

5

தந்தை மகனுக்கு எழுதிய கடிதம்

அ. தமிழ்ச்செல்வன்,
இல: 91, வட்ட வீதி,
களுதாவளை,
மாத்தளை.
20.10.2014.

அன்பு மகன் அருள்செல்வனுக்கு,

நல்வாழ்த்துக்கள்! இங்கு நானும் உன் அம்மாவும் நலம். அங்கு உன்னுடைய நலத்தையும் உன் நண்பர்கள் நலத்தையும் அறிய விழைகிறேன். உன் ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கு என் வணக்கத்தைக்கூறு.

கடந்த வாரம், நீ எழுதிய மடல் கிடைத்தது. மகிழ்ச்சி. நீ காலாண்டுத் தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று, வகுப்பில் முதன்மை பெற்றதை அறிந்து நானும், உன் அம்மாவும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். உனக்கு எங்கள் பாராட்டுக்கள்.

நீ தங்கியிருக்கும் விடுதி பற்றி உன் மடலில் குறிப்பிட்டிருந்தாய். அங்கு உனக்குச் சுவையான உணவு வழங்கப்பெறவில்லை என்றும் எழுதியிருந்தாய். உணவு உண்பது நாவின் சுவைக்கு அன்று. நல்ல உடல் வளர்ச்சிக்கே. அதுபற்றி உனக்குச் சில கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதே இம்மடலின் நோக்கமாகும்.

செல்வா! நீ ஒன்றைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நாம் உணவு உண்பது எதற்காக? நம் உடலை வளர்ப்பதற்காக. நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துப்பொருள் நம் உடலை வளர்க்கிறது. எனவே, சத்துள்ள உணவை உண்டு உடலை வளர்க்க வேண்டும்.

நீ தங்கியிருப்பது மாணவர் விடுதி. அங்கே நூற்றுக்கணக்கில் மாணவர் இருப்பார். மாணவர் அனைவருக்கும் அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப உணவைச் செய்துகொடுக்க முடியுமா? முடியாதல்லவா? நாம் உண்ணும் உணவு வயிற்றை நிரப்புவதற்கு மட்டுமன்று. உடலுக்கும் உடல்நலம் பயக்க வேண்டும். இதயம், நுரையீரல், மூளை முதலான உள்ளுறுப்புகளும் கை, கால், கண், மூக்கு, செவி முதலான வெளியுறுப்புகளும் நல்ல வளர்ச்சி பெற்று இயங்குவதற்கு நாம் உண்ணும் உணவு பயன்பட வேண்டும். நல்ல ஊட்டச்சத்து நிறைந்து உடல் வளர்ச்சிக்கு உகந்ததாக இருக்கும் உணவையே 'சரிவிகித உணவு' என்பர். அத்தகைய உணவு உடல் வளர்ச்சிக்கும், உறுப்புகளின் முறையான இயக்கத்துக்கும் துணை செய்யும். அது நோய்நொடியிலிருந்து உடம்பைக் காக்கும். தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் சரியான அளவிலும், சரியான விகிதத்திலும் கலந்து இருப்பதால் அதனைச் சரிவிகித உணவு என்று கூறுகின்றனர்.

உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை ஐந்து வகையாகப் பிரிப்பார். அவை மாவுச் சத்து, புரதச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, உயிர்ச் சத்துகள், தாது உப்புகள் என்பன. இவை அனைத்தும் மிகவும் இன்றியமையாதன. புரதச்சத்து, திசுக்களைப் புதுப்பித்து உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. கொழுப்பும், மாவுச் சத்தும் உடலுக்கு வேண்டிய ஆற்றலைக் கொடுக்கின்றன. தாது உப்புகளும் உயிர்ச் சத்துகளும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் பாதுகாப்பையும் அளிக்கின்றன.

மகனே! நாவுக்குச் சுவையான உணவையே விரும்பாமல் சரிவிகித உணவையே விரும்பு. இதை உன் நண்பர்களுக்கும் எடுத்துக்கூறு. நோயின்றி வாழலாம்.

நான் உன் விடுதிக்கு வந்திருந்தபோது உங்களுக்கு வழங்கப் பெறும் உணவை உண்டேன். அவர்கள் வழங்குவது சரிவிகித உணவு என்பதை அறிந்தேன். ஆனால் நீ, உண்பதில் குறையேதும் வைக்காமல்

நன்கு உண்டு மகிழ்க. உடல் நலம் பெறுக. உடலைப் பாதுகாப்பவன், உயிரைப் பாதுகாப்பவன் ஆவான். உடல் நலமாக இருந்தால்தான் கல்விகற்க முடியும். 'சுவரை வைத்துத்தானே சித்திரம் எழுத முடியும்?' நீ சிறந்த கல்வியைப் பெற முதலில் உன் உடம்பைப் போற்றுக! சத்துமிக்க சரிவிகித உணவை உண்டு மகிழ்க! பிற பின்னர்,

