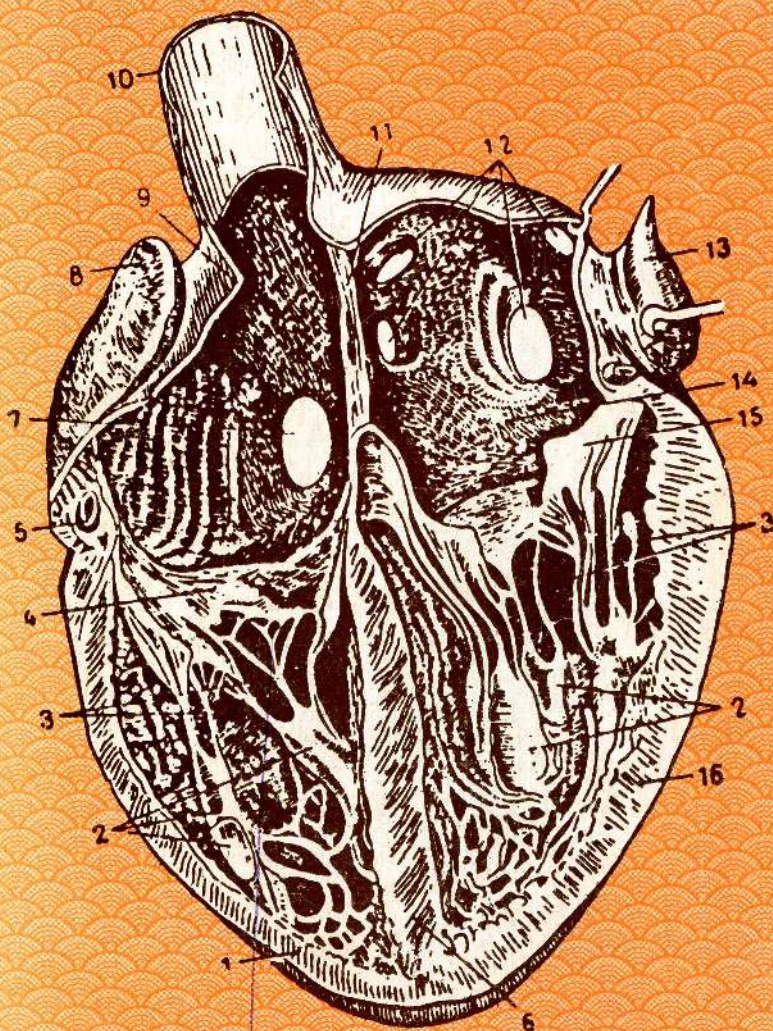


குழந்தைகளுக்கான

# சுகாதாரக் கல்வி

ஆண்டு

4



புதிய பாடத்திட்டத்தை முற்றும் தழுவி  
4ஆம் ஆண்டுக்கான புதிய வெளியீடு.

வெளியீடு : கு. வி. அச்சகம் - யாழ்ப்பாணம்.

யா/கொப்பாய் சரணபலவானந்த வித்தியாசலயம்.

நூலகம்

முக்கிய சித்வித்தல்.

இப்புத்தகம் உங்களுடைய சொத்தாகும். இதில் கீழ்தல், கீழ்த்தல், சைட்டுதல், மடித்தல், அழுக்குப்படியவிடுதல், போன்ற ஊறுகளைச் செய்ய வேண்டாம் என அன்புடன் வேண்டுகின்றோம். புத்தகங்களை நீங்கள் எடுத்தல் போல இவ்வாறான குறைபாடுகள் இருப்பின் உடன் ஆசிரிய நூலகருக்குத் தெரிவிக்கவும். அல்லாவிடில் நீங்கள் எடுத்துச் சென்ற புத்தகம் நல்லநிலையில் இருந்ததாகக் கருதி அதற்கான விலைக்கப்பறும் நண்டத்தை நீங்கள் எந்த வேண்டிய நிர்யயந்தம் ஏற்படும்.

-ஆசிரிய நூலகர்-

குழந்தைகளுக்கான

# சுகாதாரக்கல்வி

உ364

ஆண்டு - 4

DONATED BY ADB FUNDED  
SECONDARY EDUCATION DEVELOPMENT PROJECT  
MINISTRY OF EDUCATION & HIGHER EDUCATION

(கல்வி அமைச்சின் பாடவிதான அபிவிருத்தி நிலையத்தின் பாடத்திட்டத்தில் தரப்பட்டுள்ள அழகியலும் உடல்நலத் தொழிற்பாடும் பாடத்தில் அறிவுறுத்தப்பட்ட விசேட அமிசங்களை உள்ளடக்கிய நூல்.)

புதிய பதிப்பு

(பதிப்புரிமையுடையது)

DONATED BY ADB FUNDED  
SECONDARY EDUCATION DEVELOPMENT PROJECT  
MINISTRY OF EDUCATION & HIGHER EDUCATION

விலை : ரூபா 35.00

வெளியீடு :

கு. வி. அச்சகம்

386, மணிக்கூட்டு வீதி

யாழ்ப்பாணம்.



# பொருளடக்கம்.

பாடங்கள்

பக்கம்

1. மனித உடல்	1
2. உடலுறுப்புக்கள் -- I	2
3. உடலுறுப்புக்கள் -- II	3
4. உடல்வலு	5
5. உணவு	6
6. பருகுவன	9
7. செவ்விய உடல்நிலை	11
8. சுவாசம்	13
9. இரத்தோட்டம்	15
10. சமிபாடு	16
11. கண் பாதுகாப்பு	17
12. வாய், காது, மூக்கு பாதுகாப்பு	19
13. பற் பாதுகாப்பு	20
14. தோற் பாதுகாப்பு	21
15. உடை	23
16. வீடும் குழலும்	24
17. சுத்தம்	25
18. முயற்சி	28
19. ஓய்வு	29
20. நோய்கள்	30
21. பழக்க வழக்கங்கள்	31

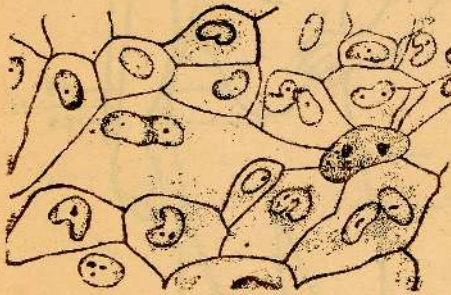
# 1. மனித உடல்

உலகில் உள்ள பொருள்களை தாவரம், விலங்கு என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம் என முன்பு படித்தோம். மனிதன், மிருகம், பறவை, ஊர்வன எல்லாம் விலங்கு என்னும் பிரிவினுள் அடங்கும்.

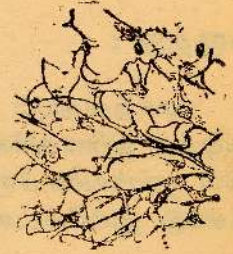
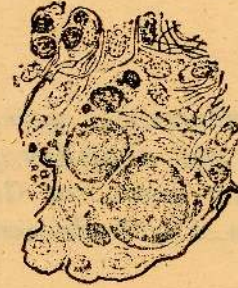
மனிதனின் உடல் மண், நீர், தீ, வளி, வான் என்னும் ஐந்து பூதங்களால் ஆனது என நம் முன்னோர் கூறினர். சிலர் எலும்பு, தோல், மச்சை, மேதை, இரத்தம், இறைச்சி, சுவேதநீர் முதலிய எழுவகைத் தாதுக்களால் ஆனது என்றனர்.

இன்று விஞ்ஞானிகள் மனித உடல் பல இலட்சக்கணக்கான கலங்களாலும் கலங்களின் கூட்டால் ஆன இழையங்களாலும் ஆனதென்கின்றனர்.

ஒரு செங்கற் சுவரைப் பாருங்கள்! அது பல செங்கற்களால் ஆனது. அவ்வாறு எமது உடலும் பல இலட்சக்கணக்கான கலங்களாலும் இழையங்களாலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.



கலங்களும்  
இழையங்களும்



கலத்தை நுண்ணிய உயிர் அணு என்றும் கூறுவர். கலங்கள் வெவ்வேறு வடிவங்களை உடையன. ஒவ்வொரு வகையான கலங்களும் ஒவ்வொரு வேலையைச் செய்கின்றன. ஒரு கலத்தைச் சவ்வு போன்ற உறை மூடியிருக்கும். உறைக்குள் கூழ் போன்ற ஒரு பொருள் இருக்கும். கலம் உயிரோடு இருக்க இது உதவுகின்றது. மையத்தில் உட்கரு உண்டு. உட்கரு கலத்தை இயக்குகின்றது.

பல கலங்கள் ஒன்று சேர்ந்து இழையங்கள் உண்டாகின்றன. ஒவ்வொரு இழையத்திலும் குறிப்பிட்ட ஒரு வேலையைச் செய்வதற்கு ஒரே வகைக் கலங்கள் இலட்சக் கணக்கில் இருக்கும்.

## பயிற்சி

மூதலாம் பகுதியை முடிப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமான தொடரை இரண்டாம் பகுதியில் இருந்து தெரிவு செய்து எழுதுக.

முதலாம் பகுதி

இரண்டாம் பகுதி

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. மனிதன், மிருகம், பறவை முதலியன      | i. எமது உடலில் உண்டு.                   |
| 2. எமது உடலானது பல இலட்சக்கணக்கான     | ii. நுண்ணுயிர் என்றும் கூறுவர்.         |
| 3. மனித உடலில் உள்ள கலங்களை           | iii. விலங்கு என்னும் பிரிவில் அடங்கும். |
| 4. வெவ்வேறு வடிவங்களைக் கொண்ட கலங்கள் | iv. கலங்களாலும் இழையங்களாலும் ஆனது.     |

## 2. உடல் உறுப்புகள் - 1

மனித உடலை முகம், தலை, கழுத்து, முண்டம், கை கால் என ஐந்து பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

**தலை :**

தலையின் மேல் பாகம் உச்சி; முன்பாகம் நெற்றி; பின் பாகம் பிடரி.

தலையில் மண்டை ஓட்டினுள் மூளை இருக்கின்றது. மேலும் முகத்தின் மேலே நெற்றியும், கீழே தாடையும் உண்டு. மேலும் முகத்தில் மூக்கு, வாய், செவி முதலிய சிறப்பு உறுப்புகள் இருக்கின்றன.

**கழுத்து :**

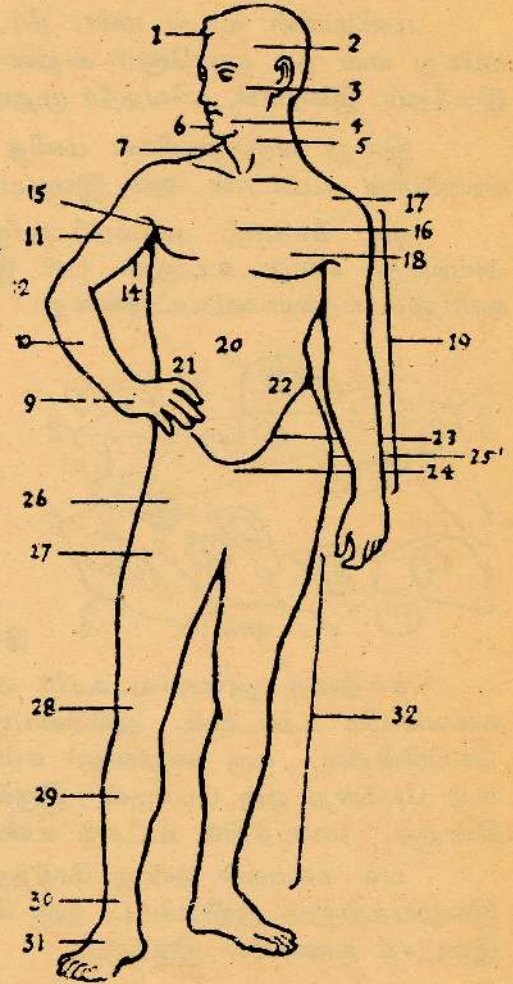
முகத்தையும் தலையையும் முண்டத்துடன் கழுத்து இணைக்கின்றது. கழுத்தின் முன்பாகத்தில் சூரல்வளையிலல் உண்டான மேடு ஒன்று உண்டு. இம்மேட்டைக் சூரல்வளைமணி என்பர்.

**முண்டம் :**

முண்டத்தை நடு உடல் என்றும் அழைக்கலாம். நடு உடலின் மேற் பகுதி மார்பகம் கீழ்ப்பகுதி வயிறு. மார்பகத்தில் நுரையீரல், இதயம் போன்ற முக்கியமான உறுப்புகளும் மார்புக் காம்புகளும் உண்டு.

வயிற்றின் நடுப்பகுதிக்குச் சிறிது மேலே கொப்பூழ் உண்டு. வயிற்றின் உள்ளே கல்லீரல், பித்தப்பை, மண்ணீரல், இரைப்பை, முன்சிறு குடல், கணையம், சிறுநீரகம், சிறுகுடல் பெருங்குடல், மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை முதலியன உண்டு. பிறப்புறுப்புகளும் உண்டு. வயிற்றின் அடிப்பாகம் இடுப்பெலும்புக்கட்டு எனப்படும். இரு தொடைகள் சேருமிடத்தில் மூலாதாரம் அமைந்துள்ளது. இங்கு பிறப்புறுப்புகளும் குதமும் உண்டு.

