

1

ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவோம்

ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றின் முக்கிய கூறுகளாவன, நன்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நோய்முற்காப்பு நடவடிக்கைகள், பொருத்தமான சுகாதார சேவைகள், சிறந்த சமூக பொருளாதாரப் பின்னணி மற்றும் சுத்தமான சூழல் என்பவை ஆகும்.

அதிகமான மக்கள் நோயற்ற, அங்கக் குறைபாடுகள் அற்ற நிலையை சுகாதாரமாகக் கொள்கின்றனர். ஆனால் பூரண சுகாதாரம் என்பது இவைமட்டுமல்லாது சிறந்த உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக நன்னிலையையும் கொண்டிருத்தலாகும்.

இதற்கு முந்திய தரங்களில் சுகாதார மேம்பாட்டின் பல்வேறு விடயங்கள் பற்றிக் கற்றுள்ளோம்.

இவ் அத்தியாயத்தின் மூலம் பூரண சுகாதாரம் என்றால் யாதென அறிந்து கொண்டு அதனைப் பின்பற்றுவதற்குத் தடையாகவுள்ள காரணிகளை இனங்கண்டு அவற்றை இழிவளவாக்குவதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய வாழ்க்கைக் கோலம் சம்பந்தமான தெளிவைப் பெற்றுக்கொடுப்பதுடன், ஆரோக்கியத்திற்கான சவால்களை இனங்காணுதல், அவற்றைச் சரியான முறையில் எதிர்கொள்ளுதல் என்பவற்றின் மூலம் பூரண ஆரோக்கியமுள்ள சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்ப உதவி புரிவோம்.

பூரண சுகாதார எண்ணக்கரு

உலக சுகாதார தாபனம் (World Health Organization), “பூரண சுகாதாரம்” என்ற எண்ணக்கருவைப் பின்வருமாறு வரைவிலக்கணப்படுத்துகின்றது.

பூரண சுகாதாரம் என்பது நோய்கள், பலவீனங்கள் இல்லாத நிலை மட்டுமன்றி உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியான நலன்களையும் கொண்டதாகும்.

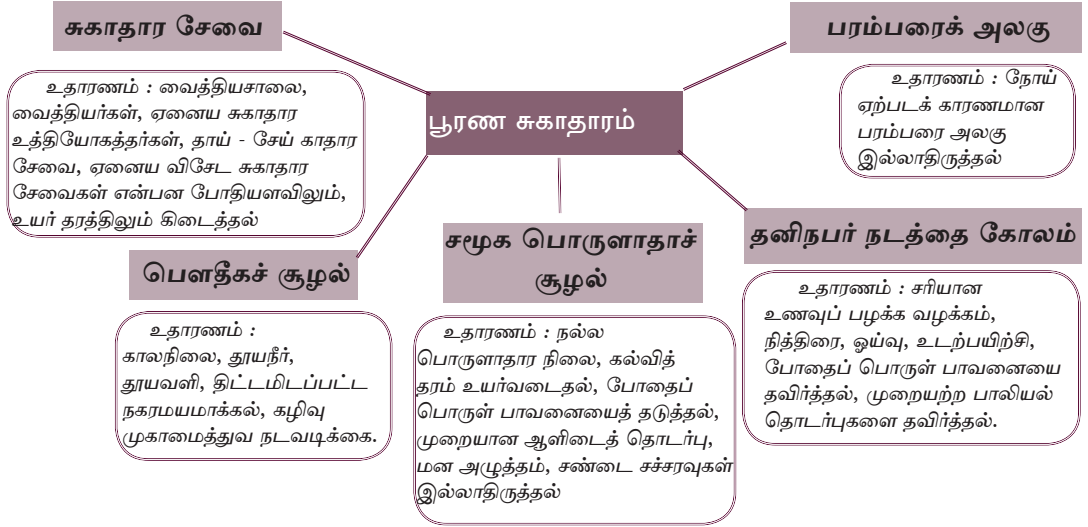
எனவே பூரண சுகாதாரம் ஏற்பட நோயும் பலவீனமும் இல்லாதிருத்தல் மாத்திரம் போதாது என்பதை உங்களால் அறியமுடிகின்றதல்லவா?

பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குத் தடையாகவுள்ள காரணிகள்

பூரண சுகாதாரத்தின் மீது பல்வேறு காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. அட்டவணை 1.1 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு பரம்பரை அலகுகள், நடத்தைக் கோலம், சமூக மற்றும் பொருளாதாரச் சூழல், பௌதீகச் சூழல், சுகாதார நிலை என்பன எமது

பூரண சுகாதாரத்தின் மீது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்ற பிரதான காரணிகளாகும். தனிநபர் நடத்தைக்கோலம், பௌதீக சூழலில் உள்ள சில காரணிகளை எம்மால் மாற்றியமைக்க முடியும். அதேவேளை சுகாதார சேவை, நகரமயமாக்கலில் உள்ள பாதிப்புக்கள் என்பன தேசியக் கொள்கைகளில் தங்கியுள்ளன. எனினும் தேசியக் கொள்கைகளையும் கால மாற்றத்திற்கும் ஆரோக்கியத் தேவைகளுக்கும் ஏற்ற வகையில் மாற்றும் தகுதியும் பொறுப்பும் எமக்குள்ளன.

