

சுற்றாடல்சார் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்

அன்றாட வாழ்வில் நிகழும் எமது மன அழுத்தங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய சில நிகழ்வுகளை கவனம் என்வம் . சமூகத்தில் நீங்கள் முகங்கொடுக்க வேண்டிய சவால்களை உங்களால் ஞாபகப்படுத்திப் பார்க்க முடியுமா? நோய்கள், பரீட்சைகள் மற்றும் கட்டிடமைப் பவருவத்தை அடைந்தவுடன் உடலிலேற்படும் மாற்றங்கள் போன்றன உங்களுக்குச் சவால்களாய் அமைந்திருக்கக்கூடும். வானொலி, தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகள் போன்ற தொடர்பாடல் ஊடகங்களினூடாக சமூகம் முகங்கொடுக்கும் சவால்கள் பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள். அந்தச் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க முடியாதபோது உயிர்ச்சேதம், பொருட்சேதம், உடலியல் உளவியல் தாக்கங்கள் அழுத்தங்கள், பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள், சமூகப் பிரச்சினைகள் போன்ற பல்வேறு தொல்லை தரும் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம் ஆபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், துஷ்பிரயோகம், புகைத்தல், போதைப்பொருள் பாவனை, நோய்களுக்குள்ளாதல் போன்ற சுற்றாடல்சார் சவால்கள் பற்றியும் அவ்வாறான சவால்களால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தான நிலைகள் பற்றியும் சுற்றாடல்சார் சவால்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகள் பற்றியும் இச்சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு விருத்தி செய்ய வேண்டிய திறன்கள் பற்றியும் தெளிவான விளக்கம் ஒன்றை உங்களால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

சுற்றாடல் சார் சவால்கள்

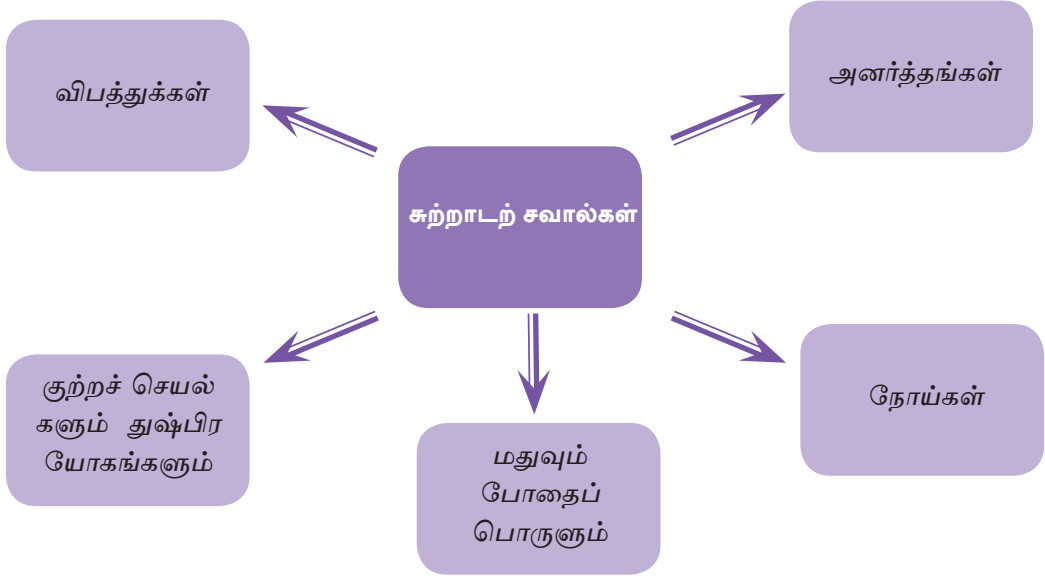
எமது சூழல் தொடர்பாக நாம் சந்திக்க நேரிடும் சவால்கள் சுற்றாடல்சார் சவால்கள் எனப்படும்.

செயற்பாடு 17.1

எமக்கு ஏற்படக்கூடிய சுற்றாடல் சாரந்த சவால்களின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

நீங்கள் தயாரித்த பட்டியல் கீழேயுள்ள சுற்றாடல்சார் சவால்களுள் உள்ளனவா என்பதை அவதானியுங்கள்

அட்டவணை 17.1



இப்போது நாங்கள் சுற்றாடல்சார் சவால்கள் ஒவ்வொன்றையும் விரிவாகக் கற்போம்.

