தமிழ்நாடு அரசு

வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித்துறை

பிரிவு : TNPSC Group I தேர்வு

பாடம் : அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்பம்

பகுதி : **சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரம்**

காப்புரிமை

தமிழ்நாடு அரசுப் பணியாளர் தேர்வாணையம் குரூப்-1 முதல்நிலை மற்றும் முதன்மை தேர்வுகளுக்கான காணொலி காட்சி பதிவுகள், ஒலிப்பதிவு பாடக்குறிப்புகள், மாதிரி தேர்வு வினாத்தாள்கள் மற்றும் மென்பாடக்குறிப்புகள் ஆகியவை போட்டித் தேர்விற்கு தயாராகும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு உதவிடும் வகையில் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறையால் மென்பொருள் வடிவில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இம்மென்பாடக் குறிப்புகளுக்கான காப்புரிமை வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறையைச் சார்ந்தது என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

எந்த ஒரு தனிநபரோ அல்லது தனியார் போட்டித் தேர்வு பயிற்சி மையமோ இம்மென் பாடக் குறிப்புகளை எந்த வகையிலும் மறுபிரதி எடுக்கவோ, மறு ஆக்கம் செய்திடவோ, விற்பனை செய்யும் முயற்சியிலோ ஈடுபடுதல் கூடாது. மீறினால் இந்திய காப்புரிமை சட்டத்தின் கீழ் தண்டிக்கப்பட ஏதுவாகும் என தெரிவிக்கப்படுகிறது. இது முற்றிலும் போட்டித் தேர்வுகளுக்கு தயார் செய்யும் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் கட்டணமில்லா சேவையாகும்.

ஆணையர்,

வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறை

சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரம்

வரையறை

- தூய்மை என்பது ஓர் அறிவியல் சுகாதாரம் அதனைக் கண்காணிப்பது நோய்த் தடுப்பியலும் சுகாதாரப் பராமரிப்பும் ஆகும்.
- மனிதனின் சுகாதாரம் என்பது தன் தூய்மைச் செயல்கள். நன்கு குளித்தலும், சுத்தமான உடையணிதலும் ஆகும். மனிதனின் தோல், முடி, நகம், வாய், பல், கண், காது, நாசித் துவாரங்கள் மற்றும் பிறப்புறுப்புப் பகுதிகளும் அதற்கு அருகிலுள்ள பகுதிகளும் தூய்மையாகப் பேணிக்காக்கப்பட வேண்டும்.

மனிதன் தன் தூய்மையை அதிகப்படுத்தும் காரணிகள்

வளர்ச்சி நிலை

- தூய்மைக்குரிய பழக்கவழக்கங்களைச் குழந்தைகள் அவர்களுடைய வீட்டுச் சூழ்நிலைகளால் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அதற்குத்தக்க தங்களையும் மாற்றி அமைத்துக் கொள்கின்றனர். சில பழக்கவழக்கங்கள் அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒட்டிக் கொண்டு உள்ளது. வயது ஆகும் போதும், அவர்களுடைய சுரப்பிகளில் மாற்றம் ஏற்படும் போதும், தோலின் அணுக்கூறு அமைப்புகளில் மாறுபாடு தோன்றும் போதும் சுயத் தூய்மை என்பது அத்யாவசியமான ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றது.

கலாச்சாரம்

- தூய்மைக் கோட்பாடானது கலாச்சாரத்திற்குச் கலாச்சாரம் வேறுபட்டதாகக் காணப்படுகிறது. (எ.கா) வட அமெரிக்க பகுதிவாழ் மக்கள், தினசரியாகக் குளிப்பதனை வழக்கத்தில் கொண்டுள்ளனர். சில கலாச்சாரத்தினைப் பின்பற்றுபவர்கள் அவ்வழக்கத்தைப் பின்பற்றுவதில்லை.

சமூகப் பொருளாதார நிலை

- தூய்மையினைப் பேணிக்காக்கப் பயன்படும் பொருட்களை வாங்கும் தகுதி அவர்களுடைய பொருளாதாரத்தைப் பொருத்தது.

மதம்

- பல மதங்களில் உள்ளோர் சுயத்தூய்மையினைக் குறித்து சில விதி முறைகளைக் கையாளுகின்றனர்.

சுகாதார நிலை

- அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் மனிதன் தன் தூய்மையைப் பேணிக் காத்துக்கொள்வது இயலாத ஒன்றாக மாறிவிடுகின்றது. அவர்களுடைய சக்தி குறைவினால் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகிறது.

