நலமே நமது பலம்

பல்கலைப் பேரறிஞர் டாக்டர்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A. M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

நலமே நமது பலம்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

மூன்றுமுறை தேசிய விருதுபெற்ற பேராசிரியர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

நவராஜ் செல்லையா பப்ளிகேஷன்ஸ்

"லில்லி பவனம்"

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி: 24342232

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	**நலமே நமது பலம்**
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	முதல்உதவி மற்றும் உடல்நலம்
ஆசிரியர்	:	**டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா** (1937 - 2001)
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு செப்டம்பர் 1998 இரண்டாம் பதிப்பு 31-டிசம்பர் - 2003
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	11 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	234
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	**ரூ. 60-00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ராஜ்குமார் செல்லையா
வெளியிட்டோர்	:	நவராஜ் செல்லையா பப்ளிகேஷன்ஸ் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி. நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	**CHENNAI ART PRINTERS** Chennai - 21. Phone : 55692807

என்னுரை

நலமே நமது பலம் என்று இந்த நூலுக்குப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறேன்.

வந்தவர்களை எல்லாம் வரவேற்று, வாழச் செய்து, வழி அனுப்பி வைத்து விட்டு, எப்போதும் நிரந்தரமாக இருக்கும் இயற்கை சூழ்ந்த இந்த உலகத்தில், நாம் எல்லோரும் ஒரு வந்தோடிகள் தாம்.

நிலைத்து நிற்பது நமது பெயர். நீடித்து நிற்பது **நமது புகழ்.** இந்தப் பெயரையும் புகழையும் தான் **புண்ணியம்** என்கிறார்கள்.

பாவம் என்றும் சொல்வார்களே! அந்தப் பாவம் என்றால் என்ன? நரகம் என்றால் என்ன?

பாவம் என்பது ஒரு ஒழுங்கு மீறிய செயல், ஒழுக்கத்தைக் கடந்த பழக்கம். இந்த உலகில் வாழ உதவுகின்ற, நமது உடலைக் கெடுக்கின்ற காரியம். மனதை மயக்குகிற வீரியம். வாழ்க்கையை சீரழிக்கின்ற சிந்தனைகள்.

இந்தப் பாவம் தருகிற பயன்கள் என்ன? சந்தோஷத்தைக் குலைத்து, உடலை நோய்க் கூடாக மாற்றி, வாழும் காலம் வரை வதைத்துத் தொலைக்கின்ற வக்ரங்கள் தாம் கிடைக்கின்ற பயன்கள்.

இந்தப் பாவம் தருகிற பரிசு, கலக்கமும், குழப்பமும், நோவும், நித்தம் நித்தசம் சாவும், இதுதான் இந்த உலக வாழ்வையே நரகமாக்கி நாசமாக்கி விடுகின்றது.

பாவம் புண்ணியம் என்பது ஏதோ ஒன்று அல்ல. நாம் அன்றாடம் செய்து கொண்டு வாழ்கின்ற வாழ்க்கைக் காரியங்கள்தாம். நடைமுறைகள் தாம்.

அறிவுடையோர் செய்யும் நல்ல காரியம் எல்லாம் புண்ணியம். அறிவற்றோர், ஆசைப்பட்டடோர், அகந்தை வாதிகள், அநியாயவாதிகள் செய்யும் தீய காரியம் எல்லாம் பாவங்கள்.

இந்த உலகில் நமக்கு உள்ள ஒரே ஒரு உறவு நமது உடல்தான். இந்த உலகின் ஒரே ஒரு சொத்து நமது தேகம்தான்.

சொத்து சுகம் என்பார்கள். அந்தச் சொத்து என்பது நமது உடலில் நிறைந்திருக்கும் **சத்து** தான்.

சத்து சுகம் என்பதைத்தான், புரியாத மக்கள் எல்லாம் சொத்து சுகம் என்று பேசி, சொத்துக்காக அலைந்து சத்துக்களை போக்கி, **செத்து**த் தொலைக்கின்றார்கள்.

செத்துப் போவது என்பதும் **சத்துப் போவதால்** தான்.

இப்படிப்பட்ட சத்தும் சொத்தும் தான் நமது நலமாக பரிணமித்திருக்கிறது. பரிபாலித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

நமது நலம்தான் உடல் பலமாக் தொடங்கி மனோபலமாக மாறி, ஆன்ம பலமாக விருத்தியடைந்து ஆனந்த வாழ்வை அளிக்கிறது.

அப்படிப்பட்ட ஆனந்த நிலையை, எப்படியெல்லாம் நலம் பெருக்கி வாழ வேண்டும் என்றுதான், இந்த நூலில் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறேன்.

அழகாக அச்சிட்டுத் தந்திருக்கின்றார் கிரேஸ் அச்சகத்தார். ஆக்கபூர்வமான பணிகளைச் செய்திருக்கின்றார்கள் திரு. அரிமா. ஆதாம் சாக்ரட்டீஸ் அவர்களுக்கு என் அன்பார்ந்த நன்றியுடன் பாராட்டுக்கள்.

உடற்கல்வித்துறைக்காக நான் லட்சிய முனைப்புடன் எழுதி வரும் இலக்கிய நூல்கள் அனைத்தையும் வாங்கி ஆதரித்து உதவுகின்ற அருளாளர்கள் அனைவருக்கும் என் இதயம் கலந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

லில்லி பவனம்
சென்னை - 17.

அன்புடன்,
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

ஆசிரியர் முதல் பதிப்பில் எழுதிய முன்னுரையை அப்படியே பிரசுரித்துள்ளோம்.

ஆசிரியரைப் பற்றி அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா உடற்கல்விக்கு அளித்த அர்பணிப்பு, நண்பர்களின் மீது அவர் கொண்டிருந்த அன்பு, ஆர்வம், பாசம், பணிவு, இனிய சொற்கள், ஆற்றிய உதவிகளும், பணிகளும் அவர் மறைந்தாலும் என்றும் ஆயிரக்கணக்கானோர் நெஞ்சங்களில் மறையாது. அவர் ஏற்றிய தீபம் அனையாது மேலும், சுடர் விட்டு பிரகாசிக்க நம்மைப்போன்றோர் முயற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பேராசிரியர். இரத்தின நடராஜன்

***

விளையாட்டுத் துறையின் வியன்மிகு கலைச் சொற்கள் குற்றால அருவி ஓடி வருவதைப்போல தங்கு தடையின்றிய பேச்சு, ஆழமான கல்வி, பரந்துபட்ட உலக அறிவு, பண்பாட்டின் சிகரம், இனிமையானவர், நகைச்சுவை நல்லரசு, செயலிலே விறுவிறுப்பு. விளையாட்டுத் துறையிலே ஒப்பாரும், மிக்காரும் இல்லாத உயர்ந்த நிலை. இவர்தான் நவராஜ் செல்லையா.

தமிழ்த் தொண்டர். கோ. முத்துப்பிள்ளை

***

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் ஓய்வறியாத உழைப்பாளர். அவரது சுறுசுறுப்பும், போலித்தனமில்லா பேச்சும், தளராத தன்னம்பிக்கையும் அவரைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லோரையும் எழுச்சிபெற வைக்கும்.

டாக்டர். பொற்கோ

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர், பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

அவர்களைப் பற்றி

தினமணி நாளிதழ்

விளையாட்டு, உடல் நலம், உடற்பயிற்சி, உடற்கல்வி, யோகாசனம், மனநலம் குறித்த ஆய்வு நூல்களை இவர் எழுதியுள்ளார்.

முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறை பற்றி ஆய்வு செய்து, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர் இவர்.

விளையாட்டுக் களஞ்சியம் மாத இதழை 1977 முதல் வெளியிட்டு அதன் ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி வந்தார்.

விளையாட்டு இசைப்பாடல்கள் என்னும் ஒலிநாடாவை 1978-ம் ஆண்டு வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுக்களின் பெருமையை உணர்த்தும் வகையில் **"ஓட்டப் பந்தயம்"** எனும் திரைப்படத்தை இயக்கியுள்ளார். இதன் கதை, வசனம், பாடல்கள், இசை, பின்னணிக்குரல், நடிப்பு, தயாரிப்பு முதலிய பொறுப்புகளையும் ஏற்று திரையிட்டார்.

உடற்கல்வித் துறையில் சர்வதேச அளவில் சிறந்து விளங்கும் ஒருவருக்கு தமிழ்நாடு அளவிலே **"உடற்கல்வி கலைமாமணி"** என்ற விருதையும், ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் சிறந்து விளங்கும் உடற்கல்வி ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கு **"உடற்கல்வி ஜீவ ஜோதி"** என்ற விருதையும் வழங்கிப் பாராட்டி வந்தார்.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை, விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும், விளையாட்டுக்களின் கதைகள் முதலிய நூல்களுக்காக 3 முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார்.

தமிழ் நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும் என்னும் நூலுக்குத் தமிழக அரசின் பரிசு கிடைத்துள்ளது.

சென்னையில் அமைந்துள்ள ஒய்.எம்.சி.ஏ. கல்லூரியில் பேராசிரியராகவும், ஆய்வுத் துறைத் தலைவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

உலகப் பொதுமறை திருக்குறளுக்கு புதிய சிந்தனையுடன் (அறத்துப்பால் மட்டும்) திருக்குறள் புதிய உரை என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளார்.

பொருளடக்கம்

1.	உடல்நலம் - ஒரு விளக்கம்	9
2.	நலமும் நாமும்	13
3.	உடல் நலத்திற்கு உதவுகிற சூழ்நிலைகள்	19
4.	நோய்களின் வாயும் வழியும்	28
5.	சில பெருவாரி நோய்கள்	
	1. மலேரியா	34
	2. பிளேக்	36
	3. வாந்தி பேதி	38
	4. விஷக் காய்ச்சல்	41
	5. வயிற்றுக் கடுப்பு	43
	6. அம்மை	44
	7. மணல்வாரி அம்மை	46
	8. சின்னம்மை	47
	9. கக்குவான்	49
	10. சளிக்காய்ச்சல்	50
	11. தாடை நோய்	52
	12. தொண்டைக் காய்ச்சல்	52
	13. உடலுருக்கி நோய்	54
	14. தொழுநோய்	57
	15. கண்நோய்	60
6.	உடல்நலக் கல்வி	62
7.	விபத்துக்களும் முதலுதவியும்	73
	1. மயக்கமும் உணர்விழத்தலும்	76
	2. தீக்காயமும் வெம்புண்ணும்	77
	3. சுளுக்கு	78
	4. விஷம் அருந்துதல்	79
	5. எலும்பு முறிவுகள்	79
	6. மூக்கில் இரத்தம் சொட்டுதல்	83

8.	உயிர் காக்கும் விட்டமின்கள்	85
9.	தண்ணீரும் தேகமும்	90
10.	முதல் உதவி முறைகள்	92
11.	மரணமும் - ஏற்கிற மனோதிடமும்	102
12.	விபத்துக்குள்ளானவர்க்கு உதவும் முறைகள்	105
13.	காயம்பட்டவர்களைக் கொண்டு செல்லும் முறைகள்	110
14.	வீட்டில் விபத்துக்களும் தற்காப்பு முறைகளும்	123
15.	மாரடைப்பு	129
16.	கடுமையான மாரடைப்பு - முதலுதவி	137
17.	கடுவெயில் மயக்க நிலை	145
18.	அதிர்ச்சி	149
19.	மயக்க நிலை	154
20.	சிறு மயக்கம்	157
21.	விஷ விபத்துக்கள்	161
22.	மூச்சடைப்பு (தொண்டையில் சிக்கல்)	167
23.	இரத்தக் கசிவுக் காயம்	172
24.	இரத்தப் போக்கு	175
25.	நீரில் மூழ்குதல்	179
26.	பாதுகாப்புக் கல்வியும் பயன்களும்	
	1. பாதுகாப்பு - ஒரு விளக்கம்	181
	2. பாதுகாப்புக் கல்வியின் பணி	182
	3. பாதுகாப்புக் கல்வியின் தோற்றம்	182
	4. பாதுகாப்புக் கல்வியும் மாணவர்களும்	184
	5. பாதுகாப்புக் கல்வியால் பெறும் பயன்கள்	185
27.	சாலையில் பாதுகாப்பு	189
28.	இல்லத்தில் பாதுகாப்பு	200
29.	ஆடுகளத்தில் பாதுகாப்பு	213
30.	உள்ளாடும் அரங்கத்தில் பாதுகாப்பு	218
31.	நீச்சல் குளத்தில் பாதுகாப்பு	221

நலமே நமது பலம்

1. உடல் நலம்! ஒரு விளக்கம்!!

நல்லதும் நலமானதும்:

இறைவன் ஓர் இனிய உலகைப் படைத்துத் தந்திருக்கிறான். இதில் வாழும் எல்லா உயிரினங்களையும் நல்லதொரு வாழ்வை - நிதம் வாழும் வண்ணம், நேர்த்தியான வகையிலே நல்கியிருக்கிறான்.

நல்லதொரு வாழ்வு என்பது நலமான வாழ்வு என்பதுதான். இந்த நலமான வாழ்வைப் பெறவே எல்லா உயிரினங்களும் உவந்து எழுந்து முயல்கின்றன. அவற்றிலே முதன்மையான இனம், மனித இனம். ஆமாம். இது ஒரு மாண்புமிகு மகோன்னதமான மரியாதைக்குரிய இனமாகும்.

மனித குல விருப்பம்:

மனிதர்கள் எல்லோருமே நலமான வாழ்வையே நாளும் பெற விரும்புகிறார்கள். வேட்கை கொள்கின்றார்கள். அந்த எண்ணத்தையே வேள்வியாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

நலம் உள்ள வாழ்வு என்பதை நோய்களில்லாத வாழ்வு என்றே நம்புகின்றார்கள். நோய் இல்லாத உடல்தான் பலம் நிறைந்தது. வளம் மிகுந்தது என்று உறுதியுடன் பேசுகின்றார்கள்.

உண்மைதான். உடல் நலத்துடன் இருப்பதே உயர்தரமான இன்பத்தின் ஊற்றாக விளங்குகிறது. நலமில்லாத உடல், நோய்களின் கூடாரமாக, துன்பங்களின் சத்திரமாக மாறிக் கொள்கிறது. நலம் குன்றிய உடலோ, இந்த உலகத்தில் எதையுமே, இயல்பாக ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

எந்தப் பொருளையும் ரசித்துப் பார்க்கவும் முடிவதில்லை. ருசித்துச் சாப்பிட்டு மகிழவும் முடியாமற் செய்து விடுகிறது.

உலகத்தையே வெறுக்கும் அளவுக்கு உந்துதலைத் தருவது உடல்நலம் இன்மை என்பதால்தான். உடல் நலம் காக்கும் ஓர் உயர்ந்த வாழ்க்கையையே உண்மையான இலட்சிய மாகக் கொண்டு உலக மக்கள் வாழ முற்படுகின்றனர். முயற்சிக்கின்றனர். அதையே முழு வாழ்வு என்று புகழ்கின்றனர்.

நுண்மையான நோக்கம்:

ஆகவே நாம் நியாயமான ஒரு முடிவுக்கு இப்பொழுது வந்து விடுகிறோம். மனிதகுலம் விரும்புவது எல்லாம் நலமான வாழ்க்கையைத்தான். நலம் சார்ந்த வாழ்க்கையைத் தான்.

இந்த இனிய நிலையைத்தான், வீரத் துறவி விவேகாநந்தர் இப்படிக் கூறினார். **வலிமையே வாழ்வு - பலஹீனம் மரணம்.**

வலிமையானவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் வளம் காண்கின்றார்கள். அன்றாடக் கடமைகளை ஆற்றலுடன் புரிகின்றார்கள். அதுபோலவே, பலஹீனமானவர்கள் மனிதர்கள் என்ற பெயரிழந்து நோயாளிகள் என்ற பெயரைப் பெற்று, பலஹீனமான துன்ப வாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

பலமில்லாத ஒருவனைப் பெற்றவளும் விரும்ப மாட்டாள், பண்பான மனைவியும் விரும்பமாட்டாள் என்று ஒரு பழம் பாடலே பெரிதுபடுத்திப் பாடுகின்றது.

பலமில்லாத, நலமில்லாத ஒருவன், நல்ல படிப்பாளியாக இருந்தாலும், நுணுக்கமான கைத்தொழிலைக் கற்றுக் கொண்டிருந்தாலும், அவனுக்கு வேலை கொடுக்க,

ஏந்த முதலாளியும் முன் வருவதில்லை. அவனை ஏற்றுக் கொள்வதும் இல்லை.

எனவே, எந்த முனையிலிருந்து நாம் நினைத்துப் பார்த்தாலும், உடல் நலமே வாழ்வின் உன்னத நலமாக விளங்குவதை நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

நலமும் சுகாதாரமும்:

நலம் **(Health)** என்பது வயலில் வேளாண்மை செய்து, பெறப்படுகிற விளைச்சல் போன்றது. சுகாதாரம் **(Hygiene)** என்பது விளைச்சலை மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள், வழிமுறைகள், வரையறுக்கப்பட்ட விதிமுறைகள் என்பதாக நாம் கூறலாம்.

சுகாதாரம் என்பது, நலமான வாழ்க்கையை நயம்படப் பெறச் செய்யும் விஞ்ஞானம் என்றும் நாம் விளக்கம் கூறலாம்.

சுகாதார வழியை சுயமாக ஏற்றுக் கொண்டு, நயமாகப் பின்பற்றுகின்றவர்களுக்கே **நலம்** என்பது சேர்கிறது. இப்படிப்பட்ட இனிய வழிமுறைகளை - உபாயங்களைத்தான் நாம் இனிவரும் பகுதிகளில் விரிவாக அறிந்து கொள்ளப் போகிறோம்.

இல்லமும் சமுதாயமும்:

நாடும் வீடும் பலமான குடிமக்களையே எதிர்பார்க்கிறது. பலமான மக்களை உருவாக்கவே பெரும்பாடு படுகிறது. தொட்டிலிலிருந்து சுடுகாடு செல்லும் வரைக்கும் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைக் கற்பித்தல், அவற்றைக் கட்டாயப்படுத்தி மேற்கொள்ளச் செய்தல் போன்ற முயற்சிகளையே மேற்கொள்கின்றது.

வீட்டில் பெற்றோரிடமிருந்து தோன்றுகிற இந்த சுகாதாரப் பழக்கமும் பயிற்சியும், பள்ளிகளில் ஆசிரியப் பெருமக்களால் மேலும் மேலும் வலியுறுத்திக் கற்பிக்கப்படு

கின்றன. அங்கு வளர்கின்ற இந்த உடல்நல அறிவும், சுத்தமும் சுகாதாரமும்தான் அவர்கள் பெரியவர்களா கியபோது, சமுதாயத்தால் கட்டிக் காக்கப்பட்டு, எழுதாத விதிகளாக, நடைமுறையில் ஏற்படுத்தப்பட்ட சட்டதிட்டங் களாக ஆகிவிடுகின்றன.

ஆசிரியர்களின் அரிய பணியும், அவரவர் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்கிற சிறந்த அக்கறையுமே, ஒருவரை சுகாதாரம் மிகுந்தவராக ஆக்குகிறது. **நலமான உடலில்தான் நலமான மனம் இருக்கும்** என்ற பழமொழியை விளக்கும் வகையிலேதான் சுகாதார சட்ட திட்டங்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

இனி, உடல்நலம் காக்கும் வழிமுறைகள் எந்தெந்த வகையில் அமைந்திருக்கின்றன என்பதை இங்கே காண்போம்.

1. சரிசமவிகிதத்தில் அமைந்த சத்தான உணவு; அதுதான் உன்னத வளர்ச்சிக்கும், உயர்ந்த எழுச்சிக்கும் உதவுகின்றது என்ற உண்மைநிலை.

2. சுத்தமான குடிநீர், தூய உயிர்க்காற்று, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் மற்றும் அமைதியான ஆழ்ந்த உறக்கம் போன்ற வகைகள்.

3. புகைத்தல், மது குடித்தல், போதைப் பொருட்களை உட்கொள்ளுதல் போன்ற தீய பழக்கங்களைத் தள்ளிப் புறம்போக்கி நிற்கும் தனித்திறமை.

4. நோய்களை வருந்தி அழைக்கின்ற தூய்மையற்ற செயல்கள், அறிவற்ற அணுகுமுறைகள், நாகரிகக் கோமாளித் தனங்கள் போன்ற வேண்டாத வழிகளைத் தவிர்த்து, வளம் சேர்க்கிற வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து, வாழ்வாங்கு வாழ்கிற கருத்துக்களையெல்லாம், இனி வரும் பகுதிகளில் விரிவாகக் காண்போம்.

2. நலமும் நாமும்

உடல்நலம் என்றால், உடல் வளமாக இருக்கும் ஓர் உன்னத நிலை என்றுதான் எல்லோரும் சொல்லுகின்றார்கள்.

நோய்களுக்கு ஆட்படாமல், உடல் வாழ்கின்ற தன்மைக்கும் இதுபொருந்தும் என்று எல்லோருமே நம்புகின்றார்கள்.

இப்படிச் சொல்வது உடல்நலத்திற்குச் சரியான விளக்கம் அல்ல.

உடல்நலம் என்பதற்கு எத்தனையோ விளக்கம் தந்தாலும், எப்படியோ பொருள் கூறினாலும், அது பொருந்தி வருவதில்லை. ஏனென்றால், நாம் எல்லோரும் உடல்நலம் என்ற சொல்லுக்குரிய, உண்மையான அர்த்தத்தின் அருகில்கூட போகாமலேயே பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

உலக வரலாற்றில், மனித உடல் நலம் என்பதானது, மின்னல் வேகத்தில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிற அறிவியல் துறையாக அமைந்திருக்கிறது.

விஞ்ஞானமோ, மனித தேகத்தை அணு அணுவாகப் பிளந்து அறிவாற்றலுடன் நுழைந்து, அதிசயங்களையும் ரகசியங்களையும் அகிலமே வியக்கும் வண்ணம் பிரமிக்கத் தக்க வகையில் படம் பிடித்துக் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

உடலை ஒடுக்கவரும் நோய்கள் ஒவ்வொன்றின் தொடக்கம், கடுமை, முடிவு என்பனவற்றையெல்லாம், விஞ்ஞானம் தெளிவாக விளக்குகின்ற தேர்ச்சியைப் பெற்றிருப்பதால், நோய்களை அடக்கவும், தீர்க்கவும் கூடிய

தெளிவை மனித இனம் மிகுதியாகப் பெற்றுக் கொண்டிருக் கிறது.

ஆகவே, உடல்நலமாக வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிற எல்லோருமே, அறிவியல் வல்லுநர்கள் காட்டுகின்ற சுகாதார வழிகளில் நம்பிக்கையுடன் நழுவாமல் நடந்து வாழ்கிறவர்களாகவே இருக்க வேண்டும்.

மனத்தின் குணம்:

வாழ்க்கை என்பது வழவழப்பான பாதையல்ல. கல்லும் முள்ளும், மேடு பள்ளமும், ஏற்ற இறக்கமும் நிறைந்த பாதையாகும்.

மனிதர்கள் இந்த வாழ்க்கையைக் கடக்க நிதம் நடத்திச் செல்ல, படுகிற பாடுகள், பதட்டங்கள், துயரங்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

மனப்பதட்டமும் **(Stress)** உடல் வாட்டமும் **(Strain)** மனிதர்களைத் தினம் பாடாய்ப்படுத்துகிறது. பதராய் மாற்றுகிறது.

இந்த வேலையை எடுப்பாய்ச் செய்துவிடுவது மனம் தான். நாகரிகமான சமுதாயத்தில் நலிவையும் அழிவையும் தரத்தக்க வல்லமை படைத்ததாக மனமே விளங்குகிறது. ஆசைகளைத் தூண்டிவிட்டு, அவசரங்களைத் தாண்ட விட்டு, அவலங் களை அள்ளி இறைத்துவிடுகிற ஆகாய கங்கையாகவே மனம் அலைபாய்கிறது. அதன் அகோரப்பிடியிலே சிக்கிக்கொள்கிற உடல் பெறுகிற சிரமங்கள், படுகிற அவதிகளுமே, பல்வேறு விதமான நோய்களுக்குப் பாய்விரித்துவிடுகிறது.

அதனால்தான் மனத்தின் குணத்தை மகிமை மிக்கதாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வளர்த்து விட வேண்டும் என்கிறார்கள்.

நலமான மனமே, நலமான தேகத்திற்கு வழிகாட்டி என்ற நல்லுரையும், மனத்தின் குணத்தினால்தான் வந்தது, வளர்ந்தது.

விளக்கம்:

ஆகவே, நல்ல உடல்பெற நல்ல மனமும், நல்ல மனம் பெற நல்ல உடல் நலமும் வேண்டும் என்கின்றனர்.

இரண்டும் ஒன்றையொன்றைச் சார்ந்து, தேர்ந்து, இணைந்து செயல்படுகின்றன என்ற விவரமும் நாமெல்லாம் அறிந்ததே!

உலக சுகாதார நிறுவனம், உடல்நலம் என்றால் என்ன என்பது பற்றி, ஒரு விளக்கம் கொடுத்திருக்கிறது. அந்த வாசகம் இப்படி அமைந்திருக்கிறது.

நோயுற்ற அல்லது வலிமையற்ற நிலையில் வாழாமல், உடலாலும், மனதாலும், சமுதாய அந்தஸ்தாலும் நன்னிலையில் வாழ்வதையே உடல்நலம் எனக் கூறலாம்.

இப்படிக் கூறுவதனால், உடல்நலம் என்பதற்கு ஓர் அளவுண்டு, எல்லையுண்டு என்றும் நாம் கூறிவிட முடியாது. எப்பொழுதும் அதே இனிமை உணர்வுடன், வலிமையான, தரமான நிலையில் தேகத்தை வைத்துக் கொண்டு வாழ்வதுதான் வாழ்வின் இலட்சியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதையே ஓர் அளவுகோலாகக் கொள்ளலாம்.

அப்படியானால், அதிக எடையைத் தூக்கிக் காட்டுகிற ஒருவரை, நல்ல உடல்நலம் உள்ளவர் என்று கூறிவிட முடியுமா?

நன்றாக ஓடித் தாண்டி, துள்ளிக் குதித்து, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் செய்கிற ஒருவரை, சிறந்த உடல்நலம் உள்ளவர் என்று உரைத்திட முடியுமா?

முடியாது. வாழ்வில் ஏற்படுகிற சிக்கல்களை, பெருகி வருகின்ற பிரச்சினைகளை, எளிதாக, எடுப்பாக, முனைப் பாகத் தீர்த்துக் கொள்கின்ற முழு வலிமை உள்ளவர்களையே, மனவலிமை, உடல் வலிமை நிறைந்தவர்களையே உடல்நலம் உள்ளவர்கள் என்று கூறுகின்றார்கள். நாமும் கூறலாம்.

தனிப்பட்ட பிரச்சினையோ அல்லது சமுதாயப் பிரச்சினையோ இரண்டில் எதுவாக இருந்தாலும், அல்லது சேர்ந்தே இருந்தாலும், அதனை முழுமையாக வெற்றி காண, உடல் நலமே உற்ற துணையாக உதவி நிற்கின்றது என்பதை மட்டும் நாம் உணர்ந்து கொண்டால் போதும்.

மாறி வந்த கொள்கைகள்:

ஓர் உயர்ந்த உன்னத நிலையை வாழ்வில் அடைய, நலம் நிறைந்த உடலே ஒருவருக்குத் தேவைப்படுகிறது.

அப்படிப்பட்ட இலட்சியமும் முனைப்பும் நேரத்திற் கேற்ப, வாழ்வில் நிகழும் சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப மாறி மாறியும் வரும்.

கீர்த்தி மிக்க கிரேக்கர்கள், கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்னதாகவே வாழ்ந்த வீர மக்கள், நலம் சார்ந்த உடலை, அழகுக்காக, காண மகிழ்ச்சிதரும் கவர்ச்சிக்காகப் பெற்றி ருத்தல் பெருமை என்று போற்றிக் காத்தவர்கள், பேரழகாக உடலை வளர்த்துப் பெருமை கொண்டவர்கள்.

அவர்களை வென்று அடிமைப்படுத்தி அரசாண்ட ரோமானிய மக்கள் உடல் நலத்தை, அது அளித்த பலத்தை, இராணுவத்தை வளர்க்கும் கருவியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

இந்திய நாட்டு மக்களோ, உடல் வளர்ச்சியை, அது நல்கிய உன்னத நலத்தை இறை வழிபாட்டிற்கும் இறைவனோடு தொடர்பு கொள்ளும் தெய்வாம்ச செயலுக்குமாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

உச்சக்கட்ட இன்பம்:

வாழ்வில் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையில் வாழச் செய்கின்ற சிறந்த நிலையை உடல்நலம் என்போமானால், அந்த உச்சக்கட்ட இன்பங்களை ஒவ்வொரு நொடியும் பெற்று, உலகுக்குச் சேவை செய்கின்ற வாய்ப்பைப் பெறுவதே, மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரின் கடமையாக விளங்குகிறது.

இத்தகைய நிலை - உடலையும் மனதையும் தரமான தன்மையில் விளங்கச் செய்து, ஒவ்வொரு மனிதரும் திருப்தி யோடு என்ன செய்ய இயலுமோ அதனை ஆற்றலுடன் செய்து, அருமையாக வாழ்ந்திட வைக்கிறது.

மருத்துவமனைக்குச் செல்லாமல் நாம் வீட்டிலேயே இருக்கிறோம் என்பது மட்டும் நாம் நலமாக இருக்கிறோம் என்பதைக் குறிக்காது.

உடல்நலம் என்பது, உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் ஒன்றுபட்டு மேலோங்கிய செயல்களை மேன்மையாகச் செய்வதுதான். தேர்ச்சியாக இயங்கச் செய்து திருப்தியையும் களிப்பையும் அளிப்பதுதான்.

ஆகவே உடல் நலம் என்பதை - வலிமையுடன் நெடுநாள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து செயற்கரிய சேவையைச் செய்வதுதான் **(To live most and serve best)** என்றும் நாம் விளக்கம் தரலாம்.

இந்த விளக்கத்தில் இருக்கிற நுணுக்கமானது, உடல் உறுப்புக்களின் செழிப்பான இயக்கம். மனதின் நினைவுகளில் மணியான தெளிவான இயக்கம். இவ்விரண்டின் எழுச்சியான நிலையையே உடல்நலம் என்றும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

மனித வாழ்க்கையின் முக்கியமான குறிக்கோளானது **சமுதாயத்தில் சம வாய்ப்புப் பெறுவது. சந்தோஷமாக வாழ்வது, முடிந்தவரை பிறருக்கு உதவுவது.**

இதுவே தரமான வாழ்க்கை என்பர். இதுவே தலைமைப் பேற்றைத் தந்து உயர்வுறச் செய்து உற்சாகம் பெறுகிற வாழ்க்கை.

வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சந்திக்கிற, சமாளிக்கிற, சாமர்த்தியத்தைக் கொடுக்கிற உடல்நலத்திற்கு உதவி, உறுதுணையாக இருக்கும் சில சூழ்நிலைகளை அடுத்த பகுதியில் காண்போம்.

3. உடல் நலத்திற்கு உதவுகிற சூழ்நிலைகள்

தனிப்பட்ட ஒருவரின் உடல்நலத்தைப் பாதிக்கிற போது, புலப்படுத்துகிற விஷயங்கள் பல உண்டு.

1. பாரம்பரியம் வழங்குகிற தேகநிலை.

2. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை.

I. பாரம்பரியம் (Heredity):

பரம்பரை பரம்பரையாக ஒரு குடும்பம் பிறந்து, வளர்ந்து, தொடர்ந்தாற்போல் வாழ்ந்து வருகிறது என்பதையே பாரம்பரியம் என்கிறோம்.

அப்படிப்பட்ட பரம்பரையானது தோற்றம் பெறுவது - தந்தையிடமிருந்து பெறுகிற ஆண் செல்லும் **(Male Cell)**, தாயிடம் இருந்து பெறுகிற பெண் செல்லும் **(Female Cell)** கூடிக் கலந்து ஒன்றாக இணைகிறபோதுதான்.

இவ்வாறு ஒன்றாக இணைகிற செல்கள் இரண்டும் புதிதான ஒரு செல்லாகப் பரிணமித்துக் கொள்கிறது. அதாவது தந்தை - தாயிடம் இருந்து பெறுகிற செல்லில் இருந்து சமமான ஜீன்களைப் **(Genes)** பெற்றுக் கொண்டே, புதிய செல்லாகப் பிறப்பெடுத்துக் கொள்கிறது.

இந்த ஜீன்களே பரம்பரையாகத் தொடருகின்ற பாரம் பரியம் உள்ள குணங்களைக் கொண்டு விளங்குகிறது. ஜீன்கள் நிலவுகிற இடமாக குரோமோசோம்கள் இருக் கின்றன. அந்தக் குரோமோசோம்களோ, செல்லில் உள்ள நியுகிளியசில் உள்ளன.

ஒரு மனிதர் பிறப்பால் பெறுகிற ஒவ்வொரு குணாதிசயத் திற்கும், ஒரு ஜோடி ஜீன்கள் பொறுப்பாக இருக்கின்றன. அந்த ஜோடி ஜீன்களானது தந்தை செல்லில் இருந்தும் தாய் செல்லில் இருந்தும் ஒவ்வொன்றாக வந்து ஜோடியாகிக் கொள்கின்றன.

இப்படி இணைகிற ஜீன்களிலிருந்துதான் உரு வெடுக்கும் மனித தேகம், குறிப்பிட்ட குணாதிசயங்களைப் பெற்றுப் பிறக்கிறது என்றால், இந்த விஷயம் இயற்கைக்கு உட்பட்டது. இறைவன் ஆணைக்குட்பட்டது என்பதுதான் உண்மை.

இப்படி இணைகிற இரண்டு ஜீன்களைத் தடுப்பதோ, மாற்றி வைப்பதோ முடியாத விஷயம். அதனால்தான் பரம்பரைக் குணம் என்பது மாறிப் போகாமல் மறைந்து விடாமல் தொடர்ந்து வந்து கொண்டேயிருக்கிறது.

புதிதாக ஒரு குழந்தை பிறக்கிறது என்றால், அது அதன் பெற்றோர் அல்லது முன்னோர்களின் குணங்களைக் கொண்டுதான் பிறக்கிறது என்று நாம் முன்னரே கூறியிருக்கிறோம்.

உயரம், எடை, தோலின் நிறம், கண்களின் அமைப்பும் நிறமும், தலைமுடி, நடத்தை, அறிவுக்கூர்மை போன்ற குணாதிசயங்கள் எல்லாம் பரம்பரை பரம்பரையாகத் தொடர்கின்றன.

இவற்றைப்போலவே இரத்த அழுத்த நோய், நீரிழிவு நோய், ஆஸ்துமா, கேன்சர் போன்ற நோய்களும் சில மனநோய் வகைகளும் கூட பரம்பரை வியாதிகளாகத் தொடர்கின்றன.

இதுபோலவே வந்த நோய்களுக்குத் தாக்குப் பிடிக்கக் கூடிய எதிர்த்து நிற்கிற தன்மைகளும் கூடப் பரம்பரை காரணமாகத் தொடர்கின்றன.

ஆனால், கிருமிகளால் உண்டாகின்ற நோய்களைப் பரம்பரையாக வரும் வியாதிகளாக நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

ஒரு சரித்திர சோதனை:

கிரிகர் மென்டல் எனும் ஆஸ்திரிய துறவி ஒருவர், பரம்பரை பற்றிய சோதனை ஒன்றை மேற்கொண்டு அறிவியல் பூர்வமான கருத்தொன்றை வெளியிட்டார்.

அவர் முதலில் எடுத்துக் கொண்ட சோதனைப் பொருள் தாவரமாகும். பட்டாணிப் பயிறுச் செடி **(Pea)** யில் உயரமாய் வளரும் ஒன்றையும் குட்டையாக வளரும் செடி ஒன்றையும் எடுத்து இரண்டையும் கொண்டு விதைகளைத் தயாரித்து நட்டு வைத்தார்.

இதில் வளர்ந்த செடிகள் நன்கு உயரமாக வளர்ந்தன.

இவற்றிலிருந்து விதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து மீண்டும் நட்டு வைத்தபோது, சில செடிகள் உயரமாகவும், சில செடிகள் மித உயரமாகவும், சில செடிகள் குட்டையாகவும் வளர்ந்தன. இதுபோல் மூன்றுமுறை விதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து நட்டு சோதித்ததில் இப்படித்தான் செடிகள் சில உயரமாகவும் சில குட்டையாகவும் வளர்ச்சி கொண்டன.

குட்டையான செடிகளின் விதைகளை நட்டதில் குட்டையான செடிகளே வளர்ந்தன. இவ்வாறு 5 முறை சோதித்ததில் உயரமாக செடிகள் பல வளர்ந்ததும். குட்டையாக வளர்ந்ததும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு, கடைசியாக **கிரிகர் மென்டல்** ஒரு முடிவுக்கு வந்தார்.

இப்படிப்பட்ட வளர்ச்சித் தோற்றமும் மாற்றமும் பிறப்புக்குப் பிறப்பு **(Generation)** தொடர்ந்து கொண்டே

வருகிறது என்றும், உயரமான செடிகளிலிருந்து உயரமான செடிகள் குட்டையான செடிகள் வளர்கின்றன என்றும் அவர் உலகுக்கு அறிவித்தார்.

அடுத்து அவர் எலிகளை வைத்தும் சோதனை நடத்தினார். கறுப்பு நிற எலிகளையும் வெள்ளை நிற எலிகளையும் இனக்கலப்பில் ஈடுபடுத்தினார்.

அதில் முதலாவதாகத் தோன்றிய எலிகள் **(First Generation)** கறுப்பு நிறம் கொண்டவைகளாக இருந்தன.

அவைகளுக்குள்ளேயே இனக்கலப்பு நடத்தியபோது பிறந்த எலிகளில் சில வெள்ளை நிறமும் சில கறுப்பு நிறமும் கொண்டிருந்தன.

இதிலிருந்து நாம் ஒரு கருத்தைப் புரிந்து கொள்கிறோம்.

பிறப்பின் சிறப்பு:

இரண்டு விதமான தன்மையுள்ளவற்றை ஒன்று சேர்த்து புதிதாகப் பிறப்பிக்கிறபோது, ஒன்றின் தன்மையானது முதலில் மேலோங்கி நிற்கிறது.

அதாவது இரண்டு செடிகளைக் கலந்தபோது உயரமானது முதலில் வந்தது. இரண்டு நிற எலிகளைக் கலந்தபோது கறுப்பு நிற எலிகள் பிறந்தன. இதில் உள்ள சிறப்பம்சமானது, பெற்றோர் ஒருவரின் தனித்தன்மைதான் முதலில் மேலோங்கி வருகிறது.

பெற்றோர் ஒருவரின் ஜீன் முதலில் கிளர்ச்சி பெறுகிறது. மற்றவரின் ஜீன் மறைந்து கிடக்கிறது. அடுத்தடுத்து ஏற்படுகிற பிறப்பின்போது, எந்த ஜீன் எழுச்சி பெறுகிறதோ, அந்த ஜீனின் குணமே மேலோங்கி வெளிப்பட்டு வருகிறது.

மெண்டலின் விதிகள்:

1. ஒரு பிறப்பில் இருந்து மற்றொரு பிறப்புக்காக, ஜீன்கள் சென்றாலும், அந்த ஜீன்கள் தமது குணங்களை விட்டு விட்டுச் சிறிதும் மாறாமல் அப்படியே தான் கொண்டு செல்கின்றன.

2. ஒவ்வொரு தனிப்பட்டவரிடத்திலும் **(Individual)** காணப்படுகிற ஜீன்கள் எப்பொழுதும் ஜோடி ஜோடியாகவே திகழ்கின்றன. தாய் வழி ஒரு ஜீனும் தந்தை வழி ஒரு ஜீனும் சேர்ந்து ஒரு ஜோடியாகிறது.

   இந்த இரண்டும் ஒன்றாக இருந்தாலும் தமது குணங்களை ஒருபோதும் விட்டு விடுவதில்லை. ஒரு ஜீன் மிகுந்தெழுகிறபோது **(Dominate),** அதன் குணங்கள் வெளிப்படுகின்றன. மறைந்து கிடக்கும் மற்றொரு ஜீன் அடுத்த பிறப்பின் போது மிகுந்தெழுகிறபோது வெளிப்படுத்தும் தன்மையில் புதிய வளர்ப்பினைத் தருகிறது.

3. எப்பொழுதும் ஜோடியாக உள்ள ஜீன்கள் தனித்தன்மை வாய்ந்தவைகளாகவே செயல்பட்டுத் தங்கள் சக்தியை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவைகளாக விளங்குகின்றன.

மனிதப் பிறப்பும் மெண்டலின் விதிகளும்:

மனிதரது பிறப்புகள் கொஞ்சம் கூடுதலான குழப்பம் கொண்டவைகளாகும். விருப்பப்படுகிற உறவினர்களுக் கிடையே திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற கொள்கையில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார்கள்.

ஆதிநாட்களில் ஒரு குடும்பத்தில் பிறந்த சகோதர சகோதரிகளுக்கிடையேயும், தந்தையர் மகள்களுக்கிடையேயும், தாய்கள் மகன்களுக்கிடையேயும் திருமணங்கள் நடக்க வேண்டும் என்பதுதான் அவர்கள் கடைப்பிடித்த கொள்கையாக இருந்தது.

அவர்களின் ஆசைப்படியே ஆற்றல் மிக்க வாரிசுகள் பிறந்தன என்றாலும், அந்த அரசின் அழிவு அவர்கள் செய்த தவறுகளால் நேர்ந்ததே தவிர, செய்து கொண்ட திருமணங்களால் அல்ல.

தென்னிந்தியாவில் கூட, ஒரு குடும்பத் திருமணங்கள் அக்காள் மகள், அத்தை மகள், மாமன் மகள் என்பதாக பெண் கொடுத்துக் கொள்ளும் வழக்கம் இன்றும் நடைபெற்று வருகின்றது.

வளர்ச்சியுற்ற நாடுகளில் மிக நெருங்கிய உறவினர்களுக்கிடையே நடைபெறும் திருமணங்கள், தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்ற கொள்கை நடைமுறையில் இருந்து வருகிறது.

நன்மைகளும் தீமைகளும்:

சொந்தத்திலேயே கல்யாணம் செய்து கொள்கிறபோது, சில நன்மைகள் கிடைப்பது உண்மைதான். நலமான, பலமான குழந்தைகள் பிறக்கும் என்பதும் நன்மைதான். என்றாலும் ஏற்படுகின்ற தீமைகள் அதிகம் என்றே ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

சொந்தத்தில் ஏற்படுகிற திருமணத்தில் பிறக்கின்ற குழந்தைகளுக்கும் பற்பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. அதுவும் பரம்பரை நோய்களாக வந்து விடுகின்றன என்றும், அதற்குச் சான்றுகளாக ஓரிரு நோய்களையும் கூறுகின்றனர்.

1. இரத்தம் உறைவதை ஏற்படாமல் தடுக்கும் வியாதி ஒன்று, அதற்கு **Haemophilia** என்று பெயர்.

   காயம்பட்டு விட்டால், அந்த இடத்தில் இரத்தம் உறைந்து தடைப்பட்டுப் போவது இயற்கை, அப்படி நடைபெறாமல் தடை செய்து, இரத்தப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தாமல் சாகடித்து விடுகிற சதிகார நோய் இது.

2. பச்சை, சிவப்பு என்ற நிறங்களைக் காண முடியாதபடி உள்ள ஒரு நோய், நிறக்குருடு நோய் **(Colour Blindness)**

நிறக்குருடு உள்ள தந்தைக்குப் பிறக்கும் மகளுக்கு இந்த நோய் வராது என்றாலும், அவளுக்குப் பிறக்கின்ற மகனுக்கு இந்த நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

இதற்கெல்லாம் காரணம் ஜீன்களேயாகும்.

சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை (Environment):

ஒருவர் வாழ்கின்ற சுற்றுப் புறங்கள் எல்லாம், அவர் வாழ்கின்ற சூழ்நிலையாக அமைந்து விடுகிறது. அந்த சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்பவே அவரது வாழ்க்கை முறையும் தொடர்ந்து விடுகிறது.

ஆகவே, ஒருவரின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரையிலும் அவரைச் சார்ந்த சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையே கட்டுப்படுத்தி வழி நடத்திச் செல்கின்றன.

ஒரு பெண் தாயாகக் கர்ப்பம் அடைந்த பிறகு, அவள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தை சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையின் காரணமாகப் பல பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகிறது.

அவற்றிலிருந்து தப்பித்து வளர்ந்து, பிறந்த குழந்தையும் பெருவாரியான சூழ்நிலைத் தாக்குதல்களுக்கும் ஆளாகின்றது.

சுற்றுப் புறத்தை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கும் காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தண்ணீர் மற்றம் உயிர்வாழ் இனங்கள் எல்லாமே, பிறந்த குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் சவால்களாகவே அமைகின்றன.

இப்படிப்பட்ட சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளை மனிதர்கள் தங்கள் மேம்பட்ட அறிவையும் புத்திசாலித்தனத்தையும் கொண்டே வெற்றி கண்டு மேன்மை அடைய முடியும்.

பாரம்பரிய சக்தியுடன் பிறக்கின்ற குழந்தை, சுற்றுப்புற சூழ்நிலையை வெற்றி காணுகிறபோது நெடுநாள் வாழ்கிற வாய்ப்பினைப் பெறுகிறது.

சுற்றுப்புற சூழ்நிலையானது பல தூய்மை இழப்புகளால் பாதிக்கப்படுகிறபோது, வாழ்கிற நாளும் பல நோய்களினால் அழிந்து போக நேரிடுகிறது.

பொருளாதார வளர்ச்சியிலும் உடல் காக்கும் முயற்சியிலும் முன்னேறிய நாடுகள் பல. ஸ்வீடன், நார்வே, கனடா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் சராசரி மனிதர் வாழும் வயது 65 முதல் 75 வயது வரை தொடர்கிறது.

இந்தியாவின் சராசரி மனிதர் வயது 55 என்கிறார்கள்.

நமது நாட்டின் சுற்றுப்புறச் சூழல்களை இன்னும் நாம் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்வோமானால், இன்னும் வாழ்நாள் வயது கூடியே செல்லும்.

நல்ல உடல் நலத்திற்கு உதவுகிற சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள் பலவுண்டு.

1. தூய்மையான காற்று.
2. சூரிய வெளிச்சம்.
3. பாதுகாக்கப்பட்ட தூய்மையான தண்ணீர்.
4. சத்துள்ள சமநிலை உணவு.
5. சிறந்த துப்புறவு ஏற்பாடுகள் **(Sanitation).**
6. நல்ல சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள்.
7. உடற்பயிற்சி.
8. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்.
9. ஓய்வும் உறக்கமும்.

4. நோய்களின் வாயும் வழியும்

நோய் என்றால் துன்பம் என்பது பொருள். வாய் என்றால் வழி என்று அர்த்தம்.

துன்பம் தோன்றுவதற்கு வழி என்ன? வாய்ப்பு என்ன? விரட்டும் முறைகள் என்ன? வேண்டிய துறைகள் என்ன என்பது பற்றி இந்தப் பகுதியில் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

ஆங்கிலத்தில் நோய் என்று பொருள்படக் கூறிய வார்த்தை **Disease** என்பதாகும். அந்த வார்த்தையை இரண்டாகப் பிரிக்கிற போது **Dis+Ease** என்று வருகிறது.

Ease என்ற சொல்லுக்கு சீரான, சகஜமான ஒரு சுகமான நிலை என நாம் கூறலாம். **Dis** என்றால் அதைப் பாதிக்கும் நிலை எனலாம். ஆகவே சுகமான ஒரு சகஜ நிலையின் பாதிப்பையே நோய் என நாம் கூறலாம்.

அந்த அர்த்தத்தை நாம் இப்படியும் விளக்கிக் கூறலாம்.

உடலின் உறுப்புக்களும் உள்ளுறுப்புக்களும் ஏதோ ஒரு முறையில் பாதிக்கப்பட்டு செயல்படக்கூடிய சீரினை இழக்கும் நிலையை, நாம் நோய் எனலாம்.

ஆதிகால மனிதர்கள் தங்களுக்கு வந்த நோய்களுக் கெல்லாம் காரணம், துஷ்ட தேவதைகள் உடலுக்குள் புகுந்து கொள்வதனால் என்றே நம்பினர்.

ஆகவே, அவர்கள் பூசாரிகளை அழைத்து, அவர்கள் கூறுகிற வழிகளைக் குருட்டுத்தனமாகப் பின்பற்றினர். அவர்கள் செய்கிற கொடுமையான காரியங்களையும் கண்டு கொள்ளாமல் கண்மூடித்தனமாகப் பொறுத்துக் கொண்டனர்.

இந்த இழிநிலைமை இந்தக் காலத்து மக்களிடமும் இன்றும் நிரம்பிக் கிடக்கிறது. நிறைந்து தவிக்கிறது.

பல நூற்றாண்டுக் காலமாக நோய் என்பது என்ன? அவை வருவதற்குரிய காரணங்கள் என்ன என்பது பற்றிய அறிவும் தெளிவும் இல்லாமல் மக்கள் மருண்டு கிடந்தனர்.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் லூயிஸ் பாஸ்டர் என்ற விஞ்ஞானி கண்டு பிடித்த விந்தை மிகு ஆய்வின் முடிவுகளுக்குப் பிறகுதான், நோய்கள் உண்டாகும் ரகசியம் தெளிவாகப் புலப்படத் தொடங்கியது.

நோய்கள் உண்டாகக்கூடிய காரணங்கள்:

1. பரம்பரைக் காரணக் கூறுகள்.
2. சத்தில்லாத உணவு.
3. பிறப்பில் ஊனமாக இருத்தல்.
4. கடுங்குளிரும் கடுமையான வெயிலுமான சூழ்நிலைகள்.
5. அமிலங்கள், மதுவகைகள் போன்றவைகள்.
6. உடலமைப்பில் குறைவாகப் பணியாற்றும் உறுப்பின் பாதிப்புகள்.
7. நோய்க்கிருமிகள்.

பரவும் நோய்க் கிருமிகள்:

கண்களுக்குப் புலனாகாத கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குப் பரவுவதற்கு, பல்வேறு பொருட்கள் துணை புரிகின்றன.

காற்று, புழுதி, உணவு, தண்ணீர், பூச்சிகள், மிருகங்கள், ஆடைகள், சமையல் பாத்திரங்கள், தனிப்பட்ட உடல் தொடர்புகள், பால்வினைக் காரியங்கள் **(Sex)** எல்லாம் நோய்களைப் பரப்பும் நூதன வாகனங்களாக விளங்கு கின்றன.

சிலர் பண்ணுகிற தும்மல்களாலும், இருமல்களாலும் கூட நோய்க்கிருமிகள் பரவுகின்றன.

பரவும் நோய்களும்	பரப்பும் சாதனங்களும்
பெரியம்மை, சின்னம்மை தட்டம்மை, பட்டாளம்மை. **(Mumps)**	காற்று, புழுதி, தண்ணீர் பாத்திரங்கள், உடைகள்
காய்ச்சல் (டிப்தீரியா), தொண்டைக் கட்டு நோய், போலியோ, மைலிட்டரஸ்	தண்ணீர்.
டைபாய்டு, காலரா, வயிற்றுப் போக்கு, மலேரியா, பைலேரியா, பிளேக், ஹைடிரோ போபியா,	உணவு, தண்ணீர், பூச்சிகள், மிருகங்கள்.
மஞ்சள் காய்ச்சல், தொழுநோய், எக்சிமா, அம்மை வகை சிபிலிஸ், கொனோரியா.	உடல் தொடர்புகள் பால் இனத் தொடர்புகள்.

நோய் வந்த பிறகு அவற்றை அழிக்க வேண்டுமென்றால், அதற்காகப் பின்வரும் முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

1. நோய் தொடக்கம் கொள்ளும் முறைகளை அறிதல்.

2. நோய் பரப்பும் சாதனங்களைக் கண்டு அறிதல்

3. நோய் தடுப்பு முறைகளைக் கையாளுதல்.

நோய்களும் அவற்றின் வகைகளும்:

நோய்க்ள் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று தொற்று நோய், இரண்டாவது பெருவாரி நோய் **(Infections).**

தொற்று நோய் என்பது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு ஒட்டிக் கொள்வதாகும் அல்லது தொத்திக் கொள்வதாகும்.

தொற்று நோய்களைத் தோற்றுவிக்கக்கூடிய விஷக் கிருமிகள் **(Germs)** மிகுந்த வலிமையுடையனவாகும். இந்தக் கிருமிகள் உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்ளக்கூடிய, எதிலும் எளிதில் பரவக்கூடிய தன்மை கொண்டனவாகும்.

ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இந்த வகை நோய் வந்து விட்டால், மற்றவர்களுக்கு அவர்கள் அறிந்திருக்கும்போது நோய் பற்றிக் கொள்ளும். இதை அவர்கள் தடுக்க முயற்சித்தாலும் தடுத்துக் கொள்ள முடியாமல் போய்விடும்.

தொற்று நோயானது உணவு, தண்ணீர், காற்று, சூழ்நிலை இவற்றுடன் நெருங்கிய தொடர்புள்ளதாகிப் பரவிக்கொள்ளும் பாங்குடையதாகும்.

தொற்று நோய்க் கிருமிகள் உடலின் தோல் வழியாகவும், மூக்கு, வாய் மூலமாகவும் உள்ளே நுழைந்து விடும் ஆற்றலுடையதாகும்.

