Chapter 21
உடல் நலம் மற்றும் நோய்கள்

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு.

Question 1.
புகையிலைப் பழக்கம், அட்ரினலின் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது. இதற்குக் காரணமான காரணி
அ) நிக்கோட்டின்
ஆ) டானிக் அமிலம்
இ குர்குமின்
ஈ) லெப்டின்
விடை:
அ) நிக்கோட்டின்

Question 2.
உலக புகையிலை எதிர்ப்பு தினம். [PTA-1]
அ) மே 31
ஆ) ஜூன் 6
இ ஏப்ரல் 22
ஈ) அக்டோபர் 2
விடை:
அ) மே 31

Question 3.
சாதாரண செல்களை விட புற்றுநோய் செல்கள் கதிர்வீச்சினால் சுலபாக அழிக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில் அவை
அ) வேறுபட்ட உருவ அமைப்பு கொண்டவை
ஆ) பிளவுக்கு உட்படுவதில்லை
இ திடீர் மாற்றமடைந்த செல்கள்
ஈ) துரித செல்பிரிதல் தன்மை கொண்டவை
விடை:
ஈ) துரித செல்பிரிதல் தன்மை கொண்டவை

Question 4.
நிணநீர் முடிச்சுகள் மற்றும் மண்ணீரலைத் தாக்கும் புற்றுநோய் வகை
அ) கார்சினோமா
ஆ) சார்க்கோமா
இ லுயூக்கேமியா

ஈ) லிம்போமா
விடை:
ஈ) லிம்போமா

Question 5.
அளவுக்கு மிஞ்சிய மதுப்பழக்கத்தினால் உருவாவது [GMQP-2019]
அ) ஞாபக மறதி
ஆ) கல்லீரல் சிதைவு
இ மாயத் தோற்றம்
ஈ) மூளைச் செயல்பாடு குறைதல்
விடை:
ஆ) கல்லீரல் சிதைவு

Question 6.
இதயக்குழல் இதயநோய் ஏற்படக் காரணம்
அ) ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கை பாக்டீரியா தொற்று
ஆ) பெரிகார்டியத்தின் வீக்கம்
இ இதய வால்வுகள் வலுவிழப்பு
ஈ) இதயத் தசைகளுக்கு போதிய இரத்தம் செல்லாமை
விடை:
ஈ) இதயத் தசைகளுக்கு போதிய இரத்தம் செல்லாமை

Question 7.
எபிதீலியல் செல்லில் புற்றுநோய் உருவாவதற்கு என்று பெயர். [PTA-6]
அ) லுயூக்கேமியா
ஆ) சார்க்கோமா
இ) கார்சினோமா
ஈ) லிம்போமா
விடை:
இ) கார்சினோமா

Question 8.
மெட்டாஸ்டாசிஸ் இதனுடன் தொடர்புடையது.
அ) வீரியமிக்க கட்டி (மாலிக்னன்ட்)
ஆ) தீங்கற்ற கட்டி
இ அ மற்றும் ஆ
ஈ) மகுடக் கழலை நோய்
விடை:
அ) வீரியமிக்க கட்டி (மாலிக்னன்ட்)

Question 9.
பாலிபேஜியா என்ற நிலை __________ல் காணப்படுகிறது.
அ) உடற்பருமன்
ஆ) டயாபடீஸ் மெல்லிடஸ்
இ டயாபடீஸ் இன்சிபிடஸ்
ஈ) எய்ட்ஸ்
விடை:
ஆ) டயாபடீஸ் மெல்லிடஸ்

Question 10.
மது அருந்தியவுடன், உடலில் முதலில் பாதிக்கப்படும் பகுதி
அ) கண்க ள்
ஆ) செவி உணர்வுப் பகுதி
இ) கல்லீரல்
ஈ) மைய நரம்பு மண்டலம்
விடை:
ஈ) மைய நரம்பு மண்டலம்

II. கீழ்க்கண்டவற்றை சரியா, தவறா எனக்கூறுக. தவறுகள் ஏதுமிருப்பின் திருத்தி எழுதுக.

Question 1.
எய்ட்ஸ் என்பது ஒரு கொள்ளை நோய் (எபிடமிக்).
விடை:
தவறு.
சரியான கூற்று: எய்ட்ஸ் என்பது உலகம் முழுவதும் பரவலான ஒரு கொடிய நோய் (பாண்டமிக்).

