

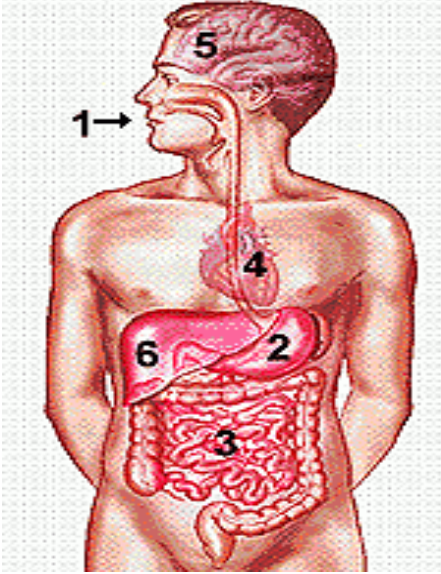
## மதுபானத்தினால் உடலுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு

மதுபானத்தினால் மூளைக்கு உண்டாகக் கூடிய தாக்கத்தின் பிரதிபலனாக கதைக்கும் போது தடுமாற்றம், பார்த்தலில் சிரமம் ஏற்படுதல் தவறான தீர்மானம், கோபம் ஏற்படுதல், பயம், போன்ற குணங்களில் உளநல சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

மேலும் திட்டமிடுதல், தீர்மானம் எடுத்தல் ஆவேசத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் என்பவற்றில் திறமை இழத்தல்.

மதுபான பாவனையால் ஈரல், தொண்டை, களம், மூச்சுக்குழல், இரைப்பை, குடல் போன்றவற்றில் புற்றுநோய் உட்பட வேறு புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புண்டு என்பதுடன் ஈரல் மற்றும் இதயத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படும்.

கர்ப்பிணி காலத்தில் மதுபானம் அருந்துவதனால் பிறக்கும் குழந்தைகள் விகாரமடைந்து அங்கவீன நிலையை ஏற்படுத்தும்.



வாலிப பருவத்தில் மூளை விரைவாக வளர்வதனால் அந்த வயதில் மதுபான பாவனையினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பு நீண்ட காலத்திற்குரியது என்பதுடன் அது பழைய நிலமைக்கு கொண்டுவர முடியாது.

## அடிமையாதல்

ஒருவர் மதுபானத்தை தொடர்ந்து பாவிக்கும் போது அந்த நபரில் அது அதிக பற்றை ஏற்படுத்துவதுடன் பாவிக்கும் அளவு படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது.

இது உளநல மற்றும் உடல்சார் அடிமையாகுதல் வரை விருத்தியாகும்.

மதுபானத்திற்கு அடிமையான நபர் ஒருவரின் இரத்தத்தில் மதுசாரத்தின் அளவு குறையும் போது உடம்பில் கஸ்டம், மிகவும் வேதனை, சதை பிரழுதல் விரல்கள் நடுங்குதல் போன்றவை ஏற்படும். இது வாழ்க்கையின் இறுதிக்கட்ட சந்தர்ப்பமாகக் கருதப்படும்.

இந்த வாழ்க்கையின் இறுதிக்கட்ட அறிகுறிகளுக்குள்ளானவர்கள் அதிகமதிகம் மதுபானம் மதுபானம் அருந்துவதுடன் மதுபானம் இல்லாமல் இருக்கமுடியாது எனும் நிலைக்கு ஆளாகின்றனர்.



அடிமையாவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- வாலிபப் பருவத்தில் மதுபானப் பாவனையை ஆரம்பித்தல்
- உடலில் பலவீனம்
- உளநல பிரச்சனை / நோய்
- வாழ்க்கைக் காலம் குறைவு
- உடல் சார் பலவீனம் / நோய்
- போஷணை குறைதல்.

## மதுபானத்திற்கு அடிமையானவர்களுக்கான சிகிச்சைகளும் புனருத்தாபன சேவைகளும்

1. அரசு வைத்தியசாலைகளில் உள்ள உளநல சுகாதார கிளினிக் மற்றும் மதுபான புனருத்தாபன பிரிவு.
2. சமூக புனருத்தாபன சேவைகள்.
3. அரசு சார்பற்ற அமைப்புகளில் உள்ள உபதேச மத்திய நிலையங்கள்.

## நீங்கள் செய்யக்கூடியவை

- மதுபான பாவனையைத் தவிர்ந்திருத்தல் என்ற திடசங்கர்ப்பத்தைப் பூணல்.
- வேறு நபர் ஒருவர் உங்களுக்கு மதுபானம் ஊற்றுவதற்கு முயற்சி செய்யும் இடத்து அதை வன்மையாக நிராகரியுங்கள்.
- உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகள் தொடர்பாக பெற்றோர் ஆசிரியர்கள், பெரியோர்கள் மற்றும் மத தலைவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்களது நண்பர்களையும் மதுப்பழக்கத்திலிருந்து தடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்காக அவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள். மதுபான பாவனையால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள் தொடர்பாக நண்பர்களுக்கு எடுத்துக் கூறுங்கள்.
- தியானத்தில் ஈடுபடுதல் போன்ற மனதை ஆரோக்கியப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- நிறையுணவை உட்கொள்ளல்.
- விளையாடுவதற்கு இனிமையான இசைக்கு செவிசாய்த்தல், புத்தகங்கள் வாசித்தல், சமூகசேவை நடவடிக்கைகள்.
- உடலை வலிமைப்படுத்தவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- உளநல நோய் மற்றும் உடல்சார் நோய்களுக்கு விரைவாகச் சிகிச்சை பெறல்.

