



தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், தடிமன், இருமல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை எண்ணிப்பாருங்கள். இவைபோன்ற நோய் ஏற்படாத ஒருவரைக் காண்பது அரிது. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அந்நோய் நிலைமை உங்களுக்கு யாரிலிருந்து தொற்றியது என நீங்கள் தேடிப் பார்த்தும் இருப்பீர்கள். பெரும்பாலும் அது ஒரு தொற்று நோயாக இருக்கலாம். தொற்று நோய்கள் பற்றீரியா, வைரசு போன்ற நுண்ணங்கிகள் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான நோய்கள் வராது காப்பது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பாரிய சவாலாகும். அவ்வாறெனின் அத்தகைய நோய்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் நோய்கள், நோய்த் தடுப்பு முறைகள், நோயேற்படுவதன் காரணமாக எதிர்கொள்ளக்கூடிய அசௌகரியங்கள் என்பன பற்றிக் கற்றுக் கொண்டீர்கள் அல்லவா?

தொற்றாத நோய்களைப் பற்றியும், அவற்றிலிருந்து உங்களைப் பாது காத்துக் கொள்ளக் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பற்றியும் இந்த அத்தியாயத்தில் கற்றுக் கொள்ளலாம்.



தொற்றாத நோய்கள்

நுண்ணங்கித் தொற்றுகள் அல்லாததும் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குத் தொற்றாததும் எமது உடலின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளின் வேறுபாடுகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடியதுமான நோய்களே தொற்றாத நோய்கள் எனப்படுகின்றன. சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இவ்வகை நோய்களுள் பெரும்பாலானவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



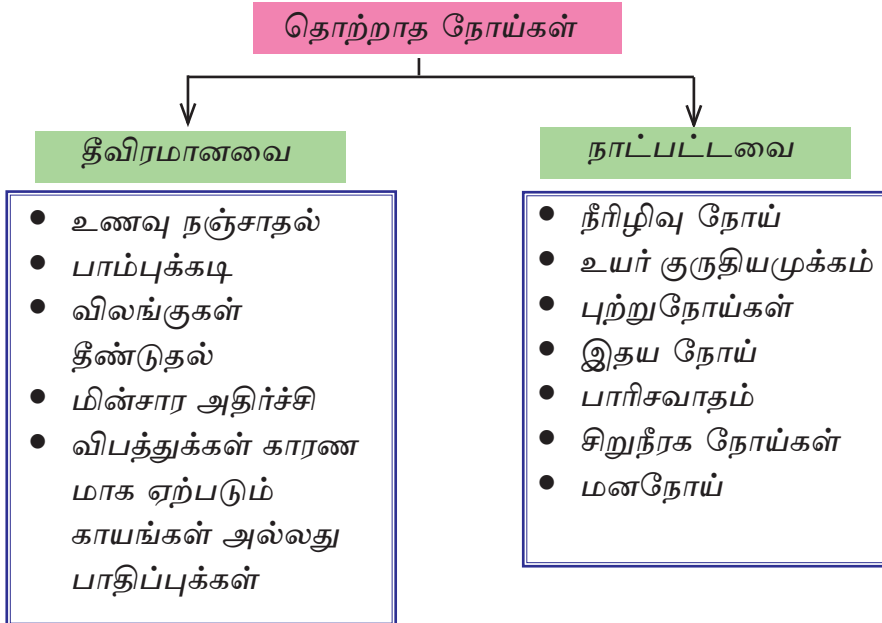
முயன்று பார்ப்போம்...

உங்களுக்குத் தெரிந்த சில நோய் நிலைமைகளைப் பட்டியற்படுத்தி உங்கள் ஆசிரியரின் துணையுடன் அவற்றைத் தொற்றும் நோய்கள் தொற்றாத நோய்கள் என வகைப்படுத்துங்கள்.

தொற்றாத நோய்களைத் தீவிரமானவை, நாட்பட்டவை என வகைப்படுத்திக் காட்டலாம்.

திடீரெனப் பீடிக்கும் தற்காலிக நோய் நிலைமைகள் தீவிர நோய்கள் எனப்படும். இவ்வகை நோய்களை விரைவாகக் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியுமெனினும் நோய் நிலைமையின் தீவிரத் தன்மைக்கேற்ப சில வேளைகளில் பின்விளைவுகளும் ஏற்படலாம்.

உடலினுள் நிகழும் செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய செயற்பாடுகள் நோய்கள் நாட்பட்ட நோய்கள் எனப்படும். இவ்வகை நோய்களுக்கு நீண்ட நாள் சிகிச்சை அவசியம். உரிய சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் இவ்வகை நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.