நோய்க் கிருமிகள் எல்லாமே நுண் கிருமிகளாகும். கண்ணால் காண முடியாததாகும். இவைகளில் சில புரோட்டடாசா **(Protozoa)**, பேக்டீரியா **(Bacteria)**, வைரசஸ் **(Viruses)**, புழுக்கள் **(Worms)**, போன்ற கிருமிகள் பொல்லாதவைகளாகும்.

பெருவாரி நோய்கள் (Infections Diseases):

ஒட்டிக் கொள்ளும் ஆற்றல் கொண்டிருப்பதால், பெருவாரியாக எல்லோருக்கும் பரவும் தன்மை உடையதால் இவற்றைப் பெருவாரி நோய் என்று தமிழ்ப்படுத்தியிருக் கிறோம்.

ஒரே சமயத்தில் பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களைத் தாக்கி நோய்ப்படுத்தும் கொள்ளை நோய்கள் - கொடுமையான நோய்கள் என்று கூட நாம் கூறலாம்.

இவை ஏன் இப்படி மின்னல் வேகத்தில் பரவுகின்றன என்பதற்கான காரணத்தை இன்னும் கண்டறிய முயல் கின்றார்கள்.

நோய்க் கிருமிகள் ஒருவர் உடலிலிருந்து மற்றவர் உடலுக்குள் பரவிக் கொள்கின்றன. அவை உடலில் நச்சுத் தன்மையை உண்டாக்கி விடுகின்றன. அவையே நோய்களை உருவாக்கி விடுகின்றன.

நம்முடைய உடலில் ஏற்கனவே இருக்கும் தற்காப்பு வலிமை, இந்த நச்சுப் பரவலின் காரணமாக வலிமை இழந்து போகின்றது.

பெருவாரி நோய்களுக்கான அடையாளங்கள் (Symptoms);

1. நோய் ஏற்பட்ட பிறகு, காய்ச்சல் ஏறிக் கொண்டே இருக்கும். சில சமயங்களில் மிகவும் உச்ச நிலைக்கும் போய்விடும்.

2. உள்ளுறுப்புக்கள் உண்டாக்கிவிட்ட அந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றபோது நடுக்கமும் குளிரும் கூட ஏற்படும்.

3. உடல் முழுதும் வலி, வேதனை மிகுந்திருக்கும், கழுத்து, தொண்டை, தலை, வயிற்றுப் பகுதி கூட வலியால் துடிக்கும் நிலை ஏற்படும்.

4. சில சமயங்களில் உடல் முழுவதும் கொப்புளங்களும் கிளம்பும்.

உடலுக்குள் ஏற்பட்ட நச்சுத் தன்மைகள் தாம் இப்படி வெளிப்புறத்தில் கொப்புளங்களாகக் கிளம்பி விடுகின்றன.

இனி ஒரு சில பொதுவான பெருவாரி நோய்கள் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

5. சில பெருவாரி நோய்கள்

1. மலேரியா (Malaria):

பிளாஸ்மோடியம் **(Plasmodium)** என்னும் நுண் கிருமியால் மலேரியா காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. இந்த பிளாஸ்மோடியம் நோய்க்கிருமி, புரோட்டோசா கிருமி வகையைச் சார்ந்ததாகும்.

மலேரியா காய்ச்சலானது குளிரும் நடுக்கமும் ஏற்படுத்துகிற குணமுடையதாகும். இந்தக் காய்ச்சலின் வெப்பம் 103 டிகிரி வரை ஏறிச் செல்லும். குறைந்தது 10 முதல் 20 மணி நேரம் இதன் தாக்குதல் தொடர்ந்து, பிறகு தணியத் தொடங்கும்.

இந்தக் காய்ச்சல் ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவேளை **(Interval)** எனக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வரும்; வந்து போகும்.

காய்ச்சல் ஏற்படும் விதம்:

அனோபிலிஸ் **(Anoples)** என்ற பெண் கொசு கடிப்பதால்தான் மலேரியா காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது.

இந்தப் பெண் கொசு, மலேரியா காய்ச்சல்காரரைக் கடித்து இரத்தத்தை உறிஞ்சுகிறபோது மலேரியா நோய்க் கிருமிகளும் இரத்தத்துடன் இதன் வாய்க்குள் வந்து விடுகின்றன.

வயிற்றுக்குள் போன கிருமிகள் மேலும் பல்கிப் பெருகி வளர்ந்து, கிருமிகளின் வாய் எச்சிலுக்குள் வந்து வெளியேறக் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

பெண் கொசுவானது இன்னொரு மனிதனைக் கடிக்கும் பொழுது, வாய் எச்சியிலிருந்து விஷக்கிருமிகள் உடலுக்குள் புகுந்து காய்ச்சலை விளைவிக்கிறது.

கிருமியின் வரலாறு:

மலேரியாவை உண்டு பண்ணுகிற கிருமிகள், தங்களது முட்டைகளை, தேங்கிய குட்டையிலும் சாக்கடையிலும் இடுகின்றன. அந்த முட்டைகளிலிருந்து பிறக்கின்றவை களுக்கு லார்வா **(Larvae)** என்று பெயர்.

லார்வா பெரிதாகிறபோது அதற்கு பியூப்பா **(Pupae)** என்று பெயர். பியூப்பாவிலிருந்து தான் பெரிய கிருமிகள் வருகின்றன. அவையே அகோரமான ஆற்றல் பெற்ற விஷக் கிருமிகளாக மாறிக் கெடுதல் செய்கின்றன.

மலேரியாவின் அறிகுறிகள்:

அதிகக் காய்ச்சல், தலைவலி, ஜலதோஷம், குளிர் நடுக்கம், அதிக பலஹீனம், வியர்வைப் பெருக்கு, விஷத்தன்மை ஏறிய உறுப்புக்கள் **(Toxin)** ஆகியவையாகும்.

தடுக்கும் முறைகளும் தற்காப்பு வழிகளும்:

1. குளம், குட்டை, சாக்கடைகளில் கொசுக்கள் உண்டாகாதவாறு அழித்தொழிக்கும் மருந்துகள் தெளிக்க வேண்டும்.

2. **D.D.T.** மருந்தைத் தெளிக்க வேண்டும். வளர்ந்த கொசுக்களை அழிக்கும் வல்லமை இந்த மருந்துக்கு மிகுதியாக உண்டு.

3. கொயினின் **(Quinin)** என்ற மருந்தும், இதனைச் சார்ந்த மருந்து வகைகளும் இந்த நோய்க்கு நல்ல மருந்தாகும்.

4. மலேரியா காய்ச்சல் நோயாளிகள் நல்ல ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

5. நோயாளி படுத்திருக்கும் இடம் சுத்தமாகவும், நல்ல காற்றோட்ட வசதி கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

6. கொசுவலை கொசுக்கடியைத் தடுக்கும். கிரீம், புகை மூட்டம் போன்றவை கொசுத் தொல்லையைப் போக்க உதவும்.

2. பிளேக் நோய் (Plague):

இதைக் கொள்ளை நோய் என்றும் கூறுவார்கள். கொள்ளை கொள்ளையாய் மக்களைக் கொள்ளை கொண்டு போகிற கொடிய நோய் இது. இதை உண்டாக்குகிற பாக்டீரியாவின் பெயர் **பேசில்லஸ் பெஸ்டிஸ் (Bascillus Pestis).**

எலிகள் தான் இந்த நோயைப் பிறப்பிப்பதிலும் பரப்புவதிலும் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன.

ஒருவகையான பூச்சியின் **(Flea)** வாயில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் எலியின் உள்ளே இருப்பவையாகும். இந்தப் பூச்சியின் பெயர் செனாப் சீல்லா சியோபிஸ் **(Xenopsylla Cheopis).** இந்தப் பூச்சி, நாய்களை மற்றும் பல மிருகங் களைக் கடிக்கிறபோது அவைகள் பிளேக் எனும் நோயால் அவதிப்படுகின்றன.

இந்த வியாதியால் கஷ்டப்பட்டு இறந்த நாய்களி லிருந்தும், மிருகங்கள் எலிகளிலிருந்தும் கிருமிப் பூச்சிகள் **(Fleas)** வெளிக்கிளம்பி மனிதர்களைக் கடிப்பதன் மூலம் உடம்பில் புகுந்து விடுகின்றன.

இரண்டு வகை நோய்:

பிளேக்கில் இரண்டு வகையான நோய்கள் உண்டு.

1. பியூபானிக் பிளேக் **(Bubonic Plague).**

2. நியோமோனிக் பிளேக் **(Pneumonic Plague).**

பியூபானிக் பிளேக் நோய் ஏற்படுகிறபோதும் உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் வீங்கி விடுகின்றன. அதனால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுகிறது.

நியோமோனிக் பிளேக் நோய் ஏற்படுகிறபோது நுரையீரல்கள் விறைப்படைந்து விடுகின்றன.

இவ்விரண்டு வகை நோய்களுமே மனிதர்கள் ஒருவரிட மிருந்து ஒருவருக்குப் பரவி உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டு விடுகின்றன.

பிளேக் நோயின் அறிகுறிகள்:

நோயாளிகள் காய்ச்சல் கண்டு அவதிப்படுகிறார்கள். தொடைப் பகுதிகளில் சுரப்பிகள் வீக்கமடைந்து காணப்படும். நோயாளிகள் இனம் புரியாத அதிர்ச்சியடைந்து மிகவும் துன்பப்படுவார்கள்.

தடுக்கும் முறைகளும் தற்காப்பு வழிகளும்:

நோய் ஆரம்பமாகிவிட்டால் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களைப் பலி வாங்கிவிடும் தன்மையுள்ளதால், மிகவும் விரைவாக இதற்கு நிவாரணம் தேடி, நிலைமையை சமாளித்துத் தடுத்து அழித்திட வேண்டும்.

1. வீடுகளிலிருந்து எலிகளை விரட்டியோ கொன்றோ அப்புறப்படுத்த வேண்டும். எரித்துவிடுவதும் நல்லது.

2. பிளேக் நோய் ஏற்பட்டு விட்டால் அந்த வட்டாரத்தை விட்டே நீங்கி வேறு இடத்திற்குக் குடி பெயர வேண்டும்.

3. எலிகளும் கொள்ளைக் கிருமிகளும் தொடாதவாறு உணவுப் பண்டங்களை மூடிக் காக்க வேண்டும்.

4. பால், உணவு வகைகள் எலிகளுக்குக் கிடைக்காதவாறு பத்திரப்படுத்திட வேண்டும்.

5. பிளேக் நோய்க்கு எதிர் மாற்று ஊசிமருந்தை **(Anti Plague inoculation)** எல்லாதர மக்களும் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

6. பிளேக் நோய் பரவுகிற காலத்தில் கிருமிகள் கால்களில் கடிக்காதவாறு காலுறைகளை **(Stockings)** அணிவது நல்லது.

7. பொதுமக்கள் பொது இடத்தில் கூடுவதை உடனடியாகத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

8. பள்ளி நிலையங்கள் மற்றும் தொழிற்சாலைகள் நிறுவனங்கள் போன்றவைகளை உடனடியாக மூடச் செய்தல் வேண்டும்.

9. பிளேக் நோய்க்கு ஆளான நோயாளிகளைத் தனிமைப் படுத்தி, அவர்களுக்காக ஓரிடத்தை ஒதுக்கி மற்றவர்களுக்கும் பரவாமல் பார்த்துக் கொள்வது நோய் பரவாமல் தடுத்துவிட உதவும்.

3. வாந்தி பேதி நோய் **(Cholera):**

காலரா என்று கூறப்படுகின்ற கொடிய நோயானது, மிக விரைவில் ஆயிரமாயிரம் உயிர்களைப் பலி கொள்ளும்

ஆற்றலை உடையதாகும். காலரா நோயைப் பரப்புகின்ற கிருமிக்கு **காலரா வைபிரியோ (Cholera Viberio)** என்பது பெயராகும்.

மனிதர்கள் அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடிப்பதன் மூலமும் அசுத்தமான உணவுப் பண்டங்களை உண்பதன் மூலமாகவும் காலரா நோய், கன வேகத்தில் தொற்றிக் கொண்டு பரவி விடுகிறது.

காலரா கண்டவர்கள் எடுக்கிற வாந்தி மேலும், கழிவான பேதி மேலும் உட்காருகிற கொசுக்கள், ஈக்கள் பறந்து போய், சாப்பிடுகிற உணவுப் பொருட்கள் மீது உட்காருகின்றன. தண்ணீரில் சென்றும் அசுத்தப்படுத்தி விடுகின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்துகிறவர்கள் அனைவரும் காலராவுக்கு ஆளாகிவிடுகின்றனர்.

நோயின் அறிகுறிகள்:

1. கடுமையான வாந்தியும் கழிச்சலும் ஏற்படும்.
2. தடுக்க முடியாதபடி பேதி அதிகமாகிக் கொண்டே போகும்.
3. வரவர சிறுநீர் கூட வெளியேற்ற முடியாத அவதிநிலை ஏற்படும்.
4. உடலில் இரத்தக் குறைவு ஏற்படும். நாடித்துடிப்பு குறைந்து கொண்டே வரும்.
5. தண்ணீரின் அளவு குறைந்து கொண்டே வர வர, உடல் முழுவதும் வலியும் வேதனையும் மிகுதியாகிக் கொண்டே வரும்.
6. இதயமும் செயல்பட முடியாத நிலைக்கு ஆளாகிவிடும். இத்தனை விஷயங்களும் சில மணி நேரங்களில் நடந்து நோயாளியைச் சாகடித்து விடும்.

தடுக்கும் முறைகளும் தற்காப்பு வழிகளும்:

1. கிணறு, குளங்கள், தண்ணீர்த் தேக்கங்கள் முதலியவை தூய்மைப்படுத்தப்பட வேண்டும். பொட்டாசியம் பர்மாங்கனெட் மருந்தைத் தண்ணீரில் தெளித்துத் தூய்மைப்படுத்தலாம்.

2. தண்ணீரைக் குடிப்பதற்கு முன் காய்ச்சிப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. காய்கறி, உணவுப் பொருட்களை சமைப்பதற்கு முன் பொட்டாசியம் பர்மாங்கனெட் கலந்த தண்ணீரில் நன்றாகக் கழுவி சமைக்க வேண்டும்.

4. சமைத்த உணவை ஈ, கொசுக்கள் உட்காராமல் நன்கு மூடிப் பாதுகாத்து வைக்க வேண்டும்.

5. காலரா கண்ட நோயாளியைத் தனி இடத்தில் வைத்திட வேண்டும். உறவுப் பெயரைச் சொல்லி ஒட்டிக் கொண்டு இருக்காமல், ஒதுங்கி இருப்பது நல்லது.

6. வாந்தியும் பேதியும் குழி தோண்டிப் புதைக்கப்பட வேண்டும்.

7. காலரா கண்ட ஊர் மக்கள் எல்லோரும் தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

8. காலரா வேகமாகப் பரவும் என்பதால், பள்ளிகள் நிறுவனங்கள் தொழிலகங்கள் முதலியவற்றைத் தற்காலிகமாகச் செயல்படாமல் மூடி வைக்கலாம்.

9. ஈக்களையும் கொசுக்களையும் அழிக்க **D.D.T.** யைப் பயன்படுத்தலாம்.

4. விஷக் காய்ச்சல் (Typhoid):

நச்சுக் காய்ச்சல் எனப்படுகின்ற விஷக் காய்ச்சல் டைபாய்ட் பேசில்லஸ் **(Typhoid Bacillus)** எனப்படும் நுண்கிருமியால் உண்டாக்கப்படுகிறது.

தண்ணீர் உணவுப் பண்டங்கள் மூலமாக விஷக் காய்ச்சல் பரவுகின்றது. ஈக்கள் இந்நோயைப் பரப்புவதில் முக்கிய பங்கேற்கின்றன.

நோயின் அறிகுறியும் தாக்குதலும்:

1. ஈக்கள் கடியால் உடலுக்கு உள்ளே நுழைகின்ற கிருமிகள் சிறு குடலுக்குள்ளே சென்று குடல் புண்ணை **(Ulcer)** உண்டாக்குகின்றன.

2. அதன் காரணமாகக் கடுமையான காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. அந்தக் காய்ச்சல் - 4 வாரங்கள் வரை தொடர்ந்து நீடிக்கும்.

3. சாதாரணமாக, காய்ச்சல் 103, 104 டிகிரி வரை இருக்கும். சில சமயங்களில் 108 டிகிரி வரை ஏறிவிடும்.

4. முதலில் தலைவலியில் தொடங்கி உடல் முழுவதும் அசாதாரண வலியை உண்டாக்கி, காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும். முதல் மூன்று வாரங்களும் காய்ச்சல் கடுமையுடன் காய்ந்து, நான்காவது வாரத்தில் இறங்கத் தொடங்கும்.

5. 107 அல்லது 108 டிகிரி வரை காய்ச்சல் அடிக்கும்போது அந்த நிலைக்கு **ஹைப்பர் - பிரக்சியா (Hyper-Prexia)** என்று பெயர். இது ஆளைக் கொள்ளும் அபாய நிலையாகும்.

6. காய்ச்சல் கண்ட 3 வாரங்களில் சிறு குடலில் கடுமையான புண்கள் ஏற்படும். குடல் பகுதியில் துளை போட்டு விடும். அதனால் குடலில் இரத்தக் கசிவும் ஏற்படும். இந்த நிலையும் அபாய நிலைதான்.

7. குடற் புண்ணானது குடல் பகுதியை அரித்து எடுத்து விடுவதால், இதனால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் உயிருக்கே உலை வைத்து விடுகின்றன.

தற்காப்பும் தடுப்பு முறையும்:

1. விஷக் காய்ச்சல் விடுபட்டுப் போனபிறகும், உடம்பினுள் அந்த நச்சுக் கிருமிகள் நங்கூரம் பாய்ச்சிக் கொண்டு, நிலைத்து நிற்கும்.

2. காய்ச்சல் போய் பல மாதங்கள் ஆன பிறகும் கூட, நோயாளியாக இருந்தவர்கள் கழிக்கிற மலத்திலும் சிறுநீரிலும் கூட, இந்த விஷக்கிருமிகள் வெளியாகி, தொற்றிக் கொள்ளும் ஆற்றல் கொண்டவை. ஆகவே நோயாளியாயிருந்தவர்களிடத்தில் மிக எச்சரிக்கை யுடன் இருக்க வேண்டும்.

3. இப்படிப்பட்ட நிலையில் உள்ளவர்களை நோய் தூக்கிகள் **(Carriers)** என்று அழைப்பார்கள். இவர் களிடத்தில் எச்சரிக்கை தேவை.

4. காலரா போன்றே இதற்கும் தனிப்பட்ட கவனம் தேவை. இதற்குரிய தடுப்பு முறைகளை போன்றே விஷக் காய்ச்சலுக்கும் வேண்டும்.

5. **T.A.B.** அம்மைப்பால் **(Vaccine)** ஊசி போட்டுக் கொள்வதன் மூலம் ஓராண்டு காலம் தடுப்பையும் தற்காப்பையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

6. குளோரோ மைசிடின் பரோக்கின் செல்ட்ரான் பேக்ட்ரிம் போன்ற மருந்துகள் விஷக்காய்ச்சலை விரட்டியடிக்க உதவும் மருந்துகளாகும். என்றாலும் மருத்துவர்கள் ஆலோசனையுடன் தான் மருந்து களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

5. வயிற்றுக் கடுப்பு (Dysentery):

வயிற்றுக் கடுப்பு அல்லது வயிற்று அளைச்சல் என்று அழைக்கப்படுகிற இந்த நோய், நோயாளி கழிக்கிற மலத்தில் இரத்தம் கலந்து இருப்பதாகும்.

நேரடியாக மலத்தில் இரத்தம் கலக்காது. முதலில் கசிவு வெளிப்படும். அந்த இரத்தம் கொஞ்சம் கருமை கலந்ததாக அல்லது தவிட்டு நிறம் கொண்டதாக **(Brownish)** இருக்கும்.

இரண்டு வகையான வயிற்றுக் கடுப்பு நோய் உண்டு.

1. அமோபிக் டிசன்டரி **(Amoebic Dysentery)** இது புரோட்டாசான் பேராசைட் என்ற கிருமியால் உண்டாக்கப்படுகிறது.

2. பேசில்லரி டிசன்டரி **(Bacillary Dysentery)** இது ஒரு வகை பாக்டீரியா கிருமியால் உண்டாக்கப்படுகிறது.

தூய்மையற்ற பகுதியில் வாழ்கிற மக்களுக்கு, தொற்று நோய் போல, பெருவாரியாக பேசல்லரி வயிற்றுக்கடுப்பு நோய் பரவி, பல ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களைப் பலி வாங்குகிற கொள்ளை நோயாகவும் உருவெடுத்து விடுகிறது.

அமோபிக் டிசன்டரி எனும் நோயின் கிருமிகள், குடற்பகுதியிலும் ஈரல் பகுதியிலும் புகுந்து, பை போன்ற ஓர் அமைப்பை உருவாக்கிக் கொண்டு, எந்த மருந்துக்கும் அழியாதபடி ஆணித்தரமாக இருந்து விடுகின்றன.

அறிகுறிகள்:

1. காலரா, விஷக் காய்ச்சல் தோன்றி பரவுவது போலவே வயிற்றுக் கடுப்பு நோயும் பரவுகிறது. ஈக்களே இந்த நோய் பரவக் காரணமாக இருக்கின்றன. தண்ணீரும் உணவு வகைகளுமே நோய் பரவும் நிலைக்கு ஆதாரங்களாகின்றன.

2. ஆரம்பத்தில் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். பிறகு கடுமையான வயிற்று வலியையும் உண்டாக்கி விடுகிறது.

தடுப்பு முறைகள்:

1. சுத்தமான குடியிருப்புப் பகுதியும், சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறைகளும், முக்கிய தேவைகளாகும்.

2. ஈக்கள் பெருகாமல் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

3. உணவுப் பண்டங்களை மூடி பாதுகாத்து வைக்க வேண்டும்.

4. நோய் ஏற்பட்டதும் உரிய அதிகாரிகளுக்குத் தகவல் தந்திடும் முறை, மிகவும் பயனளிக்கும் முறையாகும்.

5. இதற்கான மருந்துகள் சில, எமடின், குளோரோகுயின் மாத்திரைகள், அயாடா குளோர் ஹைடிரோக்சி குயினோலின் மாத்திரைகள், சல்பா குவானிடைன் மாத்திரைகள்.

6. அம்மை நோய் (Small Pox):

இதைப் பெரியம்மை என்றும் வைசூரி என்றும் கூறுவார்கள். மிகவும் பயங்கரமான நோய் இது. பல்லாயிரக் கணக்கான உயிர்களைக் கொல்லும் ஆற்றல் மிக்க பெருவாரியான நோய் இது. இது வைரஸ் என்கிற நோய்க்

கிருமிகளால் உண்டாகிறது. இது காற்று, புழுதி, காற்றிலே உள்ள நீர்த்துளிகள் போன்றவற்றின் மூலமாக வேகமாகப் பரவுகிறது.

அறிகுறியும் அடையாளமும்:

1. தலைவலி, காய்ச்சல், உடல் முழுவதும் வலி என்று இந்நோய் ஆரம்பமாகிறது.

2. மூன்றாம் நாள் காய்ச்சல் அடிக்கிறபோது முகம், கைகள், கால்களில் கொப்புளங்கள் தோன்றுகின்றன.

3. முத்து முத்தாக உண்டாகின்ற கொப்புளங்களின் உள்ளே சீழ் பிடிக்கின்றது. பிறகு அவை வெடித்து விடுகின்றன.

4. 10 நாட்களுக்குப் பிறகு கொப்புளங்கள் மறைந்து போனாலும், அவற்றினால் ஏற்பட்ட வடுக்கள் **(Scars)** என்றும் மாறாமல் தங்கிவிடுகின்றன.

5. கொப்புளங்கள் உடைந்து, அந்த இடங்கள் காய்ந்து இருப்பது போல் காணப்பட்டாலும், அவற்றுள்ளும் நோய்க்கிருமிகள் இருப்பதால், எச்சரிக்கையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தடுப்பு முறைகள்:

உடலில் தோன்றும் கொப்புளங்களைச் சுற்றி அரிப்பு ஏற்படும். சொரிந்து விடக்கூடாது.

அம்மை நோய் கண்டவர்களில் அநேகம் பேர் கண்கள் அல்லது முக்கியமான உறுப்புக்கள் பாதிப்புக்கு ஆளாவதுடன், சில சமயங்களில் கண் போன்றவற்றை இழந்தும் விடுவதுண்டு.

1. நோயுற்றவர் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
2. அவரது படுக்கை, உடை மற்றும் துணிமணிகள் தூய்மைப்படுத்தப்பட வேண்டும். இருக்கும் அறையும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
3. உப்பில்லாத உணவு தருவது மிக மிக அவசியம்.
4. எந்தவிதமான மருந்தும் தரக்கூடாது. நோயாளிக்கு ஆறுதலான உதவிகள் செய்து வந்தால் போதுமானது.
5. அம்மை நோய் தடுப்புக்காக முன்கூட்டியே, அம்மை **(Vaccination)** குத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அம்மை குத்திக் கொள்ளும் முறையைக் கண்டு பிடித்துத் தொடங்கி வைத்தவர் **எட்வர்டு ஜென்னர்** எனும் ஆங்கிலேய விஞ்ஞானியாவார். இந்த முறை 18ம் நூற்றாண்டிலேயே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு விட்டது.

குழந்தைகளுக்கு அம்மை குத்தும் பழக்கம் உண்டு. அந்த மருந்து ஏழு ஆண்டுகள் வரை இருந்து காக்கும். அதற்குப் பிறகு மீண்டும் அம்மை குத்திக் கொண்டால் தடுத்து தற்காத்துக் கொண்டு நிம்மதியுடன் வாழலாம்.

7. *மணல்வாரி அம்மை நோய்* (Chicken Pox):

வைரஸ் கிருமிகளால் இந்நோய் உண்டாகிறது. பொதுவாகக் குழந்தைகளையே இந்த நோய் பெரிதும் பிடித்துக் கொள்கிறது. பெரியம்மை நோய் பரவுவது போலவே இதுவும் பரவுகிறது.

அறிகுறியும் அடையாளமும்:

1. குழந்தைக்கு முதலில் காய்ச்சல் அடிக்கும்.
2. குழந்தையின் முகம் சிவந்து காணப்படும்.

3. உடல் முழுதும் சிரங்கு போல் தோல்நோய் **(Rash)** வரும்.

4. அதை அடுத்து சிறுசிறு கொப்புளங்கள் தோன்றும்.

5. நோய் கண்ட குழந்தை அமைதியின்மையால் அவதிப்படும்.

6. குறைந்தது 7 முதல் 10 நாட்களுக்குள் கொப்புளங்கள் மறையும்.

தடுப்பு முறைகள்:

1. பெரியம்மை போலக் கொடுமை அதிகமில்லை என்றாலும், நோய் கண்ட குழந்தையை எச்சரிக்கை யுடன் காத்திட வேண்டும்.

2. குழந்தையைத் தனிமைப்படுத்திட வேண்டும்.

3. உடை தூய்மை, இடம் தூய்மை, பழக்க வழக்கங்கள் சுத்தம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

4. குழந்தைகளுக்குக் கூடிய மட்டும் ஜீரணிக்கத்தக்க எளிமையான ஆகாரங்களைத் தரவேண்டும்.

5. அம்மை போன பிறகு, தோல் பகுதியை மென்மையாகத் துடைப்பது போன்று கவனமாகக் கையாள வேண்டும். நோய்க்குப் பிறகு குழந்தை பலஹீனமாகத்தான் இருக்கும். சத்துள்ள உணவு தந்தால் சகலமும் சரியாகிவிடும்.

8. சின்னம்மை **(Measles):**

தட்டம்மை என்றும், புட்டாளம்மை என்றும் கூறுவார்கள். இதுவும் மேற்கூறிய இரண்டு அம்மைகள் போலவே, வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாக்கப்படுகிறது.

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு வருகின்ற பொதுவான நோய்களில் இதுவும் ஒன்று.

அறிகுறிகள்:

1. ஜலதோஷம் இருமலுடன் கூடிய காய்ச்சல் முதலில் வரும். கண்கள் சிவப்புக் கோளமாக மாறும்.

2. காய்ச்சல் அடித்த நான்காம் நாளில் உடம்பில் தடிப்புத் தடிப்பாகத் தோன்றும். ஏதோ பூச்சிக் கடியால் ஏற்படுவது போன்ற தடிப்பு போல் அது அமைந் திருக்கும்.

3. ஆரம்பத்தில் நெற்றி, முடியிருக்கும் கீழ்ப்பகுதிகளில் தடிப்பு ஏற்பட்டு, பிறகு உடல் முழுவதும் ஏற்படும்.

4. அந்தத் தடிப்பில் சீழ் **(Pus)** இருக்காது.

5. காய்ச்சலின் கடுமை 102 முதல் 103 டிகிரி வரை உயரும்.

தடுப்பு முறை:

1. ஊசி மருந்து மூலம் குணப்படுத்தலாம் **(Innoculations).**

2. குழந்தையை மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்து, தனிமைப் படுத்தி வைக்க வேண்டும்.

3. குழந்தை இருக்கும் அறையில் காற்றோட்ட வசதி வேண்டும்.

4. குழந்தைக்குச் சரியான மருத்துவம் மற்றும் கவனிப்பு இல்லாவிடில், கண், காது, போன்ற பகுதிகள் பாதிக்கப் படலாம். நிமோனியா, சிறுநீர்ப்பை மற்றும் இதயம் கூட பாதிக்கப்படலாம்.

9. கக்குவான் இருமல் (Whooping Cough):

பொதுவாக 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளைத்தான் இந்த நோய் பிடிக்கிறது. வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாக்கப் படும் இந்த நோய் எப்பொழுதாவது பெரியவர்களைத் தாக்குகிறது.

தொடர்ந்து துன்புறுத்துகிற வியாதி என்றும் இதைக் கூறலாம்.

இரண்டு வாரங்கள் வரை தொடர்கின்ற கக்குவான் இருமல், சரியாகக் கவனிக்கப்படாவிட்டால் பல மாதங்கள் வரை நீடிக்கும்.

தொடர்ந்து இருமலும் சளியின் தொல்லையும் தருகிற கக்குவான், ஒருவருக்குப் பலமுறை வந்து போனதென்றால் அவர் மிகுந்த பலஹீனமடைந்து விடுவார்.

இறுதியில் அவருக்கு நிமோனியா அல்லது வயிற்றுப் போக்கு நோய் ஏதாவது ஒன்று ஏற்பட்டு, இறந்து போகவும் நேரிடலாம்.

மூச்சுக் காற்று, கோழை (உமிழ்நீர்) மூலம் இந்நோய் பரவிக் கொள்கிறது.

நோயின் அறிகுறிகள்:

1. தும்மல், இருமல், ஜலதோஷம், தலைவலி போன்றவை இந் நோய் ஆரம்பத்திற்குரிய அறிகுறியாகும்.
2. பிறகு இருமலும், இதயம் படபடக்க மூச்சு வேகப் படுதலும் ஏற்படுகின்றன.
3. முகம் சிவந்து போகிறது.
4. நுரையீரல்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

5. அருவெறுப்புத் தன்மை அதிகமாகி, அதுவே வாந்தி எடுக்க வைக்கிறது.

6. போர் முழக்கம் போல உச்சஸ்தாயியில் நீண்ட நேரம் கக்குவான் இருமல் ஆரம்பமாகிவிடுகிறது.

தற்காப்பு முறைகள்:

1. நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்த வேண்டும். இரண்டு மாத காலம் வரை இப்படிச் செய்வது நல்லது.

2. கெட்டியான உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து திரவ வகை உணவை உண்ண வேண்டும்.

3. குளிர், காற்று, மூச்சு முட்டும் இட அமைப்பு, தூசி படர்ந்த அறை எல்லாம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

4. நோயாளியின் அறை தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்.

5. குளோரோமைசின் இன்ஜெக்ஷன் மற்றும் மாத்திரைகளை நோயாளிக் குழந்தைக்குத் தரலாம்.

6. தொண்டைக்கு இதம் தரும் டிங்சர் பென்சாயின் ஆவியை **(Vapour)** உபயோகிக்கலாம்.

7. மருத்துவர்களின் ஆலோசனைக்குப் பிறகே மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

10. சளிக் காய்ச்சல் **(Influenza):**

வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாகும் இன்புளுயென்சா என்னும் சளிக் காய்ச்சல் மிக வேகமாகப் பரவக்கூடிய ஒரு நோயாகும்.

தும்மல் மூலமாக, உமிழ்நீர் (கோழை), காற்று மற்றும் காற்றில் உள்ள ஈரப்பதம் மூலமாக இந்நோய் வேகமாகப் பரவுகிறது.

சில சமயங்களில் ஒரு ஊரையோ அல்லது ஒரு நகரையோ முழுமையாகப் பற்றிக் கொள்ளக் கூடிய வேகம் இதற்கு உண்டு.

அறிகுறிகள்:

1. கடுமையான காய்ச்சல் சில சமயங்களில் 107 டிகிரி வரை உயர்ந்து விடும்.

2. ஜலதோஷம், காய்ச்சல், தலைவலி மற்றும் உடம்பெங்கும் வலியுடன் இது தொடங்கும். வேகமாகத் தொடரும்.

3. கடுமையான ஜலதோஷத்துடன் குளிரும் நடுக்கமும் வரும். தும்மலும் இருமலும் சற்று அதிகமாகவே இருக்கும்.

4. தொண்டை உலர்ந்து புண்ணாகி விடும்.

5. உடல் முழுவதும் அசதியும் பலஹீனமும் தெரியும்.

தடுப்பு முறைகள்:

1. நோயாளியைத் தனிமைப்படத்தி வைக்க வேண்டும்.

2. தடுப்பு மருந்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. ஜலதோஷம் உண்டாக்கும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை களைத் தவிர்த்திட வேண்டும்.

4. நோயாளிக்கு நல்ல ஓய்வு தேவை.

5. இதற்கான தடுப்பு மருந்துகள் எதுவும் இல்லை. என்றாலும் நவீன மருந்து முறைகளை மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடவும்.

11. தாடைநோய் (Mumps):

இதைப் **பொன்னுக்கு வீங்கி நோய்** என்றும் கூறுவார்கள். அல்ட்ரா மைக்ராஸ்கோபிக் வைரஸ் எனும் கிருமிகளால் தாடை நோய் உண்டாக்கப்படுகிறது. பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு 5 வயது முதல் 15 வயது வரை வருகிற நோயாக இது இருக்கிறது.

அறிகுறிகள்:

1. தாடையில் உள்ள சுரப்பிகள் வீக்கம் பெற்று, வலியை உண்டாக்கும்.
2. இதுபோலவே காதுகளுக்கு அடி பாகத்திலும் வீக்கமும் வேதனையும் மிகுந்திருக்கும்.

தற்காப்பும் தடுப்பு முறைகளும்:

1. நோயாளிக்குப் பூரண ஓய்வு தருவது அவசியம்.
2. குளிர்ச்சியும் ஜலதோஷமும் வராமல் பார்த்துக் கொண்டு, வீங்கிய பாகத்தில் ஒத்தடம் கொடுத்திட வேண்டும்.
3. மற்ற குழந்தைகளிடம் சேராமல், நோயாளிக் குழந்தையைத் தனிமைப்படுத்திட வேண்டும்.
4. ஏறத்தாழ இந்த நோய் 3 வாரம் வரை நீடித்திருக்கும் என்பதால், எச்சரிக்கையுடன் மருத்துவம் பார்ப்பது நல்லது.

12. தொண்டைநோய் (Diptheria):

டிப்தீரியா பேசில்லஸ் என்ற நோய்க் கிருமியால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது.

3 வயது முதல் 12 வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கே, முழுக்க முழுக்க இந்த வியாதி வருகிறது என்றாலும், பெரியவர் களையும் விட்டு வைக்காமல் எப்பொழுதாவது தாக்குகிற சக்தியும் இதற்கு உண்டு.

நோய் கண்டவர்களுடன் நேரடித் தொடர்பு, காற்றில் உள்ள ஈரத்துளி, பால், ஈக்கள், குழந்தைகளின் விளை யாட்டுப் பொருட்கள் எல்லாம் இந்த நோயைப் பரப்பும் சாதனங்களாகவே இருக்கின்றன.

அறிகுறிகள்:

1. தொண்டையில் முதலில் வீக்கம் ஏற்படும். தொண்டைப் புண் வருவதும் அதில் உள்ள சுரப்பிகளில் தொந்தரவு ஏற்படுவதும் முதல் அறிகுறியாகும்.

2. தொண்டையில் போய் இடம் பிடித்துக் கொள்கிற கிருமிகள், வெகுவேகமாக வளர்ந்து பல்கிப் பெருகி, தொண்டையில் கடுமையான தோல் சவ்வை வளர்த்து விடுகின்றன. அதனால் காற்றுக் குழாயின் வழியானது அடைக்கப்படுகிறது. மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது. நோயாளியின் உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கிறது.

3. இதற்கும் மேலாக இந்தக் கிருமிகள் ஒருவகையான விஷத்தை உண்டாக்கி இரத்தத்தில் கலக்குமாறு செய்து விடுகின்றன. இரத்தம் பாதிக்கப்படுகிறபோது நோயாளிக் குழந்தைகளுக்கு இருதய வியாதிகளும், நர்ம்பு வியாதிகளும் கூட ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

4. தொண்டை, கழுத்துப் பகுதியில் வீக்கம் பரவிக் கொள்கிறபோது, உணவை விழுங்குவதுகூட சில சமயங்களில் கஷ்டமாகிவிடும்.

5. இந்த நோயில் கடுமையான தாக்குதலால், நோயாளிகள் பலர் பக்கவாத நோயினால் **(Paralysis)** பாதிக்கப் படுவதும் உண்டு.

தற்காப்பும் தடுப்பு முறைகளும்:

1. இந்நோய் வந்திருப்பது போல சந்தேகம் ஏற்பட்டாலும், உடனே போய் மருத்துவ சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது?
2. குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்பாமல் நிறுத்தி, தனிமைப்படுத்தி விட வேண்டும்.
3. மருத்துவரிடம் காட்டி முறையான மருந்துகளை அளிக்க வேண்டும்.
4. இந்நோய் கண்டவுடன் காலதாமதம் செய்யாமல் குணப்படுத்துகிற முயறசிகளில் ஈடுபடுவது நல்லது.

13. உடலுருக்கி நோய் (Tuberculosis):

உலகம் முழுவதிலும் இந்நோய் மக்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் ஒரு மாபெரும் சவாலாகவே இருந்து வருகிறது. பெரும்பாலும் நகர வாழ் மக்களையே நாடித் தாக்குகிற இந்த நோய், நாகரிக வாழ்வு தந்த ஒரு சோகம் என்று கூட நாம் கூறலாம்.

டியூபர்கிள் பேசில்லஸ் என்ற கிருமிகள் இரண்டு வகையான உடலுருக்கி நோய்களை உண்டாக்கி விடுகின்றன.

இந்தக் கிருமிகளால், மிருகங்களுக்கும் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. அவைகளில் இருந்து மனிதர்களிடம் இந்த நோய் ஒட்டிக் கொள்கிறது என்பது ஒரு வகை.

சில நாடுகளில் மாடுகளிடமிருந்து பால் கறந்து அதைக் காய்ச்சாமல் குடிக்கிற குழந்தைகளுக்கு குடல் பாதிப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறதென்றும் கூறுகின்றார்கள்.

உடலுருக்கி நோய் உடல் முழுவதும் உள்ள உறுப்புக்களைப் பாதித்து உருக்கி விடுகிறது. **நுரையீரல் உடலுருக்கி நோய் (Lung Tuberculosis)** என்பது பொதுவாக ஏற்படுகிற நோய்.

ஆனாலும் ஒவ்வொரு முக்கிய உறுப்பையும் பாதிக்கிற போது, அதன் பெயர் வேறுபடுகிறது. சான்றாகக் குடலில் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறபோது அதற்கு **குடலுருக்கி நோய் (Intestine tuberculosis)** என்றும் எலும்பைப் பாதிக்கிறபோது அதற்கு **எலும்புருக்கி நோய் (Bone tuberculosis)** என்றும் பெயர் பெறுகிறது.

நுரையீரல் உருக்கி நோய் பொதுவாக எல்லோருக்கும் எளிதாகப் பரவி விடுகிறது என்பதால், பரவும் வழிகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

உருக்கி நோய்க்கு ஆளான ஒருவர், இருமி கோழையைத் தரையில் துப்புகிறார். இஷ்டம்போல் எங்கு வேண்டு மானாலும் அவர் துப்பித் தொலைக்கிறார்.

அந்தக் கோழைக்குள் ஆயிரக்கணக்கான உருக்கிக் கிருமிகள் ஒளிந்து கிடக்கின்றன. வெயில் அடித்துக் கோழை காய்கிற போது, அங்கு அடிக்கிற காற்றோடு உருக்கிக் கிருமிகள் பறந்து போய், எதிரே வருகிற மனிதர்களின் சுவாசத்தின் போது உடலுக்குள் புகுந்து கொள்கின்றன.

கிருமிகளை சுவாசித்த மனிதன் பலஹீனமாக இருக்கிற போது, அவனது நுரையீரல்களை எளிதில் ஆக்ரமித்துக் கொண்டு அரிக்கத் தொடங்குகின்றன.

ஆரம்பத்தில் உள்ளே நுழைந்த உருக்கிக் கிருமிகள், நுரையீரலின் ஒரு பகுதியில் கூடுகட்டிக் கொண்டு வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. அந்தக் கூட்டிலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நுரையீரலின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் உறுதியாகப் பற்றிக் கொண்டு பரவி அந்த மனிதனைப் பாழடித்து விடுகின்றன.

நுரையீரலுக்குள் கூடுகட்டிக் கொண்டிருக்கும் கிருமிகள் சில சமயங்களில், இரத்தக் குழாய்களை அறுத்து வெட்டி விடுகிறபோது இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது.

அதனால் இரத்த இழப்பு ஏற்பட்டு, உயிருக்கே ஆபத்து நேரிடுகிறது. இதற்கு ஹேமோப்டிசிஸ் **(Hemoptysis)** என்று பெயர்.

சில சமயங்களில் இருமுகிறபோதும் இரத்த வாந்தி ஏற்படுவது உண்டு.

அறிகுறிகளும் அடையளமும்:

1. உடலில் பலஹீனம்
2. உடலில் எடைகுறைதல்
3. களைப்பு ஏற்படுதல்
4. மாலை நேரத்தில் காய்ச்சல் வருதல்
5. இரவில் வியர்த்தல்
6. இருமல் வந்து ஒரு மாதம் வரை தொடர்தல்
7. குழந்தைகளுக்கும் அடிக்கடி இருமல் வந்து தாக்கி காய்ச்சலையும் ஏற்படுத்துகிறபோது ஆரம்பநிலை உருக்கிநோய் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். அதை **Primar Complex** என்பார்கள்.

தடுப்பு முறைகள்:

1. நோய் ஆரம்பநிலையில் மருத்துவரிடம் காட்டித் தெரிந்து கொண்ட பிறகு, முக்கிய தடுப்பு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
2. நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைத் தனிமைப்படுத்த வேண்டும்.
3. **B.C.G.** ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.
4. சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, நோயாளியின் அறை முதலியன சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
5. புகை, புழுதி, அழுக்கு எல்லாம் அங்கே அணுகக் கூடாது.
6. நோயாளியின் எச்சிலையும் அவரிடமிருந்து வெளியாகும் எதையும் நெருப்பு மூலம் எரித்துவிட வேண்டும்.
7. நோயாளிகள் கடினமான வேலைகள் செய்யக்கூடாது. கவலைப்படவும் கூடாது.
8. நோயாளியை மருத்துவமனையில் சேர்த்துவிடுவது நல்லது.
9. சத்துள்ள உணவு தரப்படல் வேண்டும்.
10. தூய காற்றோட்டமான பகுதியில் நடந்து செல்வது நல்லது.

14. தொழுநோய் (Leprosy):

பிறர் மனம் நொந்து, இந்த நோயாளிக்காக இறைவனிடம் தொழுது, நோய் தீர வணங்கி விண்ணப்பித்ததால்

தானோ என்னவோ இதற்குத் தொழுநோய் என்று பெயர் வந்திருக்கலாம்.

இறப்பை விட மோசமான நோய் இது. வாழ வைத்துக் கொண்டே சாகடித்து, சித்திரவதை செய்கின்ற கொடுமை யான நோய் இது.

மனிதரது ஆரம்ப கால வரலாற்றோடு கூட இது சம்பந்தப்பட்டது. ஆமாம். இது மனிதர்களோடு தொடர்பு கொண்டு வந்துள்ள மிகவும் பழமையான நோய் என்றே வரலாறுகள் விரித்துரைக்கின்றன.

மனிதர்கள் நம்பிக் கொண்டிருப்பது போல இது பரம்பரையாகத் தொடர்ந்து வருகிற வியாதி அல்ல.

இந்நோய் லெப்ரா பேசில்லஸ் **(Lepra Bailus)** என்ற நோய்க் கிருமியால் உண்டாக்கப்படுகிறது. தொழுநோய் என்பது உடல் தொடர்பினால் **(Personal Contact)** பரவுகிறது. தொடர்ந்து 10 ஆண்டுகள் வரை வளர்கிற காலமாச இந்நோய் எடுத்துக் கொள்கிறது. அதாவது தொடர்ந்து உடல் தொடர்பு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போதுதான் எடுப்பாக இது வளர்கிறது.

ஆனால், குழந்தைகளுக்கு எளிதில் பற்றிக் கொள்கிறது. ஆகவே தொழுநோயாளிகளிடம் குழந்தைகளை அண்ட விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3 வகையான தொழுநோய்கள் உள்ளன:

1. **நரம்புத் தொழுநோய் (Nerve Leprosy) இதை Neural** என்றும் அழைப்பார்கள்.

2. **தோல் தொழுநோய் (Skin Leprosy) இதை Nodular** என்பர்.

3. **தோல் நரம்புத் தொழுநோய் (Mixed Type)**

ஆரம்ப நிலையில் இந்நோய் வந்திருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டால், எளிதில் குணமாக்கிவிட முடியும்.

நரம்புத் தொழுநோய் ஏற்படுகிறபோது பாதிக்கப்பட்ட தோல் பகுதி உணர்வை இழந்து விடுகிறது. பிறகு தோல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தடித்துக் கொண்டே வருகிறது. அதனால் உணர்வுகளே இல்லாது போவதால், அந்தப் பகுதி முழுவதும் அழுகிப் பயனற்றுப் போகிறது.

அதுபோலவே கை கால் விரல்களில் உணர்வு மங்குவதுடன் அவை காலக் கிரமத்தில் குறைந்தும் போய் விடுகின்றன.

தோல் தொழுநோயினால் காதுப் பகுதிகள் மூக்குப் பகுதிகள் எல்லாம் முதலில் தடித்துப் போய், பிறகு தடிப்பில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு திறந்த புண்ணாக மாறி, தொற்றிக் கொள்ளக்கூடிய அளவில் கிருமிகளை வெளிப்படுத்தும் கசிவினையும் உண்டாக்கி விடுகின்றன.

இரண்டும் கலந்த தொழுநோயில் முன்னே கூறிய எல்லா பாதிப்புகளுமே ஏற்பட்டு விடுகின்றன. பார்வைக்கு ஒருவித அருவெறுப்பையும் உண்டு பண்ணி விடுகின்றன.

தடுப்புமுறை

1. நோயாளிகளைத் தனிமைப்படுதுத்த வேண்டும்.

2. நோயாளிகளிடமிருந்து அவர்களது குழந்தைகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

3. பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளுக்கு உடனே மருத்துவம் செய்திட வேண்டும். உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

ஆரம்பத்தில் ஆயுர்வேத மருந்துகள் ஆறுதலாகக் குணமாக்கி உதவின. இன்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் சிறப்புற குணமாக்கும் செயல்கள் வெற்றிகரமாக நடைபெறு கின்றன.

15. கண்நோய் (Conjuctivitis):

கண் வீக்கமும் உறுத்தலும் தருகிற கண் நோய் இது. இதைக் **கண் இன்புளுவன்சா** என்றும் கூறுவார்கள். மிகவும் மோசமான தொற்றுநோய்.

அறிகுறிகள்:

1. கண்களிலிருந்து நீர் ஒழுகிக் கொண்டே இருக்கும். பீளை கண்ணோரத்தில் பிதுங்கிக் கொண்டு வரும்.
2. கண்களில் அரிப்பு இருக்கும்.
3. கண்கள் வீங்கி சிவப்பாகத் தெரியும்.

தற்காப்புத் தடுப்பு முறைகள்:

1. கண் நோய் உள்ளவர்களை நேருக்கு நேர் பார்க்கக் கூடாது.
2. கண் நோயாளிகள், அவர்களுக்கென்றே தனியாகத் துண்டு, ஆடைகள் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
3. புகை, புழுதி இருக்கும் பக்கம் நோயாளி போகக் கூடாது.
4. கண்களைக் கழுவுவதற்குக் குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. கண்ணுக்குரிய சொட்டு மருந்தை மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி இட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

6. நல்ல உறக்கமும் ஓய்வும் அவசியம். பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவ மாணவியர்க்கு மேலே நாம் விளக்கமாகக் கூறியுள்ள நோய்கள் வரக்கூடும். பரவக் கூடும். இதனை முதலில் கண்டறிய வேண்டும்.

அவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்கி, ஆரோக்கியமான வழிகளில் நடந்து செல்ல, வாழ்ந்து கொள்ள, ஆசிரியர்கள் தான் அவசியமான நடவடிக்கைகளில் பணியாற்ற வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் கூறுகின்ற அறிவுரைகளை விட ஆசிரியர்கள் காட்டுகின்ற நெறிமுறைகளை இவர்கள் நெஞ்சங்கள் ஏற்றுக் கொண்டு, நம்பிக்கையுடன் செயல்படு வதை நாம் கண்கூடாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

ஆகவே ஆசிரியர்களின் பங்கு இதில் பெரும் பங்காகத் திகழ்கிறது; தொடர்ந்து நிகழ்கிறது.

வருங்கால வளமான சமுதாயத்திற்கு ஆசிரியர் சமூகம் ஆன்ற பக்கத்துணையாக இருப்பதை அறிந்து ஆவன செய்தாக வேண்டும்.

அதுவே ஆத்மார்த்தமான சேவையாக அமைகின்றது. பெற்றோர்களின் பொறுப்பும் பெரிய பொறுப்பே. அவரவர் அறிந்து தங்கள் கடமைகளை ஆற்றினால், அதுவே அளவற்ற சமுதாயத் தொண்டாக அமைந்து விடும்.

6. உடல்நலக் கல்வி (Health Education)

உடல்நலக் கல்வி என்பது மக்களை நலத்தோடும் பலத்தோடும் வாழ்விக்கும் வழிவகைகளைக் கற்றுத் தருகிறது. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையை வெற்றி கண்டு, நோய்கள் அணுகாத மேதகு வாழ்வுக்கு வழிகாட்டுகிறது.

உடல்நலக் கல்வியானது மருத்துவக் கல்வி, நடத்தைக் கல்வி, உடல்கூறுகள், உடல் இயக்கம் பற்றிய கல்விகளின் சிறப்புக் கூறுகளைக் கொண்ட செழுமையான கல்வியாக உருவாகியிருக்கிறது. இதன் நோக்கம் மக்கள் அனைவரும் உடலால், மனதால், ஆத்மாவினால், சமூக வாழ்வு முறையால் சிறந்த வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்று முயற்சித்துக் கற்பிப்பதுதான்.

தேவையும் சேவையும்:

வளர்ந்து விட்ட நாகரிக நாடுகளில், வானொலி, தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகள், தினத்தாள்கள், புத்தகங் கள் எல்லாம் மக்களுக்கு உடல்நலம் பற்றிப் போதிக்கின்ற உணர்வுடன் உத்வேகமாகப் பணியாற்றி வருகின்றன.

மக்கள் என்ன சாப்பிட வேண்டும்? எதைச் சாப்பிட வேண்டும்? எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்? பற்களைப் பலப்படுத்திக் கொள்வது எப்படி? ஓய்வு நேரத்தை அனுபவித்து மகிழ்வது எப்படி? சுறுசுறுப்பாக வாழ்வது எப்படி? எவ்வளவு நேரம் உறங்க வேண்டும்? என்றெல்லாம் அறிவுரைகள் கூறுகின்றன. ஆராய்ச்சி முடிவுகளை அறிவிக்கின்றன.

போதனைகள் அதிகம்தான், ஆனாலும் நோயால் அவதிப்படும் வேதனைகள் குறையவில்லை.

எனவே, உடல்நலக் கல்வி பற்றிய தேவை அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது. உடல் நலத் திட்டங்கள் பற்றி ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளத்தில் பதியும்படி உரைக்க வேண்டிய கட்டாயம் பெருகிக் கொண்டே வருகிறது. உடல்நலக் கல்வியின் சேவை அனைவருக்கும் ஆறுதலை அளிக்கிறது, ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கிறது.

