அடிப்படைப் பாடநூல்

தமிழ்

வகுப்பு V

Kerala Reader - Tamil (BT)

Standard V

கேரள அரசு

பொதுக்கல்வித்துறை

ST-333-1-TAMIL (BT)-5

தயாரிப்பு

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT), கேரளம்

2024

தேசிய கீதம்

ஜன கண மன அதிநாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
பஞ்சாப சிந்து குஜராத மராட்டா
திராவிட உத்கல பங்கா
விந்திய ஹிமாசல யமுனா கங்கா
உச்சல ஜலதி தரங்கா
தவ சுப நாமே ஜாகே
தவ சுப ஆசிஸ மாகே
காகே தவ ஜய காதா
ஜன கண மங்கள தாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
ஜய ஹே! ஜய ஹே! ஜய ஹே!
ஜய ஜய ஜய ஜய ஹே!

உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு. இந்தியர் அனைவரும் எனது உடன்பிறந்தோர்.

எனது நாட்டை நான் உயிரினும் மேலாக மதிக்கிறேன். அதன் வளம் வாய்ந்த பல்வகைப் பரம்பரைப் புகழில் நான் பெருமைகொள்கிறேன். அதற்குத்தக நான் என்றும் நடந்துகொள்வேன்.

என் பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோர் இவர்களை நான் நன்கு மதிப்பேன்.

எல்லாருடனும் நான் பண்புடன் பழகுவேன். எனது நாட்டினிடமும் நாட்டு மக்களிடமும் பக்தியுடன் இருப்பேன் என உறுதி கூறுகிறேன். அவர்களின் நலத்திலும் வளத்திலும் எனது இன்பமும் அடங்கியிருக்கிறது.

தமிழ்

5

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2024
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

முகவுரை

பாடப்புத்தகங்கள் அறிவின் சுரங்கங்கள். அங்கிருந்துதான் அறிவை அகழ்ந்தெடுக்கவேண்டும் என்றொரு நிலை இருந்தது. இன்று அத்தகையதொரு மரபுநிலை மாறிவிட்டது. பாடநூல் என்பது அறிவின் மொத்த உறைவிடமல்ல. அது அறிவைத் தேட உதவும் கருவி மட்டுமே. அந்தக் கருவியை முறையாகப் பயன்படுத்தி, அறிவின் பரந்த உலகைப் பார்க்கவேண்டும். தேவையானவற்றைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். அறிவு வழங்கப்படுவது அல்ல; வாங்கப்படுவதும் அல்ல. அறிவு சுயமாக ஆக்கப்படுவதாக அமைய வேண்டும். கற்றல், கற்பித்தல் என்ற நிலையும் இன்றில்லை. கற்றல் மட்டுமே, ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையே கலந்துரையாடல்கள் விவாதங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் மூலமாக அறிவு உருவாக்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறு அடைகின்ற அறிவு மறக்கப் படுவதில்லை, நிலைத்து நிற்கும்.

காலகட்டத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் பொருத்தமான புதிய கல்வித் திட்டத்தை, கல்விக் கொள்கையைத் திறம்படச் செயல்படுத்தி, அதன் நோக்கத்தை எட்ட வேண்டுமானால், நாம் கொடுக்கின்ற கருவிகளிலும் புதுமை இருக்கவேண்டும். அதற்காகப் பாடங்களின் உள்ளடக்கம், உருவம், சொல்லும் முறை, மொழி நடை முதலான எல்லா நிலைகளிலும் மிகுந்த கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும். இவற்றையெல்லாம் நன்குணர்ந்த கல்வியாளர்கள், மொழி வல்லுநர்கள், ஆசிரியப் பெருமக்கள் ஆகியோரின் அரும்பணியில் இப்பாடநூல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

மொழித் தேனைப் பருகுங்கள்! மொழித்திறனை வளருங்கள்!!

வாழ்த்துகள்!

முனைவர். ஜெயப்பிரகாஷ், ஆர்.கெ.
இயக்குநர்,
எஸ்.ஸி.இ.ஆர்.டி.

Textbook Development Team

Tamil - V (BT)

Advisor

Dr. Nainar, M.
Reader in Tamil (Rtd.) University College, Thiruvananthapuram.

Chairperson

Dr. Shini, S.
Assistant Professor of Tamil, University College, Thiruvananthapuram.

Experts

Dr. Kanchana
Professor (Rtd.), Department of Tamil, University of Kerala.

Dr. Manoharan, N.
Assistant Prof. of Tamil, Govt. College, Chitur, Palakkad.

Members

Durairaj, S., HM, GLPS, Cheenthalar, Idukki.

Selvakumar, R., (Rtd.) HM, ALPS, Periyavurai, Munnar, Idukki.

Selvam, D., UPST, Govt. UPS, Vandiperiyar, Idukki

Sreemurughan, D., UPST, GHSS, Anakkara, Idukki.

Umananthini, **R.,** UPST, Govt. TTI, Kollam.

Velankanni I, PD Teacher, GUPS, Kannimallay, Munnar, Idukki.

Bibin, Artist, Nemom, Thiruvananthapuram.

Bimal Kumar, Drawing Teacher, Anchalamoodu, Kollam.

Joban, Artist, Nalanchira, Thiruvananthapuram.

Santhosh, K.,, Drawing Teacher, GHS, Neduva, Malappuram.

Academic Co-Ordinator

Dr. Sahaya Dhas, D.
Assistant Professor (Tamil), SCERT.

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT)
வித்தியாபவன், பூஜப்புரை, திருவனந்தபுரம், 695 012

உள்ளடக்கம்

		பக்கம்
அலகு 1	உடலோம்பல்	7 – 28
	சுவர்கள்	8 – 16
	பயிற்சி	17 – 22
	உணவே மருந்து	23 – 28
அலகு 2	விரல்நுனியில்	29 – 46
	செய்திகள்	30 – 35
	செய்தி வலைகள்	36 – 40
	விளம்பரம்	41 – 46
அலகு 3	புதுமைகள்	47 – 61
	புதிய இந்தியா	48 – 52
	விழிப்புணர்வு	53 – 57
	கல்விக் கண்	58 – 61
	அகரமுதலி	62

இந்திய அரசமைப்பு

முகப்புரை

இந்திய மக்களாகிய நாம். இந்திய நாட்டினை இறையாண்மையும் சமநலச்சமுதாயமும் சமயச்சார்பின்மையும் மக்களாட்சிமுறையும் அமைந்ததொரு குடியரசாக நிறுவவும்.

அதன் குடிமக்கள் அனைவரும்

சமுதாய, பொருளியல், அரசியல் நீதி,
எண்ணம், அதன் வெளியீடு, கோட்பாடு,
சமயநம்பிக்கை, வழிபாடு இவற்றில் தன்னுரிமை,

சமுதாயப்படிநிலை, வாய்ப்புநலம் இவற்றில் சமன்மை
ஆகியவற்றை எய்திடச் செய்யவும்.

அவர்கள் அனைவரிடையேயும்
தனிமனிதனின் மாண்பு, நாட்டுமக்களின் ஒற்றுமை,
ஒருமைப்பாடு இவற்றை உறுதிப்படுத்தும்
உடன்பிறப்புரிமையினை வளர்க்கவும்

உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,

நம்முடைய அரசமைப்புப் பேரவையில், 1949 நவம்பர் இருபத்தாறாம் நாளாகிய இன்று, ஈங்கிதனால், இந்த அரசமைப்பினை ஏற்று, இயற்றி, நமக்கு நாமே வழங்கிக்கொள்கிறோம்.

அலகு 1

உடலோம்பல்

நோயில்லாமல் வாழ சத்தான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். இதையே நம் முன்னோர் 'உணவே மருந்து' எனக் குறிப்பிட்டனர். சத்தான, இயற்கையான உணவுப் பொருட்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை வலுப்படுத்தும்.

சுவர்கள்

திருக்குறள்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்

ஒருவன் முன் உண்டது செரித்த தன்மையைத் தெளிவாக அறிந்து, பின் உண்பானாயின் அவன் உடம்புக்கு மருந்து என ஒன்று வேண்டியதில்லை.

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

நோயை இன்னது என்று அறிந்து, நோயின் காரணத்தை ஆராய்ந்து, அதைத் தீர்க்கும் வழியை அறிந்து பொருந்தும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு.

முன் உண்டது செரித்த பின், வேண்டிய அளவு அறிந்து உண்ண வேண்டும். அதுவே உடம்பைப் பெற்றவன் அதை நெடுங்காலம் செலுத்தும் வழியாகும்.

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்

பசித் தீயின் அளவுப்படி அல்லாமல் அதை ஆராயாது மிகுதியாக உண்டால், அதனால் அளவற்ற நோய்கள் உண்டாகும்.

இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபே ரிரையான்கண் நோய்

அளவுக்குச் சிறிது குறைவாகவே உண்பவனிடத்தில் நிலையாக நிற்கும் இன்பம் போல் மிக அதிக உணவை உண்பவனிடத்தில் நோய் நீங்காது நிலைத்து நிற்கும்.

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று

மருத்துவ நூலார் வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்று எண்ணிய மூன்றும் அளவில் மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும்.

அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து

செரித்த தன்மை அறிந்து மாறுபாடில்லாத உணவைக் கடைபிடித்து, நன்றாகப் பசித்த பிறகு உண்ண வேண்டும்.

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு.

உடம்புக்கு மாறுபாடில்லாத உணவை மனம் விரும்பும் அளவுக்கல்லாமல், தக்க அளவில் உண்டால் உயிருக்குத் துன்பம் விளைதல் இல்லை.

உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்.

மருத்துவ நூலைக் கற்றவன், நோயடைந்தவனுடைய வயது முதலியவற்றையும் நோயின் அளவினையும் காலத்தினையும் ஆராய்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துஉழைச் செல்வானென்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து.

மருத்துவமுறை என்பது நோயடைந்தவன், அதனைத் தீர்க்கும் மருத்துவன், அதற்குரிய மருந்து, அருகிருந்து மருந்தைக் கொடுப்பவன் என நான்கு பகுதிகளை உடையது.

– திருவள்ளுவர்

செயல்பாடுகள்

- இரண்டாம் எழுத்து ஒரே போல் உள்ள சொற்களைப் குறட்பாக்களிலிருந்து திரட்டி எழுதுங்கள்.
- குறட்பாக்களைப் பொருளுணர்ந்து வாசித்து, வகுப்பில் கூறுங்கள்.
- அகரமுதலி கண்டு பொருள் எழுதுங்கள்.
  - யாக்கை
  - உண்டி
  - ஊறு
  - அருந்தியது
  - அற்றது
- 'செயல்' என்ற சொல்லில் முடியும் குறள்களைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுங்கள்.
- அளவுக்கதிகமாக உண்பதன் தீமைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். எழுதுங்கள்.

உறுதி

வருகைப் பதிவேட்டைச் சரிபார்த்துக் கொண்டிருந்தார் ஆசிரியர். "பாரி" என்று கூப்பிட்டார்.

பதிலில்லை.

மீண்டும் "பாரி" என்றார்.

பதிலில்லை.

நிமிர்ந்து பார்த்தார். பாரியின் நண்பனான வேலு எழுந்து நின்றான்.

"பாரி... பள்ளிக்கு வரவில்லை ஐயா.!" என்றான்.

"பாரி ... உன் வீட்டுக்குப் பக்கத்து வீடுதானே!"

"ஆமாம் ஐயா...!"

"உனக்கு எதுவும் தெரியாதா"?

"ஐயா, நேற்று உடம்புக்குச் சுகமில்லைன்னு சொன்னான்." என்றான் வேலு.

"சரி... நாளைக்குப் பள்ளிக்கு வரச்சொல்..." என்று கூறிவிட்டு ஆசிரியர் பாடவேளைக்குள் நுழைந்தார்.

மாலையில் பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்குச் சென்றதும் பாரி

வீட்டிற்குச் சென்றான் வேலு. வீட்டில் யாரும் இல்லை. பாரி மட்டும் கட்டிலில் படுத்துக் கிடந்தான்.

"பாரி...." என்று கூப்பிட்டான் வேலு.

மெதுவாக எழுந்து அமர்ந்தான் பாரி.

"என்ன வேலு..."

"ஏன் பள்ளிக்கு வரலை?"

"உடம்புக்குச் சுகமில்லை"

"சரி... விடுமுறைக் கடிதம் கொடுத்திருக்கலாமில்லையா? ஆசிரியர் உன்னயப் பாத்துட்டு வரச் சொன்னார்."

"நாளைக்குப் பள்ளிக்கு வந்திடுவேன்..." என்றான் பாரி.

அப்போது பாரியின் அம்மா வீட்டிற்குள் வந்தாள்.

"யாருப்பா அது... வேலுவா..."

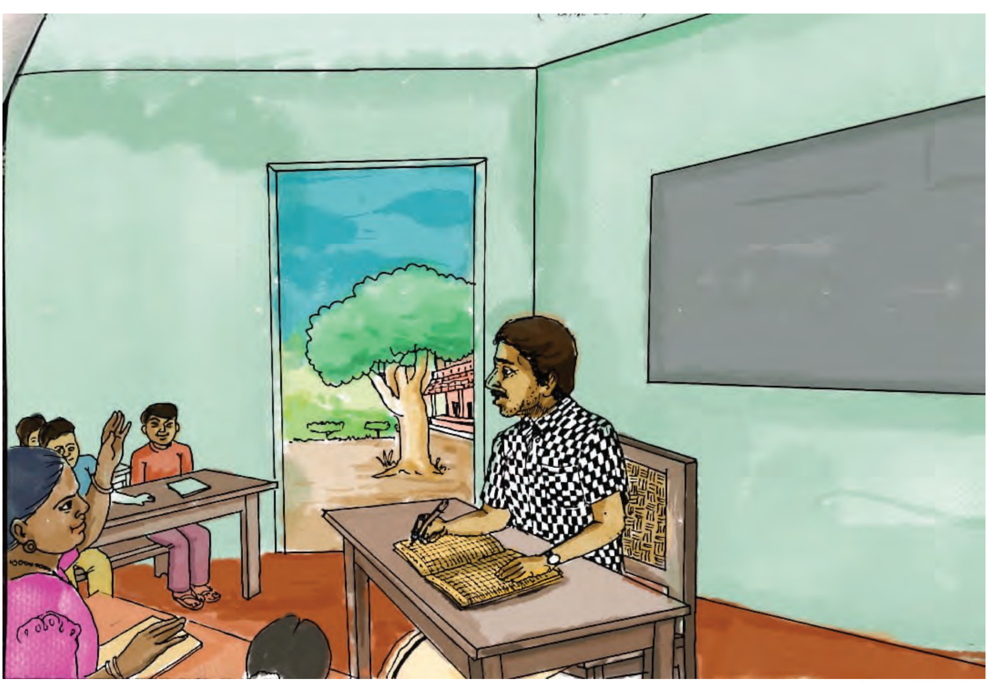
"ஆமாம்மா..."

"என்ன இவ்வளவு தூரம்?"

