



மனவியல்

மனவியலில்.... உங்களுடன்

வரலாற்றுக்குத் தெரிந்த காலம் தொடரே மதுவின் பாவனை இருந்து கொண்டே வந்திருக்கிறது. மதுவின் பெயர்களும், வகைகளும் காலத்துக்குக் காலம் மாற்றம் பெற்று வந்த போதும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் மாறுவதில்லை.

மது அருந்தலை நாகரீகத்தின் சின்னமாக, 'பெரிய மனிதத் தனத்தின்' குறியீடாக, 'மகிழ்ச்சி'யின் ஊற்றாகக் கருதிக் கொள்ளும் மயக்க நிலையையும்; உடலுழைப்பு, மனநிலை, பாலியல் என்பவற்றோடு மதுவையும் இணைத்துக் கொள்ளும் போலியான நம்பிக்கைகளையும், மதுவகைகளை உற்பத்தி செய்து சந்தைப்படுத்துவோர் ஊக்குவித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இந்த ஊக்குவிப்பே தனிமனித, சமூக பண்பாட்டு விழுமியங்களையும் மேலிடுத்து, மனிதரை மதுவிற்கு அறிமுகப்படுத்தி வைக்கிறது.

மதுவினுடைய நச்சு விளைவுகள் பற்றியும், மதுவுக்கு அடிமையாவது பற்றியும், மதுப்பாவனையால் ஏற்படுகின்ற தனிமனித, சமூக, பொருளாதாரப் பின்னடைவுகள் பற்றியும் சரியான, விஞ்ஞான பூர்வமான அறிவையும், அணுகுமுறையையும் முன் வைப்பதே இன்றுள்ள தேவையாகிறது.

தீர்மானங்கள் எடுப்பது அவரவர்க்குரிய சுதந்திரமாகட்டும்.

ஆசிரியர்



காலமும் நேரமும் காற்றும்
பெரு மழையும்
கடலோரப் பெருமணல் விரிப்பும்
இல்லாத ஓர் வெளியில்
மனித இருப்பை மறுத்துவிட்டுக்
குருதி படர்ந்து வருகிறது.

— சேரன்

வெளியிடை.....

மாற்றுவகைக் கருத்து	2
சுய உதவிக் குழு	3
விளைவுகள்	4
காரணங்கள்	6
சுயவிபரம்	7



கௌரவ ஆசிரியர்

வைத்தியகலாநிதி சா. சிவமோகன்

இணை ஆசிரியர்

திருமதி கி. பத்மதனேஸ்வரன்

துறைசார் ஆலோசகர்கள்

பேராசிரியர் தயா. சோமசுந்தரம்
கலாநிதி சபா. ஜெயராசா
வண்பிதா சூ. டேமியன்
வைத்தியகலாநிதி இ. சிவசங்கர்
வைத்தியகலாநிதி செ. சு. நச்சினார் கீகியன்

நன்றி

திரு. கோ. கைலாசநாதன் (ஒலியர்)
திரு. ந. வித்தியாதரன் (பத்திரிகையாளர்)

ஆ
க
க
த
த
ல்

இ
வ
ர்
க
ள்

Association for Health + Counselling
Funded by
Canadian High Commission

நாம் பேச விழைபவை.

- உளநலம் சார்ந்த தெளிவான எண்ணக் கருக்கள்.
- உளநோய் பற்றி உள்ள தவறான எண்ணங்களைக் களையும் கருத்துக்கள்.
- உள்பிரச்சினைகள் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வும், எதிர்கொள்ளும் முறைமைகளும்.
- உளநலத்திற்கான பல்துறை சார்ந்த அணுகு முறைமைகள்.
- அனைத்தும் இசைந்ததோர் நன்நிலை நோக்கி.....

மதுப்பழக்கமும்

மதுவுக்கு அடிமையாதலும்

ஒரு மாற்றுவகையான கருத்து

கலாநிதி. சபா. ஜெயராசா

மதுப்பழக்கம், மதுவுக்கு அடிமையாதல் முதலிய நடத்தைக் கோலங்களை ஆராயும் பொழுது, உளவியலின் சமூகம் சார்ந்த விரிபரப்புக்களைத் தொகுத்து நோக்க வேண்டியுள்ளது. சிறப்பாக “முரணு இயங்கியல்” (Dialectics of contradiction) பற்றிய அணுகுமுறை நவீன உளவியலில் இணைத்து நோக்கப்படாதவிடத்து உளநலத் தேடல் என்பது வேறுமனே ஆதர்ஸ்பாங்கான கருத்தாகி விடும்.

உளநலம் பற்றிய தனிமனித அணுகுமுறைகள் உலகெங்கும் வீழ்ச்சியடைந்து வருவதற்குக் காரணம் அது ஆதர்ஸ மெய்யியலில் இருந்து கட்டியெழுப்பப்பட்டு வருதலாகும். தனிமனித உணர்வுகள் சமூக இருப்பில் (Social Existence) இருந்து தோன்றுதல் ஆழ்ந்து நோக்குதற்குரியது.

சமூக அமைப்பு, பொருளாதார உற்பத்தி முறைமை, உற்பத்தி உறவுகள், செல்வப்பங்கீடு, அரசியல் நிலவரங்கள், சமூகப் பழக்கவழக்கங்கள், சமூகத்தின் கருத்தியல் முதலியவை குடும்பம் என்ற அலகின் மீதும் தனிமனித உணர்வுகளின் மீதும் தொடர்ந்து தாக்கங்களையும், இடைவினைகளையும் ஏற்படுத்திய வண்ணமுள்ளன. ஒருவரிடத்தே நோய்போன்று தொற்றிய மதுப் பழக்கம் காணப்படுமாயின் முதற்கண் அவர்வாரும் சமூகமே மீள் வடிவமைக்கப்பட வேண்டியுள்ளது.

இந்நிலையில் மதுவுக்கு அடிமையாதலை மாற்றுவதற்குரிய சமூக மறுகட்டமைப்பு, சமூக மறுவடிவமைப்பு, சமூகமாற்றம் முதலியவற்றுக்கான விசைகளை இனங்காண வேண்டியுள்ளது. சமூக மாற்றத்தின் வழியாகவே தனிமனித உணர்வுகள், சருத்துக்கள், நம்பிக்கைகள், பெறுமானங்கள், விழுமியங்கள் முதலியவற்றிலே மாற்றங்களை வருவிக்கமுடியும். பொருள் சார்ந்த வகையிலும், பொருள் சாரா வகையிலும் (Non Material Aspects) சமூக மாற்றங்களை வருவிப்பதற்கான செயற்பாடுகள் தனிமனிதப் பரிமாணங்களில் நேரடியான திருப்பங்களை ஏற்படுத்தும்.

வேறொருவிதமாக இதனை ஆராய்வதாயின் சமூகம் என்ற செயற் தொகுதியில் உள்ளமைந்த துணைச் செயற் தொகுதிகளில் (Subsystems) அமைப்பு நிலையிலும், தொழிற்பாட்டு நிலையிலும் (Structure And Function) மாற்றங்களை வருவிப்பதன் வாயிலாகத் தனிமனித நடத்தைகளிலே நல்லியல்புகளை வருவிக்க முடியும். மதுவுக்கு அடிமையான வரைத் தழுவிய துணைச் செயலமைப்பு என்று கூறும் பொழுது பின்வருவன சிறப்பாக இடம் பெறும்.

(அ) மதுவுக்கு அடிமையானவரை உள்ளடக்கிய சிறு குழுக்கள்.

(ஆ) அத்தகைய சிறு குழுக்களுக்குரிய நட்புங்குள் (Roles)

(இ) அவர்களாற் பின்பற்றப்படும் நியமங்கள் (Norms)

(ஈ) பண்பாட்டு விழுமியங்கள் (Cultural Values) முதலியனவாகும்.

(9 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

மதுப்பழக்கமும் சுய உதவிக் குழுக்களும்

திரு. க. விஜயரட்ணம்

மதுப் பழக்கமுடையோரில் பெரும் பான்மையினர் எவ்வித பாரிய பின் விளைவுகளையும் காண்பிப்பதில்லை. தூரதிஷ்டவசமாக 5-15 சதவிகிதத்தினர் மது அடிமைகளாகி விடுகின்றனர். சாதாரண மற்றைய நோய்களைப் போலவே, 'மது அடிமையாதல்' என்பதுவும் ஓர் தனிப்பட்ட நோய் ஆகும். இங்கு பூரண குணமாகுதல் என்பது மிக மிக அரிதாகவே நடைபெறமுடியும். இத் துறைசார் வல்லுனர்களின் அவதானிப்பின்படி, ஒருமுறை ஒருவர் மதுவுக்கு அடிமையாகி விட்டால், அவர் பல வருடங்களுக்கு மது அருந்துதலை முற்றாக விட்டபின்னரும், திரும்பவும் எளிதாகப் பழைய மது அடிமை நிலைக்குத் திரும்பக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டு. ஆகவே ஒருமுறை மது அடிமையாபவர் எப்போதுமே அதற்கு அடிமையென்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுவிடுவர்.

மதுவின் விளைவில் ஒரு பகுதி நிபந்தனைப்படுத்தப்பட்ட எதிர் பார்ப்பில், அதாவது ஒரு குழப்பமான சூழ்நிலை எழும்போது மது அருந்துவதால் மனதில் ஓர் அமைதியும் ஆறுதலான தளர்வும் உணரப்படுவதான ஒரு நம்பிக்கையிலும், இன்னொரு சமயம் மது அருந்துவதன் மூலம் துணிகரமான செயற்பாடுகள், நித்திரையின்மை, பாவியல் வேகம் போன்றவற்றை உண்டு பண்ணலாம் என்ற நம்பிக்கையிலும் தங்கியிருக்கின்றது.

ஒரு நீண்டகால மது அடிமையாளர் தன் போதைத் தன்மையைத் தக்க வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒருவராகவே காணப்படுகிறார். குறிப்பிட்ட நபர் சில சமயங்களில் போதைக்குட்பட்டிருப்பினும், தான் முழுமையாகத் தன் ஒருங்கிணைவுத் தன்மையை இழக்கும் வரை, போதைத் தன்மையை பல வருடங்களுக்கு மற்றவர்களுக்கு மறைத்து விட முடியும். ஒருவர் மதுவுக்கு அடிமையாயிருக்கும் பட்சத்தில் அது அவரது பகுத்தறிவுச் சிந்தனையை மாற்றி விடுகின்றது என்பது அனுபவ வாயிலாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் தமது மது அடிமை நிலையை உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்ளவோ, அதற்கு முகம் கொடுக்கவோ மறுக்கிறார்கள். அல்லது தவறி விடுகிறார்கள். இதைவிட அவர்களால் உதவியின்றி நிரந்தரமாக

மது அருந்துதலை நிறுத்திவிடவும் முடிவதில்லை.

நீண்டகால மது அடிமை நிலைக்குத் துறைசார் மருத்துவ உதவியும், உளநல சிகிச்சையும் அவசியமானதாகும். மதுவிவிருந்து விடுபடல் சில சமயங்களில் துன்பம் தருவதாகவும், விடுபடுதல்க் குணங்குறிகளைக் காட்டுவதாகவும், வேறு சில சமயங்களில் உயிராபத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் கூட அமைந்து விடலாம்.

அப்படியானால் தனிமனிதர்களும் அவர்களது குடும்பங்களும் இப்படிப்பட்ட குழப்ப சூழ்நிலைக்குள் விழுவதை எவ்வாறு தவிர்க

கொள்ள வேண்டும்.

குடும்ப அங்கத்தினரும், மது அடிமையானவரும் பொதுவாக ஏற்படுகின்ற ஆரம்ப, இடைநிலை, பிந்திய நிலைகளின் குணங்குறிகளை அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இந்த மருத்துவ முறையிலேற்படக்கூடிய பின்னடைவுகளைப் பற்றியும், மீள் அடிமையாதலைப் பற்றியும் குடும்ப அங்கத்தினருக்கு முன்னெச்சரிக்கை கொடுக்கப்பட வேண்டும். இதற்குக் கால அவகாசமும் நீடிய பொறுமையும் தேவைப்படும்.

மதுவானது ஒருவரது வெவ்வேறு

மதுநமக்கு, மது நமக்கு, மதுநமக்கு விண்ணொலாம்,

மதுநமக்கு மதியு நாளும், மதுநமக்கு வானமீள்,
மதுநமக்கு மண்ணுநீரும், மதுநமக்கு மலையெலாம்,
மதுநமக்கோர் தோல்வி வெற்றி, மதுநமக்கு விளையெலாம்,

—பாரதி—

கலாம்? அல்லது இந்த ஆரோக்கிய மற்ற சூழலிலிருந்து எவ்வாறு விடுபடலாம்? எவ்வாறெனின் மதுவின் விளைவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் மன, உணர்வு, சூழல், உடற்றொழிவியியல், பரம்பரை ரீதியான காரணிகளை அறிந்துணர்ந்து கொள்வதன் மூலமும், அதனை மதிப்பதன் மூலமுமேயாகும்.

வெற்றி தரக்கூடிய மது அடிமை மருத்துவப் படிமுறைகள் எல்லாம், மது அடிமை நிலையிலுள்ள ஒருவர் அதிலிருந்து வெளியே வரவும், தொடர்ந்தும் மதுவற்ற நிலையில் தன்னைப் பேணவும் உதவி செய்கின்றது.

கல்வியறிவு:

மது அடிமை நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு, அதிலிருந்துவிடுபட உதவி செய்ய விரும்பும் ஒருவர், எல்லாவற்றிற்கும் முன்னர் மது அடிமை நிலை பற்றிய முழுமையான அறிவால் தன்னைத் தானே நிரப்பிக்

வாழ்வுச் சூழல்களில், எதிர்பார்க்கப்படாத முறைகளில் கூட செயற்பட முடியும் என்பதைத் தெளிவாக விளக்கிக் கொள்ளுதல் மிக முக்கியமான தொன்றாகும்.

ஒருவர் என்ன காரணத்துக்காக மதுவை ஆரம்பித்தாரெனினும், அவர் உளரீதியாக மதுவில் தங்கியிருப்பாரெனில் அதிலிருந்து விடுபடுதல் கடினமானதாகும். ஒருவர் தனது வாழ்வில் மது விரும்பத்தகாத விளைவுகளை உண்டுபண்ணுகின்றது என்பதனை எவ்வளவு விரைவாக உணர்ந்து கொள்கிறாரோ, அவ்வளவு இலகுவாக உடல் உளரீதியாக மதுவில் தங்கியிருக்கும் நிலையிலிருந்து விடுபட முடியும்.

இதற்குரிய மருத்துவத் தீர்வானது, நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு நிகழ்வாக, பாதிக்கப்பட்டவர் தனது கால்களில் நிற்கும் படியாகவும், ஒரு புதிய மகிழ்ச்சியான வாழ்வைத் தொடங்கும்படியாகவும் (9 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

மதுவின் விளைவுகள்

மனிதன் எதிர்நோக்கும் பல பிரச்சினைகளுள் முக்கியமான ஒன்று போதைப்பொருள் பாவனை. மது அருந்துதல், புகைத்தல், போதைவஸ்து என்பன இவற்றுள் முக்கியமானவையாகும். ஒவ்வொரு போதைப்பொருளும் வெவ்வேறு வழிகளில் உடல், உள தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றுள் மது அருந்துதலினால் ஏற்படும் விளைவுகள் நாளாந்த வாழ்க்கையில் நாம் அனைவரும் முகங்கொடுக்கும் நிகழ்வாகிறது.

உடல் பாதிப்புகள்

- உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி
- ஈரல்
- அனுசேபச் சிக்கல்கள்
- இதயம், குருதிக் குழாய்கள்
- சுவாசத் தொகுதி
- பாலியல் குறைபாடு
- நரம்பியல் பிரச்சினைகள்
- கருவிலுள்ள சிசுவில் பாதிப்பு
- தோல் நோய்கள்

குடிப்பழக்கம் இருபாலாரிடமும் காணப்படுகின்ற போதிலும் எமது நாட்டைப் பொறுத்தளவில் ஆண்களிடமே அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. பெண்கள் எண்ணிக்கையிலும், குடிக்கும் அளவிலும் குறைவாக இருந்த போதும், மதுவிற்கு அதிக உணர்திறன் உடையவர்களாதலால், மதுவினால் ஏற்படும் விளைவுகள் ஆண்களைவிட பெண்களையே அதிகளவில் பாதிக்கிறது.

