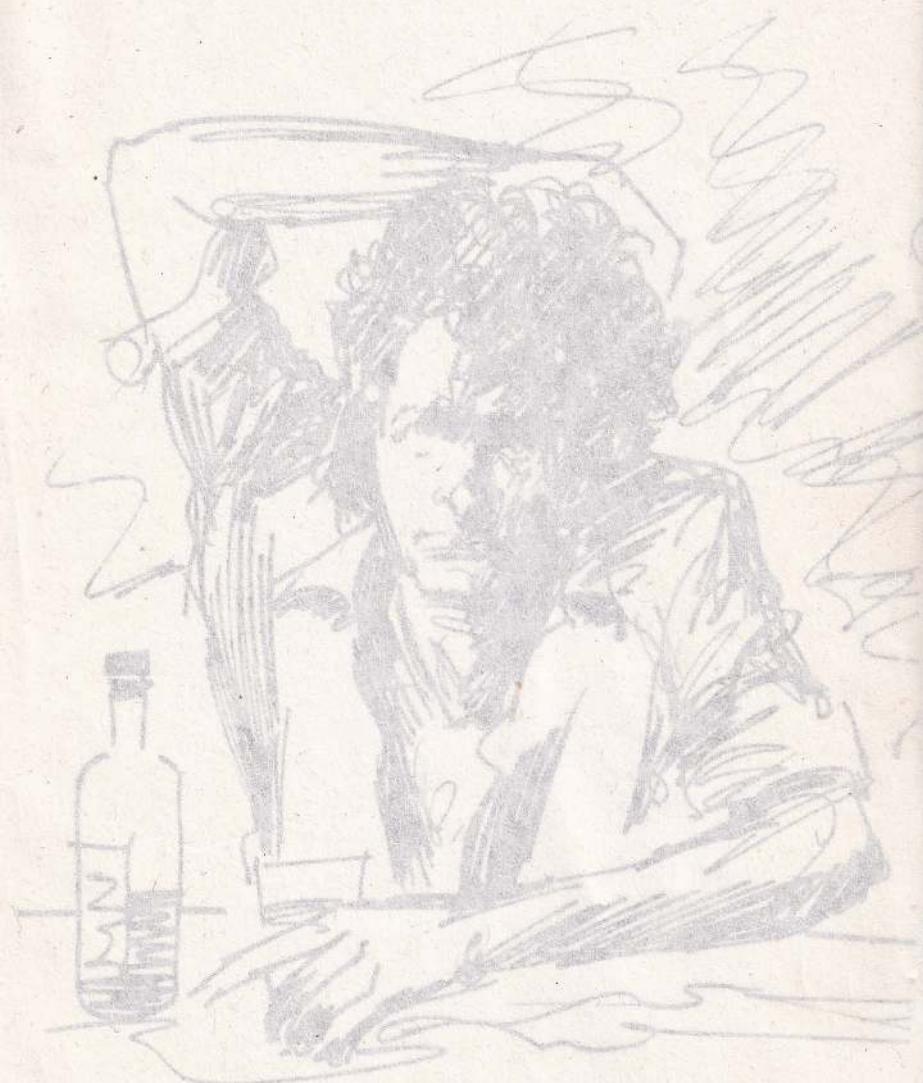


மது அடிமை நிலையும் உதுப் பிரச்சனைகளும்

பாக்டர் க.குமார் எஸ்.டி.வி.எஸ் (இலக்ஷ்மி)





R. Pathmanaba Iyer
27-B, High Street,
Plaistow
London E13 0AD



பிரதமாந அமைச்சர் வெள்ளாட்சியும் உயிரைல் மேல் தீவிர
நிலையில் கால் போன்று உயிரைல் அலை விடைகள் கற்
படுவது, கூட மனமுறை நிலையில் பிரதமாந அமைச்சர் என்று
கீழே கொடும் மது அடிமை நிலையும் கீழே கொடும்

மதுப் பிரச்சனைகளும்

இங்கு சிக் குறையின் உயிரைல் நிலையில் பிரதமாந அமைச்சர் அமைச்சரும், புதுப்பிழை துணி அமைச்சரும் புதுப்பிழை
நிலையத் தலைவர்களில் பிரதமாந அமைச்சர் அமைச்சரும் (Group Leader), அவர்கள் தலைவர்கள் (Leader)
மற்றும் அமைச்சர்கள், முனிசிபல் அமைச்சர் (Municipal
or Family therapist) மதுப் பிரச்சனைகளும் கீழே கொடும் கொடும்

அறங்கிலை டாக்டர் க. சுகுமார் எம்.பி.பி.எஸ். (இலங்கை)
ஏனையிலை டாக்டர் க. சுகுமார் எம்.பி.பி.எஸ். (இலங்கை)

கருத்தோவியங்கள்

சிரித்திரன் “சிவஞானசந்தரம்”

மதுப் போதுமான நிலையம் கீழே கொடும் கொடும்

மதுப் போதுமான நிலையம் கீழே கொடும் கொடும்

மது - போதுமான நிலையம் (ADIC) கொழும்பு

வடபிரதேச நல்லொழுக்கச் சம்மேனனம் (NRGTF) மாற்பாணம்.

மது அடிமைநிலையும் மதுப் பிரச்சனைகளும்
டாக்டர் க. சுகுமார்

கருத்தோவியங்கள்: சிரித்திரன் “சிவஞானசந்தரம்”

அட்டைப்படமும் விளக்கப்படங்களும்; தவம், வங்கா

பிரசரிப்பாளர்கள்: மது - பேரதைப் பொருள் தகவல் நிலையம்,
25, ஹவ்லோக் பாலை, கொழும் பு.5.

வடபிரதேச நல்லொழுக்கச் சம்மேளானம்
சமிபுரம், யாழ்ப்பாணம்.

முதல் பதிப்பு: புரட்டாதி 1989 (3500 பிரதிகள்)

அச்சப்பதிவு: கென் ரேடேரஸ் இற்காக ஒட்டி பிரஸ்

© உரிமை: ஆசிரியருக்கு

பிரதிகள் கிடைக்குமிடம்: (ADIC) கொழும்பு
(NRGTF.) சமிபுரம், யாழ்ப்பாணம்.

15/-

ALCOHOL DEPENDENCE AND ALCOHOL "PROBLEMS"

Dr. K. SUGUMAR M.B.B.S. (Cey.)

CARTOONS By "SIRITHIRAN" SIVAGNANA SUNDARAM

COVER & ILLUSTRATIONS: THAVAM & LANKA

PUBLISHED By: ALCOHOL AND DRUG INFORMATION CENTRE (ADIC)
25, HAVELOCK ROAD, COLOMBO-5.

NORTHERN REGION GOOD TEMPLAR FEDERATION
CHULIPURAM, JAFFNA. (NRGTF)

FIRST EDITION: SEPTEMBER 1989 (3500 COPIES)

PRINTED AT: OTLEY PRESS (FOR SYGN TRADERS)

COPYRIGHT: TO AUTHOR

COPIES AVAILABLE AT: ADIC, COLOMBO.
NRGTF, CHULIPURAM, JAFFNA.

ஆர்ப்பணம்

எனது

தாய் சத்தியதேவி

தந்தை கணகலிங்கம்

ஆகியோருக்கு

வாக்காளர்கள்

மாஷ்பா

ஏழைப்பு

ஒரைசூர்யா

மக்குடில் - தூய

நன்றி

மஞ்சாழுஷ் மஞ்சாக்கமை சங்காழுவ

தூய சீரிட்டா தீர்வை

இந்நாலிற்கான எண்ணக்கருவை எனது மனதில் விடைத்த எனது மனைவி சத்தியா,

மது போதைப்பொருள் தொடர்பான துறையில் எண்ணைத் தீவிரமாக ஈடுபட வைத்து; கடந்த பலவருடங்களாக, இன்றுவரை ஊக்கும் உர்சாக்கும், உதவியும் நந்து வரும் சர்வதேச நல்லொழுக்கச் சங்க (10 G T) முத்த அங்கத்தவரும், இவ்வகையின் போருட் (FORUT) நிறுவனவுதினிடப் பிரதிநிதியுமாயை (Resident Representative) திரு. அரி ஏரிக்ஸன் (ARE ERIKSEN) திரு.

இந்நாலை பிரசரிப்பதற்கு வேண்டிய உதவிகளை வழங்கிய வடப்பிரதேச நல்லொழுக்கச் சம்மேனஸ்தின் தலைவர், நிர்வாக உறுப்பினர்கள்,

இந்நாலைப் பதிப்பிப்பதற்கான நிதியை ஒதுக்கித் தந்த கொழும்பு மது-போதைப் பொருள் தகவல் நிலையத்தினர்,

ஈகெயூத்துப் பிரதியை திருத்தி உதவி, மிகக் குறுகிய காலத்தில் பிரகரிப்பதற்குரிய ஒழுங்குகளைச் செய்த நண்பன் ரஞ்சகுமார்,

தமது கருத்தோலியங்களை இப்புத்தகத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள பெருந்தன்மையுடன் இருந்த சிரித்திரன் சிவஞானசந்தரம், ஆகியோருக்கு எனது அன்பு கலந்த நன்றிகள்.

வினாக்கள்

தீர்வு

கீழேயிடை மது

மலைக்கால முறை

கட்டுப்பிலே

2. ஸ்ளட்க்கம்

முகவரை

பக்கம்

என்னுரை

1. மது - அறிமுகம்

1

2. மதுவின் வகைகளும் சூறுகளும்

3

3. மனித உடலில் மது

6

4. மதுவின் குறுகியகால விளைவுகள்

7

5. மதுவின் நீண்டகால விளைவுகள்

10

6. தடுப்பு முறைகளும் தலையிட்டுத் தடுத்தலும்

19

7. சிகிச்சை முறைகள்

24

பின்னினைப்பு

முறைகளும் முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல்

முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல்

முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல்

முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல் முறையிடல்

(காலோவா) என்கிறார்யாதி தூண் வாசு முறையைக்கி விடுவதை
மாற்றுபட்டு முறையைக்கிட பயிரி இத்தாலி சிகிச்சைகள் அடிப்படை
நாக பிரதோஷத்தை விடுவதை காட்டி முறையிடுவது தூண்வாயிலே
ஏன் என்று படிக்க முடிய முகவரை உயர்விடத்தைக் காட்டு.

മുക്കുറ

பெரும்பான மக்கள் மதுவிற்கு அடிமையான நிலையை (Alcohol dependence) அல்லது மதுநோய் (Alcoholism)- நிலையை ஒரு பெரிய மருத்துவப் பிரச்சனையாகவே (Medical problem) கருதுகிறார்கள். மருத்துவர்கள் இந்த சகநல் ஆபத்தின் தொடர்விளைவை பொதுவாக அறிவார்கள். ஆனால் சாதாரண மக்களைப் பொறுத்தவரை இவைபற்றி மிகக் குறைந்த தகவல்களே உள்ளன. இப்படிப்பட்ட நிலைமையில் மது அடிமைநிலை பற்றி தமிழில் ஒரு நால் வெளிவருவது உற்சாகம் தருவதாகவுள்ளது. டாக்டர் சுகுமார் ஓர் நீண்டகால தேவையை பூர்த்தி செய்துள்ளார்.

மதுவிற்கு அடிமையான நிலை என்பது, மதுவடன். தொடர்பு பட்ட பிரச்சனைகளுள் ஓர் சிறிய பகுதியாகும். மது அருந்தும் பெரும் பாலான மக்கள் தாம் மது அருந்துவதை ஓர் பிரச்சனையாக கொள்வ தில்லை; தாம் “மாட்டுப்பட்டுள்ளோம்” (“Hooked”)’ அல்லது அடிமையாகியுள்ளோம் என்று கருதுவதில்லை. இந்த மனப்பாங்கே மது பாவணை தொடர்ந்து பரவி வருவதற்கு காரணமாகவுள்ளது.

மது பாவணையினால் ஏற்படும் பெரும்பாலான சமூக, உளவியல் உடல்நல பாதிப்புக்கள் மது நோய் நிலையினால் ஏற்படுவதில்லை என்பதே உண்மை நிலைமையாகும். மதுவினால் ஏற்படும் முழுமையான பாதிப்புப்பற்றி கருதும் ஒருவர் “சமூக மது அருந்துதலி”’ன (Social drinking). விளைவுகளிலும் சிரத்தை செலுத்துதல் வேண்டும். எப்போதாவது மது அருந்தும்போது ஏற்படும் குடும்ப, ஏணை சச்சரவுகளை, மது நோய் நிலையின்போது அல்லாமல் ஏற்படுவதை இங்கு ஓர் உதாரணமாக குறிப்பிடலாம். வாய்க் கண்ணடைகள், ஒத்துப்போகாமை கண்ணடைகள் போன்றவை மது அருந்தியின் ஆரம்பித்து நீண்ட கால பகையிலும் சிலவேளை கொஸையிலும் முடியலாம்.

