

சுகமாக வாழ்வோம்

இந்த அலகைக் கற்பதால் நீங்கள்...

சுகமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான பண்புகளையும் நடத்தைகளையும் பரிச்சயப்படுத்திக்கொள்வீர்கள்.

மாலாவும் பரிமளாவும் ஒரே வகுப்பில் கற்கின்றனர். பரிமளாவின் உடைகள் சுத்தமானவை; சீரானவை; மேலும், படிப்பிலும் விளையாட்டிலும் கெட்டிக்காரி. ஆனால், மாலாவின் உடைகளிலும் வகுப்பு வேலைகளிலும் ஒழுங்கு கிடையாது.



உரு 1.1

மாலா விளையாட்டுகளில் திறமை காட்டுகிறாள். எனினும், படிப்பில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. இவர்கள் இருவரிலும் சுகவாழ்க்கை வாழ்பவர்கள் யார் என உங்களால் கூறமுடியுமா?

நீங்கள், உங்களில் அக்கறை காட்டும் விதத்தை எண்ணிப் பாருங்கள். நீங்கள், உங்களது சுத்தம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துகிறீர்களா? கடந்த ஆறு மாதங்களுள் நீங்களும் உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களும் எத்தனை தடவை வைத்தியரைச் சந்தித்து நோய்களுக்குச் சிகிச்சை பெற்றீர்கள்? அதற்காக எவ்வளவு செலவு ஏற்பட்டது? சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

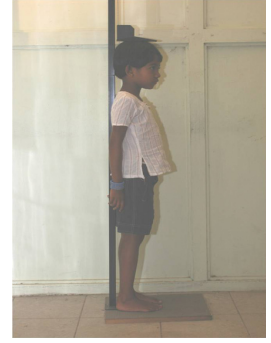
நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த வேளைகளில் உங்களுள் ஏற்பட்ட உணர்வுகளை எழுதுங்கள். அவை திருப்திகரமானவை அல்ல அல்லவா? எல்லோரும் எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழவே விரும்புவார்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்களாயின் ஏனையோரின் மகிழ்ச்சியைக் கண்டு மேன்மேலும் மகிழ்ச்சியடையலாம். அல்லது ஏனையோரின் கஷ்டங்களின்போது உதவியும் செய்யலாம். நீங்கள் நோய்களற்று ஆரோக்கியமாகவும் ஒழுங்காகவும் வாழ்வது மிக முக்கியமானது. எனவே, ஆரோக்கியமானவராக இருத்தல் என்பது நோய்களற்று இருப்பது மாத்திரமல்ல. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நல்வாழ்வு பூரணத்துவம் பெற்றிருப்பதே ஆரோக்கியம் எனப்படும்.

உடல் நலம்

உடல் சார்ந்த நல்வாழ்வு பின்வரும் விடயங்களில் தங்கியுள்ளது.

1. சரியான உடல் திணிவுச் சுட்டி - வயதுக்குப் பொருத்தமான உயரமும் உயரத்துக்குப் பொருத்தமான நிறையும் இருத்தல்.
2. உடல் தகைமை - போசாக்கான உணவு, உடற்பயிற்சி, போதுமான அளவு நித்திரை, போதுமான அளவு ஓய்வு என்பன இதற்குத் துணையாகும்.
3. நிர்ப்பீடனம் - நோய்களைச் சகிக்கும் தன்மை.

பொதுவாக உயரம் ஒரு குறித்த வயது வரையிலேயே ஓர் ஒழுங்கில் அதிகரிக்கும். பின்னர் உயரம் அதிகரிக்கும் வேகம் குறைவடைந்து ஒரு குறித்த வயதின் பின்னர் நின்றுவிடும். வயதுக்குப் பொருத்தமான உடல்நிறை இருப்பது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு முக்கியமான ஓர் இயல்பாகும். ஒருவரின் போசாக்குநிலை (போசணை நிலை) சரியாக உள்ளதா எனப் பரிசோதிப்பதற்காக உடல் திணிவுச் சுட்டி (Body Mass Index - BMI) பயன்படுகிறது.



