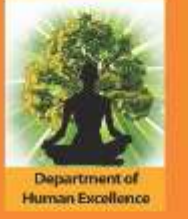




**என்.ஜி.எம். கல்லூரி**  
பொள்ளாச்சி



# சமுதாய விழுமியங்கள்



**மனிதவள மாண்புத் துறை**

---

## பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. மனிதனின் பரிணாமம்	7
2. சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதன்	18
3. மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள்	22
4. மனத்தூய்மை தரும் சமுதாய நலன்	29
5. கல்வியும் சமுதாயமும்	35
6. போதை பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை	39
7. சமூக ஏற்றத்தாழ்வும் தீர்வுகளும்	43
8. சாங்கியத் தத்துவம்	52
9. மதங்களின் மையக் கருத்து	61
10(A) பஞ்சபூத நவகிரக தவம்	67
10(B) யோகாசனங்கள்	75

## 6. போதை பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை

நா.பன்னீர்செல்வம்

உதவி பேராசிரியர்

மனிதவள மாண்புத்துறை

என்.ஜி.எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாகவும் செம்மையாகவும் வைத்து வாழ்வதே நல்வாழ்க்கையின் பயன் ஆகும். “மனித சமுதாயத்தைவிட மண்ணுலகில் தெய்வீகமானது வேறொன்றும் இல்லை” என்பார் பேரறிஞர் பெர்னார்டுஷா. ஆனால் இன்றைக்கு போதைப் பொருட்கள் உடலை, மனதை, குடும்பத்தை, ஊரை, நாட்டை ஏன்? மானுட சமுதாயத்தையே அச்சுறுத்தி மெல்ல மெல்ல கொல்லும் நஞ்சாக இருக்கிறது.

“துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும்

நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர்”

(குறள்:926)

உறங்கினவர் இறந்தவரில் வேறுபட்டவர் அல்லர் அவ்வாறே கள் உண்டு மயங்கியவர் நஞ்சுண்டவரே ஆவார் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

மதுவை பஞ்சமகா பாதகங்களில் ஒன்றாக கூறுகின்றனர். களவுக்கும் கள் என்ற வேர்ச் சொல் பொதுவாக அமைந்திருப்பது தமிழர் சிந்தையின் தனிச்சிறப்பாகும். சமூகத்திற்கு தீமையை விளைவிக்கும் வேகத்தில் இரண்டும் சமபங்குடையவையாகும்.

பல ஆண்டுகளாக நாட்டில் நோய்களும், தற்கொலைகளும், போதை மருந்துகளின் நடமாட்டத்தால் அதிகரித்திருப்பது கவலை தரும் செய்தியாகும். பள்ளி கல்லூரி மாணவர்கள் முதல் பாமரர்கள் வரை அவர்கள் தகுதிக்கு ஏற்றபடி குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் மட்டரக போதைப் பொருட்களை நண்பர்களின் மூலம் பழகி, பின்பு அதற்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர். படித்த மேல்மட்டத்தினர் தகுதிக்கு ஏற்றவாறு அதிக விலையுள்ள போதைப் பொருட்களை உபயோகிக்கின்றனர். போதைப் பொருட்களால் தங்கள் பெயர், புகழ், செல்வம் அனைத்தையும் இழந்தவர்கள் பலர்.

இந்தியாவில் 2 சதவீத மாணவர்கள் நிரந்தர போதைக்கு அடிமைகள் என உலக சுகாதார அறிக்கை கூறுகிறது. விற்பனையாளர்களின் நெட்ஓர்க் 76 நாடுகளில் பரந்துள்ளது. மதுவினாலும், போதைப் பொருட்களாலும் ஆண்டுதோறும் 25 லட்சம் பேர் இறக்கின்றனர். மது அருந்துவதால் 60 விதமான வியாதிகள் வருகின்றன என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். 20 முதல் 50 சதவீதம் குடிகாரர்கள் மஞ்சள் காமாலை, வலிப்பு, விபத்து மற்றும் புற்று நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். தீயொழுக்கம் தனிமனிதனை மட்டுமல்ல சமுதாயத்தையும் அழிவுப் பாதைக்கு கொண்டு செல்லும்.