எப்போதாவது மது அருந்தும்போது ஏற்படும் பாதிப்பிற்கு உதாரணமாக சொத்திற்கு சேதம் ஏற்படுதல், உடல் காயம், விபத்து மரணம் போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். பெரும்பாலான இவ்வாரூண பாதிப்புக்கள் மதுவிற்கு அடிமையானவர்களாலோ ஓலா அல்லது அசாதரணமாக மது அருந்துபவர்களாலோ ஏற்படுவதில்லை. மாருக “சாதாரண” சமூக மது அருந்தும் பழக்கமுள்ளவர்களால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

பெரும்பாலான மதுவுடன் தொடர்புபட்ட பிரச்சினைகள் - சமூக அல்லது பொழுதுபோக்கிற்காக மது அருந்துதலினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது என்பது மனதில் கொள்ளவேண்டிய ஒரு முக்கியமான உண்

மையாகும். இல்லாவிடில் நாம் மது நோயாளர்களை (Alcoholics) மட்டும் கவனத்தில் கொண்டு பெரிய பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும் ஏனையோரை மறந்துவிடுவோம். இந்த உண்மை இலங்கைக்கும் சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மது பாவனையை உடைய ஏனைய நாடு கருக்குக்கூட பொருந்தும்.

இலங்கையில் நாம் இவ்வாறுன விடயங்களில் மக்களுக்கு அறிலூட்ட வேண்டும். பெரும்பாலான எமது 'சமூக மது அருந்துதல்' மேற்குலக மது அருந்தும் மாதிரியை (Western drinking model) கண் முடித்தனமாக பின்பற்றுதலாகும். சக்தியுள்ள முயற்சிகளை அறிலூட்டுதலில் எடுத்தல் மூலமே நாம் இவ்வகையான இந்த மேற்குலக செல்வாக்கை எதிர்கொள்ளலாம். டாக்டர் சுகுமார் சரியான பாதையில் தனது பணியை மேற்கொண்டுள்ளார். ஆனால் முழுச் சமுதாயத்திற்கும் சரியான அறிலூட்டுதல் என்ற இலக்கை அடைவதற்கு, இந்நாலே வாசிப்பவர்களும் தமது பங்களிப்பை நல்க வேண்டும்.

டாக்டர் தியநூத் சமரசிங்க

MBBS, LRCP, MRC Psy, DPM

சிரேஷ்ட விரிவுறையாளர், மருத்துவபீடம்

கொழும்புப் பல்கலைக் கழகம்

ஆலோக நிபுணர், மது - போதைப் பொருள்

தகவல் நிலையம் (அடிக்), கொழும்பு.

FOREWORD

Most people recognises that dependence on alcohol, or alcoholism as it was previously referred to, is a major Medical problem. Doctors generally recognises the sequelae of this health hazard, but there is very little information for the lay public, in this connection. In such a situation it is very encouraging to see a publication about alcohol dependence in Tamil. Dr. Sugumar has filled a long felt need.

We should always keep in mind that alcohol dependence is only a minor part of problems related to alcohol. Most people who drink do not believe that their drinking is a problem, as they don't consider themselves "hooked" or dependent this attitude is the main reason for the continued spread of alcohol use.

The reality of the situation is that most of the Social, psychological and health damage resulting from alcohol use is not due to alcoholism. If one considers of the overall harm caused by alcohol, one considers of "Social Drinking" too. Family and other disputes resulting from occasional drinking, out "alcoholism" is one example. Browls, disagreements and fight which often begin after alcohol use sometimes end in long standing enemities and even in killings.

Damage to property, bodily injury and deaths related to accidents following alcohol use are a further example of harm resulting from occasional use, most such damage is not due to alcoholics or abnormel drinkers but to 'ordinary' Social Drinkers.

It is important that we bear in mind the fact that most alcohol related harm is due to the Social and recreational use of alcohol. If not, we may only focus on "alcoholics" and forget the bigger problem this fact is true for Sri Lanka as well as other countries where alcohol use is socially permitted.

In Sri Lanka, we need mostly to educate our population about these issues, most of our "Social drinking" is blind following of western drinking models. Only by vigorous efforts

at education can we combat these influences. Dr. Sugumar has taken a step in the right direction, but it is up to the readers of this book to contribute their efforts too, to further the goal of proper education of the entire public.

Diyanath Samarasinghe

M. B. B. S., LRCP, MRC Psy, DPM.

Senior Lecturer

Department of Psychiatry Faculty of Medicine Colombo.

Consultant

Alcohol and Drug Information Centre, Alcohol Colombo.

துவ நூல் பாக்கல் சுவாமி இற்பண்டி பாக்கல் பாக்கல்
கல்லூபுரை (குருப்பார் மீராடி - விஷாத, உக்ரத்துக) அக்கார்யா
ங்களைக்காடி காட்டப்படுவது என்றும் கூற வேண்டும். கூறு
பூப்புக்குப்பார் பாக்கல் சுவாமி துவாக்காத்துப்பாக்கல்
மது மனித குலத்திற்கு ஓர் அவமானச் சின்னம். மனிதனின்
அடிப்படைத் தேவைகள் உணவு, உடை, உறையுள் ஆகியவையே.

மனிதன் உயிர்வாழ அத்தியாவசியமானதாக உணவு இருப்பதைப்
போல்லாது, மனித வாழ்வின் எந்தவொரு அம்சத்திற்கும் அடிப்படைத் தேவைப்படாத ஓர் பொருள் மதுவாகும்.

மதுவினால் அழிந்த குடும்பங்கள் கோடானுகோடி. குடும்பங்களுக்குள், மனிதருக்குள் ஏற்பட்ட பிரச்சனைகள் ஏராளம். குடும்பங்களுக்கு குலைவதற்கு நேரடியாகவோ அல்லது மறையுமகமாகவோ மது காரணமாக இருக்கின்றது. உலகளாவிய ரீதியில், நிற இன சாதி வேறுபாடுகளின் றி ஒரு அவலநிலையை மது ஏற்படுத்தி வருகின்றது.

மனிதனை ஒரு பகுத்தறிவுள்ள உயிர் என்கிறார்கள்—அதுவே மனிதனை விலங்குகளிலிருந்து வேறு பிரிக்கின்றது. இந்த பகுத்தறியும் இயல்பிற்கு காரணமாக இருப்பது மனித மூளை—இந்த மூளையின் சாதாரண செயற்பாடுகள் மதுவை உள்ளெடுக்கும்போது பாதிக்கப்படுகின்றன. எடுக்கும் மதுவின் அளவையும், வேறு உடற்காரணி களையும் பொறுத்து, அதன் மூளையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் அமையும்.

உடல் இயக்கங்கள் அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் தலையாய தொழிலைப் புரிவது மூளையே. இந்த மூளையில் மது நுழைந்ததும் அதனது தொழில் தற்காலிகமாக மதுவினால் பிரதியீடு செய்யப்படுகின்றது. எனவே, மதுவின் கட்டுப்பாட்டில் மனிதன் இயங்கும்போது அவன் விலங்கிலும் கீழாகிறான். இதையே ஷேக்ஸ்பியர் கூறினார்.

“மதுவை அருந்தப் போகிறவன் இப்போது அறிவுள்ளவன். சிறிது நேரத்தில் முட்டாள். பின்னர் விலங்கு.”

ஆனால் இதை இன்னைரு அறிஞர் மறுதலிக்கிறார். அவர் கூறினார்.

“மது அருந்துபவனை விலங்குகளோடு ஒப்பிடுவது விலங்குகளுக்கெல்லாம் இழிவு கற்பிப்பதாகும்.”

மனமகிழ்ச்சியுடன் இனிமையாக பொழுதைப் போக்குவதற்காக மதுவை அருந்த ஆரம்பிக்கும் மனிதரில் பெரும்பாலானவர்கள், இந்த நோக்கத்தை தம்மை அறியாமலே இழந்து, இறுதியில் மீளமுடியாத பாதாளத்தினுள் விழுந்து விடுகின்றனர். கடைசி நிலையில் பலர் மது விற்கு அடிமையாகிவிடும் நோயினால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். இந்நிலையே ஒருவனது வாழ்வின் முடிவாகவும் அமைகின்றது.

மேற்கூற்றிய மக்களைப் பின்பற்றி எமது மக்களும் சமூக மது அருந்துதலில் (கூட்டருந்தற் குழுமம் - Social drinking) ஈடுபடுகின் றனர். இன்று மதுவினால் ஏற்படும் பெரும்பாலான பிரச்சனைகள் சமூக மது அருந்துதலில் ஈடுபடுவோர்களினுலேயே ஏற்படுத்தப்படுகின்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எமது சாதாரண மக்களைப் பொறுத்த வரையில் மேற்கூறுத்தேய மக்கள் கூறும் “அளவடினும் மனக் கட்டுப்பாட்டுடனும் மது அருந்துதல்” என்பது சாத்தியப் படாதது ஆகும். காரணம், மனித மனம் எத்தருளத்தில், இந்த கட்டுப்பாட்டு எல்லையை மீறும் எனக் கூறமுடியாது. இவ்வகையில் மதுவை எமது வாழ்க்கை முறைமையுடன் முற்றுக இணைக்காத சூழ்நிலையே சகல மக்களுக்கும் அவசியமானது என்ற செய்தியையே இந்த நூல் கூறவிரும்புகிறது.

க. சுகுமார்
உரும்பராய் தெற்கு,
உரும்பராய்.

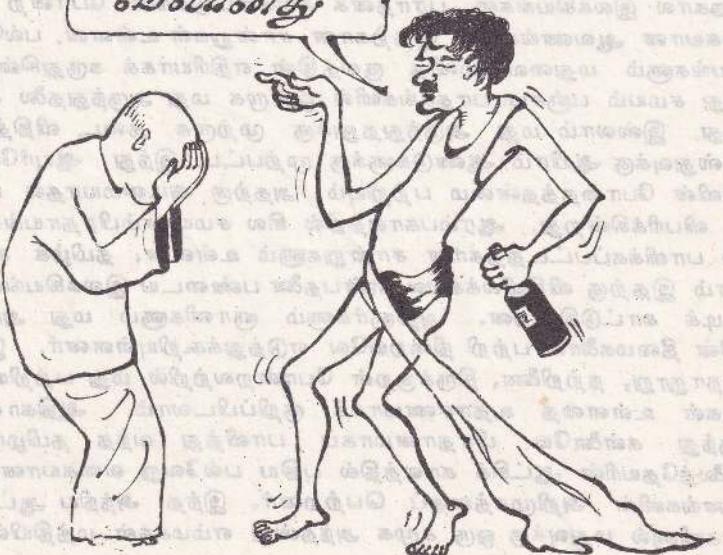
ஏது சிகிச்சையை நடைபெற்று காரணமாக நீண்ட நாள்கள் வருவதை மனிதன் விட்டுவிட முடியாத ஒரு நிலையாக இருக்கிறது. அதை பாலிக்க வேண்டும் என்று சிரமமாக விடுவதை மனிதன் விட்டுவிட முடியாத ஒரு நிலையாக இருக்கிறது. அதை பாலிக்க வேண்டும் என்று சிரமமாக விடுவதை மனிதன் விட்டுவிட முடியாத ஒரு நிலையாக இருக்கிறது.

1. மது அறிமுகம்

மது மனித நாகரீகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே மனிதனால் பாவிக் கப்பட்டு வருகின்ற ஒரு பாணமாகும். மனிதன் தற்காலத்தில் பாவிக் கின்ற போதைப் பொருட்களுள், மதுதான் மிக நீண்ட வரலாற்றை உடையது. மது இலகுவில் உற்பத்தி செய்யப்படக்கூடிய ஒரு பொருளாக இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகும். எவ்வகையான இனிப்புச் சாறுகளையும் (உதாரணமாக — பழச்சாறுகள்) காற்றுப்பட வைக்கும் போது, அவை காற்றிலுள்ள கண்ணுக்குப் புலங்காத நுண்ணங்கி களாகிய மதுவங்களினால் (ஈஸ்ட்) நொதித்தலுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றன. இறுதி வினைபொருளாக போதையூட்டும் பொருள் பெறப்படுகிறது. ஆதிகால மனிதன் இச் செயன்முறையை அவதானித்தான். தொடர்ந்து வந்த காலங்களில் மதுவை உற்பத்தி செய்யும் வழி முறைகளைக் கற்றுக்கொண்டான். மது மனித வரலாற்றுடன் இணந்துள்ளது என்பதை இது வெளிப்படையாகக் காட்டுகிறது.

ஆதி காலத்திலிருந்தே மனிதன் மதுவை அருந்தி வந்துள்ளான். வேதகால இலக்கியங்கள், புராதனக் கல்வெட்டுக்கள் போன்ற பல வகையான ஆவணங்களில் இதற்கான சான்றுகள் உள்ளன, பல்வேறு சமயங்களும் மதுவை மனித குலத்தின் எதிரியாகக் கருதுகின்றன. இந்து சமயம் பஞ்சமாபாதகங்களில் ஒன்றாக மது அருந்துதலை கருதுகிறது. இஸ்லாம் மது அருந்துதலுக்கு முற்றாக தடை விதித்தது. கிற்ஸ்துவுக்கு ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட இந்து ஆயுர்வேதம் மதுவின் போதைத்தன்மை பற்றியும், அதற்கு அடிமையாதல் பற்றியும் விபரிக்கின்றது. ஆரம்பகாலத்தில் சில சமய சம்பிரதாயங்களில் மது பாவிக்கப்பட்டதற்கான சான்றுகளும் உள்ளன. தமிழ்க் கலாச் சாராம் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல என்பதை பண்டைய இலக்கியங்களும் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. அறிஞர்களும் ஞானிகளும் மது அருந்துதலின் தீமைகளைப் பற்றி நிறையவே எடுத்துக்கூறியுள்ளனர். இங்கு அகநாரூறு, நற்றினை, திருக்குறள் போன்றவற்றில் மது பற்றிய தகவல்கள் உள்ளதை உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம். ஆதிகாலத்திலிருந்து கள்ளோயே பிரதானமாகப் பாவித்து வந்த தமிழர்கள், மேலைத்தேயரின் ஆட்சிக் காலத்தில் புதிய பல்வேறு வகையான மது பாணங்களின் அறிமுகத்தைப் பெற்றனர். இந்த அந்திய ஆட்சியாளர்களினால் மதுவுக்கு ஒரு சமூக அந்தஸ்து எம்மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட்டது.

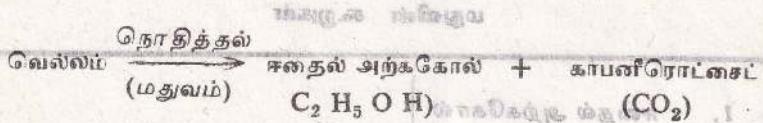
அறிவியல் நாகர்கீ வளர்ச்சிகள் காரணமாக மதுவின்வகைகளிலும், பாவனையிலும் பெரும் அதிகரிப்பு ஏற்பட்டது. இன்று மனிதன் பெருமளவு எண்ணிக்கையில் மதுவிற்கு அடிமையாகி அழிவுப் பாதையில் செல்கிறார்கள். மது மனித குலத்துக்கு ஏற்படுத்தும் பல்வேறு வகையான பாதிப்புக்களை உணர்ந்த பல நாடுகள், இதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான பல்வேறு நடவடிக்கைகளை தற்போது செயற்படுத்தி வருகின்றன. உலக சுகாதார நிறுவனம் (W. H. O.) “இரண்டாயிரம் ஆண்டளவில் சுக்கருக்கும் சுகாதாரம்” என்ற தொனிப் பொருளின் ஒரு அம்சமாக, மது அருந்துதலை இரண்டாயிரம் ஆண்டளவில் கணிசமான அளவிற்கு குறைப்பதற்குரிய நடவடிக்கைகளை எடுத்து வருகின்றது.



2. 亂世中能成事者，必有其不凡之處。

சகல மதுவகைகளிலும் காணப்படும் ஒரு முக்கியமான பதார்த்தம் சுதைல் அற்கோல் (Ethyl alcohol) எனப்படும் இரசாயனப் பொருளாகும். இது ஒவ்வொரு வகையான மதுவிலும் வெவ்வேறு செறிவுகளில் காணப்படும். (அட்டவணை I). அற்கோல்களில் சுதைல் என்னும் வகையைத் தவிர வேறு பல வகைகளும் உண்டு. இந்த ஏணையவகை அற்கோல்கள் மனிதன் உட்கொள்ளமுடியாத அளவிற்கு நச்சுத்தன்மை உடையன. இவற்றுள் குறிப்பாக மீதைல் அற்கோலைக் (Methyl alcohol) குறிப்பிடலாம். சட்டவிரோதமாகத் தயாரிக்கப்படும் “கசிப்பு” சாராயத்தில், தயாரிக்கும் முறையைப் பொறுத்து மீதைல் அற்கோல் வேறுபட்ட செறிவுகளில் காணப்படவாம். இவ்விதம் உள்ளெருக்கப்படும் மீதைல் அற்கோல், பாரதூரமான விணைவுகளை உடலில் ஏற்படுத்தும்.

மதுவங்களின் தொழிற்பாட்டினால் வெல்லப் பதார்த்தங்கள் நொதித்தலுக்கு உட்படுத்தப்படும்போது, ஈதைல் அற்கோலும் காபனீராடசைட்டும் (CO_2) உண்டாகும். மது தயாரித்தலுக்கு மூலப்பொருட்களாக கரும்புச்சுக்கை, திராடசை, தீனிய வகைகள், பனங்கள், தென்னங்கள் போன்றவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை அனைத்தும் அடிப்படையில் வெல்லப்பதார்த்தத்தைக் கொண்டனவாகும்.



மதுவை கிளாசில் ஊற்றும்போது ஏற்படும் நுரைக்கு, இங்கு உருவாகும் காபனிரொட்சைச்ட்டே காரணமாகும்.

மது பிரதானமாக ஈதைல் அற்கோலையும் நீரையும் கொண்டுள்ளது. அட்டவணை (II) அத்துடன் பெரும்பாலான மதுவகைகளில் கெரன்ஜீனர்ஸ் (Congeners) எனப்படும் பல்வகைப்பட்ட வேறு பதார்த்தங்களும் காணப்படுகின்றன. கொண்ஜீனர்ஸ் மதுவின் வேறுபட்ட வகைகளுக்கு நிறத்தையும், மணத்தையும் கொடுக்கின்றன. மது மனிதனில் ஏற்படுத்தும் “இன்ப”, “துங்ப” விளைவுகளுக்குக் காரணமான மிக முக்கிய சூரு ஈதைல் அற்கோலாகும். இந்த ஈதைல் அற்கோலதான், எல்லோராலும் ஆங்கிலத்தில் அற்கோல (Alcohol) எனவும், தமிழில் மது எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

மது வகைகளில் அற்கொலின் செறிவு

மதுவகை	(Alcohol Content)	செறிவு
கள் (Toddy)	2—4%	
பியர் (Beer)	4—6%	
வென் (Wine)	8—20%	
சாராயம் (Arrack)	32—35%	
விஸ்கி (Whisky)	37—40%	
ஜின் (Gin)	37—40%	
வொட்கா (Vodka)	37.5%	
றம் (Rum)	40%	
பிரண்டி (Brandy)	40%	

ଓট্ট বাণী ।

மதுவின் சூழகன்

1. ஈதைல் அற்கோல் |

பிரதான கூறுகள்

2. தீர்மானம் - வடிவப்படி | நான்குமூன்று முதலாகி செலவூடு வ

3. கொண்டெனேர்ஸ் — ஈதல் அசற்றேற்

(Ethyl Acetate)

(Ethyl Acetate) $\text{CH}_3\text{COCH}_2\text{CH}_3$

— ஜோ - ஏமல் அற்கோல் ர

(Iso - Amyl Alcohol)

ప్రాణికాలు, యిప్పకాలు మర్మ శుభసూక్షమ వ్యాపారాలు

“பாலி” — (பல்வகை வெல்லங்கள்)

ପ୍ରଦୀପ ମହାନ ଯତିନା କୁଳୀ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ

கண்ணுப்புக்கள் முடிவாராலும், தொழில்களும் மதுகை குன்றி

— B-வகை விற்றமின்கள்) உங்கள்

• 100 •

- #### 4. காபனிராட்சைட்

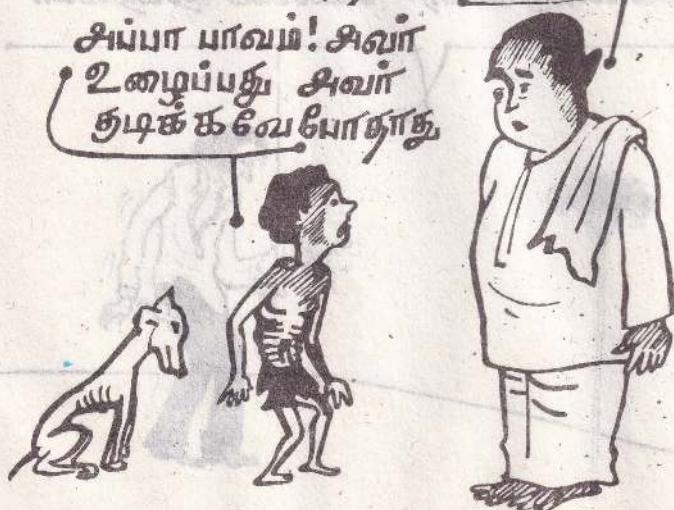
அட்டவணை II

மதுவின் கலப்பட வகைகள் (ILICIT ALCOHOL)

இதுவரை குறிப்பிடப்பட்ட மதுவகைகள் விஞ்ஞான முறைப் படி தயாரிக்கப்பட்டு, தரநிர்ணயம் செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் இவற்றைவிட அடிப்படை விஞ்ஞான அறிவும், வசதிகளும் அற்ற சூழலில் (ஏனைய குடிசைக் கைத் தொழில்களைப் போன்று) சட்ட விரேர்தமாகவும் மது தயாரிக்கப்படுகிறது. இது கள்ளச் சாராயம், கசிப்பு, வெட்டிரும்பு போன்ற பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றது. இந்தக் “கசிப்பு” வகை மது பொதுவாக மலிவாகவும், போதை (“கிக்”) மிக அதிகமாகவும் காணப்படும். அத்துடன் இதர்களன் மூலப் பொருட்களாக அழுகிய பழங்கள், பற்றரி (ரோர்ச் விளக் கிற்கு பாவிக்கப்படுவது) யூரியா, இறந்த சிறிய விலங்குகள் போன்ற மனிதன் உட்கொள்ளாத, உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் பொருட்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கசிப்பில் மனித உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் மீதைல் அற்க கோல் காணப்படலாம். இது சிறிதளவில் காணப்படின், கணக்கைக் குருடாக்கும். அதிகளவில் இருந்தால் மரணத்தை விளைவிக்கலாம். இவற்றை விட உடலில் வேறு பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தலாம். இந்தியாவில் கசிப்பை அருந்தியதால் ஆயிரக்கணக்கானார் மரண மட்டந்துள்ளனர். இலங்கையிலும் கணிசமானவர்கள் “கசிப்பு” பாவணையால் பாதிப்படைந்துள்ளனர்.

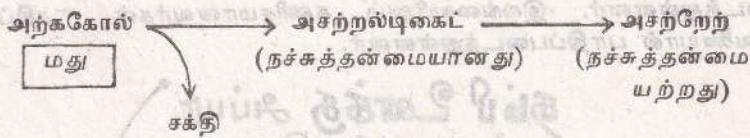
தமிழ் உங்கது சுப்பா
அம்மா சாப்பாடு
பேர்டுந்தில்லையா?



3. மது உடலின் மது

மது உடலினுள் உள்ளெடுக்கப்பட்டதும், (ஏனைய உணவுப் பொருட்களைப் போலல்லாது) எவ்வித சமிபாட்டுச் செய்யுறையும் இல்லாது இரைப்பை மூலமும், சிறுகுடல் மூலமும் எளிதாகவும், வேகமாகவும் உறுஞ்சப்பட்டு விடும். இரைப்பை வெறுமையாக இருப்பின் வேகமாகவும், உணவுடன் இருப்பின் மெதுவாகவும் மது உறுஞ்சப்படும். உறுஞ்சப்பட்ட உடனேயே உடல் முழுவதும் குருதிச் சுற்றுப்பட்டத்தின் மூலம் விநியோகிக்கப்படும். இந்த மதுவில் இரண்டு (2) தொடக்கம் ஐந்து (5) வரையிலான வீதம் எவ்வித மாற்றமும் இன்றி சிறுநீரசத்தாலும், கவாசப்பையினாலும் உடலிலிருந்து வளி யேற்றப்பட்டு விடும். மிகுதியில் பெரும் பகுதியும் ஈரல் அனுசேப செய்யுறையால் மெதுவாக அகற்றப்படும். இவ்வகை அகற்றல் உடலில் பலமணி நேரம் வரை நடைபெறும்.

பெரும்பாலான மது (அற்கோல்), அசற்றல்டிகைற் (Acetaldehyde) என்னும் மிகுந்த உயிர்ப்பான், நச்சப்பதார்த்தமாக மாற்றப்படும். இது உடனடியாக அசற்றேற் (Acetate) என்னும் நச்சத்தன்மையற்ற பதார்த்தமாக மாற்றப்பட்டு விடும்.



என்மறவிஸ்தலைவரி? மேலம்மக தீற்கிறிஸ்கா?