மதுபாவனை அதிகளவில் இளம் சமுதாயத்தினரிடமும், முதியவர்களிடமுமே காணப்படுகிறது. ஆனாலும் சிறுவர்கள்கூட பல சந்தர்ப்பங்களில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மதுபானங்கள் பல்வேறு வகைகளில் கிடைக்கின்ற போதும் இவற்றின் முக்கிய கூறு 'எதனோல்' எனப்படும் பதார்த்தமாகும். இப்பதார்த்தத்தின் செறிவைக் கொண்டே மதுபானங்களின் வீரியம் குறிக் கப்படுகிறது. அநேகமாக மதுபானங்களில் எதனோல் 5-45% வரை வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது.

சட்டத்திற்குப் புறம்பாக, தவறான முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகின்ற மதுபானங்களும் உண்டு.

உட்கொள்ளப்பட்ட மதுபானத்தில் உள்ள எதனோலின் பெரும்பகுதி இரைப்பையில்லும், சிறுகுடலிலும் மிக விரைவாக அகத்துறிஞ்சப்படுகிறது. குடிக்கும் சமயத்தில் இரைப்பையில் இருக்கும் உணவு, சில பிறப்புரிமையியற் காரணிகள், அதிகளவில் புகைப்

பிடிக்கும் பழக்கம் போன்ற காரணிகளால் அகத்துறிஞ்சல் வீதம் குறைக்கப்படுகிறது. இவற்றைவிட இயற்கை அளிக்கும் பாதுகாப்பு பாக இரைப்பையில் காணப்படும் 'அற்ககோல் டீ ஐதரசனேக்' எனப்படும் நொதியம், எதனோல் இரைப்பையில் அகத்துறிஞ்சப்பட முன்னரே அதன் பெரும் பகுதியை மாற்றமடையச் செய்து, செயலிழக்கச் செய்தால் உடலை எதனோலின் பாதிப்பிலிருந்து காக்கிறது. இது கூட மிதமான அளவில் எதனோல் உட்கொள்ளப்படும் வரையே பாதுகாப்பளிக்கிறது. இந் நொதியத்தின் செயற்பாடு பெண்களிலும், குடிகாரர்களிலும் குடிகாரர் அல்லாதோரைவிடக் குறைந்தளவில் காணப்படுவதனால் மேற்கூறப்பட்டவர்களிடம் எதனோலின் பாதிப்புகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. அகத்துறிஞ்சப்பட்ட எதனோலில் 95% 'அசெற்றைல் அற்ககோல் அசெற்றைற்' ஆக மாற்றப்பட மிகுதி சுவாசம், வியர்வை, சிறுநீர் மூலம் மாற்றமடையாது வெளியகற்றப்படுகின்றது.

மதுபாவனையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் இரு வகைப்படும்.

1. உடனடியான குறுகிய காலத் தாக்கங்கள்.
2. நீண்ட காலத் தாக்கங்கள்.

மதுபாவனையால் ஏற்படும் உடனடிப் பாதிப்புகள் குறுகிய கால விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கின்ற போதிலும், அவை பல சமயங்களில் பாரதூரமானவையாக அமைந்து விடுகின்றன.

ஒருவர், அதிகளவு மதுபானத்தைக் குறுகிய நேரத்தில் அருந்தும் போது—உதாரணமாக 300—500ml சாராயம் அல்லது விஸ்கி—அவரின் குருதியில் எதனோலின் அளவு மிக அதிக மட்டத்தை 30—90 நிமிட நேரங்களில் எட்டிவிடுகிறது. இச்சமயங்களில் சடுதியான எதனோல் நஞ்சுட்டல் நிலை உருவாகி திடீர் ம்ரணம் சம்பவிக்கின்றது.

எதனோல் மையநரம்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டைத் தாழ்த்தும் ஒரு பதார்த்த

மாகும். எதனோல் வில் காணப்படும் தொழிற்பாடுகளைப் பட்டின் இயல்பாகவே யின் கட்டுப்பாடு மகிழ்ச்சிகரமான வரின் நடவடிக்கை நிலையை உருவாக்க செயல்களிலும் ஈடுபாடு அதிக மட்டத்தை

உளப் பாதிப்புகள்

- விடுபடல்ச் சன்னி
- மாய்ப்புலனுணர்வு
- பொறாமை நோய்
- உளச் சோர்வு
- அறிவுச் செயற்பாடு
- 'கோர்க்க்சோல்'
- ஆளுமை மாற்றம்

அடையும்போது குடிபிட்ட நிலை தாழ்த்த தொழிற்பாடுகள் சுவாசத் தொழிற்பாடு நன. இவை குருதியில் மட்டத்திற்கு நேர்வி பாதிப்பை உண்டாக்க 'கோமா' நிலை உருவாக்கிவிடுகிறது.

இவற்றை விட குழாய்களை விரிவா அழுக்கம், உடல் பறைக் குறைக்கிறது. பைத்தின் பொழுது, உற்பத்தி குறைந்து, மட்டம் குறைந்த இது குறிப்பாக குடி தாதவர்களிடமும், ஈளிடமும் ஏற்படுகின்றன. இதனால் அதி அதிகரித்த இதயத் தமயக்கம், 'கோமா' றன. மேலும் 'லக்ரி கோலிக் கீற்றோ

மதுவின் மைய நரம்புத் தொகுதி

- முதற் கட்டம் (குருதியில் 80—100mg%)
மகிழ்ச்சி, மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு நடவடிக்கைகள், சுய கட்டுப்பாடு இழப்பு.
- இரண்டாம் கட்டம் (குருதியில் 100—300mg%)
நடவடிக்கைகளில் கட்டிபுலனாகக் கூடிய மாற்றம் கண்மணி விரிவடைதல்.
- மூன்றாம் கட்டம் (குருதியில் 300mg+ இற்கு மேல்)
தள்ளாட்டம், கதை குறைதல், தலைச்சு

குருதியில் குறைந்த அளவு போது மூளையத்தின் பாதிக்கின்றது. அத்து அமைந்துள்ள மூளை குறைய, தற்காலிகமான நிலை தோன்றி, குடிப்புகளில் சிறிது உற்சாகம், குடித்தவர் பல்வேறு நோய்கள். இதைவிடச் சற்று குருதியில் எதனோல்

குருதியில் அமில நிலை அதிகரித்த, சமநிலை மீறிய நிலை தோன்றுகின்றது. இவையாவும் ஒருங்கே சேர்ந்து இறுதியில் மரணத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

இவை தவிர வாந்தி, சுவாசத் தொகுதியின் சுரப்புகள், உமிழ்நீர், கட்டுப்பாடுகள் என்பன மயக்கநிலையில் உள்ள ஒருவரின் சுவாசத்தொகுதியில் வளியின் பாதையை அடைத்து சடுதியான மரணங்களைத் தோற்றுவிக்கலாம். மேலும் போதையில் உள்ளவர்கள் பல்வேறுபட்ட விபத்துகளுக்கும் ஆளாகின்றனர். இவற்றின் பாதிப்புகள் எண்ணிலடங்கா.

மது அருந்துவதால் ஏற்படும் நீண்டகால உடற்பாதிப்புகள் நிரந்தரமான உடல் உபாதைகளையும், பாதிப்புக்களையும் தோற்றுவிக்கின்றன. உடற்தொகுதி வாரியாக நோக்கின், உணவுக்கால்வாய் தொடர்பான பாதிப்புக்களைப்பொறுத்தளவில், எதனோல் நேரடியாக உணவுக் கால்வாயின் மேற்பரப்பில் அழற்சியை உண்டாக்குகிறது. உமிழ்நீர்ச் சுரப்பி அழற்சி, களம், இரைப்பை, சிறுகுடல் என்பவற்றிற் தோன்றும் அழற்சியுடன், குடற்புண்ணோயும் தோன்றலாம்.

