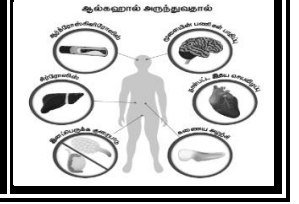


# அலகு - 21

## உடல் நலம் மற்றும் நோய்கள்



### I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு

- புகையிலைப் பழக்கம், அட்ரினலின் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது. இதற்குக் காரணமான காரணி  
அ) நிக்கோட்டின் ஆ) டானிக் அமிலம் இ) குர்குமின் ஈ) லெப்டின்
- உலக புகையிலை எதிர்ப்பு தினம் [AUG – 2022, PTA – 1, QR]  
அ) மே 31 ஆ) ஜூன் 6 இ) ஏப்ரல் 22 ஈ) அக்டோபர் 2
- சாதாரண செல்களை விட புற்றுநோய் செல்கள் கதிர் வீச்சினால் சுலபமாக அழிக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில் அவை  
அ) வேறுபட்ட உருவ அமைப்பு கொண்டவை ஆ) பிளவுக்கு உட்படுவதில்லை  
இ) திடீர்மாற்றம் அடைந்த செல்கள் ஈ) துரித செல்பிரிதல் தன்மை கொண்டவை
- நிணநீர் முடிச்சுகள் மற்றும் மண்ணீரலைத் தாக்கும் புற்றுநோய் வகை  
அ) கார்சினோமா ஆ) சார்க்கோமா இ) லுயூக்கேமியா ஈ) லிம்போமா
- அளவுக்கு மிஞ்சிய மதுப்பழக்கத்தினால் உருவாவது [MDL – 19]  
அ) ஞாபக மறதி ஆ) கல்லீரல் சிதைவு இ) மயாத் தோற்றம் ஈ) மூளைச் செயல்பாடு குறைதல்
- இதயக்குழல் இதயநோய் ஏற்படக் காரணம்  
அ) எட்ரெப்டோகாக்கை பாக்டீரியா தொற்று ஆ) பெரிகார்டியத்தின் வீக்கம்  
இ) இதய வால்வுகள் வலுவழிப்பு ஈ) இதயத் தசைகளுக்குப் போதிய இரத்தம் செல்லாமை
- எபிதீலியல் செல்லில் புற்றுநோய் உருவாவதற்கு \_\_\_\_\_ என்று பெயர் [PTA - 6]  
அ) லுயூக்கேமியா ஆ) சார்க்கோமா இ) கார்சினோமா ஈ) லிம்போமா
- மெட்டாஸ்டாசிஸ் இதனுடன் தொடர்புடையது.  
அ) வீரியமிக்க கட்டி (மாலிக்னன்ட்) ஆ) தீங்கற்ற கட்டி  
இ) அ மற்றும் ஆ ஈ) மகுடக் கழலை நோய்
- பாலிபேஜியா என்ற நிலை \_\_\_\_\_ ல் காணப்படுகிறது.  
அ) உடற்பருமன் ஆ) டயாபடீஸ் மெல்லிடஸ் இ) டயாபடீஸ் இன்சிபிடஸ் ஈ) எய்ட்ஸ்
- மது அருந்தியவுடன், உடலில் முதலில் பாதிக்கப்படும் பகுதி  
அ) கண்கள் ஆ) செவி உணர்வுப் பகுதி இ) கல்லீரல் ஈ) மைய நரம்பு மண்டலம்

### II. கீழ்க்கண்டவற்றை சரியா, தவறா எனக் கூறுக. தவறுகள் ஏதுமிருப்பின் திருத்தி எழுதுக.

- எய்ட்ஸ் என்பது ஒரு கொள்ளை நோய் (எபிடமிக்). [தவறு]  
\*எய்ட்ஸ் என்பது ஒரு கொள்ளை நோயாகும்(பாண்டமிக்).
- புற்றுநோய் உருவாக்கும் ஜீன்களுக்கு ஆன்கோஜீன்கள் என்று பெயர். [சரி]
- உடல் பருமனின் பண்பு கட்டிகள் உருவாக்கம் ஆகும். [தவறு]  
\*புற்றுநோயின் பண்பு கட்டிகள் உருவாக்கம் ஆகும்.
- வெள்ளையணுக்கள் மற்றும் இரத்த சிவப்பணுக்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பது [தவறு]  
லுயூக்கேமியா எனப்படுகிறது.  
\*வெள்ளையணுக்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பது லுயூக்கேமியா எனப்படுகிறது.
- நோயின் காரணங்கள் பற்றி அறிய உதவும் அறிவியல் பிரிவு நோய்க்காரண ஆய்வு [சரி]  
(ஏட்டியாலஜி) எனப்படுகிறது.

6. நோயாளிகளின் ஆடைகளை பயன்படுத்துவதனால் எய்ட்ஸ் நோய் பரவாது. [சரி]
7. இன்சலின் பற்றாக்குறையினால் டயாபடீஸ் மெல்லிடஸ் வகை-2 உருவாகிறது. [தவறு]
- \*இன்சலின் பற்றாக்குறையினால் டயாபடீஸ் மெல்லிடஸ் வகை-1 உருவாகிறது.
8. கார்சினோஜன் என்பவை புற்றுநோயை உருவாக்கும் காரணிகளாகும். [சரி]
9. நிக்கோட்டின் என்பது மயக்க மூட்டி வகை மருந்து. [தவறு]
- \*நிக்கோட்டின் என்பது கிளர்ச்சியைத் தூண்டும் (அல்லது) அடிமைப்படுத்தும் மருந்தாகும்.
10. சிரரோசிஸ் (கல்லீரல் வீக்கம்) என்பது மூளைக் கோளாறு நோயுடன் தொடர்புடையது. [தவறு]
- \*சிரரோசிஸ் (கல்லீரல் வீக்கம்) என்பது கல்லீரல் கோளாறு நோயுடன் பாதிப்புடன் தொடர்புடையது.

### III. கீழ்க்கண்டவற்றின் விரிவாக்கத்தை தருக.

1. IDDM → Insulin Dependent Diabetes Mellitus (இன்சலின் சார்ந்த நீரிழிவு நோய்)
2. HIV → Human Immuno deficiency Virus (மனித தடைகாப்பு குறைவு வைரஸ்)
3. BMI → Body Mass Index (உடற்பருமக் குறியீடு)
4. AIDS → Acquired Immuno Deficiency Syndrome (பெறப்பட்ட நோய்த் தடுப்பாற்றல் குறைவு நோய்)
5. CHD → Coronary Heart Disease (இதயக்குழாய் நோய்)
6. NIDDM → Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus (இன்சலின் சாராத நீரிழிவு நோய்)

### IV. பொருத்துக.

பகுதி I	பகுதி II	வ்டைகள்
1) சார்க்கோமா	வயிற்று புற்றுநோய்	1) இணைப்புத்த்சு புற்றுநோய்
2) கார்சினோமா	அதிகப்படியான தாகம்	2) வயிற்று புற்று நோய்
3) பாலிடீப்சியா	அதிகப்படியான பசி	3) அ்திகப்படியான தாகம்
4) பாலிபேஜியா	இதயத்தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டமின்மை	4) அ்திகப்படியான ப்சு
5) இதயத்தசை நசிவுறல் நோய்	இணைப்புத்த்சு புற்றுநோய்	5) இதயத்தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டமின்மை

### V. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. ஆல்கஹாலை அதிகப்படியாக பயன்படுத்துவதினால் கல்லீரல் சிரரோசிஸ் நோய் ஏற்படுகிறது.
2. புகையிலையிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் அதிக நச்சு உள்ள வேதிப் பொருள் நிக்கோட்டின்.
3. இரத்தப் புற்றுநோய்க்கு வியூக்கேமியா என்று பெயர். [PTA – 4]
4. சில வகையான மருந்துகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதினால் உண்டாகும் அதன் குறைவான பதில் விளைவு மருந்து சகிப்புத்தன்மை எனப்படும்.
5. இன்சலின் ஏற்றுக் கொள்ளாமை என்பது இன்சலின் சாராத (அ) வகை-2 நீரிழிவு நோயின் நிலை.

