

## இனிய வாழ்வு

அலகு அறிமுகம்



நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி. உடல் ஆரோக்கியம் தான் மற்ற எல்லாச் செல்வங்களைவிடவும் சிறந்தது. இன்னும் சொல்லப்போனால் மற்ற செல்வங்களைப் பெறவும், பெற்ற செலவத்தை அனுபவிக்கவும் ஆரோக்கியம் இன்றியமையாததாய் திகழ்கிறது. ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்றால் நம் உடல் இயக்கம் பற்றிய தெளிவு நமக்கு ஓரளவிற்கு அவசியம். தொழில் துறையில் முன்னேறி விட்ட இந்த இயந்திர உலகத்தில் மனிதன் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து குடிக்கும் குடிநீர் வரை எல்லாம் சுகாதாரமாகவே இருக்கவேண்டுமெனில் நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை உடற்பயிற்சியும் நல்ல உணவுப் பழக்கமும் தான். உடற்பயிற்சியின் நோக்கம் உடலின் இயக்கங்களையும், உள்ளத்தையும் சீரடையச் செய்து நோய்களிலிருந்து நம்மைக் காக்கிறது. மன வளத்திற்கும் அறிவு வளத்திற்கும் உடல் நலமே அடிப்படை என்பதனை இவ்வலகில் காணலாம்.

கருத்துகள்/திறன்கள்	செயல்பாடுகள்	கற்றல் அடைவுகள்
<p>கருத்துகளை வரிசைப்படுத்தி எழுதுதல், வாக்கியங்கள், கலைச் சொற்கள் கருத்துகள், தொடர் அமைப்பு, போன்றவை திறம்பட எழுத அறிதல்.</p>	<p>குறிப்பு எழுதுதல்.</p>	<p>பண்டைய உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைத் தொகுத்து குறிப்புரை தயாரிக்கிறார்கள்.</p>
<p>கருத்துகள், தொடர் அமைப்பு, கலைச் சொற்கள் கட்டுரைக்கான அமைப்பு, சிறப்பான அம்சங்கள் எழுத அறிதல்.</p>	<p>கட்டுரை எழுதுதல்.</p>	<p>இயற்கை உணவின் சிறப்பை அறிந்து கருத்துகளை தொகுத்து கட்டுரை எழுதுகிறார்கள்.</p>
<p>சொந்த நடையில் கூறல், கதை எழுதும் முறை அறிந்து எழுதுதல், சொல் அழகு கையாளுதல்.</p>	<p>கதை எழுதுதல்.</p>	<p>சுற்றுப்புறத் தூய்மையின் தேவையை உள் வாங்கி கருத்துகளை கதை வடிவில் எழுதுகிறார்கள்.</p>
<p>வாழ்க்கை நிகழ்வுகள், அனுபவங்கள், நடந்த நிகழ்ச்சிகள், சொற்களின் பயன்பாடு, வாக்கியமைப்பு, அறிந்த செய்திகளை தெரிவிக்கும் முறை, போன்றவற்றை அறிதல்.</p>	<p>கடிதம் எழுதுதல்.</p>	<p>விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றின் சிறப்புகளையும் தேவைகளையும் நன்கு அறிந்து கடிதம் எழுதுகிறார்கள்.</p>
<p>நேர்காணல், பொருளைப் பற்றிய பரந்த அறிவு, மொழியறிவு, நிரல்படத் தொகுத்தல்.</p>	<p>பேட்டி காணுதல்.</p>	<p>தகவலாளியிடம் நேர் முகமாக பேட்டி கண்டு அவர்களின் கருத்துகளை அறிந்து தொகுத்து வெளியிடுகிறார்கள்.</p>



**நேரம்:**

இவ்வலகை கற்பிக்கத் தேவையான காலம் 20 பிரிவு வேளைகள். (சுமார்)

### கற்றல் துணைக் கருவிகள்



- ∴ யோகா செய்யும் படங்களின் விளக்கம்.
- ∴ உணவு வகைகளின் படங்கள்.
- ∴ ஆரோக்கியம் செய்திகளின் தொகுப்பு.
- ∴ அலகு தொடர்புடைய CD கள் (குறுந்தட்டுகள்).
- ∴ விளையாட்டு வீரர்களின் படங்கள்/வரலாறு/சாதனைகள்.

### நுழைவுச் செயல்பாடு



மனிதனின் உறுதியான வாழ்விற்கு சிறந்தது எது? அதற்காக நாம் என்னென்ன செய்ய வேண்டும்? என்ற கேள்விகளை எழுப்பிச் செய்தல். குழக்களாக கலந்துரையாட ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு சிறந்த வழிமுறைகளைக் கூறவைத்து போதிய விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல். சிறந்த உணவும், உடற்பயிற்சிகளும் வலுவான உடல் நலத்திற்கு இன்றியமையானமயாகும் என்ற முடிவுக்கு வருதல். தொடர்ந்து பாடப்பகுதியிலுள்ள கவிதையை வாசிக்கச் செய்யுங்கள்.

### உடல் நலம்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது பழமொழி. உடல் ஆரோக்கியம் தான் மற்ற எல்லாச் செல்வங்களை விடவும் சிறந்தது. ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்றால் நம் உடல் இயக்கம் பற்றிய தெளிவு நமக்கு ஓரளவிற்கு அவசியம். மனிதன் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து குடிக்கும் குடிநீர் வரை எல்லாம் சுகாதாரமாகவே இருக்கவேண்டும். நல்ல உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி விளையாட்டு நல்லொழுக்கம் போன்றவை உடல் நலத்தைப் பேணுவதில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன.

### கவிதை பாடுவோம்

உடல் நலம் பற்றிய சிறப்புகளை கூறும் பாடல் ஒன்று உள்ளது என்று கூறி பாடப்பகுதியிலுள்ள பாடலை வாசிக்கச் செய்யுங்கள். வாசிக்கட்டும், பாட்டும். தனியாக குழுவாக ஆசிரியர்களும் மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள்.



சிறந்த மெட்டினைத் தேர்ந்தெடுத்தல், (விதவிதமான மெட்டமைத்து பாடுதல்) தனி குழு ஏற்ற இறக்கத்துடன் வாசிக்கட்டும்.

உடல் நலம் பற்றிய பாடலின் பொருளை கண்டறியட்டும்.

கண்டறிந்த பொருளைக் கரும்பலகை அல்லது சார்ட்டில் எழுதுங்கள். மாணவர்கள் தங்களது குறிப்பேடுகளில் எழுதட்டும்.

### கவர்ந்த வரிகள்

பாடலில் மிகவும் மனதைக் கவர்ந்த வரிகளைக் கண்டுபிடிக்கச் செய்ய வேண்டும். அதன் காரணத்தைக் கேட்டு பாடலில் உள்ள இலக்கணக் கூறுகளைக் கண்டறியுங்கள். பாடலில் உள்ள எதுகை, மோனை போன்றவற்றை கண்டறியுங்கள்.



## புதுக்கவிதைப் படைத்தல்

- பாடலின் பொருள் (மையக்கருத்து)
- பொருளைப்பற்றிய சொல்தேர்வு
- பாடலின் எதுகை, மோனை
- பொருத்தமான தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
- பாடலுக்குப் பொருத்தமான அணிநலம் உவமை போன்றவை கையாளுதல்

இயற்கை உணவு முறையே சிறந்த வாழ்வைத்தருகிறது. உடல்நலம் நமது இன்றியமையாத செல்வம். நலமான உள்ளத்திடமான எண்ணம், நிறைவான வாழ்க்கை மகிழ்வான நாட்கள் இவை ஒவ்வொரு மனிதனின் ஏக்கம் எனலாம். மனிதனின் உடலநலத்தை இனம் காட்டும் அம்சங்கள் பல, இவற்றைக் கூறும் ஒரு பாடல்.

