



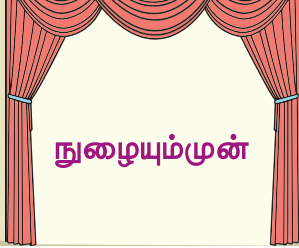
கவிதைப்பேழை 

இயல்  
மூன்று

## வருமுன் காப்போம்



HIEYBN



நுழையும்முன்

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பது பழமொழி. நோய் வந்தபின் தீர்க்க முயல்வதை விட வருமுன் காப்பதே அறிவுடைமை. நல்ல உணவு, உடல்தூய்மை, உடற்பயிற்சி ஆகியவையே நல்ல உடல் நலத்திற்கு அடிப்படை. இவற்றை விளக்கும் பாடல் ஒன்றை அறிவோம்.

\*உடலின் உறுதி உடையவரே  
உலகில் இன்பம் உடையவராம்;  
இடமும் பொருளும் நோயாளிக்கு  
இனிய வாழ்வு தந்திடுமோ?

சுத்தம் உள்ள இடமெங்கும்  
சுகமும் உண்டு நீயதனை  
நித்தம் நித்தம் பேணுவையேல்  
நீண்ட ஆயுள் பெறுவாயே!

காலை மாலை உலாவிநிதம்  
காற்று வாங்கி வருவோரின்  
காலைத் தொட்டுக் கும்பிட்டுக்  
காலன் ஓடிப் போவானே! \*

கூழை யேநீ குடித்தாலும்  
குளித்த பிறகு குடியப்பா  
ஏழை யேநீ ஆனாலும்,  
இரவில் நன்றாய் உறங்கப்பா!

மட்டுக் குணவை உண்ணாமல்  
வாரி வாரித் தின்பாயேல்  
திட்டு முட்டுப் பட்டிடுவாய்!  
தினமும் பாயில் விழுந்திடுவாய்!

தூய காற்றும் நன்னீரும்,  
சுண்டப் பசித்த பின்உணவும்  
நோயை ஓட்டி விடும்அப்பா!  
நூறு வயதும் தரும்அப்பா!



அருமை உடலின் நலமெல்லாம்  
அடையும் வழிகள் அறிவாயே!  
வருமுன் நோயைக் காப்பாயே!  
வையம் புகழ வாழ்வாயே!

—கவிமணி தேசிக விநாயகனார்



### சொல்லும் பொருளும்

நித்தம் நித்தம்	-	நாள்தோறும்	வையம்	-	உலகம்
மட்டு	-	அளவு	பேணுவையேல்	-	பாதுகாத்தால்
சுண்ட	-	நன்கு	திட்டுமுட்டு	-	தடுமாற்றம்

### பாடலின் பொருள்

உடலில் உறுதி கொண்டவரே, உலகில் மகிழ்ச்சி உடையவராவார். உடல் உறுதியற்ற நோயாளர்க்கு வாழும் இடமும் செல்வமும் இனிய வாழ்வு தாரா. சுத்தம் நிறைந்துள்ள எல்லா இடங்களிலும் சுகம் உண்டு. நாள்தோறும் நீங்கள் தூய்மையைப் போற்றிப் பாதுகாத்தால் நீடித்த வாழ்நாளைப் பெறலாம்.

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

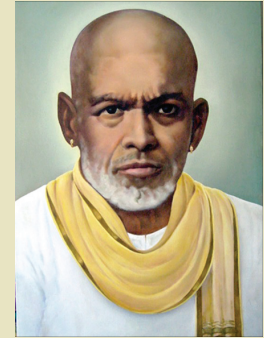
அளவாக உண்ணாமல் அதிகமாக உண்டால் செரிமானம் தடுமாறி நாள்தோறும் நோய்வாய்ப்பட்டுப் பாயில் விழுவீர்கள். தூய்மையான காற்றும் நல்ல குடிநீரும் நன்கு பசித்த பிறகு உண்பதும் நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பாற்றும்! நூறாண்டு வாழ வைக்கும். அரிய நம் உடல் நலமோடு இருப்பதற்கான வழிகள் இவை என்பதை அறிவீர்களாக! ஆகவே நோய் வருமுன் காப்போம்! உலகம் புகழ வாழ்வோம்!.



### நூல் வெளி

கவிமணி எனப் போற்றப்படும் தேசிக விநாயகனார், குமரி மாவட்டம் தேரூரில் பிறந்தவர்; முப்பத்தாறு ஆண்டுகள் ஆசிரியராகப் பணியாற்றியவர். இவர், ஆசியஜோதி, மருமக்கள் வழி மான்மியம், கதர் பிறந்த கதை உள்ளிட்ட பல கவிதை நூல்களையும் உமர்கய்யாம் பாடல்கள் என்னும் மொழிபெயர்ப்பு நூலையும் படைத்துள்ளார்.

மலரும் மாலையும் என்னும் நூலிலிருந்து ஒரு பாடல் இங்குத் தரப்பட்டுள்ளது.



### கற்பவை கற்றபின்

1. 'தன் சுத்தம்' என்னும் தலைப்பில் படத்தொகுப்பு ஒன்று உருவாக்குக.
2. சுகாதாரம் பற்றிய பழமொழிகளைத் தொகுத்து எழுதுக.  
(எ.கா.) சுத்தம் சோறு போடும்.



## மதிப்பீடு

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

- காந்தியடிகள் \_\_\_\_\_ போற்ற வாழ்ந்தார்.  
அ) நிலம்                      ஆ) வையம்                      இ) களம்                      ஈ) வானம்
- 'நலமெல்லாம்' என்னும் சொல்லைப் பிரித்து எழுதக் கிடைப்பது \_\_\_\_\_.  
அ) நலம் + எல்லாம்                      ஆ) நலன் + எல்லாம்  
இ) நலம் + எலாம்                      ஈ) நலன் + எலாம்
- இடம் + எங்கும் என்பதனைச் சேர்த்தெழுதக் கிடைக்கும் சொல் \_\_\_\_\_.  
அ) இடவெங்கும்                      ஆ) இடம்எங்கும்  
இ) இடமெங்கும்                      ஈ) இடம்மெங்கும்

வருமுன்காப்போம் - இப்பாடலில் இடம்பெற்றுள்ள மோனை, எதுகை, இயைபுச் சொற்களை எடுத்து எழுதுக.

மோனை	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
எதுகை	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
இயைபு	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____

குறுவினா

- நம்மை நோய் அணுகாமல் காப்பவை எவை?
- அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் தீமைகளாகக் கவிமணி குறிப்பிடுவன யாவை?

சிறுவினா

உடல் நலத்துடன் வாழக் கவிமணி கூறும் கருத்துகளைத் தொகுத்து எழுதுக.

சிந்தனை வினா

நோய் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகளாக நீங்கள் கருதுவன யாவை?