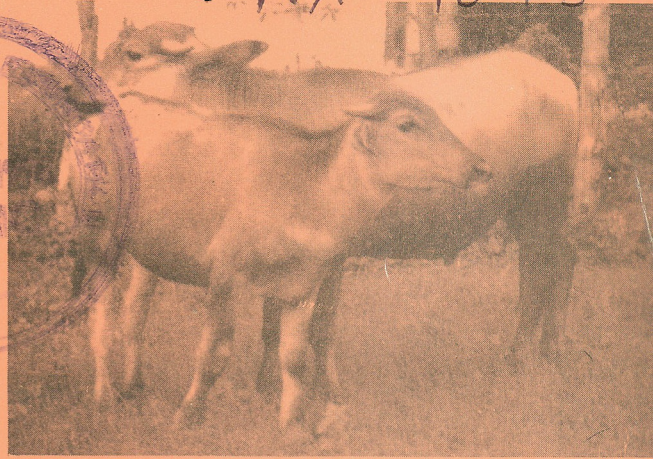


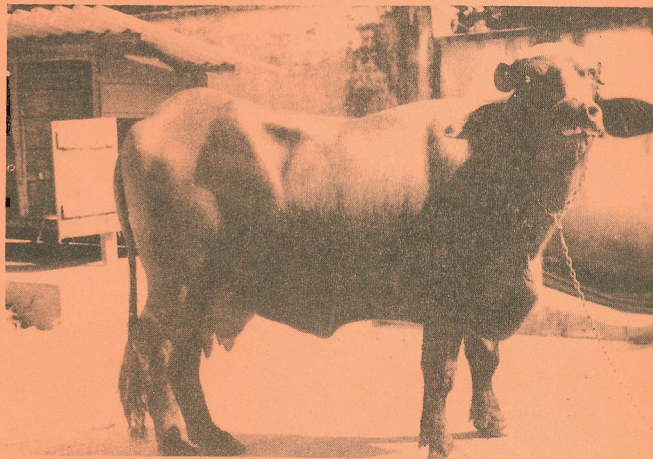
NA - 187 S



මී ගව සහ ඵළ ගව පාලනය



උපරිම නිෂ්පාදනයක් පිණිස
ගව පාලනය කාර්යක්ෂම
කිරීම සඳහා මගපෙන්වීමකි.



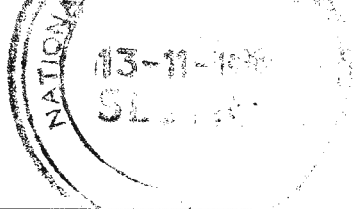
NA-187



සරෙක්/නරේසා මී ගව පර්යේෂණ
හා සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය,
ජේරාදෙනිය, ශ්‍රී ලංකාව.

ප්‍රවෘත්ති පත්‍රිකා අංක 08 (1998)





මී ගවයින් හා එළගවයින් පාලනය කිරීම

සත්ව ගොවිපලක කාර්යක්ෂමතාවය රදාපවතිනුයේ එහි සිටින සතුන් හා අතිකුත් සම්පත් පාලනයෙහි ඇති දක්ෂතාවය මතයි. එබැවින් බලාපොරොත්තුවන ප්‍රගතිය ලබා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කටයුතු පිලිබඳව මනා අවබෝධයක් අවශ්‍ය වේ. එනම් ගොවි මහතාහට සත්ව පාලනය, පෝෂණය, ප්‍රජනනය හා අභිජනනය සහ සෞඛ්‍ය පිලිබඳව මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි. එයට අමතරව මී ගවයින් පාලනයේ දී ඔවුන්ගේ ශරීර තාපය පාලනය කිරීම ගැනත් අවධානය අවශ්‍ය වේ.

මී ගවයින්ගේ හා එළ ගවයින්ගේ ජෛව අවශ්‍යතා ඔවුන්ගේ ආරය, වයස, ලිංගය, නිෂ්පාදන මට්ටම, සෞඛ්‍ය තත්වය හා ජීවත්වන පරිසරය මත බලපායි. එමනිසා මනා පාලනය සඳහා, තම පට්ටියේ සිටින විවිධ සතුන්ගේ නානාවිධ අවශ්‍යතා පිලිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුයි. මෙම විවිධ අවස්ථානම් අ)බිළිදු පැටව්, ආ)වැඩෙන පැටව්, ඇ)වැස්සියන්, අඃ)ගැඹිගත් වැස්සියන් හා දෙනුන්, ඉ)පුඹුතියට ආසන්න දෙනුන් හා ඊ)පුඹුතියෙන් පසු දෙනුන් ආදිය වේ.

මෙම පත්‍රිකාවේ අරමුණ වනුයේ බිළිදු පැටව්ගේ පටන් නොයෙක් වයස් කාන්ඩවලට අයත් ගවයින් හා මී ගවයින් පාලනය කිරීම පිලිබඳ මහජනවිමක් ගොවීන් වෙත ලබා දීමයි.

1 පැටව් පාලනය කිරීම



(අ) බිළිදුපැටවුන් පාලනය කිරීම

වසුපැටව් ප්‍රසූතකල විගසම වැදෑරුම සහ පැටව්ගේ ඇඟවටා දැවටි ඇති අපද්‍රව්‍ය ඉවත්කොට විශුද්‍රී රෙදි කැබැල්ලකින් හෝ පිදුරු ටිකකින් පිරිසිදු කරන්න. පැටව්ගේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම පහසු කිරීම සඳහා නාස්පුඩුවල තැවරි ඇති ශ්‍රාවය වහාම ඉවත් කලයුතු වේ. මව්දෙන පැටව් ලෙවකෑමට පෙලඹී ඇත්නම් ඊට අනුබල දීම යහපතී. දෙනගේ එම ක්‍රියාවෙන් පැටව් පිරිසිදු කිරීමට අමතරව ආශ්වාස කිරීම, උත්තේජනයවීම සමඟම මාතෘ සෛනේහයද වර්ධනය වේ. පැටව්ගේ උපත් බර කිරා තැබීම සතාගේ වැඩිම ගණනය කිරීමට මහත්සේ ඉවහල් වේ. පෙකනි වැල (අඟලක් පමණ තබා) පිරිසිදු කතුරකින් කපා ඒ මත විෂ නාශකයක් වන ටිංචර් අයඩයිඩ් ආලේප කරන්න. පෙකනිය අවට කොහොඹ තෙල් ගැල්වීමෙන් මැස්සන්ගෙන්වන කරදරය අවම කරගත හැක. උපතින් පැයක් දෙකක් පමණ හිය විට බිළිදු පැටව් උගේ ශක්තියෙන්ම නැතිට මව්දෙනගෙන් කිරි උරා බීම කරයි. එම කටයුත්ත එසේ නොවිනම් කුඩා පැටව්ට කිරි උරා බීමට උපකාර වන්න.