1. விபத்துக்கள்

தினமும் பத்திரிகைகள் வயிலாகவும் தொலைக்காட்சி வாயிலாகவும் பல்வேறு விபத்துகள் பற்றி அறிகின்றீர்கள். விபத்தானது யாருக்கும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் நிகழலாம். உதாரணமாக, வீட்டில், தொழிற்சாலையில், பாடசாலையில், விளையாட்டு மைதானத்தில், பெருந்தெருக்களில், தொழில்புரியும் இடங்களில், நீர்வீழ்ச்சிகளில், கற்குழிகளில், சுரங்கங்களில், கட்டுமானப்பணி நடைபெறும் இடங்களில் விபத்துகள் ஏற்படலாம்.

அறியாமையும் கவனமின்மையுமே விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணங்களாகும்



உரு 17.1 விபத்துக்கள்

செயற்பாடு 17.2

விபத்துக்களினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களை எழுதுங்கள்

நீங்கள் குறிப்பிட்ட தீங்கு பயக்கும் நிலைமைகளுள் கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்கள் அடங்கியுள்ளவை என அவதானியுங்கள்

- ★ தகர்வு, கீறல், வெட்டுக்காயம்
- ★ சுளுக்கேற்படல், முறிவுகள்
- ★ எரிகாயம்
- ★ அதிர்ச்சி, மயக்கமேற்படல்
- ★ நோய் நிலைமைகள்
- ★ உயிரிழப்பு
- ★ உளத்தாக்கங்களுக்குள்ளாதல்
- ★ வளி மாசடைதல்
- ★ ஒலி மாசடைதல்
- ★ தீங்கு பயக்கும் கதிர்வீச்சுகள்
- ★ பொருட்சேதம்

விபத்தொன்றின் போது ஏற்படக் கூடிய தீங்கான நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது தவிர்க்க அல்லது தீங்கினை இழிவளவாக்க நீங்கள் எப்போதும் துணிவுடன் இருக்க வேண்டும்.

விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- ★ விபத்துக்கள் தொடர்பாக அறிந்து விளக்கத்துடன் செயற்படல்
- ★ அபாயகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
- ★ தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் ஏனையோரின் உதவிகளையும் அறிவுறுத்தல் களையும் பெற்றுக்கொள்ளல்
- ★ பயன்படுத்திய பொருட்களை உரிய இடங்களில் வைக்கப் பழகுதல்
- ★ சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுதல்
- ★ பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றுதல்

விபத்துக்களின்போது ஏற்படும் சேதத்தை குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்

- ★ முதலுதவி அளித்தல்
- ★ தேவையேற்படினர் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குதல்
- ★ உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு செல்லல்

இன்றைய சமூகத்திலுள்ள சிலரது பொறுமையின்மை, அறியாமை, சட்ட திட்டங்களை மதியணை போன்ற காரணங்களால் பல விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு பொறுமை, அறிவு, சட்டத்திட்டங்களை மதித்தல், பொருத்தமான தீர்மானங்கள் எடுத்தல், பிரச்சினை தீர்த்தல், ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, சரியான விளக்கம், பொருத்தமான பயிற்சி, வினைத்திறனான தொடர்பாடல், தர்க்க ரீதியான சிந்தனை, சுயவிளக்கம், ஆளிடைத் தொடர்பு, பின்பற்றல், மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு போன்ற தேர்ச்சிகளை விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டும். அவற்றின்மூலம் நீங்கள் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும்.

2. அனர்த்தங்கள்

இயற்கை அனர்த்தங்கள் மூலமாகவும் திடீர் அல்லது நீண்டகால மாற்றங்கள் காரணமாகவும் மனிதர்களின் தவறான செயற்பாடுகள் காரணமாகவும் அனர்த்தங்கள் ஏற்படலாம்.

2004 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 26 ஆம் திகதி இலங்கையின் கடற்கரையை அண்டிய பிரதேசங்கள் எதிர்கொண்ட சுனாமிப் பேரழிவு தொடர்பாக நீங்கள் நன்கு அறிந்திருப்பீர்கள். இவ்வனர்த்தத்தை எமது நாடு மட்டுமன்றி இந்துசமுத்திரத்தை அண்டிய வேறு பல நாடுகளும் எதிர்கொண்டன.

