

செயல்தை-21

21.சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

தரம்-09

அலகு-21

01.பிரதான சமூகச் சவால்கள் எவை?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

02.இயற்கை உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

-
-
-

03.செயற்கை உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

-
-
-

04. உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

-
-
-
-

05.பதப்படுத்திய உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

-
-
-
-

06.உடன் உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

-
-
-
-

07.பயன்குறைந்த உடன் உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

-
-
-
-

08. எமக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு வகைப்படும்.அவை எவை?

1.
2.

09. தொற்றும்நோய் /பரவும் நோய்கள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

தொற்றும் நோய்கள் என்பதுஇன்னொருவருக்கு பரவக்கூடிய நோய்களாகும்.

10.தொற்றாத நோய்/பரவாத நோய்கள் என்றால் என்ன?உதாரணம் தருக?

தொற்றாத நோய்கள் என்பது ஆனால் தவறான வாழ்க்கைக் கோலம் காரணமாக ஏற்படும் நோய்களாகும். உம் -

11. தொற்றும் நோய்கள் பரவும் முறைகள் எவை?

12. டெங்க நோய்க் காவியாது? அதன் பெயர் என்ன?

13.டெங்கு நோயறிகுறிகள் எவை?

இரண்டு நாட்களுக்கு மேற்பட்ட காய்ச்சல்
தோலில் சிவப்புப் புள்ளிகள் தோன்றுதல்.....

14.அந்நோயறிகுறிகள் தோன்றியவுடன் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

15.மலேரியாவைப் பரப்பும் நுளம்பின் பெயர் என்ன?

16.மலேரியா நோயறிகுறிகள் எவை?
நடுக்கத்துடனான காய்ச்சல்

தலைவலி

17. யானைக்கால் நோயைப் பரப்பும் நுளம்பின் பெயர் என்ன?

1.....

18.யானைக்கால் நோயறிகுறிகள் எவை?

தொற்றுதலடைந்த அவயவங்கள் வீங்குதல்

19. சயரோக நோயறிகுறிகள் எவை?

20. எலிக்காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள் எவை?

21. தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் (நெருப்புக் காய்ச்சல்) எதனால் பரவகிறது?

இது ஆகியன மூலம் பரவும் நோயாகும்.
நோயைத் தவிர்ப்பதற்குச் சத்தமான உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ள வேண்டும்.

22.தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் நோயறிகுறிகள் எவை?

23. வயிற்றோட்டம் நோய் ஏற்பட காரணமாக அமைவது யாது?

இந்நோய்க்குக் காரணம் ஒருவகைப் இது
மற்றும் பரவும் இன்னுமொரு நோயாகும்.

24.வயிற்றோட்ட நோயறிகுறிகள் எவை?

25. பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள் எவை?

26.AIDS பரவக் கூடிய முறைகளைத் தருக?

27.AIDS நோயாளியிடம் காணப்படும் நோயறிகுறிகள் எவை?

28.HIV வைரசு காணப்படக்கூடிய சுரப்புக்கள் அல்லது திரவங்கள் எவை?

29.எச் செயற்பாடு மூலம் HIV தொற்று ஏற்படமாட்டாது?

30.பாலியல் நோய்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

31.பாலியல் நோயின் முக்கியத்துவத்துக்கான காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

32.பாலியல் நோய்களில் இருந்து எவ்வாறு எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?

.....

.....

.....

33.மனிதப் பாலியல் என்றால் என்ன?

..... ஆகிய இருபாலாருக்குமிடையே உடலமைப்பு, நடத்தைக் கோலங்கள், ஆற்றல்கள், எதிர்கால இலக்குகள், ஆளிடைத் தொடர்புடைமைகள், பண்புகள், உணர்வுகள் போன்ற தன்மைகள் தொடர்பாகக் காணப்படுகின்ற வேறுபாடுகளை

..... என அறிமுகப்படுத்தலாம்

34.பாலியல் ரீதியாக முன் கட்டிளமைப்பருவத்தைத் தாண்டும் உங்களுக்கு பாலியல் அறிவு ஏன் முக்கியமானது?

