



ஆரோக்கியமாக இருத்தல்

லக்ஷணம் ஸ்ரீநாசுசுயமலி

ஆரோக்கியமாக இருத்தல் என்பது நோய் இல்லாமல் இருத்தல், அத்துடன் உடலீதியாகவும் உளீதியாகவும் சமூகீதியாகவும் நன்றாக உணர்தல். எமது நாளாந்த செயற்பாடுகள் பல எமது ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது. பின்வரும் பல முக்கிய செயற்பாடுகளின் மூலம் பெண்களினதும் அவர்களின் பிள்ளைகளினதும் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கான வழிமுறைகளை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

அதிகமான உடல் அசைவுகள்,
செயற்பாடுகள்



ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு தினந்தோறும் எமது உடலிற்கு உகந்த உடற்பயிற்சிகள் தேவை. நடத்தல், மிதிவண்டி ஓடுதல், மாடிப்படிகளில் ஏறுதல், விளையாட்டுகள் என்பன எமது பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல எமக்கும் முக்கியம். நாங்கள் தினமும் ஒரு அரை மணி நேரமாவது எமது சுவாசத்தையும், நாடித்துடிப்பையும் அதிகரிக்க கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவேண்டும். பிள்ளைகளுக்குரிய விளையாட்டின் மூலம் கிடைக்கும் சந்தோசம் பிள்ளைகளுக்கு தேவையாகும். அதை நாங்கள் கட்டுப்படுத்தாமல் விடுவது நல்லது. அசைவுகள் எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஒன்றிணைந்துள்ளது என்பதை குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வது நல்லது.

● எனக்கு எப்படியான அசைவு மிக விருப்பமானது?

● நான் நாளொன்றிற்கு எத்தனை தடவை நடந்து செல்கின்றேன்? மாடிப்படிகளின் மேல் ஏறுவதற்கு லிபற்றை பயன் படுத்துகின்றேனா அல்லது நடந்து செல்கின்றேனா?

● ஏதாவது விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டுள்ளேனா?

● எமது பிள்ளைகளுக்கு உடற்பயிற்சிக்கும், ஓடியாடி விளையாடுவதற்கும் எங்கே சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன?

● நான் ஆரோக்கியத்தின் நிமித்தம் எத்தனை தடவை வாகனத்தில் செல்வதை கைவிட்டுள்ளேன்?

● நாங்கள் வார இறுதி நாட்களில் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து அவர்கள் ஓடியாடி விளையாடுவதற்கு ஏற்ற இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றுள்ளோமா?



மகிழ்ச்சியும், அமைதியான மனநிலையும் எமது உள்மனது சக்திகள். இவைகள் தான் எமது வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட உதவி புரிபவை. மற்றவர்கள் தான் எமக்கு மனதிருப்தியை ஏற்படுத்தி தரவேண்டும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்த்தால் அது நாம் இன்னொருவரில் தங்கியிருப்பதாகும். எமது திருப்தியிலும் நற்பண்பிலும் எமது வெளிச் சூழலும் செயற்பாடுகளும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. எனவே நாங்கள் தான் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்வது முதலாவது விடயமாகும்.

நான் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும் போது எப்படி உணருகின்றேன்?

மனத்திருப்திக்கு என்ன தேவை?

நான் மன அமைதியின்றி தவிக்கும் போதும், திருப்தில்லாமல் இருக்கும் போதும் என்ன செய்யலாம்?

எனது மனம் அமைதி அடையவும் சம நிலை அடையவும் எது எனக்கு உதவும்?



ஆரோக்கியமாக உண்ணல் என்பது, எமக்கு அளவாக உண்ணல் மட்டும் அல்ல. எல்லாச் சத்துகளும் அடங்கிய உணவு எமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இதில் மிக முக்கியம் என்னவென்றால் நாம் தினமும் எமது உணவில் பழங்களையும், மரக்கறிகளையும், இனிப்பில்லாத பானங்களையும் அருந்துதல். அதி கூடிய கொழுப்புணவும், இனிப்பு பானங்களும் எமது உடலிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துபவை. சாப்பாட்டு மேசையில் என்னசாப்பிடுகின்றோம் என்பது மட்டுமல்ல முக்கியம், இறுக்கமில்லாத தளர்வான சூழ்நிலையும் முக்கியம். பிள்ளைகளும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பதற்கு கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு பெற்றோர்களின் பங்களிப்பும், முன்மாதிரியாக இருத்தலும் அவசியமாகும்.

எப்படி உணவை அனுபவித்து உண்ணுகிறேன்?

எத்தனை தடவை வீட்டில் பழங்களையும் மரக்கறியையும் உண்கின்றோம்? போதிய அளவு தண்ணீரையும் இனிப்பு இல்லாத தேநீரையும் அருந்துகின்றோமா?