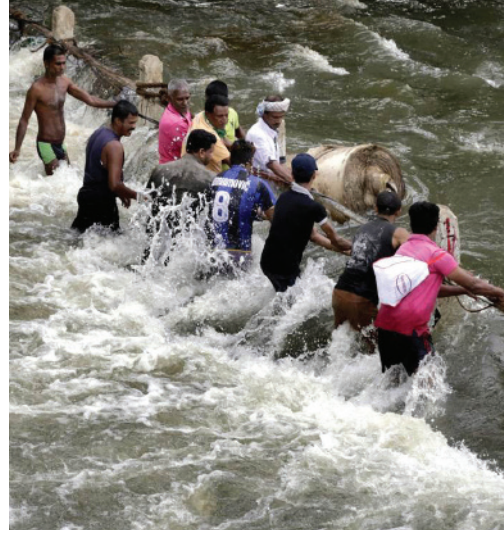
செயற்பாடு 17.3

உங்களுக்குத் தெரிந்த அனர்த்த நிலைமைகளின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

நாம் முகங்கொடுக்கும் பல்வேறு அனர்த்தங்கள்

- வெள்ளப்பெருக்கு
- வரட்சி
- மண்சரிவு
- சுனாமி
- பூமியதிர்ச்சி
- சூறாவளி
- எரிமலை வெடிப்பு
- காட்டுத்தீ
- மின்னல் தாக்கம்
- கட்டடங்கள் இடிந்து விழுதல்
- யுத்த நிலைமை
- கொடிய நோய்கள்

2106ஆம் ஆண்டில் ஏற்பட்ட வெள்ளம், மண்சரிவு காரணமாக மக்கள் இருப்பிடங்களை இழந்ததுடன் உயிரிழப்புக்களும் ஏற்பட்டன. பயிர்ச்செய்கையை மேற்கொள்ள முடியாததன் காரணமாக அவர்களின் வருமானம் குறைந்தது. அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் உள்பாதிப்பு, சமூகப் பிரச்சினைகள், நோய் நிலைமைகள் போன்றன ஏற்படுவதுடன், விபத்துக்களின் போது இழப்புக்களும் ஏற்படலாம்.



உரு 17.2 அனர்த்த நிலைமைகள்

அனர்த்தங்கள் காரணமாக ஏற்படும் இழப்புகள்

- தகர்வுகள், கீறல்கள், முறிவுகள்,
- எரிகாயங்கள் ஏற்படல்
- நோய்களுக்குள்ளாதல்
- அதிர்ச்சி, மயக்கம் ஏற்படல்
- மின் தாக்கங்களுக்குள்ளாதல்
- உயிர்ச் சேதங்கள் ஏற்படல்
- சூழல் மாசடைதல்
- சொத்துக்கள், வீடுகள் சேதமடைதல்

இயற்கையாக நிகழும் மாற்றங்கள் தொடர்பாக மனிதர்கள் கவனஞ் செலுத்துவர்களாயின் அனர்த்தங்களின் போதேற்படும் பாதிப்புகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவோ, இழிவாக்கிக் கொள்ளவோ முடியும். இதற்குச் சிறந்ததோர் உதாரணமாக, அண்மையில் பதுளை மாவட்டத்தில் மீரியபெத்தை கிராமத்திலேற்பட்ட மண்சரி வினைக் குறிப்பிடலாம். அங்கு மண்சரிவு ஏற்பட முன்னர் மலையின் மேல் நிலவெடிப்பு போன்ற அடையாளங்கள் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளன. அபாயகரமான இந்நிலைமையை விளங்கிக்கொண்ட கிராமவாசிகளுட் சிலர் அவ்விடத்தை விட்டு விலகிச் சென்றனர்.

