

ஆரோக்கியமான குடும்பத்திற்கான வழிகாட்டி



ஆரோக்கியமான, இணக்கமான குடும்பத்திற்கு ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கை முறையை கடைபிடியுங்கள்

ஓர் ஆரோக்கியமான குடும்பம் என்பது, உடல்ரீதியாக, மன ரீதியாக, சமூக ரீதியாக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமான உறுப்பினர்களை உடைய குடும்பமாகும்.

ஓர் ஆரோக்கியமான குடும்பத்தின் குணநலப் பண்புகள்

- ஒரு பாதுகாப்பான, முறையான வீட்டில் குடியிருப்பவர்கள்.
- போதுமான, முறையான கல்வியை பெற்றிருப்பவர்கள்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை (ஆரோக்கியமான முறையில் உண்ணுதல், சீரான உடற்பயிற்சி செய்தல், புகை பிடிப்பதின்மீது விலகியிருத்தல், நல்ல வாய் ஆரோக்கியம் கடைபிடித்தல் போன்ற) நடைமுறைகளை கடைபிடிப்பவர்கள்.
- அனுசூலமான இன உற்பத்தி மற்றும் பாலியல் ஆரோக்கிய முறையை கடைபிடிப்பவர்கள்.
- உணர்ச்சிப்பூர்வமான பாதுகாப்பு உள்ளவர்கள்.
- ஆக்கப்பூர்வமான முறையில் பழகும், தொடர்பு கொள்ளும் தன்மை கொண்டவர்கள்.
- திட்டவாட்டமான பொறுப்புகளையும் பணிகளையும் ஆற்றும்பவர்கள்.
- ஓய்வு நேரத்தை பகிர்ந்து கொள்கிறவர்கள்.
- போதுமான வருமானம் / வளங்களை பெற்றிருப்பவர்கள்.
- சமய மற்றும் நன்னெறிப் பண்புகளை அனுசரிப்பவர்கள்.
- சமூகத்துடன் உறவை வளர்த்துக் கொள்கிறவர்கள்.

ஓர் ஆரோக்கியமான குடும்பமாக இருப்பதன் அவசியம்

ஆரோக்கிய குடும்பமே ஓர் ஆரோக்கியமான நாட்டின் அஸ்திவாரமாகும். தான் சார்ந்த சமூகம் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் அதே வேளையில், உச்ச அளவு ஜீனிய, சமூகம் மற்றும் மனோதத்துவ நிலைகளில் செயல்படக்கூடியதே ஓர் ஆரோக்கியமான குடும்பமாகும். எல்லோருக்கும் ஆரோக்கியம் என்பது இல்லத்தில் இருந்துதான் தொடங்குகிறது. ஏனெனில் குழந்தைகளுக்கு சமூக மற்றும் கல்வி ரீதியான ஆதரவையும் ஆரோக்கிய பராமரிப்பையும் முதலில் வழங்குவது குடும்பமே ஆகும். குடும்ப உறுப்பினர்களின் அடிப்படைத் தேவைகள் யாவும் நிறைவு செய்யப்படும் இடம் இல்லமே.



ஆரோக்கியமான குடும்பத்தின் தன்மைகள்

- ஆரோக்கியமான முறையில் உண்பவர்கள்
- சீரான உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள்.
- நல்ல வாய் ஆரோக்கியத்தை கடைபிடிப்பவர்கள்.
- புகை பிடிப்பதில் இருந்து விலகியிருப்பவர்கள்.
- அனுசூலமான இனவிருத்தி மற்றும் பாலியல் ஆரோக்கிய முறையை கடைபிடிப்பவர்கள்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு இல்லம் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்கிறவர்கள்.
- சமயம் மற்றும் நன்னெறி பண்புகளை அனுசரிப்பவர்கள்.
- சமூகத்துடன் உறவை வளர்ப்பவர்கள்.

ஆரோக்கியமான முறையில் உண்ணுங்கள்

உங்கள் குடும்பத்தில் ஆரோக்கிய உணவுமுறையை பழக்குங்கள்

- காலை பசியாறலுடன் உங்களின் நாளை தொடங்குங்கள்.
- அன்றைய தின உழைப்புக்கு தேவையான சக்தியையும் ஊட்டத்தையும் காலை ஆகாரம் உங்களுக்கு வழங்குகிறது.
- உங்கள் குடும்பத்தினர் சீராக உணவு உட்கொள்வதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- சிற்றுண்டிகளை விவேகமாக சாப்பிடுங்கள். ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள் பசியைத் தணிக்க பெரிதும் உதவுகின்றன. கொழுப்பு, சீனி, உப்பு குறைவான சிற்றுண்டிகளாக தேர்வு செய்யுங்கள்.