எனது பிள்ளைகள் பாடசாலையில்- பாடங்களில் கவனம் செலுத்துவதற்கு எப்படியான காலை உணவை உண்ணலாம்?

எத்தனை தடவை குடும்ப உறுப்பினர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து சாப்பிட்டுள்ளோம்? உணவு அருந்தும் போது, அமைதிக்கு ஊறுவிளைவிக்கும் தொலைக்காட்சி, தொலைபேசி என்பனவற்றை நிறுத்தி, குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் உரையாடி உள்ளோமா?

எனது வெளித்தோற்றத்தில்
திருப்தியடைதல்



ஒவ்வொரு மனிதனின் அழகும் வசீகரமும் வெளித்தோற்றத்திலும் பார்க்க அவரின் தனித்தன்மையிலும் ஆளுமையிலும் தங்கியுள்ளது. ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய வெளித்தோற்றத்தில் திருப்தி உள்ளவர்களாக இருந்தால் மற்றவர்களும் அவர்களை அழகானவர்களாகத்தான் உள்வாங்குவார்கள்.

● எனது வெளித்தோற்றத்தில் எனக்கு விருப்பமானது எது?

● அழகு என்பதன் அர்த்தமாக எதை கருதுகிறேன்?

● என்னைக் கண்ணாடியில் பார்க்கும் போது ஒரு புன்சிரிப்பை எனக்கு பரிசாக கொடுக்கின்றேனா?

● எனது உடலை நன்றாகப் பராமரிக்கின்றேனா?

● வெளிச்சூழலும் நாகரிகமும் என்மீது செல்வாக்குச் செலுத்த உடன்படுகிறேனா?

குடும்பத்தில் ஒருவராக இருத்தல்



குடும்பத்தில் ஒரு அங்கத்தவராக இருத்தல் எங்களுக்கு நல்ல உணர்வான பாதுகாப்பையும் உறுதியையும் தருகிறது. ஒரு குடும்பம் சிறிதாக இருக்கலாம் அல்லது பெரிதாக இருக்கலாம்: ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் அவர்களுக்குரிய தனித்தன்மையையும் ஆளுமையையும் உடையவர்கள். ஒருவருக்கு ஒருவர் புரிந்துணர்வும் ஒருவர் மீது ஒருவர் அக்கறை கொள்வது தான் நல்ல குடும்ப வாழ்க்கைக்கு தேவையானதாகும். எனக்கு விருப்பமானவர்களும் என்னுடன் கூடியளவு சேர்ந்து இருப்பவர்களும் கிட்டத்தட்ட ஒரு குடும்பம் போலாகும்.

எனது குடும்பத்தில் எது எனக்கு மிக முக்கியம்?

நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்து,விளங்கிக்கொண்டு, மதிப்புக்கொடுக்கின்றோமா?

எத்தனை தடவை எல்லோரும் சேர்ந்து ஒரு செயலில் ஈடுபட்டிருக்கின்றோம்?

எனது குடும்பத்தில் நாங்கள் எல்லோரும் நல்லாக உணர்வதற்கு என்ன மாற்றத்தை செய்ய விரும்புகிறேன்?

நண்பர்களுடனும் நண்பிகளுடனும் சேர்ந்திருத்தல்



எங்களுக்கு ஆறுதல் தேவைப்படும் போது, சந்திப்பதற்கும், நம்பிக்கை வைப்பதற்கும், சேர்ந்து சிரிப்பதற்கும், ஆறுதல் தருவதற்கும் குடும்பத்தை தவிர வேறு மனிதர்கள் தேவை.
மற்றவர்களை சந்திக்கும் போது வார்த்தைகள் மட்டும் அல்லாமல் புரிந்துணர்வுடன் கூடிய சிரிப்பும் நட்புரீதியான அசைவும் ஆறுதல் தரும்.

● எனது குடும்பத்தை தவிர நம்பிக்கையான மனிதர்கள் எனக்கு உள்ளனரா?

● எப்படி எனது அயல் வீட்டினரோடு அறிமுகமாவது?

● எப்படி நண்பர்களை அடைவது?

● நட்புக்கு மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது எது?

● நட்பை தொடர்ந்து பேணுவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பற்களை சுத்தம் செய்தல்



கைக்குழந்தைகளுக்கு முதலாவது பல் வந்ததிலிருந்தே பற்கள் பராமரிப்பு தொடங்குகிறது. சூப்பிபோத்தல் இனிப்பு கலந்த பானங்கள், தொடர்ந்து சூப்பியில் குடித்தல் பற்களின் ஆரோக்கியத்தை கெடுப்பதுடன் பற்களை விரைவில் பழுதடைய வைக்கின்றது. சிறுபிள்ளைகளுக்கு நாளாந்தம் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது பற்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சாப்பிட்ட பின் பல் துலக்குதல் நாளாந்த செயற்பாட்டில் ஒன்றாகும் என்பதை பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். இது பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல இளைஞர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

சாப்பிட்ட பின்பு பற்களை சுத்தமாக்குவதற்கு பிள்ளைகளை எப்படி பழக்கலாம்?