කොලස්ට්‍රි හෝස්නයේ වැදගත්කම

උපතේදී බිළිදු පැටව්ට ඇති ලොකුම තර්ජනය පරිසරයෙන් බෝවෙන රෝගවලට ඉතා ඉක්මනින් ගොදුරුවීමයි. කොලස්ට්‍රි (මුල් කිරි) ශරීරගතවීම ප්‍රමාද වුවහොත් හෝ අඩුවීමේ පැටව්ට නොයෙකුත් ආසාදනයන්ට ගොදුරුවීම ඉක්මන් වේ. එම නිසා බිළිදු පැටව්ට අත්‍යාවශ්‍යවන කොලස්ට්‍රි උපතින් පැය කීපයක් ගතවීමට පෙර ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන්ම ඉදිරි දින තුන හතර වනතෙක් මවගෙන් කිරි උරා බීම සඳහා පැටව්ට ඉඩකඩ සලස්වා දිය යුතුයි. පැටවකුගේ දෛනික කොලස්ට්‍රි අවශ්‍යතාවය ශරීරබරින් 5% - 8% පමණ වේ. උපතින් පසු පැය 36 ක් පමණ ඉක්මනතුරු පැටව් උරා බොන මුල් කිරි වල ඇති ප්‍රතිශක්තිකාරක කුඩාබඩවැල් තුලින් ශරීරගත වේ. පරිසරයේ බහුලව ඇති රෝගකාරක ඝූදු ජීවීන් දුබල කිරීමට හෝ විනාශ කිරීමට හැකියාවක් කොලස්ට්‍රිවල ඇති ප්‍රතිශක්තිකාරකයන්ට හැකියාවක් ඇත.

එම නිසා මුල්ම අවධියේදී කුඩා පැටවුන්ට අවශ්‍ය කරන විෂබීජනාශක ශක්තිය හෙවත් ප්‍රතිශක්තිකරනය මවගේ මුල් කිරීන් ඇති කොලස්ට්‍රම් මගින් පැටවුවෙහි ලැබෙයි. සාමාන්‍යයෙන් පැටවුන්ට මාස 3ක් පමණ වයස් ගතවනතුරු කොලස්ට්‍රම් මගින් ලැබූ ප්‍රතිශක්තිය ඔවුන් තුළ රඳා පවතී.

(ආ) කිරි වැරීමට පෙර පැටවුන්පාලනය කිරීම

පෝෂණය

මව්දෙනගේ කිරි කුඩා වසුපැටවුන්ට යෝග්‍ය භෞදම ආහාරයයි. එමනිසා පැටවුන්ගේ සිලු ගරිර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය කරන පෝෂණය ලබාදීම පිණිස යම්කිසි කිරි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. දළ වශයෙන් පැටවුන්ගේ ජීව බරින් 10% පමණ කිරි දෛනිකව පැටවුන්ට ලැබිය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් කි. ග්‍රෑ 30 ක් බර පැටවුන්ට දිනකට කිරි ලීටර් 3ක් පමණ ආහාර පිණිස ලැබිය යුතුය.

කිරි උරාබීම

කිරි දෙවීමේ අවස්ථාවන්හිදී මව් දෙනගෙන් කිරි උරා බීමට ඉඩ හැරීම සුළු ගොවීන් අතර ජනප්‍රිය පැටවු පාලනය කරන ක්‍රමයකි. කෙසේ වෙතත් පැටවුන්ට අවශ්‍ය උපරිම කිරි ප්‍රමාණය ලබාදීම සඳහා කිරි උරා බීම පාලනයක් ඇතුළු කළ යුතු වේ. සාමාන්‍යයෙන් කිරි දොවන අවස්ථාවන්හිදී දිනකට දෙවරක් පැටවුන්ට කිරි උරා බීමට ඉඩ හරින්න. කිරි උරා බීමේ කාලය පාලනය කිරීමෙන් ප්‍රසූතියෙන් පසු එළඳෙන/මීදෙනට පටිටි ලක්ෂණ පහලවීමේ කාලය කෙටිවන බව පර්යේෂණ තුලින් හෙලිවී ඇත. කිරි දෙවීමේ දී තණපුඩු 3කින් කිරි දොවාගෙන 4වන පුඩුවේ කිරි පැටවුන්ට ඉතිරි කළ හැක. මේ පිලිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා විස්තර පත්‍රිකා අංක 10 බලන්න.

පැටවුන්ගේ රුමනය උත්තේජනය කිරීම හා අනෙකුත් පාලන ක්‍රම

රුමනයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉතා බාල කාලයේදීම උත්තේජනය කළ යුතුය. කෙඳි සහිත ආහාර පැටවුන්ට ආහාර පිණිස හඳුන්වාදීමෙන් මෙය කළ හැක. පැටවුන්ට වයස දවස 10 දී පමණ ලා තෘණ හෝ හේ (වියලි තෘණ) ග්‍රෑම් 50-

100 ක් පමණ ආහාර පිණිස ලබා දෙන්න. දින 14 ක් වන විට පොල් පුත්තක්කු, හාල් නිවුඩු හෝ "පැටවු ආහාර" ස්වල්පයක් ආහාර වශයෙන් දෙන්න. මාස දෙකක් වයස් වනතුරු එවැනි දේ ග්‍රෑම් 100-750 ක් දක්වා ලබා දෙන්න.

