

சுத்தம் சுகமான வாழ்வைத் தரும்

நோய்த் தொற்றைத் தடுக்கும்

(கனக நமநாதன்)

பொதுவாகவே முன்னைய காலத்தில் தமிழ் மக்கள் குறிப்பாக சைவ சமயத்தவர்கள் சுத்தத்தை சுகாதார முறைப்படி பின்பற்றி வந்த ஒரு சமூகம். தேனீர் பருகுவதானாலும் உணவுவகையை உண்பதானாலும் அவற்றை தயாரிப்பதானாலும் தயாரிக்கப்படும் இடமானாலும் அங்கு சுத்தம் முதன்மை பெற்றிருந்தது. கோமயத்தால் மெழுகப்பட்ட அடுப்பையும்: மண்ணினால் உருவாக்கப்பட்ட பாணை சட்டிகளையும்: முடிகளையும் மண் பாண்டங்களையும் பாவிப்பது அன்றைய நிலைமை. சமையலுக்கு தேவையான அரைத்தல் வேலைக்கு அம்மியும்: பொடியாக்கும் மாவாக்கும் வேலையை திருகையும் மற்றும் உரல் உலக்கையும் பயன்படுத்தப்பட்டன. தேனீர் அருந்துவதற்கு பித்தளையால் உருவாக்கப்பட்ட குவளை மற்றும் லோட்டா என வழங்கப்படும் பாத்திரங்கள் இருந்தன. உணவு உண்பதற்கு பெரும்பாலும் வாழை இலை அல்லது தகட்டினால் உருவாக்கிய தட்டுக்கள். இவை அடுப்புச் சாம்பல் பூசி துலங்கப்படுத்தி வைக்கப்படும். படுத்துறங்குவதற்கு புற்களால் அல்லது ஓலைகளால் வேயப்பட்ட பலநிறப்பாய்கள் பயன்படுத்தப்படும். அவற்றை கிரமமாக நீரினால் கழுவி சூரிய வெப்பத்தில் உலர்த்தி பாவிப்பார்கள். குடிப்பதற்கான நீரை பாணைகளில் சூடாக்கி பின் ஆறவைத்து மண் கூஜாக்களில் வைத்திருப்பார்கள். முற்றங்கள் ஈக்குமாறு பாவித்து கோலங்கள் வரைந்தது போன்று கூட்டி சுத்தமாக்கி கோமயம் கரைத்த நீரினால் அடர்த்தியாக தெளித்து ஈக்கள், கிருமிகள், சீறு ஜந்துக்கள் வீட்டினுள் நுளையாவண்ணம் பாதுகாத்திடுவார்கள். இவையெல்லாம் வீட்டிலிருக்கும் மனையாளின் அன்றாட வீட்டு வேலையாக அமைந்திருந்தது. இவ்வாறான சுத்தம் சுகம் தரும் வாழ்க்கையை அன்று அனுபவித்து வந்திருந்தார்கள். ஈக்கள் இளையான்கள் தொல்லை இல்லை. கிருமிகள் தொற்றுக்கள் இல்லை. தேவைக்கு அம்மியில் அரைப்பதால் மார்பு புற்றுநோயில்லை. திருகையில் அரைப்புது உரலில் குற்றுவது வயிறுக்குள் மார்புக்குள் இருக்கும் உறுப்புக்களின் செயற்பாட்டை வலுவடைய செய்கின்றது. கைகால் தோள்கள் வலிமை பெறுகின்றன. கழிவறை கொல்லைப்புறத்திலும் குளியலறை கிணற்றண்டியும் அமைத்துக் கொள்வார்கள். தற்கால இணைப்பு கழிவறை (attach bath toilet) இராது. அதனால் நுண்கிருமிகளின் பெருக்கம் வீட்டை அண்டாது. வீட்டை விட்டு வெளியில் சென்று வந்தால் காலணியை முற்றத்தில் ஒரு பக்கமாக கழற்றி வைத்துவிடுவார்கள். சென்று வந்த வழிகளில் எத்தனையோ வகை கண்ணுக்கு தெரியாத கிருமிகள் அதில் ஒட்டிக்கொண்டு வந்துவிடும் என்பதாலேயே வீட்டுக்குள் அவற்றை போடுவதில்லை. தலைமயிர் வெட்டியபின் அல்லது மரண வீட்டுக்கு சென்றுவிட்டு வந்தால் கொல்லைப்

புறத்தாலே கிணற்றடி சென்று பிறரைக் கொண்டு மூன்று முறை வாளி நீரை தலையில் ஊற்றவைத்த பின்னர்தான் தானாக நீரை அள்ளிக் குளிக்க முடியும் என்ற கட்டுப்பாடும் இருந்தது. இவையெல்லாம் கிருமித் தொற்றை தடுத்துக்கொள்ள அக்காலத்தில் எடுத்த தற்காப்பு முன்னெச்சரிக்கை செயற்பாடுகளாகும்.

