



# 21

## சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

நமது சமூகத்தில் நல்வாழ்வுக்கெதிரான பல்வேறு சவால்கள் காணப்படுகின்றன. நாளாந்த சமூக மாற்றம் காரணமாக முகங்கொடுக்க நேரிடும் சில சவால்களை முன்கூட்டியே அறிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் அவற்றிற்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுப்பதற்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற முடியும். இது உடல், உள, சமூகரீதியில் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உதவும்

நீங்கள் முன்னைய தரங்களில் விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகங்கள், நோய்கள் போன்ற சுற்றாடற் சவால்களையும் அவற்றினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளையும் அவற்றினைத் தவிர்ப்பது தொடர்பான விளக்கங்களையும் பெற்றீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தினூடாக நீங்கள் எதிர்காலச் சமூகச் சவால்களையும் அவற்றினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் முறைகளையும் விளக்கத்தையும் பெறக்கூடியதாக விருக்கும்.



### பிரதான சமூகச் சவால்கள்

- ஆரோக்கியமற்ற உணவுக்கோலம்
- நோய்கள்
- காலநிலை மாற்றமும் அனர்த்தங்களும்
- நவீன தொழினுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்
- முரண்பாடுகள்

நாம் இப்போது மேற்கூறிய சமூகச் சவால்களையும் அவற்றினை எதிர்கொள்ளும் முறைகளையும் அறிந்து கொள்வோம்.



### ஆரோக்கியமற்ற உணவுக்கோலம்

ஊட்டத் தேவைகளை நிறைவேறுவதற்காக நாம் வியாபார நிலையங்களிலிருந்து பல்வேறு உணவு வகைகளை கொள்வனவு செய்யப் பழக்கப்பட்டுள்ளோம். அவற்றினை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை,

1. இயற்கை உணவுகள்
2. செயற்கை உணவுகள்



இயற்கை உணவுகள்

செயற்கை உணவுகள்

உரு 21.1

இயற்கை உணவுகள்	செயற்கை உணவுகள்
<p>உணவின் இயற்கைத் தன்மையைப் பேணி குறைவாகச் சமைக்கப்பட்டதும் நீண்ட காலம் வைத்திருப்பதற்காக அல்லது அதன் சுவையையும், நிறத்தையும் அதிகரிக்க எவ்வித செயற்கை இரசாயனப் பொருட்களும் சேர்க்கப்படாததுமான உணவுகள்.</p> <p>உ+ம் :- புதிய மரக்கறி வகைகள், பழங்கள், தானியங்கள்</p>	<p>பல்வேறு மாற்றங்களுக்குள்ளாக்கப்பட்ட உணவுகள்.</p> <p>உ+ம் :-</p> <p>பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (processed food)</p> <p>பயன்குறைந்த உடனடி உணவுகள் (junk food)</p> <p>உடனடி உணவுகள் (Fast food)</p>

### இயற்கை உணவுகள்

இயற்கையுணவுகள் கூடிய போசணையைக் கொண்டதும் தீமை பயக்கக்கூடிய இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டிராதவையாகவும் இருப்பதால் எப்பொழுதும் அவற்றினை உட்கொள்வதன்மூலம் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். இயற்கை உணவுகள் மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தப்படாத போதும் ஒருசில பயிர்களைப் பயிரிடும் போது பூச்சி நாசினிகள், இரசாயன பசளை போன்றவை இடப்பட்டிருக்கலாம். எனவே, உணவைத் தெரியும்போது நாம் மிகக் கவனமாகவிருக்க வேண்டும்.

உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

- இரசாயன பசளை மற்றும் பூச்சி நாசினிகள் பயன்படுத்தப்படாத உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்
- கடினமான தோல் கொண்ட உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்
- புதிய, சுத்தமான உணவைத் தெரிவுசெய்தல்
- குறிப்பிட்ட காலத்தில் கூடுதலாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்

## செயற்கை உணவுகள்

### 1. பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed foods)

பதப்படுத்திய உணவுகள் என்பது பௌதிக, இரசாயன முறைகளினால் உணவில் அடங்கியுள்ள பதார்த்தங்களை மாற்றங்களுக்குட்படுத்தி இலகுவாக சமைக்கக் கூடியவாறு அல்லது நீண்ட காலம் வைத்திருக்கக் கூடியவாறு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளாகும். இவற்றைத் தயாரிக்கும்போது நற்காப்புப் பொருட்களும் செயற்கை சுவையூட்டிகளும் கலக்கப்படுகின்றன.

உ+ம் - தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மரக்கறி, பழவகைகள் போன்றவை

பால், புழுங்கலரிசி என்பவை பதப்படுத்தப்பட்ட போதிலும் அவை உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காது.

### 2. உடன் உணவுகள் (Fast foods)

உடனடி உணவுகள் என்பது மிகக் குறைந்த நேரத்தில் சமைத்து உண்ணக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளாகும். ஏனைய உணவுகளுடன் ஒப்பிடும்போது இவை போசணைப் பெறுமானம் குறைந்தவையாகும்.

உ+ம் - உடனடி நூடில்ஸ், மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் போன்றவை

### 3. பயன்குறைந்த உடன் உணவுகள் (junk foods)

பயன்குறைந்த உடனடி உணவுகள் என்பது கூடுதலாக சீனி மற்றும் கொழுப்பு அடங்கிய அதிக கலோரிப் பெறுமானம் கொண்ட உணவுகளாகும். இதில் நார்ப் பொருட்கள், புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் ஆகியன குறைந்தளவில் காணப்படும்.