පැටවුන්ගේ බර ගනය කිරීම සඳහා මසකට වරක් බර කිරා සටහන් තබා ගන්න. සාමාන්‍යයෙන් පැටවුන් මේ අවධියේදී දිනකට ග්‍රෑම් 400-500 ක් පමණ වර්ධනය වේ. කෙසේ වෙතත් පැටවුන්ගේ ආරය, පෝෂණය, පාලනය හා පරිසරය රට බලපානු ඇත. කෙඳි සහිත ආහාර වලට අමතරව කැල්සියම්, පොස්පරස් වැනි බිනිප් වර්ග හා අංශු බිනිප් වර්ග (මැන්ගනීස්, සෙලීනියම්, සල්ෆර් වැනි දෑ) ද පැටවුන්ගේ පෝෂණය සඳහා වැදගත් වේ. භෞද්‍ය තත්වයේ බිනිප් මිශ්‍රණයක් මගින් එම අවශ්‍යතා ලබා දිය හැක. පැටවු කොටුවේ නිරතුරුව පානීය ජලය බඳුනක් බහා තැබිය යුතුය. උඩරට ශීත දේශගුණික ප්‍රදේශයක් නම් සිත සුළඟින් හා වැස්සෙන් පැටවු ප්‍රවේශම් කළ යුතුය. ඒ සඳහා පැටවුන්ට සුදුසු නිවහනක්, වියලි ආස්තරණයක් හා උණුසුම ලබාදීම වැදගත් වේ.

කිරි වැරීම

පැටවුන්ට මාස 2 1/2 - 3 පමණ වයස් ගත වූකල උගේ බර උපත් බරට වඩා දෙගුණයක් වී ඇත්නම් පැටවුන් කිරි වැරිය හැක. කිරි නතරකොට වෙනත් රළු ආහාර සතාගේ පෝෂණය සඳහා ලබා දෙන්න. පැටවුන් පෝෂණය පිලිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා පත්‍රිකා අංක 9 බලන්න

සෞඛ්‍ය

බොහොමයක් පැටවු මරණ ඇතිවන්නේ කිරි වැරීමට ආසන්න වයසේදීය. පැටවුන්ගේ පෝෂණය, පාලනය, සෞඛ්‍ය තත්වය ක්‍රමානුකූලව කෙරේ නම් පැටවු මරණ බොහෝදුරට වලක්වාලිය හැක. විශේෂයෙන් කුඩා මිගව පැටවුන්ට "ඇස්කරියැසිස්" නම් පනු රෝගය වැලඳීමට බොහෝ විට ඉඩ ඇත. මෙම ආසාදනය ඇතිකරවන පනු බිත්තර මව් දෙනගේ කිරි මගින් පැටවුන්ට බෝවේ. එම පනු බිත්තර සති 3ක් ඇතුලත

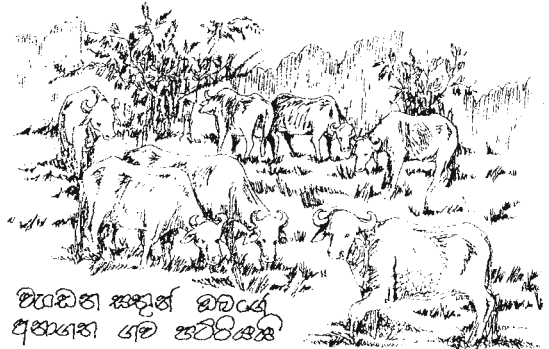
පැටවෑගේ ශරීරය තුළ වැඩිණු පනුවන් බවට පත්වේ.

එම ක්‍රියාව සිදුවුවහත් පැටවෑ තුළ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කෙරේ. එනම්, ආහාර අරුවිය, බඩයාම, මලානික ගතිය ආදියයි. ඇතැම් අවස්ථාවන්හිදී පැටවෑ මරණයටද පත්වේ. මෙම ආසාදනයෙන් වැලකීමට නියමිත වයස් සීමාව තුළ පනුහරනය කළ යුතුයි. සෑම මිගව පැටවෙකුටම වයසින් දින 10-16 අතර ප්‍රත්‍යක්ෂ පනු බේතක් දිය යුතුයි (පයිරැන්ටල් එවැනි බේතකි. පැටවෙකුට මි. ග්‍රෑ 125 පෙති 2ක් නිර්දේශ කෙරේ).

මිගව පැටවුන්ට කුඩා කාලයේදීම වැලදෙන "කොක්සිඩියෝසිස්" නමින් හැඳින්වෙන තවත් රෝගයකි. මෙය ඒක ශෛලික පරපෝෂිතයෙක් නිසා කුඩා බඩවැලෙහි ඇතිවන ආසාදනයකි. සාමාන්‍යයෙන් පැටවෑ ඉපදී සති 3-4 පමණ වයසේදී රෝගය සැදේ. ආහාර අරුවිය, ලේ සහ සිදන් සමඟ බඩඑලිය යෑම, උන ගතිය ආදිය රෝග ලක්ෂණ ලෙස දැකිය හැක. එම රෝග ලක්ෂණ දුටු විගස පශු වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

වසුපැටවුන් මාස 1-3 දක්වා වයසේදී ඉහත සඳහන් රෝගයන්ට අමතරව වෙනත් පනු රෝගවලට ඇතැම් විට ගොදුරු විය හැක. එසේ පනුගායෙන් පෙලෙන පැටවෙකු රෝග ලක්ෂණ අනුව පහසුවෙන් හඳුනාගත හැක. පනු ආසාදනයන්ට ගොදුරු වූ සතුන් සාමාන්‍යයෙන් පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ වලින් කීපයක් හෝ පෙන්වයි. එනම් දුර්වල ශරීර තත්වය, තල්ල යට ඉදිමුම, බඩ විශාලවීම, පාවනය, ශරීරයේ රෝමවල රළු ගතියක් ඇතිවීම ආදිය වේ. මිගව හා එළ ගවයින්ගේ පනුහරනය පිලිබඳ නිර්දේශයන් වගු අංක 1 දක්වා ඇත.

2. වැඩෙන සතුන් පාලනය කිරීම (කිරි වැරීමේ සිට ලිංගික මේරීමේ කාලය දක්වා)



ඉහළින් ඝනුන් බඩයේ අසාදන ගැන සවිස්තර හෙදින් රැකවලා ගන්න.....!

