അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

നമ്മുടെ കുഞ്ഞ്

അറിയേണ്ടതെല്ലാം

ഡോ. എം. മുരളീധരൻ

ഡോക്ടർമാർ ശരീരത്തിന്റെ മെക്കാനിക്കുകളായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലത്തോട് ഈ ഡോക്ടർ ഭാവുകത്വമുള്ള ഭാഷകൊണ്ട് പ്രതികരിക്കുന്നു. കലാകാരന്റേപോലും മാതൃക ആദിമനായ വൈദ്യനാണെന്ന് ഈ ഡോക്ടർ അബോധനായി അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ

ISBN 978 81 7638 330-1

9 788176 383301 00075

SIL - 2991 വില: ₹ 75.00

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

നമ്മുടെ കുഞ്ഞ് അറിയേണ്ടതെല്ലാം ഡോ. എം. മുരളീധരൻ

അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

നമ്മുടെ കുഞ്ഞ്

അറിയേണ്ടതെല്ലാം

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ച, ഭക്ഷണം, പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പുകൾ, പഠനം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള എല്ലാ സംശയങ്ങൾക്കും ഈ പുസ്തകം ഉത്തരം നൽകുന്നു.

56

ഡോ. എം. മുരളീധരൻ

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
★KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601★

1845

56

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
★KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601★

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 1845 Call No. ....

This book should be returned on or before the date last given below.

Malayalam
NAMMUDEKUNJU ARIYENDATHELLAM

Compiled by
Dr. M. MURALEEDHARAN

First Published : August, 2011
Second Edition : April 2012
Third Edition : February 2013

Typeset at
Beyond Publishers, Law College Junction,
Kunnukuzhy, Thiruvananthapuram - 35

Printed at
Mattathil Printers,
Changanassery

Published by
The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram - 695 003

© The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram, 2011

Copies : 2000

SIL / 2991 ISBN 978-81-7638-330-1

Published by the State Institute of languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level of the Government of India, Ministry of Human Resource Development, New Delhi.

Price : Rs. 75/-

നമ്മുടെ കുഞ്ഞ് അറിയേണ്ടതെല്ലാം

വൈദ്യശാസ്ത്ര ലേഖനങ്ങൾ, ചോദ്യോത്തരങ്ങൾ

ഡോ. എം. മുരളീധരൻ

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

സമകാലിക സൗന്ദര്യങ്ങളിലെല്ലാം താൽപ്പര്യമുള്ള ഒരു വൈദ്യന്റെ ഭാഷയുണ്ടീപ്പുസ്തകത്തിന്. പരീക്ഷാപ്പേടിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു സന്ദേഹത്തിനദ്ദേഹം മറുപടി പറയുന്നു. ടെന്നീസ് കോർട്ടിലെ മെക്കൻറോയുടെ രോഷം അദ്ദേഹത്തെത്തുണച്ചപോലെ അൽപ്പം പേടി പരീക്ഷാർഥിയെ തുണച്ചേക്കാം. "ഏകാഗ്രത കൂട്ടുവാനും ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലുറച്ചുനിന്ന് പ്രവർത്തിക്കുവാനും ഉറക്കത്തെ വരുതിയിൽ നിർത്താനും പഠനത്തിന്റെ 'ഗിയറു'കൾ ആരോഹണാവരോഹണങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റുവാനും മിതമായ ടെൻഷന് കഴിയുമത്രെ." അലർജികളെപ്പറ്റിപ്പറയുമ്പോൾ ഡോക്ടറുടെ ഭാഷ ഇങ്ങനെയാവുന്നു. "ഏപ്രിലാണേറ്റവും ക്രൂരമാസമെന്ന് എലിയറ്റ്.... പക്ഷെ, അലർജികളെപ്പരിഗണിക്കുമ്പോൾ സെപ്തംബർ ആ സ്ഥാനം എളുപ്പത്തിൽ നേടിയെടുക്കുന്നത് നോക്കൂ." ശരീരത്തിന്റെ മെക്കാനിക്കുകളായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലത്തോട് ഈ ഡോക്ടർ ഭാവുകത്വമുള്ള ഭാഷകൊണ്ട് പ്രതികരിക്കുന്നു. കലാകാരന്റെ പോലും മാതൃക ആദിമനായ വൈദ്യനാണെന്ന് ഈ ഡോക്ടർ അബോധനായറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

