

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி



அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 11

ஜூன் : 2015

முடிபூசுடி

உயிர் காக்கும் கலை



எண்ணல் வேடல் வாழ்க்கை

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...



03.05.2015 சேலம்



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்
1.05.2015 - 5.5.2015 சென்னை



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்
9.05.2015 - 13.05.2015
திருவையாம்பலை



16.05.2015 திண்டிவனம்



17.05.2015 நாகர்கோவில்



24.05.2015 கரத்தூக்குடி



25.05.2015 குமரகுரு கல்லூரி, கோவை



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம் 15.05.2015 முதல் 19.05.2015 வரை, கோவை.

ஆசிரியர் மடல்

வாழ்க வானகம் ! வாழ்க பூலோகம் !! தூயவைகளே துணை !!!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்

'அமைதியும் ஆரோக்கியமும்' என்ற இந்த மாத இதழின் ஆசிரியரான நாம் உலக மக்களுக்கு இந்த புத்தகத்தின் வழியாக தெரியப்படுத்த நினைப்பது என்னவென்றால்,

உலக மனிதர்கள் அனைவரின் நோக்கமும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, தெளிவாக, புத்திசாலித்தனமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக, மகிழ்ச்சியாக, குடும்பம் அமைதியாக, தொழில் சிறப்பாக மற்றும் வசதியாக வாழ வேண்டும் என்பதே.

ஆனால் அதை அடைய சரியான வழி தெரியாமல் தேடி அலைகிறோம். அந்த எளிமையான, சிறந்த, நல்ல மற்றும் அறிவியல் பூர்வமான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து அனைத்து நாட்டு, மத, இன, ஜாதி மக்களுக்கும் எளிமையாக புரியும் விதத்தில் எடுத்துக் கூறுவதே இந்த மாத இதழின் முழு நோக்கமாகும்.

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவு பெறுவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து புரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தித் தெளிவோம் !!!

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் வெண்பூக்கள் / ஆர்வர்ப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது www.anatomictherapy.org - என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்.
4. நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக விசயங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவுசெய்து என்னை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
5. இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் உலக மக்களின் அமைதி மற்றும் ஆரோக்கியம். எனவே யார் வேண்டுமானாலும் சமூக சிந்தனை கட்டுரைகள், கவிதைகள், கல்வி மேம்பாடு, மருத்துவம், கலாச்சாரம், சட்டம், பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தப்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பி வைக்கலாம். சிறந்த கட்டுரைகள், புகைப்படம் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
6. ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஆசிரியர் குழு

- ஆசிரியர் : திரு. ரவி
- துணை ஆசிரியர் : திரு. ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
- உதவி ஆசிரியர் : திரு. சுகுமார் (மருத்துவர) பொள்ளாச்சி.
- வடிவமைப்பு : திரு. ல. விஜய், கோவை.
- நிர்வாக அலுவலர்கள் : திரு. ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை.
திரு. செந்தூர் பாண்டி, மதுரை.
திரு. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
- அச்சகம் : கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்டிங் கோவை.



அமைதி : 2
ஆரோக்கியம் : 11
விலை : ரூ.30

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ் வெளியீடு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com



முதலுதவி

உயிர் காக்கும் கலை



- ஹீலர் பாஸ்கர்

முதலுதவி என்னும் தலைப்பில் இந்தக்கட்டுரையில் நாம் என்னென்ன தெரிந்து கொள்ளப் போகிறோம் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

முதலுதவி என்றால் என்ன? அது நமக்கு ஏன் தேவைப்படுகிறது? எந்தெந்த நேரங்களில் தேவைப்படுகிறது?

ஏன் பல இடங்களில் பலரும் அதை செய்வதில்லை? அதற்குக் காரணம் என்ன?

முதலுதவியின் போது என்ன என்ன செய்யலாம் என்ன என்ன செய்யக்கூடாது?

யாருக்கெல்லாம் முதலுதவி செய்யலாம்.

ஏ.பி.சி. என்றால் என்ன?

முதலுதவி செய்வது சட்டப்படி நியாயமானதா?

ஒருவர் இறந்துவிட்டார் என்பதை எப்படிக்கண்டுபிடிப்பது?

மயக்கமடைந்திருக்கும் ஒருவரை அல்லது எலக்ட்ரிக் ஷாக் அடித்திருக்கும் ஒருவரை அல்லது தண்ணீரில் மூழ்கியிருக்கும் ஒருவரை எப்படிக்காப்பாற்றுவது?

ஹார்ட் அட்டாக்கின் போது ஒருவரை எப்படிக்காப்பாற்றுவது? சி.பி.ஆர் என்றால் என்ன?

இதுபோன்ற பல்வேறு விசயங்களை புரிந்து கொண்டு தெளிவடையப் போகிறோம்.

முதலுதவி என்றால் என்ன?

முதலுதவி என்பது ஒரு விபத்து நடக்கும் பொழுது ஒரு உயிருக்கு ஆபத்தான சூழ்நிலை ஏற்படும் பொழுது அந்த சமயத்தில் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக செய்யப்படும் நடவடிக்கையை முதலுதவி என்று அழைக்கிறார்கள்.

பொதுவாக முதலுதவி என்றால் விபத்து நடந்த நேரத்திலிருந்து மருத்துவமனைக்கு ஒருவரை கொண்டு செல்லும் வரையிலான இடைப்பட்ட நேரத்திற்குள் செய்யும் செயல்முறையைத் தான் முதலுதவி என்று பலரும் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

அது அப்படிப்பட்டது அல்ல என்பதை முதலில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

முதலுதவி என்பது ஆபத்திலிருக்கும் ஒருவரைக் காப்பாற்றுவதற்காக அருகில் உள்ளவர்கள் அவருக்கும் செய்யும் சில செயல்களாகும்.

எல்லா முதலுதவியின் போதும் மருத்துவமனைக்கு தான் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பது ஒரு சரியான முடிவு அல்ல.

சில காரணங்களுக்காக நாம் மருத்துவமனைக்கு பாதிக்கப்பட்டவரை கொண்டு செல்லலாம். ஆனால் பல காரணங்களுக்கு மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லாமலேயே ஒருவருக்கு முதலுதவி அளித்து சரிசெய்து விட முடியும் என்பதே உண்மை.

எனவே முதலுதவி என்றாலே மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்வதற்கு முன்பாக செய்யப்படும் ஒரு செயல் என்பதை முதலில் மாற்றிக்கொண்டு உயிரைக் காப்பாற்றும் ஒரு உன்னதக் கலை என்று உங்கள் ஆழ்மனதில் பதிவுசெய்து கொள்ளுங்கள்.

ஆகவே முதலுதவி என்பதை உயிர்காக்கும் கலை என்றும் ஆங்கிலத்தில் லைஃப் சேவிங்ஸ் ஸ்கில்ஸ் (Life Saving Skills) என்று அழைக்கலாம்.

முதலுதவி என்பது ஆபத்திலிருக்கும் ஒருவருக்கு என்ன செய்தால் உயிரைக் காப்பாற்றலாம் என்றும் அவருக்கு என்ன செய்யலாம்? என்ன செய்யக் கூடாது என்றும் தெரிந்து கொண்டிருப்பதற்குப் பெயர் தான் முதலுதவிப் பயிற்சியாகும். தெரிந்து கொண்ட அந்த முதலுதவி பயிற்சியை நடைமுறைப்படுத்துவதை முதலுதவி என்று நாம் கூறிக்கொள்ளலாம்.

முதலுதவி ஏன் தேவை?

முதலுதவி இல்லையென்றால் ஆபத்தில் இருக்கும் ஒருவர் தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியாது.

முதலுதவி எப்படி செய்யவேண்டும் என்று தெரியாத காரணத்தினால் நாம் இந்த உலகத்தில் பல உயிர்களை இழந்துள்ளோம்.

உதாரணமாக தண்ணீரில் மூழ்கிய ஒரு நபரை ஒருவர் காப்பாற்றிவிடுகிறார். அவரை கரைக்கு கொண்டு வந்து சேர்க்கிறார்கள். தரையில் கிடத்தப்பட்ட நிலையில் அவர் மயக்கமாக இருக்கிறார். இந்த சமயத்தில் என்ன செய்தால் அவரது உயிரைக் காப்பாற்றலாம். என்பதை அறிந்திராத நபர்கள் அவரைச் சுற்றி நின்று கொண்டுள்ளபோது தவறுதலாக அவருக்கு முதலுதவி செய்யப்பட்டாலோ அல்லது என்ன செய்யவதென்று தெரியாமல் விழித்துக்கொண்டு நேரத்தைக் கடத்திக் கொண்டு இருந்தாலோ பாதிக்கப்பட்ட நபர் உயிரிழக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.

அதே சமயத்தில் எப்படிப்பட்ட ஆபத்துகளுக்கு எந்தெந்த வகையில் நாம் காப்பாற்ற வழிகள் உள்ளது என்பதை நாம் தெரிந்து வைத்திருந்தால் பல உயிர்களை நாம் காப்பாற்றி அவர்களது வாழ்க்கையை நாம் திரும்ப அளிக்கமுடியும். எனவே முதலுதவி என்பது கண்டிப்பாக அவசியமான ஒன்றாகும்.

எந்த சூழ்நிலையில் முதலுதவி தேவை தீயினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள், மின்சாரத் தாக்குதல் ஏற்படும் பொழுது, தண்ணீரில் மூழ்கும் பொழுது, அதிர்ச்சியான விசயங்களைக் கேட்டு மயக்கமடையும் பொழுது, ஹார்ட் அட்டாக் எனப்படும் இருதயம் ஸ்தம்பித்து போகும் பொழுது விபத்துகள் நடக்கும் பொழுது, தலையில் அடிபடும் பொழுது உடலில் அடிபட்டு கை, கால்கள், உடையும் பொழுது, மயக்கம் வரும் பொழுது என இதுபோன்ற பல்வேறு காரணங்களுக்காக பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் நமக்கு முதலுதவி தேவைப்படுகிறது.

ஏன் முதலுதவியை யாரும் செய்வதில்லை?

ஏன் முதலுதவியை யாரும் சரியாக செய்வதில்லை என்றால் யாருக்கும் முதலுதவியைப் பற்றித் தெரியவில்லை.

ஒருவர் முதலுதவி அளிப்பதைப் பற்றி தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு தெரியாதது போல கண்டிப்பாக நடிக்கமாட்டார்.

பொதுமக்களாகிய நமக்கு முதலுதவி என்றால் என்ன? அதை எப்படி செய்ய வேண்டும் என்று யாரும் கற்றுக் கொடுக்காததாலும் நமக்கு அக்கறை இல்லாததாலும் மேலும் நாம் அதைத் தேடிக்கற்றுக் கொள்ளாததாலும் தான் நாம் அதைச் செய்யாமல் இருக்கிறோம். இதுதான் முதல் காரணம்.

இரண்டாவது காரணம் பயம், ஒருவேளை நாம் தவறாக முதலுதவி செய்து விட்டு அந்த நபருக்கு ஏதேனும் ஆபத்து நேர்ந்துவிட்டால் பழி நம்மீது விழுந்து விடுமோ? நம்மை குற்றம் சாட்டுவார்களோ என்கிற பயம் ஒரு காரணம்.

மூன்றாவது காரணம் மனிதாபிமானமின்மை மற்றவர்கள் ஆபத்தில் இருக்கும் பொழுது காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற மனிதாபிமானம் இல்லாததால் தான் முதலுதவியைப் பற்றி நாம் கற்றுக் கொள்வது இல்லை. நாம் செய்வதும் இல்லை.

நான்காவது இவ்வாறு முதலுதவி செய்யும் பொழுது போலீஸ் கேஸ், கோர்ட், வக்கீல் என்று தேவையில்லாமல் நாம் அலைய வேண்டியது வருமோ என்கிற ஒரு எண்ணம் ஒரு காரணம்.

இந்த நான்கு காரணங்களினால் தான் நாம் முதலுதவியை சரியான நேரத்தில் சரியானபடி செய்யாமல் இருக்கிறோம்.

முதலுதவியின் போது செய்யக்கூடாதது என்ன?

உண்மையிலேயே ஒருவர் ஆபத்தில் இருக்கும் பொழுது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைவிட என்ன செய்யக் கூடாது என்பதைத்தான் மிக முக்கியமாக தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

அதில் மிக முக்கியமான ஒன்று, சுற்றி இருப்பவர்கள் பேசும் வார்த்தைகள்.

அதாவது ஒருவர் ஆபத்தில் இருக்கும் பொழுது அல்லது மயக்கத்தில் இருக்கும் பொழுது அல்லது விபத்துக்கு உள்ளாகியிருக்கும் பொழுது சுற்றி இருக்கும் நபர்கள் எவரும் அவரைப் பார்த்து “அய்யய்யோ இவருக்கு நன்றாக அடிபட்டுவிட்டது. இவர் கண்டிப்பாக பிழைக்க மாட்டார்” என்றோ “என்னப்பா தலையில் இருந்து இப்படி இரத்தம் கொட்டுகிறது”. என்றோ “ஏம்பா கால் உடைஞ்சு போயிருச்சுப்பா காதிலிருந்து இரத்தம் வருதுப்பா அதனால் இவரு கண்டிப்பாக பிழைக்க மாட்டார்” என்று இது போன்ற பல தேவையற்ற வார்த்தைகளை (கெட்ட) வார்த்தைகளைக் கூறக் கூடாது.