Question 2.
புற்றுநோய் உருவாக்கும் ஜீன்களுக்கு ஆன்கோஜீன்கள் என்று பெயர்.
விடை:
சரி.

Question 3.
உடல் பருமனின் பண்பு கட்டிகள் உருவாக்கம் ஆகும்.
விடை:
தவறு.
சரியான கூற்று: புற்றுநோயின் பண்பு கட்டிகள் உருவாக்கம் ஆகும்.

Question 4.
வெள்ளையணுக்கள் மற்றும் இரத்த சிவப்பணுக்கள் எண்ணிக்கையில்

அதிகரிப்பது லுயூக்கேமியா எனப்படுகிறது.
விடை:
தவறு.
சரியான கூற்று: வெள்ளையணுக்கள் மட்டும் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பது லுயூக்கேமியா எனப்படுகிறது.

Question 5.
நோயின் காரணங்கள் பற்றி அறிய உதவும் அறிவியல் பிரிவு நோய்க்காரண ஆய்வு (ஏட்டியாலஜி) எனப்படுகிறது.
விடை:
சரி.

Question 6.
நோயாளிகளின் ஆடைகளை பயன்படுத்துவதனால் எய்ட்ஸ் நோய் பரவாது.
விடை:
சரி.

Question 7.
இன்சுலின் பற்றாக்குறையினால் டயாபடீஸ் மெல்லிடஸ் வகை – 2 உருவாகிறது.
விடை:
தவறு.
சரியான கூற்று: இன்சுலின் பற்றாக்குறையினால் டயாபடீஸ் மெல்லிடஸ் வகை – 1 உருவாகிறது

Question 8.
கார்சினோஜன் என்பவை புற்றுநோயை உருவாக்கும் காரணிகளாகும்.
விடை:
சரி.

Question 9.
நிக்கோட்டின் என்பது மயக்கமூட்டி வகை மருந்து.
விடை:
தவறு.
சரியான கூற்று: நிக்கோட்டின் என்பது புகையிலிருந்து பெறப்படும் நச்சுப் பொருள்.

Question 10.
சிர்ரோசிஸ் (கல்லீரல் வீக்கம்) என்பது மூளைக் கோளாறு நோயுடன் தொடர்புடையது.
விடை:

தவறு.
சரியான கூற்று: சிர்ரோசிஸ் (கல்லீரல் வீக்கம்) என்பது கல்லீரல் கோளாறு நோயுடன் தொடர்புடையது.

III. கீழ்க்கண்டவற்றின் விரிவாக்கத்தைத் தருக

Question 1.
IDDM
விடை:
Insulin Dependent Diabetes mellitus (இன்சுலின் சார்ந்த நீரிழிவு நோய்)

Question 2.
HIV
விடை:
Human Immuno-deficiency Virus (மனித தடைக்காப்பு குறைவு வைரஸ்)

Question 3.
BMIT
விடை:
Body Mass Index (உடற் பருமக் குறியீடு)

Question 4.
AIDS
விடை:
Acquired Immuno deficiency Syndrome (பெறப்பட்ட நோய்த் தடுப்பாற்றல் குறைவு நோய்)

Question 5.
CHD
விடை:
Coronary Heart Disease (கரோனரி இதய நோய்)

Question 6.
NIDDM
விடை:
Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus (இன்சுலின் சாராத நீரிழிவு நோய்)

IV. பொருத்துக :

1.	சார்க்கோமா	அ	வயிற்று புற்றுநோய்
2.	கார்சினோமா	ஆ	அதிகப்படியான தாகம்
3.	பாலிடிப்சியா	இ	அதிகப்படியான பசி
4.	பாலிபேஜியா	ஈ	இதயத் தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டமின்மை
5.	இதயத்தசை நசிவுறல் நோய்	உ	இணைப்புத் திசு புற்றுநோய்

விடை:
1 – உ
2 – அ
3 – ஆ
4 – இ
5 – ஈ

V. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக :

Question 1.
………… அதிகப்படியாக பயன்படுத்துவதினால் கல்லீரலில் சிர்ரோஸிஸ் நோய் ஏற்படுகிறது.
விடை:
ஆல்கஹால்

Question 2.
புகையிலையிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் அதிக நச்சு உள்ள வேதிப்பொருள் …………………..
விடை:
நிக்கோட்டின்

Question 3.
இரத்தப் புற்றுநோய்க்கு …………. என்று பெயர். [PTA-4]
விடை:
லியூக்கேமியா

Question 4.
சிலவகையான மருந்துகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதினால் உண்டாகும் அதன் குறைவான பதில் விளைவு …………. எனப்படும்.
விடை:
மருந்து சகிப்புத் தன்மை

Question 5.
இன்சுலின் ஏற்றுக் கொள்ளாமை என்பது ………… நீரிழிவு நோயின் நிலை.