ஆடம்பரமான வாழ்க்கை இத்தகைய வாழ்க்கை முறைப்படி இன்றைய காலகட்ட சமுதாயத்தினால் வாழ்ந்து நடக்கமுடியாது. ஆங்கிலேயர் ஆளவந்ததும் ஆங்கில நடை உடை மோகம் அதிகரித்ததும் பெண்கள் படித்து ஆண்களுக்கு நிகராக அரச தனியார் அலுவலகங்களில் வேலை செய்ய தொடங்கியதும் சொகுசு வாழ்க்கையில் இன்பம் காண பழகியதும் சமையலறைகளில் நுளைந்த விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளும் நாகரீகத்தின் வளர்ச்சியை வெளிக் கொணர்ந்தது. வீடு மனைகளின் கட்டுமான அமைப்பிலும், உணவு தயாரிப்பதிலும் ஏற்பட்டுள்ள நவீன மாற்றங்கள் :போன்ற காரணிகள் முன்னைய காலத்தின் வாழ்க்கை முறைகளை முற்றாக மாற்றி விஞ்ஞான மயமாக்கிவிட்டது. ஆகையால் முன்னையவர்கள் வாழ்ந்து வந்திருந்த சூழல் தற்போது இல்லை. சப்பாத்து அணிவதும் வீதியெங்கும் சுற்றிவிட்டு அதை கழற்றாது வீட்டின் உள்ளே சர்வசாதாரணமாக திரிவதும் நாகரீகத்தின் வளர்ச்சி. இந்த நாகரீக வளர்ச்சி சுத்தம் சுகாதாரத்திற்கு முரணானது. சுத்தமான வாழ்க்கையை செயற்கை நாகரீகமான வாழ்க்கையால் தொலைத்து விட்டோம். கொரோனா என்ன எந்த தொற்று நோய்களும் வெகு சுலபமாக மக்களிடையே பரவுவதற்கு ஏற்ற சுத்தமற்ற வெளிச்சூழலை உருவாக்கி விட்டோம். மாடிவீடுகள் குடியிருப்பு அமைப்பும் கிருமி தொற்றை ஊக்குவிக்கின்றது. மக்கள் தொகை அதிகரிப்பும் முன்னைய வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் அடைந்ததும் சுகாதாரக்கேட்டுக்கு ஆதாரமாகியது.

இப்போ எங்கும் எதிலும் இயந்திர மயம் மின்சார பாவனை எழுச்சி வாழ்க்கையையும் இயந்திரமயமாக்கிவிட்டது. வீட்டைப் பேணுதலில், உணவு தயாரிப்பதில், பிள்ளைகளை பராமரிப்பதில் கவனம் செலுத்தி வந்த பெண்கள் மாதச் சம்பளம் பெறும் ஊழியர்களாக மாற்றம் பெற்றுவிட்டார்கள். தம் வேலைக் கடமைகளை செய்ய காலை வேலையிலேயே வீட்டை விட்டு செல்ல வேண்டிய நிலைமை. பெண்கள் செய்த வீட்டு பணிகளை அதே கரிசரனையோடு ஆண்களால் செய்யமுடியாது என்பது நிதர்சனமான உண்மை. பெண்கள் உழைக்க தயாராகியதால் சில குடும்பங்களில் ஆண்கள் வாழ்க்கையை குடித்தும் கும்மாளம் போட்டும் அனுபவிப்பவர்களாகி வீடு அலங்கோலமாக மாறிவிடுகிறது. சில குடும்பங்களில் இருவரும் வேலைக்கு போவதால் பிள்ளைகளின் கதி அம்போ என்றாகி விடுகிறது. அம்மியில்லை உரல் உடக்கையில்லை விறகு இல்லை அதற்கு மின்சார உபகரணங்கள் எரிவாயு சிலிண்டர்கள் பதிலீடுகளாக உள்வந்துவிட்டன. அதனால் சுத்தம் சுகாதாரம் பேணுதல் என்பதும் புது நிலையை அடைந்துவிட்டது. அடிக்கடி கையை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல் கையுறை பாவித்தல் முகக்கவசம் அணிதல் மனிதருக்கிடையில் ஒரு மீட்டர் சமூக இடைவெளி பேணுதல் சனக் கூட்டத்தை தவிர்த்தல் தேவையற்ற பயணத்தை கைவிடல் ஆகிய செயற்பாடுகளில் சில

சட்டரீதியாகவும் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது சுத்தத்தை சட்டத்தை பயன்படுத்தியே நடைமுறைபடுத்த வேண்டிய காலமாக மாறிவிட்டது.