### காயசித்தி மூலி

கேள்பா சரிசாலை குப்பைமேனி.

செடியின் கரந்தையோடு வல்லாரை நீலி வாளப்பா பொற்றலையும் செறுப்படையினாரு.

வகையாக நிழநூத்தித் உணத்திக்கொண்டு தாளப்பா பிடித்து நன்றாய்ச் சூரணமே செய்து சாதமாய் வேரு கடிதான் தேனில் உண்ணுதேளப்பா கொடுதோர் வேகம் போலே.

அகத்தியர் வைத்தியம் 200 என்ற ஏட்டில் 275-ஆம் செய்யுள்.

வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணி, குப்பைமேனி, கொட்டைக் கரந்தை, வல்லாரை, அவுரி மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, செறுப்படை ஆகியவற்றின் இலைகளை நிழலில் உணர்த்தி பொடி செய்து ஒவ்வொன்றிலும் சம அளவு கலந்த சூரணத்தை (பொடியை) மூன்று விரலால் கோதுகின்ற அளவு எடுத்துக் கொள்க. பெருவிரல் ஆள் காட்டி விரல் பாம்பு விரல் ஆகிய மூன்றறையும் சேர்த்து கோதும் அளவு வெருகடி எனப்படும். அதனை தேனில் கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் உண்டால் உடம்பு விரைவாக வலுப்படும். இம்மருந்தினை 48 நாட்கள் (ஒரு மண்டலம்) உண்ண வேண்டும். வாளப்பா, தாளப்பா ஆகிய இரண்டு சொற்களுக்கே எதுகைக்காக எடுத்தாளப்பட்டவை அவற்றிற்குப் பொருள் இல்லை.

### கட்டுரை எழுதுதல்

உடல் நலம் குறித்து தொடர்பான கவிதைகள், பழமொழிகள், பொன்மொழிகள் முத்திரை வாக்கியங்கள் மேற்கொள்கள் போன்றவற்றை ஆசிரியர் சேகரித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். மாணவர்களிடமும் சேகரிக்கும்படி கூறுங்கள். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்னும் தலைப்பில் கட்டுரை தயாரிக்க ஒரு கலந்துரையாடல் தயாரிக்கலாம்.



### முக்கிய கருத்துகள்

- நோய் வராமல் தடுக்கும் முறை
- சுகாதாரம்
- சத்துணவு
- சரியான பழக்க வழக்கங்கள்

இவை போன்ற கருத்துகள் இடம் பெற்றுள்ளனவா என்பதை கவனிக்க மறக்க வேண்டாம்.

### சுவரொட்டி தயார் செய்தல்

உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க தாவர உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். இவ்வகை உணவில் பக்க விளைவுகள் ஏற்படாது என்பதை மாணவனுக்கு உணர்த்த வேண்டும். அதை உணர்த்தும் நாடகம் இலக்கிய மன்றத்தில் நடைபெறப்போகிறது. அதற்கான சுவரொட்டி ஒன்றைத் தயார் செய்யச் சொல்லலாம்.



### சுவரொட்டி தயாரித்தல்

- நிகழ்வின் பெயரைப் பெரிய எழுத்துருவிலும் ஏனைய தகவல்களை நாள் - இடம் நேரம் போன்றவற்றை அடுத்த நிலையிலும் குறிப்பிடுதல் வேண்டும்.
- சுருக்கமான சொல்லமைப்பு.
- முழுக்கங்கள், முத்திரைவாக்கியங்கள் சேர்க்கலாம்.
- கவனத்தை கவடும் வடிவமைப்பு.
- சுவரொட்டியின் அடிப்படையில் கோட்டுக்கு வெளியே சுவரொட்டி அச்சிட அச்சத்தின் தேதி, பெயரும் ஊர்ப்பெயரும் தருதல் வேண்டும்.

மாதிரி சுவரொட்டி  
அனைவரும் வாருங்கள்!

அனுமதி இலவசம்!

உடல் நலம் காப்போம்.

(நாடகம்)

இடம்: சிற்றூர் பள்ளி வளாகம், இடுக்கி

நாள்: 28.02.2015

ஒரு பாடலில் அடிகள் தோறும்  
முதலெழுத்து ஒன்றி வருதல் - மோனை  
இரண்டாம் எழுத்து ஒன்றிவருதல் - எதுகை  
கடைசி எழுத்து ஒன்றிவருவது இயைபு

### விதைகளின் மருத்துவ குணங்கள்

#### வேப்பிலை

கூர்நுனியுடைய இதன் இலைகள் கசப்பு சுவையுடையது. இலை புழுக்களை அழிக்கும் தன்மையுடையது.

கட்டிகள் வீக்கங்கள் ஆகியவற்றை கரைக்கும் தாய்பாலை குறைக்கும் தன்மையுடையது.

இலைகளை அரைத்து ஆறாத நாட்பட்ட புண்களின் மீதும் பழுத்து உடையாத கட்டிகளின் மீதும் வலியுடைய வீக்கங்கள் மீதும் கட்டகுணம் காணலாம்.

#### வேப்பிலை

இலைப் புழுகள் அழிக்கும் தன்மையுடையது. இலைகளை அரைத்து ஆறாத நாட்பட்ட புண்களின் மீதும் பழுத்து உடையாத கட்டிகளின் மீதும் வலியுடைய ..... மீதும் கட்ட குணமாகும்.

அம்மை நோய்க்கு அற்புதமான மருந்தாக வேப்பங்கொழுந்தையும் அதி மதுரத்தையும் சம அளவு அரைத்து சிறு மாத்திரைகளாக நிழலில் உலர்த்தி தினசரி 3 மாத்திரைகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இளம் கொழுந்தும் ஈர்க்கும் கருக்காய் தோலுடன் சேர்த்து பிரண்டைசாறு விட்டரைத்து விளக்கெண்ணெய்யால் கலந்து அருந்த குடற் புழுக்கள் மாறும்.

இலையை மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து தடவ பித்த வெடிப்பு, பரு அம்மையால் உண்டான கொப்பளகம் மற்றும் பொன்னுக்கு வீங்கி ஆகியவை குணமாகும்.

சேம்பு: வயிற்றுப்பூச்சிகளை கொல்லும்  
துளசி: சளி அகற்றும்  
பாகற்காய்: சர்க்கரை நோய் வயிற்றுப்பூச்சிகள் மடியும்

## சொற்களஞ்சியம்

வேப்பிலை - வேம்பு + இலை

துளசி - ஒருவகைச் செடி

இச்செடி எல்லா வகை நிலங்களிலும் வளரும்.

மணமிக்க இலைகளையும்/கதிராக வளர்ந்த பூங்கொத்துகளையும் உடையது. வேர் முதல் வித்து வரை மருத்துவகுணம் கொண்டவை. துளசி இலைச்சாறு, சளித்தொல்லையை அகற்றும். பாகற்காய் கசப்புத் தன்மையுடையது. சமையலுக்குரியது. நாகாத்தல் சுவையோடு தின்னும் ஆசையைத் தவிர்த்தல், அடக்குநவை நாக்கு, விரும்புகிறபடி உண்ணுவதை அடக்கு. கூவி மகிழ வேண்டினால் மகிச்சியோடு வாழ விரும்பினால்.