### போதைப் பொருட்களின் பாரம்பரியம்:

மதுவருந்தி மகிழ்வது ஜெர்மானியர்களின் பாரம்பரிய உணர்வாக இருந்தது. முற்காலத்தில் ‘சோம்பானம்’ என்ற பெயரில் மதுபானம் இருந்துள்ளது. தானிய ஊறலில்

உருவான 'ஆல்ஹால்' என்ற மதுவை ரோமானியர்களும் எகிப்தியர்களும் அருந்தியுள்ளனர். மேலும் தமிழ்நாட்டியில் 'தோப்பிகள்' என்றும், ருஷ்ய நாட்டில் 'ஓட்கா' என்றும், பாரசீகத்தில் 'போஜா' என்றும் மது வேறுவிதமாக அழைக்கப்படுகின்றது. போதைப் பொருட்களில் கிராஸ், பாட், வீட், மாரிஜுவானா போன்றவைகளும், கஞ்சாப் பொருட்களும் சேரும். கஞ்சாச் செடி பூக்கும் போது 'ஹஷிஷ்' என்ற மஞ்சள் பிசின் வடியும். ஹஷிஷ் என்ற சொல்லிலிருந்து தான் 'அஸாலின்' என்ற ஆங்கிலச் சொல் வந்தது. ஹெராயின், மார்பின், அபின் போன்றவை பிற போதைப் பொருட்களாகும். இவற்றை மருத்துவ உலகம் 'ஆல்கால விஷம்' என்று கூறுகிறது.

### போதைப் பொருட்களால் ஏற்படும் தீமைகள்:

குறிப்பாக பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் போதைக்கு அடிமையாவது அதிகரித்து வருகிறது. அண்மைக்காலத்தில் பெண்களும் போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி வருகின்றனர். சந்தையில் மூவாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட வகைகளில் போதைப் பொருட்கள் புழங்கி வந்தாலும், அதிகபட்சமாக புகையிலை, ஆல்ஹகால், கஞ்சா, ஹெராயின் உள்ளிட்ட போதைப் பொருட்களையே அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர்.

'கஞ்சாவுக்கு அடிமையாகும் இளைஞர்களில் அதிகமானோர் மனநல பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். எப்படி இருக்கும்? என்ற ஆர்வத்தில் சிலர், நண்பர்களின் உந்துதல், போதைப் பொருட்களைப் பற்றிய தவறான கருத்துக்கள் விளையாட்டாக பயன்படுத்துதல் ஆகிய காரணங்களால் அடிமையாகின்றனர். இவர்களின் தன்னம்பிக்கை குறைவதுடன் வேலைத்திறனிலும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மாணவர்களின் படிப்பு திறன் குறைந்து எதிர்காலம் சூன்யமாகி விடுகிறது' என்கிறார் போதை தடுப்பு மைய ஆலோசகர் டீஷீலா.

### போதை ஒருவித நோய்:

போதையால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குறித்து மனநல டாக்டர் ஆர்.ரத்னவேல் என்பவர் கூறியதாவது போதை என்பதும் ஒருவித நோய்தான். மது ஊக்க மருந்து கஞ்சா, கொக்கோ, ஓயிட்னர், திண்ணர், புகையிலை, பீடி, சிகரெட், மயக்க, தூக்க மருந்துகள் அனைத்துமே போதை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. மருந்துகள் அனைத்தும் நோயை குணப்படுத்தக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை ஆகும். ஆனால் இதற்கு பெரியவர்கள் மட்டுமன்றி மாணவர்களும் இப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகும் போது முதலில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது போன்று கற்பனையில் மிதந்தாலும் அடிமையாகும் போது உடல் மனநிலையில் பாதிப்புகள் ஏற்படுத்தி பதட்டம் சந்தேகம், காதில் யாரோ பேசுவது போன்று தோன்றுவது, தனிமையை விரும்புவது போன்ற பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்துகிறது.

### உடல் மன பாதிப்புகள்:

மதுவில் உள்ள ஆல்ஹகால் வயிற்றின் உட்பகுதியில் ஒரு வகை எரிச்சலை உண்டாக்கும். 20 சதவீதத்திற்கு மேல் ஆல்ஹகால் கலப்புற்ற மதுவகைகளை அருந்துவோர்க்கு வயிற்றிலுள்ள புரோட்டீன் சத்துக்களை விரைவாக செரிக்கச் செய்து வயிற்று எரிச்சலையும், வாயுக் கோளாறுகளையும் உண்டாக்குகிறது. மது அருந்துவதால் சிறுநீர் அதிகமாக வெளியேறும் காரணம் மதுவோடு சேர்த்து அருந்தும் தண்ணீரின் அளவு அதிகரிப்பதே. இதனால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுகிறது. மூளைத்திறனை குறைக்கிறது. உடலை மரத்து போகச் செய்யும் ஆல்ஹகாலின் சக்தி இதய பாதிப்பிற்கு முன்னெச்சரிக்கையாகத் தோன்றும். நரம்பு மண்டலம்

பாதிக்கிறது. போதைப் பழக்கத்தால் வயிற்றுப் பகுதி அரிக்கப்பட்டு புண்ணாகிறது. புண் அதிகமாகும்போது வாந்தியோடு இரத்தமும் வருகிறது. போதையால் பலியாகும் மற்றொன்று கல்லீரல். அது நாளுக்கு நாள் கொழுப்படைத்து வீங்கிச் செயல் இழந்து போகும். கல்லீரல் பாதிப்பால் காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை, இரத்த சோகை போன்ற நோய்கள் தாக்கும்.

