

சிறந்த கண்பார்வை ஆரோக்கியமான முதிர்வடைதல்



சுகாதார மேம்பாட்டாளர்களுக்கான விளக்க கைநூல்
2014

சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான யு. அட்டைகளை பாவிப்பதற்கான கையேடு

அறிமுகம்

வயதானகாலத்திலும் கூட உடற்பயிற்சி போன்ற சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளால் முதியவர்களிடம் அளவிடக் கூடிய தாக்கத்தை காணமுடியும் என ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டியுள்ளன.

சுகாதார கல்விக்காக நிறைய நேரமும், அதேவேளை அக்கறையும் முதியோர்களிடம் காணப்படும். ஆனால் நாம் அவர்களுக்கான சுகாதாரக் கல்வியை திட்டமிடும் போது அவர்களுடைய கல்வியறிவு மட்டம் மற்றும் செவிப்புலன், கண்பார்வை என்பவற்றை கருத்திற் கொள்ள வேண்டும். தோட்டங்களிலும் கிராமங்களிலும் வாழும் வாழ்க்கை மிகவும் சலிப்பானதாகும். யாராவது புதிதாக ஏதாவது வினோதங்கள் செய்து சந்தோசப்படுத்தி அதன் போது வழங்கப்படும் தகவலானது எளிதில் ஞாபகப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். இந்தநேரத்தில் கருத்துக்கள் பரிமாறப்பட்டால் அது விரைவாக நடத்தையில் மாற்றத்தை கொண்டு வரலாம்.

இந்த சுகாதார கல்விமேம்பாட்டுக் கருவிகள் ஆரோக்கியமான நடத்தைகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய இரண்டு அட்டை தொகுதிகளைக் கொண்டது. இவ்வட்டைகள் பலவிதமான பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளைச் செய்வதற்கு பயன்படுத்த முடியும்.

இவற்றை வயதுமுதிர்ந்த ஒருவரது வீட்டினுள் அவருடனோ அல்லது அவரது குடும்பத்தாருடனோ அல்லது ஒரு சிறு குழுவுடனோ ஒரு உதவியாளரின் உதவியுடன் பெரிய குழுவுடனோ பாவிக்கப்பட முடியும்.

அட்டைகளை பாவிப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

சிறு அட்டை விளையாட்டுக்களான “ஸ்பெப்” மற்றும் “மெமரி” என்பன விளையாடும் போது இடைநிறுத்தி அட்டையில் என்ன தகவல் மறைந்துள்ளது என கலந்துரையாட வாய்ப்புக்களை வழங்குகிறது.

வமரி

இருதொகுதி அட்டைகளையும் கலந்து படம் தெரியாதவாறு கீழே கிடத்தவும். ஒவ்வொரு குழு உறுப்பினரும் தங்களுடைய வாய்ப்பு நேரத்தில் இரு அட்டைகளை திருப்பவும். அவ்விரு படங்களும் அனைவரும் பார்க்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

யாரொருவர் அவரது வாய்ப்பு நேரத்தில் ஒரேமாதிரியான அட்டைகளை எடுக்கிறாரோ அவர் அந்த படத்தைப் பற்றிய விளக்கத்தை அளிப்பார்.

அப்பொழுது உதவியாளர் கேள்விகளைக் கேட்டுக் கருத்துப் பரிமாறல் நடத்தி இறுதியில் புள்ளிகள் வழங்குவார்.

யார் ஒரேமாதிரியான இரு அட்டைகளை எடுக்கிறாரோ அவர் அவ்வட்டைகளை தம்முடன் வைத்துக் கொள்வதோடு மறு முறை அட்டைகளை எடுப்பதற்கு வாய்ப்பளிக்கப்படுவார். இறுதியில் அதிகமான அட்டைகளை தம்மிடம் வைத்திருப்பவர் வெற்றியாளராக தெரிவு செய்யப்படுவார்.

ஸ்ஸெப்

இது இருவருக்கான விரைவான விளையாட்டாகும் - குழுவினரின் மற்றவர்கள் பார்வையிடலாம். முதலாவதாக

அட்டைகளை கலக்கவும். இருவருக்கும் சரிபாதியாக அட்டைகளை பங்கிடவும். இருவரும் ஒவ்வொரு அட்டைகளாக மாறி மாறி ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைக்கவும். யார் ஒரே மாதிரியான அட்டையை வைக்கிறாரோ அவர் உடனே “ஸ்னெப்” என்று சத்தமிட வேண்டும்.

பின்னர் விளையாட்டு அட்டையில் உள்ள படத்தைப் பற்றிய கருத்துக்களை கூறுவதற்காக “மெமரி” இல் செய்தது போல் நிறுத்தப்படும்.

“ஸ்னெப்” என்று முதலில் கூறியவர் கீழே உள்ள அட்டைகளை பெறுவார். யார் அதிகம் அட்டைகளை சேர்க்கிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

கதைகூறல்

குழுக்களாக சேர்ந்து இவ்வட்டைகளில் உள்ள படங்களை கொண்டு கதை கூறலாம். பின்னர் உதவியாளர் அவற்றை விளக்கப்படுத்துவார்.

அனைத்து விளையாட்டுக்களின் முடிவிலும் சுகாதார அறிவுரையாளர் படங்களிலுள்ள முக்கியமான அம்சங்களை கலந்துரையாடுவார். பின்னர் அனைத்து குழுக்களும் தங்களது சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக பெற்றுக் கொண்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் என்னென்ன விடயங்களை திட்டமிட்டுள்ளன என்பதை பற்றிய முடிவுக்கு கொண்டுவருவார்.

வரியகுழுக்கள்

பங்கு பற்றியவர்களை இரு குழுக்களாக பிரிக்கவும். இரு குழுக்களையும் அறையின் வெவ்வேறு பக்கங்களுக்கு அனுப்பவும். அட்டைகளை இரண்டு தொகுதிகளாக பிரித்து இரண்டு குழுக்கிலும் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு அட்டையாகக் கொடுக்கவும்.

சிறந்த பார்வை, ஆரோக்கியமான முதிர்வடைதல்

ஒரு குழுவில் ஒருவரை அழைத்து அவருடைய அட்டையில் உள்ள படத்தை காட்டி விபரிக்க சொல்லவும். பின்னர் அடுத்த பக்கத்திலுள்ள குழுவில் உள்ள அதே மாதிரி அட்டையை வைத்திருப்பவருடன் சென்று நிற்கச் சொல்லவும். பின்னர் உதவியாளர் அப்படங்களுக்கான விபரங்களை கலந்தாலோசிப்பதுடன் கேள்விகள் கேட்டு புள்ளிகள் வழங்குவார்.

மீண்டும் விளையாட்டின் முடிவில் சுகாதார அறிவுரையாளர் படங்களிலுள்ள முக்கியமான அம்சங்களை கலந்துரையாடுவார். பின்னர் அனைத்து குழுக்களும் தங்களது சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக பெற்றுக்கொண்ட தகவல்கள் அடிப்படையில் என்னென்ன விடயங்களை தீட்டமிட்டுள்ளன என்பதைப் பற்றிய முடிவுக்கு கொண்டுவருவார்.

தகவல் சேகரித்தல்

பட அட்டைகளை உபயோகித்து சிறு கவனக் குழுக்களுடன் கலந்துரையாடலாம். உதாரணமாக முதியோர்களின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான தகவல்களை சேகரிப்பதற்காக அல்லது முதியோர்களின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகளைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதற்கும் அது தொடர்பாக சமூகத்தை தூண்டவும்.

செயலமர்வின் முடிவு

எந்த ஒரு சுகாதார மேம்பாட்டு செயலமர்வின் முடிவிலும் அட்டைகளைப் பாவித்து முக்கியமான குறிப்புக்களை தொகுத்து வழங்குவதோடு அனைவருக்கும் தெளிவாக விளங்கியதா என கவனிக்கவும். இறுதியில் நேரமிருந்தால் விரைவான கேள்வி பதில் ஒன்றை குழுக்களுக்கிடையில்

நடத்தலாம்.

காட்சிப் படங்களுக்கான விளக்கங்கள் மற்றும் சில முக்கிய கருத்துக்கள்

1. முதியவர் ஒருவர் இளைஞருக்கு கற்பிக்கின்றார்.

