மவுண்ட் றூயிட் தமிழ்க் கல்வி நிலையம்
Mount Druitt Tamil Study Centre
Mobile: 0449 892 066 | Email :mtdruitttsc@gmail.com | Web : www.mtsc.org.au

பேச்சுப் போட்டி 2023

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)

ஆண்டு 4

அனைவருக்கும் எனது அன்பான வணக்கம்!.......
இன்று நான் பேச எடுத்துக்கொண்ட விடயம்

உணவே மருந்து

மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவாகும். பசியைப் போக்க உதவும் உணவு, நமக்கு சக்தியையும் கொடுக்கிறது.
“சுவர் இருந்தால்த்தான் சித்திரம் வரையலாம்”

ஒருவனது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களே அவனது உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கின்றன. நம் முன்னோர்கள், இயற்கையான உணவுகளை உண்டு 100வயதுக்கு மேல் வாழ்ந்தார்கள்.

இன்று, எமது இயந்திர வாழ்க்கையும், நாகரிக வளர்ச்சியும், உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் விரைவு உணவுகளை உண்ணத் தூண்டுகின்றன.

‘மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்’

எமது உடலுக்கு பொருத்தமான உணவை, சரியான முறையில் உண்பதால் நோய்களின்றி வாழமுடியும் என்றார் திருவள்ளுவர்.

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்புகின்றோமா?
ஆம்! அது எங்கள் கைகளில்தான் உள்ளது.
உண்ணும் உணவில் கவனம் செலுத்துவோம்.
வரும்முன் காப்போனாக இருப்போம்!
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!

நன்றி! வணக்கம்!

ஆக்கம் :
ஆசிரியர் திருமதி. விஜயசுதா குகனேஸ்வரன்.
ஆசிரியர் செல்வி. சாமினி ரமணன்.