පෝෂණය

වැස්සියගේ ගේ ශරීර වර්ධනය හා සෞඛ්‍ය තත්වය ප්‍රසස්ත මට්ටමක පවත්වා ගැනීම සඳහා මනා පෝෂණයක් ලබාදීම ඉතාමත් අවශ්‍ය වේ. පෝෂණ මට්ටමින් උසස් සතුන්ට පෝෂණ උණතාවයෙන් පෙලෙන සතෙකුට වඩා රෝග වැලැක්වීමේ හැකියාව තිබේ. කිරිගේ වර්තලද පැටවෙකුට දැන් උගේ සූර්ණ පෝෂණය කෙඳි සහිත ආහාර භාවිතයෙන් ලබා ගතහැකි අතර එම අවශ්‍යතාවයන් නොඅඩුව සපුරාලීම සඳහා හොඳ තත්වයේ තෘණ වර්ග හා පෝෂ්‍ය තෘණ ආදිය දිනපතා ආහාරය සඳහා ලබා දියයුතු වේ. අවශ්‍යයයි සලකන අවස්ථාවක දී පොල් පුන්තක්කු, හාල් නිවුඩු හා සාන්දු ආහාර ආදිය පරිසුරක ආහාරයක් වශයෙන් ලබා දිය හැකිවේ.

උසස් තත්වයේ තෘණ වර්ග ඉතාමත් දුර්ලභවන නිසා කාලවලදී ගවයින්ට හා මී ගවයින්ට දිය හැකි විකල්ප ආහාර වර්ග කීපයක් ඇත. එනම් පිදුරු, පෝෂ්‍ය ශාක සහ පෝෂක කැටය ආදියයි. පෝෂණය පිලිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා පත්‍රිකා අංක 1, 2, 3, 7 සහ 9 බලන්න. මනා පෝෂණය ලබන ගව හා මිගව පැටවුන් සිඟු වර්ධනයත් සමඟම නියමිත කාලයට පටිටි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. පටිටි ලක්ෂණ කලින් පහලවීමේ වාසියනම් එම සතාගේ අභිජනන කාලය දිරිග වනවාත් සමඟම ඇයගේ නිෂ්පාදන

කාලය ද ඒ අනුව වැඩවේ. මේ හේතූන් නිසා ගොවියාට ආර්ථික වාසි වැඩියෙන් ලබා දේ. ජීව බර මාසිකව ගනනය කිරීමෙන් වර්ධන වේගය මැනීම පහසු වේ. සාමාන්‍යයෙන් සෞම්‍ය කළාපීය හෝ එම ආරයේ දෙමුහුන් දෙනක් බිහිකල ඇති පැටවුන් මේ අවදියේදී දිනකට ගුණ 500 කට වඩා වැඩි ශරීර වර්ධන වේගයක් පෙන්වූ කල යුතුයි.

ලිංගික මේරීම

මින් අදහස් වන්නේ පැටවෙක් බිහිකිරීමට හැකියාවක් ඇතිවීමයි. ලිංගික ක්‍රියාකාරිත්වය පටන් ගැනීමට පෙර වැස්සියකගේ ජීව බර අවම මට්ටමකට එලඹිය යුතුවේ. සාමාන්‍යයෙන් වැස්සියගේ ජීව බර එම ආරයේ වැඩුණු දෙනකගේ බරෙන් 2/3 ප්‍රමාණයකට පැමිණ ඇත්නම් ලිංගික ක්‍රියාකාරිත්වය ඇතිවනබව අත්දැකීමට කැපවීම. පලමුවරට ඇය මධ්‍යම පෝෂණ පෙන්වීමෙන් වයස හඳුනාගත හැකි වේ. සමබර පෝෂණයක් ලබා වැඩුණු සෞම්‍ය කළාපීය වැස්සියක් වයස මාස 10-12 අතර පලමුවන මධ්‍යම ලකුණු පහලවීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම ඉන්ද්‍රියානු ආරයේ කිරි මි ගවයෙක් නම් වයස මාස 14-16 අතර එම තත්වයට එලඹේ. එසේ නමුත් සුළු ගොවීන් අතර සිටින ගවයින් හා මි ගවයින්ගේ පෝෂණ මට්ටම් හා පාලන ක්‍රමයේ දුර්වලකම් නිසා එම සතුන් ලිංගික පරිනතභාවයට පැමිණීමට වයස මාස 24 - 30 පමණ ගතවේ. එම නිසා අඩු වයස් සීමාවක් තුළ සතුන්ගේ ලිංගික පරිනතභාවය ලබා ගැනීම සඳහා උන්ගේ පෝෂණය හා පාලන මට්ටම දියුණු තත්වයකට පත්කල යුතුවේ. පලමු මධ්‍යම ලකුණු පහළ වූ පසු සෑම දින 21-22 පාසා වැස්සිය මධ්‍යම ලකුණු පෙන්වයි.

සෞඛ්‍ය

ඇතැම් අවස්ථාවලදී වසු පැටවුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම් සතුටුදායක වුවත් සතාගේ ශාරීරික වර්ධනයේ ප්‍රගතියක් නොපෙන්වයි. සතා නිරෝගී නොවන බව ඉන් ඉති කෙරේ. එම නිසා රෝගී තත්වය හඳුනාගැනීම හා ප්‍රතිකාර සඳහා පශු වෛද්‍ය උපදෙස් පතන්න.

පෝෂණ උනතා නිසා ඇතිවන රෝගාබාධ වලට අමතරව බෝවෙන රෝග වලින් වැලකීම සඳහා ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග ඇත. නියම වයසේ දී හා

කාලසීමාවන් තුළදී ඔවුන්ට වැලදිය හැකි රෝග වලින් වැලකීම පිණිස එන්නත් කිරීම වැදගත් පියවරකි. මේ සඳහා ලංකාවේ බහුලව වැලදෙන වසංගත රෝග වැලකවීම සඳහා පහත වගුවේ (වගු අංක 2) සඳහන් ප්‍රතිශක්තිකරන වැඩ පිලිවෙල අනුගමනය කිරීම නිර්දේශ කෙරේ.

