

Chapter 3.1

நோயும் மருந்தும்

கற்பவை கற்றபின்

Question 1.

ஐம்பெருங்காப்பியங்கள், ஐஞ்சிறுகாப்பியங்கள் ஆகியவற்றின் பெயர்களைத் தொகுத்து எழுதுக.

Answer:

ஐம்பெருங் காப்பியங்கள்	ஐஞ்சிறு காப்பியங்கள்
சிலப்பதிகாரம்	சூளாமணி
மணிமேகலை	நீலகேசி
சீவகசிந்தாமணி	உதயண குமார காவியம்
வளையாபதி	யசோதர காவியம்
குண்டலகேசி	நாககுமார காவியம்

மாடநூல் வினாக்கள்

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

Question 1.

உடல்நலம் என்பது இல்லாமல் வாழ்தல் ஆகும்.

அ) அணி

ஆ) பணி

இ) பிணி

ஈ) மணி

Answer:

இ) பிணி

Question 2.

நீலகேசி கூறும் நோயின் வகைகள்

அ) இரண்டு

ஆ) மூன்று

இ) நான்கு

ஈ) ஐந்து

Answer:

ஆ) மூன்று

Question 3.

‘இவையுண்டார்’ என்னும் சொல்லைப் பிரித்து எழுதக் கிடைப்பது_

அ) இ + யுண்டார்

ஆ) இவ் + உண்டார்

இ) இவை + உண்டார்

ஈ) இவை + யுண்டார்

Answer:

இ) இவை + உண்டார்

Question 4.

தாம் + இனி என்பதனைச் சேர்த்தெழுதக் கிடைக்கும் சொல்

அ) தாம் இனி

ஆ) தாம்மினி

இ) தாமினி

ஈ) தாமனி

Answer:

இ) தாமினி

குறுவினா

Question 1.

நோயின் மூன்று வகைகள் யாவை?

Answer:

- மருந்தினால் நீங்கும் நோய்.
- எதனாலும் தீராத தன்மையுடைய நோய் மற்றொரு வகை.
- வெளியில் ஆறி உள்ளாக்குள் இருந்து துன்பம் தரும் நோய்.

Question 2.

நீலகேசியில் பிறவித் துன்பத்தைத் தீர்க்கும் மருந்துகளாகக் கூறப்படுவன யாவை?

Answer:

நல்லறிவு, நற்காட்சி, நல்லொழுக்கம் என்பவையே பிறவித் துன்பத்தைத் தீர்க்கும் மருந்துகளாக நீலகேசி கூறுகின்றது.

சிறு வினா

Question 1.

நோயின் வகைகள் அவற்றைத் தீர்க்கும் வழிகள் பற்றி நீலகேசி கூறுவன யாவை?

Answer:

- ஒளிபொருந்திய அணிகலன்களை அணிந்த பெண்ணே! நோயின் தன்மை பற்றி யார் வினவினாலும் அது மூன்று வகைப்படும் என அறிவாயாக.
- மருந்தினால் நீங்கும் நோய்.
- எதனாலும் தீராத தன்மையுடைய நோய் மற்றொரு வகை.
- வெளியில் ஆறி உள்ளுக்குள் இருந்து துன்பம் தரும் நோய்.
- அகற்றுவதற்கு அரியவை பிறவித் துன்பங்கள் ஆகும்.
- இவற்றைத் தீர்க்கும் மருந்துகள் மூன்று. நல்லறிவு, நற்காட்சி, நல்லொழுக்கம் என்பவையே அம்மருந்துகள்.
- இவற்றை ஏற்றோர் பிறவித்துன்பத்திலிருந்து நீங்கி உயரிய இன்பத்தை அடைவர்.

சின்தனை வினா

Question 1.

துன்பமின்றி வாழ நாம் கைக்கொள்ள வேண்டிய நற்பண்புகள் யாவை?

Answer:

தருமம் செய்தல், கோபத்தைத் தணித்தல், முயற்சி செய்தல், கல்வி கற்றல், உலக நடையை அறிந்து நடத்தல், நல்ல நூல்களைப் படித்தல், பொறாமை படாமல் இருத்தல், பொய்சாட்சி சொல்லாமல் இருத்தல், இனிமையாகப் பேசுதல், பேராசையைத் தவிர்த்தல், நட்புடன் பழகுதல், பெரியோர்களை மதித்தல், ஒழுக்கம் தவறாமல் இருத்தல், நன்றியை மறவாமல் இருத்தல், காலத்தைக் கடைபிடித்தல், களவு செய்யாதிருத்தல், இழிவானதைச் செய்யாதிருத்தல், இரக்கம் கொள்ளுதல், பொய் சொல்லாதிருத்தல், ஆணவம் கொள்ளாதிருத்தல், சுறுசுறுப்புடன் இருத்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல், அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல் போன்றவை கைக்கொள்ள வேண்டிய நற்பண்புகள் ஆகும்.

