



தமிழ் ஊக்குவிப்புப் போட்டி 2021  
அவுஸ்திரேலியப் பட்டதாரிகள் தமிழர் சங்கம்  
The Tamil Competition 2021  
The Australian Society of Graduate Tamils (ASoGT)



இணைப்பு: 19

**பேச்சுப்போட்டி: அதிமேற் பிரிவு**  
(பிறந்த திகதி: 01.07.2006 - 30.06.2009)

நடுவர்களுக்கும், சபையோர்களுக்கும் எனது அன்பார்ந்த வணக்கம்.

**சுத்தம் பேணிச் சுகமாக வாழ்வோம்**

இந்த உலகிலே மனிதராகப் பிறந்தமைக்கு, நாம் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். அந்த மகிழ்ச்சி வாழ்நாள் முழுவதும் நிலைக்க வேண்டுமானால், போதிய வளம் இருந்தால் மட்டும் போதாது, உடல் நலமும் அவசியமாகும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். அத்தகைய வாழ்வுக்கு அத்திவாரமாக அமைவது சுத்தத்தைப் பேணுவதேயாகும்.

நுளம்புகளாலும், நுண்கிருமிகளாலும் ஆண்டுதோறும் கோடிக்கணக்கான மக்கள் இறக்கின்றார்கள். இப்பொழுது கொரோனா என்ற கொடிய வைரஸ் உலகம் முழுவதையும் ஆக்கிரமித்து, மக்களை அழித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. நோய்க்கிருமிகள் தோன்றுவதற்கும், நோய்கள் தொற்றுவதற்கும் காரணம் அசுத்தமான சூழ்நிலைகளே. நோய்கள் நம்மை அணுகாமல் தடுப்பதற்கும், நோயில் இருந்து உயிர் தப்புவதற்கும் உள்ள ஒரே வழி, உகந்த வழி, நமது வாழ்க்கை முறையில் சுத்தத்தினைப் பேணுவதே.

வெளியில் இருந்து வீட்டுக்கு வரும்போது கைகளையும், கால்களையும் கழுவிக்கொள்வது நம்முன்னோர்களின் பழக்கம். அதற்கென நீர்நிறைந்த பாத்திரம் ஒன்று எப்போதும் வீட்டிற்கு முன்னால் இருப்பது வழக்கம். இப்போது அவற்றையெல்லாம் மறந்து, நிலை குலைந்து நிற்கிறோம்.

”கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு”, ”கூழானாலும் குளித்துக் குடி” என்றெல்லாம் பண்டைக்காலம் முதல் நம்மிடையே பழமொழிகள் நிலவுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவிலும், அணியும் உடையிலும், வாழும் சூழலிலும் சுத்தம் பேணவேண்டியது இன்றியமையாததாகும். வீடுகள் சுத்தமாக இருந்தால், நாடுகள் சுத்தமாகும். அது உலகம் முழுவதும் சுத்தமாக அமைய வழிவகுக்கும்.

எனவே, இந்தப் பரந்த உலகில், நாம் நோய் நொடியின்றி மகிழ்ச்சியாக வாழவும், மற்றவரை வாழவைக்கவும் சுத்தத்தைப் பேணுவோம், சுகாதாரத்தை உறுதிசெய்வோம்.

நன்றி வணக்கம்.