

Name of Resource person:
Dr. A. Arul Kumaran

Podcast Title: Child and Adolescent Health Care Week

Department: Paediatrics

Category: (Select relevant category)
Public awareness

TRANSCRIPT

வணக்கம்,

நான் டாக்டர் அருள்குமரன் ஸ்ரீ மணக்குள விநாயகர் மருத்துவ கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையில் குழந்தை நல பேராசிரியராக பணிபுரிகிறேன்.

இந்திய குழந்தைகள் மருத்துவ சங்கம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் 7 முதல் 14 தேதி வரை குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் நலகாப்பு வாரமாக கொண்டாடி வருகின்றனர். இவ்வாரத்தினை கொண்டாடும் விதமாக இளம் பருவத்தினர் மேம்பாட்டில் பெற்றோர்களின் பங்கு குறித்து பேசி இருக்கிறேன்.

1. பெற்றோர்கள், முதலாவதாக வளரும் இளம் பருவத்தினரிடம் சத்து குறைபாடு இல்லாமல் சரிவித உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும். இளம் பருவத்தினர் இடையே சத்து குறைபாடு இரத்த சோகை ஆகியவை, முக்கியமாக பெண் குழந்தைகளுக்கு வருவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. ஆகையால் உணவில் புரதச்சத்து உள்ள தானிய வகைகள், முட்டை, கீரை மற்றும் காய்கறிகள், பழங்கள் கொடுப்பதால் சத்து குறைபாடு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இளம் பருவத்தினர் இப்போது அதிகமாக ஐங்க் :புட் சாப்பிடுவதால் உடற்பருமத்தால் அவதிப்படுகிறார்கள். பெற்றோர்கள் இவர்களுக்கு நொறுக்கு தீனி கொடுப்பதை தவிர்த்து வீட்டில் செய்யும் சாப்பாட்டினை கொடுத்து பழக வேண்டும்.

2. இரண்டாவதாக, பெற்றோர்கள் இளம் பருவத்தினர் இடையே ஏற்படும் உடல் வளர்ச்சி மாற்றம் பற்றிய சந்தேகங்களை தீர்க்க வேண்டும். இவ்வயதினரிடையே உடலில் பல மாற்றங்கள் பார்க்க நேரிடும்.

ஆண்களுக்கு உடல் எடை அதிகரிக்கும், அரும்பு மீசை வளரும், குரல் கட்டு குரல் ஆகும். பெண் குழந்தைகளுக்கு மார்பக வளர்ச்சி தொடங்கும், உயரம், இடுப்பளவு அதிகரித்து, பூப்பெய்தல் தொடங்கும். இதனைக் குறித்து தெளிவாக விளக்கங்கள் கொடுத்து சந்தேகங்களை போக்க வேண்டும்.

3. மூன்றாவதாக, பாலியல் தொடர்பான சந்தேகங்கள், தேடல் ஆகியவற்றுக்கு தகுந்த விளக்கம் அளிக்க வேண்டும். இவ்வயதினருக்கு ஆப்போசிட் செக்ஸிடம் ஒருவித ஈர்ப்பு ஏற்படுவது இயல்பானது தான், அதை தவறாக காதல் என்று எண்ணிக்கொள்ள வேண்டாம் என்று

வலியுறுத்த வேண்டும். பெண்களுக்கு பாலியல் பருவ பாதுகாப்பு குறித்து அறிவுறுத்த வேண்டும்.

4. குழந்தைகளின் நட்பு வட்டம் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நல்வழிப்படுத்தும் நண்பர்களை தேர்வு செய்ய நாம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

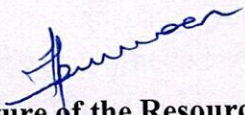
5. மின்னணு சாதனங்கள் மற்றும் சமூக வலைத்தளங்கள் (வாட்ஸ்அப், பேஸ்புக், ட்விட்டர், இன்ஸ்டாகிராம்) ஆகியவற்றை கண்டிப்பாக அனுமதிக்க கூடாது. ஆன்லைன் வீடியோ கேம் தவிர்ப்பது நல்லது.

6. குடிப்பழக்கம், போதைப் பழக்கங்கள் போன்ற தீய பழக்கங்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு சூழல் ஏற்பட்டால் "நோ" என்று சொல்ல கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

7. இப்பருவத்தினரிடையே மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் இருக்க விளையாட்டு, யோகா, உடற்பயிற்சி, நல்ல புத்தகங்கள் படித்தல் போன்ற ஆரோக்கியமான வழிமுறைகளை பழக கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக உங்களிடம் அவர்கள் மனம் விட்டு பேச நீங்கள் நேரம் கொடுக்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்வதை காது கொடுத்து கேட்க வேண்டும். நல்லதை செய்தால் ஊக்கமளித்து நல்ல பிள்ளைகளாக வளர வழி வகுக்க வேண்டும்.

நன்றி வணக்கம்!!



Signature of the Resource Person

Dr. A. ARUL KUMARAN, M.D.,

Reg No. 66924

PROFESSOR

DEPARTMENT OF PAEDIATRICS

Sri Manakula Vinayagar Medical College and Hospital
Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry-605 107.



Signature of the HOD

Dr. T. BHARATH KUMAR

Regd. No: 75119

PROFESSOR & HEAD

Department of Pediatrics

Sri Manakula Vinayagar Medical College & Hospital

Kalitheerthalkuppam, Madagadipet,

Puducherry-605107.