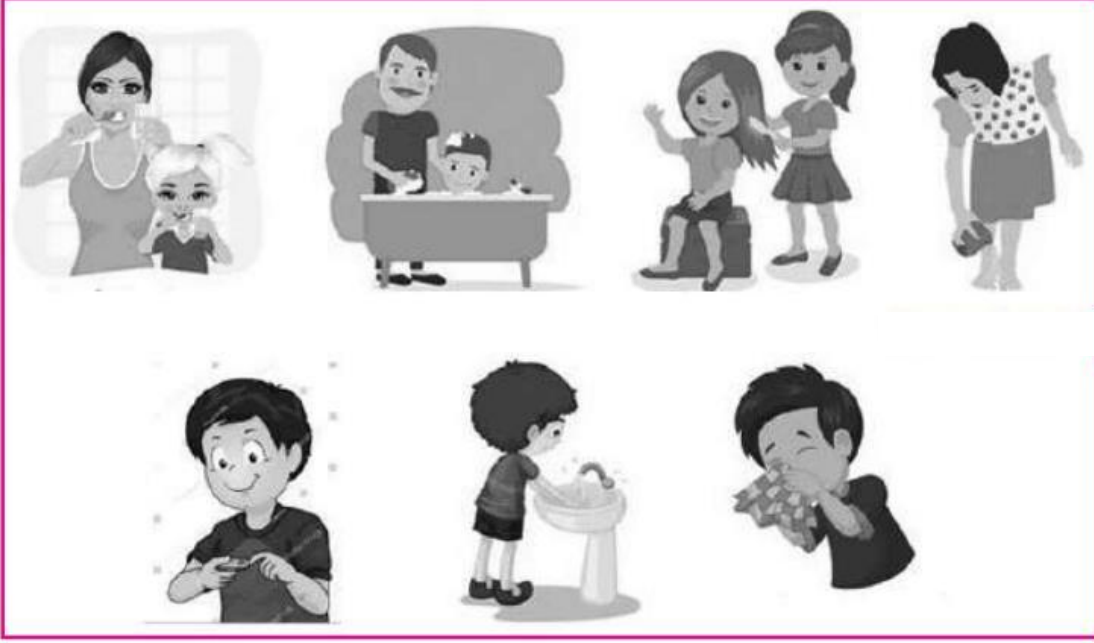
3.2 வருமுன் காப்போம்

கற்பவை கற்றபின்

Question 1.

‘தன் சுத்தம்’ என்னும் தலைப்பில் படத்தொகுப்பு ஒன்று உருவாக்குக.

Answer:



Question 2.

சுகாதாரம் பற்றிய பழமொழிகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

எ.கா: சுத்தம் சோறு போடும்.

Answer:

- நோய்க்கிடங் கொடேல்.
- கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு.
- ஆறின கஞ்சி பழங் கஞ்சி.
- காற்றுக்கு எதிரே துப்பினால் முகத்தில் விழும்.
- காயம்படுமுன் கதறி அழாதே.
- சோம்பேறி பருவத்தில் உழுது பயிர் செய்யமாட்டான்.
- ஆரோக்கியமான உடலில் ஆரோக்கியமான மனம் இருக்கும்.
- ஆள்பாதி ஆடை பாதி.
- நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.
- தீங்குகளின் உறைவிடம் சோம்பல்.
- வருமுன் காப்பதே நலம்.
- கூழானாலும் குளித்துக் குடி.

- வீட்டின் சுத்தமே! நாட்டின் சுத்தம்!
- சுத்தமிருந்தால் சுகம் உண்டு.
- சுத்தமான காற்று சுகாதாரமான காற்று.

பாடநூல் வினாக்கள்

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

Question 1.

காந்தியடிகள் போற்ற வாழ்ந்தார்.

- அ) நிலம்
- ஆ) வையம்
- இ) கனம்
- ஈ) வானம்

Answer:

ஆ) வையம்

Question 2.

‘நலமெல்லாம்’ என்னும் சொல்லைப் பிரித்து எழுதக் கிடைப்பது

.....

- அ) நலம் + எல்லாம்
- ஆ) நலன் + எல்லாம்
- இ) நலம் + எலாம்
- ஈ) நலன் + எலாம்

Answer:

அ) நலம் + எல்லாம்

Question 3.

இடம் + எங்கும் என்பதனைச் சேர்த்தெழுதக் கிடைக்கும் சொல்

- அ) இடவெங்கும்
- ஆ) இடம் எங்கும்
- இ) இடமெங்கும்
- ஈ) இடம்மெங்கும்

Answer:

இ) இடமெங்கும்

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

மோனை	எதுகை	இயைபு
முதல் எழுத்து ஒன்றாக வருவது.	இரண்டாவது எழுத்து ஒன்றாக வருவது.	இறுதி எழுத்து ஒன்றாக வருவது.
வருமுன் வையம் உடலின் காலை உலகில் காற்று இடமும் காலை இனிய காலன் சுத்தமுள்ள கூழை சுகமும் குளித்த நித்த திட்டு நீண்ட தினமும் அருமை நோயை அடையும் நூறு	உடலின் கூழை இடமும் ஏழை சுத்தமுள்ள மட்டு நித்தம் திட்டு காலை தூய காலன் நோயை அருமை வருமுன்	உடையவரே பட்டிடுவாய் உடையவராம் விழுந்திடுவாய் பெறுவாயே அப்பா போவானே அப்பா குடியப்பா அறிவாயே உறங்கப்பா காப்பாயே வாழ்வாயே

குறுவினா

Question 1.

நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பவை யாவை?

Answer:

நடைப்பயிற்சியும், நல்ல காற்றும் நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பவை ஆகும்.

Question 2.

அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் தீமைகளாகக் கவிமணி குறிப்பிடுவன யாவை?

Answer:

அதிகமாக உண்பதால் செரிமானம் தடுமாறி நாள்தோறும் நோய்வாய்ப்பட்டு பாயில் விழுவீர்கள் என கவிமணி குறிப்பிடுகிறார்.

சிறுவினா

Question 1.

உடல் நலத்துடன் வாழக் கவிமணி கூறும் கருத்துகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

Answer:

(i) உடலில் உறுதி கொண்டவரே, உலகில் மகிழ்ச்சி உடையவராவார். உடல் உறுதியற்ற நோயாளர்க்கு வாழும் இடமும் செல்வமும் இனிய வாழ்வு

தராது. சுத்தம் நிறைந்துள்ள எல்லா இடங்களிலும் சுகம் உண்டு. நாஸ்தோறும் நீங்கள் தூய்மையைப் போற்றிப் பாதுகாத்தால் நீடித்த வாழ்நாளைப் பெறலாம்.

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

(iii) அளவாக உண்ணாமல் அதிகமாக உண்டால் செரிமானம் தடுமாறி நாஸ்தோறும் நோய்வாய்ப்பட்டுப் பாயில் விழுவீர்கள். தூய்மையான காற்றும், நல்ல குடிநீரும், நன்கு பசித்த பிறகு உண்பதும் நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பாற்றும்! நூறாண்டு வாழவைக்கும். அரிய நம் உடல் நலமோடு இருப்பதற்கான வழிகள் இவை என்பதை அறிவீர்களாக! ஆகவே நோய் வருமுன் காப்போம்! உலகம் புகழ் வாழ்வோம்!

