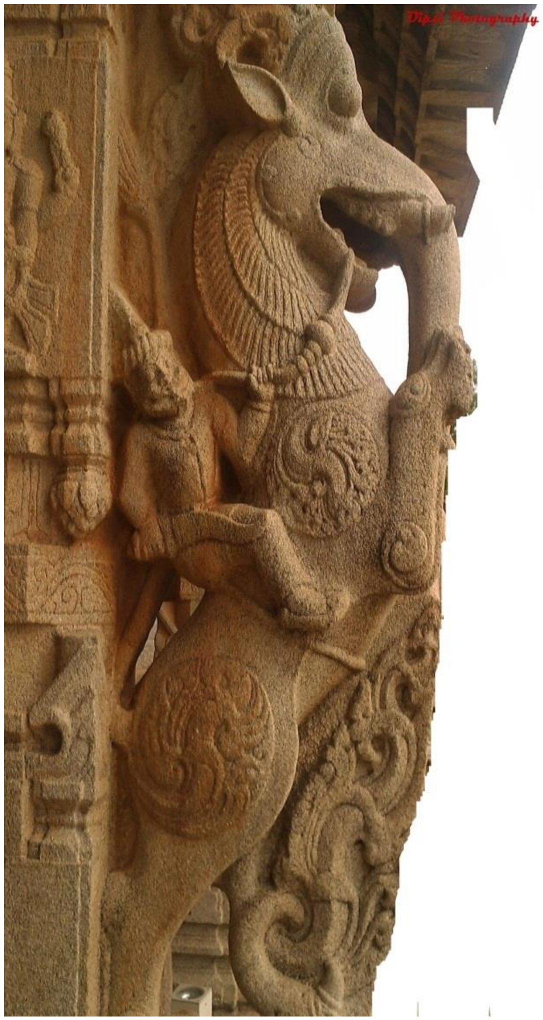
“யாளி”



‘யாளி’ என்பது 16-ஆம் நூற்றாண்டில் காணப்பட்ட அரியவகை வலிமை மிகுந்த விலங்காகும். யாளியின் உருவமானது ஒரு பகுதி யானையாகவும், ஒரு பகுதி சிங்கமாகவும், ஒரு பகுதி குதிரையாகவும் தோற்றம் கொண்டிருந்தது. இது மேலும் சிங்க முகத்துடன் சிம்ம யாளியாகவும், யானை முகத்துடன் யானை யாளியாகவும், ஆட்டின் முகத்துடன் மகர யாளியாகவும் உருவம் கொண்டிருந்தது.

இதன் தோற்றமானது பலத்தில் யானை போலவும் கம்பீரத்தில் கர்ஜிக்கும் சிங்கம் போலவும் வேகத்தில் குதிரை போலவும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த போர் வீரனாக காட்டப்பட்டது.

யாளியின் உருவமானது புராணக் காலங்களில் கட்டப்பட்ட கோவில் தூண்களில் சித்தரிக்கப்பட்டிருக்கும். பிற வலிமை மிக்க விலங்குகளைவிட யாளி, பல மடங்கு வலிமை மிகுந்த உயிரினமாகும். ஆதலால் யாளி மன்னர்களால் போர்க்களங்களில் மூர்க்கத்தனம் கொண்ட போர் வீரனாக பயன்படுத்தப்பட்டது.

யாளியைப் போன்று இந்த விழிப்புணர்வு கையேடானது சமுதாயத்தில் காணப்படும் மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளின் பிறப்பு விகிதத்தை குறைக்கும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த போர் வீரனாக விளங்கும்.

முன்னுரை

பொதிகை மலைச்சாரலில் இயற்கை எழில் கொஞ்சும் அழகிய ஆய்க்குடியில் அமைந்துள்ளது அமர் சேவா சங்கம். திரு. S.இராமகிருஷ்ணன் (தலைவர்), திரு. S.சங்கரராமன் (செயலர்) ஆகியோரின் தன்னம்பிக்கை மற்றும் அயராத உழைப்பால் ஆலமரம் போல் ஓங்கி வளர்ந்துள்ளது அமர் சேவா சங்கம்.

அந்த ஆலமரத்தின் மிகப் பெரும் விழுதாய் அமைந்துள்ளது கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு மையம். இவ்வமைப்பானது மாற்றுத்திறனாளிகளின் வாழ்க்கைத்தரத்தை மேம்படுத்த தேவையான பல்வேறு வளர்ச்சித் திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகிறது. இவ்வளர்ச்சிப் பணிகளின் ஒரு பகுதியாக அமர் சேவா சங்கப் பணியாளர்கள் மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளின் இல்லம் தேடி வந்து அக்குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பயிற்சிகளை அளித்து வருகிறார்கள்.

எளிய விளக்கங்கள் மற்றும் படங்களுடன் அமைந்துள்ள இக்கையேடு குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை. பயிற்சி முறைகளைப்பற்றி எழும் ஐயங்களை அமர் சேவா சங்கப் பணியாளர்களிடம் கேட்டு தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும்.

அமர் சேவா சங்கத்தின் பங்களிப்பு!

மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளை

பராமரித்து வழிநடத்தி

மாற்றங்கள் காண – பெற்றோர்கள்

மனதில் விடாமுயற்சி – மற்றும்

தன்னம்பிக்கை வேண்டும்!

நாளைய தீபம் - உங்கள் கையில் !

- கவிஞர் மாரியம்மாள்

சாதனையாளர்கள்

ஆய்க்குடி அமர் சேவா சங்கமானது 1981-ஆம் ஆண்டில் திரு.S.இராமகிருஷ்ணன் அவர்களால் நிறுவப்பட்டது. இவரது 4-வது ஆண்டு பொறியியல் பட்டப்படிப்பின் பொழுது கப்பற்படை நேர்முகத்தேர்வில் தவறி விழுந்து முதுகுத் தண்டுவடப் பாதிப்புக்கு உள்ளானார். ஆனாலும் மனம் தளராமல் தன்னுடைய அயராத உழைப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கையால் தனக்கு சிகிச்சை அளித்த ஏர்மார்ஷல் **திரு.அமர்ஜித்சிங் சாஹல்** அவர்களை நினைவு கூறும் வகையில் அவரது பெயரால் அமர் சேவா சங்கத்தை நிறுவி அரும்பணி ஆற்றி வருகிறார். ஒரு சின்னஞ்சிறு அமைப்பாக வீட்டுத்திண்ணையில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இந்த நிறுவனம் 36 ஆண்டுகளில் விரிந்து பரந்து நிற்கிறது.

சென்னையில் பிறந்து தசை சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட திரு. S.சங்கரராமன் அவர்கள் தன் உடல் திறன்களை இழந்து பிறகு நகர முடியாத நிலைக்கு ஆளாக்கப்பட்டு விட்டவர். ஆனால் உடலைத்தான் இந்த நோய் முடக்கிப் போட முடிந்தது. அளவில் அடங்காத ஆர்வம், புத்தி கூர்மை, மனத்திடம் ஆகிய சக்திகளை இந்த நோயால் ஒன்றும் செய்ய இயலவில்லை. பள்ளி சென்று படிக்க இயலாது சக்கர நாற்காலியில் முடக்கப்பட்ட இவர் தனது தீவிர உடற்குறையுடனேயே உழைத்து தனிப்பட்ட முறையில் அனைவரும் அதிசயிக்கும் வண்ணம் ஆடிட்டர் தேர்வில் வெற்றி பெற்றார். மாற்றுத்திறனாளிகளின் நலன் மற்றும் மறுவாழ்வுப் பணிகளுக்காக தீவிரமாக உழைத்தார். அமர் சேவா சங்கத்தின் செயல்பாடுகளாலும் தலைவர் திரு.S.இராமகிருஷ்ணன் அவர்களின் சேவைப்பண்புகளாலும் பெரிதும் கவரப்பட்ட இவர் தன்னை அச்சங்கத்தோடு இணைத்துக் கொண்டார்.

அமர் சேவா சங்கம்

அமர் சேவா சங்கம் பதிவு செய்யப்பட்ட அரசு விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டு மாற்றுத்திறனாளிகளின் நலனுக்காகவும் மறுவாழ்வுப்பணிகளுக்காகவும் சேவை செய்து வரும் அமைப்பு, இச்சங்கமானது முற்றிலும் நன்கொடைகள் மூலம் இயங்கி வருகிறது,

கீழ்க்கண்ட அமைப்புகள் அமர் சேவா சங்கத்தில் இயங்கி வருகின்றன.

- கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு மையம்
- ஆரம்பகால பயிற்சி மையம்
- முதுகுத் தண்டுவட சிகிச்சை மையம்
- சங்கமம் சிறப்புப் பள்ளி
- இயன்முறை மருத்துவப் பிரிவு
- தொழிற் பயிற்சி மையம்
- மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான விடுதி
- மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான உபகரணங்கள் தயாரிக்கும் பிரிவு

கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு மையம் :

கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்கள், இயன்முறை மருத்துவர், பேச்சுப் பயிற்சியாளர், சிறப்பு ஆசிரியர் ஆகியோர் குழந்தைகளின் வீடு தேடி வந்து பணியாற்றுகிறார்கள். திங்கள் கிழமை தோறும் கிராமங்களில் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடத்துகிறார்கள். புதன் கிழமை தோறும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், அங்கன் வாடிகளுக்கு சென்று குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் படிநிலைகளைப் பற்றி ஆய்வு செய்கிறார்கள். மற்ற நாட்களில் மறுவாழ்வுப் பணியாளர்களுடன் ஒரு சிறப்பு வல்லுநர் சென்று பயிற்சி அளிக்கிறர்.

நன்கொடையாளர்கள

ஹாண்டிகேர் இன்டர்நேஷனல் கனடா : (Handi – Care Internationl)

ஹாண்டிகேர் இன்டர்நேஷனலின் முக்கிய திட்டங்கள் கிரான்ட் சேலஞ்சஸ் கனடாவுடன் இணைந்து செயற்படுத்தப்படுகிறது. ஹாண்டிகேர் இன்டர்நேஷனல் இந்தியாவில் உள்ள அமர் சேவா சங்கத்துடன் இணைந்து ஆய்க்குடி மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதியைச் சேர்ந்த உடல் மற்றும் உள்ளம் வளர்ச்சியில் தாமதம், மூளை முடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு இயன்முறை

மருத்துவர், தொழில் சார்ந்த மருத்துவர், பேச்சுப்பயிற்சி நிபுணர், சிறப்புக் கல்வியாளர் மூலம் பயிற்சி அளித்து வருகிறது. கனடா அரசாங்கம் இத்திட்டத்திற்கு நிதியுதவி அளித்து வருகிறது. இந்தியா மற்றும் கனடா பல்கலைக்கழகங்களில் உள்ள ஆராய்ச்சியாளர்களின் ஒத்துழைப்போடு சிறந்த ஆராய்ச்சித் திட்டமாக மாற்றியுள்ளது.

ஹாண்டிகேர் இன்டர்நேஷனல் மூலம் அமர் சேவா சங்கத்தில் ஆரம்ப கால பயிற்சி மையம் ஒன்று 2012-ஆம் ஆண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இம்மையத்தில் புலனுறுப்பு ஒருங்கிணைப்பு அறை ஒன்று சிறப்பாக அமைக்கப்பட்டு செயல்பட்டு வருகிறது. கடந்த இரண்டு வருடங்களில் கிராண்ட் சேலஞ்சஸ் கனடா மற்றும் நன்கொடையாளர்கள் மூலம் பெறப்பட்ட நிதியின் மூலம் 448 குழந்தைகளின் மறுவாழ்வுப் பணிக்கான திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

கிராண்ட் சேலஞ்சஸ் கனடா : (Grand challenges Canada)

கிராண்ட் சேலஞ்சஸ் கனடா தங்களது நிறுவனம் மூலம் சமுதாயத்தில் சிறந்த மாற்றத்தை கொண்டு வந்துள்ளது. கனடா அரசு மற்றும் அவர்களைச் சார்ந்த நிறுவனங்களால் திரட்டப்பட்ட நிதியின் மூலம் குறைந்த, நடுத்தர வருவாய் கொண்ட நாடுகளில் நடைபெறும் புதிய

கண்டுபிடிப்புகளுக்கு நிதி உதவி அளித்து வருகிறது. கிராண்ட் சேலஞ்சஸ் மூலம் அறிவியல், தொழில்நுட்பம், சமூகம், வணிகம் சார்ந்த புதிய கண்டுபிடிப்புகளை ஊக்குவித்து வருகிறது.

தங்கள் நிறுவனம் வழியாக 1.3 மில்லியன் மக்களின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்தியுள்ளார்கள். 800 –க்கும் மேற்பட்ட புதிய கண்டுபிடிப்புகளை ஊக்குவித்துள்ளார்கள். 80 –க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் தங்களின் பணிகளை செய்து வருகிறார்கள்.

வோடபோன் : (Vodafone)

கடந்த இருபத்து ஐந்து ஆண்டுகளில் வோடபோன் நிறுவனம் வோடபோனின் அனுபவத்தை உலகின் சமூக நலனுக்காக தொண்டு நிறுவனத்துடன் இணைப்பதில் கவனம் செலுத்தி வருகிறது.

டிஜிட்டல் இந்தியா என்ற இந்திய திட்டத்தின் கீழ் இணைந்து நாட்டின் வளர்ச்சிக்கான பணிகளில் தொழில் நுட்பத்தை இணைத்து செயல்படுகிறோம். வோடபோன் நிறுவனமானது இந்தியாவின் முக்கிய மூன்று பகுதிகளான பெண் சமஉரிமை, கல்வி மற்றும் விவசாயம் ஆகியவற்றில் முதலீடு செய்து வருகிறது.

இருபத்து ஏழு நாடுகளில் வோடபோன் நிறுவனம் சமூக வளர்ச்சித் திட்டங்களில் தனி முத்திரை பதித்துள்ளது, இந்த திட்டங்களானது நேரடியாக வோடபோன் நிறுவனத்தின் அமைப்பு

உறுப்பினர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. மற்றும் நிதியுதவியானது வளைகுடா நாடுகளிலிருந்தும், மற்ற வோடபோன் நிறுவனங்களிலிருந்தம் பெறப்படுகிறது.

நாஸ்காம் : (NASSCOM)

நாஸ்காம் நிறுவனத்தின் தொலைநோக்கு பார்வையானது வாழ்க்கைத்தரத்தை தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் உயர்த்துவது ஆகும். துகவல் தொடர்பு மற்றும் தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் சமூகத்தில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் புதிய திட்டங்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கும் விதத்தில் நாஸ்காம் சோசியல் இன்னோவேசன் ∴போரம் (NSIF) விருதுகளை வழங்குகிறது.

NSIF ஆனது கல்வி, திறன் மேம்பாடு, உடல்நலம், பேரிடர் மேலாண்மை, மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான உபகரணங்கள் ஆகியவற்றில் தீர்வு காணும் நோக்கத்துடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

கிரான்ட் த்ரான்டான் : (Grant Thronton)

கிரான்ட் த்ரான்டான் ஆனது கிரான்ட் த்ரான்டான் இன்டர்நேசனல் லிமிடெட்டில் உறுப்பினராக உள்ளது. மெட்ரோ நகரங்களின் 13 இடங்களில் மூவாயிரம் மக்களுடன் செயல்படுகிறது. கிரான்ட் த்ரான்டான் நிறுவனமானது மற்ற வளரும் உலகளாவிய நிறுவனங்களுடன் இணைந்து வலுவான

நோக்கத்துடன் செயல்படுகிறது. இந்தக் குழுவானது தனது பங்கு தாரர்களுடன் இணைந்து மக்களால் பட்டியலிடப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு மக்களின் கருத்து மூலம் தீர்வு காண்கின்றது.

நெக்ஸ்ட்ஜென் : (Nextgen)

நெக்ஸ்ட் ஜென் இந்தியாவின் முக்கிய கார்ப்ரேட் நிறுவனங்களின் கீழ் செயல்படும் சமூக பங்களிப்பு நிறுவனங்களில் ஒன்றாகும். நூறு கார்ப்ரேட் நிறுவனங்களுடன் இணைந்து வருடத்திற்கு ஆயிரம் கோடி ரூபாய் சமூக பங்களிப்பிற்காக வழங்கி வருகிறது.