விடை:
வகை – 2

VI. ஒப்புமை வகை வினாக்கள். முதல் சொல்லை அடையாளம் கண்டு அதனோடு தொடர்புடைய சொல்லை நான்காவது கோடிட்ட இடத்தில் எழுதுக.

அ) தொற்று நோய் : எய்ட்ஸ் ; தொற்றா நோய்: ……………..
விடை:
நீரிழிவு நோய் / இதயக்குழல் நோய் / புற்றுநோய்)

ஆ) கீமோதெரபி : வேதிப்பொருள்கள் ; கதிர்வீச்சு:
விடை:
கதிரியக்கம்

இ உயர் இரத்த அழுத்தம் : ஹைபர் கொலஸ்டீரோலோமியா ; கிளைகோசூரியா: ……..
விடை:
அதிக குளுக்கோஸ் சிறுநீரில் வெளியேற்றம்

VII. ஒரு வாக்கியத்தில் விடையளி :

Question 1.
மனோவியல் மருந்துகள் என்றால் என்ன? [PTA-2]
விடை:
மூளையின் மீது செயல்பட்டு அவற்றின் செயல்பாடுகளான நடத்தை, உணர்வறி நிலை, சிந்திக்கும் திறன், அறிநிலை ஆகியவற்றை மாற்றியமைக்கும் மருந்துகள் மனோவியல் மருந்துகள் எனப்படும்.

இவை மனநிலை மாற்றும் மருந்துகள் என குறிப்பிடப்படுகின்றன.

Question 2.
புகைப்பதால் வரும் நோய்களைக் குறிப்பிடுக.
விடை:

1. நுரையீரல் புற்றுநோய்
2. மூச்சுக்குழல் அழற்சி
3. நுரையீரல் காசநோய்
4. எம்பைசீமா
5. ஹைபாக்சியா

6. அதிக இரத்த அழுத்தம்
7. முன்சிறுகுடல் புண் (அல்சர்)
8. வாய்ப் புற்றுநோய்.

Question 3.
உடற்பருமனுக்கு காரணமான காரணிகள் எவை? [PTA-5]
விடை:

1. மரபியல் காரணிகள்
2. உடல் உழைப்பின்மை
3. உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் (அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணுதல்)
4. நாளமில்லா சுரப்பிக் காரணிகள் போன்றவற்றால் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது.

Question 4.
வயது முதிர்ந்தோர் நீரிழிவு என்றால் என்ன?
விடை:
(i) வகை – 2: இன்சுலின் சாராத நீரிழிவு நோய், வயதானோரின் நீரிழிவு நோய் என்று அழைக்கப்படும்.

(ii) 80% முதல் 90% வரை நீரிழிவு நோயாளிகளில் காணப்படுகிறது. இது மெதுவாகவும், மிதமாகவும் உருவாகி அதிக நிலைப்புத் தன்மை பெறுகிறது.

(iii) பெரும்பாலும் வயது அதிகரித்தல் (நடுத்தர மற்றும் வயதானவர்களை பாதிக்கும்), உடல் பருமன், உடல் உழைப்பில்லாத வாழ்க்கை முறை, அளவுக்கதிகமாக உண்ணுதல், உடல் செயல்பாடுகள் இல்லாமை போன்றவற்றால் ஏற்படுகிறது.

Question 5.
மெட்டாஸ்டாசிஸ் என்றால் என்ன?
விடை:
புற்று செல்கள் உடலின் தொலைவிலுள்ள பாகங்களுக்கும் இடம் பெயர்ந்து, புதிய திசுக்களை அழிக்கின்றன. இந்நிகழ்வு மெட்டாஸ்டாசிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

Question 6.
இன்சுலின் குறைபாடு எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?
விடை:
(i) இது கணையத்தில் உள்ள பீட்டா செல்கள் அழிவதன் காரணமாக ஏற்படுகிறது. இதனால் வழக்கத்திற்கு மாறாக, போதுமான அளவு

இன்சுலின் சுரக்காமல் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரிக்கிறது (ஹைபர்கிளைசீமியா).