சிந்தனை வினா

Question 1.

நோய் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகளாக நீங்கள் கருதுவன யாவை?

Answer:

(i) உடலின் வலிமைக்கும், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் உடற்பயிற்சி அவசியமானது. உடற்பயிற்சியால் இரத்தவோட்டம் சீராகும்.

(ii) உடலின் கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறும். துணிவும், தெம்பும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும், அதனால் விளையாட்டு, தண்டால், நீச்சல், உலாவுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

(iii) நாம் வாழும் வீடும், சுற்றுப்புறமும் தூய்மையாய் இருக்க வேண்டும். காற்றும் கதிரொளியும் தாராளமாக உள்ளே புகும் வகையில் வீடும், உறங்கும் இடமும் அமைய வேண்டும்.

(iv) உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்று வாழ்ந்தவர்கள் நம் முன்னோர்கள். ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து, கனிமங்கள், நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவு. எனவே, அளவறிந்து உண்ண வேண்டியது அவசியமாகும்.

3.3 தமிழர் மருந்தும்

கற்பவை கற்றபின்

Question 1.

நீங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்க விரும்பும் ஐந்து வினாக்களை எழுதுக.

Answer:

- (i) பல மருந்துகளின் பெயர்களை மருத்துவ நூல்களில் படிக்கின்றோம். ஆனால், அந்த மருந்துகளைப் பார்த்ததே இல்லை. மற்றவர்களுக்கும் தெரிவது இல்லை. அதைத் தெரிந்து கொண்டால் அந்த மருந்துகளின் பயன்பாட்டை நாங்கள் பயன்படுத்த வழி உண்டு. அதற்கு மருத்துவராக விளங்கும் நீங்கள் வழிவகை செய்ய முடியுமா?
- (ii) வேதிக்கலப்பு இல்லாத உணவு இன்று குறைவு. அப்படி இருக்கும் போது நோய்கள் விரைவாகவே வந்து விடுகின்றன. இதிலிருந்து மீண்டுவர தாங்கள் கூறும் அறிவுரை யாது?
- (iii) பழைய மருத்துவ தாவரங்களை மீட்டுருவாக்கம் செய்ய வழிவகை உள்ளதா?
- (iv) நவீன மருத்துவத்தைத் தவிர்த்து நாட்டு மருத்துவத்திற்கு நுழைய அரசு மருத்துவமனையில் பழைய மருத்துவமுறைக்கு வழி உள்ளதா?
- (v) தமிழர் மருத்துவத்தைப் பெரும்பாலான தமிழர்களே ஏற்றுக்கொள்ளாத போது, தமிழர் மருத்துவத்தை உலக அளவில் பறைசாற்றுவது எப்படி?

Question 2.

உங்கள் பகுதிகளில் கிடைக்கும் மூலிகைகளின் மாதிரிகளைத் திரட்டி அவற்றின் பயன்களை எழுதிக் காட்சிப்படுத்துக.

Answer:

மாணவர் செயல்பாடு.

பாடநூல் வினாக்கள்

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

Question 1.

தொடக்க காலத்தில் மனிதர்கள் மருத்துவத்திற்கு பயன்படுத்தினர்.

- அ) தாவரங்களை
- ஆ) விலங்குகளை
- இ) உலோகங்களை

ஈ) மருந்துகளை

Answer:

அ) தாவரங்களை

Question 2.

தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்து என்பது நீட்சியாகவே உள்ளது.

அ) மருந்தின்

ஆ) உடற்பயிற்சியின்

இ) உணவின்

ஈ) வாழ்வின்

Answer:

இ) உணவின்

Question 3.

உடல் எடை அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் நோய்களுள் ஒன்று

அ) தலைவலி

ஆ) காய்ச்சல்

இ) புற்றுநோய்

ஈ) இரத்தக்கொதிப்பு

Answer:

ஈ) இரத்தக்கொதிப்பு

Question 4.

சமையலறையில் செலவிடும் நேரம் செலவிடும் நேரமாகும்.

அ) சுவைக்காக

ஆ) சிக்கனத்திற்காக

இ) நல்வாழ்வுக்காக

ஈ) உணவுக்காக

Answer:

இ) நல்வாழ்வுக்காக

குறுவினா

Question 1.

மருத்துவம் எப்போது தொடங்கியது?

Answer:

தொடக்க காலத்தில் மனிதனுக்கு நோய் வந்தபோது இயற்கையாக வளர்ந்த தாவரங்களைக் கொண்டும், அவனுக்கு அருகில் கிடைத்த தாவர, கனிம, சீவப் பொருள்களைக் கொண்டும் நோயைத் தீர்க்க முயன்றிருப்பான். அப்போதே மருத்துவம் தொடங்கியது.

Question 2.

நல்வாழ்விற்கு நாம் நாள்தோறும் செய்ய வேண்டியவை யாவை?

Answer:

- 45 நிமிடத்தில் 3 கி.மீ. நடைப்பயணம்.
- 15 நிமிடம் யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி.
- 7 மணி நேர தூக்கம்.
- 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல்.

Question 3.

தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துகளாகப் பயன்படுவன யாவை?

Answer:

மூலிகை, தாவர இலை, தாவர வேர், உலோகங்கள், பாஷாணங்கள், தாதுப்பொருட்கள் ஆகியன தமிழர் மருத்துவத்தில் மருந்துப்பொருட்களாகப் பயன்படுகின்றனவாகும்.

சிறுவினா

Question 1.

நோய்கள் பெருகக் காரணம் என்ன?

Answer:

- மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகி வந்ததுதான் முதன்மைக் காரணம்.
- மாறிப்போன உணவு, மாசு நிறைந்த சுற்றுச்சூழல், மன அழுத்தம் இவை மூன்றும் குறிப்பிடத்தக்க காரணங்கள்.
- தன் உணவுக்காக வேறு எதைப்பற்றியும் கவலை கொள்ளாமல், நிலத்தை உரங்களாலும், பூச்சிக்கொல்லிகளாலும் நச்சுப்படுத்தலாம் என்ற அலட்சியமான எண்ணம், மன அழுத்தம், எது கேளிக்கை? எது குதூகலம்? எது படிப்பு? எது சிந்தனை? என்ற புரிதல் இல்லாமை ஆகியவற்றைக் கூடுதல் காரணங்களாகச் சொல்லலாம்.
- 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.