4 மதுவின் குறுகிவகால விளைவுகள்

மது (அற்கோல்) அனுசேபத்திற்கு உட்படும்போது சக்தி உருவாகிறது. எனவே மதுவில் உணவுப் பெறுமானம் உண்டு. ஆனால் மனிதன் மதுவை இந்த உணவுப் பெறுமானத்திற்காக அருந்துவதில்லை அது மனித மனோநிலையை மாற்றுவதால் ஏற்படும் இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்காகவே அருந்துகிறோன். மது மனிதனில் ஏற்படுத்தும் விளைவானது, அதனது வகை, உட்கொள்ளும் வேகம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமையும்.

பரந்த அளவில் மனிதரால் மது அருந்தப்படுவதற்கான காரணம் அது மனித நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படுத்தும் விளைவேயாகும். ஏனைய உறுப்புக்களைப் பார்க்கினும் மூளை கடியளவு மதுவினால் பாதிக் கப்படுகிறது. மனோநிலையிலும் (Mood) நடத்தையிலும் (Behaviour) ஏற்படும் முதல் மாற்றம், குருதியில் மதுவின் செறிவு 50 மில்லி கிராம் அளவில் வரும்போது பெரும்பாலான மனிதர்களில் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். அவ்வேளையில் அவர்களின் மனத்தடைகள் (Inhibitions) தற்காலிகமாக விடுவிக்கப்பட்டு, ஆவல் நிலை தற்காலிகமாக விடுவிக்கப்பட்டு பரபரப்பு இல்லாத ஒரு சுதந்திர நிலையை உணருவார். குருதியில் மதுவின் (அற்கோல்) அளவு படிப்படியாக அதி கரிக்க, மேலும் மூளையின் தொழிற்பாடுகள் பல பாதிக்கப்படும், (அட்டவணை III) வாகனங்களை ஒட்டும் திறமை 30 மில்லி கிராம் குருதிச் செறிவு இருக்கும் பொழுதில் பாதிக்கப்படும்.

மனிதனின் கூர்ப்பின் (Evolution) பாதையில் சில கெட்ட குண இயல்புகள் (குறிப்பாக விலங்குகளுக்கு உள்ள இயல்புகள்) காணப்படுகின்றன. இவை மூளையில் உயர் மையத்தின் (Higher Centre) நிரோதிக்கும் (Inhibition) தன்மையால் பொதுவாக வெளிக் காட்டப்படாமல் அடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இவை இடையிடையே, பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் மனிதனால் வெளிக்காட்டப்படுகின்றன. மது மூளையில் உயர் மையத்தின் செயற்பாட்டைப் பாதிப்பதனால், சாதாரணமாக மனிதனால் அடக்கப்பட்டிருக்கும் குண இயல்புகளான கோபம், விரோதம், சண்டை பிடித்தல், வெடக மில்லாத்தன்மை போன்றவை, எவ்வித தடைகளுமின்றி வெளிக்காட்டப்படுகின்றன.

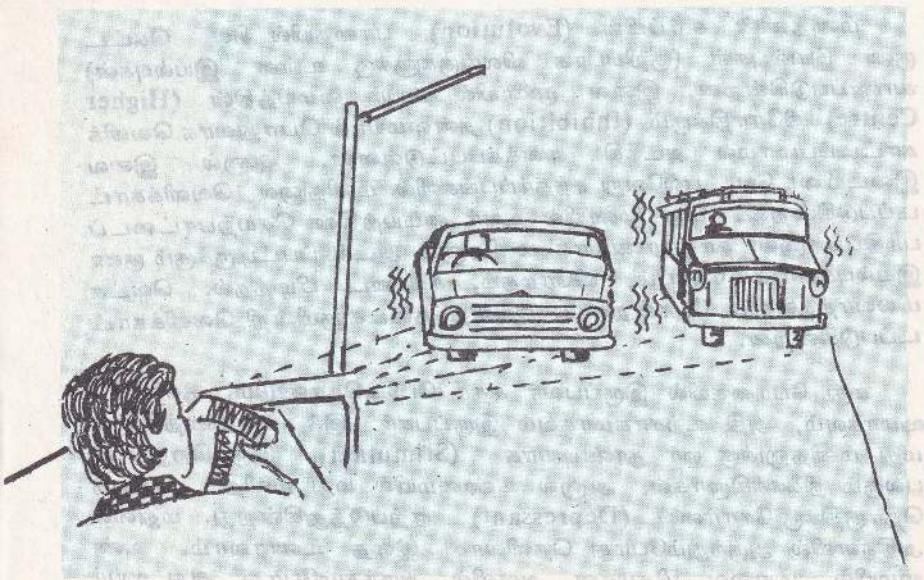
மது போதையில் இருப்பவர் சதா பேசிக்கொண்டும், ஆக்கிரேர் ஷமாகவும், அதி உற்சாகமாகவும் இருப்பார். இக் காரணத்தினால் மது மனிதனுக்கு ஓர் தாண்டியாக (Stimulant) இருக்கிறது என பலரும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் மது மனித நரம்புத் தொகுதிக்கு சோர்வை (Depressant) ஏற்படுத்துகின்றது. மதுவை அதிகளில் அருந்தும்போது தெளிவாக இதை உணரலாம். உண்மையில், மதுவை மிதமான அளவில் அருந்தும்போது அது உயர் மையத்தின் நிரோதிக்கும் தன்மையை அழித்துவிடுகின்றது.

சிலர் மது அருந்திவிட்டு காலையில் எழுந்ததும் “Hang over” எனப்படும் விரும்பத்தகாத நிலையை உணருவர். இதில் களைப்பு, ஒங்காளம், வாந்தி, கடுமையான தலையிடி, தலைச்சற்று, களைப்பு. படபடப்பு, நடுக்கம், பசி, வியர்த்தல் போன்றவை ஏற்படலாம். இது மதுவிலுள்ள கொன்ஜெனர்ஸினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

மது பாலுணர்வுச் சக்தியை அதிகரிப்பதற்குரிய பொருளாக (Aphrodisiac) பலர் நினைக்கிறார்கள். மது தற்காலிகமாக மனத் தடைகளை நீக்குவதால் இவ்வாறு என்னுகிறார்கள். உண்மையில் மது பாலுணர்வுச் சக்தியை குறைக்கின்றது.

மதுவை குறைந்த அளவில் அருந்தினாலும், அதனால் சிக்கலான மன தொழிற்பாடுகள் (Complex intellectual functions)

கணிசமான அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றன. சொற்களை மனங்ம் செய்தல், சொற்களை தடங்கவின்றிப் பேசும் தன்மை போன்றவை பாதிக்கப்படும். ஏனையோருடன் கதைக்கும்போது மரியாதை பின் பற்றப்படமாட்டாது. பேசுக் கூழங்கற்றதாகும். ஒருவருடன் கதைக் கும்போது அடிக்கடி குறுக்கீடு செய்வர். அத்துடன் அவருடன் கதைப்பவர் என்ன கூறுகிறார் என்பதை அதிகம் கிரகித்துக் கொள்ள மாட்டார். மது தனது ஆற்றலைக் கூட்டுகிறது என நினைப்பதால் அபாயகரமான முடிவுகளை ஒருவர் எடுக்கலாம். உதாரணமாக ஒடுக்கமான பாதையினுடை வாகனத்தைச் செலுத்த முடியும், எனத் தவருன முடிவை எடுத்து ஓர் சாரதி விபத்திற்குள்ளாகலாம்.



தினசரி வீட்டில் நடைபெறும் பெற்றேரின் சண்டைகளைப் பார் வையிடும் பிள்ளையின் உள்ளவர்க்கி, கல்வி அனைத்துமே பாதிக்கப் படுகின்றன. இதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் சமூக விரோதி ஒருவனே உருவாகின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில் தந்தை, தாயிற்குச் செய்யும் கொடுமைகளை தினமும் பார்வையிடும் பிள்ளை நல்லொழுக்கமுள்ள குடும்பப் பொறுப்புணர்ச்சியுள்ள இளைஞருக் மாறுவதும் உண்டு.

குடிப்பதனால் குடும்பப் பொருளாதாரம் பெருமளவில் சீர்குலைகின் நாடு. இந்த நிலையை குறிப்பாக குறைந்த வருமானத்தையுடைய குடும்பங்களில் அவதானிக்கலாம். இதனால் குடும்பத் தலைவன் மனைவி, பூள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளையே (உணவு, உடை, உறையுள்) வழங்க முடியாதவருகிறார்கள்.

II மதுப்பழக்கமும் தொழிலும்

சில தொழில்களைச் செய்வோரில் மதுவை அருந்தும் பழக்கம் யிகவும் அதிகமாகக் காரணப்படுகிறது. சிற்றூழியர், பஸ் நடத்துநர், கள்ளிறக்கும் தொழிலாளி, மது உற்பத்தி செய்யும் - விற்கும் இடங்களில் கடமையாற்றுவோர், உல்லாசப் பிரயாண ஹோட்டல்களில் கடமையாற்றுவோர், அடிக்கடி இடமாற்றத்திற்கு உட்படும் தொழிலைப் புரிவோர், பத்திரிகையாளர், பாதுகாப்புப் படையினர், மீன் பிடித் தொழிலாளர், கடற்படையினர் ஆகியவர்களை இங்கு உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம். இங்கு மது அருந்தும் நிலை காணப்படுவதற்கான பல காரணங்களை குறிப்பிடலாம். இவற்றுள் வேலை புரியும் இடத்தில் மது கிடைப்பது, சமூகத் தொடர்பு - பாலியற் தொடர்புகள் இல்லாமல் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு பிரிந்து வாழுதல், மேற்பார்வையாளர் இல்லாத சுதந்திர நிலை, வேலைப்பழுவும் மன அழுந்தங்களும் போன்ற சில முக்கியமான காரணங்களை இங்கு குறிப்பிடலாம். சிலர் இலவசமாக அல்லது மலிவாக மது கிடைக்கும் இடங்களுக்கு தொழில் இடமாற்றம் பெற்றுச் செல்வர்.

மது அருந்துவதால் வேலைக்கு தாமதமாகச் செல்லலாம், கவன யீணமாக இருக்கலாம், அவரது விணுத்திறன் குறையலாம், வேலைத் தளத்தில் விபத்துக்கள் நேரலாம். அடிக்கடி தவறுவிடுவதால் வேலையில் இருந்த நீச்கப்படலாம்.

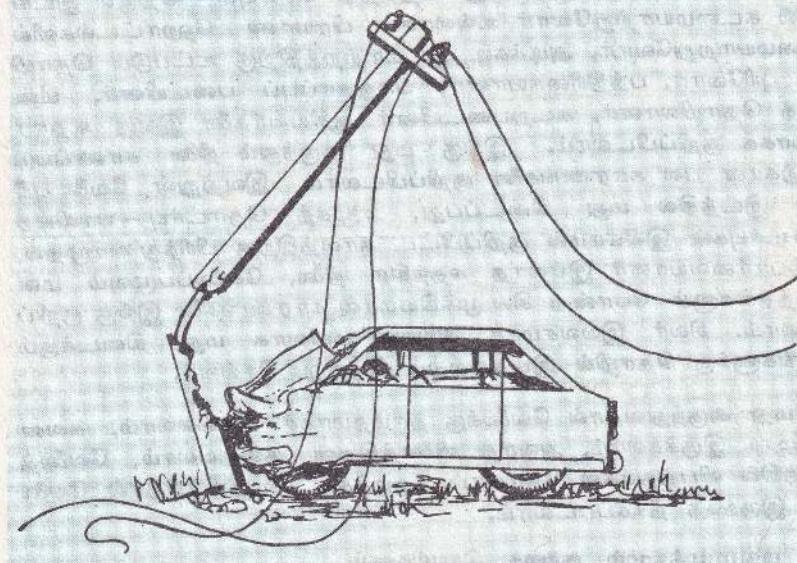
III. மதுப்பழக்கமும் குற்றுச் செயல்களும்

மதுபோதையில் ஒருவர் பலவகையான குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடலாம். இவை மிகச் சிறிய குற்றச் செயல்களிலிருந்து (உதாரணமாக, சிறு கள்வு) மிகப் பெரிய குற்றங்கள் வரை (உதாரணமாக, கொலை) வேறுபடலாம். மதுபோதையில் உள்ள ஒருவர், திடீரென தனது கட்டுப்பாட்டை இழந்து எதிர்பாராதவிதமாக (நினையாப் பிரகாரம்) வன் செயலில் ஈடுபடலாம். மதுபோதையுள்ள இருவருக்கிடையேயான வாக்குவாதம் இறுதியில் கொலையில் முடிவடையலாம்.

இதைவிட மது அருந்துபவர் பொது இடங்களில் கலரட்டாக்களில் சடுபடலாம். பாலியற் குற்றச் செயல்களிலும் சிலர் சம்பந்தப்பட்டார்களாம்.

