கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி
பழைய மாணவர் சங்கம் (கனடா)
KOKUVIL HINDU COLLEGE
OLD STUDENTS ASSOCIATION (CANADA)
2018

9 வயதுக்கு உட்பட்டோர் – ஆண் / பெண்

பேச்சுப் போட்டி

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

''அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது'', ''நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'' என்பன நம் முன்னோர் கூறிய முதுமொழிகள். இம் முதுமொழிகள் எமக்கு உணர்த்துவது என்ன? மானிடப் பிறவியை மட்டும் பெற்றால் போதாது. நோயின்றி நீண்ட காலம் வாழவேண்டும். ஒருவர் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டால் அவரிடம் எவ்வளவு செல்வம் இருப்பினும் அது பயனற்றதே. நோய்க்குக் காரணம் என்ன? எமது பழக்கவழக்கங்கள் தான். தூய்மையற்ற, ஊட்டச்சத்தற்ற உணவுகள், ஒழுக்கமற்ற வாழ்க்கைமுறை போன்றவையே காரணங்கள் ஆகும். இதனாலேயே ''நோய்க்கு இடம்கொடேல்'' என்று ஔவையார் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

நோய் வராமல் இருக்கச் சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும். நாளாந்த செயல்முறைகள் உடல்நலம் பேணும்வகையில் அமைய வேண்டும். ''கூழானாலும் குளித்துக் குடி'', ''கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு'' என்பன சுத்தம்பற்றிய முதுமொழிகளாகும்.

சத்துள்ள உணவுகளைத் தெரிந்து உண்ணல் வேண்டும். போதிய அளவு நீர் பருகுதல் வேண்டும். தூய ஆடைகளை அணிதல் வேண்டும். நம் உடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இவைமட்டுமன்றி நாம் வாழும் வீட்டையும், பாவிக்கும் பொருட்களையும், பயன்படுத்தும் பொது இடங்களையும், சுற்றுப்புறச் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

உடலும் உள்ளமும் தூய்மைபெற, அன்பும் அருளும் நிறைந்திட, நோயற்ற வாழ்வு பெற தினமும் முயற்சிப்போம்.

****