වැස්සිය ගැබ්ගැන්වීම

නියමිත වයසේදී හා කාල සීමාවන්හිදී වැස්සිය ගැබ්ගැන්වීම සඳහා ගොවි මහතා උනන්දු විය යුතුයි. යම් වැස්සියක් තම වර්ගයට අනුව පිලිගත් අපේක්ෂිත ජීව බර මට්ටමක නොපැමිණියේනම් බලාපොරොත්තුවන ජීව බරට එළඹෙනතෙක් ඇය ගැබ්ගැන්වීම කල් තැබීම නිර්දේශ කෙරේ. වැස්සියක් ගැබ්ගැන්වීමට සුදුසු කාලය නම් එම වර්ගයට අයත් වැඩුණු දෙනගේ බරින් 2/3 කට පැමිණිවිටය. මධ්‍යම ලකුණු පහලවී පැය 12-18 අතරදී වැස්සිය ගැබ්ගැන්වීමට ඉතාම සුදුසු කාලයයි. කෘතීම සිංචන සේවාව පහසුවෙන් ලබා ගැනීම සඳහා ගැටළු ඇත්නම් හොඳ පට්ටි ගොනෙක් යොදා එම සේවාව ලබා ගන්න. කෘතීම සිංචනයෙන් හෝ පට්ටි සේවාවෙන් දින 21-42 පසු නැවත මධ්‍යම ලකුණු පහල වී නැත්නම් ඇය ගැබ් ගෙන ඇති බවට සැක කල හැක. එම නිසා සිංචනයෙන් පසු දින 60-90 කාලයකදී පශු වෛද්‍යවරයාලවා ගැබ් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

3. වැඩුණු සතුන් පාලනය කිරීම

බව අපට අති සියළු සවිසන්
 හිසි ලෙස ආචිණ්‍යා කොට
 හිඹ්සාදුහය වැසිසර
 අසර්ම ලාන
 ලොන්න.

අ) ගැබ්ගත් වැස්සියන් :

පෝෂණය

එම යතුන්ගේ ශාරීරික අවශ්‍යතාවයට අනුකූලව පරිදි පෝෂණය ලබා දී ඔවුන් හොඳින් රැක බලා ගත යුතුයි. ඇයගේ ශාරීරික අවශ්‍යතාවයට අමතරව ගර්භාසයෙහි වැඩෙන පැටවුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන්ද සපයාදීම සඳහා වැස්සියගේ පෝෂණ මට්ටම වැඩි කළ යුතු වේ. ප්‍රසූතියට පෙර අන්තිම දෙමස තුළ ඇයට උපරිම පෝෂණය ලබා දීම වැදගත් සේ සලකන්න. ඊට හේතුව වැස්සියගේ කසෙහි ඇති කලලයෙහි වර්ධන වේගය මෙම කාලයේදී සිඟුයෙන් වැඩිවීමයි. මීට අමතරව ඇයගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වයට හා කිරි නිෂ්පාදනය උපරිම තත්වයක පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කරන ශක්ති ප්‍රමාණය මෙම වකවානුව තුළදී ලබාගෙන ශරීරයේ ගබඩා කළ යුතුයි. තවද කැල්සියම්, පොස්පරස්, මැග්නීසියම් වැනි වැදගත් ඛනිජ වර්ග හා විටමින් වර්ග ගැබ්ගත් වැස්සියට සපයාදීම ඉතා වැදගත් වේ.

සාමාන්‍යයෙන් ගැබ්බර වැස්සියකගේ ශරීර තත්වය මනාව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීමට විස්තර පත්‍රිකා අංක 09 බලන්න.

ආ) ගැබ්බර කිරි දෙනුන් :

පෝෂණය

ගැබ්ගත් දෙන කිරි ලබා දෙන දෙනක් නම් ඇයගේ කිරි නිෂ්පාදන මට්ටමට අනුකූලව පෝෂණය ලබා දිය යුතුයි. සාමාන්‍ය අමු රළු ආහාර දෙන විට, අවම වශයෙන් ශරීර බරෙන් 10% ක් ලබා දිය යුතුයි. සාන්දු ආහාර දීමේදී, දළ වශයෙන් ඇය විසින් නිපදවන සෑම කිරි ලීටර් 2කටම, සාන්දු ආහාර කි. ග්‍රෑ 1ක් දිය යුතුයි. මේ සම්බන්ධව වැඩි විස්තර සඳහා පත්‍රිකා අංක 09 බලන්න. තවද ගැබ් ගත් කිරි දෙන ප්‍රසූතියට මාස 2ක් පමණ කලින් කිරි දෙන වැරිය යුතුයි. එසේ කිරීමෙන් ගැබ් ගත් දෙනගේ

ප්‍රසූති අවස්ථාවේදී අවශ්‍ය කරන ප්‍රශස්ත ශරීර මට්ටම ලබා ගත හැක.

ඇ) ප්‍රසූතියේදී එළඳෙන/මිඳෙන පාලනය කළ යුතු අන්දම

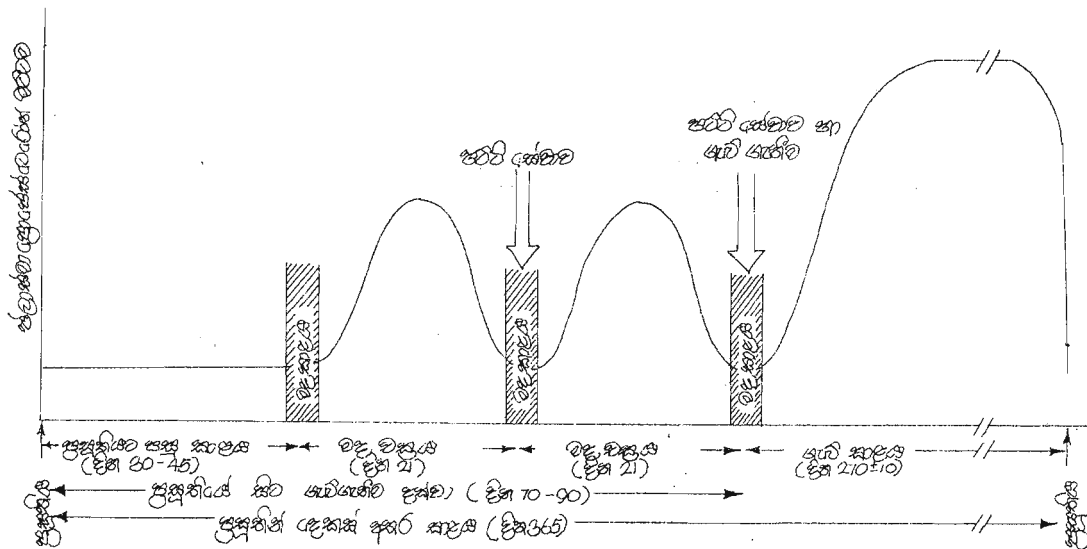
ප්‍රසූතිය

ප්‍රසූතිය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ වසු පැටවකු බිහි කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි. ගැබ්බර දෙනක් ප්‍රසූතියට ආසන්න කාලය තුළ යම් යම් කායික වෙනස්කම් පෙන්නුම් කරයි. එනම් ක්‍රියාත්මක වීම, යෝනිය ඉදිමීම සහ රත් පැහැයක් ගැනීම, යෝනි මාර්ගයෙන් පැහැදිලි ස්ලේශ්මල වැගිරීම ආදිය වේ. ප්‍රසූතියට පැය කිපයකට පෙර දෙන නිතර නිතර මුත්‍රා කිරීම හා කලබල ස්වභාවයක් දක්වයි. ඊට අමතරව පැටවා බිහි කිරීමට සුදුසු විවේකී තැනක් සොයයි.

