





நம் குடும்பத்தில் ஒருவர்

முன்னுரை

இன்பத்திலும், துன்பத்திலும், வளமையிலும், வறட்சியிலும், உடல் நலத்திலும், நோயிலும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு, ஏற்றுக்கொண்டு, அன்புடன் உறவாடி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதே குடும்ப வாழ்க்கை.

தொரிந்தோ, தெரியாமலோ, சூழ்நிலைக்காரணமாகவோ நம் குடும்பத்தில் ஒருவரோ ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களோ எச்.ஐ.வியுடன் வாழ நேரிடும்போது, அது ஒட்டுமொத்த குடும்பத்திலும் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதனை எதிர்கொண்டு எச்.ஐ.வியுடன் வாழும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு அளிக்க குடும்பத்தை தயார் செய்வதே இக்கையேட்டின் நோக்கமாகும்.

எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்வோர் மற்றும் அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களோடு பணியாற்றியதன் மூலம் கற்ற பாடங்களின் அனுபவ தொகுப்பாக இக்கையேட்டை எடுத்துக்கொள்ளலாம். திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் புரோ-விஷன் ஒருங்கிணைப்பில் அரும்புகள் அறக்கட்டளை, சமாதான அறக்கட்டளை, மக்கள் கல்வி நிறுவனம் மற்றும் ஆசிகோடீஸ் ஆகிய நிறுவனங்களோடு இரட்சணிய சேனை சமூக நலம் மற்றும் மேம்பாட்டு திட்டமும் இணைந்து எச்.ஐ.வி. தடுப்பு, ஆதரவு மற்றும் பராமரிப்பு பணிகளை திருநெல்வேலி மாவட்டத்தின் அனைத்து பகுதிகளிலும் தொடர்ந்து செய்து வருகின்றன. இந்த இணைந்த முயற்சிகளின் ஒரு வெளிப்பாடாக இக்கையேடு வெளியிடப்படுகிறது.

எமது பணிகள் தொடரவும் இக்கையேட்டினை வெளியிடவும் தொடர்ந்து நிதி உதவி அளித்து வரும் மால்சர் இண்டர்நேஷனல், ஜெர்மனி மற்றும் இரட்சணிய சேனை, இங்கிலாந்து ஆகியோருக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இக்கையேட்டை தயாரிக்க பல்வேறு தரப்பினர் தங்கள் நேரம், உழைப்பு மற்றும் கருத்தினை வழங்கி உள்ளனர். இக்கையேட்டிற்கு இறுதிவடிவம் கொடுத்த ஆசிரியர் குழுவிற்கும், தொழில்நுட்ப ஆலோசனைகள் வழங்கிய வல்லுனர்களுக்கும், தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொண்ட எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்வோர்க்கும் அவர்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும், நன்றிகள்.

இக்கையேட்டினை பயன்படுத்தி இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பினை முறையாகவும், முழுமையாகவும் அளிக்க மனஉறுதி பெற்று, எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்வோரின் வாழ்க்கை தரம் மேம்பட உதவிட வாழ்த்துக்கள்.

அன்புடன்

முனைவர். எஸ். ஜாண்சன் ராஜ்,
முதன்மை நிர்வாகி,
புரோ-விஷன்.



ஜி. பெஞ்சமின் தயா,
இயக்குநர்,
இரட்சணிய சேனை சமூகநலம் மற்றும்
மேம்பாட்டு திட்டம்.



பொருளடக்கம்

| வ.எண் | தலைப்பு | பக்கம் |
|-------|--|--------|
| 1. | கையேட்டின் பின்னணி மற்றும் நோக்கங்கள் | 5 |
| 2. | இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு ஓர் விளக்கம் | 8 |
| 3. | எச்.ஐ.வியூடன் வாழ்வோரின் சுயபராமரிப்பு | 11 |
| 4. | வாழ்க்கை துணையின் வாழ்நாள் உதவி | 14 |
| 5. | குழந்தைகளின் அணுகுமுறை | 21 |
| 6. | குழந்தைகளை கவனிப்போரின் கடமை | 25 |
| 7. | உற்றார் உறவினர்களின் உதவும் மனப்பாங்கு | 27 |
| 8. | சமுதாயத்தின் அக்கறை | 29 |
| 9. | களப்பணியாளர்களின் கடமை | 30 |

1. கையேட்டின் பின்னணி மற்றும் நோக்கங்கள்

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தின் எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் நிலவரத்தை மனதில் கொண்டு 2003 ஆண்டு சர்வதேச குடும்ப நல அமைப்பின் உதவியுடன் "ஒருங்கிணைந்த எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் தடுப்பு பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு" திட்டம் ஒரு கூட்டு முயற்சியாக தொடங்கப்பட்டது. அதன் தொடர்ச்சியாக 2007-ம் ஆண்டு ஏப்ரல் முதல் பரோ-விஷன் ஒருங்கிணைப்புடன் எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் தடுப்பு, பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு பணிகள் தொடர்சின்றன. அரும்புகள் அறக்கட்டளை, சமாதான அறக்கட்டளை, மக்கள் கல்வி நிறுவனம் மற்றும் ஆசி-கோடீஸ் ஆகிய நிறுவனங்கள் களப்பணியில் ஈடுபட்டுள்ளன. இவற்றோடு கூடந்த 1992-ஆம் ஆண்டு முதல் திருநெல்வேலி மற்றும் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் தடுப்பு மற்றும் பராமரிப்பு பணியில் ஈடுபட்டு வரும் இராட்சணிய சேனை சமூக மேம்பாட்டு திட்டமும் இணைந்து திருநெல்வேலியின் அனைத்து பகுதிகளிலும் தடுப்பு, பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு பணிகளை ஒருங்கிணைந்து செயல்படுத்துகின்றன.



திருநெல்வேலி மாவட்டத்தின் தனித்தன்மை, சிறப்பு தேவைகள் மற்றும் தொண்டு நிறுவனங்களை மனதில் கொண்டு எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் தொடர்புடைய பணியில் ஈடுபட்டுள்ள தொண்டு நிறுவனங்களிடையே ஒருங்கிணைப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. 2008-ம் ஆண்டு ஜனவரி முதல் மாதம் ஒருமுறை ஒன்று கூடி தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொண்டு இணைந்து செயல்படுகின்றனர்.

தொண்டு நிறுவன ஒருங்கிணைப்பால் நிறுவனங்களிடையே பகிர்ந்து கொள்ளுதலுடன் கூடிய ஒத்துழைப்பு அதிகரித்துள்ளது. இதன்மூலம் பணித்தளமும், பணிசெய்யும் நாட்களும் வரையறுக்கப்பட்டு அனைவருக்கும் தேவையான ஆதரவு மற்றும் பராமரிப்புப் பணிகள் கிடைக்க வழிவகை செய்யப்பட்டது.

ஜனவரி 31,2010-ன்படி இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் உள்ளவர்களின் விபரம் :

| எண் | நிறுவனம் | பெரியவர் | குழந்தைகள் | மொத்தம் |
|---------|-----------------------|----------|------------|---------|
| 1. | அரும்புகள் | 254 | 20 | 274 |
| 2. | ஆசி-கோடல் | 291 | 12 | 303 |
| 3. | இரட்சணிய சேனை | 138 | 30 | 168 |
| 4. | ஏ.ஐ.ஆர்.டி. | 263 | 29 | 287 |
| 5. | காஸ்ட் | - | 53 | 53 |
| 6. | சமாதான அறக்கட்டளை | 277 | 10 | 287 |
| 7. | மக்கள் கல்வி நிறுவனம் | 148 | 5 | 153 |
| 8. | ரெட் | 137 | 22 | 159 |
| மொத்தம் | | 1508 | 181 | 1689 |

நிறுவனம் சார்ந்த பராமரிப்பு வழங்கும் நிறுவனங்கள்

- ❖ சமாதான அறக்கட்டளை
- ❖ சிந்தேக ஜோதி
- ❖ திருநெல்வேலி சமூக சேவை மையம்

துணைபுரியும் நிறுவனங்கள்

- ❖ பனைத் தொழிலாளர்கள் வளர்ச்சி நிறுவனம்
- ❖ புரோ-விஷன்

இந்த 12 நிறுவனங்களின் இணைந்த தொடர் முயற்சியால் இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு மற்றும் நிறுவனம் சார்ந்த பராமரிப்பு பணிகள் முறையாக செயல்படுத்தப்படுகின்றன.

எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர் இனங் காணப்பட்டு முறையான ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் தங்களை தாங்களே ஏற்றுக் கொண்டு தன்னம்பிக்கையுடன் சமுதாயத்தை எதிர்கொண்டு, சேவைகளை பயன்படுத்தியாற்படுத்தப்படுகின்றனர். அதன் ஒரு வடிவமாக ஆதரவு குழுக்கள் உருவாக்கப்பட்டன. ஜனவரி மாத தகவல்படி திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் 61 ஆதரவு குழுக்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. இந்த ஆதரவு குழுக்கள் வட்டார அளவில் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு மாவட்ட கூட்டமைப்பாக "நெல்லை சுற்றம்" உருவெடுத்தது.

61 ஆதரவு குழுக்கள் 820 உறுப்பினர்களுடன் செயல்படும் நெல்லை சுற்றமானது ஒவ்வொரு வட்டாரத்திலும் இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 20 செயற்குழு உறுப்பினர்களால் வழிநடத்தப்படுகிறது.

மாற்றம் தரும் நெல்லை சுற்றம்

நெல்லை சுற்றம் என்பது வாழ்க்கை தடம்பரண்டு தடுமாறி நத்தளிக்ரும் உள்ளங்களின் விடிவெள்ளி, எச்.ஐ.வி தொற்று உள்ளோரின் கலங்கரை விளக்கு, மனரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், அல்லல்பட்டு அவதிப்பட்டு நித்தமும் மரணத்தோடு போராடும் உள்ளங்களுக்கு மாற்றம் தந்து கெண்டிருக்கும் மாமருந்து. நெல்லை சுற்றத்தின் மாவட்டத் தலைவர் என்கிற பொறுப்பில் இருப்பதில் நாள் பெருமிதம் அடைகிறேன். பிறர் வாழ தான் வாழும் வாழ்வே சிறந்த வாழ்வு என்கிற வகையில் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் உள்ளங்களுக்கு நெல்லை சுற்றம் பல உதவிகளை செய்து வருகிறது என்பதை எண்ணும்போது மனம் மகிழ்கிறது.

நெல்லை சுற்றம் தொடங்கி ஏழு மாதங்கள் முடிவடைந்த நிலையில், சுற்றத்தின் உறுப்பினர்கள் தரும் நல் ஒற்றுமையும், மாவட்டத் திட்ட தொண்டு நிறுவனங்கள் நெல்லை சுற்றத்தின் வளர்ச்சியில் காட்டும் அக்கறையும், எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ளோர்களை நீண்டநாள் வாழ வைக்கும் என்பது மறுக்க இயலாத உண்மை, நெல்லை சுற்றம் மூலம் எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ளோர்கள் வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி காண, மாவட்டத் திட்ட தொண்டு நிறுவனங்களோடும், அரசாங்கத்தோடும் இணைந்து பல்வேறு வளர்ச்சி பணிகளை மேற்கொள்ள முடிவு செய்துள்ளோம். இப்பொழுது கிடைத்து வரும் ஆதரவும், அரவணங்கீட்டும், ஆலோசனையும் தொடர்ந்து நீடிக்க வேண்டும், அதன்மூலம் நெல்லை மாவட்ட எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ளோர்கள் வாழ்வில் மாற்றம் ஏற்படும், மறுமலர்ச்சி கிட்டும் என்ற நம்பிக்கையில்



உங்களின் நண்பன்,
அழகர்.
மாவட்ட தலைவர்,
நெல்லை சுற்றம்.

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் எச்.ஐ.வி-யுடன் வாழ்வேர் வாழ்க்கைத்தரம் மேம்பட பல்வேறு முயற்சிகளை செய்து வருகின்றது. குறிப்பாக அரசுடன் ஆதரித்து வழக்காடுதல் மற்றும் நிர்வாகத்தின் மூலம் எச்.ஐ.வி-யுடன் வாழ்வேர் தங்களுக்கு தேவையான சேவைகளையும் அரசு நல திட்டங்களையும் பெற்றிட சிறப்பு கவனம் செலுத்துகின்றது.

இவ்வாறு எச்.ஐ.வி-யுடன் வாழ்வேர் தனி நபராகவும் குழுவாகவும் சிறப்பாக செயல்படவும், தங்கள் அன்றாட தேவைகளை பூர்த்தி செய்யவும், முறையாக சிகிச்சை எடுக்கவும், சிறப்பாக தொழில் புரியவும், சமூக வளர்ச்சி செயல்பாடுகளில் ஈடுபடவும் அடித்தளமாக அமைவது குடும்ப வாழ்வு.

குடும்ப வாழ்வு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனும் நிறைவான வாழ்வை வாழலாம். எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வேர் தங்கள் கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் முழுமையாக நிறைவேற்ற வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வேர் தேவையான உணர்ந்து அவற்றை நிறைவேற்ற வேண்டும். இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு இனிதாக வேண்டும், எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வேருக்கு முறையான முழுமையான பராமரிப்பு கிடைக்க வேண்டும், என்ற ஒரே நோக்கத்துடன் "நம் குடும்பத்தில் ஒருவர்" எனும் கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வேரும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களும் இக்கையேட்டை முறையாக பயன்படுத்துவதன் மூலம் எச்.ஐ.வி-யுடன் வாழ்வேர் வாழ்க்கை தரம் மேம்படும் என்ற நம்பிக்கையில் இக்கையேடு வெளியிடப்படுகின்றது.

2. இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு : ஓர் விளக்கம்

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு என்பது எச்.ஐ.வியூடன் வாழும் நபர்கள் இல்லத்திலிருந்தே தங்களைத் தாங்களே பராமரித்துப் பேணிக்கொள்வது, அதுமட்டுமல்லாமல் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களோ, சமுதாயமோ எச்.ஐ.வி. பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்துகொண்டு அவர்களுக்குத் தேவையான, முறையான கவனிப்பும், அன்பும், அரவணைப்பும், மருத்துவ, பொருளாதார உதவிகளையும் வழங்குவதோடு மட்டுமன்றி தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வை எதிர்நோக்க வைத்தல். எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் உடன் வாழ்வோரை பல நோய்கள் தொடர்ந்து தாக்குவதால் உடல் மற்றும் மன நோய்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள், இதிலிருந்து விடுபட இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு மிகவும் அவசியமாகிறது. இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு உறுப்பினர் மற்றும் சமுதாயத்தினரால் அளிக்கப்படும்போது அவர்களின் குற்ற உணர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை, ஆத்திரம், வெறுப்பு போன்ற உணர்வுகள் மாறுகின்றன. மேலும் தாங்கள் சமுதாயத்திலிருந்து தனித்து விடப்படவில்லை, தமக்கு ஆதரவாளர்கள் இருக்கிறார்கள் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. இதுதவிர, இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு கிடைப்பதால் எச்.ஐ.வியூடன் வாழ்வோர் சந்தர்ப்பவாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொண்டு தம் வாழ்நாளை அதிகப்படுத்திக்கொண்டு தரமான வாழ்க்கை வாழலாம்.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பின் முக்கிய அம்சங்கள்

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு ஓர் இனிமையான அனுபவம். குடும்ப உறுப்பினர் என்ற வகையில் குடும்பத்தின் ஆதரவோடு தனது கடமைகளை தொடரவும், தேவைகளை பூர்த்திச் செய்யவும் ஓர் வாய்ப்பு. இதன் மூலம் கீழ்க்கண்ட தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப் படுகின்றன.

- ❖ உடல் ரீதியான தேவைகள்
- ❖ மன ரீதியான தேவைகள்
- ❖ உணவு அடிப்படையிலான தேவைகள்
- ❖ பொருளாதார ரீதியான தேவைகள்
- ❖ மருத்துவ ரீதியான தேவைகள்
- ❖ பாலியல் ரீதியான தேவைகள்
- ❖ அடிப்படை உரிமைகள்
- ❖ பாதுகாப்பு தேவைகள்
- ❖ சமூகத்துடன் உள்ள நல்ல உறவு
- ❖ ஆன்மீக ரீதியான தேவைகள்

இந்த அனைத்து தேவைகளும் முறையாக முழுமையாக கிடைக்க, சிறந்த வாய்ப்பே இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு ஆகும்.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பை யார் வழங்கலாம்

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு ஒரு கட்டு முயற்சி, குடும்ப உறுப்பினர் மற்றும் குடும்பத்தோடு தொடர்புடைய அனைத்து நபர்களின் பங்களிப்பையும் உள்வாங்கி செயல்படுத்துவது. இதில்,

1. வாழ்க்கை துணை
2. குழந்தைகள்
3. பெற்றோர்கள்
4. உற்றார், உறவினர்கள்
5. சமுதாயத்தில் உள்ளவர்கள்

என பலர் பங்குகொள்கின்றனர்.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம்

எச்.ஐ.வி. ஓர் வாழ்நாள் தொற்று. இது பல சந்தர்ப்பவாத நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. சந்தர்ப்பவாத நோய்களை வீட்டில் இருந்தபடியே மேலாண்மை செய்யலாம். இதன்மூலம் மருத்துவமனைகளில் இருந்து பெறப்படும் தொற்றுகள் குறைவது மட்டுமல்லாமல் மருத்துவமனை சார்ந்த பராமரிப்புச் செலவுகள் குறைகின்றன. இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு பணிகளை குடும்பத்தினர் செய்வதால் எச்.ஐ.வி. சம்பந்தமான கறைபடுத்துதல் மற்றும் ஒதுக்குதலை குறைத்து அவர்களுக்கு சமுதாயத்தில் உரிய மரியாதையும், பங்களிப்பும் கிடைக்கிறது. மேலும் இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் சமுதாயமும் அதன் தலைவர்களும் ஈடுபடுவதால் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்கள் மனஉறுதியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் வாழ்வை எதிர்கொள்கிறார்கள். இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களுக்கு ஒரு சமூக அங்கீகாரத்தை அளிக்கிறது.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பின் அவசியம்

நெல்லை ஏ.ஆர்.டி. மையத்தில் 4500-க்கும் அதிகமான எச்.ஐ.வி. தொற்றுப்பெற்றோர் பதிவு செய்துள்ளனர். நெல்லை மாவட்டத்தில் மட்டும் 6000 பேர் எச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கலாம் என்பதில் ஐயமில்லை. இவர்களில் 10 விழுக்காட்டிற்கும் கீழ் உள்ளவர்களுக்கு தான் உடல் உபாதைகளால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சை பெறும் நிலையில் உள்ளவர்கள். 90 விழுக்காட்டுக்கும் அதிகமானோர் தற்சமயம் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். அவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டோரில் எல்லோருக்கும் மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சை அளிப்பதென்பதும் இயலாது. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களுக்கு ஆரம்ப நிலையிலிருந்து முடியாத நிலைவரை பலவிதமான பராமரிப்புகளை நாம் இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பின் மூலமே வழங்க முடியும். மேலும் ஒருவருடைய வீடும், குடும்பத்தாரும் மிகச் சிறப்பான பராமரிப்பை வழங்க முடியும் என்பதில் மாற்றுக்கருத்து இருக்க முடியாது என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பின் முக்கியத்துவத்தை நாம் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு வழங்குவோரின் கவனத்திற்கு

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் ஈடுபடுவோர் சில அடிப்படை உண்மைகளையும், தகவல்களையும் அறிந்திருப்பதோடு எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர்க்கு உதவவேண்டும் என்ற மனநிலையும், அதற்கேற்ற வழிமுறைகளையும் தெரிந்தவராக இருக்க வேண்டும்.

1. எச்.ஐ.வி பற்றிய விழிப்புணர்வை அறிந்தகொண்டு எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்பவர்களுக்கு அன்பும், ஆதரவும் அளித்தல் வேண்டும்.
2. எச்.ஐ.வி குறித்து அடிப்படைத் தகவல்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
3. எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்பவர்களுக்குத் தேவையான உணவு வகைகள் பற்றி தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். (குறிப்பாக இயற்கை உணவுகள், கத்தம் செய்யப்பட்ட சமைக்காத உணவுகள் போன்றவற்றை சாப்பிட உணவுகளிக்க வேண்டும். மேலும், அதிக காரம், வேதியல் அடிப்படையில் தயாரித்த குளிப்பானங்கள், மசாலா உணவுகள் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.)

4. எச்.ஐ.வி.பி.டன் வாழ்பவர்களுக்குத் தேவையான சிகிச்சை முறைகள் பற்றியும், அது எங்கு கிடைக்கும் என்பது பற்றியும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். (உ.ம். காய்ச்சலுக்கு பேசிட்டாமல், வயிற்று எரிச்சலுக்கு ஜெலுசில் போன்ற ஆங்கில மருந்துவகைகள் மற்றும் வீட்டு வைத்தியம், கை வைத்தியம் போன்ற முறைகளை அனுபவரீதியாக தெரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு தர வேண்டும்.)
5. சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் வராமல் தடுக்க தன் சுத்தம், சுற்றுப்புற சுத்தம், மற்றும் வீட்டில் உள்ள பொருட்களை வைத்து (உ.ம். துளசி, சித்திரத்தை, சீரகம், மிளகு, கக்கு, இஞ்சி, எலுமிச்சை) சிகிச்சை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
6. எச்.ஐ.வி.பி.டன் வாழ்பவரின் மன நிலை அறிந்து மன அறுதல் கொடுப்பது பற்றி தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
7. அவர்தம் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்கு சிறுசிறு கைத்தொழில்கள் கற்க உதவி புரிய வேண்டும். (உ.ம். கையல் பயிற்சி, ஆடு மேய்ப்பது, சிறு சிறுப் பொருட்கள் தயாரித்து விற்பனை செய்தல்)
8. தேவைக்கேற்ப மருத்துவ பரிந்துரைகள், அரசு நலத்திட்டங்கள், உள்ளூர் வேலை வாய்ப்புகள், மற்றும் குழந்தைகள் படிப்பு, நல உதவிகள் (தங்கி படிக்க மற்றும் நிறுவன ரீதியான பராமரிப்பு) தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
9. சமூக மேம்பாடு எண்ணமுடைய நன்கொடையாளர்கள் மூலம் எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் உதவிபெற முன்வருதல் பற்றி தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

மேலும் படுக்கையில் இருப்போருக்கு பராமரிப்பு வழங்குதல் பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியம். மேலும் இம்மலம் சார்ந்த பராமரிப்பை வழங்கும் போது தேவைப்படும் தடுப்பு முறைகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் காற்று மூலம் அல்லது தொடுவது மூலம் பரவும் (எ.கா. காசநோய், சில தோல் நோய்கள்) சில தொற்றுகளை நாம் தடுக்க முடியும். உண்மையான அன்போடும் அக்கறையோடும் செயல்படும்போது தேவையான தகுதிகளை வளர்த்துக்கொள்வது எளிதாகின்றது.

நம்பிக்கை உற்றுக்கள்

வாழப்பேரவது வெறும் எட்டு நபர்க்குதான்! - அதற்காக
வண்ணத்துப் பூச்சிகள் வருந்துவதில்லை!
சிதைக்கப்பட்ட வானகைகள் பார்த்து - சிலந்திகள்
கண்ணீர் சிந்துவதில்லை!
கொட்டப்படுகிறோமே என நினைத்து - வானை
கொட்டி தலை குவிவதில்லை!
துவையிடப்படுகிறோமே என்று - மூங்கில்கள்
துவரப்படுவதில்லை!
வண்ணத்துப்பூச்சிகளைப் போல மகிழ்ச்சியால்
வாழ்க்கைவைத் தொடருங்கள்!
சிலந்திகளைப் போல நம்பிக்கைவாய்
வந்து விட்டாராயிற்சி நேற்கொள்ளுங்கள்!
எந்துவனை ஜீட்கள் குழக்கிட்டதுவல் வானை போல்
மனதில் நம்பிக்கைகளை துவிர்ச் சொல்லுங்கள்!
நுன்பங்களைப்பொல்லை துக்கிவிட்டு மூங்கில் போல்
வெறும் வானில் ஜீவ விறல் பார்ப்புகள்! - என்று
அன்பால் ஆறுதல் கூறி அரவணக்கும்
திட்டர்பணியாளர்களே! - உங்கள்
பணிகள் வெண்மேலும் சிறக்க வந்து வாழ்த்துக்கள்!

இவ்வண்
சத்திரசேகர்
உறுப்பினர் வழிபடத்தும் குழு
ஆசிரகோடில்

3. எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்வோரின் சுய பராமரிப்பு

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்வோருக்கு முக்கிய பங்கு உள்ளது. தனக்கு எச்.ஐ.வி உள்ளது என்று வருத்தப்படாமல் மனதளவில் தயாராகி கொண்டு தன்னுடைய குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற உறுப்பினர்களிடம் தங்களின் நிலமையை அறிய செய்தல் மிக முக்கியம். இதன் மூலம் தன்னை தானே இல்லத்திலிருந்து பராமரித்து தனது வாழ்நாளை நீடிப்பது மட்டுமின்றி தரமானதாகவும் கொண்டு செல்ல முடியும்.

பாலைவனத்தில் சோலை

என் பெயர் சகாய சந்திரா. நான் திருநெல்வேலி மாவட்டம் ராதாபுரம் ஒன்றியம் தெற்கு கள்ளிகுளம் கிராமத்தில் வசித்து வருகிறேன். என் 23 வயதில் என் பெற்றோரால் நிச்சயிக்கப்பட்ட சார்லஸ் என்பவரை திருமணம் செய்து கொண்டேன். திருமணத்திற்கு முன் அவர் கோயம்புத்தூரில் ஒரு மில்லில் வேலை செய்து வந்தார். திருமணத்திற்கு பின் சிலகாலம் எங்களது வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக சென்று கொண்டிருந்தது. அதன் பயனாக எங்களுக்கு இரண்டு ஆண் குழந்தைகள் பிறந்தனர். இரண்டாவது குழந்தை பிறந்து சில மாதங்களில் என் கணவர் தொடர்ந்து உடல்நலப் பிரச்சனைகளால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டார். பல்வேறு முயற்சிகளுக்குப்பின் கடைசியாக எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில் என் கணவருக்கு எச்.ஐ.வி. இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. எனக்கு எதிர்காலத்தின் மீது பயமும் வெறுப்பும் ஏற்பட்டது. என் கணவர் மற்றும் நம்பிக்கை மைய ஆலோசகரின் தொடர் ஆலோசனையினால் எனக்கும் எனது இரண்டாவது குழந்தைக்கும் எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்ததில் இருவருக்கும் எச்.ஐ.வி இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. எங்களது எச்.ஐ.வி. நிலை கண்டறியப்பட்ட ஒரு வாரத்தில் என் கணவர் இறந்துவிட்டார். எனது குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை பற்றியும் எனது உடல்நிலைப் பற்றியும் பயத்தில் இருக்கும்போது எனது இரண்டாவது குழந்தையும் இறந்து விட்டது. தொடர் இழப்புகளினால் மனதளவிலும் உடலளவிலும் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டேன்.

