

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மூன்றாம் தவணை  
செயல்தைகள்

10

தயாரிப்பு-  
திரு இ.முகந்தன்  
ஹாட்லிக் கல்லூரி  
பருத்தித்துறை.

## 08.உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக் கொள்வோம்

01) உமது உடலில் காணப்படும் தொகுதிகள் எவை?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....

02) மேலே குறிப்பிட்ட தொகுதிகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

3) ஓமோன்களை சுரக்கும் சுரப்பிகள் எவை?

- .....

4) உணவு சமிபாடு என்றால் என்ன?

- .....
- .....

5) சமிபாட்டுத் தொகுதியின் படத்தினை வரைந்து அதன் பகுதிகளை குறித்துக் காட்டுக?

6) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பகுதிகள்?

.....

7) உணவுச்சமிபாட்டுடன் தொடர்புடைய உறுப்புக்கள் யாவை?

.....

8) ஒருவருக்கு முதலில் முளைக்கும் பற்கள் எத்தனை? அவை எவ்வாறு அழைக்கப்படும் ?

.....

9) பார்பற்கள் எப்போது தோன்றுகின்றது?

.....

10) பற்களின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

11) நிலையான பற்கள் எத்தனை?

.....

12) உமிழ்நீரில் காணப்படும் நொதியம் எது?

.....

13) வாய்க்குழியினுள் காணப்படும் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் எத்தனை சோடிகள் ? அவை எவை?

.....

14) பற்களின் பகுதிகளை குறித்துக் காட்டுக?

15) மூக்குக்குழியும், வாய்க்குழியும் எங்கு முடிவடைகிறது?

16) உணவு எவ்வாறு இரைப்பையை அடைகிறது?

17) "J" வடிவிலான அமைப்பைக் கொண்ட உறுப்பு எது?

18) இரைப்பைச் சுவரில் உள்ள சுரப்பிகளினால் சுரக்கப்படுபவை எவை?

19) இரைப்பையினுள் எத்தனை மணி நேரம் உணவு தங்கியிருக்கும்?

20) இரைப்பையினுள் அகத்துறிஞ்சப்படும் சிறு பகுதிகள் எவை?

21) சிறுகுடலின் 3 பகுதிகளும் எவை?

22) வெளி நீட்டங்கள் காரணமாக பற்கள் போன்ற அமைப்பை அகத்தே கொண்டுள்ள உறுப்பு எது?

23) சிறுகுடலில் காணப்படும் வெளிநீட்டங்களை எவ்வாறு அழைப்பர்?

24) சிறு குடலின் தொழில் யாது?

25) ஈரலினால் சுரக்கப்படுகின்ற பித்தச்சாறு எவற்றிக்கு உதவுகின்றன?

26) பெருங்குடலினால் போதியளவு அகத்துறிஞ்சப்படுபவை எவை?

27) பெருங்குடலின் நீளம் யாது?

.....

28) சிறுகுடலும் , பெருங்குடலும் இணைகின்ற இடத்திற்கு அண்மையில் சிறியதொரு வெளித்தள்ளியபகுதி காணப்படுகிறது

.....அது எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.....

29) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

30) இரைப்பை அழற்சி எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

.....

31) இரைப்பை அழற்சி ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

32) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படுகின்ற புற்று நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

33) வாய்ப்புற்றுநோய் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது?

.....

.....

.....

.....

34) பெருங்குடலில் புற்றுநோய் ஏற்படக் காரணமாக உள்ள விடயங்கள் எவை?

.....

35) உணவுக் கால்வாயில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகள் எவை?

.....

36) உணவுக் கால்வாயில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளமைக்கான அறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

37) "சிரோசிஸ்" எனும் நோய் எங்கு ஏற்படுகிறது? இந் நோய் ஏற்படப் பிரதான காரணி என்ன?

.....

.....

38) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

.....

.....

39) கழிவுகற்றல் தொகுதி எதற்கு உதவுகிறது?

.....

.....

40) கழிவுகற்றும் உறுப்புக்கள் எவை?

.....

41) சிறுநீரகத்தின் பிரதான தொழிற்பாடு என்ன?

