

முடிவைப் பூர்த்தி செய்யும் விருத்தியின் முதல் பாதிவேநி
CHILD HEALTH AND DEVELOPMENT RECORD



தமிழ்
பெயர் }
Name _____



Family Health Bureau



Ministry of Health

Revised 2015

ප්‍රඟනයෙන පසු තිබාගේ ගිය වහාම උදෑසෙයෙන පවුල සෞඛ්‍ය හෝ තිබාගිනියෙන දැනුම් දෙන්න. පිරාචත්තින් පින්සා බ්ලූ ඡෙනරුටුඩීයෙ තයව ජෙතු මෙන්කන් පක්ති කුනු ඇත්තේ අර්ථිකවයා.



මාස 6 සම්පූර්ණ වූ දින සිට මට් කිරී සමග අමතර ආහාර දීමට පරිත් ගෙනු.

6 மாதங்கள் பூர்த்தியான தினத்திலிருந்து, தாய்ப்பாலுடன் மேலகிக உணவுக் கொடுக்க அழற்பிக்கவும்.



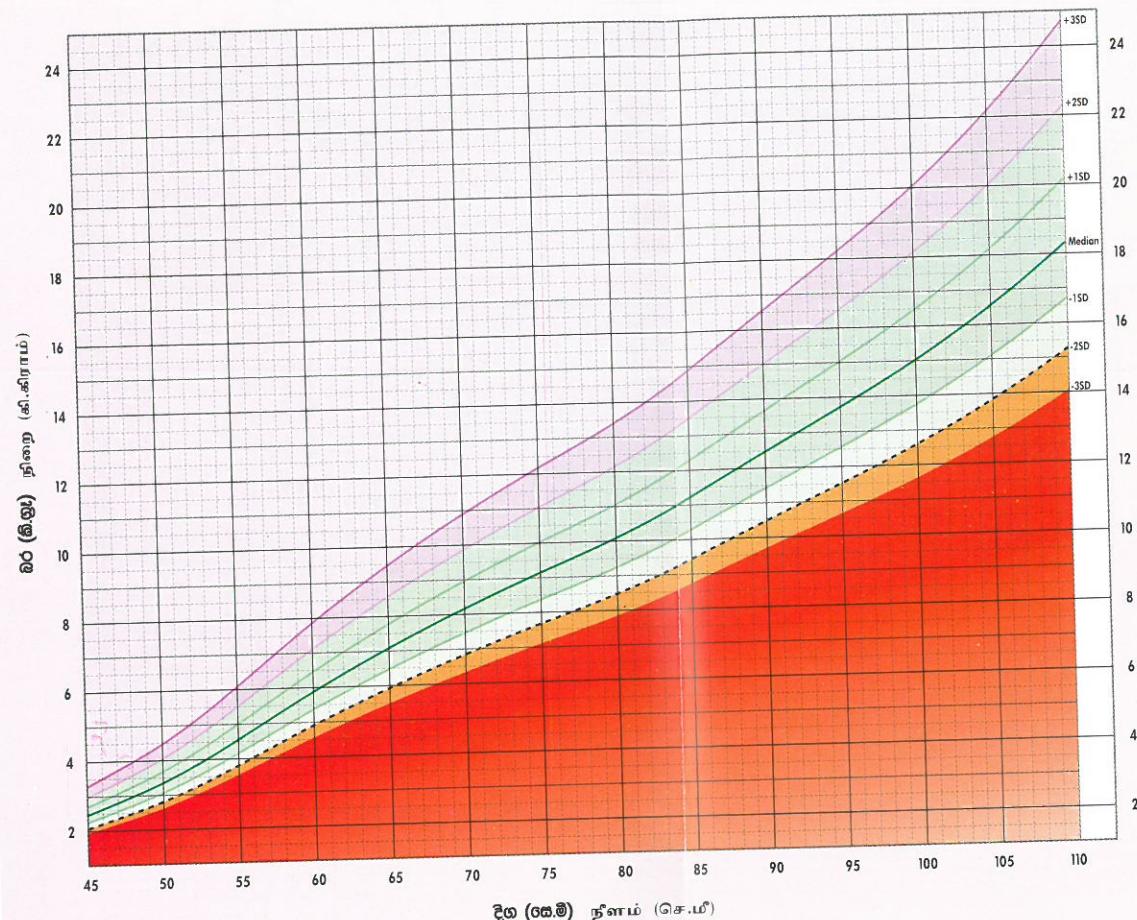
අරමිගය සිටුම ආහාර උකු සටහන්යෙන දීම දුරටිය ප්‍රශනක
වර්ධනයට ඉවත්ල වේ.

பின்னையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே தடிப்பான தன்மையுள்ள உணவை வழங்குதல் மிகவும் நன்மைதரக்கூடியதாகும்.



දුරුවාගේ දිග/ලසට කරීලන බර ප්‍රස්ථීරය

උපතේ සිට අවුරුදු දෙක දක්වා පිහුප්පිලිරුන්තු 2 බයතු බර



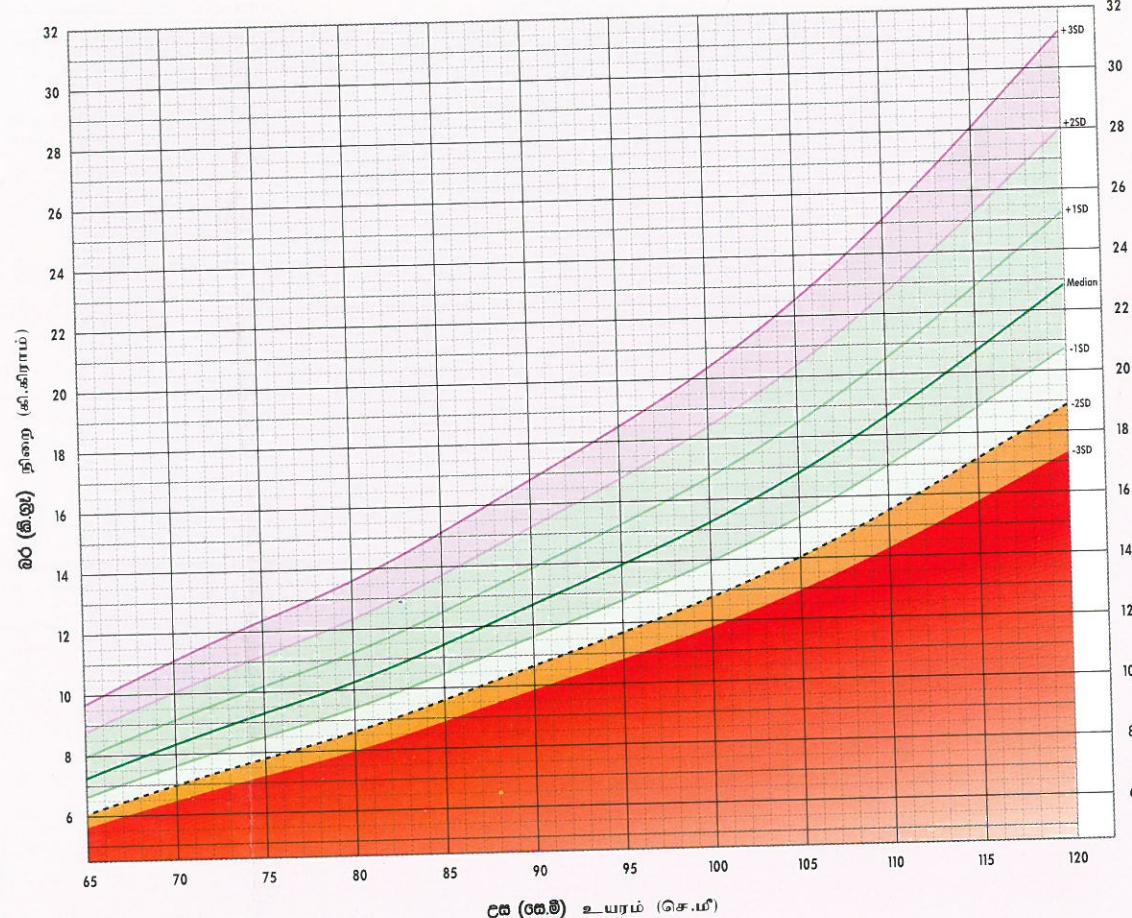
WHO Child Growth Standards

OWW අධික/ඇතුළ අතික ගැට/අතික පරුමන් >+2 SD

NW කමෙනස සානාරුණ ගැට +2 SD to -2 SD

ගුහුන්තයින් න්‍රේ/ශ්‍රායරත්තිරුන්තු නිරෝ බර

අවුරුදු 2 සිට 5 දක්වා 2 බයතු තොටෙන් 5 බයතු බර



WHO Child Growth Standards

MAM මධ්‍යස් හිට මන්දපෙෂණය මෙවින්ත +2 SD to -3 SD

SAM උග හිට මන්දපෙෂණය මිකුදු මෙවින්ත < -3 SD

Neonatal Examination

To be filled by the medical officer performing neonatal examination

Date:/...../.....

Maturity of baby weeks

Baby's Growth SGA AGA LGA

Baby's blood group

Component	Status		Component	Status	
	Normal	Abnormal		Normal	Abnormal
Peripheries pink and warm			Scalp		
Hydration			Mouth / lips		
Response to handling			Palate		
Capillary refilling time			Ears		
Pulse rate / volume			Abdomen		
Heart murmurs	Absent	Present	Umbilicus		
Femoral pulse			Genitalia		
Respiratory rate			Anus		
Grunting	Absent	Present	Hips		
Intercostal/subcostal recession	Absent	Present	Spine		
Tone			Limbs		
OFC			Dysmorphic features	Absent	Present
Fontanelle /suture line			Superficial infection skin/cord	Absent	Present
Eyes / red reflex			Birth injuries	Absent	Present

Any other abnormalities:

Action taken : Transferred for special care Discharged

Diagnosis at discharge	Date of discharge/...../.....
------------------------	-------------------------------------

நடக்க வரல் அவசியத்தை ஆற்றுத் தந்து

அவசர தேவையின் போது அனுகவேண்டிய தொடர்பு

கூர்மையை பிடித்த அவுவலக முகவரி	பூர்க்கரம் அங்கை தொலைபேசி இலக்கம்
கூர்மை வேலை திலைகி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி	
பலும் கூர்மை கேவு திலைகிடி குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர்	
மகாகா கூர்மை பரிசீலனை பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்	

අලුත උපන් දරවාගේ සෞඛ්‍ය සටහන සිස්වීන් සකාථාර්ථිවෙළු

(இடம் கூற காலனில்லை அல்ல யோசிக் கேவு) திலைரிகிய விகின் கிழிருத்து கிரெடி) பிரச்சுவத்தின் மின் வீட்டு தரிசிப்பிள்ளோது குடும்ப நல உத்திரோகாத்தாரால் ஒப்புதலி நிர்மயப்படல் வேண்டும்)

	පෙනී සිට පළමු දින 10 තුළ පූර්තු මුතල 10 නාලිල		දින 14-21 14-21 නාල්	දින 42 ආක්‍රමව සුරත්තාම් 42 නාල්
	දින 1-5 1-5 නාල්	දින 6-10 6-10 නාල්		
	දිනය තිකති	දිනය තිකති	දිනය තිකති	දිනය තිකති
සමේ පැහැය සරුමත්තින් නිර්මා				
අභේ කම්				
පෙක්බියේ ස්වභාවය ජොපුල් කොටු				
උණ්ඩවය බෙප්පනිලෙල				
මවිකිරී පාමුනක දීම තාය්පාල් මට්ටුම් කොටුත්තල්				
මලින් දීමේ තාය්පාලුව් ත්ල	සේවීය අරාක්ෂණීය නිලධාරී			
	සම්බන්ධය මාර්පක්ත්තාම් නිලධාරී			
නළන්ගත් සංඛ්‍යාත අභ්‍යාග්‍යාප්‍රාග්‍රාම්‍ය සික්කල්නිලෙක්				
වෙනත් වෙරු				

க)யினயுட அமீனிய குழு இனயன் பிள்ளி ஆய்வு நிலையத்திற்கு அடுத்து வரவேண்டிய திகதி								

പരിശോധനകൾ തുടർച്ചയായ മനുഷ്യ ആട്ടവണ്ണം Immunization

கிடைக் காலை ஒருவேளி மூன்று நினதன் மேல் ஆவைலை கிர கைகிழவு கிடைக்கு கிரந்த.

வயல் வயது Age	உத்திர வரிய தடிப்புமுறைகள் வகை Type of vaccine	தீவிர திகதி Date		முறை எங்கென் தடிப்புமுறைகள் தொகுதி கிளக்கம் Batch No.	புதிலேகிறானால் அதார் அல்லது முத்தின் பின் பக்கவளவு Adverse effects following immunization	ஸ்டிடி கெட்டு பீ.சி.எஃப் அணிடபாளம் B. C. G scar
		வ	ய			
1 பிறந்த உடன் At Birth	விதிகி மீ. சி. ஜி. B. C. G					ஸ்டிடி என்று /Present ஏன்றும்கூட /Absent
2 மாதம் கிடைதலை இல்லை 2 Months Completed	விகிட வேற்ற முறை (முக 6 லக்கில் ஷல்லு அளவில் அடை) பிர்தீ முதல் முறை (வயது மாதத்திற்கும் அண்டமான் இல்லாவிட்ட மாதத்திற்கும்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)					
4 மாதம் கிடைதலை இல்லை 4 Months Completed	பால் காலை ரின்தா 1 பென்ராவலன் 1 Pentavalent 1					
6 மாதம் கிடைதலை இல்லை 6 Months Completed	பால் காலை ரின்தா 2 பென்ராவலன் 2 Pentavalent 2					
9 மாதம் கிடைதலை இல்லை 9 Months Completed	பால் காலை ரின்தா 2 பென்ராவலன் 2 Pentavalent 2					
12 மாதம் கிடைதலை இல்லை 12 Months Completed	பால் காலை ரின்தா 3 பென்ராவலன் 3 Pentavalent 3					
18 மாதம் கிடைதலை இல்லை 18 Months Completed	பால் காலை ரின்தா 3 பென்ராவலன் 3 Pentavalent 3					
3 வயது கிடைதலை இல்லை 3 Years Completed	சர்கிர, கிளில்கை, ரவேல்கு 1 சின்ஸமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா 1 Measles, Mumps, Rubella 1 (MMR 1)					
5 வயது கிடைதலை இல்லை 5 Years Completed	சர்கிர, கிளில்கை, ரவேல்கு 2 சின்ஸமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2					
11 வயது கிடைதலை இல்லை 11 Years Completed	தீவிர திருக்குடி கூட்டு D.T ஒதுக்கை விருது கூட்டு D.T ஒதுக்கை விருது கூட்டு OPV 5 தீவிர திருக்குடி கூட்டு D.T ஒதுக்கை விருது கூட்டு OPV 5 தீவிர திருக்குடி கூட்டு aTd தீவிர திருக்குடி கூட்டு aTd					
அனைத்து ஏனையங்கள் Other						

MEC

විම්මන් A	මාය 6	අවශ්‍ය: 1	අවශ්‍ය: 1½	අවශ්‍ය: 2	අවශ්‍ය: 2½	අවශ්‍ය: 3	අවශ්‍ය: 3½	අවශ්‍ය: 4	අවශ්‍ය: 4½	අවශ්‍ය: 5
විරුද්ධාමීන්	6 මාතම්	1 වයතු	1½ වයතු	2 වයතු	2½ වයතු	3 වයතු	3½ වයතු	4 වයතු	4½ වයතු	5 වයතු

A
B
C

பழு பூதிகாரம்	அடி: 1½	அடி: 2	அடி: 2½	அடி: 3	அடி: 3½	அடி: 4	அடி: 4½	அடி: 5
பஞ்சி மாந்தி	1½ மீட்டர்	2 மீட்டர்	2½ மீட்டர்	3 மீட்டர்	3½ மீட்டர்	4 மீட்டர்	4½ மீட்டர்	5 மீட்டர்

துக்கு
துக்கு காலை
தூக்கு திலக்கம்

දුරටියෙ පෙනීම පරීක්ෂා තිරීම
පාර්ඩ්‍ය නිලධායෝ පාරිසොත්ත්තාල

(මෙම ගොටුව මි / එකා / රැකිලුගෙනහැන එකිනෙක උරේම සඳහා)
(තාප් / තකප්ස් / පරාමර්ප්‍රවර්ක්සාල් නිරප්පාප්‍රතාල වෙනස්මූම්)

ඉපදි පළමු මාසයේ සිට

ඇලෙක්ටික දෙකට ලදුරුව) ඇස්
යොමුකරනවාද?

ලදුරුවා ඔබේ මුහුණ දෙක නොදින්
බලනවාද?

මාස දෙක වන විට

එබ මුහුණ දෙපැර්හේ හැරවීමේද එබ
දෙසම බලා දරුවා ප්‍රතිචාරාන්මකව
සිනාකෙනවාද?

එවිට දරුවාගේ ඇස් දෙකම එකට
වලනය වේද?

මාස 6 වන විට

දරුවා විමසිලුමෙන් අවට බලන්නේද?

දරුවා අන දිස් කර යමස් ඇල්ලීමට
ලියකාඟ කරන්නේද?

දරුවාට වපරයක් ඇති බවට ඔබ
සක කරනවාද?

මාස 10 දී

දරුවාට මාපටැනිල්ල හා දබර
ඇතිල්ල ආධාරයෙන් කුඩා ද්‍රව්‍ය
අභ්‍යාලා ගැනීමට හැකියාවක් ඇතේද?

මාස 12 දී

ඔබේ දරුවා නොයෙක් දේවල් දෙකට
අත දිග කොට ඒවා ඉල්ලනවාද?

හඳනහ ප්‍රදේශීලින් ද්‍රව්‍යට ඔවුන් දරුවාට
කට් කිරීමට පෙරම දරුවා ඔවුන්ට
හඳුනාගන්නවාද?

බි තෙ ඡ්‍යා ඡ්‍යා ඡ්‍යා ඡ්‍යා ඡ්‍යා

ගුහ්න්තා ඉඩියෙ තොක්කික කණ්කනාත්
තිරුප්පිර්තා?

උන්කණ්තය මුක්ත්තා ගුහ්න්තා පාර්ත්තු
පාර් කිර්තා?

2 ඡ්‍යා ඡ්‍යා ඡ්‍යා

උන්කණ්තය මුක්ත්තා ගුහ්න්තා පාර්ත්තු
නීක්කන් තැවෙයා තිරුප්පුම්තිසේක්කොර්ප
තිරුම්පුන්නකකක්කිර්තා?

ගුහ්න්තයින් ණරණ් ගුහ්න්තයින් ගුහ්න්තයින්
සේර්තු අසැකින්රානවා?

6 ඡ්‍යා ඡ්‍යා ඡ්‍යා

ගුහ්න්තා ආර්වත්තුන් කුරුප්පාර්කින්ර්තා?

ගුහ්න්තා සිරිය පොරුත්කනා කැයෙ
නිත්තා තොට මුහෙකින්ර්තා?

උන්කණ්තය ගුහ්න්තක්ෂා ගුහ්න්තක්ෂා
තිරුකිර්තා?

10 ඡ්‍යා ඡ්‍යා ඡ්‍යා

ගුහ්න්තා සිරුපොරුත්කනා පෙරුවිර්ල,
ස්ථා බිරාලාල පිශ්චතු ගුහ්න්තා?

12 ඡ්‍යා ඡ්‍යා ඡ්‍යා

ගුහ්න්තා පොරුත්කනාස ස්ථාක්
කාට් තික කොට කිර්තා?

අනෙයිනුන් තිරුක්කුම තොරින්තවර්කනා
අවර් කාල් පොස මුණ්නර් අර්ත්තු
කොස්කිර්තා?

ඔබේ දරුවාගේ පෙනීම පිළිබඳ යම් සැකක්
ඇත්ත්තීම්/දරුවාට වපරයක් ඇතැයි පෙනී
යන්නේ නම් හෝ ඉහත අනෙකුත් ප්‍රශ්න
වලන් එකකට හෝ එවි යැයි පිළිනුරු
දීමට නොහැකි නම් ඔබේ ප්‍රදේශයේ
පවුල් සොජි සේවා තිලධාරිනිය/සොජි
වෛද්‍ය තිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු
හමුවන්න.

උන්කන් ගුහ්න්තයින් පාර්ඩ්‍ය මුහුපාඕ
තිරුප්පතාක සන්තේකිප්පින්, බාක්කුක්කන්
තිරුප්පතා අවතානිප්පින්, අල් ලතු
රැනෙය විනාක්කනිල් රතාවතු ගුරුවුකු
ඇම් අන පතිල් අඩික් මුද්‍යාවිඳ්න්
උන්කණ්තය ගුහ්න්තයින් ගුහ්න්තයින්
සේර්තු අත්තාරා වෙත්තිය අතිකාරියා/ගුහ්න්තයින්
වෙත්තියරා ඉත්ත් නාටවුම්.