1.1 அட்டவணை - பூரண சுகாதாரத்தின் மீது செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்



பூரண சுகாதார வாழ்க்கைக் கோலம்

எமது நாளாந்த நடத்தைக் கோலங்கள் பூரண சுகாதாரத்தில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. பூரண சுகாதாரத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நாம் மேற்கொள்ளக்கூடிய மிகவும் பொருத்தமான சில நடத்தைக் கோலங்கள் பின்வருமாறு:

1. சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளல்.
2. சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையும், உடற்பயிற்சியும்.
3. பொருத்தமான உடற்றிணைவுச்சுட்டியைப் பேணல்.
4. போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும்.
5. எளிமையான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல்.
6. உள நெருக்கிடையிலிருந்து.
7. மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
8. சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றல்.

சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கம், சுறுசுறுப்புத் தன்மை, உடற்பயிற்சி என்பன பொருத்தமான உடற்றிணைவுச்சுட்டியைப் பேண உதவும். இது உடல், உள நலத்தை மேம்படுத்துவதுடன் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படாதிருக்கவும் உதவும்.

1. சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கம்

பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான சக்தியையும் போசணையையும் பெற்றுக் கொள்ளப் பின்வரும் உணவு வகைகளைக் குறிப்பிட்ட விகிதாசாரத்தில் எமது நாளாந்த உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

- தானியங்கள், கிழங்கு வகைகள்
 - பழங்கள்
 - காய்கறிகள்
 - மீன், இறைச்சி, முட்டை, பருப்பு, வித்து வகைகள்
 - பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களும்
 - அதிகளவு எண்ணெய் கொண்ட வித்துக்கள்
- (பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குப் பொருத்தமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் சம்பந்தமாக 7 ஆவது அத்தியாயத்தில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.)

2. சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையும் உடற்பயிற்சியும்

வளர்ந்தவர்கள் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களும் சிறுவர்கள் 60 நிமிடங்களுமாவது உடல் களைப்படையுமாறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். இது உடல், உள நலத்தைப் பேணவும் நீரிழிவு, புற்று நோய், உயர் குருதி அழுக்கம், இதய நோய்கள் , பாரிசுவாதம் போன்ற தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புக்களைக் குறைக்கவும் உதவும். வேகமாக நடத்தல், ஓடுதல், துவிச்சக்கரவண்டி மிதித்தல், நீந்துதல் அல்லது ஏதாவது விளையாட்டு ஒன்றில் ஈடுபடுதல் போன்றன இதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகளாகும். இவை தவிர அன்றாட வாழ்க்கையில் முடியுமான அளவு வாகனங்களில் பயணம் செய்வதற்குப் பதிலாகக் கால்நடையாகவும், மின் பாரம் தூக்கிப் (Lift) பாவனைக்குப் பதிலாகப் படிகள் ஏறியும், வீட்டு வேலைகளில் தாமாகவே ஈடுபடுவதும் செயற்படுவது சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையின் வெளிப்பாடுகளாகும்.

இளவயதில் மாத்திரமன்றி எல்லா வயது மட்டங்களிலும் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படுவதும் உடற்பயிற்சி செய்வதும் அவசியமாகும். விசேடமாக வயது முதிர்ச்சியடையும் போது உடற்றகைமையைப் பேணுவதற்குச் சுறுசுறுப்பான செயற்பாடும் உடற்பயிற்சியும் அத்தியாவசியமாகும்.