உரு 1.2 உயரத்தை அளத்தல்



உரு 1.3 நிறையை அளத்தல்

உடல் திணிவுச் சுட்டியைக் காண்பதற்காக உங்களது உடலின் நிறையை, உங்களது உயரத்தின் வர்க்கத்தால் வகுத்தல் வேண்டும். இதற்காக நிறையைக் கிலோகிராமிலும் உயரத்தை மீற்றரிலும் அளந்து எழுதுதல் வேண்டும்.

உங்களது நிறை 29 கிலோகிராம் எனவும், உங்களது உயரம் 1.4 மீற்றர் எனவும் கருதுவோம். பின்வரும் சமன்பாட்டின்படி உங்களது உடல் திணிவுச் சுட்டியைக் கணித்துக்கொள்ளலாம்.

$$\text{உடல் திணிவுச்சுட்டி (BMI)} = \frac{29 \text{ kg}}{1.4 \text{ m} \times 1.4 \text{ m}} = 14.8 \text{ kg m}^{-2}$$

நீங்கள் கணித்துப் பெற்ற உங்களது உடல் திணிவுச் சுட்டிப் பெறுமானத்தை அட்டவணை 1.1 உடன் அல்லது படவரைபு 1.1 உடன் ஒப்பிட்டு, உங்களது போசாக்கு நிலையை அறிந்துகொள்ளலாம்.

உங்களது உடல் திணிவுச் சுட்டிப் பெறுமானம், தரப்பட்ட பெறுமானத்தை விடக் குறைவானதாயின் அது போசாக்குக் குறைபாட்டு (குறைபோசணை - குறையூட்டம்) நிலையையும் அப்பெறுமானம் தரப்பட்டுள்ள பெறுமானத்தை விடக் கூடவாயின் அது மிகை போசாக்கு நிலையையும் (அதிபோசணை - மிகையூட்டம்) காட்டுகிறது. அப்பெறுமானம் குறித்த பெறுமான வீச்சுக்கு உட்பட்டுக் காணப்படுமாயின் நீங்கள் உங்களது உயரத்துக்குப் பொருத்தமான நிறையைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதாகும்.

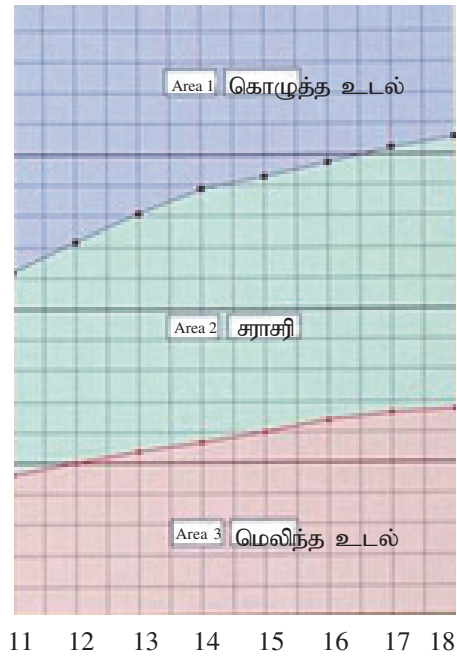
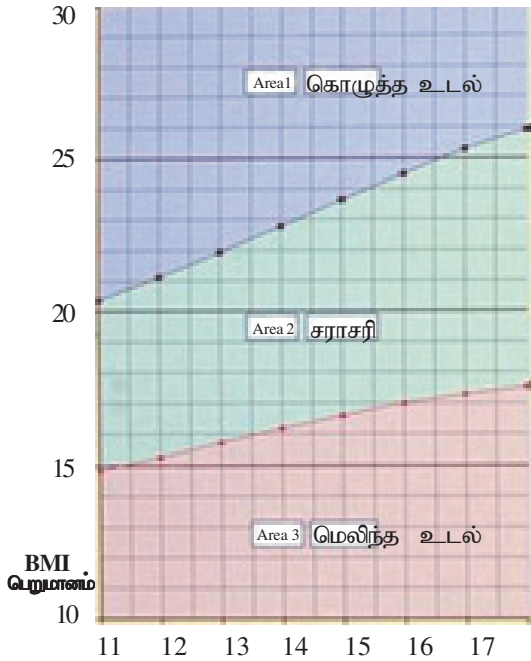
வயது வருடங்கள்	பெண் பிள்ளைகளுக்கு BMI வீச்சு	ஆண் பிள்ளைகளுக்கு BMI வீச்சு
11	14.6 - 21.2	14.8 - 20.3
12	15.0 - 22.1	15.3 - 21.1
13	15.3 - 23.0	15.7 - 21.9
14	15.7 - 23.8	16.2 - 22.7
15	16.0 - 24.3	16.6 - 23.7
16	16.3 - 24.8	17.0 - 24.4
17	16.5 - 25.5	17.3 - 25.3
18	16.8 - 25.5	17.5 - 25.9

