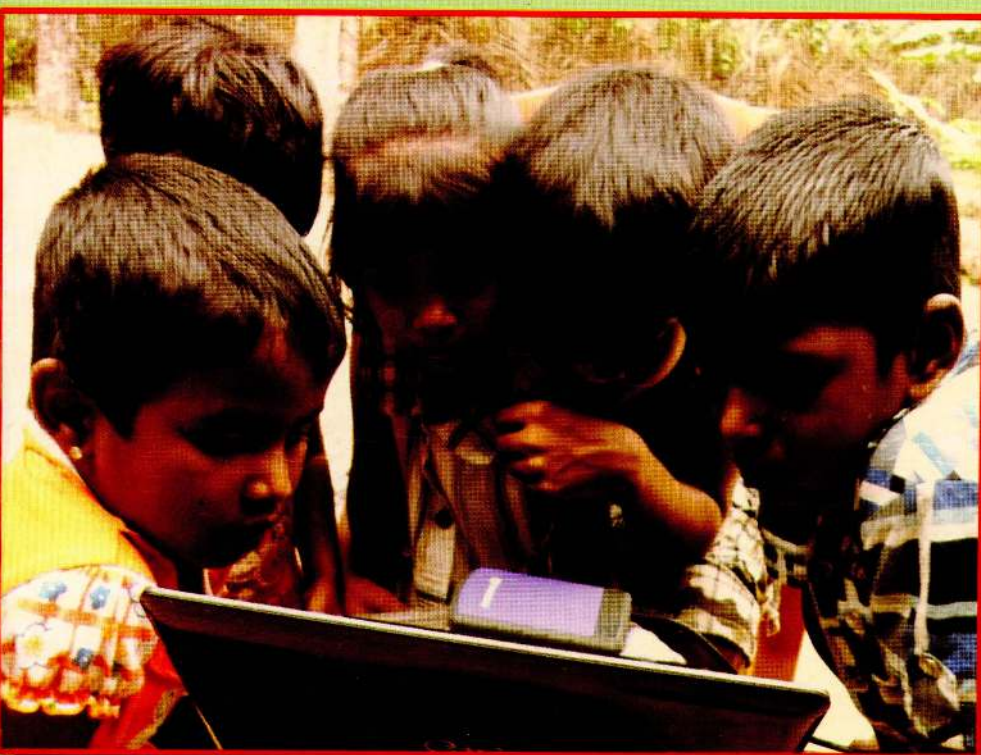


சுகமான காலங்கள்

“மனமே மதல் மருந்து
தனமே அகை அருந்து”




சுகாதார விழிப்புணர்வு கட்டுரைகள்

வெளியீடு:காவேரி கலா மன்றம்
அனுசரணை:SDC Jaffna

“மனம் திறக்க ஒரு
பதிவு”

நூற்குறிப்பு

விடயம்	-	சுகாதாரம்
நூல்	-	சுகமான காலங்கள்
தொகுப்பு	-	காவேரி கலா மன்றம்
பக்கம்	-	148
வெளியீடு	-	காவேரி கலா மன்றம்
பிரதிகள்	-	2000
பதிப்புரிமை	-	காவேரி கலா மன்றம்
அச்சுப்பதிப்பு	-	வேழன் பதிப்பகம், கிளிநொச்சி.
நூல் அனுசரணை	-	SDC Jaffna



உள நலத்திற்காகவும்
உடல் நலத்திற்காகவும்
அயராது உழைக்கும்
அனைத்து
உள்ளங்களுக்கும்
இந்நூல் சமர்ப்பணம்.

பொருளடக்கம்

அறிமுகம்	7 - 9
வாழ்த்துரை	10 - 11
ஆசியுரை	12
நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்	13 - 15
சுத்தம் பேணி சுகமாய் வாழ்	16 - 18
சுகாதாரக் கோட்பாடு	19 - 21
கூழலில் சுத்தத்தைப் பேணுவோம்	22 - 24
சுத்தம் நலம் தரும்	25 - 27
சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாப்போம்	28 - 30
உடற்தூய்மையையும் சுற்றுச்சூழலையும் பேணுவோம்	31 - 33
சுத்தம் பேணுவோம்	34 - 36
சுகாதாரம்	37 - 38
சுகாதாரம்	39 - 40
சுத்தம் சுகம் தரும்	41 - 44
சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாப்போம்	45 - 47
சுத்தத்தைப் பேணி சுகமாய் வாழ்வோம்	48 - 50
எமது சூழலைப் பாதுகாப்போம்	51 - 53
சுகாதாரத்தில் இன்றைய எமது நிலை	54 - 55
சுத்தம் சுகம் தரும்	56 - 57
சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம்	58 - 60
சுகாதாரம்	61
சுத்தத்தைப் பேணுவோம்	62
அடிப்படைச் சுகாதாரம்	63
சுகாதாரம்	64 - 65
சுகாதாரம்	66 - 67
சுத்தம் சுகம் தரும்	68 - 70
சுத்தமே வாழ்வின் மூலதனம்	71 - 72
எமது சூழலைப் பாதுகாப்போம்	73 - 74

சுத்தம் சுகம் தரும்	75 - 76
சுத்தம் சுகம் தரும்	77 - 80
கூழலைப் பாதுகாப்போம்	81 - 83
சுத்தம் சுகம் தரும்	84 - 85
கூழலைப் பாதுகாப்போம்	86 - 87
கூழலைப் பாதுகாப்போம்	88 - 90
சுகாதாரம்	91
சுகாதாரம்	92 - 93
சுத்தம் சுகம் தரும்	94 - 96
சுத்தம் சுகம் தரும்	97
சுத்தம் சுகம் தரும்	98 - 99
சுத்தம் சுகம் தரும்	100 - 101
சுத்தம் சுகம் தரும்	102 - 104
சுத்தம் சுகம் தரும்	105 - 107
சுத்தம் சுகம் தரும்	108 -109
சுத்தம் சுகம் தரும்	110 - 111
சுத்தம் சுகம் தரும்	113 - 115
சுத்தம் சுகம் தரும்	116 - 117
சுத்தம் சுகம் தரும்	118 - 119
நாம் சுத்தமாக வாழ்வோம்	120 - 121
நாம் வாழும் கூழல்	122 - 123
நாம் வாழும் கூழலும் சுகாதாரமும்	124 - 125
சுற்றுச் சூழல் தூய்மை	126 - 128
அன்றாட சுகாதார மேம்பாடு	129 - 130
ஆரோக்கியமான மனிதனும் கூழலும்	131 - 133
வாழ்வில் சுகாதாரத்தின் சிறப்பு	134 - 136
சுகாதாரமான வாழ்வின் முக்கியத்துவம்	137 - 139
எனது பார்வையில்...!	140 - 146

அறிமுகம்

சுகத்தை தேடிய பயணம்

“சுகமான காலங்கள்” என்ற நூல் அறிமுகம் ஊடாக உங்களைச் சந்திப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

“சுகம்” என்பது உடல், உளம் இரண்டையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. நமது முன்னோர்கள், இந்த இரண்டையும் பேணுவதற்கான வாழ்க்கைச் சூழலையே தம்மை சுற்றிலும் அமைத்து வாழ்ந்து வந்தார்கள். இதனையே இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை என்று சொல்கின்றோம்.

இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்க்கை என்பது, இலை, செடி, கொடியுடன் இணைந்த வாழ்க்கையாக நாம் கருதிவிட முடியாது. அதற்கப்பால் தாம் செய்யும் தொழில், வாழ்க்கை முறை, சமய நம்பிக்கை, ஒழுக்கம், அறம் இவைகளை உள்ளடக்கியதாகவும் மேலும் அதற்கப்பால் சென்று கலை, இலக்கியம் சார்ந்த மரபுகளையும் அவர்கள் பேணி வாழ்ந்தார்கள். குறிப்பாக அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்னும் நான்கு வகை ஒழுக்கங்களைப் பேணிய தமிழர், இன்பமான வாழ்வுக்கு அடிப்படையாக இருக்கும் உடலையும் உள்ளத்தையும் பேணுவதில் காட்டிய ஆர்வம் மகத்தானது.

காடியாட்டித் தராய்ச் சாறும்
கன்னன் மணியும் நறு நெய்யும்
கூடச் செம்பொன் கொளத் தேய்த்துக்
கொண்டு நாளும் வாயுறி இப்
பாடற்கினிய பகுவாயும் கண்ணும்
பெருக உகிர் உறுத்தித்
தேடித் தீந்தேன் திப்பில் தேய்த்து
அண்ணா உறிஞ்சி மூக்குயர்ந்தார்

சீவக சிந்தாமணி- செய் 2703

என்ற பாடல் குழந்தைகளை நாளாந்தம் எப்படி உணர்வுப்டி வளர்க்க வேண்டுமெனக் கூறுகின்றது.

இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்வென்பது, உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் வலுச்சேர்க்கும் வாழ்க்கை முறை. உடலை உழைப்பிற்கும், உள்ளத்தை களிப்பிற்கும் நேர்காட்டும் வாழ்க்கை முறையாகும். தொழில் செய்யும் இடத்திலும், உள்ளத்தைக் களிப்பூட்டும் பாடல்களும், கதைகளும் இணைந்தே இருந்தன. வயலாக இருக்கலாம், கடலாக இருக்கலாம், தொழில் செய்யும் இடங்கள் உள்ளத்தை களிப்பூட்டும், ஆற்றுப்படுத்தும் தளங்களாகவே இருந்தன.

வேகமாக முன்னேறிய வாழ்க்கை முறையில், உள்ளத்தை இறுக்கி, மனதைத் தொலைத்த மானிட வாழ்வில், நாளாந்தம் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்கு எதிர்கொள்ள முடியாமல் மனஅழுத்தங்களோடு வாழும் நிலை என்பது உடல் ரீதியான உபாதைகளுக்கு வழிவிடுகின்றது. இந்த அடிப்படையில் தான் சுகத்தை தேடிய பயணம் என்ற இந்த செயல்திட்டத்தை காவேரி கலா மன்றம், SDC நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் இருபது கிராமங்களில் நாடாத்தி முடித்துள்ளது. தனிமனித சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரம், சமூக சுகாதாரம் என்ற தளங்களை இலக்காகக் கொண்டு, உடலையும் உள்ளத்தையும் ஒருங்கிணைத்த சுகத்தை எப்படிப் பெறுவது என்பதற்கான “மக்கள் விழிப்புணர்வு” என்ற செயல்திட்டமாக செய்து முடித்துள்ளது.

அரங்கச் செயற்பாட்டின் மூலம் சமூக ஆற்றுகை என்ற கலா மன்றத்தின் செயற்றிறன் வழிகாட்டல்கள், நாடகம், மக்கள் கதை நாடகம், ஓவியம், கருத்துப்பதிவுகள், களச் செயற்பாடுகள் எனப் பல்வேறு பரிமாணத்துடன் மக்களை உடல், உள சுகத்தை நோக்கி நகர்ந்து செல்லத் தூண்டும் செயற்பாடாக இத்திட்டம் நடைபெற்றுள்ளது. குறிப்பாக இத்திட்டத்தின் மூலம் பயன்பெற்ற சமூகங்களில் மாணவச் சமூகம், தனது சுகத்தை நோக்கிய பயணத்தை எப்படி ஆரம்பித்துள்ளது என்பதையே “சுகமான காலங்கள்” என்ற நூல் இன்று உங்கள் கைகளில் தவழ்கின்றது. இத்திட்டத்திற்காக அயராது உழைத்த SDC நிறுவனத்தின் திட்ட அலுவலர் திருமதி. தர்சினி மகேந்திரன் அவர்களுக்கும், இத்தெயற்றிடத்தின் இணைப்பாளராகச் செயற்பட்ட திரு. நாகன் கிருஸ்ணமுகன் அவர்களுக்கும், களப்பணியாளர்களாகச் செயற்பட்ட திரு.பி. உதயச்சந்திரன், திரு. கிருசன், திரு. ரதீஸ்வரன், செல்விகளான தர்சா,

டேனு, வேணி, கலைவாணி, தயா, சுகி ஆகியோருக்கும் நூல் உருவாக்கத்திற்கு உறுதுணையாக நின்ற செல்வி மேரி ஜெய்சா அவர்களுக்கும் எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகள்.

இந்நூலை வெளியிட உதவி செய்த SDC நிறுவனத்திற்கும் எமது நன்றிகள்.

வண. T.S யோசுவா
நிறைவேற்று இயக்குனர்,
காவேரி கலா மன்றம்.

வாழ்த்துரை

தனிமனித சுகாதாரம் குடும்ப சுகாதாரமாக மாற்றமடைந்து நூற்றில் சமூக சுகாதார விழிப்புணர்வினூடாக பாரிய மாற்றங்களை அடைகிறது. சுழிபுரத்திலுள்ள காவேரி கலா மன்ற அங்கத்தவர்களின் தெருநாடகங்கள் பல கிராமங்களில் மேற்சுறிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்ற செய்திகள் என் மனதை நெகிழ வைத்துள்ளது.

இச்செயற்பாடுகள் பாடசாலைகளிலும், கிராமங்கள் தோறும் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதன் மூலம் நடந்த, கண்டு கொண்ட உண்மைகளையும், மனப்பதிவுகளையும் கட்டுரை வடிவில் மாணவர்கள் எழுதியுள்ளார்கள். இத்தொகுப்பை காவேரி கலா மன்றம் புத்தக வடிவில் இன்றைய மற்றும் எதிர்கால சந்ததியினருக்கும் ஆய்வாளர்களுக்கும் வளவாளர்களுக்கும் உதவும் வகையில் வெளியிட்டுள்ளமை ஒரு பெருமைக்குரிய விடயமாகும். அத்துடன் இலங்கை சரித்திரத்தில் ஓர் சமூக திருப்பு முனையாகவும் முற்றிலும் ஓர் புதிய முயற்சியாகவும் இருப்பதாக நான் கருதுகின்றேன்.

இக்கலை நிகழ்வுகள் மென்மேலும் வளர்ந்து விரிந்து சமூக முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் என்பதை இச்சுகத்தை தேடிய பயணம் நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளது. சுத்தம் என்பது ஒரு மனிதனை உடல், உள, சமூக நிலையில் வளர்க்கின்றது. எம் அன்றாட வாழ்வோடு இணைந்துவிட்ட சுகம் என்பது தொலைந்த, தொலைக்கப்பட்ட ஒன்றாக மாறிவிடக் கூடாது. அது தினசரி எம் செயற்பாடுகளில் இருக்க வேண்டும். இச்சுகாதாரக் கருத்துக்கள் எம் மாணவர்களை முழுமையாகச் சென்றடைந்துள்ளது என்பது இவர்களின் ஆக்கங்களில் பிரதிபலித்திருப்பதைக் காணமுடிகின்றது. எமது சமூக முன்னேற்றத்திற்கு இவ்வாறான விழிப்புணர்வுச் செயற்றிட்டங்கள் அவசியமானது. SDC நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் இச்செயற்றிட்டத்தை மேற்கொண்ட காவேரி கலாமன்றத்திற்கு நன்றி தெரிவிப்பதோடு, மேலும் பல கிராமங்களில் இச்சேவை தொடர வேண்டும் என்றும் விரும்புகின்றேன். அத்துடன் தமது

மனப்பதிவுகளை ஆக்கங்களாக்கிய மாணவர்கள் அவற்றைத் தமது வாழ்க்கையிலும், சுற்றுப்புறச் சூழலிலும் உருவாக்க வேண்டும் என்பதோடு, இச்செயற்றிட்டத்துடன் தொடர்புடைய அனைவரையும் மனமார வாழ்த்துகின்றேன்.

இவ் வாழ்த்துரையை வழங்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் அளித்த காவேரி கலாமன்றத்தினருக்கு எனது நன்றிகள்.

குருஜி நித்தி கனகரத்தினம்

BSc Ag, MSc Ag, Dip FT,
PGDip FS & FT, PGDip Phamaceutics.

விரிவுரையாளர் / வளவாளர்

மருத்துவ விஞ்ஞான நிறுவனம்
யாழ்ப்பாணம்.



Greetings from SDC Jaffna.....

The Swiss Agency for Development and Cooperation SDC is active in Sri Lanka since 2003 supporting persons and families affected by the conflict in the northern part of Sri Lanka. After the Tsunami, SDC started housing programmes in the east and south of the country. Since the end of 2009, SDC is engaged in the reconstruction of 5000 private houses including latrines, individual and community wells, ponds, 8 schools, 32 preschools and other community infrastructure in Jaffna and Killinochchi District. Supported are these activities with a livelihood program implemented by the Swiss Labour Assistance SAH.

This holistic three pillar approach (housing, infrastructure, and livelihood) covers now 40 GN Divisions in Poonaryn, Vadamarachchi East, Pallai and Chavakacherie Division.

SDC is well aware, that only through the construction of houses and sanitation facilities, the situation related to hygiene practice will not change the health environment. The promotion of good hygiene practices is essential for a sustainable and successful intervention. SDC is happy to work together with the theater group 'Kaveri Kala Manram' (KKM) which is promoting through street drama good hygiene practices among the rural communities focusing especially on children and parents. With great pleasure I was attending several theater plays and drawing exhibitions all over the region. I take the opportunity to thank the director and the staff for their dedicated engagement and commitment.

Martin Studer
SDC Programme Manager
Jaffna.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

சீ. தாட்சாயினி [தரம் - 11A கிளி/முழங்காவில் ம.சி]

சுகம் என்பது யாது? சுத்தம் என்பது யாது? என்பது பற்றி நாம் முதலில் அறிவோம். சுகம் என்பது நாம் சுத்தமாக இருக்கும்போது வருவது சுகம் ஆகும். சுத்தம் என்பது நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழலையும் எம்மையும் சுகமாக வைத்திருப்பதற்குச் செய்ய வேண்டிய செயன்முறையுமாகும்.

நாம் சுத்தமாக இருந்தால் நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கலாம். உலக நாடுகளைப் பொறுத்தவரையில் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அரைவாசி காரணம் சுத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளாமையே ஆகும். தற்போதைய உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டோமேயானால் அதில் அரைவாசி மருந்தும் இரசாயனக் கலவைகளும் ஆகும். இதுவே மனிதர்களுக்கு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் ஆகும். இதனால் புற்றுநோய்கள், மாரடைப்பு போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றன. இதனைத் தடுப்பதற்கு இயற்கைப் பசளைகள் இட்டு நம் வீட்டிலேயே மரக்கறித் தோட்டங்களை வைத்து பராமரிக்க வேண்டும். இதனால் சூழல் அழகு பெறுகின்றது. அத்தோடு சூழல் சமநிலைகளும் பேணப்படுகிறது. இயற்கை மரக்கறிகளும் கிடைக்கிறது. இதனால் உடலில் ஏற்படும் பாரதாரமான நோய்கள் தடுக்கப்படும்.

சுத்தமான மரக்கறிகளிலும் தக்காளி-புற்றுநோயையும், வல்லாரை-மூளைவளர்ச்சியும், வாழைப்பூ-சிறுநீரக கோளாறுகளையும் தடுக்க உதவுகிறது. இவற்றையும் சற்று அதிகளவில் சேர்க்க வேண்டும். அத்தோடு பழங்களையும் சேர்க்க வேண்டும். பழங்களில் விற்றமின் A, C, B என்பனவும், கீரை வகைகளில் இரும்புச்சத்துள்ளதும் அத்தோடு

காபோவைதரேற், கொழுப்பு, புரதம் ஆகிய சத்துக்களையும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு தேவைகளுக்கு ஏற்ற வகையில் உணவுகளை உள்ளெடுக்க வேண்டும். மற்றும் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சிறுவயதிலிருந்தே அதற்குரிய உணவைக் கொடுக்கும் போது அந்நோய்கள் தீர்வதற்கு வாய்ப்புள்ளது. இதனாலே தான் பெரியவர்கள் கூறியுள்ளனர் “உடல், உள சுத்தம் சுகம் தரும்” என்று. எனவே நாம் உடலையும் உளத்தையும், சுற்றாடலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இதனால் மனிதன் பூரணத்துவமுள்ள சுகாதார மனிதனாக மாறுகின்றான் என்பது உறுதியாகும்.

நாம் உணவோடும் உடலோடும் நின்று விடாமல், சூழல் என்ற ஒன்றையும் நோக்குவோம். சூழலில் வீட்டை முதலில் நோக்குவோம். மலசல கூடங்களைப் பாவிக்க வேண்டும். வேறு காடுகளுக்கோ வேறு இடங்களுக்குச் சென்றோ கழிக்கக்கூடாது. அது சூழலுக்குச் செய்யும் கேடாகும். அத்தோடு மலசலகூடங்களைப் பாவிப்பதில் நின்றுவிடாமல் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். கிணறுகளையும் நாம் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். கிணற்றினுள் நுளம்புகள் முட்டைகளை இட்டு தம் இனங்களைப் பெருக்கிக் கொள்கின்றன. நீங்கள் “எதிரிகளுக்கு அடைக்கலம் கொடுத்தல் ஆகாது”. எனவே கிணற்றினுள் பெருகும் நுளம்புகளை அழித்தல் வேண்டும். வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். வீட்டிலுள்ள பொருட்களை உரிய இடத்தில் வைக்க வேண்டும். அத்தோடு நின்று விடாமல் பக்கத்தில் உள்ள வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் கூறி அவர்களையும் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கக் கூறவேண்டும்.

உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன. உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு பெரிய உணவு விடுதிகளிலோ சரி வீட்டிலோ சரி சுத்தமான ஏப்ரன் அணிதல் வேண்டும். அணிவதால் நம் ஆடையில் உள்ள அழுக்குகள் உணவினுள்ளும் கைகளிலும் செல்லாமல் தடுப்பதற்காகவும் ஆகும். அத்தோடு கையில் பிடிதுணி எனும் பொருளும் வைத்திருக்க வேண்டும். அத்தோடு சமைக்கும் பாத்திரங்கள் சுத்தமானதாக கழுவியவாறு இருக்க வேண்டும். இலத்திரனியல் சாதனங்களில் சமைப்பதால் அதாவது குக்கர், றைஸ் குக்கர், மிக்ஸி என பல உள்ளன. இவற்றைப் பயன்படுத்தி சமைப்பதன் உடாக இரசாயன

கலைவகைகள், வாயுக்கள் உடலினுள் சென்று ஏதாவது விபரீத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களை எடுத்தோமேயானால் அவர்கள் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும். இரும்புச் சத்துள்ள பொருட்களையும், விற்றமின் A, B, C உள்ள உணவுகளையும் உள்ளெடுக்க வேண்டும். அத்தோடு உணவுக் கூம்பகத்தில் உள்ளவாறு உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலமாக நோயற்ற சிசு கிடைக்கிறது. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இவ்வாறு உணவுகளை உட்கொள்ளாமையாலேயே கலோரி குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. இதனாலேயே தான் இலங்கையில் தற்போது ஊனமுற்றோர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. ஆதலால் கர்ப்பிணிகளைப் பாதுகாப்போம்.

உடலின் சுத்தத்திற்கு மற்றைய காரணி உடற்பயிற்சி ஆகும். உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமாக உடலில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகள் அகற்றப்படுகிறது. இதனால் உடல் சுத்தம் பெறுகிறது. உடற்பயிற்சியோடு தியானம், யோகப்பயிற்சிகள் எனப் பலவற்றைச் செய்வதன் மூலம் உடல் பலம் பெறுகிறது. இதுவும் சுத்தம் கிடைக்க ஒரு வழி ஆகும். நோய் என்பது தவறான செல்வம் ஆகும். அதனை விலை கொடுத்து வாங்கவேண்டாம். நோயற்று வாழ்வது குறைவற்ற செல்வம் ஆகும்.

சத்துள்ள உணவே

புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

சுகம் உள்ளில் தொடங்கும்

அழகான ஆழம்

அன்பான வாழ்வு

அமைதியான நினைவு

அனைத்து உன்னிலை நான்

உண்ணும் உணவும்

உயரும் வாழ்வும்

உன்னில்

உறந்தை இயற்கையுண்டு....

சுத்தம் பேணி சுகமாய் வாழ்

ந. அகல்யா (தரம் - 10A கிளி/முழுங்காவில் ம.வி)

வளர்ந்து வரும் இந்நவீன யுகத்திலே விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புக்களும், உபகரணங்களும் அறிவுத்திறனும் அதிவேக வளர்ச்சி கண்டுகொண்டிருக்க, உலகின் ஏதோ ஒரு மூலையில் சில கிராமப்புற மக்கள் இன்னும் இருண்ட வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். ஐரோப்பாவில் மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்டு அது அதிவேகத்தில் பரிணமித்துக் கொண்டிருக்க இவர்களுடைய வாழ்வில் இன்னும் மறுமலர்ச்சி ஏற்படவில்லை. இவர்கள் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் பற்றி அறியாத காரணத்தால் நோய்நொடிகளால் பாதிக்கப்பட்டு தமது ஆயுட்காலத்தை தாமே குறைத்துக் கொள்கின்றார்கள். அதாவது மலசலசூடங்களைப் பாவித்தல், உரிய முறையில் கைகழுவுதல், போசாக்கு உணவுகளை உட்கொள்ளல் என்பவற்றை உரியமுறையில் மேற்கொள்ளாமையால் அனலில் இடப்பட்ட மெழுகு போல இவர்களது வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாகிவிட்டது.

இன்று கிராமப்புற மக்கள் ஒழுங்கான கைகழுவும் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுவதில்லை. அதாவது சாப்பிட முன்னும், சாப்பிட்ட பின்னும் கைகளை நன்றாகச் சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரில் கழுவி சுத்தமான துணியால் துடைத்த பின்னரே சாப்பிட வேண்டும். அதேபோல் சாப்பிட்ட பின்னும் கைகளை சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். நாம் உரிய முறையில் கைகளை கழுவாது விடின் கைகளிலுள்ள பக்ரீரியா, பங்கசு, வைரசு போன்ற நுண்ணணங்கிகள் எமது உணவுடன் சேர்ந்து உணவுக் கால்வாயினுள் சென்று பல்வேறு நோய்களை உண்டாக்கிவிடும். கைகழுவாதன் முக்கியத்துவத்தை உணர வேண்டும் என ஐக்கிய நாடுகள் சபை கூட உலக கைகழுவும் தினத்தை ஆண்டுதோறும் அனுஷ்டித்து வருவது யாவரும் அறிந்த ஒன்றாகும்.

அடுத்து நம்முள் சிலர் தற்போதும் கூட மலசலம் கழிப்பதற்கு புற்றரைகளையும், காடுகளையும் பயன்படுத்துகின்றார்கள். இதனால்

கூழல் மாசுபடுவதுடன் ஈ, வேறு பிராணிகள் மொய்ப்புதன் மூலம் அவை எமக்கு நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆகவே மலசலம் கழிப்பதற்கு நாம் மலசலகூடத்தைப் பயன்படுத்துவது கட்டாயமாகும். இதனையே சுகாதார ஊழியர்களும் விழிப்புணர்வுக் கூட்டங்களை நிகழ்த்தி எமக்கு அறிவுறுத்துகின்றார்கள். அத்தோடு சிலர் மலசலகூடத்தைப் பாவிப்பார்கள், அதனை உரியமுறையில் பராமரிப்பதில்லை. அதாவது நாம் மலசலம் கழித்த பின் மலசலகூடத்தை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்த பின்னரே மற்றைய விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். ஏனெனில் உரிய முறையில் சுத்தம் செய்யாதுவிடின் அங்கிருந்து துர்நாற்றம் வீசுவதுடன், பல நுண்ணிய அங்கிகளும் உருவாகி எமது உடலினுள் சென்று பல்வேறு உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. அத்துடன் நாம் கைகழுவும் முறை பற்றி அறிந்துள்ளோம் அல்லவா? மலசலகூடம் சென்று வந்த பின்னரும் கைகளை கழுவுவது கட்டாயமாகும்.

அடுத்து கிராமப்புற மக்களின் நோய் நொடிகளுக்கான முக்கிய காரணம் போஷாக்கான நிறையுணவுகளை உண்ணாமையாகும். அதாவது அவர்கள் உடலுக்கு பாதுகாப்புத்தரும் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் அடங்கிய கீரைவகைகள், பழவகைகளை உண்ணாது தம்மிடமுள்ள காய்கறிகள், பழவகைகளை விற்று வருமானம் ஈட்டுகின்றனர். இதன் காரணமாக அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் தான் தம் பெற்றோர் செய்த பாவத்தின் பலனை அனுபவிக்கின்றனர். அதாவது அவர்கள் மந்த புத்தியுடையவர்களாகவும், இரத்தச்சோகை, என்புருக்கி, மாலைக்கண் போன்ற நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். இதனைக் கிராமப்புற பெற்றோர் கவனத்தில் கொள்வது அவசியமாகும்.

அடுத்து தற்காலத்தில் கிராமப்புறங்களில் முக்கிய பிரச்சினையாக காணப்படுவது மரங்களை வெட்டுதல் என்பதேயாகும். அதாவது தற்காலத்தில் துரிதமான அபிவிருத்தியின் காரணமாக இயற்கை அன்னையின் கொடைகளான மரங்கள் வெட்டப்படுகின்றன. இதனால் மழைநீர் கிடைப்பது அருகி மக்கள் வரட்சியாலும் பசியாலும் வாடுகின்றனர். இதனையே வள்ளுவர்,

“விண்ணின்று விரிநீர் வியன் உலகத்து

மண்ணின்று உடற்றும் பசி”

என்று கூறியுள்ளார். அதாவது மழைநீர்

தடைப்படுவதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களையே திருவள்ளுவர் சுவைபடக் கூறியுள்ளார். அத்துடன் மக்கள் குப்பைகூழங்களை கண்டகண்ட இடங்களில் போடுதல், உக்கலடையாத பொலித்தீன்களை சுற்றாடலில் வீசுதல், இறந்த பிராணிகளின் உடலை மண்ணினுள் புதைக்காது விடல் போன்ற செயல்களைச் செய்வதால் சுற்றாடல் மாசுபடுவதுடன் பல்வேறு உயிர்க்கொல்லி நோய்களையும் ஏற்படுத்தும். டெங்கு, யானைக்கால், மலேரியா, சிக்குன்குனியா போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும் நுளம்புகள் பெருகி மனிதர்களுக்கு நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

அத்துடன் நாம் தினமும் குளித்தல், கை, கால், நகங்களை வெட்டுதல் மூலம் எமது சுயசுத்தத்தைப் பேணப்பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

“கூழானாலும் குளித்துக் குடி”, “கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு”, “சுத்தம் சுகம் தரும்”, “பலம் தரும், நலம் தரும்” என்பவையெல்லாம் நாமறிந்த பழமொழிகள் அல்லவா? இவையெல்லாம் எமக்கு எவற்றை உணர்த்துகின்றன. நாம் எமது சுயசுத்தத்தைப் பேண வேண்டும் என்பதையே உணர்த்துகின்றன. நாம் வெளியே சென்று விட்டு களைப்புத்தீர் நாடி வருபவை இல்லங்களே. இவ் இல்லங்கள் சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமுள்ளனவாகவும் இருப்பது அவசியம். இதனால் எமது மனம் நிம்மதியடைவதுடன் நோய்கள் பெருகுவதும் தடைப்படுகின்றது.

“சுத்தமே என்றும் சுகம் அளிக்கும்

தீய சோம்பலை ஓட்டித்தூர்த்துமம்மா”

எனும் கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளையின் பாடலும் நமது சுயசுத்தத்தையே வலியுறுத்துகின்றது என்றால் ஐயமில்லை.

கிராமப்புற மக்களாகிய நாம் நமது சுற்றாடலையும், நம்மையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். “**நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்**” எனும் பழமொழிக்கிணங்க நோயற்ற வாழ்வாகிய குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெற நாம் சுத்தத்தைப் பேண வேண்டும். எனவே மாணவர்களாகிய நாமும் சுத்தத்தைப்பேணி நோய் நொடிகளின்றி வாழ்வோம்.

உடகை ஔ பணு நாமாய்

ஆடும் மயிலுக்கு காடு பீண்டும்

ஆளும் மன்னனுக்கு மக்கள் பீண்டும்

ஆறும் ஓட நல்ல மழை பீண்டும்

ஆசைக் களவுக்கு உன் உடல் பீண்டாமா?

சுகாதாரக் கோட்பாடு

கி. றதீபா (தரம் - 11A கிளி/முழங்காவில் ம.வ)

LDனிதராய்ப் பிறந்த எல்லோருக்கும் சுத்தம், சுகம் என்பது முக்கியமான ஒன்றாகும். சுகத்தை நாம் பெறவேண்டுமாயின் நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்து நல்ல மனிதராகவும், நோய்கள் இல்லாமலும் வாழ சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். “சுத்தம் சுகம் தரும்”. சுகம் இல்லாமல் நாம் வாழ முடியாது. சுகம் தேவையானால் நாம் எப்பொழுதும் சுத்தமாகவும் நல்ல போசாக்கான உணவுகளை உண்பதையும், எம்மையும் அயற்கூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்ற பழமொழிக்கு இணங்க நாம் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ்வதற்கு சாப்பிட முன்பும், சாப்பிட்ட பின்பும் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுவதற்குரிய பத்து முறைகளையும் பயன்படுத்தி நன்றாகக் கழுவுதல் வேண்டும். ஓடும் நீரிலே கைகளை கழுவுதல் அவசியமாகும். இவ்வாறு தினமும் கழுவி வந்தால் நாம் சுத்தமுள்ள மனிதராக வாழலாம். இவ்வாறு நாம் தினமும் கைகளை கழுவ வேண்டும். ஏனென்றால் நாம் கைகளை கழுவாமல் சாப்பிடும் போது கைகளிலுள்ள கிருமிகள் எமது உடலிலே போய் சேர்கின்றன. இதனால் பலநோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அதாவது வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் என்று பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே நாம் சுத்தம் உள்ள மனிதர்களாக வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

நோய்வராமல் தடுப்பதற்காக பல இயற்கையான மூலிகைகளை நாம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறான மரக்கறிகளாவன, வாழைப்பூ - சிறுநீரக நோய், தக்காளி - புற்றுநோய், வல்லாரை - மூளைவளர்ச்சி, கறிவேப்பிலை - கண்பார்வைக்கு, மரவள்ளிக்கீரை - புற்றுநோய் இவ்வாறு பல நோய்களைக் குறைப்பதற்காக நாம் இயற்கையான மூலிகைகளை அன்றாடம் சாப்பிட்டு வந்தாலே நாம் நோய்கள் இல்லாமல் வாழலாம். மற்றும் விற்றமின்கள் உள்ள உணவுகள், புரத உணவுகள், போசாக்கான உணவுகள் எனப் பல்வேறு வகையான உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். மற்றும் மலம் கழிப்பதற்காக அதுக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள மலசலகூடத்தைப் பாவிக்க வேண்டும். இவ்வாறு பாவிக்காமல் கண்ட கண்ட இடங்களில் பல்வேறான செயற்பாடுகளை செய்தால் பலதொற்றுநோய்கள் உருவாகும். ஈக்கள் பெருகும். இவ்வாறு நாம் மலசலகூடத்தைப் பாவித்து வந்தால் நல்ல சுத்தம் சுகம் உள்ள மனிதர்களாக நாம் வாழலாம். மற்றும் மலசலம் கழித்து வந்த பிறகு கைகளுக்கு சவர்க்காரமிட்டு கால், கை எல்லாம் நன்றாக கழுவிய பின்னரே நாம் வீட்டுக்குள் செல்ல வேண்டும். மலசல கூடத்தை நாம் சரியான முறையிலே பாவிக்காமல் விட்டுவிடக் கூடாது. மலசலகூடத்தை சிறந்த முறையில் பாவிக்க வேண்டும். சுத்தம் உள்ளவராகவும் ஆரோக்கியம் நிறைந்தவர்களாகவும் நாம் இருக்க நல்லபழக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

நாம் எமது உடலை நன்றாக சுத்தப்படுத்தலாம். தினமும் ஒவ்வொருநாளும் குளிக்க வேண்டும். தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும். நாம் எம்மை தூய்மைப்படுத்தினால் எமக்கு நோய்கள் வராது. நாம் எமது உடலை மாத்திரமின்றி எமது சுற்றாடலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் சுற்றாடலையும் சுத்தப்படுத்தினால் தான் சுத்தம் உள்ள மனிதர்களாக வாழ முடியும். சுகாதாரத்தைப் பற்றி பல நாடகங்களை நாம் நடித்து எமது கிராமங்களிலும் அல்லது அயற்கிராமங்களிலும் ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் அதைப் பார்த்தே பல்வேறு மக்கள் சுத்தம் உள்ளவர்களாக வாழப்பழகுவார்கள். எமது வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எமது சமையல் அறையை முக்கியமாக சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எமது சமையலறையில் சமைப்பவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்களாவன, ஒருவர் சமைப்பவர் என்றால் சமைக்கும் போது வேறு இடங்களில் கைகளை தொடுவதோ, தலைகளை சொறிவதோ, முகங்களில்

கைகளை இடுவதோ இதெல்லாம் கூடாத விடயமாகும். நாம் சமைப்பவர் என்றால் சமைக்கும் முன்பு கைகளை சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரிலே கழுவு வேண்டும். இவ்வாறு பல செயற்பாடுகளைச் சமைப்பவர்களே பல பிரச்சினைகளைக் கையாண்டால் நோய்கள் வரவாய்ப்பு இல்லை. சமையலறையை சமைத்த பிறகு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாவிட்டால் ஈக்கள் பெருகுவதற்கு வாய்ப்புண்டு. வீட்டை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிகவும் ஒரு பாராட்டான விடயமாகும்.

உதாரணத்துக்கு ஒருவர் வீட்டிற்கு வந்தால் அவரை வரவழைத்து நன்றாக அவரை உபசரித்து நல்ல பெயர் கேட்க வேண்டுமாயின் வருபவர்களை நல்ல தூய்மையான இடங்களில் அவர்களை அமரச் செய்து தூய்மையான உணவுகளை அவர்களுக்கு உபசரித்து வருபவர்களை நன்றாகக் கவனித்து அனுப்ப வேண்டும்.

ஒருவர் உங்களைப் பார்த்து நீங்கள் சுத்தமான, நல்ல ஆரோக்கியமானவர்களா என்று கேள்வி எழுப்பினால் நீங்கள் அவருக்கு என்ன பதில் அளிப்பீர்கள். ஆம் நான் சுத்தமானவன், சுத்தமானவன் என்ற பதில் அளிக்க வேண்டும். நீங்கள் குப்பையான பிள்ளை, நீங்கள் அழகாக வருவதில்லை என்று உங்களைப் பார்த்து ஒருவர் சொன்னால் உங்கள் மனம் எவ்வளவு வேதனைப்படும்? அதை நீங்கள் அறிந்தால் இனியாவது சுத்தமுள்ளவராக, உங்களைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சுகாதாரக் கோட்பாட்டைக் கடைப்பிடித்து, நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவராகவும், நல்ல பிள்ளைகள் எனப் பெயர் எடுக்கக் கூடியவர்களாகவும், சுகாதாரத்தைப் பேணி சத்துள்ள உணவுகளையும் உண்டு நல்ல போசணையான உணவுகளையும் உட்கொண்டு நல்ல மனிதராக வாழ வேண்டும்.

“கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு”.

சீதை உணவு

கலை நின்று பாலாக்கும் அப்பசு
கனிப்பாய் நீ ருடிப்பாய் இப்பாலை
கலையை உணவில் நீ தினம் சீர்த்தால்
கனிதாய் உன் வாழ்வு மலரும்.

கூழலில் சுத்தத்தைப் பேணுதல் யோ. ஜெனா [தரம் -11 கிளி/முழங்காவில் ம.வி]

எமது வாழ்வில் மிக முக்கியமான ஒன்று சுத்தத்தைப் பேணுதல். அதாவது நாம் வாழும் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் எப்போதும் சுத்தமாக இருந்தால் தான் உடல் ஆரோக்கியம், மனஅமைதி, பெரியோரை மதித்தல் போன்ற நற்பண்புகளையும் கடைப்பிடிக்கலாம். ஏனெனில் எமது உடல் சுத்தமாக இல்லையெனில் எமக்கு பல நோய்கள் வரும். துன்பங்கள் வரும். எமக்கருகில் இருப்பவர்கள் வெட்கப்பட்டு விடுவார்கள். எமது சூழல் பலவழிகளில் மாசுபடுகின்றன. அதாவது குப்பை கூழங்களை உரிய இடத்தில் அகற்றாவிடில் சூழல் மாசுபடும். சமூகத்தில் நல்ல குடும்பத்தவர்கள் இருக்காவிடில் சூழல் மாசடையும். எனவே இவ்வாறு பலவழிகளில் சூழல் மாசுபடுகின்றன. நாம் ஆலயங்கள் சரி வீடுகள் சரி அல்லது வேறு இடங்களுக்குச் சென்றாலும் முதலில் சுத்தத்தைப் பேணுதல் மிக அவசியம்.