பள்ளிகளில் உடல்நலக் கல்வி:

இன்றைய குழந்தைகள் நாளைய தலைவர்கள் ஆவார்கள். நாளைய தலைவர்களை உருவாக்கும் நல்லதோர் பணியில் பள்ளிகள் ஈடுபட்டு வருகின்றன. பள்ளியில் பயிலும் குழந்தைகளுக்கு எளிதில் நோய்கள் ஒட்டிக் கொள்ள, தொற்றிக் கொள்ள நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

சரியானபடி அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்காவிடில் அவர்கள் எதிர்கால வாழ்க்கை இருண்டு போகலாம். இன்னல் மிகுந்த சூன்ய வாழ்க்கையாகவும் மாறிவிடலாம்.

அப்படியெல்லாம் ஆகாமல், ஓர் அருமையான சுற்றுப்புற சுகாதார, சுகமான வாழ்க்கையைக் கொடுக்கக் கூடிய குணவான்களாகத் திகழ்பவர்கள் ஆசிரியப்பெரு மக்கள் என்றால் அது ஆச்சரியமான விஷயமல்ல.

உண்மையான, உறுதியான, நம்பிக்கையான சேதியாகும்.

பகற்பொழுதில் ஏறத்தாழ 5 மணி நேரத்திற்கும் குறையா மல், குழந்தைகளுடன் ஒட்டி உறவாடி உலக விஷயங்களை விளக்குகிற உண்மை வழிகாட்டியாக, ஆசிரியர்களே விளங்குகின்றார்கள்.

நமது நாட்டில் உள்ள பெற்றோர்கள் கல்வி அறிவில்லா தவர்கள்; அவர்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகம். கற்றவர்

களிடையிலும் தம் குழந்தைகளைக் கவனித்துப் பராமரிக்க முடியாதபடி வேலைக்குப் போய் வருகின்றவர்களின் எண்ணிக்கை இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கின்றது.

குழந்தைகளும் குணநலன்களும்:

பள்ளிக்குச் செல்கிற குழந்தைகளின் வயது 5க்கும் 17க்கும் இடையில் இருப்பதை நாமெல்லாம் அறிவோம்.

இந்த இடைப்பட்ட வயதுக்குள்ளே குழந்தைகளின் தேகம் பல்வேறுபட்ட வளர்ச்சிக்கும் கிளர்ச்சிக்கும் இடம் கொடுத்து எழுச்சியடைவதையும் நாம் அறிவோம்.

பிறந்த குழந்தை ஆண்டு ஒன்றுக்கு 6 பவுண்டு எடையும் 18 அங்குல உயரமும் கொண்டதாக வளரத் தொடங்குகிறது.

5 ஆண்டுகளுக்குள்ளாக 50 பவுண்டு எடையும் 45 அங்குல உயரமும் உள்ளதாக வளர்ந்து விடுகிறது.

இப்படியாக, பதினெட்டு வயதுக்குள்ளாக அதிகபட்ச உயரத்தை ஒவ்வொரு குழந்தையும் எட்டி விடுகிறது. ஒருவருக்கு உயரமாக வளர்கின்ற சக்தி 25 வயது வரைதான் உண்டு. அதற்குப் பிறகு உயரமாக வளர்வது தடைபட்டுப் போகிறது.

நமது நாட்டில் உள்ள பெண் குழந்தைகள் எல்லோரும், ஏறத்தாழ 13 வது வயதில் பூப்பெய்தி **(Menstruation)** விடுகின்றனர். அதே சமயத்தில் ஆண்களுக்குரிய ஆண்மை சக்தி 15 வயதிலிருந்து தொடங்குகிறது என்று உடற்கூறு வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர்.

இந்தக் குறிப்புகளை ஏன் இங்கு நாம் கொடுத்திருக் கிறோம் என்றால், குழந்தைகள் பெரியவர்களாகும் காலக்

கட்டம் இந்தப் பள்ளி, கல்லூரி வளாகத்திற்குள் என்பதை சுட்டிக்காட்டத்தான்.

நலமாக வளர வேண்டும், வாழ வேண்டும் என்றால் அவர்கள் உடல்நலம் பழுதுபடாமல், எந்தப் பங்கத்திற்கும் ஆட்படாமல் பத்திரமாகப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் விஷயங்கள்:

குழந்தைகளின் குன்றாத வளர்ச்சிக்குத்தான் நாம் பாடுபடுகிறோம். அந்த வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும் விஷயங்களும் நிறைய உண்டு. அவற்றைக் கீழே கொடுத்திருக்கிறோம்.

1. பாரம்பரியத் தன்மை **(Heredity).**
2. பிறக்கும் போதே தோன்றிய உடற்குறைகள்.
3. நாளமில்லா சுரப்பிகளின் இடையீடு.
4. உணவு போதாத போஷாக்கு நோய்கள்.
5. உடலுக்குள்ளே உறைந்து கிடக்கும் நோய்கள்.

இவையெல்லாம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கின்றன.

உடலுக்குள்ளே மறைந்து கிடக்கும் நோய்களில் சில.

இதய நோய்கள், அடிமூக்கு சதை வளர்ச்சி நோய்கள் **(Abenoids),** உள் நாக்கு நோய்கள் **(Tonsils),** உடலுருக்கு நோய்கள் முதலியன.

மேலும் பல நோய்களைப் பின்வரும் அத்தியாயங்களில் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இவற்றைத் தடுக்கவும் மாணவக் குழந்தைகளைத் தாக்காமல் தற்காத்துக் கொள்ளவும் பின்வரும் முறைகளைக் கையாளலாம். அவற்றை வல்லுநர்கள் 3 பிரிவாகப் பிரித்துக் காட்டுவார்கள்.

1. உடல் நல மேற்பார்வை **(Health Supervision).**

2. உடல் நலச் சேவை **(Health Service).**

3. உடல்நல போதனை **(Health Instruction).**

பள்ளிகளில் பரிசோதனைகள்:

1. ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மாணவ மாணவியர்க்கு உடல்நலப் பரிசோதனை செய்து, அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட குறைகளையும், நோய்களையும் மருத்துவர் குழு அறிவிக்க வேண்டும்.

2. தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய்களைத் தீர்த்துக் கொண்டார்களா என்பதை மாணவர்கள் வந்து தெரிவிக்கச் செய்தும், பெற்றோர்களிடம் பேசியும், கண்காணிப்பையும் கவனிப்பையும் தொடரச் செய்திட வேண்டும்.

3. மாணவ மாணவியரின் உடல்நலக் குறிப்புகள் பற்றிய பதிவுப் புத்தகம் **(Register)** ஒன்றையும் நிர்வகித்து வர வேண்டும்.

4. மாணவர்களுக்குப் பொறுப்புள்ள ஆசிரியர்கள், அவரவர்களுடைய பெற்றோர்கள் பற்றியும் பாரம்பரியம் பற்றியும் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது, தீர்மானமாக முடிவெடுக்கும் திறன்களை நல்கும்.

5. மாணவர்கள் பற்றி அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு அடிக்கடி நல நிலையைப் பற்றி செய்தி தெரிவிப்பதும் சிறந்த முறையாகும்.

மாணவர்கள் உடல்நலம் காக்க மேற்கூறிய செயல் முறைகள் மட்டும் போதிய அளவில் உதவாது. பள்ளி அமைந்திருக்கும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையும் இப்பணியில் பெரும்பங்கை வகிக்கிறது.

பள்ளியின் அமைப்பும் நலத் திட்டங்களும் (Health Programmes):

1. விசாலமான பரப்பில் வெட்ட வெளியான பிரதேசத்தில் பள்ளி நிலையங்கள் அமைந்திருப்பது நல்லது. எதிர்கால வலிமையான சமுதாயத்தை உருவாக்கும் எழிலார்ந்த கோயிலாகவே பள்ளிகள் பணியாற்று கின்றன என்பதால், பள்ளியின் இருப்பிடம் இயற்கை யான, மாணவர்க்கு ஆரோக்கியமான கல்வியையும் வாழ்வையும் வழங்கும் வரப்பிரசாதமாக அமைந்து விடும்.

2. ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் பயிலும் மாணவர்கள் விளையாடுவதற்கு எப்போதும் திறந்தவெளி இடங்கள் நிறைய வேண்டும் என்பது எதிர்பார்க்கப்படும் வசதிகளில் தலையாயதொன்றாகும்.

   விளையாட உதவும் ஆடுகளங்கள், உள்ளாடும் அரங் கங்கள், விளையாட்டுப் பூங்காக்கள், விளையாட்டுத் தோட்டங்கள் போன்றவை அமைந்திருந்தால் அத ஆன்ற கல்வியையும் ஆனந்தமான உடல் நலத்தையும் அளிக்கின்ற அற்புத இடமாகிவிடும்.

3. தூய காற்றோட்டமான இடம் வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, தூய்மையான தண்ணீர் கிடைக்கவும் ஏற்பாடுகள் செய்ய வேண்டும். நல்ல சூரிய ஒளி வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, உச்சி வெயில் நேரத்தில் ஒதுங்கி நிற்க, விளையாட நிழல் இருக்கிற வகையிலும் நேர்த்தியான அமைப்பினை ஏற்படுத்தி யாக வேண்டும். அது போலவே வகுப்பறைகளிலும் காற்றோட்டம், மின்விளக்கு, காற்றாடி வசதி இருந்தால் அயர்வில்லாமல் மாணவர்கள் கற்றுத் தேற முடியும்.

4. இயற்கையான வசதிகள் மட்டும் தேவை என்று இதுவரை கூறினோம். அவை போலவே மாணவர் களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் பயன்பட, பயன்படுத்திக் கொள்ளப் போதுமான நாற்காலி மேசைகள், பாடம் நடத்த உதவும் படங்கள், தேசப்படங்கள் விளக்கப் படங்கள் வேண்டிய அளவில் இருப்பது சிறப்பிற்குரிய தாகும்.

வானொலிப் பெட்டி தொலைக்காட்சிப் பெட்டி போன்ற தகவல் சாதனங்களும் இருப்பின் மாணவர்க்கு மிகுதியாக உதவி பயனளிக்கும்.

5. இருக்கின்ற வசதிகளை எடுப்பான வாய்ப்புகளாக ஏற்றுக் கொண்டு, ஏற்றமான வகையில் பயன்பெற பள்ளியை நடத்திச் செல்லும் பாங்கான திட்டங்களைத் தீட்டி, நெறிமுறைகளோடு செயல்பட வேண்டும். பள்ளிக்கான பாடவேளைத் திட்டங்கள் **(Time Table Schedules),** எந்தெந்த நேரத்தில் எந்தெந்த செயல்கள் நடைபெற வேண்டும் என்று திட்டமிடுகிறபோது திறமையாக, செயல்பட முடியும்.

விளையாட்டுகளுக்கும் வேண்டிய நேரத்தை ஒதுக்கு கிறபோது தான், கற்கின்ற மாணவர்களும் விறுவிறுப் புடன் செயல்பட்டு மகிழ்ச்சி அடைகின்றார்கள்.

6. பள்ளியில் பணியாற்றுவதற்கென்று பகுதி நேர அல்லது முழு நேர மருத்துவர்கள் இருப்பது நல்லது.

குறிப்பிட்ட நாட்களில் மருத்துவ பரிசோதனை செய்வது, வரும் முன்னே தடுக்கின்ற வல்லமையை வழங்குகிறது.

அத்துடன் முதலுதவி பற்றியும் மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பது நல்லது.

7. சுற்றுப்புற சூழ்நிலையை அசிங்கப்படுத்தாமல் சுத்தமாக இருக்க மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பதுடன் நின்று விடாமல், சுற்றுப்புறத்தை, கற்கும் வகுப்பைத் தூய்மைப்படுத்தும் பணியிலும் மாணவர்களை ஈடுபடுத்திட வேண்டும்.

கழிவறைகளையும் தூய்மையாகப் பாதுகாத்து வைத்திருப்பது போன்ற உணர்வுகளைத் தெரிந்து கொள்ள மாணவர்களுக்குப் போதனை அவசியம்.

8. உடல்நலம் பற்றி, தூய்மை பற்றி, நோய்கள் பற்றி, மாணவர்கள் புரிந்து கொள்ள, கூட்டங்கள் போடு வதும் கருத்தரங்கம் நடத்தி அவர்களைப் பங்கு கொள்ள வைப்பதும் பயனளிக்கக்கூடிய முயற்சிகளாகும்.

பள்ளிகள் கல்வி நிலையங்கள் மட்டும் இப்படிப்பட்ட முறையில், முயற்சிகளில் செயல்பட்டால் போதுமா?

மாணவ மாணவியர் அன்றாட வாழ்வில் வாழ்ந்து கொள்கிற சமுதாயச் சார்பிலும், உடல்நல இயக்கங்கள்

நடைபெற்றால்தான் இது முடியும். முன்னேற்றமும் அமையும்.

சமுதாய உடல்நலத் திட்டங்கள்:

1. சமுதாயம் என்பது மக்கள் கூட்டம் மட்டுமல்ல;

   சாலைகள், வீதிகள், வீடுகள், கடைகள், பொது இடங்கள், மக்கள் கூடும் பூங்காக்கள் எல்லாமும் தான். இவைகளும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டுமல்லவா?

   அநாகரிகப் பழக்கங்களான கண்ட இடங்களில் காரித் துப்புதல், குப்பைகளை எறிதல், விரும்பிய இடங்களில் எல்லாம் மலஜலம் கழித்தல் போன்றவை பொல்லாத விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும், என்பதால் துப்புரவுடனும் தூய்மையுடனும் வைத்துக் கொள்கிற முறைகளே சமுதாய உடல் நலத் திட்டங்களாகும்.

2. குடியிருக்கும் வீடுகள் கட்டுகிறபோதும் திட்டங்கள் தேவை. ஒழுங்கான அமைப்புக்கள், சாக்கடை செல்லக்கூடிய வசதிகள், தாராளமான காற்றோட்டம் போன்றவற்றை அனுசரித்து வீடுகள் கட்ட வேண்டும். அதுவே திட்டமிட்ட சுகமான வாழ்க்கையைத் திரட்டித் தரும்.

3. மக்களுக்கு உடல் சக்தியை வளர்க்கக்கூடிய சத்துணவுத் திட்டம், போதுமான ஆடைகள் பெறத் திட்டங்கள் முதலியவற்றையும் வகுத்து வளம் கூட்ட வேண்டும்.

4. மக்களுக்குத் தூய்மையின் அவசியத்தைப் போதித்து, பெறக்கூடிய நன்மைகளை அறிவுறுத்தி, வற்புறுத்தி நடைமுறைப்படுத்தல், எல்லோரும் சேர்ந்து தூய்மைப்

பணியில் துப்புரவு சேவையில் ஈடுபடுதல் மிகவும் அவசியம்.

5. குளங்கள், ஆறுகள், குடிநீர்த் தொட்டிகள் முதலிய பகுதிகளை அசுத்தமாக்கி விடாமல் சுத்தமாகப் பாதுகாத்தல்.

இவ்வாறு சமூகத்தின் சுற்றுப்புறச் சூழல்களை சுத்தமாக்க மக்கள் முயற்சிக்கிற பணிகளின் போது பள்ளி மாணவர்களையும் பற்றுடன் பணியாற்ற வைப்பதன் மூலம், உடல் நலத்திட்டங்கள் சமுதாய அளவில் வெற்றி பெறுகின்றன - மகிழ்ச்சியை விளை விக்கின்றன.

ஆகவே, பள்ளிகளிலும் சமுதாயப் பிரச்சினைகள் என்று பல உண்டு என்றாலும், நாம் முதலாவது என்றும் முக்கிய மானது என்றும் உடல்நலப் பிரச்சினை களையே குறிப்பாகக் கருத வேண்டும்.

சில உடல்நலப் பிரச்சினைகள்:

பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவ மாணவிகளிடையே பொதுவான சில நோய்களைக் காண்போம்.

1. பரம்பரை நோய்களான பிறப்பிலே வருகிற நோய்களை நாம் ஏதும் செய்துவிட முடியாது.

2. கண்களில் தோன்றும் சில நோய்கள்:

   1. ஓரக்கண் பார்வை **(Squints)**
   2. கிட்டத்துப் பார்வை
   3. தூரப்பார்வை
   4. தெளிவில்லாத தூரப்பார்வை

5. கண்ணில் நோய்

6. கண்ணில் பூவிழுதல்

7. இரவுக் குருடு

8. நிறக்குருடு

9. காது, மூக்கு, தொண்டை நோய்கள்

10. பல், வயிறு நோய்கள்

11. தோல் நோய்கள்

12. முடியில் ஏற்படும் நோய்கள்

13. தொற்று நோய்கள்

பள்ளிகளில் காணப்படுகின்ற நோய் பிரச்சினைகளைப் பள்ளி மருத்துவக் குழு மூலம் கண்டறிந்து, தக்கதோர் ஒழுங்குமுறைகளைக் கையாண்டு, தீர்க்கும் பணிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை சுமுகமாகத் தீர்க்கும் முறைகளில் தான் சுகமான கல்வி செழித்தோங்குகிறது.

தெரிந்து ஏற்படுகிற உடல் பிரச்சினைகளை நோய் என்று நாம் கூறுவோமானால், தெரியாமல் திடீரென்று ஏற்படுகிற பிரச்சினைகளும் பல உண்டு.

அப்படி ஏற்படுகிற சில விபத்துக்களையும் அவற்றுக்கான முதலுதவி முறைகளையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

7. விபத்துக்களும் முதலுதவியும்

நிகழ்ச்சியும் விபத்தும்:

திட்டமிட்டு எதிர்பார்த்து நடக்கிற காரியத்திற்கு நிகழ்ச்சி **(Incident)** என்று பெயர்.

எதிர்பாராமல் நடக்கிற எல்லா காரியத்திற்கும் அதாவது மனம் மற்றும் உடலை நோகச் செய்கிற எதற்கும் விபத்து **(Accident)** என்று பெயர்.

முதலுதவி:

பள்ளிகளில் மாணவ மாணவியர்க்கு விளையாடும் போதும் சரி, வகுப்பறையிலும் சரி, மாடிப்படி ஏறி இறங்கும் போதும் சரி, சிறு சிறு விபத்துக்கள் எதிர்பாராமல் நடப்பதுண்டு.

தேர்வு சமயங்களில் இரவில் கண்விழித்துப் படித்து விட்டுப் பள்ளிக்கு வருகிற மாணவ மாணவியரில் சிலர், பலவீனத்தின் காரணமாக மயக்கமடைந்து விடுவதுண்டு; விழுவதுண்டு.

வெயில் தாங்காமல், வரிசையில் நிற்கிறபோது மயங்கி விழுபவர்களும் உண்டு.

அறிவியல் சோதனைக் கூடங்களில் அமிலங்கள் படுவதன் காரணமாக, புண்கள் ஏற்படுவதும், காயங்கள், வெட்டுகள் போன்றவை ஏற்படுவதும் உண்டு.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், ஆபத்துக்களைக் கண்டு பெரும் அதிர்ச்சி அடைந்து விடாமல், அறிவு குலைந்து போகாமல் தடுக்க, மருத்துவர் வந்து விபத்துக்கு

உள்ளானவருக்கு உதவி செய்வதற்கு முன்னதாக எடுக்கும் நல்ல முயற்சிகளுக்கும் முன்னறிவுள்ள உதவிகளுக்கும் தான் முதலுதவி என்று பெயர்.

மருத்துவர் விபத்து நடந்த இடத்திற்கு வரும்வரை அல்லது மருத்துவ மனைக்கு விபத்துக்குள்ளானவரைக் கொண்டு செல்லும்வரை தற்காலிகமாக உதவுவதை நாம் முதலுதவி என்று கூறலாம்.

முதலுதவியும் முக்கிய குறிப்புகளும்:

விபத்துக்குள்ளானவருக்கு விரைவில் எந்த நிவாரணமும் செய்யாவிட்டால் அப்பொழுதோ அல்லது பின்னாளிலோ பெரும் ஆபத்து நேரலாம். அதனால் முதலுதவி பற்றி ஆசிரியர்கள் அல்லது பொதுமக்கள் அனைவரும் அறிந்து வைத்திருப்பது நல்லது. அவசியமானதும் ஆகும்.

ஆசிரியர்கள் மட்டுமல்ல, ஆர்வமுள்ள மாணவர்கள் சிலருக்கும் முதலுதவி பற்றிக் கற்பித்துக் கொடுத்திருப்பது காலத்தில் கை கொடுக்கும்; முக்கியமாக கவலைகளை மாற்றும். இதமான சூழ்நிலையையும் உண்டாக்கி சுமுகமாக்கிவிடும்.

1. விபத்து நேர்ந்து விடுகிறபோது குழப்பமோ கலவரமோ செய்யாமல் முதலுதவியை முடிந்தவரை உடனே செய்து விட வேண்டும்.

2. விபத்துக்குள்ளானவரைச் சுற்றி, வேடிக்கை பார்ப்பதற்காக கூட்டம் கூடி விடும். அந்தக் கூட்டத்தைக் கலைத்து, காற்றோட்டம் வருமாறு செய்திட வேண்டும்.

3. மருத்துவமனைக்கு உடனே அவரை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் அல்லது மருத்துவரை உடனே விபத்து நடந்த இடத்திற்கு அழைத்து வர வேண்டும்.

4. முதலுதவி செய்பவர், நல்ல சாமர்த்தியசாலியாக இருந்தாக வேண்டும். விபத்துக்குள்ளானவர் என்று அவர் மேல் இரக்கப்பட்டாலும் அதே சமயத்தில் மனோதிடம் நிறைய உள்ளவராகவும் செயல்பட வேண்டும்.

5. இரத்தப் போக்கு இருந்தால் உடனே அதனை நிறுத்தி விடும் ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்.

6. நோயாளி மன அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும் தைரியம் கூறி அவரைத் தேற்றிடவும் வேண்டும்.

7. தேவையானால் ஆடை துணிகளை நீக்கிவிட வேண்டும் அல்லது இறுக்கம் இன்றித் தளர்த்திடவும் வேண்டும்.

8. மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு நோயாளி திணறுகிறபோது செயற்கை சுவாசம் மூலம் செய்விக்க வேண்டும்.

9. சுற்றிலும் கூட்டமாக உள்ளவர்கள் கண்டபடி ஏதாவது பேசி நோயாளியைப் பயப்படுத்தாமல், எல்லோருக்கும் நம்பிக்கை உண்டாகும்படி முதலுதவியாளர் தேறுதல் சொல்ல வேண்டும்.

பள்ளிகளில் முதலுதவிப் பொருட்கள்:

முதலுதவி செய்வதற்கென்று தனி அறை ஒன்றை ஒதுக்கியிருப்பது சாலச் சிறந்தது. அதில் முதலுதவிப் பெட்டியும் பொருட்களும் இருந்தால் முதலுதவிக்குச் சிறப்பாக உதவும்.

பல நீள அகலத்தில் கட்டு கட்டும் துணிகள், முக்கோண வடிவில் கட்டுத் துணிகள், பஞ்சு, கத்தரிக்கோல், சிம்புகள், தொட்டில் போலக் கைகட்டித் தொங்கவிடும் துணி, இறுக்கும்

எந்திரம் **(Forceps),** ஊசிகள், தூரிகை **(Brush),** கட்டும் மெத்தைகள் **(Pads),** டெட்டால், டிஞ்சர் அயோடின், கரண்டி, கண் சொட்டு மருந்து, பர்னால், போரிக் ஆயின்மென்ட் போன்றவை அவசியம் கைவசம் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

7.1. மயக்கமும் உணர்வு இழத்தலும் (Fainting and Swooning):

உடலில் காயம் அடைகிறபோது அல்லது அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுகிறபோது மயக்கம் ஏற்படும்.

மூளைக்குப் போதுமான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்காத பொழுது அல்லது இருதயம் சரியாக இயங்குவதில் குழப்பம் ஏற்படுகிறபோது உணர்விழத்தல் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்:

1. முகம் வெளுத்துப் போகிறது.
2. சுவாசம் மெதுவாகிவிடுகிறது. சிலருக்கு சில சமயங்களில் நடுக்கம் வலிப்பு போன்றவையும் உண்டாகிவிடும்.
3. வியர்த்துக் கொட்டுவது அதிகமாகி விடுவதும் உண்டு.

முதலுதவி முறை:

1. காற்றோட்டம் நன்றாக அவர் மேல் படுமாறு ஏற்படுத்த வேண்டும்.
2. முகத்தில் குளிர்ந்த நீரைத் தெளிக்க வேண்டும்.
3. கால் பாகம் உயர்ந்தாற்போல், தலைப் பாகம் தாழ்வாக இருப்பது போல் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
4. இறுக்கமாக இருந்தால் ஆடைகளைத் தளர்த்தி விடுவது நல்லது.

5. மருந்து கொடுத்த பிறகு ஓய்வெடுக்கச் செய்வதும் நல்லது.

7.2. தீக்காயமும் வெம்புண்ணும் (Burns and Scalds):

அமிலங்களால், நெருப்பினால், மின்சாரத்தினால் அல்லது சூடான இரும்பினால் ஏற்படுவது தீக்காயமாகும்.

கொதிக்கும் தண்ணீர், சூடான பால், கொதிக்கும் எண்ணெய் இவற்றால் ஏற்படுவது வெம்புண் ஆகும்.

அறிகுறிகள்:

1. தோல் சிவந்து காணப்படும்.
2. தீக்காயத்தால் திசுக்கள் எரிந்தும் சிதைந்தும் போயிருக்கும்.
3. கடுமையான வலியும் இருக்கும்.
4. இந்த அதிர்ச்சியால் மயக்கமும் ஏற்படும்.
5. காயத்தால் காயம்பட்ட இடம் அழுகிப் போயிருக்கிற போது வேதனை மிகவும் அதிகமாகி இருக்கும்.
6. தீக்காயத்தினால் ஆடை தேகத்தோடு ஒட்டிக் கொள்ளும். அதனைப் பிரிக்கவோ இழுக்கவோ முயற்சிக்கக்கூடாது.

முதலுதவி முறை:

1. அமிலத்தால் ஏற்பட்ட காயத்தைக் கழுவுவதற்கு நச்சுத்தடை கலந்த பஞ்சினைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. பர்னால் அல்லது போரிக் ஆயின்மென்ட் போன்ற மருந்தைக் காயத்தின் மேல் தடவலாம்.

3. ஆவியால் ஏற்படுகிற செம்புண்ணுக்கு, தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது தெளிந்த சுண்ணாம்பு நீரைத் தடவலாம்.

4. ஏற்பட்ட தீக்காயம் ஆழமானதாக மோசமானதாக இருந்தால், மருத்துவரிடம் காட்டவும்.

5. பயத்தினால் காயம்பட்டவர் மயக்கமடைந்து இருந்தால், மூர்ச்சைத் தெளிவிக்க முயற்சித்தல் வேண்டும்.

6. தீக்காயங்கள் மேலும் வெடித்துப் பரவாமல் காத்திட வேண்டும்.

7. 3. சுளுக்கு (Sprain):

திடீரென்று தடுமாறி விடுகிறபோதும் சறுக்கி விழுகிறபோதும் எலும்புகள் இணைப்பு இடம் பெயர்ந்து கொள்வதால் சுளுக்கு ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்:

1. வீக்கம் ஏற்படுவதும், வலிமிகுவதும் முதல் அறிகுறி.

2. சுளுக்கு ஏற்பட்ட பகுதியின் தோற்றத்தில் வேற்றுமை தெரியும்.

3. சுளுக்கு ஏற்பட்ட உறுப்பினை அசைக்க முடியாது. அல்லது வழக்கம்போல் இயல்பாக இயக்கவும் முடியாது.

முதலுதவி முறை:

1. சுளுக்கிக் கொண்ட பகுதியின் கீழ்ப்புறத்திலும் மேற் புறத்திலும் சிம்புகள் வைத்துக் கட்டுப் போட வேண்டும்.

2. சுளுக்கிக் கொண்ட உறுப்பை அதிக சிரமப்படுத்தாமல் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

7.4. விஷமருந்துதல் (Poisoning):

தானே ஒருவர் விஷத்தைக் குடித்து விடுதல் அல்லது பிறர் வஞ்சகமாகக் கொடுத்ததை அறியாமல் குடித்திருந்தால், அதற்குத்தான் இந்தப் பெயர்.

அறிகுறிகள்:

1. பேசும் சக்தியை இழத்தல், கண்கள் சிவந்து போயிருத்தல், சுய நினைவு இழத்தல்.
2. உதடுகள் நாக்கு போன்ற பகுதிகள் இரத்தச் சிவப்பாகி விடுதல்.

முதலுதவி முறை:

1. உடனே மருத்துவரைச் சென்று அழைத்துவர வேண்டும். அல்லது மருத்துவமனைக்கு உடனே கொண்டு போக வேண்டும்.
2. உள்ளே சென்ற விஷத்தை வெளியேற்ற வாந்தி எடுக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.
3. வாந்தி எடுத்த பிறகு பால் அல்லது காபி, தேநீர் ஏதாவது தரலாம்.

7.5. எலும்பு முறிவுகள் (Fractures):

பள்ளிகளில் குழந்தைகள் எல்லோரும் அங்குமிங்கும் ஓடுவதைப் பார்க்கலாம். விளையாட்டு, படிக்கட்டுகளில் வேகமாக ஏறி இறங்குதல், விரட்டிக் கொண்டு ஓடுதல் எல்லாமே பரபரப்பாக நடக்கும்.

அந்தச் சமயத்தில் எதிர்பாராத விதமாகத் தவறி விழுவதும் சறுக்கி விழுவதும் நேரும். பல சமயங்களில் உடலில் அடிபடுவதுடன் நின்று விடும். சில சமயங்களில் எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படுவதும் உண்டு.

விளையாடுகின்ற ஆடுகளங்களில் காயம்படுவதும் சுளுக்கு, எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படுவது என்பதும் சகஜமாக நடக்கக் கூடியவைதான்.

முறிவுகளில் சில வகைகள்

1. சிக்கலற்ற முறிவு (Simple Fracture):

இந்த எலும்பு முறிவு சாதாரணமாக எலும்பு முறிகிறது என்றாலும் சாதாரண காயமே ஏற்படும். அந்தக் காயம் ஏற்படுகிற இடத்தில் உள்ள திசுக்களுக்குத் தான் அதிக விளைவுகள் நேர்ந்திருக்கும்.

வெளிக்காயமோ அல்லது தோலுக்கு வெளியே எலும்பானது துருத்திக் கொண்டோ வந்திருக்காது.

2. கூட்டு முறிவு (Compound Fracture):

இந்த எலும்பு முறிவு வகையில், எலும்பு முறிந்திருக் கிறது என்பதுடன், வெளிப்புறமும் அதன் காயம் புலப்படும். முறிந்த எலும்பானது தோலுக்கு வெளிப்புறத்தில் துருத்திக் கொண்டு தெரியும்.

3. சிக்கலான முறிவு (Complicated Fracture):

இந்த எலும்பு முறிவில் எலும்பு முறிந்திருப்பதுடன் அதற்குப் பக்கத்தில் உள்ள சில உறுப்பும் காயமடைந் திருக்கும். உதாரணமாக ஒருவர் ஓடுகிறபோது வழுக்கி விழுகிறார் என்றால் அவரது உள்ளங்கை எலும்புகள் முறிவடைந்திருக்கும். அத்துடன் நில்லாது தோள் பட்டை

எலும்பும் உடைந்து போயிருக்கும். இதைத்தான் சிக்கலான முறிவு என்கிறார்கள்.

மேலே கூறிய 3 வகை முறிவுகளை விட இன்னும் 3 வகை முறிவுகள் இருக்கின்றன என்றும் கூறுபவர்கள் உண்டு.

1. பலதர முறிவு (Comminuted Fracture):

இந்த வகை எலும்பு முறிவில் ஒரு எலும்பு முறிகிறபோது அதுவே பலதரத்திலும் முறிவடைந்து, பல துண்டுகளாகப் போவது.

2. பல உறுப்பு பாதிப்பு முறிவு (Impacted Fracture):

இந்த வகை எலும்பு முறிவில் உடைந்த எலும்பானது, பல உறுப்புக்களில் புகுந்து பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடுவது.

3. முதிராத எலும்பின் முறிவு (Green Stick Fracture):

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியடையாத எலும்புகளைப் பசுங்குச்சிகள் என்று வருணிப்பதுண்டு.

பசுங்குச்சிகள் வளையும், ஓடியாது, அதுபோலவே குழந்தைகளின் எலும்பும் விபத்தினால் வளைந்து போகும். அதையே நாம் முதிராத எலும்பின் முறிவு என்று இங்கே கூறியிருக்கிறோம்.

முறிவின் அறிகுறிகள்:

1. எலும்பு முறிவடைந்த இடத்தில் அதைச் சுற்றிலும் வேதனை மிகுந்திருக்கும்.

2. முறிவடைந்த இடத்திலும் அதைச் சுற்றிலும் வீக்கம் வந்திருப்பது அடுத்த அறிகுறி.

3. முறிந்த எலும்புறுப்பு தனது உரிய வடிவத்தை, அமைப்பை இழந்திருப்பதுடன், செயல்படுகின்ற ஆற்றலையும் இழந்திருக்கும்.

4. முறிந்த எலும்பு அமைப்பிழந்த தன்மை காணப்படும்.

5. முறிந்த எலும்பில் தோலுக்கு வெளியே துருத்திக் கொண்டு தெரியும்.

6. முறிந்த எலும்பின் அசைவு பரிதாபமாக இருக்கும். அதை அசைக்கும் பொழுது அதிகமான வலியும் ஏற்படும்.

7. முறிவடைந்த இடத்தில் எலும்பின் இயக்கத்தில் சத்தம் புதிதாக வெளிப்படும்.

8. முறிவு பற்றி அறிய அந்த எலும்பை அளந்து பார்த்தால் முன்பு இருந்ததை விட நீளம் குறைவாகத் தெரியும்.

இவ்வாறு முறிவு பற்றி முதலுதவி செய்வது என்பது சற்று சிக்கலான சிரமம் நிறைந்த காரியம்தான்.

எலும்பு முறிவுக்கு உதவி:

எலும்பு முறிவுக்கு முதலுதவி செய்வது என்பது சற்று சிக்கலான சிரமம் நிறைந்த காரியம்தான்.

கற்றுத் தேர்ந்த மருத்துவர் கூட எந்த இடத்தில் முறிவு? என்ன வகையான முறிவு என்று கண்டு பிடிப்பதில் சிரமப்பட நேரிடும். எக்ஸ்ரே என்கிற ஊடுருவிக் கதிர் மூலமே கண்டறிய முடியும்.

ஆகவே முதலுதவி செய்கிறவர் எலும்பு முறிவுக்கு முன் வைத்தியம் செய்ய முனைகிறபோது, மிகவும் முன் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியது இன்றியமையாத தாகும்.

1. விபத்துக்குள்ளானவரை முதலுதவி பெற்றாலன்றி, விபத்து நடந்த இடத்தை விட்டு அப்புறப்படுத்த முயலக்கூடாது.

2. எலும்பு முறிந்த இடத்தில் எலும்பினைச் சரி செய்து அது முன்பிருந்த பழைய நிலைக்கு வர உதவி செய்யலாம்.

3. முறிவுற்ற இடத்தின் மேலும் கீழும் சிம்புகளை **(Splints)** வைத்து பாண்டேஜ் துணியால் கட்டுப் போட வேண்டும்.

4. முறிவடைந்த எலும்பை தொட்டில் மாதிரி கட்டித் **(String)** தொங்கவிட முயலவேண்டும்.

5. முறிந்த இடத்தில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறபோது முறையாக அதைச் சுத்தம் செய்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரவேண்டும்.

6. விபத்துக்குள்ளானவர் தேகமானது குளிர்ச்சி அடையாமல், வெப்பமான நிலையில் இருக்க வைப்பது நல்லது. மன அதிர்ச்சியையும் மாற்றுகிற முயற்சியில் ஈடுபடுவதும் நல்லது.

7. இவ்வளவும் நடந்த பிறகுதான் மருத்துவ மனைக்கு நோயாளியை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

7.6. மூக்கில் இரத்தம் கொட்டுதல் (Bleeding from the nose):

மூக்கில் இரத்தம் சொட்டுவதும் கொட்டுவதும் காயத்தினால் நிகழலாம். கீழே விழுந்த (அதிர்ச்சியால்) காரணத்தால் ஏற்படலாம். கோடைக் காலக் கொடுமையால் கூட ஏற்படலாம்.

பள்ளிகளில் காயங்கள் ஏற்படாமல் தடுப்பது, முன்னெச்சரிக்கையான காரியமாக அமைகிறது. மாணவர்கள் தடுக்கி விழாமலும் தடுமாறி விழாமலும் இருக்க, தடைகள் இல்லாதவாறு, கற்கள் முற்கள் இல்லாதவாறு வழுக்கலாக தரை இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலுதவி முறை:

1. மார்புக்கு மேல் அணிந்திருக்கும் ஆடைகள் இறுக்கமாக இருந்தால், முதலில் தளர்த்தி விடவேண்டும்.

2. நோயாளியை நிமிர்ந்து உட்காரச் செய்து தலையைச் சற்றுப் பின்புறமாக உயர்த்தி வைத்து, கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்துக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

3. தூய காற்றோட்டம் முகத்தில் படுமாறு உட்கார வைக்க வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் வாய் வழியாக மூச்சிழுக்கச் செய்வதும் உகந்த காரியம்.

4. குளிர்ந்த நீரால் நோயாளியின் முகம் தலை கழுத்துப் பகுதியைக் கழுவலாம் அல்லது துடைத்து விடலாம்.

5. தலையைக் குனிந்து முன்பக்கம் பார்க்கச் செய்வதோ அல்லது மூக்கைச் சிந்த அனுமதிப்பதோ கூடாது.

6. இரத்தம் நிற்காமல் மேலும் வந்து கொண்டிருந்தால், மருத்துவருக்கு ஆளனுப்பி அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அவரைக் கொண்ட போக வேண்டும்.

8. உயிர்காக்கும் வைட்டமின்கள்

கனிமச் சத்து போலவே விட்டமின்கள் சத்தும் உடலுக்கு உதவுகின்றன. **Vits** என்ற இலத்தின் சொல்லுக்கு உயிர் என்றே அர்த்தம் என்பதால் இதன் பெருமையை நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம். மொத்தம் 6 வித விட்டமின்கள் உள்ளன.

A, B, C, D, E, K என்பன அவை.

சில விட்டமின்கள் எண்ணெயிலும், சில தண்ணீரிலும், சில கொழுப்பிலும் கரைகின்ற தன்மை கொண்டிருப்பதால் அவை அப்படியே பெயர்களைப் பெற்றுக் கொண்டிருக் கின்றன.

B விட்டமின் தண்ணீரில் கரைவது **(Water Soluble); A, D, E, K** வைட்டமின் கொழுப்பில் கரைவன **(Fat Soluble).**

விட்டமின்கள் உடலில் தோன்றும் நோய்களை எதிர்க்கின்றன. தடுக்கின்றன. வராமல் தடுக்க முயல்கின்றன. நோய்கள் வருவது எல்லாம் விட்டமின் சத்தின் குறைவினால்தான்.

உணவை ஜீரணிக்க, நரம்பு மண்டலத்தை உறுதிப் படுத்த, சராசரி வளர்ச்சியை மேம்படுத்த விட்டமின்கள் உதவுகின்றன.

இனி, ஒவ்வொரு விட்டமினின் உண்மைத் தன்மையைக் காண்போம்.

விட்டமின் A

கொழுப்பில் கரையும் தன்மை கொண்ட வைட்டமின் **A** வெண்ணெய், நெய், பால், முட்டை, மிருக ஈரல்கள் மற்றும் மீன்களிலும் (ஏ வைட்டமின்) கிடைக்கிறது.

கேரட், தக்காளி முட்டைக்கோஸ் கீரைகள் போன்ற காய்கறிகளிலும் நிறையக் கிடைக்கிறது.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு வரப்பிரசாதமாக இது விளங்குகிறது. வியாதிகள் வராமல் தடுக்கிறது. குறிப்பாக இருமலைத் தடுக்கிறது. மாலைக்கண் நோய் வராமல் காக்கிறது.

'ஏ' வைட்டமின் குறைகிறபோது மாலைக்கண்நோய் உண்டாகிறது. சில சமயங்களில் கண்களில் துளை ஏற்பட்டு கண்ணே பாதிக்கப்படுகிற பயங்கர நிலைமையையும் தோற்றுவிக்கிறது.

பொதுவாக 'ஏ' வைட்டமின் குறைகிறபோது அடிக்கடி இருமல் சளி பிடித்தல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. காரணம் உடலானது பலஹீனம் ஆகி விடுவதுதான்.

ஒவ்வொரு நாளும் 3000 முதல் 5000 யூனிட்டுகள் ஒருவருக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

வைட்டமின் D

இதுவும் 'ஏ' வைட்டமின் கிடைக்கக்கூடிய காய்கறிகள், மிருக உணவு வகைகளில் கிடைக்கிறது.

நல்ல சூரிய ஒளியில் உடல் நனைகிறபோது, தோலின் மேற்பகுதி வைட்டமின் 'டி' யை உற்பத்தி செய்து கொள்கிறது. இதனால்தான் குழந்தைகளை வெயிலில் விளையாடச் செய்கிறோம்.

கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற சக்திகளை உடைய வைட்டமின் 'டி' எலும்புகளை வலுவாக்குகின்றது. பற்களைப் பலப்படுத்துகின்றன.

'டி' வைட்டமின் குறைகிறபோது ரிக்கட்ஸ் **(Rickets)** என்ற நோய் ஏற்படுகிறது. உணவில் இருந்து கால்சியம்

சக்தியை உடல் எடுத்துக் கொள்ள இயலாத நிலையில் இந்த நோய் ஏற்பட்டு எலும்புகளை மென்மையாக்கி வளைந்து கொள்ளும்படி செய்து விடுகிறது.

உடல் எடையினைத் தாங்க முடியாத எலும்புகள் வளைந்து கொள்ள கால்கள் வில்லாக வளையவும், முட்டிதட்டிக் கொள்ளவும், கூடுகட்டிக் கொள்கிற மார்புக் கூடும் ஏற்பட்டு, உடலைக் கூனிகுறுக, வைத்து விடுகிறது.

பால், வெண்ணெய், முட்டைகள், மீன் எண்ணெய், சூரிய ஒளி இவற்றிலிருந்து **'டி'** வைட்டமின் நிறைய பெறலாம்.

வைட்டமின் E *வைட்டமின்* K:

மனித உடலில் இன விருத்திக்கேற்ற வல்லமையை அளிக்கின்றன. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இச்சத்து குறைகிறபோது மலட்டுத் தன்மை உண்டாகிறது. இதனால் பிள்ளைப்பேறு இல்லாமல் போகிறது. அல்லது பெண்களுக்குத் திரும்பத் திரும்பக் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படும் நிலை உண்டாகிறது.

வைட்டமின் **'இ'** யானது பால், வெண்ணெய், பருப்பு வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், கறிவகைகள் இவற்றில் கிடைக்கிறது.

காயம் ஏற்படுகிறபோது உடலில் இருந்து இரத்தம் அதிகமாக வெளியேறிப் போகாமல் இரத்தம் உறைதல் **(Clot)** ஏற்படும். அப்படி அதிகமாக இரத்தப்போக்கு ஏற்படாமல் இரத்தம் உறைதலை விரைவுபடுத்துகின்ற வேலையை வைட்டமின் **K** செய்கிறது.

வைட்டமின் **'கே'** சத்து குறைகிறபோது நீடித்த இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இப்படி அடிக்கடி

ஏற்பட்டால் இரத்தக் குறைவு ஏற்பட்டு, இரத்தச் சோகை நோய் உண்டாகி விடுகிறது.

பெண்களுக்குக் கர்ப்பம் உண்டாகும்போது தாறு மாறான வகையில் ஏற்படவும் செய்கிறது. கர்ப்பமடைந்த பெண்களுக்கு **'K'** வைட்டமின் மிகவும் அவசியமாகும். கொழுப்புப் பொருட்கள், பசலிக் கீரைகள், பசுங்கீரை வகைகள், கறிவகைக்கள் இவற்றில் நிறையக் கிடைக்கின்றன.

வைட்டமின் B:

B1, B2, B3, B4 என்று பலவகைப் பெயர்களில் இவ் வைட்டமின் இடம் பெற்றிருக்கின்றது. நரம்புகளை வலிமைப்படுத்தவும் நீரோட்டத்தை உடலில் கட்டுப் படுத்தவும் **B** வைட்டமின் உதவுகிறது.

பெரிபெரி என்ற நோய், வைட்டமின் **B** சத்துக் குறைகிறபோது ஏற்படுகிறது. அதாவது நீர் அதிகமாக உடலில் தேங்குகிறபோது இந்நோய் உண்டாகிறது. இதனால் இதயம் பலஹீனமடையும்படி நேரிடுகிறது.

பால், பழங்கள், பாலாடைக்கட்டிகள், கறிவகைகள் மற்றும் காய்கறிகளில் நிறையக் கிடைக்கிறது. கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, தினை போன்றவற்றிலும் கிடைக்கிறது.

B2 வைட்டமின் சிறந்த ஜீரண சத்திக்கும், நரம்புகளின் வலிமைக்கும், தோலின் தரத்திற்கும் நன்கு உதவி செய்கிறது. இந்த சத்துக் குறைகிறபோது **பெல்லகரா** என்ற நோய் ஏற்படுகிறது.

இந்த பெல்லகரா நோயானது இப்படித்தான் வருகிறது. மன உலைச்சலையும், தோல் வியாதிகளையும், அஜீரணத்தையும் வாய்ப்புண்களையும் உண்டாக்கி விடுகிறது. பால், முட்டைகள், பச்சைக் காய்கறிகள் போன்றவற்றில் நிறைய கிடைக்கிறது.

B12 என்னும் சத்து, மிருகங்களின் ஈரல்களிலிருந்து நிறையக் கிடைக்கிறது. நல்ல ஜீரண சக்திக்கும் நரம்பு வலிமைக்கும் இரத்தச் செழுமைக்கும் இது உதவுகிறது.

மேற்கூறிய எல்லா வைட்டமின்களும் ஒன்று சேர்ந்து **பி காம்பளக்ஸ்** என்ற பெயருடன் திகழ்கிறது. நல்ல உடல் வளர்ச்சிக்கும் நல்ல உடல்நலப் பெருக்கத்திற்கும் இச்சத்து உதவி செய்கிறது.

வைட்டமின் C:

இதுவும் தண்ணீரில் கரைகிற வைட்டமின் சத்தாகும். புத்தம் புதிய பழங்களில், தக்காளி, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் பழம், திராட்சை, பயிறு, பட்டாணி வகைகளிலும் நிறையக் கிடைக்கிறது.

வெப்பத்தினால் இச்சத்து குறைந்து போகிறது என்பதால்தான், ஊறுகாய்கள் போட்டு அதன் மூலம் வைட்டமின் C சத்து வீணாகாமல் காக்கப்படுகிறது. அதனால்தான் உணவிலே ஊறுகாய் சேர்த்துக் கொண்டு உண்பது நல்ல பழக்கம் என்பார்கள் பெரியவர்கள்.

உணவிலே வைட்டமின் C சத்து குறைகிறபோது, ஸ்கர்வி என்ற நோய் உண்டாகிறது. இந்த நோய் ஏற்படுகிறபோது இரத்தக்குழாயின் சிறு தந்துகிகள் நலிவடைந்து போகின்றன. அதனால் பல் ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு போன்றவை ஏற்படுகிறது.

நோய்தடுக்கும் சக்தியையும் உடல் இழந்து போகிறது. இந்தக் காரணத்தினால் செப்டி சிமியா என்ற நோய் ஏற்பட்டு நோயாளிகள் சீக்கிரமாக இறந்து போகிறார்கள்.

உடலில் ஏற்படுகின்ற காயங்களைப் போக்கவும், இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களை வலிமையாகப் படைக்கவும், நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் கூடிய சக்தியினை வைட்டமின் C வழங்கிக் காப்பாற்றுகிறது.

9. தண்ணீரும் தேகமும்

தேகத்திற்குத் தண்ணீர் மிகமிகத் தேவையானதாகும். உணவுச் சத்துக்களில் ஒன்று என்றும் கூறலாம்.

ஒருவரின் உடல் உடையானது ஏறத்தாழ 65 முதல் 70 சதவிகிதம் தண்ணீரால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நன்கு வளர்ச்சி பெற்ற ஒரு மனிதருக்கு 24 மணி நேரத்திற்கு அதாவது ஒரு நாளைக்கு 2.5 லிட்டர் தண்ணீர் வேண்டும். தினம் கட்டாயம் 2.5 லிட்டர் தண்ணீர் குடித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்பதில்லை. ஒருவர் உண்ணுகிற உணவில் அந்த அளவுக்குத் தண்ணீர் சேர்ந்திருப்பது போலும் சாப்பிடலாம்.

தாகம் தீர எந்தத் தண்ணீரையாவது குடித்துக் கொள்ளலாம் என்று எண்ணுவதும் முயல்வதும் தவறாகும். நன்கு காய்ச்சி ஆரவைத்த குடிநீர்தான் நன்மை தரும். நலம் பயக்கும்.

இவ்வளவு முக்கியத்துவம் நிறைந்த தண்ணீர் கிடைக்கும் வழிகளாவன: வான் தரும் மழை மூலம் கிடைப்பது. நிலத்தில் உள்ள ஆறுகளில் குளங்களில் கிடைப்பது. நிலத்தடியிலிருந்து ஊற்றாகக் கிடைப்பது. ஊற்றுநீர், ஆற்றுநீர், மழை நீர் மூன்றும் கலந்திருப்பதால்தான் கடலுக்கு முந்நீர் என்ற பெயரே ஏற்பட்டிருக்கிறது.

குடிக்க மழைநீரைப் பயன்படுத்தலாம். மழைநீர் போல தூய்மையான நீர் வேறொன்றும் இல்லை. ஆனால் தண்ணீர் பிடித்துச் சேகரிக்கும் பாத்திரமும், வைத்திருக்கும் இடமும் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலான கிராமங்களில் ஏரி, குளத்திலுள்ள தண்ணீர் குடிநீராகப் பயன்படுகிறது. இந்த ஏரி குளங்களில் மக்கள் இறங்கிக் குளிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். காவலர்களைப் போட்டுக் காக்க வேண்டும். தண்ணீரில் இறங்கி நீர் மொள்ளாமல் கண்காணிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் தூய்மையான நீர் கிடைக்கும்.

ஊற்றாகக் கிடைக்கும் நீர் சில சமயங்களில் உப்புக் கரிப்பது போல இருக்கும். அதில் அதிகமான உப்பும் உலோகச் சத்தும் கலந்திருப்பதுதான் காரணம்.

இப்பொழுதெல்லாம் கிராமங்களிலும் நகரங்களிலும் பாதுகாக்கப்பட்ட தொட்டிகளில் நீர் நிரப்பி வைத்து வழங்கப்படுகிற முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

தண்ணீர் தூய்மையாக இருந்தால் நோய்கள் ஏற்படாது. இல்லையேல் காலரா, வாந்தி, பேதி மற்றும் தொற்று நோய்கள் ஏற்பட்டு விரைவாகப் பரவ வழி வகுத்துவிடும்.

நலமே நமது பலம் என்ற உள்ளத்து உணர்வுடன், நல்ல செயல்களை ஒழுக்கமுடன் பின்பற்றி வாழ்கிற எவருக்கும் இனிமையான வாழ்வும் இளமையான மனதும் என்றும் தொடரும், துணை வரும், இன்பமே நல்கும்.

10. விபத்துக்களும் முதல் உதவி முறைகளும் (First Aid)

வாழ்க்கையில் நாம் எப்போதும் விரும்புவது நல்லதைத் தான். நல்லது நமக்கு நல்குகின்ற தெல்லாம் மகிழ்ச்சி, களிப்பு, பூரிப்பு, இன்பம், பேரின்பம், ஆனந்தம், பேரானந்தம் போன்ற சுகமான அனுபவங்களைத்தான்.

வேண்டாதது, நாம் விரும்பாதது, வெறுப்பது, நாம் அதன் நிழலைக் கூட நெருட மறுப்பது, நினைத்தாலே துடிப்பது எல்லாம் விபத்து என்பதற்குத்தான்.

நாம் நினைத்து நினைத்து செயல்படுகின்ற செயல்பாடு களுக்கு, **நிகழ்ச்சி (Incident)** என்று பெயர்.

விபத்து என்றால் எதிர்பார்க்காத ஓர் அதிரடி நிகழ்ச்சி.

விபத்து என்றால் ஏற்கனவே, சிந்தித்துத் திட்டமிடப் பட்டு செயல்களில், நினைத்துப் பார்க்காத ஒரு நொடி நேர பேரடி நிகழ்ச்சி, இதைப் பேரிடி நிகழ்ச்சி என்றும் பேசலாம்.

விபத்து என்றால், முன்கூட்டியே உணர்ந்து கொள்ள முடியாத, ஒரு மாய்மால காரியம். சித்து வேலையாக நடைபெறுகிற ஒரு எத்து வேலை என்றும் கூறுவார்கள்.

நாம் திட்டமிடாத, நாம் குறிப்பிட்டுக் கூற இயலாத நிகழ்ச்சிகள் என்றே, ஆபத்துக்களையும் விபத்துக்களையும் எல்லோருமே விவரிப்பார்கள்.

விபத்து என்றவுடனே, கேட்பவர்களுக்கும், பார்ப்பவர் களுக்கும் கண்ணில் தெரிகிற தோற்றம் இழப்புதான். அழிவுதான், வருத்தம்தான், உபத்திரவம் தான், வியாகூலம் தான்.