### VI. ஒப்புமை வகை வினாக்கள்

முதல் சொல்லை அடையாளம் கண்டு, அதனோடு தொடர்புடைய சொல்லை நான்காவது கோடிட்ட இடத்தில் நிரப்புக.

- அ) தொற்று நோய் : எய்ட்ஸ் :: தொற்று நோய் : புற்று நோய்கள்
- ஆ) கீமோதெரபி : வேதிப்பொருள்கள் :: கதிரியக்க சிகிச்சை : கதிர்வீச்சு
- இ) உயர் இரத்த அழுத்தம் : ஹைபர் கொலஸ்டீரோலோமியா :: கிளைகோசூரியா : ஹைபர்கிளைசீமியா

## VII. ஒரு வார்த்தையில் விடையளி

1. மனோவியல் மருந்துகள் என்றால் என்ன? [PTA – 2]  
இது மூளையின் மீது செயல்பட்டு, அவற்றின் செயல்பாடுகளான நடத்தை, உணர்வறி நிலை, சிந்திக்கும் திறன், அறிநிலை ஆகியவற்றை மாற்றி அமைக்கின்றன.
2. புகைப்பதால் வரும் நோய்களைக் குறிப்பிடுக.  
❖ நுரையீரல் & வாய் புற்றுநோய் ❖ இதய நோய்கள்  
❖ ஹைபாக்சியா ❖ எம்பைசீமா  
❖ மூச்சுக்குழல் அழற்சி மற்றும் காச நோய் ❖ இரைப்பை மற்றும் முன்சிறுகுடல் புண்
3. உடற்பருமனுக்குக் காரணமான காரணிகள் எவை? [AUG – 2022, SEP – 2021, PTA – 5]  
❖ மரபியல் காரணிகள் ❖ உடல் உழைப்பின்மை  
❖ உணவுப் பழக்கம் ❖ நாளமில்லாச் சுரப்பிக் காரணிகள்
4. வயது முதிர்ந்தோர் நீரிழிவு என்றால் என்ன?  
இன்சலின் உற்பத்தி போதுமானது, ஆனால் அதன் செயல்பாடு குறைவாக உள்ளதால் இன்சலினின் இலக்கு செல்கள் பதில் வினை புரிவதில்லை. இது வயது முதிர்ந்தோர் நீரிழிவு (அ) வகை-2 இன்சலின் சாரா நீரிழிவு நோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது.
5. மெட்டாஸ்டாசிஸ் என்றால் என்ன?  
புற்று செல்கள் உடலின் தொலைவிலுள்ள பாகங்களுக்கும் இடம் பெயர்ந்து புதிய திசுக்களை அழிக்கின்றன. இந்நிகழ்வு மெட்டாஸ்டாசிஸ் எனப்படுகிறது.
6. இன்சலின் குறைபாடு எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?  
கணையத்தில் உள்ள பீட்டா செல்கள் அழிவதன் காரணமாக ஏற்படுகிறது.

## VIII. குறுகிய விடையளி

1. HIV பரவக்கூடிய பல்வேறு வழிகளைக் கூறுக? [PTA – 1]  
❖ பாதிக்கப்பட்டவருடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.  
❖ நோய்த் தொற்று ஊசிகள் பயன்படுத்துவது மூலமாகப் பரவுதல்.  
❖ நோய்த் தொற்றுடைய இரத்தம் மற்றும் இரத்தப் பொருட்களைப் பெறுவதன் மூலம் பரவுதல்.  
❖ பாதிக்கப்பட்ட தாயிடமிருந்து சேய்க்கு தாய்சேய் இணைப்புத் திசு மூலம் பரவுதல்.
2. புற்று செல், சாதாரண செல்லில் இருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகிறது? [SEP – 2021, PTA – 4]

புற்று செல்	சாதாரண செல்
1) அசாதாரண செல் பிரிவு மற்றும் வளர்ச்சி	1) செல் பிரிவு & வளர்ச்சி இயல்பானவை, கட்டுப்பாடானவை.
2) மெட்டாஸ்டாசிஸ்க்கு உட்படுகிறது.	2) மெட்டாஸ்டாசிஸ்க்கு உட்படுவதில்லை.
3) அருகிலுள்ள திசுக்களுக்குள் ஊடுருவி, கட்டிகளை உருவாக்கி, திசுக்களை அழிக்கிறது.	3) அருகிலுள்ள திசுக்களுக்குள் ஊடுருவதும் இல்லை, திசுக்களை அழிப்பதும் இல்லை.