இவ்வேளையில் இரட்சணிய சேனை சமூகநல மேம்பாட்டு திட்ட நிறுவன பணியாளர்கள் என்னை தொடர்ந்து சந்தித்தனர். இதனால் எனது மனதில் எனது எதிர்காலம் எனது குழந்தையின் எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கை ஏற்பட்டது. ஒவ்வொரு மாதமும் ஆதரவு குழு கூட்டம் மற்றும் நூண்ணுணர்வு கூட்டங்களில் தொடர்ந்து கலந்துகொண்டேன். இதன்மூலம் எச்.ஐ.வியுடன் வாழும் நேர்மறை பேச்சாளராக என்னை உருவாக்கிக் கொண்டேன்.

எனது குழந்தைக்கான கல்வி தேவைகள் அனைத்தும் இரட்சணிய சேனை சமூகநல மேம்பாட்டு திட்ட நிறுவனம் மூலம் கிடைக்கின்றன. தற்போது நான் நெல்லை கற்றும் மாவட்ட அளவிலான கூட்டமைப்பின் செயலராக செயற்குழுவின் மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளேன்.

எனக்கு அளித்த பதவியின் மூலம் எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்வோருக்கு சேவைசெய்ய முடியும் என நம்புகிறேன். இதற்கு நான் சந்தித்த பிரச்சனைகளும் இழப்புகளும் தூண்டுதலாய் இருந்தது என்று நம்புகிறேன்.

நன்றி.



சா. சகாய சந்திரா
உறுப்பினர்

நெல்லை கற்றும், ராதாபுரம் வட்டாரம்
செயலாளர், நெல்லை கற்றும் மாவட்ட கூட்டமைப்பு

தன் சுத்தம் பேணல்

- எச்.ஐ.வியூடன் வாழ்வோர் தன் சுத்தம் பற்றி முழுமையாக தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- தினசரி சோப்பு போட்டு குளித்தல், நகம் வெட்டுதல், சுத்தமான உணவுப் பண்டங்களை சாப்பிடுதல் போன்ற பழக்கங்களை ஏற்படுத்தி கொள்ள வேண்டும்.
- முடிந்த அளவு நன்றாக கொதிக்க வைத்து ஆறிய தண்ணீரே பருக பயன்படுத்த வேண்டும்.
- சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் பின்னும் கைகளை கழுவுதல், காய்கறிகளை கழுவி சுத்தமாக பயன்படுத்துதல் போன்ற பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- ரோடு, வீதிகளில் உள்ள உணவுக்கள்களில் உணவுருந்துவதை தவிர்த்தல்.
- முறையாக கழிப்பறைகளை பயன்படுத்துதல், கழிவறைகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், கழிவறைகளுக்கு செல்லும்போது காலணிகளை அணிந்து செல்லுதல் போன்ற வழக்கங்களை ஏற்படுத்திகொள்ள வேண்டும். மேலும் கழிப்பறை சென்று வந்தபின் சோப்பு போட்டு கைகழுவுதல்.
- மாதவிடாய் காலங்களில் சுத்தமான துணிகளை பயன்படுத்துதல் மற்றும் அவற்றை பத்திரமாக அடங்குத்துதல்.
- புகையிலை மற்றும் போதை பழக்கங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
- தன்னுடைய அன்றாட வேலைகளை தானே செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும்.
- பாதுகாப்பான உடலுறவு முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- சிலவகை சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் வீட்டில் வளர்க்கும் பிராணிகளால் ஏற்படலாம். எனவே வளர்ப்பு பிராணிகள் வளர்ப்பதை முடிந்த அளவு தவிர்க்க வேண்டும்.
- சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்திருத்தல், வீட்டின் அருகில் நீர் தேக்க விடாதபடி கவனிக்க வேண்டும்.

ஏ.ஆர்.டி. பற்றி தெரிந்து கொள்ளுதல்

- ஏ.ஆர்.டி. பற்றியும் அதன் முழு பயன் பற்றியும் தெரிந்து வைத்திருத்தல்
- ஏ.ஆர்.டி. மருந்து பெறுவதற்காக முறையாக பதிவுசெய்தல்.
- ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை நேரம் தவறாமல் எடுத்தல் மற்றும் வெளியூர் போகும்போது எடுத்துச் செல்லுதல்.
- ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை தவறாமல் எடுக்க குடும்பத்தினரின் ஒத்தஸ்துபை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- தேவையான மருந்துகளை எப்போதும் கையிருப்பு வைத்திருத்தல்.
- ஏ.ஆர்.டி. எடுக்கும்போது பக்க விளைவுகளோ சந்தர்ப்பவாத நோய்களோ வந்தால் மருத்துவரை உடனே அணுகுதல்.

மனரீதியான பாதுகாப்பு

- தனக்கு எச்.ஐ.வி. உள்ளது என்பதை ஆத்திரப்படாமல், குற்ற உணர்வு இல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- தற்கொலை மற்றும் விரக்தி மனப்பான்மை போன்ற எண்ணங்களை மாற்றி எப்போதும் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ வேண்டும்.
- யோகா, தியானம், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு மனதளவில் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ முயற்சிக்க வேண்டும்.
- தனக்கு நம்பிக்கையுடையவர்கள் மூலமாக தனக்கு எச்.ஐ.வி உள்ளது என்பதை குடும்பத்தினர்களுக்கு கூறி அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள செய்ய வேண்டும்.
- குடும்பத்துடன் ஒற்றுமையுடன் வாழ்ந்து அவர்களின் உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

- முடிந்த அளவு தனிமையை தவிர்த்து குடும்பத்தினருடன் நேரத்தை செலவழிக்க வேண்டும்.
- எச்.ஐ.வி தொடர்புடைய பணியில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்தி தங்களது பிரச்சனைகளை பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். (ஆதரவு குழுக்களில் தன்னை ஈடுபடுத்தி கொள்ளலாம்.)
- பயனுள்ள காரியங்கள் செய்வதில் மனதை ஈடுபடுத்த வேண்டும். மேலும் முன்யாதிரி கல்வியாளராக இருந்து மற்றவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கலாம்.
- ஊரில் உள்ள திருவிழாக்கள், குடும்ப விழாக்கள் மற்றும் திருமண நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொண்டு மனதளவில் ஆறுதல் பெறுதல் வேண்டும்.
- எச்.ஐ.வி-யால் பாதிக்கப்பட்ட மற்ற மக்களுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்தி மன அளவில் ஆறுதல் பெற வேண்டும்.
- தங்கள் உரிமைக்காக, சமுதாய மாற்றத்திற்காக செயல்படுதல் வேண்டும்.

"உன்னை அறிந்தால் - நீ

உன்னை அறிந்தால்

உலகத்தில் போராடலாம்

உயர்ந்தாலும் தாழ்ந்தாலும்

தலைவணங்காமல் நீ வாழலாம்.

என்ற பாடல் வரிகளை மனதில் கொண்டு தன்னை அறிந்து, ஏற்றுக்கொண்டு, குடும்ப ஆதரவுடன் சமுதாயத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

புதுப் பயணத்திலே....

எனது பெயர் ஆ. ராஜம்மாள். நான் வயல்வயல் பகுதியில் வாழ்ந்து வருகிறேன். எனது வாழ்க்கை ஒரு விசித்திரமான வாழ்க்கை. என்னுடைய கணவர் தூரத்து உறவினர். அவர் என்னை ஒருதலைபட்சமாக காதலித்து வந்தார். அவர் என்னிடம் தன் காதலை கூறியும் நான் அதை ஏற்கவில்லை. வீட்டில் வேறு இடத்தில் மாப்பிள்ளை பார்த்து இருந்தார்கள். ஆனால் அது எனக்கு பிடிக்கவில்லை. ஒருமுறை நான் அவர்கள் வீட்டிற்கு செல்லும் ஓர் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அப்பொழுது அவர் என்னிடம் அவரது காதலை கூறினார். நான் வீட்டிற்கு கிளம்பினேன். அப்பொழுது ஊர் மக்கள் பார்க்கும் வகையில் என் சேலையைப் பிடித்து இழுத்து போகவிடாமல் தடுத்தார். ஆகையால் நான் அவர் வீட்டிற்கு திரும்பவும் சென்றேன். அப்படி செல்லும்போது அவருடைய எச்.ஐ.வி. பாசிடிவ் நிலையை எனக்கு எடுத்துக் கூறினார். என் கணவர் வீட்டில் திருமணம் வேண்டாம் என்று கூறும்போது ஊர் மக்கள் அனைவரும் ஆண்மைத்தன்மை இல்லை என்று அடையாளப்படுத்தி ளார்கள். இதனால் நான் அவரை அவர் எச்.ஐ.வி நிலை தெரிந்தும் அவருடைய அவயானத்தைப் போக்குவதற்காக திருமணம் செய்து கொண்டேன். எனது திருமணம் 2002-ல் நடைபெற்றது. இரண்டு குழந்தைகளையும் நல்ல முறையில் பெற்றெடுத்தேன். மேலும் எனது கணவர் செப்டம்பர் 1, 2007-ல் இறந்தார். என்மீது அதிகம் பாசம் வைத்தவர் இறந்து விட்டதால் அதன் பின்பு எனக்கு உயிர்வாழ் பிடிக்கவில்லை. 6 மாத காலம் நான் மிகவும் வறுமை நிலையில் வாழ்ந்து வந்தேன். ஒருநாள் என் கணவரது தங்கை என் குழந்தைகளை அங்கன்வாடிக்கு கூட்டிச் சென்று இருக்கிறார். அங்கன்வாடி ஆசிரியை இந்த குழந்தையின் அப்பா, எய்ட்ஸால் இறந்தவர் குழந்தைக்கும் எச்.ஐ.வி. இருக்கும். ஆகையால் இங்கு குழந்தைகளை விடக்கூடாது என்று கூறினார்கள். இதனால் ஆத்திரமடைந்த நான் அவர்களிடம் நியாயம் கேட்டேன். பின்புதான் என் குழந்தைகளுக்காக நான் உயிர் வாழ வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். இதனால் 6 மாதகாலம் அடிமன வீட்டில் இருக்கும் போது எனது எடை 24கிலோ இருந்தது தற்போது 38 கி.கி. ஆக மாறியுள்ளது. இப்போது நன்றாக இருக்கின்றேன். செங்கோட்டை அரசு மருத்துவமனை மூலமாக ஏ.ஆர்.டி. சென்டரில் பதிவு செய்தேன். மகளிர் குழு ஒன்று ஆய்வித்து நல்லமுறையில் நடத்திக்கொண்டு வருகின்றேன். பிறகு எனக்கு 'ஆசி கோடஸ்' நிறுவனத்தின் ஆதரவுக் கிடைத்தது. நான் எனது கணவரை இழந்ததைப் போல் எந்த பெண்களுக்கும் இந்த நிலை வரக்கூடாது என்பதற்காக நான் பரவலிடப்பாளராக பணிபுரிகிறேன். மேலும் சிறந்த நேர்மறைப் பேச்சாளராக வருவேன் என்று இதன்மூலம் கூறிக்கொள்கிறேன்.



ராஜம்மாள்

சுவாதிகை ஆதரவு குழு, தென்காசி

4. வாழ்க்கை துணையின் வாழ்நாள் உதவி

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் மிக முக்கியமான பங்கு வாழ்க்கை துணைக்கு (கணவர், மனைவி) உள்ளது. எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்பவரின் எதிர்பாற்படுகிற எல்லா தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய தகுதி வாழ்க்கை துணைக்கு மட்டுமே உள்ளது. வாழ்க்கை துணையால் மட்டுமே சமூக, பொருளாதார, மனிதீயான, பாலியல் மற்றும் மருத்துவம் போன்ற அனைத்து உதவிகளையும் முழுமையாக செய்ய முடியும்.

நடத்தை உறுதியுள்ளதாய் இருந்தால் எவ்வளவோ நலம்'

கடையும் வட்டாரம் ஆய்வார்குறிச்சியில் செங்காணூர் என்ற கிராமத்தை சார்ந்த முருகன் என்கிற நான் இக்கையேட்டின் மூலமாக எனது வாழ்க்கை தடத்தின் பதிவுகளை பகிர்வதில் மன நிறைவு கொள்கிறேன்.

எனது மாணவ பருவத்திலேயே வேலை செய்வதற்காக மும்பை மாநிலத்தில் டாணா என்ற பகுதிக்குச் சென்றேன். 1994-ம் ஆண்டு ஒடக்கன தறுக்கப்பட்டியைச் சார்ந்த எனக்கும், செங்காணூர் கிராமத்தைச் சார்ந்த ரஞ்சித்கிளி என்பவர்க்கும் திருமணம் செய்து வைக்கப்பட்டது. எங்களது இவ்வாழ்க்கை மன நிறைவுடன் சென்றது எங்களுக்கு அழகான ஒரு ஆண் குழந்தை பிறந்தது.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போனதால் சிகிச்சைக்காக அம்பாசமுத்திரம் அரசு மருத்துவமனைக்கு சென்றேன். அங்கே எனக்கு இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. அப்போது நான் நான் எச்.ஐ.வி ஆல் தொற்றுப் பெற்றுள்ளேன் என்பது எனக்கு தெரியவந்தது. எனது மனைவிக்கும் பரிசோதனை, செய்து பார்த்ததில் அவர்களும் எச்.ஐ.வி. தொற்றுப் பெற்றுள்ளார் என்பதை அறிந்தேன்.