அட்டவணை 1.1

மூலம் : குடும்ப சுகாதார பணிமனையினால் வெளியிடப்பட்ட பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் போசாக்கு நிலையைக் கணிக்கும் வளர்ச்சி அட்டவணை.

ஆண் பிள்ளைகளுக்குரிய BMI பெறுமானம்
(11- 18 வருட வயது)

பெண் பிள்ளைகளுக்குரிய BMI பெறுமானம்
(11 - 18 வருட வயது)



வயது - வருடங்களில் வரைபு 1.1

மூலம் : குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை - 1.1; பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் போசாக்கு நிலையைக் கணிக்கும் வளர்ச்சி அட்டவணை.

வகுப்பு மாணவர்களைச் சிறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். ஒவ்வொருவரினதும் உயரத்தை மீற்றர்களிலும் நிறையைக் கிலோகிராமிலும் அளந்து பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள். அவற்றைக் கொண்டு ஒவ்வொருவரதும் உடல் திணிவுச் சுட்டியையும் (BMI) கணித்தறியுங்கள்.

முழு வகுப்பினதும் சராசரி நிறையையும் சராசரி உயரத்தையும் கணித்தறியுங்கள். ஒவ்வொரு மாணவரதும் உடல் திணிவுச் சுட்டிப் பெறுமானத்தையும் சராசரிப் பெறுமானத்துடன் ஒப்பிடுங்கள்.

வெவ்வேறுபட்ட உணவுப் பழக்கங்கள், ஓய்வு, நித்திரை, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றைப் பொறுத்து மாணவரது BMI பெறுமானம் வேறுபடும் விதத்தைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

திறந்த வெளியில் விளையாடும்போது நீங்கள் உணர்ந்தவற்றைச் சற்று ஞாபகப்படுத்துங்கள். நீங்கள் களைப்பை உணர்ந்தீர்களா? தொடர்ந்தும் விளையாடலாம் எனும் உணர்வு ஏற்பட்டதா? நீங்கள் அதிக களைப்பை உணரவில்லையெனில் உங்களது உடல் தகைமைமட்டம் உயர்வானது என்பதனை அது காட்டுகிறது.

ஆறாம் வகுப்பிலுள்ள நிர்மலா, ராணி ஆகிய மாணவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதால் இடையிடையே பாடசாலைக்கு வருகை தருவதில்லை. செல்வி, பாத்திமா, ரோகினி ஆகியோர் தினமும் பாடசாலைக்கு வருகின்றனர். அவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதில்லை. இவ்வாறு வகுப்பில் இடையிடையே நோய்வாய்ப்படும் பிள்ளைகளும் நோய்வாய்ப்படாத பிள்ளைகளும் உள்ளனர். நீங்கள் இவர்களுள் எந்த வகையுள் அடங்குகிறீர்கள்? இந்த நிலைமை ஏற்படக் காரணம் என்ன?

