

தற்கால சமூகத்தில் வாழும் நீங்கள் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் பல்வகைப்பட்டவை. கட்டிளமைப்பருவத்தின் ஆரம்பத்திலேயே அவை பற்றிக் கவனஞ்செலுத்துவதும் அறிவு பெறுவதும் அவசியமானதாகும். சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கு அது உங்களுக்குத் துணையாக அமையும்.

சூழலின் சவால்கள் யாவை?

செயற்பாடு 13.1

நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள். அப்பட்டியலை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

இந்த சவால்களை பௌதிகச் சூழல் சார்ந்த சவால்கள் என்றும் சமூகச் சூழல் சார்ந்த சவால்கள் எனவும் இரண்டாகப் பிரித்துக் காட்டலாம்.

சூழலின் சவால்கள்

பௌதிகச் சூழல் சார்ந்த சவால்கள்	சமூகச் சூழல் சார்ந்த சவால்கள்
<ul style="list-style-type: none"> விலங்குகள் வெள்ளப்பெருக்கு சூறாவளி சுனாமி மின்னல் தொற்றுநோய்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> யுத்தம், கலவரங்கள் போதைப்பொருள்கள், மதுபானம் வாகன விபத்து தொழிற்சாலை நச்சுக்கழிவுகள்

இப்போது நீங்கள் தயாரித்த சவால்களின் பட்டியலில் மேற்கூறிய சவால்களும் உள்ளனவா எனப் பாருங்கள்.

செயற்பாடு 13.2

மேற்படி பௌதிகச் சூழல் சார்ந்த சவால்களை பின்வருமாறு அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

பௌதிகச் சூழலின் தாக்கம்	சவால்கள்
1. விலங்குகள்	நோய்கள் : உ-ம்: மலேரியா, டெங்கு
2. சுனாமி	விபத்துகள் -
3. சூறாவளி	விபத்துகள் -
4. மின்னல்தாக்கு	விபத்துகள் -
5.	

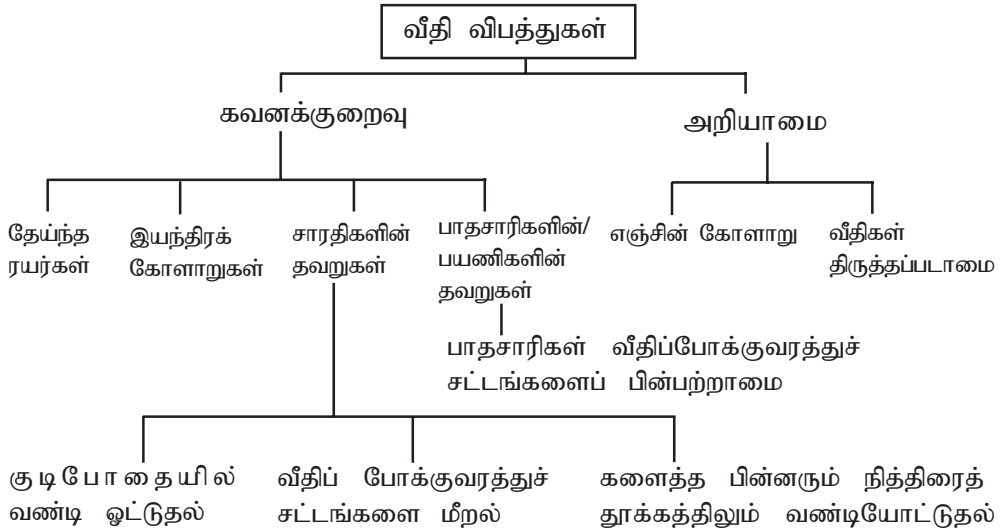
அட்டவணை 13.1

தீடர் விபத்துகள்

தினமும் உங்களுக்கு தீடர் விபத்துகள் பற்றிய செய்திகளைக் கேட்கவும் பார்க்கவும் எமக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது. எந்த ஒருவரும் எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் இவ்வாறான விபத்துகளுக்கு ஆளாக இடமுண்டு.

தீடர் விபத்துகள் நிகழத்தக்க இடங்கள் எவை?

பஸ் வண்டிகளிலும் புகையிரதங்களிலும் மிதிபலகைகளில் பயணஞ்செய்தல், மோட்டார் சைக்கிள், சைக்கிளில் விரைவாகச் செல்லுதல், கவனயீனமாக பாதையைக் கடத்தல், நண்பர்களுடன் கடலில் அல்லது ஆற்றில் நீந்தச் செல்லுதல் போன்ற பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் விபத்துகள் நிகழ இடமுண்டு. இவை தவிர பாடசாலை விளையாட்டு மைதானம், வீட்டுத்தோட்டம், வீடு போன்ற எந்தவோர் இடத்திலும் இவ்வாறான சவால்களை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். எரிகாயம் ஏற்படல், நச்சுப்பொருள்கள் உடலுக்குள் சேருதல், மின்சாரம் தாக்குதல், சிறு பிள்ளைகள் பல்வேறு சிறுசிறு பொருள்களைத் தொண்டை, மூக்கு, காது போன்ற உறுப்புகளில் புகுத்திச் சிறைப்படுத்திக்கொள்ளல், சிறு பிள்ளைகள் வீட்டுத் தோட்டங்களில் உள்ள பாதுகாப்பற்ற கிணறுகள், குழிகள் போன்றவற்றில் விழுதல் போன்ற விபத்துகள் பற்றி எப்போதும் கேள்விப்படுகிறோம். கவனக்குறைவும் அறியாமையுமே விபத்துகள் நிகழ்வதற்கான பிரதான காரணங்களாகும். சூழலில் காணப்படும் ஆபத்துகளை இனங்காண்பதும் அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான உரிய நடவடிக்கைகளை எடுப்பதும் அவசியமாகும். இதற்காக இயலுமான சகல முயற்சிகளையும் எடுக்க வேண்டும். அது குறித்து ஏனையோருக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். இவை உங்களது பொறுப்புகளாகும்.



