

யார். மகுத்துவ சங்கத்தால் வெளியிடப்படும்



யாழ். மருத்துவ சங்கத்தால் வெளியிடப்படும்

குகாதூர் அறிவுரைகள்

(நான்காம் பதிப்பு: வைகாசி—89)

பதிப்புரிமையுடையது:

யாழ். மருத்துவ சங்கம்
அரசினர் வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

விலை ரூபா: 6-00

அறிமுகம்

இரு நோயாளிக்கு அவரது நோயைப்பற்றி அறிவுரை கறுவது ஒரு மருத்துவரின் மிக முக்கிய கடமையாகும். அப்பொதுதான் அந்த நோயாளி தனது நோயிலிருந்து விரைவில் குணமங்கலத்திற்கு ஒத்துழைப்பு தரமுடியும், அத்துடன் அந்த நோய் மீண்டும் அவரைப் பாதிக்காமல் அவர் தனது வாழ்க்கையை அமைக்கவும் முடியும்.

நோய் வந்த பின் அதைத் தணிப்பதிலும் பார்க்க, நேர்ய்வரா மல் தடுப்பதே மிகவும் சிறந்த முறையாகும். இதற்கு மிக முக்கிய மான் ககாதார அறிவை எல்லோகும் பெற்றிருக்க வேண்டும். அந்த அறிவை பொதுமக்கள் அடைவதற்கு மருத்துவர்கள் போதிய போதனை செய்வதில்லை. இது பொதுவான் ஒரு அற்றக்காட்டு. தமக்கு இந்த ககாதார போதனைக்கு வேண்டிய நேரம் இல்லை என்பது மருத்துவர்கள் கரும் காரணம், இந் நிலையை சீர்ப்புத்தும் வகையில் இந்த நூல் கொள்வதற்கிண்றது. ஒரு பெரிய வைத்தியசாலையில் சேர்ஜன் (சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்) முழு நேரம் கடமை புரியும் ஒரு வர், நோய் தடுப்பிற்கு முதலிடம் கொடுத்து, அத்தியாவசியமான அறிவுரைகளை எழுதியிருக்கின்றார்.

இந்த நூலைப் படிப்பவர்கள், தமது சொந்தப் பிரச்சினைகள் இல்லை அடக்கி இருப்பதை உணர்வர். தமிழிலே ஞானத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளும் மக்களுக்கு இந்த நூலில் உள்ள விஷயங்கள் அவர்கள் வாழ்க்கையை செப்பன்ட உதவும். பல வேலைகள் மத்தியில் பொது மக்களுடன் மனம் திறந்து, இந்த நூல் மூலம் பேசும் டாக்டர் கிருஷ்ணராஜா அவர்களுக்கு எமது பாராட்டுத்த தெரிவிக்கின்றேன்.

மருத்துவ பிடம்,
யாழ். பல்கலைக் கழகம்,

பேராசிரியர் செ. விவநூலாசந்தரம்
“நந்தி”

24-5-84:

முன்னுரை

யாழ் மருத்துவ சங்கம், பொதுமக்களின் சுகாதார அறிவை வளர்க்க மருத்துவ கணக்காட்சி ஒன்றை இருவகுடங்களுக்கு முன்னம் ஏற்பாடு செய்தது, தெரிந்ததே.

பல தடுக்கக் கூடிய நோய்களை, சுகாதார முறைகளைக் கொட்டு, தவிர்த்து, நற்கசத்துடன், வாழவேண்டும் என்ற நோக் கத்துடன் எம் சங்கம் உங்களுக்கு இப்பிரசுத்தை அளிக்கின்றது. பொது மக்கள், அதுவும் மரணவர்கள் இன்னுவாக வாசிக்கப்படும் வள்ளும் எழுதப்பட்டது. சொல்லப்பட்டவற்றை இருப்பித் திடுப்பி வாசித்து பலன்னடவிர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

இரத்ததானம் பல உயிரைக் காப்பாற்றும். மக்களுக்கு இதை விளாக்க, எங்கள் சங்கம் வைத்திய கலாறிதிகளும். வைத்திய மாணவர்களும் இரத்ததானம் அளித்தது நீங்கள் தெரிந்ததே. நீங்களும் இரத்ததான் அளித்து பல உயிர்களைக் காப்பாற்றும்படி வேண்டுகிறோம்.

இந்நாளை எழுதுவதற்கு ஆலோசனை கூறிய வைத்தியர்களுக்கு எனது நன்றி.

தலைவர்

15-5-84

யாழ். மருத்துவ சங்கம்

முன்னுரை - நாள்காம் பதிப்பு

இப்பதிப்பில் சில திருத்தங்களுடன், போதைப் பொருள் தவிர்த்தல், ஏயிடல் நோய் பற்றி எழுதியிருக்கின்றேன்.

மக்கள் இவற்றை வாசித்து பயன்நடவிர்களாக.

3-5-89

வெ. ஜிருஷாமா

உள்ளங்களை

	பக்கம்
1. யாவுகும் உண்ணவேண்டிய உணவு	... 1
2. கர்ப்பவதிகளின் போஷாக்குனவு கர்ப்பகால கவனிப்பு	... 5
3. குழந்தைகளின் போஷாக்குனவு	... 7
4. நோய்த்தடை	... 9
5. வயிற்கேட்ட நோய்கள் தடுப்பு	... 11
6. குடும்பக்கட்டுப்பாடி	... 12
7. நீரிழிவும் அதன் கவனிப்பும்	... 13
8. மார்பு அடைப்பு	... 14
9. விபத்துகள் தவிர்த்தல்	... 16
10. புற்றுநோய்	... 22
11. புகைத்தல் தவிர்த்தல்	... 24
12. மதுபானம் தவிர்த்தல்	... 26
13. பற் பாதுகாப்பு	... 28
14. வேறுசில அறிவுரைகள்	... 30
15. முதலுதவி	... 32
16. போதைப்பொருள் தவிர்த்தல்	... 38
17. ஏயிட்ஸ் தவிர்த்தல்	... 39
18. இரத்தானம்	... 40

1. யாவரும் உண்ணவேண்டிய உணவு

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்லம்” என்ற பொது மொழி உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். நோய் வந்த பின்பு அங்கீல பட்டு திரிச்சை செய்திதழும் பார்க்க, நோய் ஏற்படாமல் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல் மேலானதாகும். இதற்குப் பல சுகாதார முறைகளைக் கையாளுதல் கூண்டும், இவற்றில் ஒரு முக்கிய அம்சம் உண்ணும் உணவாகும். ஏனெனில் உடம்பு ஆரோக்கியமாகவிருந்தால் தான் கிருமிகளால் நாக்கப்படுவதும் அந்து. வேறு நோய்கள் நோன்றுவதும் அரிது. ஆலையால் முதன் முதலாக நாம் உண்ணவேண்டிய உணவைப்பற்றி கவனிப்போம்.

எம் உடம்பு வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் பல அங்குகள் உண்ணும் உணவில் இருக்க வேண்டும். இவையாவன:

- (அ) மாச்சத்து
- (ஆ) கொழுப்புச் சத்து
- (இ) புரதச் சத்து
- (ஈ) களிச்புக்கள் (இரும்பு, கல்லியம், அயடின் முதலியன)
- (உ) உயிர்ச் சத்துக்களும் (அதாவது விற்றமிள்ள) ஆகும்.

இவையாவும் அடங்கியதுமல்லாமல், சரியான பங்குகளிலும் அடங்கிய உணவையே சம்பா உணவு அல்லது போன்றுக்குணவு என்கிறோம். இப்பொழுது நாம் கறிய அம்சங்களைப் பற்றியும், அவைகளை எவ்வேல் உணவுகளில் பெறவாம் என்பதைப்பற்றியும் கவனிப்போம்.

மாப்பொருட்கள் உடலுக்கு ஒரளவு சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. கொழுப்புச் சத்து ஒரளவு சக்தியையும், உயிர்ச் சத்துக்கள் ‘ஏ’யையும் ‘டி’யையும் செர்த்துக் கொடுக்கின்றன. புரதச் சத்து ஒரளவு சக்தியைக் கொடுப்பதுமல்லாமல், உடல் வளர்ச்சிக்கும், இரத்தம் உண்டாவதற்கும், உடம்பில் நடந்துகொள்ளும் எதிர்த்தாக்கங்களுக்குத் (Reactions) நேவையான ஓரோமான்ஸ், எண்ணையிம்ஸ்(நோதியம்) முதலியனவற்றிற்கும், நோயைத் தடுக்கும் “அனிரொடிஸ்” (எனிரொக்ருள்) என்னும் அம்சங்களுக்கும் தேவைப்படுகிறது. இதனால் புரதச்

சத்து எவ்வளவு முக்கியமென அறிவீர்கள். இரும்பு, இரத்தம் உண்டாவதற்கும் என்னியம் எலும்பு, பல் வளர்ச்சிக்கும் நேரை. உயிர்க்கத்துக்கள் உடம்பீக் நடக்கும் பல எதிர்த்தாக்கங்கள் கரி முறையில் நடப்பதற்கும் உடம்பின் சில சில இளைஞ்சலின் (Tissues) ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவை.

மாசுசத்து: அரிசி, கோதுமை, மற்றைய தானியங்கள் மிகுங்கு வகைகளிலிருந்து கிடைக்கின்றது.

கொழுப்புச்சத்து: பால், தெங்காய், என்னு முதலியனவற்றில் இருக்கும் கிடைக்கின்றது.

புரதம்: (அ) பால், இறைச்சி, முட்டை மீன் முதலிய வற்றில் இருந்தும் (ஆ) தாவர வர்க்கத்தில் சிறஞ் சுவரை, சோயா அவரை, பருப்பு, யறு, உழுந்து, கடலை, பயற்றங்காய், போஞ்சி, வளங்கொட்டை குத்தியனவற்றில் இருந்தும் கிடைக்கின்றது.

மாபிசம் உண்ணுதலர்கள் கூறப்பட்ட புரதம் சேர்ந்த தாவர உணவுகளுடைய பால், தயிர், சாம்பிடிலுதன் மூலம் முழு புரதச் சத்துக்களின்யும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இரும்புச்சத்து: (அ) இறைச்சி, சரால், முட்டைக்கருவிலும் (ஆ) தாவர வர்க்கத்தில் இலைவகைகள், அதாவது கொரகளிலும் என்னு, குருக்கள், பணங்கட்டியிலும் கிடைக்கின்றன.

எண்ணியம்: பால், நெந்தலிக் கருவாட்டிலும், கொரகள், என்னிலும் கிடைக்கின்றன.

உயிர்ச்சத்து ‘ஏ’ மஞ்சை காய்கறி, அதாவது ஏட்டிலும், பூசணியிலும், முக்கியமாக பப்பாகிப் பழத்திலும், மாம்பழத்திலும், பச்சை இலையிலும், பால், மீனிலும் காணப்படும்.

உயிர்ச்சத்து “பி” தீட்டாத அரிசியிலும், இலை வகைகளிலும் வாளமுப்பழத்திலும் காணப்படும்.

● ஓவ்வொரு நாளும் குறைந்தது எண்ணிரண்டு கிளாஸ் நீர் குடிக்க வேண்டும் ●

விரசந்தர்: ‘சி’ பக்ஞச இலைகளிலும், பழங்களிலும் காணப்படும். இதைத் தெய்ப்பதற்கான அறிந்து விடுவதினால் இலைகளைப் பக்ஞச யாக, சம்பள அல்லது சலாடு முறைகளில் சாப்பிடுவது நன்றா. தேவிக் காய், நெங்கி, கொய்யா முதலியவற்றில் கடுதலங்கள் காணப்படும்.

எவ்வெவ் சந்திரங்கள் எவ்வெவ் உணவுகளில் இடைக்கும் என்பது கூறப்பட்டது. இவையெல்லாம் மனதில் வைப்பது கலபமாக ஆகையாக எங்கள் உணவுகள் சேர்ந்தால் எல்லா அங்கங்களும் இடைக்கும் என்பதை கலபமாகக் கூறுகின்றோம்.

(ஆ) தீட்டாத அரிசியையே பாவியுங்கள், ஒவ்வொளுநாளும் (இ) ஒரு புரதத்தில் ஒரு கறியும் (ஒ) ஒரு இலைகளையும் கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். மழுப்பியும் சொக்குமிகிரேம்.—தீட்டாத அரிசியையே பாவியுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புரதத்தில் ஒரு கறியும் ஒரு இலைகளையும், கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். பழம் ஒன்றும் சாப்பிட வேண்டும். தீர் 3 போத்தானவு (12 குவரின) தண்ணீராகவோ, சேர்தாகவோ, பாஜாகவோ குடிக்கவேண்டும்.

(ஒ) பால அல்லது இத்தனி எடுக்கவேண்டும்.

(ஔ) என்னு, பலாக்கொட்டை ஒரு கிழமைக்கு இது தாமா ஏதால் எடுக்க வேண்டும். எள்ளில் எல்லாச்சந்த்தானும் கலபமாக சேர்த்திருக்கின்றன. சிறாக அவனரயிலும் சோயா-அவனரயிலும் மரமிசுத்தி லும் பார்க்க கடிய புரதச் சந்து உள்ளு. ஆகையாக கிழமைக்கு இது தட்கவயாகதும் சோயா அகல்து சிறாக அவனர பாவியுங்கள். சோயா வில், கறிமாத்திரமாக, அதன் மாலைக்கல்து பிட்டு, இடியப்பம், தோகை முதலின ஆக்காம்.

நீங்கள் சிறாக அவனர, சோயா, பகுப்பு, பயறு, போகுசி, பயற்றங் காய் முதலிய புரதச்சந்து உள்ளவை விலைக்காரரவேண்ட கருதி வாங்குவதற்கு தயங்கலாம். ஆனால் மற்றும் கறிவகைகளில் ஒரு கிலோ

① சிறாக அவனர, சோயா அவனரயில் மாயிசுத்திலிலும் கூட புரதமிக்கண்டு ②

அளிக்கும் சக்தியை சிறஞ்சவரா, சோயா, பகுப்பு, பயற்றங்காய் முதலியனவற்றில் கிளோவில் கூடுதலாக பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆகையால் மற்றக் காய்கறிகளில் ஒரு கிலோவுக்கு செலவழிக்கும் பணத்தில் இவற்றில் கிலோ வாங்கிப் பயன்பட்டியுங்கள்.