கேள்விகள்

- இந்த படத்தில் என்ன நடக்கின்றது?
- முதியவரொருவர் இளைஞரொருவரிடம் அறிவுரை கேட்கும் போது அம்முதியவர் எவ்வாறு உணர்வார்?
- இளைஞரொருவர் முதியவரொருவரிடம் அறிவுரை கேட்கும் போது அவ்இளைஞர் எவ்வாறு உணர்வார்?
- தலைமுறையினரிடையேயான தொடர்பினை எவ்விதம்

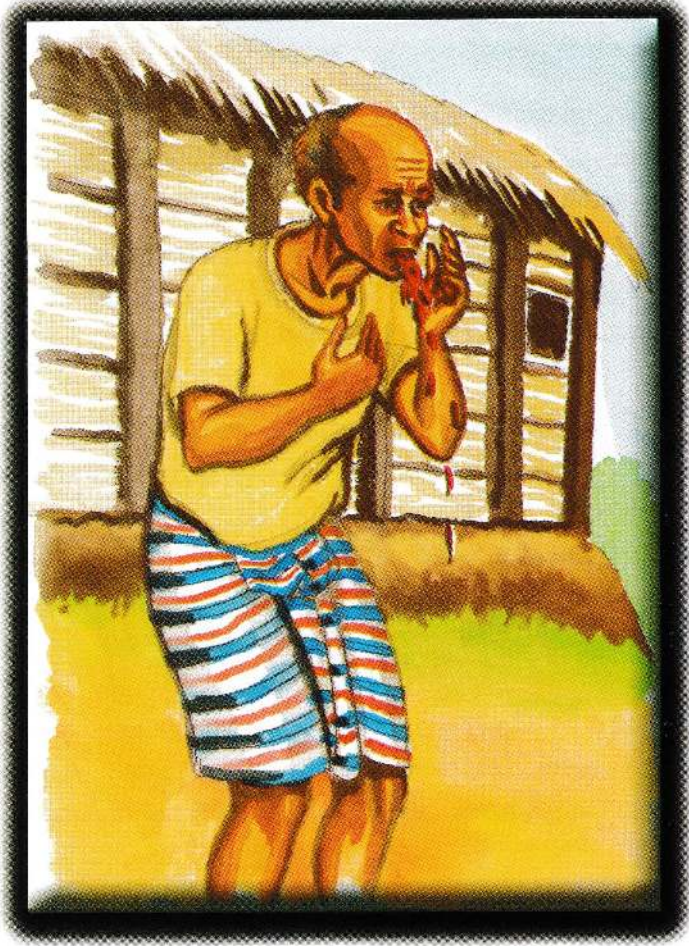


நாம் அதிகளவில் ஊக்குவிக்கலாம்?
கருத்துக்கள்

- அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்ளல் அல்லது இளைஞர்களுக்கு அறிவுரை வழங்குதலானது முதியவரது சுயமதிப்பை அதிகரிப்பதோடு அவர்கள் பயனுள்ளவர்கள் என்பதை உணரச்செய்யும்.

- முதியவர்கள் கௌரவிக்கப்படுகின்றார்கள் என்பதைக் காட்டுவதற்கு இளைஞர்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பினை ஏற்படுத்தி கொடுக்கும்.
- தலைமுறையினரிடையேயான நடவடிக்கைகள் முதியவர்கள் மற்றும் இளைஞர்கள் இருவரையும் நன்மையடையச் செய்யும்.
- இளைஞரொருவர் தனது பிரச்சினைகளை தனது பெற்றோரைவிட முதியவரொருவரிடம் மிகவும் இலகுவாக கதைக்கலாம் என்பதை உணரலாம்.
- முதியவரொருவர் இளைஞர்களுடன் சிறந்த சமூகத் தொடர்பினை வைத்துள்ளாரெனின் அவர்களது உதவி அல்லது ஒத்துழைப்பு தேவைப்படின் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். உதாரணமாக அவர்கள் நோயுறும்போது அல்லது வீட்டிலே உதவிகள் தேவைப்படும்போது.
- சமூகத் தொடர்பானது மாரடைப்பு, பக்கவாதம் உயர்குருதியழுக்கம் மற்றும் நீரிழிவு போன்றவை ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்க உதவும்.

2. முதியவர் குருதியுடன் இருமுகூறார்



கேள்விகள்

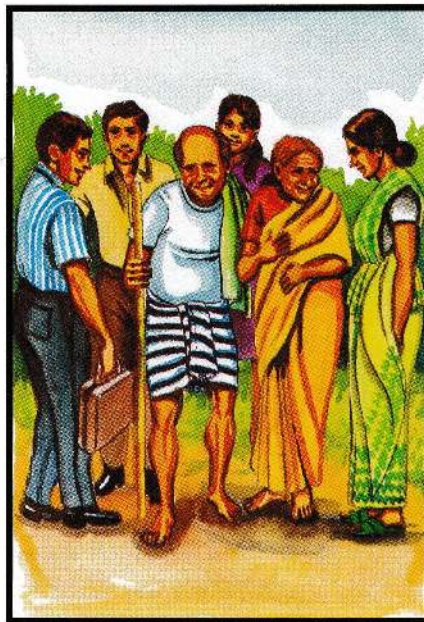
- இந்தப்படத்தில் என்ன நடக்கின்றது?
- இவர் எவ்வாறான நோயினால் துன்பப்படுகின்றார்?

கருத்துக்கள்

- குருதியுடன் இருமுவது எப்போதும் ஒரு பாரதூரமான நோய்க்கான அறிகுறியாகும், மிகவும் பொதுவான காரணமாக அமைவது காசநோயும் சுவாசப் புற்றும் ஆகும்.
- இளைஞர்களைவிட முதியவர்கள் அதிகளவில் காச நோயினால் பீடிக்கப்படுகின்றனர்
- காசநோய் வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிக்கக் கூடியதாகும்.
- காசநோயுடைய முதியவர் ஒருவர் வீட்டிலிருக்கும் போது அவ்வீட்டிலுள்ள குழந்தைகள் காசநோயினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான ஆபத்துக்கள் அதிகமாகும்.
- குடும்பத்திலுள்ள முதியவருக்கு காசநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் குடும்பத்திலுள்ள ஏனைய உறுப்பினர்கள் அனைவரும் காச நோய்க்கான பரிசோதனை மேற்கொண்டு இல்லையென்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.
- யாராவது முதியவரொருவருக்கு தீராத இருமல் (இரு வாரங்களுக்கு மேலாக) எனின் அவர் பரிசோதனைக்காக வைத்தியரொருவரிடம் சமூகமளிக்க வேண்டும். தேவையேற்படின் x-Ray ஒன்றைப் பெற வேண்டும்.

குருதியுடன் இருமுவது எப்போதும் ஒரு பாரதூரமான நோய்க்கான அறிகுறியாகும் மிகவும் பொதுவான காரணமாக அமைவது காசநோயும் சுவாசப் புற்றும் ஆகும். காசநோய் வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிக்கக் கூடியதாகும்.

3. வயதான ஆணும் சிவரது மனைவியும் இளைஞர்களுடன் கலந்துரையாடல்



கேள்விகள்

- இந்தப்படம் எதைக் காட்டுகிறது?
- இப்படத்திலே இருக்கின்ற வயது வந்த இளைஞர்கள் யாவர்?
- உங்களது சமூகத்தில் எத்தனை முதிய அங்கவீனர்கள் உள்ளனர்?
- முதிய அங்கவீனர்கள் நடைப்பயிற்சி சட்டகம் ஊன்றுகோல், பிரம்பு அல்லது சக்கர நாற்காலி போன்ற நடைப்பயிற்சி கருவிகளை பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியவர்களாக உள்ளனரா?

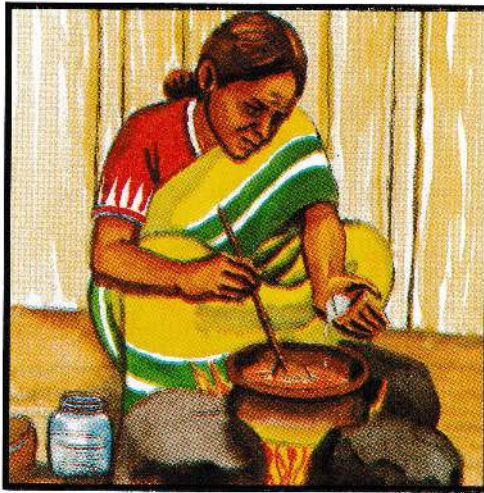
- வழக்குப் பேழையுடன் இருக்கின்ற மனிதர் சமூகசேவை அதிகாரியாக இருக்கலாம். முதியவர்கள் சமூக சேவை அதிகாரியுடன் எவ் விதம் தொடர்புகொள்வர்?
- முதியவர்கள் தமது உரிமைகளையும், உரிமங்களையும் எவ்வாறு கற்றறிந்துகொள்வர்?
- முதியவர்களுக்கு குடும்பம் ஏன் முக்கியமானதாகும்?
- அருகிலே எத்தனை முதியவர்கள் குடும்பமில்லாது வாழ்கின்றனர்?