தோலின் பாதுகாப்பு

- தோல், ஒரு முக்கியமான உறுப்பாகும். உடம்பின் முக்கியப் பணிகளான பாதுகாப்பு, கழிவை வெளியேற்றல், வெப்ப நிலையைச் சரிசெய்தல் போன்றவைகளைச் செய்கிறது. தோல் மூன்று பிரிவுகளாகச் செயல்படுகிறது. தோல் மூன்று பிரிவுகளை உடையது.
  - எபிடெர்மிஸ் (Epidermis)
  - டெர்மிஸ் (Dermis)
  - சப்க்யுடேனியஸ் (Supeutaneous)
- பொதுவாக, பாக்டீரியா தான் தோலின் வெளிப்புறத்தில் காணப்படும்.

தோலின் சாதாரணக் குணங்கள்

- தோல், மென்மையாகவும், உயர்ந்தாகவும் இருக்கும்.
- தோல், எலும்பினை ஒட்டியிருக்கும், பிரிக்க முடியாததாக இருக்கும்.
- உடலில் சூடு ஏறும் போது, தோல் வெது வெதுப்பாக இருக்கும்.
- தோல் மிக மென்மையாகவும், வளைத்து நெளியக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.
- தோல் மிக மென்மையாகவும், பொதுவாகவும், இருக்கக் கூடிய தன்மை வாய்ந்தது.
- நோய். கருஞ்சிவப்பு நிறத்திலிருந்து குறைந்த பிங்க் நிறத்தில் இருக்கும்.

குளியலின் முக்கியத்துவம்

- நோயாளிகளைச் சுத்தமாகவும், சொகுசாகவும், புத்துணர்ச்சியாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.
- நல்ல புத்துணர்ச்சியாகவும் ஓய்வையும் அளிக்கும்.
- தூக்கத்தையும் கொடுக்கும்.
- தோல்களைக் காய்ந்தாகவும், நல்ல முறையிலும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தோலின் மீது நோய்கள் வரக் காரணங்கள்

(Risk Factors for skin impairment)

- குறைந்த நடமாட்டம்
- குறைந்த உணர்ச்சி
- குறைந்த உணவு
- உடலிலிருந்து நீர் வெளியேறுவதும், வீக்கமாக இருத்தலும்.
- தேவையற்ற உற்பத்தியும், வெளியேற்றமும்

- இரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருத்தல்
- வெளிப்புற சிகிச்சை சாதனங்களை உபயோகிக்கும் பொழுது (எ.கா) மாவுக்கட்டு, எலும்பு முறிவு சாதனங்கள்

பாதம் மற்றும் நகங்கள் பராமரிப்பு

- மக்கள் பாதம் மற்றும் நகங்களைப் பராமரிக்காமல் இருப்பதால் வலியாலும், அதனால் ஏற்பாடும் பிரச்சினையாலும் அவதியுறுகின்றனர்.

நகப்பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம்

- நகங்களைக் கெடுதல் விளைவிக்காத வண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டும்
- நகங்களில் எந்தக் கிருமிகளும், அழுக்குகளும் தங்காதவாறு கவனிக்க வேண்டும்.

நல்ல நகத்தின் குணங்கள்

- நல்ல நகமானது தெளிவாகவும், இதமாகவும், குவிந்த (கான்வைக்ஸ்) நிலையில் நகத்தின் அடிப்பகுதி பிங்க் கலரிலும் நுனி வெள்ளை நிறத்திலும் இருக்கும்.

நகம் மற்றும் பாதத்தின் பாதுகாப்புகள்

- பாதத்தைத் தினமும் கண்காணிக்க வேண்டும் அதில் குறிப்பிடத்தக்க பாதத்தின் மேல் பகுதி, பாதத்தின் அடிப்பகுதி மற்றும் பாதத்தின் விரல்களுக்கு இடையே உள்ள பகுதி ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.
- தினமும் பாதத்தை மிதமான வெப்ப நீரால் நனைத்துக் கழுவ வேண்டும்.
- பாதத்தில் ஏதேனும் வியர்வை அதிகமாக இருந்தால் சாதாரணமான பவுடரை உபயோகிக்க வேண்டும்.
- பாதம் வறண்டு காணப்பட்டால் அதில் சிறிது எண்ணெய் தேய்த்துத் துடைக்க வேண்டும்.
- பாத விரலில் உள்ள நகத்தை நேரான முறையில் வெட்ட வேண்டும்.
- எணிஸ்டிக் கால் உறை அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- தினமும் சுத்தமான கால் உறையை அணிய வேண்டும்.
- காலணி அணியாமல் நடக்கக் கூடாது.
- சரியாகப் பொருத்திய காலணியை அணிய வேண்டும்.
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதினால் அடிப்பாதத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்படும்.
- காலில் உள்ள வெளிப்புறக் காயத்தை உடனடியாகச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். சிறிய வெட்டுக்காயத்தை உடனே காய வைத்து நோய் எதிர்க்கும் மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

