

# എന്റെ കുഞ്ഞിന് പോളിയോ വരാതിരിക്കാൻ എന്തു ചെയ്യണം ?

സാജൻ, സിന്ധു

പലർക്കും സംശയമുള്ള ഒരു കാര്യമാണിത്. തുള്ളിമരുന്ന് അപകടമാണെന്ന് പറയുന്നു. എങ്കിൽ പിന്നെ പകരം എന്താണ് നിർദ്ദേശിക്കാനുള്ളത് ? അങ്ങനെയൊരു പകരത്തിന്റെ ആവശ്യമുണ്ടോ .... അത്യപൂർവ്വമായി മാത്രം വരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് പോളിയോ. അതിൽ തന്നെ അത്യപൂർവ്വമായേ അംഗവൈകല്യം സംഭവിക്കൂ. ഇത്തരം കേസുകളിൽ രോഗാണുവിനേക്കാൾ പങ്കുവഹിക്കുന്നത് രോഗിയുടെ മറ്റു സാഹചര്യങ്ങളാണ്. ഇതെന്തെല്ലാമാണെന്ന് പൂർണ്ണമായി കണ്ടെത്താനോ വിശകലനം ചെയ്യാനോ ഇനിയും ശാസ്ത്രത്തിനായിട്ടില്ല. എങ്കിലും കഴിയുന്നത്ര നല്ല സാഹചര്യത്തിൽ വളർത്തുക എന്നതുതന്നെയാണ് ഏക രക്ഷാമാർഗം. വിഷമരുന്നുകളല്ല.

ശുദ്ധമായ മുലപ്പാലാണ് ഏറ്റവും നല്ല വാക്സിൻ

കുഞ്ഞിനെ ഗർഭം ധരിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾത്തന്നെ ഇക്കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധവയ്ക്കണം. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും (വേവിക്കാതെ) ധാരാളം കഴിക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ശുദ്ധമായ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുക. ലഘുവായ വ്യായാമങ്ങൾ ശീലിക്കുക. ഇളവെയിൽ കൊള്ളാനും മനസ്സ് സന്തോഷമായിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. ക്യൂത്രിമാഹാരങ്ങൾ കർശനമായി ഒഴിവാക്കുക. രാസവസ്തുക്കളും ക്യൂത്രിമരുന്നുകളും കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കുക.



## പൾസ് പോളിയോ അപകടം

സാജൻ, സിന്ധു

(പഠനം), ഡിസംബർ 2003,

പേജ് : 84, വില : 32/-

സാജൻ, സിന്ധു,

ഹരിതകം, അഗളി-കാവുണ്ടിക്കൽ പോസ്റ്റ്,

പാലക്കാട് ജില്ല. 678 581.

ഫോൺ 0492 4 254132

sajansindhu@hotmail.com

അമ്മ മേൽപറഞ്ഞ ചിട്ടകളെല്ലാം പാലിച്ചാൽ തന്നെ മുലപ്പാൽ ഏറെക്കുറെ ശുദ്ധമാവും. അമ്മ അകത്താക്കുന്നതിന്റെയെല്ലാം ഗുണവും ദോഷവും മുലപ്പാൽ കാണിക്കുമെന്നർത്ഥം. (ഇയ്യയിടെ ഒരു ഗവേഷണത്തിൽ മുലപ്പാലിൽ ഡി.ഡി.റ്റി. കണ്ടെത്തിയതോർക്കുക.)

പ്രസവശേഷം അരമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മുലയൂട്ടാൻ തുടങ്ങണം. ആദ്യത്തെപാൽ അതിപ്രധാനമാണ്. കഴിയുന്നത്ര കാലം മുലയൂട്ടുക. കുഞ്ഞ് ആഹാരം കഴിക്കാനായാൽ കഴിയുന്നത്ര നാടൻ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അണ്ടിവർഗങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. മാർക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന പഴങ്ങളെക്കാൾ എത്രയോ നല്ലത് നമ്മുടെ വീട്ടുമുറ്റത്തു കിട്ടുന്ന ചക്കയും മാങ്ങയും പേരക്കയും കശുമാങ്ങയുമൊക്കെയാണ്. രാസവളവും കീടനാശിനിയും കലരാത്തവ കിട്ടിയാൽ വളരെ നല്ലത്. ബേബിഫുഡ്, ക്യൂത്രിമാഹാരങ്ങൾ, പഞ്ചസാര, ബിസ്കറ്റ്, മിഠായികൾ, മറ്റുജന്തുക്കളുടെ പാൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം കുഞ്ഞിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി കുറയ്ക്കുകയേയുള്ളൂ. ശരീരത്തിലെത്തുന്ന ഏതു ക്യൂത്രിമവസ്തുവും രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കും.

