

01

சூழலைப் பாதுகாத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்



செயற்பாடு 1.1

மேலேயுள்ள படத்தை உற்றுக் கவனியுங்கள். இப்படத்தைப் பார்க்கும்போது உங்களுள் ஏற்படும் உணர்வுகள் பற்றி உங்கள் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

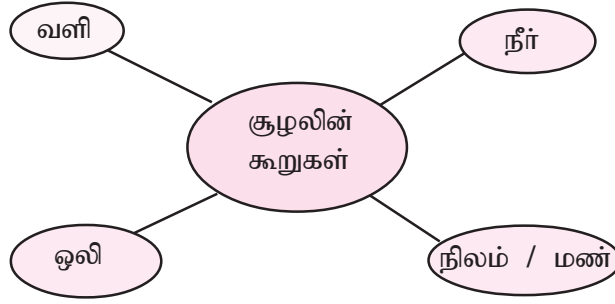
மேலே காட்டப்பட்ட படம் மனதிற்குகந்த, அழகான, ஆரோக்கியமான சூழல் ஒன்றென நீங்கள் உணர்கின்றீர்களா? நீங்கள் வாழும் இந்த அழகிய இலங்கைத் தீவில் எங்கு சென்றாலும் இடங்கள் மனதிற்குகந்தனவாகவும் கண்ணிற்கினிமையானதாகவும் மனச்சாந்தியை ஏற்படுத்துவதாகவும் உங்களுக்குத் தெரிகின்றன அல்லவா? ஆனால், எமது நடவடிக்கைகளால் இவ்வாறான சூழலை நாம் பாதிப்புக்குள்ளாக்கி வருகின்றோமல்லவா?



உரு 1.1

மனிதனின் நடவடிக்கைகள் காரணமாக வாழப் பொருத்தமில்லாத இடமாக சூழல் மாற்றமடைவதே சூழல் மாசடைதல் எனப்படும்.

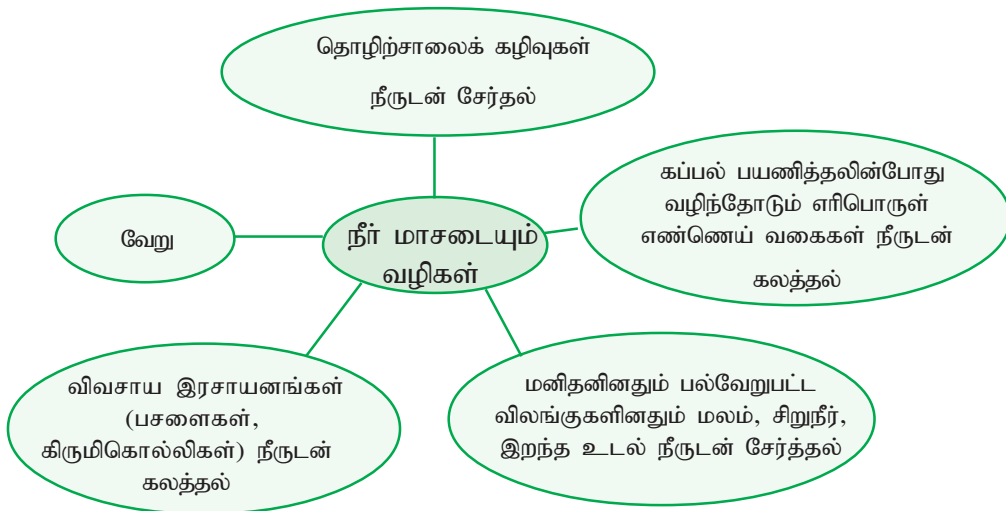
சூழல் மாசடையும்போது மனிதன் பல்வேறுபட்ட சுகாதாரச் சீர்கேடுகளுக்கு உள்ளாகின்றான். சூழலின் பல்வேறு கூறுகளையும் அவை மாசடையும்போது எவ்வாறு எமது ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதிப்பான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதையும் தெரிந்துகொள்வோம்.