IV. மதுபோதையில் வாகனம் ஓட்டுதல்

உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் வீதி விபத்துக்களுக்கு முதலான காரணமாக இருப்பது, மதுபோதையில் வாகனம் ஓட்டுதலாகும். மது அருந்துபவருக்கு வாகனம் ஓட்டும்போது தேவைப்படும் தீர்மானிக்கும் திறன் (Judgement) தெறிவினை (Reflexes), பார்வை (Vision) ஆகியவை பாதிக்கப்படுகின்றன. (இங்கு தெறிவினை என்று குறிப்பிடப்படுவது, தேவையேற்படும் வேளையில் எமது உடல் கூய நிந்தனையின் உதவியில்லாமல், தானே உடனடியாக எடுக்கும் நடவடிக்கை ஆகும்.) தெறிவினை பாதிக்கப்படுவதால், ஓர் நிலைமையில் (உதாரணமாக பிரேக்கைப் (Brake) பிரயோகித்தல்) வாகனச் சாரதி உடனடியாக நடவடிக்கை எடுப்பது தாமதிக்கப்படுவதால் விபத்துக்கள் நேரலாம்.



வாகன விபத்துக்களின் போது சாரதி உட்பட வாகனத்திலுள்ள வர்களுக்கும், பாதசாரிகளுக்கும், பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. இதை விட வாகனமும் சேதமடைகிறது. வாகன விபத்துக்களால் வாகனக் காப்புறுதிப் பணம் கொடுக்கப்படுகிறது. இதைவிட காயமடைந்த வருக்கு சிகிச்சை, பொலிஸ், நீதிமன்றம் ஆகியவற்றுடன் சம்பந்தப் பட்டவர்களுக்கு வேலை..... மொத்தத்தில் இவைகளால் ஏற்படும் செலவினம் மிக அடிகமானதாகும்.

ஆ. உள்ளியற் பாதிப்பு

கல்வி படிமுறை துயரியாச முழும் III

I. மதுவும் மனோநிலையும் (MOOD)

ஆரம்பத்தில் மன இருக்கங்களை விடுவித்து மனிதனை தற்காலிக மாக ஒரு களிப்பு நிலைக்கு இட்டுச் செல்லவாம். ஆனால் காலப்போக்கில் மதுவிற்கு உடல் பழக்கப்பட்டு சகிப்புத்தன்மை (Tolerance) பெறுகிறது. இதனால், அதே அளவு இன்பத்தைப் பெற, அவன் தற்பொது கூடிய அளவில் மதுவை அருந்தவேண்டியிருக்கும். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் மன மகிழ்வைப் பெறுவதற்காக மதுவை அருந்திய முன்னைய நோக்கம் இல்லாமற் போய்விடும். நிலைமை மோசமடைந்து மனக் கவலை அதிகரிக்கும். மனிதன் இதை தவறாக எடுத்துக்கொண்டு, மதுவை மேலும் மேலும் அருந்துவதன் மூலம் நிலைமையைச் சீராக்க முயல்வான். ஆனால் அதிக மது நரம்புத் தொகுதியை சோர்வடையச் செய்யும். இதன் விளைவாக அவனது மனோநிலை சோர்வடைந்து சந்தேகம், துக்கம், விரக்தி, பயப்பாடு ஆகியவை ஏற்படும். இவ்வாறு படிப்படியாக ஏற்படும் மனக்கிலேசும், சாதாரண மக்களிலும் ஜம்பது மடங்கு அதிகரித்த வீதத்தில், துடிகாரரிடையே காணப்படும். உயர் தற்கொலை வீதத்திற்கு இட்டுச் செல்லும்.

II. மதுவும் ஆளுமையில் (PERSONALITY) அதன் தாக்கமும்

மதுவை அருந்தியதும் ஓர் வித்தியாசமான உணர்வு பெறப்படுகிறது. அத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவரின் நடத்தையும் (Behaviour) வேறுபட, அது வித்தியாசமான முறையில் மற்றவர்களால் நோக்கப்படும். மதுவை ஒருவர் அருந்துவதன் நோக்கம், களிப்புதனும், மனத்திடத்துடனும். எந்நேரமும் சிரித்தபடியிருக்கும் மனிதராகவும், ஏனையோரிடம் கூச்சமின்றி அந்தியோன்யமாக பழகுபவனங்கவும் இருப்பதற்கே. ஆனால் ஒருவர் மதுவை மிதமாக அருந்தினாலும், சிலவேளைகளில் அவரது நடத்தை மாற்றம் ஏனையோரர்ல் விரும்பப்படாததாக இருக்கலாம். இவர்கள் மற்றவர்களுக்கு அலுப்பட்டுப்பவர்களாக காணப்படலாம்; தம்மைப்பற்றியே பெருமை பேசலாம் - இதனால் ஏனையோருக்கு எரிச்சலுட்டி விரும்பத்தகாத நிலைமையை அவ்விடத்தில் ஏற்படுத்தலாம். இவ்விதம் ஒருவர் மீண்டும் மீண்டும் நடந்துகொள்வாராயின், அவரை ஏனையோர் வெறுத்து ஒதுக்கும் நிலை உருவாகும்.

விருந்து போன்ற பொது வைபவங்களில் கணவன் தனது கோமாளித்தனமான செய்கைகளால், மனைவியை வெட்கமான சூழ்நிலைக்கு உள்ளாக்கலாம். கணவனின் பழகும் தன்மை, பைத்தியக்காரத்தனமான கதைகள், போலிப்பாலுணர்வு போன்றவற்றால் மனைவிக்கு அலுத்துப் போகலாம். நாள்டைவில் இருவருக்கும் இடையே பெரிய பிரச்சனைகள் உருவாகி, குடும்பங்கள் நிரந்தரமாகவே பிரியவேண்டியும் வரலாம்.

III. வேறு உள்ளியற் குறைபாடுகள்

蒙古文書 道川縣志 - 26

அதிகளவு மது அருந்துபவர்களில் குறுகிய கால மறதி (Short term amnesia or memory black out) என்னும் தோற் றப்பாடு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. மது அருந்திவிட்டு மாலையில் சாதாரணமாக (முறைக் நிலைவு நிலையில்) ஏனையோரிடம் கதைத்து தனது காரியங்களைச் செய்த ஒருவார், மறநாட காலையில் முதல்நாள் மாலை நடந்த ஒரு சம்பவத்தையும் நினைவிற்கு கொண்டு வர முடியாத ஒரு தோற்றுப்பாடே குறுகிய கால மறதி ஆகும். இந்த நிலை மது அருந்தும் இருபது (20%) வீதமானவர்களால் உணரப்படுகின்றது. இந்த நிலை மது அருந்துபவருக்கும் ஏனையோருக்கும் மிகவும் ஆபத்தானதாகும்.

நாச்சு குத்தனை?



வாவழுபோல் தெரியும்... கிரண்டே கிழுதி அற் தினையில் போக முயன்றேன்... ஆவியாதப் போன்றே

உண்மைச் சம்பவம்:- முப்பது வயதான திரு மண்மாகாத ஒரு ஆண், நண்பர்களுடன் ஒரு மாலை நன்றாக மது அருந்தினார். பின்னர் ஐந்து மைல் தூரத் திலுள்ள தனது வீட்டிற்கு காரை தனியே ஓட்டிச் சென்றடைந்தார். அடுத்தநாட்ட காலை எட்டு மணிக்கு நித்திரையை விட்டெழுந்த அவருக்கு, தான் முதல் நாள் மாலை எங்கு சென்றது, எவ்விதம் வீட்டிற்கு வந்தது, என்பது பற்றி எந்தவித நினைவும் அற்ற நிலை மிகவும் மனங்குழம்பியவாறு, தனது கார் நிறுத்தும் கராஜை பார்வையிட வீட்டு முற்றத்திற்கு வந்த போது அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. காரைக் காண வில்லை. என்ன செய்வதென்றறியாது தாயிடம் சமய வரைக்குள் ஓடிச் சென்று “அம்மா!, நான் நேற்று வீட்டிற்கு காரை ஓட்டிக்கொண்டு வரவில்லையா?” எனக் கேட்டார். அம்மா, அமைதியாக “நீ நேற்றுக் காரில்தான் வந்தாய், கராஜினுள் நீ தான் கொண்டு சென்று நிறுத்தினாய். உனது தம்பி ஒரு அவசர அலுவலாக அதிகாலை காரை எடுத்துச் சென்று விட்டான்” எனக் கூறினார்.

இந்த உண்மைச் சம்பவத்தில், சம்பந்தப்பட்ட ஆணிற்கு தான் ஐந்து மைல் தூரம் தனித்து காரை செலுத்தி வந்து, வீட்டு கராஜிற்குள் காரை நிறுத்திப் பின் படுக்கைக்குச் சென்றதுவரை எது வுமே ஞாபகம் இல்லை. வீதியில் விபத்திற்கு உட்படாமல், வேறு ஒரு வரது உயிருக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்காமல் வீடு சேர்ந்தது ஆச்சரியமே. இந்த தோற்றப்பாடு, சம்பந்தப்பட்டவர் சயநினைவுடன் இருக்கும் வேளைகளில் அதை நினைத்துப் பார்க்கும்போது மிகவும் பயங்கரமானதும், குழப்பத்தை ஏற்படும் விடயமாகவும் இருக்கும்.

அதிகளவில் மது அருந்துபவரில் ஏற்படும் இன்னேர் உளவியற் சிக்கல் (Mental complication) டிலிரியம் நெமன்ஸ்

(Dilirium tremens or “The horrors”) இந்த நிலையில் இவர்கள் நேர்ய்வாய்ப்பட்டு, மிகவும் திகிலைந்து நடுக்கமுள்ளவர்களாக குழப்ப நிலையுடன் காணப்படுவார்கள். இந்நிலை பொதுவாக மது அருந்துவதை நிறுத்தியதும் அல்லது மதுப்பழக்கத்தைக் குறைக்கும்போது உருவாகும்.

இ. உடலில் ஏற்படும் பாதிப்பு

மது உடலில் பல வகையிலும் பாதிக்கலாம், அதிகளவு மதுவை அருந்துபவர், தனது உணவைக் கவனிக்காது விடுவதால் போசனைக் குறைபாடு ஏற்படலாம். அத்துடன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறை வதால் நோய்த் தொற்றுதலுக்கு (Infection) அடிக்கடி ஆளாக வாம். மது ஏற்றத்தாள் உடலின் சகல அங்கங்களையும் நேரடியாகப் பாதிக்கலாம் மதுபோதையில் ஒருவர் தன்னைக் காயப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அல்லது இன்னெருவரைக் காயப்படுத்தலாம்.

வழக்கத்தில், அதிகளவு மதுவை நீண்ட காலத்திற்கு தினமும் அருந்துபவர்களுக்கே உடற்பாதிப்பு ஏற்படும் என்ற எண்ணம் மக்கள் மத்தியில் நிலவுகிறது. இது தவறானது. மிதமான (Moderate) மதுவை குறுகிய காலத்திற்கோ அல்லது நீண்ட காலத்திற்கோ அருந்து பவர்களுக்கும் உடற்பாதிப்பு உண்டாகும் என்பது தற்போது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு மனிதனின் உடலே அது பாதிக்கும் தன்மை அவனது பாரம்பரிய, சூழ்நிய காரணிகளில் தங்கியுள்ளது. இன்னெரு வகையில் கூறப்போனால், ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மதுவை அருந்தும் வேறுபட்ட மனிதரில் ஏற்படும் பாதிப்பு, ஆருங்கு ஆன் வேறுடேம். இந்த பாரம்பரிய சூழ்நிய காரணிகள் எவ்வ என்பது சரியாக அறியப் படவில்லை.

I. சரலுக்கு ஏற்படும் தீங்கு

சரலில் பலதரப்பட்ட பாதிப்புகள் (சரலில் கொழுப்புப் படிதல், சிரோசில் போன்றவை) ஏற்படலாம். இதில் மிகவும் முக்கியமான பாதிப்பு சிரோசில் (Cirrhosis) ஆகும். இங்கு சரல் சுருக்க மடைந்து, கடினமாகி, தனது தொழிற்பாடுகளைப் படிப்படியாக இழக்கும். நீண்ட காலத்திற்கு மது அருந்துபவரின் சரற்கலங்களை மது விலுள்ள ஈடைல் அற்கலோல் நேரடியாகத் தாக்குவதால், அக்கலங்கள் இறந்து நார்த்தனமையான பொருளாக மாற்றமடைகின்றன. இதனால் பலவேறுபட்ட மிக முக்கியமான தொழில்களைப் புரிந்து வரும் சரற்கலங்கள் முற்றுக அழிகின்றன. இதுவே சிரோசிலில் ஏற்படும் அடிப்படை நிகழ்வாகும். இந்த சிரோசில் நோயின் வெளிப்படையான அறிகுறிகள் உடலில் தென்பட இருப்பது வருடங்கள் கூட ஆகலாம். மாருக சிலரில், சில வருடங்களுக்குள் தோன்றலாம். சிரோசில் நோய் அரிதாக வேறு காரணங்களினாலும் (உதாரணமாக கிருமித் தொற்றுதல்) எவருக்கும் ஏற்படலாம். மதுவை அருந்துவதால் ஏற்படும் சிரோசிலினால் ஏற்படும் மரணங்களும் உலகில் அதிகமே!

