



ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

எமது வாழ்க்கையில் அதிக காலத்தை குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கழிக்கிறோம். அவ்வாறே உணவு, சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் என்பவற்றையும் குடும்பத்தினரிடமிருந்தே கற்றுக் கொள்கின்றோம். அத்துடன், எமது ஓய்வு நேரத்தில் பெரும்பகுதியையும் அவர்களுடனேயே கழிக்கின்றோம். இதிலிருந்து குடும்பமானது எமது ஆரோக்கிய வாழ்வில் எந்தளவுக்குச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பதை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

நீங்கள், தரம் 6 இல் சுகாதாரம் பற்றிய எண்ணக்கரு தொடர்பாகவும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்குத் தேவையான உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மிக நலன்கள் தொடர்பாகவும் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன்மூலம் குடும்ப சுகாதாரம் தொடர்பான எண்ணக்கருவையும் ஆரோக்கியமான பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல் மற்றும் சமூகச் சூழல் பற்றிய விடயங்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.



சுகாதார மேம்பாடு

எமது ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்யுமுகமாக அதற்குத் தடையாக உள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை இனக்கமான முறையில் மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றல் சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.



குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு

பெரும்பாலும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எல்லோரும் ஒரே வீட்டில் வாழ்வோராக இருப்பர். சில சமயங்களில் குடும்பத்தில் தாய், தந்தை தொழில் நிமித்தம் வெளியூரில் தங்கி வாழும் சந்தர்ப்பமும் ஏற்படலாம். மேலும், அவர்களது பிள்ளைகள் கல்வி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்காக விடுதிகளிலும் வேறு சில காரணங்களால் சிறுவர் பராமரிப்பு



நிலையங்களிலும் தங்கிவாழும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். இவ்வாறான இடங்கள் தற்காலிகமான தங்குமிடங்களாகும். எனவே, அங்கு வாழும் போது சில கட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு வாழும் சூழ்நிலை உருவாகும். எனவே, அவ்வாறான இடங்களில் தீர்மானம் மேற்கொள்ளும் சுதந்திரம் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கும். குடும்பம் என்பது பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் ஒன்றாக வாழுமிடமாகும். இவ்வாறான சூழலிலேயே தீர்மானம் எடுக்கும் சுதந்திரம் காணப்படும். இதனால், தாம் விரும்பியவாறு செயற்படவும், தமது குடும்ப ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தக்கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் முடிகின்றது.

குடும்பச் சூழலானது அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக வாழக்கூடிய இடமாகக் காணப்பட வேண்டும். ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலைப் பேணுவதில் பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல், மற்றும் சமூகச் சூழல் என்பன செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இவ்வகையில் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு உதவக்கூடிய பௌதிக, உள, சமூக சூழல்கள் தொடர்பான அம்சங்கள் சிலவற்றை இனங்காண்போம்.



ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்புகள்

பௌதிகச் சூழலின் இயல்புகள்

பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன

1. தூய வளி
2. சுத்தமான குடிநீர்
3. ஆரோக்கியமான உணவு
4. சுகநலப் பாதுகாப்பு வசதிகள்
5. சுத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல்
6. போதுமான இடவசதி
7. அமைதியான சூழல்
8. பாதுகாப்பும் அரவணைப்பும் இருத்தல்



உரு 1.1

1. தூய வளி

வீட்டினை நிருமாணிக்கும் போது வீட்டினுள் போதியளவு தூய வளி கிடைக்கக் கூடியவாறு கதவு, யன்னல், அலங்காரக் கற்கள் (பூக்கல்), வீட்டு முற்றம் என்பவற்றை அமைத்தல் வேண்டும். அத்துடன் வீட்டு முற்றத்தில் மரம், செடி, கொடிகளை நடுவதன்மூலம் தூய வளியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிவதுடன் சூழல் வெப்பத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் முடிகிறது. பொலித்தீன், பிளாஸ்டிக் போன்றவற்றை எரிப்பதன் மூலம் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சு வாயுக்கள் வெளிவிடப்படலாம். எனவே, அவ்வாறான செயற்பாடுகளிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல் வேண்டும். அசுத்தமான வளியைச் சுவாசிப்பதன்மூலம் சுவாசத் தொகுதி தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படலாம். இதனால், உங்களது வீட்டுச் சூழலை தூய காற்றோட்டம் உள்ள இடமாகப் பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.