இளமை பருவத்தில் நாணம் என் தோழர்களும் செய்த தவறான செயல்பாடுகளை எண்ணி மிகவும் மனம் நொந்து போனேன். எனது மனைவி எனக்கு கைரியம் சொன்னார்கள். மேலும் உடனடியாக எ.ஆர்.டி மையத்தில் எங்களை பதிவு செய்து கொண்டோம்.

கடந்த ஒரு ஆண்டாக சுமார் 40 நாட்களோடு இணைந்து கட்டுமானப் பணிகளைச் செய்து வருகிறேன். அவர்கள் மத்தியில் அனைவருக்கும் நான் ஒரு எச்.ஐ.வி தொற்றுபெற்றவன் என்பதை தெரியப்படுத்தியுள்ளேன். எனக்கு ஆசி-கோடீஸ் நிறுவனத்தின் மூலமாக பல்வேறு பயிற்சிகள் கிடைக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் பயனாக நான் ஒரு தேர்மறை பேச்சாளராக உருவாகியுள்ளேன்.

நான் பணி செய்யும் இடத்தில் எனக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்று பெற்றதை அறிவித்ததினால் அவர்களுக்கு இந்நோய் என் மூலமாக பரவாமல் இருக்க உதவி செய்துள்ளேன். மேலும், தொற்றுப் பெற்றவர்கள் மத்தியிலும், விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியிலும் இந்நோய் குறித்த எனது வாழ்க்கை அனுபவத்தை பகிர்வதின் மூலம் பலருக்கு முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து வருகிறேன்.

இத்தகைய வாழ்க்கை மாற்றத்தை என்னில் வர செய்து, எனது தொழிலுக்கு ஆதாரமாக இருக்க இருக்க வாகனம் வழங்கி, ஒரு பராமரிப்பாளராக பணி செய்ய உதவிய மால்சர் திட்ட நிறுவனங்களான ஆசி-கோடீஸ் மற்றும் டிரோ-லிஷன் அமைப்புகளை நினைத்துப் பார்ப்பதில் மனம் மகிழ்கிறேன்.



பி. முருகன்
கடையும் வட்டாரம்

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் வாழ்க்கை துணை செய்ய வேண்டியவை

- எச்.ஐ.வி எவ்வாறு பரவும், எவ்வாறு பரவாது என்பதை அறிந்துகொண்டு எச்.ஐ.விபுடன் வாழ்வார்க்கு அன்பும், ஆதரவும் தருதல்.
- சந்தர்ப்பவாத நோய்சார் வராமல் தடுக்க தன் சுத்தம், சுற்றுப்புற சுசாதாரம் பற்றி உடன் வாழ்பவர்களுக்கு எடுத்துரைத்தல், அதை நடைமுறைப்படுத்த உறுதுணையாயிருத்தல் (காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, தோல் அரிப்பு, காசநோய் போன்றவை)
- எதிர்பாராமல் சந்தர்ப்பவாத நோய் ஏற்பட்டால் முறையான சிகிச்சை கிடைக்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- சத்தான உணவு (பழங்கள், கீரைகள், முட்டை, கஞ்சி வகைகள்) வழங்குதல்
- பாதுகாப்பான உடலுறவில் ஈடுபடுதல்.
- நோய்களுக்கு தக்கவாறு தொடர் சிகிச்சையை மேம்படுத்துதல்
- கழிவுகளை முறையாக அப்புறப்படுத்துதல்.
- படுக்கையிலிருப்போரை பராமரித்தல்

தன்சுத்தம் பேண வழிவகை செய்தல்

- குளித்த பின்பு உடலை மெல்லிய துண்டால் (பருத்தி துண்டு) துடைத்து உலர்வாக வைத்திருக்க உதவுதல்.
- கை, கால் விரல்களில் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைக்க உதவுதல்.
- வாயையும், பற்களையும் உணவுக்குப் பிறகு சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுதல்.
- தினமும் சோப்பு உபயோகித்து குளிக்க வைத்தல்
- பிற்புறப்புகளை சுத்தமாக வைத்திருக்க உந்துதலாய் இருத்தல்.
- துணிகளையும், படுக்கை விளிப்புகளையும் அடிக்கடி துவைந்து வெயிலில் காய வைத்தல்
- சோப்பும், நீரும் பயன்படுத்தி பாத்திரம் கழுவும் முறையை கடைப்பிடித்தல்
- பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து உபயோகித்தல்
- உணவு பாத்திரங்களை மூடி வைத்து பயன்படுத்துதல்
- கொதிக்க வைத்த நீரைப் பருகும் பழக்கம் ஏற்படுத்துதல்
- படுக்கை புண் ஏற்படாமல் இருக்க படுக்கைகளை மென்மையாக அமைத்தல்.

சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்கு இல்லத்தில் வைத்தே சிகிச்சை மேற்கொள்ளுதல்

எச்.ஐ.வி, எப்டீஸ் உடன் வாழ்வோர் தொடர்ந்து பல சந்தர்ப்பவாத நோய்களால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்புள்ளது. இதற்கு உடனே மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இல்லத்தில் இருந்தபடியே சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.

காய்ச்சல்

ஒருவருக்கு காய்ச்சல் இருப்பதை மிக விரைவாக தெரிந்து கொள்ள உங்கள் ஒரு கையின் பின்புறத்தை அவரது நெற்றியிலும், மற்றொரு கையின் பின்புறத்தை உங்கள் நெற்றியிலும் வைத்து பாருங்கள் காய்ச்சல் இருப்பது தெரிந்து விடும்.

வீட்டிலேயே காய்ச்சலை குறைக்க செய்ய வேண்டியவை

- கூடுதல் உடைகளையும், போர்வை போர்த்துவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். சன்னல் கதவுகளை திறந்து அறைக்குள் காற்று வரும்படி செய்வதினால், வெளியிலிருந்து வரும் காற்று காய்ச்சலின் வெப்ப அளவை குறைக்கும்.
- அதிக நீர் ஆகாரம், தண்ணீர், பழச்சாறுகள், நீர்மங்கள், தேநீர் கொடுக்கலாம்.
- வெதுவெதுப்பான ஈரத்துணியை வைத்து மார்பிலும், நெற்றியிலும் துடைக்கச் செய்வதன் மூலம் தோல்பகுதியை குளிர் செய்து காய்ச்சலை குறைக்கலாம்.
- குழந்தையாக இருக்கும் பட்சத்தில் பருந்தி துணித்துண்டுகளை தண்ணீரில் நனைத்து நெற்றி, வயிறு ஆகிய இடங்களில் போடுவதன் மூலம் உடல் வெப்பநிலையை குறைக்கலாம்.
- காய்ச்சலை குறைக்கும் பாராசிட்டமால் மருந்துகளை பயன்படுத்தலாம்.

காய்ச்சலுக்கு எப்போது மருத்துவமனை செல்ல வேண்டும்

- காய்ச்சல் மிக அதிகமாக இருந்தால்
- இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து காய்ச்சல் இருந்தால்
- காய்ச்சலுடன் இருமலும் சேர்ந்திருந்தால்
- காய்ச்சலுடன் வயிற்றுப் போக்கு இருந்தால்
- கடும் உடல்வலி, கழுத்துப் பிடிப்பு இருந்தால்
- கடுமையான தலைவலி இருந்தால்
- கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக இருந்தால்
- வலிப்பு இருந்தால்

வயிற்றுப்போக்கு

நீர்த்த மலம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறைக்கு மேல் வெளியேறினால் அது வயிற்றுப்போக்கு எனப்படும்.

வயிற்றுப்போக்கிற்கு வீட்டில் வைத்தியம்

- திரவ ஆகாரம் உட்கொள்ளுதல்
- உடல் சத்துக்களில் இழப்பை ஈடு செய்ய ஓ.ஆர்.எஸ் உப்பு கரைசல் கொடுத்தல்.
- உப்பு சேர்த்து மோர் கரைசல் கொடுத்தல்
- சுத்தமான நீர், இளநீர், இனிப்பு பழச்சாறுகள் கொடுத்தல்
- சத்தான, எளிதில் ஜீரணமாகும் காரம் இல்லாத சாதம், மிருதுவான வாழைப்பழம், பிஸ்கட் போன்றவை கொடுத்தல்
- பால் சேர்க்காத தேநீரில், தேன் கலந்து கொடுக்கலாம்.
- நாள்தோறும் உள்ள பச்சை காய்கறிகளை கொடுத்தல்.

வயிற்றுப்போக்கை எவ்வாறு தடுக்கலாம்

- கழிப்பறையை பயன்படுத்திய பின்பு சோப்பு போட்டு கைகளை சுத்தம் செய்தல்
- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், பின்பும் சோப்பு போட்டு கைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- வெளியிடங்களில் சாப்பிடுவதையும், வீதிகளில் உள்ள உணவகங்களில் உணவுருத்துவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

தோல் நோய்களை வீட்டிலேயே சரி செய்யும் முறை

- தண்ணீர் கொண்டு தோலை குளிர்ச் செய்யலாம். வெப்பிலை போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து ஒத்தடம் கொடுத்தல்.
- தோல் மீது காற்றுப்படும்படி செய்ய வேண்டும்.
- தோல் சூடாகாமலும், அரிப்பு கண்ட இடங்களில் வெப்பம் அதிகமாகாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வெள்ளரி துண்டுகளை பாதிக்கப்பட்ட தோல் பகுதிகளில் மென்மையாக தடவ வேண்டும்.
இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பின் மூலம் சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் கட்டுப்படாமல் இருக்கும் போது தகுதியான மருத்துவரை அணுகுவது மிகவும் அவசியம்.

ஏ.ஆர்.டி மாத்திரை எடுக்க வைத்தல்

- ஏ.ஆர்.டி. எமயத்திற்கு மாதா மாதம் தவறாமல் செல்ல நினைவு படுத்துதல்
- ஏ.ஆர்.டி. மாத்திரையை சரியான நேரத்திற்கு எடுத்துக் கொடுத்து உட்கொள்ளச் செய்தல்.
- ஏ.ஆர்.டி. முறையாக எடுப்பதில் எதிர்கொள்ளும் சிக்கல்களைக் கையாளுவதில் வாழ்க்கைத்துணையின் பங்கு அவசியம் இருக்க வேண்டும்.
- காசநோய் சிகிச்சை முறையாக மற்றும் சரியாக எடுக்க உதவி செய்தல்
- சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் எந்த நேரம் வந்தாலும் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- வாழ்க்கை துணைகளின் முழுமையான அன்பும், ஆரவணைப்பும் கிடைக்க பெற்று எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர் முறையாக சிகிச்சை எடுப்பதற்கு உதவுவதன் மூலமாக அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்.

வாழ்ந்து காட்டுவோம்

என் பெயர் தமிழ்ச் செல்வி. நானும் என் கணவரும் எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் தொற்றுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். எங்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள் இருக்கின்றன. நானும் என் கணவரும் சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்கான மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். மேலும் எங்களுக்கு தேவையான அறிந்து அரும்புகள் அறக்கட்டளை நிறுவனத்தில் எங்களுக்கு வருமானம் ஈட்டும் வகையில் துணி வியாபாரம் செய்ய உதவி புரிந்துள்ளார்கள். மேலும் எங்களால் எதிர்காலத்தில் அதிக சாதனைகள் படைக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் நாங்கள் வாழ்கிறோம். ஆதரவு குழு கூட்டத்தின் மூலம் எங்களுக்கு எங்கும் இல்லாத அணைந்து மன ஆதரவு கிடைக்கிறது. அதுபோல் இந்நோய் தொற்று பெற்ற மற்றவர்களையும் கவலைகள் களைந்து நம்பிக்கையுடன் வாழ வாழ்த்துகிறேன்.

ஆ. தமிழ்ச் செல்வி

வழிநடத்தும் குழு உறுப்பினர், மாணாள் வட்டாரம்

மன ஆதரவு

- எச்.ஐ.வி. தொற்று தன் துணைவருக்கு எவ்வாறு வந்தது என்று ஆராயாமல் அவரை ஏற்றுக் கொள்ளுதல், அவர்மீது அன்பும் ஆரவணைப்பும் செலுத்துதல்.
- அவர்தனது எச்.ஐ.வி நிலையை, மனதளவில் ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்தல்

- எச்.ஐ.வி பற்றிய பயத்தைப் போக்கி வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வதற்கான ஐதரியம், தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்துதல்.
- யோகா, தியானம் போன்ற மனக்கவலைவைப் போக்கும் வழிகளைக் கடைபிடிக்கச் செய்தல் (அ) புனித தலங்கள், கோவில்களுக்கு அவரை அழைத்து செல்லுதல்.
- பாதுகாப்பான முறையில் தாம்பத்திய வாழ்வைத் தொடருதல் (ஆணுறைவைப் பயன்படுத்துதல்)
- சமூக கண்ணோட்டத்தை மனதளவில் எதிர் கொள்ளும் பக்குவத்தை ஏற்படுத்துதல்
- பொருளாதார தேவைக்காக சய வேலைவாய்ப்பை, எளிய தொழிலை மேற்கொள்ள திட்டமிட்டு செயல்படுத்துதல்
- தாழ்வு மனப்பான்மையைப் போக்கி பொது நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் சமூக நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள ஊக்குவித்தல்.

