



# தீடம்

இதழ் ~ 20



உடற்கல்வி மன்றம்

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி

கோப்பாய்

2021

## சஞ்சிகை விபரம்

பதிப்பு - 2021.05.17

சஞ்சிகையின் பெயர் - திடம்

பக்கங்கள் - 100

பதிப்பு - உடற்கல்வி மன்றம்

யா/தேசிய கல்வியியற்கல்லூரி, கோப்பாய்

பதிப்புரிமை - முகிழ்நிலை மாணவ ஆசிரியர்கள்

வெளியீடு - யா/தேசிய கல்வியியற்  
கல்லூரி



## ஆசிச் செய்தி



பீடாதிபதி

உயர்திரு.சுப்பிரமணியம் பரமானந்தம்

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற்  
கல்லூரி

சீந்திக்க தெரிந்தவனுக்கு ஆலோசனை தேவையில்லை

“துன்பங்கள் சந்திக்க தெரிந்தவனுக்கு வாழ்க்கை தோல்வி இல்லை”

என்ற டாக்டர் அப்துல்கலாம் இன் கூற்றிற்கிணங்க உலகமே covid 19 இன் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட இக்காலப்பகுதியில் யாழ்ப்பாணம் தேசியக் கல்வியியற் கல்லூரியின் இரண்டாம் வருட மற்றும் கட்டுறுப் பயில்வு முகிழ்நிலை ஆசிரிய மாணவர்களின் இணைந்து வெளியிடப்படும் இருபதாவது “திடம்” சஞ்சிகைக்கு ஆசி வழங்குவதில் நான் பெரும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் தடங்களை இப்பூமியில் பதிப்பதற்கு திடமான உறுதி ஆசிரியர்களுக்கு தேவை என்பதை உணர்த்தும் விதமாக மாணவர்கள் அனைவரின் பல்வேறுபட்ட ஆக்கங்களை தன்னகத்தே கொண்டும் 2004ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் வருடாவருடம் வெளியிடப்பட்டு தற்போது இருபதாவது இதழ் இலத்திரன் வழி சஞ்சிகையாக வெளிவருவதைக் கண்டு பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

சமூகமாற்றத்திற்கான கருவி கல்வியாக அமையும் போது, அந்த கல்வியை வழங்கும் ஆசிரியர்களும் அவர்களைப் பயிற்றுவிக்கும் நிறுவனங்களும் இற்றைப்படுத்தப்படவேண்டியதுடன் எதிர்கால சவால்களை கையாளக்கூடிய ஆற்றல்களை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியதாகவுள்ளது. குடந்த ஒருவருட காலத்தில் மாணவர்கள் கேட்டல் மூலமும் பார்த்தல் மூலமும் பெற்ற கல்வியை எதிர்காலத்தில் அனுபவங்களின் மூலம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய தேவையும் அதே நோரத்தில் குறித்த வகுப்பு பாடவிதானத்தையும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய தேவையும் மாணவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. இந்நிலையில் வெறுமனே அறதல் செயற்பாடுகளுக்கு அப்பால், இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகள் அனுபவக்கல்விக்கு திறவுகோளாக அமைகின்றது.

அதன் அடிப்படையில் இச்சஞ்சிகை வெளிவருவதற்கு களம் அமைத்த உடற்கல்வி மன்ற காப்பாளர் விரிவுரையாளர் செல்வி கிரீஜா கந்தசாமி உப மன்றக் காப்பாளர் திரு. துரைராஜா வாகீஸ்வரன் அவர்களுக்கும், ஏனைய விரிவுரையாளர்களுக்கும், இச்சஞ்சிகை வெளிவருதற்காக உழைத்த கல்லூரியின் இரண்டாம் வருட மற்றும் கட்டுறுப் பயில்வு முகிழ்நிலை ஆசிரிய மாணவர்களுக்கும் இச் சஞ்சிகையில் தமது சொந்த ஆக்கங்களை அளித்த கல்லூரியின் இரண்டாம் வருட மற்றும் கட்டுறுப் பயில்வு முகிழ்நிலை ஆசிரிய மாணவர்கள் அனைவருக்கும், குறிப்பாக திடம் இலத்திரனியல் சஞ்சிகைக் குழுவினருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களையும் இறை ஆசீயையும் தெரிவித்து நிற்கின்றேன்.

## ஆசிச் செய்தி



திரு.தி.ஜெயக் காண்டபன்

உபபீடாதிபதி (நிதியும் நிர்வாகமும்)

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற்  
கல்லூரி

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் விளையாட்டு மன்றம் வருடாவருடம் “திடம்” எனும் பெயரில் சஞ்சிகையை மிகச்சிறப்பாக வெளியிட்டு வருகின்றது. இளைய ஆசிரியர்களிடம் உள்ள ஆக்கத்திறனை வெளிக்கொணரும் வகையிலும் நடைமுறையில் தேவையாக உள்ள பல்வேறு விளையாட்டு சார்ந்த அம்சங்களையும் உள்ளடக்கிய வகையில் இச்சஞ்சிகை வெளிவருவது பாராட்டுக்குரியதாகும். ஆக்கத்திறன் என்பது வாண்மைத்துவப் பண்புடையோரிடம் நிறைந்து காணப்படும் ஓர் சிறப்பான திறனாகும். இதன் மூலம் வாண்மைத்துவப் பண்புடையோர் தமது எல்லா வகையான சூழ்நிலைகளையும் புதுமையும் ஆச்சரியமும் உடையதாகக்கி தாம் மகிழ்ந்து மறறோரையும் மகிழ்ச்சியாக்குகின்றனர்.

இவ்வாறே ஆக்கத்திறன் மிக்க ஆசிரிய மாணவர்களும் தமது புதுமை காணலின் விளைவாக உருவான ஆக்கங்களை இத் “திடத்திலே” மிகச்சிறப்பாக பதிவு செய்துள்ளனர். இந்த திடத்திலே ஆசிரிய மாணவர்களை சிறப்பாக தடம் பதித்து வெற்றி நோக்கி முன்னேற உழைக்கின்ற உடற்கல்வி மன்ற காப்பாளர் வீரேசுரையாள் செல்வி கிரீஜா கந்தசாமி, உப மன்றக் காப்பாளர் திரு. துரைராஜா வாகீஸ்வரன் அவர்களையும் பாராட்டுவதிலும் வாழ்த்துவதிலும் மகிழ்வடைகிறேன். மேலும் இன்றைய கோவிட் 19 நிலைமைகளிலும் ஆசிரிய மாணவர்களை ஆற்றுப்படுத்தி அவர்களை தேடலன்பால் ஊக்குவிக்கும் விளையாட்டு மன்றத்தின் அங்கத்தவர்கள் அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களும் ஆசீகளும் உரியதாகட்டும். புதிய ஆண்டில் புதிய தடம் பதித்து வெற்றி பெற “திடம்” சஞ்சிகைக்கு எனது ஆசீகளும் வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுகளும் உரியதாகுக.

## ஆசிச் செய்தி



செல்வி. செல்வமலர் செல்வராஜா

உப பீடாதிபதி (கல்வியும்  
தரமேம்பாடும்)

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற்  
கல்லூரி

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் உடற்கல்வி மன்றத்தினால் “திடம்” சஞ்சிகை மின் நூலாக வெளியிடப்படுவதையிட்டு கல்லூரியின் உபபீடாதிபதி என்ற வகையில் எனது பாராட்டுக்களையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

கல்விச் செயற்பாட்டின் வெற்றிக்கும், ஆளுமை விருத்திக்கும் மிக அடிப்படையாக அமைவது உடல் வலிமையும் உள ஆரோக்கியமும் ஆகும். இவ் வகையில் உடற்கல்வி, பொதுச் சுகாதாரமும் ஆரோக்கியமும் தொடர்பான மாணவ ஆசிரியர்களின் புத்தாக்கங்களைத் தூங்கிவரும் இச்சஞ்சிகையை மின் நூலாக வெளியீடுவதற்கு ஊக்கமளித்து வழிகாட்டிய உடற்கல்வி விரிவுரையாளருக்கும், இச் சஞ்சிகைக்கு ஆக்கங்களை வழங்கிய மாணவ ஆசிரியர்களுக்கும், இதனை மின் நூலாகத் தொகுத்து வெளியிடும் உடற்கல்வி மன்றத்தினருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளும் வாழ்த்துக்களும் உரித்தாகட்டும்.

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் அனைத்து மாணவ ஆசிரியர்களினதும் புத்தாக்கத் திறன் விருத்திக்கு இவ்வாறான வெளியீடுகள் உந்துசக்தியாக அமையும் என்ற நம்பிக்கையுடன் இச் சஞ்சிகை காத்திரமான பல பணிகளை ஆற்றக்கூடியதாக வெளிவர வேண்டும் என எல்லாம் வல்ல இறைவனின் அருளை வேண்டி வாழ்த்துகிறேன்.

## மன்றக் காப்பாளர் உரை



மன்றக் காப்பாளர்,  
செல்வி.கிரீஜா  
கந்தசாமி

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் எமது உடற்கல்வி மன்றத்தினால் “திடம்” எனும் சஞ்சிகையை வெளியீடுவதில் மன்றக் காப்பாளர் என்ற வகையில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இவ்வாறான சஞ்சிகையானது கடந்த காலங்களில் தொடராக வெளியிடப்பட்டு வந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. எனினும் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் “திடம்” சஞ்சிகையை நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக வெளியிட முடியவில்லை. தற்பொழுது முதலாம் வருட மற்றும் இரண்டாம் வருட ஆசிரிய மாணவர்களின் மன்ற செயற்பாடாக இணையவழி ஆக்கங்களை சேகரித்து தொகுத்து வழங்கியுள்ளனர். இனிவரும் காலங்களிலும் இப்பணி மேலும் தொடர்ந்து இடம் பெறவேண்டுமென வாழ்த்துகின்றேன்.

இத் “திடம்” சஞ்சிகை உருவாக்கம் பெறுவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்த பீடாதிபதி, உபபீடாதிபதிகள், இணைப்பாளர்கள் மற்றும் சக உடற்கல்வி வீரவுரையாளர் ஆகியோருக்கு எனது மனம் நிறைந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

## ஆசிச் செய்தி



திரு.துரைராஜசீங்கம்  
வாகீஸ்வரம்  
விரீவுரையாளர்  
யா.தே.க.கல்லூரி

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியற் கல்லூரியின் விளையாட்டு மன்றம் வருடாவருடம் 'திடம்' என்ற சஞ்சிகையை வெளியிட்டு வருகின்றது. இன்றைய இளைய ஆசிரியர்களிடம் உள்ள ஆக்கத்திறன்களை வெளிக்கொண்டு வரும் வகையில் நடைமுறைக்குத் தேவையாக உள்ள பல்வேறு சுகாதார மற்றும் விளையாட்டு சார்ந்த அம்சங்களை உள்ளடக்கி இச் சஞ்சிகை வெளிவருவது பாராட்டுவதற்குரியதாகும்.

இன்றைய கோவிட் 19 சூழ்நிலைகளிலும் எமது வழிகாட்டலின் அடிப்படையில் தமது ஆக்கத்திறன்களை இத் 'திடத்திலே' தடம்பதித்து இலத்திரனியல் வழி சஞ்சிகையாக வெளியிடும் விளையாட்டு மன்றத்தின் அங்கத்தவர்களுக்கும், ஆக்கங்களை வழங்கிய ஆசிரிய மாணவர்களுக்கும் மன்றத்தின் உப காப்பாளர் எனது வாழ்த்துக்களும் ஆசீகளும் உரித்தாகட்டும்.

## மலராசிரியர்கள்

- ✦ ஆன் றக்ஷாந்திவி அன்ரன் லீனஸ்
- ✦ ஐனன் டேமிநாதன்
- ✦ நீவதா செல்வசுந்தரம்
- ✦ கம்சர்த்வன் மகேஸ்வரன்

## மலர்க் குழு

- ✦ ஸ்ரீஸ்கரன்தராஜா கம்சன்
- ✦ சுவாஸ்திகா நடராஜா
- ✦ ரமா சூலைந்திரன்
- ✦ அரீபா ஸகரியா
- ✦ ப்ரவீனா சத்தியமூர்த்தி
- ✦ துவாரகா க்ருஸ்ணமூர்த்தி
- ✦ கவேந்திரகுமார் செளமியா
- ✦ சின்ன லெப்பை பாத்திமா ஹீனா
- ✦ நுல்லா ரவீக்கான்
- ✦ சீகாமா.மு
- ✦ பவதா சீவலாகநாதன்
- ✦ ஹாசானி சிங்கராஜா
- ✦ யோகராசா க்ருசாந்திவி



## 2018 - 2019 வரையான நிர்வாகம்

+ விளையாட்டுத் தலைவர்

வி. கீர்ச்சேசன்

சீ. கஸ்தூர்

+ மெய்வல்லுனர் தலைவர்கள்

பா. கமல்

பா. ஜானுஷா

+ பொருளாளர்

யோ. துவாரகா

+ உறுப்பினர்கள்

செ. நவேதா

ம. கம்சர்த்வனி

செ. பீர்யங்கா

க. சஜீபராஜ்

ஆ. தசரதன்

## 2019-2021 வரையான நிர்வாகம்

+ தலைவர்

க. ஆனந்த்

+ செயலாளர்

அ. லீ. ஆன் றக்ஷாந்த்னி

+ உப தலைவர்

ஆ. கோகிலராஜ்

+ உப செயலாளர்

ச. த்ருமகன்

+ பொருளாளர்

நே. ஜனனி

17<sup>th</sup> அணி, 18<sup>th</sup> அணி ஆண் மாணவர்களுக்கான காற்பந்தாட்டம் விளையாட்டின் போது....



➤ 17<sup>th</sup> அணி, 18<sup>th</sup> அணி ஆண் மாணவர்களுக்கும் ஆண் விரிவுரையாளர்களுக்கும் இடையில் ஆசிரியர் தினத்தை முன்னிட்டு துடுப்பாட்ட விளையாட்டின் போது....



➤ 2019<sup>th</sup> ஆண்டிற்கான மரதன் ஓட்டத்தின் போது....



➤ 2019<sup>th</sup> ஆண்டிற்கான இல்ல மெய் வல்லுனர் போட்டியின் போது....



➤ 2019<sup>ம்</sup> ஆண்டில் யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி மற்றும் கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலை என்பவற்றுக்கிடையில் நடைபெற்ற நல்லுறவு விளையாட்டின் போது...



19<sup>ம்</sup> அணி மாணவர்களின் திசைமுகப்படுத்தலில்



✚ 27.02.2020 மின்னொளியில் கர்ப்பந்தாட்டப் போட்டிகள்



✚ 29.02.2020 முகிழ்நிலை மாணவர்களுக்கான வீதியோட்ட நிகழ்வு



✚ 03.03.2020 கயிறு இழுத்தல்



✚ 05.03.2020 பெண்களுக்கான வலைப்பந்தாட்ட போட்டி



✚ 06.03.2020- 10.03.2020 வரையான காலப் பகுதியில் விளையாட்டுப் போட்டியின் ஆயத்த நிகழ்வுகள்



11.03.2020 விளையாட்டுப் போட்டி நிகழ்வுகள்



- 24.09.2020 முகிழ்நிலை ஆசிரியர்களின் வகுப்புப் பிரிவுகளிற்கு இடையிலான துடுப்பாட்டப் போட்டி நடை பெற்றது



- ❖ 06.10.2020 ஆசிரியர் தினத்தை முன்னிட்டு முகிழ்நிலை ஆசிரியருக்கும் கல்வியியலாளர்களுக்கும் இடையிலான நட்பு ரீதியான துடுப்பாட்டப்போட்டிகள் இடம்பெற்றது.



# வினையாட்டு



## விளையாட்டு

ஓடி விளையாடும் போது வாழ்க்கைப்  
பாடம் நமக்குப் புரியும்  
ஒவ்வொரு மனிதருள்ளும்  
ஒளிந்திருக்கும் குணங்கள் தெரியும்

கூடி விளையாடும் போது கோபம் என்ற  
நோய் விலகும்  
கொண்டாடும் விதத்தில் அங்கே  
தோல்விக்கும் இடமிருக்கும்

தேடி நண்பன் வரும் வேளையில்  
ஒளிந்து விளையாடும் போது  
திடமாக மனதினுள்ளே துணிவு என்ற  
குணம் பிறக்கும்

பாடிச்சென்று கபடியிலே பிறரை  
தொட்டு திரும்பும் போது  
பாய்ந்து சென்றால் ஜெயித்திடலாம்  
என்ற பாதை நமக்குப் புரியும்

மூடிவைத்த மணலுக்குள்ளே புதைத்த  
பொருள் எடுக்கும் போது  
முயற்சியினால் வென்றிடலாம்  
என்பதுவும் நமக்குப் புரியும்

வேடிக்கைதான் விளையாடும்  
வேளையிலும் கவனமாக  
விழிப்புடனே இருப்பதற்கும்  
விளையாட்டே துணைபுரியும்

P.Gojanany  
Science (E)  
18/JNCOE/SC/E/F/3723



## விளையாட்டு

ஓடி விளையாடும் போது வாழ்வின் ஒளி வீசும்  
உன்னிலும் உனக்குள்ளும் ஒளிந்திருக்கும்  
குணங்கள் வெளிப்படும்

கூடி விளையாடும் போது கோபம் என்ற நோய்  
விலகும்

மனிதா! மறைந்து வாழாமல் ஓடி விளையாடு

வீரனாய்! ஒளிந்து விளையாடும் போது திடமாய்  
மனதினுள்

துணிவு என்னும் குணம் பிறக்கும் உன்னுள்  
பாடிச் சென்று கபடியிலே தொட்டு திரும்பும்  
போது

பாய்ந்து சென்றால் ஜெயித்திடலாம் என்ற பாதை  
உனக்கு புரியும்.....

கிராமத்தில் விளையாடினாய் கிட்டிப்புல்லும்  
பம்பரமும் என்று

சின்னஞ் சிறு விளையாட்டுக்களாய்  
விளையாடினாய் அன்றொருநூல்

இன்று தேசம் கண்டாய் தேசியம் போனோம்  
விளையாட்டு என்றும்

தடைக்கல்லை உடைத்து போர் வீரனாய் அல்ல  
விளையாட்டு வீரனாய்...

வாடிடாத உடல்வளமும் வலிமையுடன் பலம்  
பெரும்

வந்து ஆடிபாடும் போது நட்பு என்னும் பூ  
மலரும்

விலை கொடுத்து வாங்க முடியாத மகிழ்ச்சி  
விளையாட்டு என்னும் பயிற்சியே கொடுத்திடும்  
விளையாடு ஓடி விளையாடு.....

கணபதிப்பிள்ளை விதுஷா  
விசேட கல்வி



## சதுரங்கத்தின் வரலாறு

சதுரங்கம் 1500 ஆண்டுகள் வரலாற்றைக் கொண்ட விளையாட்டு ஆகும். இவ்விளையாட்டு ஆறாம் நூற்றாண்டிற்கு முன்னரே இந்தியாவில் விளையாடப்பட்டு வந்த சதுரங்கம் என்னும் விளையாட்டிலிருந்தே வளர்ச்சியடைந்தது என்பது பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட கருத்து இங்கிருந்து மேற்கே ஐரோப்பாவுக்கும் கிழக்கே கொரியா வரையும் பல வேறுபாடுகளுடன் பரவியது. இது மங்கோலியா வழியாக ரஷ்யாவுக்குப் பரவியது. அங்கே ஏழாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் விளையாடப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. இந்தியாவிலிருந்து பாரசீகத்துக்குப் பரவிய இவ்விளையாட்டு பாரசீகத்தை இஸ்லாமியர்கள் கைப்பற்றிய பின்னர் இஸ்லாமிய நாடுகள் பலவற்றிலும் பரவியது. முஸ்லிம்களால் பத்தாம் நூற்றாண்டு அளவில் இது ஸ்பெயினில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. 13 ஆம் நூற்றாண்டில் காஸ்ட்டில்லின் அல்போன்சோ ஓ இன் ஆதரவில் செஸ்இ பாக்கம்மொன்இ டைஸ் என்னும் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான லோன்று எழுதப்பட்டுள்ளது.

11 ஆம் நூற்றாண்டில் செஸ் இங்கிலாந்தை எட்டியது. அங்கே அது கூரியர் முதலிய வேறுபட்ட வடிவங்களாக உருவெடுத்தது. இந்த விளையாட்டை இருவர் ஆடலாம் ஒவ்வொருவருக்கும் பதினாறு காய்கள் உண்டு. ராஜா(king) ராணி(Queen) யானை அல்லது கோட்டை(Rook) மந்திரி(Bishop) குதிரை(Knight) மற்றும் சிப்பாய்; (Pawn) என்பவை) ஒருவர் கறுப்பு நிறக் காய்களையும் மற்றொருவர் வெள்ளை நிறக்காய்களையும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆ.கோகிலராஜ்

விஞ்ஞானம் B

18/JNCOE/SC/T/M/3694



## விளையாட்டு

உடற்பயிற்சி  
வகுப்புக்களைக்  
கடன் வாங்கி  
கணக்கு அறிவியல்  
பாடங்கள் கள்ளிகளில்  
நடாத்தப்படுவதினாலும்

பாடங்கள்...  
திறமைகளின் தேடல்களாய்  
இல்லாமல்...  
நேரக்கொல்லிகள் ஆனதாலும்...

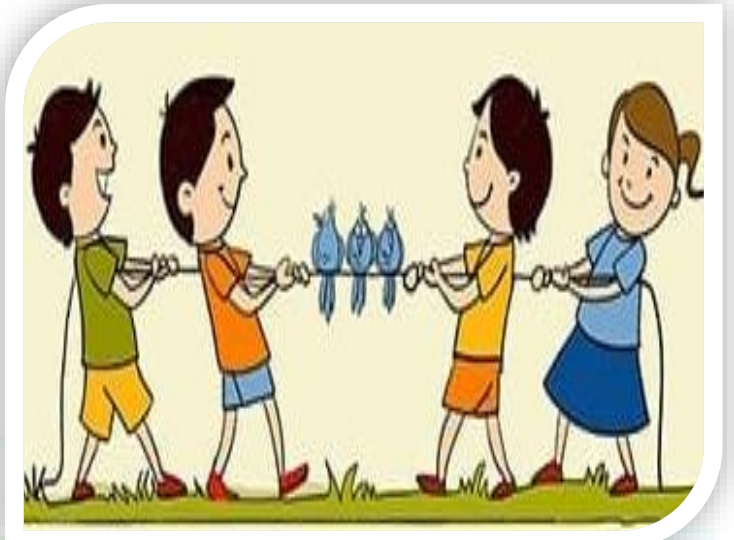
தேர்வுகள்...  
இலக்குகளின் கலங்கரை விளக்கமாய்  
இல்லாமல்...  
மதிப்பெண் வேட்டையாய்  
மாறிப் போனதாலும்தான்

இந்திய தேசத்திற்கு  
அதிகதங்கம்  
விலகிப்போனது  
ஒலிம்பிக் போட்டிகளில்...

விளையாட்டுக்களில்  
பரவல்களில்  
பாடங்களின்  
கால அட்டவணைகள்  
அமையும்...

விளையாட்டு வீரர்கள்  
அடையாளங் காணப்பட்டு  
பள்ளிப் பருவத்திலிருந்தே  
அரசாங்கத்தின்  
தத்துப் பிள்ளைகளாய்  
உலகத்தர வசதிகளுடன்  
வளர வேண்டும்...

வீரர்கள் எல்லாம்  
சக்தியின் சிகரம் தொட  
உணவு முறைகள்  
ஆராய்ச்சியினால்  
மேம்படுத்தப்படல் வேண்டும்...



## சதுரங்கம்

1924 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 20 இல் உலக சதுரங்க கூட்டமைப்பு பாரிசு நகரில் நிறுவப்பட்டது. ஜூலை 20 ஆம் நாளை அனைத்துலக சதுரங்க நாளாக 1996 ஆம் ஆண்டில் இக்கூட்டமைப்பு அறிவித்தது. எனவே அனைத்துலக சதுரங்க நாள் பன்னாட்டு சதுரங்க கூட்டமைப்பின் வழிகாட்டலின் கீழ் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூலை 20 ஆம் திகதி கொண்டாடப்படுகிறது. அரசர்களின் விளையாட்டு என அழைக்கப்படும் சதுரங்கம் இருவர் விளையாடும் ஒரு பலகை விளையாட்டு ஆகும். ஒரு பக்கத்துக்கு 16 காய்கள் வீதம் , 32 காய்கள் இவ் விளையாட்டில் பயன்படுகின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறாக இரண்டு நிறங்களில் காய்கள் அமைந்திருப்பது வழக்கம். விளையாடும் பலகையானது 8 வரிசைகளிலும் , 8 நிரைகளிலும் ( 8 8 ) அமைந்த மொத்தமாக 64 கட்டங்களைக் கொண்ட சதுர வடிவமானது. பொதுவாக கறுப்பு , வெள்ளை நிறங்களில் மாறி மாறி அமைந்திருக்கும். சதுரங்கம் அதிஷ்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு விளையாட்டு அன்று. மதியூகமும் , தந்திரமும் இவ்விளையாட்டுக்கு முக்கியமானவையாகும். இது ஒரு விளையாட்டாக மட்டுமன்றி , ஒரு கலையாகவும் வர்ணிக்கப்படுவதுண்டு. இது சில சமயம் போர் விளையாட்டாகவும் , மூலை சார்ந்த போர்க்கலையாகவும் பார்க்கப்படுவதுண்டு. இந்த விளையாட்டில் தனது அரசனை பாதுகாத்துக்கொண்டு , எதிரியின் அரசனை வீழ்த்துவதே ஆட்டத்தின் எதிர்பார்க்கையாகும். தனது அரசனை பாதுகாத்துக்கொண்டு எதிர்த் தரப்பு அரசனை வீழ்த்தியதும் இவ்வாட்டம் நிறைவுபெறும். தனது அரசனை காப்பாற்றியவர் வெற்றி பெற்றவராகவும் , அரசனை இழந்தவர் தோல்வியடைந்தவராகவும் தீர்மானிக்கப்படுவர். விளையாட்டுக்கள் வழக்கமாக 10 முதல் 60 நிமிடங்கள் நீடிக்கும் மேலும் குழு விளையாட்டுக்களில் எங்கேயும் சுமார் 10 நிமிடங்கள் முதல் 6 மணி நேரம் அல்லது நீண்ட நேரம் வரை நீடிக்கும். உலக சதுரங்க ஆட்டத்தில் புகழ் பெற்ற வீரர்களாக ஸ்டைன் , லாஸ்கர் , காப்பிளான்கா , அலெஹின் , இயூவ் , பொட்வின்னிக் , சிமிஸ்லொவ் , டால் , ஸ்பாஸ்கி , காஸ்பரொவ் , கிராம்னிக் ஆனந்த் ஆகியோர் காணப்படுகின்றனர். தற்காலங்களில் இவ்விளையாட்டானது , பாடசாலை பாடவிதானத் திலும் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. உலகம் பூராகவுமுள்ள பல மில்லியக்கணக்கான மக்களால் வீடுகளில் , பூங்காக்களில் , கழகங்களில் , இணையத்தளத்தில் , கணினியிலும் போட்டித்தொடர்களாக விளையாடப்பட்டு வருகிறது.

பீ.மொ.பா.பஸ்னா

விஞ்ஞானப்பிரிவு



## Tips for teaching good sportsmanship

Good sportsmanship includes following certain guidelines for good behavior. Share these concepts with your children:

Follow the rules of the game. It might seem easier to win by doing things a different way (cheating), but everyone has to follow the rules. Explain to your student that rules are created so that sports can be played in an organized way.

**Avoid arguing.** Stay focused on the game instead of giving in to anger with teammates, coaches, or referees. Always avoid using bad language and negative words.

**Everyone should have a chance to play.** In youth sports, it's important to encourage even those players who are the least skilled to have fun playing in the game. Parents, coaches, and even other players have an important role in allowing less talented teammates time to participate.

**Play fair.** Good sportsmen want to win because they followed the rules and played the best game they could. Never support any effort to win that attempts to go around the rules. Cheating is not acceptable.

**Follow directions.** Emphasize the importance of listening to coaches and referees and following their directions while on the field and involved in team activities.

**Respect the other team.** Whether your team wins or loses, it's important to show respect for the effort of the other team. If the other team wins, accept defeat, acknowledge their abilities, and move on. If your team wins, resist bragging—that's what it means to be a gracious winner.

**Encourage teammates.** Team sports work best when each individual supports the team. Praise teammates for what they do well and encourage them when they make mistakes. Avoid criticism and unkind actions. Parents should model this behavior for children by praising them for specific things they have done well, even if they made a mistake or may not have played as well as hoped.

**Respect the decisions of referees and other officials.** These people are charged with making difficult decisions about plays in the game. Good sportsmanship requires that you accept a call, even if you disagree with it. Remember that it's only one call in a long game—get back into play and focus on the game.

**End with a handshake.** Good sportsmen enjoy sports and know how to end a game on a positive note, whether or not they won. Threats, anger, criticism, and other negative expressions are not acceptable.

## காலத்தால் மறைந்த பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்.

பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கிராமங்களில் சிறுவர்களும் சிறுமியர்களும் கூட்டம் கூட்டமாய் கூடி விளையாடிக்கொண்டிருப்பார்கள். தொழில்நுட்பம் நம்மை வசப்படுத்தி நாம் விளையாடிய விளையாட்டுக்கள் இன்று கனவாகி போய்விட்டது. கல்வியில் போட்டி என்ற பெயரில் அளவிற்கு அதிகமான வீட்டுப்பாடங்களில் திணிப்பாலும் விளையாட்டு என்பதே குழந்தைகளுக்கு மறந்து விட்டது. அந்த காலங்களில் விடுமுறை நாட்களில் பெரியவர்களின் வீட்டின் திண்ணையில் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள், இன்று நம் கையில் இருக்கும் ஸ்மார்ட் போனில் வந்து விட்டது. தெருக்களில் சிறுவர் விழுமிகள் விளையாடிய காலம் மாறி இன்று தெருக்களும் வெறுச்சோடி கிடக்கிறது. அப்படி நாம் மறந்த பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் சிலவற்றை பார்ப்போம்.

### பல்லாங்குழி



பெரும்பாலும் வயது வந்த பெண்கள் தங்களது தோழிகளுடன் வீட்டினுள் அமர்ந்து பல்லாங்குழி ஆடுவது வழக்கம். வட்டமாக குழி உள்ள பலகையில் புளியங்கொட்டை அல்லது சோழி அல்லது முத்துக்களை சேர்த்து ஆடுவார்கள். கடைசி மணி தீரும் வரை ஆட்டம் நீடிக்கும். இதனால் விரலுக்கு பயிற்சியும் கணக்கு பயிற்சியும் பெற முடியும் என நம்பினார்கள்.

### கோலி.

விடுமுறை நாட்களில் சிறுவர்கள் தெருவில் பளிங்கு போன்ற கோலிக்குண்டுகளை வைத்து விளையாடுவார்கள். ஒரு போட்டியாளரின் கோலியை மற்றொருவர் தனது கோலியை கொண்டு அடிக்க வேண்டும். இலக்கை நோக்கி சரியாக அடித்து விட்டால் வெற்றி பெற்றவர் தோற்றவர் கோலிக்குண்டுகளை எடுத்து செல்லலாம்.



### பம்பரம்.



தெருக்களில் மட்டுமல்ல அன்றை படங்களில் கூட பம்பர விளையாட்டு காட்சிகள் அதிகமாக இடம்பெறும். பம்பர கட்டை மட்டும் கொண்டு இந்த விளையாட்டை விளையாடுவார்கள். இருவர் அல்லது பலர் இணைந்து இந்த விளையாட்டை விளையாடலாம். முதலில் கீழே ஓர் வட்டத்தை இட வேண்டும், பின் சிறுவர்கள் பம்பரத்தை சுழற்றி ஒரே நேரத்தில் கீழே விட்டு சுழற்றி விட வேண்டும். அதன் பின் சுழன்று கொண்டிருக்கும் பம்பரத்தை கையில் எடுத்து வட்டத்திற்குள் இருக்கும் பம்பரத்தை அடித்து வெளியில் எடுக்க வேண்டும்.

