இயல்
மூன்று

உடலை ஓம்புமின்

கற்றல் நோக்கங்கள்

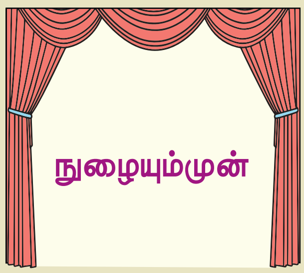
- உடலின் சிறப்பையும் உடல் ஓம்பும் முறைகளையும் இலக்கியங்கள் வழி அறிதல்
- தமிழர் மருத்துவத்தின் தொன்மையையும் சிறப்பையும் அறிந்து பெருமிதம் கொள்ளுதல்
- மூளையின் செயல்பாடுகள் பற்றிய புதுமையான செய்திகளை அறிந்து மகிழ்தல்
- எச்சச்சொற்களின் வகைகளை அறிந்து பயன்படுத்துதல்

கவிதைப்பேழை

இயல் மூன்று

நோயும் மருந்தும்

SQ79WW



மக்களின் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் துன்பம் தருவன நோய்கள். உள்ளத்தில் தோன்றும் தீய எண்ணங்களால் ஏற்படும் துன்பங்களையும் நோய்கள் என்றே நம் முன்னோர் குறிப்பிட்டனர். அந்நோய்களை நீக்கும் மருந்துகளாக விளங்கும் அறக்கருத்துகளை இலக்கியங்கள் விளக்குகின்றன. அத்தகைய கருத்துகளை விளக்கும் நீலகேசிப் பாடல்களை அறிவோம்.

தீர்வனவும் தீராத் திறத்தனவும் செய்ம்மருந்தின்
ஊர்வனவும் போலாதும் உவசமத்தின் உய்ப்பனவும்
யார்வினவும் காலும் அவைமூன்று கூற்றவா
நேர்வனவே ஆகும் நிழல்இகழும் பூணாய்

*பேர்தற்கு அரும்பிணி தாம்இவை அப்பிணி
தீர்தற்குஉரிய திரியோக மருந்துஇவை
ஓர்தல் தெளிவோடு ஒழுக்கம் இவையுண்டார்
பேர்த்து பிணியுள் பிறவார் பெரிது இன்பமுற்றே*

சொல்லும் பொருளும்

தீர்வன	–	நீங்குபவை	திறத்தன	–	தன்மையுடையன
உவசமம்	–	அடங்கி இருத்தல்	கூற்றவா	–	பிரிவுகளாக
நிழல்இகழும்	–	ஒளிபொருந்திய	பூணாய்	–	அணிகலன்களைஅணிந்தவளே
பேர்தற்கு	–	அகற்றுவதற்கு	பிணி	–	துன்பம்
திரியோகமருந்து	–	மூன்று யோகமருந்து	ஓர்தல்	–	நல்லறிவு
தெளிவு	–	நற்காட்சி	பிறவார்	–	பிறக்கமாட்டார்

பாடலின் பொருள்

ஒளிபொருந்திய அணிகலன்களை அணிந்த பெண்ணே! நோயின் தன்மைபற்றி யார் வினவினாலும் அது மூன்று வகைப்படும் என அறிவாயாக. மருந்தினால் நீங்கும் நோய்கள் ஒருவகை. எதனாலும் தீராத தன்மையுடைய நோய்கள் மற்றொரு வகை. அடங்கி இருப்பனபோல வெளித்தோற்றத்தில் தெரிந்தாலும் முற்றிலும் தீராமல் உள்ளுக்குள் இருந்து துன்பம் தருவன இன்னொரு வகை.

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 48 08-04-2019 3.26.27 PM

அகற்றுவதற்கு அரியவை பிறவித்துன்பங்கள் ஆகும். இவற்றைத் தீர்க்கும் மருந்துகள் மூன்று. நல்லறிவு, நற்காட்சி, நல்லொழுக்கம் என்பவையே அம்மருந்துகள். இவற்றை ஏற்றோர் பிறவித்துன்பத்திலிருந்து நீங்கி உயரிய இன்பத்தை அடைவர்.

நூல் வெளி

நீலகேசி ஐஞ்சிறுகாப்பியங்களுள் ஒன்று. இந்நூல் சமணசமயக் கருத்துகளை வாதங்களின் அடிப்படையில் விளக்குகிறது. கடவுள் வாழ்த்து நீங்கலாகப் பத்துச் சருக்கங்களைக் கொண்டது. சமயத் தத்துவங்களை விவாதிக்கும் தருக்க நூலான இதன் ஆசிரியர் பெயர் தெரியவில்லை. நீலகேசிக் காப்பியத்தின் தருவுரைச் சருக்கத்திலிருந்து இரண்டு பாடல்கள் இங்குத் தரப்பட்டுள்ளன.

கற்பவை கற்றபின்

ஐம்பெருங்காப்பியங்கள், ஐஞ்சிறுகாப்பியங்கள் ஆகியவற்றின் பெயர்களைத் தொகுத்து எழுதுக.

மதிப்பீடு

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. உடல்நலம் என்பது _______ இல்லாமல் வாழ்தல் ஆகும்.

   அ) அணி ஆ) பணி இ) பிணி ஈ) மணி

2. நீலகேசி கூறும் நோயின் வகைகள் _______.

   அ) இரண்டு ஆ) மூன்று இ) நான்கு ஈ) ஐந்து

3. 'இவையுண்டார்' என்னும் சொல்லைப் பிரித்து எழுதக் கிடைப்பது _______.

   அ) இ + யுண்டார் ஆ) இவ் + உண்டார்

   இ) இவை + உண்டார் ஈ) இவை + யுண்டார்

4. தாம் + இனி என்பதனைச் சேர்த்தெழுதக் கிடைக்கும் சொல் _______.

   அ) தாம்இனி ஆ) தாம்மினி இ) தாமினி ஈ) தாமனி

குறுவினா

1. நோயின் மூன்று வகைகள் யாவை?
2. நீலகேசியில் பிறவித்துன்பத்தைத் தீர்க்கும் மருந்துகளாகக் கூறப்படுவன யாவை?

சிறுவினா

நோயின் வகைகள், அவற்றைத் தீர்க்கும் வழிகள் பற்றி நீலகேசி கூறுவன யாவை?

சிந்தனை வினா

துன்பமின்றி வாழ நாம் கைக்கொள்ளவேண்டிய நற்பண்புகள் யாவை?

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 49 08-04-2019 3.26.27 PM

கவிதைப்பேழை

இயல் மூன்று

வருமுன் காப்போம்

HIEYBN

நுழையும்முன்

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பது பழமொழி. நோய் வந்த பின் தீர்க்க முயல்வதை விட வருமுன் காப்பதே அறிவுடைமை. நல்ல உணவு, உடல்தூய்மை, உடற்பயிற்சி ஆகியவையே நல்ல உடல் நலத்திற்கு அடிப்படை. இவற்றை விளக்கும் பாடல் ஒன்றை அறிவோம்.

*உடலின் உறுதி உடையவரே
உலகில் இன்பம் உடையவராம்
இடமும் பொருளும் நோயாளிக்கு
இனிய வாழ்வு தந்திடுமோ?

சுத்தமுள்ள இடமெங்கும்
சுகமும் உண்டு நீ அதனை
நித்தம் நித்தம் பேணுவையேல்
நீண்ட ஆயுள் பெறுவாயே.

காலை மாலை உலாவிநிதம்
காற்று வாங்கி வருவோரின்
காலைத் தொட்டுக் கும்பிட்டுக்
காலன் ஓடிப் போவானே! *

கூழை யேநீ குடித்தாலும்
குளித்த பிறகு குடியப்பா
ஏழை யேநீ ஆனாலும்,
இரவில் நன்றாய் உறங்கப்பா!