Question 2.

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைகள் யாவை?

Answer:

- நோய் வந்த பின்பு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதை விட வருமுன் காக்கும் வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- 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.
- கணினித் திரையிலும், கைபேசியிலும் விளையாடுவதைத் தவிர்த்து நாள்தோறும் ஓடியாடி விளையாடுங்கள்.
- இரவுத் தூக்கம் மிகவும் இன்றியமையாதது. உரிய நேரத்தில் உறங்கச் செல்லுங்கள். அதிகாலையில் விழித்தெழுங்கள் உங்களை எந்த நோயும் அண்டாது.

நெடுவினா

Question 1.

தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்புகளாக மருத்துவர் கூறும் செய்திகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

Answer:

(i) வேர்பாரு; தழைபாரு மிஞ்சினக்கால் பற்பசெந்தூரம் பாரே' என்றனர் சித்தர்கள்.

(ii) வேர், தழையால் குணம் அடையாதபோது சில நாட்பட்ட நோய்களுக்கு, தாவரங்கள் மட்டும் அல்லாமல் உலோகங்களையும் பாஷாணங்களையும் சித்த மருந்துகளாக நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

(iii) அந்தக் காலத்தில் எப்படி மூலிகைகளை மருந்தாகப் பார்த்தார்களோ அப்படியே தாதுப்பொருட்களையும், உலோகத்தையும் பார்த்தார்கள்.

(iv) அவற்றை மருந்துகளாக மாற்றும் வல்லமை சித்தமருத்துவத்தில் இருந்திருக்கிறது.

(v) ஒரு மருந்தை எடுத்துக்கொண்டால் அதற்கு விளைவும் இருக்கும்; பக்கவிளைவும் இருக்கும். ஆனால் தமிழர் மருத்துவத்தில் பக்க விளைவுகள் இல்லை. அதற்குக் காரணம் மருந்து என்பதே உணவின் நீட்சியாக இருக்கிறது.

(vi) ஒரு கவளம் சோற்றை உடல் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறதோ, அப்படியே தான் சித்த மருத்துவத்தின் லேகியத்தையும், சூரணத்தையும் உடல் எடுத்துக்கொள்ளும்.

(vii) அதனால் உணவு எப்படி பக்கவிளைவுகளைத் தருவதில்லையோ அதே போலச் சித்த மருந்துகளும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை.

(viii) தமிழர் மருத்துவத்தின் சிறப்பு என்னவென்றால், தனித்துவமான பார்வை இதன் முதல் சிறப்பு; இரண்டாவது சூழலுக்கு இசைந்த மருத்துவம் இது. இந்த மருத்துவத்தின் பயன்பாடோ, மூலக்கூறுகளோ, மருந்துகளோ சுற்றுச்சூழலைச் சிதைக்காது.

(ix) மிக முக்கியமான சிறப்பு என்னவென்றால், நோய்க்கான சிகிச்சையை மட்டும் சொல்லாமல், நோய் மீண்டும் வராமலிருப்பதற்கான வாழ்வியலையும் சொல்கிறது.

(x) அதாவது நோய்நாடி நோய் முதல் நாடி' என்ற திருக்குறளின்படி நோயை மட்டுமன்றி, அதன் காரணிகளையும் கண்டறிந்து ஒருவரை நோயில்லாத மனிதராக்குகிறது.

சிந்தனை வினா

Question 1.

நோயின்றி வாழ நாம் என்னென்ன வழிகளைக் கையாளலாம்?

Answer:

இயற்கையோடு இணைந்து உண்ணல்:

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு. மக்கள் உண்ணும் உணவும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுமே அவர்களது உடல் நலத்தையும் உள நலத்தையும் தீர்மானிக்கின்றன. தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக் கூடிய சஞ்சீவி மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது.

உண்ணும் முறை :

எளிதில் செரிக்கக் கூடிய பழம், காய், பருப்பு, அரிசி, கோதுமை, பால் இவற்றையே குடல் ஏற்றுக் கொள்கிறது. நாச்சுவை கருதி உண்ணாமல், உடல் நலங்கருதி உண்ணுதலே நல்லது. உணவை விரைவாக விழுங்கக்கூடாது; நன்றாக மென்று விழுங்குதல் வேண்டும்.

பயிற்சிகள் :

தினமும் நாற்பத்தைந்து நிமிடத்தில் மூன்று கி.மீ. நடைப்பயணம்,

பதினைந்து நிமிடம் யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, ஏழு மணிநேர தூக்கம், மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது அவசியம்.

தவிர்க்க வேண்டியன:

நோய்க்கு முதல் காரணம் உப்பு. இதனைக் குறைவாக சேர்த்தல் நன்று. உப்பு நிறைந்த பொருள்களான ஊறுகாய், அப்பளம், வடகம், கருவாடு, வறுத்த முந்திரிபருப்பு, வறுத்த உருளைச் சீவல், வாழைக்காய்ச் சீவல், புளித்த மோர் முதலியனவற்றை முழுவதுமாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும். கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சிகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தயிர், நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, பனிக்கூழ், இனிப்புக்கட்டி ஆகியவற்றை நீக்குதல் வேண்டும்.

சமச்சீர் உணவு :

‘உணவே மருந்து மருந்தே உணவு’ என்று வாழ்ந்தவர்கள் நம் முன்னோர்கள். ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து, கனிமங்கள், நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவு. எனவே, அளவறிந்து உண்ண வேண்டியது அவசியமாகும்.

3.4 தலைக்குள் ஓர் உலகம்

கற்பவை கற்றபின்

Question 1.