2. சுத்தமான குடிநீர்

சுத்தமான குடிநீரைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு நெருப்புக்காய்ச்சல் போன்ற தொற்று நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் நீரைக் கொதிக்கவைத்து ஆறவிட்ட பின்னர் அருந்துவது சிறந்தது. மேலும், நீர் வடிகட்டிகளைப் (Water filters) பயன்படுத்துவதன் மூலம் நுண்ணங்கிகள் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் போன்றவற்றின் தாக்கங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

3. ஆரோக்கியமான உணவு

அதிகளவு சீனி, உப்பு, எண்ணெய் போன்றவை அடங்கியிராத உணவுகளைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும். அன்றாட உணவு வேளைகளில் கீரை, மரக்கறி, பழங்கள், போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். குடும்பத்தில் விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட குழந்தைகள், கர்ப்பினிப் பெண்கள் போன்றவர்களிற்குப் பொருத்தமான முறையில் புரதம், கனிப்பொருள்கள் அடங்கிய நிறை உணவுகளைத் தயார்செய்து வழங்குவதில் குடும்ப அங்கத்தவர் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். முன் கட்டிளமைப் பருவத்தினராகிய உங்களுக்கு புரதம், இரும்பு போன்ற போசணைக் கூறுகள் அதிகளவில் தேவைப்படுவதால் அது தொடர்பாக கூடிய கவனம் செலுத்துங்கள்.



4. சுதநலப் பாதுகாப்பு வசதிகள்

பாதுகாப்பான மலசலகூட வசதி, வடிகால் தொகுதிகளை முறையாகப் பராமரித்தல், குப்பை கூழங்களை முறையாக அகற்றுதல் போன்றவற்றால் எமது சுற்றுப்புறச் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும். மேலும், மலசல கூடங்களைத் தினமும் தொற்றுநீக்கிகளைப் பயன்படுத்திச் சுத்தம் செய்வதால் தொற்று நோய்களினைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

5. சுத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல்

வாரத்தில் ஒரு நாளாவது வீட்டையும் வீட்டின் புறச்சூழலையும் சுத்தப்படுத்துவதன் மூலமும் நீர் தேங்கி நிற்பதை தவிர்ப்பதன் மூலமும் டெங்குநோய்க்காவியான நுளம்புகள் பரவுவதைக் குறைக்க முடிவதுடன் எலி, கரப்பான் போன்ற பிராணிகளின் பெருக்கத்தையும், பாம்புகள் ஒழிந்து வாழும் இடங்களையும் அழிக்கலாம். இவ்வாறு சுற்றுப்புறச் சூழலைத் தூய்மையாகப் பேணுவதன் மூலம் விபத்துக்களையும், தொற்று நோய்களையும் தவிர்த்துக்கொள்ள முடிவதுடன் மன நிறைவும் கவர்ச்சியும் ஏற்படக் காரணமாகவும் அமையும்.

6. போதுமான இடவசதி

குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப படுக்கையறை மற்றும் ஏனைய அடிப்படை வசதிகள் முறையாகக் காணப்படல் வேண்டும். இதன்காரணமாக தூய வளியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிவதோடு கவர்ச்சி கரமான ஒரு சூழலுக்கும் இது வழிவகுக்கும்.

7. அமைதியான சூழல்

அதிக சத்தத்தினால் உபாதைகள், உள நெருக்கிடை போன்றன ஏற்படலாம். எமது வீடுகளில் பயன்படுத்தும் தொலைக்காட்சி, வானொலி போன்றவற்றின் சத்தத்தை தேவையான அளவில் பேணுவதோடு எமது அயலவர்களுக்கு எவ்வித இடையூறும் ஏற்படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் விழாக்காலங்களில் ஏனையவர்களுக்கு இடைஞ் சலில்லாது ஒலி பெருக்கிப் பாவனையை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.