எப்பேசு கிட அவுரட்சி 5 மூலம் வடிவில்/கால்வர்த்தனை பிழைத்து கொண்டு வருகிறீர்கள் என்று நினைவு செய்யும் முதல் 5 வயது வயது வரையான விருத்திப் படிநிலைகள் (எதிர்பார்க்கும் விருத்தி)

* (මෙම කොටස මව / පියා / රැකිබලාගත්තන් විසින් පිරවීම සඳහාය)

* (தூய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்

* * (පොලු සොඩ් දේවා නිලධාරීනිය විසින් දරුවා පරිභා කර බලා පිරිවීමට)

** (குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் குழந்தையைப் பரிசோதித்து நிரப்ப வேண்டும்)

விடை முக 9 சிறி 12 திடலி			9 மாதம் தொடக்கம் 12 மாதம் வரை
1 உடைய நைவெ கிடைக்கி.			1. உதவியின்றி இருத்தல்.
2 நைவெ அல்லாகென கிடைக்கி.			2. தானாக எழுந்து நிற்றல்.
3 மனபு ஆகிள்ள நூ ஒவர் ஆகிள்ள ஆவாரணை ஓபி வேவு அல்ல கை.			3. பற்றிப்பிடத்தல்.
4 வெடி அனுகரணை கரகி.			4. ஒலிகளை மீஸ் சொல்லுதல்.
5 நதி விவக உலீவாரணை கரகி. நேரலெக் அதி வெடி பே கூகி.			5. அர்த்தமுள்ள சத்தங்களைச் சமுப்புதல்.
6 சர்ல உபடேக் நேரமீ கை எடு : அத்துப்பீ கேபிட, அத வகீம். (கழு கைகிள்டு)			6. சிறிய அறிவுறுத்தல்களை செய்தல்.
முக 12 சிறி 18 திடலி			12 மாதம் தொடக்கம் 18 மாதம் வரை
1 உடைய அரிவெ அவீடை.			1. உதவியுடன் நடத்தல்.
2 அழிம அங்கே விவக 2-3 க் வந் கீலை பூலுவன எடு : ஦ேந்த, அர்.			2. குறைந்தது 2-3 வினைக் சொற்களை உச்சரித்தல்.
3 குரை ஆர்டு வேவு அல்ல கை ஆகூ ரீவ அத இரு கர பேந்வகி.			3. கேட்கும் போது பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிகாட்டுதல்.
4 ஓபி வேலைக் கேரலை கை.			4. சிறிய பங்கை உருட்டுதல்.
5 அழிம விவைகே லக் கீரெ அவைவைக் வந் ணானு கை அகை.			5. உடலின் ஒரு அங்கத்தையாவது அறிந்திருத்தல்.
முக 18 சிறி ஆவிரட்டு 2 திடலி			18 மாதம் தொடக்கம் 2 வயது வரை
1 உடைய நைவெ அவீடை பூலுவன.			1. உதவியின்றி நடத்தல்.
2 உடைய அரிவெ பூலைக் கை மேலெலை பூலுவன.			2. உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
3 வீலைக் 2-3 க் கோடுகளை கூலுங்கீ கை மேலெலை கை.			3. 2-3 குற்றிகள் கொண்டு தூண் அமைத்தல்.
4 நைவெ கை கை மேலெலை கை.			4. தானே உணவு அருந்துதல்.
5 விவக 10 க் கூலு கூலி கிரீலெ பூலுவன. அழிம அங்கே விவக 2 க் கூலி விவைகை வந் கூலி கீலை கூலிய கூலி : தாந்து வித்த கூலிய எடுத்து.			5. 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஓர் இரண்டு சொற்றொடரைப் பாவித்தல் உம் : அம்மா வா, பந்து தா.
6 கீப கை மேலெலை கோல் கோல் கை.			6. முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குலித்தல்.
ஆவிரட்டு 2 சிறி 3 திடலி			2 வயது தொடக்கம் 3 வயது வரை
1 வைவேன்னே நைவெ கீலெலை கை மேலெலை அகை.			1. விழாமல் ஒடுதல்.
2 வைவேன்னே நைவெ கீலெலை கீலெலை அகை கை மேலெலை அகை.			2. விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
3 எலுமக் / வகு கூலி கூலி ரைபைக் கீலெலை பூலுவன.			3. வட்டம், ஞேர்கோடு போன்றவற்றைப் பார்த்து வரைதல்.
4 விவக 3 க் கோல் ரை வைவீ கூலியைக் கை மேலெலை கை மேலெலை அகை.			4. 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களை பாவித்தல்.

அனுரட்டு 3 சிறி 4 முதல்				3 வயது தொடக்கம் 4 வயது வரை
1 நதி கஷூலன் கீத கதி.				1. ஒரு காலில் நிற்றல்.
2 அவீசிகிள் அதீமோ னாகிய.				2. பழயிலிருந்து பாய்தல்.
3 காப்பு இருமிக கு ஆடுமி ஆடு கைகிழ கல கை. (வெ)நீஞ்சி இமா கைகிழ கை(ர)				3. ஆடைகள் அணிதல், பாதனிகள் அணிதல் (போத்தான்கள் பூட்ட முடிவத்தில்லை).
4 ஏங்க கு ரவு பீவுகன் கரடி.				4. வட்டங்களையும், வடிவங்களையும் பார்த்துக்கீற்றல்.
5 ஒநுவ ஏஞ்சு கரடி.				5. 3 வயரை எண்ணுதல்.
6 அழுமு நானின் உவி-யெ உகை-டு வீதி படி வேகங்கள் டதி.				6. மேல்-கீழ், கீட்டா-தூர என நிலை சம் பங் தமாக குறைந் தது 2 சொற்களைத் தெரிந்துதல்.
7 கமிழ்ர்னு வாகங் கு காகிரினு வாகங் பலு காவிடு சில கையிய.				7. முழுமையான சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.
அனுரட்டு 4 சிறி 5 முதல்				4 வயது தொடக்கம் 5 வயது வரை
1 நதி கஷூலன் அதீமோ னாகிய.				1. ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
2 நதிவும் ஆடுமி ஆடுகதி.				2. தானாக உடைகளை அணிதல்.
3 நதிவும் ஆகார கதி.				3. தானாக உணவங்களுதல்.
4 கரல் மிகிச் சீப ஆடுமோ னாகியில் ஆதை.				4. மனித உருவங்களை வரைதல்.
5 கெல்லும் கருந விவு வெவிமங்கு முதல் கீர்தி கு கை.				5. வயதில் கூடிய சீறுவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
6 கிய படுய, அதித, வர்களுமான கை அங்கை கூல விலு அங்கு நிவரெடு வு காவிடு கூமின் பைநூர்யக் கீதெர கல கை.				6. விளைச்சாற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
7 நம கமிழ்ர்னு நம கை வயக பூகை கல கை.				7. முழுப்பெர், வயது, விலாசம் என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.

ஆமா ஸேவிங் குறித்து சிறுவர் ஈகாதாரப்பதிவேடு

විරහිත : තියෙනු වර = N, පැඩි තර = OW, ව්‍යුත්තාන අභ්‍යන්තර = O, මධ්‍යස්ථාන අභ්‍යන්තර = X, දැන අවශ්‍යතා = XX

ନିୟମିତ ରୂପ = NH_2 , ଅନୁକ୍ରମ ତାତୀ ରୂପ = S , ଅନୁକ୍ରମ ତାତୀ ରୂପ = SS , ନିୟମିତ ରୂପ = NH , ଅନୁକ୍ରମ ତାତୀ ରୂପ = S , ଅନୁକ୍ରମ ତାତୀ ରୂପ = SS , ନିୟମିତ ରୂପ = MAM , ଅନୁକ୍ରମ ତାତୀ ରୂପ = $SAMS$ ଅନୁକ୍ରମ ତାତୀ ରୂପ = $ASMS$ ଅନୁକ୍ରମ ତାତୀ ରୂପ = $ASMS$

අති සඳහුම තේරයක් දැනු ආකෘති අනුව පෙනීම එහි මූල්‍යයෙහි යොදාගැනීමෙහි
 (වෛද්‍යක් ප්‍රාන්‍ය මිණු = N ප්‍රාන්‍ය මිණු = QW බෞද්ධි මිණු ප්‍රාන්‍ය මිණු තුළ = Ω)

வளர்ச்சி: சாதாரண நிலை = OW, அதை என்ற பார்த்து விரும்புவதை = O,
 ஓரளவுள் நிறைக்குறைவு = X, பார்த்துமான நிறைக்குறைவு = XX, சாதாரண உயரம் = NH,
 மத்திய குன்ள நிலை = S, நல்வர குன்ள நிலை = SS எனவே கலா நிலைமைகளுக்கு,
 பிரச்சனை இடம்பிடி X எனவும், பிரச்சனை இல்லார்ந்தின் பின் O எனவும் கறிஞ்பிடுக) MAM - மெலிக்க SAM - மிகவும் பூலிங்க

வேடுக திடுவரி காலனி*
வைத்திய அதிகாரியின் குறிப்புக்கள்

*யേറു കിരി അ രേഖയ്ക്കെലിൽ / ഭർപ്പുള രേഖ തന്ത്രാദി ക്ഷേട്ടം ആം 23, 24 ബലത്ത്.
വൈത്തിധികാരി അനുമതി / പാരതാരമാണ നോഡ് നിലെ എൻപവർന്റിനാല് മീൻ പരിന്തുരാക്കുകകാക പക്കങ്കൾ 23, 24 ജൂൺ പാരക്കവുമ്

දෙන පරිස්කා හිමිලේ සටහන (දෙමුවිසින් විෂිත පිරවිය දුනු ඇ)

පුරුෂීන් වෙනත් යා පරිශාලනය තොට්ටා පිරිව (පෙළුම්බාරක්කිනීනාල් යුරුණ්පඩුන්තපය ලෙසෙන් නුම්)

1	2	3
විසර ඩුක්ස්ටු	විසර ඩුක්ස්ටු	විසර ඩුක්ස්ටු

ଦିନୟ ତିକତି

වයස වයතු

பேர் பாட்டு பாலிக்குவரை நிர்க்குத்து முன்பள்ளி ஆசிரியரின் அவகானிப்புகள்

- 1 பூலீனில் பிள்ளையின் வரவு
 - 2 திவாங் தற்கால வீட்டுச் சூழ்நிலை
 - 3 சிரிசீட்டும் துப்பரவு
 - 4 இயக்காத்தி செயற்பாடுகள்
 - 5 கைரீதி கூவில் நடத்தையில் பிரச்சனைகள்
 - 6 குறி கிராம அரசு பேசுதலிலுள்ள பிரச்சனைகள்
 - 7 ஆகிழி கூவில் கேட்டல் குறைபாடுகள்
 - 8 தாநிக் தொய்வு
 - 9 விலைசூல் வலிப்பு
 - 10 மனக்கிள காலர்களை விருத்தி

கலைஞர் கேட்டு / பதிவு செய்யும் முறை (1-4) 1 ஒன் நோட்டு / மிகச் சிறந்தது 2 ஏழாலுவாணி / திருப்புக்கரமானது
3 ஏம்மூடி / ஓராவு தீங்குப்பியானது 4 அகலைவாணி / திங்குப்பியாற்று.

(5-10) അബദ ആരു / കുന്നൊട്ടി ഇന്ത്യൻ X, തുരു / ഇല്ലാലുധാരിൻ O

வர்தன கல்வி	வர் (திரு) நிறை (நிக)		
	தியாகி வர் / அவி வர் / ஆவி வர் / ஒழு அவி வர் சாதாரண நிறை / அதிக எடை / நிறைக்குறைவு / பாரதுரமான நிறைக்குறைவு		
வளர்ச்சி நிலைமை	வர்தனை ஆவி லீக் வளர்ச்சி வீத் விழுப்புச் சி கட (கைமி) உயர் (சேமி) கட நற்பு உயர் வளர்ச்சியின் தன்மை		
விதிந் தீர்மானம்	விதிந் தீர்மானம்	ரதி அந்தைவர் மாலைக்கண் விவே லப பிழோவின் புள்ளிகள்	

நிர்க்கிய இரத்தச்சோகை

ලංකාන සිටීම පෙන්

விபரங் வாக்குக்கள்	வம் இடது உங்கள் வலது
பெரிம் பார்வை	வம் இடது உங்கள் வலது
ஆயிரம் கேட்டல்	வம் இடது உங்கள் வலாகு

కనుව పెంచ

දැන්ත ව්‍යසනය දුද ගේ දූෂීර ලප වෙළුණ/මැණ්ඩුවුන් සිග්‍රෑවා කිරීමෙන් පෙන්වනු ලබයි.

ಪರ್ಕು ತಂತೆ ದಿನೇ ಕುಹಾರ ಪರ್ಕುಮಿ

கிளி, தூண்டி, முக்கு, தொண்டை

අසංහීමි, ලප කැලුලේ සෑරාස්සියාග්‍රහ, බවත

ଓଡ଼ିଆ କୁର୍ବାଳ ଏଲାମ୍‌ପା କୁନ୍ତକାମାଳ

ଶ୍ରୀ କିତ୍ତାମଣି

பேரின் சுவாசப்பைகள்
வெதித் தூவை வேறு குறைபாடுகள்

පරිජ්‍යන්ගේ ප්‍රියෝකිතකාල මූල්‍ය

அந்தக் கையெழுத்து

தனதூர் பதவி

தாக்கு மூலமாக இலங்கையின் போர்டில் வெளியிடப்பட்டு வருகிறது.

1) ශිෂ්ටයාගේ මුලික තොරතුරු / මාණවරින් මූලත්තරවුකள්

ଅକ୍ଷାଳେ ନମ / ପାଟଶାଳେ ପ୍ରୟେର :.....

මෙවිලිය / නාරකරුගේ නම / පෝරුවෝරු / පාතුකාවල්වර් පෙය් :.....

මෙවුනිය / හාරකරු ලිපිනය / පෙර්දේරු / පාතුකාවල් විෂය :.....

2) ஓரே கூடும் / ஆசிரியர் பங்களிப்பு

උපදෙස් - ගුරුවරයා/වරයා විසින් වෙබඳ පරේක්ෂණයට පෙර සිංහලෙන් කළ යුතුය. සැතුවෙදායක නම් චක්‍රන්ද ද ගැටුව ඇත්තේ X ලක්ෂන ද යොදාන්තේ.

அறிவுறுத்தல் - மருத்துவ பரிசோதனைக்கு முன் ஆசிரியர்னால் முறைப்படுத்தப்படல் வேண்டும். திருப்பி எனில் O எனவும் இல்லையெனில் X எனவும் குறிப்பிடவும்

	குறைநிய வகுப்பு				
பல்லிம / வரவு					
கேட்டு தன்மீய / வீட்டு நிலைமை					
பரிசீலனை / கத்தம்					
ஒரேசில / குற்றால்					
குடிரீல / நடத்தை					
குளிம / பேச்சு					
ஆட்டும / கேட்டல்					
பெண்ம / பார்வை					
குலி / தூங்குவு					
வளர்ச்சு / வலிப்பு					
வினநி கூவி (கூவநி கிளினி) / ஏனைய குறைபாடுகள் (விபரிக்கக்)					
கதி 24 காலி பூதிகார்ய அறஞில கல இனிய 24 வார திநம்பு சிகிச்சை ஆரம்பித்த திகதி					

3) മ.രോ.പ. കമിറ്റിൽ നിന്നും പൊ.സ.പ മൂന്നാംപട്ടിത്തല് വേണ്ടുമെന്ന്

பூதுர பிதிரி சோவேநி கோவிடியை | பாடசாலை அமைந்துள்ள ச.வெ.அ. பிரிவு :

ம.கோ.ப. / பொ.கு.ப. பிரிவு :.....

எலுமிய பகுதி பறையாக்கி கொடுவதையும் / பின்னள் வசிக்கும் கு.க.சே.உ. பிரிவு :.....

கோவேந் கொரிசியர் (அடி-வி வென்ற கொரிசியராகத் தமி) / க. வை. அ. பிரிவு (மாணவர் வேற்றூரு பிரிவில் வரிசீக்காலி) :

4) වෙදන පරික්ෂණය / ගෙවත්තිය පරිශෝතණ / Medical Inspection

15

උපදේස - ආබාධ තිබේ නම් X දැඩුණු D නැතිනම් O ලඛනුද යොදන්න. පෙර පරික්ෂණය ම.සො.ප. විසින් (වෙදන පරික්ෂණයට පෙර) ඩිං කළ යුතුය. වෙදන පරික්ෂණය යොවෙනි / වෙනි / යොවෙනි / ල.වෙනි විසින් කළ යුතුය.

අර්ථවූත්තුල් - බිජාති තුරුක්කාමානාල් X එකඟම් දිව්‍යභාෂයෙන් O එකඟම් කුඩාපිටාවම්, ගෙවත්තිය පරිශ්‍යාත්‍යා ගෙව.ආ / ප.ගෙ.ගෙ.ආ / ප.ස.ගෙ.ආ / ම.ගෙ.ආ පරිශ්‍යාත්‍යා ගෙව.ආ / ප.ගෙ.ගෙ.ආ / ම.ගෙ.ආ ඉරුවරිනාල් ගෙය්‍යප්පාට වෙන්නුම්. ගෙවත්තිය පරිශ්‍යාත්‍යා ගෙව.ආ / ප.ගෙ.ගෙ.ආ / ම.ගෙ.ආ ඉරුවරිනාල් ගෙය්‍යප්පාට වෙන්නුම්.

1	මධ්‍යාග/ප්‍රාස්‍ය
2	ඝොවෙනි/වෙනි/හෙවෙනි/ලෙවෙනි/ ස.ගෙ.ආ/ ගෙ.ආ/ ප.ස.ගෙ.ආ/ ම.ගෙ.ආ

ග්‍රේනිය වගුප්ප													
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

දිනය / තිකති														
වයය / වයතු														
උස / ඉයරුම්														
බර / නිශ්චා														
ගරීර ජ්‍යෙෂ්ඨ දරියකය / ඉට්ට පැනුම් ස්ට්‍රි														
මිටි බව / කුණ්ඩාම්														
කෙන බව / ඉට්ට මෙව්‍යා														
අඩි බර / අත්‍යින් ගෙට														
සුළු බව / අනෘත්‍යාත්මක ඉට්ට පැනුම්														
පෙනීම පාර්ශ්‍ය	උන පෙනීම කිට්ට්ප් පාර්ශ්‍ය	වම / පිටතු දකුණු / බලතු	උනීම තුරාප් පාර්ශ්‍ය	වම / පිටතු දකුණු / බලතු	ඇඳුනය / පෙශ්ස ඇඳුනු / පෙශ්ස	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය	වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය වම් පෙනීම / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය
කට්ටනය / පෙශ්ස														
ඇඳුනු / පෙශ්ස														
විවෝ පෙ / පිට්ටො ප්‍රාස්‍ය														
වපරය / වාකුත්‍යක කන්														
කුලුලේ බව / පොකේ														
කට කෙන් වන වීම / දම් සිශේරනය කහැවායවිස්සල් / නාවුයුරුෂී / Glossitis														
දන්න ව්‍යකනය (ප්‍රිකිර තොකලු) (සික්ස්සයානිකක්ප්පාත්) පුරුත්තන්ත														
දන්න අජ්මිය / ප්‍රාස්‍යම් / Calculus														
දන්න විකළිනා / පල්ස්ර් වරිස්සයින්මේ / Malocclusion														
වෙනත් දන්නකාධ / වෙළු ප්‍රාස්‍යක්කල්කන්														
ගලුන්ධිය / කන්ටමාලෙල														
උදර කන් නාක / කාසු.තො.														

1	മോൾ/പാക്സ്	ഗ്രേജിയ വകുപ്പ്											
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
2	ഹോംവെൽ/ലോൽ/കൗംവെൽ/ലോംവെൽ/ സ.വ.അ./കൊ.അ./പ.സ.വ.അ./ ഉ.വ.അ.												
	വകാ കുട്ടി ഓളിമാ / നിബാർക്കല വീക്കമ്												
	ഹൈരി / ചൊരിച്ചേൾ												
	ഇന്റെ ലു കലുൾ വേശിയും നൃ ഉണ്ടാവുന്ന തമുദ്ദുകൾ												
	ഒന്നൻ ലംബ അവാഡ / ഏണ്യ തോൾ വിധാതികൾ												
	അട്ടി അവാഡ / മുട്ടു വിധാതികൾ												
	ഒരുംബന്ത അവാഡ / റിഫ്രിൾ സോധകൾ												
	ഒക്കെല്ലി എല (എലിനാട ആല) / നടത്തുപ് പിന്തുവക്കുംണ്ണാംവാരണ ആചിരിയിനാല കൺട്രിയപ്പട്ടവർകൾ												
	ഒരുംബന്ത / ഇതയം												
	ഒന്നൻലൈ / പ്രഞ്ചാലി												
	ഒരുംബന്ത / ആസ്തും												
	ഒന്നൻലൈ അപ്പളു (എംബിലാറ ആല) / കർബല് കുന്നുമ്പുംഭാരി ആചിരിയിനാല കൺട്രിയപ്പട്ടവർകൾ												
	ഒന്നൻ അവാഡ / ഏണ്യ കുന്നുമ്പാട്ടുകൾ												
	അന്തര / കൈഡാപ്പമു												
	രണ്ടുൾ / പത്വി												

5) ദേക ലു പ്രതികാർ / വള്ളക്കപ്പട്ടം ചികിത്സ

ഗ്രേജിയ / വകുപ്പ്													
ഒന്നയ / തിക്തി													
ശീതിക് അവിലാറ / വിട്ടമിൻ-എ മെക്ടോൾ													
ഒഞ്ചു കുടിക്കം / പുക്കി മരുന്തു													
ഒഴു ലേജാ / നുണ്ണപോളിന്നെ													
ഒന്നൻ / വേദ്യ - 1.													
2.													
3.													
4.													
അന്തര / കൈഡാപ്പമു													
രണ്ടുൾ / പത്വി													

6) വധക തിയിൽ പ്രതിക്കരിക്കാൻ ലോംഡിലോ കൈമേൽന ലോ ഗൈം

വയതുക്കേറ്റ താട്ടുപ്പുചി വള്ളങ്കുവത്തുകാണ വിനുപ്പമു

മാന്തേ ദർബാര	മന്തന ലോംഡിലോ
കൈമേൽന പ്രകാര കാർമി.	
എന്തു പിൻണണക്കു	താട്ടുപ്പുചി
വള്ളങ്കുവത്തുകാണ വിനുപ്പത്തു വള്ളങ്കുക്കണ്ണേൻ.	
.....	
അന്തര (മല / ലൈ / നാർക്കർ)	
പെന്റ്രാർ അല്ലെങ്കിൽ പാതുകാവലരിൻ കൈഡാപ്പമു	
ഒന്നയ / തിക്തി	

മാന്തേ ദർബാര

മന്തന ലോംഡിലോ

കൈമേൽന പ്രകാര കാർമി.

എന്തു പിൻണണക്കു

താട്ടുപ്പുചി

വള്ളങ്കുവത്തുകാണ വിനുപ്പത്തു വള്ളങ്കുക്കണ്ണേൻ.

.....