இப்படி ஏற்படுகின்ற இழப்புகளை **அழிவான முடிவு** என்றும், **இடையூறான முடிவு** என்றும் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

முடிவான அழிவு என்பது உயிர்ச்சேதமாகும். உடலில் இருந்து உயிர் பிரிந்த பிறகு இறுதிச் சடங்குகள் செய்வதைத் தவிர வேறு என்ன செய்ய முடியும்! நிகழ்ந்ததை ஏற்றுக் கொண்டு நெஞ்சை நிதானப்படுத்திக் கொள்வதைத் தவிர, வேறு வழியேயில்லை.

இடையூறான முடிவு என்றால் இடையிலே ஊறு நேர்ந்து, ஏதாவது ஒன்று முறிந்து போன நிகழ்ச்சி என்று கூறலாம். இந்த முடிவில், இழப்பு இருக்கும். இருந்தாலும் இழப்பைச் சரிக்கட்ட முடியும் என்ற நம்பிக்கையும், அதன் தொடர்பாக முயற்சிக்கத் தூண்டும் கடமைகளில் மும்முரமாக ஈடுபட வேண்டும் என்று வேகத்துடன் செயல்பட வேண்டிய சூழ்நிலையும் இருக்கும்.

ஆகவே, துன்பத்திலும், துயரத்திலும், தாங்க முடியாத பொருள் இழப்பிலும், தாக்குப் பிடிக்க முடியாத உடல் இழப்பிலும், உள்ளாக்கி விடும் விபத்துக்களை, அதன் வழிகளை, உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளத்தான் இந்தப் பகுதியை உங்களிடம் தந்திருக்கிறேன்.

விபத்தைப் பற்றி எழுத, உங்களுக்கு எப்படி நினைவு வந்தது. துணிவு வந்தது என்ற வினாவை நீங்கள் கேட்கலாம். பதில் பளிச்சென கிடைத்து விடும் உங்களுக்கு. ஏனென்றால் விபத்து என்ற கடுமையான பாதிப்புக்கு ஆளானவன் என்ற காரணத்தால், விபத்தைப் பற்றி, சுருக்கமாக உங்களிடம் கூறிவிடுகிறேன்.

1986ம் ஆண்டு மார்ச்சு மாதம் நடந்த நிகழ்ச்சி. எனது விளையாட்டுப் புத்தகங்களுக்காக ஆர்டர் பிடிப்பதற்காக, தஞ்சாவூருக்கு என் **Standard** 20 வேனில் புறப்பட்டேன். என்

துணைவியும் கூட வருவதாகக் கேட்கவே சம்மதித்து டிரைவர் வண்டியை ஓட்ட, மகிழ்ச்சியுடன் புறப்பட்டேன்.

தஞ்சாவூரில் ஒரு வாரம், திருச்சியில் ஒரு வாரம் சுற்றுப் பயணம் என்று திட்டமிட்டுக் கொண்டு, யார் யாரையெல்லாம் சந்திக்க வேண்டும் என்பதாக முன்கூட்டியே தெரிவித்து விட்டு, கடிதம் எழுதி நாள் நேரத்தையும் குறித்துக் கூறிவிட்டுத்தான் புறப்பட்டேன்.

பண்ருட்டி வழியாக நெய்வேலியைக் கடந்து போவதுதான் வழி. பண்ருட்டிக்கு முன்னதாக, கூடவே வந்த கட்டு சோற்றை வண்டியிலேயே இருந்து சாப்பிடும்போது பிற்பகல் மணி 2.

மதிய உணவுக்குப் பிறகு, சற்றுக் கண்ணயர்வது எனக்குப் பல ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வருகிற பழக்கம். நானும் அந்த நிலையில் இருந்தபோது, பண்ருட்டியைக் கடந்து வேன் போய்க் கொண்டிருந்தது.

டிரைவர் என்னை அழைப்பது போல் கேட்டது. திடுக்கிட்டு விழித்தேன். சார்! நீங்கள் வண்டி ஓட்ட வேண்டும் என்றீர்களே! சாலையில் வண்டிகள் அதிகமில்லை. பிரியாக இருக்கிறது. வந்து ஓட்டிப் பாருங்கள் என்று அழைத்தான்.

பிறகு பார்க்கலாம் என்று நான் மறுத்ததைக் கேட்காமல் வற்புறுத்தினான். வண்டியை நிறுத்திவிட்டுப் பல நிமிடங்களாகப் பேசிவிட்டு முன்புறமாக இருந்து டிரைவர் இருக்கையை விட்டு எழுந்து கொள்ள, வேறு வழியில்லாமல் நான், டிரைவர் இருக்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டு ஓட்ட ஆரம்பித்தேன்.

நெய்வேலி நகரைத் தாண்டியாயிற்று. அடுத்த ஊர் வடக்குக்குத்து என்று பெயர். அந்த ஊரையும் கடந்து போய்க் கொண்டிருந்தபோத, எதிரே ஒரு லாரி வேகமாக வந்தது. என் வண்டியை உரசுவது போல வந்தது.

அதற்காக, வண்டியை இடதுபுறமாகத் திருப்பியபோது, உதிரே, விளக்குக் கம்பம் ஒன்று நின்று கொண்டிருக்க, மின்கம்பத்தில் மோதுவது போல வண்டி ஒதுங்கிற்று. இன்னும் கொஞ்சம் இடதுபுறம் ஒதுங்க வேண்டும்.

இடதுபுறமோ, சாலையில் இருந்து ஓரடிக்குள்ளாக, வீராணம் குழாய்கள் பதிப்பதற்காக, அகலமாக கால்வாய்கள் வெட்டப்பட்டிருந்தன. கால்வாய்களை வெட்டிக் கொஞ்ச காலம் ஆகியிருந்ததால், ஏறத்தாழ மூன்று அல்லது நான்கடி ஆழமுள்ள பள்ளமாக, அதிகமான மேடு பள்ளமானதாக இருந்த தரைப் பரப்பிலே என் வண்டி இறங்கி ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

இன்னும் கொஞ்சதூரம் இப்படியே ஓடினால் மேடு பள்ளத்தில் வேன் கவிழ்ந்து விடும் என்றதால், அதிலிருந்து தப்பிக்க பக்கவாட்டில் ஒரு வேப்பமரம் நிற்பதைப் பார்த்தேன்.

மரத்தை நோக்கித் திருப்பிப் போவதற்குள்ளாக பிரேக் போட்டு நிறுத்தி விடலாம் என்று நினைத்து, திருப்பினேன். பிரேக்கை அழுத்தினேன். பிரேக் சரியாக் வேலை செய்ய வில்லை.

ஆனால், அழுத்துவதில் மேலும் என் பலத்தைக் காட்டிப் பார்த்தேன். அதில் வெற்றி பெறுவதற்குள்ளாக வண்டி மரத்தை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருந்தது.

சரி! வேன் மரத்தில் மோதப் போகிறது. ஓட்டுகிற என் முன்பாகம் ஸ்டியரிங்குடன் ஜாம் ஆகப் போகிறது என்று முடிவு

செய்து விட்டேன். மரணம் நிச்சயம் என்று உறுதி செய்து கொண்டவுடன், கடவுளையும் வேண்டி முடித்து விட்டேன்.

என் மனைவியும் டிரைவரும் அலறும் சத்தம் கேட்கிறது. வண்டியில் பிரேக் பிடித்தது போல் இருந்தது. ஆனாலும், வண்டி இன்னும் சில விநாடிகளில் மோதி விடும் என்று புரிந்து கொண்ட நான், கடவுளை வேண்டிக் கொண்டதுடன் சும்மா இருந்து விடாமல், ஆழ்ந்த மூச்சிழுத்து, தம் பிடித்துக் கொண்டு, வயிற்றால் ஸ்டியரிங்கை அழுத்திய வண்ணம், அதற்கு அடுத்ததாக நடக்கப் போகும் ஆபத்தைச் சந்திக்கத் தயாராகி விட்டேன்.

வேனின் முன் பாகம் மரத்தில்மோதியது. வயிற்றால் அழுத்திக் கொண்டிருந்ததால், நெஞ்சில் மோதல் இல்லை. அடுத்த வினாடி நான் தரையில் உருண்டு கொண்டிருந்தேன்.

மரத்தில் மோதிய வேகத்தில் வேன் கதவு திறந்து கொண்டதால், நான் வெளியே வீசப்பட்டேன். உருண்ட படியே, இருபது அடிதூரம் போய்க் கொண்டிருந்தேன். பின்புறமாக அமர்ந்திருந்த என் மனைவி, முன்னால் வந்து டிரைவர் சீட்டில் விழுந்தபோது அவளது இடதுகால் உட்புறம் பதிந்து நன்றாகச் சிக்கிக் கொண்டது. இடது சீட்டில் அமர்ந்திருந்த டிரைவரின் இடது கை ஒடிந்து விட்டது. முன்புறக் கண்ணாடி நொறுங்கிப் போனது. தண்ணீர்க் குழாய் உடைந்து முன்புறம் நசுங்கிப் போனது.

இந்த விபத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பக்கத்தில் உள்ள குடிசைகளில் இருக்கின்ற பத்துப் பதினைந்து பெண்களும் ஆண்களுமாக, கையில் செம்புடன் பரக்கப் பரக்க ஓடி வந்தனர்.

கை ஒடிந்து போயிருக்கும் டிரைவருக்கும், என் மனைவிக்கும், குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுத்தனர். முகத்தைக் கழுவிக் கொள்ளச் சொல்லினர்.

பிறகு, டிரைவர் எங்கே என்று கேட்டபடி, தேடியபடி, விபத்துக்குள்ளான வேனைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தனர். டிரைவரைக் காணவில்லை என்றதும், வண்டிக்கு அடிப்புறத்திலும் முகம் வியர்க்க முனுமுனுத்தபடி தேடினர்.

அங்கே நான், எழுந்து நின்று தூசியைத் துடைத்துக் கொண்டு, இப்படி ஆகிவிட்டதே என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தபோது அவர்கள் என்னை நோக்கி வந்தனர்.

டிரைவர் எங்கே? பாவம்! அந்த டிரைவர் எங்கே!

ஏன் அப்படி தேடுகிறீர்கள்? என்ன வேண்டும்? அந்த டிரைவர் நான்தான் என்றேன்.

அவர்கள் நம்பவில்லை. அவர்கள் ஆச்சரியப் பார்வை. யாரோ அதிசயமான ஒரு மனிதனைப் பார்ப்பதுபோல் இருந்தது.

இங்கு அடிக்கடி இப்படித்தான் விபத்து நடக்கும். அப்போது டிரைவர் அந்த இடத்திலேயே செத்துப் போவார். இல்லையென்றால் அவர் உடம்பு இந்த இடிபாடுகளுக்கு இடையே சிக்கிக் கொள்ளும். நாங்கள் வந்து கஷ்டப்பட்டு, தூக்குவோம். பல சமயங்களில் உடம்பைப் பிய்த்து பிய்த்து எடுப்பதுபோல்தான் இருக்கும். உங்களுக்கு ஒரு காயமும் இல்லேங்குறதைப் பார்த்துத்தான் ஆச்சரியப்பட்டுப் போனோம் என்று ஒருவர் விளக்கம் தந்தார்.

ஆமாம், நடந்தது ஒரு மேஜர் ஆக்சிடெண்டு. ஆனால் மைனர் காயம் என்று சொன்னேன். வேனின் முன்பக்கம் சப்பை தட்டிப் போயிருந்தது.

இந்த விபத்து நடந்த நேரம் பகல் 2 மணி. பல விபத்துக்கள் பயங்கரமாக நடக்கும் இடம். இந்த இடத்தில்

எனக்கும் விபத்து ஏற்பட்டது. ஆனால் அழிவிலிருந்து விரட்டிக் கொண்டிருக்கும் மரணத்தில் இருந்து தப்பித்துக் கொண்டேன்.

அதற்குப் பிறகு கொஞ்சங்கூடப் பயப்படாமல் குலைந்து போகாமல், கலங்கிப் போகாமல், காரியங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

பத்து மைல் தூரமுள்ள வடலூருக்கு ஒரு ஆட்டோவில் டிரைவரை அழைத்துப் போய் மாவுக் கட்டுப் போட்டேன். பக்கத்தில் உள்ள டாக்டர் வீட்டுக்கு என் மனைவியை அழைத்துப் போய், அடிபட்ட காலுக்கு மருத்துவம் செய்வித்தேன். நெய்வேலி என்.எல்.சி. விளையாட்டுக் கட்டப்பாட்டுக் கழகத்திற்குப் போய், எனது நண்பர்களான திரு கே. சோமசுந்தரம், திரு. செந்தில்வேல் அவர்களிடம் கூறி, என் வேனை எடுத்து வரச் செய்து மெக்கானிக் செட்டிற்குக் கொண்டு போகச் செய்தேன்.

இவ்வளவு காரியம் நடத்தி முடிப்பதற்கு இரவு 10 மணி ஆயிற்று. அதற்குப் பிறகு சாப்பிட்டு விட்டு உறங்கிப் போனேன்.

இந்த விபத்தில் நான் நேரடியாகப் பாதிக்கப்பட்டு, பயங்கரமானதாகப் பெற்ற விபத்தைப் பற்றி, மிகவும் சுருக்கமாக உங்களுக்கு விளக்கிக் கூறினேன்.

எனது முதல் வாழ்க்கை முடிந்து போய், தப்பிப் பிழைத்து இப்போது இரண்டாவது பிறப்பெடுத்து வாழ்ந்து கொண்டு, இந்தத் தமிழ்ச் சமுதாயத்திற்காக, புதிய பல நூல்களை எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன். இசைப்பாடல்கள் அடங்கிய கேசட்டுகளைத் தயாரித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நல்ல

வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தி ஓட்டப்பந்தயம் என்ற திரைப்படத்தையும் தயாரித்து வெளியிட்டிருக்கிறேன்.

எனது வரலாற்றை, இங்கே எழுதிக் காட்டிக் கொண்டிருக்கவில்லை. பிறர் சொல்லக் கேட்டோ, புத்தகத்தில் படித்ததையோ நான் உங்களுக்குச் சொல்ல வில்லை.

விபத்து என்றால் இழப்பு, கழிவு, நஷ்டம், கஷ்டம், வேதனை என்று விவரித்தேன் அல்லவா! அதை விளக்கிக் காட்டுவதற்காகவே எழுதினேன்.

வியாபாரத்திற்காக நான் சென்றபோது ஏற்பட்ட விபத்தில், எனது நோக்கமெல்லாம் பாழானது. இலட்சிய மெல்லாம் வீணானது.

நல்ல நண்பர்களையும் அருமையான அன்பர்களையும் சந்திக்கின்ற வாய்ப்புகள் நழுவிப் போயின.

நான் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் போய்ச் சேராததால், அவர்கள் பெற்ற படப்படப்பும் பதைபதைப்பும் வீணான விளைவுகள் தானே!

வேனுக்காக செலவழித்த தொகை 10,000க்கு மேலே. நெய்வேலியிலே பத்து நாட்கள் தங்கியிருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை. என்னால் நண்பர்களுக்கு ஏற்பட்ட பல அலைச்சல்கள். பல ஆயிரக் கணக்கான வருமானம் இழப்பு.

இந்த விபத்தினால் எனது வாழ்க்கையும் எனது இலட்சியமும் நிலை குலைந்து போனது.

முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையானது. இப்படி பலப்பல அவதிகள். எனது நேரடி அனுபவத்தை உங்களுக்கு விபத்தின் வீரியம் புலப்படுவதற்காக எழுதியிருக்கிறேன்.

அதனால்தான் விபத்தை யாருமே விரும்புவதில்லை. ஆனாலும் ஏற்பட்ட விபத்தை விட்டு யாருமே தப்பவும் முடிவதில்லை.

வருமே என்று பயப்படலாம், அது தவறில்லை.

ஆனால் விபத்தில் சிக்கிக் கொண்டான பிறகு விசனப்படுவதால் மட்டுமே, வெளியேறி தப்பி வந்துவிட முடியாது. வியாகூலப்படுவதால் மட்டுமே துன்பத்தைத் துடைத்து விட முடியாது.

துன்ப நேரத்திலும் துணிந்து நிற்க வேண்டும். அதில் ஏற்பட்ட அழிவும் இழப்பும் ஒரு நல்ல அனுபவம் என்றே கருத வேண்டும். அந்த அவலச் சூழ்நிலையைப் பொருத வேண்டும். போராட வேண்டும். போராடி வெளியே வரவேண்டும். வெற்றி பெற வேண்டும்.

விபத்தால் ஏற்படுகிற பொருள் இழப்பு உடல் இழப்பு இவற்றைவிட மன பாதிப்பு இருக்கிறதே, அது பொல்லாதது.

ஆகவே, நமக்கு ஏற்படுகின்ற ஆபத்தை, விபத்தை நாம் சமாளிப்பது எப்படி என்று தெரிந்து கொள்வது. சதிகாரக் சூழ்நிலைகளை சமர்த்தாக சந்திக்கும் சாதுர்யத்தை அளிக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் இங்கே உங்களிடம் தருகிறேன்.

வி+பத்து என்பது விபத்தாகும். வி என்றால் அறிவு என்றும் பிரிவு என்றும் பொருள் கூறுகிறார்கள்.

பத்து என்றால் பல அர்த்தங்களில் பிரேதச் சடங்கு என்றும் ஓர் அர்த்தம்.

உயிரில் பிரிவு பெற்ற உடலை பிரேதம் என்கிறோம். அதற்கான, அர்த்த பூர்வமான ஒரு பிரிவு வேலைக்குத்தான் விபத்து என்று பெயர்.

விபத்து என்பது விளைவதற்கு - இந்த இடம்தான் என்று குறிப்பாக எதுவுமில்லை. வீட்டிற்குள்ளும் நடக்கலாம். விளையாடும் இடத்திலும் நடக்கலாம். சாலையிலும் நடக்கலாம். பணியாற்றுகின்றபோதும் நடக்கலாம். சந்தோஷமாய்ச் சாப்பிடும் போது மட்டுமல்ல, தண்ணீர் குடிக்கும்போதும், படுத்துக் கிடக்கும்போதும் நடக்கலாம். எது, எப்படி நடந்தால் என்ன?

விபத்து வந்து விட்டால். உடலுக்கு வேதனையும், உணர்வுக்குச் சோதனையும் ஏற்படும். அப்போதெல்லாம் நாம் நிலைகுலைந்து போகாமல் நிதானமாகச் செயல்பட வேண்டும். அதுதான் முக்கியம்.

ஆகவே, எந்த நிலையில் விபத்து ஏற்படுகிறது? வந்த விபத்தை எவ்வாறு சந்திப்பது, சமாளிப்பது, சரி செய்வது, சாமர்த்தியமாக விடுபடுவது போன்ற நடைமுறைக் காரியங்களில் ஈடுபட்டு, நமக்காக உதவிக் கொள்வோம். பிறருக்கு உதவி செய்வோம். இப்படித்தான் வாழ வேண்டும். இதுதான் புத்திசாலித்தனமான வாழ்க்கையாகும்.

11. மரணமும் - ஏற்கிற மனோதிடமும்

விபத்து நேரத்தில் தப்பி உயிர் பிழைப்பது என்பது துரதிர்ஷ்டத்திலும் பெரிய அதிர்ஷ்டமாகும்.

தப்பி உயிர் பிழைத்தாலும் அங்கஹீனங்கள் ஏற்படாமல் இருந்தால், அதிர்ஷ்டத்திலும் அது பெரிய அதிர்ஷ்டம்தான்.

அங்கம் குறைந்தாலும், உறுப்புகளை இழந்தாலும், வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்கிற கட்டாயமான சூழ்நிலை அமைகிறபோது, இழப்பை ஏற்றுக் கொள்கிற மனதிடம் வேண்டும். அந்தச் சங்கட நிலையைச் சந்திக்கும் சகிப்புத் தன்மையும் வேண்டும்.

மரணம் என்கிற சொல் நுண்மையான பொருள் நிறைந்ததான சொல்லாகவே அமைந்திருக்கின்றது.

ம+ரணம் என்று, இந்தச் சொல்லைப் பிரிக்கலாம்.

ம என்றால் **எமன்** என்றும் **காலம்** என்றும் பொருள்; ரணம் என்றால் யுத்தம், பகை, போர், காயம் என்றெல்லாம் பல அர்த்தங்கள் உண்டு.

ஆக, மரணம் என்றால் எமனோடு யுத்தம். வாழ்வுடன் போர், காலத்தின் காயம் என்கிற அர்த்தங்கள் மிகுந்த சொற்சுவையும் பொருட் சுவையும் கொண்டதாக இருக்கும்படியாக நமது முன்னோர்கள் அருமையாகப் பெயரிட்டிருக்கின்றனர்.

மரணம் என்றால் என்ன? எப்படி ஏற்படுகிறது?

மரணம் (Death) என்பது, மூளையின் எல்லாவிதமான செயல்பாடுகளும் நின்று போய்விடுகிறபோது அல்லது

உயிர்ப்பானது (Life) முற்றிலுமாக அழிந்து விடுகிறபோது ஏற்படுகிறது.

இப்படிப்பட்ட இறுதிநிலை நெடுநாள் தொடர்கின்ற நோயால் அல்லது எதிர்பாராது ஏற்படுகின்ற விபத்தால் அல்லது மாரடைப்பால் மற்றும் பலவிதங்களால் விளைந்து விடுகின்றது.

எது எப்படி இருந்தாலும், ஒரு நெருக்கமான தமது உறவை, ஒவ்வொருவரும் இழக்க நேரிடுகின்றது என்கிற உண்மையைத்தாம், நாம் இங்கே எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

பொதுவாக, வீட்டில் இறந்து போகிறவருக்கு அந்தந்த இடத்திற்குப் பொறுப்புள்ள அரசாங்க அதிகாரிகளிடமும்; மருத்துவமனையில் மரித்துப் போனால் மருத்துவம் செய்த மருத்தவரிடமும் இறப்புச் சான்றதிழ் பெற்றுவிட வேண்டும். இந்தச் சான்றிதழ் பின்னாளில் ஏற்படுகின்ற பல பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க உதவும்.

இறப்பினால் ஏற்படுகின்ற தாக்கம், மேலை நாடுகளில் தனிப்பட்ட முறையில் தாங்கிக் கொள்ளப்படுகிறது.

இந்தியா போன்ற நாடுகளில், இந்தத் துக்கம், சமுதாய துக்கமாக அல்லது ஊர் துக்கமாகவே ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகிறது.

இறந்தவர்களின் உறவினர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற துக்கம், மன அதிர்ச்சியையும், உடலில் உணர்வில் உணர்ச்சியற்ற தன்மையையும் கொடுக்கின்றது. அதனால், ஆறாகப் பெருகும் கண்ணீர், ஆற்றாது அழுது புலம்பல், இப்படி, பல நாட்கள் வாரங்கள் கழிகிறபோது, அந்தக்

காலத்தின் காயத்தால் ஏற்பட்ட மனப்புண் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆறத் தொடங்குகிறது.

அதிகத் துக்கமும் அழுகையும் ஆற்றாமையும் தொடர்கிற போது, அவருக்கு / அவளுக்கு ஆறுதல் தேவைப்படுகிறது. அன்பான உபசரிப்பு, வேண்டிய நேரத்தில் பசியாற்றுகிற உணவு கிடைக்கும் ஒரு பாதுகாப்பு உண்டு என்று உணரச் செய்யும் நேசிப்பு. பொருளாதார விஷயத்திலும் பாதிப்பு இல்லை என்ற நினைப்பு ஏற்பட, உற்றவர்களும் மற்றவர்களும் உதவ வேண்டியது தலையாய கடமையாகும்.

விபத்தில் உயிர்போனால் வேதனை, விசாரம், வியாகூலம், வாழ்விலே இருள் என்கிறோம்.

உயிர் பிழைத்துக் கொண்டவர்களுக்கு, உடற்காயம் ஏற்பட்டு விடுகிறபோது, இரத்தம் ஒழுகி ஆறாக ஓடி, உடல் தளர்ந்து சாய்ந்து போகிறபோது; சமாளித்து பாதிக்கப் பட்டவர்களைப் பக்குவமாய் பாதுகாத்திடும் கலையே தனிக் கலைதான்.

முடிந்தவரை ஒவ்வொரு காயத்தையும் காப்பாற்றி விடுகிற முதல் உதவி முறைகளை அந்த ஆத்மார்த்தமான கலையை இங்கே நாம் தொடர்ந்து காண்போம்.

12. விபத்துக்குள்ளானவர்களுக்கு உதவும் முறைகள்

விபத்துக்கு ஆளானவர்களுக்கு, விபத்து நடந்த இடத்திலேயே உதவ முற்படுவதற்குப் பெயர்தான் முதல் உதவி என்பதாகும்.

வாகன விபத்தாக இருக்கலாம்; வழி நடையின்போது தெரியாமல் ஏற்படுகிற உடல் நலிவுகளால், உண்டாகும் சுகவீனங்களால் ஏற்பட்டதாக இருக்கலாம்.

தகுந்த நேரத்தில், பொருத்தமான முதல் உதவியின் மூலமாக, காயம் பட்டவர்களைக் காப்பாற்றி விடலாம். ஆனால், அதிக இரத்தப்போக்கு ஆகிறபோது, சுவாசம் தடைப்பட்டு தள்ளாடுகிறபோது, அல்லது விஷத்தால் ஏற்படுகிறபோது, மோசமான விளைவுகளின்போது, முதல் உதவியாளர் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியது மிகமிக முக்கியமாகும்.

முதல் உதவியானது, விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, ஒருவிதமான நல்ல நம்பிக்கை ஊட்டுவதாக அமையும். உடலில் ஏற்படுகிற உபத்திரவங்கள் குறைவது போன்ற உணர்வும் தோன்றும். தான் பிழைத்து விடுவோம் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறபோதே. உடலுக்குத் தெம்பும் மனதுக்குள் ஒருவித வலிமையும் வளர்ந்து கொள்ளும்.

சில முக்கிய குறிப்புகள்:

1. விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் நீங்கள் நிற்கின்றீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். விபத்து ஏற்படுகிற சூழ்நிலையை நீங்கள் நன்றாக அலசிப் பார்த்து ஆய்வு செய்து

பார்த்து, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உங்களால் உதவ முடியுமா முடியாதா என்ற முடிவுக்கு வரவேண்டும். உதவ முடியும் என்ற நினைத்து விட்டால் உடனே நீங்கள் முதலுதவி செய்வதற்குரிய முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

2. உங்களுக்குக் குழப்பமாக இருந்தால் அல்லது அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாமல் இருந்தால், மருத்துவமுறை எதையும் நீங்களே தொடங்கி விடாதீர்கள்.

3. அது உதவப்போய் உபத்திரவம் கொடுப்பதாக அமைந்து விடும். அதனால், அருகில் உள்ளவரில் ஒருவரை அழைத்து, ஒரு டாக்டரை அழைத்துவரச் செய்யச் சொல்லலாம். அல்லது அருகில் எதுவும் மருத்துவமனை இருந்தால், அங்கு எடுத்துச் செல்லும் ஏற்பாடுகளைச் செய்யலாம்.

4. விபத்துக்கேற்பவே நீங்கள் முதலுதவியை மேற்கொள்ள வேண்டும். அது எந்தவகைப் (பட் —) பாதிப்பு என்பதை நீங்கள் நிச்சயமாக உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. சில காயங்களின் பாதிப்பான சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்பட உடனடியாக விரைந்து செயல்பட வேண்டும். அதிகமான இரத்தப்போக்கு, சுவாசம் நின்று போதல், விஷம் குடித்திருத்தல் போன்றவைகளுக்கு உடனே மருத்துவ மனையில் சேர்ப்பதுதான் முக்கியமாகும். தாமதிக்கிற ஒவ்வொரு விநாடியும் உயிருக்கு ஆபத்தாகவே அமையும்.

6. எலும்புகள் முறிந்திருந்தாலோ, உட்புறக் காயங்களாக இருந்தாலோ, கழுத்தோ அல்லது முதுகெலும்புப் பகுதிகளில் முறிவு ஏற்பட்டிருந்தாலோ மிகவும் எச்சரிக்கையாகச் செயல்பட வேண்டும். இல்லையேல், முறிவுகளில் மேலும் பல சிக்கல்கள் ஏற்பட்டுவிடும்.

7. விபத்துக்கு ஆளாகிப் படுத்துக் கிடப்பவர்களை, எழுந்து உட்காருங்கள், நடக்க முயலுங்கள் என்று வற்புறுத்தாமல், படுத்திருக்கும் அந்த நிலையிலேயே படுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

8. சில சமயங்களில் அவர்களுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை கூட தேவைப்படலாம். ஆகவே, பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உணவோ, தண்ணீரோ அல்லது ஏதாவது பானமோ அப்போது தரக்கூடாது.

9. விபத்துக்கு ஆளானவர், மயக்கமடைந்து கிடந்தால், தலையை (முகத்தை) பக்கவாட்டில் இருப்பதுபோல திருப்பி வைக்கவும். அப்படிச் செய்கிறபோது, இரத்தத்தால் அல்லது எச்சிலினால் அல்லது வாந்தி எடுக்கும் போது வாந்தியால் தொண்டையடைத்துக் கொண்டு **(Choking)**, மூச்சு முட்டுகிறது நிலையும் ஏற்பட்டு விடலாம். செயற்கை சுவாசம் தேவைப்பட்டால் செய்யலாம்.

இதற்கான விளக்கம் செயற்கை சுவாசம் என்ற பகுதியில் காண்க.

10. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குப் போதிய சுவாசம் வேண்டும் என்பதற்காக, காற்றோட்டம் இருப்பதற்காக ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். சுற்றிக் கூடி நின்று வேடிக்கை பார்க்கின்ற கூட்டத்தை, அப்புறப்படுத்தி விட வேண்டும்.

சுவாசப் பாதைகளான மூக்கு, வாய், தொண்டைப் பகுதிகளில் தடையில்லாமல் காற்று சென்றுவரும் **(Free)** வண்ணம், அவரைப் படுத்திருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

11. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குப் போதிய மருத்துவ சேவை செய்வதற்கு முன், அவரது உடல்நலம், அவருக்குள்ள நோய்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வது நல்லது. நீரிழிவு நோய், இதய நோய் போன் ற ஏதாவது துன்புறுத்தும் பல

நோய்களுக்கு அவர் சொந்தக்காரராக இருக்கலாம். ஆகவே, நோய் பார்த்து உதவுவதும் அவசியமாகிறது. இதற்காக அவர்களைக் கேட்டு அறியலாம். ஆனால் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது.

12. அவரது சட்டைப் பையில் அல்லது கைப்பையில் அவரது நோயைப் பற்றி, அல்லது அவரது உடல்நிலை பற்றி குறிப்புச் சீட்டு இருந்தாலும், அதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

13. முடிந்தவரை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சௌரியமான சூழ்நிலையையே செய்துதர வேண்டும். தேவைப்பட்டால், அவர்கள் மேல் வெயில் படாதவாறு அல்லது குளிர் வாட்டாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

14. அணிந்திருக்கும் ஆடைகள் இறக்கமாக இருந்தால் தளர்த்தி விடவும். இடைவார் **(Belt)** ஏதாவது அணிந்திருந் தாலும், அதைப் பிடித்து இழுக்காமல் மெதுவாகப் பதமாகக் கழற்றவும். இல்லையேல் உடைந்திருக்கும் எலும்புகள் மேலும் சிதைவு அடைந்துபோய் விடலாம்.

15. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டும்படி பேசலாம். விபத்து நடந்தது எப்படி? என்ன விளைவுகள் ஏற்பட்டன? அதற்குப் பரிகாரமாகச் செய்யப்படுகிற முயற்சிகள் பற்றியும் விளக்கி, அவர்களைத் தைரியமாக இருக்கும்படிக் கூறவேண்டும்.

16. அவர்கள் அதிர்ச்சி **(Shock)** அடையாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. கடுமையான காயங்கள், எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படுத்திய அதிர்ச்சியால், அவர்கள் அதிகமாகப் பயப்படுவார்கள். பலஹீனமாக இருப்பார்கள். மனம் கலங்கிக் கிடப்பார்கள். சில சமயங்களில் தாகத்துடன் இருப்பார்கள்.

17. சில விபத்து நிகழ்ச்சிகளில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அதிர்ச்சியால் மூச்சடைப்பு ஏற்படும். தோல் பகுதியும் வெளுத்துப் போய்விடும். நாடித் துடிப்பு அதிகமாகும். சில சமயங்களில் நாடித் துடிப்பு மந்தமாகிவிடும். **(Faint)** சுவாசமும் தாழ்ந்து ஒழுங்கற்ற முறையில் நடக்கும்.

இப்படிப்பட்டவர்களுக்குச் செய்கிற முதலுதவியானது, அறிவார்ந்த முறையில், அவசரம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவரை, கால்கள் சற்று உயர்ந்து இருப்பது போல உட்கார வைக்கலாம். இல்லையேல் யார் மேலாவது சாய்ந்திருப்பது போலவும் படுக்க வைக்கலாம்.

18. பாதிக்கப்பட்டவர் உடலுக்குப் போதிய வெப்பம் தேவைப்படும். அதனால் தேவைப்பட்டால் போர்வையால் மூடி வைத்து உதவலாம்.

19. இவ்வளவு உதவியும் செய்து கொண்டிருக்கும் போதே, மருத்துவருக்கு யாரையாவது அனுப்பி மருத்துவரை அழைத்து வரச் செய்யலாம். நீங்கள் மட்டும் தனியாக இருக்கும் நிலை இருந்தால் தகுந்த நேரம் பார்த்துத்தான் செல்ல வேண்டியிருக்கும். அவர்களுக்குத் தைரியம் அளித்த பிறகு செல்வதுதான் சிறப்பாக அமையும்.

20. மருத்துவமனைக்கு நீங்கள் கொண்டு போய், கூட இருக்கும் சூழ்நிலை அமைந்தால், நீங்கள் இதுவரை செய்த தென்ன, என்பதுடன் அவருக்கு விபத்து ஏற்பட்ட சூழ்நிலை பற்றியெல்லாம் மருத்துவரிடம் தெளிவாகக் கூறவேண்டும்.

13. காயம் பட்டவர்களைக் கொண்டு செல்வது எப்படி?

காயம் என்றால் புண் என்று பொருள். தோலின் மேற்பகுதியில் சிராய்ப்பு, தேய்ந்து போதல், பிய்ந்து போதல், தசை தெரிவது போலப் புண்ணாகுதல் இவை போன்ற புண்களை **சிறுகாயம்** என்று அழைப்பார்கள்.

தோலின் உட்புறம் மட்டுமல்ல. உள்ளுருப்புகளும் பாதிக்கப்படுவதையும், உருக்குலைக்கப் படுவதையும், செயல்படாமல் சீரழிக்கிற தன்மையையும் வைத்து, அவற்றைப் **பெரும் காயங்கள்** என்பார்கள். பயங்கர காயங் களுக்குத்தான் பத்திரமான முதலுதவி தேவைப்படுகிறது.

இனி, காயம்பட்டவர்களை எப்படி மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்வது என்கிற பாதுகாப்பான முறைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. மருத்துவ உதவி உடனே கிடைக்கிறது என்றால் மட்டுமே விபத்தில் சிக்கியவரை அந்த இடத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்த முயலலாம்.

அவரது உயிருக்கு ஆபத்து நேர்ந்து விடும் என்ற அவசர நிலை அமைந்தாலும், அப்புறப்படுத்தலாம். அப்படி இல்லாவிடில், அவர்களைக் கொண்டு செல்ல முயற்சிப்பது இன்னும் சிக்கலை ஏற்படுத்திவிடும்.

2. அதிக இரத்தப்போக்கு, மூச்சுத் திணறல், மூச்சடைப்பு மற்றும் விஷத்தால் ஏற்பட்ட ஆபத்துக்களுக்குத்தான் அவசர நிலைமை ஏற்படும்.

அதைத்தவிர மற்றவைகளுக்காகக் கொண்டு செல்வதில் காயங்களுக்கு ஏற்பவே கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

3. உங்களுடன் மற்றவர்களின் உதவியையும் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்வது பத்திரமாகத் தூக்கிச் செல்ல உதவும்.

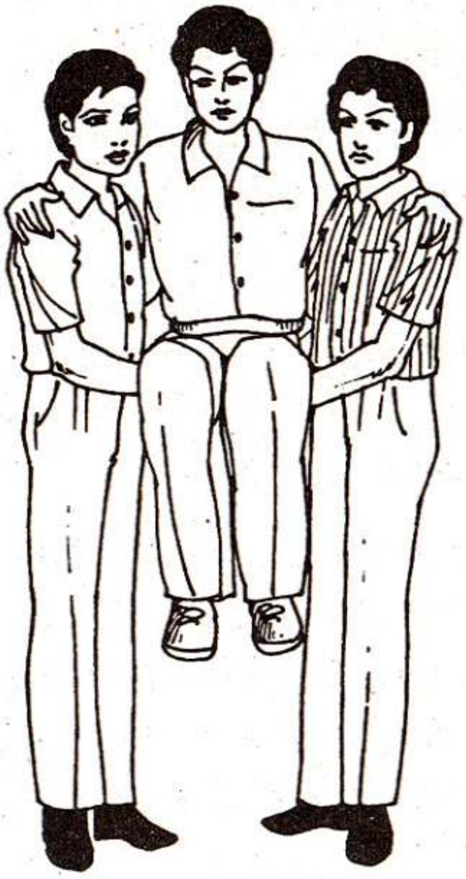
4. சாலையில் ஆட்டோ ரிக்ஷா, மோட்டார் சைக்கிள் போன்றவற்றில் ஏற்படுகிற சாலை விபத்துகளின்போது, மற்ற வாகனங்கள் அந்தப் பக்கம் வந்து விடாமல் முதலில் தடுத்துவிடும் ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்.

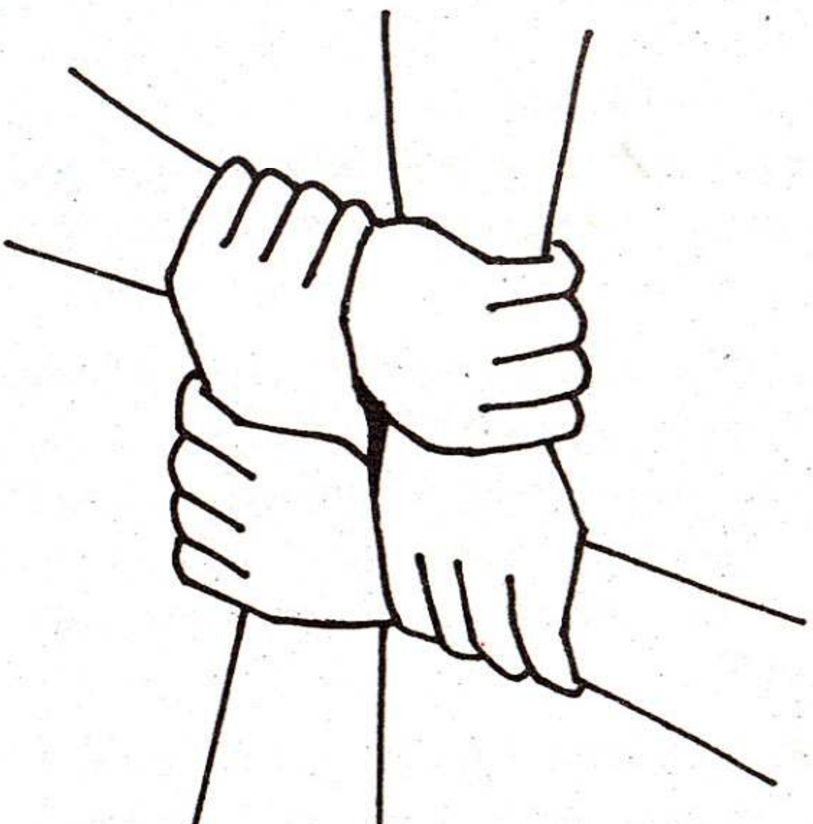
5. விபத்துக்களில் காயம்பட்டவர்களை அப்புறப்படுத்துகிற முறைகள் எல்லாம், காயங்களின் பயங்கரத்திற்கேற்ப, உதவிக்கு வருகிற ஆட்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, எவ்வளவு தூரத்தில் மருத்துவமனை இருக்கிறது என்பதற்கேற்ப, போகும் சாலைப் பகுதிகளின் தகுதிக்கேற்பவே அமையும்.

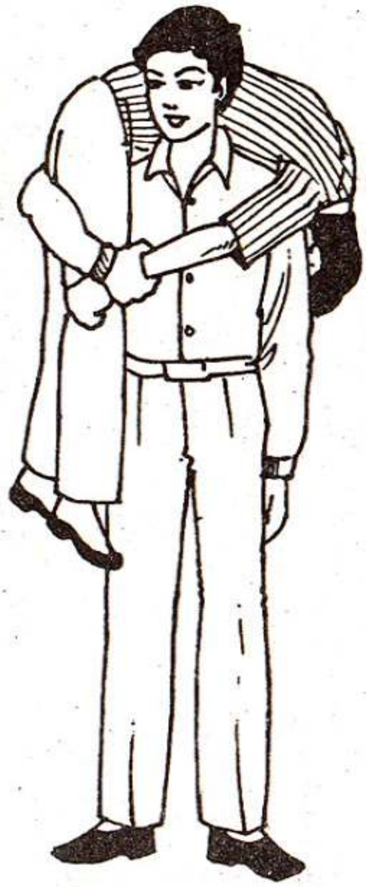
6. இவற்றையெல்லாம், எண்ணிப் பார்த்து முடிவெடுத்து, அவர்களைத் தூக்கிச் செல்கிற சமயத்தில், அடிக்கடி அவர்கள் உடல்நிலை, சுவாசத்தில் ஏற்படும் நிலை போன்றவற்றைக் கண்காணித்துக் கொண்டே வரவேண்டும். மூர்ச்சை அடையாமல் இருக்கிறாரா என்பதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

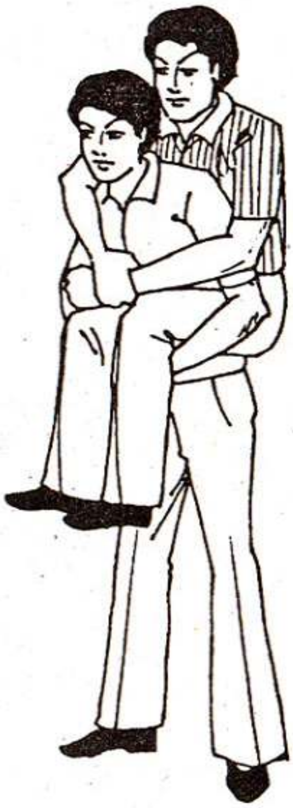
7. ஒருவரே தூக்கிச் செல்வதா? இருவர் சேர்ந்தால்தான் முடியும் என்றால் சேர்த்துக் கொள்வதா? படுத்தபடிதான் தூக்கிச் செல்ல முடியும் என்றால் தூக்குக் கட்டில் **(Stretcher)** கிடைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளதா? என்பதையெல்லாம் ஏற்படுகிற காயங்களின் தன்மையை வைத்தே ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

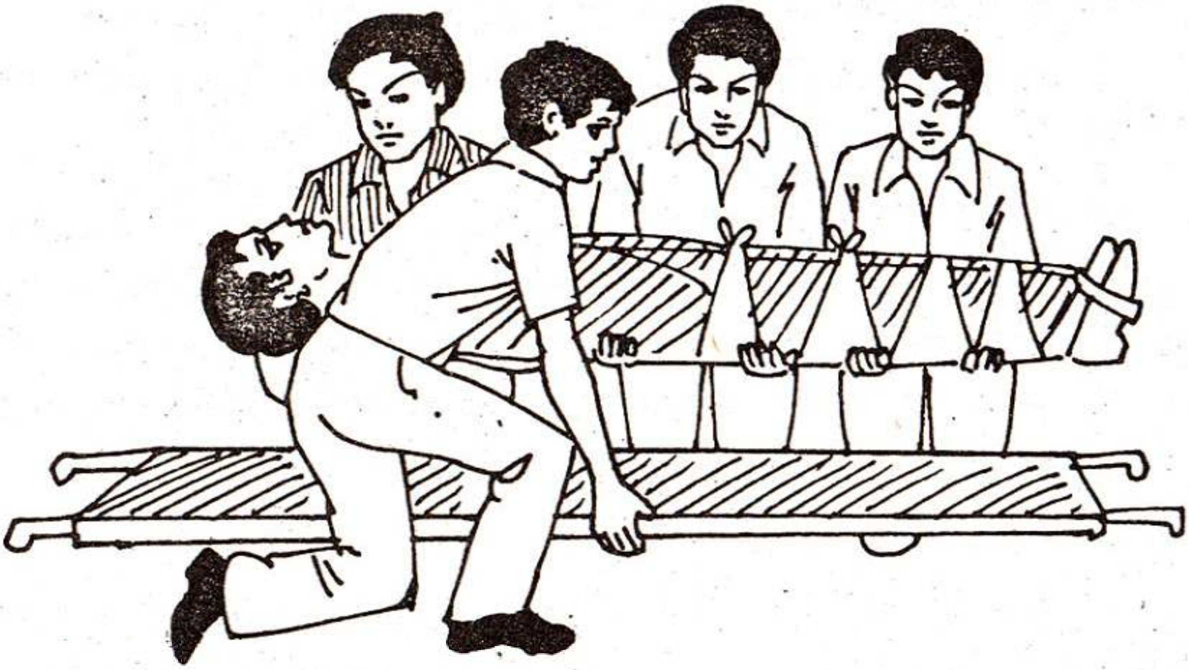
8. தொட்டில் போல தூக்குதல் **(Cradle lift)** காயம் பட்டவர் கனமில்லாதவராக இருந்தால், மருத்துவ மனையும்











அதிக தூரம் இல்லாமல் அருகிலேயே இருந்தால், ஒருவரே தூக்கிச் செல்ல முடியும். முழங்காலுக்குக் கீழே வலது கையையும் இடுப்புக்கு மேற்புற முதுகுப் பகுதியில் இடது கையையும் வைத்து தூக்கிச் செல்லும் முறை இது. (விபரங்களுக்குப் படங்களைப் பார்க்கவும்).

9. காயம் பட்டவரைக் கைகளால் தூக்காமல் இவரைத் தூக்கி வலது புற அல்லது இடது புறத் தோளில் சுமத்திக் கொள்ளுதல். அவரது இடுப்புப் பகுதி, அடிவயிற்றுப் பகுதி முகத்துக்கு முன்பாக தோள் பகுதியில் இருக்க, முகமானது முதுகில் சரிந்திருக்க, ஒரு கையால் இரண்டு முழங்கால் களையும் மற்றொரு கையால் வசதியான இன்னொரு கையையும் பிடித்தபடி தூக்கிச் செல்ல வேண்டும்.

10. விபத்துக்கு உள்ளானவர், கொஞ்சம் கனமானவராக இருந்து, தூக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால், இரண்டு பேர் சேர்ந்து தூக்க வேண்டும். அந்த இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் தமது வலது கையால் மற்றவரது வலது கையையும் மணிக்கட்டு மேற்பகுதியில் பற்றிக் கொள்கிறபோது, நாற்காலியில் அமர்வது போன்ற ஒரு இருக்கை **(Position)** ஏற்படும். அதன்மேல் அவரை அமரச் செய்து, தூக்கிய இருவரும் பக்கவாட்டிலேயே கால்களை வைத்து நடப்பது போல நடந்து செல்ல வேண்டும்.

11. காயம் பட்டவர் நல்ல உணர்வுடன் தைரியமாக இருந்தால், இரட்டையர்கள் போட்ட கையிருக்கையில் **(Four Handed Position)** உட்கார வைத்து, அவரது இடது கையால் ஒருவர் தோளிலும் வலது கையால் மற்றவர் தோளிலும் பற்றச் செய்து, அலுங்காமல் குலுங்காமல் தூக்கிச் செல்ல வேண்டும்.

இருவர் ஆளுக்கொரு பக்கமாக இருந்து தூக்க, மூன்றாமவர் தலைப் பாகத்தில் தலைபாகம் அதிகமாக

அசைந்திடாமல் இருப்பது போல் பிடித்துத் தூக்கிச் செல்ல வேண்டும்.

விபத்து நேர்கிறபொழுது மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற அடிகளில், இடிபாடுகளில் எந்த உறுப்புப் பகுதி அதிகமாகத் தாக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது, விபத்தின் தன்மைக்கேற்பவே அமையும்.

இவ்வாறு ஏற்படுகிற பாதிப்புகளை நாம் 7 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. தலையில் மற்றும் முகத்தில் ஏற்படுகின்ற காயங்கள்.

2. மார்பு மற்றும் அதனைச் சுற்றியுள்ள பாகங்களின் காயங்கள்.

3. கைகளில் புஜங்களில் ஏற்படுகின்ற காயங்கள்.

4. இடுப்பு, அடிவயிறு, பின்புறத்தில் ஏற்படுகின்ற காயங்கள்.

5. கால்களில் ஏற்படுகின்ற காயங்கள்.

6. கழுத்து மற்றும் முதுகுத் தண்டுப் பகுதிக் காயங்கள்.

7. பலதரப்பட்ட உள் காயங்கள்.

இத்தகைய காயங்களுக்கேற்ற தூக்கிச் செல்லும் முறைகளைப் பின்வரும் விளக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு, பின்பற்றலாம்.

1. தலையில் முகத்தில் ஏற்படுகின்ற காயங்கள்:

1.1. காயம் பட்டவர் **(Victim)** சுய நினைவுடன் இருந்தால் சற்றுத் தலை நிமிர்ந்து இருப்பது போல இருக்கச் செய்து, அவரைத் தொட்டில் தூக்கல் **(Chadle)** போல அவரைத் தூக்கிச் செல்லலாம்.

காயம் பட்டவர் கனமற்றவராக இருந்தால் ஒருவரே தூக்கலாம். இன்னொரு உதவியாளர் இருந்தால், நான்கு கை இருக்கையின் மூலம் பத்திரமாகத் தூக்கிச் செல்லலாம்.

1.2. காயம் பட்டவர் நடக்க முடியும் என்ற நிலையில் இருந்தால், அவரது பக்கவாட்டில் இருந்து ஒரு கையை அவரது இடுப்புப் பகுதியில் வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ள, காயமடைந்தவர் தனது ஒரு கையால் பிடிப்பவரின் கழுத்துப் பகுதியைப் பற்றிக் கொள்ள, நடத்திச் செல்லலாம்.

1.3. இரண்டு முதலுதவியாளர்கள் இருந்தால், நாற்காலியில் உட்கார வைத்துத் தூக்குதல் போல, நான்கு கைகளையும் இருக்கையாக்கித் தூக்கிச் செல்லலாம்.

1.4. காயமடைந்தவர் மயக்கமடைந்த நிலையில் இருந்தால், தூக்கும் கட்டிலில் படுக்க வைத்து, முகம் மேற்புறம் பார்த்திருப்பதுபோல வைத்து தூக்கிச் செல்லலாம்.

2. மார்புக் காயங்கள் (Chest Injuries):

2.1. மார்புக் காயங்கள் எல்லாம் மிகவும் அபாயமானவை யாகும். மார்புக் காயங்களுடன், மார்பை சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் வேறுபல காயங்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

2.2. பலமாகக் காயமடைந்தவர் மயக்கமடைந்திருந் தாலும், அல்லது பலமான உட்காயங்கள் ஏற்பட்டிருப்பதற் கான அறிகுறிகள் தென்பட்டாலும், தூக்குக் கட்டில் முறையைத்தான் பின்பற்றியாக வேண்டும். காயமடைந்த வரை மல்லாந்து படுக்கச் செய்யாமல், பக்கவாட்டில் ஒருக்களித்தவாறு படுக்க வைத்து எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

2.3. காயமடைந்தவர் சுயநினைவுடன் இருந்தாலும், வேறு விதமான உள் காயங்கள் எதுவும் ஏற்படவில்லை என்பதற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டாலும், நடக்க வைத்து அழைத்துச் செல்லலாம். அல்லது நாற்காலி இருக்கை போன்ற அமைப்பில் உட்கார வைத்துக் கொண்டு செல்லலாம். இந்த முறைகள் எல்லாம் இருக்கும் உதவியாளர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

3. கைகளில் ஏற்படுகின்ற காயங்கள் (Arm Injuries):

3.1. கைகளில் புஜங்களில் ஏற்படுகின்ற காயங்கள், மார்பில் ஏற்படுகின்ற காயங்களுடன் தொடர்புள்ளவை களாகவே ஏற்படுகின்றன. இதுபோன்ற சமயங்களில் மார்புக் காயம் அடைந்தவர்களைத் தூக்கிச் செல்லும் முறைகளில் ஏதாவது ஒன்றை, தகுந்ததாய் தேர்ந்தெடுத்துச் செயல் படலாம்.

3.2. ஒரு கையில்தான் காயம் ஏற்பட்டது என்றால், ஒரே ஒரு உதவியாளர்தான் இருக்கிறார் என்றால், மனித ஊன்றுகோல் **(Human Crutch)** போல் செயல்படலாம். அதாவது காயம் படாத கைப்புறம் நின்று கொண்டு ஒரு கையால் அவரது முதுகுப் புறத்தை ஆதரவாக அணைத்தபடி, அவரது காயம்படாத கையால் தன் தோள் பகுதி கழுத்தைச் சுற்றிப் பற்றிக் கொள்ளச் செய்து, கைத்தாங்கலாக நடத்திக் கூட்டிச் செல்லும் முறையே இது.

3.3. இரு கைகளும் பாதிக்கப்பட்டு ஒரே ஒருவர் தான் உண்டு என்றால், தொட்டில் தூக்கு முறையைப் பின்பற்றலாம்.

