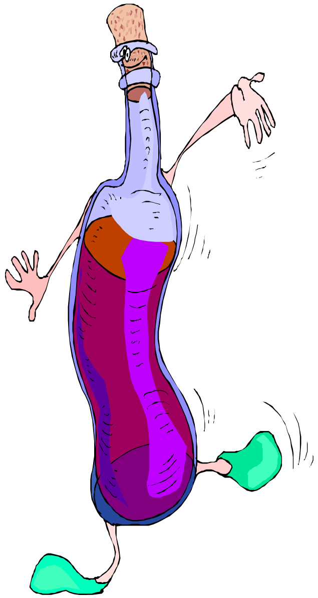


M O R D I L L O

மதுப் பழக்கத்தால் ஏற்பட்ட துன்பத்தினாலும், அப்பழக் கத்திலிருந்து விடுபட முடியாத துயரத்தினாலும் வேதனைப்படுகிறீர்களா? அந்தப் பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுதலைபெற வேண்டுமாயின் சோஸ்ற் நகரில் தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய முகவரிகள்:

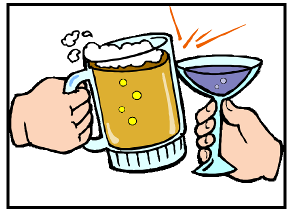
Herr Hemmersbach
Am Vreithof 6 (Rathaus)
59494 Soest
Tel.: 02921/1032213

Frau K. Witt
Fachbereich Gesundheit
59494 Soest
Tel.: 02921/302151

Herr D. E. Hauck
Suchtberatungsstelle der Diakonie
Nöttentor 2
59494 Soest
Tel.: 02921/13232

Herr Drucks
Flüchtlingsberatungsstelle der Diakonie
Wildemannsgasse 5
59494 Soest
Tel.: 02921/9697750

மதுபானம் பாவிக்கிறீர்களா?



- நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மது பானம் பாவிக்கிறீர்களா? அது உங்களிற்குப் பேரானந்தம் தருகிறதா?
- மதுபானம் பாவித்துள்ளபோது உங்களிற்கு ஆத்திர உணர்வுகள் மேலோங்குவதை உணர்கிறீர்களா?
- மதுபானம் பாவியுங்கள் என யாராவது உங்களிற்குத் தரும்போது "வேண்டாம்" என மறுப்புக்கூற முடியாமல் இருக்கிறதா? மதுபாவனை அவ்வளவு இதம் தருகிறதா?
- மது அதிகம் பாவிக்கிறீர்களா?
- தனிமையாக இருப்பதனால் மது அருந்துகிறீர்களா?

மது அருந்துதல் ஆபத்தானது!

- மது அருந்துவதனால் மனம் ஆனந்தமாக உடல் உற்சாகமாக, கூச்சமின்றி பழகும் தன்மையை ஏற்படுத்தும். மது நல்ல குணங்களை <u>விறைக்க</u> வைத்துவிடுகிறது. ஆத்திரத்தை, அகந்தையை ஏற்படுத்தி பிறரின் உறவுகளை, மது திடீர் என முறித்து விடுகிறது.

- மதுவை அதிகமாகவோ அல்லது அடிக்கடியோ பாவிப்பதால் உடல் ஆரோக்கியம் அழிந்து நோய் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக

  - இருதயநோய்
  - ஈரல்நோய்
  - நரம்புத்தளர்ச்சி
  - இரைப்பையிலும், சிறுகுடலிலும் சிதைவு
  - மூளையில் பாதிப்பு

  போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்

- மதுவை அதிகமாகவோ அல்லது அடிக்கடியோ பாவிப்பவர்களிற்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் நோயுடன் ஆரோக்கியமின்றிப் பிறக்கின்றன.

மதுவிற்கு அடிமையாகாமல் இருக்க சில அறிவுரைகள்:

- தனிமையினைப் போக்குவதற்காக மதுவை அருந்தக் கூடாது.
- மது அருந்துவதை வழமையாக்கக் கூடாது. உதாரணமாக தொலைக் காட்சி-வீடியோப் படங்கள் பார்த்த வண்ணம் மதுவை அருந்தக் கூடாது.
- வெறும் வயிறாக இருக்கும் நேரங்களில் மது அருந்தக் கூடாது. மது அருந்துவதாக இருந்தால் ஏதாவது உணவை உட்கொண்ட பின்னரே மது அருந்த வேண்டும்.
- மருந்து-மாத்திரைகள் உட்கொண்டாலோ அல்லது உட்கொள்ளவேண்டிய நேரங்களிலோ எக்காரணம் கொண்டும் மதுவை அருந்தக்கூடாது.
- மதுவை தாகம் தீர்க்கும் நீராகாரம் என எண்ணி தாகத்தைப் போக்கப் பாவிக்கக் கூடாது.
- மனம் சஞ்சலமாக இருக்கின்றபோது அல்லது மனம் குதூகலமாகவுள்ள போது மது அருந்தவேண்டும் என மதுவை அருந்தக் கூடாது.
- மதுவருந்த இஸ்டம் இல்லாவிட்டால் இஸ்டம் இல்லையென வெளிப்படையாகச் சொல்லவேண்டும். இதனால் மதுவருந்த விருப்பமில்லாதவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்ளலாம்.

மதுவிற்கு அடிமையா என்பதைத் தெரிந்திடச் சில வழிகள்!

- மது அருந்தாமல் இருக்கவும் முடியாமல், தொடர்ந்தால் அதனை நிறுபாட்டவும் முடியாத நிலை ஏற்படும்.
- மிகக் குறைந்தளவு மது பாவித்திருந்தால், மேன்மேலும் பாவிக்க வேண்டும் எனத் தோன்றும்.
- இதயத்தில் என்ன ஏக்கம் இருந்தாலும் சரி, வேறு என்ன பெரிய பொறுப்புக்கள் இருந்தாலும் சரி மது அருந்த மிகுந்த ஆர்வம் ஏற்படும்,
- மற்றவர்களிற்கு மறைத்தென்றாலும் மது அருந்தவேண்டும் என்ற ஆர்வம் ஏற்படும்.
- தினசரி மது அருந்த வேண்டும் என்ற எண்ணமும், மது இருந்தால் தான் இன்றையநாள் விடிந்தது என்ற உணர்வும் உண்டாகும்.