

நோயாளிக ம பக கான வழிகா

ழை தக ம இள ப வ த ன களி மன பத ற



பதற ஏறா என?

பதற எப உண ச வமான ஒவைக பதற , பய அல கவைல. அ நலைக இ ஒ ெபா வான ம பொ தமான எத வனை.

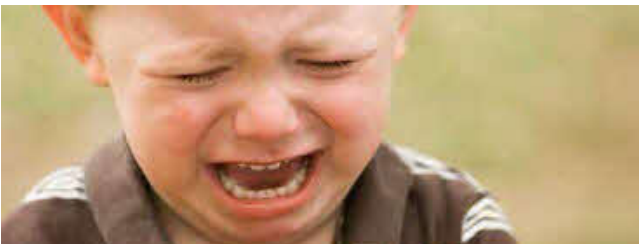
இ ப , பதற ழுதைக அல இள பவதன ஒ ப ரசைனயாக மா கற , அ ெதாட , அ க நககற , வ ரமாக உணகற ம அவகளி வா கைகய அபவ பத அல அறாட நடவ கைகளி பகே பத தைலய கற , எ கா டாக பளி ெசவ , வ ெதோழக ட ெபவ அல பாட ெசவ .

உயரிய ம உளவய , சக ம ழ ெபாற பல காரணிக பத டத பகளிக , அவற பவவன அட :

- பத பதறத வரலா , இ ஒ ழுதை அல இள பவதன பதறத அறறக இ பத கான வா ஸ ப அத கரி கற . ழுதை அல இள பவதன இ .
- மனநலை .
- க அல ெவளை சதைன (நலையை பறய மிக யதா தமான பாவைய
- பெவத பதலாக மையான அல அதக பயான பொமை பதகளி சதத) ம ெமாசமான நலைய சதத ெபாற உதவய ற சதைன றைக .

- மனஅ த நறைத வாகை அபவக , எ.கா. ெகாமை பத , ஒ யரசபவதை க ட அல அபவத அல தாக பட .
- ழுதை அல இள பவதனை ர பற கவைல கொ ட அல வமச ம அதக எத பா கைள ெகா ட ப உ பனக ட வா வ .

சமாளி தற இலாத , பதறதை நலைகைள தவ கவழிவ கற , இத வளைவாக காலபேக பதற அதகரி .





அற ற க :

ழை தக அ ல இள
ப வ த னரி ப த ற உ ண
ப வ வ ழிகளி ெ வ ளி ப :

பு த ற , ப ய , அ ல க வை ல
போ ற வ ர உ ண க .

- இதய , ேவகமான வாச ,
உ ளை கக வ ய வை ,
தை ல ற , தை ச வ றை
அ ல க த இட க
அ ல உ ண றை க ே பா ற
உ ட அ ற ற க .



- ந லை ய ப ற
எ த மை ற யான க ணி க
அ ல அ மான கை ள
செ வ உ ளி ட ெ தா ட ச யான
ம ப ய ன ற எ த மை ற
எ ண க .



- ச லை - ப ற - ட க என ப
தொ ட ச யான உ ட மா ற க
ம நட தை க . உ தார ண மாக ,
ஒ ழை த அ ல இள
ப வ த ன ச
அ ந யை ர த ளி வ ட லா
(ச லை ய ட லா) , ெ பா ே பா
காவ ப த ட தை
சவா றி ய த வ க லா அ ல
வ ப ஒ ஆ ச ரி ய
அ வ ரி ட அ ல அ வ ளி ட
கே வ ே கே ே பா றை ற
போ க லா .

பெ றை க , ப ராம ரி பா ள க ம க வ யா ள க இ த அ ற ற கை ள க வ ன த
கொ , ஆ த ரை வ வ ழ வ , இ ள த னி ந ப அ வ க எ த கொ சவா கை ள
ச மா ளி க உ த வ ஒ ம ன ன ல ந ணை ர ஈ ப வ மிக க ய .

சகசை: பதறத கயம நலையற அதயாயக (பதற தானாகேவ ேபாவ)ம வைர பா காமேலேய ந வகக படலா . இபேறசத பகளி ஒ கயமான பரேசாதென்றத பதற , ப ம வரிட ெசவ அல வ ப ஒ காச ப த ெசவ ஆகயைவ அட . இதசத பகளி , பவ சமாளி உதக பய ளதாக இ :



- ஆதரவான நப ட தன உண கைள பக கொ வ .



- ஆ த வாச , த யான அல வ பமான ெசய பா களா தனை தசை த ேபாற தள பகைள ெசவ .



- உட பய சகைள ெசவ .

- அத ற ப ட பயதை வெ ற கரமாக எத கொ வெ வைத ச தரி ப .



- நே மையான ய ேப எ.கா. “எ னா இதை ெசய ”, “நா கணி தப வ ஷயக ேமோசமாக இ கா ”.

மிக கைமயான பதற உள ழுதைக அல இள
பவதன சகசையளிபறைக ம வழிகளி கலைவைய
உளடகய :

உளவய சகசை

பதறத சகசையளி க
தனிநப அல சகசைய
பயபதலா . சலசமயகளி ,
சகசைய ேபா ப
உபனக கல ெகா ள
தைழக பகறாக . பதறதை
காரணிக ம தை
நவக பபறய தய
ணறவை வழக சகசை
உதகற . ஒ ெபாவான உளவய
சகசை அறமா ,
சமநலையான சதைன ம
நடதைறகைள ஊவகற
ம இகேம இபா
கவன ெசகற . உக
ழுதைதன பயகைள பபயாக
பாகாபான ழ
எதகொ ள வழிநடத படலா .



பம பளி ஆதர

ழுதை அல இள பவதன பதறதை சமாளி றைகைள
க கொ பயச ெச ேபா ப உபனக , வ
தோழக ம ஆசரியக வரமாக ஆதரவளி கலா . ழுதைய
பதறதை சமாளி தறைன பாதக ய ெபறோ அல
பபரசனைகைள க ெபறோக அல பற ப
உபனக சகசை ெபவ உதவயாக இ .



மக நலைய வரதை பொ, பதறத அற்றகைள றைகமக பரிரைக படலா. மகைள பற றேதேக வக அலகவைலக இதா உகழதைய மவரிடபேக. பொமையாக, ரிகொ, ஆதரவாக இபதல உகழதை உதவலா. அவரசவாகைள ஊவ, பசாதாபகொக. னைன சறயவெறகைள கொடாக, நேமைறயாக இக.



உகழதை இமவைரபாகவலை ஏறா, அவபதறத அற்றகைளகாவதாககசதேகதா, உகழதையபளி ஆலாசககளிட உகவைலகைள பற தெரிவகலா.

பளி ஆலாசகக எகசகமனநல சைவ, REACH (பத,

ஆரபகால தைல, சகமனநலத மத)

னெணகபளான, இமே ஆலாசைனம உதவயவழக.

கீதணா, ழதை எகமவமைனய உதவதயசெ உகழதையமவ, செவய அலனைகாதாரந ணரிட உகவைலகைள பற தெரிவக.



Copyright © 2024 National Healthcare Group