- ✓ பிள்ளைப் பருவத்தைச் சுதந்திரமாகப் பாதுகாத்தல்.
- ✓ பிற்காலத்தில் வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டத்தில் தயாராகுதல்.
- ✓ சுகாதாரமான நடாத்துதல்.

35.பாலியல் தேவைகளைத் தவறான முறையில் வெளிப்படுத்துவதனால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள் எவை?

- சமூகத்தின் மத்தியில்
- பாலியல் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாதல் (STL/STD/ HIV/AIDS).
- பரப்பப்படல்
- வாழ்வதற்குத் தேவையான சமூக, பொருளாதார அடிப்படை வசதிகள் இல்லாமற்போதல்
- பாலியல் உள்ளாதல்
- சட்ட ரீதியற்ற கருத்தரிப்பு

36.பால்நிலை சமூகமயமாக்கல் என்பது யாது?

சமூகப் பிரஜையாகத் தன்னைத் தயார்ப்படுத்தும் ஆண், பெண் ஆகியோர் சமூகத்தில் அவர்களின் நடிபங்கு, சமுதாயப்பற்று, சமூகப் பொறுப்பு, சமூகவாழ்வின் உரிமை என்பவற்றை நடைமுறைப்படுத்தும்போது ஏற்படுகின்றது.

37.கர்ப்பகாலத்தில் ஓர் ஆணின் பங்களிப்பு என்னவாயிருக்கும்?

- கர்ப்பம் தரித்த தாய்க்கும் பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கும் ஏற்றவாறு போதியளவு போசணையுள்ள உணவுகளை வழங்குதல்.
- கர்ப்பிணித் தாயின் உளநிலையைச் சாதகமாகப் பேணல்.
- போசணைத் தேவைகளுக்கு மேலதிகமாகக் கர்ப்பிணித்தாயின் வேறு
- தேவைகளையும் (உடற்பயிற்சி, நடத்தல் போன்ற உடல் தேவைகளையும்) பூர்த்தி செய்தல்.
-
-
-
-

38.குழந்தை வளர்ப்பில் ஆணின் பங்களிப்பு என்ன?

- தாய், வீட்டை விட்டு வெளியே வேலைக்கு செல்லும்போது குழந்தைகளின்பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்.
- மனைவியோடு சேர்ந்து கணவனும் வீட்டு வேலைகளில் பங்குகொள்ளுதல் வேண்டும்.
-
-
-
-

39.பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பது தனிநபர் ஒருவரின் உடலியல், உளவியல்,மனவெழுச்சி, சமூகவிருத்தி என்பவற்றுக்குத் தடையாக அமையும் பாலியல் ரீதியான

.....

40.பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாப்பு பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

- பலாத்காரத்துக்குட்படுத்தப்படல், வேறு தகாத காரியங்களில் ஈடுபடுத்தப்படல் போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் இருந்து நீங்கள், உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எவருடைய தவறான யோசனைக்கும் நீங்கள் காது கொடுக்காதீர்கள்.
- தந்திரமான அவ்வாறான செயல்களுக்கு நீங்கள் எதிர்ப்புத் தெரிவியுங்கள்.
- தந்திரோபாயமாக அவ்விடத்தை விட்டு உடனடியாக அகன்று சென்றுவிடுங்கள்.
- உணர்வுகளுக்கும் ஆசைகளுக்கும் முன்னுரிமை கொடுக்காது, உங்கள் வாழ்க்கையைச் சிறப்பான முறையில் அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைப்பொருள் பயன்பாடு போன்றவற்றில் ஈடுபடாமல் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.
-
-
-

41.பாலியற் தொற்று நோயறிகுறிகள் எவை ?

- ❖ ஆண்குறியினூடாக மஞ்சள் நிற சீழ் வெளியாகுதல்.

- ❖ சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, நோ ஏற்படுதல்.
- ❖
- ❖ யோனிமடலினூடாக மஞ்சள் நிற சீழ் வெளியாகுதல்.
- ❖ மாதவிடாய் வட்டத்தில் சீரற்ற நிலை ஏற்படுதல்.
- ❖
- ❖ அடிவயிற்றில் நோ ஏற்படுதல்
- ❖
- ❖ உடலில் குஷ்டம் தோன்றுதல்
- ❖
- ❖ காய்ச்சலும், மூட்டுக்களில் நோவும்
- ❖
- ❖ கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படுதல்
- ❖

42.தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

43. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் காரணிகள் எவை?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

44. நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

யாதாயினுமொருவரின்: அளவு இருக்க வேண்டிய அளவை விடவும் அதிகரித்தல் நிலையாகும். இங்கு மேலதிக குளுக்கோசு சிறுநீருடன் வெளியேறும்.