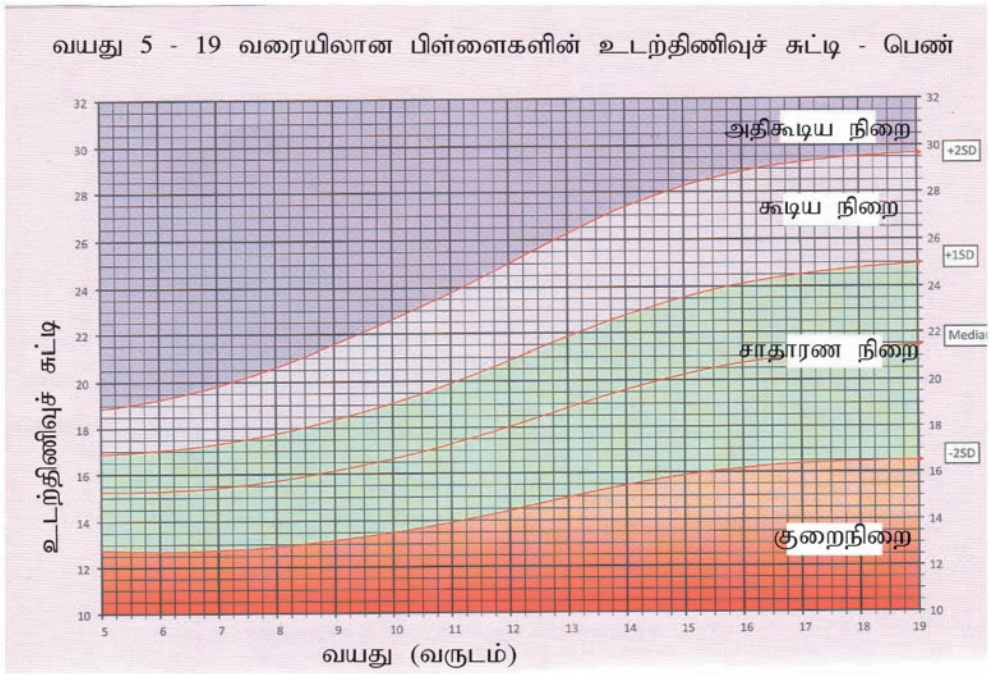
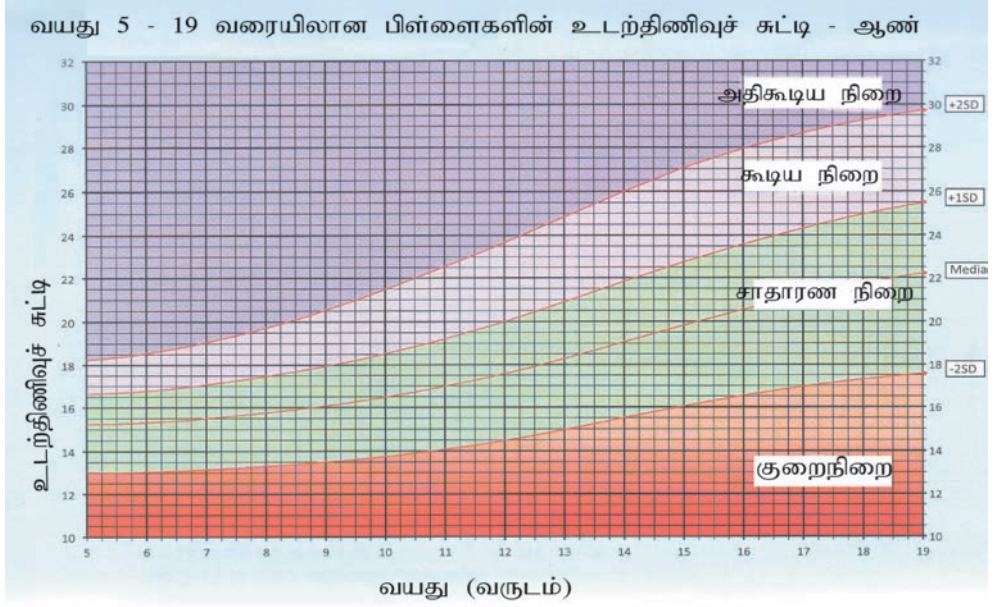
3. பொருத்தமான உடற்றிணிவுச்சுட்டியைப் (BMI) பேணல்

இதற்கு முந்திய தரங்கானப் உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணிப்பதற்குக் கற்றுள்ளோம்.

$$\text{உடற்றிணிவுச் சுட்டி} = \frac{\text{உடல் நிறை (kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$$

இடுப்புச் சுற்றளவு =

சிறுவர்களின் உடற்றிணிவுச்சுட்டிப் பெறுமானம் அவர்களின் வயது, பால் என்பவற்றிற்கு ஏற்பட வேறுபடுகின்றது. ஆண், பெண்களில் 5 - 19 வயது வரை உள்ளவர்களுக்குப் பொருத்தமான உடற்றிணிவுச்சுட்டி எல்லைப்பெறுமானத்தைப் பின்வரும் வரைபின் உதவியுடன் நோக்குவோம்.



பல் வேறு போசணை மட்டங்களைத் தீர்மானிக்கின்ற உடற்றிணிவுச் சுட்டிகள்

2 SD க்குக் கீழ்	சீசெம்மஞ்சள்-	தேய்வடைதல்
2 SD முதல்	+1 SD வரை சீபச்சை-	பொருத்தமானது
+1 SD முதல்	+2 SD வரை (இளம் ஊதா)	நிறை அதிகம்
+2 SD இலும் அதிகம்	(கடும் ஊதா)	உடற்பருமன் அதிகம்

வளர்ந்தோரின் உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் எல்லைப் பெறுமானமானது வயது, பால் என்பவற்றுக்கமைய வேறுபடுவதில்லை. வளர்ந்தோரின் போசணை நிலையை நிர்ணயிக்கும் உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் பெறுமானங்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அமைந்திருக்கும்.