3.4. இரண்டு பேர்கள் உதவிக்கு இருக்கிறார்கள் என்றால், நாற்காலி இருக்கை மூலமாகத் தூக்கிச் செல்லலாம்.

4. இடுப்பு, அடிவயிறு, பின்புறக் காயங்கள்:

4.1. இடுப்பு, அடிவயிறு மற்றும் பின்புறத்தில் **(Pelvic)** ஏற்படுகின்ற காயங்களை எல்லாம், மிகச் சாதாரணம் என்று எண்ணிவிடக்கூடாது. காயங்கள் ஏற்படுகின்றன என்றால், அவை வயிற்றின் உள்ளே உள்ள பகுதிகளையும் தான் பாதிக்கின்றன. தொடர்புடைய உட்புற உறுப்புகள் மென்மையும் நுண்மையும் நிறைந்தனவாகவே அவைகள் இருப்பதால் தான், உடனடியாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு முதலுதவியைச் செய்திட வேண்டும்.

4.2. இவ்வாறு காயம் பட்டவரை, முகம் மேற்புறம் பார்த்திருப்பது போல, தூக்குக் கட்டிலில் கிடத்தி எடுத்துச் செல்லும் முறையில்தான், கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

5. கால்களில் ஏற்படும் காயங்கள்

5.1. கால்களில் காயங்கள் ஏற்பட்டால், நிற்கவே முடியாது என்பதால், தூக்கிச் செல்லும் முறைதான் சரியானதாகும்.

5.2. காயம் கடுமையானதாக இருந்தால், தூக்கும் கட்டில் முறை அல்லது நான்கு கை இருக்கை முறை போன்றவற்றில் தூக்கிச் செல்லும்போதுதான் காயமடைந்தவர் அதிகக் கஷ்டங்கள் பெற மாட்டார்.

5.3. உதவியாளர் ஒருவரே இருந்து, கால்களில் உள்ள காயம் சிறிய காயமாக இருந்து, காயமடைந்தவரும் அதிகக் கனமில்லாதவராக இருந்தால், குதிரை ஏற்றும் முறை என்பது போல, அவரை முதுகில் ஏறிக் கொள்ளச் செய்து, அவரைக் கைகளால் கழுத்துப் பக்கத்தைப் பித்துக் கொள்ள வைத்து, அவரது முழங்கால் பகுதிகளைத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு தூக்கிச் செல்லலாம்.

5.4. அதிக உதவியாளர்கள் இருந்தால், கை இருக் கையில் வைத்துக் கொண்டு செல்லலாம்.

6. கழுத்து, முதுகுத் தண்டுக் காயங்கள்:

6.1. கழுத்திலும் முள்ளந் தண்டிலும் காயங்கள் ஏற்பட்டால், அதற்காக மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் உதவ வேண்டும். வேறு வழியே இல்லை என்ற நிலை வந்தால் ஒழிய, தூக்கிச் செல்ல முயற்சிக்கக்கூடாது.

6.2. தவறான தூக்கும் முறையால் கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படும். பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகள் எல்லாம் நுண்மை நிறைந்தனவாக இருப்பதால், தவறான அணுகு முறையால் பாதிக்கப்பட்டுப் பக்கவாதம் கூட ஏற்படலாம். உடலிலும் உணர்ச்சியற்ற நிலையும் ஏற்படலாம்.

6.3. முகத்தை மேற்புறமாக இருக்க வைத்து மல்லாந்து படுக்கச் செய்து, தூக்குக் கட்டிலில் தான் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

6.4. தூக்கும் கட்டில் தொங்குக் கட்டிலாக இருக்கக் கூடாது. தூக்கும் கட்டில் விறைப்பாக உறுதியானதாக இருக்க வேண்டும். குறைந்தது 6 பேர்களாவது உதவிக்கு இருக்க வேண்டும்.

கீழே கிடப்பவரைத் தொட்டிலுக்குத் தூக்கி வைக்கும் பொழுது, அவரது உடம்பை விறைப்பாக இருக்கும்படிச் செய்தே தூக்க வேண்டும்.

6.5. அவ்வாறு அலுங்காமல் குலுங்காமல் தூக்கி வைக்க, குறைந்தது 6 பேர்களாவது இருக்க வேண்டும். ஒருவர் தலையையும் கழுத்தையும் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ள, ஒருவர் கால்களை ஏந்திப் பிடித்துக் கொள்ள, 4

பேர்கள் பக்கத்திற்கு இருவராக நின்று கால்களையும் உடம்புப் பகுதியையும் தாங்கிப் பிடிக்க, மெதுவாகத் தூக்கி, தூக்குக் கட்டிலில் வைத்து, செல்லும் வழிகளில் கூடக் குலுக்கலின்றி மென்மையாக எடுத்துக் கொண்டு போக வேண்டும்.

7. பலதரப்பட்ட உள் காயங்கள்

7.1. மிகவும் அவசியம், அவசரம் என்றாலொழிய, காயம்பட்டவரை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்று முயற்சிக்கவே கூடாது.

7.2. அப்படித் தூக்கிக் கொண்டு சென்றாக வேண்டும் என்று கட்டாய சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தூக்கும் கட்டிலில்தான் ஆட்டாமல் அசைக்காமல் குலுக்காமல் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

7.3. காயம்பட்டவர் மேல் பரிதாபப்பட்டு, போகின்ற வழியில் அவருக்குக் குடிக்கத் தண்ணீரோ, உண்ண உணவோ மற்ற பானம் எதுவுமே தரக்கூடாது.

விபத்துக்களின் போது ஏற்பட்ட காயங்களையும், விபரீதமான முறையில் ஆட்பட்டவர்களுக்கு எப்படி முதலுதவி செய்வது என்பதையும் இதுவரை தெரிந்து கொண்டோம். முடிந்தவரை, புரிந்தவரை முயலுங்கள், உதவுங்கள்.

பத்திரமான இடம் வீடு என்று போற்றிப் பேசுவார்கள். அங்கும் நமக்கு ஆபத்துக்கள் உண்டு. விபத்துக்களும் உண்டு என்று நமக்குத் தெரியும். எவை, எங்கே, எப்படி, ஏனென்று கேட்கும் பல கேள்விகளுக்குரிய விடைகளைத் தொடர்ந்து இங்கே காண்போம்.

14. வீட்டில் விபத்துக்களும் தற்காப்பு முறைகளும்

சுவையாக சாப்பிட, சுகமாக உறங்க, சொந்தபந்தங்களுடன் சந்தோஷமாகப் பேசி மகிழ, சொத்து சுகம் அனுபவிக்க, சண்டை சச்சரவுகள் போட்டுக் கொள்ள, சமாதானமாகி மீண்டும் தொடர, இப்படி ஒரு இடமாக, சொர்க்கமாக விளங்குவது வீடுகள்தான்.

சகலவிதமான சம்பத்துகளும் வீட்டில் உண்டு என்றாலும், பகல் இரவு பாராமல் விபத்துக்கள் நடக்கின்ற இடமும் இல்லங்கள் தாம் என்பது ஆய்வாளர்களின் கணிப்பாகும்.

சாலையிலும் வீடுகளிலும் மற்றும் பொது இடங்களிலும் நடக்கின்ற விபத்துக்களில், மூன்றில் ஒரு பங்கு வீடுகளில் தான் இடம் பெறுகின்றன. அதிலும் மொத்த விபத்துக்களைக் கணக்கிடும்போது, வீட்டு விபத்துக்கள் இரண்டாவது இடத்தைப் பெறுகின்றன.

வீட்டில் நடக்கும் விபத்துக்களை நாம் நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. தற்செயலாகத் தவறி விழுதல் **(Falls).**

2. தீக்காயங்கள் **(Fires and Burns).**

3. நச்சுணவும் நச்சுச் சூழ்நிலையும் **(Poisioning).**

4. மூச்சு முட்டலால் பாதிக்கப்படுதல் **(Suffocation).**

இத்தகைய விபரீத விபத்துக்கள், வீட்டில் எங்கெங்கு நடக்கின்றன. எப்படி நடக்கின்றன என்று நாம் ஆய்வு செய்கிறபோது, நடைபெறும் முக்கிய இடங்கள்: 1.

சமையலறை 2. குளியலறை 3. கழிவறை 4. தட்டுமுட்டுச் சாமான் அறை 5. நடுக்கூடம் 6. படுக்கை அறை போன்ற பகுதிகளில்தான்.

நமது வீடுதானே, நம் இடம் தானே, நமக்கென்ன நடந்துவிடும் என்ற மேம்போக்கான சிந்தனை, கவனமின்மை, அலட்சிய மனப்பாங்கு. அவசர ஓட்டம், அறியாத்தனம், அகம்பாவ மனோபவம் எல்லாமே வீட்டுக்குள்ளேயே விபத்துக்களை வரவழைத்து விடுகின்றன.

வீட்டுக்கு விருந்தாளியாக வருகிற விபத்துக்கள் நிரந்தர விருந்தாளியாகத் தங்கி, நலம் தரும் காரியங்களில் எல்லாம் நடுநாயகமாக நின்று தொந்தரவு தந்து கொண்டிருக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை அறிந்து கொண்டு தடுப்பதும் தவிர்ப்பதும், சமர்த்தாக நடந்து கொள்வதும் புத்திசாலித்தனம் ஆகும்.

14.1. தவறி விழுதல்:

14.1.1. வீட்டில் எந்த இடத்திலும் நல்ல வெளிச்சம் இருப்பது போல வீட்டைக் கட்டும்போதே நிர்மாணித்திருக்கலாம். இரவு மற்றும் பகல் நேரங்களில் கூட இருட்டுப் பகுதியாக இடங்கள் இல்லாமல், போதிய வெளிச்சம் இருப்பதாகப் பார்த்துக் கொண்டால் விபத்து நேராமல் தடுக்கலாம், குறைக்கலாம்.

14.1.2. குளியலறை, கழிவறைத் தரைகள் எல்லாம் வழுக்காத வண்ணம் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். தினந்தோறும் சரியாக சுத்தம் செயயாமல் விட்டு விடுகிறபோது, பாசான் பிடித்து வழுக்கல் தரையாகிறபோது, வழுக்கி விழுதல் இயல்பாகவே ஏற்பட்டு விடுகிறது.

14.1.3. மாடிப் படிகளில் கட்டைச் சுவர் கட்டியோ, கம்பி எல்லை வைத்தோ பாதுகாப்பாக மாடிக்குப் போகும் தடுப்பு

நிலையை, பத்திர நிலையாக வைத்திட வேண்டும். தவறி விழுதல், தடுமாறி விழுதல், தள்ளாடி தத்தளித்து விழுதல் எல்லாம் இந்தப் படிகளிலும் மாடிப் படிகளிலும், மொட்டை மாடிகளிலும்தான் நடைபெறுகின்றன.

14.1.4. வீட்டில் நடமாடும் இடங்களில் எல்லாம், ஆங்காங்கு வீட்டுப் பொருள்களும் விளையாட்டுப் பொருட்களும் வேண்டப்படாத பொருட்களும் இறைந்து கிடப்பதால், தட்டுத் தடுமாறி விழச் செய்கின்றன. இப்படிப் பட்ட பொருட்களுக்கு தட்டுமுட்டுச் சாமான்கள் என்றுதான் பெயர். பெயர் சரிதானே. ஆகவே, வீட்டை ஒழுங்காகவும் சுத்தமாகவும் வைத்துப் பாதுகாப்பதுதான் பத்திரமான வாழ்க்கை முறையாகும்.

14.1.5. திறந்த சன்னல்கள் ஓரம், படிக்கட்டுகள் ஓரம், மொட்டை மாடியில் குழந்தைகள் தனியாக இருப்பதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

14.2. தீக்காயங்கள் ஏற்படுதல்:

14.2.1. தீக்காயங்கள் தற்செயலாக ஏற்படுவதுதான் என்றாலும், அறியாமையால் அது ஏற்படுவதில்லை. அலட்சிய மனப்பாங்கு, சிந்தித்துப் பார்க்க மறுக்கிற சீர் கெட்ட குணத்தால்தான் ஏற்படுகின்றன. அடுப்புக்கு மேலேயே துணிகளைத் தொங்க விடுவதும், காயப் போடுவதும் தீப்பிடிக்கக் காரணமாகி விடுகின்றன.

14.2.2. எரிகிற அடுப்பை அணைக்காமல் இருந்து விடுவதும், அடுப்புக்கு அருகே குழந்தைகளை விளையாட அனுமதிப்பதும், ஆபத்தை விலை கொடுத்து வாங்குவது போலாகி விடும்.

14.2.3. மின்சார சாதனங்களை சரியாகப் பொருத்தாத தும், பராமரிக்காமல் விடுவதும், எளிதில் தீப்பிடிக்க ஏதுவாகி

விடுகிறது. பயன்படுத்துகிற சாதனங்களைப் பழுதுபார்த்து வருவது பாதுகாப்பானதாகும். பயன்படுத்தாத மின்பொறி களை அணைத்து விடுவது அல்லது பூட்டி வைப்பதும் சரியான பாதுகாப்பாகும்.

14.2.4. அவ்வப்போது மின்சாதனங்களை, பிளக், பட்டன் போன்றவற்றைப் பரிசோதனை செய்து தரமானதாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

14.2.5. வீட்டில் இருப்பது போலவே வெளியிடங்களுக் குப் போகும்போதும். இப்படி எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லதாகும்.

14.3. நச்சுணவு நச்சுச் சூழ்நிலை:

14.3.1. எல்லாவித மருந்துகளையும் மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் முக்கியமான மருந்துப் பாட்டில் களையும், பத்திரமான இடத்தில் பூட்டி வைத்திட வேண்டும்.

14.3.2. ஒவ்வொரு மருந்து புட்டியின் மீதும் அதன் பெயர் விவரம் பற்றி எழுதி, ஒட்டி வைத்துத் தெளிவாக்கிட வேண்டும்.

14.3.3. ஒவ்வொரு மருந்தையும் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்? எப்படிப் பயன்படுத்திட வேண்டும் என்பதையும் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

14.3.4. பழசாகிப் போன, பயன்படுத்தாமல் விடுகின்ற மருந்துகளையும் மாத்திரைகளையும் எறிந்து விட வேண்டும் அல்லது அழித்து விடவேண்டும்.

14.3.5. கேஸ் சிலிண்டர், எரி வாயுக்கான குழாய்களின் இணைப்பு போன்றவை சரியாக தரமாக இருக்கிறதா என்று பரிசோதித்துப் பார்ப்பதும், ரிப்பேர் ஆனதைச் சரி செய்து விடுவதும், கேஸ் சிலிண்டரை காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில்

வைத்துக் காப்பதும் மிகமிக அவசியமான தற்காப்பு முறைகளாகும்.

14.4. மூச்சுத் திணறலால் விபத்துக்கள்:

14.4.1. விறகு மற்றும் கரி அடுப்பு எரிப்பவர்கள், புகை மூட்டம் அதிகமாகி அதனால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

14.4.2. குழந்தைகள் போர்வை மற்றும் பெரிய துணிகளால் முகத்தை மூடித் தூங்கும்போது, மூச்சுத் திணறல் ஏற்படாமல் பார்ப்பது நல்லது.

14.4.3. உண்ணும்போது உணவு தொண்டைக்குள் சிக்காமல், விக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்து உண்ணச் செய்ய வேண்டும், உணவூட்ட வேண்டும், உண்ணவும் வேண்டும்.

என்னென்ன விதத்தில் இடர்கள் ஏற்படும்? விபத்துக்கள் விளையும்? என்று தெரிந்து கொண்டால் மட்டும் போதாது. அதற்கான முன்னெச்சரிக்கை செயல்பாடுகளும் வேண்டும். அவற்றையும் மீறி விபத்துகள் ஏற்பட்டால், தடுத்தும் தவிர்த்தும் கொள்வதுடன், தகுந்த முதல் உதவிக்கான பொருட்களையும் வீட்டில் கைவசம் வைத்திருப்பது சாலச் சிறந்த பாதுகாப்பு முறையாகும்.

14.5. வீட்டில் இருக்க வேண்டிய முதலுதவிப் பொருட்கள்:

14.5.1. கூர்மழுங்கிய கூர் முனையற்ற கத்திரிக்கோல்.

14.5.2. தர்மா மீட்டர்.

14.5.3. ஊக்குகள் **(Safety Pins).**

14.5.4. பேட்டரி லைட் (செல் போட்டுத் தயார் நிலையில்).

14.5.5. தோல் அரிப்பு, எரிச்சலைத் தடுக்கும் மருந்து **(Lotion).**

14.5.6. சிறு காயங்களுக்குத் தடுப்பு மருந்து **(Antisepticcream).**

14.5.7. வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்று வலி போன்ற வயிற்று நோய்களைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தும் மாத்திரைகள்.

14.5.8. வலியை நிறுத்தும் வலி நிவாரண மாத்திரைகள்.

14.5.9. தொண்டைப் புண்ணைப் போக்கும் மருந்துகள்.

14.5.10. பயணத்தின்போது ஏற்படும் வலி, மற்றும் நோய்களுக்கான மாத்திரைகள்.

14.5.11. கட்டுப் போடுவதற்கான கட்டுத் துணிகள் **(Bandages).**

14.5.12. பஞ்சு, மற்றும் 2 அங்குல பேண்டேஜ் துணிகள்.

இவை போன்ற மருந்துகள் மாத்திரைகள் போன்ற வற்றை அவசரத் தேவைக்காக வாங்கி வைத்திருக்கலாம். முதலுதவிக்காகத்தான். ஆனால், மருத்துவரின் ஆலோசனை களையும், அவ்வப்போது கேட்டுத் தெரிந்து வைத்திருப்பதும் ஏற்படும் விபத்துக்களை எளிதாகச் சமாளிக்கவும் உதவும்.

15. மாரடைப்பு (HEART ATTACK)

இதயம் என்பது வலிமையான தசையாலான ஓர் உன்னதமான உறுப்பு. மூடிய கையளவு உள்ள இந்த உறுப்பு, உடல் முழுவதுக்குமான இரத்தத்தை அனுப்புகிற இணை யற்ற பணியைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்கிறது. இதயமானது பெரிகார்டியம் என்கிற மெல்லிய உறையால் மூடப்பட்டு இருக்கிறது. ஆனால், இந்த மெல்லிய உறை வலிமை மிகுந்த திசுக்களால் ஆனதாகும்.

தடைபடாத இரத்த ஓட்டம் தேகத்தில் நடைபெறுகிற நேரம்வரைக்கும், எந்தவிதமான துன்பமோ, துயரமோ ஏற்பட்டு விடுவதில்லை. அதிலே சிக்கல் ஏற்படுகிறபோது தான், செயல் பாடுகள் சிதைந்து, சீரழிவும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இப்படி ஏற்படுகின்ற பல துன்பங்களில் பெரிய துன்பம்தான் **மாரடைப்பு** என்பதாகும்.

மாரடைப்பானது, இதயத் தசையின் ஒரு பகுதியானது அதற்குக் கிடைக்க வேண்டிய இரத்தம் கிடைப்பதை இழக்கிறபோது ஏற்படுகிறது. இதயத்திலிருந்து இரத்தத்தைக் கொண்டு வருகிற தமணிகளுக்கு **(Arteries)**, சிறிதளவு அல்லது முழுதுமாக பாதிப்பு ஏற்படுவதால் தான் இதயத் தசைகள் இரத்தம் பெறாமல் செயலிழந்து போகின்றன.

இவ்வாறு இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டுப் போகிறபோது சில நிமிட நேரத்திற்குள்ளாக இரத்தம் பெறாத அந்த இதயத் தசைப் பகுதிகள் இறந்து போய் விடுகின்றன. இதைத்தான் மாரடைப்பு என்று கூறுகிறார்கள். இதை ஆங்கிலத்தில் **மியோகார்டியல் இன்ஃப்ரேக்ஷன் (myocordial infarction)** என்பார்கள்.

இன்ஃபிரேக்ஷன் என்பது இரத்த ஓட்டம் வழங்கலானது. உடல் திசுக்களுக்கு சரிவர கிடைக்காமல் தடைப்பட்டுப் போகிறபோது அந்தத் திசுக்கள் திக்கித் திணறி இறந்து போகின்றன என்பதாகும்.

இவ்வாறு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதற்குக் காரணம், ஒன்று இரத்தம் உறைந்து போவதாகும் **(Blood Clot).** இரத்தத்தை ஏந்திச் செல்லும் இரத்தக் குழாய் பழுதுபட்டுப் போகிறபோதுதான் இரத்தம் கட்டியாகி உறைந்து போகிறது.

மற்றொன்று, வேறொரு இரத்தக் குழாயில் இரத்தம் உறைந்து தடை ஏற்படுகிறபோது, இதயத் தசைகளுக்கும் இரத்தம் போகாமல் தடைப்படுவதாலும் உண்டாகிறது.

இவ்வாறு இரத்தம் உறைவதானது எந்தப் பகுதியில் ஏற்படுகின்றதோ, அந்தப் பகுதிதான் பாதிப்புக்குள்ளாகி விடுகிறது.

இதயத் தசைகளுக்கு இரத்தம் கிடைக்காமல் பாதிக்கப் படுகிறபோது உண்டாகும் அறிகுறிகள், சாதாரணமாக செரிமான சக்தி குறைவுபடுவதிலிருந்து, கடுமையான வலிகள் வரை தொடர்ந்து வரும்.

இடது மார்புப் பகுதியிலிருந்து தொடங்குகிற வலியானது இடது கை, கழுத்துப் பகுதி, தோள் பகுதிகள் முதுகுப் பகுதிகள் மற்றும் முகவாய்த் தாடைப் பகுதி வரை படர்ந்து கொண்டே போகும்.

இதற்கு **மிதமான தாக்குதல் (Milder form)** என்று பெயர்.

இவ்வாறு பல பகுதிகள் பாதிக்கப்படுகிறபோது, வாந்தி மற்றும் வாந்தி எடுக்கும் உணர்வு வியர்வை அதிகமாக

வருதல், மூச்சுத் திணறல் போன்ற அவ நிலைமைகளும் ஏற்படும்.

இந்த மிதமான தாக்குதல் தற்காலிகமானதுதான். இதயத் தசைகள் நிரந்தரமான பாதிப்புக்கு ஆளாகாத நிலையில் இருப்பதால், தற்காலிகமாகத் தப்பித்துக் கொள்கிறார்கள்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?:

1. மாரடைப்பு வந்தவர், தான் எப்படி இருந்தால் வசதியாக சௌகரியமாக இருக்குமோ அந்த நிலையில் இருந்து (அமர்ந்து), உடனடியாக ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையில் இருப்பதுதான் அறிவுடைய செயலாகும். ஏனெனில் அப்போதுதான் இயல்பாக சுவாசம் நடைபெற ஏதுவாக இருக்கும். சுவாசம் சரியாக வந்தால் இரத்த ஓட்டமும் இதயத்திற்குச் சரியாக ஏற்படும் வாய்ப்பைப் பெறும்.

3. இறுக்கமாக உடை அணிந்திருந்தால் தளர்த்தி விடவும். உடனே மருத்துவருக்கு ஆளனுப்பி அவர் வரும் வரை, இவரை நல்ல ஓய்வில் இருக்க ஏற்பாடுகளைச் செய்திட வேண்டும்.

4. மாரடைப்பு ஏற்பட்டவர் எவ்வாறு சுவாசிக்கிறார்? அவரது நாடித் துடிப்பு எப்படி இருக்கிறது என்பதைக் கண்காணிக்க வேண்டும். அவரது நாடித் துடிப்பின் எண்ணிக்கை 60 லிருந்து 100க்குள்ளாக இருக்க வேண்டும்.

5. நாடித் துடிப்பை அளக்க முடியாத அளவுக்கு, தெரிந்து கொள்ள முடியாத அளவுக்கு, துடிப்பு மந்தமாக இருந்தால்,

அல்லது அவர் மயக்கமடைந்து விட்டார் என்றால் அது கடுமையான மாரடைப்பு என்றே கருதிட வேண்டும்.

6. மிதமான மாரடைப்பு இவருக்கு ஏற்கனவே வந்திருந்தால், அவருக்கு டாக்டர் கொடுத்திருக்கும் மாத்திரைகளும் அவரிடம் இருந்தால், அதை அவருக்கு நிவாரணம் அளிப்பதற்காகத் தரலாம். ஆனால், அது சரியான மாத்திரை தானா என்பதைத் தெளிவாக அறிந்த பிறகே, மருந்தைத் தர வேண்டும்.

7. மயக்கமடைந்து விட்டவருக்கு மாத்திரைகள் கொடுப்பதற்கு முயலக்கூடாது.

கடுமையான மாரடைப்பு (Severe Heart Attack):

கடுமையான மாரடைப்பு என்றால் திடீரென்று ஏற்படுகிற கடுமையான நெஞ்சு வலி, முகத்திலே சாம்பல் கலர் போன்ற தன்மை **(Gray Colour),** வியர்வை வழிதல், துரிதமான அதே சமயத்தில் பலஹீனமான நாடித் துடிப்பு, வேகமான அதே சமயத்தில் பலமற்ற சுவாசம் போன்ற உடல் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதுடன் மயக்கம் ஏற்படுவதும் உண்டு.

சில நேரங்களில் இதயத் துடிப்பு நின்று விடுவது போல சுவாசச் செயலும் நின்று போய்விடும்.

இவ்வாறு இதயத்தின் வேலை தடைபட்டு நிற்கிறபோது, உடனே செய்ய வேண்டிய தவிர்க்க முடியாத முக்கியமான காரியம் இரண்டே இரண்டுதான்.

1. இதயப் பணியை இயங்கும்படி உடனடியாகத் தொடங்க வைப்பது.

2. இதயம் தானே தன் பணியை - மீண்டும் இரத்த ஓட்டத்தைத் துவங்குவது போல செயற்கையான முறையில் இதயத்தை இயக்கச் செய்வது.

இந்த இரண்டாவது வழியில் எப்படிச் செயற்கை முறையில் இயக்குவது என்றால் மார்பை அழுத்தமாகப் பிடித்து அழுத்தி மசாஜ் செய்வது போல் அமுக்கி விடுதல். இதயத்துக்கு மேலே உள்ள மார்புச் சாதைகளை அமுக்கி விடுவது. இதை எல்லோரும் செய்துவிட முடியாது. இதற்காகப் பயிற்சி எடுத்தவர்கள் தாம் முறையாகச் செய்திட முடியும்.

அதனால் பயிற்சி பெறாதவர்கள், பழக்கம் இல்லாதவர் கள் உடனே செய்ய வேண்டிய தலையாய பணி, மருத்து வருக்கு உடனடியாகத் தகவல் தெரிவித்து வரவழைத்து விட வேண்டும்.

சில நேரங்களில் செயற்கை சுவாச முறையில் உயிர்ப்பூட்டவும் முனையலாம். அதற்கான விவரத்தை, செயற்கை சுவாசம் என்ற பகுதியில் விளக்கமாகக் காண்க.

மாரடைப்பு வந்தவர்களுக்கான முதலுதவி

1. மிதமான மாரடைப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு:

மிதமான மாரடைப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கான அறிகுறிகள் பற்றி ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரியும். அதனால் அவர்களுக்கு நீங்கள் எப்படி முதலுதவி செய்ய முடியும் என்பதை இந்தப் பகுதியில் சுருக்கமாகத் தெரிவித்துள்ளோம்.

1. மாரடைப்பு நேர்ந்தவர்களுக்கு முதலில் பார்க்க வேண்டியது நாடித் துடிப்பைத்தான். மிகத் தெளிவாக நாடித் துடிப்பைப் பார்க்கச் சிறந்த இடம் **கழுத்துப் பகுதிதான்.**

ஏனென்றால் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளின் திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புகளுக்கும் இதயத்திலிருந்து இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய் வடிவான இரத்தக் குழாயானது இதன் வழியாகத்தான் போகிறது. இப்படிப்பட்ட குருதிக் குழாய்கள் தடித்த சுவர்களும், நெகிழ்ச்சி மிகுந்த தசைப் பகுதியாலானவை.

இந்தக் குழாய்களில் வருகிற இரத்தம் ஒளிர்வுடைய சீரிய சிவப்பு இரத்தமாக இருக்கும். காரணம் என்ன வென்றால், நுரையீரல்கள் மூலமாக உயிர்க்காற்றைப் பெற்றுக் கொண்டு வருவதால்தான்.

இந்தக் குருதிக் குழாயில் கை வைத்துப் பார்த்தால் தெளிவாகத் தெரியும் என்பதால், எந்த இடம் என்பதையும் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் விரல்களைப் பாதிக்கப்பட்டவருடைய கழுத்தின் இடதுபுறம் தாடைப் பகுதி முடிகிற இடத்தின் கீழாக வைத்துப் பார்க்கவும். ஆவலால் அதிகமாக அழுத்திப் பார்க்கக் கூடாது. அங்கே நாடித் துடிப்பு இல்லை என்றால் அது கடுமையான மாரடைப்பாக இருக்கலாம் என்பதால் அதற்கேற்றபடி உதவியைத் தொடரவும். (கடுமையான மாரடைப்புப் பகுதியைக் காண்க)

2. இதயத் துடிப்பு மணிக்கட்டுப் பகுதியில் கூட நன்கு தெரியும். கையில் இருந்து மணிக்கட்டுப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் வருவதும் உங்களுக்கு நன்கு தெரியும்.

முழங்கைக்குக் கீழே மணிக்கட்டு வரை நீண்டு வருகிற இரண்டு நீண்ட எலும்புகளின் பெயர் ஒன்று **ரேடியஸ்.** ஒன்று **அல்னா,** ரேடியஸ் எலும்பின் பக்கத்தில் பார்ப்பது சிறந்தது.

அதாவது மாரடைப்பு வந்தவரின் கையில் உள்ள கட்டை விரல் பக்கமாக, மணிக்கட்டுக்கும் சற்று மேலாக, விரல்களை வைத்து இதயத் துடிப்பைக் கண்டு அறியலாம்.

இதயம் வேலை செய்வதில் இருந்து தவறியிருந்தால் இதயத் துடிப்பைக் கையிலும் அறிந்து கொள்ள முடியாது. அதனால் இப்போதும் இதைக் கடுமையான மாரடைப்பு என்றே கருதிடவேண்டும்.

3. மிதமான மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருக் கிற பொழுது, மருத்துவர் வந்து சேர்கிற வரையில் அவருக்கு வசதியாகவும் ஆறதல் அளிக்கிற விதத்திலும் வலிமிகாது இருக்கிற நிலையிலும் **(Comfort)** வைத்திருக்கலாம்.

உட்கார வைத்திருப்பது நல்லது, அப்படி உட்கார்ந்திருக் கிறபோது சற்று முதுகுப் புறமாகச் சாய்ந்தாற்போல இருக்கவும். முழங்கால்களுக்கும் சற்று மெத்தென்று இருக்கும்படி தலையணை வைக்கலாம்.

அப்படி வைக்கப்படுகின்ற தலையணை அல்லது உதவக்கூடிய மெத்தையானது, கால்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் செல்வதைத் தடை செய்வதுபோல இருந்துவிடக்கூடாது. இறுக்கமான உடைகள் அணிந்திருந்தால் அதனைத் தளர்த்தி விடவும்.

4. மேலும் உடல் தளர்வதாக இருந்தால், அவரை உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து படுக்கைக்கு கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். படுத்திருப்பது வசதியாக சௌகரிய மாக இருப்பது போலப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதற்காக அவரை எப்படித் தூக்க வேண்டும் என்றால், கால்கள் இரண்டையும் ஒருவர் பிடித்துக் கொண்டு அவரது தோள்புற அக்குள் வழியா இரண்டு பக்கமும் கைகளை வைத்து அழுத்தாமல், காலம் தாழ்த்தாமல், விரைவாக அதே சமயத்தில் மெதுவாகத் தூக்கிப் படுக்க வைக்கவேண்டும்.

இதயம் தனது துடிப்பை நிறுத்தியிருந்தால் அவரை மல்லாந்து கிடப்பது போல் படுக்க வைத்து, முகத்தை மேற்புறமாக வைத்திருப்பது போல் கிடத்தவும்.

இதய சக்தியை மீண்டும் ஏற்படுத்துவதற்காக வெளிப் புற மார்புத் தசைகளை இயக்குவதற்கான பயிற்சிகளைப் பெற்றவர்கள் செய்தால் சரியாகும். அதற்கு நேரம் இல்லை யென்றால், முறைகளைத் தெரிந்து கொண்டவர்களும் செய்யலாம். ஓருயிரைக் காக்க முயல்வது ஆபத்திற்குப் பாபம் இல்லையல்லவா?

16. கடுமையான மாரடைப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு

1. கடுமையான மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள் பற்றி உங்களுக்கு நன்கு தெரியும்.

அவ்வாறு அறிந்து கொண்ட உடனேயே, அவரைத் தரையில் படுக்க வைத்திட வேண்டும். முகம் மேற்புறமாகப் பார்த்திருப்பதைபோலவே கிடத்திட வேண்டும்.

2. படுத்திருப்பவரின் இடது பக்கம் முழங்காலிட்டு அமர்ந்து, உமக்கு வலிமையுள்ள வலது உள்ளங்கையை அவரது இதயப் பகுதிக்கு மேலே வைத்து, அந்த வலது கையின் மேற்பகுதியில், உமது இடது கையை வைத்து அழுத்தவும். உமது வலது கையின் (உள்ளங்கையின்) அடிப்பகுதி (மணிக்கட்டுக்கு அருகில் உள்ள) படுத்துக் கிடப்பவரின் மார்பெலும்புக்கு அருகில் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

3. இப்படி முழங்காலிட்டு இரண்டு கைகளையும் இடப்புற மார்பில் வைத்து, கைகளை விறைப்பாக நீட்டியிருப்பது போல் வைத்து, மார்பு எலும்புப் பகுதியினைக் கைகளால் அழுத்த வேண்டும். மார்பு எலும்புக்கு எதுவும் இடர் ஏற்படாமல், ஊறு நிகழாத வண்ணம், 1.5 அங்குலம் முதல் 2 அங்குலம் வரை மார்பு அழுந்துவதுபோல அழுத்தவும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு 15 முறை அழுத்தியும் விட்டும் செய்த பிறகு, அவருக்குச் செயற்கைச் சுவாசத்தின் மூலம் உயிர் ஊட்ட முயலவும்.

4. இதய மேற் பகுதியை அழுத்தி விடச் செய்வதுடன், செயற்கைச் சுவாச முறையைச் செய்ய நேரிடுகிறபோது உதவி யாளர்கள் இரண்டுபேர் தேவைப்படுகிறது.

படுத்திருப்பவரின் இடதுபுறம் மண்டியிட்டு அமர்ந்து மார்புத் தசைகளை அழுத்தி விடுகிறபோது **(Compress),** படுத்திருப்பவரது வலதுபுறமாக இருந்து, அவரது தலையை, பின்புறமாகச் சாய்த்து, அவரது மூக்கைப் பிடித்து நுரையீரலுக்குள் காற்றுப் புகுவது போல ஊதவும்.

இப்படி இருவரும் இணைந்து செயல்படுவது 15 வினாடிகள். ஒரு சுற்று என்பதாகக் கணக்கிட்டுள்ளனர்.

சுவாசம் தந்து உயிர்ப்பிக்கும் பணியாற்றுகிற மற்றவர் இரண்டு தடவையாவது சுவாசத்தை உள்ளே இட்டு நிரப்பும் பணியைச் செய்ய வேண்டும். இருவரும் அந்த இருதயம் இயற்கையாக இயங்குகிற நிலைமை ஏற்படுகிறவரைக்கும் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அத்தகைய முயற்சியை மருத்துவர் வரும்வரை தொடர்வது நல்லது.

இதயம் தடைபடல் **(Heart Block),** இதய எரிச்சல் **(Heart burn),** இதயத்துள் துளை விழுதல், இதயம் சுற்றிய பகுதிகள்

வீங்கிப் போதல் போன்ற பலவகையான இதய நோய்கள் உண்டு.

அவற்றை எல்லாம் இங்கே எழுதுவதற்குக் காரணம் உண்டு. இதனால் திடீரென்று விபத்து எதுவும் நிகழ்ந்து விடவில்லை. நேரம் இருக்கிறது. மாரடைப்பு என்பது விபத்து போன்றது என்பதால்தான் இந்த நோயை மட்டும் இங்கே குறிப்பிட்டு விளக்கம் அளித்திருக்கிறோம்.

7. *செயற்கை சுவாசமுறை* (Artificial Respiration)

7.1. செயற்கை சுவாசமுறை என்பது, சுவாசம் செய்ய முடியாமல் நின்றுபோன ஒருவருக்கு, சுவாசத்தை உயிர்ப்பிக்கும் ஓர் உன்னத முயற்சியாகும்.

7.2. தண்ணீரில் மூழ்கி விட்டவர்கள், விஷத் தன்மையால், மூர்ச்சை ஆனவர்கள்; சூரிய வெப்பத்தால் மயங்கி விழுந்தவர்கள்; புகை மண்டலத்தால் மூச்சுத் திணறலால் முச்சு இழந்தவர்கள்; மின்சார அதிர்ச்சியால் மூர்ச்சை ஆனவர்கள், மூச்சுத் திணறலால் மயக்கம் அடைந்தவர்கள் மற்றும் ஏதாவது ஒரு விபத்தில் மயக்கம் அடைந்தவர்களுக்கு எல்லாம், செயற்கை சுவாசம் என்பது உயிர்ப்பிக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதமான உதவியாகவே அமைந்திருக்கிறது.

7.3. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் சுவாசம் அடைபட்டு, மார்புக் கூட்டின் அசைவும் இருக்காது. அவரது தோலின் நிறம் வெளுத்துப் போகிறது. அதாவது சற்ற நீல நிறமாகவும் மாறி விடுகிறது.

7.4. இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு நிற்கிற சமயத்தில் உடலுக்கு உயிர்க்காற்று கிடைக்காமல் போவதால், மூளை உடனே பாதிக்கப்படுகிறது. மூளைக்கு உயிர்க் காற்றும்

இரத்தமும் கிடைக்கவில்லை என்றால் நான்கு அல்லது 6 நிமிடங்களுக்குள் அவர் இறந்து போகிறார்.

ஆகவே, இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு விடுகிறபோது, செயற்கை சுவாச முறையை உடனே தொடங்கிவிட வேண்டும். அவர் அவராகவே சுவாசிக்கிற நிலை உருவாகிற வரை, இம்முறையைத் தொடர வேண்டும். அல்லாவிடில், மருத்துவர் சேவை அவருக்குக் கிடைக்கும் வரையிலாவது கவனமாக அவரைக் கண்காணித்துக் கொண்டு வர வேண்டும்.

செயற்கை சுவாச முறை இரு வகைப்படும்.

1. வாய்க்கு வாய் உயிர்ப்பு முறை **(Mourth to mouth resuscitation).**

2. வாய், மூக்கு மூலம் உயிர்ப்பு முறை **(Mouth to Nose).**

7.1. வாய்க்கு வாய் உயிர்ப்பு முறை:

விபத்து மூலம்: முகம் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால், வாய் மூலம் சுவாசத்தை எழுப்புவது என்பது முடியாத காரியம். ஆனாலும் வாய்க்கு வாய் சுவாசமுறைதான் பாதுகாப்பான முறையாகும்.

முதலுதவி செய்பவர், பாதிக்கப்பட்டவரின் உடலை ஒரு குலுக்கு குலுக்கி நீங்கள் சரியாக இருக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு உதவி செய்யப் போகிறேன் என்று கேட்பது நல்லது. அப்படிக் கேட்பது அவர் நினைவுடன் இருந்தால், ஏற்படப்போகிற சுவாச முறையைக் கண்டு பதறிப் போகாமல் அல்லது பதட்டப்படாமல் இருக்க நிறைய வாய்ப்பு உண்டு.

பாதிக்கப்பட்டவரைப் படுக்க வைக்கும்போது, முகத்தை மேல்புறம் பார்த்திருப்பது போல வைத்து, தரையின் மேல் வசதியாக இருப்பது போல் இருத்திட வேண்டும்.

இனி எப்படி, சுவாசிக்க வைத்திட வேண்டும் என்பதையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்வது நல்லது.

7.1.1. மயக்கமடைந்து விட்டவருக்கு **வாய்க்குள் காற்றுப்** போகும் பாதையை முதலில் செய்து வழி பார்த்திட வேண்டும். மயக்க நிலையில், சுவாசத்தை அவரது நாக்கானது தடுத்துக் கொண்டிருக்கும்.

7.1.2. வாந்தி எடுத்தோ அல்லது மற்ற பொருள்கள் ஏதாவது வாயில் இருந்தாலோ அவற்றைக் கண்டு பிடித்து துடைத்து விடவேண்டும். அல்லது நீக்கி விட வேண்டும்.

வாயிலிருந்து வழிகிற நீரினை விரலால் அல்லது துணியால் துடைத்தெறிந்து விடவேண்டும். துகள்கள் ஏதாவது இருந்தாலும் துடைத்தெறிந்து விடுவது நல்லது.

7.1.3. வாயினுள் நாக்கை உயர்த்தி காற்றுப் போக வழிகிடைத்த பிறகு, ஒரு கையால் பாதிக்கப்பட்டவரின் முன் நெற்றிப் பகுதியை அழுத்திப் பிடித்தவாறு, தாழ்வாய் பகுதியில் மற்றொரு கையை வைத்து, தாழ்வாயை மேற்புறமாக உயர்த்திட வேண்டும்.

கழுத்தில் ஏதாவது காயம் அல்லது முறிவு ஏற்பட்டிருந்தால், கழுத்தை அசைக்கக் கூடாது. இருந்தாலும் வாயைத் திறக்கும் முயற்சியைக் கை விடாமல் தொடர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

7.1.4. இதுபோல் செய்த பிறகு, பதட்டப்படாமல் அமைதி காக்கவும். ஏனென்றால் உங்கள் சுவாசம் கட்டுப்பாட்டோடு ஒழுங்காக இருக்க வேண்டும். அத்துடன், பாதிக்கப்பட்டவரின் முன் நெற்றியில் வைத்திருக்கும் ஒரு கையால் மூக்கின் ஒரு பகுதியைக் கிள்ளிவிட்டு அடைத்திட வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை நீங்கள் ஆழ்ந்து இழுத்துக் கொண்டு, உங்களது வாயைப் பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயில் வைத்து அழுத்தியபடி, அவரது மார்புப் பகுதி உயர்வது போல, உங்களது வாய் மூலம் காற்றை உள்ளே ஊதிவிட வேண்டும்.

7.1.5. இவ்வாறு காற்றை உள்ளே ஊதி, அவரது நுரையீரலை நிரப்பியவுடன், அவரது வாயிலிருந்து உங்கள் வாயை எடுத்து விட்டு, அவரது மார்பு அசைவைக் கவனியுங்கள். எதிர் பார்த்த அளவு இல்லையென்றால், மேலும் ஒரு ஆழ்ந்த சுவாசம் இழுத்து அவரது வாய்க்குள் சுவாசியுங்கள். இப்படியாக 1 நிமிடத்திற்குள்ளாக 12 தடவை செய்யுங்கள்.

குழந்தைகள் என்றால் நிமிடத்திற்கு 20 தடவை காற்றை நிரப்பும் முயற்சியில் இடுபடலாம். ஆனால் இதுபோல ஆழ்ந்த சுவாசம் கூடாது.

7.1.6. இத்தகைய முயற்சியினால் அவரது சுவாசம் திரும்பிவிட்டால், மல்லாந்து படுக்க வைத்த நிலையில் இருந்து குப்புறப் படுக்க வைத்திட வேண்டும். அதன் பிறகு அவரது சுவாசிக்கும் தன்மையைக் கூர்ந்து பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவரது சுவாசிக்கும் தன்மையைக் கூர்ந்து கவனிப் பதுடன், அவரது நாடித் துடிப்பைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவும். மருத்துவ உதவி அவருக்குக் கிடைக்கும் வரை அல்லது மருத்துவர் வந்து சேரும்வரை நீங்கள் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

7.1.7. சிறு குழந்தைகள் அல்லது சிறுவர் சிறுமியாக இருந்தால், வாய் மற்றும் மூக்குப் பகுதியில் வாயை வைத்து முன்பு விளக்கியவாறு காற்றை உள்ளே ஊத வேண்டும். இந்த முறையையும் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

7.2. வாய் மூக்கு மூலம் உயிர்ப்பு முறை:

7.2.1. சில சூழ்நிலைகளில் வாய் வழியாக வாய் வைத்து ஊதுவதை விட, இந்த முறை பெரிதும் பயன்தரும் முறையாக இருக்கிறது. பாதிக்கப்பட்டவரின் வாய் மூலமாக முடியாத போது, அதாவது வாயைத் திறந்து அதன் வழியாக ஊத முடியாது என்கிற நிலையில் அவர் கிடக்கிறபோது, அல்லது வாய்ப் பகுதி விபத்தினால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக் கிறபோது இந்த முறையைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டியிருக் கிறது.

7.2.2. இதுவும் வாய்க்கு வாய் முறை போலத்தான். ஆனால், இப்போது தாழ்வாயை உயர்த்தாமல் வாயை முழுவதுமாக மூடிக்கொண்டு மூக்கு வழியாகக் காற்றை உள்ளே ஊத வேண்டும். அடுத்து அவர் வாயை சுவாசம் வெளியேறு வதற்காகத் திறந்து விடலாம்.

7.2.3. குழந்தைகளுக்கு என்றால் வாயும் மூக்கும் ஒரே சமயத்தில் காற்றை ஊதிடப் பயன்படுத்தலாம். உதவி செய்பவரின் வாய், ஒரே சமயத்தில் அவரது வாய், மூக்கு ஆகிய இரண்டு பகுதிகளிலும் இருந்து ஊத வேண்டும்.

7.3. காற்றுப்பாதை தடைபட்டிருந்தால் **(Airway Obstruction):**

7.3.1. மேலே கூறிய இருமுறைகளில் முயற்சித்தும், சுவாசம் உயிர்ப்பு பெறவில்லை என்றால், அவரது காற்றுப் பாதை அடைபட்டிருக்கிறது என்பதாகத்தான் உதவியாளர் முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

7.3.2. மீண்டும் மீண்டும் பலமுறை இதுபோல முயற்சி செய்து பார்த்தும் பயனேதும் இல்லையென்றால், மேலும் ஒரு முயற்சியில் உதவியாளர் **(Rescuer)** ஈடுபட்டால் நல்லதே.

7.3.3. மல்லாந்து படுக்க வைத்து, காலை விரித்து வைத்து, அவரது தொடைகளை அழுத்தியபடி அமர்ந்து, படுத்திருப்பவர் அடிவயிற்றில் (முன்பு மார்புப் பகுதியை அழுத்த கைகளை வைத்தது போல) உள்ளங்கை படும்படி வலது கையை வைத்து, அதன் மேற்புறம் இடது கையை வைத்து, துரித கதியில் ஆனால் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் அழுத்த வேண்டும்.

மார்பு எலும்புகளுக்கு எதுவும் ஊறு நேரா வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ளவும். வயிற்றைப் பிசைவது போல அழுத்திச் செய்கிறபோது, உள்ளே அடைத்திருக்கும் ஏதாவது ஒன்று விடுபட்டு வெளியேறி சுவாசம் ஏற்பட வழிவகுத்து விடும். மிகவும் கவனமாகச் செய்யவும். குழந்தைகள் என்றால் இன்னும் கவனம் வேண்டும். இப்படியாக செயற்கை முறையில் சுவாசம் ஏற்படுத்திட முயற்சி செய்து உதவலாம்.

17. கடுவெயில் மயக்கநிலை (Sunstrocke)

இதை வெப்பத்தால் ஏற்படும் மயக்கநிலை என்றும் கூறுவார்கள். சூரியக் கதிர்களால் தாக்கப்பட்ட தேகத்தின் அதிக வெப்ப அளவும், அதனால் எழுந்த வியர்வைக் கசிவின் உட்தாக்கமும் கொடுத்த, கடுமையான சூழ்நிலையால் ஏற்படுகிற மயக்கமாகும் இது.

இப்படி ஏற்படுகின்ற மயக்கநிலை, மிகவும் ஆபத்தானதாகும். அதிசீக்கிரம் எடுக்கின்ற மருத்துவ சேவையால் மட்டுமே இதற்குத் தகுந்த பரிகாரம் கிடைக்கும். பாதிப்பும் நீங்கும்.

வெப்பக் கதிர்களால் சூரியன், பூமியைத் தாக்குகிற போது, பூமியில் வாழ்கிற மனிதர்களது தேகமானது கொப்பளித்தல் போய்; தங்களது தேகத்தின் இயல்பான வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமல், ஒழுங்குபடுத்த முடியாமல் போய்விடுவதுதான் முதல் காரணம்.

உடலின் வெப்பநிலையானது கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உயராது திடீரெனத் தாக்கப்படுவதால், உடலின் நிலைக்குப் பல தாக்கங்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

8.1. தலைவலி, பலஹீனத்தை உணர்தல், மூச்சுத் திணறல் போன்ற அறிகுறிகள் முதலில் தோன்றி ஆரம்பமாகி ஓர் எச்சரிக்கையை விடுக்கின்றன.

8.2. அதனைத் தொடர்ந்து குழப்பமான மனநிலை ஏற்படுகிறது **(Mental confusion).**

8.3. உடலின் வெப்பநிலை சாதாரணமாக 94.8 பாரன்ஹீட்டிலிருந்து 104 முதல் 115 வரையிலும் (40 முதல் 46 செல்சியஸ்) உயர்ந்து விடுகிறது என்றும் கணக்கிட்டு இருக்கின்றார்கள்.

8.4. சில மனிதர்களுக்கு வெப்பக் கதிரின் வெம்மையால், வியர்வை வழிவது நின்று போகும். அவர்களுடைய தோல் பகுதியானது வெப்பமாகவும் உலர்ந்தும் போய் விடுகின்றது.

8.5. இதனால் உடலிலும் மனதிலும் மிகு அதிர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இந்த அதிர்ச்சியைத் தொடர்ந்து உடலில் நடுக்கம் ஏற்படுகிறது. வலிப்பும் வந்து விடுகிறது. இதனுடன் தொடர்ந்து மயக்கம் **(Coma)** வந்துவிட, இந்த வெப்ப மயக்கத்தால் இறப்பும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இவ்வாறு ஆட்பட்டுக் கொண்டு அவதிப்படுபவர் களை, அதிர்ச்சிக்கு உள்ளானவர்களை எவ்வாறு துயர் தீர்ப்பது, மீட்டுக் கொண்டு வருவது போன்ற முதலுதவி முறைகளை யும் இங்கே தெரிந்து கொள்வோம்.

இத்தகைய நிலைக்கு ஆளானவர்களை, சமநிலைக்குக் கொண்டுவர மருத்துவ உதவி உடனே தேவைப்படுகிறது. அவர்களது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொண்டு வருகிற முயற்சியில் உடனடியாக ஈடுபடுவது சாலச் சிறந்தது ஆகும்.

1. வெப்ப மயக்கத்திற்குரிய முதல் உதவி முறைகள்

8.1.1. கடும் வெப்பத்தால் களைப்படைந்து வருந்துகிற வரை, குளிர்ந்த இடத்திற்குக் கொண்டு போக வேண்டும். அல்லது நிழல் இருக்கும் இடத்திற்காவது கொண்டு செல்ல வேண்டும். அவருடைய தாகத்தைத் தீர்க்க ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீர் தந்து காக்க வேண்டும். இவ்வாறு அவரது உடல்நிலையை சீர் செய்ய முடியாமல் போகிறபோது, மேலும் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு முழுமையாக மயக்கம் அடைந்து விடவும்

கூடும் என்பதால், அதிகக் கவனம் செலுத்தி அக்கறையுடன் உதவிட வேண்டும்.

8.1.2. இவ்வாறு செய்த பிறகும் அவரது நிலையில் எந்தவிதமான முன்னேற்றமும் ஏற்படவில்லை என்றால், மருத்துவருக்கு உடனே தகவல் தெரிவித்துவிடவேண்டும்.

இந்த இடைப்பட்ட நேரத்தில், அவரது உடல்நிலையைக் குளிரச் செய்யக்கூடிய மற்றும் மனநிலையை அமைதியடையச் செய்கின்ற முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

8.1.3. பாதிக்கப்பட்டவரின் அதிர்ச்சி **(Shock)** சூழ்நிலையில் இருந்து அவரை விடுவித்து, வெளியேற்றிக் கொண்டு வர வேண்டும்.

(அதிர்ச்சி என்றால் என்ன என்பதன் விளக்கத்தை அதிர்ச்சி என்ற பகுதியில் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டுள்ளோம்).

8.1.4. அதற்குள் அவர் மயக்கமடைந்து விட்டால், அதிலிருந்து தெளிய வைக்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். (மயக்கமடைதல் என்பதன் விளக்கத்தை மயக்க மடைதல் என்ற பகுதியில் காண்க). அவரைத் தெளிய வைப்பதற்காக மல்லாந்து படுத்த நிலையிலிருந்து மாற்றி, குப்புறப் படுத்திருப்பதுபோலக் கை கால்களைப் பரப்பியிருப் பதுபோலப் படுக்க வைத்திருக்கவும்.

8.1.5. முடிந்தவரை பாதிக்கப்பட்டவரின் ஆடைகளைத் தளர்த்தி விடவும். அவரது முகத்தில் குளிர்ந்த நீரைத் தெளிக்கவும். நுரை மென் பஞ்சின் மூலம் **(Spong)** தண்ணீரை முகத்தில் தெளித்துத் தடவலாம். மற்றும்

உடம்பின் பாதிக்கப்பட்ட வெப்பப்பகுதிகளில் இப்படிச் செய்யலாம். கிடைத்தால் மின் விசிறியைப் பயன்படுத்தி அதிகக் காற்றுப் படச் செய்து குளிர வைக்கும் முயற்சியையும் மேற்கொள்ளலாம்.