சத்தான உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள்

- எளிதில் கிடைக்கும் உணவுகளான கீரைகள், பப்பாளி, தக்காளி, பால், வேர்கடலை, பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றை அடிக்கடி கொடுத்தல்.
- உணவு பழக்கங்களினால் ஏ.ஆர்.டி. மாத்திரை எடுப்பவர்களில் சிலர் இரத்த சோகைக்கு ஆளாவதால் இரத்த சோகையைப் போக்க இருப்பு சத்து நிறைந்த பேர்சைம்பழம், தேள், மொரிடலை கொடுத்தல்.
- ஏ.ஆர்.டி. மாத்திரை எடுப்பவர்கள் வாய்ப்புடன், எடைகுறைதல், பசிவின்பை, வாந்தி போன்ற பல்வகையான பிள்வினைவுகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள். இதற்கு வாழ்க்கைத் துணை எல்வகையான உணவை கொடுக்கலாம் என்பதையும் சத்தான உணவின் ஆவசியம் பற்றியும் செவிவியர் மூலம் அறிந்து கொண்டு சரியான நேரத்தில் அவைகளை எடுக்க செய்தல்.
- குடிப்பழக்கம், புகையிலை போடுதல், புகைப்பிடித்தல் போன்ற பழக்க வழக்கங்களால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றி எடுத்துக்கூறி அனை குறைக்கவும் அதிலிருந்து விடுபடவும் ஆலோசனை வழங்குதல்.

படுக்கையிலிருப்போரை பராமரித்தல்

நீண்டகாலம் படுக்கையிலேயே இருப்பவர்களின் தோல் தேய்வதால் படுக்கைப் புண்கள் உருவாகின்றன. உடலில் எலும்புகள் மிகுந்த பகுதியில் காயங்கள் ஏற்படும். படுக்கையுடன் உரையும் போது படுக்கைப் புண்கள் உருவாகின்றன. இடுப்பின் பின்புறம் முதலாக, இடுப்பு, மூட்டுப்பாகங்களில் பெரும்பாலும் படுக்கைப் புண் உருவாகும்.

சிகிச்சை முறை

- புண்களை கிருமி நாசினி அல்லது சிறிதளவு உப்பு கலந்த கத்தான நீரால் மெதுவாக சுழுவ வேண்டும். ஒரு பங்கு புண்டு சாறுடன் மூன்று பங்கு நீர் கலந்து வேப்பிலை போட்டு கொதிக்க வைத்த நீர் மூலம் வீட்சுவேயே கிருமி நாசினி தயாரிக்கலாம்.
- கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட துணிப்பட்டைகள் கொண்டு புண்பட்ட இடங்களை மூடி விட வேண்டும்.
- புண்கள் ஆழமில்லாமல் இருந்தால் அவற்றை காற்றுப்படும்படி வைத்திருக்க வேண்டும்.

படுக்கைப் புண்களைத் தடுக்கும் முறைகள்

- படுக்கை புண் பாதித்த ஒருவரை முடிந்த வரை படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க வைக்க வேண்டும்.
- இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை ஒருபுறத்தை விட்டு மற்றொரு புறத்திற்கு திரும்பி படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- குஷன், மெல்லிய துணிச் சுருளை தோளுக்கு கீழும், முதுகுக்குப் பின்னும் மூட்டுகளுக்கு கீழ் இடையிலும் வைக்க வேண்டும்.
- விரிப்புகளை முழுவதும் காயும் வரை வெயிலில் உலர வைக்க வேண்டும். மலம், வியர்வை, வாந்தி, சிறுநீரினால் படுக்கை நனைந்து அழுக்காகும். எனவே அவற்றை ஒவ்வொரு முறையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். துணிகளின் மடிப்புகள் கசங்கி இருந்தால் இஸ்திரி போட்டு வைக்க வேண்டும். சுருக்கங்கள் இருந்தால் தோல் மேலும் பாதிக்கப்படும்.
- படுக்கையிலிருந்து தூக்கி வைக்க முடியாத நிலையில் இருந்தால் அவரை ஒருபுறம் புரண்டு படுக்கச் செய்து இன்னொரு புறம் பாதி இடத்தில் படுக்கை விரிப்பை பரப்பி விடலாம். மீண்டும் அவரை எதிர்த் திசையில் ஒரு பக்கம் சாய்த்து படுக்க வைத்து மற்றொரு பாதிப் பக்கத்திலும் விரிப்பை பரப்பி விடலாம்.
- தற்பொழுது புண்கள் ஏற்படாதவாறு காற்று உட்புகும் படுக்கைகள் உள்ளன. அவை வாங்கி பயன்படுத்துவதன் மூலம் படுக்கை புண் பிரச்சனையை சமாளிக்கலாம்.

படுக்கையிலிருப்போரை எப்பொழுது மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்

- படுக்கைப் புண்களுடன் காய்ச்சல், சீழ் சிவப்புப்படுதல் இருந்தால் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லலாம்.
- புண்கள் தூர்நாற்றம் வீசினாலோ கருஞ்சிவப்பு நிறத்திலோ, பழுப்பு நிறத்திலோ திரவம் வழிந்தாலோ புண்களைச் சுற்றி உள்ள தோலில் காற்றுக்குமிழ்கள் உருவானாலோ மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- புண்ணில் கடுமையான வலி இருந்தாலோ, தூங்க முடியாமல் இருந்தாலோ மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டுவோம்

நெல்லை சுற்றத்தின் சார்பாக பல்வேறு தருணங்களில் தங்கனோடு என் எண்ணங்களை பகிர்ந்துள்ளதை நினைத்து என் மனது மிகவும் மகிழ்ச்சி கொள்கிறது. இந்த கையேட்டின் மூலம் என் உணர்வுகளை உங்கனோடு பகிர்வதற்கு வாய்ப்பு அளித்த இறைவனுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றி.

நல்லதொரு வாழ்க்கை களவுகளோடு தன் இவ்வாழ்க்கையை துவங்கியவர்கள் எச்.ஐ.வி. தொற்றுப்பெற்று கணவரால், சொந்த பந்தங்களை இழந்து, கணவனையும் இழந்து, தனது வாழ்வு உரிமை இழந்து, பச்சிளம் குழந்தைகளோடு பாடுபட்டு வரும் எண்ணற்ற தாய்மார்களின் கண்ணீர் துளிகளையும், கவலைகளையும் சொல்லில் அடக்க முடியாது.

வினாக்கு எப்படி வெளிச்சம் கிடைக்கிறது. கட்டிடங்கள் எல்லாம் வீடாகிவிட்டது. அலையியில் இருக்கும் புத்தகம் அறிவு என்று ஆகிவிட்டது. மருந்தை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலே நோய் குணமாகிவிட்டது. குடிவந்தால்தான் அது வீடு. புத்தகத்தைப் படித்தால் தான் அறிவு மருந்தைக் குடித்தால் தான் நிவாரணம்.

நம்பிக்கை கொண்டால் தான் வாழ்க்கை. வாழ்ந்து காட்டினால் தான் வெற்றி. மகளிர் மலர்ச்சி, மகளிர் முன்னேற்றம் இது போன்ற வார்த்தைகள் பெயர் அளவில் மட்டும் அல்ல, சமூகவழிக்குழுக்களாக, அமைப்புகளாக முழுமைய பெறுகிறது.

தொற்றுப் பெற்ற மகளிர், விதவையாக ஒதுக்கப்பட்டவர்களாக கருதி வந்த இந்த சமூகமானது தொற்றுப் பெற்ற மக்களுக்காக பாடுபட்டு வரும் நம்மைப் போன்றவர்களின் கருத்துப் பகிர்வால் மாற்றம் பெற்று வருகிறது.

இந்த மாற்றுக் கருத்தானது பல்வேறு கோணங்களிலும், இந்த சமூகத்தில் நல்லதொரு மாற்றங்களையும், விளைவுகளையும் உருவாக்க தளராமல் உழைக்கவும், வாழ்க்கையை வாழ்த்து காட்டவும் உறுதி ஏற்போம்.

நன்றி!

என்றும் மக்கள் பணியில்.....
சகோதரி, வீணா

முடிவுரை

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் வாழ்க்கைத் துணைகள் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து அன்புடன் வாழ முயற்சிக்க வேண்டும். வாழ்க்கைத் துணையால் மட்டுமே அனைத்து உதவிகளையும் செய்ய முடியும். அதுமட்டுமல்லாமல் வாழ்க்கை துணையிடமிருந்து அனைத்து உதவிகளும் கிடைக்கும் போதுதான் மனதிரும்பி கிடைக்கிறது. எனவே வாழ்க்கை துணைகள் தங்கள் கடமையை உணர்ந்து எச்.ஐ.வி.உள் வாழும் நபர்களுக்கு உதவியாய் இருந்து அவர்களின் வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்த வேண்டும்.

5. குழந்தைகளின் அணுகுமுறை

இன்றைய சமூகத்தில் தாய் தந்தையர் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு ஆற்ற வேண்டியுள்ளது. ஆனால் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை கவனிக்க முடியாத சூழ்நிலை உள்ளது. எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களின் குழந்தைகள் இதனை உணர்ந்து அதற்காக வருத்தப்படாமல் தாய் தந்தையரை கவனிக்க வேண்டிய முழுப்பொறுப்பையும் எடுத்துச் செயல்பட வேண்டும். ஏன் என்றால் குழந்தைகளால் மட்டுமே தாய் தந்தையருக்கு மனதளவில் ஆறுதல் அளிக்க முடியும்.

மன ஆதரவு

- * எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் அப்பா, அம்மாவிற்கு குழந்தைகள் அவர்களால் முடிந்த சிறுசிறு உதவிகளை செய்து வரலாம்.
- * பெற்றோரின் பொறுப்புகளை பகிர்ந்து செய்யலாம்.
- * பெற்றோரின் சந்தோஷத்திற்காக கோவில், பூங்காக்கள் போன்ற பொது இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லலாம்.
- * பெற்றோர்களை தனிமையில் இருக்க விடாமல் மன ஆழத்தம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.
- * பெற்றோருக்கு தொந்தரவு கொடுக்காமல் தங்கள் டயப்பில் கவனம் செலுத்தலாம்.
- * குடும்பத்திற்கு தேவையான பொருளாதார தேவைக்கு உதவி செய்யலாம்.
- * வீட்டை சுத்தம் செய்வது, தண்ணீர் எடுத்து வைத்தல் போன்ற உதவிகளை செய்யலாம்.

உதிராத பூக்கள்

என் பெயர் தேவிகா. எனது கணவர் பெயர் திவாகர், நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர். நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக குடும்பம் நடத்தி வந்தோம். எங்களுக்கு ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்தது. அந்த குழந்தையின் பெயர் காவியா (வயது 3) எங்களுக்கு திருமணமாகி 6 ஆண்டுகள் முடிந்துள்ளது.

எனது கணவர் திவாகர் +2 வரை படித்துள்ளார். படிப்பு முடிந்தவுடன் வேலைக்காக மும்பை சென்றார். அங்கு ஓட்டுநர் பதிலி பெற்று 11 வருடங்கள் ஓட்டுநராக வேலை பார்த்தார். பின் திருமணம் நடந்தது. திருமணத்திற்கு பிறகு சொந்த ஊரிலேயே ஒரு பள்ளியில் வாகனம் ஓட்டி வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தோம். அவருக்கு மது அருந்தும் பழக்கம் உண்டு. திவாகருக்கு 2005-ம் ஆண்டு அடிக்கடி உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டது. பல மருத்துவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றும் முழுமையான உடல் நலம் கிடைக்கவில்லை. இதனால் தொடர்ந்து தனது வேலையை செய்ய முடியவில்லை. வீட்டிலேயே முடங்கி கிடந்தார். வருமானம் இல்லை. இதனால் வீட்டில் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டன. நான் பிடிசுற்றும் தொழில் செய்து குடும்பத்தை நடத்தி வந்தேன். இக்காலகட்டத்தில் ஆசி-கோடீஸ் காப்பணியாளர்களின் மூலம் ஆலோசகர் வீட்டிற்கு வந்து ஆலோசனை வழங்கி எனது கணவரின் வாழ்க்கையை பற்றி ஆராய்ந்தபோது மும்பையில் வேலைசெய்யும் போது நண்பர்களின் வற்புறுத்தலுக்கிணங்கி சில சமயங்களில் விலையாதருடன் தொடர்பு கொண்டதாக ஆலோசகரிடம் தெரிவித்தார். அந்த சமயத்தில் எனது மனநிலை மிகவும் பாதித்தது. அப்போது

ஆசி-கோடல் ஆலோசகர்கள் மூலம் கிடைத்த ஆலோசனை எனது மனநிலையை தேற்றிக் கொள்ள உதவியது. பின் அதைப்பற்றி எனது கணவரிடம் எதுவும் தெரிந்து கொண்டதாக காட்டிக்கொள்ளவில்லை. என் கணவருக்கு ஆலோசனை வழங்கி அவரை அழைத்து வந்து இரத்த பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. அதன்மூலம் தனக்கு எச்.ஐ.வி. உள்ளது என்று அவர் தெரிந்து கொண்டார். குடும்பத்தில் யாருக்கும் தெரியப்படுத்த வேண்டாம் என்று கூறினார். எனக்கு கூட இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய மறுத்தார். தொடர் ஆலோசனைகளின் பலனாக சில மாதங்களுக்கு பிறகு எனக்கும், குழந்தைக்கும் எச்.ஐ.வி. ஏற்பட்டுள்ளதாக ரத்தப்பரிசோதனையில் தெரிய வந்தது. தற்போது ஏ.ஆர்.டி. ஸ்டேஜத்தில் பெயர் பதிவு செய்து சிகிச்சை பெற்று வருகிறோம். ஆசி-கோடலின் மூலம் வருவாய் ஈட்டு திட்டம் மூலம் உதவித்தொகை பெற்றுக்கொண்டு பெட்டிக்கடை நடத்தி வருகிறேன்.