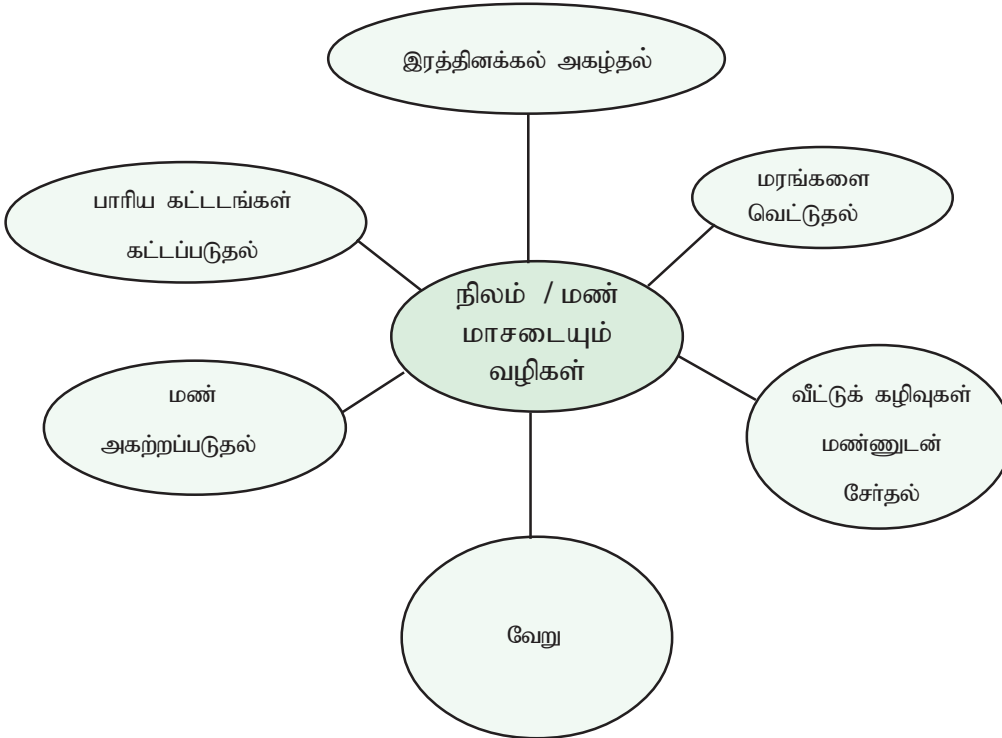
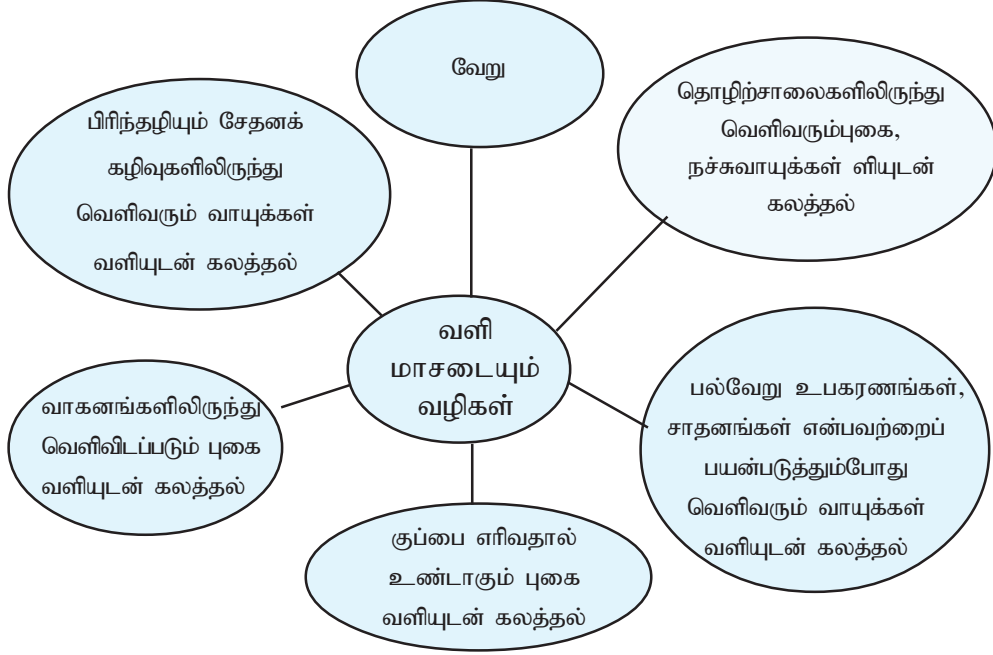