கைகள் தோள்களின் இரு பக்கங்களிலும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. கையின் மேற்கை,



1. நெற்றி 2. பொட்டு 3. கன்னம்
4. தாடை 5. கழுத்து 6. மோவாய்க் கட்டை
7. மூச்சுக்குழாய் 8. கை
9. முன்கை 10. புஜம் 11. முழங்கை
12. அக்குள் 13. வலதுமார்பு 14. நெஞ்சு
15. தோள் 16. இடது மார்பு 17. கை
18. அடிவயிறு 19. கல்லீரல் 20. முன்சிறு குடல்
21. அடிவயிறு 22. கூபகம் 23. இடுப்பு
24. தொடை 25. முழங்கை 26. கால்
27. ஆடுதசை 28. கணக்கால் 29. பாதம்
30. கால் 31. பாதம் 32. கால்

முன்கை, கை எனப் பிரிப்பதும் உண்டு. முழங்கை மேற்கையையும் முன்கையையும் இணைக்கின்றது. மணிக்கட்டு, கைவிரல் முதலியன நீங்கள் அறிந்தனவே.

கீழே இரண்டு கால்களும் நடு உடலும் சேரும் இடத்தில் இடுப்பு, பின்புறம் முதலியன உண்டு. இங்கு இடுப்புமூட்டு இருக்கின்றது. இடுப்பெலும்புக்கும் தொடைக்குமிடையே உள்ள மூட்டு இடுப்புமூட்டு எனப்படும். முழங்கால், தொடையையும் கணைக்காலையும் பிரிக்கின்றது. கணுக்கால் மூட்டு, கணைக்காலில் இருந்து பாதத்தைப் பிரிக்கின்றது. பாதத்தின் பின்புறம் குதிக்கால். பாதத்தில் விரல்கள் உண்டு.

### பயிற்சி

I. பின்வரும் பகுதிகளை நிறைவு செய்வதற்குப் பொருத்தமான தொடரைத் தெரிவு செய்க.

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. தலையின் பின் பாகம் .....           | மூலாதாரம் அமைந்துள்ளது.         |
| 2. முண்டத்தின் மேல் பகுதியில் .....   | குதிக்கால் என்று அழைக்கப்படும். |
| 3. இரு தொடைகள் சேருமிடத்தில் .....    | மார்பகம் அமைந்திருக்கிறது.      |
| 4. மேற்கையையும் முன்னங்கையையும் ..... | பிடரி என்று அழைக்கப்படும்.      |
| 5. பாதத்தின் பின்புறம் .....          | முழங்கை இணைக்கிறது.             |

II. சுருக்கமான விடை தருக.

1. மனித உடலை எத்தனை பெரும் பிரிவாகப் பிரிப்பார்கள் ?  
.....
2. குரல்வளையினால் உண்டான மேட்டை எவ்வாறு அழைப்பார்கள் ?  
.....
3. வயிற்றின் உள்ளே உள்ள சில உறுப்புகளின் பெயர் தருக.  
.....
4. இடுப்பெலும்புக்கும் தொடைக்கும் இடையேயுள்ள மூட்டு எவ்விதம் அழைக்கப்படும் ?  
.....
5. முகத்தையும் தலையையும் முண்டத்துடன் இணைக்கும் பகுதி எவ்வாறு அழைக்கப்படும் ?  
.....

## 3. உடல் உறுப்புகள் - 2

( கழிவுறுப்புகள் )

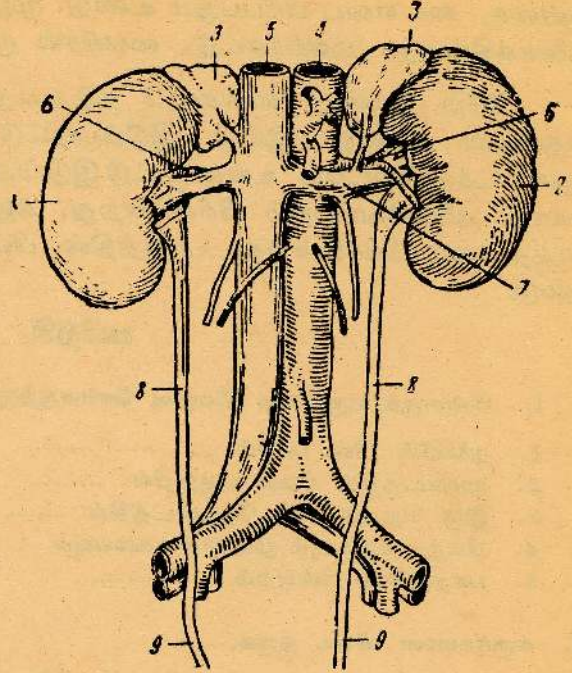
சிறுநீரகமும் தோலும் பிரதான கழிவுறுப்புகள் ஆகும். நுரையீரலும் இவ்வகையைச் சேர்ந்ததே. இரத்தத்திலுள்ள அழுக்குப் பொருளாகிய காபனீ ரொட்சைட்டை வெளிச்சுவாச மூலம் வெளியேற்றுவது நுரையீரல் அல்லவா ?

சிறுநீரகம் உடலுக்கு வேண்டாத உப்புக்கள் முதலியவற்றை இரத்தத்தில் இருந்து பிரிக்கிறது. பிரித்துச் சிறுநீராக வெளியேற்றுகிறது.

தோல் எமது உடலுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. இதை விட வியர்வையை வெளியேற்றுகிறது. இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப்பொருள்கள் வியர்வையாக வெளியேறுகின்றன.

தோலில் பல்லாயிரக்கணக்கான வியர்வைத் துவாரங்கள் உண்டு. இத் துவாரங்களின் ஊடாகவே வியர்வை வெளியேறுகிறது. இத் துவாரங்கள் மிகமிகச் சிறியன. ஆதலால் வெற்றுக் கண்களால் பார்க்க முடியாது.

நாம் கடினமான வேலைகளைச் செய்யும்போது வியர்க்கும். ஒன்றுஞ் செய்யாது சோம்பி இருப்பவர்களுக்கு வியர்ப்பது குறைவு. தேகத்தின் கழிவுப் பொருள் வியர்வை; ஆதலால் அது வெளியேறுவது நல்லது. மனிதன் வியர்வை சிந்த உழைக்க வேண்டும்.



### பயிற்சி

I. தரப்பட்ட சொற்களைக் கொண்டு கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

[பாதுகாப்பு, வியர்வை, காபனீரொட்சைட், கழிவுறுப்புக்கள், உப்புக்களை, கண்களால்.]

1. சிறுநீரகமும் தோலும் பிரதான ..... ஆகும்.
2. இரத்தத்தில் ..... என்னும் அழுக்குப் பொருளும் உண்டு.
3. சிறுநீரகம் உடலுக்கு வேண்டாத ..... பிரித்து வெளியேற்றுகிறது.
4. தோல் உடலுக்கு ..... அளிக்கிறது.
5. வியர்வைத் துவாரங்களை ..... பார்க்க முடியாது.
6. தேகத்தின் கழிவுப்பொருள் ..... ஆக வெளியேறும்.

II. கருக்கமான விடை தருக.

1. பிரதான கழிவுறுப்புக்கள் எவை?

.....

2. நுரையீரல் மூலம் வெளியேறும் கழிவு எது?

.....

3. சிறுநீரகம் மூலம் வெளியேறும் கழிவு எது?

.....

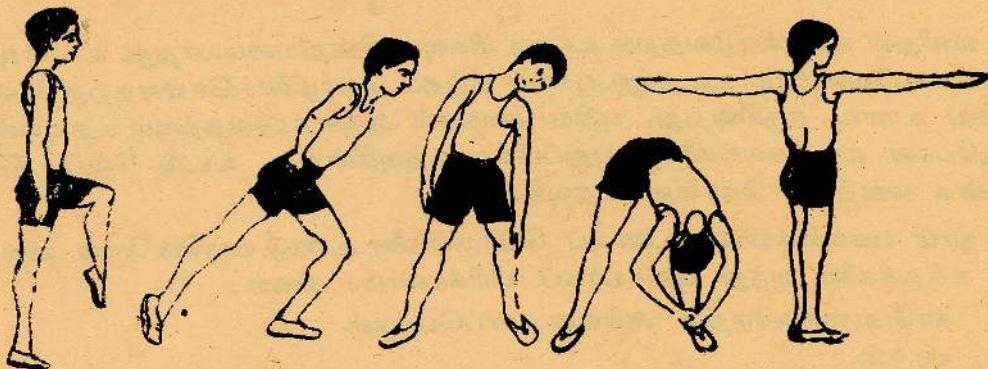
4. வியர்வைத் துவாரங்கள் எங்கு இருக்கின்றன?

.....



## 4. உடல் வலு

எமது உடல் வலுவுள்ளதாய் இருத்தல் வேண்டும். வலு என்பது பலம், திண்மை என்னும் பொருள் உடையது. வலு அற்றவர்கள் அடிக்கடி நோய் நொடிகளுக்கு ஆளாக நேரிடும். தத்தம் அலுவல்களைச் செவ்வனே செய்ய இயலாதவர்களாக இருப்பார்கள். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக குறுகிய ஆயுளை உடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள். ஆகவே உடற்பலம் ஒருவருக்குக் கிடைத்தற்கு அரிய செல்வமாகும். அது உடற் சுகத்தையும் மனச் சுகத்தையும் தருகின்றது. உடல்வலுவை சத்து நிறைந்த உணவுகளும் ஓடுதல், குதித்தல், எறிதல், ஏறுதல் போன்ற கடினமான செயல்களும், மற்றும் தேகப்பயிற்சி, நிறைந்த ஓய்வு முதலியனவும் வளர்க்கின்றன.



தசைகள் ஏதாவது ஒரு உடற் தொழிலில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். உடற் தொழில் நம்முடைய தசைகளைப் பயன்படுத்தி இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புக்களை நன்கு வேலைசெய்யத் தூண்டுகின்றன. இவ்வாறு ஈடுபடுவதால் உடல் வலுவடைகின்றது.

நரம்பு வளர்ச்சியும் உடல் உரம் பெறுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்துள்ளது. உடற்கல்வியும் தக்க பங்களிப்புச் செய்கின்றது.

### பயிற்சி

#### I. சரி, பிழை கூறுக.

1. வலு அற்றவர்கள் தமது அலுவல்களைச் செவ்வனே செய்யமாட்டார்கள். (.....)
2. உடல்வலுவை வளர்க்கும் காரணிகளுள் சத்து நிறைந்த உணவும் ஒன்றாகும். (.....)
3. உடல் உரம் பெறவேண்டுமானால் தசைகள் தொழிற்படுதல் வேண்டும். (.....)
4. உடற்கல்வி பயனில்லாத ஒரு கல்வியாகும். (.....)

#### II. சுருக்கமான விடை தருக.

1. உடல் வலு என்பதன் பொருள் என்ன?

.....

2. கிடைத்தற்கரிய செல்வமென்று கூறப்படுவது எது?

.....

3. சத்து நிறைந்த உணவு ஒன்று கூறுக.

4. உடற் தொழிலின் பயன் ஒன்று கூறுக.

5. உடற் பயிற்சிகளைப் பற்றிக் கூறும் படிபு எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது?

## 5. உணவு

மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு உணவு மிகவும் இன்றியமையாதது. உடல் வளர்ச்சிக்கு உணவு வேண்டும். உடலுறுப்புக்கள் தத்தம் தொழிலைச் செய்வதற்கு வேண்டிய சத்தியை உணவு தருகின்றது. புதிய கலங்கள் ஆக்கப்படுவதற்கும் உதவுகின்றது. நைந்துபோன உடற்கலங்களைப் புதுப்பிக்க உதவுகின்றது. உடல் வெப்ப நிலையை ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றது.

நாம் பலவகையான உணவுப் பொருள்களை உண்டு வருகின்றோம். அவற்றில் உள்ள சத்துக்களை ஐந்து வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை :

1. காபோவைதரேற்று அல்லது மாப்பொருள்
2. புரதம்
3. கொழுப்புச்சத்து அல்லது இலிப்பிட்டு
4. தாதுப்பொருள் அல்லது கனியுப்புக்கள்
5. உயிர்ச்சத்து அல்லது விற்றமின் என்பனவாம்.

### காபோவைதரேற்று :

இவ்வகையில் அரிசி, கோதுமை, சோளம், கிழங்குவகை, தேன், கரும்பு, பீற்றூட் முதலியன இடம்பெறும். இவை உடலுக்கு வேண்டிய சத்தியைத் தருகின்றன.