மூளையின் செயல்கள் குறித்துப் பிற நூல்களிலிருந்து தகவல்களைத் திரட்டி எழுதுக.

Answer:

மூளை நாம் பார்க்கும், கேட்கும், உணரும் செயல்களைச் சேமித்து கொள்கிறது.

பதிய வைத்தல் :

இதுவே நிகழ்வுகளை நமது நினைவகத்தில் சேமிக்கும் தலம் ஆகும். அதாவது, நமது புலங்களான கண், காது, மூக்கு, நாக்கு மற்றும் தோல் ஆகியவை நமது சுற்றுப் புறத்திலிருந்து தகவல்களை சேகரித்து மூளைக்கு அனுப்புகின்றன. உதாரணம் : நமது கண் ஒரு நபரை முதல் முறையாக காணும் பொழுது அவரின் நிறம், உருவம், உயரம் போன்ற தகவல்களை மூளைக்கு அனுப்பும்.

இந்தத் தகவல்கள் நமது மூளையில் நியூரோன்கள் எனும் நரம்பு செல்கள் வழியாகக் கடத்தப்படும். இந்தத் தகவல்கள் ஒரு நரம்பு செல்லில் இருந்து மற்றொரு நரம்பு செல் வழியாக பாயும். அதாவது இரு செல்களின் இடைவெளியைக் கடக்கும் பொழுது ஒரு வகை வேதியியல் மூலக்கூறு வெளிப்பட்டு இரு நரம்பு செல்களிடையே ஒரு இணைப்பை ஏற்படுத்தும். இந்த இணைப்பிற்கு சினப்சே என்று பெயர்.

இந்த இணைப்பு உறுதியாகும் பொழுது அந்த நபரைப் பற்றிய நினைவு உங்கள் மூளையிலிருந்து அகலாது. இந்த இணைப்பு உறுதியாவது ஒரு முறை பார்த்தவுடன் நிகழ்ந்துவிடாது. ஒரு நபரை மீண்டும் மீண்டும் பார்க்கும் பொழுது அவரைப் பற்றிய தகவல் நம் நரம்பு செல்களில் உறுதியான இணைப்பாக பதிய வைக்கப்படும். இந்த இணைப்பு எந்த அளவுக்கு உறுதி ஆகிறதோ அந்த அளவுக்கு அந்த நபரைப் பற்றிய நினைவையும் நாம் மறக்காமல் இருப்போம்.

இது அனைத்து விதமான நினைவுகளுக்கும் பொருந்தும். ஒவ்வொரு நினைவுகளுக்கும் ஓர் தனி இணைப்பு நம் மூளையில் உருவாகும். இவ்வாறு தான் நாம் படிக்கும் பாடம், கேட்கும் விஷயம், பார்க்கும் படம் அனைத்துமே நம் மூளையில் பதிய வைக்கப்படும். மீண்டும் மீண்டும் படிப்பதன் மூலம் நாம் படித்த பாடமானது ஒரு உறுதியான நரம்பு செல் இணைப்பாக மாறி மறக்காமல் இருக்கிறது.

பாடநூல் வினாக்கள்

Question 1.

மூளையின் வலது, இடது பாகங்களின் செயல்பாடுகள் பற்றித் தொகுத்து எழுதுக.

Answer:

முன்னுரை :

உலகத்திலேயே மிகமிக வியப்பானது மனித மூளைதான். அதன் செயல்பாடுகள் விந்தையானவை; புதிரானவை. அவற்றைப் பற்றிக் காண்போம்.

இடப்பாகக் செயல்:

மூளைக்குச் செல்லும் நரம்புகளில் இட-வல மாற்றம் நிகழ்கிறது. அதாவது வலப்பக்கச் செய்திகள் மூளையின் இடப்பக்கப் பகுதிக்கும், இடப்பக்கச் செய்திகள் வலப்பக்கப் பகுதிக்கும் செல்கின்றன. நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் வலது கைக்காரர்களாக இருப்பதற்குக் காரணம் நம் மூளையின் இடது பகுதியின் அதிகப்படியான பாதிப்பினால்தான் என்று கூறுவார்கள்.

இடது பாதிதான் பேச, எழுத, கணக்கிட தர்க்கரீதியில் சிந்திக்க உதவுகிறது. அறிவாற்றல், பிரச்சினைகளை அலசுதல், சதுரங்கம் போன்ற விளையாட்டுகளில் சிறப்பது இவற்றையெல்லாம் இடதுபகுதி பார்த்துக் கொள்கிறது. நம் மொழி அறிவும் இடது பகுதியைச் சார்ந்ததே.

வலப்பாகச் செயல்:

இடது பாதி அண்ணன் என்றால் வலதுபாதி தம்பி போன்றது. இந்தப் பாதி யால்தான் 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 நடிகர்களாக, பாடகர்களாக, நடனக் கலைஞர்களாக, இசைக்கருவிகளைக் கையாளுபவர்களாக, கலைத் திறன்கள் பெற்றவர்களாகத் திகழ்வர். இடது பகுதி ஆக்கிரமிப்பு அதிகம் இருப்பவர்கள் பட்டயக் கணக்கர்களாக, கணக்கு ஆசிரியர்களாக, இந்திய ஆட்சிப் பணிக்குப் படித்தவர்களாகத் திகழ்வர்.

முடிவுரை:

இடதும் வலதும் கலந்து இருப்பவர்களும் உண்டு. நன்முறையில் கல்வி கற்றால் உடலியக்கம் மற்றும் மன இயக்கத்திற்குக் காரணமான மூளை, நம் செயல்பாடுகளைத் தூண்டி நம்மை உயர்வடையச் செய்யும்.

3.5 எச்சம்

கற்பவை கற்றபின்

Question 1.

‘வந்த’ – என்னும் சொல்லைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு தொடர்களை எழுதுக.

எ.கா: வந்த மாணவன்

வந்த மாடு

Answer:

- வந்த கபிலன்
- வந்த தண்ணீர்
- வந்த கோகிலா
- வந்த கற்கள்
- வந்த மக்கள்
- வந்த நான்
- வந்த கிளி
- வந்த நீ
- வந்த குதிரைகள்
- வந்த அவர்கள்

Question 2.

