

# சக்தி

மலர் 7

காலாண்டு இதழ் I

2005



namalai - Satheswaran,  
Siththiyam Puliyadi,  
Tellipalai, East.  
Tellipalai,  
Saffna.

## பொருளடக்கம்

தீப்பொறி வைக்க...

உதவி வேண்டி அழும் குடிகாரர்கள்

மதுவும் மனிதனும்

மதுப்பாவனையும் பிரச்சினைகளும்

பதி(ந)ஞ்சு இந்த மது பருகாதீர்

இனி என்றாள்

திருந்தாத உள்ளங்கள்

இருந்தென்ன இலாபம்

வசந்த காலம் அமைத்துக்கொடு

கிராம அபிவிருத்தியும் சமூகக்

கட்டமைப்பும்

இளைஞர்களே விழித்திடுங்கள்

## தீப்பொறி வைக்க...

கோஷ்டி மோதல்கள், அதிகரித்துவரும் வீதிவிபத்துக்கள், சமூக, குடும்ப வன்முறைகள் என்பன நமது பிரதேசத்தில் நாளாந்த நிகழ்வுகளாகிவிட்டன. அநியாய உயிர், உடமை இழப்புக்கள், சேதங்கள் மலிந்த வண்ணமே உள்ளன. இப்பிரச்சினைகளுக்கான மூல காரணங்களை ஆராய்கின்றபோது இத்தீச்செயல்களை அமுல்படுத்துவதற்கான நேரடியான அல்லது மறைமுகமான வினைத்திறன் மிக்க செயல்வீரனாக மதுப்பாவனை காணப்படுவதை அவதானிக்க முடிகிறது. கலாட்டாக்களும், காடைத்தனங்களும், வன்முறைக் கலாச்சாரங்களும் நமது பிரதேசத்தில் மேலோங்க மனித மாண்புகளும் சமூக விழுமியங்களும் நமக்கேயுரியதான பண்பாடுகளும் மழுங்கிப்போய்விடுமோ என்ற அச்சமும் நம்மத்தியில் ஏற்படுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. மதுப்பாவனையும் புகைப்பாவனையும் நாகரிகத்தினதும் அந்தஸ்தினதும் வெளிப்பாடுகள் என்ற மாறை மக்கள் மத்தியில் குறிப்பாக இளைய சமுதாயத்தின் மத்தியில் உருவாக்கிக்கொண்டு வருகிறது.

வளமான வாழ்வுக்கான எமது வளங்கள் பணவடிவிலும் ஆரோக்கிய வடிவிலும் இம்மாயைகளின் பிடிக்குள் வீணடிக்கப்படுவது வேதனை தரும் விடயமாக உள்ளது. சமூகச் சீரழிவுக்கு செயலுருக்கொடுக்கும் முக்கிய காரணியாக மது, புகைப் பாவனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கவேண்டியதன் அவசியம் பலராலும் உணரப்பட்டுள்ள அதேவேளை இதற்கு செயல்வடிவம் கொடுப்பது எவ்வாறென்ற கேள்வியும் எம்மத்தியில் எழாமலில்லை. அதிகரித்த மது, புகை பாவனை, குடும்ப சமூக வன்முறை போன்ற தீச்செயல்களை சுட்டெரிக்கும் முயற்சியின் முதற்படியாக எமது குடும்பங்களில் எமது கணவர்மார், சகோதரர், பெற்றோர், உறவுகள் மத்தியில் அன்பாலும், அரவணைப்பாலும், புரிந்துணர்வாலும், விட்டுக்கொடுப்பாலும் மது, புகைப்பாவனையைத் தடுக்கும் செயலானது சமூகத்தைப் புடமிடும் பெரும் சவாலைக்கான தீப்பொறியாக மாறாதா?

# உதவி வேண்டி அழும் குடிகாரர்கள்

இப்போது தாம் உள்ள மனநிலையில் இருந்து வேறொரு மனநிலைக்குச் செல்ல விரும்பும் பலர் போதைப்பொருள்களைப் பாவிக்க விரும்புகிறார்கள். மதுப்பாவனை, புகைத்தல் போதை மருந்துகளைப் பாவித்தல் ஆகிய மூன்றையும் போதைப்பொருள் பாவனை என்ற விடயத்திற்குள் அடக்கிக்கொள்கிறோம்.

மனிதனுடைய மனம் தாங்கிக்கொள்ளக்கூடிய விடயங்களுக்கு அப்பாற்பட்டுச் சம்பவங்கள் நடக்கும்போது போதையைத் தேடுவது மிகவும் இயல்பாகிவிட்டது. இன்னொரு வகையில் கூறப்போனால் பலவீனமான மனங்களே போதையைத் தேடுகின்றன என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. யதார்த்த நிலைமைகளை ஏற்றுக்கொண்டு அதற்குத் தகுந்தபடி தன்னை இசைவாக்கம் செய்துகொள்ளக்கூடிய வலிமையான, நலமான உள்ளம் உடையவர்கள் ஒருபோதும் போதையைத் தேடமாட்டார்கள்.

மதுவைப் பாவிக்கத் தொடங்கும் ஒருவர் ஆரம்பத்தில் அதனால் தூண்டப்படுகிறார். பீதி, பயம், மனத் தடைகள் போன்றவை அகற்றப்படுவதனால் அவர் உற்சாகமாக இருப்பது போலத் தோன்றுவார். இன்னும் சற்று அதிகமாக எடுக்கும்போது, மது ஒரு நோ/வலி நீக்கியாகத் தொழிற்படும். அந்த நிலைமையும் அவருக்குத் திருப்தி யானதாகவே இருக்கும். இன்னும் அதிகமாக எடுக்கும்போது செயற்பாடுகள் குறையத் தொடங்கும், அப்போது அமைதியான மனநிலை ஏற்படுவதுபோன்ற ஒரு தோற்றம் இருக்கும். இன்னும் கூடுதலாக எடுக்கும்போது பிதற்றல் நிலை தோன்றி, பிரக்கூை அற்ற நிலை வந்து, ஆழ் தூக்கத்திற்குச் சென்று இறுதியில்

இறப்பு ஏற்படும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் மதுப்பாவனையில் ஈடுபடத் தொடங்குவது பெரும்பாலும் நண்பர்களுடன் ஒத்த செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் விருப்பத்தினாலேயே ஆகும். சில சமயங்களில் பரிசோதனை செய்து பார்க்கும் ஆவலில் இவர்கள் ஒரு கோப்பை மது எடுக்கக்கூடும். சிறிதளவில் மது அருந்துவது ஒரு கௌரவம் என்று நினைக்கின்ற இளைஞர்களும் உள்ளனர். குறைந்த தொகையினரான இளைஞர்கள் விரக்தி போன்ற உளக்காரணங்களால் மதுப்பாவனையில் இறங்குகின்றனர்.

மத்திய வயதினரில் மதுப்பாவனை உள்ளவர்களை நாம் ஆராய்ந்து பார்ப்போமாயின், இளமையில் தொடங்கி பின் விட முடியாது தவிப்பவர்களே அநேகமாக உள்ளனர். ஒரு சிலர் தமது மனவடுப்பாதிப்புகளை மறுக்க, மறைக்க அல்லது மறக்க இவ்வயதில் குடிக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். வேறு சிலர் மத்திய வயதில் ஏற்படும் விரக்தி நிலைகளாலும் மற்றும் சிலர் ஒரு விதத் துறவு நிலையிலும் மதுப்பாவனைக்கு உட்படுவதனைக் காண முடிகிறது.