இந்த நிறுவனத்தால் கண்டறியப்பட்ட P3 எனும் தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் அனைத்து சமூக பங்களிப்பு நிறுவனங்களின் ஆய்வறிக்கையும் கண்காணிக்கப்படுகிறது. இந்த P3 தொழில் நுட்பமானது அடிப்படை தகவல்களை சேகரித்தல், மதிப்பீடு செய்தல், ஆய்வறிக்கை வடிவமைப்பு, மறுஆய்வு செய்தல், அறிக்கை சமர்ப்பித்தல் ஆகியவற்றிற்கு பயன்படுகிறது.

சிட்டி யூனியன் வங்கி:

சிட்டி யூனியன் வங்கி 1904 ஆம் ஆண்டு தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கார்ப்ரேட் சமூக பங்களிப்பு சட்டத்துடன் இணைந்து சமூக சேவைகளுக்கு தனது ஆண்டு வருமானத்தில் இரண்டு சதவிகித்தை சமூக பங்களிப்பிற்காக வழங்கி வருகிறது.

சமூக முன்னேற்றத்திற்கு தன்னை பின்வரும் சேவைப் பணிகளில் இணைத்து செயல்படுகிறது.

அவை,

- கல்வி, சிறப்பு கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, தொழிற்கல்வி ஆகியவற்றை குழந்தைகள், பெண்கள், முதியோர்கள் ஆகியோர்க்கு வழங்கும் ஆய்வறிக்கையில் பங்கேற்றல்.
- பெண்கள் முன்னேற்றம், ஆண், பெண் சமஉரிமை பெண்களுக்கான விடுதிகள் மற்றும் இல்லம் அமைத்தல்
- கிராமத்தில் தேசிய அளவிளான விளையாட்டு பயிற்சிகள் அளித்து ஒலிம்பிக் மற்றும் பாரா ஒலிம்பிக் ஆகியவற்றிக்கு தயார் செய்தல்.
- கிராம முன்னேற்ற ஆய்வறிக்கையில் பங்கேற்றல்.
- பழங்குடியினர், சிறுபான்மையினர் மற்றும் பிற்படுத்தப்பட்டோர், பெண்கள் ஆகியோர்க்கு பிரதம மந்திரி திட்டத்தின் கீழ் வரும் அனைத்து நிதியுதவிகளும் பெற்றுதருதல்.

பெண்களுக்கான விழிப்புணர்வு

1.ஊனம் என்றால் என்ன?

ஒரு செயலை அதற்கான உடல் உறுப்புகள் முழுமையாகவோ அல்லது ஓரளவிற்கோ செய்ய இயலாமையே ஊனம் என்பதாகும்.

2.ஊனத்தின் வகைகள்

அ) புற உலக சிந்தனை இல்லாமை

ஆ) மூளை முடக்குவாதம்

இ) செவித்திறன் குறைவு

ஈ) கண்பார்வைக் குறைவு

உ) மன வளர்ச்சி குறைவு

ஊ) பல்வகை ஊனம்

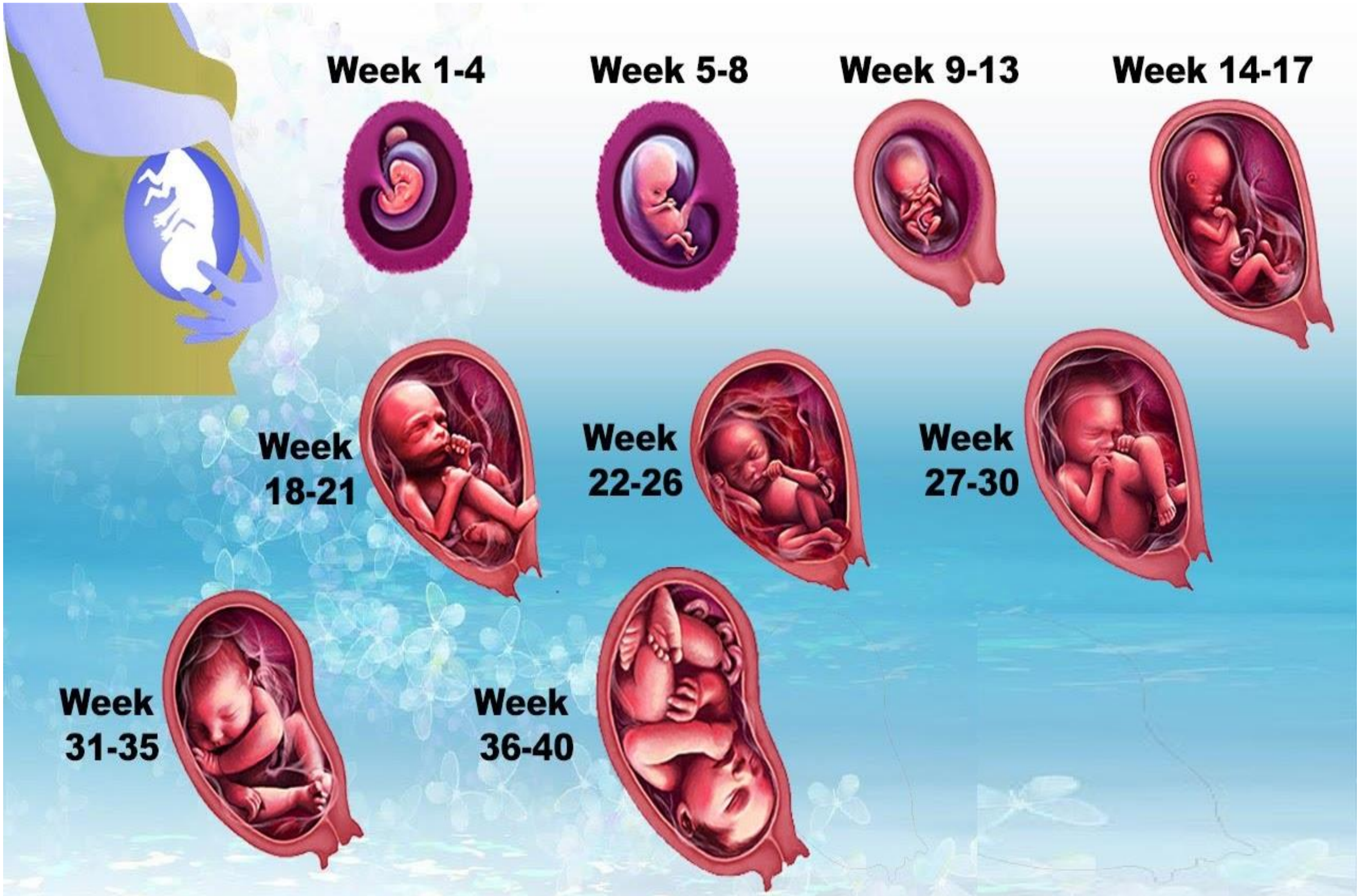
ஊனமுற்ற குழந்தைகள் பிறக்க காரணங்கள்:

- 18 வயதிற்கு முன்பு உடலளவிலும் மனதளவிலும் முதிர்ச்சி அடைந்திருக்க மாட்டார்கள்
- 35 வயதிற்கு மேல் பெண்களுக்கு அதிகப்படியான முதிர்ச்சியும் ஓர் காரணமாகும்
- கருத்தரிப்பில் ஏதேனும் சிரமமோ அடுத்தடுத்து கருக்கலைப்போ ஏற்படுமானால், உடம்பில் சர்க்கரை நோய் இருக்குமானால், பரம்பரையாக வலிப்பு நோய் இருக்குமானால், உங்களுடைய இரத்தத்தில் RH (+) இருக்குமானால் கருத்தரிப்பதற்கு முன்பு மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.
- ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே போன்ற கதிர்வீச்சு தாக்கத்தினால் கருவில் உள்ள குழந்தை பாதிக்கும்.
- தாய் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாத காரணத்தினால் தாய் சேய் இருவரும் பாதிக்கப்படலாம்.

கீழ்கண்ட உணவுகளை உண்ணுதல்:

வ. எண்	வைட்டமின்கள்	பொருட்கள்	குறைவினால் ஏற்படும் நோய்கள்
1	ஏ	மீன், வெண்ணை, கேரட், மாம்பழம் பப்பாளி, முட்டை,	மாலைக்கண்
2	பி1	தானியங்கள், இறைச்சி, முட்டை, திராட்சை	பெரிபெரி
3	பி2	உருளைகிழங்கு, கீரைகள், முட்டை, பால்,கேரட், தானியங்கள்	தடைபட்ட வளர்ச்சி
4	பி12	மக்காச்சோளம். பீன்ஸ், இறைச்சி, முட்டை, திராட்சை, கேரட்	இரத்தசோகை
5	சி	எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, தர்பூசணி, அண்ணாச்சி	ஸ்கர்வி
6	டி	மீன், பால், சூரிய ஒளி, இறைச்சி	ரிக்கட்ஸ்
7	கே	காளிபிளவர், பீன்ஸ், தக்காளி, முட்டைகோஸ்	இரத்தம் உறையாமை
8	இ	கீரைகள், பழங்கள், எண்ணெய்கள்	ஞாபக மறதி

கர்ப்பகால நிகழ்வுகள்



1. முதல் மாதம் (கருத்தரித்தல்)

மாதவிலக்கு வந்த நாளில் இருந்து முதல் மாதம் தொடங்குகிறது. 15, 16 வது நாட்களில் பெண்ணின் சினைப்பையில் இருந்து முட்டை வெளியே வந்து பெலோபியன் டியூப் மூலமாக ஆணின் விந்து அணுவுடன் சேரும் நிகழ்ச்சி கருத்தரிப்பு எனப்படும்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

1. சிறுநீர் அடிக்கடி கழிக்கும் உணர்வு ஏற்படும்
2. வயிற்றில் ஒருவித அழுத்தம் உணரப்படும்
3. குமட்டல், வாந்தி மற்றும் உடல் சோர்வு ஏற்படும்.

செய்யக்கூடியவை:

மருத்துவர் ஆலோசனை பெற்று மல்டி விட்டமின் மாத்திரைகள் மற்றும் போலிக் அமில மாத்திரைகள் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

தைராய்டு, இதயநோய் மற்றும் வேறு பிற நோய்கள் இருப்பின் மருத்துவர் ஆலோசனைபெற்று தொடர் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை:

குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி மற்றும் உடல் சோர்விற்கு சுய மருத்துவம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

2.இரண்டாவது மாதம்:

1. குழந்தையின் இரத்த ஓட்ட மண்டலம் வளர்ச்சி அடையும்.
2. இதயத்துடிப்பு ஆரம்பிக்கும்
3. மூளை மற்றும் முதுகு எலும்பு வளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கும்
4. கண், தலை, காது உருவாக ஆரம்பிக்கும்.
5. கை, கால் அரும்பாகும்
6. ஆறாவது வாரத்தில் கல்லீரல், சிறுநீரகம், நுரையீரல் வளர்ச்சியடையும்.
7. இதயத்துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 80 க்கு மேல் துடிக்கும்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

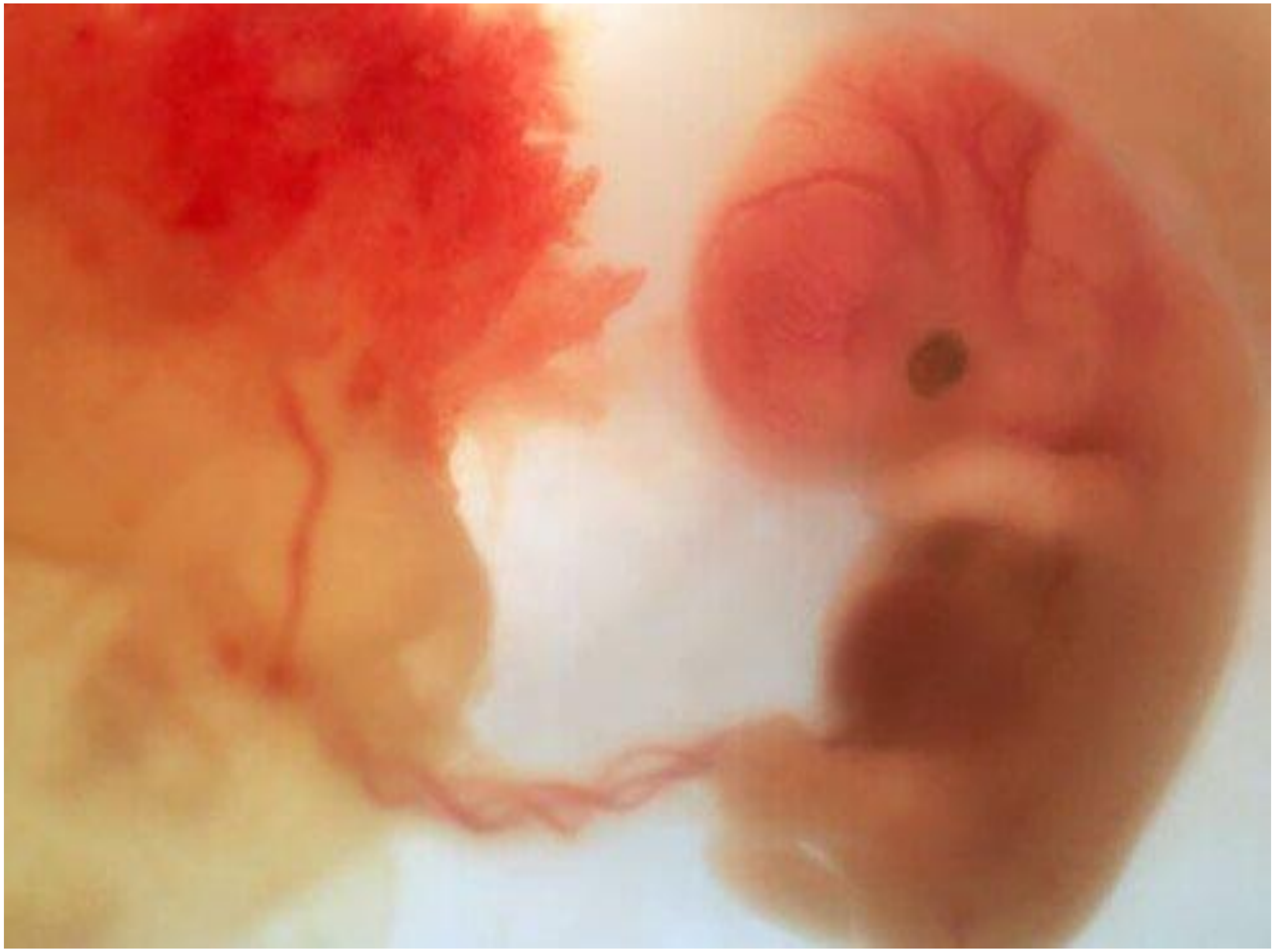
1. இரத்த அளவு அதிகரிக்கும்
2. சோர்வு, குமட்டல், மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை, நெஞ்சு எரிச்சல் , உணவு மீதான வெறுப்பு மற்றும் தலைவலி ஏற்படும்

செய்யக்கூடியவை:

1. நன்கு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்

2. வாந்தி இருப்பின் 2மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை உணவு சிறிதுசிறிதாக எடுத்துக்கொள்ளவும்

3. பிடித்தமான உணவை எடுத்துக் கொள்ளவும்.



3. மூன்றாவது மாதம்:

1. குழந்தையின் வளர்ச்சியில் முகத்தில் மூக்கு, காது, உதடு, நாக்கு, உருவாக ஆரம்பிக்கும். ஈறுகளுக்கு அடியில் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். அசைவும் ஆரம்பிக்கும்.

2. குழந்தையின் இதயத்துடிப்பை உணர முடியும்.

3. குழந்தையின் எடை 30 கிராம், உயரம் 3’’ இருக்கும்.

தாயின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

1. 2 கிலோ அதிகரிக்கும்
2. சிலருக்கு உடல் எடை குறையவும் வாய்ப்புண்டு
3. முகத்தில் மகிழ்ச்சி சார்ந்த ஒரு பொலிவு, வசீகரம் அதிகரிக்கும்.

செய்ய வேண்டியவை:

1.கால்சியம் சார்ந்த உணவுகளை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளவும். இது குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

2. 13 வது வாரத்தில் மரபு அணுசார்ந்த சோதனையை மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

3.வயிறு, இடுப்பு பகுதிகள் பெரிது ஆகும்(பருமனாகும்) என்பதால் தளர்வான ஆடைகளை அணிய வேண்டும் (பருத்தி ஆடைகளை அணிவது நல்லது).