**அன்புத் தந்தை,
தமிழ்ச் செல்வன்.**

◆ அரும்பதங்கள்

விழைகிறேன் - ஏதேனும் விடயம் பற்றிக் கூற விரும்புகிறேன்.
மடல் - கடிதம்
தேர்வு - மாணவர்களுக்கு நடத்தப்படும் பரீட்சை
விடுதி - மாணவர்கள் தங்கியிருந்து படிக்கும் இடம்
சரிவிகித உணவு - உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அனைத்து சக்திகளும் கொண்ட உணவு

கிரகித்தல் பயிற்சி

பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. இக்கடிதத்தை எழுதியவரின் பெயர், விலாசம், திகதி என்பவற்றைக் குறிப்பிடுக.
2. பெற்றார்கள் மகிழ்ச்சியடைவதாக எழுதியதன் காரணம் யாது?
3. இக்கடிதத்தில் கூறப்படும் மனிதனின் உள் உறுப்புகள், வெளியுறுப்புகள் என்பவற்றைப் பெயரிடுக.
4. உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் எவை?
5. இக்கடிதத்தில் இடம்பெறும் முதுமொழி யாது?

மொழித்திறன் விருத்திச் செயற்பாடுகள்

1. இக்கடிதத்தினை வாசித்து அதன் உள்ளடக்கம் பற்றி முன்வைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்க.
2. நாம் விடுதியில் தங்கிக் கல்வி கற்கும் ஒருவராக கருத்திற்கொண்டு, எந்த விடயத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் எனக் கலந்துரையாடுக.
3. உடல் நலத்தை மையமாகக்கொண்ட பழமொழிகளை சேகரிக்குக.
4. மாணவர்கள் தம்மை விடுதியில் தங்கியிருப்பதாகக் கருதி, கற்றலுக்குத் தேவையான பொருட்களைக் கேட்டுத் தந்தைக்கு ஒரு கடிதம் எழுதுக.
5. இதுபோன்ற உறவுமுறைக் கடிதங்களைத் தேடிப்பெற்று வாசித்து அவற்றின் உள்ளடக்கங்களைக் கலந்துரையாடுக.

பயிற்சி

பின்வரும் சொற்களைத் தெளிவாகவும் சத்தமாகவும் வாசிக்க வழிப்படுத்துக.

1. விழைகிறேன்
2. நூற்றுக்கணக்கு
3. இதயம்
4. நுரையீரல்
5. மூளை
6. உள்ளூறுப்புகள்
7. வெளியூறுப்புகள்
8. ஊட்டச்சத்து
9. சரிவிகித உணவு
10. மாவுச்சத்து
11. கொழுப்புச்சத்து
12. உயிர்ச்சத்து
13. தாது உப்புக்கள்

வாக்கிய இயைபு

வாக்கியங்களில் எழுவாயாக அமையும் பெயர்ச் சொல்லுக்கும், பயனிலையாக அமையும் வினைச் சொல்லுக்கும் இடையே திணை, பால், எண், இடம், காலம் என்ற இலக்கணக் கூறுகளின் அடிப்படையில் ஒரு தொடர்பு காணப்படுவதையே வாக்கிய இயைபு என்கிறோம்.

எழுவாய் பயனிலை இயைபுடன் எழுதுதல்

எடுத்துக்காட்டு

1. கண்ணன் வந்தான்.
2. மாலதி வந்தாள்.
3. கிளி பறந்தது.

இங்கு எழுவாய், பயனிலை என்பவற்றுக்கிடையே இயைபான தொடர்பு காணப்படுவதைக் காணலாம். அதாவது வந்தான், வந்தாள், பறந்தது என்பவற்றுடன் கண்ணன், மாலதி, கிளி என்பன நேரடியாக இயைபு கொண்டுள்ளதை அவதானிக்கலாம்.

செயற்பாடு

ஒரு வாக்கியத்தில் குறைந்தது மூன்று சொற்களையேனும் உள்ளடக்கி எழுவாய், பயனிலை இயைபுபட ஐந்து வாக்கியங்கள் எழுதுக.

திணை, பால், எண், இடம், காலம் என்பன இயைபுபட எழுதுதல்

திணை

திணை இருவகைப்படும்

1. உயர்திணை
2. அஃறிணை

பொதுவாக மனிதரைச் சுட்டும் பெயர்கள் உயர்திணை என்றும் மனிதர் அல்லாத ஏனைய உயிருள்ள உயிரற்ற பொருள் அனைத்தையும் சுட்டும் பெயர்கள் அஃறிணை என்றும் வகைப்படுத்தப்படும்.