இன்று எமது சமூகத்தில் ஒருவரிடத்திலாவது சுத்தம் பற்றி கேட்டால் வாயால் சொல்லி விட்டுப் போவார்கள். அதாவது அவரது உடலிலும் அவரது சூழலிலும் இருப்பதுதான் சுத்தம். சிலர் நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு துன்பத்தால் சோர்ந்து இருப்பவரிடத்தில் சுத்தம் மிகவும் காணப்படுவது அரிதிலும் அரிது என்று தான் சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில் அவர் உடல் ஆரோக்கியம் அற்றவர். சத்துள்ள உணவு சாப்பிடவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் குளிப்பதில்லை. கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுவதில்லை. இவ்வாறு அனைத்து தகைமைகளும் இல்லாதவர்கள் தான் நோய் நொடிகளுக்குட்பட்டு, துன்பங்களை அனுபவித்து வாழ்பவர்கள். இவர்களிடம் அந்த உடல் ஆரோக்கியமாகக்

காணப்படாது. இவ்வாறு நாம் சுத்தம் இல்லாமல் இருப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். எனவே நாம் ஆரோக்கியமானவராக வாழ வேண்டுமானால் சத்துள்ள உணவுகளை உண்டு, கொதித்தாறிய நீரைப்பருகதல் வேண்டும். நாம் சாதாரணமாக ஒருகிணற்றிலோ அல்லது வேறு இடத்திற்கோ நீர் எடுக்கச்செல்லும் போது அது எந்த இடத்தில் எடுத்த நீரென்றாலும் ஒருமுறை கொதிக்க வைத்துத்தான் பருக வேண்டும். ஏனெனில் அதில் எமது கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் இருக்கின்றன. அவை அனைத்தும் எமது உடலில் போய்ச்சேரும்போது எமக்கு வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி, நெருப்புக்காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறு ஏற்படும் போதெல்லாம் நாம் திடீர் மரணத்திற்குள்ளாகின்றோம். எனவே தான் நாம் கொதித்தாறிய நீரையே பருகதல் வேண்டும். இவ்வாறு பருகினோமானால் எமக்கு இதனால் வரும் நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நாம் வாழ்வதற்கு முக்கிய காரணியாக சூழல் காணப்படுகின்றது. அச்சூழலை நாம் சிறந்தமுறையில் பாதுகாக்கவேண்டும். உதாரணமாக மரங்களின் இலைகள் காய்ந்து கொட்டுவதையெல்லாம் நாம் கூட்டி ஓரிடத்தில் ஒதுக்குகின்றோம். இவ்வாறு ஒதுக்கியவுடன் அக்குப்பையை எரித்தல் வேண்டும். இல்லாவிடில் வேறு உரிய இடத்தில் சேகரித்தல் வேண்டும். பொலித்தீன் பை மற்றும் கடதாசிகள் மற்றும் ஏனைய கழிவுப் பொருட்கள் அனைத்தையும் எரித்தல் வேண்டும். காடுகளை நாம் அழித்தல் கூடாது. ஏனெனில் அதனை எரிப்பதால் நமக்கு பஞ்சங்கள் உண்டாகின்றது. கிட்டத்தட்ட இலங்கையில் சாதாரணமாக 22% மேற்பட்ட காடுகள் அழிவுற்று விட்டன. இவைகளையெல்லாம் அழிப்பது முற்றாகத் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. அது பல்வேறு வழிகளில் எமக்கு மூலிகையாகவும் விறகுக்காகவும், நிழலுக்காகவும் பயன்படுகின்றது. எனவே தான் மரங்கள் வெட்டுதல் கூடாது. அவைகளை வெட்டுவதால் எமக்குத் தீமைகள் தான் வந்து சேரும். நாம் அடுத்து எமது கிராமங்களிலுள்ள மரங்களை வெட்டுதல் கூடாது. அது இருப்பதால் எமக்கு சில வழிகளில் நன்மையும் உண்டு, பாதுகாப்புமுண்டு. எனவே நாம் காடுகளை அழிப்பதை எல்லாம் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

அடுத்து நாங்கள் எமது உடல் ஆரோக்கியத்துக்காக சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதற்காக நாம் ஒவ்வொரு நாளும்தான் எமது உணவில் ஒரு கீரைவகையை சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அவ்வாறு உட்கொள்ளாவிட்டால் எமக்கு சத்துக் குறைபாடு உள்ளது என்றுதான் சொல்லவேண்டும். நாம் முட்டையை பொரித்துச் சாப்பிடுதலைத் தவிர்த்து அவித்துச் சாப்பிடுதல் உடலுக்கு நல்லது. நாம் புரதச் சத்துக்கள் உள்ள சாப்பாடுகளை அதிகம் உட்கொள்ளல் வேண்டும். மாப்பொருள் அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைக் குறைத்தல் வேண்டும். கிழங்கு வகைகள் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு உட்கொண்டால் எமக்கு எதுவித நோயும் ஏற்படாது மச்சம் சமைக்கும் போது ஒரு மரக்கறியாவது சமைத்துச் சாப்பிடல் வேண்டும். நாம் பெற்றோர் சமைக்கும் போதெல்லாம் எமது பெற்றோரைக் கவனித்தல் வேண்டும். எவ்வேலையைச் செய்தாலும் கைகழுவிவிட்டு செய்தல் வேண்டும். நாம் உணவு சமைக்கும் போது அவதானமாக ஈமொய்க்காதவிடத்து அவதானமாக மூடி வைத்தல் வேண்டும். சமைத்துவிட்டு எமது உணவை திறந்து வைத்தல் கூடாது. அவ்வாறு திறந்து விட்டால் ஈமொய்த்து எமது உணவு பழுதடைந்துவிடும். இதனால் எமது உடல் பாதிக்கப்பட்டு நோய்கள் உண்டாகும். இதன் காரணமாக எமக்கு திடீர்மரணம் உண்டாவதற்கு இடம் உண்டு.

நாம் சாப்பிடமுன்பு சவர்க்காரமிட்டு கைகழுவுதல் வேண்டும். சாப்பிட்ட பின்பும் சவர்க்காரமிட்டுக் கைகழுவுதல் வேண்டும். நாம் சாப்பிடும் பாத்திரத்தை நன்றாகக் கழுவுதல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வோமானால் ஆரோக்கியமானவர்கள் என்று கருதமுடியும். நாம் கொதித்தாறிய நீரைப் பருக வேண்டும். அடுத்து நாம் மலசலகூடத்திற்கு செல்லும் போது பாதணிகளை அணிந்துசெல்ல வேண்டும். அக்கடன் முடிந்தபின் சவர்க்காரமிட்டு கைகழுவுதல் வேண்டும். இவ்வாறு நாம் பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். இவ்வாறு வாழப் பழகினோமானால் எமக்கு எதுவித நோய்களும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியமானவர்களாக வாழ்வோம். எனவே நாம் எமது சூழலையும் சுத்தத்தையும் பாதுகாத்து சிறந்த ஒரு சமுதாயத்தை உருவாக்குவதில் முன்நிற்போம்.

ஈ ஓடு உயிர் கொல்லி..!

ஈ தொட்ட உணவை விட நீ
 ஈர்ந்து தினம் கொண்டால்
 ஈனப்பிறவி போல் நீயும்
 ஈர்ப்பாகி போவாய் சீநாய்க்கூ...

சுத்தம் நலம் தரும்

ஏ. யுச்சினா (தரம் - 11A கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் சுத்தத்தைப் பேணுதல் எம் அனைவரினதும் அன்றாட கடமையாகும். அந்த வகையில் கிராமப் பகுதிகளிலே சுத்தத்தைப் பேணாமையால் பலவகையான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நாம் எமது கிராமங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாமையால் மனிதர்கள் மட்டுமல்லாது விலங்குகள் மற்றும் தாவரங்கள் ஆகியவையும் பல்வேறு இன்னல்களை எதிர்கொள்கின்றன. சூழல் சுத்தமின்மையால் பல்வேறு வகையான நுளம்புகள் பெருகி நாம் அனைவரும் வெவ்வேறு வகையான நோய்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்க ஒரு விடயமாகும்.

கிராமப் புறங்களிலே எவ்வாறு சுத்தத்தைப் பேண வேண்டுமென்றும் சுத்தத்தைப் பேணாமையால் எவ்வாறான இன்னல்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும் என்றும் நோக்குவோமானால், எமது அன்றாட வாழ்க்கையிலே மிகவும் அத்தியாவசியமாகக் கருதப்படுவது உணவாகும். உணவை சமைப்பதற்காக நாம் பயன்படுத்துகின்ற சமையலறை மற்றும் அதனை நாம் உட்கொள்கின்ற முறை என்பவை எல்லாம் நாம் அனைவரும் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயமாகும். கிராமப் புறங்களிலே

அதிகமாக நோய்கள் ஏற்படக் காரணம் தவறான உணவுப் பழக்கமே ஆகும். சமையலையையே மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருந்து சமைத்த உணவுகளை முறையாக மூடி வைத்து அதை உண்ணும் போது கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டு நன்கு கழுவி உணவை உண்பதன் மூலம் உணவுப் பழக்கத்தால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாண முடியும்.

மேலும் நாம் நோயில்லாமல் வாழ்வதற்கு எவ்வாறான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று கிராமத்தில் வாழ்கின்ற மக்களுக்கு விழிப்புணர்வுட்டுவதன் மூலமும் சுகாதாரத்தைப் பேண முடியும். அதாவது மூளை வளர்ச்சிக்கு மாணவர்கள் வல்லாரை போன்ற கீரைவகைகளை உண்பதன் மூலம் அறிவினை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். மேலும் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை நீக்குவதற்கு வாழைப்பூ, வாழைத் தண்டு போன்றவற்றையும் உட்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் நாம் இவ்வலகில் அவதரிக்க காரணமாகின்ற கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் கருவாடு, முளைக்கீரை போன்ற பல்வேறு சத்துள்ள உணவுகளையும் உண்பதன் மூலம் குழந்தைகளிற்குப் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

அடுத்து நாம் தாகத்தைத் தீர்ப்பதற்காக அருந்துகின்ற நீரை அசுத்தமாக வைத்திருந்து அந்நீரைப் பருகுவதாலும் நமக்குப் பல்வேறு வகையான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் நீர் நிலைகளை அசுத்தமாக வைத்திருப்பதனால் அவற்றில் பல வகையான நுளம்புகள் பெருகி சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எந்தவித வேறுபாடின்றியும் வெவ்வேறு வகையான நோய்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி உள்ளது.

நீர் மாசடைவதால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால் நாம் எமது தேவைகளை நிறைவேற்ற நீர் எடுக்கின்ற நீர் நிலைகளை அசுத்தப்படுத்தாமல் அவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருந்து நுளம்புகள் பெருகாமல் தடுப்பதன் மூலமும் நாம் அவற்றை அருந்துகின்ற போது அதனை கொதித்தாறிய நீராகப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் சுகாதாரத்தைப் பேணமுடியும். நாம் உணவையும் நீரையும் சுத்தமான முறையில் பயன்படுத்தாமையால் வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி, சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. கிராமப் புறங்களில் விழிப்புணர்வுட்டுவதன் மூலமும் கிராமப் பகுதிகளை சுகாதாரமிக்கதொரு சமூகமாக மாற்றியமைக்க முடியும்.

மேலும் நாம் எமது வீடுகளில் காணப்படுகின்ற மலசல கூடங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். வீடுகளிலே மலசலகூடங்கள் இருந்தும் எமது சுற்றாடலில் உள்ள காட்டுப் பகுதிகளில் மலம் கழிப்பது எமது கிராமத்திற்கே அழிவை ஏற்படுத்துகின்ற இழிவான செயற்பாடாகும். மலசலகூடங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருந்து அவற்றை முறையாகப் பாவிப்பதன் மூலமும் எமது அன்றாடச் சூழல் சமனிலையைச் சிறப்பாக வைத்திருக்க முடியும். மேலும் விழிப்புணர்வுக் கருத்தாங்குகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் சிறப்பானதொரு கிராமியச் சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

மேலும் கிராமத்தில் வாழ்கின்ற நம் அனைவரினதும் முக்கிய கடமையாகக் கருதப்படுவது நாம் வாழ்கின்ற சூழலையும் நமக்கு அடுத்திருக்கின்ற சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதாகும். அதாவது நாம் வாழ்கின்ற சூழலில் காணப்படுகின்ற நோய் நிலையை ஏற்படுத்துகின்ற நுளம்புகள் பெருகும் இடமாகிய நீர் தேங்கிக் காணப்படுகின்ற சிரட்டைகள், ரயர்கள், குளிர்பானப் போத்தல்கள் போன்றவற்றை உரிய முறையில் அகற்றுவதன் மூலமும் கிராமத்தில் காணப்படுகின்ற சுகாதார சீர்கேடுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடிகின்றமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

மற்றும் நமது சூழலிலிருந்து அகற்றப்படுகின்ற தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்களை கண்டகண்ட இடங்களில் வீசாமல் அவற்றைப் பசளையாகவோ அல்லது மீள்கூழற்சிப் பாவனைப் பொருட்களாகவோ பயன்படுத்தலாம். அத்துடன் நீர் நிலைகளையும், பாதையோரங்களையும் அசுத்தப்படுத்தாமல் இருப்பதன் மூலம் கிராமப்புறங்களை மாசுபடுத்தாமல் சுத்தமாக வைத்திருக்க முடியும்.

நாம் அனைவரும் எமது கிராமப்புறச் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் சிறியோர்கள், பெரியோர்கள், முதியவர்கள், குழந்தைகள், கர்ப்பிணித் தாய்மார் போன்ற கிராமத்தில் வசிக்கின்ற பொதுமக்களைப் பாதுகாக்க முடியும்.

எனவே கிராமத்தில் வசிக்கின்ற நாம் அனைவரும் கிராமத்தைப் பாதுகாக்க ஒன்றிணைந்து செயற்பட்டு "சுத்தம் சுகம் தரும்" என்ற வாக்கிற்கிணங்க வாழ்ந்து எம்மையும் எமது கிராமப் புறங்களையும் பாதுகாப்போமாக.

சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாப்போம் அ. ஞானதர்சினி (தரம் - 11B கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

சீத்தம் சுகம் தரும் என்ற பழமொழிக்கேற்ப நாம் எமது சுற்றுச்சூழலையும் எம்மையும் சுத்தமாக வைத்து நோயற்ற வாழ்வையும் ஆரோக்கிய வாழ்வையும் நாம் வாழ்வோம். இன்று சுற்றுச்சூழல்களைப் பாதுகாக்கும்படி சுகாதார ஸ்தாபனங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் எமக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆனால் நாம் இதனை காதால் கேட்டு மறுகாதால் விடுவதுபோன்று விட்டுவிடுகின்றோம். நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ வேண்டும். சுற்றுச்சூழலையும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

எனவே இன்றைய காலத்தில் நகரமயமாவதால் சுற்றுப்புறச்சூழல் மிகவும் மோசமான நிலையில் காணப்படுகின்றன. அங்காங்கே குப்பைகள் பொலித்தீன்கள், சிரட்டைகள், கழிவுநீர்கள் தேங்கி நிற்கின்றன. எனவே இவற்றை நாம் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். எமது வாழ்விற்கு அத்தியவசியமான தேவையான நீர், காற்று மற்றும் சுற்றுச்சூழல் போன்றவற்றை நாம் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இவை சுத்தமாக இல்லையென்றால் நாம் பல நோய்களுக்கு உள்ளாவோம். ஏன் எம்மையே நாம் இழக்க நேரிடும். எனவே நாம் எம்மைப் பாதுகாக்க இவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆகவே, நீரைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகளையும் அது எவ்வாறு அசுத்தமாகின்றது என்றும் அதனால் ஏற்படும் தீமைகளைப் பற்றி நோக்குவோம். எமக்கு நீர் மிகவும் அத்தியவசியமானது. நீர் இல்லை என்றால் எம்மால் உயிர்வாழ முடியாது. நாம் உயிர்வாழ நீர் மிகவும் முக்கியமானது. எனவே அதனை நாம் பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு எமக்கு உள்ளது. நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களைப் பார்த்து அப்புறப்படுத்தல் மற்றும் கிணறுகளுக்கு குளோரின் இடப்படல் வேண்டும். கிணறுகளில் குப்பை கூழங்களைப் போடுவதால், கழிவுநீர்களை அதனுடன் சேர்ப்பதால் இறந்த விலங்குகள் மற்றும் பறவைகளை அதற்குள் போடுவதால் நீர் மாசடைகின்றது. அதனால் பல நோய்கள் எமக்கு ஏற்படுகின்றன. எனவே நாம் நீருக்குள் இறந்த பிராணிகளையும், குப்பை கூழங்களையும் போடுவதைத் தவிர்ப்போம். குளோரினிடப்பட்ட வடிகட்டிய நீரைப் பருகுவோம். இதனால் எமக்கு ஏற்படும் நோய்களான வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு எனப் பல நோய்களை நாம் தவிர்த்து ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழலாம்.

எனவே நாம் இப்போது காற்றைப் பற்றி நோக்குவோமானால் எமக்கு தூயகாற்று அவசியம். இவ்வுலகில் வாழும் மனிதருக்கும் விலங்குகளுக்கும் உயிர்வாழ அவசியமானது தூயகாற்றே. எனவே அதனை மாசுபடாமல் பாதுகாப்போம். தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியாகும் தூர்நாற்ற வாயுவும், குப்பை கூழங்களை எரிப்பதால் ஏற்படும் புகையும் எம்மால் ஏற்படுத்தப்படும் பல அநாகரியமான செயல்களினாலும் தூய்மையான காற்று மாசுபடுகின்றது. எனவே நாம் மாசுபட்ட காற்றை சுவாசிப்போமானால் எமக்குப் பல நோய்கள் உருவாகும். அதாவது தடிமன், புற்றுநோய் என சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். எனவே நாம்

இந்நோயிலிருந்து விடுபட சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும்.

எனவே நாம் அடுத்தபடியாக எமது சுற்றுச்சூழலையும் கிராமத்தையும் நோக்குவோம். இன்றைய காலகட்டத்தில் எமது சுற்றுப்புறமும், சமூகமும் மிகவும் மோசமான நிலை சுகாதாரத்திலே தான் காணப்படுகின்றது. நகரமயமாகிவருவதால் எமது சுற்றுப்புறத்தை சுத்தம் செய்வதே மிக அரிதாகி உள்ளது. இப்போது நாம் சுற்றுப்புறத்தையும் சூழலையும் பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை, எமது சுற்றுப்புறத்தை ஒருபுறம் கண்ணோக்கிப் பார்த்தால் வீதிகளிலும் வீடுகளிலும் குப்பை கூழங்கள் மற்றும் ரயர், பொலித்தீன்கள் ஆங்காங்கே கிடக்கின்றன. எனவே நாம் எமது சூழலைப் பாதுகாப்பாக வைக்க குப்பை கூழங்களை ஒரு இடத்தில் வெட்டி புதைத்தல் வேண்டும். ரயரில் நீர் தேங்கி நில்லாதபடி அதனை அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும். மற்றும் சுத்தமாக எமது வீட்டை அலங்காரம் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கிராமங்களை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் வீதிகளை சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். சுகாதார விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். எனவே பலநோய்களிலிருந்தும் எம்மைப் பாதுகாக்க முடியும். மற்றும் எமது உடல் சுத்தத்திற்கு வருவோமானால் சுத்தமான நீரைப் பருகுதல், சுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்தல், சுத்தமான போசாக்கான உணவுகளை உண்ணுதல், சுத்தமாக மலசலகூடத்தைப் பாவித்தல் போன்றவற்றிலும் நாம் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இவற்றை நாம் முன்னெடுப்போமானால் எமக்கு வரும் சவால்களை வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கமுடியும். எம்மைக் கொல்லும் கொடியபிணியான நோய்களிலிருந்தும் எம்மைப் பாதுகாக்கமுடியும். எனவே சுத்தமே எமக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்ச்சியான வாழ்வையும் தரும். எனவே நாம் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்போம். ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்வோம்.

“ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்
மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்வோம்”

நீர்த் தொற்று

உன்றில் வரும் நீரில் கூட

உமை சீநாய் கூட வரும்பாடு

உரை சீதடிவரும் நீரில் கூட

உழி சீநாய்கள் கூட வரும்பாடு.

உடல் தூய்மையையும் சுற்றுப்புறச் சூழலையும் பேணுவோம்

பா. உஜாங்கன் (தரம் - 12Arts கிளி/முழங்காலில் ம.வி)

ஒவ்வொரு சமுதாயத்தினரும் தங்களது உடலையும், சுற்றுப்புறச் சூழலையும் கிராமத்தையும் சுத்தப்படுத்தி வைத்திருப்பது அவசியம். ஏனெனில் நோய்களைத் தடுக்கவும் ஏனையோருக்கு நோய்கள் பரவாமல் இருப்பதற்குமேயாகும். இதனால் எமது கிராமத்தையும் சுற்றுச்சூழலையும் கிருமித் தொற்று அற்றதாக மாற்றமுடியும்.

ஒரு தனிநபர் தான் சுத்தமாக நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கு அவருடைய சுத்தமே ஏதுவாக அமையும். ஏனெனில் கைகளைக் கழுவி உணவினை உண்ணவேண்டும். அதாவது சாப்பிட முன்பும் சாப்பிட்ட பின்பும் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவினால் கிருமித் தொற்றுக்களை இல்லாதொழித்து நோயற்றவர்களாக வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும் எனலாம்.

நாங்கள் எம்மையும் கிராமத்தையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில் நாம் நோய்வாய்ப்படுவதற்கு கிராம மக்களும் நாமுமே பாத்திரவாளியாக உள்ளோம். நாம் நம்மை முதல் சுத்தம் செய்து மீண்டும் எமது சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாக்கி மேலும் கிராமத்தைச் சுத்தம் செய்வதனால் நாம் எம்மையும் கிராமத்தவர்களையும் நோயற்றவர்களாக மாற்றம் செய்ய முடியும்.

ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் மலசலகூடம் கட்டாயமாக இருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில் மலசலகூடத்தினைப் பாவனை செய்வதால் நோய்த்தொற்று நீங்கும். மலசலகூடம் இல்லாதவர்கள் மலம் கழிக்கச் செல்லுகின்ற போது மண்வெட்டி கொண்டு செல்வது கட்டாயமான விடயமாகும். மலசலகூடத்தைப் பயன்படுத்தாதவர்கள்

குழிவெட்டிப் புதைக்காத விடத்து அவ்வாறான மலத்திலே “ஈ” மொய்த்து உணவுகளின் மீது வந்து மீண்டும் இருக்குமாயின் அவ்வாறான செயற்பாட்டின் மூலம் “வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம்” போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாக வேண்டிய நிலைமைக்குள் நாம் தள்ளப்படுவோம்.

மாந்தர்களாகிய நாம் ஒவ்வொருவரும் மலசலகூடத்திற்குச் செல்லுகின்றபோது பாதணிகளை அணிந்து செல்வதை வழக்கப்படுத்தவேண்டும். ஏனெனில் காலணிகளை அணிந்து செல்லாவிடத்து மலசலகூடத்தில் இருக்கின்ற கிருமிகள் கால்களில் படிந்து மீண்டும் வீட்டுக்குள் வரும் சந்தர்ப்பத்தினால் தொற்றுநோய்க்கு உள்ளாகும் செயற்பாடுகள் இடம்பெற வாய்ப்புண்டு என்று கூறுவதைவிட நிச்சயமாக நோய்த்தொற்று இடம்பெறும் எனலாம்.

மலம் கழித்தபின் கைகளை கழுவிய பின்னரே உணவுகளைத் தொடவேண்டும். ஏனெனில் மலக்கிருமிகள் கைகளில் படிந்து கொண்டிருக்கும். இதனால் வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் வரவாய்ப்புண்டு. இதனைத் தடுப்பதற்கு ஒருவர் இருக்கிறார் அவரே சவர்க்காரம் என்னும் பரிகாரியாவார். இவரைப் பாவித்தால் எமது நோய்க்குறைபாட்டைத் தீர்க்க முடியும்.

நுளம்புகளின் பெருக்கத்தைத் தடுப்பதற்கு நாம் என்ன செய்ய முடியும்? இதற்காக நாம் ஒரேவழியே செய்ய வேண்டும். நுளம்புப் பெருக்கத்தை இல்லாதொழிப்பதற்கு நமது சுற்றுப்புறச் சூழலையே சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். அதாவது நுளம்பு பெருகும் இடங்களைத் தேடித்தேடி ஒழிக்க வேண்டியது ஒவ்வொருவரதும் தலையாய கடமை. அவ்வாறான இடங்களான ரயர்கள், கோம்பைகள், சிரட்டைகள், பாத்திரங்கள், பேணிகள் போன்ற இடங்களில் நீர் தேங்காது ஒழிக்கவேண்டும். இவ்வாறு நுளம்பு பெருகும் இடங்களை ஒழிக்க வேண்டும். இதை எவ்வாறு ஒழிக்கலாம் என்று கூறினால் மேலே கூறப்பட்ட பொருட்களை எரிப்பதுடன், குழிவெட்டிப் புதைப்பதன் மூலமாகவும் எமக்கு நுளம்பால் வருகின்ற டெங்கு, மலேரியா போன்ற நோய்களைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கு நுளம்பு பெருகின்ற இடங்களையே தேடி ஒழிக்க வேண்டும். டெங்கு மற்றும் மலேரியா நோய்களிலிருந்து நாம் விடுபட வேண்டும் என்றால் நுளம்புகளையே அழிக்க வேண்டும். நுளம்புகளை அழிக்க வேண்டும் என்றால் நாம் சுற்றுச்சூழலையே சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

வேண்டும். சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்றால் ஒவ்வொரு கிராம மக்களினாலேயே முடியும்.

இவ்வாறான நோய்களின் பெருக்கமானது மனிதவாழ்வைப் பாதிக்கின்றது. மேலும் மனித உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டு போகின்றமை குறிப்பாகும். இவ்வாறான விழிப்புணர்வுச் சுகாதாரப் பொறிமுறைகளைக் கையாளுகின்றபோது ஒவ்வொரு மனிதரும் நோயற்ற மனிதராக வாழலாம். மனிதரது வாழ்வியலிலே சுத்தமானது சுகத்தைத் தரக்கூடிய ஒன்றாகவே காணப்படும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளினால் மனிதர்கள் தங்களது சுகவாழ்வினை வாழ உதவிபுரியும். இவ்வாறு வாழ்வதற்கு மாணவர்களின் உதவியே தேவை. ஏனெனில் மாணவர்களாலே ஒருசெயலை வெற்றிகரமாக நடாத்துவதற்கு மாணவர் சமூகமே உதவி புரிய வேண்டும்.

இவ்வாறான அதாவது சென்றவாரம் எமது கிராமத்தில் நடத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வு நாடகத்தின் மூலமே நாங்கள் இவ்வாறான விழிப்புணர்வுகளை அடைய முடிகிறது. இவ்வாறான நடவடிக்கைகளை மென்மேலும் கிராமங்களில் நடாத்துவதன் மூலம் மனிதர்கள் அதாவது கிராம மக்கள் விழிப்புணர்வு பெற்று தமது அன்றாட வாழ்விலே ஒரு சுத்தமான வாழ்வினை வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும் எனலாம்.

நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் சுத்தத்தைப் பேணுவதால் அதாவது கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டு கழுவி, சுத்தமான போசாக்கான உணவுகளை உண்டு, நுளம்பு பெருகும் இடங்களை ஒழித்து, மலசலகூடத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஒவ்வொரு மனிதரும் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும். இதனையே “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” எனவும் “சுத்தம் சுகம் தரும்” எனவும் கூறுவதன் மூலம் மக்கள் விழிப்புணர்வு அடைவதுடன் அவர்கள் நோயற்ற வாழ்வினை வாழ்வதற்கு ஏதுவாக அமைகிறது.

தூய்மையான காற்று

எட்டுத்திக்கும் போகும் காற்று
எட்டி உன் வீட்டை கடக்கும் போது
எட்டியாய் உன் வீட்டுக்குள் அழைத்து
எப்போதும் தூய்மையாய் சுவாசித்திடு.

சுத்தம் பேணுவோம்

பொ. ஹிந்துஜா [காம் - 09A கிளி/முழங்காவில் ம.வி]



“சுத்தம் சுகம் தரும்” என்பது முதுமொழி. நாம் நோயின்றி வாழச் சுத்தம் பேணுதல் மிகமிக அவசியமாகும். சுத்தம் என்றதும் நம்மவரில் சிலர் தாம்மட்டும் சுத்தமாக இருந்தாற்போதும் என்று நினைக்கிறார்கள். உண்மை அதுவல்ல நாம் அனைவரும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கவேண்டும்.

முதலில் நமது உடற்சுத்தம் பேணப்படவேண்டும். பின்பு வீட்டிலுள்ளோரின் சுத்தம் பேணப்பட வேண்டும். உடலில் அழுக்கு சேராதுபடி உடலை நன்கு தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். நகங்களை உரிய காலத்திற்கு காலம் வெட்டி சீராக்குதல், பற்களை நன்கு துலக்குதல். எமது ஆடைகளை நன்றாகத் தோய்த்து உலரவிட்டு அணிதல் வேண்டும்.

நம்மவர் சிலர் தாம் வாழும் இடத்தையே மாசுபடுத்துகின்றனர். குப்பைகளை கண்டகண்ட இடங்களில் போடுகிறார்கள். சிலர்

குப்பைகளை வீதியோரங்களிலும், அடுத்தவர் வீட்டு வளவுகளிலும் போட்டு விடுகின்றார்கள். சிலர் பொலித்தீன், பிளாஸ்டிக் போன்ற உக்கலடையாத பொருட்களை நிலத்தில் வீசிவிடுகின்றார்கள். இதனால் நிலவளம் குன்றி நிலம் மாசடைகிறது. இந்நிலத்தில் பயிரிடும் பயிர்களை நாம் உட்கொள்வதால் எமக்குப் பல வியாதிகள் வந்தடைகின்றது.

முன்னைய காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களுக்கு நோய்நொடிகள் மிகக்குறைவு. தற்காலத்தில் கிருமிநாசினிகள், இரசாயனப் பொருட்கள் சூடிய பயிர்களின் காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் இலைகளை உண்ணுவதால் எமக்குப் பல நோய்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. தற்போதுள்ள நம்மவர்களின் ஆயுட்காலமும் குறைந்த வண்ணமே இருக்கின்றன.

மனிதனின் பல செயற்பாடுகளால் நிலமும் மாசுபட்டு வருகின்றது. தொழிற்சாலை கழிவுகள் நீருடன் சேர்தல், விவசாயப் பொருட்கள் மற்றும் கிருமிநாசினிகள் நீருடன் கலத்தல், நதிக்கரையோரங்களில் கட்டடங்களை அமைத்தல், ஆறுகள், குளங்களில் வாகனங்களை கழுவுதல், முறை கேடான மீன்பிடிப்பு, எண்ணெய்க்கப்பல்கள் நீரினுள் மூழ்குதல், ஆறுகள், குளங்கள், கடல்களில் சுகாதார முறைகேடான நடவடிக்கைகள், கண்டந்தாவரங்களை அழித்தல் போன்ற காரணிகளால் நீர் நிலங்கள் மாசுபட்டு வருகின்றன.

தற்போது உள்ளவர்கள் புதிய குடியேற்றங்கள் மற்றும் விறகு அன்றாடத் தேவைகளுக்கு மரங்களை வெட்டுகின்றார்கள். இம்மரங்களை வெட்டுவதால் மண்ணரிப்பு ஏற்படுகிறது. மழைவீழ்ச்சி குறைகிறது. இதன் காரணமாக வரட்சி ஏற்பட்டு நீர்ப்பற்றாக்குறை காணப்படுவதனால் தொற்றுநோய்கள் ஏற்பட்டு மக்கள் வாழ்வில் சுகம் கெடுகின்றது. மக்களுக்கு பெரும் கஷ்டநிலைகள் உயிரிழப்புக்கள் கூட ஏற்படுகின்றது.

நமக்கு தற்போது சுத்தமான காற்றைக்கூட சுவாசிக்க முடியாத நிலைகள் ஏற்பட்டு வருகின்றது. வானளவான ரீதியில் எழுப்பப்படும் மாடிகளும், வாகனங்களின் போக்குவரத்துக்கள், கைத்தொழிற் சாலையிலிருந்து வெளிவிடும் நச்சவாயுக்கள் போன்ற காரணங்களாலும் நவீன ஆயுதங்களின் புகையாலும் குப்பைகளை எரித்தல் போன்ற காரணங்களினால் காற்று மாசடைகின்றது.

நவீன செயற்பாடுகள் காரணமாக சமநிலை சீரழிவுகள் ஏற்பட்டு வானிலை மாசடைகின்றது. “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. நாம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வதே எமக்கு கிடைத்த பெரும் செல்வமாகும். சுத்தமான உணவு, சுத்தமான உடை, சுத்தமான காற்று, சுகாதாரமான வசிப்பிடம் என்பன சுகவாழ்வுக்கு இன்றியமையாதவைகளாகும். நாம் உணவுகளை சமைக்கும் போது ஏப்ரன் அணிந்து நகங்களை நன்றாக வெட்டி, சுகாதாரமான முறையிலே சமைக்க வேண்டும். சமைத்த உணவுகளை ஈக்கள் மொய்க்காதவாறு நன்றாக மூடி வைக்க வேண்டும். நாம் உணவு உண்ணுவதற்கு முன் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரினால் கழுவவேண்டும். பின் உணவு உண்டபின்னும் கைகளை நன்கு கழுவ வேண்டும். நமது வீட்டிலும் சரி பாடசாலைகளிலும் சரி மலசலசுபங்களைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். மலசலங்கழித்த பின் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டு கழுவ வேண்டும். நாம் ஈக்கள் மொய்த்த உணவுகளை என்றுமே சாப்பிடக் கூடாது. அவ்வாறு சாப்பிட்டால் வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.

நாம் வீடுகளில் நீர் தேங்க இடமளிக்கக்கூடாது. அவ்வாறு தேங்கிவிட்டால் டெங்கு, மலேரியா போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டு பலரது உயிர்களைக் காவு கொண்டுள்ளதைப் புத்திரிகை வாயிலாக அறியலாம். எமது வீடுகளிலும் ஏனைய இடங்களிலும் நுளம்பு பெருகுவதைத் தடுப்பதற்கு, கிடங்குகளை மூடுதல், இளநீர்க் கோம்பைகளை நிலத்தினுள் புதைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும்.

“உன்னைத் திருத்திக் கொள் உலகம் திருந்தும்” என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. நம்மையும் நமது சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருந்து ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வோம்.

“சுத்தம் பேணுவோம் சுகவாழ்வு காண்போம்.”

கலை உணவு சுவீர்

ஏய்க்கும் மனிதர் உணவில்
 றறாளைய நஞ்சைக் கலப்பார்
 ஏறிய விலைக்கு நீ உண்டால்
 ஏறியே போவாய் எலகைக்

எமது உடல் உள சமூக நலம் சுகாதாரம் எனப்படும். நாம் செய்யும் சுத்தங்கள் பாடசாலைச் சுத்தம் வீட்டுச் சுத்தம் என்பன முக்கியமானவையாகும். பாடசாலைச்சுத்தம் வீட்டுச்சுத்தத்துடன் எம்மையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். வீட்டுச்சுத்தத்தில் மலசலகூடம், கிணறு, வீடு என்பன முக்கியமாக சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

பாடசாலைச் சுத்தத்தில் வகுப்பறையையும், சுற்றுப்புறச் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். நாம் காலையும் மாலையும் பல் துலக்குதல், மலசலகூடத்திற்குச் செல்லும் போது காலணியுடன் செல்லுதல் வேண்டும். காலையும் மாலையும் கை கால் முகம் கழுவுதல்.

உணவு உண்ண முன்பும் பின்பும் கைகளை கழுவுதல் வேண்டும். தினமும் ஒருமுறையாவது குளித்தல், முழுகுதல் வேண்டும். எமது உடல் சுத்தத்தில் நாம் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். உடலை தூய்மையாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். அதே போல் உளச் சுத்தத்தில் தியானம் செய்தல், கடவுள் வழிபாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

நல்ல பழங்களை உண்ணுதல், மூன்று நேரம் உணவை உண்ணுதல் வேண்டும். புரத உணவுகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும். எமக்கு போசணை அளிக்கும் சத்துக்கள் புரதம், கனியுப்பு,

கொழுப்பு, விற்றமின், காபோவைதரைற், இலிப்பிட்டு என்றும் வகைப்படும். அதே போல் சமூக சுத்தத்தில், எம்மைச்சுற்றியுள்ள சூழலையும், பாடசாலையையும் வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எமக்கு பயன்தரும் நிழல் மரங்களை நடுதல் வேண்டும். சுற்றாடலில் உள்ள குப்பைகளை எரித்தல், தரித்தல் வேண்டும். அதேபோல் சிரட்டை போத்தல்களிலுள்ள நீரை வெளியேற்றுவதல் வேண்டும்.

அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் நுளம்புகள் பெருகி பெங்கு, மலேரியா, போன்ற நோய்கள் எம்மைத் தாக்கும். எனவே அதை கவிழ்த்தல்/ தாழ்த்தல் வேண்டும். நாம் உணவில் அனைத்து போசணைச் சத்துக்களும் அடங்கியிருத்தல் வேண்டும். உணவை மூடாவிடில் ஈ மொய்த்து எமக்கு வாந்திபேதி நோய் ஏற்படும். அதே போல் பல்லி விழுதல், எச்சமிடல் என்பவற்றால் எமக்கு நோய் ஏற்படும்.

அதைத் தவிர்க்க உணவை மூடி வைத்தல் வேண்டும். அதேபோல் உணவு சமைக்கும் போது சுத்தமான இடத்தில் இருந்து சமைத்தல் வேண்டும். சூழலை வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். வீட்டைக் கழுவுதல், கூட்டுதல் வேண்டும். அதே போல் சூழலையும் கூட்ட வேண்டும். வீட்டில் உள்ள தூசி துணிக்கைகளை அகற்ற வேண்டும்.

எமது உடைகளைத் தினமும் தோய்த்தல் வேண்டும். அசுத்தமான உடைகளை அணிவதால் எமக்குப் பல நோய்கள் உண்டாகும். நிகழ்வகளின் போது தோய்த்து உலர்ந்த ஆடை அணிதல் வேண்டும்.

ஆகவே நாம் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின் பற்றி நோய் நொடியின்றி நற் பிரஜையாக முடியும்.

நன்றி

“தீனம் ஒரு பழம்
கனம் ஒரு பஓம்”

ஐயம் தவிர்ந்து வாழ்ந்திடவே
ஐவகை கனியை நீ உண்டால்
ஐந்தினை நிலம் ஓபால்
ஐயந்திரிய நீ வாழ்வாய்

சுகாதாரமானது தனி மனித வாழ்க்கையில் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. அந்த வகையில் சுகாதாரம் என்பது உடல் உள சமூக ஆரோக்கிய நன்னிலையே சுகாதாரமாகும். மனித வாழ்க்கையில் சுகாதாரத்துடன் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வது நமது கடமையாகும். அந்தவகையில் சுகாதாரமானது மூன்று வகைப்படும். அதாவது தனி மனித சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரம், சமூக சுகாதாரம் என்பனவாகும். மனிதனானவன் குடும்பம், சமூகம் என்பவற்றின் அங்கத்தவனாகிறான். இதனால் இவன் அங்கத்துவனாக மட்டும் இருப்பதுடன் மட்டுமல்லாது பின்வருவனவற்றில் அதாவது குடும்பம், சமூகம் என்பனவற்றில் சுகாதாரம் உடையவனாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இந்த வகையில் தனிமனிதனுடைய சுகாதாரமானது அவன் உடல் மூலம், உளம் அதாவது மனம் மூலம் தூய்மையானவனாகக் காணப்படவேண்டும். மனிதனானவன் உடல் மூலம் ஏற்படும் சுகாதாரமானது அவன் அதிகாலையில் எழுந்து குளித்தல், பஸ்துலக்குதல், வேறு இடங்களில் இருந்து வீட்டுக்குள் நுழையும் போது கால் கழுவியபின் வீட்டுக்குள் நுழைதல் போன்ற சுகாதாரம் சம்பந்தமான விடயங்களில் ஈடுபட வேண்டும். உடல் தூய்மையால் ஏற்படும் நன்மையானது குளிக்கும் போது எமது உடலில் இருக்கும் தீங்கான நுண்ணங்கிகள் என்பன உடலில் உட்புகுவது தடுக்கப்படுகின்றது. மற்றும் கைகளைக் கழுவியபின் உணவு உட்கொள்வதனாலும் உடலில் தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணங்கிகள் உட்செல்வது தடுக்கப்படுகின்றது. மற்றும் பல் துலக்குவதனால் நாம் உட்கொண்ட உணவுகளின் துகள்கள் பற்களின் இடுக்கைகளின் இடையில் இருப்பதனால் புளோரைட்டுச் சேர்வைகள் அடங்கிய பற்பசைகளைப் பாவிப்பதனால் பற்கள் வெண்மையாகவும் உறுதியாகவும் பேணப்படுகின்றன.

அடுத்து உளத் தூய்மையை எடுத்து நோக்கும் போது ஒருவனுடைய மனதானது எந்நேரமும் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும் என்றால் பொறாமைப்படாமை, மற்றவர்களை இகழ்ந்து

பேசாமை, நல்லவற்றையே சிந்தித்தல் போன்றவற்றைச் செய்வதன் மூலம் தனி மனிதனுடைய சுகாதாரம் நிறைவு பெறுகிறது.

அடுத்து குடும்ப சுகாதாரத்தை எடுத்து நோக்கும்போது குடும்பத்தில் காணப்படும் கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் என்பவர்கள் சுத்தமாக இருத்தல், கணவனுடைய தீய நடவடிக்கைகளான மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல் போன்ற நடவடிக்கையினால் மனிதன் தன்னையும் பாழாக்குவது மட்டுமல்லாது அருகில் இருப்பவர்களை மட்டுமல்லாது பிள்ளைகளையும் தீய நடத்தைகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றான். மற்றும் மதுஅருந்தி தன்னுடைய சுய நினைவு இன்மையினால் மனைவி பிள்ளைகளையும் அடிக்கக்கூடிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றான். இதனால் மனைவி பிள்ளைகளும் வேதனைப்படக்கூடிய நிலையும் ஏற்படுகிறது.

பிள்ளைகள் ஒழுங்கான கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட முடியாத நிலையும் ஏற்படுகிறது. மது அருந்துவதன் மூலம் அவர் உடல் ரீதியாகவும் பாதிக்கக்கூடிய நிலை ஏற்படுகிறது. நோய் வாய்ப்படல், நுரையீரல் பாதிக்கப்படல் போன்ற நோய்களும் ஏற்படுகிறது.

அடுத்து சமூக சுகாதார நிலையை நோக்கினால், அதாவது சமூகம் சூழல் தூய்மையாக அதாவது சுகாதாரமாக இல்லாவிடில் ஒரு குடும்பம் நிலைத்திருக்க முடியாது. குடும்பங்கள் பல சேர்ந்து சமூகம் உருவாகிறது. அவ்வாறான இந்த சமூகத்தை சுகாதாரமாக வைத்திருப்பதற்கு தனி மனிதன் முன்வர வேண்டும். சமூகம் சுத்தமாக சுற்றுப்புறச் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மற்றும் சுற்றுப்புற சூழல் சுத்தமாக இருப்பதற்கு உரிய நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். கழிவுகள் நீர் நிலையில் சேர்வதை தடுக்க வேண்டும். மற்றும் மலசலகூடங்களைத் திட்டமிட்ட முறையில் பேணிப் பாதுகாத்து அவற்றின் உதவியுடன் அவற்றைப் பாவித்தல் வேண்டும். இவ்வாறான சுகாதாரங்களில் தனி மனிதன் ஈடுபடுவதன் மூலம் தன்னை மட்டுமல்லாது குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க முடியும் இதையே முன்னோர்கள் "சுத்தம் சுகம் தரும்" என்று மிக அழகாக குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். இவ்வாறு சுத்தமாக இருப்பதனால் நோய் நொடிகள் இன்றி சுகமாக வாழலாம். எனவே மனிதன் குடும்பம் சமூகம் என்பவற்றில் சுகாதாரமாக இருப்பதன் உடாக சுத்தமாக இருக்கலாம். எனவே இவ்வாறு சுத்தமாக இருப்பதுடன் சுகமாக வாழலாம்.

