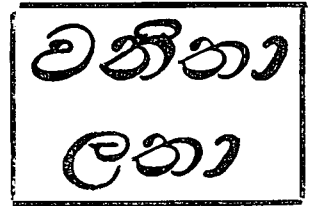


ගම්බද ළමුන් වැඩිදෙනා මව කිරි බි වැඩෙන අය යි. නමුත් ඔවුන්ට නිසි වයසේ දී මව කිරි හැර වැඩීමට අවශ්‍ය අමතර ආහාර හඳුන්වා නොදීම බොහෝ මවුන් අතර ඇති පුරුද්දකි. එමනිසා ළදරුවා ගේ වැඩීම හීන වීම සහ මන්දපෝෂණයට ගොදුරු වීමට සිදු වේ.

# දරුවන් පෝෂණය කළ යුතු අන්දම



පෝෂණ වේදිනි ප්‍රේමණි සමරසිංහ විසිනි

**ශ්‍රී** ලංකාවේ පෝෂණ තත්වය පිළිබඳව කරන ලද සමීක්‍ෂණයකට අනුව මාස 6 - 24 අතර වන ළමාපිරිය මන්දපෝෂණ තත්වයන්ට ගොදුරුව ඇතැයි වාර්තා වී ඇත. 1975/76 වර්ෂවල කළ ආහාර තත්ව සමීක්‍ෂණයේ පෙර පාසැල් වයස් සඳහා වූ ළමුන් 34% ක් බරපතල මන්දපෝෂණයෙන් ද, 6% ක් උග්‍ර මන්දපෝෂණයෙන් ද, පෙළෙන බව පෙනී ගොස් තිබේ.

හේතු: මෙයට ප්‍රධාන හේතු කාරකයන් වශයෙන් 1. ආහාරවල අඩුපාඩුකම් 2. රෝගාබාධාදියට ගොදුරු වීම 3. සමාජ-ආර්ථික කාරකයන්, දක්විය හැකි යි.

1. ආහාරවල අඩුපාඩුකම් යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ පෝෂණ පදාර්ථ අඩුවීම හෝ ආහාර සමබල නොවීම යි. මෙයට හේතු කිහිපයකි.

(අ) දුප්පත් කම් නිසා ආහාර සපයා ගැනීමට මිළ මුදල් හිඟ ය. මෙය විශේෂයෙන් සත්ව ප්‍රෝටීන් හෙවත් පළමු වැනි පෙළේ මාංශ ආහාර මිළට ගැනීම කෙරෙහි බලපායි.

(ආ) විශේෂයෙන් ලාබාල වියෙහි වූ, ආහාරමය අවශ්‍යතා ගැන සැලකීමක් ඇතත්, විවිධ වයස් ගණවලට ලාභ පෝෂාදායී ආහාර සකසා ගැනීම ගැන සාමාන්‍යයෙන් දැනුමක් නොමැති කම. විශේෂයෙන්ම සිසුයෙන් වැඩෙන මේ අවදියේ දී ප්‍රෝටීන හා ශක්තිය උපයන ආහාරවල අවශ්‍යතාවය ඉමහත් ය.

2. රෝගාබාධාදියට ගොදුරුවීම: විශේෂයෙන් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන ළමුන් රෝගාබාධාදියට ගොදුරු වීම ඉක්මණින් සිදු වන බව

ද, එම රෝග සුව වීමට දිගු කලක් ගත වන බවද ඒ නිසා ඔවුන් අතර වැඩි මරණ සංඛ්‍යාවක් සිදු වන බව ද පර්යේෂණවලින් පෙනී ගොස් ඇත.