கோவங்களை உங்கள் வீட்டில் கல்பமாக வளர்க்கலாம்; பய்யகி, வாக்கூறு மரங்களையும் கல்பமாக வளர்க்கலாம்: ஒருவர் உண்ணாலே வீட்டிய உணவுவப்பற்றி தற்போது அறிநிர்கள், குழந்தைகள், கர்ப்பவதிகள் பாலூட்டும் தாய்மார்கள், இளைஞர்கள் கூடிய முயற்சி அதுவும் கடும் வேலை செய்வோர், கூடுதலான ஆகாரம் எடுக்க வேண்டியவர்கள் என்பது நினைவிலிருக்க வேண்டும்.

ஓ ஒவ்வொரு நாளுக், ஒரு புதமுக இலைவகை யும் சாப்பாட்டில் சேர்க்கவேண்டும், பழமும் சாப்பிட வேண்டும். ①

2. (அ) கர்ப்பவதிகளின் போஷாக்குணவு

ஓர் கர்ப்பவதி உண்ணும் உணவு, தன் உடல் நலத்துக்குமல் வாய்ல், குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், நல்ல பால் உண்டாவதற்கும் தேவைப்படுகின்றன. இதனால் வழக்கமாக சாப்பிடும் உணவிலும் பார்க்கக் கூடிய உணவை எடுக்க வேண்டும். குழந்தை வளர்ச்சிக்கும் நல்ல பால் உண்டாவதற்கும் சில அம்சங்கள் கூடிய வகையில் தேவைப்படுகின்றன. அனவாயாவன, புரதச் சத்ரு, இரும்புச்சத்து கண்ணும்புச்சத்து. உயர்ச்சத்துக்கள், இதனாலேயே நாம் முங்கூறியபடி புரதம்சேர்த்தமீன், முட்டை, அல்லது சிறஞ்சளை, சோயா, பருப்பு, பயறு, பயற்றங்காய், போஞ்சி, முதலியதாவர வர்க்கா, ஊவுகளை போதிய அனவு சாப்பிட வேண்டும். இரும்புச்சத்து முட்டைக்கரு அல்லது சிரை, என்னு, குரக்கள், பணங்கட்டி ஆகியவை சாப்பிட்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம். கண்ணும்புச்சத்து பால், நெத்தவிக்கருகாடு, என்னு, சீரை முதலியன சாப்பிட்டு பெற்றுக்கொள்ளலாம். உயிர்ச்சத்துக்கள் தீட்டாத அளிசி, சீரவகைகள், பால், பழங்கள் பாலிப்பதால் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கர்ப்பவதிகள் முதல் முன்று மாதங்களும் கடைசி முன்று மாதங்களும் முக்கியமாக உணவில் கவனம் செலுத்தவேண்டும்

2. (ஆ) கர்ப்பகால குவரிப்பு

கர்ப்பவதியாகிய பெண் அவரின் உயிருக்கும். குழந்தையின் உயிருக்கும் ஒரு ஆபத்தும் ஏற்படாமல், ஆரோக்கியமான குழந்தையை பேற்றிறுப்பதற்கு உணவு மாத்திரமல்ல, வேறு பலமுறைகளையும் கையாள வேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து, அதற்குத் தாஞ்த சிகிச்சை செய்வதற்காவும்,, பிரசவ நேரத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களைத் தவிரப்பதற்காவும் மருத்துவ மனைகளிலும் (ஆஸ்பத்திரி), சிகிச்சை நிலையங்களிலும் கர்ப்பவதிகளுக்கு தேவையான பரிசோதனையும், பராமரிப்பும் கொடுக்கப்படுகின்றன. உங்கள் சிராமங்களில் உன்ன மருத்

3. பிலாக்கோட்டையிலும் நிலக்கடலையிலும் புரதம் உண்டு ◎

துவங்காமல் ஓலையான ஆலோசனைகளையும், புத்திமதிகளையும் கற்றார். நினைவு ஆஸ்பத்திரியளூக்கு அல்லது சிகிச்சை நிலையங்களூக்கு சென்று பரிசோதனை செய்விப்பது மிக முக்கியமானுப்.

கருவற்ற முதல் முங்கை மாதநிலைகளும் ஏதாவது நோய் ஏற்பட டாக் டட்டனே வைத்தியரைக் (டாக்டர்) காணவேண்டும். குறிப்பாக இம்முங்கை மாதநிலைகளும், அதன் பின்பும் வைத்தியரின் ஆலோசனை நினைவுகள் எதுவிற் மருந்தும் ஏடுக்கப்படாது. அத்துடன் அவரிய பிள்ளையமல் (அக்லி) கதிர்படம் பிடிக்கவேண்டுதல்.

4 மாதத்திலிருந்து சிகிச்சை நிலையம் செல்ல வேண்டும்.

(அ) 4ம், 5ம் மீ, மாதம் மாதமோடுமுறையும்

(ஆ) 7ம், 8ம், மாதம் இலே மிழையக்கு ஒது முறையும்,

(இ) அந்த பின்பு ஒன்றொரு மிழையக்கு சென்றது அவரியம்

முதல் பிரசுவத்திலிரும், நாலாவது பிரசுவத்தில் பின்பும் இக்கலைக் கட்டுலாக ஏற்படக்கூடும். சிகிச்சை நிலையம் செய்வதால் இச்சிகிச்சைகளை இல்லையில் தடுக்கக்கூடும். கட்டாயமாக, உங்கள் சுல்தனதையும், இரத்தத்தையும் சோதிப்பிக்க வேண்டும். கால்விக்கம் இருந்தால் உடனடியாக பரிசோதனை செய்விக்கவேண்டும். பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்புவனி சூராமல் தடுப்பதற்கு ஏற்புந்தடை ஊசி காரியப்படுகிறது கொடுக்கப்படும். இத் தடையை கருவற்ற நாலாக மாதம் முதல்முறையாகவும், சு மிழையகளுக்குப் பின்னர் இரண்டாக முறையாகவும், கொடுக்கப்படும். இந்தடை மருந்து 3 வஞ்சல் காலத் திற்கு போதிய பாதுகாப்பு அளிக்கும். முன்று வருடங்களின் பின் னார் இன்னொலையூறை ஏற்படும் போட்டு திருப்பியான எதிர்ப்பு சுத்தியை பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

தலையும் மருந்துவ பிழைகளுக்கு அவ்வது சிகிச்சை நிலையங்களுக்குச் சென்று பயணமொட்டியுள்ளன.

① பயற்றங்காய் (புரதகு), வாங்கு, பய்பாசி, கிரை வீட்டில் வளருக்கள். ②

3. குழந்தைகளின் போகாக்குணவு

தாய்ப்பாலிலும் சிறந்து ஏதுமில்லை. தாய்ப்பால் துப்பர
வானது. மாவைப்போல் துப்பரவில்லாத இயந்திரத்தில் செய்யப்
பட்டதல்ல. தாய்ப்பால் உடனே சிடைக்கக்கூடியது. மலிவானது.
அளவான குடு உள்ளது. தோய்களைத்தடுக்கும். கஞ்சி தாய்ப்பாலில்
உண்டு. அது தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் பாசத்தை உண்டாக்க வல்லது.
ஆகையால் தாய்ப்பாலையே பிள்ளைக்கு கொடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பாலில் காணப்படும் போசனை குழந்தையின் முதல்
4-6 மாதங்களுக்கும் போறுமானது. ஆகையால் 4 மாதங்களின்பின்
ஏர் பாலுடன் வேறு உணவுகளும் கொடுப்பது மிகவும் முக்கியம்
இல்லாவிடின் பிள்ளையில் உடல் வளர்ச்சியும், முளை வளர்ச்சியும்
பாதிக்கப்படும். இந்த உப உணவுகளை 4-ம் மாதத்திலிருந்தே
கொடுக்கவேண்டும். இவ்வுப் உணவுகளைக் கொடுக்கும்போது சிறிய
அளவாகவே கொடுக்கவேண்டும். ஒரு நாளில் இரண்டு புதிய உப
உணவுகள் கொடுக்கப்படாது.

அரை அவியல் முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பழம், அலித்த
கிரைச்சாறு முதலியன் 4 மாதத்தில் கொடுக்கலாம். முட்டைக்
கருவும் பழமும் நன்றா நளித்த பிள்ளை கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
பழங்களில் பப்பாசி அல்லது வாழைப்பழம் கொடுக்கவாம். தொட்ட
கத்தில் மஞ்சட்கரு மாதத்திரம் ஒரு நாளைக்கு 1/2 தேக்கரண்டியும் போகப்
போக வெள்ளைக்கருவும் சேர்த்து அளவில் கூட்டி ஆறு மாதத்தில்
பாதி முட்டை கொடுக்கலாம். பழம் கிரைச்சாறு அவியன் தொட்ட
கத்தில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டியாகவும், போகப் போகக் கூட்ட
வாம். ஆறுமாதத்தில் சோறு வடித்த கஞ்சி 2, 3, மேசைக்கரண்டியும்
கூழ் அல்லது களியும் 2, 3, தேக்கரண்டி ஒரு நாளைக்கு கொடுக்கலாம்.
கூழ், உருளைக்கிழங்கு, பருப்பு, கிரையில் செய்யலாம். இன்னும் சில,

④ தாய்ப்பாலே சிறந்தபால் ④

நாட்களில் சோறு, இடியப்பம், பாண் முதலியவந்தை நன்று அனித்த கூரை உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றுடன் பின்சந்து 2, 3, மேசைக் கரண்டி கொடுக்கலாம். இவற்றின் அளவை போகப் போகப் பிறி தாக கூட்டலாம். தொடர்ந்து முட்டை, பழம் கொடுக்க வேண்டும். 8, 9, ம் மாதங்களிலிருந்து தீரிபோஷா மாவிள் தயாரிக் கப்பட்ட களி, கூற்றுமுதலியவற்றைக் கொடுக்கலாம். கூழம், உருளைக் கிழங்கு, பழுப்பு, கூரை ஆகியவந்தை நன்று அனித்து மசித்துக் கொடுக்கலாம். தீரிபோஷா மாவைக் குழந்தை திகிச்சை தீவியத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தீரிபோஷா மாவிற்குப் பதில் நிங்கள் 2/3 பங்கு அரிசியும் 1/3 பங்கு சோயா, உழுந்து தட்டாப்பயறு ஆகியவற்றில் ஒன்றையும் மாவாக்கிக் கலந்து களி, கூற்று தயாரிக்கலாம்.

8-வது, 9-வது மாதங்களில் குழந்தை, பாலுடன் 3 நேர உணவும் எடுக்கத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு வயதுவரும்போது மின்காய் இல்லாத வெள்ளோக்கறி சேர்த்து உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

④ கர்பவதிகள் 4-மாமாதத்திலிருந்து பரிசோதனை செய்யவிக்க வேண்டும். ④

4. நோய்த் தடை

ஏற்புவலி, குக்கல், தொன்டைக்கரப்பன், இளம்பிள்ளை வாதம் (அல்லது போவியோ) கயரோகம், சின்னமுத்து முதலிய நோய்கள் மிகச் சுப்பமாகத் தடுக்கப்படக் கூடியன; என்று நீங்கள் அறிவிர்கள்.

இவற்றைத் தடுப்பதற்குச் சில மருந்துகளை முன் கூட்டியே கொடுக்க வேண்டும். போவியோ தடுப்பைத் தவிர. மற்றைய தடுப்பு மருந்துகள் யாவும் ஊசிமுலம் போடப்படும். இவற்றைப் ‘பால் குத்தல்’ என நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள்.

முழந்தை ஒரு வயதை அடையும்போது இந்நோய்களுக்கு இம் மருந்துகளை அளிக்க முடியும். பிறந்த 24 மணித்தியாலங்களை அடுத்து கயரோகதை மருந்து (அதாவது பி. சி. ஜி.) போட்டுக் கொள்ளலாம். வைத்தியசாலையில் இம் மருந்து போடத் தவறின் உங்கள் வீட்டுக்கு அருகாமையில் நடைபெறும் சிகிச்சை நிலையத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். கிடது மாதம் முடியும் போது முக்கூட்டுத் தடை மருந்தும், போவியோ அல்லது இளம்பிள்ளை வாதத்தடை மருந்தும் முதலாவது முறையாகக் கொடுக்க வேண்டும். இம் முக்கூட்டு தடைமருந்து உங்கள் பின்னொக்குக்கு ஏற்புவலி, குக்கல்.

நேர காலம்	தடைமருந்து
24 மணித்தியாலம் முடிந்ததும்	பி. சி. ஜி. ஊசி
8 மாதம் முடிவில்	முக்கூட்டு ஊசி போவியோ மருந்து
5 மாதமுடிவில்	முக்கூட்டு ஊசி போவியோ மருந்து
7 மாதம் முடிவில்	முக்கூட்டு ஊசி போவியோ மருந்து
9ம் மாதம்	சின்னமுத்து ஊசி
18 மாதம் ($1\frac{1}{2}$ வயது) முடிவில்	போவியோ மருந்து
பாடசாலை சேருமுன்னம் (4, 5 வயதில்)	இருக்கூட்டு ஊசி

(குடும்பக்கட்டுப்பாடு தாய்க்கும், பின்னொக்கும்
நலம் ①

தொட்டைக் கரப்பன் என்ற இநோய்கள் வராமல் தடை செய்யும் இம் முக்கூட்டு தடைமருந்து 1-வது முறையாக 2 மாதத்திலும் அதாவது 5 மாத முடிவிலும், 3 வது முறையாக இன்னும் 2 மாதத்தில் அதாவது 7 மாத முடிவிலும் கொடுக்க வேண்டும். 9ம் மாதத்தில் சின்னமுத்து தடை ஊசி போடவேண்டும். போலியோ துளிகள் வாய்மூலம் கொடுக்கப்படும். இவற்றை இடையில் நிறுத்தாமல் கட்டாயம் குழந்தை சிகிச்சை நிலையத்தில் பெற வூக் கொள்ள வேண்டும்.

