

# சு காதாரமும் உடற் கல்வியும்

6 ஆந் தரம்





தமிழ் அரிச்சுவடி

| ஃ  | அ              | ஆ               | இ               | ஈ  | உ  | ஊ  | எ  | ஏ  | ஐ  | ஓ  | ஔ  | ஔள |
|----|----------------|-----------------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| க் | க <sup>1</sup> | கா              | கி              | கீ | கு | கூ | கெ | கே | கை | கொ | கோ | கௌ |
| ங் | ங              | நா              | நி              | நீ | நு | நூ | நெ | நே | நை | நொ | நோ | நௌ |
| ச் | ச              | சா <sup>3</sup> | சி              | சீ | சு | சூ | செ | சே | சை | சொ | சோ | சௌ |
| ஞ் | ஞ              | ஞா              | ஞி              | ஞீ | ஞு | ஞூ | ஞெ | ஞே | ஞை | ஞொ | ஞோ | ஞௌ |
| ட் | ட              | டா              | டி <sup>2</sup> | டீ | டு | டூ | டெ | டே | டை | டொ | டோ | டௌ |
| ண் | ண              | ணா              | ணி <sup>4</sup> | ணீ | ணு | ணூ | ணெ | ணே | ணை | ணொ | ணோ | ணௌ |
| த் | த              | தா              | தி              | தீ | து | தூ | தெ | தே | தை | தொ | தோ | தௌ |
| ந் | ந              | நா              | நி              | நீ | நு | நூ | நெ | நே | நை | நொ | நோ | நௌ |
| ப் | ப              | பா              | பி              | பீ | பு | பூ | பெ | பே | பை | பொ | போ | பௌ |
| ம் | ம              | மா              | மி              | மீ | மு | மூ | மெ | மே | மை | மொ | மோ | மௌ |
| ய் | ய              | யா              | யி              | யீ | யு | யூ | யெ | யே | யை | யொ | யோ | யௌ |
| ர் | ர              | ரா              | ரி              | ரீ | ரு | ரூ | ரெ | ரே | ரை | ரொ | ரோ | ரௌ |
| ல் | ல              | லா              | லி              | லீ | லு | லூ | லெ | லே | லை | லொ | லோ | லௌ |
| வ் | வ              | வா              | வி              | வீ | வு | வூ | வெ | வே | வை | வொ | வோ | வௌ |
| ழ் | ழ              | ழா              | ழி              | ழீ | ழு | ழூ | ழெ | ழே | ழை | ழொ | ழோ | ழௌ |
| ள் | ள              | ளா              | ளி              | ளீ | ளு | ளூ | ளெ | ளே | ளை | ளொ | ளோ | ளௌ |
| ற் | ற              | றா              | றி              | றீ | று | றூ | றெ | றே | றை | றொ | றோ | றௌ |
| ன் | ன              | னா              | னி              | னீ | னு | னூ | னெ | னே | னை | னொ | னோ | னௌ |



# சுகாதாரமும் உடற் கல்வியும்

6 ஆந் தரம்

தேசிய கல்வி நிறுவகம்  
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

|                  |   |      |
|------------------|---|------|
| முதலாம் பதிப்பு  | - | 1998 |
| இரண்டாம் பதிப்பு | - | 1999 |
| மூன்றாம் பதிப்பு | - | 2000 |
| நான்காம் பதிப்பு | - | 2001 |
| ஐந்தாம் பதிப்பு  | - | 2002 |
| ஆறாம் பதிப்பு    | - | 2003 |
| ஏழாம் பதிப்பு    | - | 2004 |

எல்லா உரிமையும் இலங்கை அரசினார்க்கே.

இந்நூல் இலங்கை அரசாங்க அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டு கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தால் வெளியிடப்பட்டது.

2005/௨௮/6/72/77.000

CM 004028



## தேசிய கீதம்

ஸ்ரீ லங்கா தாயே - நம் ஸ்ரீ லங்கா  
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நல்லெழில் பொலி சீரணி  
நலங்கள் யாவும் நிறை வான்மணி லங்கா  
ஞானம் புகழ் வள வயல் நதி மலை மலர்  
நறுஞ்சோலை கொள் லங்கா  
நமதுறு புகலிடம் என ஒளிர்வாய்  
நமதுதி ஏல் தாயே  
நம தலை நினதடி மேல் வைத்தோமே  
நமதுயிரே தாயே - நம் ஸ்ரீ லங்கா  
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதாரருள் ஆனாய்  
நவை தவிர் உணர்வானாய்  
நமதேர் வலியானாய்  
நவில் சுதந்திரம் ஆனாய்  
நமதிளமையை நாட்டே  
நகு மடி தனையோட்டே  
அமைவுறும் அறிவுடனே  
அடல் செறி துணிவருளே - நம் ஸ்ரீ லங்கா  
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதார் ஒளி வளமே  
நறியமலர் என நிலவும் தாயே  
யாமெல்லாம் ஒரு கருணை அணையந்த  
எழில்கொள் சேய்கள் எனவே  
இயலுறு பிளவுகள் தமை அறவே  
இழிவென நீக்கிடுவோம்  
ஈழ சிரோமணி வாழ்வுறுபூமணி  
நமோ நமோ தாயே நம் ஸ்ரீ லங்கா  
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே



ஒரு தாய் மக்கள் நாமாவோம்  
ஒன்றே நாம் வாழு மில்லம்  
நன்றே உடலில் ஓடும்  
ஒன்றே நம் குருதி நிறம்

அதனால் சகோதரர் நாமாவோம்  
ஒன்றாய் வாழும் வளரும் நாம்  
நன்றாய் இவ் இல்லினிலே  
நலமே வாழ்தல் வேண்டுமன்றோ

யாவரும் அன்பு கருணையுடன்  
ஒற்றுமை சிறக்க வாழ்ந்திடுதல்  
பொன்னும் மணியும் முத்துமல்ல - அதுவே  
யான்று மழியாச் செல்வமன்றோ.

ஆனந்த சமரக்கோன்  
கவிதையின் பெயர்ப்பு



## நூன்முகம்

இந்நூல் 6 ஆம் தரத்துக்கென மறுபதிப்புச் செய்யப்பட்டுள்ளது. இப்பதிப்பிற்குப் பல்வேறு வழிகளிலும் உதவிய சகலருக்கும் உளங்கனிந்த நன்றி உரித்தாகுக.

எஸ். எல். குணவர்த்தன  
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளரும்  
பிரதிக் கல்விப்பணிப்பாளர் நாயகமும்

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,  
இசுருபாய்,  
பத்தரமுல்லை.  
2004.07.09

## முன்னுரை

"சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - தரம் 6" என்னும் இந்நூல் புதிய கல்விச் சீர்திருத்த நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் தேசிய கல்வி நிறுவகத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டுக் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தால் வெளியிடப்படுகின்றது.

இது, பாடசாலைகளில் ஆறாந்தரத்துப் பிள்ளைகளுக்காக 1999 முதல் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் பாடத்திட்டத்துக்கமைய எழுதப்பட்டுள்ளது.

இந்நூலை வெளியிட உதவிய அனைவருக்கும் எனது நன்றி உரித்தாகட்டும்.

ஈ. டபிள்யூ. அபேனாயக்க,  
பதில் கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர்.

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,  
"இசுருபாய்",  
பத்தரமுல்ல.  
1998. 03. 05



## முடிவுரை

புதிய பாடத்திட்டங்கள், அப்பாடத்திட்டங்களுக்கு அமைவான பாடநூல்கள் ஆகியன தயாரிக்கப்பட்டுப் பாடசாலைகளுக்கு அனுப்பப்பட வேண்டியது கல்விச் சீர்திருத்தச் செயன்முறையின் முக்கியமான ஓர் அம்சமாகும். அச்செயன்முறைக்கு அமைவாகவே இப்பாடநூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேசிய குறிக்கோள்களையும் அடிப்படைத் தகைமைகளையும் இலக்காகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இப்பாடநூல், மாணவர் மையக் கற்றல் - கற்பித்தற் செயன்முறைக்கு மாணவரை இசைவு படுத்தக் கூடியதாக அமைந்துள்ளது.

மாணவரது விருப்புக்களையும் பிரச்சினைகளையும் இனங்கண்டு, அவர்களைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்திச் சுயமாகக் கற்க வழிநடாத்துவதன் மூலம் வாழ்நாட் கல்விச் செயன் முறையில் ஊக்கம் பெறக்கூடியவாறாக இப்பாடநூலை மாணவர் பயன்படுத்த வகை செய்ய வேண்டியது ஆசிரியரின் முக்கிய பொறுப்பாகும்.

பெற்றோரும் மூத்தோரும் தமது பிள்ளைகளின் அன்றாடக் கல்விக் கருமங்களில் கவனஞ் செலுத்தி, அவர்களுக்கு உதவி ஒத்தாசை புரிய வேண்டியது அவசியமாகும். அதன், மூலம் பெற்றோரும் மூத்தோரும் கல்விச் செயன்முறையில் மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் துணை புரியலாம்.

இந்நூலைத் தயாரித்து வெளியிடுவதில் அயராது உழைத்த அனைவருக்கும் எனது நன்றியறிதல் உரித்தாகும்.

பேராசிரியர் லக்ஷ்மன் ஜயதிலக்க,  
பணிப்பாளர் நாயகம்.

தேசிய கல்வி நிறுவகம்,  
இலங்கை.



6ஆந் தர்ம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

வழிகாட்டுகை

பேராசிரியர் லக்ஷ்மன் ஐயதிலக்க  
பணிப்பாளர் நாயகம், தேசிய கல்வி நிறுவகம்

ஆலோசனை

ஜே பி. ஹேரத்.

உதவிப் பணிப்பாளர் நாயகம், தேசிய கல்வி நிறுவகம்

இணைப்பாக்கம்

பத்மினி றணவீர,

சுகாதார, உடற்கல்வித்துறை, தேசிய கல்வி நிறுவகம்

எழுத்தாளர் குழு

பத்மினி றணவீர,

செய்திட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம்

ஹேமமாலனி ரூபசிங்க,

செய்திட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம்

மங்கலிக்கா வீரசிங்க,

உதவிச் செய்திட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம்



## பதிப்புக்குழு

நிர்மலா பியஸீலி,

கல்வி வெளியீட்டு உதவி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

பத்மினி நணவீர,

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

மங்கலிக்கா வீரசிங்க,

தேசிய கல்வி நிறுவகம்

வை. எல். எம். நூஸிக்,

கல்வி வெளியீட்டு உதவி ஆணையாளர்

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

எம். எச். எம். யாக்கூத்,

செய்திட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம்

## தமிழாக்கம்

எஸ். ஜ. எம். ஹம்ஸா,

முன்னைய நாள் செய்திட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம்

எம். எச். எம். யாக்கூத்,

செய்திட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம்

## அட்டைப் படமும் படங்களும்

வோல்ரன் விக்ரமஸிங்ஹ,

சித்திரக்கலை ஆசிரியர், ஹூணுமுள்ள மத்திய கல்லூரி,  
ஹூணுமுள்ள.

## செய்திட்ட உதவியாளர்

ஆர். எம். எஸ். கே. நனஸிங்ஹ,

சுகாதார, உடற்கல்வித்துறை, தேசிய கல்வி நிறுவகம்.



## உள்ளடக்கம்

### பக்கம்

|  |    |
|--|----|
| 1. சிறப்பாக வேலை செய்வோம்.                               | 01 |
| 2. மகிழ்ச்சியாக இருப்போம்                                | 05 |
| 3. உடல் பற்றிய தகவல்கள்                                  | 08 |
| 4. நாம் வளர்ச்சியில் வேறுபட்டவர்கள்                      | 11 |
| 5. எமது தேவைகள்  | 15 |
| 6. நிதானமாக நடப்போம்                                     | 19 |
| 7. சந்தம் பேணுவோம்                                       | 24 |
| 8. உடற்பொலிவையும் வலிமையையும்<br>மேம்படுத்திக் கொள்வோம். | 27 |
| 9. ஓடுவோம், பாய்வோம், எறிவோம்.                           | 30 |



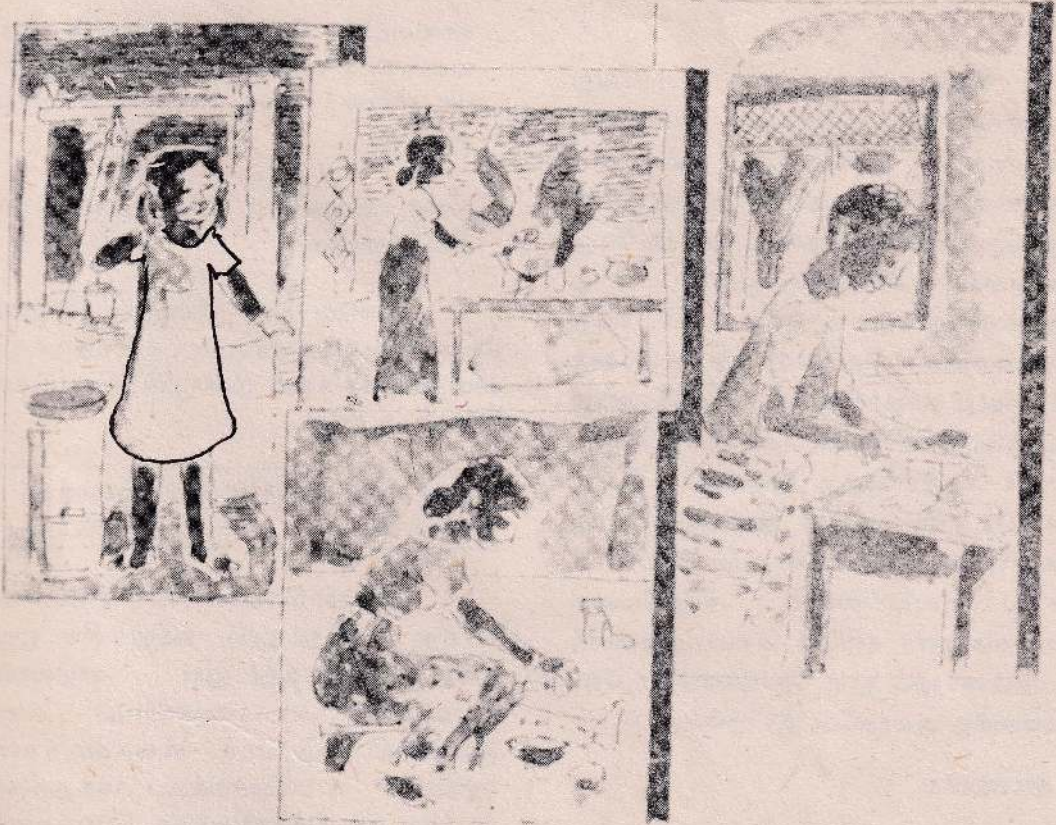




## 1. சிறப்பாக வேலை செய்வோம்

அதிகாலையில் நித்திரை விட்டெழுந்த வேளை தொடக்கம் பல்வேறு வேலைகளில் நாம் ஈடுபடுகிறோம். குடும்பத்தின் வெவ்வேறு அங்கத்தவர்களிடம் வெவ்வேறு வேலைகள் ஒப்படைக்கப்படுகின்றன. உங்களது தாய் தினமும் அதிகாலையில் துரிதமாக உணவு சமைப்பார். சில வேளைகளில் உங்களது தந்தையும் வீட்டு வேலைகளில் உதவி புரிவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள்.