கருத்துக்கள்

- அவர்களது குடும்பத்திலிருந்து ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள் வர்களாயின் இந்த முதிய தம்பதியினர் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும்.
- குடும்பத்தாருடன் ஏற்படுகின்ற முரண்பாடு முதியவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தையும், துன்பத்தையும் தோற்றுவிக்கும்.
- இளைஞர்களிடமிருந்து மரியாதையை பெற்றுக் கொள்வது முதியவர்களுக்கு முக்கியமாக அமைவதோடு இலங்கையின் பாரம்பரிய கலாச்சாரத்திற்கும் முக்கியமானதாகும்.

குடும்பத்தாருடன் ஏற்படுகின்ற முரண்பாடு முதியவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தையும் துன்பத்தையும் தோற்றுவிக்கும்.

4. வயோதப்பப் பெண்மணி ஒருவர் சமைக்கும் போது உணவுக்கு உப்பு சேர்க்கிறார்



கேள்விகள்

- இந்தப் படத்திலே என்ன நடக்கிறது?
- சமைக்கும் போது ஏன் உணவுக்கு உப்பு சேர்க்கப்படுகிறது?
- ஏன் அதிகளவு உப்பு ஆபத்தானதாகும்?
- சமைக்கும் போது குறைந்தளவு உப்பை பயன்படுத்துவதில் பெண்களுக்கு எவ்வாறான பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்?

கருத்துக்கள்

- அதிகளவு உப்பு உணவில் இருக்கும் போது உயர்குருதியழுக்கம், பக்கவாதம் மற்றும் இருதயநோய் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும்.

- அதிகளவிலானோர் உப்பிடப்பட்ட உணவையே விரும்புகின்றனர். ஏனெனில் அதிக சுவையிக்கதாக காணப்படுவதனாலாகும்.
- நாம் இத்தகவலை ஆண்களுக்கும் அதேவேளை பெண்களுக்கும் வழங்கவேண்டும். ஏனெனில் ஆண்களே அவர்களது உணவு குறைந்தளவு சுவையுள்ளதெனில் புகார் செய்பவர்களாவார்கள்.
- குறைந்தளவு உப்பிடப்பட்ட உணவை எடுத்துக் கொள்வதற்கு மக்களால் தம்மை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அவர்கள் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பார்களாயின் காலப்போக்கில் குறைந்தளவு உப்பிடப்பட்ட உணவானது சுவையாகவும் மகிழ்ச்சியைத் தருவதாகவும் தோன்றும்.
- காரமான மூலிகைகள் மற்றும் தேசிக்காய்ச்சாறு என்பன குறைந்தளவு உப்பிடப்பட்ட உணவுவகைகளை அதிகளவு சுவையாக்கும்.
- கண்டமாலையிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள அயலன் சேர்க்கப்பட்ட உப்பு முக்கியமாகும்.
- உங்களில் யாராவதொரு பெண் திறந்த அடுப்பில் சமைப்பதை அவதானிக்கலாம். வயோதிப ஆண்களும் பெண்களும் அவர்களுடைய வாழ்க்கை காலத்தில் பல வருடங்களாக அடிக்கடி சமையலறை புகைக்கு முகங்கொடுத்துள்ளனர். இது நீண்டகால இருமலையும் சுவாசப்பை நோயையும் ஏற்படுத்தும்.

குறைந்தளவு உப்பிடப்பட்ட உணவை எடுத்துக்கொள்வதற்கு மக்களால் தம்மை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். அவர்கள் பொறுமையை கடைப்பிடிப்பார்களாயின் காலப்போக்கில் குறைந்தளவு உப்பிடப்பட்ட உணவானது சுவையாகவும் மகிழ்ச்சியை தருவதாகவும் தோன்றும்.

5. வானியல் நீர் எடுத்து வரும் வயோதபர் ஒருவருக்கு இளைஞரொருவர் உதவ்செய்க்றார்.

கேள்விகள்



- படத்திலே என்ன நடக்கின்றது?
- முதியவரொருவர் இளைஞர் ஒருவரால் உதவி செய்யப்படும் போது அவர் எவ்விதம் உணர்கிறார்?
- இளைஞரொருவர் முதியவரொருவருக்கு உதவி செய்யும் போது அவ்விளைஞர் எவ்விதம் உணர்கிறார்?
- எவ்விதம் நாம் தலைமுறைகளுக்கிடையிலான தொடர்பை ஊக்குவிக்கலாம்?
- முதியவர் நீர் கொண்டு செல்வது எதற்காகவாக இருக்கும்?
- அவரிடம் நீர்க்குழாய் வசதி உள்ளதா?
- முதியவர்கள் தூய நீரினை பெற்றுக் கொள்வதனை எவ்விதம் மேம்படுத்தலாம்?

கருத்துக்கள்

- இளைஞர்களால் செய்யப்படுகின்ற உதவியானது முதியவர்களை அவர்கள் மதிக்கப்படுபவர்களாக உணரச் செய்வதோடு அவர்களது கோபத்தையும் குறைக்கும்.
- இளைஞர்கள் அவர்கள் முதியவர்களுக்கு மதிப்பளிப்பதை காட்டுவதற்கு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும்.
- தலைமுறைகளுக்கிடையிலான நடவடிக்கைகள் முதியவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு நன்மையை ஏற்படுத்தும்.
- சமூகத் தொடர்பானது மாரடைப்பு பக்கவாதம் உயர்குருதியழுக்கம் மற்றும் நீரிழிவு போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதற்கான ஆபத்தை குறைக்க உதவும்.
- முதியவர்கள் மிகவும் முக்கியமான பங்கினை வகிக்கின்றனர்.

முதியவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் இடையிலான சுமுகமான சமூகத் தொடர்பானது மாரடைப்பு பக்கவாதம் உயர்குருதியழுக்கம் மற்றும் நீரிழிவு போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதற்கான ஆபத்தை குறைக்க உதவும்.

6. மருந்துகளுடன் முதியபெண்மணி



கேள்விகள்

- இந்தப் படத்தில் என்ன நடக்கிறது?
- இம் மருந்து வகைகளை சரியாக எடுத்துக் கொள்வதில் இப்பெண்மணி எவ்வாறான பிரச்சினைகளை கொண்டுள்ளார்?
- முதியவர்கள் மருந்துகளை சரியாக எடுத்துக் கொள்வதில் அவர்களுக்கு நாம் எவ்வாறு உதவி செய்யமுடியும்?

கருத்துக்கள்

- அதிகளவான முதியவர்கள் ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட மருந்து வகைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அத்தோடு எப்போது மற்றும் எவ்வாறு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதிலும் பிரச்சினையாயிருக்கும்.
- ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் முதியவர்களுக்கு அவர்களது மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள ஞாபகப்படுத்த வேண்டியதாயிருக்கும்.
- இதற்கு மருந்துப்பெட்டி உதவியாய் இருக்கும்.
- உணவருந்தும் அதே நேரத்தில் மருந்தை எடுத்துக் கொள்வதும் அல்லது பாடசாலையிலிருந்து பிள்ளை வீட்டுக்கு வரும் நேரங்களும் நினைவில் கொள்ள பயனுள்ளதாக அமையும்.
- காற்றுப்புகாத பெட்டியில் மருந்துகள் சரியான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தப்படாவிடில் வில்லைகள் நமர்த்துப்போகக் கூடும். எல்லா வில்லைகளுடனும் கலந்து விடக்கூடும் அல்லது அவர்களது பிள்ளைகள் எடுத்து விடக் கூடும்.
- முதியவர்கள் தடையில்லாமல் தமது மருந்துகளை பெற்றுக் கொள்வதில் பிரச்சினைகள் ஏதும் இருக்கலாம். அவர்கள் சுகாதார சேவைகளை அணுகுவதில் போக்குவரத்துப் பிரச்சினைகள் ஏதும் இருக்கலாம். அவர்களுக்கு தேவைப்படும் மருந்துகளை வாங்க முயற்சிக்காமல் இருக்கலாம்.

7. ஒரு முதிய பெண்மணி சிவருடைய பற்களை தூர்கையால் துலக்குகிறார்.

கேள்விகள்

- இந்தப் படத்தில் என்ன நடக்கிறது?
- அடிக்கடி பற்களை சுத்தப்படுத்துவது ஏன் முக்கியம்?
- முதியவர்கள் தமது பற்களை சுத்தப்படுத்துவது எவ்வளவு கஷ்டம்?



