

## மது இருதயத்துக்கு நல்லது என நீங்கள் கேள்விப்பட்டீடு இருக்கலாம் . நீங்கள் கேள்விப்படாதவை என்னவென்றால் :

- மது அருந்துவதால் ஏற்படும் ஆரோக்கிய நன்மைகள் முக்கியமாக 45 வயதைத் தாண்டியவர்களுக்கே பொருந்தும். பெரும்பாலான சந்தர்பங்களில் ஒரு நியம பானம் - பீயர், உவைன், அல்லது சாராயம் ஒன்று விட்டு ஒரு நாள் எடுத்தால் போதுமானது.
- பெரும்பாலான மனிதர்கள் ஒரு நாளில் இரண்டு நியம அளவு பானம் மதுவுக்கு அதிகமாக குடிக்கும் போது நன்மையை விடத் தீமையே அதிகம் விளையும்.
- வாரம் ஒன்றுக்கு ஒன்பது நியம அளவு பானம் மதுவுக்கு அதிகமாக அருந்தும் பெண்கள் அதனிலும் குறைவாக மது அருந்தும் பெண்களைவிட அதிகரித்த விகிதத்தில் புற்றுநோய் மற்றும் வேறு பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.
- வாரம் ஒன்றுக்கு பதினான்கு நியம அளவு பானம் மதுவுக்கு அதிகமாக அருந்தும் ஆண்களுக்கு அதிகரித்த விகிதத்தில் மது அருந்துதல் தொடர்பான தீங்குகளும், பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றன.
- இளம்வயதினர்கள் மத்தியில் இருதய நோய் மிகக்குறைவான விகிதத்திலேயே இருக்கின்றது. ஆனால் மது அருந்துவதன் பயனாக ஏற்படும் காயங்களும் இறப்புக்களும் இவர்கள் மத்தியில் மிகக்கூடிய விகிதத்தில் காணப்படுகின்றது.
- உங்களுடைய உடல்நலனை மேம்படுத்த விரும்பினால் அதிகமாக மது அருந்துவதையும் அல்லது புதிதாகக் குடிப்பழக்கத்தை ஆரம்பிப்பதையும் விட்டு விட்டு, ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உண்ணுங்கள், கூடுதலாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தைக் கைவிடுங்கள்.

ரொறொன்ரோ பல்கலைக்கழகம், மது-போதைக்கு அடிமையாதல் மற்றும் உளநலம் தேட்ட மையம் சார்ந்த மருத்துவ மற்றும் சமூக ஆராய்ச்சியாளர் குழு ஒன்றினால் இவ்வழிமுறைகள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றை அங்கீகரித்துள்ள பிற அமைப்புகள்:

- மது-போதைக்கு அடிமையாதல்- நிதிவழங்கும் நிறுவனம் மன்றோபா
- மது-போதைப்பொருள் தூ்பிரயோகம் - அல்பேட்டா ஆணைக்குழு
- மது பாவனை சம்பந்தமான சட்டதிட்டங்கள் - தொடர்பமைப்புகள்
- உள்நூர் பொதுசன சுகாதார சேவை நிறுவனங்கள் சங்கம்
- பெஸ்ட் ஸ்ரூட்- ஒன்றாறியோவின் தாய், குழந்தை மற்றும் ஆரம்ப பிள்ளை வளர்ச்சியிவிருத்திக்கான தகவல் மையம்
- மது-போதைப்பொருள் தூ்பிரயோகம் - கனடா மையம்
- மது-போதைக்கு அடிமையாதல் மற்றும் உளநலம் தேட்ட மையம்
- டி.போக்கஸ் தகவல் மையம்
- ஒன்றாறியோ பொதுசன சுகாதாரசேவைச் சங்கம்
- பொதுசன சுகாதார சத்துணவுத்திட்ட நிபுணர்கள் சங்கம் - ஒன்றாறியோ

விநியோகிப்பவர்கள்:



வசந்தம் - தமிழ் முதியோர் உளவளத்துணை நிலையம்

மதுவும் ஆரோக்கியமும் பற்றிய உண்மைகள், அல்லது தீங்குகளை குறைப்பதற்கான மது அருந்தும் வழிமுறைகள் மீதான பிரச்சாரத்திட்டம் பற்றி அறியப் பாருங்கள்: இணையத்தளம் [www.lrdg.net](http://www.lrdg.net)



இவ்வெளியீட்டின் மேலதிக பிரதிகளைப் பெற அழையுங்கள்:

1 800 661-1111 (ரொறொன்ரோவில் 416 595-6059)

மின்னஞ்சல்: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

பதிப்புரிமை: 2000,2004, Centre for Addiction and Mental Health

3076 Tamil/02-06 P130

Available in English



எனவே உங்கள் வாழ்க்கையில் சற்று சமநிலை ஒன்று இருப்பதற்கு வழி அமையுங்கள் .

மது மற்றும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவுரையை பெற உங்கள் மருத்துவர் அல்லது வேறு சுகாதார நிபுணர்களிடம் உரையாடுங்கள், அல்லது கீழ்வரும் தொலைபேசி இலக்கத்துக்கு அழையுங்கள்:

1 800 463-6273 (ரொறொன்ரோவில் 416 595-6111)



மது அருந்துவதால் ஏற்படும் தீங்குகளைக் குறைப்பதற்கான மது அருந்தும் வழிமுறைகள்

வாழ்நாளை அதிகரிக்கும் தீங்குகளை மிகவும் குறைக்கும்




0  
2  
9  
14

## தீங்குகளைக் குறைக்கும்

### மது அருந்தும் வழிமுறைகள்

0	மது அருந்துதல் = <b>பூச்சியம் தடவை</b> மது சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல் அதி குறைவு
2	நாளொன்றுக்கு அதிகபட்சம் 2 <b>நியம அளவு மதுபானங்கள் மட்டுமே அருந்துதல்</b>
9	பெண்கள்: வாரம் ஒன்றுக்கு அதிகபட்சம் 9 <b>நியம அளவு மதுபானங்கள் மட்டுமே அருந்துதல்</b>
14	<b>ஆண்கள்:</b> வாரம் ஒன்றுக்கு அதிகபட்சம் 14 <b>நியம அளவு மதுபானங்கள் மட்டுமே அருந்துதல்</b>

### 1 நியம அளவு மதுபானம் = 13.6 கிராம் மது

உவைன்	சாராயவகை	பீயர்
		
5 அவுன்ஸ் = 142 மி.லீ உவைன் (12 % மது)	1.5 அவு = 43 மி.லீ சாராயவகை (40 % மது)	12 அவு = 341மி.லீ சாதாரண வலுவள்ள பீயர் (5 % மது)

மேலே கூறியவற்றைவிட அதிக அளவு மது அடங்கிய பீயர்களும் கூலேர்ஸ் வகை பானங்களும் ஒரு நியம அளவு மதுபானத்தைவிட கூடுதலான விகிதளவு மதுவை கொண்டுள்ளன.

- ஒருபோதும் மதுவைக் குடிக்காதவர் மது அருந்தல் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் என்று குடிப்பழக்கத்தை ஆரம்பிக்காதீர்கள்.
- மது குடிப்பவரானால் அளவுக்கு அதிகமாக குடித்து போதை நிலை அடைவதை அல்லது வெறிக்கும் வரை குடிப்பதைத் தவிருங்கள்
- ஒரு மதுபானத்தை அருந்தியதன் பிறகு மறு தடவை குடிப்பதற்கு முன் குறைந்தது ஒருமணி நேரமாவது குடிக்காமல் பொறுத்திருக்க வேண்டும்.
- மது அருந்தும் போது சாப்பிட ஏதாவது வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தண்ணீர், மென்பானங்கள், பழச்சாறு போன்றவற்றையருந்துங்கள்.