காபோவைதரேற்று உணவுகள்

### புரதம் :

பருப்பு, பயறு, அவரை, சோயா அவரை, பால், முட்டை, மீன், இறைச்சி, கருவாடு முதலியவற்றில் புரதப் பொருள் உண்டு. புரதப்பொருள் சத்தியைத் தருவதுடன் நைந்துபோன உறுப்புக்களைச் சீர்திருத்தவும் இழையங்களைப் புதுப்பிக்கவும் உதவுகின்றது.



புரத உணவுகள்

## கொழுப்பு :

நெய், வெண்ணெய், எண்ணெய் வகைகளும், மாமிசக் கொழுப்புகளும் இவ்வகையில் அடங்கும். இவை சத்தியைத் தருவதுடன் உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக்கவும் உதவுகின்றன.



## தாதுப் பொருள்:

இவற்றைக் கனியச்சத்து என்றும் கூறுவர். பால், கிரைவகை, காய்பிஞ்சு, நெத்தலி முதலியவற்றில் தாதுப்பொருள் உண்டு. அது பல்லு, எலும்பு, இரத்தம் முதலியவற்றைப் பாதுகாக்கின்றது.

## உயிர்ச்சத்து:

இவற்றை விற்றமின்கள் என்றும் கூறுவர். விற்றமின்கள் பலவாகும். அவற்றுள் A, B, C, D, E, K என்பன மிகவும் முக்கியமானவை. பொதுவாகப் பால், முட்டை, இறைச்சி, வெண்ணெய், நெய், காய்கறி, கிரைவகை, பழங்கள் முதலியவற்றில் உயிர்ச்சத்துக்கள் உண்டு. உடம்பிலுள்ள சுரப்பிகளும் ஏனைய உறுப்புகளும் நன்கு வேலை செய்யவும் கண்பார்வை தெளிவாக இருக்கவும் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்றன.



உயிர்ச்சத்து A உடனடி உணவுகளில் அதிகமாக உள்ளது. இது உடம்பில் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.



உயிர்ச்சத்து B உடனடி உணவுகளில் அதிகமாக உள்ளது. இது உடம்பில் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

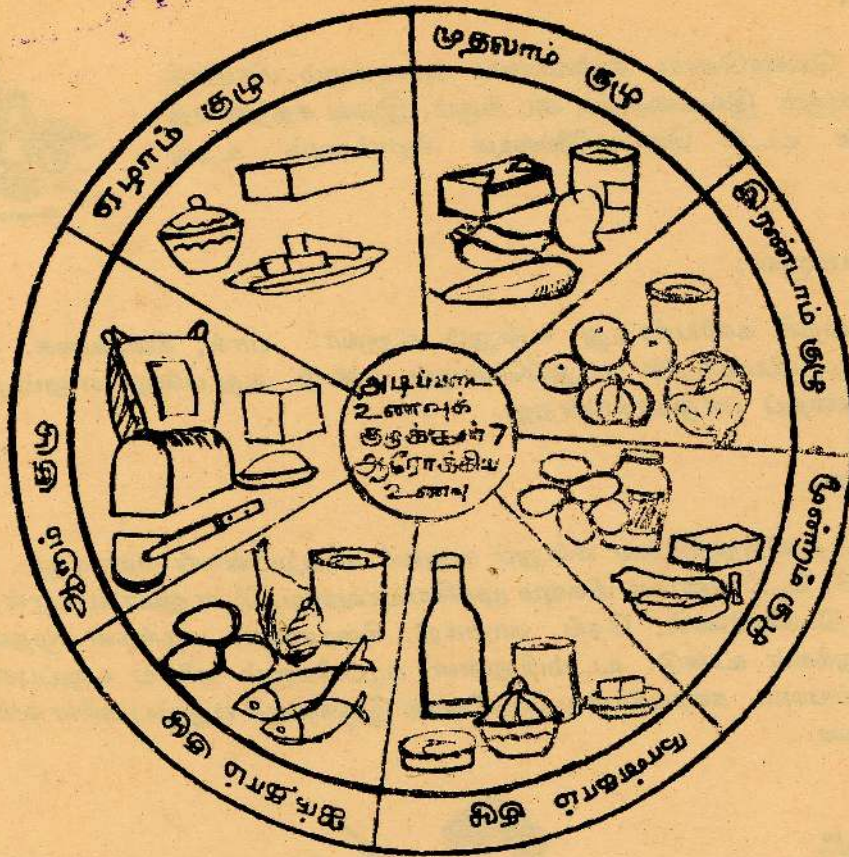


உயிர்ச்சத்து C உடனடி உணவுகளில் அதிகமாக உள்ளது. இது உடம்பில் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

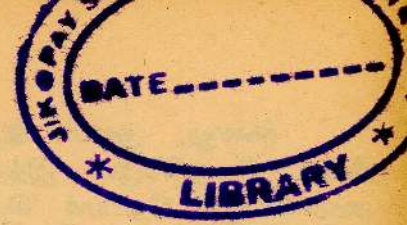


உயிர்ச்சத்து D உடனடி உணவுகளில் அதிகமாக உள்ளது. இது உடம்பில் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

பொதுவாக, எமது உணவில் தானியவகைகள், கிழங்குவகைகள், பால், வெண்ணெய், எண்ணெய் வகைகள், இறைச்சி, மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகள், பச்சைநிறக் காய்கறிகள், கிரை வகைகள், பழவகைகள் என்பன கலந்து இருக்க வேண்டும். தாவர போசணிகள் மஞ்சள் நிறக் காய்கறி வகைகள், பருப்பு வகைகள், பால், தயிர், மோர் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பொருள்களை ஏழு குழுக்களாக வகுத்துள்ளனர்.



- 1 ஆவது குழு : பச்சை மஞ்சள் நிறக்காய்கள், வாழைக்காய், புடோல், கரற்று, பூசினி முதலியன.
- 2 ஆவது குழு : தோடம்பழம், தக்காளி, முட்டைக்கோவா, இலத்தியூசு, கீரை வகைகள் முதலியன.
- 3 ஆவது குழு : உருளைக்கிழங்கு, கத்தரிக்காய், வாழைப்பழம், மாம்பழம் முதலியன.
- 4 ஆவது குழு : பாலும், பாற்பொருள்களும்.
- 5 ஆவது குழு : இறைச்சி, முட்டை, மீன், பருப்பு வகை முதலியன.
- 6 ஆவது குழு : தானியங்கள், கோதுமையப்பம், கோதுமை மா, சிறுதானிய வகைகள் முதலியன.
- 7 ஆவது குழு : வெண்ணெய், மாசரீன், எண்ணெய் முதலியன.



### I. இணைத்துக் காட்டுக.

1. தேன், கரும்பு, பிற்றாட்
2. பால், முட்டை, மீன், பயறு
3. நெய், வெண்ணெய்
3. கண்பார்வைத் தெளிவு
5. தயிர், மோர், நெய்
6. அன்றாட உணவு

பாலுணவு  
வெகிலம்  
ஏழு குழுக்கள்  
கொழுப்பு  
புரதப் பொருள்  
உயிர்ச்சத்து

### II. சுருக்கமான விடை தருக.

1. உணவின் பயன்பாடு இரண்டு தருக.

.....  
2. அரிசி, கோதுமை, கிழங்கு முதலியவற்றில் மிகுதியும் உள்ள சத்து எது?

.....  
3. நெந்துபோன உடலுறுப்புக்களைச் சீர்திருத்த உதவும் சத்துப்பொருள் எது?

.....  
4. உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவும் சத்துப்பொருள் எது?

.....  
5. தாதுப்பொருள்களின் உபயோகம் ஒன்று கூறுக.

.....  
6. உயிர்ச்சத்து வேறு எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது?

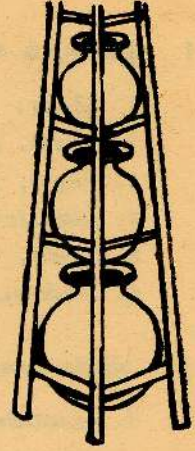
## 6. பருகுவன

நீர்

எமது நாளாந்த உணவில் நீரும் முக்கியமான ஒன்று. தினமும் நாம் ஆறு கிண்ணம் நீராவது அருந்தவேண்டும். எமது உடல் நிறையில் அரைவாசி நீராகும். உணவைக் கரைக்கவும், உடலின் வெப்பநிலையை ஒரு சீராக வைத்திருப்பதற்கும் நீர் வேண்டும். குருதி ஓட்டம், சமிபாடு என்பவற்றிற்கும் நீர் வேண்டும்.

நாம் குளிப்பதற்கும், ஆடைகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கும், சமைப்பதற்கும் நீர் வேண்டும். தாவரங்கள் செழித்து வளர்வதற்கும் நீர் முக்கியம்.

கிணறு, குளம், ஆறு, நீர்க் குழாய் முதலியவற்றிலிருந்து நீரைப் பெறுகிறோம். இந்த நீரில் தூசி, இலைகுழை முதலிய அழுக்குகளும் நோய்க் கிருமிகளும் இருக்கக்கூடும். ஆதலால், நாம் நீரைச் சுத்தம் செய்தே உபயோகிக்க வேண்டும். குடிக்கும் நீர் சுத்தமானதாக இருக்கவேண்டும்.



சுத்தமான நீர் நிறமில்லாதிருக்கும். எவ்வகை மணமும் இல்லாதிருக்கும். சுவையும் இல்லாது இருக்கும்.

நீரை நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறவைத்துக் குடிக்க வேண்டும். நன்றாகக் காய்ச்சிய நீரில் நோய்க்கிருமிகள் இறந்து விடும். வடிகட்டிய நீரில் அழுக்குகள் இருக்காது.

அசுத்த நீரைக் குடிப்பதால் வயிற்றோட்டம், வயிற்றுணைவு, வாந்திபேதி, நெருப்புக் காய்ச்சல் முதலிய கொடிய குடல் வியாதிகள் உண்டாகி வருந்த நேரிடும்.

## ஏனைய பானங்கள்

மனிதன் ஆதியில் தனது தாகத்தைத் தீர்க்க நீரையே அருந்தி வந்தான். காலஞ் செல்லச்செல்லப் பால், இளநீர் போன்றவற்றை அருந்தினான். இன்று தேநீர், கோப்பி, கொக்கோ போன்ற பானங்களை அருந்தி வருகிறான். இப்பானங்கள் மனிதனால் ஆக்கப்பட்டவை, இயற்கையில் இல்லாதவை. காற்றுட்டிய ஒரேஞ் பார்லி, கொக்கோகோலா, நெக்ரோசோடா போன்றவையும் மனிதனால் செய்யப் பட்டவையே.

இயற்கைப் பானங்கள் ஆகிய நீர், பால், இளநீர் போன்றவை உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவை. மனிதனால் ஆக்கப்பட்ட செயற்கைப் பானங்கள் தேக சுகத்திற்கு உகந்தனவல்ல.

தேநீர், கோப்பி, கொக்கோ என்பன ஊக்கும் பானங்கள். இவற்றை அளவுக்கதிகமாக அருந்தக் கூடாது. தேநீர், கோப்பி என்பவற்றில் சிறிதளவு நச்சுப் பொருள் உண்டு.

மதுபானம் உடல் நலத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கின்றது. இதில் உள்ள மது சாரம் உடலுக்குத் தீங்கு பயக்கிறது. கள், சாராயம், விஸ்கி, விறண்டி போன்றவற்றை அருந்தக் கூடாது, மதுபானத்தால் சீரழிந்தவர் பலர். இது பல வியாதிகளை உண்டாக்கும் கைப்பொருளை இழக்கச் செய்யும், மானம் மரியாதையைக் கெடுத்து விடும். குடி, குடிகேடு தரும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

## பயிற்சி

### I. கருக்கமான விடை தருக.

1. தினமும் நாம் எத்தனை கோப்பை நீர் குடிக்க வேண்டும்?

2. நீரை ஏன் சுத்தஞ் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும்?

3. சுத்தமான நீரின் தன்மைகள் எவை?

4. அசுத்த நீரைக் குடிப்பதால் வரும் நோய்கள் எவை?

5. நீரில் உள்ள அழுக்குகள் எவை?

6. மனிதனால் ஆக்கப்பட்ட பாணங்கள் எவை?

7. காற்றுாட்டிய பாணங்கள் இரண்டு கூறுக.

8. இயற்கைப் பாணங்கள் எவை?

9. ஏன் மதுபானம் அருந்தக் கூடாது?

### II. கோடிட்ட இடங்களை நிரம்புக.

1. எமது உடல் நிறையில் அரைவாசி ..... ஆகும்.

2. .... ஒடுவதற்கு ..... அவசியமானது.

3. சுத்தமான நீர் ..... இல்லாதிருக்கும்.

4. நீரை ..... முதலியவற்றிலிருந்து பெறுகின்றோம்.

## 7. செவ்விய உடல்நிலை

நாம் நின்றல், இருத்தல், நடத்தல், பாய்தல், ஓடுதல், படுத்தல் முதலிய பல்வேறு செயல்களைத் தினமும் செய்து வருகின்றோம். அச் சந்தர்ப்பங்களின் போதெல்லாம் எமது உடல் நிலையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ளாவிடில் எமது உடல் நலம் பெரிதும் பாதிக்கப்படும்.