கருத்துக்கள்

- முதியவர்கள் தமது பற்களை இழந்துவிடுவது உணவை மெல்வதை கஷ்டமாக்கும் அதன் விளைவாக அவர்கள் பழுவகைகள் போன்ற ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை தவிர்த்து விடுவர்.
- பற்களை இழப்பதற்கு மிகப்பொதுவான ஒரு காரணமாவது முரசு நோயாகும். முதியவர்கள் தமது பற்களையும் அத்துடன் முரசையும் துலக்குவது மிக முக்கியமாகும்.
- மென்மையான தூரிகை மிகச்சிறந்தது, ஆனால் நுனி மெல்லப்பட்ட சிறுகுச்சியும் அதே வேலையைச் செய்யும்.

- நோய்க் கிருமியினால் பாதிக்கப்பட்ட முரசுகள் அல்லது பற்கள் இதயம் போன்ற உடலின் பொது பாகங்களிலும் ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.
- சில நேரங்களில் முதியவர்கள் தமது பற்களை இலகுவாக சுத்தம்செய்து கொள்ள முடியாது ஏனெனில் தூரிகையோ பற்பசையோ அல்லது நீரோ இல்லாமலிருக்கலாம். அவர்களது கை அல்லது மணிக்கட்டு மூட்டுவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.
- பக்கவாதம் காரணமாக முடமாக்கப்பட்டிருக்கலாம் அதன் காரணமாக அவர்களுக்கு பற்களை துப்பரவு செய்ய உதவி தேவைப்படலாம்.
- முதியவர்களும் கட்டாயமாக வருடத்திற்கு ஒரு முறை பரிசோதனைக்காகவும் ஏதாவது பற்சிகிச்சை தேவைப்படினும் பல் வைத்தியரை அணுகுவது முக்கியமாகும்.

பற்களை இழப்பதற்கு மிகப்பொதுவான ஒரு காரணமாவது முரசு நோயாகும். முதியவர்கள் தமது பற்களையும் அத்துடன் முரசையும் துலக்குவது மிக முக்கியமாகும். நோய்க் கிருமியினால் பாதிக்கப்பட்ட முரசுகள் அல்லது பற்கள் இதயம் போன்ற உடலின் பொது பாகங்களிலும் ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.

8. மரக்கறி தோட்டமும் ஆரோக்கியமான உணவும்.

கேள்விகள்

- இந்தப் படம் எதைக் காட்டுகிறது?
- ஒரு நிறையுணவிற்கு நமக்கு என்னென்ன தேவை?



கருத்துக்கள்

- மரக்கறித்தோட்டம் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவி செய்கின்றது.
- விசேடமாக முதியவர்களுக்கு ஏனெனில் பச்சை மரக்கறி வகைகள் விலை மலிவானவை அத்துடன் முக்கியமான உயிர்ச்சத்துக்களையும் கனிப்பொருட்களையும் அத்துடன் குடலுக்குத் தேவையான நார்ப்பொருட்களையும் வழங்குகின்றது.
- சோறு அல்லது ரொட்டியுடன் மரக்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்வது ஆரோக்கியமாகும்.
- அவரையினம் போஞ்சி அல்லது கௌபி என்பன இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து என்பனவற்றை வழங்குவதனால் முடியுமெனின் தினமும் உண்ண வேண்டும்.

- பச்சைக் கீரை, மரக்கறி வகைகளும் புதிய பழவகைகளும் இரும்புச்சத்து விட்டமின் A மற்றும் விட்டமின் C ஆகியவற்றை வழங்குகிறது.
- முட்டை, மீன், பட்டர், மாஜரீன் அல்லது இறைச்சி என்பன சிறந்த வகையான புரதம் மற்றும் இரும்புச்சத்தை வழங்குகின்றது
- முதியவர்கள் கட்டாயமாக இவ்வுணவு வகைகளை வாரத்திற்கு இரு தடவைகளாவது உண்ண வேண்டும். தேனீருடன் சீனி ஆரோக்கியமானது.
- ஆனால் முதியவர்கள் உணவு வேளைகளுடன் தேநீரை அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் அது சில விட்டமின்களின் அகத்துறிஞ்சலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.
- அதிகளவு கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உண்பது ஆரோக்கியமானதல்ல. வளர்ந்தோர் அதிகளவு பொறித்த உணவு வகைகளை அல்லது பீசா பர்கர் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.
- உணவிலே அதிகளவில் கொழுப்பு காணப்படுவது இருதயநோய் பாரிசுவாதம் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.
- முதியவர்கள் மிக இலகுவாக மந்தபோசணை குறை போசணைக்கு ஆளாகிவிடுவர், இதற்கான காரணங்களாக உள்ளடக்கப்படுபவை:- அவர்கள் போதியளவு உணவை வாங்க முடியாத வறியவர்களாக இருக்கின்றனர், அதனால்

அவர்களுக்குத் தேவையான உணவை சுயமாக தேடிக்கொள்ள முடிவதில்லை. மற்றும் நன்றாக அறைத்து மற்றும் சந்தோசமாக உண்பதற்கு பற்கள் காணப் படுவதில்லை. அவர்களுக்கு குறைந்தளவிலேயே பசிக்கின்றது அல்லது அவர்களது பங்கை அவர்களது குடும்பத்திலுள்ள வேறொரு அங்கத்தவருக்கு அதாவது தொழில் புரிகின்ற ஆண்களுக்கு அல்லது குழந்தைகளுக்கு வழங்குதல்.

- முதியவர்கள் பருமனடைவதை தவிர்த்துக்கொள்வதும் முக்கியமாகும். பருமனடைவதன் மூலம் நீரிழிவு, இருதய நோய், உயர்குருதியழுக்கம் புற்றுமுடக்குவாதம் மற்றும் பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.

அதிகளவு கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உண்பது ஆரோக்கியமானதல்ல. உணவிலே அதிகளவில் கொழுப்பு காணப்படுவது இருதயநோய் பாரிசுவாதம் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.

9. முதியவரொருவர் புகைப்பதனால் இருமக்நார்.



கேள்விகள்

- இந்தப் படத்தில் என்ன நடக்கிறது?
- உங்களது சமூகத்தில் புகையிலை பீடி சுருட்டு புகைப்பது எந்தளவிற்கு பொதுவானதொரு விடயமாகும்?
- ஆண் பெண் இருபாலாரும் புகைப்பார்களா?
- புகைப்பதனால் ஏற்படக் கூடிய தீய விளைவுகள் யாவை?
- ஏன் மக்கள் புகைப்பதை விரும்புகின்றனர்?
- மக்கள் புகைப்பதை நிறுத்த எவ்விதம் நாம் உதவி செய்யலாம்?

கருத்துக்கள்

- புகைப்பது அதிகளவில் சுவாசப்பை புற்று நோயை ஏற்படுத்துவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிப்பதோடு ஏனைய அனைத்து புற்று நோய்களையும் இருதயநோய் பாரிசுவாதம் உயர்குருதியழுக்கம் நீண்டகால சுவாசப்பை நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்களையும் ஏற்படுத்தும்.
- புகைத்தல் இருப்பதை விட வயது முதிர்ந்த தோற்றத்தை அவர்களிடம் ஏற்படுத்தும்.
- புகைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் பணத்தை வேறு தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும்.
- புகைப்பதை நிறுத்துவது கடினமாகும் ஏனெனில் புகையிலையில் காணப்படுகின்ற நிக்கட்டின் எனப்படுகின்ற இரசாயனப் பொருள் அதிகளவில் போதையானதாகும்.
- சில வேளைகளில் புகைப்பவர்கள் புகைப்பதை நிறுத்தி மீண்டும் ஆரம்பிப்பார்கள், அவர்கள் புகைக்காமலிருப்பதை நிலையாக கடைப்பிடிப்பதற்கு முன்பதாக இவை பலதடவைகள் நிகழலாம்.
- அவர்கள் புகைப்பதை நிறுத்துவதற்கு முயற்சித்து தோற்றுப்போயிருப்பினும் உற்சாகப்படுத்தப்படல் வேண்டும். ஏனெனில் அது மறுமுறை அவர்கள் முயற்சிப்பார்களாயின் வெற்றி பெற முடியாது என அர்த்தமாகாது.
- புகைப்பவர்கள் புகைப்பதை நிறுத்துவதற்கு அவர்களது குடும்பம் அல்லது நண்பர்களின் உதவி தேவைப்படுகிறது. எத்தனை சிகரட்டுக்கள் புகைப்படவில்லை எனவும் அதனால் எவ்வளவு பணம்

சேமிக்கப்பட்டது எனவும் பதிவுசெய்து கொள்வது ஒரு சிறந்த ஆலோசனையாகும்.

