

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்  
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு.

குறள் #945

#KalviApp

1. மாறுபாடில்லாதா உணவை அளவு மீறாமல் மறுத்து அளவோடு உண்டால், உயிர் உடம்பில் வாழ்வதற்கு இடையூறான நோய் இல்லை.
2. ஒருவன் உடம்பிற்கு ஒவ்வொத உணவுகளை விலக்கி உண்டால், அவன் உயிர்க்கு நோயால் வரும் துன்பம் இல்லை.

**There will be no disaster to one's life if one eats with moderation, food that is not disagreeable.**

1. மு.வரதராசனார் 2. சாலமன் பாப்பையா