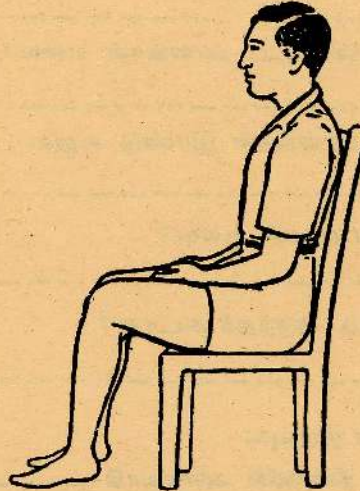
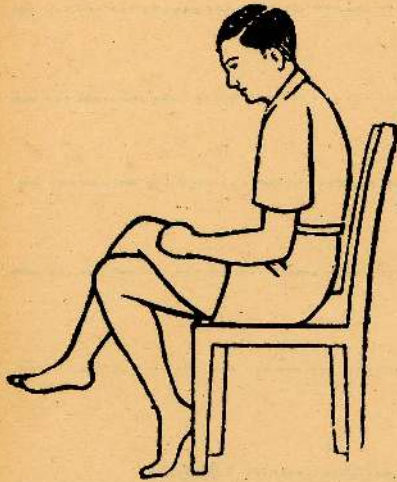
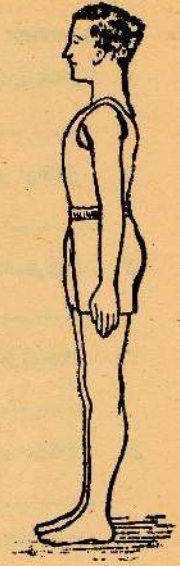
நிமிர்ந்து நிலையாக நிற்கும் போது உடலின் பாரம் முழுவதும் உள்ளங் காட்களில் பொறுத்திருத்தல் வேண்டும். புவியீர்ப்பு மையம் இருகால்களுக்கும் இடையில் இருத்தல் வேண்டும்.

DONATED BY ADB FUNDED  
SECONDARY EDUCATION DEVELOPMENT PROJECT  
MINISTRY OF EDUCATION & HIGHER EDUCATION

உடல் முன்னோக்கிச் சாய்ந்து விடாதும் பின்னோக்கிச் சாய்ந்து விடாதும் சமநிலையாக நிற்பதற்கு முள்ளந்தண்டு, தொடை, கெண்டைக்கால், கால், வயிறு, கழுத்து முதலியவற்றின் தசைகள் உதவுகின்றன.

நடுவுடலும் அவயவங்களும் தலைக்கு இசைவாகவும் புனியீர்ப்புக்கு ஏற்றவாறும் அமைதல் வேண்டும். அவ்வகையில் செவியின் இச்சையில் செயல் தான் உதவுகின்றன.

ஆசனங்களில் அமரும் போது நிமிர்ந்து இருத்தல் வேண்டும். இடுப்பும் தொடையும் ஆசனத்தில் முழுவதும் அடங்கி இருக்குமாறு அமருதல் அவசியம். முதுகெலும்பு நாற்காலியில் பின் புறத்தே அண்டியபடி இருத்தல் வேண்டும்.



எழுதும்போது முள்ளந்தண்டு வளையாது இருத்தல் வேண்டும். முள்ளந்தண்டு வளைவதால் இதயம், நுரையீரல் என்பவற்றுக்கு நெருக்கம் உண்டாகிறது. குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்படுகின்றது. வாசிக்கும்போது நிமிர்ந்து இருந்தே வாசித்தல்



வேண்டும். படுத்துக் கொண்டோ சாய்ந்திருந்து கொண்டோ வாசிப்பது கண்ணுக்குத் தீமை விளைவிப்பதாக அமையும். நடந்து கொண்டிருக்கும் போது நிமிர்ந்து நேரே பார்த்துக் கொண்டு நடத்தல் வேண்டும்.



நல்ல மட்டமான பலகைக் கட்டிலில் படுத்து நித்திரை செய்தல், சுவாசித்தல் உணவு சீரணித்தல் முதலிய தொழில்கள் நன்கு நடைபெற உதவியாக இருக்கும்.

## பயிற்சி

### I. சுருக்கமான விடை தருக.

1. நாம் தினமும் செய்து வரும் செயல்கள் சில கூறுக.  
.....
2. எமது உடல் நிலையைச் சீராக வைத்திருக்காவிடின் உண்டாகும் விளைவு யாது?  
.....
3. நாம் நிமிர்ந்து நிலையாக நிற்கும்போது உடலின் பாரம் எங்கு பொறுத்திருக்கிறது?  
.....
4. எமது உடல் சாய்ந்துவிடாது நிமிர்ந்து நிற்பதற்கு உதவுவன எவை?  
.....
5. நாம் ஆசனங்களில் அமரும்போது எவ்வாறு அமருதல் வேண்டும்?  
.....

### II. சரி, பிழை கூறுக.

1. புத்தகத்தை முகத்திற்குக் கிட்டப் பிடித்துக் குனிந்து படிக்க வேண்டும். ( ..... )
2. முள்ளந்தண்டு வளைவதால் குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்படுகிறது. ( ..... )
3. நிமிர்ந்து நிற்கும்போது புவியீர்ப்பு மையம் இரு கால்களுக்கும் கீழே இருத்தல் வேண்டும். ( ..... )
4. அமரும்போது முதுகெலும்பு நாற்காலியின் பின்புறத்தே இருத்தல் வேண்டும் ( ..... )

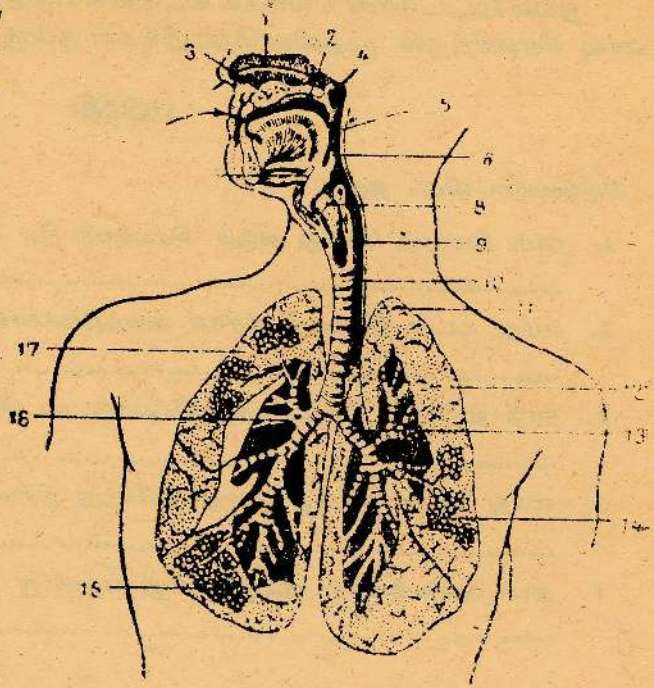
## 8. சுவாசம்

நாம் வாழும் இப்பூமியைச் சுற்றி வளி மண்டலம் இருக்கிறது. இக்காற்று மண்டலத்திலேயே நாம் சீவிக்கிறோம். ஓட்சிசன், காபனீரொட்சைட்டு, நைதரசன் முதலிய வாயுக்கள் காற்றில் கலந்திருக்கின்றன.

நாம் பிறந்த நாள் முதல் இறக்கும் வரைக்கும் சுவாசிக்கிறோம். சகல பிராணிகளும் தாவரங்களும் சுவாசிக்கின்றன. உயிருள்ள எல்லாப் பொருள்களும் சுவாசிக்கின்றன. சுவாசம் நின்றுவிட்டால் உயிர்கள் இறந்துவிடும். ஆதலால் சுவாசமே எமது உயிர்.

சுவாசம் இரு கூறுகளை உடையது. காற்றை உள்ளே இழுப்பது உட்சுவாசம் எனப்படும். வெளியே விடுவது வெளிச்சுவாசம் எனப்படும். நாம் அமைதியாக இருக்கும் போது 17 அல்லது 18 முறை சுவாசிப்போம்.

நாம் உட்கவாசிக்கும் காற்று மூக்கு, தொண்டை வழியாக நுரையீரலை அடைகின்றது. நுரையீரல் எமது அசுத்த இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கின்றது. சுத்திகரிக்கும்போது அசுத்தமான காற்று இரத்தத்திலிருந்து பிரிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு பிரிக்கப்பட்ட அசுத்தமான காற்று வெளிச்சுவாசத்தின் போது வெளிவிடப்படுகிறது.



எப்பொழுதும் சுத்தமான காற்றையே நாம் சுவாசித்தல் வேண்டும். அசுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்தால் நோய்வாய்ப்படுவோம். ஆதலால் எமது சூழலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நாம் வசிக்கும் வீடுகளில் சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் இருக்க வேண்டும்.

### பயிற்சி

#### I. சுருக்கமான விடை தருக.

1. காற்றில் கலந்திருக்கும் வாயுக்கள் எவை?

.....

2. நாம் சுவாசிக்கும் காற்று எவற்றின் வழியாக நுரையீரலை அடைகிறது?

.....

3. இரத்தத்தை எது சுத்திகரிக்கிறது?

.....

4. உட்கவாசம் என்றால் என்ன?

.....

#### II. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. சகல பிராணிகளும் ..... சுவாசிக்கின்றன.

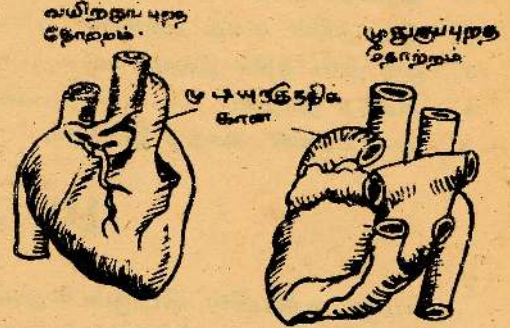
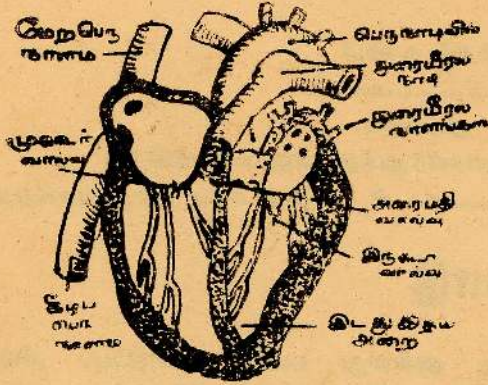
2. சுவாசம் நின்று விட்டால் ..... இறந்துவிடும்.

3. காற்றை ..... வெளிச்சுவாசம் எனப்படும்.

4. நாம் வசிக்கும் வீடுகளில் ..... இருக்க வேண்டும்.

## 9. இரத்தோட்டம்

இதயமே இரத்தோட்டத்துக்கு மையம் ஆகும். இதயத்தின் வலது பாதியில் அசுத்த இரத்தம் உண்டு. இடது பாதியில் சுத்த இரத்தமுண்டு. இதயத்தில் இருந்தே உடல் முழுவதும் இரத்தம் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. இதயம் ஒரு



நிமிடத்துக்கு 72 முறை துடிக்கிறது. நோயாளிகளின் இதயம் 72 முறைக்கு அதிகமாக அல்லது குறைவாகத் துடிக்கும். இதயம் துடிக்கும் போது இரத்தம் நாடிகள் மூலம் உடலில் பரவுகின்றது. நாடி என்பது சுத்த இரத்தம் கொண்டு செல்லும் குழாய் ஆகும். நாடிகள் பல கிளைகளாகப் பிரிந்து ஈற்றில், மயிர் போன்ற சிறிய குழாய்களாகி உடலுக்கு இரத்தத்தை வழங்குகின்றன. இந்த இரத்தத்தில் உணவுச் சத்துக்கள், ஓட்சிசன் என்பன கலந்திருக்கும். உடலில் உள்ள எல்லாப் பகுதிகளும் இவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளும். பெற்றுக்கொண்டபின் காபனீரொட்சைட்டு முதலிய கழிவுப்பொருள்கள் இரத்தத்தில் கலந்து விடும். இதனால் இரத்தம் அசுத்தம் அடைகிறது. இந்த அசுத்த இரத்தம் மயிர் போன்ற குழாய்களில் சேர்ந்து ஈற்றில், நாளக்குழாய்கள் மூலம் வலப் பாகத்தை அடைகிறது. அங்கிருந்து இதயத்தின் நாடிகள் மூலம் நுரையீரலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது.

நுரையீரலின் அசுத்த இரத்தம் ஓட்சிசனுடன் கலந்து சுத்த இரத்தமாகி மீண்டும் நாளங்கள் மூலம் இதயத்தின் இடப்பாகத்தை அடைகிறது. பின்பு இங்கு இருந்து உடலுக்கு நாடிகள் மூலம் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

### பயிற்சி

1. கருக்கமான விடை தருக.

1. இரத்தோட்டம் எங்கிருந்து ஆரம்பிக்கிறது?