- புகைப்பவர்களில் சிலர் ஒரே நாளிலேயே புகைப்பதை முற்றாக நிறுத்துவதை காண்பர் மற்றும் நிறுத்துவதை சிறந்ததாக காண்பர் மற்றும் சிலர் முற்றாக நிறுத்தும்வரை படிப்படியாகக் குறைப்பதை சிறந்ததாக காண்பர்.
- இளைஞர்கள் புகைப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள் தொடர்பாக ஆரம்பித்த பின் நிறுத்துவது எந்தளவு கடினம் என்பது தொடர்பாகவும் கற்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

புகைத்தல் இருப்பதைவிட வயது முதிர்ந்ததோற்றத்தை அவர்களிடம் ஏற்படுத்தும். புகைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் பணத்தை வேறு தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும்.

10. முதியவர்கள் இருவர் மது வாங்குகின்றனர்

கேள்விகள்

- இந்தப் படத்திலே என்ன நடக்கிறது?
- ஏன் மக்கள் குடிப்பதற்கு விரும்புகின்றனர்?
- உங்களது சமூகத்திலே முதிய ஆண்களும் முதிய பெண்களும் மது அருந்துவது எந்தளவு பொதுவானதொரு விடயமாகும்?
- மது எவ்வாறான பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்?
- மது அருந்துவதை முற்றாக நிறுத்துவது எந்தளவு கடினமாகும்?
- மதுப் பழக்கத்தை மறப்பதற்கு எம்மால் உதவி செய்ய முடியுமா என்பதைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?



கருத்துக்கள்

- மக்கள் மது அருந்துவதற்கு விரும்புகின்றார்கள் ஏனெனில் மக்கள் ஓய்வாக இருப்பதாக உணர்வதோடு அவர்களது பிரச்சினைகளை மறக்கிறார்கள்.
- மது மிகவும் போதை வாய்ந்தது.
- மது அதிகளவில் உடல் சார்ந்தது ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளான ஈரல் நோய் மற்றும் புற்றினை ஏற்படுத்தக் கூடியது.

- மது அதிகளவிலான கலாச்சார மற்றும் உளம் சார்ந்த ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் உள்ளடங்கலான குடும்ப வன்முறை, கருத்து முரண்பாடு, மறதி மற்றும் பொருளாதார பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.
- வாகனம் செலுத்துபவர்கள் மது அருந்தும் போது விபத்துக்கள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு.
- மது அருந்துபவர்களுக்கு அதிலிருந்து விடுபட உதவியும் ஒத்துழைப்பும் தேவை.
- அல்ககோலிக் அனோனைமஸ் எனப்படுகின்ற நிறுவனம் தொடர்ச்சியான குழு ஒத்துழைப்பையும் உத்வேகத்தையும் வழங்குவதன் மூலம் மக்களுக்கு மதுப்பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கு உதவி செய்கின்றது.
- வைத்தியர்களும் கூட மக்கள் மது பழக்கத்திலிருந்து விடுபட உதவியாக இருக்க முடியும்.
- பிரச்சினையிலுள்ள முதியவர்கள் ஒரு குழுவாக இணைந்து தொடர்ச்சியாக சந்திப்பதன் மூலம் தமது குடிப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட ஒரு உற்சாகத்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- முதியவர்கள் இளைஞர்கள் மது பாவனையினால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களை எடுத்துக்கூறுவதன் மூலம் ஒரு பயனுள்ள பங்களிப்பினை வழங்க முடியும்.

மது மிகவும் போதை வாய்ந்தது. மது அதிகளவில் உடல் சார்ந்து ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளான ஈரல் நோய் மற்றும் புற்றினை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

11. வலயாதயப் பெண்மண்யொருவர் மழையல் நனைந்தபடி சாய்வான யாதையல் செல்க்றார்

கேள்விகள்

- இந்தப்படம் எதை காட்டுகிறது?
- எவ்வாறான ஆபத்துக்களுக்கு இப்பெண்மணி முகம் கொடுக்கிறார்?
- உங்களது சமூகத்திலே முதியவர்களுக்கிடையில் அவர்கள் கீழே விழுந்து விடுவது ஒரு பிரச்சினையாக உள்ளதா?
- கதகதப்பானதும் நீர் உள்ளே செல்ல முடியாததுமான ஆடைகளை பெற்றுக்கொள்ள நாம் முதியவர்களுக்கு எவ்விதம் உதவி செய்ய முடியும்?



கருத்துக்கள்

- பெருந்தோட்டப் பகுதிகளில் அடிக்கடி மழையாகவும் குளிராகவும் காணப்படும்.
- முதியவர்கள் நனைந்தவுடன் மிகவும் விரைவாக குளிரடைந்து விடுவர்

- அவர்கள் குளிரடைந்தவுடன் தடிமன், காய்ச்சல் மற்றும் சுவாசப்பை சம்பந்தமான நுரையீரல் அழற்சி என்பவற்றிற்கான நோயெதிர்ப்புச் சக்தியானது குறைவடையும்.
- வழக்கும் சாய்வான பாதையில் மேலே ஏறும் போதும் இறங்கும் போதும் நலிவடைந்த முதியவர்கள் விழுந்து விடலாம்.
- முதியவர்களால் அடிக்கடி கதகதப்பான மற்றும் நீர் உட்புகமுடியாத ஆடைகளை வாங்கமுடியாது. ஆகவே குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் அவர்களது குடும்பத்தின் வயோதிப அங்கத்துவர்களிடம் கதகதப்பான ஆடைகள் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவேண்டும்.
- குடும்பம் இல்லாத முதியவர்களுக்கு முதியோர் கழகம் காச சேர்த்து கதகதப்பான ஆடைகளை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். முதியவர்கள் நனைந்தவுடன் தமது ஆடைகளை கூடியளவு விரைவாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

12. வெற்றிலை போடுதல்

கேள்விகள்

- இந்தப்படம் எதைக் காட்டுகிறது?
- உங்களது சமூகத்தில் எத்தனை பேர் வெற்றிலை போடுவார்கள்?
- ஏன் மக்கள் வெற்றிலை போடுவார்கள்?
- எப்போது மக்கள் வெற்றிலை போடுவார்கள்?
- வெற்றிலை போடுவதனால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள் யாவை?



கருத்துக்கள்

- வெற்றிலை போடுவது சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்தும் அத்தோடு அது ஒரு சமூக நடவடிக்கையாகும்.
- மக்கள் தமது நண்பர்களுடன் வெற்றிலையை பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகின்றார்கள்.
- வெற்றிலை போடுவது நிறைய பேருக்கு குறைந்தளவான பாதகத்தை ஏற்படுத்துகிறது, ஆனால் சிலருக்கு அதாவது அவர்களில் யார் புகைத்தலுடன் மதுவையும் அருந்துகிறார்களோ அவர்களுக்கு வாய்ப்புற்று நோயை ஏற்படுத்துகின்றது.

- நாம் இவ்வாபத்தை கீழுள்ள ஆலோசனைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.
- உங்களுக்கு வெற்றிலை போடுவதற்கு விருப்பமாயின் வெற்றிலையை குறைந்த நேரத்திற்கு மெல்லுவதோடு மெல்லும் தடவைகளையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வாயிலே வெற்றிலையை வைத்தபடி தூங்க வேண்டாம். வெற்றிலை போடும் போது அத்தோடு புகையிலையையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
- அக்கலவைக்கு குறைந்தளவு சுண்ணாம்பை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் தூரிகையை அல்லது குச்சியைக் கொண்டு பற்களை சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் வைத்தியரை அல்லது பல் நிபுணரொருவரை சந்திக்கப்போகும் போது உங்களது வாயில் வெண்ணிற புள்ளிகள் காயங்கள் உள்ளனவா என்பதை பரிசோதிக்கச் சொல்லுங்கள்.
- உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளதெனில் வெற்றிலை போட வேண்டாம். அது நீரிழிவு நோய்த்தாக்கத்தை அதிகரிக்கும்.

உங்களுக்கு வெற்றிலை போடுவதற்கு விருப்பமாயின் வெற்றிலையை குறைவானநேரத்திற்கு மெல்லுவதோடு மெல்லும் தடவைகளையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாயிலே வெற்றிலையை வைத்தபடி தூங்க வேண்டாம். வெற்றிலை போடும் போது அத்தோடு புகையிலையையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

13. வயோத்பப் பெண்மண்யொருவர் வைத்தயரொருவாநால் குருதியமுக்கத்திற்காக பரிசோதக்கப்படுகறார்.