II. உணவுக் குழாயும் போசனையும்

இரைப்பையில் அழற்சி, புண், புற்றுநோய் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தலாம். உணவுக் கால்வாயில் இரத்தப் பெருக்கம் ஏற்படலாம் வாய், தொண்டை ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படவும் மது காரணமாக இருக்கலாம்.

அதிகளவு மதுவை அருந்துபவர் உணவைக் கவனிக்கமாட்டார். அத்துடன், உணவிலுள்ள அத்தியாவசிய போசனைகள் அகத்துறுஞ்சப்படுவதையும், உடலால் அவை பாங்க்கப்படுவதையும், மது நேரடியாகப் பாதிக்கின்றது. இவற்றினால் போசனைக் குறைபாடும், தொடர்ந்து உடலில் தொற்றுநோய்கள் அடிக்கடி ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகரிக்கும்.

சதையச் சுரப்பி மதுவினால் படிப்படியாக அழிக்கப்படும். இந்தச் சுரப்பியின் சதையச் சாறு சமிபாட்டிலும், இங்கஸ்லின் (Insulin) எனப்படும் (Hormone) குருதி வெல்ல அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. சிலருக்கு திடீரென சதைய அழற்சி ஏற்படலாம்.

III. இருதய நோயும் அதிகருதி அமுக்கமும் (பிறங்கர)

மது இதயத் தசைகளின் தொழிற்பாட்டைப் பாதிக்கலாம். இதன்மூலம் (அரிதாக) திடீரென மரணம் ஏற்படலாம். நாட்பட்ட-இருதய நோய் ஏற்பட்டு, இதுதியில் இதயம் முற்றுக் கியங்க மறுக்கலாம். (Heart failure)

அதிகருதி அமுக்கத்திற்கும் மது அருந்துதலுக்குமிடையே நேரடித் தொடர்புண்டு. அதிக மருந்து அருந்துபவர்களின் குருதி அழுக்கம் அதிகரிப்பதையும் ஸ்ரோக் (Stroke) ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக் கூறு மூன்று மடங்கு அதிகமாக இருப்பதையும் காணக்கூடியதாக வுள்ளது.

IV. மூளையும் நரம்புத் தோகுதியும்

மனித நடத்தையில் மதுவினால் ஏற்படுத்தப்படும் மாற்றம் முன்னரே விளக்கப்பட்டுள்ளது. நீண்ட காலமாக மதுவை அருந்துபவர்களுக்கு சில பிரத்தியேகமான மூளைப் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டு நோய்கள் உண்டாகலாம். நன்கு அறியப்பட்ட நோய்களாவன தயவின் என்னும் விற்றமின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் வேர்னிக்ஸ் எங்கப்போதி (Wernicke's encephalopathy) குவார்ச்கோர் சைக்கோசிஸ் (Korsakoff's psychosis) ஆகியவையாகும். இதை விட மூளை பரந்த அளவில் பாதிக்கப்படலாம். அத்துடன் அவையங்களுக்குச் செல்லும் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் (Peripheral neuropathy) அசைவும், புலனுணர்வும் (Sensation) பாதிக்கப்படும். தசைகளும் பாதிக்கப்பட்டு தளர்வும், வேதனையும் ஏற்படலாம்.

V விபக்குக்களும் காயங்களும் வைக்கீர்த்தி முறை கூறுதல்

முன்பு சூறப்பட்டவாறு குறைந்தளவு மதுவை அருந்தும்போதும் தீர்மானிக்கும் திறன் அற்றுப்போவதால் விபத்துக்கள் ஏற்பட்டு ஒரு வர் காயமடையவாம் அல்லது மரணமடையவாம். இதில் மது அருந்துபவர் வாகனச் சாரதியாகவோ அல்லது பாதசாரியாகவோ இருக்கவாம்.

VI. பாலியற் தொழிற்பாட்டில் (SEXUAL FUNCTION) ஏற்படுத்துவது

பாவியற் செயற்பாட்டை மது குறைக்கும். நீண்ட காலம் மதுவை அருந்துபவர் தனது ஆற்றலையும் ஆண்மைத் தன்மையையும் இழப்பார். அவரது விளைகளும் ஆண்குறியும் கருங்கும்: குறைந்த எண்ணிக்கையான விந்துகளைக் கொண்ட மிகச் சிறியளவு கூக்கிலம் (இந்தி ரியம்) உற்பத்தியாகும், மிக உயர்ந்தளவு மதுவை அருந்தும் ஆண்களில் பெண்மையின் மாற்றங்கள் ஏற்படும்; பலரில் உடல் மயிர்கள் இழக்கப்படும். பெண்களைப் போன்று முலைச் சரப்பிகளுக்குரிய இழையங்களும் விருத்தியடையும். அண்மைக் காலத்தில், மதுவை மிதமாக அருந்தும் ஆண்களிலும் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவது அறியப்பட்டுள்ளது.

ଏହି ପରିମାଣରୁକୁଳକୁଳକୁଳ ଦେଇ ଯତ୍ତାଣିକିନ୍ତାକୁଳ ଦେଇ
କୁଳ ଦେଇ ଅର୍ଥାତ୍ ପରିମାଣରୁକୁଳକୁଳ ଦେଇ କାହିଁଲେ ବିଶ୍ଵମର୍ତ୍ତବ୍ୟାଳ କୁଳ
ଦେଇ କାହାକୁଳକୁଳକୁଳ ଦେଇ ପରିମାଣରୁକୁଳକୁଳ (୨୫୦୨୮) କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଯତ୍ତାଣିକିନ୍ତାକୁଳ ଦେଇ
କାହାକୁଳକୁଳକୁଳ ଦେଇ ପରିମାଣରୁକୁଳକୁଳ ଦେଇ କାହାକୁଳକୁଳ ଦେଇ

6. தடுப்பு முறைகளும் தலையிட்டுத் தடுத்தலும்

மதுவை ஆரம்பத்தில் கட்டுப்பாட்டுடன் அருந்திவரும் ஒருவர், நாள்டைவில் அறியாமலே மதுவிற்கு அடிமையாகும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும். இங்கு அவர் மதுவை அருந்தாமல் எவ்வகையிலும் இயங்கமுடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு எவரும் இறுதிகட்டங்களில் அடிமையாகும் சந்தர்ப்பங்கள் இருப்பினும் பின்வரும் நிலைமைகளில் ஒருவர் இலகுவில் அந்த நிலைக்குச் செல்லவாம்.

1. பாரம்பரியமாக மது அடிமைநிலை குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள்.
2. வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு, அதை எதிர் கொள்ள முடியாத “ஆளுமை” உள்ளவர்கள்.
3. சிலவகை மனதோய் உள்ளவர்கள்.

மதுவிற்கு அடிமையான ஒருவருக்கு சிகிச்சை வழங்குவது அத்தனை இலகுவானதல்ல. அதிலும் எமது நாட்டைப் போன்ற வளர்முக நாடுகளில் இது மிகவும் கடினமானது. இந்தக் காரணத்தினாலேயே தற்போது சகல நாடுகளிலும் மது அற்ற வாழ்க்கைமுறையை ஆதரிக்கும் தடுப்புமுறைக் கல்வியில் (Preventive education) கூடிய கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

மேற்கு நாட்டவர் மதுவை ஏனைய பரங்களைப்போன்று, கணிக்கின்றனர். மது அவர்களது கலாச்சாரத்துடன் பின்னிப் பினைந்தது. அங்கு, கூட மதுவின் தீயவினோவுகளை உணர்ந்து தற்போது பல்வேறு தடுப்பு நடவடிக்கைகளைச் செய்து வருகின்றனர். நாகரீக வளர்ச்சி காரணமாக பல அம்சங்களில் மேற்கத்தேய மக்களை பின்பற்றும் எம்பவர், மது அருந்துதலைப் பொறுத்தவரையிலும் கண்ணுடித்தனமாக பின்பற்றிவருகின்றனர்.

ஒர் சமூக ஒன்று கூடலில் (Social gathering) மதுவை அருந்தாவிடில் ஒருவர் ஏனைய அங்கத்தினரால் ஏன்னமாக நோக்கப்படுவார் என்ற கருத்து சமூகத்தில் நன்கு வேரூன்றியுள்ளது. இதை மந்தைகளின் மனோபாவம் (Herd mentality) எனக் கூறலாம்; அதாவது ஆடு, மாடுகள் மந்தைகளில் எவ்வித சிந்தனையுமின்றி தன் பாட்டில் ஏனையவற்றை பின்தொடர்ந்து செல்வது போன்ற நிகழ்வாகும் சில வருடங்களுக்கு முன்னர் ரீடேர்ஸ் டஜஸ்ட் (Readers digest) என்ற பிரபலசஞ்சிகையில் வெளியாகிய ஒர் கட்டுரையை இங்கு குறிப்பிடுவது பொருத்தமாகும். மதுவிற்கு அடிமையாகி வாழ்க்கையில் பலவற்றை இழந்து இறுதியில் முற்றாக அந்தப் பழக்கத்திலிருந்து விடுதலையாகிய ஒருவர் தனது அனுபவங்களை விபரிக்கும் போது, கூறுகின்றார், மது அருந்துவர்களை நோக்கி:-

“விருந்து போன்ற வைபவங்களில் ஒருவன் மது அருந்த விரும்பா விட்டால் அவனை தயவு செய்து வற்புறுத்தாதீர்—இதனால் ஒரு வாழ்வை நீங்கள் அழிக்கலாம்” மேலும் மது அருந்தாதவர்களுக்கு அவர் கூறுகிறார் “இப்படியான வைபவங்களில் ஏனைய அங்கத்தினர் நீங்கள் மது அருந்தாமல் இருப்பதற்காக கேவிசெய்தால் வெட்கப்படாதீர்கள். நான் அந்த நிலையை தவிர்க்க முயற்சித்து படுகுழியில் வீழ்ந்தேன்”

தமிழின் சலாச்சாரம் மது அருந்துதலை அங்கீரிக்கவில்லை, குறிப்பாக இந்து சமயம் மதுவிற்கு எதிரானது இவ்வகையில் மதுவிற்கு எதிரான பிரச்சார நடவடிக்கைகள் பெரிதும் வெற்றியளிக்க வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு — இலங்கையில் மதுபாவணை கடந்த காலங்களில் மிகவும் அதிகரித்து வருவதை காணலாம் கல்வியறிவும் ஏனைய வசதிகளும் குறைந்த மக்களிடையே இதனால் பாதிப்பு மிகவும் அதிகமானது ஏற்கனவே பொருளாதார வசதியற்ற இவர்களின் நிலை மதுவிற்கு அடிமையாகும் போது மேலும் சிக்கலடையும். ஓர் குடும்பத்திலைவன் குடும்பத்தை கவனியாது விடுவதால் மனவிக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படமாட்டா இதை விட குற்றச் செயல்களும் மிகவும் அதிகமாகும்.

மதுப் பிரச்சனையை இல்லாதோழிப்பதற்கான வழிவகைகள்

நோய்களைத் தடுப்பதற்கு பிரயோகிக்கப்படும் மூன்று படிநிலைகளிலான தடுப்பு முறைகளை (Prevention) போன்று, மதுப் பிரச்சனையையும் மூன்று படிநிலைகளில் தடுக்க முடியும்.

அ. முதலாம் படிநிலைத் தடுப்புமுறை (PRIMARY PREVENTION)

இதனால் நோக்கம், ஓர் தனிநபரோ அல்லது சமுதாயத்தினரோ மதுவைப் பாவிக்க ஆரம்பிப்பதற்கான சாத்தியக் கூறுகளைக் குறைப்பதாகும். இவ்வகையான தடுப்புமுறையைப் பயன் படுத்துவதில் அதிக சிரத்தை எடுக்கப்பட வேண்டும். இதைப் பல்வேறு வழிகளில் செயற்படுத்தலாம்.

நோய்களைத் தடுப்பதற்கு எவ்வாறு கூகாதாரக் கல்வியுட்டுதல் (Health education) கையாளப்படுகிறதோ, அவ்வாறே மதுப் பழக்கத்தை தடுப்பதற்கான வழி வகைகளும் போதிக்கப்படலாம். குறிப்பாக இளம் வயதினருக்கு மதுவினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைப் பற்றிப் போதிக்கப்படவேண்டும். இதன் மூலம் ஒரு இளைஞன் பரிசோதனை முயற்சியாகவோ அல்லது நண்பரின் தாண்டுதலிலேயோ முதல் கிளாஸ் மது அருந்தப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் அந்த இளைஞன் மது அரக்கனின் முதலாவதும், இறுதியுமான அசரப் பிடிக்குள் அகப்படாமல் வாழ்க்கை முழுவதற்குமாக தப்பித்து விடுகிறுன்.