உளச் சூழல்

தமது இயலுமைகளை இனங்கண்டு அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால் களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கக் கூடிய தண்டணை, துன்புறுத்தல் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் அற்ற சூழலானது உளச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. அதற்குத் தேவையான அம்சங்கள் பின்வருமாறு,

1. அன்பு
2. பாதுகாப்பு
3. ஓய்வு

1. அன்பு

சிறந்த குடும்பச் சூழல் எனும்போது, அங்குள்ள அங்கத்தவர்களுக்கிடையே அல்லது பாதுகாவலரிடையே அன்பும் நெருங்கிய பிணைப்பும் காணப்படும். இக்குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே காணப்படும் பிணைப்பின் காரணமாக, ஒருவருக்கொருவர் அன்பாக உறவாடுதல், அவர்களின் தேவைகளை இனங்கண்டு செயற்படல், ஆகியன மூலம் அவர்களுக்கிடையே ஏற்படும் இன்ப, துன்பங்களைத் தனக்கு ஏற்பட்டவை போன்று உணர்ந்து, அவர்களுக்கு உதவும் மனப்பாங்கைக் கொண்ட ஒரு சூழல் உருவாக்கப் படுகின்றது.



உரு 1.2

2. பாதுகாப்பு

நாம் குடும்பமாக வாழும்போது குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மத்தியில் அன்பு, காப்பு, அரவணைப்பு மற்றும் கணிப்பு ஆகியன கிடைக்கின்றன. பிள்ளைப் பருவத்தில் பெற்றோர்களின் பாதுகாப்பு மிகவும் அவசியமாகும்.

3. ஓய்வு

நாம் ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்கும்போது அறிவு, புத்தாக்கம், உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியம் என்பன விருத்தியடைகின்றன. புத்தகம் வாசித்தல், சிறிய வீட்டு நூலகம் ஒன்றை உருவாக்கல், பொருத்தமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல், சிறந்த வானொலி நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டல், அவை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுதல், விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடல், வீட்டில் உள்ள வேலைகளைக் குடும்பத்தவருடன்

சேர்ந்து கூட்டாகச் செய்தல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் எமது ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்கலாம்.

அன்பு, அரவணைப்பு, கணிப்பு மற்றும் ஓய்வு என்பன கிடைக்கும்போது உள நெருக்கிடையைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும். இதனால் இன்பமான சூழல் உருவாகும்.

அன்பு, பாதுகாப்பு ஆகியன தொடர்பாக அடுத்த அத்தியாயத்தில் மேலும் விரிவாகக் கற்கலாம்.

சமூகச் சூழல்

எமது சமூகத்தில் காணப்படும் பல்வேறுபட்ட குழுக்களை எமது சமூகச் சூழலாகக் கொள்ள முடியும். குடும்பம், பாடசாலை, நெருங்கிய நண்பர்கள், வேலைத்தளங்கள், கிராமம், நகரம் என்பவற்றை எமது சமூகத்தில் உள்ள கூறுகளாகக் கருதமுடியும். ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் உதவுதல் சுதந்திரமாகக் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளல், மகிழ்ச்சி தரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் போன்ற அம்சங்கள் காணப்படும் சூழலானது, சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது.

ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழலின் இயல்புகள்

1. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்
2. பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றல்
3. பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல்.
4. சட்டத்திற்கு மதிப்பளித்தல்.
5. குழுவாகச் செயற்படல் மற்றும் ஏனையோரை மதித்தல்



உரு 1.3

01. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்

அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கின்ற பல்வேறு நபர்களுக்கிடையே ஆரோக்கியமான தொடர்புகளைப் பேணுவதோடு ஒருவருக்கொருவர் உதவியாகச் செயற்படுவதையே இது குறிக்கின்றது. குடும்ப அங்கத் தவர்களைப் போன்றே அயலவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், மற்றும் ஏனைய குழுக்களுடன் ஆரோக்கியமான ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணிக் கொள்வது மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்வுக்கு உதவியாக அமையும்.

