

வகுப்பு : 8-ம் வகுப்பு

பாடம் : தமிழ்

இயல் - 3

நோயும் மருந்தும்

சிறுவினாக்கள்:

1. நோயின் வகைகள், அவற்றைத் தீர்க்கும் வழிகள் பற்றி நீலகேசி கூறுவன யாவை?

நோயின் வகைகள்:

- ❖ மருந்தினால் நீங்கும் நோய்கள்.
- ❖ எதனாலும் தீராத தன்மையுடைய நோய்கள்.
- ❖ அடங்கி இருப்பன போல வெளித்தோற்றத்தில் தெரிந்தாலும் முற்றிலும் தீராமல் உள்ளாக்குள் இருந்து துன்பம் தரும் நோய்கள் என நோய் மூன்று வகைப்படும்.

தீர்க்கும் வழிகள்:

- ❖ அகற்றுவதற்கு அரியவை பிறவித்துன்பங்களே ஆகும்.
- ❖ இவற்றை, நற்காட்சி, நல்லறிவு, நல்லொழுக்கம் என்ற மூன்று மருந்துகளை நீலகேசி கூறுகிறது.

வருமுன் காப்போம்

2. உடல் நலத்துடன் வாழக் கவிமணி கூறும் கருத்துகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

உடல் நலத்துடன் வாழக் கவிமணி கூறும் கருத்துகள்:

- ❖ காலையும், மாலையும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும்.
- ❖ கூழைக் குடித்தாலும் குளித்த பிறகே குடித்தல் வேண்டும்.
- ❖ இரவில் நன்றாய் உறங்குதல் வேண்டும்.
- ❖ உணவை அளவாய் உண்ணுதல் வேண்டும்.
- ❖ தூய்மையான குடிநீரைக் குடிக்க வேண்டும்.
- ❖ நன்கு பசித்த பிறகு உண்ணுதல் வேண்டும்.

தமிழர் மருத்துவம்:

3. நோய்கள் பெருகக் காரணம் என்ன?

நோய்கள் பெருகக் காரணம்:

- ❖ மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகி வந்ததுதான் நோய்கள் பெருக முதன்மைக் காரணமாகும்.
- ❖ மாறிப்போன உணவு, மாசு நிறைந்த சுற்றுச்சூழல், மன அழுத்தம் ஆகிய மூன்றும் குறிப்பிடத்தக்க காரணங்களாகும்.
- ❖ நிலத்தை உரங்களாலும், பூச்சிக்கொல்லிகளாலும் நச்சுப்படுத்தியது நோய் பெருக மற்றொரு காரணமாகும்.
- ❖ சரியான புரிதல் இல்லாமையும், இயற்கையோடு இயைந்து வாழலாம் என்கிற அறிவை நாம் மறந்துவிட்டதும் நோய்கள் பெருகக் காரணங்களாகும்.

4. பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகள் யாவை?

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகள்:

- ❖ நோய் வந்த பின்பு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதைவிட வருமுன் காக்கும் வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ சரியான உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, சரியான தூக்கம் ஆகிய மூன்றும் நலமாய் வாழவைக்கும்.
- ❖ விலை உயர்ந்த உணவுதான் சரியான உணவு என்று நினைக்காமல், எளிமையாய்க் கிடைக்கக்கூடிய காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சிறு தானியங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ கணினித்திரையிலும், கைபேசியிலும் விளையாடுவதைத் தவிர்த்து நாள்தோறும் ஓடியாடி விளையாட வேண்டும்.
- ❖ இரவுத்தூக்கம் மிகவும் இன்றியமையாததாய் உரிய நேரத்தில் உறங்கச்செல்ல வேண்டும்.
- ❖ அதிகாலையில் விழித்தெழும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால் எந்த நோயும் அண்டாது.

அறிந்து பயன்படுத்துவோம்:

உவமைத் தொடர்களைப் பயன்படுத்தித் தொடர் அமைக்க:

1. குன்றின்மேலிட்ட விளக்கைப் போல

காமராசரின் தொண்டுள்ளம் குன்றின்மேலிட்ட விளக்கைப் போல அனைவரது உள்ளத்திலும் பிரகாசித்தது.