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

காரணிகள்	வகை-1 இன்சலின் சார்ந்த டயாபடீஸ் மெல்ல்டஸ் (IDDM)	வகை-2 இன்சலின் சாராத டயாபடீஸ் மெல்ல்டஸ் (NDDM)
நோயின் தாக்கம்	10-20%	80-90%
தொடங்கும் பருவம்	இளம்பருவத்தில் தொடங்குகிறது. (20 வயதுக்கு குறைவானோர்)	வயதானோரில் காணப்படுகிறது. (30 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்)
உடல் எடை	சாதாரண உடல் எடை (அ) எடை குறைதல்	உடல்பருமன்
குறைபாடு	இன்சலின் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது.	இலக்கு செல்கள் இன்சலினுக்கு பதில் வினை புரியாமலிருப்பது.
சிக்ச்சை	இன்சலினை எடுத்துக் கொள்ளுதல்.	உணவு, உடற்பயிற்சி & மருந்துகள்.

4. உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு பரிந்துரைப்பதன் அவசியம் என்ன?
- ❖ உடல்பருமன் அதிகரிப்பதால், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், பித்தப்பை நோய்கள், கரோனரி இதய நோய் மற்றும் கீல்வாதம் போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் ஏற்படலாம்.
  - ❖ எனவே, உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் உடற்பருமனில் சிறந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
5. இதய நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க மேற்கொள்ளும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைக் கூறுக.
- i) உணவு மேலாண்மை : [SEP – 2020, MDL – 19]
- ❖ குறைவான கலோரி, நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ரால் கொண்ட உணவு வகைகள், கார்போஹைட்ரேட்டு மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றைக் குறைவாக உட்கொள்ளுதல்.
  - ❖ நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள், புரதம், கனிமங்கள் மற்றும் வைட்டமின்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
- ii) உடல் செயல்பாடுகள் :  
நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி, நடத்தல், யோகா மூலம் உடல் எடையைப் பராமரித்தல்.
- iii) அடிமைப்படுத்தும் பொருள்களை தவிர்த்தல் :  
ஆல்கஹால் பருகுதல் மற்றும் புகைபிடித்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

## IX. விரிவான விடையளி

1. மது அருந்துபவர்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சரிசெய்வதற்கான தீர்வைத் தருக.  
கல்வீ மற்றும் ஆலோசனை : [MAY - 2022, SEP – 2021]
- இது மது அருந்துபவர்களது மன அழுத்தத்தை எதிர்கொண்டு அவற்றிலிருந்து விடுபட உதவும்.  
உடல் செயல்பாடுகள் :  
இசை, விளையாட்டு, யோகா, தியானம் போன்ற நலமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- பெற்றோர் மற்றும் சக மனிதர்களிடம் உதவியை நாடுதல் :  
❖ பிரச்சினைகளின்போது தங்கள் பெற்றோர்கள், சக மனிதர்களிடமிருந்து உதவி பெற வேண்டும்.  
❖ அவர்களின் உணர்வுகள் குறித்துப் பேசுவதன் மூலம், தவறுகள் செய்யாமல் தடுத்துக்க உதவும்.
- மருத்துவ உதவி :  
❖ அவர்கள் உளவியலாளர்கள் மற்றும் மனநல மருத்துவர்களை காண வேண்டும்.  
❖ மதுவிலிருந்து மீட்பு (de-addiction) மற்றும் மறுவாழ்வு திட்டங்கள் அவர்களுக்கு உதவும்.
2. இதய நோய்கள் ஏற்பட காரணம் வாழ்க்கை முறையே ஆகும். இதை சரிசெய்ய தீர்வுகள் தருக.  
இதய நோய்களை தடுக்க வாழ்க்கை முறையை மாற்றி அமைப்பதன் மூலம் தீர்வு காணலாம்.  
இதய நோய் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடுகள்:
- i) உணவுக் கட்டுப்பாட்டு மேலாண்மை:  
❖ குறைவான கலோரி கொண்ட உணவினை உட்கொள்ளல்.  
❖ நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ரால் கொண்ட உணவு வகைகள், குறைவான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் சாதாரண உப்பு ஆகியவற்றைக் குறைவாக உட்கொள்ளுதல்.  
❖ அதிகளவு நிறைவுறாத பல்கொழுப்பு அமிலங்கள் (PUFA) கொண்ட உணவு அவசியமானதாகும்.  
❖ நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள், புரதம், கனிமங்கள் மற்றும் வைட்டமின்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுதல் தேவையானதாகும்.
- ii) உடல் செயல்பாடு: நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல், நடத்தல் மற்றும் யோகா போன்றவற்றால் உடல் எடையைப் பராமரிக்கலாம்.
- iii) புகைபிடித்தல், புகையிலை மற்றும் மதுபானம் போதைப் பொருளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