நாக்கு விரும்புகிறபடி உண்ணுவதை அடக்குவதால் விளையும் நன்மைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. நோயற்ற வாழ்வு நெடுங்கால வாழ்வு, மகிழ்ச்சியான வாழ்வே என்பவையாகும்.

## செயல்பாடுகள்

### தேயிலைச் செடி தன்வரலாறு

**முன்னுரை:** நான் தேயிலைச் செடி பேசுகிறேன். என்னைப் பற்றிக் கூறப்போகிறேன். கேளுங்கள் என தொடங்கலாம்.

நான் தென்கிழக்கு ஆசியாவில், நிலநேர்க்கோடு 29° நிலநீள் கோடு 98° யும் சந்திக்கும், வடகிழக்கு இந்தியா, வடக்கு பர்மா தென்மேற்கு சீனா திபெத்து ஆகியவற்றை அடக்கிய பகுதியிலே தோன்றினேன்.

மேற்காணும் தன் வரலாற்று கட்டுரையின் சிறு பகுதியை மாணவர்களுக்கு கொடுத்து தேயிலை தன் வரலாறு கூறுவதாக எழுத நினைவுப் படுத்துங்கள்.

### அறுசுவை அருஞ்சுவை

செல்வங்களில் எல்லாம் முதன்மையான செல்வம் நோயற்ற வாழ்வுதான். அதுபோல ஒவ்வொரு மனிதனினும் அறுசுவையான துவர்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு போன்றவைகளை உண்ண வேண்டும். ஆனால் நாம் முன்னோர்கள் கற்றுத் தந்த நல்ல பழக்க வழக்கங்களை மறந்து விட்டோம். அறுசுவை உணவினை உண்டு ஆரோக்கியத்துடன் வாழ மாணவர்களிடம் போதிய விழிப்புணர்வை உருவாக்க வேண்டும்.

பாடப்பகுதியை (அறுசுவை அருஞ்சுவை) வாசிக்கச் செய்யுங்கள். தனியாக/குழுவாக/ஆசிரியர் சில குறுவினாக்கள் கேளுங்கள்.

அறுசுவை என்றால் என்ன?

அறு சுவை உணவை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும்?

அறுசுவை உணவு உண்டால் என்ன பயன்?

பதில் கண்டுபிடித்துக் கூறட்டும்.

விடைகளைக் குறிப்பேடுகளில் எழுதட்டும்.

### நலமான வாழ்விற்கு கடைபிடிக்க வேண்டியவை

- 1) இனிப்பை முதலில் சாப்பிட வேண்டும்.
  - 2) உணவு, தண்ணீர் எதுவானாலும் ரசித்து சுவைத்து சாப்பிடவேண்டும்.
  - 3) ஆறு சுவைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
  - 4) உணவை மென்று கூழாக்கி எச்சில் நன்றாக கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.
- (நெறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது வரை வாழலாம். உமிழ்நீர், வெள்ளை அணுக்களுக்கு இணையாகப் பணியாற்றக் கூடிய உமிழ்நீர் கலந்த உணவு நன்கு செரிமானமாகும்).

- 5) உண்ணும் போது உதட்டை மூடி வாயில் காற்று புகாமல் மென்று சாப்பிட வேண்டும். வாயைத் திறந்து சாப்பிடுவது உமிநீர் சுரப்பதை தடுத்து செரிமானத்தை பாதிக்கும்.
- 6) சாப்பிடும் போது சாப்பாட்டில் கவனத்தை வைக்க வேண்டும். நம் பார்வையும் கவனமும் வேறு எங்கும் இல்லாமல் உணவை உற்று நோக்கி சாப்பிட வேண்டும்.
- 7) உணவை கையால் எடுத்து சாப்பிட வேண்டும்.
- 8) சாப்பிடும் முன் 30 நிமிடமும், சாப்பிடும் போதும், சாப்பிட்டபின் 40 நிமிடமும் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. (தேவைப்பட்டால் தொண்டையை நனைக்கும் படி சிறிது குடிக்கலாம்.) தண்ணீர் குடிப்பது செரிமானத்திற்காக உற்பத்தியாகும் அமிலத்தை தீர்த்து தீங்கை ஏற்படுத்தும்.
- 9) தொலைகாட்சி பார்த்துக்கொண்டு, புத்தகம் வசாதித்துக் கொண்டு, யாருடனாவது பேசிக் கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது.
- 10) பசி வந்து சாப்பிட வேண்டும். தாகம்வந்து தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். களைப்பு வந்தால் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். தூக்கம் வந்து தூங்க வேண்டும்.

(வளைத் தமிழ்: 2013)

### பழமொழிகள்

- பத்துமிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.
- நொறுங்க தின்றால் நூறு வயது வரை வாழலாம்.
- சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம்.
- உடம்பால் அழியின் உயிரார் அழிவது. (திருமந்திரம்)

### செயல்பாடுகள்

- மருத்துவ குணமுடைய தாவரங்களை பற்றி சிறுகுறிப்பு எழுதச் செய்யலாம்.
- அழிந்து வரும் மருத்துவகுணமுடைய தாவரங்களை பாதுகாக்க நீங்கள் கூறும் பரிந்துரைகளை குறிப்பாக எழுதுங்கள்.
- அறுசுவை உணவு தொடர்பான முத்திரை வாக்கியத்தை எழுதச் செய்யலாம்.

மலர்கள் நம் கண்களுக்கு விருந்தாக மனதுக்கு இனிமையாக நறுமணமாக இருப்பதுடன் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது என்பதை மேற்கண்ட முறைகளை கடைபிடித்து அறியலாம்.

“குடுகுபெருங்காயங் காற்குந்  
 திப்பிலி சாறடை வேர்  
 நெடுக்கும் வசம்பு மிவெயொக்க  
 நேராயக் கூட்டி யுண்பீராய்  
 விடுக விடுக வென கலங்கி  
 விரைந்தே மூல வியாதி யெல்லாம்  
 முடுகித்துலைந்து போமென்றே  
 முனிவர் இயம்பினரே”.

அகஸ்தியர் - 2000

குடும், திப்பிலி வசம்பு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றுடன் சாற்றை வேர் சேர்த்து சூரணமாக்கி மூவிரல் கொள்ளும் அளவு தண்ணீரில் உட்கொள்ள மூலவியாதி ஓடிப்போகும் என அகஸ்தியர் கூறுகின்றார்.

### வாழயிலை உணவு

#### வாங்க சாப்பிடலாம்

இயற்கையின் படைப்புகளில் பூக்கள் மிகவும் அற்புதமானது. ஒவ்வொரு பூவும் ஒவ்வொரு விதமான மருத்துவக் குணத்தை கொண்டுள்ளது.

இந்த இதழில் ஆயுளைப் பெருக்கும் வாழைப்பூ பற்றி தெரிந்து கொள்வோம். நம் முன்னோர்கள் வாழையை பெண் தெய்வமாக வழிபட்டனர். மணவிழா, மங்கல விழா போன்றவற்றில் வாழை முக்கிய இடம்பெற்றிருக்கும். வாழையின் அனைத்து பாகங்களும் மருத்துவ குணம் கொண்டவை.