LDனிதனது வாழ்க்கையானது பல படிமுறைகளையும், செயற்பாடுகளையும் கொண்டே நடைபெறுகின்றது. வாழ்க்கையில் பல கட்டங்கள் காணப்படுகின்றன. குழந்தைப் பருவம், இளமைப்பருவம், முதுமைப்பருவம் எனப் பல கட்டங்களைத் தாண்டியே மனிதன் வாழுகின்றான். அந்த வகையில் மனிதன் எந்தக் கட்டத்திலும் அவன் சிறப்பாக வாழ்வதற்கு அவனது உடல், உள ஆரோக்கியம் முக்கியமாகும். இதற்கு சுகாதாரமாக வாழுதல் அவசியமானது.

“சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் தீட்டலாம்” என்பதற்கு இணங்க மனிதன் ஒருவன் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால் தான் அவனது வாழ்க்கையும், செயற்பாடும் சிறந்ததாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் காணப்படும். எனவே மனித வாழ்க்கைக்கு சுகாதாரம் இன்றியமையாதது ஆகும்.

இன்றைய காலகட்டத்தைப் பொறுத்தவரையில் உலகமானது பாரிய அபிவிருத்தி அடைந்து காணப்படுகின்றது. இன்றும் அந்த அபிவிருத்திகள் தொடர்ந்து நடைபெற்ற வண்ணமே உள்ளன. இவ்வாறு அபிவிருத்திகளால் உலகமானது பாரிய வேகத்துடன் சுழல்கின்றது. அதாவது மனித செயற்பாடுகள் விரைவாக இடம் பெறுகின்றன. தனது செயற்பாடுகளைச் சீராகவும் சுகாதார முறையிலும் மேற்கொள்வதற்கு காலநேரம் போதாமையால் மனிதனது செயற்பாடுகள் பல சுகாதார சீர்கேடாகவே காணப்படுகின்றன. இதனால் பல தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் அவனது ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகின்றது.

தனது வாழ்க்கை வட்டத்தில் ஆரவாரத்துடன் செயற்படும் மனிதன் உழைப்பிற்காகவும், பணத்திற்காகவும் தன் உடல் நலத்தைக் கவனிக்காது தனது செயற்பாட்டை சுகாதார முறையில் மேற்கொள்ளாது அவதானமின்றி நடந்து கொள்கின்றான். உதாரணமாக நோக்குகின்றபோது ஒரு வீட்டைப் பொறுத்தவரை கணவன், மனைவி

இருபாலரும் வேலைக்குச் செல்பவர்களாக காணப்படுகின்றபோது பிள்ளைகள் கல்வி கற்பவர்களாக இருப்பின் வீட்டு வேலைகளையும் சுற்றுப்புறச் சூழலின் துப்பரவையும், சுத்தத்தையும் பேணுவதற்கு நேரம் போதாமையாக காணப்படுவதனால் அவ்வாறான வீடுகளில் சுகாதார நிலைமை காணப்படமாட்டாது. அவ்வாறான வீடுகளில் பிள்ளைகளது சுத்தத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் பேண முடியாத நிலை காணப்படுகின்றது. இதனால் நோய் நிலைமைக்கு பிள்ளைகள் உள்ளாகின்றார்கள். இதனால் அவர்களது சுகாதாரநிலை பாதிப்படைகின்றது.

இவ்வாறாக போசாக்கான உணவுகளை உண்ணாமையாலும் சுத்தம் பாதிப்படைகின்றது. விருப்பத்திற்காக போசணைமிக்க உணவுகளை விட்டு உட்கொள்வதன் மூலம் அவர்களது சுகம் இழக்கப்படுகின்றது. மனைகளில் சமைக்கும் போது சுத்தமான முறையில் பாத்திரங்களை பயன்படுத்தாமையும், உணவு தயாரிக்கப்படும் சமையல் அறை சுத்தமானதாக காணப்படாமையும் மனிதனது சுகத்தைப் பாதிக்கின்றது.

சுற்றுப்புறச்சூழல் அசுத்தமாகக் காணப்படுகின்றமையும் குப்பைசூழங்கள் நிறைந்து காணப்படல் போன்ற காரணங்களால் கிருமிகள் உருவாகின்றன. இவ்வாறான வைரஸ் உடலுக்கு தீங்கை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் மனிதனது சுகம் பாதிப்படைகின்றது. நீர் தேங்கக்கூடிய இடங்களும், பொருட்களும் காணப்படுவதால் அங்கு நுளம்புகள் பெருக்கம் அடைகின்றன. இதனால் உயிர் கொல்லியான நுளம்பின் மூலம் டெங்கு, வைரஸ் போன்ற நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

நீர் நிலைகள் அசுத்தமாகக் காணப்படுவதால் அதனைப் பருகுவதனாலும், குளிப்பதனாலும் அந்நீரில் பெருக்கமடைந்த கிருமிகள் உடலில் தொற்றுகின்றன. இதனால் மனிதனது சுகம் பாதிப்படைகின்றது. உணவு உண்ணும் போது கைகளைச் சரியான முறையில் கழுவாமையும், சாப்பிட முன் சுத்தமாகக் கைகளைக் கழுவாமையும் அவர்கள் உணவு உண்ணும் போது கைகளுடன் கிருமிகள் உடலினுள் உட்செல்லுகின்றன. இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படுவதனால் மனிதனது சுகம் பாதிப்படைகின்றது.

மலசலசூடம் செல்லும் போது பாதணி அணிந்து செல்லாமையால் மலசல சூடம் சென்று வந்த பின் சவர்க்காரம் இட்டு கைகளை சுத்தம் செய்யாமையாலும் கிருமி உடலினுள் செல்கின்றது. அதனாலும் மனிதனது உடல் நலம் பாதிப்படைகின்றது. சுத்தமான இடங்களில் விளைகின்ற காய்கறிகளை, உணவு வகைகளை உணவிற்காக பயன்படுத்தாது அசுத்தமான இடங்களில் பயிர்ச்செய்கைகளை மேற்கொண்டு அவற்றின் மூலம் பெறப்படும் உணவுகளை உண்பதற்காக பயன்படுத்தும் போது இவ்உணவு வகைகளில் உள்ளே சென்ற கிருமிகள் அவ்உணவின் மூலம் மனிதனது உடலுக்குள் சென்று நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனாலும் மனிதனது உடல் சுகம் பாதிப்படைகின்றது.

இவ்வாறான பல காரணங்களால் உண்ணும் உணவுகள் சுத்தம் இல்லாமையாலும், உடல் சுத்தம் இல்லாமையாலும், சுற்றுப்புறச் சூழல் சுத்தம் இல்லாமையாலும் மனித செயற்பாடுகள் சுகாதார முறையில் காணப்படாமையாலும் நோய்கள் ஏற்படுவதுடன் சுகம் பாதிப்படைகின்றது.

இவ்வாறான சுகாதார சீர்கேட்டுப்பிரச்சினையால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. குப்பை, சூழல் காணப்படுவதால் நுளம்பு பெருக்கத்தால் காய்ச்சல்கள் அதாவது டெங்கு, வைரஸ் போன்றன ஏற்படுகின்றன. சுத்தமான உணவு உண்ணாமையால் வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம், கண்பார்வை குறைபாடுகள் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அசுத்தமடைந்த நீரினைப் பருகுவதால் யானைக்கால், வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதுடன், கடி, சிரங்கு, தும்மல் போன்ற நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. மலசலசூடம் துப்பரவாக பயன்படுத்தாமையும் பாதணி அணிந்து செல்லாமையாலும் சிரங்கு போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றைவிட சுகாதார சீர்கேடான செயற்பாடுகளால் வயிற்றுளைவு, இதய நோய், வயிற்று அழர்ச்சி, கண்டக்கழலை, கண்பார்வைக்குறைபாடு போன்ற நோய்நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைகள் சுகாதாரமற்ற நிலைகளில் செயற்படுவதால் அவர்களது உடல், உள் வளர்ச்சிகளில் பாதிப்பு காணப்படுகின்றன. முதியோர்களது உடல் நிலை பாதிப்படையும்போது அவர்களது இயலாமை அதிகமாகின்றது. கர்ப்பவதிகள் சுகாதார சீர்கேடான செயல்களில் ஈடுபடுவதாலும் பிறக்கும் குழந்தை பிறப்பிலேயே பாதிப்புக்குள்ளாக பிறப்பதற்கு நேரிடலாம். சில சமயங்களில் பரம்பரையாகவும் போசாக்கு அல்லது சுத்தப்பிரச்சினையால் நோய் நிலைக்கு உள்ளாகுவோர்களும் காணப்படுகின்றனர்.

இவ்வாறான சுகாதார சீர்கேடான விடயங்களை நிவர்த்தி செய்யவும், சுத்தமான முறையில் வாழ்வை நடாத்தவும் மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளை நோக்குவோம். சூழலை துப்பரவாகவும், சுத்தமாகவும், வைத்திருப்பதன் மூலமே பெருமளவான நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகின்றது. அதாவது தினமும் குளித்து, சுத்தமான ஆடைகள் அணிவதன் மூலமும், சமைத்தலின் போது சுத்தமான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் அதாவது துப்பரவான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துதல், சமைக்கப்படும் இடம் துப்பரவாக அதாவது சுத்தமாக காணப்படுதல், சமைப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படும் உணவுப் பொருட்கள் பழுதடையாததாகவும், சிறந்ததாகவும் காணப்படுவதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறாகவே உணவு உண்ண முன் கைகளை சிறப்பாக சுத்தம் செய்தல், சமைப்பதற்கு முன் கைகளை சுத்தம் செய்தல் என்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். மலசலகூடம் செல்லும்போது பாதணிகளை அணிந்து செல்லுதல், மலசலகூடம் சென்று வந்த பின் கால், கைகளை சுத்தமாக கழுவுதல் போன்றவற்றாலும் நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறாக நாம் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளையும் சுத்தமாகவும் தூய்மையாகவும் செய்வதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடியும். “நோய் அற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்னும் பழமொழிக்கு இணங்க நோயின்றி வாழ்வதே வாழ்வின் சிறந்த செல்வம் ஆகும். சுத்தம் என்பதே சிறப்பான சுகத்தைத் தரும்”. மனித வாழ்வில் சுத்தம் தான் சுகம் தரும் என்பது எச்சந்தர்ப்பத்திலும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு விடயமாகும். எனவே சுகாதாரத்துடன் வாழ்ந்தால் சுகம் பெறலாம்.

நீர் குடித்து நீ வாழ்ந்தால்
 உறாய் ஓடிந்து நீ வாழ்வாய்

ஒரு நாளில் பல உறாய்
 ஒரு மனமாய் நீர் அருந்து
 ஒரு நாளும் நீ மருந்துண்ணா
 ஒரு வாழ்வை நீ பெறுவாய்.

சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாத்தல்

சி. அமல்கி [தரம் - 10B கிளி/முழங்காவில் ம.வி]

இன்றைய உலகில் மிக மோசமாக அழிவடைந்து வருவது எமது சூழலாகும். இச் சூழலைப் பாதுகாப்பது நமது கடமையாகும். இச் சூழலை பாதுகாப்பதன் மூலம் அவற்றினால் வரும் நன்மை எமக்குரித்தானதாகும். நாம் பாதுகாப்பது அல்லது சுத்தப்படுத்துவதனால் எமக்கும் எமது கிராம மக்களிற்கும் மிகமிகப் பயனுடையதாக அமையும். இவ்வாறான சூழலை எவ்வாறு சுகாதாரமாக அல்லது சுத்தமாக வைத்திருப்பது, அவற்றினால் ஏற்படும் நன்மை, தீமை என்பவற்றை மேம்படுத்துவதற்கு சில கருத்துக்களை முன்வைக்க விரும்புகின்றேன்.

கடவுள் எமக்களித்த இந்த இயற்கைச் சூழலை எவ்வாறு பாதுகாப்பது எனின் சில பௌதீக அம்சங்களைக் கொண்டு பாதுகாப்பதனால் அவற்றில் வெற்றியை அடையலாம். நிலம், நீர், காற்று போன்ற அடிப்படையான விடயங்களை நாம் சுத்தப்படுத்தி

சுகாதார சட்டதிட்டத்தின் படி நடப்போமானால் அது எமக்கு நலமாய் இருக்கும். முதலாவது நிலத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும். அல்லது சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தேவையற்ற குப்பைகளை கண்ட இடத்தில் போடுதல், இறந்த உடலை புதைக்காதுவிடல், பாரிய குழிகளை தோன்றி இந்நிலத்தை அசுத்தப்படுத்துதல் போன்றவற்றால் நிலம் மிகவும் மோசமாக அழிவடையும். அதுமட்டுமன்றி இருக்கும் காடுகளில் மலம் கழித்தல், கிராமப்புறத்தில் இருக்கும் குப்பைகளை அகற்றாமல் இருத்தல், மலசலகூடங்களைத் துப்பரவின்றி வைத்திருத்தல், வீட்டில் காணப்படும் குப்பைகளை வீட்டிலே வைத்திருத்தல் ஆகிய காரணிகளினால் நிலம் மிகவும் மோசமாக அழிவடைய காரணியாக காணப்படும். இவ்வாறு அசுத்தமாக வைத்திருப்பதனால் எமக்கு பல நோய்கள் வர ஏதுவாக அமையும். எனவே எமது சுற்றுச்சூழலான நிலத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பதனால் எமக்கு நோய் வருகின்ற காரணியைக் குறைக்கலாம்.

“நீரின்றி உலகில்லை” என்றார் வள்ளுவர். இக் கூற்று இன்றைய காலகட்டத்தில் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். இன்றைய நவீன உலகின் ஆதிக்கம் காரணமாக நீர் பயன்படுவதை விட நீர் அசுத்தப்படுவது மிகக் கூடுதலாகக் காணப்படுகிறது. இவ்வாறு அசுத்தப்படுவதனால் பல நோய்கள் எமக்கு வருகின்றன. அதற்குக் காரணம் நாம் தான்.

இவ்வாறு அசுத்தமடைகின்ற நீரில் பல நுண்ணாங்கிகள் வளர ஏதுவாக காணப்படுகின்றன. இன்றைய உலகில் நீர் மாசுபடும் விதம் எவ்வாறு எனின் கனிய எண்ணை நீரில் சேர்தல், இறந்த உடலை நீரினுள் போடுதல், நீருடன் குப்பைகளை சேர்த்தல் ஆகிய சில காரணிகளால் அசுத்தமடைகிறது. அது மட்டுமன்றிக் கொதித்தாறிய நீரை அருந்தாமல் விடல் போன்ற செயற்பாட்டாலும் எமக்கு பாதிப்பு வருகின்றது. நீரின்றி பல பிரச்சினைகள் வரும். வீட்டிற்கு வீடு பல பிரச்சினைகள் வரும். வரட்சி ஏற்படும். இவ்வாறான பிரச்சினைகள் மாற வேண்டுமாயின் நீரைப் பாதுகாக்க வேண்டும். சிக்கனமாய் பாவிக்க வேண்டும். தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்துவதோடு நீரை சுத்தமாகவும் பாவிக்க வேண்டும்.

இது மட்டுமா! எமக்கு காற்று மிக அவசியமானதாகும். இக் காற்றை நாம் சுத்தமாக சுவாசிக்க வேண்டும். புகைப்பிடிப்பவர்களிற்கு அருகில் நிற்கும் போது அப்புக்கையை நாம் சுவாசிக்கின்றோம். இவ்வாறு நாம் சுவாசிக்கும் போது சுவாசப்பையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இதன் மூலம்

பல நோய்கள் எமக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பொலித்தீன்களை எரிப்பதன் மூலம் நுரையீரலில் பாதிப்பு ஏற்படும். இன்றைய உலகில் குளிர்நூட்டிகளில் பயன்படும் குளோரோ புளோரோ காபன் காணப்படுவதனால் இது எமது வளிமண்டலத்தில் காணப்படும் ஓசோன் படையை சிதைவடையச் செய்யும். இதனால் உலக மக்களிற்கு சூரியனிலிருந்து வரும் நச்சு புற ஊதாக்கதிர்கள் எம்மை பாதிப்படைய வைக்கும். இவ்வாறு எமது வளிகளை சுத்தமாக சுவாசிப்பதன் மூலம் எமக்கு வரும் நோய்களில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

அது மட்டுமன்றி நாம் அன்றாடம் செய்யும் சில காரணிகளால் பல அசுத்த காரியங்களை மேற்கொள்கின்றோம். எமது சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாப்பது மட்டுமல்லாது நாம் பாவனை செய்யும் ஒவ்வொன்றையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டிலே கொதித்தாறிய நீரை அருந்துதல் வேண்டும். ஏதும் நோய்கள் ஏற்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற வேண்டும். எமது நிறை உணவாக பாலை சூடாக்கி அருந்த வேண்டும்.

மலசலசுடத்திற்கு சென்று வந்தபின் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் வேண்டும். சாப்பிட முன் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். செல்லப்பிராணிகளை வைத்து விளையாடிய பின் உடலை சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறான செயற்பாட்டால் எமது கிராம சுகாதாரத்தைப் பேணலாம். வீட்டில் காணப்படும் சிரட்டைகள், ரயர்கள் என்பவற்றைப் புதைத்து வைக்க வேண்டும். இதன் மூலம் நுளம்பு பெருகும் இடங்களை இல்லாது ஒழிக்கலாம். உணவை மூடி வைப்பதன் மூலம் நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” எனும் கூற்றிற்கு இணங்க நோயில்லாமல் எமது சுற்றுப்புறச் சூழலை பாதுகாப்போமாக.

ஓடி வரும் சீநாகைய
தேடி வரும் உணவு

ஓடி வரும் நீரில்
ஓயாது கை கழுவி
ஓர்மைய நீ வாழ
ஓட்டி விட கிருமிகளை

சுத்தத்தைப் பேணி சுகமாய் வாழ்வோம்

சி. பிருந்தா (தரம் - 11A கிளி/மூழங்காவில் ம.வி)

மனிதர்களாகிய நாம் எதிர்காலத்தை செம்மைப்படுத்தும் நோக்கில் இன்றைய சமுதாயத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். அந்த வகையில் நாம் வாழும் சூழலை பல்வேறு விதமாக தூய்மைப்படுத்தி சுகமாய் வாழப்பழக வேண்டும். நாம் வாழும் இன்றைய சூழலானது பல்வேறு அசுத்த நிலைமையின் காரணமாக சீரழிந்து வருகின்றது. இவ்வாறான சூழலில் வாழும் நாங்கள் எப்போதும் சூழலை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அந்த வகையில்,

நாம் எமது உயிரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் நோக்கில் தினசரி மூன்று வேளைகள் உணவினை அருந்துகின்றோம். அவ்வாறு அருந்தும் போது உணவினை அருந்தும் முன்னும், உணவை அருந்திய பின்னும் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். அவ்வாறு கைகளை கழுவாது நாம் உணவினை அருந்துவோமாயின் கைகளில் உள்ள கிருமிகள் அனைத்தும் எமது உடலினுள் உட்புகுந்து எமது வாழ்வை சீர்குலைச்சுச் செய்கின்றன. மற்றும் நாம் சமைத்த உணவுகளை மூடிப்பேணாது விடும் சந்தர்ப்பங்களில் சமைத்த உணவுகளில் ஈக்கள் அவ் உணவை மொய்க்கும். இதன் மூலம் அவ் உணவானது மாசுபடுகின்றது. ஆகவே நாம் சீரான முறையிலே உணவை அருந்தும் முன்னும் அருந்திய பின்னரும் கைகளைக் கழுவி அருந்த வேண்டும்.

அவ்வாறு அருந்தும் போது நாம் கொடிய நோய்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். மற்றும் நாம் சமைத்த உணவுகளை எப்போதும் மூடிப் பாதுகாத்தால் நோய்களிலிருந்து தப்பித்து எமது எதிர்காலத்தை செம்மைப் படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

அடுத்து நாம் வாழும் சூழல் அதாவது எம்மை சுற்றிக் காணப்படுகின்றவை அனைத்தையுமே நாம் சூழல் என்கின்றோம். அவ்வாறான சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு பல்வேறு செயன்முறைகளை நாம் பின்பற்றலாம். அதாவது நாம் தினசரி சமைக்கின்ற மரக்கறி உணவுகளின் கழிவுப் பொருட்கள், மற்றும் வேறு உணவுகளின் கழிவுகள் ஆகியவற்றை முறையாக பையினுள் எடுத்து அதனை உரிய முறையில் அகற்ற வேண்டும். அவ்வாறு அகற்றும் போது நாம் சுத்தமாக வாழலாம்.

அடுத்து நாம் வாழும் சூழலில் உள்ள பைகள், தேங்காய் சிரட்டைகள், ரயர்கள், போத்தல்கள், தடிகள், கற்கள் போன்றவற்றை உரிய முறையில் அகற்ற வேண்டும். மழை பெய்கின்ற காலங்களில் நாம் பயன்படுத்துகின்ற தேங்காய் சிரட்டைகளை நீர் நிற்க விடாமல் அதனை மறுபுறம் கவிழ்த்து வைத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு நாம் கவிழ்த்து வைக்காவிடில் அந்தச் சிரட்டைகளில் உள்ள நீரில் நுளம்புகள் முட்டையிட்டு எம்மை நோய்களுக்கு உள்ளாக்கும்.

அடுத்து நாம் தினசரி பயன்படுத்துகின்ற மலசலகூடத்தை எடுத்து நோக்குமிடத்து மலசலகூடத்தை நாம் எப்போதும் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் மலசலகூடத்திற்கு சென்று வந்த பின்னர் கைகளிற்கு சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். அவ்வாறு கழுவத் தவறும் பட்சத்தில் கைகளில் உள்ள கிருமிகள் நாம் உணவை அருந்தும் போது எமது உடலினுள் உட்புகுந்து எமது வாழ்வை சீர்குலையச் செய்கின்றன. மற்றும் நாம் மலசலகூடத்திற்குச் செல்லும் போது பாதணிகளை அணிந்து கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். அவ்வாறு நாம் அணிந்து செல்லத் தவறினால் கால்களில் கிருமிகள் தொற்றி எமக்கு நோயினை உண்டாக்கும்.

இவ்வாறு நாம் சூழலை சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். மற்றும் எமது உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதற்காக பல்வேறு உணவுகளை அருந்தி

வருகின்றோம். அந்த வகையில் மரக்கறி உணவுகளை நாம் தினசரி அருந்தினாலும் வாரம் ஒரு முறை வல்லாரை, முள்ளங்கி, கரட், கீரை முதலான இலை வகைகள் கலந்த உணவை உண்ண வேண்டும். அவ்வாறான இலை வகைகளை நாம் உண்ணும் போது எமக்கு பார்வை நலம் பெறுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி மூளை வளர்ச்சியடைகின்றது. மற்றும் பழங்களை உண்ணுவதன் மூலம் விற்றமின் C கனிப்பொருள் எமது உடலினுள் செல்கின்றது. இதனால் எமது உடல் வளர்ச்சி அடைகின்றது. மற்றும் நாம் வாழை மரத்திலிருந்து கிடைக்கப்பெறும் பொத்தி மற்றும் அதன் தண்டு என்பவற்றையும் வாரம் ஒரு தடவையாவது பயன்படுத்த வேண்டும் அவ்வாறு பயன்படுத்தினால் உடல் ஆரோக்கியம் உடையவராக எமது சமுதாயத்தில் வாழலாம்.

இவ்வாறு எமது வீட்டை மட்டும் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் மட்டும் போதாது எமது பாடசாலைகள், கோயில்கள், வைத்தியசாலைகள் ஏனைய பொதுஇடங்கள் போன்றவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மாணவர்களாகிய எமது பொறுப்பும் கடமையும் ஆகும். நாம் கோயில்களிற்கு சென்றால் கோயில்களிலே அமைதியையே பேண வேண்டும். வீதிகளிலே எச்சில் துப்புவதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு துப்பும் சந்தர்ப்பத்தில் ஏனையவர்கள் அதனை மிதித்து செல்வதன் மூலம் அவர்களுக்கு கிருமிகள் தொற்றி விடுகின்றன. இவ்வாறு நாம் எங்கு செல்கின்றோமோ அவ் இடங்களில் சுத்தத்தைப் பேண வேண்டும்.

இவ்வாறு நாம் மேற்கூறப்பட்ட செயற்பாடுகளின் மூலம் எமது கழுலை சுத்தமாக வைத்திருக்க முடியும். ஆகவே மாணவர்களாகிய நாங்கள் அனைத்து இடங்களிலேயும் சுத்தத்தைப் பேணி சுகமாய் வாழ்ந்து சமுதாயத்தில் ஓர் நற்பிரஜைகளாகத் திகழ்வோமாக.

ஒளகவயம்
கொவ்வயம்

ஒளவை சொல் வாழ்வுக்கு வழி
ஒளவை சொல் லீபால், கொவ்வை
ஒளசுதமாய் தினம் உண்டில்
ஒளவியம் கொண்டு வாழ்வாய்.

எமது சூழலைப் பாதுகாப்போம்

அ. மேரிஅனுசா தரம் - 9 கிளி/பள்ளிக்ஞடா பூநகரி விக்கினேஸ்வரா வித்தியாலயம்

எமது சூழலை நாம் மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எமது சூழலில் நாம் குப்பை கூழங்கள் அகற்றி அல்லது எரித்து நாம் எமது சூழலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். எமது பாடசாலையிலும் கூட நாம் எமது வகுப்பையும் வெளிச்சூழலையும், அலுவலகம் என்பவற்றையும் நாம் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எமது வீட்டையும் கூட நாம் மிகவும் அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் வீட்டில் சமைக்கும் போது மிகவும் சுத்தமாக சமைக்க வேண்டும். சாப்பிடமுன்பு சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவுதல் வேண்டும். சாப்பிட்ட பின்பும் நாம் சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுதல் வேண்டும்.

இதனால் பல நோய்கள் பரவுகின்றன. நாம் இந்த நோயிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்றால் நாம் எம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நாம் மலசலகூடம் செல்லும் போது பாதணிகள் அணிந்து கொண்டு செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு நாம்

பாதணிகள் அணிந்து செல்லாவிட்டால் எமக்கு பல நோய்கள் ஏற்படும். மலசலம் கழித்துவிட்டு வரும் போது சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுதல் வேண்டும். பாடசாலைக்கு செல்லும் போது மிகவும் அழகான ஆடை அணிந்து கொண்டு போக வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் நாம் குளித்துவிட்டு செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு குளிக்காவிட்டால் பல நோய்கள் ஏற்படும். சிலர் ஒரு கிழமைக்கு ஒரு தடவை குளிக்கிறார்கள். அதில் இருந்து எம்மை பாதுகாக்காவிட்டால் நோய் ஏற்படும். அதிலிருந்து எம்மை நாம் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். எமது பாடசாலையில் கூட மலசலகூடம் மிகவும் குப்பை கஞ்சல் எல்லாம் இருக்கும். அதில் இருந்து நாம் எங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

எம்மை நாம் பல நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டுமானால் எமது சூழலை நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து சிரமதானம் செய்து நாம் எமது சூழலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். எமது சூழல் சுத்தமாக இருக்காவிட்டால் எமக்கு நோய்கள் ஏற்படும். எமது நாட்டிலும் கூட பலர் சுத்தமான நீரைக் குடிப்பதில்லை. ஆகவே அவர்களுக்கு அதனால் நோய் ஏற்படுகிறது. சிலரது வீட்டில் மிகவும் குப்பை கூழங்கள் இருக்கும்.

அதனால் பல உயிர்கள் இன்னும் இறக்க நேரிடுகின்றது. அதனால் நாம் எம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்றால் நாம் எம்மை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். குளத்திலும் கூட சிலர் குளித்துக் கொண்டால் அதனால் அவர்களுக்கு நோய் ஏற்படுகின்றது. நாம் கொதித்தாரிய நீரைக் குடிக்காவிட்டால் எமக்கு பல நோய்கள் ஏற்படும். ஆகவே நாம் சுட்டாரிய நீரைக் குடிப்பதற்கு நாம் எம்மை மாற்றிக் கொள்வதுடன் எமது அயலவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும்.

ஆகவே நாம் எமது சூழலைப் பாதுகாத்து எமக்கு தெரிந்தவர்களிடமும் சொல்ல வேண்டும். சிலபேர் தமது வீட்டையும் குப்பையாக வைத்திருப்பார்கள். ஆகவே அவர்கள் அதை மாற்றிக் கொண்டு வீட்டையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். சாப்பிட முன்பும், பின்பும் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் வேண்டும். சாப்பிட்ட பின்பு கை துடைப்பதற்கு ஒரு துணி வைத்திருக்க வேண்டும். எல்லா துணிகளிலும் துடைத்தால் எமக்கு நோய் ஏற்படலாம். ஆகவே நாம் அதிலிருந்து எம்மை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

நாம் எமது சூழலில் தாவரங்களை நட்டு அதற்கு நீர் உன்றி அதனையும் நாம் சுத்தமாக வைத்திருப்பது போல் நாம் எம்மைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அத்தோடு நாம் எமது சூழலையும் சுத்தமாக பாதுகாக்க வேண்டும். சுத்தமாக இருந்தால் நாம் ஒரு நோய்கள் ஏற்படாமல் நாம் மிகவும் நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கலாம்.

எமது சூழலில் சில மக்கள் சாப்பிட முன்பும் சாப்பிட்ட பின்பும் கை கழுவுவதும் இல்லை. கை கழுவுவதற்கு பின்பு துடைப்பதும் இல்லை அவர்கள் அணிந்துதிருக்கும் உடூப்பில்தான் துடைக்கிறார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் நோய்கள் வந்து இறக்கிறார்கள். மலசலகூடம் செல்லும் போது பாதணி போட்டு செல்வதில்லை. மலசலம் கழித்துவிட்டு செல்லும் போது சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுவதுமில்லை அதனால் அவர்களுக்கு பல நோய்கள் வருகின்றன. அதனால் பலர் ஒவ்வொரு நாளுமும் இறந்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

நாம் எமது வீட்டை எவ்வாறு சுத்தம் செய்கின்றோமோ அதேபோல் எமது பாடசாலையையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். “சுத்தம் சுகம் தரும்” என்பதனை நாம் மறந்துவிடாது நாம் எம்மை மாற்றிக் கொள்வதோடு எமது கிராமத்தையும் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு நாம் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து பாடசாலையையும் சுத்தம் செய்து சங்கம், ஆலயம் என்பவற்றையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஆகவே நாம் அசுத்தத்திலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

எமது நாட்டில் பெங்கு என்ற நோய் வருகின்றது. அது எவ்வாறு வருகின்றன என்றால் தண்ணீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களிலும் குப்பை கூழங்கள் இருக்கும் இடங்களிலும் பொலித்தீன், சிரட்டைகள் கோம்பைகள் இருக்கும் இடங்களிலும் வருகின்றன. அதிலிருந்து நாம் எம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்றால் குப்பை கூழங்களை அகற்றி சிரட்டை பொலித்தீன் என்பவற்றையும் அகற்றி அந்த நோயிலிருந்து நாம் எம்மையும் பாதுகாப்பதுடன் எமது நாட்டு மக்களையும் பாதுகாத்து நாம் சுத்தம் சுகமாக வாழ விரும்புகிறோம். நாம் எம்மை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொண்டு சுத்தம் சுகம் தரும். நாம் சுத்தமாக வாழ வேண்டும் என்று மிகவும் தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கின்றேன். சுத்தம் சுகம் தரும்.

“மருந்தில்லா வாழ்வே
மனம் போல வாழ்வு”

சுகாதாரத்தில் இன்றைய எமது நிலை

[தரம் - 9A இளநிலா குடியிருப்பு கிளி/முழங்கானில் ம.வி]

சுகாதாரம் என்பது உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலங்களை விருத்தி செய்து கொள்வதாகும். இந்நடைமுறைகள் தற்போது எமது அன்றாட வாழ்வில் கடைப்பிடிக்காத போதும் அவற்றை நாம் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாகப்பட்டிருக்கிறோம். சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் எமது கிராம, நாட்டு மக்களிடையே அருகிச் செல்வதை நாம் அவதானிக்கக் கூடியதாயுள்ளது. இப் பழக்கவழக்கங்களை நாம் கடைப்பிடித்தால் நோயற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். சந்தையில் மரக்கறிகளைப் பெற்று அல்லது விலைக்கு வாங்கி சமைத்து உண்ணுவதே எமது மக்களின் அன்றாட தொழிற்பாடாக உள்ளது. அதனைத் தவிர்த்து தாமே தமது வீடுகளில் காய்கறிகளை உற்பத்தி செய்து உண்பது சாலச்சிறந்ததாகும். ஏனெனில் சந்தையில் வாங்கும் காய்கறிகளில் கிருமிநாசினிகளைப் பாவித்து முற்றச் செய்திருக்கலாம். இதனால் பல்வகை நோய்கள் ஏற்பட்டு வைத்தியசாலை நோக்கி மக்கள் செல்ல வேண்டிய நிலையே ஏற்படும். இவ்வாறான நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக நாமே வீடுகளில் இயற்கையான பசளைகளைப் பயன்படுத்தி புதிதாக உற்பத்தி செய்த காய்கறிகளை சமைத்து உண்ணுவது சிறந்த சுகாதார நற்பழக்கமாகும்.

சின்னஞ்சிறு சிறுவர்கள், பெரியவர்கள், முதியவர்கள் தற்காலத்தில் சத்துள்ள உணவுகளையும், நீரையும் அருந்துவது மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான செயற்பாடுகளைப் பின்பற்றாத இடத்தில் தான் நாம் பாரிய நோய்களிற்கு முகம் கொடுக்க நேரிட்டுள்ளது. இவ்வாறான பிரச்சினைகளைத் தவிர்ப்பதற்காகவே சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணும்படியும், நீரை அருந்தும்படியும் வைத்தியசாலைகளில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம். அதனை எம்மவர்கள் ஏனோ என்று அலட்சியப்போக்கில் விட்டுவிட்டு நோய் வந்ததன் பின்புதான் வைத்தியசாலை வைத்தியசாலை என பெரும் திரளாகச் செல்கின்றனர். இவ்வாறான நிலைகளைத் தவிர்த்து நாமே எமது உடலுக்கு நோய் வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

தற்காலத்தில் சிறுவர்கள் பிஸ்கட், இனிப்பு, பான வகைகளையே அதிகம் விரும்பி உண்ணுவதை அவதானிக்கலாம். சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணாது இவ்வாறான உணவுகளை உண்ணுமிடத்து பெரும் மரணத்தைக்கூட எதிர்நோக்க வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கின்றோம். இச் சிறார்களிற்கு அறிவுரை சொல்லி வழிநடத்த வேண்டியது பெற்றோர்களினதும் சமூகத்தில் உள்ள பெரியவர்களினதும் கடமையல்லவா?

நாம் எதிர்நோக்கிய மிக முக்கியமான அடுத்த பிரச்சினை சுற்றுச்சூழல் மாசுபடுதலே. குப்பை கூழங்களை எரியூட்ட வேண்டாமென பல அமைப்புக்கள் எமக்கு அறிவுரைத்தும் அதனைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் நாம் அவற்றை எரியூட்டியதால் வளிமண்டலம் மாசடைந்து சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க முடியாது அபாயகரமான நிலைக்கு தள்ளப்பட்டிருக்கின்றோம். குப்பைகளை எரியூட்டியதால் ஓசோன்படை சிதைவுக்குக் கூட நாம் வழிகோலியிருக்கின்றோம். வீதிகளில் அயலவர் வீடுகளிற்கு அருகிலும் இடும் குப்பைகளை மனித நேயத்துடன் வீட்டிலே குழி அமைத்து குப்பைகளை அதற்குள் இட்டு புதைத்து விட்டால் இவ்வாறான மோசமான நிலைக்கு நாம் ஆட்படமாட்டோம். அல்லது கழிவுகளை பயன்தரு மரங்களிற்குக் கீழ் புதைத்து விட்டால் நாளை நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது நாங்களே.

எமது வீடுகளில் உள்ள மலசலகூடங்களையும், கிணறுகளையும், சமையலறைகளையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது கூட நமக்குப் பெரும் சமையாக உள்ளது. எமது வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க முடியாத நாங்கள் எவ்வாறு நமது நாட்டையும், கிராமத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க முடியும். எனவே முதலில் நாம் எமது வீட்டை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அழகிய பூந்தோட்டங்களை அமைத்து அழகுற எமது வீட்டை வைத்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நம்மைப் பார்த்தாவது எமது கிராம மக்கள் இச் செயற்பாடுகளைப் பின்பற்றி நலமுடன் வாழ்வார்கள். அப்போதுதான் எமது கிராமமும், நாடும் ஆரோக்கியமாகத் திகழும். தற்காலத்தில் நம்மவர்கள் கைகளைக் கழுவி உணவருந்துவதைக் கூட பெரும் சிரமமாக எண்ணுகின்றனர். எனவே இவ்வாறான நிலைமைகளைத் தவிர்த்து எதிர்காலச் சந்ததியினரை நோயற்றவராக உருவாக்குவோம்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

சுத்தம் சுகம் தரும்

J.ANUSSHA (GRADE-09 KN/ MULANKAVIL M.V)

“சுஷானாலும் குளித்து குடி”, “கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு” எனும் பழமொழிக்கிணங்க எமது வாழ்வை சுத்தமான வாழ்வாக அமைப்பதற்கு நாமே முயற்சி எடுக்க வேண்டும். எம் வாழ்வு நீண்ட காலத்திற்கு நிலைத்திருப்பதற்கு சுகாதாரம் அவசியமான ஒன்றாகும். எமது வாழ்வு நோயற்ற வாழ்வாக அமைய நாம் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நாம் காலையில் எழுந்தவுடன் பத்துலக்கிய பின்னரே தேனீர் அருந்த வேண்டும். ஆனால் எங்களில் சிலர் அவ்வாறு இருப்பதில்லை. சாப்பிட்ட முன்னரும் பின்னரும் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும். காலத்திற்கு காலம் நகம் வெட்ட வேண்டும். தினமும் குளிக்க வேண்டும். எவ்வளவு பழைய ஆடையாயினும் அதனை அழுக்குடன் போடாமல் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடையையே அணிய வேண்டும்.

எமக்கென கைக்குட்டை ஒன்றை வைத்திருக்க வேண்டும். வேறு ஒருவரின் கைக்குட்டையைப் பாவித்தால் அவர்களுடைய கிருமிகள் எமக்கு தொற்றி விடும். இதனால் எமக்கு நோய்கள் ஏற்படும். நாம் உண்ட்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதாவது கீரைவகைகள், மரக்கறிகள், மீன், முட்டை, பால் என்பவற்றைக் கூடுதலாக உண்ண வேண்டும். அது மட்டுமல்லாது பழவகைகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். உணவுகளை உட்கொள்வதுடன் நீரையும் போதிய அளவில் அருந்த வேண்டும். எம்மில் கூடுதலானவர்கள் சுத்தமான கொதித்தாரிய நீரைப் பருகுவதில்லை. முடிந்த வரையில் கொதித்தாரிய நீரைப்பருக முயற்சி எடுக்க வேண்டும். மற்றும் எமது மலசலகூடங்களையும் சரியான முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மலசல கூடம் இருக்கத்தக்க சில பேர் காடுகள், பற்றைகளுக்குச் சென்று அவற்றைச் சீரழித்து வருகின்றனர். ஆனால் அதனால் வரும் விளைவுகளை அவர்கள் அறியவில்லை. மலசலகூடம் சென்று வந்ததுடன் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். ஆனால் ஒருசிலர் மட்டுமே அவ்வாறு செய்கின்றனர். ஏனையோர் அவ்வாறு செய்வதில்லை. இன்னும் சிலர் மலசலகூடம் சென்று வந்தபின் சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவாமல் உணவு தயாரிக்கும் வேலையில் ஈடுபடுகின்றனர். அவ்வுணவில் இருக்கும் கிருமிகள் உடலுக்குள் சென்று தீங்கை விளைவிக்கின்றன. உணவு தயாரித்தலின் போது தலையை விரித்து விட்டு உணவு தயாரிப்பதும் உண்டு. அவ்வாறு தயாரிக்கும் போது தலை முடி அவ்வுணவுடன் கலந்து எம் உடலினுள் சென்றுவிடும்.

நாம் எமது உடலை மட்டுமல்ல சுற்றுப்புறச் சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். வீட்டில் உரிய பொருளை உரிய இடத்தில் வைக்க வேண்டும். அங்குமிங்கும் சிந்தி வைப்பதால் வீட்டைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க முடியாது. ஆடைகளை அணிய முன் நன்றாக உதறியபின்னர் அணிய வேண்டும். வீட்டு மூலைகளில் பொருட்களை சிந்தி விடுவதால் அவற்றில் விசப்பூச்சி, பாம்பு என்பன இருக்கக் கூடும். காடுகளை அழித்தல் கூடாது. அவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டும். காடுகளை அழிப்பதனால் எமக்கு மழை கிடைக்காமல் வரட்சி நிலவுகின்றது. இயன்ற அளவில் மரங்களை நாட்டி காடுகளையும் பாதுகாக்க வேண்டும். மரங்களை நாட்டிப் பாதுகாப்பதன் மூலம் எமக்குத் தூய்மையான காற்று கிடைக்கின்றது.

குப்பைகளை எரிப்பதை விட அவற்றைத் தாவரங்களிற்கு பசளையாக பயன்படுத்தலாம். சிறுசிறு கன்றுகளை நாட்டி எமது வீட்டில் வீட்டுத்தோட்டமொன்றை அமைப்பதனால் எமக்கு பொழுதுபோக்கு சிறு வருமானம் கிடைப்பதுடன், எமது சுற்றுப்புறச் சூழல் பசுமையாக மாறுகிறது. நாம் மட்டும் சுத்தமாக இருந்து விடாமல் எமக்கு அயலில் இருப்பவர்களுக்கும் அறிவுரை கூற வேண்டும். சுத்தத்தைப் பேணிச் சுகாதார வாழ்வு வாழ்வதன் மூலம் எமது கிராமத்தையும் நாட்டையும் கட்டி எழுப்புவோம்.