ஏனென்றால் சுற்றியிருப்பவர்கள் இதுபோன்ற வார்த்தைகளைப் பேசும் பொழுது ஆபத்தில் உள்ளவர் இவற்றையெல்லாம் தன் காதால் கேட்டுக் கொள்கிறார். இது அவரது மனதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் இனிமேல் நாம் பிழைக்கமாட்டோம் என்று ஆழ்மனதில் ஒருபதிவை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார். இதன் மூலம் அவரைக் காப்பாற்ற முடியாமல் போய்விடுகிறது என்பதுதான் உண்மையிலும் உண்மை.

பல விபத்துகளில் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உயிர் போவதற்குக் காரணம் சுற்றியுள்ளவர்கள் பேசும் வார்த்தைகளே.

ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் மயக்கமாக இருப்பார்கள். ஆனால் பல நேரங்களில் அவர்களது காதுகள் மட்டும் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே தயவுசெய்து இனிமேல் ஆபத்தில் சிக்கி உள்ள மனிதர்களின் அருகில் உள்ளவர்கள் நல்ல வார்த்தைகளை மட்டுமே பேசவேண்டும். தேவை இல்லாத வார்த்தைகளையும், அவரைப் பயமுறுத்தும், ஆபத்து ஏற்படுத்தும், எந்த ஒரு வார்த்தைகளையும் கெட்ட விசயங்களையும், எதிர்மறையான வார்த்தைகளையும் தயவு செய்து பேசவேண்டாம். இதை நாம் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இதற்கு ஒரு உதாரணத்தைப் பார்ப்போம்.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு நான் சென்னையில் ஒரு தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் வேலை பார்த்து வந்தேன். அப்பொழுது நானும் எனது தலைமை அதிகாரியும் சென்னை முதல் கன்னியாகுமரி வரை செல்லும் தேசிய நெடுஞ்சாலையில் ஒரு பாலத்தின் அருகில் பக்கவாட்டில் கீழே வேடிக்கை பார்த்தவாறே எங்களது வேலை சம்பந்தமாகப் பேசிக் கொண்டு இருந்தோம்.

அப்பொழுது என்னுடைய மூத்த அதிகாரியான திரு. விஸ்வநாதன் ஐயா அவர்கள் என்னிடம் பேசிக்கொண்டே தான் ஒரு பாலத்தின் ஓரத்தில் இருக்கிறோம் என்பதையே மறந்துவிட்டு திடீரென்று சாலையின் நடுப்பகுதிக்குச் சென்றுவிட்டார்.

அதே நேரத்தில் சாலையில் வேகமாக ஒரு காரும், அதை இன்னொரு அம்பாசிடர் காரும் முந்திக்கொண்டு வேகமாக வந்து கொண்டிருந்தது. அந்த காரை ஓட்டி வந்த ஓட்டுநர் சற்றும் எதிர்பாராத விதமாக இவர் சாலையின் நடுப்பகுதிக்கு வந்துவிட்டதால் அதிரடியாக பிரேக்கில் காலை வைத்து வண்டியை நிறுத்தும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார். ஆனால் அதையும் மீறி கார் அந்த அதிகாரி மீது மோதிவிட்டது.

விபத்தில் பாதிக்கப்பட்ட அவரின் கால் ஓடிந்துவிட்டது.

உடனே நானும் மற்றவர்களும் சேர்ந்து அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு அவரைக் கொண்டு சென்றோம்.

அப்போது நான் மிகவும் பதட்டமாக இருந்தேன். ஏனென்றால் அவரின் கால் என்கண்ணெதிரிலேயே ஓடிந்து விட்டதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அவரும் பதட்டமாக இருந்தார். எல்லோருமே மொத்தத்தில் பதட்டமாகத் தான் இருந்தோம்.

நாங்கள் கார் டிரைவரை வேகமாக வண்டி ஓட்டுபடி கூறினோம். அவரும் காரை வேகமாகச் செலுத்தினார். கார் அருகில் உள்ள தனியார் மருத்துவமனைக்குச் சென்றது.

அங்கே யாரும் எங்களை ஒரு பொருட்டாக மதிக்கவே இல்லை. யாரிடம் சொன்னாலும் வசூல் ராஜா எம்.பி.பி.எஸ். என்ற திரைப்படத்தில் வருவதைப் போல “அந்த அப்ளிகேஷனை ஃபில் பண்ணுங்க. அங்கே ரிசப்ஷனில் போய்ப் பாருங்க” என்று அங்கிருந்தவர்கள் சொன்னார்களே தவிர யாரும் அவசர சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்று ஒரு ஸ்டிரெச்சரை எடுத்து வந்து பாதிக்கப்பட்டவரை படுக்கவைத்து உள்ளே கொண்டு சென்று மருத்துவம் பார்க்க ஆளே இல்லை.

உடனே நாங்களே வேகவேகமாக செயல்பட்டு அங்கிருந்த ஸ்ட்ரெச்சர் ஒன்றை எடுத்து வந்து, அவரை அதில் படுக்கவைத்து விட்டு அவர்கள் சொன்ன எல்லா ஃபார்மாலிட்டிகளையும் முடித்துவிட்டு மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்குமிடத்திற்கு அனுப்பி வைத்தோம்.

அவரை ஐ.சி.யு. என்ற அவசர சிகிச்சை பிரிவில் படுக்க வைத்திருந்தார்கள்.

அப் பெ பா மு து அவர் அணிந்திருந்த வாட்சு, மோதிரம், செயின் மற்றும் சட்டை, பேண்ட் பைகளில் வைத்திருந்த பணம் ஆகியவை இருந்ததால் பாதுகாப்பிற்காக எங்களில் யாராவது ஒருவரை அவருடன் இருக்குமாறு சொன்னார்கள். எனவே நான் அவருடன் உள்ளே இருக்க வேண்டியதாக இருந்தது.

அரைமணிநேரமாக அவரையாரும் சிகிச்சை அளிப்பதற்காக வந்து பார்க்கவே இல்லை.

ஒரு அரைமணி நேரத்திற்குப் பிறகு வெள்ளை கோட் அணிந்த ஒரு பெரிய டாக்டரும் அவருடன் புதியதாக மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்து படித்துக் கொண்டு உள்ள மாணவர்கள் இருபது பேரும் வந்து அவரை பார்த்தார்கள்.

நான் வெகுநேரமாகப் பதட்டத்துடன் மருத்துவர்கள் எவரும் வந்து இவருக்கு இன்னும் சிகிச்சை தராமல் இருக்கிறார்களே என்று கவலைப்பட்டு கொண்டு இருக்கிறேன். பாதிக்கப்பட்டவரும் மிகவும் பதட்டமாக இருந்து கொண்டிருக்கிறார்.

ஆனால் அந்த டாக்டருக்கோ உடன் வந்த அசிஸ்டெண்டுகளுக்கோ எந்தப் பதட்டமும் இல்லை.

அவர்கள் அனைவரும் அவரைச் சுற்றி வட்டமாக (ரவுண்டுகட்டி) நின்று கொண்டார்கள்.

பெரிய டாக்டர் மற்ற ஜூனியர் மாணவர்களுக்கு அங்கே வகுப்பு நடத்த ஆரம்பித்துவிட்டார்.

பெரிய டாக்டர், பாதிக்கப்பட்டவரின் அருகே குனிந்து கால் பகுதியை சுட்டிக் காட்டினார். வலது காலை சுற்று



மேலே தூக்கிப் பார்த்துவிட்டு மற்ற எல்லோரிடமும் சொன்னார். “வலது கால் நன்றாக இருக்கிறது. சேஃப்பாக இருக்கிறது” என்றார்.

அடுத்தது வலது கையைத் தூக்கினார். “கை நல்லா இருக்கு, எல்லா ஸ்பேர் பார்ட்சும் ரொம்ப நல்லா இருக்கு”. என்றார். அடுத்ததாக இடது கையைத் தூக்கினார். “இடது கை நல்ல இருக்கு சேஃப்பாக இருக்கிறது” என்றார். மார்பு நன்றாக இருக்கிறது.

“வயிறு நன்றாக இருக்கிறது” என இவ்வாறு பல உடல் பாகங்களைக் குறிப்பிட்டு சொல்லிக் கொண்டே வந்தார்.

சாதாரணமாகப் பார்த்தாலே இடது கால்தான் அடிபட்டிருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் அதை விட்டுவிட்டு மற்ற எல்லா பாகங்களையும் பார்த்துவிட்டு நன்றாக இருக்கிறது நன்றாக இருக்கிறது என்று கூறிக் கொண்டே வந்தார்.

தலைப் பகுதியை தூக்கிப் பார்த்துவிட்டு “தலை நன்றாக இருக்கிறது” அடிபடவில்லை. பாதுகாப்பாக இருக்கிறது என்று சொன்னார்.

எனக்கு பயங்கரக் கோபம் வந்துவிட்டது. இந்த டாக்டர் சரியான லாசாக இருப்பார் போலிருக்கிறது. இடது காலில் அடிபட்டிருக்கிறது. அது பார்த்தாலே எளிதில் தெரிந்துவிடும். நேரடியாக மருத்துவ சிகிச்சையை அந்த பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் செய்துவிட்டு போகலாமே? அதைவிட்டுவிட்டு இவர் என்னவோ நல்லா இருக்கும் இடங்களைப் பற்றியெல்லாம் பேசிக் கொண்டு இருக்கிறாரே என்று எனக்கு கோபம் வந்துவிட்டது.

இருப்பினும் அந்த சூழ்நிலையில் எனக்கு வயதும் குறைவு, அனுபவமும் குறைவு, என்பதால் நின்று இதை வேடிக்கைப்பார்த்து கோபப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

கடைசியாக எல்லா உறுப்புகளையும் நன்றாக இருக்கிறது என்று கூறி முடித்த டாக்டர் இடது காலைத் தூக்கிப் பார்த்து “இடது காலில் இலேசான பாதிப்பு இருக்கிறது. அதை சரிபடுத்திவிடலாம். சாதாரணமாகவே எளிதில் அது குணமாகிவிடும். திஸ் ஈஸ் சிம்பிள்” என்று சொன்னார்.

அப்போதுதான் எனக்கு ஒருமிகப் பெரிய உண்மை புரிந்தது.

அவ்வளவு நேரம் பாதிக்கப்பட்டதிரு. விஸ்வநாதன் ஐயா பதட்டமாக இருந்தார். மனக் கலக்கத்துடன் இருந்தார். கண்களில் இருந்து நீர் வந்தது. அழுதார், கத்தினார். ஆனால் ஒவ்வொரு உறுப்பாகப் பார்த்து நன்றாக இருக்கிறது. நன்றாக இருக்கிறது என்று சொல்லும் பொழுது அவர் அழவில்லை. கத்தவில்லை. அதை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்.

அப்பொழுதுதான் இந்த மிகப்பெரிய உண்மையைப் புரிந்து கொண்டேன்.

ஆபத்திலிருக்கும் நபர்களிடம் கெட்ட விசயத்தைப் பேசுவதற்கு முன் நல்ல விசயங்களை நிறையப் பேசும்பொழுது அது அவர்கள் மனதில் ஒரு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகிறது.

அதன் பின்னர் அந்த டாக்டரின் மீது எனக்கிருந்த கோபம் தீர்ந்தது. ஏனென்றால் அவர் மிக நல்ல காரியம் செய்திருக்கிறார்.

பாதிக்கப்பட்ட அவரிடம் வலதுகால் நன்றாக இருக்கிறது. வலது கை நன்றாக இருக்கிறது என்று கூறும் பொழுது ஏற்கனவே கால் ஒடிந்த பதட்டத்திலும்

கவலையிலும் இருக்கும் அவருக்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவதாக இந்த வார்த்தைகள் இருக்கும்.

‘ஓ’ நமக்கு உயிருக்கு ஒன்றும் ஆபத்து இல்லை. நன்றாக இருக்கிறோம் விரைவில் தேறிவிடுவோம் என்னும் நம்பிக்கை முதலில் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

உயிருக்கு ஆபத்தான சூழ்நிலையில் ஒரு நோயாளிக்கு நம்பிக்கையூட்டுவது தான் முதலில் அளிக்கவேண்டிய சிறந்த முக்கியமான மருத்துவம் என்பதை அன்று தான் நான் புரிந்து கொண்டேன்.

இதன்மூலம் நான் உங்களுக்கு கூறவரும் செய்தி இதுதான்.

ஆபத்திலிருப்பவர்களிடம் அவருக்கு நேர்ந்துள்ள ஆபத்து பற்றி பேசுவதை விட்டுவிட்டு நன்றாக இருக்கக் கூடிய விசயங்களைப் பற்றி நிறைய பேசும் பொழுது அவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. அவர்களது உயிரைக் காப்பாற்றி விடுவோம் என்ற நம்பிக்கையை முதலில் அவர்களுக்கு அளிக்கவேண்டும். இதை உடன் இருப்பவர்கள் தான் அளிக்க முடியும்.

எனவே இந்த சமயத்தில் எதிர் மறையாக கெட்டவிசயங்களைப் பற்றிய பேசிக்கொண்டு இருப்பவர்கள் அருகில் இருந்தால் இந்த விசயம் புரிந்தவர்கள் அவரை தர தர என இழுத்துக் கொண்டு தூரத்தில் உட்காரவைத்து அவரிடம் நல்ல விசயங்களை இந்த சமயத்தில் பேச வேண்டிய அவசியத்தைச் சொல்லி புரியவையுங்கள்.

அல்லது இந்த விசயத்தைப் பற்றி நன்றாக புரிந்தவர்கள் சப்தமாகப் பின்வருமாறு கூறலாம்.