അന്തര (മല / ലൈ / നാർക്കർ)

പെന്റ്രാർ അല്ലെങ്കിൽ പാതുകാവലരിൻ കൈഡാപ്പമു

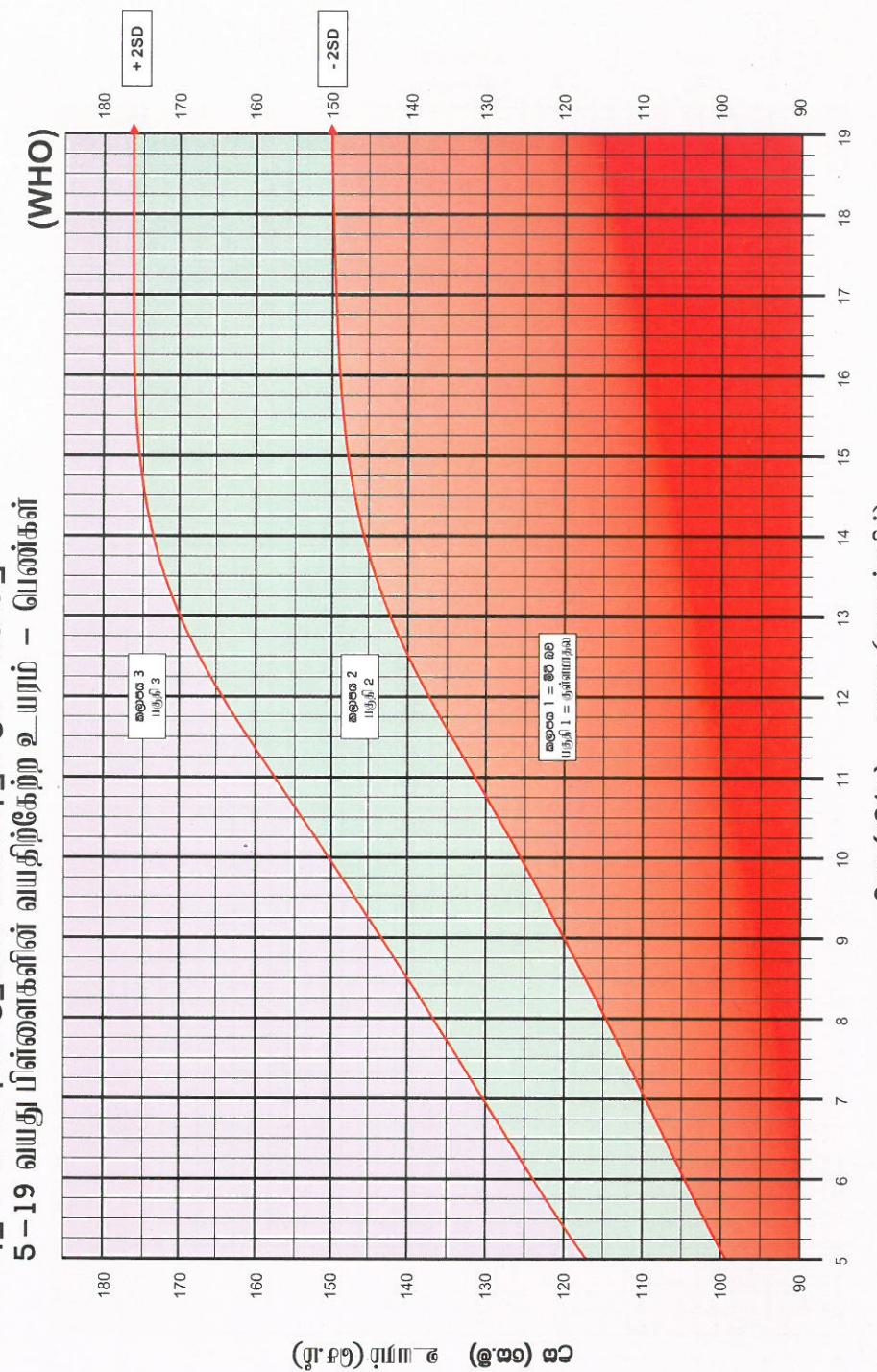
ഒന്നയ / തിക്തി

କଲେପନ 1 = ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁକୋତି ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତିମ ନିର୍ଣ୍ଣୟମାତ୍ରା

ପରିଶ୍ରମ 1 = ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁକୋତି ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତିମ ନିର୍ଣ୍ଣୟମାତ୍ରା

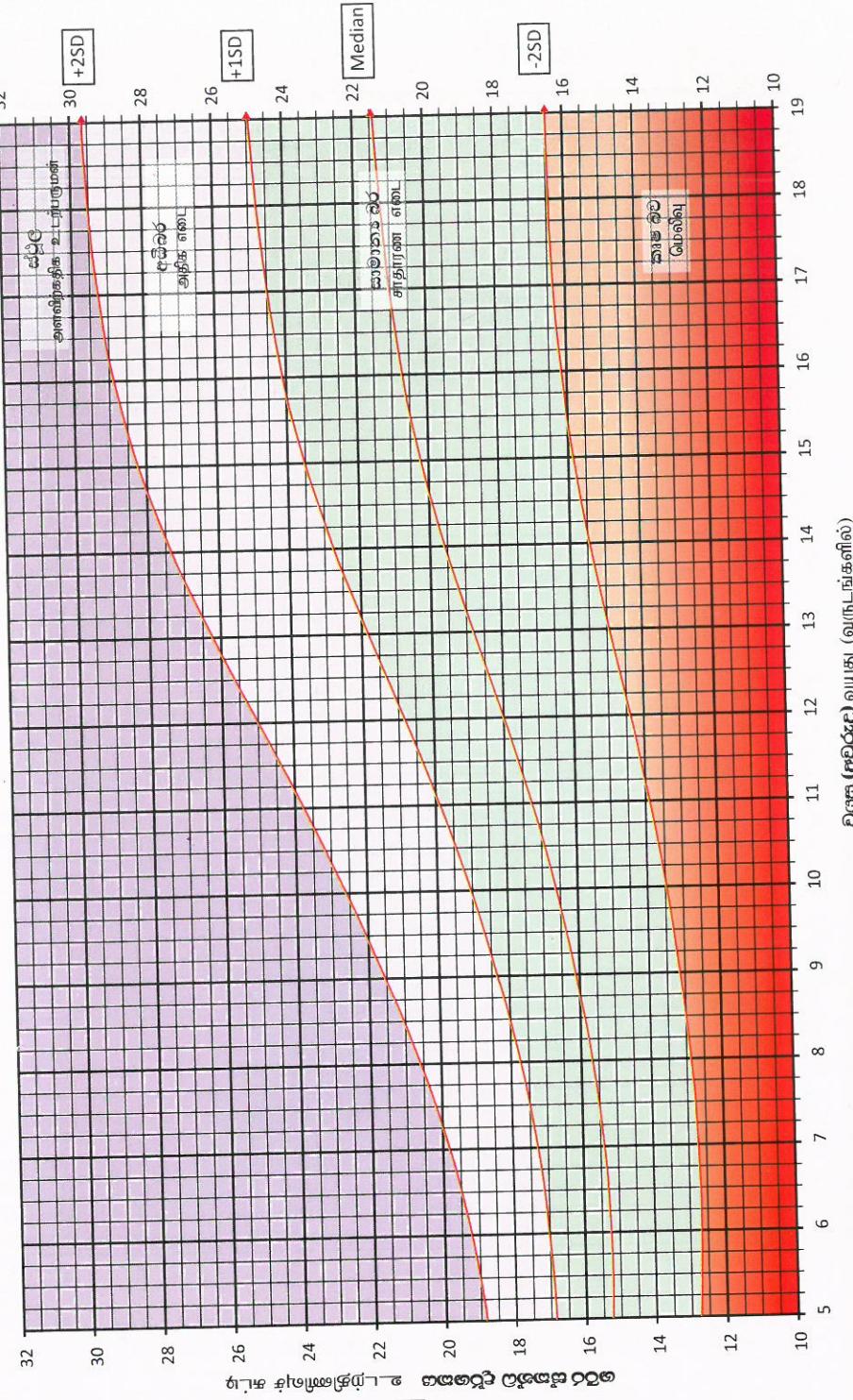
କଲେପନ 2 = ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁକୋତି ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତିମ ନିର୍ଣ୍ଣୟମାତ୍ରା

ପରିଶ୍ରମ 2 = ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁକୋତି ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତିମ ନିର୍ଣ୍ଣୟମାତ୍ରା



அபு 5-19 த் அதர மூன்னேங் கெரெ செக்னெந் டிர்கெயை - கெனோனை

5-19 வயது பிரிக்கொகளின் உடற்திணிவுச் சுட்டி - பெண்கள்



ക്രേം സിരി

வகை (அலிரட்டு) வயது (வருடங்களில்)

අධ්‍යාපන දුරදිවාගේ රික්ටොර්ඩුසු

1. ප්‍රසුතියෙන් පසු ලබාදිය යුතු අවධානය

- ප්‍රසුතියෙන් පසු හැකි ඉක්මණින් දුරදිවා මලි තුරුලට ගත්ත. මේ තිකා-
 - උපතින් පැයක් අඟුලත වෙශීකරී දීම ආමත්ත කිරීම ඉක්මන් වේ.
 - දුරදිවා උතුසුම්ව තබා ගත හැකි වේ.
 - දුරදිවා ලෙසි රෝගවලින් ආරක්ෂා වේ.
- රෝගලන් පිටවීමට පෙර
 - දුරදිවා හට බිංඩි.ඩී.ඩී වින්නනය
 - මුවට විවුමින් එම අධ්‍යාපනාවද, රැකිබුල්ල එන්නත මෙනෙක් ලබා නොමැති නම් වයදු

2. තිවෘයේ දුරදිවා උතුසුම්ව තබාගැනීමට

- දුරදිවා මලි තුරුල්ලේ තබාගන්න.
- කාමරය පිටිසිදුව හා උතුසුම්ව තබන්න.
- අවට පරිසරය ගිහු නම් උතුසුම් පොලෝනා වලින් දුරදිවා ආවරණය කර හිඹු සියලුම නොයියකින් ආවරණය කරන්න.
- දුරදිවාට පිටිසිදු වාතාග්‍රෑය රැකිබෙන්න සළය්වන්න.

තිවෘය සිය වාම ප්‍රසුතිය පිළිබඳව ඔහු ඉදේශයේ පැවුල සෞඛ්‍ය සේවා තිලභාරිත්වය දත්ත්වන්න. ඇය තිවෘය වින් පෙමු දින 10 තුළ 2 වරක්ද, දින 11 - 28 අතර එක වරක්ද දින 42 දී පෙමු එක වරක්ද ඔහු පරික්ෂා කර අවශ්‍ය උපදෙස් සහ සේවාවන් ලබා දෙනවා ඇයේ.

3. මෙකිරී දීම

- මාස 6 සම්පූර්ණ වන තුරු මේ කිරී පමණක්ම දෙන්න.
- (වෙනත් කිසිම දියර වර්යායක් අවශ්‍ය නැත)
- ඔබගේ දුරදිවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂණ පදාර්ථ වෙශීකරී වල ඇත.
- ප්‍රසුතියෙන් පසු එරෙහි තුළ කිරී (කොලස්ටූම්) වෛවන රෝග වලින් දුරදිවා ආරක්ෂා කරන්න.
- කිරී එරෙහි රැකි දුරදිවාට වෙශීකරී වැඩි වාර ගණනක් දීමයි.
- දුරදිවාට අවශ්‍ය සාම විව්‍ය මෙකිරී දෙන්න (දිවා රාත්‍රී දෙකෙකිම්)

4. පෙක්තිය සාන්නව

- පෙක්තිය විවෘතව සහ වියලුව තබන්න.
- දුරදිවා තිරෝගි නම් දිනපතා නාවා පිටිසිදු කරන්න.

5. අලුත උපත් දුරදිවාගේ මානයික වර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීම්

- සෙනෙහසින් තුරුලින් ගැනීම්.
- දුරදිවා නැලවීම් ගැනීම්.
- සියලුම ගෙරිය පිටි මැදින්න.
- වෙශීකරී දෙන විට ද සහ හැකි සාම විටම ප්‍රදානුව ආදරයෙන් සහා කරන්න.
- වෙශීකරී දෙන විට අභ්‍යන්තර ඇය ගැවෙන සේ බලන්න.
- විවිධ වර්ණවලින් යුතු සෙල්ලම් බවි ඇය ගැවෙන සේ තබන්න.

6. අනතුරු ඇශ්‍යවීම්

- අභ්‍යන්තර ලෙස තිහෘති සිටීම/වැඩිපුර හැකිවීම/කොඩිර ගැම.
- ගොඩින කිරී උරා බිං දුරදිවා වෙශීකරී බිම පැවිත්තෙම්ප කිරීම.
- පෙක්තියේ දුරදිවාගේ, රතු විම ගො ග්‍රාවයන් පිටිවීම.
- අධික ලෙස ගෙරිය සහ පැහැවීම/තහ පැහැය සහි 2ව විම වැඩි වීම.
- ගෙරි උතුනුත්වය අකාමානස ලෙස පනත බැඳීම/වැඩි වීම.
- අත් පා අකාමානස ලෙස ගැස්සීම/වල්පුව.

7. දරුවාට සහ 4ක් සම්පූර්ණ වු විට පුදරා එම කායනයට ගෙන ගොස් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

8. ඔබගේ දරුවාගේ වර්ධනය නිසි පරිදි සිදුවේ දයි දහැනීමට මසකට වරක් බරද, අදාළ පරිදි දිගද මැන බලා කටන් කරවා ගන්න. වර්ධන රෝවාව ය යුතු මාරුගයෙන් වෙනස් නම් ලමා කායනයෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් බව ගන්න.

9. ප්‍රවුල් සංවිධානය

දරුවාට සහ වන විට ප්‍රවුල් සොඩ යෝජි තිලඛාරීනි/මහජන සොඩ නොවන නොයුතිය/සොඩ වෙවුද්‍ය තිලඛාරී/වෙනත් වෙවුද්‍යට ප්‍රවුල් ඔබ නොරු ගත් ප්‍රවුල් කාවිධාන තුම්ප නිරීම අරඹිනා. මෙමගේ ඔබට රුහු දරා උපන මත නිරීමෙන් මෙම දරුවාගේ වර්ධනය නා සංවිධානය වැනි දියුණු කර ගත ඇත.

10. ප්‍රතිඵත්තිකරණය

වියස (දක්වා ඇති වියස සම්පූර්ණ වු විට දීමට)	වින්තත	වැළක්වන රෝග
උපගේ	ඩි : සි : පි එන්තත	පුදරුවන් නා ලුම්න්ට වැළඳුන ක්‍රිය රෝග තත්ත්වයන්
මාස 2 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඩ එන්තත 1 පෙන්ට කාංයුජ එන්තත 1	• පෝලියෝ • ගලපෙළය • පිටරැයේම් • කක්කල් කයේස • හෙපටයිස් ඩ් • හිංමාගලක් ඉන්දුවන්ස් ඩ් රෝග
මාස 4 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඩ එන්තත 2 අපිරේ පෝලියෝ එන්තත පෙන්ට කාංයුජ එන්තත 2	• පෝලියෝ මුඩ එන්තත 2 • පිටරැයේම් • කක්කල් කයේස • හෙපටයිස් ඩ් • හිංමාගලක් ඉන්දුවන්ස් ඩ් රෝග
මාස 6 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඩ එන්තත 3 පෙන්ට කාංයුජ එන්තත 3	• සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රැබෙල්ල
මාස 9 සම්පූර්ණ වු විට	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රැබෙල්ල 1	• සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රැබෙල්ල
මාස 12 සම්පූර්ණ වු විට	ජපන් තිදිකර්පවපුද්‍යනය	ජපන් තිදිකර්පවපුද්‍යනය
මාස 18 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඩ එන්තත 4 ශ්‍රීලං එන්තත	• පෝලියෝ • ගලපෙළය, කක්කල් කයේස,
ඇවරුද 3 සම්පූර්ණ වු විට	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රැබෙල්ල 2	• සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රැබෙල්ල
ඇවරුද 5 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඩ එන්තත 5 දුවිනව එන්තත (ගලපෙළය, පිට ගයේම්)	• පෝලියෝ • ගලපෙළය
ඇවරුද 11 සම්පූර්ණ වු විට	ඒ වි ඩ් එන්තත (වයිකිට් පිටගයේම නා ගලපෙළය එන්තත)	• පිටගයේම, ගලපෙළය
	වෙනත්	• කාලනව බෝවීමේ අවදානමක් ඇති රෝග

11. ප්‍රතිඵත්තිකරණයන් පසු ඇතිවන අතුරු ආබාධ පිළිබඳ දැනුවේ

එකිනෙක දරුවාට බලාදෙන එන්තන් උපමිත ගුණාත්මක හාවයකින් දුනු රේවා වේ. එන්තනකින් පසු දුනු ඇතුරු ආබාධ ඇතිවෙම් අකාමානය තත්ත්වයක් නොවේ. (ලද) : එන්තන් කළ ජ්වානය රැනුවීම, ඉදිමිල, සම යටු ගැටීත්තක් මතුවීම, මද, උනු, සම් පැමු මතුවීම වෙතින් පුව් අතුරු ආබාධ සැදානා ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ. ඉනාම සාලානාරුතින් රෝගී ගතකිරීම තරු, ව්‍යුත්පුව හෝ තදබල අකාම්මිකනාවයන් : පුස්ම ගැනීම් අපෙනුයාවය, ඇගුපුරුම පැමු මතුවීම වැනි. එන්තනකින් පසු අතුරු ආබාධයක් ඇති ව්‍යුත්පුව ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ. (ලද) : එන්තනත්තාන් පැමු තරු, ව්‍යුත්පුව හෝ තදබල අකාම්මිකනාවයන් : පුස්ම ගැනීම් අපෙනුයාවය, ඇගුපුරුම පැමු මතුවීම වැනි. එන්තනකින් පසු අතුරු ආබාධයක් ඇති ව්‍යුත්පුව ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ. ගොඩ යෝජිව තිලඛාරීව හෝ එන්තන දෙනු ලැබූ වෙවුදුවටයාට විට්තා කරන්න.

12. •දරුවාට වශය මාස 6 සිට මාස 6 කිව වරක විවින් A අධිමාත්‍යාචාර අවරුදු 5 දැක්වා ලබා දෙන්න.

•දරුවාට අවරුදු 1 1/2 සිට මාත්‍රාක්‍රාමුව පත්‍ර ප්‍රතිකාරය අවරුදු 5 දැක්වා ලබා දෙන්න.

එහි යම් සොඩ ගැටුමුවක් ඇත්තාම් තිබා වේ එවා ප්‍රදේශයේ ප්‍රවුල් සොඩ යෝජි තිලඛාරීනිය. සොඩ වෙවුද්‍ය තිලඛාරී හෝ වෙනත් වෙවුදුවටයා තුම්පන්න.

මෙති කදුන් වන්නේ සියලු දරුවන් සඳහා පොදු උපදෙස් වන අතර එවා දරුවන්ගේ අවශ්‍යකතාවය අනුව වෙනස් විය ඇති බව කරණාවන් සලකන්න. වස් ආහාර වේලකදී දරුවාට දිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය සහ වේල් ගණනය, ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී විකුණු කළ යුතු ගෙල් ප්‍රමාණයද දරුවාගේ දරුවාට වෙනස් විය හැක.

උපනේ සිට දරුවාට වයස මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තොක

- මධ්‍යිකර පමණක්ම දෙන්න.
- දිවා රාත්‍රී දෙශකකිදීම දරුවා ඉල්ලන සැම වේකුදීම වේකිරී දෙන්න.
- දරුවාට ලැබෙන කිරී ප්‍රමාණවන් ලෙස ඇත්දැයි දැනගැනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය දරුවාගේ බං මාසයෙන් මාසයට කිරී වර්ධන සැහන් සඳහන් කර බැඳුමයි. තවද වේකිරී පමණක් ලබන ප්‍රදරුවක දිනකට වාර කේ වන් මුළු ප්‍රහිඹිමද වේකිරී ප්‍රමාණවන් බවට සාධකයකි.



දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විභාග

- දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විභාග විනම් දින 180 න් පසු වේකිරී වලට අමතරව වන්න ආහාර දීම ආරම්භ කරන්න. නෙතුත් මෙට ප්‍රස්ථ තිවායු නැතිනම් හා වේකිරී දෙවා තබා යාමට කිරීස්ස්ස්ම තොහැකිනම් හෝ දරුවාගේ වර්ධනය අඩුවැවීමේ අවදානමක් ඇත්තැම් මාස 5 සිට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ හැක.
- අමතර ආහාර භාෂ්‍යව දෙන විට ආරම්භයේදී තොදීන් මත් ගාහේ බන් තලපයට දෙවාගේ වේකිරී ස්ව්‍යපයෙන් විකුණු කර දරුවාට බ්‍රිජින් වූ වට කළන්න. රට පසු වේ කිරී බව දෙන්න.
- බන් තලපයෙන් හෝ භාෂ්‍ය 2-3 ක් පමණ පළමු දින දෙන්න. තුම ක්‍රමයෙන් දෙන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- දින 3 ට පමණ පසු බනට ඇට් වර්ගයක් (පරිස්පු වැනි) විකුණු කර මත ගා කළන්න. ඇඩු කර ගන් හා මැල්දැස්කන්, මාල්, ඇඩුල් මත්, පිළු වැනි ගෙඩි බිජුල ආහාර ද අමතර ආහාර භාෂ්‍යව දී සැරියෙන් පමණ එකුණු කිරීම ඉතා වැඳුගෙන්ය. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ එළවුල හා කොළ වර්ගය එකුණු කරන්න.
- දරුවාට වර්කට එක අලුත් ආහාරය බැඳීම් භාෂ්‍යව දෙන්න. වැසේ දින 3 ක් පමණ ප්‍රාන් පසු ගෙට්ටුවක් තොවයින් නම් තවන් අලුත් ආහාර වර්ගයක් වියට විකුණු කරගෙන්න.
- පරිස්පු, වට්ටක්කා, අලු කොසෙල්, අර්තාපල්, කැරටී වැනි වැළවුල, තම්පල, කාරන, ගෙගුරුකොල, මුකුනුවන්න වැනි පළ වර්ග මේ කාලයේදී භාෂ්‍යව දිය යුතුය.
- ද්‍රව්‍යට එක් වරක් පොයි කරගෙන් / පුරාගෙන් කොසෙල්, පැයෝල්, ඉංජු අල ජේර්, ඉංජු කොදි ඇඩු ඇඩු කොමඩු වැනි පළතුරක් කළන්න.
- දිනකට ප්‍රධානවේල් 2-3 ක් පමණ බව දෙන්න.
- කැම වේල් අනරට දරුවාට අවයා කැම විටම වේකිරී බවයෙදීන්න.
- අමතර ආහාර අරඩා සැරියන් පමණ වන වට වයට ගෙල් ස්ව්‍යපයක් එකුණු කළ හැකිය :



උදා : පොල්ලෙල්, උඩ පොල්කිරී, ඔවර්, මාගැනින්, තලගෙල් වැනි.