പുതിയ രോഗങ്ങൾ പലതും രോഗം മാറ്റുന്ന ഔഷധങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച കടുപ്പമുള്ള രോഗങ്ങളാണ്. ചിലതെങ്കിലും ശക്തിപ്പെടുന്ന കൺസ്യൂമറിസ്റ്റ് പ്രവണതകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങളാണ്. ഇപ്പോഴുള്ളതിന്റെ പതിന്മടങ്ങ് ആശുപത്രികളും മരുന്നുകളും ഡോക്ടർമാരുമുള്ള കാലത്തിനുവേണ്ടി പണിയെടുക്കുന്നവരാണ്, കൂടുതൽ ശക്തമായ കൺസ്യൂമറിസ്റ്റ് കാലത്തെ സ്വപ്നം കാണുന്നവരാണ് പുതിയ ആശുപത്രികളും മരുന്ന് നിർമാതാക്കളും. അവർ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു മുലപ്പാലിനെക്കാൾ മികച്ച പാലുകൾ, ഔഷധം കൂടാതെ ഉത്തേജനം സാധിക്കാത്ത നാളുകളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഉത്തേജകമരുന്നുകൾ, ഔഷധം കൂടാതെ ഉറങ്ങാനാവാത്ത നാളുകളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഉറക്കഗുളികകൾ, ഔഷധം കൂടാതെ അതിജീവനം സാധ്യമല്ലാത്ത നാളുകളിലേക്കെത്തിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ. തന്നെ സുരക്ഷിതനാക്കുന്ന പ്രവൃത്തികളെല്ലാം സമൂഹത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന, തന്നെ അരക്ഷിതനാക്കുന്നവ മാത്രം സത്പ്രവൃത്തികളാകുന്ന ഒരു വിചിത്രകാലത്തിന്റെ ഈ ധീരനായ ഡോക്ടർക്ക് എല്ലാ ആശംസകളും.

കോഴിക്കോട് **കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ**
18-06-2011

ഉള്ളടക്കം

ഭാഗം-1 നവജാതർ

1. മുലപ്പാൽ: പ്രകൃതിയുടെ അമൃതധാര 3
2. നവജാതശിശുസംരക്ഷണത്തിന്റെ പുതുവഴികൾ 8
3. കൊച്ചു കൊച്ചു സംശയങ്ങൾ 12
4. അമ്മ ചോദിക്കുന്നു 29
5. കുഞ്ഞുങ്ങൾ കരയുമ്പോൾ 61

ഭാഗം-2 പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പുകൾ: സിദ്ധാന്തവും പ്രയോഗവും

1. രോഗങ്ങളില്ലാത്ത ലോകം പിറക്കുമോ? 67
2. പൾസ് പോളിയോ വീണ്ടുമെത്തുമ്പോൾ 75
3. പൾസ് പോളിയോ നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾ 78
4. പ്രതിരോധമരുന്നുകളുടെ മാരീച ശാസ്ത്രം 86

ഭാഗം-3 പഠനം, ഭക്ഷണം

1. പഠിക്കുന്നതിന്റെ സൂത്രങ്ങൾ 95
2. പരീക്ഷ, അസുഖം, ഭക്ഷണം 98
3. കുട്ടികൾ എന്ത് കഴിക്കണം? 101
4. അങ്കിൾബൺ കുട്ടികൾ 110

ഭാഗം-4 രോഗങ്ങൾ, പരിഹാരങ്ങൾ

1. ഗ്രീഷ്മത്തിന്റെ വെല്ലുവിളികൾ 115
2. സെപ്തംബറിലെ വിരുന്നുകാർ 125
3. പുറത്തുപോവുന്നത്.. 128
4. പനി വന്നോട്ടെ 134
5. അപകടങ്ങളും രോഗങ്ങളും 144
6. അപകടം കുട്ടികളുടെ സഹയാത്രികൻ 148
7. കുട്ടികൾ തോക്കേന്തുമ്പോൾ 158