வாழையிலையில் சாப்பிடும் போது ஆரோக்கியத்தைத் தருவதுடன் ஆயுளையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

குலைவாழையை தலைமகனோடு ஒப்பிடுகின்றனர். வாழைப் பூ எந்த அளவுக்கு நமக்கு பயன்படுகிறது என்பதற்கு இதுவே மிகச் சிறந்தச் சான்று.

வாழைப்பூ மூல் இரத்தம் மாபிரமி வெட்டை பித்தம்  
கோழை வயிற்றுக் கடுப்பி கொல்காசம் அழியினல்  
என்ன எரி கைகால் எசிவுத் தொலைத்துடலில்  
மன்னவளர்க்குந்தாதுவை

(அகத்தியர் - குணபாடம்)

வாழைப் பூ துவர்ப்புச் சுவையுடையது.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு, சர்க்கரை நோயை சித்த மருத்துவத்தில் மது மேக நோய் என்பார்கள்.

குறிப்பாக தென்னிந்தியாவிலும் இலங்கை மலேசிய சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகளில் வாழ்பவர்களில் 60 சத வீதத்திற்கு மேல் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். சர்க்கரை நோய்க்கு மூல காரணம் நம் உணவு முறையே.

#### வாழை - கட்டுரை

நோய்க்கு மூல காரணம் நம் உணவு முறையே.

தற்போது நாம் உண்ணும் உணவில் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் கிடைப்பதில்லை..

இரசாயனம் கலந்த உணவையே சாப்பிட நேரிடுகிறது. மேலும் பாதி உடற்பயிற்சியின்மை, சில நேரங்களில் அதிக வேலைப்பளு, சரியான நேரத்திற்கு உணவருந்தாமை போன்றவையால் உடல் உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டு செயலிழந்து சர்க்கரை நோயை உண்டாக்குகிறது.

சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வாழைப் பூவை சிறிதுசிறிதாக நறுக்கி அதனுடன் சின்ன வெங்காயம் பூண்டு மிளகுசேர்த்து பொரித்து சாப்பிட்டு வந்தால் கணையம் வலுப்பெற்று உடலுக்குத் தேவையான இன்சலினை சுரக்கச் செய்யும், இதனால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

#### செயல்பாடு

வாழை தன்வரலாறு கூறுதல். என்றத் தலைப்பில் கட்டுரை எழுதச் சொல்லலாம்.

- முக்கனிகள் என்றால் என்ன? அவற்றின் சிறப்புகள் என்னென்ன? என மாணவர்களிடம் வினவலாம். தெரிந்தவற்றை எழுதி குறிப்பிடுங்கள் என்று கூறலாம்.
- வாழையின் மருத்துவ குணம் பற்றிக் கூற முடியுமா? என்று கேள்வி எழுப்பலாம்.





**வினா நிரல்:** வேளாண் துறை அதிகாரி ஒருவரை நேரில் சந்தித்து வாழை பற்றிய வினாநிரலை எழுப்பலாம்.

## நலம் நலமறிதல்

### உடல் நலம் பேணுவோம்

“நோயற்ற வாழ்வுதான் நாம் வாழ வேண்டும்” என்பார் வள்ளலார். மிகச் சிறந்த ஞானிகளும் முற்றும் துறந்த துறவிகளும் கூட உடல் எனும் ஆலயத்தை உறுதியாக, பிணியற்றதாகப் பாதுகாப்பது தேவை எனக் கண்டனர்.

நோயற்ற வாழ்வு நம் மகிழ்வின் அடிப்படை ஆகிவிட்டது, மனித நலம் என்னும் பெரும் செல்வத்தில் உள்மேன்மை ஆன்மீகவளம், சமுதாய நல் உணர்வு ஆகியவை அடங்குகின்றன.

மனிதன் உடல் நலத்தை இனம்காட்டும் அம்சங்கள் பல, அவற்றை இவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம். வயது, இன வேற்றுமை, வானிலைத் தாக்கம், உணவுத்துறை பணியாற்றும் சூழல், வீட்டில் உள்ள வசதி, பிணிகளின் தாக்கம், உடற்பயிற்சி, சுற்றுசூழல், மக்களின் உடல்நலம் பேறும் அரசுத்துறை, நோய்த்தடுப்பையும் பின்னர் குணம் பெறுவதையும் மனித நலமேம்பாட்டின் சிறப்பு அம்சங்களாகக் கருதுகின்றது.

ஆரம்ப சுகாதாரம் பேணும் முயற்சியில் அரசினரின் குறிக்கோள் கி.பி. 2000 ஆண்டிற்குள் மக்களின் அடிப்படை உடல் நலம் பேணல் என்பதே, இதை சாத்தியமாக்க அரசு பின்வரும் வகைகளில் முயற்சிகள் மேற்கொண்டு வருகிறது.

### செயல்பாடுகள்



- உங்களுக்கு பிடித்தமான உணவு வகைகளை பட்டியலிட்டு அவற்றிற்கான காரணங்களை குறிப்பிடுங்கள் எனக் கூறலாம்.
- பாட்டி தாத்தா அவர்களின் உணவு முறையை கூறுதல்.
- இரண்டுக்கும் இடையிலான ஒற்றுமை வேற்றுமை மற்றும் விளைவுகளை கலந்துரையாடி குறிப்பு எழுதுதல்.

### முத்திரை வாக்கியம்

உடல் நலம் பேணுவோம் என்ற தலைப்பில் முத்திரை வாக்கியங்கள் தயார் செய்தல்.

- ‘உடல் நல பாதுகாப்பு’ என்ற தலைப்பில் கட்டுரை ஒன்று எழுதச் செய்யலாம்.
- உடனடி உணவின் தீமை குறித்து சிறு குறிப்பு எழுதுதல்.
- உனக்குத் தெரிந்த பழங்கால உணவு முறைகளை எழுது, என்று கூறலாம்.
- உடல் நலம் பற்றிய பழமொழிகள், பொன்மொழிகள், உணவுப் பொருட்களின் படங்கள், போன்றவற்றை திரட்டச் செய்யலாம்.
- வயதான ஒருவரிடம் அவருடைய உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் வகையில் வினாநிரல் உருவாக்குதல்.
- பழங்கள், காய்கறிகளின் படங்களைத் திரட்டி படத்தொகுப்பு உருவாக்குதல்.
- “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்” என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ற படி அனுபவக் குறிப்பு தயார் செய்தல்.
- “உடல் நலம் பேணுவோம்” என்ற கருத்தை உணர்த்தும் வகையில் கவிதை ஒன்று எழுதுங்கள்.
- உங்கள் பள்ளியில் சுற்றுச் சூழல் தினத்தை முன்னிட்டு கருத்தரங்கம் ஒன்று நடைபெற உள்ளது. இதில் ‘உடல் நலம்’ என்ற தலைப்பில் மருத்துவர் ஒருவர் பங்குபெற்று தலைமையுரை ஆற்றுகிறார். இதற்கான சுவரொட்டி ஒன்று தயாரிக்கவும்.

## கைதேர்ந்த கைப்பந்தாளர் ஜிம்மி ஜார்ஜ்

### விருதுகளும் புகழும்

சுதந்திரமாகவும் தனியாகவும் குழுவாகவும் மீண்டும் மீண்டும் வாசிக்கச் செய்யுங்கள். வாசித்த பகுதியிலிருந்து ஒரு சில கேள்விகளைக் கேளுங்கள். கேள்விகளை வரிசைப்படுத்துங்கள்.