வீட்டு வேலைகளில் தாய்க்கும் தந்தைக்கும் நீங்கள் உதவி செய்ய வேண்டி ஏற்படுவதுண்டு. காலையில் பாடசாலை செல்ல நீங்கள் ஆயத்தமாகத் வேண்டும். பாடசாலை செல்வதற்குத் தேவையான உடைகளையும் புத்தகங்களையும் முதல் நாள் இரவிலேயே ஆயத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்வது நல்லது.



உரு 1.1

ஒரு வீட்டில் காலை வேளையில் இடம்பெறும் சில வேலைகள்.



சிறிது நேரத்தில் பல வேலைகளை முடித்து விட்டு நீங்கள் தாமதமின்றிப் பாடசாலைக்குச் செல்ல வேண்டுமல்லவா? எனவே காலையில் உங்களது வேலைகளைச் சுறுசுறுப்புடன் செய்ய வேண்டும். கடந்த காலங்களில் நேரந் தாழ்த்திப் பாடசாலை செல்ல வேண்டி ஏற்பட்ட ஒரு நாளை எண்ணிப் பாருங்கள்.

அவ்வாறு காலந்தாழ்த்திப் பாடசாலைக்குச் செல்லவேண்டி ஏற்பட்ட தற்கால காரணம் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். பின்வருவன போன்ற காரணங்களாலேயே அவ்வாறாக நீங்கள் தாமதமாகிப் பாடசாலைக்குச் சென்றிருக்கக் கூடும்.

- காலையில் திடீரென உங்களுக்கு ஏற்பட்ட வயிற்று வலி.
- தாயின் சுகவீனம்.
- நித்திரை விட்டெழுவதில் ஏற்பட்ட தாமதம்.
- தங்கையுடன் ஏற்பட்ட முரண்பாடு.
- பாடசாலைச் சீருடையை அழுத்தி ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்வதில் ஏற்பட்ட தாமதம்.
- மழை

**எமது** வேலைகள் பல்வேறு காரணங்களால் தாமதமாக இடமுண்டு என்பதை க்ரூப்போது விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள். நாமோ குடும்பத்தில் ஒருவரோ சுகவீனமடைதலால் அல்லது வேறு காரணங்களால் கவலைக்கு ஆளாவது வேலைகள் தாமதமாவதுண்டு. எனவே எமது வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்காக சுகத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் நன்கு பேணிவர வேண்டியது மிக மிக அவசியமானதாகும். ஒருவர் சுகவீனமுற்று இருக்கும் போது அல்லது கவலையுடன் இருக்கும் போது அவரால் எந்த வேலையையும் சிறப்பாகச் செய்ய முடிவதில்லை. அதேவேளை வேலைகளைச் சரிவரச் செய்ய முடியாமற் போவதனாலும் நாம் நோய்வாய்ப்பட்டவோ கவலைக்கு ஆளாகவோ இடமுள்ளது.

உதாரணமாக.

1. காலையில் நேரந் தாழ்த்திப் பாடசாலைக்கு சென்று ஆசிரியரின் அல்லது மாணவர்தலைவரின் கண்டனத்துக்கு ஆளாவதால் மனதில் மகிழ்ச்சி அற்றுப் போவதோடு கவலை ஏற்படல்.

2. காலையில் போதிய அளவு உணவு உண்ணாது பாடசாலைக்குச் செல்வதால் பாடசாலை வேளைகளில் மயக்கம் ஏற்படல்.

.. நன்கு பல்துலக்கத் தவறுவதால் பற்கள் சிதைவடைதல்.

எனவே நாம் தினமும் செய்யும் வேலைகளுக்கும் எமது உடற் சுகத்துக்கும் மன மகிழ்ச்சிக்கும் இடையில் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

|                                  |   |                                       |
|----------------------------------|---|---------------------------------------|
| தினசரி வேலைகளைச் சரிவரச் செய்தல் | → | சுகம் கிடைத்தலும் மகிழ்ச்சி ஏற்படலும் |
|                                  | ← |                                       |

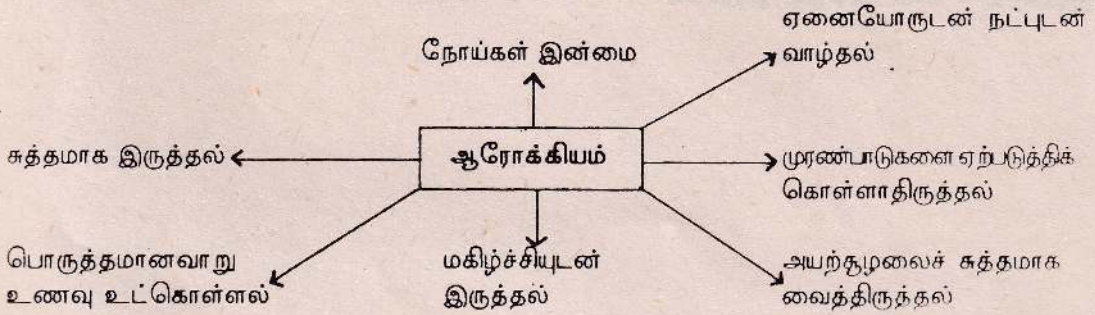
தினசரி வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்து சுகத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் நல்லாரோக்கியத்துடனும் வாழலாம். வீட்டையும் பாடசாலையையும் அயற் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் ஏனையோர் மகிழ்ச்சிக்கும் சுகத்துக்கும் தடையாக ஏற்படுத்தாதிருத்தல் போன்றவை நல்லாரோக்கியத்தில் அடங்கும் அம்சங்களாகும். ஆரோக்கியமாக இருப்பதால் உங்களது வேலைகளை நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்துகொள்ளலாம்.



அத்தோடு உங்களது உடற் கவர்ச்சியும் விருத்தியடையும், எண்ணெய் தடவிச் சீராகச் சீவி விடப்பட்ட தலைமுடி, தூய்மையான உடல், நன்கு துலக்கப்பட்ட பல்வரிசைகள், கட்டையாக வெட்டப்பட்ட சுத்தமான நகங்கள் போன்றவை புறத் தோற்றத்தையும் கவர்ச்சியையும் அதிகரிக்கும் அம்சங்களாகும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதால் பலப்பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன என்பது இதிலிருந்து தெரிகின்றதல்லவா?

நோய்களின்றி வாழ்தல் மட்டுமே ஆரோக்கிய வாழ்வு எனக் கூறிவிட முடியாது என்பதை இப்போது நீங்கள் நன்கு விளங்கியிருப்பீர்கள். அவ்வாறாயின் உண்மையில் ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது யாது எனக் கவனிப்போம்.



ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக நீங்கள் உங்களிடத்தே ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் யாவை எனக் கவனிப்போம்.

### குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம்

#### சுத்தமாக இருத்தல்

- தினமும் குளித்து, கழுவி உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- நகங்களைக் கட்டையாக வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- கொதித்தாறிய நீரையே எப்போதும் பருகுதல்.

- குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு இடையே நல்லிணக்கம் பேணப்படும் வகையில் செயற்படல்.
- தனது கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் இனங்காணல்.
- குடும்ப உணவு நுகர்வுக்காக வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிர் செய்தல்.

#### அயற் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

- வீட்டில் இருந்து அப்புறப்படுத்தப்படும் குப்பை கூளங்களைப் புதைத்துவிடல்.
- மூளம்புகள் பெருகக் கூடிய இடங்களையும் நீர் தேங்கி நிற்கக் கூடிய இடங்களையும் ஒழித்தல்.
- சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்த்தல்.
- நண்பர்களுடன் நட்புடன் செயற்படல்.

மேலே தரப்பட்டுள்ள பட்டியலுடன் மேன்மேலும் நற் பழக்கவழக்கங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அப்பழக்கவழக்கங்களின் மூலம் உங்களது ஆரோக்கியத்தையும் உங்களது குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள். வீட்டு வேலைகளைச் சிறப்பாக நிறைவேற்றுங்கள். அதன் மூலம் உங்களது குடும்பத்துக்கும், பாடசாலைக்கும், கிராமத்துக்கும், நாட்டுக்கும் பயனுடைய ஒருவராக நீங்கள் செயற்படலாம். உங்களது ஆரோக்கியத்தைக் காக்கும் பொறுப்பு உங்களையே சாரும்.



தினசரி வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்து ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முயற்சி செய்யுங்கள். தினமும் நீங்கள் செய்யும் வேலைகளை நாட்குறிப்பேடொன்றில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். நாளின் முடிவில் உங்களது வேலைகளைப் பின்வருமாறு மதிப்பிடுங்கள். செய்த வேலை ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றதாயின் + அடையாளமும் இன்றேல் - அடையாளமும் இடுங்கள்.

இறுதியில் + அடையாளங்களைக் கூட்டுங்கள். - அடையாளங்களையும் கூட்டுங்கள். அன்றாடம் உங்களது வேலைகளுக்காகக் கிடைக்கும் + அடையாளங்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். ஒரு வார காலத்துக்கு அல்லது இரண்டு வார காலத்துக்கு இம்முறையைக் கடைபிடிப்பீர்களாயின் நல்ல பல பழக்கங்களை நீங்கள் உங்களிடத்தே ஏற்படுத்திக் கொள்வீர்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.



## 2. மகிழ்ச்சியாக இருப்போம்

பகல் உணவுக்காக அம்மாவினால் சமைத்துக் கொடுக்கப்பட்ட சரப்பாட்டுப் பார்சலையும், தண்ணீர்ப் போத்தலையும் எடுத்துக்கொண்டு வீட்டிலிருந்து வெளியே வந்த கரேஷ் தனது நண்பர்கள் தன்னை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு நிற்பார்கள் என்று எண்ணியவாறு வேகமாக வேலிக் கடவையைத் தாண்டிச் சென்றிருந்தான். மண் பாதையில் சற்றுத் தூரம் செல்லும் பொழுது பாடசாலைக்கு அண்மையிலுள்ள பாதை வள்ளலினூடாக பஸ் எதுவும் செல்லாததை அவதானித்த அவன் வேகமாக நடந்தான். கரேஷின் மனம் மகிழ்ச்சியால் பிரவாகித்தது, இன்று கரேஷின்

பாடசாலை மாணவர்கள் விலங்கினக்காட்சிச் சாலையைப் பார்வையிடச் செல்வதற்காக ஆயத்தமாகக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

இவ்வாறு நீங்களும் மகிழ்வடைந்த ஏதேனும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை எண்ணிப்பார்க்க முடியுமா?

- வகுப்பறையில் செய்த வேலைகள் தொடர்பாகச் சிறந்த புள்ளிகளைப் பெற்ற ஒரு தினம்.
- புதிய ஆடையொன்றை அணிந்த தினம்.
- அநாதையொருவருக்கு உதவி செய்த வொரு தினம்.
- விளையாடும் நேரம்.



உரு. 2.1 மிகுந்த மகிழ்ச்சி

அண்மையில் நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்தையும் அப்போது நீங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொண்டீர்கள் என்பதனையும் எண்ணிப் பாருங்கள். அவ்வாறு நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைந்த

சந்தர்ப்பம் உங்கள் குடும்பத்தின் அல்லது உங்கள் நண்பர்களின் மகிழ்ச்சிக்கும் காரணமாக அமைந்ததா? நீங்கள் மகிழ்ச்சியடையும் பொழுது அதன் காரணமாக மகிழ்ச்சியடைவோர் யார்?



- தாய்
- தந்தை
- சகோதர சகோதரிகள்
- நண்பர்கள்
- உறவினர்கள்

இவர்கள் எப்போதும் உங்களுடன் கூட இருப்பவர்கள். நீங்கள் மற்றவர்களால் விரும்பப்படுபவராயின் உங்களுடன் சேர்ந்து வேலை செய்வதிலும் உங்களுடன் உறவாடுவதிலும் இவர்கள் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். அதே போன்று பெற்றோரின் அன்புக்குரிய சிறந்த மகனாக அல்லது மகளாக ஆவதற்கும், ஊர்வாசிகளிடையே சிறந்தவொரு பிள்ளையாக விளங்குவதற்கும் நீங்கள் விரும்பு வீர்கள் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமுமில்லை.