இவை தவிர, உணவுக் கால்வாயின் பாதிப்புக்கள் போசணைக் குறைபாட்டைத் தோற்றுவிக்க, உடல் மெலிவு, விற்றமின் A, B, C, D, போலிக்கமிலம் என்பவற்றில் ஏற்படும் பற்றாக்குறை உடலின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் (நரம்பு, எலும்பு, தோல், குருதி, இதயம்) பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் சதையி, ஈரல் போன்றவற்றில் அழற்சி ஏற்பட்டு இவற்றின் தொழிற்பாடு இழக்கப்பட, அதன் விளைவுகளாலும் தீராத வயிற்றுவலி போன்றவற்றாலும் அவஸ்தைப்பட நேரிடுகிறது. ஈரல் எமது உடலில் மிகமிக முக்கியமான உறுப்பாகும். அகத்துறிஞ்சப்படும் உணவு, மற்றும் பொருட்கள் அணைத்தும் ஈரலினூடாகச் சென்றே தொகுதிச் சுற்றோட்டத்தை அடைகின்றன. ஈரல நச்சுப் பதார்த்தங்களை அகற்றல், உணவுக் கூறுகளைச் சேமித்தல், புதிய புரதங்களை உற்பத்தி செய்

தல், உடலைப் பல்வேறு காரணிகளிலிருந்தும் பாதுகாத்தல், பித்தத்தைச் சுரத்தல் போன்ற பல தொழிற்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது.

மதுபாவனை ஈரலில் பல்வேறுபட்ட பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகிறது. சாதாரண கலங்கள் கொழுப்பு அதிகளவுடைய கலங்களாக மாற்றமடைதல், ஈரல்புற்று, செண்கண்மாரி, 'சிரோஸிஸ்', ஈரல்புற்றுநோய்,

சமூகப் பாதிப்புகள்

குடும்ப உறவுகளில் பிரச்சினை பொருளாதாரப் பின்னடைவு தொழிலில் பிரச்சினை குற்றச் செயல்கள் விபத்துக்கள் விஷ வட்டம்.

ஈரலில் இரும்பு அயன்கள், அளவுக்கதிகமாகப் படிதல் போன்ற நோய்கள் தோன்றுகின்றன. இவற்றால் உடல், வயிறு வீக்கம், இரத்தவாந்தி, மலத்துடன் கூடிய இரத்தப் போக்கு என்பன தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. இந்த நிலையில் கூடவும் குடிப்பதை ஒருவர் நிறுத்துவாராயின் இந்நோய்கள் மேலும் மேலும் மோசமடைவதைத் தடுக்கலாம்.

குருதிச் சுற்றோட்டத்தைப் பொறுத்தளவில், எதனோல் குறைந்தளவில் உட்கொள்ளல் மாரடைப்பிலிருந்து இதயத்தைப் பாதுகாக்கின்றது என்ற கருத்து இருந்தபோதும் இதன் பாதிப்பு நீண்டகாலப் போக்கில் 'அல்கோலிக் காடியோ மயோபதி' எனும் இதயத்தசைக் கோளாறு, உயர் குருதி அழுக்கம், மாரடைப்பு, மூளையில் இரத்தக் குழாய் வெடிப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறது.

சுவாசத் தொகுதியில், மதுபானத்தில் காணப்படும் சில கூறுகள் அஸ்தமா நோயை அதிகரிக்கத் தூண்டும் காரணிகளாக இருக்கின்றன.

சிறுநீர்த் தொகுதியில் எதனோல் சிறுநீரக அழற்சி, சிறுநீரகம் தொழிற்பாடு இழத்தல் போன்ற நோய்களை உருவாக்குகிறது.

இவை தவிர பாலியல் தொடர்பான குறைபாடுகள், வீரியம் இன்மை, மலட்டுத் தன்மை போன்றனவும் ஏற்படுகின்றன.

மேலும் எம் உடலின் அகஞ்சரங்கும் சுரப்பிகளின் தொழிற்பாடுகளும் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றன.

(8 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

பாதிப்புகள்
மூளையில் குறைபாடு
உளமாயை
முகள்

குடித்தவரின் மேற்குறிப்பிட்டு, நடுமூளையின் தாழ்த்தப்பட்டு, இதய, மூளைய பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் சமமான நிலையில் குக்கின்றன. இதனால் தோன்றி மரணம் சம்ப

எதனோல் குருதிக்கூறுகள் செய்து குருதி வெப்பநிலை என்பவற்றை எதனோலின் அனுசே ஈரலில் குளுக்கோசு, குருதியில் குளுக்கோசு நிலை தோன்றுகிறது. குடித்த பின்னர் உணவருந்த போசணை குறைந்தவர்கள் நர முக்கிய பிரச்சினையாக திக வியர்வை, படபடப்பு, துடிப்பு, பாறாட்டம், போன்றன ஏற்படுகின்றன. 'அல்கோலிக் அசிடோசிஸ்', 'அல்கோலிக் அசிடோசிஸ்' எனும்,

தொகுதி வெளிப்பாடுகள்

குறைதல், கட்டுப்பாடுகள் குறைந்த பேச்சு, அதிகரித்த தல், பின்விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்காமமை.

மாற்றங்கள், எதிர்வினை நேரம் நீடித்தல், கதையில்

சுற்று, மயக்கம், ஆழ்மயக்கம், மரணம்.

'குடிகாரர்' ஆவதற்கான காரணங்கள்

குடிப்பவர்கள் எல்லாம் குடிகாரர் ஆவதில்லை. உண்மையில் குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்களில் சிறிய அளவினரே குடிகாரர் ஆகிவிடுகின்றார்கள். இவர்களுக்கும், குடிகாரர் ஆகமலிருப்பவர்களுக்குமுரிய வேறுபாடுகளை ஆராய்வதன்மூலமே குடிகாரர் ஆவதற்குரிய காரணங்களை உய்த்தறியக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

மூன்று வகையான விளக்க மாதிரிகள் முன் வைக்கப்படுகின்றன.

1. உயிரியல் காரணிகள்

மதுவிற்கு அடிமையாகிப் போவதற்கு — குடித்தல், அவாவுதல், உட்கொள்ளும் அளவினைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை, உடல் உளத்தொழிற்பாடுகளின் உறுதியான சீரழிவு — உயிர் இரசாயனம், உடற்றொழிலியல், நரம்புத் தொகுதித் தொழிற்பாடுகள் என்பவற்றில் ஏற்பட்டு விடும் மாறுதலே காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது என இந்த விளக்க மாதிரி கருதுகிறது.

குடிகாரர் ஆகுபவர்களில், ஏனையவர்களுடன் ஒப்பிடும் பொழுது 'அல்ககோலின்' அனுசேபத் தாக்கமானது விரைவாக நடைபெறுவதுடன், குளுக்கோசின் அனுசேபம், உமிழ் நீர்ச்சுரப்பு, நித்திரைக்கோலம் என்பவற்றில் மாறுதல்கள் இருப்பதுவும் அவதானிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த மாறுதல்கள் இவர்கள் மதுவை உட்கொள்ளுவதனுடாக வழமையை நோக்கித் திரும்புகின்றன என்று ஒரு வாதம் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

நரம்புக் கணத்தாக்கக் கடத்திகளாகத் தொழிற்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்களின் உருவாக்கம், தொழிற்பாடு என்பவற்றில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களே அடிமை நிலை ஏற்படுவதை அதாவது மதுவின் நித்தொழிற்பாட முடியாத ஒரு நிலையை தோற்றுவிக்கும் காரணியாக அமைந்திருப்பதாக ஆய்வுகள் சுட்டி நிற்கின்றன. தொடர்ந்தும் ஆய்வுகள் நடக்கின்றன.

மதுவுக்கு அடிமையாதல் ஒரு குடும்பத்தின் உறுப்பினர்களிடையேயும், குறிப்பிட்ட சில இனக்குழுக்களிடையேயும் அதிகளவில் பரம்பியிருப்பதை பல அவதானிப்புகள் உறுதி செய்கின்றன. இதனின்றும், பரம்பரையலகுகள் பொதுவாகவும், சில சந்தர்ப்பங்களில் விசேடமாகவும்

மது அடிமை நிலை ஏற்படுவதற்கு பங்காற்றுகின்றன என்ற முடிவுக்கு வரலாம்.

2. உளவியல் காரணிகள்

உளப் பகுப்பாய்வாளர்களிடமிருந்து கிடைக்கின்ற விளக்க மாதிரியில், மதுவுக்கு அடிமையாதல் என்பது ஒரு இருநிலைப்பட்ட உளத்தொழிற்பாடாக சித்திரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு புறத்தில் இன்ப நுகர்விற்காகவும் மறுபுறத்தில் உளநோ, தோல்விகள், பதகளிப்பு என்பவற்றிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளும் வழிமுறையாகவும் மது பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவ்வாறான ஆளுமைக் கட்டமைப்பின் தோற்றத்திற்கு, பெற்றோருக்கும், பிள்ளைக்குமிடையே சிறுபராயத்தில் ஏற்படும் தீர்க்கப்படாத முரண்பாடுகளே காரணமாக அமையலாம் என்று உளப் பகுப்பாய்வாளர்கள் கருதுகிறார்கள். மேலும் இவ்வாறான ஆளுமையுடையவர்கள் பொருளாதாரம், மனவெழுச்சி போன்றவற்றுக்காக பிறரில் தங்கியிருப்பவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். இவ்வாறான அவதானிப்புகளிலிருந்து குடிகாரருக்குரிய ஆளுமை ஒன்றை வரையறுக்கும் முயற்சிகள் நடைபெறுகின்றன.

நடத்தை வாதிகளின் விளக்கத்தின் படி மதுவுக்கு அடிமையாதல் என்பது ஒரு எளிய நடத்தைக் கற்றல் பொறிமுறையால் ஏற்படுகின்றது. மதுவின் பாவனையும், அதற்கு அடிமையாவதும் இயைபாக்கம் குறைந்த கற்றல் முறைமைகளாலேயே ஏற்படுவதனால், நடத்தைப் பயிற்சிப் பொறிமுறைகளுடாக இவற்றைத் திருத்திக் கொள்ள முடியும் என்று நடத்தைவாதிகள் கருதுகின்றனர்.

இதனுடைய இன்னொரு பரிமாணமாக, குடித்தலை ஒரு 'விளையாட்டு' போல புரிந்து கொள்ளலாம் என்றொரு வாதம் முன்வைக்கப்படுகிறது. இது தீவிரப் போக்குக் கொண்ட ஒரு விளையாட்டு. இதனுடைய விதி என்னவென்றால், 'நீ நல்லவன், நான் கெட்டவன், இயலுமானால் என்னைத் தடுத்து நிறுத்திப்பார்' இது உண்மையிலேயே தன்னையே அழிவுக்குட்படுத்தும் ஒரு விளையாட்டு.

3. சமூக கலாசார காரணிகள்

குடியானது சில சமூக அமைப்புகளில் அதிக அளவிலும், சில சமூக அமைப்புகளில் மிகக் குறைந்த அளவிலும் ஆதிக்கம் செலுத்துவது அவதானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனவே உயிரியல், உளவியல் காரணிகளுடன் சமூக கலாசாரக் காரணிகளும் மதுப்பழக்கத்தில் பங்காற்றுவது தெரிகிறது.

ஒருவரைக் குடிகாரர் ஆக்குவதில் அவருடைய தொழிலின் பங்கு முக்கியமானது. குடிவர்த்தகத்துடன் தொடர்புடைய நிறுவனங்களில் வேலை செய்பவர்கள் (மது விற்பனையாளராக, பரிமாறுபவராக தொழிற்படுதல், மது உற்பத்திப் படிமுறைகளில் தொழில் பார்த்தல்), கப்பல் சிப்பந்திகள், விளம்பரப் பிரதிநிதிகள், வர்த்தகர்கள் முதலியோர் குடிகாரராக மாறிவிடக் கூடிய ஆபத்துக்களை அதிகளவு கொண்டுள்ளார்கள். இதனை விடவும், அதிகளவில் கட்டுப்பாடற்ற முறையில் மது கிடைப்பது, ஒத்த வயதுக் குழுவின்ருடைய அழுத்தங்கள், வேலையில் மேற்பார்வைக் குறைவு, சமூக, பாலியல் உறவுகளின் பிரிவு போன்றன இந்த ஆபத்தை மேலும் அதிகரித்து விடக் கூடிய காரணிகளாக அமைந்து விடுகின்றன.

ஒரு சமூகம் குடியை எந்த வகையில் அங்கீகரிக்கின்றது என்பதுவும், அச் சமூகத்தில் குடிகாரர்களின் அளவைத் தீர்மானிப்பதில் பங்கு வகிக்கின்றது. மிதமான மதுப்பாவனைக்கு அனுமதியளிக்கும் அதே வேளை, மதுவினுடைய துர்ப்பாவனைகளுக்கு எதிராக மிகவும் கண்டிப்புடனும், உறுதியுடனும் சமூக விதிகளை நடைமுறைப்படுத்திக் கொண்டு வரும் ஒரு சமூகத்தில், குடியால் ஏற்படுகின்ற எல்லா விதமான பிரச்சினைகளும் குறைவாகவே இருப்பது சுட்டிக் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது.

சமூக கலாசாரக் காரணிகள் குடும்ப அமைப்பினூடாகவும் தொழிற்படலாம். ஒரு குடும்பத்தில் பெற்றோர், சகோதரர்கள் குடிகாரர்களாக இருக்கின்ற பொழுது அக் குடும்பத்தில் ஏனைய உறுப்பினர்களும் அவ்வாறு ஆவதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் நிறைய உண்டு. இதற்குப் பரம்பரையலகுகளின்தாக் (7 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

குடிகாரர் ஆவதற்கான...

(6 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)
கத்தைக் காரணமாகக் கொள்ள முடியுமெனினும், நேரடியான பரம்பரைத் தொடர்புகளற்ற ('வளர்ப்பு' 'ஒன்றுவிட்ட') உறவுகள் கூட ஒரே குடும்பத்தில் வாழும் போது, முன் கூறப்பட்டவாறான சந்தர்ப்பங்களில் குடிகாரர் ஆகிவிடுகின்றமையைக் காணலாம். குடும்பங்களில் பெற்றோர்க்கிடையில் ஏற்படுகின்ற பீணக்கு நிறைந்த தொடர்பாடல்கள், மது சம்பந்தமாக ஏற்படுகின்ற சச்சரவுகள், மதுத் துர்ப்பாவனை போன்றன குறிப்பிடத்தக்க பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

மது ஒரு சமூகத்தில் எந்த அளவிற்குக் கிடைக்கின்றது என்பதுவும் மதுப்பாவனை, மதுவுக்கு அடிமையாகும் நிலை என்பவற்றின் அதிகரிப்புக்குக் காரணமாக அமைகின்றது என்பது அண்மைக் காலங்களிலேயே உணரப்பட்டுள்ளது. அது வரையிலும் மதுவையும், மதுவுக்கு அடிமையாதலையும் இரு வேறுபட்ட விஷயங்களாகக் காட்டும் வாதங்களே முன்வைக்கப்பட்டு வந்தது. (இனிக் கும், சலரோகத்திற்குமுரியதொடர்பு போன்று). ஆனால் இப்பொழுது மதுவினுடைய தனியாள் பாவனை விகிதத்திற்கும், அதீத, பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்துகின்ற மதுப்பாவனைக்குமிடையே நேரடித் தொடர்பு இருப்பது அறியப்பட்டுள்ளது. □

சுயவிபரக் கோவை

பெயர்: எதைல் அல்ககோல் - எதனோல்
சூத்திரம்: C_2H_5OH
நிறம்: நிறமினி
குணம்: அசையக்கூடிய, எரிபற்றக்கூடிய தெளிந்த திரவம்
மணம்: இனிய மணம்
கவை: எரிசுவை
வேறு: நீருடனும், சேதனத் திரவங்களுடனும் இரண்டறக் கலக்கும் இயல்பு.
இருப்பிடம்: மதுசாரம் — 100% வரை
மதுவகைகள்—பொருத்தமான ஜதாக்கலில்

ரம் 50 — 70% வைன் 15% வரை
விஸ்கி, ஜின் 40% பியர் 4—10%
சாராயம் 32 — 33% கள்ளு 5% வரை

சேதன இரசாயனக் கலவைகள்
மருந்து வகைகள்

பயன்பாடுகள்:— பிரியமான மதுவாக
— கரைப்பானாக — மருந்துகள், வாசனைத் திரவியங்கள், தொழிற்சாலை, ஆய்வு கூடத் தேவைகள்.
— மேற்பரப்புத் தொற்று நீக்கியாக
— நரம்புத் தடையாக
— சுற்றயல் குருதித் தொகுதியை விரிவடையச் செய்வதற்காக
— இரைப்பையைத் தூண்டி பசியை ஏற்படுத்துவதற்காக.