கைக்குழந்தைகளுக்கு பற்களை சுத்தமாக்குவதற்கு யார் காட்டி தருவார்கள்?

எனது பற்களை நான் எப்படி பராமரிக்கின்றேன்?

வீட்டில் தண்ணீர் அருந்துகின்றோமா, அல்லது இனிப்பு பானம் அருந்துகின்றோமா? அதிகளவு இனிப்பு பண்டங்களை உண்கின்றோமா?

பிள்ளைகளின் பற்களை பழுதடையச் செய்யாத இடைநேரச் சாப்பாடுகளும் பானங்களும் எவை?



எமது சமுதாயத்தில் உள்ள பரவலான உடலியல் பிரச்சனை முதுகு நோ ஆகும். எம்மில் பலர் அசைவதிலும் பார்க்க கூடிய நேரம் இருக்கின்றோம். முதுகு நோவை தடுப்பதற்கான மிக முக்கிய, முன்கூட்டிய தடுப்பு என்னவென்றால் சுறுசுறுப்பாக இருத்தலும் உடல் அசைவுகளை பேணுதலும்.

மிககடினமான வேலை செய்யும் போது எமது உடல் நிற்கும் தோற்றம் அவதானிக்க வேண்டியது. பாரமான பொருட்களை தூக்கும் போதும் முழங்காலை மடித்து, மேல் உடம்பை நேராக வைத்து உடம்பிற்கு அருகாக பொருளை தூக்கும் போது முதுகை பாதுகாக்கின்றோம். பொருட்களை வாங்கி தூக்கும் போதும், வீட்டு வேலைகளை செய்யும் போதும், பிள்ளைகளை தூக்கும் போதும் இம் முறை பொருந்தும்.

நீண்ட நேரம் இருந்து, நின்று செய்யும் வேலையின் போது இடையிடையே இலகுவான பயிற்சிகள் செய்வது பயன் உள்ளது. உளவியல் பாதிப்புகளும் முதுகு நோவிற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

நான் பாரமான பொருட்களை எவ்வாறு தூக்கின்றேன்?

நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் இருக்கும் போது நானாக உணர்ந்து எனது இருப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றேனா அல்லது இடையிடையே எழும்புகின்றேனா?

நாளொன்றில் குறுகிய நேரங்களில் முதுகுக்கு ஆறுதலளித்து சுமையை குறைத்துள்ளதாக எண்ணியுள்ளேனா?

இறுக்கத்தை தளர்த்தக் கூடிய சில பயிற்சிகள் எனக்குத் தெரியுமா?

செளகரியமான பாதணிகளை அணிந்துள்ளேனா?

வாழ்க்கைக்கு போதியளவு பணம் இருத்தல்



எமது சமுதாயத்தில் பணம் பல சமயத்தில் அதிர்ஷ்டத்துடன் சம்மந்தப்படுத்தப்படுகிறது. எல்லா பொருட்களையும் வாங்க முடியும் என்றால் நாங்கள் சந்தோசமாக இருக்க முடியும் என எண்ணுகிறோம். எவ்வளவு நேரத்திற்கு அந்த சந்தோசம் நீடிக்கும், அந்த பொருட்களை வாங்கும் வரையிலா? எமது வாழ்க்கைக்கு உண்மையாக அவசியமானது எது? பணம் தான் எல்லாம் என்று இல்லை. நாளாந்த வாழ்க்கைக்கு அவசியமானவை எல்லாம் கிடைத்தால் நாம் சந்தோசம் அடைவோம். எமது அடிப்படை தேவைகளுக்குப் பணம் போதாவிடில் எமக்குரிய உள்ளாட்சி நிறுவனம் (Gemeinden), வரவு செலவு ஆலோசனை நிறுவனம் ஆகியவற்றில் நாம் உதவிகளை கோரலாம். இந்த சமுதாயத்தில் வளரும் குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் நாளாந்தம் அதிகரிக்கும் நுகர்வோர் நாகரிகத்திற்கு அடிமையாகிறார்கள். பெற்றோர்களாகிய நாங்கள் பாதுகாப்பு கொடுப்பதுடன் நாம் அவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக விளங்குவதும் தான் அவர்கள் எது முக்கியமான தேவை என்று வரையறை வகுக்கக்கூடியதாகவும், ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதாகவும் இருக்கும்.

எதற்காக பணம் யார் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்று எமது குடும்பத்தில் எப்படி முடிவெடுக்கின்றோம்?