### ஆடு புலி ஆட்டம்.

பெண்கள் மத்தியில் பிரபலமான மற்றொரு பலகை விளையாட்டு இது. இருவராக அல்லது இரு குழுவினராக பிரிந்து இந்த விளையாட்டை ஆடுவர். பெயருக்கு ஏற்றார்போல் புலி ஆட்டை வேட்டையாடுவது தான் விளையாட்டு. ஒருவர் 3 புலி காய்களை வைத்தும் மற்றொருவர் 15 ஆடுகளை வைத்தும் விளையாடுவர். புலி ஆட்டை வேட்டையாட முயல ஆடுகள் புலியை முடக்க வேண்டும். இது ஒரு மதிநுட்ப உத்தி விளையாட்டாகும்

### தாயம்.



இரண்டு அல்லது நான்கு பேர் இணைந்து தாயம் மற்றும் காய்களை கொண்டு விளையாடும் சதுரங்க பலகை விளையாட்டு. ஒவ்வொருவரும் நான்கு காய்களைக் கொண்டு விளையாடுவர். முதலில் எவர் பலகையின் மையத்திற்கு சென்று மீண்டும் ஆரம்ப புள்ளிக்கு வருவதே விளையாட்டாகும். மகாபாரத காலத்தில் இந்த விளையாட்டு விளையாடப்பட்டதாக வரலாறு உண்டு. இது பார்க்க சுலபமாக தெரிந்தாலும் வெற்றிபெற யுத்த தந்திரம் வேண்டும்.

### பாண்டியாட்டம்

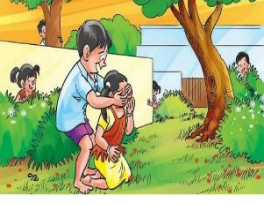
சிறுமிகள் தெருக்களில் விளையாடும் விளையாட்டு இது. ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கும் எட்டு தொடர் பெட்டியை தரையில் வரைந்து கொள்ள வேண்டும். போட்டியாளர்கள் முதல் பெட்டியில் கல்லை போட்டு அந்த பெட்டியையும் கோடுகளையும் தொடாமல் நொண்டி அடித்து கடைசி பெட்டி வரை சென்று திரும்ப வர வேண்டும்.



பெரும்பாலும் அனைத்து சிறுமிகளும் விளையாடும் மிக பிரபலமான விளையாட்டு. ஆனால் தற்போதைய சூழலில் குழந்தைகளை வெளியிலே அனுப்புவதே குறைவாக உள்ளது.

#### கண்ணாமூச்சி.

இந்த ஒரு விளையாட்டு தான் தற்பொழுதும் சில குழந்தைகள் இன்றைய காலத்திலும் விளையாடும் விளையாட்டு. ஒருவர் கண்ணை மூடிக்கொள்ள மற்ற குழந்தைகள் ஒழிந்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் கண்ணை மூடியவர் ஒளிந்திருப்பவர்களை கண்டுபிடிப்பது தான் விளையாட்டு.



இங்கு நாம் பட்டியலிட்டது ஒரு சில விளையாட்டுக்கள் தான் காலத்தால் மறைந்த பச்சைக் குதிரை, புளியங்கொட்டை, கள்ளன் போலீஸ், குலைகுலையாய் முந்திரிக்காய் போன்ற பல விளையாட்டுக்கள் உள்ளன. ஆனால் இப்பொழுது தேசிய அளவிலும் சில விளையாட்டுக்கள் கபடி, கோகோ, உரியடி, போன்ற விளையாட்டுக்கள் அழியாமல் இருப்பது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

**Nishanthiny Thavarasa.**  
JNCOE /Mu / T / F / 3975



## துடுப்பாட்டம்

துடுப்பாட்டம் என்பது மட்டையும் பந்தும் கொண்டு ஆடப்படும் ஒரு விளையாட்டு ஆகும். இது முறையே 11 வீரர்கள் கொண்ட இருவேறு அணிகளுக்கிடையே நடைபெறுகிறது. தற்போது இந்த ஆட்டம் பொதுநலவாய நாடுகளில் பரவலாக ஆடப்பட்டு வருகிறது. மேலும் இந்தியா, பாகிஸ்தான், இலங்கை போன்ற நாடுகளில் மிகப்பிரபலமான விளையாட்டாக உள்ளது. தேர்வு ஒரு நாள் மற்றும் இருபது 20 ஆகிய மூன்றும் பன்னாட்டுத்துடுப்பாட்ட அவையால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட துடுப்பாட்ட வகைகள் ஆகும்.

முதலாவது விளையாடியது - 18 ஆம் நூற்றாண்டில்

- அணி உறுப்பினர்கள் - இரு அணியில் தலா 11 வீரர்கள்
- இரு பாலரும் - ஒருவருக்கான
- பகுப்பு வகை - அணி பந்தும் மட்டையும்
- கருவிகள் - துடுப்பாட்டப் பந்து துடுப்பாட்ட மட்டை
- விளையாடுமிடம் - துடுப்பாட்டக் களம்

துடுப்பாட்டத்தின் தோற்றம் குறித்து உறுதியான வரலாற்றுச் சான்றுகள் எதுவும் கிடைக்கவில்லை. 16 ஆம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியில் தென்கிழக்கு இங்கிலாந்தில் விளையாடப்பட்டது என்பதே துடுப்பாட்டத்தின் முதல் வரலாற்றுச் சான்றாக உள்ளது. பிரித்தானியப் பேரரசின் விரிவாக்கம் மூலம் துடுப்பாட்ட விளையாட்டு உலகளவில் பரவியது. இதனால் 19 ஆம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியில் துடுப்பாட்டம் பன்னாட்டு ரீதியாக விளையாடப்படத் தொடங்கியது. தற்போது துடுப்பாட்டத்தின் உயரிய கட்டுப்பாட்டு அமைப்பான பன்னாட்டுத்துடுப்பாட்ட அவையில் 100 க்கு மேற்பட்ட நாட்டு அணிகள் உறுப்பினர்களாக உள்ளன. அவற்றில் 12 உறுப்பினர்கள் தேர்வுத்துடுப்பாட்டம் ஆடும் தகுதி பெற்றுள்ளன.

ம.ஸ.அரீபா  
ஆரம்பக்கல்வி - அ



## நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்கள்

மனித சமுதாயம் எவ்வளவு தொன்மையானதோ, அவ்வளவு தொன்மையானது. விளையாட்டுகள். மனிதனின் முதல் பொழுதுபோக்காக விளையாட்டுகள் தோன்றின. விளையாட்டுகள் மனதிற்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் ஒரு செயல்.

மனிதன் இனக்குழுவாக ஒன்று சேர்ந்து வாழத் தலைப்பட்ட போதே விளையாட்டு ஒரு சமுதாய நிறுவனமாக உருவாகியுள்ளதென்று கூறுகின்றனர். இது மனிதனின் பொழுது போக்குக்காக மட்டுமின்றி, உடநலம், மனநலம் பேணுபவையாகவும் உள்ளன. வாழ்க்கைக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் களம் என்றும் இதனைக் கூறுவர்.

மனிதன் இன்றைய நிலையை அடைவதற்கு முன்பு பல்வேறு நிலைகளை, பல்வேறு காலக்கட்டங்களில் கடந்து முன்னேறியுள்ளான். வேட்டையாடி வாழ்ந்த காலத்திலும், நிலைத்த வாழ்வு வாழத்தொடங்கிய போதும் வேட்டை, போர் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டான். அதற்கெனப் பல பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டான். சமுதாய மாற்றத்தின் காரணமாக அப்பயிற்சிகள் விளையாட்டுகளாக உருவாயின.

விளையாட்டு என்பது அமைப்பினை உடையதாக இருக்க வேண்டும். போட்டியினை ஏற்படுத்தும் ஆட்டமாக இருக்க வேண்டும். வெற்றியினை நிர்ணயிக்கும் விதிகளைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். இவ்விதிகள் அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். பின்னர், விளையாட்டுக்களின் அடிப்படையான இயல்புகள், அதன் பயன்கள், விளையாட்டிற்கான காரணங்கள் பற்றிய கொள்கைகள் உருவாகியுள்ளன.

### நாட்டுப்புற விளையாட்டுகள் :

நாட்டுப்புறவியலின் ஒரு கூறாக நாட்டுப்புற விளையாட்டு உள்ளது. நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்கள் நாட்டுப்புற மக்களின் மன இயல்பிற்கேற்ற மனமகிழ்ச்சியினைத் தருகின்ற ஒரு பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சியாகும். நாட்டுப்புற மக்களின் உடல்நலத்திற்காகவும், மன நலத்திற்காகவும், மன மகிழ்ச்சியூட்டும் செயலிற்காகவும், பொதுபோக்கிற்காகவும், ஆற்றலை வெளிப்படுத்துவதற்காகவும் பல்வேறு விளையாட்டுகளை விளையாடுகின்றனர். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஆண், பெண் இருபாலரும் இது போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

### விளையாட்டுகளின் வகைகள் :

1. விளையாட்டுக்களை விளையாடும் இடத்தின் அடிப்படையில்.
  - i. அக விளையாட்டுக்கள் அல்லது உள்ளரங்க விளையாட்டுக்கள்
  - ii. புற விளையாட்டுக்கள் அல்லது வெளியரங்க விளையாட்டுக்கள் எனப் பிரித்தறியலாம்.
- i. அக விளையாட்டுக்கள் :  
தாயம், பல்லாங்குழி, தட்டாங்கல், பருப்பு கடைதல், சொல் விளையாட்டு, சங்கிலி, விடுகதை சொல்லுதல் போன்றவை அக விளையாட்டுக்களாகும்.
- ii. புற விளையாட்டுக்கள் :  
சிலம்பம், சடுகுடு, சல்லிக்கட்டு, உறியடித்தல், இரட்டை மாட்டுப் பந்தயம், பம்பரம், குண்டு, காற்றாடி, கிளித்தட்டு போன்ற நிறைய விளையாட்டுக்களை புற விளையாட்டுக்களாகக் கூறலாம்.
2. விளையாட்டுக்களில் பங்குபெறுவோர் அடிப்படையில் விளையாட்டுக்களை,
  - i. தனிநபர் விளையாட்டுக்கள்
  - ii. இருவர் விளையாட்டுக்கள்
  - iii. குழு விளையாட்டுக்கள் என்று மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.
3. நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்களை மானிடவியலாளர் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கின்றனர்.
  - i. திறன் விளையாட்டுக்கள்
  - ii. மனத்தந்திர விளையாட்டுக்கள்
  - iii. வாய்ப்பு நிலை விளையாட்டுக்கள்



ஆண்கள் விளையாட்டுக்கள் புற விளையாட்டுக்களாகவும், உடல்திறன், அறிவுத்திறன் வாய்ந்த விளையாட்டுக்களாகவும் உள்ளன. மகளிர் விளையாட்டுக்கள் பெரும்பாலும் அக விளையாட்டுக்களாக உள்ளன. சிறுவர், சிறுமியர் விளையாட்டுக்கள் பெரும்பாலும் 'போலிச் செய்தலை' அடிப்படையாகக் கொண்டவை. சிறுவர், சிறுமியர் உடல்திறன் மனமகிழ்ச்சி சார்ந்த விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுகின்றனர். சிறுமியர்கள் மென்மையான விளையாட்டுக்களையே பெரிதும் விரும்புகின்றனர்.

ஆண்கள் விளையாட்டுக்கள் அறிவுத்திறனும், உடல்திறனும் கொண்டவைகளாக உள்ளன. பெண்கள் விளையாட்டுக்கள் மனமகிழ்ச்சி மற்றும் பொழுதுபோக்குடையவைகளாக இருக்கின்றன. நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்கள் ஒரு அமைப்பிற்குட்பட்டவைகளாகும். அவைகளைச் சில செயல்களின் தொகுப்பு என்றும் கூறலாம்.

நமது சமுதாயத்தின் நாகரிகத்தையும், பண்பாட்டையும், பாரம்பரியத்தையும் விளக்கவல்லன நமது நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்கள். உளவியல் வழியாக நோக்கும்போது இவ்விளையாட்டுக்கள் மனதைப் பாதுகாக்கின்ற, ஒரு வடிகாலாக செயல்படுகின்றன. பகைவர்களிடமிருந்து பாதுகாக்கும் பயிற்சி முறையாகவும், மருத்துவ முறையாகவும் உள்ளன. சமயம் சார்ந்த சடங்காகவும், தமிழ்ப் பண்பாட்டின் ஒரு கூறாகவும் விளங்குகின்றன.

எந்த ஒன்றும் தோன்றிய நிலையில் இருத்தல் இயலாது என்பது விதி. நாட்டுப்புற விளையாட்டுக்களும் இதற்கு விதி விலக்கல்ல. அதேபோல விளையாட்டுகளும் பருவத்திற்கேற்ப விளையாடுபவர்களுக்கேற்ப மாறியும், அறிவியல் பொருளாதார மற்றும் கல்வி வளர்ச்சிக்கேற்ப திரிந்தும் அமைகின்றன

மு.நி.ப.ஷிஹாமா  
18/JNCoE/SPE/T/F/ 3983

## விளையாட்டு

ஓடி விளையாடும்போது வாழ்க்கைப் பாடம் நமக்குப் புரியும் ஒவ்வொரு மனிதருள்ளும் ஒளிந்திருக்கும் குணங்கள் தெரியும் கூடி விளையாடும் போது கோபம் என்ற நோய் விலகும் கொண்டாடும் விதத்தில் அங்கே தோல்விக்கும் இடமிருக்கும்.

தேடி நண்பன் வரும் வேளையில் ஒளிந்து விளையாடும் போது திடமாக மனிதனுள்ளே துணிவு என்ற குணம் பிறக்கும் பாடிச்சென்று கபடியிலே பிறரை தொட்டு திரும்பும் போதும் பாய்ந்து சென்றால் ஜெயித்திடலாம் என்ற பாதை நமக்கு புரியும்.

மூடி வைத்த மணலுக்குள்ளே புதைத்த பொருள்எடுத்தும் முயற்சியினால் வென்றிடலாம்என்பதுவும் நமக்குப் புரியும் வேடிக்கைதான்

விளையாடும் வேளையிலும் கவனமாகவிழிப்புடனே இருப்பதற்கும் விளையாட்டேதுணைபுரியும்

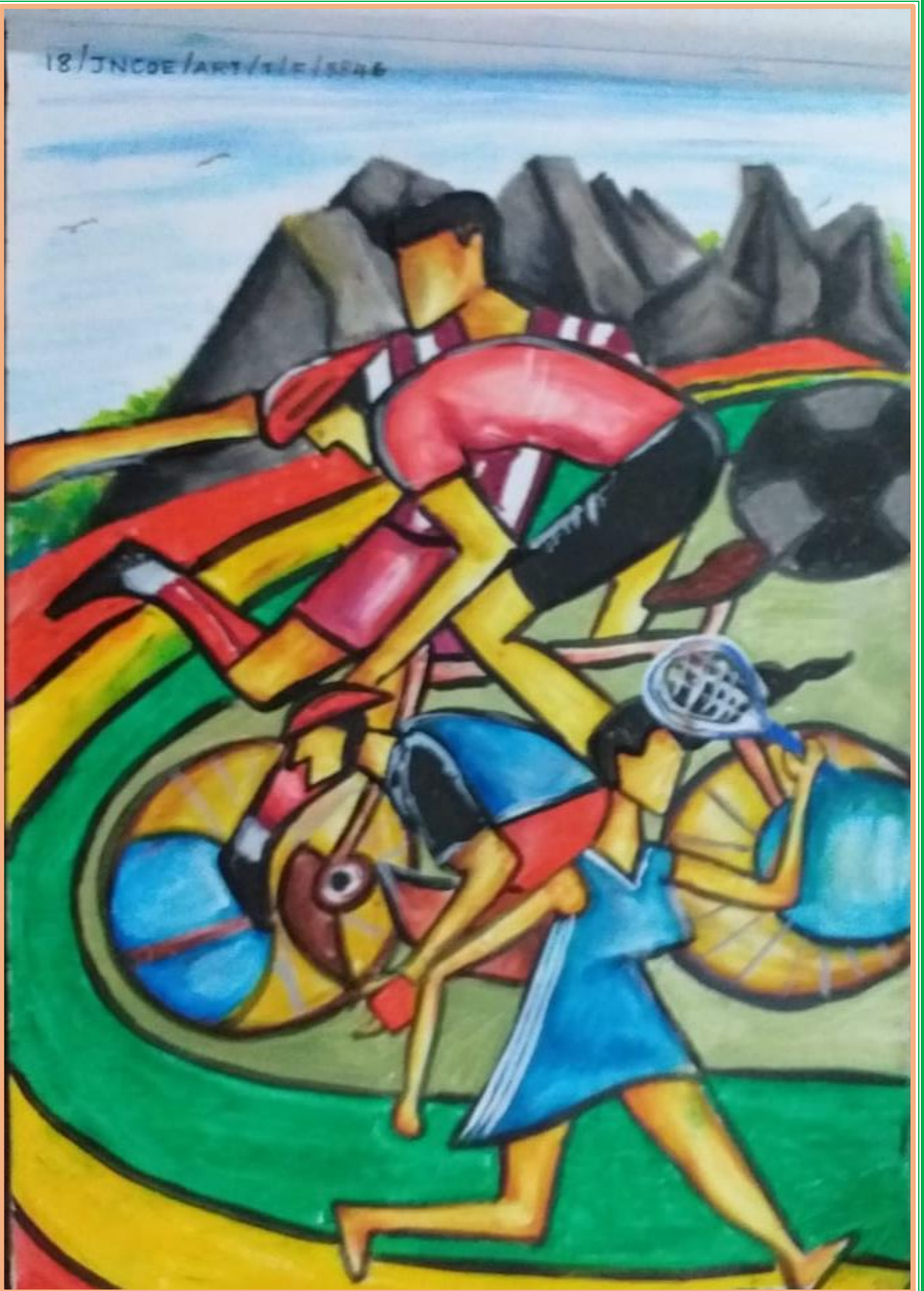
வாடிடாத உடல் வளரும் வலிமையுடன் பலம்பெருகும் வந்து ஆடிப்பாடும் போது நட்பு எனும்பூ மலரும் விலை கொடுத்து வாங்க முடியாத

மகிழ்ச்சி "விளையாட்டு" கொண்டு வந்து கொடுக்கும்.

ம.இதர்சியா

ஆரம்பக்கல்வி -அ

18/JNCOE/ART/3/E/5546



# ஆரோக்யம்



## உடற்பயிற்சி செய்வதால் எமக்கு நடப்பது என்ன?

கொரோனாவின் விளைவின் மூலம் வீட்டுக்குள் முடங்கி உள்ளது மட்டுமல்லாது இன்றைய நாளில் உடற்பயிற்சியும் முடங்கிவிட்டது. உடற்பயிற்சி என்பது தசையில் நல்ல அசைவை ஏற்படுத்தி உடலின் கல்லோரி சக்தியை எரிக்கிறது. உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம் உடல் மட்டுமல்ல நம் மனமும் வலிமையடைகிறது. தற்போது நம் பலரிடம் சோம்பேறித்தனமும் அதிகரித்து செல்கிறது. கண்கவரும் தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்த தெரிந்த நமக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் ஒதுக்க தெரியவில்லை. அன்றாடம் நேரம் ஒதுக்கி றாயவ'ள யுஐ கயஉநடிமுமுஐ அநளளயபெநச இல் ளவயவரள போட தெரிந்த நமக்கு அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்ய தெரியவில்லை. உணவுப்பழக்கவழக்கமும் மாற்றமடைந்த இன்றைய நாளில் உடற்பயிற்சி கட்டாயம் அத்தி அவசியமானது. நடைபயிற்சி, ஓட்டம், நீச்சல், விளையாட்டுப்பயிற்சி என பலவாறு உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் பல தரப்பட்ட நன்மைகள் ஏற்படுகிறது. தீமை என்று எதுவுமில்லை. நாம் பிழையான முறையில் செய்வதன் மூலம் பாதக விளைவு ஏற்படலாம். சரியான முறையில் மேற்கொண்டு நன்மைகளை பெறுவது சாலச்சிறந்தது. உடற்பயிற்சி செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றி ஒரு கண்ணோட்டம் செலுத்துவோம். உடல் எடை குறையும், தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைக்கப்படும், தசை வலிமையடையும், தசைகளையும் எலும்பையும் சீராக வலிமையடைச்செய்யும்., உடல் ஆரோக்கியமடைவடைவதுடன் உடல் சோர்வடைபவர்களுக்கு அதில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும் என கூறிக்கொண்டு செல்லலாம். உடல் சோர்வடைவதற்கு காரணம் போதிய தூக்கமில்லாதது தான் ஆகும். உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் சீரான தூக்கம் கிடைக்கும். இதன் மூலம் உடல் சோர்வடைவதை குறைக்கலாம். கொலஸ்ரோல் படிவு காரணமாக ஏற்படும் உயர் குருதியழுக்கம் மற்றும் இதய நோய்கள் ஏற்படும். எமது இன்றைய உணவுகளில் அதிகளவு எண்ணெய் பொருட்கள் உள்ளடங்கியுள்ளது அதாவது நாம் கொழுப்பு உணவுகள், எண்ணெயில் இட்டு பொரித்த உணவுகளை நாடுகிறோம் காரணம் அவித்த உணவை விட பொரித்த உணவில் சுவை அதிகம் என்பதாகும். அங்கே நாம் பெற்றுக்கொண்ட கொழுப்பை குறைக்க ஒரே ஒரு வழி உடற்பயிற்சி ஆகும். இல்லையேல் தேவையற்ற நோய்களும் தேவையற்ற மருந்துகளும் உட்கொள்ள நேரிடும். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு தொழில்நுட்ப கருவிகளை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நாளாந்தம் ஓடுதல், நடைபயிற்சி, துவிச்சக்கரவண்டியை உபயோகித்து அண்மையில் உள்ள இடங்களுக்கு செல்லல் போன்ற நம்மால் இயன்ற செயல்களை மேற்கொள்ளலாம்.

ஏடை தூக்குதல் போன்ற பயிற்சி செய்வதன் மூலம் தசை, எலும்பு வலுவடையும். அதனை சரியான முறையில் மேற்கொள்ள வேண்டும். எம்மால் செய்ய முடியாத வேலை Aஐ பயிற்ச்சிகளை செய்வதை விடுத்து எம்மால் இயலுமானவற்றை மேற்கொள்ளலாம். உடலின் சீரான தொழிற்பாட்டிற்கு உடற்பயிற்சி சிறந்த முறையாகும். எம் நாளாந்த செயற்பாடுகள் சிலவற்றிலும் உடற்பயிற்சி உள்ளது. மாற்றம் என்பது நம் ஒவ்வொருவரிடமும் சுயமாக உருவாக வேண்டும். இன்றைய முடக்க நிலையில் முடங்கி இருந்து எமது உடலை பலவீனமடையச் செய்வதுடன் நோயாளியாகமல் உடற்பயிற்சி மூலம் எம் உடலை சீராக பேண வேண்டும். இன்றைய இளைய தலைமுறையினரான நாம் உடற்பயிற்சி செய்யாது நாளைய நோயாளிகள் ஆகாது எம்மை காக்கும் கவசமாக உடற்பயிற்சியை செய்வது சிறந்தது.

“உடலின் வலிமைக்கும் வளத்துக்கும் உடற்பயிற்சியே சிறந்த மருந்தாகும்”

Diluxchana Shanmuganathan

18/JNCOE/Sc/E/F/3718

## சிறந்த ஆரோக்கியமே உயர்ந்த செல்வம்

இந்த அவசர உலகத்தில் வேலை பார்க்க மட்டும்தான் நேரம் உள்ளது. உடலைப் பராமரிக்க நேரம் கிடைப்பதில்லை. அதுமட்டுமல்லாது தாம் செய்யும் வேலைகளில் கூட உடல் உழைப்பு இருப்பதில்லை. இதனால் பாதிப்படையப் போவது உடலே. ஆகவே உடற் பயிற்சி செய்ய நேரம் ஒதுக்குவது மிகவும் அவசியமான ஒன்று. ஒழுங்கான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி என்பவைதான் சிறந்த உடற் கட்டமைப்போடு இருக்க உதவும். நாம் உணவுக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை உடற்பயிற்சிக்கும் கொடுக்க மறந்தே விடுகின்றோம். உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் உடற்பயிற்சியானது மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. வெவ்வேறுபட்ட உடற் தேவைப்பாடுகளுக்கு ஏற்றாற்போல் பல வகையான உடற்பயிற்சிகளும் காணப்படுகின்றன. சில உடற்பயிற்சிகள் ஆரோக்கியமான உடல் நலத்துக்கும், சில உடற்பயிற்சிகள் நோயைக் குணப்படுத்தவும் உதவும். உடற்பயிற்சியினால் உடலுக்கு பல்வேறு வகையான நன்மைகள் கிடைக்கின்றன

த மன ஆரோக்கியம்

த உடல் உறுதி

த நோய் தடுப்பாற்றல்

த நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றை கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக் கொள்ள

த பதற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்த

த இதயம் சீராக தொழிற்பட

த உடல் எடையைப் பேண

த அன்றாட செயற்பாடுகளை சுறுசுறுப்புடன் மேற்கொள்ள

இவ்வாறான பலதரப்பட்ட அனுகூலங்களை மாத்திரம் கொண்டதாக உடற்பயிற்சி காணப்படுவதால், இதனை முழு மனதுடன் சகலரும் மேற்கொள்ளும்போது ஆரோக்கியமானதொரு சூழலைக் கட்டியெழுப்ப முடியும் என்பதில் ஐயமில்லை.

A.B.M INSAF

18/JNCOE/ART/T/M/3854



## எமது உணவுப்பழக்கவழக்கங்களும் செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கையும்

இரவு முழுவதும் நன்றாக உறங்கி எழுந்தாலும் ஒரு சோர்வை உமது உடலில் உணர்ந்துள்ளீர்களா?. நன்றாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது மயக்கம் வருவது போல் உணர்ந்துள்ளீர்களா?. இவை எதனால் ஏற்படுகின்றன என்று சிந்தித்து இருக்கிறீர்களா?. இது அனோமியா என்னும் நோயின் சில அறிகுறிகளாகும். இந் நோய் உடலின் சுநன டிடழழன உநடட என்னும் செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கைகள் குருதிரில் குறைவதனால் உடலினது ஓட்சிசன் கடதடதுவதற்கு அதிக ஆற்றல் செலவிட வேண்டி இருப்பதோடு குருதி ஓட்டத்தின் வேகமும் குறைக்கப்படுகிறது.இதனால் மனஅழுத்தம், கருத்தரித்தலில் ஆபத்து போன்ற பெரிய ஆபத்து ஏற்படலாம்.

நம் உடலில் ஏற்படும் செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கைகளின் குறைபாட்டை எமது அன்றாட வாழ்வில் உட்கொள்ளும் உணவுகளின் மூலம் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.இரும்புச்சத்து அதிகளவு கொண்ட உணவுகளை அதிகளவு உட்கொள்வதன் மூலம் செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கை குறைபாட்டால் ஏற்படும் அனோமியாவை முற்றாக தவிர்க்கலாம். இறைச்சி, பருப்பு வகை, பீன்ஸ் மற்றும் உலர் பழங்கள் போன்றன இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் ஹீமோகுளோபியுலின், புரதம் என்பன குருதியில் அதிகரித்து செங்குருதி சிறுதுணிக்கையை உற்பத்தியை தூண்டுகின்றன.

∴போலேட் எனும் போலிக்கமிலத்தை உற்பத்தி செய்யும் உணவு வகையில் அதிகளவு விற்றமின் 12 காணப்படும். காய்கறி, கீரை வகைகள், பழங்கள் அடங்கிய உணவுக்கூட்டமே சம போலேட் எனப்படுகிறது.இவ் வகை உணவுகளை செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கை மற்றும் வெண்குருதிச்சிறுதுணிக்கை உற்பத்தியில் பங்கெடுக்கின்றன.இவற்றில் அடங்கிய போலிக் அமிலமானது ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தியில் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது.

செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கை உற்பத்தியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் மற்றும் ஊட்டமாக விற்றமின் 12 கருதப்படுகிறது.இவ் விட்டமினானது தேவைக்கு அதிகமாக செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கைகளின் உற்பத்தியை கட்டுப்படுத்துவதோடு செங்குருதி சிறுதுணிக்கைகளின் வளர்ச்சியையும் கண்காணிக்கின்றது. பால், வெண்ணெய், தயிர், நெய் போன்ற பால் உற்பத்தி பொருட்களிலும் மீன், கோழி இறைச்சி போன்ற உணவுகளிலும் 12 விற்றமின் அதிகளவில் காணப்படுகிறது. செப்பு ஊட்டச்சத்து அதிகளவில் காணப்படும் உணவு வகைகள் செங்குருதி சிறுதுணிக்கை உற்பத்தியில் பங்கெடுக்காவிட்டாலும் உடலில் இரும்பு சத்து குறைபாடு ஏற்படுமிடத்து இரும்புக்கு மாற்றாக பணிபுரிந்து நிலைமையை சமாளித்து செங்குருதி சிறுதுணிக்கை உற்பத்தியில் பாதிப்பு நிகழாதவாறு பேணுகின்றது. செங்குருதி சிறுதுணிக்கையின் உற்பத்தியில் செம்பு குறைவாக காணப்படுவதுடன் ஆபத்து நிலையை ஏற்படுத்தலாம் எனவே எமது உடலில் செம்பு சீராகப் பேணுவதற்கு மீன், பழங்கள் போன்றவற்றை அதிகளவில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

செப்பு சச்சதைப் போன்று விற்றமின் ஊ எனும் ஊட்டச்சத்தும் செங்குருதி சிறுதுணிக்கை உற்பத்தியில் நேரடியாக பங்கெடுப்பதில்லை. ஆனால் செங்குருதி சிறுதுணிக்கை உற்பத்தியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் இரும்புச்சத்தை விற்றமின் ஊ மிக அத்தியவசியமாகும். காய்கறிகள், புளிப்பான பழங்கள், நெல்லி, தோடங்காய் போன்றவற்றில் விட்டமின் ஊ அதிகளவில் காணப்படுகிறது.

இவ் வகையான உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் எமது உடலில் செங்குருதிச்சிறுதுணிக்கையின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க முடிவதோடு உடல் சோர்வு, சுறுசுறுப்பின்மையிலிருந்தும் விடுபட்டு ஆரோக்கியமான, சுகாதாரமான வாழ்வை வாழலாம். மகிழ்ச்சியான வாழ்வின் அடித்தளம் ஆரோக்கியமே. ஆரோக்கியத்தை பேணி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வோம்.