“எல்லாரும் அமைதியாக இருங்கள். எல்லாரும் நல்ல வார்த்தை பேசுங்கள்

ப்ளீஸ்” என்று உரத்த குரலில் நாம் கத்தும் பொழுது அனைவரும் அதைப் புரிந்துகொண்டு அப்படியே சொல்வார்கள். கெட்டவிசயங்களைப் பேசுபவர்கள் ஒன்று நிறுத்தி விடுவார்கள் அல்லது ஓரமாகச் சென்று விடுவார்கள்.

எனவே இதுபோன்ற சமயங்களில் நம்மைப் போன்று விசயம் தெரிந்தவர்கள் அந்த சூழ்நிலையை நல்ல விதமாக நல்லதை மட்டும் பேசும் இடமாக நமது கட்டுபாட்டிற்குள் கொண்டு வந்துவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்வது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மிக உதவியாக இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்வோம்.

முதல் விசயம் என்னவென்றால் பாதிக்கப்பட்டவரின் காதில் தேவையில்லாமல் அவருக்கு பயத்தை உண்டாக்கும் எந்த கெட்டவிசயத்தையும் கூறக்கூடாது என்பதுதான் முதலில் நாம் செய்யக்கூடியதாகும்.

இரண்டாவது முக்கியமான விசயம் எந்த இடத்தில் விபத்து நடந்ததோ அந்த இடத்தில் வைத்தே பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு முதலுதவி செய்யவே கூடாது. அது நல்லது அல்ல.

ஏனென்றால் விபத்து நடக்கும் பொழுது அந்த இடத்தில் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்களோ அத்தனை பேர்களும் பயத்தால் அவர்கள் மனதின் மூலமாக ஒரு வித அதிர்வினை ஏற்படுத்தி இருப்பார்கள்.

அதுமிகவும் மோசமான அதிர்வும் கெட்ட அதிர்வும் ஆகும்.

அந்த அதிர்வு இருக்கும் இடத்திலேயே பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் பொழுது அவர்களால் நல்ல விசயத்தை யோசிக்கவே முடியாது என்பது தான் உண்மை.

எனவே முதலாவதாக விபத்து நடந்த இடத்தில் இருந்து குறைந்தது ஐம்பது அடியாவது விட்டு விலகி ஒதுக்குப் புறமான அமைதியான இடத்திற்கு அவர்களை கூட்டிச் சென்றுவிட வேண்டும். அதன் பின்னர் தான் அவர்களுக்கு முதலுதவி செய்யவேண்டும்.

இவ்வாறு செய்து பாருங்கள். நிச்சயம் அவர்களைக் காப்பாற்ற முடியும்.

ஒரு வீட்டில் நீங்கள் குடியிருந்து வாருங்கள். ஒரு பத்து ஆண்டுகள் அந்த வீட்டில் குடியிருந்து விட்டு பத்தாண்டுகளுக்கு பிறகு அந்த வீட்டை காலி செய்து விடுங்கள். பிறகு அந்த வீட்டிற்கு வேறு எவராவது வந்து குடியேறினாலும் உங்களுடைய அதிர்வு தான் அவர்களுக்கு வரும்.

எனவேதான் விட்டு புரோக்கர்கள் எல்லாம் சொந்த வீடு வாங்க, வாடகைக்கு வீடு பிடிக்கச் செல்லும் பொழுது தவறாமல் இப்படியொரு டயலாக் கை சொல்லுவார்கள். “இதற்கு முன் இந்த வீட்டில் டாக்டர் குடியிருந்தார். அவர் இப்பொழுது சொந்தமாக மருத்துவமனை கட்டிக்கொண்டு வேறு ஊருக்குப் சென்றுவிட்டார்”.

“இதற்கு முன்னால் வக்கீல் ஒருவர் இந்த வீட்டில் குடியிருந்தார். இப்போது அவர் சுப்ரீம் கோர்ட்டில் நீதிபதியாகிவிட்டார்”.

“இதற்கு முன்னர் ஒரு குடும்பம் இந்த வீட்டில் வசித்து வந்தது. அவர்களுக்கு இரண்டு பெண் பிள்ளைகள் இருந்தனர். அந்த இரண்டு பெண்களுக்கும் நல்ல வசதியான இடத்தில் திருமணம் முடிந்து U.S. சில் செட்டில் ஆகிவிட்டார்கள்”. என்று கதைகள் சொல்வதை புரோக்கர்கள் வழக்கமாக வைத்திருப்பார்கள். அவர்கள் இப்படி ஒரே மாதிரி டயலாக் பேசுவதற்கும் காரணம் இருக்கிறது.

ஒரு வீட்டில் குடும்பத்தினர் நான்கு, ஐந்து பேர் வசிக்கிறார்கள் என்றால் அந்த வீடு முழுவதும் உள்ள இடங்களிலும் கல், மண், சுவர், காலியிடங்களிலும் அவர்கள் அத்தனை பேர்களது எண்ணங்களும் அவர்கள் என்ன என்ன நினைக்கிறார்களோ அனைத்து எண்ணங்களும் பதிவாகிவிடுகிறது. இந்த எண்ணங்களின் அதிர்வுகள் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

அந்தக் குடும்பத்தினர் வீட்டைக் காலிசெய்து சென்ற பின் வேறொருவர் குடியேறினாலும் அந்த அதிர்வுகள் அவர்களை சற்று பாதிக்கும். நல்ல அதிர்வுகளை முன்பிருந்தவர்கள் ஏற்படுத்திச் சென்றிருந்தால் நல்லது நடக்கும். ஒருவேளை கெட்ட பதிவுகளை ஏற்படுத்திச் சென்று இருந்தால் வருபவர்களுக்கு அதன் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஆகவே விபத்து நடந்த இடத்தில் எப்பொழுதும் ஒரு கெட்ட அதிர்வுகள் இருக்கும். எனவே விபத்து நடந்த இடத்திலிருந்து சற்று தூரமாக பாதிக்கப்பட்டவரை அழைத்துச் சென்றுவிடவேண்டும். அதன் பின்னர் முதலுதவி அளிக்கும்பொழுது நிச்சயமாக அந்த முதலுதவி பலனளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

பொதுவாக ஆபத்தில் இருப்பவர்களுக்கு அந்த சமயத்தில் தண்ணீர் குடிக்கத் தரவே கூடாது.

ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கு முதலுதவி என்ற பெயரில் பொதுவாக அனைவரும் செய்யும் செயல் உடனே குடிப்பதற்கு தண்ணீர் கொடுப்பதுதான் அல்லது சிலர் சோடா குடிப்பதற்கு கொடுப்பார்கள். இன்னும் சிலர் முகத்தில் தண்ணீர் தெளிப்பார்கள். அல்லது சோடாவை முகத்தில் தெளிப்பார்கள்.

தயவுசெய்து இத்தகைய செயல்களை செய்வதை முதலில் நிறுத்தங்கள்.

ஏனென்றால் ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கு தண்ணீர் கொடுப்பதால் கண்டிப்பாக ஆபத்து அதிகரிக்கும் தவிர குறையாது.

அது ஏன் என்பது பற்றி நாம் சற்று அறிந்து கொள்வோம்.

யாருக்கெல்லாம் தண்ணீர் கொடுக்கக்கூடாது என்பது பற்றிப் பார்ப்போம்.

1. மயக்கத்தில் இருப்பவர்கள்
2. தலையில் அடிப்பட்டவர்கள்
3. உடலில் அடிப்பட்டவர்கள்
4. தீக்காயம் ஏற்பட்டவர்கள்
5. இருதய அடைப்பு அதாவது 'ஹார்ட் அட்டாக்' உள்ளவர்கள்

இதுபோன்ற ஒரு பெரிய பட்டியலே இருக்கிறது. இருப்பினும் அதில் மிக முக்கியமாக இந்த ஐந்து வித ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கு கண்டிப்பாக தண்ணீர் தரவே கூடாது.

பொதுவாக எத்தகைய விபத்தின்போதும் குடிப்பதற்கோ, முகத்தில் தெளிக்கவோ தண்ணீர் பயன்படுத்தக் கூடாது. அதிலும் குறிப்பாக மேற்சொன்ன ஐந்து வித காரணங்களில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தண்ணீர் தரக்கூடாது.

அது ஏன் என்று காரணங்களைப் பார்ப்போம்.

மயக்கமாக இருப்பவர்களுக்கு தண்ணீர் கொடுக்கும் பொழுது அந்த தண்ணீர் வயிற்றுக்குச் செல்லாமல் நுரையீரலுக்குச் செல்கிறது. இதனால் அவர்கள் மூச்சுவிடுவதில் தடை ஏற்பட்டு ஒருவேளை உயிர் பிரியவாய்ப்பு இருக்கிறது. அதாவது மூச்சுக்காற்றை நாம் சுவாசிக்கும் பொழுது ஒரு குழாய் வழியாக

மூச்சுக் காற்று உள்ளே சென்று வருகிறது. சாப்பிடும் பொழுதும் அதே குழாய் வழியாகத்தான் உணவு வயிற்றுக்குச் செல்கிறது. வாந்தி எடுக்கும் பொழுதும் அதே குழாய் வழியாகத்தான் வெளியே வருகிறது. சளி வரும் பொழுதும் அதே குழாய் வழியாகவே வெளி வருகிறது.

அதாவது சாப்பிடும் பொழுது பேச முடியாது. பேசும் பொழுதும் சாப்பிட முடியாது. உணவையோ, நீரையோ நாம் விழுங்கும் பொழுது நாம் மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுக்கவும் முடியாது. வெளியே விடவும் முடியாது. எனவே இதை நன்றாக புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரே ஒரு பைப் தான் அந்த பைப்பிற்கு உணவு பைப் மற்றும் சுவாசத்திற்கான பைப் என இரண்டு பெயர். ஒரே ஒரு குழாய்தான் அது சுவாசக் குழாயாகவும், உணவுக் குழாயாகவும் பயன்படுகிறது. இது ஒரு மனிதன் தெளிவாக ஞாபகசக்தியுடன் இருக்கும் பொழுது முறையாக இயங்குகிறது. சாப்பிடும் பொழுது நுரையீரலுக்கும், வயிற்றுக்கும் நடுவில் ஒருகேட் திறக்கிறது. அதாவது உணவு உள்ளே செல்லும் பொழுது இரைப்பகுதிக்கான கேட் திறக்கும் நுரையீரலுக்கான கேட் அடைக்கப்படும். காற்றை உள்ளே இழுக்கும்பொழுது நுரையீரலுக்கான கேட் திறக்கும். வயிற்றுப் பகுதிக்கான கேட் அடைக்கப்படும்.

சளி வெளியே வரும்பொழுது வயிற்று கேட் மூடப்படும். நுரையீரல் கேட் திறக்கும். இவ்வாறு ஒரு வினாடிக்கும் குறைவான நேரத்தில் இவை நமது உடலில் தேவை கருதி மாறிமாறி செயல்படுவதால் நம்மால் சாப்பிடவும் முடிகிறது. மூச்சுக்காற்றை சுவாசிக்கவும் முடிகிறது.

இந்த சமயத்தில், மயக்கம் அடைந்திருக்கும் ஒருவருக்கு உள்ளே கேட்டுகள் பல நேரங்களில் செயல்படாமல் இருக்கும். மனிதன் சுயநினைவுடன்

இருக்கும் பொழுதுதான் இந்த கேட்டுகள் வேலை செய்யும்.

மயக்கமடைந்திருக்கும் ஒருவருக்கு நாம் தண்ணீர் கொடுக்கும் பொழுது அந்த தண்ணீர் வயிற்றுக்குள் செல்லாமல் நுரையீரலுக்குள் புகுந்துவிடுமானால் அவர் சுவாசிப்பது தடைப்பட்டு அவர் உயிர் போவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது.

எனவே ஆபத்துக் காலங்களில் தயவுசெய்து தண்ணீர் கொடுக்காதீர்கள்.

ஒருவேளை அவர் விழிப்பு நிலையில் இருந்து, சுயநினைவுடன் இருக்கிறார் எனில் அப்பொழுது தண்ணீர் கொடுக்கலாம். இந்த சமயத்திலும் குளிர்ச்சியான தண்ணீரோ, சாதாரண தண்ணீரோ கொடுக்கக் கூடாது. இலேசாக சூடாக்கப்பட்ட தண்ணீர் தான் கொடுக்க வேண்டும். அல்லது டீ, காபி, சூப் போன்ற சூடான பானங்கள் ஏதாவது ஒன்றை அருந்தக் கொடுக்கலாம். குளிர்ச்சியானவற்றை கொடுக்கக் கூடாது.

இதற்கான காரணம் என்னவென்றால் ஆபத்துக் காலங்களில் ஒரு மனிதனுக்குத் தேவைப்படுவது உடலுக்கு வெப்பத் தன்மை ஆகும். இந்த வெப்பத்தன்மையை குறைக்கும் விதமாக நாம் எந்த காரியத்தைச் செய்தாலும் உடல் தன்னை தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் சக்தியை இழந்து ஆபத்து அதிகமாகிவிடும்.

காய்ச்சல் வரும்பொழுது உடல் சூட்டை அதிகமாக உணருகிறோம். அது ஏன் தெரியுமா? சூடுதான் ஒரு மனிதனுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கிறது. சூடு அதிகமானால் தான் நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். ஆபத்துக் காலங்களில் நமது உடல் சூட்டை அதிகரித்து உடலின் பிரச்சனையை அது சரிசெய்து கொண்டிருக்கும் பொழுது குளிர்ச்சியான தண்ணீரைக் குடித்தால்

உடலின் சூடு அந்த தண்ணீரை சூடு செய்வதற்கு செலவாகிவிடுவதால் உடலில் ஏற்பட்ட ஆபத்தினை சரி செய்ய முடியாமல் போவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது.