இம் மருந்துகளைப் பாடசாலை செல்லத் தொடங்கும்போது இன்னொடு முறை கொடுக்க வேண்டும். இளம்பிள்ளையாக மருந்து மாதத்திசம் இதற்கு முன்னர் 18 மாதமடைந்ததும் அதாவது 11வயதில் ஒருதரம் கொடுக்க வேண்டும். பாடசாலை போகும் வயதில் நெருப்புக்காய்ச்சல் தடைசெய்யும் ஊசியை இருமுறை ஒருவார இடைவெளியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கங்ப்புவதுகள் 4ம் மாதத்தில் ஏர்ப்புவலி தடைதீசி ஒன்றும் 8ம் மாதத்தில் இரண்டாலும் ஊசியும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சொல்லப்பட்ட மருந்துகளை சொல்லப்பட்ட காலங்களில் கொடுத்து உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எம்மருந்தாயினும் குறிக்கப்பட்ட காலத்தில் பெற்றமுடியாது போயிருந்தாலும், பின்பும் எவ்வளவு சீக்கரம் பெற்றமுடியுமோ அவ்வளவு நன்றா.

© நோய் தடைவசிகளை, முன்றும் மாதத்திலிருந்து குழந்தைகள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் ©

5. வயிற்ரேட்ட நோய்த் தடுப்பு

எமது வைத்திய காலீகளில் சிகிச்சை பெறுவோரில் மிகப் பஸர் குடலுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களினால் பாதிக்கப்படு சிறுர்கள். இந்நோய்கள் யாவும் தடைசெய்யப்படக் கூடியவைகளே. நோய்க்குக் காரணமான கிருமிகள் ஒரு நோயாளரின் மலத்தின் மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இம்மலத்திலிருந்து பல வழிகளில் கிருமிகள் உங்கள் குடலுக்குள் பரவலாம்.

- (அ) கையின் மூலமும் (ஆ) தண்ணீர், காப்பாடு மூலமும்
- (இ) இலையான் மூலமும் (ஈ) அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட காய்கறிகள் மூலமும் பரப்பப்படுகின்றன.

எனவே காப்பாட்டில் ஈ மொய்க்காமல் எத்த நேரமும் காப்பாடு மூடியிருக்க வேண்டும். ஏனெனில் ஈக்கள், மலத்திலிருந்து தங்கள் கோங்கள் மூலம் கிருமிகளை காப்பாட்டில் சேர்த்துவிடும். காய்கறிகளை நன்கு 2—3 தரம் கழுவிய பின்பே பாவிக்க வேண்டும். அதேக்கமாகப் பச்சையாக உண்ணப்படும் காய்கறிகள், இலைவகைகள் பழங்கள் முதலியன நன்றாகக் கழுவப்பட வேண்டும்.

மலசலத்தை மக்கள் மலசலகூடத்தில் கழிக்கவேண்டும். எமது நாட்டில் எத்தனையோ வீடுகளில் மலசலகூடம் இல்லை. அதனால் வளவும், வயலும், குளமும் அசுத்தமாகி வயிற்ரேட்ட நோய் பரவு கிறது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு மலசலகூடம் இருப்பது அவசியம் அதை உபயோகிப்பதால் நாம் வயிற்ரேட்ட நோயைத் தவிர்க்கலாம். மலசலம் மலசலகூடத்திலேயே கழிக்க வேண்டும். மலம் கழித்த பின்பும், காப்பிட முடிபும், காப்பாடு சமைக்கத் தொடங்கு முன்பும் கைகளைச் சுவர்க்காரம் கொண்டு கழுவவேண்டும். சுவர்க்காரம் வாங்கப் பணம் போதாது என்று நீங்கள் சொல்லக்கூடும். ஆனால் குடல் நோய் பிழித்து ஆஸ்பத்திரியில் பல நாட்கள் தங்கியிருந்து மருந்து பெறுவதில் போகும் செலவு இன்னும் கூடுதலாகவே இருக்கும்.

கொதித்து ஆறிய நீரைய குடிக்க வேண்டும். சற்றுச் சுடுகாட்டிய நீரிலோ, கொதித்த நீருக்குப் பச்சைத் தண்ணீர் வரார்த்த நீரிலோ, கிருமிகள் காகமாட்டா. எனவே நன்கு கொதித்து ஆறிய நீரையே குடியுங்கள்.

கண்ட கண்ட இடங்களில் விற்பனைக்கு இருக்கும் உணவுகள் பழங்கள் முதலியவற்றை உண்ணது இருப்பது நன்று. பழங்களை விட்டுக்குக் கொண்டு சென்று கழுவியபின் காப்பிடலாம்.

நாம் வாழும் குழலீத் துப்புரவாக வைப்பதால் ஈ மொய்க்கச் சந்தர்ப்பம் கிடையாது.

◎ காய்ப்பட்டால், ஏதுபுவனி தடை ஊசி பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும் ◎

6. குடும்பக்கட்டுப்பாடு

தாயினதும் பிள்ளையினதும் சுகம் பாதிக்கப்படாமல், திட்டமிட்டு குழந்தைகளைத் தகுந்தால்ததில் பெற்றெடுப்பதே நன்று. அதுவுமல்லாமல் 2, 3 குழந்தைகளைப் பெற்ற பின் நிரந்தர கருத்தை செய்வதே சிறந்தது.

அடுத்துத்துக் குழந்தைகள் பிறப்பதினால், தாயினதும் குழந்தையினதும் தேசுக்கம் பாதிப்படைகிறது. இது பிள்ளைகள் இடையில், குறைந்தது 2 அல்லது 3 வகுட இடைவெளி இருந்தல் நன்று. இதனால் தாயினது உடல் முந்திய நிலைக்கு வரச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது. அது மட்டுமல்ல, பெற்றபிள்ளையை நன்றாக வளர்க்கவும், வளைம் செலுத்தவும் இயலும். தாயின் தேகம் தலை நிலைக்கு வருவதனால், இவிமேல் பெறும் பிள்ளையும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். இருப்பின் பிள்ளைகள் பெறும் இடைக்காலத்தை நிடிக்கப் பல முறைகள் உண்டு. அதாலும் ஆண்கள் பாலிக்கும் நப்பர் உறை (கொண்டோம்) பெண்கள் பாலிக்கும் ஆளிசைகள் (பிள்ளை), ஊசி மந்து, ஊப் பிப்படியாகப் பல முறைகள் உண்டு. இம்முறைகளைப்பற்றி ஆலோசனை பெறவும், இம்முறைகளைக் கடைப் பிடிப்பதற்கும் வைத்தியசாலைகள், சுகாதார் நிலையங்கள், மருத்துவ மனைகள் அல்லது மருத்துவ மாதர்களிடம் செல்லுங்கள். இவிமேல் பிள்ளை பெருமல் தடைசெய்யவும் மேற்கூறிய இடங்களுக்குச் சென்று ஆலோசனை பெறுங்கள்.

நிரந்தர கருத்தை செய்வதற்கு ஆண் அல்லது பெண் சத்திர சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளலாம். பெண்கள் குழந்தையைப் பிரசனித்த ஒரு கிழமைக்குள் கலப்பாகச் சத்திர சிகிச்சை பெறலாம். அப்படிச் செய்யாவிடின் பிறகும் செய்யலா. இதனால் உடம்பு பாதிக்கப்படாது. 500 ரூபாவும் அன்பளிப்பாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

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

○ மலம் கழித்த பின்பும், சாப்பிடமுன்னமும் சொல்க்குமுன்னமும், சுவர்க்காரத்தினால் கைக் கழுவ வேண்டும். ○

7- நீரிழிவும் அதன் கவனிப்பும்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், மிக ஆலோசனையுடன் வாழக்கூட தடுத்த வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டிருக்கின்றது. ஏனெனில் நீரி ழிவு ஒருவர் உடலிலுள்ள பல உறுப்புகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. இம் மாற்றங்கள் அழிவையே ஆக்குகின்றன. முக்கியமாக குருதீக் குழாய் அதாவது இரத்தக் குழாயில் ஏற்படும் மாற்றங்களால்.

- (அ) இருதயம்
- (ஆ) சிறு நீர்கம்
- (இ) கண்
- (ஈ) முளை

(ஊ) நரம்பு முதலியன் பாதிக்கப்படுகின்றன.

(஋) கால், பாதம் இரத்தோட்டக் குறைவாலும், இரத்தத் தீவு சினிமிகுதியாலும் சலபமாக இருமிக் காக்கி கால் அழுகக் கூடும். உயிர்த்துப் பேரகவும் கூடும்.

ஆகையால் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் உண்டா என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு உங்கள் சிறுநீர்கர அண்ணமையில்லனர் வைத்தியரிடம் அல்லது வைத்தியசாலைக்கு சென்று பரிசோதிக்க வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வைத்தியசாலைக்கு சென்று இரத்தமும் பரிசோதித்து நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்திலர்க்கு அல்லது தனியார் வைத்தியரிடம் இருந்தாவது ஆலோசனை பெற்று அவர்கள் கூறும்படி தொடர்ந்து சிகிச்சை பெறவேண்டும். முக்கியமாக 35 அல்லது 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் சிறு நீரை காலத்துக்குக் காலம் கேடுதிப்பிக்க வேண்டும்.

நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒரு சிறு கட்டணமுக்கு காயமோ பெரியகாயமோ அல்லது வீக்கம் ஏற்பட்டாலோ, உடனே வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும், தாமதிப்பதால் கிருமிபரவி கால் அழுக்கக்கூடும். கால்களை அடிக்கடி கழுவித் துடைத்து சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும் மீன்மையான செகுப்பு பாவிப்பதாலும் கால் கழுற்றும் நிலைமையைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவுக்கு பாவற்காய் பாவிப்பது நல்லது என்பார்கள். இதில் உண்மை உண்டு. ஆனால் பாவற்காயிலிருந்து சாறு பிழிந்தெடுத்து சூடிப்பதில் தான் நல்மை உண்டு. சமைத்து சாப்பிடும் பாவற்காயால் நீரிழிவுக்கு நன்மையில்லை. சிறு குறிஞ்சாடிலை சாப்பிடுவது நன்று.

ஓ மலை கூடத்திலேயே மலம் கழியுங்கள் ஓ

8. (அ) மார்பு அடைப்பு

மனிதனின் மரணத்துக்கு இருதயநோய், விபத்துக்கள், புற்று நோய், முதல் மூன்று காரணங்களாகும். குழந்தைகளில் போன்ற கணவுக் குறைவு, வயிற்குறைப்பும், கவாசவளி, நுரைசுரல் சிருமித் தாக்கம் முக்கியமான காரணங்களாகும். எனவே இவற்றைப்பற்றி அறிவுதுமிக அவசியம். இருதயத் தசைக்கு இரத்தம் அளிக்கும் இரத்தக்குழாய் விட்டம் (அல்லது குறுக்கனவு) குறைவதாலும், குழாயில் இரத்தக் கட்டி படுவதனாலும் இருதயத்தசைக்கு இரத்தோட்டம் குறைவதனால் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. இருதயத் தசைக்கு இரத்தோட்டம் குறைவதனால் இருதயம் பலமாக உடம்பிலுள்ள உறுப்புகளுக்கு இரத்தம் கீசேலுத்த ஏலாமலிருக்கின்றது. அதுவுமல்லாமல் தன் தசைக்கு இரத்தோட்டம் மிகக் குறைந்தால் அது தீயங்கமுடியாமல் நின்று கரணம் ஏற்படுகின்றது. ஆகையால் குடுதிக் குழாய்கள் நன்முறையில் இருப்பதற்கு பல முறைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்:

குடுதிக் குழாயில் மாற்றங்கள், பல காரணங்களால் தேரிடுகின்றன.

- (அ) புகைத்தல்
- (ஆ) நீரிழிவு
- (இ) அதி இரத்த அமுக்கம்.
- (ஈ) அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடுவது.
- (ஊ) தேவைப்பியாசக் குறைவு.
- (எ) மனக்கவலை.
- (ஏ) அதிர்ச்சி
- (ஐ) சுறுசுறுப்பான வாழ்வு.
- (ஓ) பரம்பரைக் குணம்

○ உங்களுக்கு நீரிழிவு, அதி இரத்த அமுக்கம் இருக்கின்றதா என சோதிப்பியுங்கள் ④

உருவரில் ஒன்று அல்லது ஒன்றிற்கு கூடின காரணங்களால் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். ஆகையால் சொல்லப்பட்ட காரணங்களில் எவ்வளவு காரணங்களை நீக்கி வாழ்வதோ அவ்வளவு நாமையாகும். கருக்கமாகக் கூறில் அனாகாச் சாப்பிட்டு, சற்று தேவப்பியாசம் கீச்து, சிலதேரம் ஒய்வு எடுத்து, மனத்திடத்துடன் புகைத்தல் நீக்கி வாழவேண்டும்.

பரம்பரையாக இருதயதோய் தோன்றும் குடும்பத்தவர்களும் 35, 40, வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களும் முக்கியமாக ஆண்களும் சொல் லப்பட்ட காரணங்களை வெளித்து நடக்கமேண்டும். இவர்கள் காலத் துக்குக் காலம் தங்கள் சிறுநீரையும் இரத்த அமுக்கத்தையும் பரிசோதிப்பது மிக நன்று.

நெஞ்சின் நடுவில் வளி ஏற்பட்டால், நெஞ்சு அடைப்பு ஏற்பட்டால் அதுவும் நெஞ்சவலியுடன் வியர்த்துக் கல்டப்பட்டால் தாமதியாமல் ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்ல வேண்டும். அல்லது அண்மையில் உள்ள வைத்தியரைக் காணவேண்டும்.

(ஆ) அதி இரத்த அமுக்கம் (High Blood Pressure)

இரத்த அமுக்கத்தால் இருதயம் தாக்கப்படுவதுமல்லாமல் சிறு நீரகம், கண், மூளை எல்லாம் தாக்கப்படுகின்றன. மூளையில் இரத்தக் குருதி மேடிப்பதால் பாரிசவாதம் ஏற்படலாம். எனவே நீங்கள் அதி இரத்த அமுக்கம் உள்ளவர்களா என்று தெரிந்து தோடர்ந்து கைத்தியம் செய்விப்பது நன்று.

ஓ ஒவ்வொரு நாளும் சற்று அப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும். சற்று இளைப்பாறுதல் வேண்டும். ஓ

9. விபத்துக்கள் தவிர்த்தல்

சுகாதார அறிவுரைகளில் விபத்துக்களைப்பற்றி எழுதுவது அதிகமாக கொடுக்கக்கூடும். ஆனால் விபத்துக்கள் மனிதனின் மரணத்துக்கு முதல் முன்று காரணங்களில் ஒன்றாகும். எனவே விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பது எம் கட்டமையாகும்.

விபத்துக்கள் பல இடங்களிலும், பல காரணங்களாலும் ஏற்படலாம்.

விபத்துக்கள் ஏற்படும் இடங்கள், முக்கியமாக இடையாட்சி.

- (அ) பாதை.
- (ஆ) விடு.
- (இ) உயரம்
- (ஈ) தொழிற்சாலை.
- (ஊ) விளையாட்டு மைதானம்

பாதை விபத்துக்கள்

பாதைகளில் விபத்து::

- (1) பாதகாரி, சாரதிகளாலும்
- (2) பாதைகளில் உள்ள பிழைகளாலும்
- (3) வாகனத்தில் உள்ள பிழைகளாலும் ஏற்படலாம்.

பாதகாரிகளின், சாரதிகளின் பல பிழைகளால் பல விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன: பாதையை பாலிக்கும் முறைகளை ஏற்கனவே போக்குவரத்து அமைச்ச, வீதி ஒழுங்கு நூலில் குறித்துத் தந்திருக்கின்றார்கள்.

அவசரம் ஒரு பெரிய எதிரி சாதாரணமாக எவ்வளவுக்கவனமுள்ள வரும், அவசரத்தினால் பல விபத்துகளுக்கு காரணமாகிறார்கள். எங்கு புதும்படிக்குந்தாலும் நேரகாலத்துடன் திட்டம்போடு வேளையில்

விட்டில் ஆயத்தமானால் அவசரத்துடன் வாகனம் ஓட்டுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடையாது. ஒரு வாகனத்தை முந்தவோ, சந்திகளிலோ, பாடசாலைகளுக்குக் கிட்டவோ, பெருங்கூடையிடத்திலோ (TOWN), சந்தைகளின் கிட்டவோ, மிக அவதானத்துடன் மொதுவாக வாகனம் ஓட்டினால் பல விபத்துக்களை தடுக்கலாம். புறப்படுவதற்கு முன்னம் வாகனம் தகுந்த முறையில் வேலை செய்கின்றதா என்று உறுதிப்படுத்த வேண்டும். முக்கியமாக தடை உறுப்பும் (பிரேக் - BRAKE) வெளிச்சவிளக்கும் சரியான முறையில் இருக்க வேண்டும்.

பொறுமையின்றி மற்றவரின் உரிமையை மதிக்காமல் வாகனம் செலுத்துவது பல விபத்துகளுக்கு காரணம். உதாரணமாக சந்தியில் நின்று வெல்ப்பக்கம் வரும் வாகனத்துக்கு இடம் கொடாமல் செல்வது, சந்தியில் வெல்ப்பக்க மூலமயால் செல்வது. ஒரு பிரதான வீதி நோக்கும் பொழுது நின்று பாராமல் உள்படுவது. எதிர் வரும் வாகனத்துக்கு அரைவாசிப்பாதை கொடுக்காமல் நேர் செல்வது, சமிக்ஞை (சிக்னல் - SIGNAL) காட்டாமல், சடுதியாக வீதி மறுபக்கத்துக்கு திரும்புவது, வாகனங்களுக்கிடையே நுளைத்து செல்வது பாரதூரமான பிழைகளாகும்.

வேகமாக ஓட்டுவது, வேகம் குறைக்கவேண்டிய நேரத்தில் குறையாமல் செலுத்துவது, நேர காலத்தில் சமிக்ஞை (சிக்னல் - SIGNAL) காட்டாமல் ஓட்டுவது, பல விபத்துக்களை உண்டாக்குகின்றன.

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

களையுண்டானால், முன்பு நித்திரையில்லாமல் இருந்தால் நோய்களால் அதுவும் கண்பார்வை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் வாகனம் ஓட்டக்கூடாது. களையுண்டால் நித்திரைக்குணம் தெரிந்தால் சற்று வாகனத்தை நிறுத்தி, ஆறுவது, சில தூரம் நடப்பது நன்றா.

துவிச்சக்கரம் பாவிப்பவர்கள் பல விபத்துக்களுக்கு காரணமாயிருக்கிறார்கள். பாதையில் கவனிக் கேள்வியில் ஒழுங்குகளை, துப்பரவாக மதிக்காமல் பல விபத்துகளுக்கு காரணமாயிருக்கின்றார்கள். ஆளாகின்றார்கள், அதுவும் இளைஞர்கள் மிக வேகமாய்

ஓ மது எமது இரண்டாம் எதிரி ஓ

பாதையில் செல்கின்றார்கள். பிழேக் இல்லாமல் வெளிக்கம் இல்லாமல் பாதையில் செல்லக் கூடாது, பாதையில் நிற்க வேண்டியதீடிடங்களின் நின்று செல்ல வேண்டும். உதாரணமாக பிரதான பாதை நோக்கும் பொழுது நின்றுபாராமல் போவது, சந்திகளில் கடுதியாக ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறு பக்கத்துக்கு முன் பின் பாராமல் வெட்டிவது, நுளைவது, இவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். மோட்டார் சைக்கிள் பாவிப்பவர்களும் இப்படியான பிழைகளை செய்வது தகாது.

பாதசாரியரும் வீதியையிக் அவதானத்துடன் பாவிக்க வேண்டும். வீதியை குறிப்பிட்ட இடங்களிலேயே கடக்கவேண்டும். கடக்கும் முன்னாம், வலப்பக்கம், இடதுபக்கம் பார்த்து இன்னொன்று முறை வலதுபக்கம் பார்த்தே கடக்க வேண்டும். நிறுத்திய வாகனங்களுக்கு முன்னே, பின்னே, கடக்கப்படாது. ஏனெனில் மறு வாகனங்கள் செல்வதை நிறுத்திய வாகனம் மறைக்கும். ஒடுமை வாகனங்களில் ஏறுவதோ இறங்குவதோ கூடாது. வீழுந்து காயப்படுவதுமல்லாமல் இறங்கும் பொழுது மறு வாகனத்தால் மோதல் நேரிடலாம்.

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

வீட்டு விபத்துகள்

இப்பொழுது வீட்டில் நடக்கும் விபத்துக்களைப் பற்றிக் கவனிப்போம். ஜிவற்றுள் உயரத்திலிருந்து விழுதல், தீப்பற்றல், வெந்தீர்க்கு முதலியா முதலிடம் பெறுகின்றன. உயரத்திலிருந்து விழுதல் பெரும்பாலும் குழந்தைகளே, மரங்களில், வேறு உயரங்களில் ஏறுவதில் பெற்றேர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தீப்பற்றல் அதிகமாக போத்தல் விளக்காலும், அடுப்பு நெருப்பாலும், தீப்பெட்டி கவலையீனமாய் பாவிப்பதாலும், குழந்தைகள் கையில் தீப்பெட்டி அகப்படுவதாலும் ஏற்படுகின்றன. இதனால் அரிக்கள் (கண்ணடி போட்ட) விளக்கு பாவிப்பதே நன்று. இதற்கு பணம் செலுத்த முடியாதவர்கள் போத்தல் விளக்கு கவனமாக பாவிக்க வேண்டும். விழுத்தக்கூஶருக்களிலும், குழந்தைகளுக்கு கிட்டவும் வைக்கப்படாது

① அவசரப்பட்டு வாகனம் ஒட்ட வேண்டாது. மற்ற வரின் உயிரை மதி ①

விளக்கேற்றியிருக்கும் பொழுது குழந்தைகளை தனியாய் விட்டுப் போகக்கூடாது. அடுப்பு எரிக்கும் பொழுது உடைகள் அதுவும் நெலோன் முதலியவற்றுக் கெய்யப்பட்ட உடைகள், அவற்றின் நுளிகள் நெழுப்பில் அகப்படாமல் கவனமாயிருக்க வேண்டும். வெந்தீர் இருக்கும் பாத்திரங்கள் தட்டுப்படாமல், வழக்கி விழாமல் கவனமாக பாசிக்க வேண்டும்.

மின்சாரத்தாலும் பல விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. மின்சாரக் கருவிகள் குழி (சொகெந்) யில் சேர்க்கும் பொழுது பிளக்கை கவனமாக பிடித்தல் வேண்டும். நென்றத் கையால் எந்தக் கருவியோ, பிளக்கோ பிடிக்கப்படாது. மிளாலும் (சுவிச்) நென்றத் கைகளால் தொடப்படாது. மிழுகள், குழிகள் (சொசெற்) பிள்ளைகள் எட்டத் தக்க உயரத்தில் வைத்து கட்டப்படாது. திருத்தங்கள் கெய்ய முயல் பவர்கள் பிரதான மிளாலு (மேயிச் சுவிச்) நிற்பாட்டி (ஒவ்பண்ணி) தீவியாத ரப்பர் செருப்புகளில் நின்றே கெய்யவேண்டும்.

மருந்துகளின் பெயர்கள் சீராக எழுதப்பட்டு ஓட்டியிருக்க வேண்டும். மருந்துகள், கமத்தில் பாவிக்கும் கிருமிநாளினி மருந்துகள் உரங்கள் முதலியன குகினி, சாப்பாட்டறை அண்ணமயில் வைக்கப்படாது குழந்தைகள் தொடக்கடிய இடங்களிலும் வைக்கக்கூடாது. கிருமிநாளினி மருந்து அடிக்கும்பொழுது முக்குக்குத்துணி கட்டி உடம்புக்கு எதிராக காற்று சீசாதவண்ணம் தின்று, அதாவது உடம் பிலிருந்து காற்று புறப்படும் வளை திக்கு நோக்கியே அடிக்க வேண்டும். அடித்து முடித்ததும் கை, கால், உடம்பு நன்கு சவர்க்காரத் துடன் கழுவ வேண்டும். கை கழுவாமல் உணவு, நீர் அருந்தப்படாது. மருந்து அடித்தபின் உடலில் ஏதாவது மாற்றங்கள் தோன்றினால், உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவேண்டும்.

அது மிக்க உயரங்களில் முக்கியமாக மரங்களில் பிள்ளைகள் ஏறுவது நன்றான்று. பலவினமான கொப்புகளில் தங்குவது ஆபத்தாகும். குளிக்கும் அறைகள், மரடி ஏறும்படிகள், சுத்தமாக வழக்காமலிருக்க வேண்டும்.

கூராள் ஆயுதங்கள் பிள்ளைகளின் கைக்கெட்ட வைக்கப்படாது. பாரமான சாமான்கள் தாக்கும்பொழுது காலில் மடிந்து முது கெலும்பு நேராக வைத்து கால் நேராக்கி எழும்ப வேண்டும்.

◎ வாகனம் ஓட்டும் பொழுது அவசரம் அபாயமே ◎

காலை நேராக வைத்து முதுகெலும்பால் கணி, முதுகெலும்பை நேராக்கி தூக்குவதால் நாளி தாக்கப்பட்டு பாரிசுவாதம் ஏற்படலாம்.

தொழில் விபத்துக்கள்

தொழிற்சாலையில் ஏற்படும் விபத்துக்களால் பலர் கஷ்டமடை கிறார்கள். இயந்திரம் பானியபோர் உடல்நிலை சிராக இருக்க வேண்டும். வைவத்திய பரிசோதனை செய்த பின்னரே தொழில் செய்ய ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.

இயந்திரத்தில் கை அகப்படுவதே முக்கிய காரணம், ஆளக்யால் இயந்திரம் துவக்கும் பொழுதும், வேலைசெய்யும் பொழுதும் கை கவணமாயிருக்க வேண்டும். ஒருவர் இயந்திரம் கிட்டத்திற்கும் பொழுதி, மற்றவர் சொல்லாமல் இயந்திரத்தைத் துவக்கப்படாது. வேலையினமாக இயந்திரத்துடன் மோதுவதும், ஏற்றம் இருக்கங்களிலும் நிலத்திலிருந்து விழுவதும் மறு காரணங்கள், இவற்றை கணம் செலுத்தி தடுக்க வேண்டும்.

இயந்திரத்தால் விபத்து ஏற்படாமல் மூட்டவேண்டிய பாதுகாப்புக் கருவிகள் (Machine Guards) மூட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். இயந்திரம் அடிக்கடி சோதிப்பிச்சு, திருத்தங்கள் செய்யவேண்டும். இயந்திரசாலை சரியான முறையில் அமைய வேண்டும். சரியாக வெளிச்சம் ஏற்றவேண்டும். விருந்தையில் எண்ணென்றும் அமுக்கள் இல்லாமல் குத்தமாக வைக்க வேண்டும். மிஸ்சார அமைப்புகள் முறையாக இருக்க வேண்டும்.

தொழிலாளர் பல நேரம் ஒய்வு இன்றி வேலைசெய்யப்படாது. ஒய்வு இன்ஸையேல் கவனம் குறைத்து விபத்து நேரிடக்கூடும். மனக்கண்டம் இருந்தாலும் மன மகிழ்ச்சி இல்லாமலும் கவனக்குறைவால் விபத்துகள் ஏற்பட இடமுண்டு. மனக்கண்டம், மனிதனின் தொழிலுக்குத் தகுந்த சம்பளம் வழங்காமையால் ஏற்படலாம். எனவே முதலாளிகள் இவர்களுக்குத் தகுந்த பணம் வழங்க வேண்டும்.