‘வரைந்து’ – என்னும் சொல்லைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு தொடர்களை எழுதுக.

எ.கா: வரைந்து வந்தான்

வரைந்து முடித்தான்

Answer:

- வரைந்து போனாள்
- வரைந்து விளக்கினேன்
- வரைந்து நடித்தான்
- வரைந்து கூறினாய்
- வரைந்து சென்றனர்
- வரைந்து போற்றினர்
- வரைந்து ஓடியது

பாடநூல் வினாக்கள்

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக...

Question 1.

முற்றுப் பெறாமல் எஞ்சி நிற்கும் சொல் எனப்படும்.

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

Answer:

- ஆ) எச்சம்

Question 2.

கீழ்க்காணும் சொற்களில் பெயரெச்சம்

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

Answer:

- ஈ) பார்த்த

Question 3.

குறிப்பு வினையெச்சம் வெளிப்படையாகக் காட்டாது.

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

Answer:

- அ) காலத்தை

பொருத்துக.

1. நடந்து - அ) முற்றெச்சம்
2. பேசிய - ஆ) குறிப்புப் பெயரெச்சம்
3. எடுத்தனன் உண்டான் - இ) பெயரெச்சம்
4. பெரிய - ஈ) வினையெச்சம்

Answer:

1. ஈ
2. இ
3. அ
4. ஆ

கீழ்க்காணும் சொற்களைப் பெயரெச்சம், வினையெச்சம் என வகைப்படுத்துக.

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

பெயரெச்சம் : நல்ல, எறிந்த, வீழ்ந்த, மாட்டிய, அழைத்த.

வினையெச்சம் : படுத்து, பாய்ந்து, கடந்து, பிடித்து, பார்த்து.

சிறுவினா

Question 1.

எச்சம் என்றால் என்ன? அதன் வகைகள் யாவை?

Answer:

- பொருள் முற்றுப் பெறாமல் எஞ்சி நிற்கும் சொல் எச்சம் எனப்படும்.
- இது பெயரெச்சம், வினையெச்சம் என்று இருவகைப்படும்.

Question 2.

‘அழகிய மரம்’ – எச்ச வகையை விளக்குக.

Answer:

- அழகிய மரம் – இத்தொடரில் உள்ள அழகிய என்னும் சொல்லின் செயலையோ, காலத்தையோ அறிய முடியவில்லை. பண்பினை மட்டும் குறிப்பாக அறிய முடிகிறது.
- இவ்வாறு செயலையோ காலத்தையோ தெளிவாகக் காட்டாமல் பண்பினை மட்டும் குறிப்பாகக் காட்டும் பெயரெச்சம் குறிப்புப் பெயரெச்சம் எனப்படும்.

Question 3.

முற்றெச்சத்தைச் சான்றுடன் விளக்குக.

Answer:

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

Question 4.

வினையெச்சத்தின் வகைகளை விளக்குக.

Answer:

- வினையெச்சம் இரண்டு வகைப்படும்.
- அவை: தெரிநிலை வினையெச்சம், குறிப்பு வினையெச்சம் ஆகும்.

தெரிநிலை வினையெச்சம்:

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

குறிப்பு வினையெச்சம்:

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.

மொழியை ஆள்வோம்

Question 1.

கீழ்க்காணும் தலைப்பில் இரண்டு நிமிடம் பேசுக.

Answer:

வணக்கம்!

‘உணவே மருந்து’ என்ற தலைப்பில் சில நிமிடம் பேசுகின்றேன்.

உயிர், உடலோடு கூடிய நிலையில் எப்போதும் புறச்சூழலோடு போராடி வருகிறது. அதில் வெற்றியடைவதே உடல் நலமாகும்; தோல்வி அடைந்தால் நோயில் முடியும். அந்நோயைத் தீர்த்து இன்பமளிப்பதே மருந்து.

தமிழகத்து உணவு, தொன்றுதொட்டு மருத்துவமுறையில் சமைக்கப்படுகிறது. வெப்ப நாடான நமது நாட்டுச் சமையலுக்குப் புழுங்கலரிசியே ஏற்றது. அன்றாடச் சமையலில் கூட்டுவனவற்றுள் மஞ்சள், நெஞ்சிலுள்ள சளியை நீக்கும். கொத்துமல்லி, பித்தத்தைப் போக்கும். சீரகம், வயிற்றுச் சூட்டைத் தணிக்கும். மிளகு, தொண்டைக் கட்டைத் தொலைக்கும்.

பூண்டு, வளியகற்றி வயிற்றுப் பொருமலை நீக்கிப் பசியை மிகுக்கும். வெங்காயம் குளிர்ச்சி உண்டாக்கிக் குருதியைத் தூய்மைப்படுத்தும். பெருங்காயம், வளியை வெளியேற்றும். இஞ்சி, பித்தத்தை ஒடுக்கிக் காய்ச்சலைக் கண்டிக்கும். தேங்காய், நீர்க்கோவையை நீக்கும். கறிவேப்பிலை, மணமூட்டி உணவு விருப்பை உண்டாகும். நல்லெண்ணெய் கண் குளிர்ச்சியும் அறிவுத்தெளிவும் உண்டாக்கும்.

சீரகம், பூண்டு கலந்த மிளகு நீர், சூட்டைத் தணித்துச் செரிமான ஆற்றலை அதிகரிக்கும். உடலுக்கு வலுவூட்டவும் கழிவு அகலவும் கீரை நல்லது.

இறுதியாக ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து, கனிமங்கள், நுண்ணுட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவு. எனவே அளவறிந்து உண்ண வேண்டும். வயிறு புடைக்க உண்ணுதல் நோய்க்கு இடமளிக்கும். உடல் நலனை விரும்புவோர் முறையான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால் நெடுநாள் நலமாக வாழலாம் என்று சொல்லி என் உரையை நிறைவு செய்கிறேன், நன்றி.

பொருத்துக.