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது அரைமணித்தியால நேரமாவது குடும்ப அங்கத்த வர்களோடு சமூகமான முறையில் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடல், இரவு உணவை குடும்ப அங்கத்தவர்களோடு சேர்ந்து உண்ணுதல், பாடாலை மற்றும் வேலைத்தளங்களில் ஏற்படுகின்ற நிகழ்வுகள் தொடர்பாகக் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் வெளிப்படையாகக் கலந்துரையாடி அவற்றுக்கான தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்ளல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையேயான உறவைப் பலப்படுத்த முடியும். எனவே, இவ்வாறான ஆரோக்கியமான சூழல் உள்ள வீட்டில் வசிப்பதால், வாழ்வை மகிழ்வாகக் கழிக்க முடிவதோடு, வசைபாடுதல், தண்டனை போன்ற துன்புறுத்தல்களையும் ஒழிக்க முடியும்.

02. பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றல்

குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் தமக்குரிய பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றுவதோடு தமது அயலவர், சமூகத்தில் உள்ள ஏனையோரின் பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றுவது ஆரோக்கியமான குடும்பமொன்றின் இயல்புகளாகும். இவ்வாறு, குடும்பப் பொறுப்புகளில் பங்கெடுத்து அப்பொறுப்புக்களை உரிய முறையில் நிறைவேற்ற உங்களாலும் முடியும்.

03. பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல்

நாம் எமது கருத்துக்களைத் தெளிவாகவும் முரண்பாடு இல்லாமலும் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் பரிமாறிக் கொள்வதன் மூலம் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிணக்குகளை எளிதாகத் தீர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

04. சட்டத்திற்கு மதிப்பளித்தல்

குடும்பத்தைச் சரியான முறையில் வழிநடத்துவதற்கு பல விதிமுறைகள் காணப்படலாம். உங்களது பெற்றோர், பாதுகாவலர் உங்களுக்கு எளிய சில கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பார்கள் அல்லவா? அவ்விதிமுறைகளுக்கு அமையச் செயற்படுவது உங்களது நல்வாழ்வுக்கு அத்திவாரமாக அமையும்.

05. குழுவாகச் செயற்படல் மற்றும் ஏனையோரை மதித்தல்

நாம் குழுவாகச் செயற்படும் ஆற்றலை குடும்பம், பாடசாலை, கிராமம், நகரம் போன்ற பல்வேறு சூழல்களிலிருந்து விருத்திசெய்து



கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு குழுவாகச் செயற்படுவதற்கு தலைமை தாங்கும் ஆற்றல், தலைமைத்துவத்திற்குக் கட்டுப்படல், ஏனையோரின் கருத்துக்களைச் செவிமடுத்தல் மற்றவரை மதித்தல் போன்ற தேர்ச்சிகளை விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டும்.



முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் வீட்டில் சகலரும் ஓய்வாக இருக்கும் நேரம் ஒன்றை தெரிவு செய்யவும். விருப்பமான தலைப்பு ஒன்றைச் தெரிந்தெடுத்து ஒருவர் மூன்று நிமிடங்கள் பேசவும். அதன் பின்னர் ஒவ்வொருவராக அக்கதை பற்றிய தமது கருத்துக்களை முன்வைக்கவும். முதலில் நல்ல விடயங்களையும் அதற்கடுத்து மாறுபட்ட விடயங்களையும் மற்றும் யோசனைகளையும் முன்வைக்கவும். இவ்வாறு அடுத்த நாளிலும் கதையை வேறு தலைப்பில் வேறொருவர் சொல்லவும். உங்களின் நண்பர்களோடு இந்தச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

ஆன்மிகச் சூழல்

- வீடு, சமய வழிபாட்டுத் தலங்கள் போன்ற வற்றில் சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடல்
- அநாதரவானவர்களுக்கு உதவுதல்
- உயிர்களிடத்தில் கருணை காட்டல்
- தியானத்தில் ஈடுபடல்
- யோக அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல்
- இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாத்தல்



உரு 1.4

மேலே குறிப்பிட்ட பண்புகள் அடங்கிய ஆன்மிகச் சூழல் காணப்படுமாயின் அது உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.