மட்டுக் குணவை உண்ணாமல்
வாரி வாரித் தின்பாயேல்
திட்டு முட்டுப் பட்டிடுவாய்!
தினமும் பாயில் விழுந்திடுவாய்!

தூய காற்றும் நன்னீரும்
சுண்டப் பசித்த பின்உணவும்
நோயை ஓட்டி விடும்அப்பா!
நூறு வயதும் தரும்அப்பா!

அருமை உடலின் நலமெல்லாம்
அடையும் வழிகள் அறிவாயே!
வருமுன் நோயைக் காப்பாயே!
வையம் புகழ வாழ்வாயே!

–கவிமணி தேசிகவிநாயகனார்

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 50 08-04-2019 3.26.28 PM

சொல்லும் பொருளும்

நித்தம் நித்தம்	– நாள்தோறும்	வையம்	– உலகம்
மட்டு	– அளவு	பேணுவையேல்	– பாதுகாத்தால்
சுண்ட	– நன்கு	திட்டுமுட்டு	– தடுமாற்றம்

பாடலின் பொருள்

உடலில் உறுதி கொண்டவரே, உலகில் மகிழ்ச்சி உடையவராவார். உடல் உறுதியற்ற நோயாளர்க்கு வாழும் இடமும் செல்வமும் இனிய வாழ்வு தராது. சுத்தம் நிறைந்துள்ள எல்லா இடங்களிலும் சுகம் உண்டு. நாள்தோறும் நீங்கள் தூய்மையைப் போற்றிப் பாதுகாத்தால் நீடித்த வாழ்நாளைப் பெறலாம்.

காலையும் மாலையும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டு, நல்லகாற்றைச் சுவாசித்து வருவோரை நோய் அணுகாது. அவர் உயிரைக் கவர எமனும் அணுகமாட்டான். எனவே, நீங்கள் கூழைக் குடித்தாலும் குளித்தபிறகே குடித்தல் வேண்டும்! நீங்கள் வறுமையில் வாழ்ந்தாலும் இரவில் நன்றாக உறங்குதல் வேண்டும்.

அளவாக உண்ணாமல் அதிகமாக உண்டால் செரிமானம் தடுமாறி நாள்தோறும் நோய்வாய்ப்பட்டுப் பாயில் விழுவீர்கள். தூய்மையான காற்றும் நல்ல குடிநீரும் நன்கு பசித்த பிறகு உண்பதும் நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பாற்றும்! நூறாண்டு வாழ வைக்கும். அரிய நம் உடல் நலமோடு இருப்பதற்கான வழிகள் இவை என்பதை அறிவீர்களாக! ஆகவே நோய் வருமுன் காப்போம்! உலகம் புகழ வாழ்வோம்!.

நூல் வெளி

கவிமணி எனப் போற்றப்படும் தேசிக விநாயகனார், குமரி மாவட்டம் தேரூரில் பிறந்தவர்; முப்பத்தாறு ஆண்டுகள் ஆசிரியராகப் பணியாற்றியவர்; இவர், ஆசியஜோதி, மருமக்கள் வழி மான்மியம், கதர் பிறந்த கதை ஆகிய கவிதை நூல்களையும் உமர்கய்யாம் பாடல்கள் என்னும் மொழிபெயர்ப்பு நூலையும் படைத்துள்ளார்.

மலரும் மாலையும் என்னும் நூலிலிருந்து ஒரு பாடல் இங்குத் தரப்பட்டுள்ளது.

கற்பவை கற்றபின்

1. 'தன் சுத்தம்' என்னும் தலைப்பில் படத்தொகுப்பு ஒன்று உருவாக்குக.
2. சுகாதாரம் பற்றிய பழமொழிகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

   (எ.கா.) சுத்தம் சோறு போடும்.

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 51 08-04-2019 3.26.28 PM

மதிப்பீடு

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. காந்தியடிகள் _____ போற்ற வாழ்ந்தார்.

   அ) நிலம்　　ஆ) வையம்　　இ) களம்　　ஈ) வானம்

2. 'நலமெல்லாம்' என்னும் சொல்லைப் பிரித்து எழுதக் கிடைப்பது _____.

   அ) நலம் + எல்லாம்　　ஆ) நலன் + எல்லாம்

   இ) நலம் + எலாம்　　ஈ) நலன் + எலாம்

3. இடம் + எங்கும் என்பதனைச் சேர்த்தெழுதக் கிடைக்கும் சொல்_____.

   அ) இடவெங்கும்　　ஆ) இடம்எங்கும்

   இ) இடமெங்கும்　　ஈ) இடம்மெங்கும்

வருமுன்காப்போம் – இப்பாடலில் இடம்பெற்றுள்ள மோனை, எதுகை, இயைபுச் சொற்களை எடுத்து எழுதுக.

மோனை	--------	--------	--------	--------
	--------	--------	--------	--------
எதுகை	--------	--------	--------	--------
	--------	--------	--------	--------
இயைபு	--------	--------	--------	--------
	--------	--------	--------	--------

குறுவினா

1. நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பவை யாவை?
2. அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் தீமையாகக் கவிமணி குறிப்பிடுவன யாவை?

சிறுவினா

உடல் நலத்துடன் வாழக் கவிமணி கூறும் கருத்துகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

சிந்தனை வினா

நோய் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகளாக நீங்கள் கருதுவன யாவை?

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 52　　08-04-2019 3.26.28 PM

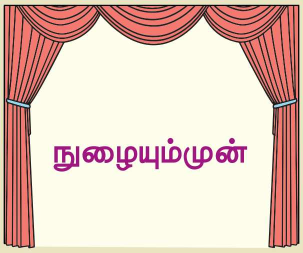
உரைநடை உலகம்

இயல் மூன்று

தமிழர் மருத்துவம்

(நேர்காணல்)

3WYKI5



மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்

என்றார் திருவள்ளுவர். அருந்தும் உணவே அருமருந்தென அறிந்தவர் நம் தமிழ் மக்கள். தமிழ்மக்கள் உடற்கூறுகள் பற்றிய அறிவிலும், மருத்துவம் பற்றிய புரிதலிலும் சிறந்து விளங்கினர்; உலகில் பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் இருந்தாலும் தமக்கெனப் மரபுசார்ந்த மருத்துவ முறைகளை உருவாக்கிப் பின்பற்றி வந்தனர். அத்தகைய தமிழர் மருத்துவ முறைகள் பற்றிய செய்திகளைச் சித்த மருத்துவர் கு. சிவராமன் அவர்களிடம் உரையாடி அறிவோம்.

மாணவர் சிலர் மருத்துவர் கு. சிவராமன் அவர்களைச் சந்திக்கின்றனர்.

மாணவர்: வணக்கம் ஐயா.

வணக்கம். வாருங்கள் குழந்தைகளே!

இலக்கியா: எங்கள் பள்ளி ஆண்டுமலரில் தமிழர் மருத்துவம் பற்றிய கட்டுரை ஒன்றை வெளியிட விரும்புகிறோம். அதற்காகத் தங்களை நேர்காணல் செய்ய வந்துள்ளோம்.

நல்ல முயற்சி. எனக்குத் தெரிந்த விவரங்களை விரிவாகக் கூறுகிறேன். கேளுங்கள்!

இலக்கியா: மனிதர்கள் மருத்துவத்தைப் பற்றி எப்போது அறிந்துகொண்டார்கள் ஐயா?

தொடக்க காலத்தில் மனிதனுக்கு நோய் வந்தபோது இயற்கையாக வளர்ந்த தாவரங்களைக் கொண்டும் அவனுக்கு அருகில் கிடைத்த பொருள்களைக் கொண்டும் நோயைத் தீர்க்க முயன்றிருப்பான். தாவரங்களின் வேர், பட்டை, இலை, பூ, கனி முதலியவற்றை மருந்தாகப் பயன்படுத்தியிருப்பான். இவ்வாறுதான் மனிதர்களுக்கும் மருத்துவத்திற்குமான தொடர்பு தொடங்கியது.

