இலங்கை
அரசினர் பாடபுத்தக பரிசீலனைச் சபையாரின்
அங்கீகாரம் பெற்றது.

உ

ஆரோக்கியம் தேகப்பயிற்சி

உடு. திரு. வே. மு. சபாரத்தினசிங்கம் B. A.
எழுதியவை.

யாழ்ப்பாணம் சைவபரிபாலன சபையாரால்
தமது
சைவப்பிரகாச யந்திரசாலையில் அச்சிடப்பெற்றன.

புதுக்கிய 3-ம் பதிப்பு

விளம்பி ஆ சித்திரை மீ

(Copyright Registerd)

1958

RangaRakes
Tamilnavarasam.com

தேகப் பயிற்சி

		பக்கம்
	தேகப்பயிற்சி 1	
I	நிற்றல், இருத்தல்	8
II	ஆறுதலாக நிற்றல், அவதானத்துடன் நிற்றல்	8
III	நடத்தல்	9
IV	சமநிலைப் பயிற்சி	10
	தேகப்பயிற்சி 2	
	கும்மியடித்தல் (நித்திரை)	13
	தேகப்பயிற்சி 3	
	சுவாச அப்பியாசம்	18
	தேகப்பயிற்சி 4	
I	கும்மி	21
II	கயிற்றுப் பாய்ச்சல்	22
	தேகப்பயிற்சி 5	
	கும்மி (உடற்சுத்தம்)	32
	தேகப்பயிற்சி 6	
I	கோலாட்டம் (ஆநந்தக்களிப்பு)	47
II	துலா ஆடுதல்	48
	தேகப்பயிற்சி 7	
	பசுவும் புலியும்	62
	தேகப்பயிற்சி 8	
I	பந்தா லடித்தல்	67
II	போசனக் கிரமம் (கும்மி)	67
	தேகப்பயிற்சி 9	
	வரிசைக்கு நால்வராக அணிவகுத்துச் செல்லுதல்	79
	தேகப்பயிற்சி 10	
I	தொட்டோடுதல்	88
II	நோய்களின் வகை (கும்மி)	89
III	நோய்கள் பரவும் வகை (கும்மி)	90
	தேகப்பயிற்சி 11	
I	சரீராப்பியாசம்	94
II	நோயைத் தடுக்கும் முறை (கும்மி)	96
	தேகப்பயிற்சி 12	
I	ஆட்டங்களில் நடந்துகொள்ள வேண்டியமுறை	100
II	நோயைத் தடுக்கும் முறை (கும்மி)	101

ஆரோக்கியம் தேகப்பயிற்சி

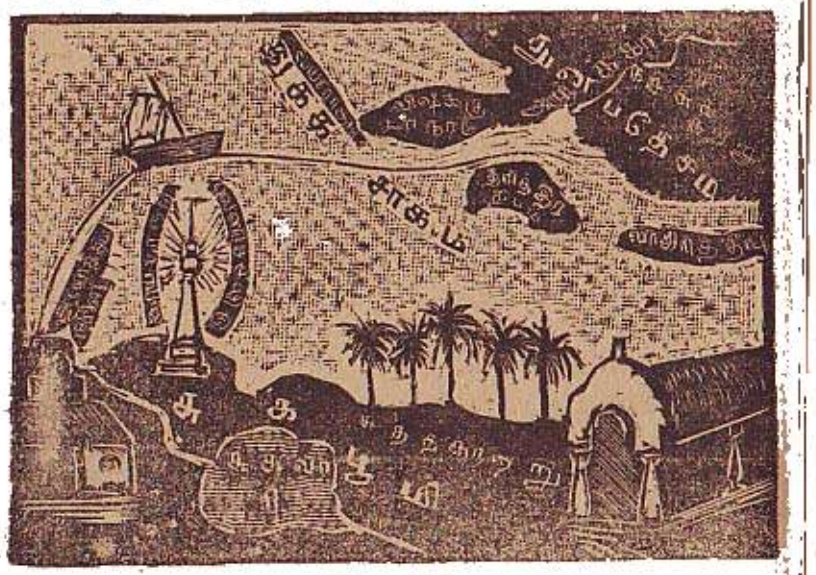
1. தேகாரோக்கியம்

"பெறுதற் கரியவிம் மானுட யாக்கையைப்
பெற்ற பயன்பெற வேண்டுமென்றால்
உறுதிச் சுகவழி கொண்டே யொழுகுவாய்
ஊழியு மிவாழி ஞானப்பெண்ணே"

மனிதன் தனது வாழவிற், சுகத்தை அனுபவிக்க வேண்டுமாயின், அவன் சிறுபிராய முதற கொண்டே தேகாரோக்கிய முறைகளை அநுசரித்து நடக்கவேண்டும். ஒருவனுக்குத் தேகாரோக்கியம இல்லாவிட்டால் அவன் வாழ்வினாற் பயனில்லை. அவன் எப்போதும் நோயினால் வருந்திக்கொண்டே யிருப்பான். "நோய்க்கிடங் கொடேல்" என்னும முதுமொழியை நாம் உறுதிவாக்காகக் கொள்ள வேண்டும்; நோயற்ற வாழ்வே வாழ்வு. எமது தேகத்தைக்கொண்டே நாம் சகல கருமங்களையும் செய்யவேண்டியவர்களா யிருக்கிறோம். உடம்பைப் பாதிக்க நோய்க்கு இடங்கொடுத்தால், உடம்பின் பெலம் கெடும். இறுதியில் உயிருக்கும் ஆபத்து நேரும். நாம் நோய்வாய்ப்பட்டால் எமது சொந்த முயற்சிகளைச் செய்ய இயலாதவராவோம்; பிறர்க்கு உதவிபுரிய முடியாத நிலைமையையும் அடைவோம். நமக்குப் பொருளீட்டவும், பொருள்களால் இன்பங்களை அனுபவிக்கவும், தேசத்துக்குத் தொண்டுபுரிய

RangaRakes Tamilnavarasam.com

வும் தேகாரோக்கியம் அவசியம் வேண்டும். மேலும், நோயோடு கூடிய உடம்பு இறைவனை முறைப்படி வழிபட்டு மறுமையில் முத்தியின்பத்தைப் பெறுதற்கு இடையூறாயிருக்கும். ஆதலால், சுகாதாரத்



சுகதேகயாத்திரை

தைக் கடைப்பிடித்தொழுகுவதோடு, நோயணுகா வண்ணம் நாம் எப்போதும் "நீராநோய் தீர்த்தருள வல்லான்" ஆகிய இறைவனைப் பிரார்த்தித்தல் வேண்டும்.

நாம் நோயணுகாமல் வாழவேண்டின், ஆரோக்கிய விதிகளை முறைப்படி கற்று, அவற்றை நாடோறும் அனுசரித்து நடத்தல் வேண்டும்; மேலும், தேகம் வலிமை குன்றாமல் நல்ல நிலையில் இருத்தற்

பொருட்டு எந்நாளும் கிரமமாகத் தேகப்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். தேகப்பயிற்சி உடலுக்கு உறுதியைக் கொடுக்கும்; தேகமெங்கும் நல்விரத்தஞ் செறியச் செய்யும்; தேகத்திலுள்ள அழுக்கை வியர்வை மூலமாகவும், சுவாச மூலமாகவும் வெளியேற்றும்.

வினாக்கள்:

1. தேகசுகத்தின் பொருட்டு நாம் அநுசரிக்கவேண்டுவன எவை?
2. தேகசுகம் ஏன் வேண்டும்?
3. நோய்க்கு இடங்கொடுத்தால் என்ன விளையும்?
4. நோயைத் தடுக்கும் வழிகள் எவை?
5. தேகப்பயிற்சி செய்வதின் பயன்களைத் தொகுத்துக் கூறுக.

---

2. செவ்வையாக நிற்றல்

தேகப்பயிற்சி தொடங்குமுன் பிள்ளைகள் செவ்வனே நிற்கவும், நடக்கவும், இருக்கவும் பழகிக்கொள்ளல்வேண்டும். நடக்கும்பொழுதும் நிற்கும்பொழுதும் இருக்கும்பொழுதும் தேகத்தை சற்றநிலையில் நிறுத்தாவிடில் தேக வளர்ச்சிக்கு இடையூறு நேரும்.

நிற்றல்:

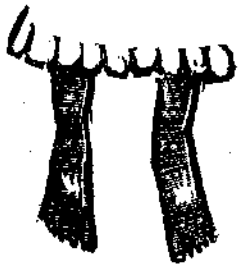
ஒரு மனிதன் நிற்கும்பொழுது அவனுடைய உடம்பு வளையாமலும் ஒருபக்கத்துக்குச் சரியா

RangaRakes Tamilnavarasam.com

மலும் சமநிலையில் நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். அம்படி நிற்கும்போது சரீரத்தின் எலும்புகளையும் எலும்புப் பொருத்துக்களையும் இணைத்துப் பிடிக்கும் தசைக்கும் தசைநார்களுக்கும் அளவுக்கு மேற்பட்ட சிரமம் உண்டாகாதபடி ஆற்றலுடன் நிற்றல்வேண்டும். அவ்விதம் நிற்றலே நேராக நிற்றல். அப்படி நிற்கும்போது தேகம்விரைவிற் களைக்காது; உடலின் எப்பாகமும் நோவாது.

ஏற்றநிலையில் நிற்றற்குக் கைக்கொள்ளவேண்டிய முறைகள்

பாதங்கள்
சேர்ந்து நிற்கும்நிலை



பாதங்கள்
பிரிந்து நிற்கும்நிலை

1. இரு பாதங்களும் சமமாக நிலத்திற் பொருந்தவேண்டும். அவை பிரிந்திருக்கும்பொழுது சரிநேராகவும், சேர்ந்திருக்கும்பொழுது பாதங்களின் முன்படம், (விரலுள்ள நுனிப்பாகம்)சற்றே விலகியும் குதிக்கால் பாகங்கள் பொருந்தியும் இருக்கவேண்டும்.

2. முழந்தாள்கள் முடங்காமலும், பின்னுக்கு வாங்காமலும் இருக்கவேண்டும்.

3. வயிறு பிதுங்காமலும், முதுகு வளையாமலும் இருக்கவேண்டும்.

4. மோவாய் அடிவானத்தை நோக்கியிருக்க வேண்டும்.

5. நிமிர்ந்து நிற்கும்பொழுது, ஒருதூக்குநூற் குண்டை நெற்றிக்கு நேராகப் பாதம் வரையில் தொங்கவிட்டால், அந்நூல் உடலுக்குச் சமாந்தரமாகத் தொங்கும்படி நிற்கவேண்டும்.

6. தோள்கள் சற்றே பதிந்தும். கரங்கள் அவைகளிலிருந்து இலேசாகத் தொங்கிக்கொண்டுமிருக்க வேண்டும்.

7. கண்கள் நேரே பார்த்தவண்ணமாகவும், கழுத்து நிமிர்ந்தும், மார்பு மிதந்தும், வயிறு சற்றே உள்ளடங்கியும், முதுகெலும்பு நேராகவும் நிற்கவேண்டும்.

8. தேகம் விறைத்துப் போனது போலத் தோற்றும்படி நிற்றல் ஆகாது.

9. அசையாமல் நிற்க வேண்டும்.

10. வாய் மூடியிருக்கவேண்டு

நிமிர்ந்து
நிற்றல்

வினாக்கள்:

I. நிற்கும்போழுது

1. கால்களை எப்படி வைத்திருக்க வேண்டும்?
2. முதுகு எவ்வித நிலையிலிருக்கவேண்டும்?
3. வயிறு பிதுங்கியிருப்பது நன்று?
4. கண்கள் எங்கே பார்க்கவேண்டும்?

II. நிமிர்ந்து நிற்றலினால் அடையும் பயன் எவை?

RangaRakes Tamilnavarasam.com

3. இருத்தல், நடத்தல்

பிழையாக இருத்தல்

சரியாக இருத்தல்

தரையில் இருக்கும்பொழுதும், நாற்காலி 'வாங்கு' முதலிய ஆசனங்களில் இருக்கும்பொழுதும் நிமிர்ந்திருக்கப் பயிலவேண்டும். அந்நிலையில் தலை நிமிர்ந்தும், கைகள் ஆதரிம் பெற்றும், மார்பு விரிந்தும், தோள்கள் சமமாகவும், முதுகு நேரியதாகவும் இருக்கும். மேசையின்மேற் குனிதலாகாது. இருக்கும்பொழுது இலேசாகச் சுவாசிக்கத்தக்க நிலையில் இருக்க வேண்டும். முதுகு கூன இருத்தல் சுவாசப்பை முதலிய உட்கருவிகளின் வளர்ச்சிக்கும் தொழிலுக்கும் தடையாகும். உறுப்புச் சிதைவு முதலிய தீமைகள் உண்டாகும்.

சரியாக நடத்தல்

நடக்கும்பொழுது தலை நிமிர்ந்தும், உடம்பு நிமிர்ந்து நேர்படவும், கரங்களை மாறி மாறி வீசிக் கொண்டும் நடக்கவேண்டும். கால்களை நேராகத் தூக்கி வைத்து நடக்கவேண்டும். அடி யெடுத்து வைக்கும்பொழுது பாதத்தின் அடித்தோல் தேயத் தக்க விதமாகத் தேய்த்து நடத்தல் ஆகாது.

அணிநடைப் பயிற்சி செய்யும்பொழுது கரங்களை நன்கு வீசிக்கொண்டும், தாளவரிசையுடன் கால்களை ஊன்றிக் கொண்டும் உற்சாகத்துடன் நடக்க வேண்டும். அணிநடை, வழக்கமாகச் செய்யும் நடையிலும் பார்க்க விரைவுடையது. யுத்தவீரர் நடக்கும் நடையும் அணி நடையாகும்.

அணிவகுத்து நடக்கப்பண்ணுவதால் மிகுதியான சனத்திரளைத் தீவிரமாகவும் சிரமமில்லாமலும் இயங்கப் பண்ணலாம். சேனைவீரர் அணிவகுத்து வாத்தியங்களுடன் தாளத்துக்கு இசைய நடக்கும்பொழுது, அவர்களுக்குக் களைப்புத் தோன்றாது. உற்சாகம் உண்டாகும். அணிநடை காட்சிக்கு அழகாயிருக்கும்.

ஒரு வாத்தியகோஷ்டியின் அணிநடை

வித்தியாசாலைகளில் ஒருதரத்துப் பிள்ளைகள் எல்லாரும் சேர்ந்து தேகப்பயிற்சி செய்யும்பொழுது அணி நடைப்பயிற்சி செய்வதும் உண்டு. அழகான நடை நடக்கப் பயிலுதல் முக்கியமானது. ஒருவனுடைய குணம், நிலைமை (அந்தஸ்து), தொழில்

RangaRakes Tamilnavarasam.com

முதலிய யாவையும் அவனுடைய நடையினாலே அறிந்துகொள்ளலாம். "அலங்கோலமாக" நடக்கிறவர்களுடைய வாழ்வும் அலங்கோல மாகத்தான் இருக்கும். திருத்தமான நடை தேகாரோக்கியத்துக்கு ஏற்றதாகும்.

தேகப் பயிற்சி 1.

I. நிற்றல், இருத்தல்

1. வகுப்பிலே பிள்ளைகளுக்கு உற்சாகம் உண்டாதற் பொருட்டு இடையிடையே உபாத்தியாயர் "நில்லுங்கள் இருங்கள்" என மாறி மாறிக் கட்டளையிட்டு, பிள்ளைகள் ஆசனங்களை விட்டுச் சோர்வின்றி எழுந்து நிற்கவும், இருக்கவும் பயிற்றலாம்.

2. வகுப்பிற்கு வெளியே ஏற்ற ஒரு இடத்தில் அல்லது விளையாட்டு நிலத்தில், வரிசையாக நிமிர்ந்து நிற்கப் பயிற்றலாம். வரிசையாக நிற்கும்பொழுது அதிக உயரமான தோற்றமுள்ளவர் வலப்பக்க அந்தத்திலும், மிகக் குறுகிய தோற்றமுள்ளவர் இடப்பக்க அந்தத்திலும் பொருந்த உயரக் கிரமத்தின் படி நிற்கச் செய்யவேண்டும். உபாத்தியாயர் அல்லது அவரால் நியமிக்கப்பட்ட ஒரு பிள்ளை "வரிசை சேர்" எனக் கட்டளை யிட்டவுடன், வகுப்பு மாணவர் அனைவரும் அவ்விதமாக நிற்கப் பழகவேண்டும்.

அவதானமாக நிற்றல்

II. ஆறுதலாக நிற்றல், அவதானத்துடன் நிற்றல்

தேகப்பயிற்சிக்குப் பிள்ளைகள் தொடக்கத்தில் வரிசைகூடி ஆறுதலாக நிற்கவேண்டும். ஆறுதலாக நிற்பது எவ்விதமெனில்:— குதிக்கால்கள் சற்றே விலகியும், முற்பாதங்கள் அகன்றும், வலக்கை இடக்கையினுள்ளே வைக்கப்பட்டு இரு கரங்களும்

இடையின் பிற்பாகத்தின் கீழே தங்கித் தூங்க விட்டுக்கொண்டு முற்பக்கப் பார்வையுடன் நேராக நிற்றலாம்.

எவ்விதமான தேகப்பயிற்சி செய்கையிலும் முதல் அவதானத்துடன் நிற்கவேண்டும். அவதானத்துடன் நிற்றலாவது:— குதிக்கால்கள் இரண்டையும் ஒருங்கு சேர்த்தும், இரு கரங்களையும் பக்கங்களிலே தொங்கவிட்டும் நிற்கவேண்டிய நிலையில் நிற்றலாம். அவதானத்துடன் நிற்றற்கு "அவதானம்" அல்லது "நிமிர்ந்து நில்" என்றும், ஆறுதலாக நிற்றற்கு "ஆறு" அல்லது "இலகுவாய் நில்" என்றுங் கட்டளையிடுவது முறை.

III. நடத்தல்

இருவகையான நடை உண்டு. அவை சாதாரண நடை, அணி நடை என்பன. தேகப்பயிற்சி செய்யும் பொழுது அணி நடையே பிரதானமாகக் கையாளப்படும். அணிநடைப் பயிற்சி செய்யுங்கால் இடப்படுங் கட்டளைகளாவன:

(1) "வரிசை சேர்"

(2) "அவதானம்!" அல்லது "நிமிர்ந்து நில்"

(3) "காலங்குறி", "இடம்", "வலம்", "இடம்" "வலம்", "இடம்"——, "இடம்" ——

(4) "முன்னே நட"; இடம், வலம், இடம்—, இடம்—.

முன்னே நடப்பதாவது: வலப்பக்கத்தி லுள்ளவர்கள் அடியெடுத்து வைக்கும் அளவுக்கு இயைய அடிவைத்து முன்னே நடத்தலாகும். வலப்பக்கத்து வரிசையிலுள்ளவரை முந்தவுங்கூடாது; பிந்தவுங்கூடாது.

அணிநடை தொடங்கும்போது இடக்காலை முதலாக எடுத்து முன் வைத்து நடக்கவேண்டும். நடக்கும்போது தாள வரிசைக்கு ஏற்றபடி காலை ஊன்றி நடக்கவேண்டும். கைகளை

RangaRakes Tamilnavarasam.com

நன்றாக வீசவேண்டும். தேகம் நிமிர்ந்தும், பார்வை நேராகவும் இருக்கவேண்டும். அணிநடைப் பயிற்சியால் அதிக உற்சாகம் உண்டாம்.

அணிநடையில் தரித்தல்:—

அணிநடை நடக்கும்போது தரிப்பதற்கு, இடக்காலை ஊன்றிவைக்கும் நேரத்தில் "தரி" என்ற கட்டளை கொடுக்க வேண்டும். கட்டளை கொடுத்தவுடன் "ஒன்று, இரண்டு" என்று சொல்லி, இடக்காலை ஊன்றி நிற்கவேண்டும். வலக்காலை ஊன்றும்போதும் இக்கட்டளை கொடுத்துச் செய்விக்கலாம்.

IV. சமநிலைப் பயிற்சி

நிற்கும்பொழுது தேகம் எந்நிலையில் நின்றாலும் சமநிறை பொருந்தியதாகவும் தளராமலும் அசைவறவும் நிற்கப் பழகுவதற்கு உரிய அப்பியாசங்கள் பல உண்டு. அவற்றுள் கெந்தி விளையாடல், ஒரு காலினால் தத்துதல், ஒரு காலில் நின்று மற்றக்காலைத் தூக்கி நீட்டுதல் மடக்கல் முதலாயின மிக உபயோகமானவை. முன்னங்கால்களை ஊன்றிக்கொண்டு குதிகளை உயர்த்திக் கால்களை மடக்கிக்கொண்டு இருத்தலும் எழுதலும் மிகச் சிறந்த அப்பியாசமாகும்.

4. இளைப்பாறுதல், நித்திரை

தேகப்பயிற்சி செய்தால் தேகம் களைப்புறும். ஆதலினால் அக்களைப்பு நீங்கும். எவ்வளவுக்குத் தேகப்பயிற்சி அதிகரிக்கிறதோ, அவ்வளவுக்குத் தேகத்தை இளைப்பாறவும் விடவேண்டும். முயற்சியில்லாமல் உடம்பின் அவயவங்களை ஓய்ந்திருக்க விடுதலே இளைப்பாறுதலாகும்.

சாதாரணமாக நாம் விழித்திருக்கும் வேளைகளில் யாதுமொரு முயற்சியில் ஈடுபட்டுக்கொண்டேயிருப்போம். எல்லாப்பிராணிகளும் பகலிற் பலவித முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு இரவில் இளைப்பாறுகின்றன. இளைப்பாறுவதற்குச் சிறந்த வழி நித்திரை கொள்வதுதான். நித்திரைகொண்டபின் தேகம் புதிய ஆற்றலைப் பெறுகின்றது. வலிகுன்றியிருந்த தசைநார்கள் நரம்புகள் முதலியன மீண்டும் வலிமை யடைகின்றன; மனம் உற்சாகத்தைப் பெறுகின்றது; சித்தம் தெளிவை யடைகின்றது; மூளை ஊக்கமுறுகின்றது.

நித்திரைகொள்ளும் இடம் சுத்தமான காற்றோட்டமும் அமைதியும் இல்லாததெனின் நித்திரையினால் நன்மையில்லையாம். தரைமேல் நித்திரை செய்வதைப் பார்க்கிலும் கட்டிலின்மேல் நித்திரை செய்வதே உத்தமம். திறந்துவிடப்பட்ட சாளரத்துக்கு அல்லது கதவுக்கு எதிராகத் தலையை யாவது கால்களையாவது வைத்துக்கொண்டு படுத்தல் ஆகாது.

நித்திரைசெய்யப் புகுங்கால் மனத்தில் எவ்வித கவலையுமின்றி ஆறுதலுடன், உடலின் இடப்பாகம் படுக்கையிற் பொருந்த வலப்பக்கம் மேலாகச் சரிந்துகொண்டு, கை கால்களை நீட்டிப் படுத்தல் வேண்டும். படுக்கைக்குரிய பாய், விரிக்குந்துணி, தலையணை முதலியன சுத்தமுள்ளனவாக இருத்தல் வேண்டும். தலை உயர்ந்திருக்கவேண்டுமாதலால் தலையணை ஆவசியகமாகும்.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

நித்திரை கொள்ளும்பொழுது தேகத்தைத் தடித்த துணிகளால் மூடிக்கொள்ளாமல், போர்வையால் போர்த்துக்கொள்ள வேண்டும், எவ்வளவு குளிர்காலமா யிருந்தாலும் முகத்தைப் போர்வையால் மூடக்கூடாது. வாயைத் திறந்தபடி உறங்சுலாகாது. நாசியினால் எந்நேரமும் சுவாசிக்க வேண்டும். விடிந்த பின்பும் பகலிலும் நித்திரை செய்வது சோம்பல், நோய் முதலிய தீமைகளை விளைவிக்கும். இரவிற் சயனிக்கும் இடத்திற் பிரகாசமான தீபம் எரிதல் நன்றன்று.

எவரும் தனிப்படுக்கையிற் படுத்துஉறங்குவது உத்தமம். சிறுபிள்ளைகளுக்கும் புறம்பாகப் படுக்கை வைத்துக்கொள்வது ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் நல்லது. அவரவர் சுகத்துக்கும் தேகஇயல்பிற்கும் சௌகரியத்திற்கும் ஏற்ப நித்திரைக்குரிய நேரத்தைக் கூட்டியும் குறைத்தும் கொள்ளலாம். பொதுவாக எல்லாரும் எட்டுமணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் நித்திரை செய்வது நல்லது. சிறுபிள்ளைகளும் முதியோரும் அதிகநேரம் நித்திரை செய்யலாம்.

தமிழரின் சயனக் கிரமம்

"கிடக்குங்காற் கைகூப்பித் தெய்வந் தொழுது
வடக்கொடு கோணந் தலைசெய்யார், மீக்கோள்
உடற்கொடுத்துச் சேர்தல் வழி"

—ஆசாரக்கோவை.

* மீக்கோள் – போர்வை. கோணம் – கோணதிசை.