உ+ம் - பொரித்த கிழங்குத் துண்டுகள் , பொரித்த மரவள்ளிக்கிழங்கு, டொபி, சொக்கிலேற்று, இனிப்புப் பானங்கள், ரோல்ஸ், பீசா போன்றவை

## செயற்கையணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டியது ஏன்?

அட்டவணை 21.1

உணவின் தன்மை	தீய விளைவுகள்
சீனி, மாவு, கொழுப்பு மற்றும் உப்பு அதிகமாக இருத்தல்	உடற்பருமன், நீரிழிவு, உயர்குருதிய முக்கம், கொலஸ்திரோல் போன்ற நோய் நிலைமைகள் ஏற்படுதல்
உணவில் நார்ப்பொருள்கள் குறைவாகக் காணப்படுதல்	மலச்சிக்கல், சமிபாட்டுத் தொகுதியில் அசௌகரியம் ஏற்படுதல்
அதிகளவு கலோரி கொண்ட உணவுகள்	ஊட்டக் குறைபாட்டுப் பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்
சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வதற்காகச் செயற்கை இரசாயனப் பொருட்கள் நிறமூட்டிகள், பாதுகாப்பிற்காக இரசாயனப் பொருள்களைச் சேர்த்தல் போன்றவற்றை அதிகளவு பயன்படுத்துதல்	புற்றுநோய் ஏற்படுதல் ஒவ்வாமை மற்றும் நஞ்சாகுதல் நிலைமை ஏற்படுதல்

பதப்படுத்திய உணவுகள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் இந்தளவு தாக்கங்களை ஏற்படுத்துமென்பதை எப்போதாவது எண்ணிப்பார்த்தீர்களா? இவ்வாறான உணவுகளைத் தவிர்த்து இயற்கையணவுகளின் பக்கம் திரும்பவேண்டிய அவசியம் பற்றி இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

### செயற்பாடு 21.1

உங்கள் சிற்றூண்டிச் சாலையில் விற்பனையாகும் உணவுகளை நீங்கள் கற்ற விதத்தில் வகைப்படுத்துங்கள். அவற்றிலிருந்து ஆரோக்கியத்துக்குப் பொருத்தமானவைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.



### நோய்கள்

எமக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு வகைப்படும்

1. தொற்றும் நோய் (பரவும் நோய்கள்)
2. தொற்றாத நோய் (பரவாத நோய்கள்)

### தொற்றும்நோய் / பரவும் நோய்கள்

தொற்றும் நோய்கள் என்பது நோயுள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவக்கூடிய நோய்களாகும்.

உ+ம் -

- டெங்குக் காய்ச்சல்,
- மலேரியா
- யானைக்கால் நோய்,
- சயரோகம்,
- எலிக்காய்ச்சல்,
- வயிற்றோட்டம்,
- தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் (நெருப்பு காய்ச்சல்)
- பாலியல் தொற்று நோய்

### தொற்றாத நோய் / பரவாத நோய்கள்

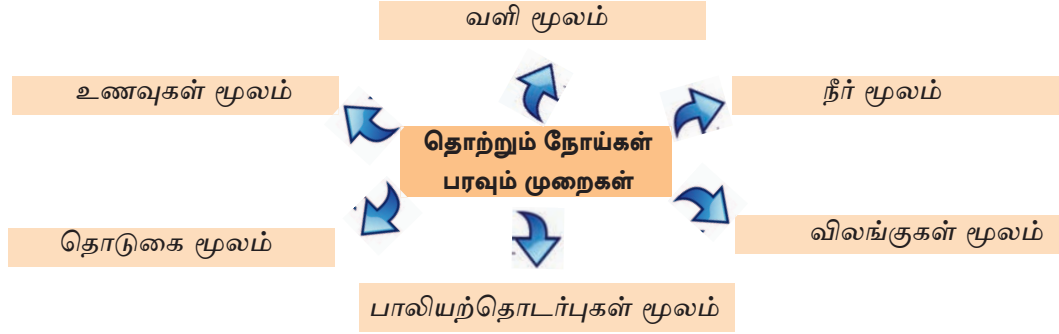
தொற்றாத நோய்கள் என்பது நோயாளி ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவாத ஆனால் தவறான வாழ்க்கைக் கோலம் காரணமாக ஏற்படும் நோய்களாகும்.

உ+ம் -

- நீரிழிவு
- புற்றுநோய்,
- உயர்குருதியழுக்கம்,
- உள நோய்கள்

### தொற்று நோய்கள்

தொற்றும் நோய்கள் பல்வேறு காரணிகளால் பரவுகின்றன.



### டெங்கு

ஈடிஸ் வகையைச் சேர்ந்த இரண்டு வகையான நுளம்புகளால் இது பரப்பப்படுகின்றது. இது மனிதனின் கவனயீனம் காரணமாக சமூகத்தில் பாரியதொரு சவாலாக மாறியுள்ளது. உரிய குருதிப் பரிசோதனை மூலம் டெங்கு நோயை இனங்காண முடியும்.

டெங்கு நோய் அறிகுறிகளைக் கவனியாது விட்டால், அதன் அடுத்த ஆபத்தான கட்டமான டெங்கு குருதிப்பெருக்கு நிலைமை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இந்த நிலைமை பெரும்பாலும் உயிராபத்து ஏற்படுத்துமாகையால் இதைத் தவிர்ப்பதற்காக டெங்கு நோயின் அறிகுறிகள் தென்பட்டதும் உடனடியாக குருதிப் பரிசோதனை மூலம் அதனை உறுதிப்படுத்தி உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

## டெங்கு நோயறிகுறிகள்



இரண்டு நாட்களுக்கு  
மேற்பட்ட காய்ச்சல்  
தலைவலி

கண்களில் வலி

தசை மற்றும் மூட்டுவலி

குமட்டலும் வாந்தியும்

தோலில் சிவப்புப் புள்ளிகள் தோன்றுதல்

இரத்த வாந்தி

### அந்நோயறிகுறிகள் தோன்றியவுடன் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- கடினமான வேலைகளைத் தவிர்த்து ஓய்வெடுத்தல்  
காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு பரிசுற்றமோல்  
வில்லைகளை மாத்திரம் பாவித்தல்
- குறிப்பிட்டளவு பானங்களை உட்கொள்ளல்
- சிவப்பு அல்லது கபில நிற உணவு பானங்களைத் தவிர்த்தல்
- வைத்திய ஆலோசனைகளுக்கமைய உரிய பரிசோதனையை  
செய்வதுடன் தேவையான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்



உரு 21.2 டெங்கு நோய் ஒழிப்பும் நுளம்பு பரவும் முறைகளும்

## ✍ செயற்த்யாடு 21.2

டெங்கு நுளம்புகள் பெருகுவதைத் தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை எழுதுக.

### மலேரியா

அனோபிலில் நுளம்பு கடிப்பதால் சுகதேகியொருவருக்கு இந்த நோய் பரவுகின்றது. மலேரியா நோய் பரவியுள்ள நாடுகளுக்குச் செல்வதாயின் நோய் தொற்றாதிருப்பதற்கு தடுப்பூசி பெறவேண்டும். அவ்வாறே அந்நாடுகளிலிருந்து இங்கு வருவோரால் இந்நோய் பரவக்கூடிய வாய்ப்பிருப்பதால் அது தொடர்பிலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். குருதிப் பரிசோதனை மூலம் நோய் ஏற்பட்டுள்ளதாவெனக் கண்டறியலாம்.

### மலேரியா நோயறிகுறிகள்



நடுக்கத்துடனான காய்ச்சல்

உணவில் விருப்பமின்மை

மூட்டு வலி

வாந்தி

தலைவலி

### யானைக்கால் நோய்

கியூலெக்ஸ் நுளம்பு கடிப்பதால் சுகதேகியொருவருக்கு இந்த நோய் பரவுகின்றது. தற்போது இந்நோய் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதால் இந்நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் மிகக் குறைவு. குருதி மாதிரியைப் பரிட்சிப்பதன் மூலம் இந்நோயை இனங்காண முடியும்.

## யானைக்கால் நோயறிகுறிகள்



தசை நோ

காய்ச்சல்

தோலில் உண்டாகும் வலியுடன் கூடிய  
வடுக்கள்

நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல்

தொற்றுதலடைந்த அவயவங்கள் வீங்குதல்



உரு 21.3 நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல்

காரணமாக கால்கள் வீங்குதல்

### சயரோகம்

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உங்களுக்கு இருமல் ஏற்படலாம். அவை சாதாரண மானவையாக இருந்தபோதிலும் இரு வாரங்களை விட நீடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் வைத்திய ஆலோசனைமூலம் உரிய சிகிச்சை பெற வேண்டும். இருமலோடு வெளிவரும் சளியைப் பரீட்சிப்பதன் மூலம் இந்நோய்க்காரணியான பற்றீரியாவை இனங்காண முடியும். சுமார் ஆறு மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் இந்நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.



### சயரோக நோயறிகுறிகள்



தொடர்ச்சியான இருமல்

சளியோடு குருதி வெளியேறுதல்

காய்ச்சல்

நெஞ்சு வலி

அசாதாரண விதத்தில் உடல் நிறை  
குறைவடைதல்

இரவில் அதிகமாக வியர்த்தல்

### எலிக்காய்ச்சல்

எலிகளின் சிறுநீருடன் வெளிவரும் ஒருவகை பற்றீரியாவே இதற்குக் காரணமாகும். இந்த நோய் பெரும்பாலும் திறந்த காயங்களினூடாகப் பரவுவதைப் போன்றே நோய்க்கிருமியுள்ள நீரைப் பருகுவதன் மூலமும் பரவும். நீராடும்போது வாய் மற்றும் கண்களிலுள்ள இழையங்களினூடாகவும் பரவலாம்.