දරුවාට මාස 7 අවකාශයේ සිට

සියුම් කැබලු අඩංගු වන දේ නොදින් පෙළඳ කර ගත් බහු, ඇට වර්ගයක්, කුඩා කර ගත් භාව්‍යයෙක් / මාලි / තුනුල් මත්, විළවල නා පළා සමඟ ක්‍රමීන්. ආහාර පිළිමට උනු පොල්කිරී හෝ තෙල් රේ ගැනීදක් පමණ එකතු කර ගත්තා. පළුතුරුද දෙන්න. යෙකු සුලබ ආහාර දීම දරුවාගේ වර්ධනයට හා මොළය වැඩිමට අන්තරුවන් වේ. දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2-3 ක් දෙන්න. වේල් දෙනක් අනරුදුව වට් කිරී දෙන්න.

වර්කට අඩු කේඛපයකින් භාගයකට වඩා විකාශ වැඩියෙන් දෙන්න. විකිම තුරු කිරීමට තුම්බුමයෙන් කැබලු හැඳුන්වා දෙන්න. ආහාර වල විවිධත්වයක් ඇති කරන්න.

- ආහාර ගැනීමට ගෙදර වෙනම තැනක් සුදුනම් කර ගත්තා. පුවුල් කාමාපිකියින් ආහාර ගත්තා ආකාරය තිරික්ෂානය කිරීමට දරුවාට අවස්ථාව සැලස්වන්න.
- කවන ආහාර ගැන දරුවා සමඟ කට්ටා කරන්න. රස, පාට ආදිය ගැන කිය දෙන්න.
- ආහාරය කවන අතරතුවේ ඔබ දරුවාට ආදුරය බව දැනෙන්න ඉඩ හරින්න.

දරුවාට මාස 8-9 වන විට

- විවිධ ආහාර වලට තුරු කිරීම ඉනා වදුගත්ය
- ප්‍රධාන වේල් 3-4 ක් (වර්කට අඩු කේඛපයකින් තැගයකට වඩා විකාශ වැඩියෙන්) දෙන්න. මෙම ප්‍රධාන වේල් අනරුදුව පෝෂණදාය කෙටි ආහාර වේල් දිනකට 1-2ක් දෙන්න.
- තර්මක ආහාර කැබලු හැඳුන්වා දිය යුතුය.
- දරුවාට ආහාර බිලෙන්ස් කර දීමෙන් වළකින්න.
- මේ වයසේදී ඇශ්චිල්වලින් අල්ලාගෙන කැමට හැකි ආහාරද දෙන්න.

මාස 9 - 12 දුක්ති

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් (වර්කට අඩු කේඛපයකින් තැන්කාලය් බැඳෙන්) සහ ඒ අතරමදුව දිනකට පෝෂණදාය කෙටි ආහාර වේල් 1-2ක් (තැම්බූ ඇට වර්ග/තැම්බූ ඇල වර්ග/ පළුතුරු/යෝගේ වැනි) දෙන්න.
- ආහාර වේලකින් පසු මටිකිරී ලබා දෙන්න.

මාස 12 සිට

- පෝෂණදාය පවුලේ ආහාර ලබා දෙන්න. ප්‍රධාන වේල් 3-4 ක් (වර්කට සම්පූර්ණයෙන් පුර්වන දද අඩු කේඛප විකාශකට වඩා) සහ කෙටි වේල් 2ක්.
- කිසිම අවස්ථාවක ආහාර ගැනීමට බල කිරීමෙන් වළකින්න. දරුවාට නොදින් බඩිනි වනතුරු සිට ආහාර දෙන්න. මේ කදාන ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පැය 2 කට පමණ පෙර සිට දරුවාට ආහාර පාන (කිරී, විස්කේතු, පැණි රස කැම වැනි දේ) දීමෙන් වැළකි කිවින්න.
- දරුවාට පැණි රස කැම දීම සිමා කරන්න. ඒ වෙනුවට නැවුම් පළුතුරු වැනි දේ හැඳුන්වා දෙන්න.
- විවිධ ආහාර වර්ග ලබාදීමෙන් අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක දරුවාට ලබාදියි.

ඔබේ දරුවාට ලැබෙන ආහාරය ප්‍රමාණවත්දයි බලාගැනීමට ඇති පහසුම තුමය නම් කුමානුකූලව බර සිරු ගැනීමය.

දරුවෙකු රෝගී වූ විට ආනාර දීම පොදු උපදෙස්

- රෝග වූ විට දරුවෙකුගේ ක්‍රම රැවිය අඩු විය හැකිය. වෙනත්, ඉක්මන් සුවය සඳහා වෙනසුවත් වහුවේ ආනාර ප්‍රමාණයක් දරුවාට අවශ්‍ය වේ. එම නිසා,
 - පොෂණ ගුණයක් වැඩි ආනාර
 - ඇඩ් ප්‍රමාණවලත්
 - වැඩි වර් ගෘහනක ලබා දෙන්න.
- රෝගය පුව වී සහි දෙකක් යනුතුරුවත් අඩුම තරම් වැඩිපුර වින් ආනාර වේලක්වත් ලබාදෙන්න.
- දරුවාගේ වර්ධනය අඩු වී ඇත්තේම මෙම වැඩිපුර ආනාර වේල දරුවාගේ බර වැඩිවීමාක 6 ක් යනුතුරු වන් ලබාදිය යුතුය.
- ආනාර ප්‍රේලියෙල කරන විට තෙල් ගෙදා ගන්න. දරුවාගේ වර්ධනය අඩුව වන් වන් දරුවා සඳහා ගෙදාගෙන යුතු තෙල් ප්‍රමාණය වෙන් විය හැක.
- දරුවාට පාවතිය වැඩුදී ඇත්තේම බ්‍රේම ගන්න දියර ප්‍රමාණය වැඩිපුර අවශ්‍ය බ්‍රේම වැඩිපුර කැඳුවතුර, පළතුරා යුතු. තේ හා පිටත් බ්‍රේම දෙන්න. රී සමගම ආනාරද ලබාදෙන්න.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය මතේ ඩැලීම පොදු උපදෙස්

දරුවාට පහත සඳහන් දා වලුන් සමගරක් කිරීමට නොහැකිනම් තම ප්‍රදේශයේ සොබන වෙටද්‍ය තිළඹරි / වෙනත් වෙටද්‍යවරයුනු හමුවන්න. තවද, මව විසින් හැකි සැම විටකදීම දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට සිඟකාරකම් (ලත්ලත්තනය) කළ යුතුයි. තවද, දරුවා යුතුන් විට පැවත් නොකළ යුතුය. වැස් බල කිරීමෙන් දරුවාගේ සාම්ප්‍රදායික සාම්ප්‍රදාය අඩුව විය හැක.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීම් උපයේ සිට කළ හැකි දේ

- මැවිකිරී දෙන සැමවිම දරුවා ගේ අඩ් ඔබේ අඩ්වලට හසු කර ගන්න.
- මැවිකිරී දෙන අනරුදා දැදැරුවාට ලැයන්වන ක්‍රියා කරන්න/දරු නැළවිලි ගි ගයන්න.
- ලදරුවාට ආදරයෙන්, සියුම්ව පරිමදින්න.
- ලදරුවා නොසැනුන් වූ විට එයට ගේතුව සොයා ආදරයෙන් තුරුල් කර ගන්න.
- ලදරුවාගේ කිස් කෙළුන් කිරීම ඉක්මන් කිරීමට මුතින් අතට තබන්න.
- දරුවාට කිනාසිමට උනන්ද කරවීමට ඔහු / ඇයගේ කිනාවට ප්‍රතිචාර දැක්වන්න.
- නොයෙක් ග්‍රෑද නහන දිජේමෙන් / කැපී පෙනෙන පාට වලුන් යුතු වෙනුය වන සෙල්ලම් බඩු ලදරුවාට ඉනළින් එල්ලා තබා එවා වලුනු වන සැට් බැලීමට සඳහන්න.



වයස සහි 6 සිට මාස 3 දුක්වා ප්‍රදුරුවිකු

- මිනින් අතට වැනිර කිවින විට කිස එක්වීමට පුළුවන්.
- වස් තැනක සිට තවත් තැනකට වෙනුය වන දෙයක් දෙය දිගෙම බල කිවීමට පුළුවන්.
- හඳුනියේ ඇති ඉ විශාල ගිවිදුයකට ප්‍රතිචාර දැක්වන්නේ තම සියුතාටෙන් නැවත් ඇත්තේ සියුතාටෙන් නැවත් ඇත්තේ ඇත්තේ සියුතාටෙන් නැවත් ඇත්තේ සියුතාටෙන් ඇත්තේ.
- යම් උත්තෙපනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට මෙය අඩු ---මි---ර ---වැනි ගැඩී ---නැගෙම් හැකියාව ඇති.
- මට නැඟාගෙන කිනාසිමට පුළුවන්.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 3 සිට කළ හැකි දේ

- ලදරුවා තුරුල් කරගත්න, කිපගත්න, ඔහුව/අයට අසෙන සේ මද හැකින ගින ගයන්න.
- ලදරුවාට ක්‍රියා කිරීමට උනන්ද කරවීමට ඔහු/අය නහන නොයෙක් ග්‍රෑද වලට ප්‍රතිචාර දැක්වන්න.
- ලදරුවාට මූතින් අතට පෙරලීමට උපකාර කිරීමට, මූතින් අතට, උවා අතට, පැවත්නට සිටින්න පැවත්න.
- ලදරුවාට යම් හාන්චියක් තදින් අල්ලා ගැනීමට පුරුදු කිරීම සඳහා ලදරුවාගේ ඇත්තේ හාන්චියක් දි විය ඇල්ලා ගැන්පැනු සෙමින් ඉවතට අඩන්න.
- දරුවාට අත දින් කර යම් ගැනීමට පිළිවාට පුරු කිරීමට අත් දුරින් සෙල්ලම් බඩු තබා එවා ගැනීමට උනන්ද කරවන්න.



මාස 3 – 6 වයසෙහි දරුවා

- මතින් අතට සිටින විට හිස නා පුව ඉහලට සකසයි.
 - ඇතිලි එකිනෙක පටලව ගනිමින් තම අත් සමඟ සෙලුල් කරයි.
 - යම් උත් දැක්ව අන දිග කර මූල අත්ලත්ම අලුල් ගත යයි.
 - ගෙවිදායක් ඇසුනු දෙකට හිස භාවිතයි.
 - තනි අභ්‍යන්තර ගෙවිද පිට කරයි ග---ඩි)---ව)---ඩ)---බ)---ඩ)---ඩ
 - ගෙවිද නාතු සිතෙසෙයි.



ମାନଦିକ ପରିଧିତ ଦ୍ୟାନ୍ତୁ କିରିମତ ମାତ୍ର 6 ଦିନ କଲ ହାତି ଦେ

- තනිමට හිද ගහිමට ලදරුවාට දැඩි කරන්න. අධ්‍යාප ඇතුළු දරුවා මිලුව තැබීම ආරම්භ කරන්න.
 - වික්වර අන් දෙකින්ම හාන්සි අල්ල ගහිමට අවස්ථාව සලකා දෙන්න.
 - ලදරුවාට අනුකරණය කළ නැං තින් අදාළන්න.
 - සූජ භාඛින් ඔහුට / අයට ව්‍යන අනුකරණය තිරීමට අවස්ථාව සලකා දෙන්න.
 - ඔහු මුහුණ රේදුකින් වකමින් සහ අවශ්‍යින් දාරුවා කළ ග භාමුවාන්ගේ යෝග්‍යම් කරන්න.
 - වකිනෙකට වෙනස් වූ ගවිද පිට කරන සෙල්ලම් බඩු ලදරුවාට දෙන්න.
 - ලදරුවා එමුවනාට ගෙන ගෙය් අවට පිළිසරය පෙන්වන්න.
 - විජෙනු ගෙදර ලොරේ සිව්වන කටයුතු අතරත්ලේද දරුවා සමඟ කිතා කරන්න.



ମାତ୍ର 6 - 9 ଲକ୍ଷଟି ଦୂରଭ୍ୟା

- උතු අතට වැනිර සිවේන විට හිස ගිණවයි.
 - උතු අතට සිට මූතින් අතටත්, මූතින් අතට සිට උතු අතටත් හැයෙරයි/පෙරලෙයි.
 - එක් අතකින් අතික් අතට යම් යම් දේ මාරු කරයි.
 - යම් හඳුන්න නවත නවත ගෛවීල කුරුසි - ඩි -- ඩි -- ඩිඩු -- වට්ට--

ମାନଦିକ ପରିବହନ ଦୈନିକ କିରିମତ ମାତ୍ର 9 ଦିନ କାଳ ହେବି ଦେ

- තද පැහැල මතුපිටක් මග සිට ගැනීමට ලදරුවට ලදවී කරන්න.
 - ගාර්ජනයකට යම් උච්ච දැමීමටත්, ඉන් ඉවතට ගැනීමටත් ලදරුවට අවස්ථාව සෙලකා දෙන්න.
 - විඩිනෙදු ගෙදරුදී කරන වැඩි ගැන දරුව) සමඟ ක්‍රියා කරන්න.
 - පැදරුවට තොයේක් පින්තුර පෙන්වා එවායේ නම් කියා දෙන්ත.
 - ලදරුවෙහි සමඟ කෙරේලාං කරන්න.



මාස 9 - 12 වයසෙහි දුරුවා

- උදවී නැඩිව හිඳ ගති.
- තත්ත්වම අල්ලගෙන සිට ගති.
- ගබ්ද අනුකරණය කරයි.
- තති වචන උචිවාරණය කරයි. තේරමක් ඇති ගබ්ද පිට කරයි.
- සරල උපදෙස් තේරුම් ගති. උදා: අජ්පූඩ් ගැසීම,
අත වැනිම (සමු ගැනීමේදී).



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කළ හැකි දේ

- උදරුවාට ඇවිදීමට අවස්ථාව සලකා දෙන්න.
- තිවයේ ඇති තුරු පුරුද දේවල් ගෙන අකන්න.
- උදරුවාට බෝලයක් පෙරලුමට අවස්ථාව සලකා දෙන්න.
- පැවුල් කමලිකයින් ආහාර ගන්නා විට උදරුවා ද රට සහභාගි කරවාගන්න. ඇතින් අල්ල ගෙන තත්ත්වම කෑ හැකි ආහාර අනව දෙන්න.
- තත්ත්වම අතින් අරගෙන කෑම සඳහා බත් ඇට කිකිපයක් පිහාගකට දමා දෙන්න.
- එදිනෙදු ඕන දුනින, කංන නොයෙක් දේ පිළිබඳව උදරුවා සමඟ කෑන කරන්න.
- විවිධ දේ විස්තර කිරීමට තිවයදු වචන පාවිච්චි කරන්න.



මාස 12 - 18 වයසෙහි දුරුවා

- උදවී ඇතිව ඇවිදීමට පුළුවන.
- අඩුම ගත්තේ වචන 2-3 ස් වත් කිමට පුළුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- තුරු පුරුද දේවල් ගෙන ඇසු විට අත දිග කර පෙන්වයි.
- තුවා බෝලයක් පෙරලුය පැක.
- අඩුම වශයෙන් ගරීරයේ රික කොටසයක්වන් (නහය, කට, අස වතිනා) භාජන ගත ගැන.
- මහපාට අතිල්ල ගා දුඩර අතිල්ල උපයෙක් කරගෙන කෑඩා දේවල් අනුල ගති.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කළ හැකි දේ

- උදරුවාට පැවි නැගීමට අවස්ථාව කළකා දෙන්න.
- විගාළ බෝලයක් අල්ලන ගා විසි සැකාරය පෙන්වන්න.
- උදරුවාට ගරීරයේ අවස්ථාව ගැඹුන්ව දෙන්න.
- උදරුවාට තම අදුම් ගැලුවීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. අනන ප්‍රෝග්‍රාම තම උපලට වචන භාජනා කරමින් සැමවීම පැහැදිලි කිරීමක් ලබාදෙන්න.
- ඕන එදිනෙදු කරන, දකින නොයෙක් දේ පිළිබඳව උදරුවා සමඟ කෑන කරන්න.



මාස 18 - අවුරුදු 2 වයසෙහි දුරුවා

- උදවී නැඩිව ඇවිදීයි.
- උදවී ඇතිව පැඩි නැඩි.
- ඩිලොක්ස් 2-3 ස් යොදාගෙන කුළුනක් කාදයි.
- වචන 10 ස් පමණ කට්ට කරයි. අඩුම ගත්තේ වචන 2 ස් සහිත ව්‍යක්තයක් වත් කට්ට කිරීමට ගැඹිය. උදා : තාත්තා එන්න - කාරය දෙන්න.
- සිප ගැනීමට නොල් උල් කරයි.



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 2 සිට කළ හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් සිට ගෙන ගැරුදෙය සමබරනාවය යෙකිමට දරුවාට අවස්ථාව සලක දෙන්න.
- දරුවාට කටයක්, සරල රේඛාවක්, මුහුණුක් ඇඳීමට අවස්ථාව සලක දෙන්න.
- දරුවාට තම අන්දකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලක දෙන්න.
- මළ මුතා පහ කිරීමට වැසිකිල භාවිතය පුරුදු කරන්න-හමුන් බලකරන්න එප.
- දරුවාගේ දැන් පිටිකිදුව නිරෝගීව තබන්න. මෙගේ උදෑවී ඇතිව දැන් මැඳින්න.



අවුරුදු 2 - 3 වයසෙහි දරුවා

- වැවෙන්නේ නැතිව දිවීමට හැකියාව ඇත.
- වැවෙන්නේ නැතිව පඩිපෙළ දැන් ඉහළ ප්‍රාග්‍රැම යාමට හැකිය.
- රුවුමක් / වතු සහිත රෘපයක් ඇඳීමට ප්‍රශ්නවන.
- වෙන 3 ක් හෝ රට වැඩි සංඛ්‍යාවකින් වාක්‍යයක් ගොඩ හැරීමට හැකියාව ඇත.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 3 සිට කළ හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් පැන පැන යාමට අවස්ථාව සලක දෙන්න.
- කොළඹම් බඩු එකට ගොඩ ගැසීමට භා කුමානුකුලට අසුරා තැබීමට අවස්ථාව සලක දෙන්න.
- නොයෙක් රුප හා වර්ණ හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව සලක දෙන්න.
- තනිවම තම කකුල් කොදා පිස ගැනීමට අවස්ථාව සලක දෙන්න.



අවුරුදු 3 - 4 වයසෙහි දරුවා

- තනි කකුලෙන් සිට ගනි.
- ප්‍රතිඵලිකින් පැහැමට හැකිය.
- සපන්තු දැමීම හා අදුම් අඟ ගැනීම කළ භාෂා (බොහෝම් දමා ගැනීම හැර).
- විශේෂ හා රට පිටපත් කරයි.
- තුනට ගෙවන් කරයි.
- අඩුම තරමින් උඩ-යට, ලහ-දුර වැඩි පද දෙකක්වන් දැනී.
- කම්පූර්ඩ් හා සමන්‍ර විට සංකීර්ණ වාක්‍ය පට් හාවිනා කළ හැකිය.



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 4 සිට කළ නැඩි දේ

- දරුවාට තති කඩුලෙන් පැහිම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- පින්තුර කැපීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- දරුවාට තම අදාළම වල බොත්තේ දමා ගැනීමට හුරු කරන්න.
- සේතුනියි, කරණුකර වැනි භාවිතා කළ යුතු කළාජ ආචාර පුරු කරන්න.
- දරුවා අභින ප්‍රශ්න වලට තිවැරදි පිළිගුරු සපයන්න.
- ප්‍රශ්නවලට බෝරු පිළිගුරු සපයන්න හෝ පිළිගුරු සපයන්න පමා කිරීම නොකරන්න.
- කැඩිව යම්, ආනාර පිසිම, කොල්ලම් බඩු පිළිවෙළකට අසුරා ගැනීම වැනි පැවුල් ක්‍රියාකාරකම් වලට දරුවා සහනාගේ කරවගන්න.



අවුරුදු 4 - 5 වයසෙහි දරුවා

- තති කඩුලෙන් පැහිමට භාකිය.
- තතිවම අදාළම ඇදාගනී.
- තතිවම අනාර ගැනී.
- සරල මිනින් රෑප අදිමට භාකියාව අභි.
- කොල්ලම් කරන විට අන් දරුවන් හා සහයෝගයෙන් කිය කරනි.
- ක්‍රිය පදාය, අතින, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව තිවැරදිව භාවිතා කරනින් පින්තුරයක් විස්තර කළ නැත.
- තම නම සහ වයස ප්‍රකාශ කළ නැත.



නිපුණු මාපියයෙටි

මැලියෙටි අතිශය තැපෙන්මත් විහෙන් ඉනා බැරුයෙම් කාර්යකයි. “තිවැරදි තොරුණුරු නා දැනුම ලබා ගැනීම තුළින් දෙමාපියන් වන ඔබට එකින් ස්ථාවක් ලැබෙනවා පමණක් නොව පුරිමත් හා මනා භාකිමතක් ඇති දරුවන් නළුව්‍යාගන්නන් පූජුවන්.