(ii) மரபணு மரபுவழி மற்றும் சுற்றுச்சுழல் காரணிகள் (வைரஸ் காரணமாக தொற்றுகள், கடுமையான மன அழுத்தம்) ஆகியவற்றாலும் இது ஏற்படுகிறது.

VII. குறுகிய விடையளி :

Question 1.
HIV பரவக்கூடிய பல்வேறு வழிகள் யாவை? [PTA-1]
விடை:
பொதுவாக HIV பரவும் முறைகள்:

- பாதிக்கப்பட்டவருடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- போதை மருந்து ஊசி பயன்படுத்துவோர் இடையே நோய்த் தொற்று ஊசிகள் மூலமாகப் பரவுதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட நபரின் நோய்த் தொற்றுடைய இரத்தம் மற்றும் இரத்தப் பொருள்களைப் பெறுவதன் மூலம் பரவுதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட தாயிடமிருந்து சேய்க்கு தாய்சேய் இணைப்புத்திசு மூலம் பரவுதல்.

Question 2.
புற்று செல் சாதாரண செல்லிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகிறது? [PTA-4]
விடை:

வ. எண்	புற்று செல்	சாதாரண செல்
1.	உட்கருவின் அளவு பெரிதாக காணப்படும்.	உட்கரு சாதாரணமாக சிறிதாக காணப்படும்.
2.	கட்டுப்பாடற்ற, செல்பிரிதல் வேகமாக நடைபெறும்.	செல்பிரிதல் சாதாரண நிலையில் நடைபெறும்.
3.	புற்றுசெல் அருகிலுள்ள செல்களையும் பாதிக்கும்	எங்கும் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை.
4.	இது ஒழுங்கற்ற பலபடித்தான செல்களின் வகையைச் சார்ந்தது.	ஒழுங்கமைப்புடன் காணப்படும்.

Question 3.
வகை – 1 மற்றும் வகை – 2 நீரிழிவு நோய்களை வேறுபடுத்துக. [PTA-4]

விடை:

காரணிகள்	இன்சுலின் சார்ந்த நீரிழிவு நோய் வகை - 1	இன்சுலின் சாராத நீரிழிவு நோய் வகை - 2
நோயின் தாக்கம்	10% முதல் 20% வரை	80% முதல் 90% வரை
தொடங்கும் பருவம்	இளம்பருவத்தில் தொடங்குகிறது. (20 வயதுக்கு குறைவானோர்)	வயதானோரில் காணப்படுகிறது. (30 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்)
உடல் எடை	சாதாரண உடல் எடை அல்லது எடை குறைதல்	உடல் பருமன்
குறைபாடு	பீட்டா செல்கள் அழிவதால் இன்சுலின் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது.	இலக்கு செல்கள் இன்சுலினுக்கு பதில் வினைபுரியாமல் இருப்பது.
சிகிச்சை	இன்சுலினை எடுத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகிறது.	உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது.

Question 4.
உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு பரிந்துரைப்பதன் அவசியம் என்ன?
விடை:
குறைந்த கலோரி, இயல்பான புரதம், வைட்டமின்கள், கனிமங்கள், கட்டுப்படுத்தப் பட்ட கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, அதிக நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள் போன்றவை உடல் எடை அதிகரிப்பதைத் தடுப்பவைகளாகும்.

எடை குறைப்பில் கலோரி கட்டுப்பாடு பாதுகாப்பானதும், மிகவும் பயனுள்ளதும் ஆகும்.

Question 5.
இதய நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க மேற்கொள்ளும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைக் கூறுக. [GMQP-2019; Sep.20]
விடை:
திட்டமிட்ட உணவுமுறை:
(i) குறைவான கலோரி கொண்ட உணவினை உட்கொள்ளல், நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ரால் கொண்ட உணவு வகைகள், குறைவான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் சாதாரண உப்பு ஆகியவற்றைக் குறைவாக உட்கொள்ளுதல் போன்றவை நாம் உணவு முறையில் மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்களாகும்.

