

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY - TNPSC GROUP II & IIA

UNIT - I- Biology

மது மற்றும் மருந்திற்கு அடிமையாதல்

1. ஆல்கஹாலின் தவறான பயன்பாடு

சமுதாயத்தில் செல்வந்தர்கள் மற்றும் ஏழை மக்களால் மேற்கொள்ளப்படும் ஆல்கஹால் பயன்படுத்துதல் (நுகர்வு) என்பது ஒரு சமுதாயத் தீங்கு ஆகும். ஆல்கஹாலை சார்ந்திருத்தல் மதுப்பழக்கம் எனவும், அடிமையாதல் மதுவுக்கு அடிமையாதல் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. இது ஆல்கஹால் தவறான பயன்பாடு என்று அழைக்கப்படுகிறது. மது அருந்துதல் ஒருவரின் உடல், உடலியல் மற்றும் உளவியல் செயல்பாடுகளை பாதிப்பிற்குள்ளாக்குகிறது.

மதுவினால் உடல் நலத்திற்கு ஏற்படும் தீமையான விளைவுகள்

1. நரம்பு செல்லைப் பாதித்து பல்வேறு விதமான மன மற்றும் உடல்நீதியான தொந்தரவுகளை உண்டாக்குகிறது.
2. உடல் உறுப்புகளின் ஒருங்கிணைப்பைக் குறைக்கிறது.
3. மங்கலான, குறைந்த பார்வை, சாலைகளில் விபத்துகளில் முடிகிறது.
4. இரத்த நாளங்களின் விரிவடை தல் இதயத்தின் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கின்றது.
5. கல்லீரல் சேதத்தினால் கல்லீரலில் அதிக அளவு கொழுப்பு சேமிக்கப்பட் டு சிரோஸிஸ் மற்றும் நார்த் தீசுக்கள் உருவாதலை ஏற்படுத்துகிறது.
6. உடல் தன் கட்டுப்பாட்டையும், தன்னுணர்வினையும் இழந்து உடல் நலக் கோளாறுகளை உண்டாக்கி இறுதியில் இறப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

மது அருந்துபவர்களின் மறுவாழ்விற்கான நடவடிக்கைகள்

1. கல்வி மற்றும் ஆலோசனை

கல்வி மற்றும் தகுந்த ஆலோசனைகள், மது அருந்துபவர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகள் மற்றும் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொண்டு அவற்றிலிருந்து விடுபடவும், வாழ்க்கையின் தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும் உதவும்.

2. உடல் செயல்பாடுகள்

மறுவாழ்வை மேற்கொள்ளும் நபர்கள், நூல்கள் வாசித்தல், இசை, விளையாட்டு, யோகா மற்றும் தியானம் போன்ற நலமான செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. 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.

4. மருத்துவ உதவி

உளவியலாளர்கள் மற்றும் மனநல மருத்துவர்களிடமிருந்து உதவிகள் பெறுவதன் மூலம் தங்களுடைய இக்கட்டான நிலையிலிருந்து விடுபட்டு, நிம்மதியான மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

2. புகையிலையின் தவறான பயன்பாடு

புகையிலையானது நிக்கோட்டியானா டொபாக்கம் மற்றும் நிக்கோட்டியானா ரஸ்டிகா ஆகிய புகையிலைத் தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படுகிறது. இவற்றின் இளம் கிளைகளின் உலர்ந்த, பதப்படுத்தப்பட்ட இலைகள், உலகளாவிய வணிக ரீதியிலான புகையிலை தயாரிப்பில் பயன்படுகின்றன. அதிலிருக்கும் “நிக்கோட்டின்” எனும் ஆல்கலாய்டு புகையிலைக்கு ஒருவர் அடிமையாதலை ஏற்படுத்துகிறது. நிக்கோட்டின் கிளர்ச்சியைத் தூண்டும், மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கின்ற, நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பொருளாகும்.