1. காக்கை உட்காரப் பனம்பழம் விழுந்தது போல - அ) ஒற்றுமையின்மை
2. கிணறு வெட்டப் பூதம் கிளம்பியது போல - ஆ) பயனற்ற செயல்
3. பசுமரத்து ஆணி போல - இ) தற்செயல் நிகழ்வு
4. விழலுக்கு இறைத்த நீர் போல - ஈ) எதிர்பாரா நிகழ்வு
5. நெல்லிக்காய் மூட்டையைக் கொட்டினாற் போல - உ) எளிதில் மனதில் பதிதல்

Answer:

1. இ
2. ஈ
3. உ
4. ஆ
5. அ

உவமைத் தொடர்களைப் பயன்படுத்தித் தொடர் அமைக்க.

Question 1.

குன்றின் மேலிட்ட விளக்கைப் போல :

Answer:

குன்றின் மேலிட்ட விளக்கைப்போல திருக்குறளின் புகழ் உலகெங்கும் பரவியுள்ளது.

Question 2.

வேலியே பயிரை மேய்ந்தது போல :

Answer:

வேலியே பயிரை மேய்ந்தது போல நாட்டைக் காப்பாற்ற வேண்டிய தலைவர்களே மக்களைத் துன்புறுத்துகின்றனர்.

Question 3.

பழம் நழுவிப் பாலில் விழுந்தது போல :

Answer:

பழம் நழுவிப் பாலில் விழுந்தது போல் நான் எதிர்பார்க்காமலேயே என் பிறந்த நாளுக்கு எனக்குப் புத்தாடை வாங்கித் தந்தார் என் அப்பா, என் மாமா மிதிவண்டி வாங்கித் தந்தார்.

Question 4.

உடலும் உயிரும் போல :

Answer:

உடலும் உயிரும் போல கோப்பெருஞ்சோழனும் பிசிராந்தையாரும் நட்புடன் திகழ்ந்தனர்

Question 5.

திகழ்ந்த னர். கிணற்றுத் தவளை போல :

Answer:

கிணற்றுத் தவளை போல மூடர்கள் தம் பேச்சினாலேயே தம் அறியாமையை வெளிப்படுத்தி விடுவர்.

கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைக் கொண்டு கட்டுரை எழுதுக.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

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

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

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. இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் ஓய்வின்மை, காலம் தவறிய உணவு, உணவுப் பழக்கவழக்க

மாற்றம், உடற்பயிற்சியின்மை உள்ளிட்டவையே பல்வேறு உடல்நலப் பாதிப்புகளுக்கு மூல காரணமாகின்றன.

நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் :

நம் உடலில் ஏற்படும் அனைத்து நோய்களுக்கும் நமது தவறான வாழ்க்கை முறைதான் காரணம் என்பதே ஆராய்ச்சியின் முடிவாகும். எனவே நமது வாழ்க்கை முறையில் சில எளிய மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதன் மூலமாகவே இத்தகைய 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.

அப்போது தான் வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் வேண்டிய அளவு சுரந்து உணவுடன் கலக்கும். உமிழ்நீர் கலக்காத உணவு உள்ளே சென்றாலும், அது செரிக்காது; குடலும் தன் செரிமான ஆற்றலை இழந்துவிடும். உணவின் சத்துகள் வீணாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். காய்களை முக்கால் வேக்காட்டில் வேகவைத்து உண்ணல் வேண்டும். இப்படி உண்டால் உணவே மருந்தாகும்.

உடற்பயிற்சியின் தேவை:

‘ஓடி விளையாடு’, ‘மாலை முழுவதும் விளையாட்டு’ என்பன உடலினை உறுதி செய்ய பாரதி கூறும் வழிமுறைகள். உடலின் கழிப்பொருள்கள் வெளியேறும். துணிவும், தெம்பும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும். 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. நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோம்.

