



சுடர் 20

கதிர் 4

மிட்ஸ்

ஐக்கிய கடற்

அக்டோபர் - டிசம்பர் 2019



இன்றைய சூழ்நிலையில் சமூக சீர்திருத்தத்தின் அவசியம்

R. Vidhya
Konathuvilai - I
செல்லங்கோணம்
கிளஸ்டர்

முன்னுரை:

“சமூகம் என்பது மனித இனத்தின் கூட்டுறவு வாழ்க்கை” அதன் ஒழுங்கையும், ஒற்றுமையையும் நிலைநாட்ட எழுந்தவை சமுதாய சட்டதிட்டங்கள். அவை காலச்சூழ்நிலைக்கேற்ப அவ்வப்போது சில திருத்தங்களை பெறுவதுண்டு. அத்தகைய சீர்திருத்தங்களில் குறிப்பிடத்தக்க சிலவற்றை மட்டும் இங்கு காண்போம்.

சிற்றூர்ச் சீர்திருத்தம்:

இந்திய நாட்டின் சமூகம், சிற்றூர்களிலேயே பரவிக்கிடக்கின்றது என்பதை நாம் அறிவோம். ஆகவே சமூகசீர்திருத்தம் பெற வேண்டுமானால் சிற்றூர்கள் சீர்திருத்தம் பெற வேண்டும்.

நகரங்கள் சீர்திருந்திய அளவிற்கு இன்று சிற்றூர்கள் சீர்திருத்தம் பெறவில்லை. அங்கு பள்ளிகள், சுகாதார நிலையங்கள், குடிநீர், விளக்கு வசதிகள் முதலியனவற்றை அரசினர் செய்து தர வேண்டும்.

பெண்கல்வி:

“நல்ல குடும்பம் ஒரு பல்கலைக்கழகம்” என்றார் பாரதிதாசனார். நல்ல குடும்பம் தோன்ற வேண்டுமானால் பெண்கள், வீட்டு தலைவியர் கல்வி கற்றிருக்க வேண்டும். ஒரு பெண் கல்வி கற்று தேறினால் அக்குடும்பமே கல்வி பயில்வதற்கு உதவியாக இருக்கும். ஆகவே பெண்களுக்கு இயன்ற அளவு உயர்கல்வி அளித்து மாதர் சமூகத்தை திருத்த வேண்டும்.

சாதி ஒழிப்பும், கலப்பு மணமும்:

மூடப்பழக்க வழக்கங்களுக்கு சாதி வேற்றுமை ஆணி வேர் போன்றதாகும். சாதி சமயப் பிரிவுகள் உள்ள வரையில் மூட நம்பிக்கைகள் இருந்தே தீரும்.

“சாதி இரண்டொழிய வேறில்லை” சாதிப்பிரிவுகள் நீங்க தற்காலத்தில் உள்ள ஒரே வழி கலப்பு மணம். கலப்பு மணத்திற்கு நமது

அரசு பெரும் ஆதரவு தந்து வருகிறது. காந்தியடிகள், ராஜாஜி போன்ற பெருந்தலைவர்கள் கலப்பு மணத்தை ஆதரித்துப் பேசியதோடு செயலிலும் காட்டி வந்தனர்.

மூடப்பழக்க வழக்கங்கள்:

சமூக முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாக இருப்பவை, நம்மிடம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாகப் புரையோடிக்கிடக்கும் பொருளற்ற மூடப்பழக்க வழக்கங்களாகும்.

பல்லி சொல்லுக்கும், ஆந்தையின் அலறலுக்கும், நாயின் அழுகையொலிக்கும் பொருள் கொள்வது, பூனை குறுக்கே போவது போன்றவற்றைச் சகுனத்தடையாக கருதுவது, இவை போன்ற செயல்களை அறிஞர்கள் ஒப்புக்கொள்வதில்லை. இவை சமுதாயத்தில் காணப்படும் மூடப்பழக்க வழக்கங்கள் ஆகும். இவற்றால் ஏற்படும் நன்மைகளை விட தீமைகளே அதிகம். எனவே இவை போன்ற மூடப்பழக்க வழக்கங்களால் ஏற்படும் தீமைகளை எடுத்துக் கூறி கல்வியறிவற்ற பாமர மக்களைத் திருத்துவது கல்வியறிந்தவரின் கடமையாகும்.

முதியோர் கல்வி:

முதியோர்கள் பலர் கல்வியறிவில்லாமல் இருக்கின்றனர். அதனால் தான் மற்றையோர் கூறும் சமூக சீர்திருத்தக் கருத்துக்கள் பயனளிக்காமல் போகின்றன. எனவே முதியோர் கல்வியைப் பரப்பதல் சீர்திருத்தத்தின் முதற்படி எனலாம். முதியோர் கல்வி நிலையங்களை அதிகமாக அமைக்க அரசு இன்னும் முன் வர வேண்டும்.

எதிர்கால உலகம் இளைஞர்கள் கையில் தான் உள்ளது. எனவே அவர்கள் சமூக சீர்திருத்த பணிகளில் ஈடுபட்டு நாட்டை நல்வழிப்படுத்த முன்வர வேண்டும்.

நல்லதை நினைத்து, நல்லதை சொல்லி, நல்லதை செய்து, நாட்டை அனைத்து துறைகளிலும் உயர்த்துவோம்.