MANIDHANAHEYAM FREE IAS ACADEMY - TNPSC GROUP II & IIA

UNIT - I- Biology

புகையிலைப் பயன்பாடு

புகைபிடித்தல், மெல்லுதல் மற்றும் உறிஞ்சுதல் போன்றவற்றிற்காக புகையிலை பயன்படுத்தப்படுகிறது. சுருட்டு, சிகரெட்டுகள், பீடிகள், குழாய்கள், ஹூக்கா ஆகியவற்றிலிருந்து வெளிப்படும் புகையை சுவாசித்தல் புகைபிடித்தலாகும். தூள் வடிவிலான புகையிலை வெற்றிலையுடன் சேர்த்து மெல்லப்படுகிறது. மாவு போன்ற புகையிலை மூக்கின் வழியாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுதல் உறிஞ்சுதல் (மூக்குப் பொடி) எனப்படுகிறது.

புகைபிடித்தலின் ஆபத்துகள் மற்றும் புகையிலையின் விளைவுகள்

1. புகைபிடித்தலின் போது வெளிப்படும் புகையில் உள்ள பென்சோபாரின் மற்றும் பாலிசைக்ளிக் ஹைட்ரோகார்பன்கள் எனும் புற்றுநோய்க் காரணிகள், நுரையீரல் புற்றுநோயை உண்டாக்குகின்றன.
2. புகைபிடித்தலினால் தொண்டை மற்றும் மூச்சுக்குழலில் ஏற்படும் வீக்கம், மூச்சுக்குழல் அழற்சி (bronchitis) மற்றும் நுரையீரல்காசுநோய்க்கு (Pulmonary tuberculosis) வழிவகுக்கிறது.
3. நுரையீரலின் மூச்சு சிற்றறைகளில் (lung alveoli) ஏற்படும் வீக்கம் வாயு பரிமாற்றத்திற்கான மேற்பரப்பை குறைத்து எம்பைசீமா எனும் நோயை உண்டாக்குகிறது.
4. புகைபிடித்தலின்போது உண்டாகும் புகையில் உள்ள கார்பன்-மோனாக்சைடு இரத்த சிவப்பணுவில் உள்ள ஹீமோ குளோபினுடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்தி அதன் ஆக்சிஜன் எடுத்துச் செல்லும் திறனை குறைக்கிறது. இதனால் உடல் திசுக்களில் ஹைபாக்சியாவை உண்டாக்குகிறது.
5. புகைபிடித்தலினால் ஏற்படும் அதிக இரத்த அழுத்தம் இதய நோய்கள் உண்டாவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.
6. இரைப்பை சுரப்பினை அதிகரித்து, இரைப்பை மற்றும் முன்சிறுகுடல் புண்களை (அல்சர்) ஏற்படுத்துகிறது.
7. புகையிலை மெல் லுதல் வாய் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது.

புகைபிடித்தலை தடுத்தல்

புகைபிடித்தல் மற்றும் புகையிலை மெல்லுதலினால் ஏற்படும் ஆபத்துகளை அறிந்து இளம்பருவத்தினரும் வயதானவர்களும் இப்பழக்கத்தை தவிர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். தகுந்த ஆலோசனை மற்றும் மருத்துவ உதவிகள், அடிமையானவர்களை அப்புக்கப் பழக்கத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபட உதவும்.

3. மருந்துகளின் தவறான பயன்பாடு

மருந்துகள் வழக்கமாக மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் நோய் சிகிச்சைக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டு, நோயிலிருந்து குணமடைந்தபின் கைவிடப்படுகின்றன. மருந்துகளை தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்துவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்பவர்கள், அதற்கு அடிமையாகின்றனர். இதுவே மருந்துக்கு (போதைக்கு) அடிமையாதல் அல்லது மருந்துகளின் தவறான பயன்பாடு என்றழைக்கப்படுகிறது.

மருந்துகளின் வகைகள்

சில வகையான மருந்துகள் மனோவியல் மருந்துகள் எனப்படுகின்றன. அவை மூளையின் மீது செயல்பட்டு, அவற்றின் செயல்பாடுகளான நடத்தை, உணர்வறிநிலை, சிந்திக்கும் திறன், அறிநிலை ஆகியவற்றை மாற்றியமைக்கின்றன. இவை மனநிலை மாற்றும் மருந்துகள் என குறிப்பிடப்படுகின்றன.

