മലയാളം
മാർച്ച് 21 വെള്ളി

# ആരോഗ്യം

## അടുക്കള

- പച്ചിലയായും എണ്ണയിലിട്ടതും വളർച്ചയും നിലനിർത്തും സാധ്യതകളുണ്ടെന്ന വിവരത്തിന് വിധേയമാക്കുന്നത്.
- ബാക്ടീരിയ അതിജീവനത്തിനുതകുന്ന ഭക്ഷണ ഉപഭോഗിക്കുന്ന ആഗ്രഹിക്കാത്ത ഭാഗങ്ങൾ കുറിക്കാൻ വെയ്ക്കുക.
- കുട്ടികളുടെ പഴക്കി മിനുസപ്പെടുത്തുക.

# കുട്ടികളെ രക്ഷിക്കാം, പൊള്ളത്തടിയിൽനിന്ന്

ഡോ. ടി.കെ. സമീർ

- കുട്ടികൾക്ക് ആദ്യമായും ഉണ്ടാകാൻ, അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കാനും, വളരെ കുറഞ്ഞ അവർക്ക് ചുറ്റും എന്ന പ്രതീക്ഷ നൽകാനുമാണ് അവരിലെ അപകടകരമായ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ആദ്യ മാസത്തിൽ 12 മാസത്തിനകം കുട്ടികൾക്ക് മാർക്കുകളിൽനിന്ന് മരിക്കുന്ന, ഇത് കുട്ടി സമൂഹത്തിനു കക്കൂസുകൾ അവർ കൊടുക്കാനിടയാക്കുക.
- ടി.വി. വീഡിയോ ഗെയിം, കമ്പ്യൂട്ടർ മുതലായ സ്ക്രീനിങ്ങിനു മുമ്പിലെ ഇരുപ്പിന് സമയപരിധി നിർണയിച്ചുകൊടുത്തുള്ള ഒരു ജീവിതചര്യ ശീലിപ്പിക്കുക.
- [illegible] കുട്ടികളുടെ [illegible] ചർച്ചകൾക്കും വിട്ടുകൊടുക്കുക. [illegible] കുട്ടികളെ [illegible] ചെയ്യുക. [illegible] ഗാനങ്ങൾ, നൃത്തങ്ങൾ, ചാട്ടം, കാൽ കുടുക്കൽ, കൈകൊട്ടിക്കളിയിൽ നടക്കൽ, തൊട്ടുകളിക്കൽ ചെയ്യൽ, വീടു മുഴുവനുകൊണ്ട് തുടയ്ക്കുന്ന ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രമാണ്.
- കുട്ടികൾക്ക് നിഷ്പ്രയാസം ചെയ്യാവുന്ന ചിലതെങ്കിലും പതിവായി കക്കൂസിൽ അവരെ ചെയ്യിക്കുക.
- കുട്ടികളെ ഒന്നാമത് ഒരു നിർദ്ദേശം കൊടുത്തിട്ടുണ്ട് കക്കൂസിൽ കയറ്റുക. പിന്നെ ഒരു ആഴ്ചയിൽ രണ്ടോ കക്കൂസ് കഴിക്കാൻ. കുട്ടിയിൽ ടി.വി. കാണുന്നതിനും ഉപദേശിക്കുക.
- കുട്ടികളെ സ്വന്തമായി ആവശ്യം കഴിക്കുക. അവരെ ശീലിക്കാൻ കക്കൂസിലിരിക്കാനിരിക്കുക എന്നതിന് ശീലിക്കുക പതിവ്.
- വീട്ടിലുണ്ടാകുന്ന കക്കൂസുകൾക്കു [illegible] ചർച്ചയിലും വാക്കുകൾ [illegible] ചർച്ചകൾ തുടങ്ങിയ സാധ്യതകളുടെ [illegible] കുട്ടികളെ [illegible] കക്കൂസ്. ഈ രീതിയിൽ അവരെ [illegible] ഏതുകാര്യത്തെ [illegible] ശീലിപ്പിക്കാനും കഴിയും.

- [illegible] കക്കൂസ് [illegible] ഉപയോഗിക്കുന്ന [illegible] ഉപയോഗിക്കുന്ന [illegible] ഉപയോഗിക്കുന്ന