

வயதானப் பெற்றோரைப் பராமரிக்கும் விஷயத்தில் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார்கள்.

எது எவ்வாறாயினும் நமக்கு வலிமையும் ஆறுதலும் தரக்கூடிய சிறந்த ஆதாரங்கள் உள்ளன. முதலில் இறைவர்தையை வாசிப்பது. அதில் உள்ள கதைகள் துயரத்தில் இருப்பவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கின்றன. அவர்களின் அனுபவத்திலிருந்தும் ஞானத்திலிருந்தும் நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம். இரண்டாவதாக இதுபோன்ற துன்பங்களையும் இழப்புகளையும் அனுபவித்த நம்முடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள், உடன்பிறந்தோர் அல்லது உறவினர்களிடமிருந்தும் நாம் ஊக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். மூன்றாவதாக, நாம் வருத்தம் அடைவதற்கும் நம்மை நாமே அனுமதிக்க வேண்டும். மேலும் இதுபோன்ற இழப்புகளைப் பற்றி நெருக்கமானவர்களோடு பேசவும் அவர்களுக்கு செவிமடுப்பதும் ஒரு ஆறுதலான அனுபவமாக இருக்கும்.

வயதானப் பெற்றோரைப் பராமரிக்கும் விஷயத்தில் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார்கள். உங்கள் வயதான பெற்றோரை அன்பு செய்யவும், ஆதரவு தரவும், பாராட்டிப் பேசி சிறந்தப் பராமரிப்பை வழங்குவதற்கும், பொறுப்புகளை நிறைவேற்றுவதிலும் ஒரு குழுவாக இணைந்துப் பணியாற்றுவதும் அடிப்படை கவனிப்பை வழங்குவதும் உண்மையில் அனைவருக்கும் ஒரு ஆசீர்வாதமாகும். வயதான பெற்றோருக்கு நாம் செய்யக்கூடிய சில நடைமுறை வழிகாட்டிகள்:

1. மனிகைப் பொருட்களை வாங்குவதற்கு உதவி செய்தல்
2. மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்த மருத்து மாத்திரைகளை வாங்க உதவுதல்
3. வெளியே செல்லும்போது அவர்களையும் வாகனத்தில் கூட்டிச் செல்லுங்கள்
4. வெளியே சென்று உணவு உண்ண அவர்களுக்கும் அழைப்பு விடுங்கள்.
5. உணவு சமைத்துச் சென்று அவர்கள் வீட்டுக்குச் சென்று அவர்களோடு உண்ணலாம்.
6. தொலைபேசி, காணொளி மூலமாக அவர்களோடு தொடர்பு கொள்ளலாம்.
7. பூங்காக்களுக்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களோடு நடக்கலாம்
8. வெளியே வீட்டுத் தோட்டத்தில் அவர்களோடு அமர்ந்து பேசலாம்.
9. குடும்ப உறுப்பினர்களோடு அமர்ந்து பழைய நினைவுகளை மீண்டும் பேசுவதன்மூலம் அவர்களுக்கு கடந்த கால இனிமையான நாட்களை நினைவுக்குக் கொண்டுவரலாம்.
10. உடன்பிறந்தோர் தங்களுக்குள் ஒரு அட்டவணை ஏற்படுத்திகொண்டு வார இறுதி நாட்களில் அவர்கள் தனிமையை உணராத வண்ணம் ஒருவர்மாறி ஒருவர் அவர்களோடு தங்கியிருக்குமாறு பார்த்துகொள்வது.

நம் அனைவருக்கும் நேரம் என்ற விலைமதிப்பற்ற பரிசு உள்ளது. நம்மால் இயன்றவரை சமரசம் செய்துகொள்ளவும், நினைவுப் படுத்திக்கொள்ளவும், மீண்டும் வாழ்ந்து பார்க்கவும், ஆசீர்வாதங்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளவும் அதற்கான வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது நம் கையில் தான் உள்ளது. நமக்கிருக்கும் வலிகள், வேதனைகள், துன்பங்கள் ஆகிய சவால்களுக்கு மத்தியில் அழகான மற்றும் அர்த்தம் நிறைந்த தருணங்களை உருவாக்குவதற்கும், கட்டியெழுப்புவதற்கு நாம் மிகுந்த திறமைகொண்டவர்கள். அதை நாம் செய்து காட்ட வேண்டிய தருணம் இது. ❖

8 & 9 ஜூலை 2023

# Newtbec

NEW WAY OF BEING CHURCH

ஆண்டின் பொதுக்காலம் 14ம் ஞாயிறு

மண்ணுவகிற்கு உப்பும் உலகிற்கு ஒளியும்:

ஒன்றிப்பு (உள்ளடக்கியது) பங்கெடுப்பு, (படைப்பாற்றல்) மறைத்தது (உறவுகளை இணைத்தல்)

மாதாந்திர கருப்பொருள்:

குடும்ப மற்றும் வயது

முதிர்ந்தவர்கள் மீது அக்கறை

மாதாந்திர நிகழ்வு:

உலக பெற்றோர் மற்றும்

முதியோர் திணம்



வயதான பெற்றோரைப்

பராமரிக்க ஒரு வழிகாட்டி

சிலருக்கு வயதாகி எல்லா நலன்களையும் அனுபவிக்க ஆசீர்வதிக்கப்பட்டாலும், வேறுசிலர் நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், ஞாபகமறதி ஆகியவற்றால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். வயவதான பெற்றோரைப் பராமரிக்கும் சுமையால், உணர்வு பூர்வமாக அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர், இது பல வேளைகளில் கடந்து செல்ல முடியாத அளவுக்கு எப்படியென்றால், உலகத்தின் எடையையே நம் தோள்களில் வைத்திருப்பது போல அவ்வளவு சுமையாக இருக்கும்.

தயாரித்தவர்கள்:  
அருள்பணி நிலையம் சகலா  
(மாநகராட்சி மன்றலய பணிக்குழு)  
மின்னஞ்சல்: mentalheath@archild.org  
தீருதல்:  
அருள்பணி யுஜின்  
இயக்குனர் மாநகராட்சி  
மையப்பணி மையம் (API)  
மின்னஞ்சல்: apidirectorl@gmail.com  
INTERNAL CIRCULATION ONLY  
BUL 28/2023