- ஜிம்மி ஜார்ஜின் பிறப்பு?
- எந்த ஆண்டு நடைபெற்ற ஆசிய விளையாட்டில் போட்டியில் வெண்கலப் பதக்கம் பெற்றார்?
- இவர் எந்த மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்?
- பெற்றோர் விவரம் கூறு.
- இந்தியாவின் முதல் தேசிய கைப்பந்தாட்ட வீரர் யார்?
- இவர் எந்த நாட்டில் நடைபெற்ற 'கிளப்' கைப்பந்தாட்டத்தில் பங்குபெற்றார்?
- இறப்பு எந்த ஆண்டு?
- ஜிம்மி ஜார்ஜின் நினைவாக எங்கு விளையாட்டு மைதானம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது?

### செயல்பாடுகள்



- அட்டவணை தயார் செய்யுங்கள்.
  - புதிய விளையாட்டு
  - பழைய விளையாட்டு
  - கிரிக்கெட்
  - சிலம்பம்
  - டென்னிஸ்
  - பம்பரம் சுற்றுதல்
  - கால்பந்து
  - 
  - ஹாக்கி
  - 
  - பாட்மிட்டன்
  - 
  - கூடைப்பந்து
  -
- உங்களுக்கு பிடித்த விளையாட்டு வீரர் ஒருவரை பேட்டி காண்பதற்கான வினாநிரல் ஒன்று தயார் செய்க.
  - வினாப்போர் செல்லும் முன்
  - வினாக்கள் தயார் செய்து வருதல்.
  - குழுக்களாக்கிப் பெயரிடுதல்,
  - குழுப்பெயர்களை கரும்பலகையில் எழுதுதல்.
  - ஒரு குழு பிற குழுவினரிடம் கேள்வி கேட்டல்.
  - கலந்தாலோசித்துப் பதில் கூறுதல்.

### கைப்பந்தாட்ட விதிமுறைகள்

முழங்கை வரையிலும் விரல்களால் பந்தை தட்டி மேலெழும்பச் செய்யலாம். எழும்பிய பந்தை எதிரணி பக்கம் ஓங்கி அடிக்க (spike - அறைந்தடித்தல்) உள்ளங்கையால் அடிக்கலாம். ஒருவர் தொடர்ந்து ஒரு முறைக்கு மேல் பந்தை தட்டக்கூடாது. பந்து தங்கள் பக்கம் வந்ததும் மூன்று தட்டுதலுக்கு மிகாமல் எதிரணி பக்கம் திருப்பியனுப்ப வேண்டும்.

பந்தை முதலில் தட்டுதல் சர்வீஸ் (தொடக்க வீச்சு) எனப்படும். இது எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே இருந்து வலையில் மோதாமல் எதிரணியினரின் பகுதிக்கு செலுத்த வேண்டும். எதிரணி பக்கத்தில் இருந்து வரும் பந்தை வலை அருகிலேயே தடுப்பது (blocking) தடுத்தல் எனப்படும்.

## தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

கருணாகர குருப் உதயக்குமார் இந்தியாவின் தேசிய கைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு வீரராகவும் முழுத்திறன் பெற்றவராகவும் திகழ்ந்தார். 1986-ல் நடைபெற்ற ஆசிய விளையாட்டு போட்டியில் ஜிம்மி ஜோர்ச், சிரில் ஸி. வள்ளூர் போன்றவர்களின் பங்களிப்புடன் இவர் தலைமையிலான கைப்பந்தாட்டக் குழு வெங்கலப் பதகம் வென்றன. மேலும் இவர் கேரள காவல் துறை கைப்பந்தாட்டக் குழுவில் இடம் பெற்றிருந்தார். இவரது சேவையைப் பாரட்டும் வகையில் மத்திய அரசு 1991-ம் ஆண்டிற்கான அர்ஜுனா விருதை வழங்கி கௌரவித்தது.

பிறப்பு: 1960

மாரார்க்குளம், ஆலப்புழா, கேரள மாநிலம், இந்தியா

இறப்பு: 19 செப்டம்பர் 2014 திருவனந்தபுரம்

பணி: இந்தியக் காவல்துறை, ADC to Kerla Government.

மனைவி: லேகா

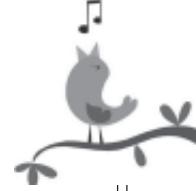
## செயல்பாடுகள்

- கைப்பந்தைப் போன்று உனக்குத் தெரிந்த பிற விளையாடுகளைப் பற்றி தொகுத்து எழுதுங்கள்.
- தொகுத்து எழுதிய செய்திகளை மாணவர்கள் தனது குறிப்பேடுகளில் எழுதச் செய்யவும்.

## கவிதை

### பந்தின் கதை

மலர் துரத்திப் பிடிக்க  
சிலர் விரட்டிச் செல்ல  
ஒருவன் வெட்டி எடுத்துப்  
பக்கவாட்டில் தட்டிக்கொடுக்க  
அனைவரும் விரைந்தோட  
விரைந்தோடியவரில் ஒருவன்  
விழுந்து உருள  
ஒருவன் தூக்கிவிட  
விசிலடிக்க  
சிதறியோட  
பலர் குவிந்து தாக்க  
சுற்றிச்  
சுழன்று  
ஒருவன்  
பிதுங்கி வர  
பிதுங்கி வந்தவன்  
ஓட்டமாய் ஓட  
கை தட்டல்  
சவால்  
எதிர்ச்  
சவால்  
கலகலப்பு  
சிறு



அதோ அதோ என  
 அடி அடி என  
 விடாதே விபதே என  
 பலர் துரத்திச் செல்ல  
 அவன் கொண்டோடிச் செல்ல  
 சிலர் ஆர்பரிக்க  
 சிலர் கைத்தட்ட  
 விசிலடிக்க  
 மீண்டும்  
 விசிலடிக்க  
 தலை தெறித்தோட  
 அட்டகாசம்  
 ஆர்ப்பரிப்பு  
 விசிலூத  
 திடுமென  
 எள்ளோசை  
 அமைதி.  
 விசிலடிக்க  
 மீண்டும்  
 அட்டகாசம்  
 ஆர்ப்பரிப்பு  
 கோலாகலம்  
 எல்லாம் ஆகி  
 குருக்கி இருட்ட  
 சிலர்  
 ஆ ஆ என  
 சிங்  
 ஐயோ ஐயோ என  
 சிலர்  
 போச்சு போச்சு என  
 இடுக்குவழி  
 நழுவிச் சென்றது  
 பந்து

(இலக்கிய வட்டம் செப் - 1964)

### நடைப்பயிற்சியே நல்ல பயிற்சி

செல்வங்களில் எல்லாம் முதன்மையான செல்வம் நோயற்ற வாழ்வுதான். சில வழிமுறைகளைக் கடைபிடித்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறலாம்.

### செயல்பாடுகள்

- நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வதுண்டா?
- உடற்பயிற்சி செய்வதினால் கிடைக்கும் நன்மை என்ன? எத்தகைய உடற்பயிற்சிகள் செய்வீர்கள்? போன்ற கேள்விகளை எழுப்பி மாணவர்களைக் கலந்துரையாடச் செய்யுங்கள்.



- கலந்துரையாடிய கருத்துகளைத் தங்களது குறிப்பேடுகளில் குறிக்கச் செய்யுங்கள்?
- தெரிந்த உடற்பயிற்சிகளை வகுப்பறையில் செய்து காட்டுவதற்கு ஒரு சிலருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.

