



உடல் நலம் மற்றும் நோய்கள்



கற்றல் நோக்கங்கள்

இப்பாடத்தைக் கற்றபின், மாணவர்கள் பெறும் திறன்களாவன:

- ❖ தவறான பயன்பாடுகளின் வகைகள் மற்றும் அது தொடர்புடைய நடத்தை மாற்றங்கள் பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல்.
- ❖ குழந்தைகளை பாலியல்ரீதியாக தவறாகப் பயன்படுத்துதலிலிருந்து பாதுகாத்தலையும், தடுத்தலையும் பற்றிய அறிவைப் பெறுதல்.
- ❖ மருந்து, புகையிலை மற்றும் மதுவுக்கு அடிமையாதலுக்கான காரணங்கள் மற்றும் அவை உடல் நலத்தில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் குறித்து அறிதல்.
- ❖ போதையிலிருந்து மீள்வதற்கான சரியான வழிமுறைகளை ஆய்ந்தறிதல்.
- ❖ நடைமுறை வாழ்க்கை மாற்றம் தொடர்புடைய நோய்கள் மற்றும் குறைபாடுகள் (disorders) பற்றி அறிதல்.
- ❖ வகை 1 மற்றும் வகை 2 டயாபீஸ் மெல்லிடஸின் அடையாளம் மற்றும் அறிகுறிகளின் பண்புகளை தொடர்புபடுத்துதல்.
- ❖ உடல் பருமன், இதய நோய்கள், புற்றுநோய் மற்றும் எய்ட்ஸ் ஆகியவற்றிற்கான காரணம் மற்றும் அறிகுறிகளை விளக்குதல்.
- ❖ நோய் மற்றும் குறைபாடுகளின் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பற்றி புரிந்துரை செய்தல்.
- ❖ நலமான வாழ்க்கைக்கான சமுதாய விழிப்புணர்வை மக்களிடையே ஏற்படுத்துதல்.



அறிமுகம்

பல்வேறு வகைகளில் நிகழும் தவறான பயன்பாடானது சமூக, கலாச்சார மற்றும் பொருளாதார நடைமுறைகளில் ஆழமாக வேரூன்றி உள்ளது. இந்த உலகளாவிய சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கு அது குறித்த தெளிவான புரிதல், நடைபெறும் விதம், காரணங்கள் மற்றும் விளைவுகளைப் பற்றி அறிதல் அவசியமாகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் பொருட்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல் என்ற கோணங்களில் இதனை நாம் அணுக வேண்டும். இந்த நாகரீக உலகில் இன்றைய தலைமுறையினர் சென்ற தலைமுறையினரை விட ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றனரா? எடுத்துக்காட்டாக, புகை பிடித்தல், மதுவுக்கு அடிமையாதல், போதைப் பொருள்களின் பயன்பாடு, அதிக கொழுப்பு உண்ணுதல், கொலஸ்ட்ரால் நிறைந்த உணவு, அதிகமாக குப்பை உணவுகளை (Junk Foods) எடுத்துக் கொள்ளுதல், குறைந்து போன உடல் இயக்கங்கள் போன்றவை நோய்களுக்கும், உடனடி இறப்பிற்கும் காரணமாக அமைகின்றன.

தனிநபர் நடத்தை முறைகள் ஆரோக்கியத்தின் மீது ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் குறித்த கவனம் உலக

நாடுகளில் அதிகரித்துள்ளது. தனிநபர் ஒருவரின் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களும் மற்றும் நடத்தை முறைகளும், கீழ்க்கண்ட விளைவுகளான நாள்பட்ட மற்றும் இறப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்களான இரத்த சர்க்கரை நோய், உடல் பருமன், இதய நோய்கள், புற்றுநோய் மற்றும் எய்ட்ஸ் போன்றவை உருவாதலில் முக்கியப் பங்காற்றுகின்றன. இந்த நிலைகளை மாற்றிட, நலம் மற்றும் சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்தும் வாழ்க்கை முறைகளுக்கு மாறுதல் அவசியமாகும். இது நல்ல சத்தான உணவு, தொடர்ந்த உடற்பயிற்சி, தேவையற்ற மருந்துகளை விலக்குதல், மது மற்றும் புகைப்பழக்கம் இல்லாதிருத்தல் போன்ற முறைகளைக் குறிப்பதாகும்.

21.1. தவறான பயன்பாடு மற்றும் வகைகள்

கொடூரமான, வன்முறையான, தீங்கு விளைவிக்கின்ற அல்லது காயமேற்படுத்துகின்ற தாக்குதலுக்கு ஒருவரை மற்றொருவர் உள்ளாக்குவது தவறான பயன்பாடு எனப்படும். இது உடல், உணர்வு அல்லது மனம், வாய்மொழி, குழந்தைகள் மற்றும்