுக்கும் ஓர் ஒழுங்கு, ஒரு கட்டுப்பாடு தேவை. அதற்குத் தியானம் செய்யவும். அஷ்டாங்க யோகப்பயிற்சி பெற்று செய்து வாருங்கள். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இந்த நற்செய்தியை அனைவருக்கும் தற்கால நவீன செய்திபரப்புச் சாதனங்கள் மூலம் சொல்லுங்கள்.

டாக்டர் செழந்தி ஜோஷி, டாக்டர் சர்ச்சுஜி.

Dear Doctor : You may reprint it AND HELP TO MAKE INDIA HEALTHY.

### ராஜகுமாரி சொன்ன ரகசியம்

இந்தியாவில் ஒருகாலத்தில் ஒரு நல்ல ராஜா இருந்தார். மக்கள் சந்தோஷமாக இருந்தார்கள். ராஜா மட்டும் தன் மகளை நினைத்து வருந்தி வந்தார். ராஜகுமாரியைக் கவனித்துக் கொள்ள, பல சிப்பந்திகள், அரண்மனையில் இருந்தார்கள். அவர்கள், மாறி மாறி, அவளுக்கு பால், பழரசங்கள், டானிக் எனக் கொடுத்து வந்தார்கள். ராஜகுமாரியோ நாளுக்குநாள் உடம்பு இளைத்துப் போனாள். சரியாகச் சாப்பிடுவதும் இல்லை. தூங்குவதும் இல்லை. சதா சிடுசிடுப்புடன் அனைவரிடமும் எரிந்து விழுந்தாள். ஒருநாள் யாருக்கும் தெரியாமல் தலைநகரைவிட்டே ஓடிப்போனாள். வழியில் ஓரிடத்தில் மயங்கி விழுந்தாள். அவ்வழியே வந்த ஆதிவாசி தம்பதியினர் அவளைத் தங்கள் குடிசைக்குத் தூக்கிச் சென்றனர். அவர்களுக்கு குழந்தை இல்லை. தங்கள் குழந்தையைப் போலவே எண்ணி அவளைத் தங்களிடமே வைத்துக் கொண்டனர்.

ராஜகுமாரியும் அவர்களிடம் அன்பு கொண்டாள். தான் யார் என்பதைச் சொல்லாமல் அவர்களுடன் தங்கிவிட்டாள். அவ்வூர் குழந்தைகளும், இவளுடன் விளையாட வந்தனர். இவளும் அவர்களுடன் வெளியில் சென்று விளையாடினாள். காட்டிற்குச் சென்று விறகு பொறுக்கி வந்தாள். வீட்டு வேலைகளையும் செய்யத் தொடங்கினாள். நன்றாகப் பசி எடுத்தது. மற்றவர்களைப் போல் காட்டில் கிடைக்கும் எண்ணெய்ச்சத்துமைய கொட்டைகளைப் பொறுக்கி, அவற்றின் பருப்புகளைத் தின்றாள். வீட்டிலும் நன்றாகச் சாப்பிட்டாள். ஆழ்ந்து தூங்கினாள். 100 நாட்களிலேயே அவளது உடல் வாளிப்பாக, உயரமாக வளர்ச்சிபெற்றது. ஒருசமயம் தலைநகரில் நடைபெற்ற விழாவிற்கு ஆதிவாசிகளோடு இவளும் சென்றாள். அங்கு நடைபெற்ற போட்டியில் சிறந்த அழகியாக இவள் தேர்ந்தெடுக்கப் பெற்றாள். பரிசு கொடுக்க வந்த ராஜாவுக்கே தன் பெண்ணைத் தெரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. ராஜகுமாரியே, தான் யார் என்பதை ராஜாவிடம் வெளிப்படுத்திக் கொண்டாள். தம் மகளை ராஜா அரண்மனைக்கு அழைத்துச் சென்றார். மகள் கிடைத்த சந்தோஷத்தில், நகரத்தாருக்கு ஒரு விருந்து அளித்தார். அப்போது, ராஜகுமாரியைப் பார்த்து, "இத்தகைய வளர்ச்சியை நீ எப்படிப் பெற்றாய் எனச் சொல்" என்றார். ராஜகுமாரி சொன்னாள், "தந்தையே நீங்கள் ராஜா. உங்கள் பணத்தைக் கொண்டு பலவிதமான உணவுப் பண்டங்களை எனக்கு வாங்கித் தரச் செய்தீர்கள். உங்கள் பணத்தால் எனக்குப் பசியை வாங்கித்தர முடியவில்லை. விதவிதமான பானங்களை எனக்குத் தரச் செய்தீர்கள். அவற்றால் வயிறு நிரம்பியது. வயிறு மந்தித்து, பசி குன்றிப் போனேன். இதனால் வளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும் இழந்தேன். ஆதிவாசியின் குடிசையில் 1. காபி ஏது? அவர்களைப் போலவே காட்டில் கிடைக்கும் எண்ணெய் சத்துமிக்க கொட்டைகளின் பருப்புகளைத் தின்றேன். நன்றாகப் பசித்தது. பசித்தபோது, உணவு சாப்பிட்டேன். ஊர்க்குழந்தைகளோடு சேர்ந்து ஓடியாடினேன். நன்றாகத் தூங்கினேன். இவைதான் எனது, உடல் வளர்ச்சியின் ரகசியம்" என்றாள்.

உங்கள் குழந்தைகளும் உடல், அறிவு வளர்ச்சிபெற :

1. குழந்தைக்கென்று உங்கள் வீட்டில் ஓரிடத்தை ஒதுக்கி விடுங்கள். அவர்களுக்குத் தெரியும்படி, அட்சயபாத்திரம் போன்ற ஒரு பாத்திரத்தில் தின்பண்டங்களைப் போட்டு வைப்புகள். குழந்தைகள் அந்த இடத்தில் விளையாட்டும், தின்பண்டங்களை எடுத்துச் சாப்பிட்டும், தின்பண்டங்கள் குறையக்குறைய அந்தப் பாத்திரத்தை திரும்ப நிரப்பி வாருங்கள். உங்கள் குழந்தையோடு விளையாடும் மற்ற குழந்தைகளும் எடுத்துக் கொள்ளட்டும். கொஞ்சம் கீழே சிந்திச்சிதறி வீணாகும். கவலைப்படாதீர்கள்.
2. குழந்தைகளின் டிராயர், சட்டைகளில் நிறைய பைகள் இருக்கும்படி வைத்துக் கொடுங்கள். அந்தப் பைகளிலும் தின்பண்டங்களை நிரப்பிவிடுங்கள்.
3. திரவ ஆகாரங்களில் சத்து குறைவு. மிகுதியும் தண்ணீர்தான். எனவே 1. காபி போன்ற திரவ உணவு கொடுத்து அவர்களது வயிற்றை மந்திக்கச் செய்யாதீர்கள். அதற்குச் செலவிடும் பணத்தில் எண்ணெய் வாங்கி பணியாரங்கள் செய்து கொடுங்கள். தினமும் மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாட அனுமதியுங்கள். நல்ல உடல், அறிவு வளர்ச்சிக்கு உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையானது. எண்ணெய்ச்சத்து மிக்க உணவுப்பண்டங்களும், நல்ல உடற்பயிற்சியும் தான்.

இன்றைய தினம் பத்துக் குழந்தைகளில் 8 பேர்கள் ஊட்டச் சத்தின்றி வளர்ச்சி குன்றியிருக்கிறார்கள். இவர்களில் பேதி, வாந்தி, காய்ச்சல் - மலேரியா, நிமோனியா - போன்ற கொடிய நோய்களால் தினமும் 20,000 குழந்தைகள் இறந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்த அவல நிலையை மாற்ற வேண்டாமா? ராஜகுமாரி சொன்ன ரகசியத்தை இந்தியாவில் வாழும் கோடானுகோடி மக்களுக்கும் எஸ்.எம். எஸ், இமெயில், டி.வி, ரேடியோ, நாளிதழ்கள், கடிதங்கள், பள்ளிக்கூடங்கள், அங்கன்வாடிகள் சென்று பேசுதல், போன்ற பற்பல ஊடகங்கள் மூலம், பரப்புங்கள். இதுவே நாம் நம் தாய்நாட்டிற்குச் செய்யும் சிறந்த தொண்டாகும்.

டாக்டர் ஹேமந்த ஜோஷி, டாக்டர் அர்ச்சனா ஜோஷி