மாணவர்களின் பாடவிதானம் (Curriculum) எதிர் காலத் தில் முழுமையான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள் வதற்குரிய விதத்தில் அமைய வேண்டும். சமூகத்தில், மதுவின் தீவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். பிரச்சாரநடவடிக்கைகள் இதற்குப் பெரிதும் உதவும்.

தடுப்பு முறைகளில் மிகவும் பிரதானமானது, மாற்று வாழ்க்கை முறையில் (Alternative Lifestyle) ஒருவளை ஈடுபடுத்துவது. வாழ்வு என்பது ஒரு இன்பமான அனுபவம்; இறுதியில் துன்பமடையாமல் இந்த வாழ்க்கை இன்பத்தை முழுமையாகப் பெறுவதற்கு பல வழிகள் உண்டு என்ற செய்தி கொடுக்கப்படவேண்டும்.

மது என்னும் அரக்கனை ஒழிப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் பல முனைப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். அரசாங்கங்கள் மதுவை முற்றுக தடைசெய்யப்பட்டிரும், அருந்துவதை குறைப்பதற்கான பல நடவடிக்கைகளை எடுக்கமுடியும். உதாரணமாக பின்வரும் நடவடிக்கைகளை அரசாங்கங்கள் எடுத்துவருகின்றன.

1. வரியை அதிகரிப்பதன் மூலம் உயர்ந்த விலையை நிர்ணயித்தல்.
2. மது அருந்தும் வயதை உயர்த்துதல்.
3. தவறைகளுக்கு ஸிலெஸன்ஸ் (Licence) முறையை கடுமையாக அமுல் படுத்துதல்.
4. உற்பத்தி இறக்குமதியை கட்டுப்படுத்துதல்.
5. விளம்பரங்களுக்கு கட்டுப்பாடு விதித்தல்.

பொழுதை பயனுள்ள முறைகளில் கழிப்பதற்குரிய சில வழிகள்
சமயம்
கலை, இலக்கியம்
விளையாட்டு
சமூக சேவை
வாசித்தல்
எழுத்துத்துறை
முத்திரை, நாணயங்கள், பட
அட்டைகள் சேகரித்தல்.
மீன்கள், பறவைகள் வளர்த்தல்
கோழி, ஆடு, மாடு போன்ற வற்றை வளர்த்தல்.
பூந்தோட்டம், வீட்டுத்தோட்டம்

இவ்வாறு ஒவ்வொருநாளையும் திட்டமிட்டு வீணே நேரத்தைப் போக்காது ஒழுங்குபடுத்தும்போது, மதுவும் ஏனைய தீங்கான பொருட்களும் ஒருவரை நெருங்கா! அதாவது “எப்போதும் நீங்கள் உங்களை ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும்” (Occupied)

INTERNATIONAL ORGANIZATOIN OF GOOD TEMPLARS OR IOGT

சர்வதேச நல்லொழுக்கச் சங்கத்தின் வரலாறும்
அதனது பணியும்

பத்தொன்பதாம் நூற்றுண்டின் ஆரம்பத்தில் அமெரிக்க நாட்டில், மது அருந்துதலினால் ஏராளமான பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டன. குடும்பங்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டன. இந்தக் கால கட்டத்தில் மதுப்பழக்கத்தை ஓழிப்பதற்கு நல்லொழுக்கச் சங்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இதுவே முதலாவது நல்லொழுக்கச் சங்கமாகும்.

தொடர்ந்து வந்த காலங்களில் இச் சங்கங்கள் ஏனைய நாடுகளிலும் கிளோகனை நிறுவன். இவற்றுள் ஸ்கன்டிநேவிய (நோர்வே, செல்லான) நாட்டுச் சங்கங்கள் பெரிதும் வளர்ச்சியற, அமெரிக்காவில் இவற்றின் செயற் பாடுகள் குறைந்தன. இன்று இச் சங்கங்கள் நோர்வே, செல்லான நாடுகளில் மிகவும் உயிர்ப்புடன் இயங்கி உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளில் கிளோகனையும் நிறுவி இயங்கி வருகின்றன.

மனிதன் மனிதனுக வாழ, மதுவை அருந்தாமல் இருப்பதுடன் வன்முறையும் யுத்தமும் அற்ற குழ்நிலையும், மனித நேயம் பேணப்படும் நிலையும் அத்தியாவசியமானது என்பதை உணர்ந்த இந்தச் சங்கத்தினர், தமது நல்லொழுக்க (Abstinenee) குறிக்கோருடன் சகோதரத்துவம் (Brotherhood), சமாதானம் (Peace) ஆகியவற்றையும் தமது தாரக மந்திரமாக கொண்டுள்ளனர். இச் சங்கத்தை சேர்ந்தவர்கள் இலங்கையைப் போன்ற அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளில் போரூட் (Forsat) சமூக அபிவிருத்தி ஸ்தாபனத்தை நிறுவி பொருளாதார வசதி குறைந்த மக்களின் மேம்பாட்டிற்காக உழைத்து வருகின்றனர்.

நல்லொழுக்க சங்கத்தினர் மது-போதைப் பொருள் தடுப்புக் கல்வி யில் பெருமளவு நடவடிக்கைகளை உலகளாவிய ரீதியில் மேற்கொண்டுள்ளனர். மது-போதை பொருள்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கான புனர்வாழ்விலும் தமது பங்களிப்பை வழங்கி வருகின்றனர்.

இலங்கை நல்லொழுக்கச் சங்கத்தினர் பிரதேச மது - போதைப் பொருள் தகவல் நிலையம் (ADIC), போறுட் ஸ்தாபனம் ஆகியவற் றின் மூலம் தமது பணியை இலங்கை மக்களுக்கு வழங்குகின்றனர். இதைவிட இலங்கை முழுவதும் பல நல்லொழுக்கச் சங்கக் கிளைகளும் இயங்கி வருகின்றன. வட பிரதேசத்தின் இவ்வாரூன சங்கங்களின் சம்மேளனமாக வட பிரதேச நல்லொழுக்கச் சம்மேளனம் (NRGTF) இயங்கி வருகின்றது.

மாணவர்களுக்கான, அடிக் (ADIC) இனால் நடைமுறைப்படுத்தப்படும். மது - போதைப் பொருள் தடுப்புக் கல்வித் திட்டமே 'சக்தி சமாஜ' திட்டமாகும்.



IOGT சின்னம் சக்தி சமாஜத்தின் சின்னம்

இரண்டாம் படிநிலை, மூன்றாம் படிநிலைத் தடுப்புமுறைகள் ஆகும். இரண்டாம் படிநிலை, மூன்றாம் படிநிலைத் தடுப்புமுறைகள் ஆகும். இரண்டாம் படிநிலைத் தடுப்பு முறை என்பது. ஏற்கனவே பிரச்சினைகளை துவியின்றி 'அளவுடன்' மது அருந்துபவர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களை எதிர்க்காலத்தில் தீங்குக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதற்காக ஆரப்பத்திலேயே தடுப்பதாகும். இங்கு குறிப்பிட்ட நபரைக் கண்டறிந்து, அவரை உளவளத் துறை (Counselling) என்னும் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துவதும், ஏனைய மருத்துவ சிகிச்சைகளைக் கொடுத்தலும் அவசியமாகும்.

மூன்றாம் படிநிலைத் தடுப்புமுறை என்பது மதுவினால் மோசமான பிரச்சினைகளுக்குள் சிக்கித்தவிக்கும் ஒருவருக்கு வழங்கப்படும் நீண்டகால புனர்வாழ்வு ஆகும். இது அவரது மதுவுடன் சம்பந்தப்பட்ட தனிப்பட்ட, சமூகப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதும், பிரச்சினைகளுக்கு எவ்விதம் முகம் கொடுப்பது என்பதற்கான பயிற்சிகளை வழங்கி மது அற்ற வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள உதவுவதாகும்.

இரண்டாம் படிநிலை, மூன்றாம் படிநிலைத் தடுப்புமுறைகளுக்கிடையே பெரிய வேறுபாடுகள் இல்லையாதலால் இரண்டும் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்றாகப்பட்டு செயற்படுத்தப்படலாம்.

7. சிகிச்சை முறைகள்

முன்பே குறிப்பிட்டபடி முழுமையான சிகிச்சை அதிக செலவு டையதாக இருப்பதால், இலங்கையைப் போன்ற நாட்டில் பெருத்த கமையை ஏற்படுத்துகிறது. இலங்கையில் மது நோயாளர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய நிலையங்கள் ஒரு சிலவே உண்டு. வழக்கத்தில் இந்நோயாளர்களுக்கு வைத்தியசாலைகளிலுள்ள சாதாரண மனநோய் பிரிவுகளிலேயே வைத்திய உதவி வழங்கப்படுகிறது. இப்படியான குழந்தையில் இலங்கையிலுள்ள மது நோயாளருக்கு சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் கடினம் என்றே கூறவேண்டும்.

மதுநோய் உள்ளவருக்கு சிகிச்சை பல படிமுறைகளில் வழங்கப்படுகிறது.

நச்ச நீக்குதல் (DETOXIFICATION OR DT)

உடலில் மது இருக்கும்போது, அதனை குருதிச் சுற்றேட்டத்தி லிருந்து அகற்றுவதன் மூலம் உடலின் நச்ச நீக்கியாக தொழிற் படுவதே ஈரவின் தொழில். மது நோய் உள்ளவர்கள் அவர்களது ஈரல் தனது வேகத்தில் கையாளக்கூடிய மதுவைவிட மேலதிகமாக அருந்துவதால், இந்த மேலதிகமான மது உடலில் சுற்றேடி, நச்ச விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மது அருந்துதலை நிறுத்தும்போது மீண்டும் ஈரல் மதுவை அகற்றும் தொழிலை முழுமையாகச் செய்யும். உடற்கலங்கள் அபரிதமான மதுவிற் பழக்கப்பட்டிருந்த படியினால் அதன் அளவு திடீரென குறைந்து அற்றுப்போவது, உடலின் பின் விளைவுகளை (Withdrawal Symptoms) ஏற்படுத்தும். இவையாவன வியர்த்தல், நரம்பு நடுக்கம், (Nervous Tremors), வேகமாக இதயம் துடித்தல், அதிகரித்த குருதி அழுக்கம் ஆகியனவாகும். ("Hang over") என முன்பு குறிப்பிடப்பட்டதும் ஒரு வகை குறைந்த தாக்கசமுள்ள மினி-பிள்ளாங்கு விளைவாகும் (Mini - withdrawal).

நச்ச நீக்குதலிற்கு நோயாளியை வைத்தியசாலைகளில் அனுமதித்து சாதாரணமாக ஐந்து நாட்களில் செய்யப்படும். அன்னமைக் காலத் தில் வெளிநோயாளியாக (Ambulatory detoxification) வைத்து நச்ச நீக்குவதும் வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. இது மலிவான ஒரு முறையாக இருப்பினும் வைத்தியசாலைகளில் அனுமதித்து செய்வது சிலருக்கு அவசியமானது ஆகும்.

அச்சமுட்டி செயலுக்கங் கெடுக்கும் மருந்துகள்

(DETERRENT DRUGS)

இவ்வகை மருந்துகளை (தாரணமாக Disulfiram or Antabuse) ஒருவர் தொடர்ச்சியாக சிலகாலம் உள்ளெடுக்க வேண்டும். இக் கால பகுதியில் அவர் மதுவை அருந்தினால் உடலில் விரும்

பத்தகாத விளைவுகள் வெளிக்காட்டப்படும். ஒங்காளம், முகம் சிவப் படைதல், உடல் நோயுற்றதான் உணர்வுநிலை ஆகிய விளைவுகள் ஏற்படலாம். இவ்வகையான சிகிச்சை மன உறுதியுடைய மது நோயாளிக்கே கொடுக்கப்படலாம். மது அருந்தாத காலப்பகுதியில் அந்த நபர், தன்னை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வந்துவிட வேண்டும்.

உளச் சிகிச்சை (PSYCHO THERAPY)

இங்கு மிக ஆழமாக உள்ளத்தின் உணர்வுகளை ஆராய்ந்து சிகிச்சை வழங்கப்படும். அற்ககோவாலிக்ஸ் அனேனிமஸ் (AA) முறையும் ஒருவகை உளச்சிகிச்சை முறையே. உளச்சிகிச்சை குழுவாகவோ (Group therapy) அன்றேல் தனி ஆளாகவோ (Individual therapy) வழங்கப்படலாம். குடும்ப சிகிச்சையும் (Marital or Family therapy) கொடுக்கப்படலாம்.

சுய உதவிக் குழுக்கள் (SELF - HELP GROUPS)

அற்ககோவிக் அனேனிமஸ் (Alcoholics anonymous) எனப்படுவதே ஆரம்பகால சுய-உதவிக் குழுவாகும். இது இலட்சக் கணக்கான அங்கத்தவர்களைக்கொண்ட சகல நாடுகளிலும் இயங்கும் ஒரு திட்டமாகும். இதில் மது அடிமை நிலைக்கு உட்பட்டிருந்து, திருந்தியவர்களும் மது அருந்துவதை நிறுத்த விரும்புவர்களும் அங்கத் தினர்களாக இருப்பர்.