எமது பிள்ளைகள் பணத்தை கவனமாக - கையாள்வதற்கு நான் எப்படி அவர்களுக்கு உதவலாம்?

எனது பிள்ளைகளுக்கு செலவுக்குரிய பணம் (Taschengeld) வாரம் தோறும் அல்லது மாதம் தோறும் கிடைக்கின்றது, அல்லது ஒவ்வொரு தேவைக்கும் அவர்கள் பணத்தை திரும்ப திரும்ப கேட்கிறார்களா?

எனக்கு குறிப்பிட்ட பணத்தொகை இருக்கிறதா, அது இலகுவாக செலவு செய்யக் கூடியதாக இருக்கின்றதா?

கனவுகளுடனும் ஆசைகளுடனும் இருத்தல்



கனவுகளும் ஆசைகளும் சில வேளைகளில் எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் இருந்து தப்புவதற்கு உதவுகின்றது. எங்களுக்கு உரியது தனி சுதந்திரம். கனவுகளும் ஆசைகளும் மூலம் எம்மை நாம் தூண்டி விட்டு, உற்சாகமூட்டி வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

கனவுகளுக்கும், ஆசைகளுக்கும் எமது வாழ்க்கையில் கூடிய இடத்தை நேரத்தை செலவிடும் போதும், சில வேளைகளில் அதை தவிர்ப்பதற்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், நாளாந்த வாழ்வில் சில நல்லதை தெரிவதற்கும் அதைப் பராமரிப்பதற்கும், பலப்படுத்துவதற்கும் ஆகும்.

நிறைவேறாத எங்கள் ஆசைகளை பிள்ளைகளில் திணிக்கும் போது அவர்களின் வளர்ச்சியும் வாழ்க்கையும் சிரமமாகின்றது. அவர்களின் கனவுகளுக்கும் அவர்களின் வாழ்க்கை பாதையை அமைப்பதற்கும் வழிவிடவேண்டும்.

கனவுகளும் ஆசைகளும் எனது வாழ்க்கையை முன்னோக்கி செலுத்த உதவியாக இருக்குமா?

எனது ஆசைகளும் கனவுகளும் நான் அவற்றை அடைய முடியாத அளவிற்கு பெரிதாக தோன்றுகிறதா?

நான் எனது விருப்பங்களை நிறைவேற்ற, சின்ன படிகளை எட்டுவதற்கு, நாளாந்த வாழ்க்கையில் என்ன செய்யலாம்? அவற்றை நான் எப்படி செய்கின்றேன்?

எனது பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் வாழ்க்கை கனவுகளை அவர்களாக ஏற்படுத்துவதற்கு இடம் கொடுத்துள்ளேனா? அல்லது என்னால் நிறைவேற்ற முடியாத ஆசைகளை அடைவதற்கு அவர்களை நிர்ப்பந்திக்கின்றேனா?

இடையிடையே ஓய்வு எடுத்தல்



குடும்பம், பிள்ளைகள், வேலை, சில வேளை தாய்நாட்டிலுள்ள எமது குடும்பத்தை பற்றிய கவலைகள்: இக்காரணங்களால் சில வேளைகளில் அழுத்தமும், பதட்டமும் வரலாம். எனவே நாங்கள் இடையிடையே ஓய்வு எடுத்தலும், ஓய்வாய் இருத்தல் அவசியம் என உணர்தலும் மிக முக்கியமாகும். அழுத்தம் பதட்டமும் தானாக குறையும் என்று பொறுத்து இருப்பது மட்டும் காணாது. நாங்கள் ஓய்வாக இருப்பதற்கும் ஆறுதல் அடைவதற்கும் சுயமாக ஏதாவது செயல்பட வேண்டும். இதற்கு முதல் கட்டமாக நாங்கள் தினமும் எங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும், ஒரு சில நிமிடங்களையாவது. உதாரணமாக, நடத்தல், பாடுதல், ஆடுதல், வாசித்தல், நீராடுதல், ஆழமாக சுவாசித்தல், சிறிது நேரம் படுத்தல்...

எப்போது நான் ஓய்வெடுக்கலாம்?

நான் பதட்டத்தில் இருக்கும் போது என்ன செய்யலாம்?

எவ்வகையான ஆறுதல் அளிக்கும் செயற்பாடுகளை நான் செய்து பார்த்துள்ளேன்?

எது எனக்கு ஆறுதலளிப்பதற்கும், ஓய்வாக இருப்பதற்கும் உதவியாக இருந்தது?