3. සමාජ - ආර්ථික කරුණු: මන්දපෝෂණය ඇති කරලීමෙහි ලා විවිධ වූ සමාජ ආර්ථික කරුණු ද බලපායි. වැඩෙන ළදරුවෙකුට මව කිරි වලට වඩා සුදුසු ආහාරයක් නොමැත. වඩ වඩා කාන්තාවන් රැකියාවෙහි නිරත වීමත් සමග ළදරුවන්ට මව කිරි ලැබෙන කාලය සීමා සහිත වී ඇත. ළමයින්ගේ උපත් පරතරය අඩු වීම නිසා ද මවක ගේ පෝෂණ තත්වය පිරිහෙයි; නිරෝගී ශාරීරික තත්වය ද, එලෙසම පිරිහී යයි. ගර්භණී අවදියේ අවසාන තුන් මස තුළ ගර්භයේ සිටින දරුවකුට මවගෙන් ලැබෙන පෝෂණය ඉතා වැදගත් ය. මෙම අවධියේ දී මවක ගන්නා ආහාරයේ පෝෂාය පදාර්ථ මෙන් ම ශක්තිය ලැබෙන ප්‍රමාණයන් ද වැඩි විය යුතු ය.

### නිරෝගීතාවය ආරක්ෂා කිරීම

මවට ප්‍රමාණවත් පරිදි පෝෂණය ලැබෙන්නේ නම් ළදරුවෙකුට පළමු මාස හතර තුළ දී මව කිරි පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ. එය ආර්ථිකමය වාසි වලට හේතුවනවා මෙන් ම ආරක්‍ෂා සහිත, ස්වාභාවික, පෝෂණ පදාර්ථයන් ගෙන් සම්පූර්ණ ආහාරය ද වේ. මව කිරිවල ළදරුවාට අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ කාරක ද අඩංගු වී ඇති අතර, එම ආහාරය විශේෂයෙන් පිළියෙළ කිරීමක් ද අවශ්‍ය වන්නේ නැත. තවද, මව කිරි දීමෙන් මවට මෙන් ම ළදරුවාට ද මානසික තෘප්තිය ලැබෙන්නේ වේ.

ලදරුවෙකු ගේ ජීවිතයේ දෙවන හය මාසය තුළ ද මව කිරි දීම නොනවත්වා කර ගෙන යායුතු වන නමුදු, ඒ මව කිරි ප්‍රමාණය වැඩෙන ලදරුවෙකුට කිසියෙක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. මේ අවස්ථාවේ දී ලදරුවාට මව ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිශක්තිකරණ කාරක ක්‍රමයෙන් අඩු වන අතර, ඒ හේතු කොට ගෙන පහසුවෙන් රෝගාබාධාදියට ගොදුරු විය හැකි ය. එනමුදු මව කිරිවලට අමතරව පහසුවෙන් ජීර්ණය වන පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය ආහාර සැහෙන ප්‍රමාණයක් දෙනු ලබන්නේ නම් මේ වයස් කාණ්ඩය තුළ ඇති වන මන්දපෝෂණය වලක්වා ගත හැකි වේ. දේශීය ආහාර වන 'බත' වෙනත් රනිල බෝග, පළතුරු, එලවළු සමග ලදරුවාට දිර විය හැකි සුදුසු ක්‍රමයකට දීම යෝග්‍යය.

මේ ගැටළුව විසඳිය හැකි එක මගක් වනුයේ දේශීය ආහාර උපයෝගී කර ගෙන උසස් තත්වයේ අමතර ආහාර සකස් කර ගැනීම පිළිබඳ දැනුමක් හා ප්‍රායෝගික ක්‍රම පිළිබඳ අධ්‍යාපනයක් ද ලබා දීම ය. එබඳු 'ආහාර මිශ්‍රණ වට්ටෝරු' පිළියෙළ කිරීම උදෙසා මහ රෝහලේ පෝෂණ වේදීන් ගේ සහාය ඇතිව ශ්‍රී ලංකා විද්‍යාත්මක හා කාර්මික පර්යේෂණ ආයතනය දැන් පරීක්ෂණ පවත්වා ගෙන යයි.

