ஹரோ தமிழ் பாடசாலை பேச்சுப் போட்டி 2026
ஆண்டு - 5 (Year 5)

1/09/2016 - 31/08/2017 பிறந்தவர்கள்

(ஹரோ தமிழ்ப் பாடசாலையின் தமிழ் வகுப்பு மாணவர்கள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவர்)

போட்டி நடைபெறும் திகதி 21/11/2026

நடுவர்களின் தீர்ப்பே இறுதியானது

உணவே மருந்து

நாகரீக வளர்ச்சி, பண்பாட்டுப் பரவல்,சுவை கூட்டும் புதுமை ஆகியவற்றால் இந்தக் காலத்தில் மனிதர்களிடையே நோய்கள் பெருகிக் கொண்டிருக்கின்றன. இதனால் உணவே மருந்து எனும் நிலை ஏற்பட்டு உள்ளது. மனித வாழ்வில் நல்ல ஆரோக்கியம் என்பது மிக முக்கியமாகும். உணவே உடலை வளர்க்கும் ஆதாரமாகும். ஏனெனில் அது உடலுக்கு வலிமையைத் தருவதோடு வளர்ச்சியையும் அளிக்கிறது. "உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்பது" நமது பாரம்பரிய சித்த மருத்துவம் மற்றும் தமிழ் வாழ்வியலின் அடிப்படைக் கோட்பாடாகும்.

நம் முன்னோர்கள் வாட்டுதல், அவித்தல், சமைத்தல், முறையைப் பயன்படுத்தி பாரம்பரிய முறையில் உணவை உட்கொண்டதால் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாக வாழ்ந்தார்கள். ஆனால் இன்றைய தலைமுறையினரோ கையில் உணவும் பையில் மருந்துமாக இயந்திர வாழ்க்கையில் சுழன்றுகொண்டிருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம் உணவு முறையில் விழிப்புணர்வு இல்லாமல் போனதே ஆகும். ஆகவே நம் மனித இனம் நல்ல ஒர் ஆரோக்கியமான எதிர்கால சந்ததியை கட்டியெழுப்ப வேண்டுமென்றால் பணம் பொருள் பதவிக்குப் பின்னால் ஓடாமல் முதலில் நல்ல உணவு முறையைப் பின்பற்றி ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும்.