செழியன்: அப்படியானால் பழந்தமிழர்களும் மருத்துவத்தை அறிந்திருந்திருப்பார்கள் அல்லவா?

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 53
08-04-2019 3.26.28 PM

ஆமாம். பழந்தமிழர்கள் மருத்துவத்தை அறிந்தது மட்டுமன்றி மருத்துவத்தில் சிறந்தும் விளங்கினார்கள் என்பதற்கான குறிப்புகள் பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் கிடைக்கின்றன. மூலிகை மருத்துவம், அறுவை மருத்துவம், மருந்தில்லா மருத்துவம் போன்றவற்றையும் உடலை வளப்படுத்தி உள்ளத்தைச் சீராக்கும் யோகம் முதலிய கலைகளையும் அறிந்திருந்தார்கள்.

மேகலை: சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நாட்டு மருத்துவம் என்றெல்லாம் மருத்துவமுறைகள் பல உள்ளன. இவையெல்லாம் ஒன்றா, வெவ்வேறா?

இவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படை ஒன்றுதான். தமிழரது நிலம், நிறைந்த பண்பாடுகளும் தத்துவங்களும் அடங்கியது. நோய்கள் எல்லாம் பேய், பிசாசுகளால் வருகின்றன; பாவ, புண்ணியத்தால் வருகின்றன என்று உலகத்தின் பல பகுதிகளில் சொல்லிக்கொண்டிருந்த காலத்தில், தமிழர் தத்துவங்களான சாங்கியம், ஆசீவகம் போன்றவை உடலுக்கும் பிரபஞ்சத்துக்கும் உள்ள ஒற்றுமையைக் கண்டறிந்து, உடலில் ஐம்பூதங்களினால் ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்கின. நோயை இயற்கையில் கிடைக்கும் பொருள்கள், அப்பொருள்களின் தன்மை, சுவை இவற்றைக்கொண்டே குணப்படுத்த முடியும் என்ற உண்மையை மிகத்தெளிவாக விளக்கினர். தமிழர் மருத்துவம் பண்பாட்டுக்கூறாக ஆகும்போது நாட்டு வைத்தியமாகவும் பாட்டி வைத்தியமாகவும் மரபுசார்ந்த சித்த வைத்தியமாகவும் உணவு சார்ந்த மருத்துவமாகவும், பண்பாடு சார்ந்த மருத்துவமாகவும் விரிந்திருக்கிறது.

பாரி: உயர்வாக இருந்த தமிழர் மருத்துவமுறை பிறகு பின்தங்கிப் போனதற்குக் காரணம் என்ன?

நிறையக் காரணங்களைச் சொல்லலாம். நம்மீது நிகழ்ந்த படையெடுப்புகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தின. தமிழர் மருத்துவம் அவரவர் வாழ்வியலுடனும், தத்துவங்களுடனும் பிணைந்துதான் வந்துகொண்டிருந்தது. சமண, பௌத்தர் காலத்தில் அந்தந்த மதங்களின் கூறுகள் நம் மருத்துவத்தில் இருந்தன. பிறகு சைவம் ஓங்கிய போது சைவ சித்தாந்தத்தின் கூறுகள் கலந்தன. இறுதியில் ஆங்கிலேயர்கள் வந்தனர். அவர்களுடைய நவீன அறிவியல் பார்வை நம்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. சித்தமருத்துவம் என்பது மரபுவழி மருத்துவமாகவும், நாட்டு மருத்துவமாகவும் சுருங்கியது. இறுதியில் கிராமம் சார்ந்த மருத்துவமாக மாறிப்போனது. நவீன மருத்துவத்தில், துரிதமாகச் சிலநோய்களுக்குக் கிடைத்த தீர்வுகள் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றன.

மேகலை: தமிழர் மருத்துவம் இப்பொழுது மீண்டும் மறுமலர்ச்சி அடைந்து வருவதாகத் தோன்றுகிறதே?

ஆமாம். பல ஆண்டுகளுக்குப் பின்னால்தான் மரபுசார்ந்த மருத்துவம் மிகப்பெரிய அனுபவத்தின் நீட்சி என்பதும் மிகப்பெரிய பட்டறிவில் ஒரு பெரிய அறிவியல் கண்டிப்பாக ஒளிந்திருக்கும் என்பதும் புரியத் தொடங்கின. குறிப்பாகச் சர்க்கரை, இரத்தக்கொதிப்பு, புற்று, மாரடைப்பு முதலிய வாழ்வியல் நோய்கள் பெருகிய நிலையைச் சொல்லலாம். இவற்றைத் தீர்க்க வெறும் இரசாயன மருந்துகள் போதா. கூடவே உணவு, வாழ்வியல், உடற்பயிற்சி, யோகம் இவையும் கூட்டாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். தொடர் சிகிச்சைக்குப் பிறகு பக்கவிளைவுகள் இல்லா மருந்துகளின் தேவை அவசியமாயிற்று. அதன் பிறகுதான் எல்லா நாடுகளிலும் இருக்கும் மரபுசார்ந்த மருத்துவ முறைகளின் மீது, நவீன அறிவியல் பார்வை விழத் தொடங்கியது. அதனால் சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மையும்

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 54 08-04-2019 3.26.28 PM

தமிழர்களின் தொன்மையும் புரிய ஆரம்பித்தன; ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. நாட்பட்ட நோய்களுக்கு மட்டுமல்லாது புதிய தொற்றுநோய் மாதிரியான சவால்களுக்கும் இது சிறந்த மாற்றாக இருப்பது தெரிய வந்தது. இன்றைக்குப் பெருவாரியாக இது மீண்டெழுந்து வந்துகொண்டிருக்கிறது.

இலக்கியா: சித்த மருத்துவத்தில் தாவரங்களில் இருந்து மட்டுமே மருந்து தயாரிக்கப்படுகிறதா?

வேர்பாரு; தழைபாரு மிஞ்சினக்கால் பற்பசெந்தூரம் பாரே என்றனர் சித்தர்கள். வேர், தழையால் குணம் அடையாதபோது சில நாட்பட்ட நோய்களுக்கு, தாவரங்கள் மட்டும் அல்லாமல் உலோகங்களையும் பாஷாணங்களையும் சித்த மருந்துகளாக நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அந்தக் காலத்தில் எப்படி மூலிகைகளை மருந்தாகப் பார்த்தார்களோ அப்படியே தாதுப்பொருட்களையும், உலோகத்தையும் பார்த்தார்கள். அவற்றை மருந்துகளாக மாற்றும் வல்லமை சித்தமருத்துவத்தில் இருந்திருக்கிறது.

பாரி: எல்லாருடைய உடல்நலனுக்கும், உடல் அமைப்பிற்கும் ஒரே வகையான மருந்து ஏற்றதாக இருக்குமா?

60 கிலோ எடை கொண்ட ஒருவர் நியூசிலாந்தில் இருக்கிறார். இந்தோனேசியாவில் இருக்கிறார். இந்தியாவில் இருக்கிறார் என்றால் அவர்கள் அத்தனை பேருக்கும் ஒரே அளவு மருந்து கொடுக்க முடியாது. அவர் எந்த வகை மனிதர்; எப்படியான வாழ்வியலில் இருக்கிறார்; என்ன மாதிரியான சமூகச் சிக்கலில் வாழ்கிறார்; என்ன மாதிரி எண்ணப்போக்கு உடையவர்; அவருடைய உணவுமுறை என்ன? அவர் மரபுவழி எப்படிப்பட்டது என்றெல்லாம் ஆராய்ந்துதான் சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும். அந்த வகையில் தமிழர் மருத்துவம் தனித்துவம் மிக்கது.

இலக்கியா : மருத்துவத்தில் பக்கவிளைவுகள் பற்றிக் கூறுங்கள் ஐயா.