வினாக்கள்:

1. பிழையான முறையில் இருக்கும் பழக்கத்தால் என்ன தீங்குகள் நேரிடும்?
2. பிழையற்றமுறையில் நடத்தல் எப்படி? இருத்தல் எப்படி?
3. அணிநடையாவது யாது? அதன் பிரயோசனம்என்ன?
4. நாம் ஏன் ஒவ்வொருநாளும் நித்திரை செய்ய வேண்டும்?
5. நித்திரை கொள்ளும்போது செய்யத்தகாதவை எவை?
6. சயனிக்கும் அறை அல்லது இடம் எவ்வித சௌகரியங்கள் உடையதாக இருக்கவேண்டும்?
7. நித்திரைகொள்ளும்போது கால் உடம்பு என்ன நிலையில் இருக்கவேண்டும்?
8. போசனஞ் செய்தவுடன் உறங்குவது நல்லதா? பசியுடன் உறங்கலாமா?
9. "கேந்தி" விளையாடல், ஒருகாலிலே தத்துதல் போன்ற அப்பியாசங்களால் யாதுபலன்உண்டாகும்?
10. பகலில் நித்திரை செய்யலாமா?

தேகப் பயிற்சி 2.

கும்மியடித்தல் (நித்திரை)

ஆயுளிற் பேர்பாதி நித்திரை யாற்கெடும்
ஆயினும் நித்திரை வேண்டுமென்றார்;
மேய இளைப்புக் களைப்பை யகற்றியே
மிக்க பலன்தரும் ஞானப்பெண்ணே. (1)

RangaRakes Tamilnavarasam.com

பாவிக்கு நித்திரை நற்பய னீயினும்
பகலிலே நித்திரை யாகாதாம்;
ஆவிக்கு மோசந் தரும்வாத ரோகங்கள்
அவ்வள வும்வரும் ஞானப்பெண்ணே. (2)

ஊருமற் குறையாம லிரவினி லுண்டபின்
இன்பமாய்ச் சற்றே யுலாவிவந்து
தேரு வடக்கிலுங் கோணத்தி லுந்தலை
சேரா துறங்குக ஞானப்பெண்ணே. (3)

தென்னிலங் கையர சாண்ட விராவணன்
செல்வத்தம் பிகும்ப கர்ணனைப்போல்
எந்நேர முந்துயில் கொள்பவர் பக்கமே
எய்துவள் மூதேவி ஞானப்பெண்ணே. (4)

கூனிக் குறுகிக்குன் றுப்பித்து நித்திரை
கொள்ளுதல் தீதென்று கூறிவிட்டார்;
ஆன வுடம்பைநன் றாக நிமிர்த்தியே
ஆறுத லாய்த்துயில் ஞானப்பெண்ணே. (5)

சாற்று மிடக்கை தலைக்கீ ழமைத்துத்
தனித்துயில் கூர்தல் முறையதென்றார்;
ஏற்ற வகையாக நித்திரை கொண்டெழுந்
தீசனைக் கும்பிடு ஞானப்பெண்ணே. (6)

5. சுவாசித்தல்

நாம் பல நாட்களுக்கு உணவு உட்கொள்ளாமல் உயிர் வாழலாம். ஆனால், சுவாசிக்காமல் சில நிமிஷமேனும் உயிருடன் இருக்க முடியாது. பிராணிகளுக்கு உயிர் உண்டென்பதற்கு அறிகுறி அவை சுவாசித்தலேயாம்.

சுவாசத்தினால் நல்ல பலனை நாம் அடைய வேண்டுமாயின், சரியான முறையிற் சுவாசிக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். முதலாவதாக எப்பொழுதும் நாசியினாற் சுவாசித்தல் வேண்டும். அங்ஙனமன்றி, ஒருபோதும் வாயினாற் சுவாசித்தலாகாது. வாயினாற் சுவாசித்தால், கண்ணோய், காவரட்சி, சலதோஷம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும். நாசியானது வாயுவை சற்றே சூடாக்குவதோடு, அதிலுள்ள புழுதி முதலியவற்றை வடித்துச் சுத்தப்படுத்தி மூச்சைச் சுவாசப் பைக்குட் புக விடுகின்றது. அதனாற் சுவாசித்தற்கு ஏற்றதாக அமைந்துள்ள கருவி நாசியே; வாயன்று.

இரண்டாவது, நமது சுவாசப் பைகளின் அறைகள் அடிப்பாகம் வரையிலும் காற்றால் நிரம்பக்கூடிய விதமாக (ஆழ)ச் சுவாசிக்கவேண்டும். குனிந்து (வளைந்து) நின்றால் அல்லது இருந்தால், சரியாகச் சுவாசிக்க முடியாது. ஆறுதலாகவும், கிரமமாகவும், ஆழமாக நீடித்தும் சுவாசிக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாக ஒரு மனிதன் ஒரு நிமிஷத்திற் பதினைந்து பதினாறுதரம் மூச்சு விடுவான். குழந்தைகளும் நோயாளிகளும் தீவிரமாக மூச்சு வாங்கு

RangaRakes Tamilnavarasam.com

வார்கள். நாம் கடும் வேலைகள் தேகப் பயிற்சிகள் செய்வதனால் தீவிரமாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்கின்றோம். ஆழமாகச் சுவாசிப்பதனால் சுவாசப் பைகளின் அடிப்பாகம் வரையிலுள்ள அசுத்தக் காற்று முழுதும் வெளியேறும்; சுவாசப் பைகளின் அறை முற்றும் புதுக் காற்றால் நிரப்பப்பட்டு அசுத்த இரத்தமும் நன்கு சுத்தியாகும்; இரத்த ஓட்டத்தின் விரைவு கூடித் தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் பிராண சத்தியையும் புதிய ஊக்கத்தையும் அடையும்; உணவு நன்கு சீரணமாகும்; பசியுண்டாகும்.

சுவாசிக்கும்போது எப்பொழுதும் சுத்தமான காற்றையே நாசியினால் உட்செல்ல விடவேண்டும். சனங்களும் பிராணிகளும் வெளியே விடும் மூச்சுக் காற்று அசுத்தம் நிறைந்தது. அதிற் கரியமில வாயுவும் அதிகமாயிருக்கும். அதனைத் தாவரங்கள் இலைமூலம் உட்கொண்டு, சுத்தமான காற்றை வெளிவிடுகின்றன; அதிற் பிராணவாயு நிறைய உண்டு.

நகரங்களிற் குடிசனங்கள் நெருங்கி இருப்பதாலும் காரணமாக, சனங்கள் வெளிவிடும் மூச்சுக்காற்று நிறைந்திருப்பதாலும் வேறு காரணங்களாலும் அங்கே அசுத்தமான காற்று நிறைந்திருக்கும்; சுத்தமான காற்றுக் குறைவு எனலாம். வீதிகளும் தூசியினால் நிரம்பியிருக்கும். அப்படிப்பட்ட நகரங்களிற் சனங்கள் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்தற் பொருட்டு மைதானங்களும் நந்தவனங்களும் பல விடங்களில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். சனங்கள் நல்ல காற்றைச் சுவாசித்தற்பொருட்டு ஓய்வு நேரங்களில் அங்கே சென்று உலாவி வருவர்.

பெரும்பாலும் நாட்டுப்புறங்களிலும் மலைப்பிரதேசங்களிலும், கடற்கரைகளிலும், சமவெளிகளிலும் சுத்தமான வாயுவின் சஞ்சாரம் உண்டு.

காற்றிலே சில நோய்க்கிருமிகள் செறிந்து எங்கும் பரவக்கூடும். கயரோகமும், அம்மை முதலிய தொற்றுநோய்களுங் காற்றுமூலம் பரவுகின்றன. அவ்வித நோய்கள் தோன்றியிருக்கும் இடங்களிலுள்ள காற்றைச் சுவாசிக்கலாகாது.

மலசலகூடங்கள் சாக்கடைகள் அழுகிநாறும் பண்டங்கள் முதலியவற்றிற் படிந்துவருங் காற்றும், புகைநிறைந்த காற்றும் அசுத்தக் காற்றாகும். அதனைச் சுவாசித்தால் பல தீங்குகள் நேரிடும்.

வினாக்கள்:

1. வாயினாற் சுவாசிப்பவருக்கு வரும்தீங்குகள் யாவை?
2. தேகப்பயிற்சிக்கும் சுவாசத்துக்கும் ஏதும் சம்பந்தமுண்டோ?
3. ஆழமாகச் சுவாசப்பைக்குட் காற்றுச் செல்லும் வண்ணம் சுவாசிப்பதனால் தேகத்துக்கு எவ்வித மான நன்மைகள் உண்டாகும்?
4. எவ்வெவ்விடங்களிற் சுத்தமானகாற்றைப் பெறலாம்?
5. எவ்வெவ்விடங்களில் அசுத்தமான காற்று உண்டு?
6. தேகப்பயிற்சிக்கு நாம் எவ்வகையான இடத்தைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்?

RangaRakes Tamilnavarasam.com

தேகப் பயிற்சி 3.

சுவாச அப்பியாசம்

1. அதிகாலையிற் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடனும், இரவில் நித்திரை செய்யப் புகுமுன்னும் நமது சுவாசப்பைகளிலே நங்கியிருக்கும் அசுத்தமான காற்றை அறவே நீக்குவதற்காகச் சுவாச அப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும்.

வெளியான இடத்தில் அல்லது திறந்துவிடப்பட்ட சாளரத்துக்கு எதிரில் நின்றுகொண்டு பத்துத்தடவையாவது ஆறுதலாக மூச்சை உள்ளே நிறைய வாங்கி, இயலுமான நேரம் வரையில் அடக்கி வைத்திருந்து, பின்னவெளியே மெல்ல மெல்லச் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்பொழுது, இரு கைகளையும் இருபக்கங்களிலும் மெல்லமெல்லத் தோள் மட்டத்துக்கு மேலாக நீட்டியும் குதிக்கால்களை உயர்த்தியும் இழுத்தல் வேண்டும்; மேலுள்ளே விடும்பொழுது, மெல்ல மெல்லக் கைகளைத் தாழ்த்தியும் குதிக்கால்களைப் பதித்தும் முன்போலிருக்க விடவேண்டும். இப்பயிற்சியை வழக்கத்திற் செய்து கொண்டு வந்தால், பலாசாகம் மிகும்; அமைதியான நித்திரை உண்டாகும்.

2. தேகப்பியாசஞ்செய்து தேகத்திற் களைப்புத் தோன்றும் வேளையில் மேற்கூறிய விதமான சுவாசப்பயிற்சி செய்தால் தேகக்களைப்பு நீங்கும்.

---

6. உடற் சுத்தம்

ஆரோக்கியத்திற்குச் சுத்தமான காற்றும், தேகப்பயிற்சியும், இளைப்பாறுதலும் எவ்விதமோ, அவ்விதமே உடற் சுத்தமும் ஆவசியகம் வேண்டுவதாகும். "சுத்தஞ் சோறிடும்" என்பது பழமொழி.

எங்கள் மூதாதையர் பண்டுதொட்டு அநுட்டித்து வந்த பல ஆசார முறைகள் உடற் சுத்தத்துக்கு ஆதாரமானவை.

ஒவ்வொருவரும் தமது சரீரத்தை அழுக்கு இல்லாதபடி சுத்திசெய்து பேணிக்கொள்ளுவதால் உடற் சுத்தம் அமைவதாகும். அழுக்கே நோய்க்கு மூலகாரணம், அழுக்கு நோய்க்கிருமிகளுக்கு இடங் கொடுத்து அவைகளை விருத்தியடையச் செய்யும். எமது தேக உறுப்புக்களிலும் சருமத்திலும் அழுக்கேற விடுதல் பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகும்; அழுக்கேறிய தேகத்தில் துர்நாற்றம் வீசும். தேகத்தைச் சுத்தமான நிலையில் வைத்திருப்பதற்குச் சில நற்பழக்கங்கள் ஆவசியகமானவை.

அப் பழக்கங்களாவன:— நாள்தோறும் பல் துலக்குதல், ஸ்நானஞ் செய்தல், தலைமயிரையும் நகங்களையும் அழுக்கேறாமற் பாதுகாத்தல், தூய ஆடை யணிதல், நாசித் துவாரங்களையும் காதையும் தூசி முதலியன படியாமற் பாதுகாத்தல், குறித்த இடத்திலன்றி ஏனைய இடங்களில் எச்சில் உமிழாதிருத்தல், கை கால்களை எந்நேரமுஞ் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் முதலியனவாம்.

எங்கள் பழைய ஆசார முறைகளுட் பல இக்கால நாகரிகத்துக்கும், சுகாதாரக் கொள்கைக்கும் ஒத்தனவா யிருக்கின்றன. அவை: வீதியிற் சென்று உலாவி வீடுசேர்ந்தால் கால் கை கழுவியபின்பே வீட்டுக்குட் பிரவேசித்தல், காலையிற் பல் துலக்கி முகங் கழுவினபின்னன்றி உணவாவது பானமாவது உட்கொள்ளாமை; நித்திரைவிட்டு எழுந்தவுடன் அவசியகருமம் முடித்துக்கொண்டே வேறு

RangaRakes
Tamilnavarasam.com

கருமம் பார்த்தல், காலையில் ஸ்நானஞ் செய்தல், போசனத்துக்கு முன்னும் பின்னும் கால் கை முகம் வாய் கழுவுதல், பகலில் நித்திரை செய்யாமை, கண்டவிடமெல்லாம் எச்சில் உமிழாமை, பிறர் எச்சிற் படுத்திய பாத்திரங்களை உபயோகியாது விடுதல் முதலாயின. இவை எம்மாற் கைக்கொண்டு பேணத் தக்கன. காலையிற் பல் துலக்கி முகங் கழுவாமல் "காப்பி" அருந்துதல், கை வாய் சுத்தி செய்யாமற் போசனஞ் செய்தல் போல்வனவாகிய சிலரிடங் காணப்படும் பழக்கங்கள் அநாகரிகமாகும்; ஆரோக்கியத்துக்கும் தீங்கை விளைக்கு மென்பதற்கு ஐயமில்லை.

இக்காலத்திலே விருந்துக் கூட்டங்களில் எச்சிற் பேதமின்றிப் பளிங்குப் பாத்திரங்களிலும் "கோப்பை" களிலும் பருகத் தலைப்பட்டமையினால் நேரும் உரோகங்கள் பலவாகும். இத் துர்வழக்கங் கண்டித்தொதுக்கத்தக்கது.

வினாக்கள்:

1. உடற் சுத்தம் எதனால் உண்டாகும்?
2. தேகத்தில் அழுக்கேற விடுவதனால் நேரிடும் தீங்குகள் எவை?
3. தேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் பழகிக் கோள்ள வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் எவை?
4. இக்கால நாகரிகத்துக்கு விரோதமில்லாத எங்கள் பழைய ஆசாரமுறைகளைக் கூறுக.
5. இக்கால நாகரிகமென்று கருதிக் கையாளப்படுஞ் சில தீய பழக்கங்களைக் கூறுக.

தேகப் பயிற்சி 4

1. கும்மி

உண்ணு முணவு முடைகளும் போலவே
ஒழுங்காகச் செய்க உடற்பயிற்சி
பண்ணும் பலவித நன்மைகள் தேகத்திற்
பன்னுவன் கேட்குதி ஞானப்பெண்ணே. (1)

ஓடு மிரத்தஞ் செறியு முடம்பெங்கும்
உறுதி பெறுந்தசை நார்களெல்லாம்
கூடும்வலி; நச்சு நீரும் வெளிவரும்
கோல வளர்ச்சியாம் ஞானப்பெண்ணே. (2)

கொண்ட வுணவுகள் சீரண மாய்விடும்
கொள்ளும் வெகுபசி; தங்குமால்
மண்டு மலசலம் நீங்கி விடும்மனம்
மாசறு மென்பார்கள் ஞானப்பெண்ணே. (3)

பருவத்துக் குர்பல காலத்துக் குக்கப்
பயிற்சி யமைத்துச் செயவேண்டும்
உருவத்துக் கேற்றன வாடி யுணர்ந்தே
உஞற்றிட வேண்டுமாம் ஞானப்பெண்ணே. (4)

காலை யெழுந்து நடத்தல் மிகநன்று
கள்ளப் பிணிசோம்பல் நீங்கிவிடும்
சாலச் சுவாசத்தை யேற்றி யிறக்கினால்
தத்துவங் காணலாம் ஞானப்பெண்ணே. (5)

"குக்கி" நிறையப் புசித்திட்ட போதிலும்
கொடிய பசியுள்ள வேளையிலும்
பிக்க வுடற்பயிற் சியுரி யாமலே
விட்டிட வேண்டுமாம் ஞானப்பெண்ணே. (6)

RangaRakes Tamilnavarasam.com

அளவுக்கு விஞ்சினல் அமுதமும் நஞ்சென்பர்
ஆராய்ந் தளவுக்குச் செய்திடுவாய்
பழகிய மூளைப் பயிற்சிக்குப் பின்னுடற்
பயிற்சி செயல்நன்று ஞானப்பெண்ணே. (7)

II. கயிற்றுப் பாய்ச்சல்

கயிறு தத்திப் பாய்தல் இருவகைப்படும். ஒருவர் தாமாகவே கயிறைச் சுழற்றிக்கொண்டு தத்திப் பாயலாம். அல்லது இருவர் கயிறைச் சுழற்றும்பொழுது மற்றொருவர் அல்லது பலர் தத்திப் பாயலாம்.

தத்திப் பாய்வதற்குச் சிறுவிரலளவு மொத்தமான நூற் கயிறு உபயோகிக்க வேண்டும். ஒருவர் தாமாகப் பயிற்சி செய்யும்பொழுது இரண்டரை யார் நீளமான கயிறு போதும். பலர் பயிற்சி செய்யும்பொழுது ஆட்களின் தொகைக்குத் தக்கபடி நீளமுடையதான கயிறு வேண்டும்.

முன்காட்டி (முன்னுக்கு)த் தத்தலாம்; பின்காட்டி (பின்னுக்கு)த் தத்தலாம்; இரு காலுங் கூட்டித் தத்தலாம்; ஒற்றைக் காலாலே தத்தலாம்.

---

7. ஸ்நானம்

நமது சரீரத்தை உறைபோல மூடியிருக்கும் தோல் (சருமம்) நமக்குப் பலவகையில் உபயோகமுள்ளது, அதன் உபயோகங்களாவன:—

1 பரிசத்தை உணரச்செய்யும் இயல்புடையதாக இருத்தல்.

2 தேகத்தைப் பாதுகாக்குஞ் சட்டைபோல் இருத்தல்.

3 தன்னிடத்துள்ள கண்ணுக்குத் தெரியாத துவாரங்கள் மூலமாக, உடம்புக்குள் இருக்கும் அழுக்கை வியர்வையோடு வெளிப்படுத்துதல்.

4 தன்மேல் வியர்வை படர்ந்து உலருவதனுலே தேகங் குளிர்ச்சியடையச் செய்தல்.

சருமத்திலுள்ள துவாரங்கள் அழுக்கினுல் மூடப்படின் உடம்புக்குள் இருக்கும் அழுக்கு வெளிவர முடியாது. சருமத்தை மினுங்கும்படி செய்வதற்கு அதிலிருந்து ஒருவித தைலம் சுரக்கும். இத்தைலத்தோடு வியர்வையும், சருமத்திற் படியுந் தூசி முதலிய அழுக்குஞ் சேர்ந்து படையாய்த் துவாரங்களை அடைத்துவிடும். இவ்விதம் சருமத்தில் அழுக்குப் படிவதினுற் சொறி சிரங்கு முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்; தேகத்திலே துர் நாற்றமும் வீசும்.

தேகத்தின் அழுக்கை முற்றுக நீக்கிச் சுத்தஞ் செய்ய வேண்டுமாயின், தேகத்தை நீரினுலே தேய்த்துக் கழுவுதல் வேண்டும். அங்ஙனம் கழுவுதலையே ஸ்நானம் அல்லது குளித்தல் என்கிறோம்.

ஸ்நானஞ் செய்யும்பொழுது சருமத்தை நன்றுகத் தேய்த்து அழுக்கைப் போக்கவேண்டும்; அதற்குச் சிகைக்காய், இருப்பைப் பிண்ணுக்கு (அரைப்பு) சவர்க்காரம். எலுமிச்சம்பழச் சாறு முதலியன உபயோகித்தல் நல்லது. சரீரம் நோய்வாய்ப்பட்டு அல்லது இளைத்து இருக்கும் பொழுது இளஞ்சூடுள்ள வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம். ஆனல், சாதாரணமான காலங்களிலே தண்ணீரில்

RangaRakes Tamilnavarasam.com

ஸ்நானஞ் செய்வது தேகத்திற்கு உறுதியையும் ஆரோக்கிய விருத்தியையுங் கொடுக்கும். மாலையில் ஸ்நானஞ் செய்வதிலும் பார்க்கக் காலையில் ஸ்நானஞ் செய்வது உத்தமம்.

"காலைக் குளிக்குக் கடும்பசியுண் டாம்நோய்போம்
மாலைக் குளிக்கவைகள் மத்திமமே"

கடல்நீரில் ஸ்நானஞ் செய்வது உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும் என்பர். கடல்நீரில் நெடுநேரம் நின்று ஸ்நானஞ்செய்வது நல்லதன்று. தமிழர்கள் வாரத்துக்கு இருமுறை அல்லது ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து நீராடுவது வழக்கம்.

நீராடியபின் உலர்ந்த தூய வஸ்திரத்தினாலே தேகத்தில் ஈரப்பற்று இல்லாமல் துடைத்து, வேறு உலர்ந்த வஸ்திரம் அணிந்துகொள்ளல் வேண்டும். நீராடும்பொழுது காதுக்குள்ளும் நாசிக்குள்ளும் நீர் புகாமற் காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாக, தமிழராகிய நாம் சிரம் பாதங்கள் கைகள் ஆகிய உறுப்புக்களில், தொப்பி, "சம்பாத்து", சட்டை இவைகளை முறையே அணிந்து மூடிக்கொள்வதில்லை. அதனால் வெளியிற் சென்று உலாவி வரும்பொழுதும் மற்றை வேளைகளிலும் மேற்கூறிய உறுப்புக்களில் தூசி முதலிய அழுக்குப் படிவது நிச்சயம். ஆகையால் ஒருநாளிற் பலமுறை இவ்வுறுப்புக்களைக் கழுவியும் துடைத்தும் சுத்தி செய்துகொள்ளல் வேண்டும். பிரதானமாக வெளியிலிருந்து வந்து வீட்டிற்குட் பிரவேசிக்கு முன்னும், காலையிலும், மாலையிலும், போசனஞ் செய்வதற்கு

முன்னும் செய்தபின்னும், நித்திரைசெய்யப் போவதற்கு முன்னும் கை கால் முகங்களைக் கழுவுதல் நல்ல பழக்கமாகும்.

வினாக்கள்:

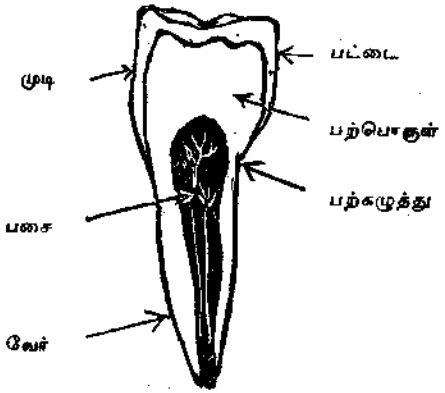
1. சருமத்தின் உபயோகங்கள் என்ன?
2. சருமத்தை ஏன் சுத்தம்பண்ணவேண்டும்.
3. சருமத்தில் உள்ள அழுக்கைப் போக்குதற்குச் சலத்தினால் சும்மா கழுவினால் மாத்திரம் போதுமா? விளக்கிக் கூறுக.
4. சருமத்தின்மேல் அழுக்குப் படியவிட்டால் என்ன தீங்கு நேரிடும்.
5. அழுக்கைப் போக்குவதற்குச் சலத்துடன் கலந்து உபயோகிக்கக் கூடிய பொருள்கள் யாவை?
6. எவ்வேக் காலங்களிலே கை கால் முகங் கழுவுதல் வேண்டும்?

8. பற்கள்

பற்களைப் பேணுவது மிகவும் அவசியமான காரியம். நாம் உண்ணும் உணவு இரைப்பையில் இலகுவாகச் சீரணமாதற்குத் தக்கபடி அதைக் கடித்து மெல்லுதற்குப் பற்கள் உதவுகின்றன; முகத்துக்கு அழகையுங் கொடுக்கின்றன. பற்கள் இல்லாவிட்டாற் பேச்சும் உச்சரிப்பும் தெளிவாகவும் திருத்தமாகவும் இருக்கமாட்டா. பற்களைச் சுத்தமாகவும் பழுதடையாமலும் பேணிக்கொள்ள வேண்டும்.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

ஒரு பல்லை மூன்று பாகமாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன: (1) முரசுக்குள் மறைந்திருக்கும் பகுதியாகிய பல்லின் வேர், (2) முரசுக்கு வெளியே



முன்வாய்ப் பல்லின் வெட்டுமுகம்

தோன்றும் பகுதியாகிய பல்லின் முடி, (3) இவை யிரண்டும் சந்திக்கும் பகுதியாகிய பல்லின் கழுத்து என்பன. பல்லின் முடியை மூடி வைரமான 'பீங்கான்' போன்ற பளபளப்பான ஒரு மெல்லிய பட்டை உண்டு. இப்பட்டைக்கு உட்பக்கமாக, பல்வேர் முனையில் வாசல் பொருந்திக் குழாயுடையதாகப் பற்பொருள் என்பது உளது. அதனுள்ளே கூழ்போன்ற பசைப் பொருளும், அதில் இரத்தக் கோளங்களும், நரம்புகளும் பொருந்தி யுள்ளன.