இந்நோய் எலிகளைப் போலவே வளர்ப்புப் பிராணிகள் மூலமும் உடலினுள் பரவலாம் என்பதால், எச்சரிக்கையுடனிருக்க வேண்டும். எலிக்காய்ச்சல் பரவும் பிரதேசங்களில் விவசாயி களுக்கு இந்நோய் அதிகமாய் பரவக்கூடிய வாய்ப்பிருப்பதால் உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பாதங்களில் காயங்கள் அல்லது கீறல்கள் போன்றவைகள் இருப்பின் அவற்றை நன்றாகச் சுற்றிக் கட்டி நீர் புகாத வண்ணம் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். கீழ்வரும் நோயறிகுறிகள் தென்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

### எலிக்காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள்



காய்ச்சல்

உடல் சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள்  
நிறமாகுதல்

கண்கள் சிவத்தல்

தலைவலி

தசைகளில் வலி உண்டாதல்

## தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் (நெருப்புக் காய்ச்சல்)

இது அசுத்தமான உணவு, நீர் ஆகியன மூலம் பரவும் நோயாகும். நோயைத் தவிர்ப்பதற்குச் சுத்தமான உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ள வேண்டும்.

### தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள்



காய்ச்சல்

மலம் திரவமாக வெளியேறுதல்

வயிற்று வலி

சோர்வு

உணவில் விருப்பமின்மை

தலைவலி

## வயிற்றோட்டம்

இந்நோய்க்குக் காரணம் ஒருவகைப் பற்றீரியாவாகும். இது அசுத்தமான உணவு மற்றும் நீரினால் பரவும் இன்னுமொரு நோயாகும்.

### வயிற்றோட்ட நோயறிகுறிகள்



காய்ச்சல்

மலத்துடன் குருதி வெளியேறுதல்

வயிற்றுவலி

வயிற்றோட்டம்

உணவில் விருப்பமின்மை

## பாலியற் தொற்றுநோய்கள்

பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்புகள் மூலம் தொற்றி ஒருவரிடமிருந்து இன்னுமொருவருக்குப் பரவும் நோய்கள் பாலியற் தொற்று நோய்களெனப்படும்.

உதாரணம் :- HIV / AIDS, சிபிலிசு, கொணோரியா, பாலியல் உண்ணிகள், பாலியல் ஹர்பீஸ்

### HIV / AIDS

HIV (மான்னுட நீர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு வைரசு) தொற்றல் மூலம் AIDS (பெற்றுக் கொண்ட நீர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு அறிகுறி) நோய் உண்டாகின்றது. இங்கு வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளின் இயற்கையான நீர்ப்பீடனச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுவதால் நோயெதிர்க்கும் ஆற்றல் உடலில் அற்றுப் போகின்றது.

AIDS நோயறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு நீண்ட காலமெடுப்பதால் அக்கால இடைவெளியில் ஏனையோருக்கும் பரவக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. HIV வைரசுக்குச் சாதாரண சூழலில் வாழமுடியாததாகையால் உயிருள்ள கலங்களில் மாத்திரமே வாழ முடியும். HIV தொற்றலை இனங்காண்பதற்கான சரியான முறை குருதியைப் பரிசோதனையாகும்.



உரு 21.4 HIV பரிசோதனை

HIV தொற்றும் முறை	HIV தொற்றாத முறை
பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்பு	தொற்றுதலடைந்தவரைத் தொடுதல் அல்லது அவரோடு கை குலுக்குதல் மூலம்
தொற்றுதலடைந்த தாயிடமிருந்து சிசுவுக்கு <ul style="list-style-type: none"><li>தாயின் வயிற்றில் உள்ளபோது</li><li>பிரசவத்தின்போது</li><li>பாலூட்டும்போது</li></ul>	இருமல், தும்மல் மூலம்

தொற்றுதலடைந்தவரின் குருதி மாற்றீடு மூலம்	தொற்றுதலடைந்தவர் உபயோகிக்கும் உடைகள், உணவுகள், உணவுத் தட்டுக்கள், கோப்பை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தொற்றுதலடைந்தவரை முத்தமிடுதல் மூலம்
தொற்றுதலடைந்தவரின் அவயங்களைப் பொருத்துவதன் மூலம்	நுளம்பு அல்லது அது போன்ற பூச்சிகள் கடிப்பதன் மூலம்
தொற்றுதலடைந்தவரின் குருதி தோய்ந்த தொற்று நீக்கப்படாத சிரிஞ்சர்கள், சத்திரசிகிச்சை உபகரணங்கள் போன்றனவற்றினால்	நீச்சல் தடாகம், மலசலகூடங்கள் போன்றவற்றை ஒன்றாக உபயோகிப்பதன் மூலம்.

### ☞ செயற்பாடு 24.3

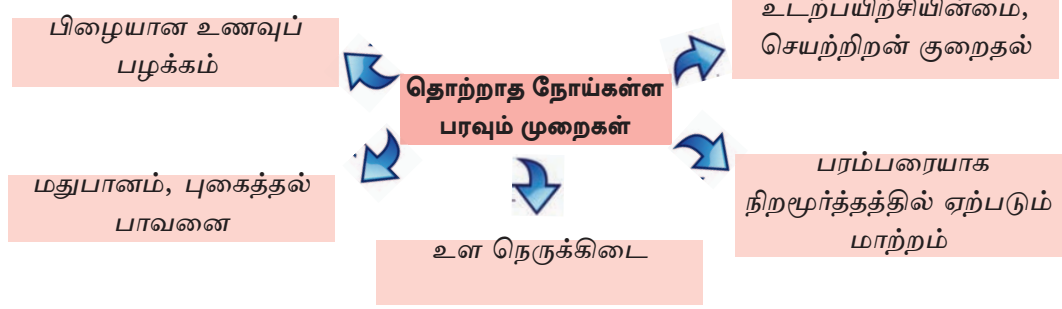
சமூகத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் தொற்றும் நோய்களை இனங்காண்க. இந்த ஒவ்வொரு நோயையும் தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளைக் குறிப்பிட்டு அவற்றை அட்டவணைப்படுத்தி வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

### தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுதல்
- அவசியமான நோய்த்தடுப்பூசிகளைப் (நீர்ப்பீடனம்) பெறுதல்
- சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்
- நுளம்பு வலை உபயோகித்தல் மற்றும் நுளம்புக் கடியிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றதல்
- சூழல் மாசடைவதை கட்டுப்படுத்தல்

## தொற்றாத நோய்கள்

தொற்றாத நோய்கள் பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன.



