

கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைக் கொண்டு கட்டுரை எழுதுக.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

(முன்னுரை - நோய் வரக் காரணங்கள் - நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் - வருமுன் காத்தல் - உணவும் மருந்தும் - உடற்பயிற்சியின் தேவை - முடிவுரை.)

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

முன்னுரை:

உடல்நலம் போனால் உயிர்ப்பறவை போய்விடும். அதனால் தான் 'உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்' என்பார் திருமூலர். இவ்வுலகில் நீண்ட நாள் வாழ உடல் நலம் பேணல் வேண்டும்.

நோய் வரக் காரணங்கள்:

மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகி வந்ததுதான் முதன்மைக் காரணம். மாறிப்போன உணவு முறை, மாசு நிறைந்த சுற்றுச்சூழல், மன அழுத்தம் இவை மூன்றும் குறிப்பிடத்தக்க காரணங்கள். இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் ஓய்வின்மை, காலம் தவறிய உணவு, உணவுப் பழக்கவழக்க மாற்றம், உடற்பயிற்சியின்மை உள்ளிட்டவையே பல்வேறு உடல்நலப் பாதிப்புகளுக்கு மூல காரணமாகின்றன.

நோய் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் : நம் உடலில் ஏற்படும் அனைத்து நோய்களுக்கும் நமது தவறான வாழ்க்கை முறை தான் காரணம் என்பதே ஆராய்ச்சியினர் முடிவாகும். எனவே நமது வாழ்க்கை முறையில் சில எளிய மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதன் மூலமாகவே இத்தகைய நோய்களை நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

வருமுன் காத்தல் :

நோய் வந்த பின்பு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதைவிட வருமுன் காக்கும் வாழ்க்கையை வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சரியான உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, சரியான தூக்கம் ஆகிய மூன்றும் நம்மை நலமாக வாழவைக்கும். எளிமையாகக் கிடைக்கக் கூடிய காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், சிறுதானியங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவும் மருந்தும்:

ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து, நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவு. எனவே, அளவறிந்து உண்ண வேண்டும், சோறும் காய்கறியும் அரைவயிறு; பால், மோர், நீர் கால் வயிறு;

கால் வயிறு வெற்றிடமாக இருத்தல் வேண்டும். உணவை நன்றாக மென்று விழுங்குதல் வேண்டும். அப்போது தான் வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் வேண்டிய அளவு சுரந்து உணவுடன் கலக்கும். உமிழ்நீர் கலக்காத உணவு உள்ளே சென்றாலும், அது செரிக்காது; குடலும் தன் செரிமான ஆற்றலை இழந்துவிடும். உணவின் சத்துகள் வீணாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். காய்களை முக்கால் வேக்காட்டில் வேகவைத்து உண்ணல் வேண்டும். இப்படி உண்டால் உணவே மருந்தாகும்.

உடற்பயிற்சியின் தேவை:

'ஓடி விளையாடு', 'மாலை முழுவதும் விளையாட்டு' என்பன உடலினை உறுதி செய்ய பாரதி கூறும் வழிமுறைகள். விளையாடுவதன் மூலம் உடலின் கழிவுப்பொருள்கள் வெளியேறும். துணிவும், தெம்பும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும். அதனால் விளையாட்டு, தண்டால், நீச்சல், உலாவுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

முடிவுரை:

இறைவன் வழங்கிய அருட்கொடையே நமது உடல், அதனைக் காப்பதே முதற்கடமை. சுவரை வைத்தே சித்திரம் வரைய வேண்டும். உடலை வைத்துதான் உயிரைப் பேண வேண்டும். உடலைப் பேணுவோம். உயிரைக் காப்போம். நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோம்.