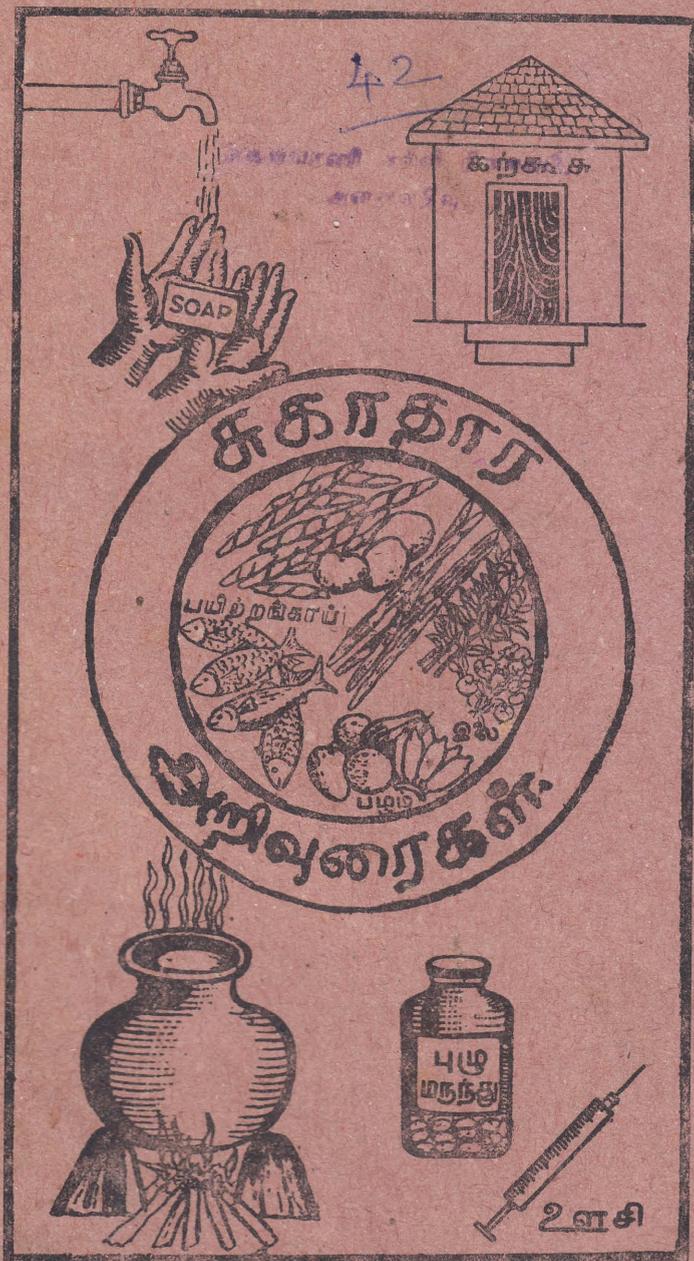


யாழ். வைத்திய சங்கத்தால் வெளியிடப்படும்



தலைவரணி கல்வி நிசையம்.
அளவைதவு.

42

யாழ். வைத்திய சங்கத்தால் வெளியிடப்படும்

சுகாதார அறிவுரைகள்

மதிப்புரிமையுடையது :

யாழ். மருத்துவ சங்கம்
அரசினர் வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்

விலை ரூபா 2/50

அறிமுகம்

ஒரு நோயாளிக்கு அவரது நோயைப்பற்றி அறிவுரை கூறுவது ஒரு மருத்துவரின் மிக முக்கியகடமையாகும். அப்போதுதான் அந்த நோயாளி தனது நோயிலிருந்து விரைவில் குணமடைவதற்கு ஒத்துழைப்பு தரமுடியும், அத்துடன் அந்த நோய் மீண்டும் அவரைப் பாதிக்காமல் அவர் தனது வாழ்க்கையை அமைக்கவும் முடியும்.

நோய் வந்த பின் அதைத் தணிப்பதிலும் பார்க்க, நோய் வராமல் தடுப்பதே மிகவும் சிறந்த முறையாகும், இதற்கு மிக முக்கியமான சுகாதார அறிவை எல்லோரும் பெற்றிருக்க வேண்டும். அந்த அறிவை பொதுமக்கள் அடைவதற்கு மருத்துவர்கள் போதிய போதனை செய்வதில்லை, இது பொதுவான ஒரு குற்றச்சாட்டு. தமக்கு இந்த சுகாதார போதனைக்கு வேண்டிய நேரம் இல்லை என்பது மருத்துவர்கள் கூறும் காரணம், இந் நிலையை சீர்படுத்தும் வகையில் இந்த நூல் வெளிவருகின்றது. ஒரு பெரிய வைத்தியசாலையில் சேர்ஜன் முழு நேரம் கடமை புரியும் ஒருவர், நோய் தடுப்பிற்கு முதலிடம் கொடுத்து, அத்தியாவசியமான அறிவுரைகளை எழுதியிருக்கின்றார்,

இந்த நூலைப் படிப்பவர்கள், தமது சொந்தப் பிரச்சினைகள் இதில் அடங்கி இருப்பதை உணர்வர். தமிழிலே ஞானத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளும் மக்களுக்கு, இந்த நூலில் உள்ள விஷயங்கள் அவர்கள் வாழ்க்கையை செப்பனிட உதவும். பல வேலைகள் மத்தியில் பொது மக்களுடன் மனம் திறந்து இந்த நூல் மூலம் பேசும் டாக்டர் கிருஷ்ணராஜா அவர்களுக்கு எமது பாராட்டைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

முன்னுரை

யாழ் வைத்திய சங்கம் பொது மக்களின் சுகாதார அறிவை வளர்க்க மருத்துவ கண்காட்சி ஒன்றை இருவருடங்களுக்கு முன்னம் ஏற்பாடு செய்தது, தெரிந்ததே,

பல தடுக்கக் கூடிய நோய்களை, சுகாதார முறைகளைக் கொண்டு, தவிர்த்து, நற்கசகத்துடன் வாழவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் எம் சங்கம் உங்களுக்கு இப்பிரசுரத்தை அளிக்கின்றது. பொது மக்கள், அதுவும் மாணவர்கள் இலகுவாக வாசிக்கப்படும் வண்ணம் எழுதப்பட்டது. சொல்லப்பட்டவற்றை திருப்பித் திருப்பி வாசித்து பலனடைவீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

இரத்ததானம் பல உயிரைக் காப்பாற்றும். மக்களுக்கு இதனை விளக்க எங்கள் சங்கம் வைத்திய கலாநிதிகளும் வைத்திய மாணவர்களும் இரத்ததானம் அளித்தது நீங்கள் தெரிந்ததே, நீங்களும் இரத்ததானம் அளித்து பல உயிர்களைக்காப்பாற்றும்படி வேண்டுகிறோம்.

இந்நூலை எழுதுவதற்கு ஆலோசனை கூறிய வைத்தியர்களுக்கு எனது நன்றி.

தலைவர்

25-5-84

யாழ். மருத்துவ சங்கம்

உள்ளுரை

பக்கம்

1. யாவரும் உண்ணவேண்டிய உணவு	1
2. கர்ப்பவதிகளின் போஷாக்குணவு கர்ப்பகால கவனிப்பு	4
3. குழந்தைகளின் போஷாக்குணவு	6
4. நோய்த்தடை	7
5. வயிற்றோட்ட நோய்கள் தடுப்பு	8
6. குடும்பக்கட்டுப்பாடு	9
7. நீரிழிவும் அதன் கவனிப்பும்	10
8. மார்பு அடைப்பு	11
9. விபத்துகள் தவிர் த்தல்	13
10. புற்றுநோய்	19
11. புகைத்தல் தவிர் த்தல்	21
12. மதுபானம் தவிர் த்தல்	23
13. பற்சாப்பு	25
14. வேறுசில அறவுரைகள்	27
15. முடிவுதளி	29

1. யாவரும் உண்ணவேண்டிய உணவு

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்ற பொன் மொழி உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். நோய் வந்த பின்பு அல்லல் பட்டு சிகிச்சை செய்ததிலும் பார்க்க, நோய் ஏற்படாமல் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல் மேலானதாகும். இதற்குப் பல சுகாதார முறைகளைக் கையாளவேண்டும். இவற்றில் ஒரு முக்கிய அம்சம் உண்ணும் உணவாகும். ஏனெனில் உடம்பு ஆரோக்கியமாயிருந்தால் கிருமிகளால் தாக்கப்படுவதும் அரிது, மற்ற நோய்கள் தோன்றுவதும் அரிது. ஆகையால் முதன் முதலாக நாம் உண்ணவேண்டிய உணவைப்பற்றி கவனிப்போம்.

எம் உடம்பு வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் பல அம்சங்கள் உண்ணும் உணவில் இருக்க வேண்டும், இவையாவன

(அ) மாச்சத்து

(ஆ) கொழுப்புச் சத்து

(இ) புரதச் சத்து

(ஈ) மூலப்பொருள் அல்லது தனிமம் அல்லது தாதுப்பொருள் எனச் சொல்லப்படும், இரும்பு, கல்சியம் (அதாவது சுண்ணாம்புச் சத்து) முதலியனவும்,

(உ) உயிர்ச்சத்துக்களும் (அதாவது விற்றமின்ஸ்), ஆகும்.

இவையாவும் அடங்கியதுமல்லாமல், சரியான பங்குகளிலும் அடங்கிய உணவையே சமபல உணவு என்கிறோம். இப்பொழுது நாம் கூறிய அம்சங்களைப் பற்றியும், அவைகளை எவ்வெவ் உணவுகளில் பெறலாம் என்பதைப்பற்றியும் கவனிப்போம்.

மாப்பொருட்கள் உடலுக்கு ஓரளவு சக்தியைக்கொடுக்கின்றன. கொழுப்புச்சத்து ஓரளவு சக்தியையும், உயிர்ச்சத்துக்கள் ‘ஏ’யையும் ‘டி’யையும் சேர்த்துக் கொடுக்கின்றன. புரதச்சத்து ஒரு அளவு சக்தியைக் கொடுப்பது மல்லாமல், உடல் வளர்ச்சிக்கும், இரத்தம் உண்டாவதற்கும், உடம்பில் நடந்துகொள்ளும் எதிர்த்தாக்கங்களுக்குத் (Reactions) தேவையான ஹோமோன்ஸ், என்சையிம்ஸ், முதலியனவற்றிற்கும், நோயைத் தடுக்கும் ‘‘அன்ரி பொடிஸ்’’ என்னும்

◉ கொதித்து ஆறிய நீரையே குடியுங்கள் ◉

அம்சங்களுக்கும் தேவைப்படுகிறது. இதனால் புரதச்சத்து எவ்வளவு முக்கியமென அறிவீர்கள். இரும்பு, இரத்தம் உண்டாவதற்கும், கல்சியம் எலும்பு பல் வளர்ச்சிக்கும் தேவை. உயிர்ச்சத்துக்கள் உடம்பில் நடக்கும் பல எதிர்த்தாக்கங்கள் சரி முறையில் நடப்பதற்கும், உடம்பின் சில சில திசுக்களின் (Tissues) ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவை.

மாச்சத்து : அரிசி, கோதுமை, மற்றும் தானியங்களில் இருந்து கிடைக்கின்றது.

கொழுப்புச் சத்து : பால், தேங்காய், எள்ளு முதலியனவற்றில் கிடைக்கின்றது.

புரதம் : (அ) பால் (ஆ) இறைச்சி (இ) முட்டை (ஈ) மீன் முதலியவற்றில் இருந்தும் தாவர வர்க்கத்தில் சோயா அவரை, பருப்பு, பயறு, உழுந்து, கடலை, பயற்றங்காய், போஞ்சி, பலாக்கொட்டை முதலியனவற்றில் இருந்தும் கிடைக்கின்றது.

மாமிசம் உண்ணாதவர்கள் நாம் காட்டிய புரதம் சேர்ந்த தாவர உணவுகளுடன் பால், தயிர் சாப்பிடுவதன் மூலமும் முழு புரதச் சத்துக்களையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இரும்புச்சத்து : (அ) இறைச்சி, ஈரல், முட்டைகருவிலும் (ஆ) தாவர வர்க்கத்தில் இலைவகைகள், அதாவது கீரைகளிலும், எள்ளு, குரக்கன், பனங்கட்டியிலும் கிடைக்கின்றன

கல்சியம் : பால், நெத்தலிக் கருவாட்டிலும், கீரைகள், எள்ளிலும் கிடைக்கின்றன.