4. நான்காவது மாதம்:

குழந்தையின் நஞ்சுக்கொடி மற்றும் அனைத்து உறுப்புகளும் தோன்றியிருக்கும். பாலின உறுப்புகள் வளர ஆரம்பிக்கும். பனிக்குட நீருக்குள் தூங்குவதும், விழிப்பதும் நடைபெறும். வெளிப்புற சத்தத்தை கேட்கும்.

குழந்தையின் உயரம் 5 அல்லது 6 இஞ்ச் இருக்கும். எடை 110 கிராம் முதல் 120 கிராம் வரை இருக்கும்.

தாயின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

சிசு அசைவினை உணரலாம்.

வயிறு பெரிதாக ஆரம்பிக்கும். இரத்த குழாய்கள் அதிகளவில் இருக்கும். முகம் கறுப்படையும். இதய துடிப்பு அதிகளவில் இருக்கும்.

செய்ய வேண்டியவை:

1. உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். இதனால் தாய் சேய்க்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.
2. சிந்தனையை தூண்டும் நல்ல புத்தகங்களை வாசித்தல்
3. நேரம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்
4. இனிமையான பாடல்களை கேட்கலாம்.

5. ஐந்தாவது மாதம்:

குழந்தைக்கு கண், இமை, முடி வளர ஆரம்பிக்கும். இதயத்துடிப்பை ஸ்டெதஸ்கோப் மூலம் கேட்க முடியும். எலும்புகள் வலுவடைய ஆரம்பிக்கும். இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கும். சிறுநீரகம் அதிக ஆற்றலுடன் செயல்படும். குழந்தையின் வளர்ச்சி 8 முதல் 12 இஞ்ச் உயரமும் எடை ½ கிலோவும் இருக்கும்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றம்:

1. 5-வது மாதம் கார்ப்பகாலத்தின் மையப்பகுதி. அதனால் வாந்தி, குமட்டல் குறையும். சாப்பிட்டவுடன் நெஞ்சி எரிச்சல், செரிமானம் சீராகும்..
2. இடுப்பு வலி, மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இடுப்பு எலும்பு தளர்வாக இருப்பதால் வலி இருக்கும்.
3. வலி அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும். பால் சுரப்பில் மாற்றம் ஏற்படும்.

செய்ய வேண்டியவை:

1. குழந்தையின் உள்ளுறுப்புகளில் குறைபாடு ஏதும் உள்ளதா என்று கண்டறிய வேண்டும்.
2. ரத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

3. நார்சத்து உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் உண்ண வேண்டும். இதனால் மலச்சிக்கலை தவிர்க்கலாம்.
4. தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

6-வது மாதம் குழந்தையின் வளர்ச்சி:

1. குழந்தைக்கு சுவை, தொடு உணர்வு தோன்றும்.
2. சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள ஒலிக்கு ஏற்ப அசையத் தோன்றும்.
3. கண், இமை அசைவு தோன்றும் குழந்தையின் எடை 400-650 கிராம் வரை இருக்கும். உயரம் 11-14 இஞ்ச் ஆக இருக்கும்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

1. கர்ப்பப்பை பெரிதாக இருக்கும் போது இடுப்பு எலும்பில் அழுத்தம் ஏற்படும்.
2. குழந்தையின் அசைவுகளை உணரமுடியும். தாயின் எடை அதிகரிக்கும்.
3. முதுகுவலி, நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படும்.

கவனத்தில்:

1. 36 வது வாரத்திற்கு முன் பிரசவம் ஏற்பட்டால் குறை பிரசவம் எனப்படும். இந்த மாதத்தில் குறை பிரசவம் ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

7-வது மாதம் குழந்தையின் வளர்ச்சி:

மூளை வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கும், இருள் வெளிச்சத்தை சிசு உணரும், கல்லீரலும், நுரையீரலும் வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டே இருக்கும்.

நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் மேம்படும். குழந்தையின் நாக்கில் சுவை அரும்புகள் தோன்றும். குழந்தையின் உயரம் 15-17இஞ்ச் இருக்கும். எடை 1.3கிலோ எடை இருக்கும்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

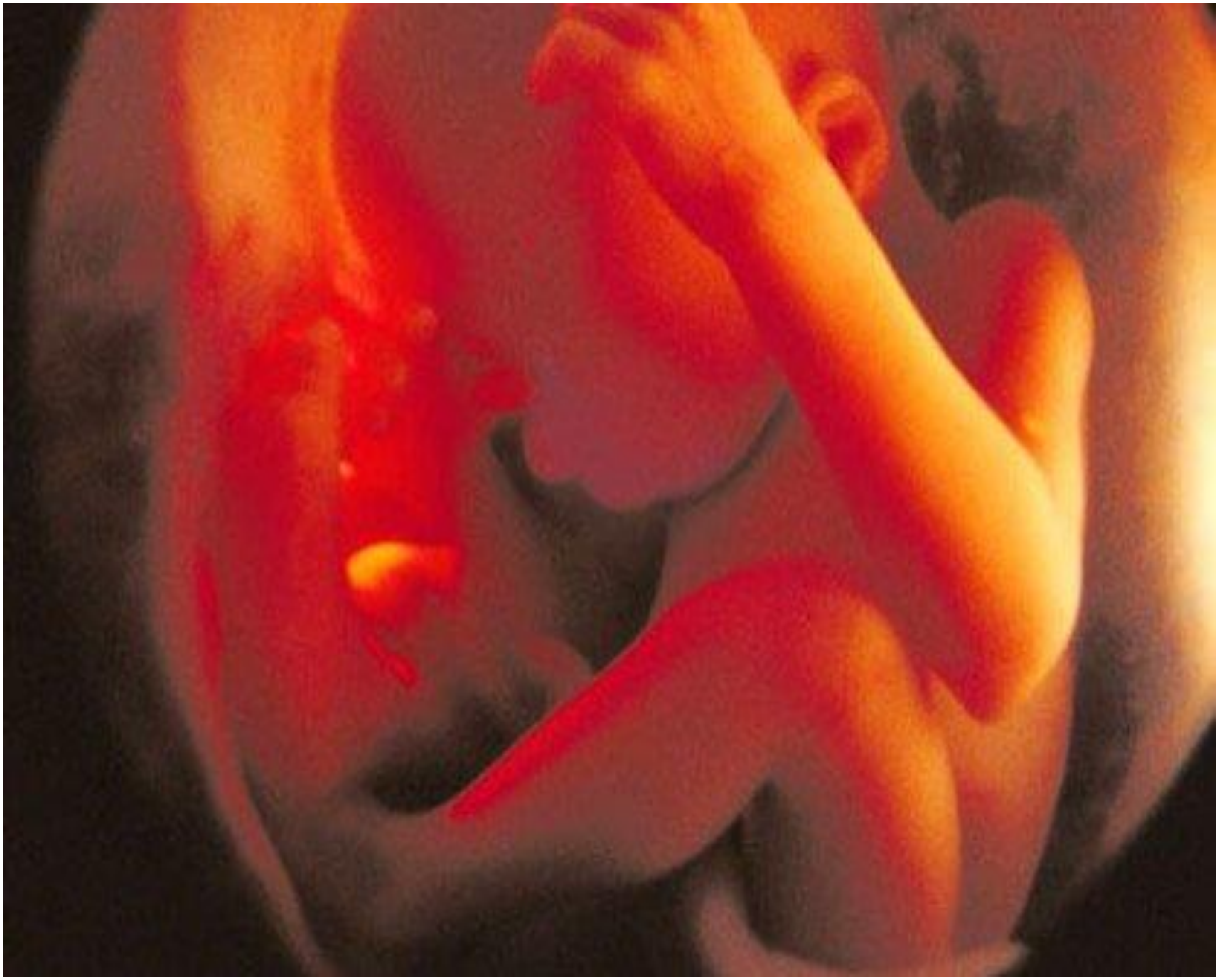
1. தூக்கமின்மை, மூச்சுத் திணறல், கால் வலி இருக்கும்.
2. கர்ப்பபை பெரிதாவதால் வயிற்று பகுதி விரிவடைய துவங்கும். இதனால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் ஏற்படும்.
3. முதுகுவலி, மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

செய்ய வேண்டியவை:

1.பிரசவம் பற்றிய விழிப்புணர்வு வேண்டும்.

2.நல்ல புத்தகங்கள் வாசித்தல் வேண்டும்.

3.மனதில் பிரசவம் பற்றிய பயம் இருத்தல் கூடாது.



8-வது மாதம் குழந்தையின் வளர்ச்சி:

1. குழந்தையின் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலம் வளர்ச்சி அடையும்.

2. ஐம்புலன்களும் வளர்ச்சி அடையும். வயிற்றின் மேல் தோல் வழியாக ஊடுருவும் வெளிச்சத்தை குழந்தை உணர முடியும்.

3. தினமும் குழந்தை இரவையும், பகலையும் உணர முடியும்.

4. குழந்தையின் எடை 2.5 கி.கி உயரம் 45 செ.மீ ஆக இருக்கும்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

1. பொய்யான பிரசவ வலி ஏற்படும் குழந்தையின் சுழற்சி உணர முடியும்
2. சோர்வு, நெஞ்சு எரிச்சல், மலச்சிக்கல், கால்வலி, தூக்கமின்மை ஏற்படும்.
3. பொய்யான பிரசவ வலி ஏற்படும் போது (பாட்டி) வைத்தியம் செய்யலாம்.

செய்ய வேண்டியவை:

இரத்தத்தில் சிறுநீர், இரத்த சிவப்பணு சோதனை செய்ய வேண்டும். பிரத்தியேக உடற்பயிற்சி, சிறுசிறு வீட்டு வேலை, நடைபயிற்சி செய்வது பிரசவத்தை எளிதாக்கும்.

9. ஒன்பதாவது மாதம் குழந்தையின் வளர்ச்சி:

குழந்தையின் வளர்ச்சி 46 செ.மீ உயரமும், 2.700 கி.கி எடையும் இருக்கும். 37வது வாரத்தில் நுரையீரல் முழு வளர்ச்சி அடைந்திருக்கும்.

குழந்தையின் தோலை சுற்றி மெல்லிய ரோமம் மறைந்துவிடும் 40 வது வாரத்தில் குழந்தை வெளியே வர ஆரம்பிக்கும்

பிரசவலி

கருப்பையில் தசைகள் இறுகும், தசை நீடித்து வலி கடுமையாகவும் இருக்கும். முதுகின் கீழ்ப்பகுதி வலி ஏற்படும். பிறப்பு உறுப்பில் ரத்தகசிவுடன் கூடிய திரவம் வெளிப்படும், பனிக்குடம் உடைய ஆரம்பிக்கும். வலி ஏற்பட்டவுடன் மருத்துவமனை செல்வதால் பிரசவ நேர அவசர நிலையைத் தவிர்க்க முடியும்

ஊனத்தை கண்டறியும் முறைகள்

1. பார்வையில் வித்தியாசம் இருந்தல்
2. கேட்கும் திறன் இல்லாமல் இருந்தல்.
3. பேசும் திறனில் ஏற்படும் மாற்றம்.
4. உடல் உறுப்புகள் இயற்கை அமைப்பில் இருந்து மாறுபட்டு இருந்தல்.
5. வயதிற்கு ஏற்ற மனவளர்ச்சி இல்லாமல் இருந்தல்.

ஊனத்தை தடுக்கும் பொதுவான முறைகள்

1. மரபு சார்பான ஊனங்கள் ஏற்படாமல் தடுக்க,

மாமன் மகன், அத்தை மகள், தாய்மாமா என்பது போன்ற நெருங்கிய இரத்த உறவில் திருமணம் செய்வது.

மதுபானம் அருந்துவது தவிர்க்க வேண்டும்.

18 வயதிற்கு முன்பும், 35 வயதிற்கு பின்பும், திருமணம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

கர்ப்பகாலத்தில் தவிர்க்கவேண்டியவை

1.காப்இபைன் (சிகரெட், காபி, டீ, மதுபானம் , புகையிலை உபயோகித்தல்)

2. தெருவோர உணவுகளை உண்ணுதல்

3. கனமான சுமைகளை தூக்குதல் , வழுக்கலான இடங்களில் நடத்தல்
4. நாற்காலியின் மீது ஏறுதல்.
5. குளிர்பானம் அருந்துதல்
6. இறுக்கமான ஆடைகள் அணிதல்.

சமுதாய விழிப்புணர்வு

மாற்றுத்திறனாளிகளின் உரிமைகள்

1. திருமணம்
2. கல்வி
3. வேலை
4. சொத்துரிமை
5. பொது இடங்களில் மாற்றுத்திறனாளிகள் சென்றுவர போதிய இடவசதி செய்தல்.
6. சமூக பங்கேற்பு: முன்னுரிமை அளித்தல்

மாணவர்களுக்கான விழிப்புணர்வு

அனைவருக்கும் கல்வி இயக்கம்
2010 - 2011

ஒருங்கிணைந்த கல்வி

ஒருங்கிணைந்த கல்வி

ஒருங்கிணைந்த கல்வி என்பது மாற்றுத் திறன் கொண்ட குழந்தையை இனம், மொழி, அறிவு திறன் என எவ்வித பாகுபாடின்றி அனைவரும் கல்வி கற்க வழிவகுக்கும் முறையே ஆகும்.

- மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளுக்கு ஏற்றவாறு வகுப்பறையை வழிவகை செய்தல் வேண்டும்.
- பிற குழந்தைகளை மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளுடன் கலந்துரையாடல் வேண்டும்.
- கற்றலில் சிரமம் இருந்தால் அவர்களின் அறிவுத் திறனுக்கு ஏற்றவாறு கற்பித்தல் வேண்டும்.
- பிற குழந்தைகள் விளையாடும் போது மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளை ஒருங்கிணைத்து விளையாடுதல்.
- பள்ளியில் நடைபெறும் அனைத்து நிகழ்ச்சிகளிலும் மாற்றுத் திறனாளி குழந்தைகளை பங்கேற்கச் செய்தல்.

நல்ல பழக்கவழக்கங்கள்

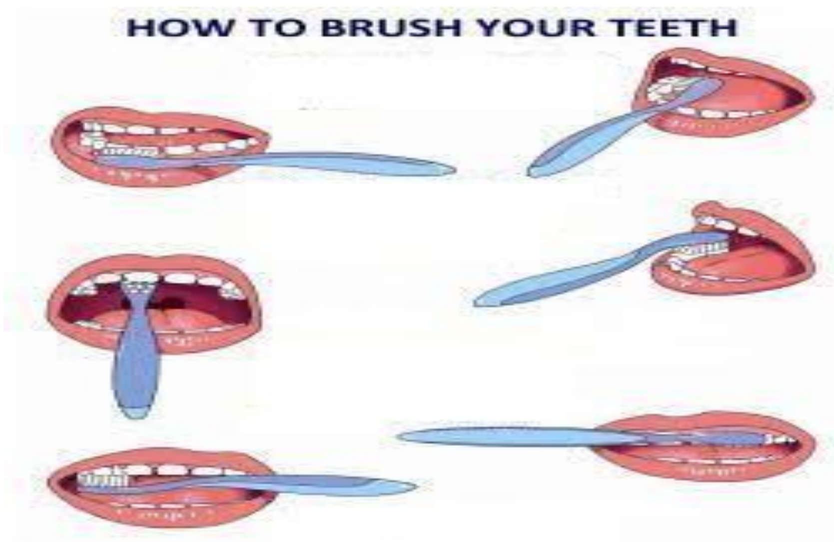
அதிகாலையில் எழுதலும், உடற்பயிற்சி செய்தலும்:

- சோம்பேறித்தனம் நீங்கும்.
- உடல் மற்றும் மனம் நாள்முழுவதும் புத்துணர்ச்சியாக இருக்க உதவுகிறது.
- இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்க உதவுகிறது.
- உள்ளுறுப்புகள் சீராக இயங்க உதவுகிறது.
- தூக்கமின்மையைப் போக்குகிறது.

பல் துலக்கும் முறைகள் மற்றும் அதன் நன்மைகள்:

- ஒருநாளைக்கு இரண்டுமுறை பல் துலக்க வேண்டும்.
- பல் பொடி உபயோகித்து பல் துலக்குதல் மிகவும் நன்று.
- வாரம் இருமுறை வேப்பங் குச்சியைக்கொண்டு பல் துலக்க வேண்டும்.
- கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

எவ்வாறு பல் துலக்க வேண்டும் ?



பற்பசையை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் ?