மதுபானம் தொடர்பான தவறான எண்ணங்கள்

1. தவறான கருத்து: உடம்பில் உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தும்.

சரியான கருத்து: மதுபானத்தின் மூலம் நரம்புகளில் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். முதலாவது சரியான தீர்ப்பும் தீர்மானம் எடுப்பதற்குரிய தன்மையை இழத்தல். அதன்பின் சமூகத் தொடர்பு குறைதல். (தன்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை)

மிகவும் அதிகமான அளவில் மதுபானம் பாவிப்பதனால் நரம்புத் தழர்ச்சி ஏற்படுவதுடன் சுவாசித்தல் போன்றவற்றில் சிரமம் ஏற்படக்கூடும்.

2. தவறான கருத்து: மன நிம்மதிக்காகவும் உடலில் வலிகள் குறைவதற்காகவும் மதுபானம் பாவித்தல் ஒரு வழியாக அமைத்துக் கொள்ளல்.

சரியான கருத்து: மதுபானம் பாவித்தலின் மூலம் மன நிம்மதி கிடைக்குமென எண்ணினாலும் உண்மையிலேயே உடம்பிற்கு அதிக அசௌகரியத்தை உண்டுபண்ணும்.

3. தவறான கருத்து: காரமான மதுபான வகைகள் எடுப்பதன் மூலம் பியர் மற்றும் வைன் போன்றவகைகளை விடவும் விரைவாக போதை ஏற்படல்.

சரியான கருத்து: மதுபானம் என்பது போதை தரக் கூடியது. அதிகளவாக உட்கொண்ட பியர் மற்றும் வைன்களிலும் சாராயம் விஸ்கி போன்ற காரமான மதுசார வகைகள் அனைத்துமே சம மட்டத்தில் போதை இருப்பதால் ஒரே அளவிலேயே போதை ஏற்படுகின்றது.

4. தவறான கருத்து: ஒருவர் அதிகமான அளவு மதுபானம் அருந்துவதனால் நினைவிழத்தல் மூலம் அவருக்கு சுகமான நித்திரையைப் பெறமுடியும்.

சரியான கருத்து: யாராவது ஒருவர் அதிகளவு மதுசாரம் பாவிப்பதனால் நினைவு இழப்பின் அவர் செய்யக்கூடிய கடுமையான பாதிப்பு என்னவெனில் அவர் ஒருவரினதும் அவதானிப்புக்கு உட்படாத இடத்திற்கு சென்று நித்திரை செய்தல். அந்த அதிகளவான மதுபானம் எடுப்பதினாலே அவரது உயிருக்கும் ஆபத்து ஏற்படக் கூடும் என்பதனால் அவரை மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துதல் மிகவும் முக்கியமாகும்.

5. தவறான கருத்து: மதுபானம் பாலுறவை அதிகரிக்கும். புத்திசாலித்தனமாக சிந்திக்கவும், பொறுப்பாக செயற்படவும்.

சரியான கருத்து: மதுபானத்தின் மூலம் பாலுறவு தன்மை அதிகரித்தலும் அவர்களால் பாலுறவில் ஈடுபடுதல் சிரமமானதாகவும் இருக்கும்.



மதுபானம் எங்களது எந்தப் பிரச்சனைக்கும் தீர்வாக அமையாது. அது மேலும் பிரச்சனைகளுக்கான ஆரம்பம் மட்டுமே ஆகும். உங்களது வாழ்க்கை மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்தது. அதற்கான பெறுமதியை உயர்மட்டத்தில் வளங்கவும்.

## மனதை ஏமாற்றி எம்மை மிருகமாக்கும் மதுசாரம்



மதுபானத்திற்கு அடிமையாகுவதனால் சமூகத் தொடர்பு அற்றுப் போதல், சமூகத்தில் தனிமையாக்கப்படல், விவாகப் பிரச்சனை, குடும்பம் சீரழிதல், விவாகரத்து செய்தல், வீதி விபத்துக்கள் மற்றும் வேறு விபத்துக்கள், தொழில் நிலையத்தில் பிரச்சனை, சிக்கல்கள் மற்றும் தவறான செயல்களில் ஈடுபடக் காரணமாக அமைதல்.



உந்நல சுகாதாரப் பிரிவு  
சுகாதார அமைச்சு  
"சுவசிறிபாய"  
கொழும்பு 10.