உயிர்ச் சத்து 'ஏ' மஞ்சட் காய்கறி, அதாவது கறற்றிலும், பூசணியிலும், முக்கியமாக பப்பாசிப் பழத்திலும், மாம்பழத்திலும் பச்சை இலையிலும், பால், மீனிலும் காணப்படும்.

உயிர்ச்சத்து 'பி' தீட்டாத அரிசியிலும் இலை வகைகளிலும் வாழைப்பழத்திலும் காணப்படும்

உயிர்ச் சத்து : 'சி' பச்சை இலைகளிலும், பழங்களிலும் காணப்படும். இச்சத்து சூட்டினால் அழிந்து விடுவதினால் இலைகளைப் பச்சை

◎ சோயா அவரையில் மாமிசத்திலும் கூட புரதம் உண்டு ◎

அளவைதீவு.

யாக சம்பல் அல்லது சலாடு முறைகளில் சாப்பிட வேண்டும். தேசிக் காய், நெல்லி, கொய்யா முதலியனவற்றில் கூடுதலாகக் காணப் படும்.

எவ்வெவ் சத்துகள் எவ்வெவ் உணவுகளில் கிடைக்கும் என்பதை எடுத்துச் சொன்னோம். இவையெல்லாம் மனதில் வைப்பது சலப மல்ல. ஆகையால் எவ்வெவ் உணவுகள் சேர்ந்தால் எல்லா அம்சங் களும் கிடைக்கும் என்பதை சலபமாகச் சொல்கிறோம்.

(அ) தீட்டாத அரிசியையே பாவியுங்கள். ஒவ்வொருநாளும் (ஆ) ஒரு புரதத்தில் ஒரு கறியும் (இ) ஒரு இலைவகையும் கட் டாயம் சாப்பிட வேண்டும். மறுபடியும் சொல்கிறோம் — தீட்டாத அரிசியையே பாவியுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புரதத்தில் ஒரு கறியும் ஒரு இலை வகையும், கட்டாயம் சாப்பிடவேண்டும். பழம் ஒன்றும் சாப்பிட வேண்டும்.

(ஈ) பால் அல்லது நெத்தலி எடுக்கவேண்டும்

(உ) எள்ளு, பலாக்கொட்டை ஒரு கிழமைக்கு இரு தரமா குதல் எடுக்கவேண்டும், எள்ளில்எல்லாச் சத்துக்களும் சலபமாக சேர்ந் திருக்கின்றன. சோயா அவரையில் மாமிசத்திலும் பார்க்க கூடிய புரதச் சத்து உண்டு ஆகையால் கிழமைக்கு இருதடவையாகுதல் சோயா பாவியுங்கள், சோயாவில், கறி மாத்திரமல்ல, அதன் மாவைக் கலந்து பிட்டு, இடியப்பம்¹ தோசை முதலியன ஆக்கலாம்.

நீங்கள் சோயா, பருப்பு, பயறு, போஞ்சி, பயற்றங்காய் முதலிய புரதச்சத்து உள்ளவை விலை உயர்ந்தவெனக் கருதி வாங்கு வதற்கு தயங்கலாம். ஆனால் மற்றும் கறிவகைகளில் ஒரு கிலோ அளிக்கும் சக்தியை சோயா, பருப்பு, பயற்றங்காய் முதலி யனவற்றில் $\frac{1}{2}$ கிலோவில் கூடுதலாக பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆகையால் மற்றக் காய்கறிகளில் ஒரு கிலோவுக்கு செலவழிக்கும் பணத்தில் இவற்றில் $\frac{1}{2}$ கிலோ வாங்கி பயனடையுங்கள்.

கிரைவகைகளை உங்கள் வீட்டில் சலபமாக வளர்க்கலாம். பப்பாசி வாழை மரத்தையும் சலபமாக வளர்க்கலாம். ஒருவர் உண்ணவேண்டிய உணவைப் பற்றி தற்போது அறிந்தீர்கள். குழந்தைகள், கர்ப்பவதிகள் பாலூட்டும் தாய்மார்கள், இளைஞர்கள் கூடிய முயற்சி அதுவும் கடும வேலை செய்வோர் ஆகியோர்கள் கூடுதலான ஆகாரம் எடுக்க வேண்டியவர்கள் என்பது நினைப்பிலிருக்கவேண்டும்.

● ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புரதமும் இலை வகை யும் சாப்பாட்டில் சேர்க்க வேண்டும், பழமும் சாப்பிட வேண்டும். ●

2. (அ) கர்ப்பவதிகளின் போஷாக்குணவு

ஓர் கர்ப்பவதி உண்ணும் உணவு தன் உடல் நலத்துக்கும் லாமல், குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், நல்ல பால் உண்டாவதற்கும் தேவைப் படுகின்றன. இதனால் வழக்கமாக சாப்பிடும் உணவிலும் பார்த்துக் கூடிய உணவை எடுக்க வேண்டும். குழந்தை வளர்ச்சிக்கும், நல்ல பால் உண்டாவதற்கும் சில அம்சங்கள் கூடிய வகையில் தேவைப்படுகின்றன. அவையாவன, புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து உயிர்ச்சத்துக்கள். இதனாலேயே நாம் முன் கூறிய படி புரதம்சேர்ந்த மீன், முட்டை, அல்லது சோயா, பருப்பு, பயறு பயற்றங்காய், போஞ்சி, முதலிய தாவர வர்க்க உணவுகளை போதிய அளவு சாப்பிட வேண்டும். இரு புச்சத்து முட்டைக்கரு அல்லது கீரை, எள்ளு, குரக்கன் பனங்கட்டி ஆகியவை சாப்பிட்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம். சுண்ணாம்புச்சத்து பால், நெத்தலிக்கருவாடு, எள்ளு, கீரை முதலியன சாப்பிட்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம். உயிர்ச்சத்துக்கள் தீட்டாத அரிசி, பாவித்து கீரைவகைகள், பால், பழங்கள் பழைப்பதால் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கர்ப்பவதிகள் முதல் மூன்று மாதங்களிலும் கடைசி மூன்று மாதங்களும் முக்கியமாக உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

2. (ஆ) கர்ப்பகால கவனிப்பு

கர்ப்பவதியாகிய பெண் அவரின் உயிருக்கும், குழந்தையின் உயிருக்கும் ஒரு ஆபத்தும் ஏற்படாமல், ஆரோக்கியமான குழந்தையை பெற்றெடுப்பதற்கு உணவு மாதிரிமல்ல, வேறு பல முறைகளையும் கையாள வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து, அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்வதற்காகவும், பிரசவ நேரத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், மருத்துவ மனைகளிலும் (ஆஸ்பத்திரி) சிகிச்சை நிலையங்களிலும் கர்ப்பவதிகளுக்கு தேவையான பரிசோதனையையும், பராமரிப்பும் கொடுக்கப்படுகின்றன. உங்கள் கிராமங்களில் உள்ள மருத்துவமாதர்கள் தேவையான ஆலோசனைகளையும், புத்திமதிகளையும் கூறுவர். நீங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அல்லது சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு சென்று பரிசோதனை செய்விப்பது மிக முக்கியமாகும்.

கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களும் ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டால் உடனே வைத்தியரைக் (டாக்டர்) காணவேண்டும். குறிப்பாக இம் மூன்று மாதங்களும் அதன் பின்பும் வைத்தியரின் ஆலோசனை இல்லாமல் எதுவித மருந்தும் எடுக்கப்படாது. அத்துடன் அவசியமல்லாமல் (எக்ஸ்) கதிர்ப்படம் பிடிக்கக் கூடாது.

◎ கர்ப்பவதிகள் 4-ம் மாதத்திலிருந்து பரிசோதனை செய்விக்கவேண்டும். ◎

4 மாதத்திலிருந்து சிகிச்சை நிலையம் செல்ல வேண்டும்.

(அ) 4ம், 5ம், 6ம் மாதம் மாதமொருமுறையும்,

(ஆ) 7ம், 8ம், மாதம் இரு கிழமைக்கு ஒரு முறையும்,

(இ) அதன் பின்பு ஒவ்வொரு கிழமையும் செல்வது அவசியம்

முதல் பிரசவத்திலும், நாலாவது பிரசவத்தின் பின்பும் சிக்கல்கள் கூடுதலாக ஏற்படக் கூடும். சிகிச்சை நிலையம் செல்வதால் இச் சிக்கல்களை இலகுவில் தடுக்கக்கூடும். கட்டாயமாக, உங்கள் சலத்தையும், இரத்தத்தையும் சோதிப்பிக்க வேண்டும். கால்வீக்கம் இருந்தால் உடனடியாக பரிசோதனை செய்விக்க வேண்டும். பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்புலி வராமல் தடுப்பதற்கு ஏற்புத்தடை ஊசி கர்ப்பவதிகளுக்கு கொடுக்கப்படும். இத் தடை ஊசி சுருவுற்ற நாலாம் மாதம் முதன் முறையாகவும், 6 கிழமைக்கு களுக்கு பின்னர் இரண்டாம் முறையாகவும், கொடுக்கப்படும். இத் தடை மருந்து 3 வருட காலத்திற்கு போதிய பாதுகாப்பு அளிக்கும். மூன்று வருடங்களின் பின்னர் இன்னொரு முறை ஏற்புகி பேரட்டு திருப்தியான எதிர்ப்பு சக்தியை பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

தவறாமல் மருத்துவ மனைகளுக்கு அல்லது சிகிச்சை நிலையங்களுக்குச் சென்று பயனடையுங்கள்.

◎ மலம் கழித்த பின்பும் சாப்பிடமுன்னமும், சமைக்குமுன்னமும், சவர்க்காரத்தினால் கை கழுவ வேண்டும். ◎

3. குழந்தைகளின் போஷாக்குணவு

தாய்ப்பாலிலும் சிறந்தது ஏதுவுமில்லை. தாய்ப்பால் துப்புரவானது. மாவைப்போல் துப்புரவில்லாத இயந்திரத்தில் செய்யப்பட்டதல்ல. தாய்ப்பால் உடனே கிடைக்கக் கூடியது. மலிவானது. அளவான குடு உள்ளது. நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தி தாய்ப்பாலில் உண்டு. அது தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் பாசத்தை உண்டாக்க வல்லது ஆகையால் தாய்ப்பாலையே பிள்ளைக்கும் கொடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பாலில் காணப்படும் போசணை குழந்தையின் முதல் 6 மாதங்களுக்கே போதுமானது. ஆகையால் 6 மாதங்களின் பின்னர் பாலுடன் வேறு உணவுகளும் கொடுப்பது மிகவும் முக்கியம். இல்லாவிடின் பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சியும் மூளை வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும். இந்த உப உணவுகளை 4-ம் மாதத்திலிருந்தே கொடுக்கத்தொடங்கலாம். இவ்வுப உணவுகளைக் கொடுக்கும்போது சிறிய அளவாகவே கொடுக்க வேண்டும். ஒரு நாளில் இரண்டு புதிய உப உணவுகள் கொடுக்கப்படாது.