ஏனையோருடன் ஒத்துழைத்துச் செயலாற்றும்போது எப்போதும் அவர்கள் கூறுபவற்றை ஏற்கவேண்டுமென்பதும் இல்லை. அதன் மூலம் மாத்திரம் மற்றோரால் விரும்பப்படும் ஒருவராக நீங்கள் ஆகிவிட முடியாது. ஆனாலும் அவர்கள் கூறுபவற்றை நன்றாகக் கேட்டு விளங்குதல் அவசியம். அவற்றை விளங்கிக் கொள்வதில் நீங்கள் ஆர்வம் காட்டவேண்டும். பெரும்பாலும் வகுப்பறையில் நீங்கள் குழுவாகச் செயற்பட வேண்டியுள்ளது. குழுவில் பல்வேறு ஆற்றல் உள்ளோர்கள் காணப்படலாம்.

- பல விடயங்களைப் பற்றி நினைத்து எழுதுதல். கணிதத் தொடர்பான பிரச்சினைகளை விடுவித்தல் போன்ற ஒரே இடத்தில் இருந்தவாறே செய்யக்கூடிய வேலைகளில் ஈடுபடும் ஆற்றல் உடையோர்.
- பல்வேறு தரத்தினருடனும் கதைத்துப் பேசி தலைமைத்துவம் வழங்கக் கூடியோர்.
- பல்வேறு உபகரணங்கள். பொருள்கள் என்பவற்றினுதவியுடன் வேலை செய்யக் கூடியோர்.

- விளையாடக் கூடியோர்கள்.
- ஆடுதல், பாடுதல் என்பவற்றில் ஆர்வமும், ஆற்றலும் உள்ளோர்.
- சித்திரம் வரைதல், நடித்தல் போன்றவற்றில் ஆற்றல் உள்ளோர்.

இவர்கள் யாவரினதும் திறமைகளை அறிந்து அதன்படி ஒத்துழைப்புடன் செயற்பட்டால் நீங்கள் மற்றோரால் விரும்பப்படுபவராக ஆக முடியும். ஒரே குடும்பத்தில் பல்வேறு திறமைகளைக் கொண்டோரின் திறமைகளினூடாக பயன்களைப் பெற்று குடும்பத்திலுள்ளோரை மகிழ்விக்கக்கூடிய சில சந்தர்ப்பங்களைப் பார்ப்போம்.

- வீட்டையும், வீட்டுச் சூழலையும் அழகாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்ளுதல்.
- வீட்டிலுள்ளவர்கள் உபயோகிப்பதற்கான உடைகளைத் தைத்துக் கொள்ளுதல்.
- கவையான ஓர் உணவைத் தயாரித்தல்.
- விழாக்களுக்கான பந்தல்களை அமைத்தல்.
- வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களைத் (வாங்கு, கதிரை, பூச்சாடி, காற்றுடைப்பம், தும்புத்தடி, விளக்குமாறு, துடைப்பம்) தயாரித்துக் கொள்ளல்.
- விழாக்களின் போது பாடுதல்
- ஓய்வைக் கழிப்பதற்காகக் கதைகள் சொல்லுதல், விளையாடுதல்.
- சிரமமான முயற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.
- உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவுதல்.





உரு. 2.2 குழுவாகச் செயற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்



### 3. உடல் பற்றிய தகவல்கள்

நீங்கள் வாசிக்கும் புத்தகங்கள், உட்காரும் கதிரை, அண்மையில் காணப்படும் மேசை, அலுமாரி என்பவற்றினால் உங்களைப் போன்று ஓடவோ, பாயவோ, நடமாடவோ, ஆடவோ, உணவு உட்கொள்ளவோ, குடிக்கவோ முடியாது. அவற்றால் பார்க்கவும் முடியாது. கேட்கவும் முடியாது. அவற்றுக்கு இன்ப, துன்பங்கள் பற்றி எதுவும் தெரியாது. உங்களைப் போன்று அவை வளர்வதும் இல்லை. இவ்வித நிலைமைகள் எம்மிடம் காணப்படுவதற்கான, காரணம் எமது உயிரேயாகும்.

மனிதர்களாகிய எம்மிடம் உள்ள ஆற்றல்கள் பலவாகும். இவற்றுள் சில ஏனைய உயிர்களிடத்தே கிடையாது. தூயரம் அல்லது மகிழ்ச்சி ஏற்படும் போது மனிதர்களாகிய எம்மால் மாத்திரமே அழவோ சிரிக்கவோ முடிகின்றது. விவாதித்தல், உருவாக்குதல் போன்ற ஆற்றல்கள் மனிதனுக்கே உரித்துடையன. நாம் அறிந்து செய்யும் கருமங்களைவிட மேலதிகமாக எம்மை அறியாமலேயே எமது கண்களுக்குப் புலப்படாமலேயே அமைதியாக நடைபெறும் கருமங்களும் உள்ளன. எம்மிடையே காணப்படும் துடிதுடிப்பு அதாவது இவ்வாறான ஆற்றல்களுக்காக எமது உடல் உருவாக்கப்பட்டுள்ள விதம் மிகவும் புதுமையானது, பிரமிக்கத்தக்கது. இந்தப் பிரமிக்கத்தக்க தன்மையே எமது உடம்பின் சிறப்பாகும்.

எமது உடம்பில் காணப்படும் பிரமிக்கத்தக்க அம்சங்கள் தொடர்பாகச் சற்று ஆராய்ந்து பார்ப்போம். உங்கள் உடலை முழுமையாகப் போர்த்தியுள்ள ஓர் ஆடையே தோல் ஆகும். அது எப்போதும் புதுப்பிக்கப்பட்டவாறே உள்ளது. இன்று உங்கள் உடம்பைப் போர்த்தியிருப்பது நேற்று

உங்களைப் போர்த்தியிருந்த தோலல்ல. தோலின் வெளியே உள்ள படை வெளியேறிச் செல்வதுடன் உள்ளேயிருந்து தோலுடன் புதிய படையொன்று சேர்கின்றது. உடலினுள் உள்ள பகுதிகளை மறைத்துப் பாதுகாப்பை வழங்குவதுடன் சூழவுள்ள தகவல்களையும் பெற்றுக் கொடுக்கின்றது. வெப்பம், குளிர், நோவு என்பவற்றைத் தோலினால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். அது இந்தத் தகவல்களை உடலின் தேவையான பகுதிகளுக்கு அனுப்புவதற்கு நடவடிக்கைகளை எடுக்கின்றது. நுளம்பொன்று இரத்தத்தை உறிஞ்ச ஆயத்தமாகும் போது அல்லது சூட்டை அண்மிக்கும் போது அல்லது தடுக்கி விழும் போது உங்களுக்கு அபாயத்தை அறிவிப்பது உங்களின் தோலாகும்.

உடலின் வெப்பநிலையை மாறாமல் வைத்திருப்பதற்கும் தோல் உதவி செய்கின்றது. விளையாடும் போது அல்லது வேறும் முயற்சிகளில் ஈடுபடும் போது வியர்வையை வெளியேற்றுவது தோலாகும். ஏதாவதொரு வேனலையில் ஈடுபடும் போது உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதுடன் தோலின் மேற்படையில் வியர்வை வழிந்தோடச் செய்து அதனை ஆவியாக மாற்றி உடம்பில் அதிகரித்த வெப்பத்தைத் தணித்து விடுகின்றது. வியர்வையாக வெளியேறுபவை கழிவுப் பொருள்களேயாகும். இவ்வடிப்படையில் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதிலும் தோலானது உதவி புரிகின்றது. உடலில் குளிர் ஏற்படும் போதும் தோலின் மேற் காணப்படும் உரோமங்கள் சிலிர்த்து நிமிர்வதன் மூலம் உடலின் வெப்பம் வெளியேறாது பாதுகாக்கின்றது. எந்த விதமான உத்தரவுமின்றி உரிய நேரத்தில் உரிய முறையில் இவ்வாறு செயற்பட முடிவது ஒரு வரப்பிரசாதமல்லவா?



உள்ளங்கை, பாதம் என்பவற்றை மூடியிருக்கும் தோல் மிகவும் தடிப்பானது. அவ்விடங்களில் ஏற்படும் தேய்வுக்குத் தாக்குப் பிடிக்கும் வகையில் தோல் உருவாக்கப் பட்டிருப்பதும் ஒரு சாதகமான தன்மையாகும்.

மயிர், நகம் என்பனவும் தோலின் பகுதிகளேயாகும். பாதம், உள்ளங்கை என்பவற்றைத் தவிர உடல் பூராவும் காணப்படும் தோலின் மேற்பகுதி முழுவதிலும், உரோமம் பரந்து காணப்படுகின்றது. தலைமுடி மாத்திரம் மிக நீளமாக வளர்கின்றது. ஏனைய பகுதியிலுள்ள மயிர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் மாத்திரமே வளர்கின்றன. அவை உதிர்ந்ததன் பின்னர் மீண்டும் புதிதாக மயிர் வளர்ச்சி ஏற்படும்.

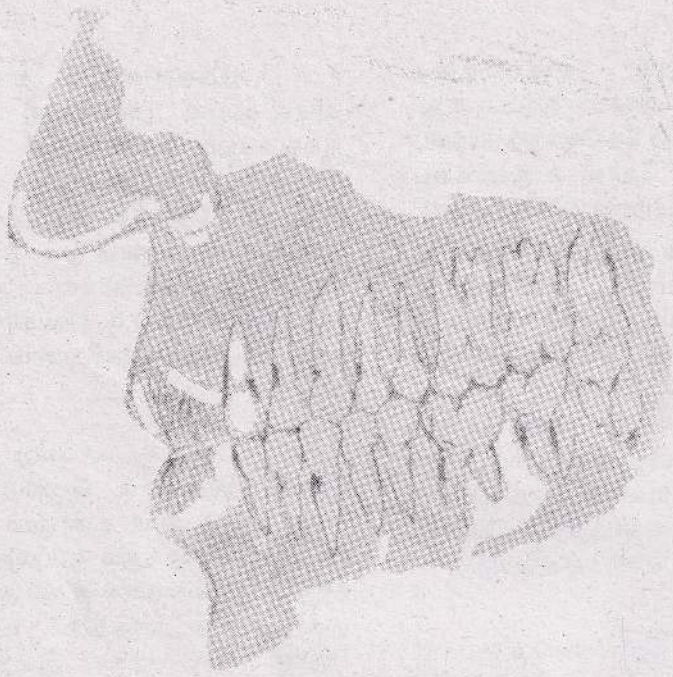
மயிர் உயிரற்ற தோலினால் உருவாகியுள்ளது. அதனால் தான் முடியை வெட்டும் போது நோவு தெரிவதில்லை. முடியில் வேருக்கண்மையில் தோலின் மேற்பரப்பில் வெளியேறும் எண்ணெய் போன்ற பதார்த்தத்தின் காரணமாக தோலில் ஒருவிதமான மலர்ச்சித் தன்மை காணப்படுகின்றது. மேற்பரப்பில் காணப்படும் இலட்சக்கணக்கான பற்றீரியாக்களினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களிலிருந்தும் தோல் எம்மைப் பாதுகாக்கின்றது. உங்கள் தோல் உங்களுக்கேயுரிய சிறப்பினைக் கொண்டது. மற்றைய எவரினதும் தோல் அதற்குச் சமமானதாக அமையாது. உள்ளங்கையையும், விரல்களையும் மூடியுள்ள தோலின் மேற்புறத்தில் காணப்படும் ரேகைகள் ஆளுக்காள் வேறு பட்டனவாகவே காணப்படுகின்றன. ஒன்றுக்கொன்று சமமான விரல் அடையாளங்களைக் கொண்டோர் கிடையாது. ஆகவேதான் கைவிரல் அடையாளத்தின் மூலம் ஒருவரை அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடிகின்றது.

கைகளினதும், கால்களினதும் விரல்களின் முனையில் காணப்படும் நகங்களும் தோலினால் ஆனவையே. நகத்தின் வேர்ப்பகுதியைத் தவிர ஏனைய பகுதிகள் தோலினால் ஆனவை. விரல் முனைகளில் காணப்படும் நகங்கள் சதைப் பகுதிக்குப் பாதுகாப்பை அளிக்கின்றன. முடியையும் போன்று நகங்களையும் தேவையான விதமாக நிறங்களைப் பூசி மினுக்க முடியும்.

வாயினுள் பல்வேறு விதத்திலான பற்கள் இருப்பதும் ஒருவித சிறப்பாகும். (உரு. 3-1) நாம் உண்ணும் உணவுகளைக் கடித்து உண்பதற்கும் சப்புவதற்கும் அரைப்பதற்கும் ஏற்ற வகையில் அவை அமைந்துள்ளன. தாய்ப்பாலை மாத்திரம் உட்கொள்ளும் பருவங்களில் பற்கள் இல்லாத போதும் கடினமான உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளும் பருவத்தில் பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கும். அவற்றைப் பாற்பற்கள் என்போம். அவை அதிக உறுதிவாய்ந்தனவல்ல. குழந்தை 7 அல்லது 8 வயது அடையும் போது பாற்பற்கள் விழுந்து உறுதிவாய்ந்த, நிலையான பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கும். அவை உறுதிமிக்கவை. பற்களின் அழகினைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதால் எமது வாழ்நாள் முழுவதிலுமே அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

எமது உடம்பினைத் தேவைக் கேற்றவாறு வளைக்கலாம். கழுத்து, இடுப்பு, முதுகு, முழங்கை, முழங்கால், மணிக்கட்டு, தோள், விரல் போன்றவை மிக இலகுவாக வளைக்கக்கூடிய பகுதிகளாகும். நாங்கள் விளையாடும் போதும், பாயும் போதும், ஓடும் போதும் பந்து அல்லது வேறேதேனும் பொருள்களை வீசும் போதும், நீந்தும் போதும் உடலின் பகுதிகள் வளையும். உடலின்





உரு. 3.1 வாயினுள் பல்வகையிலான பற்கள் உண்டு

பல்வேறு பகுதிகளை வளைக்க முடிவதனாலேயே நடனங்களையும் ஆட முடிகின்றது.