வீதி விபத்துக்கள்

வாகனங்களைப் பற்றிக் கவனிக்காது பாதைக்குக் குறுக்கே பயணித்தல், வளைவுகள் போன்ற தூரம் தெரியாத இடத்தில் பாதைக்கு குறுக்கே செல்லுதல். ஒரு சைக்கிளில் 3, 4 பேர் செல்தல், மிதிபலகையில் நின்றவாறு செல்லல் போன்ற காரணங்களால் பாடசாலைச் சிறுவர்கள் அனேகமாக வீதி விபத்துக்களை எதிர்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் என அறிகிறோம். மேற்கூறியவற்றை கவனித்தால் உங்களால் ஏற்படுத்தப்படும் வாகன விபத்துகளைக் குறைக்க முடியும்.

விலங்குகளினால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் எவை?

சூழலில் வாழும் விலங்குகள் தொடர்பாக நீங்கள் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் செல்லமாக வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனை போன்றவற்றாலும் ஆபத்துகள் ஏற்படலாம். ஆதலால் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு நாம் பாம்புகளிடமிருந்தும் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். நாக பாம்பு விஷமுள்ள பாம்பாகும். விடமுள்ள விலங்குகள் (உ-ம் பாம்பு) கடித்தால்

- கடிவாயை சவக்காரமும் நீரும் இட்டுக் கழுவ வேண்டும்.
- நோயாளியை உடனே அசைக்காமல் வைத்து வைத்தியரிடம் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். தீண்டிய பாம்பினைத் தெரிந்துகொள்வது மிக முக்கியமாகும்.
- பற்றைகள், மரப்பொந்துகள், கறையான் புற்றுகள் போன்ற இடங்களில் பாம்புகள் வசிக்கும். எனவே, அவற்றினுள் கைபோடக்கூடாது. உங்கள் அயலிலுள்ள அவ்வாறான இடங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். முன்பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.
- பாம்புகள் வாழக்கூடிய இடங்களில் நடமாடும்போது தரையில் தடியினால் முன்னால் தட்டியவாறு நடத்தல் வேண்டும்.
- சுற்றாடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

அனர்த்தங்கள்

பௌதிக சூழலில் ஏற்படும் சவால்களான அனர்த்தங்கள் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள்.

- வெள்ளப்பெருக்கு • சூறாவளி • சுனாமி

எமது நாட்டைத் தாக்கிய டிசம்பர் 2004 சுனாமி பற்றி நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். அதில் கடற்கரை ஓரங்களில் வாழ்ந்த மக்களுக்கு ஏற்பட்ட துயரம் சொல்லியடங்காது. சிலர் வீடுகள் இழந்தனர். மேலும், பல உயிர் இழப்புக்களும் ஏற்பட்டன. வெள்ளப்பெருக்கினால் அபலைகளான மக்கள் எத்தனை பேர்? வெள்ளப்பெருக்கால் வாழ்மிடம் இழக்கப்படுகிறது; விவசாயம் பாதிக்கப்பட்டு வருமானம் இழந்து கஷ்டம் ஏற்படுகிறது.

இன்று விஞ்ஞானமும் தொழில்நுட்பமும் முன்னேறியுள்ளதால் சுனாமி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்கள் பற்றி முன்கூட்டியே அறிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பும் கிடைத்துள்ளது. அவ்வாறான முன்னறிவிப்பு கிடைத்தவுடனே அப்பிரதேசங்களை விட்டும் அகன்று பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு போவதற்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். உயிரிழப்புகளைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும். வெள்ளத்தினால் பாதிக்கப்படும் பகுதிகளில் வாழ்பவர்கள் அதைப்பற்றி அறிந்ததும், அவர்களும் தயாராகி ஏனையவர்களுக்கும் தெரியப்படுத்தி உதவிகள் செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்.

யுத்தம் என்பது ஓர் இயற்கை அனர்த்தம் அல்லாவிடினும் அதனால் இருப்பிடம் இழந்து முகாம்களில் வாழும்போது மலசலகூடம், நீர்வசதி இன்மையால் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற கொடிய நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. பிள்ளைகளின் கல்வி பாதிக்கப்படும். நீங்கள், இப்படியான இடர்கள் பற்றி அடிக்கடி கேள்விப்படக்கூடும்.

போதைப்பொருள்களும் மதுபானங்களும்

கட்டிளமைப்பருவத்தின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் உள்ள உங்களைத் தூண்டுவனவாக அமைவனவற்றுள் போதைப் பொருள்களும் மதுபானங்களும் அடங்கும். கட்டிளமைப்பருவத்தினர் குழுவாகக் கூடிச் செயற்படுவதில் விருப்பம் காட்டுவர். குழுச் செயற்பாடுகளுள் நீங்கள் அனுமதிக்காத செயல்களும் இருக்கக்கூடும். மதுபானமருந்துதல், புகைபிடித்தல் போன்றவை அவ்வாறான சில செயல்களாகும். புகைபிடிப்பதற்கு தூண்ட முயற்சிக்கும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மனச்சாட்சிப்படி நடந்து கொள்வது அவசியமாகும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலிருந்து தப்பிக் கொள்வதற்குத் தேவையான திறன்களை நீங்கள் உங்களிடத்தே விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். இன்று பெரும்பாலானோர் புகைபிடித்தலுக்கு எதிராகச் செயற்பட்டு வருவதைக் காண முடிகிறது. உங்களது நண்பர்கள், தோழியர்கள், உறவினர் எவரேனும் புகைபிடித்தலுக்கோ மதுபானப் பயன்பாட்டுக்கோ ஆளாகும் நிலை காணப்பட்டால், நீங்களும் உங்களது குடும்பத்தினரும் சேர்ந்து அவருக்கு விடயங்களை எடுத்துக் கூறி விளக்கமளித்து, காப்பாற்ற முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

நல்ல நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செயற்படுவதால் பல நல்ல காரியங்களை நீங்கள் செய்யலாம். புகைப்பிடித்தலுக்கு எதிராகச் செயற்படல், மதுபானம் அருந்துவதற்கு எதிராகச் செயற்படல், பல்வேறு ஆக்கங்கள் படைத்து ஆற்றல்களை விருத்தி செய்து உங்களை உயர்த்திக்கொள்ளலாம்.

