

அற்றால் அறவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு  
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு.

குறள் #943

#KalviApp

1. முன் உண்ட உணவு செரித்துவிட்டால், பின் வேண்டிய அளவு அறிந்து உண்ணவேண்டும், அதுவே உடம்பு பெற்றவன் அதை நெடுங்காலம் செலுத்தும் வழியாகும்.

2. முன்பு உண்டது சீரணமாகிவிட்டது தெரிந்தால், அடுத்து உண்பதைத் தேவையான அளவு அறிந்து உண்க; அப்படி அளவாக உண்பதே இந்த உடம்பைப் பெற்றவன் அதை நெடுங்காலம் கொண்டு செல்லும் வழி.

**If (one's food has been) digested let one eat with moderation; (for) that is the way to prolong the life of an embodied soul.**

1. மு.வரதராசனார் 2. சாலமன் பாப்பையா