எனவே ஆபத்திலிருப்பவர்களுக்கு கொடுக்கும் தண்ணீர் குளிர்ச்சியான தாகவோ, சாதாரண தண்ணீராகவோ இருக்கக்கூடாது.

இலேசாக சூடாக்கப்பட்ட தண்ணீராக இருந்தால் மிகமிக உதவியாக இருக்கும்.

ஆபத்துக் காலங்களில் ஏன் தண்ணீர் கொடுக்கக் கூடாது என்பதற்கு இன்னொரு முக்கியக் காரணம் இருக்கிறது. உதாரணத்திற்கு ஆபத்தில் இருக்கும் ஒருவரை நாம் மீட்டு விட்டோம். ஆனால் உடனடியாக அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அளவு காயமடைந்து இருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

அவரை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்கிறோம். மருத்துவமனையில் ஒரு அரைமணிநேரத்தில் அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் எனச் சொல்கிறார்கள். இந்த சூழ்நிலையில் அவருக்கு முதலுதவி என்ற பெயரில் ஒரு வேளை யாராவது தண்ணீர் கொடுத்திருந்தோமானால் அந்த தண்ணீர் ஜீரணமாகும் வரை அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாது என்பதை தயவுசெய்து புரிந்துகொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் மயக்க மருந்து கொடுத்துத்தான் அறுவை சிகிச்சையை அவருக்குச் செய்ய முடியும். மயக்க மருந்து அவருக்கு அளிக்கவேண்டும் என்றால் வயிற்றில் தண்ணீர் இருக்கக் கூடாது.

ஒருவேளை வயிற்றில் தண்ணீர் இருந்தால் அதை டியூப் வழியாக அல்லது வேறு எந்த முறையிலோ வயிற்றினுள் இருக்கும் நீரை வெளியே எடுப்பது என்பது

மிகவும் சிரமமான வேலை. அப்படிச் செய்ய இயலாது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதாவது வயிற்றில் தண்ணீர் இருக்கும் பொழுது மயக்க மருந்து கொடுக்க முடியாது. மயக்க மருந்து கொடுக்காமல் ஆப்ரேசன் செய்ய முடியாது. எனவே இரண்டு மணிநேரம் காத்திருந்து ஆப்ரேசன் செய்யும் பொழுது ஒருவேளை அவருக்கு ஆபத்து அதிகமாகிவிட வாய்ப்பிருக்கிறது.

எனவே தயவுசெய்து ஆபத்துக் காலங்களில் தண்ணீர் கொடுக்காதீர்கள்.

நமது உடலின் உள்வெப்பநிலை அதிகமாக இருந்தால் தான் ஆபத்துக் காலங்களில் உடல் தன்னைத்தானே குணப்படுத்தும்.

நாம் குடிக்கும் தண்ணீர் உள் உஷ்ணத்தைக் குறைப்பதன் காரணமாக உடல் தன்னைத்தானே குணப்படுத்துவதில் சற்று பின்னடைவு ஏற்படுவதால் அது முடியாமல் போய் விடவும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

எனவே இதுவரை நாம் குறிப்பிட்டுள்ள காரணங்களைப் புரிந்து கொண்டு அதன்படி செயல்படுங்கள்.

மூன்று விசயங்களை நாம் மீண்டும் நினைவுபடுத்துகிறோம்.

1. ஆபத்துக் காலங்களில் தண்ணீர் கொடுக்கக் கூடாது.
2. நல்ல வார்த்தைகளை மட்டுமே பேசவேண்டும்.
3. விபத்து நடந்த இடத்திலிருந்து சற்று தூரமாக பாதிக்கப்பட்டவரை கூட்டிச் சென்று முதலுதவி செய்யவேண்டும்.

இந்த மூன்று விசயங்களைத்தான் ஆபத்துக்காலங்களில் முக்கியமாகக் கவனித்துச் செய்யவேண்டியவை.

பொதுவாக முதலுதவியின் போது அனைவரும் செய்யக்கூடிய ஒரு விசயம் தண்ணீர் கொடுப்பதும் சோடா கொடுப்பதும் தான் இதை ஏன் செய்கிறார்கள் என்றால் அதற்கு இரண்டு காரணங்கள்.

1. முதலுதவி என்றால் என்ன என்று தெரியாது.
- 2 தண்ணீர் மட்டும்தான் இலவசமாக ஈசியாக கிடைக்கிறது.

எனவே நாம் பெரிய புத்திசாலியைப் போல உதவி செய்வதாக நினைத்துக் கொண்டு ஒருவருக்கு ஆபத்தை அதிகப்படுத்திவிடுகிறோம்.

எனவே மேற்சொன்னவற்றையும் முக்கியமாக செய்யக் கூடிய செய்யக் கூடாத மூன்று விசயங்களை கண்டிப்பாக பின்பற்றுவதன் மூலம் நாம் ஒருவரை நிச்சயமாக காப்பாற்றி விட முடியும்.

யாருக்கு முதலில் முதலுதவி செய்ய வேண்டும்?

ஒரே நேரத்தில் பலர் ஆபத்தில் சிக்கியிருக்கும் பொழுது யாருக்கு நாம் முதலில் முதலுதவி செய்ய வேண்டுமென்றால் மயக்கத்தில் உள்ளவர்களுக்குத் தான் முதலுதவி செய்யவேண்டும்.

ஏனென்றால் அவர்கள்தான் அதிக ஆபத்தில் இருக்கிறார்கள்.

உதாரணமாக ஒரே நேரத்தில் ஒரு இடத்தில் பலரும் ஆபத்தில் மாட்டிக் கொண்டுள்ளபோது சிலர் காலில் அடிபட்டு கதறிக்கொண்டிருப்பார்கள் சிலர் தலையில் அடிபட்டுக்கிடப்பார்கள். அவர்கள் படுத்துக்கொண்டு கண்களால் ஜாடை காண்பித்து உதவி கோருவார்கள். சிலர் அங்கும், இங்கும் நடந்து கொண்டு எங்களைக் காப்பாற்றுங்கள் என்று கதறிக் கொண்டிருப்பார்கள். சிலர் சுயநினைவு இல்லாமல் மயக்கத்தில் இருப்பார்கள்.

இதில் சுயநினைவு இல்லாமல் மயக்கத்தில் இருப்பவர்களுக்குத்தான் முதலில் முதலுதவி செய்யவேண்டும். ஏனென்றால் அவர்கள் தான் அதிக பாதிப்பிலிருக்கிறார்கள்.

நமது உடலில் இருக்கும் மொத்த சக்தி, இயக்க சக்தியாக, கழிவு நீக்க சக்தியாக, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாக என பல சக்திகளாக மாற்றி வேலை செய்து கொண்டு இருக்கிறது. ஆபத்துக் காலத்தில் இயக்க சக்தி உடனடியாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாக மாற்றப்படும். அப்பொழுது தான் மயக்கம் ஏற்படும்.

ஒருவர் கண்களை விழித்திருந்து ஆபத்து என்று அழுது கொண்டிருக்கிறார் என்றால் அவருக்கு ஆபத்து குறைவாகத் தான் இருக்கிறது என்று பொருள். ஏனென்றால் இயக்க சக்தியை இன்னும் உடல் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறது. எனவே அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் ஆபத்து மிகவும் குறைவானதாகும்.

எப்பொழுது உடலின் இயக்க சக்தி முழுவதும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாக மாறுகிறதோ அப்பொழுது மட்டுமே ஒருவர் மயக்கமடைகிறார். எனவே மயக்க மடைந்த நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு முதலில் முதலுதவி செய்யுங்கள்.

ஒருவேளை நமக்கு ஆபத்துக் காலங்களில் மயக்கமடைவதால் கண்களை விழித்துக் கொண்டிருந்து பேச முடியும் என்றால் தைரியமாக இருக்கலாம். ஏனென்றால் நமக்கு ஏற்பட்ட ஆபத்து மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.

முதலுதவியின் போது நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விசயங்கள் என்ன?

1. நல்வார்த்தைகள்
2. ஏ.பி.சி. சிகிச்சை

3 உயிரிழந்து விட்டார் என்பதை முடிவு செய்யும் முறை

4. சி.பி.ஆர். சிகிச்சை முறை

5. முதலுதவியின் போது பாதிக்கப்பட்டவர்களை படுக்க வைக்க வேண்டுமா? அல்லது அமரவைத்து சிகிச்சை அளிக்கலாமா?

6. மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லலாமா? வேண்டாமா? என்பதை அறியும் பக்குவம் வேண்டும்.

7. ஆம்புலன்னை அழைக்கலாமா? வேண்டாமா? என்று முடிவெடுக்கும் பக்குவம் வேண்டும்.

8. ஒருவேளை நீரில் மூழ்கியவரைக் காப்பாற்ற நேர்ந்தால் அவரது உடலில் உள்ள நீரை வெளியேற்றும் வித்தை தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

9. ஆபத்தில் உள்ள நபர்களுக்கு குடிப்பதற்கோ சாப்பிடுவதற்கோ ஏதாவது கொடுக்கலாமா? வேண்டாமா? என்பதை பற்றித் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

10. முதலுதவியின் போது உள்ள கடைபிடிக்க வேண்டிய சட்ட திட்டங்களை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இந்த பத்து விசயங்களை நாம் தெரிந்து கொண்டால் நாம் முதலுதவி அளிப்பதற்குத் தயராகி விட்டோம் என்று பொருள்.

அதைப்பற்றிப் பார்க்கலாம்.

1. நல்வார்த்தைகள்

இதைப்பற்றி நாம் ஏற்கனவே பார்த்துவிட்டோம். அதாவது ஆபத்தில் உள்ள ஒரு நபரின் காதில் நல்ல வார்த்தைகளை மட்டுமே கேட்குமாறு நாம் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் அவர் பயப்படும்படியான எந்த வார்த்தைகளையும் நாம் பேசிவிடக் கூடாது.

2. ஏ.பி.சி முறை

A.B.C. முறை என்றால் என்னவெனில் A என்பது A-Airway, B என்பது B-Breath Way

மற்றும் C என்பது C-Circulation Way அதாவது நாடிப்பாதையை குறிப்பதாகும்.

ஒருமனிதன் ஆபத்தில் இருக்கும் பொழுது இந்த மூன்று பாதைகளும் வேலை செய்கிறதா? இல்லையா? என்பதை முதலில் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

அவ்வாறு கண்டுபிடித்தால் தான் அவருக்கு எந்த மாதிரி முதலுதவி செய்யலாம் என்பதை பற்றி நாம் முடிவெடுக்க முடியும்.

எனவே இந்த ஏ.பி.சி முறையை நாம் எப்படி செய்வது என்பதைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

காற்றுப்பாதை (Airway)

ஒருவர் ஆபத்திலிருக்கும் சமயத்தில் பேசுகிறார் என்றால் அவருக்கு காற்றுப்பாதை ஒழுங்காக வேலை செய்கிறது என்று அர்த்தம் அல்லது மூக்கின் வழியாக சுவாசம் நடைபெறுகிறதா? இல்லையா? என்பதைப் பரிசோதித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். நமது விரலை மூக்கின் அருகில் கொண்டு சென்றால் அவரின் மூச்சுக்காற்று உள்ளே செல்வதையும் வருவதையும் நாம் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

கண்ணாடியை அவரது மூக்கின் அருகில் கொண்டு சென்றால் கண்ணாடியில் பனிக்காற்றைப்போல் ஒருபடலம் படிகளைக் கொண்டு அல்லது கையில் கட்டியுள்ள கடிசாரத்தை அவரது மூக்கின் அருகே கொண்டு செல்லும் போதும் மேற்சொன்னவாறு நிகழ்கிறதா? என்பதைக் கொண்டு அவர் மூச்சு விடுவதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

அல்லது ஒரு செல்போனை மூக்கின் அருகே கொண்டு சென்று கண்டுபிடிக்கலாம். அல்லது ஒரு நாலை எடுத்துக் கொண்டு அவரது மூக்கின் அருகே

கொண்டு சென்றால் நூல் ஆடுவதைப் பொறுத்தும் அவரின் சுவாசக்காற்று உள்ளே செல்வதையும் வெளியே வருவதையும் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

இவ்வாறு அவரது மூக்கின் வழியாக காற்று உள்ளே வந்து வெளியே செல்வதை நாம் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

சிலருக்குசில நேரங்களில் மூக்கின் வழியாக காற்று வராமல் வாய் வழியாகவும் மூச்சுக்காற்று வந்து கொண்டிருக்கும். ஒருவேளை மூக்கின் வழியாக காற்று வருவதை நம்மால் உணர முடியவில்லை என்றால் வாய்வழியாக வருகிறதா என்பதை இதே முறையில் சோதித்துப் பார்த்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு வாய்வழியாகவோ மூக்கு வழியாகவோ காற்று உள்ளே சென்று வருவதை கண்டறிவதற்குத்தான் ஏ என்று பெயர்.

இரண்டாவதாக சுவாசப்பாதை

B-BREATH WAY

ஒருவரது இதயம் துடிக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். இதயம் துடித்தால் சுவாசப்பாதை ஒழுங்காக இருக்கிறது என்று பொருள். இதயம் துடிக்கவில்லை என்றால் சுவாசப்பாதை ஒழுங்காக இல்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதை எவ்வாறு கண்டறிவது என்றால் உள்ளங்கையை இருதயத்தின் மீது வைத்து அழுத்தும் பொழுது இதயத்துடிப்பை உணர முடியும். அல்லது இரண்டு கைகளை வைத்தும் சோதித்துப் பார்க்கலாம்.

