



வள்ளுவன் முரசு

கல்வி ஆண்டு 2024 - 25



தமிழ்ப்பள்ளியைச் சார்ந்தோர் அனைவருக்கும் அன்பு வணக்கம். இச்செய்தி மடலின் மூலம் உங்களை சந்திப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். மாணவர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் தமிழில் எழுதவும் தங்களின் படைப்புத்திறனை வெளிப்படுத்தவும் இச்செய்தி மடலை மூன்றாண்டுகளுக்கு முன் ஆரம்பித்தோம். இதற்கு படைப்புகளைத் தந்து இதை வெற்றிகரமாக நடத்த உதவும் மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் தன்னார்வலர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி.

பிப்ரவரி இருபத்தி ஒன்றாம் நாள் பன்னாட்டுத் தாய்மொழி நாளாக கொண்டாடப்படுகிறது. நம் தாய்மொழி தமிழைக் கற்கும் கற்பிக்கும் உங்கள் அனைவருக்கும் வாழ்த்துகள். நமக்கும் நம் குழந்தைகளுக்கும் வள்ளுவன் தமிழ் மையம் தமிழ்ப் பண்பாட்டின் கதவுகளைத் திறந்து நற்குழலை உருவாக்கித் தருகிறது.

அண்மையில் நாம் பொங்கல் திருவிழாவை சிறப்பாகக் கொண்டாடினோம். கிட்டத்தட்ட எழுநூறு பேர் கலந்துகொண்டு நம் திருவிழாவை சிறப்பித்தது மகிழ்வைத் தந்தது. "நீயா நானா" கலந்துரையாடல் மிகவும் சிறப்பாக நடந்தேறியது. அதில் குழந்தைகளிடம் எப்படி எதிர்வினையாற்றுவது என்று வழக்காடப்பட்டது. அதில் ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் மட்டுமின்றி இந்நாள் மாணவர்களும் முன்னாள் மாணவர்களும் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர் முக்கியமாக குழந்தைகள் பங்குகொண்டது அக்கலந்துரையாடலை பெரும் வெற்றியடையச் செய்தது. இனிவரும் காலங்களில் இதுபோன்ற கலந்துரையாடல்களில் குழந்தைகளை கலந்துகொள்ளுமாறு நாம் அனைவரும் ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

இம்மையம் தன்னார்வலர்களால் நடத்தப்படுகிறது. இன்னும் அதிகளவில் தன்னார்வலர்கள் இணைந்தால் வள்ளுவன் தமிழ் மையம் மேலும் செழிப்படையும். குழந்தைகள் நாம் சொல்வதைக் கேட்டு அதுபோல் செய்வதில்லை மாறாக நாம் செய்வதைப் பார்த்து அதுபோல் நடக்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் வள்ளுவன் தமிழ் மையத்திற்கு பங்களிப்பதைப் பார்த்தால் குழந்தைகளும் முன்வருவார்கள். நாற்பது முன்னால் மாணவர்கள் இவ்வாண்டு தங்கள் பங்களிப்பை நல்கியுள்ளனர். நாம் அனைவரும் இணைந்து இதை அடுத்த தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்வோம்.

அன்புடன், பவானி - ஆசிரியர் பிரதிநிதி.

மாணவர்களுடன் ஒரு நேர்காணல்:

கேள்வி: உன் பெயர் என்ன?

பதில்: என் பெயர் சாய் யுகன்.

கேள்வி: நீ தமிழ்ப்பள்ளியில் எந்த நிலையில் படிக்கிறாய்?

பதில்: நான் மூன்றாம் படிக்கிறேன்.

கேள்வி: தமிழ்ப்பள்ளியில் உனக்குப் பிடித்த விசயம் என்ன?

பதில்: நான் மூன்றாம் படிக்கிறேன்.

பதில்: நிறைய நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள் நன்றாக சொல்லித் தருகிறார்கள், போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு மூன்றாம் பரிசு வாங்கினேன் இதனாலெல்லாம் தான் எனக்குத் தமிழ்ப்பள்ளி பிடித்துள்ளது.

கேள்வி: நீ தமிழ்ப்பள்ளியில் கற்றுக்கொண்ட உனக்குப் பிடித்தப் பாடலை சொல்?

பதில்: தோசை அம்மா தோசை அம்மா சுட்ட தோசை! அரிசி மாவும் உளுந்து மாவும் கலந்து சுட்ட தோசை! அப்பாவுக்கு நாலு அம்மாவுக்கு மூன்று அண்ணனுக்கு இரண்டு பாப்பாவுக்கு ஒன்று திங்க திங்க ஆசை இன்னும் கேட்டால் பூசை!