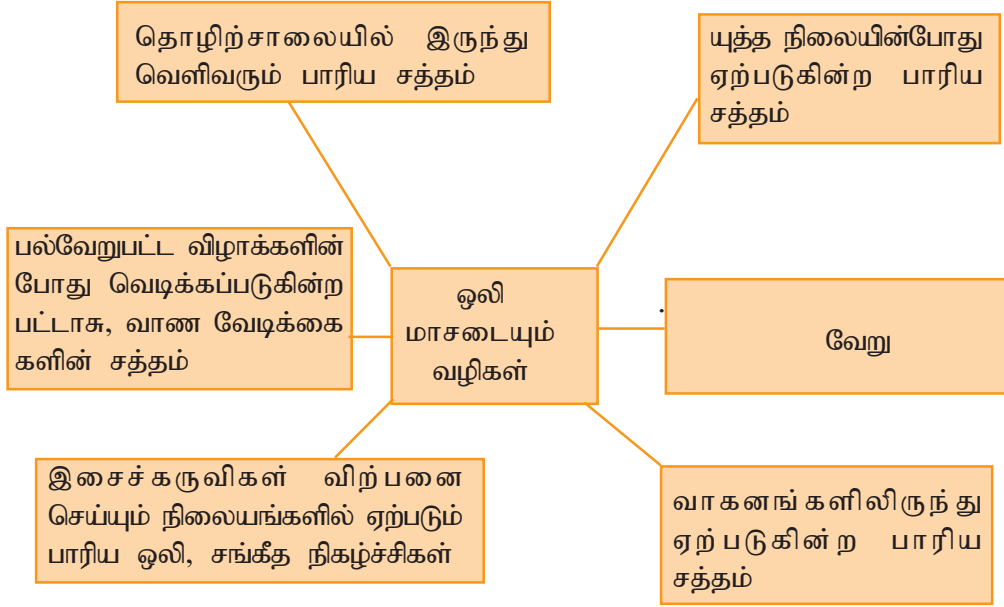
செயற்பாடு 1.2

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சூழலின் கூறுகள் எவ்வாறு மாசடைகின்றன என்பது பற்றி உங்கள் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். கலந்துரையாடலின்போது பெற்றுக் கொள்ளப்பட்ட தகவல்களை அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் குறிப்பிட்ட விடயங்களுடன் கீழே தரப்பட்டுள்ள சூழல் மாசடையும் வழிகளையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இவற்றைவிட உங்களுக்குத் தெரிந்த நீர், வளி, நிலம், ஒலி என்பன மாசடையும் வேறு வழிகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.