(ii) அதிகளவு நிறைவுறாத பல் கொழுப்பு அமிலங்கள் (PUFA) கொண்ட உணவு அவசியமானதாகும்.

(iii) நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள், புரதம், கனிமங்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளுதல் தேவையானதாகும்.

உடல் செயல்பாடுகள்:
நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல், நடத்தல் மற்றும் யோகா போன்றவை உடல் எடையைப் பராமரிப்பதற்கு அத்தியாவசியமான ஒன்றானதாகும்.
அடிமைப்படுத்தும்

பொருள்களை தவிர்த்தல் :
ஆல்கஹால் பருகுதல் மற்றும் புகைபிடித்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

IX. விரிவான விடையளி :

Question 1.
மது அருந்துபவர்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சரிசெய்வதற்கான தீர்வைத் தருக.
விடை:
(i) ஆலோசனை பெறுதல்:
மது அருந்துபவர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகள் மற்றும் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொண்டு அவற்றிலிருந்து விடுபடவும், வாழ்க்கையின் தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும் தகுந்த ஆலோசனைகள் உதவும்.

(ii) உடல் செயல்பாடுகள்:
மறுவாழ்வை மேற்கொள்ளும் நபர்கள், நூல்கள் வாசித்தல், இசை, விளையாட்டு, யோகா மற்றும் தியானம் போன்ற நலமான செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

(iii) பெற்றோர்கள் மற்றும் சக மனிதர்களிடம் உதவியை நாடுதல்:
சிக்கல் நிறைந்த சூழ்நிலை ஏற்படும்போது, பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் தங்களின் பெற்றோர்கள் மற்றும் சக மனிதர்களிடமிருந்து உதவி மற்றும் வழிகாட்டுதலைப் பெற வேண்டும். தங்களது பதட்டமான உணர்வுகள், தவறான செயல்களைக் குறித்துப் பேசுவதன் மூலம் மேலும், அத்தவறுகளைச் செய்யாமல் தங்களை தடுத்துக் கொள்ள உதவும்.

(iv) மருத்துவ உதவி:
உளவியலாளர்கள் மற்றும் மனநல மருத்துவர்களிடமிருந்து உதவிகள் பெறுவதன் மூலம் தங்களுடைய இக்கட்டான நிலையிலிருந்து விடுபட்டு, நிம்மதியான மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். மதுவிலிருந்து மீட்பு (de-addiction) மற்றும் மறுவாழ்வு திட்டங்கள் தனிநபருக்கு உதவிகரமாக உள்ளன. இதனால் அவர்கள் தங்களுடைய

பிரச்சினைகளிலிருந்து முழுமையாக விடுபட்டு, இயல்பான மற்றும் நலமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்,

Question 2.
இதய நோய்கள் ஏற்பட காரணம் வாழ்க்கை முறையே ஆகும். இதை சரிசெய்ய தீர்வுகள் தருக.
விடை:
(i) குறைவான கலோரி கொண்ட உணவினை உட்கொள்ளல், நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ரால் கொண்ட உணவு வகைகள், குறைவான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் – மற்றும் சாதாரண உப்பு ஆகியவற்றைக் குறைவாக உட்கொள்ளுதல் போன்றவை நாம் உணவு முறையில் மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்களாகும்.

(ii) அதிகளவு நிறைவுறாத பல்கொழுப்பு அமிலங்கள் (PUFA) கொண்ட உணவு அவசியமானதாகும்.

(iii) நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள், புரதம், கனிமங்கள் மற்றும்வைட்டமின்கள் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளுதல் தேவையானதாகும்.

உடல் செயல்பாடுகள்:
நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல் நடத்தல் மற்றும் யோகா போன்றவை உடல் எடையைப் பராமரிப்பதற்கு அத்தியாவசியமான ஒன்றானதாகும்.

அடிமைப்படுத்தும் பொருள்களை தவிர்த்தல்:
ஆல்கஹால் பருகுதல் மற்றும் புகைபிடித்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

X. உயர் சிந்தனைக்கான வினாக்கள் :

Question 1.
ஆர்த்ரோஸ்கிளிரோசிஸ் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் கொழுப்பின் பங்கு என்ன? [PTA-3]
விடை:

1. கொழுப்பு படிதலானது, வழக்கமாக குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து தொடங்கி பல ஆண்டுகள் நீடிப்பதன் காரணமாக இதய நோய் உண்டாகிறது.
2. இவை மெல்லிய கொழுப்பு கீரல்கள் முதல் சிக்கலான நாரிழைத் தட்டுகளான, பிளேக் உருவாவது வரை இருக்கலாம்.