அனர்த்த நிலைமைகளின் போது ஏற்படக்கூடிய தீமை பயக்கும் நிலைமைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள அல்லது பாதிப்புகளை இழிவளவாக்கிக் கொள்ள மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- * அறிவூட்டம் பெறல்
- * சட்டங்களைப் பின்பற்றல்
- * தொடர்பு சாதனங்களின் மூலம் அறிவூட்டம் பெறல்
- * சமூக நியமங்களைக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளல்

- * முன்னாயத்தம்
- * பாதுகாப்பான இடங்களை இனங்கண்டு வைத்திருத்தல்
- * அனுமதியின்றிய நிருமாணப் பணிகளிலிருந்து தவிர்த்திருத்தல்
- * காடழிப்பைத் தவிர்த்தல்
- * சூழல் மாற்றங்கள் பற்றி அறிந்திருத்தல்
- * அவசர நிலைமையின்போது குழுக்களாக இயங்கக்கூடிய வல்லமையைக் கொண்டிருத்தல்

அனர்த்த நிலைமைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கவும் சவால்களை வெற்றி கொள்ளவும் எம்மிடத்திலிருக்க வேண்டிய தேர்ச்சியை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்பாடு 17.4

அனர்த்தங்களின்போது வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் விதம் பற்றி விவரிக்குக.

3. குற்றச் செயல்களும் துஷ்பிரயோகங்களும்

சமூகவிரோத செயல்களில் ஈடுபடுதலைக் குற்றச்செயல்கள் எனலாம். உதாரணமாக களவு, போதைப்பொருள் பாவனை, துன்புறுத்தல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்

துஷ்பிரயோகம் என்பது வேறொரு நபரை சமூகவிரோத செயல்களில் ஈடுபடுவதற்குத் தூண்டுவதாகும்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றை இதற்கு உதாரணங்களாகக் குறிப்பிடலாம். இது தொடர்பான விடயங்கள் வருமாறு,

- * சிறுவர்களை ஏமாற்றுதல்
- * உடல், உளரீதியான துன்புறுத்தல்
- * இழிவுபடுத்தல்
- * அச்சுறுத்தல்
- * வேலைக்கமர்த்தல்
- * சிறுவர்களைப் போதைப்பொருள் பாவனைக்குப் பழக்குதல்
- * ஆபாசப் படங்கள், புத்தகங்கள் என்பவற்றைப் பார்க்கத் தூண்டல்
- * பலவந்தமாக அல்லது ஏமாற்றி பலவேறுபட்ட பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்குட்படுத்தல்



உரு 17.3 சிறுவர் தொழிலாளர்கள்

குற்றச்செயல், துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள்

- ★ சமூக விரோதச் செயலொன்றைச் செய்வதற்கு உங்களை யாராவது தூண்டுவதற்கு முயற்சிப்பாரெனின் அவ்விடத்திலிருந்து விலகிச் செல்லுதல்
- ★ வெவ்வேறு பரிசுகள், வெகுமதிகளை வழங்கி தவறான செயல்களுக்கு உங்களைத் தூண்டுவோரிடத்தில் கவனமாக நடந்து கொள்ளவும்
- ★ அவ்வாறான சந்தேகத்திற்குரிய நிகழ்வுகளை நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் தெரிவித்தல்
- ★ வீடு, பாடசாலை, பாழடைந்த இடங்களில் தனியாக இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்
- ★ நீங்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்படப் போகிறீர்கள் எனத் தெரிந்தால் உடனே உதவிகோரி கூக்குரலிடுங்கள் அல்லது பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள்
- ★ உங்களது அந்தரங்க உறுப்புகளை பிறர் தொடுவதற்கு இடமளிக்காதிருத்தல்
- ★ உங்களது நடை, உடை பாவனைகளை ஒழுக்கமுடையதாக்கிக் கொள்ளல்
- ★ பெரியோர்கள் வீட்டில் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் நண்பர்களை வீட்டிற்கு வரவழைப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்
- ★ இணையத்தளம், சமூக வலைத்தளங்கள், கையடக்கத் தொலைபேசி போன்ற வற்றைப் பெற்றோர்கள், பெரியோர்கள் அனுமதியுடன் உபயோகித்தல்

பாடசாலையில் பிள்ளை தனியாக இருக்காமல் பாடசாலையில் ஆசிரியர் ஒருவரும் இருத்தல் வேண்டும். அதேபோன்று பிள்ளை தனியாக வீட்டில் இருக்காது பெரியோரின் பாதுகாப்பு, அரவணைப்பு இருத்தல் வேண்டும்

குற்றச் செயல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்கள் என்பவற்றால் ஏற்படும் இழப்புகள்

- ★ உள நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாகுதல்
- ★ கல்வி தடைப்படல்
- ★ சமூகத்தால் கேலிக்குட்படுத்தப்படல்
- ★ பாலியல் நோய்கள் ஏற்படல்
- ★ முறையற்ற வகையில் கர்பம் தரித்தல்
- ★ உயிரிழப்புகள், தற்கொலை முயற்சிக்கு முனைதல்

குற்றச் செயல்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் என்பவற்றிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு இதற்கு முன்னர் கற்ற பாடங்கள் உங்களுக்கு பயன்தரும்.