Munawwer Musliha

18/JNCOE/SC/E/F/3720

## மருந்தே உணவு

இணையவழி துரித உணவு  
நாம் பழகிப்போன ஒன்று  
வயல் காற்று சேற்று நிலம்  
நாமே விதைத்து அறுத்து  
உண்டதை மறந்த மனம்  
நடு வெயில் காற்று மழை  
இரும்பாய் உழைக்கும் தேகம்  
இன்றோ குளிர்ட்டி இன்றி  
நகர மறுக்கும் பாவம்  
கற்றோம் கடந்தோம் மறந்தோம்  
பண்டைய முறைகள் மட்டும் அல்ல  
அவர்கள் விட்டுச் சென்ற  
உடல் உள ஆரோக்கியமும் தான்

நிலா வெளிச்ச சோறு  
வறுமையென எண்ணி  
ஐந்து நட்சத்திரம் நாட்டியது சமூகம்  
அங்கே தரம் இருந்தது  
ஆனால் அன்பு இருக்கவில்லை  
குடும்பம் கூடும் மகிழ்வும் இல்லை  
புழுதி மேட்டில் கபடி ஆடி  
பகல் பொழுதெல்லாம் நண்பர் சகபாடி

உடல் வலித்ததும் இல்லை  
நோயைக் கண்டதும் இல்லை  
திறன்பேசி இருந்தால் உலகமே  
அதனுள்  
ஓடி ஆட வேண்டிய குழந்தை பருவம்  
விரல் அசைவில் மறைந்து போகும்  
வில்லை பல உண்டே  
உடல் தொல்லை நீக்கினோம்  
அளவோடு உணவு ஆரோக்கியமான  
உணவு  
அடுத்தவரோடு பகிரும் உணர்வு  
உழைப்பை மறவா மனது  
உணவே மருந்து

கி.த.டினா திவ்யமலர்

கணிதப்பிரிவு A



## சுகாதாரமே ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடிப்படை

நலமான வாழ்வின் மூலமே ஒருவனின் வாழ்வு சிறக்க முடியும். அவ்வாறான நல வாழ்விற்கு வழியமைப்பதே சுகாதாரம் ஆகும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சுகாதாரமே பிரதானம்.”ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சுகாதாரமே பிரதானம். எப்போதும் நாம் சுத்தமாக இருந்தால் ஒரு நோயும் நம்மை தீண்டாது. ஆரோக்கியம் என்பது மனிதனின் கருவறை தொடக்கம் முதல் கல்லறை வரை பயணிக்கிறது. இடையில் தொய்வு ஏற்பட்டால் நோய் எனும் அரக்கன் நம்மை தொற்றிக்கொண்டு இறங்க மறுக்கும். நலமான வாழ்வின் மூலமே ஒருவனின் வாழ்வு சிறக்க முடியும். அவ்வாறான நல வாழ்விற்கு வழியமைப்பதே சுகாதாரம் ஆகும். சுகாதாரம் அல்லது சுத்தம் என்பது நலம் மற்றும் நலமான வாழ்வு கருதி ஒரு சமூகத்தால் பேணப்படும் பழக்க வழக்கங்களாகும். ஆரம்ப கால மக்கள் இயற்கையோடு தொடர்பு கொண்டு வாழ்ந்ததால் அவர்களின் வாழ்வில் சுகாதாரம் என்பது உயிரினும் மேலாகக் கருதப்பட்டது.ஆனால் இன்றைய நவீன காலகட்டக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் போது அதிகரித்து வரும் மக்கள்தொகை, வளங்களின் குறைபாடு, பொருளாதார நெருக்கடிகள் என்பவற்றின் விளைவால் சிறந்த சுகாதாரமானது குறைந்து கொண்டே வருகின்றது. இதற்கு காரணம் இன்றைய கால மனிதர்கள் செயற்கையின் பால் அடிபணிந்ததே முக்கிய காரணமாகும்.அந்த வகையில் மனிதனின் நலமான வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமான ஒன்றுதான் உணவாகும். நாம் உண்ணும் உணவு உடல் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயம் செய்கிறது. எனவே ஆரோக்கியமான முறையில் உணவு தயாரிப்பது இன்றியமையாதது. மேலும் நலமான வாழ்விற்கு தூக்கமும், ஓய்வும் மிக, மிக அவசியம். அன்றைய காலத்தில் இரவு விளக்கு வைக்கும் முன் உணவருந்தி விட்டு முன்னிரவில் தூங்குங்கள் காலையில் கோழி கூவிட எழுந்து விடுங்கள், அதுவே ஆரோக்கிய வாழ்வாகும் என அக்கால மக்கள் கூறுவார்கள். இது நலமான வாழ்க்கைக்கு அவர்கள் கூறிய வழிமுறைகளாகும். மேலும் நலமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும். இன்னொரு காரணி கழிவு வெளியேற்றமாகும். உணவு உண்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவு முக்கியம் கழிவு நீக்கம். இதை இரண்டும் சம அளவில் இருக்க வேண்டும். இவற்றில் ஒன்று குறைந்து மற்றொன்று கூடினாலோ ஆரோக்கியத்திற்கு வேட்டு வைப்பதாகும்.ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு முக்கியமாக உணவு அருந்தும் முன்பு கைகளை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும். கைகளை சுத்தப்படுத்தாமல் உணவு உண்பதால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஐந்து வயதிற்கு கீழுள்ள சுமார் 20 லட்சம் குழந்தைகள் நிமோனியா, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் மூலம் இறந்து போவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கைகளை சுத்தமாக கழுவுவதன் மூலம் உயிர் கொல்லி நோய்கள் பரவுவதையும் தடுக்கலாம். சுகாதாரத்தை பயன்படுத்தி பின்பு காயத்திற்கு மருந்து போடுவதற்கு முன், பின், தும்மல் வந்த பின்பு, இருமல் வந்த பின்பு, உணவு சாப்பிடும் முன்பு, பின், குப்பைகளை கொட்டிய பின்பு, விலங்குகளை தொட்டபின்பு கைகளை சுத்தமாக கழுவவேண்டும்.அடுத்து சுத்தமான தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதாகும். சுத்தமான நீரினைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அசுத்தமான நீரினால் கிருமிகள் பெருகி காலரா, வயிற்றுப்போக்கு பரவுவது கட்டுப்படுத்தப்படும். அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடிப்பதால் ஆண்டுக்கு உலகம் முழுவதும் 170 கோடிபேர் வயிற்றுப் போக்கினால் அவதிப்படுகிறார்கள். மூன்றாவது அம்சம் சுத்தமான உணவை உண்ணுதல் ஆகும். அடுத்து உடற்பயிற்சியாகும். காலையில் எழுந்தவுடன் உடற்பயிற்சி செய்து, சூரிய ஒளியில் படும் படி அமர்ந்தால், சுகவாழ்வு கிடைக்கும்.இந்தியாவில் பெருகி வரும் சுகாதார சீர் கேட்டினால் நாம் நினைத்தே பார்த்திராத அளவுக்கு விதவிதமான நோய்கள் பரவி வருகின்றன. பன்றி காய்ச்சல், பறவை காய்ச்சல், டெங்கு, மூளைக்காய்ச்சல், சிக்குன் குனியா என்று பல விதமான நோய்கள் படையெடுத்துள்ளன. இவற்றை தவிர, என்னவென்றே கண்டுபிடிக்க முடியாத சில காய்ச்சல்களுக்கு மர்ம காய்ச்சல் என்று மருத்துவ உலகம் பெயரிட்டு விடுகிறது.

எனவே ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு சுத்தமாக இருக்க பழகிக்கொள்ளுங்கள். சுத்தமான உடைகளை அணியுங்கள். வீட்டை சுத்தமாக வைத்து இருங்கள். வீட்டை சுற்றி சுற்றுப்புறத்தையும் குப்பை தேங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சுகாதாரம் தொடர்பானவற்றை கடை பிடித்தால் நீங்கள் மருத்துவமனை செல்ல வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. நோய் எனும் அரக்கன் இருக்கும் இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடுவான்.



## சுகாதாரம்

சுகாதாரம் என்பது சுகமான வாழ்வின் அடையாளமாகும். மனிதனானவன் உடல் மற்றும் உள ரீதியாக நலமாக வாழ வேண்டும். நலமான வாழ்வின் மூலமே ஒருவரின் வாழ்வு சிறக்க முடியும். அவ்வாறான நல வாழ்விற்கு வழியமைப்பதே சுகாதாரம் ஆகும். முதன் முதலில் 18ம், 19ம் நூற்றாண்டுகளில் ஐரோப்பா போன்ற நாடுகளில் நிலவிய சுகாதாரமற்ற நிலைமை காரணமாகவே சுத்தம் பற்றிய கோட்பாடு முன்வைக்கப்பட்டது. இறை பக்திக்கு அடுத்து வருவது தூய்மையே! அசுத்தம் என்பது பாவம் என்றும் சுத்தம் ஒருவரை கடவுளிடம் நெருங்கி வரச்செய்யும் என்றும் அக்கால மக்களால் போற்றப்பட்டது. ஆரம்ப கால மக்கள் இயற்கையோடு தொடர்பு கொண்டு வாழ்ந்ததால் அவர்களின் வாழ்வில் சுகாதாரம் என்பது உயிரிலும் மேலாகப் கருதப்பட்டது. ஆனால் இன்றைய நவீன காலகட்டக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் போது அதிகரித்து வரும் சனத்தொகை, வளங்களின் குறைபாடு, பொருளாதார நெருக்கடிகள் என்பவற்றின் விளைவால் சிறந்த சுகாதாரமானது குறைந்து கொண்டே வருகின்றது. இதற்குக் காரணம் இன்றைய கால மனிதர்கள் செயற்கையின் பால் அடிபணிந்தமையே ஆகும்.

நற்சுகாதாரப் பழக்கமானது சீர்குலைவதற்குக் காரணம் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறையே. அதாவது தற்காலத்தில் மனிதன் தன் தேவைகளை துரிதமாக பெற்றுக் கொள்வதைப் போல இன்றைய உணவு முறையும் துரிதமாகவே அமைந்துள்ளது. ஆரோக்கியம் என்பது மனிதனின் கருவறை தொடக்கம் கல்லறை வரை பங்களிப்புச் செய்யும் ஒரு காரணியாகக் காணப்படுகின்றது. மனிதனின் உயிர் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை ஆரோக்கியமாகும். “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது ஆரோக்கியமான வாழ்வை நோக்கி பயணித்தல் அத்தியாவசியமானதாகும்.

அந்த வகையில் மனிதனின் நலமான வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமான ஒன்றுதான் உணவாகும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவானது ஆரோக்கியமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டதாக இருந்தல் அவசியமானதாகும். இதே போன்று நலமான வாழ்விற்கு தூக்கமும் ஓய்வும் மிக அவசியமாகும். இரவுத் தூக்கத்தை பகல் தூக்கத்தால் ஈடு செய்ய முடியாது. இவ்வாறான விடயங்களை கவனத்திற் கொள்ளாமல் இருந்தால் மனநோய்களும் ஏற்படும் என்று ஆய்வாளர்கள் அறிக்கை வெளியிடுகின்றனர். மக்களின் நலன் பேணும் பல நாடுகளில் மாலை ஏழு மணிக்கு மேல் அலுவலகங்களோ, கடைகளோ, குழந்தைகளுக்கான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளோ இயங்குவதில்லை. காலை நான்கு மணிக்கு மேல் உறங்குவதுமில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். அன்றைய காலத்தில் இரவு விளக்கு வைக்க முன் உணவருந்தி விட்டு முன்னிரவில் தூங்குங்கள், காலையில் கோழி கூப்பிட எழுந்து விடுங்கள் அதுவே ஆரோக்கிய வாழ்வாகும் என அக்கால மக்கள் கூறுவார்கள். இது நலமான வாழ்க்கைக்கு அவர்கள் கூறும் வழிமுறைகளாகும்.

மேலும் நலமான வாழ்க்கைக்கு வழிகோலும் இன்னுமொரு காரணியாக கழிவு வெளியேற்றம் என்பது கருதப்படுகிறது. உணவு உண்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவு முக்கியம் கழிவு நீக்கம். உணவுண்பதும் நீரருந்துவதும் இரவுத்தூக்கமும் ஓய்வும் சுக மனிதர்களிடம் கொள்ளும் நட்புறவும் மன அமைதியும் புரிதலும் எனும் எல்லாமே கழிவு வெளியேற்றத்துடன் தொடர்புடையதாகும். மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்வை அமைத்துக் கொள்வது தொடர்பில் ஆய்வாளர்கள் ஐந்து வழிகளை சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள். இவற்றில் முதலாவது சுத்தமாக இருத்தலாகும்.

. அதற்கு முக்கியமாக கைகளை கழுவுவதை சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள். அதாவது கைகளை சுத்தப்படுத்தாமையினால் ஒவ்வொரு வருடமும் ஐந்து வயதிற்கு கீழுள்ள சுமார் இருபது இலட்சம் குழந்தைகள் நியுமோனியா, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் மூலம் இறந்து போவதாக ஆய்வுகள் விபரிக்கின்றன. கைகளை ஒழுங்காக கழுவுவதன் மூலம் எபோலா, உயிர் கொல்லி நோய்கள் பரவுவதையும் தடுக்கலாம். இக்கை கழுவுதலை நோய்க்கட்டுப்பாடு மற்றும் நோய்த் தடுப்பிற்கான வழிமுறைகளாக அமெரிக்க மையங்கள் வலியுறுத்தி வருகின்றன. முக்கியமாக கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பின், காயத்திற்கு மருந்து போடுவதற்கு முன், பின், தும்மிய பின், இருமிய பின், உணவு சாப்பிட முன், பின், குப்பைகளை கொட்டிய பின், விலங்குகளை தொட்ட பின் என அடுக்கிக்கொண்டே போகும் அளவிற்கு கைகளைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம் உள்ளன. இவ்வாறான எண்ணற்ற பல விடயங்களில் கைகளை கழுவ வேண்டியுள்ளது. சாதாரணமாக இருபது நொடிகள் கைகளை தேய்த்து கழுவ வேண்டுமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான இரண்டாவது வழி சுத்தமான தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதாகும். சுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அசுத்தமான நீரினால் கிருமிகள் பெருகி கொலரா, வயிற்றுப்போக்கு, ஹெய்ப்படைட்ஸ் நோய்கள் பரவுவது கட்டுப்படுத்தப்படும். அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடிப்பதால் ஒரு வருடத்திற்கு சுமார் 170 கோடிபேர் வயிற்றுப்போக்கினால் அவதிப்படுகிறார்கள். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான முன்றாவது அம்சம் சுத்தமான உணவை உட்கொள்ளுதல் ஆகும். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் சுகாதாரமான உணவு என்பது கேள்விக் குறியாகவே காணப்படுகின்றது. சிறு குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதிலேயே விரைவு உணவுகளை பழக்கப்படுத்தி விடுகிறோம். இதனால் பிள்ளைகள் பல நோய்களுக்கும் ஆளாகி விடுகிறார்கள்.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நான்காவது அம்சம் சிறந்த உடற்பயிற்சியைக் குறிப்பிடலாம். அத்தோடு அதிகாலை சூரிய ஒளியின் மூலம் கிடைக்கும் வெளிச்சம் இவ்வாறான அடிப்படையில் வாழும் போது சுத்தமாகவும் சுகவாழ்வுடனும் வாழ முடியும். ஒரு நபர் மனதளவில் மகிழ்வாகவும் அன்பாக பழக்கக்கூடிய குடும்ப சுற்றுப்புற சூழலில் வாழ்ந்தாலும் அவரிடம் ஏதும் உடலின் பௌதிக ரீதியான நோய்கள் காணப்பட்டால் அவரின் சுகாதார நிலை மோசமாக உள்ளது என்பதினை நாம் இலகுவாக அடையாளம் காண்கிறோம். ஆனால்..... எந்த வித நோயுமின்றி மனதளவில் ஏதோ ஒரு விடயம் பற்றி சிந்தித்து உள ரீதியாக வருந்தும் ஒருவரின் நிலையினை நாம் அவருடைய சுகாதாரத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது குறைவு. இதனை போன்றே சமூகத்துடனான நல்வாழ்வும் ஒருவருடைய சுகாதாரத்தினை பாதிக்கும் என்பதில் எமது கவனத்தினை செலுத்துவது கிடையாது. எனவே ஒருவர் தன்னுடைய ஓர்ண சுகாதாரத்தினை பெறுவதற்கு சுகாதாரத்தின் கூறுகளான பௌதிக உள மற்றும் சமூக ரீதியான நல் வாழ்வு என்பவற்றிற்கான தேவைப்பாடுகளை அடைவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். சில தேவைப்பாடுகள் சுய முயற்சியின் காரணமாக அடையக்கூடியதாக இருக்கும். உணவு பழக்கவழக்கங்கள், உடலில் ஏற்படும் மந்த நிலை, வீண் கோபங்கள், சிக்கலான சூழ்நிலைகளை சரியான முறையில் கையாளாமல் விடுதல், தீய பழக்கவழக்கங்கள் ( மது புகையிலை ) இவ்வாறு பல காரணிகள் உள்ளன. எனவே உங்களுடைய சுகாதாரத்திற்கு எக்காரணிகள் பங்கம் விளைவிக்கின்றன என சிந்திப்போம். சிறந்த பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.



வரும் முன் காப்போம்

ரெ. சிவாஜினி (கர்நாடக சங்கீதம்)

முதலாம் வருடம்



## சுகாதாரம்

நோயற்ற வாழ்விற்கு ஆதாரம் - நாம்  
போற்றி பேணும் சுகாதாரம்  
ஆரோக்கியமாக நாமும் வாழ  
சுற்றுப்புற சூழலைக் காத்திடுவோம்....!

கூழானாலும் குளித்துக்குடிப்போம்  
கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டுவோம்.  
சமச்சீரான உணவைப் புசிப்போம்.  
சந்தோசமாக நாமும் வாழ்வோம்.

வீடுகள் தோறும் மரங்கள் வளர்ப்போம்.  
இல்லங்கள் தோறும் தோட்டம் அமைப்போம்.  
சுவாசிக்கும் காற்றும் தூய்மையாய் அமையும்  
யோசிக்க வேண்டாம் இன்றே செய்வோம்.

கழிவு நீரும் தேங்காய் பார்ப்போம்  
தூசு ஒட்டடை சேராமல் தடுப்போம்.  
வசிக்கும் இடத்தை சுத்தமாய் வைப்போம்  
வியாதியில்லாமல் நன்றே வாழ்வோம்.

பச்சை காய்கனி கீரைகளை  
நாளும் உணவில் சேர்ந்திடனும்  
நித்தமும் நாமும் சிரத்தையுடன்  
நடையுடன் உடற்பயிற்சி செய்திடனும்.

சுத்தம் சுகம்தரும் என்பதனை  
கருத்தில் கொண்டு செயல்பட்டு  
கிடைத்தற்கரிய மானுடப் பிறப்பின்  
பயனைத் துய்த்து இன்புறுவோம்.

நே.ரம்ஜா  
ஆரம்பக்கல்வி - அ



## ஆரோக்கியம்

தொன்று தொட்ட பழக்கமதை  
தொழில்நுட்பம் வென்று வர  
அன்றிருந்த போல் நிலைமை  
இன்றிருக்க வாய்ப்பில்லை

இயற்கை எல்லாம் இரசாயனமாய்  
இல்லந்தோறும் விதவிதமாய்  
சொகுசு கருவி கூடிவர  
மவுசும் சேர்ந்து கூடிவர

பஞ்சு மெத்தை உறக்கம் தவிர்  
இஞ்சு பூண்டு மறப்பது தவிர்  
வியர்வை சிந்தி உழைத்து நிமிர்  
அளவான உறக்கம் துயில்

உணவு முதல் உறையுள்வரை  
உயிரினம் இயங்கிவர  
ஆரோக்கியம் என்றொன்றை – நாம்  
அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

மு.ஜெயப்பிரியா  
ஆரம்பக்கல்வி -அ



## விளையாட்டு விதிமுறைகளும் அவற்றின் முக்கியத்துவமும்

பண்டைய காலங்களில் விளையாட்டானது உடல் வலிமையைக் காட்டவும் வினோதகரமாகப் பொழுதைக் கழிப்பதற்காகவுமே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. பிற்காலத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும் ஆரோக்கியமான உள நிலையைப் பேணவும் ஒழுக்கம் பண்பாடுகளுடன் விதிமுறைகளுக்கமைவான நடத்தையை மேற்கொள்ளவும் விளையாட்டுக்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

உலகின் பல்வேறு நாடுகளின் அரசியல், கலாசாரம், பொருளாதாரம் போன்ற பல்வேறு காரணிகள் மூலம் ஏற்பட்ட மாறுதல்கள் விளையாட்டுக்களிலும் செல்வாக்குச் செலுத்தின. அவ்வாறு அங்குள்ள விளையாட்டு வீரர்களின் தேவைகளைக் கருத்திற்கொண்டு பொரும்பாலான விளையாட்டுக்கள் சிறந்த முறையில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டன. இவ் விளையாட்டுக்களுக்கென தேசிய மற்றும் சர்வதேச மட்டத்தில் நிர்வாகக் குழுக்கள் உருவாகின. குறைந்தளவு விதிமுறைகளுடன் ஆரம்பத்தில் விளையாட்டுக்களில் மேலும் பல மாற்றங்கள் படிப்படியாக உருவாகின.

அந்த வகையில் விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்பன ஒரு விளையாட்டை நேர்த்தியாகவும் நேர்மையாகவும் நடத்துவதற்கு தேசிய மற்றும் சர்வதேச மட்டத்திலுள்ள சங்கங்களினால் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயற்பாடுகளின் எல்லையே ஆகும். அத்துடன் விளையாட்டுக்களின் விதிமுறைகளை மீறுவோருக்கு எதிராகச் செயற்படுவதோடு விளையாட்டுக்களின் வளர்ச்சிக்காகவுமே விதிமுறைகள் உருவாகின. எனினும் விதிமுறைகள் அற்ற விளையாட்டுக்களும் உள்ளன. அவ்வாறான விளையாட்டுக்களின் விசேட தன்மையாதெனில், காலங்காலமாக நடந்து வருவதுடன் பரம்பரையாக தொடர்வதாகும்.

விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவங்களாக விளையாட்டின் ஒழுக்கவியல்களைப் பின்பற்றுதல், விளையாட்டுக்கள் மீதான ஆர்வத்தைப் பேணுதல், விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாத்தல், தனிப்பட்ட பண்புகளை விருத்தி செய்தல். விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை மட்டுப்படுத்தல். விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல், நியாயபூர்வமான போட்டிகளை நடாத்துதல் போன்றவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

M.A.Nusha

18/JNCOE/PT/T/F/3641

## ஆரோக்கியம்

இரசாயண உலகில்  
இரசாயணம் இல்லாத  
இயற்கை உணவுகளை  
இனிதே உண்டிடுவோம்  
ஆரோக்கியம் நிலைத்திடுமே.....

அதிகாலையில் எழுந்து  
அருள் கடவுளை வணங்கி  
அமைதியுடன் தியானம் செய்வதால்  
ஆரோக்கியம் நிலைத்திடுமே.....

சோகத்தை கலைநதெரிந்து  
சோம்பலை துரத்தி எரிந்து  
நடையும் ஓட்டமும்  
நாளும் பழகினால்  
ஆரோக்கியம் நிலைத்திடுமே.....

அதிதூக்கத்தை கைவிட்டு  
அளவாய் தூங்கிட முயன்றிடுவோம்  
அறுசுவை உணவுகளை  
அளவாய் உண்டிடுவோம்  
ஆரோக்கியம் நிலைத்திடுமே.....

உடல் சுத்தம் அதையும்  
உளச் சுத்தம் அதையும்  
உயிருள்ள வரையில்  
உரிய முறையில் பேணிடுவோம்  
ஆரோக்கியம் நிலைத்திடுமே.....

ஐ.ப.ஐஹானரா  
ஆரம்பக்கல்வி - அ



## தொடங்கிறானSIX Miracle Morning Habits For Success In Life

இலக்கை தெரிவு செய்கின்ற மனிதன் அதை சென்றடையும் பாதைகளை சரியாக தெரிவு செய்வதில்லை. அவ்வாறு இலக்குகளை சென்றடைவதற்கு ஓர் சிறந்த பாதையாக ஆறு வியக்கவைக்கும் காலை பழக்கவழக்கங்கள் (SIX Miracle morning habits) என்ற புத்தகத்தை hal elrod விபரித்து உள்ளார்.

இதனை **SAVERS** என நினைவில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

### 1<sup>st</sup> habits

காலை எழுந்த உடனே செய்யவேண்டியது S - S for Silence இங்கு Silence என்பது Meditation or Prayer யை குறிக்கும். காலை எழுந்த உடனே நாம் அனைவரும் வாழ்க்கையில் அடுத்து என்ன செய்யபோகிறோம் என்ற படபடப்புடனே எழுந்துகொள்கிறோம். உதாரணமாக சில பேர் காலை எழுந்தவுடன் செய்தி பார்க்கவும் , பத்திரிக்கை வாசிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடனே எழுந்து கொள்கிறோம். காலை எழுந்தவுடன் இதனைச் செய்வதால் அவர்களுடைய மூளையில் Negativity அதிகரிக்கின்றது. இதனால் அவர்களின் வாழ்க்கையை அது பாதிக்கின்றது. இது வரைக்கும் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற்ற மனிதர்கள் காலை எழுந்தவுடன் Silence ஆக தான் இருந்து இருக்கிறார்கள். Meditation செய்து உள்ளார்கள். நாங்கள் Meditation செய்வதால் மூளைக்கு ஓய்வு கிடைக்கின்றது. ஒரு இயந்திரம் மிக வினைத்திறனுடன் தொழிற்படவேண்டும் என்றால் அதற்கு தேவையானது ஓய்வு. எமது மூளைக்கும் ஓய்வு கொடுத்தால்தான் மூளையும் மிக வினைத்திறனாக தொழிற்படும். Silence பயிற்சியால் மனித மூளை சிறந்த உயர்தொழிற்பாட்டை அடையமுடியும்

### 2<sup>nd</sup> habits

A – A for Affirmation இங்கு Affirmation என்பது ஒரு Positive statement யை நமக்குள் நாம் திரும்ப திரும்ப சொல்லி கொள்வது. உதாரணமாக Weak ஆக இருக்குறோம் என்றால் I'm strong என்று திரும்ப திரும்ப சொல்லுரதால் strong என்று எம்மையே நாம் திடப்படுத்திக்கொள்கிறோம். ஒரு விடயத்தை திரும்ப திரும்ப நாம் சொல்லிக்கொண்டு இருப்பதால் எமது Subconscious mind இல் அது போறதுக்கான வாய்ப்பு 100% இருக்கின்றது. Subconscious mind ல் எந்த ஒரு விடயம் போகின்றதோ அது தான் Belief என்று சொல்லப்படும். நாம் திரும்ப திரும்ப அதை சொல்லுவதன் மூலம் முற்றிலும் அதையே நாம் நம்ப ஆரம்பிப்போம்.

### 3<sup>rd</sup> habits

V -V for visualization இதுவும் கிட்டத்தட்ட affirmation தான் .affirmation ஒரு விடையத்தை திரும்ப திரும்ப எப்படி சொல்லி கொண்டிருக்கிறோமோ. அதேபோல ஒரு வைத்தியராகவேண்டும் என்றால், நீங்கள் ஒரு வைத்தியராக உங்களை கற்பனை செய்து கொண்டு வைத்திய சாலையில் நீங்க எப்படி எல்லாம் வேலை செய்வீர்கள் என்பதை மனதில் ஒரு படமாக மாற்றி அதை திரும்ப திரும்ப visualization பண்ணிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும் இந்த visualization செய்வதன் மூலமாகவும் Subconscious mind யை இலகுவாக அடையமுடியும்.



## 4<sup>th</sup> habits

E- E for Exercise தினமும் காலை எழுந்து உடற்பயிற்சி செய்வதன்மூலம் உங்களின் brine Endorplin என்ற ஓமோனை உருவாக்கும். இந்த ஓமோன் உருவாவதால் நாம் எப்போதும் Energetic ஆக இருப்பது மட்டும் இல்லாது நாம் நல்லதாக சிந்திக்கவும் தூண்டும். காலையில் எழுந்து உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஆழமான சுவாசத்தை மேற்கொள்ளுகிறோம். அப்போது எமது உடல் அதிகளவான O<sub>2</sub> யை எடுத்துக்கொள்ளும். உடலில் O<sub>2</sub> நிறைய இருப்பதால் நாம் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும் வாக சோர்வு அற்றும் இருக்கலாம். Exercise செய்வேண்டும் என்பதனற்காக Gym க்கு போக வேண்டும் என்று கட்டாயம் இல்லை. 40-50 தடவை push up செய்யலாம் அல்லது கயிறு அடிக்கலாம். இதுவும் Exercise ல் அடங்கும்.

## 5<sup>th</sup> habits

R-R for Reading அதாவது Reading என்பது பத்திரிக்கை படிக்கிறதோ அல்லது கதை புத்தகத்தை படிப்பதோ கிடையாது Reading என்பது உங்களுக்கு தேவையான self devepment book யை படிப்பது அல்லது உங்களுக்கு தேவையான தகவல்களையே தரக்கூடிய புத்தகங்களை படிப்பது. அதாவது அந்த புத்தகத்தை படிப்பதனால் உங்களது வாழ்க்கை தரம் உயரவேண்டும். அவ்வாறான புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

## 6<sup>th</sup> habits

S- S for Scribing என்பது எழுதுவது அதாவது ஏதோ ஒரு விடையத்தை எழுதுவது இல்லை. உங்களது இலக்கை எழுத ஆரம்பிக்கவேண்டும். உங்களது இலக்கை ஒரு தாளில் எழுதுவதால் உங்கள மூளையில் இந்த இலக்கு தான் நீங்கள் அடையவேண்டும் என்பது பதிவாகும். எழுதும் விடையத்தை இலகுவில் அடையவும் முடியும். நிறைய வெற்றியாளர்கள் கூட அவர்களது இலக்கை எழுதி வைத்து தான் அடைந்தார்கள். எனவே நாங்களும் எமது இலக்கு, கனவுகள், ஆசையை ஒரு தாளில் எழுத ஆரம்பிக்க வேண்டும். அந்த தாளை அடிக்கடி பார்க்க கூடியதாக வைக்கவேண்டும்.

இந்த 6 வழிகளும் உங்களது இலக்கை அடைவதற்கான சிறந்த பாதையாக காணப்படுகிறது.

ஸ்ரீசண்முகவேல் அனுஷிகா

விஞ்ஞானம்- B

JNCOE



## உடல் ஆரோக்கியத்தில் யோகாசனத்தின் பங்களிப்பு

இயந்திர மயமாகிவிட்ட வாழ்வில், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அந்த வகையில் உடலூக்கம், மனதிற்கும் ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதில் யோகா, தியானம் ஆகியவை பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. உடல், மூச்சு, உள்ளம், ஆளுமை, மனம் என்று பல தளங்களில் யோகா வேலை செய்கின்றது. அந்த யோகாப் பயிற்சியின் பலனாகத்தான் நம் முன்னோர்கள் பலர் மெய், வாய், செவி, கண், மூக்கு என ஐம்புலன்களையும் அடக்கி நூறு வயதுவரை ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர் என்பதே உண்மை. ஆனால் நவீனமயமாகிவிட்ட இன்றைய காலகட்டத்தில் யோகாவின் பலனை அனுபவிக்க நம்மில் பலரும் மறந்துது வருகிறோம். “யுஜ்” என்ற சமஸ்கிருத பதத்திலிருந்து யோகா என்ற சொல் தோன்றியது. ஐக்கியப்படுத்தும் அல்லது ஒற்றுமை என்பதே அதன் அர்த்தமாகும்.

யோகா தரும் நன்மைகள்

- தோல்வியை எதிர்கொள்ளும் பக்குவம்

யோகா பயிற்சிகள், போராட்டங்களைக் குறைத்து மிக உளிதாக வாழ்வை எதிர்கொள்ள உதவுகின்றது. தோல்வியை எதிர்கொள்ளும் பக்குவம், அலைபாயாத மனம்,பற்று அற்ற வாழ்க்கை, ஆசையை அடக்கும் கைப்பக்குவம் கோன்றவற்றை நமக்கு பழக்குகின்றது.

- உடல் வலிமை

முறையாக யோகா செய்வதால் உடலின் பலவீனமான பகுதிகள் வலுவடைகின்றது. மேலும் தசை வலுவால் உடல் அமைப்பு அழகாகும். உடல் எடையைச் சீராக வைத்துக்கொள்ள யோகா உதவுகின்றது.

- நோய்களிடம் இருந்து பாதுகாப்பு

தினமும் யோகா செய்வதன் மூலம் நாம் நோய்களிலிருந்தும் விடுபடலாம். யோகா நோய்களை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. சர்க்கரை நோய், ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைக்க உதவுகின்றது. தவிர்க்க வேண்டியது

யோகா செய்ய வேண்டுமெனில் உணவில் கட்டுப்பாடு அவசியமாகும். மது, புகையிலை, சிகரெட், இனிப்பு, எண்ணெய் பதார்த்தங்கள், துரித உணவு(Fast food) போன்ற உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உணவு உண்டபின் ஆசனம் செய்யக்கூடாது.

யோகா செய்வதற்கு ஏற்ற நேரம் அதிகாலை ஆகும். வெறும் வயிற்றில் பயிற்சி செய்வதினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும் தினமும் அரைமணி நேரம் பயிற்சி அந்நாள் முழுவதற்கு போதுமானது.

J.K. Leo Manisha

ART COURSE

## அதிகாலை உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

காலை உடற்பயிற்சி நம்மை புத்துணர்ச்சிடன் வைத்திருக்கும் இந்த உடற்பயிற்சியை நடை, நடனம், யோகா, உடற்பயிற்சி என எதுவெண்டுமென்றாலும் செய்யலாம். இது தேவையான உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தி, நமது உடலை நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியத்துடனும் வைத்திருக்கிறது. காலை பயிற்சி என்பது உங்கள் ஹார்மோன்களைத் தூண்டி உங்களை விழிப்பாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும் வைத்திருக்க உதவுகின்றது. உங்களுக்கு அலுப்பு மற்றும் தூக்க உணர்ச்சியை போக்கி புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. காலை பயிற்சி உங்கள் தோலையும் முகத்தையும் புத்துணர்ச்சிடன் வைத்திருக்க உதவுகின்றது.

காலை உடற்பயிற்சி உடலை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க உதவுகின்றது. உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு நமது உடல் சரியாகிக் கொள்ளும் இதை தினமும் பழக்கூட்டுத்திக் கொண்டால், நீங்கள் ஏதாவது ஒரு நாள் பயிற்சி செய்யாமல் விட்டாலும், நீங்கள் எப்பொழுதும் எழும் காலை நேரத்தில் உங்களுக்கு விழிப்பு ஏற்பட்டு விடும். காலையில் செய்யும் உடற்பயிற்சியும் இரவில் நல்ல தூக்கத்திற்கு உதவுகின்றது. எந்தெந்த மக்கள் காலை உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனரோ அவர்கள் நல்ல உணவுப் பழக்கவழக்கங்களையும் பின்பற்றுகின்றனர். சீரான உணவு உட்கொள்ளும் முறை என்பது இதன்மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளில் ஒன்று. செரிமானம் மற்றும் உடல் செயல்பாட்டை ஏற்படுத்துகின்றது.

நீங்கள் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டால் அதனை முன் குறிப்பீடு செய்ய வேண்டும். நீங்கள் வேற நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வதைவிட காலை நேரத்தில் அதுவும் முன் குறிப்பீடு செய்து, செய்யும் உடற்பயிற்சி அதிக நன்மைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அனைவரும் சுறுசுறுப்பான வேலை அட்டவணையை கொண்டுள்ளனர். எனவே உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்குவது மிகவும் கடினம். காலை பொழுதே அனைவருக்கும் உடற்பயிற்சி செய்ய மிகவும் ஏதுவான நேரம், காலையில் கவன சிதைவு மற்றும் பிறவளிப்படுத்துகை போன்ற பிரச்சினைகள் இருக்காது. ஒருவருக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய மிகவும் அமைதியான நேரம்.

MNFN.SHARMIN.

18/JNCOE/ART/T/F/3853



## சுகாதாரமே ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடிப்படை

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சுகாதாரமே பிரதானம் எப்போதும் நாம் சுத்தமாக இருந்தால் ஒரு நோயும் நம்மை தீண்டாது. ஆரோக்கியம் என்பது மனிதனின் கருவறை தொடக்கம் முதல் கல்லறை வரை பயணிக்கிறது. இடையில் தொய்வு ஏற்பட்டால் நோய் என்னும் அரக்கன் நம்மை தொற்றிக்கொண்டு இறங்க மறுக்கும். நலமான வாழ்வின் மூலமே ஒருவனின் வாழ்வு சிறக்க முடியும். அவ்வாறான நல வாழ்விற்கு வழியமைப்பதே சுகாதாரம் ஆகும்.



- சுகாதாரம் அல்லது சுத்தம் என்பது நலம் மற்றும் நலமான வாழ்வு கருதி ஒரு சமூகத்தால் பேணப்படும் பழக்கவழக்கங்களாகும். ஆரம்பகால மக்கள் இயற்கையோடு தொடர்பு கொண்டு வாழ்ந்தால் அவர்களின் வாழ்வில் சுகாதாரம் என்பது உயிரினும் மேலாகக் கருதப்பட்டது. ஆனால் இன்றைய நவீன காலகட்டக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் போது அதிகரித்து வரும் மக்கள் தொகை, வளங்களின் குறைபாட, பொருளாதார நெருக்கடிகள் என்பவற்றின் விளைவால் சிறந்த சுகாதாரமானது குறைந்மு கொண்டே வருகின்றது. இதற்கு காரணம் இன்றைய கால மனிதர்கள் செயற்கையின் பால் அடிபணிந்தே முக்கிய காரணமாகும்.

- அந்த வகையில் மனிதனின் நலமான வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமான ஒன்றுதான் உணவாகும். நாம் உண்ணும் உணவு. உடல் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயம் செய்கின்றது. எனவே ஆரோக்கியமான முறையில் உணவு தயாரிப்பது இன்றியமையாதது. மேலும் நலமான வாழ்விற்கு தூக்கமும், ஓய்வும் மிக மிக அவசியம் அன்றைய காலத்தில் இரவு விளக்கு வைக்கும் முன் உணவருந்தி விட்டு முன்னிரவில் தூங்குங்கள் காலையில் கோழிகூவிட எழுந்து விடுங்கள், அதுவே ஆரோக்கிய வாழ்வாகும். என அக்கால மக்கள் கூறுவார்கள். இது நலமான வாழ்க்கைக்கு அவர்கள் கூறிய வழிமறைகளாகும்.



- மேலும் நலமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும் இன்னொரு காரணி கழிவு வெளியேற்றமாகும். உணவு உண்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவு முக்கியம் கழிவு நீக்கம். இதை இரண்டும் சம அளவில் இருக்க வேண்டும். இவற்றில் ஒன்று குறைந்து மற்றொன்று கூடினாலோ ஆரோக்கியத்திற்கு வேட்டு வைப்பதாகும்.

- ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு முக்கியமாக உணவு அருந்தும் முன்பு கைகளை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும். கைகளை சுத்தப்படுத்தாமல் உணவு உண்பதால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஐந்து வயதிற்கு கீழுள்ள சுமார் 20 லட்சம் குழந்தைகள் நிமோனியா, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் மூலம் இறந்து போவதாக அய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

- கைகளை சுத்தமாக கழுவுவதன் மூலம் உயிர்கொல்லி நோய்கள் பரவுவதையும் தடுக்கலாம். சுகாதாரத்தை பயன்படுத்தி பின்பு காயத்திற்கு மருந்து போடுவதற்கு முன், பின், தும்மல் வந்த பின்பு, இருமல் வந்த பின்பு, உணவு சாப்பிடும் முன்பு, பின், குப்பைகளை கொட்டிய பின்பு, விலங்குகளை தொட்டபின்பு கைகளை சுத்தமாக கழுவவேண்டும்.

- அடுத்து சுத்தமான தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதாகும். சுத்தமான நீரினைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அசுத்தமான நீரினால் கிருமிகள் பெருகி காலரா, வயிற்றுப்போக்கு பரவுவது கட்டுப்படுத்தப்படும். அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடிப்பதால் ஆண்டுக்கு உலகம் முழுவதும் 170 கோடிபேர் வயிற்றுப் போக்கினால் அவதிப்படுகிறார்கள். மூன்றாவது அம்சம் சுத்தமான உணவை உண்ணுதல் ஆகும். அடுத்து உடற்பயிற்சியாகும். காலையில் எழுந்தவுடன் உடற்பயிற்சி செய்து, சூரிய ஒளியில் படும்படி அமர்ந்தால், சுகவாழ்வு கிடைக்கும்.



- இந்தியாவில் பெருகிவரும் சுகாதார சீர் கேட்டினால் நாம் நினைத்தே பார்த்திராத அளவுக்கு விதவிதமான நோய்கள் பரவி வருகின்றன. பன்றி

காய்ச்சல், பறவைக்காய்ச்சல், டெங்கு, மூளைக்காய்ச்சல், சிக்குன் குனியா என்று பலவிதமான நோய்கள் படையெடுத்துள்ளன. இவற்றைத் தவிர என்னவென்று கண்டுபிடிக்க முடியாத சில காய்ச்சல்களுக்கு மர்ம காய்ச்சல் என்று மருத்துவ உலகம் பெயரிட்டு விடுகிறது.

- எனவே ஆராக்கிய வாழ்வுக்கு சுத்தமாக இருக்க பழகிக்கொள்ளுங்கள். சுத்தமான உடைகளை அணியுங்கள். வீட்டை சுத்தமாக வைத்து இருங்கள் வீட்டை சுற்றி சுற்றுப்புறத்தையும் குப்பை தேங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சுகாதாரம் தொடர்பானவற்றை கடைப்பிடித்தால் நீங்கள் மருத்துவமனை செல்ல வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. நோய் எனும் அரக்கன் இருக்கும் இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடுவான்.

அப்துல் கபூர் பாத்திமா ருமானா  
விசேட கல்வி



## ஆரோக்கியமாக

உறங்கிக் கிடக்கும்  
உடலைக் கொஞ்சம்  
உடற்பயிற்சி செய்து  
உயிருட்டிக் கொண்டிடு!

சுத்தமான காற்றைத் தேடி  
சுழலும் உலகை நீயும்  
சுகமாய்ச் சுற்றிடு!

விதைகள் விதைத்து  
விஞ்ஞான உலகை  
விதவிதமான அப்பயிர்களால்  
விளைத்திடு!

துணிச்சலோடு தினம்  
துள்ளிக் குதித்துத் தான்  
துடியாய் நீயும் விளையாடத்  
துவங்கிடு!

இன்பம் தரும்  
இயற்கையை நாளும்  
இளமை பொங்கிட  
இனிதாய் ரசித்திடு!

அல்லும் பகலும்  
அயராது உழைத்துத் தான்  
அலைகடலென நீயும்  
அழகாய் வாழ்ந்திடு!

மு.ஸி.பா. ஸுமைஹா  
1 ம் வருடம்  
கணிதம் (ஆங்கில மொழி மூலம்)



## உடலைக் காக்கும் உணவு விதிகள்

பரபரப்பான வாழ்க்கையில் சாப்பிடக்கூட நேரம் இல்லாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், உடலில் சக்தி உற்பத்தியாவதற்கும் செல்கள் வளர்ச்சியடைவதற்கும் உடல் உறுப்புகள் ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுவதற்கும் உணவே காரணமாகிறது. அந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நாம் கவனம்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆரோக்கியமான இயற்கை உணவுகளைத் தேர்வுசெய்தல், உடலில் சேர்ந்துள்ள அதீத கொழுப்பைக் குறைக்கும் வழிகள், சாப்பிட்ட பிறகு செய்யக் கூடாத விடயங்கள் உள்ளிட்ட பொதுவான உணவு விதிகள் பற்றி அனைவரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

### ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்கள்

இயற்கை வைத்தியத்தில் தாதுஉப்புகள் அதிகம் உள்ள இளங்கீரைகள், புதிதாய்ப் பறித்த இளங்காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவை முதல் தரமான உணவுகளாகும். புரதப் பொருட்கள், மாவுப் பொருட்கள், சர்க்கரைப் பொருட்கள், கொழுப்புப் பொருட்கள் உள்ள தானியங்கள், பயறுகள், கிழங்குகள், பருப்புகள் ஆகியவை இரண்டாம் தரமான உணவுகள். இந்த இரண்டையுமே நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

- சத்தான உணவைவிட ஜீரணிக்கும் உணவே உன்னத உணவு. நோயை உண்டாக்காமல் ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் உடலைப் பற்றிய புரிதல் அவசியம். வெளியில் தெரியாத நோய்கள், பரம்பரை நோய்கள் பற்றி தெரிந்துவைத்திருத்தல் அவசியம். நோய் இருப்பின், அதன் தீவிரம், நோயின் வகை, தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், தேங்காய், முளைகட்டிய தானியங்கள், முளைகட்டிய பயறுகள் ஆகியவை உடலுக்கு ஏற்ற உணவுகள்.
- தினமும் காலை உணவை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளுக்குத் தேவையான முழு சக்தியையும் காலை உணவே அளிக்கிறது. எந்தக் காரணம் கொண்டும் காலை உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது.
- இரவு மிகக்குறைந்த அளவே சாப்பிட வேண்டும். இரவு முடிந்தவரை அரிசி சாப்பாடைத் தவிர்த்து, கோதுமை, ரவை, ராகி, சிறுதானியங்கள் உள்ளிட்ட உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. இதனால், சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும்.
- சாப்பாட்டுக்கு இடையே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. இதனால், வயிற்றில் சுரக்கும் ஜீரண அமிலத்தின் செயல்திறன் குறையும். செரிமானம் தாமதப்படும்.
- அதிகமான அல்லது குறைவான கலோரிகள் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும். நமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் செய்யும் வேலைகளைப் பொறுத்து நமது உடலுக்குத் தேவையான கலோரிகள் பயன்படுத்தப்படும். பாலினம், வயது, உடல் எடை, பரம்பரை, செரிமானமாகும் நேரம், தினசரி செய்யும் வேலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் குறிப்பிட்ட கலோரிகள் தேவைப்படும்.

### கொழுப்பைக் கரைக்க சில வழிமுறைகள்

உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைந்தாலே. உடல் எடை வெகுவாகக் குறைந்துவிடும். கொழுப்புகளைக் குறைப்பதற்கு, சமையலில் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பூண்டு, வெங்காயம் ஆகியவை உதவுகின்றன. இவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சோம்பு கலந்த தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். இதனால், விரைவிலேயே உடலில் உள்ள கொழுப்புக் குறைந்து, உடல் அழகான வடிவம்பெறும். சுரைக்காய் வயிற்றுச்சதையைக் குறைப்பதில் அதிகப்பங்கு வகிக்கிறது. அதனால், சுரைக்காயை வாரத்துக்கு ஒருமுறையாவது உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

- வாழைத்தண்டு சாறு பருகலாம். அரும்கம்புல் சாறும் உடல் எடையைக் குறைக்கிறது.
- காலையில் நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும்.



## உணவருந்திய பிறகு செய்யக் கூடாத செயல்கள்

- சாப்பிட்டதும், ரத்த ஓட்டம் நமது வயிற்றுப் பகுதிக்குத் தான் செல்ல வேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் வெந்நீரில் குளிப்பதால் சூடான, உடலைக் குளிரிச்சியாக்க, ரத்த ஓட்டம் கை, கால் என அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் சென்றுவிடும். இதனால், வயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து, உணவு சரியாகச் செரிக்க முடியாமல் போய்விடும். எனவே, குளித்து அரை மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடலாம் அல்லது சாப்பிட்டுவிட்டு இரண்டு மணிநேரம் கழித்துக் குளிக்கலாம்.
- சாப்பிடும்போதோ சாப்பிடும் முன்போ பழங்கள் சாப்பிடக் கூடாது. வயிற்றில் வாயுவை உருவாக்கும். சாப்பிட்ட பின் இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகோ அல்லது உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் ஒருமணி நேரத்துக்கு முன்போ பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது.
- சாப்பிட்டதும் தேநீர் குடிக்கக் கூடாது. தேயிலை அதிக அளவு அமிலங்களை உள்ளடக்கியது. இது, உணவில் உள்ள புரத மூலக்கூறுகளுடன் சேர்ந்து, உணவு செரிப்பதைச் சிக்கலாக்கிவிடும்.
- சாப்பிட்டதும் புகை பிடிக்கக் கூடாது. “உணவு எடுத்தவுடன் பிடிக்கும் ஒரு சிகரெட், 10 சிகரெட்டுகள் பிடிப்பதற்குச் சமமான விளைவை ஏற்படுத்தும்” என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனால், புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.
- சாப்பிட்டதும் இடுப்பு பெல்ட்டைத் தளர்த்தக் கூடாது. தொப்பை உள்ளவர்கள் சாப்பிட்ட பிறகு இடுப்பில் உள்ள பெல்ட்டை தளர்த்திவிடுவார்கள். இதனால், சாப்பிட்ட உணவு உடனடியாகக் குடலுக்கு சென்று விழுவதால், சரியானபடி வேலை செய்ய முடியாமல் செரிமானக் கோளாறு ஏற்படும்.
- சாப்பிட்டதும் நடக்கக் கூடாது. சாப்பிட்ட உடனே நடந்தால், உடலுக்கு நல்லது என ஒரு நம்பிக்கை நிலவுகிறது. இது தவறானது. இப்படி உடனடியாக நடப்பதால், உணவில் உள்ள சத்துகளை உணவு மண்டலத்தால் எடுக்க இயலாமல் போய்விடும். இதனால், சாப்பிட்டும், சத்துகள் நம் உடலில் சேராது.
- சாப்பிட்டதும் தூங்கக் கூடாது. சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்குச் சென்றால் நாம் சாப்பிட்ட உணவுகள் சரியாக செரிமானம் ஆகாது. வயிற்றுக்குத் தேவை இல்லாத வாயுவும் நோய்க்கிருமிகளும் உருவாக வழிவகுக்கும்

நா.லெ.ஸாஜிதா மர்யம்  
18/JNCOE/SC/E/F/3724



## Advantages and disadvantages of fast foods

Because of how busy the modern lifestyle happens to be in the developed world, there are many reasons that many people love to eat fast food. It is fast and easy to eat food which make us satisfy. But, recently, we have heard that fast food is harmful food for human. However, recently, we hear that fast food is harmful food for human. There are too many researches about disadvantage of fast food. I think that fast food has more harmful properties than benefit ones.

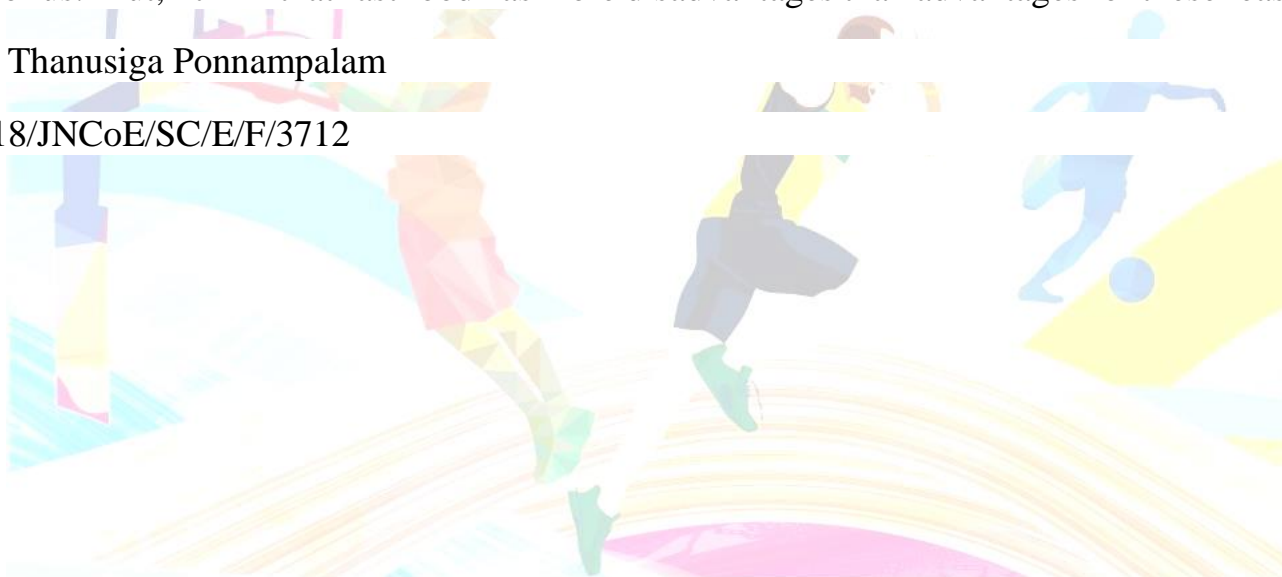
There are some reasons why fast food is harmful one. First of all, Fast food is fried by oil. For example, when it was fried, chemical reactions occur. By-products of these chemical reactions make us sick or give us bad effect. Especially, Cholesterol is very harmful. This material originally exist in our body as hormone. But it is noxious in blood vessel and cardiovascular. **Fast food can have an adverse impact on the cardiovascular and digestive systems.** Secondly, Raw materials of this food don't have good nutrition for body. To be specific, People know that Ingredient of fast food is in nutritious. Children too much eat this food are considered obesity and lifestyle related disease. These children go through growing season. Therefore, Children too much eat this food are less tall and health than other children who eat nutritious food.

On the other hand, there are advantage of eating fast food. First, if we eat fast food by chance, to eat fast food is not harmful. **Fast food gives you the option to eat something instead of skipping a meal.** It is convenient to eat fast food. We live in competitive society. Time is gold. Therefore, we occasionally eat this food for save time. That is not bad. Second, it is delicious to eat fast food. People like to eat delicious food. We have right that we can eat food we love. If we don't eat too much fast food, it is ok.

In my opinion, in our busy life it is not possible that ignore the fast food. But we can control the level of eating fast foods. To eat fast food has advantages and disadvantages for us. But, I think that fast food has more disadvantages than advantages for these reaso

Thanusiga Ponnampalam

18/JNCoE/SC/E/F/3712



## Healthy lifestyle

A healthy lifestyle is one which helps to keep and improve people's health and well-being. Many governments and non-governmental organizations work at promoting healthy lifestyles. They measure the benefits with critical health numbers, including weight, blood sugar, blood pressure and cholesterol. Healthy living is a life long effect. Being healthy includes healthy eating, physical activities, weight management and stress management. Good health allows people to do many things.

A healthy lifestyle also incorporates a balanced diet. This doesn't mean cutting out important food groups of your diet or limiting yourself on the amount of calories per day. A well-rounded diet involves employing mostly all of the food groups into every meal. Meats, dairy, fruits and vegetables are all important components of a meal that will ensure your body is full while still staying healthy.

A healthy lifestyle is mostly associated with good diet, physical exercise, good sleeping pattern, personal hygiene, no bad habits or addiction health education, safe environment, physical fitness, love through social support and healthy relationships, emotions and active social life.

**R.H.F.Ruzaina ,**

**English-A**



## playing sports

body fat One great thing about sports is that they blast through body fat at an impressive rate. Most sports burn over 500 calories per hour and some sports burn as many as 800 calories as per hour. In addition to this, playing sports naturally increases the amount of calories you burn while resting by up to 15% in the 48 hours after you play. Finally, the short, high-intensity bursts that you go through when you play sports allow you to burn fat with maximum efficiency.

❖ Improved cardiovascular fitness Another great thing about playing sports is that they boost your cardiovascular fitness. The more you play, the more efficient your heart, lungs and vascular system become at supplying oxygen to your muscles and the more efficient your muscles become at absorbing the oxygen. This results in you being able to produce more energy which you can then use to exercise harder and longer.

❖ Fewer health problems Studies have shown that playing sports can help protect against a number of health disorders including cancer, diabetes and high blood pressure. So if you want to keep your body in the best possible condition, playing sports regularly is an excellent choice.

❖ Greater mental Fitness Sports don't just benefit your body. They also benefit your mind. Research has shown that people who play sports regularly have better memory, lower levels of stress, greater confidence and more determination. Additionally, playing sports directly boosts your brain and keeps it healthy by enhancing the flow of blood to and from this vital organ.

❖ Better quality sleep If you struggle to sleep or don't feel fully fully rested when you wake up, taking up a sports you can help. Numerous studies have shown that people who participate in regular, high-intensity exercise (such as sport) find it much easier to sleep and experience higher quality sleep.

❖ Improved teamwork skill One big advantage that sports have over other forms of exercise is that they help you learn to work as part of a team. To win at sports and play them to the best of your ability, you need to be able to communicate with others, coordinate as a group and come together to overcome obstacles and achieve a common goal. These are all valuable skills, which you can use outside of sports when working with other people.

❖ Strong immune system A further benefit of playing sports regularly is that it strengthens your immune system. It does this in two ways. First, it stimulates the production of disease fighting cells within your immune system. Second, it stimulates the flow of these immune system cells through your body and allows them to circulate more efficiently.

❖ Increased flexibility Sports are a highly functional form of exercise and naturally enhance your flexibility as you play. This enhanced flexibility has numerous benefits and can protect against injury, lengthen your muscles, increase the range of motion in your joints and much more.

❖ Stronger body One final plus point of playing sports regularly is that it strengthens both your bones and your muscles. This extra bone and muscle strength reduces your risk of breaks, fractures, tears and sprains. It also has functional benefits in your day-to-day life and makes any activities that involve lifting, pushing or pulling much easier to perform.

Miss Jethusha Jeyarajah

18/JNCOE/MA/E/F/3783

## Early Morning Walk - A Nice Medicine

With the advancement of technology and fast pacing life, all of us are usually bound to do the jobs where we have to get our work complete with the help of computers or other machineries and thus most of the time doing the job in a sitting position. Most of us become sluggish and lazy. We do not get much time to stand and walk for long hours. Morning walk is a kind of boon in such a condition. Morning walk is one of the best forms of exercise. It costs nothing but in return, gives a lot.

There are various walking benefits. It is extremely very useful for body and health. It refreshes our mind and raises our spirit. It strengthens our body and heart, prolongs our life and saves us from various diseases. It is very good for people of every age whether young or old. It keeps us fresh for the whole day. It cheers up our mood and mind and thus, we feel happy and energetic. The fresh and pure air goes into the lungs and keeps us healthy, fit and fine. Walking is a great alternative to other exercises for the legs. The oxygen that we get early in the morning gives us a great amount of energy to our joints. It is very simple. The results are marvelous. It helps in making our minds stress free and relieves tensions and worries from our minds. We feel alive, cheerful and energetic. We experience calm and peace of mind calm and peaceful surroundings like a park or a garden. It greatly helps in making blood pressure normal. There are many other benefits of morning walk also. It helps in burning the calories. It helps in controlling weight and reducing cholesterol. A person also gets better sleep at night. It also boosts the immune system. A lazy person never gets up on time and indirectly invites many diseases.

Morning walk develops in us the habit of early rising. It is also a good remedy for the weight loss. It awakens in us love for nature too. The dew drops, fresh flowers and the chirping birds charm our mind which keeps us happy and cheerful for the whole day. We do not have to wait for any kind of machinery for it. We have pleasant conversation with our friends during walking. Walking is no less than workout. But walking has also some specific rules such as one should never eat an hour before going out for a walk. One should always stay away from junk foods and unhealthy habits like cigarettes, alcohol etc. A person should do at least 30 minutes walk everyday and on a regular basis. Calorie burned while walking is a natural process which helps to lose the excess weight. All in all, Morning walk is a great remedy for everyone and we all should do morning walk as it can prove to boon for all of us.

M.N.F. Rukshana Banu  
Maths (English)

## Health and Fitness

We have always heard the word 'health' and 'fitness'. We use it ourselves when we say phrases like 'health is wealth' and 'fitness is the key'. What does the word health really mean? It implies the idea of 'being well'. We call a person healthy and fit when he/she function well physically as well as mentally. Factors Affecting our Health and Fitness Good health and fitness is not something which one can achieve entirely on our own. It depends on their physical environment and the quality of food intake. We live in villages, towns, and cities. In such places, even our physical environment affects our health. Therefore, our social responsibility of pollution-free environment directly affects our health. Our day-to-day habits also determine our fitness level. The quality of food, air, water all helps in building our fitness level. Role of Nutritious Diet on our Health and Fitness The first thing about where fitness starts is food. We should take nutritious food. Food rich in protein, vitamins, minerals, and carbohydrates is very essential. Protein is necessary for body growth. Carbohydrates provide the required energy in performing various tasks. Vitamin and minerals help in building bones and boosting our immune system. However, taking food in uneven quantity is not good for the body. Taking essential nutrients in adequate amount is called a balanced diet. Taking a balanced diet keep body and mind strong and healthy. Good food helps in better sleep, proper brain functioning and healthy body weight. Include vegetables, fruits, and pulses in daily diet. One must have a three-course meal. Having roughage helps in cleaning inner body organs. Healthy food habit prevents various diseases. Reducing the amount of fat in the diet prevents cholesterol and heart diseases Impact of Exercise on our Health Routine exercise helps improve our muscle power. Exercise helps in good oxygen supply and blood flow throughout the body. Heart and lungs work efficiently. Our bones get strong and joints have the pain free movement. We should daily spend at least twenty minutes in our exercise. Daily morning walk improves our fitness level. We should avoid strenuous Gym activities. Exercise burns our fat and controls the cholesterol level in the body. Various outdoor games like cricket, football, volleyball, etc keeps our body fit. Regular exercise maintains our body shape. Meditation, Yoga, and Health Meditation and yoga are part of our life from ancient time. They not only make us physically fit but mentally strong as well. Meditation improves our concentration level. Our mind gets relaxed and thinking becomes positive. A healthy mind is key for a healthy body. Yoga makes us stress free and improves the endurance power of the mind. Yoga controls our blood pressure. With yoga, a strong bond with nature is established. Meditation is considered the best way to fight depression. Conclusion A person stays happier when he/she is fit and healthy. A fit and healthy person is less prone to chronic diseases. The healthy mind reacts better in a pressure situation. The self-confidence of a person is increased. Risk of heart failure is reduced drastically. With the increased immunity power body could fight cancerous cells. The intensity of the fracture is decreased with regular exercise.

## **Health is better than wealth**

A good health means freedom from sickness and diseases. It is a costly gift of nature to us for living a purposeful life. Also, it means that we can do more work than our capacity without getting tired. Living a healthy life is vital for you to be happy and feel good in your present life and for the future. The best way to live a healthy life is to eat healthy and do more active physical activities. When we develop healthy habits, we can learn to make healthier decisions or choices. We can also learn to keep our body fit. So, self-care is very much needed to have a happy and healthy life.

However, we must remember that a healthy lifestyle not only refers to our physical and mental health. Maintaining a balanced diet, exercising daily, and sleeping well are essential parts of a healthy lifestyle. Regular exercise also improves the health of our skin and hair, bettering our appearance as well. Healthy lifestyle also primarily reduces our risk of life-threatening diseases such as cancer, diabetes, etc.

Most important tip for a healthy body is to have healthy food and eat them at proper time. Avoid eating junk food. None of the nutrients are available in these junk foods so no in having them. Our diet should contain food which has more nutrients. Try to include leafy vegetables, fresh vegetables, fruits, milk, and fish in our daily diet. Make sure you are having your breakfast regularly. Skipping our breakfast will definitely affect our health. If water content in our body goes low, then it will lead to dehydration. So, to keep the body healthy make sure you drink more amount of water daily.

Exercise also pays a vital role in keeping our body healthy. Regular exercise will also keep our body in good health. By exercise it doesn't mean a simple and slow walk. It should be in such a way that your body should start sweating. We can go for running, do cycling, walking faster etc. Daily find some time 30 minutes to one hour per day for our exercise. Have a regular checking of our weight and try to control it. It's nice to have medical check-ups and dental check-ups by which we can have an idea about our health condition.

Avoid all the bad habits like smoking, drinking, using drugs etc. this will make our health more badly. Try to manage our stress by walking in beach or watching any sports channel or by listening to music or anything that makes us relaxed.

So, it is very important for everyone to maintain healthy lifestyle. It is our duty to keep ourselves healthy. It is against social morality to neglect health. The greatness of a nation depends on the health of its people and citizens. Weak and sick people make a weak nation. Such a nation cannot produce good sportspersons, soldier, policeman, administrators and workers. The good moral character also means good health. Without good health, you cannot develop a strong moral character.

Kesika Nakarasa  
18/JNCoE/EN/F/3834



A.k. Safna Banu  
Art Courses  
18/JNCOE/Art/T/F/3838



18/JNCOE/Art/TIF  
-3849





by Zahra



# வொது ஈகாதாரம்



## ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் புன்னகை

வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டுப்போகும் என்பார்கள் அது நூறுசதவிகிதம் உண்மைதான் ஒருவரின் மனநிலைக்கும் அவரின் மகிழ்ச்சிக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. மனத்தில் மகிழ்ச்சி குறையக்குறைய உடல் நலமும் பாதிக்கத் தொடங்கும். மன இறுக்கம் மனச்சோர்வு, மன உளைச்சல், மனப்புழுக்கம் என்பவை எதனால் எப்படித் தோன்றியது? எப்படிப் போக்குவது? என்று தெரியாமல் குழப்பிப் போகின்றவர்கள், பலர் இந்த மன இயல்பு மாற்றத்துக்கு மா மருந்தாக இருப்பது சிரிப்பு.

வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும் என்றிருக்கையில் ஏன் வாய் மூடி இருக்கவேண்டும். புன்னகையால் மலரும் மனம் புன்னகை என்பது ஆன்மாவின் உருவம். கண்ணுக்குத் தெரியாமல் உள்ளாக்குள் மறைந்திருக்கும் ஆன்மா தனது அழகை வெளிப்படுத்தும்போது புன்னகை தோன்றுகிறது. ஆன்மா உடலுக்கு எவ்வளவு முக்கியமோ அதைப்போல உடல் நலத்துக்கு ஆன்மா வழங்கும் புன்னகை முக்கியம். சிரிப்பினால், உடல் நலம் பெறும். சிரிப்பினால் செல்வம் பெருகும். சிரிப்பினால், இந்த உலகம் உள்ளங்கைக்குள் வரும் என்பதை கண்கூடாக காணலாம்.

மனத்துக்கு என்று இருக்கும் ஒரே மருந்து சிரிப்பு மட்டுந்தான். அந்தச் சிரிப்பு மருந்து கசப்போ புளிப்போ உவர்ப்போ கார்ப்போ துவர்ப்போ இல்லை. சிரிப்புக்கு என்றிருப்பதும் ஒரே சுவை. அது இனிப்பு. இனிப்பு பிடிக்கும் போது சிரிப்பு பிடிக்காமல் இருக்குமா? சிரியுங்கள். சிரிக்கச்சிரிக்க மலரும் தாமரை போல் மணம் மலர்ந்து மணம் வீசத் தொடங்கும் என்பது நிதர்சனமான உண்மை.