UNIT - I- Biology

மருந்தினை சார்ந்திருத்தல்

இம்மாதிரியான மருந்துகளை உட்கொண்டு, முழுவதுமாக அம்மருந்துகளை சார்ந்துள்ள நபர்களால், அம்மருந்துகள் இன்றி உயிர்வாழ இயலாது. இந்நிலையானது மருந்தினை சார்ந்திருத்தல் எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்திருத்தல்

1. இயல்பான நல்ல நிலையில் தன்னுடைய உடல்செயலியல் நிலையைப் பராமரிக்க மருந்துகளைச் சார்ந்திருத்தல்.
2. மருந்துகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்ப தற்கு உதவுகின்றன என்ற உளவியல் சார்ந்த உணர்வைக் கொண்டிருத்தல்.

மருந்துகள் பயன்பாட்டின் நடத்தை மாற்றங்கள்

1. படிப்பில் செயல்திறன் குறைதல், கல்லூரி மற்றும் பள்ளிகளில் இடைநிற்றல்.
2. தன் சுகாதாரத்தில் ஆர்வமின்மை, தனிமை, மன அழுத்தம், சோர்வு, ஆக்ரோஷமான நடத்தைகள்.
3. குடும்ப ம் மற்றும் நண்பர்களுடனான உறவுநிலை சிதைந்து போகாதல்.
4. உணவு மற்றும் தூங்கும் பழக்கங்கள் மாறுபடுதல்.
5. உடல் எடை மற்றும் பசி ஆகியவற்றில் ஏற்படும் ஏற்ற இறக்கம்.
6. எப்பொழுதும் மருந்துகள் பெறுவதற்கான பணம் கிடைக்கும் எனிய வழிகளைத் தேடுதல்.
7. எய்ட்ஸ் மற்றும் ஹைபடைடீஸ் தொற்று ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள்.

மருந்துக்கு அடிமையாதலிலிருந்து மீட்பு (Drug De-addiction)

மருந்து அடிமையாதல் மீட்பு மேலாண்மை என்பது சிக்கலான மற்றும் கடினமான பணியாகும். மருந்துக்கு அடிமையாதலிலிருந்து ஒருவரை மீட்பது என்பது நீண்ட காலம் பிடிக்கும், மெதுவான ஒரு வழியாகும். குடும்ப அங்கத்தினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் சமுதாயம் உட்பட அனைவரும் இதில் ஓட்டு மொத்தமாக முக்கியப் பங்கு வகிக்க வேண்டும்.

1. நச்சு நீக்கம்

சிகிச்சையின் முதல் கட்டம் நச்சு நீக்கமாகும். இது மருந்துகளைப் படிப்ப டியாக நிறுத்தி, அடிமையானவரை அறிகுறிகளிலிருந்து மீட்பதற்கு உதவுகிறது. இதனால் அவர்கள் கடுமையான உடல் மற்றும் உணர்வுரீதியான தொந்தரவுக்கு உள்ளாகின்றனர். குறிப்பிட்ட மருந்துகளை வழங்குவதன் மூலம் இதனை கவனமாகக் கையாளலாம்.

2. உளவியல் சிகிச்சை

உளவியல் சிகிச்சையில் தனிப்பட்ட மற்றும் குழு ஆலோசனை, உளவியலாளர்கள் மற்றும் ஆலோசகர்களால் வழங்கப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சையானது அடிமையானவர்களின் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்ப தற்கான முயற்சிகள், தினசரி சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதற்கான புதிய வழி முறைகளை கற்றுத் தருதல், போதுமான உணவு, ஓய்வு மற்றும் அமைதி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாகும்.

3. குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஆலோசனை

சமுதாயப் பணியாளர்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதனால், அவர்கள் போதைக்கு அடிமையான தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களை நிராகரிக்கும் அணுகுமுறையை மாற்றிக் கொள்கின்றனர். அதனால் போதைக்கு அடிமையானவர்கள் அவர்கள் குடும்பத்தினராலும், சமுதாயத்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.

4. மறுவாழ்வு

அவர்களுக்கு முறையான தொழில்சார் பயிற்சி அளிக்கப்படுவதன் மூலம், அவர்கள் நலமான வாழ்க்கை வாழவும், சமுதாயத்தில் பயனுள்ள அங்கத்தினராக மாறவும் வழிவகுக்கிறது.