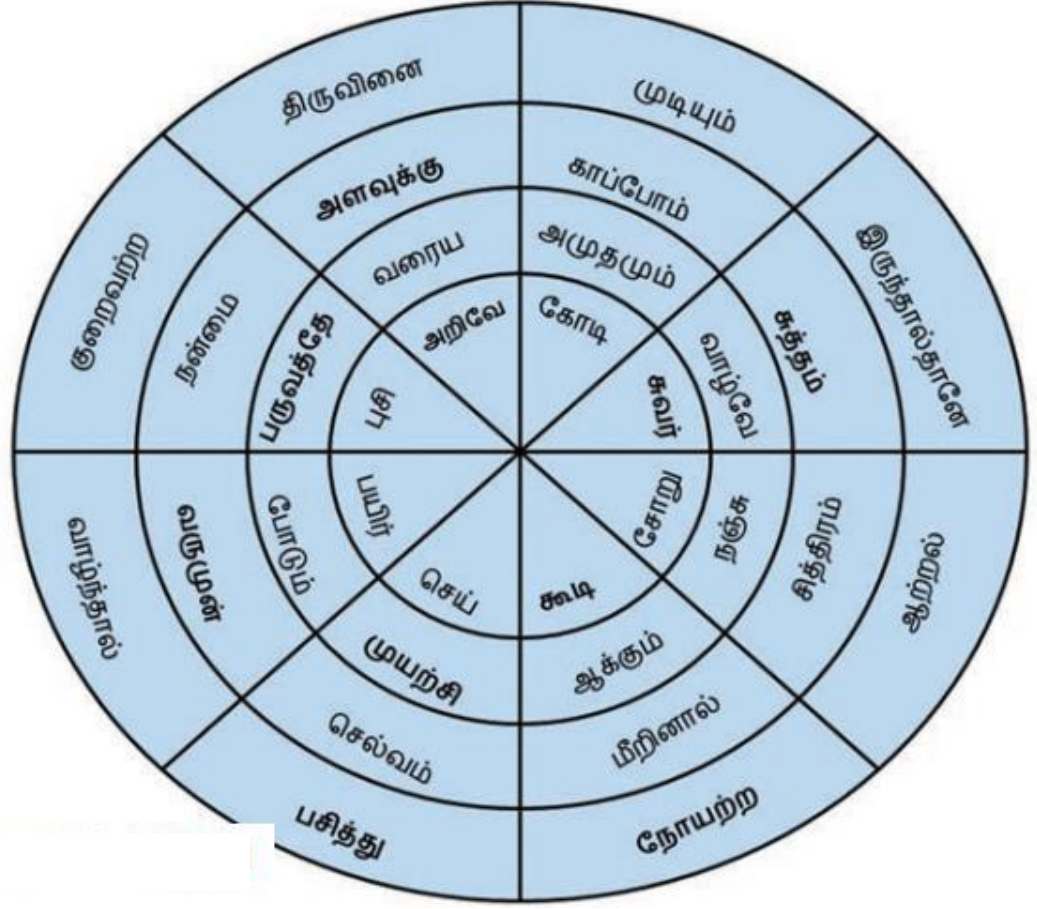
மொழியோடு விளையாடு

கீழ்க்காணும் படம் சார்ந்த சொற்களை எழுதுக.



உரல், உலக்கை, எண்ணெய், சுக்கு, மிளகு, கருஞ்சீரகம், சீரகம், பட்டை,
கிராம்பு, அண்ணாச்சி பூ, வத்தல், வெற்றிலை, கடுகு, கொத்துமல்லி,
வெந்தையம், ஏலக்காய், கசகசா, புதினா, மல்லி, சோம்பு, பூண்டு.

வட்டத்திலுள்ள பழமொழிகளைக் கண்டுபிடித்து எழுதுக



முயற்சி திருவினை ஆக்கும்.
 அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு.
 சுவர் இருந்தால்தானே சித்திரம் வரைய முடியும்.
 அறிவே ஆற்றல்.
 கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை.
 நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.
 வருமுன் காப்போம்.
 சுத்தம் சோறு போடும்.
 பருவத்தே பயிர் செய்.
 பசித்து புசி.

நிற்க அதற்குத் தக

கலைச்சொல் அறிவோம்

1. நோய் - Disease
2. மூலிகை - Herbs
3. சிறுதானியங்கள் - Millets

4. பட்டயக் கணக்கர் – Auditor
5. பக்கவிளைவு – Side Effect
6. நுண்ணுயிர் முறி – Antibiotic
7. மரபணு – Gene
8. ஒவ்வாமை – Allergy

இணையத்தில் காண்க

Question 1.

நாம் நாள்தோறும் உண்ணும் காய்கறிகளின் மருத்துவப் பயன்கள் பற்றித் தகவல்களைத் தேடித் திரட்டுக.

Answer:

காய்கறிகள்	மருத்துவப் பயன்கள்
சுரைக்காய்	உடல் சூட்டைத் தணித்தல், மலச்சிக்கலை போக்குதல், சிறுநீர் நன்கு வெளியேற்றல், இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தல், மூலநோயைப் போக்குதல்.
வெங்காயம்	சளியைப் போக்குதல், இருமல் போக்குதல், இரத்தம் சுத்தமாக்குதல், உடல் சூட்டைத் தணித்தல்.
வாழை	கல்லடைப்பு நீக்கல், மூலநோய் நீக்குதல், குடல்புண் ஆற்றுதல்.
வெண்டை	மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுதல், ஞாபக சக்தி கொடுத்தல்.
பூசணி	நீர் வெளியேற்றுதல், மலச்சிக்கலைத் தீர்த்தல், பசியை ஏற்படுத்துதல்.
தக்காளி	கல்லடைப்பு நீக்கல், செரிமானம் அளித்தல், குடல்புண் ஆற்றுதல்.
கேரட்	கண்பார்வையைக் கூட்டல், எலும்புக்கு பலன் கொடுத்தல்.
பீட்ரூட்	இரத்தம் அதிகரித்தல், கண்பார்வைக் கூட்டல், இரும்புச் சத்து அளித்தல், மலச்சிக்கல் நீக்கல்.
முள்ளங்கி	சிறுநீர் வெளியேற்றல், குடல்புண் ஆற்றல், உடல் பருமனைக் குறைத்தல்.
சௌசௌ	சிறுநீர் வெளியேற்றல், எலும்பு வலுவடைதல்.
முட்டைக்கோஸ்	இதயத் துடிப்பு மற்றும் இரத்தத்தைச் சீராக்கல்.
காலிஃப்ளவர்	உடல் நச்சுக்களை வெளியேற்றல், தசைக்கு வளர்ச்சியளித்தல், நினைவாற்றல் அதிகரித்தல், எலும்புக்கு உறுதி அளித்தல்.

பாகற்காய்	சர்க்கரையைக் குறைத்தல், கல்லீரலைப் பலப்படுத்துதல், இளநரை தடுத்தல், கொழுப்பை நீக்கல் புற்றுநோயைத் தடுத்தல், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்.
கத்தரிக்காய்	எலும்புக்கு உறுதி கொடுத்தல், ஜீரண சக்தி அளித்தல்.
எலுமிச்சை	கண்பார்வை அளித்தல், சர்க்கரையைக் குறைத்தல், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல், எலும்புக்கு உறுதி கொடுத்தல், உடல் பருமனைக் குறைத்தல், இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்தல்.
பீன்ஸ்	உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுதல், இரும்புச்சத்தை அளித்தல்.
கொத்தவரங்காய்	எலும்புக்கு உறுதி கொடுத்தல், இரும்புச்சத்தை அளித்தல்.
இஞ்சி	செரிமானம் அளித்தல், குடல்புண் ஆற்றுதல், உடல் பருமனைக் குறைத்தல், அசதியைப் போக்கல்.
மிளகாய்	இரத்தத்தை சுத்திகரித்தல், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல், ஜீரண சக்தி அளித்தல்.
அவரை	இரும்புச்சத்து அளித்தல், கண்பார்வை அளித்தல்.
உருளை	மலச்சிக்கலைப் போக்கல், மாவு சத்தளித்தல்.
பீர்க்கங்காய்	குடல்புண் ஆற்றுதல், கண்பார்வை அளித்தல்.
புடலை	மலச்சிக்கல் நீக்கல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அளித்தல்.