- (நீலம்) இயற்கை + மருந்து
- (பச்சை) இயற்கை
- (சிவப்பு) இயற்கை + இரசாயனம்
- (கருப்பு) இரசாயனம்

பற்கள் மற்றும் ஈறுகளை பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்:

- தினமும் காலையில் பல் துலக்கியதும் அரைவாய் நிறையும் அளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு கொண்டு 10-15 நிமிடங்கள் வைத்திருந்து பிறகு துப்ப வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் பொழுது பற்கள் தேய்வை அடையாமலும், ஈறுகளும், வேர்களும் உறுதி அடைகின்றன.
- இரவில் பல் தேய்த்த பிறகு கால்சியம் சத்து நிறைந்த பால், பழரசங்களை உட்கொள்ள கூடாது. அவ்வாறு செய்யும் பொழுது சத்துக்கள் பற்களில் படிந்து பலவிதமான பல் நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
- கூர்மையான பொருள்களை பற்களில் உபயோகிக்ககூடாது.
- பல் கிளிப்கள் அணிவதை தவிர்த்தல் வேண்டும். இவை முகத்தில் அமைந்துள்ள நரம்புகளிலும் மற்றும் இரத்தக்குழாய்களில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி பக்க விளைவுகளை உண்டாக்ககூடும்.

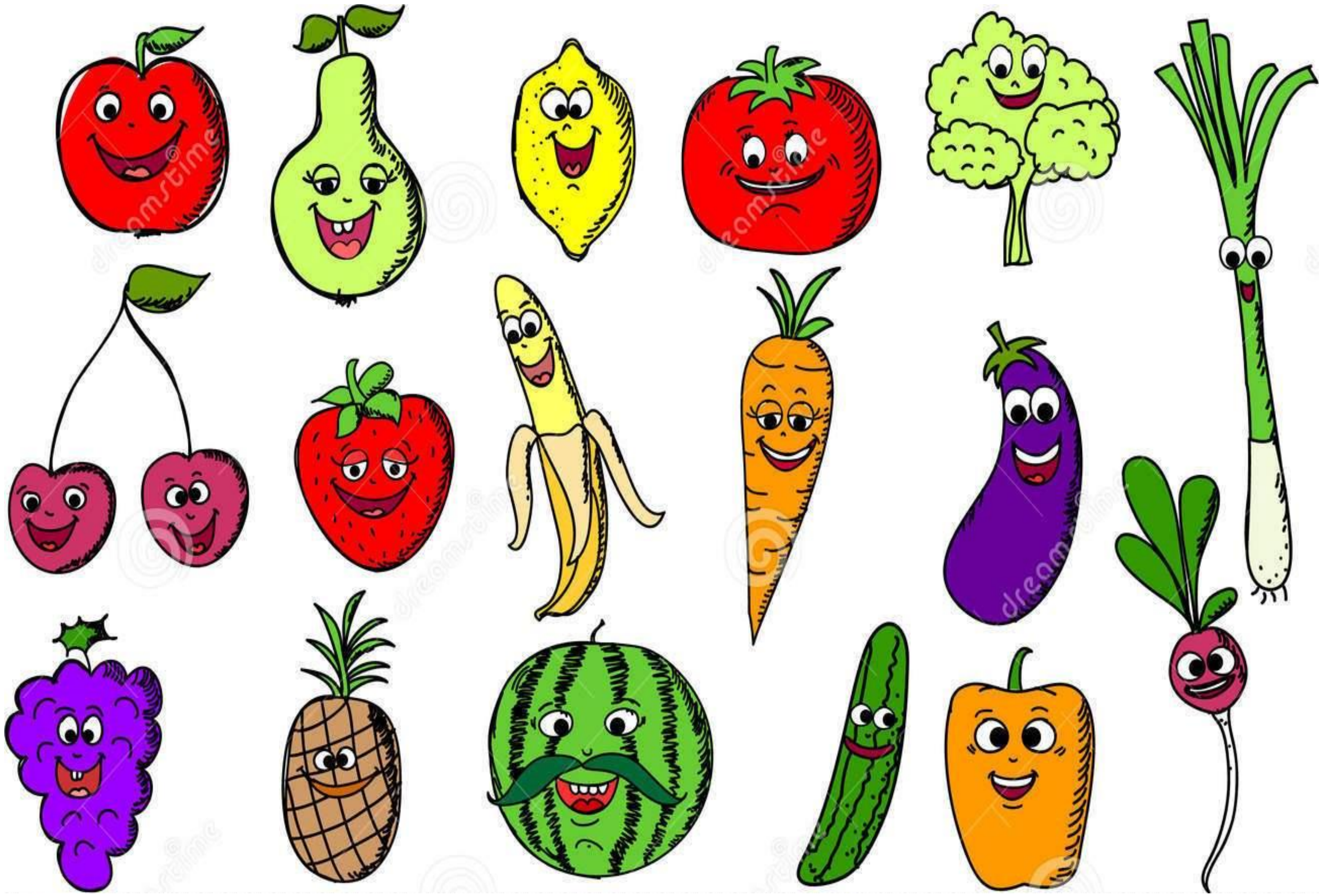
கை கழுவும் முறைகள்:

உணவு உட்கொள்ளுதல்:

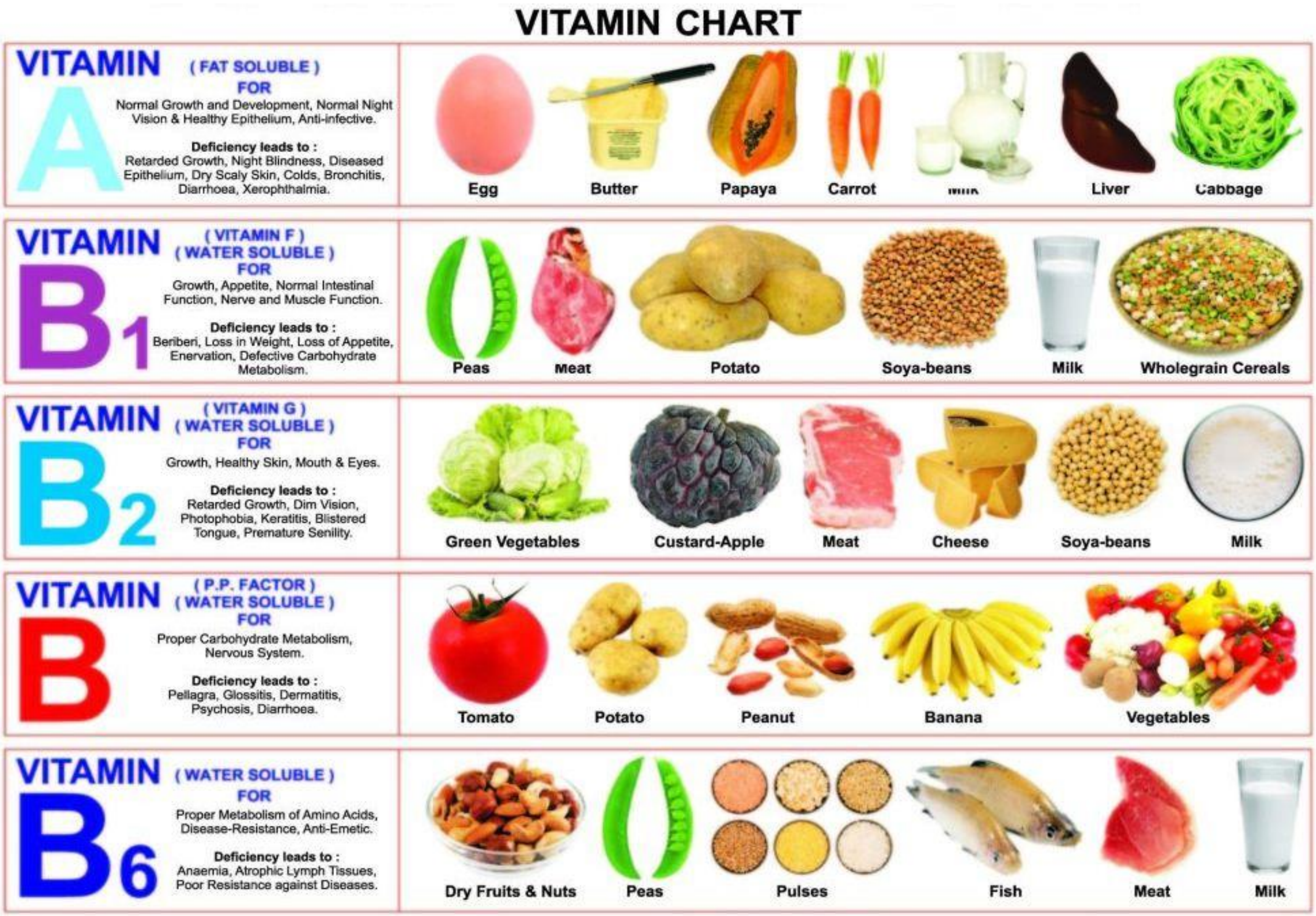
"காலை உணவை அதிகம் எடு
மதியம் உணவை மிதமாக எடு
இரவு உணவை குறைவாக எடு"

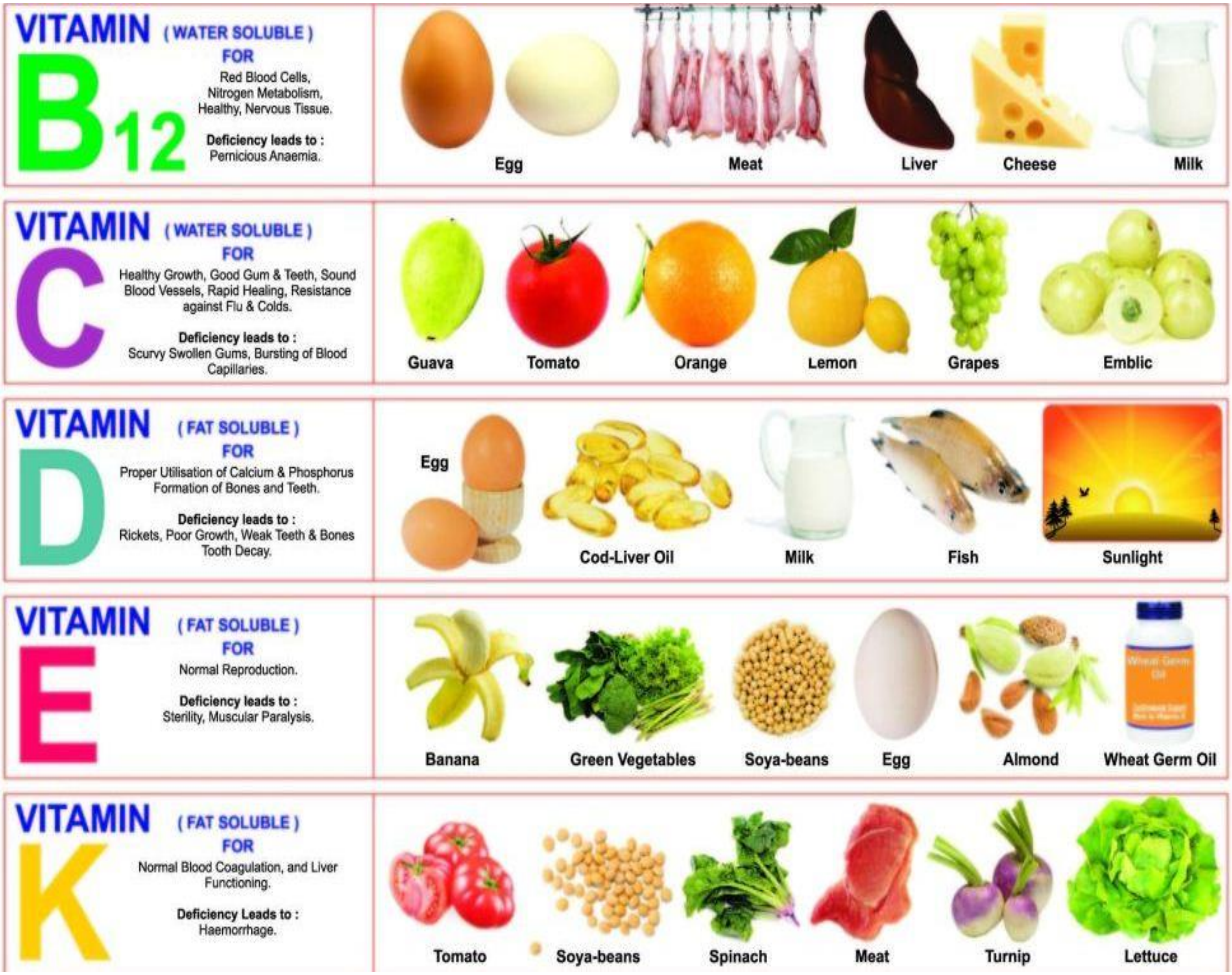
- அறுசுவை மற்றும் சரிவிகித உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- காய்கறிகள் மற்றும் பச்சைக்காய்கறிகளை அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ளுதல் அவசியம்.
- முளை கட்டிய தானியங்களை காலை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பது நல்லது.
- பசித்தபின் உணவு உண்ணவேண்டும்.
- சாப்பிடுவதற்கு அரைமணிநேரம் முன் மற்றும் சாப்பிட்ட பின் அரை மணிநேரம் கழித்து தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

allhdswallpapers.blogspot.com



வைட்டமின் குறைபாடு:


VITAMIN CHART
VITAMIN A
(FAT SOLUBLE)
FOR
Normal Growth and Development, Normal Night Vision & Healthy Epithelium, Anti-infective.
Deficiency leads to :
Retarded Growth, Night Blindness, Diseased Epithelium, Dry Scaly Skin, Colds, Bronchitis, Diarrhoea, Xerophthalmia.
Egg
Butter
Papaya
Carrot
Liver
Cabbage
VITAMIN B1
(VITAMIN F)
(WATER SOLUBLE)
FOR
Growth, Appetite, Normal Intestinal Function, Nerve and Muscle Function.
Deficiency leads to :
Beriberi, Loss in Weight, Loss of Appetite, Enervation, Defective Carbohydrate Metabolism.
Peas
Meat
Potato
Soya-beans
Milk
Wholegrain Cereals
VITAMIN B2
(VITAMIN G)
(WATER SOLUBLE)
FOR
Growth, Healthy Skin, Mouth & Eyes.
Deficiency leads to :
Retarded Growth, Dim Vision, Photophobia, Keratitis, Blistered Tongue, Premature Senility.
Green Vegetables
Custard-Apple
Meat
Cheese
Soya-beans
Milk
VITAMIN B
(P.P. FACTOR)
(WATER SOLUBLE)
FOR
Proper Carbohydrate Metabolism, Nervous System.
Deficiency leads to :
Pellagra, Glossitis, Dermatitis, Psychosis, Diarrhoea.
Tomato
Potato
Peanut
Banana
Vegetables
VITAMIN B6
(WATER SOLUBLE)
FOR
Proper Metabolism of Amino Acids, Disease-Resistance, Anti-Emetic.
Deficiency leads to :
Anaemia, Atrophic Lymph Tissues, Poor Resistance against Diseases.
Dry Fruits & Nuts
Peas
Pulses
Fish
Meat
Milk


VITAMIN (WATER SOLUBLE)
B12
FOR
Red Blood Cells, Nitrogen Metabolism, Healthy, Nervous Tissue.
Deficiency leads to : Pernicious Anaemia.
Egg
Meat
Liver
Cheese
Milk
VITAMIN (WATER SOLUBLE)
C
FOR
Healthy Growth, Good Gum & Teeth, Sound Blood Vessels, Rapid Healing, Resistance against Flu & Colds.
Deficiency leads to : Scurvy Swollen Gums, Bursting of Blood Capillaries.
Guava
Tomato
Orange
Lemon
Grapes
Emblic
VITAMIN (FAT SOLUBLE)
D
FOR
Proper Utilisation of Calcium & Phosphorus Formation of Bones and Teeth.
Deficiency leads to : Rickets, Poor Growth, Weak Teeth & Bones Tooth Decay.
Egg
Cod-Liver Oil
Milk
Fish
Sunlight
VITAMIN (FAT SOLUBLE)
E
FOR
Normal Reproduction.
Deficiency leads to : Sterility, Muscular Paralysis.
Banana
Green Vegetables
Soya-beans
Egg
Almond
Wheat Germ Oil
VITAMIN (FAT SOLUBLE)
K
FOR
Normal Blood Coagulation, and Liver Functioning.
Deficiency Leads to : Haemorrhage.
Tomato
Soya-beans
Spinach
Meat
Turnip
Lettuce