எதிபாராத விதத்தில் எமது சுற்றாடலிலிருந்து எம்மை வந்தடையக்கூடிய தாக்கங்கள், நிகழ்வுகள் பலவுண்டு. அவற்றுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு எம்மைத் தயார்ப்படுத்துவது எமது மூளையாகும். முழு உடலையுமே கட்டுப்படுத்திவைக்கக்கூடிய

ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பது மூளையின் தனிச் சிறப்பாகும். கவலையின் போதும் சந்தோசத்தின் போதும் எல்லையை மீறவிடாமல் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கு அல்லது பொறுத்துக் கொள்வதற்கு மூளை உதவுகிறது. ஆபத்தான ஒரு நிலைமையின் போது திடமாக இருப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.



## 4. நாம் வளர்ச்சியில் வேறுபட்டவர்கள்

"அருணாவின் உயரம் அவனது தந்தையினது உயரத்தின் அரைவாசியாகும். அருணாவின் உயரம் 98 செ. மீ. ஆயின் அவனது தந்தையின் உயரம் எவ்வளவு?"

கணக்குச் செய்து கொண்டிருந்த சீதா இந்தக் கணக்கினை வாசித்து சிந்தனையில் ஆழ்ந்தாள். கணக்குச் செய்வதனை ஒரு புறம் வைத்துவிட்டு அவள் தாயிடம் சென்றாள்.

"எங்கே அம்மா நேராக நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்."

"இது என்ன", தாய் ஆச்சரியத்துடன் சீதாவைப் பார்த்தாள். சீதா அம்மாவின் பக்கமாக நெருங்கி நேராக நின்றவாறு.

"நான் அம்மா அளவுக்கு உயருவதற்கு இன்னும் கொஞ்சம்தான் வளர வேண்டும் என்றாள்" (உரு. 4.1).



உரு 4.1.



ஆனாலும் உங்கள் உடல் வளர்ச்சி தொடர்பான சகலவற்றையும் தீர்மானிப்பது பரம்பரை மாத்திரம்தான் என்று கூறிவிட முடியாது (உரு : 4.2). நீங்கள் உண்ணும் உணவு, நீங்கள் மேற்கொள்ளும் வேலைகள், உங்கள் நடத்தைகள், பழக்க வழக்கங்கள் என்பனவும் 'நீங்கள்' என்ற ஆளை உருவாக்குவதில் துணைபுரிகின்றன. நீங்கள் சுகவீனம் அடையும் போது, அன்றேல் ஏதேனும் கஷ்டத்தின் காரணமாக உங்களின் உணவைப் போதியளவில் பெற்றுக் கொள்ள முடியாமற் போகும் பொழுது உங்களின் வளர்ச்சி குறைவடையும். ஏறத்தாழ 11 வருட வயதை அடையும் போது மீண்டும் நீங்கள் விரைவாக வளர்ச்சி பெறத் தொடங்குவதைக் காண்பீர்கள். ஆகவே உங்களின்

உணவுத் தேவையைக்கூட அதற்கேற்ப அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்களின் உடல் சரியான முறையில் வளர்ச்சி பெறும் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள இயலும். உடலின் சரியான வளர்ச்சி என்றால் என்ன என்பதைச் சற்றுக் கவனிப்போம்.

உங்கள் வயதையொத்த பிள்ளைகளின் வயதுக்கேற்ற சராசரி உயரம் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. எமது நாட்டுப் பிள்ளைகளை நோக்கும் போது இந்த உயரமானது கீழ்வருமாறு அமைகின்றது. இங்கு காட்டப்பட்டிருப்பவை உங்கள் வயதுடன் ஒத்ததெனக் கருதப்படும் உயரங்களாகும். இதன்படி உங்கள் வயதிற்கேற்ற உயரம் உங்களிடத்தில் காணப்படுகின்றதா என்பதைக் கவனியுங்கள்.



உரு 4. 2. எங்களிடையே வேறுபாடுகள் உண்டு

| வயது<br>வரு. | வயது<br>மாதம் | பெண்          |                      |
|--------------|---------------|---------------|----------------------|
|              |               | சென்ரிமீற்றர் | ஆண்<br>சென்ரிமீற்றர் |
| 10           | 9             | 128.8         | 127.6                |
| 11           | 0             | 130.3         | 129.0                |
| 11           | 3             | 131.9         | 130.3                |
| 11           | 6             | 133.4         | 131.8                |
| 11           | 9             | 134.9         | 133.2                |
| 12           | 0             | 136.4         | 134.7                |
| 12           | 3             | 137.8         | 136.2                |



நீங்கள், உங்களது உயரத்தைப் பற்றி அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையும் இருத்தல்

வேண்டும். உங்களின் உயரத்திற்கேற்ற நிறையைக் கொண்டதாக உங்களின் உடல் காணப்படுகின்றதா என்பதை அவதானியுங்கள்.

| பெண்                   |                    | ஆண்                    |                    |
|------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| உயரம்<br>சென்ரிமீற்றர் | நிறை<br>கிலோகிராம் | உயரம்<br>சென்ரிமீற்றர் | நிறை<br>கிலோகிராம் |
| 128.5 - 129.4          | 21.0               | 127.5 - 128.4          | 20.6               |
| 129.5 - 130.4          | 21.4               | 128.5 - 129.4          | 21.0               |
| 131.5 - 132.4          | 22.4               | 129.5 - 130.4          | 21.4               |
| 132.5 - 133.4          | 23.0               | 131.5 - 132.4          | 22.2               |
| 134.5 - 135.4          | 24.1               | 132.5 - 133.4          | 22.7               |
| 135.5 - 136.4          | 24.6               | 134.5 - 135.4          | 23.7               |
| 137.5 - 138.4          | 25.4               | 135.5 - 136.4          | 24.2               |

உயரத்திற்கேற்ற நிறையை நீங்கள் கொண்டிருக்காவிடின் உங்கள் ஊட்டம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். இதே போன்று நீங்கள் உங்களின் உயரத்தை மீறி அதிகளவு நிறை கொண்டவராகவும் காணப்படலாம். இது பற்றியும் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். உணவில் சீனி, மாப்பொருள், கொழுப்பு என்பவற்றைக் குறைத்துக்கொள்வதன் மூலமும், கடினமான வேலைகளைச் செய்வதன் மூலமும் இவ்வாறான நிலைமைகளை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

(உயரம், நிறை என்பவற்றைச் சரியான முறையில் கணித்துக் கொள்வதற்கு உங்கள் ஆசிரியரின் துணையைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.)

நாங்கள் வளர்ச்சியடையும் போது உடல் மட்டுமன்றி எமது ஆற்றல்களும் மாற்றம் பெறுவதுண்டு. எமது சிறு பிராயத்தில் எம்மால் செய்ய முடியாதிருந்த பலவற்றை இப்போது எம்மால் செய்ய முடிகின்றது. உடலின் தோற்றம், ஆற்றல் என்பன தொடர்பாகவும் எம்மிடையே வேறுபாடுகள் உள்ளன. ஒவ்வொருவரிடத்திலும் சிறப்பான ஆற்றல்கள் அதிகளவில் காணப்படலாம்.

உதாரணம்:

- உடலின் பருமன்.
- அழகாக எழுதக்கூடிய ஆற்றல்.
- புதிய ஆக்கங்களை உருவாக்கக் கூடிய ஆற்றல்.
- சிறந்த முறையில் பேசக்கூடிய ஆற்றல்.
- விளையாடும் திறன்.

இவ்வாறான ஆற்றல் மட்டங்கள் ஆளுக்காள் வேறுபடும். உங்களது விஷேட திறன்களை மேன்மேலும் பிரகாசமடையச் செய்யும் செயல்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீங்கள் மிகவும் பயன்பாடுடைய வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள முடியும். இதே போன்று ஒவ்வொருவரிடத்தேயும் காணப்படும் இவ்வாறான தனித்துவம் வாய்ந்த ஆற்றல்களையும், திறமைகளையும் அவர்களின் உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களை தீர்மானிக்கின்றன. ஆகவே நீங்கள் எப்போதும் உங்களுக்கே உரித்தான திறமைகளை விருத்தி செய்து கொள்ளவே முயற்சித்தல் வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சியிலும், ஆற்றல் வளர்ச்சியிலும் செல்வாக்குச் செலுத்தும் இன்னொரு அம்சமாக விளங்குவது உங்களின் பழக்கவழக்கங்களும் நடத்தைகளாகும்.



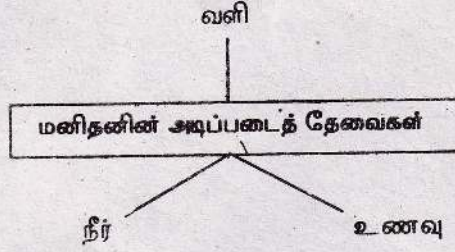
முதலாவது அத்தியாயத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட, நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்கங்கள் தொடர்பாக இது வரையில் நீங்கள் பல அறிவுரைகளைப் பெற்றிருக்கலாம். நீங்கள் வளர்ச்சியடைந்து எவ்வாறாக மாற்றம் பெற வேண்டுமென்பதைச் சிந்தியுங்கள். நீங்கள் இது வரையில் குறிப்புக்களை எழுதி வந்த சுகாதார நாட்குறிப்புப் புத்தகத்தில் உங்களைப் பற்றிய தகவல்களைக் குறித்து வையுங்கள்.

உங்களது நாட்குறிப்பேட்டில் நீங்கள்

- சுகவீனமுற்ற நாட்களின் தொகை.
- உங்களுக்கேற்பட்ட நோய்/நோய்கள்.
- உயரம்.
- நிறை.
- உங்களின் பொழுது போக்குகளின் அடிப்படையில் உங்கள் மனதைக் கவர்ந்த நிகழ்ச்சிகள்.
- போன்றவற்றைக் குறித்து வையுங்கள்.



## 5. எமது தேவைகள்



உரு 5.1

மேலேயுள்ள கோட்டுப் படத்தை அவதானியுங்கள் வளி, நீர், உணவு என்பன மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளாகும். வளியின்றி எம்மால் எவ்வளவு காலம் சீவிக்க முடிகின்றது? அனுமானத்தின் அடிப்படையில் இதனைக் கூறமுடியுமா? ஆனாலும் அவ்வாறு இருக்க முடியுமா என்பதனை பரீட்சித்துப் பார்க்க முனைவது ஏற்றதல்ல. எவ்வாறாயினும் வளியின்றி எம்மால் சில வினாடிகளுக்கு மேலாக இருக்க முடியாதென்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

நீர், உணவு என்பன பற்றி என்ன கூற முடியும்? தங்கம், வெள்ளி, முத்து, இரத்தினம், பணம் முதலிய எல்லாச் செல்வங்களுடனும் பாலைவனத்தில் அநாதர வாகிவிட்ட ஒருவருக்கு அவரிடமுள்ள அனைத்துச் செல்வங்களைப் பார்க்கிலும் தன்வசமுள்ள சிறிது தண்ணீரும், உணவும் எந்தளவு பெறுமதி வாய்ந்தன என்பதனைச் சிந்தித்துப்பாருங்கள். வளியைப்போன்றே தண்ணீரும், உணவும் இன்றி எம்மால் சீவிக்க முடியாது. ஆகவே வளி, நீர், உணவு என்பன மனிதர்களாகிய எமது அடிப்படைத் தேவைகளாகும்.

கற்கால மனிதன் பிரதானமாக இந்த அடிப்படைத் தேவைகளை மாத்திரம் பூர்த்தி செய்த வண்ணமே காடுகளில் வாழ்ந்தான். எனினும் வளி, நீர், உணவு என்பவற்றைப் போன்றே அவர்களுக்கு அவசியமான ஏனைய தேவைகளையும் எளிமையான முறையில் அவர்களால் பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடிந்தது.