2. பெரும்பாலும் நாடியில் ஒருவது எவ்வகை இரத்தம்?

3. இரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் பொருள்கள் எவை?

4. அசுத்த இரத்தம் எங்கு சுத்திக்கப்படுகிறது?

5. இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப் பொருள் எது?

## II. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக-

1. இதயத்தின் .....சுத்த இரத்தம் உண்டு
2. இதயத்தின் வலது பகுதியில் .....உண்டு.
3. ஒரு நிமிடத்தில் இதயம் .....முறை துடிக்கும்.
4. அசுத்த இரத்தம் .....மூலம் நுரையீரலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது.
5. நுரையீரலின் அசுத்த இரத்தம் .....உடன் கலந்து சுத்த இரத்தமாகிறது.

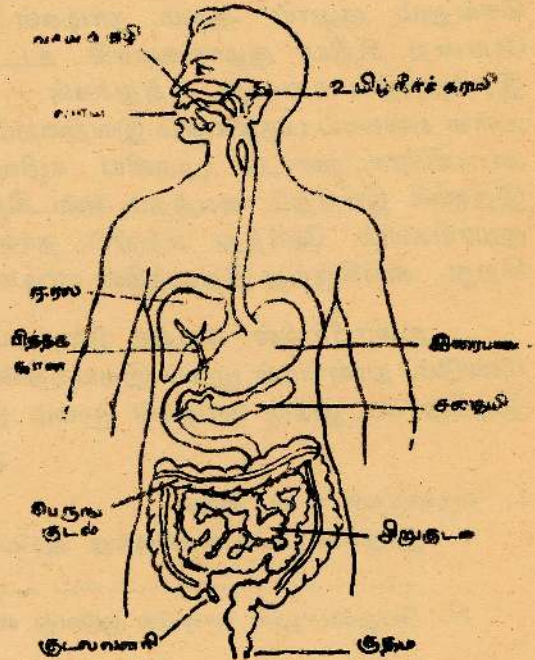
## 10. சமிபாடு

எமது உணவில் பெரும்பாலும் சோறு அல்லது பாண், பருப்பு, மீன், இலைக்கறி, பழங்கள், வித்துக்கள் முதலியன சேர்ந்திருக்கும். வாயினுள் உணவுப் பொருள்கள் உமிழ்நீரோடு கலக்கப்பட்டுப் பற்களால் அரைக்கப்படுகின்றன. மாப்பொருளில் ஒரு பகுதி இங்கு சமிபாடு அடைகிறது. பின்னர் அது தொண்டை

வழியாக இரைப்பையை அடைகிறது. அங்கு சுரக்கும் இரைப்பைச்சாறு, புரதச் சத்துக்களை ஓரளவு சமிக்கச் செய்கிறது. உணவு சமிபாடடைய ஏறத்தாழ நான்கு மணிநேரம் எடுக்கும். பின்னர் அங்கிருந்து உணவு சிறுகுடலை அடைகிறது. அங்கு பித்தநீர், சதையநீர் குடல்நீர் என்பவற்றோடு கலக்கிறது. கலப்பதால் கொழுப்புச் சத்தும் புரதச்சத்தும் சமிபாடு அடைகின்றன. சமித்த உணவு பால் நிறமான குழம்பு போல் இருக்கும். சிறுகுடலில் சமிபாடு அடைந்த அச்சத்துக்கள் உறிஞ்சப்படும்.

உறிஞ்சப்பட்ட சத்துக்கள் இரத்த தோட்டத்தில் கலந்துவிடும். உறிஞ்சப்பட்டது போக மிகுதி உணவு பெருங்குடலை அடையும். அங்கு உணவிலுள்ள நீர் உறிஞ்சப்படும். எஞ்சிய பகுதி மலமாக வெளியேறும்.

நாம் உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். அல்லது வயிற்றுக் குழப்பம் உண்டாகும்.



## பயிற்சி

### I. கருக்கமான விடை தருக.

1. வாயினுள் எப்பொருள் சமிபாடடைகிறது ?

.....

2. இரைப்பையில் சமிபாடடைவது எது ?

.....

3. சிறுகுடலில் உணவைச் சமிபாடடையச் செய்வன எவை ?

.....

4. உணவுச் சத்துக்கள் எங்கு உறிஞ்சப்படுகின்றன ?

.....

5. உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடாவிட்டால் என்ன உண்டாகும் ?

.....

### II. சரி, பிழை கூறுக.

1. புரதச் சத்து வாயினுள் சமிபாடடைகிறது.

(.....)

2. சமிபாடடைந்த உணவு பெருங்குடலில் உறிஞ்சப்படுகிறது.

(.....)

3. கொழுப்புச் சத்து சிறுகுடலில் சமிபாடடைகின்றது.

(.....)

4. மாப்பொருளைச் சமிபாடடையச் செய்வது உமிழ்நீராகும்.

(.....)

## 11. கண் பாதுகாப்பு

கண் பிரதான புலன் உறுப்பு ஆகும். பார்வைக்குக் காரணமானது கண். இதனைப் பாதுகாப்பது எங்களது கடமையாகும்.

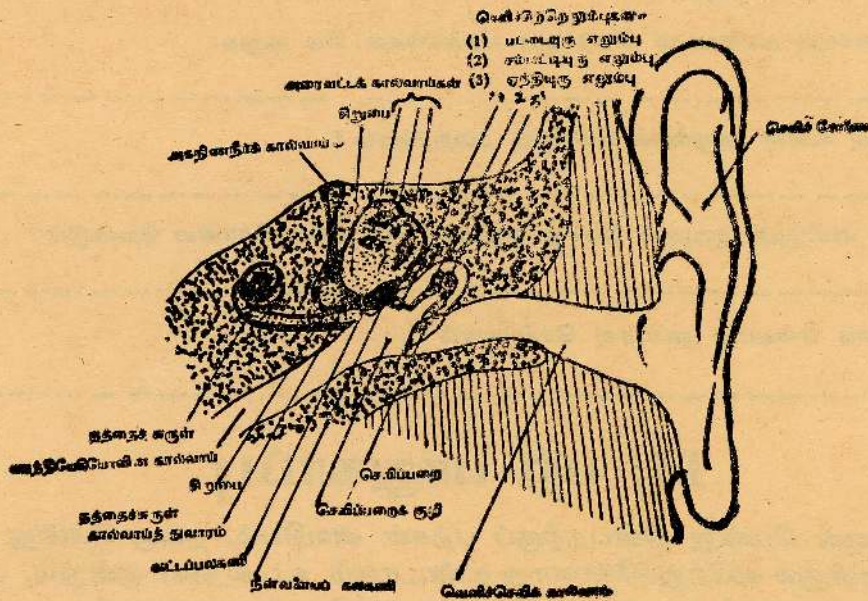
கண் பாதுகாப்பு : மங்கலான வெளிச்சத்தில் படித்தல், தைத்தல் கூடாது. அதிக பிரகாசமான வெளிச்சத்திலும் அவ்வாறு செய்யக்கூடாது. நடக்கும் போது வாசிக்கக்கூடாது. ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாகனங்களில் பிரயாணம் செய்யும்போது வாசிக்கக்கூடாது. மிகச் சிறிய எழுத்து உள்ள புத்தகங்களைப் படித்தல் தீமை ஆகும்.

கண்ணில் தூசி முதலியன விழக்கூடிய இடங்களில் புழங்குதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமான நேரம் வாசித்தல், எழுதுதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன தகாவாம்.



## 12. வாய், காது, மூக்கு பாதுகாப்பு

வாயினுள் நாக்கு என்னும் புலன் உறுப்பு இருக்கிறது. அது சுவையை உணருகிறது. மூக்கும் சுவையை மணந்து அறிய உதவுகிறது. வாயை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சாப்பிட்ட பின் வாயை நன்றாகச் சுத்தம் செய்தல் அவசியம். புகைப்பிடித்தல், வெற்றிலை போடுதல், புகையிலை சப்புதல் என்பன வாயையும் நாக்கையும் கெடுத்துவிடும். அதிகம் சூடான அல்லது அதிகம் குளிர்ான பொருள்களை அருந்தக்கூடாது. அதிககாரமுள்ள பொருள்களை உண்ணக்கூடாது.



காது

காது கேள்வி உறுப்பு ஆகும். காது அழுக்கைச் சேரவிடக் கூடாது. நல்லெண்ணெயைக் காதினுள் விட்டு அழுக்கை எடுத்துவிடலாம். காதினுள் குச்சிகளையோ பிறபொருளையோ புகுத்தக்கூடாது. குளிர் காலைத்தில் காதினுள் சிறிதளவு பஞ்சை வைத்துக்கொள்வது நல்லது. தடிமன் உள்ளபோது மூக்கை அதிவேகமாகச் சிந்துதலைச் தவிர்க்கவேண்டும். நீரினுள் அமிழ்ந்தி முழுமும்போது இரு காதுகளையும் கைவிரல்களால் பொத்திக்கொள்ள வேண்டும். தடிமன் பிடித்திருக்கும் போது உப்பு நீரினால் வாய் கொப்பளித்தல் நன்று. வாயாற் சுவாசிக்கும் பழக்கம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

மூக்கு மணப் புலனுக்கு உரிய உறுப்பு. காற்றினால் பரவும் நோய்களின் கிருமிகள் மூக்கின் ஊடாகவே உடலினுள் செல்கின்றன. துப்புரவான நிரை மூக்கினால் உறிஞ்சி வாயினால் கொப்பளித்தல் நன்று. இதனால் மூக்குச் சுத்தப்படுத்தப்படும். மூக்கினுள் எதையும் செலுத்தக்கூடாது. பொடிபோடுதல் தீங்கைத் தரும்.

I. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. நாக்கு ..... உணருவிறது.
2. காது ..... உறுப்பு ஆகும்.
3. மூக்கு ..... அறியும் உறுப்பு ஆகும்.
4. சாதினான் ..... புகுத்தல் கூடாது.
5. வாயால் சுவாசிக்கும் பழக்கம் ..... வேண்டும்.

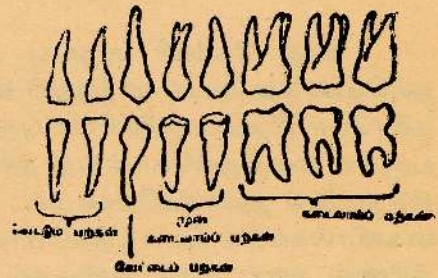
II. சுருக்கமான விடை தருக

1. நாக்கையும் வாயையும் கெடுக்கும் பழக்கங்கள் சில கூறுக.  
.....
2. காதில் உள்ள அழுக்கை எவ்வாறு அகற்றலாம்?  
.....
3. நீரில் அமிழ்ந்தி முழுகும் போது எதனைப் பொத்திக் கொள்ள வேண்டும்?  
.....
4. மூக்கை எவ்வாறு துப்புரவு செய்யலாம்?  
.....

### 13. பற் பாதுகாப்பு

உணவை மென்று தின்பதற்குப் பற்கள் அவசியம். நன்கு மென்று திண்ணப் படாத உணவினால் வயிற்றுக்கோளாறு உண்டாகும் உடல் நலம் குன்றும். ஆதலால் பற்களைக் கவனமாகப் பாதுகாத்தல் நமது முக்கிய கடமையாகும்.

நாள்தோறும் காலையிலும், இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன்னும் பல் துலக்க வேண்டும். பற்களுக்குப் பயிற்சி தரக்கூடிய சிறிது கடினமான உணவுகளை உண்ணுதல் நன்று. உணவை நன்றாக மென்று தின்னும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். இனிப்புப் பண்டங்களை அல்லது பானங்களை அதிகம் அருந்துதல் கூடாது. இவற்றை அருந்தினால் உடனே வாயை நன்கு துப்புரவு செய்யத்தவறக் கூடாது. போசனத்தின் இறுதியில் பழங்களை உண்ணுதல் பற்களைப் பாதுகாக்கும்.



புகை பிடித்தல், வெற்றிலை போடுதல், புகையினை சப்புதல் முதலியன பற்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். கிருமிகொல்லி கலந்த நீரினால் அல்லது உப்பு நீரினால் தினமும் இரு முறையாவது வாயைத் துப்புரவு செய்தல் மிகவும்



நல்லது. ஒவ்வொரு போசனத்தின் பின்னும் பல் துலக்குவது விரும்பத்தக்கது- பல் இடுக்குகளில் செருகுண்டு கிடக்கும் உணவுத் துண்டுகளை அகற்றி விட வேண்டும். அதிக சூடான உணவுகளையோ, அதிக குளிரான உணவுகளையோ உண்ணக் கூடாது. அதிக புளிப்புள்ள உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பல் துலக்கிய பின் முரசைக் கைவிரல்களால் நன்றாகத் தேய்ப்பது மிகவும் நல்லது. மிகக் கடினமான பொருள்களைக் கடிக்கக்கூடாது. துப்புரவான காய்ச்சாத பால் அருந்துவது பற்களுக்கு நன்மை தரும்.