S.F Azha

Art course



## மனித உடல் பற்றிய தகவல்கள்

- ❖ இதயத்தின் சராசரி எடை 300 கிராம்கள்.
- ❖ நாம் ஒரு நாளைக்கு 25, 900 முறைகள் சுவாசிக்கின்றோம்.
- ❖ ஒரு குழந்தை 330 எலும்புகளுடன் பிறக்கின்றது.
- ❖ மனித உடலில் உள்ள நீளமான எலும்பு தொடை எலும்பு.
- ❖ மனித உடலில் உள்ள சிறிய எலும்பு காது எலும்பு.
- ❖ முகத்தில் உள்ள எலும்புகள் 14.
- ❖ கைகளில் உள்ள எலும்புகள் 27.
- ❖ மனித உடலில் எளிதில் உடையும் பகுதி கழுத்துப்பட்டை எலும்பு.
- ❖ மூளையில் பெரிய பகுதி பெரு மூளை, பேச்சு, பார்வை, கேட்டல், நுகரல், சிந்தனை, ஞாபகம், செயல், உணர்வு, இயக்கம் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ❖ சிறு மூளை உடல் சமன்பாடு இணைத்தல் பணியைச் செய்கின்றது.
- ❖ முக்கில் 60 மில்லியன் உணர்வு செல்கள் உள்ளன.
- ❖ பெரு விரலுக்கும் மூளைக்கும் தொடர்பு அதிகமாக உள்ளது.
- ❖ உணவுப்பாதையின் நீளம் வாய் முதல் மலவாய் வரை 15 அடிகள்.
- ❖ ஒரு மனித உடல் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று முதல் ஒன்றரை லீட்டர் வரை சிறுநீர் உற்பத்தியாகின்றது.
- ❖ இருமும் போது ஏற்படும் ஒலியின் வேகம் மணிக்கு 245 மைல்கள்.
- ❖ இருதயப்பணியின் ஒரு சுழற்சி முடிய 0.8 வினாடி நேரமாகின்றது
- ❖ ஒரு நாளில் எமது உடலில் இரத்தம் 1680 மைல் தூரம் அளவு ஓடும்.
- ❖ குடலின் மொத்த நீளம் 9 மீற்றர்.  
உடலில் வேர்க்காத பகுதி உதடுகள்
- ❖ உடலில் உள்ள குளிர்ச்சியான பகுதி முக்கின் நுனி.
- ❖ உடலின் மிகப்பெரிய சுரப்பி கல்லீரல்.

அ.அர்சானா

கணிதம் (ஆங்கிலம்)

## நுரையீரல், இதயம் இரண்டையும் காக்கும் சைக்கிளிங்!

தொடர்ந்து சில மாதங்களில் வீட்டில் இருந்தால், பலபேர் உடல் எடை அதிகமாகி அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு சைக்கிளிங் மிக நல்லதொரு உடற்பயிற்சியாக அமையும்.

### சைக்கிளிங் பயன்கள்...

உடலில் இருக்கிற தேவையற்ற கொழுப்பை கரைப்பதில் சைக்கிளிங் நல்லதொரு உடற்பயிற்சியாகும். சைக்கிளிங் செய்யும் போது நுரையீரல் ஓட்சிசனை அதிகமாக எடுக்கும். அதனால் இதயத்தின் ஆரோக்கியமும் நுரையீரலின் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும். கூடவே உடலின் செல்களுக்கும் ஓட்சிசன் அதிகமாக கிடைக்கும். இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். சைக்கிளிங் செய்பவர்களின் நுரையீரலை அவ்வளவு சுலபமாக தொற்றுநோய் கிருமிகள் தொட்டுவிட முடியாது.

### சைக்கிளிங் செய்யவேண்டிய நேரம்!

அதிகாலை நேரத்தில் சுத்தமான ஓட்சிசன் அதிகம் கிடைக்கும் என்பதால் இதுதான் சைக்கிளிங் செய்வதற்கு மிகச்சரியான நேரம்.

### சைக்கிளிங் செய்யக்கூடாத நேரம்!

காலை, மாலை என எப்போது வேண்டுமானாலும் சைக்கிளிங் செய்யலாம். செய்யக்கூடாத நேரம் என்று எதுவும் கிடையாது. உங்களுடைய சௌகர்யம் தான். ஆனால், சைக்கிளிங் செய்கிற நேரத்தில் பாதி வயிறாவது காலியாக இருக்கவேண்டும்.

### ஏன் சாப்பிடவுடனே சைக்கிளிங் செய்யக்கூடாது.

சாப்பிட்டு ஒன்றரைமணி நேரம் கழித்துதான் சைக்கிளிங் செய்யவேண்டும். சாப்பிட்ட உடனே சைக்கிளிங் செய்தீர்களென்றால், உடலின் இரத்த ஓட்டமானது கால்களுக்கும் குறிப்பாக தொடைகளுக்கும் அதிகமாகப் பாய ஆரம்பித்துவிடும். இதனால் உணவு செரிமானத்தில் பிரச்சனை ஏற்பட்டுவிடும்.

### ஜாகிங்கை விட சைக்கிளிங் நல்லது ஏன் தெரியுமா?

ஜாகிங் செய்யும் போது பாதங்கள் தரையில் தட் தட் என்று அதிரும் போது கால்மூட்டுகள், இடுப்பின் இணைப்புகள், கழுத்துப்பகுதி போன்றவற்றில் அதிர்வு ஏற்படும். இதனால் ஏற்கனவே வலி இருப்பவர்களுக்கு இன்னும் வலி அதிகரிக்கும். ஆனால் சைக்கிளிங்கில் அவ்வாறு இல்லை. ஆகவே மூட்டுவலி இருப்பவர்களும் இதை செய்யலாம். மூட்டுவலி இல்லாதவர்களும் இனிமேல் வராமலும் தடுக்கலாம்.

### கொலஸ்ரோல் இருப்பவர்கள் இப்படி சைக்கிளிங் செய்யலாம்!

இவ்வாறனவர்கள் அரை மணி நேரம் மட்டும் செய்தீர்களென்றால் பயன்கிடைக்காது. ஏனெனில் முதல் 20 நிமிடமும் சைக்கிளிங் செய்வதற்கான எனர்ஜிக்கு, உடல் தன்னிடம் இருக்கின்ற அதிகப்படியான சக்கரை சத்தை எடுக்கும். தொடர்ந்து சைக்கிளிங் செய்யும் போது தான் உடலானது கொழுப்பை கரைத்து தனக்கு தேவையான எனர்ஜியை எடுக்க ஆரம்பிக்கும்.

S.Pirethika  
Science-E (3713)

## நஞ்சான உணவு

மாசான காற்று  
துரோகம் கலந்த பாசம்  
இவையெல்லாம் மலிந்துவிட  
தன்னம்பிக்கை எனும் துடுப்பால்  
நகர்கின்றான் மனிதன்  
வளமான நாடு வேண்டுமெனில்  
பீச்சுக்கு போவதை விடுத்து  
மாலையில் விளையாட அழைத்துப்போங்கள்  
கறுப்புப்பணம் பதுக்குவதை குறைத்து  
கல்விப்பணிக்கு உதவுங்கள்  
நொறுக்குத்தீனி குறைத்து  
பிள்ளைக்கு சேமிக்கப்பழக்குங்கள்  
நயவஞ்சகத்திற்கு தலைகுனிவதை குறைத்து  
தன்மானத்துடன் வாழுங்கள்  
சுற்றாடல் என்ன முழு உலகமே பேணப்படும்  
நம் தமிழ் பண்பாடு தொடர்ந்தால்....

ஞா.மேகலா  
விசேட நெறி





## உளநலம் பேணுவோம்

‘ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?’ ‘உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்’ என்ற அமைப்பு சொல்கிறது... உடலில் எவ்வித நோயுமில்லாதது மட்டுமே ஆரோக்கியமாகி விடாது. ஒருவர் உளநலம்இ உடல் நலம் மற்றும் சமூகஇ ஆன்மிக நலம் ஆகியவற்றை ஒருசேரப் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே அவரை ஆரோக்கியமானவர் என குறிப்பிட முடியும் என்கிறது. அதாவது பூரண சுகாதாரம் என்பது உடல் இ உளஇ சமூகஇ ஆன்மிக நன்னிலையைக் குறிக்கும்.

அந்தவகையில் ஒருவர் எந்தவித உடல்நோய் இன்றியும் சமூக இ ஆன்மிக நன்னிலையில் சிறந்து விளங்கியும் கூட அவருக்கு மனதளவில் மகிழ்ச்சியில்லாமல் மனச்சோர்வுடன் இருந்தால் அது பூரண ஆரோக்கியமல்ல. இந்த விடயம் பலருக்கும் தெரியாத காரணத்தாலேயே தங்களின் உடலைப் பேணிக் காப்பதைப்போல அவரவர் மனத்தைப் பேணத்தவறுகின்றனர். உண்மையில் உடலும் உள்ளமும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் போன்றவை. உடல் ஆரோக்கியம் குறைந்தால் உள ஆரோக்கியம் குறையும் அதுபோலவே உள ஆரோக்கியம் குறைந்தால் உடல் ஆரோக்கியமும் குன்றிவிடும்.

நோய்தொற்றுஇ தொற்றாநோய்இ விபத்து என உடலுக்குப் பல்வேறு தீங்குகள் ஏற்படுவதனைப் போலவே மனதுக்கும் பல்வேறு தீங்குகள் தினமும் ஏற்பட்ட வண்ணம் இருக்கின்றன. உதாரணமாக பிறரின் கேலி கிண்டல் பேச்சுக்கள், குடும்பத்தினர், உறவினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் ஏற்படும் மனக்கசப்புஇ தோல்விஇ குடும்பப்பிரச்சினைஇ விவாகரத்துஇ நெருங்கியவர்களின் பிரிவுஇ விமர்சனங்கள் போன்ற மனஉளைச்சல் தரும் விடயங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

இதுதவிர பல வகையான மனநோய்கள் உள்ளன. இவையெல்லாம் நம் மனதை தினம் தினம் பாதித்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஆனால் மனம் எனும் ஒரு விடயம் கண்ணுக்குத் தெரியாத காரணத்தால் பெரும்பாலும் இவையனைத்தும் அலட்சியப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் அவற்றால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் பல!. மனநோய் எப்போது கவனிக்கப்படுகின்றதென்றால் அதன் தீவிரம் அதிகரித்தாலோ ஒருவரைப் பார்க்கும் போதே தெரியுமளவுக்கு இருந்தாலோ அல்லது அது மற்றவரை பாதிக்கும் போதோ தான் இவை கவனிக்கப்படுகின்றது. ஆனால் பெரும்பாலான மனநோய்கள் பிறர் பார்த்துக் கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவுக்கு இருக்கின்றன. நோயால் பாதித்தவர் மட்டுமே அதை உணர்ந்து கஸ்டப்படும் நிலை காணப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக பதற்றநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரை கண்டுபிடிக்க இயலாது. ஆனால் இம் மனநோயால் அவர்கள் படும்பாடு சொல்லிமாளாது.

தற்காலத்தில் மனஉளைச்சல் ஏற்படப் பிரதான காரணங்களாவன இ வீடியோகேம் மோகம் இ பகட்டான வாழ்க்கைக்கு ஆசைப்படல்இ காதல்முறிவு இ விவாகரத்து இ குடும்பத்தகராறு என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். அத்துடன் அண்மைய காலங்களில் வடமாகாணத்தில் பல தற்கொலைகள் அதிகரித்து வருவதை அவதானிக்க முடிகிறது. அதிலும் குறிப்பாக தற்கொலை செய்தவர்களில் அதிகமானோர் இளம்வயதினர் என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. இதற்கு முக்கிய காரணம் மனஆரோக்கியமின்மையே என கூறுவதில் எதுவித தவறுமில்லை. ஆம்!. சவால்களை வெற்றிகொள்ளப் போதிய ஆற்றலின்மையாலும் மனஉளைச்சலாலும் இவ்வாறான முடிவுக்குச் செல்கிறனர்.

சினிமாவிலும் ஊடகங்களிலும் சித்தரிக்கப்படும் மனநோய் போல உண்மையான மனநோய் வெளிப்படாது. இன்றைய காலகட்டத்தில் நம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்றும் நம் குடும்பம் உடன் வேலை செய்பவர்கள் என யார் வேண்டுமானாலும் ஒருவித மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டு அதை வெளியில் சொல்ல முடியாமலும் இது மனநோய் தான் என்பது கூட தெரியாமலும் தன் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியின்றி கடத்திக் கொண்டிருக்கலாம்.

மனநோய் குறித்து பல்வேறு தவறான எண்ணங்கள் நம் சமுதாயத்தில் நிலவுகின்றமையாலும் மனநல விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தாலும் பலரும் மனநோய் ஆரம்பித்து பல வருடம் கழித்து வேறுவழியில்லாமல் சிகிச்சை பெற முன்வருகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக மனநலப்பிரச்சினைகள் பலத்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் போதும்இ தற்கொலைமுயற்சிஇ பொருட்சேதம்இ வன்முறை எனப் பிரச்சினை முற்றி உச்சத்தைத் தொடும் போது மட்டுமே உதவிகோரப்படுகிறது.

சரி! இந்த மனதை திடமாக வைத்திருக்கவும் மனஆரோக்கியத்தைப் பேணவும் என்னவெல்லாம் செய்யலாம்.? தியானம் செய்தல் இ இசையை இரசித்தல் இ இரசனையில் ஈடுபடல்இ பொழுதுபோக்கு அம்சங்களில் கவனம் செலுத்தல்இ படைப்பாற்றலில் ஈடுபடலஇ நம்பிக்கையூட்டும் புத்தகங்களை வாசித்தல் இ ஊக்குவிப்பான உரைகளைக் கேட்டல்இ தேவையற்ற வீண்சிந்தனைகளைத் தவிர்த்தல் போன்ற பல விடயங்கள் மூலம் மனஆரோக்கியத்தைப் பேணலாம்.

ஒருவர் சரியான மனநிலையில் இருந்தாலேயே அவரால் சரியான ஆரோக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க இயலும். எனவே இனிவரும் காலங்களிலாவது விழிப்புணர்வு அடைந்து உளநலம் பேணுவோம் வாழ்வைச் சிறக்கச் செய்வே

ஸ்ரீ.வேதிகா

விஞ்ஞானம்(ஆங்கிலப்பிரிவு)

18/JNCOE/SC/E/F/3948



## ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொள்ள சில டிப்ஸ்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நீடித்துக்கொள்வது என்பது அவர் அவர் மேற்கொள்ளும் செயல்களை கொண்டே இருக்கிறது. மற்றும் இதனை ஒப்பிடும் போது நிறைய வேறுபாடுகள் கொண்டதாகும். மேலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது நோயற்ற வாழ்வு, உடல் ஆரோக்கியம், சுறுசுறுப்பு. மேலும் இது நபருக்கு நபர் வேறுபடுகின்றது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நீடிக்க சிறந்த உணவு, உடற்பயிற்சி, மற்றும் உடல் கவனிப்பு மிக முக்கியமானதாகும்.

சில எளிய முறையில் ஹெல்தி டிப்ஸ்.

- தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் முடிந்த அளவு 2ல் இருந்து 3 லீட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதாகும்.
- காலை, மாலை என இரு நேரமும் ஒரு மணி நேரமாவது நடை பயிற்சி (வாக்கிங்) மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனால் உங்கள் உடல் உறுப்புக்களில் நல்ல செயற்பாடு ஏற்பட்டு நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் பலம் கிடைக்கும்.
- நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்வது, ஒரு நாளில் நாம் மூன்று வேளை சாப்பிடுகிறோம். இதில் காலை 9 - 9.30 மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும். மதியம் 1.30 - 2 மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும். மற்றும் இரவு 7- 7.30 மணிக்குள் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்
- அளவான சாப்பாடு, நாம் தினமும் சாப்பிடும் உணவில் அளவான சாப்பாடு இருந்தால் நல்லது. அல்லது காலை மாலை நன்றாக சாப்பிட்டால் இரவு உணவில் குறைந்தளவு சாப்பாடு இருந்தால் செரிமானம் சீராக ஏற்படும்
- உடற்பயிற்சி, தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் உறுப்புகளுக்கு நல்ல செயற்பாடு ஏற்பட்டு மூலைக்கும் இதயத்திற்கும் புத்துணர்ச்சி கிடைப்பதோடு நல்ல ஆரோக்கியம் கூடும்.
- நமது தினசரி வேலையை நேரத்திற்கு செய்வது, ஒரு நாளைக்கு நாம் செய்யும் வேலையை நாம் மற்ற நாளிலும் அதே நேரத்திற்கு செய்ய வேண்டும்.
- கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவை தவிர்க்க வேண்டும், கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்வதால் தேவையற்ற கொழுப்பு நம் உடம்பில் ஏற்படுகின்றது. இதனால் உடல் பருமனாகி உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது. முடிந்த அளவு கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவை தவிர்ப்பது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு நல்லது.
- நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் காய்கறிகள் அதிகம் எடுத்து கொள்ள வேண்டும். பயிர்கள் சாப்பிடுவது நல்லது அதிலும் ஊறவைத்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. ஆசைவ உணவை இரவில் தவிர்ப்பது உடல் செரிமானத்திற்கு நல்லது.

- நீரிழிவு பிரச்சினை இருப்பவர்கள் முடிந்தளவு மூன்று அல்லது நான்கு மாதத்திற்கு ஒரு முறை உடலை பரிசோதித்து கொள்வது மிகவும் நல்லது.
- நன்றாக தூங்குங்கள், ஒரு நபர் எவ்வளவு நேரம் தூங்க வேண்டும் அவருடைய வயதையும் சூழ்நிலையையும் பொறுத்து மாறும் பிறந்த குழந்தைகள் 16 - 18 மணிநேரமும், 1 -3 வயதுள்ள குழந்தைகள் 14 மணிநேரமும், 3 - 4 வயதுள்ள குழந்தைகள் 11 -12 மணிநேரமும் தூங்க வேண்டும். பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் குறைந்தது 10 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும். பருவ வயது பிள்ளைகள் 9 -10 மணிநேரமும், பெரியவர்கள் 7 - 8 மணிநேரமும் தூங்க வேண்டும்.
- எப்போதும் மனதில் நேர்மறையான எண்ணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடமாவது தனிமையில் அமைதியாக இருந்து சிந்திக்க வேண்டும்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். இந்த பழமொழி நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. நும்மிடம் எத்தனை இருந்தாலும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு இல்லாவிடின் அது நம் வாழ்நாள் முழுவதும் சிக்களை உண்டாக்கும்.

Nishanthiny Thavarasa.  
JNCOE /Mu / T / F / 3975



## உணவே மருந்து ருசிப்போம் உணர்ந்து

அவசரம் அவசரம் அவசரம்  
எதிலும் இங்கே அவசரம்  
அவசரம் அவசரம் அவசரம்  
உணவிலும் ஏனோ அவசரம்  
அவசியம் அவசியம் அவசியம்  
நல்ல உணவுகள் அவசியம்  
அவசரம் அவசரம் அவசரம்

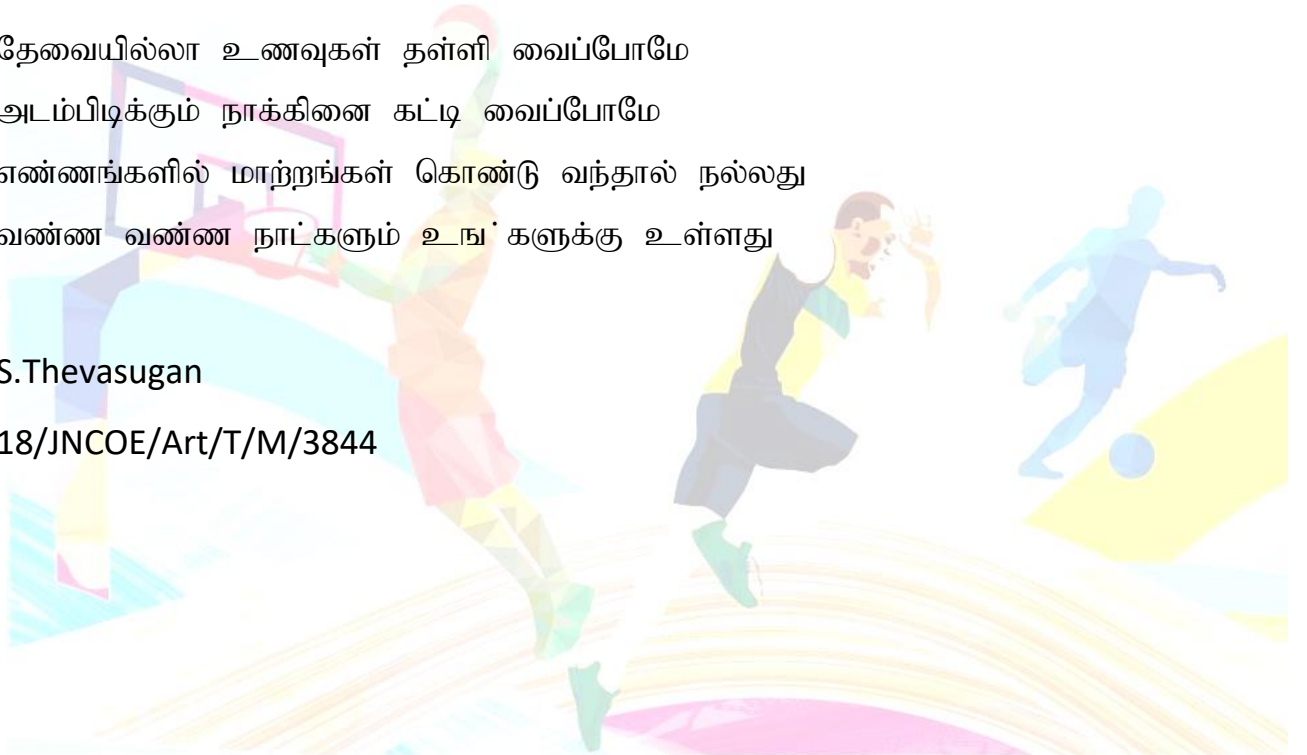
அதிக கலோரி அதிக கொழுப்பு  
அதிக சர்க்கரை அதிக சுவை  
குறைந்த புரதம் குறைந்த வைட்டமின்  
குறைந்த விலை குறைந்த வாழ்வு

பாரம்பரிய உணவுகள் பரிதாபம் ஆயின  
பாட்டி செய்த பட்சணங்கள் வீட்டைவிட்டே போயின  
நல்ல நல்ல பழக்கங்கள் நம்மைவிட்டு மறைந்தன  
நலம் தரும் வழக்கங்கள் மண்ணுக்குள்ளே புதைந்தன

தேவையில்லா உணவுகள் தள்ளி வைப்போமே  
அடம்பிடிக்கும் நாக்கினை கட்டி வைப்போமே  
எண்ணங்களில் மாற்றங்கள் கொண்டு வந்தால் நல்லது  
வண்ண வண்ண நாட்களும் உங்களுக்கு உள்ளது

S.Thevasugan

18/JNCOE/Art/T/M/3844



## உணவுப்பழக்கம் பழமொழி வடிவில்

1. சீரகம் இல்லா உணவு சிறக்காது.
2. தன் காயம் காக்க வெங்காயம் போதும்.
3. அவசர சோறு ஆபத்து.
4. இரப்பை புண்ணுக்கு எலுமிச்சை சாறு.
5. ரத்த கொதிப்புக்கு அகத்திக்கீரை.
6. இருமலை போக்கும் வெந்தயக்கீரை.
7. உண்ணா நோன்பு ஆயுளைக் கூட்டும்.
8. உஷ்ணம் போக்க கம்பங்களி.
9. கல்லீரல் பலம் பெற கொய்யாப்பழம்.
10. கொலஸ்ரால் குறைக்க பன்னீர் திராட்சை.
11. சித்தம் தெளிய வில்வம்.
12. சிறுநீர் கடுப்புக்கு அன்னாசி.
13. சூட்டைத் தணிக்க கருணைக்கிழங்கு.
14. ஜீரண சக்திக்கு சுண்டைக்காய்.
15. தலைவலி நீங்க முள்ளங்கிச் சாறு.
16. தேனுடன் இஞ்சி இரத்தத்தாய்மை.
17. பூண்டில் இருக்கு பென்சிலின் சக்தி.
18. மூலநோய் தீர வாழைப்பூ கூட்டு.
19. வாந்திக்கு மருந்து மணத்தக்காளி.
20. வாத நோய் தடுக்க அரைக்கீரை.
21. வாய் துர்நாற்றம் தீர்க்க ஏலக்காய்.
22. பருமன் குறைய முட்டைக்கோஸ்.
23. பித்தம் தணிக்க நெல்லிக்காய்.
24. குடல்புண் நலம் பெற அகத்திக்கீரை.
25. வாழவைக்கும் வாழை.

A.Merlin.

/JNCOE/PT/T/F/3623



## வெற்றியின் கண்ணீர் துளி

‘இவனால் இனி எழுந்து நடக்கவே எத்தனை மாதங்கள் எடுக்குமோ....’, ‘கலைவாணி... உன் மகனால் இனி நடக்க முடியுமா....’, ‘துறு துறு என்று ஒரு இடத்தில் நிற்காமல் இருக்கும் பையன் இப்படி சக்கர நாற்காலியே கதி என்று இருக்கிறானே....’ இவ்வாறு சொந்தங்கள் சுற்றங்களில் பேச்சுக்களே ஆதிகேசவனின் மனம் முழுக்க விரவிக்காணப்பட்டது.

அத்துடன் இன்று காலை இவனைப் பார்க்க வந்த அவனது ஓட்டப்பயிற்றுவிப்பாளர், ‘ஆதி உன்னுடைய கால் சரியாகும் வரை இனி பயிற்சியை நிறுத்தி வைப்பதே நல்லது’ என்று சொல்லிச் சென்றிருந்தார். சுற்றங்களின் அனுதாபம் எனும் விசப்பேச்சுக்கள், நண்பர்களின் பரிதாபப்பார்வை. தாயின் தொய்ந்த முகம் எல்லாமே ஆதிகேசவனை அலைக்கழித்தது.

16 வயது பட்டாம்பூச்சிதான் ஆதி எப்போதும் துறு துறு என்று சுறுசுறுப்பாகவே இருப்பான் அவனின் இலட்சியமே ஓட்ட வீரனாக வர வேண்டும் தன் தாய் நாட்டிற்கு ஒரு பதக்கம் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும் என்பதே.... ஒரு மாதத்திற்கு முன் ஏற்பட்ட கோர விபத்து அவன் வலது காலில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திச் சென்றுவிட்டது. குடித்துவிட்டு வண்டி ஓட்டி வந்த ஒருவன் பாதை ஓரமாக சென்ற ஆதியை முட்டித்தள்ளியதோடு அவனின் காலின் மீது வண்டியை ஏற்றிச்சென்று விட்டான்.

குடி குடியைக் கெடுக்கும் எனும் நியதிப்படி இங்கு ஒரு இளம் குருத்தின் கனவின், இலட்சியத்தில் கூடை நெருப்பை அள்ளித் கொட்டிச்சென்று விட்டது. அந்த விபத்தின் பின் ஆதி அனைவரிடமிருந்தும் ஒதுங்க ஆரம்பித்தான். உறவினர், நண்பர்கள் ஏன் தன் அன்னையிடமும் கதைப்பதை குறைத்துக்கொண்டான். பம்பரம் போல் சுழன்று நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டும் ஓயாமல் பேசிக்கொண்டும் இருந்தவன் இன்று அமைதியின் மறு உருவாகிப்போனான்.

இப்படியே ஒரு மாதகாலம் ஓடி இருந்தது. ஆதி தனது அறையிலிருந்து, தான் ஓட்டப்பந்தயத்தில் வாங்கிய பதக்கங்களை பார்த்துக்கொண்டிருந்தான். முகத்தில் ஒரு விரக்திப் புன்னகை மட்டும் குடிகொண்டிருந்தது. இனி தன்னால் ஓட முடியாதா... என்ற எண்ணமே கண்களை நனையச் செய்தது.

வீட்டில் இருப்பது மூச்சு முட்டுவதுபோல் இறுக்கமாக இருக்கவும் அருகில் இருக்கும் பூங்காவிற்கு தனது மூன்றாவது காலின் உதவியுடன் மெதுவாக நடந்தான். அங்கிருந்த ஒரு கல் மேடையில் அமர்ந்து எதிர்சதையாக சுற்றுச் சூழலை பார்க்க ஆரம்பித்தான். அந்த பூங்காவின் மூலையில் குப்பைத் தொட்டியில் கிடந்த உணவுப் பொட்டலத்தை கால் உடைந்த நாய் ஒன்று இழுத்துக்கொண்டு சென்றது. பார்க்கவே பரிதாபமாக இருந்தது. தன் உடைந்த காலை சமநிலைப்படுத்தி அவ் உணவுப் பொட்டலத்தை இழுக்க முடியவில்லையென்ற போதும் அது தன் முயற்சியை விடவில்லை.

ஆதி அந்த நாயையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அது அந்த உணவுப் பொட்டலத்தை இங்கேயே வைத்து உண்டிருக்கலாமே....! இவ்வளவு சிரமப்பட்டு எங்கே இழுத்துச் செல்கின்றது..! இதுவே அவனது எண்ண ஓட்டமாக இருந்தது. நாயோ சற்று தூரத்திலிருந்த தனது குட்டிகளுக்கு அந்த உணவை இழுத்துச் சென்றது. அந்த குட்டிகளும் மகிழ்ச்சியில் உருண்டு புரண்டு ‘லொள் லொள்’ என்று குரைத்துக் கொண்டே அந்த உணவை உண்டது. இதனை தனது உடைந்த காலுடன் தாய் நாய் பார்த்துக்கொண்டிருந்தது.

அந்த தாயின் முகத்தை பார்த்துக்கொண்டிருந்த ஆதிக்கு, அந்த தாய் நாயின் முகத்தில் தெரிந்தது குட்டிகளுக்கு உணவளித்த திருப்தியா, தனது வெற்றிக்களிப்பா அல்லது தனது ஊனத்தை வென்ற பெருமிதமா என்பதை விபரிக்க முடியவில்லை. ஆனால் ஒன்றை உணர்ந்தான் ஐந்தறிவு படைத்த ஜீவனின் முயற்சி கூட தன்னிடம் இல்லை என்பதை. தனது ஊன்றுகோலின் உதவியுடன் வீட்டிற்கு வந்தவன் முதலில் செய்த வேலை தன் அன்னையிடம் மன்னிப்பை வேண்டி நின்றான். அந்த ஆருயிர் அன்னையும் அவனை அரவணைத்துக்கொண்டார். அடுத்த நாள் முதல் ஆதி சிறிது சிறிதாக வீட்டுத்தோட்டத்தில் நடைப்பயிற்சியை ஆரம்பித்தான். மகனின் முயற்சி புரிந்த தாயும் அவனிற்கு உருதுணையாக இருந்தார்.

அவனது பயிற்சி தொடர்ந்தது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முன்னேற்றம் கண்டான். ஊன்று கோலின்றி நடக்க ஆரம்பித்தவன் சிறிது சிறிதாக நடையின் வேகத்தை அதிகரித்தான். ஓட ஆரம்பித்தான். இவ்வாறு இவனின் முயற்சியை அறிந்த ஆதியின் பயிற்றுவிப்பாளர் அவனது திறமையில் நம்பிக்கை வைத்து முழு ஆதரவும் வழங்கினார்.

ஊரும் சுற்றமும் அப்போதும் அவனை வேண்டாத வேலை பார்க்கிறான் என்று நிந்திக்கவே செய்தது. ஆதி இது எதையுமே பொருட்படுத்தாது தனது பயிற்சியையும் முயற்சியையும் தொடர்ந்தான். இவ்வாறு இரண்டரை மாதம் கடந்த நிலையில் மாகாணமட்ட ஓட்டப்போட்டிக்கான அறிவிப்பு வந்தது. பாடசாலையோ ஆதிக்கான வாய்ப்பை மறுத்தது. ஆனால், அவனுடைய பயிற்றுவிப்பாளர் அவன் மேல் முழு நம்பிக்கை வைத்து போராடி அவனுக்கான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தார்.

ஓடினான்..... மனதில் துணிவோடு, உடலின் நம்பிக்கையோடு 400m ஓட்டப்போட்டியில் அவன் எடுத்து வைத்த ஒவ்வொரு அடியும் அவனின் இலட்சியத்தை நோக்கி என்ற எண்ணத்தோடு ஓடினான்..... போட்டியின் இரண்டாம் இடம் ஆதிகேசவன் என்று கரகோசமும் விசில் சத்தமும் காதை பிளந்தது. அது எதுவும் ஆதியை அடையவில்லை. அவனை நிந்தித்த இந்த உலகின் முன்..... இவனால் இனி நடக்கவாவது முடியுமா... என்ற உறவுகளின் முன்.... அவன் நெஞ்சை நிமிர்த்தி நின்றான். விடா முயற்சியின் வெற்றியை முழுமையாக உணர்ந்த போது அவனது கண்களில் இருந்து உருண்டோடிய ஒரு துளி நீர் கன்னம் தாண்டி நிலம் தொட்டது.