“சுத்தமே சுகம் தரும்”

“மனலே முதல் மருந்து
தினலே அதை கழுவு”

சுகாதாரத்தைப் பேணுவோம் M. லக்ஷிகா (தரம் - 09 கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

நாம் எமது உடல், உள், சமூகம் போன்றவற்றில் சுத்தத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். முக்கியமாக வீட்டுச்சுத்தம், மற்றும் உள்சுத்தம் போன்றது. எமது உடலில் பல கிருமிகள் சேர வாய்ப்புண்டு. எமது உடலில் கிருமிகள் சேரக்கூடாது. எமக்கு நோய்கள் ஏற்படக்கூடாது எனும் எண்ணம் எமக்குள் எழ வேண்டும். எனவே அந்த எண்ணம் எழுந்தால் மட்டும் போதாது. அதற்கான நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். உடலில் ஏற்படும் கிருமிகளைத் தடுக்க சில வழிகள் உண்டு. அதில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

எமது வீட்டுச் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். பின் எமது உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் உணவு உண்ணும் முன் கைகளை சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவ வேண்டும். பின் உணவில் போசாக்கு அடங்கிய உணவுகளாக இருத்தல் வேண்டும். உணவை உண்ட பின் எமது கைகளை மீண்டும் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். மலசலகூடப் பாவனையை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். மலசலம் கழிக்கச் செல்லும் போது காலில் பாதணிகளை அணிந்து செல்ல வேண்டும். மலம் கழித்தபின் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவ வேண்டும். (ஓடும் நீரில்) எமது வீட்டுச் சூழலில் காணப்படும் பொலித்தீன்களை எரித்தல் வேண்டும். மற்றும் குப்பைகளை புதைத்து எருக்களாக விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்தலாம். நபர் பேணிகள் மற்றும் உடைந்த பொருட்களை மீள் பாவனைக்கு அனுப்பலாம். இதுபோன்று எமது வீட்டுச் சூழலில் காணப்படும் தூய்மையற்ற பொருட்களை இவ்வாறு செய்து நாம் பயன் பெறலாம். மரங்களை வெட்டுவது தப்பு. ஏனெனில் எமக்கு மழை வருவதற்கு காரணமே இந்த மரங்கள் தான். நாம் மரங்களை வெட்டி எமது வீட்டுப்பாவனை மற்றும் வியாபாரம் போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றோம். அதனால் எமக்குத்தான் நட்டம். ஏனெனில் மரங்களை வெட்டினால் மழை கிடைக்காது. மழை இல்லாவிட்டால் வரட்சி ஏற்படும். அதனால் மக்கள் பல கஸ்டங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். குடிநீர் இல்லாமல் பல கிணறுகள் வற்றும், மழையில்லாமல் பயிர்கள்-விவசாயம் செய்யும் தொழிலாளர்கள் பல

சிரமங்களிற்கு உட்படுகின்றனர். மரங்களை வெட்டாமல் இருந்தோமானால் பல பயன்கள் பெறலாம். மரங்களை நாட்டி நல்ல வளம் பெற வேண்டும்.

உடலில் வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் வருவதற்கு காரணம் நாம் உண்ணும் உணவும் நாம் பழுதடைந்த உணவுகளை உண்கின்றோம். தூய்மையற்ற நீரைப் பருகுகின்றோம். இதனால் எமக்கு நோய்கள் உண்டாகின்றன. பலர் இறந்தும் இருக்கின்றார்கள். நாம் மட்டும் சுத்தமாக இருந்தால் போதும் என நினைக்கக்கூடாது. எமது சமூகமும் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு மனிதனும் நினைத்தால் ஒரு சமூகமல்ல ஒரு நாடே தூய்மையாக வாழும். எமது சூழலை நாம் சுத்தமாக வைத்திருப்போமானால் எல்லோரும் கூட்டாக இணைந்து செயற்பட்டு சூழலை தூய்மைப் படுத்தமுடியும்.

நான் எமது பாடசாலையில் விழிப்புணர்வுட்டும் நாடகம் ஒன்றை பார்த்தேன். அதில் சொல்வது எல்லாமே உண்மையாக இருந்தது. ஒரு குடும்பம். அதில் தூய்மையற்றவர்கள். இவர்களிற்கு சுகம் என்பது கிடைக்கவில்லை. இவர்களில் ஒரு பெண்ணிற்கு மாப்பிள்ளை பார்க்கிறார்கள். மாப்பிள்ளை வாறாராம் என்றதும் வீடுகளை சுத்தம் செய்து வெள்ளை அடிப்பதும் கூட்டுவதும் துடைப்பதுமாக இருந்தனர். ஆனால் மாப்பிள்ளை வந்து கால் கழுவும் போது இவர்கள் ஏன் என்று கேட்கிறார்கள் அதற்கு மாப்பிள்ளை கிருமிகளை கழுவிவிட்டு வருகின்றேன் என்றார். பின் மாப்பிள்ளை வீடு மற்றும் சூழலை சுற்றிப்பார்க்கின்றார். மலசலகூடம் சென்றதும் அது புதிதாக இருந்தது. இதை ஏன் பாவிப்பதில்லை என்றதும், மாமி சொன்னார் நாங்கள் அந்த மரத்திற்கு கீழ்தான் இருக்கிறனாங்கள் என்றார். அவர்கள் சொன்ன மரத்தின் அருகில் குழாய்க்கிணறு ஒன்று இருந்தது. அது மக்கள் குடிநீருக்கு பயன்படுத்தும் குழாய்க்கிணறு. அதன் பின் மாப்பிள்ளை கிணற்றடிக்குச் சென்றார். அங்கு பூச்சிகள் கிணற்றினுள் காணப்பட்டன. மாப்பிள்ளைக்கு இந்த சம்மந்தம் பிடிக்காமல் மாப்பிள்ளை வீடு செல்லப் புறப்பட்டார். இவர்கள் ஏதோ சமாதானம் சொல்லி ஓம் என்று சொல்ல வைச்சிற்றீனம். அதற்கு அவர் நான் 4 கேள்வி கேட்பேன். அதற்கு பெண் பதில் சொன்னால் நான் அவளை ஏற்றுக்கொள்கிறேன் என்றார். கேட்கும் கேள்விகளுக்கெல்லாம் பதில் சொன்னாள். மாப்பிள்ளையும் தனது உருக்கு கூட்டிச் சென்றார்.

அங்கு சென்றதும் அவரது உடரில் ஒரே மணம். பின் வரண்டு போய் இருந்தது. மரங்களை வெட்டி வரட்சியாக இருந்தது. இவர்களிற்கு உடர் பிடிக்கவில்லை. அவர்கள் புறப்பட அந்த உடர் மக்கள் தாங்கள் மரங்களை நாட்டுவதாகவும், தூய்மையாக இருப்பதாகவும் சொன்னார்கள். அதன் பின் இருவரின் திருமணமும் நடைபெற்றது.

இதேபோன்று யாராயிருந்தாலும் இவ்வாறு தமது சூழலை சுத்தமாக வைப்போம் என்று எண்ணினால் நல் வாழ்வு அமையும். இந்த நாடகம் மூலம் மக்களிற்குப் பல விழிப்புணர்வுகள் எழுந்திருக்கும். இவர்களால் மக்கள் நன்மையடைவார்கள். இவர்கள் ஒவ்வொரு பிரதேசமும் சென்று மக்களிற்கு விழிப்புணர்வுகளை உண்டுகின்றனர்.

இந்த நாடகம் பார்த்தாவது மக்கள் திருந்த வேண்டும். தொழிற்சாலைக் கழிவுகளை நீரில் சேர்ப்பது, மிருகங்களை குளிப்பாட்டுவது, மலசலகூடத்தின் அருகில் கிணறுகள் அமைப்பது, மரங்கள் வெட்டி தமது தேவைகளிற்கு பயன்படுத்துவது போன்ற நடவடிக்கைகளை கைவிட்டு வாழ்வார்களானால் மக்கள் நன்மையடைவார்கள்.

ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலும் வைத்தியசாலை, சுகாதார திணைக்களம் போன்ற நிறுவனங்கள் காணப்படுகின்றன. இவர்கள் மக்களிற்கு சுகாதாரம் எடுத்துரைக்கின்றார்கள். இவர்கள் சேவையால் மக்கள் நன்மைகளை அடைகிறார்கள். எமக்கு இவர்கள் செய்யும் சேவைகளைப் பயன்படுத்தி நாமும் நலன் பெறுவோம். பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களிற்கு சுத்தம் பற்றி எடுத்துரைக்கின்றனர். பின் சுகாதாரக் குழுவினர் போன்ற பல அமைப்புகள் எமது பாடசாலைக்கு வருகைதந்து அறிவுரைகள் கூறுகின்றனர். எனவே நாமும் வாழ்வில் சுத்தத்தை கடைப்பிடித்து வாழ்வோம்.

மற்றும் ஒன்றை கூற மறந்துவிட்டேன். புகைத்தல், மது அருந்துதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுபவர்கள் பெரும் நோய்களிற்கு ஆளாகின்றனர். இவர்கள் புகைப்பிடித்தால் அருகில் இருப்பவர்களிற்கும் நோய் ஏற்படுகிறது. நுரையீரல் போன்ற பல உறுப்புகளில் அவர்களிற்கு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

“மரங்களை அழிக்காமல் அதன் பயன்களை
பெற்று மரங்களை நாட்டி வளம் பெறுவோம்”

- சுகாதாரமென்றால் நாம் ஒவ்வொரு நாளும் சுத்தமாக இருப்பது சுகாதாரம் எனப்படும்.
- நாம் ஒவ்வொரு நாளும் வீட்டில், பாடசாலையில், கோயிலில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
- நாம் ஒவ்வொரு நாளும் குளித்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிதல் வேண்டும்.
- நாம் ஒவ்வொரு நாளும் சத்துள்ள உணவும், அதிகளவு நீரும் குடிக்க வேண்டும்.
- எமது வீட்டுச் சுற்றுச் சூழலும் நாமும் சுகமாக இருக்க வேண்டும்.
- நாம் எமது நகங்களை வெட்டி, தலைமயிரை பின்னி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- எமது வீட்டில் இருக்கும் குப்பைகளை தாக்க வேண்டும். அல்லது எரிக்க வேண்டும்.
- எமது பாடசாலையையும் சுத்தமாகவும் அழகாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- நாம் எமது வீட்டை கூட்டி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- நாமும் எமது வாழ்க்கையில் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமுமாக வாழ வேண்டும்.

"ஓக்ரீற" மருந்து

கீரை உண்பதும்

சீநாய் கொல்வதும் "ஓக்ரீற"

சுத்தத்தைப் பேணுவோம்

A.விதுசா (தரம் 06 க்ளி/ குமுடிமுனை அ.த.க.பாடசாலை)

சுத்தத்தைப் பேணுவோம். சுத்தத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணங்கள் குளித்தல், உலர்த்திய ஆடை அணிதல் ஆகும். உண்தைகளுடன் உண்டால் வைரஸ் கிருமி தொற்றி நோய் ஏற்படும். நாங்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். மது அருந்தக் கூடாது. புகைத்தல் கூடாது. வைத்தியசாலையில் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை கேட்காமல் மருந்துகளை எடுத்தல் கூடாது. நாங்கள் சாப்பிடும் போது கைகளைக் கழுவி உணவு உண்ண வேண்டும். உணவுகளை மூடி வைத்தல் வேண்டும். மூடி வைக்காவிடில் ஈக்கள் உணவில் மொய்த்துவிடும். குப்பை கூழுங்களை குப்பை கூடைகளில் இடுதல் நல்லது. நாங்கள் பிஸ்கட்டை உண்டவுடன் பையை குப்பை கூடையில் இடுதல் நல்லது. அதனை வேறு இடங்களில் போடுதல் கூடாது. சிரட்டைகளையும் கோம்பைகளையும் எங்கும் போடாமல் எரித்து விடுதல் வேண்டும். இல்லாவிடில் நுளம்புகள் பரவி பெங்கு, மலேரியா, வயிற்றோட்டம் என நோய்கள் ஏற்படும். அசுத்தமான நீரைக் குடிப்பதனால் வாந்திபேதி ஏற்படும். வீடுகள் எப்போதும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். ஆலயங்கள், பாடசாலைகள், பொது இடங்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். நாம் மரங்களை வெட்டுதல் கூடாது. மரங்களை வெட்டினால் மழைகள் பெற முடியாது. மலசலகூடங்களை ஒழுங்காக பாவித்தல் அவசியம். இவ்வாறு சுத்தமாக வாழ்ந்தால் சுகமாக நாம் வாழலாம்.

நன்றி.

“வேலிக் கதியாளாய்

முருங்கை நீட்டால்

சீசாலியில்லை கறிக்கு”

அடிப்படைச் சுகாதாரம்

ப. பிரியங்கன்.

- ➔ எமது சுற்றாடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ➔ நாம் உணவு உண்ணும் முன் கை கழுவுதல் வேண்டும்.
- ➔ எமது மலசலசுடத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ➔ எமது வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ➔ எமது சூழல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
- ➔ எமது கிணற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ➔ நாம் மலசலசுடம் செல்லும் போது பாதணிகள் அணிந்து போக வேண்டும்.
- ➔ எமது பாடசாலையைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ➔ எமது கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ➔ நாம் சுகாதாரமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ➔ நாம் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.
- ➔ நாம் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும்
- ➔ எமது உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ➔ நாம் மலசலசுடத்திற்குப் போய் வந்து கை கழுவுதல் வேண்டும்.
- ➔ நாம் குடிக்கின்ற நீரைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ➔ நாம் கை, கால், முகம் கழவி உணவு உண்போம்.
- ➔ சுத்தமாக வாழ்வோம்.

நன்றி

அவரையும் துவரையும்
அருமருந்து சீநாய்க்கு

சுகாதாரம்

செ. லோபனா (யா/ மிருசுவில் நோ. க.த.க. பாடசாலை)

சுகாதாரமானது உடல், உள ஆரோக்கியமாகும். சுகாதாரம் மூன்று வகைப்படும். அவை குடும்ப சுகாதாரம், சமூக சுகாதாரம், தனிமனித சுகாதாரம் என மூன்று வகைப்படும். சுகாதாரம் இல்லாவிடில் நாம் சமூகத்தில் ஆரோக்கிய மனிதர்களாக வாழ முடியாது. சுகாதாரம் மூன்று வகை, அதில் குடும்ப சுகாதாரம் என்பது குடும்பத்தில் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு சுத்தமாக இருத்தலே ஆகும். காலை எழுந்தவுடன் பல் துலக்கி குளித்து அல்லது கை, கால், முகம் என்பவற்றைக் கழவி சாப்பிட்டு அறையினுள் நுழைய வேண்டும். இல்லாவிடில் எமக்குப் பல நோய்கள் கிருமிகளிலிருந்து ஏற்படும். நாம் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் போது பல் துலக்காது இனிப்புப் பண்டங்களைச் சுவைத்துவிட்டு படுத்தால் கிருமிகள் எங்களுடைய பற்களை அரித்து, அதிலிருந்து பல்லுக்கொதி ஏற்படும். பல்லுக்கொதி ஏற்பட்டால் அதிலிருந்து நாம் பல சக்திகளை இழந்துவிடுவோம். இனிப்புப்பண்டங்கள் சாப்பிட்டால் பல்லுக்கொதி இன்னும் கூடிவிடும். குறிப்பாக பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டால் பல்லுக்கொதி கூடும். குடும்பத்தில் இருக்கும் அனைவரும் சேர்ந்து எமது குடும்ப சுகாதாரத்தைப் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டும். நாம் குடிக்கும் குடிநீரையே பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கும் போது நன்கு பாத்திரத்தைக் கழவி நீரை பாத்திரத்தில் உஊற்றி மூடி வைக்க வேண்டும். குடி நீரைக் குடிக்கும் பொழுது சுட்டாறிய

நீராக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு குடிப்பதற்கு காரணம் குடிநீரில் இருக்கும் கிருமிகள் யாவும் இறந்து விடும். பிறகு வடித்து சுத்தமான நீராகக் குடிக்கலாம். நாம் குளிக்கும் நீரையே சுத்தமாகப் பேணிப்பாதுகாத்து குடிக்க வேண்டும். நாம் ஒவ்வொரு நாளுமும் குளிக்க வேண்டும். நாம் ஒவ்வொரு நாளுமும் குளிக்காவிடில் உடம்பினில் தேக ஆரோக்கியம் இருக்காது. நாம் குளிக்கும் நீரை சுத்தமாகப் பேணிப்பாதுகாக்காவிடில் நாம் ஒவ்வொரு நாளுமும் குளித்தாலும் அதிலிருக்கும் கிருமிகள் யாவும் எம் உடம்பினில் புகுந்து சொறிவு ஏற்படும். நாம் சொறிந்து புண்கள் ஏற்படும். குடும்பச் சுகாதாரமாகிய நாங்கள் சுகாதாரத்தைப் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டும்.

சமூக சுகாதாரம் என்பது எமது சமூகத்தில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் சுகாதாரத்தைப் பேணிக்காப்பதே சமூக சுகாதாரம் எனப்படும். முதலில் எமது வீட்டில் சுகாதாரத்தைப் பேணிவிட்டு பின்பு எமது சமூகத்தவர்களிடையே சுகாதாரம் பற்றிப் பகிர வேண்டும். நாம் எமது வீட்டில் இருக்கும் சிரட்டை, பேணிகள், பொச்சுக்கள், புல் பூண்டுகள் என்பவற்றை உரிய இடத்தில் உரிய முறையில் வைக்க வேண்டும். வீட்டில் அல்லது சமூகத்தவர்களின் வீட்டில் சிரட்டைகள் இருந்தால் பையில் கட்டி ஓர் இடத்தில் வைக்க வேண்டும். பேணிகள் இருந்தால் அவற்றை உரிய இடத்தில் கவிழ்த்து வைக்க வேண்டும். மழை பெய்தால் பொச்சுக்கள் இருந்தால் அவற்றை நாம் கவிழ்த்து வைக்க வேண்டும். அவற்றை நாம் தூரத்திலாவது வைத்தல் வேண்டும். அவற்றைத் துப்பரவு செய்திருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதற்கு காரணம் பெங்கு நுளம்பு பெருகாமையே காரணம். நாம் எமது வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமாக இருத்தல் வேண்டும் என்றால் சுத்தமான உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும். சுத்தான உணவுகளாவன கீரை வகைகள், வல்லாரை, முல்லை, முசுட்டை, குமிட்டில், குறிஞ்சா ஆகியன சாப்பிட வேண்டும். நாம் சுகாதாரத்தைப் பேணும் முறைகள் இவையே ஆகும்.

கீயநீரை உரம்
சொய்க்கு அரண்

முட்டையும் பானும்
உடனுக்கு உரம்
கிழையும் குழையும்
நினைத்தற்கு உரம்

சுகாதாரம்

ஜெ.ஜெயீனா

[தரம்-09 யா/ மறவன்புலோ சகலகலாவல்லி வித்தியாலயம்]



சுகாதாரம் என்பது உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியமாகும். இது மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். தனி சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரம், சமூக சுகாதாரம் ஆகும். இன்றைய கால சமூகத்தில் பல சுவாரசியமான முன்னேற்றங்களையும் தொழில் நுட்ப விந்தைகளும் கண்டு பிடிக்கப்படுகின்றன. முன்னோர்கள் இப்படிப்பட்ட சுகாதாரங்களைப் பேணவில்லை.

தனி மனித சுகாதாரம் என்பது தனி மனிதனால் தனது உடலையும் உளத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் தனி சுகாதாரமாகும். தனி சுகாதாரத்தில் தினமும் குளித்தல், தோய்த்து உலர்ந்த ஆடை அணிதல், நகத்தைச் சுத்தமாக்குதல், போசாக்கான உணவுகளை உண்ணுதல் என்பன உடலை சுத்தம் செய்வதில்

அடங்கும். உள்ளத்தை சுத்தம் செய்வது எப்படி என்ற கேள்வி எழும் தானே. உளம் என்பது உள்ளம் அதாவது மனம் ஆகும். உளத்தை சுத்தம் செய்வது தீய குணங்களிலிருந்து விடுபட்டு நற்குணங்களை பின்பற்றல், இறைவழிபாட்டில் ஈடுபட்டு மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தல், அதற்காக தியான முறைகளைப் பின்பற்றுதல் என்பன உளச் சுகாதாரத்தில் அடங்கும்.

குடும்ப சுகாதாரம் என்பது குடும்பத்தில் அனைவரும் சுத்தமாக இருத்தல் ஆகும். சமூக சுகாதாரம் என்பது சமூகத்தில் இருக்கும் அனைவரும் சுத்தமாக இருந்து சமூகத்தில் உள்ள இடங்களும் சுத்தமாக இருத்தல் சமூக சுகாதாரம் ஆகும்.

பண்டைய கால சமூகத்தினர் தமது சூழலையோ தம்மைப் பற்றியோ சிந்திப்பதில்லை. ஏனெனில் அவர்கள் இயற்கையான உணவுகளை உண்டு தம்மைக் காப்பாற்றி வைத்திருக்கின்றனர். இன்றைய காலத்தில் பலபல நிறுவனங்களும் அமைப்புக்களும் மக்களை விழிப்பூட்டுகின்றனர். இன்றைய மக்கள் செயற்கையான உணவுகளை உண்டு வருவதால் பல நோய்களும் உண்டாகின்றன இவற்றை நாம் எவ்வாறு தடுப்பது.

குப்பை சூழங்களை சுத்தமான தெருவில் வீசுதல், செல்லப்பிராணிகளை குளம் குட்டையில் குளிக்க வைத்தல், விவசாயத்திற்கு பாவித்த நச்சுப் பொருட்களை நீர் நிலைகளில் வீசுதல், பொலித்தீன் பை, சிரட்டைகள், தென்னம் மட்டைகள், கோம்பை என்பவற்றை வீசுதல் போன்றன செய்யக்கூடாத செயல் ஆகும். இவற்றினால் டெங்கு, மலேரியா போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். இதனை தீர்ப்பதற்காக மக்களுக்கு பல அறிவுரைகள் சூற வேண்டும். எனவே எமது கிராமத்தையும் எம்மையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

நன்றி

உப்பு உயர
உடல் உயரம்
"பாடையிள்"

அளவுள்ள உப்பை
நழைள்ள வாழ்வு

சுத்தம் சுகம் தரும் லி. குவேந்தினி (தரம்-11 கிளி/ முழங்கானில் ம.வி)

எமது நாட்டிலே சுகாதாரம் பேணப்பட்டு வருவதே மிகக் குறைவானதாகக் காணப்படுகின்றது. சுத்தம் இல்லாமல் யாரும் சுகமாக வாழ முடியாது. மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் சுத்தம் சுகம் என்பவற்றை முக்கியமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் கடைப்பிடிப்பதற்கு எமது கிராமப்புறங்களிலே பல நாடகங்களைக் கூட போட்டுக்காட்டுவார்கள். ஆனால் மக்கள் அதனை வேடிக்கைக்குத் தான் பார்ப்பார்கள். நாங்கள் சுகத்துக்காக யாருமே பார்ப்பது கிடையாது. அதேபோல மாணவர்களாவது சுகாதாரத்தை கடைப்பிடிப்பார்கள் என்று பாடசாலைகள் மூலமும் இப்படிப்பட்ட நாடகங்களைப் போடுவார்கள். எல்லா முறைகளிலும் விளக்கம் கொடுக்கப்படும். ஆனால் யாராவது அப்படி தங்கள் சுகத்தை பாதுகாக்க விரும்பமாட்டார்கள். நோய்கள் வரும் போதுதான் சுகத்தை தேடி அலைவார்கள். அதேபோல கண்ட கண்ட இடங்களில் குப்பைகள் கூழுங்கள் என்பவற்றை ஒரு இடமாக அகற்ற மாட்டார்கள். வீதி வழியே போடுவார்கள். குரும்பைகள், கோம்பைகள், போத்தல்கள், பேணிகள்

எல்லாமே இப்படியாக ஒவ்வொரு ஒவ்வொரு இடமாக போடுவார்கள். இதைவிட அவர்களுடைய வீட்டு அன்றாட வாழ்க்கையைப் பார்ப்போமானால் அவர்கள் தாங்கள் சமைக்கின்ற சமையல் அறையைக் கூட சுத்தமாக வைத்திருக்கமாட்டார்கள். சமையல் செய்கின்ற போது துப்பரவாக சமையல் அறையை வைத்திருக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு அவர்கள் சமைக்கின்ற பொருட்களை கண்டபாட்டுக்கு எறிந்து விடுவார்கள். அதற்குப் பிறகு யாராவது அந்த வீட்டுக்கு தாகம் தண்ணீர் கேட்டு வந்தால் எறிபட்டுக்கிடக்கின்ற பாத்திரத்திலே தண்ணீரை எடுத்துக் கொடுப்பார்கள். இப்படிப்பட்ட வீட்டிலே எப்படி தண்ணீர் எடுத்துப் பருகுவதற்கு விரும்புவார்கள். இப்படி இருந்தால் எமக்கு எங்கே சுகம் கிடைக்கும். முதலாவது எமது சமைக்கின்ற பாத்திரங்களைச் சுத்தமாக்கக்கூடுவி சுத்தமான இடம் ஒன்றிலே கவிழ்க்க வேண்டும். அதுவே எமக்கு பெரிய சுகம் ஒன்றைத் தரும்.

அதைவிட நாங்கள் பாவிக்கின்ற மலசலகூடம் பற்றி பார்ப்போமானால் மக்கள் மலசலம் போவது என்றால் மலசலகூடங்களிற்குள் போவது இல்லை. ஆங்கங்கே வெவ்வேறு இடங்களில் மலங்களை கழித்துவிடுவார்கள். இப்படி இருந்தால் சுகம் எங்கே அவர்களிற்குக் கிடைக்கும். அதைவிட அவர்களின் மலசலகூடம் இல்லை என்றும் சொல்ல முடியாது. இப்போதுதான் பல நிறுவனங்கள் பலபல வடிவங்களிலே மலசலகூடங்களை அமைத்துக் கொடுக்கின்றார்கள். ஆனால் மக்களே மலங்களை மலசலகூடங்களில் கழிப்பது கிடையாது. வீட்டுக்குப் பின்னால் மலசலகூடங்களிற்குப் பின்னால் மலங்களை கழித்துவிடுவார்கள். ஆனால் இவ்வளவு வசதியான மலசலகூடத்தைப் பாவிப்பது இல்லை. மலசலகூடம் நல்ல சுத்தமாக இருக்கும். மலசலகூடம் சுத்தமாக இருக்கும் ஏன் என்று கேட்கிறீர்கள் பாருங்கள். மக்கள் மலசலகூடத்தில் மலங்களை கழிக்க மாட்டார்கள். இப்படியாக இருந்தால் மக்களுக்கு சுகம் சுத்தம் எங்கே கிடைக்கும்.

அடுத்ததாக பார்ப்போமானால் சாப்பிடுகின்ற பொழுது கைகளை கழுவ மாட்டார்கள். அப்படியே இருந்து சாப்பிடுவார்கள். பல்வேறு இடங்களிற்கு சுற்றித் திரிந்து கைகள் கழுவாமல் சாப்பிட்டால் எப்படி மக்கள் சுகமாக வாழ முடியும். இப்படி இருக்காமல் சாப்பிடுவதற்கு முதல் நன்றாக சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவ வேண்டும். எமது நகங்களிற்குள்ளே ஊத்தைகள் அடைந்து கிடக்கும். அதை எல்லாம் நன்றாகத் தேய்த்து கைகளை கழுவ வேண்டும். இப்படி நன்றாகக் கைகளை கழவி

சாப்பிட்டோமானால் எமக்கு மிக விரைவாக எமது உடலுக்கு சுகம் கிடைக்கும். நாம் இப்போது எமது உடலை கூட சுத்தமாக வைத்திருப்பது இல்லை. கிழமைக்கு ஒரு தடவை குளிக்கின்றார்கள். இப்படியாக குளித்தால் கடி, சொறி, புண் இப்படி பல நோய்கள் வரும். இப்படி நோய்கள் இருந்தால் எமது உடலுக்கு சுகம் எங்கே கிடைக்கும். நாம் இப்படியாக இருக்காமல் நாளாந்தம் எமது உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்றால் நாளாந்தம் குளிக்க வேண்டும். நாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் குளிக்க வேண்டும். சுகத்தைத் தேடி நாங்கள் எங்கேயும் போக முடியாது. நாங்கள் எமது உடலை நாம் பாதுகாக்க வேண்டும். ஒரு கதை ஒரு வீட்டுக்கு சம்பந்தம் பேசி ஒரு மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் வருகின்றார்கள். அவர்கள் இலங்கையில் இருந்து வரவில்லை. அந்த வீட்டுப் பெண்ணுக்கு லண்டன் மாப்பிள்ளை தான் வேண்டும் என்று லண்டன் மாப்பிள்ளையை வீட்டுக்குக் கூப்பிடுகின்றார்கள். அவர் வந்தவுடன் அவரை வரவேற்பது உபசாரம் செய்வது வீட்டுப் பெண்களுடைய வழக்கம் தானே. அந்தவேளை வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளை அந்தப் பெண் வீட்டுக்கு வருகின்றார்கள். அவர் வந்தவுடன் இவரை உள்ளே அழைக்கிறார்கள். அவர் உள்ளே வருவதற்கு முன்பு தண்ணீர் கொடுங்கள் என்று கூறுகின்றார்கள். அந்தப்பெண் வீட்டுக்காரர் ஏன் தண்ணீர் என்று கேட்கிறார்கள். அதற்கு மாப்பிள்ளை கூறுகிறார். எங்கே போய் வந்தாலும் கால் கழுவித்தான் உள்ளே போக வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எமது கால்களிலே இருக்கின்ற கிருமிகள் எமது வீட்டுக்குள் வந்து சேர்ந்து விடும். அவர்கள் யோசிக்கிறார்கள். மாப்பிள்ளை வந்து நல்ல விடயங்களை கூறுகிறார் என்று. இதைவிட மக்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்றால் நல்ல சத்துள்ள கீரைவகைகளை உண்ண வேண்டும். எமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். எங்களுடைய சுகம் எங்களிடமே இருக்கும்.

இந் நாடகத்தில் இருந்து நாம் கற்றுக் கொண்ட அனைத்து விடயங்களையும் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் பின்பற்றி வந்தோமேயானால் நாம் ஆரோக்கியமானவர்களாக வாழலாம் என்பது உறுதி.

நன்றி.

**புகை பிடித்தால்
புற்று சீதாய்
பரிசாக வரும்**

சுத்தமே வாழ்வின் மூலதனம் M.Tamil Vili (Grade-O/L Mulankavil M.V)

நாம் சுகமாக வாழ்வதற்கு சுத்தம் மிக முக்கியமானதாக கொள்ளப்படுகின்றது. நாம் சுகமாக வாழ்வதற்கு தூய்காற்று, தூயநீர், சுத்தமான நிலம் என்பன அவசியமானதாகும். நாம் உடலைப் பாதுகாப்பாக வைப்பது போல எமது சுற்றுப்புறச் சூழலையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுற்றுச் சூழலைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டுமானால் நிலம், நீர், காற்று போன்ற காரணிகளைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதன் மூலமே எமது சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும்.

சூழல் மாசடைவதற்கு ஏதுவாக உள்ள காரணிகளில் முதல் நீர்மாசடையும் வழிகளை நோக்குவோமானால் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வரும் கழிவுப் பொருட்களை நீரினுள் கொட்டுதல், நச்சுப்பதார்த்தங்கள் நீருடன் கலத்தல், இறந்த பிராணிகளுடைய உடல்கள் நீருடன் சேர்தல் போன்ற பல்வேறுபட்ட காரணங்களால் நீர் மாசடைகிறது.

அடுத்து நிலம் மாசடைவது பற்றிப் பார்த்தால் வீட்டுப் பாவனைக் கழிவுப்பொருட்கள், தொழிற்சாலைக் கழிவுப் பொருட்கள் போன்றவற்றை நிலத்தில் கொட்டுதல், மற்றும் பல்வேறுபட்ட மனித நடவடிக்கைகள் காரணமாகவும் நிலம் மாசடைகிறது.

அடுத்து நாம் சுவாசிப்பதற்கு மிக அத்தியாவசியமானதும் உயிர்கள் வாழ்வதற்கு அவசியமானதுமான வளி மாசடையும் வழிகளை நோக்குவோமானால், வளியானது வாகனங்களிலிருந்து வரும் புகைகள், தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிவரும் நச்சுவாயுக்கள் போன்றன வளியுடன் சேர்வதன் மூலமாக வளிமாசடைந்து அவ்வளியினை சுவாசிக்கும் உயிர்களிற்கு பல்வேறுபட்ட நோய்கள் உண்டாக வழி வகுக்கின்றது. இவ்வாறான நடவடிக்கைகளின் மூலமாக நாமும் எமது சுற்றுப்புறச் சூழலும் அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறாக நடைபெறும் செயற்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் நாம் சுகமாக வாழ முடியும்.

நாம் எமது வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். வீட்டில் உள்ள மலசலகூடத்தைச் சுத்தமாகப் பேணுவதோடு மலசலகூடத்திற்கு செல்லும்போது பாதணிகளுடன் செல்லுதல்,

கைகளிற்கு சவர்க்காரமிட்டுத் தூய்மையாகக் கழுவுதல் போன்ற நற்பண்புகளை நாம் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமாகவும் நாம் சுகமாக வாழ முடியும். மற்றும் நாம் சமைக்கும் உணவுகளைச் சத்துள்ள உணவுகளாக சமைப்பதுடன் அவற்றை உண்ணும் முன்பும் உண்ட பின்பும் கைகளை நன்றாகக் கழுவுவது மிக முக்கியமானதாகும். அவ்வாறு நாம் கை கழுவாது உணவுகளை உண்பதன் மூலம் எமது கைவிரல் நகங்களிற்குள் புகுந்து காணப்படும் கிருமிகள் நாம் உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது உணவுடன் சேர்ந்து எமது உடலில் செல்லும். அவ்வாறு உடலில் செல்வதன் மூலம் வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்களையும் மிகப் பாரதூரமான விளைவுகளையும் சந்திக்க வேண்டி ஏற்படும்.

மற்றும் நாம் எமது உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால் தினமும் குளித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு தினமும் குளித்தல் மூலம் எமது உடலைப் பாதுகாப்பாகவும் குளிர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்க முடியும். மனித நடவடிக்கைகள் காரணமாகவே தற்காலத்தில் நீர்ப்பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது. அதாவது காடுகளை அழிப்பதன் மூலமாக நீர்வளம் குறைவடைந்து ஆவியாதல் செயன்முறை தடைப்படுகிறது. இதன் மூலமாக நீர் பற்றாக்குறை ஏற்படுகின்றது.

கிராமப்புறங்களை விட நகரப்புறங்களிலே அதிகளவாக சூழல் மாசடைந்து பாரதூரமான விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது. அதாவது நகரப்புறங்களில் அதிகளவான மக்கள் நெருக்கடியான சூழலில் வாழ்வதன் காரணமாக நீர்ப்பற்றாக்குறை, உணவுப்பற்றாக்குறை போன்ற பிரச்சினைகளை அதிகளவில் எதிர் நோக்கக்கூடியதாக உள்ளது. நகரப்புறங்களிலே தொழிற்சாலைகள் அதிகளவில் காணப்படுகின்றன. இதன்மூலம் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வரும் நச்சு வாயுக்கள் மக்களிற்கு நோய்களை உண்டுபண்ணுகின்றது.

எனவே நாம் சுகமாக வாழ வேண்டுமானால் சிறந்த முறையில் உணவுப்பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதுடன் கீரைவகைகள், முட்டை, பால் போன்ற உணவுகளை அதிகளவில் உண்ணுதல் வேண்டும். நாம் எமது சூழலை மாத்திரம் சுத்தமாக வைத்திருப்பதை விட பிறச் சூழலையும் பேணிப்பழகுதல் வேண்டும். சூழலில் காணப்படும் பேணிகள், சிரட்டைகள், கோம்பைகள் போன்ற பொருட்களில் நீர் தேங்கி நிற்பதன் மூலம் நுளம்பு பெருக்கமடைந்து மலேரியா, பெங்கு போன்ற நோய்களை உண்டுபண்ணுகிறது. இதன் மூலம் மக்கள் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். எனவே நாம் அனைவரும் சுத்தத்தை சிறந்த முறையில் பேணி நல்வாழ்வு வாழ வேண்டும்.

“சுத்தம் சுகம் தரும்”



எமது சூழலைப் பாதுகாப்போம்

ஞா. வியோனிக்கா

[தரம்- 06 மறவன்புலோ மேற்கு சாவகச்சேரி பாரதி சனசபை நிலையம்]

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது முதுமொழி. எனவே நோயின்றி வாழ வழிவகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுகவாழ்வுக்கு சுத்தமான காற்றோட்டம், சூரிய வெளிச்சம், உடற்பயிற்சி, சத்து நிறைந்த உணவு என்பன அவசியமானவையாகும்.

நாம் வீட்டில் வாழ்கிறோம். நாம் அயலிலுள்ள வீடு, வீதி, பாடசாலை, அலுவலகம், கோயில், பேரூந்து நிலையம், விளையாட்டு மைதானம் எல்லாமே சூழல் ஆகும். இவை அனைத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் சுத்தமாகும். சுத்தமாக வாழ்ந்தால் தான் நாம் சுகமாக வாழ முடியும்.

சூரிய ஒளி நிறைந்த இடங்களில் தேக அப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும். நாம் அழுக்கு நிறைந்த இடங்களில் வாழக்கூடாது. வீட்டில் அழுக்குப் பொருட்களை சேரவிடக் கூடாது. உடனுக்குடன் அகற்றி விட வேண்டும். அவற்றை சேரவிட்டால் தொற்று நோய்க்கிருமிகள் நோய்களை தோற்றுவிக்கும். இதனால் மனிதனின் வாழ்வு கெட்டுவிடும். அழுக்கான ஆடைகள் நாம் அணியக்கூடாது. தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும். நாளாந்தம் குளித்து உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

பகலில் நித்திரை செய்யக்கூடாது. அது சோம்பலை உண்டாக்கும். எச்சில் உணவையோ அல்லது பழுதடைந்த உணவையோ உண்ணக்கூடாது. எவ்வளவுக்குச் சுத்தமாக இருக்கப் பழகிக் கொள்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு சுகமாக வாழ முடியும்.

வீதிகளில் கண்ட இடங்களில் எச்சில் துப்புதல், சிறுநீர் கழித்தல் போன்றவை சூழலின் தூய்மையைக் கெடுக்கும். கழிவுப் பொருட்களை, அழுக்குகளை வீதியில் போடக்கூடாது. அவற்றைக் குப்பைக் கூடையில்

அல்லது குப்பைக் குழியில் போடப்பழகிக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் கழிவு நீர் தேங்க விடக்கூடாது. கழிவு நீர் நின்றால் நுளம்புகள் உற்பத்தியாகும் வாய்ப்பு ஏற்படும். நாம் சுவாசிக்கும் காற்று தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். நாம் இருக்கும் இடங்கள், வாழும் சூழல் சுத்தம் மிகமிக அவசியம் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுத்துதல் வேண்டும்.

அத்துடன் வாகனப்புகை, கழிவுப் பொருட்களின் நாற்றம் என்பவற்றால் சூழல் மாசடைகிறது. அத்துடன் இன்று மக்கள் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்ட நோய் டெங்கு ஆகும். டெங்கு நுளம்பு அசுத்தமான நீரில் பரவுகின்றது. அதாவது நாம் கழிவுப் பொருட்களான ரயர், இளநீர், கோம்பை, சிரட்டை, பொலித்தீன், மீன் ரின், ஐஸ்கிரீம் கப் போன்ற பொருட்களை கண்ட இடங்களில் போடுவதால் மழை பெய்யும் போது நீர் தேங்கி விடின் நுளம்பு பெருகி இந் நுளம்பு மக்களை கொள்ளை நோய்க்கு ஆளாக்கின்றன.

எனவே மேற்கூறப்பட்ட பொருட்களைக் கண்ட இடங்களில் போடக்கூடாது. அவற்றை நாம் கிடங்கு வெட்டிப் புதைத்தல் அல்லது தீ வைத்து எரித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு எல்லா மக்களும் கடைப்பிடித்தால் நோயின்றி வாழ முடியும். மக்கள் மரங்களை அழிப்பதால் நாம் சுவாசிக்க முடியாது. நிழல் கிடைக்காது. நாம் மரங்களை அழிக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

நீரைச் சிக்கனமாக பாதுகாக்க வேண்டும். அதாவது புகைக்கும் போது புகை வருவதால் நாம் சுவாசிக்க காற்று அசுத்தமாக மாறுகிறது. இதன் காரணமாக உடல் பாதிக்கப்படுகின்றது. நாம் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மதுபானம் அருந்துதல் உடல் நலத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

நாம் மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களைக் கடைப்பிடித்து சூழலைப் பாதுகாப்போம்.

சுகம் சீதமும் பாதையில்
மனமே முதல் மருந்து
மனம் சீதமும் சுகந்தை
தினம் சீதமும் உறவில்

சுத்தம் சுகம் தரும்

ப.தேனுசாமின் (தரம்-08 ஓட்டுவெளி கரம்பகம்)

சுத்தம் சுகம் தரும் என்பது எமது அன்றாட வாழ்வில் தேவைப்படுகின்ற ஒன்றாகும். இங்கு முதலில் நாம் எமது சுற்றுப்புறச் சூழலை அழகாகவும், தூய்மையாகவும் வைத்திருந்தால் தான் நாமும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். அவ்வாறு இல்லாவிட்டால் நோய் நொடிகள் வந்துவிடும். ஆகையால் நாம் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு அமையும் சில விடயங்களை எடுத்து நோக்குவோம்.

முதன் முதலில் கிருமிகளைப்பற்றி அறிவோம். இது மலசலகூடம் செல்லும் பொழுது நாம் பாதணிகளை அணியாது செல்வதால் கிருமித்தொற்றுக்கு உள்ளாகின்றோம். மற்றும் வீட்டில் உள்ள கழிவுகளை வீட்டுச் சுற்றுப்புறச்சூழல் வளாகத்திலும் வீசுவதால் பெரும் பாதிப்பு ஏற்படும். அண்மித்த கால வேளையில் வெகுவிரைவில் பரவிவிடும் டெங்கு நோய்க்கு உள்ளாவீர்கள். ஆகையால் நாம் எமது சுற்றுப்புறச் சூழலில் உள்ள ரயர்கள், சிரட்டைகள், இளநீர்க் கோம்பைகள், பழைய நீர் தேங்கும் இடங்கள் என்பவற்றை நாம் அழிக்க வேண்டும். இவ்வாறு எமது சூழலில் உள்ள குப்பை கூழங்களை நாமாகவும், பொது இடத்தில் உள்ளவற்றை சிரமதானம் என்று பொதுமக்கள் கூட்டமாக இணைந்து செயற்பட்டு சுத்தமாக்குவோம். அதாவது சிரட்டைகள், கோம்பைகள் என்பவற்றிலுள்ள நீர் மற்றும் அவற்றிலுள்ள கிருமிகள் என்பவற்றை அழிக்க வேண்டும். அதனால் தொற்று நோய்க்கு உள்ளாகும் நடவடிக்கை ஏற்படும். என்னவென்றால் உணவு உண்ணும் பொழுது சாப்பிட முன் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் வேண்டும். மற்றும் உணவு உண்டபின்னரும் நன்கு சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறான செயல்களின் மூலம் தொற்று நோய்க்குள்ளாவதைத் தடுக்கலாம்.