தீங்குகளைக் குறைக்கும் மது அருந்தும் வழிமுறைகள் சட்டரீதியாக மது அருந்தும் வயது உடையவர்களுக்கே உரித்தானவை. (19 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்)

### கீழே குறிப்பிட்ட எந்தவொரு நிலையிலும் தீங்குகளைக் குறைக்கும் மது அருந்தும் வழிமுறைகள் உங்களுக்குப் பொருந்தமாட்டா:

- ஈரல் நோய் அல்லது மனநோய் போன்ற ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் இருத்தல்
  - உடலை அமைதிப்படுத்த, உடல் வலியைக் குறைக்க, நித்திரைக்காக மருந்துகளை எடுத்தல்
  - தனிப்பட்ட முறையிலோ அல்லது குடும்பத்திலோ குடிபோதைப் பிரச்சினை தொடர்ந்து இருத்தல்
  - புற்றுநோய் அல்லது அதற்கான அபாயக் காரணிகள் குடும்பத்தில் இருத்தல்
  - கருத்தரித்து இருத்தல், கருத்தரிக்க முயலுதல் அல்லது முலைப்பால் கொடுத்தல்
  - கார், டிரக் வண்டி, மோட்டார் சைக்கிள், படகு, பனி மீதான வாகனம், சகல தரையோடும் வாகனம் அல்லது துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டவேண்டி இருத்தல்
  - விழிப்பு நிலையில் இருக்கவேண்டிய தேவை: உதாரணமாக இயந்திரம், தோட்டத்து உபகரணம், அபாயகரக் கருவி கொண்டு வேலை செய்தல்
  - சரீர வேலை, விளையாட்டுப் போட்டி அல்லது உடற்பயிற்சியில் உங்களைக் கட்டுப்பாட்டுடன் செயற்படுத்தும் தேவை
  - வேலைத்தலத்தில் அல்லது வீட்டில் மற்றவர்களின் பாதகாப்புக்கு நீங்கள் பொறுப்பாக இருக்கும் நிலை
  - சட்டரீதியான அல்லது மருத்துவ அல்லது பிற காரணங்களுக்காகக் குடிக்க வேண்டாம் என அறிவுறுத்தப்பட்டு இருத்தல்
- மது அருந்துவது உங்கள் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்ககூடும் என அறிய விரும்பினால் உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள்.**

### இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றிப் பயன் பெறுவதற்குச் சில உத்திகள்:

- நியம அளவு மதுபானம் என்றால் என்ன என்பதை அறிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நாளொன்றுக்கும் வாரமொன்றுக்கும் நீங்கள் எவ்வளவு மது அருந்துகிறீர்கள் என்பதைக் கண்காணித்து வாருங்கள்.
- ஒருபோதும் குடிபோதையில் வாகனம் ஓட்டாதீர்கள் - அல்லது மது அருந்தியபின் வாகனம் ஓட்டும் சாரதியுடன் கூடிச் செல்லாதீர்கள்.
- உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு என்று மது அருந்த ஆரம்பிக்க வேண்டாம். உங்களிருதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுங்கள்: கூடுதலாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்: புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.
- நீங்கள் கருத்தரித்து இருந்தால் அல்லது கருத்தரிக்கத் திட்டமிட்டு இருந்தால் மது அருந்தாதீர்கள்.
- பொறுப்புணர்வுடன் விருந்துபசாரம் செய்பவராக இருங்கள். இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றாமாறு உங்கள் விருந்தாளிகளை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைகளுடன் மது பற்றி உரையாடுங்கள்.
- தீங்குகளைக் குறைக்கும் மது அருந்தும் வழிமுறையை ஆதரிக்கும் செயல் திட்டங்கள், கொள்கை விளக்கங்கள் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் வீடு, வேலைத்தலம், பாடசாலை அல்லது சமூகப் பணி நிறுவனத்தில் மதுபானம் அருந்தல் தொடர்பான கொள்கையை உருவாக்கி பின்பற்றுங்கள்.

**குறிப்பு:**  
இங்கே குறிப்பிட்டவையெல்லாம் “தீங்குகளைக் குறைக்கும்” மது அருந்தும் வழிமுறைகள் ஆகும். “தீங்குகளை முற்றாக நீக்கும்” வழிமுறைகள் அல்ல இவை.



**வாழ்நாளாகக் கூட்டுங்கள், தீங்குகளைக் குறையுங்கள்**