**பயிற்சி**

**I. கருக்கமான விடை தருக.**

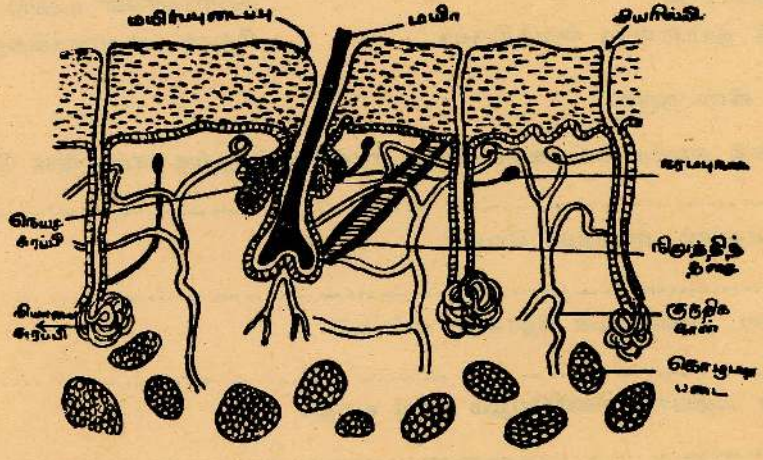
1. பற்களின் உபயோகம் என்ன?   
 .....
2. பற்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பழக்கங்கள் சில கூறுக.   
 .....
3. பல் துலக்கிய பின் எதனைக் கைவிரலால் தேய்க்க வேண்டும்?   
 .....
4. வாயை எவ்வாறு துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்?   
 .....

**II. சரி, பிழை கூறுக.**

1. உணவை நன்கு மென்று தின்னுதல் கூடாது. (.....)
2. பற்களைப் பாதுகாக்கப் பழங்களை உண்ணுதல் வேண்டும். (.....)
3. சிறிது கடினமான உணவுகளை உண்ணுவதால் பற்களுக்கு தீங்கு உண்டாகும். (.....)
4. ஒவ்வொரு போசனத்தின் பின்பும் பல் துலக்குவது நன்று. (.....)

**14. தோற் பாதுகாப்பு**

எங்கள் உடல் முழுவதையும் தோல் மூடி இருக்கின்றது. இது கிருமி மற்றும் பிறபொருள்கள் உடலினுட் புகாதவாறு பாதுகாத்து உதவுகிறது.



எமது தோலின் அடிப்பகுதியில் நரம்புகள், வியர்வைச் சுரப்பிகள், மயிர் வேர்கள் என்பன இருக்கின்றன. தோலில் இருந்து வியர்வை வெளியேறுகின்றது. வியர்வை உடலின் கழிவுப்பொருள். வியர்வை துவாரங்கள் மூலம் வெளியேறு விடின் எமது சுகம் கெட்டுவிடும்.

தோலின் மேற்பகுதியில் இலட்சக்கணக்கான வியர்வைத் துவாரங்கள் உண்டு. தோலில் அழுக்குப்படிந்தால் இத்துவாரங்கள் அடைக்கப்பட்டு விடும், தோலின் சில பகுதிகளில் மயிர்கள் உண்டு. அவை உலர்ந்து போகாமல் இருப்பதற்காகத் தோலில் இருந்து ஒருவகை நெய் சுரக்கின்றது. நெய் சுரக்கும் துவாரங்கள் அடைக்கப்பட்டு விட்டால் தோலில் பருக்கள் உண்டாகும்.

வியர்வை, நெய்ச்சுரப்பு, தூசி என்பன சேர்ந்து தோலை அழுக்கடையச் செய்கின்றன. அவ்வழுக்கு அகற்றப்படா விட்டால் பல விதமான தோல்வியாதிகள் உண்டாகும்.

தோலைத் துப்புரவாக வைத்திருக்க நாம் தினமும் குளித்தல் வேண்டும். அழுக்கை அகற்றுவதற்குச் சவர்க்காரத்தை உபயோகிக்கலாம். தோலில் ஓரளவு சூரிய ஒளிபட விடுதல் நலம். இறுக்கமான உடைகளை அணிதல் ஆகாது. வியர்வையை உறிஞ்சக்கூடிய உச்சட்டை அணிதல் வேண்டும். வெப்பதட்பங்கள் தோலைத் தாக்காது பாதுகாத்தல் மிகவும் அவசியம்.

### பயிற்சி

#### I. பொருத்திக் காட்டுக.

- |   |  |
|---|--|
| 1. கிருமி மற்றும் பிற பொருள்கள் உடலினுள் புகுதவாறு  | தோலில் பருக்கள் உண்டாகும்.                           |
| 2. தோலின் அடிப்பகுதியில்                            | தினமும் குளித்தல் வேண்டும்.                          |
| 3. நெய் சுரக்கும் துவாரங்கள் அடைக்கப்பட்டு விட்டால் | நரம்புகள், வியர்வைச் சுரப்பிகள், மயிர்வேர்கள் உண்டு. |
| 4. தோலைத் துப்புரவாக வைத்திருக்க                    | தோல் பாதுகாக்கிறது.                                  |

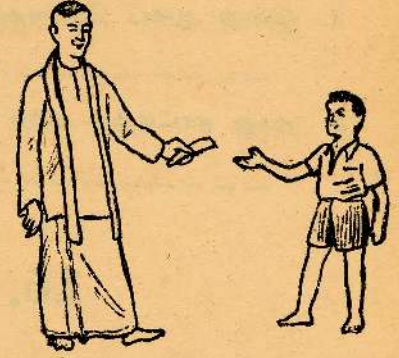
#### II. சுருக்கமான விடை தருக.

1. வியர்வைத் துவாரங்கள் அடைக்கப்படாமல் இருப்பதற்கு நாம் என்ன செய்யவேண்டும்.
2. தோல் எதனால் அழுக்கடைகிறது?
3. உச்சட்டை அணிவதன் நோக்கம் என்ன?
4. தோலின் வழியாக வெளியேறும் கழிவு யாது?

# 15. உடை

நமது உடலில் வெப்பம் அளவுக்கு அதிகமாக வெளியேறாது தடுப்பதற்காகவே நாம் உடைகளை அணிகிறோம். உடை நமது மானத்தையும் காப்பாற்றுகிறது; நம்மை அழகுபடுத்தவும் பயன்படுகிறது.

எங்கள் நாட்டில் வெப்பம் மிகுதி. அதனால் பெரும்பாலும் பருத்தி உடையையே அணிகிறோம். வெப்பத்தை எளிதில் வெளிவிடக் கூடியது பருத்தி உடை. மலை நாடுகளிலும் குளிர் மிகுதியாக உள்ள நாடுகளிலும் கம்பளி உடையையே மக்கள் அணிவர். கம்பளி வெப்பத்தை வெளியேறவிடாது தடுக்கும் தன்மையுடையது. இதனால் உடல், வெப்பம் இழக்காது பாதுகாக்கப்படுகிறது. பட்டு ஆடையும் வெப்பம் வெளியேறாது காப்பாற்றும் இயல்புடையது. இதில் சுவறும் ஈரம் விரைவில் ஆவியாகிவிடும். ஏழைகள் பட்டாடைகள் அணிவது குறைவு. பட்டாடையின் விலை உயர்வே இதற்குக் காரணம்.



இன்று பலவிதமான பொருள்களில் இருந்து உடைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. பருத்தி, பட்டுச்சணல், மரக்கூழ், கற்றாழை நார், கம்பளி, பட்டு, நைலான், தெதரோன், தோல் முதலியன உடைகளுக்குப் பயன்படும் பொருள்களாகும்.

நைலான், தெதரோன் முதலியவற்றால் ஆக்கப்படும் உடை வியர்வையை உறிஞ்சுவதில்லை. ஆதலால் அவை உடல் நலத்துக்கு ஏற்றவையல்ல.

உடைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மிக முக்கியம் ஆகும். “கந்தையாயினும் கசக்கிக் கட்டு” என்ற பழமொழியை நாம் எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

உடை தளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். இறுக்கமான உடை சுகத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும் காலில் செருப்பு அணிவதால் கல், முள் முதலியவை தாக்குவதைத் தடுக்கலாம். கொளுக்கிப் புழு காலில் தொற்றுவதையும் தடுக்கலாம். சப்பாத்து, செருப்பு என்பன காலுக்கு அளவானதாக இருக்க வேண்டும்.

## பயிற்சி

### I. கோடிட்ட இடங்களை நிரம்புக.

1. வெப்பமுள்ள காலங்களில் ..... உடை அணிவது நல்லது.
2. குளிர் உள்ள நாடுகளில் அணிவதற்குக் ..... உடையே சிறந்தது.
3. இறுக்கமான ..... சுகத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும்.
4. நைலான், தெதரோன் முதலியவற்றால் ஆக்கப்படும் உடைகள் உடல் நலத்துக்கு  
.....

## II. சுருக்கமான விடை தருக.

1. உடை அணிவது எதற்காக?

2. இன்று ஆடை நெய்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்கள் எவை?

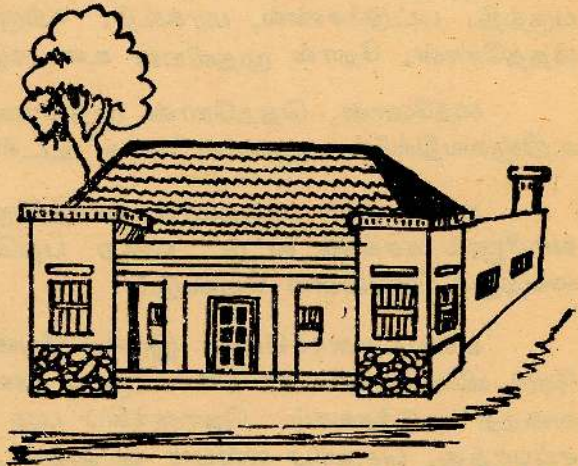
3. நமது நாட்டிற்கு ஏற்ற உடை எது?

## 16. வீடும் சூழலும்

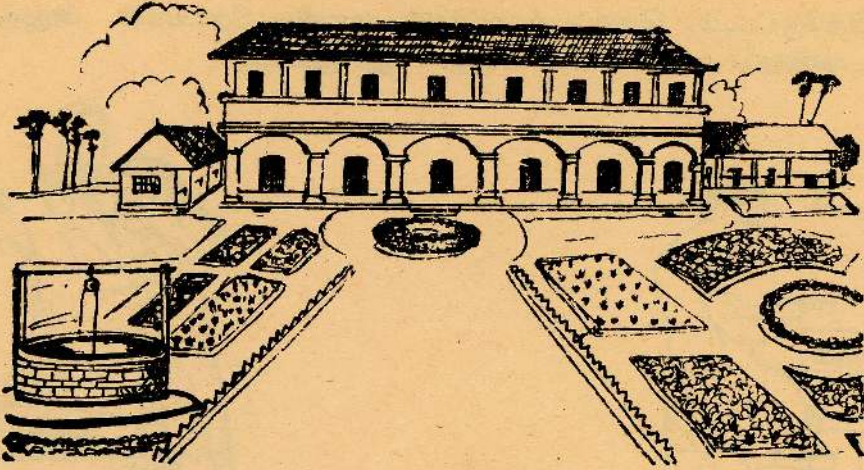
நாங்கள் வீட்டில் வசிக்கிறோம். பாடசாலையில் படிக்கிறோம். ஆதலால் வீடும், பாடசாலையும் அவற்றின் சுற்றுப்புறங்களும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். அப்படியே நாம் தொழில் செய்யும் இடமும் சுத்தமாக இருத்தல் அவசியம்.

நாம் வசிக்கும் வீட்டைத் தினமும் சுட்டிச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். அதன் சுற்றுப்புறங்களும் குப்பை கூளம் இன்றிச் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். வீட்டினுள் காற்றும் சூரிய ஒளியும் தாராளமாக நுழைய விடவேண்டும்.

மலகூடம் ஒன்று ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருத்தல் அவசியமாகும். மலகூடத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஈ, கொசு முதலியவை வீட்டுச் சூழலில் இருந்தால் நோய்கள் புரவ இடமுண்டு. ஆதலால் குப்பை கூளம் முதலியவற்றை வீட்டுக்கு அப்பால் ஒரு குழியில் போட்டு வைக்க வேண்டும். சாணம், ஆட்டுப்பிழுகை முதலியவற்றை வீட்டிலிருந்து சிறிது தூரத்தில் குழிகளில் இட்டு மூடி வைக்கவேண்டும். மாட்டுத் தொழுவம், ஆட்டுப்பட்டி, கோழிப் பண்ணை என்பனவும் வளவுக்குள் வீட்டிலிருந்து தூரத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.



பாடசாலை வகுப்பு அறைகளைத் தினமும் சுத்தம் செய்தல் மாணவர் கடமை ஆகும். அதன் சுற்றுப்புறங்களைக் குப்பை கூளம் இன்றி வைத்திருத்தல் அவசியம். பாடசாலைப் பூந்தோட்டம், காய்கறித் தோட்டம் என்பன மாணவரால் நன்கு பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.