සහ්යිවේදුනය : ක්‍රියා කිරීම හා සටන්දීම

- සහනාර්මක මහ පෙන්වීම් වෙනුවට දහනාර්මක මහ පෙන්වීම් කාරණය දහනාර්මක ව දේවල් ප්‍රකාශ කිරීමේ ද ලුමය ඒවාට බොහෝ ගෙයින් ගෙයින් විකාශ වෙති. උදාහරණයක් වගයෙන් ප්‍රශ්න ප්‍රශ්න ප්‍රශ්න එවා කිවිවාන් එය තැවත කිරීමට පෙනුම්ව ඉඩ අන් විහෙන් පූජුවේ කොළින් ඉඩ ගැනීමෙන් තොදුර තොදුර කිවිවාන් එයට ඇඟුම් කන් දීමට පෙනුම්වන් පූජුවන්.
- දරුවා ඉදිරියේ ඔහු/අය සිටින විට නොගතා දරුවා ගැන කානා කිරීමෙන් වළැඳින්න
- දරුවන්ගේ විරද්‍යා ඔහුන්ට අයයෙන්නට වෙනින් කොනුව තිවැවාන් මුවන් අනාගතයේ විම වැරදි නොගතරයි කිය සමහර දෙමාපියෙය් එහිති. විහෙන් එය එයෙන් වින්නේ නැති. එය දරුවාගේ හිතට වේදනාවක් ඇති කානා අනාර මෙවියන් පිළිනුල් කිරීමට ද ඉඩ අභි.
- දරුවාට යැමි ප්‍රයෙනයක් ඇති තු විට වන මැදිකත් වී එය විසැඳුන්නට යාමන් එකරු සුදුසු හැන ලෙනුවට දරුවා සහග එකතු වී විම ප්‍රයෙනයක් විසැඳුමට එන්සා සැංස්ක්‍රිත ප්‍රශ්නවා නා ආන්ම විශ්වාසය වියින් ලැබේ.
- දරුවා වෙනින් දරුවකු සමග සැකඳුව

යැමි ආකාරයකින් සිය දරුවාට වඩා වැඩි හැකියාවන් ඇති දරුවකු සමග සැකඳුම සුදුසු යයි සමහර දෙමාපියෙය් සිහිති. මෙය දරුවාගේ ආන්මාමිලානයට භානිකර වේ. මෙය කිරීමෙන් වළැඳින්න.

గාරික දැකුවම් (පනර දීම, ක්‍රිමූලව ගැඹුම, කතු අදේශ ආදිය) ලබන් නිස්මල්වමේ සූදුසු ම පුළුය ගෙය සමනර දෙව්වීමෙයි සිතරි. එකත් විය කාරුයාක්ෂණ පුළුයක් නොවේ. ලංකාවේ සෙරු ඩිස්කුම්ප්‍රෙයින් ව්‍යුත් තිබෙන්නේ ගාරික දැකුවම් නිස් දුරටත්ව නොයෙක් මානැනික ගැටලු ඇති වෙන බවය. අපේක්ෂිත යහපත් ප්‍රතිච්චු ලබ දෙන බවට එප්පු වී ඇති වෙනත් විකල්ප විනය ඇති කිරීමේ සුතු නිවේ.

- ව්‍යවහාර වඩා ක්‍රියාව කැපී පෙනේ

දුරවන්ගත් තම ඔහු වෙළාපොටාග්‍රහ වන්නේද යහුත් ආදායක මගින් උගෙවීත්තේ. දුහාන්තයක් වගයෙන් ස්ථානික යැන්න ඕහි මුළු ප්‍රාග්ධන නම් ඔබට අවශ්‍ය නම් ඔබ වෙනුවන් දෙක් කළ විගා ස්ථානික ප්‍රාග්ධන.

- අවධානය සහ නොසලකු හැරීම

• සිමා නියම කිරීම

• ດວຍຕົກລົງ ດອນ ຖະແຫ

• ଶୁଭମ ୩୦

දරුවාගේ හැකිම් පාලනය කර තම කළ දේ වරයාම් නොදු නැති බව ගැන ක්ලෑපන කිරීමට ලුමයට ක්ලය දීම තම ක්ලයකි. මේ සඳහා ලුමයට බඩා විය හැකි දේවල් කිරීමට තොහුකි පරිසරයක් ගෙවා ගත යුතුය. කාමරයක බඩා උතින් මූල්‍යක්, බුද්ධිය සහිත තුළයාගැනීමෙන් යෙන් ගෝවන සුදු නිදහුන්ය. ලුමයට පාලනය කර ගැනීමෙන් වූ අවස්ථාවක් ගිණුව තොරුගේ තැනක ස්ව්ල්ප ප්‍රේමියාගේ (ආචාර්යාගේ) විශාල බ්‍රේඛ විශාල නැතිව හෝ කිරීමට සෘජ්‍යවත්තා.

විනාය ලිඛිත සොය රිති තිපයන්

- මට්ටිය දෙදෙනා තම ප්‍රමාදීන් හිස්වේමට ගොඳු ගන්නා සුම පිළිබඳව එකඟත්වයක් තිබිය යුතුය.
 - එකම වැරදැක් සඳහා දෙන දැඩිවම සියලු දරුවන්ම සමාන විය යුතුය.
 - පූජා තරේණ කිරීමෙන් වැළැකිය යුතුය. කියන දේ කරන්න. කළ නැති දේ පමණක් තිබන්න.
 - උමධින්ගෙන් අකාබද්ධ ඉල්ලුම් නොකරන්න. ඔවුන්ගේ වයස නා අවස්ථාව ගැන කැඳුකිලුම් වන්න. තිදුන්නේ වශයෙන් ඇවුරුදු තුනක උමයකුගෙන් මේශය මත නොවැවෙන පරිදි ආගාර ගැනීම බලපාලන්තු විය නොහැකිය.
 - උමධි සහ කහ කරමින් අන්තර් සඳහා ප්‍රමාදීන් ඔවුන්ගෙන් බලපාලනාරෝ තේරු වන දේ පැහැදිලි ව දක්වන්න. වැඩිහිත් උමධින් සහ තර්කාත්වීම සඳහාදයේ යොදෙන්න. කුඩා කිරීමේදී ඔහුන් වන්න.

දරුවාගේ මූඩ සොඩ්සය රැකිගැනීම

- මුළුම කිරී දත මාස 6-12 අතර කාලයේ දී මතු වේ (කාමාන්සයෙන් මාස 9 දී පමණ). අවුරුදු 2 1/2 දී පමණ දත් 20ක් ලෙස කිරී දත් මතු විම සහිපුරුණ වේ.
- මාස 12වන විටත් දත් මතු තොවුවනොත් දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවේ උපදෙස් ලබා ගත්ත.
- දත් මතු වන අනුවිලිවෙළ වෙනස් විය හැකිය. කාමාන්සයෙන් යටි අන්දේ ඉදිරිපස දත් මුළුන් මතු වේ. උස් අන්දේ ඉදිරිපස දත් දෙවනුව මතු වන අතර ඉත් පසු මූඩ විය ඉදිරිපස සිට පිටුපස ගෙත් දත් කුමකුමයෙන් මතු වේ
- දත් තොවැටිව වුවද දරුවාට අර්ථ කන සහ සියුම් කැබලු සහිත මඟ ආහාර ගැනීමට හැකි බවින් ආහාර දීම පිළිබඳ ලබා දෙන උපදෙස් නිසි ලෙස පිළිපෑන්න.
- කළුගුරකින් උපගෙදීම බිලිදැකුගේ දත් මතු වී තිබිය හැකිය. එම දත් සොලවේ නම් රෝ ගැලවී උගුරේ තිරවීමේ අවදානමක් ද ඇත. එමතිකා දත් කළින් මතුවී ඇති අවස්ථාවලදී උපදෙස් සඳහා ප්‍රකාශ ඇති විශේෂයේ දත්ත කායනය වෙත යොමු වන්න.

දත් රෝග

- දත් දිරුයාම කුඩා මුළුන් ආහාර බහුලවම දක්නට ඇති මූඩ රෝගයයි. ආහාරවල ඇති සිති මෙම තත්ත්වය ඇති කිරීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි.
- වයස්ම ග්ලෝරයිඩ් දත් ගස්තිමත් කර දිරුයාමට ප්‍රතිපාදිතයක් ඇති තරඟ. තිරිදේශීන අයුරින් ග්ලෝරයිඩ් දත්තාලේප භාවිතයෙන් නිසි ග්ලෝරයිඩ් ප්‍රමාණය දත් මතුපිටව ලබා දිය හැකිය.
- දත් දිරුයාමේ මුළුන අවස්ථාවේ දී කිහිද අපහසුතාවයක් තොදුරුන්. එය හඳුනා ගත හැක්කේ දත් පැරික්කා කර වෙනයිමේ දැක ගැනීමෙන් පමණි. එවිට තිවරදී ආහාර හා සොඩ්ස පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් මෙම රෝගය තවදුරටත් පැනිරීම පාලනය කර ගැනීමට හැකිය.
- මෙම තිබා කුඩා මූඩ්ස් මූඩ සොඩ්සය රැක ගැනීමට පහත ගදුන් මුළුක කරයුතු අනුගමනය කිරීම වැදුගත්ය.



- හිනකර ආහාර රාවකට කුඩා කළ සිටෙම දරුවා පුරුදු කරන්න.
- චනකි සැමවිටම නැඹුම් පළුතුරා, එලවානා හා බනහස වර්ග ලබා දෙන්න.
- චපැනිරිය, රසකාලී හා බිජකාලී, බතිස් වැනි ඇශෙලන දුව පිටි සහිත ආහාර යිමා කරන්න.
- චළදරා ආහාර-පානවලට සිති ව්‍යකුති කිරීමෙන් වළකින්න.
- චපැනිරිය ආහාරවලට පසු වනුර බිමට පුරුදු කරන්න.



- දරුවාගේ දත් තිවරදිව මදින්න.
- චපුලු දත් මතුවූ දා සිට ද්‍රිකට වෙවරක් දත් මැදින්න.
- චදත් 4ක් මතුවූ දා සිට අතිවරයෙන්ම දත් මුරුපුවක් තැවින කරන්න.
- චවයස මාස 12 දක්මතු පසු ග්ලෝරයිඩ් සහිත දත්තාලේප ස්වල්පයක් (ඉහි පටලයක්) අතිවරයෙන්ම යොදා දත් මදින්න.

දරුවාගේ දත් තිවයේදීම පරික්ෂා කරන්න.

- දත් මතුපිට යුද නො දුමුරා පැහැ ලප ඇතිදියි සහියකට වරක් පරික්ෂා කරන්න.
- චවන් ලප දුටුවනොත් –
- “පැවතිරිය ආහාර” භාවිතය හැකි පමණ අවම කරන්න.
- චවකට දෙවරක් ග්ලෝරයිඩ් සහිත දත්තාලේප ස්වල්පයක් යොදා මෙම පුද්දු විශේෂයෙන් ආවරණයන ලෙස දත් මදින්න. මෙමක් මෙම තත්ත්වය තවදුරටත් පැනිරීම පාලනය කර ගැනීමට හැකිය.
- වැකිදුර උපදෙස් අවගනවේ නම් දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.



பிறந்த குழந்தைகளின் பராமரிப்பு

1. பிரவசத்தின் பின்னர் கவனிக்கவேண்டியது

- கூடிய விரைவில் குழந்தையை தாயிடம் அரவணைக்கக்கொடுப்பதால்
 - பிறந்து ஒரு மணித்தியாலத்துக்குள் தாய்பாலுாட்ட ஆரம்பிக்கலாம்.
 - குழந்தையை உங்ணமாக வைத்திருக்கலாம்.
 - குழந்தையை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.
- வைத்திய சாலையிலிருந்து வெளியேற முதல்
 - குழந்தைக்கு பிசீஜி. கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
 - தாயிற்கு விற்றுமின் A. (மேலதிக அளவு), ரூபெல்லா தடுப்பு மருந்து (முன்பு கொடுக்கப்படாவிடல்) கொடுத்தல்.

2. குழந்தையை உங்ணமாக வைத்திருங்கள்.

- குழந்தையை தாயின் மாபில் போடுங்கள்.
- அறையை சுத்தமாகவும் வெப்பமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- குளிராய் இருப்பின் குழந்தையை கம்பளிகளால் போர்த்தி தலைக்கு மெல்லிய தொப்பி அனியவும்.
- குழந்தைக்கு தூய காற்று அவசியம்.

பிரசுவத்தின் பின் வீடு சென்றவுடன் உங்கள் பகுதி குநாட் க்கு அறிவியுங்கள்.
அவர் வீட்டுக்கு வந்து முதல் 10 நாட்களுக்குள் 2 தடவைகளும், 11-28 நாட்களுக்குள் ஒரு தடவையும், 42 நாட்களாலில் ஒரு தடவையும் உங்களையும் குழந்தையையும் பரிசோதித்து, தேவையான அறிவூரை கூறுவார்.

3. தாய்ப்பாலுாட்டல்

- குழந்தையின் 6 மாதம் வரையும் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்கவும். (**வேறு ந்ராகாரம் கொடுக்க வேண்டாம்**)
- தாய்ப்பால் குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லா போசனை பதார் தந்களையும் கொண்டுள்ளது.
- குழந்தை பிறந்தவுடன் சுரக்கும் முதல் பால் (கொலஸ்திரம்) குழந்தையை ஆபத்தான நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும்.
- அடிக்கடி பாலுாட்டுவதால் பால் கூப்பது அதிகரிக்கும்.
- குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பாலுாட்டவும் (இரவும், பகலும்).

4. தொப்புள் கொடிப்பரமாரிப்பு

- தெப்புள் கொடியை திறந்தும் உலர்வாகவும் வைத்திருங்கள்.
- குழந்தையை நலமாக இருப்பின், நினழும் குளிக்கவார்ப்பதன் மூலம் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

5. குழந்தையையின் உளவிருத்தியைத் தூண்டுதல்

- தேசத்துடன் அரவணையுங்கள்.
- தாலாட்டுப்பாடுங்கள்.
- குழந்தையின் உடலைத் தடவிவிடுங்கள்.
- சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதும், பாலுாட்டும் போதும் குழந்தையுடன் அன்பாகப் பேசங்கள்.
- பாலுாட்டும் போது குழந்தையுடன் கண்ணோடு கண் தொடர்பு வைத்திருங்கள்.
- குழந்தை பார்ப்பதற்கு வெவ்வேறு நிறங்கள் கொண்ட விளையாட்டுப்பொருட்களை வையுங்கள்.

6. ஆபத்தான அறிகுறிகள்

- அசாதாரணமாக அமைதியாக இருந்தல் / அளவுக்குமிகுஞ்சி அழுதல் / முனகுதல்.
- தாய்ப்பாலை மறுத்தல்.
- தெப்புள்கொடியில் இருந்து துர்நாற்றமுள்ள பதார்த்தம் வெளியேறுதலும், சீவந்து இருந்தலும்.
- பிறந்து 72 மணித்தியாலங்களுக்குள் உடல் மஞ்சள் நிறமாதல், அல்லது 2 கிழமைக்கு மேலும் உடல் மஞ்சள் நிறமாக இருந்தல்.
- குழந்தையின் உடல் வெப்பிலை அசாதாரணமாகக் குறைந்தோ, கூடியோ இருந்தல்.
- அவயங்களில் அசாதாரண அசைவு / வலிப்பு.

- 4 வார முடிவில் குழந்தையை, குழந்தைகள் நல பினி ஆய்வு நிலையத்திற்கு, முன்பரிசோதனைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.
- குழந்தை சரியான முறையில் வளர்ச்சியையடைகிறதாவென அறிவதற்கு, குழந்தையை மாதமொருமுறை நிறுத்தல் வேண்டும். எதிர்பார்க்கப்பட்ட திசையில் வளர்ச்சி வரையு செல்லாவிடின், குழந்தைகள் நல பினியாய்வு நிலையத்திலிருந்து அறிவுரையைப் பெறவும்.

9. குடும்பக்கட்டுப்பாடு

குழந்தையின் 6 கிழமை முடிவில், நீங்கள் தெரிவு செய்த குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறை பற்றித் தீர்மானிப்பதற்கு குடும்ப நல உத்தியோகத்தார் / குடும்பச் சகாதார தாதிய சகோதரி / சகாதார வைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அனுகூலதல் வேண்டும். இதன் மூலம் அடுத்த காப்பத்தினைப் பிற்போட்டு, இக் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் முன்னேற்றச் செய்யலாம்.

10. தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து	தடுப்பு மருந்து மூலம் தடுக்கப்படக்கூடிய நோய்கள்
பிற்ந்தவுடன்	பீசீஜி.	5 வயதிற்கு குழந்தையை பாதிக்கும் கடஞ்சாய் வகை
2 மாதம் பூர்த்தியான பின்	வாய்மூலமான போலியோ-1 பெங்ராவலன்ட் 1	• பொலியோ
4 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• போலியோ-2 • வாய்மூலமான பெங்ராவலன்ட் 2 • ஊசிமூலமான போலிபோ	• குக்கல் • தொன்னடை காப்பான் • ஏற்பு வளி • செங்கண்மாரி B • கிடிமாபிலஸ் இன்புஞ்சென்ஸா B இனால் பாப்பப்படும் நோய்கள்
6 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• வாய்மூலமான போலியோ-3 • பெங்ராவலன்ட் 3	• சின்னமூழ்த்து கூ.வைக்கட்டு, ருபெல்லா யப்பான் ரூனைக்காம்ப்ஸல் • சின்னமூழ்த்து, • போலியோ, • தொன்னடைக்கந்தப்பள், குக்கல், ஏற்புவளி
9 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• சின்னமூழ்த்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா	• சின்னமூழ்த்து கூ.வைக்கட்டு, ருபெல்லா யப்பான் ரூனைக்காம்ப்ஸல் • சின்னமூழ்த்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா
12 மாதம் பூர்த்தியான பின்	யப்பான் மூளைக்காப்ப்சல்	• போலியோ, • தொன்னடைக்கந்தப்பள், குக்கல், ஏற்புவளி
18 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• வாய்மூலமான போலியோ 4 • முக்கட்டடு	• சின்னமூழ்த்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா • போலியோ, • தொன்னடைக்கந்தப்பள், ஏற்புவளி
3 வயது பூர்த்தியான பின்	• சின்னமூழ்த்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா - 2	• சின்னமூழ்த்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா
5 வயது பூர்த்தியான பின்	• வாய்மூலமான போலியோ 5 இருந்தடி, தொன்னடை கரப்பன், ஏற்புவளி	• போலியோ, • தொன்னடைக்கந்தப்பள், ஏற்புவளி
11 வயது பூர்த்தியான பின்	• வயது வந்தவர்களுக்காக இருக்கட்டு (தொண்ணடை கரப்பன், ஏற்புவளி)	• தொன்னடைக்கந்தப்பள், ஏற்புவளி
	வேறு	• காலத்திற்கு காலம் பரப்பப்படும் நோய்கள்

11. தடுப்புசி மருந்தேற்றிய பின் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகளை அறிவிக்கவும்

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும் தடுப்புசி மருந்துகள் உயர்தரமானது. தடுப்புசி வழங்கப்பட்ட பின் சிறிய பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது அசாதாரணமானது அல்ல. (உதாரணம் - ஜாசி போட்ட இடத்தில் சிவந்து வீங்கியிருத்தல், தோலுக்குக் கீழ் கட்டியாக இருத்தல், காய்கல், பருக்கள் போன்றவை) இவ்வகையான பக்க விளைவுகளுக்கு பிரத்தியேக வைத்தியம் தேவையில்லை. மிகச் சிறிதாக பக்க விளைவுகளினால் வைத்தியசாலை அனுமதி தேவைப்படுகின்றது. (உதாரணம் - காய்சலுடனான வலிப்பு, மிகவும் பாரதாரமான ஒவ்வாமை உடல் முழுதும் பருக்கள் போன்றவை).

தடுப்புசி மருந்தேற்றலால் இவ்வாறான எதிர்மறை விளைவுகள் ஏற்படும் உங்கள் குடும்ப சகாதார உத்தியோகத்தற், பொது சகாதார பரிசோதற், பொது சகாதார தாதி உத்தியோகத்தற், சகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு தடுப்புசி ஏற்றிய வைத்தியருக்குத் அறிவிக்க வேண்டும்.

12. • உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு 6 மாதத்தில் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு 6 மாதங்களுக்கொரு தடவை 5 வயது வரை விற்றுமின் A கொடுக்க வேண்டும்.

• உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு 1½ வருடத்திலிருந்து 5 வருடங்கள் வரை சரியான காலப்பகுதிகளில் பூச்சிமருந்து கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால், உங்கள் பகுதி குந்து / சகாதாரவைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அறுக்கவும்.

எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பொதுவான அறிவுறுத்தல்களே வழங்கப்பட்டுள்ளன என்பதைத்தயவு செய்து கவனிக்கவும். சரியான அளவு, நேர இடைவெளி, சமைக்கும் போது சேர்க்க வேண்டிய என்னையின் அளவு, போன்றவை குழந்தைக்குக் குழந்தை வெறுட்டலாம்.

குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் முடியும் வரை

- தாய்ப்பால் மட்டும்.
- தேவைப்படும் போது தாய்ப்பால் கொடுத்தல் (இரவும் பகலும்)
- குழந்தை போதுமான அளவு தாய்ப்பாலைப் பெயுகின்றதா எனக் கண்டிவதற்குக் குழந்தையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவை நிறுத்து, அதனை வளர்ச்சி வரைபில் பதிவுதே சிறந்த முறையாகும். மேலும் தாய்ப்பாலை மட்டும் அருந்தும் சிகி, ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 6 தடவைகாவது சிறுநீர் கழிப்பின் இது போதுமானவு தாய்ப்பால் கிடைப்பதென்பதற்கு அறிக்கீர்யாகும்.