தூய்மை

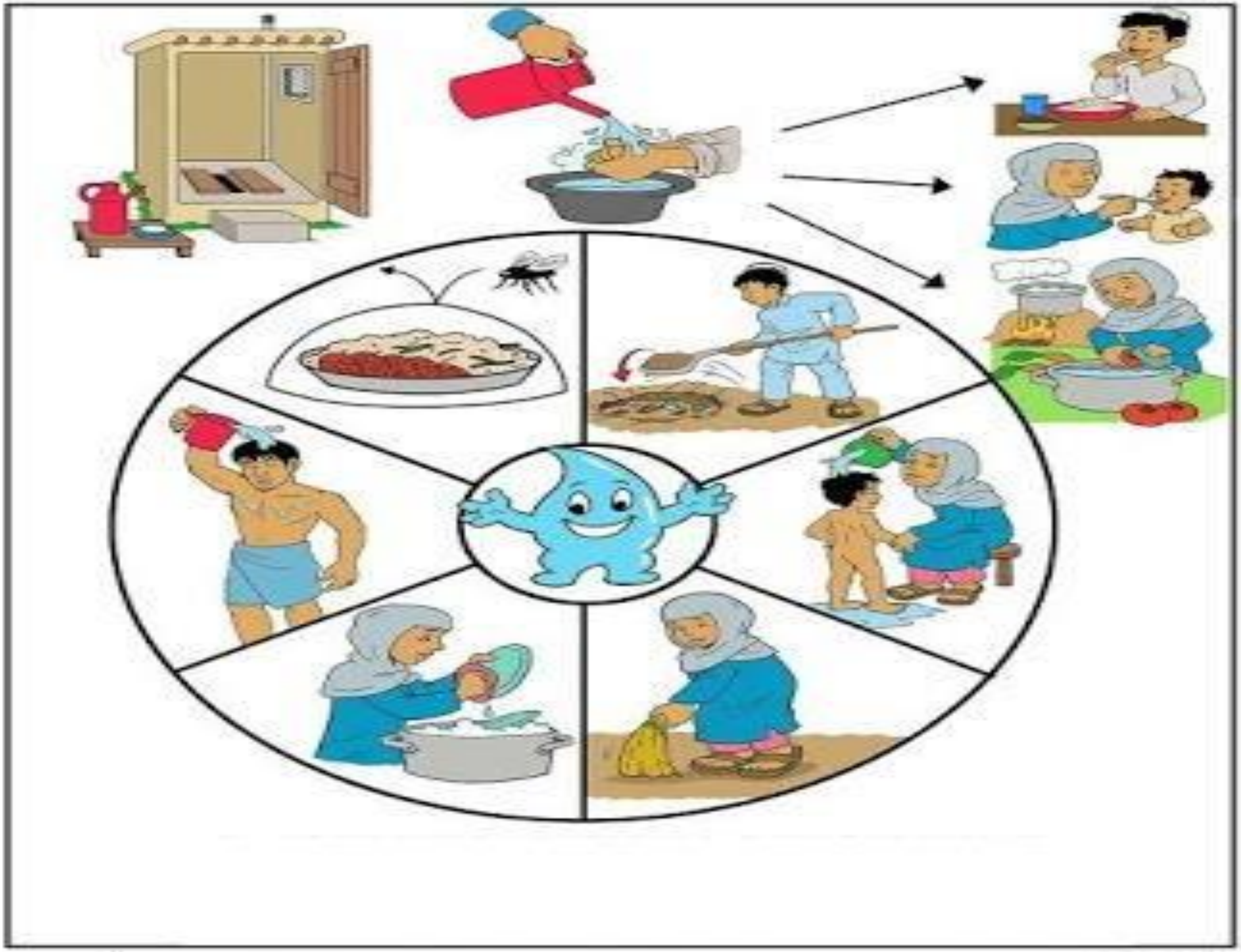
தன் தூய்மை:

தினம் இரண்டு

வாரம் இரண்டு

வருடம் இரண்டு

- வீடும் அதன் சுற்றுப்புறமும் தூய்மையாக இருந்தால் தான் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும்.
- துவைத்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.
- வாரம் ஒருமுறை நகம் வெட்ட வேண்டும்.
- வெளியே செல்லும் போதும், கழிவறை செல்லும் போதும் காலணிகளை அணிய வேண்டும்.
- பிறரின் ஆடைகளை அணியக் கூடாது.
- கழிவறைக்குச் சென்றுவந்த பின், விளையாடிய பின், சாப்பிடும் முன் கை, கால்களை சுத்தமாக சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.
- நகம் கடித்தல் கூடாது.
- ரோட்டு ஓரங்களில் தேங்கிநிற்கும் கழிவு நீர்களில் விளையாடக் கூடாது.
- உணவு பொருள்களை மூடிவைத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.



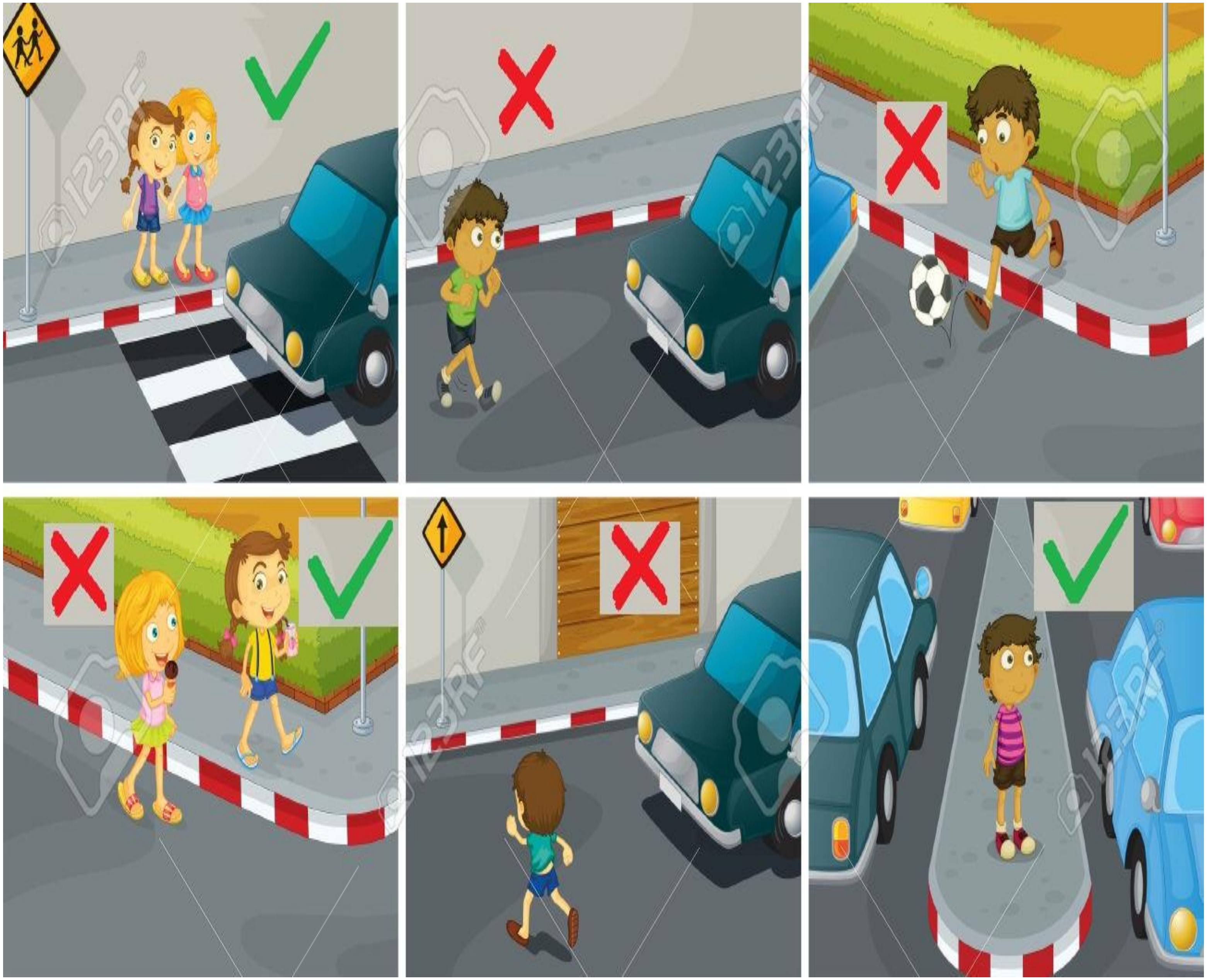
சுற்றுப்புறத் தூய்மை:

- அசுத்தமான சுற்றுச் சூழலினால் காற்று, நீர், உணவு, கொசுக்கள், ஈக்கள் ஆகியவைகளினால் பரவக் கூடிய நோய்கள் நம்மைத் தாக்க அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு.
- பொது இடங்களில் மலஜலம் கழிப்பதினால் ஈக்களினால் மற்றும் நீரினால் பரவக்கூடிய தொற்றுநோய்கள் பரவும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளது.
- ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சுகாதாரக் கழிவறை அமைப்பதின் மூலம் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ வழிவகுக்கலாம்.
- திறந்த வெளியில் எச்சில் துப்பக் கூடாது.
- பொது இடங்களில் புகை பிடிக்க கூடாது.
- குடிநீர்த் தொட்டிகளை மூடிவைத்து சுத்தமாக பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாதுகாப்பு

சாலை ஓர பாதுகாப்பு:

- சாலையை கடக்கும் போது இருபுறங்களிலும் பார்த்து சாலையை கடக்க வேண்டும்.
- சாலை விதிமுறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- சாலைகளில் விளையாடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- மித வேகம் மிக நன்று



விளையாடும் போது நினைவில் கொள்ளவேண்டியவை:

- விளையாடும் போது அதற்குத் தகுந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.
- விளையாடும் போது கண்ணாடி வளையல், கத்தி, போன்ற ஆபத்தான பொருள்களை வைத்து விளையாட கூடாது.
- மின் கம்பம், ஒயர் ஆகியவற்றின் அருகில் விளையாடும் போது கவனம் தேவை.
- எளிதில் தீ பற்றக் கூடிய பொருள்களை வைத்து விளையாட கூடாது.
- ஆள்நடமாட்டம் இல்லாத பகுதியில் விளையாடக் கூடாது.
- நின்றுகொண்டிருக்கும் வாகனங்களில் விளையாடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- உயரமான பகுதியில் இருந்து விளையாடுவது கூடாது.

சுய பாதுகாப்பு:

- பெற்றோர், ஆசிரியரின் தொலைபேசி எண் மற்றும் தன் வீட்டின் முகவரியை அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியம்.
- முகம் தெரியாத நபர்களிடம் பழகும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- அறிமுகம் இல்லாத நபர்களிடம் உணவுப் பொருள்களை வாங்கி உட்கொள்ளக் கூடாது.
- தன்னிடம் தகாத முறையில் பழகும் நபரைப் பற்றி பெற்றோரிடம் தெரிவித்தல் வேண்டும்.
- குட் டச், பேட் டச் கண்டறிதல் வேண்டும்.
- வாகனங்களில் செல்லும் போது சீட் பெல்ட் அணிவது அவசியம்.
- அணியும் ஆடைகளில் கவனம் தேவை.

12345

PHOTO
COLLADA

செய்யக் கூடியவை:

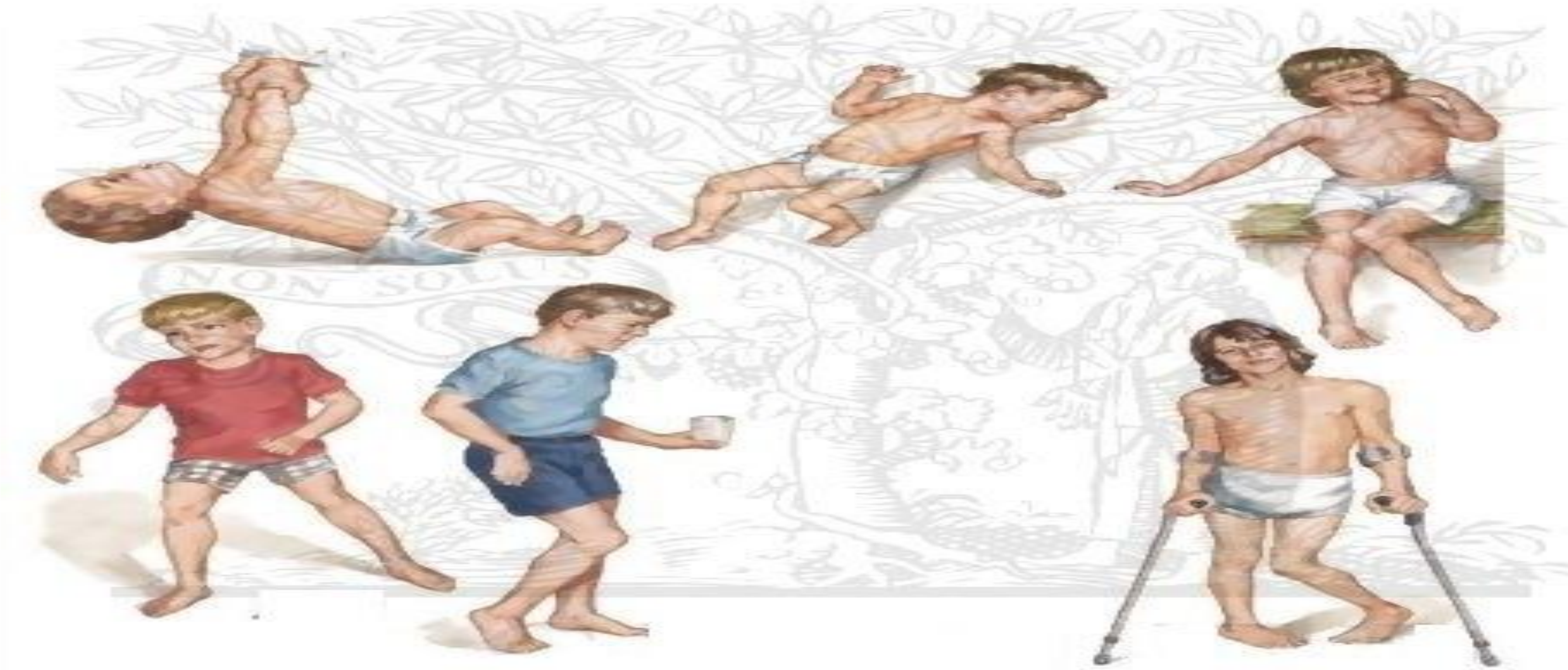
- பிறருக்கு உதவி செய்தல் வேண்டும்.
- தெய்வ வழிபாடு
- வயதில் மூத்தோர்க்கு கீழ்ப்படிதல்.
- சேமிப்பு தன்மையை வளர்த்துக் கொள்தல்.
- ஒருவரின் அனுமதி கேட்டு அவரது பொருளை எடுக்க வேண்டும்.
- எடுத்த பொருளை எடுத்த இடத்தில் வைக்க பழகுதல்,தன் தேவைகளை தானே பூர்த்தி செய்தல்.

செய்யக் கூடாதவை:

- மற்றவர் மனம் புண்படும்படி பேசாதிருத்தல்.
- மற்றவர்களை காயப்படுத்தாமல் இருத்தல்.
- திருட்டுப் பழக்கம் கூடாது.
- மொபைல் போன், வீடியோ கேம், லேப்டாப் ஆகியவற்றை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- அதிகநேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை தவிர்த்தல்.
- ஆரோக்கியம் இல்லாத உணவுப் பண்டங்களை தவிர்த்தல்.
- குளிர்பானங்கள் அருந்துவதை தவிர்த்தல்.
- போதை பழக்கவழக்கங்களை தவிர்த்தல்.
- தீய சொற்களை பயன்படுத்தாமல் இருத்தல்.

சமூக விழிப்புணர்வு

ஊனத்தின் வகைப்பாடு
தடுப்பு முறைகள்
ஆரம்பகால கண்டறிதல்



ஊனத்தைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல்:

- ஊனம் என்பது பாதிப்பு மற்றும் இயலாமையின் தொடர் நிலையே ஆகும்.
- உடல் ரீதியாகவோ அல்லது மனரீதியாகவோ குறைந்தது 40 சதவிகிதம் அல்லது அதற்கு மேல் ஒருவர் பாதிப்படைந்திருந்தால் அவரை மாற்றுத்திறனாளி அல்லது மாற்றுத்திறன் நபர் என்று அழைக்கப்படுவர்.