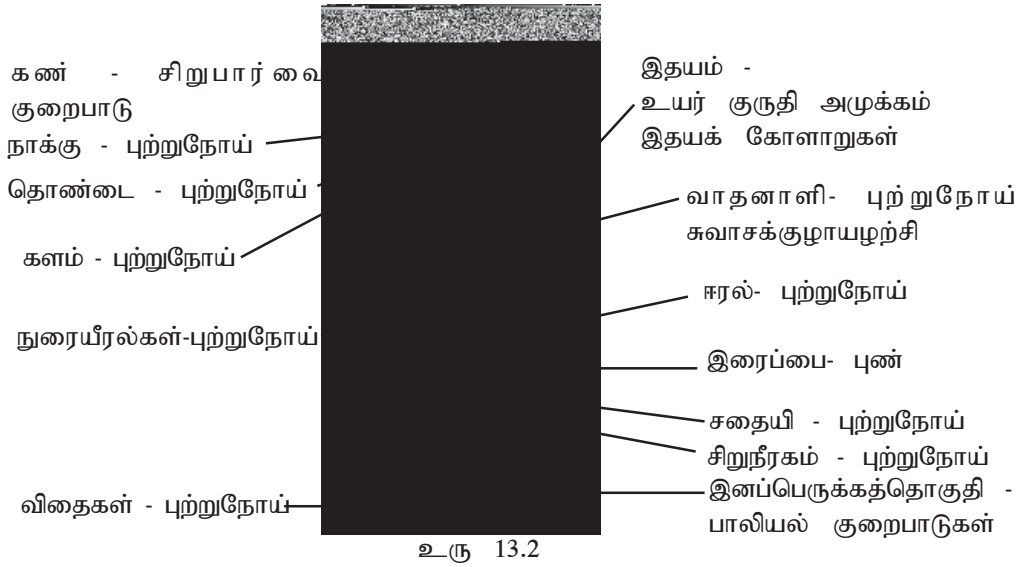
மதுபானம் அருந்துபவர்கள், தாம் அதனைச் செய்வதை நியாயப்படுத்து வதற்காகப் பல்வேறு காரணங்களை முன்வைப்பதுண்டு.

- ◆ மகிழ்ச்சியைக் கொண்டாடுவதற்காக
- ◆ கவலையை மறப்பதற்காக

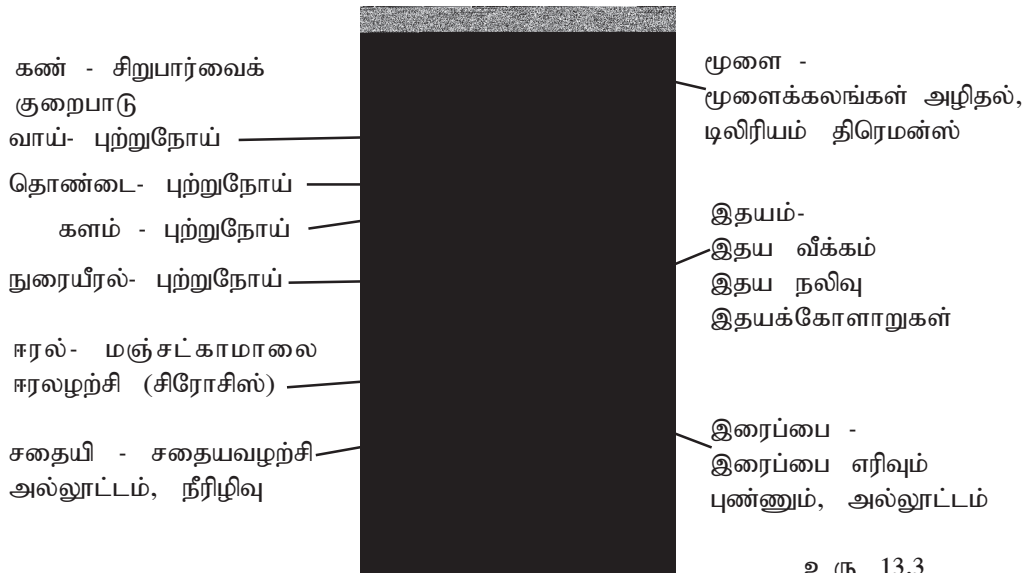
- ◆ திருப்தியாக உணவு உண்பதற்காக
- ◆ நிம்மதியாக நித்திரை செய்வதற்காக
- ◆ தனிமையை, மன உளைச்சலைப் போக்குவதற்காக

மதுபானம் அருந்துவதை எப்படித்தான் நியாயப்படுத்த முயற்சித்த போதிலும் அவை யாவும் போலிக் காரணங்களே. உண்மையில் அது மூளையையும் நரம்புத் தொகுதியையும் தாக்கும் ஒரு செயலாகும்.

புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்



மதுபானம் அருந்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்



தற்கால இளஞ் சந்ததியினர் புகைபிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கங்களிலிருந்து விலகிச் செல்லும் போக்கைக் காணமுடிகின்றது. அது, நாம் அனைவரும் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய ஒரு விடயமாகும். எனினும், ஏற்கனவே புகைபிடித்தலுக்கும் மதுபானம் அருந்துதலுக்கும் அடிமைப்பட்டுள்ளோரை அவற்றிலிருந்து மீட்டெடுப்பதற்கான பல நடவடிக்கைகள் உள்ளன. அவற்றைக் கவனிப்போம்.

- ◆ பொது இடங்களில் புகைபிடித்தலைத் தவிர்த்தல் (இந்நடவடிக்கை ஏற்கனவே அரசினால் எடுக்கப்பட்டுள்ளது).
- ◆ சுகாதார மேம்பாட்டுக் கல்வி தொடர்பான பயன்தரக்கூடிய வேலைத் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்
- ◆ புகைபிடித்தலுக்கு அடிமையாவதால் சுகாதாரம் சீர்குலையும் விதம் தொடர்பாக மக்களுக்கு அறிவு புகட்டுதல்
- ◆ புகைபிடிப்பதைக் கைவிடுவதால் சுகாதாரம் மேம்படுதல் தொடர்பான இலகுவான அறிவுரைகளை வெளியிடுதல்
- ◆ புகைபிடிப்பவரின் அருகில் இருப்போர் மறைமுகமான புகை பிடித்தலுக்கு ஆளாகின்றனர் என்பது பற்றியும் இதனால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் பற்றியும் அறிவூட்டல்.
- ◆ புகையிலை பயிரிடுவோருக்கு வேறு வருமான வழிகளை அறிமுகஞ் செய்தல்.
- ◆ மதுபானம், போதைப் பொருள்கள், புகைத்தல் என்பவற்றினால் ஏற்படும் பாரதூரமான விளைவுகளை எடுத்துக்கூற தொடர்பாடல் ஊடகங்களை, முக்கியமாகத் தொலைக்காட்சியைப் பயன்படுத்தல்.