ஒருவேளை உள்ளங்கை வைத்துப் பார்த்து உணர முடியவில்லை என்றால் நமது காதை இதயத்தின் மீது வைத்து துடிப்பை உணர முயற்சி செய்யலாம்.

இவ்வாறு இதயத்துடிப்பு இருப்பதை

உறுதி செய்து கொள்வதன் மூலம் சுவாசப்பாதை நன்றாக இருப்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

மூன்றாவதாக நாடிப்பாதை

C-CIRCULATION WAY

ஒருவருக்கு நாடிப்பாதை ஒழுங்காக உள்ளதா? இல்லையா? என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த நாடியை ஒரு நபருக்கு பல இடங்களில் பரிசோதித்து அறிந்து கொள்ளலாம். இருப்பினும் குறிப்பாக மூன்று இடங்களில் இந்த நாடியினை தெளிவாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.

1. மணிக்கட்டு 2.கழுத்துப்பகுதி

3. தாடைப்பகுதி

முதலில் மணிக்கட்டில் நாடி இருக்கிறதா என்று சோதித்துப் பார்க்கலாம். உள்ளங்கையின் உட்புறமாக மணிக்கட்டு ரேகையின் அருகில் கட்டை விரலுக்கு கீழே நமது விரல்களை வைத்துப் பார்க்கும் பொழுது நாடித்துடிப்பினை உணர முடியும். இதைப் பற்றிய விளக்கப் படத்தினை உள் அட்டை பக்கத்தில் கொடுத்துள்ளோம். புரிந்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கு மேலும் இது உதவியாக இருக்கும்.

இரண்டாவது, நமது கைவிரல்களை கழுத்துக்குப் பின்னால் வைத்துப் பார்க்கும் பொழுது நாடித்துடிப்பினை உணர முடியும்.

மூன்றாவது தாடைப்பகுதிக்குக் கீழே குறிப்பாக இடது புறமாக உள்ள தாடைப் பகுதிக்கும் கீழே நமது விரல்களை வைத்துப் பார்க்கும் பொழுது நாடித்துடிப்பினை உணர முடியும்.

இவ்வாறு மூன்று இடங்களிலும் பரிசோதித்துப் பார்த்து ஒரு நபருக்கு நாடித்துடிப்பு இருக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இதுவரை நாம் பார்த்த இந்த மூன்று பாதைகளான A-Airway, B-Breath Way, C-Circulation Way ஆகியவற்றில் ஒழுங்கான இயக்கம் இருக்கிறதா? இல்லையா என்று கண்டறிவதற்குத் தான் ABC முறை என்று பெயர்.

இதை அறிந்திருந்தால் தான் நாம் அடுத்ததாக முதலுதவி செய்வதற்குத் தயாராக முடியும்.

உயிரிழம்பை உறுதி செய்வது எப்படி? ஒரு நபர் உயிரோடு இருக்கிறாரா அல்லது இறந்துவிட்டாரா என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

நாம் ஏற்கனவே கூறியது போல் ஒரு நபருக்கு ஏ.பி.சி. மூன்றும் இல்லாத பட்சத்தில் அவர் உயிரிழந்துவிட்டதாக நாம் முடிவு செய்து கொள்ளலாம்.

ஒருவேளை நமக்கு சந்தேகமாக இருந்தால் அருகில் உள்ள நல்ல மருத்துவரிடம் அவரைக் கொண்டு சென்று அல்லது அந்த மருத்துவரை அழைத்து வந்து பாதிக்கப்பட்ட நபரை பரிசோதிக்கச் செய்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

அல்லது ஆம்புலன்சை வரவழைத்தால் அதில் மருத்துவ உதவி செய்பவர்கள் சம்பவ இடத்திற்கு வந்து அவர் உயிருடன் இருக்கிறாரா? இல்லையா? என்பதை உறுதி செய்வார்கள்.

அல்லது ஏதாவது ஒரு காதின் வழியாக ஊற்றிய எண்ணெய் மற்றொரு காதின் வழியாக வெளியே வருகிறது என்றால் அவர் உயிரிழந்து விட்டார் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு அல்லாமல் காதில் எண்ணெய் ஊற்றும் பொழுது சிறிதளவுக்கு மேல் உள்ளே செல்லாமல் எண்ணெய் தேங்கி வெளியே வழிகிறது என்றால் உயிர் உள்ளது என்று பொருள் நாம் ஏதாவது ஒரு

முறையில் அவரது உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்யலாம்.

இதுபோன்ற பல வழிகளில் ஒரு நபர் உயிருடன் இருக்கிறாரா? இல்லையா? என்பதை உறுதி செய்யலாம். நான் இந்த இடத்தில் எனக்குத் தெரிந்த எனது அறிவுக்கு எட்டிய சில வழிமுறைகளை மட்டுமே இங்கு குறிப்பிட்டிருக்கிறேன்.

சான்றோர்கள், பெரியோர்கள் போன்றோர் இது குறித்த மேலும் பல விசயங்களை எனக்குத் தெரியப்படுத்தினால் அதை நான் உலகத்திற்குத் தெரியப்படுத்துவேன்.

சட்டப்படி முதலுதவி செய்யலாமா?

ஆரம்ப காலங்களில் முதலுதவி செய்வதற்கு பலரும் யோசித்து வந்தார்கள். ஏனென்றால் ஆபத்தில் இருக்கும் ஒருவரை காப்பாற்றுவதற்கு நாம் எவரும் முயற்சி செய்தால் பின்னால் நமக்கே அது வினையாக மாறிவிடும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

அதாவது காவல்துறை நடவடிக்கைகள், வக்கீல், கோர்ட், கேஸ் என்று நாம் அலைய வேண்டியதிருக்கும் என்று பலரும் யோசித்து வந்தார்கள். அது உண்மையும் கூடத்தான்.

ஆனால் இந்தியாவில் கடந்த 2007 ம் ஆண்டு உச்சநீதிமன்றத்தால் ஒரு தீர்ப்பை வெளியிடப்பட்டிருந்தது. அந்த தீர்ப்பில் கூறியுள்ளதாவது. இந்திய சட்டப்படி ஒரு மனித உயிருக்கு ஆபத்து வரும்பொழுது யார் வேண்டுமானாலும் உதவி செய்யலாம். அனைத்து மருத்துவமனைகளில் உள்ள எல்லா மருத்துவர்களும் எவ்வித கேள்வியும் கேட்காமல் மருத்துவ உதவி செய்யலாம் என்று தீர்ப்பு வழங்கியுள்ளது.

இதன் மூலம் முதலுதவி அளித்த பிறகு அல்லது முதலுதவி அளித்துக்

கொண்டிருக்கும் பொழுது காவல் துறையினருக்கு தகவல் தெரிவிக்கலாம். என்பது உறுதியாகிறது. எனவே பொதுமக்கள் தயவு செய்து முதலுதவி செய்வதற்கு முன் வாருங்கள்.

உயிருக்கு முன்னால் எந்த ஒரு சட்டமும் செல்வாது என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நமது வீட்டில் நாம் அன்பு செலுத்தும் ஒரு நபருக்கு ஆபத்து வரும்பொழுது மட்டும் நாம் சட்டத்தை மதிப்பதே கிடையாது. ஆனால் ஊரில் யாருக்கோ ஆபத்து வரும்பொழுது மட்டும் நாம் சட்டத்தை பார்த்து பயப்படுகிறோம்.

சட்டம் என்பது மனித உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கு மட்டுமே உருவாகியிருக்க வேண்டுமே தவிர அது மனித உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுத்துவதாக இருக்கக் கூடாது. அப்படியிருந்தால் அப்படிப்பட்ட ஒரு சட்டத்தை மதிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே முதலுதவி செய்வது சட்டப்படி சரியாக மட்டுமே இருக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு தயவுசெய்து முதலுதவி செய்வதற்கு முன் வாருங்கள்.

மயக்கத்தில் உள்ளவருக்கு என்ன முதலுதவி செய்யலாம்?

முதலில் ஒருவர் மயக்கமாக இருக்கிறார் என்பதை எப்படி முடிவு செய்வது என்பதைப் பார்த்துவிடலாம்.

ஏற்கனவே நாம் கூறியது போல ஏ.பி.சி. ஆகிய மூன்றும் இருந்து ஒரு நபர் கண்களை மூடி அசைவில்லாமல், சுயநினைவு இல்லாமல் இருக்கிறார் என்றால் அவர் மயக்கத்தில் இருக்கிறார் என்று அர்த்தம்.

அதாவது மூச்சுக்காற்று வழியாக

அவருக்கு சக்தியும் இருதயம் துடிப்பதன் மூலமாக அவருக்கு சக்தியும் நாடிகளின் மூலமாக அவருக்கு சக்தியும் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அவரின் கண்கள் மூடியிருந்தால் அது மயக்கம் என்று அழைக்கலாம். இதை ஆங்கிலத்தில் டீப் அன்கான்சியஸ் Deep Unconscious என்று அழைப்பார்கள்.

இவ்வாறு மயக்கம் ஏற்படுவதற்கு என்னென்ன காரணங்கள் இருக்கலாமென்று பார்க்கலாம்.

1. மின்சாரம் தாக்குவதால் வரலாம்.
2. ஒரு விபத்தினை நேரடியாகப் பார்ப்பதனாலோ அல்லது பயங்கரமான சம்பவம் ஒன்று கண்ணெதிரில் நடப்பதைப் பார்ப்பதன் மூலமாகவோ வரலாம்.
3. ஒருவேளை 18மணிநேரம் 20 மணிநேரம் என உணவோ, நீரோ உட்கொள்ளாமல் இருந்து உடலில் சக்தியை இழந்துவிட்டதனால் வரலாம்.
4. கெட்ட செய்திகளை தொலை பேசியிலோ, செல்போனில் எஸ்.எம்.எஸ் மூலமோ, வாட்ஸ் அப் மூலமோ, ஈமெயில் மூலமோ அல்லது பிறர் நேரடியாக சொல்லும் பொழுதோ கேட்கும் பொழுது அந்த அதிர்ச்சியில் மயக்கம் வரலாம்.
5. தண்ணீரில் மூழ்கும் பொழுது பயத்தில் இது போல் ஏற்படலாம்.

இவ்வாறு மயக்கம் வருவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன.

இந்த மயக்கத்தை ஆங்கிலத்தில் டீப் அன்கான்சியஸ் என்று அழைக்கிறார்கள் என்று பார்த்தோம். இந்த சமயத்தில் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபரை பத்து நிமிடத்திற்குள் மருத்துவமனையில் சேர்த்து காப்பாற்றி விட வேண்டும். இல்லையென்றால் உயிர் போய்விடும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்கிறார் என்று பலர் கூறுகின்றனர். ஆனால் பொதுமக்கள் தயவு செய்து இந்த செய்தியை நம்பவேண்டாம்.

ஏனென்றால், நீங்கள் தொலைக் காட்சியிலோ, வெப் சைட்டிலோ, யூடியூப்பிலோ, புத்தகத்திலோ ஏதே ஒன்றில் ஏதோ ஒரு மருத்துவர் சொல்வதைக் கேட்டு ஒருவேளை மயக்கமடைந்திருக்கும் ஒரு நபரை பத்து நிமிடத்திற்குள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்காவிட்டால் அவர் உயிர் போய்விடும் என்று நீங்கள் நம்பினால் அந்த நம்பிக்கை கண்டிப்பாக அந்த நபரின் உயிர் போவதற்கு ஏற்பாடு செய்துவிடும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே இனிமேல் மனதிலும், புத்தியிலும் நல்ல விசயத்திற்கு புறம்பான எந்த விசயத்தைக் கொடுக்கும் எந்த ஒரு நபரின் பேச்சையும் எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

இயற்கையாக மயக்கத்தில் உள்ள ஒரு மனிதனின் உயிரை ஒரு வேளை பத்து நாட்கள் வரை நூறு நாட்கள் வரை கூட அவரை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லாமல் இருந்தாலும் அவரைக் காப்பாற்றிவிடலாம் என்பது தான் உண்மை.

எனவே எப்பொழுதும் நல்ல விசயத்தைப் பற்றி மட்டுமே பதிவு செய்யுங்கள்.

இதுபோன்ற மயக்க நிலையில் உள்ள நபர்களுக்கு நம்மால் என்ன உதவி செய்ய முடியும் என்றால் முதலில் அவர்களைப் படுக்க வைக்கவேண்டும். குப்புற படுக்க வைக்கக் கூடாது. மல்லாக்கப் படுக்க வைக்கவேண்டும். பின்பு காலின் அருகே நின்று கொண்டு இரு கால்களையும் இரண்டு அல்லது மூன்று அடி உயரத்திற்கு தூக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலமாக இரத்த ஓட்டம் மூளைக்குப் பாய்கிறது. கண்டிப்பாக ஒரு ஐந்து நிமிடத்தில் மயக்கம் தெளிந்து எழுந்துவிடுவார். ஒருவேளை ஐந்துநிமிடம் கழித்து அவர் எழுந்து

கொள்ளவில்லையெனில் ஐந்து நிமிட இடைவெளிக்குப் பின்னர் மீண்டும் இதேபோல் முயற்சி செய்யலாம்.

இரண்டு, மூன்று முறை இதே போல முயற்சி செய்து பார்த்தும் அவர் எழுந்திருக்கவில்லையென்றால் இப்பொழுது அவரது முகத்தில் தண்ணீர் தெளியுங்கள். கண்டிப்பாக எழுந்துவிடுவார்.

இவ்வாறு தண்ணீர் தெளித்து எழுப்பும் பொழுது குளிர்ந்த நீரையோ அல்லது சாதாரண தண்ணீரையோ தயவு செய்து குடிப்பதற்கு கொடுக்காதீர்கள்.