பல்லிலே பழுதிருந்தாலும், நோய் பிடித்திருந்தாலும், பற்கள் விழுந்துபோனாலும் உணவைச் செவ்வையாக மெல்ல முடியாது. பல் நோயினால் வாயில் துர்நாற்றம் வீசுவதுமல்லாமல், அசீரணம்

குடல்நோய் முதலியனவும் உண்டாம். ஆகையால் பற்களைப் பாதுகாப்பது எமது கடனாகும்.

பல்லுக்குப் பலவிதமான தீங்குகள் விளையும். ஆகாரத்தின் சில துண்டுகள் பல்லின் இடைவெளிக்குள்ளே அகப்பட்டு அழுகுமாயின், அவ்வழுகலிற் கிருமிகள் உண்டாகிப் பல்லிலே தாவித் தீங்கு விளைக்கும். மிகவுங் கடினமான பதார்த்தங்களைக் கடிப்பதினாலும், கற்போன்ற வைரமான பொருள்கள் பல்லோடு மோதுவதினாலும் பல்லின் முடியை மூடியிருக்கும் பட்டை உடைந்துவிட, வாயிலே ஊறும் திராவகங்கள் ஊறி உட்பல்லைக் கரையச் செய்யும். பல் முடியிலே துவாரங்கள் உண்டாவது இவ்விதமாகவே. பல்லிற் செறியும் அழுக்கினாலும், தேகங் குன்றிப்போவதினாலும், உட்கொள்ளும் உணவிலே சில குறைகள் இருப்பதினாலும முரசு வீக்கம், பல்லின் உள்ளேயுள்ள பசைப்பொருள் பழுதடைதல், (அதனாற்) பற்கொதி முதலியன உண்டாகும்.

பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கு:

1 கற்போன்ற வைரமான பதார்த்தங்களைக் கடித்த லாகாது.

2 பல்லை அதன் நிலையிலிருந்து ஆடச்செய்யக் கூடிய வேலை ஒன்றும அதனாற் செய்யக் கூடாது.

3 அதிகஞ் சூடான பதார்த்தங்கள் பல்லிற் பட விடக்கூடாது.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

4 புளிப்புள்ள பதார்த்தங்களையும், மிளகாயையும் அதிகம் உண்ணலாகாது. (மிளகாய் முரசைக் கரைக்கும்.)

5 பல்லுக்குக் கேடு விளைக்கும் பொருள்களைக் கொண்டு பல் துலக்கக்கூடாது.

நித்திரைவிட்டு எழுந்தபின்னும், நித்திரைக்குப் போகும்பொழுதும் பல் துலக்கி வாயைச் சுத்தமான சலத்தினால் அலசிக் கொப்பளித்தல் வேண்டும்.

பல் துலக்குவதற்கு உபயோகிக்கும் பற்பொடி மிகவும் மிருதுவானதாக இருக்கவேண்டும். பல்லைச் செவ்வனே துலக்குவதற்குக் கைவிரலை உபயோகிப்பதிலும் பார்க்க, அதற்கென்று ஆக்கப்பட்ட தும்புள்ள மரக் குச்சுகளினால் துலக்குவது உத்தமம். இதற்குத் துவருள்ள ஆலம்விழுது, வேலங்குச்சு போன்றவை தக்கன. "ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி" என்பது பழமொழி; வேப்பங் குச்சும் உபயோகிக்கலாம். பல்லின் உட்பக்கத்தும் புறப்பக்கத்தும் உள்ள இடைவெளிகளையும் முரசையும் நன்றாகத் தேய்த்துச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். செய்தபின், 'அக்குச்சை இரண்டாகப் பிளந்த பிளப்பினாலேனும், ஈர்க்கின் பிளப்பினாலேனும் நாக்கை வழித்துப் பின் சலத்தினாலே அலசி வாய் கொப்பளித்துச் சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும். ஒருமுறை உபயோகித்த பற்குச்சை மறுமுறை உபயோகிக்கவொண்ணாது,

பல்லிலே நோய் கண்டால், உடனே பல் வைத்தியரிடத்திற் காட்டி வைத்தியஞ் செய்விக்க வேண்டும். உடைந்த அல்லது பழுதுபட்ட பல்லைப் புதுப்பிக்க முடியாது. அதைப் பிடுங்கியே தீரவேண்டும்.

வினாக்கள்:

1. எந்த எந்த விதமாகப் பல்லுக்குத் தீங்குகள் உண்டாகக் கூடும்?
2. பல்லிற் பழுதுகள் வாராமல் எப்படித் தடுக்கலாம்?
3. பற்கோதி என்ன காரணத்தினால் உண்டாவது?
4. பல்லில் அழுகல் தாவுதற்குப் பிரதான காரணம் யாது?
5. பற்களை எக்காலங்களில் எவ்விதமாகச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும்?
6. பழுதுபட்ட பற்களாலே தேகத்துக்கு என்ன தீமைகள் நேரிடும்?

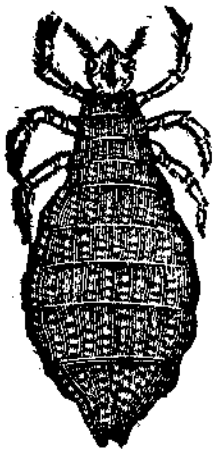
9. மயிர்

மயிரிலே தூசும் அழுக்கும் படிந்தால் அதன் அழகும் பெலமும் கெடும்; பேனுக்கும் விஷக் கிருமிகளுக்கும் மயிர் உறைவிடமாய்விடும். தலைமயிரில் எண்ணெயுடன் வியர்வையுஞ் சேர்வதால் விரைவில் அழுக்குப் பிடிக்கும்; அவ்வழுக்கினால் சொறி, கரப்பன், சிரங்கு முதலிய நோய்கள் தலையில் உண்டாகும். அதனால் மயிரைச் சுத்தமான நிலையில் வைத்துப் பேணவேண்டும். மேலும் அழுக்கினால் மயிர் சிக்கலடையும். அடிக்கடி சீப்பினால் தலைமயிரை வாருவதால், அது சிக்கடையாது. வாரத்தில் ஒரு முறையாவது தலைமயிருக்கு எண்ணெய் தடவிச்

RangaRakes Tamilnavarasam.com

சிகைக்காய், பழைய பாசிப்பயறு, கஞ்சி, இருப்பைப் பிண்ணாக்கு முதலியன இட்டு முழுகுதல் வேண்டும். சவர்க்காரம் இட்டு முழுகினால் மயிர் நரைக்கும்.

ஈர் பேனால் பல தீங்குகள் விளையும்; அவையாவன:



பேன்.
(பெரிதாக்கிக் காட்டும் படம்)

1 பேன் தலையிற் சருமத்தைக் கடித்து நமது இரத்தத்தைக் குடிப்பதனால் இரத்தக் குறைய, பெலவீனம் உண்டாகும்.

2 அதன் கடி, சொறிவை உண்டாக்குவதுடன் நித்திரைப் பங்கத்தையும் விளைக்கும்.

3 பேன் தொற்று நோயாளிகளின் சிரசிலிருந்து நோய்க் கிருமிகளைக் கொண்டுபோய்ச் சுக தேகிகளின் சருமத்திற் செலுத்தி நோய்களைப் பரவச் செய்கின்றது.

4 அதன் முட்டைகள் (ஈர்கள்) மயிரை இறுகப் பற்றிக்கொள்வதால், அவைகளை ஈர்கோலி கொண்டு இழுத்து நீக்கும்போது வேதனை உண்டாகின்றது.

தலையிற் பேன் அதிகப்பட்டால் அதைப் போக்குவது இலகுவில் முடியாது. மிக நெருக்கமான பற்களுள்ள சீப்பினால் அடிக்கடி மயிரைச் சீவிப் போக்கவேண்டும். ஈர்களை ஈர்கோலியால்

இழுத்துப் போக்க வேண்டும். பிறரைக்கொண்டு பேன் பார்த்து எடுப்பித்தும் அகற்றலாம். மேலைத் தேசத்தவர்கள் "வின்னரி" யைக் காய்ச்சித் தாங்கத்தக்க சூட்டுடன் தலையிலே தேய்த்துச் சிறிது நேரஞ் சென்றபின் தலையைச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவி மயிரை உலர்த்தியபின் நெருங்கிய பற்களுள்ள சீப்பினால் சீவிப் பேனை எடுப்பார்கள். வெள்ளை மிளகைப் பசுப்பால் கலந்து அரைத்துக் கரைத்துத் தலையிலே தேய்த்துச் சிறிதுநேரஞ் சென்றபின் முழுகுதலாலும் பேனைப் போக்கலாம்.

எங்கள் நாடு உஷ்ணபூமியாக இருப்பதினால் நாம் தலைக்கு எண்ணெய் இட்டுக்கொள்ளுதல் ஆவசியகமாகும்.

நகங்கள்

நமது நகங்களை அழுக்குச் செறியாதபடி சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். உணவுப் பதார்த்தங்களைச் சமைக்கும்பொழுதும் உண்ணும் பொழுதும் நமது கைகள் அவற்றைத் தீண்டி அளாவ நேரிடும். அவ்வேளைகளில் நகங்களில் இருக்கும் அழுக்கும், அவ்வழுக்கிற் குடிகொண்டுள்ள நோயணுக்களும் உணவுடன் கலந்து நமது வயிற்றுட் சென்று நோய் விளைக்கும். மற்றைப் பாகங்களைக் காட்டிலும் அதிக அழுக்குச் செறியத் தக்கதும், கைகளைக் கழுவும்பொழுதும் அழுக்கு நீங்காமல் தங்கியிருக்க இடமாயுள்ளதுமான பாகம் நகக்கண்ணே. அதனால் நகத்துள் அழுக்கு அதிகம் சேராம லிருக்கும்படி நகங்களை வெட்டுவித்தல் வேண்டும். நகங்களைத் தினந்தோறும் சோதித்து அவற்றுள் அழுக்கிருந்தால் அதனைக் கூரிய சிறு

RangaRakes Tamilnavarasam.com

குச்சினாலே அகற்றிவிட்டு, சவர்க்காரந் தேய்த்துச் சுத்த சலத்தினாற் கழுவல் வேண்டும். நகங்களைப் பற்களாற் கடித்தல் ஆகாது.

வினாக்கள்:

1 நாம் மயிரையும் நகங்களையும் ஏன் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்?

2 தலைமயிர் அழுக்கடைவதினால் உண்டாகுந் தீங்குகள் யாவை?

3 மனிதனுடைய சத்துருக்களில் ஒன்றாகப் பேனை ஏன் மதிக்க வேண்டும்?

4 பேனை ஒழிப்பதற்குச் செய்யவேண்டிய பரிகாரம் என்ன?

5 நகங்களை எவ்வாறு பேணவேண்டும்.

6 நகங்களைப் பற்களாற் கடிப்பதனால் நேரக்கூடிய தீங்கு யாது?

7 நம் நாட்டில் மயிரைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்குக் கையாளும் முறைகளை விவரிக்க.

தேகப் பயிற்சி 5.

I. கும்மி (உடற் சுத்தம்)

நீரில் முழுகிடில் தேகங் குளிர்ந்திடும்
நீங்கு மழுக்குதி ரஞ்செறியும்
சாரும் வியர்வைநெய்த் தன்மையு நீங்கிடும்
தப்பாது செய்துவா ஞானப்பெண்ணே. (1)

சோரு மிருமலஞ் சேராமல் நீக்கிடு
சுத்தமாய்ப் பல்லைத் துலக்கிடுவாய்
நீரில் நிதங்குளி எண்ணெய் முழுக்கினை
நீதவ றாதுசெய் ஞானப்பெண்ணே. (2)

பொல்லாத நோய்வருங் காந்தி யழிந்திடும்
புத்தி கெடும்சபைக் கூச்சமுண்டாம்
அல்லாம லுங்குளி ருஞ்சொறி யும்வரும்
அழுக்குப் புடைவைக்கு ஞானப்பெண்ணே()

II. மாங்கொட்டை விளையாடுதல்

கெந்துதல்போலவே, மாங்கொட்டை போடும் விளையாட்டும் சரீரம் எந்த நிலையிலும் சமநிறையுடையதாக இருக்கப் பயிற்சியளிக்கும். இவ்விளையாட்டுக்குச் சமதரையும், வைரமும் அழுத்தமுமுள்ள மாங்கொட்டையுந் தேவை. பிள்ளைகள் கட்சி பிரிந்து விளையாடலாம்.

இவ்விளையாட்டை ஆடுங்கால், கெந்தியடித்தலிற் கைகளைத் தொங்கவிடுவதுபோலத் தொங்கவிடாமல், இடுப்பில் ஊன்றிக்கொண்டு விளையாட வேண்டும். இது பெண்பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ற விளையாட்டு.

10. கண்

எண்சாண் உடம்பிற் சிரசே பிரதானம்; அச்சிரசிலும் கண்ணே மிகப் பிரதானமானது. கண்ணில்லாதவனுக்கு உலகமேயில்லை. கண்களைத் தேகத்திற்குச் சாளரம் எனக் கூறலாம். கண் மிகவும் மிருதுவான உறுப்பு; அதனால் அது இலகுவிற் பழுதுபடக்கூடும்.

கண்ணுக்கு நேரக்கூடிய அபாயங்களாவன:

1 தூசு துரும்புகள் எரிவண்டுகள் கண்ணுக்குள் விழுந்து அதன் மேற்றோலிலே ஊறு விளைவிக்கக்கூடும்.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

2 கூரிய பொருள்கள் அதைக் குத்திப் பார்வையை முற்றுகக் கெடுக்கக்கூடும்.

3 சிரநோய்கள் பொதுவாகக் கண் பார்வையைக் குறைக்கவும், கெடுக்கவுங்கூடும்.

4 தொற்று வியாதிகளில் ஒன்றுகிய கண்ணோய் அதைப் பாதிக்கக்கூடும்.

5 சின்ன அம்மை, வைசூரிபோன்ற சில கொடிய வியாதிகள் கண்ணைப் பழுதுபடுத்துவதுண்டு.

6 தேக பெலவீனத்தாலும் முதுமையினாலும் சிலருக்கு மாலைக்கண், வெள்ளெழுத்து முதலிய குறைகள் நேரும்.

கட்பார்வை கெடாமலிருப்பதற்கு
அநுசரிக்க வேண்டிய சில விதிகள்:

1 ஏதுமொரு நுண்ணிய பொருளை மிகக் கூர்மையாக அதிக நேரம் உற்று நோக்கிக்கொண்டிருக்கும் வழக்கம் ஆகாது. படிக்கும்போதும், உற்றுப் பார்க்கத்தக்க வேறு வேலைகளைச் செய்யும்போதும் இடையிடையே கண்ணுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

2 புத்தகம் பத்திரிகை முதலியவற்றைப் பார்த்துப் படிக்கும்பொழுது நிமிர்ந்திருந்து, ஏறக்குறையக் கண்ணுக்குப் பன்னிரண்டு அங்குல தூரத்தில் அவற்றை வைத்துப் படித்தல் வேண்டும். கண்ணுக்கு மிகக் கிட்டப்பிடித்துப் படித்தாலும், அதிக தூரத்தில் வைத்துப் படித்தாலும் பார்வைக் குறைவுகள் உண்டாம்.

3 கண்ணுக்கு அதிக ஒளியுள்ள வெளிச்சமுங் கூடாது; மங்கலான வெளிச்சமும் ஆகாது. வெயிலொளி புத்தகத்திற் படத்தக்கதாக வைத்து வாசிக்கலாகாது என்பதும், மங்கலான வெளிச்சமுள்ள காலை மாலை நேரங்களில், நிலவில் வாசிக்கலாகாது என்பதும் இக்காரணம்பற்றியேயாம்.

4 மத்தியானத்திற் பிரகாசிக்கும் சூரியனையும், அதைப்போன்ற பிரபையுள்ள வேறு வெளிச்சங்களையும் உற்றுப் பார்க்கலாகாது.

5 கண்ணுக்குள் தூசு பூச்சி போல்வன விழுந்தால், கண்களைக் கசக்கலாகாது; அவற்றை ஒரு மெல்லிய சுத்தமான துணியினால் எடுக்க வேண்டும்.

6 கண்களை அடிக்கடி சுத்தநீராற் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

7 கட்பார்வை சரியாக இல்லாவிடில், கண் வைத்தியரிடங் காட்டி, அவர் சொல்லுகிறபடி செய்ய வேண்டும். சில பழுதுகள் மருந்தாலும் மாறும். பார்வைக்குறைவைப் பெரும்பாலும் கண்ணாடிகள் உபயோகிப்பதால் திருத்திக் கொள்ளலாம். கண்ணுக்கு என்ன வைத்தியஞ் செய்தாலும் கண்வைத்தியருடைய ஆலோசனை கொண்டே செய்யவேண்டும்.

கண்வைத்தியரிடம் எப்போது கண்களை
ஆவசியகம் காட்டல்வேண்டு மென்பது:

1 கண் சிவந்து புண்ணாகக் காணப்படும்பொழுது

RangaRakes Tamilnavarasam.com

2 ஏதுமொரு பொருளை உற்றுநோக்கும்பொழுது விழி பிதுங்குமானால், அல்லது அடிக்கடி இமை கொட்டுமானால்

3 புத்தகத்திலாவது கரும்பலகை முதலியவற்றிலாவது எழுதியிருப்பதைச் சரியாக வாசிக்க முடியாவிடில்

4 ஒரு பொருளைக் கண்ணால் நேராக அவதானிக்க முடியாமற் கடைக்கண்ணால் மாத்திரம் அவதானிக்க முடிய நேர்ந்தால்

5 வாசிக்கும்பொழுது தலைவலி யுண்டானால்

6 பிறவிதொட்டே யில்லாமல், இடையிடையே, வாக்குக்கண்போலக் கண்கள் தோற்றப் பட்டால்

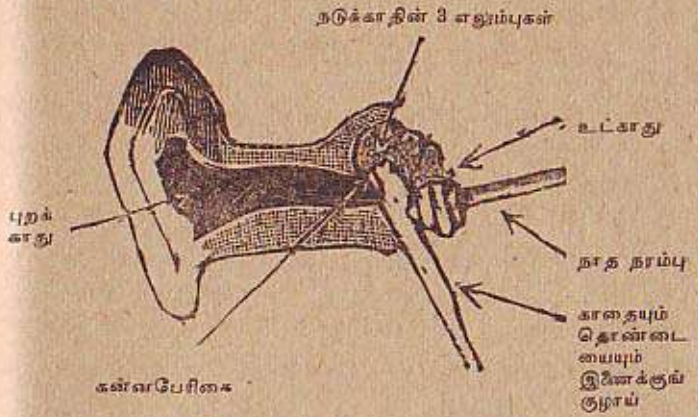
வினாக்கள்:

1. கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் எவை?
2. நாம் ஏன் கண்ணை அவதானமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும்?
3. கட்பார்வையைக் கெடுக்கக்கூடிய கருமங்கள் எவை?
4. புத்தகம் பத்திரிகை முதலியவற்றை வாசிக்கும் பொழுது தேகத்தையும் கண்ணையும் என்ன நிலையில் வைத்து வாசிக்கவேண்டும்?
5. சில வியாதிகள் கண்ணையுந் தாக்கக்கூடுமா? அவற்றுட் சில கூறுக.

6. எப்பொழுது கண்வைத்தியரிடம் கண்ணை ஆவசியகம் காட்டவேண்டும்?
7. கண்ணுக்குள் ஏதும் விழுந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்ன செய்யக்கூடாது?

---

11. காது



காதின் வெட்டுமுகப் படம்

காதும் சரீரத்தின் பிரதானமான ஓர் உறுப்பு. மனிதனுடைய சகவாசத்துக்கும், கல்வி கேள்விகளால் அறிவை வளர்த்தற்கும், இனிய சங்கீதத்தைக் கேட்டு அனுபவித்தற்கும், இன்ன பிறவற்றின் பொருட்டும் காதின் உதவி மிகவும் வேண்டும். காதைச் சுத்தமாக இருக்கும்படி பேணிக்கொள்வதும், அதில் நோயணுகாமற் காப்பாற்றுவதும் எமது கடனாகும்.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

காதைப் புறக்காது, நடுக்காது, உட்காது என மூன்று பிரிவாக வகுக்கலாம். இம்மூன்றில் எது பழுதுபட்டாலும் செவிடு உண்டாகக் கூடும்.

புறக்காதுத் துவாரத்தை ஏதுமொரு பொருள் புகுந்து அடைத்துக்கொண்டால், அல்லது காதுக் குறும்பி அதிகமாகச் சுரந்து காய்ந்து ஒட்டிக்கொண் டால், காது செவ்வையாகக் கேட்கமாட்டாது. காதுக்குள் ஏதும் புகுந்தால் ஒரு சீலைத்திரியால் அல்லது பஞ்சுத் திரியால் எடுக்க முயலவேண்டும். அப்படி எடுக்க முடியாவிட்டால் ஒரு வைத்தியரின் உதவியைப் பெறவேண்டும். காதுத் துவாரத்துள் அடைந்திருக்கும் குறும்பியையோ வேறு ஏதும் பொருளையோ அகற்றுவதற்கு உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட காதுவாரிகளையாவது தடிக்குச்சிகளை யாவது உபயோகிக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய் வதனாற் பெருங் கேடு நேரிடும். ஸ்நானஞ் செய்யும் பொழுது காதுக்குள்ளே தண்ணீர் புகாமற் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்நானஞ் செய்தபின்பு உலர்ந்த சீலைத்திரியாற் காதுத் துவாரத்தைக் குடைந்து நீர்ப்பற்றை எடுத்துவிடவேண்டும்.

நடுக்காதையும் தொண்டையின் மேற்பாகத்தை யும் தொடுக்கும் ஒரு குழாயுண்டு. தடிமனுண்டாகும் பொழுது இக்குழாய் சளியால் அடைபட்டுக் காதைச் சற்றே செவிடாக்கக்கூடும். இக் குழாய்வழியாகச் சலதோஷக் கிருமிகள் அல்லது வேறு விஷக் கிருமிகள் தொண்டையிலிருந்து நடுக் காதுக் குட் பிரவேசிக்குமானால் காதுக்குட் கட்டு உண்டாகும் கட்டு உடைத்துச் சீழ் வரும்; அல்லது காதுக்குள் வேதனை உண்டாகும்; சீழ் வந்தாற் காதைப்

பஞ்சினால் துடைத்து வேறு பஞ்சினால் அடைக்க வேண்டும்; மேலும், காதுவைத்தியருக்குக் காட்டி வைத்தியஞ் செய்விக்கவேண்டும். பராமுகமாக விட்டாற் காது செவிடாவது மல்லாமல் உயிருக்கும் அபாயம் நேரிடக்கூடும். எவரும் வைத்தியரைக் கொண்டல்லாமற் காதைக் கழுவ முயலக் கூடாது. உட்காது பழுதுபட்டால் அதற்கு வைத்தியமில்லை. சரீரம் பெலவீனப்பட்டால் உட்காதின் வலிமை குன்றும். சில கொடிய நோய்களினாலும் உட் காதின் வலிமை கெடும்.

காதுவலி, காதுக்குள் இரைச்சல், காதுக்குள் அரிப்பு முதலியன தோன்றினால், அவை காதில் உண்டாகும் நோய்க்கு அறிகுறியாம். சுட்டுவிரலைக் காதுத் துவாரத்துட் செலுத்திக் காதைக் குலுக்கின பின்பும் இக் குணங்கள் நீங்காது காணப்படின், இவ்விஷயமாகக் காது வைத்தியருடன் ஆலோசிப் பது நல்லது.

வினாக்கள்:

1. காதை எத்தனை பிரிவாகப் பகுக்கலாம்?
2. காதின் துவாரம் எவ்வகையாக அடைபடக்கூடும்?
3. காதுத் துவாரத்தை எவ்விதம் சுத்தப்படுத்தலாம்?
4. காது குடைவதற்கு எவை உதவா?
5. காதிலிருந்து சீழ்வடிந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்?
6. செவிட்டுத்தன்மை என்னென்ன வகையால் நேரிடக்கூடும்?
7. காதில் நோய்கண்டால் என்ன செய்யவேண்டும்?

RangaRakes Tamilnavarasam.com

12. ஆசாரம்

கண்டவிடத்தில் எச்சில் உமிழ்தல் மிகத் தீய பழக்கம்; சனங்கள் சஞ்சரிக்கு மிடத்தில் எச்சில் உமிழ்ந்தால் அவர்களுடைய பாதங்களில் எச்சில் படும். எப்பொழுதும் ஓர் ஒதுக்கமான இடத்தில் அல்லது துப்பற்படிக்கத்துள்ளே துப்புதல் வேண்டும். கயரோகிகள்போன்ற நோயாளிகளின் துப்பல், துப்பின இடத்திற் காய்ந்து புழுதியுடன் கலந்து கயரோகக் கிருமிகளுடன் காற்றிற் பறப்பதனால், அக்காற்றைச் சுவாசிக்குஞ் சுகதேகிகளுக்கும் அவ்வித நோய் தொற்றக்கூடும்.