- ஒரு குடும்பமாக உட்கார்ந்து உண்ணுங்கள். இது குடும்ப உறவுகளை கணுக்கப்படுத்துவதுடன், நல்ல உணவு பழக்கங்களை குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படுத்தவும் உதவுகிறது.

உணவு சமைக்கும்போது, குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரது ஊட்டச்சத்து தேவைகளையும் குறிப்பாக பிரத்தியேக ஊட்டச்சத்து தேவைப்படும் வயதானவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கிய உணவு முறைக்கான வழிகாட்டி

- பல வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- அதிகமான மாவு வகை, பட்டாணி - பயறு வகை உணவுகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்ணுங்கள்.



- உடற்பயிற்சிக்குகந்த சமச்சீரான உணவை சாப்பிடுங்கள்.
- கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரால், உப்பு, சீனி குறைவாக உள்ள உணவுகளை தேர்வு செய்யுங்கள்.
- தினசரி குறைந்தது 6 முதல் 8 கிளாஸ் தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- சுத்தமான, பாதுகாப்பான உணவை சமைத்து, பரிமாறி, சாப்பிடுங்கள்.



உணவு பிரமிட்



குறைத்து சாப்பிடுங்கள்

மிதமாக சாப்பிடுங்கள்

அதிகம் சாப்பிடுங்கள்

அதிகமாக சாப்பிடுங்கள்

உணவு பிரமிட்டைவழிகாட்டியாக பயன்படுத்துங்கள்.

சீரான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் உடற்பயிற்சி அவசியம். விளையாட்டு வீரர்கள் மட்டும்தான் என்றில்லை. சீரான உடற்பயிற்சியும் தேகாப்பியாசமும் எல்லோருக்குமே நலம் பயக்கும்.

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

- உங்களை திடகாத்திரமாக வைத்திருக்கிறது.
- உங்கள் எடையை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- உடல் வலிமை மற்றும் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- மூட்டுகள் அசைவு, உடம்பின் இயக்கங்களை மேம்படுத்தி, காயங்கள் விளையாமல் தடுக்கிறது.
- எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகளை பலப்படுத்துகிறது.
- உங்களின் இருதயம், சுவாசப்பை மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை செம்மைப்படுத்துகிறது.
- தசைநார்கள் மற்றும் உடல் வாகுக்கு மெருகூட்டுகிறது.
- தோற்றம் மற்றும் சுய மதிப்பீட்டை மேம்படுத்துகிறது.
- மன உளைச்சலில் இருந்து விடுபடச் செய்கிறது.
- வயது முதிர்ச்சி ஏற்படுவதை, உதாரணமாக மாதவிடாய் பருவம் கடந்த பெண்மணிகளுக்கு எலும்பு புரை ஏற்படுவதை தாமதப்படுத்துகிறது.
- குடும்பப் பந்தம் மற்றும் உறவு முறைகளை மேம்படுத்துகிறது.

உங்கள் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது மகிழ்ச்சிகரமானது

- நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, உங்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் நண்பர்களையும் உங்களுடன் சேர்ந்து பயிற்சி செய்ய அழையுங்கள்.
- நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் சேர்ந்து ஈடுபடக்கூடிய பலவகைப் பயிற்சிகள், விளையாட்டுகள், பந்தயங்கள் பற்றி அறியுங்கள். அவையாவன:
 - மெது நடை.
 - கயிறு தாண்டுதல்.
 - மெதுவோட்டம்.
 - நீச்சல்.
 - சைக்கிள் சவாரி.
 - ஏரோபிக்ஸ்.
 - பாட்மிண்டன் ஆட்டம்.



நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் ஆர்வம் கொண்ட அல்லது சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுகள் மற்றும் பந்தயங்களை தேர்வு செய்யுங்கள்.

பயிற்சி செய்வதற்கு நேரமோ, இடமோ இல்லையா?

நம்மில் பலர் உடற்பயிற்சிக்கென நேரத்தை ஒதுக்குவதற்கு ஓய்வு இல்லாது இருக்கின்றனர். எனினும் பின்வரும் யோசனைகளை கடைப்பிடிப்பதன் வழி, ஒரு துடிப்பான வாழ்க்கை முறையை நாமும் அனுபவிக்க முடியும்.