பாதுகாப்பை ஏற்படுத்தலும் விபத்தை தடுத்தலும்



நாங்கள் வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் எல்லா ஆபத்துக்களையும் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் பல சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளது, எங்களின் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பையும் எங்கள் பாதுகாப்பையும் ஏற்படுத்துவதற்கு. சுவிலில் ஏற்படும் விபத்துகளில் கால் பங்கு வீட்டில் ஏற்படுகிறது. ஈடாட்டம் உள்ள கதிரையில் ஏறும் போது, துப்பரவாக்கியின் குழாயில் தடக்கி விழுதல், இன்னும் பல.... மிக முக்கிய காரணிகளில் ஒன்று போக்குவரத்து. பிள்ளைகள் சிறு வயதில் இருந்தே போக்குவரத்து விதிகளை கடைப்பிடிக்கவும், நடைபாதையில் நடக்கவும், சிவப்பு விளக்கில் நடப்பதை தவிர்க்கவும், நடைபாதையில் பந்து விளையாடுவதை தவிர்க்கவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்களாகிய நாங்கள் திரும்ப திரும்ப ஒழுங்குகளை சொல்லவும், பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எனது பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பையும் எனது பாதுகாப்பையும் எந்த சந்தர்ப்பங்களில் மேலதிகமாக கவனிக்க வேண்டும்?

யன்னலை துப்பரவாக்கும் போது சில வேளைகளில் ஈடாட்டமுள்ள கதிரையில் ஏறுகிறேனா?

வீதியை கடக்கும் போது, எனது பிள்ளைகள் அருகில் இருக்கும் போது மஞ்சல் கோட்டில் கடக்காமல் அதனருகில் கடக்கின்றேனா?

எனது பிள்ளைகள் விளையாடக் கூடிய போக்குவரத்து தவிர்த்த இடம் உள்ளதா?



பாலியல் உறவு என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட விடயம். ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் வெவ்வேறு விதமான அனுபவமும், தேவைகளும் இருக்கும். பாலியல் உறவு என்பது கடமை இல்லை. சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

நல்ல பாலியல் உறவிற்கு தேவை அன்பான வார்த்தைகள், சிறிய வருடல்கள், நேரம், அக்கறை, கவனம் என்பன. நாங்கள் அக்கறையும் கவனமும் எங்களின் துணைவரிடம் மட்டும் அல்லாமல் எங்களின் நலனிலும் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். இல்லாவிடில் சொந்த தேவைகளையும், ஆசைகளையும் கவனிக்காமல் விடுகின்றோம். அத்துடன் உடலியல், உளவியல் ஆரோக்கியமும் பாதிப்படைகிறது.

எய்டஸ்க்கு எதிரான பாதுகாப்பை துணைவருக்கு ஏற்படுத்துவது, நாங்களும் துணைவரும் உண்மையுடன் இருத்தல் அல்லது அதற்குரிய பாதுகாப்பை ஏற்படுத்துவது.

பாலியல் உறவு வாழ்க்கை எனக்கு ஏற்றதாக உள்ளதா?

நான் எனது துணைவருடன் பாலியல் உறவு சம்மந்தமான விருப்பங்களை கதைக்கக்கூடியதாக உள்ளதா?

பாலியல் உறவில் கடத்தப்படும் நோய்களில் இருந்து எப்படி பாதுகாக்கலாம்?

எனது பிள்ளைகளுடன் பாலியல் உறவு பற்றி கதைக்கலாமா? அத்துடன் எனது வளர்ந்த பிள்ளைகளுடன் எய்டஸ், குடும்பக்கட்டுப்பாடு போன்ற விடயங்களையும் கதைக்கலாமா?

என்னால் முடியாவிடில் யாரால் இதை செய்ய முடியும்?

நேய்களை முன்கூட்டியே தெரிந்து இருத்தல்



பெண்கள் ஒழுங்காக மகப்பேற்று வைத்தியரிடம் பரிசோதனைக்கு செல்ல வேண்டும். உங்கள் மருத்துவ காப்புறுதியை பொறுத்து வருடாந்த கட்டணம் அல்லது 3 வருடத்துக்கு ஒரு முறை கட்டணம் காப்புறுதி மூலம் பொறுப்பேற்கப்படும். பெண்களுக்குரிய பரிசோதனைக் கட்டுபாடு, பாலியல் உறவு, குடும்பக்கட்டுப்பாடு, பாலியல் நோய்கள் பற்றி கதைப்பதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் ஆகும். மகப்பேற்று வைத்தியர் மார்பகங்களை எப்படி பரிசோதிப்பது என்பதை விளக்குவார். பெண்கள் தங்களின் மார்பகங்களை ஒழுங்காக பரிசோதித்து மாற்றம் ஏதாவது இருக்கின்றதா என்று பார்க்க வேண்டும். நோய்கள் முன்கூட்டியே தெரிந்தால் அதற்குரிய மருத்துவத்தை செய்யலாம்.

நான் ஒழுங்காக பெண்களுக்குரிய மகப்பேற்று வைத்தியரிடம் செல்கின்றேனா?

