JSR IAS ACADEMY

பொது அறிவியல்

உரியியல்

சுகாதாரம்

போதை மருந்துகள் (Drugs)

- ஓஃபியாய்டுகள் (Ophioids)
- கேனபினாய்டுகள் (Cannabinoids)
- கோகா-அல்கலாய்டுகள் (Cocaalkaloids)
- பார்பிசுரேட்டுகள் (Barbiturates)
- ஆம்ஃபிடமைன்கள் (Amphetamines)
- எல். எஸ்.டி (LSD- Lysergic acid diethylamide)

ஓஃபியாய்டு என்பது மைய நரம்பு மண்டலம் மற்றும் குடல் பாதைகளில் காணப்படும் குறிப்பிட்ட ஓஃபியாய்டு உணர்வேற்பிகளுடன் இணையும் போதை மருந்தாகும்.

ஹெராய்ன் (Heroin) என்பது **டைஅசிட்டைல் மார்ஃபின்**.

- ➢ வெள்ளை நிற மணமற்ற மற்றும் கசப்பான படிக நிலையிலுள கூட்டுப்பொருளாகும்.
- ➢ இது **கசகசா** செடியின் (poppy plant) பூக்களிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படுகின்ற மார்ஃபினை **அசிட்டைலேற்றம்** (acetylation) செய்வதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது
- ➢ **மார்ஃபின்** என்பது அறுவை சிகிச்சையின் பொழுது பயன்படுத்தப்படும் வலிமையான வலி நீக்கி மருந்தாகும்.

கேனபினாய்டுகள் என்பவை **கேனாபிஸ் சடைவா (Cannabis sativa)** என்ற **இந்திய சணல் (Hemp plant)** செடியிலிருந்து பெறப்படுகின்ற கூட்டு வேதிப்பொருட்களாகும்

- மரிஜூவானா (Marijuana),
- கஞ்சா (Ganja),
- ஹசிஷ் (Hashish)
- சாரஸ் (Charas)

போன்றவற்றின் முக்கிய மூலாதாரமாக விளங்குபவை இயற்கையான **கேனபினாய்டுகள்** ஆகும்.

இது நரம்புணர்வு கடத்தியான **டோபமைன்** (Dopamine) கடத்தப்படுதலில் குறுக்கிடுவதுடன், மைய நரம்பு மண்டலத்தின் (CNS) செயல்பாட்டைத் தூண்டும் திறனைப் பெற்றுள்ளதால் அதிக ஆற்றல் மற்றும் மகிழ்ச்சி **(Euphoria)** உணர்வையும் ஏற்படுத்துகிறது.

கோகைன் என்பது, **எரித்ரோசைலம் கோகா (Erythroxylum coca)** எனும் தாவரப் பெயர் கொண்ட கோகா தாவரத்தின் இலைகளிலிருந்து பெறப்படுகின்ற **வெள்ளை நிற பொடியாகும்**.

இது பொதுவாக **கோக் (Coke)** அல்லது **கிராக் (Crack)** எனப்படுகிறது.

மன அழுத்தம் மற்றும் தூக்கமின்மை போன்ற மன நோயாளிகளை குணப்படுத்த பயன்படும் மருந்துகளான

- மெத்தாம்ஃபிட்டமின்கள் (Methamphetamines)
- ஆம்ஃபிட்டமின்கள் (Amphetamines)
- பார்பிசுரேட்டுகள்(Barbiturates)
- அமைதியூக்கிகள் (Tranquilizers)
- எல்.எஸ்.டி

இது இரத்தத்தில் **கார்பன் மோனாக்சைடு அளவை அதிகரிப்பதோடு** ஹீமுடன் இணைந்த ஆக்சிஜன் அடர்வையும் குறைப்பதால் உடலில் **ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறை** ஏற்படுகிறது. இதனால் உடல் திசுக்களில் **ஹைபாக்சி**யாவை உண்டாக்குகிறது.