வேலைக்கு செல்லும்போது

- நீங்கள் விப்டை பயன்படுத்தும்போது, இரண்டு மாடிகளுக்கு முன்னதாகவே இறங்கி, மீதி தூரத்தை படிக்கட்டுகளில் ஏறி நடந்து செல்லுங்கள்.
- பஸ் அல்லது எல்ஆர்டிமில் ஒரு நிறுத்தத்திற்கு முன்னல் இறங்கி, எஞ்சிய தூரம் கால் நடையாக செல்லுங்கள்.
- வேலைக்கு காரில் செல்வதாக இருந்தால், வேலைக்கு செல்வதற்கு முன் 15 நிமிட நேரம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அலுவலகத்தில்

- சில நேரம் வேலை செய்த பின் எழுந்து நின்று, கை கால்களை நீட்டி மடக்குங்கள்.
- விப்டுக்கு பதிலாக படிக்கட்டுகளை பயன்படுத்துங்கள்.
- நீண்ட கூட்டங்களின்போது, உடற்பயிற்சி இடைவேளைகளை ஏற்படுத்துங்கள்.
- மதிய உணவு நேர இடைவேளையில், உங்கள் சகாக்களுடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.



வீட்டில்

- டிவி பார்க்கும்போது , கை கால்களை நீட்டி மடக்கியும், உட்கார்ந்து எழுவது போன்றும் செய்யுங்கள்.
- வேலை முடிந்து விளையாட்டு மைதானத்தில் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- தோட்ட வேலை செய்வது உடலுக்கு ஒரு நல்ல பயிற்சியாகும்.



கடைகளுக்கு செல்லும்போது

- உங்கள் காரை, விற்பனை மையத்திற்கு சற்று தொலைவிலேயே நிறுத்தி வைவிட்டு செல்லுங்கள். ஏனெனில் நடப்பது ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சியாகும்.

வாரத்தில் குறைந்தது 3 முறை சீரான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் 20 முதல் 30 நிமிட நேரம்.

வாய் ஆரோக்கியத்தை கடைபிடியுங்கள்



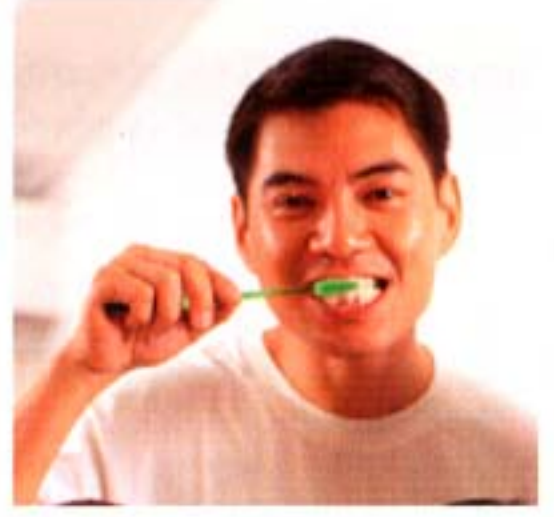
நல்ல வாய் ஆரோக்கியம் என்பது, பல் மற்றும் ஈறு பிரச்சினைகள் இல்லாத, நன்முறையில் இயங்கும் முழுமையான பல் வரிசையும், ஆரோக்கியமான ஈறுகளும் அமைந்ததுவாகும்.

நல்ல வாய் ஆரோக்கியம் உங்களுக்கு முக்கியமாகும்:

- உணவு செரிமானம் ஆவதற்கு உதவியாக உணவை முறையாக மெல்லுகிறது.
- தெளிவாகப் பேச உதவுகிறது.
- தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும் வகையில் அழகான புன்னகையும் நல்ல தோற்றமும் கொள்ளச் செய்கிறது.
- ஆயுட்காலத்திற்கும் அழகான பல் வரிசையை கொண்டிருக்கச் செய்கிறது.
- பல் சொத்தை, வயிறு வீக்கம் போன்ற பல், ஈறு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் வராமல் தடுக்கிறது.



உங்கள் குடும்பத்தினர் நல்ல வாய் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பது எப்படி?



- குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் இளம் பிராயத்தில் இருந்தே நல்ல வாய் ஆரோக்கியத்தை கடைபிடித்து வரவேண்டும்.
- பற்களில் படிந்துள்ள கறையை அகற்றுவதற்கு, உங்கள் பற்களை முறையாகத் துலக்குங்கள்.
- பொருத்தமான பல்துலக்கியையும், புளோரைட் கலந்த பற்பசையையும் பயன்படுத்துங்கள்.
- பற்களின் இடுக்குகளில் சிக்கிக் கொண்டுள்ள உணவுத் துண்டுகளை வெளியாக்க பற்களை அலசிக் கழுவுங்கள்.
- ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு வாயை நன்கு கொப்பளியுங்கள்.
- உங்கள் உணவுகளிலும் பானங்களிலும் சீனியை குறையுங்கள்.
- இனிப்பு குறைவான உணவுகளையும் பானங்களையும் உட்கொள்ளுங்கள்.
- சீரான பல் மருத்துவச் சோதனைக்கு செல்லுங்கள்.(வருடத்திற்கு குறைந்தது ஒரு முறை).



புகை பிடிப்பதினின்று விலகியிருங்கள்

புகை பிடிப்பது கேடு விளைவிக்கும் பழக்கம் என்பதுடன்,
நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் என்பதும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

புகை பிடிப்பது பின்வரும் விளைவுகளையும்
அதிகரிக்கச் செய்கிறது:

- மார்புச்சளி, திசு விரிவாக்கம் போன்ற கடுமையான நுரையீரல் நோய்கள்.
- மாரடைப்புகள்.
- இரத்தக் குழாய் சுருங்குதல் (ஆதரோஸ்செலோரிசிஸ்).
- இரத்தக் கொதிப்பு மற்றும் பக்கவாதம்.
- நீரிழிவு (இனிப்பஐபு நீர்).
- வயிறு மற்றும் குடலில் சீழ்ப்புண் (அல்சர்).
- ஆண்மைக்குறைவு மற்றும் மலட்டுத்தன்மை.
- எலும்பு புரை (எலும்பு வலுவிறுத்தல்).

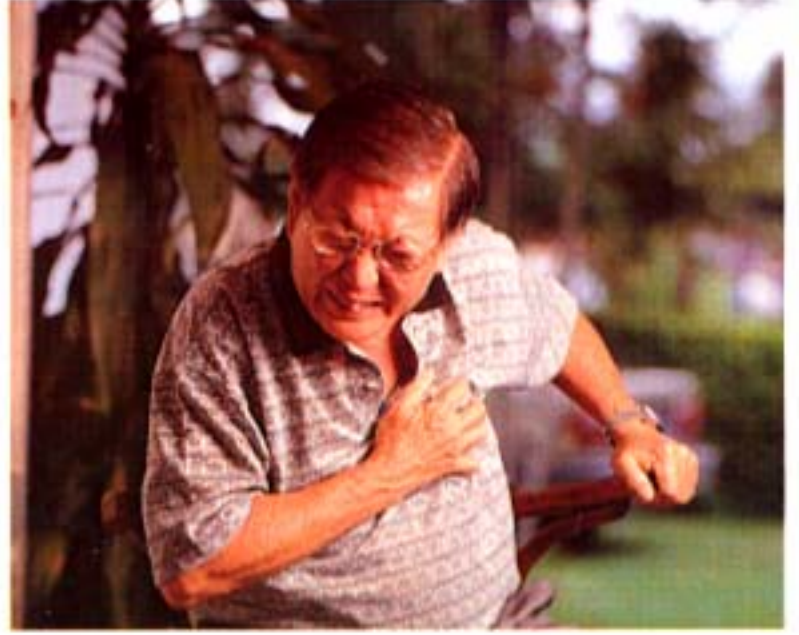


புகை பிடிப்பதால்
ஏற்படக்கூடியவை:

- அளவுக்கதிகமான இருமல் மற்றும் சளி.
- உடல் சக்தி மற்றும் செயல்பாடு குறைதல்.
- பற்கள் மற்றும் நகங்களில் கறைபிடித்தல்.
- வாய் நாற்றம் மற்றும் சீக்கிரம் சுருக்கம் விழுதல்.

புகை பிடித்தல், உங்களை சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு, குறிப்பாக உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு சிகரெட்டில் இருந்தும் எழும் புகையில் சுமால் 85% முதல் 90% வரை காற்றில் கலந்து, மற்றவர்கள் அதை சுவாசிக்க நேர்கிறது. இதனால் அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்:

- மாரடைப்பு.
- நுலையீரல் புற்றுநோய்.
- நோய்கள் மோசமடைதல்.
- கண்கள், மூக்கு மற்றும் தொண்டையில் எரிச்சல்.



புகை பிடிக்கும் அல்லது சிகரெட் புகையை சுவாசிக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு குழந்தைகள் குறைப்பிரசவமாகவும், எடை குறைவாகவும் அல்லது இறந்தும் பிறக்கக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது.