கேள்விகள்

- இந்தப் படத்திலே என்ன நடைபெறுகின்றது?
- ஏன் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்களாயினும் வருடத்திற்கொரு முறையாவது உடற் பரிசோதனைக்காக செல்வது சிறந்த அறிவுறையாகும்?
- உயர் குருதியமுக்கம் என்றால் என்ன?
- உயர் குருதியமுக்கத்தை கொண்டிருப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள் யாவை?
- குருதியமுக்கத்தை குறைத்துக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?



கருத்துக்கள்

- இதயம் ஒரு பம்பியாகும் அது குருதியை உடல் முழுவதும் குழாய்களினூடாக பாய்ச்சுகின்றது.
- இதயத்திலிருந்து வெளியே உடல் முழுவதும் குருதியைக் கொண்டுசெல்லும் குழாய்கள் நாடிகள் எனப்படும்.

- உடலிலிருந்து குருதியை மீண்டும் இதயத்திற்கு கொண்டுவரும் குழாய்கள் நாளங்கள் எனப்படும்.
- வைத்தியர் அல்லது மருத்துவ தாதி நாடியின் அழுக்கத்தை மேல் கையில் அளவிடுவார்.
- அழுக்கம் உயர்வாகக் காணப்படுமாயின் அது கண்களையும் மூளையையும் சிறுநீரகங்களையும் பாதிக்கும். இவையும் கூட பம்பியை (இதயத்தை) கடினமாக வேலை செய்ய வைத்து இதயத்தை நலிவடையச் செய்யும்.
- நீங்கள் உங்களது குருதியழுக்கம் உயர்வாக இருக்கிறதென்று கூறமுடியாது.
- ஆகவே நீங்கள் ஏதாவதொரு காரணத்திற்காக வைத்தியரை அல்லது மருத்துவ தாதியைத் சந்திக்க செல்லும்போது அல்லது வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது உங்களது உயர்குருதியழுக்கத்தை பரிசோதனை செய்து கொள்வது முக்கியமாகும்.
- உயர்குருதியழுக்கமானது ஏனைய நோய்களான இதயநோய் பக்கவாதம் மற்றும் நீரிழிவு நோயுடன் தொடர்புடையது.
- உயர்குருதியழுக்கமானது மருந்தின் மூலமாக வெற்றிகரமாக குணப்படுத்தக்கூடியதாகும். தினமும் மருந்தை எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.
- அத்தோடு மருந்தை அருந்தாமல் தவிர்க்க முயற்சிக்க வேண்டாம். சில வேளைகளில் முதலாவது மருந்து சரியாக வேலை செய்யாது போகுமாயின் மருத்துவர் உயர்குருதியழுக்கத்திற்காக வேறொரு மருந்தினை பரிந்துரை செய்வார்.
- குருதியழுக்கத்திற்கான மருந்து பக்கவிளைவுகளை கொண்டிருக்கலாம், ஆகையினால் எப்போதும்

அவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்திற்கு ஏதாவது பக்கவிளைவுகள் உள்ளனவா என கேட்கவும், ஏதாவது பக்கவிளைவுகள் உங்களுக்கு ஏற்படுமாயின் வேறொரு மருந்தினை பரிந்துரைக்க வைத்தியரிடம் கூறவும்.

- உயர்குருதியழுக்கத்திற்கான சில மருந்துகள் நீங்கள் உட்கொள்கின்ற ஏனைய மருந்துகளுடன் இடையூறு விளைவிக்கலாம் ஆகையினால் எப்போதும் நீங்கள் குடிக்கின்ற எல்லா மருந்துகளையும் வைத்தியருக்கு அறிவிக்கவும் அதனால் அவர்கள் உங்களுக்கான சரியான குருதியழுக்க மருந்தினைத் வில்லைகளைத் தெரிவு செய்வார்.
- உயர்குருதியழுக்கத்தை குறைக்க தியானமும் சிறந்ததாகும்.
- புகைக்காமல் இருப்பதன் மூலமும் ஆகாரத்தில் உப்பினைக் குறைத்துக்கொள்வதன் மூலமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் உயர்குருதியழுக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவியாயிருக்கும்.

உயர்குருதியழுக்கத்தை குறைக்க தியானமும் சிறந்ததாகும். புகைக்காமல் இருப்பதன் மூலமும் ஆகாரத்தில் உப்பினை குறைத்துக்கொள்வதன் மூலமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் உயர்குருதியழுக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

14. வயோத்பர் தனது பார்வையை பரிசீலனை செய்து கொள்கிறார்.

கேள்விகள்

- இந்தப்படத்தில் என்ன நடக்கிறது?
- எவ்வாறான காரணங்களினால் ஏன் முதியவர்கள் தமது கண்களையும் மற்றும் பார்வையும் பரிசீலனை செய்து கொள்வதில்லை?
- உங்கள் சமூகத்திலுள்ள பார்வை குறைபாடுடைய அனைவரிடமும் சரியாகப் பார்ப்பதற்கு உதவி செய்ய முக்குக்கண்ணாடி உண்டா?
- ஒரு சோடி முக்குக்கண்ணாடியை பெற்றுக் கொள்வதில் முதியவருக்கு எது பிரச்சினையாக அமைகின்றது?
- எவ்வாறான காரணங்களினால் ஏன் முதியவர்கள் கண் பிரச்சினைகளுக்கு பரிகாரம் செய்வதற்கு செல்வதில்லை?
- சரியாக பார்க்க முடியாதவர்கள் பார்வைக் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு அவரது குடும்பமும் சமூகமும் எவ்வாறு உதவி செய்யமுடியும்?



கருத்துக்கள்

- வயதாகும் போது கண்களிலும் பார்வையிலும் பிரச்சினை ஏற்படுவது சாதாரணமாகும்.
- ஒவ்வொரு வருடமும் தமது கண்களை பரிசோதித்துக் கொள்வது முக்கியமாகும்.

- பொதுவான பிரச்சினைகளாவன குறைவான கிட்டப் பார்வை
உதாரணமாக: பத்திரிக்கை வாசிக்க முடியாமை அல்லது தைக்க முடியாமை
- அத்தோடு குறைவான தூரப்பார்வை உதாரணமாக : குடும்ப அங்கத்தவரொருவர் அல்லது நண்பர் அருகில் வரும் வரை அடையாளம் காணமுடியாமை.
- கண்களை பரிசீலனை செய்து முக்குக்கண்ணாடியைப் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் அவரது பார்வையை மீண்டும் தெளிவாக்க உதவ முடியும்.
- குருட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கு கண்புறை கண்ணில் பூவிழுதல் பொதுவானதொரு காரணமாகும்.
- ஒரு சிறிய சத்திரசிகிச்சை ஒன்றின் மூலமாக அவரை மீண்டும் பார்க்கச் செய்யலாம்.
- நீரிழிவானது பார்வை குறைபாட்டையும் குருட்டுத் தன்மையையும் தோற்றுவிக்கும்.
- நீரிழிவு சரியான முறையில் குணப்படுத்தப்படுமாயின் இவ்வாறான ஆபத்துக்கள் குறைவாகும்.
- ஆகவே நீரிழிவிற்கான பரிசோதனையை செய்து கொள்வதும் அத்துடன் உங்களுக்கு நீரிழிவு காணப்படுமாயின் எவ்விதம் சிறந்த முறையில் நீரிழிவை முகாமைத்துவம் செய்வது என கற்றுக்கொள்வதும் குருட்டுத் தன்மையிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள மிகவும் முக்கியமாகும்

ஒவ்வொரு வருடமும் தமது கண்களை பரிசோதித்துக் கொள்வது முக்கியமாகும். குருட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கு கண்புறை கண்ணில் பூவிழுதல் பொதுவானதொரு காரணமாகும். ஒரு சிறிய சத்திரசிகிச்சை ஒன்றின் மூலமாக அவரை மீண்டும் பார்க்கச் செய்யலாம்

15. முதிய தம்பதியினர் தமது மகன் மருமகள் மற்றும் பேரனுடன் வீட்டினுள்ளே

கேள்விகள்

- இந்தப்படம் எதைக் காட்டுகிறது?
- முதியவர் கொண்டிருக்கக்கூடிய குறைந்த வாழ்க்கைத் தரம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் யாவை?