அரை அவியல் முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பழம், அவித்த கீரைச்சாறு முதலியன 4 மாதத்தில் கொடுக்கலாம். முட்டைக் கருவும் பழமும் நன்றாக நசித்த பின்பே கொடுக்கப்பட வேண்டும். பழங்களில், பப்பாசி அல்லது வாழைப்பழம் கொடுக்கலாம். தொடக்கத்தில் கரு மாததிரம் ஒரு நாளைக்கு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டியும் போகப் போக வெள்ளைக்கரவும் சேர்த்து அளவைக் கூட்டி 6 மாதத்தில் பாதி முட்டை கொடுக்கலாம். பழம், கீரைச்சாறு ஆகியன தொடக்கத்தில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டியாகப் போகப்போகக் கூட்டலாம். 6 மாதத்தில் சோறு வடித்த கஞ்சி 2, 3 தேக்கரண்டியும், கூள் அல்லது களியும் 2, 3 தேக்கரண்டி, ஒருநாளைக்கு கொடுக்கலாம். கூழ், உருளைக்கிழங்கு, பருப்பு கீரையில் செய்யலாம். இன்னும் சில நாட்களில் சோறு இடியப்பம், பாண் முதலியனவற்றை நன்கு அவித்த கீரை உருளைக்கிழங்கு முதலியனவற்றுடன் பிசைந்து 2, 3 தேக்கரண்டி கொடுக்கலாம். இவை போகப் போகச் சிறிதாக அளவைக் கூட்டலாம். தொடர்ந்து முட்டை, பழம் கொடுக்க வேண்டும். 8, 9-ம் மாதங்களிலிருந்து 'திரிபோஷ' மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட களி கூழ் முதலியனவற்றைக் கொடுக்கலாம். கூழை உருளைக்கிழங்கு, பருப்பு, கீரை ஆகியவற்றை நன்கு அவித்துக் கொடுக்கலாம். திரிபோஷா மாவைக் குழந்தை சிசிச்சை நிலையத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

திரிபோஷா மாவிற்கும் பதில் நீங்கள் 2/3 பங்கு அரிசியையும், 1/3 பங்கு சோயா, உழுந்து, தட்டாப்பயறு ஆகியவற்றில் ஒன்றையும் மாவாக்கிக் கலந்து களி, கூழ் தயாரிக்கலாம்.

8-வது 9-வது மாதங்களில் குழந்தை பாலுடன் 3 நேர உணவும் எடுக்கத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு வயது வரும்போது மிளகாய் இல்லாத வெள்ளைக் கறி சேர்த்து உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

© தாய் பாலே சிறந்த பால் ©

4. நோய்த் தடை

ஏற்புவலி, குக்கல், தொண்டைக்கரப்பன், இளம்பிள்ளை வாதம் (அல்லது போலியோ) கயரோகம் முதலிய நோய்கள் மிகச் சலபமாகத் தடுக்கப்படக் கூடியன, என்று நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இவற்றைத் தடுப்பதற்குச் சில மருந்துகளை முன் கூட்டியே கொடுக்க வேண்டும். போலியோ தடுப்பைத் தவிர மற்றைய தடுப்பு மருந்துகள் யாவும் ஊசிமூலம் போடப்படும். இவற்றைப் 'பால் குத்தல்' என நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள்.

குழந்தை ஒரு, வயதை அடையுமுன்பே இந் நோய்களுக்கு இம் மருந்துகளை அளிக்க முடியும். பிறந்த 24 மணித்தியாலங்களை அடுத்து கயரோக தடை மருந்து (அதாவது பீ. சி. ஜி.) போட்டுக் கொள்ளலாம். வைத்தியசாலையில் இம் மருந்து போடத் தவறின் உங்கள் வீட்டுக்கு அருகாமையில் நடைபெறும் சிகிச்சை நிலையத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். 3-வது மாதம் முடியும் போது முக்கூட்டு தடை மருந்தும், போலியோ அல்லது இளம்பிள்ளை வாதத் தடை மருந்தும் முதலாவது முறையாகக் கொடுக்க வேண்டும். இம் முக்கூட்டு தடைமருந்து உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்புவலி, குக்கல், தொண்டைக் கரப்பன் என்ற நோய்கள் வராமல் தடை செய்யும். இம் முக்கூட்டு தடைமருந்தும் 2-வது முறையாக 6 கிழமைகளிலும், அதாவது 4½ மாத முடிவிலும், 3 வது முறையாக இன்னும் 2 மாதத்தில் அதாவது 6½ மாத முடிவிலும் கொடுக்கவேண்டும். போலியோ துளிகள் வாய்மூலம் கொடுக்கப்படும். இவற்றை இடையில் நிறுத்தாமல் கட்டாயம் குழந்தை சிகிச்சை நிலையத்தில் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இம் மருந்துகளைப் பாடசாலை செல்வத் தொடங்கும் போது இன்னொரு முறை கொடுக்க வேண்டும். இளம்பிள்ளைவாத மருந்து மாததிரம் இதற்கு முன்னர் 18 மாதமடைந்ததும் அதாவது 1½ வயதில் ஒருதரம் கொடுக்க வேண்டும். பாடசாலை போகும் வயதில் நெருப்புக்காய்ச்சல் தடைசெய்யும் ஊசியை இருமுறை ஒருவார இடைவெளியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சொல்லப்பட்ட மருந்துகளை, சொல்லப்பட்ட காலங்களில் கொடுத்து உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந் நோய்கள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

◎ நோய் தடை ஊசிகளை மூன்றாம் மாசத்திலிந்து குழந்தைகள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் ◎

5. வயிற்றோட்ட நோய்த் தடுப்பு

எமது வைத்திய சாலகளில் சிகிச்சை பெறுவோரில் மிகப் பலர் குடலுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களினூற் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். இந்நோய்கள் யாவும் தடைசெய்யப் படக் கூடியவைகளே. நோய்க்குக் காரணமான கிருமிகள் ஒரு நோயாளரின் மலத்தின் மூலம் வெளியேற்றப் படுகின்றன, இம்மலத்திலிருந்து பல வழிகளில் கிருமிகள் உங்கள் குடலுக்குள் பரவலாம்.

(அ) கையின் மூலமும் (ஆ) தண்ணீர், சாப்பாடு மூலமும்

(இ) இலையான் மூலமும் (ஈ) அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட காய்கறிகள் மூலமும் பரப்பப்படுகின்றன.

எனவே சாப்பாட்டில் ஈ மொய்க்காமல் எந்தநேரமும் மூடியிருக்க வேண்டும். ஏனெனில் ஈக்கள் மலத்திலிருந்து தங்கள் கால்கள் மூலம் கிருமிகளை சாப்பாட்டில் சேர்த்து விடும். காய்கறிகளை நன்கு 2-3 தரம் கழுவிய பின்பே பாவிக்க வேண்டும். அநேகமாகப் பச்சையாக உண்ணப்படும் காய்கறிகள், இலைவகைகள் பழங்கள் முதலியன நன்றாகக் கழுவப்படவேண்டும்.

மலசலத்தை மக்கள் மலசல கூடத்தில் கழிக்க வேண்டும். எமது நாட்டில் எத்தனையோ வீடுகளில் மலசலகூடம் இல்லை. அதனால் வளவும், வயலும், சூளமும் அசுத்தமாகி வயிற்றோட்ட நோய் பரவுகிறது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு மலசல கூடம் இருப்பது அவசியம். அதை உபயோகிப்பதால் நாம் வயிற்றோட்ட நோயைத் தவிர்க்கலாம். மலசலம் மலசலகூடத்திலேயே கழிக்கவேண்டும். மலம் கழித்தபின்பும் சாப்பிட முன்பும், சாப்பாடு சமைக்கத் தொடங்க முன்பும் கைகளைச் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவ வேண்டும். சவர்க்காரம் வாங்கப் பணம் போதாது என்று நீங்கள் சொல்லக் கூடும். ஆனால் குடல் நோய் பிடித்து ஆஸ்பத்திரியில் பல நாட்கள் தங்கியிருந்து மருந்து பெறுவதில் போகும் செலவு இன்னும் கூடுதலாகவே இருக்கும்.

கொதித்து ஆறிய நீரையே குடிக்க வேண்டும். சற்றுச் சூடு காட்டிய நீரிலோ, கொதித்த நீருக்குப் பச்சைத் தண்ணீர்வார்த்த நீரிலோ கிருமிகள் சாகமாட்டா எனவே நன்கு கொதித்து ஆறிய நீரையே குடியுங்கள்.

கண்ட கண்ட இடங்களில் விற்பனைக்கு இருக்கும் உணவுகள் பழங்கள் முதலியவற்றை உண்ணாது இருப்பது நன்று. பழங்களை வீட்டுக்குக் கொண்டு சென்று கழுவிய பின் சாப்பிடலாம்,

நாம் வாழும் சூழலைத் துப்புரவாக வைப்பதால் ஈ மொய்க்கச் சந்தர்ப்பம் கிடையாது.

© மலசல கூடத்திலேயே மலம் கழியுங்கள் ©

6. குடும்பக்கட்டுப்பாடு

தாயினதும் பிள்ளையினதும் சுகம் பாதிக்கப் படாமல் திட்டமிட்டு குழந்தைகளைத் தகுந்த காலத்தில் பெற்றெடுப்பதே நன்று. அதுவுமல்லாமல் 2, 3, குழந்தைகளைப் பெற்ற பிள்ளைகளுக்கென செய்வதே சிறந்தது.

அடுத்தடுத்துக் குழந்தைகள் பிறப்பதனால், தாயினதும், குழந்தையினதும் தேகசுகம் பாதிக்கப்படுகிறது. இரு பிள்ளைகள் இடையில், குறைந்தது 2 அல்லது 3 வருட இடைவெளி இருத்தல் நன்று. இதனால் தாயினது உடல் முந்திய நிலைக்கு வரச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது. அது மட்டுமன்றி, பெற்ற பிள்ளையை நன்கு வளர்க்கவும் கவனம் செலுத்தவும் இயலும். தாயின் தேகம் நல்ல நிலைக்கு வருவதனால், இனிமேல் பெறும் பிள்ளையும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். இரு பிள்ளைகள் பெறும் இடைக்காலத்தை நீடிக்கப் பல முறைகள் உண்டு. அதாவது ஆண்கள் பாவிக்கும் றப்பர் உறை (கொண்டொம்), பெண்கள் பாவிக்கும் குளிசைகள் (பில்ஸ்) ஊசி மருந்து, ஓர்ப் இப்படியாகப் பல முறைகள் உண்டு. இம்முறைகளைப்பற்றி ஆலோசனை பெறவும் இம்முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு வைத்தியசாலைகள் சுகாதார நிலையங்கள், மருத்துவமனைகள் அல்லது மருத்துவ மாதர்களிடம் செல்லுங்கள். இனிமேல் பிள்ளை பெறாமல் தடைசெய்யவும் மேற்கூறிய இடங்களுக்குச் சென்று ஆலோசனை பெறுங்கள்.

கருத்தடை செய்வதற்கு ஆண் அல்லது பெண் சத்திர சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளலாம். பெண்கள் குழந்தையைப் பிரசவித்த ஒரு கிழமைக்குள் சுலபமாகச் சத்திர சிகிச்சை பெறலாம். அப்படிச் செய்யாவிடின் பிறகும் செய்யலாம். இதனால் உடம்பு பாதிக்கப் படாது. 500 ரூபாவும் அன்பளிப்பாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆண்கள் சத்திர சிகிச்சைக்குத் தயங்குவது அறியாமையாகும். இச்சிகிச்சை பெறுவதால் உடல் நலமோ, ஆண்மையோ எந்த விதத்திலும் பாதிக்கப்படாது. அதுவும் அவர்கள் சிகிச்சை நிலையத்துக்கோ, ஆஸ்பத்திரிக்கோ சென்று அந்தநாளே வீடு திரும்பலாம். இரு நாட்களில் வேலைக்குத் திரும்பலாம்.

◎ குடும்பக் கட்டுப்பாடு தாய்க்கும், பிள்ளைகளுக்கும் நலம். ◎

7. நீரழிவும் அதன் கவனிப்பும்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் மிக ஆலோசனையுடன் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டிருக்கின்றது. ஏனெனில் நீரிழிவு ஒருவர் உடலில் உள்ள பல அம்சங்களில் அதாவது உறுப்புக்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. இம் மாற்றங்கள் அழிவையே ஆக்குகின்றன. முக்கியமாக குருதிக் குழாய் அதாவது இரத்தக் குழாயில் ஏற்படும் மாற்றங்களால்

(அ) இருதயம்

(ஆ) சிறு நீரகம்

(இ) கண்

(ஈ) மூளை

(உ) நரம்பு முதலியன பாதிக்கப்படுகின்றன.

(உ) கால், பாதம் இரத்தோட்டக் குறைவாலும், இரத்தத்தில் சீனி மிகுதியாலும் சுலபமாக கிருமி தாக்கி கால் அழுகக் கூடும், செத்துப் போகவும் கூடும்.