மனவடுவினால் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றவர்களிடம் மனநிலைத் திரிபுக் குழப்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறானவர்களிடம் வாழ்நாள் பூராவும் நிலைத்து நிற்கும் மனநிலைத் திரிபுக் குழப்பங்களாக, பாரிய மன அழுத்தம், போதைப்பொருள் மற்றும் மதுபான உபயோகம், எளிமையான பயங்கள், சமூகப் பயங்கள், மற்றும் மூர்க்கத்தனமான வன்முறையான நடத்தை ஆகியன காணப்படுகின்றமையை ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

மன நோய்களினால் துயரப்படும் பலர் மதுபானம் பாவிப்பு போன்ற போதைப்பொருள் பழக்கங்களினாலும் துயரப்படுகின்றார்கள். தமது மன நோய்களினால் / நோக்களினால் ஏற்பட்ட வலி மிகுந்த உணர்வுகளையும் துயரத்தையும் போக்கும் ஷக்ய - மருந்து' ஆக இதனை உபயோகிக்கலாம் என்ற அவர்களது தவறான நம்பிக்கை

யிலிருந்து இப்பழக்கங்கள் ஆரம்பிக்கின்றன.

இப்போது மட்டும், இந்த நேரத்துக்கு மட்டும் என்று தொடங்கி படிப்படியாக மதுபானம் பாவிப்பது அதிகரித்துச் செல்லும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைக்கு அவர் வந்துவிடுவார். ஒருவர் எப்போது குடிப்பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கின்றாரோ அப்பொழுதே அவர் குடிநோயாளியாகின்ற / மதுவுக்கு அடிமையாகின்ற அத்திவாரத்தைப் போட்டுவிடுகின்றார்.

கடந்த வருடம் டிசெம்பர் 26ஆம் திகதி உலக வரலாற்றில் ஒரு கறுப்பு தினம். உள்ளத்தை உலுக்கிய சுனாமி கடற்கோள் / ஆழிப்பேரலை ஆனது பெரும் மனிதப் பேரழிவை ஏற்படுத்தியது, பெரும் சொத்தழிவுகளையும், பொருள் அழிவுகளையும் ஏற்படுத்தி மக்களை இடம்பெயர்ந்து அகதி வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் சென்றுள்ளது. இந்தோனேயா, சுமாத்ரா, பிலிப்பைன்ஸ், நிக்கோபார், அந்தமான் தீவு, மாலைதீவு, இந்தியா, இலங்கை ஆகிய தென்கிழக்காசிய நாடுகளையே அதிகமாகத் தாக்கியது. இவ்வியற்கை அணர்த்தத்துக்கு இலக்கான நாடுகளில் உல்லாசப் பயணங்களை மேற்கொண்டிருந்த ஏனைய ஐரோப்பிய நாட்டவர்களும் பலியாகினர். உலக நாடுகளைச் சேர்ந்த சுமார் 130,000 பேர் சுனாமிக்குப் பலியாகினர்.

இலங்கையில் 30,000 இற்கும் அதிகமான இலங்கையர்கள் சுனாமி இராட்சத அலைகளால் இறந்துள்ளனர். இறந்தவர்களில் 80 வீதத்துக்கும் அதிகமானோர் வடக்கு - கிழக்கு மாகாணத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். 'சுனாமியின்' இராட்சதப் பாய்ச்சலை எதிர்த்துப் போராடி உயிர்தப்பிய பல ஆயிரம் பேர் கடும் உடற்காயங்களுக்கு உள்ளாகினர். அன்புக்குரிய பாச உறவுகளை இழந்து தவிக்கும் ஆயிரக்கணக்கானோர் அதிர்ச்சி, துயரம் என்பவற்றால் உளவலுவை இழந்துபோயுள்ளனர். இவர்களில் எல்லோருமே எதோ ஒரு வகையில் உளம் பாதிப்படைந்த நிலையில் காணப்படுகின்றார்கள்.

வேதனையில் இருந்து உடனே விடுதலை பெறவிரும்பும்

ஆளுமை உள்ளவர்களே பெரும்பாலும் போதைவஸ்த்துப் பாவனையில் ஈடுபடுகிறார்கள். மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய் (PTSD) குறித்து ஷக்னாமி' அனர்த்தத்தை அனுபவித்து மீண்டவர்களிடம் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிலை இப்போது ஏற்பட்டுள்ளது. அனர்த்த சூழலிருந்து மீண்டு வாழ்பவர்கள் பெரும்பாலும் அந்தச் சூழல் பற்றிய பயங்கர அனுபவங்களின் பாதிப்பு தந்த மனவேதனைகளினால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் போதைப்பொருள் உபயோகிப்பதில் ஈடுபடுகின்றார்கள். திடீர் உயிர் இழப்புக்கள் மற்றும் உறைவிட, உடைமை இழப்புக்கள் இதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது. மன ஆரோக்கியம் மற்றும் PTSD குறித்த எந்தவொரு கலந்துரையாலிலும் போதைப்பொருள் உபயோகம் ஒரு பகுதியாக அமையவேண்டும் மதுபானம், சிகரெட், மறிஜீவானா, கோகெய்ன், ஹெரோய்ன், பன்ஜி விதைகள் போன்றன உபயோகத்திலுள்ள போதைப்பொருள்களாகும். பல சமூகங்களில் நோய் மற்றும் மரணத்திற்கான வலுவான காரணியாக போதைப்பொருள் காணப்படுகின்றது. இந்தப் பிரயோகம் அதில் மங்கியிருக்கும் மனநிலையையும் மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படுகின்ற ஒரு துன்பநிலையையும், உடல் நோயையும் ஏற்படுத்துகின்றது. அதேபோல அநேகமாக தொடர்பற்ற உளநோய்களையும் சேர்த்து விடுகின்றது.

PTSD நோயாளிகள் தமது நோய்க்குணங்குறிகளுடன் தொடர்பான துயரத்தைக் குறைக்கும் முயற்சியாக அதிகளவு போதைப்பொருளை உட்கொள்ளத் தலைப்படுகின்றார். அவர்களது நம்பிக்கை தவறானது ஏனெனில், போதைப்பொருள் துப்பிரயோகமானது துயரத்தைக் கூட்டித்தான் விடுகின்றது. தனது பங்கிற்கு உள, உடல் வருத்தத்தைக் கொண்டுவந்துவிடுகிறது.

ஷக்னாமி' அனர்த்தத்தின் பின்னர் வடக்கு - கிழக்கில் போதைப் பொருள் பாவனை முன்னரைவிட அதிகரித்துள்ளமையைப் பத்திரிகைச் செய்திகளும், நேரடி அனுபவங்களும் உறுதிப்படுத்து

கின்றன. வடக்கைவிட கிழக்கில் போதைப்பொருள்களின் பாவனை (கஞ்சா, ஹெரோயின்) முன்னரே இருந்து வருகின்றமை குறிப்பிடத் தக்கதாகும். இப்போது அவையும் வடக்கில் புழக்கத்தில் இருக்கின்ற / பாவனையில் ஈடுபடுகின்ற தவல்களை அறிய முடிகின்றது. இத்த கவல்கள் வடக்கு - கிழக்கில் போதைப்பொருள் பாவனையாளர் களின் எண்ணிக்கை / அளவு அதிகரித்துள்ளது என்பதனைத் தெளிவுபடுத்துகின்றது.

அதிகமானவர்கள் மது பாவனையில் ஈடுபடுவதற்கும் / அதிக ளவு மதுவை எடுப்பதற்கும் ஷசனாமி' அணர்த்தம் காரணமாகியுள்ளது. உயிர் இழப்புகள் தந்த வேதனையிலும், நாம்தனித்து விடப்பட்டுள்ளோம் என்ற உணர்வினாலும் தமக்கு ஒருத்தரும் இல்லை, ஆதரவு இல்லை என்று விரக்தி நிலையில் குடிக்கிறார்கள். நிவாரணப் பொருட்களை குறைந்த விலையில் விற்றுவரும் பணத்தில் குடிக்கிறார்கள். வறுமைக்கோட்டின்கீழ் வாழ்ந்தவர்கள் குறைந்தளவு வருமானத்தில் குறைவாகக் குடித்தவர்கள் இப்போது பணம் கிடைக்கும் வழிகள் அதிகரித்திருப்பதால் அதிகமாகக் குடிக்கிறார்கள். தமது சொத்துக்களை, சந்தோசமாக வாழ்ந்த வீட்டை இழந்த இடத்தை தற்போதைய நிலையில் சென்று பார்க்க விருப்பமில்லை அதனால் குடித்துவிட்டுச் சென்று பார்வையிடு கிறார்கள். சில வேளைகளில் அங்கு தங்குகிறார்கள். இலகுவாக மது கிடைக்கிறது. முதலில் மதுவைப் பெறுவதற்கு அதற்குரிய இடத்துக்கு நீண்ட தூரம் செல்லவேண்டி இருந்தது இப்போது மதுவியாபாரிகள் சேர்ந்த குழுவாக முகாமில் வசிப்பதால் மதுவை இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது. அதனால் அதிகமானவர்கள் குடிக்கிறார்கள். குடித்துப் பழக்கப்பட்டவர்கள் தமக்கு துணையாக மேலும் ஆட்களைச் சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள் வேதனைகளுடன் இருப்பவர்கள் இலகுவில் அவர்களுடன் சேர்ந்து விடுகிறார்கள் இலவசமாக மது கிடைக்கின்றது.