## நீரிழிவு நோய்

யாதாயினுமொருவரின் குருதியிலிருக்கும் குளுக்கோசின் அளவு இருக்க வேண்டிய அளவை விடவும் அதிகரித்தல் நீரிழிவு நிலையாகும். இங்கு மேலதிக குளுக்கோசு சிறுநீருடன் வெளியேறும்.

இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தாதுவிடின் இதய உபாதைகள், பார்வைக் கோளாறு, சிறுநீரக உபாதைகள், பாரிசுவாதம் போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

### நீரிழிவு நோயறிகுறிகள்



அசாதாரண விதத்தில் உடல் நிறை குறைவடைதல்

சிறுநீர் அதிகளவிலும் அதிக தடவைகளும் கழித்தல்

காயங்கள் விரைவில் குணமடையா திருத்தல்

கடுந்தாகமும் நாவு, வரண்டுபோதலும்

பார்வைக் குறைவடைதல் களைப்பு, தலைசுற்றுதல்

கை, கால்கள் விறைத்தல்

## உயர் குருதியழுக்கம்

உயர் குருதியழுக்கம் என்பது குருதியின் அழுக்கம் அதிகரிப்பதாகும். இது ஆபத்தானதாகையால் உயர் குருதியழுக்க நோயாளர்கள் தொடர்ச்சியாக குருதியழுக்கத்தைப் பரீட்சித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

### உயர் குருதியழுக்க நோயறிகுறிகள்



தலைவலி, தலைச்சுற்று

குமட்டல்

நெஞ்சுவலி மற்றும் திடுக்கிடுதல்

பார்வைக் குறைவு

அதிகளவு வியர்த்தல்



உரு 21.5 குருதியழுக்கத்தைச் சோதித்தல்

## இதய நோய்கள்

இதயத் தசைகளுக்குக் குருதி வழங்கும் முடியுரு நாடி குறுகுவதால் அல்லது அதனுள் குருதிக் கட்டியொன்று இறுகுவதன் காரணமாக இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

### இதய நோயறிகுறிகள்



சுவாசம் சுருங்குதலும் சுவாசிப்பதில் சிரமமும்

மார்பின் மத்தியில் வேதனை

இடக்கையினூடாகப் பரவிச் செல்லும் வேதனை

வெளிறுதலும் சோர்வும்

இதய நோயறிகுறிகள் தோன்றுமாயின் விரைவாக வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டும். E.C.G சோதனை மூலம் இதய நோயை இனங்காண முடியும்.

## புற்றுநோய்

உடலில் உள்ள சில பகுதிகள் அசாதாரண முறையில் விருத்தியடைவதால் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். அவ்வுறுப்புக்களுக்கேற்ப புற்றுநோய்கள் பெயரிடப்படுகின்றன.

உ+ம் :- வாய்ப்புற்று, மார்ப்புற்று நோய், கருப்பைப் புற்றுநோய் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். புற்று நோய் காணப்படுமிடங்களுக்கேற்ப நோயறிஞர்களும் வேறுபடும்.

வாய்ப்புற்று நோய் - குரல் மாற்றம் ஏற்படும், நீண்ட கால இருமல்  
உணவுக் கால்வாய்ப் புற்று - மலச்சிக்கல், குருதி வெளியேறல்  
மார்ப்புற்று நோய் - வலியற்ற கட்டிகள் ஏற்படல்

ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே புற்றுநோயை இனங்காண முடியுமாயின் குணப்படுத்த முடியும்.

## சிறுநீரக நோய்கள்

சிறுநீரக நோய்கள் காரணமாக உங்கள் சிறுநீரகங்களினால் சிறுநீர் வடிகட்டும் தொழிற் பாட்டுக்கு இடையூறு ஏற்படும். இதனால் கழிவுப் பொருட்கள் முறையாக வெளியேற்றப்படமாட்டாது.

### சிறுநீரக நோயறிஞர்கள்



உடல் வீங்குதல்

மூட்டுக்களில் நோ

ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்

சிறுநீர்வெளியேறுவது குறைவடைதல்

தூக்கமின்மை

உடலரிப்பு

### சிறுநீரகநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் பாவித்தல்
- சிறுநீரகங்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் உணவு, பானங்கள் மற்றும் மதுபானங்களின் பாவனை
- மனவழுத்தல்
- நீரிழிவும் உயர் குருதியழுக்கமும்



உரு 21.6 வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளை உட்கொள்ளல்

## உள நோய்கள்

முடிவெடுத்தல், பிரச்சினை தீர்த்தல் போன்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக் கொள்ளாததன் காரணமாக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல சவால்களைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் உளநோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

மற்றைய உடலியல் நோய்களைப் போன்றே உள நோயும் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு பாரதூரமான விளைவுகளை உண்டு பண்ணைக் கூடியது. பெரும்பாலான உடலியல் நோய்களை நிச்சயமாக உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள முடியுமாகவிருந்த போதிலும் சில உள நோய்களைக் கண்டறிய நீண்ட காலமெடுக்கும்.