உடல் இயக்கக் குறைபாடு / பாதிப்பு:

- உடல் இயக்கக் குறைபாடு / பாதிப்பு என்பது எலும்பு, நரம்பு மற்றும் தசைகளின் இயலாநிலையினால் இயக்கத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு.
- இயக்கக் குறைபாட்டினால் பாதிக்க பட்டவருக்கு உடல் இயக்க அசைவுகளில் குறைபாடோ / சிரமங்களோ இருக்குமே தவிர, பெரும்பாலும் அவர்களின் அறிவு திறன் இயல்பாக இருக்கும்.
- உடல் இயக்கக் குறைபாடு என்பது ஒருவருக்கு பிறவியிலோ, கர்ப்ப காலத்திலோ, பிரசவத்தின் போதோ, வளரும் பருவத்திலோ, விபத்து மற்றும் காயம் போன்ற வெளிப்புறக் காரணிகளால் ஏற்படுகிறது.
- அரசாங்க வேலை வாய்ப்பில் உடல் இயக்க குறைபாடுடைய நபருக்கு 1% இட ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது.
- மருத்துவத்தை தொடர்ந்த மறுவாழ்வு சீரமைப்பு / அறுவை சிகிச்சை, தொடர் மறுவாழ்வு சேவை மற்றும் முறையான உதவி உபகரணங்கள் வழங்குவதின் மூலம் அவர்களை சுய சார்பு படைத்தவர்களாக மாற்ற முடியும்.

FUN

முழுமையான பார்வை இழப்பு / குறைந்த பார்வை:

- முழுமையான பார்வை இழப்பு என்பது பார்வை முழுவதிலும் இல்லாத நிலை ஆகும்.
- குறைந்த பார்வைத் திறன் என்பது 6 மி.மீ. பொருளை 4 அடி தூரத்தில் தெளிவாக பார்க்க முடியாத நிலையே ஆகும்.
- பார்வைத் திறன் பாதிப்பு பிறவியிலோ, கர்ப்பக் காலத்திலோ, பிரசவத்திலோ, வளரும் பருவத்திலோ அல்லது விபத்து, தொற்று நோய், காயங்கள் போன்ற வெளிப்புறக் காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது.
- கேட்டலின் திறனை வளர்த்தல், மிஞ்சிய பார்வை தன்மையை அதிகமாக பயன்படுத்தச் செய்தல், பிரெயில் முறையை கற்பித்தல், நடை பயிற்சி, மறுவாழ்வு பயிற்சி மற்றும் சிறப்பு உதவி உபகரணங்கள் வழங்குவதன் மூலம் அவர்களை தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுய சார்பு உடையவர்களாக்கலாம்.
- அரசாங்க வேலை வாய்ப்பில் பார்வை இழந்த மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு 1% இட ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது.
- ஒரு கண் பார்வை இழந்த நபர் மாற்றுத் திறனாளி அல்ல.
- கண்புரை நோயை தொடர் மருத்துவ சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

- வைட்டமின் - A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பார்வை இழப்பை, சரிவிகித உணவு உட்கொள்ளுவதின் மூலம் சரி செய்து கொள்ளலாம்.
- ஆரம்ப கால கண்டறிதல் மற்றும் பயிற்சியின் மூலம் பாதிப்பின் தன்மையை குறைக்கலாம்.

கேட்டல் மற்றும் பேச்சுத்திறன் குறைபாடு:

- கேட்டல் திறன் குறைபாடு இரு வகையில் ஏற்படுகிறது. ஒலி கடத்தல் இழப்பு / புலன், நரம்பு இழப்பு அல்லது இரண்டும் கலந்த நிலையில் காணப்படும்.
- கேட்டல் மற்றும் பேச்சுத்திறன் குறைபாடு பிறவியிலோ அல்லது கர்ப்பக் காலத்திலோ, பிரசவத்திலோ, வளர் இளம் பருவத்திலோ ஏற்படலாம்.
- நோயால் பாதிப்படைதல், காதில் சீழ் வடிதல், காயங்கள் போன்றவை ஒருவரின் கேட்டல் திறனை இழக்கச் செய்கிறது.
- செவிப்புலனில் ஏதாவது பழுது ஏற்பட்டாலோ, வெளியிலிருந்து வரும் ஒலி அலைகள் மூளைக்கு எடுத்து செல்லும் பாதையில் பழுது ஏற்பட்டாலோ கேட்கும் திறன் பாதிக்கப்படுகிறது.
- ஆரம்ப கால கண்டறிதல் மற்றும் பயிற்சி, காதொலி கருவி, கேட்டல் மற்றும் பேச்சு பயிற்சி, சைகை மொழி பயிற்சி போன்ற பயிற்சியின் மூலம் இவர்களை சுய சார்புடைய நபராக மற்ற இயலும்.
- இவ்வகையான குறைபாடு, உறவு முறை திருமணத்தால் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளது.
- அரசாங்க வேலை வாய்ப்பில் கேட்டல் குறைபாடுடைய நபருக்கு 1% இட ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

மனவளர்ச்சி குறைபாடு:

- மனவர்ச்சி குறைபாடு என்பது ஒரு நபர் தன் வயதிற்கேற்ப அறிவு திறன் செயல்பாடுகளில், புரிந்து கொள்வதில், தன் வயதொத்த குழந்தைகளை விட தாமதமாக செய்யும் நிலையே ஆகும்.
- மனவளர்ச்சி குறைபாடு, பிறவியிலோ, கர்ப்பக் காலத்திலோ, குழந்தை பிறக்கும்போதே, ஆரம்ப வளர் பருவத்திலோ அல்லது வேறு ஏதேனும் வெளிப்புற காரணிகளால் ஏற்படுகிறது.
- மனவளர்ச்சி குன்றிய நபரை அறிவு திறன், வயது மற்றும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப நடவடிக்கைகளின்படி லேசான, மிதமான மற்றும் கடுமையான மனவளர்ச்சிக் குன்றியோர் என வகைப்படுத்தலாம்.
- செயலை கற்றுக் கொள்ளும் முறை, அடுத்தடுத்த செயல்பாடு, கற்றுக் கொள்ள குறியீடு / குறிப்பு வழங்குதல், வெகுமதி / பாராட்டு / ஊக்குவித்தல் போன்றவை மூலம் இவ்வகையான குழந்தைகளின் மறுவாழ்விற்கு உதவ முடியும்.
- ஆரம்ப கால கண்டறிதல் மற்றும் தொடர் பயிற்சி மூலம் மனவளர்ச்சி குறைபாட்டு தன்மையை குறைக்கலாம்.

- தேசிய அறக்கட்டளை சட்டத்தின் கீழ் 18 வயதிற்கு மேல் மனவளர்ச்சி குறைபாடு உடைய நபருக்கு பாதுகாவலர் சான்றிதழ் அளிக்கப்படுகிறது.

மனநல பாதிப்பு:

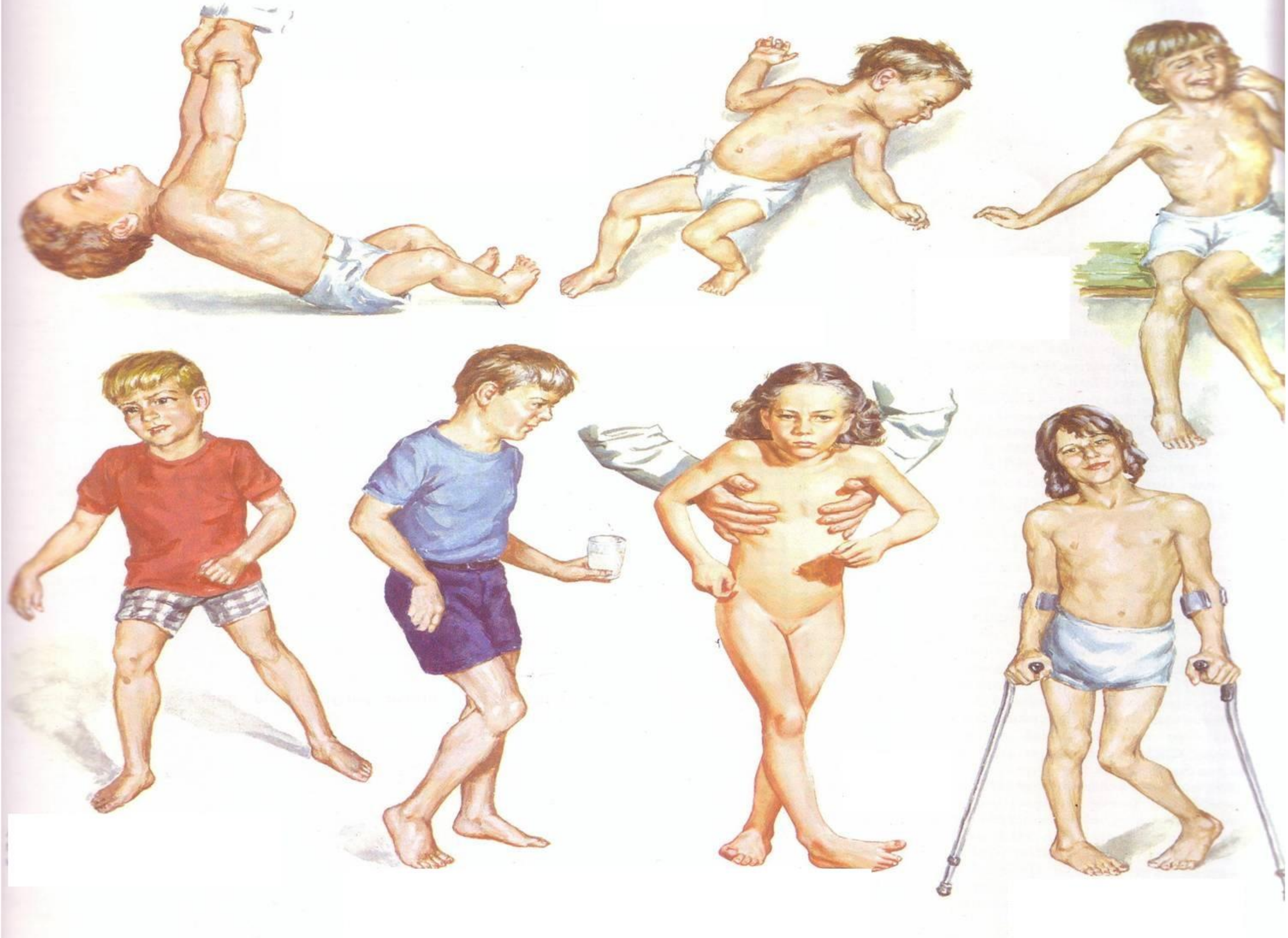
- மனநல பாதிப்பு என்பது உளவியல் மற்றும் சமூக காரணிகளால் ஏற்படுகிறது.
- மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நபர் மற்றவரைப்போல் உடல் வளர்ச்சியில் இயல்பாக இருந்தாலும் சுய சுகாதாரம், சூழ்நிலைக்கேற்ற நடத்தை போன்ற செயல்பாடுகளில் ஈடுபாடின்றி இருப்பர்.
- மனநல பாதிப்பு ஏதேனும் இருவகையில் இருக்கலாம்.
  - மனத்தளர்ச்சி (பயம், நடுக்கம், மனரீதியாக ஓய்வின்றிஇருத்தல்),
  - முதிர் மனநோய் (தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுதல், சிரித்தல், அன்றாட தேவைகளில் ஈடுபாடின்றி இருத்தல்).
- மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நபரை ஆரம்பத்தில் கண்டறிதல் மற்றும் முறையான / தொடர் மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் முழுமையாக குணப்படுத்தலாம்.
- மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நபரை புறக்கணிக்காமல் அவர்களையும், சமூகத் திறன்களையும் மேம்படுத்தும் அமைப்புகளில் சேர வழிவகை செய்ய வேண்டும்.
- மனவளர்ச்சி குறைபாடு மற்றும் மனநலம் பாதிப்பு இவை இரண்டும் வெவ்வேறானவை.

wikiHow to Know if You Are Mentally Ill

மூளைவாதம் / மூளை முடக்கு வாதம்:

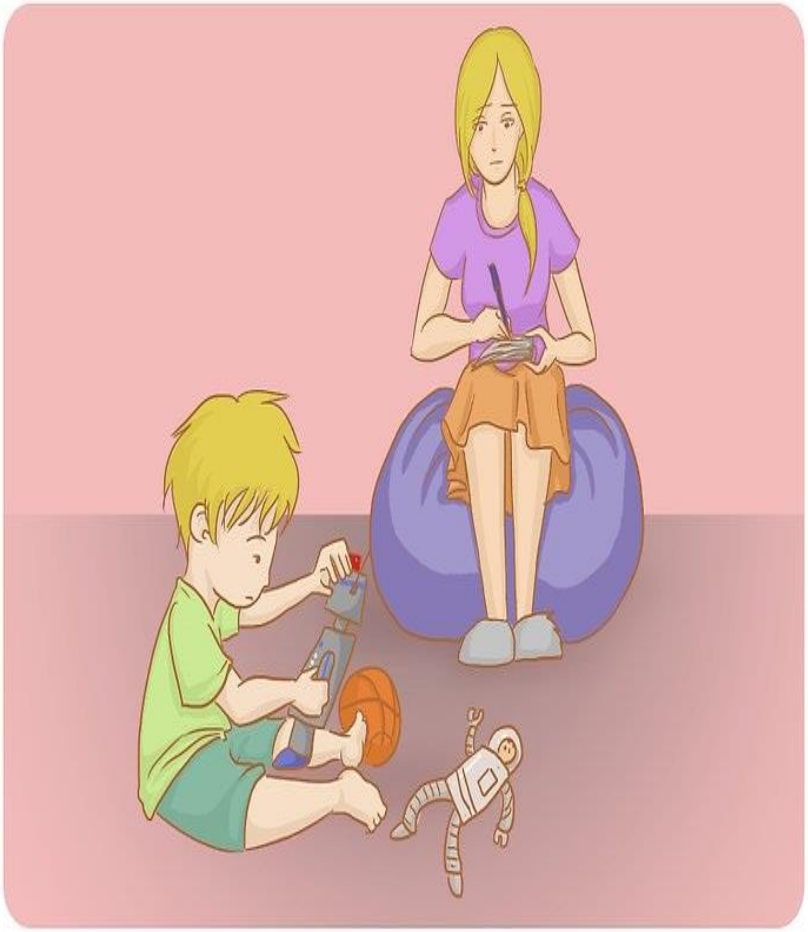
- மூளை வாதம் என்பது உடல் இயக்கங்களை / அசைவுகளை செயல்படுத்தும் மூளையின் ஒரு பகுதியின் பாதிப்பே ஆகும்
- இப்பாதிப்புகள் குழந்தை கருவில் இருக்கும் போதோ அலலது பிறந்த சில வருடங்களில் ஏற்படும்.
- மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவரை பாதிப்பின் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு ஸ்பாஸ்டிக், அத்திட்டாய்டு, அடாக்ஸிக், ஏடோனிக் என வகைப்படுத்தலாம்.
- மூளை முடக்கு வாதத்தில் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை ஆரம்ப காலத்திலே கண்டறிந்து முழு முறையான இயன்முறை மருத்துவம், மறுவாழ்வு பயிற்சிகள் மற்றும் முறையான உதவி உபகரணங்கள், தொடர் மருத்துவ மறுசீரமைக்கும் சிகிச்சை மூலம் மறுவாழ்வு அளிக்கலாம்.
- தேசிய அறக்கட்டளை சட்டத்தின் கீழ் மூளைவாதத்தில் பாதிக்கப்பட்ட 18 வயதிற்குமேல் உள்ள நபருக்கு பாதுகாவலர் சான்றிதழ் அளிக்கப்படுகிறது.
- பிறந்தவுடன் குழந்தை அழாவிட்டால் அல்லது அதிக அளவில் மஞ்சள் காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டால் இவ்வகையான பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

- கடுமையான மனவளர்ச்சி குன்றிய நபருக்கு, பார்வை இழப்பு, புற உலகு சிந்தனை, கேட்டலில் குறைபாடு, வலிப்பு, துறு துறுவென்றிருத்தல் போன்ற கூடுதலான பாதிப்பு இருக்கும்.