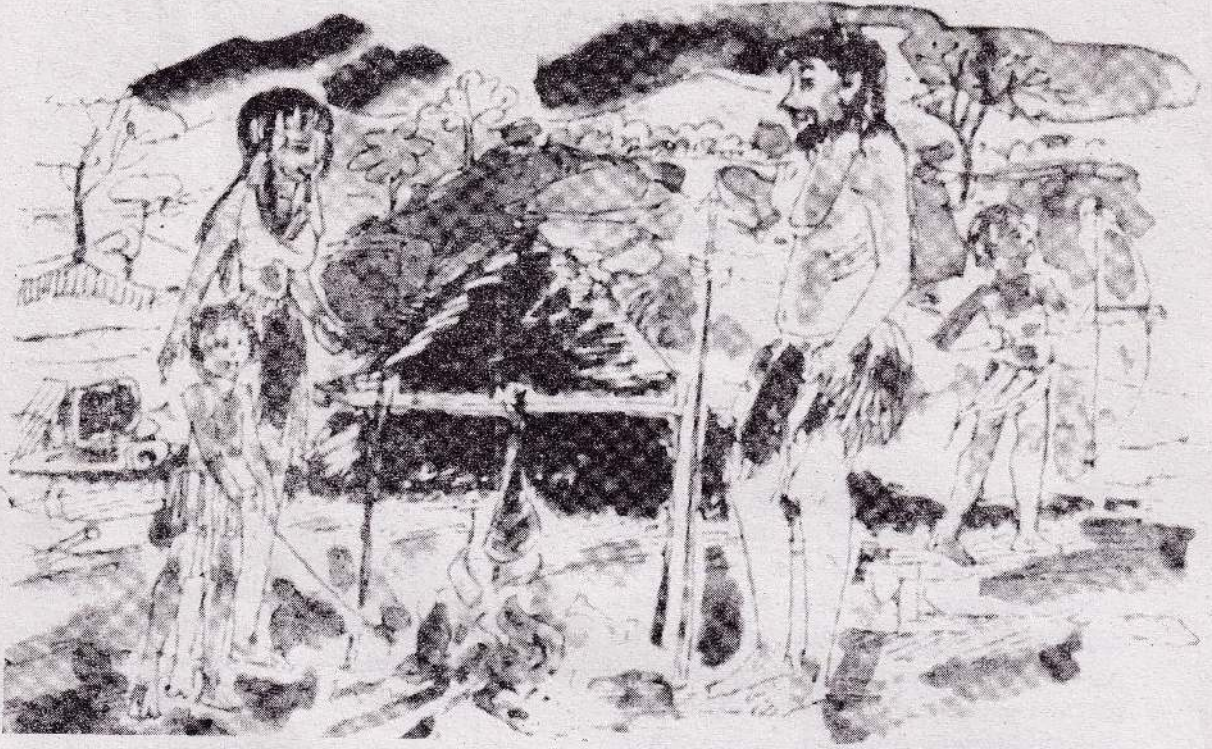
உதாரணமாக:

இலை குழைகளினாலும், மிருகங்களின் தோலினாலும் தயாரித்துக் கொண்ட உடைகளை அணிதல்.

கற்குகைகள், பெரிய மரப் பொந்துகள் என்பவற்றை வாழிடங்களாக அமைத்துக் கொள்ளல்.

மிருகங்களை வேட்டையாடுவதற்காக கற்கள், மிருகங்களின் பெரிய எலும்புகள் என்பவற்றினால் செய்த கருவிகளை உபயோகித்தல்.





உரு 5. 2. காடுகளில் வாழ்ந்த மனிதர்கள்

காட்டில் வசித்தவாறே நாகரிகத்தை நோக்கி நகர்ந்து சென்ற மனிதனின் தேவைகள் படிப்படியாக அதிகரித்துச் சென்ற விதத்தை வரலாறு எடுத்துக் காட்டுகின்றது. படிப்படியாக சிறந்த வீடு, உடை, ஆயுதங்கள் ஆகியவற்றை உருவாக்கிக் கொண்ட ஆதிமனிதன் நெருப்பைக் கண்டுபிடித்த திலிருந்து உணவை நெருப்பிலிட்டுச் சமைப்பதற்கும் தேனைச் சேகரிப்பதற்கும் முயற்சி செய்தான். உணவைச் சமைக்கும் முறையை அவன் பின்பற்றினான். காட்டில் வசித்தோர் உப்பைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக அயல் கிராமங்களை நோக்கிச் சென்றனர். தமது உணவைச் சவையுடையதாகக்கிக் கொள்ளும் தேவை ஏற்பட்டதாலேயே அவர்கள் அவ்வாறு சென்றனர்.

இவ்வாறு படிப்படியாக மனிதனின் விருப்பு வெறுப்புக்கள் விரிவடைந்தன. சிறந்த வீடு, போக்குவாத்து வசதி, தகவல்களை

அறிந்து கொள்ளும் வழி, வைத்திய வசதிகள், கல்வி போன்ற பல்வேறு துறைகளினூடே நாங்கள் இவ்வாறான தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொண்டோம். அடிப்படைத் தேவைகளாக இல்லாவிட்டாலும் இவை எமது வாழ்க்கையைச் சிறப்புடையதாக ஆக்கிக் கொள்வதற்கு உதவுகின்றன. ஆனாலும் சில வேளைகளில் எமது தேவைகள் எனக் கருதப்படுபவைகள் பெரும்பாலும் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதனவா என்பதையும் நினைத்துப் பார்த்தல் வேண்டும். அடிப்படைத் தேவைகளைக் கூட அடைந்து கொள்ள முடியாத பெரும்பாலான மக்கள் மூன்றாம் உலக நாடுகளில் வாழ்வதனை இங்கு நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. தேவைகள் எனக்கூறிக் கொண்டு உண்மையில் தேவையானவற்றில் தானா நாம் பணத்தைச் செலவிடுகிறோம் என்பதை இப்போது கண்டறிவோம்.



நாளாந்தம் உங்கள் வீட்டிற்கு எடுத்துவரப்படும் பொருள்களின் பட்டியலொன்றினைத் தயாரிக்கவும். அந்தப் பட்டியலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள பொருள்களை மிகத்தேவையான பொருள்களெனவும்.

தேவையற்றவையாயினும் ஆசையின் காரணமாக வாங்கிய பொருள்கள் எனவும் பிரித்து வேறாக்கவும். கீழே காணப்படுவது அவ்வாறாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு பட்டியலாகும்.

| நாள் | வீட்டுக்குக்கொண்டுவரப்பட்ட பொருள்கள்  | தேவையானவை  | ஆசையின் காரணமாக வாங்கியவை  |
|------|---|--|--|
|      | அரிசி<br>மீன்<br>பருப்பு<br>தேயிலைவடி<br>பிளாஸ்டிக் குவளை<br>சீனி<br>முட்டை<br>பிளாஸ்டிக் பூ<br>சுவர்ச்சித்திரம்<br>பாண்<br>தேயிலை<br>குளிர்பானம் | அரிசி<br>மீன்<br>பருப்பு<br>தேயிலைவடி<br>பிளாஸ்டிக் குவளை<br>சீனி<br>முட்டை<br>-<br>-<br>பாண்<br>தேயிலை<br>- | <br><br><br><br><br><br><br>பிளாஸ்டிக் பூ<br>சுவர்ச்சித்திரம்<br><br><br>குளிர்பானம் |

இவ்வாறாக ஒரு வார காலத்துள் உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்துவதற்காக வெளியிலிருந்து எடுத்துவரப்பட்ட பொருள்களைக் குறிப்பிடுங்கள். தேவையில்லாத சில பொருள்களைக் கொள்வனவு செய்வதற்காக எவ்வளவு பணம் செலவிடப் பட்டுள்ளது என்பதைக் கணக்கிடுங்கள். குடும்ப வருவாயில் உங்களின் தேவைக்காக மாத்திரம் செலவிடப்படும் தொகையை மேலும் குறைத்துக் கொள்வதற்குப் பெற்றோருக்கு உதவ முடியுமா எனப்பாருங்கள்.

உங்களின் செலவினைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக குறைந்தளவில் வளங்களை எவ்வாறு உபயோகிக்கலாம் என்பது தொடர்பாக பின்வருமாறு தீர்வுகளைத் தேடிப் பார்ப்போம்.

எளிமையான வாழ்க்கைக் கோலத்தை பழகுவது.

- இயன்ற அளவுக்கு இயல்பான உணவுகளையே உட்கொள்வதில் எம்மைப் பழக்கிக்கொள்ளுதல்.
- உபயோகித்த பொருள்களை மீண்டும் மீண்டும் பலமுறைகள் உபயோகித்தல். உ+ம் பொலித்தின் உறைகள்.
- அன்றாடம் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்களை தேவையற்ற முறையில் வீண்விரயம் செய்யாதிருத்தல்.
- வீட்டுத்தோட்டங்களின் மூலம் தமது குடும்ப உணவுத் தேவையை நிறைவு செய்து கொள்ளல்.
- பொருள்களை மாற்றுப் பொருள்களாக ஆக்குதல் உ+ம் கூட்டெரு தயாரித்தல்.
- தேவையான பொருட்கள் தொடர்பில் விலை கூடிய பொருள்களுக்குப் பதிலாக விலை குறைந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.



மேலே காட்டியவை சில உதாரணங்கள் மட்டுமே ஆகும். இது தொடர்பாக நீங்கள் பல புதிய கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ளும் விதத்தில் உங்கள் குடும்பத்தின் நாளாந்த உணவுக்காக பொருத்தமான பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள். குடும்பத்திலுள்ள ஏனையோருடன் இது தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள். குடும்பத்தின் ஊட்டம் தொடர்பான பொறுப்பு உங்களுக்கும் உண்டு. குடும்பத்தின் உணவுத் தேவைக்கான வீட்டுத்தோட்டப் பயிர்ச் செய்கையைக் குடும்பத்தினர் எல்லோரினதும் பொழுது போக்கு என்ற வகையில் மேற்கொள்ளமுடியும். இதன் மூலம் குடும்ப அங்கத்தவரிடையே பரஸ்பர தொடர்பைக் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

உங்கள் வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து கிடைக்கும் பயன்களை நண்பர்களுக்கிடையிலும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

தங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கான அடிப்படை உரிமை உயிர் வாழ்கின்ற எல்லோருக்கும் உண்டு. ஆகவே எமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் போது மற்றையோரின் உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்படும் வகையில் அதனை மேற்கொள்வது எமது கடமையாகும். ஆகவே வளி, உணவு, நீர், இடவசதி முதலிய வளங்களை எல்லோரும் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய விதத்தில் அவற்றைக் கவனமாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் சூழலைப் பாதுகாத்தலில் நாம் ஆர்வம் காட்டுதல் வேண்டும்.



## 6. நிதானமாக நடப்போம்

விபத்து பற்றிப் பேசும் போது பெரும்பாலும் நீங்கள் மோட்டார் வாகன விபத்து அல்லது வீதியில் ஏற்படும் விபத்து பற்றியே சிந்திக்கக்கூடும். ஆனாலும் எமது சுற்றாடலில் ஏற்படுகின்ற பல விபத்துக்கள் பற்றி நாம் சிந்திப்பதுண்டா? பாடசாலையில், நடந்து செல்கின்ற பாதைகளில், வீட்டில், வீட்டுத்தோட்டத்தில், சூழலில் ஏற்படும் இவ்வாறான விபத்துக்கள் பற்றி நீங்கள் வாசித்தும், கேட்டும் அறிந்திருப்பீர்கள். இன்று இலங்கையிலுள்ள வைத்திய சாலைகளில் சிகிச்சை பெற்று வருவோருள் கணிசமான அளவினர் விபத்திற்குள்ளானோரே ஆவர். இவ்வாறான விபத்துக்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன? அறியாமை, கவனயீனம் என்பவற்றைப் பிரதான காரணங்களாகக் கூறமுடியும். தினசரிப் பத்திரிகைகளைப் படிக்கும் போது பலவித விபத்துக்கள் பற்றிய தகவல்களை அறிய முடிகின்றது. இவற்றில் அதிகமானவை தவிர்ந்துக் கொள்ளக்கூடிய நிகழ்வுகளாகும். எனவே விபத்துக்கள் தொடர்பாக விளங்கிக் கொள்ளுதல், அவை பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல், அவற்றைத் தவிர்ந்துக் கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல் அதற்கான திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் என்பன நாளாந்தம் இடம்பெறுகின்ற மரணங்கள், அவலங்கள் என்பவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ள உதவும்.

வீட்டில் இருக்கும் நேரத்தில் ஏற்பட்ட விபத்தொன்றைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். வெட்டுக்காயம், முள்ளைத்தல், விழுதல், மோதுதல், மின்தாக்கு முதலிய திடீர் விபத்துக்கள் பொதுவாக வீடுகளில் நிகழ்வதுண்டு.

கத்தியால் மாம்பழமொன்றை வெட்டும் போது தற்செயலாக கை வெட்டுப் படுதலும் ஒரு விபத்தேயாகும். தோட்டத்தில் அல்லது வீட்டு முற்றத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது வழக்கி விழுதலும் ஒரு விபத்தேயாகும். நீங்கள் கவனமாக இருந்திருப்பின் அல்லது பொறுமையோடு செயற்பட்டிருப்பின் இவ்வாறான விபத்துக்களைத் தடுத்திருக்கலாமல்லவா?

சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்கள் வீட்டில் இவ்வாறான விபத்துக்கள் சம்பவிக்கக் கூடிய இடங்களுண்டா? சமையலறையில் வெட்டக்கூடிய கருவிகள் எவ்வாறு வைக்கப் பட்டுள்ளன? கத்தி, பாறாங்கத்தி, கோடரி, அரிவாள், துருவலகு போன்றவை விபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய இடங்களில் வைக்கப் பட்டிருக்கின்றனவா என்பதை அவதானியுங்கள்.