போட்டி நிறைந்த வாழ்க்கைக் கோலத்திற்கேற்ப உளநலனில் கூடிய கவனம் செலுத்தாமை, உள நெருக்கிடையே முகாமைத்துவம் செய்யாமை, போதியளவு ஓய்வின்மை போன்றவை உள நோய்க்கு காரணமாகும்.

### உளநோயின் அறிகுறிகள்



எதிர்பார்ப்புக்கள் இன்றிய நிலை

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலை

நிம்மதியற்ற நிலை

சூழலில் அல்லாதவற்றைக் காணுதலும் கேட்டலும்

மெளனம் காத்தல் அல்லது அதிகமாகக் கதைத்தல்

ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்

கவனக்குறைவு





உரு 21.7 நிம்மதியற்ற நிலை

இவ்வாறான நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக பாடசாலையில் நீங்கள் குழுவாகச் செயற்பட்டு, அழகியற் செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதோடு சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில் தேவையான ஆலோசனைகளைப் பெறுவதற்கும் அக்கறைகொள்ள வேண்டும்.

#### **தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்**

- அதிகளவு சீனி, மாவு, கொழுப்பு மற்றும் உப்பு அடங்கிய உணவுகளை மட்டுப்படுத்தல்
- செயற்கை உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
- சுத்தமான நீர் அருந்துதல்
- புகைத்தல், மது அருந்துதலைத் தடுத்தல்
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
- உடற்றிணிவுச் சுட்டியை முறையாகப் பேணுதல்
- குருதியழுக்கம், குளுக்கோசின் அளவு என்பவற்றைப் பரிட்சித்துக் கொள்ளுதல்
- உள நெருக்கிடையை முகாமைத்துவம் செய்தல்

#### **தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் காரணமாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள்**

- உடல் பாதிப்படைதலும் அசௌகரியம் ஏற்படுதலும்
- கல்வி, தொழில் என்பன பாதிப்படைதல்
- உடல் உள்ளுறுப்புகளின் தொழிற்பாடுகள் பாதிப்புறுதல்
- உடல், உள நலப் பாதிப்புகள் காரணமாக அன்றாட காரியங்களை ஆற்றுவதில் அசௌகரியம் ஏற்படல்
- பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்

## செயற்பாடு 21.4

சமூகத்துக்கு அதிகமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது தொற்று நோய்களா? தொற்றாத நோய்களா? என்ற தலைப்பின் கீழ் ஆசிரியரின் உதவியுடன் இரு அணிகளாகப் பிரிந்து விவாதமொன்றை நடத்துங்கள்.



### காலநிலை மாற்றமும் அனர்த்தங்களும்

காலநிலை மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் அனர்த்தங்கள் தற்போது அதிகரித்து வருவதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. காலநிலை மாற்றம் காரணமாக அனர்த்தம் ஏற்படுவதற்கு சூழல் மாசடைதல் போன்ற மனித செயற்பாடுகளே காரணமாக அமைகின்றன.

பூமியதிர்ச்சி, சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு, மண்சரிவு, சூறாவளி, மின்னல் தாக்குதல் போன்றவை அனர்த்த நிலைமைகளாகும்.

அனர்த்தங்கள் காரணமாக மனித வாழ்வு முற்றுமுழுதாகப் பாதிக்கப்படுவதால் அவ்வாறான நிலைமைகளை அறிந்திருப்பதும் அவ்வேளைகளில் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் தெரிந்திருப்பதும் அனைவருக்கும் பயனளிக்கும்.

### காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- நோய் ஏற்படுதல்
- உயிரிழப்பு ஏற்படல்
- உடைமைகள் சேதமடைதல்
- அகதிகளாக்கப்படல்
- காயங்கள் ஏற்படல்
- அதிர்ச்சிக்குள்ளாதல்
- உள நெருக்கிடை ஏற்படல்
- கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல்



உரு 21.8 காலநிலை மாற்றத்தினால் ஏற்படும் அனர்த்தம்

## செயற்பாடு 21.5

முன்னைய வருடங்களில் ஏற்பட்ட அனர்த்த நிலைமைகளை தேடியறிந்து அதைப் பற்றிய கையேடு ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

### அனர்த்தங்களைத் தடுப்பதற்கும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைப்பதற்கும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி விழிப்புடன் இருத்தல்
- பாதுகாப்பற்ற, ஆபத்தான இடங்களையும் காலநிலை பற்றியும் முன்கூட்டியே அறிந்திருத்தல்
- சட்டதிட்டங்களையும் தர உறுதிப்பாட்டையும் நடைமுறைப்படுத்தல்
- நல்ல மனப்பான்மை விருத்தியை ஏற்படுத்துதல்
- அவசர நிலைமைகளின்போது அறிவிக்க வேண்டிய இடம், தொலைபேசி இலக்கம் போன்றவற்றை அறிந்திருத்தல்
- முன்னாயத்தங்கள் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கும் கட்டமைப்பைப் பலப்படுத்தல்
- சூழல் மாசடைதலைத் தடுத்தல்
- முதலுதவி பற்றி அறிந்திருத்தல்



### கலாசாரத் தாக்கங்கள்

இலங்கையில் சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லிம்கள், பறங்கியர் எனப் பல இனத்தவர்கள் வாழுகின்றனர். பிறநாடுகளிலும் இவ்வாறே பல இனத்தவர்கள் சேர்ந்து வாழுகின்றனர். இவர்களது மதம், மொழி, ஆடையணிகள், நம்பிக்கைகள், சம்பிரதாயங்கள் போன்றவை தனித்தனியானவை. இதன் காரணமாகப் பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன.