புற உலகு சிந்தனையற்றோர் / தற்புனையாள்வு:

- புற உலகு சிந்தனையற்ற குழந்தைகள் சமூக பழக்க வழக்கங்களில் பின்னடைவு, செய்த வேலையை திரும்பத் திரும்பச் செய்தல், மற்றவரின் முகத்தை நேராக பார்ப்பதைத் தவிர்த்தல், மற்றவரை பொருட்படுத்தாதிருத்தல் போன்ற நிலைகளில் இருப்பர்.
- ஒரு நிலைப்பட்ட கவனக்குறைவு, கவனச் சிதறல், எதிர் பாரத கோபம், உண்மையான அபாயங்களுக்குத் தேவையான பயத்தை பெற்றிருப்பதில்லை.
- இவ்வகையான பாதிப்பு கர்ப்ப காலத்திலோ, குழந்தை பிறக்கும்போதோ, ஆரம்ப வளர் பருவத்திலோ அல்லது ஆரம்ப கால வளர்ச்சி காலத்திலோ ஏற்படும்.
- புற உலக சிந்தனையால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை ஆரம்ப காலத்தில் கண்டறிந்து முழுமையான அணுகுமுறை கொண்ட மறுவாழ்வு சேவைகள், தினவாழ்வு திறன் பயிற்சிகள், சமூக தொடர்பு மற்றும் திறன் வளர்ப்பு போன்ற மறுவாழ்வு பயிற்சிகள் வழங்கலாம்.
- தேசிய அறக்கட்டளை சட்டத்தின் கீழ் 18 வயதிற்கு மேல் உள்ள புற உலகு சிந்தனையற்ற நபர்களுக்கு பாதுகாவலர் சான்றிதழ் வழங்கப்படுகிறது.



autism

ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட ஊனம்:

- ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட ஊனம் என்பது ஒரு நபருக்கு ஒன்றிற்கு கூடுதலான புலன்களில் ஏற்படும் பாதிப்போ அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட இயலா நிலையே ஆகும்.
- இவ்வகையான நபர்களுக்கு முழு அணுகுமுறையோடு கொண்ட அனைத்து மறுவாழ்வு வல்லுனர்களின் மருத்துவம் மற்றும் மறுவாழ்வு பயிற்சிகள் தேவைப்படுகிறது.
- முறையான உதவி உபகரணங்கள், தொடர் மருத்துவம், மறுசீரமைக்கும் சிகிச்சை மூலம் மறுவாழ்வு அளிக்கலாம்.
- இவ்வகையான குழந்தைகள் சுய சார்பு உடையவர்களாக செயல்படுவதற்கு பெற்றோர்களுக்கு பயிற்சி அளித்தல், வீடு சார்ந்த பயிற்சிகள் அவசியம் ஆகிறது.
- தேசிய அறக்கட்டளை சட்டத்தின் கீழ் 18 வயதிற்கு மேல் உள்ள புற உலகு சிந்தனையற்ற நபர்களுக்கு பாதுகாவலர் சான்றிதழ் வழங்கப்படுகிறது.
- ஆரம்ப கால கண்டறிதல் மற்றும் பயிற்சியின் மூலம் இவ்வகையான குழந்தைகளின் திறன்களை மேன்படுத்தி சுய சார்பு உடையவர்களாக மாற்றமுடியும்.

ஊனத்திற்கான காரணங்கள்

உறவு முறை திருமணத்தை தவிர்த்தல்:

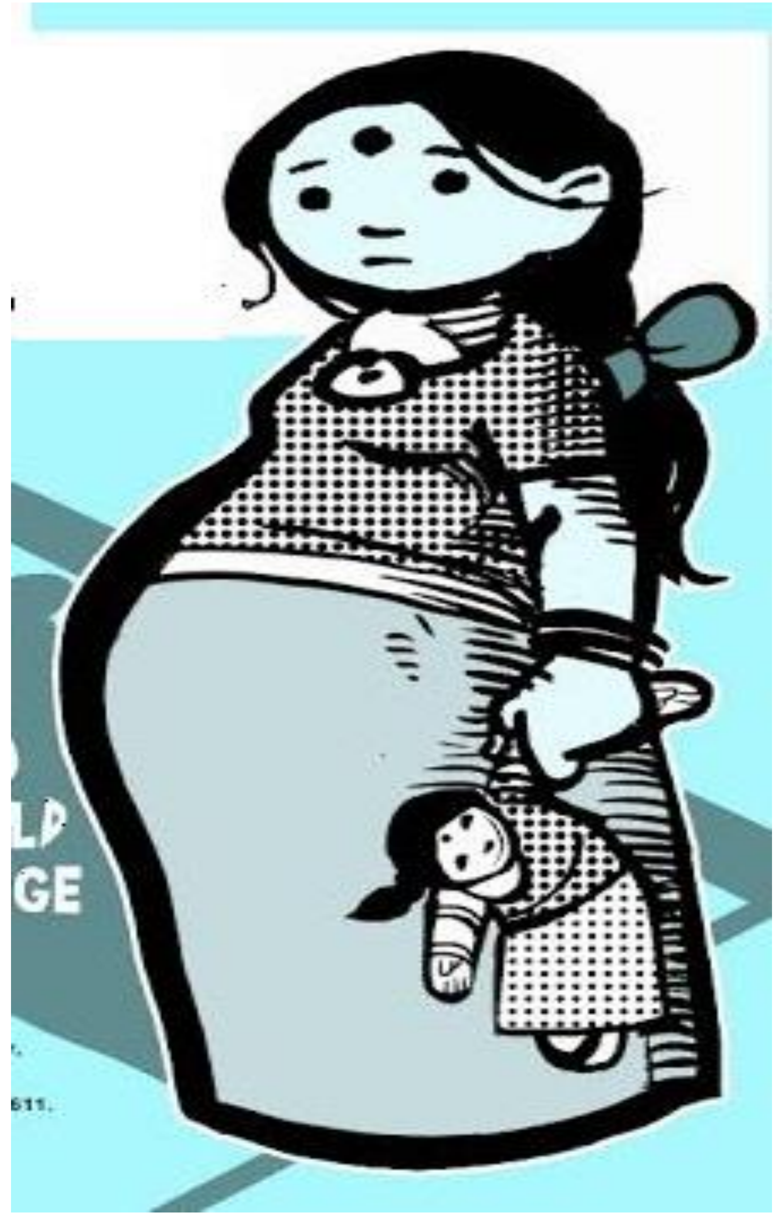
- மரபு ரீதியான ஊனம், உறவு முறை திருமணத்தால் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.
- 80% பேச்சு மற்றும் கேட்டல் குறைபாடுகள் மற்றும் பிறவி ஊனமுடைய குழந்தைகள் பிறக்க வாய்ப்புள்ளது.

- உறவு முறை திருமணத்தை தவிர்க்க முடியாத சூழலில், மருத்துவரின் ஆலோசனை மற்றும் பரிந்துரையின் அடிப்படையில் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம்.

இளம் வயது திருமணம் மற்றும் கர்ப்பம்:

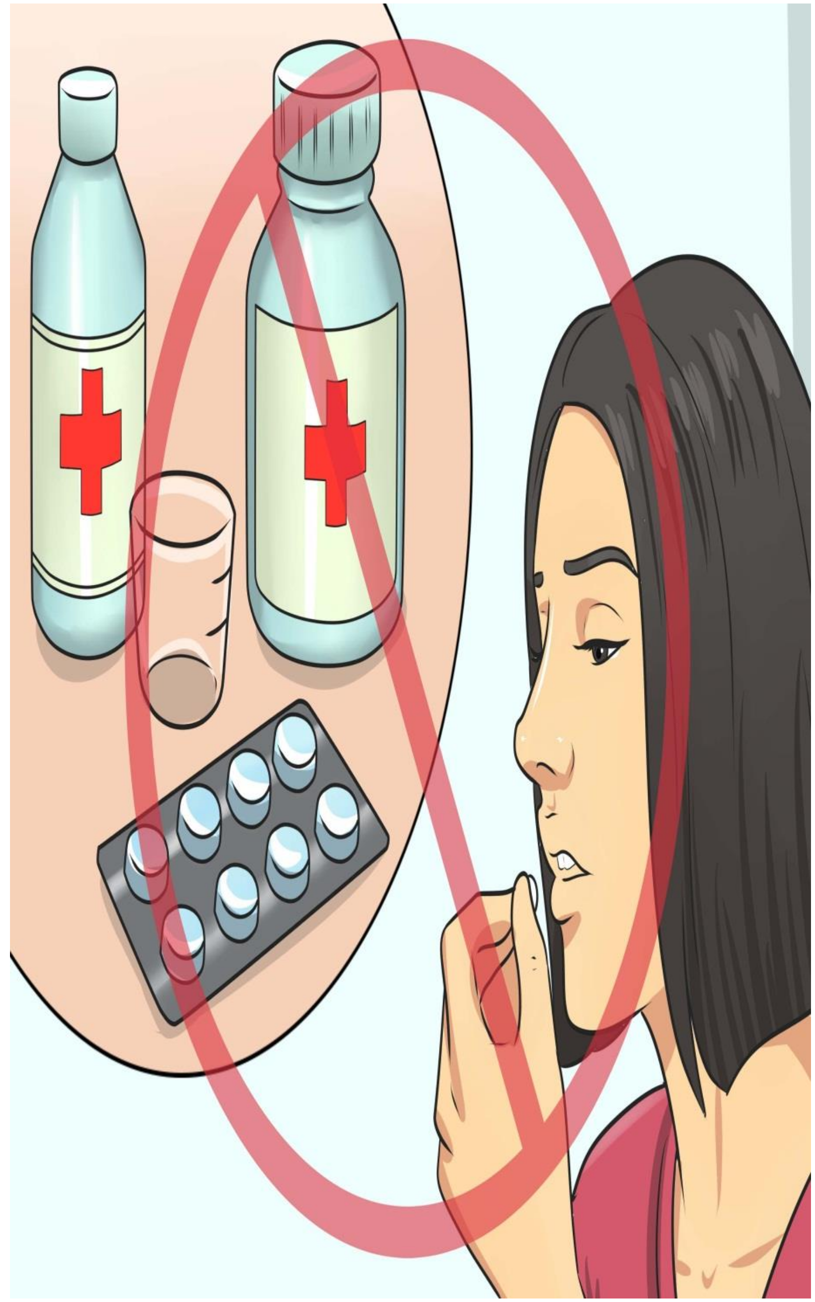
- சட்ட ரீதியாக ஆண்களின் திருமண வயது 25, பெண்களின் திருமண வயது 21. இவ்வயதில் திருமணம் செய்வதே இருபாலருக்கும் நல்லது.
- 18 வயதிற்கு முன் கர்ப்பமடைதல், கருவிலுள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் தாயின் உடல் நலத்தை பாதிக்கும்.
- கரு வளர்ச்சியின் முதல் ஆறு மாதங்கள் மிகவும் முக்கியமானது. இளம் கர்ப்பிணிகள் (18 வயதிற்குள்) அதிகமான கவனமும், மருத்துவ ஆலோசனைகளும் பெற வேண்டும்.

अ आ इ
SUDHIR SHETTY



சுயமாக மருத்துவ / மாத்திரைகள் உட்கொள்ளல்:

- கர்ப்ப காலத்தில் தானே மருந்துகளை உட்கொள்ளுவது, கருவிலுள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் தாயின் உடல் நலத்தையும் பாதிக்கும்.
- கிராமத்தில் பாரம்பரியமாக செய்யும் மருத்துவம் (அ) கஷாயம் போன்றவை கருவிலுள்ள குழந்தை மற்றும் தாயை பாதிக்கலாம்.
- பிரசவித்தப் பிறகு முறையற்ற மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதினால் குழந்தையின் உடலுக்கும் / உயிருக்கும் மோசமான நிலை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
- கருவைக் கலைக்கும் மாத்திரைகளை தானே உட்கொள்ளுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது சுயமாக மருந்துகளை உண்ணக்கூடாது.



கர்ப்பக் காலத்தில் எக்ஸ் கதிர் வீச்சுகளை தவிர்த்தல்:

- எக்ஸ்ரே மற்றும் கதிர் அலைகள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளது.
- சாயத் தொழிற்சாலை, சிமெண்ட் தொழிற்சாலை, பட்டாசுத் தொழிற்சாலை, உரத் தொழிற்சாலை போன்ற இடங்களின் பணிபுரியும் கர்ப்பிணி பெண்கள் பாதுகாப்பாகவும் அவ்வப்போது மருத்துவ பரிசோதனையும் செய்து கொள்வது அவசியமானது.
- ஊறுவிளைவிக்கும் உலோகங்கள் (துத்தநாகம், யுரேனியம்) போன்ற சூழல்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- எல்லா மருத்துவப் பரிசோதனையும் ஸ்கேன் செய்து பார்த்து கொள்ளலாம்.

கர்ப்பக் கால பாதுகாப்பு:

- கர்ப்பக் காலத்தில் கீழே விழுவது, தெரு, படிக்கட்டுகள், கழிவறை பயன்படுத்துவது போன்றவற்றில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- கனமான பொருள்களை சுமத்தல், அதிக வேலை செய்தல் போன்றவை குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும்.
- கர்ப்பக் காலத்தில் இரத்தப் போக்கு / பனிக்குடம் உடைந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.
- புகை பிடித்தல், மது அருந்துபவர் அருகில் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- தொற்று நோய்கள் வராமல் கர்ப்பிணிகள் தங்களை காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- கர்ப்பக் காலத்தில் போதிய ஓய்வு, மனதை இலகுவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சரிவிகித உணவு உண்ண வேண்டும்:

- அதிகமாக தண்ணீர் மற்றும் நார்ச்சத்துள்ள உணவை எடுத்துக்கொள்ளுவதின் மூலம் மலச்சிக்கலை தவிர்க்கலாம்.
- கருத்தரித்த நாள் முதல் பிரசவிக்கும் வரை சரிவிகித உணவு கட்டாயமாக உண்ண வேண்டும்.
- இயற்கை உணவு வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், பால் மற்றும் இறைச்சி போன்ற உணவை உண்ண வேண்டும்.
- எல்லா உணவுகளையும் பாகுபாடின்றி உண்ண வேண்டும்.
- கர்ப்பக் காலத்தில் தாய்மார்கள் 10 கிலோ எடை அதிகரிக்க வேண்டும்.
- வைட்டமின் - பி, இரும்பு சத்து மாத்திரை, போலிக் திரவ மாத்திரைகள் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவமனையில் பிரசவித்தல்:

- கர்ப்பிணிகள் மருத்துவ,மனையில் மருத்துவப் பரிசோதனையை செய்ய வேண்டும்.
- தரமான பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் மருந்து / மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- தலைப் பிரசவம், குள்ளமான கர்ப்பிணிகள், இரட்டை குழந்தை தரித்தவர், அதிக கவனிப்புடன் இருந்து மருத்துவமனையில் பிரசவம் பார்க்க வேண்டும்.