ஆகையால் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் உண்டா என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு உங்கள் சிறுநீரை அண்மையில் உள்ள வைத்தியரிடம் அல்லது வைத்தியசாலை சென்று பரிசோதிக்க வேண்டும்;

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வைத்தியசாலை சென்று இரத்தமும் பரிசோதித்து நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்திலாவது அல்லது தனியார் வைத்தியரிடம் இருந்தாவது ஆலோசனை பெற்று அவர்கள் கூறும்படி சிரமமாக சிகிச்சை பெற வேண்டும். முக்கியமாக 35 அல்லது 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் சிறுநீரை காலத்துக்கு காலம் சோதிக்க வேண்டும்.

நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒரு சிறு சுரண்டுக் காயமோ பெரிய காயமோ அல்லது வீக்கம் ஏற்பட்டாலோ, உடனே வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும். தாமதிப்பதால் கிருமி பரவி கால் அழுகக்கூடும். கால்களை அடிக்கடி கழுவித் துடைத்து சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும் மென்மையான செருப்பு பாவிப்பதாலும் கால் கழற்றும் நிலமையைத் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நீரிழிவுக்கு பாவற்காய் பாவிப்பது நல்லது என்பார்கள். இதில் உண்மை உண்டு. ஆனால் பாவற்காயிலிருந்து சாறு பிழிந்தெடுத்து குடிப்பதில் தான் நன்மை உண்டு. சமைத்து சாப்பிடும் பாவற்காயில் நீரிழிவுக்கு நன்மையில்லை.

● உங்களுக்கு நீரழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம் இருக்கின்றதா என சோதிப்பியங்கள் ●

8. (அ) மார்பு அடைப்பு

42

இருதயத் தசைக்கு இரத்தம் அளிக்கும் இரத்தக் குழாய் (விட்டம் அல்லது) குறுக்களவு குறைவதாலும், குழாயில் இரத்தக் கட்டி படுவதனாலும் இருதயத்தசைக்கு இரத்தோட்டம் குறைவதனாலும் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. இருதயத் தசைக்கு இரத்தோட்டம் குறைவதால் இருதயம்பலமாக உடம்பிலுள்ள உறுப்புகளுக்கு இரத்தம் செலுத்த ஏலாமலிருக்கின்றது. அதுவுமல்லாமல் தன் தசைக்கு இரத்தோட்டம் மிகக் குறைந்தால் அது இயங்கமுடியாமல் நின்று மரணம் ஏற்படுகின்றது. ஆகையால் குருதிக் குழாய்கள் நன்முறையில் இருப்பதற்கு பல முறைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

குருதிக் குழாயில் மாற்றங்கள் பல காரணங்களால் நேரிடுகின்றன.

- (அ) அளவுக்கு மீறி சாப்பிடுவது.
- (ஆ) தேகஅப்பியாசக் குறைவு
- (இ) மனக் கவலை
- (ஈ) ஏக்கம்
- (உ) புகைத்தல்
- (ஊ) ஓய்வு குறைவு
- (எ) சுறுசுறுப்பான வாழ்வு
- (ஏ) நீரழிவு
- (ஐ) அதி இரத்த அழுக்கம்
- (ஔ) பரம்பரைக் குணம்

● ஒவ்வொரு நாளும் சற்று அப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும், சற்று இளைப்பாறுதல் வேண்டும் ●

ஒருவரில் ஒன்று அல்லது ஒன்றிற்கு கூடப் பலகாரணங்களால் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். ஆகையால் சொல்லப்பட்ட காரணங்களில் எவ்வளவு காரணங்களை நீக்கி வாழ்வதோ அவ்வளவு நன்மையாகும். சுருக்கமாகக் கூறில் அளவாகச் சாப்பிட்டு, சற்று தேக அப்பியாசம் செய்து, சில நேரம் ஓய்வு எடுத்து, மனத்திடத்துடன் புகைத்தல் நீக்கி வாழவேண்டும்.

பரம்பரையாக இருதயநோய் தோன்றும் குடும்பத்தவர்களும், 35, 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களும் முக்கியமாக ஆண்களும் சொல்லப்பட்ட காரணங்களை கவனித்து நடக்கவேண்டும். இவர்கள் இடைக்கிடை தங்கள் சிறுநீரையும் இரத்த அழுக்கத்தையும் பரிசோதிப்பது மிக நன்று.

நெஞ்சின் நடுவில் நோ தென்பட்டால், நெஞ்சு அடைப்பு ஏற்பட்டால் அதுவும் நெஞ்சுநோவுடன் வேர்த்துக் கலடப்பட்டால் தாமதியாமல் ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்லவேண்டும். அல்லது அண்மையில் உள்ள வைத்தியரைக் காணவேண்டும்.

(ஆ) அதி இரத்த அழுக்கம் (Blood Pressure)

இரத்த அழுக்கத்தால் இருதயம் தாக்கப்படுவதுமல்லாமல் சிறு நீரகம், கண், மூளை எல்லாம் தாக்கப்படுகின்றன. மூளையில் இரத்தக் குருதி வெடிப்பால் பாரிசுவாதம் ஏற்படலாம். எனவே நீங்கள் அதிஇரத்த அழுக்கம் உள்ளவர்களா என்று தெரிந்துகிரமமாகவைத்தியம் செய்விப்பது நன்று.

9. விபத்துக்கள் தவிர்த்தல்

சுகாதார அறிவுரைகளில் விபத்துக்களைப்பற்றி எழுதுவது அதிசயத்தை கொடுக்கக் கூடும். ஆனால் விபத்துக்கள் மனிதனின் மரணத்துக்கு மூதல் மூன்று காரணங்களில் ஒன்றாகும். எனவே விபத்துக்களை தவிர்ப்பது எம் கடமையாகும்.

விபத்துக்கள் பல இடத்திலும், பலகாரணங்களாலும் ஏற்படலாம்

விபத்துக்கள் ஏற்படும் இடங்கள் முக்கியமாக இவையாவன.

(அ) பாதை

(ஆ) வீடு

(இ) உயரங்கள்

(ஈ) தொழிற்சாலை

(உ) விளையாட்டு மைதானம்

பாதை விபத்துக்கள்:-

பாதைகளில் விபத்து:-

(1) பாதை சாரி, சாரதிகளாலும்

(2) பாதைகளில் உள்ள பிழைகளாலும்

(3) வாகனத்தில் உள்ள பிழைகளாலும் ஏற்படலாம்.

பாதை சாரிகளின், சாரதிகளின் பல பிழைகளால் பல விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. பாதையை பாவிக்கும் முறைகளை ஏற்க எனவே போக்கு வரத்து அமைச்சு வீதி ஒழுங்கு நூலில் குறித்துத் தந்திருக்கிறார்கள்.

அவசரம் ஒரு பெரிய எதிரி. சாதாரணமாக எள்ளளவு கவனமுள்ளவரும் அவசரத்தினால் பல விபத்துக்களுக்கு காரணமாகின்றார்கள். எங்கு புறப்படயிருந்தாலும் நேரகாலத்துடன் திட்டம் போட்டு, வேலையில் வீட்டு

◎ அவசரப்பட்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். மற்றவரின் உயிரை மதி- ◎

டில் ஆயத்தமாலை அவசரத்துடன் வாகனம் ஓட்டுவதற்கு சத்தர்ப்பம் கிடையாது. ஒரு வாகனத்தை முந்தவோ, சந்திகளிலோ, படாசாலை களுக்குக் கிட்டவோ, பெருங்கடையிடத்திலோ (TOWN), சந்தை களின் கிட்டவோ, மிக அவதானத்துடன் மெதுவாக வாகனம் ஓட்டினால் பல விபத்துக்களை தடுக்கலாம். வெளிக்கிட முன்னம் வாகனம் தகுந்த முறையில் வேலை செய்கின்றதா என்று உறுதிப்படுத்த வேண்டும். முக்கியமாக தடை உறுப்பும் (பிரேக் - BRAKE) வெளிச்ச விளக்கும் சரியான முறையில் இருக்க வேண்டும்.

பொறுமையின்றி மற்றவரின் உரிமையை மதிக்காமல் வாகனம் செலுத்துவது மிக விபத்துக்களை உண்டாக்கின்றன. உதாரணமாக சந்தியில் நின்று வலப்பக்கம் வரும் வாகனத்துக்கு இடம் கொடாமல் செல்வது, சந்தியில் வலப்பக்க மூலையால் செல்வது, ஒரு பிரதான வீதி நோக்கும் பொழுது நின்று பாராமல் உள்படுவது, எதிர் வரும் வாகனத்துக்கு அரைவாசிப் பாதை கொடுக்காமல் நேர் செல்வது, சமிக்கை (சிக்னல் - SIGNAL) காட்டாமல் சடுதியாக வீதி மறுபக்கத்துக்கு திரும்புவது, வாகனங்களுக்கிடையே நுளைந்து, நுளைந்து செல்வது, சில பாரதூரமான பிழைகளாகும்.

வேகமாக ஓட்டுவது வேகம் குறைக்க வேண்டிய நேரத்தில் குறையாமல் செலுத்துவது, நேர காலத்தில் சமிக்கை (சிக்னல் - SIGNAL) காட்டாமல் ஓட்டுவது, பல விபத்துக்களை உண்டாக்குகின்றன.

மதுபானம் பாவித்து வாகனம் ஓட்டுவது இன்னும் ஓர் காரணம். தான் குடித்த பின் வாகனம் ஓட்ட இயலும் என்று நம்புவது மிக முடத்தனம். குடித்தபின் ஒருவரின் கவனமோ, பொறுமையோ உடன் நடவடிக்கை எடுக்கும் (REACTION TIME) நேரமோ, பாதிக்கப்படுகின்றது, என்பது வைத்திய சாஸ்திரம் நன்கு காட்டியிருக்கின்றது.

கனையுண்டாலை, முன்பு நித்திரையில்லாமல் இருந்திருந்தால், நோய்களால் அதுவும் கண்பார்வை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் வாகனம் ஓட்டக் கூடாது. கனையுண்டால் நித்திரைக்குணம் தெரிந்தால் சற்று வாகனத்தை நிறுத்தி, ஆறுவது, சில தூரம் நடப்பது நன்று.

© வாகனம் ஓட்டும் பொழுது அவசரம் அபாயமே ©

துவிச்சக்கரம் பாவிப்பவர்கள் பல விபத்துக்களுக்கு காரணமாயிருக்கிறார்கள். பாதையில் கவனிக்க வேண்டிய ஒழுங்குகளை துப்பரவாக மதிக்காமல் பல விபத்துக்களுக்கு காரணமாயிருக்கின்றார்கள். ஆளாகின்றார்கள். அதுவும் இளைஞர்கள் மிக கேவலமாய்பாதையில் செல்கின்றார்கள். பிறேக் இல்லாமல் வெளிச்சம் இல்லாமல் பாதையில் செல்லக் கூடாது. பாதையில் நிற்க வேண்டிய இடங்களில் நின்று செல்ல வேண்டும். உதாரணமாக பிரதான பாதை நோக்கும் பொழுது சந்திகளில் சடுதியாக ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறு பக்கத்துக்கு முன் பின் பாராமல் வெட்டுவது, நுளைவது, இவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்- மோட்டார் சைக்கிள் பாவிப்பவர்களும் இப்படியான பிழைகளை செய்வது தகாது.

பாதசாரியரும் வீதியை மிக அவதானத்துடன் பாவிக்க வேண்டும். வீதியை குறிப்பிட்ட இடங்களிலேயே கடக்கவேண்டும். கடக்கும் முன்னம், வலப் பக்கம் இடது பக்கம் பார்த்து இன்னொரு முறை வலது பக்கம் பார்த்தே கடக்க வேண்டும். நிறுத்திய வாகனங்களுக்கு முன்னே, பின்னே, கடக்கப் படாது. ஏனெனில் மறு வாகனங்கள் செல்வதை நிறுத்திய வாகனம் மறைக்கும். ஓடும் வாகனங்களில் ஏறுவதோ இறங்குவதோ கூடாது. விழுந்து காயப்படுவதுமல்லாமல் இறங்கும் பொழுது மறு வாகனத்தால் மோதல் நேரிடலாம்.

தன் உயிரையும் மற்றவர்கள் உயிரையும் தெய்வீக உயிர்களைக் கருதி இவ்வுயிர்களுக்கு ஏற்ற மதிப்பைக் கொடுத்து இவ்வுயிர்களுக்கு ஒரு பாதிப்பும் ஏற்படாமல் தான் பாதையைப் பாவிக்க வேண்டும், என்ற மனக்கட்டுப்பாடு இருந்தால் ஒரு விபத்தும் எற்படாது இதற்கு உங்கள் ஒத்துழைப்புத் தேவை.