அட்டவணை 1.1

உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் அளவீடுகள்

போசணை மட்டம்	ஆசிய அளவீடு kgm^{-2}	சர்வதேச அளவீடு kgm^{-2}
தேய்வடைதல் (Wasting)	< 18.5	< 18.5
சாதாரண நிறை (Normal Level)	18.5 - 22.9	18.5 - 24.9
நிறை அதிகரிப்பு (Over weight)	23.0 - 26.9	25.0 - 29.9
உடற் பருமன் (Obesity)	> 27.0	> 30.0

அதிக நிறையும் உடற்பருமன் என்பன நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுக்கம், புற்றுநோய், இதய நோய்கள், பாரிசுவாதம் போன்றன ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்கும். எனவே இவ்வாறானவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைக் கைக்கொள்ளல், நாளாந்த உடற்பயிற்சி, சுறுசுறுப்பாக வேலைசெய்தல் என்பவற்றின் மூலம் உடல் நிறையைத் தமது கட்டுப்பாட்டினுள் கொண்டுவர முடியும்.



மிகையூட்டம்



குறையூட்டம்

உரு 1.2



செயற்பாடு

1. உங்களது உயரம், நிறை என்பவற்றை அறிந்து உமது உடற்றிணிவுச்சட்டியைக் கணிக்குக. வயது, பால் என்பவற்றுக்குப் பொருத்தமான வரைப்புப் பெறுமானத்தை இனங்கண்டு குறிப்பிடுக.
2. இதற்கமைய உமது உடற்றிணிவுச் சட்டி நிலையை நிர்ணயிக்குக.

4. போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும்

நாள் முழுவதும் களைப்படைந்த உடலுக்கு ஓய்வும் நித்திரையும் அவசியமாகும். நித்திரையானது உடலுக்கு ஓய்வைக் கொடுக்கின்றது. இதன் போது இழையங்கள் வளர்ச்சியடைவதுடன் சிதைந்த இழையங்கள் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. இவை தவிர எமது ஞாபகசக்தியை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன. வளர்ந்தவர்கள் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 6-8 மணித்தியாலங்களும் சிறுவர்கள் அதைவிடக் கூடுதலாகவும் நித்திரை செய்தல் அவசியமாகும். போதியளவு நித்திரை செய்யாதுவிடின் களைப்பு, உதாசீனத் தன்மை, ஞாபக மறதி, அடிக்கடி கோபம் ஏற்படுதல் என்பன ஏற்படலாம்.

5. எளிமையான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுதல்

எளிமையான வாழ்க்கைமுறை என்பது அத்தியாவசியமான தேவைகளில் மாத்திரம் திருப்தியடைந்து மகிழ்வாக வாழ்தலாகும். அதாவது தேவையற்ற மனஅழுத்தங்களிலிருந்து விடுபட்டு வாழ்வதாகும். எம்மிடமுள்ளவைகளைக் கொண்டு எமது தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்வதாகும். கடந்த தசாப்தங்களின் ஆரம்பகட்டத்தில் இவ்வெண்ணக்கரு மகாத்மா காந்தியினாலும் முன்வைக்கப்பட்டது.

6. உளநெருக்கடியிலிருந்து விடுபடுதல்

நாம் சவால்களின் போது வெளிக்காட்டும் பிரதிபலிப்பே உளநெருக்கிடையேயும். சவால்களைக் கையாளும் திறன் தனிநபர்களுக்கிடையே வேறுபடுகின்றது. பரீட்சை சிலருக்கு உளநெருக்கிடைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அதே வேளை பரீட்சைக்கு நன்கு திட்டமிட்டு முன் ஆயத்தம் செய்தோருக்கு உளநெருக்கிடை ஏற்படுவதில்லை. உளநெருக்கிடையின் அளவானது எமது செயற்திறனைப் பாதிப்பதோடு உடல், உள நலத்திலும் பாதகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறான மன உளநெருக்கடியிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அவ்வழுத்தங்களுக்கான காரணங்களை இனங்காணல், சவால்களை எதிர்கொள்ளும் முறைகளை மாற்றியமைத்தல், நேரமுகாமைத்துவத்தைப் பேணல் என்பவற்றைப் பின்பற்றல் வேண்டும். எளிமையான வாழ்க்கை முறையானது உளநெருக்கியிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவியாக அமையும். (மன அழுத்தங்களுக்கான காரணங்களும் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழிவகைகளும் அத்தியாயம் 9 இல் தரப்பட்டுள்ளன.)

7. மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்

மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றின் பாவனை உடல், உள நலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் பொருளாதார, சமூக சீர்கேடுகளுக்கும் காரணமாக அமைகின்றன. மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றில் ஈடுபட்டுள்ள குறைந்த வருமானமுடையோர் தமது வருமானத்தில் 50% இற்கும் அதிகமான அளவை இதற்காகக் செலவு செய்வதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் பாவனையில் விசேடமாக இளைஞர்கள் அகீத ஈடுபாடு காட்டுவதற்குக் காரணம் கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களாகும். இவற்றை விற்பனை செய்கின்ற நிறுவனங்கள், ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தி கவர்ச்சி கரமான விளம்பரங்கள் மூலம் மனதை ஈர்க்கின்றன. உதாரணமாக உடல் நலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கின்ற மதுபானம், புகைத்தல் போன்றவற்றின் விளம்பரத்திற்கு விளையாட்டுப் போட்டிகளையும், வீரர்களையும் பயன்படுத்தல். மேலும் திரைப்படம், அல்லது வேறு பொருட்களின் விளம்பரத்திற்குப் புகைத்தல், மது அருந்துதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களுக்குரிய காட்சிகளைக் காண்பித்தல். இவ்வாறான பிரசாரங்கள் இலங்கையில் சட்டரீதியாகத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன. இவை தவிர, அன்றாட வாழ்வில் எம்மை அறியாமலேயே மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் பாவனையில் சம வயதுக் குழுக்களினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற வற்புறுத்தல்களும் காரணமாக அமைகின்றன.

மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் பாவனையைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- போதைப்பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றின் விலையை அதிகரித்தல்.
- போதைப்பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றின் விற்பனை நிலையங்களைக் குறைத்தல்.
- போதைப்பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றின் விளம்பரத்தைத் தடை செய்தல்.
- சட்ட விரோதமான போதைப் பொருட்களுக்கெதிரான சட்டதிட்டங்களை வலுவாகச் செயற்படுத்தல்.
- இவற்றின் பாவனையால் ஏற்படக்கூடிய உடல் நலக்கேடு, பொருளாதார, சமூக சீர்கேடுகள் போன்ற காரணிகள் சம்பந்தமாகச் சமூகத்துக்கு அறிவூட்டுதல்.
- இப் போதைப் பொருட்கள் சம்பந்தமாக சமூகத்தில் உள்ள கவர்ச்சியான நிலைப்பாட்டை மாற்றியமைத்தல்.
உதாரணம் : சிகரெட் பெட்டியில் 70% ஆன மேற்பரப்பில் புகைத்தல் பாவனையால் ஏற்படும் தீங்குகளைக் காட்சிப்படுத்தல்.
- புகைத்தல் பொருட்கள் மதுபானம் ஆகியவற்றை இளைஞர்களுக்கு விற்பதைத் தடைசெய்தல்.

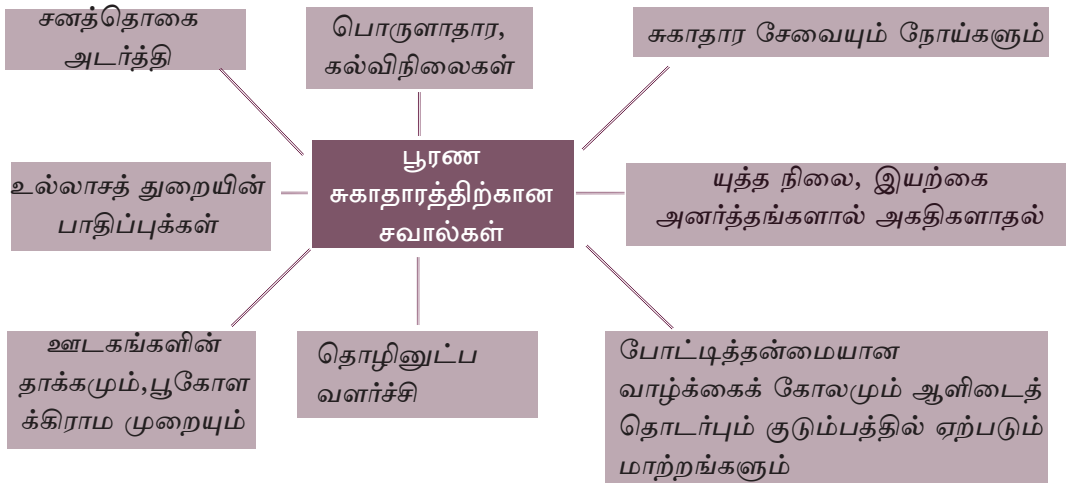
8. சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றல்

சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதானது

எங்களினதும் மற்றவர்களினதும் நல்வாழ்வுக்குக் காரணமாக அமைகிறது. எனினும், இளைஞர்களுக்கு விதிமுறைகளை மீறிச் செயற்படும்படி சம வயதுக் குழுக்களால் அழுத்தங்கள் ஏற்படுத்தப்படலாம். அதாவது, வாகனங்களில் பயணிக்கும் போது ஆசனப் பட்டிகளை அணியாமை, மோட்டார் சைக்கிளில் பயணிக்கும் போது தலைக்கவசம் அணியாமை போன்றன விபத்துக்களின் போது பெருங்காயங்கள் ஏற்படுவதற்கும் மரணங்கள் ஏற்படுவதற்கும் காரணமாக அமைகின்றன. அதேபோல் வாகனத்தை தனது கட்டுப்பாட்டையும் மீறி அதிக வேகமாக ஓட்டுதல், போதையுடன் வாகனம் ஓட்டுதல் என்பனவும் வாகன விபத்துக்களுக்கு பெரும்பாலும் காரணமாக அமைகின்றன. மக்கள் நடமாடும் இடங்களில் புகைத்தல் தடைசெய்யப்பட்ட போதிலும் சட்டத்தை மீறுவதனால் ஏனையோரின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகின்றது.

ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதொரு சமூகத்தால் அனுமதிக்கப்படாத, சட்டத்துக்கு முரணான பாலியல் தொடர்புகள், பாதுகாப்பற்ற பாலியல் உறவுகள் காரணமாக பாலியல் நோய்கள் ஏற்படவும் தேவையற்ற கருத்தரிப்புக்கள் ஏற்படவும் நேருகின்றது. அதேபோல் சட்டவிரோதமான கருக்கலைப்புக்கள் காரணமாக வருடந்தோறும் பெரும்பாலான பெண்கள் மரணத்தைத் தழுவுவதுடன், நோய்களுக்கும் உள்ளாகின்றனர். மேலும் மலட்டுத்தன்மையும் ஏற்படுகின்றது.

பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் உள்ள சவால்கள்



உரு 1.3 - பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் உள்ள சவால்கள்

முன்னர் குறிப்பிட்டது போல் ஒருவரது ஆரோக்கியத்தில் பரம்பரை, நடத்தைக் கோலம், பௌதீக, சமூக, பொருளாதார ரீதியான சூழல், சுகாதார சேவை என்பன தாக்கம் செலுத்துகின்றன. இங்கு குறிப்பாக பௌதீக, சமூக, பொருளாதார சூழ்நிலைகள் எமது ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களை விரிவாக ஆராய்வோம்.

பொருளாதார, கல்வி நிலைகள்



உரு 1.4

ஒரு நாட்டின் பொருளாதார, கல்வி நிலைகள் சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. வருமானம், போசணை, தூய குடிநீர், ஆரோக்கிய வசதிகள் கிடைத்தல், இடவசதி, சூரியஒளி, காற்றோட்டம் கொண்ட வீடு, நோய்களுக்கான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளல் போன்ற சுகாதாரத்தின் முக்கியமான பல காரணிகள் பொருளாதார நிலையில் தங்கியுள்ளன.

அதே போல் மக்களின் கல்வி, நாட்டின் சுகாதார நிலையில் நேரடியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இலங்கை நடுத்தர வருமானம் பெறுகின்ற ஒரு நாடாக இருக்கின்ற போதிலும் சிசு மரண வீதம், தாயின் மரண வீதம், சராசரி ஆயுட்காலம் போன்ற சமூக நலச் சுட்டிகள் இங்கு சிறந்ததாக உள்ளன. இதற்குக் காரணம் மக்களின் கல்வி நிலை உயர்வாக இருப்பதேயாகும்.

சுகாதார சேவையும் நோய்களும்



உரு 1.5

இலங்கையின் சிறந்த சுகாதார நிலைக்குப் பிரதான காரணம் எல்லாப் பிரசைகளும் தரமான சுகாதார சேவையை இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்கின்றமையாகும். இலங்கையின் எல்லாப் பிரதேசங்களையும் உள்ளடக்கியதாகப் பரந்துள்ள வைத்திய சாலைகளும் சிகிச்சை நிலையங்களும் சுகாதார சேவையை மேம்படுத்துவதற்கு உதவியாகவுள்ளன. உதாரணமாக குடும்ப நல சுகாதார உத்தியோகத்தர்(P.H.M), பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்

(P.H.I) போன்றோரால் வழங்கப்படும் தேசிய நோய்த்தடுப்பு வேலைத்திட்டம், பாடசாலை வைத்திய சேவை, தாய் சேய் நல சிகிச்சை நிலைய சேவைகள், என்பவற்றுடன் வீடொன்றைக் கட்டும் போது பொருத்தமுடைய சூழல் என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல் என்பவற்றையும் குறிப்பிடலாம்.

வைத்தியத் துறையின் முன்னேற்றத்துடன் தொற்று நோய்களை வெற்றிகரமாகக் கட்டுப்படுத்தவும் சுகாதார சேவை உதவியுள்ளது. எனினும் சமூகத்தின் உணவு முறை, வாழ்க்கை முறை என்பன வேறுபடுதல் காரணமாகத் தொற்றாத நோய்கள் அதிகரித்துள்ளன. அவற்றைக் குறைப்பதற்குப் புதிய சுகாதார சேவையைப் பெற்றுக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. மேலும் எமது நாட்டின் வயது முதிர்ந்தவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துள்ளது. இவ்வாறான மாற்றங்கள் சுகாதார சேவைக்குப் பாரிய சவால்களாக உள்ளன.

