ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ - ಖಂಡ ೧೪ : ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ - ೧

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಇವುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಸ್ಕಾರ

(Sanskars related to adolescence and married life)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಲೇಖಕರು

ಡಾಕ್ಟರರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಾಚಾರ್ಯ ಸದ್ಗುರು (ದಿ.) ವಸಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

[ಎಮ್.ಡಿ. (ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್,), ಡಿ.ಸಿ.ಎಚ್., ಎಫ್.ಎ.ಎಮ್.ಎಸ್.]

('ಸಂತಪದವಿ' ಅಥವಾ 'ಗುರುಪದವಿ' ಎಂದರೆ ಶೇ. ೭೦,
'ಸದ್ಗುರುಪದವಿ' ಎಂದರೆ ಶೇ. ೮೦ ಹಾಗೂ 'ಪರಾತ್ಪರ ಗುರುಪದವಿ'
ಎಂದರೆ ಶೇ. ೯೦ ಮತ್ತು 'ಈಶ್ವರ'ನೆಂದರೆ ಶೇ. ೧೦೦ ರಷ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟ !)

ಡಾ. ಕಮಲೇಶ ವಸಂತ ಆಠವಲೆ

[ಎಮ್.ಡಿ. (ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್) ಡಿ.ಎನ್.ಬಿ., ಎಮ್.ಎನ್.ಎ.ಎಮ್.ಎಸ್.,
ಎಫ್.ಎ.ಎ.ಪಿ. (ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಅಂಡ್ ನಿಯೋನೆಟಾಲಜಿ) (ಅಮೇರಿಕಾ)]

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

卐 ಸನಾತನದ ಪಾಲಕರಿಗಾಗಿ ಗ್ರಂಥ 卐

ಓದಿ, ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ಪಾಲಕರಾಗಿರಿ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ–29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ಇ–ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಕು. ಭಾವಿನಿ ಪ್ರತಾಪ್ ಕಪಾಡಿಯಾ
ಸೌ. ಶ್ರೇಯಾ ರೇಶಕ್ ಗಾವಕರ್

First Edition : Vatasavitri Vrata, Kaliyug Varsh 5125
(3rd June 2023)

Translated from the original Marathi text ‘Kishoravastha ani vaivahik jivan ya sambandhi sanskar’
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 85/-

ISBN : 978-93-92952-69-2 ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 244

© **ಪ್ರಕಾಶಕರು** All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ಮನೋಗತ

ಆದರ್ಶ ಜೀವನದ ತಳಹದಿಯು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸುಸಂಸ್ಕಾರದ ಹೊರತು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ದಾರಿತಪ್ಪಿದ ದೋಣಿಯಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವಿರುವ ನಾಗರಿಕರೇ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಆದರ್ಶ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲರು. ಆದರ್ಶ ನಾಗರಿಕ ರಾಗಲು ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಸಂಸ್ಕಾರವಾಗುವುದು ಆವಶ್ಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದಷ್ಟು ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗು ತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಣಪ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರ ನಡೆ, ನುಡಿ, ನಗು, ಸಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅರಿಯದೇ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡು ವುದು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಮಕ್ಕಳೆದುರು ನಾವು ಆದರ್ಶ ರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಪೌಗಂಡಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಎರಡು ಪೀಳಿಗೆಗಳ ನಡುವಿನ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ದೂರಗೊಳಿಸ ಬಹುದು, ಆದರ್ಶ ಪೋಷಕರ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳಾವುವು, ಅದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಆದರ್ಶವಾಗಲು ಕೃತಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶ ಭಾವೀ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಈ ಗ್ರಂಥವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! – **ಲೇಖಕರು**

ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಸನಾತನದ ಕಿರುಗ್ರಂಥ !

ವಿವಾಹಸಂಸ್ಕಾರ (ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸದ್ಯದ ಅಯೋಗ್ಯ ರೂಢಿಗಳು)

'ವಿವಾಹ'ವೆಂದರೆ ಅದು ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಭಾವೀ ಜೀವನವು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಸುಖಿಯಾಗಲು ಈಶ್ವರನ ಆಶೀರ್ವಾದ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವ 'ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ' ! 'ಲಗ್ನಪತ್ರಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು' ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುವ ಕಿರುಗ್ರಂಥ !

ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಅಧ್ಯಾಯ ೧ : ಪೌಗಂಡಾವಸ್ಥೆ ೧೨

೧. ಪೌಗಂಡಾವಸ್ಥೆ ಎಂದರೇನು ? ೧೨

೨. ಪೌಗಂಡಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ? ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳು ೧೨

೩. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ? ೧೪

೪. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು ? ೧೪

೫. ಮಗನು ಉತ್ತಮ ಮುಖಂಡನಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ೧೫

೬. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಜಗಳಗಳೇಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ ? ೧೬

೭. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವುದು ಏಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ? ೧೮

೮. ಎರಡು ಪೀಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವವು ? ೧೯

೯. ಎರಡು ಪೀಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದು ? ೨೨

೧೦. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ? ೨೨

೧೧. ಖಲೀಲ್ ಜಿಬ್ರಾನ್‌ರ ಸಂದೇಶ ! ೨೫

ಅಧ್ಯಾಯ ೨ : ಮಹಾನಾಮ್ನೀವ್ರತ ಮತ್ತು ಸಮಾವರ್ತನ ವಿಧಿಯವರೆಗಿನ ಸಂಸ್ಕಾರ ೨೬

೧. ಮಹಾನಾಮ್ನೀವ್ರತ — ೨. ಮಹಾವ್ರತ ೨೬

೩. ಉಪನಿಷದ್‌ವ್ರತ — ೪. ಗೋದಾನವ್ರತ ೨೬

೫. ಕೇಶಾಂತ ಸಂಸ್ಕಾರ — ೬. ಸಮಾವರ್ತನ ಸಂಸ್ಕಾರ ೨೭

ಅಧ್ಯಾಯ ೩ : ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮ ೨೮

೧. ವಿವಾಹಪದ್ಧತಿಯು ಹೇಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು ? ೨೮

೨. ವಿವಾಹದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಯಾವುವು ? ೨೮

೩. ವಿವಾಹದ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು ? ೨೯

೪. ವಿವಾಹವನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ೩೦

೫. ವರನ ತಂದೆ ಮತ್ತು ವಧುವಿನ ತಂದೆ ವಿವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ? ೩೧

೬. ವಿವಾಹದ ದಿನ ಮಾಡುವ ವಿಧಿಗಳು ೩೧

೭. ಮಂಗಲಾಷ್ಟಕಗಳು ೩೨

೮. ವಿವಾಹದ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಿ ೩೬

೯. ಗೃಹಪ್ರವೇಶದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ? ೩೮

೧೦. ವಧೂವರ ವ್ರತ ೧೧. ಐರಿಣಿದಾನ ೩೯

೧೨. ದೇವಕೋತ್ಥಾಪನ ಮತ್ತು ಮಂಟಪವಿಸರ್ಜನೆ ೪೦

೧೩. ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಪತಿ–ಪತ್ನಿ ಪರಸ್ಪರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ? ೪೦

೧೪. ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಪತಿ–ಪತ್ನಿಯರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ೪೧

ಅಧ್ಯಾಯ ೪ : ಆದರ್ಶ ಪೋಷಕರು **೪೪**

೧. ಆದರ್ಶ ಪೋಷಕರ ಗುಣಧರ್ಮಗಳು ಯಾವುವು ? ೪೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೫ : ರೀತಿನೀತಿಗಳು **೪೮**

೧. ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ? ೪೮

೨. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲು ಏಕೆ ಇರುತ್ತದೆ ? ೫೦

೩. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ? ೫೦

೪. ಧಾರ್ಮಿಕ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಲಾಭಗಳು ಯಾವುವು ? ೫೧

೫. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ದೇವತೆ ಎಂದು ಏಕೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ? ೫೧

೬. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ? ೫೨

೭. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಂತ್ರಿಸಿದ ದಾರ, ತಾಯತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ? ೫೩

೮. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದೇ ? ೫೩

೯. ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗವಾಗಿರುವವರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ? ೫೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೬ : ಕೃತಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳು ೫೫

೧. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ೨. ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ (ನಡವಳಿಕೆ) ೫೫

೩. ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ವರ್ತನೆ ೪. ವರಿಷ್ಠರೊಂದಿಗಿನ ವರ್ತನೆ ೫೬

೫. ಕನಿಷ್ಠರೊಂದಿಗಿನ ವರ್ತನೆ (ನಡತೆ) ೫೭

೬. ಸಾಹಸ ೭. ಕೆಲವು ಕೃತಿಗಳು ೫೭

೮. ಕೆಲವು ಸದ್ಗುಣಗಳು ೯. ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ೫೮

೧೦. ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ೬೦

೧೧. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ೬೦

೧೨. ವಾಣಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ೧೩. ಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ೬೧

ಅಧ್ಯಾಯ ೭ : ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಮಿತಿ ೬೩

೧. ಹದಿನಾರು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ೬೩

೨. ದ್ರವ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ೬೪

೩. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಮೊದಲು ಮನುಷ್ಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಜನ್ಮತಾಳಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ಪುನಃ ಏಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ? ೬೫

೪. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸದ್ಗುಣಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದೇ ? ೬೭

೫. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಂದರೆ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಗುಣಕಾರ ಮತ್ತು ದೋಷಗಳ ಭಾಗಕಾರ ೬೯

೬. ಮನುಷ್ಯನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏಕೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ ? ೭೧

೭. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಂದರೇನು ? ಅವು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ ? ೭೩

೮. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ? ೭೬

೯. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ? ೭೯