3. இது இதயத் தசைகளுக்கு இரத்தத்தை வழங்குகின்ற பெரிய மற்றும் நடுத்தர அளவுடைய தமனிகளைச் சுருங்கச் செய்வதன் மூலம், ஆர்த்ரோஸ்கிளிரோசிஸ் நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது.

Question 2.
குப்பை உணவுகளை உண்பதாலும் மென்பானங்களைப் பருகுவதாலும் உடற்பருமன் போன்ற உடல் நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்ட போதிலும் குழந்தைகள் அதனை விரும்புகின்றனர். இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் தரும் ஆலோசனைகளைக் கூறுக.
விடை:
(i) குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை கொடுக்க வேண்டும். மேலும் உடல் நலனுக்கு ஏற்ற தின்பண்டங்களை குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே கொடுக்க வேண்டும். பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களை கொடுத்து பழக்கக்கூடாது.

(ii) பழச்சாறு, கரும்புச்சாறு போன்ற நீர்ச்சத்துள்ள உணவுகளையும் கொடுக்க வேண்டும். புட்டிகளில் அடைத்து விற்கப்படுகிற குளிர்பானங்களை கொடுக்கக்கூடாது.

(iii) இதனால் குழந்தைகள் வளர்ந்து வரும்போது அவர்களுக்கு குப்பை உணவு (Junk foods) மற்றும் குளிர்பானங்களின் மேல் ஈர்ப்பு வராமல் இருக்கும்.

(iv) ஆசிரியர்களும் தங்கள் மாணவர்களின் பெற்றோரிடத்தில் குப்பை உணவு மற்றும் சிப்ஸ்கள் (Chips) கொடுத்து அனுப்ப வேண்டாம் என ஆலோசனை கூறலாம்.

(v) குழந்தைகளும் நண்பர்களின் ஆலோசனைகளையும், விளம்பரத் தினையும் பார்த்து குப்பை உணவு மேல் நாட்டம் ஏற்படாவண்ணம் விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

Question 3.
மனித உடலின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்ய அறிவுறுத்தப்படுகிறது. தினசரி வாழ்க்கையில் உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்வதன் நன்மைகள் யாவை? [PTA-6]
விடை:
தினசரி வாழ்க்கையில் உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்வதன் நன்மைகள்:

- மிதமான உடற்பயிற்சியுடன் கூடிய குறைந்த கலோரி உணவு உடல் எடையைக் குறைப்பதில் திறன் மிக்கதாக விளங்குகிறது.
- மன அழுத்தம் காரணமாக அதிகப்படியான உணவு உட்கொள்வதை தியானம் மற்றும் யோக மூலம் குறைக்க முடியும்.
- உடல் பருமன் தினசரி உடற்பயிற்சியினால் குறைந்து விடும்.
- மன அழுத்தம் குறைந்து விடும். அதாவது உடற்பயிற்சியின் மூலம் சில ஹார்மோன்கள் சுரக்கப்படுகின்றன.
- உடலில் ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.
- உடலில் உள்ள எலும்பு மற்றும் தசைகளுக்கு நல்லது.
- இவைகள் இதய நோய்க்கான காரணிகளை குறைத்து விடுகிறது.

Question 4.
ஒரு முன்னணி வார இதழ் சமீபத்தில் நடத்திய கணக்கெடுப்பில் நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு நாளும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதாக ஆய்வறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது. அவ்வறிக்கையில் மக்களிடையே எய்ட்ஸ் பற்றி விழிப்புணர்வு இன்னும் குறைவாக உள்ளதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. நீ இந்த நாளிதழின் அறிக்கையை உன் வகுப்பிலும் உன் வகுப்பிலுள்ள குழுவினரிடமும் விவாதித்து இந்த அச்சமூட்டும் நோய்க்கு எதிராக செயல்படுதல் குறித்து மக்களுக்கு உதவுவது பற்றி முடிவெடுக்கவும்.