பாதம் மற்றும் நகங்கள் நோயை விளைவிக்கும் காரணிகள்

- இரத்த நாளம் சம்பந்தமாக வியாதி இருக்கும் நோயாளிகள்
- சர்க்கரை வியாதி உள்ள நோயாளிகள்

- நரம்பு சம்பந்தமான வியாதி உள்வர்கள், நரம்பு உணர்ச்சி அற்றவர்கள். சரியாகப் பொருந்தாத காலணி அணிபவர்கள்
- பாதம், நகம் பற்றிய அறிவுத் திறன் குறைவாக உள்ளவர்கள்.

பாதத்திற்கும், நகத்திற்கும் ஏற்படும் பொதுவான பாதிப்புகள்

- கேலஸ் : தோலின் மேல்பகுதி தடித்திருக்கும் (உராய்வினாலும், அழுத்தத்தினாலும்)
- கான்ஸ் : இவைகள் பாத அணிகள் உராய்வதினாலும், அழுத்தத்தினாலும் ஏற்படும். இது அதிகமாக எலும்புப் பகுதிகளில் காணப்படும்.
- பிளான்டார் வால்ட்ஸ் : இவை பாதத்தின் அடிப்பகுதியில் பாப்பிலோனா வைரஸ் என்ற கிருமிகள் பரவுவதினால் புண்ணாகும்.
- அத்தலட்ஸ் புட் : (Tunia Pedia) இது ஒரு வகையான பூஞ்சைக்காளான் தொற்று வியாதியாகும். இது இறுக்கமான பாத அணிகளை அணிவதால் பாதத்தில் ஏற்படுகிறது.
- உள் வளர்ந்த நகங்கள் : (Ingrow Nails) பாத விரல்களில் நகங்கள் மற்றும் கை விரல்களின் நகங்கள் உள் பக்கமாக வளரும். நகங்களை சரியாக வெட்டாததே இதற்குக் காரணம்
- இது திசுக்களின் வீக்கமாகும். இது சாதாரணமாகச் சர்க்கரை வியாதிகாரர்களுக்கு நகத்தை சுற்றியுள்ள காயத்தில் ஏற்படும்.
- பாத துர்நாற்றம் (Food Adaout) அதிகப்படியான வியர்வையினால் நுண்கிருமிகள் உற்பத்தியாவதினால் ஏற்படுகிறது.

வாய்வழி சுத்தத்தின் செயல் திறன்

- வாய், பற்கள், ஈறுகள், உதடுகள், வாய்வழி, சுத்தத்தின் மூலமாக இவை அனைத்தும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.
- பல்துலக்குவதால் பற்களில் உள்ள உணவுத் துகள்களும் மற்ற பாக்டீரியா போன்ற நோய்க் கிருமிகளும் அகற்றப்படுகின்றன.
- பல் துலக்குவதால் ஈறுகள் பலமாக்கப்படுகின்றன.
- பல்துலக்குவதால் வாய் துர்நாற்றமும் மற்ற தேவையில்லாத கிருமிகளும் அகற்றப்படுகின்றன.
- பற்களுக்கு இடையிலுள்ள உணவுப் பொருட்கள் நீக்கப்படும். ஈறு வீக்கம், வாய்த் தொற்று குறைக்கப்படும்.
- வாய்வழிச் சுத்தத்தின் மூலமாகப் புத்துணர்ச்சியை அடையலாம்.
- சரியான வாய்வழிச் சுத்தத்தின் மூலமாகப் பசியை உருவாக்கலாம்.
- இதனால் சுவை அதிகரிக்கும்

வாய்வழிச் சுத்தத்தின் ஒழுங்குமுறை

- பற்களை கெட்டுப் போகாமல் தவிர்ப்பதற்குக் குறைவான கார்போஹைட்ரேட்டையும் குறிப்பாக இனிப்புப் பண்டங்களையும் உணவு உண்பதற்கு முன்பு எடுத்து கொள்ளக்கூடாது.
- ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறையாவது பல்துலக்குவது அடிப்படை வாய்வழிச் சுத்தமாகும் (சாப்பிட்ட பிறகும் படுக்க செல்லும் முன்பும்)
- பல் துலக்கும் கருவியை மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை மாற்ற வேண்டும்.
- பல் துலக்கிய பின்பு தண்ணீர் வைத்து கொப்பளிப்பது சிறந்தது. ஆகையால் தேவையில்லாத உணவுத் துகள்கள் அகற்றப்படும்.