"பாரி பள்ளிக்கு வரலையே... ஆசிரியர் பார்த்துட்டு வரச் சொன்னார்... அதான் வந்தேன்..." என்றான் வேலு.

அம்மா அங்கலாய்த்துக் கொண்டாள்.

"எல்லாம் தவறான உணவுப் பழக்கம்தான் காரணம். வீட்டுல



உள்ள உணவுப் பண்டங்களைச் சாப்பிடறது இல்லை. கடைகளில் உள்ள எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள், காரமான உணவு வகைகள்னு வாங்கிச் சாப்புடறது. பணத்துக்கும் பிடிச்ச கேடு... இப்படி உடம்பையும் கெடுத்துக்கறான்.," என்றாள்.

சிறிது நேரம் இருந்துவிட்டு விடைபெற்றுச் சென்றான் வேலு.

மறுநாள் பள்ளிக்கு வந்திருந்தான் பாரி. மிகவும் சோர்ந்து போய் இருந்தான்.

அறிவியல் ஆசிரியர் உடல் உறுப்புகள் பற்றிய பாடம் நடத்தினார். அப்போது,

"நம் உடலை நாம் ஒரு கோயிலைப் போலப் பாதுகாக்க வேண்டும். அப்போது தான் நாம் நோயற்ற சிறந்த வாழ்வினை வாழ முடியும். ஆனால், இந்த ஒப்பற்ற உடலைப் பலரும் மதிக்கறது இல்லை. குறிப்பாக, வயிற்றைக் குப்பைத் தொட்டி போல நினைக்கறாங்க. நாக்கு ருசியை மட்டும் பெருசா நெனச்சு கண்டதையும் தின்னுத் தீர்க்கறாங்க... பிறகு தீராத நோயில் விழுந்து வாடறாங்க" என்றார்.

பாரிக்குத் தன் தவறு ஓரளவுக்குப் புரிந்தது.

பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் பாரியிடம் வேலு சொன்னான்.

"பாரி... நம்ம அறிவியல் ஆசிரியர் இன்னிக்குப் பாடம் நடத்தினார் பார்த்தியா... நம்ம உடலைப் பாதுகாத்துக்கறதும் நாம் நோயின்றி நீண்ட காலம் வாழறதும் நம்ம கையிலதான்

இருக்கு. நாவடக்கம் நம்மை நல்ல முறையில் வாழவைக்கும்" என்றான்.

"உண்மைதான் வேலு... இனிமேல் நானும் என்னோட உடலைப் பராமரிக்குறதுல கவனம் செலுத்துவேன். நல்ல ஆரோக்கியமான உணவுகளையே சாப்பிடுவேன். நோயின்றி வாழப் பழகிக் கொள்வேன்..." என்றான் பாரி. அவனது குரலில் உறுதி தொனித்தது.

– சிவபாரதி

செயல்பாடுகள்

- உங்களுக்குத் தெரிந்த சத்தான உணவுகளின் பெயர்களை எழுதுங்கள்.
- உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள்.
- சரியான வாக்கியம் உருவாக்குங்கள்.
  - வேண்டும் / உணவை / உண்ண/ சரிவிகித
  - ஆரோக்கியமான/ உண்ண / உணவை / வேண்டும்.
  - தவறான/பழக்கம்/நோயைக்/உணவுப்/கொண்டு வரும்.
- உடல் நலத்துடன் வாழ கடைபிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை எழுதுங்கள்.
  - தினமும் குளிக்க வேண்டும்.
  - ....
  - ....
- ஆரோக்கிய தினத்தை முன்னிட்டு உங்கள் பள்ளியில் வருகை தரும் மருத்துவரிடம் சுகாதாரம் தொடர்பான கேள்விகள் கேட்பதற்கான வினாநிரல் தயாரியுங்கள்.
- ஆரோக்கிய தினத்தை முன்னிட்டு பள்ளி மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வை உருவாக்குவதற்கு ஐந்து முத்திரை வாக்கியங்கள் எழுதுங்கள்.
- பாரியும் வேலுவும் பேசியதை உரையாடலாக மாற்றி எழுதுங்கள்.

நேர்காணல் (பல் பாதுகாப்பு)

கேள்வி : டாக்டர் பற்களில் நோய் வருமா?

பதில் : பல் மற்றும் வாய் நோய் பாதுகாப்பு முறைகளை நாம் எல்லோரும் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும். பற்களையும் வாயையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதோடு எளிய பழக்கங்கள் மூலம் அன்றாட வாழ்விலேயே அவற்றை நாம் கடைபிடிக்கலாம்.

கேள்வி : டாக்டர் சாப்பிட்டதும் வாய் கொப்பளிக்கணுமா?

பதில் : சாப்பிட்டவுடனே குடிநீரை வாயில் வைத்து நன்றாகக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

கேள்வி : எப்படி பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளணும்.?

பதில் : காலையில் எழுந்தவுடனும் இரவு படுக்கும் முன்பும் நாம் பிரஷ்ஷை எடுத்துச் சீரிய முறையில் மேலிருந்து கீழ் நோக்கி, கீழிருந்து மேல் நோக்கி நம் பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.

கேள்வி : குழந்தைகள் இனிப்பு சாப்பிட்டதும் பற்களைத் துலக்கணுமா?

பதில் : இனிப்பு வகைகளை நாம் சாப்பிடும் போது கிருமிகள் மிகச் சீக்கிரம் உற்பத்தியாகும். ஆகையால் இனிப்பு வகைகளை, முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்கு இரவில் கொடுக்கக்கூடாது. அப்படிச் சாப்பிட நேரிட்டால் உடனே அவர்களை வாய் கொப்பளிக்கச் செய்து, பிரஷைக் கொண்டு பற்களை நன்றாகத் துலக்கி, படுக்க விட்டால் ஒரு தொந்தரவும் வராது. எளிய முறையில் சிறிது தண்ணீரில் சாதாரண சமையல் உப்பைப் போட்டு அத்தண்ணீரைக் கொப்பளித்தால் மிகவும் நல்லது. இதற்கு மேல், வாய் கொப்பளிக்க மௌத்வாஷ் கடைகளில் கிடைக்கும். அதைத் தண்ணீரில் கொஞ்சம் கலந்து வாயைக் கொப்பளிக்கலாம்.

கேள்வி : டாக்டர்! குழந்தைங்க கை சூப்பிக்கிட்டே இருந்தா பற்கள் எடுப்புப் பற்களாக மாற வாய்ப்பு உண்டா?

பதில் : இன்றைய தினம் சிறுவர், சிறுமியர், இளம் பெண்களுக்கு உள்ள பிரச்சினை பல் எத்தியிருப்பது. சிறு வயதில் கை சூப்புபவர்கள் அல்லது இயற்கையாகவே இந்தப் பிரச்சினை இருப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது. இதை எடுப்புப் பற்கள் என்று கூறுவார்கள். இதற்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சைக்குப் பல்சீரமைப்பு அதாவது 'ஆர்த்தோடோன்டிக்' என்று கூறுவார்கள். அந்தப் பகுதியைக் கம்பிகள் மூலம் கிளிப்பு போல் செய்து பொருத்தி விடுவோம். இந்தக் கிளிப்பை அணிவித்து ஆறு மாதத்திலிருந்து இரண்டு வருடம் வரை அவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்து, அந்தப் பற்களைச் சீரான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து முக அழகைக் கூட்டுவோம். எடுப்புப் பற்களால் எதிர்காலமே பாழாய்விடும் என்று நினைப்பவர்களின் வாழ்க்கையை இந்தப் பல் சீரமைப்பு மாற்றுகிறது.

– என்.சி.ஞானப்பிரகாசம்

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியில் இடம்பெற்றுள்ள ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு இணையான தமிழ்ச் சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
    - பிரஷ் :………………………….
    - பேஸ்ட் :………………………….
    - மௌத்வாஷ் :………………………….
- பல்லின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த மருத்துவர் கூறியுள்ள அறிவுரைகளைச் சிறு குறிப்பாக எழுதுங்கள்.
- சரியான நிறுத்தற் குறிகள் இடுங்கள்.

  உடல் நலத்தைப் போலவே பல்லின் நலமும் இன்றியமையாதது அல்லவா காலையில் பல் துலக்குவது போலவே இரவு தூங்குவதற்கு முன்பும் பல் துலக்க வேண்டும் இல்லையெனில் உணவுத்துணுக்குகள் பற்களுக்கிடையில் இருந்து பாக்டீரியாக்களின் உணவூட்டத்தினால் அமிலத்தை உற்பத்தி செய்து பற்களை அழித்து விடும்.
- உங்கள் பள்ளியில் நடைபெறவிருக்கும் பல் பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு முகாமைப் பொதுமக்களுக்குத் தெரிவிக்க 'சுவரொட்டி' தயாரியுங்கள்.

பயிற்சி

நலன்கள்

உடலுக்கு நல்ல பயிற்சிதர – நாம்
ஒவ்வொரு நாளும் முயன்றிடுவோம்
உடலைத் திடமாய் வைத்திருந்தால் – நோய்
ஒன்றும் நம்மை நெருங்காதாம்.

உடலின் அழுக்கைப் போக்கிக் கொண்டு – தூய
உடைகளை நாளும் உடுத்துக் கொண்டு
ஊக்கம் தருநல் பயிற்சிகளை – நாம்
ஒவ்வொரு நாளும் செய்து வந்தால்

தெம்பும் திடமும் நமக்கு வரும்– அந்தத்
தெய்வம் நம்மைத் தேடிவரும்.
வம்பும் வழக்கும் தவிர்த்து விட்டால் – நம்
வாழ்வில் நலன்கள் வளராவோ?

– ரா. பொன்ராசு

ST-333-3-TAMIL (BT)-5

செயல்பாடுகள்

- பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள்.
- முதல் எழுத்து ஒன்றி வரும் சொற்களை எழுதுங்கள்.
- உடல் நலம் பேணச் செய்ய வேண்டிய செயல்கள் குறித்து எழுதுங்கள்.
- பாடலின் கருத்தை உரைநடையில் எழுதுங்கள்.
- பாடலை முழுமையாக்குங்கள்.

எழுந்திடுவோம் எழுந்திடுவோம்
தினமும் அதிகாலை எழுந்திடுவோம்
துலக்கிடுவோம் துலக்கிடுவோம்
....
....
....

உள்ளே வெளியே

மனித வாழ்க்கையில் உடல் நலத்தைப் பேணுவதில் மூச்சுப் பயிற்சிக்கு மிகவும் முக்கியப் பங்கு உள்ளது. இந்தப் பயிற்சியை நம் முன்னோர்கள் பல வழிகளில் மக்களுக்குப் போதித்து வந்துள்ளனர். அதில் முதன்மையானவை ஓட்டப் பயிற்சி மற்றும் நடைப் பயிற்சி. சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் அடித்தல், மூச்சுப் பயிற்சி பாடல்களைப் பாடுதல், இசைக் கருவிகளை வாசித்தல் மற்றும் கபடி, டென்னிஸ், கிரிக்கெட் போன்ற விளையாட்டுகளும் மூச்சுப் பயிற்சிக்கு உகந்தவை. இத்தகு பயிற்சிகளைச் செய்தால் உடல், மனம் இரண்டுக்கும் நன்மை கிடைக்கும்.

நடப்பதாலும் ஓடுவதாலும் பாதத்தில் உள்ள வர்மப் புள்ளிகளில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. அதன்பின் இவற்றைச் செய்யும் போது மூச்சு வெளியேறி உள்வாங்கும். அதனால் மூச்சுக் குழாயில் சிறிய அடைப்புகள் ஏற்பட்டாலும் அன்றாடம் அவை அகற்றப்பட்டு விடும். மேலும் இரத்தம் அன்றாடம் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அழுத்தமாகச் சென்று வருவதால் அடைப்புகள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. அதனால் சிறிய கழிவுப் பொருட்கள் கூட உடலில் தங்குவது தவிர்க்கப்படுகிறது. உடல் நலம் பாதிக்கப்படுவதும் குறைந்துவிடும்.

டென்னிஸ், கிரிக்கெட், கபடி போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடும் போது அதைவிட மேன்மையான பயிற்சி கிடைக்கும். அதில் பாதம் மற்றும் கைகள் இரண்டும் செயல்படுவதால் நம் கையில் உள்ள பாகத்தோடு தொடர்பு உள்ள அனைத்து வர்மப்புள்ளிகளும் இயக்கப்படுகின்றன.

இசைக் கலையில் உள்ள வார்த்தைகளை ஏற்ற இறக்கத்தோடு அமைத்துள்ளார்கள். அதனால் ஓர் ஓட்டப்பயிற்சியில் ஏற்படும் நிலையையும் பிற பயிற்சிகளில் ஏற்படும் நன்மைகளையும் நல்ல இசையின் மூலம் பெறலாம். அத்துடன் மனப்பயிற்சியும் ஏற்படும். இசையில் ஈடுபாடு கொண்டு பாடும் பொழுது, அதில் லயிக்கும் போது தன்னிலை மறந்த நிலையை மனதிற்குத் தரும். மேலும் ஏற்ற இறக்கத்தோடு வார்த்தைகளைப் பாடுவதால் மூச்சுப்

பயிற்சியும் ஏற்படும். அதே போல் தான் இசைக் கருவிகளை வாசிப்பதும். இப்படிப்பட்ட பயிற்சிகள் மனித வாழ்க்கையைச் செம்மைப்படுத்த ஏற்படுத்தப்பட்டவை என்பது தான் உண்மை. ஆனால் அவற்றைப் புரியாத மொழிகளில் பாடுவதால் தான் இன்றைய மக்கள் புரியாமல் வேறு திசை நோக்கிச் செல்கின்றனர். ஆகவே இந்த அரிய கலையை மக்களும் புரிந்து பாடத்தக்க வகையில் எளிமை செய்ய வேண்டிய முயற்சிகள் தேவைப்படுகின்றன.

அதே போல் மாலையில் ஓர் இடத்தில் இணைந்து இந்த மாதிரியான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதால் பயிற்சி அனுபவமும் மனத்தெளிவும் ஏற்படும். இவை எல்லாவற்றையும் விட வீட்டு

வேலைகளையும் தோட்டப் பராமரிப்பு வேலைகளையும் பொது வேலைகளையும் செய்யலாம். மேலும் தமிழ் மறைகளில் நிறைவான பாடல்கள் பல உள்ளன. அவற்றைப் பாடிப் பயிற்சி செய்யலாம்.