அ) உன்னுடைய பள்ளிக்கு அருகாமையிலுள்ள கிராம மக்களுக்கு நீ மேற்கூறியவற்றை தெரிவிக்கும் போது உனக்கு ஏற்படும் சிரமங்கள் யாவை?
ஆ) இச்சிக்கலுக்கு நீ எவ்வாறு தீர்வு காண்பாய்?
விடை :
அ)

1. கிராமத்தில் உள்ள மக்களுக்கு அறிவியல் கருத்துக்களை புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அளவில் படிப்பறிவு குறைந்து காணப்படலாம். ஆகவே அவர்களுடைய மொழியிலேயே இதைப் பற்றி விளக்கமாக எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.
2. ஆரம்பத்தில் அவர்கள் இவற்றை அறிந்து கொள்ள விருப்பமில்லாமல் இருக்கலாம்.
3. பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றி சொல்லித் தருவது ஒரு முக்கிய பிரச்சினையாக இருக்கிறது.

ஆ)

1. இந்த பிரச்சனைகளை சமாளிக்க கிராம பஞ்சாயத்து சபை உறுப்பினர்களைக் கொண்டு இதைப்பற்றி பேசச் செய்யலாம்.

2. கிராமத்திற்கு நெருக்கமானவர்களிடம் சொல்லி ஆலோசனை மற்றும் விழிப்புணர்வுகள் வழங்கலாம்.
3. திரைப்படங்கள் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம்.

XI. விழுமிய அடிப்படையிலான வினாக்கள்:

Question 1.
போதை மருந்து அல்லது மது அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவர்களால் அதிலிருந்து எளிதில் விடுபட முடிவதில்லை ஏன்?
விடை:
போதை மருந்து பழக்கம் உள்ளவர்கள் முழுவதுமாக மதுவை நம்பி இருக்கிறார்கள். மது இல்லாமல் அவர்களால் நிதானமாக இருக்க முடியாது என்ற மாயையில் இருக்கிறார்கள். தீயவிளைவுகளுக்கு உட்படுத்தி நிரந்தரமாக மதுவை சார்ந்திருப்பதற்கு அவர்களின் இந்த எண்ணம் இட்டுச் செல்கிறது.

(i) இயல்பான நல்ல நிலையில் தன்னுடைய உடற்செயலியல் நிலையைப் பராமரிக்க மற்றவர்களைச் சார்ந்திருத்தல் அவசியம்.

(ii) போதை மருந்துகள் அல்லது மது மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவுகின்றன என்ற தவறான, உளவியல் உணர்விலிருந்து விடுபட, அவர்களிடம் மன உறுதி இல்லாததும் ஒரு காரணம்.

Question 2.
புகையிலை பழக்கம் ஒரு மனிதனின் உடலில் ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிக.
விடை:
(i) நுரையீரலின் மூச்சு சிற்றறைகளில் (lung alveoli) ஏற்படும் வீக்கம் வாயு பரிமாற்றத்திற்கான மேற்பரப்பை குறைத்து எம்பைசீமா எனும் நோயை உண்டாக்குகிறது.

(ii) புகைப்பிடித்தலின்போது உண்டாகும் புகையில் உள்ள கார்பன்-மோனாக்சைடு இரத்த சிவப்பணுவில் உள்ள ஹீமோகுளோபினுடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்தி அதன் ஆக்சிஜன் எடுத்துச்செல்லும் திறனை குறைக்கிறது. இதனால் உடல் திசுக்களில் ஹைபாக்சியாவை உண்டாக்குகிறது.

இவையே புகையிலை பழக்கம் ஒரு மனிதனின் உடலில் ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்துகிறது.

Question 3.
நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய மற்றும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய மூன்று உணவு வகைகளைக் கூறுக. இதை ஏன் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என விவரி.
விடை:
எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகள்

1. முழுதானியங்கள், சிறுதானியங்கள்
2. கீரை வகைகள்
3. கோதுமை மற்றும் தீட்டப்படாத அரிசி

இந்த உணவு வகையில் நார்ச்சத்து மற்றும் புரதம் அதிகமாக உள்ளது. கார்போஹைட்ரேட் சற்று குறைவான அளவு உள்ளது.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

1. பழச்சாறு /இனிப்பு வகைகள்
2. ஸ்டார்ச் அதிகமுள்ள காய்கறிகள்
3. பால் பொருட்கள்

இவற்றில் அதிக அளவு கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது. இவற்றில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட் உடைந்து ஜீரணமாகி வேகமாக இரத்தத்துடன் கலக்கப்படுகிறது. இதனால் இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும்.