.....

42) சிறுநீரகத்தால் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற ஏனைய செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

43) சிறுநீரகத்தின் தொழிற்பாட்டு அலகு எது?

.....

44) சிறு நீரகம் செயலிழப்பதற்கான காரணங்கள் யாவை?

.....

.....

.....

45) கழிவகற்றும் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

46) கழிவகற்றும் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

.....

.....

.....

47) சுவாசத் தொகுதியின் பிரதான தொழிற்பாடு யாது?

.....

48) சுவாசத் தொகுதியின் படத்தினை தருக?

47) சுவாசம் நடைபெறும் பாதையைக் குறிப்பிடுக?

.....

48) சுவாசப்பைக்குள்ளும் , வெளியேயும் காணப்படுபவை எவை?

.....

.....

49) உட்சுவாச , வெளிச்சுவாசச் செயற்பாடுகளை விளக்குக?

.....

.....

.....

.....

50) சுவாசத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

51) புரைக்கேறுதல் என்றால் என்ன?

.....

52) காச நோய்க்கு வழங்கப்படும் தடுப்பூசி எது?

.....

53) ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படக் காரணங்கள் எவை?

.....

.....

54) ஆஸ்துமா நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

55) பீனிசம் நோய் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

.....

.....

.....

56) சுவாசப்பை புற்றுநோய் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

.....

.....

57) சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோயை எவ்வாறு தடுக்கலாம்.

.....

.....

.....

58) குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதி எவற்றைக் கொண்டு அமைந்துள்ளது?

.....

59) குருதிச் சுற்றோட்டம் என்றால் என்ன?

.....



60) இதயத்தின் நான்கு அறைகளும் எவை?

61) இடது சோணையறைக்கும் இடது இதயவறைக்கும் இடையில் காணப்படும் வால்பு எது?

62) வலது சோணையறைக்கும் வலது இதயவறைக்கும் இடையில் காணப்படும் வால்பு எது?

63) உடல் அங்கங்களிலிருந்து குருதியை இதயத்திற்குக் கொண்டு வரும் நாளங்கள் எவை?

64) குருதியானது மயிர்த்துளைக் குழாய்களின் சுவர்க்கலங்களினூடாக எவற்றினை இழையங்களினூடா பரிமாற்றம் செய்கிறது?

65) இதயத்தின் குறுக்குவெட்டு முகத்தை தருக?



66) சுவாச நாடியும் தொகுதிப் பெருநாடியும் ஆரம்பிக்கும் இடங்களில் காணப்படும் வால்வு யாது?

67) அரைமதி வால்வின் தொழிற்பாடு யாது?

68) கலங்களிடையேயுள்ள இடைவெளிகளில் காணப்படுவது என்ன பாய்மம் ஆகும்?

69) நிணநீர்த் தொகுதியின் பிரதான தொழில்கள் எவை?

.....  
.....

70) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் எவை?

.....  
.....

71) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியில் ஏற்படுகின்ற நோயை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

.....  
.....  
.....  
.....

72) இனப்பெருக்கம் என்றால் என்ன?

.....

73) இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

74) பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்களின் தொழில்களைக் குறிப்பிடுக?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

75) பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பும் அதன் பகுதிகளையும் குறித்தக் காட்டுக?

76) சூல் கொள்ளல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

77) கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

78) மாதவிடாய்ச் சக்கரம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

79) ஆண் , பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் சுரக்கும் ஓமோன்கள் எவை?

.....

.....

80) கபச் சுரப்பியினால் சுரக்கப்படும் ஓமோன்கள் எவை?

.....

81) ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகள் எவை?

.....

.....

82) ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பும் அதன் பகுதிகளும்?

83) இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் எவை?

.....  
.....

84) பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் எவை?

.....  
.....

85) இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

R.Mugunthan

09.ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்காக உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்

1) உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

.....  
.....

2) உடற்றகைமை எதற்கு உதவுகிறது?

.....

3) ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய தகைமைக் காரணிகளைத் தருக?

.....  
.....  
.....  
.....