போதை மருந்துகளால் உடலில் எதிர்வினைகள் தொடங்குகின்றன. படபடப்பு, நடுக்கம், தடுமாற்றம், குழப்பம், உண்டாகும். இதனால் உடல் சீர்குலையத் தொடங்கும். மகா அலக்ஸாண்டர், மகாகவி பைரன் போன்றோர் மது அரக்கனால் இளம் வயதிலேயே அழிந்தவர்கள்.

### புகைப்பிடிப்பதால் வரும் தீங்குகள்:

புகையிலையில் மொத்தம் 18 வகையான நச்சுப் பொருட்கள் உள்ளன. இவற்றில் சில தொண்டைக்குழாயிலுள்ள மெல்லிய இதழ்களைத் தாக்குகின்றன. இன்னும் சில இரத்தத்தில் கலந்து சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கின்றன. அவற்றில் முக்கியமானது புற்று நோயை உண்டாக்கும் நிகோடின் ஆகும். சிகரெட் அளிக்கும் மற்றொரு நச்சுப் பொருள் ஹைட்ரஜன் சையனைடு ஆகும். இது ஒரு கொடிய நச்சுப் பொருளாகும். முற்காலத்தில் பெரியவர்கள் மட்டுமே புகைபிடித்தனர். ஆனால் இப்பொழுது பெரியவர் சிறியவர் என்ற பாகுபாடுபாடில்லாமல் எல்லோரும் புகைத்து வருவதால் நுரையீரல் புற்றுநோய் வேகமாக பரவி வருகின்றது. இதை தவிர்ப்பது அவசியமாகின்றது.

### தொழில்நுட்ப சாதனங்களால் உண்டாகும் போதையும் தீர்வும்:

பிரிட்டனிலுள்ள லீஸ் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பிரபல ஆராய்ச்சியாளர் காத்ரியோனா மோரிசன் என்பவர் மேற்கொண்ட ஆய்வில் மனஅழுத்தத்திற்கும் இண்டர்நெட்டில் அதிகநேரம் செலவழிப்பதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. உலகம் கணினிமயமாகிவிட்டது. இண்டெர்நெட் இணைப்பு இல்லாவிட்டால் இந்த உலகம் இயங்காது என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டது. இண்டெர்நெட் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையே விரக்தியாகி விடுகிறது. கணினியும் இண்டெர்நெட்டும் நமது வாழ்க்கையோடு இரண்டறக்கலந்து விட்டது.

### டிஜிட்டல் போதை:

போதைப் பொருட்களைப் போன்று டிஜிட்டல் போதைக்கு அடிமையாகி பலர் தூக்கத்தை இழந்துள்ளனர். இந்த போதை தற்போது இளைஞர்களையும், மாணவர்களையும் ஏன்? பெரியவர்களையும் ஆட்கொண்டு விட்டது. இது ஆபத்தானது என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்களும் மனநல மருத்துவர்களும். ஸ்மார்ட்போன் அல்லது கேட்ஜெட்களை தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்துபவர்களுக்கு மட்டும்தான் டிஜிட்டல் போதை பழக்கம் உண்டாவதாக அறிக்கையின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. எப்பொழுதும் முகநூல், வாடஸ்ஆப், ட்விட்டர் என்று மூழ்கியிருப்பவர்களுக்கு உடல்நீதியாகவும், மனநீதியாகவும் பெரிதும் பாதிப்படைந்து ஆபத்தான நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர்.

இதனால் தற்கொலை செய்வது, தற்கொலைக்கு தூண்டப்படுவது, கோபமடைந்து கொலை செய்வது போன்ற பிரச்சனைகள் அனைத்தும் இந்தப் பழக்கத்தினால்தான் உண்டாகிறது என்று

மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். உதாரணமாக தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த இரண்டு குழந்தைகளுக்கு தாயான 24 வயது பெண் 'டிக்டாக்' செயலியை பயன்படுத்த வேண்டாம் என்று கணவன் கண்டித்ததால் தற்கொலை செய்து கொண்ட சம்பவம். இதே போன்று 16 வயது இளைஞர் தொடர்ந்து 'பப்ஜி' கேம் 6 மணி நேரம் விளையாடி மாரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிரிழந்த சம்பவம். இது போன்று எத்தனையோ சம்பவங்கள் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. சில மணி நேரம் பொழுது போக்காக விளையாட வேண்டியதை பல மணி நேரம் போதையாக விளையாடுவதால் இந்த விபரீதங்கள் நிகழ்கின்றன.