தண்ணீரை இலேசாக சூடாக்கிக் கொடுக்கலாம். அல்லது சூடான பால் கொடுக்கலாம். அல்லது சூடான காபி அல்லது உ கொடுக்கலாம். அல்லது சூப் கொடுக்கலாம். ஆனால் குளிர்ந்த நீரையோ சாதாரண தண்ணீரையோ கொடுக்க வேண்டாம்.

ஒருவேளை அந்த இடத்தில் சூடாக்கி தருவதற்கான எந்த ஒரு வாய்ப்பும் இல்லையென்றால் மட்டுமே சாதாரண தண்ணீரைக் கொடுங்கள். அதையும் குறைந்த அளவாகக் கொடுங்கள். ஆனால் எந்தக்காரணம் கொண்டும் குளிர்ந்த நீரைக் கொடுக்கவே கூடாது. அவ்வாறு கொடுக்கும் பொழுது அந்த நபரின் உடல் உள்ளூறுப்பு குளிர்ச்சித்தன்மை அதிகரித்து அவருக்கு ஐன்னி வருவதற்கோ அல்லது பெரிய ஆபத்து ஏற்படுவதற்கோ வாய்ப்புகள் உள்ளது.

எனவே மயக்க நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு இனிமேல் நாம் கூறியது போல் முதலுதவி செய்து அவர்களைக் காப்பாற்றவோமாக!

மின்சாரம் தாக்கிய ஒரு நபருக்கு முதலுதவி எப்படி செய்வது?

பொதுவாக ஒருவரை மின்சாரம் தாக்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது மரக்கட்டையின் மூலம் அவரைத் தள்ளி விடும்பொழுது அந்த ஆபத்திலிருந்து அவரைப் பாதுகாக்கலாம் என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே.

ஆனால் ஒருவரை மின்சாரம் தாக்கிக் கொண்டுள்ள போது அருகில் உள்ளவர் அவரைக் காப்பாற்ற நினைக்கும் சமயத்தில் மரக்கட்டையைத் தான் அப்போது பயன்படுத்த வேண்டும் என்று ஒரு பதிவு இருப்பதால் அதைத் தேடுவதில் கவனம் செலுத்துவாரே தவிர அவரைக் காப்பாற்றத் தவறிவிடுகிறார்.

உண்மையிலேயே மரக்கட்டையை மட்டும் தேடவேண்டிய அவசியம் இல்லை. உதாரணமாக நாம் இப்பொழுது பின்வருமாறு கூறும் பொருட்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இதில் ஏதாவது ஒரு பொருளின் மூலமாக நீங்கள் மின்சாரம் தாக்கப்பட்டவரை காப்பாற்றிவிட முடியும்.

பிளாஸ்டிக் நாற்காலி, பிளாஸ்டிக் செருப்பு, ஷூ, நோட்புக், துணி, ஸ்கூல்பேக் என உள்ள மின்கடத்தா பொருட்கள் நம்மைச் சுற்றி பல உள்ளன. ஆனால் இவற்றைப் பற்றி யாரும் நமக்குச் சொல்லிக் கொடுக்காததனால் நாம் மரக்கட்டையை மட்டுமே தேடிக்கொண்டிருக்கிறோம்.

எனவே சாதாரணமான நாட்களில் நாம் இனிமேல் ஒவ்வொரு பொருட்களைப் பார்க்கும் பொழுதும் இது மின்சாரத்தைக் கடத்துமா? இல்லையா? என்பதை சற்று யோசித்து வைத்துக் கொண்டால் இதுபோன்ற அவசர காலத்தில் நமக்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஒருவரை மின்சாரம் தாக்கிக் கொண்டுள்ள பொழுது முதன் முதலில் செய்யவேண்டியது அவரை அந்த

மின்சாரத் தாக்குதலில் இருந்து நீக்குவது தான் எனவே உடனே செயல்பட்டு அருகில் உள்ள மின்கடத்தாப் பொருட்களைக் கொண்டு அவரை முதலில் அந்த இடத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்துங்கள்.

ஒருவேளை அதற்கு வாய்ப்பு இல்லை எனில் அடுத்தக்கட்ட நடவடிக்கையாக சுவிட்சை உடனடியாக ஆஃப் செய்துவிடலாம். அது மின்சாரம் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும் நபருக்கு அருகில் உள்ள சுவிட்சாகவோ அல்லது அனைத்து இணைப்புகளுக்கும் செல்லும் மின்சாரத்தை நிறுத்தும் மெயின் சுவிட்சாகவோ இருக்கலாம்.

இவ்வாறு சவிட்ச் எங்கே இருக்கிறது என்று தெரிந்திருந்தால் நேரடியாக அதை ஆஃப் செய்வதன் மூலமாக அவரைத் காப்பாற்றிவிட முடியும்.

அதன் பின்னர் ஏற்கனவே நாம் கூறியது போல ஏ.பி.சி. ஆகிய மூன்றையும் பரிசோதித்து விட்டு அதற்குரிய முதலுதவியை அளிக்கலாம். அல்லது மயக்கம் அடைந்திருக்கிறார். எனில் அதற்கு உண்டான நடவடிக்கைகளில் உடனடியாக ஈடுபட்டு அவரைக் காப்பாற்றலாம்.

மூச்சுக்காற்று இல்லாத நபருக்கு எப்படி முதலுதவி செய்வது?

விபத்து ஏற்பட்டிருக்கும் ஒரு நபருக்கு அவரது சுவாசத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும் பொழுது ஒரு வேளை மூச்சுக்காற்று வரவில்லை வாய் வழியாகவும் காற்று வரவில்லையென்றால் அந்த நபருக்கு எப்படிப்பட்ட முதலுதவியை செய்யலாம் என்று பார்க்கலாம்.

பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபருக்கு மூச்சுக்காற்றைத் தவிர நாடி இருக்கிறது. இதயத்துடிப்பு இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

பொதுவாக இந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் இருக்கும் ஒரு நபரை ஏழு நிமிடத்திற்குள் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லாவிட்டால் அவர் உயிரிழந்து விடுவார் என்று அறிவியல் நிபுணர்கள் அடிக்கடி ஊடகத்தில் இணையதளம், செய்திதாள், தொலைக்காட்சிகளில் கூறிக்கொண்டு வருகிறார்கள். தயவுசெய்து இவ்வாறு பேசுவதை அவர்கள் நிறுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறு எதிர்மறையான ஒரு விசயத்தை பொதுமக்கள் மனதில் பதிவுசெய்யும் பொழுது இப்படி ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படும் பொழுது ஏழு நிமிடத்திற்குள் மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்ல முடியவில்லையெனில் ஏழு நிமிடத்திற்குப் பிறகு அவர் இறந்துவிட்டார் என்று நினைத்து பின்னர் அதற்கான வேலைகளைச் செய்து விடுவார்கள்.

எனவே மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவம் சம்பந்தமாக பேசும் யாராக இருந்தாலும் இந்த வார்த்தைகளைப் பேசும் பொழுதும் பொதுமக்கள் இதை எப்படி எடுத்துக் கொள்வார்கள் என்று தயவுசெய்து சற்று யோசித்துப் பார்க்கவேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறேன்.

எனவே மூச்சுக்காற்று இல்லாத ஒரு நபர் ஏழு நிமிடத்தில் இறந்துவிடுவார் என்பது உண்மைக்குப் புறம்பான ஒரு விசயம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். எத்தனை மணிநேரமானாலும் அந்த நபரைக் காப்பாற்ற முடியும் என்று நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு மூக்கின் வழியாகவும், வாய் வழியாகவும் மூச்சுக்காற்று வெளிவராத ஒரு நபருக்கு நாம் முதலில் செய்யவேண்டிய முதலுதவி என்னவென்றால் செயற்கையாக அவருக்கு மூச்சுக்காற்று அளிப்பதுதான் எனவே உடனடியாக அவரது வாயின் மீது

உங்கள் வாயை வைத்து காற்றை உள்ளே செலுத்த வேண்டும்.

பொதுவாக இந்தக் காரியத்தைச் செய்யும் பொழுது அந்த நபரை படுக்க வைத்த நிலையில் காற்றை உள்ளே செலுத்துவார்கள், ஆனால் இப்படிச் செய்தால் காற்று உள்ளே போகாது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இது போன்ற தருணங்களில் ஆபத்தில் உள்ள நபரை உட்கார வைத்துத்தான் மூச்சுக்காற்றை உள்ளே செலுத்த வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு நாற்காலியிலோ அல்லது சுவற்றின் ஒரு ஓரமாகவோ அவரை உட்கார வைத்துக் கொண்டு அவரது மூக்கினை கைகளால் முற்றிலும் மூடிவிடவேண்டும். பிறகு கழுத்தை சற்று பின்புறமாக சாய்த்து தொங்க வைத்துக்கொண்டு பின்னர் அவரின் உதட்டின் மீது உதடு வைத்து நமது மூச்சுக்காற்றை உள்ளே அனுப்பினால் அவரது நுரையீரல் வேலை செய்து அவருக்கு உயிரை கொடுக்க முடியும்.

நாம் மூச்சுக்காற்றை உள்ளே அனுப்பும் பொழுதே நமது காற்று திரும்ப வெளியே வந்துவிடுகிறது என்றாலே அவர் உயிர் பிழைத்துவிட்டார் என்று அர்த்தம் இந்நிலையில் நாம் மீண்டும் மீண்டும் மூச்சுக்காற்றை உள்ளே அனுப்பும் பொழுது அதனால் எந்த ஒரு நிகழ்வும் நடக்கவில்லையென்றால் அதிக ஆபத்தில் இருக்கிறார் என்று பொருள். இருப்பினும் நாம் மூச்சுக்காற்றை உள்ளே அனுப்பும் பொழுதே அது வெளியே வந்தாலும் வராவிட்டாலும் நாம் அவரை அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லும் நேரம் வரை நாம் கண்டிப்பாக இந்த முயற்சியை தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். ஏனென்றால் இந்தச் செயலை தொடர்ந்து செய்யும் பொழுது ஒருவேளை அவர் உயிர் பிழைத்துவிடும் வாய்ப்பு அதிகம்.

நாம் அவரை இறந்துவிட்டார் என்று முடிவு செய்து எந்த முதலுதவியும் அவருக்குச் செய்யாமல் அரைமணிநேரம் பயணம் செய்து ஒரு மருத்துவமனைக்கு அவரை கொண்டு செல்வதைவிட அந்த அரைமணிநேரம் அவருக்குத் தேவையான முதலுதவியை அளித்து முயற்சி செய்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். மூச்சுக்காற்றை அவர் வாய்வழியே உள்ளே செலுத்திக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

எனவே மூக்கின் வழியாக, வாய் வழியாக மூச்சுக்காற்று வராத ஒரு நபருக்கு செயற்கையாக நாம் காற்று உள்ளே செலுத்துவதன் மூலமாக அவரைக் காப்பாற்ற முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

மூச்சுக்காற்றும் இல்லை. நாடியும் இல்லை எனும் நபர்களுக்கு எப்படி முதலுதவி செய்யலாம்?

இப்படிப்பட்ட நபர்கள் ஐந்து நிமிடங்கள் தான் உயிரோடு இருப்பார்கள் என்று அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். தயவு செய்து இந்தக் கருத்தை நீங்கள் மறந்துவிடுங்கள்.

மூச்சுக்காற்றும், நாடியும் இல்லாத நபர்களை எவ்வளவு மணிநேரமானாலும் நிச்சயமாக பிழைக்க வைத்துவிட முடியும்.,

அதாவது மூச்சுக்காற்றும் இல்லை. நாடியும் இல்லை என்றால் அந்த நபர் இறந்துவிட்டார் என்று கூறுவார்கள். இருந்தாலும் நாம் முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்.

இதே போன்று இதயத்துடிப்பு, நாடி, மூச்சுக்காற்று என மூன்றும் இல்லாத ஒரு நபரை இறந்துவிட்டார் என்று முடிவு செய்துகொள்ளலாம் என்று நாம் ஏற்கனவே கூறியிருக்கிறோம். இருப்பினும் இதயத்துடிப்பு, மூச்சுக்காற்று நாடி ஆகியன நின்று சற்றுநேரம் தான் ஆகியுள்ளது

என்னும் நிலையில் அவருக்கு சிபிஆர் என்னும் ஒரு முறையைப் பயன்படுத்தி அவருக்கு உயிரைக் கொடுப்பதற்கு ஒரு வாய்ப்பு உள்ளது.

அது என்ன என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்வோம்.

சி.பி.ஆர்

சி.பி.ஆர் என்பது ஒரு சுலபமான முதலுதவி முறையாகும். நமது இரு கைகளையும் ஆபத்தில் உள்ள நபரின் இருதயத்தின் மீது ஒன்றின் மீது ஒன்றாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பின்னர் இரண்டு கைகளின் மீது நன்றாக அழுத்தம் கொடுத்து பம்பு செய்யப் வேண்டும். வேகவேகமாக பம்பு செய்யக் கூடாது.

உதாரணத்திற்கு அழுத்தம் கொடுக்கும்பொழுது ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என மனதிற்குள் எண்ணிக் கொண்டு அழுத்தம் கொடுத்தால் அது மிக வேகமான செயலாக இருக்கும். அதற்கு பதிலாக 1001, 1002, 1003 என எண்ணிக் கையை மனதில் எண்ணிக்கொண்டு அழுத்தம் பொழுது அழுத்தும் அளிப்பதற்கான சரியான இடைவெளி இருக்கும்.