Munawwer Musliha  
Science (Eng)  
1<sup>st</sup> year  
18/JNCOE/SC/E/F/3720





## நோயற்ற வாழ்வு

நோயற்ற வாழ்வு

உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும்

பெரும்பாலும் பேசப்படுவது

உடல் நோய்கள் மட்டுமே

நிற்பன அசைவன

நடப்பன பறப்பன

ஊர்வன நீந்துவனே- என

உயிர்கள் அனைத்தும்,

உண்ணும் விருந்தாக

நோய்க்கு மருந்தாக

கொல்லும் விசமாக -இப்படி

ஒவ்வோரிடத்திற்கும்

ஒவ்வொரு கூட்டத்திற்கும்

ஒவ்வொரு விதமாக

சில இடங்களில்

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமாக

எதையெதையோ உண்டு உடுத்தி

எங்கெங்கோ உறங்கினாலும்

எதுவும் ஆவதில்லை

சிலர்க்கு

இது இதுயென உண்டு உடுத்தி

இங்கு இங்கென

உறங்கும் சிலர்கோ

எந்நாளும் நோய்கள்

கிருஸ்னராஜ் சிந்தஜா

18/JNCOE/SPE/T/F/3911

## கொலைகார கொரோனா

அறிவியலும் ஆன்மிகமும்  
அடைபட்டுக் கிடக்கிறது  
கொரோனாவிடம்  
மருத்துவ மனைகள்  
கொரோனாவிற்காக  
திறந்தே கிடக்கின்றது.

ஊடரங்கு... ஊரடங்கென  
ஊடகங்கள் தினமும்  
ஊளையிடுகின்றன.  
பாமரமக்களோ பட்டினியால்  
வாடுகின்றனர்.

கொரோனாவே உனக்கு  
கொரோனா எப்போது வரும்?  
அமெரிக்காவை கண்டுபிடித்த  
கொலம்பஸ் வந்தாலும்  
குழம்பித்தான் போவான்

உனக்கு மருந்து கண்டுபிடிக்க  
சொன்னால்  
கண்ணுக்கு தெரியாத நீ  
எம் மக்களுக்கு  
கொல்லி வைக்கிறாயே கொரோனா?????

மு.பி.சபீகா பேஹ்

18/JNCOE/ART/T/F/3850



## உணவே மருந்தாக...!!!

மிலேனிய யுகத்து -நவ  
நாகரீக மானுடா  
உணவே மருந்தென மறந்து  
மருந்தை உணவாக்கியது ஏனடா..!?  
துரித கதியில் இடம்பிடித்த  
துரித உணவால் தானடா...!?

பழஞ்சோறும் பழங்கறியும்  
கசந்ததுவோ -உனக்குப்  
பர்கரும் பீட்சாவும் - பொது  
உணவாய்ப் போனதுவோ..!

சுவைநரம்பைப் புத்துயிர்க்கும்  
மண்சட்டிக்கூழ்  
இது பாழ் என்று வீசினாயோ  
குப்பைத்தொட்டிக்குள்..!

சோறாக்கும் நெல்லரிசி  
இன்று பெட்டிக்குள்  
கொழுப்பைச் சேமிக்கும் - நொறுக்குத்  
தீனி உன் தட்டுக்குள்....

உணவால் நஞ்சைக் கொடுத்தாய்  
உன் உடம்புக்கு - உன்  
உடம்பைப் பறிகொடுத்தாய்  
கொடும் வியாதிக்கு....

வியாதியை விரட்ட எடுத்தாய்  
மருந்தை நீ - உணவு போல்  
மருந்துண்ணும் நிலைக்கின்று  
வந்தாய் நீ...!

புரியாத புதிரதுவாய் - விடைதேடி  
அலைந்து நின்றாய்  
பாரம்பரியமே விடையென்று  
புரிந்து கொண்டாய்

பாரம்பரிய உணவை நீ  
மறந்தாய் அன்று - இன்று  
புதினமாகப் பார்க்கிறாய்  
விழி பிதாங்கி நின்று...!!!

ஸ்ரீ.வேதிகா  
விஞ்ஞானம்(ஆங்கிலப்பிரிவு)

## வெண்மையின் கறுப்பு

வெண்மையின் கருமை புரியாது போயினும்  
முன் வினைதான் விளைந்திடும் பொருள் ஆயினும்  
தன்நலம் மட்டும் இன் நிலம் உள்ளதாம்

மாலையும் காலையும் நடப்பது நலம் என்று  
நடப்பவன் நடந்திடும் - இவ் நிலத்தில்  
எது நலம் என்று கேட்க முனையும் நான் மூடனே

உடலிலே இனிப்பின் அளவை குறிப்பில் வைத்து  
வாலிபம் கடந்தும் விழித்திரை வீரியமாக்கி  
தலையிலே கார்மேகக் கம்பளி போர்த்தி  
கன மயிர் இருப்பதாய் வேடிக்கை காட்டும் உன்னிடம்  
எது நலம் எனும் கேள்வி மூடமே

மனிதா!

நலம் என்பது உன் நலம் மட்டும் அல்ல  
உன்னை சுற்றியுள்ளவையுமே அதுவே  
உண்மையான ஆரோக்கியம்

K.Kirushana  
18/JNCOE/Sc/T/F/3700



## சுகமே இறைவனின் வரமே..

பணம் நிறைந்த வாழ்க்கை  
மகிழ்வை மழையாய் பொழிந்திடாது  
நோய் இல்லா சுகமான சரீரமே  
சொல்லிடும் மகிழ்ச்சியின் அர்த்தத்தை..

மாத்திரை இன்றி அமையாது உலகு  
மானிடரின் இன்றைய தாரக மந்திரமாய்..  
காலை மாலை இரவு மூன்று வேளை  
மு வகை மு நிற மாத்திரைகள்..  
நோய் தீர்க்கும் மருந்து வகை  
இன்னும் நோயை அதிகரிப்பதேன்..?!

நிறைவும் இன்றி குறைவும் இன்றி  
சில உறவுகளை வைப்பது போல்  
புரதம் இலிப்பிட்டு உடலில் சேர  
சமநிலை காணும் உடலும் வாழ்வும்..

பாஸ்ட் பூட் அழகாய் சொல்லிடும்  
பாஸ்ட்டாய் வரும் நோய் பற்றி..  
பச்சை மரக்கறி காய்கறிகளே  
பசுமையான வாழ்வின் அடையாளங்கள்..

ஆயிரம் உறவுகள் வரமாகாது  
கோடி கணக்கில் பணம் வரமாகாது  
ஆடம்பரமான வாழ்வு வரமாகாது  
நிலையான சுகமே இறைவனின் வரமே

J. Misfa Banu  
18/JNCOE/SC/E/F/3714



## ICU

டிக்...டிக்...டிக்... வெளிநோயாளர் பிரிவு என்ற பெயர்ப் பலகைக்கு சற்று மேலாக ஒரு கடிகாரம் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. வெகு நேரமாக என் பார்வை அந்த கடிகாரத்திலேயே நிலை கொண்டிருக்கிறது. என்னவொரு கடமையுணர்வு பல ஏக்கர் பரப்பு விஸ்தீரணமும் வானளாவிய கட்டமும் பலவித வசதியும் கொண்ட இந்த வைத்தியசாலையில் எந்தவொரு அழுத்தமும் இன்றி கவலையும் இன்றி தன்வேலையை செவ்வனே செய்து கொண்டிருப்பது இது மட்டும் தான் என்ற எண்ணம் என் மனதில் வலுப்பெற்றிருந்தது. வைத்தியசாலை மிகப் பரபரப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. எந்நாளும் அதன் பரபரப்புக்கு பஞ்சமில்லை. நீண்டு அகன்ற வராண்டா அங்கே நோயாளர்கள் இருப்பதற்கு என நீண்ட மரத்திலான பெஞ்சுக்கள் வரிசையாகப் போடப்பட்டிருந்தது. சனநெரிசல் காரணமாக ஒன்றிரண்டு அதன் வரிசையில் இருந்து தவறி அங்குமிங்குமாய் இருந்தது. எல்லாம் பத்து வருடத்துக்கு மேலாக கடுமையாக உழைத்திருக்கும் போல். அவற்றில் ஒன்றிரண்டின் கால்கள் ஆட்டம் கண்டு இருந்தது. அந்த வரிசையில் கடைசி பெஞ்சில் நான் அமர்ந்திருக்கிறேன். அந்த நீண்ட வராண்டாவில் நான்கு மின்விசிறிகள் ஓடிக்கொண்டிருந்தன. என் தலைக்கு நேராக மேலே இருந்த மின்விசிறியை தவிர. அதைப்போலவே என்னாலும் நகர முடியாத நிலையை நான் உணர்கின்றேன்.

என் நினைவுகள் எல்லாம் ஏதோ ஒரு விடயத்தை பற்றி யோசித்து யோசித்து களைத்திருந்தது. மனதில் சுமக்க முடியாத ஒரு கனம் என்னை அழுத்திக் கொண்டே இருந்தது. மனம் ஒரு நிலையற்று தலை தெறிக்க ஓடிக் கொண்டிருந்தது. இப்போது அதன் வேகமும் குறைந்து விட்டது. எவ்வளவு நேரம் தான் அதனாலும் ஈடு கொடுத்து ஓடமுடியும். ஐயோ.. ஐயோ.. என்று அலறிய ஒரு குரல் கேட்டு என் சுயநினைவுக்கு மீள்கிறேன். திரும்பிப் பார்க்கும் போது அவசர நோயாளர் பிரிவு நோக்கி ஒரு தள்ளுவண்டியில் 23 வயது மதிக்கக்க இளைஞன் ஒருவன் குற்றுயிராக இரத்த வெள்ளத்தில் கிடக்க தள்ளியபடி அவசரமாகக் கொண்டு போகிறார்கள். அந்த தாயின் கதறல் ஒலி ஓய்ந்த பாடில்லை. “என்னவாயிருக்கும் ஆக்சிடன்ரோ? காயம் பெருசா இருக்கு பெரிய வாகனத்தோட அடிபட்டுட்டானோ? வான் இல்லாட்டி டிப்பர் ஆதான் இருக்கும்”. இவ்வாறு இனம் புரியாத எண்ணங்கள் கண்ணிமைக்கும் நொடியில் ஓராயிரமாய் வந்துகுவிகிறது என் மனதில். அந்த தாயின் கதறல் ஒலி என்னை வேறு ஓர் கடந்தகால நினைவுக்கு என்னை இழுத்துச் செல்கிறது. ஒரு மாதத்துக்கு முன் அப்பாவ நெஞ்சுவலி என்று ஆஸ்பத்திரிக்கு கொண்டு வந்த சம்பவம் கண்முன் வந்து போனது. “நெஞ்சுவலி என்று கொண்டுவரும்போது கூட நடந்து வந்து நோட்டில் நின்ற ஆட்டோவில் ஏறின மனுசன் இப்ப ICU இல் என்னைக் கூட அடையாளம் காண முடியாது படுத்தபடுக்கையானது தான் எனக்கு பெரும் உறுத்தலாக இருக்கிறது. ஒரு மாத காலமாக இந்த வைத்தியசாலையுடனே என் வாழ்க்கையும் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. ஒரு சராசரி மனிதனின் வாழ்க்கையில் சொல்ல முடியாக பல துயர் சம்பவங்கள் திடீர் திருப்பங்கள் ஏற்பட ஒரு கணம் போதும் என்ற வாழ்க்கைப் பாடத்தை காலம் எனக்கு இந்த ஒருமாதத்துக்குள்ளேயே கற்பித்து விட்டது.

அடுத்தடுத்து எத்தனை சம்பவங்கள் சடுதியாக ஒன்றிலிருந்து மீள்வதற்குள் மற்றயதன் பாரம் அழுத்துகிறது. மீள முடியாத பாரம் எழமுடியாமல் அழுத்துகிறது. நெஞ்சுவலி என்று கொண்டுவந்த வரை இப்போது பாரிசுவாமும் என்று சொல்லி வைத்தியம் செய்யும் வைத்தியசாலை மீது இயலாமையுடன் கூடிய கோபமும் என்று பலவித எண்ண ஓட்டங்கள். சரியான நேரத்திற்கு கொண்டுவரத் தெரியாதா x-ray எடுக்க” என்று எரிந்துவிடும் பரிசாரகரில் இருந்து கண்டபடி பேசும் தாதியர் வரை என்று எல்லாம் எனக்கு சர்வசாதாரணமாய் பழக்கப்பட்டிருந்தது.

இப்போது இன்று வைத்தியசாலையில் திசை தெரியாது வோட் நம்பர் ஓடு மட்டும் அலையும் பலருக்கு வழி சொல்லுமளவிற்கு என்னுடைய பிணைப்பு வைத்தியசாலையுடன் ஒன்றித்திருந்தது. இதற்கிடையில் முன்னறிவிப்பு இன்றி நீண்ட விடுமுறை எடுத்ததில் வேலை செய்யும் தனியார் நிறுவனத்தில் என் வேலையும் கேள்விக்குறியாய் இருந்தது. அந்தநேரம் வேலையை விட என்னை பெற்று வளர்த்தவர் முக்கியம் என்ற உறுதி வேலையை உதறித்தள்ளி விட்டிருந்தது. திடீர் என்று ஒருநாள் அப்பாவின் உடல்நிலை மிக மோசமானது. கொழும்பில் இருந்து பெரிய டொக்டர் வாராராம் அவர் வந்து தான் அப்பாவைப் பார்ப்பார் என்று சொல்லிவிட்டார்கள். இன்று அவரைச் சந்திக்க அப்பாவின் ரிப்போட்டுடன் காத்து கொண்டிருக்கிறேன். என்னைச் சுற்றிலும் எல்லாம் வேகமாக இயங்கினாலும் நான் நகர்வற்று இருக்கிறேன். வாயைத் திறந்து ஒவென்று பெரிதாக கத்தி அழவேண்டும் போல் இருக்கிறது.

ஆனால் வழக்கம் போல இங்கும் என் இயலாமையே வெற்றி கண்டிருக்கிறது. “வேண்டாத தெய்வம் இல்ல எல்லா கோயில்லையும் நேர்த்தி வைச்சாச்சு நல்லூரானே நீதான் துணை” என்று மனம் அடிக்கடி பதறிக் கொண்டிருக்கிறது. திடீர் என்று அப்பாவின் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடும் சத்தம். நிமிர்ந்து பார்க்கிறேன் உங்கள் டொக்டர் வரட்டுமாம் என்று ஒரு தாதி வைத்தியர் அறைக் கதவைத் திறந்து எட்டிப்பார்த்து கூறிவிட்டு உள்ளே போகிறார். திராணி அற்றவனாக எழுந்து போகிறேன். வைத்தியர் அறைக் கதவு மூடியிருக்கிறது. கண்ணாடி கதவில் ஒருமாதம் சேவ் செய்யாத என் முகம் மட்டும் தெரிகிறது. கதவைத் தள்ளிக்கொண்டு உள்ளே போகிறேன் நல்லதொரு முடிவோடு வெளியே வருவேன் என்ற நம்பிக்கையில்.

சு.டினோசன்

English B



## நோயற்ற வாழ்க்கை

எல்லைஇலா ஜீவன்களின்  
இகவாழ்வு வளங்களுக்காய்  
ஓய்வில்லாமால் உழைக்கும்  
நோயற்ற ஒருதேசத்தை ....

பாடையாய் எண்ணியதால்  
சுதந்திரங்கள் எத்தனையோ.....

தாரைகள் வார்க்கின்ற  
இத்தேசத்தை போஷிக்கத்தவறிவிட்டால்.....

தீபத்தின் பிரகாசம்  
வெகு

தன்மைகளை உணர்வதற்குள்  
என்ற தூசு படிந்து

சித்திரவதைகள்தான்.....!  
வாழ்வளிக்கும் ஆரோக்கியத்தை  
வடிவமைக்கும் ஜீவன்களும்

உலகமே செத்துவிடும்...  
ஜீவன்களே எண்ணுங்கள்  
குறைவற்ற செல்வம்”.....

நோய்களை சுமக்கும்வெறும்  
இன்பங்கள் போய்விட்ட

தன்னையே அர்ப்பணித்து  
பாட்டியின் வைத்தியமும்

“ஆரோக்கியம்” என்கின்ற  
தூசிகள் படிந்து  
தூரத்தே மறுகிவிடும்.....!

“தாய்” என்னும் விழுமியத்தின  
நோய்

உலகைவிட்டு மறைவதால் .....

சேய்கள் எல்லாம் திசைமாறின்

நோய்நிலையில் மறைந்துவிட்டால்  
சிந்திக்கத்தவறுகின்ற  
“நோயற்ற வாழ்வே

அ.ம.ஷ்ரீன்தாஜ்

18/JNCOE/SC/T/F/3934 A.



## மன அழுத்தம் இன்றி ஆரோக்கியமாக வாழ ஆசைப்படுகிறீர்களா?

மன அழுத்தம் இன்றி வாழ மிகச் சிறந்த வழி முறைகள் சில உங்களுக்காக....

பசி ,தாகம், உடல் உழைப்பு, தூக்கம், ஓய்வு, மன அமைதி இவ் ஆறு வழிகளை நீங்கள் கடைப்பிடித்தால் உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சினை தீர்வதுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் எந்த நோய்களும் வராது. பசி உங்கள் உடலுக்கு உணவு தேவையா இல்லையா என்பது சுவரில் தொங்கும் கடிகாரத்திற்கு தெரியுமா? தெரியாதல்லவா பின் ஏன் நேரம் பார்த்து சாப்பிடுகிறீர்கள். யாரெல்லாம் நேரம் பார்த்து வேளாவேளைக்கு சரியாக சாப்பிடுகிறாரோ அவர் மிகப்பெரிய நோயாளி ஆகப்போகிறார் என்று அர்த்தம். பசியின் அளவு தெரியாமல் அதிகமாக உண்டால் நோய் அளவில்லாமல் வரும் போது பசியே இல்லாமல் சாப்பிட்டால் என்னவாகும்? பசித்த பின் உணவை கவனித்து சுவைத்து இடையில் தண்ணீர் குடிக்காமல் உண்ண வேண்டும். இதை நீங்கள் சரியாகச் செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தின் முதல் படியில் கால் வைக்கிறீர்கள். தாகம் அனைவருக்கும் பொதுவாக தண்ணீரின் அளவு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. இது தவறு. ஏவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்பதை ஒரு மனிதன் உண்ணும் உணவு இ வாழும் இடம் இ செய்யும் வேலை என்பதைப் பொறுத்து ஆளுக்காள் வேறுபடும். தாகம் எடுக்கும் போது தண்ணீர் குடியுங்கள் இ தாகம் தீரும் வரை குடியுங்கள், மீண்டும் தாகம் எடுத்தால் குடியுங்கள் இதன் போது அளவுகளை பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தண்ணீரை இயற்கை முறையில் சுத்திகரித்து குடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தின் இரண்டாவது படியில் கால் வைக்கிறீர்கள். உடல் உழைப்பு உடலுக்கு குறைந்த பட்சம் ஒரு மணி நேரமாவது உடல் உழைப்பு அவசியம். இதற்கு நீங்கள் யோகா, ஜிம், நடைப்பயிற்சி இதைச் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. வீட்டு வேலைகளை இயந்திரத்துணையின்றி செய்தாலே போதுமானது. உடலுக்கு வேலை கொடுப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தின் மூன்றாம் படியில் கால் வைக்கிறீர்கள். தூக்கம் யாருக்கு தூக்கம் வரும்? உடலுக்கு வேலை கொடுப்பவருக்கே தூக்கம் வரும். மனதிற்கு வேலை கொடுப்பவருக்கு தூக்கம் வராது. மனதிற்கு மட்டும் வேலை கொடுத்து விட்டு நீங்கள் தூக்கத்தை எதிர்பார்க்கக் கூடாது. இரவு கண் விழித்து விட்டு பகலில் உறங்கி சமன் செய்து விடலாம் என நினைக்காதீர்கள். இரவு தூக்கத்தை எதனாலும்

Y.Sukesana

Science: B JNCOE



## கொரோனா கொடுத்த கொடை

புகை மறந்த சாலைகளையும்  
புகை மறந்த மனிதர்களையும்  
மாசு இல்லா கங்கையையும்  
காசு இல்லா மகிழ்ச்சியையும்  
மதுவும் தீண்டா மனிதர்களையும்  
எதுவும் தீண்டா சுகாதாரத்தையும்  
தொடர் இல்லா தொலைக்காட்சியையும்  
தொடர்பு இல்லா மருத்துவமனையையும்  
உணவகம் தேடாத நாவினையும்  
அழகு நிலையம் தேடாத உள்ளத்தினையும்  
ஆடம்பரமற்ற திருமணங்களையும்  
ஆரவாரமற்ற வழிபாடுகளையும்  
கண்ணுக்கு தெரியாத வைரஸ் ஒன்று - அகக்  
கண்ணுக்கு தெரியவைத்து இன்று  
கொரோனா கொடுத்த புதிய தொடக்கம்  
கொள்கை கொள்வோம் தொடர்கதையாக

வித்தகி ஸ்ரீதரன்  
18/Incoe/Sc/T/F/3708



## விளையாட்டு.

சோடியத்துளிகள்

சோர்வுறாது

சோதனைகளை

வீழ்த்துவது

விளையாட்டு!

வீரத்தின்

வைகுறுமீன்

விளையாட்டு!

பால் மொழி இன

வேறுபாடின்றி

கட்டிப்பிடித்து சமாதானம் அடைவது...

உறவை

மேம்படுத்தும் சற்சங்கம்-விளையாட்டு

நாடுகள்

நாட்டியமாடும் வரைமுறைக்களம்.

கண்டங்கள்

கைகுலுக்கும்

தேசநேசப்பகிர்வு...

நேசிப்பவளி(னி)ன் முதல்

காத(லி)லன்.

இதயத்துடிப்பு

முற்றமடையும்போது

நாடித்துடிப்பாய்த்

துடித்துத் துடித்து

நிற்பதே...!

இறுதி விளையாட்டு.

அ.லீ.ஆன் றக்ஷாந்தினி

18/JNCoE/SC/T/F/3696

## நித்திய வாழ்வு

நித்தமும் உன் வாழ்வின்  
சுத்தமே சுகமாகும்  
கற்றவர் கல்லாதார்  
யாராய் இருப்பினும்  
வாழுமிடம் தூய்மையாக்கல்  
மனித மான்பாமே

வீசும் காற்றும்  
விளையும் நிலமும்  
ஓடும் நீரும் தூய்மையானால்  
காலன் என தேடிவரும்  
நுண் கிருமிகள் நீங்கி  
தேகம் ஆரோக்கியம் ஆகிவிடும்

கையும் காலும்  
அசைத்து ஓடி

பாய்ந்து வளைந்து  
நாளும் நீ களம் கண்டால்  
கட்டுடல் கிடைத்திடும்  
வாழ்வில் நோய் என்றுமே  
அஞ்சிடல் நீங்கிடும்

ஆகையால் என்றும்  
சுத்தமாய் இரு  
நிம்மதி காற்று உன்னினில்  
வீடும் வாசமாய்  
உடலும் உள்ளமும்  
ஓடிய உன் பாதங்களால்  
பேறுகள் பெற்றிடும்  
சுத்தமே ஆரோக்கிய  
வாழ்வு தரும் அவனியிலே

நாளும் நஞ்சினை  
ருசிக்கும் நாவினை  
மிஞ்சிய உடலினில்  
ஊறிடும் நவீன விடம்  
ஆலகாலம் போல  
அடி வயிற்றில்  
உறைந்துதான் கிடக்குது

என்னதான் செய்வது  
இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில்  
அரை நூற்றாண்டுகளேனும்  
வாழ்ந்திட வேண்டுமெனில்  
எல்லாம் உன் கைகளிலே  
உலகம் ஒன்றும் செய்யாது  
இயலுமானவரை சுத்தமாய்  
இருந்திட முயன்றிடு.

ஸ்ரீ.சுஜெந்தன்

விஞ்ஞானம்



## திடம்

சவாலை பல சந்திக்கும்  
தடையில்லா நிமிடங்கள்  
இவ்வொன்றும் வந்துபோகும்  
வாழ்க்கை இது.

வசைபாடும் உலகத்தோர்  
இருக்க - கை கொடுக்கும்  
சுற்றத்தோர் விழுகிட மனதில்  
வந்து நிற்கும் தனிமையே  
நந்துணை என எழுதிடுவோம்.

நம்பினோர் தீங்கிழைக்கும் போதிலும்  
மனம் நம்பும் உன்னை  
உனக்குள் தேடி பிடித்து  
நிற்கவை உறுதியாக !

தேடும் உதவிக் கோர் கை  
தந்திடும் உள்ளம் தன்னம்பிக்கை  
எனும் திடம் கொண்டு  
வெற்றியுடன் தடம் பதிக்க  
விதை போடு உள்ளத்தில்.

ப.பா.சஸ்னா  
ஆரம்பக்கல்வி -அ



## வெற்றி

பந்தயக்குதிரையின் இலக்கு  
வெற்றி எல்லை மட்டுமே!  
பந்தயக்குதிரை ஓடுகின்றபோது  
ஓடுதளம் அருகிலுள்ள புல்லையோ  
கொள்ளையோ பார்க்காது  
ஏனென்றால் .....

அது தன் இலக்கை மட்டுமே மனதில்  
கொண்டு ஓடுகின்றது.

தடுக்கி விழுந்தால் கவலை கொள்ளாதே!!  
உன் பாதையை உருவாக்கிக் கொண்டே இரு  
உன் முயற்சியில் முழுமூச்சாய் இரு  
நீ அடைய வேண்டிய இடம்  
அருகில் தான் உள்ளது.

வி.சுலக்ஸ்சினி  
ஆரம்பக்கல்வி - அ



## பசுமையின் ஏக்கம்.....

வீதியிலே பசுமை நிறைந்தத பூஞ்சோலை  
இதமான பூங்காற்று பாதம் பட்டால்  
நசங்குமென பார்த்து பார்த்து நடந்த - நாம்  
இன்று அடுக்குமாடி வீடுடன் சொகுசு கார் - கொண்டு  
வீதியுலா வருவது தான் பூமித்தாயும் பொறுக்குமோ.....

வான் வியக்கும் மரங்களுடன் -பார் கொண்ட  
கம்பீரம் இன்று பார்க்குமிடமெல்லாம்  
தெடர்மாடியாய் போனதன் விளைவுதான் - நாம்  
செத்து மடிவற்கும் காரணமாய் ஆனதாம் - அதை  
மடவர் நாம் எப்போது அறிவோமோ.....

இயற்கை நிறைந்த உணவை உண்டு - பிறர்  
வியக்கும் வயதை பூர்த்தி செய்து  
தேக ஆரோக்கியம் பெற்ற - நாம்  
இன்று மேலைத்தேய உணவை உண்டு - அதனால்  
சட்டென்று வீழ்ந்து மடியும் காரணத்தை அறியோமோ.....

காலன் நம்மை அழைக்கும் - வரை  
பார் காக்க புரட்சி செய்ய  
பசுமையை காவல் காத்து - நாம்  
புதிய யுகம் படைக்க வேண்டும் - இதனால்  
பசுமையின் ஏக்கத்தை நிலைநாட்டி - நாம்  
விண்ணுலகம் போற்றச் செய்வோம்.....

இ.பானுஜா

18/யா.தே.க.க/EN/F/3990

## சுத்தமற்ற உணவுகளை இனங்காண்பது எப்படி?

- வெளியிடங்களில் உணவு உட்கொள்வதாயின் உணவு வைக்கப்பட்டுள்ள இடம் உணவகத்தின் சுத்தம், பணியாற்றும் ஊழியர்களின் சுத்தம் என்பன பற்றி கவனம் செலுத்துதல்.
- உணவுகள் சரியான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா? என்பதை அவதானித்தல்.
- உணவுகளை சமைக்கும் போது கையுறைகள் தொப்பி என்பன அணிந்து
- சுத்தமான சமையலறையில் சமைக்கப்படுகின்றதா? என்பது குறித்து கவனத்தில் கொள்ளல்.
- எந்த உணவையும் உட்கொள்வதற்கு முன்னர் அதன் தரம்,காலாவதியாகும் திகதி,சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் என்பன குறித்து அறிந்து கொள்ளல்.
- செயற்கை சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதா? என்று பார்த்தல்.

உடலுக்கு தேவையான போஷாக்கு மற்றும் சக்தி , ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பவற்றை பெறுவதற்காகவே, நாம் உணவுகளை உட்கொள்கின்றோம்.இதற்காக வீடுகளில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளுடன் கடையுணவுகளை உட்கொள்கின்றோம்.எனினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் எமக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

ர.ரைஹானா  
ஆரம்பக்கல்வி – அ





## உடலைக் காக்கும் உணவு விதிகள்

பரபரப்பான வாழ்க்கையில் சாப்பிடக்கூட நேரம் இல்லாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், உடலில் சக்தி உற்பத்தியாவதற்கும் செல்கள் வளர்ச்சியடைவதற்கும் உடல் உறுப்புகள் ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுவதற்கும் உணவே காரணமாகிறது. அந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நாம் கவனம்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆரோக்கியமான இயற்கை உணவுகளைத் தேர்வுசெய்தல், உடலில் சேர்ந்துள்ள அத்த கொழுப்பைக் குறைக்கும் வழிகள், சாப்பிட்ட பிறகு செய்யக் கூடாத விடயங்கள் உள்ளிட்ட பொதுவான உணவு விதிகள் பற்றி அனைவரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

### ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்கள்

இயற்கை வைத்தியத்தில் தாதுஉப்புகள் அதிகம் உள்ள இளங்கீரைகள், புதிதாய்ப் பறித்த இளங்காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவை முதல் தரமான உணவுகளாகும். புரதப் பொருட்கள், மாவுப் பொருட்கள், சர்க்கரைப் பொருட்கள், கொழுப்புப் பொருட்கள் உள்ள தானியங்கள், பயறுகள், கிழங்குகள், பருப்புகள் ஆகியவை இரண்டாம் தரமான உணவுகள். இந்த இரண்டையுமே நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

- சத்தான உணவைவிட ஜீரணிக்கும் உணவே உன்னத உணவு. நோயை உண்டாக்காமல் ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் உடலைப் பற்றிய புரிதல் அவசியம். வெளியில் தெரியாத நோய்கள், பரம்பரை நோய்கள் பற்றி தெரிந்துவைத்திருத்தல் அவசியம். நோய் இருப்பின், அதன் தீவிரம், நோயின் வகை, தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், தேங்காய், முளைகட்டிய தானியங்கள், முளைகட்டிய பயறுகள் ஆகியவை உடலுக்கு ஏற்ற உணவுகள்.
- தினமும் காலை உணவை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளுக்குத் தேவையான முழு சக்தியையும் காலை உணவே அளிக்கிறது. எந்தக் காரணம் கொண்டும் காலை உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது.
- இரவு மிகக்குறைந்த அளவே சாப்பிட வேண்டும். இரவு முடிந்தவரை அரிசி சாப்பாடைத் தவிர்த்து, கோதுமை, ரவை, ராகி, சிறுதானியங்கள் உள்ளிட்ட உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. இதனால், சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும்.
- சாப்பாட்டுக்கு இடையே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. இதனால், வயிற்றில் சுரக்கும் ஜீரண அமிலத்தின் செயல்திறன் குறையும். செரிமானம் தாமதப்படும்.
- அதிகமான அல்லது குறைவான கலோரிகள் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும். நமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் செய்யும் வேலைகளைப் பொறுத்து நமது உடலுக்குத் தேவையான கலோரிகள் பயன்படுத்தப்படும். பாலினம், வயது, உடல் எடை, பரம்பரை, செரிமானமாகும் நேரம், தினசரி செய்யும் வேலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் குறிப்பிட்ட கலோரிகள் தேவைப்படும்.

### கொழுப்பைக் கரைக்க சில வழிமுறைகள்

உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைந்தாலே. உடல் எடை வெகுவாகக் குறைந்துவிடும். கொழுப்புகளைக் குறைப்பதற்கு, சமையலில் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பூண்டு, வெங்காயம் ஆகியவை உதவுகின்றன. இவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சோம்பு கலந்த தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். இதனால், விரைவிலேயே உடலில் உள்ள கொழுப்புக் குறைந்து, உடல் அழகான வடிவம்பெறும். சுரைக்காய் வயிற்றுச்சதையைக் குறைப்பதில் அதிகப்பங்கு வகிக்கிறது. அதனால், சுரைக்காயை வாரத்துக்கு ஒருமுறையாவது உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

- வாழைத்தண்டு சாறு பருகலாம். அரும்கம்புல் சாறும் உடல் எடையைக் குறைக்கிறது.
- காலையில் நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும்.