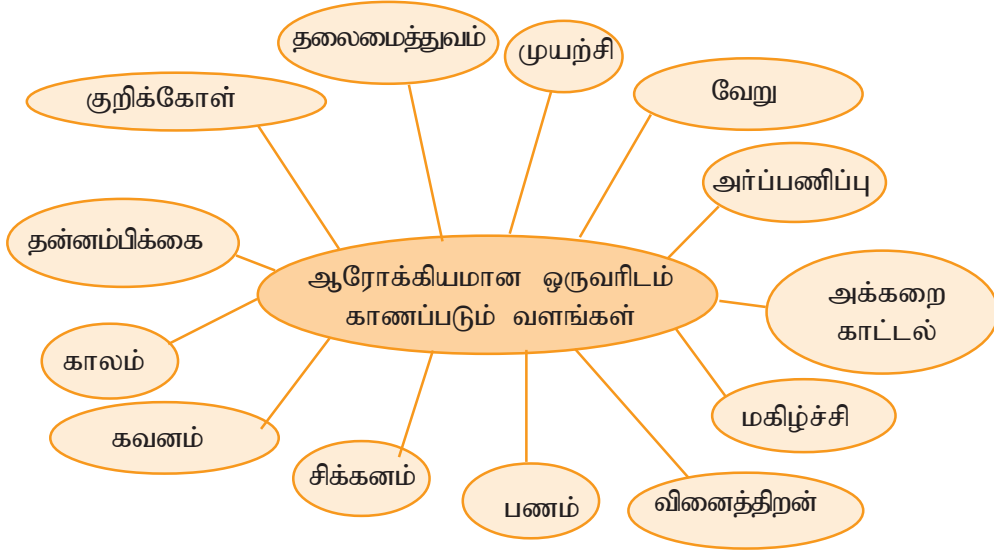




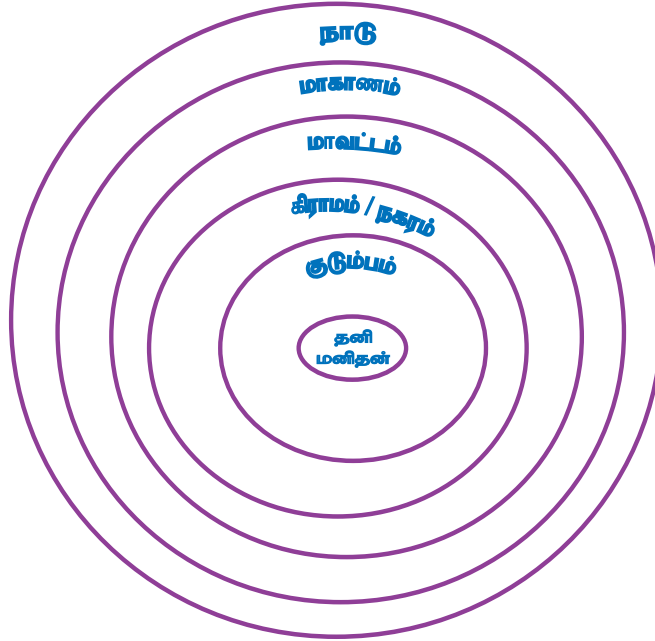
மேலுள்ள வரிப்படங்களிலிருந்து மனிதனுக்குத் தீங்கு பயக்கும் பல நச்சுப்பதார்த்தங்கள் சூழலில் உள்ளன என்பதை நீங்கள் இப்போது அறிந்துள்ளீர்கள். இவற்றுள் சில இயற்கையாகவே உள்ளன என்றாலும் பெருமளவிலான நச்சுப் பதார்த்தங்கள் மனிதனின் நடவடிக்கைகள் காரணமாகவே நாம் சுவாசிக்கும் வளி, பருகும் நீர், உண்ணும் உணவு என்பவற்றுடன் சேர்கின்றன. இவ்வாறு வளி, நீர், நிலம், உணவு, ஒலி என்பவற்றை மாசடையச் செய்பவை மாசாக்கிகள் என்று அழைக்கப்படும். எமது சூழலில் காணப்படும் இந்த மாசாக்கிகள் எமது ஆரோக்கியத்திற்கு அச்சுறுத்தலாக அமைகின்றன.

உயர்ந்த பொருளாதாரத்துடன் கூடிய நற்சமூக வாழ்க்கையை முன்னெடுப்பதற்குச் சிறந்த உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக தகைமைகளைக் கொண்டிருத்தல் **நல் ஆரோக்கிய நிலை** என நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு நாட்டில் ஆரோக்கியமற்ற சமுதாயம் காணப்படின், அது, தனி மனிதனின் ஆளுமையைப் பாதிக்கும். அத்துடன் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கும் அது பாதகமாக அமையும். ஏனெனில், நாட்டை முன்னேற்றப் பாதையில் இட்டுச் செல்வதற்கான மனித வளங்கள் பலவீனமடைந்து போவதேயாகும்.