#### படத்தலைப்பு/குறிப்பு

- தலைப்பு அளித்தல்.
- எப்படிப் பொருந்தும் எனக் காரணகாரியத்துடன் விளக்குதல்.
- குழுவாக்குதல்.
- திரட்டிய படங்களை குழுவினருக்குக் கொடுத்தல்.
- படத்தலைப்பின் பண்புகளை எழுதி வாசித்தல்.
- முன்பு அளித்த தலைப்பை மதிப்பிடுதல், மாற்றுதல்.
- பாடப்புத்தகத்தைச் சிறந்த முறையில் அழகுபடுத்தி வெளியிடல்.

#### யோகாசனங்களும் பயன்களும்

- யோகாசனம் பற்றி கலந்துரையாடுங்கள். கலந்துரையாடல் சிறப்படைய யோகா சம்பந்தமான குறுந்தட்டுகள், ஒளிப்புக்கைப்படம் காண்பிக்கலாம். 'யோகசானம் அறிவோம்'- பாடப்பகுதியை நன்குவாசித்து அப்பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ள செய்திகளின் அடிப்படையில் அட்டவணையை நிறைவு செய்யப்படும்.
- பாடப்புத்தகத்தில் தரப்பட்டுள்ளதைப் போன்று பிற யோகாசனப் படங்களை சேகரித்துக் குறிப்புகளுடன் எழுதச் செய்யுங்கள்.
- கட்டுரை வடிவிலும் எழுத செய்யலாம். எழுதுதலைத் தொடர் மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்துங்கள்.



#### செயல்பாடுகள்

- 'யோகாசனம்' என்றால் என்ன? அது குறித்து சிறு குறிப்பு எழுதவும்.
- உங்களுக்குத் தெரிந்த சில யோகாசனங்களின் பெயர்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.
- யோகாசனத்தின் நன்மைகள் என்றத் தலைப்பில் கட்டுரை ஒன்று எழுதவும்.
- வருமுன் காத்தல் - என்னும் தலைப்பில் முத்திரை வாக்கியம் எழுதுங்கள்.
- யோகா குறித்த படங்களைத் தொகுத்து வெளியிடச் செய்யவும்.
- சேகரியுங்கள்: யோகாசனம் குறித்த செய்திகளை சேகரித்து குறிப்பேடுகளில் மாணவர்கள் குறிப்பிடட்டும்.
- வாசித்தல்: யோகாசனம் குறித்த பாடப்பகுதியை வாசிக்கச் சொல்லுங்கள். தனியாக/ குழுவாக.

**சுவரொட்டி**  
**பள்ளி ஆரோக்கியக் குழுவின்**  
**சார்பில் மாபெரும்**  
**இலவச யோகாசன பயிற்சி முகாம்**  
 நாள்: 22.02.2014 சனிக்கிழமை  
 இடம்: அரசு மேல்நிலை பள்ளி, வாகமன், இடுக்கி மாவட்டம்  
 இலவச யோகா பயிற்சி குழுவினர்.

- யோகாவின் சிறப்புகளையும் நன்மைகளையும், வலியுறுத்தும் வகையில் செய்திகளையும், படத்தொகுப்புகளையும் சேகரிக்கச் செய்யலாம்.
- யோகாசன ஆசிரியர் ஒருவரை பேட்டி காணலாம்.

### தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: தினமும் யோகா

- சூர்யநமஸ்காரம்
- திரிகோண ஆசனம்
- ஏகபாத ஆசனம்
- அர்த்த மச்சேந்திர
- ஹஸ்த பாதாகுசாசனம்
- பிராணாயாமம்

### கவனித்து கொள்ளுங்கள்

- தினமும் முறையாக ஓர் இடத்திலிருந்துகொண்டு தியானம் செய்வது சிறந்தது.
- உன்னதமான பலி சிந்தனைகள் உதயமாவது காலையில் நடக்கும் போது தான்.
- முழு ஈடுபாட்டோடு முயற்சி செய்தால் தான் மனநிலை ஒரு நிலைபடுத்த முடியும்.



### மனதைக் கட்டுப்படுத்தல்

தியானம் செய்யும் போது முழுக்கவனத்தையும் ஒரு வார்த்தையில் அல்லது ஒலியின் மீது வைத்துக் கொண்டிருப்பது ஒன்றும் அவ்வளவு எளிதான காரியமல்ல. கட்டுப்பாடுள்ள மனதால் தான் ஒரு செயலில் தொடர்ந்து ஈடுபடமுடியும். சாதனைகளை படைக்க முடியும்.

எந்த ஒரு செய்தியையும் மனதில் பதிவு செய்யப்படாதவரை அதைத் திரும்ப நினைவு கூறமுடியும்.

### உடலைக் கட்டுப்படுத்தும் மனது

நல்ல தியானப்பயிற்சி பெற்ற மனதால் பல நோய்களைத் தடுக்க முடியும். வந்த நோயைக் கூட குணப்படுத்த முடியும் என்று வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள். மனதில் உள்ள எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் தான் உடலின் நிலையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இன்னும் சொல்லப்போனால் மனதும் உடலும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடையவை. மனதில் உள்ள எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. (எகா) நீங்கள் சென்னைக்குப் பேருந்தில் வந்திறங்கும் போது உங்களது பெட்டிகள் காணாமல் போய்விட்டன. உங்கள் இரத்தம் கொதிக்கும், உங்கள் இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கும். கால்கள் நடுங்கும், வியர்த்து கொட்டும், தலை சுற்றும். உங்களால் நிதானமாகக் கூட சிந்திக்க முடியாது. ஏன் உடலில் இவ்வளவு மாற்றங்கள். யாராவது உங்களைத் தாக்கினார்களா? கீழ் விழுந்து அடிப்பட்டு விட்டதா? இல்லையே. உடல் நலம் நன்றாகத் தானே இருக்கிறது. ஆனால் நதையும் பணமும் சான்றிதழ்களும் இரு பெட்டி தொலைந்து விட்டது என்று செய்தியை மூளை தெரிந்துகொண்டு உடலுக்குச் சில கட்டளைகளை இடுவதால் இந்த மாற்றங்கள் உடலில் ஏற்படுகின்றன. நமது எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் உடலின் நிலையை நிர்ணயிக்கின்றன.

### யோக குறித்த செய்திகள்

உலகில் பிறந்த மனிதர்கள் நன்றாக வாழ்ந்து சிறப்பாக செயல் ஆற்றி பெருமை தேடி புகழினை எய்த வேண்டும். வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய மனிதனுக்கு உடல் மனம் இரண்டும் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும்.

“மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்!” என்பது போல் உடலும் மனமும் உறுதியானதாக, ஆரோக்கியமானதாக அமைவதற்கு நம் சான்றோர்கள் காட்டியிருக்கும் கலை யோகக் கலையாகும்.

நம் உடல் - மனம் - ஆன்மா நாம் இங்கு வாழும் காலத்தில் அறியவைப்பதே யோக கலை. நம் வாழ்வில் எதையும் தாங்கும் இதயம் பெற வேண்டும். நோயற்ற உடலால் வெற்றிபெற முடியும்.

உடம்பை நல்வாழ்விற்கு ஏற்றாற் போல் வைப்பதற்கு இயற்கை தந்துள்ள வரமே யோக கலை. மன உளைச்சலால் வரும் நோய்களே அதிகம், அந்த மனஉளைச்சல் இல்லாமல் வாழ் யோகா துணை செய்யும்.