45. நீரிழிவு நோய் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?

இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தாதுவிடின் இதய உபாதைகள்,, சிறுநீரக உபாதைகள், போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

46.நீரிழிவு நோயறிகுறிகள் எவை?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

கை, கால்கள் விறைத்தல், அசாதாரண விதத்தில் உடல் நிறை குறைவடைதல்

47. உயர் குருதியழுக்கம் என்றால் என்ன?

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

48. உயர் குருதியழுக்க நோயறிகுறிகள் எவை?

49. இதய நோய்கள் என்பதால் கருதப்படுவது எது?

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

50. இதய நோயறிகுறிகள் எவை?

51. இதய நோயறிகுறிகள் தோன்றுமாயின் எவ்வாறு இனங்காணலாம்?

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

52. புற்றுநோய் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

உடலில் உள்ள சில பகுதிகள்: புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். அவ்வுறுப்புக்களுக்கேற்ப புற்றுநோய்கள் பெயரிடப்படுகின்றன.

53. சிறுநீரக நோய்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

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

54. சிறுநீரக நோயறிகுறிகள் எவை?

55. சிறுநீரகநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

56. உள நோய்கள் ஏன் ஏற்படுகிறது?

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

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

57. உளநோயின் அறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

58. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

59. தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் காரணமாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

60. அனர்த்தங்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

61. குறைப்பதற்கும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

1. சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி விழிப்புடன் இருத்தல்
2. பாதுகாப்பற்ற, ஆபத்தான இடங்களையும் காலநிலை பற்றியும் முன்கூட்டியே அறிந்திருத்தல்
3. சட்டதிட்டங்களையும் தர உறுதிப்பாட்டையும் நடைமுறைப்படுத்தல்
4. நல்ல மனப்பான்மை விருத்தியை ஏற்படுத்துதல்

62. கலாசாரத் தாக்கங்கள் பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. அவை எவை?

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

63. நவீன தொழினுட்பத்தின் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் எவை?

1. மனித உழைப்புக்குப் பதிலாக இயந்திரங்கள்மூலம் வேலை செய்யப்படுவதால் தொழில் வாய்ப்புகள் அருகிப் போதல்
2. ஆபத்தான இரசாயன ஆயுதங்களும் அணு ஆயுதங்களும் உற்பத்தி செய்யப்படுதல்
3. ஆளிடாத் தொடர்புகள் குறைவடைவதனால் தனிமைப்படுத்தப்படல்
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

64. நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5. மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில், மருந்து, சிகிச்சை முறைகள் என்பவற்றை தர உறுதிப் பாட்டுடன் பெற்றுக் கொள்வதற்கு

6. நேரத்தையும், பணத்தையும் மீதப்படுத்துவதற்கு தூ நவீன கண்டுபிடிப்புக்களை மேற்கொள்வதற்கு

தயாரிப்பு-தட்டச்சு - திரு. இ. முகுந்தன். உடற்கல்வி ஆசிரியர், யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி. பருத்தித்துறை.

65.முரண்பாடுகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....: அல்லது

காரணமாக இணக்கப்பாட்டுக்கு வரமுடியாத நிலை முரண்பாடுகள் எனப்படும்.

முரண்பாடுகள் தன்னில் ஏற்படக் கூடியதாக இருப்பதோடு சமூகத்திலுள்ள ஏனைய பிரிவினர்களோடும் ஏற்படலாம்.

66.முரண்பாடுகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

67.முரண்பாடுகள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான நிலைமைகள் எவை?

1. உள நோய்கள் ஏற்படுதல்

2. கல்வி பாதிப்படைதல்

3.....

4.....

5.....

6.....

68.முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

1. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்தல்

2. எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கையாளல்

.....

.....

.....

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 ஏற்படக் கூடிய விளைவுகள் எவை?