உரு 15.1



உரு 15.2



தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை மாற்றக்கூடிய காரணிகள், மாற்ற முடியாத காரணிகள் என இரு வகையாக நோக்கலாம்.

உதாரணமாக உயர் குருதியழுக்கம் பற்றி நோக்குவோம். வயது அதிகரிக்கும் போது இந்நோய் ஏற்படும் சாத்தியமும் அதிகரிக்கும். வயது என்பது எம்மால் மாற்ற முடியாத ஒரு காரணியாகும். எனினும், உடற்பருமன், உடற்பயிற்சியற்ற வாழ்க்கைக் கோலம், உடன் உணவுப் பாவனை, அதிகளவான உப்பின் பாவனை போன்ற உயர் குருதியழுக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஏனைய காரணிகளை இலகுவாகக் கைவிட்டு விடலாம். இவ்வகைக் காரணிகள் மாற்றப்படக் கூடிய காரணிகளாகும்.



உரு 15.3

மாற்றக்கூடிய காரணிகள்	மாற்ற முடியாத காரணிகள்
- ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறைகள், உடனடி உணவுகள், கொழுப்புக்கூடிய உணவுகள், உப்பு, சீனி போன்ற உணவுப் பொருட்களின் அதிகரித்த பாவனை - உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமை. - புகைபிடித்தல் - மதுபானம், போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் - உள நெருக்கிடை	- வயது - பால் வேறுபாடு - பரம்பரைக் காரணிகள்



தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம்

ஒருவர் நோய்வாய்ப்படும் போது அவர் மட்டுமன்றி அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்களும் அவர் வாழும் நாளும் பொருளாதார, சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படும். அவரது நோய் நிலைமை அவரையும் அவர் சார்ந்த குடும்பத்தினரையும் உள நெருக்கிடைக்கு ஆளாக்கும்.

தொற்றாத, நாட்பட்ட நோய்களை முற்றுமுழுதாகக் குணப்படுத்த முடியாது. எனவே, நீண்டகால சிகிச்சை அவசியமாகும். வைத்தியப் பரிசோதனைகளுக்காகவும் சிகிச்சைகளுக்காகவும் மருந்துவகைகளுக்காகவும் பெருமளவு பணச்செலவு ஏற்படும். நோயின் காரணமாக தொழிலில் ஈடுபட முடியாமலாகும் போது அல்லது உயிரிழப்பு ஏற்படும் போது அந்நோயாளியில் தங்கிவாழ்வோர் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும்.

ஒரு நாட்டில் வாழும் தொற்றாத நோய்களுக்குட்பட்ட நோயாளிகளின் சிகிச்சைக்காக அந்நாடு பெருமளவு பணத்தைச் செலவிட வேண்டியேற்படும். நோயாளிக்குத் தனது தொழிலில் ஈடுபட முடியாத நிலை ஏற்படுவதால் நாட்டின் தொழிற்பாட்டை குறைவடைந்து பொருளாதாரம் வீழ்ச்சியடையும்.

சமூகரீதியாக நோக்கும்போது, குடும்ப அங்கத்தவர்கள் குறிப்பிட்ட நோயாளிக்காகத் தமது காலத்தையும், சக்தியையும் செலவிட வேண்டி ஏற்படும். உதாரணமாக வாரமொருமுறை சிகிச்சைக்காகச் செல்ல வேண்டியிருப்பின் அல்லது அடிக்கடி நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கும் ஒருவரைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியிருப்பின் வீட்டின் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் அவர்களுக்காக செயற்பட வேண்டியேற்படுகிறது. அப்போது தமது தொழில், குழந்தைப் பராமரிப்பு போன்ற ஏனைய பொறுப்புக்களைச் சரிவர நிறைவேற்ற முடியாமல் இருக்கும்.

மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களினால் தொற்றாத நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருப்பதற்காக நாம் சிறப்பான வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பின்பற்றுதல் அவசியம். அத்துடன் அவ்வகை நோய்கள் தொடர்பாக விழிப்புடன் இருந்து சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வதும் அவசியமாகும்.



தொற்றாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்காகப் பின்பற்றப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

1. ஆரோக்கியமான உணவுவேளையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
 - இயலுமான எல்லா நேரங்களிலும் இயற்கையான, புதிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
 - கொழுப்பு, உப்பு, சீனி என்பவற்றைக் குறைவாக உட்கொள்ளல்.
 - செயற்கை மற்றும் உடனடி உணவுவகைகளின் பாவனையைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
 - பல்வேறு வகையான மரக்கறி மற்றும் பழவகைகளிலிருந்து குறைந்தது ஐந்து வகைகளையேனும் உணவுடன் தினமும் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
 - சுத்தமான குடிநீரைப் பயன்படுத்துதல்.
2. தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்.
3. தனது வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ற உடல் நிறையைப் பேணிக்கொள்ளல். (உரிய BMI பெறுமானம்.)
4. போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும் பெற்றுக் கொள்ளல்.
5. உளநெருக்கிடையை முகாமை செய்தல்.
6. புகைபிடித்தலிருந்தும் போதைப்பொருட்களின் பாவனையில் இருந்தும் விலகியிருத்தல்.