**X. உயர் சிந்தனைக்கான வினாக்கள்**

- ஆர்த்ரோஸ்கிளிர்ரோசிஸ் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் கொழுப்பின் பங்கு என்ன? [PTA – 3]
  - ❖ ஆர்த்ரோஸ்கிளிர்ரோசிஸ் என்பது தமனி சுவரைச் சுற்றி பிளேக் உருவாதலினால் தமனிகள் சுருங்கி இரத்த ஓட்டம் பாதிப்படையும் நிலையாகும்.
  - ❖ கொழுப்புகளே தமனி சுவர்களில் பிளேக்காக படிகிறது. எனவே, ஆர்த்ரோஸ்கிளிர்ரோசிஸ் ஏற்படுவதற்கு கொழுப்பு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- குப்பை உணவுகளை உண்பதாலும், மென்பானங்களைப் பருகுவதாலும் உடற்பருமன் போன்ற உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்ட போதிலும் குழந்தைகள் அதனை விரும்புகின்றனர். இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் தரும் ஆலோசனைகளைக் கூறுக.
  - ❖ மென் பானங்களுக்கு பதிலாக, பழச்சாறுகள், ஆற்றல் தரும் பானங்களை பருகலாம்.
  - ❖ குப்பை உணவுகளை தவிர்த்து முளைக்கட்டிய பயிர்கள், பருப்பு வகைகள், தானியங்கள் போன்றவற்றை உண்ணலாம்.
  - ❖ பாதுகாப்பற்ற உணவுப் பொருட்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு அளிப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.
- மனித உடலின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்ய அறிவுறுத்தப்படுகிறது. தினசரி வாழ்க்கையில் உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்வதன் நன்மைகள் யாவை? [PTA – 6]
  - ❖ இது மகிழ்ச்சியாகவும், ஆற்றலுடனும் மற்றும் சுறுசுறுப்பாகவும் உணர்வை வகிக்கிறது.
  - ❖ இது உடல் எடை குறைக்கிறது. உடல் பருமனிலிருந்து தடுக்கிறது.
  - ❖ பல நோய் பாதிப்புகளின் அபாயத்தை குறைக்கிறது.
  - ❖ தசை வலிமையை அதிகரிக்கிறது.
- ஒரு முன்னணி வார இதழ் சமீபத்தில் நடத்திய கணக்கெடுப்பில், நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு நாளும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதாக ஆய்வறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது. அவ்வறிக்கையில் மக்களிடையே எய்ட்ஸ் பற்றிய 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?

  - ❖ எய்ட்ஸ் பற்றி பேச நாம் தயங்குகிறோம். மக்களும் கேட்க சங்கடப்படுகின்றனர்.
  - ❖ எய்ட்ஸ் பற்றிய விழிப்புணர்வு, நோயாளியை தனிமைப்படுத்த வாய்ப்புள்ளது.