யுத்தநிலை, இயற்கை அனர்த்தங்களால் அகதிகளாகுதல்



உரு 1.6

யுத்தநிலை, இயற்கை அனர்த்தம் என்பவற்றால் அகதிகளாக்கப்படுதல் காரணமாக மக்களின் சுகாதார நிலை பாதிக்கப்படுவதோடு யுத்தம் நிலவும் பிரதேசங்களில் சுகாதார சேவை முறையாக செயற்படுவதற்கு இது தடையாக உள்ளது. இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உள, சமூக ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.

போட்டித்தன்மையான வாழ்க்கைக் கோலமும் ஆளிடைத் தொடர்பும்

தற்போது கல்விக்கும் தொழில் வாய்ப்புகளுக்கும்ிடையே பாரிய இடைவெளி நிலவுகின்றது. இதனால் ஓய்வு குறைந்துள்ளதுடன் உளநெருக்கிடையும் அதிகரித்துள்ளது. ஓய்வு குறைவாக உள்ளதனால் குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே உள்ள தொடர்புகளும் ஆளிடைத் தொடர்புகளும் பலவீனமடைந்துள்ளன.

தொழினுட்ப வளர்ச்சி

தொழினுட்ப வளர்ச்சியின் அனுகூலமான விளைவுகளின் பயனாக நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் மிகவும் உயர் மட்டத்தில் உள்ளன. எனினும் தொழினுட்ப வளர்ச்சியின் விளைவான, உபகரணங்களின் பாவனையால் வீடு, தொழிற்சாலைகளில் உடல் களைப்புற்று வேலை செய்தல் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதனால் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகரித்துள்ளன.

ஊடகங்களின் தாக்கமும் பூலோக உலகக்கிராம முறையும்

ஊடகங்களினூடாகப் பிரச்சாரப்படுத்தப்படுகின்ற விடயங்கள் எமது நடத்தைக் கோலம், நம்பிக்கை என்பவற்றில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. ஊடகங்களினால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களில் ஒன்றான விளம்பரம் மூலம் பிள்ளைகள் பிழையான உணவுப் பழக்கவழக்கத்தின்பால் ஈர்க்கப்படுகின்றனர். உதாரணமாக உடன் உணவுகள், இனிப்புச் சுவையுடைய உணவுகள் பற்றிய விளம்பரங்கள் சில யதார்த்தமான விடயங்களை மறைத்து மிகையான வர்ணனையை முன்வைப்பதன் மூலம், சமூகத்தில் தவறான நம்பிக்கைகளை ஏற்படுகின்றன. அதேபோல தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணினிப் பாவனை, கணினி விளையாட்டுக்கள் என்பவற்றில், ஒரு நாளின் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதனால் பிள்ளைகளினதும் வளர்ந்தவர்களினதும் உடல், உளநலம் பாதிக்கப்படுகிறது.



உரு 1.7

எவ்வாறிருப்பினும் ஊடகங்களையும், இணையத்தளத்தையும் சுகாதாரத்தை அபிவிருத்தி செய்யப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக நோய்கள், ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்ற பிழையான வாழ்க்கைக் கோலம் என்பன பற்றிய அறிவூட்டலையும் சுகாதாரசேவையின் குறைபாடுகளையும் எடுத்துக் காண்பிக்கலாம். ஊடகங்கள், இணையத்தளங்களினூடாக ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகளை இனங்கண்டு அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

ஊடகங்கள், இணையத்தளம், போக்குவரத்துத்துறையின் முன்னேற்றம் என்பவற்றின் பிரதிபலனாக உலக நாடுகளுக்கிடையே கருத்துப் பரிமாற்றம், பண்டப் பரிமாற்றம் என்பன துரிதமாக நடைபெறுகின்றன. இதனால் உலகமும் பூகோளக் கிராமமாக மாறியுள்ளது. இதன் விளைவாக உலகின் எல்லாப் பாகங்களிலும் நிகழ்கின்ற விரும்பத்தக்க, விரும்பத்தகாத அனைத்து நிகழ்வுகளும் நடத்தைக் கோலங்களும் உடனுக்குடன் உலகம் முழுவதும் பரிமாறப்படுகின்றன.

சுற்றுலாத்துறையின் பாதிப்புக்கள்



உரு 1.8

சுற்றுலாத் துறையின் காரணமாகப் பல்வேறு அனுகூலங்களும் பிரதிகூலங்களும் ஏற்படுகின்றன. நாட்டின் வருமானம் அதிகரித்தல், அடிப்படை வசதிகள் அதிகரித்தல், நாடுகளிடையேயும் மக்களிடையேயும் நல்லுறவுகள் ஏற்படுத்தப்படுதல் என்பன அனுகூலங்களாகும். சட்டவிரோதமான போதைப்பொருள், மதுபானம், புகைத்தல் பாவனை பரவலடைதல், பாலியல் நோய்கள் பரவுதல், சூழல் மாசடைதல், நாட்டின் கலாசாரப் பாதிப்புக்கள் என்பன சுற்றுலாத்துறையின் செல்வாக்கினால் ஏற்படுகின்ற பிரதிகூலங்களாகும்.