பெரும்பாலான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணம் உடலினுள் நோய்க்கிருமிகள் புகுவதாகும். எம்மைச் சுற்றியுள்ள வளியிலும், நீரிலும், மண்ணிலும் இவ்வாறான நோய்க் கிருமிகள் காணப்படும். எனவே, அவை உடலினுள் புகுவதை முற்றாகத் தடுப்பது கடினமாகும். எனினும், எமது உடலினுள் காணப்படும் சில கலங்கள் அவ்வாறான நோய்க்கிருமிகளுடன் போராடி அவற்றை அழித்துவிடும். இக்கலங்கள் அமைந்துள்ளமையால் உடலில் காணப்படும் பாதுகாப்பு பொறிமுறையே இயற்கையான நிர்ப்பிடனம் (நோய்களைச் சகிக்கும் / எதிர்க்கும் தன்மை) எனப்படும்.

மாசடைந்த சூழல் உடல், உள ஆரோக்கியம் குறைவதற்குக் காரணமாகும்.

செயற்பாடு

வகுப்பில் உள்ளவர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். குழுவுக்கு ஒன்றாக பின்வரும் தலைப்புகளைப் பகிர்ந்து கொடுங்கள். அத்தலைப்புத் தொடர்பாக சகல தகவல்களையும் சேகரியுங்கள். அத்தகவல்களை உள்ளடக்கி ஒவ்வொரு தலைப்புக்கும் ஒவ்வொரு சிறுநூலைத் தயாரியுங்கள்.

தலைப்புகள்.

1. வளி எவ்வாறு மாசடைகிறது?
2. நீர் எவ்வாறு மாசடைகிறது?
3. மண் எவ்வாறு மாசடைகிறது?
4. வளி, நீர், மண் ஆகியன மாசடைவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் யாவை?
5. வளி, நீர், மண் ஆகியன மாசடைவதை இயன்றளவு குறைக்கத்தக்க வழிகள் யாவை?

ஒருவரது உடல் நலத்தை நன்கு பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பின்வருமாறு,

- * ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்
- * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள்
- * நல்ல சுற்றாடல்
- * நல்ல உளநிலை
- * சுத்தம்
- * ஒழுங்காக உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்
- * நோய்நொடிகளிலிருந்து பாதுகாப்பு
- * போதுமான அளவு நித்திரையும் ஓய்வும்

ஒரு நாள் முழுவதும் உணவு உண்ணவில்லையாயின் உடலில் சோர்வை உணர்வீர்கள். உடலில் சக்தி குறைவதே அதற்கான காரணமாகும். உயிர்வாழ்வதற்கும் எமது வேலைகளைச் செய்துகொள்வதற்கும் தேவையான சக்தியை எமக்குத் தருவது உணவாகும். நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் எமக்கு புரதம், காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் ஆகிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் எமக்குக் கிடைக்கின்றன. விற்றமின்கள் எம்மை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. என்புகளும் பற்களும் வளர்வதற்கு கல்சியமும் பொசுபரசும் தேவை. உணவின் மூலம் நாம் பெறும் இரும்பு செங்குருதிக்கலங்களில் ஈமோகுளோபின் உற்பத்திக்கு உதவும்.

பசியைப் போக்கிக்கொள்வதற்காக நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் பற்றிக் கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகும். மரக்கறிக் கலவை, பழக்கலவை (சலாது) என்பவற்றுக்குப் பயன்படுத்தும் காய்கறிகளையும் பழங்களையும்

நன்கு கழுவிப் பயன்படுத்துவது முக்கியமாகும். இல்லையேல் அவற்றின் மூலமாக எமது உடலினுள் நோய்க்கிருமிகள் புக இடமுண்டு. உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது விசேட கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். சமைத்த உணவுகளை எப்போதும் மூடிவைத்தல் வேண்டும். இல்லையேல், ஈ, கரப்பான் போன்ற உயிரினங்கள் மூலம் அவை மாசடைய இடமுண்டு. பழுதடைந்த பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றின்மீது நோய்க்கிருமிகள் பெருகும். எனவே, அவற்றை உண்ணலாகாது.

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் மூலம் சிறந்த உடற் தகைமையை ஏற்படுத்தி பூரண ஆரோக்கிய நிலையை அடையலாம். உடற்பயிற்சிகள் செய்வதால் தசைகள் வலிமை பெறும். குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதியும் வலிமைபெறும், விளையாட்டுத் திறன்கள் விருத்தியடையும். உடலின் நிறை கட்டுப்படுத்தப்படும். களிப்பும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.