வீட்டில் சிகரெட் புகையை சுவாசிக்கும் உங்களின் குழந்தைகள்:

- இருமல், சளி மற்றும் காது, மூக்கு தொண்டை பாதிப்புகளால், நோய் வாய்ப்படும்.
- சுவாசப்பைகளின் வளர்ச்சி மெதுவடையும்.
- ஆஸ்துமாவைக்கு ஆளாகும்.

புகை பிடிக்காதவராக இருங்கள்.

- புகை பிடிக்காதவர்கள் உள்ள ஒரு குடும்பம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் சிகரெட் புகையில் இருந்து விடுபட்ட, சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதற்கான உரிமையை பெற்றுள்ளனர்.
- ஒவ்வொரு சிகரெட்டில் இருந்தும் வெளியாகும் புகை, நச்சுத்தன்மை மற்றும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயனங்களை கொண்டிருக்கிறது.
- சிகரெட்டுகளுக்கு செலவழிக்கும் பணத்தை, குடும்பத்தின் மற்ற உறுப்பினர்களுக்கு பயன்தரும் மற்ற காரியங்களுக்கு பயன்படுத்தலாம்.
- பெரும்பாலான மதங்கள் புகை பிடிப்பதை தடை செய்கின்றன.
- உங்கள் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களிடம் வீட்டிற்குள் புகை பிடிக்க வேண்டாம் என கேட்டுக் கொள்வதுடன், வீட்டில் சாம்பல் தட்டி (ஆஷ்ட்ரே) மற்றும் சிகரெட்டுகள் எதுவும் வைக்காமல், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தாரையும் காப்பாற்றுங்கள்.



புகை பிடிப்பதினின்றும் உங்களை விடுவியுங்கள்

புகை பிடிப்பதை நீங்கள் நிறுத்திய பிறகு

- உங்கள் உடம்பில் ஏற்பட்டுள்ள சேதத்தின் பெரும் பகுதியை உங்கள் உடம்பே சரிசெய்யத் தொடங்குகிறது.
- மாரடைப்பும் மற்ற வியாதிகளும் உண்டாகும் ஆபத்து மெதுவாகக் குறைகிறது.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் ஆரோ அக்கியத்திற்கு இனியும் ஆபத்து இருக்காது.



புகை பிடிப்பதை நிறுத்த நீங்கள் விரும்பினால்

- நிறுத்துவது என்று தீர்மானம் செய்து, உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடத்திலும் நண்பர்களிடத்திலும் அதனை தெரிவியுங்கள்.
- புகை பிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான நாளை நிச்சயித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களிடம் உள்ள சிகரெட்டுகள், ஆஷ்ட்ரே யாவற்றையும் தூர எறியுங்கள்.
- உங்களின் முயற்சிக்கு ஆதரவாக உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பை பெறுங்கள்.
- புகை பிடிக்காத உங்கள் நண்பர்களுடன், புகையில் இருந்து விடுபட்ட இடங்களில் உங்கள் நேரத்தை அதிகம் செலவிடுங்கள்.
- புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை மறக்கச் செய்ய உதவும் ஏதேனும் திட்டம் அல்லது குழுவில் சேருங்கள்.

புகை பிடிப்பதை கைவிட காலம் இன்னும் கடந்து விடவில்லை.

நல்ல மன வளத்தை கடைபிடியுங்கள்

நல்ல மனவளம் உடைய குடும்பத்தின் உறுப்பினர்கள்
இவ்வாறு இருப்பார்கள்:



குடும்பத்தில் ஒருவரை ஒருவர் ஏற்றுக்
கொள்கிறவர்கள்

- ஒருவருக்கொருவரின் பலம், பலவீனங்கள் மற்றும் குறைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்.
- ஒருவரை ஒருவர் மதித்தல்.
- ஒருவருக்கொருவர் சகிப்புத்தன்மையுடன் இருத்தல்.



- ஏமாற்றத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப் பக்குவம்.
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களிடம் நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளை கொண்டிருத்தல்.

ஒருவருக்கொருவர் அநிசரணையாக
இருக்கிறவர்கள்.

- குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்.
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுடன் அனுசரித்துச் செல்லுங்கள்.
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களிடம் பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களிடையே ஏற்படும் கருத்து பேதங்களை புரிந்து, மதியுங்கள்.
- அணுகக்கூடிய குடும்ப பந்தங்களை வளருங்கள்.



குடும்பமாக இருந்து வாழ்க்கைச் சவால்களை எதிர்கொள்ளுங்கள்

- குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் மற்றும் சவால்களை சமாளிப்பதற்கு உங்கள் பங்கங்களிப்பையும் வழங்குங்கள்.
- குடும்பத்தின் எதிர்காலத்திற்காக நன்கு திட்டமிடுங்கள்.
- புதிய விஷயங்கள் மற்றும் அனுபவங்களை அறியுங்கள்.
- குடும்பத்திற்கு செயல்பூர்வமான இலக்குகளை பதியுங்கள்.
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுடன் சேர்ந்து கூட்டாக முடிவெடுங்கள்.



குடும்பத்தில் நல்ல மன வளத்தை வளர்ப்பதற்கான வழிகள்.

- உங்கள் குடும்பத்தினரின் பலங்கள் மற்றும் வரம்புகளை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- செயல்பூர்வமான இலக்குகளை கொண்டிருங்கள்.
- ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தியுங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தினருடன் பிரச்சினைகளை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- அணுக்கமான குடும்பப் பந்தங்களைப் பேணுங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தின்பால் அன்பாகவும், பாசமாகவும், நயமாகவும் இருங்கள்.
- விமர்சனங்களை தாங்கிக் கொள்ளவும் பழகுவீர்கள்.
- உங்கள் நேரத்தை திட்டமிட்டு, உங்கள் குடும்பத்திற்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தில் மாற்ற நிலைகளை ஏற்படுத்துங்கள்.
- சமய மற்றும் நன்னெறிப் பண்புகளை அனுசரியுங்கள்.

உணர்ச்சிப்பூர்வ பாதுகாப்பை வளர்த்தல்

உணர்ச்சிப்பூர்வ பாதுகாப்பை வளர்ப்பதற்கு குடும்பமே சிறந்த இடமாகும்.

உணர்ச்சிப்பூர்வ பாதுகாப்பு என்பது, ஒருவர் தன்னம்பிக்கை, தன்னிறைவு மற்றும் திடமான மனோ ஆற்றலை கொண்டிருப்பதாகும்.

உணர்ச்சிப்பூர்வ பாதுகாப்பு உடையவரின் குண நலன்கள்

- சாந்தம்.
- பொறுமை.
- தன்னம்பிக்கை.
- சுதந்திரம்.
- பாசம் மற்றும் பரிவு.
- மற்றவர்களுடன் உறவை வளர்த்துக் கொள்ளும் தன்மை.
- உதவி கேட்பதற்கு தயங்காமை.



உணர்ச்சிப்பூர்வ பாதுகாப்பை வளர்ப்பதற்கான வழிகள்.

- உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களை அவ்வப்போது விசாரிப்பதுடன், குடும்ப நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்கு கொள்வதன் மூலம் உங்கள் குடும்பத்தின் மேல் மற்றும் பாசமும் செலுத்துங்கள்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களை தட்டிக் கொடுத்தும், அரவணைத்தும், கட்டித் தழுவிடும் குடும்பத்தின்பால் நீங்கள் வைத்துள்ள பரிவையும் பாசத்தையும் வெளிப்படுத்துங்கள்.
- வாய்மொழியாகவோ அல்லது வேறுவகையாகவோ உங்கள் பாராட்டை புலப்படுத்துங்கள். உதாரணத்திற்கு, உங்கள் குழந்தையின் சாதனைகளை தட்டிக் கொடுத்துப் பாராட்டுங்கள். நீங்கள் தப்பு செய்து விட்டதாக உணர்ந்தால், மன்னிப்பு கேளுங்கள்.
- உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் அந்தரங்கத்திற்கு மதிப்பு கொடுங்கள். உதாரணத்திற்கு, உங்கள் மகன் / மகளின் அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன் கதவை தட்டுங்கள். உங்கள் மகன் / மகளுக்கு சொந்தமான பொருட்களை அனுமதி கேட்டு பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தினர் தங்களின் ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பினை வழங்குங்கள். உதாரணத்திற்கு, தங்களின் சொந்த தவறுகளில் இருந்து அவர்கள் கற்றுக் கொள்ள அனுமதியுங்கள். புதிய சிந்தனைகளுக்கு செவி சாய்ப்பதுடன், ஒருவருக்கொருவரின் பலவீனங்களை பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள். உதாரணத்திற்கு, ஒன்றாக உட்கார்ந்து உணவருந்துவதுடன், ஒன்றாக போட்டி பந்தயங்களில் பங்கு பெறுங்கள்.