இயற்கையே நமக்குத் தந்த மற்றொரு சிறந்த செல்வம் மூலகைகளாகும். உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்பதற்கேற்ப அன்றாட வாழ்வில் நாம் பயன்படுத்தும் மூலிகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியவற்றின் பயன் அறிந்து உணவில் பயன்படுத்தினால் இயற்கையிலேயே நோய் எதிர்ப்பாற்றல் மிகுந்து உடல் நலம் பெறும்.

### தலைப்பு விளக்கக் கட்டுரை

“உடம்பை வளர்த்தேன்  
உயிர் வளர்த்தேன்”

### முன்னுரை

மன வளத்திற்கும், அறிவு வளத்திற்கும் உடல் வளமே காரணம். உடற்கல்வியின் உயர்வு பற்றி காண்போம்.

### உடல்கல்வியின் நன்மை

உடல்கல்வி:

பரிவு, கட்டுப்பாடு, ஊக்கம், இணக்கம், நம்பகம், நடுவுநிலை, வழுவாமை

ஆகிய பண்புகளை வளர்க்கிறது.

### வாழ்வுக்குத் துணை

“நீங்கள் கீதையைப் படிப்பதைவிட கால்பந்து அடிப்பதன் மூலம் சொர்க்கத்திற்கு அருகில் செல்வீர்கள்” என்றார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

சுவர் இல்லாமல் சித்திரம் எழுத முடியாது. நல்ல உடலைப் பெற்று நல்ல கல்வியை பெற உடற்பயிற்சி உதவும்.

### பயன்கள்

தோல்வியைக் கண்டு துவளாது முயற்சியை வளர்க்கிறது. வெற்றிக்காக அதிகம் உழைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை நிலைப்படுத்துகிறது.

உடற்பயிற்சியை உயிராக கொள்ள வேண்டும்.

உடல் கல்வி உயர்வுக்குத் துணை - என்பதை நாம் மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

### முடிவுரை

உடற்கல்வியை மேற்கொண்டு பயிற்சி செய்து உடம்பை வளர்க்க வேண்டும். அறிவையும் ஆற்றலையும் மேம்படுத்த வேண்டும்.

“உடலினை உறுதி செய்”

“நூற்றாண்டு உயிர் வாழ்” - பாரதிதாசன்

### இலக்கியம் கூறும் ஒழுக்கம்

கொடுக்கப்பட்டுள்ள பாடல்களை எல்லாம் மாணவர்கள், ஆசிரியருடன் இணைந்தும் தனியாகவும் குழுவாகவும் வாசித்து, புதிய சொற்களுக்குப் பொருள் காணவும், பாடலின் பொருளை முழுமையாகத் தெரிந்துகொள்ளவும் செய்தபிறகு செயல்பாடுகளுக்குள் செல்லுங்கள், பாடப்பகுதியோடு கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களைப் போன்று வேறு வினாக்கள் கேளுங்கள், மாணவர்கள் விடை கூறட்டும்.

- தவமுடையவர் செயல்கள் யாவை?
- முன்தையோர் கண்ட முறை யாது?
- 



தொடர்ந்து புத்தகத்தில் கேட்கப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை கண்டுபிடிக்கட்டும். வகுப்பறைக் குறிப்பேடுகளிலும் வினாவிடைகளை எழுதச் செய்யுங்கள்.

### நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- வாசிப்புப் பகுதியின் கருத்து என்ன என்பதை அறிய முதன் முறை வாசிப்பு.
- அருஞ்சொற் பொருளைக் கண்டுபிடிக்க மீண்டும் வாசித்தல்.
- பொருளை ஊகிக்க மீண்டும் வாசித்தல்.
- சரிதானா எனப் பரிசோதிக்க மீண்டும் வாசித்தல்.
- தெரியாவிட்டால் அகராதியின் உதவியை நாடுதல்.

### நுழைவுச் செயல்பாடு

‘திரிகடும்’ என்பதன் பொருளை நினைவுபடுத்திக் கூறமுடியுமா? அதில் அடங்கியுள்ள 3 மருந்துகள் எவை? (சுக்கு மிளகு திப்பாலி). ‘திரிகடும்’ என்ற நூலின் ஆசிரியர் பெயர் என்ன? அதில் எத்தனை பாடல்கள் உள்ளன? என்ற கேள்விகள் கேட்டு நூல்களில் உள்ள பாடல்கள் நம் பாடப்பகுதியில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அவை நாம் வாழ்விற்கு வழிகாட்டும் கருத்துக்களாக பாடல்கள் வடிவில் கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றை வாசித்துப் பார்க்கலாம் என்று பாடப்பகுதிக்குள் நுழையலாம்.

### செயல்பாடு

- வாழ்வில் வெற்றிபெற தேவையானவை எவை என வினவலாம்.
- நல்லாதனார் கூறும் 3 ஒழுக்கங்கள் எவை?
- ‘திரிகடும்’ எந்த நூல்களில் ஒன்று?



### ஆசிரியர் உதவிக்கு

(விளையாட்டு)

- லாய்னா நேவாள் - இறகுப்பந்து
- மேரிகோம் - குத்துச் சண்டை
- பி.டி. உஷா - ஓட்டப்பந்தயம்

### அலகு மதிப்பீடு (மாதிரி)



#### செயல்பாடு 1

தமிழ்நாடு காவல்துறை உயரதிகாரி பதவி வகிக்கும் முதல் பெண் லதிகா சரண். அவரைப் பேட்டி காண்பதற்கான வினாநிரல் தயார் செய்யுங்கள்.

#### செயல்பாடு 2

ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற நடைப்பயிற்சியே நல்ல பயிற்சி என்பதைப் பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுத வேண்டும். பள்ளி ஆண்டுவிழாவில் சிறந்த கட்டுரைக்குப் பரிசளிக்கப்படும். ஆசிரியரின் அறிவிப்பை கேட்ட மாலா கட்டுரை எழுதத் தயாரானாள். அதே தலைப்பில் நீங்களும் ஒரு கட்டுரை எழுதுங்கள்.

#### செயல்பாடு 3

உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு விளையாட்டு பற்றியும், விளையாட்டு வீரர் ஒருவரைப் பற்றியும் எழுதுங்கள்.



## செயல்பாடு 4

பொங்கல் விழாக் கொண்டாட்டத்தை முன்னிட்டு உங்கள் ஊரில் நடைபெற உள்ள ஜல்லிக்கட்டு போட்டியின் காட்சிகளை நேர்முக வர்ணனையாக எழுதுங்கள்.

### மதிப்பீட்டுக் குறிப்புகள்

#### 1. வினாநிரல்

- கேள்விகளின் படிப்படியான வளர்ச்சி.
- வினா சேகரிப்பிற்கு உதவும் வினாக்கள்.
- கருத்துக்களை முன்னறிவோடு தொடர்பு படுத்தி வெளியிடல்.

#### 2. கட்டுரை

- பாடப்பொருளோடு தொடர்புடைய கருத்துகளின் முழுமை வடிவம்.
- பாடப்பொருளோடு தொடர்புடைய கருத்துகளை அலசி ஆராய்வது.

#### 3. நேர்முக வர்ணனை கூறுதல்

- நேரடியாகப் பார்க்கும் தோற்றத்தை உருவாக்குதல்.
- மொழித்திறன் வர்ணனை சொற்கள்.
- தெளிவு கவர்ச்சி.

