மவுண்ட் றூயிட் தமிழ் கல்வி நிலையம்

Mount Druitt Tamil Study Centre

Mobile: 0449 892 066

Email : mtdruitttsc@gmail.com **Web :** www.mtsc.org.au

பேச்சுப் போட்டி குறிப்பின் ஒலி வடிவத்திற்கு இந்த விரைவு எதிர்வினைக் குறியீட்டை வருடுக :

(குறிப்பு : இது ஒரு வழிகாட்டல் மட்டுமே. மாணவர்கள் தங்களது சொந்த வசன நடையில் இதனை பயின்று மேடையில் பேசுவதற்கு பெற்றோர்கள் ஊக்கப்படுத்தவும்)

பேச்சுப் போட்டி 2021

ஆண்டு 8/9

மதிப்பிட வருகை தந்துள்ள நடுவர்களுக்கும்,
சபையோர்களுக்கும் எனது மாலை வணக்கம்

உடற்பயிற்சியும் நலமான வாழ்வும் – பற்றி எடுத்துரைக்க வந்துள்ளேன்

ஒரு மனிதனுக்கு அன்றாடத் தேவைகளில் ஒன்று உடல் நலத்தைப் பேணி ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாகும். இதனாலேயே ஔவையார் “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்று அழகாக எடுத்தியம்பினார். அதாவது எல்லாச் செல்வங்களைக் காட்டிலும் குறைவில்லாத செல்வமே ‘நோய் ஏதும் இல்லாத வாழ்க்கை’ என்பதை தெளிவாகக் கூறியுள்ளார். உடல் பாகங்களான தசை, எலும்பு, தோல் என்பன நலமாக இருத்தலே நன்று. இவ்வாறு இருப்பதற்கு உடற்பயிற்சி மிக அவசியமாகும்.

நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நடனமாடுதல், யோகாசனம் செய்தல், பனிச்சறுக்கல் போன்றன உடற்பயிற்சிகளாகும். இவைமட்டுமல்ல துடுப்பாட்டம், கால்பந்து, வலைப்பந்து, கூடைப்பந்து என பல விளையாட்டுக்களும் அடங்கும்.

முன்னைய காலங்களில் மனிதன் கடின உழைப்பினால் உடற்பயிற்சியைப் பெற்றான். பின்னர் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் காரணமாக உடற்பயிற்சிக் கூடங்கள் அமைத்து பயிற்சிகள் நடைபெறுகின்றன. எனினும் உங்களுக்கு தெரியுமா உடல் நலத்தைப் பாதுகாற்பதற்கு இயற்கையோடு ஒத்த பழக்கவழக்கங்களும் இன்றியமையாததாகும். அதனாலயே “வைகறையில் துயிலெழு” என்று நம் முன்னோர்கள் எடுத்துரைத்தனர்.

உடற்பயிற்சி உடலை சுறுசுறுப்பாக வைக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து உடலைப் பாதுகாக்கின்றது. எனவே உடற்பயிற்சி செய்து எமது உடல் நலத்தைப் பேணுவோமாக!!!

நன்றி
வணக்கம்!!!

ஆக்கம்: ஆசிரியர் திருமதி. இராஜேஸ்வரி குலவீரசிங்கம்.

பேச்சுப் போட்டி எதிர்வரும் 29.05.2021 அன்று மாலை 1 மணி முதல் பாடசாலை மண்டபத்தில் ஆரம்பமாகி நடைபெறும்.