7. தனது பரம்பரையில் இவ்வகை நோய்களையுடைய மூத்தோர் காணப்பட்டால் இளம் வயதிலிருந்தே சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைப் பின்பற்றுதல்.
8. தனது பரம்பரையில் தொற்றாத நோய்களையுடையோர் காணப்பட்டால் அவ்வாறான குடும்பத்தவர்கள் பாடசாலைப் பருவத்திலேயே ஆபத்தான காரணிகள்தொடர்பானபரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல்.
9. தனது குடும்பத்தில் பரம்பரையாகத் தொடரும் தொற்றாத நோய்களுடன் தொடர்பானோர் காணப்பட்டால் அல்லது தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் இனங்காணப்பட்டால் (உதாரணமாக-பருமனாதல்) வருடமொருமுறையேனும் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
10. தொற்றாத நோய்களின்போது பெரும்பாலும் நோயறிகுறிகள் வெளிப்படுவதில்லை. எனவே, அடிக்கடி வைத்தியப் பரிசோதனைகளையும் சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



உரு 15.4



நாம் அறிந்தவை...

நுண்ணங்கித் தொற்றுகளால் அல்லாது எமது உடலின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளின் மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய்களே தொற்றாத நோய்கள் எனப்படுகின்றன.

தொற்றாத நோய்களைத் தீவிரமான நோய்கள், நாட்பட்ட நோய்கள் என இருவகையாக வேறுபடுத்திக் காட்டலாம்.

பரம்பரைக் காரணிகள், வயது போன்றன மாற்றப்பட முடியாத காரணிகளும், பொருத்தமற்ற வாழ்க்கைக் கோலங்கள் போன்ற மாற்றப்படக் கூடிய காரணிகளும் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுத்துவதில் செல்வாக்கு செலுத் துகின்றன.

இவ்வகை நோய்கள் ஏற்படுவதால் குறிப்பிட்ட நோயாளிக்கும் அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் பல்வேறு சிரமங்கள் ஏற்படும்.

தொற்றாத நோய்களைத் தடுப்பதற்குச் சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். அத்துடன் நோய் ஏற்பட்டிருப்பின் உரிய சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்வதும் முக்கியமாகும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. நாட்பட்ட, தொற்றாத நோய்கள் ஐந்தைப் பெயரிடுக.
2. தீவிரமான தொற்றாத நோய் நிலைமைகள் மூன்று தருக.
3. தொற்றாத நோய்களுக்குக் காரணமான மாற்றப்படக்கூடிய காரணிகள் நான்கினை எழுதுக.
4. தொற்றாத நோய்களுக்குக் காரணமாக அமையக்கூடிய மாற்றப்பட முடியாத காரணிகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
5. தொற்றாத நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் நான்கினை எழுதுக.

கலைச் சொற்கள்

ஆரோக்கிய சிற்றுண்டி	healthy snack	பேர்லாடி கெபி ஞாபார
ஆசிர்வாதம்	invoking blessings	இன்கிவரம்
ஆளுமை விருத்தி	personalty development	பேரூரூ வர்வனச
இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்	reproductive health	புரீனக பேரவச
உதைத்தல்	kicking	பனீவூவ பூடியேன் பனர டீம்
உடற்றகைமைகள்	physical fitness	இரீரீக டீரீராவ
உடற்றகைமைத் தரங்கள்	physical fitness qualities	இரீரீக டீரீராவ டாடக
உற்பத்தித் திகதி	production date	நிபீபாநீன டீனசம்
உணவுக் கூம்பகம்	food pyramid	ஞாபார பீரமீவச
உணவின் நார்ப்பொருள்	food fibres	ஞாபாரமீச நனீநு
உடலை உஷ்ணப்படுத்தல்	warmup exercise	ரூசீன வூடீவ வசாசம்
உடல் உஷ்ணம் தணித்தல்	warmdown exercise	இரீரீச ஓநீடீ கீரீமீ வசாசம்
உள நெருக்கிடை	mental stress	மாவசீக ஞாநகீச
உளத் தகைமை	mental fitness	மாவசீக டீரீராவ
உள்ளகம்	indoor	மாவசீ
எய்தல்	shooting	வீடீம்
ஒத்திசைவு	coordination	சமாவசீரீசவச
ஒழுக்கம்	ethics	ஞாவார டர்ம்
ஒழுங்குபடுத்தல்	setting	பனீவூவ பீசவீம்
கருக் குடும்பம்	nuclear family	நாவசீக பவூரூ
கட்டிளமைப் பருவம்	adolescence	நவ டீவூவீன் வீச
காலாவதித் திகதி	expiry date	கடீ ஓநுநீவீமீ டீனச
கீழ்க்கை பணித்தல்	under arm service	டரீ ஞன் பீரீநூமீம்
கீழ்க்கைப் பெறுகை	under arm recieve	டரீ ஞன் லவா மூநீம்
சமநிலை	balance	சமவராவ
சக்தி/ பலம்	strength	இனீவச
சமத்துவம்	equality	சமாவானீமாவ
சமூகத் தகைமைகள்	social fitness	சமாவீச டீரீராவ
சுகாதார வசதிகள்	sanitary facilities	சனீபாரகீசக பவபூகமீ
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி	medical officer of health	பேரவச வெவடூ நிரடாரீ
சுயகௌரவம்	self esteem	ஞானீமாவீமாவ
சுயாதீன பாதம்	free foot	நிரீவசீ பூடீச
சொட்டிச் செல்லல்	dribbling	பனீவூவ பூடியேன் டீமேன டாம்
மூலை உதை	Corner kick	பூகீ பனர
தண்ட உதை	penalty kick	டீபூவமீ பனர

தலையாலடித்தல்	heading the ball	பந்தைப் பிடித்துப் பறர டீம்
தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவு	interpersonal relationship	அந்நபர்களுடைய சமூகவாழ்வு
தலைக்கு மேலால் மாற்றல்	over head recieve (volley pass)	உயரில் அந் டீம் டீம்
தாங்குமியல்பு	endurance	தூரத்திற்கு வரவர
தீவிரமானவை	accute	தீவிர
துணைப் பாலியல்புகள்	secondary sexual features	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
நாட்பட்ட	chronic	நெருக்கடி
நிலம்படல்	landing	பறர வர
நீர்ச் சமநிலை	water balance	தண்ணீர் வரவர
நீரகற்றல்	dehydration	நீர் வரவர
நுண்போசணை	micronutrients	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
நெகிழும் தன்மை	flexibility	வரவர
நியாய பூர்வமான விளையாட்டு	fair play	சமூகவாழ்வு வரவர
பதார்த்தம்	ingredients	அதில் உள்ள பொருள்
பரிவுணர்வு	empathy	சமூகவாழ்வு
பணித்தல்	serving	பந்தைப் பிடித்துப் பறர
பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்	ball controlling	பந்தைப் பறர
பாதுகாப்பு	protection	பந்தைப் பறர
பாலியல் துஷ்பிரயோகம்	harrasment	பந்தைப் பறர
பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்	sexually transmitted diseases	பந்தைப் பறர
பாதச் செயற்பாடு	foot work	பந்தைப் பறர
பாரம்பரிய உணவு	traditional food	பந்தைப் பறர
பெற்றுக்கொள்ளல்	receiving	பந்தைப் பறர
பேற்றுக் காவல்	goal keeping	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
பேற்று உதை	goal kick	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
போசணைப் பதார்த்தங்கள்	nutrients	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
மனவெழுச்சிச் சமநிலை	imotional balance	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
மாதவிடாய்	menstruation	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
மா போசணைக் கூறுகள்	macronutrients	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
மிதித்தெழல்	take-off	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
மைதானம் காத்தல்	field defending	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
மேற்கைப் பணித்தல்	over head service	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
விந்து வீசப்படுதல்	ejaculation	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
வெளியகம்	outdoor	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர
வேகம்	speed	தொடக்கத்திலிருந்து வரவர

பாட ஒழுங்கமைப்பு

அத்தியாயம்	தேர்ச்சி மட்டம்	நேரம்
முதலாம் தவணை		
1. ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலை ஏற்படுத்துவோம்	1.1	4
2. அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவோம்	2.1	2
3. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்	4.1	2
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்	4.2	3
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	4.3	3
6. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்	4.4	3
இரண்டாம் தவணை		
7. சரியான கொண்ணிலைகளுக்குப் பழகிக் கொள்வோம்	3.1, 3.2, 3.3	6
8. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்	5.1, 5.2, 5.3	5
9. உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்	9.1, 9.2, 9.3	10
10. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்	9.4	3
மூன்றாம் தவணை		
11. விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்	6.1	2
12. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்	7.1	5
13. எமது உடலை அறிந்து கொள்வோம்	8.1	6
14. சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்	10.1	3
15. தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்	10.2	3