தற்சமயம் எனது கணவர் குடிபழக்கத்தை விட்டுவிட்டார். ஒருவர் ஒருவருக்கு உறுதுணையாக வாழ்ந்து வருகிறோம்.

மன ஆதரவு குழு கூட்டத்தின் தொடர் பங்கேற்பின் மூலம் மகிழ்ச்சியோடு வாழ்ந்து வருகிறோம். எதிரியம் என்பது நம் அருகில் உள்ளவர்கள் கொடுக்கும் ஆதரவை பொறுத்தே உள்ளது. சமூகமே அனைவரையும் மனிதர்களாக எண்ணி எவ்வித பாடுபாடன்றி வாழ வழிவிடுங்கள்.

துணியோடு வாழ்வின் வெற்றிப்பயணம் மேற்கொள்ளும்
தேவிகா
 வி.கே.புரம் ஆசி-கோடல்

சுற்றுப்புற சுகாதாரம் பேணுதல்

- * வீட்டை சுற்றி தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * வீட்டிற்கு வெளியேயும், உள்ளேயும் குப்பை சேராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- * கழிவு நீர், வீட்டுக் குப்பைகளை கண்ட இடங்களில் கொட்டாமல் முறையாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும் அல்லது குழி தோண்டி புதைத்து மண்ணால் மூடி விட வேண்டும்.
- * திறந்த வெளியில் மலம், ஐலம் கழித்தலை தவிர்த்தல், கழிப்பறையை முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

சத்தான உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள்

- * சரியான நேரத்திற்கு உணவுகளை உட்கொள்ள உதவி செய்தல்.
- * பள்ளியில் தான் கற்ற சத்தான உணவு வகைகளையும் அதன் பயன்களையும் எடுத்து சொல்லுதல்.
- * சரிவிகித உணவான, மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்பு மற்றும் நீர்ச்சத்து, உயிர்ச்சத்து, தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்து ஆகியவற்றின் தேவைகளை அறிந்து உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- * ஏ.ஆர்.டி ஸ்கூல்களில் வழங்கப்படும் சத்துணவை சுயமாக நயமித்து உட்கொள்ள உதவி செய்யலாம்.
- * அலாக்களுக்குக் கொடுக்கும் உணவை சூடாகவும், ருசியாகவும் மற்றும் உணவை அலங்கரித்து கொடுப்பதன் மூலம் அலாக்களது ஊட்டச்சத்து தேவைகளை பூர்த்தி செய்யலாம்.
- * குடிப்பழக்கம், புகையிலை போடுதல், புகையிடித்தல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களினால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றி எடுத்துக்கூறி அதை மறக்க சாக்லேட், ஐஸ்லால் போன்றவற்றை அந்நேரத்திற்கு சாயிட்ச் சொல்வதன் மூலம் மறக்க செய்யலாம்.
- * போதைப் பழக்கத்தை மறக்கக்கூடிய சூயிங்கங்கள் கிடைக்கின்றன. அவற்றை மருத்துவரின் ஆலோசனையடி பயன்படுத்தி நன்மை பெறலாம்.
- * நெல்லை சுற்றத்தின் ஆதரவு குழு கூட்டத்திற்கு தவறாமல் போக செய்யலாம்.

சத்தர்ப்பவாத நோய்களை கவனிக்கும் முறை

- * பெற்றோர்களிடம் அன்பும், ஆதரவும் காட்டி சரியான மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்து கொள்ள செய்தல்.
- * ஏ.ஆர்.டி. ஸ்கூல்களில் மாதா மாதம் தவறாமல் வர உதவி செய்து அழைத்து வருதல்.
- * ஏ.ஆர்.டி. மற்றும் காசநோய் மருந்து எடுத்துக்கொள்ள உதவி செய்தல் மற்றும் சூயாகப்படுத்துதல்.
- * ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு முன்பாகவே சென்று ஏ.ஆர்.டி ஸ்கூல்களில் வாங்க செய்ய வேண்டும். இதனால் கடைசி நாட்களில் ஏற்படும் எதிர்பாராத நிகழ்வுகளை நாம் தவிர்க்க முடியும்.
- * வெளிப்புர் செல்லும்போது கூடுதலாக 2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு மாத்திரை எடுத்துச் செல்ல நினைவுபடுத்துதல்.
- * வாயில் புண், பூஞ்சைகள் காணப்பட்டால் வெந்நீரில் உப்புபோட்டு கொட்டிக்கச் செய்தல்.
- * நோய் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் எண்ணெய் மற்றும் காலமின் லோசன் தேய்த்தல் நல்லது.
- * தலைவலி, காப்ச்சல் வந்தால் ஈரத்துணி அல்லது பஞ்ச வைத்து துடைத்து எடுத்தல் மற்றும் கசாயம் போட்டுக்கொடுத்தல் நல்லது.
- * வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் ஓ.ஆர்.எல். கரைசல் குடிக்கக் கொடுக்கவேண்டும். கடுந்தேளிர் போட்டுக் கொடுக்கலாம்.
- * காசநோய் உள்ளவர்கள் கத்தமான துணியை உபயோகப்படுத்தி வாயை பொத்திக்கொண்டு இருமல் செய்தல்.
- * அலாக்கள் பயன்படுத்திய துணிகளை டெட்டால் பயன்படுத்தி துடைத்து உலர வைத்து பயன்படுத்துதல்.
- * உடலில் சிறு, சிறு தொந்தரவு இருந்தால் கூட அருகில் உள்ள அரசு ஆரம்ப ககாதார நிலையம், தனியார் மருத்துவனை, ஏ.ஆர்.டி ஸ்கூலம், அரசு மருத்துவமனை, சமுதாய பராமரிப்பு ஸ்கூல்களில் கூட்டிச் செல்லுதல்.
- * குழந்தைகள் எளிதில் நோய்வாய்ப்பட ஏதுவானவர்கள். எனவே, அலாக்கள் தன்னை கத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இதுவே 80 சதவீதம் நோய் வராமல் தடுத்தாகும்.

தேய்வு நோயும், மகளிரும்

எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் என்னும் நோய் தமிழில் தேய்வுநோய் என அழைக்கப்படுகிறது. தேய்வு நோயுற்றவரின் வாழ்வில், மறுபடியும் வசந்தம் வீசுவதற்கு பல்வேறு முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. தமிழ் மருத்துவமாம் சித்த மருத்துவம், "பட்ட மரம் போவாக்கும் வெட்டை மேகம்" என்றே தேய்வுநோய் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது. பட்டமரம் துளிர்க்குமா! ஆம் என்றே சித்த மருத்துவம் பதில் சொல்கிறது.



மகளிர்க்கு ஏற்படும் மேக நோய்களில் ஒன்றாகவே, தேய்வு நோய் கருதப்படுகிறது. மகளிர் நலம்பேணும் மருத்துவக் குறிப்புகளும், மருத்துவ செய்முறைகளும், சித்த மருத்துவத்தில் ஏராளம் உள்ளன. குமரிப் நலம் பேணும் சிறப்பு செய்கை இருப்பதாலேயே, சோற்றுக் கற்றாழைக்கு குமரி என்னும் செல்லப் பெயரும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. குமரி எனப்படும் சோற்றுக் கற்றாழை (Aloe Vera), சதாவரி எனப்படும் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு (Asparagus Race Moses) நன்னாரி (Hamedesmes Indicus), தேற்றான் கொட்டை (Stryachnos Potatorum), போன்ற மூலிகைப் பொருட்கள் மேகச்சூட்டினால் இளைத்த உடலைப் பெருக்கச் செய்யும் என்று சித்த மருத்துவம் அறுதியிட்டு சொல்கிறது.

பெண்களுக்கு மேகநோய் குறித்த ஒரு புதிய, வேறுபட்ட துணிச்சலான கட்டளையையும் சித்த மருத்துவம் வழங்குகிறது. "தாசி வீட்டுக்குச் சென்ற தறுதலையை செருப்பாலடி" என்பதே அப்புதிய கட்டளை. இது நேரடியாகப் பொருள் கண்டால், செருப்பைக் கொண்டு அடிப்பது ஆகும். ஆனால் மூலிகைகள் குறித்த சிந்தனை உடையோர்க்கு, செருப்பை என்ற மூலிகையைக் கொடுத்து தாசி வீட்டுக்கு சென்றவரைக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்ற அறிவார்ந்த பொருள் விளங்கும். இன்றளவும், சித்த மருத்துவம் புரிந்து வருபவர்க்கு செருப்பை என்னும் மூலிகையின் அருமை நன்கு விளங்கும். இதில் பெருஞ்செருப்பை, சிறுசெருப்பை என இரு வகைகள் உண்டு. இரண்டுமே மேக நோய்களை குணமாக்கும் சிறப்பு வாய்ந்தவையே.

மகளிர் நலம் பேண பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் சித்த மருத்துவத்தில் சிறந்து விளங்குவதாலேயே. சித்த மருத்துவத்திற்கு "பாட்டி வைத்தியம்" என்று வேறொரு பெயரும் வழங்கலாயிற்று.

மரு. பி. மைக்கேல் செயராசு
தலைவர், தமிழ் மருத்துவக்கழகம்

படுக்கையிலிருப்போரை பராமரித்தல்

- * படுக்கை நிலையில் உள்ளவர்கள் கடைசி சூழ்நிலையில் அவருக்குத் தேவையான தன் கத்தம் பராமரிப்பான பஸ்துலக்கல், குளித்தல் ஆகியவற்றை செய்ய உதவி செய்தல்.
- * சிறு, சிறு புண்கள், காயங்கள் ஏற்பட்டால் பாதுகாப்பான முறையில் கத்தம் செய்தல்.
- * படுக்கைப் புண்கள் ஏற்பட்டவர்களுக்கு மாற்றி-மாற்றி படுக்க வைத்து பவுடர் போடுதல்.
- * அவர்களை கவனிக்கும்போது பாதுகாப்பு முறைகளை கையாள்தல்.

முடிவுரை

குழந்தைகள் தாய் தந்தையருக்கு மனதளவில் உதவிகளை செய்யும்போது அவர்கள் மனதிருப்திபுடன் வாழ முடியும். குழந்தைகள் சுற்றுப்புற சுகாதாரத்தை பேணுதல், படுக்கையிலிருப்போரை கவனித்தல், போன்ற சிறு சிறு உதவிகளை தங்கள் கடமையை உணர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

6. குழந்தைகளை கவனிப்போரின் கடமை

எச்.ஐ.வி வடன் வாரும் நபர்களின் குழந்தைகளை கவனிக்கும் பொறுப்பு அவர்களின் பெற்றோர் அல்லது அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களை சாரும். இவர்கள் எச்.ஐ.வி பற்றி முழுமையாக தெரிந்துக் கொள்ளவேண்டும். மேலும் எச்.ஐ.விவடன் வாரும் குழந்தைகள் மற்றும் எச்.ஐ.விவால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை எவ்வாறு பராமரிக்க வேண்டும் என்பதை குடும்ப உறுப்பினர்கள் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

நல்லதொரு குடும்பம்

எனது பெயர் பாலசரஸ்வதி. நான் வள்ளியூர் வட்டாரத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு கடந்த ஆறு வருடங்களுக்கு முன்பு திருமணம் நடைபெற்றது. திருமணம் முடிந்த மூன்றாவது மாதத்திலிருந்தே எனது கணவருக்கு அடிக்கடி உடல்நிலை சரியில்லாமல் போனது தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்தும் குணமாகாதவால் மருத்துவம் எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்ய பரிந்துரை செய்தார். அதன்படி நான்கள் இரத்தப் பரிசோதனை செய்தபொழுது இருவருக்கும் எச்.ஐ.வி. இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. திருமணம் முடிந்து மூன்று மாதமே ஆன நிலையில் என் கணவர் வீட்டில் எங்களுக்கு ஆதரவு இல்லாததாலும், மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டு வாழ்க்கையில் வீரத்தி ஏற்பட்டது. இதனால் எனது உடல்நிலை மிகவும் பாதிக்கப்பட்டது. இந்த சூழ்நிலையில் வள்ளியூர் பகுதி மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி எனது பெற்றோர் என்னை, என் கணவரையும் தாய்பரத்திற்கு சிகிச்சைக்காக அழைத்துச் சென்றார். தொடர் சிகிச்சை எடுக்காத காரணத்தினாலும் எனது கணவர் வீட்டில் மன ரீதியான ஆதரவு கிடைக்காததாலும் மூன்று மாதத்திற்குள் என் கணவர் இறந்துவிட்டார். அதன்பின் என் பெற்றோர் என்னை அவர்கள் வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து விட்டனர். தற்போது நான், எனது தாய், தந்தை இரண்டு தம்பிகள் மற்றும் ஒரு தங்கைவுடன் வசித்து வருகிறேன். மக்கள் கல்வி நிறுவன ஆற்றும்படுத்தினர் மற்றும் செவிலியரின் தொடர் ஆலோசனையினாலும் தொடர் சிகிச்சையினாலும் எனக்கு சந்தர்ப்பவாத நோய்களின் தாக்குதல் குறைந்தது. அதற்கு எனது குடும்பத்தினர் மற்றும் உறவினரின் மனரீதியான ஆதரவும் முக்கிய காரணமாகும். மேலும் நான் தற்போது வள்ளியூர் வட்டார நெல்லை கற்றத்தின் ஆதரவு குழுத்தலைவியாகவும் செயல்பட்டு வருகிறேன். ஆதரவு குழுவின் மூலம் நிரந்தர வருமானம் ஈட்டும் திட்டத்தில் ஒரு ரூபாய் தொலைபேசி பெட்டியை (One Rupee Coin Box), மக்கள் கல்வி நிறுவனம் அளித்துள்ளது. இதன் மூலம் என் குடும்பத்தை நடத்த ஓரளவு சம்பாதிக்கிறேன். எனது குடும்பத்தினர் எனக்கு ஆதரவு அளித்ததுபோல், எச்.ஐ.வி. தாக்குதலுடன் வாரும் ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆதரவு கிடைத்தால், அவர்களும் நீண்டநாள் நலமுடன் வாழலாம். இக்கையேட்டின் மூலம் எனது கருத்துக்களை பகிர்ந்துகொள்ள வாய்ப்பளித்தமைக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி.