6 மாதங்கள் பூர்த்தியான உடன்

- 6 மாத முடிவில் (180 நாட்கள் முடிவடைந்த பின்னர்) தாய்ப்பாலுடன் வேறு உணவுகளும் ஆரம்பியுங்கள். எனினும் தாயிற்கு வேலையிலிருந்து தொடர்ந்து விடுமுறை கிடைக்காவிடின், அல்லது குழந்தையின் வளர்ச்சி வீதம் விழிச்சியடைந்தால் அல்லது தாயிற்கு சில வேளைகளில் தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பதற்கு கடினமாக இருப்பின் கீழ் மாதத்தின் தொடக்கத்திலேயே உப உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.
- உப உணவை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது நன்கு மசித்த சோற்றுடன் தாய்ப்பால் சிறிது சேர்த்து ஆரம்பிக்கலாம். பசியாக இருக்கும் பொழுது உப உணவை கொடுக்கலாம். அதன் பின்னர் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கலாம்.
- ஆரம்பத்தில் மசித்த சோற்றில் 2-3 தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்க தொடங்கி, படிப்படியாக அளவைக் கூட்டலாம்.
- 3 நாட்களின் பின்னர் பருப்பு வகைகளை மசித்த சோற்றுடன் கடைந்து கொடுக்கலாம். தொடர்ந்து சிறு துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட கருவாடு, மீன், கோழி இறைச்சி, ஸரவ் போன்ற இரும்புச்சத்து கூடிய உணவை ஒரு வாரத்தில் சேர்க்கவும். படிப்படியாக மரக்கறி வகைகள், பச்சை இலைவகைகளை அறிமுகப்படுத்தவும்.
- ஒரு புதிய உப உணவை முதலில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். 3 நாட்களுக்கு கொடுத்து, ஒரு பிரச்சினையையும் இல்லாதுவிடில், அடுத்த புதிய உப உணவை ஆரம்பிக்கலாம்.
- பருப்பு, பூசினி, சாம்பல் வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, கரட், இலைக்கறிவகைகள் (வல்லாரை, சாரணை, முளைக்கிழை, பொன்னாங்காணி) என்பவற்றை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
- மசித்த பழங்கள் வாழைப்பழம், பப்பாசி, மாம்பழம், வத்தகைப்பழம் தினமும் ஒரு தடவை கொடுக்கலாம்.
- ஒரு நாளிற்கு 2-3 தடவைகள் பிரதான உணவுகளை வழங்கவும்.
- பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் குழந்தையின் தேவைக்கேற்பத் தாய்ப்பாலுட்டவும்.
- உப உணவு ஆரம்பிக்கப்பட்டு இரு வாரங்களிற்கு பின்னர் உணவுடன் என்னைய சேர்க்கவும். உம் தேங்காய் என்னைய, தழிப்பான தேங்காய் பால் வெண்ணைய, மாஜீன், நல்லெண்ணைய்.



குழந்தையின் 7 மாத முடிவில்

சிறிய துணிக்கைகளாகக்கப்பட்ட உணவைக் கொடுத்தல். சோற்றுடன் சோயாபிஸ்ஸி, பீஸ்ஸி போன்ற விதையணுக்கள், தூளாக்கப்பட்ட நெத்தலி, மீன், கோழி இறைச்சி, மரக்கறி, பச்சை இலை வகைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். உணவு சமைக்கும் போது ஒரு தேக்கரணி கட்டித் தேங்காய்ப் பால் அல்லது தேங்காய் என்னைய் சேர்த்தல். தினமும் மழங்கள் கொடுக்கார். குழந்தையின் மூன்றாவர்க்கிக்கூடு இரும்புச் சத்து மிகவும் அவசியமாகையால் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவைக் கொடுத்தல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவைகள் பிரதான உணவு கொடுங்கார்.

- 2 பிரதான உணவுகளிற்கிடையில் தாய்ப்பாலுட்டுங்கள். ஒரு பிரதான உணவு தேநீர் கோப்பையின் 1/2 (அரைவா சியை) விட கூடுதலாக இருத்தல் வேண்டும். கிரமமாக உணவுத்துணிக்கைகளின் பருமனைக் கூட்டுவதன் மூலம் உணவை மென்று உண்ணப் பழக்குங்கார்.
- உணவு உண்பதற்கு தனியான ஒரு இடத்தை ஒதுக்குங்கார். குடும்ப அங்கத்தவர்களை உணவு உண்ணும் போது அவதானிக்க விடுங்கார்.
- உணவை வழங்கும் போது குழந்தையுடன் கதைப்பதுடன் வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உண்ணக் கொடுத்து அவற்றின் கலையைப் பற்றி சொல்லிக் கொடுங்கார்.
- உணவை வழங்கும்போது குழந்தையுடன் அன்பாக பழக்கும்.

8-9 மாதம்

- குழந்தைக்கு வெவ்வேறு வகையான உணவுகள் உண்பதற்கு பழக்கப்படுத்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.
- ஒரு நாளிற்கு 3-4 பிரதான உணவுகளை கொடுக்கவும் (1/2 தேநீர் கோப்பையை விட சிறிது அதிகமாக), பிரதான உணவிற்கிடையில் 1-2 போலைன்யூள் இடைப்பட்ட உணவை வழங்கல்.
- சிறிய துணிக்கைகளாகக்கப்பட்ட (நன்கு மசிக்கப்பட்ட அல்லாத) உணவினை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தல்.
- நன்கு கடையப்பட்ட உணவுகளை கொடுப்பதனை தவிர்த்தல்.
- குழந்தையின் கை விரல்களினால் பற்றிப் பிடிக்கப்படக்கூடிய ஓரளவு பருமனுடைய உணவுகளை கைகளால் பிடித்து உண்ணக் கொடுத்தல்.

9-12 மாதம்

- ஒரு நாளிற்கு 3-4 பிரதான உணவுகளை கொடுக்கவும். (3/4 தேநீர் கோப்பை அளவு) பிரதான உணவுகளிற்கிடையில் 1-2 போலைன்யூள் உப உணவுகளை வழங்கவும் (அவித்த பயறு, அவித்த கெளபீ போன்ற விதையணுவுகள், அவித்த கிழங்கு, மழங்கள், யோகட்) உணவிற்கு பின் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்

12 மாதம் முதல்

- குழந்தை தானாகவே உண்ண சந்தர்ப்பத்தை கொடுத்தல். ஒரு வயதில் போஹாக்குள்ள குடும்ப உணவை உண்ணக் கொடுத்தல். மூன்று தொடக்கம் 4 பிரதான உணவுடன் (ஒரு தேநீர் கோப்பையை விட அதிகம்) இரு இடைப்பட்ட உணவு.
- குழந்தையை உண்ண கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். குழந்தைக்குப் பசி எடுக்கும் வரை பொறுத்திருக்கவும். இதற்காக பிரதான உணவிற்கு 2 மணித்தியாலமளவிற்கு முன்பிருந்தே எதுவித உணவோ, பானமோ (உமிகை பால், பிஸ்கட், இன்பிக்கள்) கொடுக்க வேண்டாம்.
- இனிப்பு பண்டங்களை குறையுங்கள். அதற்கு பதிலாக உடன் மழங்களை அறிமுகப்படுத்தவும். இனிப்புப் பண்டங்களை உண்டபின் குழந்தையின் வாயை நன்கு கழுவிவிடவும்.
- குழந்தைக்கு சகல போலைன்களையும் வழங்கக்கூடியவாறு வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை வழங்கல்.

குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு போதுமானதாவேன, கிரமமாக நிறுப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது விதிமுறைகள்

• குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது குழந்தைக்கு பசி குறைவாக இருக்கும். குழந்தை நோயிலிருந்து விரைவாக குணமடைய ஆரம்பிக்கும் போது குழந்தைக்கு சாதாரண நிலையிலும் விட கூடியனவு உணவு தேவைப்படும்.

1. கூடியனவு போசுணையுள்ள உணவுகள்

2. குறைந்தளவு உணவு

3. உணவு அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும்

- குணமடைந்த பின்னர் சாதாரணமாக கொடுப்பதை விட மேலதிக உணவு இரண்டு கிழமைக்குக் கொடுங்கள்.
- வளர்ச்சி வீதம் குறைவதைந்தால் நிறை அதிகரிப்பை அடைந்த 6 மாதங்களின் பின்னரும் மேலதிக உணவு கொடுக்கப்பட்டால் வேண்டும்.
- குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப, உணவில் சேர்க்கப்படும் எண்ணையின் அளவும் வேறுபடும்.
- வயிற்றோட்டத்தினால் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டால், அதிகாவு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும். ஜீவனி, கஞ்சி, பழச்சாறு, தேநிர் போன்ற மேலதிக நீராகாரம், சாதாரண உணவுடன் கொடுத்தல் வேண்டும்.

உள விருத்தியைக் கண்காணித்தல் போது அறிவுரைகள்

குழந்தை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில செயற்பாடுகளை செய்யாவிடின், உங்கள் பகுதி கூதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது வேறு வைத்திய அதிகாரியை அனுகவேண்டும். மேலும் இயலுமானவரை தாய் குழந்தையின் மனவிருத்தியை தூண்டக்கூடிய சில செயற்பாடுகளை கட்டாயமாக செய்ய வேண்டும்.

குழந்தையின் பிறப்பு முதல் வீட்டில் தூண்டுதல்

- பாலுட்டும் போது கண்ணோடு கண் தொடர்பு வையுங்கள்.
- பாலுட்டும் போது தாலாட்டூப் பாடுங்கள் / அன்பாகக் கதையுங்கள்.
- மெதுவாகத் தடவங்கள்.
- குழந்தை சினுங்கும்போது அன்பாக அரவணையுங்கள்.
- குழந்தையின் புன்னகைக்குப் புதிலளிப்பதன் மூலம் புன்னகைக்கத் தூண்டுங்கள்.
- வயிற்றுப்பக்கமாக படுக்கவைத்து, தலையை உயர்த்தப் பழக்குங்கள்.
- குழந்தையில் இருந்து 15-20 செமீ தூராத்தில் அசைகின்ற, சத்தம் எழுப்புகின்ற விளையாட்டு பொருட்களைப்பல நிறங்களில் தூக்கி அடுக்குங்கள்.

6 வாரம் - 3 மாதக் குழந்தை

- குப்புப்படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்த முடியும்.
- கண்களால், அசையும் பொருளாத் தொடர்ந்து பார்க்க முடியும்.
- பெரிய சத்தத்திற்கு தனது செய்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
- தூண்டலுக்கு ஆசூ ஓடு சுச் போன்ற ஒலி எழுப்புதல்.
- தாயைக்கண்டவுடன் புன்னகைத்தல் (சமூகபுள்ளைகை).



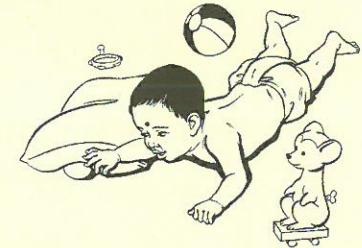
3 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- அரவணைத்தல், பாடுதல், முத்தமிடல், அன்பாக பேசுதல்.
- குழந்தை எழுப்பும் ஒலிகளைக்கு பதில் அளிப்பதன் மூலம் குழந்தையைப் பேசத் தூண்டுதல்.
- குழந்தையை குப்புப்படுக் குதவுதன் மூலம் குழந்தை முதுகுப் புறமாகப் படுக்க, பக்கவாட்டில் சரிய உதவும்.
- கையில் சில பொருட்களை கொடுத்து குழந்தை பிடித்தவுடன் அதனை வெறுவாக இழுப்பதன் மூலம் பொருட்களை இறுக்கமாக பிடிக்கப் பழக்குங்கள்.
- விளையாட்டுப் பொருட்களை, எடுக்கக் கூடிய தூராத்தில் வைப்பதன் மூலம் கையை நீட்டிப் பொருட்களை எடுக்கப்படுக்கவும்.
- குழந்தைக்கு வித்தியாசமான நிலைகளைப் பழக்குதல். (இருந்தல், குப்புப்படுத்தல்)



3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதக் குழந்தை

- வயிற்றுப்புமாக படுத்திருக்கும் போது தலையையும், மார்பையும் உயர்த்துதல்.
- விரல்களை பின்னுதல், கைகளால் விளையாடுதல்.
- கைகளை நட்டிப் பொருட்களைப் பற்றிப்பிடத்தல்.
- ஓலிமை நோக்கி தலையைத் திருப்புதல்.
- காடா ரா பா போன்ற ஒரு சொல் சுத்தங்களை உச்சரித்தல்.
- பலமாகச் சிரித்தல்.



6 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தை தனியாக உட்கார தூண்டுவதுடன், குழந்தையை தொடர்ந்து இருக்கப் பழக்கவும்.
- இரண்டு கைகளாலும் ஒரே நேரத்தில் பொருட்களைப் பிடிக்க பழக்குங்கள்.
- குழந்தைக்குப் பிடித்தமான ஓசையுடைய சொற்களை மீள உச்சரிக்க ஊக்குவிழுங்கள்.
- கைகளால் முகத்தை மறைத்து ஓளிந்துப் பிடித்து விளையாடப் பழக்குங்கள்.
- வேறுபட்ட ஓலியுடைய விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுங்கள்.
- குழந்தையை வெளியில் அழைத்து சென்று குழலைக் காட்டுங்கள்.
- குழந்தையுடன் வீட்டில் நடைபெறும் வேலைகள் பற்றி அவ்வப்போது கதையுங்கள்.



6-9 மாதக் குழந்தை

- முதுகுப்புமாக படுக்கும் போது தலையை உயர்த்துதல்.
- உடலை முதுகுப்புமாகவும் வயிற்றுப்புமாகவும் பிரட்டுதல். (உடம்பு பிரட்டுதல்)
- ஒரு கையிலிருந்து மற்ற கைக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.
- டாடா ராரா லாலா பாபா போன்ற ஒலிகளை எழுப்புதல்.

9 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- கடினமான சமதரையில் எழுந்து நிற்க உதவுதல்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் பொருட்களைப் போடவும் எடுக்கவும் பழக்குதல்.
- நாளாந்த செயன்முறை பற்றி குழந்தையுடன் கதையுங்கள்.
- படங்களைக் காட்டிப் பெயர்களை சொல்லிக்கொடுத்தல்.
- குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள்.



9-12 மாதக் குழந்தை

- உதவியின்றி இருத்தல்.
- எழுந்து நிற்கும் போது உதவியுடன் நிற்றல்.
- ஒலிகளை மீளச் சொல்லுதல்.
- அர்த்தமுள்ள சத்தங்களை எழுப்புதல்.
- ஒரு சில சொற்களை உச்சரித்தல்.
- சிறிய இலகுவான அறிவுறுத்தல்களைச் செய்தல்.
(கைத்தட்டுதல், கை அசைத்தல்)



12 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- அவனை / அவனை தானாகவே நடக்க உதவுங்கள்.
- பழக்கமான பொருட்களைக் காட்டி, கேட்டல்.
- குழந்தைக்குப் பந்தை உருட்டப் பழக்குங்கள்.
- குடும்பத்தினர் உணவு அருந்தும் போது குழந்தையையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தையின் கையில் கொடுத்து தானாக உண்ண விடுங்கள்.
- சோறு சிறிதளவு தட்டில் இட்டு குழந்தையிடம் கொடுத்து உண்ணக் கொடுங்கள்.
- நீங்கள் நாளஞ்சு நாள் பார்க்கும், செய்யும் செயல்கள் பற்றி குழந்தையுடன் பேசுங்கள்.
- குழந்தையிடம் வேறு பட்ட பொருட்களைக் காட்டி விபரிக்கும்போது, சரியான சொற்களைப் பாவிக்கவும்.



12-18 மாதக் குழந்தை

- உதவியுடன் நடத்தல்
- குறைந்தது 2-3 சொற்களை உச்சரித்தல். (இன்னும், தா, அது)
- கேட்கும் போது, பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டுதல்.
- சிறிய பந்தை உருட்டுதல்.
- உடலின் ஒரு அங்கத்தையாவது அறிந்திருத்தல்.
- சிறிய பொருட்களை பெருவிரல், சுட்டு விரல்களால் பிடித்து எடுத்தல்.



18 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தைக்கு படி ஏற உதவுதல்.
- பெரிய பந்தை பிடிக்கவும், எறியவும் காட்டிக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு உடலின் பாகங்களைக் கற்பியுங்கள்.
- குழந்தையின் ஆடைகளை தானாக கழற்ற விடுங்கள்.
- குழந்தையின் விளாக்களுக்கு எளிமையான உதாரணங்களுடன் விடை சொல்லுங்கள்.
- குழந்தையுடன் நீங்கள் தீண்டும் பார்க்கின்ற செய்கின்ற விடயங்களைப் பற்றிக் கைத்தக்கவும்.



18 மாதம் - 2 வயதுக் குழந்தை

- உதவியின்றி நடத்தல்.
- உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
- 2-3 குற்றிகள் கொண்டு தூண்டு அமைத்தல்.
- 10 செற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஓர் இரண்டு சொற்றொட்டரை பாவித்தல் அம்மா வா, ப்ளது தா
- முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குவித்தல்.

2 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தைக்கு ஒரு காலில் சமநிலையில் நிற்க விடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு வட்டம், முகம், நேர்கோடு போன்றவற்றை வரைய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- குழந்தையின் அனுபவங்களைச் சொல்ல விடுங்கள்.
- மலூட்டத்தில் மலம், சிறுநீர் கழிக்கப் பழக்குங்கள். கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.
- குழந்தையின் பற்களை ஆரோக்கியமாக பேணுங்கள். பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். தாயின் உதவியுடன் பல் துலக்குதல்.
- இனிப்பு உண்டபின் பல் துலக்கி, வாய் கழுவப் பழக்குங்கள்.



2-3 வயதுக் குழந்தை

- விழாமல் ஓடுதல்.
- விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
- வஸன்த, வட்டமான பொருட்களைப் படமாக வரைதல்
- 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களைப் பாவித்தல்

3 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தையை ஒரு காலில் தூர்ண விடுங்கள்.
- குற்றிகளைக் குவிக்கவும், பின்னர் ஒழுங்காக அடுக்க விடுங்கள்.
- வித்தியாசமான உருவங்களையும், நிறங்களையும் அறிய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- கை கால்களை தானே கழுவி உலர்த்தப் சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.



3-4 வயதுக் குழந்தை

- ஒரு காலில் நிற்றல்.
- பழியிலிருந்து பாய்தல்
- ஆடைகள் அணிதல், பாதனிகள் அணிதல். (பொத்தான்கள் பூட்ட முடிவதில்லை).
- வட்டங்களையும், வடிவமைப்புகளையும் பார்த்துக் கீறுதல்.
- 3 வரை எண்ணுதல்.
- குறைந்தது 2 நிலை சம்பந்தமான சொற்களைத் தெரிந்திருத்தல். உ + ம மேல், கீழ், அருகில், தூரம்.
- முழுமையான, சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.



4 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் வழிகள்

- ஒருகாலில் தாவுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- படங்களை வெட்டப் பழக்குங்கள்.
- ஆடைகளின் போத்தான்களைப் பூட்டப் பழக்குங்கள்.
- நல்ல பழக்க வழக்கங்களைப் பழக்குங்கள். நன்றி, தயவு செய்து போன்ற சொற்களை பாவித்தல்.
- குழந்தையின் கேள்விக்கு சரியான பதிலைக் கொடுங்கள். பொய் சொல்லவோ, பதில் சொல்ல காலம் தாழ்த்தவோ வேண்டாம்.
- குடும்பத்தின் செயற்பாடுகளில் குழந்தையை ஈடுபடுத்துங்கள் (சமைத்தல், கடைக்கு செல்லுதல், விளையாட்டு பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்துதல்.)



4-5 வயதுக் குழந்தை

- ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
- தானாக உடைகளை அணிதல்.
- கரண்டியினால் எடுத்துக் தானாக உணவுறுந்துதல்.
- இலகுவான மனித உருவங்களை வரைதல்.
- வயதில்கூடிய சிறுவர்களுடன் ஒத்து விளையாடுதல்.
- விணைச்சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
- பெயர், வயது என்பற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.



திறமையுள்ள பெற்றோர்த்தன்மை

திறமையுள்ள பெற்றோர்த்தன்மை ஒரு தேவையான செயற்பாடாகும். சிறப்பான திறமையைப்பாவிப்பதன் மூலம் நற்பண்டின் மகிழ்ச்சியான பிள்ளைகளை உருவாக்க முடியும்.

தொடர்பாடல் : கேட்டலும் பேசுதலும்.

- எதிர்மறையான சொற்களை தவிர்த்து நேர்மறையான சொற்களைப்பாவிக்கவும். நேர்மறையாக இருப்பதன் மூலம் பிள்ளைகள் அதிக கிழ்ச்சியுடன் போகிறார்களாக மாறுவார்கள். உதாரணமாக கதிரையை ஆட்ட வேண்டாம் என்று கூறுவதற்கு பதிலாக கதிரையில் எப்படி நேராக உற்கார வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.
- பிள்ளைகளின் முன்னால் பிள்ளைகளின் தவறுகளைப்பற்றிப் பேசுதலைத் தவிர்த்தல். சில பெற்றோர்கள் நினைக்கின்றார்கள் பிள்ளையின் தவறுகளை அவர்களின் முன்னாலேயே மறந்துவர்களிடம் சொல்லும் போது பிள்ளைகள் திருந்துவர்கள் என்று ஆனால் பிள்ளை பெற்றோரைத் திரும்பாததைத் தவிர அவர்களது தவறான நடத்தையில் மாற்றம் வராது.
- பிள்ளைகள் ஏதாவது பிரச்சினையில் இருக்கும் போது அப்பிரச்சினையை நிங்கள் தனியே தீர்க்க வேண்டாம். மாறாக அவர்களுடன் சேர்த்து தீர்ப்பதற்கு உதவி புரியுங்கள். இப்படி செய்வது நீண்ட கால அடிப்படையில் பிள்ளைகளுக்கு நம்பிக்கையை வளர்ப்பதோடு பிரச்சினைகளை கையாள்வதற்கு உதவும்.
- ஒரு பிள்ளையை மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல். குழந்தையின் நடத்தையை திருத்துவதற்கு நல் நடத்தையாளர் மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுதல் ஒரு நலை முறையென்று சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் இம்முறை பிள்ளைகளின் தன்மைக்கையைச் சிறைக்கும் எனவே இதைத் தவிர்க்கவும்.

ஓழுக்கம் பேணுதல்

உடல்ரத்தியான தண்டனைகள் (அடித்தல், கண்ணத்தில் அறைதல், முடியைப்பிடித்து இழுத்தல்) ஓழுக்கம் பேணுவதற்கான நல்ல முறையென சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் அது அப்படி அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடல்ரத்தியான தண்டனைகள் பிள்ளைகளின் மனத்தியான பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச் செலவும்.

இருந்தாலும் பல நேர மறையான முறைகள் ஓழுக்கத்தை பேணுவற்காக உண்டு

- கவனத்தில் எடுத்தலும் அசட்டை செய்தலும்.
நல்ல நடத்தைகளுக்கு செலுத்தும் அதே நேரம் பிள்ளையின் கூடாத நடத்தைகளை அசட்டை செய்தல். பிள்ளைகள் கவனத்தையிர்ப்பதற்காக திரும்புத்திரும்ப செய்வார்கள். ஆனால் ஏதுல் செவியைப்பிடித்து திருகுதல் ஆகியன கவனத்தில் எடுத்தலே ஆகும்.

பிள்ளைகள் தங்களது செவியைப்பிடித்து திருகுதல் மூலம் சில நிமிடங்கள் கவனத்தில் எடுத்தலை விரும்புவார்கள் அறவே கவனம் எடுக்காததைத்தவிட.

- நேர மறையான நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுத்துதல் மிக முக்கியமாகும்.
உதாரணமாக பிள்ளை அமைதியாக புத்தகம் வாசித்துக் கொண்டிருந்தால் பாராட்ட வேண்டும்.

மட்டும்படுத்தல்

பிள்ளையின் சில செயற்பாடுகளை மட்டும்படுத்தல் ஓழுக்கம் பேணுவதற்கு முக்கிய நல்ல முறையாகும் உதாரணமாக : தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை மட்டும்படுத்தல். பிள்ளை இரவு 7 மணிக்குப் பின்னர் தொலைக் காட்சி பார்ப்பதை தடுப்பதற்கு பிள்ளைக்கு முன்னரே அறிவித்து இருக்க வேண்டும். பிள்ளை தொடர்ந்து பார்க்க வேண்டும் என அடம் பிடித்து அழுதால் 7 மணிக்குப் பின்னர் TV பார்க்கக் கூடாது என்பதை நாபகப்படுத்திய பின்னர் கோபத்தையோ அல்லது துக்கத்தையோ காட்டாமல் தொலைக் காட்சியை அணிந்து விட வேண்டும்.

புள்ளியிடுதலும் பரிச் கொடுத்தலும்.

சிறு பிள்ளைகளின் நல்ல நடத்தைகளைப் பாராட்டுவதற்கு இது சிறந்த முறையாகும்.அவர்களின் ஒவ்வொரு நல்ல நடத்தைக்கும் ஒரு நடத்தையிரும் (புள்ளி) வழங்கவும்.குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையான நடத்தைகளுக்காக சேர்த்தவுடன் பிள்ளைக்கு ஒரு பரிச் வழங்க வேண்டும்.

நேரம் கழித்தல்.

ஒரு பிள்ளை தான் செய்த தவறை எண்ணிப்பார்ப்பதற்காகவும் உள்ளக் கிடக்கையை சமாளிப்பதற்காகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட போறி முறையாகும்.

இதை செய்வதற்கு பிள்ளைக்கு குறைந்தைவு தூண்டல்கள் உள்ள ஒரு இடத்தைத் தெரிவு செய்யவும். ஒரு அறையின் மூலை அல்லது ஒரு சில பொருத்தகள் உள்ள அறை என்பன பொருத்தமான இடமாகும்.

ஒரு பிள்ளை அடங்காமல் போகும் போது பிள்ளையை நேரம் கழித்தல் இடத்தில் சில நிமிடங்களுக்கு (நேரம் குழந்தையின் வயதைப் பொறுத்தது) நீர்க் அல்லது உட்கார வைக்க வேண்டும்.

ஓழுக்கத்தை பேணுவதற்கு தேவையான சில பொதுவான வரையறைகள்.

- பிள்ளைகளின் ஓழுக்கத்தைப் பேணுவதற்கு இரண்டு பெற்றோர்களும் எம்முறைறையை பிஸ்பற்றுவதென ஒரு உடன்பாட்டுக்கு வர வேண்டும்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட பிழைக்கு திருத்தல் முறை எல்லா பிள்ளைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.
- ஒன்றுமில்லாத எச்சரிக்கைகளை ஒரு போதும் விடுக்க வேண்டாம். சொல்லுவதைச் செய்யுங்கள். செய்யக்கூடியதை சொல்லுங்கள்.
- முடியாதவற்றை செய்யும்படி வற்புறுத்த வேண்டாம். கவனத்தில் எடுங்கள். உதாரணமாக 3 வயது பிள்ளை உணவுகளை மேசையில் சிந்தாது சாப்பிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது பிள்ளையால் முடியாத காரியமாகும்.
- உங்களது பிள்ளைகளுடன் பேசுங்கள் மற்றும் கலந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது எதிர்பார்ப்பை தெளிவு படுத்துங்கள். காரணத்தை தெரியப்படுத்தி கலந்து ஆலோசியுங்கள். அமைதியாகப் பேசுங்கள்.

குழந்தையின் வாய்ச்சுக்காதாரத்தினை பாதுகார்த்தல்

- முதலாவது பாற் பல் குழந்தையின் 6 தொடக்கம் 12 மாத வயதில் (பொதுவாக 9 மாதமளவில்) வெளித்தெரிய தொடங்கும். குழந்தையின் 2 தொடக்கம் 2 1/2 வயதினுள் பாற்பற்கள் அனைத்தும் (20 பாற் பற்கள்) வெளித்தெரியும்.
- குழந்தையின் முதல் பன்னிரண்டு மாத முடிவிற்குள் பாற்பற்கள் வெளித்தெரியாவிடின் பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பேரல்
- பற்கள் வெளித்தெரியும் ஒழுங்கு முறை குழந்தைக்கு குழந்தை வேறுபடும். பொதுவாக தீழ் விரிசையிலுள்ள முன் பற்கள் முதலாவதாக வெளிப்படும். மேல் விரிசையிலுள்ள முன் பற்கள் இரண்டாவதாகவும் மிகுதிப்பற்கள் படியிட்டியாக மற்றுக்குதிலிருந்து பிற்புத்தி வரை முனைக்கூத்தொடங்கும்.
- குழந்தையின் பல் முனைக்க ஆரம்பிக்க முன்கூதவே பகுதி திரவத்தஞ்சையான அல்லது சிறிய துணிக்கைகள் அடங்கிய மென்னைப்பான உணவுகளை உண்ணும். எனவே குழந்தைக்குரிய உணவு தொடர்பாக கொடுக்கப்பட்ட ஆலோசனையை பின்பற்றல்.
- குழந்தை பிறக்கும் போது பற்கள் இருப்பது மிக அரிது. இப்பற்கள் பலம் குறைந்தவையாகவிருப்பதன் காரணமாக இவை சரியான இடத்தில் அமைவதில்லை. எனவே குழந்தையின் கவுசப்பாதையில் இவை தடையினை ஏற்படுத்தும். பற்கள் சரியான வயதிற்கு முன்பாக வெளித்தெரியின் அருகிலுள்ள பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பேரல்.

பல் தொடர்பான நோய்கள்

- பற் சிதைவு என்பது அதிகளவில் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் ஓர் வாய் நோயாகும். இது பெரும்பாலும் அதிகளை இனப்பான உணவுகளை உள்ளெடுப்பதன் காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- புளோரைட் பற்களுக்கு பலவரிப்பதுடன் பற்சிதைவிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. பற்பசையிலுள்ள சிபாரிசு செய்யப்பட்ட புளோரைட்டின் அளவு பற்களின் மேற்பரப்பிற்கு சரியான அளவில் புளோரைட்டினை வழங்குகின்றது.
- ஆரம்பத்தில் பற்சிதைவு பாரியளவில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதில்லை. பற் சிதைவு ஏற்பட்டுள்ளது என்பது பல் வைத்திய நிபுணரினால் பற்களில் ஏற்பட்டுள்ள கண்ணுக்கு புலனாகும் சீல மாற்றங்களைக் கொண்டு அடையாளம் கண்படும். சரியான உணவுகளையும் சிறந்த வாய் தொடர்பான க்காதார பழக்கவழக்களையும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பற்களில் ஏற்கெனவே ஏற்பட்டுள்ள பற்பசையினை கட்டுப்படுத்தலாம்.

எனவே கீழ்க்கண்ட சரியான அடிப்படை வாய்ச்சுக்காதார பழக்கவழக்களை ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் குழந்தைகளின் வாய்ச்சுக்காதாரத்தினை சிறந்த முறையில் பேணலாம்.

சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு சிறந்த போச்சையுள்ள உணவினை கொடுத்தல்

- புதிய பழங்கள், மாக்கறிகள் மற்றும் தானியங்களை கொடுத்தல்.
- அதிகாவலான இனிப்புபண்டங்கள் மற்றும் பசைத்தன்மையான மாப்பொருள் அடங்கிய உணவுகளான பாண் மற்றும் பணிஸ் என்பனவற்றை தவிர்த்தல்.
- ஒரு வயதிலும் குறைந்த குழந்தைகளின் உணவிலும் நீராகாரத்திலும் சீனி சேர்ப்பதனை தவிர்த்தல்.
- இனிப்பு பண்டங்கள் கொடுத்த பின்பு நீரினை கொடுத்தல்.

சரியான முறையில் பல் தூலிக்குவழற்று பயிற்சியிடித்தல்.

- முதலாவது பல் வெளித்தெரிந்த நாளிலிருந்து தினமும் இரு தடவைகள் பல் துலக்குதல்.
- வாய்க்குழில் நான்கு பற்கள் தோன்றிய நாளிலிருந்து கட்டாயாக பற் தூரிகையினைப் பயன்படுத்தல்.
- குழந்தை பன்னிரண்டு மாத வயதினை அடைந்த பின்பு புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையினை சிறியளவில் பற் தூரிகையிலிட்டு துலக்குதல்.

ஒழுங்காக பற்களை பல்வைத்திய நிபுணரிடம் காட்டுதல்.

- குழந்தையின் பற்களில் வெண்ணிறை / மன்னிறமான படலம் படிந்துள்ளதா என்பதனை கீழமைக்கு ஒரு தடவை கட்டாயாக அவதாளித்தல்.
- அப்படிப்பட்ட படலம் பற்களின் மேற்பரப்பில் அவதாளிப்பின் –

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- சீனி மற்றும் வேறு இனிப்பு பண்டங்களினை கொடுப்பதனை ஈடுயாவில் தவிர்த்தல்.
 - புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையினை சிறியளவில் பற் தூரிகையிலிட்டு தினமும் இரு தடவைகள் பற்களை துலக்குதல். இம்முறை மூலம் மேற்படி பேறு பற்களுக்கு மேல்கீழ் பரவுவதனை தவிர்க்கலாம்.
 - மேலதிக் விளக்கம் தேவைப்படும் நிலையில் பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப்பெறல்

සටහන් - කුරිප්පුකள්

සටහන් - කුරිප්පුකள்

B කොටස

രഹസ്യ / പേജ്

ପିରମ୍ବି / ଅନ୍ଧା

(මෙම කොටස ප්‍රවීත් සෞඛ්‍ය වේ) නිලධාරීනිය වෙින් දිඹුරුන් කර තැබ්දාලයේ තබා ගෙ දූතා අනර ගෙහ අඩඳීම් සඳහා, කායනයට නෑත බඟ ඇත්තා මින් මින්ස්ප්‍රෝනායට මෙම සටහන ගෙන යාම අභ්‍යන්තරය බව සාක්ෂිත්තා.)

(இப்பகுதி நிறை நிறுக்கப்படும் நிலையத்தில் அல்லது பினி ஆவ்வு நிலையத்தில் குடும்ப நல உத்தியோகத்தால் நிர்வப்பப்பட்டு, அவர்கள் கார்யால்த்தில் வைக்கப்பட வேண்டும்.)

දරුවාගේ සොබඳ වර්ධන සටහන
පිළ්ලෙයින් ආරෝක්කිය බණර්ස්සිප් පතිවෙශ

கோ:வேல:தி:கே) கு.கவு.அ பிரிவு	பு.கோ:ஹே:தி:கே) கு.ந.உ பிரிவு	செ. மே. அம்கய /பி.த.பதி இலக்கம்
டர்வையை நம் குழந்தையின் பெயர்		த.ந.ா.ஒ. அம்கய க.தா.ப்.பதி இலக்கம்
டர்வை உபன் டினய குழந்தையின் பிறந்த திகதி	வ பெ மா தி	வ பெ மா தி
மலை நம் தாயின் பெயர்	மா தி பதி	மா தி பதி
மலை முகவரி		
மேல் டர்வை ஆண்டு லீவான் சிவிந் குறி டர்வை அனு குழந்தை குழந்தையின் செர்த்து உயிருடன் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை.		
பூதியென் பழு ஆயை ஆண்டு லீவிதீரி டீ மூ அம்ச கலீட் ? குழந்தை பிறந்து 1 மணித்துயாலத்துக்குள் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டதா?	வீ ஆம் இல்லை	
அப்பால் மன்றங்கிட்டிவிடவிலை கூடு அரைகூ கலீட் ? குழந்தை பிறப்பிலிருந்தான ஏதரோயிட் குளைபாடு பற்றி பரிசோதிக்கப்பட்டதா?	வீ ஆம் இல்லை	
வீரேஷன் ரைக்கிலு கருவிலு கருவிலு கேட்டு விசேட அவதானத்துக்குரிய காரணம்	1. 2. 3.	
மீ கிரி அல்லது மேன்னீட் ? தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுக்கப்பட்டதா ?	மக 2 டி 2 மாத்தில்	மக 4 டி 4 மாத்தில்
அமீனர் அனார் அம்ச கர ஆண்டீ ? மேலதிக உணவுகள் வழங்க ஆரம்பிக்கப்பட்டதா ?	வீ/நா ஆம்/இல்லை	வீ/நா ஆம்/இல்லை
அமீனர் அனார் அல்லவென்ற ஆரம்சு உதய : மேலதிக உணவுகள் மதன் முதலில் வழங்கிய போது, வயது:	மக: மாதங்கள்:	டிக: தினங்கள்:
மீ கிரி டீ கலீப்ரைனையேன் நவத்து வீர டர்வையை உயக : தாய்ப்பாலுட்டலை முழுமையாக நிறுத்திய போது பிள்ளையின் வயது:	அஇ: வருடங்கள்:	மக: மாதங்கள்:
அலு ஓகர் கலீப்ரைன் வன வீர உலை அலுலே காலன் அனார் அன்னீட் ? முதலாவது ஆண்டு பூரணமடையும் போது பிள்ளை குடும்பத்தின் வழுமையான உணவினை உட்கொண்டதா ?		வீ/நா ஆம்/இல்லை

අභුත උපන දුරටුවායේ සොබ්ස සටහන
(පසු ප්‍රකාශ ගමන්වලදී පවත්වා සොබ්ස දේව) නිලධාරණය විසින් සම්පූර්ණ කිරීමට)

சிகுவின் சுகாதாரப் பதிவேடு

பிரசுவத்தின் பின் விட்டு தரிசிப்பின்மோது குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் இப்பகுதி நிர்யப்படல் வேண்டும்.

	எல்லே கீழ் அலுவி இன 10 ஒல் பிற்ந்து முதல் 10 நாளில்		இன 15-21 15-21 நாள்		இன 42 ஆகிறோம் 42 நாள்							
	இன 1-5 1-5 நாள்		இன 6-10 6-10 நாள்									
	தைய / திகதி		தைய / திகதி		தைய / திகதி							
கல்லி பழைய சருமத்தின் நிறம்												
அசை / கண்												
போகுதியே சீவுகளிய தொப்புள் கொடு												
உத்திரவிய / வெப்பநிலை												
மலிகிரி அமனுக் டீம் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுத்தல்												
மலிகிரி இல்லி தாய்ப்பாலுட்டல்	சீர்பிள்ளை அரவங்களிப்பு நிலை											
	கல்லித்தைய மார்புக்குதுப் பள் இல்லைப்பு நிலை											
கடுகுகள் காலையை அடையாளப்படுத்திய சிக்கல்கள்												
வேறான் வேறு												
காய்ந்தை அமீனிய இன இனயன் பினி ஆய்வு நிலையத்திற்கு அடுத்து வரவேண்டிய திகதி												
கோவித் தூஷாலன் கூடு கடுகு அமீனிய இன இனயன் ககாதார கல்வியூட்டலுக்காக அடுத்து வரவேண்டிய திகதி												
விலைன் A விற்றுமின் A	மல 6 6 மாதம்	அல: 1 1 வயது	அல: 1½ 1½ வயது	அல: 2 2 வயது	அல: 2½ 2½ வயது	அல: 3 3 வயது	அல: 3½ 3½ வயது	அல: 4 4 வயது	அல: 4½ 4½ வயது	அல: 5 5 வயது		
தைய திகதி												
பழு புக்கிய முன் இன பூச்சி மருந்து கொடுக்கப்பட்ட நிலை												

பிரிவைக்கிரந்தை தடுப்பு மருந்து அட்டவணை Immunization

இதில் வைதெடு இல்லை என்றதை கீழெலும் உள்ளதை மேல் அடிக்கல் கூறுவதை கருத்து கொள்ள வேண்டும்.
சுலப தடுப்பு மருந்துகளும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

வயது Age	வகை Type of vaccine	தீவிர தக்கி Date		மின்தி அகங்க ஏஃபி தாக்குத் கிள்கும் Batch No.	பரிசுக்கிரங்கள் அல்லது அதிக பிரிவைக்கிரந்தை பிளிஜி அடிக்கல் பிரெஸ் கோல்ட்ஸ் (Absent)	விதிகளை பிரிவைக்கிரந்தை பிளிஜி அடிக்கல் பிரெஸ் கோல்ட்ஸ் (Present)
		சுலப Y	மொத்தம் D			
மூலத்தில் பிறக்கப்பட்ட உடன் At Birth	விகிடி மீ. ரி. ஜி. B.C.G					
	விகிடி ஒத்து மூலத்தில் பிறக்கப்பட்ட உடன் (இதில் வைதெடு இல்லை) பிரெஸ் சுதான் (வைதெடு மாதநிறையில் அனுப்பியால் இல்லாமல் விட விரும்பும்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)					
2 மாதம் வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 2 Months Completed	மூல கூடுதல் பெஞ்சாவலஸ் 1 Pentavalent 1 இல்லாமல் 1 வாய்முறை போலிமோ 1 OPV 1					
4 மாதம் வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 4 Months Completed	மூல கூடுதல் பெஞ்சாவலஸ் 2 Pentavalent 2 இல்லாமல் 2 வாய்முறை போலிமோ 2 OPV 2 அடுத்த ஒவ்வொரு மாதத்திற்கு மூலமாக போலிமோ 3 போலிமோ 4 IPV					
6 மாதம் வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 6 Months Completed	மூல கூடுதல் பெஞ்சாவலஸ் 3 Pentavalent 3 இல்லாமல் 3 வாய்முறை போலிமோ 3 OPV 3					
9 மாதம் வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 9 Months Completed	சுடிப, கலிழுஞ்சை, யெல்லை 1 சின்னமுத்து, குதையக்கட்டு, நுபில்லை 1 Measles, Mumps, Rubella 1 (MMR 1)					
12 மாதம் வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 12 Months Completed	சுடன் சிட்கர்மல்லையை யெபான் மூலங்களுக்காண்சுசல் Live JE					
18 மாதம் வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 18 Months Completed	இல்ல மூக்காட்டு DPT இல்ல மூக்காட்டு OPV 4					
3 ஆண்டு வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 3 Years Completed	சுடிப, கலிழுஞ்சை, யெல்லை 2 சின்னமுத்து, குதையக்கட்டு, நுபில்லை 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2					
5 ஆண்டு வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 5 Years Completed	ஏரின் இந் கூட்டு D.T இல்ல மூக்காட்டு OPV 5					
11 ஆண்டு வரை பிறக்கப்பட்ட நிலை 11 Years Completed	இடிகிரி கிளைக்கு வைதெடு விதிகளை விட விட விட விட விட விட விட வயது பிரிவைக்கிரந்தை இந்காட்டு adult Tetanus & diphtheria (aTd)					
ஏனைத் துணையை கொடுக்கப்படவில்லை Other						

ലപਨੁ ਬਰ
ਪਿੰਡਪੁ ਨੀਖੈ

දුරක්‍රියා වර්ධන සටහන
ව්‍යාපාර්ස්-සිංහල පත්‍රිකා

ଲେଖକ ଦିଗ
ପିଣ୍ଡକତୁମ ପୋ

වර්ධනය: නියමිත බර = N, පැවත්වනු ලබන බර = OW, මධ්‍යස්ථාන අඩුබර = X, උගු අඩු බර = XX,

வளர்ச்சி: சாதாரண நிலை = N, அதை நிலை = OW, ஓளாகங் நிறைக்குறை = X,
தலை நிலைக்குறை = XX, வளர்ச்சிக் குன்றுதல் = O, (உரிய நிரலில் எழுதுவும்) சாதாரண உயரம் = NH,
மத்திம் குள்ள நிலை = S, தீவிர குள்ள நிலை = SS MAM - மெலிந்த SAM - மிகவும் மெலிந்த

දුරක්‍රියා වර්ධන සටහන
වෛර්ස්ස්සිප් පත්‍රිවූ

වර්ධනය: නියමන වර = N , අඩු වර = OW , වෙනස් අදාළ වර = X ,
 වර්ධනය අඩුල = O (අභ්‍යල මිල්වේ උග්‍රතා), නියමන උග = NH , වෙනස් වූ වර = S ,
 උග මිල = SS , වෙනස් උග මිල්වේ උග්‍රතාවය = MAM . උග මිල මිල්වේ උග්‍රතාවය = SAM

වෘත්තීකරණ: සාතාරාණ නිශ්චය = N , ප්‍රතිඵල නිශ්චය = OW , ඉරුවාන් නිශ්චය්කු නිශ්චය = X ,
 ත්‍රිව්‍ය නිශ්චය්කු නිශ්චය = XX , වෘත්තීකරණ ක්‍රම්‍යතාන = O , (ව්‍යුත්‍ය ත්‍රිව්‍යේ පෙන්වා යුතුවයුතු) සාතාරාණ ඉෂ්‍යරම් = NH ,
 මත්ත්‍යීම් ග්‍රෑන් නිශ්චය = S , ත්‍රිව්‍ය ග්‍රෑන් නිශ්චය = SS MAM - මෙල්න්තා SAM - මිකුඩා මෙල්න්තා

பெறும் பரிசுகள் திரும்
பார்வை நிலையம் பரிசோதித்தல்

(மீண்டும் கொடுக்கப்படும் முறை கொடுக்கப்படும் முறை)
(இப்பகுதி குடும்ப நல உத்திபோகத்தராஸ் நிரப்பப்படவில் வேண்டும்)

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி

விவி தெடு ம் மாதம் முதல்
ஆம் ஜில்லை

அ) மூலையை மேற்கொண்டு அடையாளம் கொண்டு வருகிறார்களா?