எனது மார்பகங்களில் வித்தியாசமான மாற்றங்கள் உருவாகியுள்ளதா என்று, எப்படி பரிசோதிக்க தெரியுமா? தெரியாவிடில் எங்கே அறிவது?

எனக்கு நன்றாக உள்ளூர் மொழி தெரியாவிடில் எங்கே தகவலைப் பெறுவது?

திருப்தியான வேலையில் இருத்தல்



தாயாக வீட்டு வேலையை செய்பவராக இருந்தாலும் அல்லது வேலைக்கு போகின்றவராக இருந்தாலும், நான் ஒன்றை செய்யும் போது ஏற்படும் சந்தோஷம் வேலையில் மட்டும் தங்கியில்லை. நாம் இதை எப்படி செயற்படுத்துகிறோம் என்பதில் தான் உள்ளது. வேலைக்கு செல்லும் போது தன்னம்பிக்கையுடனும் ஆர்வத்துடனும் செல்கின்றோமா? அல்லது பதற்றத்துடனும் இயலாமையுடனும் போகின்றோமா? வேலைதலத்தில் எனக்கு அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளதா? வேலை கிடைப்பதும், திருப்தியான வேலைகிடைப்பதும் சுலபமல்ல. எமது ஆசைகளும் யதார்த்தங்களும் முரண்பாடாக இருக்கும். இது கடினம் தான். இதனால் ஏற்படும் கோபம் எமக்கு பயன்பட போவதில்லை. ஆனால் வேலைச் சந்தையில் எமது வாய்ப்பை முன்னேற்ற என்ன செய்யலாம், என்று சிந்திக்கலாம். உள்ளூர் மொழிபடித்தல் அல்லது மேற்படிப்பு படித்தல் போன்றன உதவும்.

● எனது வேலை எனக்கு விருப்பமாக உள்ளதா?

● எனது வேலைக்கு வீட்டில் அல்லது வெளியில் மதிப்பளிக்கப் படுகின்றதா?

● இப்ப நான் செய்யும் வேலையை விருப்பத்துடன் செய்ய நான் என்ன செய்யலாம்?

● வேலைச்சந்தையில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்த எனக்கு கிடைக்கும் வாய்ப்பை எப்படி பயன்படுத்தலாம்?

ஓய்வான தூக்கம்



காலையில் சுறுசுறுப்புடன் இருப்பதற்கு எத்தனை மணிநேர தூக்கம் தேவை என்பது மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடலாம். ஒவ்வொருவரும் தமது தனிப்பட்ட தேவைகளை உணர்ந்து, நாளாந்த ஒழுங்கமைப்பை அவர்களுக்கு ஏற்றவாறு அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பதற்றம், சத்தம், வெளிச்சம் போன்றவை எமது ஓய்வான தூக்கத்தை பாதிப்பவை. அச்சமூட்டக் கூடிய தொலைக் காட்சி நிகழ்ச்சிகளும் தூக்கத்தை பாதிப்பவை. பிரத்தியோகமாக குழந்தைகளை பாதிப்பவை. ஒழுங்கான நித்திரைக்கு செல்லும் நேரம், நித்திரைக்கு முன்னதான ஆயத்தங்கள் என்பன ஆரோக்கியமான நித்திரைக்கு சிறுவர்களுக்கு எப்படியோ அப்படியே பெரியவர்களுக்கும் உதவுகின்றன.

● நான் காலையில் எழும்பும் போது நன்றாக தூங்கியுள்ளேனா?

● நன்றாக நித்திரை கொள்ள நான் என்ன செய்யலாம்?

● படுத்தவுடன் தூங்கவும், தொடர்ச்சியாக தூங்கவும் என்ன இலகுவான வழிமுறைகள் தெரியும்?

● எனது பிள்ளைகள் படுக்கைக்கு நேரத்தோடு செல்கின்றார்களா? அடுத்த நாள் பாடசாலையில் பாடங்களை மனது ஒருமித்து கவனிக்க போதியளவு நித்திரை கொள்கின்றார்களா?