4) குருதிச் சுற்றோட்டம் தொடர்பான தகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....  
.....  
.....  
.....

5) உடல் வல்லமை என்றால் என்ன?

.....  
.....

6) இதயம், குருதிக் கலன்கள் தொடர்பான தகைமைகளை விருத்தி செய்து கொள்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7) தசைநார்களின் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

.....

9) தசைகளுக்கு தெவையான சக்தி எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகிறது?

.....

.....

.....

9) தசைநார்களின் தாங்கு திறனை விருத்தி செய்ய தனது உடல் நிறையைப் பயன்படுத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

10) தசைமைகளை விருத்தி செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

11) தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

12) தசைநார்களின் சக்தி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

13) தசைத் தொகுதியின் சக்தியை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கான செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

14) தசைத் தொகுதியின் சக்தியை விருத்தி செய்து கொள்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

15) நெகிழும் தன்மை என்பதை விளக்குக?

.....

.....

.....

16) நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

17) நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

18) உடற் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?

.....  
.....

19) உடற் கொள்ளளவை எவ்வாறு இரு பகுதிகளாக வகுக்கலாம்?

.....  
.....  
.....

20) கொழுப்புடனான உடற் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?

.....

21) கொழுப்புடன் தொடர்பற்ற உடற்கொள்ளளவு என்றால் என்ன?

.....

22) சுகதேகியான ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய கொழுப்பின் அளவு யாது?

.....  
.....

23) உடற் கொள்ளளவைப் பேண பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

24) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பேணுவதற்குத் தேவையான உடலியற் செயற்பாடுகளும் அதற்குரிய கால அளவீடுகளையும் கொண்ட செயற்பாட்டுக் கூம்பகத்தை தருக?



25) உடற் கொள்ளளவைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

26) உடற்தகைமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு இணைந்து செயற்பட வேண்டிய இரண்டு கூம்பகங்களும் எவை?

.....

.....

27) உள , சமூக ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

28) மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

29) மனவெழுச்சிகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்துலாம்? உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

30) மனவெழுச்சிகளை ஏற்படுத்துவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

31) மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் போது எமது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

32) உள நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்துவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளும் , சந்தர்ப்பங்களும் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

33) உளநெருக்கீடு எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

.....

.....

.....

.....

.....

34) பாடசாலை மாணவர்களிடத்தில் உளநெருக்கீட்டையை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

35) நீண்டகாலம் மனவெழுச்சிக்குட்படுவதன் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

.....

.....

36) உள நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபடும் வளிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

37) உள நெருக்கீட்டிற்குள்ளானோரில் ஏற்படும் நடதை மாற்றங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

38) உள நெருக்கிடையைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கான நாளாந்த வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

39) மனவெழுச்சியின் போதான உடல்ரீதியான அறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

40) மனவெழுச்சியின் போதான உளவியல் ரீதியான அறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

10. அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து  
மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வோம்

01. நாம் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சில சவால்களைத் தருக?

.....  
.....

02. விளையாட்டின் போது உடலின் வெளிப்புறமாக ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை? உராய்வுக்காயம்

.....  
.....  
.....

03. விளையாட்டின் போது உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள்?

.....  
.....  
.....  
.....

04. விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களுக்கான இரு காரணிகளும் எவை?

.....  
.....

05. விளையாட்டுக்களின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களுக்கான தனிப்பட்ட காரணிகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

08. அநேகமான உள்ளக விபத்துக்களின் போது இலகுவாக கடைப்பிடிக்கப்படும் முதலுதவி முறை எது?

.....

09. என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் என்றால் என்ன?

.....

10. மூட்டுக்களில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

11. தொடுப்பிழையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

12. தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

13. மூளையில் விபத்துக்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

14. உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் போது ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

.....

15. அன்றாடம் முகங்கொடுக்கும் வேறு விபத்துக்களைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

16. வீடுகளில் ஏன் விபத்துக்களில் ஏற்படுகின்றன?

.....

17. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்களை எவ்வாறு குறைத்துக் கொள்ளலாம்?

.....

18. வீதி விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

.....

.....

.....

.....

19. சாரதியின் தவறுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

20. பாதசாரிகளின் தவறுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

21. வாகனத்தில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

22. வீதியில் உள்ள குறைபாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

23. வீதி விபத்துக்களை தவிர்க்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

24. விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

25. விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

26. விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள் எங்கள் உடலினுள் எவ்வாறு உட்செல்கின்றன?

.....

27. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களை பாவிப்பதில் உள்ள தவறுகள் எவை?

.....

.....

.....

28. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களின் பாவனையின் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை எவை?

.....

.....

.....

29. தொழில் ரீதியான விபத்துக்கள் எவை?

.....

.....

.....

30. தொழில் ரீதியான விபத்துக்களைக் குறைக்க எடுக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

31. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

32. ஏனைய துஷ்பிரயோகங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

33. பாலியல் துஷ்பிரயோகம், ஏனைய துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

34. இயற்கை அனர்த்தங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

35. சூறாவளியினால் ஏற்படும் தாக்கங்களை எவ்வாறு குறைத்துக் கொள்ளலாம்?

.....

.....

.....



36. வெள்ளப் பெருக்கினால் ஏற்படும் விபத்துக்களை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

38. பூமி அதிர்ச்சியின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

39. சுனாமி எவ்வாறு தோன்றுகின்றது?

40. சுனாமியின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

41. இடி மின்னலால் ஏற்படும் விபத்துக்களை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

42.இயற்கை அனர்த்தங்களின் போது ஏற்படும் பாதிப்புக்களை குறைத்துக் கொள்வதற்காகச் செய்யவேண்டியவை யாவை?

.....

.....

.....

.....

43.வீட்டுத்தொலைபேசிக்கு அருகே தொங்கவேண்டிய நம்பர்கள்?

.....

.....

.....

.....

44. முதலுதவி என்றால் என்ன?

.....

.....

45. முதலுதவி அளிப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் எவை?

.....

.....

.....

46. முதலுதவி அளிப்பவரிடம் இருக்க வேண்டிய பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

47. முதலுதவி பெட்டியொன்றில் இருக்கவேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

48. முதலுதவிப் பெட்டியொன்றில் இருக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

49. முதலுதவி வழங்கும் போது முதலில் கவனிக்க வேண்டிய அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

50. மயக்கம் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு செய்ய வேண்டிய முதலுதவி?

52. குருதிப் பெருக்கு ஏற்படும் போது வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவி யாது?

54. தலையில் தாக்கம் ஏற்படும் போது வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவி யாது?

55.என்பு முறிவு ஏற்படும் போது வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவி யாது?

56.மூட்டு விலகல் ஏற்படும் போது வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவி யாது?

57.தொண்டையில் ஏதாவது சிக்கும் போது வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவி யாது?

58.மூக்கில் ஏதாவது சிக்கும் போது வழங்கப்படவேண்டிய முதலுதவி யாது?

59.விலங்குகள் கடித்தல் அல்லது தீண்டும் போது வழங்கும் முதலுதவி யாது?

60.விலங்குகள் கடித்தல்ஃ தீண்டியதற்கு நீங்கள் செய்யக் கூடாதவை யாவை?

61.மின்சார தாக்கத்தின் போது செய்ய வேண்டியவை யாவை?

62. ஒருவருக்கு எரிகாயம் ஏற்படும் போது யாது நிகழும்?

63. எரிகாயம் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் செய்ய வேண்டியவை யாவை?

64. எரிகாயம் ஏற்பட்ட போது நீங்கள் செய்யக்கூடாதவை யாவை?

65. அமிலம், பூச்சிநாசினி போன்ற நறுசு உடலினுள் சென்றிருப்பின் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி யாது?

66. எரிகாயத்தை ஏற்படுத்தாத விஷமொன்றை (விசம் கலந்த விதை, கிழங்கு, காளாணிவிழுங்கியிருப்பின் செய்ய வேண்டியவை யாவை?

67. விஷம் உடலில் பரவியிருக்கும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் செய்ய வேண்டியவை யாவை?

R.Mugunthan