ලදරු වයසේ සිට ළමා වියට එළඹෙන කාලය තෙක් ප්‍රමාණවත් ශක්තිය ලබා දෙන ප්‍රෝටීන්, කැලරි, විටමින් සහ බිෂ්ප් ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් පහසු වෙන් ජීර්ණය කළ හැකි අමතර ආහාර ලදරුවාට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දිය යුතු ය. හය වන මාසයේ පටන් පවුලේ වැඩිහිටියන් ගන්නා ආහාරම ලබා දීමෙන් ද, ඒ ආහාර සුදුසු පරිදි සකස් කර ගැනීමෙන් ද ලදරුවෙකු ගේ ආහාර අවශ්‍යතාවය සැපයිය හැක. දිනකට කිහිප වතාවක් (අඩුම වශයෙන් 4 - 6 වතාවක් වත්) කුළු බඩු නොයෙදූ ආහාර, සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් ලබා දිය යුත්තේ ලදරුවන් කුඩා මෙන් ම ජීර්ණ පද්ධතිය සියුමැලි නිසා ය.

ළපැටියන් උදෙසා පිළියෙළ කරනු ලැබූ ආහාර පිරිසිදුව පිස ගත යුතු ය. පිසන සහිත භාජනවල ආහාර තැන්පත් කර තැබීමෙන් මැස්සන්

ගෙන් හා අනෙකුත් කෘමීන් ගෙන් ද විෂ බීජ හා වෙනත් අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය වැටීමෙන් ද ඒවා වලක්වා ගත හැකි ය. ළමුන්ට ආහාර දීමට පෙර මව ද, ඇය ගේ අත් සෝදා ගෙන එම වැඩෙහි යෙදිය යුතු ය. උණු කර නිවා ගත් වතුර පමණක් බීමට දිය යුතු ය. ලදරුවාගේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට විශේෂයෙන් ම මව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

**කිරි වැරීම ආරම්භ කළයුත්තේ කෙසේ ද?**

කිරි වැරීමේ ක්‍රියාවලිය අනුක්‍රමයෙන් සිදු කළයුතු එකකි. එහි දී ඉලක්කර ගත යුත්තේ කිරි හා අනෙකුත් ආහාර හැමෙකකටම මිශ්‍ර දේශීය ආහාර පුරුදු කරවීම ය. මෙය 4 - 6 මාසයේ සිට පටන් ගැනීම යෝග්‍යය. ඉතාම වැදගත් කාරණයක් වනුයේ ළපැටියෙකු මෙම අළුත් ආහාර මුලින් ම රස බැලීමට හා ජීර්ණය කිරීමට හැඩ ගැසෙන බවය. අපිරිසිදු අත්වලින් ආහාර කැවීම, අපිරිසිදු ආහාර සහ බඳුන් යනාදිය නිසා විවිධ විෂ බීජ ආහාර සමඟ ඇතුළුව ඔහු ගේ බඩවැලෙහි නොයෙක් රෝගාබාධාදිය ඇති විය හැකි ය. කිරි වැරීම ආරම්භ කළ හැක්කේ මඳ වශයෙන් සන වූ ආහාර සවල්ප ප්‍රමාණයක් දිනකට වරක් බැගින් දීමෙනි. එයින් පසුව එම වාර ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ හැකි අතර, දෙනු ලබන ආහාර වර්ගවල ප්‍රමාණය ද වැඩි කළ හැකි ය. අනතුරුව දිනකට එම ආහාර ලබා දෙන වේල ගණන වැඩිකළ හැකි අතර, දෙනු ලබන ආහාර ද ක්‍රමයෙන් තවත් සන බවට පත් කළ යුතුව ඇත.

අමතර ආහාර මාදු, පහසුවෙන් ගිලිය හැකි, පහසුවෙන් ජීර්ණය කළ හැකි, පිරිසිදු, සංස්කෘතික වශයෙන් පිළිගත්, ප්‍රාදේශීයව ලෙහෙසියෙන් ලබා ගත හැකි මිල ගණන් අතින් ද අඩු ඒවා විය යුතු වුවද පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය බවින් හීනවිය යුතු නැත. හැඳෙන ළමුන්ට පළමුවෙන් පොච්ඡකළ ආහාරයක් හැටියටද, පසුව සන කඳ තලපයක් හැටියටද මෙම ආහාර දීමට පුළුවන. (තවත් කොටසක් සැප්තැම්බර් කලාපයේ)