ஆரோக்கியமான இனவிருத்தி சுகாதாரத்தை கடைபிடித்தல்

இனவிருத்தி என்பது ஒருவரது சமூக ரீதியான ஆரோக்கிய நிலையைச் சார்ந்தது. அது வெறும் இனவிருத்தி செய்முறை, செயல்பாடு மற்றும் உடல் உறுப்பு தொடர்பான நோய் அல்லது குறைபாடு இல்லாமை மட்டும் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல.



குடும்பத்தில் ஆரோக்கியமான இனவிருத்தி ஆரோக்கியத்தின் அவசியம்

- ஆரோக்கியமான குடும்ப மேம்பாடு மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மத்தியில் வளமான உறவுகள் மலரும்.
- விரும்பப்படாத கர்ப்பம், பால்வினை நோய்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு பாலியல் ரீதியாக தொல்லைகள் நிகழ்வதைத் தடுக்கும்.
- தம்பதிகள் இடையே முழு நிறைவான, பொறுப்புள்ள தாம்பத்திய உறவை உறுதி செய்யும்.

நல்ல இனவிருத்தி ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பேணுதல்?

- கணவனும் மனைவியும் ஒருவா மற்ரொருவர் உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பதில் ஆதரவாகவும் ாடுபாட்டுடனும் செயல்பட வேண்டும்.
- தம்பதிகள் ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் மதிப்பளித்து நிறைவான மற்றும் சமத்துவமான தாம்பத்திய உறவை அனுபவிக்க ஒத்துப்போக வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு கருத்தரிப்பும் திட்டமிடப்பட்டதாக, விருப்பப்பட்டதாக, கற்றும் பாதுகாப்பானதாக இருக்க வேண்டும்.



- கர்ப்பம் அடைந்துள்ள தாய், கர்ப்பக் காலம், மகப்பேறு காலம், மகப்பேறுக்கு பிந்திய காலம் ஆகியவற்றின்போது கூடுமான சிறப்பான கவனிப்பு பெறுவதை ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினர்களும் உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு பாலியல் கல்வி தொடர்பான வழிகாட்டுதலை வழங்குவதன் வழி குழந்தைகள் தவறான பாலியல் நடவடிக்கைகளை தவிர்த்து நன்னெறிப் பனிபுகளையும் இறை நம்பிக்கையையும் பேணுவர்.

- தங்களின் பருவவயது பிள்ளைகளுக்கு வரையறுக்கப்பட்ட இனவிருத்தி ஆரோக்கியத் தேவைகள் உள்ளன என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.



- பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை பாலியல் தொல்லைகளிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.
- அதி ஆபத்தான பாலியல் உறவு முறைகளை கடைபிடிப்பதால், ஏய்ட்ஸ் உட்பட பால்வினை நோய்கள் உண்டாகும் அபாயம் குறித்து ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பான இல்லம்

ஒரு பாதுகாப்பான இல்லம், குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு எவ்வித உடற்சேதத்தையும் உண்டு பண்ணாமல், பாதுகாப்பான சூழலை உறுதி செய்கிறது. விபத்துகள் பெரும்பாலும் சமையல் கூடம், குளியலறை மற்றும் வரவேற்புக்கூடம் ஆகிய இடங்களிலும் குறிப்பாக வயதானவர்கள் மற்றும் சிறு வயதுக் குழந்தைகள் மத்தியிலுமே நிகழ்கின்றன.

உங்கள் இல்லத்தை பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்.

சமையல் கூடம்

- அழுக்கு நீக்கும் டிட்ஜெண்ட் பொருட்கள், இரசாயனங்கள், கத்தி போன்ற கூர்மையான பொருட்களை பாதுகாப்பான குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைப்புகள்.
- மேசை விரிப்புத் துணிகளை தொங்கும்படி விடாதீர்கள். குழந்தைகள் அதனை பிடித்து இழுக்கக்கூடும்.
- சமையலறை தளையை அரையில்லாமலும், வழுக்கல் இல்லாமலும் வைத்திருங்கள்.



குளியலறை

- குளியலறையின் தளையை வழுக்கல் இல்லாமல் வைத்திருங்கள்.
- அழுக்கு நீக்கும் டிட்ஜெண்ட் பொருட்களை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைப்புகள்.
- குழந்தைகள் உள்ளே விழாமல் இருக்கும் வகையில், தண்ணீர் கொள்கலன்களை எப்போதும் மூடி வைப்புகள்.