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

மாக மூலை விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

மாக 6 விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

மாக 10 தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

மாக 12 தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

ஒரடி பல்லு மாகங்களை கீரி விவி தெடு ம் மாதம் முதல் குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?

දරුවායේ ඇයිම් පරිභා කිරීම
කොට්ස් නිෂ්පායය් පාරිසාන්තරාල

(මෙම තොරය රූප රෝස් සේවා තැබුවානිය එකින පෙනීම යදහා)
(සිංහල ක්‍රුෂ්ඩ නළ ඉත්ත්පොක්තරාල නිර්පායාල වෙශ්‍රුම්)

සියලුම හුළු වෙළුවකට පත්

ඩිඩ් තයි පිරුන්තු සිරිතු තොරත්තින් ඩිඩ්
ඇම් ඩිඩ්ල

ජාති

ඩින්
තා?

ජාති
යෝගී
පිප්

ඡාම්

තා?

ඡායා

ඡාල්

ඡාක්

ඡාතා,
තා

හඳි විගාල ගෙඩෙක් ඇසුනු විට (අත්ප්‍රඩි
ගැසීම, දොරක් ගෙවිද නාම වැසීම වැනි)
දරුවා තිශැඹක් ඇය පිළිගෙන ගෙනවාද?
නැති නම් ඇය විගාල කර බලනවාද?

කෙ තැනුත්ල් අළුවතු කතුව ආඟුත්ත්ල
පොස්‍ර පොස්‍ර පොස්‍ර පොස්‍ර පොස්‍ර පොස්‍ර පොස්‍ර
තිශැඹක් මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා
අළුවතු කණ්කණා අකළත්ත්ත්ත්ල.

මාස 1 වන විට

හඳි විගාල ගෙවිනු හෝ දිගෝම පෙනීන
(වාහනයින් පිටවන ගෙවිද වැනි) ගෙවිද
භාග්‍යන් ගැනීමට භා ඒවාට නිශාච්චාව
සාධාරණව කිහිපිව පටන් ගෙනවාද?

1 මාතම් අභාවිල්

වාකන්තින් ඔව් පොස්‍ර තොටාර්ස් මියාන
අළුවතු මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා
තොටානුත්ත්ල.

මාස 4 සිට

තම මව හෝ රැකිබාගෙන්න පෙනීමට
නොකිටියෙන් ඔවුන්ගේ ක්‍රම භඩ් ඇසුනු
විට නිශාච්චාව සිටිනවාද? නැතිනම්
මද ඩිනු පානවාද?

පෙනීකින් හෝ පෙනීකින් සිට මව /රැකිබාගෙන්න
ක්‍රම විට දේ දෙකට හිස හෝ ඇයේ
හරංහනවාද?

4 මාතම් අභාවිල්

තාය් අළුවතු පරාමාර්පාංසර් ණරුවෙක
කොට්ස් බුද්ධී අවරාක් කාණාමලේ
අයෙහි අභාවිල් / ප්‍රාන්කෘත්‍රාල්.

මාස 7 සිට

කට් කළ වනාම මව /රැකිබාගෙන්න
දෙකට හැරෙනවාද?

මාස 9 වන විට

දිනපත ඇයෙන තුරු පුරුදු ගෙවිද
වලට සාධාරණව ඇසුනු ක්‍රම දෙනවාද?
තමාට නොපෙනෙන තැනක සිට කරන
ගෙවිද ගෙන සොයු බලනවාද?

9 මාතම් අභාවිල්

ඉව් බො මු නා මු මු පු ක් කමා න
ඉව් ක් පැ මු පැ මු පැ මු පැ මු පැ
මෙල්ලිය ඉව් ක් පැ මු පැ මු පැ මු පැ
ඉස්සුයු ඉව් ක් පැ මු පැ මු පැ මු පැ

මාස 12 වන විට

තමාගේ නමට නා ඇනෙකුත් තුරු පුරුදු
ගෙවිද වලට ප්‍රාන්ත දෙනවාද?

නෑ, වටා වැනි වෘත්තවලට රට ඇදා
ඩියාව නොකළු ප්‍රාන්ත දෙනවාද?

12 මාතම් අභාවිල්

පෙයර් අළුවතු පුරුක්කමාන ඉව් ක් පැ
පැ මු පැ මු පැ මු පැ මු පැ මු පැ

ඩිල්ලා, පාය පොස්‍ර ඉව් ක් පැ මු පැ
අයෙහි මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා මුද්‍රා
අවර්ත්ත් පැ මු පැ මු පැ මු පැ මු පැ
අවර්ත්ත් පැ මු පැ මු පැ මු පැ මු පැ

எப்பேசு சீர் அவிரட்டு 5 மூலம் உடைமொ/காலர்வினாக கிழவிட திட்டமிருந்து (அதேவீதை காலர்வினாக) பிறப்பு முதல் 5 வயது வயது வரையான விருத்திப் படிநிலைகள் (எதிர்பார்க்கும் விருத்தி)

(ප.සො.සේ.ති විධින දරුවා පර්‍යාගා කර බලා පිරිමිව)

(കുമ്പ നല ഉത്തിയോകത്തര് കുമ്ന്ത്തയെപ്പ പരിചോദിത്തു നീരപ്പ വേണ്ടുമ്)

வினாக்கள்	கீழ்வர விட விடக் கூட நடவடிக்கை வகுப்பு	ஏற்றிருக்கும் நிலை என்க உத்திரவு	நிலையில் கொடுக்கப்படும் உத்திரவு	விடும் செந்து உத்திரவுக்காகத்தான்	விடும் செந்து உத்திரவுக்காகத்தான்
வினாக்கள் 6 சிறி 1 முதல் 3 இல்லை				6 கிழமை - 3 மாதம் வரை	
1 முதிர் அதற்கு விடும் செந்து உத்திரவுக்காகத்தான்.				1. குப்புப்படுத்திக்குக்கும் போது தலையை உயர்த்தல்.	
2 ஒரு நாள் சிறி நால் நாள்கள் விடக் கூடும் வகுப்பு சிறி.				2. ஓர் இத்தான் திருத்த இந்தோர் திற்கிற் அனையும் பொருளாகக் கணக்கால் நோட்டால்.	
3 கடிக்கீர்த்தி அதற்கு விடக் கூடும் வகுப்பு சிறி.				3. பெரிய சுத்தத்திற்கு தனது செய்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல்.	
4 யானி உருப்பேர்வரியாக கடிக்கீர்த்தி அதற்கு விடக் கூடும் வகுப்பு சிறி.				4. தூண்டலுக்கு ஆசூ ஒடு காபோன்ற ஒலி எழுப்புதல்	
5 மலி கடுதியை கீர்த்தி அதற்கு விடக் கூடும் வகுப்பு சிறி.				5. தாயைக் கண்டவுடன் புன்னகைத்தல் (சுருக புன்னகை).	
வினாக்கள் 3 சிறி 6 இல்லை				3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதம் வரை	
1 முதிர் அதற்கு விடும் செந்து உத்திரவுக்காகத்தான்.				1. குப்புப்படுத்திக்குக்கும் போது தலையையும் மாற்றுவதும் உயர்த்துதல்.	
2 அஷ்டி திருத்தங்கள் போலும் கடிக்கீர்த்தி நால் அதற்கு வகுப்பு சிறி.				2. விரல்களை பின்னுதல் கைகளால் விளையாடுதல்.	
3 யானி முறை மேகாக் கார்ட் அதற்கு வகுப்பு சிறி.				3. பொருட்களைப் பற்றிப் பிடித்தல்.	
4 வெடியாக் கார்ட் அதற்கு வகுப்பு சிறி.				4. ஒவியை ஞாக்கி தலையைத் திருப்புதல்.	
5 காா அங்கீர்த்தி வகுப்பு சிறி.				5. கா டா ரா பா போன்ற சுதங்களை உச்சரித்தல்.	
6 வெடியாக் கார்ட் அதற்கு வகுப்பு சிறி.				6. பலமாகச் சிரித்தல்.	
வினாக்கள் 6 சிறி 9 இல்லை				6 மாதம் தொடக்கம் 9 மாதம் வரை	
1 முதுகுப்புமுருமாக படுக்கும்போது தலையை உயர்த்துதல்.				1. முதுகுப்புமுருமாக படுக்கும்போது தலையை உயர்த்துதல்.	
2 முதுகுப்புமுருமாக கவுரும் வகுப்பு சிறி.				2. உடலை முதுகுப்புமுருமாகவும் வயிற்றுப்புமுருமாகவும் பிரட்டுதல்.	
3 ஒரு கையிலிருந்து மற்றக்கக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.				3. ஒரு கையிலிருந்து மற்றக்கக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.	
4 டாடா, ராரா, லாலா, பாபா போன்ற ஒவிகளை எழுப்புதல்.				4. டாடா, ராரா, லாலா, பாபா போன்ற ஒவிகளை எழுப்புதல்.	

ஒக்ட 10 சிப் 12 திதி		12 மாதம் தொடக்கம் 12 மாதம் வரை
1 எல்லீ நடவில் கிடைக்கி		1. உதவியின்றி இருந்ததல்.
2 நிதிவளம் அல்லாகென கிடைக்கி		2. தாணாக எழுங்கு நிற்றல்.
3 மனப்பு அதில்ல ஹ ஦ுவர் அதில்ல அவர்யை ஒ ஒவிய அல்ல தனி		3. பற்றிப்பிடித்தல்.
4 வீடு அனுகர்ணய கர்கி		4. ஒவிக்களை மீளச் சொல்லுதல்
5 தனி விவக ரூபிவார்ணய கர்கி. தேர்மேக் அதி வீடு போ கர்கி		5. அந்தமுன்ன சத்தங்களைச் சூழ்புதல்.
6 கர்ல ரூபேடை தேர்மே கீதி ரீடு : அனப்பீ வைக்கி. அத விதிம (கலு கைதிமேடு)		6. சிறிய அறிவுறுத்தல்களை செய்தல்.
ஒக்ட 12 சிப் 18 திதி		12 மாதம் தொடக்கம் 18 மாதம் வரை
1 எல்லீ அதிவில் கிடைக்கி		1. உதவியுடன் நடத்தல்.
2 அவிம ரென்னே விவக 2-3 சீ விவக கிமே பூஷுவன கூடு : மேதினி. அர்		2. குறைந்தது 2-3 விவகைச் சொற்களை உச்சரித்தல்.
3 நுரை ஆர்டு ஸ்டீல் ரென அசூ வீர அத கீர கர பேன்வடி		3. கேட்கும் போது பழக்கமான போருட்களைச் சுட்டுக்கூட்டுதல்.
4 ஒவி வேலையை பேர்மூல கை		4. சிறிய பங்கை உருட்டுதல்
5 அவிம விவையை விவக அவிம விவக விவக அவிம விவக கை		5. உடவின் ஒரு அங்கத்தையாவது அறிந் திருத்தல்.
ஒக்ட 18 சிப் ஆவிரட்டு 2 திதி		18 மாதம் தொடக்கம் 2 வயது வரை
1 எல்லீ நடவில் ஆவிரட்டு பூஷுவன		1. உதவியின்றி நடத்தல்
2 எல்லீ அதிவில் அவிமேல்க் கைமே பூஷுவன		2. உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
3 விலேக்கீ 2-3 சீ யேலுகென ஒவிமைக் கூடுமே கை		3. 2-3 குறுகிள் கொண்டு தூரவ் அமைத்தல்
4 நிதிவளம் கை மூல கைமே அகியை அத		4. தானே உணவு அருந்துதல்.
5 விவக 10 சீ அவை கூரு கிரெமே பூஷுவன. அவிம ரென்னே விவக 2 சீ கிரெம விவையை விவக கூரு கிரெமே கைகை மூல : தானை ரீதிந - கைர்கி மேதினி.		5. 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஒர் இரண் டு சொற்றொடரப் பாவித்தல் உடம் : அம்மா வா, பந்து தா.
6 கீப கைமே நோட்டி கீல் கர்கி		6. பூஷுக் கொடுக்க உதுக்கைக் குவித்தல்.
ஆவிரட்டு 2 சிப் 3 திதி		2 வயது தொடக்கம் 3 வயது வரை
1 விவையை நடவில் கீலுமே அகியை அத		1. விழாமல் ஒடுதல்
2 விவையை நடவில் அவிமேல் கீடை ஒவிம அவை கைகை		2. விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
3 ரூபாக் / விவு கை கிரெம ரைபையை கிரெமே பூஷுவன		3. வட்டம், நேர்கோடு போன்றவற்றைப் பார்த்து வரைதல்.
4 விவக 3 சீ வேர் ரை வைகை கைவிவைக்கித் விவையை கைவி கைமே அகியை அத		4. 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களை பாவித்தல்.

அஹர்டு 3 சிறி 4 டாலை			3 வயது தொடக்கம் 4 வயது வரை
1 நனி கங்களென் சீவு ரெதி			1. ஒரு காலில் நிற்றால்.
2 பழையகின் அதீலට ஹகெய்			2. படிமிலிருந்து பாய்தல்
3 சுபந்தி டூசேல் கூ அடூமி அடை ரெதிம் கல தகை (வே)நெமி டம்) ரெதிம் கூறு)			3. ஆடைகள் அணிதல், பாதனிகள் அணிதல் (போத்தான்கள் யூட் முடிவதில்லை).
4 வஶந்த கூ ரெவு பெபால் கராடி			4. வூட்டங்களையும், சித்திரங்களையும் பாத்துக் கூறுதல்
5 ஜுனர் ரெஞ் கராடி			5. 3 வயர் என்னுடைல்.
6 ஆபிசு நாமன் லூபி-யர லெ-டூர் பிசி படி ஦ேக்கவின் டதி			6. மேல்-நீர், கிட்ட-தூர் என நிலை கீம்புத் தமாக குறைந்தது 2 செர்க்களையாவது தெரிந்திருத்தல்.
7 சிலிப்பிரென் வாக்கு கூ காங்கிரஸ் வாக்கு பலு காவினா கல ஹகெய்			7. முழுமையான சிக்காலான வசாங்களைப் பாவித்தல்.
அஹர்டு 4 சிறி 5 டாலை			4 வயது தொடக்கம் 5 வயது வரை
1 சுதி கங்களென் அதீலට ஹகெய்.			1. ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
2 தநிவும் அடூமி அடைக்குதி.			2. தானாக உடைக்களை அணிதல்
3 தநிவும் ஆகுர் ரெதி.			3. தானாக உணவுகளுந்துதல்.
4 கரல் திதிக் ரெப அடூமோ ஹகெயியில் அடை			4. மனித உருவங்களை வராதல்.
5 கேக்கேலமி கரந ரீவ வைகிமங்கல் டர்வன் கூ சுகாயேஙயென் கிய கராடி			5. வயதில் கூடிய சிறுவர் கங்டன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
6 கிகு பட்டிக, அதிக, வர்தமான கை அதுதெ கூல வலே அது லி வைர்ட்டி வெ (குவினு) கருமன் பெந்தார்யை வீச்சுர் கல ஹகை			6. வினாக்களைச் சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
7 ரம சிலிப்பிரென் நம சுகு வியக பூகுக கல ஹகை			7. முழுப் பெயர், வயது, விலாசம் எனவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.

தீர்மானம் கிருமி சுவாமி (ப.சௌ.கே.தி. விஜின் பெருமை முதலி)

ஏற்கனின் வைத்திய பரிசோதனை தொடர்பான பிரிவு (குழுமப் சுகாதா சேவை உத்திரோதக்கர் பாண்படுக்கப் போன்று)

ஒன் இவ்டுநமி தந்வயன் அபாய காரணிகள் (வீட்டில் உள்ள)

ଦେବ ଧୂମର କୁଣ୍ଡିଟ୍ ଓ ଇଲକ୍କମ୍						
ଦୈନା ଶିକ୍ଷା						

గఱ పెల్లికితి కిడ్కల దీనయ }
వీట్ టుం తరిశిప్ప తికథికణ }

| கீழை |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| திகுதி |

සටහන් - කුරිප්පුකள්

අවශ්‍ය 3 සිට

- 1 තනි කඩලෙන් සි
- 2 පැවිත්‍ර පැහැල්
- 3 සපානු දැමීම හැඳු ගැනීම ක්‍රම (බොත්තම් දම) උගේ

4 වෘත්ත නා රටා :

5 තුනට ගෙන් කර

6 අදිම තරම්න් උඩ් වැනි පද දෙකක්ව

7 සම්පූර්ණ වාක්‍ය වාක්‍ය පාල භාවිත

අවශ්‍ය 4 සිට 5

1 තනි කඩලෙන් පැස්

2 තනිවම ඇඟුම් ඇස්

3 තනිවම ආගාර ගැස්

4 කරල මිනිස් රෑප හැකියාව ඇති

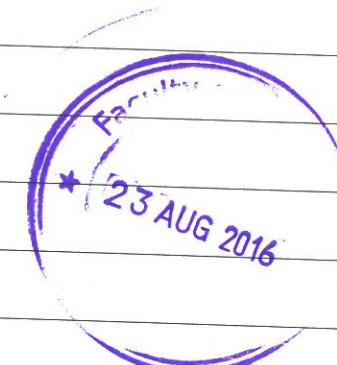
5 කොළඹම් කරන විද්‍යා දරුවන් නා සහයෝග කරයි

6 ක්‍රිය පදය, අතින, සහ අනුගත කිරීම් අනුව නිවැරදිව කරම්න් පින්තුරුයා කළ පැහැදිලි

7 තම සම්පූර්ණ නම වියය ප්‍රකාශ කළ

දත් පැවත්තා කිරීමේ සහන පර්කේලින් බෛවත්තිය පරිශාජ්‍ය

දරුවාගේ විය (මාස) ක්‍රුෂ්නත්තපින් බැයතු. (මාස මුදල ඇති දත් ගණන තරුපොතුවා පර්කේලින් නිවැරදිව පින්තුරුයා කළ දිනය පරිශාජ්‍ය ප්‍රකාශ කළ දිනය සෞත්‍යානක කුත්ප්‍රභුත්තපට්ට



வெ



දரුවේ) தோட்டின் வரேசிலை மூடி முகங்களில் உட்கவு வர்க் தோவர்களும் பிரிவதற்கு, பிள்ளையைத் தவறாது மாதந்தோறும் நிறுக்கவும்.



දர்வொயெ ஸை/ஸெ டு வர்க் முக மில குறியீல் கர குறிமீடு வடிந்து. பிள்ளையின் நீணம்/உயரத்தைக் காலத்திற்குக் காலம் அளந்து பதிவு செய்தலும் முக்கியமாகும்.



ஏக் குருதிகளிலை கூ அத்துவில் முபேன கருவு விலி ஦ர்வெ நில முடிவிலிக் கீ.

நிறுக்கொண்ட அன்பு, பாதுகாப்பு, அனுபவம் என்பவற்றைப் பூத்தே பிள்ளையின் புத்தகாலித்தனம் அமையும்.

दर्वीवि उना रैक्विरलेके लोडोवि विले शुल जात्रु किरणन. पिल्लैयाले चिरन् त परामरीप् प्रैर काक त कुन् त कुम्पक्कृप्पाट्टिणा मेर्विकालंवृ उத्तमाक अमयुम.

ମେମ ପୋତେଣି

- ඔහුගේ දුරටුගේ හෝඩ් තත්ත්වය, ප්‍රතිශීලිකරණය, වර්ධනය සහ සංවර්ධනය පිළිබඳව ද
 - වයසට අනුව දුරටුවට රැකවරණය/ ආහාර/ උත්සේපනය ලබා දීම පිළිබඳව ද

වයුගත තොරතුරු අඩිංගු වේ

இந்தப்புத்தகம்

- உங்களுடைய குழந்தையின் ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி மற்றும் அபிவிருத்தி
 - குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப எவ்வாறு உணவு ஊட்டுதல் / தூண்டுதல் / பராமரித்தல் மேன்று

முக்கிய தகவல்களைக்கொண்டுள்ளது

கரணுகர மேட ஓர்க்கிதல கவுன்ன தயவுசெய்து இதன பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்

ප්‍රතිඵල දැනගත ස්ථාන වලට දුරවා ගෙන කා
සම් අවස්ථාවකදීම මෙම පොත රිගෙන
ක්‍රේත්ත්

- ഉദ്ദരി ഉമ്മ കായൻഡ
 - അപ്പുലേർ വേവെഡ്സ്വർക്ക
 - ദുർത്ത വേവെഡ്സ്വർക്ക
 - ബാക്കിര റേറ്റി ഓയെ
 - വിഗ്രേഷൻ വേവെഡ്സ് കായൻഡ
 - ദുരജാ റേഫ്ലൂ ഗന കർത്ത വിറ
 - പാസ്കൾ വേവെഡ്സ് അരീഷ്ടണ്ടണ്ഡ

ମେଣି କାଳନାର ପତ୍ରରେ ଦିଅଲୁମ ଦୂର୍ବୋଲି
ଜାଗା ବି ପୋଦ ଲାଙ୍ଘେଟ ଭାଲାପକ ପଥ ଧର
ଦୂର୍ବୋଲାଗନ ଦୂର୍ବୋଲ ଶିଳ୍ପ ଲେଖାଳିଯ ହାତେ
ଛିବେଳି ଦୂର୍ବୋଲ ଗେ ଦେଖିବିଲୁ କିଲିବିଲ କିଲିଯ
କାହାକାହ ଧାରେନାମି କରିଲେବାକର ଛିବିତେ
ପ୍ରତ୍ୟେକାଙ୍କ ପରୁଳ ଦେଖିବିଲୁ ଦେଖିବା କିଲାବିରିଲୁ
ଦେଖିବିଲୁ ଲେଖାଳ ନିଲାବାର କେ ଲେଖନ
ଲେଖାଳିଲାବରିକାହ ଭାଲାପକ.

සොබන අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සොබන කාර්යාලය විසින් තිකුත් කරන ලදී
සක්තාතා අනුමස්සින් නැගුම්ප් සක්තාතාප් පණියකත්තාල් බෙං්ඩිප්පටතු

Issued by the Family Health Bureau of the Ministry of Health