- தொகுத்து வழங்கியவர் செல்வி ஸ்ரீநிதி (நிலை 5)

இதன் கானொளியைப் பார்க்க:



கேள்வி: உங்கள் பெயர் என்ன?

பதில்: வணக்கம் நான் ஆராதியா அருண்.

கேள்வி: நீங்கள் எந்த வகுப்பில் படிக்கிறீர்கள்?

பதில்: நான் நிலை நான்கு அல்லியில் படிக்கிறேன்.

கேள்வி: உங்களுக்குத் தமிழ்ப்பள்ளிப்

பிடிக்குமா?

பதில்: ஆமாம் எனக்குத் தமிழ்ப்பள்ளிப் பிடிக்கும்.

கேள்வி: உங்களுக்குத் தமிழ்ப்பள்ளியில் பிடித்த விடயம் என்ன?

பதில்: தமிழ் கத்துக்க முடியும், நண்பர்களுடன்

தமிழில் பேச முடியும், திருக்குறள் ஆதிசூடி எல்லாம் கத்துக்க முடியும்.

கேள்வி: அப்படி என்றால் உங்களுக்குப் பிடித்த திருக்குறள் என்ன?

பதில்: அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்குந்தாம் ஆர்வலர் புன்கணீர் பூசல் தரும்.

அருமை, இந்த மாதிரி நல்லா தமிழ் படிக்க. மேலும் மேலும் தமிழ் கற்று வளர எங்கள் வாழ்த்துகள்!!

நன்றி! வணக்கம்!!

- தொகுத்து வழங்கியவர் செல்வி ஆராதனா அருண் (நிலை 6)

தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து பாடும் நம் இசைக்குழு



பொங்கல் விழா



சிறப்பு விருந்தினர் ஸ்ரீஸ்



நீயா நானா நிகழ்ச்சி



விளம்பரவேளையில் பங்கு பெற்றவர்கள்



பொங்கலையும் மற்ற உணவுகளையும் கலகலப்பின் ஊடே உண்டு விட்டு மதியம் ஒன்றரை மணிக்கு அனைவரும் பெற்றோர்கள் கலந்துகொண்ட விவாதக்களத்தைப் பார்க்கக் கூடினார்கள். விவாதக்களம் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் இரண்டரை மணி வரை நடந்தேறியது. விவாதக்களத்தில் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் சிறக்க குழந்தைகளிடம் பெற்றோர்களின் அணுகுமுறையும், வழிகாட்டுதலும் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று விவாதிக்கப்பட்டது. அனைவரும் மிகுந்த ஆர்வத்தோடு கலந்து கொண்டு தங்கள் அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொண்டனர். நிகழ்ச்சியின் மிக முக்கிய கட்டமாக தற்போது கல்லூரி செல்லும் நம் பள்ளியின் முன்னாள் மாணவர்கள் கலந்து கொண்டு தம் கருத்துகளை பகிர்ந்தது மிக பயனுள்ளதாய் இருந்தது. அந்தக் குழந்தைகளை அரங்கம் அதிர பெற்றோர்கள் உற்சாகப்படுத்தினர்.

மதியம் இரண்டரை மணியளவில் நம் பள்ளிக் குழந்தைகள் பங்கு கொண்ட விளம்பரவேளை நிகழ்ச்சி தொடங்கியது. மூன்று மதிப்பீட்டாளர்கள் நம் பள்ளியின் கலை மற்றும் கலாச்சார பிரிவின் அழைப்பை ஏற்று வந்து சிறப்பித்தனர். குழந்தைகளின் விளம்பரவேளை படைப்பு மிக அருமையாக இருந்தது. அனைவரையும் குழந்தைகளின் படைப்பும் செயல்திறமும் ஈர்த்தது. மூன்று மணி நேர நிகழ்ச்சி பத்தே நிமிடத்தில் முடிந்தது போன்ற உணர்வைத் தந்தது. குழந்தைகள் பேசிய மழலைத் தமிழும் அதில் இடையேயுள்ள நகைச்சுவையும் அனைவர் முகத்திலும் புன்னகைப் பூக்க செய்தது. கடல் கடந்து வாழ்ந்தாலும் நம் தாய் மொழியில் குழந்தைகள் பேசுவது மிகுந்த மகிழ்வைத் தந்தது. மாலையில் அனைவருக்கும் சிறுநுண்டி வழங்கப்பட்டது. அனைத்து தன்னார்வலர்களும் இருந்து பள்ளியைச் சுத்தம் செய்துவிட்டு புறப்பட மனமில்லாமல் விடைபெற்றுச் சென்றார்கள்.