ஒருவரின் ஆரோக்கியமற்ற தன்மை நாட்டைப் பாரிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும். இது, ஒரு பிரச்சினையில் இருந்து இன்னொரு பிரச்சினைக்கும் தனியாள் பிரச்சினையில் இருந்து சமூகப் பிரச்சினைக்கும் இட்டுச்சென்று, பின்னர் நாட்டுக்கு அச்சுறுத்தலான பிரச்சினையாக மாறிவிடும்.



சூழல் மாசடைதல் பல சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். சூழல் மாசடைவதால் மனிதர்கள் பல நோய்களுக்கு ஆளாவார்கள் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள்.

செயற்பாடு 1.3

சூழல் மாசடைவதனால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள். இது சம்பந்தமாக உங்களுடைய ஆசிரியரின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

கீழ்த் தரப்பட்டுள்ள நோய்களுடன் நீங்கள் எழுதியவற்றை ஒப்பிடுங்கள்.

- வாந்திபேதி (கொலரா)
- செங்கண்மாரி
- சுவாச நோய்கள்
- வயிற்றோட்டம்
- மனவழுத்தம்
- குருதியழுக்கம்
- இதய நோய்கள்
- டெங்கு
- மலேரியா
- யானைக்கால் நோய்
- சிக்குன்குனியா
- யப்பானிய முளைக்காய்ச்சல்
- ஒட்டுண்ணிப் புழு நோய்கள்

சூழலை மாசடையாது பாதுகாத்துக்கொள்வது நாட்டின் ஒவ்வொரு பிரசையினதும் கடமையாகும். சுகாதார அச்சுறுத்தல்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதில் நாம் கண்ணும் கருத்துமாய் இருத்தல் வேண்டும்.

தற்காலச் சந்ததியினரும் வருங்காலத் தலைமைத்துவத்திற்குப் பொறுப்பானவர்களுமாகிய நீங்கள், சூழலைப் பாதிக்கும் மாசாக்கிகளை இல்லாதொழிக்கும் பாரிய பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டிய கடமைப்பாட்டில் உள்ளீர்கள். இதை நடைமுறைப்படுத்தும் வகையில் தர்க்கரீதியாகவும் ஆக்கபூர்வமாகவும் சிந்திக்கும் ஆற்றலை இவ்வயதில் நீங்கள் கொண்டுள்ளீர்கள். உங்கள் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி சூழலை ஆரோக்கியமானதாக மாற்றுவதற்குரிய ஆக்கபூர்வமான வழிவகைகளையும் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய விடயங்களையும் முன்வைப்பீர்கள்.

செயற்பாடு 1.4

சூழல் மாசடைதலைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு நீங்கள் முன்வைத்த விடயங்களை அட்டவணைப்படுத்துங்கள். நீங்கள் குறிப்பிட்ட விடயங்களை கீழ்வரும் பட்டியலுடன் பரிட்சித்துப் பாருங்கள்.

மாசடையும்கூழல் கூறுகள்	நடைமுறைப்படுத்தப்படக்கூடிய விடயங்கள்
1. நீர்	<ul style="list-style-type: none"> * சரியான முறையில் கழிவுகளை அகற்றும் வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளல். * மலம், சிறுநீர் போன்ற கழிவுகள் நீருடன் கலத்தலைத் தடுக்கும் வகையில் மலசலகூடம், குப்பை போடும் இடம் போன்ற வசதிகளை ஏற்படுத்தல். * நீருடன் இரசாயனப் பொருள்கள் சேர்வதைக் குறைத்தல். * பொருத்தமான சட்ட திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல். (உ-ம் : வரி அறவிடல்).
2. வளி	<ul style="list-style-type: none"> * தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளியேறும் புகை, நச்சவாயுக்கள் என்பவற்றை ஒழுங்காக வெளியேற்றல். * அதிக புகையை வெளியேற்றும் வாகனங்களுக்கு தண்டனைப் பணம் வசூலித்தல், அவ்வாகனங்களின் பயன்பாட்டைத் தடுத்தல். * பொருத்தமான சட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல். * மின் உபகரணங்களைப் பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்தல்.
3. நிலம்	<ul style="list-style-type: none"> * மரங்கள் வெட்டப்படுவதைத் தடுத்தல். * மரங்களை நடுதல். * குப்பைகூளங்கள், கழிவுகளை மீள்சுழற்சிக்குட்படுத்தல். * குப்பைகூளங்கள், கழிவுகளை ஒழுங்காக வெளியேற்றல். * பொலித்தீனின் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல். * ஒழுங்கான வடிகால் அமைப்புத் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தல். * ஒழுங்கற்ற முறையில் கட்டடங்கள் அமைப்பதைத் தடுப்பதற்கான சட்டதிட்டங்களை வகுத்தல்.
4. ஒலி	<ul style="list-style-type: none"> * பொது இடங்களில் ஒலிபெருக்கிச் சாதனங்களின் பயன்பாடு பற்றிய சட்டத்தைக் கொண்டுவரல். * பொருத்தமான சட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல். * திருவிழாக்களிலும் பண்டிகைகளிலும் வாண வேடிக்கைகள், பட்டாசுகள் போன்றவற்றின் பயன்பாட்டைக் குறைத்தல். * அதிக ஒலி எழுப்பும் வாகனத்தைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்குத் தண்டனைப் பணம் வசூலித்தல்.