வீடு விபத்துக்கள்

இப்பொழுது வீட்டில் நடக்கும் விபத்துகளைப் பற்றிக் கவனிப்போம். இவற்றுள் தீப்பற்றல், வெந்நீர் சூடு முதலியன முதலிடம் பெறுகின்றன. தீப்பற்றல் அதிகமாக போத்தல் விளக்காலும், அடுப்பு நெருப்பாலும், தீப்பெட்டி கவலையீனமாய் பாவிப்பதாலும். குழந்தைகள் கையில் தீப்பெட்டி அகப்படுவதாலும் ஏற்படுகின்றன. இதனால் அரிக்கன் (கண்ணாடி போட்ட) விளக்கு பாவிப்பதே நன்று. இதற்கு பணம் செலுத்தமுடியாதவர்கள் போத்தல் விளக்கு கவனமாக பாவிக்க வேண்டும். விழுத்தக்க அருகுகளிலும், குழந்தைகளுக்கு

◎ துவிச் சக்கரத்துக்கு பிறேக் இல்லாமல் ஓட்ட வேண்டாம் ◎

கிட்டவும் வைக்கப்படாது. விளக்கேற்றியிருக்கும் பொழுது குழந்தைகளை தனியாய் விட்டு போகக் கூடாது. அடுப்பு எரிக்கும் பொழுது உடைகள் அதுவும் நைலான் முதலியவற்றால் செய்யப்பட்ட உடைகள் அவற்றின் நுனிகள் நெருப்பில் அகப்படாமல் கவனமாயிருக்க வேண்டும். வெந்நீர் இருக்கும் பாத்திரங்கள் தட்டுப்படாமல் வழக்கி விழாமல் கவனமாக பாவிக்கவேண்டும்.

மின்சாரத்தாலும் பல விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. மின்சாரக் கருவிகள் சூழி (சொகெற்) யில் சேர்க்கும் பொழுது பிளக்கை கவனமாக பிடித்தல் வேண்டும். நனைந்த கையால் எந்தக் கருவியோ, பிளக்கோ பிடிக்கப்படாது. மிளலும் (சுவிச்) நனைந்த கைகளால் தொடப்படாது. மிளறுகள் குழிகள் (சொகெற்) பிள்ளைகள் எட்டத்தக்க உயரத்தில் வைத்து கட்டப்படாது. திருத்தங்கள் செய்ய முயல்பவர்கள் பிரதான மிளறு (மெயின் சுவிச்) நிற்பாட்டி (ஓவ் பண்ணி) நனையாத ரப்பர் செருப்புகளில் நின்றே செய்ய வேண்டும்.

மருந்துகளின் பெயர்கள் சீராக எழுதப்பட்டு ஒட்டியிருக்க வேண்டும், மருந்துகள், கமத்தில் பாவிக்கும் பூச்சி மருந்துகள். உரங்கள் முதலியன குசினி, சாப்பாட்டறை அண்மையில் வைக்கப்படாது, குழந்தைகள் தொடக்கூடிய இடங்களிலும் வைக்கக் கூடாது. பூச்சி மருந்து அடிக்கும் பொழுது மூக்குக்குத் துணிகட்டி உடம்புக்கு எதிராக காற்று வீசாத வண்ணம் நின்று அதாவது உடம்பிலிருந்து காற்று புறப்படும் வகை திக்கு நோக்கியே அடிக்க வேண்டும். அடித்து முடித்ததும் கை, கால், உடம்பு நன்கு சவக்காரத்துடன் கழுவ வேண்டும். கை கழுவாமல் உணவு, நீர் அருந்தப்படாது. மருந்து அடித்தபின் உடலில் ஏதாவது மாற்றங்கள் தோன்றினால் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவேண்டும்.

அதிக மிக்க உயரங்களுக்கு முக்கியமாக மரங்களில் பிள்ளைகள் ஏறுவது நன்றன்று. பலவீனமான கொப்புகளில் தங்குவது ஆபத்தாகும். குளிக்கும் அறைகள் மாடி ஏறும் படிிகள், சுத்தமாக வழக்காமலிருக்க வேண்டும்.

கூரான ஆயுதங்கள் பிள்ளைகளின் கைக்கெட்ட வைக்கப்படாது.

பாரமான சாமான்கள் தூக்கும்பொழுது காலில் மடிந்து முதுகெலும்பு நேராக வைத்து கால் நேராக்கி எழும்ப வேண்டும்.

◎ மருந்துகளை பெயர் குறித்து, குழந்தைகள் எட்டாத தொலையில் வைக்கவேண்டும் ◎

காலே நேராக வைத்து முதுகெலும்பால் கூனி, முதுகெலும்பை நேராக்கி தூக்குவதால் நாரி தாக்கப்பட்டு பாரிசுவாதம் ஏற்படலாம்.

தொழில் விபத்துக்கள்

தொழிற்சாலையில் ஏற்படும் விபத்துக்களால் பலர் கஷ்டமடைகிறார்கள். யந்திரம் பாவிப்போர் உடல் நிலை சீராக இருக்க வேண்டும். வைத்திய பரிசோதனை செய்த பின்னரே தொழில் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும்.

யந்திரத்தில் கை அகப்படுவதே முக்கிய காரணம், ஆகையால் யந்திரம் துவக்கும் பொழுதும், வேலை செய்யும் பொழுதும் கை கவனமாடருக்கவேண்டும். ஒருவர் யந்திரம் கிட்ட நிற்கும் பொழுது, மற்றவர் சொல்லாமல் யந்திரத்தைத் துவக்கப்படாது. கவலையினமாக யந்திரத்துடன் மோதுவதும், ஏற்றம் இறக்கங்களிலும் நிலத்திலிருந்து விழுவதும் மறு காரணங்கள். இவற்றைக் கவனம் செலுத்தி தடுக்கவேண்டும்.

யந்திரத்தால் விபத்து ஏற்படாமல் பூட்டவேண்டிய பாதுகாப்புக் கருவிகள் (Machine Guards) பூட்டுப்பட்டிருக்க வேண்டும். யந்திரம் அடிக்கடி சோதிப்பிச்சு, திருத்தங்கள் செய்ய வேண்டும். யந்திர சாலை சரியான முறையில் அமைய வேண்டும். சரியாக வெளிச்சம் ஏற்ற வேண்டும். விழுந்தையில் எண்ணை மற்றும் அழுக்குகள் இல்லாமல் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். மின்சார அமைப்புகள் முறையாக இருக்க வேண்டும்.

தொழிலாளர் பல நேரம் ஓய்வு இன்றி வேலை செய்யப்படாது. ஓய்வு இல்லையேல் கவனம் குறைந்து, விபத்து நேரிடக்கூடும். மனக் கஷ்டம் இருந்தாலும் மன மகிழ்ச்சி இல்லாமல் கவனக்குறைவால் விபத்துக்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. இதனால் மட்டுமல்ல, மனிதனின் தொழிலுக்குத் தகுந்த சம்பளம் வழங்கவேண்டும் என்ற நியாயத்தாலும், முதலாளிகள் இவர்களுக்கு தகுந்த பணம் வழங்கவேண்டும்.

© கைவிளக்கு பாவிப்பதிலும், அடுப்பு எரிப்பதிலும் கவனமாயிருக்க வேண்டும். ©

தளங்கள் பலமாகக் கட்டப்படாமல் உயரங்களிலிருந்து விழுந்து பலர் பாரிசுவாதத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எனவே தள மரங்கள் கயிறுகள் பலமாயிருக்கின்றதா என்று முறைக்கு முறை சோதிக்கவேண்டும், கூரை வேலை செய்பவர்களும், மரங்களின் பலம் அறிந்தே ஏற வேண்டும்.

விளையாட்டு விபத்துக்கள்

விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களும் பல தடுக்கலாம். தசை இழவை, தசை கிழியல், உளுக்கு, சந்தி விலகல் முதலியன அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. தசைகளும் சந்திகளும் பலமாயிருக்க வேண்டும். அதனால் உடம்பு ஆரோக்கியத்துக்கு நல்ல உணவு சாப்பிட வேண்டும். அப்பியாசங்கள் கிரமமாக செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் எவ்வெவ் தசைகள் பலப்பட வேண்டுமோ அதற்கேற்ப அப்பியாசங்கள் செய்ய வேண்டும், போட்டியோ நிகழ்ச்சியோ துலங்க முன்பு சிறு அப்பியாசத்தால் தசைகளை ஆயத்தப் படுத்த வேண்டும் (warm up). நிகழ்ச்சி துவக்கத்துக் கேற்ப நிலை சரியாக (starting position) விருக்க வேண்டும். விளையாடுவர்களின் பிழைகளை விளையாட்டு பழக்குபவர் நேரத்தோடு கண்டு பிடித்து அவற்றை திருத்தவேண்டும்.

© யந்திரம் பாவிக்கும் பொழுது கைகளை காப் பாற்றிக் கொள்ளுங்கள் ©

10. புற்றுநோய்

இருதய நோய், விபத்துகள், புற்றுநோய் - இம் மூன்றும் மரணங்களுக்கான காரணங்களில் முதலிடம் பெறுகின்றன.

புற்றுநோய் உடம்பில் பல உறுப்புகளில் உண்டாகலாம். புற்றுநோயில் பல வகைகள் உண்டு, சில மெதுவாக வளரக் கூடும். சில விரைவாக வளர்ந்து, படர்ந்து, கெடுதி ஏற்படுத்தும். எவ்வகையானாலும் நேர காலத்தோடு ஆரம்பக்கட்டத்தில் கண்டுபிடித்தால் குணப்படுத்த முடியும். எனவே புற்றுநோயின், முக்கியமாக ஆரம்பத்தில் தென்படும் அறிகுறிகள் சிலவற்றை தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இவையாவன :-

(1) பசியின்மை, சாப்பாட்டுக்கு விருப்பமின்மை, வேறு காரணமில்லாமல் உடம்பு மெலிதல்-

இவ் வறிகுறிகள் பல அம்சங்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கும், முக்கியமாக வயிற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கும் அறிகுறிகளாகும்.

(2) சாப்பாடு விழுங்குவதில் கஷ்டம், தடை

உணவுக் குழாயில் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கும் அறிகுறியாகும்

(3) சாப்பாடு அசீரணம் அல்லது சமிபாடு அடையாமை

முக்கியமாக வயிற்றில் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கு அறிகுறியாகும்.

(4) அசாதாரணமான இரத்த ஒழுக்கு அல்லது சீழ் வடிதல் -

அதாவது சிறுநீரிலோ, மலத்திலோ இரத்தம் கலந்திருத்தல், அல்லது பெண்களுக்கு அடிக்கடி அல்லது அதிகமாக மாதவிடாய் ஏற்படுதல், சிறுநீரகம் அல்லது சிறுநீர்ப்பை, சூடல், கற்பப்பை முதலியவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதால் நேரிடலாம். வேறு காரணங்களாலும் இவ்வாறு இரத்தம் வடிதல் ஏற்படலாம். ஆகவே வைத்திய ஆலோசனை உரிய வேளையில் பெறுவது மிக நன்று.

◎ பல புற்று நோய்களை ஆரம்பத்தில் கண்டு பிடித்தால், குணப்படுத்தலாம். அறிகுறிகளை தெரிந்திருங்கள். ◎

(5) முலையில் அல்லது வேறு எங்காவது ஒரு கட்டி அல்லது தடிப்பு-

மிக விரைவில் வளரும் கட்டி நிச்சயமாக புற்று நோயாகவிருக்கலாம் - பெண்கள் தாமே தங்கள் முலைகளை காலத்துக்கு காலம் விரல்களால் தடவிப் பார்ப்பது நன்று. விரல்களின் தட்டைப் பக்கத்தால் தான் தடவிப் பார்க்க வேண்டும். விரல் நுனியால் தடவியோ, கிள்ளியோ பார்த்தல் கட்டி இல்லாதவர்களுக்கும் கட்டி இருப்பதுபோல் தோன்றும்.