8.1.6. ஐஸ் பை **(Ice Pack)** கிடைந்தால் அவரது முன்நெற்றியில் வைக்கலாம். மற்றும் நாடித் துடிப்பு நன்கு புலப்படும்படியான நெற்றி, கை, அக்குள் **(Armpit),** பிட்டியும் தொடையும் சேருமிடமான தொடை அக்குள் பகுதிகளிலும் ஐஸ் பையை வைத்துக் குளிர்விக்கும் பணியில் கவனம் செலுத்தலாம்.

அவசரமாக அழைக்கப்படுகிற மருத்துவப் பணியாளர்கள் வரும்வரை, பொறுப்புடனும் புத்திசாலித்தனத்துடனும் இந்தத் தொண்டுக் கடமையில் ஈடுபடலாம்.

18. அதிர்ச்சி (Shock)

அதிர்ச்சி என்பது உடல் திசுக்களுக்குப் போதிய இரத்தம் பாய்ச்சப்படாததனால் ஏற்படுகிற பேரழிவு நிலையாகும். அதிர்ச்சி ஏற்படுவதானது இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, உடலின் இயக்கம் ஏற்படாமல் போவதும், சில நேரங்களில் இறப்பு ஏற்படுவதும் போன்ற சூழ்நிலையைத் தோற்றுவிப்பது மாகும்.

உணர்ச்சி நிலையற்று மயக்கமடைந்திருக்கும்போது, வருகிற அதிர்ச்சியானது பெருந் துன்பத்தை உண்டாக்கி விடும்.

கடுமையான மாரடைப்பு ஏற்படுகிறபோது, ஒவ்வாமை யினால் உயிர்வாதனை ஏற்படுகிறபோது, இரத்த ஒழுக்கின் காரணமாக இரத்த இழப்பு ஏற்படுகிறபோது அல்லது பெருவாரி நோயின் **(Infection)** காரணமாக வேதனைகள் நிகழ்கிறபோது இத்தகைய அதிர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

அதிர்ச்சி ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள்: தோலானது வெளுத்துக் காணப்படுவது. உடல் பலகீனமாகத் தென்படு வது, பதட்டத்துடன் விரைவாகக் காணப்படும் நாடித் துடிப்பு மற்றும் இயற்கையாக நடைபெறாத ஒழுங்கற்ற சுவாசமுறை.

மன அழுத்தம், மன உலைச்சல் காரணமாக மயக்கம் ஏற்படும் என்பதெல்லாம் மக்களே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிற மாயாஜாலம் போன்ற மூட நம்பிக்கைகளே.

தவறான ஊசி மருந்து:

மேலே கூறிய வழிகளில்தான் மயக்கம் வரும் என்றா லும், திடீரென்று எதிர்பார்க்காத நிலையில் திகைத் திடும்

வண்ணம் மயக்கம் ஏற்படுகின்ற சூழ்நிலைகளும் உண்டு. இதற்கு **அனாபிலேக்டிக் ஷாக் (Anaphylactic shock)** என்று பெயர்.

உடல் விரும்பாத ஒன்று உடலில் உள் நுழைகிறபோது, அப்படிப்பட்ட மாற்றம் மயக்க ரூபத்தில் வந்து விடுகிறது.

டாக்டர் ஒருவர் நோயாளிக்கு ஊசி ஒன்று போடுகிறார். அந்த மருந்து அவருக்கு ஒத்துக் கொள்வில்லை யென்றால் அவர் உடனே மயக்கமடைந்து விடுகிறார். அல்லது ஏதாவது ஒரு விஷப் பூச்சி கடித்து விடுகிறபோது அதைத் தாங்காமலும் சிலர் மயக்கமடைந்து விடுகிறார்கள்.

அந்நியப் பொருட்களை உடலுக்கு ஏற்காத நிலையில் மயக்கமடைந்து விடுகிறவர்கள், மிகவும் பலஹீனமாகவும் வெளுத்துப் போன முகத் தோற்றம் உள்ளவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள்.

அத்துடன், அவர்கள் விடுகிற சுவாசம் **கர்முர்** என்ற ஒலியுடன் வந்து போகும் **(Wheezy).** அதனைத் தொடர்ந்து அவரது தொண்டையின் உள்பாகமும் வீங்கிப் போய்விடும். மேலும், இரத்த அழுத்த நிலையும் குறைந்து கொண்டே வரும்.

பாதிக்கப்பட்டவர் வாந்தி எடுப்பார்கள். மலஜலம் கூட அவரை அறியாமலே வெளியேறி வரவும் செய்யும். இப்படிப்பட்ட உடல்நிலை மாற்றத்தால் அவர் மூர்ச்சையாகி மயங்கி விடுவது மட்டுமல்ல மரணமடைந்து விடவும் வாய்ப்புகள் நிறைய உண்டு. இந்த அவல நிலை, உடனே திடீரென்று ஏற்பட்டு விடக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாகவும் நேர்ந்து விடுவது உண்டு.

இதற்கான முதலுதவியானது, அவரை உடனடியாக மருத்துவமனையில் சேர்த்துவிட வேண்டியதுதான்.

கடும்வெயிலில் மயக்கமடைந்தவர் அதிகமாகப் பயந்து போய், தன்னம்பிக்கையற்றவராக, பலகீனமுள்ளவராகக் காணப்படுவர். அவருக்குத் தாகம் அதிகமாகவே இருக்கும். சில சமயங்களில், அவருக்கு வாந்தியும் ஏற்படக்கூடும். அவரது தோல் வெளுத்துக் காணப்படுவதுடன், வெப்பம் குறைந்து சில்லென்றும் ஈரமானதாகவும் இருக்கும். அவரது சுவாசம் ஒழுங்கற்றதாக, மெல்லியதாக இருப்பதுடன், வேகமான நாடித்துடிப்பும் இருக்கும் என்பதையெல்லாம் மனதில் கருத்தாகக் கொண்டுதான், முதலுதவிப் பணியைத் தொடர வேண்டும்.

கழுத்து, மார்பு, வயிற்றுப் பகுதிகளில் உள்ள உடைகள் இறுக்கமானதாக இருந்தால், முதலில் அவற்றைத் தளர்த்திட வேண்டும்.

அவரைக் குளிர்ந்த நிலையில் இருந்து, உஷ்ணமான உடல்நிலைக்குக் கொண்டுவரும் முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். அதற்காக் கம்பளிப் போர்வையை அல்லது கனமான ஒரு போர்வையை, சால்வையைப் பயன்படுத்தினால் போதுமானது.

உஷ்ணப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக, வலிந்து அவரது உடம்பை அழுத்திப் பிடித்து, மசாஜ் செய்ய முயற்சிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால், அதுவே அவருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கிவிடவும் கூடும். உதவப்போய் உபத்திரவம் செய்துவிடக் கூடாதல்லவா? அதற்குள்ளாக அவசரமாக ஒருவரை அனுப்பி, வைத்தியரைக் கொண்டு வர ஏற்பாடு செய்து விடவும்.

2. பாதிக்கப்பட்டவர், மயக்கமடைந்தாலும், விழிப்பாக **(Conscious)** இருக்கிறார் என்றால், மல்லாந்து படுக்க வைத்து, முகத்தை நேராக மேலே பார்ப்பது போல இருத்தி, அவரது இரண்டு கால்களும் கொஞ்சம் உயரமாக இருப்பது போல அமர்த்தி விடவும்.

3. முகம், மார்பு, அடிவயிறு போன்ற உடல்பகுதிகளில் ஏதாவது காயம் ஏற்பட்டிருந்தால், தோல் பகுதிகளைச் சற்று உயரமாக வைத்திருப்பதுபோல, படுக்க வைக்கவும். அதே சமயத்தில் தலையை ஒரு பக்கமாக சாய்த்திருக்க வேண்டும்.

4. கடுமையான காயங்கள், தீக்காயங்கள், இரத்தக் குழாய்களின் சிதைவால் இரத்தப்போக்கு, மாரடைப்பு, தொற்று நோய்கள், விஷத்தால் ஏற்பட்ட விபத்து, சுவாசக் கோளாறுகள், அதிகமாக உட்கொண்ட இன்சுலின் மருந்துகள் அல்லது வேறுபல மருந்துகள் மூலமாக, மயக்கம் ஏற்படுவதுண்டு.

மேற்கூறிய காரணங்கள் கடுமையாக இருந்தால் விளைவுகளும் கடுமையாகவே இருக்கும். ஆகவே, காரணங்கள் மற்றும் காரியங்களின் தன்மையைக் கூர்ந்து கவனித்துத் தெரிந்து கொண்ட பிறகு, பாதிக்கப்பட்டவரின் தன்மையையும் புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ப உங்கள் உதவியைத் தொடர வேண்டும். ஆகவே உடனடியாக அவரை மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி விடுவதே சாலச் சிறந்த முறையாகும்.

5. காயம்பட்டவரை அல்லது பாதிக்கப்பட்டவரை அப்புறப்படுத்த நினைத்து, அநாவசியமாக இடம் மாற்றி இழுத்து அலைக்கழிக்கக் கூடாது. பொதுவாகப் பாதிக்கப் பட்டவரைக் கால்கள் சற்று உயர்த்தி இருப்பது போல

மல்லாந்து படுத்திருப்பது போல வைக்கவும். மாரடைப்பு போன்றவற்றால் மயக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறபொழுது பின்புற மாக (சற்று) சாய்ந்திருப்பது போலப் படுக்க வைக்கவும்.

வாந்தி எடுப்பது போன்ற சூழ்நிலையில், அல்லது மயக்கமாகி விட்டவரைக் குப்புறப்படுத்து, கால்களை முன்னும் பின்னும் இருப்பது போலக் கிடத்தி வைத்திட வேண்டும். அவர் படுகாயம் எதுவும் அடையாமல் இருந்தால் தான், இப்படிச் செய்திட வேண்டும்.

அதிர்ச்சியால் மயக்கம் வரும் என்றோமல்லவா! இனி மயக்கமடைதல் என்றால் என்ன? அவற்றிற்கான அறிகுறிகள் என்ன? அவற்றைச் சமாளிப்பது எப்படி என்பது பற்றி விளக்கமாகக் காண்போம்.

19. மயக்கமடைதல்

(Unconsciousness)

ஒருவர் மயக்கம் அடைந்து விடுகிறார் என்றால், அவரது மூளையின் இயற்கையான செயல்பாடுகளுக்குத் தடை ஏற்படுகிறபோதுதான் நிகழும். இப்படி மூளையின் இயற்கையான இயக்கத்தில் இடைஞ்சல் ஏற்படுகிறபோது, மந்தமான குறைதூக்கம் போல சோம்பலான நிலை ஏற்படும். அதைத் தொடர்ந்து மீளாத மயக்கநிலையும் **(Coma)** விரைந்து ஏற்படவும் கூடும்.

நல்ல உணர்வுத்தன்மை இல்லாத நிலை ஏற்பட்டு, சில உந்துதல்கள் **(Stimulation)** மூலமாக மீண்டும் வருகிற மயக்கநிலையும் உண்டு. எந்த உந்துதல்களையும் ஏற்றுச் செயல்பட முடியாத, பெருமயக்க நிலையும் உண்டு.

கோமா என்கிற பெருமயக்க நிலையானது மிகவும் கடுமையான பாதிப்பாகும். இது தொடர்ந்து நீடித்திருக்கிற மயக்க நிலையாகும்.

தலையில் ஏற்படுகிற படுகாயங்கள், அதிர்ச்சிகள், மது அல்லது போதை மருந்துகளினால் ஏற்படுகிற பாதிப்புகள், முற்றிய வலிப்பு நோய்கள், சில சமயங்களில் நீரிழிவு நோய், கல்லீரல் கோளாறுகள், சிறுநீர் கழிவுகள் போன்றவற்றின் மூலமாகவும் பெரு மயக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

சுவாசம் தங்கு தடையின்றிப் போய் வருமாறு குப்புறப் படுக்க வைத்திருந்துவிட்டு, உடனே மருத்துவமனையில் சேர்ந்து விடுவதுதான் சிறந்த புத்திசாலித்தனமான உதவியாகும்.

சில உதவிமுறைகள்:

1. மயக்கம் அடைந்தவருக்குக் குடிக்கத் தண்ணீரோ அல்லது உண்ண உணவுப் பண்டங்கள் எதுவுமோ தரக்கூடாது.

2. மயக்கம் அடைந்தவரைத் தனியே விட்டு விட்டுப் போய்விடாமல், கவனிக்க யாராவது ஒருவர் அருகில் இருந்து கொண்டே வர வேண்டும்.

3. மயக்கம் அடைந்தவரைச் சுற்றி நல்ல காற்றோட்டமாக இருப்பதுபோன்ற சூழ்நிலையை அமைத்து விட வேண்டும்.

4. சுவாசம் தடைபட்டு இருந்தால் செயற்கை சுவாச முறையைப் பின்பற்றவும்.

5. இதய ஓட்டம் தடைபட்டு இருந்தால் மாரடைப்பில் கூறப்பட்ட இதய ஓட்ட முதலுதவி முறையைப் பின்பற்றவும்.

6. காயம் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு இருந்தால், முதலில் அதைத் தடுத்து நிறுத்திட முயல வேண்டும். காயத்திற்கு முதலுதவி செய்யவும்.

7. மயக்கம் அடைந்தவர்களை மருத்துவ மனையில் உடனே சேர்த்திட வேண்டும்.

முதலுதவி முறைகள்:

1. மயக்கம் அடைந்தவருக்கு சுவாசப் பாதையில் அடைப்பு உள்ளதா இல்லையா என்பதை அறிந்து உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். காற்றுப் பாதை அடை

பட்டிருப்பது தெரிந்தால், அதனை அகற்றி விட முயல வேண்டும். வாயில் இருக்கும் சளி, இரத்தம், வாந்தி எடுத்த துகள்கள் இவற்றில் ஏதாவது இருந்தால், கைக்குட்டை அல்லது அழுக்கில்லாத சிறிய துணி மூலம் துடைத்து விட வேண்டும். வாய்க்குள்ளே கட்டியிருக்கும் பொய்ப்பறகள் இருந்தால் அவற்றையும் எடுத்துவிட வேண்டும்.

இந்த நிலையிலும் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மூச்சுத் திணறல் இருந்தால், தலையைப் பின்புறமாக வைத்து மெலிதாக அழுத்தித் தாழ்வாயை **(Chin)** சற்று மேலாக உயர்த்தி வைக்க வேண்டும்.

2. பாதிக்கப்பட்டவரை, குப்புறப் படுக்க வைத்து, கால்களை இயல்பாக மடித்து இருப்பது போலக் கிடத்த வேண்டும். அவர் கிடத்தப்பட்டிருக்கும் இடம் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடமாக இருப்பது சிறந்த பாதுகாப்பாகும், மருத்துவரிடம் அவரைச் சேர்க்கிற பொழுது தெளிவாக விளக்குவதற்கு உதவியாக இருக்கும். இதனால் வைத்தியர் விரைந்து செயல்பட்டு அவரைக் காப்பாற்றி உதவி செய்ய முடியும்.

20 சிறு மயக்கம் (Fainting)

சிறு மயக்கம் என்பது சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையை உணர்ந்து அதற்கேற்ப இயங்குகின்ற சுய உணர்வு விழிப்பு நிலையிலிருந்து ஏற்படுகிற **தற்காலிக இழப்பு** நிலையாகும். சாதாரணமான விழிப்பு உணர்வு நிலையில் இருந்து விடுபட்டுப் போய்விடுகிற சிறு விபத்தாகும்.

மூளைக்குச் செய்கிற இரத்த ஓட்டம் சரியாகப் போகாமல் தற்காலிகமாகத் தடைப்படுகிறபோதுதான், இந்தச் சிறு மயக்கம் ஏற்படுகிறது. அதாவது இரத்த அழுத்தச் சக்தி குறைந்து போகிறபோதுதான் மூளைக்குச் செல்கிற இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படுகிறது.

சிறு மயக்கமானது, முதலில் தலை சுற்றுகிற **(Giddyness)** உணர்வுடன்தான் ஆரம்பம் ஆகிறது. திடீரென்று உடனே நிலை தடுமாறி மயக்கமடைந்து விடவும் செய்து விடுகிறது.

ஒரு சிறு விளக்கம்:

சிறு மயக்கம் என்பது **Fainting.**

மயக்கம் என்பது **Unconsicouness.**

பெருமயக்கம் என்பது **Coma.**

இவ்வாறு சிறு மயக்கம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பல உள்ளன. காரணங்கள் சாதாரணமானவைதான் என்றாலும், உடல் சுகவீனமடைந்து அதனால் உடலுக்குப் பலவீனம் ஏற்படுகிற போதுதான், இப்படிச் சிறு அளவில் மயக்கம் ஏற்படுகிறது.

சிறு மயக்கம் ஏற்படுவதற்கு முன்பாக, ஒரு சில அறிகுறிகள் எல்லோருக்கும் ஏற்படுவது இயற்கைதான்.

1. பாதிக்கப்படுகிறவருக்கு முதலில் தலை சுற்றுவதுபோல் தெரியும். தள்ளாமை ஏற்படும். நிலையாக நிற்க இயலாதது போல உணர்வு தோன்றும்.

2. முகம் வெளுத்துப் போகும். முத்துமுத்தாக நீர் வழிவதுபோல வியர்வை வெளிவரும்.

3. தோல் பகுதிகள் குளிர்ந்து போகும். தோலில் பிசுபிசுக்குத் தன்மையில் ஈரம் தேங்கி நிற்கும்.

4. **நாடித் துடிப்பு** பலவீனமாகத் துடிக்கும். ஒழுங்கற்ற தன்மையில் நாடித்துடிப்பு ஏற்படும். ஒரே சீராக இருக்காது.

குறிப்பு: நாடித் துடிப்பு என்பது ரத்த ஓட்டத்தினால்தான் ஏற்படுகிறது. நாடித் துடிப்பினைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் நாம் மூன்று விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

(அ) குறைந்த வேகத்தில் நாடித் துடிப்பு இருந்தால் அதற்கு, **பிராடி கார்டியா** என்பது ஆங்கிலப் பெயர்.

(ஆ) அதிக வேகத்தில் நாடித்துடிப்பு இருந்தால், அதற்கு **டாக்கி கார்டியா** என்பது ஆங்கிலப் பெயர்.

நாடித் துடிப்பில் இரத்தத்தின் சீரான இயங்குமுறையை அறிவதுடன் இரத்தக் குழாயில் செல்லும் இரத்தத்தின் அளவையும் அனுமானித்து அறிந்து கொள்ளலாம். இப்படி நாடித்துடிப்பு மாறுபாடுகள் பல்வேறு வியாதிகள் மூலமாகத்தான் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

5. வாந்தி எடுக்கிற உணர்ச்சி அடிக்கடித் தொடர்ந்து ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

உதவுகிற முறை:

1. சிறு மயக்கத்திற்கு உள்ளானவர் ஒருசில நிமிஷங்களில் தெளிவு பெற்றுவிட வேண்டும். 15 நிமிடங்களுக்கு உள்ளாகப் பழைய நிலைமைக்கு வந்து விட வேண்டும். அப்படி மயக்கம் தீரவில்லை என்றால், அதை மயக்கம் என்றே கருதி மயக்கத்திற்கான உதவிமுறைகளைப் பின்பற்றவும் (மயக்கம் என்ற பகுதியைக் காண்க).

2. சிறு மயக்கம் என்பது மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தில் தடை என்பதால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நீரிழிவு நோய் உண்டா என்று கேட்டுத் தெளியவும். அவருக்கு அந்த நோய் உண்டென்றால், அவருக்குக் கொஞ்சம் சர்க்கரை **(Sugar)** அல்லது இனிப்புப் பொருள்கள் **(Chocklates)** போன்றவை தரலாம்.

3. மயக்கம் அடைந்தவரைப் படுக்க வைக்க வேண்டும். முகம் மேற்புறமாகப் பார்த்து இருப்பதுபோல மல்லாந்து படுக்க வைக்க வேண்டும். ஆடைகளைத் தளர்த்தி விடவேண்டும். மூச்சு விட இயலாத நிலை என்றால், செயற்கை சுவாச முறையைப் பின்பற்றி விடவும். அவரின் இரண்டு கைகளை யும் அவரது உடலுக்கு அடியில் (மார்புக்கு அடியில்) நுழைத்து விட்டு, தலையை அவரது வலப்புறமாகத் திருப்பி வைக்க வேண்டும்.

4. பிறகு வலது கையை முதுகுக்கு அடியில் நுழைத்து, இடது கையை எடுத்து மார்புக்கு மேலாக வைத்து, இடது காலை முழங்காலில் மடிய மடித்து, வலது காலுக்கு இடப் புறமாகக் கொண்டு வந்து சரிகோணமாக இருப்பதுபோல வைத்து, அழுத்திக் கொண்டு மெதுவாக வலது கையை முதுகுப் பகுதியில் இருந்து இழுக்க வேண்டும்.

5. அந்த நிலையிலிருந்து நீங்கள் அவர் வலதுபுறமாக முழங்காலிட்டு அமர்ந்தபடி, அவரை அப்படியே குப்புறக் கொண்டு வருவது போல, ஒருக்கணித்துப் படுக்கச் செய்திட வேண்டும்.

6. இவ்வாறு செய்து முடித்த பிறகு, குப்புறப்படுக்க வைக்க வேண்டும். இடது கையை மடித்து உள்ளங்கை தரையில் படுவது போல இடது காலை மடித்திருக்க, வலது கால் நீட்டியிருக்க, வலப்புற முகம் தரையில் இருப்பதுபோல முகத்தை வைத்துப் படுக்கச் செய்திட வேண்டும். இயல்பான சுவாசம் ஏற்படக்கூடிய உதவிகளைச் செய்யவும்.

21. விஷ விபத்துக்கள் (Poisoning)

நச்சுப் பொருட்களை விழுங்குதல், உட்கொள்ளுதல், முகர்தல், உடம்பில் படுதல், சேர விடுதல் போன்ற செயல்களால், திடீரென்று ஏற்படுகின்ற வேண்டப்படாத விளைவுகளே விஷ விபத்துக்கள் என்று அழைக்கப்படு கின்றன.

இப்படி நச்சுத் தன்மையுள்ள பொருட்கள் உடலுள் புகும்பொழுது, உடலின் ஒழுங்கான இயக்கங்களையெல்லாம் உருக்குலைத்தும், வெகுவாகத் தடம் மாற்றியும் விடுவதால் தான் கொடுமையான பல நிகழ்ச்சிகள் அரங்கேறி விடுகின்றன.

நாம் நான்கு வகையாக நச்சு விபத்தைப் பிரிக்கலாம்.

1. விஷத்தை விழுங்கிவிடுதல் **(Swallowed poison).**

2. விஷத்தை முகர்ந்து விடுதல் **(Inhaled poison).**

3. விஷம் தேகத்தில் படுதல் **(Poison on the Body).**

4. உணவில் விஷத்தன்மை **(Food poisoning).**

21.1 விஷத்தை விழுங்கி விடுதல்:

உடல் உறுப்புக்களை அரித்து விடுகின்ற ஆற்றல் மிக்க அமிலங்கள், காரக்கரைசல்வகைகள் **(Lye),** இரும்புத்துரு போன்றவற்றைப் போக்கும் குணம் கொண்ட வீரியமுள்ள திராவகங்கள் அல்லது பெட்ரோலியப் பொருட்கள் போன்ற வற்றைக் குடித்து விட்டவர்களுக்கு உடனடியாக வாந்தி எடுக்க வைக்கும் செயலை மேற்கொண்டு விடக்கூடாது.

அவரால் எதையும் விழுங்க முடியும், உட்கொள்ள முடியும் என்ற நிலைமையில் உணர்வு விழிப்புடன் இருந்தால், அவருக்குப் பால் மற்றும் தண்ணீரைக் கொடுக்கலாம். அதற்குப் பிறகு அவசர சிகிச்சை தரும் மருத்துவர் வரும்வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

குடித்து விட்ட அமிலம் உள்ளுறுப்புக்களை அரித்து விடக்கூடிய ஆற்றலற்றதாக இருந்தால், அல்லது பெட்ரோலியப் பொருட்களாக இல்லாமல் இருந்தால் அவரை வாந்தி பண்ணவைக்கின்ற முயற்சியில் ஈடுபடலாம். ஏனென்றால் வாந்தி எடுகிறபோது மீண்டும் உணவுக்குழல் போன்றவைகள் பாதிக்கப்படும் என்பதால்தான், வேண்டாம் என்கிறோம். பாதிக்காது என்கிறபோது வாந்தி பண்ணச் செய்ய வேண்டும்.

வாந்தி வரத் தூண்டுவதற்குக் கெடுதல் பயக்காத இனிய மருந்துக் குழம்பு நீரை **(Syrup)** மற்றும் தண்ணீரைத் தரலாம். இதுபோன்ற சிரப்புகளை மருந்துக்கடையில் வைத்தியர் தரும் சீட்டின்றியும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சிரப் கொடுத்தும் வாந்தி வரவில்லை என்றால், தொண்டையின் உட்புறத்தில் விரலால் தொட்டு அல்லது ஒரு சிறு தேக்கரண்டியை **(Spoon)** விட்டு வாந்தி பண்ணச் செய்ய முயற்சிக்கலாம்.

அவர் வாந்தி எடுக்கிறார் என்றால் அவரது முகத்தை முன்புறமாகத் தாழ்த்தி குனிந்திருப்பதுபோல் அமர்த்தவும், அதாவது அவரது இடுப்புப் பகுதிக்கும் கீழாகத் தலை தாழ்ந்திருப்பதுபோல் உட்காரச் செய்யவும்.

அவர் எதைக் குடித்தார் என்பது தெரிந்து விட்டால், அதைப் பத்திரமாக எடுத்து வைத்திருந்து மருத்துவர் வந்த பிறகு அவரிடம் கூறி, அதை ஒப்படைப்பது நல்லது.

விரைவில் குணப்படுத்தும் வாய்ப்பை மருத்துவருக்கு அளிக்கும் உதவியாக இருக்கும்.

விஷம் குடித்தவர் மயக்கமுற்றுக் கிடக்கும்போது, உணர்வின்றி சொரணையற்று இருக்கும்போது வாந்தி பண்ணச் செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபடக்கூடாது.

விஷம் குடித்தவரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி விடுவது நல்லது.

2. விஷத்தை முகர்ந்து விடுதல்:

விஷத்தன்மையுள்ள நச்சுப் பொருட்களை முகர்ந்து பார்த்து மூர்ச்சையாகி விடுபவர்கள் உண்டு. சிறிதளவு உணர்வுடன் விழிப்புத் தன்மை உள்ளவர்களாக இருப்பதும் உண்டு.

அப்படிப்பட்ட அவதியில் இருப்பவரை நடக்க வைக்கக்கூடாது. நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் இருக்க வைத்திட வேண்டும்.

ஆடைகள் இருக்கமாக இருந்தால் தளர்த்திவிடவும். அவரது உடல் சில்லிட்டுப் போயிருக்கும் என்பதால், உடலுக்கு வெப்பம் தருவதற்காகக் கனமான போர்வை அல்லது கம்பளியால் போர்த்திக் கொள்ளச் செய்தல் வேண்டும்.

மாற்று மருந்து என்று ஏதாவது மருந்தைக் கொடுத்துக் குடியென்று கொடுக்கக்கூடாது. வற்புறுத்தவும் கூடாது.

அவருக்குச் சுவாசம் தடைப்பட்டு இருந்தால், படுக்கச் செய்து, செயற்கைச் சுவாச முறையில் சுவாசம் ஊட்ட முயற்சிக்க வேண்டும். உடனடியாக வைத்தியரை வரவழைப்பது நல்லது.

3. கண்களில் நச்சுப் பொருட்கள் விழுந்தால்:

கண்களில் நச்சுப் பொருள் போன்றவை பட்டிருந்தால், அல்லது விழுந்து விட்டால் கண்களை மூடச் செய்யாமல் திறந்தாற்போல் வைத்திருக்குமாறு கூற வேண்டும்.

முடிந்த அளவு சுத்தமான தண்ணீரால் கண்களைக் கழுவலாம். கண்களுக்கு வேறு எந்த மருந்தையும் தடவவோ, உள்ளே போடவோ கூடாது. மருந்தும் போட முயற்சிக்கவோ கூடாது. கண் மருத்துவரிடம் கொண்டு போய்க் காட்டித்தான் மருத்துவம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

4. தோலில் விஷப் பொருட்கள் படும்போது:

தோலில் விஷப் பொருள் படும்போது அல்லது இரசாயணப் பொருட்கள் பட்டுப் புண்ணாகி விடுகிறபோது, நாம் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உதவி செய்திட வேண்டும்.

தேவைப்பட்டால் அவர் அணிந்திருக்கும் ஆடைகளை அகற்றி விடுவது நல்லது.

புண்ணாகிப் போன இடத்தில் தண்ணீரால் நனைத்துக் கழுவிட வேண்டும். தோலில் பட்ட விஷப் பொருளை நீக்கிய பிறகு, அதன்மேல் சுத்தமான துணியால் போர்த்தி விடலாம்.

இதுபோன்ற காயங்களுக்கு எந்தவிதமான மருந்தையும் தடவக்கூடாது. மற்றவிதமான முதலுதவியையும் செய்யக் கூடாது.

வீட்டில்தான் இதுபோன்ற விஷ விபத்துக்கள் நடைபெறும் என்பதால், நாம் விழிப்புணர்வுடன் எப்போதும்

இருந்தாக வேண்டுமல்லவா? அதற்கான எச்சரிக்கை முறைகளையும் நாம் இங்கே பார்ப்போம்.

வீட்டு உபயோகத்திற்காக வைத்திருக்கும் பிளீச்சிங் பவுடர், பெயிண்ட் மற்றும் வீட்டிற்குப் பயன்படும் மருந்துகள், இரசாயணப் பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் குழந்தைகள் கைக்கு எட்டாத இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஈ, கொசு, பூச்சிகளைக் கொல்கின்ற பூச்சி மருந்து, இலை, தழை, செடி, கொடி போன்றவற்றைக் கொடிய விஷம் என்று கருத வேண்டும். அவைகள் தோலில் பட்டாலும் எரிச்சல் ஏற்படும். சில சமயங்களில் புண்ணாக்கிவிடும் என்பதால், கையுறைகள் போட்டுக் கொண்டு பயன்படுத்துவது புத்திசாலித்தனமாகும்.

அப்படியும் மீறி உடம்பில் பட்டால் உடனே தண்ணீரினால் கழுவி விட வேண்டும்.

பொதுவாக, பல விபத்து நிகழ்ச்சிகள் விஷப் பொருட்களை முகர்ந்து விடுவதால்தான் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே, எதையும் எண்ணிப் பார்க்காமல் ஆராயாமல் நுகர்ந்து பார்க்கின்ற அவசர புத்தியை, ஆசையை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எச்சரிக்கையாக இருப்பது, இரட்டிப்பாக வரும் விபத்துக்களை விரட்டியடித்துவிடும் அல்லவா?

காளான் போன்றவைகள் மற்றும் காட்டுச் செடிகள் பலவும் விஷத் தன்மை உடையவைகளாகும். ஆகவே, எதையும் உண்ணுவதற்கு முன்பாக அதைப்பற்றி நன்கு தெரிந்து கொண்டு சாப்பிட வேண்டும். கவர்ச்சியாக இருக்கும் காட்டு மரப் பழங்கள் கூட, கொடிய விஷத் தன்மை கொண்டவையாக இருக்கும். ஆகவே எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

5. விஷமான உணவுகள்:

கெட்டுப்போன உணவு, அசுத்தத் தண்ணீர் போன்றவற்றை உண்பவர்களுக்கும் உட்கொள்பவர்களுக்கும் கடுமையான நோய்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

ஆகவே, ஆர்வம் அதிகமாக இருந்தாலும், ஆசையும் வெறியும் வந்தாலும், கொஞ்சம் நிதானமாக இருந்து சில முக்கியமான விஷயங்களைக் கடைப்பிடித்தே ஆக வேண்டும்.

பழங்களைக் கழுவிய பிறகு சாப்பிடுவது பத்திரமான பழக்கமாகும். வேகாத உணவு வகைகள், அதிகம் வெந்ததும் அதிக நேரம் அல்லது பல நாட்களாகிய பழையதும், தூய்மையற்ற தண்ணீர் போன்றவற்றைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

குடிக்கப் போகும் தண்ணீரைப் பற்றி, சந்தேகம் வந்தால் கூட அதைக் குடிக்காமல் நிறுத்துவது நல்ல பழக்கம் ஆகும்.

நன்றாகக் காய்ச்சிய குடிநீரைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக கைகளை நன்கு அலம்புவது, தேய்த்துக் கழுவிக் கொள்வது நல்லது.

விஷத் தன்மை உள்ள உணவாகிய பொருள்களை உண்டால், வாந்தி, தலைவலி, வயிற்றலைவு, வயிற்றுப் போக்கு, காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் உண்டாகும்.

மேலே கூறிய நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு அவை 12 மணி நேரத்திற்கும் மேலாகத் தொடர்ந்து இருந்தால், உடனே மருத்துவரை அணுகுவதும், சேர்ப்பிப்பதும் முக்கியமான கடமை என்பதை உணர்ந்தால், சமாளித்துக் கொள்ளலாம்; வெற்றிகரமாக வெளியேறலாம்.

22. மூச்சடைப்பு (Chocking)

மூச்சடைப்பு என்பது காற்று வந்து போகும் சுவாசக் குழாய்களின் வழிகளில் ஏற்படுகின்ற அடைப்பாகும்.

உணவுத் துகள்கள், சளி, சலம் மற்றும் வெளியில் உள்ள பொருள்களில் ஏதாவது ஒன்று தொண்டையில் சிக்கிக் கொள்ள, அதனால் மூச்சுக் குழல் மற்றும் காற்றுக் குழாய் **(Wind pipe)** வழியானது அடைபட்டுப் போக, அப்போதுதான் மூச்சடைப்பும் மூச்சுத் திணறலும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

சில சமயங்களில் கழுத்தைப் பிடித்து நெறிக்கின்ற போதும் மூச்சடைப்பு ஏற்படும்.

விஷ வாயுக்களைச் சுவாசித்து விடுகிறபோது, தசைகள் அதிர்ச்சி அடைந்து இயங்காமல் மூச்சடைப்பும் உண்டாகும்.

ஆஸ்துமா எனப்படுகிற சுவாச நோயின் கடுமையால் இருமலும் மூச்சடைப்பும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

மூச்சடைப்புக்கு ஆளானவர் மூச்சுவிடத் திணறுவார். அவரால் பேசமுடியாதவாறு கஷ்டப்படுவார். மூச்சுவிடத் திணறுவதால் இருமலும் அதிகமாகச் சேர்ந்து கொள்ளும்.

போதிய உயிர்க்காற்று கிடைக்கப் பெறாததால் மூச்சடைப்புக்கு ஆளானவரின் முகம் முதலில் கருஞ்சிவப்பு **(Purple)** நிறமாகி, பிறகு நீல நிறத்துக்கு வந்து விடுகிறது.

மூச்சடைப்பு நீடிப்பதால் நுரையீரல்களின் செயல்பாடும் இதயத்தின் செயலும் தடைப்பட்டு விடுவதால், பிராண வாயுவுக்குத் தட்டுப்பாடு ஏற்பட, மூளையும் சேதப்படுவதால், குறைந்தது 4 அல்லது 5 நிமிடங்களுக்குள் நோயாளி மரணம் அடையவும் நேரிட்டு விடுகிறது.

எவ்வாறு சமாளிப்பது?

முதலில் மூச்சடைப்புக்கான காரணம் என்னவென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். காரணம் தெரிந்தால் தான் காரியம் கணக்காக நடைபெறும். எதிர்பார்த்த பலனும் எளிதாகக் கிடைக்கும்.

வாய்க்குள்ளே உணவுத் துகள்கள் அல்லது கடினமான பொருட்கள் சிக்கிக் கொண்டால், அவரை மல்லாந்து படுக்க வைத்து, தலையை ஒரு புறமாகச் சாய்த்து வைத்து, முடிந்தவரை வாய்க்குள் கையை விட்டு சிக்கிய பொருளை எடுத்துவிட வேண்டும். அப்படித் தடைப்படுத்திய பொருளை எடுக்க முடியாமற் போனால் அடுத்த முறையைத் (கீழ்க்காணும் முறை) தான் பின்பற்ற வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவரின் பின்னால் நின்று கொண்டு, அவரது இடுப்பைச் சுற்றி இரு கைகளையும் கொண்டு வந்து, அவரது அடிவயிற்றுப் பரப்பில் கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும். இடது கை வலது கை மணிக்கட்டுப் பகுதியைப் பற்றி இருக்க, வலது கையின் கட்டை விரலானது நோயாளியின் அடி வயிற்றை அழுத்தவும் **(Press).** அடிவயிற்றை அழுத்தி, சற்று மேல் தூக்கியவாறு அதிக அழுத்தம் கொடுக்கிறபோது, நோயாளியின் நுரையீரலில் இருந்து வெளிவருகிற காற்று வேகத்துடன் வர, அடைபட்ட பொருளை வெளியேற்றி விடக்கூடும்.

அவருக்கு அனுகூலம் கிடைக்கிறவரை, இப்படியாகப் பலமுறை செய்து முயற்சிக்கவும். அடிவயிற்றைத்தான் அழுத்த வேண்டுமே தவிர அவரது மார்பு எலும்புகள் அழுத்தப்பட்டு உடைந்து, பாதிக்கப்படாத வண்ணம் செய்திட வேண்டும். இந்த முதலுதவி முறைக்கு **ஹைய்மிலிச் முறை (Heimlich maneuver)** என்று பெயர்.

வாயிலிருந்து சிக்கிக் கொண்ட பொருள் அகற்றப்பட்ட பின்னரும் சுவசத்திலே சிக்கலாக இருந்தால், செயற்கை சுவாசமுறையைப் பின்பற்றலாம்.

நோயாளி நிற்க முடியாத நிலையில் இருந்தால், அல்லது மயக்கமுற்றிருந்தால், அவரை மல்லாந்து படுக்க வைத்து, அவரது அடிவயிற்றில் முன் பகுதியில் விளக்கியிருப்பது போலக் கைகளை வைத்து அழுத்திச் செயல்பட வேண்டும். இப்போதும் அவரது அடிவயிற்றை அழுத்தும்போது, மார்பு எலும்புகள் உடைந்து போகாத வண்ணம் எச்சரிக்கையுடன் வலி அதிகமாகாதவாறு அழுத்தவும்.

முடிந்தவரை எவ்வளவு சீக்கிரம் வைத்தியரை வரவழைக்க முடியுமோ அல்லது மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல முடியுமோ அதையும் விரைவாகச் செய்து விடுவது நல்லதாகும்.

குழந்தைகளுக்கு மூச்சடைப்பு ஏற்படுகிறபோது:

தொண்டையில் சிக்கிக் கொண்ட பொருளை வெளியே எடுப்பதற்காகப் கை விரலை விட்டு முயற்சிக்கலாம். ஆனால் அது முடியாத காரியம் என்றால் கீழ்வரும் முறைகளைப் பின்பற்றவும்.

குழந்தையை முகம் கீழ்ப்புறம் பார்த்திருப்பதுபோலக் குப்புற வைத்திருக்கவும். உங்களது உள்ளங்கையின் அடிப்பாகத்தால் குழந்தையின் தோள்களுக்கு இடையே உள்ள பகுதியில் நான்கு தட்டு **(Blows)** தட்டி விட வேண்டும். அழுத்துவதுபோல அடித்தல்.

அதிலும் எதிர்பார்த்தது அமையவில்லை என்றால், குழந்தையை மல்லாந்து படுக்க வைத்து, முகம் மேற்புறம் பார்த்திருப்பது போல் வைத்துக் கொண்டு, மார்புப் புறத்தில் நான்குமுறை தட்டித் தள்ளி அழுத்துதல் போல் **(Thrust)**

செய்ய வேண்டும். இது வெளிப்புறத்திலிருந்து இதயத்தை இயக்கும் முயற்சிபோல அமைந்திருக்கும்.

அடைபட்ட பொருள் வெளியே வந்தபிறகு செயற்கை சுவாச முறையைப் பின்பற்றவும்.

புகைக்குள் சிக்கிக் கொண்டால் (Poisonous Fumes):

பயங்கரப் புகை மூட்டத்துக்குள் சிக்கிக் கொண்டால் அது நச்சுப் புகையை சுவாசிப்பதற்குச் சமமே. அதனால் மூச்சடைப்பு மயக்கம் போன்றதெல்லாம் உடனே ஏற்பட்டு விடும்.

ஆகவே புகை மூட்டத்திற்குள் சிக்கிக் கொண்டவரை உடனே வெளியே கொண்டு வந்து, சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பது போன்ற சூழ்நிலையை உண்டாக்கி விட வேண்டும்.

வீட்டிற்குள்ளே இப்படிப்பட்ட பயங்கரப் புகை மூண்டுவிட்ட நிலையில், அகப்பட்டுக் கொண்டவரை விடுவித்து வெளியே கொண்டு வர முயற்சிக்கிறவர், மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும்.

உள்ளே நுழைய முயற்சிப்பதற்கு முன்பு நன்றாக மூச்சை இழுத்து வெளியே விட்டு, பிறகு நன்றாக மூச்சிழுத்துத் தம் பிடித்துக் கொண்டு, உள்ளே சென்று உடனே அவரைப் பிடித்து இழுத்து வெளியே கொண்டு வரவேண்டும்.

எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் உள்ளே மூச்சை விட்டு விட்டு, சுவாசித்து விடக்கூடாது. மூடியிருக்கும் ஜன்னல்களின் கதவை நன்றாகத் திறந்து விட வேண்டும்.

உடனே அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறி வந்து விட வேண்டும்.

அப்படிக் கொண்டு வரப்பட்டவரின் ஆடைகளைத் தளர்த்திவிட்டு, நன்றாகச் சுவாசிக்கச் செய்யுமாறு உதவ வேண்டும். அவரது மூச்சு நின்று போயிருந்தால், செயற்கைச் சுவாசம் மூலமாகச் செயல்படலாம். இதயத் துடிப்பு நின்றிருந்தால் மாரடைப்புக்கு செய்வது போல, இதயத்தை இயக்குகிற முறையைப் பின்பற்றி உதவலாம்.

ஆஸ்த்மா தாக்குதலில் மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டால்

ஆஸ்த்மாவின் கடுமையான தாக்குதலால் சுவாசத்தில் தடை ஏற்பட்டு தடுமாறித் தத்தளிக்கிறபோது, அவரது இரண்டு கைகளின் எல்லா விரல்களையும் நன்கு கோர்த்துக் கொண்டு **(interwine),** உள்ளங்கைகளை ஒரு மேசை மீது அல்லது சுவர் மீது வைத்து அழுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அப்படி அழுத்துகிறபோது அவரது மார்புக்கூடு விரிவடைந்து கொள்ளவே, காற்று உள்ளே புகவும் வந்து வெளியேறுகிற வாய்ப்பும் உண்டாக்கப்படுவதால், சுவாசிக்கும் வசதி சுமுகமாகக் கிடைக்கும்.

மூச்சிழுக்கும் மருந்துக் குழலை **(Inhaler)** பயன்படுத்திக் கொள்ளுமாறு உதவலாம். அல்லது அவருக்கு அவரது மருத்துவர் சிபாரிசு செய்திருக்கும் மாத்திரையை உட்கொள்ளச் செய்யலாம். தேவைப்பட்டால் மருத்துவரை உடனே வரவழைத்து விடலாம்.

23. இரத்தக் கசிவுக் காயம் (Bruise)

வேகமான அடியினால் அல்லது மோதுதலினால் உண்டாகிற காயம், அதனால் தோலின் உட்புறத்தில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டுவிடும். அத்தகைய ஆரம்பக் கட்டத்தில் வலியும் இருக்கும். வேதனையும் வரும்.

இவ்வாறு உடம்பில் அடிபட்ட பிறகு, நாம் அதைக் கவனிக்காமல் அலட்சியப்படுத்திவிட்டு விடுகிறபோதும், அந்த அடிபட்ட இடம் மற்றும் அதைச் சுற்றிக் கன்னிப் போய் விடுகிறது. சில மையங்களில் எலும்பு முறிவு ஏற்படுகிற போதும் இந்த இரத்தக் கசிவு வருவதும் இயற்கைதான். வயதானவர்களுக்கும் இப்படி ஏற்படுவது சகஜம் என்கிறது மருத்துவத்துறைச் செய்தி.

பொதுவாக எல்லா இரத்தக் கசிவுக் காயங்களும், பயப்படும்படியான விபத்து அல்ல. நல்ல உடல்நலம் உள்ளவர்களுக்கு அதனால் அதிகம் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

அதை அப்படியே விட்டு விட்டாலும் காலப்போக்கில் காயம் ஆறிவிடும். கடுமையும் மாறி விடும். இப்படிப்பட்ட காயமும் இரத்தக் கசிவும் எத்தனை நாட்களில் ஆறிப்போகும் என்று குறிப்பிட்ட கால அளவுகள் இல்லை. ஆனாலும் அந்த இரத்தக் கசிவுகளின் நிறங்களைப் பார்த்து **(Coloration)** ஆறுகிற நாட்களின் அளவையும் மதிப்பிட்டு விடலாம்.

அடிபட்டுக் காயம் அடைகிறபோது முதலில் இரத்தம் **சிவப்பாகத்** தெரியும். பிறகு அது **நீல நிறத்தைப்** பெறும். அடுத்து அது மாநிறம் **(Brown)** அல்லது **தவிட்டு நிறம்** பெறும். கடைசியாக **மஞ்சள் நிறத்தைப்** பெறும். பிறகு

தானாகவே அது இயற்கையான இரத்த நிறத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளும்.

தோல் உராய்வினாலும் இரத்தக் கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டு, அதிலிருந்து இரத்தக் கசிவும் ஏற்பட ஏதுவாகும் நிலையுமுண்டு.

இரத்தக் கசிவானது எலும்புக்கருகில் அடிபட்ட சில நாட்கள் கழித்தும் ஏற்படும். அப்போது அது எலும்பு முறிவாகத்தான் இருக்கும் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள முடியும். இதை உடனே மருத்துவரிடம் கூறி சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், இது அதிகக் குளறுபடிக்குக் கொண்டு வந்து கொடுமைகளை விளைத்து விடும்.

அடிவயிற்றுப் பகுதியில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால், அது உட்புறக் காயத்தால் ஒழுகி வருவதாகும். இந்த நிலையில் அசட்டையாக இருந்திடக்கூடாது. வைத்தியரை அணுகவும்.

கண்ணில் பட்ட அடியால் கண்கள் கறுப்பாகி விடக்கூடிய காயமானது, மிகவும் கடுமையானது என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. கண்ணுக்கு மேலே பட்ட அடியின் கடுமை அல்லது கண்களுக்கு இடையே பெற்ற தாக்குதல் காரணமாகக் கண்கள் கலங்கி விடுகின்றன. அதனால் கண்களுக்குள் பாதிப்பும் சேதமும் உண்டாகி, கண்களே பழுதுபட்டிருக்கின்ற நிலையைக் குறிக்கவே இதைக் கறுத்த கண் **(Black eye)** என்று கூறுகின்றார்கள்.

தலையில் பட்ட காயத்தாலும் கண்கள் பாதிக்கப் படலாம். இவற்றையெல்லாம் சாதாரண இரத்தக் கசிவுதானே என்று அலட்சியப்படுத்தாமல் மருத்துவரை உடனே அணுகுவது நல்லது.

இரத்தக் கசிவுக் காயத்திற்கான முதலுதவி:

இரத்தக் கசிவை, முடிந்தவரை தடுத்துவிட முயல வேண்டும். முகத்துக்கும் மேலே அல்லது ஒரு மூட்டுக்குப் பக்கத்தில் ஏற்படுகிற அடிபட்டதால் ஏற்படுகிற இரத்தக் கசிவைக் கட்டுப்படுத்துவது, சற்று இயலாத காரியம்தான்.

காயம்பட்டவரை அங்கும் இங்கும் இடம் பெயரச் செய்வதால் இரத்தக் கசிவு அதிகமாகிவிடும். இதனால் தோலுக்கு அடியில் மேலும் இரத்தக் கசிவு அதிகமாவதைத் தடுத்துவிட முடியும்.

அந்தக் காயத்தின் மேல் உண்டாகி இருக்கிற வீக்கத்தை ஐஸ்கட்டிகள் உள்ள ஒரு துணிப்பையினால் ஒத்தடம் கொடுக்கும்போது குறைத்து விடலாம்.

ஐஸ் கட்டி வைப்பதற்குள்ளாக, உண்டான வீக்கம் மேலும் சற்று பெரியதாகிவிட்டால், அதற்காகக் கவலைப் படாமல் வீங்கிய இடத்தில் ஒரு கட்டுப் போட்டு **(Bandage)** ஐஸ் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

தேவைப்படும்போது தொடர்ந்து ஒத்தடம் தரலாம். இப்படித் தருகிற ஒத்தடம் காயம்பட்ட புண்ணுக்குச் சுகமாக இருக்கும். அதாவது காயத்தின் வலியைக் குறைத்து ஓர் உணர்ச்சியற்ற நிலையை **(Numbness)** உண்டுபண்ணி சரி செய்து விடும்.

24. இரத்தப்போக்கு (Bleeding)

சிறிதளவு உடலில் இருந்து வெளியாகும் இரத்தத்தை இரத்தக் கசிவு என்கிறோம். அதிகமாகப் பெருக்எகடுத்து வருவதை இரத்தப் போக்கு என்கிறோம். அளவுதான் வித்தியாசப்படுகிறது என்றாலும், ஏற்பட்டிருக்கும் ஆபத்து எண்ணிப் பார்க்க முடியாத ஒன்று.

கத்தி முதலிய கூர் ஆயுதங்களால் வெட்டப்படுகிற போது, அல்லது கடுமையாக விபத்தின்போது காயம்படுகிற சமயத்தில், அல்லது உடம்புக்குள்ளே ஏற்படுகிற குடல் இரத்த வெளிப்பாடு எல்லாம், இரத்தப் போக்கைப் பெருக்கி விடுகின்றன.

இருமும் போது வெளிப்படுகிற சளியில் இரத்தம் வந்தால் அல்லது மலத்தில் இரத்தம் வரும்போது உடலுக்குள்ளே உண்டாகியிருக்கும் சீர்கேட்டினை அவை சுட்டிக் காட்டுவதாக அமைந்திருப்பதால், உடனே மருத்துவரிடம் செல்வது நல்லதாகும்.

எச்சலில் இரத்தம்:

எச்சில் துப்பும்போது அதில் சளியும் இரத்தமும் சேர்ந்து வந்தால், எங்கோ சுவாசப் பாதையில் ஓரிடத்தில் இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதாக அர்த்தம்.

நல்ல சிவப்பு நிறத்தில் மூக்கில் இருந்து, வாயிலிருந்து அல்லது தொண்டைப் பகுதியிலிருந்து (இந்த உறுப்புகளை மேற்புற சுவாசப் பாதை என்பர்), நுரையீரலிலிருந்து (இதைக் கீழ்ப்புற சுவாசப் பாதை என்பர்) இரத்தம் வெளிப்பட்டால், இதை இலேசாக எண்ணி விடாமல், உடனடியாகக் கவனித் தாக வேண்டும். காலம் தாழ்த்தக்கூடாது.

மூக்கு, வாய், தொண்டைப் பகுதிகளில் உள்ள இரத்த நுண் குழாய்களில் ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் அல்லது ஏதாவது நோயின் பாதிப்பு இந்தத் தந்துகிகளைத் தாக்கியிருந் தாலும், இரத்தக் கசிவும், இரத்தப்பெருக்கும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

மூச்சுக் குழல் நுரையீரல் குழாய்கள் போன்ற பகுதிகள் அழற்சிக்குண்டாகி பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், நிமோனியா காய்ச்சல், என்புருக்கி நோய் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய் போன்ற வியாதிகள் ஏற்பட்டிருந்தாலும், சுவாசிக்கும்பொழுது அந்நியப் பொருள்கள் மூச்சுப் பாதையுள் புகுந்திருந்தாலும் இரத்தம் வருவதுண்டு.

வாந்தியில் இரத்தம்:

வாந்தி எடுக்கும்போது அதில் இரத்தம் வெளிப்பட்டால், இதை மிகவும் சீரியசாக நினைத்துச் செயல்பட வேண்டும். எதனால் வாந்தி எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் கவனிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

அமிலம் வயிற்றிலிருந்தால் வரும் ரத்தம் காபி கலரில் இருக்கும்.

அதிகமாக மதுபானம் அருந்துதல்:

தேவைக்கு மேலே மருந்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுதல், ஆஸ்பரின் மாத்திரைகள் போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் எல்லாம், குடல் பகுதிகளை அதிகம் பாதித்து சேதப்படுத்தி விடுவதால்தான், வாந்தியுடன் இரத்தமும் சேர்ந்து வருகிறது.

குடற்புண் இருந்தாலும், குடலில் கட்டுகள் ஏற்பட்டிருந் தாலும், வயிற்றுப் புற்றுநோய் வந்திருந்தாலும் வாந்தியில் இரத்தம் வரும்.