மது துர்ப்பாவனை ஒரு வகையீடு

மதுப்பாவனையை பல்வேறுமுறையில் வகைப்படுத்துவர். மதுத் துர்ப்பாவனையை பின்வரும் வகைமாதிரிக் குள் அடக்கும் ஒரு முறைமை உண்டு. மதுப்பாவனைக் கோலம் என்பது நபருக்கு நபரும், காலத்துக்குக் காலமும் மாறுபடக் கூடியது என்பதையும் கருத்திற் கொள்வது அவசியம்.

1. ஒருவருக்கு ஏற்படும் அசௌகரியங்களின் குணங்குறிகளுக்கான மருந்தாக மதுவைப் பயன்படுத்தல். இங்கு கட்டுப்பாடற்ற மது அருந்துகை, மதுவைக் கைவிடுவதில் கஷ்டம் என்பன இருக்காது. அத்துடன் விடுபடல்க் குணங்குறிகளும், குடிகாரர் ஆகும் ஆபத்தும் இருக்காது. இது Alpha என்று

குறியிடப்படும்.

2. மதுப்பாவனை உடல் ரீதியான பிரச்சினைகளாக வெளிப்படுத்தப்படும். ஆயினும் உடல் ரீதியான தங்கியிருத்தலோ, விடுபடல்க் குணங்குறிகளோ காணப்படாது. இது Beta என்று குறியிடப்படும்.

3. இங்கு மதுப்பாவனையாவது இழையங்களின் சகிப்புத் தன்மை, கட்டுப்பாடற்ற மது அருந்துகை, காலத்துக்குக் காலம் மதுவை நிறுத்தும் போது ஏற்படுகின்ற விடுபடல்க் குணங்குறிகள் என்பனவாக வெளிப்படுத்தப்படும். இவ்வகையே பொதுவாகக் காணப்படுகிறது. இது Gamma

என்று குறியிடப்படும்.

4. சிறிது காலம் கூட மதுவைக் கைவிட முடியாது இருக்கின்றவர்கள் என்பதைத் தவிர ஏனையவற்றில் இது மூன்றாவது வகையில் காணப்பட்டவற்றைக் கொண்டிருக்கும். இது Delta என்று குறியிடப்படும்.

5. இந்த வகையில் அடங்குபவர்கள் இடையிடையே மது அருந்துபவர்களாக இருப்பினும், அவ்வாறு அருந்தும் காலங்களில் மிக அதிகளவில் மதுவை உட்கொள்வர். இது Epsilon என்று குறியிடப்படும். □

மதுவின் விளைவு....

(5 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

நரம்புத் தொகுதியினைப் பொறுத்தளவில், தலையிடி, தலைச் சுற்று, நினைவு மாறாட்டம், மயக்கம், வலி, புத்தியில் ஏற்படும் பாதிப்பு, ஞாபக மறதி, சுற்றயல் நரம்புகளில் ஏற்படும் குறைபாடு, உணர்ச்சியின்மை, வி ரை ப் பு த் தன்மை, தசைவிரயம், தொழிற்பாடு இழப்பு, மனநோய் போன்ற நோய்கள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன.

இதுவரை கூறப்பட்ட உடற் பாதிப்புகள் தவிர மதுவினால் ஏற்படும் சமூகப் பிரச்சினைகள் எண்ணிலடங்கா. குடியினால் கெட்ட குடிகள் எம் சமுதாயத்தில் நாளாந்த தரிசனங்களாகி விட்டன. குறிப்பாகக் குடிப் பழக்கத்திற்கான ஆண்களால் குடும்பங்களில் உண்டாகும் சர்ச்சைகள், மணமுறிவுகள், கணவன் மனைவியிடையே ஏற்படும் அடித்தடி, சித்திரவதைகள் எம்மவரிடையே புதைந்து, நீறு பூத்த நெருப்பாக இருக்கும் பூதாகரப் பிரச்சினைகளாகும்.

இவை குறிப்பாக பொருளாதார நிலையில் தாழ்ந்து இருக்கும் மக்

களிடையே வாழ்க்கையோடு ஒன்றி விட்ட, நாளாந்தப் போராட்டமாகி விட்டன. இவர்களிடத்தே காணப்படும் கல்வியறிவு குறைந்த தன்மை, வேலையில்லாத திண்டாட்டம், கிடைக்கும் வருமானத்தில் பெரும் பகுதியை குடியில் செலவிடுதல், மிஞ்சிய பணத்தில் குடும்பச் சூமையை இழுத்துச் செல்லும் மனைவியர் இவற்றால் பாதிக்கப்படல், சிறார்களின் எதிர்காலம் என்பன சமுதாயத்தில் சீர்படுத்தப்பட வேண்டிய அம்சங்களாகும்.

இவை தவிர போதையினால் உண்டாகும் வீதி விபத்துக்கள், வேலையிழப்பு, இருப்பிடமற்ற தன்மை, பரீட்சையில் தோல்வி, தனிமை, அதிகரித்த குற்றச் செயல்கள் யாவும் மதுவினால் உண்டாக்கப்படும் உடற் கோளாறுகளுடன் சேர்ந்து உளவியல் ரீதியான பாதிப்புகளைப் பூதாகரமாக்குகின்றன.

சாதாரணமானவர்களிடையே உளவியல் ரீதியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அவர்களின் வாழ்க்கை முறை, பழக்க வழக்கங்கள், சிந்தனை, செயற்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகையில், மதுபாவனையுடையோரில் இவற்றின் தாக்கங்கள் பல்மடங்கு அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன. இவை கூட முன்னர் கூர் பூ த தென்பது வெளிப்படை.

போல குறுகிய, நீண்ட காலப் பிரச்சினைகளாக அமையும்.

குடிபோதைக்கடிமையானவர்கள் நாளடைவில் தற்கவனம் குன்றியவர்களாகி சமூகக் கட்டுப்பாடு, கடமை, பொறுப்பு என்பனவற்றிலிருந்து விடுபட்டு அலங்கோல வாழ்க்கை நிலைக்குள் தள்ளப்படுகின்றனர். இவர்களிடம் பயம், பதட்டம், மனதில் தாழ்வுணர்வு, விரக்தி, கோபம், சந்தேகம், தூக்கமின்மை என்பன மேலோங்கி, இவற்றால் விளையும் பாதிப்புகளும்; சமுதாயத்தில் குடிப்பழக்கம் ஓர் துர்ப்பழக்கமாகக் கருதப்படுவதால், அவர்கள் சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுக்கப்பட்டு புறக்கணிக்கப்பட்டு விடப்படுதலும்; இப்பழக்கம் காரணமாக தாங்களாகவே சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுங்கி விட்ட குடிகாரர்கள் மேலும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விடுவதால் ஏற்படுகின்ற விரக்தி, வேதனை போன்றனவும் ஒன்றையொன்று அதிகரிக்கச் செய்பனவாக அமைகின்றன.

இவ்வாறாக வெவ்வேறு விளைவுகள் மூலம் ஒன்றோடு ஒன்று நெருங்கிய தாக்கங்களை உண்டு பண்ணும் மது மொத்தமாக மனித இனத்தையே அழித்த தொழிக்கும் நெருப்பாகும். இதைத் தொடரவில் சுடா

குடி(சன)க் கணக்கெடுப்பு

சிறியதொரு குக்கிராமம்; அதிலோர் சிறுகுறிச்சி நூற்றொரு குடிசைகள்; ஒவ்வொன்றில் ஒரு குடும்பம். வறுமையின் குடியிருப்பு. கூலிகளின் சேரியது. உடலுழைப்பே அதன் முதலீடு. அந்தக் குடிமனையின் ஒரு மகன் அப்பச்சி. அயாரதுழைத்திடும் அடலேறு. காலை முதல் கங்குல் வரை உடலுழைப்பே ஒரு தொழில் — தெரிந்த தொழில்; மண்ணோடு பிணைந்த தொழில் — வெட்டுவார், கொத்துவார், உழு வார், விதைப்பார், நடுவார், நீரிறைப்பார், அறுப்பார், அடிப்பார், சுமப்பார் — காலம் வடிவமைத்த மனித யந்திரம்.

எந்த யந்திரத்துக்கும் எண்ணை தண்ணி வேண்டுமென்பது அவர் சித்தாந்தம் — மனித யந்திரம் அதற்கு விதிவிலக்கல்ல. மாலை தோறும் 2 போத்தல் கள் பருகுவார்; அத்தோடு 1/2 கசிப்பு இல்லையேல் பொசிப்பாய் இராது. வாய்ப்புளிப்பகற்ற 2 கட்டு பீடி; பொச்சம் தீர்ப்புகைக்க ஒரு புகையிலை. அத்தனையும் அன்னவரின் அத்தியாவசியங்கள்.

செலவை அவர் பாரார்; இருப்பினும் நாமொருக்கால் பார்ப்போம். கள்ளின் விலை 15/- ஃ 15X2 = 30/- கசிப்பு 1/2 = 20/-; பீடி 6/- ஃ 6X2 = 12/-; புகையிலை 10/-; மொத்தம் 30+20+12+10=72/- மாதமொன்றுக்கு 30 நாளென்றால் மாதச்செலவு 72 x 30 = 2160/-; வருடச்செலவு 2160 x 12 = 25,920/-

இந்த நிலையில் அப்பச்சியின் வீடு இந்திரப் பழங்குடில். வேயப்படக் காத்திருக்கும் கூரை; நிலையுண்டு கதலில்லை. பிள்ளைகளுக்கு உணவுண்டு போசாக்கில்லை; படிப்பில்லை; இன்னும் பல இல்லைகள். இந்த நிலையில் ஆற்றில் கரைத்த புளியாக வருடமொன்றுக்கு 25,920/ வீணே கரைகிறது.

அந்தக்குடியிருப்பில் 90% உழைப்பாளிகளும் அப்பச்சி போலவே உடம்பலுப்புக்காக கள்ளும் கசிப்பும் பருகும் பேர்வழிகள்தான். எனவே, அக்குடியிருப்பில் ஆண்டொன்றுக்கு 25,920 x 90 = 23,32,800/- போதை வழிகரையும் பணம்.

அந்தக் குடியிருப்பு ஒரு சேரி; சேரிக்கோர் 'உதாரண புருஷன்' என அதைக் கொள்ளலாம். இலைக் குடில்கள்; ஒரு குடிவின் சிறுமுற்றம் மற்றதன் கோடி. மலசலகூடம் மருந்துக்குமில்லை. நூற்றொரு குடிகளுக்கும் ஒருகிணறு பள்ளிக்கூடம் இல்லை; வாசிகசாலையில்லை; சிறுபிள்ளைகள் ஒடி ஆட ஒருவெளியில்லை; ஒழுங்கான பாதைகள் இல்லை; வேலி இல்லை; படலை இல்லை; சங்கக் கடை இல்லை; வங்கிக்கிளையில்லை.

வருடமொன்றுக்கு இருபத்து மூன்று லட்சத்து மும்பத்தி இரண்டாயிரத்து எண்ணூறு ரூபாவைத் தண்ணீரில் கரைக்கும் அந்தக் குடிமக்களும் அவர்களது குடும்பத்தினரும் மனம் வைத்தால் எவரது உதவியில்லாமல் அவர்கள் தாமாகவே தமது தனித்தேவைகளையும், பொதுத்தேவைகளையும் நிறைவு செய்து கொள்ள முடியும். செய்வார்களா? செய்தால் நல்லது.

(யாவும் உண்மை)

மதுப் பழக்கமும்...

(3 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

அமையவேண்டும். அவர்கள் மது வின்றியே வாழ்வின் சுகமைகளைத் தாங்கி வழிநடக்கப்பழக வேண்டும்.

குடும்ப அங்கத்தினருக்கான உதவி.

மது அடிமை நிலையிலிருக்கும் ஒருவரது குடும்பத்தினர், பாதிக்கப்பட்டவருடனான பிரச்சினைகள் குழப்பங்களில் தாம் மட்டும் தனியே அகப்பட்டுத் தத்தளிப்பதாகவே கருதுகின்றனர். மது அடிமையாளரது குடும்ப அங்கத்தினர்களோ அல்லது மிக நெருங்கிய நண்பர்களோ முக்கியமாகப் பின்வருவனவற்றை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒன்று, மது அடிமையாளர் ஒருவருடன் நெருக்கமாக வாழும்போது கடும் உள, மன வெழுச்சி, பொருளாதார, சமூகநெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம் என்பது. இன்னுமொன்று, நீண்ட காலமாக இப்படியாக வாழ்பவர்கள் மனச்சங்கடம், மறுதலிப்பு, பயன்படுத்தப்படுதல், பொய் சொல்லல், உடல் ரீதியான பாதிப்புகள் முதலியனவற்றை கையாள வேண்டி வரலாம் என்பது.

பாதிக்கப்பட்டவருடைய வாழ்வுக்காக முழுக் குடும்பத்தினரும் தம்மை ஆயத்தப்படுத்துவார்களாயின் இம் மருத்துவ முறை முழுமையாக வெற்றியளிக்கும். பாதிக்கப்

பட்ட ஒவ்வொருவருமுடைய தனிப்பட்ட சூழ்நிலைக்குத் தக்கவாறு, இலகுவாகக் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு சேவையாக சுய உதவிக் குழுக்கள் செயற்படுகின்றன.

சுய உதவிக் குழுக்கள்

இந்த வகையில், மது அடிமையாளர்கள் தாமே தமக்குரிய துறை சார் வல்லுனர் ஆகின்றனர். சுய உதவிக் குழுவானது, மது அடிமை நிலையிலிருந்து மீண்டவர்கள் தாம் வைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள ஒருவருக் கொடுவர் உதவி செய்யவும், ஒருவர் மீளவும் நழுவி குடிப் பழக்கத்தில் வீழும் நிலையேற்படின் அவருக்கு உதவும் படியாகவும் செயற்படுகின்றது.

இக்குழுவானது தானே மது அடிமை நிலைக்குட்பட்டதாக இருப்பினும், அப்பழக்கத்தை உதறிவிட உறுதி பூண்டவர்களுக்கு ஊக்குவிப்பாளராக அமைந்து, ஆரம்ப அல்லது இடைநிலை அடிமை நிலையில் இவ்வுதவி கிட்டுமானால், அவர்கள் அதிலிருந்து முற்றாக விடுபடக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டு என்பதை வலியுறுத்தி நிற்கும் ஒரு அமைப்பாகும். மது அடிமையாளர்களில் 90 வீதத்தினர் இவ்வுதவி எதுவும் கிடைத்தவர்களாய், மரணமடைகிறார்கள் என்பது வருந்துவதற்குரிய உண்மையாகும்.

இக் குழுவினர் தம்முடைய உண்மை நிலையை உணர்ந்து, அதற்காக மனம் வருந்துபவர்களாயிருக்கின்றார்கள்.

இவர்கள் வெவ்வேறு காரணிகள் தம்மை மதுவை நோக்கி இழுப்பதை உணர்கிறார்கள். ஒரு சில மது அடிமையாளர்கள் மதுவின் விளைவினால் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகி, தாமாசுவே அதை விட்டுவிடும் நிலையும் அவதானிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இக்குழு, ஒருவர் தனது சிந்தனையைத் தானே கிளறி இறுதியில் தானாகவே தனக்கான ஒரு தீர்வுக்கு வருவதற்கு உதவி செய்கின்றது.

ஒருவர் மதுவுக்கு அடிமையாவதால் புறக்கணிக்கப்படுதல், வெறுக்கப்படுதல், தனிமைப்படுத்தப்படுதல், அர்த்தமுள்ள உறவுகளை உருவாக்க முடியாமல் போதல் போன்ற கஷ்டங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர் என்பதை இக்குழு அறிந்து ஏற்றுக் கொள்கிறது.

இக்குழு, மது அடிமையாளர் ஒருவர் தனது பிரச்சினையை மற்றவர் முன்னிலையில் அலசி ஆராய அனுமதியளிக்கும் அதே நேரத்தில், மற்றவர்கள் இப்படியான பிரச்சினைகளை எவ்வாறு கையாண்டார்கள் என்பதை அறிந்து, தமக்கென ஒரு புதிய ஒழுங்குமுறையை வகுத்து எடுக்க உதவி செய்கின்றது. □

மதுப்பழக்கமும்...

(2 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

மேற்கூறிய செயலமைப்புக்குரிய தொழிற்பாடுகள் பின்வருமாறு பகுத்தாராயப்படும்.

- (அ) மறைநிலையில் உள்ளார்ந்திருக்கின்ற மனக் கோலங்களைப் பராமரித்தல்.
- (ஆ) பிறருடன் இசைவாக்கம் செய்ய முயலும் செயற்பாடு.
- (இ) தமக்குரிய இலக்குகளை அடைய முயலும் இயல்பு
- (ஈ) ஒருங்கிணைப்பு முயற்சிகள்.

சமூகம் என்பது பல்வேறு முரண்பாடுகளை உள்ளடக்கிய பெருந்தொகுதியாகும். சமூக முரண்பாடுகள் தனிமனிதர் மீது அழுத்தங்களை விளைவிக்கும் பொழுது நிகழும் ஓர் எதிர்மறை இயல்பே மது

வுக்கு அடிமையாகும் நிலையாகும். இந்நிலையில் சமூகம் தோற்றுவித்துள்ள பின்வரும் பெறுமானங்கள் மீளாய்வு செய்யப்பட வேண்டியுள்ளன.

- (அ) சமூக விழுமியங்கள்.
- (ஆ) பொருளாதார விழுமியங்கள்
- (இ) தற்காட்சி (தம்மைப் பற்றிய காட்சி) விழுமியங்கள்.
- (ஈ) அறிவுசார் விழுமியங்கள்.
- (உ) சமயம் சார்ந்த, அறம் சார்ந்த விழுமியங்கள்.
- (ஊ) அழகியல் விழுமியங்கள்.
- (எ) பொழுது போக்கும் விழுமியங்கள்.
- (ஏ) இசைவாக்கம் சார்ந்த விழுமியங்கள். □

அதிகம் குடிக்கும் ஒருவர் தனக்கோ, பிறருக்கோ தீங்கிழைக்காதவராக இருக்கக் கூடும்; ஆயினும், அவர் ஒரு 'குடிகாரன்' ஆகிறார் என்பதை இனங்கண்டு கொள்வதே முக்கியமானது.

செயலியக்கத்தில்....

ஆடியிலிருந்து ஆவணிவரை.

மாதாந்த கருத்தரங்குகள்

□ வைத்தியகலாநிதி இ. சிவசங்கர் அவர்களினால் "உளநலம் பெற்றவர்களின் தன்மைகள்" என்றும் தலைப்பிலான விரிவுரை 16-08-97 அன்று சாந்திகம் விரிவுரை மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. அதிலிருந்து ஒரு பகுதி....

பொதுவாக நாம் உளநல மேம்பாடு என்று கூறிக் கொள்வது வெறுமனே உள்பிரச்சினைகள், பாதிப்புகள் என்பனவற்றை நிவர்த்தி செய்து சராசரி மனிதனாக சமூகத்துடன் இசைந்து வாழ்வதையே குறிக்கும். ஆயினும் இதுவே உளநலமடைந்த நிலையாகாது என்பதைத் தெளிவாக நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சமூகத்துடன் இசைந்து போகாதவர்களை உளநலக் குறைபாடுள்ளவர்கள் என்று கூறிவிட முடியாது. பெரும்பாலான உலகத்து மாபெரும் வழிகாட்டிகள், தாம்வாழ்ந்த கால சமூகத்துடன் இசைந்து போகாதவர்களே ஆவர். சோர்கிரட்டீஸ், யேசு கிறிஸ்து, விஞ்ஞானி கோபர்நிகஸ் போன்றோர் இதற்கு நல்ல உதாரணங்களாவர். சமூகம் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள காலகட்டங்களில் தோன்றும் சிறந்த தலைவர்கள், சமூகத்தின் பொது ஓட்டத்துடன் ஒத்துப் போகாத தன்மைகளையே வெளிக்காட்டுவர்.

பயிற்சி நிகழ்வு

□ 'புனிசெவ்' இன் அனுசரணையோடு, கல்வித்திணைக்களத்தால் சூழங்கு செய்யப்பட்ட 'சிறுவர் உள நல மேம்பாடு' பற்றியதான பயிற்சி நெறி, சாந்திக வள ஆளணியினரால் சாந்திக விரிவுரை மண்டபத்தில் நடைபெற்று வருகின்றது.

உளவள சேவையில்

□ யாழ். போதனா வைத்தியசாலை, மானிப்பாய் அரணினர் வைத்தியசாலை, சாந்திகம் ஆகிய இடங்களில் தொடர்ந்தும் உளவளத்துணைச் சேவைகள் நடைபெற்று வருகின்றன. இந் நிலையங்களில் எமது உளவளத்துணையாளர்கள் குழுச்சிகிச்சை, தனிச் சிகிச்சை, சாந்த வழிமுறைச் சிகிச்சை என்பனவற்றை நிகழ்த்துகிறார்கள்.

.....சாந்திகம்

"மனவெளி" சஞ்சிகை 15, கச்சேரி - நல்லூர் வீதி, கண்டிக்குளியில் உள்ள உளவளத்துணைக்கும் ஆரோக்கியத்துக்குமான சங்கத்தினால், யாழ்ப்பாணம், கல்தூரணியர் வீதியில் உள்ள 'உதயன்' அச்சகத்தில் அச்சிட்டு, வெளியிடப்பட்டது.

மதுவில் தங்கியிருத்தல்

கடந்த 12 மாதங்களில், பின்வருவனவற்றில் மூன்றினையோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றையோ, அனுபவித்தோ அல்லது வெளிப்படுத்தியோ நிற்கும் நிலையை மதுவில்தங்கியிருக்கும் நிலை எனக் கொள்ள முடியும்.

1. விடுபடல் நிலை.
2. வீடுபடலால் ஏற்படும் குணங்குறிகளை அகற்று வதற்கு மதுவை உட்கொள்ளலே சிறந்த உத்தி என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு மதுவைப் பயன்படுத்துதல்.
3. மதுவை அருந்த ஆரம்பித்தல், அதை முடித்து வைத்தல், அதன் அளவை நிர்ணயித்தல் என்பவற்றைத் தன்னால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை என்ற சுய உணர்வு இருத்தல்.
4. மதுப்பாவனை முறையில் தான் கொண்டிருந்த ஒழுங்குத் தன்மை குறைவடைதல்; உதாரணமாக, மதுபான வகைகளை கிழமை நாட்களிலும், வார இறுதி நாட்களிலும், சமூகத்தடைகளின் மத்தியிலும் ஒரேமாதிரியாக உட்கொள்ளும் போக்கு.
5. மதுவிற்கு மாற்றீடாக அமையும் இன்பங்களில் படிப்படியாக நாட்டம் குறைதல் அல்லது மதுபாவனைக்குச் சார்பானவற்றில் ஆர்வமாயிருத்தல்.
6. தீய விளைவுகள் வெளிப்படையாக அறிகுறியான பின்பும் மதுபாவனையில் நிலைத்திருத்தல்.
7. ஒரு குறிப்பிட்ட கால விடுகைக்குப் பின்பு, மீண்டும் மதுபாவனையை ஆரம்பிக்கும்போது, மிக விரைவாகவே அதில் தங்கியிருக்கின்ற நிலைமை ஏற்பட்டு விடுகின்றது என்பதற்கான சான்றுகள் இருத்தல்.

-ICD-10-

