வருமுன் காப்போம்

குறுவினா.

1.நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பவை யாவை?

நடைப்பயிற்சியும், நல்ல காற்றும் நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பவை ஆகும்.

2.அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் தீமைகளாகக் கவிமணி குறிப்பிடுவன யாவை?

அதிகமாக உண்பதால் செரிமானம் தடுமாறி நாள்தோறும் நோய்வாய்ப்பட்டு பாயில் விழுவீர்கள் எனக் கவிமணி குறிப்பிடுகிறார்.

சிறுவினா.

1.உடல் நலத்துடன் வாழக் கவிமணி கூறும் கருத்துகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

உடலில் உறுதி கொண்டவரே உலகில் மகிழ்ச்சி உடையவராவார். உடல் உறுதியற்ற நோயாளர்க்கு வாழும் இடமும், செல்வமும் இனிய வாழ்வு தராது.

சுத்தம் நிறைந்துள்ள எல்லா இடங்களிலும் சுகம் உண்டு. நாள்தோறும் நீங்கள் தூய்மையைப் போற்றிப் பாதுகாத்தால் நீடித்த வாழ்நாளைப் பெறலாம்.

காலையும் மாலையும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டு நல்ல காற்றைச் சுவாசித்து வருவோரை நோய் அணுகாது. அவர் உயிரைக் கவர எமனும் அணுகமாட்டான். எனவே, நீங்கள் கூழைக் குடித்தாலும் குளித்தபிறகே குடித்தல் வேண்டும்! நீங்கள் வறுமையில் வாழ்ந்தாலும் இரவில் நன்றாக உறங்குதல் வேண்டும்.

அளவாக உண்ணாமல் அதிகமாக உண்டால் செரிமானம் தடுமாறி நாள்தோறும் நோய்வாய்ப்பட்டுப் பாயில் விழுவீர்கள். தூய்மையான காற்றும், நல்ல குடிநீரும், நன்கு பசித்த பிறகு உண்பதும் நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பாற்றும்! நூறாண்டு வாழவைக்கும்.

அரிய நம் உடல் நலமோடு இருப்பதற்கான வழிகள் இவை என்பதை அறிவீர்களாக! ஆகவே நோய் வருமுன் காப்போம்! உலகம் புகழ வாழ்வோம்!

சிந்தனை வினா.

1.நோய் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகளாக நீங்கள் கருதுவன யாவை?

  உடலின் வலிமைக்கும், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் உடற்பயிற்சி அவசியமானது. உடற்பயிற்சியால் இரத்தவோட்டம் சீராகும். உடலின் கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறும். துணிவும், தெம்பும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும். அதனால் விளையாட்டு, தண்டால், நீச்சல், உலாவுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும். நாம் வாழும் வீடும், சுற்றுப்புறமும் தூய்மையாய் இருக்க வேண்டும். காற்றும், கதிரொளியும் தாராளமாக உள்ளே புகும் வகையில் வீடும், உறங்கும் இடமும் அமைய வேண்டும்.

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்று வாழ்ந்தவர்கள் நம் முன்னோர்கள். ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து, கனிமங்கள், நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவு.எனவே, அளவறிந்து உண்ண வேண்டியது அவசியமாகும்.