மேற்கூறிய விடயங்களை உணர்த்துவதன் மூலம் புகைபிடிப்போரின் நடவடிக்கைகளை மாற்ற முயற்சி செய்ய வேண்டும். புகைபிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல் ஆகியவற்றின்பால் ஈர்க்கும் விடயங்களை இனங்கண்டு அவற்றை மாற்றுவதற்கும் நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.

“மதுபானம் அருந்துவது என்பது மகிழ்ச்சி தரும் ஒரு செயல்” என கருதப்பட்ட போதிலும் உண்மை நிலை அதுவல்ல என்பதை புரிந்து செயற்படுதல் வேண்டும்.

உடல், உள சமூக ரீதியில் நாம் சவால்களை எதிர்நோக்கும் வேளைகளில் அவற்றைக் கண்டு தளர்ந்து விடாது அவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வது அவசியமாகும். சீரான உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான போசாக்கைப் பெறுவதும் இன்று ஒரு சவாலாகக் காணப்படுகின்றது.

சரியான முறையில் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படாதுவிடின் தொற்று நோய்களுக்கும் தொற்றாத நோய்களுக்கும் ஆளாகாமல் இருப்பதும் சவாலாகும். தடுப்பு ஊசி செலுத்துவதன் மூலம் தொற்று நோய்கள் பல இன்று ஒழிக்கப்பட்டு வெற்றி கொள்ளப்பட்டிருப்பினும் சில நோய்கள் இன்றும் சவாலாக உள்ளன.

தொற்று நோய்கள்

1. கழிச்சல்நோய்
2. வாந்திபேதி (கொலரா)
3. எச்.ஐ. வீ எயிட்ஸ் (HIV/AIDS)
4. சிக்கன் குனியா
5. டெங்கு

போன்ற நோய்கள் எமது சுகாதாரத்துக்கு சவால்களாகக் காணப்படுகின்றன. தடுப்பு மருந்துகள் மூலம் சில தொற்று நோய்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன: எனினும், வேறு சில நோய்கள் இன்று எமக்கு சவாலாக அமைந்துள்ளன.

வாழ்க்கைத்திறன் குன்றிய, சுகாதாரக் குறைவான இடங்களில் வாழும் மக்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு இலகுவாக ஆளாவர். இவ்வாறான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை அனுசரிக்காத இடங்களில் நோய்கள் விரைவாகப் பரவுவதைக் காணமுடிகின்றது. சுகாதார வசதிகள் குறைவான இவ்வாறான இடங்களில் கழிச்சல் நோய் மிகத் துரிதமாகப் பரவும்.

எச்.ஐ.வீ. தொற்றும் எயிட்ஸ் நோயும் அதிகரித்துச் செல்வதற்கு சமுதாயத்தினரின் கவனயீனம் ஒரு காரணமாகும். சமூக ஒழுக்கங்கள், விழுமியங்கள் சீர்குலைந்துள்ளமையும் இந்நோய் பரவுவதில் பங்களித்துள்ளது.

டெங்கு நோயைக் கட்டுப்படுத்தல் ஒரு பெரும் சவாலாக உள்ளது. இந்நோயைப் பரப்பும் நுளம்பு வாழும் இடங்களை இல்லாதொழிக்க வேண்டும். எனினும், நாம் அவ்வாறான இடங்களை மேலும் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். எனவே, நாங்கள் நுளம்புகள் பெருகும் இடங்கள் இருப்பதற்கு இடமளிக்காது செயற்படுதல் வேண்டும். நீங்கள் இவ்வாறாகச் செயற்படுவதோடு உங்கள் அயலவர்களுக்கும் இது பற்றி அறிவூட்டி, நுளம்புகளின் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் பங்களிப்புச் செய்ய வேண்டும்.

உதாரணம் :-

- ◆ ஒதுக்கும் தேங்காய்ச் சிரட்டைகள், இளநீர்க் கோம்பைகள், வெற்று மீன்ரின், யோகட் கிண்ணங்கள் போன்றவற்றை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்குதல் அல்லது நசித்தல்.
- ◆ நீர் தேங்கி நிற்கக்கூடிய குட்டைகள், குழிகள் போன்ற இடங்களை நிரப்பிவிடுதல் (மண்ணை இட்டு நிரப்பிவிடுதல்).
- ◆ கூரைப்பீலி, பழைய ரயர்கள் போன்றவற்றில் நீர் தேங்கி நிற்க இடமளிப்பதைத் தவிர்த்தல், பூச்சாடிகளின் கீழ் வைக்கப்பட்டுள்ள நீர்ப் பாத்திரங்களில் தினமும் நீரை மாற்றுதல்.

செயற்பாடு 13.2

டெங்குநோயை இல்லாதொழித்து அந்தச் சவாலை வெற்றிகொள்ளும் வகையில் மக்களுக்குச் சென்றடையக்கூடிய செய்தியை உங்கள் பிரதேசத்தில் காட்சிப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான சில சுவரொட்டிகளைத் தயாரியுங்கள்.

சவால்களுக்கு நம்பிக்கையுடன் முகங் கொடுப்பதன் முக்கியத்துவம்.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இப்படியான சவால்கள் பலவற்றிற்கு முக்கியமாக முகங்கொடுக்க நேரிடும். அவை,

- ◆ தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- ◆ அந்நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்தி பாதிப்பைக் குறைத்துக்கொள்வதோடு பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுதல். நோய் அச்சுறுத்தலின்போது அந்த நோயிலிருந்து தவிர்த்துகொள்வதற்கு ஆரோக்கியமாக வாழப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.
உதாரணமாக: கழிச்சல் நோயை எடுத்துக் கொண்டால் அதிலிருந்து தவிர்த்துகொள்ளும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- ◆ சுத்தமான நீர் அருந்துதல் (உ-ம்) : நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து)
- ◆ மலம் கழிப்பதற்கு மலசலகூடத்தைப் பயன்படுத்தல்.
- ◆ சிறுவரின் மலத்தை மலசல கூடத்தில் அகற்றல்.
- ◆ சமைத்த உணவை ஈக்களால் பாதுகாக்க மூடி வைத்தல்.
- ◆ குழந்தைகளுக்கு நீண்ட நாட்களுக்கு தாய்ப்பால் கொடுத்தல்.

சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் இப்படியான சவால்களுக்குச் சிறப்பாக முகங் கொடுக்கப் பழகிக்கொள்ளவும்.

ஆரோக்கியத்திற்குச் செல்வாக்குச் செலுத்தும் மேலும் சவாலான தொற்றாத நோய்கள்

தொற்றாத நோய்களும் இன்று எமக்கு பெரும் சவாலாக உள்ளன. நீரிழிவு, உயர்குருதி அழுக்கம், இதய நோய்கள், பாரிசுவாதம், புற்றுநோய், மனநோய்கள் போன்றவை சில தொற்றாத நோய்களாகும். தொற்றாத நோய்கள் காரணமாக நிகழும் அகால மரணங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. நல்ல வாழ்க்கைக் கோலத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வதன் மூலம் இந்தச் சவாலைப் பெருமளவுக்கு வெற்றிகொள்ளலாம். இதற்கான அத்திவாரத்தை சிறு வயதிலேயே இடுதல் அவசியமாகும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு வசதியாக வாழ்க்கையில் பழக்கப்பட பின்வரும் வீடியங்களைப் பின்பற்றவும்.

- ◆ ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான உணவு உட்கொள்ளல்.
- ◆ உடலிற்கேற்ற நிறையை கொண்டிருத்தல்.
- ◆ உடற்பயிற்சியை வாழ்வின் அங்கமாகக்கொள்ளல்.
- ◆ புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்த்தல் / மதுபானம் தவிர்த்தல்.
- ◆ மன அழுத்தங்களைக் கட்டுப்படுத்தல்.

ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான உணவை உட்கொள்ளல் என்பது என்ன?

- ◆ மரக்கறி, கீரவகை, பழங்கள், தானியவகை, நார்ப்பொருள் போன்ற உணவுகளை அதிகமாக உணவில் சேர்த்தல்.
- ◆ உணவில் இறைச்சி, மிருகக் கொழுப்பு ஆகியவற்றைத் தேவையான அளவுக்கு மாத்திரம் உணவில் சேர்த்தல்.
- ◆ அதிக உப்பு அடங்கிய உணவுகளை (சொசேஜஸ், ஹெம், பேகன்) அதிகம் உண்பதைத் தவிர்த்தல்.
- ◆ செயலூக்கமான வாழ்க்கைக்குப் பழக்கப்படுவது மிக முக்கியமாகும்.

உங்கள் வாழ்க்கை அமைப்பைச் சிறந்ததாக மாற்றியமைப்பதன் மூலம் தொற்றாத நோய்களின் தாக்கங்களிலிருந்து தவிர்ந்து, நோயற்ற, சக்திமிக்க மக்களை உருவாக்கப் பங்களிப்பு செய்யுங்கள்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களும் துர்நடத்தைகளும்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பது வளர்ந்தோரால் சிறுவர்களுக்கு எதிராகச் செய்யப்படுவனவும் சிறுவர்களைக் கொண்டு செய்விக்கப்படுவனவுமான தீய செயல்களாகும். சிறுவர்களை ஏமாற்றுதல், சிறுவர்களுக்கெதிரான பாலியல் கொடுமைகள், உடல், உள கொடுமைப்படுத்தல்கள், சிறுவர்களை வீட்டு வேலைக்கு அமர்த்துதல், போதைப்பொருள் விற்பனையில் ஈடுபடுத்துதல், போதைப் பொருள் களைக் கடத்துவதில் ஈடுபடுத்துதல் போன்ற எல்லாமே உதாரணங்களாகும்.

பிள்ளைகளுக்கு சிறு வயதிலிருந்தே பொய் சொல்வதற்குப் பழக்குவது அவர்களது பெற்றோரால் ஏற்படுத்தப்படும் பாரிய சவாலாகும். பிரபல்யமான பாடசாலையில் பிள்ளையை அனுமதிப்பதற்கு எடுக்கும் முயற்சிகள் வெற்றியளிப்பதற்கு பிள்ளைக்கு பெற்றோர் பொய் புகட்டும் சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.

மதுபானம் கடத்துவதற்காக உங்களை ஒத்த வயது பிள்ளைகளைப் பயன்படுத்துவது மற்றொரு துஷ்பிரயோகச் செயலாகும். இன்றைய சமூகம் இவ்வாறான செயல்களுக்காக பிள்ளைகளை ஏமாற்றுவதற்கு பலர், பல யுத்திகளைக் கையாளுகின்றனர். இவ்வாறான சந்தர்ப்பம் ஏற்படின் அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

தர்நடத்தைகளும் துஷ்பிரயோகங்களும்

பிள்ளைகளைப் பல பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு ஆளாக்குவதற்குச் சந்தர்ப்பம் பார்த்திருப்போர் எந்த இடத்திலும் எம் சமூகத்தில் உள்ளனர். பலவந்தமாகவோ அல்லது ஏமாற்றியோ பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகும் சந்தர்ப்பம் குறித்துக் கவனமாக இருப்பது அவசியமாகும். பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகும் அறிக்கைகளைப் பார்க்கும்போது பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாகும் பிள்ளைகளையும் இளவயதினரையும் பற்றிய செய்திகள் தற்போது அதிகமாகவே இருப்பதை அறியமுடிகிறது. ஆனால், இந்த நடவடிக்கைகளுக்கு ஆண்பிள்ளைகளும் வயது வந்தவர்களும் உள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்குள்ளாகாமல் அனேகமாகத் தவிர்த்து கொள்ள வேண்டுமெனின் அப்படியான சந்தர்ப்பங்களைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பதும், எச்சரிக்கையாக இருப்பதும் அவசியம். சில சந்தர்ப்பங்களில் டொபி, சொக்கலேற்று என்பவற்றைத் தந்து நண்பர்களாகி உங்களைத் தூண்டிவிட சிலர் முயற்சிக்கக்கூடும். அறிமுகமற்றவர்களிடம் இப்படியானவற்றைப் பெறுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அனேகமாக இப்படியாக உங்களைச் சிக்கவைக்க முயற்சிப்பவர்கள் நெருங்கிய நண்பர்களாகவோ அல்லது நெருங்கிய உறவினர்களாகவோ இருக்கக் கூடும். ஆதலால் உங்கள் சூழல் பாதுகாப்பானது என நினைக்க வேண்டாம். ஆள்நடமாட்டம் அற்ற இடங்களில் தனியே நடமாடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

சில பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளைப் பிறரின் வீடுகளுக்கு வேலைக்கு அனுப்புவதுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலும் பிள்ளைகள் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு ஆளாகுவர். பெற்றோர் பணம் உழைப்பதற்காக இவ்வாறு இளம் பிள்ளைகளை வேலைக்கு அமர்த்தும் விடயத்தில் கவனம் எடுப்பது அவசியமாகியுள்ளது.