செயற்பாடு 17.5

பெற்றோரோ, மூத்தோரோ வீட்டில் இல்லாத சந்தர்ப்பமொன்றில் நீங்கள் தனியாக இருக்க வேண்டியேற்படின் உங்கள் பாதுகாப்புக்காக நீங்கள் எடுக்கும் நடவடிக்கைகளை எழுதுங்கள்.

4. மது, போதைப் பொருட்கள் பாவனை மற்றும் புகைத்தல்

மது, புகைத்தல் மற்றும் ஏனைய போதையை உண்டாக்கும் போதைப் பொருள்கள் அனைத்தும் போதைப்பொருள் எனப்படும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தை எட்டியுள்ள நீங்கள் முகங்கொடுக்கக்கூடிய மற்றொரு சவாலாக மது, போதைப் பொருட்கள் மற்றும் புகைத்தலைக் குறிப்பிடலாம். கட்டிளமைப் பருவத்தை அடைந்தவர்களில் உடலியல் மாற்றங்களைப் போலவே உள சமூக மாற்றங்களும் ஏற்படுவதால் சமவயதுக் குழுக்களின் தொடர்பு, குழு ஆர்வம், புதிய அனுபவங்களில் ஈடுபடும் விருப்பு போன்ற இயல்புகளும் வெளிப்படுகின்றன.

குழு ஆர்வம் காரணமாக பெரும்பாலான இளமைப் பருவத்தினர் மது, போதைப் பொருள் மற்றும் புகைத்தல் பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகிடுப்பதை இன்றைய சமூகத்தில் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இவ்வகைச் செயல்களிலிருந்து நீங்களும் தவிர்ந்து நடந்து உங்கள் நண்பர்களையும் அதிலிருந்து மீட்டெடுக்கும் பலம் உங்களிடம் காணப்பட வேண்டும். இப்பருவத்தில் உங்கள் ஆக்கத்திறன்கள் சிறப்பான மட்டத்தில் காணப்படும். எனவே, உங்கள் குழு ஆர்வத்தை நல்ல செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முடியும்.

போதைப்பெருட்கள், மது, புகையிலைப் பாவனையுடையோர் அதற்காகப் பல்வேறு காரணங்கள் கூறினாலும் அவையொன்றும் உண்மையானவை அல்ல. இவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் விளைவாக நரம்புத்தொகுதி நலிவடைதல், சுவாசத் தொகுதி சார் நோய்களேற்படல் போன்ற பாதிப்புக்களுக்கு அவர்கள் ஆளாகுவர்.

இவ்வாறான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- ★ உடலியற் செயற்பாடுகள் குன்றுதல்
- ★ உள விகாரம்
- ★ அழகு குறைதல்
- ★ நோய்களுக்கு ஆளாதல்
- ★ பாலியல் பலம் குன்றுதல்
- ★ நரம்பு மண்டலம் பலவீனமடைதல்
- ★ உயிர்ச்சேதம் போன்ற பாதிப்புகளுக்கு முகங்கொடுத்தல்
- ★ பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்படல்
- ★ குடும்பப் பிரச்சினைகள் ஏற்படல்
- ★ சமூக விரோதச் செயல்கள்
- ★ குற்றச் செயல்களுக்கும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் துணைபோதல்
- ★ சமூகத்தின் ஏளனத்திற்கு உட்படல்
- ★ பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்தல்
- ★ சண்டை சச்சரவுகள் உருவாதல்



உரு 17.4 புகைத்தலால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றிய எச்சரிக்கை

செயற்பாடு 17.6

மேலே தரப்பட்டவை போன்ற நீங்கு பயக்கும் நிலைமைகளைக் குறைப்பதற்கு அல்லது தடுப்பதற்காக உங்கள் சிந்தனையில் எழும் கருத்துக்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