அறிக்கையொன்றினைத் தயாரியுங்கள். இதற்காக உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நாம் யாவரும் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் மகிழ்ச்சியாக வாழவே விரும்புகின்றோம். இதற்கென சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பேணி வாழ எம்மால் கைக்கொள்ளப்பட வேண்டிய நற்சுகாதாரப் பழக்கங்கள் உள்ளன.

செயற்பாடு 1.5

நற்சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பற்றி நீங்கள் 6 ஆம், 7 ஆம், 8 ஆம் தரங்களில் கற்றுள்ளீர்கள். அவற்றைப் பட்டியற்படுத்தி கீழ்வருவனவற்றோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

நற்சுகாதாரப் பண்புகள்

1. எளிமையான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றல்.
2. சூழல் மாசடைதலைத் தடுத்தல்.
3. ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொள்ளல்.
4. காயங்கள், விபத்துகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தல்.
5. சமூகங்களுக்கிடையில் சமாதானத்தையும் ஒற்றுமையையும் மேம்படுத்தல்.
6. முறையான உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல்.
7. போதைப்பொருள்கள், மதுபானம், புகைபிடித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
8. தனியாள் சுகாதாரத்தைப் பேணல்.
9. ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்தல்
10. கோபம், பொறாமை, பேராசை போன்ற தீய பண்புகளை தவிர்த்தல்.

சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான பௌதிக, மனித வளங்களாகிய மருத்துவமனைகள், மருத்துவர்கள், தாதியர், மருந்து வகைகள் போன்ற பொதுநல சுகாதாரத் துறையுடன் தொடர்பான விடயங்கள் இல்லாமல் தனியாள் ஒருவரினால் கடைப்பிடிக்கப்படும் சுகாதாரப் பழக்கங்களால் மட்டும் எமது குறிக்கோளை நிறைவுசெய்ய முடியாது.

எமது ஆரோக்கியத்திற்காக சுற்றுப்புறச் சூழலைச் சாதகமாகப் பேணுதல் ஒவ்வொரு தனியாளினதும் கடமையாகும்.

1986 ஆம் ஆண்டு, கனடாவின் ஓட்டாவா நகரில் நடைபெற்ற மகாநாட்டில் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான ஒப்பந்தம் ஒன்று நிறைவேற்றப்பட்டது.