பெற்றோர் வெளிநாடு செல்வதும் ஒரு சவாலாகும். இதனால், குடும்ப உறுப்பினரிடையே தொடர்பு குறைகிறது. பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்கும் அன்பு குறைகிறது. பிள்ளைகள் பாதுகாப்பற்றவர்களாக ஆக்கப்படுகிறார்கள்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகத்தக்க நிலைமைகளின்போது சமயோசிதமாகச் செயற்பட்டு அந்த ஆபத்திலிருந்து தப்பிக்கொள்வது அவசியமாகும். அவ்வாறான ஒரு சந்தர்ப்பத்தை எதிர்நோக்கிய ஒரு யுவதி, அதிலிருந்து தப்பித்து கொண்ட விதத்தைப் பாருங்கள்.

ஒரு யுவதி பாதையில் தனியே செல்கின்றாள். சேலையைச் சற்று தூக்கிப் பிடித்திருக்கின்றாள், மறுகையால் சேலைமடிப்பை மார்புடன் அமர்த்தி பிடித்திருக்கின்றாள்.

இதனைக் கண்ட ஒரு வாலிபன் “சேலையை ஏன் தூக்கிப் பிடித்திருக்கிறாய். சேலை மடிப்பை ஏன் அமர்த்திப் பிடித்திருக்கிறாய், தனியே ஏன் போகிறாய்,

இந்த அம்பலத்தில் கொஞ்சம் தங்கிப் போனால் என்ன” என அவளிடம் கேட்கிறான்.

அவள் அவனுக்கு,

“சேறு பட்டுவிடுமே என்று சேலையைத் தூக்கிப் பிடித்திருக்கிறேன்; மறுகையால் பச்சிளம் பாலகனின் பாலைப் பாதுகாத்திருக்கிறேன்; தனிமையில்லை, பின்னால் மச்சான் வருகிறான்; இன்னும் தூரம் போக வேண்டும்; அண்ணா, நான் போய்வருகிறேன்” என்று பதிலளித்துச் செல்கிறாள்.

ஆபத்தான நிலைக்கு முகங் கொடுத்த இந்த யுவதி அச்சந்தர்ப்பத்திலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள எவ்வாறு நடந்து கொண்டாள்?

தான் ஒரு தாய் எனக் காட்டியமை. தனியாகத் தான் இல்லை என்பதைச் சொல்லியதுடன் அண்ணா! என விளித்துப்பேசி சகோதர பாசத்தை வெளிக்காட்டி இடத்திற்கேற்ப சமயோசிதமாக நடந்து கொண்டமை தெளிவாகிறது அல்லவா?

செயற்பாடு 13.3

தற்காலத்தில் ஒருவர் எதிர்நோக்கத்தக்க இவ்வாறான ஒரு நிலைமையின் போது அதைத் தவிர்ப்பதற்காக மேற்கொள்ளத்தக்க வழிவகைகளை உள்ளடக்கிய ஓர் உரையாடலை எழுதி வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக முன்கூட்டியே இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கேற்றவாறு செயற்படுவதன் மூலமே இவ்வாறான நிலைமைகளை நீங்கள் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாகத்தக்க சில சந்தர்ப்பங்கள்

- ◆ சனசந்தடியற்ற இடங்களில் தனியே செல்லுதல்.
- ◆ வளர்ந்தோர்கள் இல்லாத ஒரு வீட்டில் நண்பர்கள் தோழியர்களைச் சந்தித்தல்.
- ◆ இரவில் நீண்ட நேரம்வரை இசை நிகழ்சிகள் போன்றவை இடம் பெறும் இடங்களில் இருத்தல்.
- ◆ பொறுப்பு வாய்ந்த ஒருவர் பங்குகொள்ளாத உல்லாசப் பயணங்கள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல்
- ◆ குறிப்பாக பெண்பிள்ளைகள் உடையணியும் பாங்குகள், நடத்தைகள், பேச்சுப்பாணி போன்றவை ஏனையோரைத் தூண்டுவனவாக அமைதல்.

இவ்வாறு தான் எதிர்பாராதவிதமாக துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாக நேரிடும் என்ற சந்தேகம் எழுந்தால் அவ்விடத்தைவிட்டு நீங்கவும். முடியாவிட்டால் கூக்குரலிட்டுக் கத்தவும்.

திலர் அனர்த்தங்களை எதிர்கொள்ளவும் முகாமைத்துவமும்

திலர், அனர்த்தங்கள் ஒருவருடைய வாழ்வில் எச்சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படுமெனக் கூறமுடியாது. திலர் அனர்த்தம் ஏற்படும் இடம், அனர்த்தத்தின் தன்மை என் பவற்றைத் தெரிந்து வாழ்ந்தால் அவற்றைப் பெரும்பாலும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். வீடுகளில் ஏற்படும் அனேக திலர் விபத்துகள் தவிர்க்கக்கூடியன.

வீடுகளில் ஏற்படும் அனேக விபத்துக்கள் பற்றிக் கவனமாக இருப்போம்.