திருமதி. ஐ. பாலசரஸ்வதி
வள்ளியூர் வட்டாரம்.

உடல்நலம் பராமரிப்பு

- * குழந்தைகளின் உடல்நலத்தை கண்காணித்தல் (உடல் உயரம், வளர்ச்சி, எடை ஆகியன).
- * குழந்தைகளுக்கு சத்தான உணவுகளை கொடுத்து அன்பு காட்ட வேண்டும்.
- * எச்.ஐ.வி இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் தடுப்பூசிகளை குழந்தைகளுக்கு போடவேண்டும்.
- * எந்த நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் உடனே மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- * எச்.ஐ.வி உடைய குழந்தையாக இருந்தால் அதற்கு ஏ.ஆர்.டி. எடுப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நவநாயல் மருத்துகளை குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டும்.
- * வளர்ப்புப் பிராணிகளை தனியே, தள்ளி வைத்து வளர்க்க வேண்டும். அவைகளை உறவினர்களை வைத்து வளர்க்கச் சொல்ல வேண்டும்.

- * எச்.ஐ.வியால் தாக்கப்பட்ட பெண் குழந்தைகளுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் வரும் பிரச்சனைகள் பற்றிக்கூறி அவர்களை பராமரித்தல்.
- * தன் சுத்தம் பற்றியும் சுற்றுப்புற சுகாதாரம் பற்றியும் எடுத்துக் கூறி அவற்றை பின்பற்ற வைத்தல். எனினில் கிடைக்கக் கூடிய, அந்தந்த காலத்தில் கிடைக்கக்கூடிய சத்து நினைந்த விலை மலிவான உணவுகள் பற்றி எடுத்துக் கூறுதல்.
- * கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், புளிக்காத மோர், தயிர், பேர்ச்சம்பழம், பொரிக்கடலை, தேள் போன்றவை கொடுத்தால் இரத்தசோகை வராது.
- * பால், வேர்க்கடலை, பருப்புவகைகள், காட்டு நெல்லிக்காய், குட்டித்தக்காளி வத்தல் அல்லது மணத்தக்காளி வத்தல், கீரைகள் கொடுக்கலாம்.

மனநலம் பராமரிப்பு

- * தங்களைது அன்னப பகிர்வது மூலம் அவர்களுக்கு மன தைரியம், திட நம்பிக்கை உருவாக்க வேண்டும்.
- * குழந்தைகளின் மனஉணர்வுக்கு மதிப்பளித்து அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்.
- * அவர்கள் மனம் நோரும்படி குற்றப்படுத்துவதோ அவர்களை பாகுபாடுள் நடத்துவதோ கூடாது.
- * குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய் பற்றி எடுத்துக்கூறி அவர்களை தெளியவைத்தல் முக்கியம்.
- * குடும்ப உறுப்பினர்கள் அவர்களுடன் உரையாடி அவர்கள் நேசிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை உணர வைக்க வேண்டும்.
- * சந்தோஷம் தரக்கூடிய செயல்கள் செய்து, அவர்களை மகிழ்ச்சியுட்டும் வார்த்தைகளை அடிக்கடி கூறவேண்டும்.
- * நல்ல டி.வி, நிகழ்ச்சிகளை சேர்ந்து பார்க்க உதவிட வேண்டும்.
- * அவர்கள் உடம்பு முடியாமல் இருந்தால் வெளியே அவர்களை விளையாட விடாமல் வீட்டில் உள்ளவர்கள் அவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடலாம்.
- * குழந்தைகளை தனிமையில் இருக்க விடாமல் மற்றக் குழந்தைகளுடன் உரையாட, மற்றும் விளையாட விடுதல்.
- * அவர்கள் பஸம் மற்றும் திறமைகளை வெளிக்கொணர்ந்து அவற்றை வலுப்படுத்த உதவ வேண்டும்.
- * பெற்றோர்களின் நோய் மற்றும் இறப்புகளை பார்த்து மனஅதிர்ச்சி ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சமூகரீதியான கவனிப்பு

- * பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளின் சொத்து உரிமைகள் மற்றும் கல்வி மறுக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * கல்வி நிறுவனங்களில் குழந்தைகள் ஒதுக்குதல் மற்றும் கறைபடுத்தாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- * அண்ணை வீட்டார்களிடம் எச்.ஐ.வி பற்றி தெளியவைத்து அவர்கள் குழந்தைகளை ஒதுக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் அவர்கள் குழந்தைகளுடன் விளையாட வழிவகுக்க வேண்டும்.
- * அவர்கள் குழந்தை தொழிலாளர்கள் ஆகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * அங்கன்வாடி மற்றும் சமுதாய நிறுவனங்களுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்தி உதவிகளை பெற்றுத் தரலாம்.

முடிவுரை

எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையும் மற்ற குழந்தைகள் போன்றதே. எனவே குழந்தைகளை கவனிப்போர் அவர்களுக்கு அன்பு, பாசம், பராமரிப்பு, மற்றும் பிற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து பழகும் வாய்ப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்திக் கொடுத்து அவர்களின் வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்தலாம்.

7. உற்றார் உறவினர்களின் உதவும் மனப்பாங்கு

எச்.ஐ.வி என்பது ஒரு வெக்தூக்குரிய நடவடிக்கையால் ஏற்படுகிறது என்ற நம்பிக்கை சமுதாயத்தில் உள்ளது. இதனால் மக்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டோரை நோக்கும் கண்ணோட்டம் மாறுகிறது. ஆனால் உறவினர்கள் தங்களுடைய தவறான கண்ணோட்டங்களை மாற்றி எச்.ஐ.வி யுடன் வாழும் நபர்களை ஒதுக்கிவிடாமல், அவர்களுக்கு நிபாயமாக சேலேண்டிய வாப்புகளை மறுக்காமல், அவர்களை மரியாதையுடன் நடத்தி தங்களால் முடிந்த உதவிகளை செய்ய வேண்டும்.

- ❖ எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்வோரை ஒதுக்கி வைக்காமல் தங்களில் ஒருவரைப்போல் நடத்துதல்.
- ❖ எச்.ஐ.வியுடன் வாழும் நபர்கள் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது அவர்களுக்கு தேவையான அடிப்படை உதவிகளை செய்வதும், எ.கா. தண்ணீர் பிடித்தல், சையலுக்கு உதவுதல், கற்றுப்பற்றத்தை தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.
- ❖ எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்பவர்களிடம் ஆறாதவாக பேசுவதன் மூலம் அவர்களின் உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ள முடியும். இதனால் அவர்களின் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளோம் என்ற எண்ணம் மாறும்.
- ❖ அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுதல். மேலும் மருத்துவமனைகளில் இருக்கும்போது நேரில் சென்று ஆறுதல் கூறுதல்.
- ❖ எச்.ஐ.வியுடன் வாழும் நபர்களின் குழந்தைகளை ஒதுக்கி வைக்காமல் அவர்களுக்கு அன்பும், ஆதரவும் அளித்தல். அது மட்டுமல்லாமல், அவர்கள் பள்ளிக்கு செல்ல உதவுதல்.
- ❖ பெற்றோர் இல்லாத எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை தந்தெடுத்தல். மேலும் அக்குழந்தைகளை காய்கறியில் சேர்த்தல்.
- ❖ தங்களால் முடிந்த பொருளாதார உதவிகளை செய்தல்.
- ❖ எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் வீடுகளில் நடக்கும் விழாக்களுக்கு செல்லுதல். அவர்களையும் தங்கள் வீட்டு விழாக்களுக்கு அழைத்தல்.
- ❖ அவர்களுக்கு சொத்துரிமைகள் மறுக்கப்படும்போது உற்றார் உறவினர்கள் அதற்காக போராடி பெற்று தருதல்.
- ❖ பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளின் குடும்பச் சொத்துக்கள் அவர்களிடம் இருந்து பறிக்கப்படாமல் பாதுகாத்தல்.

குடும்பத்தின் பங்கு சிந்தித்து பாருங்கள்

செல்லத்தாய் என்ற நான் திருநெல்வேலி பாளை வட்டார பகுதியில் வசித்து வருகிறேன். என் கணவர் பெயர் பெருமாள். நாங்கள் இருவரும் எச்.ஐ.வி/எப்டி.ஸ்யினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளோம் என்று 2001-ம் ஆண்டு தெரியவந்தது. 2001-ஆம் ஆண்டே என் கணவர் இறந்துவிட்டார். எனக்கு மூன்று குழந்தைகள் உள்ளனர். ஆன்று முதல் நான் நோயினால் மிகவும் அவதிப்பட்டு வந்தேன். என் குடும்பத்தினரும் என்னை கவனிக்கவில்லை. பிறகு 2003-ஆம் ஆண்டு பீஸ் டிரஸ்ட்ஸ் இருந்து என்னை பார்க்க வந்தார்கள். அவர்களை முதலில் நான் அனுமதிக்கவில்லை. அவர்கள் பீண்டும் பீண்டும் வந்தார்கள். பிறகு அவர்களை அனுமதித்து அவர்களிடம் பேசினேன். என்னை நன்றாக பார்த்துக் கொண்டார்கள், மன ஆறுதலாகவும் பேசினார்கள். அதே சமயத்தில் மருத்துவ ரீதியாகவும் என்னை கவனித்தார்கள். அதன்பிறகு நான் ஏ.ஆர்.டி. எடுக்க ஆரம்பித்தேன் மேலும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருகிறேன். பிறகு அவர்கள் என்னை எட்டடி எல்லாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று எனக்கும், என் குடும்பத்தினரிடமும் பேசி அவர்களுக்கும் சொல்லி கொடுத்தார்கள். ஆன்று முதல் நான் நன்றாக உள்ளேன். என் குடும்பத்தினரும் என்னை நன்றாக பார்த்துக் கொள்கின்றனர். பீஸ் டிரஸ்ட் மூலம் கிடைத்த ஆதரவு மற்றும் பராமரிப்பை நான் என்றும் மறக்க மாட்டேன். இப்பொழுது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக நானும், என் குழந்தைகளும் வாழ்கிறோம். இதை படிக்கும் வசகர்களும் உங்கள் குடும்பத்தில் என்னைப் போன்று யாராவது இருப்பின் அவர்களை ஆதரவுடன் பராமரித்தால் சந்தோஷமாக இவ்வுலகில் வலம் வரலாம்.

இப்படிக்கு
செல்லத்தாய், பாளை வட்டாரம்

எச்.ஐ.வி.யின் வாழும் நபர்களை குடும்ப உறுப்பினர்கள் கவனிப்பதன் மூலம் அவர்களின் மனரீதியான கவமைகள் மாறுகின்றன. மேலும் அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை சரியான முறையில் திட்டமிட உதவும். நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது உடனடி உதவிகளையும்பெற முடியும். இதனால் அவர்கள் வாழ்வு தரமானதாகவும் நீடித்திருப்பதாகவும் அமையும்.

8. சமுதாயத்தின் அக்கறை

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் சமுதாயத்தின் பங்கு என்பது சமுதாய மக்களால் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் மக்களுக்கு அன்பும் ஆதரவும் அளிப்பதாகும். சமுதாயம் சார்ந்த பராமரிப்பில் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் குடும்பங்களும் பயனடைய முடிகிறது. மேலும் சமுதாயம் சார்ந்த பராமரிப்பின் மூலம் சமுதாயத்தில் உள்ள எல்லா நலத்திட்டங்களையும் பொருளாதார உதவிகளையும் பெறமுடிகிறது. சமுதாயத்தில் ஒரு அங்கீகாரம் கிடைப்பதால் குற்ற உணர்வு, ஆத்திரம், வெறுப்பு, கோபம், தற்கொலை எண்ணம் போன்ற உணர்வுகள் மாறி தன்மையிக்கை உருவாகிறது. சமுதாயம் சார்ந்த பராமரிப்பில் சுயஉதவி குழுக்கள், இளைஞர் மன்றங்கள், உள்ளாட்சி அமைப்புகள், அங்கன்வாடி ஊழியர்கள் போன்ற சமூக பிரதிநிதிகள் பங்குகொள்கிறார்கள்.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் சமுதாயம் செய்ய வேண்டியவை

- சமுதாயங்களில் காணப்படும் கட்டமைப்புகளில் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை பங்கேற்க வைத்து பயனடையச் செய்தல்.
- எச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு சமுதாய நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க தயக்கம் ஏற்படலாம். இதனை தவிர்க்க அவர்களை சமூகத்தில் நடைபெறும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்கேற்க வைக்கலாம்.
- எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களின் வீட்டில் நடக்கும் விழாக்களில் பங்கேற்று அவர்களை சந்தோஷப்படுத்தலாம்.
- எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களுக்கு அவர்களின் சக்திக்கேற்ற வேலைவாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம்.
- எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் மக்களுக்கு உரிமைகள் மறுக்கப்படும்போது சமுதாயத்தில் உள்ள தலைவர்கள் தலையிட்டு அவர்களுடைய சொத்துகளை மீட்டுக்கொடுக்கலாம்.
- எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் விதவைகளுக்கு மனதளவிலும் பொருளாதார அளவிலும் முடிந்த உதவிகளை சமுதாயம் மக்கள் செய்யலாம்.
- எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களின் குழந்தைகளுக்கு மனதளவில் ஆதரவு அளிக்கலாம், மேலும் அவர்களின் கல்விக்கு தங்களால் முடிந்த உதவிகளை செய்தல்.
- எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் குழந்தைகளை ஒதுக்கி வைக்காமல் தங்கள் குழந்தைகளை அந்த சிறுவர்களுடன் விளையாட அனுமதித்தல்.
- நெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளுக்கு அரவணங்கி கொடுத்தல், முடியாத பட்சத்தில் காப்பகங்களில் சேர்த்து விடுதல்.
- எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் குடும்பத்து மக்களுக்கு நேரில் சென்று ஆறுதல் அளித்தல்.
- எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களுக்கு உதவுபவர்களை ஊக்குவித்தல்.
- அவர்களின் நலனுக்காக நிதி திட்டம் மட்டுமல்லாமல் உதவிகளுக்கு பரிந்துரை செய்தல்.

சமுதாயம் சார்ந்த இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு வழங்கப்படும்போது சமுதாய மக்கள் எச்.ஐ.வி பற்றி முழுமையாக விழிப்புணர்வு அடைகிறார்கள். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தேவைப்படும் உதவிகள் கிடைக்கின்றன, மேலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் ஒரு முற்போக்கான வாழ்வு வாழ உதவுகிறது.

8. சமுதாயத்தின் அக்கறை

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் சமுதாயத்தின் பங்கு என்பது சமுதாய மக்களால் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் மக்களுக்கு அன்பும் ஆதரவும் அளிப்பதாகும். சமுதாயம் சார்ந்த பராமரிப்பில் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் குடும்பங்களும் பயனடைய முடிகிறது. மேலும் சமுதாயம் சார்ந்த பராமரிப்பின் மூலம் சமுதாயத்தில் உள்ள எல்லா நலத்திட்டங்களையும் பொருளாதார உதவிகளையும் பெறமுடிகிறது. சமுதாயத்தில் ஒரு அங்கீகாரம் கிடைப்பதால் குற்ற உணர்வு, ஆத்திரம், வெறுப்பு, கோபம், தற்கொலை எண்ணம் போன்ற உணர்வுகள் மாறி தன்மீதிக்கை உருவாகிறது. சமுதாயம் சார்ந்த பராமரிப்பில் கயஉதவி குழுக்கள், இளைஞர் மன்றங்கள், உள்ளாட்சி அமைப்புகள், அங்கள்வாடி ஊழியர்கள் போன்ற சமூக பிரதிநிதிகள் பங்குகொள்கிறார்கள்.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் சமுதாயம் செய்ய வேண்டியவை

- ⇒ சமுதாயங்களில் காணப்படும் கட்டமைப்புகளில் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை பங்கேற்க வைத்து பயனடையச் செய்தல்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு சமுதாய நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க தயக்கம் ஏற்படலாம். இதனை தவிர்க்க அவர்களை சமூகத்தில் நடைபெறும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்கேற்க வைக்கலாம்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களின் வீட்டில் நடக்கும் விழாக்களில் பங்கேற்று அவர்களை சந்தோஷப்படுத்தலாம்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களுக்கு அவர்களின் சக்திக்கேற்ற வேலைவாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் மக்களுக்கு உரிமைகள் மறுக்கப்படும்போது சமுதாயத்தில் உள்ள தலைவர்கள் தலையிட்டு அவர்களுடைய சொத்துகளை மீட்டுக்கொடுக்கலாம்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் விதவைகளுக்கு மனதளவிலும் பொருளாதார அளவிலும் முடிந்த உதவிகளை சமுதாயம் மக்கள் செய்யலாம்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களின் குழந்தைகளுக்கு மனதளவில் ஆதரவு அளிக்கலாம், மேலும் அவர்களின் கல்விக்கு தங்களால் முடிந்த உதவிகளை செய்தல்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் குழந்தைகளை ஒதுக்கி வைக்காமல் தங்கள் குழந்தைகளை அந்த சிறுவர்களுடன் விளையாட அனுமதித்தல்.
- ⇒ பெற்றோரை இடிந்த குழந்தைகளுக்கு அரவணைப்பு கொடுத்தல், முடியாத பட்சத்தில் காப்பகங்களில் சேர்த்து விடுதல்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் குடும்பத்து மக்களுக்கு நேரில் சென்று ஆறுதல் அளித்தல்.
- ⇒ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களுக்கு உதவுபவர்களை ஊக்குவித்தல்.
- ⇒ அவர்களின் நலனுக்காக நிதி திட்டம் மட்டுமல்லாமல் உதவிகளுக்கு பரிந்துரை செய்தல்.

சமுதாயம் சார்ந்த இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு வழங்கப்படும்போது சமுதாய மக்கள் எச்.ஐ.வி பற்றி முழுமையாக விழிப்புணர்வு அடைகிறார்கள். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தேவையான உதவிகள் கிடைக்கின்றன, மேலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் ஒரு முற்போக்கான வாழ்வு வாழ உதவுகிறது.

9. களப்பணியாளர்களின் கடமை

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பில் களப்பணியாளர்கள் முக்கிய பங்கு ஆற்ற வேண்டியுள்ளது. களப்பணியாளர்கள் உடல்நலன், சமுதாய நலன், மனநலன், பொருளாதார ரீதியான நலன்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். களப்பணியாளர்கள் இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பின் அவசியம் பற்றி சமுதாயம் மற்றும் உற்றார் உறவினர்கள் விழிப்புணர்வு அடையச் செய்வது மிக முக்கியம்.

உடல்நலன்

- ❖ சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் பற்றியும் அதற்கான முதலுதவிகள் பற்றியும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ தன்கத்தம் மற்றும் கற்றுட்புற கத்தம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ எச்.ஐ.வி பற்றியும், அவை கிடைக்கும் வழிமுறைகள் பற்றியும் எடுத்துரைத்தல்.
- ❖ ஏ.ஆர்.டி மருந்துகளை வழக்கமாக எடுப்பதற்கு பரிந்துரைகள் செய்தல்.
- ❖ எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் நோய்கள் மற்றும் சத்துணவு பற்றி அவர்களை வளர்ப்போர்க்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட வளர்இளம் பெண்களை தனிக்கவனம் செலுத்தி அவர்கள் பிரச்சனைகளை அவர்களே சமாளிக்கும்படி பயிற்சி கொடுத்தல்.
- ❖ பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களை தொடர்ந்து கண்காணித்தல்.

சமுதாய நலன்

- ❖ குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் சமுதாய மக்களிடம் எச்.ஐ.வி பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ மேலும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் உற்றார் உறவினர்கள் தங்கள் பொறுப்பை உணர்ச்சி செய்தல்.
- ❖ அவர்களுக்கு மனஆதரவு கொடுக்கும்போது அவர்கள் குடும்பத்தார்க்கும் சேர்த்து ஆலோசனை வழங்கல்.
- ❖ சமுதாயம் சார்ந்த நிறுவனங்கள், மன்றங்கள் போன்றவற்றில் இணைப்புகளை ஏற்படுத்தி வைத்தல்.
- ❖ உலக எய்ட்ஸ் தினம் போன்ற நாட்களில் அந்த சமுதாய மக்கள் மற்றும் கிராம அமைப்புகளை இணைத்து சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள் நடத்தலாம்.
- ❖ குழந்தைகளின் கல்விக்கு நிதிதரும் நிறுவனங்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம்.
- ❖ எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் தாய் தந்தையரை இழந்தால் அவர்களை நிறுவனம் சார்ந்த பராமரிப்புக்கான உதவிகளை செய்தல்.
- ❖ நிறுவனம் மற்றும் சமுதாயம் சார்ந்த பராமரிப்புக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல்.
- ❖ ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் வாய்ப்புகளை உருவாக்க வேண்டும்.

மனநலன்

- ❖ களப்பணியாளர்கள் அன்புடனும் பணிவுடனும் செயல்படவேண்டும்.
- ❖ எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களின் மனநிலையை உணர்வுகளை புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்றவாறு ஆலோசனை வழங்குதல்.
- ❖ அவர்கள் தங்கள் மனநிலையை பிரச்சனைகளை பகிர்ந்து கொள்ள சாதகமான சூழ்நிலைகளை உருவாக்கி கொடுத்தல்.
- ❖ நேரம் மற்றும் நோயாளி பற்றி ரகசியம் பாதுகாத்தல்.
- ❖ அவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளை பகிர்ந்துகொள்ள நேரம் ஒதுக்குதல்.
- ❖ அவர்களுடைய எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கை அளித்தல்.
- ❖ இறுப்புக் குறித்த அச்சத்தை போக்குதல்.
- ❖ யோக, உடற்பயிற்சி, தியானம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ அவர்களுடைய மனஅழுத்தத்தை குறைக்க களப்பணியாளர்கள் அன்பும், அரவணைப்பும் செலுத்துவது மிக அவசியம்.
- ❖ அவர்களின் குற்ற உணர்வு, நற்கொலை எண்ணம் சமூக கோபம் போன்ற உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு அவற்றை நீக்க ஆற்றுப்படுத்துதல் வேண்டும்.

பொருளாதார நலன்

- ❖ எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு அவர்களின் தகுதிக் கேற்ப தொழில்களை ஏற்படுத்தி கொடுத்தல்.
- ❖ எச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்திச் செய்யக் கூடிய உதவிகளை இணைத்துக் கொடுத்தல்.
- ❖ தனியார் நிறுவனங்கள், மற்றும் அரசாங்க நலத்திட்டங்களை வாங்கி கொடுத்தல்.
- ❖ சம உதவி குழுக்கள் மற்றும் இளைஞர் மன்றங்களுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.

முடிவுரை

களப்பணியாளர்கள் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் நபர்களிடம் அன்புடனும் பொறுமையுடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். பணியாளர்கள் சமுதாய மக்களுக்கு எச்.ஐ.வி பற்றிய முழு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி அவர்களை ஊக்கப்படுத்துவதன் மூலம் சமுதாய மக்கள் இல்லம் சார்ந்த டயாபிபிஸ் எடுபட உறுதுணையாய் இருத்தல் அவசியம்.

வாழ்ந்து காட்டுவோம்... வாருங்கள்...!

கதைபோல் ஒரு கவிதை
 இது கண்ணால் கண்ட கதையல்ல!
 இரு காதால் கேட்ட கதையல்ல!
 எண்ணங்களில் தோன்றிய மிகை!
 எழுத்தில் மிளைந்த (க)விதை!
 சாட்டையில்லாமல் கூட வண்டி ஓட்டலாம், ஆனால்
 சாலை இல்லாமல் வண்டி ஓட்ட முடியுமா?
 முதலீடு இல்லாத தொழில் உண்டு! - ஆனால்
 ஈடுபாடு இல்லாத முன்னேற்றம் உண்டா?
 கைகளை இழந்தாலும் வாழ முடியும்
 நம்பிக்கை இல்லாமல் வாழ முடியுமா?
 நிரூபித்தி வைக்க முயன்றாலும்
 இருட்டு நிகைக்கப் போவதில்லை!
 சிறைக்குள் பிடிக்க நினைத்தாலும்
 விடியலை தடுக்க முடிவதில்லை!
 விதியை வெல்ல எவருண்டு - என
 வீழ்ந்து போக கூடாது!
 விதியை வெல்ல மதியால் முடியும் - என
 வாழ்ந்து காட்டுவோம் வாருங்கள்!
 எய்ட்ஸ் ஒரு உயிர் கொல்லி என்றோர் - இன்று
 உலகமெங்கிலும் மறைந்துவிட்டார்!
 எய்ட்ஸ் உள்ளோரோ நம்பிக்கையுடனே
 வாழ்ந்து காட்டி வருகின்றார்!
 நம்மாலும் முடியும் நம்புங்கள்!
 வாழ்ந்து காட்டுவோம் வாருங்கள்!



என்றும் தோழமையில்
 உங்கள் நண்பன்
 திரு. ஆதிசிருஷ்ணன்
 தலைவர், அம்பை மற்றும் ஆதரவு குழு



அரும்புகள் அறக்கட்டளை,

C 92.2 வது குறுக்கு தெரு,
மகாராஜ நகர்,
திருநெல்வேலி - 11
போன் : 0462- 2584373



சமாதான அறக்கட்டளை,

13, குறிச்சி ரோடு,
குலவணிக்புரம்,
பாளையங்கோட்டை - 627 002.
போன் : 0462- 2573797



மக்கள் கல்வி நிறுவனம்,

B-148, NGO B காலனி,
பெருமாள்புரம்,
திருநெல்வேலி - 7.
போன் : 0462- 2554261



ஆசி-கோடல்ஸ்

72, சீதாபதி விலாஸ்,
தலைக்புரம் மெயின் ரோடு,
அம்பாசமுத்திரம் - 627 401.
போன் : 04634- 253982



இராட்சணிய சேனை சமூக நலம்
மற்றும் மேம்பாடு திட்டங்கள்

கேத்தரீன் பூத் மருத்துவமனை
வளாகம்,
புத்தேர், நாகர்கோவில் - 629 001.
போன் : 04634- 253982

எ
ன்
று
ம்

உ
ங்
க
ளு
ட
ன்