## உணவருந்திய பிறகு செய்யக் கூடாத செயல்கள்

- சாப்பிட்டதும், ரத்த ஓட்டம் நமது வயிற்றுப் பகுதிக்குத் தான் செல்ல வேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் வெந்நீரில் குளிப்பதால் சூடான, உடலைக் குளிரிச்சியாக்க, ரத்த ஓட்டம் கை, கால் என அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் சென்றுவிடும். இதனால், வயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து, உணவு சரியாகச் செரிக்க முடியாமல் போய்விடும். எனவே, குளித்து அரை மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடலாம் அல்லது சாப்பிட்டுவிட்டு இரண்டு மணிநேரம் கழித்துக் குளிக்கலாம்.
- சாப்பிடும்போதோ சாப்பிடும் முன்போ பழங்கள் சாப்பிடக் கூடாது. வயிற்றில் வாயுவை உருவாக்கும். சாப்பிட்ட பின் இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகோ அல்லது உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் ஒருமணி நேரத்துக்கு முன்போ பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது.
- சாப்பிட்டதும் தேநீர் குடிக்கக் கூடாது. தேயிலை அதிக அளவு அமிலங்களை உள்ளடக்கியது. இது, உணவில் உள்ள புரத மூலக்கூறுகளுடன் சேர்ந்து, உணவு செரிப்பதைச் சிக்கலாக்கிவிடும்.  
சாப்பிட்டதும் புகை பிடிக்கக் கூடாது. “உணவு எடுத்தவுடன் பிடிக்கும் ஒரு சிகரெட், 10 சிகரெட்டுகள் பிடிப்பதற்குச் சமமான விளைவை ஏற்படுத்தும்” என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனால், புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு
- சாப்பிட்டதும் இடுப்பு பெல்ட்டைத் தளர்த்தக் கூடாது. தொப்பை உள்ளவர்கள் சாப்பிட்ட பிறகு இடுப்பில் உள்ள பெல்ட்டை தளர்த்திவிடுவார்கள். இதனால், சாப்பிட்ட உணவு உடனடியாகக் குடலுக்கு சென்று விழுவதால், சரியானபடி வேலை செய்ய முடியாமல் செரிமானக் கோளாறு ஏற்படும்.
- சாப்பிட்டதும் நடக்கக் கூடாது. சாப்பிட்ட உடனே நடந்தால், உடலுக்கு நல்லது என ஒரு நம்பிக்கை நிலவுகிறது. இது தவறானது. இப்படி உடனடியாக நடப்பதால், உணவில் உள்ள சத்துகளை உணவு மண்டலத்தால் எடுக்க இயலாமல் போய்விடும். இதனால், சாப்பிட்டும், சத்துகள் நம் உடலில் சேராது.
- சாப்பிட்டதும் தூங்கக் கூடாது. சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்குச் சென்றால் நாம் சாப்பிட்ட உணவுகள் சரியாக செரிமானம் ஆகாது. வயிற்றுக்குத் தேவை இல்லாத வாயுவும் நோய்க்கிருமிகளும் உருவாக வழிவகுக்கும்

நா.லெ.ஸாஜிதா மர்யம்  
18/JNCOE/SC/E/F/37  
24



## சுகமே இறைவனின் வரமே..

பணம் நிறைந்த வாழ்க்கை  
மகிழ்வை மழையாய் பொழிந்திடாது  
நோய் இல்லா சுகமான சரீரமே  
சொல்லிடும் மகிழ்ச்சியின் அர்த்தத்தை..

மாத்திரை இன்றி அமையாது உலகு  
மானிடரின் இன்றைய தாரக மந்திரமாய்..  
காலை மாலை இரவு மூன்று வேளை  
மு வகை மு நிற மாத்திரைகள்..  
நோய் தீர்க்கும் மருந்து வகை  
இன்னும் நோயை அதிகரிப்பதேன்..?!

நிறைவும் இன்றி குறைவும் இன்றி  
சில உறவுகளை வைப்பது போல்  
புரதம் இலிப்பிட்டு உடலில் சேர  
சமநிலை காணும் உடலும் வாழ்வும்..

பாஸ்ட் பூட் அழகாய் சொல்லிடும்  
பாஸ்ட்டாய் வரும் நோய் பற்றி..  
பச்சை மரக்கறி காய்கறிகளே  
பசுமையான வாழ்வின் அடையாளங்கள்..

ஆயிரம் உறவுகள் வரமாகாது  
கோடி கணக்கில் பணம் வரமாகாது  
ஆடம்பரமான வாழ்வு வரமாகாது  
நிலையான சுகமே இறைவனின் வரமே

J. Misfa Banu  
18/JNCOE/SC/E/F/3714



## நோயற்ற வாழ்வு

நோயற்ற வாழ்வு  
உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும்  
பெரும்பாலும் பேசப்படுவது  
உடல்நோய்கள் மட்டுமே

நிற்பன அசைவன  
நடப்பன பறப்பன  
ஊர்வன நீந்துவன என  
உயிர்கள் அனைத்தும்

உண்ணும் விருந்தாக  
நோய்க்கு மருந்தாக  
கொல்லும் விசமாக - இப்படி  
ஒவ்வோரிடத்திற்கும்

ஒவ்வொரு கூட்டத்திற்கும்  
ஒவ்வொரு விதமாக  
சில இடங்களில்  
ஒவ்வொருவருக்கும்  
ஒவ்வொரு விதமாக

எதையெதையோ உண்டுஉடுத்தி  
எங்கெங்கோ உறங்கினாலும்  
எதுவும் ஆவதில்லை  
சிலர்க்கு

இது இதயென உண்டு உடுத்தி  
இங்கு இங்கென  
உறங்கும் சிலர்க்கோ  
எந்நாளும் நோய்கள்

உலகெங்கிலும்  
சட்டங்கள் திட்டங்கள்  
தண்டனைகள் தங்க விருதுகள்  
அவரவர்க்கு தகுந்தாற்போல  
தீர்ப்புகள் தீர்வுகள்

இவை இயற்கையின்  
மறு தீர்ப்பால் மாறும் காட்சிகளாக  
உணவை உணவாக  
மருந்தை மருந்தாக சிலர் உண்ண  
மருந்தை உணவாக

உணவை மருந்தாக உண்ணும் சிலர்  
சர்க்கரையில்லாத இனிப்பு  
உப்பு இல்லாத உணவு  
அரிசியில்லாத சாப்பாடு  
தேயிலையில்லாத தேனீர்  
உணவு கட்டுபாடாம்

மொத்தத்தில்  
வாழ்வில்லாத வாழ்க்கை

உங்களுடையதல்லாததை  
விரும்பாதீர்கள்  
விட்டெறியுங்கள் அல்லது  
விலகிச் செல்லுங்கள்

நீங்கள் உண்ணும் உணவு  
மட்டுமல்ல  
விஷமும் மருந்தாக மாறும்.

கிருஸ்ணராஜ் சிந்தஜா  
18/JNCOE/SPE/T/F/3911



## ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்திடு

உறங்கிக் கிடக்கும்  
உடலைக் கொஞ்சம்  
உடற்பயிற்சி செய்து  
உயிரூட்டிக் கொண்டிடு!

சுத்தமான காற்றைத் தேடி  
சுழலும் உலகை நீயும்  
சுகமாய்ச் சுற்றிடு!

விதைகள் விதைத்து  
விஞ்ஞான உலகை  
விதவிதமான அப்பயிர்களால்  
விளைத்திடு!

துணிச்சலோடு தினம்  
துள்ளிக் குதித்துத் தான்  
துடியாய் நீயும் விளையாடத்  
துவங்கிடு!

இன்பம் தரும்  
இயற்கையை நாளும்  
இளமை பொங்கிட  
இனிதாய் ரசித்திடு!

அல்லும் பகலும்  
அயராது உழைத்துத் தான்  
அலைகடலென நீயும்  
அழகாய் வாழ்ந்திடு!

மு.ஸி.பா. ஸுமைஹா  
1 ம் வருடம்  
கணிதம் (ஆங்கில மொழி மூலம்)



## **Researchers identify the physical mechanism that can kill bacteria with gold nanoparticles.**

Finding alternatives to antibiotics is one of the biggest challenges facing the research community. Bacteria are increasingly resistant to these drugs, and this resistance leads to the deaths of more than 25,000 around the world. Now, a multidisciplinary team of researchers have discovered that the mechanical deformation of bacteria is a toxic mechanism that can kill bacteria with gold nanoparticles. The results of this research have been published in the journal *Advanced Materials* and are a breakthrough in researchers' understanding the antibacterial effects of nanoparticles and their efforts to find new materials with bactericide properties.

Since the times of Ancient Egypt, gold has been used in a range of medical applications and, more recently, as for diagnosing and treating diseases such as cancer. This is due to the fact that gold is a chemically inert material, that is, it does not react or change when it comes into contact with an organism. Amongst the scientific community, nanoparticles are known for their ability to make tumors visible and for their applications in nanomedicine.

This new research shows that these chemically inert nanoparticles can kill bacteria thanks to a physical mechanism that deforms the cell wall. To demonstrate this, the researchers have synthesized in the laboratory gold nanoparticles in the shape of an almost perfect sphere and others in the shape of stars, all measuring 100 nanometres (8 times thinner than a hair). The group analyzed how these particles interact with living bacteria. "We find that the bacteria become deformed and deflate like a ball that is having the air let out before dying in the presence of these nanoparticles," explained Vladimir Baulin, researcher at the Department of Chemical Engineering of the URV. The researchers state the bacteria seem to have died after a massive leak, "as if the cell wall had spontaneously exploded." The scientists thought that a physical mechanism might be responsible for the death of the bacteria.

Consequently, they carried out numerical simulations to analyze how a homogenous layer of individual nanoparticles could apply sufficient mechanical tension to the cell wall of the bacteria that it ends up breaking seemingly by stretching, like a balloon that is inflated from different points until it explodes. To confirm this hypothesis, the researchers created an artificial model of a bacterial cell membrane to evaluate its response when it entered into contact with the 100 nm gold nanoparticles. "We found that the model spontaneously contracted until it completely collapsed, thus proving the hypothesis that nanoparticles apply a mechanical stretch on the cell membrane of the bacteria," Baulin asserted.

## Good habit

miss some muscles in my arm,  
Exercising does no harm,  
If you aren't fit and strong,  
You've done something wrong.

Don't eat too much after eight,  
Don't stay up until eight,  
Eat some fresh and healthy fruit,  
Run around for your healthy youth.

If you don't know what to do,  
Ask some coach or teacher too,  
They will tell you what is right,  
How to sit when you write.

Push-ups, sit-ups, squats are great,  
You just need to have some faith,  
Never give up what you start,  
Stay persistent, you are smart.

Don't forget to make it habit,  
No more fat, jump like a rabbit,  
One good habit brings some more,  
That's what we're all looking for.

N.Suvasthka  
18/JNCoE/SC/E/F/3721



## Kick Back and Relax



Some stress can be a good thing. It helps your body get ready for a challenge. But if it lasts too long, that's bad news. Studies show it can weaken your body's defense system. Avoid it when you can. Make it a point to unwind and do things you enjoy.

## Eat the Rainbow

Colorful fruits and vegetables are full of antioxidants. These nutrients guard against free radicals, molecules that can harm your cells. To get a wide range, go for oranges, green peppers, broccoli, kiwi, strawberries, carrots, watermelon, papaya, leafy greens, and cantaloupe.



## Think About Herbs and Supplements

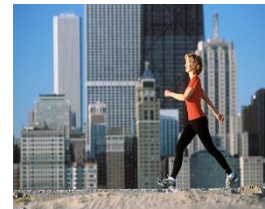


Some of these products can help your immune system, but we need more research to know for sure if they're really good for you. Because they can interact with other medicines, let your doctor know if you want to try them. He can help you decide which ones are safe for you.

## Move Your Body

Exercise is a simple way to rev up your defense system. It can also ease stress and make you less likely to get osteoporosis, heart disease, and certain types of cancer.

You'll get the most bang for your workout buck if you do about half an hour a day. It doesn't have to be hard-core. Any type of movement can help: ride a bike, walk, do yoga, swim, or even play golf.



## Get a Good Night's Sleep



Without it, your immune system won't have the strength it needs to fight off illness. Most adults need about 7 to 9 hours of sleep a night. To get better shut-eye, you need to stick to a regular bedtime schedule, stay active during the day, skip caffeine and booze near bedtime, keep the bedroom cool, and give yourself time to unwind at the end of the day.



### **Wash Your Hands**



Send those germs down the drain before your body ever has to fight them off. Use soap and clean, running water. Wash for at least 20 seconds. If you don't have access to soap and water, a hand sanitizer can help (unless your skin is caked with dirt and grease). Just know that it won't remove all the germs and other bad stuff. Choose one with at least 60% alcohol.

### **Have a Laugh**

A giggle or two is good for you. Not only does it make you feel better, there's no downside. One study found that after people laughed out loud at funny videos, their immune systems worked better. But we aren't sure yet if that means less illness in the long run.



### **Look on the Bright Side**



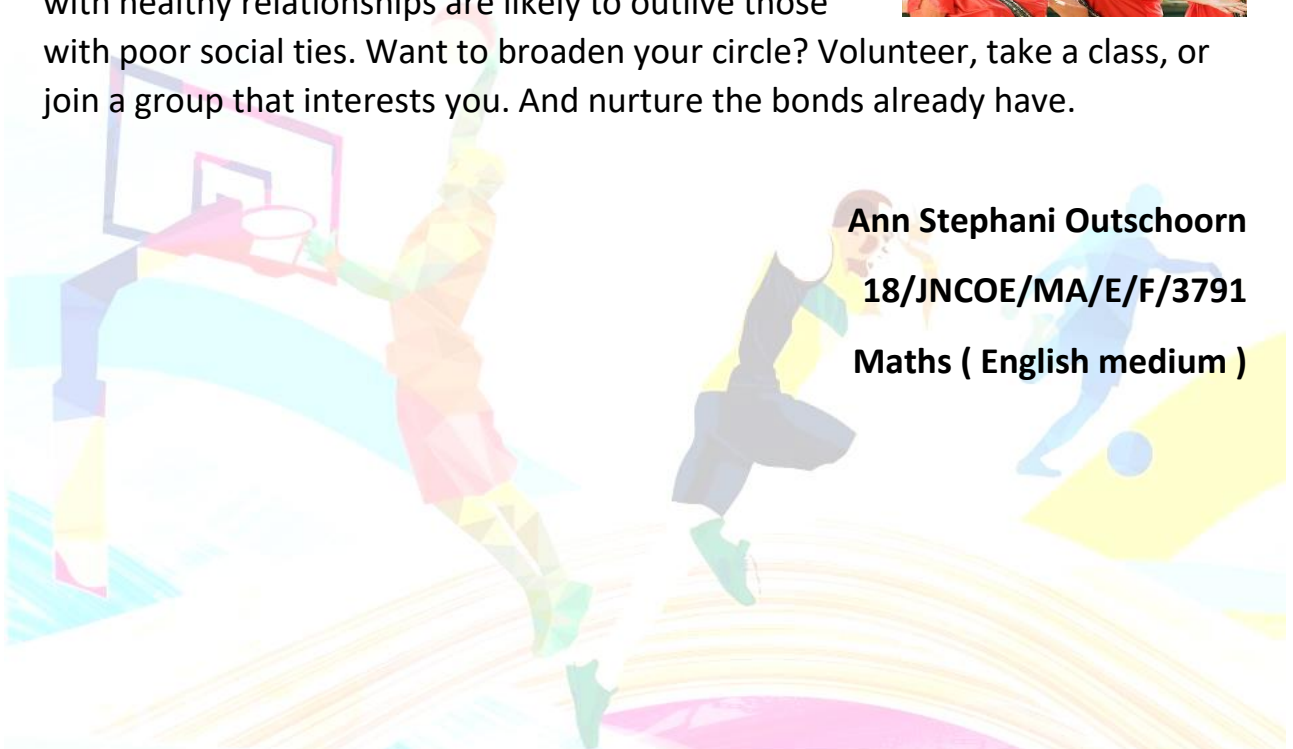
When you think good thoughts, your body's defenses work better. Want to stay in your happy place? Savor the things you enjoy. Look for a silver lining -- even in tough times -- and try not to dwell on the bad stuff.

### **Build Your Social Network**

We all know friends are important, but strong social ties can also have a big effect on your health. People with healthy relationships are likely to outlive those with poor social ties. Want to broaden your circle? Volunteer, take a class, or join a group that interests you. And nurture the bonds already have.



**Ann Stephani Outschoorn**  
**18/JNCOE/MA/E/F/3791**  
**Maths ( English medium )**



## Obesity in Children

Obesity means having too much body fat. It is not the same as overweight, which means a child's weight is in the upper range of children of the same age and height. Overweight may be due to extra muscle, bone, or water, as well as too much fat. Both terms mean that a child's weight is higher than what is thought to be healthy.

When children eat more food than their bodies need for normal growth and activity, the extra calories are stored in fat cells for later use. If this pattern continues over time, they develop more fat cells and may develop obesity. Normally, infants and young children respond to signals of hunger and fullness so that they do not consume more calories than their bodies need. However, changes over the last few decades in lifestyle and food choices have led to the rise of obesity among children.

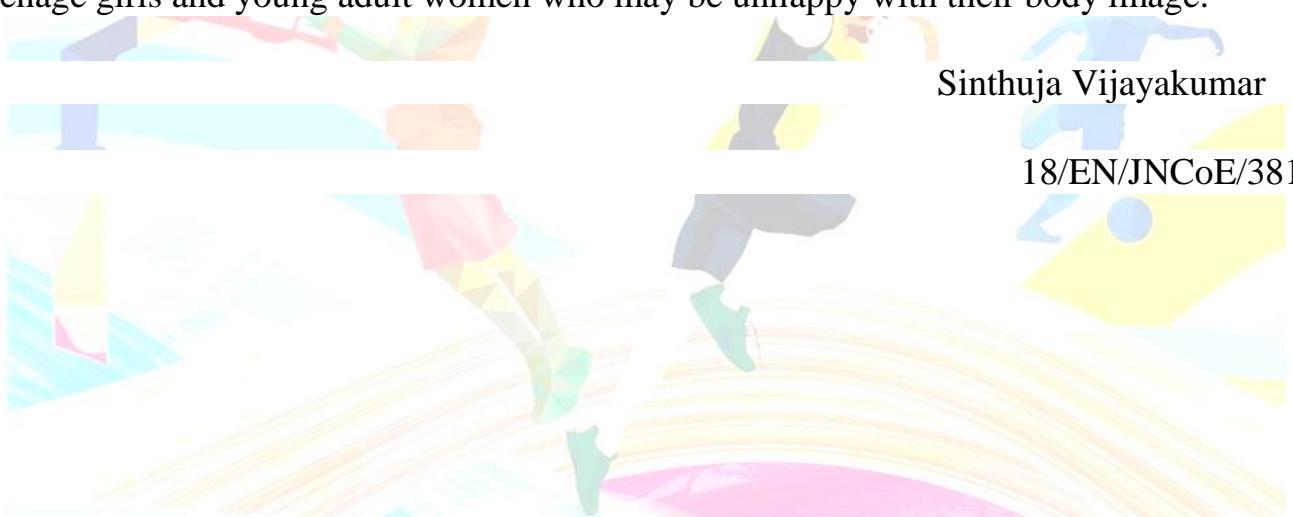
Children are surrounded by many things that make it easy to overeat and harder to be active. Foods that are high in fat and sugar content often come in large portion sizes. These factors can lead children to take in more calories than they need before they feel full. TV commercials and other screen ads can lead to unhealthy food choices. Most of the time, the food in ads aimed at children is high in sugar, salt, or fats.

"Screen time" activities such as watching television, gaming, texting, and playing on the computer require very little energy. They often take the place of healthy physical exercise. Also, children tend to crave unhealthy snack foods they see in TV ads. Other factors in the child's environment can also lead to obesity. Family, friends, and school setting help shape a child's diet and exercise choices. Food may be used as a reward or to comfort a child. These learned habits can lead to overeating. Many people have a hard time breaking these habits later in life.

Genetics, medical conditions, and emotional disorders can also increase a child's risk for obesity. Hormone disorders or low thyroid function, and certain medicines, such as steroids or anti-seizure medicines, can increase a child's appetite. Over time, this increases their risk for obesity. An unhealthy focus on eating, weight, and body image can lead to an eating disorder. Obesity and eating disorders often occur at the same time in teenage girls and young adult women who may be unhappy with their body image.

Sinhuja Vijayakumar

18/EN/JNCoE/3813



## Life Lesson

One of the hardest things about improving your life is remembering to practice what you've learned in a moment of temptation, frustration, or hardship. Anyone can follow a strategy as they read about it, but remembering to stick with it in the real world is tough. Stories help with that. An engaging story sticks with you in a way that a research finding often can't. While JamesClear.com promotes science-backed ideas, we don't shun stories and lessons based on real life. This page collects life lessons from my own life as well as from the lives of artists, creators, and innovators. Articles grapple with concepts like marriage, gratitude, and work-life balance. Let's dive in.

### **Life Lessons from Famous Creators**

**The Shadow Side of Greatness:** Success often comes with a shadow side and hidden costs. In this article, we examine the shadow side of Pablo Picasso's genius. **Famous Biologist Louis Agassiz on the Usefulness of Learning Through Observation:** Self-awareness is critical for success in all fields. Read this article to learn how biologist Louis Agassiz taught self-awareness through observation. **Joseph Brodsky Explains Perfectly How to Deal With Critics and Detractors in Your Life:** Famous poet Joseph Brodsky was exiled from his home in Russia and forced to leave the love of his life behind, never to be seen again. In 1988, Brodsky shared a beautiful strategy and method for dealing with the critics, detractors, and negative influences in your life. **Martha Graham on the Hidden Danger of Comparing Yourself to Others:** Martha Graham, perhaps the most influential dance choreographer of the 20th century, explains

why it is not your job to judge your own work

**Lessons on Living a Meaningful Life from Nichelle Nichols:** Actress Nichelle Nichols helped shape the Civil Rights Movement without realizing it. Read this article to learn how you can live a meaningful life.

### **Lessons on Living a Meaningful Life**

**The Top Life Regret of Dying Hospital Patients:** Bronnie Ware is a nurse in Australia. She has spent more than a decade counseling dying people. Over that time span, she began recording the top regrets that people have on their death bed. Read the article to find out what this regret is, and how you can make sure that you don't end up feeling the same way. **The Proven Path to Doing Unique and Meaningful Work:** In June of 2004, Arno Rafael Minkinen stepped up to the microphone at the New England School of Photography to deliver the commencement speech. As he looked out at the graduating students, Minkinen shared a simple theory that, in his estimation, made all the difference between success and failure. He called it The Helsinki Bus Station Theory.

**The Easiest Way to Live a Short, Unimportant Life:** The easiest way to live a short, unimportant life is to consume the world around you rather than contribute to it. But why is this true? And how can you apply it to your own life?

**116 Years Old: Lessons Left Behind From the World's Oldest Living Person:** During an interview with the Guinness Book of World Records, Besse Cooper was asked about the keys to living a long life. She offered two pieces of advice: "I mind my own business. And I don't eat junk food." This article discusses the wisdom in those two simple statements and how you can use it to live better.

### **Life Lessons From My Own Life**

**What I Do When I Feel Like Giving Up:** This moment when you don't feel like doing the work? This is not a moment to be thrown away. This is not a dress rehearsal. This moment is your life as much as any other moment. Spend it in a way that will make you proud.  
**What I Do When it Feels Like My Work Isn't Good Enough:** Read this article to learn how to deal with self-doubt and self-judgment, so that you can move past judging yourself and perform at a higher level. **Make Your Life Better by Saying Thank You in These 7 Situations:** I'm starting to believe that "Thank You" is the most under-appreciated and under-used phrase on the planet. It is appropriate in nearly any situation and it is a better response than most of the things we say. Let's cover 7 common situations when we say all sorts of things, but should say "Thank You" instead.

Tharuja Subasharan  
18/Jncoe/Sc/E/F/3711





T. Elaxshika  
Primary A  
JNCOE

Art course  
3858



NAME: S.L. FATHIMA HINA  
REG.NO: 18/JNCOE/ART/T/F/3841  
JAFFNA NATIONAL COLLEGE OF  
EDU. KOPAY



உள்ளகப் பயிற்சி முகழ்  
நிலை ஆசிரி மாணவர்களின்  
ஆக்கங்கள்





## உடற்பயிற்சி

உடலோடு உள்ளமும்

நன்றாக இயங்க - நாளும்

தேவை உடற்பயிற்சி

சுறுசுறுப்பும் மகிழ்ச்சியும்

சோர்வுமின்றியிருக்க - நிதமும்

தேவை உடற்பயிற்சி

உன்னை நீயே சிலையாக்க

தேவையில்லை உடற்பயிற்சி

உனை நீ சிறப்பிக்கவே - நாளும்

தேவை உடற்பயிற்சி

காலை மாலை இருவேளை

கருத்தாக நீவீர் செய்தால்

நெடுங்காலம் வாழ்ந்திடலாம் - ஆதலால்

செய்வீர் உடற்பயிற்சி

கட்டுப்பாடு வேண்டும் என்று

கற்பிக்கும் உடற்பயிற்சி - உன் நாவிற்கு

தட்டுப்பாடு வேண்டுமென்று

தடை போடும் நோய் வளர்ச்சி

மிரட்டுகின்ற நோய்களை நாம்

விரட்டியடிக்க வேண்டுமானால் - விடியலில்

நாளும் செய்வீர் விதவிதமாய் உடற்பயிற்சி

கம்சர்த்வனி மகேஸ்வரன்

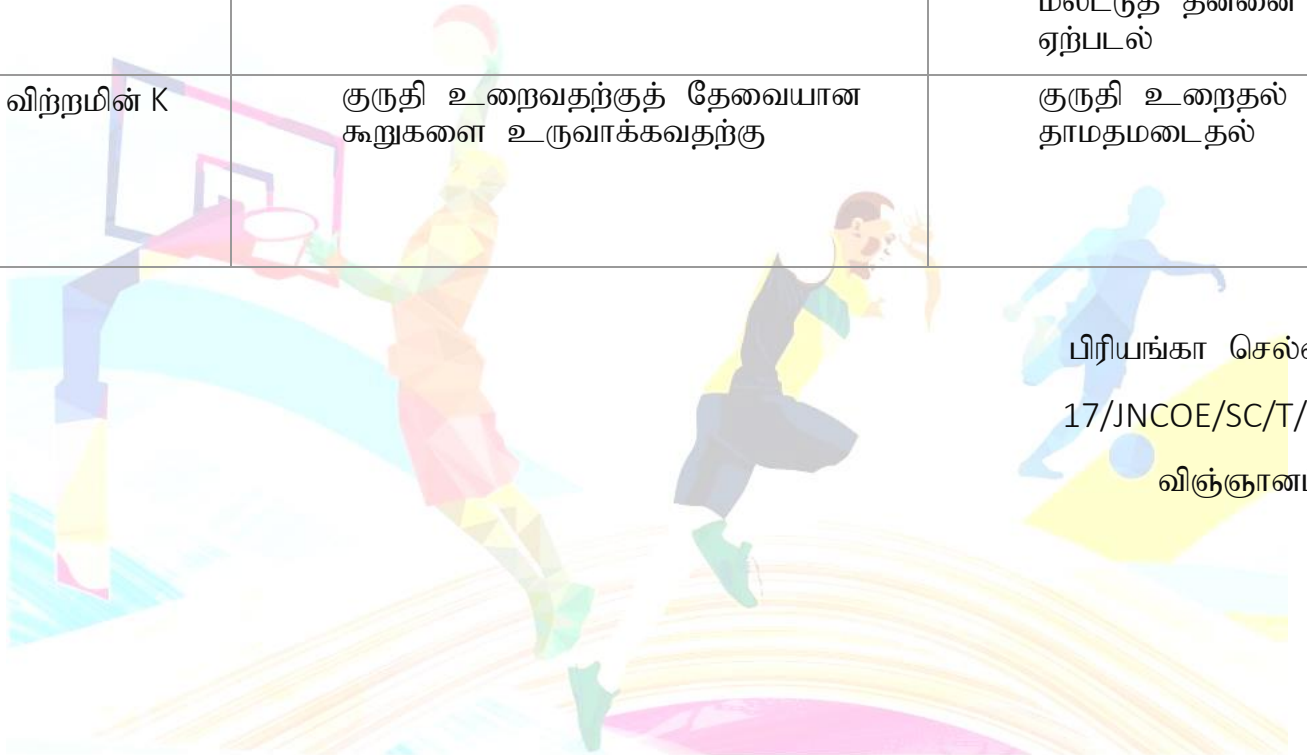
ஆரம்பக்கல்வி

(17/ JNCoE/PT/T/F/172)



## விறற்றமின்களின் பயன்களும் அவற்றின் குறைபாட்டு அறிகுறிகளும்

விறற்றமின்	பயன்கள்	குறைபாட்டு அறிகுறிகள்
விறற்றமின் A	பார்வைக்கு முக்கியமானது தோலை ஆரோக்கியமாக பேணுவதற்கு	மாலைக்கண் தோல் உலர்ந்து காணப்படுதல்
விறற்றமின் B	செங்குழியங்களின் உற்பத்திக்கு தோலை ஆரோக்கியமாக பேணுவதற்கு நரம்பிழையங்களின் பேணுகைக்கு கொழுப்பு அனுசேபத்திற்கு	குருதிச்சோகை பெரிபெரிநோய் உலர்ந்ததோல்
விறற்றமின் C	கொலாஜின் நார்களின் தொகுப்பிற்கு பல்லில் பல்மிளிரி உருவாவதற்கு	ஸ்கேவி நோய் உள்ளகக் குருதிப்பெருக்கு
விறற்றமின் D	கல்சியம்இபொசுபரசுஅகத்துறிஞ்சலைக் கட்டுப்படுத்தல்	என்புருக்கி ஒஸ்ரியோமலேசியா பற்குத்தை
விறற்றமின் E	இழையங்கள்இ கலங்களின் வளர்ச்சிக்கு	கலப்பிரிவு தாமதமாதல் மலட்டுத் தன்னை ஏற்படல்
விறற்றமின் K	குருதி உறைவதற்குத் தேவையான கூறுகளை உருவாக்கவதற்கு	குருதி உறைதல் தாமதமடைதல்



பிரியங்கா செல்வரா  
17/JNCOE/SC/T/F/1  
விஞ்ஞானப்பிர்

## உணவும் வாழ்வும்

மாதம் ஆறு முடியும் வரை  
முதல் விருந்து அது தாய் வழியாய்  
வாய்வழி செல்லும் தாய்ப்பால்  
வேறு சாதம் பின்னே சாரும் உடலை.

வயிற்றில் சிறிதாகும் உணவு செரிக்கப்படும்  
உடலுக்கு சக்தியாய் அது எரிக்கப்படும்  
உயிர் வாழ உண்பது சிறப்பு  
உண்பதற்கே எடுக்கவில்லை பிறப்பு  
அளவான உணவை அமிர்தமென அருந்து  
அளவாக உண்டால் அதுவே மருந்து

மதுவுக்கு என்றும் நீ அஞ்சு  
அளவுக்கு மிஞ்சினால் அதுவோ நஞ்சு  
இரத்தக் கொதிப்பை சீராக வைத்திடு  
நித்தம் உப்பை உணவில் குறைத்திடு

வலிமை தரும் பாரம்பரிய உணவு  
நலிவைத் தரும் துரித உணவு  
தின்னத் தின்ன திகட்டாது அது  
நாவிற்கு என்றும் மறக்காது அது

ஆனால் அதன் பயன் தானோ.....  
பத்து வயதுப் பாலகியோ  
பருவமெய்த நேர்ந்திடுவாள்  
பதக்கம் வெல்லும் காளையவன்  
கவலையாகிக் களைத்திடுவான்  
துன்பம் தரும் துரித உணவெதற்கு  
தூர அதைத் தூக்கிப்போட்டிடு

உள்ளம் ஒரு நிலைப்பட மனப்பயிற்சி  
உணவு ஒரு நிலைப்பட உடற்பயிற்சி  
இல்லாதது இருப்பது இரண்டும் தான்  
இங்கு பிரச்சினை  
இருப்பவன் தொந்தியைக் குறைக்கிறான்  
இல்லாதவன் தொந்தியைக் நிறைக்கிறான்

நேசித்து உண்ணு அது விருந்தாகும்  
யோசித்து உண்ணு அது மருந்தாகும்.