உதாரணம்

- மொழி தெரியாததால் சமூகத்தில் ஓரங்கட்டப்படுதல் அல்லது தமது தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியாது போதல்
- சில கலாசாரத்தை பிழையாக நோக்குதல்
- கல்வி, தொழில் போன்றவற்றைத் தெரிவு செய்வதில் தடைகள் ஏற்படல்

தமது கலாசாரத்தைப் போன்ற ஏனையவர்களினுடைய கலாசாரத்துக்கும் மதிப்பளித்து மனிதநேயம் நற்பண்புகள் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு அனைவரையும் சமமாக நோக்குவதன்மூலம் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பல கலாசாரங்களைக் கொண்டவர்கள் ஒன்றாக வாழும்போது ஒரு இனத்தவரின் கலாசாரம் அடுத்த இனத்தவரின் கலாசாரத்தோடு முரண்படலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் புரிந்துணர்வோடு நேர்மையாக நடந்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

எனவே அடுத்தவரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிப்பதோடு பயனுள்ள தொடர்பாடல், சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு, மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு போன்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். எனவே கலாசார ரீதியாக பெரிய வேறுபாடுகள் காணப்பட்டலும் அதை சவாலாக மாறுவதற்கு இடமளியாது அனைவரும் ஒன்றுபட்டு ஒற்றுமையுடன் வாழவேண்டும்.

### செயற்பாடு 24.6

பல்வேறு கலாசாரங்களைக் கொண்ட நீங்கள், உங்களுக்கு பழக்கமான சிலரைத் தெரிவு செய்யுங்கள். உங்கள் கலாசாரத்திற்கும் அவர்களது கலாசாரத்துக்குமுள்ள உள்ள வேறுபாடுகளையும் ஒற்றுமைகளையும் அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.



### நவீன தொழில்நுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்

தற்போதைய காலகட்டத்தில் மனிதனின் அன்றாட காரியங்களை மிக இலகுவாகவும், செயற்றிறன் மிக்கதாகவும் மேற்கொள்வதற்கு நவீன தொழில்நுட்பம் பெரிதும் உதவுகின்றது. எனினும் அதனைப் புத்திசாதுரியமான விதத்தில் பயன்படுத்தாதுவிடின் எதிர்காலத்தில் தீய விளைவுகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும்.

உதாரணம் :- இணையத்தளம், சமூகவலையத்தளம் போன்றவை நன்மைபயக்கக் கூடியவையாயினும் சிறுவர்களைத் தவறான வழியில் இட்டுச் செல்லக் கூடியதொரு மார்க்கமாகவும் விளங்குகின்றன.

### நவீன தொழினுட்பத்தின் விரும்பத்தகாத விளைவுகள்

- மனித உழைப்புக்குப் பதிலாக இயந்திரங்கள்மூலம் வேலை செய்யப்படுவதால் தொழில் வாய்ப்புகள் அருகிப் போதல்
- ஆபத்தான இரசாயன ஆயுதங்களும் அணு ஆயுதங்களும் உற்பத்தி செய்யப்படுதல்
- ஆளிடைத் தொடர்புகள் குறைவடைவதனால் தனிமைப்படுத்தப்படல்
- இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்துவதனால் வாழ்க்கைத் திறன்கள் விருத்தியடையாமை
- செயற்றின் குறைவடைதல்
- கையடக்கத் தொலைபேசி, சமூக வலைத்தளங்களின் பாவனையை சிறுவர்கள் விளங்கிக் கொள்ள முடியாமையினால் அவர்களை ஏமாற்றி துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளாக்குதல்

நவீன தொழினுட்பத்தின் பாதகமான விளைவுகளில் இருந்து விலகி, பயனுள்ள விதத்தில் அவற்றை உபயோகிப்பதற்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும்

### நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்

- தொடர்பாடல்களை விரைவாகவும் இலகுவாகவும் மேற்கொள்வதற்கு
- தகவல்களையும் அறிவையும் விரும்பிய இடத்திலும் விரும்பிய நேரத்திலும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
- தனது அன்றாட வீட்டு வேலைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்வதற்கு
- மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய விடயங்கள் மூலம் உளநெருக்கிடையைக் குறைப்பதற்கு
- கல்வி நடவடிக்கைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்வதற்கு
- மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில், மருந்து, சிகிச்சை முறைகள் என்பவற்றை தர உறுதிப்பாட்டுடன் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
- நேரத்தையும், பணத்தையும் மீதப்படுத்துவதற்கு
- நவீன கண்டுபிடிப்புக்களை மேற்கொள்வதற்கு



உரு 21.9



### முரண்பாடுகள்

கருத்து வேறுபாடுகள் அல்லது விருப்பு வெறுப்புகளால் இசைந்துபோக முடியாமை காரணமாக இணக்கப்பாட்டுக்கு வரமுடியாத நிலை முரண்பாடுகள் எனப்படும்.