○ துவிச் சக்கரத்துக்கு பிறேக இல்லாமல் ஓட வேண்டாம் ○

உயரம் விபத்துக்கள்

தனங்கள் பலமாகக் கட்டப்படாமல் உயரங்களிலிருந்து விழுந்து பலர் பாசிசவாதத்தினால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். எனவே தள மரங்கள், கயிறுகள் பலமாயிருக்கின்றதா என்று முறைக்கு முறை சோதிக்கவேண்டும். கூரை வேலை செய்யவர்கள், மரங்களின் பலம் அறிந்தே ஏற வேண்டும். குழந்தைகளை அதி உயரங்களில் ஏற விடுவது நன்றாமல்.

விளையாட்டு விபத்துக்கள்

விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்களும் பல தடிக்கக்கூடியன. தடை இழுவை, தடை கிழியல், உருக்கு. சந்தி விலகல் முதலியன அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. தடைகளும் சந்திகளும் பலமாயிருக்க வேண்டும். ஆடக்கயால் உடம்பு ஆரோக்கியத்துக்கு நல்ல உணவு சாப்பிட வேண்டும். அப்பியாசங்கள் சிரமமாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஓவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் எவ்வெவ் தடைகள் பலப்பட வேணுமா அதற்கேற்ப அப்பியாசங்கள் செய்ய வேண்டும். போட்டியோ நிகழ்ச்சியோ துவங்க முன்பு சிறு அப்பியாசத்தால் தடைகளை ஆயத்தப் படுத்த வேண்டும். (Warm up) நிகழ்ச்சி துவக்கத்துக்குக் கேற்ப நிலை, சரியாக (starting position) விருக்க வேண்டும். விளையாடுபவர்களின் பிழைகளை, விளையாட்டு பழக்குபவர் நேரத்தோடு கண்டு பிடித்து அவற்றைத் திருத்த வேண்டும்.

ஓ கைவிளக்கு பாவிப்பதிலும், அடிப்பு எரிப்பதி லுங் கவனமாயிருக்க வேண்டும். ①

10. புற்றுநோய்

இருதய நோய், விபத்துக்கள், புற்றுநோய் இம் முன்றும் மரணங்களுக்கான காரணங்களில் முதலிடம் பெறுகின்றன.

புற்றுநோய், உடம்பில் பல உறுப்புகளில் உண்டாக அம். புற்றுநோயில் பல வகைகள் உண்டு. சில மெதுவாக வளரக் கூடும். சில விரைவாக வளர்ந்து, படர்ந்து, செடுதி ஏற்படுத்தும். எவ்வகையானும் நேர காலத்தோடு ஈரம்பக்கட்டத்தில் கண்டிப்பிடத்தால் குணப்படுத்த முடியும். எனவே புற்றுநோயின் முக்கியமாக ஆரம்பத்தில் தெண்படும் அறிஞரிகள் சிலவற்றை தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இவையாவன:-

(1) பசியின்னம், சாப்பாட்டுக்கு விருப்பமின்னம், வேறு காரணமில் ஸாமல் உடம்பு மெலிதல்.

இவ்வரிஞரிகள் பல அம்சங்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கும் முக்கியமாக வயிற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கும் அறிஞரிகளாகும்.

(2) சாப்பாடு விழுங்குவதில் கஷ்டம், தடை

களத்தில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு அறிஞரிகளாகும்

(3) சாப்பாடு சுரெணம் அல்லது சமிபாடு அடையாறம்

முக்கியமாக வயிற்றில் இரைப்பையில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு அறிஞரியாகும்.

(4) அசாதாரணமான இரத்த ஒழுக்கு அல்லது களி வடிதல்

அதாவது சிறு நீரிலோ, மலத்திலோ இரத்தம் கலந்திருத்தல் அல்லது பெண்களுக்கு அடிக்கடி அல்லது அதிகமா மாதாண்டாய் ஏற்படுதல், சிறுநீரகம் அல்லது சிறுநீர்ப்பை, குடல், கற்பப்பை முதலியவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதால் நேரிடலாம். [வேறு காரணங்களாலும் இவ்வாறு இரத்தம் வடிதல் ஏற்படலாம். ஆகவே வைத்திய ஆலோசனை உரிய வேளையில் பெறுவது மிக தன்று.]

● இயந்திரம் பாயிக்கும் பொழுது கைகளை காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ◎

(5) மூலையில் அஸ்வது வேறு எங்காவது ஒரு கட்டி அஸ்வது தடிப்பு-
மிக விரைவில் வளரும் கட்டி நிச்சயமாக புற்றுநோயா
கவிருக்கலாம் - பெண்கள் தாமே தங்கள் முளைகளை காலத்துக்கு
காலம் விரல்களால் தடவிப்பார்க்க வேண்டும். வீரல் நுணி
யால் தடவியோ, சிள்ளியோ பார்த்தால், கட்டி இல்லாதவர்களுக்கும், கட்டி இருப்பதுபோல் தோன்றும்.

(6) ஆறுத புண்

முள்ளு கிழமைகளுக்கு மாறும் குணமில்லையேல் விரைவில்
வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும். முக்கியமாக வாயில்
நோன்றும் புண் புற்று நோயாயிருக்கலாம். வெற்றிலை சாப்பிடும்
பழக்கம் நிறுத்தப்படவேண்டும். வெற்றிலையில் முக்கியமாக
புகையிலை சேர்ப்பது, மிக விரைவில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்த
லாம். எனவே வெற்றிலை சாப்பிடுவது தீற்பாட்ட இயலாது.
என்றால், புகையிலை சேராமல் சப்பி உடன் துப்பவேண்டும்.

(7) தனியாத மஞ்சட் காமாலை-

வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் மஞ்சட் காமாலை ஓரிரு
கிழமைகளில் அனைகமாகத் தவணித்துவிடும். ஆனால் தனியாத
மஞ்சட் காமாலை குதையி (PANKEAS), பித்தப்பை, கல்லீரல்,
பித்தங்குழாய் முதலியவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு அறிகுறியாயிருக்கக் கூடும்.

(8) இடையருத அதாவது தனியாத குரல்-அடைப்பு, குரல் மாற்றம்

தொடர்ந்த குரல் மாற்றம், தொண்டை குரல் உறுப்பு,
சுவாசப்பை முதலியவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு அறிகுறிந்னாகலாம். புகைத்தலைத் தலைப்பது நன்று.

(9) ஏற்கனவே உள்ள காயில் அஸ்வது மக்கத்தில் மாற்றம்

(10) மலை கழியபதில் விரைவாக மாற்றம்

ஏற்படுதல் பெருங்குடல் புற்று நோயைக் குறிக்கலாம்.

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

◎ 6 வயதுக்கு குறைந்த பின்னோக்கை வீதியில்
தனியாய் விடக்கூடாது ◎

11 புகைத்தல் தவிர்ப்பு

புகைத்தலைப்பற்றி, “ஒரு நுனியில் நெருப்பும் மறு நுனியில் மூடனும்” என்று சொல்லுவார்கள்.

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

புகைத்தலால் எம் உடம்பு மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. புகையில் உள்ள பல இரசாயனங்கள் முக்கியமாக நிக்கொற்றின், கோல் ஓர் (Coal tar) என்று சொல்லப்படும் விஷப் பொருட்கள், உடம்பில் உள்ள பல உறுப்புகளில் கெடுதி மாற்றங்களை உண்டாக்கின்றன.

முக்கியமாக இரத்தக் குழாய்களின் விட்டம் அதாவது குறுக்களுக்குறைந்து கொண்டு போகின்றது. இதனால் உடம்பில் உள்ள பல உறுப்புகளுக்கு இரத்த ஒட்டம் குறைந்து கொண்டு போகின்றது. அதிகமாக,

(அ) இருதயம்

(ஆ) மூளை

(இ) தரம்பு

முதலியன், பலவினம் அடைகின்றன. இரத்தாட்டம் குறைந்த போவதால் இரத்தம் கட்டிப்படநீரிட்டு, இரத்தக் குழாயில் தடை ஏற்படுகின்றது. இதனால் மூளையிலோ, இருதயத்திலோ ஒரு பகுதிக்கு துப்பரவாக இரத்தோட்டம் இல்லாமல் பாரிசவாதம் போன்ற நோயும், மார்படைப்பால் மரணமும் ஏற்படுகின்றது.

காலுக்கு இரத்தோட்டம் குறைவதால், நடக்கும் பொழுது வளியும், பின்பு, உயிர்த்து கால் கழட்டவேண்டிய நிலைமையும் ஏற்படலாம்.

புகைத்தல், தொண்டை, சைனல், சுவாசக் குழாய்கள், சுவாசப்பை (நுஸரயீரல்) முதலியவற்றையும் தாங்குகின்றது. இதனால் தொண்டைக் கரசரப்பு, பொறும்பை (Bronchitis), புற்றுநோய் முதலியனவற்றிற்கு இடமுண்டு, நீங்கள் புகைத்தல், உங்கள் தேசத்துக்கு மல்லாமல், பக்கத்தில் இருப்பவர்களின் தேசத்துக்கும் கூடாது

© நனைந்த கைகளால் மின்சாரக் கருவிகளைத் தொடக் கூடாது ©

புகைத்தல் தேசநலத்தை பாதிப்பதுமல்லாமல் வேறு பல நஸ்டங்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். பண நஷ்டம், தீ விபத்து, பிர்ளை களின் ஒழுக்கம் மாறுபாடு முதலியன சில.

புகைத்தல் நிற்பாட்டுவது கலபமல்ல. ஆகையால் புகைத்தல் தொடக்காமலிருப்பது மிக நன்று. அதிகப் பெற்றூக சினேசிதரோ அல்லது தாமோ ஒன்றுதானே குடித்துப்பார்ப்போம் என்று நினைப் பது, தாக்குக்கயிறு போடுவதாலும். பலரின் அனுபவத்தின் ஒன்று தான் பின்பு பெருகிக்கொட்டே போயிருக்கின்றது. இதனால் ஒன்று தானும் புகைக்கமாட்டேன். என்று மனதை திடப்படுத்த வேண்டும். புகைத்துப்பழினவர்கள், புகைத்தல் நிப்பாட்டுவதற்கு மனத் திடம் வேண்டும். திட்டமிட்டு சொற்பாம் சொற்பமாக குறைக்கலாம். அல்லது ஒரேநோம் நிறுத்தலாம். புகைப்பதற்கு மனம் வரும் போழுது வேறுதொறிச் சுதிப்படவில்லை. அல்லது இனிப்பு ஒன்று சாப்பிடலாம். நீர் வகை பெருமளவில் குடிக்கவேண்டும். உயிர்ச்சத்து (C) யும் எடுக்கவேண்டும். இதனால் நீக்கொற்றின் அகற்றப்பட்டு அவா குறைக்கு போகும். பல நாட்களுக்கு, புகைப் பவர்களைச் சந்திப்பதை குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்!

ஓ மது அருந்தியபிள்ள வாகனம் ஜட்டாதிர்கள் ◉

12. மதுபானம் தவிர்த்தல்

மதுபானம் அகுந்துவதாக ஏற்படும் விளைவுகள் பலருக்கும் தெரிந்தே.

மது எங்களை ஏமாற்றியே இவ்விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. ஏனெனிலும் முதல் குடியுடன் எம் முளையை எழுப்பியும் இரண்டாவது முஞ்சூவதுடன் முளையை மூழ்த்தி அழுக்கவும் செய்கிறது. இதனால் ஒரு சில நிமிடங்கள் ஆனந்த நிலையிலும் பின்பு மனதிலை தெரியாமல் கவித்து. தள்ளாடி, விபத்துக்குள்ளாகி, பலரால் கேள்வி செய்யப்பட, பெற்றோர், மனவில் மக்கள் கண்ணீர்விட விடுகேரின் நனர், சிலர் விடு சேராமல் வீதியில் படுப்பார். சிலர் நரச்சோகமடைவார்.

இச் சில நிமிட ஆனந்தத்திற்காக குடிநூல் போகப் போக, என்ன விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன என கவனிப்போம். மது முக்கியமாக

(அ) முளை (ஆ) நரம்பு (இ) கல்சரல் (ஈ) குடல்
(ஊ) இருதயம் முதலீயவற்றை தாக்குகின்றது.

முளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் கவனம் செலுத்த சலாத நிலைமையும் (Lack of Concentration) மறதியும், சீர்த்த பழக்க வழக்க நிலையும் (Disorders of behaviour) ஏற்படுகின்றது. இறுதியில் தள்ளின அறியாமல் பிதற்றலும், உடம்பு நடுக்கமும் ஏற்படலாம். விசர்த்தன்மையும் ஏற்படலாம். நெரம்புகள் தளர்ந்து உணர்ச்சி குறைந்து வேலையில் தளர்ச்சியும், சோக வேலை செய்ய இயலாமல் (Lack of coordination) நடுக்கங்களும் ஏற்படுகின்றன.

குடல் அழர்ச்சி ஏற்பட்டு வயிற்று எவ்வளவு கஷ்டம் ஏற்படுவதுண்டு. வயிற்றில் புண்கள் ஏற்படலாம். இதிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறலாம். வயிற்றில் புற்று நோயும் ஏற்படலாம்.