சுத்தங்களின் தன்மை மனிதருக்கான சுத்தம் வெளிச்சுத்தம் புறச்சுத்தம் அகச்சுத்தம் மனச்சுத்தம் என விரிவாக்கி காணலாம்.

வெளிச்சுத்தம் ஒருவர் வாழும் வீடு அறைகள் சமையல் அறை வளவு முற்றம் வேலை செய்யும் இடம் ஆகியவை சுற்றுச் சூழலை குறிக்கின்றது. அவற்றை பூச்சிகள் கிருமிகள் பூசணங்கள் வேறும் ஜந்துக்கள் உள்வராத வண்ணமும் சூழலில் சுகாதாரத்திற்கு கேடான அசுத்தங்கள் இருக்காது சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது மிகத்தேவையான நடைமுறைகளாகும்.

புறச்சுத்தம் இது மனித உடலின் வெளிப்பாகத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பது பற்றியது. அக்காலத்தில் சீயக்காய் தற்போது ஷம்பு சவர்க்காரம் போன்றவற்றை பாவித்து நீரில் குளித்து உடலையும் உறுப்புகளிலுள்ள மயிரகளையும் பாகங்களையும் சுத்தமாக்குவது.

அகச்சுத்தம் இது உடலின் உள்ளுருப்புக்களை சுத்தமாக வைத்திருத்தல். அவற்றில் முக்கியமாக வயிறுப்பாகம் சிறுகுடல் பெருங்குடல் கிட்னி இரத்தாசியம் ஈரல் கணையம் பித்தப்பை போன்றவற்றில் சுத்தம் சுகாதாரம் பேணப்பட வேண்டும். இது உண்ணும் உணவு சம்பந்தப்பட்டது. உணவே மருந்து அல்லது மருந்தே உணவு என்ற தீர்க்கமான வாக்கியத்திற்கு அமைவாக சமையல் பண்டங்களை தெரிவுசெய்து உணவாககொள்வது. மாச்சத்து புரதச்சத்து கொழுப்புச்சத்து ஆகியவற்றை நிதானமாக உணவாக்க வேண்டும். இம்முன்றில் எது தேவைக்கு அதிகமானாலும் நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்புண்டு. நீரழிவு இரத்த அழுத்தம் மாரடைப்பு வருவது இவற்றின் அளவை தொடர்ந்து கூடுதலாக உட்கொண்டு வருவதாலேயாகும். சீனிப் பண்டங்களை விரும்பி உண்பவர்களுக்கு நீரழிவு நோயும் இறைச்சி இறால் நண்டு போன்ற கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவை கூடுதலாக உண்பவர்களுக்கு கெட்ட கொழுப்பு கொலஸ்ட்ரோல் இரத்தத்தில் சென்று இரத்தக் குழாய்களை அடைத்து மாரடைப்பை ஏற்படுத்தும். சிலர் கீரைவகையை பாவற்காயை சுண்டங்காயை உண்பதற்கு விரும்புவதில்லை. ஆனால் இவை நல்ல செமிபாட்டுக்கும் கழிவகற்றலுக்கும் வயிற்றிலுள்ள கெட்ட புழு பூச்சிகளை இல்லாதொழிக்கவும் உதவி செய்யக்கூடிய காய்கறிகளாகும்.

மனச்சுத்தம் இது பலரில் காணக்கிடையாது. இது எண்ணத்தில் ஏற்படவேண்டிய சுத்தம். ஒரு காரியத்தை செய்யும்போது அதை மனதார முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் செய்து முடிக்க வேண்டும். நல்ல மனதுடன் மனம் வைத்து ஒரு செயலைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். ஒளிவு மறைவின்றி வஞ்சகம் சூதின்றி நடத்தையிலும் கதை பேச்சிலும் உண்மை நேர்மை இருக்க வேண்டும் உண்மையும் நேர்மையும் உயர்வாக மதிக்கப்பட வேண்டும்.