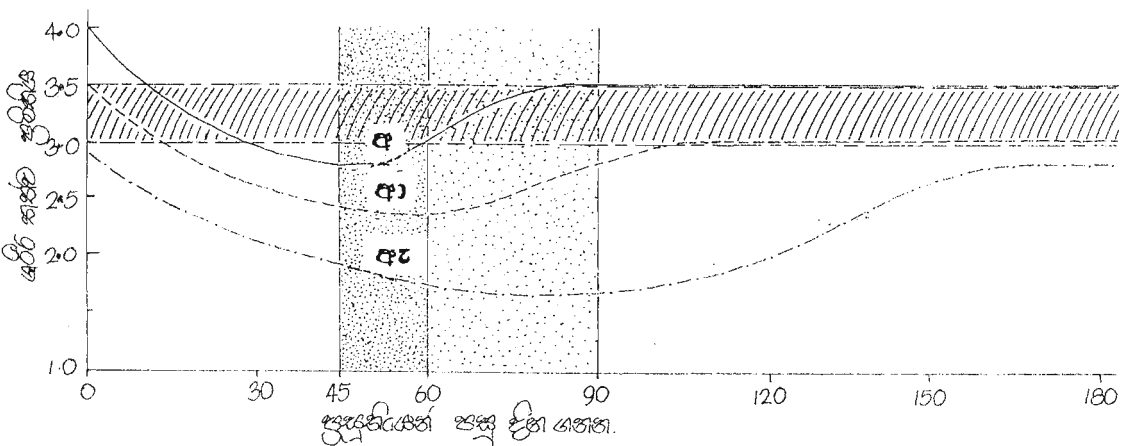
පැටවා ප්‍රසූත කිරීම සඳහා සුදුසු පිරිසිදු ස්ථානයක් හා වියලී ආස්තරනයක් ගොවියා විසින් සකසා දීමට සිහි තබාගත යුතුයි. එමෙන්ම සතාට අවශ්‍ය පිරිසිදු ජලය හා ආහාර ඇයගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ලඟටම සපයා දිය යුතුවේ.

අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවුවහොත් ගැබ්බර දෙනට උපකාර කිරීම සඳහා පැටව් ප්‍රසූත කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ගැන අවධානයෙන් සිටීම වැදගත් වේ. පැටවා බිහි කිරීම ස්වභාවික ලෙස සිදුවේ නම් එලියට දික්කර ඇති ඉදිරි පාද දෙක මත තබනලද පැටවාගේ හිස යෝනි මාර්ගය තුළින් දිස්වේ. වෙනත් ආකාරයකට පැටවා බිහි කිරීමට තත්කරන්නේ නම් එය අස්වාභාවික ප්‍රසූතියක් විය හැක. එවැනි අවස්ථාවලදී යහ ප්‍රසූතිය පමාවීමකදී පැටවා බිහි කිරීම සඳහා පශු වෛද්‍යයකුගේ උපකාර අවශ්‍යවනු ඇත. ප්‍රසූතියෙන් පසු බිලිදු පැටවා සහ දෙන පාලනය කිරීම සඳහා 1 (ආ) ඡේදයෙන් නිර්දේශිත පාලන ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.

අප.) පුඤ්ඤයෙන් පසු ඵලදෙන/මිදෙන පාලනය කලයුතු අන්දම



රූප සටහන් අංක 1 ඵලදෙනගේ ලිංගික ක්‍රියාවලිය - පුඤ්ඤය - පුඤ්ඤයෙන් පසු කාලය, මධ වකුය, ගැබ් ගැනීමේ සහ ගැබ්නී කාලය.



රූප සටහන් අංක 2 පුඤ්ඤයෙන් පසුව ඵලදෙනගේ ශරීර මට්ටම හා නැවත මධ වකුයේ ආරම්භවීම අතර ඇති සම්බන්ධය.

රූප සටහන් අංක 1 දක්වා ඇති පරිදි ගව දෙනක් හෝ මී දෙනක් මනාව පාලනය කිරීමෙන් සෑම වසරකදීම පැටවකු ලබා ගැනීමට හැක. මෙම ඉලක්කය සපුරා ගැනීමටම පුඤ්ඤයේ දින 35-45 ඇතුලත දෙනට මද ඔකුනු

පහල විය යුතුයි. දින 45 කට පසු ඇතිවන මදයේදී සතාව සිංවනය කල යුතු අතර (කෘතීම හෝ ස්වභාවික) දින 90 ක් තුලදී සතා ගැබ් ගත යුතුයි. මෙම අරමුණ ඉටුකර ගැනීම සඳහා

ගනුයුතු පියවර කිපයක් පහත සඳහන් වේ :

1. 4 (අ) සහ 4 (ආ) යන ඡේද වලින් සඳහන් කල පරිදි දෙන හෝ වැස්සියගේ ගැබ් කාලයේ අවසාන මාස 2 දී ඇයගේ ශරීර තත්වය 3.5 - 4.0 තබා ගැනීම සඳහා ඉතාමත් හොඳින් පෝෂණය කල යුතුයි.
2. ප්‍රසූතියෙන් පසු මුල් සති කිපය තුලදී ඇයගේ ශරීර තත්වය පහත වැටේ. මීට හේතුව විශාල කිරි ප්‍රමාණයක් නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන පෝෂ්‍ය ධාතු වැයවීමයි. මෙම අවස්ථාවේදී ඇයට උපරිම ලෙස ආහාර ලබා දුන්නත් කිරි නිෂ්පාදනයට සරිලන පෝෂණයක් ලබා ගැනීම අපහසු වන්නට හැක. (රූප සටහන් අංක 02 බලන්න) එමනිසා දෙනගේ ශරීරයේ ඇති මේද යම් ප්‍රමාණයක් නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය පෝෂණය සඳහා වැයවේ. ඒ හේතුවෙන් ඇයගේ ශරීර තත්වය ක්‍රමයෙන් පහල බසීයි. සති කිහිපයක් තුලදී, සතාගේ ශරීර තත්වය නැවත යථා තත්වයට පත්විය යුතුයි. රූප සටහන් අංක 2 දක්වා ඇති පරිදි, 'අ' අකුරින් හඳුන්වා ඇති සතාගේ ප්‍රසූතියේදී ශරීර තත්වය 4 කට ආසන්න වේ. ඇයගේ ශරීර මට්ටම ක්‍රමයෙන් 3 දක්වා පහත බැස, දින 30-45 අතර කාලයකදී, ශරීර තත්වයේ ඉහලයාම ආරම්භ වේ. මෙම සිද්ධියත් සමග, සතාගේ මද වක්‍රයද පටන් ගැනේ. 'ආ' අකුරින් හඳුන්වා ඇති සතාගේ ප්‍රසූතියේදී ශරීර මට්ටම 3 ට ආසන්න වේ. ප්‍රසූතියෙන් පසුව ශරීර මට්ටම පහත වැටී නැවත යථා තත්වයට (3-4 දක්වා) පැමිණීමට ආරම්භ වනුයේ, දින 45-60 අතර කාලයකදීය. සතා මදයට පැමිණීම මෙම අවස්ථාවේදී සිදුවිය හැක. 'ඇ' අකුරින් හඳුන්වා ඇති සතාගේ ප්‍රසූතියේදී ශරීර මට්ටම 2.5 ට වඩා අඩුය. ඇයගේ ශරීර මට්ටම 2 ට වඩා

- පහලට වැටීමෙන් පසු, ඇය නැවත ශරීර මට්ටම යථා තත්වයට උසස් කිරීමට බොහෝ කාලයක් ගතවේ. ඇතැම්විට ශරීර තත්වය නියමිත මට්ටමට දියුණුවනතුරු මධ්‍ය ලකුණු පහලනොවීමට ඉඩ ඇත. එම නිසා ඔබගේ දෙනට සමබර ආහාර සැපයීමට නිරතුරුවම වගබලාගත යුතුවේ. හැකිතරම් හොඳ තත්වයේ තෘණ වැනි කෙඳි සහිත ආහාර දෙනට කෂමට ලබා දෙන්න. අවම වශයෙන් සතාගේ පිට බරින් 10% වත් (තෙත් බර) ලැබිය යුතුවේ. අවශ්‍ය විට මීට අමතරව නිෂ්පාදනය කරන කිරි ප්‍රමාණය අනුව සෂම කිරි ලීටර් 2කකටම ගුණාත්මක බවින් යුතු සාන්ද්‍ර ආහාර කිලෝ 1 බැගින් ලබා දෙන්න. මීට අමතරව බනිජ මිශ්‍රණය ගෑ, 100 ක් පමණ දිනපතා කෂම සමඟ ලබා දෙන්න. මේ පිලිබඳ වැඩිපුර උපදෙස් සඳහා පත්‍රිකා අංක 1,2,3,4, සහ 9 බලන්න.
3. පෝෂණයේ දුර්වලතාවයන්ට අමතරව ප්‍රසූතියෙන් පසු මධ්‍ය ලකුණු පහලවීම හා ගැබ් ගැනීම සඳහා බලපාන වෙනත් සාධක ඇත. ඒවා නිවැරදි කිරීමට ගතහැකි පිලිවෙත් පහත වගු අංක (3) හි දක්වා ඇත.
 4. ප්‍රසූතියෙන් දින 60ක් ගත වූ පසුත් දෙන මධ්‍ය ලකුණු පෙන්වා නොමැතිනම් ඔබේ පශු වෛද්‍යවරයාගෙන් ඒ පිලිබඳ උපදෙස් ලබා ගන්න.
 5. දෙන පට්ටි දැමීමෙන් හෝ කෘත්‍රිම සිංවනයෙන් පසු දින 60 - 90 ගත වූ පසු නැවත මධ්‍ය ලකුණු පෙන්වීම නොකළේනම් පශු වෛද්‍යවරයාලවා පරිච්ඡාකරවා ගන්න. ඒ මගින් දෙන ගැබ්ගෙන ඇත්නම් ඒ බවත් එසේ නොමැතිනම් ඊට හේතුවත් හඳුනාගත හැක. ඒ අනුව කල්නොයවා අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ගයක් ගත හැකිවනු ඇත

වග අංක 01 මී ගවයින්ගේ හා එළගවයින්ගේ පණුහරනය සඳහා වැඩසටහනක්

සත්ව විශේෂය හා වයස් කාණ්ඩය	ඖෂධ දීමේ කාලය	ඖෂධ හා පණුහරන ක්‍රමය
<p>මී ගවයින්</p> <p>පැටවු</p> <p>වැඩුණු සතුන්</p>	<p>වයස දින 10-16 දක්වා</p> <p>සාමාන්‍යයෙන් වැඩුණු සතුන්ට පණුහරනය අනවශ්‍යය. එහෙත් සතා බර අඩුවීම, බඩයාම, කිරි අඩුවීම ආදී ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි නම් පඳු වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.</p>	<p>පියුන්ටල් පාමෝප්ටි : මී.ගුණ 125 පෙති 2 යි (එක් වරක් සපයේ).</p> <p>පඳු වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.</p>
<p>එළගවයින්</p> <p>පැටවු</p> <p>වැඩුණු ගවයින්ට</p>	<p>වයස මාස 1 දි - පලමුවැනි පණුහරනය වයස මාස 3 දි - දෙවැනි පණුහරනය</p> <p>වෙනත් නිර්දේශ තෙක් කළාපයේ සුක්ෂම ක්‍රමයට පාලනය කරන පැටවුන් මාස 2-3 වරක් වයස මාස 12-18 වන තුරු පණු බෙහෙත් ලබා දෙන්න. පණු ආසාදන නිතර දකින පළාත්වල මෙසේ කටයුතු කරන්න.</p> <p>යල (අපේල්/මැයි) මෝසම් වැසි වාරය පටන් ගැනීමත් සමඟම එක්වරක් සහ මහ (සැප්තැම්බර්/ඔක්තෝබර්) වැසි පටන් ගැනීමත් සමඟම එක්වරක් ඒ හැර ම වාරයකම පලමු පණුහරනයට පසු සති 3ක් ගත වූ විට නැවත පණුවන් හැරීමට ඖෂධ ලබා දෙන්න.</p> <p>පැටවුන්ට හා වැඩුණු ගවයින්ට පණු ආසාදනය තිබෙන ලකුණු ඇත්නම් පමණක් පණුහරනය අවශ්‍ය වේ. ඔබගේ පළාතේ පඳු වෛද්‍යවරයා ගොම සාම්පල් පරීක්ෂාකොට පණුහරනය කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඒ පිලිබඳ නිසි උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.</p>	<p>ඇල්බෙන්ඩසෝල් : පෙත්තකින් භාගයක් හෝ පැටවෙකුට මී.ගුණ 750 ක්</p> <p>එසේ නැතහොත්</p> <p>ප්‍රොබන්ටල් : පිව්බර කි.ගුණ එකකට මී.ගුණ 75 බැගින් පැටවාගේ බර අනුව ලබා දෙන්න.</p> <p>(සාමාන්‍යයෙන් පැටියෙකුට ගුණ 3 ක් සපයේ)</p> <p>පණුහරනය සඳහා භාවිතා වන නවත් ඖෂධ කීපයක් ඇත. ඒ සඳහා ඔබගේ පඳු වෛද්‍යවරයා හමු වී උපදෙස් ලබා ගන්න.</p> <p>පඳු වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් මත ක්‍රියා කරන්න.</p>

වග අංක 02 ලංකාවේ ගවයින්ට හා මී ගවයින්ට බහුලව වැලඳෙන වසංගත රෝග වැලැක්වීම සඳහා නිර්දේශිත එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහනක්

රෝගය	1 වෙනි එන්නත	2 වෙනි එන්නත	බුස්ටර් එන්නත
රක්තපාත වසංගතය	4 මාසය	7 මාසය	12 මාසය හා ඉන් පසු වසරක් පාසා
කුර හා මුව රෝගය	4 මාසය 5 මාසය	7 මාසය	12 මාසය හා ඉන් පසු මාස 6කට වරක්
කාල ගාත්‍ර රෝගය	6 මාසය	9 මාසය	12 මාසය හා ඉන් පසු මාස 6කට වරක් (වසර 2ක් වයස් ගතවන තුරු)

වගු අංක 03 ප්‍රජනන සපලතාවයට බලපාන කාඩක හා ගතයුතු පිලිවෙත්

හේතුව	ලක්ෂණ	ප්‍රතිකර්ම
1. වයස්ගතවීම	<ul style="list-style-type: none"> • දිගුකලක් මධ්‍ය ලකුණු පහල නොවීම • ගැබ් නොගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> • වයස්ගත දෙනුන් පට්ටියෙන් අයිත් කිරීම
2. ප්‍රසූතියේදී හිඹු පරිසර අපිරිසිදුකම හා වැදෑමහ නොවැටීම, පැටවා බිහි නොවීම, ගර්භාසයේ ආසාදන නිසා ඇති වූ ප්‍රශ්න	<ul style="list-style-type: none"> • දිගුකලක් මධ්‍ය ලකුණු පහල නොවීම • ගැබ් නොගැනීම හෝ ගැබ් ගැනීමේ දුර්වලතාවය 	<ul style="list-style-type: none"> • පිරිසිදු පරිසරයක පැටවා බිහිකල යුතුයි. • ප්‍රසූතියේදී ගැටළු ඇතිවුවහොත් පශු වෛද්‍ය ආධාර ලබා ගැනීම
3. නිදහසේ කිරි උරා බීම (දෙන සහ පැටවා නිදහසේ හැසිරීම)	<ul style="list-style-type: none"> • දිගුකලක් මධ්‍ය ලකුණු පහල නොවීම • ගැබ් නොගැනීම හෝ ගැබ් ගැනීමේ දුර්වලතාවය 	<ul style="list-style-type: none"> • කිරි උරා බීම සීමා කිරීම • දිනකට දෙවරක් කිරි දොවන වේලාවන්හි පමණක් උරා බීමට අවකාශ ලබා දීම. • කිරි ඵරවීම සඳහා පැටවා දැමීමට අවශ්‍යවන විට සුළු මොහොතකට පමණක් පැටවා දෙන වෙත ඉදිරිපත් කරන්න. • කිරි දෙවීමෙන් පසු පැය 1/2ක් පමණ පැටවාට උරාබීමට ඉඩදෙන්න. ඊට පසු දෙනගෙන් වෙන් කරන්න.
4. අභිතකර දේශගුණික තත්වය. (උදා. දැඩි උෂ්ණත්වය හා පෝෂණ උණ්භාවය)	<ul style="list-style-type: none"> • දිගුකලක් මධ්‍ය ලකුණු පහල නොවීම • ගැබ් නොගැනීම හෝ ගැබ් ගැනීමේ දුර්වලතාවය 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවා කාලයේදී සතුන්ට සෙවන දෙන්න. • බීම සඳහා පිරිසිදු ජලය නිරතුරුව සපයන්න. • මී ගවයින්ට නම් දිවා කල ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට ජල පහසුකම් තිබිය යුතුයි. මඩුවක ඇතිකරන සතුන් මත විටින් විට ජලය වත්කරන්න/ඉසින්න

මෙම විස්තර පත්‍රිකාව සරෙක්/නරේසා* මී ගව පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය සඳහා ආචාර්ය ඩී.එච්.ඒ. සුබසිංහ, ආචාර්ය එච්. අබේගුණවර්ධන, ආචාර්ය ඒ.එන්.එල්. පෙරේරා සහ ආචාර්ය ඊ.ආර්.කේ.පෙරේරා මිය, යන අය විසින් පිලියෙල කරන ලදී. සිංහල පරිවර්තනය ආචාර්ය ඩී.එච්.ඒ. සුබසිංහ මහතා විසිනි. සහයෝගිතාවය ජේරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලය සහ සත්ව නිෂ්පාදන හා සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව.

• වැදගත් : නරේසා ආයතනය දැන් හදුන්වනු ලබන්නේ ජාතික විද්‍යා පදනම නමිනි.