இயந்திரமொன்று இடைவிடாது தொழிற்படுமானால் அதற்கு என்ன நடக்கும்? அதன் வாழ்நாள் குறைவடைந்து அதன் தொழிற்பாடு தடைப்படும். மனிதனின் உடலும் அவ்வாறான ஓர் இயந்திரமாகும். எனவே, உடலின் தொழிற்பாட்டைப் பேணுவதற்கான எரிபொருளாக உணவு தேவை. களைப்பைத் தவிர்ப்பதற்காக நித்திரையும் ஓய்வும் தேவை. உடல் ஓய்வாக இருக்கும் நேரத்தில் இழையங்கள் வளர்ச்சியடையும். தேய்ந்த பகுதிகள் புதுப்பிக்கப்படும்.

செயற்பாடு

மாணவர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். நீங்கள் இதுவரை கற்றவற்றைக் கவனத்திற் கொண்டு பின்வரும் விடயங்கள் ஒருவரது நலமான வாழ்க்கைக்குத் துணையாகும் விதம் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

1. சுத்தமும் சுகாதாரப் பழக்கங்களும்
2. நல்ல சுற்றாடல்
3. உடற்பயிற்சி
4. நல்ல உளநிலை
5. போதுமானவளவு நித்திரையும் ஓய்வும்

உள நலமும் சமூக நலமும்

செல்வனும், நிமலும் நல்ல நண்பர்கள். பாடசாலையிலும், பாடசாலைக்கு வெளியேயும் அவர்களுக்கு நண்பர்கள் உள்ளனர். அவர்கள் இலகுவில் கலவரமடைய மாட்டார்கள். அனீசா அவர்களைவிட வேறுபட்ட தன்மையுடையவர். மற்றைய பிள்ளைகளோடு பழக மாட்டார். இவர்களுள் நல்வாழ்வு வாழ்பவர் யார் எனக் கூறமுடியுமா?

பொறுமையாக இருத்தல், ஏனையோரின் குறைபாடுகளைச் சகித்துச் செயற்படுதல், எல்லோருடனும் பழகுதல், ஒற்றுமையாகச் செயற்படுதல் போன்றவற்றின் மூலம் இலகுவாக நல்ல தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். அதன் மூலம் நீங்கள் அனைவரதும் அன்பையும் பெறுவீர்கள். அதனால், நீங்கள் மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் அடைவீர்கள்.



உரு 1.4 ஆளிடத் தொடர்புகள்

பாடசாலைவிட்டு வீடு திரும்பும் வேளையில் ரியாஸ், சுமன் ஆகிய இருவரும் பாற்சபை அருகே தரித்து நின்றனர். அந்த இடத்துக்கு வந்த அறிமுகமற்ற ஒருவர், இனிப்புகள் சிலவற்றை தனது உள்ளங்கையில் வைத்து நீட்டி, அவர்களை எடுத்துக்கொள்ளுமாறு கூறினார். சுமன் அவற்றை எடுத்துக்கொள்ள ஆசைப்பட்டான். எனினும், ரியாஸ் மறுப்புத் தெரிவித்து தான் எடுப்பதைத் தவிர்த்தான். அறிமுகமற்றவரும் சுமனும் இவ்விடயத்தில் திருப்தியடையவில்லை.

“ நீங்கள் ஏன் அவர் தந்த இனிப்புகளை எடுக்கவில்லை? ” சுமன், ரியாஸிடம் கேட்டான். அறிமுகமற்றவர் தரும் எந்தப் பொருளையும் எடுக்க வேண்டாம் என, எனது அம்மாவும் அப்பாவும் சொல்லித் தந்துள்ளார்கள் என ரியாஸ் பதில் கூறினான்.

ரியாஸ் புத்திசாலித்தனமாகத் தீர்மானித்துள்ளார் என்று உங்களுக்கு புரிகின்றதா? சில சந்தர்ப்பங்களில் தீர்மானங்கள் எடுப்பது கடினமானதாக இருக்கக்கூடும். எனினும், இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் சரியான தீர்மானத்தை எடுப்பது முக்கியமானதாகும்.