சனத்தொகை அடர்த்தி

ஓர் அலகுப் பரப்பினுள் வாழ்கின்ற சனத்தொகையின் எண்ணிக்கை, அப்பிரதேசத்தின் சனத்தொகை அடர்த்தி எனப்படும். சனத்தொகை அடர்த்தியின் அதிகரிப்புக் காரணமாக சுவாசத்தொகுதி, சமிபாட்டுத்தொகுதி தொடர்பான நோய்கள், உளநெருக்கிடைகள் என்பன ஏற்படலாம். எனினும் சனத்தொகை அடர்த்திக்கேற்ப போதுமான வசதிகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வது எம்மீது கடமையாக்கப்பட்டதொரு விடயமாகும்.



செயற்பாடு

1. ஒரு வாரத்தினுள் தொலைக்காட்சி, வானொலி, பத்திரிகை ஆகியவற்றில் நீங்கள் அவதானித்த சுகாதாரம் சம்மந்தமான விளம்பரங்களை அட்டவணைப் படுத்துங்கள்.
2. அவ்விளம்பரங்களினூடாக உங்களில் எவ்வகையான தாக்கங்கள் ஏற்பட்டன என்பதை விளக்குக.

பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் உள்ள சவால்களை வெற்றிகொள்ளல்

1. மக்களின் கல்வி மட்டத்தை உயர்த்துதல்.
உதாரணம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தைக் கட்டாயப்படுத்துதல்.
2. சுகாதார சேவையின் நோய் நிவாரணம், நோய்த் தடுப்பு ஆகிய இரு துறைகளையும் மேம்படுத்துதல்.
3. போட்டித் தன்மையான வாழ்க்கை முறை, தொழினுட்ப முன்னேற்றம், ஊடகங்களின் தாக்கம், பூகோள கிராம எண்ணக்கரு என்பவற்றினூடாக எழுகின்ற பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு, அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு, சுகாதாரக் கல்வி மூலம் மக்களுக்கு விழிப்பூட்டல்.
4. மக்களின் பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்துதல்.
5. சனத்தொகை அடர்த்தி அதிகரித்தலானது, சுகாதாரத்திற்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்புத் தொடர்பாக முறையாக ஆய்வு செய்து தீர்வுகாணல்.
உதாரணம் :
 - சுகாதார செயற்குழுவைப் போதியளவு அதிகரித்தல்
 - போதிய வசதிகளுடன் கூடிய முறையான வீடமைப்புத் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தல்.
6. உல்லாசப் பயணிகள் கூடுதலாக சஞ்சரிக்கும் பிரதேசங்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு பாடசாலையிலும் மக்களிடத்திலும் விழிப்பூட்டுதலும், அவற்றுக்குத் தீர்வு காணலும்.
7. அகதிகளாக்கப்பட்ட மக்களின் சேமநலத்திட்டங்களை மேம்படுத்தல்.

சாராம்சம்

எமது பூரண சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்ற முக்கிய காரணிகள் பரம்பரை, தனிநபர்நடத்தைக்கோலம், சமூக பொருளாதாரச்சூழல், பௌதீகச் சூழல், சுகாதார சேவை என்பனவாகும். மற்றும் பூரண சுகாதார வாழ்க்கைக் கோலத்தில் உள்ள முறையான உணவுப் பழக்க வழக்கம், சுறுசுறுப்புத் தன்மையும் உடற்பயிற்சியும், பொருத்தமான உடற்றிணிவுச் சட்டியைப் பேணல், நித்திரையும் ஓய்வும், எளிமையான வாழ்க்கை முறை, மதுபான-போதைப்பொருள்-புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல், உளநெருக்கிடையிலிருந்து விடுபடல், சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல் என்பன முக்கியமாகும். பூரண சுகாதாரத்திற்கான சவால்களாவன பொருளாதாரம், கல்வித்தரம், சுகாதார சேவை, நோய் நிலை, யுத்தநிலையும் அகதிகளாதலும், போட்டிமிக்க வாழ்க்கை முறை, குடும்பத்திலுள்ள மாற்றங்கள், ஆளிடைத் தொடர்பு, தொழில் சட்ட விருத்தி, ஊடகம், பூகோளக்கிராம முறை, சுற்றுலா என்பவற்றைக் கூறலாம். இந்த சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து வெற்றி பெற தகுந்த வழிமுறையை நாம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.



பயிற்சி

1. ஒருவரின் சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கின்ற காரணிகள் 5 ஐக் குறிப்பிடுக.
2. பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைக் கோலம் 3 ஐக் குறிப்பிடுக.
3. தற்காலத்தில் சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கின்ற சவால்கள் 4 தருக.
4. அச்சவால்கள் ஒவ்வொன்றையும் வெற்றி கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் ஒவ்வொன்று தருக.