சுத்தம் சுகம் தரும்

வளர்நிலை 5

சுத்தம் சுகம் தரும்¨ என்பது பெரியோர் வாக்கு.

அவ் வாக்கியத்திற்கு இணங்க மாணவர்களாகிய நாம் எப்பொழுதும் உடலையும், உள்ளத்தையும் தூய்மையாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். காலை எழுந்தவுடன் காலைக் கடன்களை முடிக்க வேண்டும். தினமும் காலையில் பல் துலக்கிக் குளிக்க வேண்டும்.

அதேபோல் எமது சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். தினந்தோறும் வீட்டில் உள்ள குப்பைகளைக் கூட்டி வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். நாம் வீட்டிலிருந்து வீதி வரை சுத்தத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நல்ல காற்றைச் சுவாசிக்க முடியும். சுத்தமான உணவை உட்கொள்ள முடியும். நோய் வருமுன் நம்மை நாம் காப்பாற்ற முடியும். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

“கூழானாலும் குளித்துக் குடி”

“கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு”

என்பன பெரியோர் வாக்கு.

நமது வாழ்வில் சுத்தம் மிகவும் அவசியமானது. நாம் சுத்தமாக இல்லாவிடில் இலகுவில் நோயாளியாகி விடுவோம். எனவே அவ்வாறு நோய்வராமல் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுத்தத்தை நம் வீட்டிலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். வீடு சுத்தமாக இருந்தால் நாடே சுத்தமாக இருக்கும். அதன் மூலம் உலகில் உள்ள அனைவரும் நலமாக வாழலாம். சுத்தமிருந்தால் சுகம் உண்டு.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

நன்றி, வணக்கம்!