கல்சரல் தாக்கப்படுவதால், ஈரல் கருங்கி குருதிக் குழாய்கள் தடைப்பட்டு, தடைப்பட்டும், இடத்தில் அப்பால் பொருமி வெடித்து, இரத்தம் சத்தி எடுக்கப்படும். வயிற்றறையில் நீர் உண்டாகிவரியிறு

● பாரம் தூக்குவதற்கு முதுகு, நாரியை நேராக வைத்துக்கொண்டு, முழங்காலை மடித்து, தூக்கும் பொழுது முழங்காலை நேராக்கி தூக்க வேண்டுக். ●

பொருமும், கால் வீக்கமும் உண்டாரும். இறுதியில் சரஸ்வேலை செய்யாமல் கூயநினைவு அம்ற நிலை (Coma) உண்டாகி மரணமடை வார்கள்: ஈரல் பலவீனப்பட்டு, அமீபா என்னும் கிருமியால் தாக்கப் பட்டு ஈரலில் சீழ் உண்டாகலாம். குடிப்பவர்கள் தன்னு சாப்பிட்டு அதுவும் புரதச்சத்துஞ்சை உணவுகளை சாப்பிட்டு ஒரு அளவிற்கு ஈரலை பாதுகாக்கலாம். ஆனால் குடிக்காமல் இருப்பது யிக் நன்றா.

இருதயத்தைத் தாக்குவதால் இருதயம் பொருமி பலவீனப் பட்டு இறுதியில் நின்றுவிடும்.

தேசத்தில் விளையும் நஷ்டங்களுமல்லாமல், வேறு பல நஷ்டங்களும் கேரிடுகின்றன. பணச் செலவால் குடும்பக் கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. குடித்திட்டு நீதி தியாயமற்ற மனைவியுடன் பிள்ளைகளுடன் தகராறுகள் ஏற்பட்டு அவர்கள் மனம் உடைத்து தன் மதிப் பையும் இழந்து, தன் சொல்கேளாத நிலை ஏற்படுகின்றது. பிள்ளைகளின் ஒழுக்கமும் சிரளிகின்றது. குடும்பம் குலையவும் நேரிடலாம். பல நேரம் வீட்டில் இல்லாமல், வீட்டு வேலைகள் சீராக நடைபெற மாட்டார். குடிப்பதால் விதிகளிலும், வீட்டிலும், விபத்துக்குள்ளாக நேரிடலாம். குடித்து வாகனம் ஒட்டுவதால் தனக்கு மாத்திரமல்ல ஏனோய மக்களுக்கும் ஆபத்தான நிலை ஏற்படுகின்றது. பலர் மரணமடைகிறார்கள். பலர், காலி, கை, கண் முதலிய அங்கங்களை இழுக்கிறார்கள். குடித்தவர்கள் எவ்வளவு தும்பிக்கையுடன் வாகனம் செலுத்தினாலும் இது முடறநம்பிக்கை என்றே கூறுவேண்டும். வைத்திய சாஸ்திரம் இவர்களின் பிரதி பலிப்பு (Reflex) குறைந்துவிடுகின்றது, என்று நிலை நாட்டியிருக்கின்றது. இதனால் சொல்லப்பட்ட நேரத்தில் பிறேக்கபோடவோ, நிவிபத்தைத்தாங்கிக்கொடு ஏலாது, ஆகையால் குடிபாவிப்பவர்கள் வாகனம் ஒட்டக் கூடாது.

மது அருந்துதல் தொடக்காமலிருப்பதே யிக் புத்திகாலித்தனம், பழியிவர்கள் இதை நிறுத்த திட்டமிட வேண்டும். சொற்பாம் சொற்பமாக நிறப்பாட்டலாம் அவ்வது ஒரே நேரம் நிறப்பாட்டலாம். இதற்குப் பதிலாக வேறுமுறைகளைக்கப்பற்ற வேண்டும். உதாரணமாக சில நாளைக்கு இனிப்புச் சாப்பிடலாம். நிறுத்தக் கஸ்டமாயின் வைத்திய ஆலோசனை எடுக்க வேண்டும்.

● மருந்துகளை பொய்க் குறித்து, குழுத்தைகள் எட்டாத தொலையில் கூவக்கவேண்டும் இ

13. பற் பாதுகாப்பு

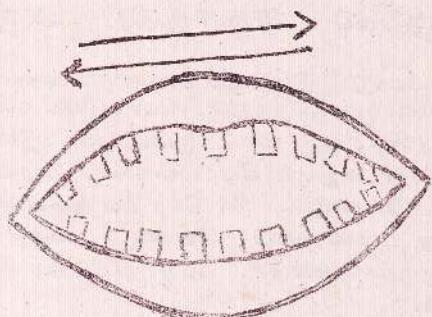
பற்கள் உணவை விழித்து, அனரத்து, குடலிற்குள் சரக்கப்படும், சுரபிகளால் இலகுவாக சமிபாட்டைய உதவுகின்றன. எனவே இவற்றைக் காப்பது நன்று. அத்தோடு, பல்லில் ஏற்படும் சில நோய்களால், உடம்பு முழுவதும் தாக்கப்படலாம்.

முக்கியமாக பற்கள் இடையே உணவுத்துண்டுகள் தங்குவதைத் தடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் இந்துண்டுகளிலிருந்து பக்கிரீயா என்றும் கிருமிகளால், அமிலம் (Acid) ஏற்படுத்தப்பட்டு இல்லமிலம் பல்லின் வெளிப்பக்கத்தில் உள்ள பிளிரியைத் தாக்குவதால் பற்குத்தை ஏற்படுகின்றது. அதை இனிப்புகள் காப்பிடுவதாலும் இந்திலை ஏற்படுகின்றது. பற்குத்தை பல் உட்பாசத்தில் உள்ள மச்சைக் குழி வுடல் தொடர்பு கொள்ள, கிருபிகள் பற்கட்டியை ஏற்படுத்தலாம். மேலும் குகுதிக் குழாய்களால் உடம்பில் பல பாகங்களுக்கு இக் கிருமிகள், செலுத்தப்படலாம். இதனால்பல்தோய்கள் ஏற்படலாம்.

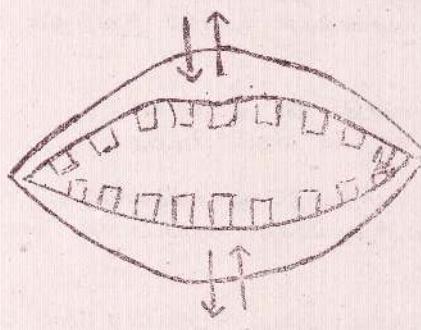
உதாரணமாக: தொண்டை அழற்சி, தோற்கட்டி, எலும்புகள், எலும்புச் சந்திகள் அழற்சி, சிறுநீராக அழற்சி இருக்கயத்தில் உள்ள வால்வு அழற்சி முதலியன ஏற்படலாம்.

பற்கள் தாண்டியில் பலமாக இருப்பதற்கு இருக்கும் நார்கள் மேலிருந்து சீழ்த்திக்கிலும் கீழிருந்து மேல்திக்கிலுமே அமையப்பட்டது. பல்லு விழக்கும் பலர் பக்கவிருந்து பக்கத்திற்கு விரலையோ தூரிகையையோ (பிறஸ்) செலுத்துகிறார்கள். இதனால் நார்கள் உண்டந்து பல்லு பலவிலைப்பட்டு கிருபிகள் தாக்குகின்றன. எனவே பல்லு விழக்குவது மேலிருந்து கிழும் கீழிருந்து மேலுமாக செய்ய வேண்டும். படத்தைப்பார்க்க.

© பல புற்று நோய்களை ஆரங்பத்தில் கண்டு
பிடித்தால், குணப்படுத்தலாம். ஆரங்ப அறி
குறிகளை தெரிந்திருங்கள் ©



பிழை



சுரி

சாப்பாட்டுத் துண்டுகள் தங்காமல், சாப்பிட்டதும், வாயை நீரால் ஏழுவவேண்டும். பழுத்துமுன் தூரினை கொண்டு பல விழுக்க வேண்டும்.

பல் வளர்ச்சிக்கும், பல் பலத்துக்கும் முக்கியமாக சிறுபிள்ளை காலத்தில், கல்தியம் அதாவது கண்ணும்புச் சத்து, உயிர்ச்சத்து சேர்ந்த உணவு சாப்பிடவேண்டும். கண்ணும்புச் சத்தை பால், சிறுமீன், இலைவகைகளிலும் உயிர்ச்சத்துச் (C) ஜி. இலைவகைகளிலும் பழுங்களிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

⑥ வெற்றிலை சாப்பிடும் வழக்கம் ஒற்றகவேண்டும்: வாயில் புற்றுநோய் உண்டாகும் ⑦

14. வேறுசில சுகாதரர் அறிவுளர்கள்

1. முல வியாதி: இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்ணன, மலம் கழிப்பதற்கு பலமாக முக்குவதாலும், மலம் கழிக்க பல நேரம் கொலுத்துவதாலும் உண்டாகின்றன. மலம் முக்காமல் இலகுவாக கழிப்பதற்கு, காய்ச்சியள் அதுவும் கோவகைகள், பழங்கள் ஒலுவ்வொருநாளும் சாப்பிட வேண்டும். நீர் போதிய அளவு ஆடிக்க வேண்டும். ஆகக் குறைந்தது பல்விரண்டு கிளாஸ் } அல்லது இரண்டாறைப் போத்தல் நீர் ஆடிக்கவேண்டும். 4, 5, நிமிடங்களில் மலம் கழித்து முடிய வேண்டும்.

2. கல் உண்டாகுதல்: சிறுதீர் அகத்தியூம், சிறுநீர் வாய்க்கால் சிறுநீர்பை, முதலியவற்றில் சிலகுக்கு கல் உண்டாவதுமூடு. இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு, இவற்றுள் தாம் தடுக்கக்கூடிய காரணங்கள்:

- (அ) போதிய நீர் ஆடியாகம்,
- (ஆ) சிறுநீரில் கிருமி பிடித்தல்

எனவே போதிய நீர் ஆடிக்கவேண்டும். கல் எரிவு, அடிக்கடி சலம் கழித்தல், கூய்ச்சல் ஏற்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனை நடைவேண்டும்.

3. கச நோய்: முங்கு கிழமைக்கு மேல் தொடர்ந்து இருமல் இருந்தால், அதுவும் மேல்விய காய்ச்சல், சாப்பாடு விருப்பமில்லை தளர்ச்சி, முதலிய அறிகுறிகளும் தோற்றினால் வைத்திய ஆலோசனை எடுக்க வேண்டும். கசநோயை இலகுவாக குணப்படுத்த வாம். கசநோய் உணவார்கள் குமேபத்தினர் எல்லோரையும் பரிசோதிப்பிக்க வேண்டும். நிலத்தில் துப்புவதை கட்டாயம் நிற்பாட்ட வேண்டும். இப்பழக்கம் கசநோய்க் கிருமியை மாத்திரமல்ல வேறு கிருமிகளையும் பசுப்ப உதவுகிறது.

4. தொழுநோய்: தொடும் உணர்ச்சி, நோ உணர்ச்சி குறைந்து போகிற, தோலில் வெளிர்தல் தெண்பட்டால், வைத்திய ஆலோசனை வேண்டியில் எடுக்க வேண்டும். இதுவும் இலகுவாகக் குணப்படுத்தக் கூடிய நோய்.

© நகங்களை அடிக்கடி வொட்டி விரல்களை கத்த மாய் வைத்திருங்கள் ©

5. நுளம்பாஸ் ஏற்படும் நோய்கள்: மலேசியா, யானைக்கால், முளைக்காய்ச்சல் சிலவாரும். பேணிகள், பாரீனங்கள் என்றும் மழைத் தண்ணி தங்கி நின்றாத வண்ணம் கணிட்டிருக்க வேண்டும். கான் களில் நீர்தங்க விடப்படாது.

6. தன்வைத்தியம்: சிலர், வைத்திய முறைகள் சிலவற்றை சரியாகவோ பிழையாகவோ மற்றவர்களிடமிருந்து அறித்து தானே, தன்கு வைத்தியம் செய்கிறார்கள். இதனால் பலத்த அபாயக்கள் நேரிட்டலாம். சிலர் வைத்திய முறையை நன்றாக சந்தாதவர்களிட விருத்து கைப்பற்றுகின்றார்கள். இதுவுக் கடம்புக்கு கேடு விளைவிக் கூக்குறும். சில அறிஞரினர் பல நோய்களினால் தென்படலாம். உதாரணமாக காய்ச்சல், சிருபிகள் தாக்குவதால், புற்று நோயால் சுடுதிமனக் கஷ்டத்தால், மருந்துகளாலும் ஏற்படலாம். சிருமிகள் பல சாதியாவன். உறுப்புக்கள் பலவற்றை தாக்கலாம். ஒரு சாதிக் கெங்ற முன்னெழு நாள் சாப்பிட்ட மருந்து, இன்னெழு சாதிக் கிருமிக்கோ, புற்றுநோய்க்கோ சரியாகாது. ஆகையால் ஒவ்வொரு முறையும் வரும் காய்ச்சல் பல்வேறு காஶணங்களால் ஏற்படலாம். என நினைந்து, வைத்திய ஆலோசனை பெற்று மருந்து சாப்பிட வேண்டும். இதேபோல் வேறு அறிஞரினால் தென்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

15. முதலுதவி

விபத்துக்கள், வேறு பல நோய்கள் தடை செய்வதைப் பற்றி முன்பு கவனித்தோம். இவற்றுள் சில தடை செய்யப்படாமல் ஏற்பட்டால், நேரகாலத்துடன் சில முறைகளைச் செய்யப்பற்றுவிடுவது நோய் பலக்கக்கூடும். மரணமும் ஏற்படக்கூடும். இம்முறைகளை முதலுதவி என்போம்.

எம் உடம்பில் உள்ள உறுப்புக்கள் யாயும் கண்ணுக்குத் தெரியாத கலங்களாலே செய்யப்பட்டுள்ளன. இக்கலங்களின் வேலைப் பாடுகள் முறையாக நடந்தால் உறுப்புக்கள் வேலை செய்யாமல், நிற்கை கூடும். இவ்விழுப்புக்களில் இருதயம், நுரைசாரல், மூளை, சிறுநீரகம், கல்சாரல் என்பவை முக்கியமானவை. கலங்கள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு, உணவுப் பதார்த்தங்களிலும் பாக்கக் குக்கிய மாக பிராணவாயுதேவை. பிராணவாயு நுரைசாரலில் குருதியில் சேர்ந்து, இருதயமடைந்து, இருதயத்திலிருந்து பல பல பாகங்களுக்கும் செலுத்தப்படுகின்றது. எனவே பிராணவாயு சுவங்களையெடுவதும் இருதயத்துடிப்பு நில்லாமல் குருதி ஓடிக்கொண்டே இருப்பதும் மிகஅவசயம்.