முரண்பாடுகள் தன்னில் ஏற்படக் கூடியதாக இருப்பதோடு சமூகத்திலுள்ள ஏனைய பிரிவினர்களோடும் ஏற்படலாம்.

## முரண்பாடுகள் ஏற்படுதல்



- தன்னில்
- பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில்
- நண்பர்களுக்கிடையில்
- தொழிலாளர்கள் மற்றும் தலைவர்களுக்கிடையில்

ஒருசில முடிவுகளையெடுக்கும்போது தனக்குள்ளேயே முரண்பாடுகள் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏராளம் உள்ளன. பல்வேறு விடயங்களிலிருந்து பொருத்தமான ஒருசில விடயங்களைத் தெரிவு செய்வதில் விருப்பம், விருப்பமின்மை, சுலபம், கடினம் போன்ற பல காரணங்களின் அடிப்படையில் முடிவொன்றுக்கு வரமுடியாத நிலை காணப்படுகின்றன.

அவ்வாறே வெவ்வேறு விருப்புக்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள், ஆசைகள் கொண்ட பலரோடு நெருங்கிப் பழகும்போது தனது கருத்துக்களுக்கு அவர்கள் உடன்படாத பட்சத்தில் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. அப்போது அங்கே முரண்பாடு தோன்று கின்றது.

### முரண்பாடுகள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான நிலைமைகள்

- உள நோய்கள் ஏற்படுதல்
- கல்வி பாதிப்படைதல்
- தொழில் இழக்கப்படுதல்
- பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் தோன்றுதல்
- உடல் ரீதியான மோதல்கள்
  - ☞ உயிரிழப்புக்கள் ஏற்படுதல்
  - ☞ உடலுறுப்புக்களை இழத்தல்
  - ☞ காயங்கள் ஏற்படுதல்

### முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்தல்
- எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கையாளல்
- உளநலம் மற்றும் ஆன்மீகத் தொடர்புகளைப் பேணுதல்
- சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுதல்
- சிறப்பான மனப்பாங்குகளை விருத்தி செய்தல்

### ☞ செயற்பாடு 21.7

உங்களால் தீர்த்துவைக்கப்பட்ட முரண்பாடுகளைக் கொண்ட சந்தர்ப்பமொன்றை பற்றி நண்பர்களோடு கலந்துரையாடுங்கள்.



செயற்கை உணவுகள், நோய்கள், நவீன தொழில்நுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள், காலநிலை மாற்றங்கள், அனர்த்தங்கள், கலாசாரத் தாக்கங்கள், முரண்பாடுகள் என்பன சமூகச் சவால்களாகும்.

இயற்கையுணவுகள் ஊட்டச்சத்துக்கள் மிக்கவை. செயற்கையுணவுகள் ஆரோக்கியம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை உண்டாக்குபவை.

வளி, நீர், உணவு, விலங்குகள், தொடுகை மற்றும் பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்புகள் மூலம் தொற்று நோய்கள் பரவுகின்றன.

காலநிலை மாற்றம் காரணமாக உண்டாகும் அனர்த்தங்களினால் ஏற்படும் சமூகச் சவால்களாக நோய்கள் பரவுதல், உடைமைகள் சேதமடைதல், உயிரிழப்புக்கள் ஏற்படுதல், கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல், அகதிகளாக்கப்படல், காயங்கள் ஏற்படல், அதிர்ச்சிக்குள்ளாதல், உளநெருக்கிடை ஏற்படல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

ஒரே சமூகத்தில் பல்வேறு மதத்தினர், இனத்தவர் ஒன்றாகக் கலந்து வாழும்போது கலாசாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படாதிருக்கும் வகையில் செயற்பட வேண்டும்.

நவீன தொழினுட்பம் மனிதனுக்குப் பயனளிக்கக் கூடியதாகவிருந்த போதிலும் அதனால் பல்வேறு தீய விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன.

பல்வேறு கருத்துக்களில் இணக்கப்பாடு இல்லாத காரணத்தால் முரண்பாடுகள் தோன்றுகின்றன. இப்பிரச்சினை தனக்குள் ஏற்படுவது போன்றே ஏனையோ ருடனும் ஏற்படலாம்.

இதைத் தடுப்பதற்கு வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்



1. ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் சமூகச் சவால்களைப் பெயரிடுக.
2. பயன்குறைந்த உணவுகள் மற்றும் உடனடி உணவுகள் நல்வாழ்வுக்குப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் முறைகளைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
3. தொற்று நோய்கள் ஐந்தைப் பெயரிட்டு அவை பரவும் முறைகளை தருக.
4. தொற்றாத நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் ஐந்து தருக.
5. காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகள் நான்கினைப் பெயரிடுக.
6. அனர்த்த நிலைமைகளின்போது ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைச் சுருக்கமாக தருக.
7. கலாசார முரண்பாடுகள், முரண்பாடுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் எவை?
8. நவீன தொழில்நுட்பத்தை தவறான முறையில் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் எவை?