எனவே புரதச்சத்து நார்ச்சத்து உள்ள உணவு வகையையே அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

Question 4.
மனிதர்களின் HIV பற்றிய புரிதல் மற்றும் நடவடிக்கை, அவர்களின் தெரிந்து கொள்ளும் தன்மையைப் பொறுத்து எவ்வாறு மாறுபடுகிறது? [PTA-5]
விடை:
எய்ட்ஸ் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த எய்ட்ஸ் பற்றிய அறிவு பெற்றவர்களைக் கொண்டு பிரச்சாரங்களை மேற்கொள்ளலாம். இந்த நோய் சம்பந்தமாக அறிவியல்பூர்வமாக அதிலுள்ள ஆபத்துக்கள், விளைவுகள் பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

எய்ட்ஸ் தடுப்பு :

1. இரத்த வங்கியிலிருந்து இரத்தம் பெற்று ஏற்றுவதற்கு முன்னர் அக்குறிப்பிட்ட வகை இரத்தமானது HIV சோதனைக்கு உள்ளாக்கப்பட வேண்டும்.

2. மருத்துமனைகளில் ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும் ஊசிகளை மீண்டும் பயன்படுத்தாமலிருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
3. பாதுகாப்பான பாலுறவு மற்றும் ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் நன்மைகளைப் பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

XII. கூற்று மற்றும் காரணம்:

கீழ்க்காணும் ஒவ்வொரு வினாக்களிலும் ஒரு கூற்றும் அதன் கீழே அதற்கான காரணமும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு வாக்கியங்களில் ஒன்றை சரியான பதிலாகக் குறிக்கவும்.
அ) கூற்று மற்றும் காரணம் இரண்டும் சரி. மேலும் காரணம் கூற்றுக்கான சரியான விளக்கமாகும்.
ஆ) கூற்று மற்றும் காரணம் இரண்டும் சரி. ஆனால் காரணம் கூற்றுக்கான சரியான விளக்கம் இல்லை .
இ கூற்று சரி. ஆனால் காரணம் தவறு.
ஈ) கூற்று தவறு. ஆனால் காரணம் சரி.

Question 1.
கூற்று: அனைத்து மருந்துகளும் மூளையின் மீது செயல்படுகின்றன.
காரணம்: மருந்துகள் உடல் மற்றும் மனதின் செயல்பாடுகளைக் குலைக்கின்றன.
விடை:
அ) கூற்று மற்றும் காரணம் இரண்டும் சரி. மேலும் காரணம் கூற்றுக்கான சரியான விளக்கமாகும்.

Question 2.
கூற்று: டயாபடீஸ் மெல்லிடஸ் நோயாளிகளின் சிறுநீரில் அதிகளவு குளுக்கோஸ் வெளியேறுவதைக் காணலாம்.
காரணம்: கணையம் போதுமான அளவு இன்சுலினை சுரப்பதில்லை.
விடை:
அ) கூற்று மற்றும் காரணம் இரண்டும் சரி. மேலும் காரணம் கூற்றுக்கான சரியான விளக்கமாகும்.

அரசு தேர்வு வினா-விடை க
7 மதிப்பெண்கள்

Question 1.
தவறான பயன்பாட்டுக்கு உள்ளான குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான அணுகுமுறைகள் ஏதேனும் 2 கூறுக. [Sep.20]

விடை:
தவறான பயன்பாட்டுக்கு உள்ளான குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான அணுகுமுறைகள் :
குழந்தைகள் உதவிக்கரம் (Child Helpline) : குழந்தைகள் உதவிக்கரம் சமூகப் பணியாளர்களை நியமித்து குழந்தைகளுக்கு உணவு, உறைவிடம் மற்றும் பாதுகாப்பு வழங்குவதில் உதவி புரிகிறது.

குடும்ப ஆதரவு :
பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு குடும்பத்தில் உள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களும் ஆதரவாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய பாதிப்புகளிலிருந்து மீள்வதற்கு முறையான கவனத்துடன் கூடிய பாதுகாப்பை வழங்க வேண்டும்.