முடியைச் சுத்தம் செய்தல்

- முடியை சுத்தம் செய்வது தினச் சுகாதாரம் ஆகும். மனிதனின் தோற்றமும் உணர்ச்சிகளும் அவனுடைய தலை முடியைப் பொருத்தும், தலை வாருவதைப் பொருத்தும் அமைகிறது. தலைமுடி வளர்ச்சி அது சீராக வளர்ந்திருப்பது, அவனுடைய நல்ல உடல்நலத்தைக் காட்டுகிறது.

முறையான தலைமுடிச் சுத்தம்

- அடிக்கடி தலை வாருவது தலை முடியைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் முடி சீராக வளர்வதற்கும் உதவும்.
- சிறிய முடிக்குச் சிறிய பற்கள் கொண்ட சீப்பு நல்லது.
- பெரிய முடிக்குப் பெரிய பற்கள் கொண்ட சீப்பு நல்லது
- முக்கியமாகச் சுருட்டை முடிக்கு மிகவும் கூராக இருக்கும் சீப்பை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

முடியினைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

- சுரப்பிகள் மாற்றம்
- உடல் வாகு, மன அழுத்தம்
- வயதாகுதல்
- கிருமி புகுதல்
- புற்று நோய்
- புற்று நோய் மருந்து சாப்பிடும் நோயாளி

முடியின் முக்கிய நோய்கள்

- பொடுகு மண்டையில் சிறு சிறு வெள்ளைத் துகள்கள் அரித்தலை ஏற்படுத்தும். சில சமயங்களில் புருவ முடியிலும் இருக்கும்.
- பேன், மிகவும் நுண்ணிய பூச்சி மனிதன் தோலில் இருக்கும். தலைப்பேன் – தலையில் இருக்கும். பெடி குளோரிஸ் – மனிதனின் உடலில் இருக்கும். கார்போரிஸ் பேன், துணி போன்றவற்றில்

இருந்து இரத்தத்தை உறிஞ்சும் பெடிகுளோரிஸ் பியுபிஸ் – நண்டு பேன் பெரும்பாலும் பிறப்பு உறுப்பில் உள்ள முடியில் இருக்கும்.

- முடி உதிர்தல்

தலைவாருதலின் பயன்கள்

- சுத்தமாக வைத்தல்
- பேன், பொடுகு உற்பத்தியைத் தடுத்தல்

கண்கள்

- கண்களை பாதுகாப்புக்குத் தாமாகவே அக்கறை செலுத்துவதில்லை. ஆனால் கண்களில் இருந்து வரும் கண்ணீர் தொடர்ச்சியாகச் சுரப்பதால் கண் சுத்தம் செய்யப்படுவதுடன் அதன் கண் இமை, கண் இமை முடி சேர்ந்து நோய்க் கிருமிகள் அடங்கிய பொருட்கள் நுழையாமல் தடுத்து நிறுத்த உதவுகின்றது. மற்றபடி கண்ணீரில் இருந்து வெளிவரும் சுரப்பிகளுடன் கூடிய அழுக்கு வாய்ந்த கண்ணீரில் ஓரப் பகுதியில் தங்கி விடுவதை மட்டும் நாம் கையால் அகற்றி விட வேண்டியது தான்.

மூக்கு :

- மூக்கு நுகர் திறன் பெற்றுள்ளது. இத்துடன் உட்சுவாசக் காற்றின் வெப்பம் ஈரப்பதம் ஆகியவற்றைத் தடுக்கிறது. சுவாச மண்டலத்தில் நோய்க் கிருமிகள் நுழையாத வண்ணம் தடுத்து நிறுத்துகிறது.
- உட்கிரகிக்கப்பட்ட நுண்சுரப்பிகள் கொண்ட மூக்கின் உள் நுகர்ச்சி, கதுப்பு உணர்ச்சியையும் மற்றும் சுவாசம் செய்யவும் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன.
- மூக்குத் துவாரப் பகுதியில் உருவாகும் கோழைகள் அடங்கியும், உடன் அரிப்பும் ஏற்படுவதனால் மூக்கின் இப்பகுதி வீங்கி சுவாசத்தடை ஏற்படுகிறது. மூக்கினைத் தூய்மையாக வைப்பது எளிது.

வினாக்கள் :

1. உடல் சுகாதாரம் என்றால் என்ன? உடல் சுகாதாரத்தை கடைபிடிக்க நாம் செய்ய வேண்டியவை யாவை?
2. தோல் பாதுகாப்பு பற்றியும், தோலின் முக்கியத்துவம் குறித்தும் எழுதுக.