கருத்துக்கள்

- தோட்டப்புறங்களில் வாழும் முதியவர்கள் குறைவான மற்றும் சனத்தொகை நெரிசலான வாழ்க்கைத்தரத்தின் காரணமாக நிறைய பிரச்சினைகளை கொண்டிருக்கலாம்.
- ஒரே அறையில் வயோதிபத் தம்பதியினரும் அடுத்த தலைமுறையினரும் வாழவேண்டி ஏற்படின் வயோதிப தம்பதியினரும் இளைய தம்பதியினரும் தனிமைத்துவ குறைவினால் பாதிக்கப்படுவர். அதாவது வயோதிப தம்பதியினரும் தாம்பத்திய வாழ்க்கையினால் சந்தோசமடைய மாட்டார்கள் என்று நினைக்காதிருப்பது முக்கியமாகும். ஆனால் அவர்களுக்கும் தனிமை கிடைக்கவில்லையாயின்

அது சாத்தியமில்லை. முதியவர்கள் பொதுவாக சிறிய பிள்ளைகளின் இடையூறு ஏதும் காணப்படுமாயின் சிறப்பாக உணரமாட்டார்கள். குடும்பத்தின் சனநெரிசலும் விவாதங்களையும் சண்டைகளையும் ஏற்படுத்தும். குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் மனஅழுத்தத்தில் இருக்கும்போது சில நேரங்களில் முதியவர்கள் வெறுப்படையக் கூடியவற்றை கூறி பழிகுறலாம் அல்லது அவ்விடத்தில் முதியவர்களுக்கிடையிலான வன்முறை இடம்பெறலாம்.

- நெரிசல் காரணமாக ஏற்படுகின்ற மன அழுத்தத்தினால் முதியவர்களது மனநலமும் நலனும் பாதிக்கப்படலாம்.
- முதியவர்கள் நாட்பொழுதுகளில் அவர்களது குடும்பத்தினரிடமிருந்து இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ள பாதுகாப்பான மற்றும் கதகதப்பானதொரு இடத்திற்கு செல்வது முக்கியமாகும்.
- குடும்பப் பிரச்சினைகளை தீர்த்துக்கொள்ள குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் சிறந்த தொடர்பாடல் முக்கியமாகும்.
- குளிரானதும் ஈரமானதுமான அறைகள் முடக்குவாதமுள்ள முதியவர்களுக்கு அதிகளவு வருத்தத்தை உண்டாக்கும். முதியவர்கள் முடியுமாயின் தரையிலே அல்லது உறுதியான மெத்தையுடன் கூடிய உயர்வான கட்டிலில் நித்திரை கொள்ளலாம். அவர்களுக்கு கதகதப்பானதும் உலர்ந்ததுமான விரிப்புக்களும் போர்வைகளும் தேவை. துணியிலான விரிப்புக்களும் சொகுசு மெத்தைகளும் முதியவர்களுக்கு அதிக சௌகரியமாக இருக்க உதவி செய்யும்.

- முதியவர்கள் சிறுநீர் கசிவினால் துன்பப்படக்கூடும் இதனால் ஆடைகளை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள கடினமாவதோடு அது துர்மணத்தையும் ஏற்படுத்தும். இது அவர்களை வெட்கமடையச்செய்யும்.
- இதை சொல்வது கஷ்டமானது தான் ஆனாலும் உங்களிடம் இப்பிரச்சினை இருக்குமாயின் வைத்தியரிடம் சொல்வது முக்கியமாகும். சில வேளைகளில் இது குணப்படுத்தக்கூடியதாகும். அப்படி முடியாவிடின் நீங்கள் உலர்வாக இருப்பதற்கு விசேட வகையான உள்ளடைகளின் உதவி தேவைப்படலாம்.

முதியவர்கள் சிறுநீர் கசிவு பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுப்பவராயின் அதை வைத்தியரிடம் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். சில வேளைகளில் இது குணப்படுத்தக் கூடியதாகும்.

16. ஒரு பெண் இன்னொருவரை சிரவணத்தல்
சிறுதல் படுத்தல்



கேள்விகள்

- இப்படம் எதைக் காண்பிக்கிறது?
- இப்பெண் பார்ப்பதற்கு ஏன் சோகமாக இருக்கிறார்?
- உங்கள் சமூகத்திலுள்ள மக்கள் கஷ்டப்படும் போதும் வருத்தப்படும் போதும் உங்களிடம் எவ்வாறான உதவிகள் உள்ளது?

கருத்துக்கள்

- பெண்கள் ஆண்களை விட அதிககாலம் வாழ்கின்றனர் ஆகவேதான் அதிகளவு விதவைப் பெண்கள் உள்ளனர்.
- யாராவது தனது கணவனையோ அல்லது மனைவியையோ இழந்துவிட்டால் பொதுவாக அதிகளவு தனிமையையும் உணர்கின்றனர். அத்தோடு அவர்கள் பயமாக உணர்வதோடு பணத்திற்காக பயப்படுகின்றனர். அல்லது கோபப்படுகின்றனர் அவர்களுக்கு அவர்களது குடும்பத்தாரிடமும் நண்பர்களிடமிருந்தும் அதிகளவு உணர்ச்சிபூர்வமானதும் நடைமுறைப் படுத்தக் கூடியதுமான உதவி தேவை. இது அவர்களுக்கு கதைப்பதற்கு உதவியாகவும் உணர்வுகளை வெளியேற்றக் கூடியதாகவும் அமையும். உளவளத்துணை (கவுன்சலிங்) இதற்கு உதவியாக அமையும்.

கணவனையோ அல்லது மனைவியையோ இழந்துவிட்டால் பொதுவாக அதிகளவு தனிமையையும் உணர்கின்றனர். அத்தோடு அவர்கள் பயமாக உணர்வதோடு பணத்திற்காக பயப்படுகின்றனர் அல்லது கோபப்படுகின்றனர் அவர்களுக்கு அவர்களது குடும்பத்தாரிடமும் நண்பர்களிடமிருந்தும் அதிகளவு உணர்ச்சிபூர்வமானதும் நடைமுறைப்படுத்தக் கூடியதுமான உதவி தேவை.

17. இரு ஆண் முதியவர்கள் ஒன்றாக நடக்கின்றனர்



கேள்விகள்

- இந்தப்படம் எதைக்காட்டுகிறது?
- ஆண்கள் என்ன அணிந்திருக்கின்றனர்?
- ஒரு ஆண் மூக்குக்கண்ணாடி அணிந்திருக்கிறார் மூக்குக்கண்ணாடியை பெற்றுக்கொள்வதில் முதியவர்கள் எவ்வாறான பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர்?
- முதிய ஆண்கள் ஒன்றிணைந்து எவ்வாறான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வார்கள்?
- எமது உடல் நலத்திற்கு உடற்பயிற்சி செய்வது எந்தளவு முக்கியமாகும்?

கருத்துக்கள்

- உடலாரோக்கியத்தை பராமரிப்பதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமாகும். முழுநாளும் அமர்ந்தபடி இருப்பார்களாயின் அதியயர்குருதியமுக்கம் இருதயநோய்கள் பக்கவாதம் மற்றும் நீரிழவு என்பன ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். உடற்பயிற்சி மூலமாகவும் முடக்குவாதத்தினால் ஏற்படக்கூடிய வலியையும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய செயலிழப்பையும் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.
- நண்பரொருவருடன் நடப்பது உடற்பயிற்சி அளிப்பதோடு சந்தோசமான நடவடிக்கையாகவும் அமையும்.
- இந்த ஆண்கள் அணிந்திருக்கின்ற தொப்பியும் போர்வையும் குளிரிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றது. ஆனால் காலநிலை குளிராகவும் ஈரப்பதனுடையதாகவும் இருக்கும் போது சாதாரண செருப்புகளை விட காலுறையும் சப்பாத்துக்களுமே சிறந்தது.

உடலாரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமாகும். உடற்பயிற்சியானது அதியயர்குருதியமுக்கம் இருதயநோய்கள் பக்கவாதம் மற்றும் நீரிழவு என்பனவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

18. நான்கு வயோதப் பெண்கள் நடனமாடுகின்றனர்

கேள்விகள்

- இந்தப்படம் எதனைக் காட்டுகின்றது?
- இந்தப் பெண்கள் சந்தோசப்படுகிறார்கள் என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?
- நடனமாடுவது எவ்விதம் அவர்களை உணரச்செய்யும்?
- நடனமாடுவதற்கான இசையையும் இடத்தையும் எவ்விதம் அவர்கள் தயார்படுத்திக் கொள்வார்கள்?
- நடனமாடுவது உடலாரோக்கியத்திற்கு ஏன் சிறந்தது?