உடலியல், உளவியல், பாலியல், போன்ற பல விதமான வன்முறைகள் உள்ளன. வன்முறை நோயை ஏற்படுத்துகிறது. ஒருவர் நேரடியாக வன்முறையில் பாதிக்கப்படவில்லை என்றாலும் மற்றவர்களுடைய வன்முறையை பார்த்தாலும் அல்லது ஒருவர் இழிவான முறையில் அடிபடுவதை பார்த்தாலும் பாதிப்புகள் வரும். பெரியவர்கள் பிரச்சனைப்படும் போது குழந்தைகள் மிக கவனமாக அவதானிக்கிறார்கள். பெரியவர்கள் ஒரு பிரச்சனையை வன்முறை இல்லாமல் அணுகும் முறைகளையும் சண்டையிடும் போதும் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை கொடுப்பதையும் பிள்ளைகள் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். பெரியவர்கள் பிள்ளைகளின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்புக் கொடுக்கும் போது, அவர்கள் மற்றவர்களை மதிப்பதற்கும், அவர்கள் ஒரு பிரச்சனையை அடிப்பதன் மூலம் தீவிர காணாமல் வேறு வழி மூலம் தீர்ப்பதற்கு கற்றுக் கொள்கிறார்கள். அடித்தல் பயமுறுத்தல் என்பன பிள்ளை வளர்க்கும் முறை அல்ல. பெண்கள் வன்முறைக்குள்ளானால் பிள்ளைகளுடன் செல்வதற்கு சுவிஸ் நாட்டில் உள்ள பெரிய நகரங்களில் பெண்கள் காப்பகம் உள்ளன.

ஒருவர் என்னை மதிக்காமல், என்னை அவமதித்தால் நான் எப்படி உணர்கின்றேன்.

தனது கணவன் அடிக்கின்றார் என்று எனது நண்பி சொல்லும் போது நான் எப்படி அவருக்கு உதவலாம்? அவர் உதவியை எங்கே தேடலாம்?

எனது பிள்ளைகள் சொல்வழி கேட்கிறார்கள் இல்லை என்றால் என்ன செய்யலாம்?

எனது பிள்ளைகள் மற்றவர்களை மதிப்பதற்கு எப்படி கற்றுக் கொள்கிறார்கள்?

என்னையும் பிறக்கப் போகும்
குழந்தையையும் பாதுகாத்தல்



இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் பிறப்பு என்பது ஆச்சரியமான விடயம். கர்ப்பிணி பெண் ஒருவர் பிறக்கும் தனது பிள்ளையின் வாழ்விற்கு நல்ல ஆரம்பத்தை கொடுக்கலாம். ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுதல், போதிய உடற்பயிற்சி செய்தல், மது அருந்துதல், புகைத்தல் போன்றவற்றை தவிர்ப்பதன் மூலம் பிறக்கப் போகும் குழந்தையை பாதுகாக்கலாம். பெண்களுக்கு பிரசவத்தின் போது உதவுவதற்கும், பாதுகாப்பு அளிப்பதற்கும் மனிதர்கள் தேவை. பிரசவத்துக்குரிய ஆயத்தங்களை முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல் சாலச்சிறந்தது.

கர்ப்பகாலத்து சந்தேகங்களுக்கு யார் எனக்கு பதிலளிக்கிறார்கள் அல்லது உதவுகிறார்கள்? கர்ப்பகாலத்தில் அவதானிக்க வேண்டியவை எவை?

குழந்தை பிறப்புக்கான ஆயத்த வகுப்புகள் பற்றிய தகவல்கள் எனது சூழலில் எப்படி கிடைக்கும்?

தாய் தந்தைக்குரிய ஆலோசனை நிறுவனம் எப்படி எனக்கு உதவுகின்றது?

போதைப் பொருள் ஊடகங்கள்
போன்றவற்றை பொறுப்புடன் அணுகுதல்



போதைவஸ்துகள், மதுபானங்கள், புகையிலை போன்றன ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிப்பவை என்று எமக்கு தெரியும். சில மருந்து வகைகளுக்கும் அடிமையாகலாம், அத்துடன் தொலைக்காட்சி, கணணி இணையத்தளம் போன்றவற்றின் அளவுக்கதிகமாக பாவனையும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். நுகர்வுப் பொருட்களை அளவுடன், கட்டுப்பாடுடன் பயன்படுத்துவது குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல பெரியவர்களாகிய எங்களுக்கு முக்கியம். பெற்றோர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மறைக்க முயல்வது, நாம் இவற்றில் அடிமையாகின்றோம் என்பதற்கான அறிகுறி.

எவ்வளவு தடவை எமது பிள்ளைகளும், பெரியவர்களாகிய நாங்களும் தொலைக்காட்சி, கணணி விளையாட்டு, இணையத்தள அரட்டை என்பவற்றை பயன்படுத்துகின்றோம்?

எனது பிள்ளைகளுடன் எப்படியான கட்டுப்பாட்டு விதிகளை ஏற்படுத்தியுள்ளேன்?

புகையிலை, மதுபானங்கள், மருந்துகள் போன்றவற்றை அளவுடன் பயன்படுத்துகின்றேனா கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை என்றால் எங்கே உதவி பெறுவது?

சிகரெட் புகைத்தலில் இருந்து எப்படி எனது பிள்ளைகளை பாதுகாக்கலாம்?

ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளுக்கு சரியான உதவியை தேடுதல்



எமது பாட்டன், பாட்டிக்கு பல நோய்களுக்குரிய மருத்துவமுறைகளை தெரியும். அது இன்றுவரை பயன்படுத்த கூடியது. நாம் ஒவ்வொருதடவை தடுமன் வந்தவுடன் வைத்தியரிடம் போவதை தவிர்க்க வேண்டும். அதே சமயம் வலிகள் வேதனைகள் என்பனவற்றை நீண்ட காலத்துக்கு வைத்திருக்க கூடாது. ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய குடும்பவைத்தியர் உங்களைப்பற்றியும், உங்கள் பிள்ளைகளைப்பற்றியும் தெரிந்து இருப்பார். உங்களுக்கு பிரத்தியோக வைத்தியர் அவசியம் என்றால் உங்களுக்குரிய குடும்ப வைத்தியரே அனுப்புவர். அவசரசிகிச்சை பிரிவு என்பது, கடுமையான, தீவிரமான அல்லது உயிராபத்திலுள்ளவர்களுக்கு உரிய சிகிச்சை பிரிவாகும். உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கும், பிள்ளைகளால் எமக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கும் உதவக்கூடிய நிபுணர்கள் உள்ளனர். எமக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைக்கு உதவியை தேடுவதும், அதை கையாள்வதும் பொறுப்புள்ள, தைரியம் உள்ள விடயமாகும்

தடுமன் அல்லது சாதாரண வருத்தங்களுக்குரிய எளிமையான-கைவைத்திய முறைகள் எனக்கு தெரியுமா? (உதாரணம்: தேநீர், ஒத்தடம்)

எனக்கு நம்பிக்கைக்குரிய வைத்தியர் இருக்கின்றாரா?

எந்தெந்த நோய்களுக்கு மருந்தகத்திற்கு, குடும்பவைத்தியரிடம், பிரத்தியோக வைத்தியரிடம், அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்கு போக வேண்டும் என்று தெரியுமா?

நான் குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கு நோய் ஏற்படும் போது எடுக்கும் அக்கறையை எனக்கு நோய் ஏற்படும் போதும் எடுக்கின்றேனா?

- சிந்தனை, கருத்தாக்கம், தயாரிப்பு ● Andrea Fuchs, Geschäftsstelle FemmesTISCHE, Zürich
- படங்கள் ● Ursula Markus und Vera Markus, Zürich
- எழுத்தாக்கம் ● Sibilla Schuh, Küsnacht
- சிந்தனை, எழுத்துக்கான பங்களிப்பு ● Ines Tsengas, FemmesTISCHE Zürcher Oberland/Biel
- ஆலோசனைக்குழு ● Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, FemmesTISCHE Zürcher Oberland
- வரைபடம் ● Klaus Schönheinz, Wohlen AG
- அச்சுப்பதிப்பு ● Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zürich
- நிதியுதவி ● Bundesamt für Gesundheit BAG, im Rahmen der Strategie "Migration und Gesundheit 2002-2007"
- migesplus
- புகைப்படங்களிலுள்ள பெண்கள் சிலர் FemmesTISCHE Zürcher Oberland ஐச் சார்ந்தவர்கள்.
- அனைவருக்கும் எமது இதயபூர்வமான நன்றி!
- மொழிபெயர்ப்பு ● Vathany Sriranjana

வெளிநாட்டவர்களுக்கான **FemmesTISCHE**

வதிவிட அறை மேசையில் பரிமாற்றம்

„Gastgeberin“ என்று அழைக்கப்படும் வரவேற்பவரின் வீட்டில் 6-8 பெண்கள் ஒன்று கூடி அவர்களின் தாய்மொழியில், வாழ்வில் சந்திக்கும் வினாக்களை கலந்துரையாடுதல். FemmesTISCHE என்றழைக்கப்படும் பெண்களின் ஒன்று கூடல். வெவ்வேறு கலாச்சாரத்தை சேர்ந்த நிகழ்ச்சித்தொகுப்பாளரின் தலைமையில் ஒழுங்கு செய்யப்படுகின்றது. இதற்கு பங்களிப்பு இலவசம். வெவ்வேறு கலாச்சார பிரிவுகளைச் சேர்ந்த பெண்கள் உள்ளூர் மொழியில் ஒருவருடன் ஒருவர் கலந்துரையாடுவதற்கு குழு உள்ளது. அவர்கள் கலந்துரையாடுவதற்கான விடையத்தை தொடங்குவதற்குரிய படங்கள் (Film) உள்ளன.



www.migesplus.ch

பல்வேறு மொழிகளில் ஆரோக்கியம்
சம்பந்தமான தகவல்கள்
Tel. 031 960 75 71



Schweizerischer Bund
für Elternbildung

Fédération Suisse pour la
Formation des Parents

Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori



Geschäftsstelle
FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmetische.ch
www.femmetische.ch