### யோக செய்வோம்

ஆசனம் என்றால் ஒரு நிலை என்று பொருள். அதாவது உறுப்புக்களை, ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில், அசைவின்றி நிலைப்பெறச் செய்தல். ஆனால் தேகத்தை சமச்சீர் நிலையில் வைத்திட தேகப்பயிற்சியும் நுண்ணிய ஆசனமும் தேவையாகும். ஆனால் தேகப்பயிற்சிக்கும் ஆசனத்திற்கும் வேறுபாடு உள்ளது.

#### ஆசனம்

1. ஒரு அசைவற்ற நிலை
2. சக்தியைத் தேக்கிடுவது
3. குறிப்பாக நரம்பு மண்டலத்தைப் பேணுவது.
4. உடலுக்கும் மனதுக்கும் பணி ஓய்வு அளிப்பது.
5. சுகம், அதாவது ஆழ்ந்த உடல், மன மகிழ்வுக்கே முக்கியத்துவம் தருவது.
6. திட உணவுப் பொருளை நம்பியிருப்பதைக் குறைப்பது.
7. நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கபோதும் சில ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.
8. தற்சார்வையும், தன்னுள் ஆர்வத்தையும் வளர்ப்பது.
9. இறையிடம் இட்டுச் செல்லும் நோக்கினால் உருவானது.
10. உடலை குளிர்வாக்கின்றது.
11. உடல் உள் உறுப்புகளைப் விரைந்து விட்டு இயங்க செய்கின்றது.
12. நாடி நரம்புகளையும், தசைகளையும் ஒன்றாக இயக்குகிறது.
13. இதயத்திற்கு நல்ல ஓய்வு.
14. எவ்வயதினரும் செய்யலாம்.
15. சக்தி உருவாகும்.
16. மன அழுத்தம் முற்றிலும் நீங்கும்.

#### உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

1. அசைவிக்கும் செயல்பாடு.

2. சக்தியைப் பயன்படுத்துவது.
3. உடல் தசையமைப்பை மேம்படுத்துவது.
4. உடலை பணிக்கு தயாராக்குவது.
5. கடுமையான பணிகளில் வலி, சிரமத்தை தாங்கிட முக்கியத்துவம் தருவது.
6. மென்மேலும் திடஉணவை நம்பியிருக்கச் செய்கிறது.
7. நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் செய்திட இயலாது.
8. போட்டிமனப்பான்மையையும் அதன் பிணக்கையும் கூட்டிடும்.
9. உடலை உஷ்ணப்படுத்துகின்றது.
10. வெளித்தோற்ற உறுப்புக்கு மட்டுமே பயன்தருவது.
11. உடலின் புறத்தசைகளை மட்டுமே இயங்கச் செய்கின்றது.
12. இதயத்தில் இரத்த ஓட்டம் மிகுந்து வேகமாக துடிக்க வைக்கும்.
13. முதியோர் செய்யக்கூடாது.
14. சக்தி விரயமாகும்.
15. மன அழுத்தம் மிகும்.

## அலகு மதிப்பீடு (மாதிரி)



### செயல்பாடு 1

“நல்ல தியான பயிற்சி பெற்ற மனதால் பல நோய்களைத் தடுக்க முடியும், வந்த நோயைக் கூட குணப்படுத்த முடியும்” என்று வல்லுனர்கள் கூறுகிறார்கள். இதற்காக பாடப்பகுதியில் யோகாவைப்பற்றி நீவிர் அறிந்திருப்பீர்களல்லவா? உனது நண்பன் மோகனுக்கு பாடப்பகுதியில் குறிப்பிடாத யோகாவைப் பற்றி படத்துடன் விளக்கு பட்டியிலிட உதவுங்கள்.

? நல்ல தியான பயிற்சி பெற்றவர்கள் பெறும் பலன்கள் எவை?

யோகா	பலன்
■ சூர்யநமஸ்காரம்	■ வயிற்றுப்பகுதி, இடுப்பு, தொடைகள், கொழுப்பு, பருமன் இவை குறையும்
■ பத்மாசனம்	■ முதுகுத் தண்டு பலன் கிடைக்கும், தெளிவான சிந்தனை பெறலாம்.
■ சுகாசனம்	■ மன அமைதி பெறலாம்.

### செயல்பாடு 2

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மற்றும் பனைவெல்லம் போட்டுக் காய்ச்சிய திரிகடுகம் காப்பி ஜீரண சக்தி மட்டுமல்ல, சளித்தொல்லை மற்றும் வரட்டு இருமலுக்கு மருந்தாகிறது.

இதைப்போன்று உடல் நலத்திற்கு பயன்படும் எவையேனும் இரண்டினைக் குறிப்பிட்டு அவற்றின் குணங்களையும் விளக்குங்கள்.

? ஜீரண சக்தி கொடுக்கும் காப்பி எது?

### செயல்பாடு 3

“அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு”. இதுபோன்ற, உடல்நலம் தொடர்பான பழமொழிகளைத் திரட்டி அகரவரிசைப் படுத்தி எழுதுங்கள்.

? அளவுக்கு மிஞ்சினால் ..... நஞ்சு.

### செயல்பாடு 4

வயதான ஒருவரிடம் அவருடைய உணவு பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் வகையில் பேட்டி காண்பதற்கான வினா நிரல் ஒன்று தயார் செய்யுங்கள்.

### செயல்பாடு 5

சிறந்த கைப்பந்தாளர் ஜிம்மி சோர்ஜ் அவர்களின் வாழ்க்கையைக் குறிப்பை பாடப்பகுதியில் படித்தீர்கள் அல்லவா? இதைப்போல் உங்களுக்கு பிடித்த ஒரு விளையாட்டு வீரர் பற்றிய தன் விவர பட்டியல் தயார் செய்யுங்கள்.

? சிறந்த கைப்பந்தாளர் யார்?

## இயக்கிம் கூறும் ஒழுக்கம்

### தவமுடையவர் செயல்கள்

தூய்மை உடையவராக வாழ்தல், அறிஞர்களால் செய்யப்படும் செயல்களை உண்மையாக விளக்கும் அறிவாற்றல், உள்ளத்து நினைப்பாலும் வாய்ப்பேச்சாலும் எவருக்கும் தீங்கு செய்யாமை எனும் மூன்றும் சிறந்த தவநெறியில் செல்பவர்கள் கொள்ளத் தகுந்தவையாகும்.

நூல் : திரிகடுகம்.

ஆசிரியர் : நல்லாதனார்

### வைகறை

அதிகாலையில் உறக்கத்தினின்று விடுபட்டு, அந்நாளில் செய்ய வேண்டிய அறச் செயல்களையும், பொருள் தேடலுக்கான செயல்களையும் நன்கு ஆராய்ந்து, பெற்றோரை வணங்கி கடமையாற்ற முற்பட வேண்டும் என்பதே அறிவில் சிறந்த முன்னோர் கண்ட முறையாகும்.

நூல் : ஆசாரக்கோவை

ஆசிரியர் : பெருவாயின் முள்ளியார்.

### கொல்லாமை

எந்த உயிர்களையும் கொல்லாதவன், கொலைத் தொழிலில் ஈடுபடாதவன், பிறர் பொருள் மேல் ஆசைப்படாதவன், குணத்தால் தாழ்ந்தவர்களுடன் சோதரன் நட்பு கொள்ளாதவன் போன்ற குணங்கள் பெரியோர்களின் குணங்களாகும்.

நூல் : ஏலாதி

ஆசிரியர் : கணிமேதாவிடார்.