தமிழ் கல்விநிலையம் – மவுண்றூயிட்

Tamil Study Centre - Mount Druitt

Email :mtdruitttsc@gmail.com Mobile: 0449 892 066 Web : www.mtsc.org.au

பேச்சுப்போட்டி– 2018

ஆண்டு 9

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

நான் இன்று பேச எடுத்துக்கொண்ட விடயம் "**நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்**" என்பது ஆகும். எல்லாச் செல்வங்களிலும் பார்க்க உயர்ந்த செல்வம் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதே.

நீங்கள் சந்தோசமாக இருப்பதற்கு, முதலாவதாக உங்கள் உடல் உறுப்புக்கள் யாவும் நல்ல நிலையில் இயங்கும்படியாக இருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் உங்கள் வாழ்க்கையில் மன அமைதியும் நற்பழக்க வழக்கங்களும் அன்பான உறவுகளும் அவசியமாகும்.

"அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது,அதனிலும் அரிது கூன், குருடு, செவிடு பேடு நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது" என ஔவையார் அழகாக கூறியிருக்கின்றார்.

ஆறறிவு கொண்ட மனிதன் சிந்தித்து தமது வாழ்க்கையை நல்லபடி வாழும் வகையில் படைக்கப்பட்டுள்ளான். இன்றைய சமூகத்தின் அவசர வாழ்க்கை முறையும் புதிய விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளும், தொழில் நுட்ப வளர்ச்சியும் எம்மை இயந்திர மனிதர்களாகவே மாற்றி விட்டன. இன்று நாம் விரைவு உணவுகளை விரும்பிச் சாப்பிடுகின்றோம். கணனியிலும், தொலைக்காட்சியிலும், தொலைபேசியிலும் அதிகளவு நேரத்தை செலவிடுகின்றோம். சூரியஒளி படாமல் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்கிறோம். இவையெல்லாம் நம் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் என்பதனை நாம் உணருவதில்லை.

எப்படி நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்று யோசிக்கிறீர்களா? அது உங்கள் கைகளில் தான் இருக்கின்றது. "**வரும்முன் காப்போன் ஆக இருங்கள்**". உங்கள் வாழ்கைமுறையையும் உணவு பழக்கவழக்கங்களையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். சுத்தமான இயற்கை காற்றை சுவாசியுங்கள். இரசாயணக் கலப்பற்ற காய்கறிகளை வீட்டில் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் போன்றவற்றைத் தவிருங்கள். அத்துடன் தேவையான அளவு தூக்கமும் ஓய்வும் உடலுக்கு அவசியமாகும்.

நாளாந்தம் சில நிமிடங்களை விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, இறைவணக்கம், தியானம் போன்றவற்றுக்கு செலவிடுங்கள். மன அழுத்தம் இல்லாத நல்ல அன்பான வாழ்க்கையை வாழுங்கள். இவை மனிதனின் சுக வாழ்க்கைக்கு நிச்சயம் உதவி செய்யும்.

நன்றி, வணக்கம்.

ஆக்கம்: ஆசிரியர் சுதா குகனேஸ்வரன்.