இப்போது கட்டுப்பாடான சூழல் இல்லை முகாமில் வசிப்பதால் மனைவி கணவன் பரஸ்பர உறவில் குழப்பம், பெற்றார் பிள்ளை உறவில் நெருக்கமின்மை இதனால் ஏற்படுகின்ற கட்டுப்பாடற்ற

குழல், குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பாதிப்புக்குள்ளான மனோநிலை குடிப்பழக்கத்தை அதிகரிக்க வைக்கின்றது. அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களின் வருகையினாலும் அதிகளவிலான உதவிகள் கிடைப்பதினாலும் வேலைக்குச் செல்லாமல் உழைப்பு பற்றிய எண்ணமில்லாமல் இருப்பவர்கள் குடிப்பதில் ஈடுபடுகிறார்கள். இறந்த உடல்களை அப்புறப்படுத்தல், சுத்திகரிப்பு வேலைகளில் ஈடுபடுபவர்கள் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களின் போது தமக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளிலிருந்து மீளுவதற்காகக் குடிக்கிறார்கள். குடித்துவிட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுவதற்கு சமுதாய அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளது. குடிப்பவர்களை கவலையால் குடிக்கிறார்கள் என்று கண்டும் காணாது விடுதல், அவர்களைக் கருணையுடன் பார்த்தல் குடிப்பவர்களையும், குடிக்கும் அனைவரையும் அதிகரிக்கின்றது. கவலையை மறப்பதற்கு உதவி செய்வதாக குடிக்கப் பழகுதல் நோ, வலி மறைந்துவிடும், அது தெரியாமல் இருக்கும் என்று மதுவை மருந்தாகக்கூட குடிக்கப் பழக்குதல் பிரிந்த உறவுகள் சேரும்போது சந்தோசத்தையும், வேதனையையும் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு மது அருந்துவதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் பொருளைவிட குடிவகைகளை எதிர்பார்த்தல் கூடுதலாக உள்ளது.

இத்தகைய நிலைமை வடக்கு - கிழக்கில் சுனாமி பாதித்த மக்களிடம் இப்போது கூடுதலாக அவதானிக்க முடிகிறது. இந்த நிலைமைக்கு அதிக அளவில் மனவழுத்தம் ஏற்படுத்தும் சம்பவங்களை எதிர்கொண்டமையே காரணமாக அமைகின்றது. ஒருவருக்கு மிகவும் சிக்கலான மனவழுத்தம், PTSD காணப்படும் போது இந்த நிலைமை அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன. மனவடு ஏற்படுத்தும் சம்பவங்கள் அவற்றின் தாக்கம், ஆழம் என்பவற்றால் உணர்ச்சி உயர்ந்துகொள்ள, முனைப்பாக இருக்க, மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க அல்லது நன்றாக இருப்பதுபோல உணர்வதற்கு மதுவைப் பாவிப்பது மதுபாவனை அதிகரிப்பை இப்போது ஏற்படுத்தியிருக்கலாம்.

மதுப்பாவனையில் ஈடுபடுபவரை அல்லது அவரது குடும்பத்

தினரை அணுகக்கூடிய சிகிச்சைத் திட்டங்கள் பல இப்போது காணப்படுகின்றன. குழந்தைகள், விடலைகள் மற்றும் மத்திய வயதினரிடம் மதுப்பாவனை து்பிரயோகம் காணப்படுமானால் அது எப்போதுமே ஓர் ஷஉதவி வேண்டி அழுவதாகவே காணப்படுவதனால், தண்டிக்கக்கூடாது மாறாக குழம்பிப்போயிருக்கும் இவர்களுடன் இணைந்து ஒத்துணர்ந்து அந்த நடத்தைக்கு உரிய காரணங்களை ஆராய வேண்டியது மிக முக்கியம். மது பாவனைத் து்பிரயோகம் மனவடுவினால்தான் விளைந்தது என்றால் உள்ளே புதைந்து கிடக்கும் PTSD உடன் தொடர்புறாமல் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது.

**திரு.ம.சத்தியகுமார்**

உளவளத்துணையாளர்,

இணைப்பாளர் (சுனாமி)

வடமராட்சி கல்வி வலயம்.

# மதுவும் மனிதனும்

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி...)

## மதுத்தடுப்பு சிகிச்சை முறைகள்

1. உடலின் குறித்த ஒரு பகுதியில் நோய் எனின் துறைசார் மருத்துவ நிபுணரின் சிகிச்சை முறைகள்.
2. மதுவுக்கு அடிமையான நிலையிலிருந்து விடுபடவேண்டும் என்ற மனநிலையிலுள்ளோர், விடுபடல் அல்லது ஏதாவது உள்பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்கள் உள் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும். (எமது பிரதேசத்தில் தெல்லிப்பழை மாவட்ட வைத்தியசாலை மற்றும் பருத்தித்துறை ஆதார வைத்தியசாலையில் கிளினிக் சிகிச்சையும், யாழ்போதனா வைத்தியசாலையில் கிளினிக் சிகிச்சையும், உள் மருத்துவ நிபுணரினால் வழங்கப்படுகிறது). பன்முகப்படுத்தப்பட்ட இச்சிகிச்சையினை உள் மருத்துவ நிபுணர் மேற்கொள்வார். நஞ்சுகற்றும் பொறிமுறை சிகிச்சை, வேண்டின் வெறுப்பூட்டும் சிகிச்சை, உள்வளத்துணை, சாந்தப்படுத்தல் சிகிச்சைமுறை, முழுச்சிகிச்சை முறை போன்ற பன்முகப்படுத்தப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொள்ளப்படலாம். விடுபட்டவர்களிற்கு சுய உதவிக்குழுவினர் (Alcoholic Anonymous) பேருதவியாக அமைகின்றனர். இக்குழுவினர் மதுவைக் கைவிட உறுதிபூண்டவர்க்கு ஊக்குவிப்பாக இருந்து மதுவிலிருந்து முற்றாக நீக்க உதவுவர். முது அடிமை நிலையிலிருந்து மீண்டவர்கள் தாம் அமைத்துக்கொண்ட புதிய வாழ்வைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்யவும், ஒருவர் தவறி மீளவும் நழுவிக்க குடிப்பழக்கத்தில் விழும் நிலையேற்படின் அவருக்கு உதவுப்படியாகவும் செயற்படுகின்றனர். (மா.வை.

தெல்லிப்பழை, போதனா வைத்தியசாலை - யாழ்ப்பாணம், சாந்திகம் ஆகிய இடங்களில் இச்சேவை உண்டு.

## மதுவை விலக்க:

1. இதுவரை பாவிக்காதவர்கள் தாங்கள் எந்த தருணத்திலும் மதுவை எடுக்கப்போவதேயில்லை என்று உறுதியான தீர்மானம் எடுக்கவேண்டும்.
2. தூர்ப்பாவனையில் ஈடுபடுபவர்கள் நிறுத்தவேண்டும் என்ற எண்ணம் எழும் வேளைகளில் (ஏதாவது உடல் நோய், விபத்துக்களின் பின்) இனிமேல் எடுப்பதேயில்லை என்று உறுதியான தீர்மானம் எடுக்கவேண்டும்.
3. நிறுத்த முடியாத எண்ணமுடைய தூர்ப்பாவனையில் ஈடுபடுபவர்கள் வீரியம் குறைந்த மது வகைகளை, எடுக்கும் அளவைக் குறைத்தல் ஆகிய தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

## மதுபானம் எடுக்காமலிருக்கவேண்டும் என்ற சிந்தனையைத் தூண்டக்கூடிய சில ஆலோசனைகள்

1. எமக்கு விருப்பமில்லாத அல்லது தீங்கான எந்த வேண்டு கோளும் எமது நண்பர், உறவினரிடமிருந்து எழுந்தாலும் ஷவேண்டாம், இல்லை' என திட்டவட்டமாக மறுத்து பதிலளிக்கும் மனப்பாங்கை வளர்த்தல். இப்பயிற்சி விருந்துபசாரம் அல்லது வேறு எந்தச் சந்தர்ப்பங்களிலும் மது அருந்தக் கேட்கும் நண்பர்களிற்கு வேண்டாம் என திட்டவட்டமாக மறுத்து பதிலளிக்கும் பழக்கத்தைத் தரும்.
2. மருத்துவ ரீதியான சரியான விஞ்ஞான விளக்கங்கள் மூலம் மது உடலில் ஏற்படுத்தும் தீங்குகள் பற்றிய யதார்த்தமான

அறிவைப்பெற்று மதுவை ஏற்க மறுக்கும் மனப்பாங்கை வளர்த்தல் (மதுப் பழக்கத்தினால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு வரை நினைவு கூரல்) மேற்கூறப்பட்ட செயற்பாட்டில் உதவி புரியலாம்.

3. பொருளாதார ரீதியான தீங்கைப் பற்றி தர்க்கரீதியான விளக்கத்தைப் பெற்று, மதுவின் தீங்கைப் புரிந்து மதுவை ஏற்க மறுக்கும் மனப்பாங்கைப் பெறல் (உ+ம் கூலிவேலை செய்யும் ஒரு தொழிலாளி ரூபா 10 வீதம் ஒருநாளைக்கு 2 போத்தல்களும், ரூபா 5.00 வீதம் ஒரு நாளிற்கு வெற்றிலை, பாக்கு, சுருட்டு பாவிப்பின் அவன் குடித்த 20 வருடங்களின் மொத்த செலவை பாருங்கள்...  $20.00 + 5.00 =$  ஒருநாளிற்கு 25.00 ஒரு மாதத்திற்கு  $25.00 \times 30$  நாட்கள் = 750.00, ஒரு வருடத்திற்கு =  $750.00 \times 12$  மாதங்கள் = 9,000.00 ஆகவே இருபது வருடங்களில் = 9,000.00, ஆகவே இருபது வருடங்களில் =  $9,000.00 \times 20$  வருடங்கள் 180,000.00 = ஒரு இலட்சத்து எண்பதாயிரம் ரூபா.
4. சிறந்த பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல் (விளையாட்டு, சமூகவேலைகள், சமயத் தொண்டுகள் போன்றவை)
5. தொலைக்காட்சி, பத்திரிகை போன்ற செய்தி ஊடகங்களில் மதுசார் விளம்பரங்கள், வியாபார யுக்தியானவை என்பது மட்டும் தான் உண்மை, அத்துடன் பின்னிப் பிணைந்துள்ள காட்சிகள், மனிதர்கள் மதுவுடன் யதார்த்தமாகத் தொடர்பற்றவை என அறிவார்ந்த ரீதியில் சிந்தித்துத் தெளிவுபெறவேண்டும்.
6. சமூக ஆதரவை வழங்கல், மது பாவிப்பவரை சமூக செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்ள இடமளித்து தான் பெறுமதியானவர் என உணரச்செய்தல், மதுபான வியாபார ஊடுருவலைத் தடுக்க சமூக மட்டத்தில் திட்டமிடல், இளைஞர்களுக்கு விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளல். மதுபான தொழிலில் ஈடுபடு

வோருக்கு மாற்று பொருளாதார ஏற்பாடுகளுக்குத் திட்டமிடல் போன்ற நடவடிக்கைகள் சமூக பண்பாட்டையும் மேம்படுத்த உதவும்

## மது பற்றிய சில தவறான கருத்துக்கள்

### 1. மது உடலுக்குச் சக்தி அளிக்கின்றது.

இல்லை! மது அருந்துவது அதிக கலோரிகளை உடலுக்குத் தந்தாலும், அதில் உடலுக்கு அத்தியாவசியமான சத்துப்பொருள் எதுவும் இல்லை. அத்துடன் மது அருந்தினால் ஏனைய உணவு உள்ளெடுக்கும் அளவையும் இது பாதிக்கும். அது மட்டுமன்றி உடலுக்கு மிக அத்தியாவசியமான புரதச்சத்து இரத்தத்தில் குறைவதற்கு மது காரணமாகின்றது. முக்கிய உயிர்ச் சத்துக்களான A, B1, B3, B6, C என்பனவும் மது பாவனையால் உடலில் குறைகின்றன. எனவே மது உடலுக்கு சத்து எதனையும் அளிக்காமல் மாறாக உடலிலுள்ள சத்துக்களையும் குறைக்கின்றது.

### 2. மது மனதிற்கு மகிழ்ச்சியை வழங்குகின்றது.

இல்லை! மதுவானது மூளைக் கலங்களில் செயற்பாட்டில் ஒரு தற்காலிக மந்தநிலையை உருவாக்குவதால் எமது பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட்டதான ஒரு பதார்த்தமற்ற ஒரு தற்காலிக சந்தோர் நிலையை வழங்குகின்றது. உண்மையான பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாணாமல் தற்காலிக நிலையிலேயே மகிழ்வான நிலையாகக் கருதப்படுகிறது.

### 3. சில தொழில்களுக்கு மது அருந்துவது அவசியம்:

இல்லை! எந்தத் தொழில் புரிபவராயினும் தொழில் புரிபவராயின் மது உள்ளெடுப்பதாலும் அவரின் உடல், உள்ளத்தில் ஈற்றில் சிக்கலே ஏற்படும். இது அவரின் தொழில் ஆற்றும் திறனில்

பாதிப்பையே உருவாக்கும், மாறாக தொழில் ஆற்றும் திறன் களை விருத்தி செய்வதாலும், போதிய ஓய்வெடுப்பதாலும் மட்டுமே தொடர்ந்து பலகாலம் சிறப்பாகத் தொழில் புரியலாம்.

4. விருந்துபசாரங்களில் மகிழ்வை ஏற்படுத்த மது அவசியம்:

இல்லை! மது உள்ளெடுக்கும் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் உள்ளெடுக்கும் அளவைக் கூட்டுகையில் அவர்கள் அவ்விருந்து பசாரங்களில் குரல் தடுமாறிக் கதைக்கக் கட்டப்படல், தள்ளாடுதல், விழுதல் போன்ற செயற்பாடுகளினால் முழுமையான மகிழ்ச்சியை அடைய முடியாதவராகிறார்கள். ஏனையோரின் ஏளனத்திற்கும் ஆளாவார்கள்.

5. மதுவினால் உடலுறவு இன்பம் அதிகரிக்கிறது:

இல்லை! தற்காலிகமாக இன்பத்தை அதிகரிப்பதாக உணர்ந்தாலும், இந்நிலை தொடர்கையில் அவரை தாம்பத்திய உறவுகொள்ள சக்தியற்றவராகிவிடுகிறது.

6. மது அருந்திய பின் எக்காரியங்களையும் செய்துமுடிக்கலாம்:

இல்லை! மது உட்கொண்டபின் ஒரு விடயம் பற்றி சிந்தித்து, தீர்மானம் எடுக்கின்ற தன்மையில் நிறைய பாதிப்பு ஏற்படும். அத்துடன் மதுவுக்கு ஆளான பின் உடல் இயக்க செயற்பாட்டிலும் பாதிப்பு ஏற்படும். ஆகவே மது எடுத்தபின் செய்யப்படுகின்ற எச்செயற்பாடுகளும், மதுஎடுக்காமல் செய்கின்ற செயற்பாட்டை விட குறைந்தளவு நற்பலனையே வழங்கும்.

தீரு.சோ.இராசேந்திரன்  
உளவளத்துணையாளர், சாந்திகம்.  
சக்தி பிரசுரம் - 2000

# மதுப்பாவனையும் பிரச்சினைகளும்

மது சம்பந்தமான பிரச்சினைகளைக் குறைத்தல் ஏன் முன்னுரிமை பெறுகின்றது?

உலகளாவிய ரீதியில் மதுப்பாவனை ஆனது மரண வீதத்தை அதிகரிப்பதற்கும், குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துவதற்குமான ஒரு காரணியாக உள்ளமையே ஆகும். மதுப்பாவனை காரணமாக 4% மரணங்களும் அங்கக்குறைபாடுகளும் ஏற்படுகின்றன.

அபிவிருத்தியடைந்தவரும் நாடுகளில் (மரண வீதம் குறைவாக உள்ள) ஆண்களைப் பொறுத்தவரை அபாயகரமான ஒரு காரணியாக மது விளங்குகிறது. வாழ்க்கைக் காலத்தின் 9.8% ஆனது மரணம் அல்லது அங்கக் குறைபாட்டில் இழக்கப்படுகிறது. பாரியளவில் சமூக ரீதியானதும் சுகாதாரம் சம்பந்தப்பட்டதுமான பல பிரச்சினைகள் மது பாவனையினாலேயே இடம்பெறுகின்றன. மனச்சோர்வு, காயங்கள், புற்றுநோய், குடும்பப்பிளவு, தங்கிருத்தல், உற்பத்தித்திறன் இழப்பு என்பனவும் இவற்றுள் அடங்குகின்றன. மது அருந்துபவரை விட அவரைச் சேர்ந்த ஏனையோரும் சுகாதாரம் சார்ந்ததும் சமூக ரீதியானதுமான பல பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உலகளாவிய ரீதியில் பாரியளவில் ஆண்கள் மது அருந்துவதில் ஈடுபடும்போது, எதிர்விகிதமாகப் பெண்கள் இதன் விளைவுகளால் துன்பமுறுகின்றனர். இதனுள் மது காரணமாக வீட்டில் இடம்பெறும் வன்முறையும் உள்ளடங்குகிறது. குடும்பத்தின் நிதி நிலைமையிலும் இது தாக்கம் செலுத்துகிறது. அதிகளவில் இளைஞர்களிடையே குற்றச்செயல்கள் அதிகரித்துக் காணப்படுதல், காயமுறல் மற்றும் கல்விசார் தகுதிகளை எய்துவாதற்கான திறமைக் குறைவு போன்றனவும் மதுப்பாவனையுடன்

தொடர்புபட்டனவாகக் காணப்படுகின்றன. மதுப்பாவனையையும் அது சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளையும் குறைப்பதன் மூலம் பல மரணங்கள், நோய்கள், வருந்துதல் போன்றன தடுக்கப்பட முடியும்.

## மது தொடர்பான தீங்கு

மதுவினால் ஏற்படும் தீங்கின் அளவானது, ஒரு நாட்டில் காணப்படும் மதுப்பாவனையின் அளவைச் சார்ந்ததாகக் காணப்படுகிறது. மேற்கு ஐரோப்பாவில் இடம்பெற்ற பகுப்பாய்வின்போது தலாவீத வருமானத்துக்கு மேலதிகமாகக் கொள்வனவு செய்யப்படும் ஒவ்வொரு லீற்றர் மதுவினாலும் மரணவீதம் 1.3% ஆல் உயர்வடைகிறது. ஆனால் ரீயாவைப் பொறுத்தவரை குடிபோதையும், ஆபத்தான மதுப்பாவனையும் அதிகம் நிலவுவதனால் அங்கு மேற்குறிப்பிட்ட மரண வீதம் ஆனது 2.7% ஆக உள்ளது. மதுவைக் கொள்வனவு செய்யும் விதங்கள், மட்டங்கள், மதுப்பாவனையில் தங்கியிருத்தல், மது துப்பிரயோகம் போன்றன பல காரணங்களால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. கிடைக்கக்கூடிய தன்மை, தலா வீத வருமானம், சில்லறையாகக் கிடைத்தல், பாவனையை ஆரம்பித்த வயது, கல்வி அறிவு, குடும்ப வரலாறு, தோழர்களது வற்புறுத்தல் போன்ற தனிநபர் காரணிகள் (பரம்பரையானதும் சூழல் சார்ந்ததும்), உள சமூக காரணிகள், கலாசார ரீதியானதும் வரலாற்று ரீதியானதுமான சந்தர்ப்பம், வரி அறவீடு, மது பாவனை ஊக்குவிப்பு விளம்பரம் மீதான வரையறை போன்ற அரசாங்கக் கொள்கை போன்றனவே அவையாகும்.

## மதுவும் வறுமையும்

ஒரு சமூகத்திலுள்ள மிகவும் வறிய மக்களிடையே மதுவினால் ஏற்படும் மரணத்தின் வீதம் உயர்வாகக் காணப்படுகிறது. குடும்பச் செலவில் மதுவுக்கான செலவு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பங்கை வகிக்கிறது. 1991ஆம் ஆண்டில் நோமான்ரியர்கள் தமது வருமானத்தின் 11% ஆன பகுதியை மதுவுக்குச் செலவிட்டுள்ளார்கள்.

ஸிம்பாப்விவர் 7% ஆன அளவைச் செலவிட்டுள்ளார்கள். ஆனாலும் தேசியளவிலான சராசரியை நோக்கும்போது மது அருந்துவோரினால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் தாக்கத்தை அவை மறைவாகக் காட்டுகின்றன. டெல்லியில் அடிக்கடி மது அருந்தும் கணவன்மார் உள்ள குடும்பங்களில் 24% ஆன வருமானம் மதுவுக்குச் செலவிடப் படுகின்றது. ஒப்பிடும்போது ஏனைய குடும்பங்களில் இந்த அளவு 2% ஆகக் காணப்படுகிறது. இலங்கையிலுள்ள நகர்ப்புற வறிய மக்களிடையே நாடாத்தப்பட்ட ஆய்விலிருந்து 30% ஆன குடும்பங்களில் 30%க்கும் மேற்பட்ட வருமானம் மது அருந்துதலில் செலவிடப்படுகிறது என்பதை அறிய முடிகிறது. இதனால் அடிப்படைத் தேவைகளுக்கான செலவு சுருக்கப்பட்டு, வாழ்க்கைத்தரம் தாழ்ந்த நிலையில் காணப்படுகிறது.

## மதுவும் இளையோரும்

மதுப்பாவனை வயது வந்தோருக்கும் இளம் பராயத்தினருக்கும் முக்கியமான ஆபத்தைத் தருவதாக உள்ளது. லத்தீன் அமெரிக்காவிலும் கிழக்கு ஐரோப்பாவிலும் முறையே 36%, 41% ஆன மரணங்கள் மதுப்பாவனை காரணமாக 15 - 29 வயதினரிடையே நிகழ்கின்றன. இளையோருக்கான சக்திவாய்ந்த கொள்கைகளும் தடுப்பு முறைகளும் உடனடி நடவடிக்கைகளாக இருந்தபோதிலும் நீண்டகாலப் பயன்தருவனவாக உள்ளவை மதுப்பாவனையில் தங்கியிருப்போர், மது தொடர்பான நாட்பட்ட வியாதிகள் தொடர்பாக முன் ஆயத்த நடவடிக்கைகளைச் செய்தல் ஆகும்.

மது தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் சக்திவாய்ந்த அணுகு முறையாக உள்ளது மதுக்கொள்வனவு, மது சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்குப் பரந்தளவிலான தடுப்பு நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதாகும். கொள்கை ரீதியிலான தீர்வுகளாகப் பின்வருவனவற்றைக் கூறலாம். விலையை அதிகரித்தல், கிடைப்பதைக் கட்டுப்படுத்தல் (மது விற்பனை

நேரத்தை வரையறுத்தல், மதுபான விற்பனைக்குச் சில நிபந்தனைகளை விதித்தல், மது அருந்துவதற்கான ஆகக்குறைந்த வயதெல்லையை நிர்ணயித்தல் போன்றன.) மது அருந்திய நிலையில் வாகனம் செலுத்துவதற்கெதிராகக் கடுமையான சட்டமியற்றல், சிகிச்சைக்கான வழிவகைகள் என்பனவே அவை. சில நாடுகள் கணிசமான அளவில் தலா வீத வருமானத்தில் மதுக்கொள்வனவின் அளவைக் குறைப்பதில் வெற்றி கண்டுள்ளன. இதன் விளைவாக ஈரலில் ஏற்படும் ஸிரோஸிஸ் நோயினால் நிகழ்கின்ற மரணத்தின் அளவு குறைந்துள்ளது. ஒரு சமூகத்தில் மது சம்பந்தமான பிரச்சனைகளைச் சுட்டிக்காட்டும் ஒரு குறிகாட்டியாக ஸிரோஸிஸ் நோய் காணப்படுகிறது. மதுக்கொள்வனவைக் குறைக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபடும்போது கடுமையான நடவடிக்கைகள் சிலவற்றுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. மதுவில் தங்கியிருத்தல், சமூக அழுத்தங்கள், மதுபான சந்தைப் படுத்தல் அதிகரிப்பு போன்ற விடயங்கள் மதுக்கொள்வனவைக் குறைக்கும் முயற்சிகளைப் பொறுத்தவரை சவால்களாகவே உள்ளன.

மதுப்பாவனை தடுப்பு சம்பந்தமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கொள்கைகள் தொடர்பான சில கருத்துக்கள்

மது அருந்திய நிலையில் வாகனம் ஓட்டுதலுக்கெதிரான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் பரந்தளவில் பல நாடுகளிலும் வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களிலும் சக்தி வாய்ந்தனவாக உள்ளன. “per se law” எனப்படும் சட்டம் ஆனது வாகனம் ஓட்டுபவர்களின் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள மதுவின் ஆகக்கூடிய அளவை நிர்ணயிக்கிறது. பரிசோதனைகளின் மூலம் வாகன சாரதி மது அருந்தியமை நிரூபிக்கப்படுமிடத்து, குற்றப்பணஞ் செலுத்துதல், வாகனம் ஓட்டும் உரிமையை இழத்தல் போன்ற தண்டனைகள் அமுலாக்கப்படல் பயனளிப்பனவாக அமையும்.

நடவடிக்கைகள் அமுலாக்கப்படாவிடில் அவை சிறிதளவு

தாக்கத்தையே விளைவிக்கும். பொதுவாக மதுப்பாவனைக்கெதிரான கல்வியானது ஒரு சமூகத்தில் பின்பற்றப்பட வேண்டிய கொள்கையைக் கட்டியெழுப்ப உதவுகிறது. அத்துடன் உறுதியான அமுலாக்கத்துக்கும் உதவுகிறது. அதேவேளை மது உற்பத்தியும், கள்ளத்தனமாக விற்கப்படும் குடிபானங்களின் அளவும் குறைத்துக் காட்டப்படுகின்றன. மதுபானங்களைப் பெறுவதற்கான வழிவகைகளை வரையறுப்பதன் மூலம் இத்தகைய செயல்களை ஒழுங்குபடுத்த நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டியது கருத்திற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

இளையோர்கள் மது அருந்துவதைக் குறைப்பதற்கான அல்லது கைவிடுவதற்கான சக்திவாய்ந்த கருவியாக இருப்பது, மதுபானங்களின் விலையை அதிகரிப்பதும் ஒன்றாகும். மது அருந்துவதற்கான ஆகக்குறைந்த வயதைச் சட்டபூர்வமாக்குதல், மது கிடைக்கும் வழிவகைகளைக் கட்டுப்படுத்துதல், போன்றனவும் சக்திவாய்ந்த கருவிகளே. ஆனாலும் அவை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குக் கடினமானவையாக உள்ளன.

மது பாவனைக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குச் சக்திவாய்ந்த உத்திகளாகப் பின்வருவனவற்றைக் கூறலாம். மொத்த விற்பனை, சில்லறை விற்பனை என்பவற்றின் மீது முழுமையாக அல்லது பகுதியாக அரசாங்கம் பிரத்தியேக உரிமையைக் கொண்டிருத்தலாகும்.

வெறுமனே கல்வியறிவு, பொதுமக்களுக்கான தகவல் வழங்கல் போன்ற திட்டமிட்ட தொடர்செயல்கள் மதுப்பாவனை / பிரச்சினைகள் போன்றவற்றைக் குறைப்பதற்குச் சக்தி வாய்ந்தவையாகக் காணப்படவில்லை. இத்திட்டமிடப்பட்ட தொடர் செயல்களால் மதுப்பாவனை சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வைக் கட்டியெழுப்ப முடியும். அத்துடன் சக்தி வாய்ந்த கொள்கைகள், இடையீடுகள் போன்றவற்றுக்கு உதவவும் முடியும். ஆனால் உயர் வரி அறவீடு, மதுபானங் கிடைக்கும் வழிவகைகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்,

பாவனையாளரின் குறைந்த வயதெல்லை நிர்ணயம், மது அருந்திய நிலையில் வாகனம் ஓட்டுதலைத் தடுத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளுடன் இணைக்கப்பட்டால் தான் இவை மிகவும் பயன் நல்கும் விடயங்களாக அமையும்.

மதுப்பாவனையால் நோய் நிலைமைக்கு ஆளாகுபவர்களுக்கான குறுங்கால அளவுள்ள இடையீடுகள் மதுப்பாவனையாளரின் மனப்பாங்கையும், நடத்தையையும் மாற்றுவதை இலக்காகக் கொண்டவை. நீண்ட காலப் போக்கில் பல சந்தர்ப்பங்களில் இவை பயனளிப்பவையாக உள்ளன. இவ்இடையீடுகள் தீவிர சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் பயன் தருபவையாக உள்ளன. ஒருங்கிணைந்த சர்வதேச மதுக்கொள்கையில் மதுப்பிரச்சினைகளுக்கான சிகிச்சை ஒரு முக்கியமான பாகத்தை வகிக்கிறது.

ஆதாரம்: *The Globe* சஞ்சிகை, *The Global Alcohol Policy Alliance* வெளியீடு.

தமிழ் வடிவம்: கவிதா ஜெயசேகரா  
ஆவணப்படுத்தல் உத்தியோகத்தர்,  
போரூட் யாழ்.மேற்கு.

# பதி(ந)ஞ்ச இந்த மது பருகாதீர் இனி என்றாள்

1. ஒன்று நான் சொல்வேன் இந்த உண்மையைக் கேளும் - மது
2. இரண்டு நாள் பழகிவிட்டால் நம்முடனே ஒட்டிப் பின்
3. மூன்றாம் நாள் அவ்விடத்தே மோப்பமது பிடித்துச் சென்று
4. நான்கு வார்த்தைகள் பேசி நன்னயம் கெடுக்கும் - ரூபா
5. ஐந்து தான் மடியில் மட்டும் அகப்பட்டால் போதும்
6. ஆறு போல் ஒடி அந்த அநியாய மதுக்கடையில்
7. ஏழு சுரங்கள் பாடி எவரையும் கெஞ்சவைத்து
8. எட்டினால் சிலர் எச்சிலும் பறித்துக் குடித்துப் பின்
9. ஒன்பதும் தங்கி அங்கு புகை
10. பத்தினதால் வரும் மயக்கத்தால் வாந்தி
11. பதினொரு தரமெடுத்துப் பார்த்தபோதிரவாகி
12. பன்னிரண்டு மணியடிக்க பயந்தோடி வீடேக
13. பதின்மூன்று பள்ளம் மேடு பதம்பார்க்க உடம்பெலாம்
14. பதினான்கு நாள் பாயில் படுக்க, அவன் மனைவி
15. பதி(ந)ஞ்ச இந்த மது பருகாதீர் இனி என்றாள்.

வட்டுர்

யதார்த்தன்

க.நல்லதம்பி

# திருந்தாத உள்ளங்கள் கிருந்து என்ன கிலாயம்

ஆக்கியோன்:

அராலியூர் - நல்லதம்பி

ஷஷமது ஒழிப்பும், பிரச்சார வீதி நாடகமும்.”

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி...)

குறவன்:

கெட்டிக்காரன் விற்கும் மதுப் பாட்டிலே - நீ  
மட்டி போல குடித்துப் பின் றோட்டிலே.

குறத்தி:

வெட்டிப் பேச்சுப் பேசி உந்தன் பாட்டிலே - நீ  
மட்டி போல குடித்துப் பின் றோட்டிலே

இருவரும் (விரைவான பாடல்)

குறி சொல்ல வந்தோமங்க

குறி சொல்ல வந்தோமங்க

குறைகள் பல கூற வந்தோம் - நாங்கள் உங்கள்

குறைகள் பல கூற வந்தோம்.

அறிவொடு வாழுங்க, அன்போடு வாழுங்க

அனந்தமாய் வாழுங்க நீங்க

அநியாய மதுவைப் போக்குங்க - கேளுங்க.

(நாங்கள் குறி சொல்ல...)

உறவோடு ஒன்றாக ஒற்றுமையாய் வாழுங்க

உங்க மனை மக்களையும் வாழ்வையுங்க - மது

திங்க வேண்டாம் இங்கு இருந்து போக்குங்க - அது

எங்கையும் இல்லாது நீக்குங்க.

(நாங்கள் குறி சொல்ல...)

## குறத்தி வசனம்:

நஞ்சென மதுவை நாமறிந்த பின்புங்க  
நெஞ்சத்தால் தொடலாமோ - இங்கு அதை நிலைக்க  
விடலாமோ, அதன் தொல்லையால் பங்கப்படும் குடும்ப  
நிலை ஒன்றைப் பாருங்க, நாங்க இப்ப போறோமுங்க - மீண்டும்  
வரவோமங்க.

இருவரும் (பாடி ஆடிச் செல்லுதல்)  
நாங்கள் மலையிலிருந்து வந்தோம் - கொடும்  
மதுவை ஒழிக்க வந்தோம்  
காலையில் பல நல்ல காரியக்குறி சொல்லி  
அலையும் மாந்தருக்கு ஆறுதல் கூறிட.

(நாங்கள் மலையிலிருந்து.....)

## நிகழ்வு 2

(வடிவேலு என்னும் குடிகாரன் நல்ல மதுபோதையில்  
வருகின்றான்)

### வடிவேலு வசனம்:

டேய் இங்க என்னடா கூட்டமும் கொம்மாளமும் யாருடா  
பாட்டுப்பாடினது. என்ன பாட்டா அது ஷஷமலையிலிருந்து வாரோம்”  
மலையிலிருந்து தண்ணிதானேடா வரும். அப்ப இவையும் என்னைப்  
போல தண்ணியில தான் வந்தவையாக்கும் இரண்டு பகுதியும்  
கிராணம் கொளவித்தான் இருக்கு, அடி சக்கை எண்ணாளாம்.

வடிவேலு பாடல் (வசனம் - எனக்கும் பாடத்தெரியும்)

நான் வெறியில் மிதந்து வாரேன் - பல  
வீதி கிடந்து வாரேன்.  
உறியில் கறிசோறு ஒன்றும் இருக்காவிட்டால்  
மடியில் பிடித்தவளை மண்டை உடைக்கப்போறன்.

(தொடரும்.....)

# வசந்த காலம் அமைத்துக்கொடு

ஏய்! மனிதா, நீ மதுவின் மடியில் மண்டியிட்டுக்  
கிடக்கிறாய் - அதனால் உன் மடியில் மரணம்  
மண்டியிட்டு உன் உயிர் குடிக்கக் காத்துக்  
கிடக்கிறது - நீ பீடிக்கு மூட்டும் தீ உன்  
கையால் உன் உயிர் நாடிக்கு மூட்டும் தீ  
என்பதை ஒரு கணமேனும் சிந்தித்துப் பார்த்தாயா?  
நீ உனக்குள் உஹ்றும் மேலைத்தேய  
அமிலங்கள் - உன் சாவுக்கு நாட்குறித்து  
எமன் வடிவில் உன்னோடு ஒட்டுண்ணி போல்  
ஒன்றாய் திரிவதை நீ உணர்ந்து பார்த்தாயா?  
அன்றாடம் உழைத்து அடிவயிற்றுப் பசிக்கு  
உணவு தேடி உருக்குலையும் மனைவியையும்.  
கல்விகற்று உயர்நிலைக்கு வரத் துடிக்கும்  
உன் இனிய பிள்ளைகளின் ஆசைகளையும்,  
உன் பாழாய்ப்போன குடி பாழ்படுத்துகிறதே  
ஒரு முறையாவது இவற்றை நினைத்துப் பார்த்தாயா?  
இனியேனும் சற்றுச் சிந்தித்துச் செயற்பட்டு  
உன் வருங்காலச் சந்ததியின் வளமான  
வாழ்க்கைக்கு வசந்த காலம் அமைத்துக்கொடு.

அண்ணாமலை - சதீஸ்நீரன்

சித்தியம் புளியடி,  
தெல்லிப்பளை கிழக்கு,  
தெல்லிப்பளை.

# கிராம அபிவிருத்தியும் சமூகக் கட்டமைப்பும்

அபிவிருத்தி என்று சொல்லப்படுகின்ற இப்பதம் அரசினாலும் பல அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களினாலும் பல தசாப்தங்களாக பேசப்பட்டு வருவதை நாம் காண்கின்றோம். உண்மையிலேயே பொருளாதாரத்தால் நலிவுற்ற சமூகங்கள் அபிவிருத்தி அடைய மாட்டாதா? இதற்கு முடிவே இல்லையா? அபிவிருத்தி என்பது மற்றவர்களிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியாதென்பதை அனைவரும் முதலில் உணரவேண்டும். அபிவிருத்தி என்ற பெயரில் என்ன நடக்கின்றது என்பதை நாம் சற்று சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

எமது சமூகக் கட்டமைப்பை எடுத்துப் பார்ப்போமானால் குறைந்தளவான வீதத்தினர் வசதி படைத்தவர்களாகவும் ஏனையோர் வசதி குறைந்தவர்களாகவும் உள்ளனர். இந்த வசதி படைத்த மக்கள் வசதி குறைந்த மக்களை தம்வசப்படுத்தி அவர்களை அடிமைகளாக்குகின்றனர். இவர்களை வைத்துத் தமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கின்றனர். இது இந்த ஏழைகளுக்கு விளங்கவில்லையா? அல்லது விளங்கியும் விலத்தமுடியாது தவிக்கின்றனரா?

எமது சமூகத்தை மேம்படுத்த வேண்டுமாயின் முதலில் எல்லோரும் கல்வி அறிவுள்ளவர்களாக மாறவேண்டும். கல்வி கற்றவர்கள் மற்றவர்களுக்கு அறிவைப் புகட்ட வேண்டும். அந்த அறிவைப் பெற்றுத் தாமும் நல்லவர்களாகவும் வல்லவர்களாகவும் மாற எத்தனிக்க வேண்டும். ஆனால் நடைமுறையில் அப்படியா நடக்கிறது? மாறாக படித்தவர்கள் கூட படித்த மாதிரி நடப்பதில்லை. அவர்கள் படித்தவர்களைவிட மோசமாகத்தான் நடக்கின்றனர்.

எமது இளைஞர்களை எடுத்துப் பார்ப்போமானால் விடிய எழும்பி வேலைக்குச் செல்கின்றனர். பின் வேலையால் வந்து வீதிக்கு

வீதி தெருவுக்குத்தெரு நின்று கும்மாளமடிக்கின்றனர். வீதியால் செல்பவர்களுடன் பகிடி விடாவிட்டால் மட்டும் போதுமா? நாம் எங்கு நிற்கின்றோம், நாம் இப்படி நிற்பது சரியா? நாம் இப்படி நின்றால் வீதியால் செல்பவர்களுக்கு இடையூறு விளைவிக்கின்றோம் என அவர்கள் சற்றுக்கூட சிந்திப்பதில்லை. இங்கு சுயநலம் பேணப்படுகின்றதே ஒழிய பொதுநலம் பேணப்படவில்லை. இவர்கள் இப்படி நிற்கும் நேரத்தில் ஏதாவது பிரயோசனமான வேலைகளைச் செய்தால் எவ்வளவு நல்லது என அவர்கள் சிந்திப்பதில்லை சமூகம் எமக்கு என்ன செய்தது என சிந்திப்பதைவிட நாம் சமூகத்துக்கு என்ன செய்தோம் என சற்று சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

சிறுவர்களை எடுத்துக் கொள்வோமாயின் அவர்களுக்கு சினிமாவில் உள்ள அக்கறை கல்விகற்பதில் இல்லை. அவர்களுக்கு கல்வியைப் பற்றி விளங்கவில்லையா? அல்லது விளங்கியும் அதில் அக்கறை கொள்ள விரும்புவதில்லையா? இன்றைய சினிமா போகும் போக்கைப் பார்க்கும்போது சிறுவர்கள் சிறுவயதில் பழுதாகி விடுவார்களோ எனக்கூடத் தோன்றுகின்றது. சிறுவர்களின் கல்வியில் பெற்றோர் காட்டும் அக்கறை கூட இந்த சிறுவர்களுக்கு இல்லை. இந்த சிறுவர்களை சிறந்த புத்திஜீவிகளாக மாற்றுவதற்கு ஓரளவேனும் வசதிபடைத்தவர்களாக நாம் மாறவேண்டியுள்ளது.

வசதி படைத்தவர்களாக நாம் மாறவேண்டுமாயின் முதலில் எம்மத்தியல் சிறந்த பழக்கம் காணப்படவேண்டும். நாம் சேமிப்பதனால் பல நன்மை அடைகின்றோம். நாம் அன்றன்றாடு உழைத்து அதை அந்த நாளிலே செலவு செய்து விடுவோமேயானால் அதில் எந்த பிரயோசனமும் இல்லை. நாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆயினும் சேமிப்போமேயானால் நன்மையடைய வாய்ப்புண்டு. சிறுதுளி பெருவெள்ளம் என நமது முன்னோர்கள் சும்மாவா சொன்னார்கள்.

தற்போது எமது கிராமத்தில் நடைபெறும் சேமிப்புத்திட்டத்தினால் பலர் மிகவும் நன்மையடைந்துள்ளனர். இந்தச் சேமிப்பு நடவடிக்கை

கையினை எமக்கு வழிகாட்டிய “Forut” நிறுவனத்துக்கு முதலில் எம் சார்பில் நன்றி கூறக்கடமைப்பட்டுள்ளோம். நாம் அரச வங்கியில் பணத்தை வைப்பிலிடுவோமாயின் குறிப்பிட்ட ஒரு அளவினை மட்டுமே கடனாகப் பெறமுடியும். ஆனால், எமது கிராமத்தில் நடைபெற்றுவரும் சேமிப்பு கடன்திட்டம் அப்படி அல்ல. எமது சேமிப்பின் 5 மடங்கை நாம் கடனாகப் பெறக்கூடியதாக உள்ளது. மேலும் இங்கு அவசரத்திற்கு வேண்டுமானால் கூட உடனடியாக கடன் எடுக்கலாம். ஆனால் அரச வங்கியில் அப்படி இல்லை. எமக்கு உரிய நேரத்தில் கடனைப் பெறமுடிவதில் தடங்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. பிரச்சினைகள், பத்திரங்கள் என்பன சமர்ப்பிக்க வேண்டியுள்ளது. இந்த அரசாங்க வங்கிகள் எல்லாம் பணக்காரர்களுக்காக அல்ல ஏழை மக்களை மேம்படுத்துவதற்காகவே என்ற நிலை ஏற்பட வேண்டும் என்பதே எமது விருப்பம்.

இந்த நிலை எல்லாம் மாறி எமது கிராமங்கள் அபிவிருத்தி அடைந்த கிராமங்களாக மாறவேண்டுமாயின் அதற்கான விழிப்புணர்வு முதலில் எம் மத்தியில் ஏற்படவேண்டும். அவ்விழிப்புணர்வு காட்டும் பாதையில் அனைவரும் ஒருமித்து திடசங்கற்பத்துடன் பயணிப்போமாயின் எமது சமூக கட்டமைப்பில் மாற்றமும் சமூக கட்டமைப்பில் மாற்றமும் சமூக அபிவிருத்தியும் ஏற்படுவதை எந்த சக்தியும் தடுத்துவிட முடியாது.

**த.சர்மிலி**

கலாஜோதி சனசமூக நிலையம்  
இணுவில்.

# இளைஞர்களே விழித்திடுங்கள்

எதிர்கால சிற்பிகளே நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் எண்ணங்களை எல்லாம் சீர்குலைக்கும் போதைவஸ்துக்கு அடிமையாவதை நிறுத்தாங்கள். இளைஞர்களே! விழித்தெழுங்கள் உங்கள் உயிரைக் குடிக்கும் போதைவஸ்து பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள் பின்பு நீங்கள் போதைவஸ்துக்கு ஆளாவதை விளங்கிக் கொள்வீர்கள் இளைஞர்களே! உங்கள் ஆரோக்கியம் எதிர்கால வாழ்விற்கு அடித்தள ஆணிவேர் என்பதை ஒரு தரம் உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

இன்றைய உலகம் நாளை உங்கள் கையில் என்று முதியோர் கூறுவர். ஆனால், நீங்கள் போதைவஸ்துக்கு அடிமையாகி உங்களுக்கு நீங்களே எதிரியாகாதீர்கள். நீங்கள் மது போதைக்கு அடிமையாகியுள்ளீர்களாயின் எம் இனத்தின் இனிவரும் இளைஞர் சமூகமும் உங்கள் எண்ணங்களையும் வழிகாட்டல்களையுமே பின்பற்றும். இந்த போதைப்பொருள் உங்கள் வாழ்க்கையை மட்டுமல்லாமல் உங்கள் சமூகத்தையுமே முற்றாக அழித்துவிடும் என்பதைச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

இந்த மது போதைப்பொருள் பாவனையினூடாக நேர்மையைச் சீர்குலைத்தும், நீதியைப் புதைத்தும் உங்களின் சிந்தனையை முழுமையாக அடியோடு சீர்குலைத்து மானத்தைப் பறித்திடும் போதைக்கு அடிமையாகாதீர்கள். ஷஷ்மனிதன் என்று சொல்லடா தலை நிமிர்ந்து நில்லடா” என்ற கூற்றிற்கு மாறாக, மனிதன் போதை வஸ்துக்கு அடிமையாகி தலைநிமிர்த்த முடியாத அளவுக்கு மானத்தைப் பறிகொடுக்கும் நிலையை மதுபாவனை தோற்று

விக்கின்றது.

எம் நாட்டின் முதுகெலும்பே இளைஞர்கள்; குடிகுடியைக் கெடுக்கும், குடி உன் வாழ்க்கையைச் சின்னாபின்னமாக்கும் என்ற மூத்தோர் வாக்கை மதித்து இளைஞர் சமுதாயமே மது உங்களை அடிமையாக்க முன்பு நீங்கள் அதனை அடிமையாக்குங்கள். இளைஞரே உங்கள் இளமை வாழ்க்கையை வீணாக்கும் போதைவஸ்தை விட்டுவிட்டு புதியதோர் சமூகம் படைக்க முழுமனதாக எழுவீர்.

**விழித்திடுங்கள்**  
**இளைஞர்களே!**  
**விழித்திடுங்கள்.**

நன்றி

**சீ. பிறேமீனி**

வளர்மதி ச.ச.நிலையம்

கல்லாரை, மல்லாகம்.

சக்தி அமைப்பு (செயலாளர்)



மேலும் படிப்பதற்கு திட்டத்தில் அனுசரணையுடன் சமீப அமைதிநாள் வெளியிடப்பட்டது

Produced by Meehan Foundation  
Library for Laodham media

Neelan Printers, Juvil