நிகோடின், கார்பன் மோனாக்சைடு,தார் ஆகியவை புகையிலையில் அடங்கியுள்ளன.

நிகோட்டின், அட்ரினல் சுரப்பிகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் வெளியேறும்

- அட்ரினலின்
- நார் அட்ரினலின் ஹார்மோன்கள்,

இரத்த அழுத்தம் இதயத்துடிப்பு வீதத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

“கொர்சகாஃப் நோய்” (Korsakoff syndrome) என்ற கடுமையான நினைவு குறைபாட்டு

நோய் மதுவை அதிகமாக பயன்படுத்துவதால் ஏற்படுகிறது.

- உடற்பயிற்சியானது உடலைத் தூண்டி **செரடோனின் (Serotonin)** மற்றும் **எண்டார்ஃபின்களை (Endorphins)** சுரக்கச் செய்கிறது. இந்த நரம்புணர்வு கடத்திகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன.
- உலகில் ஏற்படும் **இறப்புகளில் 31%** வாழ்க்கை முறை குறைபாடுகளால் ஏற்படும் **இதய நோய்களால்** நிகழ்கின்றன.
- உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கைமுறை, **வைட்டமின் D** போன்ற வைட்டமின் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

புகையிலையின் விளைவுகள்

- புகைபிடித்தலின் போது வெளிப்படும் புகையில் உள்ள **பென்சோபைரின்** மற்றும் **பாலிசைக்ளிக் ஹைட்ரோகார்பன்கள்** எனும் புற்றுநோய்க் காரணிகள், நுரையீரல் புற்றுநோயை உண்டாக்குகின்றன.
- நுரையீரலின் மூச்சு சிற்றறைகளில் (lung alveoli) ஏற்படும் வீக்கம் வாயு பரிமாற்றத்திற்கான குறைத்து **எம்பைசீமா** எனும் நோயை உண்டாக்குகிறது.
- இரைப்பை சுரப்பினை அதிகரித்து, இரைப்பை மற்றும் முன்சிறுகுடல் புண்களை **(அல்சர்)** ஏற்படுத்துகிறது.

வ. எண்	தொகுதி குழு (Group)	போதை மருந்துகள் (Drugs)	விளைவுகள் (Effects)
1	கிளர்வூட்டிகள் (Stimulants)	ஆம்ஃபிடமைன்கள், கோகைன், நிக்கோட்டின் மற்றும் புகையிலை (Tobacco)	மூளையின் செயல்பாட்டைத் துரிதப்படுத்துகின்றன
2	மன அழுத்தவூக்கிகள் (Depressants)	மது, பார்பிட்டுரேட்டுகள், அமைதியூக்கிகள் (Tranquilizers)	மூளையின் செயல்பாட்டைக் குறைக்கின்றன
3	போதை மருந்து /வலி நிவாரணிகள் (Narcotic / Analgesics)	அபின் (Opium), மார்ஃபின்	மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் மீது மன அழுத்தவூக்கியாக செயல்புரிகிறது
4	கஞ்சா (Cannabis)	மரிஜுவானா, கஞ்சா, சாரஸ்	இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தை பாதிக்கின்றன
5	மன மருட்சி மருந்துகள் (Hallucinogens)	லைசர்ஜிக் அமில டைஎத்தில் அமைடு(LSD) ஃபென்சைக்ளிடைன் (Phencyclidine)	ஒருவரின் பார்த்தல், கேட்டல் மற்றும் உணர்தல் வழியை சிதைக்கிறது

JSR முயற்சி - பயிற்சி - தேர்ச்சி

அனாமதேய குடிகாரர்கள் (Alcoholic anonymous)