- வாஞ்சிநாதன் சஞ்சீவி

உடம்பே ஆலயம் மூலர் சொன்னது
உணர்ந்து வாழ்வது உடம்பிற்கு நல்லது
உணவே உடலுக்குத் தோழனும் பகைவனும்
உணர்ந்து (உட்கொண்டால் உபாதை இல்லையே!

உணவே மருந்து முன்னோர் சொன்னது
உணர்ந்து அளவுடன் உண்டால் நல்லது
உடலுடன் பகைத்தால் உனக்குத் தண்டனை
உடலே தந்திடும் பொய்யல்ல உண்மையே!

அறநெறி அவசியம் வள்ளுவர் சொன்னது
பிணியின்றி வாழ்ந்திட பலகுறள் உள்ளது
முரண்படும் செயல்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது
இனிமையாய் வாழ்வது கையில்தான் உள்ளது!

உண்ட உணவு செறித்தப் பின்னரே
உண்ண வேண்டும் அடுத்த உணவினை
உடலுக்கு ஓய்வு தருவதைப் போலவே - உன்
குடலுக்கும் ஓய்வு அவசியம் அல்லவா?

பசிக்கு உண்டால் பாதக மில்லையே
ருசிக்கு உண்டால் தந்திடும் தொல்லையே
பசிக்கும் முன்னர் சிந்தித்தால் சிறிது - நோய்
வசிக்க உடல்தனில் வாய்ப்புகள் எல்லையே!

இறைதான் தேடும் பறவை யெப்போதும் - துரியன்
மறைந்தபின் பறவைக ளுண்ணாது - இம்
முறைதான் மனிதன்பின் பற்றினான் அப்போது
குறையின்றி வாழ்ந்தான் உடல்பிணி யில்லாது!

இயற்கைக்கு முரண்பட்டால் இன்னலே எப்போதும்
இயற்கை உணவினால் இல்லையே தப்பேதும்
இயற்கையைப் பகைத்தால் இழப்பு நமக்கன்றோ?
இயற்கையை மீறிடும் செயல்கள் வியப்பன்றோ?

கோவிலைத் தாய்மையாய் வைப்பதைப் போலவே
தேகமும் தாய்மையாய் இருக்கணும் எப்போதும்
பாவிநாம் உடல்தனைப் பேண மறந்திட்டால்
நோக வைத்தப்பின் நொந்தென்ன செய்வது?

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்
பழமொழி பலமுறைக் கேட்டிருக்கோமே
வாய்தனை கவனமாக்கி கட்டி விட்டாலே - உடல்
நலம் கெடுவது குறையும் தன்னாலே!

உணவு உழைப்பு உறக்கம் மூன்றும்
தினமும் சரியாய் இருந்தால் போதும்
வினவு உன்னையே விடைகள் கிடைத்திடும்
மனது துணிந்தால் மாயங்கள் நடந்திடும்!

ஒழுக்கம் என்பது ஒப்பற்ற வொன்று
ஒழுங்காய் வாழ்ந்தால் உயர்வுக ளுண்டு - தீயப்
பழக்கம் வழக்கமாய் மாறுமுன் விலக்கிடு - வாழ்வு
விளங்கிட எதுவும் வருமுன் காத்திடு!

உடலுக்குப் பயிற்சி தந்திடும் மகிழ்ச்சி
உணர்ந்திடு சோம்பலே தருமொரு விழ்ச்சி
உடலுள்ளம் இரண்டிலும் வேண்டாம் அயர்ச்சி
உன்தேகம் உன்தேசம் புரிந்திடு நல்லாட்சி!

அன்புடன் என்றும்
இராமஸ் முத்துக்குமார்.

வலிமிகும் மிகா இடங்கள் சிலவற்றை இப்பக்கத்தில்
பார்ப்போம். க், ச், த், ப் ஆகிய வல்லின மெய்கள் இரண்டு
சொற்களுக்கிடையே வருவது வலிமிகுதல் ஆகும். இரண்டு
சொற்களில் முதலில் வருவது நிலைமொழி இரண்டாவது
வருவது வருமொழி. வருமொழி வல்லினத்தில் ஆரம்பித்தால்
மட்டுமே வலிமிகும்.

நிலைமொழியும் வருமொழியும் பெயர்ச்சொல்லாக
இருந்தால் வலிமிகும். எடுத்துக்காட்டு: தலைக்காவிரி.