ஆ) இச்சிக்கலுக்கு நீ எவ்வாறு தீர்வு காண்பாய்?

  - ❖ தன்னார்வத்தொண்டு நிறுவனங்கள், ஆசிரியர்கள், சமூக ஆர்வலர்களுடன் நாம் செல்லலாம்.
  - ❖ எய்ட்ஸ் தொடர்பான ஸ்லைடு காட்சிகளை காண்பிக்கலாம்.

**XI. விழுமிய அடிப்படையிலான வினாக்கள்**

- போதை மருந்து அல்லது மது அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவர்களால், அதிலிருந்து எளிதில் விடுபட முடிவதில்லை ஏன்?
  - ❖ அவர்களுக்கு போதை பொருட்கள் உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற வலுவான தூண்டல் ஏற்படுதல்.
  - ❖ மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு போதை மருந்துகள் மட்டுமே உதவும் என உறுதியாக நம்புதல்.
  - ❖ தொடர் பழக்கத்தினால் அதனை முழுமையாக சார்ந்திருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டு போதை பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வர முடியாத நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர்.

2. புகையிலை பழக்கம் ஒரு மனிதனின் உடலில் ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிக.

புகைபிடித்தலின் போது உண்டாகும் புகையில் உள்ள கார்பன் மோனாக்சைடு, ஹீமோகுளோபினுடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்தி, அதன் ஆக்சிஜன் எடுத்துச் செல்லும் திறனைக் குறைக்கிறது. இதனால் உடலில் ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறையை ஏற்படுகிறது.

3. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய மற்றும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய மூன்று உணவு வகைகளைக் கூறுக. இதை ஏன் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என விவரி.

**எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்:** தானியங்கள், கோதுமை, காய்கறிகள், கீரைகள்.

**தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:** இனிப்புகள், சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை, பழச்சாறுகள்.

**காரணம்:** மேலுள்ள உணவு பழக்கங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.

4. மனிதர்களின் HIV பற்றிய புரிதல் மற்றும் நடவடிக்கை, அவர்களின் தெரிந்து கொள்ளும் தன்மையைப் பொறுத்து எவ்வாறு மாறுபடுகிறது? [PTA -5]

மனிதர்களின் HIV பற்றிய புரிதல் மற்றும் நடவடிக்கை பின்வருவனவற்றால் மாறுபடுகிறது.

- ❖ எய்ட்ஸ் நோய்க்கான காரணங்கள் மற்றும் விளைவுகள் பற்றிய தெளிவான பிரச்சாரங்கள்.
- ❖ பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மீதான அணுகுமுறை மாற வேண்டும்.
- ❖ ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய ஊசிகள் மற்றும் சிரிஞ்சுகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ இரத்த மாற்றத்திற்கு முன் இரத்தமானது HIV சோதனைக்கு உள்ளாக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ பாதுகாப்பான உடலுறவுக்கான நடவடிக்கைகளை ஊக்குவிக்க 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 மற்றும் காரணம் இரண்டும் தவறு.

1. கூற்று : அனைத்து மருந்துகளும் மூளையின் மீது செயல்படுகின்றன.

காரணம் : மருந்துகள் உடல் மற்றும் மனதின் செயல்பாடுகளைக் குலைக்கின்றன.

**வீடை : (அ)** கூற்று மற்றும் காரணம் இரண்டும் சரி. மேலும் காரணம் கூற்றுக்கான சரியான விளக்கமாகும்.

2. கூற்று : டயாபீடீஸ் மெல்லிடீஸ் நோயாளிகளின் சிறுநீரில் அதிகளவு குளுக்கோஸ் வெளியேறுவதைக் காணலாம்.

காரணம் : கணையம் போதுமான அளவு இன்சலினை சுரப்பதில்லை.

**வீடை : (அ)** கூற்று மற்றும் காரணம் இரண்டும் சரி. மேலும் காரணம் கூற்றுக்கான சரியான விளக்கமாகும்.