– மா. இராமலிங்கம்

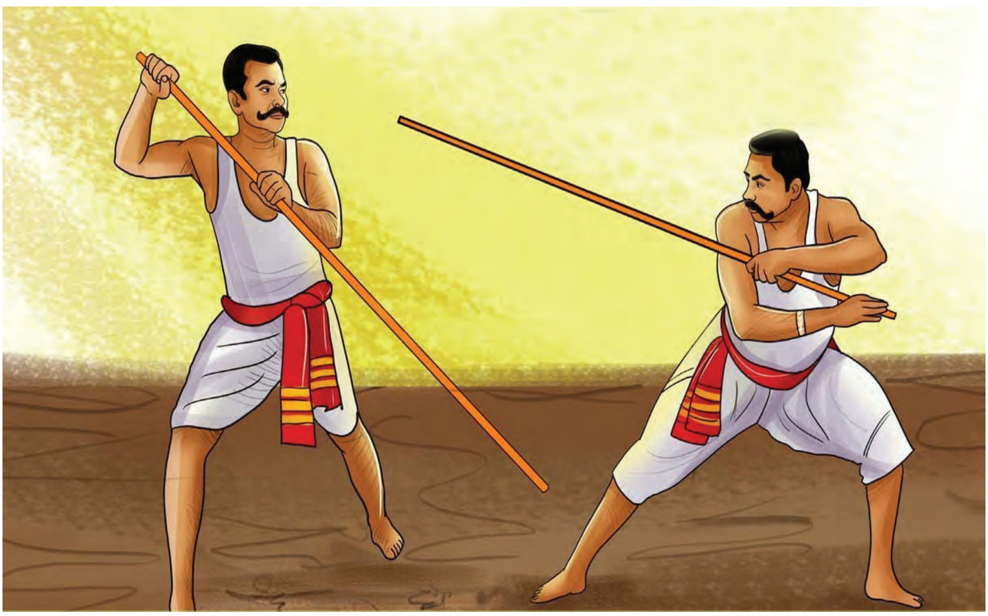
செயல்பாடுகள்

- பழங்கால விளையாட்டுகளின் பெயர்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.
- உனக்குப் பிடித்த விளையாட்டு எது? ஏன்? எழுதுங்கள்.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவற்றின் கருத்தை உட்கொண்டு குறிப்பு எழுதுங்கள்.
    - நடைப்பயிற்சி
    - ஓட்டப்பயிற்சி
    - உடற்பயிற்சி
- நமது பள்ளிக்கு வருகை தரும் யோகா ஆசிரியரிடம் கேட்பதற்கான வினாநிரலைத் தயார் செய்யுங்கள்.
- பள்ளியில் நடைபெற இருக்கும் யோகா பயிற்சி முகாம் தொடக்க விழாவிற்குப் பொதுமக்களை வருமாறு அழைக்க 'அழைப்பிதழ்' தயாரிக்கவும்.

உடலோம்பல்

ஒரு நாட்டின் முக்கிய வளம் அந்நாட்டு மக்களின் மனம் மற்றும் உடல் வளம் தான். மனம் வளம் பெற நற்சிந்தனையும் உடல் வளம் பெற உடற்பயிற்சியும் தேவை. உடற்பயிற்சி ஒருவனைச் சிறந்த வீரனாக்குகிறது.

ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை சிறப்புறுவது அவன் சிறு வயதிலிருந்து பெறும் பயிற்சியைப் பொறுத்தே அமைகிறது. இதனால் தான் 'தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்' என்று முன்னோர்கள் குறிப்பிட்டார்கள். மண் காய்ந்த பிறகு பானை செய்ய முடியாது. அதற்கான பருவத்தில் இருக்கும் போதே வளைந்து விட வேண்டும்.



மரத்திற்கு ஆணிவேர் முக்கியமாக இருப்பது போல் மனிதனுக்கு உடற்பயிற்சி முக்கியமானது. அதைத் தருவது விளையாட்டுகள்.

சங்க காலத்தில் விளையாட்டு வீரனை ஆட்டன் என்றும் வீராங்கனையை ஆட்டி என்றும் அழைத்துள்ளனர். இச்சங்ககாலச் சொல் இன்றும் தமிழகத்தின் தென் மாவட்டங்களில் அழியாமல் இருக்கிறது.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் தீட்ட முடியும் என்பது பழமொழி. அதுபோல் உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் வாழ்வில் சாதனைகள் புரிய முடியும்.

'உடலினை உறுதி செய்' என்றார் பாரதி. நோயற்ற உடலில் தான் அறிவு திறம்பட இயங்கும்.

விளையாடினால் வலிமை சேரும்; வனப்பு சேரும்; பூரிப்பாய் நடைகள் போடும்; புதுசக்தி நடனமாடும்; உழைக்கின்ற வாய்ப்பு கூடும்; உறங்க வைக்கும்; சோம்பல் ஓடும்; உறுப்புகள் கடமையாற்றும்; உயிர்க்காற்றை நிறைத்துக் கொள்ளும்; விரைவோடு உடலெங்கும் இரத்தம் ஓடும்; நோயகற்றிச் சுகம் தரும் என்று சித்த மருத்துவமும் மருத்துவர்களும் குறிப்பிடுகிறார்கள். அதனால் தான் பாரதியார்

"ஓடி விளையாடு பாப்பா– நீ
ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா – என்றும்,
காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு – பின்பு
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு
மாலை முழுதும் விளையாட்டு – என்று
வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளு பாப்பா–" என்று பாடினார்.

– குமரி ஆதவன்

செயல்பாடுகள்

- கீழ்க்காணும் சொற்களை மையப்படுத்தி வாக்கியங்கள் அமையுங்கள்.
  - உடல் வளம்
  - மன வளம்
  - நற்சிந்தனை
  - உடலோம்புதல்
- பாடப்பகுதியை வாசித்து வினாக்கள் உருவாக்குங்கள்.
- உனக்குப் பிடித்த விளையாட்டு வீரர் யார்? அவரைப் பிடிக்கக் காரணம் என்ன? எழுதுங்கள்.
- 'விளையாடுவது உடல் நலத்திற்கு நல்லது' கலந்துரையாடுங்கள். குறிப்பு எழுதுங்கள்.

உணவே மருந்து

வைட்டமின்கள்

"ஏ" வைட்டமின் குறைவாலே
ஏற்படும் மாலைக் கண் நோயாம்!
ஏற்க உணவில் முட்டைக் கரு
ஈரல் வெண்ணெய் கேரட்டு

"பி" வைட்டமின் குறைவாலே
'பெரி பெரி' இரத்த சோகை வரும்!
பச்சைக் காய்கறி, மீன் வகைகள்
பயிறு, கல்லீரல் உண்டிடுக!

"சி" வைட்டமின் குறைவாலே
'ஸ்கர்வி' தோல் நோய் வந்திடுமாம்!
சிறப்பாய் எலுமிச்சை தக்காளி
ஆரஞ்சு, நெல்லிக்காய் உண்டிடுக!

"டி" வைட்டமின் குறைவாலே
'ரிக்கெட்ஸ்' எலும்புநோய் ஏற்படுமாம்!
தேவை சூரிய ஒளியோடு
முட்டை மஞ்சள், மீன் எண்ணெய்!

"இ" வைட்டமின் குறைவாலே
ஏற்படும் இரத்தச்சோகை என்பார்!
ஈரல், தேங்காய். சோயா பீன்ஸ்
ஆரஞ்சு ஆப்பிள் திராட்சையுடன்

ஏற்க உணவில் வெண்ணெய் ரொட்டி
கேரட், தக்காளி, உருளை மீன்!
"கே" வைட்டமின் குறைவாலே
கேடாய் இரத்தப் போக்காகும்!

காயத்தில் இரத்தம் உறையாமல்
ஓயாதொழுகி மாண்டிடுவோம்!
காலி பிளவர் முட்டைக் கோஸ்
கேரட், பட்டாணி, தக்காளி

உருளை, முட்டை, நாய்க்குடை
உணவில் கோதுமை பால் வேண்டும்!
சத்துணவுண்டு உழைத்தாலே
சக்தி உடலில் கூடிவரும்!

தொற்றுநோய் எதுவும் அண்டாது
தோற்றமும் அழகாய் விளங்கிடுமே!
உடலே நமக்குப் பெருஞ் சொத்து
வைட்டமின் என்பதே உயிர்ச் சத்து!.

– பூவை அமுதன்

ஆசிரியர் குறிப்பு

பெயர்	:	பூவை அமுதன்
இயற்பெயர்	:	சி.ர. கோவிந்தராசன்
பிறப்பு	:	1932–ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் 6–ஆம் தேதி
ஊர்	:	செங்கற்பட்டு மாவட்டம், சிக்கராயபுரம்
தந்தை	:	அரங்கநாதன்
தாய்	:	காமாட்சியம்மாள்
முக்கியப் படைப்புகள்	:	அழகு மலர், நல்ல நல்ல பாடல்கள், அரிச்சந்திரன் கதை, கவிமுரசு, புலரும் பொழுது, விழுந்ததும் எழுந்ததும்
விருது	:	வள்ளியப்பா இலக்கிய விருது, குழந்தை இலக்கிய மாமணி விருது, கண்ணதாசன் விருது, கவிமாமணி விருது சாதனையாளர் விருது

செயல்பாடுகள்

- பாடலைப் பாடுங்கள். கருத்துகளை எழுதுங்கள்.
- உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். எழுதுங்கள்.

- சரியான சொற்களை எழுதி நிரப்புங்கள்.
    - வைட்டமின் 'பி' குறைவால் .... நோய் ஏற்படும்.
    - சூரிய ஒளியில்.................. உள்ளது.
    - உடல் நமக்கு .... ஆகும்.
    - மாலைக்கண் நோய்.......... குறைவால் ஏற்படுகிறது.
- இணைத்து எழுதுங்கள்.
    - வைட்டமின் எ – இரத்தப்போக்கு
    - வைட்டமின் பி – இரத்தச் சோகை
    - வைட்டமின் சி – பெரிபெரி
    - வைட்டமின் டி – மாலைக்கண்
    - வைட்டமின் இ – ரிக்கெட்ஸ்
    - வைட்டமின் கே – ஸ்கர்வி
- 'வைட்டமின் என்பதே உயிர்ச்சத்து' இக்கருத்தைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். எழுதுங்கள்.
- உடல் நலம் பற்றிய பாடல்களைச் சேகரியுங்கள். தொகுப்பு உருவாக்குங்கள்.

நாட்டு வைத்தியம்

பாட்டி : டேய் ராமு! ஏன் மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறாய்? பள்ளிக்குச் செல்லவில்லையா?

ராமு : இல்லை பாட்டி. வயிறு வலித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

பாட்டி : நேற்று இரவு என்ன சாப்பிட்டாய்?

ராமு : நேற்று இரவு சாலை ஓரத்தில் உள்ள துரித உணவகத்தில் எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள் சாப்பிட்டேன்.

பாட்டி : அந்தப் பலகாரங்கள் பழைய எண்ணெயால் செய்யப்பட்டது. மேலும் சுத்தமும் சுகாதாரமும் இருக்காது.

ராமு : அதனால் தான் வயிறு வலிக்கிறதா.? இனி என்ன செய்வது.? மருத்துவரிடம் செல்வோமா?

பாட்டி : வேண்டாம். நானே உனக்கு மருந்து கொண்டு வருகிறேன்.

(சமையலறைக்குச் சென்று மருந்து செய்து வந்து கொடுத்தாள். மருந்தை உண்ட ராமு சிறிது நேரத்திற்குப் பின்)

ராமு : பரவாயில்லை. வயிறு வலி குறைந்து விட்டது. என்ன மருந்து கொடுத்தீர்கள் பாட்டி?

பாட்டி : வேறொன்றும் இல்லை. பெருங்காயம், வறுத்த ஓமம் மற்றும் உப்பு இவற்றை அம்மியில் வைத்து அரைத்துச் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிறு வலிக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

ராமு : ஆச்சரியமா இருக்கு பாட்டி!

இதுபோல எல்லா நோய்க்கும் மருந்து உள்ளதா?

பாட்டி : வாயுத் தொல்லை ஏற்படும் போது வெற்றிலை, சுக்கு, மிளகு இம்மூன்றையும் நன்றாக மென்று விழுங்கியப் பிறகு வெந்நீர் குடித்தால் வாயுத்தொல்லை நீங்கும்.

ராமு : வெற்றிலைக்கு இத்தனை மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளனவா பாட்டி?

பாட்டி : ஆமாம். இது மட்டுமல்ல. வெற்றிலையை நன்றாக மென்று நீரை விழுங்கினால் பல நோய்களுக்கும் மருந்தாகும்.

ராமு : இது போன்ற தகவல்களை ஓய்வு நேரங்களில் சொல்லித் தாருங்கள். நன்றி பாட்டி.

(பல்சுவைத் தொகுப்பு)

செயல்பாடுகள்

- துரித உணவு நல்லதா? தீயதா? கலந்துரையாடி எழுதுங்கள்.
- பாடப் பகுதியிலுள்ள வினா வாக்கியங்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- இயற்கை வைத்தியம் (பாட்டி வைத்தியம்) பற்றிய உங்கள் கருத்து என்ன? கலந்துரையாடுங்கள். எழுதுங்கள்.
- பாட்டி, ராமு கதாபாத்திரங்களாக மாறி நடித்துக் காட்டுங்கள்.
- உலக உணவு நாளான அக்டோபர் 16–ஆம் தேதி உரையாற்றுவதற்கான சொற்பொழிவுக் குறிப்பு தயாரியுங்கள்.

உடல்நலம் பெற எளிய சிகிட்சை முறைகள்

தீராத தலைவலி

இரண்டு கடுக்காயைத் தட்டி ஒரு சட்டியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு வேளைக்கு இரண்டு கரண்டி வீதம் காலை மாலை இரு வேளையாகச் சாப்பிட்டு வர தலைவலி முற்றிலும் குணமாகும்.

தேன் நல்லது

சிறு குழந்தைகளுக்குக் காலை மாலை இருவேளையும் சிறிதளவு தண்ணீரில் கால் கரண்டி தேன்விட்டுக் கலந்து கொடுக்க நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெற்று ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பர்.

சிறு பசலைக் கீரை

சிறு பசலைக் கீரை உடல் சூட்டையும் நாவறட்சியையும் தணிக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும், கோழையை அகற்றும்.

கோழை, இருமல்

சிறுகுழந்தைகள் கோழை மிகுதியால் அவதியுறும் போது துளசியின் சாற்றில், நான்கு துளிகள் தாய்ப்பால் விட்டு உள்ளுக்குள் கொடுத்தால் போதும். கோழை நீங்கும்; இருமலும் மட்டுப்படும்.

வேக்காடு புண்

வாயில் வேக்காடு ஏற்பட்டு அவதியுறும் சமயம் ஒரு மாசிக்காயை எடுத்து அம்மியில் சிறிது நீர்விட்டு உரைத்துத் தடவி வந்தால் போதும் புண் ஆறிவிடும். சேற்றுப் புண்ணுக்கும் போடலாம்.

மாதுளம் பூ கஷாயம்

பித்தம் அதிகமாகி வாய்க் குமட்டல், ஏப்பம், சில நேரங்களில் வாந்தியும் ஏற்படக் கூடும். அதற்கு மாதுளம் பூவைக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

நீர்க்கடுப்பு

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் உடல் சூடு மிகுதியால் சிறுநீர்த் தாரையில் கடுப்பும் எரிச்சலும் உண்டாகும்.

சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாக மிகவும் சிரமத்துடன் வெளியேறும். அந்நிலையில் சோற்றுக் கற்றாழையின் உள் பாகத்திலுள்ள ஜெல்லி போன்ற வெண்மையான சதைப் பகுதியைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, அத்துண்டுகளைச் சுத்தமான தண்ணீர் விட்டுக் கழுவிய பிறகு நான்கு ஐந்து துண்டுகளை வாயிலிட்டு மென்று தின்ன வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாள்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் போதும். எத்தகைய கடுப்பான நோயாக இருந்தாலும் குணமாகிவிடும். கசப்பாக இருக்கிறதே என்று எண்ண வேண்டாம். அக்கசப்பு மறைய சர்க்கரை அல்லது வெல்லத் துண்டுகளை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

உஷ்ண பேதி

அளவுக்கு மீறிய உஷ்ணத்தால் நீடித்த வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. அதற்கு வசம்புடன் சிறிதளவு படிகாரத்தையும் சேர்த்துத் தூளாக்கி சூரணத்தில் சிறிதளவு தேன் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வரக் குணமாகும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு வேளை கூடச் சாப்பிடலாம். வயிற்றுப் போக்கு மட்டுப்படும் வரை கொடுக்கலாம்.

அசீரண வயிற்று வலி

அசீரணத்தால் வயிற்றுவலி ஏற்பட்டு தொல்லையுறும் சமயம் நூறு கிராம் அளவு ஓமத்தை ஒரு சட்டியில் போட்டு லேசாக வறுத்தெடுத்து அதைத் தேய்த்துப் புடைத்த பின் இரண்டு டம்ளர் நீர்விட்டுப் பாதியாகச் சுண்டக்காய்ச்சி கஷாயமாக்கி காலை மாலை இருவேளைகளிலும் இரண்டு ஸ்பூன் சாப்பிடக் குணமாகும்.

டாக்டர் கெ. ஆறுமுகம்

இலட்சுமி குட்டியம்மா

இவர் திருவனந்தபுரத்தில் கல்லாறு என்னும் வனப்பகுதியில் வசித்து வருகிறார். பழங்குடி இனத்தைச் சார்ந்தவர். மூலிகை மருத்துவத்தில் கேரளத்தில் மட்டுமல்லாமல் உலக அளவில் புகழ்பெற்று விளங்குகிறார். 200–க்கும் அதிகமான விஷம் தீண்டியவர்களைத் தன் மூலிகை மருந்தால் காப்பாற்றியிருக்கிறார். 1995 இல் கேரள அரசு இவருக்கு 'வைத்திய இரத்தினம்' விருது வழங்கிச் சிறப்பித்தது. 2018 இல் இந்திய அரசு 'பத்மஸ்ரீ' விருது வழங்கிக் கௌரவித்தது.

செயல்பாடுகள்

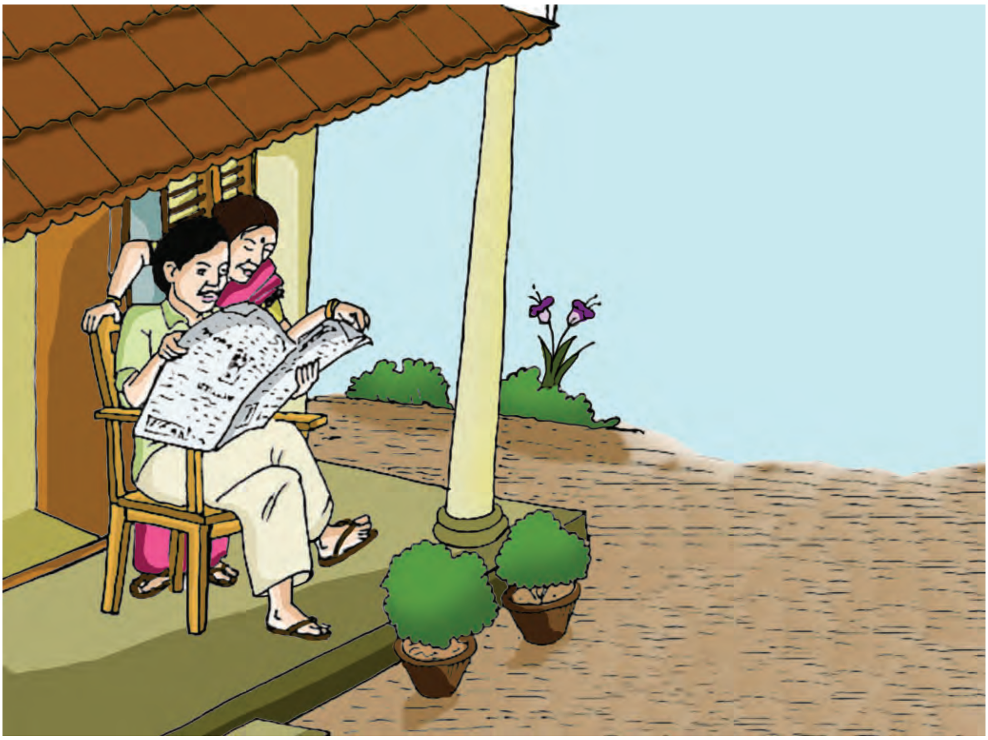
- ஏதாவது ஒரு நோய்க்குக் கொடுக்கப்படும் இயற்கை மருந்து குறித்து எழுதுங்கள்.
- இயற்கையாகக் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு பள்ளியில் 'உணவுத் திருவிழா' நடத்தப்படுகிறது. அதற்கான நிகழ்ச்சி நிரல் தயாரியுங்கள்.
- இயற்கை வைத்தியம் பற்றிய பழமொழிகளைச் சேகரித்துப் பல்சுவைத் தொகுப்பு தயார் செய்யுங்கள்.

அலகு 2

விரல்நுனியில்

தகவல் தொடர்புச் சாதனங்களான செய்தித்தாள், இணையம் போன்றவை மக்களுக்குச் செய்திகளை அறிவித்தல், அறிவுறுத்தல், மகிழ்வித்தல், விளம்பரப்படுத்தல் போன்ற பணிகளைச் செய்கின்றன.

செய்திகள்



பத்திரிகை

காரிருள் அகத்தில் நல்ல
        கதிரொளி நீதான்! இந்தப்
பாரிடைத் துயில்வோர் கண்ணில்
        பாய்ந்திடும் எழுச்சி நீதான்!
ஊரினை நாட்டை இந்த
        உலகினை ஒன்று சேர்க்கப்
பேரறி வாளர் நெஞ்சில்
        பிறந்த பத்திரிகைப் பெண்ணே!

அறிஞர்தம் இதய ஓடை
        ஆழநீர் தன்னை மொண்டு
செறிதரும் மக்கள் எண்ணம்
        செழித்திட ஊற்றி ஊற்றிக்
குறுகிய செயல்கள் தீர்த்துக்
        குவலயம் ஓங்கச் செய்வாய்!
நறுமண இதழ்ப் பெண்ணேஉன்
        நலம்காணார் ஞாலம் காணார்!

ஓவியம் தருவாய்! சிற்பம்
        உணர்விப்பாய்! கவிதை யூட்டக்
காவியம் தருவாய்! மக்கள்
        கலகல வெனச் சிரிப்பு
மேவிடும் விகடம் சொல்வாய்!
        மின்னிடும் காதல் தந்து
கூவுவாய்! வீரப் பேச்சுக்
        கொட்டுவாய்க் கோலத் தாளே!

தெரு பெருக்கிடுவோருக்கும்
        செகம்காக்கும் பெரியோர்க்கும், கை
இருப்பிற் பத்திரிகை நாளும்
        இருந்திடல் வேண்டும்! மண்ணிற்
கருப்பெற் றுருப்பெற் றிளநடை
        பெற்றுப்பின் ஐந்தே ஆண்டு
வரப்பெற்றார் பத்திரிகை நாளும்
        உண்டென்றால் வாழ்க்கை பெற்றார்!

– பாரதிதாசன்

பெயர்	:	பாரதிதாசன்
இயற்பெயர்	:	கனக சுப்புரத்தினம்
பிறப்பு	:	1891–ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 29–ஆம் தேதி பிறந்தார்
ஊர்	:	பாண்டிச்சேரி
தந்தை	:	கனகசபை
தாய்	:	இலக்குமி அம்மாள்
முக்கியப் படைப்புகள்	:	பாரதிதாசன் கவிதைகள், அழகின் சிரிப்பு, பாண்டியன் பரிசு, இருண்ட வீடு, குடும்பவிளக்கு
விருதுகள்	:	சாகித்ய அகாடமி விருது, தங்கக்கிளி பரிசு, புரட்சிக் கவிஞர், புரட்சிக் கவி
இறப்பு	:	1964–ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 21–ஆம் தேதி

செயல்பாடுகள்

- பாடலை ஓசை நயத்துடன் பாடுங்கள்
- கவிதையில் லகர, ழகர, ளகர எழுத்துகள் வரும் சொற்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- கவிதையை வாசித்து உங்களுக்குப் பிடித்த வரிகளைக் கூறுங்கள். அதற்கான காரணத்தையும் எழுதுங்கள்.

- கவிதையின் நான்காவது பத்தியை வாசித்துக் கருத்துகளை எழுதுங்கள்.
- பாடலில் இருந்து ஒரே ஓசையுடைய சொற்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- வாக்கியத்தில் அமைத்து எழுதுங்கள்.
  - ஆய்வு
  - மருத்துவம்
  - அறிவியல்
  - கலைகள்
  - உலகம்
  - செய்தி
- செய்தித்தாள்களால் நாம் அடையும் நன்மைகள் பற்றிக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- பத்திரிகைகளில் வரும் தலைப்புச் செய்திகளைச் சேகரித்துச் செய்தித் தொகுப்பு உருவாக்குங்கள்.

செய்தித்தாள்

உள்ளூர் செய்திகள் முதல் உலகச் செய்திகள் வரை அனைத்தையும் நம் வீட்டிற்கே கொண்டுவந்து தருவது செய்தித்தாள்கள் என்றால் அது மிகையாகாது. காலை எழுந்ததும் நாம் முதலில் தேடுவது செய்தித்தாள்களையே. செய்தித்தாள்கள் நமக்குச் சிறந்த நண்பனாகவும் திகழ்கிறது.

செய்தித்தாள்கள் சீனர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பின்னர் வெனிஸ் நாட்டிலும் வெளியானது. இந்தியாவில் முதன் முதலில் 1780–ஆம் ஆண்டு செய்தித்தாள்கள் வெளியிடப்பட்டன. 1882–ஆம் ஆண்டு வெளியான "சுதேசமித்திரன்" இதழே முதல் தமிழ் செய்தித்தாள் ஆகும்.

அதன்பிறகு இந்தியா, தேசபக்தன். தமிழ்நாடு, திராவிடன், தினமணி, தினத்தந்தி, தினமலர், தினகரன் போன்ற பல செய்தித்தாள்கள் வெளியாயின. சில செய்தித்தாள்கள் வெளியிடப்படுவது நின்றுபோயினும் பல புதிய செய்தித்தாள்கள் வெளிவந்த வண்ணம் உள்ளன.

செய்தித்தாள்களை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று நாளிதழ். மற்றொன்று இதழ்கள். இதழ்களாவன வார, மாதம்

இருமுறை, மாதம் போன்ற கால இடைவெளிகளில் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. அதுபோல் நாளிதழிலும் காலை நாளிதழ், மாலை நாளிதழ் என்ற இருவகைகள் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. இன்றளவில் இந்தியாவில் பல மாநில மொழிகளிலும் ஆங்கிலத்திலும் செய்தித்தாள்கள் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கின்றன.

செய்தித்தாள்கள் உலகில் ஆங்காங்கே நிகழும் செய்திகளைத் திரட்டித் தரும் பணியைச் செய்கின்றன. செய்திகளைத் திரட்டி, செய்தித்தாளுக்கு வழங்க பல அரசு நிறுவனங்களும் சில தனியார் நிறுவனங்களும் செயல்படுகின்றன. டாஸ், இராய்டர், பி.டி.ஐ., பி.ஐ.பி போன்ற நிறுவனங்களை உதாரணமாகக் கூற முடியும்.

செய்தியைத் தொலைபேசி, இணையம், டெலிபிரிண்டர், செயற்கைக்கோள் போன்றவற்றின் மூலம் இவை அனுப்புகின்றன. இது தவிர உள்ளூர் செய்திகளைத் திரட்ட செய்தித்தாள் நிறுவனங்கள் பல நிருபர்களைப் பணியிலமர்த்தியுள்ளனர். அவர்களும் பல செய்திகளைத் திரட்டித் தருகிறார்கள். அச்செய்திகள், செய்தித்தாள் நிறுவனங்களால் அச்சிடப்பட்டு வாசகர்க்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

செய்தித்தாள்களில் வெறும் செய்திகள் மட்டுமின்றி பல கட்டுரையாளர்களின் கட்டுரைகளும் எழுத்தாளர்களின் படைப்புகளும் வெளியிடப்படுகின்றன. அரசு அறிவிப்புகள், வானிலைச் செய்திகள், விஞ்ஞானச் செய்திகள், விளம்பரங்கள் போன்ற பல அம்சங்கள் செய்தித்தாள்களில் வெளியாகின்றன.

செய்தித்தாள்கள் மக்களுக்குப் பலவிதப் பயன்களைத் தருகின்றன. செய்திகளை முழுமையாக அறிந்து கொள்ள உதவுகின்றன. உலகளாவிய விளையாட்டுப் போட்டிகளின் முடிவுகளைத் தெரிந்துகொள்ள உதவுகின்றன. மோசமான வானிலையைப் பொதுமக்களுக்கு அறிவிக்கவும் எச்சரிக்கவும் செய்தித்தாள்கள் பயன்படுகின்றன.

அரசின் பல திட்டங்களைப் பொதுமக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லவும் நிகழ்ச்சிகளை அறிவிக்கவும் பயன்படுகின்றன. கட்டுரைகள் சமுதாயத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை வாசகர்க்கு ஏற்படுத்துகின்றன. கதைகள்,

கவிதைகள் பொழுதுபோக்கிற்கும் பல நற்கருத்துகளை அறிந்துகொள்ளவும் வகை செய்கின்றன.

இவை தவிர பல செய்திகள் கோப்புகளாக மாற்றப்பட்டு ஆவணக் காப்பகங்களில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. இவை வரலாற்றுப் பெட்டகமாகத் திகழ்கின்றன. பொதுவாக செய்தித்தாள்கள் மக்களுக்கு அறிவையும் சமுதாயத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்தி வருகின்றன.

நாம் அனைவரும் செய்தித்தாள்கள் படிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் அப்பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். செய்தி நிறுவனங்களும் சமுதாயத்தைச் சீரழிக்கும் எந்தச் செய்தியையும் வெளியிடாமல் மக்களுக்குப் பயனளிக்கும் வகையிலான செய்திகளை வெளியிட்டு சமுதாயத்தை மேம்படுத்த வேண்டும்.

– சுரா

செயல்பாடுகள்

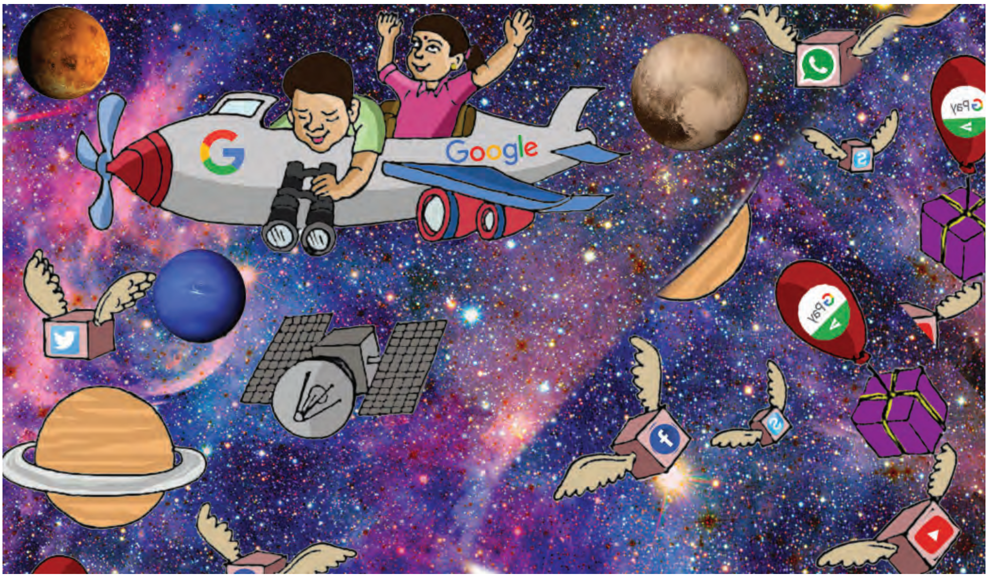
- பாடப்பகுதியில் வரும் கருத்துகளை வகுப்பில் கலந்துரையாடுங்கள். எழுதுங்கள்.
- செய்தித்தாள்களில் என்னென்ன செய்திகள் இடம் பெறுகின்றன? எழுதுங்கள்.
- பள்ளிக்கூடத் தோட்டத்தில் விளைந்த காய்கறிகளை வைத்துப் பள்ளியில் கண்காட்சி நடத்தப்படுகிறது. அதற்கான ஒரு பத்திரிகைச் செய்தியைத் தயார் செய்க.
- 'நமது வாழ்வில் செய்தித்தாள்கள்' என்ற தலைப்பில் சொற்பொழிவுக் குறிப்பு தயாராக்குங்கள்.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வாக்கியங்களுக்குப் பொருத்தமான நிறுத்தற்குறிகளைப் பயன்படுத்தி எழுதுங்கள்.
    - செய்தித்தாள்களில் கலை விளையாட்டு வணிகம் வேளாண்மை போன்ற பல வகையான செய்திகள் வருகின்றன
    - நான் படிக்கிறேன் சிறிது நேரம் கழித்து நாம் விளையாடலாம்
    - வா வா மழை வரப்போகிறது சீக்கிரமாக வீட்டிற்குச் செல்வோம்

செய்திக் கதம்பம்

செயல்பாடுகள்

- மேலே உள்ள படத்தில் காணும் செய்திகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்/ கூறுங்கள்.
- பேரிடரிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க நாம் என்னென்ன முன்னேற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். சொல்லுங்கள்.
- வெள்ளப்பெருக்கால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய உதவிகள் பற்றிக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- பேரிடர் காலத்தில் பொதுமக்களுக்கு உதவியவர்களுக்குப் பாராட்டு விழா பள்ளியில் நடைபெறுகிறது. அவ்விழாவிற்கான நிகழ்ச்சி நிரல் தயார் செய்க.
- பேரிடரில் உதவி புரிந்த உன் நண்பனுக்குத் /தோழிக்குப் பாராட்டுக் கடிதம் எழுதுங்கள்.

செய்தி வலைகள்



புரியும்படிச் சொல்வது.......

இதோ இங்கே "இண்டெர்நெட்"
என்னென்னவோ சொல்லுது– அதில்
இருக்கும் அறிவின் பெட்டகத்தை
எடுத்துப் பார்க்கச் சொல்லுது.

புதிய புதிய செய்திகளைப்
புரியும்படி சொல்லுது– அதன்
புதையலினைக் கண்டுகொண்டால்
புது உலகம் அழைக்குது.

அறிவியலின் விந்தைகளை
அடுக்கடுக்காய்க் கூட்டுது– பல
ஆய்வுகளின் முடிவுகளை
ஆர்வமுடன் காட்டுது.

கலைகளெல்லாம் எங்களுக்கு
கண்முன்னே தோன்றுது– நல்ல
கனிவு இசைப் பாடல்களும்
காதில் தேனைப் பாய்ச்சுது.

மருத்துவத்தின் அரியசேவை
மண்ணில் நலம் கூட்டுது– நம்
மனதில் எழும் அச்சமெல்லாம்
மறைந்து ஒழிந்து போகுது.

உலகம் இன்று ஒன்று என்னும்
உண்மை தலை தூக்குது – நாம்
உள்ளமொன்றி நன்மை கண்டு
உயர்ந்து நின்று வாழுவோம்.

– நீரை அத்திப்பூ

ஆசிரியர் குறிப்பு

பெயர்	:	நீரை அத்திப்பூ
இயற்பெயர்	:	சே. அப்துல் லத்தீப்
பிறப்பு	:	1951–ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 10–ஆம் தேதி
ஊர்	:	திருவாரூர் மாவட்டம் கடியாச்சேரி
தந்தை	:	சேக் இப்ராகிம்
தாய்	:	தாவூது அம்மாள்
முக்கியப் படைப்புகள்	:	பாடி விளையாடு பாப்பா, வண்ண ஒளி, எண்ண அலை, சின்ன வரி, நிலவுக்குப் போகலாம்.

செயல்பாடுகள்

- கவிதையை மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள்.
- கவிதையை வாசித்து அதில் கூறும் கருத்துகளை வகுப்பறையில் கலந்துரையாடி எழுதுங்கள்.
- முதலெழுத்து ஒரே போல வரும் சொற்களைக் கவிதையிலிருந்து கண்டறிந்து பட்டியலிடுங்கள்.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சொற்களுக்கு அகரமுதலி பார்த்துப் பொருள் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
    - பெட்டகம்
    - விந்தை
    - ஆய்வு
    - புதையல்
- கணினி தன்வரலாறு கூறுவதுபோல் எழுதுங்கள்.

இணையம்

1969– ஆம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்டது தான் 'இன்டர் நெட்' எனும் வலையமைப்பு. தமிழில் இதை இணையம் அல்லது இணையதளம் என்கிறோம். இணைய தளத்திற்குச் சென்று சில சொற்களை 'டைப்' செய்தால் போதும். உலகம் உங்கள் விரல் நுனியில் வந்து விடும்.

எண்ணற்ற சிறு சிறு வலையமைப்புகளை இலக்க முறையில் இணைத்து அமைக்கப்பட்ட பூகோள கணினி வலையமைப்புதான் இன்டர்நெட். ஆங்கிலத்தில் இதை 'இன்டர்கனெக்டட் நெட்வொர்க் ஆஃப் நெட்வொர்க்ஸ்' (Inter Connected Network of Networks) என்று அழைக்கிறார்கள். இதன் சுருக்கமே 'இன்டர்நெட்' என்று ஆனது.

இன்டர்நெட்டைக் கண்டுபிடித்தவர் இவர்தான் என்று ஒருவரை மட்டும் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது.பல

ஆராய்ச்சியாளர்கள், பல அரசு தொழில்நுட்ப வல்லுநர்களின் முயற்சியால் கிடைத்தது தான் இன்டர்நெட். இருப்பினும் அமெரிக்க இராணுவத் தொழில்நுட்ப வல்லுநர்களின் பங்கு இதில் அதிகம் உள்ளது.

அமெரிக்கா–ரஷ்யா இடையே 'பனிப்போர்' நடந்த காரணத்தால் இன்டர்நெட் உருவானது. 1957–ஆம் ஆண்டு சோவியத் யூனியன் கூட்டமைப்பு (அன்றைய

ரஷ்யா) 'ஸ்புட்னிக்' என்ற விண்கலத்தை விண்வெளிக்கு அனுப்பியது.

இதற்குப் பதிலடியாக அமெரிக்கா மேம்பட்ட ஆய்வுத் திட்டங்கள் மையம்(Advanced Research Projects Agency ARPA) என்ற அமைப்பை நிறுவியது. இதன்மூலம் பல தொழில்நுட்ப வல்லுநர்களின் திறமையைப் பயன்படுத்தி செயற்கைக்கோளை அமெரிக்கா தயாரித்தது.

1960–ஆம் ஆண்டு தொடக்கத்தில் ஒரு நிலையான தகவல் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்காக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கம்ப்யூட்டர் வலையமைப்பின் மீது கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினார்கள்.

இதன்மூலம் கம்ப்யூட்டர் வலையமைப்புச் சாதனம் பழுதடைந்தாலும் மின்தடை ஏற்பட்டாலும் கூட தகவல்களைப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ளும்.

அமெரிக்காவின் 'லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ்' நகரிலுள்ள கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தில் முதல் கணினி வலைத் தளம் செயல்பட்டது.

கணினி அறிவியல் பேராசிரியர் லென் லீன்ராக் என்பவர் மாணவர் குழுவின் உதவியுடன் 'APRA' தொழில் நுட்பத்தால் உருவாக்கப்பட்ட 900 பவுண்டு எடையுள்ள கணினியைக் கொண்டு சோதனை நடத்தினார். இதன் மூலம் அவர்கள் 'யுதா பல்கலைக்கழகம்', 'கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகம்', 'ஸ்டான்ஃபோர்டு ஆராய்ச்சி நிலையம்' ஆகிய இடங்களிலுள்ள கணினியுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்தினார்கள். பின்னர் 'லாக்–இன்' (Login) என்ற சொல்லை டைப் செய்து தொலைதூரத்தில் உள்ள கணினியில் அது தோன்றுகிறதா என்று ஆராய்ந்தனர்.

பேராசிரியர் லீன்ராக் கூறும்போது, "நாங்கள் முதலில் எங்களுக்கும் ஸ்டான்ஃபோர்டு மையத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் தொலைபேசி இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டோம். அவர்கள் Login என்ற வார்த்தையை டைப் செய்யும் அதே நேரத்தில் எங்களுடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு கேட்பார்கள். "உங்கள் திரையில் 'L' எழுத்து தெரிகிறதா? "ஆம்". இப்பொழுது 'O' தெரிகிறதா? "ஆம்" இவ்வாறு உரையாடல் இருக்கும் என்று தெரிவித்தார்.

இவ்வாறாக ARPANET தோன்றியது. தொடர்ந்து மேற்கொண்ட சோதனைகளில் வெற்றி கண்டதன் மூலம் அங்கிருந்து வலைத்தொடர்பு விரிவாக்கம் செய்யப்பட்டது.

முழு விவரங்களையும் இங்கு விவரிப்பது கடினம். நீங்கள் வலைத்தளத்தில் இணைப்பு ஏற்படுத்தி வலைத்தளத்தைப் பார்க்கும் பொழுது மற்றொரு கணினியிலிருந்து நீங்கள் தகவல்களை இலக்க முறையில் தேடுகிறீர்கள். நிரவுகளைக் (Data) கேட்பது மற்றும் பரிமாற்றம் போன்றவைகள் கணினி Protocol என்னும் கோட்பாட்டின்படி செயல்படுகின்றன. இந்த Protocol கணினிக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் கட்டளையிடுகிறது.

– அருணா

செயல்பாடுகள்

- இன்டர்நெட் (இணையம்) நமக்கு எவ்வாறெல்லாம் உதவுகிறது என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.குறிப்பு எழுதுங்கள்.

- வாக்கியத்தில் அமைத்து எழுதுங்கள்.
  - செயற்கைக்கோள்
  - பரிமாற்றம்
  - தொழில் நுட்பம்
  - ஆராய்ச்சி
  - தகவல்
  - விண்வெளி

- எதிர்ச்சொல் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
  - சுருக்கமாக
  - இணைப்பு
  - அதிகம்
  - வெற்றி
  - தொடக்கம்
  - தூரம்

- தமிழ்ச் சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
  - நெட்வொர்க் –
  - லாக்–கின் –
  - டைப் –
  - டேடா –
  - புரோட்டோகால் –

- இணைத்து எழுதுங்கள்.
  - இணையம் + தளம் =
  - வலை + அமைப்பு =
  - கூட்டம்+ அமைப்பு =
  - பழுது + அடைந்தது =
  - அங்கு + இருந்து =

- கணினியை நீங்கள் பயன்படுத்தி உள்ளீர்களா? உங்கள் அனுபவத்தை எழுதுங்கள்.

விளம்பரம்

புதுக்கவிதை

எங்கு இருந்து ஈடாகுது இது...........
உச்சி முதல் பாதம் வரை
ஒவ்வொன்றிற்கும் விளம்பரம் தான்
இனிப்பாகட்டும்
ஒன்றின் விலை ஒரு ரூபாய் கூட இல்லை
அதற்கு லட்சத்தில் விளம்பரமா?..?..?..?
வீட்டில் செய்யும் குளிர்பானம் அதை வெளியில் வாங்குவது
தான் பெருமை என்று எண்ணவும் வைத்து விட்டனர்
நாம் பிடித்ததை வாங்குவதை விட
அவர்கள் பிடிக்க வைத்து வழங்கி விடுகின்றனர்.
விலங்கல்ல நாமும் மானிடராய் மாறிவிட்டோம்
பலநாள் முன்பே ... பகுத்தறிவை மறந்து.........
முள்ளை எடுப்பது முள் தான்
போட்டதை எடுப்பதும் நம்மில் தான் ....
பலகோடியில் அவன் விளம்பரம் ....
அவன் விளம்பரமும் உன் பணம்தான்
விளம்பரம் மறந்து விலையைக் குறைத்தாலும்

மறந்து போகுது மக்களின் மனதில் இருந்து ....
மறந்துவிட்ட பகுத்தறிவைத் தட்டி
எழுப்பு மனிதனாய் மாறி
விளம்பரமோகம் மறந்து விழித்திடு
முகப் பூச்சு இதில் முக்கியமானது மஞ்சள்
அதை மறைத்து விற்பது தான் தந்திரம்
தந்திரத்தில் மழுங்கிவிடாதே ....
பாத்திரம் அறிந்து பிச்சை இடு ....

– வான்மதி கோபால்

செயல்பாடுகள்

- அகரமுதலி பார்த்துப் பொருள் கண்டுபிடியுங்கள்
  - மோகம்
  - மானிடர்
  - வண்ணம்
  - தந்திரம்
- இக்கவிதையின் கருத்துகளைக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- நீங்கள் பார்த்த விளம்பர வாசகங்களை எழுதுங்கள்.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை விற்பனை செய்ய விளம்பர வாசகங்கள் தயாரியுங்கள்
  - சோப்பு
  - குளிர்பானம்
  - பப்படம்
  - ஆடை

வியாபார உத்தி

தற்போதைய உலகம் வணிகப் போட்டிகள் நிறைந்தது. ஒரு தனி நபரோ, ஒரு நிறுவனமோ வியாபாரத்தில் சிறந்தோங்க விளம்பரம் இன்றியமையாதது.

விளம்புதல் என்னும் சொல்லுக்குத் திரும்ப திரும்பச் சொல்லுதல் என்று பொருள். ஒரு நிறுவனத்தின் வியாபார உத்தியைத் திரும்ப திரும்பத் தொலைக்காட்சியிலும் வானொலியிலும் சொல்லப்படுவதால் விளம்பரம் என்னும் பெயர் ஏற்பட்டது.

புதிய பொருட்களை மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்வதற்காகத் தான் விளம்பரங்கள் வெளியிடப்படுகின்றன. விளம்பரத்தின்

மூலமாகத் தான் ஒரு நிறுவனம் வணிகத்தில் முன்னேற முடியும்.

தொலைக்காட்சி, வானொலி போன்றவை மிகச்சிறந்த விளம்பரச் சாதனங்கள் ஆகும். இவையேயன்றி செய்தித்தாள்கள், வாரப் பத்திரிகைகள், பேருந்துகள், சுவர்கள், திரையரங்குகள், மின்சார இரயில்கள் போன்றவையும் விளம்பரத்தை ஏந்திக் கொண்டு விற்பனையைப் பெருக்குகின்றன.

தொலைக்காட்சியில் வெளியிடப்படும் விளம்பரத்திற்கு வினாடிக்கு , நிமிடத்திற்கு இவ்வளவு பணம் எனக் கணக்கிட்டுப் பெறப்படுகிறது.

எந்த ஒரு பொருளாக இருந்தாலும் அதற்கு விளம்பரம் செய்யவில்லையெனில் அந்தப் பொருள் விற்பனையாகாது. சமையல் பாத்திரங்கள், சோப்புகள், உடைகள், காலணிகள் தொழிற்சாலைப் பொருட்கள், கட்டுமானப் பொருட்கள் ஆகிய அனைத்தும் விளம்பரப் பொருட்களே ஆகும்.

திரைப்பட நடிகர் நடிகையரையோ, பல துறைகளில் சிறந்து விளங்கும் நபர்களையோ, வைத்து விளம்பரம் செய்வது ஒருமுறை. 200 கிராம் பொருளில் 50 கிராம் இலவசம் என்று கூறி விளம்பரம் செய்வது மற்றொரு வகை. அவரவர் பொருளாதாரச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப விளம்பரம் பெரியதாகவோ, சிறியதாகவோ அமையும்.

– தமிழ்ப்பிரியன்

செயல்பாடுகள்

- கட்டுரையில் உங்களுக்குப் பிடித்த பகுதி எது? காரணம் என்ன? கலந்துரையாடி எழுதுங்கள்.
- பள்ளியில் தயாரான கைவினைப் பொருள்களை விளம்பரப்படுத்தி விற்பனை செய்ய விளம்பரச் சுவரொட்டி தயார் செய்யுங்கள்.
- விளம்பரத்தின் நன்மை தீமைகளைக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- பாடப்பகுதியை வாசித்து வினாப் போர் நடத்துவதற்கான வினாக்களை உருவாக்குங்கள்.
- நீங்கள் விரும்பி ரசித்த ஒரு விளம்பரத் தொடரை எழுதுங்கள்.
- ஏதேனும் ஒரு விளம்பரக் காட்சியை வகுப்பில் நடித்துக் காட்டுங்கள்.

நவீன சமையலறை

உலகம் வேகமாக மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. எல்லா வேலைகளையும் இலகுவாக்கும் நடவடிக்கைகள் தொடர்கின்றன. உங்கள் வீட்டில் சமையல் அறையும் கூட கம்ப்யூட்டர் மயமாகப் போகிறது.

சமையலறையில் காப்பிப் பொடி தீர்ந்துவிட்டது. அதை நீங்கள் மறந்து விட்டீர்கள்.ஆனால் அருகில் உள்ள சூப்பர் மார்க்கெட்டிலிருந்து உங்கள் வீட்டிற்குக் காப்பிப் பொடி வந்திருக்கும்.

அது எப்படி?

நீங்கள் மறந்தாலும் கம்ப்யூட்டர் மயமாக்கப்பட்ட உங்கள் நவீன சமையலறை தீர்ந்துபோன பொருட்களைச் சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்குத் தானாகவே ஆர்டர் செய்திருக்கும்.

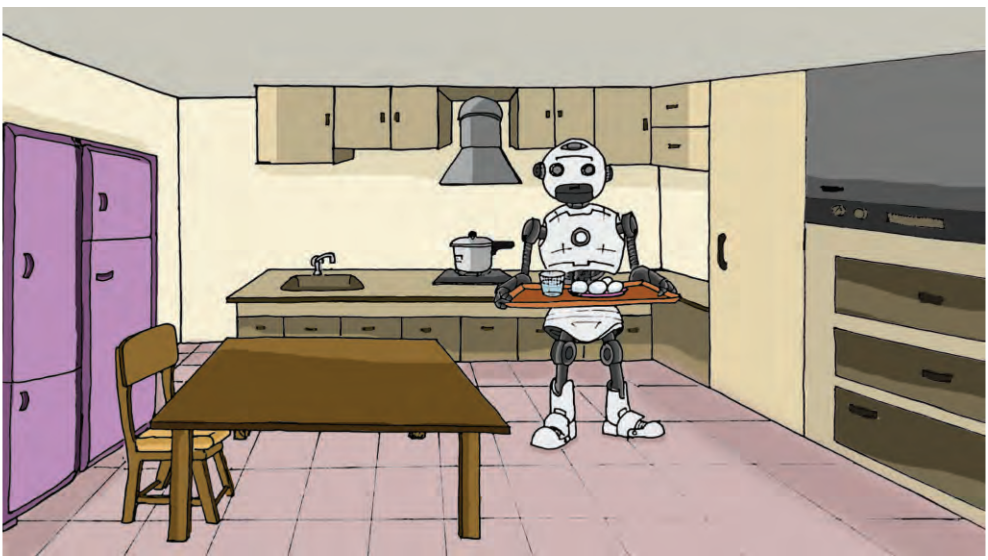
எல்லாம் புதுமையாக இருக்கிறது.

உங்கள் உடல்நிலைக்குத் தகுந்தபடி உங்களுடைய உணவு வகைகளை இந்தச் சமையலறை திட்டமிட்டுத் தயாரித்து அளிக்கும். ஒரு நாளைக்கு என்ன உணவுகளை நீங்கள் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை இந்தச் சமையலறை முழுமையாகத் திட்டமிடும்.

உங்கள் எடையைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்றால் அதற்குத் தகுந்தபடி சரிவிகித உணவை இந்தச் சமையலறை உங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லும்.

உங்களுக்கு எது பிடிக்கும்? எது பிடிக்காது? என்பதைக் கூட இந்த நவீன சமையலறை தனது நினைவில் பதிந்து வைத்திருக்கும்.

இந்த நவீன சமையலறையை அமெரிக்காவில் உள்ள மசாசூ செட்ஸ் தொழில் நுட்ப நிறுவனம் வடிவமைத்திருக்கிறது. சமையலறையில் உள்ள பொருட்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு ரேடியோ டிரான்ஸ்மிட்டர் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். சமையலறையில் உள்ள கம்ப்யூட்டர் அவற்றை இணைத்துச் செயல்படுத்தும்.



சமையலறையில் எந்தப் பொருளை எங்கே வைத்தோம் என்று நீங்கள் திணற வேண்டியதில்லை.

அவசரத்திற்கு உப்பு இருக்குமிடத்தை உங்கள் கம்ப்யூட்டர் வழிகாட்டும்.

எந்த உணவுக்கு என்னென்ன சேர்க்க வேண்டும். எந்த அளவுக்குச் சேர்க்க வேண்டும் என்பதைக் கூட கம்ப்யூட்டர் பட்டியலிட்டுத் தரும்.

முன் அனுபவம் ஏதும் தேவையில்லை. நவீன சமையலறை இருந்தால் உங்கள் தேவைகளை உங்கள் உடல்நலனுக்கு ஏற்றவகையில் நீங்களே தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

– ஆதனூர் சோழன்

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியில் உங்களுக்குப் பிடித்த பகுதி எது? காரணம் என்ன? கலந்துரையாடுங்கள்.
- கீழ் வரும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி வாக்கியம் உருவாக்குங்கள்.
  - சமையலறை :
  - பொருட்கள் :
  - உணவு :
  - உடல் நலம் :
  - தேவை :
- நவீன சமையலறையின் மேன்மைகளைப் பொதுமக்களுக்குத் தெரிவிக்க ஒரு துண்டுப்பிரசுரம் தயார் செய்க.
- நவீன சமையலறையை வடிவமைத்த நபருக்கு ஒரு வாழ்த்து அட்டை தயார் செய்யுங்கள்.
- நவீன சமையலறையின் சிறப்புகள் பற்றி உரையாற்ற சொற்பொழிவுக் குறிப்பு தயார் செய்யுங்கள்.

அலகு 3

புதுமைகள்

'ஆணும் பெண்ணும் நிகரெனக் கொள்வதால் அறிவிலோங்கி இவ்வையம் தழைக்குமாம்' என்ற பாரதியாரின் கூற்றை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் இன்று பெண்கள் எல்லாத் துறைகளிலும் சாதனை படைத்துள்ளார்கள்.

புதிய இந்தியா

புதியதோர் உலகம் காண்போம்

உழைக்கும் கரங்கள் உயரட்டும்
உரிமைச் சமுதாயம் மலரட்டும்
ஒற்றுமை ஓங்கிய மனித குலம்
வேற்றுமை களைந்து வாழட்டும்
வான்மழை நன்கு பொழியட்டும்
பெண்மை நலமே பெருகட்டும்
தாய்மை உள்ளம் தழைக்கட்டும்
ஆண்–பெண் சமத்துவம் ஓங்கட்டும்
அன்பே வாழ்வெனத் திகழட்டும்
அறிவே செல்வமென உயரட்டும்
திக்கெட்டும் தமிழர் வாழ்வு வளம் காணட்டும்
பகையில்லா உறவு தழைத்துப் பெருகட்டும்
தாய்மொழி உணர்வு எங்கணும் தழைக்கட்டும்
நாட்டுமக்கள் நலம்பெறவே
கூட்டுறவு கொள்கை வளம் சிறக்கட்டும்
புதுமைப் பெண்கள் வாழ்வு மலரட்டும்
பாரத சமுதாயம் சமநிலை எய்தட்டும்.

கவிஞர் ஆர். தமிழ்நிதிவேந்தன்

செயல்பாடுகள்

- பாடலை இசையுடன் பாடுங்கள்.
- இறுதி எழுத்து ஒன்றி வரும் சொற்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- புதிய உலகம் காண ஆசிரியர் கூறும் கருத்துகளை வரிசைப்படுத்துங்கள்.

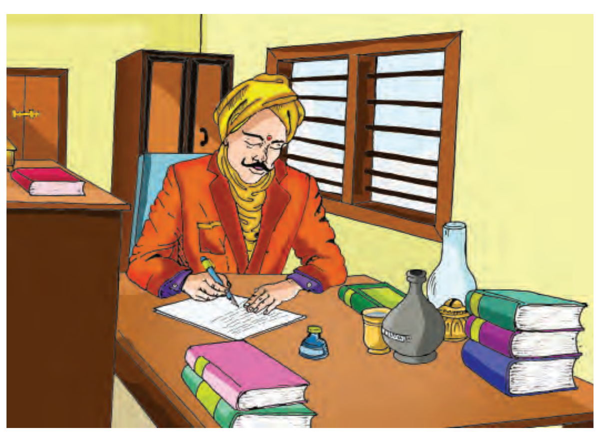
பெண்மையைப் போற்றுவோம்

நம் வாழ்வின் ஒரு சரி பாதி பெண்தான். வாழ்வின் இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் தாயாகவும் மனைவியாகவும் சகோதரியாகவும் பங்குபெறும் பெண்மையைப் போற்றுவது நம் கடமை. பெண்மைக்கு உயர்வளிக்காத எந்தச் சமூகத்தையும் உயர் சமுதாயமாகக் கருதிட முடியாது.

பழங்காலத்தில் நமது நாட்டில் பெண்கள் உயர் நிலையில் இருந்தனர். பிறகு இடைக்காலத்தில் பெண்கள் வீட்டுவிலங்குகள் போல் அடிமையாக்கப்பட்டனர். அடுப்பூதும் பெண்களுக்குப் படிப்பெதற்கு என்று கேட்டு கல்வி கூட அவர்களுக்கு மறுக்கப்பட்டது.

இன்று நிலைமை மாறி வருகிறது. பெண்மைக்கு மதிப்புத் தரப்படுகிறது. ஆனாலும் இன்னும் கூடப் பெண் ஒரு இரண்டாம் தரக் குடிமகளாகவே கருதப்படுகிறாள் என்பது வேதனைதான். இது மாற்றப்பட வேண்டும். ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்கிற வாழ்வு தான் ஒரு முழுமையான வாழ்வு.

பத்து மாதம் வயிற்றில் சுமந்து, தன் உதிரத்தைப் பாலாக்கி, உணர்வுகளை உணவாக்கி, பெற்று, வளர்த்துப் பெயரிட்டுத் தாலாட்டி, சீராட்டும் தாய்க்கு நிகர் ஏது? எங்கோ பிறந்து தம் வாழ்க்கையைத் தியாகமாக்கி, இன்பம் தந்து மகிழ்வூட்டி, வறுமையிலும் துன்பத்திலும் பங்கேற்கும் மனைவிக்கு நிகர் ஏது?



இது கருதியே மொழியைத் தாய்மொழி என்கிறோம். நாட்டைத் தாய்நாடு என்கிறோம். தாகம் தணித்துப் பயிர் செழித்திட உதவும் நதியை எல்லாம் பெண் பெயரிட்டுப் போற்றுகிறோம். கடலையும் "அலைமகள்"

ST-333-7-TAMIL (BT)-5

என்கிறோம். பூமாதேவி என நிலமகளையும் பெண்ணாக்கிப் போற்றுகிறோம். மலையைக் கூட மலைமகள் என்கிறோம். கல்வியின் தெய்வம் சரசுவதி என்கிறோம். செல்வத்தின் நாயகி இலட்சுமி என்கிறோம். இப்படி ஏட்டில் புகழ்ந்து வீட்டில் விலங்கிட்டு வைப்பது சரியா?

மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமையை நாம் இங்கே கொளுத்திட வேண்டாமா? மங்கையராய்ப் பிறப்பதற்கு மாதவம் செய்திட வேண்டும் என்ற கவிமணி வாக்கினைப் போற்றிட வேண்டாமா?

பெண் சிசுக்கொலை இன்னும் இருப்பது எவ்வளவு மடமை?

"உருவாகும் கருவுக்குத் துணையாகி வந்து
உயிராகும் உடலுக்கு உணர்வாகி நின்று
வருகின்ற பிறப்புக்கு வழிபார்த்து ஏங்கும்
உயர்வான தாயே ! எந்நாளும் நீயே !
தருகின்ற தாலாட்டில் கனவோடு உறங்க
கனிவாகப் பாடும் தயவான தாயே! வாழி ! "

என நாம் தாய்க்குலத்தைப் போற்றிட வேண்டும். வருகின்ற உறவில் வளமான உறவு தாயே எனப் போற்றி பெண்மைக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். இராஜாராம் மோகன்ராய் தொடங்கி வைத்தது இந்தப் பெண் விடுதலையைத் தான். விவேகானந்தர் போற்றிய விடுதலை உணர்வும் இதுவே. சகோதரி நிவேதிதா வளர்த்த வளமான எண்ணமும் இதுதான். பாரதி பாடிய எழுச்சி உணர்வும் இதுவே. இதனை நாம் போற்றிட வேண்டாமா?

"யாரும் இல்லை நிகர் என்று
தாயே தெய்வம் என்கின்றோம்
நீரும் நிலமும் பெண் என்று
கவிதையில் ஆயிரம் சொல்கின்றோம் !
பிறக்கப்போவது பெண் என்றால்
கருவில் அவளைக் கொல்கின்றோம்
சிறப்புகள் கூறிடும் நாம் இங்கே
பிறந்த பெண்ணையும் அழிக்கின்றோம் !
ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்று
அழகாய் தத்துவம் ஏட்டினிலே...

காணும் துயரம் கண்ணீரில்
கலங்கிடும் பெண்குலம் நாட்டினிலே "
–மாற்றுவோம். இதனை மாற்றி சமத்துவம் காண்போம்.

கமலா கந்தசாமி

செயல்பாடுகள்

- மகளிர் தின விழாவிற்கான நிகழ்வுகளைத் தொகுத்து நிகழ்ச்சி நிரல் தயாரியுங்கள்.
- மகளிர் தின விழா நிகழ்வுகளைப் பத்திரிகையில் வெளியிடுவதற்கான பத்திரிகைச் செய்தி தயாரியுங்கள்.
- பெண்ணைக் குறித்துப் பாடப்பகுதியில் வரும் கருத்துகளை எழுதுங்கள்.

மகளிர் தினம்

சொற்பொழிவு

அவையோருக்கு வணக்கம்!

இன்று உலக மகளிர் தினம்.

பெண்ணுரிமை பற்றி இன்று பரவலாகப் பேசுகிறோம். ஆனால் பெண்களுக்கு, ஆண்களுக்கு நிகரான சமத்துவம் உண்டா? என்பதை நாம் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

இன்று பெண்கள் சாதனை படைக்காத துறைகளே இல்லை. ஆசிரியத் தொழிலில் சாதனை படைக்கிறார்கள்; ஆட்சித்துறையிலும் சாதனை படைக்கிறார்கள்; நீதி மன்றங்களில் வாதாடுகிறார்கள்; நீள் கடலிலும் கப்பல் விடுகிறார்கள்; சந்திரயானிலும் பெண்ணின் பங்கு குறித்துப் பரவசம் அடைந்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஆனால் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் பெண்களுக்கு உரிய மதிப்பு கொடுக்கப்படுகிறதா? என்று சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். ஆண்களைப் போல பெண்களும் இயங்க முடிகிறதா? என்பதை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

"ஒரு பெண் என்று இரவு பன்னிரண்டு மணியளவில் சாலையில் தனியாகப் பாதுகாப்புடன் நடந்து செல்கிறாளோ அன்றே நமது நாட்டுக்கு உண்மையான சுதந்திரம் கிடைத்தது என்று சொல்லமுடியும்" என்றார் காந்தியடிகள். அப்படி நடக்க முடிகிறதா? என்று நாம் ஒவ்வொருவரும் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டிய நேரம் இது.

சமூகத்தில் சரி பாதியான பெண்களுக்கு அனைத்து உரிமைகளும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஆண்களைப் போல திறமையுள்ளவர்கள் தான் பெண்களும் என்பதை உணர்ந்து எல்லாத் துறைகளிலும் முன்னேற வாய்ப்புக் கொடுக்க வேண்டும். ஆண்களுக்கு நிகரான ஊதியம் அவர்களுக்கும் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நம்மில் ஒருவராக அவர்களை மதிக்க வேண்டும். அதுவே அறிவுடைமை ஆகும்.

இந்த மகளிர் தினத்தில் பாலின சமத்துவத்துக்காக நாம் ஒவ்வொருவரும் பாடுபடுவோம் என்று உறுதி கூறுவோம் என்று சொல்லி என் உரையை முடிக்கிறேன். நன்றி வணக்கம்!

செயல்பாடுகள்

- பெண்கள் சாதனை படைக்கும் துறைகளாகப் பள்ளி மகளிர் மன்றத் தலைவி கூறியதை எழுதுங்கள்.
- 'பெண்களும் சாதனை படைத்த துறைகளும்' என்ற தலைப்பில் கலந்துரையாடுங்கள். எழுதுங்கள்.
- இந்தியாவின் சாதனைப் பெண்கள் பற்றிச் சொற்பொழிவு ஆற்றுவதற்காகக் குறிப்பு தயார் செய்யுங்கள்.
- உன்னைக் கவர்ந்த மகளிர் சாதனை ஒன்றை எழுதி வாசிக்கவும்.

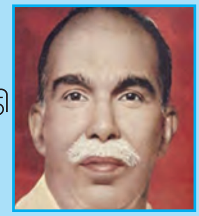
விழிப்புணர்வு

பெண்கள் எழுச்சி

ஆடவர் தமை தெய்வமென்று எண்ணியே
அஞ்சிடோம் – இனிக்–கெஞ்சிடோம்
கேடு அவர் செய்யக் கும்பிட்டு வாழ்ந்து இங்கு
கெட்டிடோம் – துயர்ப் – பட்டிடோம்
பாவையர்கள் சுதந்திரம் பேணுதல்
பாபமோ–மனஸ்–தாபமோ
ஆவலோடு எம் அடிமையைத் தீர்ப்பதில்
அச்சமோ–உறும்–துச்சமோ
நாங்களும் மக்கள் என்பது முற்றும்
ஞாயமே–ஏத–பாயமே
நீங்கள் ஆண்கள் ஆதிக்கம் வகிக்கின்ற
நேசமே–பெரும்–மோசமே
மங்கையர் இனி என்றும் விடுதலை
வாழ்த்துவோம்–பகை–வீழ்த்துவோம்
எங்கும் போற்றும் பிறப்புரிமை வேண்டல்
ஈனமோ–அவ–மானமோ

திட்டமாய் வெற்றிக்கான நெறி நன்கு
நேர்ந்திட்டோம் – ஒன்று – சேர்ந்திட்டோம்
தடைகளெத்தனை நேரினுமே மாதர்
தாங்குவோம் – பூவியி – லோங்குவோம்.

– ப. ஜீவானந்தம்



பெயர்	:	ப. ஜீவானந்தம்
இயற்பெயர்	:	சொரிமுத்து
பிறப்பு	:	1907-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 21-ஆம் தேதி
ஊர்	:	கன்னியாகுமரி மாவட்டம் பூதப்பாண்டி
தந்தை	:	பட்டத்தார் பிள்ளை
தாய்	:	உமையம்மை
முக்கியப் படைப்புகள்	:	மதமும் மனித வாழ்வும், புதுமைப்பெண், இலக்கியச் சுவை, சமதர்மக் கீதங்கள், பெண்ணுரிமை கீதங்கள்.
இறப்பு	:	1963-ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 18-ஆம் தேதி

செயல்பாடுகள்

- பாடலில் உங்களைக் கவர்ந்த பகுதிகளைக் கூறி அதன் காரணத்தைக் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.
- கீழ்க்காணும் சொற்களுக்கான பொருளை அகரமுதலி பார்த்துக் கண்டுபிடியுங்கள்.

  துயர், பாவையர், அச்சம், தாபம், நேசம், ஈனம், ஆடவர்
- கவிதை வரிகளை வாசித்து உங்கள் கற்பனை நயத்தோடு குறிப்பு தயாரியுங்கள்.

பெண் என்றால் தாழ்வு இல்லை

அன்பு மாணவர்களுக்கு,

சம உரிமை என்றால் அது ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் தானே! ஆண் என்றால் உயர்வு, பெண் என்றால் தாழ்வு என்ற எண்ணம் வேரோடு அழிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். ஆண்கள் செய்கின்ற தொழில்களைப் பெண்களாலும் செய்ய முடியும் என்று சமீபகாலமாகப் பெண்கள் நிரூபித்து வருகின்றார்கள்.

ஜான்சிராணி என்று போற்றப்படும் இலட்சுமிபாய் மூன்று வயது குழந்தையாக இருந்த போதே யானை மீது சவாரி

செய்ய ஆசைப்பட்டாள். ஆனால் அவள் தந்தை "யானை உன்னைத் தூக்கித் தூர எறிந்துவிடும்" என்ற போது, 'ராஜகுமாரனை மட்டும் தூக்கி எறியாதா!' என்று அந்தச் சின்னப் பெண் மழலையில் கேட்டாள்.

அதற்கு அவள் தந்தை "அவன் ஆண் பிள்ளை, நீ பெண் தானே, யானையை அடக்க முடியுமா" என்று கேட்டார்.

அவள் "ஏன் முடியாது? அங்குசத்தைக் கழுத்தில் வைத்து அழுத்தினால் யானை அடங்கி விடுகிறது அவ்வளவு தானே" என்றாள்.

இதைக் கேட்ட அவள் தந்தை மகளின் புத்திக் கூர்மையைக் கண்டு வியந்து வில்வித்தை, கத்திச் சண்டை, யானையேற்றம், குதிரையேற்றம் எல்லாம் கற்றுத்தர ஏற்பாடு செய்தார்.

அரசக் குடும்பத்தினரே வியக்கும் வண்ணம் கற்றுத் தேர்ந்தாள் ஜான்சி.

தன் நாட்டின் மீது ஆங்கிலேயர் படையெடுத்த போது பலமுறை அவர்களை வீரமுடன் எதிர்த்துப் புறமுதுகிடச் செய்தாள்.

எனவே, பெண்கள் தாங்கள் பிறப்பிலே பலவீனமானவர்கள் என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையைக் களைந்து வீரமுடன் வாழவேண்டும்.

– டாக்டர் எஸ்தர் பாண்டியன்

செயல்பாடுகள்

- கீழ்க்காணும் சொற்களுக்கு அகரமுதலி பார்த்துப் பொருள் எழுதுங்கள்.
  வியந்து, நிரூபித்து, இருபாலர், பலவீனம்
- ஜான்சிராணி பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். எழுதுங்கள்.
- ஜான்சிராணி போன்று வீரமுடன் வாழ்ந்த பெண்களின் படங்களைத் திரட்டி படத்தொகுப்பு தயாரியுங்கள்... வகுப்பில் வெளியிடுங்கள்.
- உலக பெண்கள் தினத்தையொட்டி உங்கள் பள்ளியில் நடைபெறும் விழாவில் வீரமங்கை ஜான்சிராணி என்னும் தலைப்பில் சொற்பொழிவு ஆற்றுவதற்கான சொற்பொழிவுக் குறிப்பு தயாரியுங்கள்.
- நடித்துக் காட்டுங்கள்
  - குதிரைச் சவாரி
  - அம்பு எய்தல்
  - யானை மீது சவாரி

பெண்மை

அன்பும் ஆர்வமும் அடக்கமும் சேர்ந்தும்
உண்மைத் தன்மையும் உறுதியும் மிகுந்தும்
தன்னல மறுப்பும் சகிப்புத் தன்மையும்
இயல்பாய் அமைந்தும் இன்பசொரூபமாய்த்

தாயாய் நின்று தரணியைத் தாங்கும்
தாரமாய் வந்து தளர்வைப் போக்கும்
உடன்பிறப்பாகி உறுதுணை புரியும்
மகளாய்ப் பிறந்து சேவையில் மகிழும்
அயலார் தமக்கும் அன்பே செய்யும்
நாணம் கெடாமல் நட்புகொண்டாடும்.

வெ. இராமலிங்கம் பிள்ளை

பெயர்	:	நாமக்கல் கவிஞர் வெ. இராமலிங்கம் பிள்ளை
பிறப்பு	:	1888-ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 19-ஆம் தேதி
ஊர்	:	நாமக்கல் மாவட்டம், மோகனூர்
தந்தை	:	வெங்கடராமன் பிள்ளை
தாய்	:	அம்மணியம்மாள்
முக்கியப் படைப்புகள்	:	மலைக் கள்ளன், அவளும் அவனும், என் கதை (சுயசரிதம்) கம்பனும் வால்மீகியும், நாமக்கல் கவிஞர் பாடல்கள்
விருது	:	அரசவைக் கவிஞர், பத்ம பூஷன் விருது
இறப்பு	:	1972-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 24-ஆம் தேதி

செயல்பாடுகள்

- பாடலை இசையுடன் பாடுங்கள்.
- பாடலில் உள்ள ஒத்த ஓசையுடைய சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
- பாடலில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துகளைக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- பாடலை உரைநடை வடிவில் மாற்றி எழுதுங்கள்.
- 'பெண்மையைப் போற்றும்' பாடல்களைத் திரட்டித் தொகுப்பாக்குங்கள்.

ST-333-8-TAMIL (BT)-5

கல்விக் கண்

ஆசிரியர்

அன்று சிறுவயதில் கண்பார்வையை இழந்தவர். இன்று மாணவர்களுக்குக் கல்விக்கண் திறந்து வைக்கும் ஆசிரியையாக விளங்குகிறார்! அவர் பெயர் பாப்பாத்தி. பார்வை இழந்த மாற்றுத்திறனாளி. பெரம்பலூர் மாவட்டத்தில் இருக்கும் பொம்மனப்பாடி கிராமத்தில் செயல்படும் அரசு நடுநிலைப் பள்ளி ஆசிரியை.

ஆங்கில இலக்கியத்தில் பட்டம் பெற்றிருக்கும் இவர் 2012–இல் ஆசிரியராகப் பணியில் சேர்ந்தார். பள்ளி மாணவ மாணவியருக்குப் புரியும் விதத்தில் ஆங்கிலப் பாடத்தை எளிய முறையில் கற்பித்து வருகிறார். பார்வை பறிபோனதால் இருண்டுபோன எதிர்காலத்தை எதிர்நீச்சல் போட்டு ஒளிமயமாக்கியிருக்கும் பாப்பாத்தி, தனது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

எனக்கு ஒன்றரை வயதிருக்கும்போது குழந்தைகளின் எதிரியான மூளைக்காய்ச்சல் என்னைத் தாக்கியது. வைத்தியம் பார்த்தாலும் எந்தப் பயனும் இல்லை. எனது பார்வையைப் பறித்துக் கொண்டு மூளைக் காய்ச்சல் விடைபெற்றுக் கொண்டது. ஒன்றரை வயதில் பார்வை இழந்த எனக்கு எல்லாம் இருண்டு போனது. சுற்றிலும்

இருட்டு... எதையும் பார்க்க முடியாத நிலை.... தொடக்கத்தில் பயத்தில் அடிக்கடி அலறுவேனாம். அப்பா அம்மாவைப் பார்க்க முடியவில்லை. அவர்களைத் தொட்டுத் தான் புரிந்து கொண்டேன். அவர்கள் குரலைக் கேட்டு மட்டுமே வளர்ந்தேன். என் நிலை கண்டு பெற்றோர்கள் தளர்ந்து விடாமல் என்னைப் பார்வை இல்லாதவர்கள் படிக்கும் பள்ளியில் சேர்த்தனர். வெளி உலகைப் பார்க்க முடியாவிட்டாலும் எது எங்கே இருக்கிறது? எப்படி அவற்றில் மோதிக் கொள்ளாமல் நடக்க வேண்டும் என்று பழகிக் கொண்டேன். படித்துச் சாதித்துக் காட்ட வேண்டும் என்ற லட்சியமும் எனக்குத் துணையாக நின்றது.

ஆரம்பத்தில் மாவட்ட ஆட்சியர் ஆக வேண்டும் என்பது எனது கனவாக இருந்தது. காலம் செல்ல செல்ல, பார்வை இழந்தவர்கள் ஆட்சியராகச் சரிவரச் செயல்பட இயலாது என்று தோன்றியதால், கல்விக் கண்ணைத் திறந்து வைக்கும் ஆசிரியர் பணிக்கு என்னைத் தயார் செய்து கொள்ள ஆரம்பித்தேன். அதில் வெற்றியும் பெற்றிருக்கிறேன். எனக்குக் கணினி, செல்போன் இயக்கவும் தெரியும். பிரெய்லி முறையில் இருக்கும் வகுப்புப் பாடப் புத்தகங்களை நான் பயன்படுத்துகிறேன். பள்ளிக்குத் தவறாமல் வருவதைக் கடமையாகக் கொண்டு இருக்கிறேன் என்கிறார் பாப்பாத்தி.

– இ. கார்த்திகேயன்

செயல்பாடுகள்

- கீழ்வரும் தொடர்களைப் பயன்படுத்தி வாக்கியம் அமையுங்கள்

  பழகிக் கொண்டேன், விடைபெறுதல், சாதித்துக் காட்டுதல்
- பாப்பாத்தியின் வாழ்க்கை ஒளிமயமாவதற்கான காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
- பாப்பாத்தியின் வாழ்க்கைக் குறிப்பினைக் கலந்துரையாடி, சிறுகுறிப்பு தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் பள்ளியில் நடைபெறும் மகளிர் தினவிழாவை பொதுமக்களிடம் அறிவிக்கும் பொருட்டு துண்டுப்பிரசுரம் தயார் செய்யுங்கள்.

சாவித்திரிபாய் பூலே

சாதியக் கொடுமைகள், மூடத்தனங்கள், பெண்ணடிமைத்தனம் போன்ற பிற்போக்குத்தனங்கள் மிகுந்திருந்த 19–ஆம் நூற்றாண்டுக் காலகட்டத்திலேயே முதல் பெண் ஆசிரியராக, எழுத்தாளராக, கவிஞராக, பெண்ணுரிமைச் செயல்பாட்டாளராக, சமூகச் சீர்த்திருத்தவாதியாக எனப் பல பரிமாணங்களுக்கு உரியவராய் வாழ்ந்தவர் சாவித்திரிபாய் பூலே.1831–ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 3–ஆம் நாள் மகாராஷ்டிரா மாநிலத்தில் நைகௌன் என்ற சிற்றூரில் பிறந்தார்.

பெண்களுக்கும் தாழ்த்தப் பட்டவர்களுக்கும் கல்வி கற்பிப்பதை ஆதிக்க சாதியினர் மட்டுமல்ல, தாழ்த்தப்பட்ட மக்களே ஏற்காத காலகட்டம் அது. அந்தச் சூழலிலும் 1847–இல் தனது உறவினர் சகனாபாயுடன் சேர்ந்து மகர்வாட பகுதியில் பள்ளி துவங்கியவர் சாவித்திரிபாய் பூலே.

பெண்களுக்குக் கல்வி கொடுப்பதா என்று சாதியவாதிகள் கொதித்தெழுந்து அவரை எச்சரித்தனர். அவர் பள்ளிக்குச் செல்லும் வழியில் மறைந்திருந்து அவரின் மேல் கற்கள், சாணி மற்றும் நாற்றம் தரும் பல வகையான கழிவுகளை வீசினர். இதனைப் பொருட்படுத்தாத சாவித்திரி பூலே விவசாயிகள், தொழிலாளர்கள் கல்வி கற்க 1855–இல் இரவுப் பள்ளியை நடத்தினார். குழந்தைகள் பள்ளிக்கு வர சத்துணவுத் திட்டமும் கொண்டு வந்தார். பிள்ளைகளைத் தவறாமல் பள்ளிக்கு அனுப்புவதற்குப் பெற்றோர்களிடம் கல்வியின் அவசியம் குறித்து விழிப்புணர்வு ஊட்டினார். வெளியூர்களிலிருந்து வரும் மாணவர்களுக்காகத் தங்கும் விடுதிகளை அமைத்தார். 1863–இல் கைம்பெண்களுக்காகவும் கணவனால் கைவிடப்பட்ட பெண்களுக்களுக்காவும் அனாதை இல்லத்தைத் தொடங்கினார்.

1876–ஆம் ஆண்டு பெரும் பஞ்சம் ஏற்பட்ட காலகட்டத்தில் ஒடுக்கப்பட்ட மக்கள் குறிப்பாக ஏழை மக்கள் உணவின்றி

மாண்டனர். அந்தச் சமயத்தில் ஊர் ஊராகச் சென்று நிதி திரட்டி ஐம்பத்திரண்டு இடங்களில் உறைவிடமும் உணவு முகாமும் அமைத்து அவர்களின் பசிப்பிணி போக்கிய அன்னை இவர்.

இவரின் கல்வித் தொண்டிற்காக 1852–இல் பிரிட்டீஸ் அரசு சிறந்த ஆசிரியர் விருது கொடுத்துக் கௌரவித்தது. 1897–ஆம் ஆண்டு தனது 66–ஆவது வயதில் வாழ்க்கைப் பயணத்தை முடித்துக் கொண்டார் சாவித்திரிபாய் பூலே. இவருடைய இறப்பிற்குப் பின் 1998– இல் இந்திய அஞ்சல் துறை இவரின் அஞ்சல் தலையை வெளியிட்டு பெருமை படுத்தியது.

செயல்பாடுகள்

- சொற்களுக்குப் பொருத்தமான பொருளை அகரமுதலி பார்த்துக் கண்டுபிடியுங்கள்.
  - உறைவிடம் –
  - பிணி –
  - முகாம் –
  - மாண்டனர் –
- கீழ்வரும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி வாக்கியம் அமையுங்கள்.
  - நடத்தினார் –
  - விழிப்பூட்டினார் –
  - தொடங்கினார் –
  - வெளியிட்டது –
- கல்வியின் பெருமைகளை எடுத்தியம்பும் பழமொழிகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். திரட்டி எழுதுங்கள்.
- சாவித்திரிபாய்பூலே நாட்டிற்காகச்செய்த தொண்டுகளைக் குறிப்பாக எழுதுங்கள்.
- சாவித்திரிபாய் பூலே போன்று நாட்டிற்காக உழைத்த பெண்களையும் அவர்கள் ஆற்றிய தொண்டுகளையும் நூலகத்திலிருந்து சேகரியுங்கள். சிறு குறிப்புகளாக எழுதி வெளியிடுங்கள்.

அகரமுதலி

அச்சம்	–	பயம்
அருந்துதல்	–	சாப்பிடுதல், உண்ணுதல்
அற்றது	–	செரித்தது
ஆடவர்	–	ஆண்கள்
ஆய்வு	–	சோதனை செய்தல்
இருபாலர்	–	ஆண் பெண்
ஈனம்	–	இழிவு
உண்டி	–	உணவு
உறைவிடம்	–	தங்குமிடம்
ஊறு	–	துன்பம், நாசம்
கரம்	–	கை
தந்திரம்	–	உபாயம், யுக்தி
தழைக்கட்டும்	–	செழிக்கட்டும்
தாபம்	–	வெப்பம், ஆசை
திகழ்தல்	–	பிரகாசித்தல், விளங்குதல்
திரட்டி	–	சேகரித்து
துயர்	–	துன்பம்
நிரூபித்து	–	மெய்ப்பித்து
நேசம்	–	அன்பு
பலவீனம்	–	குறைபாடு, வலுவிழத்தல்
பாவையர்	–	பெண்கள்
பிணி	–	நோய்
புதையல்	–	பூமிக்கு அடியில் மறைந்து கிடக்கும் செல்வம்
பெட்டகம்	–	பெட்டி
மாண்டனர்	–	இறந்தனர்
மானிடர்	–	மனிதர்
முகாம்	–	தங்குமிடம்
மோகம்	–	ஆசை, இச்சை
யாக்கை	–	உடல்
வண்ணம்	–	நிறம், வடிவம்
விண்	–	ஆகாயம்
விந்தை	–	அதிசயம்
வியந்து	–	ஆச்சரியமாக

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம்

பாகம் 4 அ

இந்தியக் குடிமக்களின் அடிப்படைக் கடமைகள்

51 அ பிரிவுக்கூறு

(அ) இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டத்துக்கு இணங்கி ஒழுகுதலும், அதன் உயரிய நோக்கங்களையும் நிறுவனங்களையும் மற்றும் தேசியக் கொடியையும் தேசிய கீதத்தையும் மதித்தலும்;

(ஆ) நம் நாட்டின் விடுதலைப் போராட்டத்திற்கு எழுச்சியூட்டிய உயர்ந்த எண்ணங்களை நெஞ்சில் நிறுத்திப் பின்பற்றுதல்;

(இ) இந்தியாவின் இறையாண்மையையும் ஒற்றுமையையும் நேர்மையையும் நிலைநிறுத்திக் காப்பாற்றுதல்;

(ஈ) இந்திய அரசு வேண்டும்போது நாட்டைப் பாதுகாக்கவும் நாட்டுக்காகத் தொண்டு புரியவும் தயாராயிருத்தல்;

(உ) சமயம், மொழி, வட்டாரம், இன வேற்றுமைகள் வரம்பு மீறுகிற நிலையில் அதற்கு எதிராக எல்லா இந்திய மக்களிடையேயும் நல்லிணக்கத்தையும், பொதுவான உடன்பிறப்பு உணர்வையும் வளர்த்தல்; பெண்மையின் மதிப்புக்கு இழிவு ஏற்படுத்தும் செயல்களை விட்டொழித்தல்;

(ஊ) நமது கலவைப் பண்பாட்டின் உயர்ந்த மரபை மதித்துப் பேணுதல்;

(எ) காடுகள், ஏரிகள், ஆறுகள், வனவிலங்குகள் உள்ளிட்ட இயற்கையான சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாத்து மேம்படுத்தலும், வாழும் உயிர்கள் மீது இரக்கம் கொள்ளுதலும்;

(ஏ) அறிவியல் சார்ந்த மனப்பாங்கு, மனிதநேயம், விசாரித்து அறியும் உள்ளறிவுத்திறம், சீர்திருத்தத்திறம் ஆகியவற்றை வளர்த்தல்.

(ஐ) பொது உடைமைகளைப் பாதுகாத்தலும் வன்முறையை விட்டொழித்தலும்;

(ஒ) பெரும் முயற்சிகள் சாதனைகளின் உயர்ந்த படிகளை நோக்கி இடைவிடாமல் முன்னேறத்தக்க வகையில் தனிமனித கூட்டு நடவடிக்கையின் எல்லாப் பரப்புகளிலும் முதன்மை நிலை எய்த முயலுதல்;

(ஓ) ஆறு வயதிற்கும் பதினான்கு வயதிற்கும் இடைப்பட்ட பருவமுள்ள தன் குழந்தைக்கு, அதன் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் கல்விக்கான வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்;

ஆகிய இவையனைத்தும் ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும்.

குழந்தைகளின் உரிமைகள்

அன்பார்ந்த குழந்தைகளே,

உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று தெரியவேண்டாமா? உங்கள் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கத் தற்போது ஓர் ஆணையம் செயல்பட்டு வருகிறது. அதன் பெயர் கேரள மாநிலப் பாலர் உரிமைப் பாதுகாப்பு ஆணையம் என்பதாகும். உரிமைகள் பற்றிய அறிவு, உங்கள் பங்கேற்பு, பாதுகாப்பு, சமூகநீதி போன்றவற்றை உறுதிப்படுத்த ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளிக்கிறது இவ்வாணையம். உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று பார்ப்போம்.

- பேசுவதற்கும்கருத்து வெளியீட்டிற்குமான சுதந்திரம்.
- தனிநபர் சுதந்திரம் மற்றும் உயிர் பாதுகாப்பு உரிமை.
- வாழ்வதற்கும் வளர்வதற்குமான உரிமை.
- ஜாதி-மத-இன-நிற சிந்தனைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு மதிப்பதற்கும் அங்கீகரிப் பதற்குமான உரிமை.
- உடல், உள, பால் பலாத்காரங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும் பராமரிப்பதற் குமான உரிமை.
- பங்கேற்பிற்கான உரிமை.
- குழந்தைத் தொழில் மற்றும் ஆபத்தான தொழில்களிலிருந்து விடுதலை.
- குழந்தைத்திருமணத்திலிருந்து பாதுகாப்பு.
- தமது பண்பாட்டை அறிந்து அதற்கேற்ப வாழ் வதற்கான உரிமை.
- புறக்கணிப்புகளிலிருந்து பாதுகாப்பு.
- இலவச - கட்டாயக் கல்விக்கான உரிமை.
- விளையாடுவதற்கும் கற்பதற்குமான உரிமை.
- அன்பும் பாதுகாப்பும் நிறைந்த குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பெறுவதற்கான உரிமை.

சில கடமைகள்

- பள்ளிக்கூடம், பொதுஇடங்கள் ஆகியவற்றை அழியாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூடத்திலும் கற்றல் செயல்பாடு களிலும் ஒழுக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள், ஆசிரியர், பெற்றோர், உடன் பயில்வோரை மதிக்கவும் அங்கீகரிக் கவும் வேண்டும்.
- ஜாதி-மத-இன-நிறச் சிந்தனைகளுக்கு அப்பாற் பட்டு எல்லோரையும் மதித்து அங்கீகரிப்பதற் கான மன நிலையை அடையவேண்டும்.

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

கேரளமாநிலக் குழந்தைகள் உரிமைப் பாதுகாப்பு மையம்
சமூக நீதித்துறை இயக்ககம், அனெக்ஸ் பில்டிங்,
பூஜப்புரை, திருவனந்தபுரம் - 12. தொலைபேசி எண் : 0471 - 2326603
இ-மெயில் : childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in
www.kescpcr.kerala.gov.in

சைல்டு ஹெல்ப் லைன்-1098, கிரைம் ஸ்டோப்பர்-1090, நிர்பயா-1800 425 1400
கேரள போலீஸ் ஹெல்ப் லைன் - 0471-324300/44000/45000

*Online **R. T. E Monitoring : www.nireekshana.org.in***