### விழிப்புணர்வு மற்றும் பொதுவான தடுப்பு முறைகள்:

1. ஜூன் 26 சர்வதேச போதை மருந்து தடுப்பு தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது.
2. நாட்டின் நலம் சார்ந்த நிரந்தர தடுப்பு முறைகளை அமலாக்க வேண்டும்.
3. பெரியவர் இளைஞர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு சுயகட்டுப்பாடு உண்டாக்கி கொள்வது அவசியம்.
4. பெற்றோர்கள் நவீன தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்துவதில் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.
5. பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளிடம் அன்பும் அரவணைப்பையும் அக்கறையோடு காட்டி அவர்களை ஆக்கப் புர்வமான விஷயங்களில் மனதை திருப்ப உதவ வேண்டும்.
6. மது போதை பொருட்களின் பழக்கத்தால் சீர்குலைந்தோர்க்கு மனஉறுதி பயிற்சியும், சிகிச்சையும் அளித்து சீர்திருத்த நவீன அறிவியலை பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
7. ஆசிரியர்கள் மாணவர்கள் போன்றோர் தங்கள் நேரத்தில் ஒரு பகுதியை போதை பழக்க எதிர்ப்பு பிரசாரத்திற்கு செலவிட வேண்டும்.
8. கல்வி நிலையங்களில் அறக்கல்வியை முறையாக கற்றுத் தரப்படவேண்டும்.
9. போதைப் பொருட்களின் தீமைகளை எடுத்துக்கூறும் கருத்தரங்கம் நாடகங்கள் போன்றவைகளை அடிக்கடி நடத்த வேண்டும்.
10. தேசிய பத்திரிக்கைகள், இதழ்கள் இதற்கென இடம் ஒதுக்கி போதைப்பொருட்களின் கொடுமையை உணர்த்த வேண்டும்.
11. அரசு கடுமையான சட்டங்கள் இயற்றி போதைப்பொருட்களை கடத்துபவர்கள், விற்பவர்கள், இடைத்தரகர்கள் அனைவரையும் பாரபட்சமில்லாமல் தண்டிக்க வேண்டும்.
12. தொண்டு நிறுவனங்கள் போதை பொருட்களின் எதிர்ப்பு நிறுவனங்களாக பணிபுரிய முன் வரவேண்டும்.
13. மத்திய அரசின் சமூகநீதி மற்றும் மேம்பாட்டுத்துறை நிதிஉதவியின் மூலம் 'திரிகூல்' மது மற்றும் போதை மாற்று சிகிச்சை மையம் போன்று பல மையங்கள் அமைக்கப்பட வேண்டும்.
14. நவீன தொழில் நுட்பங்களை கையாளுவதில் எல்லோரும் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

15. இவற்றிற்கும் மேலாக எல்லோருக்கும் சுயகட்டுபாட்டோடு கூடிய உடல் ஆரோக்கியமும் மன வைராக்கியமும் தேவை. இதற்கு எத்தனையோ பயிற்சி முறைகள் இருந்தாலும் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் எளியமுறை உடற்பயிற்சியும், தியான முறைகளும், காயகல்ப்பயிற்சியும் முறையாக பயின்று உடலையும், மனதையும், உயிரையும் ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையுடனும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

“புதியதொரு பண்பாடு உலகுக்கு வேண்டும். போதை, போர், பொய், புகை ஒழித்து அமுல் செய்வோம்....” என்பார் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். போதைப் பொருட்களை ஒழித்து புதியதோர் உலகு செய்வோம். உடல் நலம் மனநலம் காத்து மானுடப் பிறவியை அர்த்த முள்ளதாக்குவோம்.

## வினாக்கள்

### பிரிவு அ

1. போதை பழக்கத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் ஏவையேனும் இரண்டைக் கூறுக ?
2. புகைக்பிடிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவை?

### பிரிவு ஆ

3. போதை பழக்கத்தால் ஏற்படும் தீமைகளை விவரி
4. போதை பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடும் விழிப்புணர்வுமும் மற்றும் பொதுவான தடுப்பு முறைகளும் குறித்து ஆராய்க.





“When one sees that the result of his action is the benediction of the Universal Being, he realizes the Almighty. When he follows Morality, Duty and Charity he becomes a good friend and asset to the society.”

- Vethathiri Maharishi

ISBN 978-93-87009-29-5



**என்.ஜி.எம். கல்லூரி**  
பொள்ளாச்சி