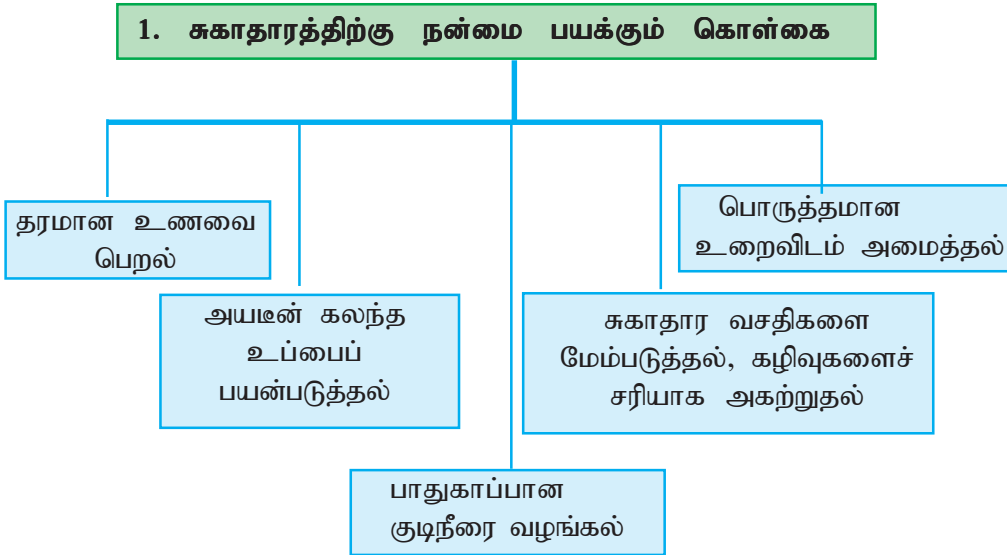
அதில் உள்ளடக்கப்பட்ட ஐந்து விடயங்களாவன :-

- சுகாதாரத்திற்கு நன்மை பயக்கும் கொள்கைகளை முன்வைத்தல்.
- இணக்கமான முறையில் சூழலைப் பேணுதல்.

- சமூகத்தின் பங்களிப்பைப் பலப்படுத்தல்.
- தனியாள் திறன்களையும் ஆற்றல்களையும் மேம்படுத்தல்.
- சுகாதார சேவைகளை மீள ஒழுங்கமைத்தல்.

செயற்பாடு 1.6

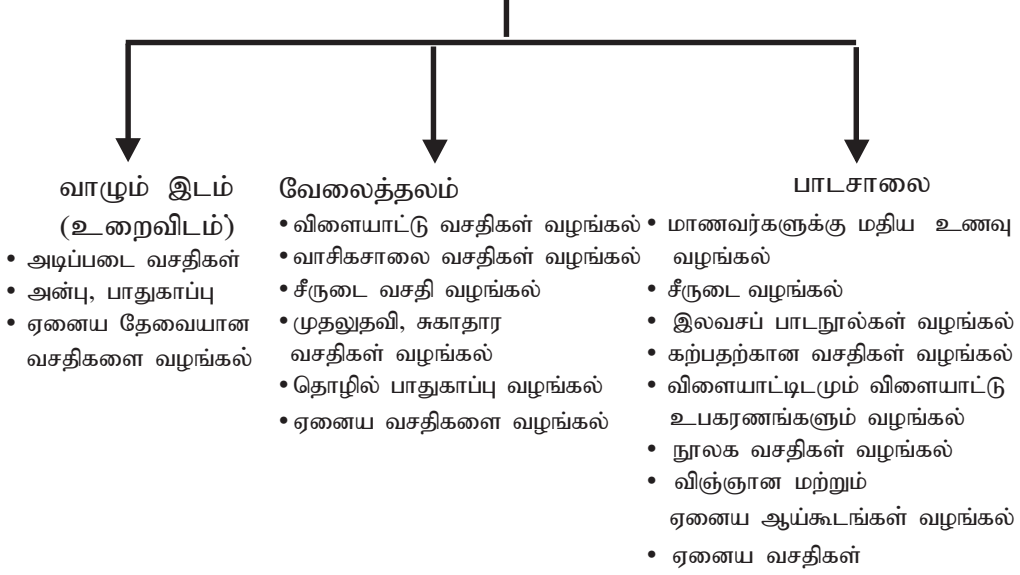
வகுப்பு மாணவர்கள் யாவரும் ஐந்து குழுக்களாகப் பிரிந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் முன்னைய தரங்களில் பெற்ற அறிவைப் பயன்படுத்தி சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளிலிருந்து ஒரு பகுதியைத் தெரிவுசெய்து அது தொடர்பான விடயங்களைக் கண்டறியுங்கள். அவ்விடயங்கள் தொடர்பாகக் கீழ்வரும் பகுதிகளைக் கருத்திற்கொள்ளுங்கள்.