(6) ஆறாத புண்

மூன்று கிழமைகளுக்குள் மாறும் சூணமில்லையேல் விரைவில் வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும் முக்கியமாக வாயில் தோன்றும் புண் புற்று நோயாயிருக்கலாம். வெற்றிலை சாப்பிடும் பழக்கம் நிறுத்தப்படவேண்டும். வெற்றிலையில் முக்கியமாக புகையிலை சேர்ப்பது மிக விரைவில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தலாம்.

(7) தணியாத மஞ்சட் காமாலை-

வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் மஞ்சட் காமாலை ஓரொரு கிழமைகளில் அனேகமாகத் தணிந்துவிடும். ஆனால் தணியாத மஞ்சட் காமாலை கணையம். (PANCREAS), பித்தப்பை, கல்லீரல், பித்தக்குழாய் முதலியவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு அறிகுறியாயிருக்கக் கூடும்.

(8) இடையறாத அதாவது தணியாத குரல் அடைப்பு, குரல் மாற்றம்.

இருமல், தொண்டை குரல் உறுப்பு, சுவாசப்பை முதலியற்றில் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கு அறிகுறிகளாகலாம். புகைத்தலை தவிர்ப்பது நன்று.

(9) ஏற்கனவே உள்ள காயில் அல்லது மச்சத்தில் மாற்றம்.

கூறப்பட்ட அறிகுறிகளை நன்று கவனித்து வேளையில் வைத்திய ஆலோசனை பெறவும். வெற்றிலை சாப்பிடுவதையும், புகைத்தலையும் நிறுத்தவும்.

● நிலத்தில் துப்புவது நோய் கிருமிகளை பரப்பும். கைக்குட்டை பாவியுங்கள் ●

11. புகைத்தல் தவிர்ப்பு

புகைத்தல் எம் உடம்பின் முதல் எதிரி. நாம் தற்கொலை செய்வதற்கு ஒரு வழி என்று சொல்லலாம்.

புகைத்தலால் எம் உடம்பு மிக பாதிக்கப்படுகிறது. புகையில் உள்ள பல இரசாயனங்கள் முக்கியமாக நிக்கொற்றீன் என்று சொல்லப்படும் விஷப் பொருள், உடம்பில் உள்ள பல உறுப்புகளில் கெடுதி மாற்றங்களை உண்டாக்குகின்றன.

முக்கியமாக இரத்தக் குழாய்களின் விட்டம் அதாவது குறுக்களவு குறைந்து கொண்டு போகின்றது. இதனால் உடம்பில் உள்ள பல உறுப்புகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைந்து கொண்டு போகின்றது அதிகமாக, (அ) இருதயம், (ஆ) மூளை, (இ) நரம்பு முதலியன பலவீனம் அடைகின்றன. இரத்த ஓட்டம் குறைந்து போக இரத்தம் கட்டிபட நேரிட்டு, இரத்தக் குழாய் தடை ஏற்பட்டு இருதயத்திலோ மூளையிலோ ஒரு பகுதிக்கு துப்பரவாக இரத்தோட்டம் இல்லாமல் பாரிசுவாதம் போன்ற நோயும், மார்படைப்பால் மரணமும் ஏற்படுகின்றது.

காலுக்கு இரத்தோட்டம் குறைவதால், நடக்கும் பொழுது வலியும், பின்பு கால் செத்து, கால் கழட்டவேண்டிய நிலைமையும் ஏற்படலாம்.

புகைத்தல் தொண்டை, சைனஸ். சுவாசக் குழாய்கள், சுவாசப்பை (நுரையீரல்) முதலியவற்றையும் தாக்குகின்றது: இதனால் தொண்டைக் கரகரப்பு, பொறங்கைற்றிஸ் (Bronchitis), புற்றுநோய் முதலியனவற்றிற்கு இடமுண்டு, நீங்கள் புகைத்தல், உங்கள் தேகத்துக்கு மல்லாமல். பக்கத்தில் இருப்பவர்களின் தேகத்துக்கும் கூடாது.

◎ காயப்பட்டால் ஏற்பு வலி தடை ஊசி பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ◎

புகைத்தல் தேகநலத்தை பாதிப்பதுமல்லாமல் வேறு பல நஷ்டங்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடும். பண நஷ்டம், தீ விபத்து, பிள்ளைகளின் ஒழுக்கம் மாறுபாடு, முதலியன சில.

புகைத்தல் நிற்பாட்டுவது சுலபமல்ல. ஆகையால் புகைத்தல் துவங்காமலிருப்பது மிக நன்று. அதிகப் பெற்றாக சினேகிதரோ அல்லது தாமோ ஒன்றுதானே குடித்துப்பார்ப்போம் என்று நினைப்பது தூக்குக்கயிறு போடுவதாகும். பலரின் அனுபவத்தில் ஒன்று தான் பின்பு பெருகிக்கொண்டே போயிருக்கின்றது. இதனால் ஒன்று தானும் புகைக்கமாட்டேன் என்று மனத்தைத் திடப்படுத்த வேண்டும். புகைத்துப் பழகினவர்கள், புகைத்தல் நிற்பாட்டுவதற்கு மனத்திடம் வேண்டும். திட்டமிட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைக்கலாம். அல்லது ஒரே நேரம் நிறுத்தலாம். புகைப்பதற்கு மனம் வரும் பொழுது வேறு தொழிலில் ஈடுபடவேண்டும் அல்லது இனிப்பு ஒன்று சாப்பிடலாம். நீர் வகை பெருமளவில் குடிக்கவேண்டும். உயிர்ச்சத்து சி (C) யும் எடுக்கவேண்டும். இதனால் நிக்கொற்றின் அகற்றப்பட்டு அவா குறைந்து போகும். பல நாள்களுக்கு புகைப்பவர்களைச் சந்திப்பதை குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்!

◎ பயற்றங்காய் (புரதம்), வாழை, பப்பாசி, கீரை வீட்டில் வளருங்கள். ◎

12. மதுபானம் தவிர்த்தல்

மதுபானம் அருந்துவதால் ஏற்படும் விழைவுகள் பலருக்கும் தெரிந்ததே.

மது எங்களை ஏமாற்றியே இவ்விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. ஏனென்றால் முதல் குடியுடன் எம் மூளையை எழுப்பியும் இரண்டாவது மூன்றாவதுடன் மூளையை ஆழ்த்தி அமுக்கவும் செய்கின்றது இதனால் ஒரு சில நிமிடங்கள் ஆனந்த நிலையிலும் பின்பு மனநிலை தெரியாமல் தவித்து, தள்ளாடி, விபத்துக்களுக்குள்ளாகி. பலரால் கேலி செய்யப்பட, பெற்றோர், மனைவி மக்கள் கண்ணீர்விட, வீடுசேருகின்றனர். சிலர் வீடு சேராமல் வீதியில் படுப்பார். சிலர் நரகலோகமடைவார்.

இச் சில நிமிட ஆனந்தத்திற்காக குடித்து போக போக என்ன விழைவுகள் ஏற்படுகின்றன என கவனிப்போம். மது முக்கியமாக

(அ) மூளை, (ஆ) நரம்பு, (இ) ஈரல் (ஈ) குடல் (உ). இருதயம் முதலியவற்றை தாக்குகின்றது.

மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் கவனம் செலுத்த ஏலாத நிலைமையும் (Lack of Concentration) மறதியும், சீரற்ற பழக்க வழக்க நிலையும் (Disorder of behaviour) ஏற்படுகின்றது. இறுதியில் தன்னை அறியாமல் பிதற்றலும், உடம்பு நடுக்கமும் ஏற்படலாம். விசர்த்தன்மையும் ஏற்படலாம். நரம்புகள் தளர்ந்து உணர்ச்சி குறைந்து வேலையில் தளர்ச்சியும், சீராக வேலை செய்ய இயலாமல் (Lack of coordination) நடுக்கங்களும் ஏற்படுகின்றன,

குடல் அரிப்பு ஏற்பட்டு வயிற்று எரிவால் கஷ்டம் ஏற்படுவதுண்டு. வயிற்றில் புண்கள் ஏற்படலாம். இதிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறலாம். வயிற்றில் புற்று நோயும் ஏற்படலாம்.

ஈரல் தாக்கப்படுவதால் ஈரல் சுருங்கி குருதிக் குழாய்கள் தடைபட்டு தடைப்படும் இடத்தில் அப்பால் பொருமி வெடித்து, இரத்தம் சத்தி எடுக்கப்படும். வயிற்றில் நீர் உண்டாகி வயிறு

© மது எமது இரண்டாம் எதிரி. ©

பொருளும், கால் வீக்கமும் உண்டாகும். இறுதியில் ஈரல் வேலை செய்யாமல் சுயநினைவு அற்ற நிலை (Coma) உண்டாகி மரணமடைவார்கள். ஈரல் பலவீனப்பட்டு அமீபா எனும் கிருமியால் தாக்கப்பட்டு ஈரலில் 'சீழ் உண்டாகலாம் குடிப்பவர்கள் நன்கு சாப்பிட்டு, அதுவும் புரதச்சத்துள்ள உணவுகளை சாப்பிட்டு ஒரு அளவிற்கு ஈரலை பாதுகாக்கலாம். ஆனால் குடிக்காமல் இருப்பதே மிக நன்று.

இருதயத்தைத் தாக்குவதால் இருதயம் பொருமி பலவீனப்பட்டு இறுதியில் நின்றுவிடும்.

தேகத்தில் விளையும் நஷ்டங்களும்ல்லாமல், வேறு பல நஷ்டங்களும் நேருகின்றன. பணச் செலவால் குடும்பக் கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. குடித்திட்டு நீதி நியாயமற்று மனைவியுடன் பிள்ளைகளுடன் தகராறுகள் ஏற்பட்டு அவர்கள் மனம் உடைந்து தன் மதிப்பையும் இழந்து, தன் சொல்களோடு நிலை ஏற்படுகின்றது. பிள்ளைகளின் ஒழுக்கமும் சீரளக்கின்றது, குடும்பம் குழையவும் நேரிடலாம். பல நேரம் வீட்டில் இல்லாமல், வீட்டு வேலைகள் சீராக நடைபெற மாட்டா. குடிப்பதால் வீதிகளிலும், வீட்டிலும், விபத்துக்குள்ளாக நேரிடலாம். குடித்து வாகனம் ஓட்டுவதால் தனக்கு மாத்திரமல்ல ஏனைய மக்களுக்கும் ஆபத்தான நிலை ஏற்படுகின்றது. பலர் மரணமடைகின்றார்கள், பலர் கால், கை, கண் முதலிய அங்கங்களை இழக்கிறார்கள். குடித்தவர்கள் எவ்வளவு நம்பிக்கையுடன் வாகனம் செலுத்தினாலும் இதுமுட நம்பிக்கை என்றே கூறவேண்டும். வைத்திய சாஸ்திரம் இவர்களின் பிரதி பலிப்பு (Reflex) குறைந்து விடுகின்றது என்று நிலை நாட்டியிருக்கின்றது. இதனால் சொல்லப்பட்ட நேரத்தில் பிறேக் போடவோ விபத்தைத் தடுக்கவோ ஏலாது. ஆகையால் குடிபாவிப்பவர்கள் வாகனம் ஓட்டப்படாது.

மது அருந்துதல் துவக்காமலிருப்பதே மிக புத்திசாலித்தனம். பழகியவர்கள் இதை நிறுத்த திட்டமிட வேண்டும். குறைத்துக் குறைத்து நிற்பாட்டலாம் அல்லது ஒரே நேரம் நிற்பாட்டலாம். இதற்குப் பதிலாக வேறுமுறைகளை கைப்பற்ற வேண்டும். உதாரணமாக சில நாளைக்கு இனிப்புச் சாப்பிடலாம். நிறுத்தக் கஷ்டமாயின் வைத்திய ஆலோசனை எடுக்கவேண்டும்.

◎ பிலாக்கொட்டையிலும் நிலக்கடலையிலும்
புரதம் உண்டு ◎

13. பற்காப்பு

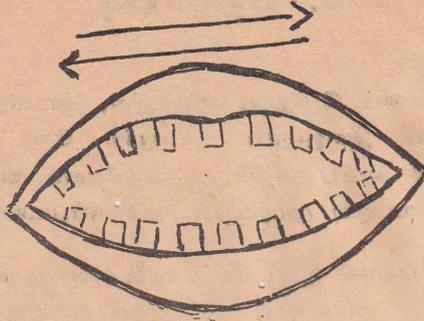
பற்கள் உணவை கிழித்து, அரைத்து, குடவிற்குள் சுரக்கப் படும் சுரப்பிகளால் இலகுவாக உடம்பில் சேர உதவுகின்றன. எனவே இவற்றைக் காப்பது நன்று. அத்தோடு, பல்லில் ஏற்படும் சில நோய்களால் உடம்பு முழுவதும் தாக்கப்படலாம்.