போதைப்பொருள்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கும், பிறரை அதிலிருந்து தவிர்ப்பதற்குமான செயற்பாடுகள்

- ★ தானும் குடும்பமும் சமூகமும் அறிவூட்டம் பெறல்
- ★ சட்டத்தைப் பின்பற்றல்
- ★ சரியான நடத்தைகளைப் பின்பற்றுதல்
- ★ அறிவூட்டுவதற்காக தொடர்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தல்
- ★ ஓய்வினை வினைத்திறனாகக் கழிப்பதற்கான பல்வேறு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தல்
- ★ மது மற்றும் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானோரை மீட்டெடுக்க புனர்வாழ்வுச் செயற்றிட்டங்களை முன்னெடுத்தல்
- ★ பொது இடங்களில் மது பாவனைக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தல்

போதைப்பொருள்களால் ஏற்படும் சவால்கள் எங்களால் வெற்றிகொள்ள முடியுமான சவால்களாகும்

பாடசாலை செல்லும் சிறார்களாகிய உங்களுக்கு இந்தச் சவாலை இலகுவாக வெற்றி கொள்ள முடியும். மது மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையின் விளைவுகள் பற்றி அறிந்து உங்களால் அவற்றிலிருந்து தவிர்ந்திருக்க முடியும். வேறு நபர்கள் இதற்காக உங்களை ஊக்குவித்தால் அதிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கு இயலுமான இருக்கும்.

அதேபோன்று உங்களிடமுள்ள திறமையைப் பயன்படுத்தி மதுப்பாவனையுடைய நபர்களை அதிலிருந்து விடுவிக்கவும் முடியும்.

5. நோய்கள்

நீங்கள் முகங்கொடுக்க நேரிடும் மற்றொரு சவாலாக நோய்களைக் குறிப்பிடலாம். நோய்களை தொற்றும் நோய்கள் மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் என இருவகைப் படுத்தலாம்.

தொற்றும் நோய்கள்

ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு அதேநோய் தொற்றின் தொற்று நோய் எனப்படும். முற்காலத்தில் காணப்பட்ட சில தொற்று நோய்கள் தற்போது ஒழிக்கப்பட்டிருப்பினும், மேலும் பரவிக் கொண்டிருக்கும் சில தொற்று நோய்கள் பற்றியும் அறியக் கிடைத்துள்ளது.



உரு 17.5 சின்னம்மை நோய்

உதாரணமாக, மலேரியா, டெங்கு, எலிக்காய்ச்சல், கொலரா, சின்னம்மை, கொப்பளிப்பான், சிக்குன்குன்யா, யானைக்கால், சார்ஸ், பறவைக் காய்ச்சல், பாலியல் நோய்கள், கூகைக்கட்டு.

இந்நோய்களுள் டெங்குநோய் பாடசாலைப் பருவப் பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமன்றி வளந்தோரையும் சவாலுக்குட்படுத்தி வருகிறது. டெங்கு நுளம்புகளை ஒழிப்பதற்காக தற்போது நிறுவனரீதியாகப் பல்வேறு நடவடிக்கைகள் செயற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழிப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு இதில் பங்களிப்புச் செய்ய முடியும். பாலியல் நோய்களான HIV/ AIDS நோயும் பாரியதொரு சவாலாகும், சமூக கலாச்சார சீரழிவே இந்நோய் பரவுவதற்கான அடிப்படைக் காரணமாகும்.

தொற்றாத நோய்கள்

மாரடைப்பு, நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், புற்றுநோய், நரம்பு சார் நோய்கள் போன்றன தொற்றாத நோய்களாகும். இந்நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணம் பிழையான உணவுப் பழக்கங்களும் தவறான நடத்தைக் கோலங்களுமாகும். இன்றைய சமூகத்தில் அநேகமானோர் தொற்றா நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.