- பெரியவர்கள் முனையோசனையுடன் இருத்தல் பிள்ளைகள் பற்றி அவதானமாக இருப்பது முக்கியமாகும். சிறிய பிள்ளைகளை வீட்டில் தனியே விட்டுச் செல்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ஒப்பமாக்கிய தரை வழுக்கும் தன்மையுடையது. அவ்வாறான தரை ஈரமாக இருப்பின் பாதம் வழுக்கிச் செல்லும். எனவே, ஒப்பமாக்கிய தரையை எப்போதும் உலர்வாக வைத்திருத்தல் அவசியம்.
- பழைய கயிற்றுக் கால் துடைப்பம், பழைய தரைவிரிப்பு (கம்பளம்) போன்றவற்றின் இழைகளில் கால் தடக்கி விழுந்து காயம் ஏற்பட இடமுண்டு. எனவே, அவ்வாறானவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- சமையலறை, மலசலகூடம், கிணற்றடி போன்றவை எப்போதும் ஈரலிப்பாக இருக்கும் இடங்களாகும். அங்கே பாசி வளரவும் இடமுண்டு. எனவே, தினமும் அவ்வாறான இடங்களைச் சுத்தப்படுத்தி உலர்வாக வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.
- கத்தி, கோடரி, பாராங்கத்தி, வாள் போன்றவற்றினால் வெட்டுக் காயம் ஏற்பட இடமுண்டு. அவற்றைச் சிறு பிள்ளைகள் இலகுவாக எடுக்க முடியாத இடங்களில் வைத்தல் வேண்டும்.
- மண்ணெண்ணெய் குப்பி விளக்குகள் சரிந்து தீப்பற்றுவதால் விபத்துகள் ஏற்படுவதுண்டு. எனவே, பாதுகாப்பான குப்பி விளக்குகளையே பயன்படுத்த வேண்டும். அடிப்பாகம் அகன்ற, சரிந்த போதிலும் தீப்பற்றாத பாதுகாப்பான குப்பி விளக்குகளையே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- வீட்டில் பயன்படுத்தும் மின் சாதனங்களில் மின் ஒழுக்கு உள்ளதா எனச் சோதித்தல் வேண்டும். மின் ஆளிகளை ஈரக் கையால் தொடக்கூடாது. மின் குதைகளின் துளைகளுள் சிறு பிள்ளைகள் விரல்களை இடுவதற்கு இடமுண்டு. எனவே, பாதுகாப்பான முடியுள்ள குதைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு குதையிலும் ஒவ்வொரு செருகியைச் செலுத்தி வைத்தல் வேண்டும்.

- உணவுப் பொருள்களுடன் விவசாய இரசாயனப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் களஞ்சியப்படுத்தி வைக்காதிருத்தல் வேண்டும்.
- தோட்டத்தில் உள்ள பாதுகாப்பற்ற கிணறுகளை வலை அல்லது மூடி இட்டு மறைத்தல் வேண்டும்.
- மின்னல் மின்னும், இடி இடிக்கும் வேளைகளில் வெளியே இருப்பதும், உயரமான மரங்களின் கீழ் நிற்பதும் தவிர்க்கப்படவேண்டும். மின்னல் மின்னும் வேளைகளில் மின் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பதும் செருகிகளைக் குதையிலிருந்து அகற்றுவதும் அவசியம்.

அனர்த்தங்களை எதிர்கொள்ள ஆயத்தமாக இருப்பது எப்படி?

வெள்ளப்பெருக்கு, சூறாவளி, மண்சரிவு போன்ற அனர்த்தங்கள் நிகழக்கூடிய பிரதேசங்களில் வாழ்வோர் அவற்றை எதிர்கொள்ள எப்போதும் தயாராக இருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறான ஆயத்தம் இழப்புகளைக் குறைப்பதற்குத் துணை புரியும். தற்காலிகமாக அவ்விடங்களிலிருந்து விலகிப் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்வது புத்திசாலித்தனமானது.

இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தி, அனர்த்தங்கள், விபத்துகளை தவிர்க்கும் வகையில் செயற்படுங்கள். ஏனையோருக்கும் இதனை அறிவுறுத்துங்கள்.

விபத்துகளுக்கு ஆளானோருக்கு முதலுதவி வழங்குதல்

விபத்துக்குள்ளானவரை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லும் வரையில் அவருக்குத் துரிதமாக, போதுமான முதலுதவி வழங்குவதால் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படாமல் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். எனவே, நாம் ஒவ்வொருவரும் முதலுதவி வழங்குவது பற்றி அறிந்திருப்பது பயனுடையதாகும்.

முதலுதவி செய்பவரிடம் இருக்க வேண்டிய பண்புகள்

- முதலுதவி பற்றிய அறிவு
- தீர்மானம் எடுக்கும் ஆற்றல்
- பதற்றமடையாமை
- அன்பு / கருணை
- பொறுமை
- எல்லோரையும் சமமாக மதித்துச் செயற்படல்

- முதலுதவி என்பது ஒரு சிகிச்சை அல்ல. அது நோயாளியை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லும் வரையில் செய்யும் ஒரு செயன்முறையாகும்.
- விபத்துக்குள்ளான பிள்ளையை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லும் வரை தைரியமாக வைத்திருப்பதுடன் அவரின் பயத்தையும் அதிர்ச்சியையும் நீக்க வேண்டும். பெரியவர்கள் பயந்துள்ளார்கள் என்று பிள்ளைக்குக் கூறுவது பொருத்தமானதன்று.
- விபத்துக்குள்ளானவர் மயக்கமடைந்து இருப்பாரானால், அவரை இடது பக்கமாகச் சரித்துவைத்து, தலைச் சற்றுப் பதிவாக இருக்குமாறு செய்தல் வேண்டும். மயக்கநிலையில் இருக்கும் நோயாளிக்கு எதனையும் பருக்கக் கூடாது.
- சுவாசம் தடைப்பட்டுள்ளதாயின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்க வேண்டும்.
- சிறு காயங்களாயின் சுத்தமான நீரினால் கழுவ வேண்டும். சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் போதுமானது. பின் சுத்தமான ஒரு துணித்துண்டினால் காயத்தை முடிவிடுதல் வேண்டும்.
- பாம்பு தீண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் கடிவாயைச் சவர்க்காரமிட்டு, ஓடும் நீரினால் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். கடிவாயின் மீது எண்ணெய், களிம்பு போன்ற பொருள்களைத் தடவுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கி ஆறுதல் கூற வேண்டும்.
- கையிலோ, காலிலோ என்பு முறிவு ஏற்பட்டிருப்பதாகச் சந்தேகம் இருந்தால், அக்கையை அல்லது காலை அசையாது வைத்திருக்க வேண்டும். அதற்காக, மரக்கீலங்களை இருபுறங்களிலும் வைத்துக் கட்டிவிடலாம். நோயாளியைக் கவனமாக உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். காயம் உள்ளதாயின், நோய்க்கிருமிகள் புக முடியாதவாறு மறைப்பு இடுதல் வேண்டும். காயம் உள்ள பகுதிகளை அசையாது வைத்து வைத்தியரிடம் அழைத்துச்செல்ல வேண்டும்.

முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்பட்டிருக்குமானால், உடலை அசைக்காது நீளமான ஒரு மேசையில் அல்லது பலகையில் கிடத்தி வைத்தல் வேண்டும்.

என்பு வெடித்து அல்லது விலகியுள்ளதாயின் நோயாளியைச் சுயாதீனமாக இருக்க விடுவது நல்லது. வெளிக்காயம் இருப்பின் நோய்க்கிருமிகள் உட்செல்லாதவாறு பாதுகாக்கவும். காயமடைந்த பகுதியை அசைக்காது மூடி உடனே சிகிச்சைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

மயக்கம்

திலர் விபத்துக்கு ஆளாவோரும் பாடசாலைப் பிள்ளைகளும் மயக்கமடைவதுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுக்குச் சிறந்த காற்றோட்டம் அவசியமாகும். எனவே, அவர்களைச் சூழ கூட்டம் கூடி நிற்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தலை சற்றுப் பதிவாக இருக்குமாறு நோயாளியைச் சாய்ந்திருக்கச் செய்தல் வேண்டும் நோயாளியை அமரச் செய்வதாயின் அவரது தலை முழங்கால்களுக்கு இடையே இருக்குமாறு வைத்தல் வேண்டும் அல்லது அதற்கும் கீழாக இருக்குமாறு வைத்தல் வேண்டும்.

நீரில் மூழ்கியோ வேறு காரணங்களாலோ சுவாசம் தடைப்பட்டுள்ளதாயின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்க வேண்டும். அதன் மூலம் அந்நோயாளியின் உயிரைக் காப்பாற்றலாம். நோயாளியை மல்லாந்து படுக்கச்செய்து அவரது வாயைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். ஒரு கையை நோயாளியின் தலைக்குக்கீழ் வைத்துச் சற்று உயர்த்த வேண்டும். மற்றைய கையை நாடி மீது வைத்து தலை பின்னோக்கி தள்ளப்படும் வகையில் நாடியை உயர்த்த வேண்டும். பின்னர் நோயாளியின் வாயைத் திறந்து அதன் மீது உங்களது (செயற்கை சுவாசம் வழங்குவதற்காக) வாயை நோயாளியின் வாயும் மூக்கு முழுமையாக மூடப்படும் படி வைத்து, நோயாளியின் வாயினுள் காற்றை ஊதியவாறு நோயாளிக்கு சுவாசம் ஏற்படும் வரை செயற்கைச் சுவாசம் அளிக்க வேண்டும்.

பாம்பு தீண்டினால்

கடிவாயை அசையாது வைத்திருக்க வேண்டும். கடிவாயைச் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். கடிவாய் வீங்கி இருக்க இடமுண்டு. ஆதலால் வளையல், மோதிரம் என்பவற்றைக் கழற்றிவிட வேண்டும். நோயாளியை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். பயத்தையும் அதிர்ச்சியையும் போக்கி ஆறுதல் கூறி அமைதிப்படுத்த வேண்டும். பாம்பை இனங்காணல் மிக முக்கியமானதாகும்.

மூக்கினுள் ஏதேனும் சிறிய பொருள் சிக்கிவிட்டால்

மூக்கினுள் ஏதேனும் பொருள் சென்றால் அதனை எடுக்க முயற்சி செய்யலாகாது. உடனடியாக வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

தீ விபத்து ஏற்பட்டால்

மண்ணெண்ணெய் காரணமாக ஏற்பட்ட தீயை தண்ணீர் ஊற்றி அணைக்க முயற்சிக்கலாகாது. மண்ணெண்ணெய் நீரில் மிதக்கும் தன்மையுடையதாக இருப்பதால் தீ மேலும் பரவ இடமுண்டு.

அணிந்திருக்கும் உடையில் தீப்பற்றினால் உடனடியாக நிலத்தில் புரளுவதன் மூலம் தீயை அணைக்கலாம் அல்லது சாக்கு போன்ற ஒன்றினால் போர்த்தி விடலாம். பின்னர் வெப்பத்தைக் குறைப்பதற்காக சாக்கை நீரினால் நன்றாக நனைக்கலாம். நோயாளியை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

விளையாட்டு விபத்து அல்லது காயம் ஏற்படும்போது பின்வரும் நான்கு முக்கியமான விடயங்களைச் (RICE) செய்ய வேண்டும்.

R (Rest) ஓய்வு - விளையாட்டிலிருந்து விலகி நோயாளியை ஓய்வெடுக்க வைத்தல்

I (Ice) - காயத்தின் மீது பனிக்கட்டி வைத்தல் (பனிக்கட்டியை நேரடியாக வைக்காது ஒரு மெல்லிய துணியால் சுற்றி வைத்தல் வேண்டும்).

C (Compression) - காயப்பட்ட பிரதேசத்தை அழுக்குவதற்காகச் சுற்றி பென்டேஜ் துணியால் கட்டுதல்.

E (Elevation) - காயமேற்பட்டுள்ள இடத்தினைச் சற்று உயர்த்தி வைத்தல்

விளையாட்டு விபத்துகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

- தசை சார்ந்த விபத்துகள்
- இணையம் சார்ந்த விபத்துகள்
- மூட்டு சார்ந்த விபத்துகள்
- என்பு சார்ந்த விபத்துகள்

இரண்டு அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட என்புகள் சேர்வதால் மூட்டுகள் உருவாகும். என்புகள் இணையங்களாலேயே இணைக்கப்படும். இணையங்கள் பிரளுவதால் காயம் ஏற்படலாம். தவறான கொண்ணிலைகளிலிருந்து உடலை இயக்குவதால் இணையங்கள் திருகப்பட இடமுண்டு. இணையங்கள் திருகுவதால் சுளுக்கு ஏற்படும். அதன் விளைவாக நோவு, வீக்கம், மூட்டு சீராகத் தொழிற்படாமை என்பன ஏற்படும்.

சுளுக்கு ஏற்பட்ட வேளைகளிலும் RICE முறையைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

செயற்பாடு 13.4

திடீர் விபத்துக்களின்போது அவற்றிற்கான முதலுதவி பற்றிய விபரங்கள் அடங்கிய சிறிய நூல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.