அனாமதேய குடிகாரர்கள் என்ற அமைப்பை பல ஆண்டுகளாக வாழ்வில் நம்பிக்கை இழந்து, குடியில் மூழ்கியிருந்த ஒரு தொழில் அதிபரும் ஒரு மருத்துவரும் சேர்ந்து 1935ஆம் ஆண்டு தொடங்கினர். குடியை நிறுத்தவும், மீண்டும் குடிக்காமல் இருக்கவும் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக் கொண்ட இவர்கள் பிறகு, அனாமதேய குடிகாரர்கள் எனும் அமைப்பை நிறுவி மற்ற குடிகாரர்களுக்கு உதவி புரிந்தனர். அது முதல் '**அனாமதேய குடிகாரர்கள்**' எனும் அமைப்பு உலகம் முழுவதும் பரவியது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) 1984 மருந்துகளின் போதை (அடிமையாதல்) அல்லது மருந்துகளின் தவறான பயன்பாடு என்ற வார்த்தைக்குப் பதிலாக மருந்துகளை சார்ந்திருத்தல் என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்த ஆலோசனை வழங்கியுள்ளது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- மருந்துகளின் தவறான பயன்பாடு மற்றும் சட்டவிரோத கடத்தல் மீதான சர்வதேச நாள் – ஜூன் 26.
- 1985 – ஆம் ஆண்டில் போதையூட்டும் மருந்துகள் மற்றும் மனோவியல் மருந்துகள் சட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

புகையிலை எதிர்ப்புச் சட்டம் மே–1 2004–இல் கொண்டு வரப்பட்டது. 2030–ஆம் ஆண்டில் உலகளவில் ஆண்டுக்கு 10 மில்லியன் அளவில் இறப்பினை ஏற்படுத்துவதற்கான மிகப்பெரிய ஒற்றைக் காரணியாக புகையிலை திகழும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

மே – 31 புகையிலை எதிர்ப்பு நாளாகக் கருதப்படுகிறது. (உலக புகையிலை எதிர்ப்பு நாள்)

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு அமைச்சகம் குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல் குற்றங்களிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாப்பதற்காக 2012 – இல் போக்சோ (POCSO) சட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியது (Protection of Children from Sexual Offences). பாலியல் நோக்கத்திற்காக குழந்தைகளை கடத்திச் செல்லும் நபர்களும் இச்சட்டத்தின் கீழ் தண்டனைக்கு உள்ளாகின்றனர்.

போக்சோ சட்டத்தின் குறிக்கோள்கள் – 2012

பாலியல் தாக்குதல், பாலியல் துன்புறுத்தல் மற்றும் ஆபாசம் போன்ற குற்றங்களிலிருந்து பாதுகாத்தல். இத்தகைய குற்றங்களை விரைந்து விசாரிக்க சிறப்பு நீதிமன்றங்களை அமைத்தல்.

உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) 1984 போதை (drug) என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்த ஆலோசனை வழங்கியது. WHO வெளியிட்ட உத்தரவின்படி அனைத்து சிகரெட் விளம்பரங்களிலும் மற்றும் அட்டைப் பெட்டிகளிலும் "**புகை பிடித்தல் உடல்நலத்திற்குத் தீங்கானது**" என்ற சட்டரீதியான எச்சரிக்கை இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

ஆல்கஹால்: அருந்துதல் உனது உடல்நிலையை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது?

ஆல்கஹால் அருந்துவதால்

குழந்தை உரிமைகள் பாதுகாப்பிற்கான தேசிய ஆணையம் (NCPCR) மார்ச் 2007– இல் குழந்தை உரிமைகள் சட்டம் (CPCR), 2005–ன் கீழ் அமைக்கப்பட்டது. இந்தச் சட்டம் பொதுவுடைமைக் கொள்கை, குழந்தை சட்டங்களை மீற முடியாமை மற்றும் நாட்டில் காணப்படும் குழந்தைகள் தொடர்பான கொள்கைகளின் அவசரத்தை வலியுறுத்துகிறது.

18 வயது வரையிலான அனைத்து குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்கும் சமமான முக்கியத்துவம் உள்ளது. பாதிக்கப்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமுள்ள குழந்தைகளுக்கு முன்னுரிமை நடவடிக்கை கொள்கைகளை வரையறுக்கிறது.