நீங்கள் சரியான தீர்மானத்தை எடுப்பதற்குத் திடசங்கற்பம் கொள்வதற்கான தைரியத்தை வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். மேலும், உங்கள் வயதிற்குப் பொருத்தமான நபர்களுடனேயே பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களது உள, சமூக நலத்தைப் பேணுவதில், உங்களது பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், நம்பகமான வயதுவந்தவர்கள் முக்கியமானவர்கள். உங்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்குவதுடன் உங்களது உள, சமூகப் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள அவர்கள் வழிகாட்டுவர். நீங்கள் பழகுவோர் தொடர்பாக உங்களது பெற்றோர் ஏன் அக்கறை காட்டுகின்றனர்? பொருத்தமற்ற பேச்சுக்கள், கதைகள் போன்றன உங்களது காதுகளில் விழ இடமுண்டு. உங்களது பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் உங்களுக்கு அறிவுரை வழங்குவர். எப்போதும்

உங்களது வயதுக்குப் பொருத்தமான புத்தகங்களை வாசிக்கப் பழகுங்கள். புத்தகங்களைத் தெரிவு செய்துகொள்வதற்கு உங்களது பெற்றோரதும் ஆசிரியர்களதும் உதவியைப் பெறுங்கள். உங்களுக்கு பிரச்சினை ஏதும் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அது பற்றிப் பெற்றோருடனோ ஆசிரியர்களுடனோ அல்லது தகுதியான மூத்தவர் ஒருவருடனோ கலந்துரையாடுங்கள். பிரச்சினையை இலகுவாகத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கு அது ஒரு நல்ல வழியாகும்.

சமயச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுதல், ஏனையோருக்கு உதவி, ஒத்தாசை புரிதல் என்பவற்றால் உங்களது ஆன்மீக நலத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உடல், உள, சமூக ஆன்மீக நல்வாழ்வு வாழ்பவர்கள் பின்வரும் இயல்புகளைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

- * தன்னைப்பற்றிய பூரண விளக்கம்
- * மகிழ்ச்சியான, மலர்ச்சியான தோற்றம்
- * ஏனையோரின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல் (பரிவுணர்வு / ஆள்பரிவு)
- * தொடர்பாடல் திறன் - கருத்துகளைத் தெளிவாகவும் ஏனையோரின் மனம் நோகாதவாறும் வெளிப்படுத்தும் திறன்
- * நல்ல ஆளிடைத்தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் திறன்
- * உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் திறன்
- * சவால்களுக்கும் எதிர்பாராத நிலைமைகளுக்கும் துணிவுடன் முகங்கொடுக்கும் திறன்
- * தருக்கரீதியான சிந்தனை
- * ஆக்க பூர்வமான சிந்தனை
- * பொறுப்புடனும் சரியாகவும் தீர்மானமெடுக்கும் திறன்
- * பிரச்சினை தீர்க்கும் திறன்
- * திடசங்கற்பத்துடன் குறிக்கோளை அடையும் திறன்
- * தலைமைத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும் திறனும் தலைவரொருவரின் கீழ் ஒற்றுமையாகச் செயற்படும் திறனும்



உரு 1.5 பரிவுணர்வு / ஆள்பரிவு



உரு 1.6 ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை

பயிற்சி

1. உடலின் நல்வாழ்வைப் பேணத்தக்க முன்று முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
2. எமக்கு ஏன் உணவு தேவை?
3. ஆரோக்கியமான உணவு என்றால் என்ன?
4. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு ஏன் உடற்பயிற்சி முக்கியமானது?
5. நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் சிலவற்றை எழுதுக.
6. நித்திரையும் ஓய்வும் ஏன் தேவை?
7. சமூக, உள நலனுக்குத் துணையாகும் இரண்டு காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.
8. வாழ்க்கையில் எமக்கு ஏற்படும் கசப்பான அனுபவங்கள், மனதை வருத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் என்பவற்றைத் தவிர்ப்பதற்காகவும் அவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கும் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திய விதத்தை எடுத்துக்காட்டுவதற்காக குறு நாடகமொன்றை ஆக்குக.