வெற்றிலை பாக்குத் தின்று எச்சிலைக் கண்ட விடத்திலெல்லாம் துப்பும் துர்ப்பழக்கம் எம்மவருள் உண்டு. பல விடங்களிலும் தம்பலம் உமிழ்ந்த அடையாளமும் சுண்ணும்பின் அடையாளமுங் காணப்படும். இது சீர்கேடானதும் சுகாதாரத்துக்கு விரோதமானதுமாயுள்ள பழக்கமாகும். ஆகையால், அவ்விதமான பழக்கத்தை நாம் பழகிக் கொள்ளக் கூடாது. "எச்சில் இரக்கவைக்கும்" என்பது பழமொழி.

மூக்கை நாம் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தும்மல் வரும்பொழுது சளி மற்றவர்மேலே தெறிக்காமல் கைக்குட்டையால் நமது மூக்கை மூடிக் கொள்ளவேண்டும். வெறுங் கைவிரலால் மூக்குத் துவாரத்தைச் சுத்தம்பண்ணக் கூடாது; கைக்குட்டையாலே மூக்குத் துவாரத்தைத் துடைத்துச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். அவ்

விதமே இருமல் வரும்பொழுதும் கைக்குட்டையால் மறைக்கவேண்டும். புகையிலையை மென்று துப்புவதும் ஒரு தீயபழக்கம். புகையிலை மெல்லுதல் பல்லுக்கும் முரசுக்கும் மிகு கெடுதியை விளைவிக்கும். அத்தீய பழக்கத்தைப் பழகிக்கொள்ளலாகாது.

சுருட்டு, பீடி, 'சிகரெற்' பிடிக்கிறவர்கள் கண்ட விடத்தி லெல்லாம் சாம்பலையும் எஞ்சிய துண்டுகளையும் போடுவதை நாம் பார்க்கிறோம். அதற்கென்று உபயோகிக்கும் தட்டுக்களில் அவைகளைப் போடுவது நல்லது; கண்டவிடத்திலெல்லாம் வீசி, மக்கள் சஞ்சாரஞ் செய்யுமிடங்களை அசுத்தஞ் செய்யக்கூடாது. மூக்குப்பொடி போடும் பழக்கம் சிலரிடம் காணப்படுகிறது. மூக்குப்பொடி போடுகிறவர்களுக்குப் பெரும்பான்மையாக மூக்கு நீர் சுரந்துகொண்டிருக்கும். அவர்களுடைய உடையிலும் புகையிலைக் கறள் அடையாளங்களைக் காணலாம். மூக்குத்தூள் போடுவது மிகு கெடுதியை விளைவிக்கும். அதைப் பழகிக்கொள்ளக்கூடாது.

மற்றையவர்கள் எச்சிற்படுத்திய பாத்திரங்களை நாம் உபயோகிக்கக்கூடாது. எச்சிற்பட உண்போர் தமக்கெனத் தனித்தனி வேறான பாத்திரங்களை வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். எங்கள் தேசத்திலே உணவை இலையில் இட்டு உண்டு முடிந்த பின் அதைக் குப்பையில் எறிந்துவிடும் வழக்கம் உண்டு. இவ்வழக்கம் சுகாதாரத்துக்கு ஏற்றது.

வீடு வாசல், முற்றம், நாற்காலி, "மேசை" முதலிய பொருள்கள், பாத்திரங்கள், உடை, படுக்கை

RangaRakes Tamilnavarasam.com

என்னுமிவற்றை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். வீட்டுக்குச் சமீபமாகக் குப்பைகள், துர் நாற்றம் வீசும் அசுத்தமான பதார்த்தங்கள் என்பனவற்றை விடலாகாது. வீட்டுக்குச் சமீபமாக வெள்ளந் தங்கக்கூடிய குழிகள் பள்ளங்கள் இருக்க விடலாகாது.

எப்பொழுதும் உலர்ந்த தூய வஸ்திரங்களையே அணிதல் வேண்டும். ஈர வஸ்திரம் அணிவது சுகத்தைக் கெடுக்கும்.

காகிதத்துண்டுகள் முதலிய குப்பையை அதற்கென்று வைக்கப்பட்ட கூடைகளுள் இட்டு நிரம்பியவுடன் தூரத்தே குப்பைக் கிடங்கிற் சேர்த்து விடவேண்டும். உபயோகமற்ற குப்பைகளை எரித்து விடுதல் நல்லது. நிலத்துட் புதைத்தும் விடலாம்.

வாய்க்குள் நகம், பேனை, பென்சில், வெண் கட்டி, காசு, ஊசி முதலிய பொருள்களை வைப்பதும், கடிப்பதும் அல்லது சுவைப்பதும் கூடாவாம். அவற்றினால் அபாயம் நேரிடக்கூடும்.

நமது படுக்கையைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். படுக்கைக்கு விரிக்குந் துணியையும், தலையணை யுறையையும் அடிக்கடி வெளுப்பித்துந் தோய்த்தும் வெயிலிற் காயும்படி இட்டுஞ் சுத்தஞ் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். அசுத்தமான படுக்கையில் மூட்டுப்பூச்சி உண்டாகும். கட்டில் பாய்களில் மூட்டுப்பூச்சி காணப்பட்டால், கொதிக்கும் வெந்நீராற் கழுவி வெயிலிற் காயவிடவேண்டும். அசுத்தமான படுக்கை விஷக்கிருமிகளுக்கு உறை

விடமாகும். உணவு வைத்துண்ணும் "மேசை"கள், சிறு வட்ட மேசைகள் முதலியவற்றை விரித்து மூடுந் துணிகளைத் தூசும் அழுக்கும் ஏறாமற் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். புத்தகத் தட்டுகள், மேசை முதலியவற்றில் தூசு படியாமல், தினந்தோறும் துடைத்துச் சுத்தமாக்க வேண்டும்.

வினாக்கள்:

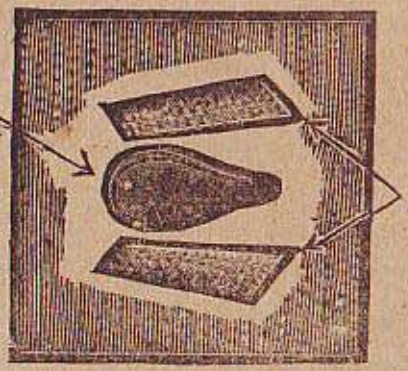
1. கண்டவிடத்திலே துப்புவதால் வரும் தீங்குகள் யாவை?
2. நமக்குத் தும்மல் இருமல் வரும்போழுது நாம் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்?
3. கைக்குட்டையின் உபயோகம் என்ன?
4. வேற்றிலை பாக்கு அருந்துவதால் வரும் நன்மை தீமைகள் எவை?
5. மூக்குத்தூள் போடும் பழக்கம் நல்லதா? தீயதா? ஏன்?
6. நாம் உபயோகிக்கும் ஒவ்வொரு பொருளையும் ஏன் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்?
7. நாம் படுக்கையை எவ்விதமாகப் பேணவேண்டும்?
8. குப்பையை எங்கே கோட்டவேண்டும்?

13. மலசலங் கழித்தல்

நாட்டுப்புறங்களிலும் கிராமங்களிலும் கண்ட விடமெல்லாம் மலசலங் கழிக்கும் வழக்கமுண்டு; இது மிகவும் தீய பழக்கம். இது அருவருப்பான

RangaRakes Tamilnavarasam.com

காட்சிக்கும், துர்நாற்றம் பரவுதற்கும், நோய்க்கும் காரணமாகும். மலந்தங்கும் நிலத்திற் பாண்டுரோகக் கிருமிகள் உண்டாகின்றன. அவை அந்நிலத்தில் மிதிப்பவர்களுடைய உள்அடிகளின் சருமத்தைத் துளைத்துக்கொண்டு புகுந்து இரத்தத்தின் வழி



குந்சியிருந்து மலங் கழிக்கக்கூடிய ஆசனப் படம்

யாகக் குடலுட் பிரவேசித்துப் பாண்டு ரோகத்தை உண்டாக்கும். மழை பெய்யும்பொழுது மழை நீரில் மலசலங் கரைந்து நிலத்துட் செறிந்து கிணற்று நீருடன் கலக்குமானால் நெருப்புக் காய்ச்சல், வயிற்றுக் கழிச்சல் (பேதி நோய்) முதலிய கொடிய நோய்கள் உண்டாகும். நோய்களைப் பரவச் செய்யும் ஈக்கள், நுளம்பு முதலிய செந்துக்கள் அப்படியான நிலத்தில் விருத்தியாகும். ஆதலால், மலகூடங்களிலே மலங்கழித்தல் உத்தமம்.

இக்காலத்திற் பட்டினங்களிலே அநேகர் விசேஷமாயமைக்கப்பட்ட மலகூடங்களையே உபயோகிக்கிறார்கள். மலகூடத்தை எப்பொழுதும்

கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் மலத்தை அப்புறப்படுத்த ஒழுங்கு செய்தல் ஆவசியகமாகும்.

கிராமங்களிற் குழியாக ஆக்கப்பட்ட மலகூடங்களைச் சனங்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். மலகூடத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். இவ்வித

சலதாரை மலகூடம்

மான மலகூடத்தில் எப்பொழுதும் தேங்காய்த் தும்புகள், மணல் அல்லது சாம்பல் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். மலங்கழித்தவுடன் அதைத் தூவி மலத்தை மறைத்துவிடின் துர்நாற்றம் பரவாது; ஈக்கள் மொய்யா. பாதரட்சையின்றி மலசலங்கழிக்கப் போகலாகாது. செருப்பை அல்லது மிதியடியை இட்டுக்கொண்டே செல்ல வேண்டும்.

பலவிதமான மலகூடங்களுண்டு. கொழும்பு முதலிய பட்டணங்களிலே சலதாரையால் மலத்தைக்

RangaRakes Tamilnavarasam.com

கழுவிக்கொண்டு போகத்தக்க மலகூடங்களுண்டு. அவைகளில், நாற்காலியில் இருப்பதுபோல் இருந்து மலங்கழித்தற்குத் தக்க ஆசனமுண்டு. இங்ஙன மன்றிக் குந்தியிருந்து மலங் கழிக்கக்கூடிய மிதி வைத்த மலகூடமும் உண்டு. இவைகளைச் சலதாரை மலகூடங்கள் என்னலாம். "கொமோட்" என்று கூறப்படும் மலங்கழிக்கும் பெட்டிகளை அரசினர் வைத்தியசாலை சிலவற்றிற் காணலாம். அவை களுக்கும் ஆசனமுண்டு.

வேறும் இருவகையான மலகூடங்கள் உண்டு. ஒன்று வாளிவைத்து மலத்தைக் கூலியாட்களால் அகற்றுவிக்கத்தக்க முறையில் அமைக்கப்பட்டது. மற்றையது பெரிய குழிவைத்து, குழியில் மலந் தங்கும்படி அமைக்கப்பட்டது. இவ்விருவகையான மலகூடங்களுக்கும் குந்திக்கொண்டிருந்து மலங் கழிக்கத்தக்க விதமாகச் 'சீமெந்தி'னால் அல்லது இரும்பினாற் செய்த தட்டுக்களுண்டு.

மலங் கழிக்கும்பொழுது இருக்கும் ஆசனத்தில் அல்லது தட்டில் மலம் படாமல், நடுத்துவாரத்தில் மலம் விழத்தக்கவிதமாகப் பார்த்து உட்கார்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். ஆசனங்களுக்கு அல்லது குழிகளுக்கு மூடிகள் இருந்தால் மேற்கூறிய விதமாக மலங்கழித்தபின் அவற்றை மூடிவிடவேண்டும்.

வினாக்கள்:

1. வேறு நிலத்தில் மலங் கழிப்பதால் உண்டாகும் தீங்குகள் யாவை?
2. மலகூடங்களில் எத்தனைவகை உண்டு?

3. சலதாரை மலகூடங்கள் எங்கே உண்டு? அவை களை எவ்விதம் உபயோகிக்கவேண்டும்?
4. சாதாரணமான பட்டணங்களில் எவ்வகையான மல கூடமுண்டு? கிராமங்களில் எவ்வகையான மலகூட முண்டு? அவைகளை எவ்விதம் உபயோகிக்க வேண்டும்?
5. மலகூடங்களை எவ்விதஞ் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும்?
6. மலங்கரைந்த நீர் கிணற்று நீருடன் கலப்பதால் உண்டாகும் நோய்கள் எவை?

தேகப் பயிற்சி 6.

I கோலாட்டம்

ஆநந்தக் களிப்பு

உலகப் பிராணிக ளுள்ளே — மனிதன்
ஒருவனே உல்லாச மாக நடப்பான்
அலகில் பிராணிக ளுக்கு — நானே
அதிப னெனக்கையை வீசிந டப்பான். (1)

சின்னஞ் சிறியசிப் பாய்கள் — நாங்கள்
திமிதிமி யென்னவே ஜதியோடு செல்வோம்
தன்னிற்றள் ளாடி நடவோம் — மேலும்
தவழ்ந்து தவழ்ந்து நடந்திட மாட்டோம். (2)

அன்னம்போ லுல்லாச மாக — நேரே
அணிவகுத் துத்துணி வோடு நடப்போம்
மன்னுந் தரையி லிருந்தால் — காலை
மடித்துநன் றாகவே யொடுக்கி யிருப்போம். (3)

வில்லுப்போ லுடலை வளைத்தே — தவிசின்
மேலிருக் காதிறு மாந்து நிமிர்ந்தே

RangaRakes
Tamilnavarasam.com

கல்லைப்போற் றிடமா இருப்போம் — ஒரு
காலைத்தூக் கியொரு போதுமே நில்லோம். (4)

அகங்கையிற் புறங்கையில் உடலிற் — குரங்கென
அங்குமிங் குஞ்சொறி யோஞ்சேட்டை யறியோம்
நகங்களைப் பல்லாற் கடியோம் — நாங்கள்
நல்ல சுகவாழ்வி லாசைகொண் டோமே. (5)

காற்றுப்போக் குள்ள விடத்தில் — நன்கு
கண்டுயில் கொள்ளுவோம் முகத்தினை மூடோம்
சாற்றும் வலப்பக்கம் மேலா — அங்கம்
சாலவே நீட்டித் துயிலுவோம் நாமே. (6)

நோயற்ற வாழ்நெறி கொள்வோம் — சுகமாய்
நூறாண்டு வாழுங் குறைவற்ற செல்வம்
ஆயு மதிலார்வங் கொண்டோம் — வெகு
ஆனந்த மாக இனிவாழ்த லுண்டே. (7)

II. துலா ஆடுதல்

துலா ஆடுவதற்கு நல்ல அழுத்தமுள்ள நீண்ட மரமும் ஓர் உரலும் வேண்டும். உரலைப் பாட்டமாக நிலத்தில் வைத்து, அதன்மேலே மரத்தை இரு பக்கமும் சரிபாகமாக வைத்து, மரத்தின் நுனிகளிலே ஆட்கள் குதிரைச் சவாரி செய்வதுபோல் உட்கார்ந்துகொண்டு நிலத்தில் ஒருவர்மாறி ஒருவர் காலை ஊன்றிக் கிளம்பி விளையாடுவது துலா ஆடுதல் என்னும் விளையாட்டாம். இது பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். இவ் வப்பியாசத்திலே தேர்ச்சி யடைந்தவர்கள் கப்பற் பிரயாணஞ் செய்யும்பொழுது தலைசுற்றி மயக்கமடைய மாட்டார்களென்று சொல்வர்.

14. தண்ணீர்

காற்றுப்போலவே தண்ணீரும் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாகும். குடிக்க, குளிக்க, துணிகள் பாத்திரங்கள் முதலிய பொருள்களைச் சுத்தம் பண்ண, சமையல்செய்ய, வீடுவாசல் கழுவ, மெழுக, இன்னும் பல கருமங்கள் செய்ய நீர் வேண்டும். ஒருவன் உணவின்றிப் (பட்டினியாகப்) பல நாள் சீவிக்கக்கூடும் ஆனால் தண்ணீர் குடியாமல் ஒரு நாளேனும் சீவிப்பது இயலாது.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குச் சுத்த நீரையே உபயோகிக்க வேண்டும். சுத்தநீரின் தன்மைகளாவன:

1 சுத்தநீர் யாதொரு மணமும் இல்லாதது.

2 பளிங்குபோல நிறமற்றதா யிருக்கும்.

3 வேறொரு பதார்த்தமும் கலவாமலும் மிதவாமலும் களங்கமற்றதா யிருக்கும்.

4 உவர்ப்பு முதலிய சுவையொன்றும் இல்லாமலிருக்கும்.

5 மிருதுவானதா யிருக்கும். மிருதுவான நீர் சவர்க்காரத்துடன் தேய்க்கும்பொழுது இலகுவில் அதிகநுரை யுண்டாகுந் தன்மையது.

அசுத்தமான நீரில் அசுத்தப் பதார்த்தங்கள் மிதந்துகொண்டிருக்கும்; அல்லது கரைந்திருக்கும். மிதக்கும் பதார்த்தங்களாவன: பலவகை அழுக்கும் நோய்க் கிருமிகளுமாம், மிதக்கும் நோய்க் கிருமிகள் இரத்தபேதி நெருப்புக்காய்ச்சல் முதலிய நோய்

RangaRakes Tamilnavarasam.com

களையும் சில பூச்சிச்சினைகள் பாண்டு முதலிய ரோகங்களையும் விளைவிக்கும்.

கரைந்திருக்கும் பதார்த்தங்களாவன: பிராணிகளுடைய உடலுறுப்புக்களின் சிதைவுப் பகுதிகளும், தாவரங்களின் சிதைவுப் பகுதிகளும், சில வகை நிரச வஸ்துக்களுமாம். அவை கரைந்திருக்கும் நீரை உட்கொண்டால் தேகசுகத்துக்கு மிகக் கெடுதி விளையும்.

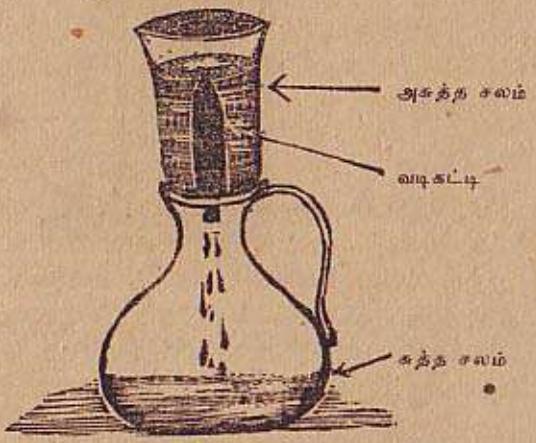
எங்கள் தேசத்திலே தண்ணீர் கிடைக்கும் வழிகளாவன:

1. கிணறு 2. குளம் 3. ஆறு 4. மழை 5. நீர் நிலையங்களிலிருந்து குழாய்வழியாக நீர் தருவித்தல்.

ஆற்று நீர் ஓடு மியல்புடையதாதலால் சாதாரண உபயோகத்துக்கு உதவும். ஆனால், அதன் கரைகளிலிருந்து அசுத்தமான பதார்த்தங்கள் ஆற்று நீருக்குள் விழக்கூடும். குளத்துநீர் ஓடாமல் நிலைத்து நிற்பதால் அதில் அசுத்தம் நிறைந்திருக்கும்.

கிணறுகள் நல்ல முறையிற் கட்டப்பட்டிருந்தால் அவற்றின்நீர் சுத்தமாயிருக்கும். மேற்படைகளில் ஊறுகின்ற ஆழங் குறைந்த கிணற்று நீரிலும் பார்க்க, ஆழமான கிணற்று நீர்தான் விசேஷமானது. கிணற்றின் வாயைச் சுற்றிச் "சீமெந்"தினால் சுவர் கட்டப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். கிணற்றைச் சுற்றிப் பத்தடி அகலத்துக்காவது 'சீமெந்'துத் தளம் இருக்கவேண்டும்.

மழைத்தண்ணீர் நல்லதுதான். ஆனால், சுத்தமான மழைத்தண்ணீர் போதியஅளவுக்கு எடுத்துக் கொள்வது கஷ்டம். பெரியபட்டணங்களில், குழாய் வழியாகத் தண்ணீர் கொடுக்கப்படும். அருவிகள் அல்லது ஆறுகளிலிருந்து நீரை இதற்கென அமைக்கப்பட்ட நீர் நிலையங்களில் வடிகட்டிப் பின் அந்நீர் குழாய் வழியாக ஊர் முழுதும் செலுத்தப் படுகின்றது. கொழும்புப் பட்டினத்துக்குக் குழாய் வழியாக நீர் அளிக்கும நீர்நிலையம், அங்கிருந்து முப்பது மைலுக்கு அப்பால் உள்ள லபுகமுவா என்ற இடத்திலிருக்கின்றது.



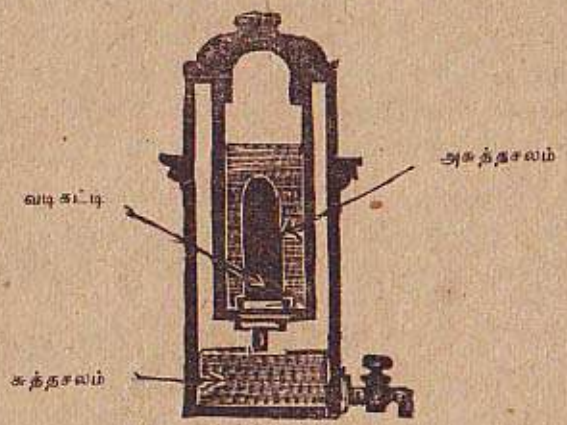
சாதாரணமான "பேர்க்பீல்ட்" வடிகட்டி

மனிதனுடைய தேகத்திலிருந்து சலமாகவும், வியர்வையாகவும், சுவாசத்துடன் நீராவியாகவும் அதிகம் நீர் வெளியே போவதால், மனிதனுக்குத் தாகம் உண்டாகின்றது. அதனால் அவன் நீர் பருக வேண்டியிருக்கிறது. போசனஞ் செய்தபின்னும்,

RangaRakes Tamilnavarasam.com

இடைநேரங்களிலும் தண்ணீர் அளவாகப் பருகுவது சுகத்துக்கு நல்லது. எப்பொழுதும் சுத்தமான நீரையே பருகவேண்டும்.

அசுத்த நீரைச் சுத்தம்பண்ணுவதற்குப் பல முறைகளுண்டு; அவைகளுள் இலகுவானவை:—



சிறந்த பேர்க்பீல்ட் வடிகட்டி

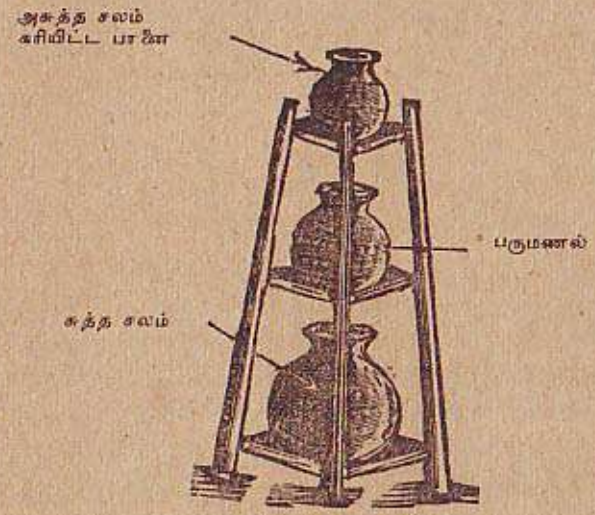
1 நீரைக் கொதிக்க வைத்தல்.

2 வடிகட்டல்.

3 மருந்து கலந்து விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லுதல்.

இவைகளுள் நீரைக் கொதிக்க வைத்துப் பின்பு அதை வடிகட்டுவதுதான் பெரும்பாலும் கையாளப்பட்டு வரும்முறை. இம்முறையால் விஷக் கிருமிகள் கொல்லப்படுவதுமல்லாமல் அவைகளைத் தண்ணீரிலிருந்து அறவே நீக்கவுங்கூடும். வடிகட்டு

வதற்கென ஆக்கப்பட்ட பாத்திரங்களுள் "பேர்க் பீல்ட்" வடிகட்டி மிகச்சிறந்ததும் இலகுவிற் சுத்தம் பண்ணத்தக்கதுமாம்.



மூப்பானை வடிகட்டி

நாட்டுப் புறங்களிலே மூன்றடுக்குப் பானைகளை ஒரு தாங்கியில் வைத்துத் தண்ணீரை வடிகட்டுவார்கள். மேற்பானை இரண்டிலும் அடிப்பாகத்திற் சிறு துவாரங்களிருக்கும். மேற்பானையில் அரைப் பங்கு கிளுவங்கரியினால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும்; நடுப் பானையில் அரைப்பங்கு பருமணல் அல்லது சிறு கோளாங்கற்களால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும். மேற் பானையில் அசுத்தமான நீரைவிட, அது கரியினூடாக வடிகட்டப்பட்டுத் துவாரங்களின் வழியாகக் கசிந்து சொட்டுச் சொட்டாக நடுப் பானையுள் விழும். பின் நடுப்பானையிலிருந்தும் இவ்வாறே

RangaRakes
Tamilnavarasam.com

வீழ்ந்து கீழ்ப்பானையில் நிரம்பும். அவ்வாறு நிரம்பிய நீர் பருகுதற்கு உதவும். இடையிடையே கரியையும் பருமணலையும் (கோளாங் கல்லையும்) பானைகளையுங் கழுவிக் காயவைத்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

வினாக்கள்:

1. நீரின் உபயோகங்களேவை?
2. சுத்தநீரின் தன்மைகள் யாவை?
3. நீரில் எவ்விதமான அசுத்த பதார்த்தங்கள் கலந்திருக்கும்?
4. அசுத்தமான நீரைப் பருகுவதனால் உண்டாகும் தீமைகள் யாவை?
5. எங்கள் தேசத்திலே எவ்வேவ் வழியாக எமது உபயோகத்துக்கு வேண்டும்நீரைப் பெறுகின்றோம்?
6. ஆற்றுநீரின் குணங் குற்றங்களைக் கூறுக.
7. குளத்துநீரின் குணங் குற்றங்களைக் கூறுக.
8. கிணற்றுநீர் அசுத்தமாகாதிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
9. பட்டணங்களிலே தண்ணீர் எவ்விதங் கிடைக்கின்றது?
10. குழாய்வழியாக வருவிக்கும் நீர் எவ்விதஞ் சுத்தஞ் செய்யப்படுகின்றது?
11. தண்ணீரைச் சுத்தம் பண்ணுவதற்குக் கையாளும் முறைகளைக் கூறுக.

RangaRakes 2251

12. வீடுகளில் தண்ணீரைச் சுத்திசெய்ய, இலகுவாகக் கையாளக்கூடிய முறையைச் சொல்லுக.
13. தேகசுகத்துக்கு நீர் குடிப்பது நல்லதா? நியாயங் கூறுக.
14. எந்த எந்த வேளைகளிலே நீர்குடிப்பது நல்லது?
15. எப்போது நீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும்?

---

15. போசனம்

சுத்தமான காற்றும் சுத்தமான நீரும் சுக வாழ்வுக்கு எவ்விதம் ஆவசியகமோ, அவ்விதமே உணவும் ஆவசியகம் வேண்டும். உணவை உட்கொள்ளாவிட்டால் நமது தேகம் இளைத்தப்போம். நாம் உறங்கும்போதும் விழித்திருக்கும்போதும், வேலை செய்யும்போதும், சும்மா இருக்கும்போதும் எமது தேகத்திலே சுவாசித்தல், இரத்தஓட்டம், சீரணித்தல், தசை நரம்பு முதலியவற்றின் பழுது பட்ட பாகங்களைப் புதுப்பித்தல் முதலிய கருமங்கள் நடைபெற்றுக்கொண்டே இருக்கின்றன. இவை செவ்வனே நடைபெறுவதற்கும், தேகம் வளருவதற்கும் உணவு வேண்டும்.

சிறந்த சத்துள்ள உணவுகளை அறிந்து, முறைப்படி உண்டல், நல்லிரத்த விருத்திக்கும் சில நோய்கள் வராதபடி தடுத்தற்கும் காரணமா யிருத்தலினாலும், சிறுவர்கள் சில சில சிறந்த உணவுப் பதார்த்தங்களை வெறுத்து ஒதுக்கும் மனப்பான்மையை மாற்றி அவற்றை விரும்பி யுண்ணச் செய்வதற்கு அவற்றின் அரும்பெருங் குணங்களை

Tamilnavarasam.com

அறியச் செய்தலே வழியாகையாலும் உணவின் வகைகளையும் இயல்புகளையும் இங்கே விரித்துரைப்பது ஆவசியகமாகும்.

உணவுப்பதார்த்தம் ஆறுவகைப்படும். அவையாவன: (1) ஊன்செய்பதார்த்தம், (2) மாப்பதார்த்தம், (3) கொழுப்புப்பதார்த்தம், (4) உப்புவகை [தாதுப் பொருள்] (5) நீர், (6) சீவசத்துப்பொருள் என்பன.

1. ஊன்செய்பதார்த்தம்: இது தசைகளையும், மூளையையும், நரம்புகளையும் வளர்ப்பது; தினமும் வேலை செய்வதால் அழிகின்ற நுண்ணிய தசை நார்களையும் உடற்கருவிகளையும் ஈடுசெய்து புதுப்பித்துப் பெலத்தைத் தருவது.

இது பால், அவரை, துவரை, பயறு முதலிய பருப்புவகை, மீன், இறைச்சி, முட்டைவெண்கரு முதலிய பொருள்களில் மிகுதியாக உண்டு; தானியங்களிலும் விதைகளிலும் ஒருஅளவிற்கு உண்டு.

2. மாப்பதார்த்தம்: இஃது உடலுக்குத் தேவையான சத்தியையும் சூட்டையும் உண்டாக்குவது; தரசம் (Starch), சர்க்கரை (Sugar) என இரு வகைப்படும். தரசம் சலத்திற் கரையாது, சர்க்கரை சலத்திற் கரையும்.

அரிசி கோதுமை சோளம் முதலிய தானியங்களிலும், உருளைக்கிழங்கு மரவள்ளிபோன்ற கிழங்கு வகைகளிலும் மாப்பதார்த்தம் அதிகம் உண்டு.

3. கொழுப்புப்பதார்த்தம்: இஃது உடலிற் கொழுப்பை வளர்த்துத் தேகச்சூட்டையும் பெலத்தையுங் கொடுப்பது. கொழுப்புப் பதார்த்தத்திலிருந்து பெறப்படுஞ் சத்தி மாப் பண்டத்திற் பெறப்படுஞ் சத்தியைப்போல் இரு மடங்குக்கு அதிகமாகும்.

இது வெண்ணெய், நெய், மீனெண்ணெய், தாவர விதைகளிற் பெறும் எண்ணெய்கள் தேங்காய், நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, எள்ளு முதலாயினவற்றில் உண்டு.

4. உப்புவகை: இது சுண்ணமூலம், இரும்பு, "சோடியம்", "பொற்றாசியம்" முதலிய தாதுப் பொருள்கள் அடங்கிய உணவு வகையாகும். இது பற்களையும் எலும்புகளையும் வளர்த்து இரத்தத்தைச் சுத்திகரிப்பது; சரீர ஆரோக்கியத்துக்கும் பெலத்துக்கும் ஆவசியகமானது.

சுண்ணமூலமும் பொற்றாசியமும் புதிய மரக்கறிகளிலும் பழங்களிலும் சாதாரணமாக உண்டு. பாலாடை, கேழ்வரகு, எள்ளு, முளைக்கீரை, வல்லாரை, முருங்கையிலை, அகத்தியிலை, சிறுமீன், கருவாடு ஆகிய இவைகளிற் சுண்ணமூலம் மிகுதியாக உண்டு; பால், தயிர், மோர், விளாம்பழம், புளியம்பழம் முதலியவற்றிலும் உண்டு. சுண்ணச் சத்துக் குறைவதாற் பற்சூத்தை எலும்புப் பெலவீனம் இவை உண்டாம். (கேழ்வரகு—குரக்கன்)

இரும்புச்சத்து எள்ளு, முளைக்கீரை, மணித்தக்காளியிலை, பொன்னாங்காணி, சுண்டங்காய்,

RangaRakes Tamilnavarasam.com

மிளகு, மஞ்சள், இறைச்சி முதலியவற்றில் உண்டு. நாம் உண்ணும் உப்பிற் "சோடியம்" இருக்கிறது.

5. நீர்: உண்ட உணவுகள் பாகுபோலக் கரைந்து சீரணமாதற்கும், இரத்தம் உறையாமல் நீர்த்தன்மை பெற்றுத் தடையின்றி ஓடுவதற்கும், உடலின் கழிவுப்பொருள்கள் நீங்குவதற்கும் இது (நீர்) பெரும்பான்மையும் உறுதுணை செய்வது.

தண்ணீர், வெந்நீர், இளநீர், மோர், நீராகாரம், பதநீர் (கருப்பநீர்) முதலியன இவ்வகையில் அடங்கும்.

6. சீவசத்துப்பொருள்: (வயிற்றுமின்) இது "ஏ", "பி", "சி", "டி" (A, B, C, D)என நால்வகைப்படும். இவை உடலைப் போஷித்தற்கும், சில நோய்கள் பீடிக்காது தடுப்பதற்கும ஆவசியகமானவை.

சீவசத்து "ஏ"(A): இது பால், வெண்ணெய், நெய், மீனெண்ணெய் ஆகியவற்றில் உண்டு. சர்க்கரைப் பூசினி மாம்பழம் பப்பாளிப்பழம்போன்ற மஞ்சள் நிறமுள்ள அநேக காய்கனிகளிலும், கீரைகளிலும் உள்ள "கரொட்டீன்" என்ற ஒரு வர்ணக்குழம்பு ஆரோக்கியமுள்ள உடலில் "ஏ" சீவசத்தாக மாறுகிறது. உணவில் இச்சத்து இல்லாவிடின் மாலைக் கண், விழியில் வெள்ளைப்பூ, முள்ளுக்கரப்பன் ஆகிய நோய்க ளுண்டாம்.

சீவசத்து "பீ"(B): இது தீட்டாத பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, பால், முட்டை, ஈரல், நிலக்கடலை, வெண்டைக்காய், சிலகீரைகள் முதலியவற்றில் உண்டு;

இச்சத்துக் குறைந்தால், "பெரிபெரி" என்ற நோய், பசியின்மை, கை கால்களிற் பெலவீனம், விறைப்பு, வாயவியல் இவை உண்டாகும்.

சீவசத்து "சீ"(C): இது புத்தம் புதிய காய் கறிகளிலும், கனிகளிலும் உண்டு. நன்கு வேகவைப்பதால் இச்சத்துக் கெடுதலுண்டாம். அடுப்பேறாமற் பாகஞ்செய்து உண்பதனாலும், புதிய கனிகளாலும் இதனைப் பெறலாம்; நெல்லிக்காய், காட்டு முந்திரிப்பழம் இவற்றில் மிகுதியாகவும், தோடை எலுமிச்சை தக்காளிப்பழங்களில் ஒரு அளவிற்கும் உண்டு. இச்சத்துக் குறைந்தால், சொறி கரப்பன் நோய்கள் உண்டாம்.

சீவசத்து "டி"(D): இது வெண்ணெய். நெய், பாலாடை, தயிர், பசுப்பால், முட்டை, மீனெண்ணெய் ஆகிய இவைகளில் உண்டு. வெயிலிற் காய்ந்த காய் கனிகளிலும் தாவர நெய்களிலும் சொற்பமுண்டு. சூரியனொளி சருமத்திற் படுவதனாலும் இச்சத்து உடம்பில் உண்டாகும். இச்சத்துக் குறைந்தால், கணைச்சூடு உண்டாகும். அதனால் எலும்பமைப்புக் கெட்டு வளர்ச்சி தடைப்படும். பிள்ளைகள் மாலைவெயில் உடம்பிற் படும்படி இரண்டொரு மணிநேரம் விளையாடினாலும் இந்நோய் அணுகாது.

உண்ணும் உணவிலே எல்லாவிதச் சத்துக்களுஞ் சேர்ந்திருந்தாற்றான் தேகாரோக்கியம் கெடாமலிருக்கும். எவ்விதமான ஆகாரத்தை உண்ணும்போதும் ஆறுதலாக உமிழ் நீருடன் சேர மெல்லமெல்லச் சொற்பஞ் சொற்பமாக அருந்தி

RangaRakes Tamilnavarasam.com

நன்றாக மென்று விழுங்கினாற்றான் உணவு நன்கு சீரணிக்கும். உணவு முற்றாய்ச் சீரணமாகாவிட்டால் வயிற்றில் நோயுண்டாகும்.

சமையற்பாத்திரங்கள், உண்ணும் பாத்திரங்கள், நீர்பருகும் பாத்திரங்கள், அகப்பை கரண்டி முதலிய உபகரணங்கள் எல்லாம் நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தமாகவே உபயோகிக்கப்பட வேண்டும். போசனஞ் செய்யு முன்னும், போசனம் முடிந்தவுடனும் வாயையும் கைகால்களையும் நீராற் கழுவிச் சுத்தி செய்யவேண்டும்.

உணவுப் பதார்த்தங்களை வெறுங்கையாலே தீண்டாமல், அகப்பையாலேனும் கரண்டியாலேனும் பரிமாறவேண்டும். உணவுப் பதார்த்தங்களை ஈ, பூச்சி முதலியன தீண்டாமலும், காகம் எலி பூனை முதலிய பிராணிகள் எச்சிற்படுத்தாமலும பாத்திரங்களால் மூடி வைத்திருக்க வேண்டும். பொரியல் போன்ற காற்றுப் படவேண்டிய உணவுப் பதார்த்தங்களைக் கம்பியினாற் செய்த வலைமூடிகளால் மூடுவது நல்லது. "மீதாண் விரும்பேல்" என்னும் முதுமொழிக்கு இணங்க, அளவுக்கு மேலாக உண்ணலாகாது. பசியில்லாதபோது உண்பதும் கெடுதியை விளைவிக்கும்.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய(து)
அற்றது போற்றி உணின்" —[திருக்குறள்]

வளர்ந்தவர்கள் தினம் மூன்றுவேளை உண்டல் அமையும். ஆனால், சிறு பிள்ளைகளும் பெலவீனர்களும் பசிகண்டபோது உண்ணலாம். எங்கள்

தேசத்திலே மத்தியானப் போசனமும், இராப் போசனமுமே பிரதானமானவை. இக்காலத்தில் அதிகாலையில் தேநீர் முதலிய பானமும் பணிகார வகையும், பின்னேரத்திலே தொழில் முடிந்து இளைப்பாறும் வேளையிற் சிற்றுண்டியும் சாதாரணமாக எல்லாரும் அருந்திவருகிறார்கள். இரவில் உண்ணும் உணவு இலகுவாகச் சீரணிக்கத்தக்கதாகவும், சற்றுக் குறைவாகவும இருத்தல் வேண்டும்.

போசனம் முடிந்தவுடன் சற்றே இளைப்பாற வேண்டும். "உண்பொழுது நீராடி யுண்டலும்" என்னும் பழமொழிக்கியைய, எவரும் உண்ணுதற்கு முந்திக் குளித்தேனும் முழுகியேனும் உண்ணுவதே யொழிய, உண்டபின் குளித்தலும் முழுகுதலும் ஆகாவாம். உண்டபின் எண்ணெயிட்டு முழுகுவதனால் நேரக்கூடிய தீமைகள் பல.

வினாக்கள்:

1. நாம் என் கிரமமாக உண்ணவேண்டும்?
2. உணவு வகைகளைக் கூறுக. என்ன என்ன வகை உணவு தேகத்துக்கு என்ன என்ன பயனைக் கொடுக்கும்?
3. நாம் உண்ணும் உணவு எவ்வகைப்பட்டனவாயிருக்கவேண்டும்?
4. போசனஞ் செய்யும்போது எவ்விதமாக இருந்து புசிக்கவேண்டும்?
5. ஆறுதலாக மெல்லாமல் விழுங்கும் உணவினால் என்ன நேரும்?
6. உண்டவுடன் என்ன என்ன செய்யலாகாது?

RangaRakes Tamilnavarasam.com

7. ஒரு நாளில் எத்தனைவேளை போசனஞ் செய்யலாம்?

8. உண்ணு முன்னும், உண்டவுடனும் தேகத்தின் எப்பாகங்களைச் சுத்தி செய்யவேண்டும்?

9. சமையற் பாத்திரங்களையும், போசன பாத்திரங்களையும் எவ்விதமாகப் பேணவேண்டும்?

10. உண்ணுமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?

தேகப்பயிற்சி 7

பசுவும் புலியும்

ஒரு பகுதியார் கைகோத்து வேலிபோல் வட்டமாக நிற்க, ஒருவர் பசுவாக அவ்வட்டக் கூட்டினுள்ளே நிற்பர். மற்றொருவர் வட்டத்துக்கு வெளியே புலியாக நின்றுகொண்டு, வட்டமாக நிற்கும் ஆட்களுக்கு ஊடே பாய்ந்து பசுவாக நிற்பவரைப் பிடிக்க முயலுவார். புலி உள்ளே புகுந்தால், வட்டமாக நிற்பவர்கள் பசுவைப் புலிக்கு அகப்படாமற் காப்பதற்குக் கையைத் தூக்கிப் பசுவை வெளியே விட்டுக்கொண்டும், புலி வெளியே வந்தாற் பசுவை உள்ளே விட்டுக்கொண்டும பசுவைப் புலி அணுகாதபடி வேண்டிய வேளைகளிலே புலியைக் கையால் தடைபண்ணிக்கொண்டும் நிற்பார்கள். புலி பசுவைப் பிடித்தால் வெற்றி. இப்படியே பிள்ளைகள் முறைமுறையாகப் பசுவாகவும் புலியாகவும் ஆடலாம்.

———

16. நோய்களைப் பரப்பும் பிராணிகள்

வீட்டு ஈ (வீட்டிலையான்)

நோயைப் பரப்பும் பிராணிகளுள்ளே ஈ முதலிடத்தை வகித்துள்ளது. அது மனிதனுக்குப் பெரிய அபாயத்தை விளைவிக்கத்தக்க செந்து.

ஈயின் தீய செயல்களாவன:

1. ஈ போகாத இடமில்லை. ஓர் அசுத்தமான பதார்த்தத்தின்மேல் ஒரு சணப்பொழுது அமரும் அடுத்தகணத்தில் அசுத்தப் பதார்த்தம் ஒட்டியிருக்கும் மயிர் செறிந்த தன் கால்களுடன் உணவுப் பொருளில் வந்து படியும்.

2. உண்ட இடத்திலேயே எச்சிலை உமிழுந் தீய வழக்கம் அதற்கு உண்டு.

3. உணவுப் பொருள்களிலே தான் இருக்கும் பொழுது மலங்கழிக்கும் அருவருப்பான செயலும் அதற்கு உண்டு.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

4. அதன் உடம்பில் மயிர் அதிகமுள்ளபடியால் அதன்தேகம் எவ்வேளையிலும அழுக்குப் படிந்திருக்கும்.
5. அது மலகூடங்களில் ஒன்றிலிருந்து மற்றையதற்கு அடிக்கடி மாறிப்படியும்.
6. பால் முதலிய பானங்களில் விழுந்து செத்துக் கிடக்கும.
7. நோயாளிகளின்மேல் மொய்த்து, நோய்க் கிருமிகளைப் பற்றிக் கொண்டுவந்து சுகதேகிகளிலும் பரவச் செய்கின்றது.

அவ்விதம் பரவும் நோய்களாவன:— நெருப்புக் காய்ச்சல், சிரங்கு, வயிற்றுளைவு, வாந்திபேதி, சின்னம்மை, வைசூரி, கண்ணோய் முதலியன.

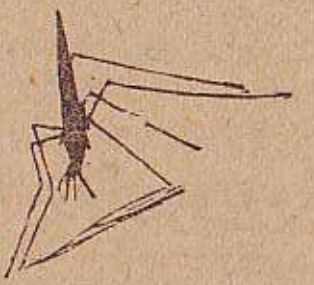
ஈக்கள் உணவுப் பொருள்களிலும், பால் முதலிய பானங்களிலும் படியாமற் பாதுகாக்க அவைகளைப் பாத்திரங்களால் நன்றாக மூடிவைக்க வேண்டும். வீட்டினுள்ளே ஈ மொய்க்காம லிருத்தற் பொருட்டு அசுத்தமான பொருள்களை அப்புறப் படுத்திவிடவேண்டும். ஈக்களை ஒழிக்கும் உபாயங்களைக் கையாளவேண்டும்.

மூட்டுப்பூச்சி

மூட்டுப்பூச்சியின் ஆகாரம் மனிதரின் இரத்தமே. அது தன் கடியினால் வேதனையை உண்டாக்குவது மல்லாமல், நமது நல்லிரத்தத்தையும் உறிஞ்சுகின்றது. மேலும், ஒருவரிடத்திலிருந்து மற்றொருவர்மீது தாவும் வழக்கம் அதற்கு உள்ளபடியால், நோயாளியின் இரத்தத்திலேயுள்ள விஷக்

கிருமிகளைக் கொண்டுபோய்ச் சுகதேகியின் இரத்தத்திற் சேர்த்து நோயைப் பரவச் செய்கின்றது.

அழுக்கினாலேதான் மூட்டுப்பூச்சி படுக்கைகளிலும், "மேசை", நாற்காலி முதலியவற்றிலும், சுவர் வெடிப்புக்களிலுங் காணப்படும். அப்பொருள்களைக் கொதி வெந்நீராற் கழுவி வெயிலிற் காயவிட்டால் மூட்டுப்பூச்சி அழிந்துபோகும். சுவர் வெடிப்புக்கள் மறையும்படி சுண்ணாம்புகொண்டு வெள்ளையடித்தலாற் சுவரிலுள்ள மூட்டுப்பூச்சிகள் ஒழியும்.



மலேரியாக் காய்ச்சலைப் பரப்பும் நுளம்பு

நுளம்புகளும் மூட்டுப்பூச்சிகளைப்போல மனிதருடைய இரத்தத்தை உறிஞ்சுவன. நுளம்புகளுள் ஒருசாதி நுளம்பு "மலேரியா" என்னுங் காய்ச்சலைப் பரப்பும்.

வெள்ளம் அல்லது தண்ணீர் தேங்கிநிற்கும் நிலங்களிலும், சிரட்டை தென்னங்கோம்பை சட்டி தகரப்பேணி முதலியவற்றில் நீர் தேங்கி நிற்கும் போது அந்நீரின் மேற்பரப்பிலும் பெண் நுளம்புகள் முட்டையிடும். இரண்டு மூன்று நாட்களில் முட்டை

RangaRakes Tamilnavarasam.com

கள் புழுக்களாகும். புழுக்கள் வளர்ந்து இரண்டு வாரத்துள்ளே நுளம்புகளாக மாறும். நுளம்பு முட்டையிட்டுப் பெருகாதபடி வாசத்தானத்தைச் சுற்றி வெள்ளந் தேங்கி நில்லாமலும் குழி முதலியவற்றில் நீர் நில்லாமலும் செய்தால், நுளம்புகள் உற்பத்தியாகமாட்டா. வெள்ளந் தேங்கி நிற்குமிடங்களிலே மண்ணெண்ணெயைத் தெளிப்பதால் நுளம்பு முட்டைகளை நாசமாக்கலாம் இக்காலத்தில் 'டீ. டீ. ரீ.' (D. D. T.) என்னுந் திராவகத்தை இதன்பொருட்டு உபயோகிக்கிறார்கள்.

வினாக்கள்:

1. நெருப்புக்காய்ச்சல் மலேரியாக் காய்ச்சல் முதலிய நோய்களைப் பரப்புஞ் சேந்துக்கள் எவை?
2. ஈக்களின் தீயசேயல்கள் எவை?
3. மனிதர்க்கு தீங்கு செய்யும் பூச்சிகள் எவை?
4. முட்டுப் பூச்சியை எப்படி அகற்றலாம்?
5. நுளம்பு என்னவிதமாக உண்டாகிறது?
6. நுளம்பைத் தோலைப்பதற்கு வழி என்ன?
7. மேத்தை, பாய், கட்டில், நாற்காலி, முதலியவற்றில் முட்டுப்பூச்சி தோற்றினால் பரிகாரம்என்ன?
8. உணவை ஈக்களினின்றும், அசுத்தஞ் செய்யும் பிறவற்றிலிருந்தும் காக்கும்வகை எவ்விதம்?

———

தேகப் பயிற்சி 8.

I. பந்தா லடித்தல்

வகுப்பு இரு கட்சியாகப் பிரிந்து ஒரு வட்டக்கோடு கீறி, ஒரு கட்சியார் அவ்வட்டக் கோட்டிற் சுற்றிநிற்க, மற்றக் கட்சியார் கூட்டம் உள்ளே நிற்பார்கள். கோட்டில் நிற்கும் கட்சியாரில் ஒருவர் ஒரு காற்பந்தால் உள்ளே நிற்கும் மற்றைக் கட்சியாரில் ஒருவருக்கு இலக்குவைத்து எறிவார். பந்து பட்டவர் வெளியேறவேண்டும். பந்தை மாறி மாறி வெவ்வேறு பேர் எறிவர். உள்ளே நிற்கும் கட்சியார் பந்து படாதபடி தப்பி ஓடிக்கொண்டிருப்பர். ஒரு கட்சியிலுள்ளவர்கள் எல்லாரும் பந்தடிபட்டு வெளியேறினபின் மற்றைக் கட்சியாருடன் இடம் மாறுவார்கள்.

II. கும்மி: (போசனக் கிரமம்)

தேக நிலைமைக்கு மாறான உண்டிகள்
தேவா முதமேனும் நீக்கிடுக
ஆகா வெறிதரும் உண்டிகள் பானங்கள்
ஐயோ விடு.நஞ்சு, ஞானப்பெண்ணே.

உண்டி அரைப்பங்கும் நீரொரு காற்பங்கும்
ஒரொரு கால்வெளி காற்றுலவக்
கண்டு புசிப்பவர் பேரை யுரைக்கினும்
கால னணுகலன் ஞானப்பெண்ணே. (2)

வேகா உணவுக ளாகா விடுவிடு
வேண்டும் தகர உணவு தொடேல்
ஆகா அறவும் பழுத்த பழங்காய்கள்
அழுகிய பொருள்களும் ஞானப்பெண்ணே.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

பாரைப் பெறினும் பழங்கறி யுண்ணுதே
பரவுநோ யாள ரிடமுணற்க
சீரை விரும்பிலுண் நாளுக் கிருமுறை
செப்பினர் தேரையர் ஞானப்பெண்ணே.

கால்நோய் முதலிய நோயுள்ள மாட்டிற்
கறந்திட்ட பாலுண வாகாது
தீநோய் பரவு மிடங்களி லேயுண்டி
செய்வது மாகாது ஞானப்பெண்ணே.

---

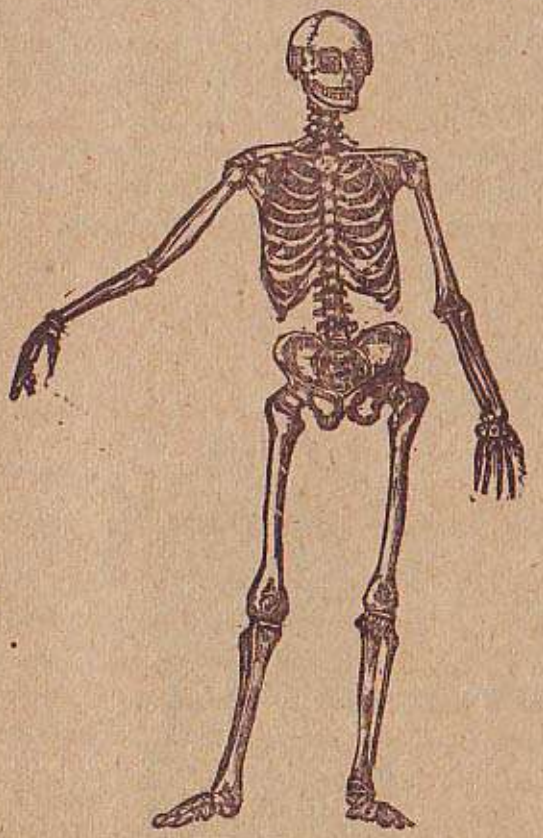
17. சரீரத்தின் அமைப்பு

தேகத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு அது எவ்வாறு அமைக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும், அதன் உறுப்புக்கள் தத்தங் கருமங்களை எவ்வாறு புரிகின்றன என்றும் நாம் அறிந்துகொள்வது பெரிதும் ஆவசியகமாகும்.

எங்கள் சரீரத்திலே கடினமான பகுதிகளும் உண்டு. மிருதுவான பகுதிகளும் உண்டு. கடினமான பகுதிகள் எலும்புகளினாலாக்கப்பட்டன, மிருதுவான பகுதிகள் தசை, நரம்பு, சவ்வு, சருமம், நாளங்கள், கோளங்கள் முதலியவற்றால் ஆக்கப்பட்டன.

மிருதுவான பகுதிகளைத் தாங்கவும், சரீரத்துக்கு அதன் வடிவைக் கொடுக்கவும், பிரதானமான உறுப்புக்களைக் காக்கவும் உதவும்படி இருநூறு எலும்புகள்வரை ஒன்றோடொன்று தொடர்புற்று ஒரு சட்டமாகிக் காணப்படுகின்றன. இச் சட்டத்

தைக் கங்காளம் என்றும், எலும்புக்கூடுஎன்றும் சொல்வார்கள். சரீரத்திலுள்ள பிரதான எலும்புகளாவன:



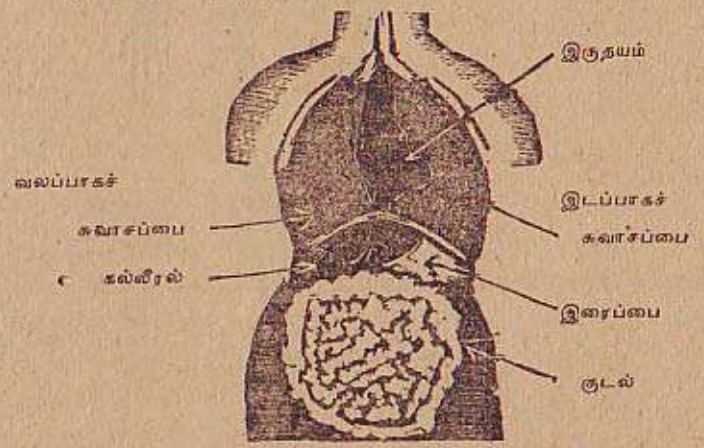
கங்காளம் என்றும் எலும்புக்கூடு.

1. மூளையைப் பாதுகாக்கும் மண்டையோடு.
2. மனிதரின் முதுகை நிமிர்ந்திருக்கச் செய்வனவும், தமக்குள் இருக்கும் குழாய்வழியால், நரம்புக

RangaRakes Tamilnavarasam.com

ளெல்லாம்வந்து தொடுக்கும் முள்ளந்தண்டுக் கொடியைப் பாதுகாப்பனவுமாகிய முதுகெலும்புக் கோவை (முள்ளந் தண்டெலும்புகள்).

3. இருதயத்தையும், நுரையீரல்கள் என வழங்கப் படும் சுவாசப் பைகளையும் பாதுகாக்கும் விலா எலும்புகள்.
4. வயிற்றிலிருக்கும் குடல் முதலியவற்றைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் இடுப்பெலும்பு.
5. நெஞ்சைப் பாதுகாக்கும் மார்பெலும்பு.
6. தோள்முட்டெலும்புகள்.
7. கைகால்எலும்புகள். விரல்எலும்புகள்.
8. முழங்காற்பட்டை.
9. முகஎலும்பும், தாடையும்.



முண்டத்துள் அடங்கியிருக்கும் உறுப்புக்கள்.

சிரசிலே யிருக்கும் மூளை, கண், காது, வாய், மூக்கு இவைகளைத் தவிரச் சரீரத்திலுள்ள பிரதான உறுப்புக்கள் முண்டத்துள் அடங்கியிருக்கின்றன.

முண்டத்தின் மேற்பாகத்திலுள்ள நெஞ்சுக் கூட்டில் இருதயமும் (இரத்தாசயம்), சுவாசப்பைகளும் (நுரையீரல்கள்) உண்டு. அதன் கீழ்ப்பாகத்திலே இடப்பக்கத்தில் இரைப்பையும், வலப்பக்கத்திற் கல்லீரலும், அவைகளுக்குக் கீழே குடலும் குடலுக்குக் கீழே சலப்பையும், குடலுக்குப் பின்னே குண்டிக் காய்களும் [Kidneys] இருக்கின்றன. இரைப் பைக்குப் பின்புறத்தில் முறையே கணையம், பிளிகை என வழங்கப்படும் இரு கோளங்கள் உண்டு. பித்துக் குழாய் ஈரலுக்குப் பின்னே இருக்கும்.

வினாக்கள்:

1. கங்காளத்தின் அமைப்பு எப்படியானது?
2. சரீரத்திலுள்ள பிரதான எலும்புகள் யாவை?
3. சரீரத்தின் மிருதுவான பகுதி எவ்வெவற்றால் ஆக்கப் பட்டிருக்கிறது?
4. முதுகெலும்புக் கோவையின் உபயோகம் யாது?
5. முண்டத்தின் மேற்பாகத்துள் அடங்கியிருக்கும் உறுப்புக்கள் யாவை?
6. முண்டத்தின் கீழ்ப்பாகத்துள் அடங்கியிருக்கும் உறுப்புக்கள் யாவை?
7. கல்லீரல் வயிற்றின் எந்தப் பாகத்தில் இருக்கிறது?
8. இரைப்பை வயிற்றின் எந்தப் பாகத்தில் இருக்கிறது?
9. குண்டிக்காய்கள் எங்கே இருக்கின்றன?
10. சலப்பை எங்கே இருக்கிறது?
11. பித்துக்குழாய் எங்கேயிருக்கிறது?
12. கணையம், பிளிகை என்னும் இருகோளங்களும் எங்கேயிருக்கின்றன?

RangaRakes Tamilnavarasam.com

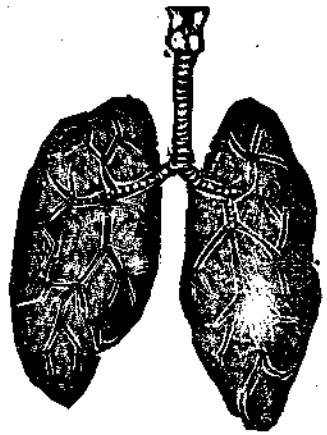
18. சரீரத்தின் தொழில்கள்—I.

சுவாசித்தல்

நுரையீரல்கள் இரத்தாசயத்துக்கு இடப் பக்கத்திலொன்றும், வலப்பக்கத்தி லொன்றுமாக உள்ளன. அவைகளிலே கடற் பஞ்சில் இருப்பது போல வெகுதொகையான துவாரங்களும், நாம் உட்கொள்ளும் காற்றை அடக்கிக்கொள்ளும் நுண்ணிய அறைகளும் உண்டு. உள்ளே சுவாசிக்கும்பொழுது அவைகள் காற்றினால் நிரம்பி விம்முகின்றன. விம்மும்பொழுது உள்ளே சுவாசித்த காற்றிலிருக்கும் பிராணவாயு அக் கண்ணறைகளைப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் மயிர்போன்ற இரத்த நாடிகளிலுள்ள அசுத்தமான காரிரத்தத்தைச் சிவந்த சுத்த இரத்தமாக மாற்றிச் சுத்திசெய்யும். பின் சுவாசத்தை வெளியே விடும்பொழுது அவ் விரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் காற்றோடு கலந்து கரியமிலவாயுவாக வெளியேறுகின்றன. இவ்விதமாகச் சரீரத்திலுள்ள அசுத்த இரத்தம் முழுவதும் இருதயத்தின் வலப்பக்க அறையுட்சென்று, அதிலிருந்து நுரையீரல்களுக்குப் போய்ச் சுத்திபண்ணப்பட்ட பின், மீண்டு இருதயத்தின் இடப்பக்க அறையுட் போகும். ஆகையாற் சுவாசத்தின் பிரதான நோக்கம் அசுத்த இரத்தத்தை நன்றாகச் சுத்திபண்ணுவதே, நாம் சுவாசிக்கும் காற்று எவ்வளவுக்குச் சுத்தமாயிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு அக்காற்றால் எங்கள் இரத்தமும் சுத்திசெய்யப்படும்.

இரத்த ஓட்டம்

இருதயத்திலிருந்து இரத்தக் குழாய்கள் கிளைவிட்டுச் சரீரமெங்குஞ் செல்லுகின்றன. இவைமூலம் இரத்தம் எங்கும் பரவுகின்றது. சரீரத்தில் இரத்த ஓட்டம் நின்றால் உயிரும் நீங்கிவிடும். இரத்தந்தான் உயிரைக் காக்கும் பிராண வாயுவைச் சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் கொண்டு போகின்றது. இரத்தத்துடன் கலந்தே நாமும் உண்ணும் உணவின் சத்துக்கள் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் போஷிக்கின்றன. தேகத்தின் உஷ்ண நிலையையும் இரத்தம் சமப்படுத்துகின்றது. இரத்தந்தான் தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்களை நுரையீரலுக்கும், சருமத்துக்கும் ஈரலுக்கும், குண்டிக்காய்களுக்கும் கொண்டுபோய்க் கரியமிலவாயுவாகவும், வியர்வையாகவும், சிறுநீராகவும் வெளியே கழியச்செய்வது.



சுவாசப்பைகள் அல்லது நுரை ஈரல்கள்

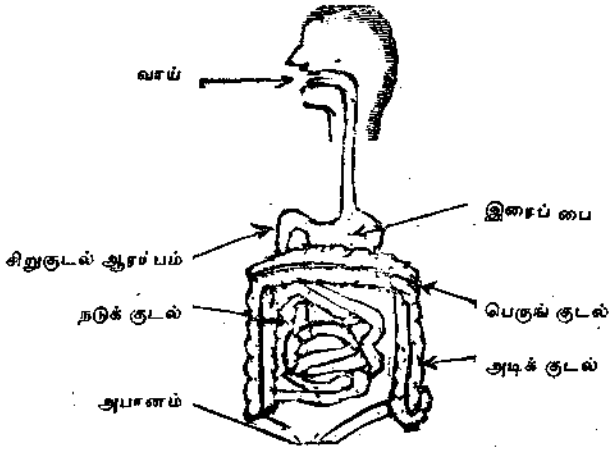
இருதயத் துடிப்பினால் செவ்விரத்தம் நாடிகளின் வழியாகத் தேகமெங்கும் வேகமாகச் செலுத்தப்பட்டு, அசுத்தப்பட்டபின் காரிரத்தமாகி நாளங்களின் வழியாக மீண்டு இருதயத்தின் வலப்பாக மேலறைக்குட் போய் விழும். பின் கீழறைக்கும் அங்கிருந்து நுரையீரல்களுக்கும் போய்ச் சுத்த

RangaRakes Tamilnavarasam.com

மாக்கப்பட்ட பின், இருதயத்தின் இடப்பாக மேலறைக்குட் போய்விழும். பின் கீழறையுட் சென்று, அங்கிருந்து நல்லிரத்தம் தேகமெங்கும் நாடிகளின் வழியாகச் செலுத்தப்படுகின்றது.

உணவின் சீரணம்

உணவு வாயினாலே நன்கு மெல்லப்பட்டு அது உமிழ் நீருடன் கலந்தவுடன், அதிலே மாப்



பொருளின் ஒரு பங்கு சீனியாக மாறும். மாறாமலிருக்கும் ஏனைய பதார்த்தங்களை உமிழ் நீரானது கரைத்து இலகுவாகச் சீரணமாகத்தக்க நிலையை அடைவிக்கிறது. மென்ற உணவை விழுங்கிய பின் அது இரைப்பையை அடையும். இரைப்பையிற் சுரக்கும் சீரணநீரால் தசைப்பொருள் சீரணமாகின்றது. மேலும் உணவுப்பொருள் முழுவதும் தடித்த கூழ் போல் ஆகின்றது. அதில் நன்கு சீரணமாகிக் கரைந்த உணவின் சாரம் ஊனிரசமாக, இரைப்

பையின் தோலில் வந்து சந்திக்கும் இரத்த நாடிகளுட் செல்லுகின்றது. எஞ்சிய உணவுப் பாகம் இரைப் பையிலிருந்து சிறுகுடலுக்குட் பிரவேசிக்கும். அங்கே பித்துப்பையிலிருந்து வரும் பித்தநீருடன் கலத்தலால் கொழுப்புச்சத்துச் சீரணமாகின்றது; எஞ்சியுள்ள மாப்பொருள் கொழுப்புப்பொருள் ஊன் செய்பொருள் ஆகியவை கணையத்திலிருந்து ஊறிக் குடலுள் விழும் கணையநீராலும், சிறு குடலிலிருந்து சுரக்கும் குடல் நீராலும் சீரணமாகின்றன. இவ்வண்ணம் சீரணமாகிய உணவின் இரசம் சிறு குடல்வழியே செல்லுகையில், சிறு குடலின் தோலுக்கு ஊடாகப் பொருந்திய இரசாயனிகளாற் பற்றப்பட்டுச் சென்று இரத்தத்தோடு கலந்து தேகத்தைப் போஷிக்கிறது. சீரணிக்காததும் சரீரத்துக்கு வேண்டாததுமான உணவுப்பதார்த்தம் பெருங்குடல் வழியாக மலமாகிக் கழியும். ஆகாரம் பூரணமாகச் சீரணிக்கிறதற்கு ஒருமணி நேரந் தொடக்கம் ஐந்துமணி நேரமவரையும் செல்லும். எனவே, ஒரு போசனத்துக்கும் அடுத்த போசனத்துக்கும் இடையே குறைந்த அளவு 6 மணி நேரமாவது கழிவது ஆவசியகம் ஆகும்.

வினாக்கள்:

1. சுவாசப்பைகள் என்ன விதமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன?
2. நாம் சுவாசிக்கும்போது சுவாசப்பைக்குள் என்ன வேலை நடைபெறுகின்றது?
3. சுத்தமான காற்றை உட்கொள்ளுவதினால் ஆகும் பயன் யாது?

RangaRakes Tamilnavarasam.com

4. தேகமெங்கும் செல்லும் இரத்தம் அசுத்தமானவுடன் எங்கே போகிறது?
5. சரீரத்தின் அசுத்தமான இரத்தம் என்ன வகையாகச் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது?
6. நல்லிரத்தத்தின் உபயோகங்கள் யாவை?
7. இருதயத்துடிப்பு நின்றுபோனால் என்ன நேரும்?
8. எத்தனை மணிக்கொருமுறை போசனஞ் செய்வது நல்லது?
9. வாயினால் அரைக்கப்பட்ட உணவில் என்ன மாற்றம் நிகழ்கிறது?
10. உணவு இரைப்பையிற் பாகப்படும் விதத்தை விவரி.
11. சிறுகுடலிற் சீரணம் நடைபெறுவதை விளக்குக.
12. கணையத்திலிருந்து உற்பத்தியாகும் இரசம் என்ன வேலையைச் செய்யும்?
13. இருதயத்திலிருந்து நுரையீரலுக்குச் செல்வது யாது? ஏன் செல்கிறது?
14. நுரையீரலிலிருந்து இருதயத்துக்குச் செல்வது யாது?

---

19. சரீரத்தின் தொழில்கள்—II.

சோஷணம்

சோஷணம் என்பது உணவு ஊனிரசமாக மாறிச் சரீரத்திற் செறிதலாம். உண்ணும் உணவு செவ்வையாகச் சீரணித்தாலொழிய அது ஊனிரசமாக மாறிச் சரீரத்திற் செறியமாட்டாது. சில காய் பிஞ்சுப் பொருள்களும் பழங்களும் தவிர, ஏனையவற்றைச் சமையல் செய்தே உண்ண வேண்டும். செவ்வையாகச் சமைக்கப்படாத உணவுப் பதார்த்

தம் இலகுவிற் சீரணிக்காது; அது நோயையுண்டாக்கும். ஊனிரசங் கலந்த இரத்தம் இரைப்பையினதும் குடலினதுந் தோலுக்கு அணித்தாக இருக்கும் இரத்தக் குழாய்களின் வழியாக ஈரலுக்குச் செல்லும். கல்லீரல் அவ்விரத்தத்திலிருந்து சீனிப்பொருளைப் பிரித்துக் கட்டியாக்கித் தனக்குள்ளே சேகரித்துக்கொள்ளும்; விஷங்களைப் பிரித்து வடிகட்டும். இப்படிச் சுத்தஞ் செய்யப்பட்ட இரத்தமும் ஊனும இருதயத்தை நோக்கிச் செல்லுகிற இரத்தத்தோடு கலக்கும். குண்டிக்காய்கள் அழுக்குப்படிந்த அவ்விரத்தத்திலிருந்து தேவையில்லாத உப்புவகை கலந்த சலத்தைப் பிரித்துச் சலப்பைக்குச் செலுத்தும். இச் சலந்தான் சிறுநீர்.

தத்துவங்கள்

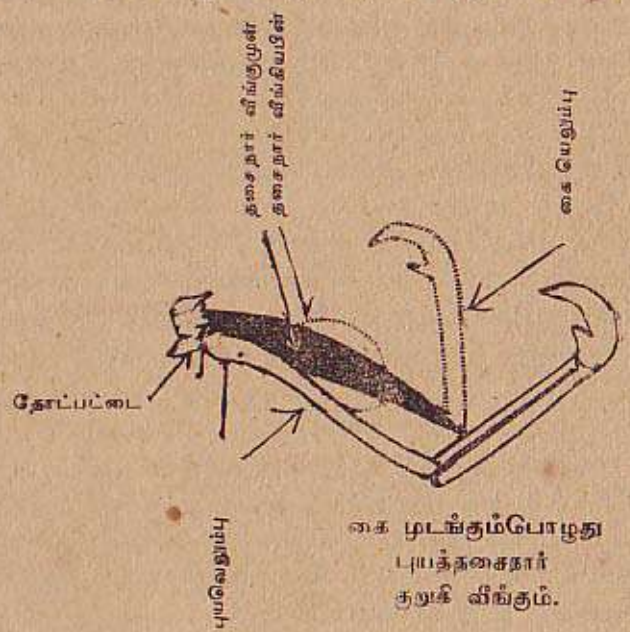
காது, கண், மூக்கு, நாக்கு, சருமம் ஆகிய ஐம்பொறிகள்மூலம் முறையே சத்தம், உருவம, மணம், சுவை, பரிசம் ஆகியவற்றை நாம் உணருகிறோம். மூளையிலே மனம் புத்தி சித்தம் முதலிய அந்தக் கரணங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. வாயாற் பேசுகின்றோம். கைகால் முதலிய அவயவங்களின் உதவியாற் கருமங்களைப் புரிகிறோம். உடம்பிற்குள்ளும் பல வேலைகள் நடைபெறுகின்றன. இவைகளெல்லாவற்றையும் இயங்கும்படி ஏவும் உறுப்புக்களுக்கு நரம்புகளென்று பெயர்.

நரம்புகள்

நரம்புகள் தந்திக்கம்பிகளைப் போன்றவை. உணர்வுத் தானம் மூளை. நரம்புகள் எல்லாம் முள்ளந்தண்டுக்கொடி மூலமாக மூளையோடு தொடுக்கப்

RangaRakes Tamilnavarasam.com

பட்டிருக்கின்றன. நரம்புகளில் இருவகை உண்டு. ஒருவகை உடலின் எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் உணர்ச்சிகளை மூளைக்கு அறிவிக்கும் நரம்புகள்.



மற்றைவகை மூளையிலிருந்து எல்லாப் பாகங்களுக்குஞ் செய்திகொண்டுபோகும் நரம்புகளாம். உடம்பின் ஏதுமொரு பாகத்திலுள்ள நரம்புகள் பழுது பட்டால், அப்பாகத்தில் நடைபெறும் வேலையும் நின்றுவிட உணர்ச்சியும் அற்றுப்போய்விடும்.

மேற்கூறிய நரம்புவகைகளைத் தவிர மற்றையொருவகை நரம்புகளும் உண்டு. அவை நாம் உணர்வற்றிருக்கும் பொழுதும் சுவாசித்தல்,

இரத்தஓட்டம், சீரணம் ஆகிய தொழில்கள் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கச் செய்வன.

தசைகள்

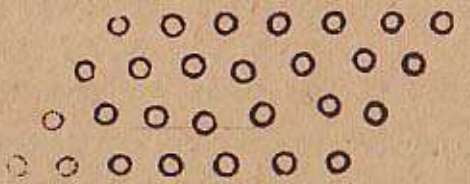
உடம்பில் அசைவுகளை உண்டாக்குவன தசைநார்கள். அவை 'ரப்பர்'போல நீளவுங் குறுகவும் கூடும். உதாரணமாக கை மடங்கும்பொழுது புயத்திலேயுள்ள தசைநார் குறுகி வீக்கங்கொள்ளும். அது நீள, கையும் நீளும்.

வினாக்கள்:

1. சோஷணமென்றால் என்ன?
2. நாம் உண்ணும் உணவு முழுவதும் தேகத்திற் சேறிகிறதா?
3. கல்லீரல் என்ன வேலைகளைச் செய்கின்றது?
4. குண்டிக்காய்கள் என்னதொழிலைச் செய்கின்றன?
5. தசைநார்களின் பிரயோசனம் என்ன?
6. நரம்புகள் எத்தனை வகைப்படும்?
7. அவை ஒவ்வொன்றும் செய்யும்வேலை யாது?
8. எண்சாண் உடம்புக்குச் சிரசு ஏன் பிரதானம்?

தேகப்பயிற்சி 9.

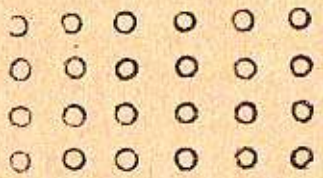
வரிசைக்கு நால்வராக அணிவகுத்துச் செல்லுதல்.



பெரும்பாலும் பட்டாளங்கள் வரிசைக்கு நால்வராகவே அணிவகுத்து நடக்கும். இவ்விதஞ்

RangaRakes
Tamilnavarasam.com

செல்வதற்கு முன் "வரிசை சேர்" என்னுங் கட்டளையைக் கேட்டவுடன், பிள்ளைகள் ஒரே வரிசையாக உயரத்துக்குத் தக்கபடி, அதிகங் கூடின உயரமுடையவர் வல அந்தத்திலும் அதிகங் குறைந்த உயரமுடையவர் இட அந்தத்திலுமாகச் "சுக நிலை"யில் நிற்கவேண்டும். நிற்கவே "அவதானம்" என்ற கட்டளைபிறக்கும். அவதான நிலைக்கு வந்தவுடன் "நால் நான்காக எண்ணு" என்ற கட்டளைபிறக்கும். அக்கட்டளை பிறக்கவே 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4, ... என நால் நான்காக எண்ணுவார்கள். அப்படி எண்ணி முடிந்தபின், "1—என்றவர்கள் நிலைபிரியவேண்டாம்; 2—என்றவர்கள் பின்னுக்கு ஒரு கவடும், 3—என்றவர்கள் பின்னுக்கு இரு கவடும், 4 — என்றவர்கள் பின்னுக்கு மூன்று கவடும் தாண்டி நில்லுங்கள்" எனக் கட்டளை பிறக்கும். பிறக்கவே, ஒரு வகுப்பிலே 28 மாணவர்கள் இருந்தால் மேலே உள்ள படத்திற் காட்டியவிதமாக நிற்பார்கள். இனி, பின்னுக்குச் செல்லாமல் முன்னுக்குக் கவடுவைத்துத் தாண்டிச் செல்லக் கட்டளையிடுவதும் உண்டு.



பின்பு "வரிசைக்கு நால்வராக அணிவகுங்கள்" என்னும் கட்டளை பிறக்கும். பிறக்கவே, 2 3 4 என்றவர்கள் 1—க்குப் பின்னே மேலே படத்திற் காட்டியவாறு நேர்வரிசையாகச் சேருவார்கள்.

இந்த நிலையிலே தேகப்பயிற்சி அல்லது முதலாம் அப்பியாசத்திற் கூறியவிதமான அணிநடைப் பயிற்சி செய்விக்கலாம். பின்னுக்குக் கவடுதாண்டும் பொழுது, முதலில் இடக்காலைப் பின் வைத்து அதன்பின் வலக்காலைப் பின்னுக்கிழுத்து இரு குதிக்கால்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வலப் பக்கத்துக்குக் கவடு எடுத்து வைக்கும்பொழுது முதலில் வலக் காலையும் பின் இடக்காலையும் தூக்கிவைக்கவேண்டும்.

தாளத்துக்கிசைய அணிவகுத்து நடக்கும்போது பாடும் பாட்டு

பாடிக்கொண்டு பவனிபோதல்

(இங்கிலீஷ் மெட்டு)

நேராய் நின்று அணிகள் வகுத்து நிரைந்து நிமிர்ந்து செல்லுவோம்
சீராய்த் தேகப் பயிற்சி செய்து தீய பிணியை வெல்லுவோம். (1)

வாருந் தோழர்காள் யாருங் கூடி வலிமை யழகு சேரலாம்
மருவுந் துணிவும் திருவும் பெருகும் மனதி லறிவு கூரலாம். (2)

காலை மாலை சால வெளியிற் காற்று வாங்கிக் கொள்ளுவோம்
காலைத் தூக்கி யூன்றி மிதித்துக் கடிய பிணிகள் தள்ளுவோம். (3)

எறும்பு வரிசை வரிசை யாக ஏகு மியல்பு பார்மினோ
நிரம்பு மறிவு நமக்கு முண்டு நிரைந்து வந்து சேர்மினோ. (4)

இடமும் வலமுஞ் சுழன்று கைக ளேந்த இறங்கத் தோங்கவே
இருந்து மெழுந்தும் பழக வலிமை யினிமைசுகமும்போங்குமே. (5)

ஒற்றைக் காலில் நின்று கெந்தி யோடிக் கூடி யாடுவோம்
சுற்றி வந்து முச்சு வாங்கிச் சுவைகொள் பாடல் பாடுவோம். (6)

RangaRakes Tamilnavarasam.com

இம்மென் றெழுந்து கயிற்றுப் பாய்ச்சல் எட்டியுயர்ந்துபாய்குவோம்
இருகை கால்கள் பெருக வீசி ஏறு போலு லாவுவோம். (7)

இரேசக பூரக கும்பக மாக விடுத்துள் ளிழுத்துத் தடுத்திடில்
நேசர்க ளேபிணிவிலகும்பின்னும்நீண்டஆயுள்கொடுத்திடும். (8)

ஆர ஆரத் தூரத் தூர அடிக ளகலப் பாய்குவோம்
நேரந்தோறும்சோரவிடாமலேநித்தலுஞ்செய்தின்பந்தோய்குவோம்.

20. சில நோய்களும், தடுக்கும் வழிகளும்

நோய்கள் பலவிதமானவை. அவற்றுள் அநேகம் தடுக்கத்தக்கன. நோய்களை உண்டாக்குவன பிரதானமாக நோய்க்கிருமிகளேயாம். சில நோய்கள் பூச்சிகள் புழுக்களாலும் உண்டாகின்றன. நோய்க்கிருமிகள் பலவிதமாகப் பரவுகின்றன. கொப்புளிப்பான், சின்னமுத்து, அம்மை முதலிய நோய்களின் கிருமிகள் காற்றுமூலம் பரவுகின்றன. நெருப்புக்காய்ச்சல், வயிற்றுளைவு, வாந்தி, பேதி முதலிய நோய்களின் கிருமிகள் உணவுப்பதார்த்தங்கள் மூலமாகவும், தண்ணீர் மூலமாகவும் பரவுகின்றன. சிரங்கு, மலேரியாக்காய்ச்சல், "பிளேக்" என்னும் கொள்ளைநோய் ஆகியவை பூச்சிகள் கடிப்பதனால் உண்டாகின்றன. பாண்டுநோய் புழுக்கள் கடிப்பதனால் உண்டாகின்றது. பெரும்பான்மையாகிய நோய்களை, சுகாதார முறைப்படி நடப்பதனால் வாராமலே தடுக்கலாம்.

சிரங்கு

சிரங்கு ஒரு தொற்றுவியாதி. அது நுண்ணிய ஒருவிதப் பூச்சி கடிப்பதனால் உண்டாகின்றது. தேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் சிரங்கு வராது. சிரங்குள்ளவர்களைத் தீண்டினால் அல்லது அவர்கள் உபயோகிக்கும் பொருள்களை யளைந்தால், உபயோகித்தாற் சிரங்கு தொற்றும்.

சிரங்கு வந்தால், சிரங்குள்ள பாகத்தை வெந்நீராலே தேய்த்துக் கழுவி, ஈரந்துவட்டி, சம அளவான கந்தகமும் பன்றிக்கொழுப்புங் கலந்து தைலஞ்செய்து மூன்றுமுறை இட, சிரங்குக்கிருமிகள் அழிந்துபோம்.

மலேரியாக் காய்ச்சல்

இது முறைக் குளிர்சுரம் என்றும் வழங்கும். 16-ம் பாடத்தில், நுளம்பு மலேரியாக் காய்ச்சலை எவ்விதமாகப் பரப்புகிறதென்றும், நுளம்பு விருத்தியாதலை எவ்விதமாகத் தடுக்கலாம் என்றும் கூறினோம்.

இலங்கையின் சில பாகங்களிலே மலேரியா குடிகொண்டிருக்கின்றது. அவ்விடங்களிலே வசிப்போர் மலேரியா வராமல் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதற்குச் சில முறைகளைக் கையாள வேண்டும். அவையாவன:—(1) "குயினின்" மருந்தைச் சொற்பமாகக் காலை மாலைகளில் தவறாமல் "கோப்பி"யிலாவது தேநீரிலாவது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றிலாவது கரைத்துக் குடிக்கவேண்டும். (காதடைத்தால், காதடைப்பு நீங்கும் வரையில் அதை

RangaRakes Tamilnavarasam.com

உபயோகிக்காது விடவேண்டும்.) காய்ச்சல் வந்தால் காய்ச்சல் முற்றாக விடும்வரையிலும் உபயோகிக்க வேண்டும். அரசினர் வைத்தியசாலைகளில் "குயினின்" இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். (2) எப்பொழுதும் வலைச்சீலைக் கூடாரத்துள் நித்திரை செய்யவேண்டும். (3) நுளம்புகள் விருத்தியடையாமற் செய்யவேண்டும். [16-ம் பாடத்தில் முறைகள் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.]

பாண்டு நோய்

இது கொளுக்கிப்புழு நோய் என்றும் வழங்கும். இது பொல்லாத நோய். கொளுக்கிப்புழுவானது ஈரமுஞ் சூடுஞ் சேர்ந்த மணற்றரையிற் காணப்படும். விசேஷமாகப் பாண்டு ரோகிகள் மலங்கழிக்கு மிடங்களில் அது அதிகமாகக் காணப்படும். கொளுக்கிப்புழு மனிதனுடைய பாதசருமத்தைத் துளைத்துக் கொண்டு சரீரத்துட் புகுந்து இரத்தத்துடன் சென்று குடலின் உட்பாகத்திற் கொளுவிக் கொண்டு இரத்தத்தைக் குடிப்பதோடு குடலில் அளவில்லாத முட்டைகளையும் இடும். இம்முட்டைகள் மலத்துடன் கழியும். அவை சூரியவெப்பத்தாற் புழுக்களாகி, அந்நிலத்தில் மிதிப்பவருடைய பாதங்களைத் துளைத்து இவ்வாறே பரவும். பாண்டு ரோகிக்கு நல்லிரத்தமில்லாததினாற் சரீரத்தில் விடம் அதிகரித்துத் தேகம் வீங்கும்; தோல் வெளுக்கும்; வயிறு பெருக்கும்; அசீரணம் அதிகரிக்கும்; வாந்தியுண்டாகும்; ஈற்றில் மரணமும் நேரும்.

பாண்டுநோய் பரவாமல் தடுக்கும் வழிகளாவன:—

1 மலகூடத்தினன்றி வெறுந் தரைகளில் மலங் கழிக்கலாகாது.

2 பாதரட்சையின்றி வெறுங் காலுடன் அழுக்குப் படிந்த மணற்றரைகளில் நடக்கக்கூடாது.

3 சுகாதார விதிக்கு அமையக் கட்டப்பட்ட மல கூடங்களை உபயோகிக்கவேண்டும்.

4 பாண்டு நோயாற் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் வைத்தியஞ் செய்விக்கவேண்டும். (பாண்டுநோய்க்கு அரசினர் வைத்தியசாலைகளில் இலவசமாக மருந்து கொடுப்பார்கள்.)

கூகைக்கட்டு, சின்னமுத்து, கோப்புளிப்பான், குக்கல்.

இந்நோய்களுக்கு மூலமாகிய கிருமிகள் காற்று மூலம் பரவும். இந்நோய்களில் ஒன்று எவருக்காவது தொற்றுமானால் அவரை மற்றையவர்களோடு ஊடாட விடாமல் அப்புறப்படுத்தித் தனியே வசிக்கப்பண்ண வேண்டும். அவர்கள் உபயோகிக்கும் துணிகள் முதலானவற்றைக் கிருமிநாசினி கலந்த வெந்நீராற் கழுவி வெயிலிற் காயப்பண்ண வேண்டும்.

அம்மை, வாந்திபேதி, பிளேக்.

இவை பயங்கரமான தொற்றுநோய்களாகும். இவை யாருக்காவது தொற்றினதென்று கண்டவுடன் சமீபத்தில் வசிக்கும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்கு அல்லது அரசினர் வைத்திய உத்தியோகஸ்தருக்கு அறிவித்தால் அவர்கள் ஆகவேண்டியவற்

RangaRakes Tamilnavarasam.com

றைச் செய்வார்கள். இப்படிப்பட்ட நோயாளிகளை மறைத்து வைத்திருத்தல் அரசினர் தண்டனைக்குரிய அதிபெருங்குற்றமாகும். பிளேக் நோயாற் பீடிக்கப்பட்ட எலிகளின் தோலில் வசிக்கும் (தெள்ளு எனவழங்கும்) தெள்ளு மனிதனைக் கடிக்குமானால் அவனுக்குப் பிளேக் நோய் தொற்றும் எனக் கூறுகிறார்கள். ஆகையால், எலிகளைக்கொன்று விட்டால் பிளேக்நோய் பரவாது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் எலிப் பொறியை உபயோகித்து எலியை ஒழித்தல் ஆவசியகமாகும்.

பிளேக் நோயைப் பரவச்செய்யும் தெள்ளு.

அம்மைப்பால் கட்டினவர்களுக்கு அம்மை நோய்வராது என ஆராய்ந்து முடிவு செய்திருக்கின்றனர் ஆகையால் எல்லாரும் அம்மைப்பால் கட்டுவித்தலால் அந்நோய் வராமலே தடுக்கலாம்.

கயரோகம், நெருப்புக் காய்ச்சல்

இந்நோயாளர் உபயோகிக்கும் உடைகள் பாத்திரங்கள் முதலியவற்றை மற்றவர்கள் தீண்டக் கூடாது. அவர்கள் உபயோகித்துக் கழித்த உடை உணவுப் பதார்த்தங்களை நிலத்துள் புதைத்துவிட வேண்டும். அவர்களோடு சுகதேகிகள் சகவாசம் செய்யக்கூடாது. கயரோகிகள் உபயோகிக்கும் துப்பற் படிக்கத்தில் எப்பொழுதும் சொற்ப கிருமி நாசினி ஊற்றியிருத்தல்வேண்டும். கயரோகத்திற்கு

இப்பொழுது சிறந்த மருந்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அந்நோயை வராமல் தடுப்பதற்கு மருந்து ஏற்றப்படுகிறது.

வினாக்கள்:

1. காற்றுமூலம் பரவும் நோய்கள் யாவை?
2. உணவுப் பதார்த்தம், தண்ணீர் இவைமூலம் பாவும் நோய்கள் யாவை?
3. பூச்சி புழுக்களால் உண்டாகும் நோய்கள் யாவை?
4. சிரங்கு தோற்றாமல் தடுக்கும் முறை என்ன?
5. மலேரியாக் காய்ச்சல் பரவாமற்செய்ய வழி என்ன?
6. பாண்டுநோய் எவ்விதம் உண்டாகின்றது? அதைத் தடுக்கும் வழி என்ன?
7. கூகைக்கட்டு, சின்னமுத்து, கோப்புளிப்பான், குக்கல் முதலிய தோற்றுநோய்கள் பரவாமற்பண்ண என்ன செய்யவேண்டும்?
8. அம்மைநோய் வராமற் பாதுகாக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
9. "எலியைத்தோலை, பிளேக்கும் தோலையும்" என்றுங் கூற்றின் கருத்து யாது?
10. கயரோகிகளுடனும், நெருப்புக் காய்ச்சல் நோயாளிகளுடனும் சகவாசஞ் செய்யலாமா?
11. மலகூடங்களை உபயோகிப்பதனால் என்ன நோய் பரவாமல் தடுக்கலாம்?

RangaRakes Tamilnavarasam.com

12. மலங் கழிக்குமிடங்களில் முளைக்கும் புல்லைத் தின்னவும், அவ்விடங்களில் தங்கும் நீரைக் குடிக்கவும் பால்மாடுகளை விடுவது புத்தியா?

13. இலங்கையில் எவ்வெவ்விடங்களில் கயரோக வைத்தியசாலைகள் உண்டு?

தேகப் பயிற்சி 10.

I. தோட்டோடுதல்

வகுப்பார் வரிசையாக ஒருவருக்குப்பின் ஒருவராக நிற்பார்கள். ஒருவர் தம்மிடத்தை விட்டுப் போய் மற்றொருவரைக் கையால் தொட்டுவிட்டு விரைவாக ஓடுவார். தொடப்பட்டவர் அவரைத் தொடர்ந்து துரத்திக் கையாலே தொடப்பார்ப்பர். அப்படித் தொட்டுவிட்டாரானால் அவர் தம்மிடத்திற்கு மறுபடி போய் நிற்கலாம். துரத்தப்பட்டவர் மறுபடியும் மற்றொருவரைத் தொட்டுவிட்டு ஓடுவர். [தொடப்பட்டவர் தொட்டவரைத் துரத்தித் தொடுமுன் சுற்றிவந்து அவரிடத்தில் நின்றுவிட்டால், துரத்திப் பிடிக்க இயலாதவர் வேறொருவரைத் தாம் தொட்டுவிட்டு ஓடி அவரிடத்தில் நிற்க முயலுவர்.] இவ்வண்ணமே விளையாட்டு நடைபெறும். துரத்திக் கொண்டு ஓடுகிறவர் களைத்துப்போனால் அவர், வரிசையில் நிற்கும் மற்றொருவரைத் தள்ளிவிட்டு அவரிடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். இடம் பறிகொடுத்தவர் தொட்டு ஓடின ஆளைத் துரத்தித் தொடப்பார்ப்பர். இந்த ஆட்டத்தை ஆட்கள் குந்திக்கொண்டிருந்தும் ஆடுவது வழக்கம்.

II. நோய்களின் வகை (கும்மி)

நோயில்லா வாழ்வே குறைவற்ற பாக்கியம்
நூறாண்டு வாழ்வு நிறையுமா ரோக்கியம்
நோயில்லா வாழ்வே பெரியதோர் பேறென்று
நூலுணர்ந் தோர்சொல்வர் ஞானப்பெண்ணே.

கோடிகோடி பொன்னைத் தேடிக் குவித்தாலும்
கோடிகோடி கோட்டை கட்டினாலும்
வீடு பிணியுள்ள யாக்கையைப் பெற்றிடில்
மேன்மை யொன்றுமில்லை ஞானப்பெண்ணே.

வாதமும் பித்தமும் *ஐயு மென்றிவை
மாறி மிகுந்து குறைதலினால்
ஓதும் பலபிணி வந்து பொருந்திடும்
ஊழினி லேதுவில் ஞானப்பெண்ணே. (3)

பேதி வயிற்றோட்டம் காட்டுச் சுரம்பாண்டு
பெரிய கயரோகம் நீரிழிவு
தீதுதரும் நெருப் புச்சுரம் கொள்ளைநோய்
செப்புவ ரின்னமும் ஞானப்பெண்ணே. (4)

மஞ்சட் சுரங்கள் வயிற்றுளைச் சல்கக்கு
வானு மிருமல் தடிமலுடன்
அஞ்சிடு மம்மைசின் னம்மையுங் கொப்புளிப்
பானுமென் பாரறி ஞானப்பெண்ணே. (5)

இரங்க அகங்கை புறங்கை முழங்கை
இடுக்குக ளெங்கு மெழுந்து சொறி
சிரங்கு முதற்குட்ட ரோகங் களுமொட்டுந்
தீய பிணிகளாம் ஞானப்பெண்ணே. (6)

* ஐ – சிலேட்டுமம், சளி.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

III. நோய்கள் பரவும் வகை (கும்மி)

நுண்ணிய பூச்சிக் குழுவினு லேயெங்கும்
நோய்கள் செறிந்து பரவிவரும்
எண்ணிய அந்தக் கிருமிகள் வாழும்
இடங்களைக் கேட்குதி ஞானப்பெண்ணே. (1)

தங்கும் நிலத்தினில் நீரினி லேவெளி
தாவு விசும்பினில் தான்மறைந்தே
எங்கும் கிருமிகள் யாவர்க்கும் நோய்களை
ஏற்றி விடுவன ஞானப்பெண்ணே. (2)

பொல்லாத காற்றினிற் றூசியி லேநாறும்
புனலில் அசுத்த உணவுகளில்
அல்லா லொருவர்க் கொருவர் கலத்தலில்
ஆகுமே நோய்வகை ஞானப்பெண்ணே. (3)

காலன் கடாவினி லேறி யுடன்வரக்
காட்டுச் சுரமுதல் நோய்களெல்லாம்
சால நுளம்பிலை யானெலி மேற்கொண்டு
சாருமென் பாரறி ஞானப்பெண்ணே. (4)

21. சாதாரண கிருமி நாசினிகள்

மூவகையாகக் கிருமிகளை நாசம்பண்ணலாம்

(1) புகையினுல்

(2) சூட்டினுல்

(3) இரசாயனக் கிருமி நாசினிகளால்

துணி, படுக்கை, படுக்கையறை, சந்துகள், கோணங்கள் முதலியவற்றிலுள்ள கிருமிகளைக்

கிருமி சத்துருப் பொருள்களின் புகை மூடச்செய்வதால் அவற்றை வதைசெய்து நாசம்பண்ணலாம். இந்த வேலைக்குக் சுந்தகப்புகை, "குளோறின்" வாயு முதலியன உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

சாம்பிராணி, கர்ப்பூரம், வேப்பிலை, வேப்பங் கோது வேப்பம்பிண்ணுக்கு ஆகியவைகளின் புகை துர்நாற்றத்தை நீக்கி, கிருமிகளை அப்புறப்படுத்தும். ஆனுல் கிருமிகளைக் கொல்லுஞ் சத்தி அவற்றுக்கு அதிகமில்லை. அடிக்கடி தூபம் இடுவதினுல் கிருமிகள் வீடுகளின் உட்பாகங்களிலிருந்து கலைந்து, காற்றினுல் வெளியே கொண்டு போகப்பட்டுச் சூரிய கிரணங்களினுல் நாசமடையும். கடுஞ்சூடு எந்தக் கிருமியையுங் கொல்லும். வண்ணுன் சீலையை வெள்ளாவியில் வைக்கிறபொழுது கிருமிகளெல்லாம் சூட்டினுல் நாசமடைகின்றன. நோயாளிகளின் துணிகளைக் கொதிக்கும் நீரில் அவியவிட்டு உலர்த்தி எடுத்தால் கிருமிகளெல்லாம் நாசமாய்விடும்.

சாதாரணமாக உபயோகிக்கப்படும் இரசாயனக்கிருமி நாசினிகளாவன:— அயடின் (Iodine), காபொலிக் திராவகம் (Carbolic Acid), லைசால் (Lysol), டெற்ரெல் (Dettol), கொண்டீஸ்புளுயிட் (Condys Fluid), மில்ற்றன் (Milton), ஹைட்ரெஜென் பெரொக்சைட் (Hydrogen Peroxide), ஜேயிஸ்புளுயிட் (Jeys Fluid), பினெல் (Phenol) ஆகியனவாம்.

இவைக்குள் "அயடின்" தோலோடு சம்பந்தப்பட்ட காயங்களுக்குப் பெரும்பாலும் உபயோக

RangaRakes Tamilnavarasam.com

மாகும். "காபொலிக் திராவகம்" "லிசோல்" "டெற்றொல்" இவை புண்களைச் சுத்தம்பண்ண உபயோகமாகும். "ஹைட்றொஜென் பெறொக்சைட்" வாய் சுத்தம்பண்ணுவதற்கு உபயோகிக்கலாம். "கொண்டீஸ் புளுயிட்" கழுவிச் சுத்தம்பண்ண உதவும். "ஜெயிஸ் புளுயிட்" "பினெல்" இவை மலகூடம் துப்பற்படிக்கம் முதலியவற்றைச் சுத்தம் பண்ணுவதற்கு உதவும். இவை துர்நாற்றத்தையும் நீக்கும். இரசாயனக் கிருமி நாசினிகள் பெரும் பாலும் நச்சுப் பதார்த்தங்கள். அவை அடைபட்டிருக்கும் "புட்டி"களில் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் பத்திரங்களிற் கூறப்பட்ட பிரயோக முறைகளையும், எச்சரிக்கைகளையும் நன்றாகக் கற்றுக்கொண்டுதான் பின் அவைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். குடிக்கும் மருந்துகளுடன் கலக்காமல், இவைகளைப் பிரத்தியேகமான இடத்தில் வைக்கவேண்டும்.

சூரிய வெளிச்சம்

சூரிய கிரணத்தைப்போற் சிறந்த கிருமிநாசினி உலகின்கண் வேறில்லை. இயற்கையால் இலவசமாக எல்லாருக்கும் அளிக்கப்பட்ட ஒரு சஞ்சீவி சூரிய கிரணம். சூரிய ஒளியிற் கிருமிகளை நாசம்பண்ணுகிற சத்தியோடு உயிர்களின் தேகத்துக்குப் பெலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும், வளர்ச்சியையுங் கொடுக்குஞ் சத்தியும் அமைந்திருக்கின்றது. சூரிய வொளியில்லாமல் உயிர்கள் சுகத்துடன் சீவித்தல் முடியாது. சூரிய கிரணங்களின் உதவியில்லாவிட்டால் மரஞ்செடிகள் தங்கள் உணவைச் செய்துகொள்ள முடியாமல் வாடி யுலரும்.

இனி, பசுச்சாணமும் கிருமிகளை அப்புறப்படுத்தும்; துர்நாற்றத்தை அகற்றும். பசுச்சாணங் கொண்டு நிலத்தை மெழுகுவதனாலும் தெளிப்பதனாலும், மேற்குறித்த நன்மையுடன் தூசியும் நீங்கும்; குளிர்ச்சியும் உண்டாம்.

வினாக்கள்:

1. எத்தனை வகையாகக் கிருமிகளை நாசம்பண்ணலாம்?
2. தூபம்போட உதவக்கூடிய பொருள்கள் சிலவற்றைக் கூறுக.
3. கந்தகப் புகையும் "குளோறின்" வாயுவும் கிருமிநாச வேலையில் எவற்றிற்கு உபயோகமாகும்?
4. சீலைகளை வெள்ளாவியில் வைத்தலால் ஆகும் பயன்களைக் கூறுக.
5. சாதாரணமாகக் கையாளும் கிருமி நாசினிகள் சிலவற்றின் உபயோகங்களை விவரிக்க.
6. அவைகளை உபயோகிக்கும்போது மிகச் சாவதானமாக இருக்கவேண்டிய காரணம் என்ன?
7. சூரியகிரணத்தின் சிறந்த பயன் யாது? அதை நாம் எவ்விதத்தில் உபயோகப்படுத்தலாம்?
8. நாம் வசிக்கும் அறைகளிற் சுத்தமான காற்று வீசப் பண்ணுவதனால் என்ன நன்மையுண்டு?
9. பசுச் சாணத்தின் உபயோகமும் நன்மையும் யாவை!

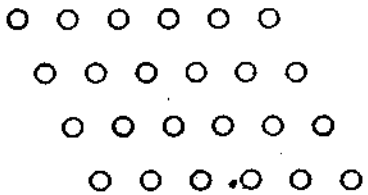
———

RangaRakes Tamilnavarasam.com

தேகப் பயிற்சி 11.

1. சரீராப்பியாசம்

சரீராப்பியாசஞ் செய்யும்பொழுது, அது சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் இயக்கக்கூடிய வகையில் இருக்கவேண்டும். சரீராப்பியாசஞ் செய்யும் பொழுது தேகப்பயிற்சி 9-ம் பிரிவிற் கூறப்பட்ட வண்ணம் நால்நான்காக எண்ணி, கீழ்க் காட்டிய விதமான நிலையில், அப்பியாசங்களைக் கற்பிக்கும் ஆசிரியரது திசையை நோக்கி நின்றுகொண்டு அப்பியாசங்களைத் தொடங்கவேண்டும்.



ஒவ்வொரு முறையும் ஏற்றுச் செய்யவேண்டிய அப்பியாசங்களாவன:—

1. கையப்பியாசங்கள்:

மார்புக்கு முன்பாகவும் வலப்பக்கத்துக்கும் இடப்பக்கத்துக்கும் கைகளை ஒவ்வொன்றாகவும் இரண்டையும் ஒருங்கு சேர்த்தும் நீட்டுவதும், மடக்குவதும் (கைகள் தோள் மட்டத்துக்கு நேராக நீளவேண்டும்), சிரசுக்குமேல் உயர்த்துவதும், மடக்குவதும்.

2. கழுத்துக்குரிய அப்பியாசங்கள்:

சிரசை வலப்பக்கத்துக்கும் இடப்பக்கத்துக்கும் சாய்த்தல்; முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் சாய்த்தல்; தலையை வலமாகவும் இடமாகவும் சுழற்றுதல்.

3. மார்புக்குரிய அப்பியாசங்கள்:

கைகளை இடுப்பில் ஊன்றிக்கொண்டு, சுவாசப் பைகள் முற்றாகக் காற்றினால் நிரம்பும்வரையும் மெல்ல மெல்லச் சுவாசத்தை வாங்கி, சற்றுநேரம் மூச்சை உள்ளே யடக்கி வைத்துப் பின் சுவாசத்தை ஆறுதலாக வெளியே விடுதல்.

4. இடுப்புக்குரிய அப்பியாசங்கள்:

கைகள் இடுப்பிலிருக்க முண்டத்தையும் சிரசையும் முன்னுக்கும், வலப்பக்கத்துக்கும், இடப்பக்கத்துக்கும் முறையே மடித்தலும், நிமிர்த்துதலுமாம். (தலை வளையக்கூடாது; தலையும் முண்டமும் ஒரே நேராக இருக்கவேண்டும்.)

5. கால் அப்பியாசங்கள்:

துள்ளிக் கால்களை விரித்துவைத்தல்; பின் துள்ளிக்கால்களைக் கூட்டுதல்; கால்களை மாறிமாறி முன்னுக்கு நீட்டி வைத்தலும் மீட்டலும்; வலப்பக்கத்துக்கும் இடப்பக்கத்துக்கும் நீட்டி வைத்தலும் மீட்டலும்; இடுப்பிலே கைகளை ஊன்றிக்கொண்டு குதிகளை மிதத்தி முற்பாதங்களிலே சரீரபாரந் தாங்கும்படி கால்களை மடக்குதலும் எழும்புதலும்.

ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு அப்பியாசமும் நான்கு முறை செய்தாற் போதும். காலஞ் செல்லச் செல்லப் படிப்படியாக ஆறுமுறை, எட்டுமுறை, பத்துமுறை, பன்னிரண்டு முறையாகக் கூட்டிச் செய்யலாம்.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

II. கும்மி

நோயைத் தடுக்கும் முறை I.

வந்தபின் காப்பது புத்தியன்று நோய்கள்
வரமுன்னே காகக வகைதேடு
எந்த வகையந்த நோய்கள் வராவகை
இயமபுகின றேனறி ஞானப்பெண்ணே. (1)

நீரைக் கருக்கியுண் நெய்யை யுருக்கியுண்
நிறைவகை மோரைப் ,பெருக்கியுண்பாய்
சேர வடிகட்டி நீரைக் குடிப்பதுந்
தீதிலலை யென்றனர் ஞானப்பெண்ணே. (2)

சுற்றிப்பற் றித்தொற்றும் பொல்லாக் கிருமிகள்
தொலையும வழிகளை நாடிச்செய்வாய்
சொற்றசா ணத்தினுல் வீடு மெழுகுதல்
தூய முறையென்பர் ஞானப்பெண்ணே. (3)

கடுகுங் கெருக்கு வசம்பு துளசி
கடிகமழ கோரைக் கிழங்கு புடோல்
சுடுசுக்குக் குங்குலி யஞ்சாமபி ராணியும்
*தூப மிடலநன்று ஞானப்பெண்ணே. (4)

நல்லதென் றுகண்ட பொல்லா நெருப்புநீர்
நாடுங் கிருமி தொலைத்துவிடும்
மெல்ல அவதான மாகத் தெளித்திட
வேண்டுமென் பாரறி ஞானப்பெண்ணே. (5)

மஞ்சளும் வேப்பிலை யுந்தொற்று நோய்களை
மாற்றும் மருந்தென்று சொல்லிவைத்தார்
அஞ்சா தவற்றையுங் கைக்கொண்டு பூச்சிகள்
அகற்றுதல் நல்லது ஞானப்பெணணே. (6)

*வேம்பின் பொருள்களுந் தூபமிடுதற்குரியன.

22. இலகுவான உடன் சிகிச்சை

உடன் சிகிச்சை என்பது ஏதுமொரு விபத்து நேரிடும்பொழுது, வைத்தியன் சமீபத்தில் இல்லாவிடின், அல்லது ஒரு வைத்தியன் வரும்வரைக்கும் விபத்து நேர்ந்தவருக்கு உதவிசெய்வது முதலியன. பிரதானமாக வேதனையைக் குறைப்பதும், ஆபத்து முற்ருமலும் சீவனுக்கு அபாயம் நேராமலும் உடனுக்குடன் தடுப்பதுமே உடன் சிகிச்சையின் நோக்கமாகும்.

வெட்டுக்காயம்

வெட்டுக்காயத்தை உடனே "அயடின்" கலவையிலே தோய்த்த சுத்தமான துணியாலேனும் பஞ்சாலேனும் துடைத்து அல்லது ஒற்றிவிட்டு, "அயடின்" உலர்ந்தபின், சீலைத்துணியால் மூடிக் கட்டவேண்டும். அதிகமாக இரத்தம் பெருகக் கண்டால், ஒரு சதுர அளவுக்கு ஒரு துணியை நான்கு மடிப்பாக மடித்துக் காயத்துக்கு மேல் வைத்து, வேறு துணியாற் சுற்றிக்கட்ட வேண்டும்.

குத்துக்காயம்

ஆணி, முள்ளு, ஊசி, சிராய்த்துண்டு முதலியன குத்தினுல் நுண்ணிய துண்டு ஏதும் தோலுக்குள் முரிந்து கிடக்கிறதோ எனச் சோதித்து அதை எடுத்துவிட வேண்டும். எடுத்தபின், அயடின் போட்டுச் சீலைத்துணியாற் கட்டிவிட வேண்டும். ஆழமான காயமாயின் ஒரு வைத்தியருக்குக் காட்டுவது ஆவசியகம். ஏனெனில், ஏர்ப்புவலி உண்டாகக் கூடுமாதலின்.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

கன்றற்காயம், வீக்கம்

அடிபட்ட இடத்திலே கன்றிப்போனால் அல்லது வீக்கங்கண்டால், கொதிவெந்நீரை, தாங்கக் கூடிய சூட்டுடன் வீக்கமும் நோவுங் குறையும் வரையில் அவ்விடத்தின் மேல் ஊற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும்.

தேனீ, குளவி முதலியன குத்தினால்

தேனீ, குளவி முதலியன குத்தினால், அவற்றின் கொடுக்கிலுள்ள ஆணி காயத்துள் முரிந்திருக்கும். அதை எடுத்துவிட்டு, காயத்துக்கு "அயடின்" போடலாம். நாட்டுப்பக்கத்திற் புளி கரைத்துப் பூசுவது வழக்கம்.

நாய் கடித்தால்

வீட்டுநாய் கடித்தால் உடனே செருப்பை அல்லது ஒரு தோலை நெருப்பில் நன்றாகச் சுட வைத்து அதனாற் கடிவாயில் ஒற்றடம் பிடிக்க வேண்டும். பின் வைத்தியனுக்குக் காட்டி வைத்தியஞ் செய்விக்கவேண்டும்.

விசர்நாய் கடித்தால் உடனே விசர்நாய்க்கடி வைத்தியசாலைக்குப் போய் வைத்தியஞ் செய்விக்க வேண்டும். ஒரு நிமிஷந்தானும் தாமதிக்கலாகாது.

பாம்பு கடித்தால்

விஷப்பாம்பு கடித்தால் உடனே எவரும் தன் வாயைப் பாம்பு கடித்த கடிவாயில் வைத்துப் பற்களாற் கௌவி இரத்தத்துடன் விஷத்தையும்

உறிஞ்சித் துப்பிவிட்டு வாயைச் சுத்தி செய்ய வேண்டும். பின் காயத்தினின்றும் மேற்பக்கத்திற் சீலைத்துண்டால் இறுக விஷமேறாமற் கட்டிவிட்டு விஷவைத்தியனிடம் போய் வைத்தியஞ் செய்விக்க வேண்டும்.

மூக்கால் இரத்தம் பெருகினால்

மூக்கால் இரத்தம் பெருகினாற் பஞ்சையாவது துணியையாவது குளிர்ந்த சலத்திலே தோய்த்து மூக்குக்குமேற் போடவேண்டும். "சலக்கட்டி" உறிஞ்சக் கொடுத்தாலுந் தடைசெய்யும்.

நெருப்புச் சுட்டால்

நெருப்புச் சுட்டவுடன் சுட்ட பாகத்தைக் குளிர்ந்த சலத்தில் அமுக்கி வெகு நேரத்துக்கு வைத்துக்கொண்டிருந்தால் வேதனை குறையும். பின்பு சுண்ணநீரையும் சணல்விதை யெண்ணெயையும் சமபங்காகக் கலந்து புண்ணுக்குத் தடவ வேண்டும். நுங்குப்பாக்குச்சீவலை, தேங்காய்ப்பூவிலிருந்து வடித்தெடுத்த தேங்காய்நெய்யிற் காய்ச்சிப் புண்ணில் அப்பிவிட்டாலுஞ் சுகந்தரும்.

ஆடையில் நெருப்புப்பிடித்தால்

போத்தல் விளக்குத் தட்டுண்டு ஆடையிலே தீ பற்றினால், உடனே நிலத்திலே விழுந்து உருண்டால் நெருப்பு அவிந்துபோகும். ஒரு சாக்கினையாவது கம்பளியையாவது தண்ணீரில் நனைத்து ஆளை மூடினாலும் தீ அவிந்து போகும்.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

வினுக்கள்:

1. உடன் சிகிச்சையாவது யாது?
2. வெட்டுக்காயத்துக்கு என்ன சிகிச்சை?
3. குத்துக்காயத்துக்கு என்ன சிகிச்சை?
4. தேனீ, குளவி முதலியன குத்தினுல் என்ன செய்ய வேண்டும்?
5. சாதாரண (வீட்டு) நாய் கடித்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?
6. விசர்நாய் கடித்தால் என்ன செய்யவேண்டும்?
7. பாம்புக் கடிக்குச் சிகிச்சை என்ன?
8. நெருப்புச் சுட்டால் என்ன செய்யவேண்டும்?
9. ஆடையிலே தீ பற்றினுல் என்ன செய்யவேண்டும்
10. மூக்கால் இரத்தம் பெருகினுல் என்ன செய்ய வேண்டும்?
11. கன்றற்காயத்துக்கு அல்லது வீக்கத்துக்கு என்ன செய்யவேண்டும்?

தேகப்பயிற்சி 12.

I. ஆட்டங்களில் நடந்துகொள்ளவேண்டிய முறை

கட்சிபிரிந்து போட்டியிட்டு ஆட்டங்கள் ஆடும் பொழுது வெற்றி பெற்ருலும் தோற்ருலும் ஒரே விதமாக (நடுவுநிலைமையுடன்) நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். நமது மனம் வாக்குக் காயம் மூன்றி னுலும் எமது கட்சி வெற்றியடையப் பிரயத்தனப் படுதலே நமது பரிசாகக் கருதிக்கொள்ளல் வேண்

டும். மேலும், மற்றைக் கட்சியினர் வென்ருல், வெற்றியைப் பெறுதற்கு அவர்கள் தகுதிவாய்ந்த வர்களா யிருக்கிருர்கள் என்று நாம் சந்தோஷப்பட வேண்டும். பொருமைகொண்டு தீய சிந்தை கொள்ளலாகாது. ஆட்டங்களின் நோக்கங்களில் இவ்வித நற்பழக்கமும் ஒன்ருகும். ஆட்டங்களின் மற்றை நோக்கங்களுள் தேகப்பயிற்சியும், இன்ப மும் பிரதானமானவை. சனசமூக வாழ்க்கையில் மற்றையவர்கள் சித்தியடைவதைப் பார்த்து நாம் பொருமை கொள்ளாமற் சந்தோஷப்பட வேண்டும்.

கட்சிபிரிந்தாடும் ஆட்டங்களினுல் அதிக பய னுண்டு. நம்முடைய வீரத்தையும பெலத்தையும் காட்டச் சந்தர்ப்பம் வாய்ப்பதுமல்லாமல், ஒத் துழைக்கும் பழக்கத்தையும பழகுகிருேம். இது பிற்காலத்தில் மிகவும் நன்மையைப் பயக்கும்.

II: கும்மி.

நோயைத் தடுக்கும் முறை II.

ஒட்டித்தொற் றிக்கொல்லும் நோய்பர வுங்காலம்
ஓடி மருத்துவ ரைக்கூவி
கெட்டித் தனமாக நீக்கும் வழிகளைக்
கேட்டறிந் துசெய்வாய் ஞானப்பெண்ணே. (1)

மாற்று மருந்தினை யூசியா லேற்றுதல்
வாராத வண்ணம்பால் கட்டுதலும்
வேற்று வகைகளும் செய்தய லாருக்கும்
வேண்டிய புத்திசொல் ஞானப்பெண்ணே. (2)

எல்லாஞ் செயவல்ல தெய்வ முலகத்துக்
கேற்றிவைத் தசுடர்ச் சூரியனை

RangaRakes Tamilnavarasam.com

நல்லாக வீட்டில் வரவழைத் துக்கொண்டால்
நண்ணு பலபிணி ஞானப்பெண்ணே. (3)

சாண மெழுக்குநற் காற்று வெளிச்சமுன்
சாற்றிய தூபந் தெளிமருந்தால்
நாணிக் கிருமி குடியன் பொருள்போல
நாசமாய்ப் போகுமே ஞானப்பெண்ணே (4)

கண்கள் புகைந்திடும் ஈரல் கருகிடும்
காயம் வெளுக்கும் புகையிலையும்
உண்கள்ளுப் போலக் கெடுதி புரிந்திடும்
உனக்குவேண் டாம்விடு ஞானப்பெண்ணே. (5)

உண்ட வுடன்கொல்லும் நஞ்சு, குடிவகை
ஒரொரு நாளாகக் கொன்றுவிடும்
மண்டு நரகமுந் தந்து விடும்பொல்லா
வல்விட மாமது ஞானப்பெண்ணே. (6)

———

23. வீதியிற் போய்வருதல்

வீதியிற் போக்கு வரத்துச் செய்பவர்கள் அநுசரிக்கவேண்டிய விதிகளாவன:

1 வீதியிற் போக்கு வரத்துச் செய்யும் இரதங்கள் வாகனங்களை ஓட்டுபவர்கள் சகலரும் காட்டும் எல்லாச் சைகைகளையும், சந்திகளிற் பொலீஸ் உத்தியோகத்தர் காட்டும் சைகைகளையும் நன்றாக அறிந்திருக்கவேண்டும்.

2 தெருவின் ஓரத்தில் நடைப்பாதை இருந்தால், நடப்பவர் அதனையே உபயோகிக்கவேண்டும். தெரு நடுவில் நடந்து செல்லலாகாது.

3 தெருவோரத்தில் நடைப்பாதை இல்லாவிடில், முன்னே வரும் வண்டிகளைப் பார்த்து விலகி நடப்பதற்காக வலக்கைப்பக்க ஓரமாக நடத்தல் வேண்டும்.

4 வீதியைக் கடக்கவேண்டின், எதிரே வலப்பக்கத்தாலும், பின்னே இடப்பக்கத்தாலும் வரும் வண்டிகளால் அபாயம் நேராதபடி பார்த்து அவதானத்துடன் கடக்கவேண்டும்.

5 சொற்ப நேரந்தானும் நடைப்பாதை மேடையிலிருந்து தெருவுக்கு இறங்கக்கூடாது. அபாயமில்லையென்று கண்டால் மாத்திரம் இறங்கலாம்.

6 வீதிகளில் விளையாடக்கூடாது; ஓடக்கூடாது; பராக்குப் பார்த்து நிற்கக்கூடாது.

7 வீதியைக் கடக்கும்பொழுது செங் கோணமாகச் சமயத்திற் கேற்றபடி கடக்கவேண்டும்.

8 வண்டிகள் இரதங்கள் செல்லுந் தெருக்களின் இரு பக்கத்தும் இருக்கும் வளவுகள், கட்டடங்களிலிருந்து தெருவுக்கு ஓடக்கூடாது. வாயிலில் நின்று இருபக்கமும் பார்த்து முன்னேற வேண்டும்.

9 மோட்டார்ரதம், பஸ், குதிரைவண்டி, மாட்டு வண்டிகளின் பின்னே ஓடுவதும், அவற்றைப் பிடித்துக்கொண்டு ஓடுவதும் கூடாவாம்.

10 பஸ், புகைரதம்போல் வேகமாகச் செல்லும் வண்டிகளிற் பிரயாணம்பண்ணும்பொழுது தலையையாவது கைகளையாவது வண்டிக்கு வெளியே நீட்டிக்கொண்டு இருத்தல் ஆகாது.

RangaRakes Tamilnavarasam.com

துவிசக்கரம் (சைக்கிள்) உபயோகிப்போர் அநுசரிக்கவேண்டிய ஒழுங்குகள்:

1 பிறரை முந்துகிறபொழுதும் வலப்பக்கத்துக்குத் திரும்பவேண்டிய நேரத்திலுந்தவிர, மற்றும் நேரங்களிற் கூடியமட்டும் வீதியின் இடப்பக்கமாகவே துவிசக்கரத்தைச் செலுத்திச் செல்லவேண்டும்.

2 இரவிலாவது பகலிலாவது கட்பார்வை புலப்படுமளவு தூரமான இடத்துக்குள்ளாகவே அதனை நிறுத்தக்கூடியதான ஓட்டத்திற் செலுத்தவேண்டும்.

3 எப்பொழுதும் துவிசக்கரத்திற் பிரயாணம்பண்ணும்பொழுது கான்மிதியில் "பெடல்" முற்பாகத்தை ஊன்றிக்கொண்டு அதனைச் செலுத்தவேண்டும்.

4 நடந்துபோகும் பிரயாணிகளுக்கு எப்பொழுதும் இடங்கொடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

5 உபயோகிப்பதற்குத் தகுதியான மணியும், "பிறேக்" கட்டைகளும் இல்லாத துவிசக்கரத்திற் பிரயாணஞ் செய்தலாகாது.

6 இரவிற் பிரயாணஞ் செய்யும்பொழுது வெளிச்சம் மாட்டிக்கொண்டே போகவேண்டும்.

7 முன் போகும் வண்டிகள் வேகத்தைக் குறைக்கும்பொழுதும், அவை சடிதியில் நிறுத்தப்படும்பொழுதும் அவற்றோடு மோதிக்கொள்ளாதபடி தகுந்த அளவு தூரம் விட்டுப் போகவேண்டும்.

8 எப்பொழுதும் வலப்பக்கத்தாலேயே முன் வண்டியை விலகிக் கடந்து செல்லவேண்டும்.

9 போக்கு வரத்து அதிகமுள்ள தெருவில் இருவர் சமநிரையாகத் துவிசக்கரத்திற் போதலாகாது.

10 துவிசக்கரத்தின் பிற்சுமைதாங்கிமேல் அல்லது குறுக்குச் சட்டத்தில் வேறு ஆளை இருத்திக் கொண்டு போதலாகாது.

போக்கு வரவுக் கட்டுப்பாட்டுச் சைகைகள்

முன்னால் வருவன நிற்க.

பின்னால் வருவன நிற்க.

முன்னால் வருவனவும் நிற்க.

பின்னால் வருவனவும் நிற்க.

RangaRakes

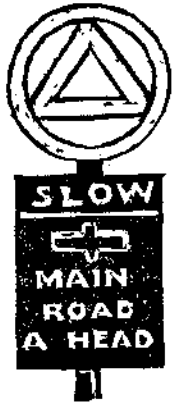
Tamilnavarasam.com

முன்னால் வருவன போக.

பக்கத்தால் வருவன போக.

முடக்கு வருகிறது.

சந்தி வருகிறது.



வேகத்தைக் குறை
பிரசித்த வீதி வருகிறது.

வினாக்கள்:

1. பாதசாரிகள் தெருவுக்கு எந்தப் பக்கமாக நடக்க வேண்டும்?
2. இரதங்களுக்குப் பின்னால் ஓடுவது நல்லதா?

3. வீதிகளில் விளையாடலாமா?
4. பக்கப் பாதையிலிருந்து தெருவில் இறங்கும் போழுது எவ்விதமாகஅவதானஞ்செலுத்தவேண்டும்?
5. தெருவைக் கடக்கும்போழுது என்னவிதமாகக் கடக்கவேணடும்?
6. அவதானமின்றி வீதிகளில் நடந்தால் என்ன என்ன அபாயங்கள் நேரிடக்கூடும்?
7. "மெல்லப் போ, பெருவீதி சமீபிக்கிறது" என்னும் அடையாளக் குறிப்பைக் கரும்பலகையில் வரைந்து காட்டுக.
8. துவிசக்கரத்திற் பிரயாணம் பண்ணும்போழுது அநுசரிக்கவேண்டிய ஒழுங்குக ளேவை?
9. துவிசக்கரத்தில் வேறொருவரை ஏற்றிக்கொண்டு போவது புத்தியா?

தேகப் பயிற்சி 8.

1. பந்தா லடித்தல்

வகுப்பு இரு கட்சியாகப் பிரிந்து ஒரு வட்டக் கோடு கீறி, ஒரு கட்சியார் அவ்வட்டக் கோட்டிற் சுற்றி நிற்க, மற்றக் கட்சியார் கூட்டம் உள்ளே நிற்பார்கள். கோட்டில் நிற்கும் கட்சியாரில் ஒருவர் ஒரு காற்பந்தால் உள்ளே நிற்கும் மற்றக் கட்சியாரில் ஒருவருக்கு இலக்குவைத்து எறிவார். பந்து பட்டவர் வெளியேறவேண்டும். பந்தை மாறி மாறி வெவ்வேறு பேர் எறிவர். உள்ளே நிற்கும் கட்சியார் பந்து படாதபடி தப்பி யோடிக்கொண்டிருப்பர். ஒரு கட்சியி லுள்ளவர்கள் எல்லாரும் பந்தடிபட்டு

RangaRakes Tamilnavarasam.com

வெளியேறினபின் மற்றைக் கட்சியாருடன் இடம் மாறுவார்கள்.

II. கும்மி. (போசனக் கிரமம்)

தேக நிலைமைக்கு மாறான உண்டிகள்
தேவா முதமேனும் நீக்கிடுக
ஆகா வெறிதரும் உண்டிகள் பானங்கள்
ஐயோ விடு,நஞ்சு, ஞானப்பெண்ணே. (1)

உண்டி அரைப்பங்கும் நீரொரு காற்பங்கும்
ஒரொரு கால்வெளி காற்றுலவக்
கண்டு புசிப்பவர் பேரை யுரைக்கினும்
கால னணுகலன் ஞானப்பெண்ணே. (2)

வேகா உணவுக ளாகா விடுவிடு
வேண்டும் தகர உணவு தொடேல்
ஆகா அறவும் பழுத்த பழங்காய்கள்
அழுகிய பொருள்களும் ஞானப்பெண்ணே.(3)

பாரைப் பெறினும் பழங்கறி யுண்ணாதே
பரவுநோ யாள ரிடமுணற்க
சீரை விரும்பிலுண் நாளுக் கிருமுறை
செப்பினர் தேரையர் ஞானப்பெண்ணே. (4)

கால்நோய் முதலிய நோயுள்ள மாட்டிற்
கறந்திட்ட பாலுண வாகாது
தீநோய் பரவு மிடங்களி லேயுண்டி
செய்வது மாகாது ஞானப்பெண்ணே. (5)

RangaRakes Tamilnavarasam.com