ஒரு மருந்தை எடுத்துக்கொண்டால் அதற்கு விளைவும் இருக்கும் பக்கவிளைவும் இருக்கும். ஆனால் தமிழர் மருத்துவத்தில் பக்க விளைவுகள் இல்லை. அதற்குக் காரணம் மருந்து என்பதே உணவின் நீட்சியாக இருக்கிறது. ஒரு கவளம் சோற்றை உடல் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறதோ, அப்படியேதான் சித்த மருத்துவத்தின் இலேகியத்தையும், சூரணத்தையும் உடல் எடுத்துக்கொள்ளும். அதனால் உணவு எப்படிப் பக்க விளைவுகளைத் தருவதில்லையோ அதே போலச் சித்த மருந்துகளும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. இருந்தபோதிலும் சித்த மருத்துவத்தின் மீது தற்போது நடக்கும் பல அறிவியல் ஆய்வுகள் மூலம் அவற்றைத் தர நிர்ணயம் செய்து யாருக்கு எந்த மருந்து, எந்த அளவில், எந்தத் துணை மருந்துடன் கொடுத்தால் பக்க விளைவு இருக்காது என்று பட்டியலிட்டுள்ளனர்.

செழியன்: தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்பு என்று எதைச் சொல்வீர்கள்?

தனித்துவமான பார்வை இதன் முதல் சிறப்பு, இரண்டாவது, சூழலுக்கு இசைந்த மருத்துவம் இது. இந்த மருத்துவத்தின் பயன்பாடோ, மூலக்கூறுகளோ, மருந்துகளோ சுற்றுச்சூழலைச் சிதைக்காது. மிக முக்கியமான சிறப்பு என்னவென்றால், நோய்க்கான சிகிச்சையை மட்டும் சொல்லாமல், நோய் மீண்டும் வராமலிருப்பதற்கான வாழ்வியலையும்

சொல்கிறது. அதாவது நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி என்ற திருக்குறளின்படி நோயை மட்டுமன்றி அதன் காரணிகளையும் கண்டறிந்து ஒருவரை நோயில்லாத மனிதராக்குகிறது.

இலக்கியா: இன்றைக்கு நோய்கள் பெருகியிருக்கக் காரணம் என்ன ஐயா?

மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகி வந்ததுதான் முதன்மைக் காரணம். மாறிப்போன உணவு, மாசு நிறைந்த சுற்றுச்சூழல், மன அழுத்தம் இவை மூன்றும் குறிப்பிடத்தக்க காரணங்கள். சுற்றுச்சூழல் மாசு மற்றொரு காரணம். தன் உணவுக்காக வேறு எதைப்பற்றியும் கவலைகொள்ளாமல், நிலத்தை உரங்களாலும், பூச்சிக்கொல்லிகளாலும் நச்சுப்படுத்தலாம் என்ற அலட்சியமான எண்ணமும் மனஅழுத்தமும் எது கேளிக்கை, எது குதூகலம், எது படிப்பு, எது சிந்தனை என்ற புரிதல் இல்லாமையும் கூடுதல் காரணங்கள் ஆகும். நம்முடைய வாழ்வியலைச் செம்மைப்படுத்துவதற்காக நாம் அறிவியல் அறிவை, மேம்பட்ட அறிவை வளர்த்தோம். ஆனால் நுண்ணறிவைத் தொலைத்துவிட்டோம். இயற்கையோடு இயைந்து வாழலாம் என்கிற அறிவை நாம் மறந்துவிட்டோம்; இதுவே இன்றைக்குப் பல நோய்கள் பெருக மிக முக்கியமான காரணம் ஆகும்.

மேகலை: உடல் எடைக்கும் உடல் நலத்திற்கும் தொடர்பு உண்டா ஐயா?

மரபு ரீதியாக ஒருவர் உடல் எடை அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால் அவருக்குத் தற்போதைக்கு எந்த நோயும் இல்லை, நலமாக இருக்கிறார் என்றால் அவர் எடையைக் குறைக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் எடை அதிகரிப்பால் சர்க்கரைநோய், இரத்தக்கொதிப்பு வர வாய்ப்புள்ளது என்றால் அவர் குறைத்துத்தான் ஆக வேண்டும். அழகுக்காக மட்டும் உடல் எடையைக் குறைப்பதும் மிகவும் மெலிவதும் நல்லதன்று.

பாரி: உணவைக் குறைப்பதுதான் எடையைக் குறைக்கும் வழியா ஐயா?

இன்றைக்குப் பல உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் உள்ளன. எல்லாம் நல்ல முயற்சிகள்தாம். ஆனால் அவற்றைப் பின்பற்றுவதற்கு நம் உடல் ஏற்றதாக இருக்கிறதா என்பதைக் குடும்ப மருத்துவரிடம் கேட்டு முடிவெடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இன்றைக்குப் பலரும் இணையத்தைப் பார்த்து அம்முறைகளுக்குச் செல்கிறார்கள். சிலருக்கு அவை கேடு விளைவிக்கக்கூடும். ஒரே அடியாக எடையைக் குறைப்பது சரியன்று. ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் ஒன்று, ஒன்றரை ஆண்டுகளில் எடையைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர முயற்சிக்க வேண்டும். அவசர

தெரிந்து தெளிவோம்

நடைமுறையில் உள்ள மருத்துவ முறைகளுள் சில

- சித்த மருத்துவம்
- ஆயுர்வேத மருத்துவம்
- யுனானி மருத்துவம்
- அலோபதி மருத்துவம்

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 56 08-04-2019 3.26.29 PM

யுகம் என்றாலும் உணவு உண்பதில், சில ஒழுக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தாக வேண்டும். உணவுக்காகச் சமையலறையில் செலவிடும் நேரத்தை, நல்வாழ்விற்காகச் செலவிடும் நேரம் என நினைக்க வேண்டும்.

சிறுதானியங்கள்

பாரி: உடல் நலத்துக்காக உடலுக்கு, நாள்தோறும் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தினமும் நாற்பத்தைந்து நிமிடத்தில் மூன்று கி.மீ. நடைப்பயணம், பதினைந்து நிமிடம் யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, ஏழு மணிநேர தூக்கம், மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல் ஆகியன அவசியம். எங்கோ விளையும் ஆப்பிளைச் சாப்பிடுவதை விட, நமது ஊரில் விளையும் கொய்யா, இலந்தை, நாவல், பப்பாளி, நெல்லி, வாழைப்பழங்கள் ஆகியவற்றைக் காலை உணவுக்கு முன்பு சாப்பிடலாம்.

செழியன் : பல வகை மருத்துவ முறைகள் இருக்கின்றனவே, அவை இணைந்து செயல்பட முடியுமா?

உலகத்தின் அத்தனை மரபுசார்ந்த மருத்துவமுறைகளுக்கும் பலமும் இருக்கிறது. பலவீனமும் இருக்கிறது. தொற்று நோய் வராமல் காப்பதிலும், அவசரகாலச் சிகிச்சையிலும், மருத்துவ ஆராய்ச்சியிலும் நவீன மருத்துவம் முன்னணியில் உள்ளது. மரபுசார்ந்த மருந்து வேலை செய்யும் விதத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கு நவீன அறிவியல் பயன்படுகிறது. எனவே எல்லா மருத்துவ முறைகளும் கைகோக்க வேண்டும்.

இலக்கியா : பள்ளிக் குழந்தைகளாகிய எங்களுக்கு நீங்கள் கூறும் அறிவுரைகள் யாவை?