நிலைமொழியும் வருமொழியும் வினைச்சொல்லாக
இருந்தால் வலிமிகும். எடுத்துக்காட்டு: எடுத்துக் கொடுத்தான்.

நிலைமொழியாக இந்தச் சொற்பட்டியலில் ஒரு சொல் வந்து
வருமொழி வல்லினமாக இருந்தால் கட்டாயம் வலிமிகும்.
அந்த, இந்த, எந்த, அங்கு, இங்கு, எங்கு, அப்படி, இப்படி, எப்படி,
என, எட்டு, பத்து.

ய், ர், ழ் ஆகிய மெய்யெழுத்தில் முடியும் நிலைமொழி
சொற்கள் வந்தால் வலிமிகும். எடுத்துக்காட்டு - தமிழ்ப் பள்ளி.

வலிமிகா சில நிலைமொழி சொற்பட்டியலைப் பார்ப்போம்.
அது, இது, எது, அவை, இவை, எவை, அன்று, இன்று, என்று,
சில, பல, ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து, ஆறு, ஏழு,
ஒன்பது.

உம்மைத்தொகைக்கு வலிமிகாது. எடுத்துக்காட்டு -
பட்டிதொட்டி. பட்டியும் தொட்டியும்.

வினைத்தொகைக்கு வலிமிகாது. எடுத்துக்காட்டு - ஊறுகாய்.

வலிமிகும் மிகா இடங்களுக்கு இப்பக்கம் ஓர் அறிமுகம்
மட்டுமே.

மாணவர்களின் படைப்புகள்

முகிலன் (நிலை 3)

பிரியம்வதா பிரகாஷ் (நிலை 6)



சுகன் கார்த்திகேயன் (நிலை 2)

அக்ஷயா அருண் (நிலை 6)



நேஹா செந்தில்குமார் (நிலை 6)



அகிலா ஸ்ரீகாந்த் (நிலை 6)



நத்தின்கிருஷ்ணா (நிலை 6)



பாவேஷ் தீபன் (நிலை 8)



ப்ரஜன் தீபன் (நிலை 4)



சுபர்ணா தேவராஜ் (நிலை 6)



ஜோஸ்னா நவீன் (நிலை 4)



-ஸ்ரேயாஸ் பாலாஜி (நிலை 6)

9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

- ஸ்ரீநிகா பிரிட்டோ (நிலை 6)

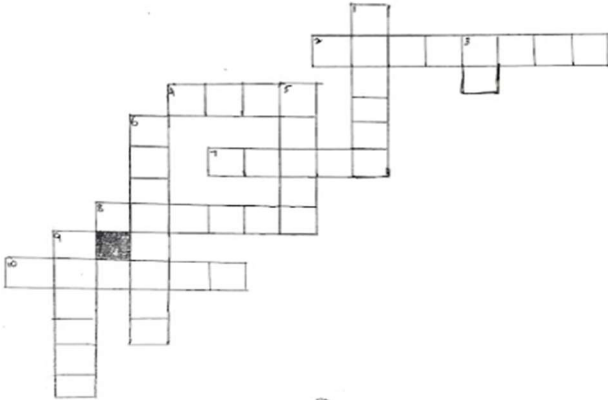
- சுத்தம் சுகம் தரும்.
- நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.
- நொறுங்கத் தின்றால் நாறு வயது.
- வைகறையில் துயில் எழு.
- சீரகம் இல்லா உணவு சிறக்காது.
- உடற்பயிற்சி உடம்புக்கான கவசம்.

- ஹவிஷ் பிரிட்டோ (நிலை 5)

- வாறைய வாறு வைக்கும்.
- தன் காயம் காக்க வெவ்வுகாயம் போதும்.
- இருமலை போக்கும் வெந்தயக் கீரை.
- தேனுடன் இஞ்சி இரத்தத் தூய்மை.
- முளை வலுவூட்ட வல்லாறை.
- உடல் துருகு குறைக்க முருங்கைக்கீரை.
- வாறுநாளை நீடிக்க நுல்லிக்கனி.
- சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் வெந்தயம்.
- செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கும் இஞ்சி.

மோகன் பாலாஜி (நிலை 6)

காய்கறி மற்றும் பழ குணங்கள்



தேவதாச

End

② மறபுச் சத்து 2011 கிழிந்து எது?

① அந்த கீழை சாப்பிட்டால் கண் பார்வை
பிழச்சுணைகளை எளிதில் குணமாகும்?

இளந்த பருத்திஸ் அதிக காலதீயம் உள்ளது?

③ திட்டமிடல் கே அதிலும் உள்ள பதில் எது?

⑦ பதிர்துப்புண்டணை அழிப்பதற்கு கீதை எது?