ஒங்குக சீர்திருத்தம்! ஒழிக சமூக சீர்கேடு!!

தனிமையில் இருக்கும் போது தீயாய் இரு. இல்லையேல் உன்னை எரித்து விடுவார்கள்.

பப்பாளியின் சிறப்புகள்

உலகிலேயே புழு விழாத ஒரே பழம் பப்பாளி தான். உலகில் உள்ள அனைத்து பழங்களையும் விட சத்துக்கலோரி அதிகம் உடையது. சாப்பிட மிகவும் மென்மையானது. பப்பாளி பழத்தை எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடலாம். கால்நடைகளுக்கு குறிப்பாக கோழிகளுக்கு உணவாகவும், கிருமி நாசினியாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

மருத்துவ பயன்கள்

◆ **கொழுப்பை குறைக்க :** பப்பாளி பழம் நார்ச்சத்து அதிகம் உடைய பழம். வைட்டமின் சி மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றம் கொண்டது. ஆகவே இது தமனிகளில் தேங்கும் கொழுப்புகளை கரைத்து இதயத்திற்கு ஆற்றலை கொடுக்கிறது. மாரடைப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்திலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

◆ **உடல் எடை குறைய :** உடல் எடை குறைக்க விரும்புவோர் தங்கள் உணவோடு பப்பாளியை சேர்த்துக் கொள்ளலாம் காரணம் பப்பாளி குறைந்த கலோரியை கொண்டது. அதில் அடங்கியுள்ள நார்ச்சத்து குடல் இயக்கத்தை சீர செய்து உடல் எடை குறைய வழி செய்கிறது.

◆ **நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க :** நமது உடலில் உள்ள நோய்தடுப்பு அமைப்பு நமக்கு பாதுகாப்பு கவசமாக செயல்பட்டு பல நோய் தொற்றுகளிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது. ஒரு பப்பாளி பழத்தில் 200அப வைட்டமின் சி அடங்கியுள்ளது. இது நோய் தடுப்புக்கு போதுமானதாக உள்ளது.

◆ **நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உகந்தது :** நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பப்பாளி ஒரு மிகச்சிறந்த உணவு. நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்கள் உண்டு வந்தால் நோய் வராமல் தடுக்கும்.

◆ **கண்களை பாதுகாக்க :** பப்பாளியில் வைட்டமின் எ அதிகம் உள்ளதால் பார்வை குறைபாடுகள் வராமல் தடுக்கிறது. ஆரோக்கியமான கண்களுக்கு பப்பாளி நல்ல பயன் தரும்.

◆ **முடக்கு வாதத்திலிருந்து பாதுகாக்க :** பப்பாளி உண்ணுதல் நம் எலும்புகளுக்கும், முட்டுகளுக்கும் பலமும், உறுதியும் தருகிறது. காரணம் இதில் வைட்டமின் சி மற்றும் எதிர்ப்பு அழற்சி தன்மை உள்ளதால் முடக்கு வாதத்திலிருந்து பாதுகாப்பு தருகிறது.

◆ **செரிமானத்தை அதிகரிக்க :** இன்று மனிதன் துரித உணவுகள் மற்றும் எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகளை அதிகமாக உண்பதால் உடலில் செரிமானம் சீராக நடைபெறுவதில்லை. ஆகவே அஜீரண கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. பப்பாளியை நம் உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் அதில் அடங்கியுள்ள செரிமான நொதிகளும், நார்ச்சத்தும் சேர்ந்து நல்ல செரிமானத்தை தருகிறது. சிறுநீர் மலம் ஆகியவற்றை சீராக்கச் செய்கிறது.

◆ **மாதவிடாய் வலி நீங்க :** மாதவிடாய் வலி அனுபவிக்கும் பெண்கள் பப்பாளி பயன்படுத்தி வந்தால் அதில் அடங்கியுள்ள பப்பின் நொதிகள் மாதவிடாய் சுழற்சியை சரி செய்கிறது.

◆ **முதிர்வடைவதை கட்டுப்படுத்த :** எல்லா மனிதர்களும் இளமையாக வாழ விரும்புவார்கள். ஆனால் யாரும் அதற்குரிய முயற்சி செய்வதில்லை. தினமும் பப்பாளி உண்ணும் பழக்கம் இருந்தால் இளமையும், பொலிவும் ஏற்படும். தோல்சுருக்கங்கள் மாறி பளபளப்பு ஏற்படும்.

◆ **புற்றுநோயை தடுக்க :** பப்பாளியில் அடங்கியுள்ள ஆக்ஸிஜனேற்றம், தாவர ஊட்டச்சத்து மற்றும் பிளேவனாய்டுகள் உயிரணுக்களை சிதைவிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

◆ **மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட :** நாள் முழுதும் வேலை செய்து விட்டு வீட்டில் வந்து ஒரு தட்டு நிறைய பப்பாளி பழம் சாப்பிட்டால் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

பராமரிக்கும் முறை

களிமண் பூமியை தவிர மற்ற நிலங்களில் பப்பாளி நன்றாக வளரும். இதன் வயது 24 முதல் 30 மாதங்கள். ஆண்டு முழுவதும் பப்பாளியை பயிரிடலாம் என்றாலும் பிப்ரவரி, மார்ச்

நீ சுமக்கின்ற நம்பிக்கை நீ கீழே விழும் போது உன்னை சுமக்கும்.