எனவே நாம் இவ்வாறான இடங்களை முற்றாக அழிக்க வேண்டும். இவ்வாறும் மற்றும் சமையலறைக்கழிவுகள் அதாவது மலசலகூடத்திற்கு அருகிலுள்ள கீரைவகைகளை உண்பது என்பதால்

கிருமித் தொற்றிற்கு உள்ளாவோம். நாமும் எமது அயலவரும் ஒற்றுமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழலாம். மற்றும் எமது உயிருக்குத் தேவையான போசணையுள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

அவ்வாறான போசாக்கான உணவுகள் சிலவற்றை எடுத்து நோக்கினால் கீரைவகைகள் இரும்புச்சத்திற்கும் காய்கறிகள், பழவகைகள் விற்றமின் Cக்கும், நார்ப்பொருள், கனியுப்பு அபங்கிய கலவை உணவை உண்பதன் மூலம் சம அளவான போசாக்கினைப் பெறலாம். இவ்வாறு பெறுவதன் மூலமும் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதம், காபோவைதரேற்று என்பவற்றையும் முழுமையாக உண்ண வேண்டும்.

அனைவரும் சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாப்பதில் அடுத்த விடயமாக அமைவது கிணறு ஆகும். கிணற்றுக்குள் குப்பை கூழும் பெருகுவதால் இந்நீரை அருந்துவதாலும் மக்களுக்கு அதிதீவிர நோய்க்கு உள்ளாக வேண்டியுள்ளது. மற்றும் சமையலறையில் சமைக்கும் பொழுது ஏப்ரன் மற்றும் தொப்பி அணிந்து சமைக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் எமது வியர்வைகள், தலைமயிர் என்பன விழுந்து, சிறந்த உணவை அசுத்தமாக்கிவிடும். நாங்கள் தூரதேசம் செல்வதென்றால் உணவை உணவுக் கூடையில் மூடிவிட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

மற்றும் படுக்கையறையைப் பார்க்கும் பொழுது இருள்மயமாக இருக்கக் கூடாது. அவ்வாறு இல்லாவிடிலும் தூய்மையாகவும் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால் எமக்கும் எமது சகோதரர்களுக்கும் சிறப்பாக இருக்கும்.

இங்கு கூறப்பட்ட அனைத்து விடயங்களையும் தவறாது செய்தால், சுத்தமாக இருந்தால் எமது வாழ்க்கையைச் சிறப்பாகவும், மகிழ்வாகவும் வாழலாம். எனவே வெகு விரைவில் பரவிவரும் பெங்கு நோயையும் வெகு விரைவாக தடுக்கலாம். எனவே நாங்கள் சுற்றுப்புறச் சூழலை தூய்மைப்படுத்துவதன் மூலம் எம்மையும், எம் உயிரையும், அயலவரையும் பாதுகாக்கலாம். எனவே நாம் இன்பமாக துக்கம் துயரமின்றி வாழ்வோம் என்பது “சுத்தம் சுகம் தரும்” என்பதை நன்கு விளக்குகின்றது. இவ்வாறே தவறான நடத்தைகளை விட்டு புதிய தெளிவான நடத்தைகளைப் பழகி எம்மை கிருமிகளிடமிருந்து பாதுகாப்போம்.

சுத்தம் சுகம் தரும்

இலட்சுமணன் கஜனி (A/L) கரம்பகம், ஒட்டுவெளி

“சுத்தம் சுகம் தரும்” என்பது எம் சான்றோர்கள் அனுபவ ரீதியாக ஆய்ந்தறிந்த முதுமொழியாகும். இந்த வகையில் இம் முதுமொழி நாம் அனைவரும் சுத்தத்தைப் பேணினால் சுக வாழ்க்கை வாழலாம் என்பதை எமக்கு உணர்த்தி நிற்கின்றது. அந்த வகையில் சுத்தம் பேணினால் எவ்வாறு சுக வாழ்வு வாழலாம் என்பதை நோக்குவோம்.

சுகாதாரம், சுத்தம், தூய்மை என்றெல்லாம் நாம் பல மொழிகளில் கூறும் கருத்தானது ஒவ்வொருவரும் உடல் தூய்மை, உளத்தூய்மை, சமூகத்தூய்மை என்பவற்றை ஒன்றிணைந்து உருவாக்குவார்களேயானால் அவர்கள் புரண ஆரோக்கியம் உடையவராக வாழலாம். சுத்தமின்றி வாழ்வோமானால் பல்வேறு நோய்கள் எம்மை வந்து சேரும். அந்த வகையில் சுத்தம் இன்மையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களையும் அதிலிருந்து விடுபட்டு சுகமாக ஆரோக்கிய வாழ்க்கையைப் பின்பற்றுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளையும் நோக்குவோம்.

உடல்தூய்மை என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். அந்த வகையில் இக்கருத்தானது உடல் ரீதியாகத் தூய்மை பேணுவதையே உணர்த்துகின்றது. ஒருவர் தனது அன்றாட வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ளும் அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் சுத்தத்துடனேயே ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதாவது தினமும் குளித்து தோய்த்துலர்ந்த ஆடை அணிய வேண்டும். இக் கருத்தினை ஒளவையாரின் பின்வரும் கருத்துக்கள் வலியுறுத்தி நிற்கின்றன. அவையாவன,

“கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு”

“சுவாானாலும் குளித்துக் குடி”

என்பனவாகும்.

அது மட்டுமல்லாமல் தலைக்கு முறையாக எண்ணெய் தேய்த்து சீவுதல் வேண்டும். பின்னர் சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுதல் வேண்டும். மற்றும் கைகளில் காணப்படும் நகங்கள் வளர்ந்து வருகின்ற போது அவற்றுக்குள் பல்வேறு அசுத்தங்கள் தேங்கி கிருமிகள் உண்டாகும். அக்காரணியினால் உணவருந்தும் போது அது வாய்வழியாக சென்று “ஸிபிலிஸ்” காரணி உண்டாக்கும் நோய்களான வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம், கொளோரியா போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும். எனவே இவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு கைகளில் காணப்படும் நகங்களை வெட்டிச் சுத்தம் ஆக்குவதோடு, நாம் அன்றாடக் கடமைகளை நிறைவு செய்வதுடன் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கைகளை கழுவுதல் வேண்டும்.

அதுமட்டுமல்லாமல் நாம் உபயோகிக்கும் குடிநீரும் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும். கிணற்றுக்குள் குப்பைகள் இல்லாமல் காகம் முதலிய பிராணிகளால் அசுத்தப்படுத்த முடியாதவாறானதுமான பாதுகாப்பான கிணற்று நீரையே பயன்படுத்த வேண்டும். மற்றும் மலசலகூடத்தில் இருந்து குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு அப்பாலே ஒவ்வொரு குடி மகனும் கிணற்றினை அமைக்க வேண்டும் என்று இலங்கை அரசு வலியுறுத்தியுள்ளது. இதனாலையே “கட்ட நிர்மாணப் படிவம்” பூரணப்படுத்திய பின்னர் சுகாதாரப் பரிசோதகர் பார்வையிட்டு சரி என்று ஒப்பமிட்டாலே கிணற்றையோ அல்லது மலசலகூடத்தையோ அமைக்க முடியும். இந்த நடவடிக்கைகளை எல்லாம் சுத்தம் பேணினால் சுகமாய் வாழலாம் என்பவற்றை வலியுறுத்துகின்றன.

இவை மட்டும் அல்லாமல் நாம் சுத்தம் பேணி சுக வாழ்வு வாழ்வதற்கு தூய்காற்றும் அவசியமானதாகும். தூய காற்று என்பது கிருமித் தொற்று அற்றதும் தூர்நாற்றம் அற்றதுமான சுகந்தமான காற்றாகும். இக்காற்றானது பாவனைக்கு உதவாத வாகனங்களை ஓட்டுவதாலும், விலங்குக் கழிவுகள் மற்றும் இறந்த விலங்குகளைச் சரியான முறையில் அப்புறப்படுத்தாமையினாலும் காற்று அசுத்தமடைகின்றது. இக்காற்றை சுவாசிப்பதனால் தடிமன், காசநோய் மற்றும் சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே இப்பாதிப்புக்களிலிருந்து விடுபட பாவனைக்கு உதவாத வாகனங்கள் ஓட்டுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும், குப்பை கூழாங்கள், விலங்குக் கழிவுகள் என்பவற்றை முறையாக அகற்ற வேண்டும்.

அடுத்து நாம் உட்கொள்ளும் உணவும் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். அதேவேளை அனைத்துச் சட்டச்சத்துக்களும் நிறைந்த நிறை உணவாக அமைய வேண்டும். அவை இரசாயனம் கலந்ததாகவோ, உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பனவாகவும் அமையக்கூடாது. தற்காலத்தில் அனைவருக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோயாக உடல் பருமனும், இதய நோய்களும் காணப்படுகின்றன. இந் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணம் தவறான உணவுப்பழக்க வழக்கங்களாகும், எனவே நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் காபோவைதரேற், புரதம், இலிப்பிட்டு, விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், நீர்ச்சத்துக்கள் என்பன காணப்பட வேண்டும். இவற்றைச் சரியான அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும். இவற்றின் அளவு குறைந்தாலும் சரி அதிகரித்தாலும் சரி பாதிப்பு நம்மையே தாக்கும். இக்கருத்து "அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு" என்னும் பழமொழியை வலியுறுத்துகின்றது.

எனவே சத்துக்குறைவான உணவை உட்கொண்டால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி நோக்குவோம். உடல் வளர்ச்சி குன்றும், கண்பார்வை குன்றும், போலியோ, கண்டக்கழலை போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும். மற்றும் உணவை அதிகளவு உட்கொண்டால் ஏற்படும் நோய்களாவன ஒன்று உடற்பருமன் அதிகரிக்கும், நீரிழிவு நோய் ஏற்படும். மற்றும் இதய நோய் ஏற்படும். எனவே இந் நோய்களற்று சுக வாழ்வு வாழ்வதற்கு சத்துள்ள உணவுகளை முறையாக சமைத்து உட்கொண்டால் நோய்கள் அற்று வாழலாம். இக் கருத்தினை பின்வரும் பழமொழி சுட்டி நிற்கின்றது.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

மனிதனிடம் எவ்வளவு கோடிசெல்வம் இருப்பினும் அவை அனைத்திலும் மேலான செல்வம் நோயற்று இருப்பதாகும்.

எனவே நாம் சுத்தம் பேணி சுக வாழ்வு வாழ்வதற்கு ஒருங்கே உடல் தூய்மை, உளத்தூய்மை, சமூகத்தூய்மை என்பன காணப்பட வேண்டும். இவ்வாறான சுத்தத்தை பேணாமல் இருக்கின்ற போது எமக்கு பல்வேறு பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதோடு அதன் தாக்கம் எமது கிராமத்துக்கும், அதன் வழி முழு நாட்டுக்கும் பல்வேறு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும். அவற்றை நோக்குவோம்.

நாம் தூய்மையற்றவர்களாக இருக்கும் போது பல்வேறு நோய்கள் வந்து சேரும். அவை தொற்று நோய்களாகவும், தொற்றா நோய்களாகவும் இருக்கலாம். தொற்றா நோய்கள் எனப்படுவது இதய நோய்கள், நீரிழிவு போன்றன. தொற்று நோய்களாவன டெங்கு, மலேரியா போன்ற காய்ச்சல்களும், வைரஸ் காரணிகளான தடிமன், இருமல் போன்றனவும் வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் என்பனவும் காணப்படுகின்றன. இவை தொற்று நோய்களாகையால் எம்மைச்சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும். இதன் காரணமாக கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் கல்லூரிக்குச் செல்லாமையினால் அவர்களுடைய கல்வி நடவடிக்கை பாதிக்கும். இதன் காரணமாக குறித்த கிராமத்துக்கான கல்வி அறிவுமட்டத்தைக் குன்றச் செய்யும் போது, நாட்டிற்கு ஒரு புத்திஜீவி இழக்கப்படும் போது நாட்டுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மற்றும் ஒரு தொழிலாளிக்கு நோய் ஏற்படும்போது அவரது குடும்பம் வறுமை நிலைக்குத் தள்ளப்படும். தொழிலாளர்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டால் அவர்களால் தொழில் செய்ய முடியாத இக்கட்டான சூழல் ஏற்படும். இத் தருணத்தில் உழைப்புக் குறையும் போது நாட்டின் பொருளாதாரமும் வீழ்ச்சி அடையக்கூடிய வாய்ப்பும் அதிகமாகக் காணப்படும். எனவே நாம் சுத்தமின்றிக் காணப்பட்டால் அதன் பாதிப்புக்கள் எம்மை மட்டும் அல்லாமல் ஒரு சங்கிலித் தொடரமைப்பில் ஒட்டுமொத்த சமூகத்தையே பாதிக்கும். எனவே நாம் சுத்தத்தைப் பேணி சுக வாழ்வைப்பேண கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

சுத்தத்தை ஒரு தனிநபர் மட்டும் கடைப்பிடித்தால் நோயின்றி சுகமாக வாழ முடியாது. எனவே ஒவ்வொரு தனிநபரும் சுத்தத்தைப் பேண வேண்டும். எனவே இதனால் தான் ஒவ்வொருவரும் சுத்தத்தைப் பேண வேண்டும் என்பதற்காக உலக நாடுகள் செப்டம்பர் 30ம் திகதியை "சர்வதேச குப்பைகளுக்கு எதிரான தினமாகப் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது." "ஏப்ரல் 7ம் திகதி உலக சுகாதார தினமாகப் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது". எனவே "சுத்தம் சுகம் தரும்" என்பதனை மனதில் நிறுத்தி அதன் வழியாக செயற்பட்டு நோயற்று சுகமாக வாழ்வோம்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

நல்லூறவும்

நல்லீபச்சும்

கண்ணனத் தரும்.....

கூழலைப் பாதுகாப்போம்
லோ. விதர்சன் (தரம் - 09 கிளி/கண்ணகை அம்மன் வித்தியாலயம்)

இயற்கையைப் போற்றிப் பயன்படுத்திக் கொள்ள மனிதன் கற்றுக் கொண்ட போதே நாகரிகம் தொடங்கிவிட்டது. நாகரிகம் நாள்தோறும் வளர்ந்து கொண்டே இருகின்றன. அதனால் இயற்கைச் சூழல் மாற்றம் பெறுவதால் அதன் வளங்கள் குறைய ஏதுவாகின்றது. இறையருளால் கிடைத்த இயற்கையை மாற்றாமல் அதை உயிர் வாழ்வுக்கு ஏற்ப பயன்படுத்திக் கொள்ளும் திறமைகளே அறிவியலாக விரிவடைகின்றன. அறிவியலும் நாகரிகமும் வளர்ந்தாலும் பண்பாடும் பயனும் என்றும் நிலைத்திருக்கப் பாடுபடுவதே இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வாகும். இயற்கைச் சூழல் பாதிப்படைந்தால் வளமான வாழ்வு கேள்விக் குறியாகிவிடும்.

காற்றில் மாசு: சூரியக் குடும்பத்தில் உயிர்க்கோள் பூமி புவியில் பல்வகை உயிர்கள் வாழ்வதற்கு ஏற்ற சூழல் உள்ளது. நாம் பூமியின் அமைப்பைப் பஞ்சபூதம் எனக் குறிப்பிடுகின்றோம். நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்றும் அவற்றின் கூட்டு அமைப்பில் தான் உயிர்கள் தோன்றி வாழ்கின்றன. உயிர்களின் வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது உணவு என்றும், சுவாசித்தல் இல்லாமல் உயிர்கள் வாழமுடியாது. சுவாசித்தலுக்குத் தூய காற்றுத் தேவை. ஆனால் இன்று காற்று அளவுக்கதிமாக மாசு அடைந்து வருகிறது.

தொழில் வளத்தால் பெருகிய தொழிற்சாலைப் புகையாலும் வாகனப் போக்குவரத்தால் வெளியாகும் புகையாலும் காற்று மிகுதியும் மாசுபடுகின்றது. இப்புகை போதென்று வாயினாலும் சிலர் புகை விடுகின்றனர். புகையிலை பலவகைத் தீமைகளை ஏற்படுத்தும். அதைப் பயன்படுத்துவோர் தம் நலத்தைக் கெடுத்துக்கொள்வதுடன் பிறர் நலத்தையும் கெடுக்கிறார்கள். காற்று மாசில் கலந்துள்ள கரியைத் தாவர வகை எடுத்துக் கொண்டு பகலில் ஒளிச்சேர்க்கை மூலம் தமக்குத் தேவையான உயிர் வளியை வெளிவிடுகின்றது. ஆகவே தான் அதிகமான மரங்களை வளர்க்க வேண்டும் என்றும் காடுகளை அழிக்கக்கூடாது என்றும் பிரச்சாரம் செய்கிறார்கள். காட்டுவளத்தைக் காப்பதனால் மட்டுமே நாம் பல நன்மைகளைப் பெறலாம். காடுகள் காற்றைத் தூய்மைப்படுத்துகின்றன. மழை பெய்யவும் உதவுகின்றன. நிலத்தடி நீர் வளம் பெருகவும், மண்ணரிப்பைத் தடுக்கவும் தாவரங்கள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. தூய்மையான காற்றே உயிர்களின் நல்வாழ்வுக்குச் சிறந்த துணையாகும்.

நீர் மாசு: “நீர் இன்றியமையாத உலகு என்றார்” வள்ளுவர். தண்ணீர் மக்களுக்கு மட்டுமல்ல அனைத்து உயிர்களுக்கும் மிகமிக முக்கியமாகும். செடி, கொடி, மரவகைகள் வளரவும் தண்ணீர் தேவை. உலக உருண்டையில் முக்கால் பாகத்திற்கு மேல் நீரால் சூழப்பட்டிருந்தாலும் உயிர் வாழ்க்கைக்கும் பயிர்த்தொழிலுக்கும் பிற பயன்பாட்டிற்கும் தேவையான நல்ல நீரை மழை வாயிலாகத்தான் பெற முடிகிறது. அதில் ஒரு சிறு பகுதியைத் தான் நாம் பயன்படுத்துகின்றோம். மிகுதி கடலில் கலந்து வீணாகிறது. நன்னீர் பற்றாக்குறை நமக்கு ஏற்படுகிறது. இதை ஈடு செய்ய நிலத்தடி நீர் வளம் வற்றி வருகிறது. கடல் நீர் இந்த இடத்தில் புகுந்து நிலத்தடி நீரை மாசுபடுத்துகிறது. இரத்த தானம் செய்பவர்கள் கூட ஓரளவுக்குத் தான்

குருதிதானம் கொடுப்பார்கள். அளவுக்கு அதிகமாக உறிஞ்சினால் என்னவாகும். மண்ணின் இயற்கைச் சமநிலை சிதைந்து ஒரு நாளில் நில நடுக்கம் கூட ஏற்படலாம்.

நிலமாசு: நிலம்தான் நமக்குத் தேவையான உணவுப் பொருள் உற்பத்திக்கு உதவுகிறது. மனிதன் தன் பேராசையால் வேறு உரங்களைப் பயன்படுத்தி உற்பத்தியைப் பெறுகின்றான். இதனால் விளைநிலம் தன் இயல்பு கெட்டது. விவசாய உற்பத்திக்கு துணைநின்ற நுண்ணுயிர்கள் அழிந்து போயின. மண்புழுக்கள் இனவளர்ச்சி இல்லாமல் அழிந்த மகரந்தச் சேர்க்கைக்கு உதவும் வண்டு வகைகளும் பறவை இனங்களும் அழிந்தன. போதாதற்கு தொழிற்சாலைகளையும் பெரிய பெரிய மாட மாளிகைகளைக் கட்டியதால் நல்லவிளை நிலங்களை இழந்து நிற்கின்றோம். அத்துடன் பெருகும் குப்பை கூழக்கழிவும் நீர்க்கழிவும் எஞ்சியுள்ள நிலத்தையும் ஆறுகளையும் மாசுபடுத்தி உயிர் வாழ்வை கேள்விக்குறியாக்கி விட்டன. மாசுபடாதிருக்கக் கடலைக்கூட நாம் விட்டுவைக்கவில்லை. ஏரி குளங்களில் வாழ்ந்த மீனினமும் பறவை இனமும் காணாமல் போய்விட்டன. கடலிலும் இதன் பாதிப்பு தெரியத் தொடங்கியுள்ளது.

வான்வெளி மாசு: சூரியக் கதிர் வீச்சிலிருந்து உலக உயிர்களைக் காத்துவரும் ஓசோன் படலம் சிதைந்து வருகின்றது. இதற்கு யார் காரணம் நாம் தான். மனிதன் நாகரிகத்தின் பெயரால் தன் வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்தும் பல்வேறு சாதனங்கள் வெளியிடும் நச்சு காற்று மண்டலத்தை மாசுபடுத்தி மேலே சென்று ஓசோன் படலத்தைச் சிதைக்கிறது. காற்றில் கலந்துள்ள கரிப்புகை சூரியனின் கதிர் வீச்சால் பூமிக்குள் புகும் வெப்பம் திரும்பிச் செல்லாமல் தடுக்கிறது. ஆகவே பூமியின் வெப்பநிலை கூடுகிறது. இதனால் ஏற்படக்கூடிய சில விளைவுகளைச் சொல்கிறேன். துருவப் பகுதிகளில் உள்ள பனிப்பாறைகள் உருகும், சிதையும். அவை உருகுவதால் கடலின் நீர்மட்டம் உயரும். பூமியின் நிலப்பகுதிகள் சில கடலுக்குள் மூழ்கும். பனிப்பாறைகள் நகர்வதால் பெரிய விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். மலைகளின் அடிப்பகுதிகள் நொருங்கும். அதனால் நிலநடுக்க நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம். புருவ நிலைகள் மாற்றம் அடையும். அதனால் உரிய காலத்தில் வெப்பச்சூழல் தாறுமாறாகக் கடலின் இயற்கைச் சமநிலையைச் சிதைக்கும்.

சுத்தம் சுகம் தரும்

சி. ஊர்மிளா (தரம் -09 கிளி/கண்ணகை அம்மன் வித்தியாலயம்)

நாம் எப்பொழுதும் சுத்தமாக இருப்பதோடு எமது வீட்டையும் சுற்றாடலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுகமாக வாழ்வதற்குத் தூய காற்று, தூய நீர், தூய உணவு, தூய சூழல் என்பன அவசியமாகின்றன. சுத்தமாக இல்லாவிட்டால் சூழல் மாசடைந்து துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். நுண்ணிய அங்கிகள் பல உருவாகி, பெருகித் தொற்று நோய்களைப் பரப்பும்.

நாம் எமது உடலை நோய் வராமல் பாதுகாத்தல் வேண்டும். தினமும் குளித்தல், தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிதல், கைகழுவிய பின்னர் சாப்பிடுதல் நகங்களைக் காலத்துக்குக் காலம் வெட்டுதல் போன்ற சிறந்த பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்தல் சாலச்சிறந்ததாகும்.

“சுழானாலும் குளித்துக் குடி”, “கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு” போன்ற முதுமொழிகள் நாம் உடற்சுத்தத்தைப் பேணவேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றது அல்லவா? வெளியிடங்களுக்குச் சென்று வருவதனால் ஏற்படும் களைப்பை நீக்கி மனத்திற்கும் உடலுக்கும் உற்சாகத்தைத் தரும் இடம் நாம் வாழும் இல்லங்களே. இந்த இல்லங்கள் சுத்தமானவையாகவும் காற்றோட்டமுடையனவாகவும் சூரிய ஒளியைப் பெறுவனவாகவும் இருத்தல் மிகவும் அவசியமாகும். அப்பொழுதுதான் நோய் நொடிகளிலிருந்து நாம் விடுதலை பெற்று வாழலாம்.

நாம் வாழுகின்ற சூழல், கல்வி கற்கும் பாடசாலைகள், தொழில் புரியும் அலுவலகங்கள், உலாவும் வீதிகள், பொழுதுபோக்கும் இடங்கள், நாங்கள் தரிசிக்கும் ஆலயங்கள் என்பவை யாவும் எமது அன்றாட வாழ்வுடன் தொடர்புடைய நிலையங்களாகும். இவை அனைத்திலும் சுத்தம் என்றும் பேணப்படுதல் வேண்டும். குப்பைகளைக் கண்ட இடங்களில் வீசாமல் ஒரு கூடையில் இட்டு அல்லது கிடங்கு ஒன்றில் புதைத்து குப்பை சூழங்களற்ற சுற்றாடல் ஒன்றினை எம்மால் அமைக்க முடியும். கூடைகளில் இட்டு வைக்கின்ற குப்பைகளை உள்ளூராட்சி மன்ற ஊழியர்கள் சேகரிக்க வரும்போது அவர்களிடம் கையளிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் மலேரியாக் காய்ச்சல், டெங்கு காய்ச்சல், யானைக்கால்நோய் போன்ற கொடிய நோய்களைப் பரப்பும் நுளம்புகள் எமது சூழலிலே பெருகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் சுத்தம் பேணுதல் ஓர் இன்றியமையாத தேவையாக அமைந்துள்ளது.

சுத்தம் சுகம் தரும், நலம் தரும், பலம் தரும் போன்ற சொற்றொடர்கள் சுத்தத்தின் முக்கியத்துவத்தினைப் புலப்படுத்துகின்றன. எவ்வளவு தான் செல்வம் இருப்பினும் ஒருவருக்கு நோய் ஏற்படின் அவரிடம் இருக்கும் செல்வத்தினால் எந்தவொரு பிரயோசனமும் இல்லை. “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது யாவரும் அறிந்த முதுமொழி. ஆகையால் குறைவற்ற செல்வமான நோயற்ற வாழ்வை நாம் வாழ்வதற்குச் சுத்தத்தைப் பேணுவோம். தூய்மையான, சுத்தமான புதியதோர் உலகத்தை உருவாக்கிச் சிறுவர்களாகிய நாம் திடசங்கற்பம் பூணுவோம்.

சுகாதாரக் குழி

சுத்தமே என்றும் சுகம் அளிக்கும் - நீய்

சொல்பவை ஓட்டித்தூர்ந்தும், அம்மா!

இந்தரை வாழ்வைப் பெருக்கும் அம்மா - அந்நகு

ஈடேறும் இல்லையான் சொன்னேன் அம்மா!

கந்தையானாலும் கசக்கியுடு - என்றும்

கற்பனை போற்றி நடப்பாய் அம்மா

சுந்தர மெனியுண்டாகும் அம்மா! இந்தச்

சுத்தத்தின் நன்மை சிறிதீதா? அம்மா!

கூழலைப் பாதுகாப்போம்

லோ. தட்சாயினி

[தரம் - 11 கிளி/கண்ணகை அம்மன் வித்தியாலயம்]

கூழல் என்பது எமது சுற்றுப்புறச் கூழலை அவதானித்தல் மற்றும் கண்காணிப்பு அங்கிகளின் புறச்சூழல் தன்மைகள் பௌதீக இரசாயன தன்மைகள் கூழல் எனப்படும். கூழற் தொகுதிகள் பிரதானமாக இரண்டு வகைப்படுத்தலாம். அவையாவன, உயிருள்ள தொகுதி, உயிரற்ற தொகுதி எனப்படும். இச்சூழல் ஏன் மாசுபடுகின்றது. மனிதனின் செயற்பாடுகளால் மாசுபடுகின்றது. மனிதன் தனது அன்றாடத் தேவைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் கூழல் மாசுபடுகின்றது.

மனிதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களால் கூழல் மாசுபட்டு வருகின்றது. மனிதன் தனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காகவும் இலகுவாக வேலையை முடிப்பதற்காகவும் இவ்வாறு செய்கின்றான். இதனால் தான் தனக்கே நோயைத் தேடிக்கொள்கின்றான். அவையாவன, காடுகளை அழிப்பதனால் ஏற்படும் விளைவுகள், விவசாயக் கழிவுகள், தனது வீட்டுக்கழிவுகள் என்பவற்றைப் பாதையிலும் கடற்கரையோரங்களிலும் கொட்டுகின்றான். இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் மனிதனை ஆட்கொல்லி நோயாகவும் மாற்றி விடுகின்றது. மனிதன் நிரை மாசுபடுத்துகின்றான். நிலத்தை மாசுபடுத்துகின்றான்.

காடுகள் அழிப்பதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றிப் பார்ப்போம். மனிதன் காடுகளை “படபட” என அழிக்கின்றான். ஏன்? தான் வாழ்வதற்கும் விவசாயங்களை செய்வதற்கும் காடுகளை அழிக்கின்றான். காடுகள் அழிப்பதன் மூலம் விவசாயத்துக்கு மழைவீழ்ச்சி கிடைக்காமை, மழைகள் வேறு நிறங்களில் பெய்தல், இதனால் மனிதன் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றான்.

மனிதன் தனது கூழலில் ஏன் குப்பைகளைப் போடுகின்றான்.

இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் மனிதன் தனது சூழல் தொகுதியில் குப்பைகளைப் போடுவதால் அவன் சுவாசிக்கும் காற்றின் மூலம் அவன் நோய்களிற்கு உள்ளாகின்றான். இதனால் மனிதன் கல்வி கற்காதவன் போல் திகழ்கின்றான். “கற்றவர் இரண்டு கண்களை உடைவர்” என்று மூத்தோர் வாக்குக்கு இணங்க கற்றவர்கள் மிகவும் ஆளுமையுடையவராக இருப்பார்கள். கல்லாதவர் அறிவில்லாதவராய் காணப்படுகின்றனர். இதனால் மனிதன் கற்காதவனாய் இருக்கக்கூடாது. இவ்வாறான நோய்களிற்கு உள்ளாகுதல் ஒரு சிலரின் செயற்பாடுகளினால் மனிதன் வாழ்க்கையில் பூரணமற்றவனாய் காணப்படுகின்றான்.

எரிமலை வெடித்தல், சூறாவளி, நிலநடுக்கம், சுனாமி என்பவற்றால் சூழல் பாதிப்படைகின்றது. மனிதனும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றான். எரிமலை வெடிப்பதால் மலைகள், மலைப்பாறைகள் பிளக்கப்பட்டு ஆகாயத்தில் உள்ள சூரியன் அக்கினியாகின்றான். சூறாவளி, இது காற்றின் மூலம் வருவது மனிதனின் விவசாயங்கள், வீடுகள் என்பனவற்றை அழிக்கின்றன. இதனால் மனிதன் பாதிப்படைகின்றான்.

நிலநடுக்கங்கள், இது நில அதிர்வுகள் ஓசோன்படை பாதிப்படைதல் என்பவற்றை அறியலாம். சுனாமி என்பது கடலில் நீர்மட்டம் அதிகரித்து கடலில் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டு பெரிய அலையாக வந்து செல்லல், கடற்கரையோரத்தில் மக்களின் வீடுகள் விவசாயங்கள் அழிந்து செல்லுதல். இறுதியில் மனிதனும் அழிவடைகின்றான். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மனிதனாலும் இயற்கையாலும் ஏற்படுகின்றன.

இவற்றை நாம் இல்லாமல் ஒழிக்க முயல்வோம். கழிவுகளை ஒரு தொட்டியில் இட்டு அவற்றை மூடி விடுவோம். உங்கள் வீடுகளில் மரக்கன்றுகளை நடுங்கள். உங்கள் அயற்புறங்களை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். காடுகளை அழிக்காது பாதுகாத்தால் மழைவீழ்ச்சி எமக்கு கிடைக்கும். இதனால் விவசாயத்தில் புதிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு பல செயற்பாடுகள் செய்தால் நீங்கள் வாழ்வில் முன்னேறலாம். “முயற்சித்தால் முன்னேறலாம்” உங்கள் வாழ்க்கை புதிய சூழ்ந்தொகுதிகளாக மாற்றி உங்கள் சூழலை கவனியுங்கள். உங்கள் உடமைகளை பாதுகாருங்கள். சூழலைப் பாதுகாத்து வையகத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்.

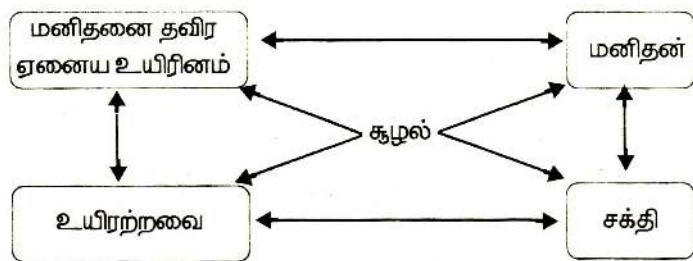
சூழலைப் பாதுகாப்போம்

மகாலிங்கம் பன்சிகா

(A/L 2014 கலைப்பிரிவு கிளி/முருகானந்தா கல்லூரி)

சூழல் என்பது யாது என நோக்குமிடத்து “ஒரு அங்கியைச் சூழவுள்ள பௌதீக, இரசாயன, உயிரியல் விஞ்ஞானத்தன்மை” என சுற்றாடல் பற்றிய அகராதியில் குறிப்பிடுகின்றது. நாம் புவியின் வாசனை கமழும் மலரினங்கள் எமது சகோதரர்கள் ஆவார்கள். மான், குதிரை, கழுகு என்பன யாவும் உறவினர்கள். குதிரையினதும் மனிதனதும் உடல் வெப்பம், இவை அனைத்தும் ஒரே குடும்பத்தைச் சார்ந்தவையாகும். இவ்வரைவிலக்கணத்தின்படி உயிருள்ள, உயிரற்ற கூறுகளையே நாம் சூழல் எனக்கூறலாம். சூழற்தொகுதியானது பிரதானமாக இருவகைப்படும். உயிரற்றவை, உயிருள்ளவை எனப் பிரித்தறியலாம். உயிரற்றவை என நோக்கின் பாறைகள், நீர், மண், வாயு, சூரியவெப்பம் என்பன இவற்றிலடங்கும். உயிருள்ளவை என நோக்கின் மனிதன் முதல் தாவர உண்ணிகள், ஊணுண்ணிகள், அனைத்துமுண்ணிகள் ஆகிய பிராணிகளும், தாவரங்களும் இத்தொகுதியைச் சாரும்.

மேலும் இயற்கையின் ஒரு பகுதியாகவே கணிக்கப்பட்ட மனிதன் ஆரம்ப காலத்தில் வாழ்வதற்கு தேவையானவற்றை மாத்திரம் அவனது சூழலிலிருந்து பெற்றுக் கொண்டான். அன்று சூழலைப் பாதிக்காத கழிவுகளை மாத்திரமே வெளியேற்றினான்.



ஆனால் இரு நூற்றாண்டுகளின் முன்னிருந்து கைத்தொழில் துறையின் முன்னேற்றத்துடன் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இயந்திரங்களும் இரசாயன திரவியங்களின் பாவனையும் காரணமாக பல்வேறு கூழல் பிரச்சினைகள் எழுந்துள்ளன. இவை மனித வாழ்க்கைக்குப் போன்றே கூழலின் நிலைப்பாட்டிற்கும் சவாலாக மாறியுள்ளன. உயிரினங்களுக்கு மட்டுமன்றி புவியின் நிலைப்பாட்டுக்கே அது மாபெரும் அச்சுறுத்தலாக அமைந்துள்ளது.

மனிதனுக்காக பூமி நிர்மாணிக்கப்படவில்லை. பூமிக்காகவே மனிதன் படைக்கப்பட்டான். நீர், வாயு, உயிரினங்கள் மற்றும் பாறை போன்றவற்றை பூகோளம் கொண்டுள்ளது. இதனடிப்படையில் நீர் மாசடைவு, வளிமண்டல மாசடைவு, உயிர்ப்பல்வகைமை குறைவடைதல் காரணமாக கூழல் சமநிலை பாதிப்படைதல் உருவெடுக்கின்றது. கூழற் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளை இருவகைப்படுத்தலாம். மனிதனின் தலையீட்டால் ஏற்படும் கூழற் பிரச்சினை. இயற்கை அனர்த்தங்களினால் ஏற்படும் கூழற் பிரச்சினை. இவ்வாறு எம் கூழலானது பாதிப்படைகின்றது.

மனிதன் மற்றும் ஏனைய உயிரினங்கள் வாழ்வதற்குத் தேவையான உணவு, நீர், வளி, போசணைப் பதார்த்தங்கள் சக்தி போன்றவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக கூழலின் இடைத்தொடர்புகள் உன்னத நிலையில் செயற்படுகின்றது. இன்றைய நிலையில் நாம் எதிர்கொள்ளும் கூழற் பிரச்சினைகளில் முக்கியமானவை என நோக்கின் வளிமண்டல மாசடைவு, நீர்மாசடைவு, உயிரின வளங்களின் இழப்பு, காடழிப்பு, ஈரநிலம் அழிவுறுத்தல், வளிமண்டலம் வெப்பமுறுதல்,

காலநிலை மாற்றம், அமிலமழை பெய்தல், சூழலின் சுகாதாரப் பிரச்சினை நம் சூழலை பேணிப்பாதுகாக்காது விட்டால் இவ்வாறான பிரச்சினைகள் சுற்றாடலிலே ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சூழல் வளங்களைச் சிக்கனமாக நுகர்வதன் மூலம் எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கும் அவ்வளங்களை நுகரும் வகையில் முடியுமான அளவில் பாதுகாத்தல் வேண்டும். இயற்கை வளங்களின் நீடித்த நிலைப்பாடு, உயிர்ப்பல்வகைமை, சூழற்சமநிலை, புவியின் உயிரின நிலைப்பாடு, இயற்கையின் அழகைப் பாதுகாத்தல். இவ்வாறு எல்லாவற்றையும் பேணிக்காத்தல் வேண்டும். “நீர் இன்றி அமையாது உலகு” என்ற வள்ளுவரின் வாக்கிற்கேற்ப சுத்தமாக நீரைப் பருக்தல், கழிவு நீரை அதற்குரிய வழியில் வெளியேற்றுதல். இவ்வாறு நீர் வளத்தைப் பேணுதல் நல்லதாகும்.

அதாவது புவியியல் வரலாற்றை உற்று நோக்கும் போது இன்றைய உலகில் அதிகூடிய சனத்தொகை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. இச்சனத்தொகையின் அடிப்படைத் தேவையான எல்லாவற்றையும் பூர்த்தி செய்வதற்காக என்றுமில்லாதவாறு சுற்றாடல் வளங்களின் வளர்ச்சியும் அதேபோன்று கழிவுகளின் வெளியீடுகள் சுற்றாடலை அடைவதும் புலனாகின்றது. இதன் காரணமாக பல்வேறு வகையான சூழற்பிரச்சினைகள் தலை தூக்கியுள்ளன. இவை பெரும்பாலாக எதிர்கால சந்ததியினர் மற்றும் சுற்றாடலைப் பாதிக்கக் கூடிய காரணியாக மாறியுள்ளது. ஆகவே எமது தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக சுற்றாடல் வளங்களை சிக்கனமாக நுகர்தலிலும் சூழலுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாத வகையில் அதனை சிறந்த முறையில் பேணி எதிர்கால சந்ததியினருக்கு ஒரு நல்ல சூழலை கையளித்தலும் எமது கடமையாகும்.

விவசாயத்தில் பண்டைக் காலம் போல் இயற்கை உரத்தையும் பூச்சிக் கொல்லிகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும். கால்நடை வளம் பெருக வழிவகைகளை உடனே கையாள வேண்டும். “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு” என்பதை நாம் இன்று அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். இயற்கையோடு இயைந்த இனிய வாழ்வுக்கு நாம் நம்மைத் தயாரித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்வோமாக! நாமும் வாழ்வோம், சுற்றாடலையும் பாதுகாப்போம்.

சுகாதாரம் எனப்படுவது உடல், உள, ஆன்மீக நலன்களாகும். சுகாதார வரைவிலக்கணங்கள் மூன்று வகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவையாவன, தனிமையான சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரம், சமூக சுகாதாரம் ஆகும். எமது சமூகத்தில் சுகாதாரம் மிகவும் தாழ்வடைகின்றது. எமது கிராமத்தில் சுகாதாரத்தை சிலசில மனிதர்கள் சீரழிக்கின்றனர். கிராமத்தில் பல செய்யத்தகாத குற்றச் செயல்களில் ஈடுபாடு கொள்கின்றார்கள். ஒரு மனிதன் தனது வாழ்வில் புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற செயலில் தனது வாழ்வை சீரழிக்கின்றார்.

எம்மைப் பொறுத்த விதத்தில் எமது கிராமத்தில் சில ஆண்கள் மது அருந்துதலில் ஈடுபடுகின்றனர். அதனால் சில குடும்பத்தில் பல இடர்பாடுகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. சில பிள்ளைகள் பாடசாலை செல்லவும் தடையாக இருக்கின்றது. சுகாதாரப் பழக்க நெறிகளை சீரழிப்பதன் மூலம் எமது வாழ்வில் பல வளங்களை இழக்கின்றோம்.

எமது கிராமத்தில் கோயில்கள், பாடசாலைகள் மற்றும் அயற்கூழலை சுத்தப்படுத்துவதால் நாம் பல இன்னல்களை அறிவதில்லை. சுகாதாரம் ஒரு மிகுந்த ஆயுட்கலையாகும். நாம் எமது வாழ்க்கையில் சுகாதாரத்தை அறிவதால் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றது. நாம் கல்வியைப்போன்று சுகாதாரத்தையும் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். பாடசாலையில் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதால் P.H.A என்பவரால் நல்ல தீர்ப்பு வழங்கப்படுகிறது. சுகாதாரத்தை விளங்கிக் கொள்ளாமையால் சில சிறுவர்கள் நோயை எதிர்நோக்குகின்றனர். நாம் சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பேண வேண்டும். மற்றும் அயற்கூழலையும் மிகவும் பெரிதாக மதித்து நடக்க வேண்டும். நிலம், நீர், காற்று ஆகிய மூன்றும் எமது வாழ்க்கையில் முதல் கொண்ணிலையாகும். இனி வருங்கால சந்ததியினருக்கும் எமது சுகாதாரத்தைத் தெரியப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

சுகாதாரம் மரியதாஸ் வித்யா

சுகாதாரத்தை மூன்று வகைகளாக பிரிக்கலாம். தனி சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரம், சமூக சுகாதாரம் ஆகும். சுகாதாரம் எமக்கு நல் வாழ்வை பெற்றுத் தருகிறது. நாம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். நாம் சுத்தமாக இருக்காவிடில் பல நோய்கள் ஏற்படும்.