நோய் வந்த பின்பு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதை விட வருமுன் காக்கும் வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். சரியான உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, சரியான தூக்கம் ஆகிய மூன்றும் உங்களை நலமாக வாழவைக்கும். விலை உயர்ந்த உணவுதான் சரியான உணவு என்று எண்ணாதீர்கள். எளிமையாகக் கிடைக்கக்கூடிய காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சிறுதானியங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கணினித்திரையிலும் கைபேசியிலும் விளையாடுவதைத் தவிர்த்து நாள்தோறும் ஓடியாடி விளையாடுங்கள். இரவுத்தூக்கம் மிகவும் இன்றியமையாதது. உரிய நேரத்தில் உறங்கச் செல்லுங்கள்; அதிகாலையில் விழித்தெழுங்கள். உங்களை எந்த நோயும் அண்டாது.

மேகலை : மிகவும் பயனுள்ள செய்திகளை இன்று அறிந்துகொண்டோம். மிகவும் நன்றி ஐயா.

மிகவும் மகிழ்ச்சி. சென்று வாருங்கள்.

கற்பவை கற்றபின்

1. நீங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்க விரும்பும் ஐந்து வினாக்களை எழுதுக.
2. உங்கள் பகுதிகளில் கிடைக்கும் மூலிகைகளின் மாதிரிகளைத் திரட்டி அவற்றின் பயன்களை எழுதிக் காட்சிப்படுத்துக.

மதிப்பீடு

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. தொடக்க காலத்தில் மனிதர்கள் மருத்துவத்திற்கு _____ பயன்படுத்தினர்.

   அ) தாவரங்களை ஆ) விலங்குகளை இ) உலோகங்களை ஈ) மருந்துகளை

2. தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்து என்பது _____ நீட்சியாகவே உள்ளது.

   அ) மருந்தின் ஆ) உடற்பயிற்சியின் இ) உணவின் ஈ) வாழ்வின்

3. உடல் எடை அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் நோய்களுள் ஒன்று _____.

   அ) தலைவலி ஆ) காய்ச்சல் இ) புற்றுநோய் ஈ) இரத்தக்கொதிப்பு

4. சமையலறையில் செலவிடும் நேரம் _____ செலவிடும் நேரமாகும்.

   அ) சுவைக்காக ஆ) சிக்கனத்திற்காக இ) நல்வாழ்வுக்காக ஈ) உணவுக்காக

குறுவினா

1. மருத்துவம் எப்போது தொடங்கியது?
2. நல்வாழ்விற்கு நாம் நாள்தோறும் செய்ய வேண்டியவை யாவை?
3. தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துகளாகப் பயன்படுவன யாவை?

சிறுவினா

1. நோய்கள் பெருகக் காரணம் என்ன?
2. பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகள் யாவை?

நெடுவினா

தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்புகளாக மருத்துவர் கூறும் செய்திகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

சிந்தனை வினா

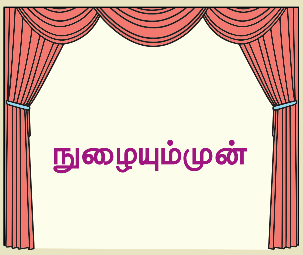
நோயின்றி வாழ நாம் என்னென்ன வழிகளைக் கையாளலாம்?

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 58 08-04-2019 3.26.29 PM

விரிவானம்

இயல் மூன்று

தலைக்குள் ஓர் உலகம்



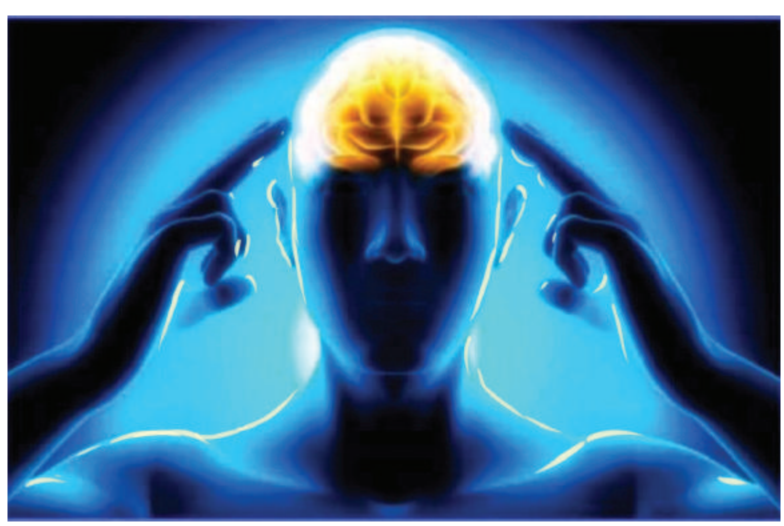
உலகத்திலேயே மிக மிக வியப்பானது மனித மூளை. அதன் செயல்பாடுகள் விந்தையானவை மட்டுமல்ல, புதிரானவை. மருத்துவ மேதைகளும் அறிவியலாளர்களும் இதனைத் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நமது உடல் இயக்கத்திற்கும் மன இயக்கத்திற்கும் காரணமான மூளையைப் பற்றி அறிந்துகொள்வோம்.

இந்தப் பிரபஞ்சத்திலேயே மிகவும் அடர்த்தியான சிக்கலான ஒரு பொருள் எதுவென்றால் அது மனித மூளைதான் என்று சொல்கிறார்கள். அதனுள் இருக்கும் செல்களின் எண்ணிக்கை ட்ரில்லியன். அவற்றில் நூறு பில்லியன் அதாவது பத்தாயிரம் கோடி நியூரான்கள் உள்ளன. இந்த நியூரான்களின் வலைப்பின்னல்தான் புத்திசாலித்தனம், படைப்பு உணர்ச்சி, ஞாபகம், தன்னுணர்வு ஆகியன எல்லாம்.

மூளையின் அமைப்பு

மூளை முதுகுத் தண்டில் இருந்து முளைக்கிறது. தண்டிலிருந்து மடிப்பு மடிப்பாக முட்டைக்கோஸ் இலைகள் வருவது போல அல்லது வெங்காயம் போல. இதை மூன்று பாகங்களாக மேம்போக்காகப் பிரிக்கின்றனர். அவை உள்மூளை, நடுமூளை, பின்மூளை. முன்மூளையில் மூக்கு, கண் இவற்றின் முடிவுகள் உள்ளன. உடம்பிலுள்ள சிறுமூளைதான் நம் உடலின் அசைவுகளையும் உணர்ச்சிகளின் வளர்ச்சியையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

மூளையின் உணவு



மூளை ரொம்ப பசி உள்ளது. பசி என்றால் சாம்பார்சாதம், தயிர்சாதம் போன்ற பசியில்லை. உயிர்வளிப்பசி. மூளைக்கு ஒரு நிமிடத்திற்கு 800 மில்லி குருதி தேவைப்படுகிறது. மூளை, உடம்பின் எடையில் ஐம்பதில் ஒரு பங்கே இருந்தாலும் அது குருதி, உயிர்வளி ஆகியவற்றின் மொத்தத் தேவையில் ஐந்தில் ஒரு பாகத்தை அபகரித்துக் கொள்கிறது. மூளைக்கு அத்தனை ஆற்றல் தேவைதான். தனக்கான ஆற்றலைச் சேகரித்து வைக்க அதற்கு இடமும் இல்லை. அதனால் அதற்குக் குருதியோட்டம் எப்போதும் இருந்துகொண்டே இருக்க வேண்டும்.

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 59 08-04-2019 3.26.29 PM

மூளையும் உடல் இயக்கமும்

நாம், உடலின் நிறைய பாகங்களை நம் விருப்பப்படி செயல்படுத்துகிறோம். கையை ஆட்டு, பரதநாட்டியம் ஆடு, அடி, மூக்கைத் தொடு இவையெல்லாம் மேலிடத்திலிருந்து ஆணை வந்து செயல்படும் செய்கைகள். தும்மல், இருமல், சூடான பாத்திரத்தைத் தொட்டால் உடனே கையை விலக்கிக் கொள்வது இவற்றுக்கெல்லாம் மேலிடத்துக்குத் தகவல் போய் ஆணை வருவதற்குக் காத்திருக்க முடியாது. ஆகவே இவையெல்லாம் பஞ்சாயத்து, தாலுகா அலுவலகங்களிலேயே தீர்மானம் ஆகிவிடுகின்றன. இந்த மாதிரி தன்னிச்சையான செயல்களுக்காகத்தான் முதுகுத்தண்டின் குறுக்கு இணைப்புகள் இருக்கின்றன.

தெரிந்து தெளிவோம்

தலையின் பகுதியில் நடைபெறும் சில தன்னிச்சையான செயல்களான வெளிச்சத்திற்கு ஏற்றபடி கண்களைத் திறப்பது, தலையைத் திருப்பும்போது கண்களை நிலைநிறுத்துவது ஆகியவற்றை எல்லாம் மூளையே பார்த்துக் கொள்கிறது. ஆனால் ஏப்பம் விடுவது, இருமல், தும்மல், கொட்டாவி, வாந்தி ஆகியவற்றுக்கெல்லாம் மூளைக்குப் பதிலாக முதுகெலும்பு இருந்தாலே போதும்.

மூளையின் வலதும் இடதும்

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

இடது பாதி அண்ணன் என்றால் வலது பாதி தம்பி. இந்தப் பாதியால்தான் நாம் வடிவங்களை உணர்கிறோம். கவிதை எழுதுவது, படம் போடுவது, நடனம் ஆடுவது, நடிப்பது போன்ற கலை தொடர்பானவை எல்லாம் வலது பாதியில்தான். வலது பாதி சரியில்லையெனில் வீட்டுக்குப் போக வழி தெரியாமல் திண்டாடுவோம்.

வலது பகுதி ஆக்கிரமிப்பு அதிகமாக இருப்பவர்கள் நடிகர்கள், பாடகர்கள், நடனக் கலைஞர்கள், இசைக்கருவிகளைக் கையாளுபவர்கள் இன்ன பிறர். இடது பகுதி ஆக்கிரமிப்பு அதிகம் இருப்பவர்கள் பட்டயக் கணக்கர்கள், கணக்கு ஆசிரியர்கள், இந்திய ஆட்சிப் பணிக்குப் படித்தவர்கள் போன்றோர். இடதும் வலதும் சரியான அளவில் கலந்து இருப்பவர்களும் உண்டு.

மூளையும் உணர்வுகளும்

நம்மில் எத்தனை உணர்ச்சிகள் உள்ளன எனச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்! கோபம், பாசம், அன்பு, வியப்பு, வெறுப்பு என எத்தனை உணர்ச்சிகளை நம் முகம் காட்டுகின்றது. மனிதனுக்குத்தான் முகத்தில் உணர்ச்சிகளைக் காட்டும் திறமை அதிகம். கோபம், பயம்

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 60 08-04-2019 3.26.29 PM

போன்ற ஒன்றிரண்டைத்தான் மிருகங்களால் காட்டமுடியும். மற்றபடி மனிதன் போல் நவரசங்களையும் காட்டமுடியாது. உணர்ச்சிகளின் பிறப்பிடம் மூளைதான். மூளை – உடல் இரண்டும் இணைந்து செயல்படுவதால் வெளிப்படுபவைதான் உணர்ச்சிகள்.

தெரிந்து தெளிவோம்

மறதி என்பது சில நினைவுகள், மற்ற நினைவுகளுடன் குறுக்கிட்டு அவற்றை அழிப்பது என்று சிலர் கருதுகின்றனர். பொதுவாக நாம் உயிர் வாழத் தேவையான செய்திகளை நாம் விரைவில் மறப்பதில்லை. நம் பெயர், நண்பர், உறவினர், மேலதிகாரிகளின் பெயர்கள், வீட்டுக்குப் போகும் வழி இவற்றையெல்லாம் நாம் விரைவில் மறப்பதில்லை.

மூளையும் நினைவாற்றலும்

நினைவாற்றல் மூளையின் மற்றொரு விந்தை. ஏறக்குறைய பிறந்த சில வருடங்களில் இருந்து வாழ்நாள் முழுவதும் பல செய்திகள் நமக்கு நினைவில் இருக்கின்றன. மனிதனின் நினைவாற்றலை ஒரு கணிப்பொறி அல்லது நூலகத்துடன் சிலர் ஒப்பிடுவார்கள். நம் புலன்களிலிருந்து (கண், காது, தொண்டை) வரும் செய்திகளை மூளை தற்காலிகமாக ஓரிடத்தில் போட்டுவைத்துக் கொள்கிறது. அதிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில செய்திகள் குறுகிய கால நினைவுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. தற்காலிக நினைவில் புதியதாகச் செய்திகள் உள்ளே நுழையும் பொழுது பழைய செய்திகள் நீக்கப்படுகின்றன. உங்களுக்கு இன்று காலை சாப்பிட்டது நினைவில் இருக்கும். போன வாரம் சாப்பிட்டது நினைவில் இருக்காது. ஆனால் திரும்பத் திரும்ப நினைத்துப் பார்த்தால் ஒரு செய்தியை அதிககாலம் தற்காலிக நினைவில் நிறுத்த முடியும்; தேர்வுக்கு மனப்பாடம் செய்வது போல. இவ்வாறு மீண்டும் மீண்டும் நினைக்கப்படும் செய்திகள் தேர்ச்சி பெற்று நம் மூளையின் நிலையான நினைவுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன.

மூளையும் தன்னுணர்வும்

உங்கள் பெயர் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால் சின்ன குழந்தையில் இருந்து நான் என்ற உணர்வு நிச்சயம் நம் எல்லோருக்கும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இந்தத் தன்னுணர்வுதான் மனத்தின் செயல்பாடு என்கின்றனர். தூக்கத்திலிருந்து எழுந்திருக்கும்போது நாம் இதன் பல நிலைகளைச் சந்திக்கிறோம். சிலருக்கு மத்தியானத் தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்திருக்கும்பொழுது 'அமுக்குவான்' வரும். அதாவது நினைவு திரும்பிவிடும். ஆனால் கைகால் அசைக்கும் திறமை சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகே வரும். முழுதும் விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே இரண்டு விதமான மனம் இயங்குவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். மகிழுந்து அல்லது இருசக்கர வாகனத்தில் செல்லும்போது ஒரு மனம் வேறு சிந்தனையில் இருக்க, மற்றது கியர் மாற்றுவது, சாலை விதிகளுக்குப் பணிவது என்று மற்றொரு தளத்தில் இயங்கும்.

மூளையும் அன்றாட நிகழ்வுகளும்

அவசரமே இல்லாத அன்றாட நிகழ்ச்சிகளை மூளை எப்படிச் சமாளிக்கிறது என்று பார்க்கலாம். சுமார் தொண்ணூறு நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை நாம் எல்லோரும் மனநிலை மாறுகிறோம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள். கொஞ்சநேரம் சுறுசுறுப்பு, கொஞ்சநேரம் பகல்கனா, இப்படித்தான் நாம் மாறிமாறி வாழ்கிறோம். பகலிலும் சரி, இரவிலும் சரி இந்நிலை தொடரும்.

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 61 08-04-2019 3.26.29 PM

சராசரி மனிதன் தனது வாழ்நாளில் இருபது வருடம் தூங்குகிறான். மூன்று லட்சம் கனவுகள் காண்கிறான். நினைவு போல் தூக்கமும் நம் நரம்புகளின் முக்கிய நிலை ஆகும். கனவு என்பது மனதில் உள்ள நினைவலைகளில் அன்றைய அல்லது சமீபத்திய நினைவுகளை வகைப்படுத்தி வரிசைப்படுத்தும் செயல் என்கின்றனர். கனவுகள் அலமாரியில் உள்ள பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துப் பார்த்துத் திருப்பி வைப்பது போன்றது என்கிறார்கள்.

மூளையும் கற்றலும்

மொழி அதாவது இலக்கண விதியின்படி பேசுவது மனிதனுக்கு உண்டான தனிப்பட்ட திறமை. சிம்பன்சி போன்ற குரங்குகளுக்கு மன்றாடிச் சொல்லிக் கொடுத்தும் இந்தத் திறமை வரவில்லை. மொழியாராய்ச்சி இப்படி என்றால் கற்பது, அனுபவத்திலிருந்து அறிவு பெறுவது ஆகியவை பற்றியும் நிறைய ஆராய்ச்சி செய்கிறார்கள். நாம் சட்டை போட்டுக் கொள்வது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, ஸ்பூனால் சாப்பிடுவது ஆகியவை எல்லாம் அனுபவ அறிவுதான். இவற்றையெல்லாம் நாம் எப்படிக் கற்கிறோம் என்ற ஆராய்ச்சிகள் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

எது எப்படியோ, கற்பது நம் மூளையில் மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகிறது என்பது பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்த உண்மை. நாம் தினமும் கற்கின்றோம்; கற்ற வித்தைகளை மாற்றி அமைத்துக்கொள்கிறோம். கற்க கற்க நம் நியூரான்களின் இணைப்புச் சிக்கல்கள் அதிகமாகிக்கொண்டே வருகின்றன; மூளையின் எடை கொஞ்சம் கூடுகிறது; அதில் உள்ள புரோட்டீன் அளவு அதிகரிக்கிறது. கற்பது, அனுபவ அறிவு ஆகியவை மூளையின் பல பகுதிகளைப் பாதிக்கிறது என்பது மட்டும் உறுதி.

நூல் வெளி

சுஜாதாவின் இயற்பெயர் ரங்கராஜன் என்பதாகும். இவர் சிறுகதைகள், புதினங்கள், நாடகங்கள், அறிவியல் புனைவுக்கதைகள், திரைப்படக் கதை வசனம் எனப் பலதுறைகளில் பணியாற்றியுள்ளார். மின்னணு வாக்கு எந்திரம் உருவாக்கும் பணியில் இவர் முக்கியப் பங்கு ஆற்றியுள்ளார். என் இனிய எந்திரா, மீண்டும் ஜீனோ, ஸ்ரீரங்கத்துத் தேவதைகள், தூண்டில் கதைகள் உள்ளிட்ட பலநூல்களை எழுதியுள்ளார்.

இவரது தலைமைச்செயலகம் என்னும் நூலிலிருந்து செய்திகள் தொகுத்துத் தரப்பட்டுள்ளன.

கற்பவை கற்றபின்

மூளையின் செயல்கள் குறித்துப் பிற நூல்களிலிருந்து தகவல்களைத் திரட்டி எழுதுக.

மதிப்பீடு

மூளையின் வலது, இடது பாகங்களின் செயல்பாடுகள் பற்றித் தொகுத்து எழுதுக.

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 62 08-04-2019 3.26.30 PM

கற்கண்டு

இயல் மூன்று

எச்சம்

WJ5B4V

படித்தான், படித்த, படித்து – ஆகிய சொற்களைக் கவனியுங்கள்.

படித்தான் என்னும் சொல்லில் பொருள் முற்றுப் பெறுகிறது. எனவே, இது வினைமுற்று ஆகும்.

படித்த, படித்து ஆகிய சொற்களில் பொருள் முற்றுப்பெறவில்லை. இவ்வாறு பொருள் முற்றுப் பெறாமல் எஞ்சி நிற்கும் சொல் எச்சம் எனப்படும். இது பெயரெச்சம், வினையெச்சம் என்று இருவகைப்படும்.

பெயரெச்சம்

படித்த என்னும் சொல் மாணவன், மாணவி, பள்ளி, புத்தகம், ஆண்டு போன்ற பெயர்ச்சொற்களுள் ஒன்றைக் கொண்டு முடியும்.

(எ.கா.) படித்த மாணவன்.

படித்த பள்ளி.

இவ்வாறு பெயரைக் கொண்டு முடியும் எச்சம் பெயரெச்சம் ஆகும். பெயரெச்சம் மூன்று காலத்திலும் வரும்.

(எ.கா.) பாடிய பாடல் – இறந்தகாலப் பெயரெச்சம்

பாடுகின்ற பாடல் – நிகழ்காலப் பெயரெச்சம்

பாடும் பாடல் – எதிர்காலப் பெயரெச்சம்

தெரிநிலை, குறிப்புப் பெயரெச்சங்கள்

எழுதிய கடிதம் – இத்தொடரில் உள்ள எழுதிய என்னும் சொல் எழுதுதல் என்னும் செயலையும் இறந்தகாலத்தையும் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. இவ்வாறு செயலையும் காலத்தையும் வெளிப்படையாகத் தெரியுமாறு காட்டும் பெயரெச்சம் தெரிநிலைப் பெயரெச்சம் எனப்படும்.

சிறிய கடிதம் – இத்தொடரில் உள்ள சிறிய என்னும் சொல்லின் செயலையோ காலத்தையோ அறிய முடியவில்லை. பண்பினை மட்டும் குறிப்பாக அறியமுடிகிறது. இவ்வாறு செயலையோ காலத்தையோ தெளிவாகக் காட்டாமல் பண்பினை மட்டும் குறிப்பாகக் காட்டும் பெயரெச்சம் குறிப்புப் பெயரெச்சம் எனப்படும்.

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 63 08-04-2019 3.26.30 PM

வினையெச்சம்

படித்து என்னும் சொல் முடித்தான், வியந்தாள், மகிழ்ந்தார் போன்ற வினைச் சொற்களுள் ஒன்றைக் கொண்டு முடியும்.

(எ.கா.) படித்து முடித்தான்.

படித்து வியந்தான்.

இவ்வாறு வினையைக் கொண்டு முடியும் எச்சம் வினையெச்சம் எனப்படும்.

தெரிநிலை, குறிப்பு வினையெச்சங்கள்

எழுதி வந்தான் – இத்தொடரில் உள்ள எழுதி என்னும் சொல் எழுதுதல் என்னும் செயலையும் இறந்த காலத்தையும் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. இவ்வாறு செயலையும் காலத்தையும் வெளிப்படையாகத் தெரியுமாறு காட்டும் வினையெச்சம் தெரிநிலை வினையெச்சம் எனப்படும்.

மெல்ல வந்தான் – இத்தொடரில் உள்ள மெல்ல என்னும் சொல் காலத்தை வெளிப்படையாகக் காட்டவில்லை. மெதுவாக என்னும் பண்பை மட்டும் உணர்த்துகிறது. இவ்வாறு காலத்தை வெளிப்படையாகக் காட்டாமல் பண்பினை மட்டும் குறிப்பாக உணர்த்திவரும் வினையெச்சம், குறிப்பு வினையெச்சம் எனப்படும்.

முற்றெச்சம்

வள்ளி படித்தனள்.

இத்தொடரில் படித்தனள் என்னும் சொல் படித்தாள் என்னும் வினைமுற்றுப் பொருளைத் தருகிறது.

வள்ளி படித்தனள் மகிழ்ந்தாள்.

இத்தொடரில் படித்தனள் என்னும் சொல் படித்து என்னும் வினையெச்சப் பொருளைத் தருகிறது. இவ்வாறு ஒரு வினைமுற்று எச்சப்பொருள் தந்து மற்றொரு வினைமுற்றைக் கொண்டு முடிவது முற்றெச்சம் எனப்படும்.

கற்பவை கற்றபின்

1. 'வந்த' – என்னும் சொல்லைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு தொடர்களை எழுதுக.

   (எ.கா.) வந்த மாணவன்.

   வந்த மாடு.

2. 'வரைந்து' – என்னும் சொல்லைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு தொடர்களை எழுதுக.