துவாரகா நாகராசா

(English course 2<sup>nd</sup> year)

## உடற்பயிற்சி தரும் நன்மைகள்

அன்றைய காலத்தில் நமது முன்னோர்கள் கடுமையான வேலைகளைச் செய்ததால் அவர்களில் பலருக்கு உடற்பயிற்சியின் அவசியம் இருந்திருக்காது. ஆனால் இன்றைய நிலையில் நம் அனைவருக்குமே உடற்பயிற்சி தேவையான ஒன்றாகிவிட்டது. ஊடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன் பலர் தவறான கருத்துக்களால் குழப்பமடைந்து தாறுமாறாக உடற்பயிற்சி செய்ய நேரிடுகிறது. உடற்பயிற்சி தொடர்பான சில கருத்துக்கள்,

### ➤ உடற்பயிற்சி வாரத்துக்கு இரண்டு நாட்கள் செய்தால் போதுமா?

ஏப்படி விட்டமின்கள் நமது உடலுக்கு தினசரி அவசியமோ? அதுபோல மிதமான உடற்பயிற்சியும், நமக்கு தினசரி தேவை. ஏனென்றால், உடற்பயிற்சிகளால் ஏற்படும் நல்ல மாற்றங்களை 48 முதல் 72 மணி நேரங்கள் வரைதான் நமது தசைகளால் தக்க வைத்துக் கொள்ளமுடியும். ஆகவே நமது தசைகளும், அவற்றுடன் தொடர்புடைய நமது இரத்த, சுவாச, செரிமான உறுப்புகளும் உறுதியாகவும், நல்ல நிலையில் இயங்க குறைந்தது வாரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

### ➤ உடல் எடையை குறைக்க வியர்வை வரும் உடற்பயிற்சிகளை செய்தால் போதுமா?

வியர்வையானது உடற்பயிற்சி செய்யும் போது ஏற்படும் உடல் சூட்டை தணிப்பதற்கு மட்டுமே உதவும். அது நமது எடையைக் குறைக்க உதவாது. வேர்வை வரும் வரை கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு நமது உடல் எடை குறைந்தாலும், அது உடலில் உள்ள நீரின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் தற்காலிக எடை குறைவே ஆகும். இதை தவிர்த்து உடல் தசைகளுக்கு கடுமையான பயிற்சி கொடுக்காமல் மிதமாக பயிற்சி கொடுத்தாலே நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

### ➤ தினமும் நடப்பது நல்ல உடற்பயிற்சியா?

ஆம், ஏனென்றால் நாம் நடக்கும் போது இரத்த ஓட்டம் சீராக உடலில் எல்லா பாகங்களுக்கும் கிடைக்கிறது. இதனால் திசுக்களுக்குத் தேவையான கலோரிகள் கிடைப்பதால் நமது உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும்.

### ➤ ஒரு நாளில் குறைந்த பட்சம் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம், ஏனென்றால் கழிவு மண்டலங்களின் இயக்கம் மற்றும் செரிமானம், முதலிய அனைத்து இயக்கங்களும் சுமார் 400க்கும் மேற்பட்ட தசைகள் காரணமாக உள்ளன. குறைந்தது 20 நிமிடங்களாவது இந்த தசைகளுக்கு பயிற்சி கொடுத்தால் தான் நமது உடல் உறுப்புக்களுக்கு தேவையான சக்தி கிடைக்கும்.



Y.Thuvaaragha  
17/JNCOE/MA/T/F/40  
Maths-B

## விளையாட்டு

ஓடி விளையாடும் போது வாழ்க்கைப் பாடம் நமக்குப் புரியும்  
ஓவ்வொரு மனிதருள்ளும் ஒளிந்திருக்கும் குணங்கள் தெரியும்  
கூடி விளையாடும் போது கோபம் என்ற நோய் விலகும்  
கொண்டாடும் விதத்தில் அங்கே தோல்விக்கும் இடமிருக்கும்

தேடி நண்பன் வரும் வேளையில் ஒளிந்து விளையாடும் போது  
திடமாக மனதினுள்ளே துணிவு என்ற குணம் பிறக்கும்  
பாடிச் சென்று கபடியிலே பிறரை தொட்டு திரும்பும் போது  
பாய்ந்து சென்றால் ஜெயித்திடலாம் என்ற பாதை நமக்குப் புரியும்

மூடி வைத்த மணலுக்குள்ளே புதைத்த பொருள் எடுத்தும் போது  
முயற்சியினால் வென்றிடலாம் என்பதுவும் நமக்குப் புரியும்  
வேடிக்கைதான் விளையாடும் வேளையிலும் கவனமாக  
விழிப்புடனே இருப்பதற்கும் விளையாட்டே துணைபுரியும்

வாடிடாத உடல்வளரும் வலிமையுடன் பலம் பெருகும்  
வந்து ஆடிப்பாடும் போது நட்பு எனும் பூ மலரும்  
விலை கொடுத்து வாங்க முடியாத மகிழ்ச்சி  
விளையாட்டு கொண்டு வந்து கொடுக்கும்!

P.Sathurshika  
Science B  
(17/JNCOE/Sc/T/F/236)



## ஓலிம்பிக்

பாடங்கள்...

திறமைகளின் தேடல்களாய்

இல்லாமல்

நேரக்கொல்லிகள் ஆனதாலும்...

தேர்வுகள்...

இலக்குகளின்

கலங்கரைவிளக்கமாய்

இல்லாமல்...

மதிப்பெண் வேட்டையாய்

மாறிப் போனதாலும்தான்

விளையாட்டுக்களின்

பரவல்களில்

பாடங்களின்

கால அட்டவணைகள்

அமையட்டும்...

வீரர்கள் எல்லாம்

சக்தியின் சிகரம் தொட

உணவு முறைகள்

ஆராய்ச்சியினால்

மேம்படுத்தப்படல் வேண்டும்..

விளையாட்டு வீரர்களின்

நெருக்கடிகள் கண்டறியப்பட்டு

நெருக்கடிகளுக்கு

நெருக்கடி தரவேண்டும்...

அப்போது விளையாட்டோடு

கல்வியும் வசப்படும்

மாணவர்களிடம்...

செல்வசுந்தரம் நிவேதா

17/JNCoE/SC/T/F/22

## உடலைக் காக்கும் உணவு விதிகள்

பரபரப்பான வாழ்க்கையில் சாப்பிடக்கூட நேரம் இல்லாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம் ஆனால் உடலில் சக்தி உற்பத்தியாவதற்கும் செல்கள் வளர்ச்சியடைவதற்கும் உடல் உறுப்புகள் ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுத்துவதற்கும் உணவே காரணமாகிறது அந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நாம் கவனம் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆரோக்கியமான இயற்கை உணவுகளைத் தேர்வு செய்தல். உடலில் சேர்ந்துள்ள அதீத கொழுப்பைக் குறைக்கும் முகமாக சாப்பிட்ட பிறகு செய்யக்கூடாத விஷயங்கள் உள்ளிட்ட பொதுவான உணவு விதிகள் பற்றி அனைவருக்கும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிட்டதும் தூங்கக்கூடாது ஏனெனில் சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்குச் சென்றால் நாம் சாப்பிட்ட உணவுகள் சரியாக செரிமானம் ஆகாது வயிற்றுக்குத் தேவையில்லாத வாயுவும் நோய்க்கிருமிகளும் உருவாக வழிவகுக்கும்.

சாப்பிட்டதும் நடக்கக்கூடாது சாப்பிட்ட உடனே நடந்தால் உடலுக்கு நல்லது என ஒரு நம்பிக்கை நிலவுகிறது. இது தவறானது இப்படி உடனடியாக நடந்தால் உணவில் உள்ள சத்துக்களை உணவு மண்டலத்தால் எடுக்க இயலாமல் போய்விடும் இதனால் சாப்பிடும் சத்துக்கள் உடலில் சேராது.

சாப்பிட்டதும் தேநீர் குடிக்கக்கூடாது தேயிலை அதிகளவு அமிலங்களைக் உள்ளடக்கியது உணவில் உள்ள புரத மூலக்கூறுகளுடன் சேர்ந்து உணவு செரிப்பதைச் சிக்கலாக்கிவிடும்.

சாப்பாட்டுக்கு இடையே தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது இதனால் வயிற்றில் சுரக்கும் ஜீரண அமிலத்தின் செயல்திறன் குறைந்து செரிமானம் தாமதப்படும்.

பாலினம், வயது, உடல்எடை, பரம்பரை, செரிமானம், நேரம் தினசரி செய்யும் வேலையை பொறுத்து ஒவ்வொவருக்கும் கலோரி அளவு வேறுபடும்.

இந்து இராஜகுலம்

17/JNCOE/SC/T/F/105

### Tips for healthy lifestyle

- \* Measure and Watch Your Weight. ...
- \* Limit Unhealthy Foods and Eat Healthy Meals. ...
- \* Take Multivitamin Supplements. ...
- \* Drink Water and Stay Hydrated, and Limit Sugared Beverages. ...
- \* Exercise Regularly and Be Physically Active. ...
- \* Reduce Sitting and Screen Time. ...
- \* Get Enough Good Sleep. ...
- \* Go Easy on Alcohol and Stay Sober

Varatharajah Purusorth  
17/JNCOE/EN/M/144

## உடற்பயிற்சியின் அவசியம்

ஒரு மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவை உடல்நலம். அதாவது ஆரோக்கியம். ஆரோக்கியத்தைப் பெற நம் உடல் வலிடையாக இருக்க வேண்டும். “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பார்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்வுதான் அருள் பெற்ற வாழ்வு.

ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டுமென்றால் உடலை வலுவாக வைத்திருக்க வேண்டும். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திட வேண்டும். உடலை வலுவாக வைத்துக் கொள்வதற்காக மனிதன் ஆண்டாண்டு காலங்களுக்கு முன்பே பல விளையாட்டுக்களைக் கண்டுபிடித்தான்.

நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற உணவில் நிதானமும்,சுத்தமும்,சுகாதாரமான சுற்றுப்புறச் சூழலும், முறையான உடற்பயிற்சியும் தேவை. உடற்பயிற்சி உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கின்றது. சோம்பறித்தனத்தை அகற்றுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் அதிகரிக்கின்றது.

கடும் நோயிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்கின்றது. உடற்பயிற்சி நமது ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான ஒன்று. ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலானோர் உடற்பயிற்சி என்பதையே மறந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

இதற்கெல்லாம் காரணம், இன்றைய நவீன உலகின் தேவைகள். இன்று மனிதனின் தேவைகள் அதிகரித்து காலத்தின் கட்டாயமாக நாம் இயந்திர வாழ்க்கை வாழ்கிறோம். நேரமின்னை மிகப் பெரும் காரணமாக கூறப்பட்டாலும் சோம்பறித்தனத்தை தான் இங்கு குறிப்பிட்டாக வேண்டும்.

அதிகாலையில் எழுந்து உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்ய மிகச் சிறந்த நேரம் அதிகாலைப் பொழுது ஆகும். எப்படியாயினும் உடற்பயிற்சி செய்ய உங்களுக்குள் ஒரு திட்டத்தை தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.ஒரே நாளில் மாற்றத்தை எதிர்பார்காதீர்கள். தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள் மாற்றம் காண்பீர்கள்.

உடற்பயிற்சியின் போது ஆரம்பத்தில் குறைந்த நேரமும் மெல்ல மெல்ல நாளுக்கு நாள் நேரத்தைக் அதிகப்படுத்த வேண்டும். முதலில் ஆர்வமாக ஈடுபட்டு பின்பு அதனைச் செய்யாது விட்டால் உடலில் பாதிப்பு ஏற்படும். அத்தோடு உடல் தீமீர் மாற்றத்தை ஏற்றுக் கொள்ளாது. உடற்பயிற்சி செய்ய நேரமில்லாதவர்கள் அன்றாடம் செய்யும் வேலைகளிலேயே உடற்பயிற்சி போல் ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

காலையில் வேலைக்கு போவது அங்கே வேகமாக நடப்பது குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்வது உடற்பயிற்சியாகி விடும்.அலுவலகத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்கள் அரைமணினேரத்திற்கு ஒருமுறை எழும்பி நடக்க வேண்டும். நின்று கொண்டு வேலை செய்யலாம் ஆனால் அமர்வதைத் தவிர்த்தல் நல்லது.

உடற்பயிற்சியில் முக்கியமானதும் எளிமையானதும் நடைப்பயிற்சி ஆகும். நடைப்பயிற்சியை அன்றாடம் ஒரு கடமையாக செய்து வந்தால் நலமாக வாழலாம்.

சக்கரை நோய் உள்ளவர்கள் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் இரத்தத்தில் சக்கரையின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். உடற்பருமன், தொந்தி குறையும் தொடர் உடற்பயிற்சியினால் தூக்கம் வரும். உடற்பயிற்சியினால் இதயத்தில் சேரும் கெட்ட கொழுப்பு கரைந்து விடும். இதயம் புத்துணர்ச்சி பெறும். இதனால் ஹார்ட் அட்டாக் வருவது தவிர்க்கப்படும்.

“நபிகள் நாயகத்தின் நோய் நிவாரணி “ என்ற நூலில் நபிகள் நாயகம் அவர்கள் தினமும் தன் வீட்டிலிருந்து போர்ச்சம்பழத் தோட்டம் வரை நடந்து சென்றதாக கூறப்படுகிறது.

இவ்வாறாக நம் உடலைப் பேணினால் நீடுழி வாழலாம். ஆரோக்கியமாக வாழலாம். உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சியை மறந்து விடாதீர்கள் இவை தான் நம் ஆயுளைக் கூட்டும் ஆசான்கள்.

Pankaya karunanethy

Primary b



## The importance of Physical Fitness in a Student's life

Being Physically active and fit holds utmost importance especially among today's younger generation who are busy enjoying the luxuries of mobile, laptop and TV at an alarming rate and aren't active and spirited on a daily life. Being involved in electronic devices ain't bad until and unless it is used as a source of entertainment for a limited time. In order to enjoy the beauty of life and to experience it to the fullest you must start getting involved in physical activities or sports. Being young, students have a lot of potential to develop a hobby that keeps their fitness regulated for their lifetime.

Sports develop the physical as well as mental strength in students. Daily physical exercise is essential for students because exercise not only helps students to stay healthy, but it also helps to improve their emotional fitness.

Sports should be a major part of the school curriculum because if students stay emotionally and physically healthy, they can easily focus on their studies. Students have to participate in school sports to increase confidence, mental alertness, and self-esteem. Sports are important in schools because it helps to teach various skills to students like leadership, patience, team efforts, and social skills.

Sports help students to stay healthy. If students do daily physical activities, then it helps them to avoid unwanted illness. Nowadays students eat a lot of junk food which is not suitable for their health. So to stay healthy sports is essential for students. Sports help students to reduce the blood sugar levels, chronic muscular tension, and strengthen the lungs. Students become more energetic because of sports.

In sports activities, students not only play the role of team players but sometimes they also have to play the role of leader. Knowing that they have to lead the team will boost their leadership qualities, and this helps them to become good decision-makers. Being a leader, their duty is not just to lead the team but also need to boost and appreciate the team.

During sports activities, every sports person is encouraged by their parents, coaches, friends and the support staff for achieving their success. This positive mentoring will also help students in other phases of their life. Students will learn to perform better and achieve success in their life. Positive mentoring also allows students to develop a positive mindset. But don't feel upset when you lose any game, respect the Authorities' decision and accept your failure.

The physical activities help students to refresh their minds and create happiness in them. Sports also help students to stay cheerful and emotionally fit by reducing stress and mental depression. If students are emotionally and mentally healthy, then it can also help in their studies and help them to achieve their goals. If students increase their interest in sports activities, they can also make it a passion and also make a career from it.

Sports also develop the social life of students. When students are part of any sports team, it helps them to interact with many people of different ages. It's easier for students to make new friends and respect the difference with an open mindset.

Interaction with senior students and coaches encourages them and helps to face everything with a happy face. It also helps to develop confidence in students to come forward to face the problems and never stay back.

Sports activities establish the qualities of discipline which help in every field of life. The sports activities teach physical, mental and tactical training to students. Students should have to follow the rules and regulations of the game, obey and respect the decision of the coach. By doing this, students can realize their goals and help them to gain success. When students are participating in any sports matches or competitions, then they need good teamwork, cooperation, and coordination. Learning these skills during sports activities also helps them in various phases of their life, like in academics or future careers. Students also learn how to cooperate with other teammates to win and enable them to respect the other point of view. And also The sports activities can also help students to perform better in academics. The daily physical activities help students to improve their memory and refresh their minds. If sports are part of daily routine, then students can perform better in their academics. Because students become physically and mentally healthy, this will help them to focus on their studies.

Being physically fit overhauls your personality. It lets you perform physical activities without being tired or restless. Being physically fit also ensures you are mentally fit and stress free. So it's time for you to play some sports, get involved in physical activities to experience happiness, peace and to enjoy an energetic and enthusiastic lifestyle.

### Reference :

Nelson Mwesigye, April 15, 2015 Importance of sports to a student. <https://www.newtimes.co.rw/section/read/187850>  
[www.newtimes.co.rw](http://www.newtimes.co.rw)

6 reasons why sports is important in students life <https://www.jhs.ac.in/6-reasons-why-sports-is-important-in-a-students-life.php> [www.jhs.ac.in](http://www.jhs.ac.in)

Impacts of sports on students' life <https://www.researchgate.net/publication/261159147> [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

Janusha Balasubramaniyam.

(17/JNCoE /EN/F/51)

## உலக நடத்தையில் விளையாட்டு

பரபரப்பான உலக நடத்தைப் போக்கில் பாதுகாப்புக்கான தேடலும் ஓட்டமும் நிறைந்த இவ் உலகிலே ஓய்வாக அனைவருடனும் உறவாடுவதும் விளையாடிக் களிப்பதும் அவசியமாகின்றது. “உடலினை உறுதி செய் ” என்று கூறிய பாரதியார் “ஓடி விளையாடு பாப்பா” எனவும் வலியுறுத்துகின்றார். எமது உடலை நாம் எப்போதும் புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க வேண்டும். இதற்கு நம் உடலை ஆரோக்கியமானதாக வைத்திருக்க வேண்டும். சத்துணவு, உடற்பயிற்சி, மாலை நேர விளையாட்டுக்கள் போன்றவற்றினால் நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் விளையாட்டு என்பது இளைஞர் சமூகத்தின் மெழியாகத் திகழ்கின்றது. கல்விக்கு இணையாகப் பிள்ளைகளை விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் பூரணத்துவமான மனிதனைச் சமூகத்திற்கு வழங்க முடியும் என்பது நிதர்சனமான உண்மையாகும். பிள்ளைகளை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துவதன் ஊடாக குழு ஒற்றுமை, விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை, சகிப்புத்தன்மை, நட்புணர்வு, உற்சாகம் என்பன வளர்வதுடன் உடலில் உள்ள கழிவு உப்புக்கள் வியர்வையாகவும் வெளியேறுகின்றது. இவ்வாறு அதிக வியர்வை நீராவியாகும் போது உடல் குளிர்ந்து உடல் வெப்பநிலை சீராகின்றது. இதனுடாக உடற்கட்டமைப்புக்கள் சீராகி என்புகள், தசைகள் வலுவடைகின்றன. உடலின் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையை அதிகரிக்கின்றது.

இன்று விளையாட்டு என்பது சிறுவர்கள் மத்தியில் தொலைபேசிகளினோடு முற்றுப்பெறுகின்றது. பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்கு வந்தால் கார்ட்டூன், நொறுக்குத்தனி, வீடியோ கேம்ஸ், படிப்பு என்பதோடு மாத்திரமே பயணிப்பதனால் அவர்கள் உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதற்கான வழிவகைகளை நோக்க மறுக்கின்றார்கள். இளைஞர்கள் உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்குத் தேவையின்றிப் பெருமளவு பணத்தைச் செலவிடுகின்றனர். இவற்றைத் தவிர்த்து விளையாட்டில் ஈடுபடலாம். விளையாட்டிற்கு ஒரு ரூபாய் செலவு செய்தால் மருத்தவத்திற்கு மூன்று ரூபாய் செலவு செய்யாது தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்கிறது சுகாதார அமைச்சு.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே கலைத்திட்டங்களுடன் கூடிய விளையாட்டுக்களை பிள்ளைகளிடத்தே வளர்ப்பதுடன் கல்வியையும் விளையாட்டு முறைகளினூடே கற்பிப்பது சிறப்பான விடயமாகும். குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டே உலகு அதனை அனுமதிப்பதே நமக்கு அழகு. குழந்தைகள் ஓடி ஆடி விளையாடி உடல் ஆரோக்கியம் பெற உதவிடுவோம். பாரதி கூறிய வரிகளையும் நினைவில் கொள்வோம், உண்மை என நிலைப்படுத்திடுவோம்.

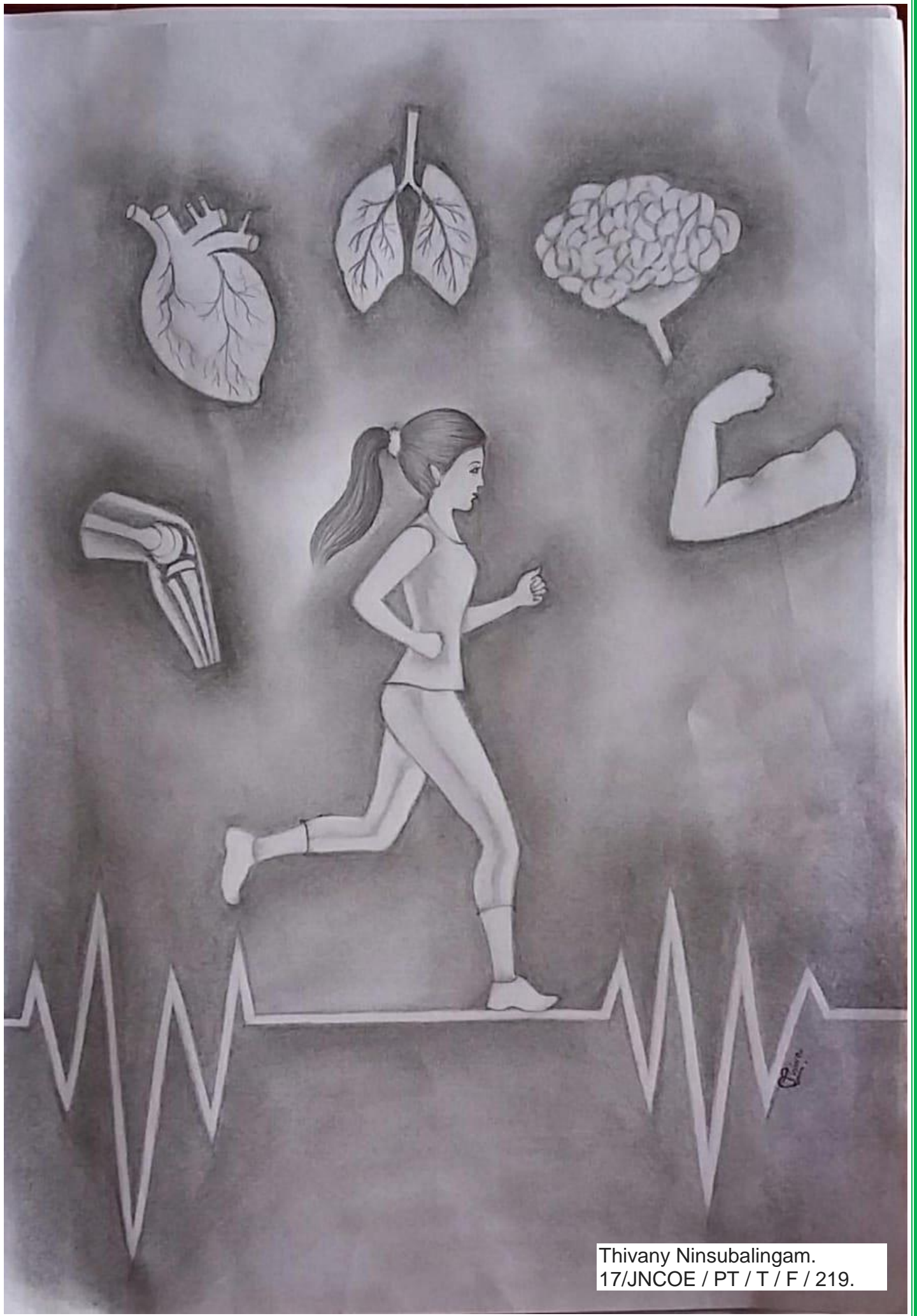
“சின்னஞ்சிறு குருவி போலே – நீ

திரிந்து பறந்து வா பாப்பா”

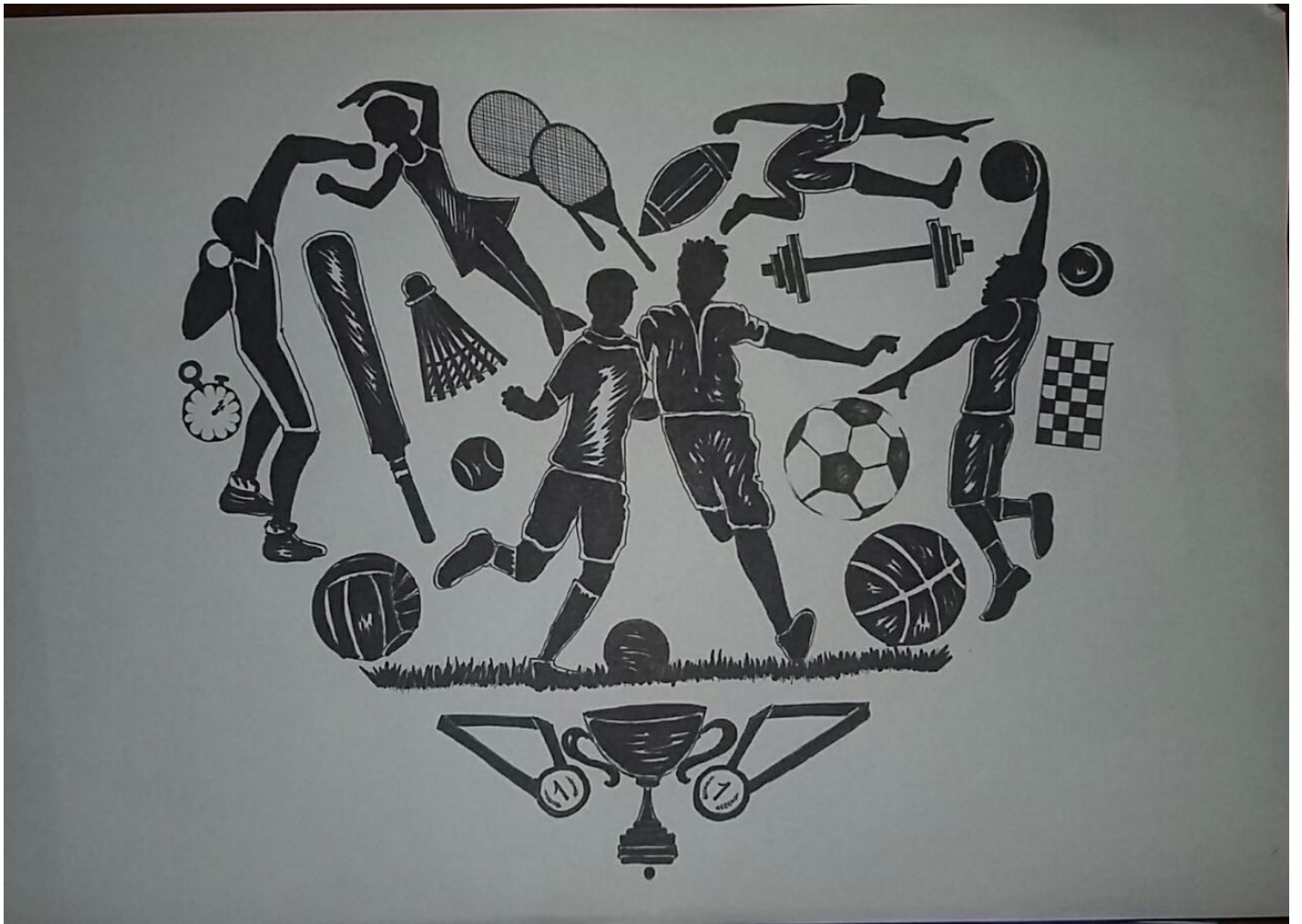
வி.கிரிஷிகேசன்

17/jncoe/pt/t/m/122





Thivany Ninsubalingam.  
17/JNCOE / PT / T / F / 219.



Thivany Ninsubalingam.  
17/JNCOE / PT / T / F / 219.



## நன்றியுரை

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியில் (19 ம் அணி) முகிழ்நிலை ஆசிரியர்களாகிய நாம் “திடம்” என்னும் சஞ்சிகை தொகுப்பை மின்நூலாக வெளியிடுவதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். அந்த வகையில் இதற்கு எமக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் வழங்கி ஆசிச்செய்தி வழங்கிய யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் பீடாதிபதி உயர்திரு சுப்ரமணியம் பரமானந்தம் அவர்களிற்கு எமது முகிழ்நிலை ஆசிரியர்கள் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம். மற்றும் இந்நூலிற்கு ஆசிச்செய்தி வழங்கி எம்மை ஊக்குவித்த நிதியும் நிர்வாகத்திற்கும் பொறுப்பான உபபீடாதிபதி திரு ஜெயகாண்டியன் அவர்களுக்கும் அடுத்து இச்சஞ்சிகைக்கு ஆசிச்செய்தி வழங்கி எமக்கான அறிவுரைகளையும் வழங்கிய கல்வியும்தரமேம்பாட்டிற்கும் பொறுப்பான உபபீடாதிபதி செல்வி.செல்வமலர் செல்வராஜா அவர்களிற்கும் எமது முகிழ்நிலை ஆசிரியர்கள் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்து கொள்கின்றோம் . தொடர்ந்து எமது எல்லா செயற்பாடுளிற்கும் ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து எம்மை நெறிப்படுத்திய எமது பொறுப்பு விரிவுரையாளர் செல்வி.கிரிஜா கந்தசாமி அவர்களிற்கும் மேலும் ஆசிச் செய்தியையும் ஆலோசனையையும் வழங்கிய உடற்கல்வி மன்ற உப காப்பாளர் திரு. து.வாகீஸ்வரன் அவர்களிற்கும் எமது முகிழ்நிலை ஆசிரியமாணவர்கள் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்து கொள்கின்றோம் .

மேலும் இச்சஞ்சிகையானது ஆரோக்கியமான சுகாதார வாழ்கைக்கான வழிகாட்டல்கள் மற்றும் விளையாட்டுக்கள் சார்ந்த தகவல்களை கருப்பொருளாக கொண்டமையப் பெற்றுள்ளது. மேலும் இந்நூலிற்கு தங்கள்ஆக்கங்ளை தந்து ஒத்துழைத்த மற்றும் இம்மின் சஞ்சிகை வெளிவர அனைத்துவகையிலும் உதவிய நல் உள்ளங்களுக்கும் எமது முகிழ்நிலை ஆசிரிய மாணவர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்து கொள்கின்றோம் .

உடற்கல்வி மன்ற மலர்க்குழு  
முகிழ்நிலை ஆசிரிய மாணவர்கள்  
யா.தே.க.க யாழ்ப்பாணம்

# THANK



# இதழாசிரியர்களின் இதயத்திலிருந்து.....

“உலகம் உன்னை அறிவதைவிட

உன்னை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்துகொள்”

என்ற கருத்துக்களுக்கேற்ப யாழ்ப்பாணம் தேசியக் கல்வியியற் கல்லூரியின் பதினெட்டாம், பத்தொன்பதாம் அணியினரால் இணைந்து வெளியிடப்படும் திடம் சஞ்சிகையை குறித்து நாம் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். முகிழ்நிலை ஆசிரியர்களாகிய நாங்கள் இந்த கோவிட் - 19 இன் நிகழ்நிலையை பயனுள்ள வகையில் முன்அனடுக்கும் முகமாகவும் மேலும் எமது முகிழ்நிலை ஆசிரியர்களின் படைப்பாற்றலை வெளிப்படுத்துமுகமாகவும் மன்றக் காப்பாளர்கள் செல்வி. கிரிஜா கந்தாமி மற்றும் திரு. துரைராஜாசிங்கம் வாகீஸ்வரன் ஆகியோரின் வழிப்படுத்தலின் கீழ் எங்களால் “திடம்” எனும் சஞ்சிகை வெளியிடப்படுகிறது.

இச்சஞ்சிகையானது வருடாவருடம் வெளியிடப்பட்டு வந்தாலும் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக ஏற்பட்ட இடர்பாடு காரணமாக வெளியிடப்படாமல் இருந்து தற்போது இரண்டு அணியினரும் இணைந்த முயற்சியாக வெளியாகுவது எமக்கு இரட்டிப்பு மகிழ்வை அளிக்கின்றது. திடம் சஞ்சிகையானது 2021ஆண்டிற்கு தடமாக அமையும்.

நன்றி

இதழாசிரியர்கள்

ஆன் றக்ஷாந்தினி அன்ரன் லீனஸ்

ஐனனி நேமிநாதன்

நிவேதா செல்வசுந்தரம்

கம்சர்த்வனி மகேஸ்வரன்