குடும்பச் சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் போது பின்வரும் ஐந்து விடயங்கள் பற்றிக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

1. சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல்
2. ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்தல்
3. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கல்
4. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவதற்குச் சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
5. சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

1. சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல்

குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்கென குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் சேர்ந்து கலந்துரையாடி பொருத்தமான கொள்கைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

உதாரணம்:



உரு 1.5

• 3R முகாமைத்துவம்

- 3R
- பாவனையைக் குறைத்தல் (Reduce)
 - மீள் பாவனைக்கு உட்படுத்தல் (Reuse)
 - மீள் சுழற்சிக்கு உட்படுத்தல் (Recycle)

- கழிவுகளை வேறுபடுத்தித் தனித்தனியாக இடல் வேண்டும்.
- பொலித்தீன் பாவனையைக் குறைத்தல்
- சீனி, உப்பு என்பவற்றை தேவையானளவில் பயன்படுத்தல்

உதாரணம் : நான்கு பேர் கொண்ட ஒரு குடும்பத்தில் 400g கொண்ட ஒரு உப்பு பைக்கற்றை 20 நாட்களுக்குப் பயன்படுத்துதல். மேலும், ஒரு நபருக்கு நாளொன்றுக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி சீனி போதுமானது.



- விருந்தினருக்கு காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட மென் பானத்திற்குப் பதிலாக இயற்கையான பழப்பானம், தேனீர், கோப்பி, மூலிகைப் பானம் போன்றவற்றை வழங்கல்.
- நீர், மின்சாரம் போன்றவற்றைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துவதற்காக இரண்டு நாட்களுக்குரிய உடைகளை ஒரே நாளில் கழுவுதல், குடும்ப அங்கத்தவர் எல்லோரினதும் உடைகளை மின்னழுத்தி கொண்டு ஒரே நேரத்தில் அழுத்துதல்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒன்றாக இணைந்து வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடல்.



முயன்று பார்ப்போம்...

உங்கள் பெற்றோர், சகோதர சகோதரிகளுடன் இணைந்து உங்கள் குடும்பத்திற்குப் பொருத்தமான சில சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்குங்கள்.

2. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்தல்

நாம் பாடசாலையில் அல்லது புத்தகங்களிலிருந்து பெற்ற அறிவைக் குடும்பத்திலுள்ள ஏனையோரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளல், பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர் (Public Health Inspector), குடும்பநல சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தகர் (Public Health Midwife) ஆகியோரிடம் தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல், ஆரோக்கியம் தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டல், குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசாக்கு நிலை, ஆரோக்கியநிலை போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துதல் ஆகியன மூலம் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு என்பவற்றை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

3. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கல்

மேலே குறிப்பிட்ட “ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்புகள்” என்ற தலைப்பை மீண்டும் வாசிப்புகள். அந்த இயல்புகள் கொண்ட சூழலை அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சூழலொன்றை உருவாக்கலாம்.



முயன்று பார்ப்போம்...

குடும்பத்தின் ஆரோக்கிய மட்டத்தை விருத்தி செய்வதற்கு பௌதிக, உள, சமூகச் சூழல்களில் ஏற்படுத்த வேண்டிய மாற்றங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

4. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

எமது குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத் தைப்போன்றே சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்குச் சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

சமூகப் பங்களிப்பு என்பது சமூகத்தில் காணப்படும் பல்வேறு குழுக்களினதும் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளலாகும்.



உரு 1.6

உங்கள் பிரதேசத்தில் இடம்பெறும் பொது நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்ளல், தமது வீட்டில் ஏற்படும் இன்ப துன்பங்களினை அயலவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளல், அயலவர்களுக்கு உதவி தேவைப் படும் சந்தர்ப்பங்களில் உதவுதல். அவ்வாறே விகாரை, கோவில், பள்ளிவாசல், தேவாலயம் போன்ற வழிபாட்டுத் தலங்கள், கிராம உத்தியோகத்தர் காரியாலயம், பாடசாலை போன்றவற்றுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளைப் பேணிக்கொள்ளல். டெங்கு நோய் ஒழிப்புக்கான சிரம தானங்களை ஒழுங்கு செய்தல், பிரதேசத்தில் மது அருந்துதல், புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனை போன்றவற்றைக் குறைத்தல் போன்ற செயற்றிட்டங்களுக்குப் பொதுமக்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

5. சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்

எமது குடும்ப ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்குப் பொதுச் சுகாதார சேவைகள் பெரிதும் துணைபுரிகின்றன.



