

# சமூக விழிப்புணர்வு

சந்தோசமான வாழ்விற்கு  
வழிகாட்டி



குடிபோதை இன்றிய வாழ்வு  
குடும்ப நிம்மதியையும்,  
உடல், உள  
ஆரோக்கியத்தையும் தரும்.

“துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும்  
நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர்”

- திருக்குறள்

வெளியீடு-1

அனுசரணை

மனித முன்னேற்ற நிலையம், (HUDEC)

விழிப்புணர்வுக்குழு

தயாரிப்பு

சுகாதாரக் கல்வியாளர் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு,

சமுதாய மருத்துவ துறை, மருத்துவ பீடம்,

யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்

2001

◆ மது பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏன் அவசியம்?

- ☞ மது அரக்கனின் கோரப்பிடியில் இருந்து முன்பே தப்புதல்
- ☞ மது பற்றிய பொய்யான நம்பிக்கைகளை தகர்த்தல்
- ☞ மதுவிற்கு அடிமையானவர்களுக்கு உதவுவதல்
- ☞ ஆரோக்கியமான சமுதாயமொன்றைக் கட்டியெழுப்புதல்  
--- போன்றவற்றிற்கு அவசியம்.

◆ மது பற்றிய அறிவியல் உண்மைகள்.

- ☞ மதுவகைகளில் காணப்படும் பிரதான கூறு ஈதைல் அற்ககோல் ( $C_2H_5OH$ ).
- ☞ மதுவகைகளில் காணப்படும் ஈதைல் அற்ககோலின் செறிவுகள்

மது வகை		செறிவு
கள்	Toddy	2-4%
பியர்	Beer	4-6%
வைன்	Wine	8-20%
சாராயம்	Arrack	32-35%
விஸ்கி	Whisky	37-40%
ஜின்	Gin	37-40%
வோட்கா	Vodka	37.5%
ரம்	Rum	40%
பிரண்டி	Brandy	40%

- ☞ சாதாரணமாக வெல்லத்தை மதுவத்தால் நொதிக்க வைத்து மது பெறப்படும்.



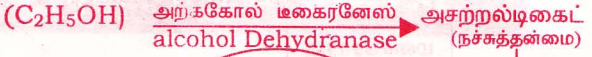
- ☞ சட்டவிரோதமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் "கசிப்பு"குடிவகையில் மிகவும் நச்சுத்தன்மையான மீதெயில் அற்ககோல் (Methyl Alcohol) ( $CH_3OH$ ) காணப்படுகிறது.

◆ மனித உடலில் மது அடையும் மாற்றங்கள்

- ☞ உட்கொள்ளப்படும் மது இரைப்பையில் சமிபாடு அடையாமல் இலகுவாகவும் வேகமாகவும் அகத்துறிஞ்சப்படும்.

☞ குருதிச் சுற்றோட்டத்தின் மூலம் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படும்.

☞ ஈரல் அனுசேபச் செயன்முறையால் மெதுவாக அகற்றப்படும்.



NAD → NADH

↓  
அசற்றேற்  
(நச்சுத்தன்மை அற்றது)

☞ குருதியில் மதுவின் செறிவிற்கேற்ப வெவ்வேறு விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

20-40 mg /100 ml	மனத்தடை, கூச்ச சுபாவம் நீங்குதல் அதிகமாக கதைத்தல், சகஜமாக பழகமுடியும் என்றநிலை,
40-60 mg /100 ml	தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் பாதிக்கப்படல், தலைச்சுற்றல். சுகமாக இருப்பதாக உணரும் போலி நிலை.
.60-100 mg /100 ml	பார்வை மங்கல், இரட்டைப் பார்வை, (Double vision), ஒழுங்கற்ற சிந்தனை, சத்தமாக கதைத்தல், ஆரவாரம், “என்னால் எல்லாம் செய்யமுடியும்” என்ற தவறான நிலை
100-130 mg /100 ml	தெளிவற்ற பேச்சு, நடையில் தள்ளாட்டம்
130-300 mg /100 ml	மயக்கநிலை
300 mg /100 ml	கோமா நிலை (Coma), கட்டுப்பாடு அற்று சிறுநீர்கழித்தல்
400-500 mg /100 ml	மரணம்

◆ மது பற்றிய தவறான எண்ணங்களும் உண்மைகளும்

☠	மது மனதிற்கு எழுச்சியூட்டும் ஒரு பானம்
☑	மனத் தளர்ச்சியை உண்டாக்கும்
☠	உடலிற்கும் உள்ளத்திற்கும் ஆற்றலை அதிகரிக்கும் ஆக்கப்பொருள்.
☑	ஆற்றல்களைக் குறைத்துவிடும்

☼	ஒரே அளவு மது அருந்தினால் ஒரே அளவில் அனைவரையும் பாதிக்கிறது. ☑ ஒரே அளவு மது ஒவ்வொருவரையும் வெவ்வேறு அளவுகளில் பாதிக்கிறது.
☼	மது பாலுணர்வை அதிகரித்து செயலாற்றலை கூட்டும் ☑ ஆசைகளைக் கிளறிவிடும் ஆனால் பாலுறவு செயலாற்றலைப்பாதித்துவிடும்
☼	உடல் வலியைப் போக்கும். ☑ முளையை மயக்கி வலியை உணர முடியாது செய்கிறது.
☼	மது அருந்துபவர்கள் முதிர்ச்சியடைந்தவர், ஆண்மையானவர், அது துணிவான ஒரு செயல். ☑ மது, அருந்துபவர்கள் ஆளுமை குறைபாடு உள்ளவர். மதுவை மறக்கமுடியாத அளவு பலவீனமானவர்.
☼	இடைக்கிடை அருந்துவதால் அடிமையாக மாட்டார். ☑ அவருக்கு பரம்பரையாக மதுவிற்கு அடிமையாகும் தன்மை இருப்பின் அடிமையாவார்.
☼	"எனக்கு limit தெரியும். control ஆக குடிப்பேன்". ☑ சகிப்புத்தன்மை (tolerance) விருத்தியடைவதால் அதிக அளவு மது தேவைப்படும்.
☼	மதுவை நீண்ட காலத்திற்கு தினமும் அருந்துபவருக்கே உடல் பாதிப்பு ஏற்படும். ☑ மிதமான மதுவை (moderate) குறுகிய காலத்திற்கோ, நீண்ட காலத்திற்கோ அருந்துபவருக்கும் உடல் பாதிப்பு ஏற்படும்.
☼	மது அருந்துபவரை பெண்கள் விரும்புகின்றனர். ☑ சத்தி, வாய்துர்நாற்றம் என்பன வெறுக்க வைக்கும்.