கருத்துக்கள்

- சமூக நடவடிக்கைகளான நடனமாடுதல் போன்றவை அவர்களை சந்தோசப்படுத்துவதோடு அவர்கள் தனிமையிலிருந்தோ அல்லது மன உளைச்சலிலிருந்தோ விடுபட உதவி செய்யும்.
- நடனமாடுதல் மிகச்சிறந்த உடலியக்க நடவடிக்கையாகும். அத்தோடு உயர்கருதியமுக்கம் இருதயநோய்கள் பக்கவாதம் அத்துடன் நீரிழிவை குறைக்கின்றது.
- இது பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. நடனமாடுதல் உடல் பருமனாவதைத் தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

நடனமாடுதல் மிகச்சிறந்த உடலியக்க நடவடிக்கையாகும். இது பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. நடனமாடுதல் உடல் பருமனாவதைத் தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

19. வயோத்ப தம்பதியனர் இரு சிறிய பிள்ளைகளுடன்

கேள்விகள்

- இந்தப்படத்தில் என்ன நடக்கின்றது?
- முதியவர்கள் அவர்களுடைய பேரக்குழந்தைகளுடன் அல்லது பூட்டப்பிள்ளைகளுடன் நேரத்தை செலவழிப்பது ஏன் முக்கியமாகும்?
- முதியவர்கள் வேறு எவ்வாறான வழிகளில் குடும்பத் திற்கு உதவி செய்கின்றனர்?
- ஏன் இந்த முதியபெண் அவரது கைகளைக் கழுவுகின்றார்?
- எவ்வாறான முக்கிய நேரங்களில் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்?



கருத்துக்கள்

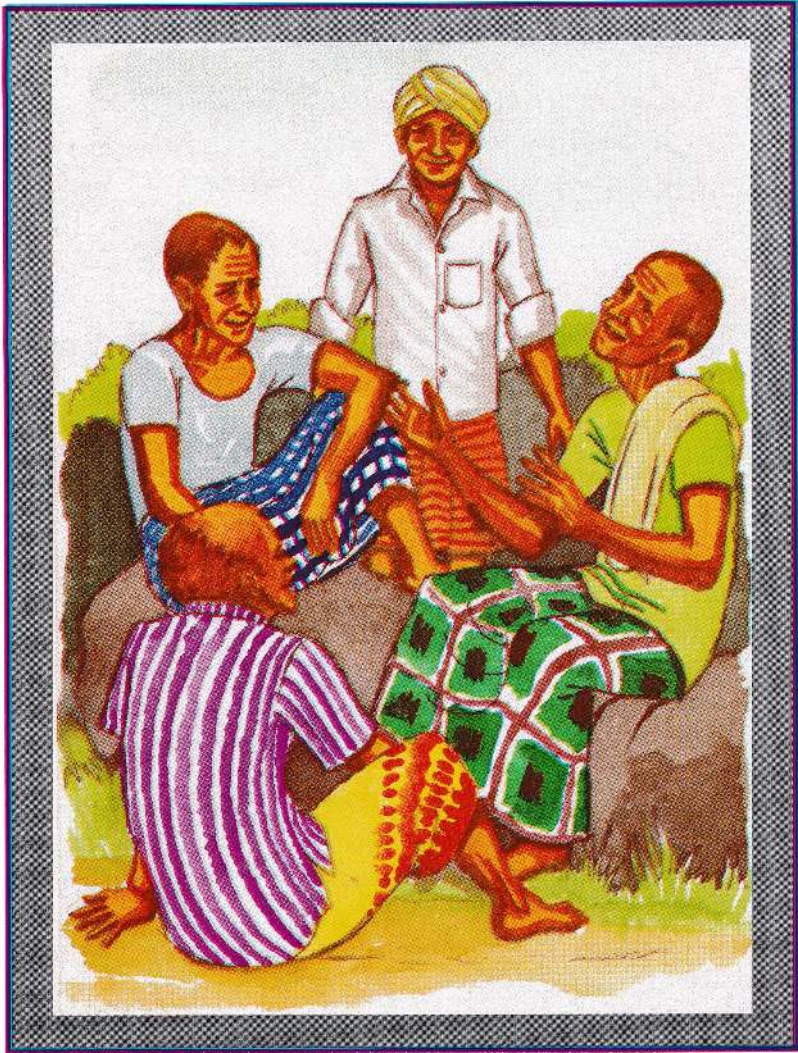
- முதியவர்களே தமது சிறிய பேரப்பிள்ளைகளை அல்லது பூட்டப்பிள்ளைகளை அடிக் கடி பராமரித்துக் கொள்வார்கள். ஆகவே இதனால் கருதப்படுவது யாதெனில் நாம் குழந்தைகளுக்கான ஆரோக்கிய தகவல்களை பகிர்ந்துகொள்ளும் போது அவர்களது பெற்றோர்களுடன் மட்டுமல்லாது முதியவர்களுடனும் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.
- ஒரு குடும்பத்திற்கு சிறியபிள்ளைகளை பராமரித்துக் கொள்வது மிகப்பெறிய உதவியாகும். ஆகவே

முதியவர்கள் இவ்விதம் குடும்பத்திற்கு ஒத்துழைப்பை வழங்குவது முதியவர்கள் நீண்டகாலமாக பணத்தினை உழைக்காமல் இருப்பினும் தாமும் பயனுடையவர்கள் என்பதனை உணர்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

- சிறிய பிள்ளைகளை பராமரிப்பது சிறுவர்களுக்கு சிறந்ததாகும் சிறியவர்களது பெற்றவர்களை விட முதியவர்களுக்கு அதிகளவு நேரம் இருப்பதோடு அவர்களுக்கு வித்தியாசமான விடயங்களையும் கற்றுக்கொடுக்க முடியும்.
- பாட்டி சவர்க்காரத்தை பயன்படுத்தி அவரது கைகளை கழுவுகின்றார்.
- நீரில் மாத்திரம் கைகளைக் கழுவுவதை விட சவர்க்காரத்தைப் பாவித்து கைகளைக் கழுவுவது அதிகளவு கிருமிகளை கொள்ளும்.
- உணவைத் தயாரிப்பதற்கும் அருந்துவதற்கும் முன்பாக கைகளைக் கழுவுவதும் மலம் கழித்தலிற்கு பின்னரும் பிள்ளைகளின் அடிப்பாகத்தை சுத்தப்படுத்திய பின்னரும் பிள்ளைகளின் கழிவுகளை அப்புறப்படுத்திய பிறகும் பிள்ளைகளுக்கு உணவை ஊட்டுவதற்கு முன்பும் கைகளை கழுவுவது வயிற்றோட்டத்தை தவிர்த்துக் கொள்ள முக்கியமாகும்.
- இவர் ஒரு வாளி தண்ணீரினை பயன்படுத்துகிறார் முடியுமாயின் ஒரு கோப்பை கொண்டு கைகளுக்கு தண்ணீரை ஊற்றுவது அல்லது குழாயை பயன்படுத்துவது சிறந்ததாகும்.

சிறிய பிள்ளைகளை பராமரிப்பது சிறுவர்களுக்கு சிறந்ததாகும் சிறியவர்களது பெற்றவர்களை விட முதியவர்களுக்கு அதிகளவு நேரம் இருப்பதோடு அவர்களுக்கு வித்தியாசமான விடயங்களையும் கற்றுக்கொடுக்க முடியும்.

20. நான்கு முதிய ஆண்கள் ஒன்றாக இணைந்து
கதைகள் சொல்கின்றனர்



கேள்விகள்

- இந்தப்படம் எதனைக் காட்டுகின்றது?
- இந்த ஆண்கள் அவர்களுக்குள் சந்தோசப் படுகின்றனரா?
- உங்களுடைய சமூகத்திலே முதிய ஆண்களும் பெண்களும் சமூக ரீதியாக சந்தித்துக்கொள்ள ஏதாவது பொது இடங்கள் உள்ளனவா?
- இல்லையெனில் முதியோர் கழகங்கள் இதுதொடர்பாக என்ன செய்யும்?
- முதிய ஆண்களும் பெண்களும் ஒன்றாக இணைந்து நிறைய பேசுவதற்கு முனைகின்றனரா?
- முதிய ஆண்கள் தனிமையாக உணர்வதை தடுப்பதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம்?

கருத்துக்கள்

- முதிய ஆண்களும் பெண்களும் அவர்களது வாழ்க்கையை பற்றியும் அவர்களது நினைவுகளையும் அவர்களது பிரச்சினைகளையும் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வது மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.
- நண்பர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வது இருதயநோய்கள் பாரிசுவாதம் உயர்குருதியழுக்கம் மற்றும் நீரிழிவு போன்றன ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக்களை குறைவடையச் செய்யும்.

முதியவர்கள் அவர்களது கடந்த கால நிகழ்வுகளை தமது நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவது மட்டுமன்றி மன அழுத்தங்களையும் குறைக்க உதவி செய்யும்.