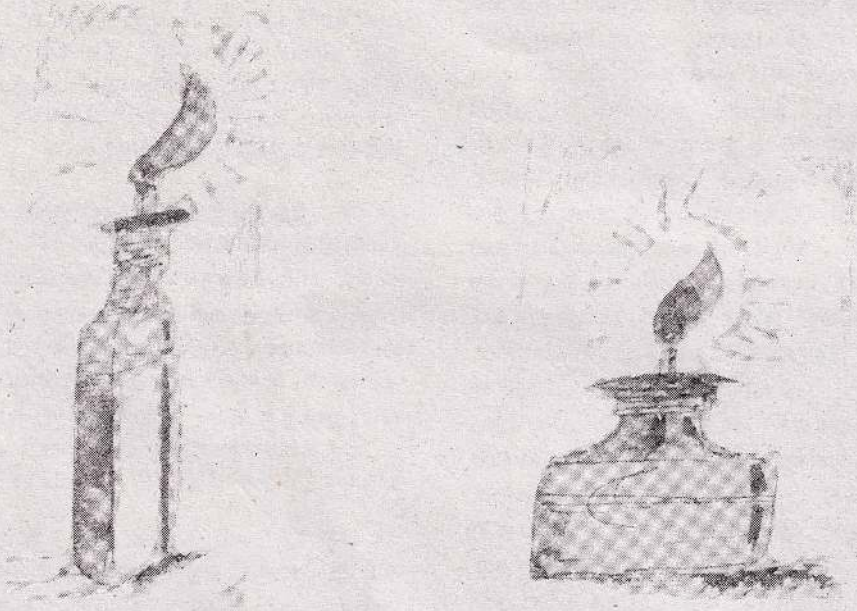
வீட்டில் மின்சார, இணைப்புக் கம்பித்தொகுதி அறுந்துள்ள இடங்கள் அல்லது பழுதுபட்ட மின்கருவிகள் உங்களுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம். மின்சாரத்துடன் தொடர்புடைய வேலைகளை மேற்கொள்ளும் போது மின்வழங்கலைத் துண்டித்து விடுதல் அவசியமாகும்.

குப்பி விளக்குகளின் மூலமும் விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் புடைவை அல்லது மெழுகுப் புடைவை விரிப்புப் போட்டுள்ள மேசையின் மேல் வைக்கப்படும் குப்பி விளக்கு சரிந்து விழுந்தால் அல்லது அதனை தம்பியோ, தங்கையோ தற்செயலாக இழுத்து வீழ்த்தி விட்டால் மிகப் பாரதூரமான விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். ஆகவே விளக்குகளை வைக்கும்



போது கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். குப்பி விளக்குகளை உபயோகிப்பதாயின் மூடியை இறுக்கி மூடக்கூடிய விளக்குகளை மாத்திரம்

உபயோகியுங்கள் அவ்வாறின்றி மூடிகள் இலகுவாகத்திறந்து கொள்ளக்கூடிய விளக்குகளின் மூலம் எப்போதும் ஆபத்துக்கள் நேரக் கூடும்.



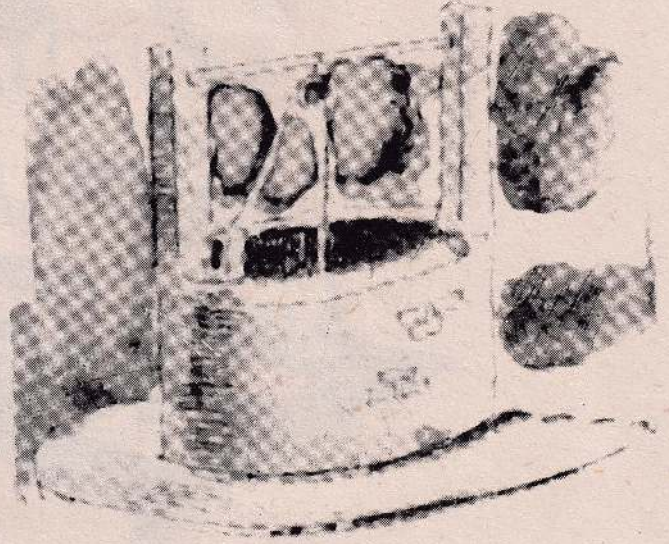
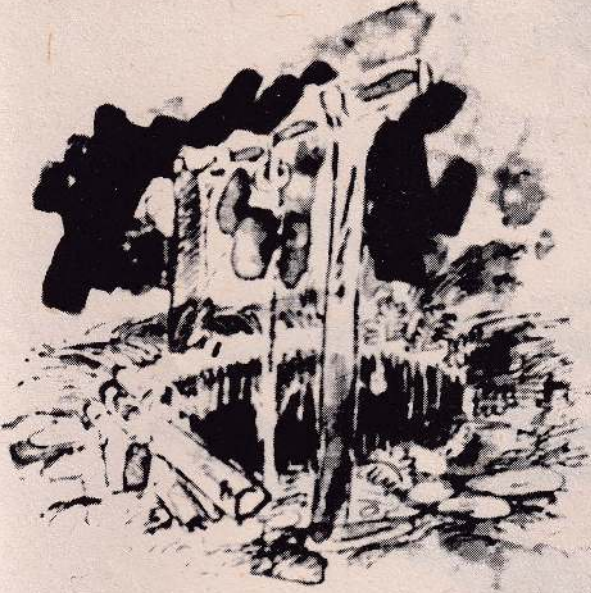
உரு. 6.1 குப்பி விளக்குகளின் மாதிரிகள்

வீட்டுப்பாவனைப் பொருட்களில் காணப்படும் கூர்மையான ஓரங்கள் விபத்துக்களை ஏற்படுத்தக் கூடியன. ஆகவே வீட்டுப்பாவனைப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது முனைகள், ஓரங்கள் என்பன மழுக்கப்பட்டவற்றை தேர்ந்து எடுத்தல் வேண்டும்.

பெரும்பாலான வீடுகளில் சமையலறையிலுள்ள இறாக்கைகள், பொருட்களஞ்சியங்கள் போல் காணப்படுவதுண்டு. அவற்றில் சமையலறைக்குத் தேவையான

மசாலா, மிளகாய், கடுகு, வெள்ளைப்பூடு, தேங்காய் எண்ணெய், என்பவற்றோடு மண்ணெண்ணெய், மருந்து வகை, அமிலம், பூச்சிநாசினிகள் என்பனவும் களஞ்சியப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்களை உணவுப் பொருட்களோடு கலந்து வைப்பதனால் எந்த நேரத்திலும் ஆபத்து ஏற்படலாம். ஆபத்தை உண்டாக்கக்கூடிய அமிலம், பூச்சிநாசினி போன்றவற்றை வெளியே அல்லது நிலத்தின் அடியில் பாதுகாப்பாக வைப்பதன் மூலம் விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்.





உரு. 6.2 நீரைப் பெற்றுக்கொள்ளும் கிணறுகள்

நீங்கள் குளிப்பதற்காக அல்லது குடிப்பதற்காகத் தண்ணீரைப் பெற்றுக் கொள்ளும் கிணறுகள் பாதுகாப்புடையதாக அமைக்கப்பட்டிராவிட்டால், அதனால் ஆபத்துக்கள் ஏற்பட முடியும். கிணற்றைச் சுற்றி மதில் அல்லது வேலி அமைப்பதன் மூலம் விபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

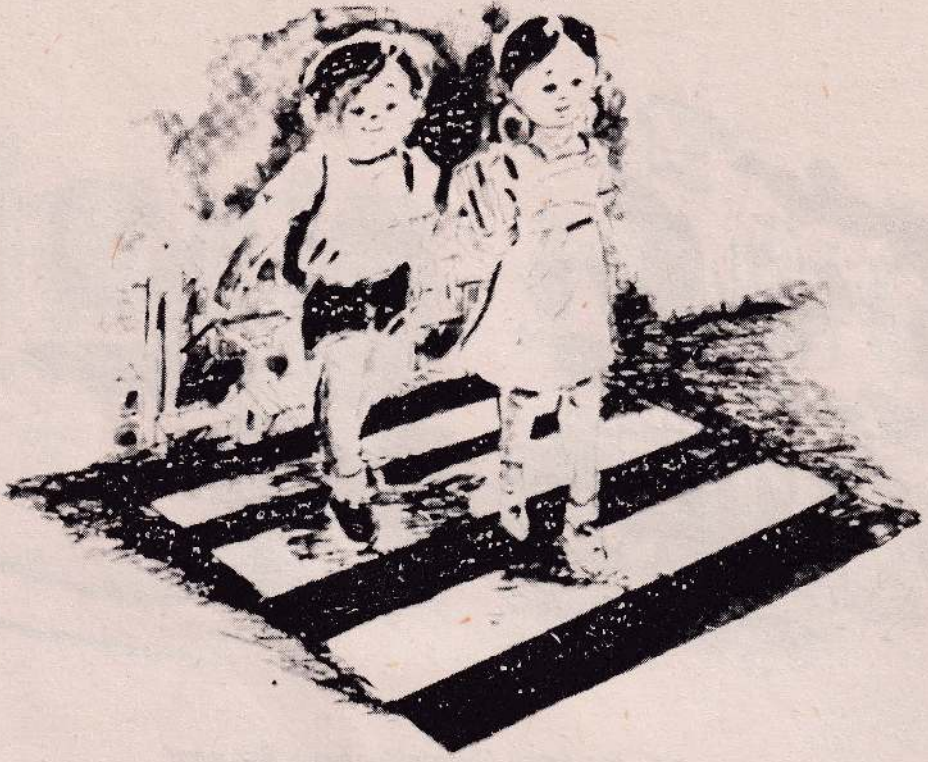
பெருந்தெருக்களின் அருகில் உள்ள வீடுகளின் முன்புறத்தே, சுவர் அல்லது வேலியுடன் கூடிய படலை இருத்தல் இன்றியமையாதது.

இதே போன்று நாம் நாளாந்தம் செய்கின்ற பல்வேறு வேலைகளையும் கவனமாகச் செய்யப் பழகிக் கொள்ளல்

வேண்டும். இதன் மூலம் விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

தெருவில் பிரயாணம் செய்யும்போது அங்கு செல்லும் மோட்டார் வாகனங்களின் மூலம் உங்களுக்கு ஆபத்துக்கள் நேரலாம். வீதியில் பயணஞ் செய்யும் போது வலது பக்கமாகவும், பாதையின் ஓரமாகவும் செல்லுதல் மிக அவசியமாகும். இதே போன்று வீதியில் செல்லும் வாகனங்கள் தொடர்பாக எப்போதும் விழிப்பாக இருங்கள். பாதைக்குக் குறுக்காகப் பிரயாணம் செய்யும் போது மஞ்சள் நிறக் கோட்டுக் கடவை இருப்பின் கட்டாயமாக அக்கோடுகளின் குறுக்காகவே மறுபக்கம் செல்லுங்கள்.





உரு. 6.3 பாதையை கடப்பதற்கு மஞ்சள் கோடுகள் பாதுகாப்பானவை

பாதையைக் கடக்கும் போது மிக விரைவாகக் கடந்து விடுதல் வேண்டும். வீதியின் வலது பக்கமாகவும். இடது பக்கமாகவும் நன்கு அவதானித்த பின்பே பாதையைக் கடவுங்கள். நீங்கள் துவிச்சக்கர வண்டியில் அல்லது வேறேதேனும் வாகனத்தில் பிரயாணம் செய்யும்போதும் கூட பெருந்தெருக்கள் தொடர்பாக மிகவும் கவனமாக இருத்தல் மூலம் விபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

பாடசாலைகளிலும், விளையாட்டு மைதானங்களிலும் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதனைக் காண முடிகின்றது. விழுவதனால்

ஏற்படும் காயங்கள், வெட்டுக் காயங்கள் போன்றவை காரணமாக நீங்கள் நீண்ட காலத்திற்குக் கல்வியைத் தொடர முடியாத வாறு நோயாளிகளாகி விடக்கூடும். ஆகவே கவனமாக வேலைகளில் ஈடுபடுவது அவசியமாகும்.

பாடசாலையில் நீங்கள் காணும் ஆபத்து நிறைந்த இடங்களை அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். நண்பர்களுடன் சேர்ந்து அவ்வாறான ஆபத்தை உண்டாக்கும் நிலைமைகளை நீக்குவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளாதீர்கள். விளையாட்டுக்களின்



போதும், நண்பர்களுடன் கூடி விளையாடும்போதும் கவனமாக இருந்து கொள்ளுங்கள்.

விபத்து ஏற்படும்போது நசிவு, சிராய்ப்பு, இரத்தம் சிந்துதல், எலும்புகள் முறிதல், எரிகாயம் முதலியன ஏற்படலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கலவரமடையத் தேவையில்லை. பதிலாக அது தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- ஆபத்திலிருந்து விலகிக் கொள்ளுங்கள். அல்லது ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றுங்கள்.
- உதவி புரியக்கூடியவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- உணர்வற்ற நிலையிலிருக்கும் போது எதனையும் ஊட்ட வேண்டாம்.
- மூச்சுவிடுவதை இலகுவாக்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- இரத்தம் பெருகுவதாக இருப்பின் கத்தமான துணித்துவல் டொன்றினால் காயத்தை அமத்துங்கள்.
- எலும்பு முறிவாயின் மட்டையொன்றை வைத்துக் கட்டுங்கள்.
- தீ பிடித்துக் கொண்டால் அதனை அணையுங்கள். தண்ணீரை அள்ளி ஊற்றுங்கள்.
- அவசரமாக சிகிச்சை பெற்றுக்கொடுக்க வகை செய்யுங்கள்.

விபத்துக்கள் ஆயுதங்களினால், மாத்திரம் தான் ஏற்படுவதில்லை. ஏனைய மனிதர்களினாலும் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய

ஆபத்துக்கள் அதிகளவில் உள்ளன. இவற்றுள் பாலியல் வன்முறைகள் பற்றி அடிக்கடி பத்திரிகைகள் படித்துள்ளோம். இவ்வாறான ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு என்ன செய்தல் வேண்டும்.