சுற்றுப்புறங்களில் நீர் தேங்கி நிற்க விடக்கூடாது. சிரட்டை, வெற்றுத்தகரம் போன்றவற்றில் மாரிகாலத்தில் நீர் தேங்கி நிற்க இடமுண்டு. அவற்றில் நுளம்பு முட்டையிட்டுப் பெருக வசதியுண்டு. எனவே அவற்றை அகற்றி விடுதல் அவசியம்.

### பயிற்சி

#### I. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. வீட்டினுள் காற்றும் ..... தாராளமாக நுழைய வேண்டும்.
2. சுற்றுப்புறத்தில் ..... தேங்கி நிற்கவிடக் கூடாது.

#### II. சுருக்கமான விடை தருக.

1. குப்பை கூளங்களை ஏன் வீட்டிற்கு அப்பால் ஒரு குழியில் இட்டு மூடி வைக்கவேண்டும் ?  
.....
2. நுளம்பு எங்கே முட்டையிடுகிறது ?  
.....
3. மாட்டுத் தொழுவம், ஆட்டுப்பட்டி, கோழிப்பண்ணை முதலியன வளவுக்குள் எங்கு அமைக்கப்பட வேண்டும் ?  
.....

## 17. சுத்தம்

“சுத்தம் சுகம் தரும் எச்சில் இரக்க வைக்கும்” என்பது பழமொழி. ஒவ்வொருவரும் தத்தமது உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நமது உடல் சுகநிலையில் இருப்பதற்குச் சுத்தம் மிக முக்கியம். அழுக்குள்ள மேனியும் அழுக்குள்ள ஆடையும் உள்ளவரை யாரும் விரும்புவது இல்லை. ஒவ்வொருவரும் குளித்து தலை சீவிச் சுத்தமான உடை அணிந்து தம்மை அழகுபடுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். அசுத்தமான உடலில் நோய்கள் தொற்றக்கூடும். சொறி, சிரங்கு, வயிற்றுணைவு,

தேமல், வயிற்றோட்டம், நெருப்புக்காய்ச்சல் முதலிய நோய்கள் அழுக்கடைந்த உடல் உடையவரைப் பற்றிக் கொள்ளுதல் இலகுவாகும்.



அழுக்குள்ள தலையிரில் ஈரும் பேனும் பெருகி வளரும். ஆதலால் தலையிரைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியம். தனக்கெனச் சீப்பு, தலையணை, தொப்பி என்பன ஒவ்வொருவரும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். பிறருடைய சீப்பு, தலையணை, தொப்பி என்பவற்றை ஒருக்காலும் உபயோகிக்கக்கூடாது.



வாயையும் பற்களையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது அனைவரதும் கடமையாகும். உணவுக்கு முன்னும் பின்னும், படுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் வாயைச் சுத்தம் செய்தல் அவசியம். காலையிலும் இரவில் படுக்கைக்குப் போக முன்பும் பல் துலக்கல் மிக முக்கியம்.

கைகள், நகங்கள் என்பவற்றை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். கைகளைச் சவர்க்காரம் உபயோகித்துக் கழுவுதல் பழக்கத்தில் வர வேண்டும். நகங்களை மாதம் ஒரு முறை வெட்டிச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். பல நோய்க் கிருமிகள் கைகள், நகங்கள் மூலமாகவே உடலினுள் செல்கின்றன.

எமது தோலில் வியர்வையால் அழுக்குச் சேருகிறது. தினமும் நீராடி இவ்வழுக்கை அகற்ற வேண்டும். அகற்றாவிட்டால் வியர்வைத் துவாரங்கள் அடைபட்டுவிடும். இதனால் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. நாம் சுத்தமான ஆடை அணிய வேண்டும். அசுத்தமான ஆடை வியாதிக்குக் காரணம் ஆகும். நாம் வசிக்கும் வீடு அதன் சுற்றுப்புறம் என்பன தினமும் சுத்தமாக வைக்கப் படல் அவசியமாகும்.

## பயிற்சி

### I. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

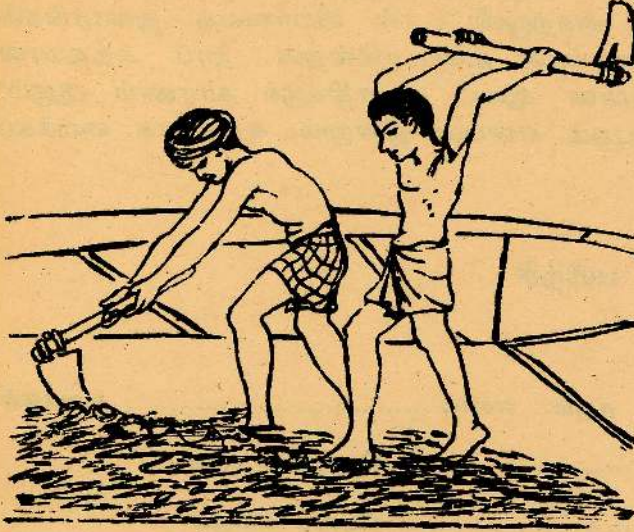
1. சுத்தம் ..... தரும். எச்சில் ..... வைக்கும்.
2. அசுத்தமான உடலில் ..... தொற்றக் கூடும்.
3. அழுக்குள்ள தலைமயிரில் ..... பெருகி வளரும்.
4. கைகளை ..... உபயோகித்துக் கழுவுதல் வேண்டும்.
5. அசுத்தமான ஆடை ..... காரணம் ஆகும்.

### II. சுருக்கமான விடை தருக.

1. அழுக்கான உடலில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் சில கூறுக.  
.....
2. தமக்கென ஒவ்வொருவரும் வைத்திருக்க வேண்டிய பொருள்கள் எவை?  
.....
3. எவ்வெப்பொழுது பல் துலக்கல் முக்கியம்?  
.....
4. தோலில் அழுக்குச் சேர்வது எதனால்?  
.....

# 18. முயற்சி

மனிதனின் உடல் வளர்ச்சிக்கும் உளவிருத்திக்கும் உழைப்பு மிகமிக அவசியம். இயற்கையாகவே மனிதன் உழைக்கப் பிறந்தவன் “முயற்சி உடையார் இகழ்ச்சி அடையார்” என்பது பழமொழி. சோம்பேறிகளின் உடலும் உளமும் விருத்தி அடைவதில்லை. வறுமை அவனைப் பற்றிக்கொள்ளும். அவனது மனம் பாவச் செயல்களில் ஈடுபடும்.



உடல் முயற்சியால் தசைகள், எலும்புகள், நரம்புகள் வலுவடையும் இரத்தோட்டம் நன்கு நடைபெறும். உடலின் உள் உறுப்புக்கள் உரம் பெறும். உண்ட உணவு சமிப்பதற்கு உழைப்பு உதவுகின்றது. எமது உடலில் நடைபெறும் தொழில்கள் எல்லாம் சீராக நடக்கும். எமது உள்ளமும் விருத்தி அடையும்.

நாம் நமது நாளாந்த வேலைகளைச் செய்வதும் உடலுக்கு நன்மைதரும். இதைவிட தினமும் சிறிது நேரமாவது நாம் உடற்பயிற்சியும் செய்யவேண்டும்.

எமது உடலில் உள்ள சத்தியைப் பயன்படுத்த முயற்சி வழி செய்கின்றது. முயற்சி பசியைத் தோற்றுவிக்கும். மனத்தை நன்னிலையில் வைத்திருக்கும். உழைப்பால் வரும் பயன் உற்சாகமாக வாழ வழிவகுக்கும். “முயற்சி திருவினை ஆக்கும்” அதாவது செல்வத்தைத் தரும்.

## பயிற்சி

I. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. முயற்சி உடையார் ..... அடையார்
1. இயற்கையாகவே மனிதன் ..... பிறந்தவன்.

II. கருக்கமான விடை தருக.

1. உடல் முயற்சியால் வரும் பயன்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....



# 19. ஓய்வு

நாம் கடுமையாக உழைக்கவேண்டும். எனினும் எதற்கும் ஓர் எல்லை உண்டு. ஓயாத உழைப்பு உடல் நலத்தைக் கெடுத்துவிடும். நமது உடலின் பகுதிகள் வேலை செய்வதனால் சிதைந்து அழிந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு நாளந்தம் ஏற்படும் சிதைவை நாம் ஈடு செய்வது அவசியம். அல்லாவிடில் நமது உடல் சிறிது சிறிதாகச் சிதைந்து விடும். மேலும் எமது உடலின் பகுதிகள் வளர்ச்சி அடைய வேண்டும். உடலின் சிதைவை ஈடு செய்வதற்கு ஓய்வு மிக அவசியமாகும்.

ஒவ்வொருவரும் உண்ணும் உணவின் பெரும்பகுதி உடல் உறுப்புக்கள் இயங்குவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நீண்ட ஓய்வு ஆகிய நித்திரையின் போது உடல் இயக்கம் மிகமிகக் குறைந்திருக்கும். சாதாரணமாக நாம் ஓய்ந்து இருக்கும் போது உடல் இயங்குவது குறைவாகவே இருக்கும். இந்த வேளைகளில் தான் உடலின் வளர்ச்சிக்கும் சிதைவை ஈடு செய்வதற்கும் உணவின் ஒரு பகுதி உடலால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆதலால், குறித்த அளவான ஓய்வும் உறக்கமும் மிக மிக அவசியமாகும்.

வளரும் பிள்ளைகளுக்கு அதிக நித்திரை தேவை. ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு 18 மணித்தியால நித்திரை தேவை. 5 தொடக்கம் 11 வரை வயது உள்ளவர்களுக்கு 12 தொடக்கம் 14 மணித்தியால நித்திரை தேவை. 12 தொடக்கம் 18 வரை வயது உள்ளவர்களுக்கு 10 தொடக்கம் 12 மணித்தியால நித்திரை தேவை. வளர்ந்தவர்களுக்கு 8 தொடக்கம் 10 மணித்தியால நித்திரை தேவை.

நித்திரை, இளைப்பாறுதல் என்பன களைப்பைக் குறைக்கும். உடலைப் புதுப்பித்து முன் இருந்த நிலைக்குக் கொண்டு வரும். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் உடல் உழைப்புக்குத் தகுந்தவாறு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## பயிற்சி

- I. சரி, பிழை கூறுக.
1. ஓயாத உழைப்பு உடலுக்கு நலத்தைக் கொடுக்கும். (.....)
  2. வேலை செய்வதனால் நமது உடலின் பகுதிகள் சீரடைகின்றன. (.....)
  3. வளரும் பிள்ளைகளுக்கு அதிக ஓய்வு தேவை. (.....)
  4. நித்திரை, இளைப்பாறுதல் என்பன களைப்பைக் குறைக்கும். (.....)

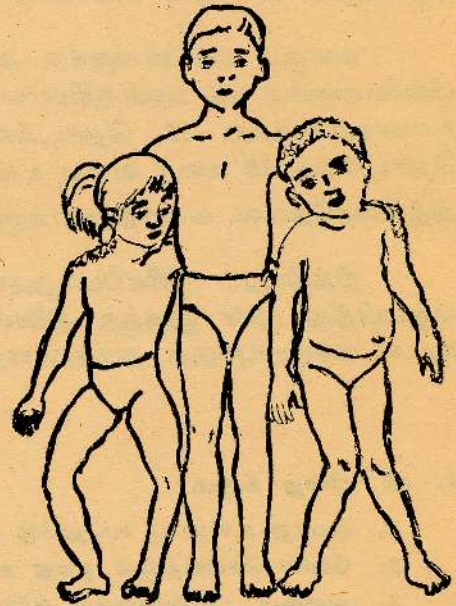
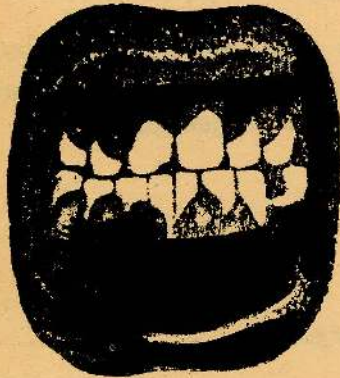
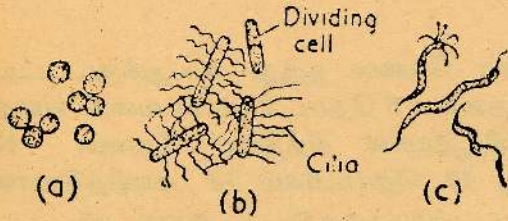
- II. சுருக்கமான விடை தருக.
1. ஓய்வும் உறக்கமும் ஏன் அவசியமாகும்?  
.....
  2. எப்பொழுது உடலின் சிதைவு ஈடு செய்யப்படுகிறது?  
.....
  3. உணவு எதற்காகத் தேவைப்படுகிறது?  
.....

## 20. நோய்கள்

மனிதரைப் பலவகை நோய்கள் பீடிக்கின்றன. நோய்கள் உண்டாவதற்குக் காரணம் என்ன? வைத்தியர்கள் பல காரணங்கள் கூறுவர்.

நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு போசணக்குறைவு ஒரு முக்கிய காரணம் ஆகும். நாம் உண்ணும் உணவில் உடலுக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் குறைவாக இருந்தால் நாம் நோய்வாய்ப்படுவோம். கண் நோய், மாலைக்கண், சொறி, கடைவாய் அவிதல், உடலில் புண்கள் உண்டாதல் என்பன இதற்கு உதாரணங்கள் ஆகும்.

சாதாரண நோய்கள் அன்றித் தொற்று நோய்களும் மனிதனைப் பெரிதும் வருத்துகின்றன. சின்னமுத்து, கொப்புளிப்பான், இளம்பிள்ளை வாதம், குக்கல், வயிற்றுளேவு, நெருப்புக் காய்ச்சல், தடிமன், தொண்டைக் கரப்பன், வாந்திபேதி பெரியம்மை முதலியன தொற்று நோய்கள் ஆகும். தொற்று நோயாளிகளோடு நாம் புழங்கக் கூடாது.



பாண்டுநோய், உருண்டைப்புழு (கிரைப்பாம்பு) நோய் என்பன ஒட்டுண்ணிப் புழுக்களால் உண்டாவன. பாதரச அணிதல், மலகூடத்தை உபயோகித்தல் என்பவற்றுல் பாண்டு நோயை ஒழிக்கலாம். கைகளைச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவின பின் உணவு அருந்தும் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டால் உருண்டைப்புழு வியாதியைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

மலேரியா, யானைக்கால் நோய் என்பன நுளம்பினால் தொற்ற வைக்கப்படும் நோய்கள் ஆகும். நுளம்பு வசிக்கும் நீர் திணைகளுக்கு மருந்து தெளிப்பதனால் நுளம்புகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

சிரங்கு, எச்சில் தேமல் என்பன தொற்று நோய்கள் ஆகும். நோயாளியோடு நெருங்கிப் புழங்குவதால் அல்லது நோயாளி உபயோகித்த பொருள்களை உபயோகிப்பதால் நோய் தொற்ற வாய்ப்பு உண்டு. ஆதலால் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

### பயிற்சி

#### I. சுருக்கமான விடை தருக.

1. போசணைக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் மூன்று தருக.

2. தொற்று நோய்கள் மூன்று தருக.

3. ஒட்டுண்ணிப் புழுக்களால் உண்டாகும் நோய்கள் இரண்டு கூறுக.

4. புழுக்கள் தொற்றவைக்கும் நோய்கள் இரண்டு கூறுக.

5. தொழுநோய்க்கு ஒர் உதாரணம் தருக.

#### II. சரி, பிழை கூறுக.

1. கண்ணோய், மாலைக்கண் என்பன போசணைக் குறைவால் உண்டாகும் நோய்களாகும். (.....)
2. சிரங்கு, எச்சில் தேமல் என்பன ஒட்டுண்ணிப் புழுக்களால் உண்டானவையாகும். (.....)
3. தொற்று நோய்களுள் ஒன்று வாந்திபேதியாகும். (.....)
4. மலேரியா, யானைக்கால் நோய் என்பன ஈயினால் பரவுகின்றன. (.....)

## 21. பழக்க வழக்கங்கள்

எமது உடலைப் பேணுவதற்கு நாம் நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தீய பழக்க வழக்கங்கள் எமது சுகத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும். ஒருவர் சுத்தமுடையவராய் இருப்பது அவரது பழக்கத்தைப் பொறுத்த விஷயம் ஆகும். ஆதலால் சிறந்த பழக்க வழக்கங்களை நாம் இளமையிலே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

காலையில் நித்திரை விட்டெழுந்தவுடன் மலங்கழித்துச் சுத்தி செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். பின் பல் துலக்கி, நீராடி, தலைசீவிச் சுத்தமான உடை அணியும் வழக்கத்தை அனுசரித்தல் முக்கியம் ஆகும். குறித்த நேரத்தில் உணவு அருந்தப் பழகுதல் அவசியமாகும். பசி இல்லாத போது அமுதம் ஆயினும்

அருந்தக் கூடாது. கண்டகண்ட நேரங்களில் சாப்பிடக் கூடாது. நாளாந்தம் ஆறு கோப்பை நீராவது குடிக்க வேண்டும். பின்னேர வேளைகளில் விளையாட வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் நித்திரைக்குப் போகப் பழகுதல் அவசியம். நித்திரை செய்யும் போது யன்னலைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளப் பழகுதல் முக்கியமானது.

சுருட்டு, சிகரெட், பீடி என்பன புகைத்தால் உடல் நலம் கெட்டுப் போகும். எக்காரணங் கொண்டும் மது அருந்தக் கூடாது. கனியாத பழங்களை உண்ணக் கூடாது. அறக் கனிந்த பழங்களையும் அவ்வாறே உண்ணக் கூடாது.

உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடப் பழகுதல் மிக அவசியம் ஆகும். உணவு உண்ணும் போது நீர் அருந்துதலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

### பயிற்சி

#### I. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1. பசிக்காத போது ..... ஆயினும் அருந்தக் கூடாது.
2. தினமும் ..... கோப்பை ..... குடிக்க வேண்டும்.
3. கனியாத ..... உண்ணக் கூடாது.
4. உணவை நன்கு ..... சாப்பிடப் பழகுதல் வேண்டும்.

#### II. சுருக்கமான விடை தருக.

1. நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் சில கூறுக.
- 

2. தீய பழக்க வழக்கங்கள் சில கூறுக.
-

விற்பனையாகின்றன !

புதிய பாடத்திட்டத்தை முற்றும் தழுவிய  
4 ஆம் ஆண்டுக்கான புதிய வெளியீடுகள்

## பாட நூல்களும் பயிற்சிகளும்

1. தமிழ்மொழி அடிப்படை அறிவும் செயல்நெறியும்
2. குழந்தைகளுக்கான புதிய சுற்றூடற்கல்வி (பாடநூல்)
3. குழந்தைகளுக்கான சுகாதாரக்கல்வி (பாடநூல்)
4. **New Class Work Book for Beginners**
5. கணிதப்பயிற்சி (மிகத் தெளிவான செய்கைமுறை கொண்டது)
6. சைவநெறி மதிப்பீட்டுப் பயிற்சி
7. சுற்றூடற்கல்வி மதிப்பீட்டுப் பயிற்சி
8. குழந்தைகளுக்கான இன்பத்தமிழ்ப் பாடல்கள். (கவிதைத் தொகுப்பு)
9. நீதி நூல்கள்

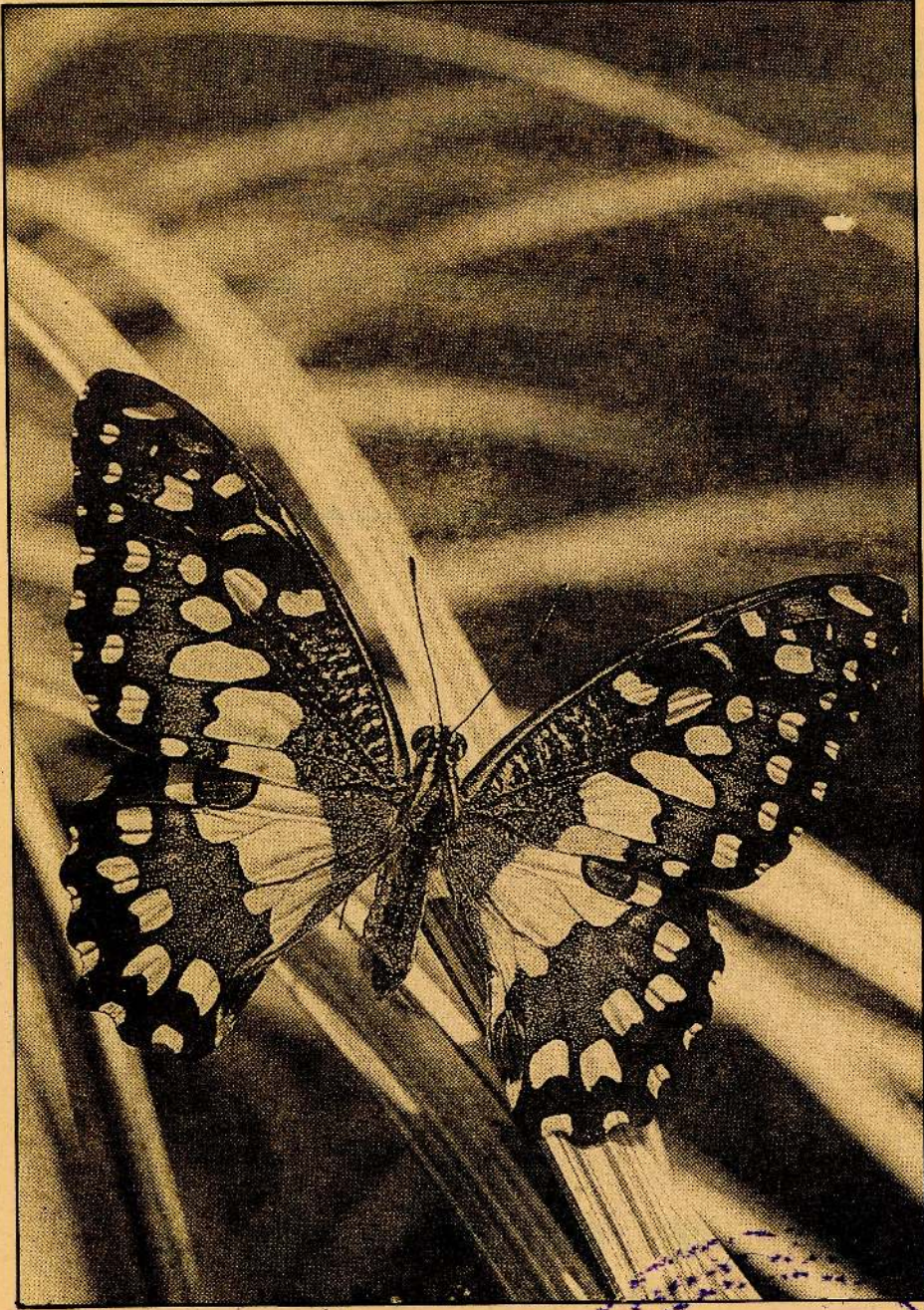
வெளியீடு:

**கு. வி. அச்சகம்**

386, மணிக்கூட்டு வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

வெளியீடு :  
கு. வி. அச்சகம்  
386, மணிக்கூட்டுவீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.



இப் பிரகரண யாழ்ப்பாணம், 386, மணிக்கூட்டு வீதியில் உள்ள கு. வி. அச்சக உரிமையாளர்  
திரு. கு. வி. அமிர்தலிங்கதுரை அவர்களால், கொழும்பு, 1955 ஆண்டுப் பதிப்புக்கென்று  
இலட்சிய அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

கோப்பாய் சரவணபவானந்த வித்தியாலயம்.

நூலகம்

இப்புத்தகம் கீழ்க்காணப்பட்டிருக்கும் திணைக்களத்தில் உள்ளது  
அதற்குமுன் ஏற்படக்கூடிய ஏற்பாடுகள் மூலமாகவும், குறித்த  
திணைக்களம் ஏற்படக்கூடிய புத்தகத்திற்கு நானாவனந்த  
2008 ஆம் ஆண்டு.

-ஆசிரியர் நூலகம்-

DONATED BY ADB FUNDED  
SECONDARY EDUCATION DEVELOPMENT PROJECT  
MINISTRY OF EDUCATION & HIGHER EDUCATION

SARAVANA BAVANANTHA  
LIBRARY  
DATE

DONATED BY ADB FUNDED  
SECONDARY EDUCATION DEVELOPMENT PROJECT  
MINISTRY OF EDUCATION & HIGHER EDUCATION

விற்பனையாகின்றன !

புதிய பாடத்திட்டத்தை முற்றும் தழுவிய  
4ஆம் ஆண்டுக்கான புதிய வெளியீடுகள்

## பாடநூல்களும் பயிற்சிகளும்

1. தமிழ்மொழி அடிப்படை அறிவும் செயல்நெறியும்
2. குழந்தைகளுக்கான புதிய சுற்றாடற்கல்வி (பாடநூல்)
3. குழந்தைகளுக்கான சுகாதாரக்கல்வி (பாடநூல்)
4. **New Class Work Book for Beginners**
5. கணிதப்பயிற்சி (மிகத் தெளிவான செய்கைமுறை கொண்டது)
6. சைவநெறி மதிப்பீட்டுப் பயிற்சி
7. சுற்றாடற்கல்வி மதிப்பீட்டுப் பயிற்சி
8. குழந்தைகளுக்கான இன்பத்தமிழ்ப் பாடல்கள். (கவிதைத் தொகுப்பு)
9. நீதி நூல்கள்

இப் பிரகரம் யாழ். 386, மணிக்கூட்டு வீதியில் உள்ள கு. வி. அச்சக உரிமையாளர்  
திரு. கு. வி. அமிர்தலிங்கதுரை அவர்களால், கொழும்பு 13, 195, ஆட்டுப்பட்டித்தெரு  
இலட்சுமி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.