சிலவேளைகளில் கவாசம் மாத்திரம் நிற்கலாம். உதாரணமாக நீரில் அழிந்தால், தாங்கினால், பிற பொருளால் கவாசக் குழாய் அடைப்பால், மின்சாரத் தாங்கலால், தெஞ்சுக் காயங்களால், சில நரம்பு வியாதிகளால், பாம்புக்கிடியால், இவர்க்கு இக்காரணங்களால் கவாசம்நின்றால் செயற்கைச் சுவாசம் (artificial respiration) அளிக்கப்படவேண்டும். மூளைக்கலங்களுக்கு 3 அல்லது 4 நிமிடங்களுக்கு மேலே பிராணவாயு துப்பரவாக இல்லாமல் யோய்விட்டால் திரும்பி வேலை செய்யமாட்டா. எனவே செயற்கைச் சுவாசம் தாமதமின்றி உடனடியாககொடுக்க வேண்டும்.

சில வேலைகளில் இருதயத் துடிப்பும் நிற்று. கவாசமும் நிற்கலாம். சுவாசம் நிற்பதன் காரணங்களாலும், இரத்த ஒட்டம் குறைவதாலும் வேறுபல காரணங்களாலும் இப்படி நடந்தாலும். உடனடியாகச் செயற்கைச் சுவாசம் அளிப்பதுமல்லாமல் இருதயத் துடிப்பையும் உடனடியாக தொடக்க வேண்டும். இவற்றைப்பற்றி அறிவோம்.

செயற்கைச் சுவாசம் அளித்தல்

பல முறைகள் உண்டு. எம் முறைகள் பாலித்தாலும், முதன் முதலாக கலாசத்தை நிற்பாட்டும் காரணத்திலிருந்து மீட்கவேண்டும். உதாரணமாக: நிரினிருந்து மீட்டல், தூக்குக் கயிரு வெட்டல். அடுத்து, கலாச வழியைத் தடுக்கும் பல காரணங்களை நிக்கவேண்டும். இவையாவன. நாக்கு தொட்டுடைய நோக்கி பின்விழுதல் (முன் நுக்கு இழுக்கவேண்டும்.) பொய்ப்பன்று, நீர், சேறு, சத்தி, இரத்தம் இவற்றைக் கையாலோ, துடைத்தோ. உறுஞ்சியோ எடுத்தல் வேண்டும். தலைமீழப் பக்கமாக்கி நெஞ்சில் தட்டினால் இலகுவாக வெளியேற்றலாம். இவையெல்லாம் 2 நிமிடங்களுக்குன் செய்து முடித்து, உடனே செயற்கை கலாசம் தொடக்க வேண்டும்.

வாய்க்குவாய் செயற்கைச் சுவாசம்

செயற்கைச் சுவாச முறைகளில் இதுவே கலப்பமானதும், பயனுள்ளதும் ஆகும். பாதிக்கப்பட்டவர் முதுவில் படுத்திருக்க, மழுத்து பின்னேக்கி வளைத்து நேராயிருக்கவேண்டும். கலாசம் அளிப்பவர் பக்கத்திலிருந்து நன் முச்சை இழுத்து தன் கொள்ளுக்களை பாதிக்கப்பட்டவரின் கொள்ளுக்களுக்குப் பொருத்தி பாதிக்கப்பட்டவரின் மூத்துத் துவாரங்களை வீரங்களால் மசுக்கி முடி பஸ்மக ஊதவேண்டும். ஊதினதும் விரல்களையும் அகற்றி பாதிக்கப்பட்டவரின் முச்ச வெளி யேற விடவேண்டும். சில வினாடிகளில் இருப்பி ஊதவேண்டும். இப்படி ஒரு நிமிடத்துக்கு 15 தரமாவுதல் செய்யவேண்டும். கயச் சுவாசம் பஸ்மாகத் தொடக்கும் வரை அங்கு வைத்தியரின் ஆலோசனைவரை, தொடர்த்து செய்தல் வேண்டும்.

இருதயத்துடிப்பு நிற்றல்;

ஈகநாடி அல்லது கழுத்துதாடி இல்லையேல், உடனே மார் பெலுக்கு கீழ்ப் பக்கத்தில், கையால் ஒரு குத்துகுத்த வேண்டும். தொடர்ந்து இவ்விடத்தில் பஸ்மாக கைகளால் அமுக்க வேண்டும். இப்படியே ஒரு நிமிடத்துக்கு 60 தரமாவுதல் செய்தல் வேண்டும். ஒரு கடினமான இடத்துக்குமேல் வைத்து இப்படிச்செய்தல் வேண்டும். இப்படியே 4 தரம் அமுக்கலுக்கு, ஒரு தரம் கலாசம் அளிக்க வேண்டும். காயங்களில் இருக்கு இரத்த ஒட்டமிருந்தால் இது நிற்பாட்டப்பட வேண்டும். இன்னும் ஒருவர் இருந்தால், அவரால் அமுக்கறும். கலாசமும் செய்துகொண்டு வைத்தியரை அழைக்க வேண்டும். அல்லது வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

① உங்கள் சுற்றுடலை ஈத்தமாக வைத்திருக்கள் ①

இரத்து சிந்துதங்

பதற வேண்டாம். அனைதியாக, பெருவிரலால் சிந்தும் புண்ணில் அழுத்தவும். மற்றும் சுத்தமான துணியைத் திரட்டி வைத்தும் அழுக்கலாம். புண்ணில் பிறபோகுட்கள், உதாரணமாக, கண்ணாடித் துண்டுகள் இருக்குமாயின். இப்படி செய்துக் கூடாது. இதற்கு பெரிய மொத்தக் கயிறுமாதிரி துணியைக் குறுக்கி புண் கரையில் வட்டமாகக்கொத்துக் கட்டி அழுத்தலாம். இம்முறைகளால் குருதி சிந்துதலை நிற்பாட்ட முடியவில்லை எனில், குருதிக் குழாய்கள் செல்லும் இடங்கள் தெரிந்தவர்கள் புண்ணுக்கும் இதயத்துக்கும் இடையில் புண்ணுக்கு கிட்ட சூருதிக்குழாயில் அழுத்தலாம், இல்லையேல்துணியால் கற்றிவர இறுகிக்கப்பட்டலாம். இப்படிச் செய்தால் கட்டிய தேரம் குறித்து கையில் கட்டிவிடவேண்டும். பல நேரம் செல்லுமாயின், அனர மனித்தியாலத்துக்கு ஒரு தேரம் சில விநாடிகளுக்கு துணியை இழுக்கி, இரத்தோட்டத் துக்குடிடம்விடவேண்டும். வைத்தியசாலையில் மய்க்க மருந்து கொடுத்து சுத்திர சிகிச்சை செய்ய நேரிடலாம் என்பதால் ஒன்றும் அருந்தவோ உண்ணவோ கொடுக்கக் கூடாது. புண்ணை சுத்தமான துணியால் முடிக் கட்டிவிடவேண்டும்:

பீபிதேதல், கொதி நீர் தாக்கம்

நெருப்பு மேலே ஏழும்பும் காரணத்தால், நிமிஸ்ந்த நிலையில் கீழே பீடித்த நெருப்பு மேலேயும் தொத்தும், ஆகையால் உடனே கீழே விழுத்து படுத்த நிலையில் உருளவேண்டும். இதனால் காயுவும் நெருப்புக்குக் கிடையாது. அருகில் மொத்தமான சாக்கு இருந்தால் இதனால் உடம்மை இறுக்க சுத்தவேண்டும். எனின்ததும்; தன்னீர் போதிய அளவு ஊற்றி, சுத்தமான துணியால் மூடவேண்டும். இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் எரிதலுக்கும் போதிய அளவு நீரே ஊற்ற வேண்டும். வேறு எதுவும் முக்கியமாக எண்ணெய்கள் பூசப்படாது. எனித உறுப்புகளிலிருந்து, தொகை நீர், புரதம், கனி உப்புகள் வெளியேறுவதால் மரணம் ஏற்படலாம். ஆகையால் உடனே வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

- ① சுத்திரசிகிச்சை பெற இருப்போருக்கு, 6 மணித் தியாலங், ஒன்றும் சாப்பிட, குடிக்க கொடுக்கக் கூடாது. ②

முறிவுகள் சந்தி விலத்தல்கள்

முறிந்த எலும்புகளை, மட்டை அல்லது தடித்த அட்டைத்தான் (Card board) வைத்துக் கட்ட வேண்டும். இவற்றின் விழிம்புகள் அண்டக்கூடியதால், துணியால் நன்கு கற்றியபின் கட்டவேண்டும்; அளவுக்கு மின்சீ இறுக்கக்கட்டினால். இரத்த ஒட்டம் நிற்கக் கூடும். கை எலும்பு முறிவுக்கு துணியை முக்கோணமாக மடித்து இதில் தங்களைத்து, தோளில் பொருத்தலாம். கால் எலும்பு முறி வுக்கு ஒரு காலுடன் மற்றக்காலைக் கட்டலாம். முழங்கை, முழங்கால் முறிவுகளில் கை, காலுக்கு இரத்த ஒட்டம் பாதிக்கப் படலாம். எனவே நேரத்தோடு வைத்தியசாலைக்கு அனுப்ப வேண்டும். தொடை எலும்பு முறிவிலும். இடுப்பெலும்பு முறிவிலும் முறிவுகளோடு சேர்ந்து பல உறுப்புகள் காயமடைவதாலும், உடம்புள்பெரினானில் இரத்தம் சிந்தி அபாயநிலை ஏற்படலாம். உடம்பு வெளிரி, வியர்த்து, தாகம் ஏற்படுதல் சில அறிகுறிகள், உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புதல் வேண்டும். நாரி முதுகெலும்பு அல்லது கழுத்தெலும்பு முறிவு இருக்கலாம் எனச் சந்தேகப்பட்டால் நாரி, முதுக், கழுத்து ஆகியவை முன்பக்கமாகவோ பின்பக்கமாகவோ மடியாத வன்னம் மூன்றுபேர் சேர்ந்து நேராக தூக்கி வைத்து அனுப்பவேண்டும்.

சந்தி விலத்தலுக்கு கையை முக்கோணத்துணியால் யொருத் தலாம். காலை மறுகாலுடன் கட்டலாம்;
பிற பொருள் உட்படுதல்

(அ) கண்: அமிலமோ, காரமோ உட்பட வேறு எதுவித இரசாயனப் பொருட்களோ, வேறு பொருட்களோ ஆயினும் கண்மடல் களைத் திறந்து போதிய அளவு தண்ணீரால் திரும்பத் திரும்ப மெறுமையாக பாய்ச்சல் வேண்டும். இதன் பின்னர் வைத்தியசாலைக்கு செல்ல வேண்டும். கண்ணைக் கச்க்கக்கூடாது.

(ஆ) காது: உயிருள்ள பூச்சி உட் சென்றிருந்தால் என்னை அல்லது உப்புத்தண்ணீர் வைற்ற வேண்டும்; வேறு பொருட்களை எடுப்பது, வைத்தியராலே ஆகவேண்டும்.

(இ) முக்கு: வாயால் மூச்சவிட்டுக் கொண்டுபோய் வைத்தியரால் எடுக்கப்படவேண்டும்.

© இரத்ததானம் செய்து உயிரைக் காப்பாற் நூங்கள் ©

மயக்கம்

முனைக்கு இரத்தோட்டக் குறைவால் ஏற்படுகின்றது. ஆகையால் தலையை உயர்த்தப்படாது. சற்று நேரம் படுத்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். மயக்கம் தெளியும் வரை ஒன்றும் குடிக்கக் கொடுக்கப்படாது. நீரிழிலு வருத்தம் உள்ளவர்கள் முற்றுக மயக்கி இல்லையில், சினி கரைத்துக் கூடிக் கொடுக்க வேண்டும். முற்றுக மயக்கி பிருந்தால் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பவேண்டும்.

அறிவற்ற நிலை

தலையை பக்கத்துக்கு சரித்து உடம்பை முக்கால் வட்டம் ஆப்புற இருப்பி. மேற்பக்கம் காலை மடித்து வைத்து நாக்கு பின் செல்லாத வண்ணம் முன்னுக்கு இழுத்து இந்நிலையில் வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புதல் வேண்டும். காற்று நன்கு வீசத்தக்க வண்ணம் யண்ணங்கள் உதவுகளை இறந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். உடையை தளர்த்த வேண்டும். கவாசம் சரியில்லையேல் செயற்கைச் சுவாசம் அளிக்க வேண்டும். நீர் பருகக் கூடாது.

வளிப்பு

தாக்கு கடிப்படாமல் பற்களின் இடையில் சுரண்டி, பென்தில், அல்லது வேறு ஏதும் தடை வைத்தல் வேண்டும். வாய்ந்துரையை துடைக்க வேண்டும். பலமாக வளிப்பை அடக்க முயன்றுள் காயம் ஏற்படலாம். அறிவற்ற நிலை பராமரிப்பு மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நஞ்ச அருஷ்துதல்

நஞ்சை வெளிப்படுத்துவதும், வெளிப்படாததை கலவை செய்து பலம் குறையச் செய்வதும் உடன் நோக்கமானும். எனவே சத்தி எடுக்க தேங்காய்ப்பாலும் அல்லது உப்புத்தண்ணிரும் இல்லை யேல் தண்ணீர் போதியாவு அருந்தவேண்டும். அறிவு இல்லை எனில் இவற்றைக் கொடுக்கப்படாது. தொண்டையை விரலால் சுரண்டி சத்தி எடுப்பதை கெதிப்பண்ணலாம்.