⑥ 2.4.1971-ல் விவரப்படுத்தத் தனித்து
 இயற்றப்பட்ட 2.5.71-ல் காய் எது?

| | |
|---|---|
| <p>நிகலாஸ், கிட்டி ரோமியக் கணப்படுத்துகிற காய் எது?</p> | <p>④ இரத்த உற்பத்திக்கு உதவுகிற பழம் எது?</p> |
|---|---|

④ சிறுநீரக பிரச்சனானவரை தடுக்கும் தூண்டுதல்?

நினை

1: பூங்குழைக்காய் 4: சிறு

4: சிறந்து

7: முனாக்கீ:

10:27:54

2:2 ஞானத்திபூங்கு

5: சைரங்குமம்

8: பூதபிராணிகளும்

- ലക്ഷ്യം: പഠനത്തിന്

3: കിഴി

6. பேரீச்சுப்பழம்

9: அமலாத்தணடு

திரைப்படம் 6 மணிக்கு

- அனுஷா அழகர் (நிலை 6)

- புதிதாய்வு, 2. சூழல்புறப்பகுதி : 1. பகுதி

உடல்நலம் வார்த்தை விளையாட்டு

5

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

இது வீட்டில் செய்து சாப்பிடலாம் (மையசல்)

உடல் பாகம். இதை சாப்பிட பயன்படுத்துவோம் (ரகம்)

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | 3 | | | | | போண்டா இப்படி செய்யலாம்
(கறுக்ஷவம்) |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

இது மிகடானால்ட்ஸ் (McDonalds) இல் கொடுப்பார்கள் (எளருகிகழ்ங் Fries)

இப்படி உணவை சாப்பிட வேண்டும் (சைஆ)

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|
| 1 | | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ரோ | | | | | | |

மிகவும் அவசியம்

அனன்யா பிரவீன் குமார் (நிலை 6)

உணவே மருந்து

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ப | எ | கோ | மா | ணீ | ப | ந | லி | லை | ப | ளி | ந | கு | ம | ய | ட் |
| ங் | ண | ர் | லி | லி | து | கீ | எ | மா | ந | ளி | மு | ளை | ய | த | சி |
| ச | ளி | ரை | க் | மு | ஆ | சை | ரை | வா | ழை | ப் | ப | மு | ம் | ள் | கா |
| ங் | கீ | மீ | க | க | மு | த | கீ | ஆ | மா | இ | ஞ் | வே | ல் | ட | எ |
| னி | லை | ச | ர் | க் | க | ரை | வ | ள் | ளி | க் | கி | மு | ங் | கு | லு |
| க | ய | ர | ஊ | கா | ன் | சி | மு | மு | மு | இ | ந | வே | ங் | ர் | மி |
| ணி | உ | ங | வா | ட | கா | ணி | று | ஒள | ய | சி | ச | ர் | மா | ய | ச் |
| க | ல் | க் | த | ல் | த | ளை | மீ | தா | ஊ | ஐ | னி | க் | க | ச் | சை |
| ர் | ளை | த | ப | ள் | ள் | த | ணி | ன் | னி | ப | ள் | க | கா | ஓ | ப |
| பூ | ஊ | மு | நெ | பா | மு | த | த | ஊ | த | ய | கு | ட | ஐ | ல் | மு |
| ப் | ணி | லி | உ | ல் | ல் | லி | ப | ய | கு | க் | ங் | லை | ப | க | ம் |
| ரோ | ஓ | ம | ணி | க | லி | மு | க் | கோ | நெ | ரோ | கா | க | மு | வ | ள் |
| க் | த | ர் | பூ | ச | ணி | க் | கா | ம் | ண் | ப் | ன | ளி | ள் | தா | ய் |
| கோ | உ | ஈ | மு | அ | ரை | ஒள | கா | மா | ல் | கோ | ப | ண | பூ | அ | கா |
| லி | மா | து | ளை | பா | ங் | ஈ | வா | ய் | வ | மு | ட் | டை | க | ள் | ஊ |
| ர் | ப் | ஓ | க் | ஐ | லு | ப் | ந | க் | ளை | த | ண் | ணீ | ர் | ய | க் |

| | | | | |
|--------------|---------|------------------------|------------|---------|
| ப்ரோக்கோலி | தக்காளி | சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு | வாழைப்பழம் | பால் |
| முட்டைகள் | கீரை | சிறு தானியங்கள் | தற்பூசணி | மீன் |
| நெல்லிக்காய் | மாதுளை | எலுமிச்சை பழம் | வேர்க்கடலை | தண்ணீர் |

ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவம்

- ஹரிவிசேஷ் (நிலை 6)

வணக்கம்! உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்களுடைய உடல்நலம் சரியாக இருக்க வேண்டும் என்றால், அதற்கு முன்னு் செயல்பாடுகளை முக்கியமாக செய்தல் வேண்டும். வாழ்க்கையில் சீரான உடலால் நிறைய விஷயங்களை கருகறுப்பாகவும் சரியாகவும் எளிமையாகவும் செய்யலாம். அம்முன்று முக்கியமான செயல்பாடுகள் - உடற்பயிற்சி செய்தலும் சமச்சீரான உணவை உண்பதும் சரியான அளவு தாங்குதலுமாகும்.

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு நிறைய வழிகள் உள்ளன. அவை ஓட்டம், டைட் தாக்குதல், யோகாசனம், திக நீட்டல் இவற்றுடன் வேறு விளையாட்டுகளும் அடக்கம். பெரியவர்கள் ஒரு நாளில் முப்பது நிமிடங்களுக்கு மேல் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடம்பில் உள்ள தசைகள் உங்களின் இலகுவான இயக்கத்திற்கு உதவி செய்யும். தசைகள் செயல்படவில்லை என்றால் அவை "நமக்கு வேலை இல்லை" என்று நினைத்து உங்களை நகர விடாது. அப்படி ஏதாவது ஆனால் தசைகள் மீண்டும் வேலை செய்பநீங்கள் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஓர் எளிமையான வாழ்விற்கு உடற்பயிற்சி முக்கியம்.

உண்ணும்போது உங்களுக்கு கவையான உணவு தான் வேண்டும் என்று தோன்றும். ஆனால் அது உங்களுடைய உடலுக்கு நல்லதா கெட்டதா? சில நேரம் நமக்கு கவையான ஆனால் ஊட்டச்சத்து சிறிதே உள்ள உணவுகள் மட்டுமே பிடிக்கும். ஏனென்றால் அதில் ஊட்டச்சத்து சிறிதாக இருப்பதால் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டுத் தாண்டும். பல நாள்சளுக்கு தன் உணவை சாப்பிடுவது நல்லதில்லை. சில நாள்சக் கவையான உணவை சாப்பிடலாம் ஆனால் எப்பொழுதும் அதைபே சாப்பிட்டால் உடல் நலம் குன்றிவிடும். ஆரோக்கியமான உணவில் காய்கறி, புரதம், பழம், தானியங்கள், பால் போன்ற உணவு வகைகள் இருக்க வேண்டும். அது மட்டுமின்றி சரியான நேரத்திற்கும் சாப்பிட வேண்டும். உணவின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் ஒரு பழமொழி, "உணவே மருந்து". அதைப் பின்பற்றினால் நிம்மதியாக வாழலாம்.

உங்களுக்குப் பகலில் தூக்கம் வந்தால் ஒரு பிரச்சனை இருக்கிறது. நீங்கள் இரவில் சரியாகத் தூங்கவில்லை என்று அர்த்தம். பெரியவர்களுக்கு ஓர் இரவில் ஏழு மணி நேரம் தூக்கம் கிடைக்க வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு எட்டு முதல் பன்னிரண்டு மணி நேரம் வரை தூக்கம் கிடைக்க வேண்டும். நிறைய மக்கள் ஒரு பக்கமாக தாங்குவது நல்லது என்று கூறுகிறார்கள். தாங்கும்பொழுது உங்களுடைய மூளை ஓய்வெடுக்கிறது. தன் யோசனைகளையும் நினைவுகளையும் பதிவு செய்து கொள்கிறது. சில நேரம் இந்த யோசனைகளும் நினைவுகளும் சேர்ந்து ஒரு கனவாக அமையலாம். தூக்கம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கவும் எடையை சீராக்கவும் மூளையை மீட்டமைக்கவும் உதவும்.

உடற்பயிற்சி செய்து நன்றாக சாப்பிட்டு நன்றாக தூங்கினால் உங்களுடைய உடம்பு நன்றாக இருக்கும். இவையத் தவிர நிறைய நேரத்திற்கு திளைகளையும் பார்க்கக் கூடாது. மிகவும் சத்தமான இசையைக் கேட்க கூடாது. எதிர்காலத்தில் நீங்கள் ஒரு மருத்துவராகலாம் அல்லது ஒரு விளையாட்டு வீரராகலாம் அல்லது ஒரு நாகாலியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவராகலாம். எதுவாயினும் உடல் நலம் இல்லாமல் எதையும் அனுபவிக்க முடியாது. உடல் நலத்தைக் காப்போம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்! நன்றி!