இவ்வாறு முப்பது முறை அழுத்த வேண்டும். பின்னர் வாய் வழியாக காற்றை செலுத்த வேண்டும். பிறகு மீண்டும் முப்பதுமுறை அழுத்த வேண்டும். அதன் பின்னர் மீண்டும் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களுக்கு வாய் வழியாக காற்றை செலுத்தவேண்டும். இதைத் திரும்ப திரும்ப செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த முறைக்குத் தான் சி.பி.ஆர் முறை என்று பெயர். இந்த முறையை பயன்படுத்தி பிழைக்க வைக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

தண்ணீரில் மூழ்கிய ஒரு நபருக்கு எவ்வாறு முதலுதவி செய்வது?

தண்ணீரில் மூழ்கிய ஒரு நபரை முதலில் தண்ணீரிலிருந்து வெளியே

கொண்டு வரவேண்டும். பிறகு உடலில் உள்ள தண்ணீரை வெளியேற்ற வேண்டும். அதன் பின்னர் அவருக்கு மூச்சுக்காற்றை கொடுக்க வேண்டும். அதாவது தண்ணீரில் மூழ்கிய நபரை முதலில் தண்ணீரில் இருந்து வெளியே கொண்டு வந்த உடன் அவரைப் படுக்கவைத்து அவரது வயிற்றை அழுத்தி வயிற்றில் உள்ள தண்ணீரை வெளியே எடுக்கவேண்டும். அல்லது கிராமப் புறங்களில் செய்வதைப் போல மாட்டு வண்டிச் சக்கரத்தின் மீது அவரைப் படுக்க வைத்து வட்டமாக அவரை சுழல வைக்கலாம்.

அல்லது அவரது இரண்டு கால்களையும் பிடித்து தலைகீழாக தொங்க வைத்து தண்ணீரை வெளியே கொண்டு வரலாம். இரண்டு நபர்கள் நாற்காலிகள் இரண்டினை அருகருகே போட்டு அதன் மீது ஏறி நின்று கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட நபரின் இரண்டு கால்களையும் பற்றிக் கொண்டு தலைகீழாக தொங்கவைத்து ஆட்டினால் தண்ணீர் வெளியே வந்துவிடும்.

இதுபோன்ற முறைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி முதலில் வயிற்றில் உள்ள தண்ணீரை வெளியே எடுக்கவேண்டும். பின்னர் நாம் ஏற்கனவே கூறியதுபோல வாய்வழியாக செயற்கை மூச்சுக்காற்றை கொடுக்கவேண்டும். இவ்வாறு கொடுப்பதனால் அவரது மூச்சுக்காற்று திரும்ப வரும்.

மூச்சுக்காற்று திரும்ப வந்தவுடன் ஒரு ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து நாம் ஏற்கனவே கூறியதுபோல இரண்டு கால்களையும் மேலே தூக்கி அவரை மயக்கத்திலிருந்து வெளியே கொண்டு வரவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் தண்ணீரில் மூழ்கிய நபரை நாம் காப்பாற்ற முடியும்.

ஹார்ட் அட்டாக்

உலகத்திலேயே சர்க்கரை நோய்க்கு

அடுத்தபடியாக இப்பொழுது பேசப்படும் ஒரு விஷயம் இந்த ஹார்ட் அட்டாக்கைப் பற்றியது தான். உண்மையில் ஹார்ட் அட்டாக் என்ற வியாதியைப் பற்றி நிறையப் பேசுவதனால் மட்டும் தான் வருகிறது என்பதே நிஜம்.

இப்படி ஒரு நோய் இருக்கிறது என்பது பற்றி செய்தித்தாள்கள், இணையதளம், டி.வி. போன்றவற்றில் பேசாமல், கருத்துக்களைக் கூறாமல் இருந்தால் உலகில் இப்படி ஒரு வியாதி என்பது உலகில் இல்லவே இல்லை.

ஹார்ட் அட்டாக் என்ற வார்த்தையை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதால் தான் ஹார்ட் அட்டாக் வருகிறது என்பது எனது கருத்து.

சரி முள்ளை முள்ளால் தான் எடுக்க முடியும். எனவே நானும் ஹார்ட் அட்டாக்கைப் பற்றி சில விசயங்களை கூறிவிட்டு பிறகு விளக்கமாக கூறுகிறேன்.

பொதுவாக ஹார்ட் அட்டாக் என்றால் என்ன வென்றும் அது வரும்பொழுது நமது உடலில் என்ன மாதிரி மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்று பலரும் கேட்கிறார்கள்.

ஹார்ட் அட்டாக் வரும்பொழுது நமது இருதயம் உள்ள பகுதியில் 20, 30 குண்டுசியால் குத்தினால் எப்படி வலி வருமோ அதுபோல வலி இருந்தால் அது ஹார்ட் அட்டாக்கிற்கான அறிகுறியாக சொல்கிறார்கள். அதாவது இடது மார்புக்குக் கீழே உள்ள பகுதியில் குத்துவது போல் வலி இருந்தால் அதை ஹார்ட் அட்டாக் என்று கூறுகிறார்கள்.

“இரண்டாவதாக உடலின் இடது பக்கம் முழுவதும் வியர்வை வந்தால் இதை ஹார்ட் அட்டாக்” என்று கருதுகிறார்கள்.

“முன்றவதாக இடது தோள் பட்டையில் வலி இருந்தால் ஹார்ட் அட்டாக்காக இருக்கலாம்” என்று கூறுகிறார்கள்.

முதுகுப்பகுதி முழுவதும் சம்பந்தமே இல்லாமல் வலித்தால் ஹார்ட் அட்டாக்கின் அறிகுறி என்று கூறுகிறார்கள்.

அதே போல இடது தாடையில் சம்பந்தமே இல்லாமல் தன்னிச்சையாக வலி ஏற்பட்டால் அதை ஹார்ட் அட்டாக் என்று கூறுகிறார்கள்.

பெண்களுக்கு காரணமில்லாமல் வயிற்று வலியோ வாந்தியோ வரும்பொழுது அதை ஹார்ட் அட்டாக் என்று கூறுகிறார்கள்.

இதில் ஒரு ‘காமெடி’ என்னவென்றால் உண்மையில் மேலே சொன்னவாறு அறிகுறிகள் உடலில் தோன்றும் பொழுது ஹார்ட் அட்டாக் வருவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமலும் போகலாம். ஆனால் இது போன்ற விசயங்களை டி.வி, பத்திரிக்கைகள், இணையதளம் போன்றவற்றில் நிறையப் பேசுவதால் பொதுமக்கள் இதனை கேட்டு ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து வருகின்றனர்.

இதனால் சாதாரணமாக ஒருவருக்கு சாதாரணமாக வியர்வை வரும்பொழுது கூட அதை ஹார்ட் அட்டாக்காக நினைத்து கொண்டு வியர்வை ஏற்பட்டதையே ஹார்ட் அட்டாக் ஆக மாறுகிற சிந்தனையில் மூழ்கிவிடுவார்.

உதாரணமாக இதுபோன்ற ஹார்ட் அட்டாக் அறிகுறியை ஒருவர் கேட்டு விட்டார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவருக்கு இப்பொழுது திடீரென முதுகுப்பகுதி வலிக்கிறது. இது காரில் அதிக தூரம் பயணம் செய்த காரணத்தினால் ஒருவேளை அவருக்கு இந்த முதுகுவலி ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

ஆனால் அவர் தான் கேள்விப்பட்ட விசயத்தை எண்ணிக்கொண்டு தனக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வந்துவிட்டதோ என்று நினைத்தவுடன் அந்த எண்ணம் முழுமையான வீரியத்துடன் ஹார்ட் அட்டாக்கை கொண்டு வந்துவிடுகிறது என்பதுதான் உண்மை.

எனவே இந்த இடத்தில் நான் ஒரு விசயத்தை சொல்லக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

எனது நண்பர் ஒருவர் திருப்பூரில் வசித்து வருகிறார். அவரைக் கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக எனக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

மாதம் ஒருமுறை வழக்கமாக தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு என்னிடம் பேசி வருவார். கடந்த ஆறாண்டுகளிலிருந்து இன்றுவரை அவர் இவ்வாறு மாதம் ஒருமுறை என்னிடம் பேசுவது வழக்கம்.

அவர் என்னிடம் பேசும்பொழுது “சார் இடதுபக்கமாக எனக்கு வலிக்கிறது சார். ஒருவேளை அது ஹார்ட் அட்டாக் ஆக இருக்குமோ?” என்று கேட்பார்.

இந்தக் கேள்வியை அவர் கேட்டவுடன் நான் அவருக்கு ஒரு அரைமணிநேரம் விளக்கம் கொடுத்துப் பேசுவேன். அதைக் கேட்டவுடன் அவர் உடனே மகிழ்ச்சியடைந்து “நன்றி சார் நல்லவேளை உங்களிடம் நான் பேசியதால் தெளிவடைந்துவிட்டேன். நீங்கள் தான் சார் தெய்வம்” என்று கூறிவிட்டு போனை வைத்துவிடுவார்.

மீண்டும் அடுத்த மாதம் போன் செய்து அதே போல சார் இடது பக்கமாக நெஞ்சுப்பகுதியில் சுருக் சுருக் என்று ஏதோ குத்துவது போல இருக்கிறது. என்னவாக இருக்கும் சார்? ஒருவேளை ஹார்ட் அட்டாக்காக இருக்குமோ என்று கேட்பார். நானும் அதே போல மீண்டும்

அரைமணிநேரம் அவரிடம் பேசவேன். எல்லாம் தெளிவாகக் கேட்டுக்கொண்டு சரி சார் என்று கூறி போனை வைத்துவிடுவார். இப்போது வரை அவர் தொடர்ந்து எனக்கு போன் செய்து கொண்டே தான் இருக்கிறார். இன்னும் தீர்ந்தபாடில்லை.

இதற்கு என்ன காரணம் என்று கேட்டால் ஏதோ ஒரு டிவியிலோ, புத்தகத்திலோ வேறுஏதேனும் ஒன்றிலோ ஏதோ ஒரு அறிவாளி டாக்டர் பேசுவதைக் கேட்டு தன்னுடைய ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து வைத்துவிட்டார். எனவே அவருக்கு இடதுபக்கமாக வலிக்கும் பொழுதெல்லாம் அந்த ஞாபகம் வந்துவிடுகிறது.

எனவே தயவுசெய்து ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவதுறையைச் சார்ந்த அனைவரையும் பொதுமக்களுக்கு நல்ல விசயங்களை மட்டுமே பதிவு செய்யுங்கள் என்று வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இதுபோன்ற அறிகுறிகளை ஹார்ட் அட்டாக் என்று நம்பும் பொழுது பொதுமக்களுக்கு அதன் பாதிப்பு வந்துவிடுகிறது. எனவே அந்த விசயத்தை மறந்துவிட்டு இனிமேல் நல்ல விசயங்களை மட்டுமே கேளுங்கள் என்று உங்கள் அனைவரையும் வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

ஒரு வேளை உங்களுடைய ஆழ்மனதில் கெட்ட விசயங்களை பதிவு செய்திருந்தால் நாம் ஏற்கனவே ரங்கராட்டின ரகசியம் என்ற தலைப்பில் வெளியிட்டுள்ள புத்தகம் அல்லது டிவிடியைப் பார்த்து உங்கள் ஆழ்மனதில் உள்ள கெட்ட பதிவுகளை மாற்றிவிடலாம். அல்லது நீக்கிவிடலாம்.

ஒரு வேளை உங்களுக்கு உண்மையிலேயே ஹார்ட் அட்டாக் வந்திருக்கலாம் உடனடியாக கசப்பான ஒரு பொருளை வாயில் இட்டு மென்றால் நாம் காப்பாற்றப்பட்டு விடலாம்.

பாகற்காய், புதினா, கொத்தமல்லி, வேப்பிலை, வேப்பம் பூ, கறிவேப்பிலை போன்ற கசப்பான ஏதேனும் ஒரு பொருளை வாயிலிட்டு மெல்லும் பொழுது கசப்புச் சுவை உங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றால் இருதயம் பலவீனமாக இருக்கின்றது என அர்த்தம்.

எனவே கசப்புச் சுவையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுங்கள். சாப்பிடுங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருங்கள். எப்பொழுது உங்களுக்குக் கசப்புச் சுவை தெரிகிறதோ உங்கள் இருதயம் காப்பாற்றப்பட்டுவிட்டது என்று அர்த்தம்.

கசப்புச்சுவையை வாயிலிட்டு நன்றாக மென்று கண்களை மூடி சுவைத்து சாப்பிடுவது தான் ஹார்ட் அட்டாக் வரும் பொழுது செய்யக்கூடிய மிகச் சலபமான அருமையான ஒரு முதலுதவியாகும்.

இதன் பிறகு நீங்கள் மருத்துவமனைக்கும் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் அங்கே செல்ல முடிவெடுத்து சென்றுவிட்டீர்கள் என்றால் இதை ஒரு பெரிய வியாதி என்று கூறி உங்களை அட்மிட் செய்து வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களை நோயாளியாக்கி மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடச் சொல்லி விடுவார்கள்.

ஒருவேளை இவ்வாறு இயற்கையான கசப்புத் தன்மை உள்ள பொருட்களை உங்களுக்கு சாப்பிட நம்பிக்கையில்லை. நான் மருந்து, மாத்திரைகள் தான் சாப்பிடுவேன் என்று அடம் பிடிப்பவராக நீங்கள் இருந்தால் உங்களுக்கு ஒருயோசனை சொல்கிறேன்.

