நோயற்ற வாழ்வு

‘‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’’ என்பது பழமொழி. நோயின்றி வாழ உடல் உறுதியும் உள மகிழ்வும் வேண்டும். உடல் உறுதியடைய நிறையுணவை உண்ண வேண்டும். அத்துடன் தூய்மையான நீரைப் பருகுவதோடு தூய வளியையும் உயிர்த்தல் வேண்டும். அது மட்டுமன்றி உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதும் அகத்தியமாகும்.

உடற்பயிற்சி எமது உடலை உறுதியாக வைத்திருக்க உதவுகின்றது. ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். விளையாட்டுகளும் உடல் உறுதியைத் தருகின்றன. தமிழர் பல வீர விளையாட்டுகளை விளையாடினர்.அவற்றுள் சிலம்பம், சடுகுடு, ஏறு தழுவுதல் போன்றவை சிலவாகும். சடுகுடு விளையாட்டு பகைவர்களிடமிருந்து தப்புவதற்கும் பகைவர்களை மடக்கிப் பிடிப்பதற்கும் உதவுகின்றது. விளையாட்டுகள் உடல் வலுப்பெறவும் நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் உதவுகின்றன. உடல் உறுதியானால் உள்ளம் உறுதியடையும். எனவே நாம் நோயற்று வாழ்வதற்கு உணவு, தூயநீர் வளி, உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுகள் போன்றவை அகத்தியமாகும்.