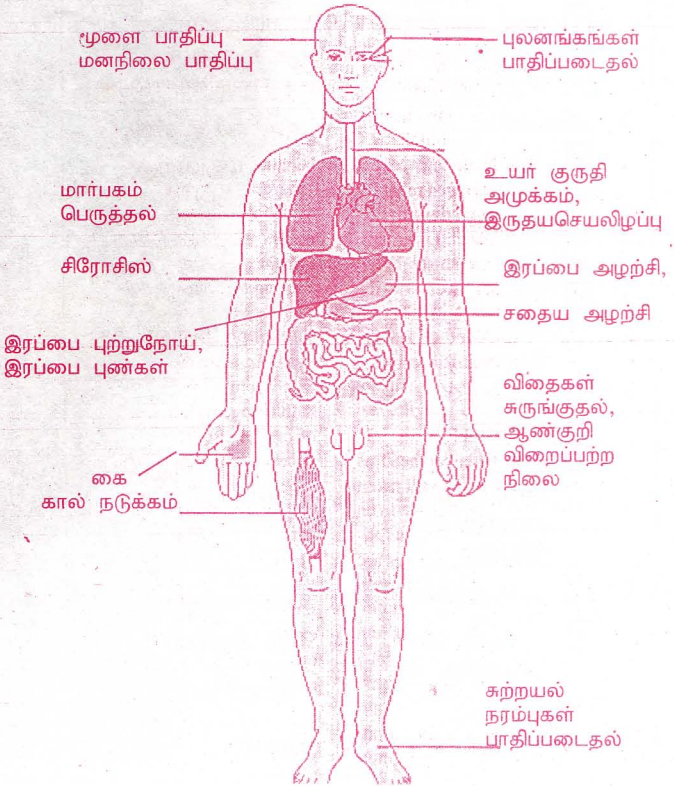
#### ◆ மதுவின் உடனடி விளைவுகள்

மது அதிகம் பாவிக்கப்படுவதற்கு காரணம் அது நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படுத்தும் மாற்றமாகும். ஏனைய உறுப்புகளைவிட முளையே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது.

- ☞ மூளையின் கட்டுப்பாட்டை நீக்குவதால் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் குணஇயல்புகள் வெளிக்காட்டப்படுகின்றன.
- ☞ மனோநிலையிலும் (mood) நடத்தையிலும் (behaviour) மாற்றம் ஏற்படுகிறது.
- ☞ சிக்கலான அறிவியல் தொழிற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுகிறது. (Complex intellectual functions) உதாரணம்- கதைப்பதை கிரகிக்க முடியாமை, பிழையான முடிவுகள் எடுத்தல்.

### ◆ மதுவின் நீண்டகால விளைவுகள்

#### 1. உடல் நலம் பாதிப்புறல்.



#### 2. சமூகநலம் பாதிப்புறல்

- குடும்பத்தில் பிளவு
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்
- சட்டத்திற்கு எதிரான குற்றங்கள்
- தொழில் பாதிப்படைதல்
- விபத்துகள்
- விபச்சாரம்
- செலவினங்கள் அதிகரித்தல்
- தற்கொலை

### 3. உளநலம் பாதிப்புறல்

☞ மனோநிலை மாற்றம் (mood change)

மனச்சோர்வு  
சந்தேகம்  
பயம்  
விரக்தி  
துக்கம்

தற்கொலை

- ☞ ஆளுமை மாற்றம் (Personality change)
- ☞ பிறரால் வெறுக்கப்படல்
- ☞ தனிமைப்படுத்தப்படல்
- ☞ குறுகிய கால மறதி (short term amnesia or memory blackout).
- ☞ உடல் நடுக்கப்பிரமை (Delirium tremens).

### ◆ மது அருந்துபவருக்கு உதவுங்கள்

- ☞ அவரை தனிமைப்படுத்தாதீர்கள்.
- ☞ அவரோடு அன்பாயிருங்கள், மதிப்புக் கொடுங்கள்.
- ☞ அவர் பிரச்சனை தரும் மனிதரல்லர். மது என்ற பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ☞ மதுவிலிருந்து விடுபட அவருக்கு உதவுங்கள்.
- ☞ மதுநோய்க்கு சிகிச்சை பெற உதவுங்கள்

### சிகிச்சை நிலையங்கள்

- யாழ் போதனா வைத்தியசாலை உளவியல் மருத்துவப்பிரிவு.
- தெல்லிப்பழை மாவட்ட வைத்தியசாலை உளவியல் மருத்துவப்பிரிவு.
- மந்திகை வைத்தியசாலை, உளவியல் மருத்துவப்பிரிவு.
- சாந்திகம், யாழ்ப்பாணம்
- அகவொளி, யாழ்ப்பாணம்

**நீங்கள் என்ன  
செய்யப் போகிறீர்கள்?**