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான வழிமுறைகள்

- துவாரக் சாய் (நிலை 6)

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை என்னவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் எப்போதாவது யோசித்திருக்கிறீர்களா? ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை எப்படிப் பெற முடியும். இந்த எளிய கட்டுரை அதைப் பற்றி உங்களுக்குச் சொல்லப் போகிறது. ஆனால் தொடங்குவதற்கு முன் சில புதிர்களுடன் தொடங்குவோம்.

கேள்வி: நான் பச்சை நிறத்திலிருந்து சிவப்பு நிறமாக மாறுகிறேன், நான் மரங்களிலும் வளர்கிறேன். நான் யார்? பதில்: ஆப்பிள்

கேள்வி: இது வியர்வையை உருவாக்குகிறது, மக்கள் இதை செய்வதால் இளமையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கிறார்கள். இது என்ன? பதில்: உடற்பயிற்சி

கேள்வி: நான் காபி, டீ போன்ற பொருள்களில் இருக்கிறேன். நான் யார்? பதில்: பால்

கேள்வி: இது ஒரு தொழில். இந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் வழக்கமாக வெள்ளை ஆடை அணிவார்கள். அவர்கள் யார்? பதில்: மருத்துவர்கள்

கேள்வி: இது உடற்பயிற்சி செய்யாமல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான ஒரு முறை, இது பொதுவாக குறிப்பிட்ட உணவுகளை சாப்பிடுவதை உள்ளடக்கியது. நான் யார்? பதில்: திட்ட உணவு

உடற்பயிற்சி ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையின் ஒரு பகுதி. உடற்பயிற்சி உங்கள் தசைகளையும் எலும்புகளையும் வலுப்படுத்துவதால் நீங்கள் வலிமை பெறுகிறீர்கள் யோகாசனம் ஒருவகை தியானம். அது மனதை வலுப்படுத்தி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. அதுவும் உடற்பயிற்சியின் ஓர் அங்கமாக கருதப்படுகிறது.

மற்றொரு வழி சமநிலையான உணவை உட்கொள்வது. சமநிலையான உணவு என்பது பால், புரதம், பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்கள் திறைந்த உணவு. ஓர் உணவுக்கூறு என்பது உயிர்ச்சத்து (vitamin), புரதச்சத்து (protein), மாவுச்சத்து (carbohydrates), நார்ச்சத்து (fiber) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

மன அழுத்தம் தாக்கத்தில் குறுக்கிடலாம். உடல் மீட்பு மற்றும் மன தெளிவுக்கு ஆழ்ந்த தூக்கத்தோடு படுக்கைக்கு முன் திறை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் உங்கள் படுக்கையறையைக் குளிர்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருட்டாகவும் வைத்திருங்கள்.

மேற்கண்ட கூற்றுகளைப் பின்பற்றி ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறுவோம்.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு எளிய வழிகள்

- யஸ்மித் உமாசங்கர் (நிலை 6)

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது மனிதர்களின் உடல், மனம், சமூக நலன் போன்றவற்றிற்கு அடிப்படையாகும்.

உணவுப் பழக்கம்:
ஆரோக்கியமான உணவு உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் ஊட்டச்சத்துகளையும் வழங்குகிறது. சுக்தமான இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்வது உடல் நலத்திற்கு முக்கியமானது. பதப்படுத்தப்பட் உணவுகளையும் துரித உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி:
தினசரி உடற்பயிற்சி உடலின் செயல்பாடுகளை சிறப்பாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இது உடலின் சக்தி அளவை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல் மன நலனையும் உறுதி செய்கிறது. தினசரி நடை, யோகாசனம் போன்ற பயிற்சிகள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும்.

தூக்கம்:
யோதிய தூக்கம் உடல் நலத்திற்கும் மனநலத்திற்கும் அவசியமானது. தூக்கமின்மை உடலின் செயல்பாடுகளை குறைத்து ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். தினமும் குறைந்தது ஏழிலிருந்து எட்டு மணி நேரம் உறங்குவது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உதவும்.

மன அமைதியும் சுகாதாரமும்:
ஆரோக்கியத்திற்கு மன அமைதி தேவை. தினசரி தியானமும் ஊக்கச்சிந்தனைகளும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும். உடல் சுத்தம், சுற்றுச்சூழல் சுத்தம் போன்றவையும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு முக்கியம். ஆகவே இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நாம் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா

- நெவியன் பிரபாகர் (நிலை 6)

நாய் வைத்திருப்பது இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

செல்லப்பிராணிகளை வைத்திருப்பது மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி இரத்த அழுத்தத்தையும் கொழுப்பின் அளவையும் குறைக்கும். இதய நோய்க்கான ஆபத்தையும் குறைக்கும்.