முக்கியமாக பற்கள் இடையே உணவுத்துண்டுகள் தங்குவதைத் தடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் இத்துண்டுகளிலிருந்து பகரீரியா என்னும் கிருமிகளால் அமிலம் (Acid) ஏற்படுத்தப்பட்டு, இவ்வமிலம் பல்லின் வெளிப்பக்கத்தில் உள்ள மிளிரியைத் தாக்குவதால் பற் சூத்தை ஏற்படுகின்றது. அதிக இனிப்புகள் சாப்பிடுவதாலும் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. பற் சூத்தை பல் உள்ளுக்கு பல் மச்சைக் குழியுடன் தொடர்புகொள்ள கிருமிகள் பற்கட்டியை ஏற்படுத்துவதுமல்லாமல் குருதிக்குழாய்களால் உடம்பில் பல பாகங்களுக்கு இக்கிருமிகள் செலுத்தப்படுகின்றன. இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படலாம்.

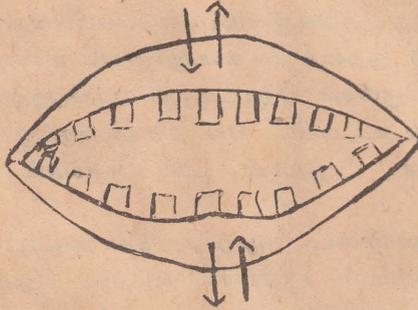
உதாரணமாக : தொண்டை அழற்சி, தோற்கட்டி, எலும்புகள், எலும்புச் சந்திகளில் அழற்சி, சிறுநீரக அழற்சி, இருதயத்தில் உள்ள வால்வ் அழற்சி முதலியன ஏற்படலாம்.

பற்கள் தாடையில் பலமாக இருப்பதற்கு இருக்கும் நார்கள் மேலிலிருந்து கீழ்த்திக்கிலும் கீழிருந்து மேல் திக்கிலுமே அமையப் பட்டது. பல்லு விழக்கும் அனேகர் பக்கமிருந்து பக்கத்துக்கு வீரலையோ, தூரிகையையோ (பிறஸ்) செலுத்துகிறார்கள். இதனால் நார்கள் உடைந்து பல்லு பலவீனப்பட்டு கிருமிகள் தாக்குகின்றன. எனவே பல்லு விழக்குவது மேலிருந்து கீழும் கீழிருந்து மேலுமாக செய்யவேண்டும். படத்தைப் பார்க்க;

◎ பல் சூத்தைக்கு உடனடியாக சிகிச்சை பெறுங்கள் ◎



பிழை



சரி

சாப்பாட்டுத் துண்டுகள் தங்காமல் சாப்பிட்டதும், வாயை நீரால் கழுவ வேண்டும். படுக்குமுன் தூரிகை கொண்டு பல் விழக்க வேண்டும்.

பல் வளர்ச்சிக்கும், பல் பலத்துக்கும் முக்கியமாக சிறுபிள்ளை காலத்தில், கல்சியம் அதாவது சுண்ணாம்புச் சத்து, உயிர்ச்சத்து C சேர்ந்த உணவு சாப்பிட வேண்டும். சுண்ணாம்புச் சத்தை பால், சிறுமீன், இலைவகைகளிலும், உயிர் சத்துச் (C) ஐ, இலைவகைகளிலும், பழங்களிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

◎ நனைந்த கைகளால் மின்சாரக் கருவிகளைத் தொடக் கூடாது ◎

14. வேறுசில சுகாதார அறிவுரைகள்

1. மூல வியாதி:- இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. மலம் கழிப்பதற்கு பலமாக முக்குவதாலும், மலம் கழிக்க பல நேரம் செலுத்துவதாலும் உண்டாகின்றது. மலம் முக்காமல் இலகுவாக கழிப்பதற்கு, காய்கறிகள் அதுவும் கீரைவகைகள், பழங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் சாப்பிட வேண்டும். நீர் போதிய அளவு குடிக்க வேண்டும் ஆகக் குறைந்தது எட்டு கிளாஸ் அல்லது இரண்டு போத்தல் நீர் குடிக்க வேண்டும் 4, 5 நிமிடங்களில் மலம் கழித்து முடிய வேண்டும்.

2. கல் உண்டாதல்:- சிறுநீர் அகத்திலும், சிறுநீர் வாய்க்கால் சிறு நீர் பை, முதலியவற்றில் சிலருக்கு கல் உண்டாவதுண்டு. இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. இவற்றுள் நாம் தடுக்கக்கூடிய காரணங்கள்:-

(அ) போதிய நீர் குடியாமை.

(ஆ) தக்காளி, வட்ட இலைப் பசளி, (spinach), ரூபாப், முருங்கைக்காய் முதலியன கூடுதலாக சாப்பிடுதல்.

(இ) சிறுநீரில் கிருமி பிடித்தல்.

எனவே சொல்லப்பட்ட காய்கறிகள் அதிகம் சாப்பிடாமல் முன்சொன்ன முறையில் போதிய நீர் குடிக்க வேண்டும். சல எரிவு அடிக்கடி சலம் கழித்தல், காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனை நாடவேண்டும்.

3. கச நோய்:- மூன்று கிழமைக்கு மேல் தொடர்ந்து இருமல் இருந்தால், அதுவும் மெல்லிய காய்ச்சல், சாப்பாடு விருப்பமின்மை தளர்ச்சி முதலிய அறிகுறிகளும் தோற்றினால், வைத்திய ஆலோசனை எடுக்க வேண்டும். கசநோயை இலகுவாக குணப்படுத்த

◎ வைத்தியசாலை சென்று இரத்த தானம் செய்யுங்கள் ◎

லாம். கசநோய் உள்ளவர்கள் குடும்பத்தினர் எல்லோரையும் பரிசோதிக்க வேண்டும். நிலத்தில் துப்புவது கட்டாயம் நிற்பாட்ட வேண்டும். இப்பழக்கம் கச நோய்க் கிருமியை மாத்திரமல்ல, வேறு கிருமிகளையும் பரப்ப உதவுகின்றது.

4. தொழுநோய்:- தொடும் உணர்ச்சி நோ உணர்ச்சி குறைந்து போகில், தோலில் நிறம் குறைந்த நிறம் தென்பட்டால், வைத்திய ஆலோசனை வேளையில் எடுக்கவே வேண்டும். இதுவும் இலகுவாக குணப்படுத்தக் கூடிய நோய்,

5. நுளம்பால் ஏற்படும் நோய்கள்:- மலேரியா, யானைக்கால், மூளைக் காச்சல் சிலவாகும், பேணிகள் பாணிகள் என்றும் மழைத் தண்ணி தங்கி நில்லாத வண்ணம் கவிட்டிருக்க வேண்டும். காண்களில் நீர்தங்க விடப்படாது.

6. தன் வைத்தியம்:- சிலர், வைத்திய முறைகள் சிலவற்றை சரியாகவோ பிழையாகவோ மற்றவர்களிடமிருந்து அறிந்து தானே தனக்கு வைத்தியம் செய்கிறார்கள், இதனால் பலத்த அபாயங்கள் நேரிடலாம். சிலர் வைத்திய முறையை நன்கு கற்காதவர்களிடமிருந்து எடுப்பார்கள். இதுவும் உடம்புக்கு கேடு விளைவிக்கக் கூடும். சில அறிகுறிகள் பல நோய்களினால் தென்படலாம். உதாரணமாக காய்ச்சல், கிருமிகள் தாக்குவதால், புற்று நோயால், சடுதி மனக் கஷ்டத்தால், மருந்துகளாலும் ஏற்படலாம். கிருமிகள் பல சாதி உறுப்புகள் பலவற்றை தாக்கலாம். ஒரு சாதிக்கென்று முன்னொரு நாள் சாப்பிட்ட மருந்து, இன்னொரு சாதிக் கிருமிக்கோ, புற்றுநோய்க்கோ சரியாகாது. ஆகையால் ஒவ்வொரு முறையும் வரும் காய்ச்சல் பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படலாம் என நினைத்து, வைத்திய ஆலோசனை பெற்று மருந்து சாப்பிட வேண்டும். இதேபோல் வேறு அறிகுறிகளும் தென்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

பு

● வெற்றிலை சாப்பிடும் பழக்கம் நிற்கவேண்டும்.
வாயில் புற்றுநோய் உண்டாகும் ●

15. முதுவதவி

விபத்துக்கள், வேறு பல நோய்கள் தடைசெய்வதைப் பற்றி முன்பு கவனித்தோம். இவற்றுள் சில, தடை செய்யாமல் ஏற்பட்டால் நேர காலத்துடன் சில முறைகளைக் கைப்பற்றுவீடின் மரணம் ஏற்படக்கூடும். இம்முறைகள் யாது எனக் கவனிப்போம்.

எம் உடம்பில் உள்ள உறுப்புகள் யாவும் கண்ணுக்குத் தெரியாத கலங்களாலே செய்யப்பட்டுள்ளன. இக்கலங்களின் வேலைப்பாடுகள் முறையாக நடக்காவிடில் உறுப்புகள் வேலை செய்யாமல் நிற்கக்கூடும். இவ்வறுப்புகளில் இருதயம், சுவாசப்பை, மூளை, சிறுநீரக, ஈரல் என்பவை முக்கியமானவை. கலங்கள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு, உணவுப் பதார்த்தங்களிலும் பார்க்க முக்கியமாக பிராணவாயு தேவை. பிராணவாயு சுவாசப்பையில் குருதியில் சேர்ந்து, இருதயமடைந்து, இருதயத்திலிருந்து பல பல பாகங்களுக்கும் செலுத்தப்படுகின்றது. பிராணவாயு சுவாசப்பையை அடைவதும், இருதயத் துடிப்பு நிலலாமல் குருதி ஓடிக்கொண்டே இருப்பது மிக அவசியம்.

சில வேளைகளில் சுவாசம்மாத்திரம் நிற்கலாம், உதாரணமாக: நீரில் அமிழ்ந்தால், தூங்கினால். பிற பொருளால் சுவாசக் குழாய் அடைப்பால். மின்சாரத் தாக்கலால், நெஞ்சக் காயங்களால். சில நரம்பு வியாதிகளால். பாம்புக்கடியால், இவர்களுக்கு செயற்கைச் சுவாசம் (artificial respiration) அளிக்கப்படவேண்டும். மூளைக்கலங்களுக்கு 3 அல்லது 4 நிமிடங்களிற்கு மேலே பிராணவாயு துப்பரவாக இல்லாமல் போய்விட்டால் திரும்பி வேலை செய்ய மாட்டா. எனவே செயற்கைச் சுவாசம் உடனடியாக கொடுக்கவேண்டும்.

சிலவேளைகளில் இருதயத் துடிப்பும் நின்று சுவாசமும் நிற்கலாம். சுவாசம் நிற்பதன் காரணத்தாலும், இரத்த ஓட்டத்தாலும் வேறு பல காரணங்களாலும், இப்படி நடக்கலாம். உடனடியாகச் செயற்கைச் சுவாசம் அளிப்பதுமல்லாமல் இருதயத் துடிப்பையும் உடனடியாக தொடக்கவேண்டும். இவற்றைப்பற்றி அறிவோம்.

◎ சத்திர சிகிச்சை பெற இருப்போர்க்கு 6 மணித்தியாலம் ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடக்கூடப் படாது.

செயற்கைச் சுவாசம் அளித்தல்

பல முறைகள் உண்டு. எம்முறைகள் பாவித்தாலும், முதன் முதலாக சுவாசம் நிற்பாட்டும் காரணத்திலிருந்து மீட்கவேண்டும். உதாரணமாக : நீரிவிருந்து மீட்டல், தூக்குக் கயிறு வெட்டல், அடுத்து, சுவாச வழியை தடுக்கும் பல காரணங்களை நீக்கவேண்டும். இவையாவன, நாக்கு தொண்டையை நோக்கி பின்விழுதல் (முன்னுக்கு இருக்க வேண்டும்), பிற பொய்ப்பல்லு, நீர். சேறு, சத்தி, இரத்தம், இவற்றைக் கையாலோ, துடைத்தோ, உறிஞ்சியோ எடுத்தல் வேண்டும். தலைகீழ்ப் பக்கமாக்கி நெஞ்சில் தட்டினால் இலகுவாக வெளியேற்றலாம்.