இப்படி வாந்தி எடுப்பவர்களுக்கு மயக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. உடல் சில்லிட்டுப் போகாதவாறு வெப்பம் தரும் போர்வையைப் போர்த்திப் படுக்க வைத்து விட்டு, மருத்துவருக்கு ஆள் அனுப்பவும்.

இரத்தப் போக்கு கொஞ்சமாக இருந்தால், காயத்திற்கு மேலே பேண்டேஜ் துணியால் ஒரு கட்டுப் போடவேண்டும்.

இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால், இரத்தக்குழாய் எது என்று தெரிந்து கொண்டு அதனை அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு, இரத்தம் வரும் வேகத்தை அடைத்து இரத்தப் போக்கையும் நிறுத்திட வேண்டும். சரியாகச் செய்தால் வெளிவரும் இரத்தப் போக்கை நிறுத்தி விடலாம்.

இரத்தப்போக்கு உடலுக்குள் இருந்தால், அதற்கான அறிகுறிகளை வைத்து முதலில் என்ன, எங்கே என்று தீர்மானிக்க வேண்டும். இந்த அறிகுறிகள் உட்புற வெளிப்புற இரத்தப் போக்கு இரண்டுக்கும் பொருந்தும்.

வெளியேறிய நிறம், உடல் குளிர்ந்து போதல், ஈரப்பிசுக்குள்ள தோற் பகுதி, பலஹீனமான தோற்றம், படபடப்பான நாடித் துடிப்பு, வேகமாக பதட்டமுடைய நாடித் துடிப்பு, மெலிதான சுவாச மூச்சுப் போக்கு இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகளை வைத்துக் கண்டு பிடித்து விடலாம்.

உட்புறத்து இரத்தப் போக்கு என்றால், அவரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கொண்ட சென்றாக வேண்டும்.

உட்புற இரத்தப் போக்கால் அவதிப்படுபவருக்கு சாப்பிட உணவோ குடிக்கத் தண்ணீரோ எதுவும் தரக்கூடாது.

கத்தியால் குத்தப்பட்டிருந்தால், அந்த ஆயுதம் அவர் உடம்பிலே இருந்தால் அதை உடனே பிடுங்கிவிடக் கூடாது.

மார்பிலே பெரியதான காயம் ஏற்பட்டு விட்டால், அதற்குள் காற்றுப் புகாதவாறு துணியால் மூடி மறைத்து விட வேண்டும்.

காலிலோ அல்லது கருப்பையிலோ இரத்தப்போக்கு ஏறபட்டிருந்தால், கால்களை உயர்த்தி உயரமாக வைத்து அவரைப் படுக்க வைத்துவிட வேண்டும். அவருக்கு வெப்பம் உடலில் தேவைப்படுகிறது என்பதற்காக, அதிக வெப்பத்தை ஏற்படுத்தி விடக்கூடாது.

அதிகமான இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டு விட்டால், அவருக்கு உண்டாகிற அதிர்ச்சியின் காரணமாக, வியர்வைக் குளமாகி, தோல் பிசுக்குக்கு ஆளாக, அதனால் உடல் சில்லிட்டுப்போக, இரத்த அழுத்தத்தின் தரம் குறைய, இவற்றை எல்லாம் அருகிலிருந்து கவனித்து கண்காணித்து உதவிட வேண்டும்.

மூச்சு நின்று விடுவது போல் இருந்தால் செயற்கை சுவாச முறையைப் பின்பற்றலாம்.

உடல் பகுதிகளுக்கு இரத்தம் ஏந்திச் செல்லும் தமணியை, அதனது துள்ளும் இயக்கத்தை அறிந்தே கண்டு பிடித்து விடலாம். தமணியின் இரத்தம் நல்ல சிவப்பான நிறமாக இருக்கும்.

அசுத்த இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் சிரையின் இரத்தமானது, கருஞ்சிப்பாக இருப்பதுடன், சீராக ஓடுவதிலிருந்தும் கண்டு பிடித்து விடலாம்.

முதலுதவியுடனே மனதிருப்தி அடைந்துவிடாமல் மருத்துவருக்கு ஆள் அனுப்புவது முக்கியம். மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு செல்வதையும் விரைவுபடுத்து வதானது மிகவும் புத்திசாலித்தனமான செயலாகும்.

25. நீரில் மூழ்குதல் (Drowning)

நீருள் அல்லது மற்ற ஏதாவது அமிலம் அல்லது திரவத்துள் மூழ்கிப் போதல் என்பது மிகவும் ஆபத்தான விபத்தாகும்.

நீருள் மூழ்குகிறபோது தண்ணீர் உள்ளே புகுந்து கொண்டு, நுரையீரலுக்குள் போகும் பிராணவாயுவைத் தடுத்து அடைத்துக் கொள்வதாலும், இரத்தத்திற்குப் போதிய பராமரிப்பு கிடைக்காமல் போவதாலும் தான் மூச்சடைப்பும் மூச்சுத் திணறலும் ஏற்பட்டு மூர்ச்சடைய வைத்து விடுகிறது.

நீரில் ஏற்படுகிற விபத்து எல்லா நாடுகளிலுமே அதிக அளவிலேதான் நிகழ்கின்றன. நீச்சல் குளங்களில், வீட்டில் இருக்கும் குளிநீர்த்தொட்டிகளில் **(Tub),** ஆறு, ஏரி, குளம், கடல் போன்ற இடங்களிலும் விபத்துக்கள் ஏற்படுவது சர்வ சாதாரணமாகவே நிகழ்ந்து வருகின்றன.

அறிகுறிகள்: நீரில் மூழ்கியவரின் உதடுகளும் தாடையும் நீலநிறம் பாய்ந்தனவாக மாறி விடுகின்றன. வாயின் வழியாக, மூக்கின் வழியாக நுரை வழிந்து கொண்டு வரும். அவர் மூச்சுவிடத் திணறுவார். சில சமயங்களில் சுவாசமும் நின்று போய்விடும்.

சமாளிப்பது எப்படி?

நீரில் மூழ்கியவர் ஏற்பட்ட விபத்தின் காரணமாகக் குழம்பிப்போய் மனம் கலங்கிப் போயிருப்பர். அவர் தன் உயிரைக் காத்துக் கொள்வதற்காக உயிரைக் காப்பாற்ற வருகிறவருக்கே உயிரிழப்பு ஏற்படுவது போன்ற முயற்சிகளிலும் தன்னை அறியாமலே நடந்து கொள்வர்.

நீங்கள் தனியாக இருந்து விபத்து ஏற்பட்டிருக்கிறபோது, உங்களுக்குக் காக்கும் விதிமுறை பற்றித் தெரியாது இருந்தால், அவரைக் காப்பாற்றும் முயற்சியில் குதித்து விடாதீர்கள்.

யாரையாவது உதவிக்கு அழைத்து அவர் மூலம் உதவுங்கள்.

யாரும் கிடைக்க வில்லை என்றால், நீண்ட கயிறையோ அல்லது சேலை வேட்டி துண்டு ஏதாவது ஒன்றையோ தூக்கி எறிந்து விடித்துக் கொள்ளச் செய்து இழுத்து விடலாம். அல்லது பலர் இருந்தால் மனிதச் சங்கிலிபோலக் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு ஒருவரைத் தண்ணீரில் இறக்கிக் காப்பாற்றச் செய்யலாம்.

26. பதுகாப்புக் கல்வியும் பயன்களும்

1. பாதுகாப்பு ஒரு விளக்கம்:

உயிர் உன்னுடையது. நீ காப்பாற்றிக் கொள்ள இருக்கும் உயிர், உனக்குச் சொந்தமானது. அதனால் உன் குடும்பத்திற்கு உதவு. அதுவே இந்தச் சமுதாயச் செழிப்புக்கு ஆணிவோர். அந்தச் செழுமையே நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு ஆதாரம் என்று, தனி ஒருவனைத் தகுந்த முறையில் பாதுகாப்புடன் வாழச் சொல்கின்ற, வாழச் செய்யும் வழியைக் காட்டுகின்ற கல்விதான் **பாதுகாப்புக் கல்வியாகும்.**

திறமை உள்ளவர்களே உலகில் தரமாக, நிம்மதியாக வாழ முடியும் என்ற உலக நியதியின் அடிப்படையில் தோன்றியது தான் பாதுகாப்புக் கல்வி.

தூசி விழாமல் நமது கண் இமைகள் மூடிக் கொள்கின்றன. மீறி விழுந்தாலும் கண்ணீர் கரைத்தெடுத்துத் தூய்மைப்படுத்தி விடுகிறது. மூக்கிற்குள்ளே தூசி புகுந்து விடாமல் உள்ளே உள்ள பாதுகாப்பு முறை, நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லக் காத்திருக்கும் வெள்ளை அணுக்கள், தூங்கும் போது நிகழ்கின்ற அனிச்சைச் செயல்கள் எல்லாம் உடல் உள்ளே நிகழ்கின்ற முக்கியமான பாதுகாப்புப் பணிகளாகும்.

அந்த ஒப்பற்ற பணிகள் எல்லாம் சிறப்பாக உடலை உலவச் செய்கின்றன. பாதுகாக்கும் உளப்பாங்கை, உயர்ந்த அறிவை அப்பணிகள் நமக்கு ஊட்டுவது போல, பாதுகாப்புக் கல்வியும் நமக்காக அமைந்திருக்கிறது.

2. பாதுகாப்புக் கல்வியின் பணி:

1. எத்தனையோ வழிகளில், விபத்துக்கள் உருவாகும் சூழ்நிலையை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.

2. விபத்துக்குள்ளாகின்ற சூழ்நிலைகளில் இருந்தாலும், அதினின்றும் விலகி, விபத்து நேராமல் பத்திரமாக வாழ்கின்ற வழிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

3. தான் உணர்ந்து தெளிந்து கொண்ட உண்மைகளை வளர்த்துக் கொள்வதுடன், அதுபோன்ற முறையைப் பின்பற்ற மற்றவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல்.

மேலே கூறிய வழிமுறைகளைத் தனி ஒருவருக்கு உணர்த்தி, அவரைப் பாதுகாப்புடன் பத்திரமாக வாழும் முயற்சியில் ஈடுபடுத்துவதுதான் பாதுகாப்புக் கல்வியின் சிறந்த பணியாகும்.

சந்தர்ப்பங்களைச் சாதுரியமாகக் கையாண்டு, சக்தியைப் பெருக்கிக் கொண்டு, பாதுகாப்பான பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொண்டு, சந்தோஷமாக வாழ வைக்கப் பிறந்ததே பாதுகாப்புக் கல்வி. கடலில் செல்லும் கப்பலில் இருக்கும் உயிர்ப்படகாக, விமானத்தில் இருக்கும் பறக்கும் குடையாக விளங்கி வருகிறது.

3. பாதுகாப்புக் கல்வியின் தோற்றம்:

பரந்து எல்லையற்றுக் கிடக்கும் உலகம், தூரத்தின் அளவில் சுருங்கி விட்டது என்று கூறுவார்கள். விரைவான வாகன வசதிகள், நேரடிப் பேச்சு வசதி முறைகள் மற்றும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி நிலைகளைக் குறிப்பிட்டுத்தான் அவ்வாறு கூறினார்கள். மகிழ்ச்சிக்குரிய முன்னேற்றந்தான் இது.

என்றாலும், வசதிகளுக்குள்ளேயே மறைந்து கிடக்கும் அபாயங்களையும், மக்களினம் அண்மைக் காலத்தில் அதிகமாகச் சந்திக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது.

நாளுக்கு நாள், நிமிடத்துக்கு நிமிடம், பயங்கர விபத்துக்களும் அதிகமாகவே உண்டாகிறதே தவிர, குறைந்த பாடில்லை என்ற மனக்குமுறல் எல்லோரிடையிலும் எழத்தான் செய்திருக்கிறது.

ஆபத்துக்களில் அதிகம் துவளும் மனித இனத்திற்கு ஆதரவு ஊட்டவும், அதனைக் காக்கவும், அறிஞர் கூட்டம் மிகுந்த அக்கறையுடனும் முனைப்புடனும் ஆராயத் தொடங்கியது. அந்த விழிப்புணர்ச்சியின் விளைவாகப் பிறந்ததுதான் இந்தப் பாதுகாப்புக் கல்வியாகும்.

தொழில்களில் மறுமலர்ச்சி தோன்றி, தொழிற் சாலைகள் பற்பல மேலை நாடுகளில் தோன்றியதும், அதனால் நாடுகளில் புத்துணர்ச்சி பிறந்ததும் நாம் அறிந்ததே.

கி.பி. 18ம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் தொழிலாளர் கள் பட்ட துன்பமும் துயரமும் அளவிலா. வேலையோ அதிகம்; கூலியும் குறைவு. தொழிலாளர் கூட்டமோ அதிகம். அதனால் வேலைக்குப் போட்டி மனப்பான்மை. தொழிலாளர் களிடையே நெருக்கடி. அந்த நிலையில், விபத்துக்கள் அதிகமாயின. போட்டி இருந்ததால் விபத்துக்கு ஆளானோர் வேலையை இழந்தனர். அந்த இடத்தில் வேறொருவர் என்று நியமிக்கப்பட்டனர்.

விபத்துக்கு ஆளானோர் வேலையும் இழந்து, கூலியும் இழந்து, மேலும் அதற்குரிய நட்ட ஈட்டுத் தொகையையும் இழந்து தவித்தனர். தொழிற்சாலை உரிமையாளர்களின் வக்கீல்களின் சாமர்த்தியத்தால், தொழிலாளர்கள் முறையீடு

எந்தவிதப் பலன்களையும் அளிக்காது போயின. விபத்துக்குத் தொழிலாளர்களே காரணம் என்று முதலாளிகள் சாட்டிய குற்றத்துக்கு ஆளாகி, தொழிலாளர்கள் தோற்றார்கள். துவண்டார்கள். அமெரிக்காவை விட இங்கிலாந்தில் இந்தக் கொடுமை அதிகம் இருந்தது.

இருபதாம் நூற்றாண்டு வரை ...ந்த நிலை நீடித்தாலும், பிறகு இன்சூரன்ஸ் மூலம் தொழிலாளர்கள் பாதுகாப்புப் பெற முடிந்தது. சட்டங்கள் பல ஆதரவாகத் தோன்றின. எந்திரங்களில் இருந்து விபத்து நேரா வண்ணம், பாதுகாப்புச் சாதனங்கள் தொழிலாளர்களுக்குத் தரப்பட்டன.

விபத்துக்குள்ளானவர்கள் முதலாளிகளின் அனுதாபத்தைப் பெறத் தலைப்பட்டனர். பண வசதியும் பெற முடிந்தது. இதனால் விபத்துக்கள் வரவரக் குறையத் தொடங்கின.

பிறகு தான் ஒரு முறையான பாதுகாப்பு விதிமுறைகள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. அந்தப் பாதுகாப்புக் கல்வியின் முக்கிய நோக்கமானது - **பாதுகாப்பு முறைகளை அதிகமாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள், அதன்படி நடந்து கொள்ளுங்கள், அனுதினம் சிறந்து நில்லுங்கள்** என்பதுதான்.

இத்தகைய இனிய வாழ்வுதரும் பாதுகாப்புக் கல்வி முறை, சுமார் நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர்தான் பள்ளிக்கூடப் பாடத் திட்டங்களில் ஒன்றாகப் புகுத்தப்பட்டுப் பெருவாரியான அளவில் முன்னேற்றமடைந்து வருகிறது.

4. பாதுகாப்புக் கல்வியும் பள்ளி மாணவர்களும்

சிக்கல் நிறைந்த சூழ்நிலைகளுக்குள்ளே உலா வருகின்ற மாணவர்களும் இளைஞர்களும், சுற்றுப்புற அபாய நிலைகளில் இருந்து விடுபட வேண்டும்.

அவர்கள் இளமையிலே பெறுகின்ற இந்த அறிவுரைகளும் செயல்களும், செயல் பழக்க முறைகளும், பெரியவர்களாக வளர வளர வளர்ந்து கொண்டே வந்து, பொறுப்புள்ள பொதுமக்களாக, பற்று மிக்கக் குடிமக்களாக, பத்திரமாக வாழும் வாய்ப்பினை நல்கும்.

பள்ளிகளிலும், விளையாடும் இடங்களிலும், நீச்சல் களங்களிலும், ரோடுகளிலும், மற்றும் வீடுகளிலும் அவர்கள் பத்திரமாகப் பாதுகாப்புடன் வாழ்கின்ற முறைகளைக் கற்றுக் கொள்வதால், தன்னைப் பற்றிய அறிவு, அவரவர் கடமை, தன் கடமையின் பெருமை, அது நாட்டுக்குப் பயன்படும் தன்மையெல்லாம் விளங்கும்.

ஆகவேதான் இளமையில் கல் என்பதுபோல பாதுகாப்புக் கல்வியையும் பாடத் திட்டமாக்கி இருக்கின்றார்கள்.

உலகம் முழுதும் இந்த முயற்சி, இந்நாளில் பேரளவில் முன்னேறி வருகிறது. பெரும் பயனை நல்கி வருகிறது. மாணவர்களின் அரிய ஒத்துழைப்பினைப் பெறுகிறது. இத்தகைய முயற்சியில் ஈடுபடும் நமது மாணவச் செல்வங்களும் நாட்டின் நாளைய நாயகர்களாக, தானைத் தலைவர்களாக மாறுகின்ற போழ்தில், மாபெரும் பயனை அளிக்கும். கொழிக்கும்.

5. பாதுகாப்புக் கல்வியால் பெறும் பயன்கள்:

1. பாதுகாப்புக் கல்விக்குரிய விதிமுறைகளை ஆழ்ந்த விருப்புடன் கற்றுப் பின்பற்றும்போதும், தொடர்ந்து நடக்கும் போதும், ஏற்படுகின்ற பழக்க வழக்கங்கள், நாட்டின் சட்ட திட்டங்களையும் அவ்வாறே ஏற்றுப் பின்பற்றி வாழ்கின்ற பழக்கத்தினை அளிக்கிறது.

2. தன் உரிமையைத் தெரிந்து கொண்டு, அதன்வழி தன்னைக் காத்துக் கொள்ள விரும்புவது போலவே, பிறரது

உரிமையையும் புரிந்து கொண்டு, அவர்களை மதிக்கவும் வளர்க்கவும் போன்ற பண்புகளைத் தருகிறது.

3. இத்தகைய இனிய பழக்க வழக்கங்கள், சிறந்த சமுதாயத்தை உருவாக்குவதுடன் வலிமைமிக்க நாட்டையும் படைக்கின்றன.

4. 'வருமுன்னர் காவாதான் வாழ்க்கை எரி முன்னர் வைத்தூறு போலக் கெடும்' என்ற வள்ளுவர் வாக்குபோல, வருமுன்னர் காக்கின்ற வாழ்க்கையை வழங்கி நிற்கிறது.

5. விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வீரச் செயல்கள் செய்தால் விபத்து வராதா என்ற கேள்வியைக் கேட்டு விட்டு, வீணே ஒதுங்கிக் கொள்ளும் சோம்பேறிகளுக்கு, வேண்டிய திறமையுடன் விதி முறைகளைப் பின்பற்றிச் செய்தால் விபத்து நிகழாது தடுக்கலாம் என்று கூறி அஞ்சும் மனப்பான்மையை அகற்றி விவேகத்தை வளர்க்கிறது.

6. பாதுகாப்புக் கல்வியால் இனிய சுய கட்டுப்பாடு **(Self control)** மிகுந்து வருகிறது.

7. அதனால், ஒன்று கூடி உறவாடுதல், ஒருவருக் கொருவர் உதவி செய்தல், பெருந்தன்மையுடன் பழகுதல், பொது இடங்களில் மனிதாபிமானத்துடன் நடந்து கொள்ளுதல் போன்ற சிறந்த பண்புகள் செழித்தோங்க உதவுகிறது.

8. விபத்து ஒன்று நடந்தால் அதனால் விபத்துக்கு உள்ளானவருக்கு மட்டும் நஷ்டமல்ல. அவருக்கு உடல் வருத்தம், ஊதிய இழப்பு, முதலாளிக்கு உற்பத்திக் குறைவு. தொழிலில் விலைவாசி ஏற்றம். நாட்டிற்கு மூலப் பொருள்

இழந்து வளர்ச்சி குன்றுதல், இப்படி ஒன்றுக்கொன்று சங்கிலித் தொடர்போல, ஓரிடத்தில் நடக்கும் விபத்து நாட்டினை எவ்வாறு உருக்குவலைக்கிறது என்று தெள்ளத் தெளிய எடுத்துரைக்கிறது.

அதனால்தான், இக்கருத்துக்களை பொதுமக்கள் உணர்வதைவிட, பள்ளி மாணவர்கள் பெரிதும் உணர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும் என்று, நாட்டுப் பற்றுள்ள நல்லவர்கள் எல்லோரும் விரும்புகின்றனர். அதற்கும் காரணங்கள் உண்டு.

1. மாணவர்கள் தங்கள் உடலை, நல்ல முறையில் பாதுகாத்துக் கொள்கின்றார்கள்.

2. எதிர்காலத்தைச் சிறந்த முறையில் உருவாக்கிக் கொள் கின்றார்கள்.

3. பொறுப்பான மன வளர்ச்சியைப் பெறுகின்றார்கள்.

4. பிறருக்கு உதவுகின்ற நல்ல பண்பினில் திளைக்கின்றார்கள்.

5. விபத்துக்களிலிருந்து விலகிக் கொண்டாலும், தவிர்க்க முடியாத சில காரணங்களால் விபத்துக்குள்ளா னாலும், ஏற்கனவே அதைப்பற்றி நன்கு அறிந்து கொண்டிருப் பதால், அதற்காக அனாவசியமாக அச்சப்படாமலும், அதே நேரத்தில் பிறரையும் அஞ்சாமல் இருக்கத் தைரியம் கூறுகின்ற தைரியத்தைப் பெறுகின்றார்கள்.

6. ஒழுங்குமுறையைப் பின்பற்றும்போது நேர்கின்ற உண்மையான இன்பத்தின் பயனை நேரில் அனுபவித்து மகிழ்கிறார்கள்.

7. செய்கின்ற செயல் முறைகளில் குழப்பமோ, கொள்கைப் பிணக்கோ இல்லாமல், சிறப்பாகச் செய்யும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றார்கள்.

8. அவர்களால் விபத்தின் கொடுமையை உணர முடிகின்றது. அதாவது விபத்து நேர்ந்து ஒருவர் சாகாமல் தப்பித்துக் கொண்டாலும், காலம் பூராவும் அங்கஹீனர் களாக, பார்வை இழந்தோ, பயங்கரத் தழும்பு கொண்டோ, செயற்கைக் கை கால்கள் என்று கொடுமையான வாழ்வு வாழ்வதை இளமையிலே உணர்வதால், தவிர்த்து வாழும் அறிவு தானாகவே ஏற்படுகிறது.

அத்தகைய அரிய வாழ்வையும் இனிய பயிற்சியையும் இதமாக அளிக்கின்ற பாதுகாப்பு முறைகளை, மாணவர்கள் எங்கெங்கே எவ்வெவ்வாறு பின்பற்ற வேண்டும் என்ற விதிமுறைகளையும் கட்டுக் கோப்பான வழிகளையும் இனி காண்போம்.

27. சாலையில் பாதுகாப்பு

1. சாலை விபத்துக்குரிய காரணங்கள்:

சாலைகளில் நடந்து செல்வது அல்லது பயணம் போவது என்பதெல்லாம் இன்றைக்குப் பெரும் பிரச்சினைகள் நிறைந்ததாகவே இருக்கின்றன.

பெருகிவரும் வாகனங்களின் எண்ணிக்கையும் விரைந்து செல்லும் அவற்றின் வேகத்திற்குப் போதாத நெருக்கடியும் நிறைந்த சாலைகள், மேடும் பள்ளமும் சூழ்ந்த சாலைகளின் அமைப்பு, இவற்றினூடே தெரிந்தோ தெரியாமலோ செல்கின்ற பாதசாரிகள், மாட்டு வண்டிகள், குதிரை வண்டிகள், சைக்கிள் ரிக்ஷா மற்றும் கார், லாரி போன்றவைகள் அடிக்கடி மோதிக் கொள்கின்ற நிகழ்ச்சிகள் எல்லாமே, இன்று பாதுகாப்புக் கல்வியின் தேவையை மேலும் விரிவுபடுத்துகின்றன.

பொது மக்களுக்கு இந்தப் பாதுகாப்புக்குரிய விதி முறைகள் தெரியவில்லை. வாகன ஓட்டிகளுக்கு வேகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு போகமுடியாத அவசர நிலை. இக்கட்டான சூழ்நிலையில், அபாய நேரத்தில், மதியூகத்துடன் நடந்து கொள்ளத் தெரியாத அச்ச நிலை. எப்பொழுது வாகனத்தை வேகமாக ஓட்டுவது, எப்பொழுது பிரேக் போடுவது, எப்படிச் சமாளிப்பது என்று அறிந்து கொள்ளாத அறைகுறை ஓட்டும் பயிற்சி; குடித்து விட்டுப் போதையுடன், தான் தான் முந்திக் கொண்டு முன்னால் போக வேண்டும் என்ற முரட்டுக் குணம்; காது கேளாத கண் தெரியாத வழிப் போக்காளர்களின் தடுமாற்றம்; முதியவர்களின் தள்ளாடும் வழிநடை; குடும்பக் குழப்பத்தைச் சாலையில் போகும்

பொழுதே அசை போட்டுக் கொண்டு மெய்மறந்து போவோர் வருவோரின் பரிதாப நிலை.

இவர்கள்தான் சாலையில் விபத்து நேர்வதற்குக் காரண கர்த்தாக்களாக இருக்கின்றனர். இத்தனை ஆபத்தான சூழ்நிலைகளுக்கு மத்தியிலே, சாலையிலே பத்திரமாகப் போய் வருவதென்றால், அதற்கென்று இருக்கும் ஒரு சில விதிமுறைகளை நாம் நிச்சயம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவசியம் உண்மையோடு பின்பற்ற வேண்டும்.

ஆனவரை கடைப்பிடிக்க வேண்டும், என்று இங்கே முதலில் சாலையில் நடந்து செல்வோர் கவனிக்க வேண்டிய விதிமுகளைக் காண்போம்.

2. நடந்து செல்வோர் கவனிக்க:

1. சாலையைக் கண்காணித்து, போக்குவரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் அதிகாரிகளின் வழிகாட்டும் சைகையின் படிதான் செல்ல வேண்டும்.

2. சாலையில் இருக்கும் வழிகாட்டும் விளக்கின் சைகை முறைகள், மற்றும் வீதியின் அடையாள முறைக் குறிப்புக்கள், சாலைக் குறிப்புகள் இவற்றையும் அனுசரித்துத்தான் செல்ல வேண்டும்.

3. அதிகக் கூட்டம் இல்லாத பகுதியில் இருக்கும் பாதை வழியே போவதுதான் நல்லது. வேறு வழி இல்லாது போனால், கூட்டத்தில்தான் செல்ல வேண்டும் என்றிருந்தால் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன்தான் செல்ல வேண்டும்.

4. நடந்து செல்வதற்குரிய பாதை என்று அமைக்கப் பட்டு இருக்கும் நடைபாதையைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. எப்பொழுதும் இடது கைப் பக்கம் உள்ள நடைபாதை முறையைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது நல்லதாகும்.

6.பாதையை நேரே பார்த்துப் போகாமல், சுற்று முற்றும் வேடிக்கை பார்த்து, தன்னை மறந்த நிலையில் நடப்பது கூடாது. அவ்வாறு வேடிக்கை பார்க்க வேண்டும் என்றால், ஓரிடத்தில் ஒதுங்கி நின்று பார்க்க வேண்டியதைப் பார்த்து விட்டு, பிறகு நடப்பதுதான் நல்லது.

இல்லையேல் எதிரில் வரும் ஆள் அல்லது வாகனங்கள் மீது மோதிக் கொள்ள நேரிடும். சமயத்தில் நடக்கும் பாதை நடுவே உள்ள பள்ளங்களில், கால் இடறி விழுந்து கைகால்கள் பிசகிக் கொள்ளவோ அல்லது எலும்பு முறிவுறவோ கூடும்.

8. மழைகாலம் மற்றும் பனி, குளிர்காலம் போன்ற நாட்களில் சாலைகளில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக நடக்க வேண்டும்.

9. குடை பிடித்துக் கொண்டு போக நேர்ந்தால், தனது பார்வையை மறைக்கும்படி முன்புறமாகச் சாய்த்துக் கொண்டு போகாதவாறு பிடித்துக் கொண்டு போக வேண்டும்.

10. அவசரமாகப் போகும் பொழுதோ அல்லது ஏதாவது ஒரு தலைச் சுமையுடன் அல்லது பாரத்துடன் தூக்கிக் கொண்டு நடக்கும்பொழுதோ அல்லது உடல் நலம் இல்லாமல் இருக்கும் பொழுதோ அல்லது மனம் குழம்பித் தடுமாறிய நிலையில் இருக்கும் பொழுதோ சாலையில் வெகு கவனமாக நடக்க வேண்டும்.

11. ஓடுகின்ற கார்களை அல்லது வேறு வாகனங்களைத் தொட முயற்சிக்கக்கூடாது.

12. எதிரே வந்து கொண்டிருக்கும் வாகனம் வருவதற்கு முன்னே, தான் போய் விடலாம் என்று எப்பொழுதும் முயலவே கூடாது. வாகனத்தின் வேகம் வேறு, மனிதன் நடக்கும் வேகம் வேறு. அதனால் வானத்துடன் போட்டி

போடக்கூடாது. வாகனத்தைப் போக விட்ட பிறகு கடப்பதுதான் மிகவும் பத்திரமான முறையாகும்.

13. நிற்க வைத்திருக்கின்ற இரண்டு கார்களுக்கு இடையிலோ அல்லது நின்று கொண்டிருக்கும் கார்களுக்குப் பின்னாலோ நடக்கக்கூடாது.

14. ஒரு பக்கத்தில் இருந்து மறு பக்கத்திற்குப் போக வேண்டும் என்று விரும்பினால், மேம்பாலம் அல்லது சுரங்கப் பாதை இருந்தால் அதைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மேம்பாலமோ அல்லது சுரங்கப் பாதையோ இல்லாது போனால், மிகவும் சுறுசுறுப்பாயுள்ள ஒரு சாலையினைக் கடக்க விரும்புகின்றவர்கள், பாதுகாப்பு வழிமுறைகளை நிச்சயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

(அ) பல திசைகளையும் முதலில் சுற்றுமுற்றும் பார்த்து, வாகனங்கள் வருகின்றனவா என்ற தெரிந்து கொண்டு, வரவில்லை என்று உறுதியாக அறிந்து, பின்னரே கடக்க முயல வேண்டும்.

(ஆ) சாலையில் வழிகாட்டும் விளக்கின் அமைப்பு இருந்தால் (சிக்னல் சிஸ்டம்), பச்சை விளக்கு வரும்வரைக் காத்து இருந்து அதன் பிறகுதான் கடக்க வேண்டும்.

(இ) பச்சை விளக்கைப் பார்த்துப் போகும்பொழுது கடப்பதற்குரிய நடைபாதை காட்டும் கோடுகளுக்குள்ளே தான் நடந்து செல்ல வேண்டும்.

(ஈ) அதற்குப் பின்னர், வளைவில் இருந்து திரும்பி வருகின்ற வாகனங்கள் தங்களது பக்கம் வருகின்றனவா என்பதையும் முக்கியமாகக் கவனித்துப் பார்த்து நடக்க வேண்டும்.

(உ) பச்சை விளக்கு தெரிந்த பின்னர், போகலாம் என்று முடிவு செய்த பின்னர் உறுதியுடன் முன்னேற வேண்டும். நடுசாலை வரை சென்ற பிறகு அங்கேயே நின்று கொண்டு முன்னே போவதா அல்லது பின்னால் இருந்த இடத்துக்கே வருவதா என்று குழப்பத்துடன் முடிவு செய்யக்கூடாது. வந்தால் முன்புறமாகக் கடந்து செல்லத்தான் வேண்டும்.

(ஊ) சாலையின் குறுக்கே நடக்கத்தான் வேண்டும் என்றால் குடுகுடுவென்று அவசரப்பட்டு ஓடக்கூடாது.

(எ) சாலையைக் கடக்கும்போது குறுகிய நேரத்திற்குள் கடந்து செல்கின்ற முறையில்தான், அதாவது நேருக்கு நேராகத்தான் நடக்க **(Short Root)** வேண்டும். மூலைக்கு மூலை என்பது போல (ஆற்று வெள்ளத்தில் நீந்தும் ஒருவர் ஒரு பக்கம் குதித்து நேரே போக முடியாமல் வெள்ளத்தோடே போய் அதிக தூரம் சென்று எதிர்க்கரையை அடைவதுபோல) சரிந்து போய்க் கடக்கக்கூடாது.

(ஏ) சாலையைக் கடக்கும்போது வேறு எந்த யோசனையோ கற்பனையோ கவலையோ இருக்கக்கூடாது. சாலையைக் கடக்கிறோம், கடந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்கிற ஒரே நினைவுதான் நினைவில் எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும்.

(ஐ) எனக்கு சாலையில் நடக்க உரிமை உண்டு. இது பொதுச் சொத்து தானே என்று உரிமை பாராட்டி, பெருமையாகப் பேசிக் கொண்டு செல்லக்கூடாது. வாகனம் ஓட்டுவோருக்கும் இதே உரிமை நினைவு வந்து, அவருடன் நீங்கள் மோதிக் கொண்டால், உங்கள் கதி என்ன ஆகும்?

(ஒ) பொது இடங்களில் முன் உணர்வும் பொது அறிவும் உள்ளவாறு நடந்து கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய கருத்துக்கள் சாலையைக் கடக்கும்போது, மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் மேற்கொள்ள வேண்டிய விதிகளாகும்.

இனி, சாலையில் சைக்கிளில் செல்லுவோர் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகளைக் காண்போம்.

3. சைக்கிளில் செல்வோர் கவனிக்க வேண்டியவை :

1. தனது சைக்கிளில் பிரேக், பெடல், மணி, சக்கரங்கள் உட்பட சரியான நிலையில் இருக்கும்படி மிகவும் நல்ல முறையில், யாராயிருந்தாலும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. சாலைகளில் சைக்கிள் வெல்லுதற்குரிய ஓட்டப் பாதையில்தான், ஓட்டிச் செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு ஓட்டத்திற்கென்று தனிப்பாதை இல்லாத இடங்களில் நடுரோட்டில் செல்லாமலும் மிகவும் ஓரமாகவும் ஒதுங்கிப் போய் விடாமலும் அனுசரித்துத்தான் செல்ல வேண்டும்.

3. சாலைகளுக்கு உரித்தான விதிகள், சைகை முறைகள் போன்ற அத்தனையையும் சைக்கிள் ஓட்டுவோரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

4. அதிக நெருக்கமாக வரும் வாகனங்களுக்கிடையே ஓட்டுவதற்கு முயலக்கூடாது.

5. சைக்கிளில் முன்னாலோ அல்லது பின்னாலோ ஒருவர் அல்லது இருவரை ஏற்றிச் செல்வது தவறு. அது அபாயகரமான சூழ்நிலையை உண்டாக்கும்.

6. ஒரு கையையோ அல்லது இரு கைகளையோ சைக்கிள் ஓட்டும் பிடிப்பிலிருந்து விட்டுவிட்டு, ஆக எவ்வளவு எழிலாக ஓட்டுகிறார் என்று எல்லோரும் தன்னைப் புகழ்வார்கள் என்ற நினைப்புடன் ஓட்ட முயலக்கூடாது.

7. நான்கைந்து பேர்களாக சைக்கிள் ஓட்டிச் செல்லும்போது, சாலை முழுவதும் தங்களுக்கே சொந்தம் என்ற நினைவில் சாலை முழுவதும் பரவலாக ஓட்டிச் செல்லக்கூடாது.

8. வேகமாக ஓடும் கார், லாரி, ஆட்டோ ரிக்ஷா போன்ற வாகனங்களை முந்திச் செல்ல முயலக்கூடாது. முந்துவதற்கு நேரம் வந்தால், முறையான விதிகளைப் பின்பற்றித்தான் செல்ல வேண்டும்.

9. மிதிக்கும் சக்தி இருக்கும் வரையில்தான் மிதித்துப் போகலாம். வேகமாகப் போக வேண்டும் என்பதற்காக ஓடும் லாரி அல்லது காரின் பின்புறத்தைப் பிடித்துக் கொண்டே சைக்கிளில் போகக்கூடாது.

10. எப்பொழுதும் மிதமான வேகம் தேவை. கண்ணை மூடிக்கொண்டு காட்டுத்தனமாக சைக்கிளை மிதிக்கக் கூடாது.

11. நின்று கொண்டிருக்கும் கார்களுக்கு இடையிலே சைக்கிளை ஓட்டிச் செல்லக் கூடாது.

12. ஏற்றம், இறக்கம், மேடு, பள்ளம் முதலியவை களைப் பார்த்துத்தான் சைக்கிளை ஓட்ட வேண்டும்.

13. சாலையின் குறுக்கே கடக்க வேண்டும் என்றால், நின்று கவனித்தே திரும்ப வேண்டும்.

14. திரும்ப வேண்டிய இடங்களில் திரும்பும்பொழுது, அதற்குரிய சைகையைக் காட்டித்தான் திரும்ப வேண்டும்.

15. சைக்கிளில் செயின் மூடி இல்லாமல் இருக்கும் பொழுது, கட்டியிருக்கும் வேஷ்டியோ அல்லது முழுக்கால் சட்டையோ சிக்கிக் கொள்ளாமல், கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

16. நடக்கும் பயணிகளுக்கும் வாகனங்களுக்கும் உரிய வழியைக் கொடுத்தே சைக்கிள் ஓட்ட வேண்டும்.

17. இன்னொரு சைக்கிளை முந்தும்போது, வலப்புற மாகப் போய்தான் முந்த வேண்டும்.

18. எப்பொழுதும் குதிகால்கள் பெடலில் இருப்பதுபோல் வைத்துத்தான் மிதிக்க வேண்டும். முன் பாதங்களால் எழும்பி எழும்பி நின்று குதித்து ஓட்டக்கூடாது. அது சமநிலையை (பேலன்ஸ்) இழக்கச் செய்து கீழே தள்ளிவிடும்.

19. முழங்கால்களை அகற்றி வைத்துக் கொண்டு ஓட்டாமல், சைக்கிள் குறுக்குக் கம்பிக்கு (பிரேம்) இணையாக வருவது போல முழங்கால்களை வைத்துக் கொண்டுதான் ஓட்ட வேண்டும்.

20. சைக்கிள் ஓட்டும் கைப்பிடியில் **(Hand bar)** தோள்கள் உறுதியாக இருக்கும்படியும், முழங்கைகள் விறைப்பாக இருக்கவும் போன்ற அமைப்பில், கைப்பிடியைப் பிடித்தவாறுதான் ஓட்ட வேண்டும்.

21. உடல்நலம் இல்லாமல் இருக்கும்போதோ அல்லது களைப்பாக அல்லது மனக்குழப்பத்துடன் இருக்கும்போதோ சைக்கிள் ஓட்டக்கூடாது.

22. நன்றாக வயிறார சாப்பிட்ட பிறகு சைக்கிள் ஓட்டக் கூடாது.

23. சைக்கிளை எங்கேயாவது நிறுத்தி வைக்க நேர்ந்தால், கண்ட இடத்தில் நிறுத்தி விட்டுச் செல்லாமல், அதற்கென்று குறிக்கப்பட்டிருக்கும் இடத்தில்தான் நிறுத்திச் செல்ல வேண்டும்.

24. இரவில் விளக்குடன்தான் சைக்கிள் ஓட்ட வேண்டும்.

இத்தனை விதிகளையும் பின்பற்றுவதுடன், தான் போகும் இடத்திற்குப் பத்திரமாகப் போய் திரும்பிவர வேண்டும் என்று எண்ணும் பாதுகாப்பான நினைவுடன் தான் சைக்கிள் ஓட்ட வேண்டும்.

எப்பொழுதும் அவசரப்படுவதும், பதட்டப்படுவதும் கூடவே கூடாது. நிதானமானது எப்பொழுதும் திடமான மனதையும், நல்ல உடல் வலிமையையும், அருமையான ஆலோசனையையும் அளிக்கும்.

இனி விரைந்து செல்லும் வாகனங்கள் ஓட்டுபவர்களுக்கு வேண்டிய பாதுகாப்பு முறையினைக் காண்போம்.

4. வாகன ஓட்டுநர்கள் கவனிக்க:

பள்ளி மாணவர்களுக்கு வாகனங்கள் ஓட்டுவதற்குரிய வாய்ப்பு கிடையாது. ஏனெனில் வாகனங்கள் ஓட்டுதற்குரிய ஓட்டும் உரிமம் **(Driving License)** என்னும் சான்றிதழை போக்குவரத்துத்துறை அதிகாரிகளிடமிருந்துதான் வாங்க வேண்டும்.

உரிமம் வாங்குவதற்கு வயது வரம்பு உண்டு. அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் 16 வயது என்று நிர்ணயித்திருக் கின்றார்கள். நம் இந்திய நாட்டில் 18 வயது என்பது விதிமுறை.

என்றாலும், வாகனம் ஓட்டுவதற்குரிய முறையினை ஒரு சிறிது அறிந்து கொள்வது, சாலையில் செல்லும்போது பாதுகாப்பினைப் பெற வழிவகுக்கும்.

1. விரைந்து செல்வதற்குரிய வாகனங்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். அதற்காக நமது மனோவேகத்திற்கு ஏற்பட வண்டிகளை ஓட்டிக் கொண்டு போய்விட முடியாது.

2. நாம் போகக்கூடிய சாலையின் மேடுபள்ள அமைப்பு, அங்கே அனுசரிக்கக்கூடிய சாலை விதிமுறைகள், அந்த இடத்தின் இயல்புக்கேற்ப மக்கள் கூட்டம் நெருக்கடி இவற்றை அனுசரித்துத்தான் ஓட்டிச் செல்ல முடியும். ஓட்டிச் செல்ல வேண்டும்.

3. வாகனங்களை ஓட்டுவோருக்கு நல்ல உடல் திறன், எப்பொழுதும் சலனமடையாத மனநிலை, ஆழ்ந்த மனக்கட்டுப்பாடு, சூழ்நிலையின் அபாயத்தை உணர்ந்து செயல்படும் முன்னறிவு **(Anticipation)**, பதட்டப்படாத தன்னம்பிக்கை அனைத்தும் வேண்டும்.

4. ஓட்டுகின்ற ஒவ்வொருவரும் அந்த வாகனத்தின் அடிப்படை அமைப்புத் தன்மையைத் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

5. நினைத்த இடத்தில், நினைத்த நேரத்தில், ஓடும் வாகனத்தை நிறுத்துகின்ற ஆற்றலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

6. அதற்காக வாகனத்தைத் தகுந்த தரமான நிலையில் சீர்படுத்தி, செப்பனிட்டுப் பழுது பார்த்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

7. ப்ரேக் அமைப்பு எப்பொழுதும் சரியாக, செயல்படும் தன்மையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

8. சாலை அமைப்புக் குறிகள், வளைவு, தரைப்பட அமைப்புகள், ஒருவழிப்பாதை, நின்று கவனித்து ஓட்டும் முறைகளை அறிந்து, அத்துடன் காலநிலை, ஒளிநிலை,

சாலையின் வெளிநிலை, மக்கள் இயக்க நிலை இவைகளுக் கேற்ப கவனமாக ஓட்ட வேண்டும்.

9. போதையுடன் ஓட்டுதல், உடல்நலம் இல்லாதபோது ஓட்டுதல், மனக்குழப்பத்துடன் ஓட்டுதல் அனைத்தும் பயங்கர விபத்துக்களுக்குப் பாதை வகுத்துவிடும்.

10. வாகனத்தில் ஏறி அமர்ந்தவுடன், ஏதோ பெரிய சிம்மாசனத்தில் ஏறி அமர்ந்து விட்டோம், உலகமே நம் கீழ்தான் என்ற வெறித்தன்மையில் இருக்காமல், இந்தப் பாதுகாப்பு தனக்கும் தன் குடும்பத்துக்கும், சமுதாயத்துக்கும் நாட்டுக்கும் உள்ள ஒன்று, என்ற நினைவுடன் பத்திரமாகவும் கவனமாகவும் ஓட்ட வேண்டும்.

11. அந்தி நேரங்களில் ஒளி மங்கும் சமயங்களில் தான் அதிக விபத்துக்கள் நேர்வதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. மிகவும் கவனம் வேண்டும்.

12. அந்தி நேரங்களில் அவசரம் இல்லாமல் ஓட்டுவது நல்லது. பக்கத்தில் உள்ளவர்களோடு ஊர்க்கதைகளைப் பேசி உரையாடிச் செல்வதும், தூக்கம் வந்து அதை சமாளித்துக் கொண்டு ஓட்டுவதும் பாதுகாப்புக்கு உகந்தது அல்ல.

13. நடை பயணிகளையும், மற்ற சைக்கிள் வாகனங்களின் ஓட்டுநர்களையும் மதித்து, அவர்களுக்கும் வழிவிட்டு, பத்திரமாக ஓட்டிச் செல்வது சிறந்த பாதுகாப்பு முறையாகும்.

பொது இடங்களில் பெற வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகளையும், அதற்குரிய வழிகளையும் இதுவரை கண்டோம். அதேபோல் நாம் வசிக்கின்ற வீட்டில் பெற வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள் பல உண்டு. அவற்றின் தன்மைகளையும் இனி காண்போம்.

28. இல்லத்தில் பாதுகாப்பு

1. இல்லமும் உள்ளமும்:

அவரவர் இல்லம் அவரவர்க்கு அரண்மனைதான். அது மண் குடிசையோ - மாட மாளிகையோ, எப்படி இருந்தாலும் வாழ்வோருக்கு அதுதானே அனைத்தும்.

ஓய்ந்த நேரத்தில் உட்கார, உண்ண, உறங்க என்று மட்டும் அமையாது, உள்ளத்தின் மறுமலர்ச்சிக்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக, குடும்பம் எனும் குளிர்சோலையை வளர்க்கும் கோயிலாகத்தான் வீடுகள் அமைந்திருக்கின்றன.

இல்லங்கள் எல்லாம் பத்திரமான இடங்கள் என்று சொல்லிக் கொள்ளலாமே தவிர, அவை அப்படித்தான் இருக்கின்றனவா என்று பார்த்தால், பத்திரிகையில் வரும் அன்றாட செய்திகள் அவ்வாறு இல்லை என்று தானே நமக்குச் சொல்லிக் காட்டுகின்றன.

பத்திரிகையிலே பிரசுரமாகும் பயங்கர விபத்துக்களின் பட்டியலில், பாதி இடத்திற்கு மேல் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது வீட்டில் நடக்கும் விபத்துக்கள்தான்.

சமைக்கும்போது தீ; ஸ்டவ் வெடித்து சேலை பற்றி மரணம்; விஷம் குடித்த குடும்பம் என்றெல்லாம் திடுக்கிடும் செய்திகளைப் படிக்கும்போது, இல்லங்களும் பாதுகாப்பு அற்றவைதானா என்று நமது உள்ளங்கள் வருந்துவதும் இயற்கைதான்.

விபத்து நிகழ்ந்ததை எண்ணி வேதனைப்படும்போது, விபத்துக்கள் உண்டாகும் விதங்களையும் புரிந்து கொண்டால், விபத்து நிகழாமல் முடிந்தவரை விலகி வாழலாம். விலக்கியும் வாழலாம். அதற்கு உள்ளத்தின்

ஈடுபாடும் ஒழுங்குற வாழும் பண்பாட்டின் மேம்பாடும் தேவைதான்.

2. விபத்துக்குரிய காரணங்கள்:

இல்லத்திலே நிகழும் விபத்துக்குரிய காரணங்களாக நாம் இரண்டினைக் கூறலாம். (அ) சூழ்நிலை (ஆ) மனிதர்களின் தவறுகள்.

(அ) சூழ்நிலை: வீட்டிலே விபத்துகள் நிகழ்கின்ற இடங்களாக சமையல் அறை, குளிக்கும் அறை, படுக்கை அறை, முற்றம், மாடிப்படி, வழுக்கல் தரை முதலியவற்றைக் குறிக்கிறார்கள்.

இவற்றிலே வழுக்கி விழுதல், இடறி விழுதல், தீக்காயம் படுதல் போன்ற விபத்துக்கள் நேர்வதற்குரிய காரணமாக, இல்லத்தின் சூழ்நிலை சில சமயங்களில் அமைந்து விடுகிறது.

(ஆ) மனிதர்களின் தவறுகள்: மனிதன் தவறு செய்பவன்தான் என்ற ஒரு பழமொழி இருந்தாலும், கவனக் குறைவாலும் அறியாமையாலும்தான் தவறுகளை மனிதர்கள் அதிகம் செய்கின்றனர்.

வேண்டுமென்றே தவறு செய்பவர்கள், பழிக்குப் பழி வாங்க வேண்டும் அல்லது தன்னையே பலியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நினைவுக்கு ஆட்பட்டவர்களாகத்தான் இருக்க முடியும்.

தவறு நேர பல காரணங்கள் உண்டு. வீட்டில் தலைவராக விளங்குபவர், வேலை செய்யும் அலுவலகத் திற்கும், பணம் திரட்டும் பணிக்குமாக அலையும்போது, குடும்பத்தின் முழுப் பொறுப்பும் அமைப்பும் குடும்பத் தலைவியின் மீதே விழுந்து விடுகிறது.

வீட்டிலே சமையல்காரியாக, வீட்டைச் சுத்தம் செய்வதில் வேலைக்காரியாக, துணிகளைத் தூய்மைப் படுத்தும் பணியில் சலவைக்காரியாக, துணிகளைப் பழுது பார்க்கும் தையல்காரியாக, சில சமயங்களில் மருத்துவம் செய்யும் தாதியாக, மற்றும் தனது பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் போதிக்கும் ஆசிரியையாகவும் ஒரு குடும்பத்தின் தலைவிக்குப் பல பொறுப்புகள் அனுதினம் விளைகின்றன. அது நமக்கும் தெரியும்.

ஒன்றையொன்றைச் செய்யத் தூண்டும் அவசர காலத்தில் தவறு நேர்வதுண்டு. அந்தத் தவறு சிறியதாகவும் இருக்கும். அதுவே விபத்தாக மாறுவதும் உண்டு.

ஆக, அவசரமும் பதட்ட நிலையும், அறியாமையும் அஜாக்ரதையும், தன்னால் முடியும் என்று முடியாத வேலை ஒன்றைச் செய்யும் போதும் உண்டாகின்ற விபத்துக்களே மிகுதியாக இருக்கின்றன.

இத்தகைய நிலைகளில் இல்லங்களில் உண்டாகின்ற விபத்துக்களை விழுதல் **(Falls)** காயங்கள் **(Burns)** விஷப் பொருட்கள் **(Poisons)** என்று பிரித்துக் கொண்டு உண்டாகும் ஆபத்துக்களைப் பற்றி விரிவாகப் புரிந்து கொள்வோம்.

3. விபத்தும் விதங்களும்:

1. **விழுதல்:** வீட்டிலே நடக்கும் விபத்துக்களினால் உண்டாகும் இறப்புக்களில் முக்கால் பாகம் விழுவதினால் விளைபவைதான். அவை எப்படி நிகழ்கின்றன என்று இனி காண்போம்.

1. தனக்கு எட்டாத ஒரு பொருளை எடுப்பதற்காக நாற்காலி அல்லது முக்காலி வைத்து அதன் மீது ஏறி சமநிலை இழந்து தடுமாறிக் கீழே விழுதல்.

2. ஏணி மேலே ஏறி நின்று எதையாவது எடுக்கும்போது தவறி நிலைமாறிக் கீழே விழுதல்.

3. மாடிப்படி தெரியாமல் மாற்றுப்படியில் கால் வைத்து உருண்டு கீழே விழுதல்.

4. தண்ணீர் பட்டுப்பட்டுத் தரையானது வழுக்கல் நிறைந்திருக்கும்போது, அதன்மேல் கால் வைத்து உறுதியில்லாமல் சறுக்கி விழுதல்.

5. புல் தரை மீது போகும்போது வழுக்கி விழுதல்.

6. வீட்டில் விரிக்கப்பட்டிருக்கும் சமுக்காளம் பாய் அல்லது கோணிக் கிழிசலில் கால் மாட்டிக் கொண்டு, போகும் அவசரத்தில் விழுதல்.

7. (குழந்தைகள்) ஒரு பொருளைத் தாண்டிச் செல்லும் போது நிலைமாறித் தடுமாறி விழுதல்.

8. தன்னால் தூக்க முடியாத பொருட்களைத் தூக்கிக் கொண்டு போகும்போது தன் வசமிழந்து சாய்ந்து விழுதல்.

9. வயதானவர்கள் நடைதடுமாறிக் கீழே விழுந்து விடுதல்.

இவ்வாறு விழ வைக்கும் வாய்ப்புள்ள பகுதிகளை நாம் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் அணுகிச் செய்ய வேண்டும். அதற்கு முன்கூட்டி ஆயத்தமாகவே வேறு சில முறைகளை, கீழ்க்காணும் நிலையில் செய்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

1. மேலே ஏறும்போது பத்திரமாக ஏறி இறங்கவும், பாதுகாப்புக்காகப் பக்கத்தில் யாரையாவது ஏணியையோ அல்லது ஏற உதவும் பொருட்களையோ பிடித்துக் கொள்ளச் செய்யவும். தன்னை மறந்த நிலையில் மேலே நிற்கும்போது இருக்கக்கூடாது.