- யாராவது உங்கள் மீது அதிகளவு கரிசனை கொள்ளும் போது கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- எவரேனும் அநாவசியமாக உங்கள் மேனியைத் தொடவோ, தடவவோ இடமளித்தலாகாது.
- பஸ்ஸில் எவரேனும் தேவையற்ற முறையில் தொந்தரவு செய்வார்களாயின் அதற்கு எதிர்ப்புக் காட்டுங்கள். மற்றோரிடம் அதுபற்றிக் கூறுங்கள்.
- ஆள் நடமாட்டமில்லாத பாதைகளில் தனியாகச் செல்ல வேண்டாம். எப்போதும் இன்னொருவருடன் கூடவே பயணங்களை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ஏதேனுமொரு வகையில் எவராலாயினும் தொந்தரவு ஏற்படும் என நீங்கள் நினைப்பின் மெதுவாகவிலகி விடுங்கள். அல்லது உங்கள் பெற்றோரிடமோ, ஆசிரியரிடமோ, நண்பர்களிடமோ அது பற்றிக் கூறுங்கள்.
- வீட்டிலோ அல்லது அயல் இடங்களிலோ இவ்வாறான ஆபத்துக்கள் பற்றி அறிந்தால் அதனைப் பற்றிக் கவனமாக இருங்கள். உடனடியாக அதிலிருந்து விலகிக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வலிமையுடையவராக இருப்பின் யாருமே உங்களைத் தீண்டிவிட முடியாது. கவனமாக உங்கள் சீவியத்தை தொடருங்கள். உங்களுக்குத் தீமை செய்ய எவருக்கும் இடமளிக்க வேண்டாம்.



## 7. சந்தம் பேணுவோம்

புதுவருடப் பிறப்பு நெருங்கும்போது ஒலிக்கும் குயில்களின் நாதத்தை நாம் யாவரும் கேட்டுள்ளோம். "கூக்கு... கூக்கு... கூக்கு"... என்பதாகப் பரவும் இசையின் ஓசைக்குக் காதுகொடுத்துப் பார்ப்போம். அல்லது அவ்வாறான ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நினைத்துப் பார்ப்போம். குயிலின் குரலில் இனிமை மாட்சிரம் காணப்படவில்லை. ஒரு தடவை ஓசை எழுப்பி இன்னொரு முறை நாதமெழுப்புவதற்கு எடுக்கும் பொதுவான இடைவெளி காரணமாக எழும் சந்தம் இசையின் இன்பத்தைக் கூட்டுகின்றது. ஒரே தாளத்திற்கு இயைபான தாள இடைவெளியுடன் ஒரேவிதமான செயற்பாட்டினை இடைவிடாது மேற்கொள்ளும் போது பிறக்கும் சந்தம் எழுத்து கண், காது, என்பவற்றைக் குளிர்ச் செய்து உள்ளத்திலும் ஒரு வித சாந்தியை ஏற்படுத்துகின்றது.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களையும், நிகழ்வுகளையும் சற்று எண்ணிப்பார்ப்போம்.

- சுவரக் கடிகாரமொன்றின் ஊசல் இருபக்கமும் அசைகின்ற விதம்.
- கடிகாரத்தின் நிமிட ஊசி அசைந்து செல்லும் விதம்.
- மேசைக் கடிகாரத்தின் டிக்...டிக்...டிக்... என்ற ஓசை.
- இதயத்தின் "ஸ்பட்டப்" ஓசை.
- தாய் அதிகாலையில் முற்றத்தைக் கூட்டிப் பெருக்கும் போது கைகளும், விளக்குமாறும் செயற்படும் விதம்.
- பாடசாலையில் காலையில் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் விதம்.
- பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியின் போது வாத்தியக் கச்சேரி நடாத்திய விதம், அணிநடை மேற்கொள்ளும் விதம்.

இவ்வாறான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களையும் கவனமாக அவதானிக்கும் போது உங்கள் மனதில் தோன்றுவது யாது? இவ்வாறான எல்லாச் செயற்பாடுகளும் பொதுவான கால இடைவெளியுடன் கூடிய ஏதேனுமொரு தாளத்துடனேயே நிகழ்கின்றது. அதாவது ஏதாவதொரு சந்தத்திற்கேற்ப மேற்காட்டிய செயற்பாடுகள் நடைபெறுவதனை நாம் அறிகின்றோம்.

இதயத்துடிப்பு, மூச்சு வாங்குதல், விடுதல் போன்ற செயல்கள் தொடர்பாக எங்கள் கவனத்தைத் திருப்புவோம். இவ்வாறான செயல்கள் இயற்கையாக நடைபெறுவனவாகும். வேறு சில செயல்கள் வெளி உபகரணங்களிலிருந்து பெறப்படும் சுருதிக் கேற்ப நடைபெறுகின்றன. அதாவது பறை ஓசை, குழல் ஓசை, கைதட்டல் ஓசை, சங்கீதம் என்பவற்றுக்கு இயைய அசைதல், ஒடுதல், மிதித்தல் போன்ற உதாரணங்களை எடுத்துக் காட்டலாம்.

உங்களது வீட்டிலிருந்து கழித்தொதுக்கப்படும் பொருள்களைக்கொண்டு சுருதியைப் பெறக் கூடிய கருவியொன்றை ஆக்கிக் கொள்ள முடியும்.

- வெற்றுத் தரப்பேணி ஒன்றை எடுத்து அதன் திறந்த மேற்பகுதியில் பலூன் துண்டொன்றைப் பொருத்துவதன் மூலம்.
- சோடாப் போத்தல் மூடிகளில் துளையிட்டு அவற்றைக் கம்பியில் கோர்த்து வளைய மாக்கிக் கொள்ளல் மூலம்.
- வெறும் தகரப் பேணியொன்றில் தடியினால் தட்டுவதன் மூலம்.

நாதத்தை எழுப்புகின்ற கருவிகள் பலவற்றை மிக இலகுவாகச் செய்து கொள்ள முடியும்.

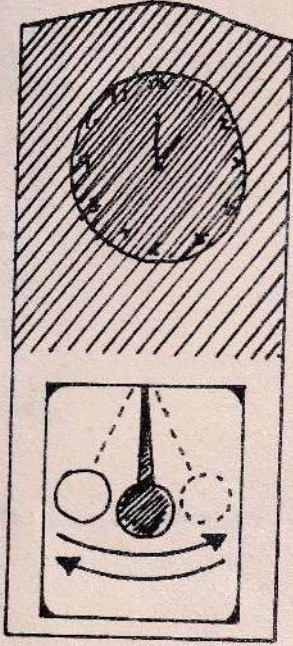


நாதத்திற்கேற்ப நடந்து வருதல். ஒடுதல். பாய்தல், மிதித்தல். ஆடுதல் என்பவற்றை மேற்கொள்ள முடியும் என்பதனை நீங்கள் அறிவீர்கள். இரு வரிசுவராக அல்லது குழுவாக மேற்கூறிய செயல்களை நாதத்திற்கேற்ப மேற்கொள்ள முடியும்.

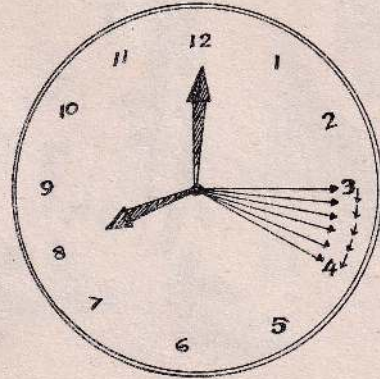
நாங்கள் நடந்து செல்லும்போது சந்தத்திற்கேற்ப அடியெடுத்து வைப்பதனை நீங்கள் அறிவீர்கள். அடியெடுத்துவைக்கும்

போது சந்தம் மாறுவதால் எமது சமநிலை குலையலாம். இதனால் எமது சமநிலையை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு சந்தம் இன்றியமை யாததாகும்.

சந்தத்திற்கேற்ப ஏதேனும் செயல் இடம்பெறும்போது அந்தச் செயலைக் குறைவான சிரமத்துடன் இலகுவாக மேற்கொள்ளலாம். அதன் மூலம் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.

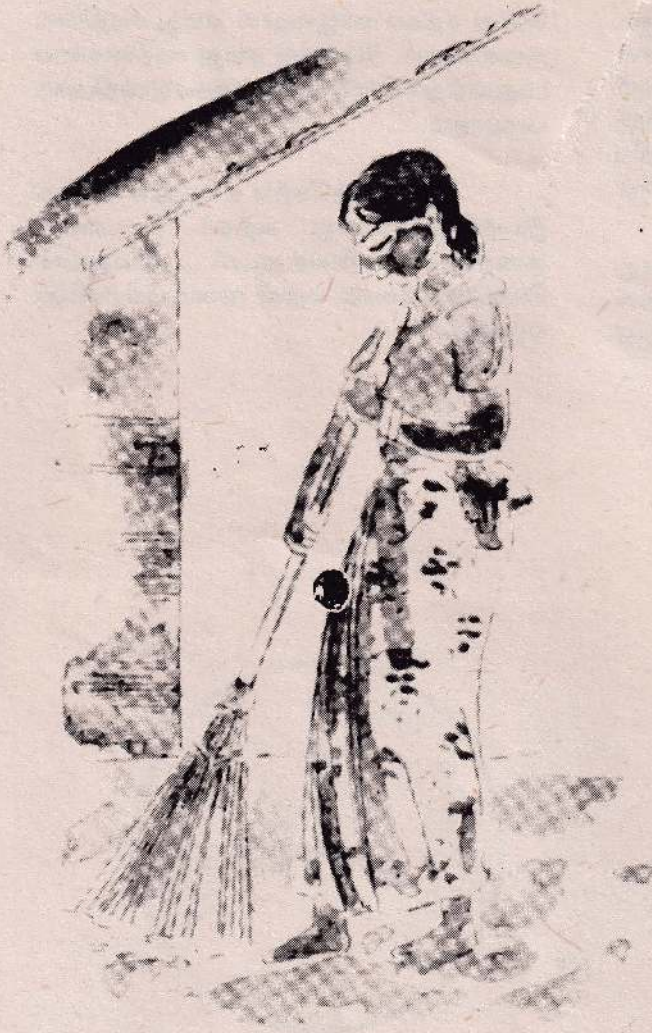


உரு. 7.1 சுவர்க் கடிகாரம்



உரு. 7.2 கைக்கடிகாரத்தின் முகப்பு

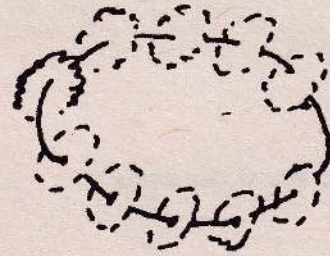
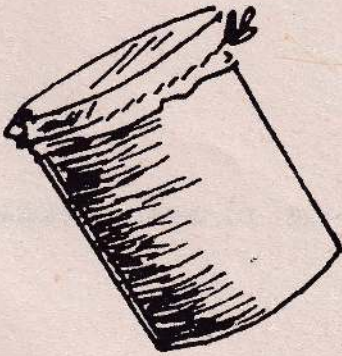




உரு. 7.3 அம்மா முற்றத்தைக் கூட்டுகிறார்



உரு. 7.4 பாடசாலையில் உடற் பயிற்சி செய்தல்



உரு. 7.5 ஒலியை எழுப்பும் கருவிகள்

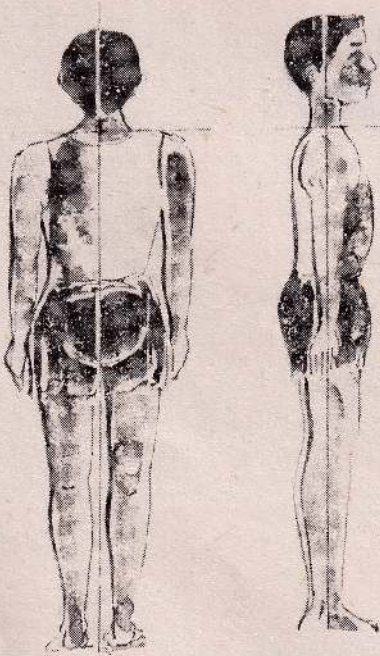


## 8. உடற் பொலிவையும் வலிமையையும் மேம்படுத்திக் கொள்வோம்

ஆறாம் தரத்தில் பயிலும் மாலாவின நாட்குறிப்புப் புத்தகத்திலிருந்து பெறப்பட்ட சில பகுதிகள் கீழே உள்ளன.

இன்று காலை நேரப் பாடவேளை உடற்கல்வி. உடற்கல்விப் பாடத்தைக் கற்பிக்கும் மகேஷ் ஆசிரியரின் மீது எங்கள் வகுப்பிலுள்ள எல்லோருக்கும் மிக விரும்பம். அவரிடம் சிறந்த குணங்களும், அழகும், கவர்ச்சியும் உள்ளன. எங்கள் ஆசிரியர் நிற்கும் போதும், நடக்கும் போதும், அமரும் போதும், உடற்கல்விப் பாடத்தைக் கற்பிக்கும் போதும் பார்க்க அழகாக இருக்கும். இதனாற்றான் எமது உள்ளங்கள் மகேஷ் ஆசிரியரின் பால் தானாகவே ஈர்க்கப்பட்டுச் செல்கின்றன. அவர் கற்பித்த அசைதல் (இயக்கம்) பாடம் இன்னும் எனக்கு நினைவு இருக்கிறது.

நாம் உயிர் வாழ்கின்ற காலங்களில் நின்றல், நடத்தல், ஓடுதல், இருத்தல், குனிதல் போன்ற பல்வேறு செயல்கள் இயல்பாகவே நடைபெறுகின்றன. இவை அசைவுகள் (இயக்கம்) ஆகும். இந்த அசைவுகளைச் சரியாகச் செயற்படுத்தும் போது ஒருவரின் உடல் எடுப்பாக அமையும். சரியான அசைவு எனப்படுவது உடலின் பிரதான உறுப்புக்களான தலை, கழுத்து, பிடரி போன்ற பகுதிகளின் உரிய தொடர்புகளை பாதுகாத்தவாறு உடற் பகுதிகளை அசைத்தலாகும். இதற்கு எலும்பு, மூட்டு, தசை உடலின் வளையக்கூடிய பகுதிகள் என்பன உதவுகின்றன.



உரு. 8.1 சரியாக நிற்கும் தோற்றம்

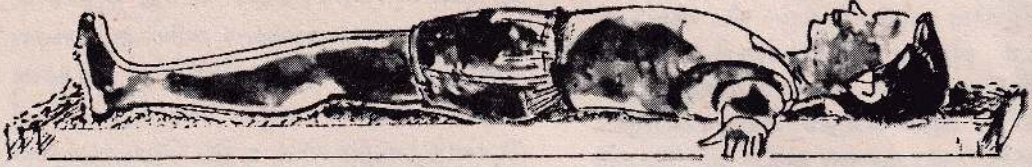


உரு. 8.2 சரியாக அமர்ந்திருக்கும் தோற்றம்



மனித உடல் இயல்பாகவே சரியான முறையில் அசைவுகளை அமைத்துக் கொள்வதற்கு ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளது. சிறு பிரயாத்திலிருந்தே நாம் சரியான அசைவுகளைப் பழக்கத்தில் உருவாக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அவ்வாறு ஆக்கிக் கொள்ளாத பட்சத்தில் இரு கால்களும் வளைதல், பாதங்களைச் சீராக வைக்காமை, கூன்

விழுதல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்பட்டு உடலின் அழகு கெடலாம். பிழையான அசைவுகளை உருவாக்குவதற்கு எமது மூட்டுக்கள், தசைகள் என்பன பழக்கப்பட்ட பின்னர் அவற்றைச் சரிப்படுத்தல் கஷ்டமாகும். ஆகவே எப்போதும் உங்கள் அசைவுகளைச் சரியானவையாக ஆக்கிக் கொள்ள முயற்சி எடுத்தல் வேண்டும்.



உரு. 8.3 சரியான முறையில் கிடையாகப் படுத்தல்



உரு. 8.4 சரியான முறையில் ஓடுதல்



நாம் உட்கார்ந்து மேசை ஒன்றைப் பயன்படுத்தும் போது மேசையின் உயரம் தோளின் அசைவுக்குத் தடையாகாத வகையில் அமைதல் வேண்டும்.

பல்வேறு செயற்பாடுகள் மூலம் பிழையான அசைவுகளைச் சரியாக்கிக் கொள்ளலாம். உங்களின் அசைவுகள் பிழையாகக் காணப்படின அவற்றைச் சரிப்படுத்திக் கொள்வதற்கு உடற் கல்விப் பாடத்தின் போது ஆசிரியர் உதவுவார்.

சரியான அசைவுகளின் காரணமாக,

- உடல் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- அன்றாட வாழ்க்கையில் குறைந்த சிரமத்தில் வேலைகளைச் செய்து கொள்ள முடியும்.
- உடலின் அழகினையும், வலிமையையும் அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும்.

எனவே எப்போதும் உங்களின் உடல் அசைவுகளைச் சரியாகப் பேண முயற்சியுங்கள்.



## 9. ஓடுவோம், பாய்வோம், எறிவோம்



உரு. 9.1 விளையாடி மகிழும் சிறுவர்கள்

நாம். எல்லோரும் விளையாடி மகிழ்வதைப் பெரிதும் விரும்புகிறோம். விளையாட்டு சிறுவர் மனதைக் குளக்கலிக்கச் செய்யும் தன்மை கொண்டது. விளையாட்டுக் களில் நாம் பெறும் சிறிய வெற்றி எமது எதிர்கால வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு அடித்தளமாக அமையக்கூடும். விளையாட்டு ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிகோலக் கூடியது. அன்றாட வேலைகளைச் செவ்வனே நிறைவேற்ற வகை செய்யக்கூடியது. விளையாட்டு ஓரளவுக்குக் களைப்பை

ஏற்படுத்தக்கூடியது. வியைாட்டினால் ஏற்படும் மன மகிழ்ச்சி. களைப்பை மறக்கச் செய்துவிடக்கூடியது.

எமது அன்றைய வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கும். தேவையான போது பாதுகாப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும். ஓடுதல். பாய்தல், எறிதல், பிடித்தல் என்பன எப்போதும் எமக்கு உதவுவனவாகும்.

பெரும்பாலான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்கு இத்திறன்கள் பெரிதும் துணையாக அமையும்.





உரு. 9.2 ஒட்டத்தில் பங்கேற்கும் மாணவர்கள்



உரு. 9.3 முன்னோக்கி ஓடும் நிலை



உரு. 9.4 நின்று நீளம் பாய்தல்



மந்த கதியிலோ நடுத்தர கதியிலோ துரித கதியிலோ ஓட வேண்டிய நிலைமைகள் அன்றாடம் ஏற்படுவதுண்டு. முன்னோக்கியோ பின்னோக்கியோ பக்கவாட்டிலோ ஓட வேண்டிய தேவையும் ஏற்படக்கூடும்.

அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பாய் வேண்டிய தேவை ஏற்படுவதுண்டு. நீங்களும் தினமும் நடந்து செல்லும் வழியில் சிறுசிறு தடைகளைத் தாண்டுவதற்காக பல தடவைகள் பாய்ந்திருப்பீர்கள் அல்லவா? விபத்துக்களைத்

தவிர்ப்பதற்கும் கால்களுக்கு வலுவூட்டவும் பாய்தல் தொழிற்பாடுகள் உதவக் கூடியனவாகும். நாம் விளையாடும் போது பலப்பல தடவைகள் பாய்வதுண்டு. துள்ளிப்பாய்தல், தாண்டிப் பாய்தல், பக்கவாட்டில் பாய்தல் போன்ற பல வகையான பாய்தல்களில் அன்றாடம் நாம் ஈடுபடுகின்றோம். பாயும் போது சிலவேளைகளில் நாம் இரண்டு கால்களையும் பயன்படுத்துகிறோம். நின்று பாய்தலை இதற்கான உதாரணமாகக் கூறலாம். கெந்திப்பாயும் போது ஒரு காலையே பயன்படுத்துகிறோம்.



(அ) ஒரு கையால் பந்தை எறிதல்



(ஆ) இரு கைகளாலும் பந்தை எறிதல்



எறிவதற்காக சில வேளைகளில் ஒரு கையை மட்டும் நாம் பயன்படுத்துகிறோம். மற்றும் சில வேளைகளில் இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்துகிறோம். பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களை நினைவுகூருங்கள்.

- மாம்பழம் பறிப்பதற்காக மாமரத்துக்குக் கல்லெறிதல்.
- விளையாடும் போது ரென்னிஸ் பந்தை அல்லது வித்து உறையை அதிக தூரத்துக்கு எறிதல்.
- (வலைப்பந்து, வொலிபோல், கூடைப்பந்து போன்ற) ஒரு பெரிய பந்தை எறிதல்.
- (உங்கள் வீட்டில்) பேசினில் நிரப்பப்பட்டுள்ள நீரை வெளியே கொட்டுதல்.

மேலே குறிப்பிட்ட முதலிரண்டு சந்தர்ப்பங்களுக்காகவும் ஒரு கையையே பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது சிறிய ஒரு பொருளை நீண்டதூரம் எறிவதற்கு தனிக் கையைப் பயன்படுத்துகிறோம். மூன்றாம் நான்காம் சந்தர்ப்பங்களின் போது இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டியது அவசியம் அல்லவா? பெரிய பொருள்களையும் பாரமான பொருள்களையும் எறிவதற்காக இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

அன்றாட வாழ்வில் பொருள்களை மேல்நோக்கியும், கீழ்நோக்கியும், முன் நோக்கியும், பின்நோக்கியும், பக்கவாட்டிலும் எறிய வேண்டிய தேவை ஏற்படுவதுண்டு. அதுமட்டுமின்றி சிறிதளவு தூரத்துக்கும் அதிக தூரத்துக்கும் பொருள்களை எறிய வேண்டிய தேவையும் ஏற்படுவதுண்டு.

பிடித்தல் என்பது எறிதலோடு தொடர்புடைய ஒரு திறனாகும். பிடிப்பதற்காக ஒரு கையையோ இரண்டு கைகளையுமோ பயன்படுத்தலாம். கிரிக்கட் விளையாட்டின் (துடுப்பாட்டத்தின்) போது பந்து காத்தலை இதற்கான ஒரு சிறந்த உதாரணமாகக்

குறிப்பிடலாம். பந்து காப்பதற்காக விளையாட்டு வீரர்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்துவர்.

ஒடுதல், பாய்தல், எறிதல், பிடித்தல் போன்ற திறன்களில் பயிற்சி பெறும் போது நாம் கண், கை, கால் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துகிறோம். விளையாடும் போது பந்தை எறியும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நினைவுகூருங்கள். அச்சந்தர்ப்பத்தில் கண்களையும் கைகளையும் பயன்படுத்தியமை உங்களுக்கு நினைவிருக்கின்ற தல்லவா? சில சந்தர்ப்பங்களில் எறியும் போதும் பிடிக்கும் போதும் உடற் சமநிலையைப் பேணுவதற்காக கால்களைப் பயன்படுத்தினீர்கள். பந்தைக் காலால் உதைக்கும் போது கண்களையும் காலையும் பயன்படுத்தினீர்கள்.

ஒடுதல், பாய்தல், எறிதல், பிடித்தல் ஆகியன தொடர்பான பல விளையாட்டுக்களை நாம் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறாக உருவாக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் சிறு விளையாட்டுக்களாகும். இருவரோ சிறு குழுக்களோ பெரிய குழுக்களோ சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாம். இடவசதி, உபகரண வசதி, நேரம் ஆகியவற்றுக்கு அமைய பொருத்தமான சட்டதிட்டங்களை வகுத்து சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்கிக் கொள்வோம். பூனையும் எலியும், கடல் - கரை போன்றவை பொதுவான சில சிறு விளையாட்டுக்களாகும். உங்களது ஓய்வு நேரங்களைப் பயனுடைய விதத்தில் கழிப்பதற்காகப் பொருத்தமான சிறு விளையாட்டுக்களை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஒடுதல், பாய்தல், எறிதல், பிடித்தல் ஆகியன தொடர்பான திறன்களில் பயிற்சி பெறுவதன் மூலம் வலைப்பந்து, வொலிபோல், எல்லை, கிரிக்கட் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான அடிப்படைத் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.



வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக நடத்து வதற்கு விளையாட்டுக்கள் எமக்குப் பெரிதும் துணையாக அமைகின்றன.

- உடல், உளத்தகைமையைக் காத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்தல்.
- வெவ்வேறு வயது மட்டங்களைச் சேர்ந்தோருடனும் நல்லிணக்கத்துடன் வாழ்தல்.
- சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைய விளையாடுவதன் மூலம் சட்டதிட்டங்களை மதிக்கப் பழக்தல்.
- எமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதற்குத் தேவையான வலிமையையும் ஆற்றல்களையும் விருத்தி செய்து கொள்ளல்.
- ஏனையோருக்கு உதவி புரிதல்.
- பொறுமையாக இருத்தல்.
- ஏனையோரின் கருத்துக்களை மதித்தல்.
- வெற்றியையும் தோல்வியையும் ஏற்றுக் கொள்ளல்.
- ஒற்றுமையாக வாழ்தல்.
- மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் அடைதல்.
- தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளல்

போன்ற பல நன்மைகளை விளையாட்டின் மூலம் நாம் பெறலாம்.

விளையாடும் போது அயற்கூழல் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துவது அவசியமாகும். கற்கள், முட்கள், கண்ணாடித் துண்டுகள், குன்றுகுழிகள், நச்சுப்பிராணிகள், கம்பிகள், ஆணிகள், பள்ளங்கள் போன்றவற்றைக் கொண்ட சூழல் ஆபத்தானதாகும். எனவே விளையாடும் போது எப்போதும் அயற்கூழல் தொடர்பாக அதிக கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது மிக மிக முக்கியமானதாகும். மேலும் விளையாடும் இடத்தைப் பொருத்தமானவாறு தயார்ப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதும் அவசியமாகும். சிறிதளவு இடவசதி உள்ள சந்தர்ப்பங்களில் அவ்விடத்தில் விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான சிறு விளையாட்டுக்களை உருவாக்கிக் கொள்வது நல்லது.

விளையாடும் போது உங்களது சொந்தப் பாதுகாப்பு தொடர்பாகவும் ஏனையோரின் பாதுகாப்பு தொடர்பாகவும் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். விளையாட்டின் போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களைத் தவிர்க்க இது உதவும்.

ஒய்வு நேரத்தைப் பயனுடைய விதத்தில் கழிப்பதற்காக விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



## සිංහල වර්ණ මාලාව

|      |      |   |   |   |   |
|------|------|---|---|---|---|
| අ    | ආ    | ඇ | ඈ | ඉ | ඊ |
| උ    | ඌ    | ඍ | ඎ | ඏ | ඐ |
| එ    | ඒ    | ඓ | ඔ | ඕ | ඖ |
| (අ)ං | (අ)ඃ |   |   |   |   |
| ක    | ඛ    | ග | ඝ | ඞ | ඟ |
| ච    | ඡ    | ඣ | ඤ | ඦ | ට |
| ට    | ඨ    | ඩ | ඪ | ණ | ඬ |
| ත    | ඵ    | ද | ධ | න | ඳ |
| ප    | ඵ    | ඛ | ඣ | ම | ඹ |
| ය    | ර    | ල | ව |   |   |
| ශ    | ෂ    | ස | හ | ඌ | ඹ |