உணவின் மூலம் ஆரோக்கியம்

- அபிநவ் ராம்குமார் (நிலை 6)

உலகின் மிகப்பெரிய செல்வம் உங்களின் உடல் நலம் தான். அதைப் பராமரிக்காமல் நீண்ட கால நன்மைகளை எதிர்பார்க்க முடியுமா? நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு நோய் இல்லாமல் வாழவேண்டும். ஆனால், நோய் இல்லாமல் வாழ்வதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம்? இந்தக் கட்டுரையில் நாம் அதைப் பற்றிக் காண்போம்.

முதலில் நாம் இயற்கை உணவுகளான காய், பழம், தானியங்கள் போன்றவற்றைத் தேர்வு செய்து உண்ண வேண்டும். நம் முன்னோர்கள் தங்கள் உணவில் சிறுதானியங்களையும் பல சத்து நிறைந்த அரிசி வகைகளையும் பயன்படுத்தினர்.

அவற்றில் சிலசிறுதானிய வகைகள்:

- குதிரைவாலி - இது இரத்த சர்க்கரை, உடல் கொழுப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை திரவிக்ிறது. மேலும், செரிமானத்தையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் மேம்படுத்துகிறது.
- சாமை - இது பழுதான திக்களின் மீளுருவாக்கத்திற்கும் ஆற்றல் உற்பத்திக்கும் உதவுகிறது.
- வரகு - இது நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்து உதவுகிறது
- திணை - இரும்பு மெக்னீசியம் மற்றும் உயிர்ச்சத்து பி (vitamin B) போன்ற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகள் இதில் நிறைந்துள்ளன.

அவற்றில் சில அரிசி வகைகள்:

- சிவப்புக் கவுளி - எடை குறைக்கவும் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை உருவாக்கவும் உதவுகிறது.
- சுருப்புக் கவுளி - இது கண்களுக்கு நல்லது அதேபோல் எடை குறைக்கவும் உதவுகிறது.

இந்த உணவுகள் நம் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் பலத்தையும் கொடுக்கும். நாம் இந்த உணவுகள் மட்டும் சாப்பிடுவதால் பயன் இல்லை. நாம் துரித உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் அது இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைப் பாதிக்கிறது. துரித உணவு பல பதப்படுத்தப்பட்ட பொருள்களையும் கொண்டுள்ளது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் அல்லவா?

அற்றால் அளவறிந்து உண்க அுதுடம்பு பெற்றான் நெடதுய்க்கும் ஆறு.

நாம் உடலுக்கு தேவையான உணவை அளவாக உண்டால் நாம் ஆரோக்கியமான நீண்ட வாழ்வை வாழலாம்.

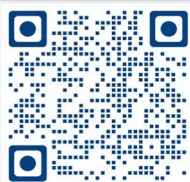
ஆரோக்கிய சமையல்

திணை உருண்டைகள் செய்வது எப்படி?

இரண்டு கோப்பை வறுத்த திணை மாவுடன் ஒரு கோப்பை நாட்டு சர்க்கரை, தேவையான அளவு நெய், அரை கோப்பை தேன், கால் கரண்டி ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் நன்கு கலக்கவும். பின்னர் சிறிய உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். இப்போது திணை உருண்டைகள் தயார்! சாப்பிட நீங்கள் தயாரா?

- செந்தூர் கண்ணன் (நிலை 6)

இதன் கானொளியைப் பார்க்க:

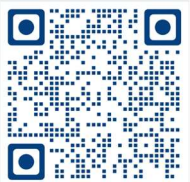


வார்த்தை விளையாட்டு

ஆ - வில் தொடங்கும் இரண்டு எழுத்து வார்த்தைகளை கண்டுபிடிக்கும் விளையாட்டு.

- நிலை 4 மாணவர்கள்

இதன் கானொளியைப் பார்க்க:



| இனி வரும் நிகழ்ச்சிகள் | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| > கட்டுரைப் போட்டி - மார்ச் 1 | > தமிழ்த்தேன் - மார்ச் 22, 29 |
| > பரிசளிப்பு விழா - ஏப்ரல் 26 | > ஆண்டு விழா - மே 31 |

- பதிப்பாளியர்கள்: விஜயலட்சுமி ராமநாதன், மது பிரிட்டோ, சரவணக்குமார்