எடுத்துக்காட்டு

கமலன் வந்தான் - உயர்திணை வாக்கியம்
குருவி பறந்தது - அஃறிணை வாக்கியம்

செயற்பாடு

இரு திணைக்கும் ஏற்ற வகையில் எழுவாய், பயனிலை இயைபுபெற ஐவைந்து வாக்கியங்கள் எழுதுக.

பால்

பெயர்ச்சொற்கள் பால் அடிப்படையில் ஐந்து வகைப்படும்.

- | | | | |
|---------------|-------------|------------|---------|
| 1. ஆண்பால் | - தம்பி | - உயர்திணை | - ஒருமை |
| 2. பெண்பால் | - அரசி | - உயர்திணை | - ஒருமை |
| 3. பலர்பால் | - புலவர்கள் | - உயர்திணை | - பன்மை |
| 4. ஒன்றன்பால் | - பசு | - அஃறிணை | - ஒருமை |
| 5. பலவின்பால் | - பசுக்கள் | - அஃறிணை | - பன்மை |

எடுத்துக்காட்டு

தம்பி எழுந்தான்	- ஆண்பால் வாக்கியம்
அரசி வருகிறாள்	- பெண்பால் வாக்கியம்
புலவர்கள் பாடுகின்றனர்	- பலர்பால் வாக்கியம்
பசு கதறுகிறது	- ஒன்றன்பால் வாக்கியம்
பசுக்கள் கதறுகின்றன	- பலவின்பால் வாக்கியம்

செயற்பாடு

ஐம்பாலுக்கும் ஏற்ற வகையில் எழுவாய், பயனிலை இயைபு பெற ஐந்து வாக்கியங்கள் அமைக்குக.

எண்

ஒருமை, பன்மை என்ற அடிப்படையில் பெயர்ச்சொற்களை வகைப்படுத்தல் எண் எனப்படுகின்றது.

ஒன்றைக்குறிக்கும் பெயர் ஒருமை.
ஒன்றிற்கு மேற்பட்டவற்றைக் குறிப்பது பன்மை.

எடுத்துக்காட்டு

1. பூ மலர்ந்தது - ஒருமை வாக்கியம்
2. நட்சத்திரங்கள் மின்னின - பன்மை வாக்கியம்

செயற்பாடு

ஒருமை, பன்மைக்கு ஏற்றவாறு எழுவாய், பயனிலை இயைபுபெற ஐந்து வசனங்கள் அமைக்குக.

இடம்

தன்மை, முன்னிலை, படர்க்கைப் பெயர்கள் மூவிடப் பெயர்களாகும்.

- தன்மை** - பேசுவோனைச் சுட்டும் பெயர்
முன்னிலை - கேட்போனைச் சுட்டும் பெயர்
படர்க்கை - பேசப்படும் பொருளைச் சுட்டும் பெயர்

எடுத்துக்காட்டு

நான் - வருகிறேன்	- தன்மை ஒருமை
நாம், நாங்கள் - வருகிறோம்	- தன்மைப் பன்மை
நீ - வருகிறாய்	- முன்னிலை ஒருமை
நீங்கள் - வருகிறீர்கள்	- முன்னிலை பன்மை
அவன் - வருகிறான்	- படர்க்கை ஒருமை
அவர்கள் - வருகிறார்கள்	- படர்க்கைப் பன்மை
அது - வருகிறது	- படர்க்கை ஒருமை
அவை - வருகின்றன	- படர்க்கைப் பன்மை

காலம்

ஒருவினை / செயல் நடைபெற்ற காலத்தை உணர்த்தப் பயன்படுவது காலம் ஆகும்.

காலம் மூன்று வகைப்படும்.

1. இறந்த காலம் - செயல் நடைபெற்று முடிவடைந்தது
2. நிகழ்காலம் - செயல் நடைபெற்றுக்கொண்டிருப்பது
3. எதிர்காலம் - செயல் நடைபெற இருப்பது

பயிற்சி

வினை / செயல்	இறந்தகாலம்	நிகழ்காலம்	எதிர்காலம்
படி	படிக்கிறான்
எழுது	எழுதினான்
ஓடு	ஓடுவான்
பாய்	பாய்கிறான்
நில்	நின்றான்

பயிற்சி

1. நான் பாடம் படிக்கிறேன்.
2. நீங்கள் எங்கே போகிறீர்கள்?
3. மாலதி கவிதை எழுதினாள்?
4. நிலவு பிரகாசமாய்த் தெரிகிறது.
5. பறவைகளின் சத்தம் கேட்கிறது.

இவ்வாக்கியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு பின்வரும் அட்டவணையை நிரப்புக.

எழுவாய்	பயனிலை	திணை	பால்	எண்	இடம்	காலம்
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

செயற்பாடு

மேற்போன்றவாறு இருதிணை ஐம்பால், மூவிடம், எண், மூன்றுகாலமும் அமையத்தக்க வாக்கியங்களை அமைக்க வழிப்படுத்துக.