



# பொன் வித்யாஷ்ரம் குழுமப் பள்ளிகள்

வகுப்பு -VIII

ஜூலை மாதப் பாடக்குறிப்புகள்

செய்யுள் - நோயும் மருந்தும்

## I. குறுவினா

1. நோயின் மூன்று வகைகள் யாவை?

நோயின் மூன்று வகைகள் :

- (i) மருந்தினால் நீங்கும் நோய்கள்.
- (ii) எதனாலும் தீராத தன்மையுடைய நோய்கள்.
- (iii) வெளித்தோற்றத்தில் அடங்கி இருப்பனபோல தெரிந்தாலும் முற்றிலும் தீராமல் உள்ளாக்குள் இருந்து துன்பம் தருவன.

2. நீலகேசியில் பிறவித்துன்பத்தைத் தீர்க்கும் மருந்துகளாகக் கூறப்படுவன யாவை?

பிறவித்துன்பத்தைத் தீர்க்கும் மருந்துகள் :

- (i) நல்லறிவு
- (ii) நற்காட்சி
- (iii) நல்லொழுக்கம்.

## II. சிறுவினா

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

நோயின் மூன்று வகைகள் :

- (i) மருந்தினால் நீங்கும் நோய்கள்
- (ii) எதனாலும் தீராத தன்மையுடைய நோய்கள்.
- (iii) வெளித்தோற்றத்தில் அடங்கி இருப்பனபோல தெரிந்தாலும் முற்றிலும் தீராமல் உள்ளாக்குள் இருந்து துன்பம் தருவன.

நோயைத் தீர்க்கும் வழிகள் : அகற்றுவதற்கு அரியவை

பிறவித்துன்பங்கள் ஆகும். இவற்றைத் தீர்க்கும் மருந்துகள் மூன்று.

அவை நல்லறிவு, நற்காட்சி, நல்லொழுக்கம் என்பவையாகும். இவற்றை ஏற்றோர் பிறவித் துன்பத்திலிருந்து நீங்கி உயரிய இன்பத்தை அடைவர்.

### III. குறுவினா

1. நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பவை யாவை?

நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பவை :

- (i) காலையும் மாலையும் நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- (ii) தூய்மையான காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும்.
- (iii) நல்ல குடிநீரைக் குடிக்க வேண்டும்.
- (iv) நன்கு பசித்த பிறகு உண்ண வேண்டும். இவற்றைச் செய்தால் நோய் நம்மை அணுகாது.

2. அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் தீமையாகக் கவிமணி குறிப்பிடுவன யாவை?

அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் தீமைகள் :

- அளவாக உண்ணாமல் அதிகமாக உண்டால் செரிமானம் ஆகாது.
- அதனால் உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டு நாள்தோறும் நோய்வாய்ப்பட்டுப் பாயில் விழும் நிலைக்கு ஆளாவோம்.

### IV. சிறுவினா

1. உடல் நலத்துடன் வாழக் கவிமணி கூறும் கருத்துகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

உடல் நலத்துடன் வாழக் கவிமணி கூறும் கருத்துகள்:

- (i) உடலில் உறுதி கொண்டவர், உலகில் மகிழ்ச்சி உடையவர்.
- (ii) எல்லா இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- (iii) நாள்தோறும் தூய்மையைப் போற்றிப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.
- (iv) காலையும் மாலையும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டு நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்பவர்களை எமனும் அணுகமாட்டான்.
- (v) கூழைக் குடித்தாலும் குளித்த பிறகு குடித்தல் வேண்டும்.
- (vi) வறுமையில் வாழ்ந்தாலும் இரவில் நன்றாக உறங்க வேண்டும்.
- (vii) அளவாக உண்ண வேண்டும். அதிகமாக உண்டால் செரிமானம் தடுமாறி நாள்தோறும் நோய்வாய்ப்பட்டுப் பாயில் விழும்படி ஆகிவிடும்.
- (viii) தூய்மையான காற்றைச் சுவாசித்து நல்ல குடிநீரைக் குடித்து நன்கு பசித்த பிறகு உண்ண வேண்டும்.
- (ix) இவைகளை மேற்கொண்டால் நோய் நம்மை அணுகாது. நூறாண்டு வாழலாம்.

## உரைநடை - தமிழர் மருத்துவம்

### V. குறுவினா

1. மருத்துவம் எப்போது தொடங்கியது?

மருத்துவத்தின் தொடக்கம் :

தொடக்க காலத்தில் மனிதனுக்கு நோய் வந்தபோது இயற்கையாக வளர்ந்த தாவரங்களைக் கொண்டும் அவனுக்கு அருகில் கிடைத்த பொருள்களைக் கொண்டும் நோயைத் தீர்க்க முயன்றிருப்பான்.

தாவரங்களின் வேர், பட்டை, இலை, பூ, கனி முதலியவற்றை மருந்தாகப் பயன்படுத்தியிருப்பான். இவ்வாறுதான் மனிதர்களுக்கும் மருத்துவத்திற்குமான தொடர்பு தொடங்கியது.

2. நல்வாழ்விற்கு நாம் நாள்தோறும் செய்ய வேண்டியவை யாவை?

நல்வாழ்விற்கு நாம் நாள்தோறும் செய்ய வேண்டியவை :

தினமும் நாற்பத்தைந்து நிமிடத்தில் மூன்று கி.மீ. நடைப்பயணம், பதினைந்து நிமிடம் யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, ஏழு மணி நேர தூக்கம், மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல் ஆகியன அவசியம்.

எங்கோ விளையும் ஆப்பிளைச் சாப்பிடுவதை விட, நமது ஊரில் விளையும் கொய்யா, இலந்தை, நாவல், பப்பாளி, நெல்லி, வாழைப்பழங்கள் ஆகியவற்றைக் காலை உணவுக்கு முன் சாப்பிடலாம்.

3. தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துகளாகப் பயன்படுவன யாவை?

வேர், தழை போன்ற தாவர உறுப்புகளும் தாதுப் பொருட்களும் உலோகமும் தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துகளாகப் பயன்படுவனவாகும்.

### VI . சிறுவினா

1. நோய்கள் பெருகக் காரணம் என்ன?

நோய்கள் பெருகியிருப்பதற்குக் காரணம் :

மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகி வந்ததுதான் முதன்மைக் காரணம். மாறிப்போன உணவு, மாசு நிறைந்த சுற்றுச்சூழல், மன அழுத்தம் இவை மூன்றும் குறிப்பிடத்தக்க காரணங்கள்.

**சுற்றுச்சூழல் மாசு மற்றொரு காரணம்.**

தன் உணவுக்காக வேறு எதைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளாமல், நிலத்தை உரங்களாலும், பூச்சிக்கொல்லிகளாலும் நச்சுப்படுத்தலாம் என்ற அலட்சியமான எண்ணமும் மனஅழுத்தமும் எது கேளிக்கை, எது குதாகலம், எது படிப்பு, எது சிந்தனை என்ற புரிதல் இல்லாமையும் கூடுதல் காரணங்கள் ஆகும்.

நம்முடைய வாழ்வியலைச் செம்மைப்படுத்துவதற்காக அறிவியல் அறிவை, மேம்பட்ட அறிவை வளர்த்தோம். ஆனால் நுண்ணறிவைத் தொலைத்துவிட்டோம். இயற்கையோடு இயைந்து வாழலாம் என்கிற அறிவை நாம் மறந்துவிட்டோம். இதுவே இன்றைக்குப் பல நோய்கள் பெருக மிக முக்கியமான காரணம் ஆகும்.

2. பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகள் யாவை?

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகள் :

(i) நோய் வந்த பின்பு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதைவிட வருமுன் காக்கும் வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

(ii) சரியான உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, சரியான தூக்கம் ஆகிய மூன்றும் உங்களை நலமாக வாழவைக்கும்.

(iii) விலை உயர்ந்த உணவுதான் சரியான உணவு என்று எண்ணாதீர்கள்.

(iv) எளிமையாகக் கிடைக்கக்கூடிய காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சிறுதானியங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

(v) கணினித்திரையிலும் கைபேசியிலும் விளையாடுவதைத் தவிர்த்து நாள்தோறும் ஓடியாடி விளையாடுங்கள்.

(vi) இரவுத் தூக்கம் மிகவும் இன்றியமையாதது.

(vii) உரிய நேரத்தில் உறங்கச் செல்லுங்கள்; அதிகாலையில் விழித்தெழுங்கள். உங்களை எந்த நோயும் அண்டாது.

### துணைப்பாடம் - தலைக்குள் ஓர் உலகம்

#### குறிப்பு சட்டகம்

- முன்னுரை
- மூளையின் அமைப்பு
- மூளையின் வலதும் இடதும்
- வலது பாதி
- இடது பாதி
- முடிவுரை

#### முன்னுரை

உலகத்திலேயே மிகமிக வியப்பானது மனித மூளை. அதன் செயல்பாடுகள் விந்தையானவை மட்டுமல்ல, புதிரானவை. மருத்துவ மேதைகளும் அறிவியலாளர்களும் இதனைத் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து

கொண்டிருக்கிறார்கள். நமது உடல் இயக்கத்திற்கும் மன இயக்கத்திற்கும் காரணமான மூளையைப் பற்றி அறிந்துகொள்வோம்.

### **மூளையின் அமைப்பு**

மூளை, முதுகுத் தண்டில் இருந்து முளைக்கிறது. இதை மூன்று பாகங்களாக மேம்போக்காகப் பிரிக்கின்றனர். அவை உள்மூளை, நடுமூளை, பின் மூளை. முன் மூளையில் மூக்கு, கண் இவற்றின் முடிவுகள் உள்ளன. உடம்பிலுள்ள சிறு மூளைதான் நம் உடலின் அசைவுகளையும் உணர்ச்சிகளின் வளர்ச்சியையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

### **மூளையின் வலதும் இடதும்**

மூளைக்குச் செல்லும் நரம்புகளில் இட-வல மாற்றம் ஒன்று நிகழ்கிறது. அதாவது வலப்பக்கச் செய்திகள் மூளையின் இடப்பக்கப் பகுதிக்கும், இடப்பக்கச் செய்திகள் வலப்பக்கப் பகுதிக்கும் செல்கின்றன. நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் வலதுகைக்காரர்களாக இருப்பதற்குக் காரணம் நம் மூளையின் இடது பகுதியின் அதிகப்படியான பாதிப்பினால் தான் என்று சொல்கிறார்கள். இடது பாதிதான் பேசு, எழுது, கணக்கிட, தர்க்கரீதியில் சிந்திக்க உதவுகிறது. அறிவாற்றல், பிரச்சனைகளை அலசுதல், சதுரங்கம் போன்ற விளையாட்டுகளில் சிறப்பது இவற்றையெல்லாம் இடது பகுதி பார்த்துக் கொள்கிறது. நம் மொழி அறிவு கூட இடது பகுதியே.

### **வலது பாதி**

இடது பாதி அண்ணன் என்றால், வலது பாதி தம்பி. இந்தப் பாதியால்தான். நாம் வடிவங்களை உணர்கிறோம். கவிதை எழுதுவது, படம் போடுவது, நடனம் ஆடுவது, நடிப்பது போன்ற கலை தொடர்பானவை எல்லாம் வலது பாதியில் தான். வலது பாதி சரியில்லையெனில் வீட்டுக்குப் போக வழி தெரியாமல் திண்டாடுவோம். வலது பகுதி ஆக்கிரமிப்பு அதிகமாக இருப்பவர்கள் நடிகர்கள், பாடகர்கள், நடன கலைஞர்கள், இசைக்கருவிகளைக் கையாளுபவர்கள் இன்ன பிறர்.

### **இடது பாதி**

இடது பகுதி ஆக்கிரமிப்பு அதிகம் இருப்பவர்கள் பட்டயக் கணக்கர்கள், கணக்கு ஆசிரியர்கள், இந்திய ஆட்சிப் பணிக்குப் படித்தவர்கள் போன்றோர். இடதும் வலதும் சரியான அளவில் கலந்து இருப்பவர்களும் உண்டு

### **முடிவுரை**

தம் மனதில் தோன்றும் உணர்வுகள் நம்மிடம் உள்ள நினைவாற்றல் நாம் என்கிற தன்னுணர்வு, கற்றல் திறன் செயல்பாடுகள் இவையெல்லாம் மூளையின் செயல்பாடுகளுடன் தொடர்புடையதாகும்.

## நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

### குறிப்புச் சட்டகம்

- முன்னுரை
- பொருளுரை
- தினசரி உடற்பயிற்சிகள்
- ஆரோக்கியமான உணவு
- தியானமும், யோகாவும்
- ஆசையில்லா வாழ்வு
- நோயற்ற வாழ்வே பாதுகாப்பு
- முடிவுரை

### முன்னுரை

பொன், பொருள் முதலிய செல்வங்கள் பல வேளைகளில் அவனது பாதுகாப்பான வாழ்க்கைக்கு உதவாமல் போகின்றன. எனவே செல்வ சேமிப்புகளோடு ஒப்பிடும்பொழுது உடல் பாதுகாப்பே முதலிடம் பெறுகின்றது. உடல் பாதுகாக்கப்படும்பொழுது நோயற்ற வாழ்வும் வளமான வளர்ச்சியும் கிடைக்கின்றது.

### பொருளுரை

அதிகாலை எழுவது முதல் இரவு படுக்கைக்குப் போகும் வரை உள்ள பணிகளைத் திட்டமிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி திட்டமிட்ட வாழ்க்கையை தினந்தோறும் பின்பற்றும்பொழுது உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படுகின்றது.

### தினசரி உடற்பயிற்சிகள்

நோய்வராமல் உடலைக் காப்பதற்கு தினசரி நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சிகள் உறுதுணையாக உள்ளன. சிலர் காலை எழுந்தது முதல் இரவு வரை செல்வம் சேர்ப்பதிலேயே குறியாக இருந்து உடல்நலத்தைக் கெடுப்பர். "சுவர் இருந்தால்தானே சித்திரம் வரைய முடியும்?" எனவே, மனிதர்கள் உடல் நலத்துடன் இருந்தால் வாழ்வில் அனைத்து இன்பங்களையும் அடைய முடியும்.

### ஆரோக்கியமான உணவு

நோயற்ற வாழ்வைப் பெற நல்ல ஆரோக்கியமான இயற்கை உணவை சாப்பிட வேண்டும். நல்ல பழங்களை சாப்பிட்டாலும், கீரைவகை உணவுகளை சாப்பிட்டாலும் நோயற்ற வாழ்வை அடையலாம். அளவோடு சாப்பிடுவதும் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு நல்லது. அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்தும் வந்தால் நோயற்ற வாழ்வை பெறலாம்.

### தியானமும், யோகாவும்

தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் தியானம் செய்து வந்தால் மனத்தூய்மை ஏற்படும். கவலைகள் குறையும். அதிகாலையில் பல்

துலக்கிவிட்டு காலை கடனை முடித்து வெறும் வயிற்றுடன் யோகா பயிற்சி செய்து வந்தால் நல்ல ஆரோக்கியமான உடலும் தூய்மையான மனமும் பெறலாம்.

### **ஆசை இல்லா வாழ்வு**

ஒருவன் ஆசையை குறைத்து வாழ்வான் எனில் அவன் ஆரோக்கியமான வாழ்வையும் அன்பான வாழ்வையும் அடைகிறான். ஆசையே அழிவுக்கு முதல்படி. அதிலும் பேராசை அவனை அழித்து விடுகிறது. ஆசையில்லாமல் வாழ்கிறான் என்றால் அவனிடம் உண்மையும், உழைப்பும் இருக்கின்றது.

### **நோயற்ற வாழ்வே பாதுகாப்பு**

நோயற்ற வாழ்வுடன் ஒருவன் வாழ்ந்து வந்தால் தான் வயதான பின்பும் அவன் தன் சொந்தக்காலில் நின்று வாழ முடியும். ஆதலால், தன் இளம் வயதிலேயே நோயில்லாத வாழ்வை வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

### **முடிவுரை**

உடல் வலிமை உள்ளவர்களுக்கு மனவலிமையும் இருக்கின்றது. மனவலிமை இருந்தால் மட்டுமே ஒருவனால் சாதிக்க முடியும். எனவே செல்வம் சேர்ப்பதற்கு பதிலாக நோயற்ற வாழ்வை மேற்கொள்ள வேண்டும். நோயற்ற வாழ்விற்குச் சுகாதாரம் அவசியம். "அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது" என்ற ஔவையின் வாக்குப்படி நமக்குக் கிடைத்த இவ்வுடலை நோயின்றி வைத்திருப்பது நம் கடமையாகும்.

## **இலக்கணம் எச்சம்**

### **I நிரப்புக**

1. முற்றுப்பெறாமல் எஞ்சி நிற்கும் சொல் **எச்சம்** எனப்படும்.
2. குறிப்பு வினையெச்சம் **பண்பினை** வெளிப்படையாகக் காட்டும்.
3. எச்சம் **பெயரெச்சம், வினையெச்சம்** என்று இருவகைப்படும்.
4. முழுமையாகப் பொருளை உணர்த்தாத சொல் **எச்சம்** எனப்படும்
5. எச்சம் **இரண்டு** வகைப்படும்.
6. பெயரைக் கொண்டு முடியும் **எச்சம்** பெயரெச்சம் ஆகும்.
7. இவ்வாறு **செயலையும்** காலத்தையும் வெளிப்படையாகத் தெரியுமாறு காட்டும் பெயரெச்சம் **தெரிநிலைப்** பெயரெச்சம் எனப்படும்.
8. செயலையோ காலத்தையோ தெளிவாகக் காட்டாமல் பண்பினை மட்டும் குறிப்பாகக் காட்டும் பெயரெச்சம் **குறிப்புப் பெயரெச்சம்** எனப்படும்.
9. வினையெச்சமானது **தெரிநிலை வினையெச்சம், குறிப்பு வினையெச்சம்** என இருவகைப்படும்.
10. முற்றுப் பெறாத வினையெச்சம் வினையைக் கொண்டு முடிந்தால் அது **வினையெச்சம்** எனப்படும்.

11. செயலையும் காலத்தையும் வெளிப்படையாகத் தெரியுமாறு காட்டும் வினையெச்சம் **தெரிநிலை வினையெச்சம்** எனப்படும்.
12. காலத்தை வெளிப்படையாகக் காட்டாமல் பண்பினை மட்டும் குறிப்பாக உணர்த்தி வரும் வினையெச்சம், **குறிப்பு வினையெச்சம்** எனப்படும்.
13. ஒரு வினைமுற்று எச்சப் பொருள் தந்து மற்றொரு வினைமுற்றைக் கொண்டு முடிவது **முற்றெச்சம்** எனப்படும்.
14. வினையெச்சம் **மூன்று** காலங்களிலும் வரும்.
15. பெயரெச்ச விகுதி **அ** ஆகும்.
16. வினையெச்ச விகுதி **இ, உ** ஆகும்.
17. வினையெச்சம் **எச்சவினை** என்றும் அழைக்கப்படும்.
18. முற்றுப்பெறாத வினைச்சொல் பெயரைக் கொண்டு முடிந்தால் அது **பெயரெச்சம்** எனப்படும்.

## II. கூறியவாறு செய்க

1. கண்ணன் வந்தான் (பெயரெச்சமாக்குக)  
**வந்த கண்ணன்**
2. பயிர்கள் வாடின (பெயரெச்சமாக்குக)  
**வாடிய பயிர்கள்**
3. படித்த பையன் வந்தான் (வினையெச்சமாக்குக)  
**பையன் படித்து வந்தான்**
4. அழுத குழந்தை சிரித்தது (வினையெச்சமாக்குக)  
**குழந்தை அழுது சிரித்தது**
5. கம்பன் எழுதி முடித்தார் (முற்றெச்சமாக்குக)  
**கம்பன் எழுதினன் முடித்தார்**

## III இலக்கணக்குறிப்புத் தருக

- |                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1. அழுத குழந்தை -                  | பெயரெச்சம்            |
| 2. பாடி மகிழ்ந்தாள் -              | வினையெச்சம்           |
| 3. கரிய குதிரை-                    | குறிப்புப் பெயரெச்சம் |
| 4. பாடிய குயில் -                  | தெரிநிலை பெயரெச்சம்   |
| 5. எழுதி வந்தான் -                 | தெரிநிலை வினையெச்சம்  |
| 6. மெல்ல வந்தான் -                 | குறிப்பு வினையெச்சம்  |
| 7. கந்தன் வெட்டினன் வீழ்த்தினான் - | முற்றெச்சம்           |



#### IV உதாரணம் தருக

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. எச்சம் -                | படித்த, படிக்கின்ற            |
| 2. பெயரெச்சம் -            | பழுத்த பழம், பாடிய மாணவன்     |
| 3. இறந்தகாலப் பெயரெச்சம் - | பாடிய பறவை, படித்த பையன்      |
| 4. நிகழ்காலப் பெயரெச்சம் - | பாடுகின்ற பறவை, வாடுகின்ற ஏழை |
| 5. எதிர்காலப் பெயரெச்சம் - | பாடும் பறவை, வாடும் ஏழை       |
| 6. தெரிநிலை பெயரெச்சம் -   | பாடிய குயில்                  |
| 7. குறிப்புப் பெயரெச்சம் - | பெரிய வீடு, நல்ல பையன்        |
| 8. தெரிநிலை வினையெச்சம் -  | எழுதி வந்தான்                 |
| 9. குறிப்பு வினையெச்சம் -  | மெல்ல வந்தாள்                 |
| 10. முற்றெச்சம் -          | வள்ளி படித்தனள் மகிழ்ந்தாள்   |