குடும்ப நல சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் (PHM), பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் (PHI) பிரதேசத்திற்குரிய சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH) ஆகியோர் இதற்குத் துணைபுரிகின்றனர். இதற்கு மேலதிகமாக நோய்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சிகிச்சையளிக்க வைத்தியசாலைகளில் வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

கீழே உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் சுகாதார சேவையின் பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

- குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவருக்குத் தொற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பத்தில் அது தொடர்பாகப் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகருக்கு (PHI) அறிவித்தல்.
- கர்ப்பினிப் பெண்கள், குடும்ப நல சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தரின் (PHM) உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- உரிய காலங்களில் தடுப்பு மருந்துகளை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- பிரதேசத்தில் ஏற்பட்டுள்ள சுகாதாரச் சீர்கேடுகள் தொடர்பான பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வேலைத்திட்டங்களில் பொது மக்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

உ+ம்:- டெங்கு ஒழிப்பு, மதுபானம், போதைப் பொருள் ஒழிப்பு, புகைத்தல் எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள், சுத்தமான குடிநீர் விநியோகம்.

- குடும்பத்தில் நோய்கள் பரவும் அபாயம் காணப்படுமாயின் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தல்.

உ+ம் : ★ பாடசாலை மாணவர்களுக்கான வைத்தியப் பரிசோதனை

★ பெண்களுக்கான வைத்திய பரிசோதனை

★ வயோதிபர்களுக்கான நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம் ஆகிய வற்றுக்கான வைத்தியப் பரிசோதனைகள்

- சுகாதாரம் தொடர்பான தகவல்களைச் சரியான முறையில் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- போசணை, இனப்பெருக்கம், வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் தொடர்பான ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.



உரு 1.7



ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலைப் பேணுவதில் மாணவர் என்ற முறையில் உங்களால் ஆற்றக்கூடிய பணிகள்

1. குடும்பத்தில் உங்களது பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றல்

- குடும்ப அங்கத்தவர்களோடு சேர்ந்து வீட்டு வேலைகளிற்கு உதவுதல்.
உ+ம்:- முற்றத்தைப் பெருக்கல்
அறைகளை ஒழுங்குபடுத்தல்
உணவு தயாரிப்பதில் உதவுதல்
- விசேட வைபவங்களின்போது பொறுப்புணர்வுடன் நடந்துகொள்ளல்.
- பெற்றோர்கள், சகோதர - சகோதரிகள், உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் சிறப்பான தொடர்புகளைப் பேணல்.
- உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளை, பெற்றோருடன் வெளிப்படையாகக் கலந்துரையாடல்.

2. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்

- காலை உணவைத் தவறாது உட்கொள்ளல்.
- வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணப் பழகுதல்.

3. புகைத்தல், மது அருந்துதல், போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்

- இவற்றால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகள் பற்றிக் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு விழிப்புணர்வூட்டல்.
- இவ்வாறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுமாறு யாராவது தூண்டும் போது அவை பற்றிப் பெற்றோரிடம் தெரிவித்து அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் சகோதர சகோதரிகள் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களைத் தடுத்தல்.

4. ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் கழித்தல்

- அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் (பாடுதல், சித்திரம் வரைதல், இசைக்கருவிகளை இசைத்தல்).



- கலை, இலக்கியச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் (கவிதை இயற்றுதல், சிறுகதை எழுதுதல், வாசித்தல்).
- வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல்.

5. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களைப் பரப்புதல்

- புதிய விடயங்களைக் குடும்பத்துடன் பகிர்ந்துகொள்ளல்.
- குடும்பத்தில் நிலவும் பிழையான கருத்துக்கள், மூட நம்பிக்கைகள் என்பவற்றை ஒழித்தல்.



நாம் அறிந்தவை...

- ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு மிகவும் அவசியமாகும்.
- ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் கூறுகளாக பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல், சமூகச் சூழல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
- சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல், ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்தல், ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கல், ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவதற்குச் சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளல், சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் போன்ற ஐந்து விடயங்களின் ஊடாகக் குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்கலாம்.
- மாணவர் என்ற வகையில் உங்களுக்குடும்ப சுகாதாரத்தைக் கட்டியெழுப்ப நீங்கள் பல்வேறு முறைகளில் ஒத்துழைப்பு வழங்கமுடியும்.