சர்வதேச, தேசிய, மாகாண, பிரதேச, பாடசாலை மட்டங்களிலும் தனியாள் மட்டத்திலும் சுகாதாரத்திற்கு நன்மை பயக்கும் கொள்கைகளை வகுத்துக் கொள்ளலாம்.

உடல், உள, சமூகரீதியாகவும் இணக்கமான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

2. இணக்கமான சூழலை ஏற்படுத்தல்



3. சமூகத்தின் பங்களிப்பைப் பலப்படுத்தல்

- சிரமதான முறையில் தெரு, சாலை, மற்றும் சுற்றுப்புறங்களைத் துப்புரவு செய்தல்.
- சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம் வகுத்துச் செயற்படுத்தல்.
- வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல்.
- மர நடுகைத்திட்டம் வகுத்து நடைமுறைப்படுத்தல்.
- சூழலை அழகுபடுத்தல்.
- நோய்களை இல்லாதொழித்தல் தொடர்பான நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை ஏற்படுத்துதல் (டெங்கு ஒழிப்பு வாரம் நடைமுறைப்படுத்தல்).
- ஒழுங்கான மலசலகூடப் பயன்பாடு.
- வறுமையை ஒழிப்பதன் மூலம் ஏழ்மை நிலையிலிருந்து மக்களை மீட்டல்.

4. தனியாள் திறன்களையும் ஆற்றல்களையும் மேம்படுத்தல்

- தகவல் தொழினுட்ப வசதிகள் வழங்குதல்.
- அழகியல் நிகழ்ச்சிகளுக்கு வசதிகள் வழங்குதல்.
- விளையாட்டுப் போட்டிகள், பிற விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கான வசதிகளை வழங்குதல்.

- தொழிற்றகமைகளை முன்னேற்றல் / தொழில் வாண்மைத்துவ விருத்தி முன்னேற்றத்திற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல்.
- சுகாதாரக் கல்வி மேம்பாடு.
- புத்தாக்கச் செயற்பாடுகள்.
போன்றவற்றுக்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்.

5. சுகாதார சேவைகளை மீள ஒழுங்கமைத்தல்

- மருத்துவமனை, மருத்துவ சிகிச்சை நிலையங்கள் (Medical Centres), பிணியாய் நிலையங்கள் (Clinics) போன்றவற்றை மறுசீரமைத்தலும் புதிதாக அவற்றை அமைத்தலும்.
- கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நோய்களுக்குச் சிகிச்சை பெறுவதற்கு வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
- மருத்துவர், தாதிமார், பொதுச்சுகாதார சேவை அதிகாரி (PHI), பொதுச் சுகாதார சேவை தாதியர் போன்றோரைச் சரியான முறையில் நியமித்தல்
- சுகாதார வசதிகளைக் கிராமத்திற்கு கிராமம் கொண்டு செல்லல் (நடமாடும் மருத்துவ நிலையங்கள் அமைத்தல்)
- பாடசாலை மட்டச் சுகாதார நிலையங்கள் அமைத்தல்.
- வழிக்காட்டலும் ஆலோசனையும் பெறுவதற்கு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்துதல்.

ஒப்படை 1.2

சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு நீங்கள் வாழும் பிரதேசத்தை “புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல் என்பன அற்ற பிரதேசம்” என மாற்றுவதற்கு ஒரு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை ஆக்குங்கள்.

பின்வருவோரின் உதவியை நாடுங்கள்

- சமயத் தலைவர்கள்
- பெரியோர்கள்
- பாடசாலை அதிபர்
- கிராமசேவகர்
- பொதுச்சுகாதார சேவை அதிகாரி (PHI)
- மருத்துவ அதிகாரி
- பொதுச்சுகாதார சேவைத் தாதியர்
- பிரதேச செயலாளர்
- நகர, பிரதேச சபைகள்