உண்மையில் பொதுமக்கள் எந்த ஒரு மருந்து, மாத்திரையும் சாப்பிட வேண்டாம் என்பதற்குத்தான் நான் இத்தனை ஆண்டுகளாக பாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்.

இருப்பினும் சில புத்திசாலிகள் எனக்கு மருந்து, மாத்திரைகள் தான் வேண்டும் என்று அடம் பிடிப்பார்கள். அப்படி அடம் பிடிப்பவர்களுக்கு மட்டும் இந்த யோசனை.

ஹார்ட் அட்டாக் சமயத்தில் சாப்பிட வேண்டிய மருந்து, மாத்திரைகளை நீங்கள் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் தயவு செய்து உங்கள் மனதிலிருந்து அந்த பதிவினை மாற்றுங்கள். ஏனென்றால் அந்த மருந்து, மாத்திரைகளை விட கசப்பான பொருட்கள் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும். என்பதைப் புரிந்து கொண்டு ரங்கராட்டின ரகசியம் கற்றுக் கொண்டு மருந்து மாத்திரையிலிருந்து வெளியே வாருங்கள்.

ஆரோக்கியமாக நிம்மதியாக வாழுங்கள். ஹார்ட் அட்டாக் வந்து ஆபத்தான சூழ்நிலையில் உள்ள ஒரு நபரை எக்காரணத்தை கொண்டும் படுக்க வைக்கக் கூடாது. அவரை அமர்ந்திருக்கும் நிலையில் வைத்தால் தானே அவரைக் காப்பாற்ற முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே இனிமேல் ஹார்ட் அட்டாக் வரும் பொழுது கசப்பான பொருட்களைச் சாப்பிடுவதையும் படுக்கை நிலையில் இல்லாமல் உட்கார்ந்த நிலையில் நம்பிக்கையுடன் இறைவனை நினைத்து பிரார்த்திக்கும் பொழுது நிச்சயமாக உயிரைக் காப்பாற்றி விடலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே முதலுதவி என்ற தலைப்பில் இந்தக் கட்டுரையில் இதுவரை கூறிவந்த

பல விசயங்களைப் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

இதற்கு முதலுதவி அல்லது ஃபர்ஸ்ட் எய்ட் அல்லது உயிர்காக்கும் கலை அல்லது லைஃப் சேவிங் ஸ்கில்ஸ் என்று எப்படி வேண்டுமென்றாலும் பெயர் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

இந்தக் கட்டுரையை அமைதியும் ஆரோக்கியமும் என்ற நமது மாத இதழுக்காக 7.05.2015 அன்று மலேசியாவில் எழுதியது. இக்கட்டுரையில் உள்ள விசயங்கள் இன்று நமக்கு உள்ள அறிவு மற்றும் அனுபவ அடிப்படையில் எழுதப்பட்டது. இதே தலைப்பில் ஒவ்வொரு வருடமும் புதியதாக பல விசயங்களுடன் நாம் கட்டுரைகளை எழுதுவோம். ஏனென்றால் கற்றது கைமண் அளவே.

ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு மாதமும், ஒவ்வொரு வருடமும் அறிவு என்பது எப்பொழுதும் அதிகமாகிக் கொண்டே இருக்கும். எனவே இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் அன்பர்கள், உங்களுக்குத் தெரிந்த முதலுதவி சம்பந்தப்பட்ட விசயங்களை நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் பெயர் மற்றும் புகைப்படத்துடன் நாங்கள் அதை பிரசுரம் செய்கிறோம்.

இந்தக் கட்டுரையில் நான் கூறியுள்ள முதலுதவி சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து விசயங்களையும் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தவர் கோவையைச் சேர்ந்த திரு. ருபேஷ்குமார் என்பவர் ஆவார். இவர் எனது நண்பர்.

திரு. ருபேஷ்குமார் பல ஆண்டுகளாக முதலுதவி சம்பந்தப்பட்ட விசயங்களை ஆராய்ச்சி செய்து பொதுமக்களுக்கு அதைக் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறார்.

இதுவரை இருபத்திரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மக்களுக்கு முதலுதவி மற்றும் தொழிற்சாலையில் பணிபுரிவோருக்கான பாதுகாப்பு சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தியுள்ளார்.

பன்னிரண்டாயிரத்திற்கு மேற்பட்டோருக்கு இயற்கைப் பேரழிவுகளின் போது பொது மக்களை காப்பாற்றுவது பற்றிய பயிற்சி வகுப்பை நடத்தியுள்ளார்.

ஏழாயிரம் பேர்களுக்கு தீ விபத்து குறித்த பயிற்சி அளித்துள்ளார்.

இதுபோன்ற பல்வேறு விதமான பயிற்சி வகுப்புகளை அளித்து வருகிறார்.

காவல்துறை, தீயணைப்புத்துறை, பாதுகாப்புபடையினர், கமாண்டோஸ், ஜம்மு காஷ்மீர், காவல் துறை என்பன போன்ற பல இடங்களுக்குச் சென்று பயிற்சிகளை அளித்துள்ளார்.

மேலும் ஸ்ரீ சத்யசாய் டிஸாஸ்டர் மேனேஜ்மெண்ட் டீமில் இவர் பணிபுரிந்து வருகிறார்.

கடந்த 2004 ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட சுனாமிப் பேரழிவின் போது இவரது குழுவினரும் ஆயிரம் பிரேத உடல்களை எடுத்து அப்புறப்படுத்தியுள்ளார்.

2012ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட தானே புயலின் பேரழிவின் போதும் கடலூர் மற்றும் பாண்டிச்சேரி ஆகிய இடங்களுக்குச் சென்று இவரது குழுவினர் மீட்புப் பணிகளைச் செய்துள்ளனர்.

எனவே இதுவரை நாம் அறிந்து கொண்ட முதலுதவி சம்பந்தமான அறிவினை நமக்கு அளித்த திரு. ரூபேஷ்குமார் ஐயா அவர்களுக்கும் ஸ்ரீ

சத்யசாய் டிஸாஸ்டர் குழுவினைச் சேர்ந்த அனைவருக்கும் நமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



திரு. ரூபேஷ்குமார்

திரு. ரூபேஷ்குமார் அவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு நேரடியாக முதலுதவி சம்பந்தமாக பல விசயங்களை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என விரும்புவோர் மற்றும் அவரை சந்தித்து பேச விரும்புவோர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வாடிக் கையாளர் சேவை அழைப்பு எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அவரது தொலைபேசி எண்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தொலைபேசி எண்கள்
+9195003703441, 9500378449

எனவே நாம் அனைவரும் முதலுதவி என்னும் உயிர் காக்கும் கலையைக் கற்றுக் கொண்டு உயிரைக் காப்பாற்றுவோம்!.
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !!

வாழ்க வையகம் !!
வாழ்க வளமுடன் !!!

- ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்



ஹீல் பாஸ்கரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
14.06.2015	மலேசியா	+60165072191, +60125786110
20.06.2015	மலேசியா	013 9864006, 012 6041347
20, 21.06.2015	மலேசியா	013 9864006, 012 6041347
14.06.2015	திருவண்ணாமலை (வீடியோ)	+91 9585377745, 9543563387
27.06.2015	நாமக்கல்	+91 9944221007, 98424 52508
28.06.2015	நாகப்பட்டினம்	+91 7305157575
05.07.2015	பெங்களூர்	+91 9944221007, 98424 52508
12.07.2015	திருவண்ணாமலை (வீடியோ)	+91 9585377745, 9543563387
12.07.2015	திருவள்ளூர் (மேல்பாலபுரம்)	+91 9585498157
09.08.2015	திருவண்ணாமலை (வீடியோ)	+91 9585377745, 9543563387

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து & முன்று நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

ஜூன் 12-16 வரை	சென்னை (வீடியோ)	+ 91 9952082745
ஜூன் 19-23 வரை	கோயமுத்தூர் (வீடியோ)	+ 91 8870666966
ஜூன் 19-21 வரை	திருவண்ணாமலை (வீடியோ)	+91 9585377745, 9543563387
ஜூன் 26 - 28 வரை	திருவண்ணாமலை (வீடியோ)	+91 9585377745, 9543563387
ஜூன் 26 - 30 வரை	சென்னை (வீடியோ)	+ 91 9952082745
ஜூன் 27 - ஜூலை 1 வரை	கோயமுத்தூர் (வீடியோ)	+ 91 8870666966
ஜூலை 10 - 14 வரை	சென்னை (வீடியோ)	+ 91 9952082745
ஜூலை 17 - 19 வரை	திருவண்ணாமலை (வீடியோ)	+91 9585377745, 9543563387
ஜூலை 17 - 21 வரை	சென்னை (வீடியோ)	+ 91 9952082745
ஜூலை 24 - 26 வரை	திருவண்ணாமலை (வீடியோ)	+91 9585377745, 9543563387

**ஐந்து நாள் சிறப்பு
அனாடமிக் பயிற்சி**

முன்பதிவு மிக அவசியம் தொடர்புக்கு : **88706 66966**
இமெயில் : anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

குறிப்பு : அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஒரு நாள் மற்றும் ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு பயிற்சி முகாம்களை உங்கள் ஊரில் நடத்துவதற்கு ஆர்வம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தொடர்புக்கு : **ரா. சீனிவாசன் ☎ 30566 44944**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு **அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்**
(H.Off) : நெ. X-172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு. இந்தியா
போன் : **99442 21007, 98424 52508** Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

சந்தா விண்ணப்பப் படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் :

பிறந்த தேதி : வயது :

தொழில் : இனம் : ஆண் பெண்

தொலைபேசி : கைபேசி :

இ-மெயில் :

முகவரி :

..... பின்கோடு

வருட சந்தா தொகை : தமிழ்நாடு ரூ.350/- மட்டுமே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ.400/-

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை கா. எண்

வரைவோலை வ. எண்

மணி ஆர்டர் ரசீது எண்

இணையதள பண பரிமாற்றம் இ.ப.எண்

பணம் நேரடியாக வங்கி

(வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடுக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 350/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :

2. பதிவு தேதி : 4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரீ ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326
வங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

1. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வர விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.
2. வருட சந்தா செலுத்தி உங்கள் பெயரை பதிவு செய்தபின் தொடர்ந்து 12 மாதங்கள் இந்த இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வரும்.
3. இதழ் தொடர்ந்து உங்களுக்கு கிடைப்பதில் தாமதம் அல்லது கிடைக்கவில்லை எனில் எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
4. உங்கள் வீடு, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் மாற்றத்தின்போது எங்களுக்கு தெரியப்படுத்தினால் மாற்றப்பட்ட முகவரிக்கு தொடர்ந்து இதழ் அனுப்பப்படும்.
5. உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு இந்த இதழ் குறித்து தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
- 6.. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின்போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு



மாத இதழ்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 88838 05456

E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com Website : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகோர்த்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக்கொள்ளவும். மேலும் மாத இதழ் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொடுக்காத அன்பர்கள் இந்த மாத இதழ் இறுதி பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து எங்கள் முகவரிக்கு கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.



நுன்றி.

இப்படிக்கு,

விவரம் பார்க்கர்

Owned Published and Printed by E. Ravi Published from 5A/2, Bharathi Street, Thirupathi Nagar Extn., Kolathur, Chennai - 99 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics, 14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

முடிபூடி உயிர் காக்கும் கலை

ABC முறை

A-காற்றுப்பாதை



B-சுவாசப்பாதை



C-நாடிப்பாதை



நாடிப்பார்க்கும் இடங்கள்

தாடைப்பகுதி



மணிக்கட்டுப்பகுதி



பின்கழுத்துப்பகுதி



CPR முறை



முதலுதவி செய்யும் முறைகள்




நீரில் மூழ்கியவருக்கு முதலுதவி செய்யும் முறை






ஹார்ட் அட்டாக்கை குணப்படுத்தும் சிறந்த கசப்பு மருந்துகள்



ஹீஸர் பால்கிள்

அனாடமிக் ரெவீல்டிடிடிடிடி டீக்ரீ

ஓரூடிஸ் டீலவ் வீடியோ டீக்ரீ

அனைத்து டோய்களிலிருந்து உறுதலை !

நம்மை நாமே குணம் படுத்திக் கொள்ளலாம் !!

அனாடமி டீலவ்

மூலிகை தேநீர் + இலவச புத்தகம் உட்பட



நாள்

14.06.2015

ஞாயிற்றுக்கிழமை

9.30am 5.00pm

சர்க்கரை மற்றும் அனைத்து நோயாளிகளும் சிகிச்சை முடிந்த அடுத்த வினாடி முதல் எல்லா இனிப்புகள், பழங்கள், எண்ணெய் பலகாரங்கள், மனதுக்கு பிடித்த எல்லா உணவுகளையும் வாழ்க்கை முழுவதும் தாராளமாக சாப்பிடலாம். உப்பு, புளி, காரம் குறைக்கத் தேவையில்லை. பத்தியமும் இல்லை.

கோயம்புத்தூர்

இடம் : ரிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வுவியல் பரீட்சை மையம்

இடம் : நெ.1, லட்சுமி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுத்தூர், கோயம்புத்தூர் - 641 042, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

முன்பதிவுக்கு அவசியம் :

+91 85267 34307

Email : anatomictreatment@gmail.com / Web : www.anatomictherapy.org

திருவண்ணாமலை

இடம் : எஸ்.ஆர்.ஜி

இயற்கை பரீட்சை மையம்

இடம் : சாவல்புண்டி ரோடு, அண்ணா நகர், 9 வது தெரு, முல்லை நகர், திருவண்ணாமலை, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

முன்பதிவுக்கு அவசியம்

+91 95853 77745