உரு 17.6 மாரடைப்பு

தொற்றாநோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள்

- ★ அங்கங்கள் உணர்விழத்தல்
- ★ பல்வேறு உடல் ஊனங்கள்
- ★ உடல் தோற்றம் மாறுதல்
- ★ உயிரிழப்புக்கள்
- ★ பொருளாதார நலிவு
- ★ கல்வி தடைப்படல்
- ★ மன நிம்மதியின்மை

நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் இழப்புக்களைக் குறைப்பதற்குமான வழிமுறைகள்

- ★ நோய் தொடர்பாக தானும் அறிந்து சமூகத்தையும் அறிவூட்டுதல்.
- ★ பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ★ தூய குடிநீரைப் பயன்படுத்தல்
- ★ மது, போதைப் பொருள்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல்
- ★ உடல் நிறையைப் பேணுதல் (Bmi)
- ★ ஏற்ற அப்பியாசங்களையும், ஓய்வையும், நித்திரையையும் மேற்கொள்ளல்
- ★ உளநெருக்கீட்டைக் குறைத்தல்
- ★ நோயெதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

- ★ நோய் பரவுவதற்கான அடிப்படைகளை விலக்குதல்
- ★ பரம்பரை நோய்கள் இருப்போர் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல்
- ★ இடையிடையே வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படல்
- ★ நோய் ஏற்படும் பட்சத்தில் உரிய நேரத்தில் சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

செயற்பாடு 17.7

தொற்றாத நோய்களைத் தடுப்பதற்காக பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகளை பட்டியல்படுத்துக.

சுற்றாடல் சவால்களை வெற்றிகொள்ள வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள்

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------------|
| ★ பொறுமை | ★ ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, சிறந்த எண்ணங்கள் |
| ★ சட்டத்தை அறிதலும் மதித்தலும் | ★ மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் |
| ★ சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் | ★ விழிப்புணர்வு |
| ★ தேவையான பயிற்சி | ★ தன்னம்பிக்கை |
| ★ வினைத்திறனுள்ள தொடர்பாடல் | ★ சிறந்த மனப்பாங்கு |
| ★ சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு | ★ சிறந்த பழக்கவழக்கம் |
| ★ புத்திசாதுரியமாகவிருத்தல் | |
| ★ குழுவுணர்வு | |

பொழிப்பு

அன்றாடம் சுற்றாடலில் நாம் முகங்கொடுக்க நேரிடும் சூழல் சார்ந்த சவால்களாக விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், குற்றச்செயல்களும் துஷ்பிரயோகங்களும், மது, போதைப் பொருட்கள், புகைத்தல் மற்றும் நோய் நிலைமைகளும் காணப்படுகின்றன.

இச்சவால்களின் காணமாகப் பல்வேறு பாதிப்புகளும், கல்வி தடைப்படல், நோயேற்படல், பொருளாதார நெருக்கடிகள், பிரச்சினைகளேற்படல், சமூகத்தால் ஓரங்கட்டப்படல், சமூகவிரோதச் செயல்களில் ஈடுபடல், உணர்விழத்தல், உயிராபத்துக்கள் போன்ற பல்வேறு ஆபத்தான நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.

இச்சவால்களை முறியடிப்பதற்கு தன்னம்பிக்கை, சுயவிளக்கம், சரியாகத் தீர்மானம் எடுத்தல், சிறந்த மனப்பாங்கு, மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு, சட்டத்தை மதித்தல் போன்ற தேர்ச்சிகளை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இவற்றின் மூலம் உங்களுக்கு இச்சவால்களை தவிர்ப்பதற்கும், கட்டுப்படுத்தி ஏற்படும் பாதிப்புக்களை இழிவளவாக்கிக்கொள்ள முடியும்.

பயிற்சி

1. சுற்றாடல்சார் சவால்களைப் பெயரிடுக.
2. சுற்றாடல்சார் சவால்களிலிருந்து வெற்றி பெறுவதற்காக நீங்கள் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் ஆறு எழுதுக.
3. அபாயங்களைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் யாவை ?
4. அனர்த்தங்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் யாவை ?
5. அனர்த்தங்களின் போது ஏற்படும் பாதிப்பான நிலைமைகளைத் தவிர்த்து கொள்வதற்கு எடுக்க வேண்டிய படிமுறைகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.
6. குற்றச்செயல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து விடுபட செயற்பட வேண்டிய முறைகள் மூன்று எழுதுக.
7. மது, போதைப்பொருள் மற்றும் புகைத்தலின் விளைவுகள் இரண்டு எழுதுக.
8. தொற்றாத நோய்களை ஒழிப்பதற்காக எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் யாவை ?