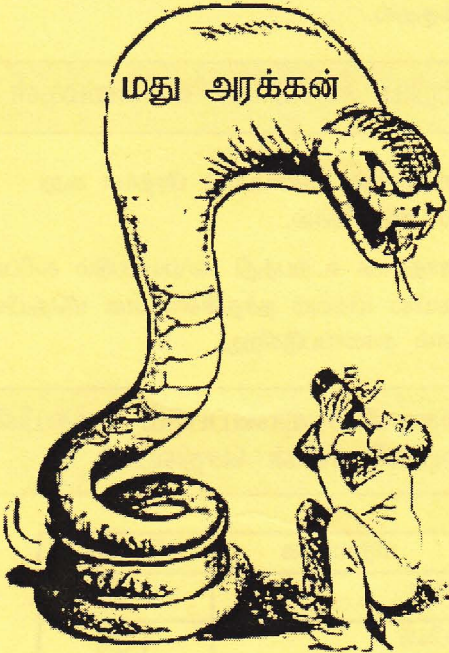


# மது இன்றிய வாழ்வை நோக்கி.....



வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு,  
சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
மருத்துவ பீடம்.

## மதுபற்றிய விழிப்புணர்வின் அவசியம்

- மது அருந்துவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் கூறுவதன் மூலம், முன் கூட்டியே மது அருந்துவதைத் தடுத்தல்.
- மது பற்றிய தவறான எண்ணங்களை அகற்றுதல்.
- மதுவிற்கு அடிமையானவர்களுக்கு அதிலிருந்து விடுதலையாவதற்கு உதவுதல்.
- ஆரோக் கியமான சமுதாயம் ஒன்றை உருவாக்குதல்.

## மது பற்றிய அறிவியல் உண்மைகள்

- மது வகைகளில் காணப்படும் பிரதான கூறு ஈதையில் அற்ககோல்.
- சட்டவிரோதமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் கசிப்பு குடிவகையில் மிகவும் நச்சுதன்மையான மீதெயில் அற்ககோல் காணப்படுகிறது.

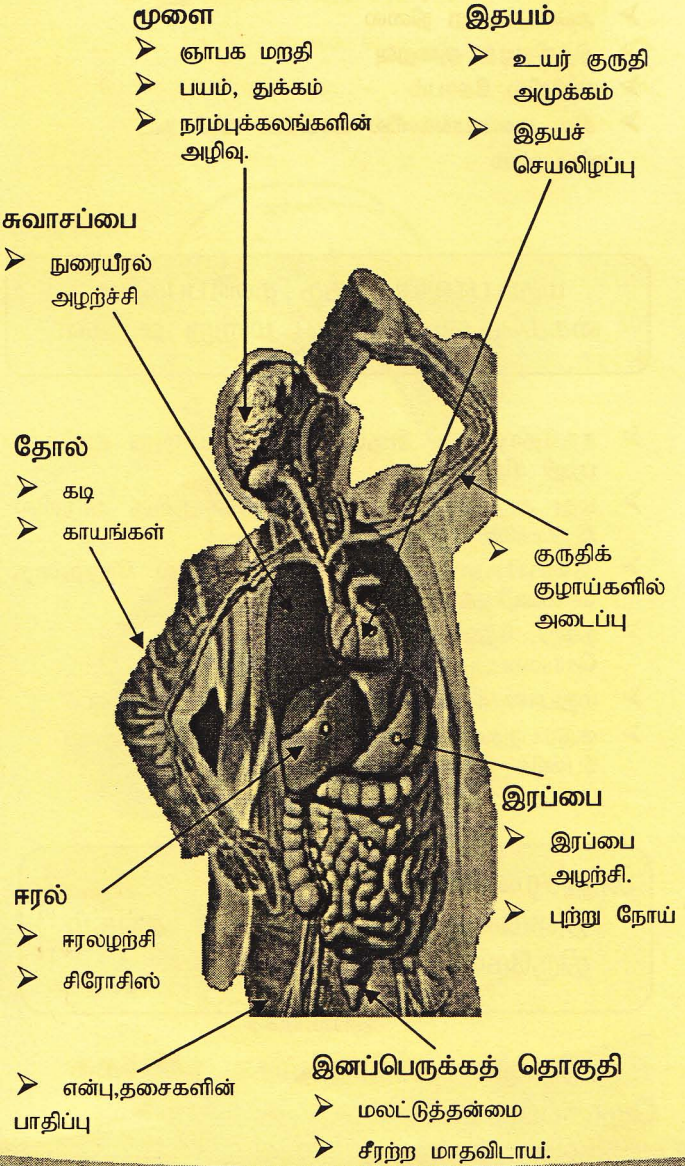
## மது வகைகளில் காணப்படும் ஈதையில் அற்ககோலின் செறிவுகள்

மதுவகை	செறிவு
கள்	2-4%
பியர்	4-6%
வைன்	8-20%
சாராயம்	32-35%
விஸ்கி	37-40%
ஜின்	37-40%
வோட்கா	37.5%
ரம்	40%
பிரண்டி	40%

“மது உள்ளே போனால் மதி விவளியே போகும்”



# மது அருந்துவதனால் மனித உடலுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்



உடல் அள்கங்கள் யாவற்றையும் ஆழித்து உயிருக்கு உலை வைக்கும் மது எமக்கு தேவைதானா.....?

## மது அருந்தத் தூண்டும் சந்தர்ப்பங்கள்

- திமிர் என ஏற்படும் துன்பகரமான சம்பவங்கள், மற்றும் இழப்புகள்.
- நண்பர்களோடு சேரும் சந்தோசமான களியாட்ட நிகழ்வுகளின் போது
- ஊடகங்களினூடான விளம்பரக்காட்சிகள்
- தாழ்வான சுயமதிப்பீடு
- உடற் சோர்வு.
- மதுவின் விளைவுகள் பற்றிய போதிய அறிவின்மை.

## மக்கள் மத்தியில் காணப்படும் மது பற்றிய தவறான கருத்துக்கள்

- மன உளைச்சலை நீக்கும் என்ற எண்ணம்.
- உடல் உற்சாகம் பெறும் என்ற எண்ணம்.
- மது ஆழ்ந்த நித்திரைக்கு உதவும் என்ற நம்பிக்கை.
- பாலியல் உணர்வுகளை அதிகரிக்கும் என்ற நம்பிக்கை.
- உடற் சோர்வு , வலி போன்றவற்றை நீங்கும் என்ற தப்பான எண்ணம்.

## மது அருந்திய பின்னால் ஏற்படும் விளைவுகள்

- சமநிலை பாதிப்படைதல்
- பார்வை பாதிப்படைதல்
- விளங்குவதற்கு நேரமாதல்
- வார்த்தைகள் தடுமாற்றம்
- வாந்தி
- நித்திரை
- உணர்வற்ற நிலைக்கு செல்லுதல்

மதுவை மறக்கப் போகிறோமா?

அல்லது

மரணம் உலுக்கும் வரை உறங்கப்

போகிறோமா.....?



## குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

- குடும்பத்தில் அடிக்கடி சண்டைகள் ஏற்படும்.
- பிள்ளைகளின் கல்வி மற்றும் அவர்களது எதிர்காலம் சீரழியும்.
- குடும்பப் பொருளாதாரம் நலிவடையும்.
- குடும்பத்தில் பிளவுகள் ஏற்படும்.
- சமூகத்தால் ஏளனத்துக்குள்ளாதல்.



## சமூகப்பிரச்சினைகள்

- பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு எதிரான துஷ்பிரயோகம் அதிகரித்தல்.
- காரணமின்றி குழுச்சண்டைகள் ஏற்படல்
- சொத்துக்கள் சேதமாக்கப்படல்
- விபத்துக்கள் அதிகரித்தல்.
- கொலை, கொள்ளை போன்ற சமூகச் சீர்கேடான நடவடிக்கைகள் அதிகரித்தல்.

**மதுபாவனையைத் தவிர்க்கும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்.**

- நடுக்கம்
- அமைதியற்ற நிலை
- நித்திரைக் குறைவு
- எளிதில் கோபம்
- சில சமையங்களில் காக்கை வலி கூட ஏற்படலாம்

**மது பாவிப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு கைக்கொள்ளக்கூடிய மாற்று வழிகள்**

- சந்தோசமாக இருப்பதற்கான மாற்று வழிகள் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- மது அருந்திக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு அருகில் இருப்பதை தவிருங்கள்.
- நண்பர்களுடன் மாற்று வழிகளில் நேரத்தை செலவழியுங்கள்.
- நன்றி, தேவையில்லை என்று சொல்லப்பழகுங்கள்.
- மதுபானசாலைக்கு செல்வதைத் தவிருங்கள்.
- குடும்பத்தாருடன் சிறந்த முறையில் உறவைப் பேணிக் கொள்ளுங்கள்.

**அனுசரனை:**

**இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம் திருகோணமலை.**

**தொகுப்பு:**

**த.ஜெயகாந்த்**

**மருத்துவபீடம்**

**யாழ் பல்கலைக் கழகம்**