எமக்கு உடல் நலத்தை தருவது சத்துள்ள உணவுகளாகும். நாம் கீரைகள் அதிகம் உண்ண வேண்டும். நாம் அதிக பழங்களும் சாப்பிட வேண்டும். அவற்றுள் பப்பாசிப்பழம், வாழைப்பழம் என்பனவாகும். நாம் சிறுநீரகப் பிரச்சினைக்கு திராட்சைப்பழம் சாப்பிட வேண்டும். கீரை வகைகளுள் பொன்னாங்காணி, சிறுகீரை, கொத்தமல்லிக்கீரை போன்றவை உண்ணலாம்.

நாம் சில முருங்கை வகைகளும் உண்ணலாம். அவற்றுள் தவசி முருங்கையும் ஒன்றாகும். நாம் புரத்திற்கு பருப்பு முக்கியமாகும். பருப்பு வகைகளுள் உழுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு போன்றவை சிலவாகும். சுகாதாரத்திற்கு ஓய்வும், நித்திரையும் முக்கியம் தேவை. பல நோய்கள் எமக்கு சுகாதாரமாய் இருக்காவிடில் நோய்கள் வரும். புற்றுநோய், சுவாசநோய் என்பன சிலவாகும். நாம் ஒவ்வொருநாளும் குளித்து தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

நாம் சுகாதாரமாய் இருப்பதற்கு சில பழமொழிகள் வலியுறுத்துகின்றன. அவையாவன “சுத்தம் சுகம் தரும்”, “கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு”, “சுழானாலும் குளித்துக்குடி” என்பனவாகும். நாம் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதுடன் நற்பழக்க வழக்கங்களையும் பேண வேண்டும். அவற்றுள் முதியோரை மதித்தல், அன்புடன் பழகுதல், இன்சொல் பேசுதல், ஆசிரியர் சொற்படி நடத்தல் போன்றன அவற்றுள் சிலவாகும். நாம் சுகாதாரமாய் இருப்பதற்கு விளையாட்டும், படிப்பும் அவசியமாகும். BMI என்றால் உடல் திணிவுச் சுட்டி ஆகும். நாம் ஓய்வு நேரங்களில் இருக்கும் போது விளையாட்டுக்களை விளையாடலாம். விளையாட்டுக்களை இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். சிறு விளையாட்டு, பெரு விளையாட்டு. குழுவாக விளையாடும் விளையாட்டுக்களில் பந்து அடித்தல், தாயம் போடுதல் சிலவாகும். நாம் சுகாதாரமாக வாழ்வது எமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் ஆகும். நாம் சாப்பிடும் போது கைகழுவிய பின்பு சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்ட பின்பு கையும் கழுவி பாத்திரமும் கழுவி வைப்பது சிறந்த பழக்க வழக்கங்களைப் பெறுவோம். அப்பொழுது தான் நாமும் நோய்கள் இன்றி நீண்டகாலம் வாழ்வோம்.

சுத்தம் சுகம் தரும்
ஆறுமுகம் ஜெயறாமி (காம் - 10 அறத்திருவர், பனை.)

சுத்தமாக இருத்தல் என்பது அனைவரும் வீட்டை மட்டுமன்றி
கூழலையும் சுற்றாடலையும் தூய்மையாக வைத்திருத்தலாகும்.
இக்காலகட்டத்தில் மனிதர்களின் செயற்பாடுகள் காரணமாக இச்சூழல்
அசுத்தமடைகின்றது. மனிதர்கள் இச்சூழலிலே குப்பை கூழங்கள்

போடுதல், மலசலங்கழித்தல் போன்ற காரணிகளால் இச்சூழல் மாசடைகின்றது. வீடுகளைத் தூய்மையாக வைத்திருக்காததால் பல நோய்கள் பரவுகின்றன. இதன் மூலம் சூழலானது மாசடைகின்றது. வீடுகளில் முதல் சுத்தத்தைப் பேணினால் சுகமாக வாழமுடியும். சூழல் மாசடைவதால் வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. சூழலில் சிரட்டைகள், தகரப்பேணிகள், ரயர்கள் போன்ற பொருட்களை போடுவதனால் சூழலானது மாசடைவது அதிகமாகின்றது. இப்பொருட்களில் நீர்தேங்கி நிற்பதனால் நுளம்பு பெருக்கம் ஏற்படுகின்றது.

நுளம்பானது கொடி பிராணி ஆகும். நுளம்பு கடிப்பதனால் மலேரியா, டெங்கு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இதன் மூலம் மனிதன் இறக்க நேரிடுகின்றது. நாங்கள் சாப்பிடமுன், பின் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும். ஏனென்றால் நாங்கள் விளையாடுவோம். பிராணிகளைத் தொடுவதன் மூலம் கிருமிகள் எமது கைகளில் தொற்றுகின்றது. கைகளைக் கழுவாமல் சாப்பிடுவதனால் வயிற்றுளைவு நோய் ஏற்படுகின்றது. இதனால் மனிதன் பாதிப்படைகின்றான். குப்பைகளை கிணறு, ஆறு, குளம் ஆகியவற்றுள் போடுவதனால் நீர் மாசடைகின்றது. நீரானது அனைவருக்கும் அத்தியவசிய தேவையாகவுள்ளது. நீரை அனைவரும் பருகுகின்றோம். அந்நீரை மாசடையச் செய்வதனால் மனிதர்கள் அனைவரும் பல நோய்களுக்கும் உள்ளாகின்றோம். குப்பைகளை வீதியில் போடுவதால் காற்று, சூழல், நீர் அனைத்தும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன.

மனிதர்கள் சுத்தத்தைப் பேணாவிடின் குடும்பங்களில் சந்தோசம் கிடையாது. நோய்கள் ஏற்பட்டால் உயிரிழப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதனால் நாட்டில் மக்கள் இறக்கின்றனர். வீடுகளை தூய்மையாக வைத்திருப்பதனால் நாங்கள் நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெறமுடியும். இக்காலகட்டத்தில் பொலித்தீன் பாவனை மூலம் சுற்றாடல் மாசடைகின்றது. காற்று மாசடைவதன் மூலம் உடலினுள் சென்று பாரிய நோயை ஏற்படுத்துகின்றது. நச்சு வாயுக்களைச் சுவாசிப்பதனால் உடல் சீர்கேடு அற்றுப் போகின்றது. மலசலசுடத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்காததன் மூலம் இலையான் பெருகி உணவுகளிலிருந்து அவ்உணவுகளை உண்பதால் வாந்திபேதி, வயிற்றுழைவு எனப்பட நோய்கள் தொற்றுகின்றன.

மனிதர்களாகிய நாம் வீடுகளிலுள்ள குப்பைகூழங்களை பசளையாக்கி மரங்களிற்கு போடுவதனால் மரம் செழிப்பாக வளரும். மற்றும் சிரட்டைகளை எரித்து மற்றும் பல் பொருட்களை அப்புறப்படுத்துவதனால் சுகமாக வாழலாம். மற்றும் மலசல கூடத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அகற்றுதல், உணவுகளை மூடிவைத்தல், கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல். இதனால் மனிதர்களாகிய நாம் சுத்தமாக வாழமுடியும். மற்றும் தினந்தோறும் குளிக்க வேண்டும். சுத்தத்தைப் பேணாவிடின் உடல்நலம் பாதிப்படையும். இதனால்தான் மூத்தோர் “கூழானாலும் குளித்துக்குடி” எனக் கூறியுள்ளனர். மற்றும் “கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு” நாம் அணியும் ஆடைகளை தினந்தோறும் தோய்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் சுகாதாரம் பேணப்படும்.

மற்றும் அனைவரும் கழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் நோய்கள் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும். சுத்தமாக வாழ்பவர்கள் நோய்களின்றி சுகமாக வாழ முடியும். சுகாதார முறைப்படி அனைவரும் வாழவேண்டும். சுகாதாரமாக நாம் வாழ்வோமானால் மகிழ்ச்சிகரமாக வாழமுடியும். சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடித்து சுத்தத்துடன் வாழ்ந்தால் சுகவாழ்வைப் பெறலாம். சுகவாழ்வு வாழ்வதற்கு நாம் முதலில் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும்.

மனிதர்கள் அனைவரும் சுத்தமாக இருப்பதன் மூலம் சுகவாழ்வைப் பெறலாம். சுத்தத்தைப் பின் பற்றி சந்தோசத்துடன் வாழ்வோம்.

“சுத்தம் சுகம் தரும்”

“சுகவாழ்விற்கு அது தான் ஆதாரம்”

சுத்தம் சுகம் தரும் சிவனேசுதேவராசா லக்ஷனா (அறத்திருகர், அல்லிப்பளை,பளை)

சுத்தம் என்பது சுகாதாரம் ஆகும். அச்சுத்தம் எம்மிடமும் எமது சூழலிலுமே காணப்படுகிறது. எமது சூழலிலுள்ள குப்பைகளையும் கஞ்சல்களையும் அகற்றுவதனாலேயே சுத்தத்தைப் பேணமுடியும். எம்மிடம் காணப்படும் சுத்தம் போதாமை காரணமாகத்தான் எம்மிடத்தில் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இச்சுத்தத்தைப் பேணுவதன் மூலம் சந்தோசமான சூழலை உருவாக்க முடியும். எமது சூழலைப் பாதுகாக்க முடியும். நாம் சுத்தமாக இருந்தால் சூழல் சுத்தமாகவே இருக்கும். அதனால் தான் முதியவர்கள் சில பழமொழிகளினைச் சொல்லுவார்கள். உன்னை நீ திருத்து சமுதாயம் தானாகவே திருந்தும். எமது சுத்தத்தை பேணுவதற்காக நாம் செய்யவேண்டியவை தினமும் குளிக்க வேண்டும். குளிக்காவிட்டால் தூர்நாற்றம் வீசும். தினமும் பல துலக்கவேண்டும், இவ்வாறான பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கப் படவேண்டும். எமது சூழலையும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். பாதுகாக்கபாவிடின் நுளம்புகள் இனப்பெருக்கம் செய்து எம்மிடம் பல நோய்கள் ஏற்படும். எமது சூழலில் இருக்கும் குப்பைகூழங்கள் அகற்றப்பட வேண்டும். எமது சூழல் எமது சொத்துக்களாவன. எமது சூழலைப் பாதுகாப்பது எமது ஒவ்வொருவரதும் பொறுப்பாகும். எமது சூழலினால் எமக்கு சுத்தமான வாழ்வு கிடைக்கும். எமது சூழலில் இருக்கும் மரங்களைப் பாதுகாக்கப் படவேண்டும். எமது சூழலின் மரங்களினை அழிப்பதனாலே மழை என்பது கிடைப்பதில்லை. எமது இயற்கை வளங்கள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். எமது சூழலில் நாமும் சுத்தத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

எமது சூழலில் வாழும் அனைவரும் எமது சூழலைப்பாதுகாக்க வேண்டும். ஏனெனில் மலசலகூடத்தைக்கட்டிவிட்டு அதனைப் பாவிப்பதில்லை. அதேபோன்று கிணற்றைக்கட்டிவிட்டு குளங்களில் குளிக்கின்றார்கள். இதனாலேயே தான் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனைக் கருத்தில் கொண்டு மலசலகூடம் பாவிக்கப்பட வேண்டும். அடுத்த நடவடிக்கையாக குளங்களில் குளிப்பதனைத் தடுக்க வேண்டும். இதன் மூலம் தொற்று நோய்களினைத் தடுக்கமுடியும். எமது ஒவ்வொருவரையும் எமது சூழலில் இருப்பவர்களினை சுத்தம் தொடர்பான விழிப்புணர்வுகளை உண்டுவதன் மூலம் எமது சூழலையும் பாதுகாப்பது சுத்தம் சுகம் தரும்.

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு தேவையான அத்தியாவசியத் தேவைகளுள் சுத்தமும் முக்கியமானதாகும். நாம் சுத்தத்தைப் பேணாவிடின் அசுத்தம் உலகில் தலைவிரித்தாடும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற முதுமொழிக்கிணங்க நோய்களுக்கு நாம் இடம் கொடுப்போமானால் பேய்க்கு இடம் கொடுத்தது போல இருக்கும்.

மனிதன் சுகமாய் இருப்பதற்கு கழுலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். கிணற்று நீர்களில் கிருமிகள் தொற்றுதல், மலசலங்களை வெளி இடங்களில் கழித்தல், நுண்ணங்கி தொற்றிய உணவுகளை உட்கொள்ளல், குப்பை கூழங்களை ஒழுங்கான முறையில் அகற்றாமை போன்ற மனித நடவடிக்கைகளால் மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படுகின்றது. இறப்பும் நேரிட இடமுண்டு.

மனிதர்களாகிய எமது உடம்பில் பல நோய்கள் குடிகொண்டுள்ளன. இதனால் பலர் நோய்களுக்கு இலக்காகியுள்ளனர். நோய்க்கு அடிமையாகிய மக்களால் எழும்ப முடியவில்லை. இதனை நிவர்த்தி செய்வதற்கு பல்வேறு வகையான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

சிறுபிள்ளைகள் மண்ணினுள் விளையாடி பின் கை, கால், கழுவாமல் வீட்டினுள் செல்கின்றனர். இதனால் கிருமிகள் வீட்டினுள் தொற்றுகின்றன. அப்படியே உணவு உண்ணும் பொழுது நோய்க் கிருமிகள் உடலினுள் செல்கின்றன. இதனால் வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி, காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. சிறுபிள்ளைகள் மீது பெற்றோர்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சில பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை கவனிக்காது விடுகின்றனர். இதனால் பிள்ளைகளுக்கு இறப்புக்கூட ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதனால் மக்கள் பல பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது.

மலசலங்களை ஒழுங்கான முறையில் மலசலகூடத்தில் பாவிக்காது வேறு இடங்களை பாவிப்பதனால் மழை ஏற்படுகின்ற போது நீரோடு மக்களின் வாழிடங்களுக்கு சேதம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் மக்கள் பல இன்னல்களிற்கு மத்தியில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். கிணற்று நீர்களை மக்கள் ஒழுங்காக பாவிக்காததனால் கிருமிகள் தொற்றுகின்றன. நாம் நீரைப் பருகும் போது கொதித்தாறிய நீரையே பருக வேண்டும். இதனால் நோயிலிருந்து விடுபடக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. இதனால் இருமல், காய்ச்சல், வாந்திபேதி என்பனவும் ஏற்படுகின்றது. சில குளங்களில் மக்கள் நீராடுவது மட்டுமல்ல ஆடு, மாடு என்பவற்றையும் கொண்டு வந்து நீராடுவார்கள். இதனால் மக்களுக்கு நோய் ஏற்படுகின்றது.

நுண்ணங்கி தொற்றிய, பழுதடைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதனால் மக்களுக்கு நோய் ஏற்படுகின்றது. இதனால் நுண்ணங்கிகள் உணவின் மூலம் உட்செல்கின்றது. இதன்பின் நுண்ணங்கிகள் உடலினுள் வளர ஆரம்பிக்கின்றது. இதனால் இறப்பும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சில சிறுபிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் இதனை கவனத்தில் கொள்வதில்லை. தம் பிள்ளைகளிற்கு நோய் வருகின்றதா? இல்லையா என்பதையும் அறியாத பெற்றோர்களும் இருக்கின்றனர். சுத்தம் என்பது அனைவருக்கும் முக்கியமானது. அதனை ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். “வெள்ளம் வரமுன் அணை கட்ட வேண்டும்” என்பார்கள் அதற்கிணங்க நோய் வரமுன் அதற்கான சத்தான உணவுகளையும், கிருமியழிக்கப்பட்ட உணவுகளையும் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். நோய் வந்தபின் நாம் எவ்வளவு பணம் கொடுத்தும் நோயை குணமாக்க முடியாது. உணவின் மூலம் வைரஸ் உட்சென்று எமக்கு பல தீங்குகளை விளைவிக்கின்றது.

நாம் நோய் குணமாவதற்கு செலவழிக்கும் பணத்தை வேறு தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தலாம். நோயின்றி வாழ்ந்தால் எமது தேவையை சுகமாக பூர்த்தி செய்யலாம். குப்பை கூழங்களை நாம் வீட்டிற்கு அருகில் போடுகின்றோம். இதனால் நுளம்புகள் பெருகி பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நாம் சுத்தமாக இருப்பதற்கு எல்லாச் சத்துக்களும் அபங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாக கை கழுவி பின்னரே சாப்பிடுதல் வேண்டும். மலம் கழித்த பின்னரும் கைகால்களை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் வேண்டும். சுகம் தங்களுடன் இருக்க பலர் சுகத்தைத் தேடி அலைகின்றனர். எமது சுகத்தை நாமே பாதுகாத்து சுகமாக வாழ்வோம்.

சுத்தம் சுகம் தரும் நாங்கள் எல்லோரும் சுத்தத்தைப் பேண வேண்டும். அவ்வாறு பேணாவிட்டால் பல நோய்கள் ஏற்படும். சுத்தமானது எல்லோருக்கும் சுகத்தைத் தருக்கின்றது. நாங்கள் எல்லோரும் சுற்றுப்புறச் சூழலை தூய்மையாகப் பேணிப் பாதுகாத்து வருகின்றோம். அவ்வாறு பேணாவிட்டால் பல நோய்கள் எம்மை அணுகிக் கொள்ள வாய்ப்புண்டு. நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்முடைய சுற்றுப்புறச் சூழலையும் எமது சூழலையும் பேணிப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் ஒவ்வொருவரும் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களையும் கைக்கொள்ள வேண்டும். நாம் செய்யும் அன்றாடக் கடமைகளில் ஒன்றான மலசலம் கழித்து விட்டு வந்தவுடன் சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுதல் வேண்டும். நாம் உண்ணும் போதும் அவ்வாறான செயற்பாட்டில் ஈடுபட வேண்டும். நாம் சமைத்துவிட்டு உணவுகளை மூடி வைக்கா விட்டால் அந்த உணவில் ஈ மொய்த்தால் அவ்வாறான உணவை உண்ணும் போது எமக்கு பல நோய்கள் அதிலிருந்து எமது உடலை வந்தடைகின்றது. அவ்வாறு சமைத்தவுடன் உணவுகளை மூடி வைத்தால் நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை கையாண்டால் நோய்கள் எம்மை அணுக மாட்டாது. எமது மலசல கூடத்தைச் சுத்தமாகப் பேணிப்பாதுகாத்து வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் ஒவ்வொருவரும் எங்களுடைய கைகளில் இருக்கும் நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறு நகங்களை வெட்டாவிட்டால் நகங்களுக்குள் அழுக்குகள் இருக்கும் போது அந்தக் கையால் உணவு உண்ணும் போது நகத்தில் இருக்கும் அழுக்குகள் உண்ணும் உணவுடன் சேர்வதால் நோய்கள் ஏற்படும். இவ்வாறு நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமெனில் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை கையாள வேண்டும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் மலசலம் கழிக்கப்போகும் போது

பாதணிகளுடன் செல்ல வேண்டும். பாதணிகளை அணியாது செல்லும் போது அதில் இருக்கும் கிருமிகள் எம்முடைய காலில் தொற்றி நோய்கள் ஏற்படும். மலசலம் கழித்துவிட்டு வந்தவுடன் சவர்க்காரமிட்டு எம்முடைய கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். நாம் எம்மைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் பழுதடைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாது. அவ்வாறு உண்டால் எமது உடலில் நோய்கள் ஏற்படும். நாம் ஒவ்வொருவரும் தினமும் குளித்து தோய்த்துலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும். அவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டால் எம்மை நாமே பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

நாங்கள் எல்லோரும் சுற்றுப்புறச் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எமது சூழலில் காணப்படும் சிரட்டைகள், பொலித்தீன், பேணிகள் போன்ற பொருட்களை குழி தோண்டி தாக்க வேண்டும். சிரட்டைகள், பேணிகள் போன்ற பொருட்களில் தண்ணீர் தேங்கி நின்றால் அதிலிருந்து டெங்கு போன்ற நோய்கள் பரவும். குப்பை கூழங்களையும் குழி தோண்டித் தாக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால் சுற்றுப் புறச் சூழலையும் எங்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். சிரட்டைகள், பேணிகள் போன்ற பொருட்களில் தண்ணீர் தேங்கி நின்றால் அதனைக் கவனிக்காது அப்படியே விட்டால் அதனுடாக பல நோய்கள் எம்மை அணுக வாய்ப்புக்களுண்டு. அதனைத் தவிர்த்து சுத்தம் சுகம் தரும் என்ற கருத்தினை விளக்குகின்றது. நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் எம்முடைய சூழலையும் சுற்றுப்புறச் சூழலையும் சுத்தமாகப் பேணிப்பாதுகாத்து வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் சுற்றுப்புறச் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்காவிட்டால் பல நோய்கள் எம்மை அணுகும். ஆகவே சுத்தம் சுகம் தரும் என்ற கருத்தை கைக்கொள்ள வேண்டும்.

சுத்தம் சுகம் தரும் என்ற கருத்தானது நாம் ஒவ்வொருவரும் அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சுத்தத்தைப் பேண வேண்டும். நாம் உணவு உண்ணும் முன்பும் பின்னரும் கை கழுவ வேண்டும். நாம் மலசலம் கழிக்கச் செல்லும் போது பாதணிகளுடன் செல்ல வேண்டும். மலசலம் கழித்து விட்டு வந்தவுடன் சவர்க்காரமிட்டு கைகழுவதல் வேண்டும். அவ்வாறான செயற்பாடுகளில் சுத்தத்தைப் பேண வேண்டும். சமைத்த உணவுகளை மூடாவிட்டால் பல நோய்கள் ஏற்படும். நாம் சமைத்தவுடன் உணவுகளை மூடிய நிலையில் வைக்க வேண்டும். மூடாவிட்டால் உணவில் ஈ மொய்ப்பதனால் அதனை உட்கொள்ளும் போது நோய்கள் எம்முடைய உடலிலே வந்து சேர்ந்து கொள்கின்றன. சுத்தம் சுகம் தரும் என்ற கருத்தைப் பயன்படுத்தி சுகத்துடனும் நலத்துடனும் வாழ வேண்டும்.

சுத்தம் சுகம் தரும் யோ. கஜேந்திரினி (தரம் 10 அரச்சுக்ஷேணி, பனை)

மனித வாழ்க்கையை செவ்வனவே கொண்டு செல்ல இன்றியமையாதது ஒன்று சுத்தம் ஆகும். நாம் சுத்தமாக வாழ வேண்டும். எமது சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எம்மை நாமே சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். மனித வாழ்க்கையில் சுத்தம் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று உளச் சுத்தம் மற்றையது வெளிச்சுத்தம் ஆகும். உளச் சுத்தம் என்பது எமது மனத்தை சுத்தமாக வைத்திருத்தல். வெளிச் சுத்தம் என்பது உடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பார்கள். நாம் சந்தோசமாக வாழவேண்டும். இன்றைய கால கட்டத்தை பொறுத்தமட்டில் நிறைய நோய்கள் பரவி வருகின்றது. இந்த நோய்களில் இருந்து எம்மை பாதுகாக்க வேண்டும். குறிப்பாக நாம் எமது சூழலை அசுத்தமாக வைத்திருப்பதால் நுளம்பு பரவுகின்றது.

நுளம்பினால் எமக்கு பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு. டெங்கு, மலேரியா, யானைக்கால் போன்ற நோய்கள் நுளம்பினால் பரவுகின்றது. தற்போது அதிகமாக டெங்கு நோய் பரவுகின்றது. டெங்கு நோய் ஈடிஸ் என்ற நுளம்பினால் பரவுகின்றது. டெங்கு நோய் ஈடிஸ் என்ற நுளம்பினால் பரவுகின்றது. இந்த டெங்கு நோயினால் மனிதர்களுக்கு மரணம் உண்டாகுகின்றது. ஆற்றிவு கொண்ட மனிதனை ஐந்தறிவு உடைய நுளம்பு கொல்கின்றது. இதிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

“கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு” என்பது ஒரு முதுமொழி. நாம் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டாலும் நாம் அணிகின்ற ஆடைகளை சுத்தமாக அணிய வேண்டும். அதாவது தோய்த்துலர்ந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும். தினமும் குளிக்க வேண்டும். தலைமுடி, நகம் போன்றவற்றை கவனமாகப் பராமரிக்க வேண்டும். எமக்குத் தேவையான போசணையான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். எமது உடலை பலமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் கீரை வகைகளை உண்ண வேண்டும்.

“கூழானாலும் குளித்துக்குடி” என்பது சுத்தம் சார்ந்த வாக்கியம். நாம் குளித்த பின்பு தான் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். நாம் எமது உணவில் அதிக விற்றறமின்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் மாப்பொருளைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும். கொழுப்பை குறைக்க வேண்டும். எமக்குத் தேவையான உணவுகளை நாம் எமது வீட்டுத்தோட்டத்தில் பெற்றுக் கொள்ளல் சிறந்ததாகும். நாம் பால், முட்டை போன்ற உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். நாம் சுத்தமாக வாழாவிட்டால் எமக்கு நோய்கள் ஏற்படும். வைரஸ், பக்றீரியா போன்ற கிருமிகள் தொற்றும்.

நாம் தான் நாம் வாழ்கின்ற சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நிலம், நீர், ஆகாயம், காற்று, தீ ஆகிய ஐம்பூதங்களை அடக்கிய அழகிய கோள வடிவமான புவியில் வாழ்கின்றோம். நாம் வாழத் தேவையான வளி, நீர், வாழிடம் போன்றவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இயற்கையைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். இயற்கையை அழித்தல் கூடாது. மரங்களை வெட்டுதல் கூடாது. மரங்களை வெட்டினால் எமது சூழல் வெப்பம் அடையும். மழைவீழ்ச்சி குன்றும், போதியளவு

மழைவீழ்ச்சி இன்மையால் வரட்சி உண்டாகும். வரட்சி ஏற்பட்டால் பயிர்களின் வளர்ச்சி குன்றும். நீர் கிடைக்காது. நாம் மரத்தை நாட்டவேண்டும். நாம் காற்றோட்டமுள்ள வீட்டில் வாழ வேண்டும். எமது வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம் சுவாசிக்கின்ற காற்று சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

நாம் குப்பைகளை எரித்தல் கூடாது. எரித்தால் புகை வளியுடன் சேர்ந்து நாம் சுவாசிக்கும் ஒட்சிசன் வாயுவடன் நாம் சுவாசிக்கக்கூடும். புகைத்தால் ஈரல் சார்ந்த புற்றுநோய் தொற்றும். மதுஅருந்துதல் கூடாது, பாரிய தொழிற்சாலைகளை காடுகளை அழித்து அமைக்கின்றனர். தொழிற்சாலைக் கழிவுகளை ஆறுகளுடன் சேரவிடுகின்றனர். ஆற்று நீருடன் கழிவுகள் சேர்வதால் நீர் மாசடைகின்றது. இறந்த விலங்குகளைப் புதைக்க வேண்டும். நாம் மலசல கூடங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். கிணறுகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

படை மண்டலத்தில் காணப்படும், ஓசோன் படை சூரியனிலிருந்து வரும் புறஊதாக்கதிர்களைத் தடுக்கின்றது. இந்தப் புறஊதாக்கதிர்களினால் எம்க்கு கண் நோய், தோல் நோய், புற்றுநோய், கண் புற்று போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. மனித செயற்பாட்டினால் ஓசோன்படை சிதைவு ஏற்படுகின்றது. அதாவது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருந்து வெளிவரும் குளோரோ புளோரோ காபன் (CFC) எனும் வாயு வெளியேறுகின்றது. மனிதர்களால் பாவிக்கப்படும் வாசனைப் பொருட்களிலிருந்து வெளியேறும் வாசனைகள் மூலம் ஓசோன்படையில் துவாரம் ஏற்படுகின்றது. தற்போது இதை மனிதர்கள் மாற்றீடு செய்கின்றனர்.

சூழல் மாசடைவதால் நாம் தீமைகளை தான் எதிர்கொள்கின்றோம். நாம் எமது சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நோய் நொடிகளிலிருந்து பாதுகாப்பாக வாழ வேண்டும். சந்தோசமாக வாழ வேண்டும். இன்றைய சிறுவர்கள் நாளை ய தலைவர்கள். சிறுவர்களாகிய நாங்கள் எம்மையும் எமது சூழலையும், பொது இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

சுத்தம் சுகம் தரும்

ப. வினோதா (தரம் - 11 அரசின்கேணி, பனை)

LDனித வாழ்க்கையில் சுத்தம் என்பது ஒரு முக்கியம் வாய்ந்ததாகக் காணப்படுகின்றது. எமது வாழ்க்கையில் இன்றியமையாததொன்று சுத்தமாகும். எமது வாழ்க்கையையும் சுற்றுப்புறத்தையும், சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது எமது கடமையாகும். சுத்தம் என்பது ஒரு முக்கியமானதொன்றாகும். சுத்தமாக இருப்போருக்கும், அசுத்தமாக இருப்போருக்கும் பல வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. அதாவது சுத்தமானவர்களில் ஓர் அழகிய ஒளி வட்டம் தோன்றும். அசுத்தமானவர்களில் அவ்வொளி வட்டம் தோன்றமாட்டாது.

நாம் எமது வாழ்க்கையை ஒளிமயமானதாகவும் சந்தோசமானதாகவும் இருக்க வேண்டுமேயானால் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சுத்தமானோரில் தான் கடவுள் உறைவார் என்று சிலர் கூறுவார்கள். ஆனால் அது உண்மை என்று தான் நாம் சொல்ல வேண்டும். சுத்தமானவர்கள் எப்பொழுதுமே சந்தோசமானவர்களாகவும் சுறுசுறுப்பு உள்ளவர்களாகவும், அனைவருடனும்

ஒற்றுமையானவர் களாகவும் காணப்படுவார்கள். அசுத்தமானவர்கள் எப்பொழுதுமே ஆரோக்கியமற்றவர்களாகவே காணப்படுவார்கள். சுத்தமானது ஒரு தெய்வத்தைக்கூட ஒப்பிடலாம். ஏனென்றால் சுத்தமானவர்கள் ஒரு தெய்வம் போல் காணப்படுவார்கள். அவர்களைப் பார்க்கும் பொழுது அவர்களது முகத்தில் ஒரு பிரகாசமான ஒளி தோன்றும். அசுத்தமானவர்களைப் பார்க்கும் பொழுது அவர்கள் மனிதர்களோ என்று இனங்காண முடியாமல் இருக்கும்.

உண்மையாக சுத்தமானவர்கள் ஓர் அழகியவர்களாக காணப்படுவார்கள். சிலர் உள்மனதைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பார்கள். சிலர் எதுவித சுத்தமும் இல்லாதவர்களாகக் காணப்படுவார்கள். எம் மனமும், உடலும் எப்பொழுதுமே சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். நாம் மட்டும் சுத்தமாக இருந்தால் போதாது எமது வீட்டையும், சூழலையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். நாம் இப்படி எல்லாவற்றையும் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் தான் எமது மனதில் இறைவன் உறைவார்.

சிறு பிள்ளைகள் மண்ணில் அளைந்து விளையாடுவார்கள். அவர்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுத்தமின்மையால் சில நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நாம் வெள்ளம் வருமுன் தான் அணைகட்ட வேண்டும். அதுபோலவே தான் நோய்கள் ஏற்பட முன்பு சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். காலை எழுந்தவுடன் எமது சூழலையும், சுற்றுப்புறத்தையும் வீட்டையும் கூட்டி, கழுவித்துடைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு நாம் எமது காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு நீராடி தோய்த்துலர்ந்த ஆடையணிந்து எமது தெய்வங்களிற்கு பூவும், நீருமிட்டு விளக்கேற்றி தோத்திரம் பாடி கடவுளை நினைத்து "சிவ சிவ சிவ" என்று திருநீறு (விபூதி) தரிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு எமது காலை உணவை அருந்த வேண்டும்.

நாம் கோயிலுக்குச் செல்லும் போது நீராடி தோய்த்துலர்ந்த ஆடையணிந்து பால், பழம், இளநீர், தயிர், பூ, தேங்காய், பாக்கு, பூமாலை போன்றவற்றுடன் சுத்தமான சைவர்களாக செல்ல வேண்டும். நாம் உண்மையிலேயே கோயிலுக்குச் செல்லும் போது நீராடிச் செல்ல வேண்டும்.

அப்போது செல்லும் போது எம்மிடம் ஒரு கலை உணர்வு தோன்றும். சுத்தமானவர்களாக இருந்தோமே என்றால் நாம் ஒரு நற்பிரஜையாகவும் வர வழியுண்டு.

கோயிலுக்கு மட்டுமன்றி நாம் பாடசாலைக்குச் செல்லும் போதும் சுத்தமானவர்களாகச் செல்ல வேண்டும். நாம் பாடசாலைக்குச் செல்லும் போது காலை எழும்பி நீராடி தோய்த்து சுத்தமான ஆடையை அணிந்து இறைவனைத் தரிசித்து விபூதி தரித்து, சந்தனம் வைத்து பாடசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும். அப்படியானவர்களில் கல்வித் தாய் உறைவாள். கல்வித்திறனும் அசுத்தமானவர்களில் உறையமாட்டார்.

சுத்தமானவர்களில் நோய் தொற்றுவது அரிது மது, புகைத்தல் போன்றவற்றை அருந்தக்கூடாது. அதிலிருந்து தான் பல வகையான கொடிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. புற்றுநோயானது மது அருந்துவதால் ஏற்படுகின்றது என சிலருடைய அபிப்பிராயம். ஆனால் நம்பமுடியாமல் இருக்கின்றது. ஏனென்றால் பெண்களுக்கும், சிறியவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. இப்புற்று நோயானது ஆண்களுக்கு மட்டும் அதாவது பெரியவர்களுக்கு மட்டும் வந்தால் நாம் அதை நம்பலாம். ஆனால் இந்நோயானது சிறியவர்கள் தொடக்கம் பெரியவர்கள் வரை தொன்று தொட்டு காணப்படுகின்றது.

இப்பொழுது சுத்தம் ஏற்படுவது மிகமிக அரிதாகக் காணப்படுகின்றது. அசுத்தமானது பல வகையில் சிதைவடைகின்றது. அதாவது கடல்நீரில் குப்பைகளை கொட்டுதல், மனிதர்கள் நீராடுதல், வாகனங்களைக் கழுவுதல், சவர்க்கார கரைசல்கள் நீரில் கலத்தல், வாகனங்களின் புகைகள் வளிமண்டலத்தில் போய் சேர்தல், குப்பைகூழங்களை கண்ட கண்ட இடங்களில் வீசுதல், வாகனங்களின் புகைகள் வளிமண்டலத்தில் போய் சேர்தல், குப்பைகூழங்களை கண்டகண்ட இடங்களில் வீசுதல், பொலித்தீன்களை புதைகுழியில் புதைத்தல் மூலம் வளிமாசடைகின்றது. வளிமாசடைவதால் பல வகையான நோய்களுக்கு நாம் முகங்கொடுக்க வேண்டியதாகக் காணப்படுகின்றது. சுத்தம் இருந்து நோய் நொடிகளிலிருந்து பாதுகாத்து வாழ்வோம்.

இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் காலடி எடுத்து வைத்துள்ள நாம் பல நல்ல நடத்தைகளைக் கடைப்பிடிக்க பழக்கப்பட்டிருக்கின்றோம். நாம் கடைப்பிடிக்கும் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் பல உள்ளன. அவற்றுள் சுத்தத்தைப் பேணுதல் என்பது மிகவும் முக்கியமானதொன்றாகும். நாம் சுத்தமாக இருப்பதோடு எமது சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுத்தத்தைக் கடைப்பிடிப்பதால் நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கலாம். நாம் சுத்தமாக இருக்காவிட்டால் பாரிய பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும். அத்தோடு பல்வேறுபட்ட நோய்களுக்கு இலக்காகிவிடவும் ஏற்படும். சுத்தமான வாழ்வை வாழ்வதால் நன்மைகளையும் அசுத்தமாக வாழ்வதால் தீமைகளையும் எடுத்து நோக்குவோம்.

மனிதர்களாகிய எம்மில் பலர் பல்வேறுபட்ட நோய்களுக்கு இலக்காகியுள்ளார்கள். இவற்றுள் பெரும்பாலானோர் தொற்று நோய்களிற்கே இலக்காகி உள்ளனர். சிலர் செல்லப்பிராணிகளை வளர்க்கின்றனர். அவற்றுடன் விளையாடி விட்டு கைகளை சவர்க்காரம் போட்டு கழுவுவதில்லை. இதனால் பல நோய்களுக்கு இலக்காகி விடுகின்றார்கள். இவர்கள் சுத்தமான வாழ்க்கைக்கு இன்னும் பழக்கப்பட வில்லை என்பது இதன் மூலம் புலனாகிறது. சிலருக்கு உடலின் பகுதிகளில் சில வேளை காயங்கள் ஏற்பட்டிருப்பின் அவர்களை அக்காயத்தை கவனிக்காது விடுகிறார்கள். இதன் மூலம் அக்காய மேற்பரப்பு அசுத்த நிலையை அடைகிறது. இதன் விளைவாக அக்காயம் பெரிய காயங்களாக மாற்றமடையும். இதன் போது நோய்க்காணிகள் நோய்க் காரணிகளை இலகுவாக காயமேற்பரப்பில் விட்டுச் செல்கிறது. இதனால் காயம் உடையவர் பல பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுப்பார். இதுவும் சுத்தத்தை பேணாததால் ஏற்படும் தீய விளைவு ஆகும். எனவே சுத்தமாக இருந்து சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயம் ஆகும். மேலும் நோக்குவோம்.

சிறுவர்கள் விளையாடிய பின் வீடு திரும்பி தங்களை சுத்தப்படுத்துவது இல்லை. இவர்கள் விளையாடிய இடங்கள் பெரும்பாலும் கிருமிகள் உள்ள இடங்களாகவே இருக்கும். இவற்றை அறியாத சிறுவர்கள் விளையாடிய பின் உணவு உண்ணச் செல்லும் போது இவர்களின் கைகளில் உள்ள கிருமிகள் உணவில் தொற்றுவதன் மூலம் நேரடியாக வயிற்றினுள் செல்லுகின்றன. இதன் விளைவாக சிறுவர்களுக்கு வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி, கொலறா போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைச் சரியான முறையில் கவனிப்பது என்பது தற்காலத்தில் மிகவும் குறைவு. அரசு தொழில்களுக்கு செல்லும் பெற்றோர் பிள்ளைகளை கவனிப்பதில்லை. இதனால் பிள்ளை சுத்தமாக இருக்காது. பின் பெற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகளை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இதனால் இவர்களுக்கு பாரிய செலவு ஏற்படும். எனவே இவ்வாறு இல்லாமல் சுத்தமாக இருந்தால் செலவு இருக்காது. ஆகவே சுத்தமான வாழ்வே சுகத்தைத்தரும் எனும் முடிவுக்கு வரலாம்.

இனி சுத்தமாக இருப்பதால் ஏற்படும் நல்ல விளைவுகள் பற்றி எடுத்து நோக்குவோம். சுத்தம் என்பது அனைவருக்கும் தேவையான ஒன்று ஆகும். நாம் சுத்தமாக இருந்தால் நோய்களில் இருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். அத்தோடு நாம் நோய் ஏற்பட்டால் பாரிய பணம் செலவு செய்ய வேண்டும். சுத்தமாக இருந்தால் நோய்க்காக செலவழிக்கும் பணம் வேறு தேவைகளுக்கு பயன்படும். இதன் மூலம் பணம் செலவழிப்பது மிகவும் குறைவாக இருக்கும். நோய்கள் இல்லாமல் சுத்தமாக வாழ்ந்தால் நாம் எமது கல்வியை தொடர்வதற்கு மிகவும் இலகுவாக இருக்கும். எனவே சுத்தம் சுகம் தரும்.

மேற்கூறிய தகவல்களில் இருந்து சுத்தம் சுகம் தரும் என்பது உறுதியாகிறது. ஒவ்வொரு சமயமும் சுத்தம் எமக்கு இன்றியமையாதது எனக் கூறுகிறது. அதாவது இந்து சமயம் சுத்தம், உடல்நலம், சிறந்த உணவுப் பழக்கம் என்பது இந்து சமயத்தின் முக்கிய அம்சங்களாகும் என்று சுத்தம் பற்றி வலியுறுத்துகிறது. கிறிஸ்தவ சமயத்தை எடுத்து நோக்குவோமானால், உங்கள் உடல் நலத்தைப் பேண இறைவன் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள் என்று சுத்தம் பற்றி வலியுறுத்துகிறது. எனவே நாமும் சுத்தமாக வாழ்ந்து சுகத்தை அனுபவிப்போம் எனும் முடிவுக்கு வருவோம்.

சுத்தம் சுகம் தரும்

ஜெ. லக்ஷன் (தரம்-08 அரசர்கேணி, பனை)

எமக்கு இறைவன் கொடுத்த இயற்கை வளங்களைப் பாதிக்காமல் வாழ்க்கை நடாத்துவதே சுத்தமானதாகும். இப்போது பல பல நவீன கண்டுபிடிப்புக்களால் பல இயற்கை அரண்கள் அழிந்து போகின்றன. அதனால் எமக்கு பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அதனால் நவீன முறைகளை குறைத்து இயற்கை முறைகளை பயன்படுத்துவது சுத்தமான வாழ்வாகும். நாம் சூழலுக்குத் தகாத முறையில் ஈடுபடுவதால் எமக்கு பல தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதால் ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கு ஏற்படுகின்றது. இதனால் பல உயிர்கள் அழிவடைந்து போகின்றன. எமக்கு இறைவனால் கொடுக்கப்பட்ட எல்லா உயிர்களையும் இயற்கை அரண்களையும் பாதுகாத்து சுத்தமாக வாழ்வதே வாழ்வாகும்.