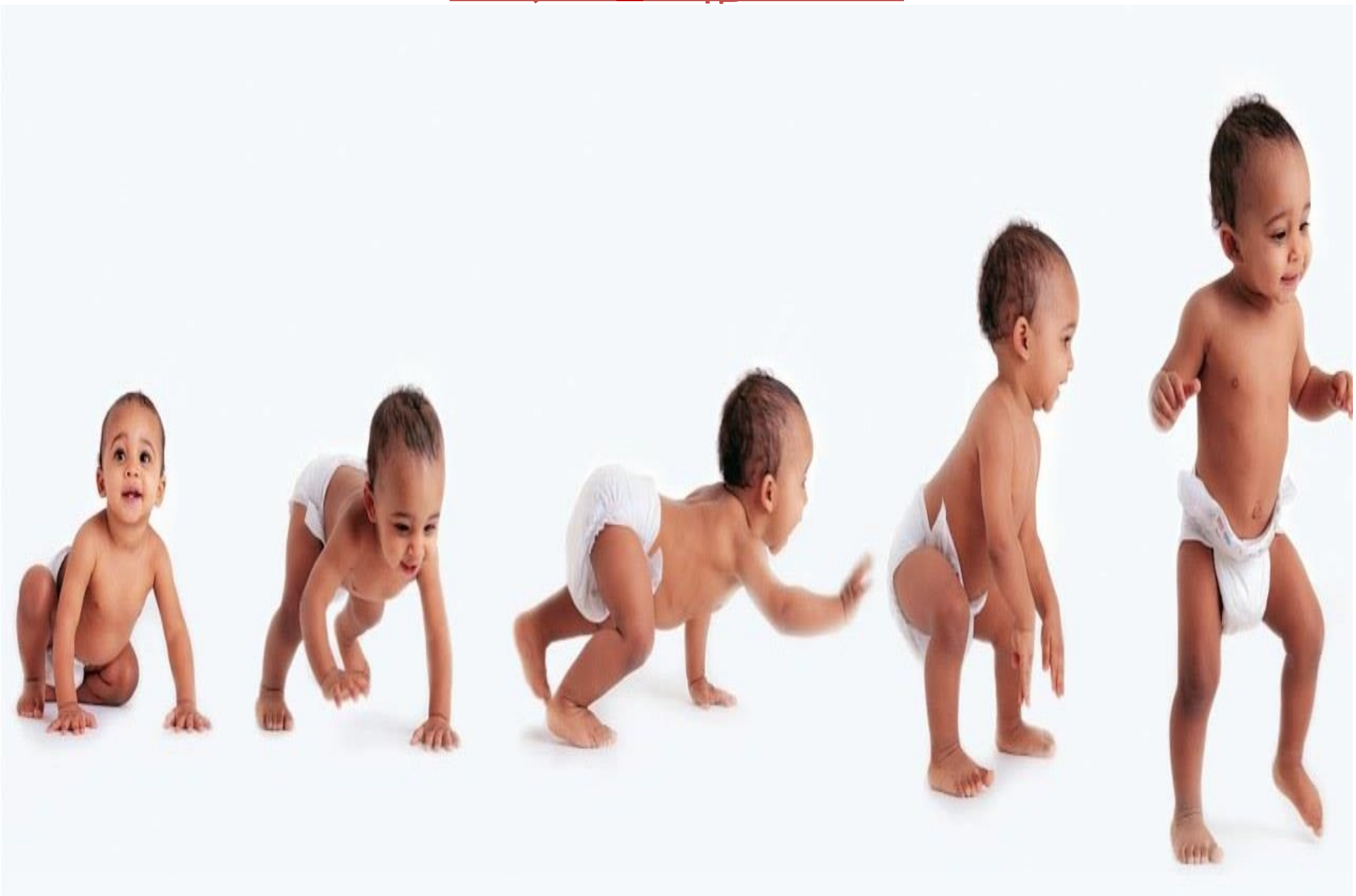
முறையான மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பூசி:

- ஒவ்வொரு 3 மாதத்திற்கும் தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு முறையும் தடுப்பூசி போடும் போதும் கட்டாயமாக எடை பார்க்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் அசைவுகளை ஒவ்வொரு மருத்துவ ஆலோசனையின் போதும் பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அவ்வப்போது பரிசோதிக்க வேண்டும்.

கர்ப்பக் கால இடைவெளி:

- குறைந்தது 2-3 வருடங்கள் இடைவெளி ஒரு குழந்தைக்கும், அடுத்த குழந்தைக்கும் இருக்க வேண்டும்.
- முதல் குழந்தை பிறந்தவுடன், உடனடியாக மறு கருத்தரித்தல், குழந்தையின் தாயையும் பாதிக்கும்.
- கருத்தடை மாத்திரை மற்றும் கருத்தடை சாதனங்களை உபயோகப் படுத்த கண்டிப்பாக மருத்துவரின் ஆலோசனைப் பெறவேண்டும். கண்டிப்பாக சுய மருத்துவம் கூடாது.

வளர்ச்சிப் படிநிலைகள்



0 – 6 மாதம்	
உடல் வளர்ச்சி	**அறிவுத்திறன் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி**
0-4 வாரம்: • பொருளுக்கு ஏற்ப கண்களை அசைத்தல். • கை, கால்களை உதைத்தல். **3-4 மாதம்:** • தலை நிற்றல். • குப்புற விழுந்து தலையை தூக்கி பார்த்தல். • பக்கவாட்டில் திரும்புதல். • பொருள்களை இறுக்கமாக பிடித்து கொள்ளுதல். **5-6 மாதம்:** • முன்பக்கம், பக்கவாட்டில் நகர்ந்து சென்று பொருள்களை எடுக்க	**0-4 வாரம்:** • தாயின் முகம் மற்றும் சிரிப்பை உணர்தல். • அதிக சத்தத்தை கேட்டு பயப்படுதல் மற்றும் அழுதல். **3-6 மாதம்:** • மழலை சப்தமிடுதல். • சிரித்தல்.

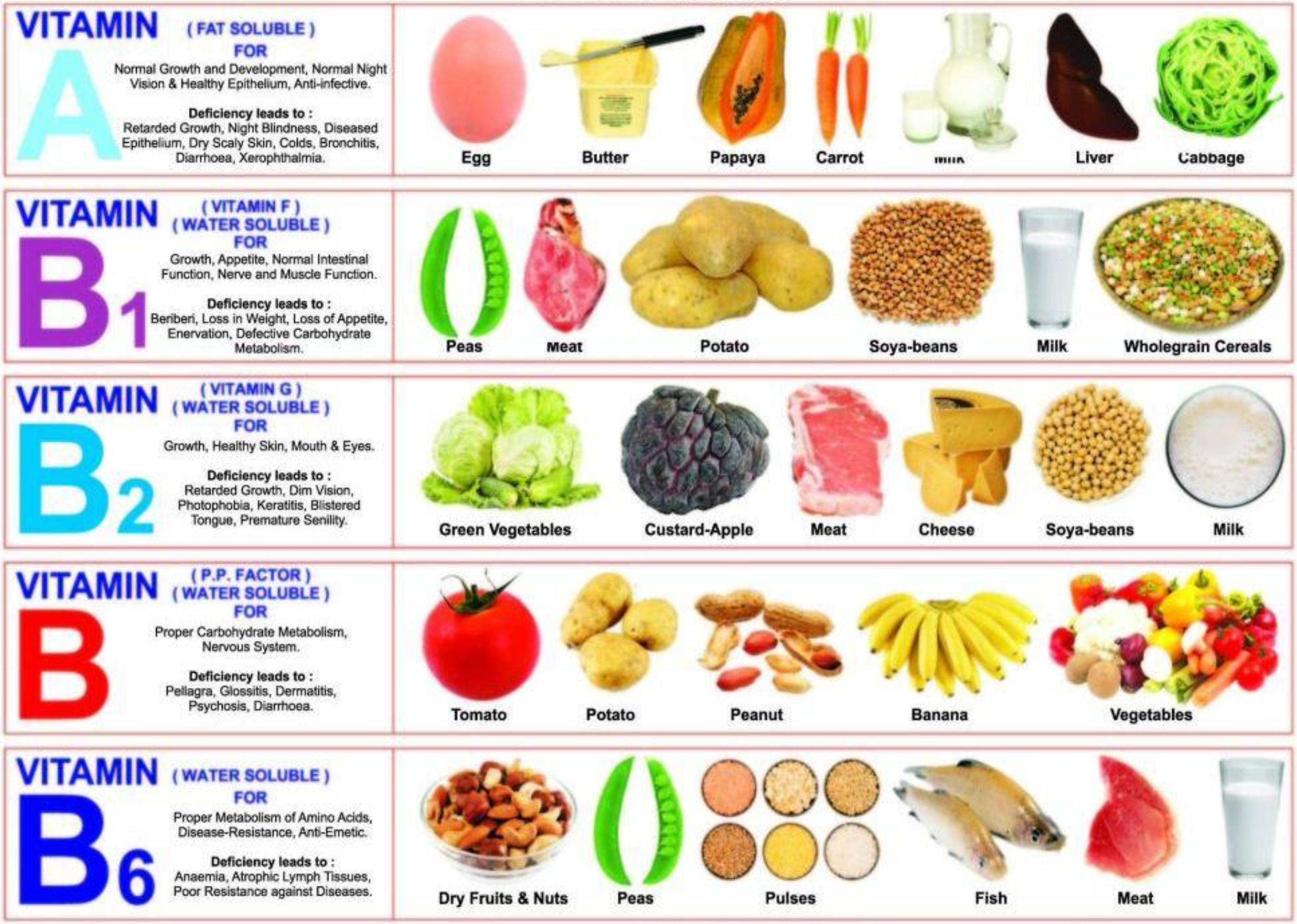
முற்படுதல். • சுழல்தல். • பொருளை எடுத்து வாயில் வைத்தல்.	
6 – 12 மாதம்	
6-9 மாதம்: • தவழ்தல். • தானாக உட்காருதல். • உதவியுடன் எழுந்து நிற்றல். • பொருள்களை ஒரு கையில் இருந்து மற்றொரு கைக்கு மாற்றுதல். • பொருள்களை வாயில் வைத்து கடித்தல்.	**6-9 மாதம்** • கண்ணாடி பார்த்து சிரித்தல். • மா மா, டா டா வார்த்தைகளை உச்சரித்தல். • தலையை அசைத்து நிராகரித்தல். • பெயர் சொல்லி அழைத்தால் திரும்பிப் பார்த்தல். • அறிமுகம் இல்லாதவர்களிடம் போக மறுத்தல். **9-12 மாதம்:** • குடும்ப உறுப்பினர்களின் சப்தத்தை அறிதல்.

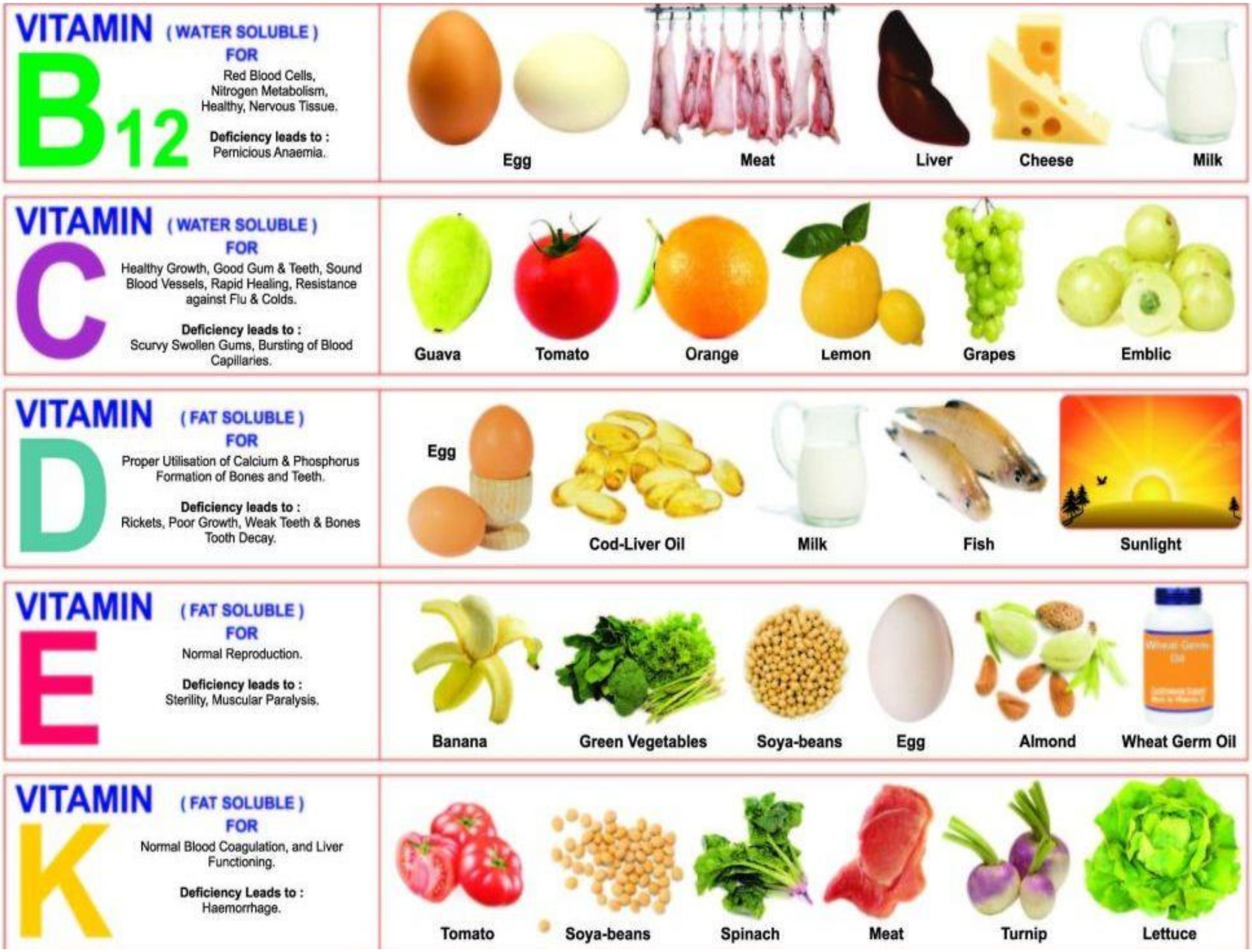
	• வித்தியாசமான அழுகையின் மூலம் கஷ்டத்தை வெளிப்படுத்துதல்.
12 - 18 மாதம்	
• தனியாக நடத்தல். • உட்கார்ந்து எந்திரித்தல் • உதவியுடன் படிக்கட்டில் ஏறுதல், குதித்தல். • பொருள்களை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்குதல். • டம்பளர் பிடித்து தானாக நீர் அருந்துதல். • கிறுக்குதல். • ஷூ, சாக்ஸ் கழற்றுதல். • புத்தகங்கத்தின் பக்கங்களை திருப்பிப் பார்த்தல். • தெரிந்த பொருள்களை கேட்கும்போது கொடுத்தல்.	• சொல்வதை புரிந்துகொள்தல் மற்றும் செய்தல். • கேட்கும் பொருள்களை சுட்டி கட்டுதல். • கேட்ட பொருள்களை தருதல். • பெரியவர்களின் செய்கைகளை திரும்பச் செய்தல். • தன்வயது குழந்தைகளுடன் விளையாட துவங்குதல். • இரு சொற்கள் உச்சரித்தல்.

• தானாக உணவு உண்ணுதல்.	
18 - 24 மாதம்	
• ஓடுதல், குதித்தல், பொருள்களை எரிதல், பெரிய பொருள்களை கையில் எடுத்துக்கொண்டு நடத்தல். • காகிதத்தை மடித்தல். • ஸ்விச் போர்டில் விளையாடுதல். • பிடித்த பொருள்களை கேட்டல்.	• அடம்பிடித்தல். • கதை கூற சொல்லுதல். • கோர்வையாக பேசுதல். • தன் பெயர் சொல்லுதல்.

வைட்டமின் சார்ட்

VITAMIN CHART




VITAMIN (WATER SOLUBLE)
FOR
B12
Red Blood Cells, Nitrogen Metabolism, Healthy, Nervous Tissue.
Deficiency leads to :
Pernicious Anaemia.
Egg
Meat
Liver
Cheese
Milk
VITAMIN (WATER SOLUBLE)
FOR
C
Healthy Growth, Good Gum & Teeth, Sound Blood Vessels, Rapid Healing, Resistance against Flu & Colds.
Deficiency leads to :
Scurvy Swollen Gums, Bursting of Blood Capillaries.
Guava
Tomato
Orange
Lemon
Grapes
Emblic
VITAMIN (FAT SOLUBLE)
FOR
D
Proper Utilisation of Calcium & Phosphorus Formation of Bones and Teeth.
Deficiency leads to :
Rickets, Poor Growth, Weak Teeth & Bones Tooth Decay.
Egg
Cod-Liver Oil
Milk
Fish
Sunlight
VITAMIN (FAT SOLUBLE)
FOR
E
Normal Reproduction.
Deficiency leads to :
Sterility, Muscular Paralysis.
Banana
Green Vegetables
Soya-beans
Egg
Almond
Wheat Germ Oil
VITAMIN (FAT SOLUBLE)
FOR
K
Normal Blood Coagulation, and Liver Functioning.
Deficiency Leads to :
Haemorrhage.
Tomato
Soya-beans
Spinach
Meat
Turnip
Lettuce

PROGRMME STRUCTURE

PRIMARY INVESTIGATOR : MR. S. SANKARARAMAN

PROJECT COORDINATOR : DR. P. RAMASUBRAMANIYAN

PROJECT ASSISTANT COORDINATOR : DR. M. SANKAR SAHAYARAJ

FIELD TEAM LEADER : 1. DR. ARAVIND BARATHWAJ

2. MR. BALA MURUGAN

FINANCE OFFICER : MR. RAJESHWARAN

OFFICE EXECUTIVE : MR. KRISHNAN

MANAGEMENT INFORMATION SYSTEM : MS. KALYANI

HOME BASED TEAM			
PHYSICAL THERAPIST	SPECIAL EDUCATOR	SPEECH TRAINER	COMMUNITY REHABILITATION WORKER
8	8	8	28

CENTER BASED TEAM				
PHYSICAL THERAPIST	SPECIAL EDUCATOR	SPEECH TRAINER	COMMUNITY REHABILITATION WORKER	CHILD FACILITATOR
2	2	2	3	3

நன்றி