വാക്സിനേഷനും കൊടുക്കാതെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്ന കാര്യം ആദ്യമൊക്കെ ആശങ്കയോടെയാണ് ഞങ്ങൾ ചിന്തിച്ചി

രുന്നത്. കൂടുതൽ അറിയുന്തോറും ഒരു പ്രതിരോധ മരുന്നും കുഞ്ഞിനാവശ്യമില്ലെന്ന് വിശ്വാസം കൂടുതൽ കൂടുതൽ വേരുറച്ചു.

വാക്സിനേഷൻ സാധാരണ കുഞ്ഞുങ്ങളേക്കാൾ ആരോഗ്യവാനും ചുറുചുറുക്കുള്ളവനുമാണ് ഞങ്ങളുടെ മൂന്നുവയസ്സായ മകൻ എന്നു പറയാൻ ഞങ്ങൾക്കഭിമാനമുണ്ട്.

ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾ വാക്സിൻ ലഭിച്ചവരും ലഭിക്കാത്തവരുമായ കുറേ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നിരീക്ഷിച്ചു വരികയാണ്. ഇത്തരത്തിലൊരു താരതമ്യപഠനം ധാരണകൾക്ക് കൂടുതൽ വ്യക്തത നൽകാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും.

## ഇനി നിങ്ങൾ തന്നെ തീരുമാനിക്കൂ. കുഞ്ഞിന് പൾസ് പോളിയോ വേണോ ?

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് എന്തു മരുന്നു കൊടുക്കണം എന്നു തീരുമാനിക്കേണ്ടത് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയല്ല. ബഹുരാഷ്ട്ര കുത്തകകളല്ല. സർക്കാരല്ല. നമ്മളാണ്. 'വേണ്ട' എന്നു തീരുമാനിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതിത്ര മാത്രം. "എന്റെ കുഞ്ഞിന് തുള്ളിമരുന്ന് കൊടുക്കേണ്ട എന്നാണ് എന്റെ തീരുമാനം" എന്ന് മരുന്നുകൊടുക്കാൻ വരുന്നയാളോടു പറയുക. ഇഷ്ടപ്പെട്ട ചികിത്സാരീതി സ്വീകരിക്കുക എന്നതും ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ചികിത്സാരീതി തള്ളിക്കളയുക എന്നതും നമ്മുടെ നിയമപരമായ അവകാശമാണ്. നിങ്ങൾ വേണ്ട എന്നു തീരുമാനിക്കുയാണെങ്കിൽ ബലം പ്രയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാൻ യാതൊരു നിയമവുമില്ല. ഇതിനായി നിങ്ങൾ ഒരു കടലാസിലും ഒപ്പിടേണ്ടതായും നിയമമില്ല. നിങ്ങൾ ഒറ്റക്കല്ലെ. പൾസ് പോളിയോ വേണ്ടെന്നുവച്ച അനേകം രക്ഷിതാക്കൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലുണ്ട്.

## നിർബന്ധിത വാക്സിനേഷൻ എതിരായ സമരത്തിൽ ഞങ്ങളോടു സഹകരിക്കുക.

വാക്സിൻ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് വിവരം തരിക. വാക്സിൻ കൊടുക്കാതെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്താനാഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുക. ഈ രംഗത്തു നടക്കുന്ന മറ്റു പഠനങ്ങളും സംഭവങ്ങളും ഞങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തുക.

സാജൻ, സിന്ധു, ഹരിതകം, അഗളി - കാവുണ്ടിക്കൽ പോസ്റ്റ്, പാലക്കാട് ജില്ല. 678 581. ഫോൺ 0492 4 254132 sajansindhu@hotmail.com

## LIFE LINE NURSING SERVICE

**Opp. Casino Complex, Kokkalai, THRISSUR - 21**  
Phone : 0487 2423999, 2425940

രോഗി പരിചരണം, പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷ, ബേബി കെയർ എന്നീ സർവ്വീസുകൾ ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് ഉടനെ നേഴ്സിനെ നൽകുന്നു.

**N.B:-**നേഴ്സിങ് അറിയാവുന്ന സ്ത്രീകൾ, പഠിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഈ ഓഫീസിൽ ബന്ധപ്പെടുക. മറ്റു ദാക്ഷകൾ അറിയാവുന്ന നേഴ്സിന് ഉയർന്ന ശമ്പളം നൽകുന്നതാണ്.