   (எ.கா.) வரைந்து வந்தான்.

   வரைந்து முடித்தான்.

மதிப்பீடு

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. முற்றுப் பெறாமல் எஞ்சி நிற்கும் சொல் _____ எனப்படும்.

   அ) முற்று ஆ) எச்சம் இ) முற்றெச்சம் ஈ) வினையெச்சம்

2. கீழ்க்காணும் சொற்களில் பெயரெச்சம் _____.

   அ) படித்து ஆ) எழுதி இ) வந்து ஈ) பார்த்த

3. குறிப்பு வினையெச்சம் _____ வெளிப்படையாகக் காட்டாது.

   அ) காலத்தை ஆ) வினையை இ) பண்பினை ஈ) பெயரை

பொருத்துக.

நடந்து – முற்றெச்சம்

பேசிய – குறிப்புப் பெயரெச்சம்

எடுத்தனன் உண்டான் – பெயரெச்சம்

பெரிய – வினையெச்சம்

கீழ்க்காணும் சொற்களைப் பெயரெச்சம், வினையெச்சம் என வகைப்படுத்துக.

நல்ல, படுத்து, பாய்ந்து, எறிந்த, கடந்து, வீழ்ந்த, மாட்டிய, பிடித்து, அழைத்த, பார்த்து.

பெயரெச்சம்	வினையெச்சம்

சிறுவினா

1. எச்சம் என்றால் என்ன? அதன் வகைகள் யாவை?
2. 'அழகிய மரம்' – எச்ச வகையை விளக்குக.
3. முற்றெச்சத்தைச் சான்றுடன் விளக்குக.
4. வினையெச்சத்தின் வகைகளை விளக்குக.

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 65 08-04-2019 3.26.30 PM

மொழியை ஆள்வோம்!

HXNXBC

கேட்க.

உடல்நலம் குறித்த விழிப்புணர்வு உரைகளின் ஒலிப்பதிவுகளைக் கேட்டு மகிழ்க.

கீழ்க்காணும் தலைப்பில் இரண்டு நிமிடம் பேசுக.

உணவே மருந்து.

சொல்லக்கேட்டு எழுதுக.

நலமான உடலுக்கு இரண்டுவேளை சிற்றுண்டியும் ஒருவேளை பேருண்டியும் போதுமானது. காலை உணவைத் தவிர்த்தல் கூடாது. இரவெல்லாம் வெற்றுக் குடலுடன் இருந்த உடலுக்குக் குளிர்ச்சியான உணவு மிகவும் நல்லது. மதிய உணவில் காய்கறிகள், கீரைகள் ஆகியவற்றை அதிக அளவு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அரிசி உணவை அளவாக உண்ண வேண்டும். மிகுதியான காரத்தையும் உப்பையும் தவிர்க்க வேண்டும். சரியான நேரத்திற்கு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். இரவு எளிமையான உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவையே உடல்நலம் பேணும் வழிமுறைகளாகும்.

அறிந்து பயன்படுத்துவோம்.

உவமைத் தொடர்கள்

நாம் பேச்சிலும் எழுத்திலும் கருத்துகளை எளிதாக விளக்குவதற்காகச் சில தொடர்களைப் பயன்படுத்துவோம். அவை உவமைத் தொடர்கள் எனப்படும். ஒவ்வொரு உவமைத் தொடருக்கும் தனிப் பொருள் உண்டு.

(எ.கா) 1. மடை திறந்த வெள்ளம் போல் – தடையின்றி மிகுதியாக.

திருவிழாவைக் காண மடைதிறந்த வெள்ளம் போல மக்கள் வந்தனர்.

2. உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல – வெளிப்படைத் தன்மை

பாரதியின் பாடல்கள் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல அனைவருக்கும் விளங்கும்.

பொருத்துக.

1. காக்கை உட்காரப் பனம்பழம் விழுந்தது போல – ஒற்றுமையின்மை
2. கிணறு வெட்டப் பூதம் கிளம்பியது போல – பயனற்ற செயல்
3. பசு மரத்து ஆணி போல – தற்செயல் நிகழ்வு
4. விழலுக்கு இறைத்த நீர் போல – எதிர்பாரா நிகழ்வு
5. நெல்லிக்காய் மூட்டையைக் கொட்டினாற் போல – எளிதில் மனத்தில் பதிதல்

உவமைத் தொடர்களைப் பயன்படுத்தித் தொடர் அமைக்க.

1. குன்றின் மேலிட்ட விளக்கைப் போல
2. வேலியே பயிரை மேய்ந்தது போல
3. பழம் நழுவிப் பாலில் விழுந்தது போல
4. உடலும் உயிரும் போல
5. கிணற்றுத் தவளை போல

கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைக் கொண்டு கட்டுரை எழுதுக.

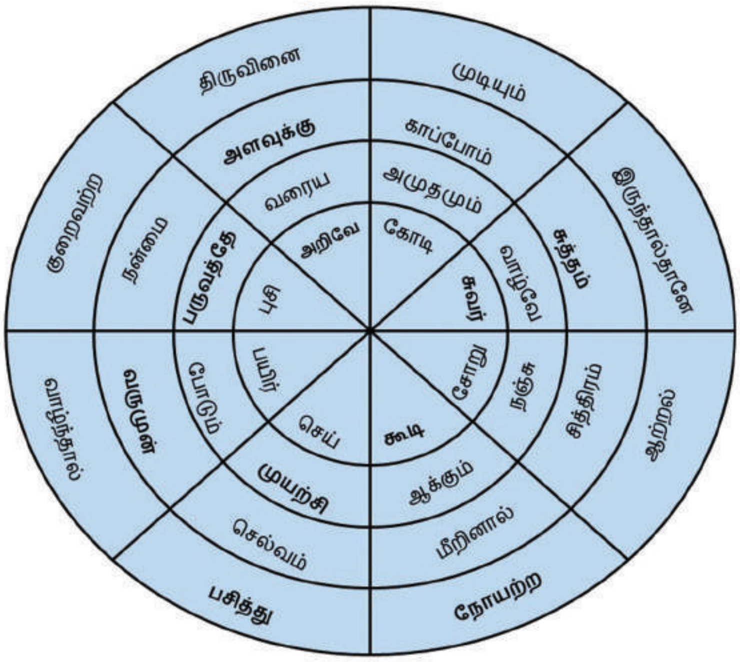
நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

முன்னுரை – நோய் வரக் காரணங்கள் – நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் – வருமுன் காத்தல் – உணவும் மருந்தும் – உடற்பயிற்சியின் தேவை – முடிவுரை

மொழியோடு விளையாடு

கீழ்க்காணும் படம் சார்ந்த சொற்களை எழுதுக.

வட்டத்திலுள்ள பழமொழிகளைக் கண்டுபிடித்து எழுதுக.



நிற்க அதற்குத் தக...

என் பொறுப்புகள்...

1. காலை மாலை உடற்பயிற்சி செய்வேன்.
2. உரிய நேரத்தில் உறங்கச் செல்வேன்; உரிய நேரத்தில் விழித்தெழுவேன்.

கலைச்சொல் அறிவோம்.

நோய்	–	*Disease*	பக்கவிளைவு	–	*Side Effect*
மூலிகை	–	*Herbs*	நுண்ணுயிர் முறி	–	*Antibiotic*
சிறுதானியங்கள்	–	*Millets*	மரபணு	–	*Gene*
பட்டயக் கணக்கர்	–	*Auditor*	ஒவ்வாமை	–	*Allergy*

இணையத்தில் காண்க

நாம் நாள்தோறும் உண்ணும் காய்கறிகளின் மருத்துவப் பயன்கள் பற்றித் தகவல்களைத் தேடித் திரட்டுக.

8th Std Tamil _23-03-2019.indd 68 08-04-2019 3.26.31 PM