① வைத்தியசாலை சென்று இரத்த தானங் செய்யுங்கள். ①

அரிக்கும் அயிலம், காரம் அல்லது மண்ணென்னை, பெற்றேல் தூதலிய பொருட்கள் அருந்தினால் சத்தி எடுக்க முயற்சி பண்ணக்கூடாது.

அறிவற்றவர்களுக்குமுன் கூறிய முதலுதவியும், கவாசம் நின்றுல் செயற்கைச் சுவாசமும் அளிக்க வேண்டும்.

தூச்சி மருந்துகள் (கிருமிதாசினி) முதலியன் அடித்தவர்கள் உடனடியாக உடைகளைக் கழற்றி உடம்பு முழுவதும் தன்று கழுவ வேண்டும்.

அருந்திய நஞ்சை அறிவதற்கு நஞ்ச இருந்த போததல், என்கிய மாத்திரைகள் கொண்டு விரைவாக பாதிக்கப்பட்டவரை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். இவை தீல்கையேல் சத்தியில் ஒரு பகுதியைக் கொண்டு செல்லவேண்டும். அறிவிருந்தால் உடனே விபரம் முற்றுக்க கேட்டு பெயர், விளாசம், நஞ்ச அருந்திய நேரம் அதன் அளவு முதலியன் துண்டில் குறித்து அனுப்ப வேண்டும் பாம்புகடி.

பல பாம்புகள் விஷமல்ல. பயந்து கடிபட்ட உறுப்பைப் பல மாக ஆட்டுவதால், கெதியாக விஷம் இரத்தோட்டத்தில் சேர்கின்றது. ஆகையால் ஆடாமல் அமைதியாயிருக்க வேண்டும். கு அங்கு வைத்துக்கு புண்ணைக் கீறி கழுவவாம். பின்னர் விரைவாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். சுவாசம் நின்றுல் செயற்கைச் சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும்.

பாம்பின் விபரத்தைக் குறித்து அனுப்பவேண்டும். பாம்பை அடித்திருந்தால் அதனை அனுப்ப வேண்டும்.

● பிரேத பரிசோதனையான், அறியும் அறிவுகளால் வேறு நோயங்களுக் காம்பாற்றலாம். ●

16. போதைப் பொருள் தவிர்த்தல்

புகைத்தல், மது எமது முதலாவது, இரண்டாவது எதிரீகள் எனக் கூறினாலும். போதைப் பொருள் இன்னும் ஒரு எதிரீயாக தோன்றி பிருங்பது வேதனைக்குரியது.

போதைப் பொருள் மனிதனின் மனத்தினை மாற்றி பகுத் தறிவை தளர்த்தி, வெறிபிடித்தவர்போல் அடிக்கமயாகி பல தீங்கு களுக்கு உள்ளாக்குகின்றது. இனம் வயதானவர்கள் இவற்றை கூடப் பாவிக்கின்றார்கள். ஏற்கனவே பாவிக்கும் சினேகிதர்களாலும் விற்பனையாளர்களாலும், சிலரில் மன நெருக்கடியாலும் இவற்றைப் பாவிக்கத் தொடர்க்குகின்றார்கள். இதனால் தான் அடிக்கமப்பட்டு பல கண்டங்களுக்குள்ளாவதுமல்லாமல், குடும்பத்தினரும், சமுதாய மும் கண்டப்பட நேரிடுகின்றது.

தியக்கி (Narcotic) உறக்கமுக்கி (Hypnotic) தனிப்பி (Sedative) சாந்தமாக்கி (Tranquilliser) போன்ற வகைகளும், துண்டி (Stimulant) மந்தமாக்கி (Depressant) பிரமி (Hallucinogen) போன்ற முக்கிய வகைகள், தூளாகவோ, புகைத்தல்லூஸ்மோ, ஊசிமூஸ்மோ உட்கொள்ளப்படுகின்றன. எவ்வகையைப் பொறுத்து, பலவிதமான மாற்றங்களும், மறதியும், ஓழுங்கற்ற இனைப்பாடில்லாத நிலையும் பவுவந்த செய்கைகளும் ஏற்படுகின்றன. கொள்கை, கொள்ளை, கற் பறிப்பு, போன்று பல தீங்களை செயல்கள் மாத்திரமல்லாமல், தற் கொள்கை செய்வதும் உண்டு. உடம்பில் பல பாகங்களில் நோயும், சுத்தமற்ற ஊசியால் ஏற்படும் (யீடில் உட்பட) நோய்களும் ஏற்பட்டு, மரணமலைய நேரிடலாகி. விபத்துக்களுக்கும் உள்ளாகலாக்.

தொடக்கத்தில் ஒரு முறைதான் பாவித்துப் பார்ப்போம் என்றினைத்து, பாவிப்பதுதான் தீரும்பத் தீரும்ப பாவிக்க உள்ளாக்குகின்றது. எனவே எவ்வளவு நெருங்கிய நண்பனே, எவ்வளவு நிறைமை விற்பனையாளரோ, மனத்திடத்துடன், கடைசி வரையும் முடியாது என பிடிவாதத்துடன் இருக்கவேண்டும். பாவிக்கத் தொடங்கிய வர்களை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும். விற்பனையாளர், கள் சமூக விசோதிகளாக்கயால், கட்ட அதிகாரிகளுக்கு இனம் காட்டிக் கொடுக்கவேண்டும்.

© பிராண்யாமல், யோகாசனம், தியானம், பல நோய்களை தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும், வஸ்ல்லை. ©

17. ஏயிட்சு (AIDS)

எமது உடம்பில் மூக்கியமாக தொற்று ஏற்படாமல், குருதியில் உள்ள வெண்கலங்கள் செயற்படுகின்றன. வெண்கலங்கள் கிருமிகளை “விழுங்கி” அழிப்பதுமல்லாமல், தாம் தயாரிக்கும் எதிர் போருட்களாலும் (Antibodies) கிருமிகளை அழிக்கின்றன.

எயிட்சுக்கு ஈரணமான வைற்றிக்கிருமி, இவ்வெண்கலங்களைத் தாக்கி அவற்றின் செயற்பாட்டை (தட்டபாதுகாப்பு) குறைக்கின்றன. இதனால் இந் நோய்க்கு (Acquired Immune Deficiency Syndrome) (Aids), அதாவது பிஸ்பு பெறப்பட்ட (பிறவீயில் இல்லாத தட்டபாதுகாப்புக் குறைவு அறிகுறிகள், என பெயிடப்பட்டது). வெண்கலங்களின் செயற்பாடு குறைவதால், பல தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டு, மரணம் ஏற்படலாம்.

குறப்பட்ட வைற்றி, உடம்பில் வைற்றி உள்ளவருடன் (சற்கனவே இவரில் நோய் இன்னும் தென்படவில்லையானாலும்) பாவியல் உறவு, தொடர்பு கொள்வதால், மற்றவரில் உட்செல்லூகின்றது. ஊசி மூலம் (பெரும்பாலும் போகதப் போகுள் பாவிப்பவர்களில்) வைற்றி உள்ளவர் இரத்ததானம் செய்வதாலும் உட்செல்வதுமுண்டு. எனினும் தந்பொழுது இரத்தம் கோதித்தே அவரிடமிருந்து இரத்தம் ஏற்கப்படும்.

வைற்றி உட்சென்று இலரில் குறுகிய காலத்திலும் சிலசில 15-20 வருடத்துக்குப் பின்னும் நோய் தோன்றலாம். காய்ச்சல், பல வீளம், உடம்பு மெனிதல், நினாநீச்களுக்கள் தோன்றலும், எவ்வறுப்பிகளில் வேறுகிருமித் தொற்று ஏற்றுபடுகின்றதோ, அதற்கேற்ற அறிகுறிகளும் தோன்றும் உதாரணமாக, வயிற்கோட்டம், நியுமேனியா, முனை அளநிசி, இவ்வறிதறிகள் வேறுநோய்களிலும் ஏற்படலாமென்றுபடியால் பதிருமல் வைத்தியசாலை சென்று பரிசோதிப்பித்தல் வேண்டும். வைற்றியை கொல்வதற்கு சில மருந்துகள் கண்கண்டுமிடிக்கப்பட்டதாயினும், இன்னும் இவர்கள் பயனுள்ளதா என திட்டமில்லை. எனவே நோயைத் தடுப்பதே ஒரே ஒரு வழி. கல்யாணமானவர்கள் தமது கணவன் மனைவியுடன் மாத்திரம் உறவு கொள்வது நன்று, எவராயினும், ஒரே ஒருவருடன் உறவு கொள்வது நோய் ஏற்படுக் காய்ப்பைக் குறைக்கும். அதுவும் பாதுகாப்பு முறை (ரப்பர் உறை) பாவிக்கவேண்டும். நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டு, கழுகியிருந்தால் வைத்தியசாலைக்குச் செல்வதேண்டும்.

© தன் வைத்தியம் செய்தன் கெடுதியை ஏற்படுத்தும் ©

18. இரத்ததானம்

எம் உடம்பிலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்தால் தான். எம் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும். இதற்கு உறுப்புகள் தொகுக்கப்படும் கலங்களுக்கு உணவுப் பதார்ததங்கள் மாத்திரமல்ல, முக்கியமாக பிரசணங்வாயு இரத்தத்தில் போய்க் கேரவேண்டுமென, முதலுதவி அத்தியாயத்தில் குறித்திருந்தோம். ஆகையால் உடம்பில் இரத்தக்குறைவிருந்தால் அல்லது இரத்தம் மிகச்சித்தினால் என்ன விளைவு ஏற்படும் என நீங்கள் அறிவிர்கள்.

இரத்தச் சோகை (குறைவு) போதிய அளவு சமபல உணவு சாப்பிடாததாலும், கொஞ்சப் புழு குடலில் உள்ளதாலும், வேறு காரணங்களாலும் உண்டாகலாம். எனவே இரத்தம் உண்டாவதற்கு முக்கியமாக புச்சமும் இரும்புச் சத்தும் சேர்ந்த உணவுகள் சாப்பிடவேண்டும்.

இரத்தச் சிந்தல் முக்கியமாக காயப்பட்டும், சத்திரசிகிச்சை செய்யும் பொழுதும், பிசால் நேரத்திலும், கரப்பச்சினைவு நேரத்திலும் ஏற்படலாம். இவர்களும், இரத்தச் சோகை உள்ளவர்கள்கும் இரத்தம் அவசியம்.

எம்மலைத்தியாகலையில் ஒவ்வொருநாளும் தேன்மைப்படும் அளவு இரத்தம் கொடுக்க, மக்கள் முன் வகுவதில்லை. இரத்தத்தில் பல பிரிவுகள் உள்ளன. ஒவ்வொருவருக்கும் அவர் அவர் பிரிவு இரத்தமே தேன்வை. சில நேரங்களில் தேன்மையான பிரிவு கிடைப்பதில்லை. ஒரே நேரத்தில் பல பேரத்தில் இரத்தம் சேர்ந்து வைக்க வசதிகளுமுயில்லை. இரு வராத்தில் பாலிக்கப்படாவிடின் வினாக்கப்போய்விடும். மக்கள் நோயாளியாயிக்கும் பொழுது, இரத்த தாணம் செய்வதற்கு, என இரக்கமில்லாமல் 500 ரூபா வரையில் வேண்டுவர்களோ, தடை பண்ண நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. இக்காரணங்களால் வைத்திய அதிகாரிகளுக்கு எவ்வளவு கஷ்டமான

● இயற்கையோடு சேர்ந்து வாழ்வது (உணவு,
வேறு பல முறைகள்) பயனளிக்கும். ○

நிலை என்பதை நீங்கள் அறியவேண்டும். சிலர் இதை அறியாமல் வைத்தியர்களை கண்டிப்பார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் பொது மக்கள்தான். ஏன்? போதிய அளவில் இரத்த தானம் செய்ய பொது மக்கள் முன் வராதது காரணம்.

இரத்த தானம் செய்ய நீங்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. 18 வயதுக்கும் 50 வயதுக்கும் உடபட்டவர்களிலிருந்து நங்கு பரிசோதித்து, இரத்ததானம் செய்யத்தகுந்தவர் என்றால் இரத்தம் எடுக்கப்படும். இவ்விரத்தம் இரு கிழமைகளில் உங்கள் உடம்பில் உண்டாகினிடும் எனினும் நாங்கள் 3 மாதம் முடியும்வரை இன் ஞானமுறை எடுப்பதில்லை.

இரத்ததானம் எவ்வளவு முத்தியம், இதற்கு பயப்படத் தேவையில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு எம் சங்க வைத்தியர்களும் வைத்திய மாணவர்களும் சில கிழமைகளுக்கு முன்பு இரத்த தானம் செய்தார்கள். நீங்களும் வைத்தியகாலைக்குச் சென்று இரத்ததானம் செய்யுங்கள்.

அவசரதிகிச்சை அல்லாத, நாள் குறித்து செய்யும் சத்திர சிகிச்சைப்பொழுது இரத்தம் ஏற்றுவதற்கு, நோயாளியே சிகிச்சை நாளுக்கு இருக்கிழமைக்கு முன் இரத்ததானம் செய்யவாம். இலர்களையும் பரிசோதித்து தகுந்தவர்கள் என்றால் தான் இரத்தம் எடுக்கப்படும். இவ்விரத்தம் சேமித்து வைத்து சத்திர சிகிச்சைப் பொழுது கொடுக்கப்படும். இவர்களுக்கு இரும்புச்சத்து சேர்ந்த குளிரைகள் கொடுக்கப்படும். சத்திரசிகிச்சைக்குக் குறிப்பிட்ட நாள் இவரில் முன்பிருந்த இரத்த அளவு சேர்ந்துவிடும். இரத்ததானத்துக்கு ஆள் தேடும் சிரமுமில்லை, பிறரின் இரத்தம் ஏற்றுவதால் ஏற்படக்கூடிய சில விளைவுகளையும் தடுக்கலாம்.

ஆசிரவாதம் அச்சகம், 50, எண்டி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