வரவேற்புக் கூடம்

- கூர்முனைகள் இல்லாத மற்றும் கண்ணாடியால் செய்யப்பட்டதாக அல்லாத தளவாடப் பொருட்களை தேர்வு செய்யுங்கள்.
- நடமாடுவதற்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தாத வகையில் தளவாடப் பொருட்களை ஒழுங்காக வரிசைப்படுத்தி வைப்புகள்.
- கம்பளங்கள் மற்றும் தள விரிப்புகள் தட்டையாகவும் எளிதில் அகற்றப்படக்கூடியதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- வரவேற்புக் கூடத்தின் தளையில் விளையாட்டுப் பொருட்கள், செய்திப் பத்திரிகைகள் மற்றும் புத்தகங்கள் தாறுமாறாகக் கிடக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சுவர்களில் பதிக்கப்பட்டுள்ள பொருத்தவழங்குகள் யாவும் மூடி இருப்பதுடன், பின்சாரப் பொருட்களில் இருந்து பின் கம்பிகள் தொங்காமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



சமய, நன்னெறி பண்புகளை அனுசரியுங்கள்.

ஆழ்ந்த சமய ஞானம், சமயப்பற்று, அன்பு, மரியாதை, புரிந்துணர்வு, சனிப்புத்தன்மை மற்றும் பொறுப்புணர்ச்சி ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலேயே ஓர் ஆரோக்கியமான குடும்பம் அமைகிறது. ஒரு சமச்சீரான குடும்ப வாழ்க்கைக்கு சமய மற்றும் நன்னெறி பண்புகள் மிக முக்கியமாகும்.

சமய, நன்னெறி பண்புகளை குடும்பத்தில் கடைபிடிப்பது எப்படி?

- திருமணத்தை ஆயுட்கால பந்தமாகவும் முதலீடாகவும் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை கவனமுடன் தேர்வு செய்யுங்கள்.



- உங்கள் குடும்பத்தில் விலேகமான மாற்றங்களை கொண்டு வாருங்கள்.
- உங்கள் பெற்றோர்களை மதித்து நடங்கள். உங்கள் பெற்றோர்களிடம் இருந்து கிடைக்கும் ஆசீர்வாதம், இறைவனிடம் இருந்து பெறுவதற்கு ஒப்பானது.
- குடும்ப வாழ்க்கையில் சமயப் போதனைகளை அனுசரியுங்கள்.
- குடும்பப் பொறுப்புகளை குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் பங்களிப்பை போற்றி, அங்கீகரிக்கீடுங்கள்.

- உங்கள் பிள்ளைகளிடத்தில் கட்டொழுங்கை வளருங்கள்.
- அன்றாட வாழ்க்கையில் நிதானத்தை கடைபிடியுங்கள்.



உங்கள் இல்லத்தை உங்கள் குடும்பத்திற்கு அன்பும் அமைதியும் நிரம்பிய சொர்க்கமாக விளங்கச் செய்யுங்கள்.

சமூக உறவை பேணுங்கள்

ஓர் ஆரோக்கியமான குடும்பம், தான் சார்ந்த சமூகத்தின் நலனை கருதும் பொறுப்பும் பரிவும் கொண்டதாகும். பொறுப்புள்ள குடிமை உணர்வும் பொதுநல உணர்வும் குடும்பத்தில் இருந்துதான் தொடங்குகிறது. குடும்பமும் சமூகமும் ஒன்றுக்கொன்று பரஸ்பர கடப்பாட்டை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

சமூக ஆதரவை வளர்க்கக்கூடிய செயல்கள்

- குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் சிரமத்தில் இருக்கும்போது அவர்களின்பால் அக்கறை கொண்டு, உதவி செய்தல்.
- அண்டை அயலாருடன் உறவை வளர்ப்பதுடன், அவர்களின் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல்.
- சமூகத்தில் நல்லெண்ணத்தை பரப்புவதுடன், சீர்கேடுகளை எதிர்த்துப் போராடுதல்.



- பொது உடைமைகளை மதித்து, அவற்றை நாசப்படுத்தாமல் இருத்தல்.
- மக்கள் தகவல் சாதனங்கள் சமூகத்தில் ஆக்கப்பூர்வமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் அவற்றை வடிவமைப்பதில் முன்னின்று செயல்படுதல்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களை எதிர்மறையான பாதிப்புகளுக்கு இலக்காவதினின்று தடுத்தல்.



Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia
T/P&P : 247/2000 (But. 15) BT/30,000