2. வேலியே பயிரை மேய்ந்தது போல

பாதுகாப்புத் தரவேண்டிய காவல்படையே மீனவர்களைச் சுடுவது வேலியே பயிரை மேய்வது போல ஆகும்.

3. பழம் நழுவிப் பாலில் விழுந்தது போல

காவல் அதிகாரி வீட்டிலேயே திருடவந்த திருடனைப் பார்த்த அதிகாரிக்குப் பழம் நழுவிப் பாலில் விழுந்தது போல இருந்தது.

4. உடலும் உயிரும் போல

கலாவும் சீதாவும் உடலும் உயிரும் போல இணைபிரியாத தோழிகளாய் இருந்தார்கள்.

5. கிணற்றுத்தவளை போல

மல்லிகா படித்திருந்தாலும் கிணற்றுத்தவளை போல அறியாமையுடன் இருந்தாள்.

மொழியோடு விளையாடு:

கீழ்க்காணும் படம் சார்ந்த சொற்களை எழுதுக:

1. இலவங்கப் பட்டை
2. காய்ந்த மிளகாய்
3. மிளகு
4. மல்லி விதை
5. கொத்தமல்லி
6. சீரகம்
7. வெந்தயம்
8. மருந்து அரைக்கும் கல்
9. இலவங்கப்பூ
10. தைலம்
11. சோம்பு
12. பூ, இலை

வட்டத்திலுள்ள பழமொழிகளைக் கண்டுபிடித்து எழுதுக:

1. முயற்சி திருவினையாக்கும்.
2. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.
3. அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு.
4. பருவத்தே பயிர் செய்.
5. வருமுன் காப்போம்.
6. கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை.
7. சுத்தம் சோறு போடும்.
8. சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்.
9. பசிச்சு புசி.
10. அறிவே ஆற்றல்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

முன்னுரை:

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது பழமொழி. உடல்நலந்தான் மற்ற எல்லாச் செல்வங்களைவிடவும் சிறந்ததாகும். மற்ற செல்வங்களைப் பெறவும், பெற்ற செல்வத்தை அனுபவிக்கவும் உடல்நலம் மிக முக்கியமானதாய்த் திகழ்கிறது. உடலை நோயிலிருந்து காக்கும் முறைகள் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

நோய் வரக் காரணங்கள்:

மனிதனுடைய வாழ்வு இயற்கையை விட்டு விலகிப் போனதுதான் நோய் வருவதற்கான முதன்மைக் காரணமாகும். மாறிப்போன உணவு, மாசு நிறைந்த சுற்றுச் சூழல், மன அழுத்தம் ஆகியன பிற காரணங்களாகும்.

நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள்:

தினமும் நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளுதல், தூய்மையான காற்றை சுவாசித்தல், நல்ல குடிநீரைக் குடித்தல், நன்கு பசித்தப்பின் உண்ணுதல், முறையான யோகாசனப் பயிற்சிகள், தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி ஆகியவற்றை நாம் செய்து வந்தால் நோயிலிருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ளலாம்.

வருமுன் காத்தல்:

சுண்டைக்காய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சிறுதானியங்கள் ஆகியவற்றை நாம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நோய் வருமுன் நம்மைக் காத்துக்கொள்ளலாம்.

உணவும் மருந்தும்:

உணவை ருசிக்காக உண்ணாமல் உடல்நலனுக்காக உண்ண நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். புரோட்டின், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள், மாவுச்சத்து, நார்ச்சத்து போன்ற எல்லாம் கலந்த உணவை நாம் உண்ண வேண்டும்.

முடிவுரை:

நாம் நோய் வருவதற்கு முன் உடல்நலத்தைப் பாதுகாத்து நமக்கும், நம் குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் நற்செயல்கள் ஆற்றிடுவோம். அதற்கு உணவுக் கட்டுப் பாட்டுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி செய்து நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோம்.