2. குளியலறையின் தரையை அடிக்கடித் தேய்த்து வழுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல், அடிக்கடி சுத்தப் படுத்துதல் அவசியம்.

3. வீட்டுத் தரைப் பகுதிகளையும் வழுக்காமல், சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

4. வீட்டில் பொருட்கள் கண்ட இடங்களில் இறைந்து கிடப்பதால்தான் தடுக்கி விழ நேரிடுகிறது. பொருட்களை ஒழுங்காக அடுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

5. இரவில் நடமாடும்போது பொருட்கள் கீழே கிடப்பது ஆபத்துதான். ஆகவே அப்பொழுது கவனமாக நடக்க வேண்டும்.

6. எது எது துன்பம் தருமோ, அவற்றையெல்லாம் ஒதுக்கி விபத்து நிகழாமல் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

7. தாண்டிப் பழகி, கதவு நிலைகளில் தொங்கிப் பழகும் குழந்தைகளுக்கு, விளையாடும் வாய்ப்பினை வெளிப்புற ஆடுகளங்களில் ஏற்படுத்தித் தரலாம்.

அடுத்து, தீப்புண் மற்றும் வெட்டுக் காயங்கள் போன்றவற்றினைப் பற்றி விளக்கமாகக் காண்போம்.

2. காயங்கள்: வீடுகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்களில் 1/5 பாகம் தீக்காயங்கள் என்று விபத்து அறிக்கைக் குறிப்பு ஒன்று கூறகிறது.

எரிபொருள்கள், பிராண வாயு, வெப்பம் என்ற மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்து இருக்கும் இடத்தில், நெருப்புப் பிடிப்பதற்கான சூழ்நிலை மிக எளிதாக உருவாகிவிடும். ஆகவே இந்த மூன்றும் இருக்கும் இடங்களில் மிகவும் விழிப்புடன் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

சமைக்கும்போது சேலையில் தீப்பற்றுவது மிகவும் இயல்பாக நடக்கக்கூடிய விபத்தாக இன்றைய வாழ்க்கை முறை அமைந்திருக்கிறது.

1. ஸ்டவ் எரிந்து கொண்டு இருக்கும்போது அதற்குள் மண்ணெண்ணெய் ஊற்ற முயலுகையில் ஸ்டவ் கவிழ்ந்து தீப்பற்றிக் கொள்வது.

2. ஸ்டவ்வுக்குக் காற்றடிக்கும்போது கை தவறி ஸ்டவ் கவிழ்ந்து தீப்பிடித்துக் கொள்வது.

3. குழந்தைகள் தீப்பெட்டியை எடுத்து வைத்துக் கொளுத்திக் கொண்டு விளையாடுவது.

4. படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டே புகை பிடித்துக் கொண்டு அப்படியே தூங்கிப் போய் விடுவது.

5. தீக்குச்சிகள் மற்றும் அடுப்பெரிக்கும் விறகுக் கொள்ளியை அணைக்காமல் அப்படியே விட்டு விடுதல்.

6. கேஸ் அடுப்பு வைத்திருப்பவர்கள், அதற்குப் பக்கத்தில் கேஸ் இருக்கும் ஜாடியை வைத்திருத்தல். அது பழுதுபட்டு இருந்தால் எளிதில் தீப்பற்ற வாய்ப்பு உண்டு.

7. பட்டாசு கொளுத்தி மகிழும் நேரங்களில் அஜாக்கிரதையினால் தீக்காயம் படுதல்.

8. அடுப்பில் எண்ணெய் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அதன் மீது தண்ணீர் படுதல். அல்லது கொதிகலம் கவிழ்ந்து மேலே விழுதல்.

9. சோறு வெந்து கஞ்சி வடிக்கும்போது பானை கவிழ்ந்து மேலே ஊற்றி விடுதல்.

இவ்வாறு தீக்காயங்கள் படும்போது சாமர்த்தியமாக சமாளிக்கத் தேவைப்படுவது முன்யோசனையும் முதலுதவியும் ஆகும்.

முன் யோசனையும் முதலுதவியும்:

உங்களது ஆடையில் தீப்பிடித்துக் கொண்டால் அங்குமிங்கும் ஓடக்கூடாது. அப்படி ஓடினால் ஆடை முழுவதும் வேகமாகத் தீப்பற்றவும், பொருட்களின் மீது தீ தாவவும் வழி ஏற்படும். ஆகவே, தீப்பிடித்தவுடன் தரையில் படுத்து உடனே புரளவும், உருளவும் வேண்டும். கோணி அல்லது கனத்த சமுக்காளம் இருந்தால் அதனைப் போர்த்திக் கொண்டு உருளவும், வேறு யாருக்காவது இந்த நிலை வந்தால், இந்த முறையைத்தான் பின்பற்றச் சொல்லவும் வேண்டும்.

தீயால் உண்டாகும் காயங்களை நாம் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. தோலைப் பாதிக்காத இலேசான காயம்.

2. தோல் சிவந்து கொப்பளமாகி விடும் காயம்.

3. தோல் வெந்து பாதிக்கப்பட்டு உள் தசையும் புண்ணாகிவிடும் காயம்.

தோலைப் பாதிக்காத காயம், தோல் சிவந்து கொப்பளமாகும் காயங்களைப் பற்றி அதிக வேதனையோ விசாரமோ பட வேண்டாம்.

ஆனால், மூன்றாவது வகையான தீக்காயம், பெரும் புண்ணாகிப் போவதுடன், ஆட்பட்டவருக்கு அதிர்ச்சி தந்து சிறுநீர்ப்பை மற்றும் நுரையீரலைத் தாக்குவதுடன், இரத்த ஓட்டத்தையும் தாக்கி விடுகிறது.

அதனால் முதலில் விபத்து உள்ளானவரின் அதிர்ச்சியைப் போக்க வேண்டும். காயம் பட்டவர்களை மெதுவாகப் படுக்க வைத்து அவரது துணிகளைப் பொறுமையாக அவசரமின்றி அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

துணிகள் நைந்து காயத்துடன் ஒட்டியிருந்தால், துணிகளைப் பிய்த்து எறியக் கூடாது. சுற்றிலும் உள்ள துணிகள் மற்றும் தோலைப் பாதிக்காத முறையில் கத்திரிக்கோலால் வெட்டி எடுக்க வேண்டும்.

அப்பொழுது முதலுதவி என்று பஞ்சுடன் சேர்த்து மருந்து போடக் கூடாது. ஏனென்றால் பஞ்சும் புண்ணுடன் ஒட்டிக் கொள்ள நேரிடும். ஆகவே ஆயின்மென்ட் இருந்தால் தடவி விடலாம்.

தடவி விடுபவர் கை நகம் விரல் பகுதிகள் அனைத்தும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் தீப்புண்கள் வழியாக நச்சுக் கிருமிகள் உடல் உள்ளே புகுந்து விடும் வாய்ப்புண்டு.

இதற்கு இடையில் டாக்டரை வருவித்திட ஏற்பாடு செய்து விட வேண்டும்.

இத்தகைய கொடுமை வாய்ந்த தீயின் வாய்ப்படாமல் வீட்டில் உள்ளவர்கள் எச்சரிக்கையாக வேலை செய்ய வேண்டும்.

தீக்காயம் போலவே வெட்டுக் காயங்களும் நேர வாய்ப்புண்டு.

1. காய்கறி நறுக்கும் போது கைகளைக் வெட்டிக் கொள்ளுதல்.

2. காய்கறி வெட்டிய அரிவாள்மனையை அப்படியே நிமிர்த்தி வைத்து விட்டு அப்புறம் போகும் போது, வீட்டிற்குள் வருபவர் அதனை அறியாது அதன்மேல் இடறிவிழுந்து வெட்டிக் கொள்ளுதல்.

3. கூரிய கத்திகள், இரும்புப் பகுதிகள் முதலியவற்றை வரும் வழியில் அல்லது கண்ட இடங்களில் போட்டு விடுதல்.

4. வயல் மற்றும் மர வேலை செய்பவர்கள் தங்களது மண்வெட்டி, கடப்பாரை, ரம்பம், உளி போன்றவற்றைப் பாதுகாப்பு இல்லாத இடங்களில் பேட்டு வைக்கும்போது, விளையாடும் குழந்தைகள் அல்லது பெரியவர்கள் அவைகளினால் காயம் அடைய வழிகள் உண்டு.

ஆகவே காயம் ஏற்படுத்தக் கூடியனவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி ஒதுக்குப் புறமாக வைக்க வேண்டும்.

3. விஷப் பொருட்கள்:

மனிதர்கள் என்றால் நோய் நொடி வரத்தான் செய்யும். வீடு என்று இருந்தால் எலி, கொசு, மூட்டைப் பூச்சி போன்றவற்றை ஒழிக்க விஷ மருந்துகளையும் வாங்கத்தான் வேண்டும்.

இரண்டும் அவசியம் என்றாலும், அதற்காக இரண்டையும் ஒன்றன் பக்கத்தில் ஒன்றாக வைக்கத்தான் வேண்டுமா? இதை யாரும் எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை. அல்லது தெரிந்தாலும் அலட்சியமாக ஒதுக்கி விடுவதுதான் ஏனென்று நமக்குப் புரியவில்லை.

தூங்குவதற்கு முன் மருந்து சாப்பிட மறந்து போய் நடுச்சாமத்தில், தூக்கக் கலக்கத்தில் மருந்து சாப்பிட முயன்று, மருந்துக்குப் பதிலாக விஷப் பொருட்களைத் தின்று விடுகின்றவர்களும், விஷத்தைக் குடித்து விடுகின்றவர்களும் அநேகம் பேர் உண்டு.

தெரியாமல் தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்குபவர்கள் அதிகம் உண்டு.

இத்தகைய கொடுமை நிகழாமல் குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்கள், தகுந்த ஏற்பாடுகளைக் கீழ்க்காணும் முறையில் செய்து வைக்கலாம்.

1. மருந்துப் பொருட்களைத் தனியே வைத்தல்.

2. விஷ மருந்துகளைத் தனியே ஓரிடத்தில் பத்திரமாக வைத்தல். அவை குழந்தைகளுக்குக் கைக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைப்பது நல்லது.

3. வசதி இருந்தால் விஷ மருந்துகளைத் தனியே பூட்டி வைத்து விடலாம். அதைப் பெரியவர்கள் மட்டுமே எடுத்துக் கையாள வேண்டும்.

4. வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் எவை விஷ மருந்துகள் என்பது நன்றாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். முடிந்தால் அதில் பெயர் எழுதி, தெரியும்படி ஒட்டி வைத்திருக்கலாம்.

5. திருட்டுத்தனமாகக் குழந்தைகள் தின்பண்டம் எடுப்பது போன்ற காரியங்களைச் செய்யும்பொழுதுதான், இதுபோன்ற அசம்பாவிதங்கள் நேர்ந்து விடுகின்றன.

6. மருந்துகூட குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மேல் பயன்படுத்தக் கூடாது என்றிருக்கும் காலக் குறிப்பைத் தெரிந்துதான் சாப்பிட வேண்டும்.

7. தூக்கக் கலக்கத்தில் எதையும் உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளக் கூடாது.

8. உணவைக்கூட குறித்த காலத்திற்கு மேல் பாதுகாத்துச் சாப்பிடுவதால், அது விஷத் தன்மை உடையதாக மாறிவிடுகிறது.

9. சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களைத் திறந்து வைத்திருப்பதால், பல்லி, அரணை போன்ற் ஐந்துக்கள் விழுந்து, நச்சுத் தன்மையை உண்டாக்கி விடுகின்றன. உணவுப் பண்டங்கள் எப்பொழுதும் சுகாதார முறைப்படி மூடித்தான் வைக்கப்பட வேண்டும்.

10. மேலும், குழந்தைகள் படுக்கையில் தூங்கும் போது, முரட்டுப் போர்வையை எடுத்து முகமெல்லாம் மூடிக் கொண்டு தூங்கும்போது, துணி அழுத்தி, மூச்சு முட்டி, இறந்து விடுவதும் உண்டு.

11. குளிர்சாதனப் பெட்டி **(Refreigerater)** உள்ளே குழந்தைகள் புகுந்து கொண்டு, தெரியாமல் தாங்களே பூட்டிக் கொண்டு உள்ளே மூச்சுத் திணறி இறப்பதும் உண்டு.

இதுபோன்ற காரியங்களில் எல்லாம் குழந்தைகளைக் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. மின்சாரத் தாக்குதல்கள்:

மின்சாரத் தாக்குதல்கள் என்பது கொடுமையானதாகும். விளையாட்டாகவோ, பயிற்சி பெறுவதற்காகவோ அல்லது சோதனை செய்து பார்க்கலாம் என்றோ, மின்சார சம்பந்தப் பட்ட எந்த வேலையையும் பழக்கம் இருந்தாலன்றி செய்யக் கூடாது.

அவ்வாறு ஏதேனும் செய்ய நேருங்கால், ரப்பர் கையுறைகளையும் ரப்பர் காலணிகளையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஆகவே, ஒளியைக் கொடுக்கும் மின்சாரமானது நம் உயிரைக் குடிப்பதற்கேற்ற வேலைகளில் நாம் இறங்கவே கூடாது.

மின்விசைத் தாக்குதலும் முதலுதவியும்: மின்விசைத் தாக்குதலுக்கு ஆளான ஒருவரைக் காப்பாற்ற முயல வேண்டும். எப்படி?

ரப்பர் காலணிகள் அல்லது ரப்பர் பையுறை கொண்டு அல்லது ரப்பர் பாய் மீது நின்று காக்கலாம். இல்லையேல் மரக்கட்டைகள், காய்ந்த பேப்பர் போர்டு அல்லது புத்தகம் இவைகள் மீது நின்று மின் கம்பியை அப்புறப்படுத்தலாம்.

முடிந்தால் அதற்கு முன்னே மெயினை அணைத்து விடவும் **(Off).** பாதிக்கப்பட்டவரை, மின் கம்பி தொடர்பிலிருந்து அப்புறப்படுத்திய பிறகு அவரது துணிகளை நெகிழ்த்தி விடவும்.

சுத்தமான காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் அவரைப் படுக்க வைக்கவும். அமைதிப்படுத்தவும்.

வாயைத் திறந்து நாக்கு உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளாதவாறு நாக்கை இழுத்து வைக்கவும்.

மூச்சு வரவில்லை என்றால் செயற்கை முறையில் சுவாச முறையைப் பயன்படுத்தவும்.

அதற்குள்ளே மருத்துவரை அழைத்துவர ஏற்பாடு செய்யவும். முதலுதவி மட்டும் போதும்.

பள்ளி மாணவர்கள் வீடுகளில் பாதுகாப்புடன் வாழ்வதில்தான் அவர்களின் வளமான வருங்காலமே அடங்கி இருக்கிறது. அது சமுதாயப் பாதுகாப்புக்கே ஆதாரமாக அமைந்தும் விடுகிறது.

வீட்டுப் பாதுகாப்புதான் முதன்மையானது. அதில் இருந்து தான் நாட்டுப் பாதுகாப்பும் வலிமை பெறுகிறது.

குழந்தைகள் பெற்றோர்களிடமிருந்தே எல்லாவற்றை யும் கற்றுக் கொள்ள முயல்வதால், பெற்றோர்களுக்கும்

அந்தப் பொறுப்பும் இருப்பதால், பிள்ளைகளின் பாதுகாப்புக்கும் ஏற்ற முறையில் வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும்.

அதற்கேற்ற வகையில் பயன்படுமாறு சில குறிப்புக்கள் இங்கே தரப்பட்டிருக்கின்றன.

1. தாங்கள் பயன்படுத்துகின்ற பொருட்களின் தன்மையை நன்கு உணர்ந்து, அதற்கேற்றவாறு வகைப் படுத்திப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

2. இல்லத்தினைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதுடன், சௌகரியமாக வாழும் வகையில் பொருட்களை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

3. அறியாமையைவிட அலட்சிய மனப்போக்கும் ஆர்ப்பாட்டமான நடத்தையும்தான் மிக ஆபத்தானதாகும்.

4. ஒழுங்கு முறையாக வாழ்வதை, பயபக்தியுடன் போற்ற வேண்டும்.

5. தவறான முறையிலோ அல்லது குறுக்கு வழியிலோ, எதையும் கையாளுகின்ற போக்கையும் அவசரத் தன்மையை யும் முடிந்தவரை தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

6. கூர்மையான ஆயுதங்களைக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும்.

7. தெரிந்தால் செய்யலாம். தெரியாத எந்தச் செயலையும் தெரிந்தவர் மூலமாகவே அணுகிச் செய்யவும்.

8. பிறருக்கு அறிவுரை தருவது மட்டும் போதாது. சொல்பவரே தானும் செய்கின்ற பண்பாட்டினைப் பெற்றுத் திகழ வேண்டும்.

9. மின்சாரம், விஷ மருந்துகள் இவற்றிடம் மிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

29. ஆடுகளத்தில் பாதுகாப்பு

1. ஆடுகளத்தின் பெருமை:

உடற்கல்வித் துறையிலே உன்னதமான இடத்தை வகிப்பது ஓட்டப் பந்தயங்களும், விளையாட்டுப் போட்டிகளுமேயாகும்.

உற்சாகம் தருகிற விளையாட்டு, உணர்வுகளைத் தூண்டுகிறது. மனத்திற்கு இன்பமும் இதமும் அளிக்கிறது. சக்தியையும் சாமர்த்தியத்தையும் அளிக்க வல்லது. போராடும் நினைவும், புலி போலும் செயலும் ஒன்றுக்கொன்று மீறிட, உடலை இயக்கி, ஆளுமைப் **(Personality)** பண்பை வளர்க்க வல்லது.

வாழ்வின் வன்முறையில் இருந்தும், வன்மங்களில் இருந்தும் விடுபடவும், ஒருவருக்கொருவர் உரையாடி மகிழவும், சிறந்த குணாதிசயங்களைப் பெறவும், வாழ்வுக்குப் பயன்படும் அனுபவங்களை அடையவும், வேற்றுமையை மறந்து ஒற்றுமையை வளர்க்கவும், தலைமை ஏற்று நடத்தவும், பிறர் தலைமைக்குத் தலைவணங்கித் தொடரவும், எதையும் தாங்கும் இதயம் பெறவும், சகலவிதமான சூழ்நிலைகளுக்குரிய சந்தர்ப்பங்களை அளிப்பதும் விளையாடும் இடமான ஆடுகளங்களே.

இத்தகைய வீறுமிகுந்த ஆடுகளங்களிலே விளையாடுவோர் விழவும், அதனால் விபத்து நிகழவும் வாய்ப்புகள் உண்டு. அவற்றிலிருந்து விடுபடவும், விலகிக் கொள்ளவும் முடியும். அத்தகைய அரிய முறைகளை அறிந்து கொள்வதற்கு முன்னர், ஆடுகளத்தில் விபத்து நிகழக்கூடிய காரணங்களை முதலில் புரிந்து கொள்வோம்.

2. விபத்துக்குரிய காரணங்கள்:

1. பயிற்றுவிப்பாளர்களின் பற்றாக்குறை, அதாவது இருக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ற அளவு, தேவையான அளவு ஆசிரியர்கள் இல்லாமை.

2. சரியாக அமையாத விளையாட்டுக் கருவிகள், குறைகள் நிறைந்த பொருட்களால் குந்தகம் விளைவது இயற்கைதானே!

3. விளையாடுவதற்குரிய வசதிக் குறைவுகள்.

4. முரட்டுத்தனம் நிறைந்த சில மாணவர்களின் ஒழுங் கீனமான நடத்தைகள்.

5. அரைகுறை திறமையும் அலட்டிக் கொள்ளும் செயல்முறையும் கொண்டவர்களின் குரங்காட்டங்கள்.

6. மாணவர்களின் பலம் இல்லாத (பலஹீனமான) உடல் அமைப்புக் காரியங்கள்.

7. செயல்படுகின்ற அந்தந்த விளையாட்டுக்களிலேயே இருக்கின்ற விபத்துக்கான வாய்ப்புகள். (கோலூன்றித் தாண்டுதல், உயரத் தாண்டுதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகள்).

மேலே கூறிய காரணங்களுக்கேற்ப முறையான மாற்றுக் காரியங்களைச் செய்தால், விபத்துக்கள் நிகழாமல் முடிந்தவரை தவிர்த்து விடலாம்.

3. விபத்து நிகழாமல் தடுக்கும் வழி முறைகள்:

1. ஆர்வத்தாலும், அளவிலா சக்தி நிறைந்திருப்பதாலும் மாணவர்கள் விளையாடும்போது விழுந்து விபத்துக் குள்ளாவது இயல்பாக நடப்பதுதான்.

போதிய கண்காணிப்பாளர்கள், பயிற்சியாளர்கள் பக்கத்தில் இருந்தால், அவ்வப்போது அவற்றினைச் சுட்டிக் காட்டலாம். மீறினால் தேவையான நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் தடுக்கலாம். தண்டிக்கலாம்.

2. தேவையான விளையாட்டுப் பொருட்களையும் கருவிகளையும் நல்ல தரமுள்ளதாக வாங்கி, அவற்றைத் தக்க முறையில் பராமரித்து வரவேண்டும்.

3. குறிப்பிட்ட விளையாட்டை விளையாடுவதற்கு முன்னர், இன்னின்ன முறையில் ஆடினால் இன்பமாக இருக்கும்; இந்த முறையில் ஆடக்கூடாது என்றவாறு குறிப்புக்களைக் கொடுத்து விட வேண்டும்.

இந்த விளையாட்டுப் பற்றிய அறிவினை, மாணவர்கள் வளர வளர பயிற்சியாலும் பழக்கத்தாலும் அதிகமாக வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

4. பங்கு பெறுகின்ற மாணவர்கள் அந்தந்த விளை யாட்டுக்கேற்ற பாதுகாப்புக் கருவிகளை அணிந்து கொண்டுதான் ஆட வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்திப் பழக்க வேண்டும். (உ-ம்) கிரிக்கெட் ஆடும் முன்னர் அதற்குரிய கையுறை, காலுறை, காலணி, அடிவயிற்றுக் காப்பான் **(Abdomon Guard)** முதலியவற்றை அணிவது போல.

5. விளையாட்டுக்குரிய முக்கியமான வழிகள் விளக்கப்பட வேண்டும். அதனால் தவறாக ஆடும் முறைகளும் வீணான தகராறுகளையும் தவிர்க்கின்ற நல்ல சூழ்நிலை அமையும்.

6. பெரியவர்கள் விளையாடுகின்ற ஆட்டங்களை இளையவர்கள் ஆடுவதற்கு அனுமதிக்கக்கூடாது.

7. முடிந்தவரை (மூக்குக்) கண்ணாடி அணிந்து கொண்டு மாணவர்கள் விளையாடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

8. விளையாடும் மைதானம் அன்றாடம் சுத்தப்படுத்தப் பட வேண்டும். கண்ணாடித் துண்டுகள், கூரிய கட்டைகள், கற்கள், முட்கள் மற்றும் துன்பம் தரக்கூடிய அளவுக்குள்ள பொருட்களை மைதானத்திலிருந்து அகற்றிவிட வேண்டும். தாண்டிக் குதிக்கும் மணற்பரப்பில் மேற்கூறிய பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதை அடிக்கடி சோதித்துப் பார்த்து வைப்பது நல்லது.

ஏனெனில், மணற்பரப்பில் கூரிய சிறு சிறு கல், கிளிஞ்சல், முள் போன்றவைகள் நிறையக் கிடக்க வாய்ப்புண்டு.

9. விளையாடப் பயன்படும் பொருட்கள் பழுதாகி இருக்க வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அவற்றை உடனுக்குடன் சரிபார்த்து விடுவது சிறந்த பாதுகாப்பு முறையாகும்.

10. விளையாடும் மைதானம் முழுவதும் மேடு பள்ளங்கள் இல்லாமல் சமன் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

11. குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பு விதிகள் பற்றிய ஞானத்தை வளர்த்து விடவேண்டும். அவர்கள் புரிந்து கொண்டுவிட்டால், பாதுகாப்பு முயற்சியில் பாதி அளவு எளிதான வெற்றி தானே!

12. விளையாடும் நேரம் எல்லாம் மிகவும் கவனத்துடனும் பொறுப்புடனும் விளையாடுமாறு தூண்ட வேண்டும்.

இவற்றினைக் கண்காணிக்க, பயிற்சியாளருக்குத் துணையாக, அணித் தலைவர், குழுத் தலைவர், வகுப்புத் தலைவர் மற்றும் மாணவர் தலைவர் இவர்களின் பணியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மாணவர்களை விளையாடும் ஆடுகளப் பகுதியிலே ஆட வைப்பது பெரிதல்ல. அவர்களை, ஆட்டத்தில் நிதானம் இழக்காமல் விளையாடச் செய்வதுதான் மிகவும் பெருமுயற்சிக்குரிய காரியமாகும்.

30. உள்ளாடும் அரங்கத்தில் பாதுகாப்பு

உள்ளாடும் அரங்கம் அல்லது விளையாட்டு மண்டபம் **(Gymnasium)** என்று அழைக்கப்படும் இவ்விடத்தில், பனி, மழை, குளிர் போன்ற இயற்கையின் எதிர்ப்பையும் சமாளித்து விளையாடுதற்கேற்ற வழி ஏற்படுத்தித் தந்து ஊக்குவிக்கும் உயர் பண்பைக் காணலாம்.

விளையாட்டுக்களில் நேர்கின்ற விபத்துக்களை விட, இடம் குறுகியதாக நான்குபுறச் சுவர்களுக்கு மத்தியில் பலர் கூடி விளையாடும்போது, எதிர்பாராத இடர்கள் நேர்வது இயல்புதான். அதை முன்னரே எதிர்பார்த்து, அதற்கேற்ப நடந்து கொள்வதில்தான் புத்திசாலித் தனம் அடங்கியிருக்கிறது.

ஆகவே, உள்ளாடும் அரங்கத்தில் விபத்து நேராமல் தடுத்துக் கொள்ளும் தக்க நடவடிக்கைகளும் தற்காப்பு முறைகளும் என்னவென்று இனி தெரிந்து கொள்வோம்.

1. உள்ளாடும் அரங்கத்தின் தரைப்பகுதிகள் வழுக்காமல் இருப்பது போல எப்பொழுதும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. இடம் குறுகியதாக இருப்பதால், விளையாட்டுக் கருவிகளை ஆங்காங்கே சுவற்றிலும் தரையிலும் பதித்து வைத்திருக்க வேண்டிய அமைப்பு இருக்கும். அதனால், ஏதாவது கம்புகளோ அல்லது சாதனங்களோ துருத்திக் கொண்டு வெளியே வைக்கப்பட்டிருந்தால் (அதாவது இரும்புக் குழாய், மின்கலக் கருவிகள் போன்றவை),

அவைகளை மூடி, மெத்தை போன்றவற்றால் கட்டி, இடித்தாலும் மெத்தென்று இருக்கும் வகையில் ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

3. கண்ட கண்ட இடங்களில் விளையாட்டுக் கருவிகளைப் போட்டு வைக்காமல், தேவையான விளையாட்டுக் கருவிகளை வேண்டும்போது எடுத்துப் பயன்படுத்திவிட்டு, தேவை முடிந்ததும் பாயாக இருந்தால் உடனே சுருட்டி வைத்து, மற்ற ஏதாவது பொருளாக இருந்தால் அதற்கென்று உரிய இடங்களில் ஒதுக்கி வைத்து விடுவது நல்லது.

4. வருவோருக்கும் போவோருக்கும் போகவர வழி இருக்குமாறு அரங்க அமைப்பு, விளையாட்டு முறைகள் அமைக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும்.

5. விளையாடும் பகுதிகளில் எல்லாம் நன்றாக வெளிச்சம் வரும்படி, சுற்றிலும் விளக்குகள் பொருத்தியிருக்க வேண்டும்.

6. குளியல் அறை, சாமான்கள் அறை, மண்டப அறைகள் எல்லாம் தூய்மையுடன் விளங்குமாறு கண்காணித்து வர வேண்டும்.

7. குழப்பம் நேராமல் ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும், ஒவ்வொரு இடம் என்ற ஓர் உணர்வை ஊட்டுவது போல் தொடர்ந்து அவற்றைக் காக்கின்ற தன்மையும் கண்காணிப்பும் வேண்டும்.

8. இடம் அளவில் சிறுத்து, வரும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையில் அதிகமாக இருந்தால், எல்லோரையும் ஒரே சமயத்தில் விளையாட விடாமல், இரு குழுக்களாகப் பிரித்து,

ஒரு குழு ஆடும்போது மறு குழுவை வேடிக்கை பார்க்க வைத்து, பிறகு அவர்களுக்கும் அடுத்து வாய்ப்பு வருவது போன்று தந்தால், நெருக்கடியும் அதன் காரணமாக விளையும் இன்னலையும் தடுத்தாட் கொள்ளலாம்.

9. முறையான கண்காணிப்பு, முறையுடன் பயிற்சியாளர்களின் ஆழ்ந்த ஒத்துழைப்பும் அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

10. உள்ளாடும் அரங்கத்தில் நடந்து கொள்ளும் முறையினை எல்லாம், விதிமுறைகளாகத் தொகுத்து அறிவிப்புப் பலகையில் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

அதில் செய்யத் தகுந்தன, செய்யத் தகாதன என்பனவற்றையும் குறித்துக் காட்டலாம்.

11. அரங்கத்திற்குள் வரும் மாணவர்களுக்கு, விளையாடி வெற்றி பெறுவது ஒன்றுதான் நோக்கமல்ல என்பதையும், விளையாட்டு என்பது மகிழ்வு பெறத்தான், விளையாட்டு என்பது சிறந்த பண்பாட்டை வளர்க்கத்தான், விளையாட்டு மூலம் சிறந்த பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெறத்தான் வருகிறோம் என்கிற நல் உணர்வை ஊட்டுவது மிக மிக அவசியமாகும்.

31. நீச்சல் குளத்தில் பாதுகாப்பு

1. நீச்சலும் நீச்சல் குளமும்:

நீறில்லா நெற்றி பாழ், நெய்யில்லா உண்டி பாழ், ஆறில்லா ஊருக்கு அழகு பாழ் என்று ஔவைப்பிராட்டியார், அழகு பற்றிக் கூறவந்தபோது அருமையாகப் பாடிச் சென்றிருக்கிறார்.

ஊருக்கு அழகு ஆறு என்றது போல, ஏரி, குளம், ஊருணி மற்றும் இயற்கையான நீர்த் தேக்கப் பகுதிகள் கிராமப் புறங்களில் இருந்தன. மக்கள் அவற்றில் நீந்திக் களித்து நிதமும் இன்பமும் அடைந்தனர்.

நீச்சல் பயிற்சியானது உடலுக்கும் மற்றும் உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்துக்கும் ஆற்றலும் வலிமையும் தருகின்ற சிறந்த பயிற்சி என்று எல்லோராலுமே ஏகோபித்துப் பாராட்டப்படும் சிறப்பினைப் பெற்றதாகும்.

மேலே குறித்த இயற்கை நீர்த் தேக்கங்கள் இல்லாத போது, நகர வாழ் மக்கள் செயற்கையான நீர்த்தேக்க முறையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, இந்த நீச்சல் பயிற்சியின் பயன்களையெல்லாம் தாங்களும் பெற முயன்றார்கள். அந்த ஆன்ற முயற்சியின் விளைவால் தான் நீச்சல் குளங்கள் **(Swimming Pools)** நாடு நகரமெங்கும் தோன்றின.

நீச்சல் குளங்கள் அமைக்கும் முறையில் நிர்மாணித் தவர்கள் மூன்று வித அமைப்பினில் உருவாக்கினார்கள்.

1. அமைந்திருக்கும் நீச்சல் குளத்தில் தண்ணீரை நிரப்பிச் சில நாட்கள் கழிந்த பிறகு, அவற்றை வடித்து நீக்கி விட்டுப் புதிய தண்ணீரை இட்டு நிரப்புவது. இந்த இடைக்காலத்தில் ‘பாசகம்’ **(Chlorine)** என்னும் மருந்தினை இட்டுத் தூய்மைப் படுத்துவார்கள். இதனை **நீர் நிரப்பி நீக்கும் நீச்சல் குளம்** என்று கூறலாம்.

2. அடுத்தது நீச்சல் குளம் அமைந்திருக்கும் முறையில் ஒருபுறம் இருந்து தண்ணீர் வந்து குளத்தில் இருந்து அந்த நீரோட்டத்துடனேயே வெளியேறிப் போய் விடுகின்ற அமைப்பு. இதில் நீரோட்டம் இருந்து கொண்டே இருப்பதால் என்றும் தண்ணீர் தூய்மையாகவே இருக்கும்.

மூன்றாவது வகை நீச்சல் குளத்தில் தண்ணீர் அதேதான். தூய்மையாக வந்த தண்ணீர் பயன்படுத்தப்பட்ட பிறகு, குழாய் மூலம் வெளியே கொண்டு போகப்பட்டு அங்கே தூய்மையுறச் செய்து, மீண்டும் அதே நீரை சுத்தமாகக் குளத்தில் விடுதல். இது **நீர் சுற்றோட்ட முறை** என்பதாகும்.

இவ்வாறு அமைக்கப்படுகின்ற நீச்சல் குளங்கள் வெளிப்புற நீச்சல் குளம், உள்ளக நீச்சல் குளம் **(Out door and in door swimming pool)** என இருவகைப்படும்.

இத்தகைய் செயற்கை முறையில் அமைந்த நீச்சல் குளங்களில், ஒழுங்கு முறையுடன் நடந்து கொண்டால் தான் தண்ணீரும் தூய்மையாக விளங்கும். பலருக்கு பல்வேறு விதமான நோய்களும் வராமல் இருக்கும். அத்துடன் விபத்துக்கள் நிகழாமலும் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆகவே, நீச்சல் குளங்களில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும், எந்தெந்த பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று இனி காண்போம்.

2. நீந்தும்போது நிகழும் விபத்துக்கள்:

1. நீந்தத் தெரியாமலேயே நீச்சல் குளம் அல்லது ஆறு குளம், ஏரி, கடல் போன்ற பகுதிகளிலும் இறங்கி நீந்த முயலுதல்.

2. நீந்தத் தெரிந்தும் ஆழத்திற்குள் போய் சிக்கிக் கொள்ளுதல்.

3. நெடுந்தூரம் தனியே நீந்திப் போய் மீண்டும் கரைக்குத் திரும்பி வர முயலும்போது இயலாமல், களைத்துப் போய் தண்ணீருள் மூழ்கி விடுதல்.

4. பிறர் மெச்சிப் புகழ வேண்டும் என்பதற்காக, அபாயகரமான நீர்ப் பகுதிகளுக்குத் துணிந்து சென்று மீள முடியும் என்று வீரம் பேசிச் செயல்படுதல்.

5. யாரும் துணையில்லாமல் ஆழ் நீர்ப்பகுதியில் நீந்துதல்.

6. மேலேயிருந்து தண்ணீருள் குதிக்கும்போது சுவற்றில் அல்லது உள்ளே பதித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் பொருட்களின் மீது மோதி அல்லது அடித்தரை பாகத்தில் மோதி மண்டை உடைந்து விடுதல்.

7. அல்லது அதனால் உள்ளுக்குள்ளேயே மூர்ச்சை யாகிப் போதல்.

8. அல்லது கைகால் செயலிழந்து விடுதல் அல்லது கழுத்து முறிந்து போதல்.

9. தவறாகக் குதித்து அடிவயிறு அடிபட்டு உள்ளுறுப் புக்கள் தடுமாறி இயங்காமல் போய் விடுதல்.

10. பிறர் தண்ணீரில் மூழ்கும்போது அவரைக் காப்பாற்றத் தனியாகப் போய் மாட்டிக் கொண்டு, மீள முடியாமல் அழுந்தி விடுதல்.

11. தண்ணீரில் ஒருவர் தலைமுழுக மூழ்கியபடி எவ்வளவு நேரம் தாக்குப் பிடிக்கிறார் என்று பந்தயம் கட்டி விளையாடும்போது, அதுவே வினையாகிவிடுதல்.

பொதுவாக, நீந்தும்போது மேலே கூறிய நிகழ்ச்சிகளால் தான் விபத்துக்கள் நேர்கின்றன. நீச்சல் குளங்களில் உள்ளது போலவே இயற்கையான நீர்த் தேக்கங்களிலும், நீழ்ச்சுழி, நீரின் வேகம், ஆழம், கீழே பாசிகள் போன்ற புதர்ப் பகுதிகள், சேறுகள் இருக்கும். இவற்றைப் புரிந்து கொண்டு பாதுகாப்புடன் நீந்தி மகிழ வேண்டும்.

3. நீச்சல் குளத்தில் இறங்குவதற்கு முன்:

1. வயிறு நிறைய உண்டு விட்டு நீந்தச் செல்லக்கூடாது.

2. உடல் நலிவுற்று அதாவது உடல்நிலை சரியில்லாத போதும், களைப்பாக இருக்கும் போதும், மனநிலை சரியில்லாத போதும் நீந்தக்கூடாது.

3. தோல் வியாதி உள்ளவர்கள் மற்றும் கண் நோய், சீழ்க்காது உள்ளவர்கள், சளி பிடித்தவர்கள், சேற்றுப் புண் உள்ளவர்கள், தொற்று நோய் உள்ளவர்கள் யாரும் நீச்சல் குளத்தில் இறங்கவே கூடாது. (அவர்களை அனுமதிக்கவே கூடாது).

4. வெட்டுப் புண் மற்றும் உடலில் காயம் உடையவர் களும் நீச்சல் குளத்தில் இறங்கக் கூடாது.

5. பெண்கள் தங்களது மாதவிடாய் காலங்களில் நீச்சல் குளத்தில் நீந்தக்கூடாது.

மேலே கூறிய வகையினர் மட்டும் வரவேண்டாம் என்று கூறியவுடன், வருபவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று காண்போம்.

1. நீச்சல் குளத்திற்கு வருபவர்கள் தலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு வரக்கூடாது. தண்ணீர் கெட்டு விடும் என்பதால், சவுக்காரம் அல்லது சீயக்காய் போட்டு முதலில் குளித்த பிறகுதான் குளத்துள் இறங்க வேண்டும்.

2. தண்ணீரில் இருக்கின்ற பொழுது சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு தோன்றுவது இயற்கைதான். அதனால் பலர் பயன்படுத்துகின்ற நீச்சல் குளம் பாழாகி விடும் என்பதால், நீச்சல் குளத்தில் நுழைந்து குளிக்கு முன், கழிவறைகளுக்குச் சென்று உபாதையை நீக்கி விட்டு வர வேண்டும்.

3. குளித்து விட்டு நீச்சல் குளம் நோக்கி வரும்போது, வருவதற்கென்று அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நச்சுத்தடை கரைசல் கலந்த நீரின் வழியேதான் நடந்து வர வேண்டும்.

4. தூய்மை தரும் துப்புரவு விதிகளை நீச்சல் குளத்திற்கு வெளியில் இருந்தே கடைப்பிடித்து வர வேண்டும். நீச்சல் குளத்துள் மட்டுமே ஒழுங்கு விதி இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. உள்ளும் புறமும் கட்டாயம் கடைப் பிடிக்க வேண்டியது ஒழுங்கு முறைகள்தான்.

5. நீந்தும் ஆசையில் தனது உடைகளை உடைமைப் பொருட்களை, ஆங்காங்கே வீசி எறிந்து விட்டு வரக்கூடாது. அதற்கென்று உரியவரிடம் சென்று பொருட்களைப் பாதுகாப்பாக ஒப்படைத்து விட்டுத்தான் வரவேண்டும்.

இனி நீந்தும் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய முறை களைக் கவனிப்போம்.

4. நீந்தும் போது மேற்கொள்ளும் ஒழுங்கு முறைகள்:

1. நீச்சல் குளத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கும் எல்லைக்குள்ளே தான் நீந்த வேண்டும்.

2. தனியே போய் நீந்துவதைத் தவிர்த்து, துணையாகப் போய்தான் நீந்த வேண்டும்.

3. அரை குறை நீச்சல் பயிற்சி உள்ளவர்கள், ஆழமற்ற நீர்ப் பகுதியில் தான் எப்பொழுதும் நீந்த வேண்டும்.

4. நீந்திக் கொண்டிருக்கும்போது தண்ணீரில் யாரும் எச்சில் உமிழவோ, மூக்குச் சிந்தவோ, காறி உமிழவோ கூடாது. அதற்கென்று குளத்தின் ஓரங்களில் அமைக்கப் பட்டிருக்கும் அழுக்கு நீர்ச் சாக்கடைகளைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. வசதியும் வாய்ப்பும் இருந்தால், நீந்துவோர் தம் தலைக்கு நீச்சல் குல்லாய் அணிந்து கொள்வது நல்லது.

6. நீச்சல் பயிற்சியாளர்கள் கூறுகின்ற அறிவுரையின் படி தான் நீந்த வேண்டும்.

7. நீச்சல் குளத்துக்குள்ளே ஒருவருக்கொருவர் முரட்டுத் தனமாக அமுக்கிக் கொண்டோ, சண்டை போட்டுக் கொள்வது போலவோ விளையாடக்கூடாது.

8. மூச்சுத் திணறும் வரையில் தண்ணீரை முகத்தில் அடித்துக் கொள்வது கூடாது.

9. பயிற்சியாளர்களும் பாதுகாப்பாளர்களும் கவனமாக மேற்பார்வையிட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, வீண் பேச்சுச் கொடுத்துக் கொண்டு அவர்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்பக்கூடாது.

10. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மேல் தண்ணீரில் நீந்திக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது.

5. நீந்தி முடிந்தவுடன்:

1. நீந்தி முடித்து நீச்சல் குளத்தை விட்டு வெளியேறி வந்தவுடன், முன்னர் குளித்த நீர்த்தாரைகளில் மீண்டும் நீராடி, தன் மேல் படிந்துள்ள பாசகம் போன்ற பொருட்களால் நிகழும் எரிச்சல் போன்ற தன்மையை நீக்கிய பிறகே, உரிய ஆடையை அணிய வேண்டும்.

2. ஆடை அணிவதற்கென்று உள்ள அறைகள் குறைந்த எண்ணிக்கையில் இருக்கும் என்பதால், உள்ளே வீணே காலம் கழிக்காமல், சீவி சிங்காரம் செய்யாமல் விரைந்து வெளியே வர வேண்டும்.

நீச்சல் ஒரு பயன் மிகுந்த பொழுது போக்காகும். அதில் விபத்து நேருகின்றதென்றால், அது நமது அறியாமையாலும், அவசரப் புத்தியினாலும், அலட்சியப் போக்கினாலும் மட்டுமே நிகழ்வதாகும்.

6. நீச்சல் விபத்தும் முதலுதவியும்:

நீரில் மூழ்கியவர்களுக்குச் சுவாசம் விடுவது இழுப்பது எல்லாம் மிகவும் கஷ்டமாகவே இருக்கும். அந்த நேரத்தில், செயற்கை சுவாசத்தின் மூலம் உதவி செய்வதால் இயற்கையான இயக்கம் பெறும் வரை இதமாக இருக்கும்.

அந்த வகையில் செயற்கைச் சுவாச முறையினை 2-பிரிவாக விளக்கிக் கூறுவார்கள்.

1. வாய்க்கு வாய் முறை (Mouth to Mouth).

2. முதுகுப்புறம் அழுத்திவிடும் முறை (Back Pressure Hip Lift).

1. வாய்க்கு வாய் முறை: எல்லோராலும் தற்காலத்தில் ஏற்றுக் கொண்ட முறையென்று இதனையே கூறுகின்றார்கள்.

வாய் மூலம் வாய் வழியாகக் காற்றை உள்ளே செலுத்தி, உள்ளே நுரையீரல்களை இதமாக இயங்கத் தூண்டும் இந்த முறையைக் கீழே விளக்கமாகக் காண்போம்.

நீரில் மூழ்கியவரை முதலில் மல்லாந்து படுக்க வைத்து, முகத்தைச் சற்ற உயர்த்தி வைப்பது போல் வைக்கவும்.

வாய்க்குள்ளே இருக்கும் தண்ணீரை அல்லது சளியை அல்லது வாந்தி எடுத்திருந்தால் வெளியே வந்திருக்கும் உணவைத் துணியால் துடைத்து விட வேண்டும்.

பிறகு, அவரது முகவாயை நன்கு உயர்த்தி, அவரது நுரையீரல்களுக்குக் காற்றுப் போவதுபோல ஊதுவதற்கேற்ற வகையில் உயர்த்த வேண்டும்.

அவரது மூக்கினை வருடி, கட்டை விரலால் சற்று அழுத்தியவாறே ஊதுபவர் நன்றாக மூச்சை இழுத்துத் தம் பிடித்துக் கொண்டு, மூழ்கியவர் நுரையீரலுக்குள்ளே காற்றுப் போவது போல வேகமாக ஊத வேண்டும்.

இவ்வாறு ஊதும்போது, அவரது மார்பு உயர்வது போல ஊத வேண்டும். அப்படி உயரும்போது ஊதுபவர் தனது வாயை எடுத்து விட்டு, அவர் மூச்சை வெளியே விட வாய்ப்புத் தர வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு நிமிடம் வரை ஊதிவிட்டு, பிறகு 3 வினாடிகளுக்கு ஒருமுறை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து ஊத வேண்டும்.

பெரியவர்களாக இருந்தால் ஒவ்வொரு மூன்று வினாடிக்கு ஒருமுறை வேகமாகவும், குழந்தையாய் இருந்தால் ஒவ்வொரு இரண்டு அல்லது 3 வினாடிக்கு ஒருமுறை மெதுவாகவும், சிறு குழந்தை என்றால் மிகவும் மெதுவாகவும், இதமாகவும் ஊதிக் காற்றைத் தந்து, சுவாசப் பயிற்சியை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

2. முதுகுப்புறம் அழுத்தி விடும் முறை:

மூழ்கியவரைக் குப்புறப்படுக்க வைத்து அவரது தலைக்கு அருகில் முழங்காலிட்டு நின்று, அவரது தோள் பட்டைகளில் முதுகெலும்புக்கு 2 அங்குலத்திற்கு அருகில் இரண்டு புறமும் இரு கை கட்டை விரல்களையும் வைத்து முன்புறமாக அழுத்தவும்.

அவ்வாறு அழுத்தும்போது, அழுத்துபவர் உடல் எடை, படுத்திருப்பவர் மீது அழுந்த, அதனால் அவரது நுரையீரலுக்கு உள்ளே காற்று உள்ளே புகுந்திட வழி ஏற்படுத்தித் தரும்.

அழுத்துபவர் கவனிக்க: உமது முழங்கைகள் நேராக இருக்க, உடல் எடையுடன் அவரது தோள் பட்டைகளை அழுத்தவும். முன்னும் பின்னும் வேகமாக ஆட்டி அலைக் கழிக்காமல் மெதுவாக அழுத்திக் கொண்டு செல்லவும்.

இவ்வாறு அழுத்திக் கொண்டே பின்புறம் கொண்டு சென்று, மற்ற கை விரல்களை அவரது பக்கவாட்டிற்கு முழங்கைகள் வரை கொண்டு சென்று, உடலைத் தூக்குவது போல அப்படியே அவரது கைகளுடன் உயரே தூக்கிப் பின்னர் மெதுவாக இறக்கி விடவும்.

இந்த அசைப்பால் அவரது மார்புப் பகுதி விரிந்து, காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்புவதற்கு ஏற்றதாக அமைய

வேண்டும். முடிந்தவரை மெதுவாக மேலே உயர்த்திய பிறகு, முன்போல் கைகளைக் கொண்டு வந்து அழுத்தவும்.

இதிலே உள்ள இரண்டாவது முறை: மூழ்கியவரைக் குப்புறப் படுத்திட வைத்து, பாதி அளவு அவரது இடுப்புப் பகுதியோரம் முழங்காலிட்டு, அவரது தோள் பட்டைகள் மேல் கைகளை வைத்து, முதுகெலும்புக்கு 2 அங்குலம் பக்க வாட்டில் இருபுறமும் வைத்து, அழுத்துபவர் உடல் எடை முழுதும் பொருந்தும்படி முன்புறமாகத் தள்ளவும். பிறகு மெதுவாக அழுத்தாமல் விடவும்.

பிறகு இடுப்புக்குக் கீழே கைகளை விட்டு, இடுப்பு எலும்புகளை மெதுவாகப் பற்றி, உடலை 4லிருந்து 6 அல்லது 7 அங்குல உயரம் மேலே உயர்த்தவும். இந்த அசைவானது அவரது மார்புப் பகுதியை விரிக்கவும், புதுக்காற்று உள்ளே புகவும் உதவும்.

இதுபோன்ற முதலுதவி முறைகளைச் செய்வது மட்டும் போதும் என்ற நிறுத்தி விடாமல், மருத்துவருக்கும் சேதி அனுப்பி விடவும். அவர் வர முடிந்தால் நல்லதுதான். இல்லையேல் மூழ்கியவரைக் கொண்டு செல்ல முடிந்தால், இரண்டில் எது எளிதோ அதை விரைந்து செய்ய வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறையில் எதையும் காலத்திற்குள் செய்வது தான் முக்கியம். நேரம் போக்குவது என்பது பாதுகாப்பில் இருந்து வெகுதூரம் ஒதுங்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதே அர்த்தமாகும்.

ஆகவே, விரைந்து உதவி செய்வதைக் கொள்கை யாகவே கொள்ள வேண்டும். உதவுவோம், உதவி புரிவோம், உதவி பெறுவோம். உலக வாழ்க்கையின் உன்னதமான பயன்களை வழங்குவோம்.

நலமே நமது பலம் என்ற லட்சியத்தைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வெற்றிகரமான வாழ்வு நமதென்று முழங்குவோம்.

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

பல்கலைப் பேரறிஞர்,

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D. Litt., D.Ed., FUWAI

எழுதிய உன்னத நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	120-00
விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	10-00
விளையாட்டுக்களின் வினோதங்கள்	10-00
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	10-00
விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்	20-00
விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா - விடை	15-00
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	25-00
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி	20-00
விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	10-00
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	20-00
விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி	45-00
நலமே நமது பலம்	40-00
உடற்கல்வி என்றால் என்ன?	45-00
உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி	80-00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	12-00
உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்	45-00
தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்	60-00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	20-00
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	25-00
பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்	20-00
பயன்தரும் யோகாசனங்கள்	25-00
பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்	20-00
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	15-00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	15-00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	25-00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	20-00

நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	12-00
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	25-00
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	12-00
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	25-00
உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்	18-00
உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	20-00
உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்	35-00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	20-00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	12-00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்	12-00
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	15-00
அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்	45-00
குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?	20-00
முக அழகைக் காப்பது எப்படி?	20-00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	25-00
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	12-00
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	12-00
பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள்	12-00
சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	15-00
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	10-00
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)	10-00
அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	12-00
தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்	20-00
மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி	80-00
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	45-00
விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி	45-00
குறளுக்குப் புதிய பொருள்	25-00
வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	35-00
வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்	40-00
திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்)	180-00
மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?	12-00
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	10-00

வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	15-00
நமக்கு நாமே உதவி	12-00
விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி	12-00
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	12-00
சிந்தனைப் பந்தாட்டம்	12-00
அவமானமா? அஞ்சாதே!	20-00
அனுபவக் களஞ்சியம்	10-00
பாதுகாப்புக் கல்வி	15-00
சடுகுடு ஆட்டம்	20-00
மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்	15-00
Quotations on Sports and Games	10-00
General Knolwedge in Sports and Games	20-00
How to Break Ties in Sports and Games?	10-00
Physical Fitness and Health	10-00
நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்	20-00
உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்	20-00
புதுப்புது சிந்தனைகள்	35-00
விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் விளையாடும் முறைகளும்	50-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(6ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(7ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(8ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(9ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(10ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(11ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(12ம் வகுப்பு)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (VI-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (VII-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (VIII-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (IX-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (X-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (XI-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (XII-Std)	17-00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	20-00
விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்	20-00
வழி காட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	20-00

விளையாட்டு அமுதம்	
விளையாட்டு உலகம்	
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	
விளையாட்டு விருந்து	
சிந்தனைச் சுற்றுலா	
கைப்பந்தாட்டம்	
கால்பந்தாட்டம்	
கூடைப்பந்தாட்டம்	
பூப்பந்தாட்டம்	
வளைகோல் பந்தாட்டம்	
வளையப்பந்தாட்டம்	
மென் பந்தாட்டம்	
கோ கோ ஆட்டம்	
நல்ல கதைகள் பாகம் 1	
நல்ல கதைகள் பாகம் 2	
நல்ல கதைகள் பாகம் 3	
தெய்வ மலர்	
செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)	
கடவுள் கைவிட மாட்டார்	
வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன	
General knowledge for commpetitive exams.	
சாந்தி தமிழ் வாசகம்	
சாந்தி A, B, C Books	
நன்நெறிக் கல்வி 9ம் வகுப்பு	
நன்நெறிக் கல்வி 10ம் வகுப்பு	
நவனார் உரை நூல்	
வேஷங்கள் விளையாடகின்றன (சிறுகதைகள்)	10-00
பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்	18-00
நல்ல பாடல்கள்	5-00
நல்ல நாடகங்கள்	20-00
நவரச நாடகங்கள்	20-00
நவனின் நாடகங்கள்	15-00
சுவையான நாடகங்கள்	15-00
நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்	5-00

நலமே நமது பலம்

பல்கலைப் பேரறிஞர் டாக்டர்
எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A. M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI