

## கடிதம் எழுதுக

விளையாட்டுப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற உன் நண்பனுக்குப் பாராட்டுக் கடிதம் எழுதுக.

25, கம்பர் தெரு,  
திருச்சிராப்பள்ளி,  
திருச்சி - 2.  
19-5-2019.

அன்புள்ள நண்பனுக்கு,  
உன் அன்புத் தோழன் ராம் எழுதுவது. நலம். நலமறிய ஆவல். உன் தாத்தா,  
பாட்டி, அப்பா, அம்மா, தம்பியை விசாரித்ததாகக் கூறவும்.

சென்ற வாரம் மாவட்ட அளவில் நடந்த விளையாட்டுப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றதாகவும் அடுத்து மாநில அளவில் நடக்கப் போகும் விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு நீ பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் செய்தித்தாளில் படித்தேன். நான் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவேயில்லை.

உனக்கு விளையாடுவதில் ஆர்வம் மிகுதி என நானறிவேன். இவ்வெற்றி உன் படிப்பிற்கான முழு செலவையும் அரசாங்கத்தை ஏற்க வைத்துள்ளது. மிக்க மகிழ்ச்சி. உன்னுடைய இப்பயணம் மேலும் மேலும் வெற்றிப் பயணமாய்த் தொடர வேண்டும். முயற்சியைக் கைவிடாதே! வாழ்த்துகள்.

இப்படிக்கு  
உன் அன்புத் தோழன்  
ராம். அ.

உறைமேல் முகவரி  
பெறுநர்  
ம.மாதேஷ்,  
எண் - 30, பாரி தெரு,  
சென்னை - 20.

கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைக் கொண்டு கட்டுரை எழுதுக.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

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

முன்னுரை:

உடல்நலம் போனால் உயிர்ப்பறவை போய்விடும். அதனால் தான் 'உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்' என்பார் திருமூலர். இவ்வுலகில் நீண்ட நாள் வாழ உடல் நலம் பேணல் வேண்டும்.

நோய் வரக் காரணங்கள்:

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

நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் :

நம் உடலில் ஏற்படும் அனைத்து நோய்களுக்கும் நமது தவறான வாழ்க்கை முறைதான் காரணம் எனவே நமது வாழ்க்கை முறையில் சில எளிய மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதன் மூலமாக நோய்களை நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

வருமுன் காத்தல் :

நோய் வந்த பின்பு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதைவிட வருமுன் காக்கும் வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக் கொள்ள

வேண்டும். சரியான உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, சரியான தூக்கம் ஆகிய மூன்றும் நம்மை நலமாக வாழவைக்கும். எளிமையாகக் கிடைக்கக் கூடிய காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சிறுதானியங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவும் மருந்தும் :

ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து, கனிமங்கள் நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவு. எனவே, அளவறிந்து உண்ண வேண்டும். சோறு காய்கறியும் அரைவயிறு; பால், மோர், நீர் கால் வயிறு; கால் வயிறு வெற்றிடமாக இருத்தல் வேண்டும். உணவை நன்றாக மென்று விழுங்குதல் வேண்டும்.. காய்களை முக்கால் வேக்காட்டில் வேகவைத்து உண்டால் உணவே மருந்தாகும்.

உடற்பயிற்சியின் தேவை:

'ஓடி விளையாடு', 'மாலை முழுவதும் விளையாட்டு' என்பன உடலினை உறுதி செய்ய பாரதி கூறும் வழிமுறைகள். உடலின் கழிப்பொருள்கள் வெளியேறும். அதனால் விளையாட்டு, தண்டால், நீச்சல், உலாவுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

முடிவுரை:

இறைவன் வழங்கிய அருட்கொடையே நமது உடல். அதனைக் காப்பதே முதற்கடமை. சுவரை வைத்தே சித்திரம் வரைய வேண்டும். உடலை வைத்துதான் உயிரைப் பேண வேண்டும். உடலைப் பேணுவோம் உயிரைக் காப்போம்.



காய்கறிகள்	
சுரைக்காய்	உடல் சூட்டை நன்கு வெளியிடு மூலநோயைப்
வெங்காயம்	சளியைப் போக் சுத்தமாக்குதல், உ
வாழை	கல்லடைப்பு நீக்
வெண்டை	மூளை வளர்ச்சிக்
பூசணி	நீர் வெளியேற்றுத ஏற்படுத்துதல்.

<b>தக்காளி</b>	கல்லடைப்பு நீக்கல், செரிமானம் அளித்தல்.
<b>கேரட்</b>	கண்பார்வையைக் கூட்டல், எலும்புக்கூடு வலுவூட்டல்.
<b>பீட்ரூட்</b>	இரத்தம் அதிகரித்தல், கண்பார்வையைக் கூட்டல், அளித்தல், மலச்சிக்கல் நீக்கல்.
<b>முள்ளங்கி</b>	சிறுநீர் வெளியேற்றல், குடல்புண் தடுப்பு, குறைத்தல்.
<b>செளசௌ</b>	சிறுநீர் வெளியேற்றல், எலும்பு வலுவூட்டல்.
<b>முட்டைக்கோஸ்</b>	இதயத் துடிப்பு மற்றும் இரத்தத்தைச் சீரமைத்தல்.
<b>காலிஃப்ளவர்</b>	உடல் நச்சுக்களை வெளியேற்றல், தோலின் நனைவாற்றல் அதிகரித்தல், எலும்புக்கூடு வலுவூட்டல்.