இப்போது நீர் அளவுக்கு அதிகமாக மாசடைந்து வருகின்றது. நிலத்தடி நீரைக் கூட நாம் விடுவதில்லை. அதனால் நிலத்தடி நீர் இல்லாவிட்டால் அதற்குள் கடல்நீர் வருகின்றது. நாம் குடிப்பதற்கு நீர் இல்லாமல் போய்விடும். இதனால் பல உயிர்கள் தாகத்தால் இறக்கும் நீரில் எச்சம் இடுதல், இரசாயன பதார்த்தங்களை இடுதல், இறந்த விலங்குகளை இடல், குப்பைகூழங்களை இடல் என்பவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவ்வாறு மாசடையச் செய்தால் எமக்கு பல நோய்கள்

ஏற்படுகின்றன. நீர் மாசடைவதுடன் அதனை எல்லா உயிர்களும் குடிக்கின்றன. இதனால் மனிதர்களாகிய எமக்கு வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நாம் எல்லா நீர் நிலைகளையும் பாதுகாத்து சுத்தமான நீரைப் பருகுவதால் நோயற்ற சுத்தமான மனிதனாகத்திகழலாம். நாம் மட்டுமல்லாது எல்லா உயிர்களும் சுத்தமான நீரைக் குடிப்பதால் உலகத்தில் நோயால் மரணிக்கும் மனிதர்களின் வீதம் குறையும். எனவே நீர்நிலைகளைப் பாதுகாத்து சுத்தமான வாழ்வை மேற்கொள்வீர்கள் என நம்புகின்றேன்.

இப்போது வளியும் அளவுக்கதிகமாக மாசடைந்து வருகின்றது. நாம் தொழிற்சாலை புகைகள், வாகன எஞ்சின்கள் தகனமடைந்து வெளியேறும் நச்சவாயுக்கள் என்பவை கலந்த சுவாசத்தை இப்போது சுவாசித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். அதனால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே நாம் போக்குவரத்து சாதனங்களை இயன்றளவு குறைத்து கொள்ள வேண்டும். எமக்குத் தேவையான ஒட்சிசனைத் தருகின்ற மரங்களை அழிக்காது பாதுகாப்போம். ஆனால் மனிதர்கள் இப்போது செயற்கை நவீனத்திற்காக இயற்கை வளங்கள் அனைத்தையும் அழித்து வருகின்றனர். மரங்களை அழிக்காது வளர்க்க வேண்டும். இயற்கை இல்லாவிட்டால் மனிதனின் வாழ்வும் இல்லை. எனவே அத்தியவசியத்திற்காக பயன்படுத்தும் வளியை நாம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

நாம் சாப்பிடும் உணவைக் சுவை சுத்தமாக வைத்திருப்பதில்லை. அழுக்கான கைகளால் உணவை எடுத்து உண்கின்றோம். அதனால் வயிற்றுக்கும் பல கிருமிகள் செல்கின்றன. முக்கியமாக உணவை சமைக்கும் போது காய் கறிகளை சுத்தமாக கழுவுதல். எமது கைகளையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். நாம் சாப்பிட முன்பும் சாப்பிட்ட பின்பும் கைகளை சுத்தமாக கழுவுதல் வேண்டும். கைகழுவுதல் ஐந்து படிமுறைகளை கொண்டது. அது உங்களுக்குத் தெரியும் என்று நினைக்கிறேன். நாம் மலசல கூடம் செல்லும் போது பாதணியை அணிந்து கொண்டு செல்லல் வேண்டும். மலசலகூடம் சென்ற பின்பு கைகளை சுத்தமாக சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் வேண்டும். நாம் அழுக்கான பொருட்களைத் தொட்ட பின்பு உடன் கைகழுவுதல் வேண்டும். நாம் எமது உடலை ஒவ்வொருநாளும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நாம்

சுத்தமில்லாதவர்களாக இருந்தால் பல்வேறு நோய்களிற்கு ஆளாகி விடுவோம். எனவே நாம் சுத்தமாக இருந்தால்தான் எம்மை சமூகம் மதிக்கும். எனவே எமக்கு நோயில்லாமல் வாழ்வதானால் நாம் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். எனவே நீங்கள் சுத்தமாக இருப்பீர்கள் என்று நம்புகின்றேன்.

நாம் எமது உடலை மட்டுமல்லாது எல்லாச் சூழலையும் பாதுகாத்தால் தான் உண்மையிலே சுத்தமான மனிதனாக வாழமுடியும். எமது சூழலில் உள்ள அழுக்கான பொருட்களை அகற்றவேண்டும். எமது சூழலில் உள்ள எமக்கு நோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய பொருட்களை அகற்ற வேண்டும். எமது உலகத்தையே சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எமது பாடசாலை, நூலகம், வீடு எல்லாவற்றையும் சுத்தமாக வைத்திருப்போம். நாம் கண்ட கண்ட இடங்களில் எச்சில் துப்புதல் கூடாது. நாம் எமது சூழலில் உள்ள எமக்குச் சாதகமான இயற்கை வளங்களை அழித்தல் கூடாது. சுத்தமான நாடு இலங்கை என்று அழைக்க வேண்டும் என்று கூறுகின்றோம்.

நாம் இனியாவது திருந்தி வாழவேண்டும். எமது இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாத்து சுத்தமான வாழ்வை வாழவேண்டும். எமக்கு இறைவன் தந்த படைப்புக்கள் அனைத்தும் பாதுகாக்க வேண்டும். நாம் இப்போது இயற்கை வளத்தை அழித்து செயற்கை வளத்தை உருவாக்குகின்றோம். செயற்கை வளம் எமக்கு நன்மையாகவும் தீமையாகவும் இருக்கின்றது. இயற்கை வளமே எமக்கு நன்மையை அள்ளி அள்ளித்தருகின்றது. நம் செயற்கை வளத்தை குறைத்து இயற்கை வளத்தைப் பாதுகாப்போம். இப்போது வளி, நீர், நிலம் அளவுக்கதிகமாக மாசடைந்து வருகின்றது. இதனால் பல தொற்று நோய்கள் தொற்றாத நோய்கள் என்பவற்றைத் தடுப்பதற்கு நாம் நீர், நிலம், வளி ஆகியவற்றை கிணற்றில் குப்பை கூழங்கள் விழுகின்றன. இதனால் நாம் குடிக்கும் நீர் மாசடைகின்றது. எனவே இறைவன் எமக்கு கொடுத்த கொடைகளை மாசடையாது பாதுகாத்து எல்லா உயிர்களும் நோயில்லாமல் வாழ்வோம்.

“கூழானாலும் குளித்துக் குடி”, “கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு”

சுத்தம் சுகம் தரும்

க. ரஜீவன் (தரம் - 10 செந்தில்நகர், பனை)

சுத்தம் என்றால் உடல் உளங்கள் சூழல்கள் என்பன சுத்தமாக இருப்பதனை குறிக்கின்றது. சுத்தமில்லாவிட்டால் அசுத்தம் உங்கள் மீது தங்கி விடும். அசுத்தத்தால் பல இழப்புக்கள் ஏற்படும். அந்த இழப்புக்களில் ஒன்றான நோய் மிகவும் கொடூரமானது. அசுத்தமான நீரை அருந்துவதால் வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி என்பனவும் ஏற்படும். உடல் சுத்தம் இல்லாவிட்டால் சொறி, சிரங்கு என்பனவும் ஏற்படும். அசுத்தமான காற்றுக்களால் தடிமல், இருமல்களும் ஏற்படும். அத்தோடு எமது சூழல் சுத்தம் இல்லாமல் இருந்தால் அதன் மூலம் கொடிய நோய்க்காவிகள் பரவும். அவையாவன, நுளம்பு, ஈக்கள் போன்றவை ஆகும். நாம் சுத்தமுடன் இருப்பதோடு எமது சுற்றுச்சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

அசுத்தம் காரணமாக அதிகளவாக ஏற்படுவது நோய்களாகும். சுத்தமாக வாழ்ந்தால் நோயின்றி வாழலாம். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பதன் உடாக நோயின்றிய வாழ்வே பெரும் செல்வம் எனப்படுகின்றது. இதன்மூலம் சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் இங்கு கூறப்படுகின்றது.

சுத்தம் காரணமாக அதிக நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. அதில்

நோயின்றி வாழலாம். நல்ல பிள்ளைகள் என்ற பெயர் பெறலாம். இவை அனைத்தும் சுத்தத்தை கடைப்பிடிப்பதனால் கிடைக்கின்றது. எமது சுற்றாடல் எவ்வாறு மாசுபடுகின்றது என்று நோக்கினால் குப்பை கூழங்களை சுற்றாடலில் சேரவிடல் போன்ற காரணத்தின் மூலமாகவே சுற்றாடல் அதிகளவு பாதிப்படைகின்றது.

அடுத்ததாக நீர் எவ்வாறு அசுத்தம் அடைகின்றது என்று நோக்கினால் தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் நீருடன் கலத்தல், எண்ணெய்கள் நீருடன் கலத்தல், நீருடன் குப்பை கூழங்கள் கலத்தல் போன்ற காரணங்களால் நீர் அசுத்தம் அடைகின்றது. வளி எவ்வாறு மாசுபடுகின்றது என நோக்கினால் அதிக புகை விடும் வாகனங்களாலும், தொழிற்சாலைப் புகையின் ஊடாகவும் வளி மாசடைகின்றது. இவ்வாறு பல காரணங்களாலும் எமது சுற்றாடல், சுற்றாடல் சார்ந்த வளங்கள் என்பன அசுத்தம் அடைந்து வருகின்றது.

“கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு, கூழானாலும் குளித்துக்குடி” போன்ற பழமொழிகள் ஊடாக சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் உணரப்படுகின்றது. சுத்தம் என்றும் சுகமளிக்கும் என்ற தேசிக விநாயகம்பிள்ளையின் பாடல் ஊடாகவும் சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் உணர்த்தப்பட்டு வருகின்றது. இவ்வாறு பல புலவர்கள் சுத்தத்தை முக்கியத்துவத்தை தாம் இயற்றிய நூல்களிலும் குறிப்பிட்டு உள்ளனர்.

என்றும் சுத்தத்துடன் வாழ்வதன் ஊடாக மட்டும் சுகத்தை அடைய முடியும். சுகம் சாமியார் வீட்டிலோ, வைத்தியசாலையிலோ அல்லது கோயிலிலோ பெறமுடியாது. நாம் சுத்தமாக இருப்பதன் ஊடாக மட்டுமே நாம் சுகத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். சுத்தம் சுகம் தரும் என்ற பழமொழிகளின் ஊடாகவும் சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் உணர்த்தப்பட்டு வருகின்றது.

இவ்வாறு இதை நோக்கும் போது பழமொழிகள் முற்காலத்தில் இயற்றப்பட்டவை. அவர்கள் சுத்தத்தின் மகிமையினை அறிந்து அதனை பின்னைய சமுதாயமும் அந்த சுத்தத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்

என்பதற்காக முன்னோர்களால் இயற்றப்பட்டு உள்ளது. இந்தப் பழமொழி இதனூடாக முற்காலத்து மக்களும் நல்ல சுத்தத்துடன் வாழ்ந்ததாக எமக்குப் புலப்படுகின்றது.

அசுத்தத்தால் பல தீமைகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றுள் நோய்கள் முக்கியம் பெறுகின்றது. இந்த நோய் மிகவும் கொடுமானது. இந்த உலகத்தில் நோய்களின் காரணமாகத்தான் பல உயிர் இழப்புக்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. அதை தவிர்ப்பதற்காகவே புதிய மருந்துவகைகள், வைத்தியர், வைத்தியசாலைகள் போன்றனவும் இயற்கையை மருந்தாக்கும் ஆயுள்வேத மருத்துவமனையும் இன்று அமைக்கப்பட்டு உள்ளன.

நோய்கள் சூழலினால் பெருகும் நுளம்புகள் ஊடாக மலேரியா, டெங்கு, யானைக்கால் நோய்கள் போன்றன பரவுகின்றன. சூழலில் காணப்படும் பழைய ரயர்கள், யோக்கட் கோப்பைகள், சிரட்டைகள் போன்றவற்றைப் புதைத்து எமது சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

அடுத்ததாக வீட்டு ஈக்கள் குப்பை சூழங்களாக பரவுகின்றன. இவற்றினால் வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை பெருகும் இடங்களான குப்பை சூழங்களை வெட்டிப்புதைப்பதன் ஊடாக மண்ணுக்கு போசாக்கு வழங்கப்படுகின்றது. சூழலில் மரங்களை வெட்டுவதைத் தவிர்ப்பதன் ஊடாக சூழல் சமநிலை பாதிப்படைகின்றது. இதன் ஊடாகவும் சூழல் அசுத்தமடைகின்றன. மழை வீழ்ச்சி குறைவடைதல், வெப்பம் அதிகரித்தல் போன்ற அழிவுகள் மரங்களை வெட்டுவதைத் தவிர்த்தல் மூலம் ஏற்படுகின்றன. இதனால் சூழல் மிகவும் மாசுபடுகின்றது.

இதனால் என்றும் எங்கள் சுற்றாடல் நாங்கள், காற்று, நீர் போன்றவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் ஊடாக நாம் சுத்தமாக வாழலாம். சுத்தமாக வாழ்வதால் என்றும் எமக்கு சுகம் வந்து எமது சமூகமும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். இருந்தால் எந்தக் குறையுமின்றி நாம் வாழலாம் என்றும் சுத்தம் சுகம் தரும்.

ஆதிகாலம் தொட்டு சுத்தத்தை மேற்கொண்டு வருகின்றோம். ஏனென்றால் சுத்தத்தை நாம் செய்தால் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம். “சுத்தத்தை நாம் செய்யும் போது, இதனையே வள்ளுவர் “சுத்தமே என்றும் சுகமளிக்கும், சோம்பலை ஒட்டித்துடைக்கும்மா” என்ற கூற்றுக்கிணங்க ஆதிகாலத்தில் சுத்தத்தை கடைப்பிடித்தோம். ஆனால் இன்றைய சமுதாயத்தில் சுத்தத்தைக் கடைப்பிடிக்காமல் போய்விட்டது. நாங்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் மலசலசுடத்திற்குச் செல்லும் போது பாதணிகளை அணிந்து செல்ல வேண்டும். கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் வேண்டும். இது இன்றைய மனிதர்களிடம் காணமுடியாத பண்பாக உள்ளது. சுத்தம் என்பது மனிதர்களிடம் காணப்படவேண்டும். சுத்தமில்லாதிருந்தால் மனிதர்களிடம் நோய்கள் தொற்றுவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

இன்றைய சமுதாயத்தில் சுத்தம் மிக முக்கியத்துவம். ஏனென்றால் ஒருவருக்கு நோய் வந்துவிட்டால் வைத்தியசாலையை அணுகுதல் வேண்டும். அதைவிட சுத்தமாக இருந்தால் நோய்கள் அணுகாது. இதனால் நன்மைகளும் தீமைகளும் ஏற்படுகின்றன. இதனால் ஏற்படும் நோய்களிற்கு மருந்து கிடையாது. இடம் போதாமையாக இருக்கும். வைத்தியர்கள் போதாமையாக இருக்கும். இதனாலேயே மனிதர்கள் இறக்க நேரிடும். சுத்தமாக இருந்தால் எந்த நோயும் எம்மிலிருந்து விலகிச் செல்லும். சுத்தத்தை நாம் பேணவேண்டுமென்றால் ஒவ்வொரு நாளும் குளித்து, தோய்த்துலர்ந்த ஆடைகளை அணிந்து, வீடுகளையும், மலசலசுடத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எம்மில் சுத்தமில்லாவிட்டால் எமக்கு பக்கத்திலே யாரும் நிற்கமாட்டார்கள். “சுத்தம் சுகம் தரும்” சுத்தமாய் இருந்தால் வருத்தம் எம்மை அணுகாது.

கோயிலுக்குச் செல்லும் போது சுத்தமாகச் செல்லுதல் வேண்டும். உதாரணமாக கடவுளை நம்பினோர் கைவிடப்படார்” என்ற

வார்த்தைக்கு இணங்க கடவுளை நம்பினவர் எப்போதும் நல்லவர். அதேபோன்று "சுத்தத்தைக் கடைப்பிடித்தால் எமக்கு நல்லது. அவ்வாறு கடைப்பிடிக்காமல் இருந்தால் நோய் ஏற்படும். ஆதிகால மனிதனுக்கோ சுத்தம் என்றால் என்னவென்று தெரியும். அவர்கள் அதனால் தான் நீண்டநாட்கள் வாழ்ந்து இறந்தார்கள். அவர்களுக்கு நோய்களே வரவில்லை. அவர்கள் சுத்தத்தை பாதுகாத்து சிரம்தானம் செய்து வீடுகளிலே, வீதிகளிலேயே ஒரு கடதாசி அல்லது குப்பைகளை காணவில்லை. அவர்கள் உடனேயே எரித்து, புதைத்து ஏதாவது செய்து சுத்தமாக இருப்பார்கள். ஆனால் இன்றைய மனிதர்கள் சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றவில்லை. ஏனென்றால் சுத்தமாக இருந்தால் நமக்கு என்னதான் நன்மை என்று நினைத்தோ சுத்தத்தை 100%ற்கு 20% தான் சுத்தத்தை கடைப்பிடிப்பார்கள். சுத்தம் என்பது பண்பாகும். சுத்தத்தை பாடசாலையிலோ, வீடுகளிலோ சுத்தம் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றது. சுத்தம் என்பது சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சுகம் என்பது நலமாக இருத்தல் என்பதாகும். "கந்தையானாலும் கசக்கியுடு, அப்போ கற்பதை போற்றி நடப்பாயம்மா" இதனை வள்ளுவர் கூற்றிற்கிணங்க தூய்மையற்ற ஆடையாக இருந்தாலும் தோய்த்து உடுக்க வேண்டும் என்பது கருத்தாகும். சுத்தம் சுகம் தரும். சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் சுகமாக இருக்க வேண்டும். சுகமாகவோ அல்லது சுத்தமாகவோ இருக்காமல் முடியாது. ஏனென்றால் சுத்தமாக இருந்தால் உலகமே மதிக்கும். சுத்தத்தை பற்றித்தான் வள்ளுவர், ஓளவையார் பல கருத்துக்களை முன்வைத்திருக்கின்றார்கள். உதாரணமாக பொருட்களை காசு கொடுத்து வாங்க முடியும். ஆனால் கல்வியையோ அல்லது சுத்தத்தையோ காசு கொடுத்து வாங்கமுடியாது. சுத்தமாக இருந்தால் தான் நோய்கள் வராது. நோய்கள் வந்தால் மாற்றமுடியாது. நாம் சுத்தமாக இல்லாதிருந்ததால் தான் 2012ம் ஆண்டு எயிஸ்ட், டெங்கு போன்ற நோய்க்காரணிகள் எம்மைத் தொற்றுக்கு உள்ளாகிற்று. எயிஸ்ட் நோயை விட டெங்கு பாதிப்பு கூடுதலாக காணப்படுகிறது. டெங்கு நோய் சிரட்டை, கோம்பை என்பதினால் மழைநீர் தேங்கி நின்றதால் டெங்குகள் சுத்தமான நீருக்குள் முட்டையிட்டு இனத்தைப் பெருக்கியது. டெங்கு இனப் பெருக்கம் செய்யக்கூடியதால் மரணிக்கும் நிலைகள் ஏற்பட்டது. டெங்கின் அறிகுறி, கண்களில் குருதி சிவப்பாக காணப்பட வாய்ப்புண்டு. டெங்கு நோய் வராமல் பாதுகாக்க சிரட்டை, கோம்பைகளை போடாமல் எரித்தல் வேண்டும். இதனால் டெங்கை அழிக்கலாம் என்று கூறிக்கொள்கின்றேன்.

"சுத்தமே என்றும் சுகமளிக்கும் தீய
சோம்பலை ஓட்டித் தூரத்துமம்மா"

சுத்தம் சுகம் தரும்

D.Dayani (Grade-10)

நாங்கள் சுகமாக வாழ வேண்டும். நாம் சுத்தமாக வாழ்வதற்கு தூய காற்று, தூய உணவு, தூய நீர், தூய சூழல் என்பன அவசியமாகின்றது. நாங்கள் மலசலகூடம் செல்லும் போது பாதணியுடன் செல்ல வேண்டும். மலசலகூடம் இருந்தும் அதற்குள் விறகுகள் வைத்து இருக்கின்றனர். அவர்கள் தோட்டத்திற்கு செல்வார்கள். ஆனால் அவர்கள் அங்கே இருக்கும் கீரைகள், வல்லாரை, பொன்னாங்காணி போன்றவை அங்கே இருந்து பெற்றுக் கொள்கின்றனர். அதில் கிருமிகள் இருக்கும் என்று இவர்களுக்குத் தெரிந்தும் சுகாதாரமாக இருக்கவில்லை. அதனை கழுவாமல் சமையல் செய்கின்றனர். அதனால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

மனிதர்கள் தாங்களாக நோயைத் தேடிக் கொள்கின்றனர். வீடுகளில் பிராணிகள் வளர்க்கும் போது அதில் இருக்கும் உண்ணிகள் எங்கள் வீட்டுக்குள் விழுகின்றன. அது எங்கள் காதுக்குள் போய்விடும். அது போய் காதுக்குள் குஞ்சு பொரித்து மனிதர்களுடைய கொன்றுவிடும். பிராணிகளை வளர்க்கும் போது அவைகளுக்கு வேறாக கோப்பைகள் இருக்க வேண்டும். ஆனால் இந்த உலகில் அப்படி இல்லை. மனிதர்கள் சாப்பிடும் போது அவர்களின் கோப்பைக்கு அருகில் பிராணிகளும் சேர்ந்து சாப்பிடுகின்றன.

சில மனிதர்கள் மலசலகூடம் இருந்தும் காடுகளுக்கு செல்கின்றனர். இந்த உலகம் தலைகீழாக மாறி வருகின்றது. இதனை ஒழித்து நல்ல சுகாதாரமாக வாழ வழி காட்டுவோம். சில வீடுகளில் பார்த்தால் உணவுகள் திறந்து வைத்திருப்பார்கள். ஏன் என்று கேட்டால் அவர்கள் கணவன், பிள்ளைகள் சுட்சுட சாப்பிட மாட்டார்கள். அதனால் தான் என்று சொல்கிறார்கள். சாப்பாட்டை திறந்து வைத்தால் ஈக்கள் மொய்த்து சாப்பாட்டில் வைரசு ஏற்படுகிறது. அது அவர்களுக்கு தெரிந்தால் தானே. வீடுகளில், பாடசாலையில், தெருக்களில் பேணிகள், சிரட்டைகள், பொலித்தீன்கள் போன்றவற்றுக்குள் தண்ணீர் நின்று நுளம்பு பெருக்கம் அடைகின்றது. அதனை அகற்றி சுத்தமாக இருக்க பழகுவோம்.

தொழிற்சாலைகளில் கழிவு நீர்கள் வீதியோரம் செல்கின்றது. அதனால் சூழல் மாசடைகின்றது. கழிவுப் பொருட்கள், கழிவுநீர் போன்றவற்றை உரிய இடத்தில் போட வேண்டும். வீதிகளில் செல்லும் போது தூசிகள் ஏற்படுகின்றது. இதனால் பக்நீரியா போன்ற கிருமிகள் தொற்றி நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. கிணற்றில் இருந்து நீர் எடுத்து சுட வைத்து நீரைக் குடிக்க வேண்டும். நீரைச் சூடாக்கி குடிக்காமல் விட்டால் வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம், காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் பரவுகின்றன.

வீதியோரங்களில் இருக்கும் பொலித்தீன் போன்றவையை எடுத்து எரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும்கு குளிக்க வேண்டும். சுத்தமாக பாடசாலை செல்ல வேண்டும். மரங்கள் நடுதல் வேண்டும். எல்லோரும் சுத்தமாக வாழ்ந்தால் நோயின்றி வாழலாம். எங்கள் தமிழ் புத்தகங்களில் பார்த்தால் “கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு” என்பது சுத்தத்தை வெளிப்படுத்துகின்றது. புகைப்பிடிப்பதால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. சிறு வயதிலே சில பிள்ளைகள் இதற்கு அடிமையாகிப் போகின்றனர். இதனை எல்லாம் தடுப்போம். சுகாதாரமாக வாழ கிருமிகளை ஒழிப்போம். “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். இப்படியும் சில பழமொழிகள் எங்களுக்கு சுத்தத்தைப்பற்றி உணர்த்துகிறது.

நன்றி

(சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுவோம்)

நாம் சுத்தமாக வாழ்வோம்

அ. லோகதர்சினி (தாம்- 10)

“சுத்தம் சுகம் தரும்” என்ற பழமொழியை மனிதராகிய நாங்களே சுத்தத்தை கடைபிடிப்பது இல்லை. ஏனென்றால் பல பல இடங்களில் சுத்தத்தை கடைபிடிப்பது இல்லை. அதனால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. சுகாதாரசபை தெருக்கூத்து, நாடகம் என்றும் பல நிகழ்வுகளை கிராமங்களில் நிகழ்த்துகின்றமையால் நாங்கள் சுத்தத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றோம்.

ஏன் இந்த நிகழ்வுகள் என்று உங்களுக்கு அல்லது எங்களுக்குத் தெரியுமா? மலசலகூடம் செல்லும் போது பாதணி அணிவது இல்லை. நாம் பாதணி அணியாவிட்டால் தொற்று நோய்கள் பரவும். எமது வீட்டில் மலசலகூடம் இருக்கும் போது காட்டுப் பற்றைகளுக்குள் செல்வது, மலசலகூடங்களில் விறகு மழையில் நனையாதபடி வைப்பது எல்லாவற்றையும் தவிர்த்து எமது சுகத்திற்கு எமது மலசலகூடத்தைப் பாவிக்க வேண்டும். வீடுகளில் சேரும் குப்பைகளை நாம் கிடங்கு வெட்டித் தாக்க வேண்டும். அல்லது எரிக்க வேண்டும். இல்லை எனின் சிறிது காலங்களிற்குப் பிறகு குப்பைகளை

எரிப்புதற்கு கூட்டி குவிக்கும் போது பாம்பு, பூச்சிகள் எங்களை தாக்கிக் கொள்ளும். ஆகையால் குப்பைகளை உடனே தாக்க அல்லது எரிக்க வேண்டும்.

பாடசாலை அல்லது வேறு இடங்களில் எச்சில் துப்புவது, குப்பை போடுவது என்பவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மழை காலம் வந்தால் இளநீர்க் கோம்பை, சிரட்டை என்பவற்றை நீர் தேங்காத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். இல்லை என்றால் பெங்கு, மலேரியா போன்ற நோய்கள் பரவும். நோய் பரவாமல் எங்களை நாங்கள் பாதுகாக்க வேண்டும். எங்களது உயிர் அல்லது மற்றவர்களுடைய உயிர் என்பவற்றை பாதுகாக்க பழக வேண்டும். இல்லை எனின் நோய் எங்கள் மீதும் தொற்றும். பெற்றோர் உணவு சமைக்கும் போது வியர்வை சிந்துதல், ஈமொய்த்தல் என்பன உணவு சமைக்கும் பாத்திரங்களை நாய், பூனை வாய் வைக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பாடசாலைகளில் உணவு சமைக்க வருபவர்கள் கொடுக்கப்படும் ஆடையை அல்லது தலையில் அணியும் தொப்பி என்பவற்றை அணிவது இல்லை. யாரும் பெரியவர்கள் வந்தால் மட்டும் குறிப்பிட்ட ஆடைகளை அணிவார்கள். இப்போது சுகாதார சபையால் குப்பைகளை அகற்றுவதற்கு வாகனம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

சுகாதாரத்தைப் பழகுவதற்கு கருத்தரங்கு, கூத்து என்ற நிகழ்வுகள் எல்லாவற்றையும் கிராமங்கள் தோறும் நிகழ்த்தப்படுகின்றது. ஆகையால் எமது சமுதாயம் எவ்வளவு தூய்மையாக இருக்கிறது. எமது வாழ்க்கைக்கு சுத்தம் மிக முக்கியமானதாகும். எமது உடலுக்கும் சுத்தம் தேவை. நாம் சுத்தத்தை தேடிப் போக வேண்டும். சுகம் எங்களை என்றும் தேடி வர மாட்டாது. ஒவ்வொருவரது உடல் சுத்தம் இல்லாததால் இறக்கவோ, ஊனமுற்றவராகவோ மாறும் சூழ்நிலைமைக்கு தள்ளப்படுவர்.

பிறப்பில் இருந்து இறப்பு வரை சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். பெரியோர்கள், சிறியவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

நன்றி.

நாம் வாழும் சூழல்

ம. மதிநிலா

தரம்-07 கிளி/ குழுமுனை அ.த.க.பா

நாங்கள் வாழுகின்ற சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். குப்பை கூழங்களை கண்ட கண்ட இடத்தில் போடக்கூடாது. கண்ட கண்ட இடங்களில் சிரட்டைகள், கோம்பைகள் போன்றவற்றைப் போடக்கூடாது. அப்போது நீர் தேங்கி நின்று நுளம்புகள் பெருகி மலேரியா, டெங்கு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். நோய் வந்தால் கை மருந்து பாவிக்கக் கூடாது. வைத்தியரின் அனுமதி வேண்டும். மது அருந்துவதனால் எங்கள் நுரையீரல் பாதிக்கப்படும். புகைத்தல் செய்ய தடை செய்ய வேண்டும். புகைத்தல் பாவித்து உடலை வீணாக்கக்கூடாது. சூழலை சுத்தமாக வைத்தால் உடலைப் பாதுகாக்கலாம். அப்போது நோய்கள் வராது. கண்ட இடங்களில் கிடங்குகளை கிண்டக் கூடாது. இப்படி செய்யாவிட்டால் நீர் தேங்கி நோய் வரும். நொங்கு குடித்தவுடன் நொங்கு, சிரட்டை, கோம்பை, பொலித்தீன், போத்தல்கள் எல்லாவற்றையும் கவிழ்த்து வைத்தல் வேண்டும். அப்போது சூழலையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளலாம். அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் வளி மாசடையும். சூழல் மாசடையும். அடுத்து மலசலகூடத்தை சுத்தமின்றி பாவித்தால் நுளம்பு பெருகி நோய் வந்து பாதிப்பு ஏற்படும். கைகளைக் கழுவி சுத்தமான நீரைப்பாவிக்க வேண்டும். மலசலகூடத்திற்குச் சென்று வந்தவுடன் கைகளை கழுவ வேண்டும். சாப்பிட முன்பு கைகளைக் கழுவ வேண்டும். சாப்பிட்ட பின்பும் கைகளை கழுவுதல் வேண்டும். கண்ட கண்ட இடங்களில் குப்பை கூழங்களை போடக்கூடாது. இல்லாவிடில் சூழல் மாசடைந்து நோய் ஏற்படும். ஒரு குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு நோய் வருமாயின் அந்தக் குடும்பத்தில் உள்ள எல்லோருக்கும் பரவும். அப்போது சூழலுக்கே பரவும்.

நுளம்பால் வைரஸ் காய்ச்சல் ஏற்படும். ஒருவருக்கு நோய் வந்தால் அவரை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லாமல் வைத்தியரின் அனுமதி இல்லாமல் கை மருந்து பாவிக்கக் கூடாது. மலசலகூடம் ஒன்று வீட்டில் இருக்கும் போது சுத்தமின்றி காணப்பட்டால் நோய் வரப்பார்க்கும். அந்த மலசலகூடத்தில் நுளம்புகள் வரும். அந்த நுளம்பு கடித்துவிட்டால் டெங்கு நோய் வந்து பாதிக்கப்படுவார்கள். உணவு உண்ண முன்பு கை கழுவுதல் வேண்டும். இலையான் மொய்த்த

உணவை உண்ணக்கூடாது. அப்போது உங்களுக்கு நோய் வந்து வீண்பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்துவதை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் சமையலறைகளையும் சுத்தமாக வைத்தல் வேண்டும். எமது வீட்டுக்குள் பிராணிகளை விடக் கூடாது. அவற்றிலுள்ள கிருமிகள் எம்மில் தொற்றி எமக்கு நோய் உண்டாகும். அடுத்து புசைப்பிடிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். புசைப்பிடிப்பதால் நுரையீரல் பாதிக்கப்படும். அப்போது உங்கள் உயிரை இழக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அத்துடன் எமது சூழலையும் நாங்கள் தான் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

எங்கள் வீட்டில் உள்ள எல்லோரும் சேர்ந்து எங்கள் வீடுகளையும், காணிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அத்தோடு எமது உடலையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அதனை எல்லோருக்கும் சொல்ல வேண்டும். அப்போதுதான் எமது அயலில் உள்ளவர்களுக்கும் நோய் வராமல் பாதுகாக்கலாம். நாம் நோய்களிலிருந்தும் விடுபட்டுக்கொள்ளலாம்.

எங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் சாப்பிட முதல் கைகளை கழுவுதல் வேண்டும். அப்போதுதான் கைகளில் உள்ள கிருமிகள் இல்லாமல் போய்விடும். நாம் தூய்மையாக உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது நோய் எமக்கு வராமல் பாதுகாக்கலாம். நாம் உணவு உட்கொள்ளும் போது குடும்பத்தில் உள்ள எல்லோரும் ஒன்றாக இணைந்து உணவு உண்ண வேண்டும். நாம் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். உடலுக்கு நோய் வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம், நலமாகவும் வாழலாம். எமது சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் தான் சூழல் மாசடையாது பாதுகாக்கலாம்.

நாடகமொன்றில் சூழலை சுத்தமாக வைத்தல் எனும் தலைப்பில் நடத்தனர். அதனைப் பார்க்கும்போது எங்களுக்கு மிகச் சந்தோசமாக இருந்தது. சூழலைச் சுத்தமாக வைத்தால் நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கலாம். அப்போது நன்றாக வாழலாம். சூழலைச் சுத்தமாக மாற்றலாம்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

“கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு” என்ற பழமொழிக்கேற்ப சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருந்து நலத்துடன் வாழ்வோம்.

நாம் வாழும் சூழலும் சுகாதாரமும் யா. பிறிள்சிகா (தாம்-10 யா/ உருத்துறை மகா வித்தியாலயம்)

சூழல் என்பது எம்மைச் சூழவுள்ள உயிருள்ள உயிரற்ற பிணைப்பாகும். அதாவது எம்முடைய அயலில் காணப்படும் அனைத்துச் சூழல்களும் உள்ளடங்கும். சூழல் என்பது சுகாதாரத்துடன் காணப்பட வேண்டும். அவ்வாறாகக் காணப்படும்போது எமது சூழல் சுகாதாரமற்று காணப்படுவது எமது ஒவ்வொருவருக்கும் எதிர்ப்பான ஒன்றாகும். நாம் வாழும் சூழலானது பல்வேறு வழியில் மாசடைந்து வருவது கண்கூடு. அதாவது சூழல் கூறுகளான நீர், நிலம், காற்று என்பன பல்வேறுபட்ட முறையிலும் சுகாதாரமற்றதாகக் காணப்படுகின்றது.

எமது புவியில் காணப்படும் அதிக பங்கான நீரானது பல்வேறு முறைகளில் அசுத்தமாகி வருகின்றது. நீரானது மனிதனுக்கு மிகவும் அவசியமான பொருளாகக் காணப்பட்ட போதிலும் அது சுகாதாரத்துடன் காணப்படுகின்றதா என்பதுதான் ஐயம். நீரில் குப்பைகளை இடுவதால் நீரானது பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. குப்பைகளை இடுவது மட்டுமன்றி அவற்றில் விலங்குகளைக் குளிப்பாட்டல் போன்ற விடயங்களும் முக்கியமாக காணப்படுகின்றது. இந்த நீரை மனிதன் அருந்தும்போது மனிதன் பல்வேறு நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றான். கடல் நீரில் இயந்திரங்களின் எரிபொருட்கள் கலக்கப்படுவதாலும் பல்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. இவற்றை நாம் முற்றாகத் தடுக்க முடியாவிடினும் குறைக்க முடியும். குப்பை கூழங்களைத் தகுந்த முறையில் அகற்றுவதாலும், நீரைத் தேவைக்கு ஏற்ப பயன்படுத்துவதாலும் நாம் சுகாதாரமாக வாழ்வதுடன் எமது சூழல் சுகாதாரமாகக் காணப்படும்.

மனிதனுக்கு மிகவும் அவசியமான சூழல் காரணியாக வளி காணப்படுகின்றது. இது மாசடையும் போது எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் அளப்பெரியது. அதாவது குப்பைகளை எரிப்பதால்

அதிலிருந்து வெளியேறும் புகைகள் வளியுடன் கலப்பதாலும், பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. வளி மாசடைவது காரணமாக ஓசோன் படை சிதைவிற்குள் ளாகின்றது. இதிலிருந்து சூரியனில் இருந்து வரும் புறஊதாக்கதிர்கள் நேரடியாக பூமியை வந்தடைகின்றது. இதனால் மனித சுகாதாரம் அற்றுப்போகின்றது.

மற்றுமொரு சூழல் காரணியான நிலம் பல்வேறு வழிகளில் அசுத்தப்படுத்தப்படுகின்றது. நிலத்தில் உக்காத பொருட்களை வீசுவதாலும் மற்றும் நிலத்தில் குப்பைகளை இடுவதாலும் நிலம் மாசடைந்து வருகின்றது. நிலம் மாசடைவதால் மனிதனின் சுகாதாரம் மாசடைந்து வருகின்றது.

மனிதன் தனது வாழ்வைக் கொண்டு செல்லத் தேவையான காரணியாக சுகாதாரம் காணப்படுகின்றது. இவ்வாறு மனிதன் தனது சுகாதாரத்தைப் பேணக் கடமையுள்ளவனாகின்றான். அவனுடைய அன்றாட செயற்பாடுகளில் மனிதன் சுகாதாரமாகச் செயற்பட வேண்டும். உணவின் போதும் மற்றும் பல்வேறு செயற்பாடுகளின் மூலம் மனிதன் சுகாதாரத்தைப் பேணாதவிடத்து பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. இது மனிதனைப் பாதிக்கின்றது.

மனிதன் தனது வாழ்வில் சுகாதாரத்துடன் வாழ்வானானால் அவனுடைய உடல் நோய்க்குள்ளாவதைத் தடுக்கலாம். உணவுகளை திறந்து வைப்பதனால் நுண்ணங்கிகளின் ஆதிக்கத்தின் பின் உண்பதனால் மனிதன் பல்வேறு நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றான். அன்றாடம் மனிதன் குளித்தல் வேண்டும். மனிதன் மட்டுமின்றி அவனைச் சூழவுள்ள அனைவரும் சுத்தமாக வாழவேண்டும். இவ்வாறு மனிதனின் வாழ்க்கைக்கு அவசியமான காரணிகளில் ஒன்றாக சுகாதாரம் காணப்படுகின்றது.

மனிதன் தனது சுகாதாரத்தை சமமாக பேணும் போதே நோயின்றி வாழலாம். எனவே மனிதர்களாகிய நாடும் எம்மைச் சூழவுள்ள சூழலையும் சுகாதாரத்துடன் வைத்து எமது உடலை நோயில் இருந்து பாதுகாத்து வாழ்வோம். அவ்வாறு வாழும்போது மனிதன் பூரணமாக வாழ்வான். எனவே நாம் சுகாதாரத்துடன் வாழ்ந்து சுகத்தைப் பெறுவோம்.

சுற்றுச்சூழல் தூய்மை

E. சிந்துஜா (தரம் - 11 யா/ உருத்துறை மகா வித்தியாலயம்)

நாம் வாழும் உலகமானது இன்று பல்வேறு காரணங்களினால் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றது. இதனால் நாம் எமது சூழலை மாசுபடுத்தாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். இதற்காக நாம் மற்றும் எமது நாடு, உலகம் என பல்வேறு வாரியாக பல்வேறு

முன்னேற்றங்களை மேற்கொண்டு வருகின்றன. சுற்றுச்சூழலை நாம் தூய்மைப்படுத்துமுன் அது எவ்வாறான வகையில் மாசுபடுத்தப் படுகின்றது என்று நாம் சிந்திக்க வேண்டும். குறிப்பாக சுற்றுச் சூழலானது மூன்று வழிகளில் மாசுபடுகின்றது. ஒன்று நீர்மாசு, இரண்டு நிலமாசு, மூன்றாவது வளிமாசு எனப்படும்.

நாம் தற்போது வளிமாசுடைதலைப் எடுத்து நோக்கினால் வளியானது எமது பூமியைச் சுற்றி ஒரு போர்வையாக காணப்படுகின்றது. இதனால் வளிமண்டலத்திற்கு ஏற்படும் பாதிப்பானது எமது புவியைப் பாதிக்காது என்று கூறுவது மகா தவறு. வளியானது கைத் தொழிற்சாலைகள், தொழிற்பேட்டைகள், குண்டுவெடிப்பு, (CFC) குளிநூட்டிப் பாவனை, விமானம், வாகனப் புகை போன்ற காரணிகளால் மாசுபடுகின்றது. நாம் ஓசோன் படை பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். ஓசோன் படையானது ஒரு மெல்லிய வளிப்படை. இந்த வளிப்படையானது ஒரு நோக்கி சூரியனிலிருந்து வரும் ஒளிக்கதிரான புறவூதாக்கதிரினை உறிஞ்சி எம்மைப் பாதுகாக்கிறது.

இந்த ஓசோன் படையானது நாம் பயன்படுத்தும் குளிநூட்டிகளிலிருந்து வெளிவரும் குளோரோ புளோரோ காபன் (CFC) வாயு மூலமாக மாசுடைகின்றது. இதனால் மட்டும் பாதிப்படையவில்லை. மெதேன்வாயு, குளோன் வாயு போன்ற வாயுக்களினாலும் ஓசோன்படை தேய்வடைந்து அழிவை எதிர்நோக்குகின்றது. இதனால் ஓசோன் படைக்கு எவ்வித பாதிப்புக்களும் இல்லை. பாதிப்புக்கள் அனைத்தும் மனித மற்றும் ஏனைய உயிரினங்களுக்குத் தான். இதனால் நாம் வளிமண்டலத்தை மிகவும் கவனமாகக் கையாள வேண்டும். ஆனால் சிலர் அவ்வாறு இல்லாமல் தம் இச்சைப்படி செயற்பட்டு வருகின்றனர். இதனால் அவர்கள் மட்டுமன்றி அனைத்து சூழலும் மாசுபடுகின்றது.

அடுத்ததாக நாம் நீர்மாசு பற்றிப் பார்ப்போம். நீர் மாசு என்பது நீரில் ஏற்படுகின்ற தன்மை பற்றியதாகும். நீரானது புவிமேற்பரப்பில் 78 சதவீதம் காணப்பட்டாலும் அதில் நாம் பயன்படுத்தும் நீரானது 0.03 சதவீதமாகவே காணப்படுகின்றது. இதனால் நாம் நீரினை மிகவும் கவனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். நீரினை நாம் தேவையற்ற விதத்தில்

பயன்படுத்தினால் நீரானது அதாவது குடிநீரானது அழிந்து போய்விடும். குடிநீரானது அழிவை எதிர்நோக்கினால் மனித சமுதாயமும் அழிவினையே எதிர்நோக்க வேண்டும். குடிநீரானது ஒவ்வொருவரினதும் தேவை. அதனை இல்லாது விட்டால் வாழ முடியாது.

அடுத்து நாம் நீரானது மாபெரும் காரணிகள் பற்றிப் பார்த்தால் நீரானது தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் நீருடன் கலக்கப்படல், திண்மக் கழிவுகள் நீருடன் கலக்கப்படல், மேலதிக கழிவு நீரை நன்னீர்ச் சூழலுடன் கலத்தல், அணுகுண்டுப் பரிசோதனை என்பன மூலம் நீரானது மாசுபடுகின்றது.

அடுத்ததாக நாம் நிலமாசு எனும் தலைப்பினை ஆராய்ந்து பார்த்தால், நிலமானது புவிமேற்பரப்பில் O2 சதவீதமாக உள்ளது. இவ்வாறான நிலத்திலேயே அவ்வளவு மனித உயிரினமும் வாழ்கின்றது. அவ்வாறான அனைத்து உயிரினங்களும் இச்சிறிய நிலப்பரப்பிலே வாழ்கின்றன. இதனால் நாம் நிலத்தினை மாசுபடுத்தாமல் வாழவேண்டும். நிலமானது மாசுபடுவதனால் மனித உயிரினமும் அழிவுப் பாதையில் செல்ல நேரிடும். இதனால் நாம் நிலத்தினை மாசுபடுத்தாது வாழ வேண்டும்.

நிலமானது மாசுபடுத்தப்படும் காரணிகளினை நாம் எடுத்து நோக்கினால் அதாவது நிலத்தில் ஒழுங்கமைக்கப்படாது காணப்படும் நன்னீர் திட்டமிடல் மற்றும் திட்டமிடாத வடிகால் தொகுதி மற்றும் குப்பைகளைத் திட்டமிடாது கொட்டுதல் போன்ற காரணிகளால் நிலமானது மாசுபடுகின்றது. இவ்வாறான காரணிகள் மூலம் சுற்றுச் சூழல் மாசுபடுகின்றது.

இதனால் நாம் இவ்வாறான காரணிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதற்காக நாம் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டாலும் படிப்படியாக நாம் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்காக நாம் மாற்றுவழிகளை கடைப்பிடித்து வாழ வேண்டும். இல்லையேல் அழிவு நிச்சயம்.

அன்றாட சுகாதார மேம்பாடு

P. மதனிகா (தரம் - 10 யா/உருத்துறை மகா வித்தியாலம்)

இன்றைய உலகிலே சுற்றுச்சூழல் மாசடைந்து வருகின்றது. சூழலானது பல்வேறான விதத்தில் பாதிப்படைந்து வருகின்றது. சூழல் நில மாசு, நீர்மாசு, ஆகாயமாசு, வளி மாசு என்று மாசடைந்து வருகின்றது. தனிநபர்களினால் பல்வேறு விதங்களில் சூழல் மாசடைகின்றது. உலகிலேயே இன்று தீவிரமான பிரச்சினையாக காணப்படுகிறது. அதனால் தான் பாடசாலைகளிலும் சுகாதார சம்பந்தமான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகின்றார்கள்.

முதலில் நிலம் மாசுபடுவதனை எடுத்து நோக்குவோமானால் நிலமானது குப்பைகளைக் கொட்டுதல், இரசாயனக் கழிவுகள் சேர்தல், அசுத்தமான நீர் தேங்குதல் என்ற வழிகளில் பாதிப்படைகிறது. இதனால் பல மனிதர்கள் பல இன்னல்களுக்கு உட்படுகிறார்கள்.

அடுத்து நீர் மாசுபடுவதனை எடுத்து நோக்கினால் நாம் பருகும் குடிநீருக்கே தட்டுப்பாடான காலமாக இருக்கின்றது. நீர் மாசடைவதானது மக்கள் குப்பைகளை கொட்டுதல், தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் சேர்தல் போன்றவற்றாலும் இடம்பெறுகிறது. நாம் வளர்ந்து வரும் சமுதாயத்தினாலும் இதனைத் தடுத்தால் தான் நீரை பாதுகாக்கலாம்.

அடுத்து வளி மாசடைதலை எடுத்துநோக்கினால் வளியானது பல்வேறு விதமான வழிகளில் நடைபெறுகின்றது. தொழிற்சாலை புகை சேர்த்தல், குளிர்நீர்நிலிருந்து வெளிவரும் குளோரோ புளோரோ காபன் சேர்வதாலும் மாசடைகின்றது. எனவே இத்தகைய பயன்பாட்டைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து தனிநபரானவர் தமது சுகாதாரத்தை தாமே ஒழுங்காக பேணினால் சுகாதாரமானது மேன்மையடையும். ஒவ்வொருவரும் நினைத்து சுகாதாரமாக நடந்தால் உலகமே சுகாதார மேன்மையை

எட்டும். உலகில் இன்று அதிகமான மக்கள் நீர் பற்றாக்குறையை எதிர்நோக்குகின்றனர். எனவே நாம் நீர்நிலைகளைப் பாதுகாத்து நிலத்தடி நீரையும் பாதுகாக்க வேண்டும். நாம் ஒவ்வொருவரும் சிக்கனமாக பாவித்தால் எல்லோருக்கும் பயன்படும் விதத்தில் பாதுகாக்கலாம். நீரானது நமது அன்றாடத் தேவைகளில் ஒன்றாகும். நீர் எமது அத்தியவசிய தேவையாகும். அதனால் நீரைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு அன்றைய கால மன்னர்கள் நீர்க் குளங்களை அமைத்திருக்கின்றனர்.

அடுத்து ஒவ்வொரு குடும்பங்களும் சுகாதாரமாக நடந்தால் சூழலானது மாசடையாமல் சுத்தமாக இருக்கும். சூழலானது மாசடைந்தால் பல உயிர்கள் நோய் நிலைக்கும் உள்ளாகும் தன்மை ஏற்படும். அதே நேரம் இறக்கும் நிலைக்கு உட்படும். இன்று உணவுத் தட்டுப்பாடு, நிலம் இல்லாமை என்பன வாழ்வதற்கு பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது.

பாடசாலைகளில் அரசாங்கத்தினால் பாடங்களில் ஒன்றாக சுகாதாரப்பாடமும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. ஏனென்றால் வளர்ந்து வரும் சமுதாயம் பாடசாலையில் சுகாதாரக் கல்வியை கற்று ஒரு சுகதேகியாகவும், நல் ஆரோக்கியமானவனாகவும் வாழ இடம் கொடுக்கின்றது. அனைத்து மாணவரும் சுகாதார கல்வியைக் கற்பதனாலேயே வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான வழிவகுத்து சூழலை சுத்தமாகப் பேண முடிகிறது.

அடுத்து நாம் ஒவ்வொரு வரும் சூழலை நோக்குவோமானால் இறைவனால் அமைக்கப்பட்ட இப்பூமியானது பல்வேறு விதமான வளங்களை கொண்டுள்ளது. இறைவனால் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் பயன் தரும் விதத்திலேயே எல்லாவற்றையும் அமைத்துள்ளான். பயன்படுத்த முடியவில்லை. அவர்கள் அதைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தினால் அது சூழல் மாசடையாமல் பாதுகாக்கப்படும்.

மாணவர்களாகிய நாம் “இன்றைய சிறுவர்கள் நாளை ய தலைவர்கள்” எனப்படுகிறார்கள். எனவே நாம் சூழலை மாசடையாமல் பாதுகாத்து வளம் பெறவேண்டும். நாம் நாளை ய உலகை சுத்தமாக பாதுகாத்து வளம்பெற வேண்டும். உலகானது வளம்பெறும் விதத்தில் பாதுகாக்க வேண்டும். அகிலத்தில் வாழும் இன்றைய சிறுவர்கள் நாளை முத்துக்களாய்த் திகழ வேண்டும்.

ஆராக்கியமான மனிதனும் சூழலும்

ஜெ. சூலக்கியா (கூறம் - 09 யா/உருத்துறை மகா வித்தியாலயம்)

ஒருவரது சுகாதாரத்தில் உடல், உளம், சமூகம் அவரது ஆன்மீக ஆற்றல்கள் மிகவும் அவசியமாகக் காணப்படுகின்றன. ஒவ்வொருவரும் மிகவும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமானால் சுற்றுப்புறச் சூழல்கள் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். சூழலின் கூறுகளாக நிலம், நீர், காற்று என்பன முக்கிய அம்சமாக விளங்குகின்றது.

ஒருவர் தனது உடலையும் உளத்தையும் சுத்தமாகவும் சமூகத்தில் ஒரு ஆராக்கியமுள்ளவர்களாக இருந்தால் தான் அவர்களிற்கு நோய்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும். தினமும் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடைகள் அணிந்தும் தினமும் தவறாது குளிப்பதன் மூலம்

எமது உடலை பாதுகாக்க முடியும். எமது உடல் மாத்திரம் சுத்தமாக இருந்தால் மட்டும் ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனாக மிளிர் முடியாது. எமது உளம் அதாவது மனதையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

எமது மனதை கெட்ட கெட்ட எண்ணங்களிற்கு செல்ல விடக்கூடாது பேராசை, பொறாமை போன்ற கெட்ட எண்ணங்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு மனிதனின் மனம் இவ்வாறாக அமைந்தால் ஆரோக்கியமுள்ளவனாகக் காணப்படுவான். ஒரு மனிதன் மட்டும் தனித்து வாழ முடியாது. ஆகவே தான் சமூகம் ஒருங்கமைக்கப்பட்டு தத்தமது துன்ப துயரங்களையும் நல்ல விடயங்களையும் பரிமாறிக் கொள்ள முடிகின்றது.

எமது சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாப்பது மிகமிக அவசியமாகக் காணப்படுகின்றது. இவற்றில் நீர், வளி, நிலம் என்பன காணப்படுகின்றன. இவற்றில் நீரானது மிகமிக முக்கியமான ஒன்றாகவே காணப்படுகின்றது. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்றான நீரானது பல்வேறுபட்ட காரணிகளால் மாசுபடுகின்றது. நீர் மாசுபடும் வழிகளாக நீருடன் எண்ணெய் வகைகள் கலத்தல், தொழிற்சாலையில் இருந்து வெளியேறும் கழிவுப் பொருட்கள் மற்றும் வீட்டுப்பாவனை கழிவுப் பொருட்கள் மற்றும் நீருடன் கலத்தல், விவசாய இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் நீருடன் கலத்தல், கடல் நீருக்கடியில் அணுகுண்டுப் பரிசோதனை, தவறான முறையில் மீன்பிடித்தல் போன்ற செயல்களால் நீர் மாசுபடுகின்றது. புவியில் நீரானது 3/4 பங்காக காணப்படுகின்றது. இதில் குடிநீரானது மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. மிகமிக குறைவாக காணப்படும் இந்நீரும் மாசுபடும் வகையில் நீரின் தட்டுப்பாடு அதிகரிக்கின்றது. தற்போது ஐக்கிய நாடுகள் சபை கூறியுள்ளது. 2050 ஆண்டில் குடிநீர் தட்டுப்பாட்டை 66 நாடுகள் எதிர்நோக்கும் என கூறியுள்ளனர். உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அசுத்தமான குடிநீரை அருந்துவதால் நோய்கள் அதிகம் ஏற்படும் என கூறியுள்ளனர்.

நீரைப் பாதுகாப்பது எமது ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும். நீரைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் பின்வருமாறு வீடு, தொழிற்சாலை கழிவுப் பொருட்களைத் தொட்டி அமைத்து அதன் மூலம் உயிர் வாயு தயாரித்து அதைப் பயனுள்ளதாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். விவசாய கழிவுப் பொருட்கள், இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் நீருடன் சேர்வதை தவிர்த்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளால் நீரை அசுத்தமாதலில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்.

அடுத்து நிலம் மாசுபடுவதனை நோக்குவோமானால் நிலமானது இரத்தினக்கற்கள் தோண்டுதல், போர்ப்பீராங்கிகளினால் தாக்குதல், பாரிய கட்டிடங்கள் அமைத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளினால் நிலமானது அழிவடைகின்றது. பாரிய கட்டிடங்களை அமைக்காது நாம் உயிர் வாழ்வதற்கேற்ற சிறிய வாழிடங்களை அமைக்க வேண்டும். இவற்றின் மூலம் நிலம் மாசுறுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அடுத்து வளியை எடுத்துநோக்கினால் வளியானது மனிதனின் சுவாசத்திற்கு மிகமிக முக்கியமான ஒன்றாகவே காணப்படுகின்றது. வளியானது உயிரினங்கள் நிலைத்திருப்பதற்கு மிக முக்கியமான ஒரு காரணமாகவே காணப்படுகின்றது. இவ்வளியானது வாகனங்களில் இருந்து வெளியேறும் புகைகள், பாரிய தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியேறும் புகைகள், எரிபொருட்கள் தகனமடையும் போது வெளியேறும் CO_2 வாயுக்கள், குளிர்நீரிலிருந்து வெளியேறும் CFC வாயுக்கள், அழகு சாதனப் பொருட்களில் இருந்து வெளியேறும் வாயுக்கள், பொலித்தீன், குப்பைகளை எரித்தலின் போது வெளியேறும் வாயுக்கள் போன்றவற்றினால் பெரிதும் மாசுற்று காணப்படுகின்றது.

வழி மாசடைதலைக் தடுக்கும் வழிமுறைகளாக குளிர்நீரடிவைய அதிகமாகப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல், குப்பை கூழங்களை எரிக்காது கிபங்கு வெட்டிப் புதைத்து அதனைப் பசளையாகப் பயன்படுத்தலாம், அழகு சாதனத்தின் பயன்பாட்டை இயன்றளவு குறைத்தல், எரிபொருட்கள் அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளின் மூலம் வளியை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். இவற்றைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் ஒரு மனிதனின் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலன்கள் ஆரோக்கியமாக மாற்ற உதவுகின்றன. ஒவ்வொருவரும் தூய்மையானவர்களாக இருந்தால் எமது நாட்டையும் வீட்டையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கலாம். ஒவ்வொருவரும் தூய்மையுடன் இருப்பதன் மூலமே நலமாக வாழமுடியும். அசுத்தமாக இருந்தால் எமது பூமித்தாய்க்குப் பாரமாகவே காணப்படுவோம். எனவே ஒவ்வொருவரும் சுத்தமாக வாழ வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

வாழ்வில் சுகாதாரத்தின் சிறப்பு
A. டீலோஜனா (தரம்-11 யா/உருத்துறை மகா வித்தியாலயம்)

இறைவனால் படைக்கப்பட்ட இந்தப் பூமியில் பல உயிரினங்கள் வாழ்கின்றன. அவர்கள் உயிர்வாழ்வதற்கு சுற்றுச்சூழல் காரணிகள் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. ஆகவே சூழலைப் பாதுகாக்க வேண்டியது எமது கடமையாகும். அதாவது சூழல் என்பது எம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் உள்ளடக்கிய ஒன்றாகும்.

“சுத்தம் சுகம் தரும்” என்ற வாக்கை நாம் எமது வாழ்க்கையில் நினைப்பது உண்டு. நாம் ஒவ்வொரு நாளும் எம்மையும் எம்மைச் சுற்றியுள்ளவற்றையும் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். உடல், உள, சமூக, ஆன்மீகத்தில் நாம் சிறப்பாக இருத்தல் பூரண சுகாதாரம் என அழைக்கப்படுகின்றது. நாம் எப்போதும் பூரண மனிதனாக இருக்க வேண்டும்.

மனிதனானவன் சூழலைப் பல்வேறு வகையில் அசுத்தப்படுத்துகின்றான்.

1. நீரை மாசுபடுத்தல்
2. நிலத்தை மாசுபடுத்தல்
3. வளியை மாசுபடுத்தல்

அந்த வகையில் நீர் நிலைகளில் குப்பைகளைக் கொட்டுதல், ஆடைகளைத் துவைத்தல், மலங்கழித்தல், குளித்தல், மண்ணகழ்தல், கழிவுநீரைக் கலத்தல், சுற்றுலாப் பயணிகளின் வருகை எனப் பல்வேறு வகைகளில் நீரானது மாசடைகின்றது. இந்த நீர் மாசுபடுவதால் பல நோய்க் காவிகள் அங்கு காணப்படுகின்றது. கோம்பைகளில் நீர் தேங்குவதால் டெங்கு, மலேரியா, யானைக்கால், தொற்றுநோய் போன்ற பல்வேறு நோய் உயிர்நாங்களுக்கு பரப்பப்படுகின்றது.

கழிவுகளை நிலத்தில் கொட்டுதல், நச்சு மருந்துக்களை அடித்தல் மற்றும் மரங்களை அழித்தல், மண்ணகழ்தல் போன்ற காரணங்களால் நிலமும், குளோரோ புளோரோ காபன், காபனீரொட்சைட் போன்றவற்றால் வளியும் மாசடைகின்றது. இதனால் கண்நோய், தோல்நோய், சுவாசநோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நாங்கள் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைக் கொண்டிருந்தால் சூழல் தூய்மையடையும். இவ்வாறான எதுவும் நமக்கு ஏற்படாது.

நாம் நமது அன்றாட வேலைகளை சுகாதாரத்துடன் மேற்கொள்ள வேண்டும். சமையல் பாத்திரங்களை சுத்தமான நீரில் கழுவ வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சுத்தமான நீரில் குளித்து, தோய்த்துலர்ந்த ஆடையை அணிய வேண்டும். கந்தையானாலும் கசக்கி கட்டு என்ற வார்த்தையை ஞாபகத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் மரக்கறி வகைகளைச் சமைப்பதற்கு முன் அவற்றைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். எமது அன்றாட உணவில் கீரையைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும். இவை தவிர புரதம், காபோவைதரேற், இலிப்பிட்டு போன்றவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் உணவு உண்ட பின் பழங்களை உண்பது அவசியமானது. தாவர உணவினால் மூளைவளர்ச்சி அதிகமாகின்றது. உணவு என்பது எமது வாழ்வில் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். அதைப் பேணுவது எமக்கு அவசியமான ஒன்றாகும்.

வாழ்விடம் என்பது மனித வாழ்வில் இன்றியமையாது. நாம் வாழ்வதற்கு உறையுள் என்பது அவசியம். நாம் வாழும் சூழலை அழகாகவும், சுத்தமானதாகவும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். நாம் வாழும் சூழலில் அதிக மரங்களை வளர்க்க வேண்டும். இது மழைவர உதவும். மண்வளத்தைப் பாதுகாக்கவும், குளிர்மையையும் தரும். இவை தவிர சிறந்த உணவுப் பழங்களையும் தரும்.

எம்மைச் சூழ வாசம் நிறைந்த பூக்களை வளர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் அவை எம்மைச் சூழ்ந்துள்ள அசுத்தமான காற்றை தூய்மையாக்கும். எமது கிணற்றில் பாசி போன்ற தாவரங்கள் வளராமல் பாதுகாத்து தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். சாப்பிட்ட முன்னும் பின்னும் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் வேண்டும்.

நிலத்தில் நடமாடும் போதும், மலசலகூடம் செல்லும் போதும் காலில் பாதணி அணிந்து செல்ல வேண்டும். தூர இடங்களுக்குச் சென்று வீடு திரும்பும் போது எமது கால்களைக் கழுவிய பின்னரே உள்ளே செல்ல வேண்டும்.

இப்படி பல செயற்பாடுகளை நாம் சுகாதார முறைப்படி பின்பற்றி நடந்தால் எமது சூழலில் நாம் யாவரும் எந்தக் குறையும் இன்றி வாழலாம். சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை வாழ்வில் பின்பற்றி சுகமான, இன்பமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து எமது எதிர்கால சந்ததியினருக்கு சுத்தமான உலகினை மகிழ்வுடன் கையளிப்போம்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

சுகாதாரமான வாழ்வின் முக்கியத்துவம்

ர. சபிதா (தரம் - 11 யா/ உருக்குறை மகா வித்தியாலயம்)

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் சுகாதாரம் என்பதற்கு கூறிய வரவிலக்கணம் யாதெனில், சமூக மற்றும் பொருளாதார ரீதியாக சிறந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு உடல், உள, சமூக விழுமியங்களின் நன்னிலையே ஆகும். சுகாதாரம் என்பது மிகவும் முக்கியமானதாக காணப்படுகின்றது. உடற்சுகாதாரத்திலே வயதிற்கு ஏற்ற நிறை, சிறந்த உடற்தோற்றம் போன்றன அடங்கும். உள சுகாதாரத்திலே நன்மை, தீமைகளை பிரித்தறியும் தன்மை மகிழ்ச்சியாக இருத்தல் போன்றன அடங்குகின்றன.

இன்றைய நவீன யுகத்திலே சுகாதாரமான வாழ்க்கை என்பது மிகவும் அரிதாகவே காணப்படுகின்றது. சுகாதாரமான வாழ்க்கை என்பதிலே சுற்றுச் சூழல் தூய்மை, தனிநபர் சுகாதாரம் போன்றன உள்ளடங்குகின்றன. 'சுத்தம் சுகம் தரும்' என்ற கூற்றின்படி சுத்தமாக வாழவேண்டும். சுற்றுச்சூழலானது மனித நடவடிக்கையால் மாசுபடுகின்றது. இதனால் தனி நபர் சுகாதாரமானது பாதிப்படைகின்றது. சூழலானது நல்ல காற்றோட்டம் உள்ளதாகவும் சுத்தமாகவும் இருத்தல் வேண்டும். இதனால் நோய்கள் ஏற்படுவதற்குரிய சந்தர்ப்பங்கள் குறைகின்றது. முன்னோர்கள் மரக்கறி, தானியம், மீன் போன்ற சத்துள்ள உணவுகளை உண்டார்கள். இன்று உடன் உணவுக்கு பழக்கப்பட்டு மிகையூட்ட நிலைமைக்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் நீரிழிவு, இளம்பிள்ளைவாதம் போன்ற மெலிவு நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. சிலரின் உடற்தகமை மெலிவு நிலையில் உள்ளது. இதனால் இலகுவில் நோய்வாய்ப்படல், கற்றலில் இடர் ஏற்படல் போன்ற பாரிய பிரச்சினைகள் ஏற்படக் காரணமாக அமைவது யாது? சிறந்த உணவுப் பழக்கம் இன்மையே ஆகும்.

மது அருந்தல், புகைத்தல் போன்ற பழக்கவழக்கத்துக்கு உள்ளாகுவதால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. இதனால் அவர்களது உடற்தகமை குறைவடைகின்றது. சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் நல்ல காற்றோட்டம் கிடைக்கின்றது. இதனால் அங்கு ஓர் சுகாதார வாழ்க்கை ஆரம்பமாகின்றது. உடற்தகமையிலே உடற்திணிவுச் சுட்டி முக்கியம் பெறுகின்றது.

உடற்திணிவு சுட்டி என்பது ஒருவருடைய உயரத்திற்கு ஏற்ப அவரது நிறை உள்ளதா என்பதை கணிப்பதற்கு பயன்படுத்துவதே உடற்திணிவுச் சுட்டியாகின்றது. இது 18.25 குறையும் போது மெலிவு ஏற்படுகின்றது. 30க்கு மேல் கூடும்போது மிகையூட்டம் ஏற்படுகின்றது. சுகாதாரமான உணவுப்பழக்கம் மற்றும் சிறந்த நடத்தைகளைப் பேணுவதன் மூலம் சாதாரண நிலை ஏற்படுகின்றது. இது உடலிற்கு மிகவும் பொருத்தமான நிலையாகும்.

ஆன்மீக சுகாதாரத்திலே உள்ளடங்குவது யாதெனில் நன்மை தீமைகளை பிரித்தறியும் தன்மை, சமய விழுமியங்களைக் கடைப்பிடித்தல் போன்றன உள்ளடங்கும். சுகாதாரமான வாழ்க்கையின் மூலமாக மனிதனானவன் பல நன்மைகளைப் பெறுகின்றான். நோய்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகின்றது. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் தடுக்கப்படுகின்றது.

சுகாதாரமான வாழ்க்கைக்கு உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக தன்மைகள் அடிப்படைக் காரணமாக உள்ளது. இதைவிட இன்னும் சில காரணங்கள் இவ் வாழ்க்கைக்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றது. அவையாவன சிறந்த உணவுப்பழக்கவழக்கம், உடற்பயிற்சி பொருத்தமான ஓய்வு போன்றன உள்ளடங்கும் "கூழானாலும் குளித்துக் குடி" என்பதன் மூலம் சுகாதாரமான வாழ்க்கை பற்றி கூறப்படுகின்றது. அதாவது சிறிய உணவென்றாலும் அதை கைகழுவிவிட்டு உண்ணு என்று வலியுறுத்தப்படுகின்றது. கைகழுவுதலின் அவசியத்தை உணர்ந்தே கைகழுவு தினம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

கைகழுவிவிட்டு உண்பதன் மூலம் நோய்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படும். சுகாதாரமான வாழ்க்கைக்குச் சிறந்த உணவுப் பழக்கவழக்கம் முக்கியமானது. கரட், கீரைவகை, பச்சை நிற மரக்கறி, மீன், முட்டை, பால் என்பவற்றை உண்ணும் போது உடற்பலம் அதிகரிக்கின்றது. இன்றைய காலகட்டத்திலே சிறந்த உடற்பயிற்சி இன்மை போன்ற காரணங்களால் டெங்கு, வாந்திபேதி, மாலைக்கண், கண்டக்கழலை போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

இதனால் மரணம் கூட ஏற்படலாம். உண்மையிலேயே ஒரு மனிதனுக்கு சுகாதாரமான வாழ்க்கை என்பது மிகவும் முக்கியமானதொன்றாகும். இதனால் சிறந்த உடற்பலம், மகிழ்ச்சியான வாழ்வு, உடலுக்கேற்ற நிறை, சிறந்த உடல், உள சமூக நிலைகள் ஏற்படுகின்றது. எனவே உணவுக் கூம்பகத்திற்கேற்ப உணவுகளை உண்டு சுகாதாரமான வாழ்க்கையை அமைத்து கொள்வோம். அதுமட்டுமல்லாது சுகாதாரமான வாழ்க்கையின் முக்கியத்தை உணர்ந்து அதற்கேற்ப கடைப்பிடித்து நல்வாழ்வை அமைத்துக் கொள்வோம்.

எனது பார்வையில்!.

தனிநபர் உடற்சுத்தமும், குடும்ப சுகாதாரமும் சமூகத்தில் அதன் தாக்கங்களும் எதிர்கால அறைகூவல்களும்.

தற்போதைய சமகால ஆய்வுகள் மற்றும் நான் கண்டுகொண்ட நடைமுறையில் இருக்கும் தனிநபர் சுத்தமும் குடும்ப ரீதியில் அதன் விளைவுகளும் ஓர் பாரிய தாக்கத்தை சமூகத்தில் கசிய விட்டிருப்பதையும் நீர், உணவு மற்றும் சுற்றாடலையும் பாதித்திருப்பதையும் முப்பது வருட இடைவேளையின் பின்னர் காண்கின்றேன்.

➔ **நடைமுறையில் இன்றிருக்கும் தனிநபர் உடற்சுத்தமும் (Personal hygiene) அதன் பிரதிபலிப்புகளும்**

➤ நகங்கள் வெட்டாத நிலையும் அழுக்கு சேர்ந்திருப்பதும் - அழுக்கில் வளரும் பற்றீரியாக்கள், முக்கியமாக ஸ்டைபைலோகொக்கசு (Staphylococcus) எனும் நுண்ணுயிர் தயாரித்த உணவை நஞ்சாக்கி வாந்திபேதியை உண்டாக்கும். வீடுகளிலும் உணவுச்சாலைகளிலும் இலங்கையில் தினமும் இது நடைபெறுகின்றது.

➤ வெற்றிலை எச்சில், மூக்குச்சளி போன்றவற்றை எங்கும் துப்புதல், மற்றும் கைளில் ஏந்தி உடையில் துடைத்தல், அதே கைகளால் உணவு தயாரித்தலும் பரிமாறுதலும் நோய்களை ஏற்படுத்தும். “யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகமெல்லாம்” என பரப்பும். இவ்விடயத்தை வவுனியா தொட்டு யாழ்ப்பாணம் வரை கடைசிப்பந்திகள் தொடக்கம் வீட்டு பெண்மணிகள் அடங்கலாக சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கமாகக் கண்டிருக்கின்றேன்.

➤ தனக்கென சவர்க்காரம் வைத்திராமை. பணம் இல்லாமை என்பதை நான் ஏற்கமாட்டேன். ஆடம்பரத்திற்கு பணம் உண்டு. ஆனால் நற்சுத்தத்திற்கு இல்லை என்பது வேடிக்கை. அதே நேரம் துவாய்களும் பாவனையில் இல்லை. தற்போது திரவ சுத்தமாக்கிகள் பாவனையில் இருப்பதால் சவர்க்காரத்தினூடாகப் பரவும் கிருமிகளைத் தவிர்க்கலாம்.

➤ நானறிந்த விதத்தில் பலரும் காலைக்கடன் வேளையில் குளிப்பது வழக்கம். ஆனால், வேறு நேரங்களில் மலம் கழித்த பின்னர் குளிப்பதில்லை. ஏன் என வினவினால் குளிர்பிடிக்கும் என வாதம். அது உண்மையானால் வெளிநாட்டில் வாழ்பவர் எல்லோரும் குளிர்பிடித்து மடிந்திருக்க வேண்டும். அத்துடன், சிவராத்திரியன்று திருக்கேதீஸ்வர பாலாவிடில் நான்கு சாம பூசைக்கென குளித்து ஈரஉடையுடன் இரவு முற்றாக இருந்து யாருக்கு குளிர் பிடித்ததென்பதை யாம் அறிய ஆவலாயிருக்கின்றோம்

➤ வீடுகளிலும் விடுதிகளிலும் பலர் ஆடைகளை மாற்றியுடுப்பதும் தனிநபர் சுத்தத்தையும் சுகாதாரத்தையும் பாதிப்பது மட்டுமல்லாமல் நோய்க் கிருமிகளை பரப்புவதற்கும் உணவு, நீர் மற்றும் சுற்றாடலையும் பாதிக்கும். உடைகளையும் தலையணை, படுக்கை விரிப்புகளையும் உதறும் போது அவற்றில் ஒட்டியிருக்கும் நோய்க்கிருமிகள் காற்றில் பரவி சுற்றாடலை மாசுபடுத்தும் என்ற யதார்த்தத்தை யாரும் மறக்கவோ மறுக்கவோ கூடாது.

➤ நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் சமைப்பதும் தவிர்க்கப்படவில்லை. முக்கியமாக, நெருப்புக்காய்ச்சலால் (Typhoid) பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தமது பித்தப்பைகளில் சல்மனெல்லா (salmonella) பற்றீரியாவை பலகாலம் வைத்திருப்பார்கள். பித்தப்பை சத்திர சிகிச்சைமூலம் அகற்றப்படும் வரை உணவு தயாரிப்பில் ஈடுபடக்கூடாது. ஏனெனில், ஒவ்வொரு முறையும் மலசலகூடத்திற்கு செல்லும்போது உடலையும் முக்கியமாக கைகளையும் நன்றாகத் தொற்று நீக்காவிடத்து பலருக்கும் இந்நோய் பரவும் சாத்தியக்கூறு பலமபங்கு எனக் கொண்டு மதிநுட்பத்துடன் செயற்படவேண்டும். Typhoid Mary என அமெரிக்கர்களால் வர்ணிக்கப்படும் பெண்மணியின் கதையறிய இன்டர்நெட்டை அணுகவும். இலங்கையில் இதனை ஏன் நமது சுகாதாரத் திணைக்களம் பெரிதுபடுத்துவதில்லையே என்ற மன உளைச்சலும் எனக்கு உண்டு.

➤ சிறு பிள்ளைகளுக்கு உடற்சுத்தத்தையும் கற்பிக்க மறந்த பெற்றோரையும் இன்று பல வீடுகளிலும் காணலாம். பணம் சேர்ப்பதிலும்,

டியுசனிற்ரு அனுப்பி பிள்ளை கொலர்சிப் சோதனையில் சித்திபெற்றால் பத்திரிகையில் படம்போட்டு மகிழ் அவதிப்படும் பெற்றார் அடங்கலாக பிள்ளைகளுக்கு சுத்தத்தைப் போதிக்க கொஞ்ச நேரமில்லையா என எனக்குள் கேள்வி பிறக்கின்றது.

➤ தனிநபர் சுகாதாரத்தை நன்முறையில் போதிப்பதற்கு முன்பள்ளிகளில் ஆரம்பிப்பதே உகந்ததும் வெற்றியளிக்கும் கல்வித்திட்டமாகவும் அமையும் என்பது யாவர்க்கும் ஏற்படையது என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை.

குடும்ப சுகாதாரம் தனிநபர் சுத்தத்திலும் முக்கியமாக குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒருங்கிணைந்து சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் தங்கியிருக்கின்றது. நானறிந்தவரையில் ஐம்பது, அறுபது ஆண்டுகளில் பள்ளிக்கூடங்களில் சுத்தம் பற்றிய விடயங்களை ஆசிரியர்கள் கற்பித்தார்கள். அத்துடன் கிறிஸ்தவ பாடசாலைகளில் மத குருமார்கள் ஆசிரியர்களாக பணியாற்றியதால் சுத்தத்தைப் பேணுவதில் மாணவர்க்கும் அவரவர் குடும்பங்கட்கும் போதிய விளக்கங்களையும், முறைகளையும் கற்றுக்கொடுத்தது ஞாபகம். அத்துடன், ஐரோப்பிய தாதிகள் பலர் வைத்தியசாலைகளில் சேவை செய்ததினாலும் குடும்ப சுகாதாரமும் சுத்தம் பற்றிய செய்திகளும் எங்கும் பரவின என்பேன். இன்று எமது வைத்தியசாலைகளில் இந்நிலை இருக்கின்றதா, அல்லது மேலை நாடுகளில் போன்று கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பது சந்தேகம். இன்றைய சமுதாயம் பணம் என்ற ஒரே நோக்கில் செல்வதும் சுத்தத்தையும் சுகாதாரத்தையும் முற்றிலும் புறக்கணித்திருப்பது கண்கூடு. இப் புறக்கணிப்பு ஈற்றில் சமூக சுகாதாரத்தை பெருமளவில் பாதிக்கின்றதை உணர்ந்தும் உணராதவர்களாக வாழ்வது பெரும் விசனம்.

சமூக சுகாதாரம் மிகவும் மோசமான நிலையில் இருப்பதை முப்பது ஆண்டு வெளிநாட்டுச் சீவியத்தின் பின் காண்கின்றேன்.

சமூகம் என்றால் என்ன என கேள்வி எழுப்பும் சுயநலவாதிகளின் சில்லறை சிந்தனைகளின் எதிரொளியே இதுவென்பேன்.

தெருவிலே பின்வருவனவற்றை மிகச்சிறப்பாகக் காணலாம்:

- ஏதோ ஒரு மிருகத்தை வெட்டி இழுத்துச்சென்றது போன்று வெற்றிலைத் துப்பல்.
- மற்றும் எச்சிலும் சளியும் கலந்த துப்பல்
- தெருவோரத்தில் சிறுநீர் கழித்தல். (யாழ்ப்பாண பேரூந்து நிலையத்திற்குப் பின்னால் இருக்கும் ஒழுங்கை இதற்கு பெயர்போனது எல்லார்க்கும் தெரிந்ததே. நாய்கள் தவிர்ந்து வேறு மனிதர்கள் சிறுநீர் கழிக்கக்கூடாது எனப் பெரிய எழுத்தில் யாரோ எழுதியிருக்கின்றார்கள்.
- நாய்களின் அட்டகாசம். நோய் பிடித்த தோலுடன் உள்பவனி எத்தனை பேர்க்கு இதுகளால் வருத்தங்கள் வந்தது என்ற கணக்கு யாரிடம் உண்டு என யாராவது மருத்துவ கலாநிதிகள் சொல்வார்களா? என்ற ஏக்கம் எனக்கு.
- பலசரக்குக் கடைகளிலும் இன்றுவரை ஈயம் தோய்ந்த, எத்தனையோ பேரது கைகள் அளைந்த, தும்மல்களும் துடைப்புகளும் நிறைந்த பழைய புத்திரிகைகளில் சீனி மற்றும் உணவுப்பண்பங்களையும் வெறும் கைகளால் அள்ளி சுற்றித் தருவது வெகு ஜோர். ஈயம் பெருமளவு இருப்பதால் பலரும் பேப்பரை எரித்து காலில் வரும் சேற்றுப்புழுவிற்கு நிவாரணியாகப் பாவிப்பதாக தகவல்கள். ஈயம் உடலிற்கு மிகவும் கேடு என விஞ்ஞான விளக்கங்களும் வெகுவாக மலிந்திருக்கும் இந்த நூற்றாண்டில் இங்கிருக்கும் படித்த மேதாவிகளும், புத்திஜீவிகளும், மருத்துவ நாட்டாமைகளும் என்னத்தைப் படித்துக்கிழித்தார்கள் என என்னுள் சீற்றம். ஏன் இதனை தடைசெய்யவில்லை என கேள்வியும் என் வாயிலின்று.

- சுத்தமாக உடை இல்லா சிப்பந்திகள், பாதுகாப்பாக வைத்திராத உணவுப் பொருட்கள் ஏன் ஏன் பட்டியல் நீள்கின்றது.
- பல்லி, கரப்பான் பூச்சி, எலி எச்சம், பல வகையான வண்டினங்கள், பூஞ்சணம் பிடித்த மிளகாய் போன்ற சரக்குகள் எல்லாம் பணத்தாசை பிடித்த வியாபாரிகளால் மக்களின் உணவில் இன்று.
- இறைச்சிக் கடைகளும் மீன் கடைகளும், வாகனங்களினால் கிளம்பும் தெருப்புளுதி, வெட்டும் கத்திகள், மரக்குற்றிகள், மீன் கழுவும் வாளிகளும் தண்ணீரும் வெளிச் சூழலை அசுத்தப்படுத்துகின்றது.
- காலையிலே யாழ்ப்பாண பிரதான சாலையிலே காக்கைகள் குழமி சந்தைக்கு கொண்டுவரும் இறைச்சிப் பெட்டியில் கொத்தி தமது சொண்டுகளில் உள்ள அழுக்கு சாம்ராச்சிய நுண்ணுயிர்களை மக்களுடன் பகிர்வதற்காக எடுக்கும் பிரயத்தனங்கள் கண்கொள்ளக்காட்சியாகும்.
- கிணறுகளுக்கு பக்கத்தில் மலசலகூடங்கள் அமைப்பது தவிர்க்கப்படவேண்டும். பல கிணறுகளில் ஈ, கொலை பற்றீரியா காணப்படுவதாக தகவல்களும் ஆய்வுகளும் தெரிவிக்கின்றன.
- தெருவில் குப்பை கூழங்களைப் போடுதல், முக்கியமாக பிளாஸ்டிக் பைகள், போத்தல்களை கான்களில் போடுவதால் நீரோட்டம் தடைப்படுவதால் சாக்கடை தேங்கி நுளம்பு வளர்ச்சியை பெரிது பண்ணுகின்றது. டெங்கு, மலேரியா பெருக வழி சமைக்கின்றது.

இவ்வாறு எழுதிக்கொண்டே போகலாம். ஆனால் நடைமுறையில் இப்படிச் செய்யும் பிழைகளை எப்படி நிவர்த்தி செய்யலாம் என்று எனது மூளை சிந்திக்கும் வேளையில் தலைமுடியையும் பிய்த்துக்கொள்கின்றேன். இதனை Trichotelomania என ஆங்கிலத்தில் கூறுவர். நான் எனது சுயமுயற்சியால் யாழ் மாநகர சபையின் உதவியால் தை மாதம் ஓர் சுகாதார தொழிற்பயிற்சியை ஆரம்பித்தேன். அதி துரிதவேகத்தில் இன்று பல இடங்களிலும் யாழ் மாநகர சபையினால் நடாத்தப்படுகின்றது. கொழும்பு,

நுவரெலியா, மட்டக்களப்பு என எனக்கு அழைப்புகளையும் தந்திருக்கின்றது.

நான் அண்மையில் பாடிய பாடலில் சில அடிகளை இங்கு எழுதலாம் என நினைக்கின்றேன்.

நாடு திருந்த என்றால் நகரம் திருந்த வேண்டும்
நகரம் திருந்த என்றால் நகர மக்கள் திருந்த வேண்டும்
நகர மக்கள் திருந்த வேண்டும்

தெருவெல்லாம் ஒரே குப்பை
ஒழுங்காக மனிதன் இல்லை இந்த ஒழுங்குகையெல்லாம் நாற்றம்
வெற்றிலையை சப்பி மக்கள் தெரு, சுவரெல்லாம் துப்புராங்க
ஓடும் பஸ்ஸிற்குள்ளே இருந்துகொண்டு எங்கள் தலையிலே துப்புராங்க

என்றாலும் சிலமாற்றங்களை நாம் மேலெடுக்கலாம்

- சுகாதார வைத்தியர்களும் உத்தியோகத்தர்களும் முனைப்புடன் பொது சந்தைகளிலும், கடைகளிலும் சுகாதார முறைகேடுகளை நிவர்த்தி பண்ணுதல்.
- கிராமிய மட்டத்திலும் மேற்கூறிய சீர்கேடுகள் பாரிய அளவில் காணப்படுவதால் சுத்தம் சுகாதாரம் என்ற தலைப்பில் பள்ளிக்கூடங்கள் தொடக்கம் கடைகள் ஈறாக கற்கை வகுப்புகளை நடாத்துதல்.
- தண்ணீர் தேங்குவதையும் பிளாஸ்டிக் பைகள், போத்தல்களை வீசுவதையும் தடை செய்தல்
- உடற்சுத்த, உணவுச்சுகாதார தொழிற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ச்சியாக நடாத்துதல்.
- காவேரி கலா மன்றம் செய்யும் சுத்தம் பற்றிய தெரு நாடகங்களை பல அமைப்புகளும் செய்யவேண்டும்.

- மக்கள் இது எங்கள் நகரம், உள் என்ற நினைவுடன் முனைப்புடன் நாங்கள்தான் அரசாங்கம் என்று செயற்படவேண்டும்.
- ஈற்றில், தனிநபர் சுகாதாரம்தான் குடும்ப சுகாதாரத்தையும் சமூக சுகாதாரத்தையும் பாதிக்கும் பாதுகாக்கும் என்று கொள்க.

குருஜி நித்திகனகரத்தினம்
விரிவுரையாளர், வளவாளர்
விஞ்ஞான வைத்தியக்கல்லூரி
யாழ்ப்பாணம்.

Note:-

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Note:-



செய்த நியாயம்
செய்யும் நியாயம்