வாய்க்குவாய் செயற்கைச் சுவாசம்

செயற்கைச் சுவாச முறைகளில் இதுவே சலபமானதும், பயனுள்ளதும் ஆகும். பாதிக்கப்பட்டவர் முதுகில் படுத்திருக்க, கழுத்து முன் நோக்கி மடியாமல் நேராயிருக்கவேண்டும். சுவாசம் அளிப்பவர் பக்கத்திலிருந்து, நன்கு மூச்சை இழுத்து. தன் சொண்டுகளை பாதிக்கப்பட்டவரின் சொண்டுகளுக்குப் பொருத்தி பாதிக்கப்பட்டவரின் மூக்குத் துவாரங்களை விரல்களால் மசுக்கி மூடி பலமாக ஊதவேண்டும். ஊதினதும் விரல்களையும் அகற்றி பாதிக்கப்பட்டவரின் மூச்சு வெளியேற விடவேண்டும். சில விநாடிகளில் திருப்பி ஊதவேண்டும். இப்படி ஒரு நிமிடத்துக்கு 15 தரமாயுதல் செய்யவேண்டும். சுயச் சுவாசம் பலமாகத் தொடங்கும் வரை அல்லது வைத்தியரின் ஆலோசனை வரை தொடர்ந்து செய்தல் வேண்டும்.

இருதயத்துடிப்பு நின்றல் :

கை நாடி அல்லது கழுத்துநாடி இல்லையேல், உடனே மார் பெலும்பு கீழ்ப் பக்கத்தில் கையால் ஒரு சூத்து குத்தவேண்டும், தொடர்ந்து இவ்விடத்தில் பலமாக கைகளால் அமுக்கவேண்டும். இப்படியே ஒரு நிமிடத்துக்கு 60 தரமாவது செய்தல் வேண்டும். ஒரு கடினமான இடத்துக்கு மேல் வைத்து இப்படிச் செய்தல் வேண்டும். இப்படியே 4 தரம் அமுக்கலுக்கு ஒரு தரம் சுவாசம் அளிக்க வேண்டும். காயங்களில் இருந்து இரத்த ஓட்டமிருந்தால் நிற்பாட்டப்படவேண்டும். அமுக்கலும், சுவாசமும் செய்துகொண்டு வைத்தியரை அழைக்கவேண்டும். அல்லது வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

© பிரேத பரிசோதனையால், அறியும் அறிவுகளால்
வேறு நோயாளரைக் காப்பாற்றலாம் ©

இரத்தம் சித்துதல்

பதற வேண்டாம். அமைதியாக, பெருவிரலால் சிந்தும் புண்ணில் அழுத்தவும். மற்றும் சுத்தமான துணியைத் திரட்டி வைத்தும் அழுக்கலாம். புண்ணில் பிறபொருட்கள், உதாரணமாக, கண்ணாடித் துண்டுகள் இருக்குமாயின், இப்படி செய்தல் கூடாது. இதற்கு பெரிய மொத்தக் கயிறுமாதிரி துணியை முறுக்கி புண் கரையில் வட்டமாக வைத்து அழுத்தலாம். இம்முறைகளால் குருதி சிந்துதலை நிற்பாட்ட முடியவில்லை எனில், குருதிக் குழாய்கள் செல்லும் இடங்கள் தெரிந்தவர்கள் புண்ணுக்கும் இதயத்துக்கும் இடையில் புண்ணுக்கு அருகில் குருதிக் குழாயில் அழுத்தலாம். இல்லையேல் துணியால் சுற்றிவர இறுக்கிக் கட்டலாம். இப்படிச் செய்தால் கட்டிய நேரம் குறித்து கையில் கட்டிவிட வேண்டும். பல நேரம் செல்லுமாயின் அரை மணித்தியாலத்துக்கு ஒருதரம் சிலவிநாடிகளுக்கு துணியை இழக்கி இரத்தத்தோட்டத்துக்கு இடம் விடவேண்டும். வைத்தியசாலையில் மயக்க மருந்து கொடுத்து சத்திர சிகிச்சை செய்ய நேரிடலாம் என்பதால் ஒன்றும் அருந்தவோ உணவோ கொடுக்கக் கூடாது. புண்ணை சுத்தமான துணியால் மூடிக் கட்டிவிட வேண்டும்

சூப்பிடித்தல் கொதி நீர் தாக்கல்

நெருப்பு மேலே எழும்பும் காரணத்தால் நிமிர்ந்த நிலையில் கீழே பிடித்த நெருப்பு மேலேயும் தொத்தும். ஆகையால் உடனே கீழே விழுந்து படுத்த நிலையில் உருளவேண்டும். இதனால் வாயுயும் நெருப்புக்குக் கிடையாது. அருகில் மொத்தமான சாக்கு இருந்தால் இதனால் உடம்பை இறுகச் சுத்த வேண்டும். அணைந்ததும் தண்ணீர் போதிய அளவு ஊற்றி, சுத்தமான துணியால் மூடவேண்டும். இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் எரிதலுக்கு போதிய அளவு நீரே ஊற்ற வேண்டும். வேறு எதுவும், முக்கியமாக எண்ணெய்கள் பூசப்படாது. எரிந்த உறுப்புக்களிலிருந்து தொகை நீர் புரதம், இரசாயனம் வெளியேறுவதால் மரணம் ஏற்படலாம். ஆகையால் உடனே வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

© 6 வயதுக்கு குறைந்த பிள்ளைகளை வீதியில் தனியாய் விடப்படாது. ©

முறிவுகள், சந்தி விலத்தல்

முறிந்த எலும்புகளை மட்டை அல்லது தடித்த அட்டைத் தாள் (Card board) வைத்துக் கட்ட வேண்டும். இவற்றின் விளிம்புகள் அண்டக்கூடியதால் துணியால் நன்கு சுற்றிக் கட்டவேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சி இறுக்கக் கட்டினால் இரத்த ஓட்டம் நிற்கக் கூடும். கை எலும்பு முறிவுக்கு துணியை முக்கோணமாக மடித்து இதில் தங்க வைத்து, தோளில் பொருத்தலாம். கால் எலும்பு முறிவுக்கு ஒரு காலுடன் மற்றக் காலைக் கட்டலாம். முழங்கை முழங்கால் முறிவுகளில் கை, காலுக்கு இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படலாம். எனவே நேரத்தோடு வைத்தியசாலைக்கு அனுப்ப வேண்டும். தொடை எலும்பு முறிவிலும், இடுப்பெலும்பு முறிவிலும் முறிவுகளோடு சேர்ந்து பல உறுப்புகள் காலமடைவதாலும், உடம்புள் பெரிதளவில் இரத்தம் சிந்தி அபாயநிலை ஏற்படலாம். உடம்பு வெளிறி, வியர்த்து, தாகம் ஏற்படுதல் சில அறிகுறிகள் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பதல் வேண்டும். நாரிமுது கெலும்பு அல்லது கருத்தெலும்பு முறிவு இருக்கலாம் எனச் சந்தேகப்பட்டால் நாரி, முதுகு, கழுத்து ஆகியவை முன்பக்கமாகவோ பின்பக்கமாகவோ மடியாத வண்ணம் மூன்று பேர் சேர்ந்து நேராக தூக்கி வைத்து அனுப்ப வேண்டும்.

சந்தி விலத்தலுக்கு கையை முக்கோணத் துணியால் பொறுக்கலாம், மறுகாலுடன் கட்டலாம்.

பிற பொருள் உட்படுத்தல்

(அ) கண்: அமிலமோ காரமோ உட்பட வேறு எதுவித இரசாயனப் பொருட்களோ வேறு பொருட்களோ ஆயினும் கண் மடல்களைத் திறந்து போதிய அளவு தண்ணீரால் திரும்பத் திரும்ப மெதுமையாக பாய்ச்சல் வேண்டும். இதன் பின்னர் வைத்தியசாலைக்கு செல்ல வேண்டும். கண்ணைக் கசக்கக் கூடாது.

(ஆ) காது: உயிருள்ள பூச்சி உட்கொண்டிருந்தால் எண்ணை அல்லது உப்புத் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். வேறு பொருட்களை எடுப்பது வைத்தியராலே ஆக வேண்டும்.

(இ) மூக்கு: வாயால் மூச்சு விட்டுக் கொண்டு வைத்தியரால் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

மயக்கம்

மூளைக்கு இரத்தோட்டக் குறைவால் ஏற்படுத்துகின்றது. ஆகையால் தலையை உயர்த்தப் படாது. சற்று நேரம் படுத்த நிலையில் இருக்க வேண்டும், மயக்கம் தெளியும் வரை ஒன்றும் குடிக்கக் கொடுக்கப்படாது. நீரழிவு வருத்தம் உள்ளவர்கள் முற்றாக மயங்கி இல்லையேல் சீனி கரைத்துக் குடிக்க வேண்டும்.

அறிவற்ற நிலை:

தலையை பக்கத்துக்கு சரித்து உடம்பை முக்கால் வட்டம் குப்புற திருப்பி, நாக்கு பின் செல்லாத வண்ணம் முன்னுக்கு இழுத்து இந் நிலையில் வைத்திய சாலைக்கு அனுப்புதல் வேண்டும். காற்று நன்கு வீசுத்தக்க வண்ணம் யன்னல்கள் கதவுகளை திறந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். உடையை தளர்த்த வேண்டும். பொய்ப் பல்லைக் கழற்ற வேண்டும். சுவாசம் சரியில்லையேல் செயற்கை சுவாசம் அளிக்க வேண்டும். நீர் பருகக் கூடாது.

வலிப்பு

நாக்கு கடிபடாமல் பற்களின் இடையில் கரண்டி, பென்சில், அல்லது வேறு ஏதும் தடை வைத்தல் வேண்டும், வாய்நுரையை துடைக்க வேண்டும். பலமாக வலிப்பை அடக்க முயன்றால் காயம் ஏற்படலாம். அறிவற்ற நிலை பராமரிப்பு மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நஞ்சு அருந்துதல்

நஞ்சை வெளிப்படுத்துவதும், வெளிப்படாததை கலவை செய்து பலம் குறையச் செய்வதும் உடன் நோக்கமாகும். எனவே சத்தி எடுக்க தேங்காய்ப்பாலும் அல்லது உப்புத்தண்ணீரும் இல்லையே தண்ணீர் போதியளவு அருந்த வேண்டும். அறிவு இல்லை எனில் கொடுக்கப்படாது. தொண்டையை விரலால் சுரண்டி சத்தி எடுப்பதை கெதிப்பண்ணலாம்.

அரிக்கும் அமிலம், காரம் அல்லது மண்ணெண்ணை, பெற்றோல், முதலிய பொருட்கள் அருந்தினால் சத்தி எடுக்க முயற்சி பண்ணக் கூடாது.

அறிவற்றவர்களுக்குமுன் கூறிய முதலுதவியும், சுவாசம் நின்றால் செயற்கை சுவாசமும் அளிக்க வேண்டும்.

பூச்சி மருந்துகள் முதலியன அடித்தவர்கள் உடனடியாக உடம்பு முழுவதும் நன்கு கழுவ வேண்டும்.

அருந்திய நஞ்சை அறிவதற்கு நஞ்சு இருந்த போத்தலையும் கொண்டு விரைவாக பாதிக்கப்பட்டவரை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

பாம்புகடி

பல பாம்புகள் விஷமல்ல, பயந்து கடிபட்ட உறுப்பை பல மாக ஆட்டுவதால் கெதியாக விஷம் இரத்தோட்டத்தில் சேர்கின்றது. $\frac{1}{2}$ அங்குலத்துக்கு புண்ணைக் கீறி கழுவலாம். பின்னர் விரைவாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். சுவாசம் நின்றால் செயற்கை சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும்.

வாழ்க, வாழ்க,

42

சென்னை நகர நிர்வாகம்.
அரசாங்கத் திணைக்கட்சி.