குடியை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பமே இந்த சங்கத் தில் அங்கத்தினராக ஓரே தகுதி. இச் சங்கத்தின் மூத்த அங்கத் தினர்கள் ஏற்கனவே மதுவுடன் பல ஆண்டுகள் போராடி, அந்த அரச்கணிடமிருந்து விடுதலை பெற்றவர்களாகவே எப்போதும் இருப்பார்கள்.

இவர்கள் தாம் அனுபவித்த பிரச்சனைகள், பயங்கர அனுபவங்களை புதிதாக சேர்ந்த (குடிப்பழக்கத்தை விட விரும்பும்) அங்கத்தினரிடம் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலமும், தாம் எவ்வாறு இப் பழக்கத்தை விடக்கூடியதாகவிருந்தது என்ற நடை முறை அனுபவத்தை அவர்களுக்கு சொல்வதன் மூலமும் குடிநோயிலிருந்து மீள உதவி செய்வார்கள்.

அதாவது - குடிகாரர்களுக்காக, குடித்து திருந்தியவர்களால் நடத்தப்படும் சங்கம் இது. இங்கு திருந்தியவர், பின் புதிதாக திருந்த வருபவருக்கு உதவுவார். குடிப்பழக்கத்தை விட விரும்புவர் சங்கத் தில் பல கூட்டங்களுக்கு சென்ற பின்பே பொதுவாக வெற்றி கிடைக்கும். அதாவது ஒரு நாளில் தீர்வு காண முடியாது. சிலருக்கு இச் சங்கத்தில் இணைவுதன் மூலம் குடிப்பழக்கத்தை விட முடியாமல் இருக்கலாம். இவர்கள் அவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டியிருக்கலாம்.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றை விட வெறுப்பை ஏற்படுத்தும் சிகிச்சை (Aversion therapy), நடத்தைச் சிகிச்சை (Behaviour therapy) போன்றவையும் பயன்படக்கூடிய சிகிச்சை வகைகளாகும்.

સાચો હેતુ (SACHO HETU)

મન એ કે કાળજીનાં (SERT - HER'S GROUP)

திட்டங்களையெடுத்துக் கூற்றது, கருவல்குக்கரிமாகது - குருதாக
அடிக்கி காக்கிப் போகி, சீமையிட்டிருக்கி உள்ளு. ஒடு ஏதாவது வடுப்பது
க்காக்க வேப்புவதற்கீடு எனி துவக்கவேண்டியப்பதற்கு ரீதாகத்துக் குறுமையிலும்
ஏனும் பூர்ணமாகக் கூறுப்பதற்கு பிரிச்சி ஒன்றை தாங்குகின்டிட்டு நேப் பிரிச்சி
ஏதுக்கூடும் கூறுகிறேன். குருதாக அாக போகி சீராக தூருகிறேன். முது
நக்குறியில் சொய்யாது எனி ஆவக்கவேண்டியப்பதற்கு ஏனை சூழமாகவீடு உடிக்கு
யகாகிட்டு செஞ்சித்து விரிவாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்று நீர்க்கொடி
விரிவாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்று நீர்க்கொடி பாக

பயனுள்ள சில முகவரிகள்

ALCOHOL AND DRUG INFORMATION CENTRE (ADIC)
25, Havelock Road,
Colombo-5.

மது - போதைப் பொருள் தொடர்பான சகல தகவல்களையும், தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள விரும்புவர்களுக்கு வேண் டியூதவிகளையும் (பிரசரங்கள், கருத்தரங்குகள், பயிற்சிப் பாசறைகள் உட்பட) வழங்கும் நிலையம்.

“சாந்திகம்”
உள்வளத்துணை நிலையம்
21, முதலாம் குறுக்குத் தெரு,
யாழ்ப்பாணம்.

“SHANTHIHAM”
Association for Health and
Counselling,
21, First Cross Street,
Jaffna.

மது - போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு சிகிச்சை பெறுவதற்கும், தகவல்களைப் பெறுவதுடன் பிரச்சார நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கும் உதவும் நிலையம்

MEL MEDURA,
60 B, Horton Place,
Colombo - 7.

மதுவிற்கு அடிமையானவர்களுக்கு சிகிச்சை வழங்கும் நிலையம்

வடபிரதேச நல்லொழுக்கச் சம்மேளஸம்,
சழிபுரம் - யாழ்ப்பாணம்.

மது - போதைப் பொருள் பிரச்சார நடவடிக்கைகளில் தீவிரமாக ஈடுபட்டு வரும் சங்கம். வடபிரதேசத்தில் நல்லொழுக்கச்சங்கங்களை அமைத்து இயங்க விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இந்நாலே எழுத உதவிய பிரசரங்கள்

ALCOHOL: OUR FAVOURITE DRUG (1986) NEW REPORT OF A SPECIAL REPORT OF A SPECIAL COMMITTEE OF THE ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS, LONDON: TAVISTOCK

ALCOHOL PROBLEMS BRITISH MEDICAL JOURNAL (1982) LONDON: B M J PUBLICATIONS.

PROBLEMS RELATED TO ALCOHOL CONSUMPTION (1980) WORLD HEALTH ORGANISATION, TECHNICAL REPORT SERIES, GENEVA.

PREVENTING ALCOHOL PROBLEMS (1986) TETHER, P. and ROBINSON, D. LONDON: TAVISTOCK.

ALCOHOLISM: A PRACTICAL TREATMENT GUIDE (1988), GITLOW, E and PEYSER, S. PHILADELPHIA: GRUNE & STRATION

IOGT HANDBOOK: A PRACTICAL GUIDE TO ORGANISATIONAL ACTIVITY AND PREVENTIVE WORK (1988). KOLSTAD, H. NORWAY.

GLOBE (MAGAZINE), IOGT- PUBLICATION NORWAY.

W
I-
TS,

L

ON
RE-

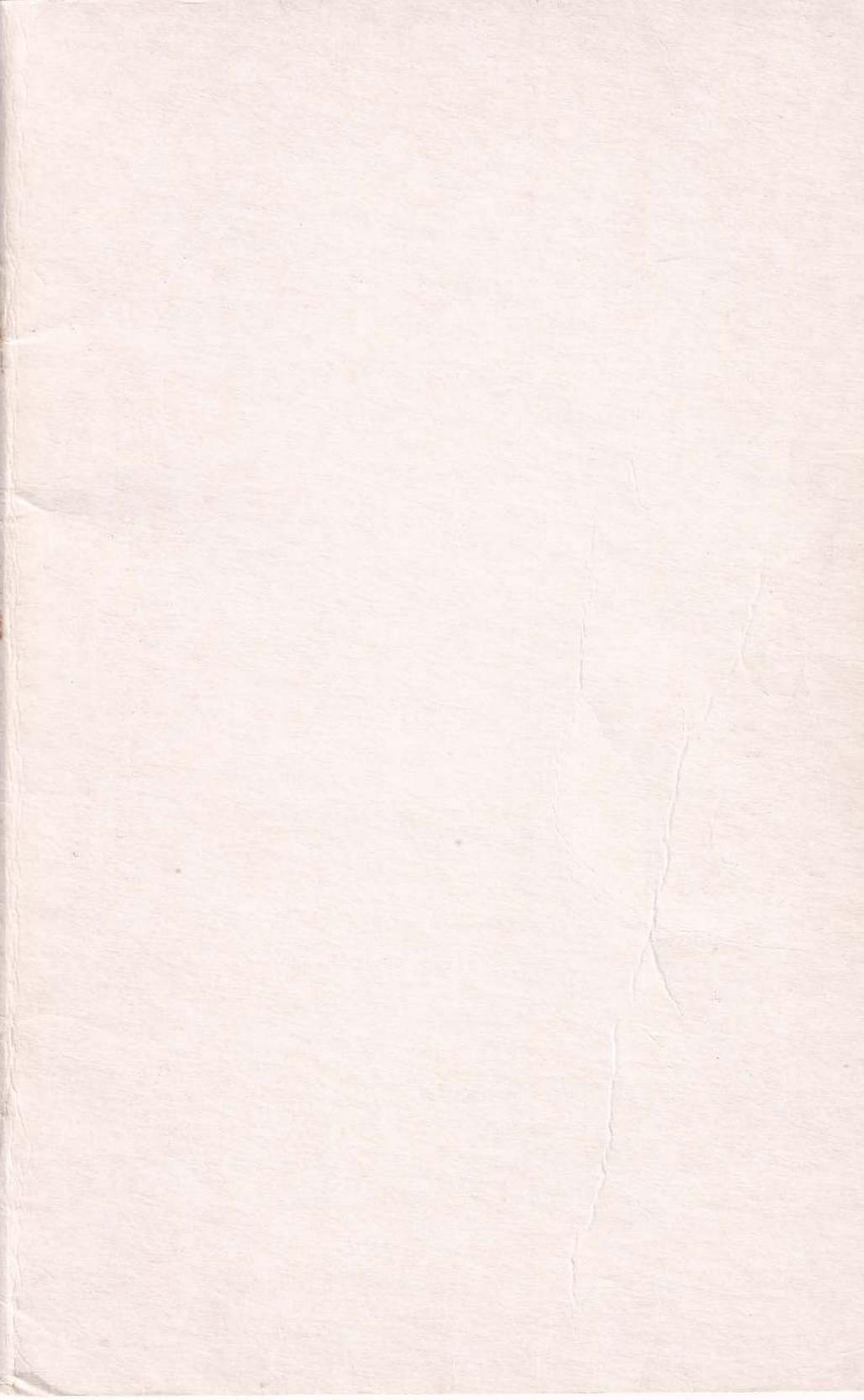
R,

E

A:

I-
3).





நூலாசிரியரப்பற்றி

வழைடு ஆண்களுக்கு முன்னால் கலீ, இலக்கியம் சமூகம் பற்றிய அக்கறைகள் நிலைநாட்டோரு மருத்துவமாணவர்கள் கருமார் அறிஞர்களான்; நாளைட்டில் நன்மானங்கள் அங்கைருடைகாண்ட துறைகளிலான அவர்களுடைய செயல்முனைப்பு இன்றுவரை தொடர்ச்சியா.

தேன்பொழுது (பத்தொன்பது பேட்டிக் கட்டுரைகள்-இணையரியர்), தேடலும் படைப்பிளக்கும் (ஒவியர் அ. மாற்று திறமீடு மல் - தெருப்பாசிரியர்கள் முனில் உருவர்), முதலும் தனி என்பன அவரது செயற்முடிவின் உறுதியிடத்துவமையால் துவிஸ்டால்ஸ் செயில்வந்துள்ளன. போதைப் பொருட்கள் பற்றிய தீவிர பிகரங்களையும், மடியந்துள்ளூலையும் கவனியிட்டுள்ளனர்; பல்வேறு சுரங்க கட்டுரைகளையும் பல்வேறு வெளிப்படுகின்ற ஏழையுள்ளார். தனிர் அற்று அறிவியல் ஏட்டின் உதவி ஆயிரக்கணக்கான இன்னர் பிரதம ஆசிரியராவும் பண்டிநிதான்ஸார், என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மருத்துவம், இன்னத்துக்கான பயிற்சிகள், மது, போதைப் பொறுப்புகள், தொடர்பான ஏராளமான குறுத்தர்த்துகளிலும் மதிர்திப் பசுறைகளிலும் பங்குபற்றி உதவுகூழத்திருக்கின்று; இவற்றில் சிலவற்றிற்கு அகாமப்பாளராக பொறுப்புப் பேற்றும் உறுத்திருக்கின்றனர்.

இலங்கை குடும்பத்திட்டச் சம்பாஷி. கீடையின் செயலாளராக பரிசீலித்திருக்கிறார். அற்று நிறுவனத்தின் உறுப்பினராகவும், 'சாந்திகம்' உளவுள்ளத் துணை நிலையத்தின் (COUNSELLING CENTRE) நிறுவக - நிர்வாக உறுப்பினராகவும் இருக்கிறார்.

யாழிப்பாளன பல்கலைக்கழகத்தின் முதற் தொகுதி மருத்துவம் பட்டாரியான கருமார், பருத்தித்துறை ஆதார தவத்தியசாலையில் "உதவி வைத்திய அதோரியின்" (A.M.P.) மதிரி நெறி விரிவுவரபாளராகப் பணிபிடிக்கு, தற்போது பட்டப் பின் படியிற்காக இல்லான் பங்களிக்கப்படக் குழந்தைகள் நல நிலையத்திற்கு (INSTITUTE OF CHILD HEALTH) சென்றுள்ளார்.

அ. யேகராசா □

வெளியீடு :

மது-போதைப் பியாருள் தகவல் நிலையம். கொழும்பு வட பிரதேச நல்லெலாழுக்கச் சம்மீனனர் ம். யாழ்ப்பாணம்