<b>பாகற்காய்</b>	சர்க்கரையைக் குறைத்தல், கல்லி இளநரை தடுத்தல், கொழுப்பை நீக்க இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்.
<b>கத்தரிக்காய்</b>	எலும்புக்கு உறுதி கொடுத்தல், ஜீரண
<b>எலுமிச்சை</b>	கண்பார்வை அளித்தல், சர்க்கரை அழுத்தத்தைக் குறைத்தல், எலும்புக்கு பருமனைக் குறைத்தல், இரத்தத்தைக்
<b>பீன்ஸ்</b>	உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுதல், இரும்பு
<b>கொத்தவரங்காய்</b>	எலும்புக்கு உறுதி கொடுத்தல், இரும்பு

<b>இஞ்சி</b>	செரிமானம் அளித்தல், குடல்புண் ஆ குறைத்தல், அசதியைப் போக்கல். S
<b>மிளகாய்</b>	இரத்தத்தை சுத்திகரித்தல், இரத்த ஜீரண சக்தி அளித்தல்.
<b>அவரை</b>	இரும்புச்சத்து அளித்தல், கண்பார்வை
<b>உருளை</b>	மலச்சிக்கலைப் போக்கல், மாவு சத்த
<b>பீர்க்கங்காய்</b>	குடல்புண் ஆற்றுதல், கண்பார்வை
<b>புடலை</b>	மலச்சிக்கல் நீக்கல், நோய் எதிர்ப்பு ச

கூடுதல் வினாக்கள்

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

Question 1.

எச்சம் ..... வகைப்படும்.

அ) இரண்டு

ஆ) மூன்று

இ) நான்கு

ஈ) ஐந்து

Answer:

அ) இரண்டு

Question 2.

'படித்த' என்பது .....

அ) முற்றெச்சம்

ஆ) வினையெச்சம்

இ) பெயரெச்சம்

ஈ) வினைமுற்று

Answer:

இ) பெயரெச்சம்

Question 3.

பெயரைக் கொண்டு முடியும் எச்சம் .....

அ) வினையெச்சம்

ஆ) பெயரெச்சம்

இ) முற்றெச்சம்

ஈ) குறிப்பு வினையெச்சம்

Answer:

ஆ) பெயரெச்சம்

Question 4.

செயலையும் காலத்தையும் தெரியுமாறு காட்டும் பெயரெச்சம் ..... எனப்படும்.



- அ) குறிப்புப் பெயரெச்சம்
- ஆ) முற்றெச்சம்
- இ) தெரிநிலைப் பெயரெச்சம்
- ஈ) முற்று

Answer:

இ) தெரிநிலைப் பெயரெச்சம்

Question 5.

செயலையோ காலத்தையோ தெளிவாகக் காட்டாமல் பண்பினை மட்டும் குறிப்பாகக் காட்டும் பெயரெச்சம் ..... எனப்படும்.

- அ) முற்றெச்சம்
- ஆ) குறிப்புப் பெயரெச்சம்
- இ) தெரிநிலைப் பெயரெச்சம்
- ஈ) வினையெச்சம்

Answer:

ஈ) குறிப்புப் பெயரெச்சம்

Question 6.

வினையைக் கொண்டு முடியும் எச்சம் ..... எனப்படும்.

- அ) பெயரெச்சம்
- ஆ) குறிப்புப் பெயரெச்சம்
- இ) தெரிநிலைப் பெயரெச்சம்
- ஈ) வினையெச்சம்

Answer:

ஈ) வினையெச்சம்

Question 7.

வினையெச்சம் ..... வகைப்படும்.

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

Answer:

அ) இரண்டு

Question 8.

செயலையும் காலத்தையும் தெரியுமாறு காட்டும் வினையெச்சம் ..... எனப்படும்.

அ) முற்றெச்சம்

ஆ) குறிப்புப் பெயரெச்சம்

இ) தெரிநிலை வினையெச்சம்

ஈ) குறிப்பு வினையெச்சம்

Answer:

இ) தெரிநிலை வினையெச்சம்

Question 9.

மெல்ல வந்தான் என்பது .....

அ) பெயரெச்சம்

ஆ) குறிப்பு வினையெச்சம்

இ) தெரிநிலைப் பெயரெச்சம்

ஈ) முற்றெச்சம்

Answer:

ஈ) குறிப்பு வினையெச்சம்

Question 10.

ஒரு வினைமுற்று எச்சப்பொருள் தந்து மற்றொரு வினைமுற்றைக் கொண்டு முடிவது

அ) குறிப்பு

ஆ) முற்றெச்சம்

இ) பெயரெச்சம்

ஈ) தெரிநிலை

Answer:

ஆ) முற்றெச்சம்

சிறுவினா

Question 1.

பெயரெச்சம் என்றால் என்ன?

Answer:

- பெயரைக் கொண்டு முடியும் எச்சம் பெயரெச்சம் ஆகும்.
- பெயரெச்சம் மூன்று காலத்திலும் வரும்.
- குறிப்பு, தெரிநிலை என இருவகைப்படும்.

Question 2.

தெரிநிலைப் பெயரெச்சம் என்றால் என்ன?

Answer:

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