



கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி
பழைய மாணவர் சங்கம்
(கனடா)

KOKUVIL HINDU COLLEGE
OLD STUDENTS ASSOCIATION (CANADA)

15 வயதுக்கு உட்பட்டோர் – ஆண் / பெண்
பேச்சுப் போட்டி

நோயற்ற வாழ்வு

மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்று நோயற்ற நல்வாழ்வு வாழ விரும்புவார். நாம் சுவரை வைத்துத்தான் சித்திரம் வரைகின்றோம். உடலை வைத்துத்தான் நல்வாழ்வு வாழ்தல் வேண்டும். ஆகவே உடலோம்பல் ஒவ்வொருவருக்கும் இன்றியமையாதது ஆகும். உடல் ஆரோக்கித்தைப் பாதுகாக்கும் வழிகளை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை உடற்பயிற்சி, உணவுமுறை, உடற்தூய்மை என்பனவாகும்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது எல்லோராலும் எக்காலத்திலும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய முதுமொழி ஆகும். தவயோகியாகிய திருமூலர் “உடலை வளர்த்தேன் உயிரை வளர்த்தேன்” எனக் கூறியதிலிருந்து உடலில் உயிர் இருக்க நோயின்றி இருத்தல் வேண்டும் என்பது தெளிவாகிறது.

சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரையிலான அனைவரும் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். காலாற நடத்தல், எளிமையான வேலைகளைத் தாமே செய்தல், விளையாட்டுக்களில் பங்கெடுத்தல், உடற்பயிற்சி நிலையங்களுக்குச் சென்று பயிற்சி செய்தல் போன்றவற்றின் வழியாக உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கலாம். மனிதன் கல்விப் பயிற்சியால் அறிவாற்றலையும், உடற்பயிற்சியால் உடல் ஆற்றலையும் பெறலாம். இவ் இரு ஆற்றல்களும் அமையப் பெற்றவனே வாழ்க்கையில் உயர்ந்திருக்க முடியும்.

தவறான உணவுப் பழக்கங்களே நோய்கள் வருவதற்கான முக்கிய காரணிகளில் ஒன்றாகும். உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துள்ள எளிதில் சமிபாடடையும் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். நொறுக்குத்தீனிகளை இயன்றவரை குறைத்தல் வேண்டும். நோய் வந்தபின் வருந்துவதைவிட வருமுன் காத்தல் அறிவுடைமை ஆகும்.

வள்ளுவப் பெருந்தகை

“அற்றால் அளவறிந்து உண்க இஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்குமாறு”

என்கின்றார். நாம் முன்னால் உண்ட உணவு செரித்தபின் மீண்டும் உணவை உண்டால் நீண்டநாள் வாழ இயலும் எனும் கருத்தை வலியுறுத்துகிறார்.

“சுத்தம் சுகம் தரும்” எனும் முதுமொழிக்கு ஏற்ப உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். உடுத்தும் உடை, வாழும் இருப்பிடம், சுற்றுப்புறம், பேசும் பேச்சு, செய்யும் செயல், எண்ணும் எண்ணம் ஆகியவற்றிலும் நாம் தூய்மையைக் கடைப்பிடித்து வாழவேண்டும்.

நோய் வராமல் தடுப்பவன் அறிஞன். அது வந்தபின் தடுப்பவன் அசடன் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோமாக.