

மது பானம்

எத்தனோல் எனப்படும் இராசனயத்திலிருந்து செய்யப்படும் பான வகைகள் மது பானம் எனப்படும்.

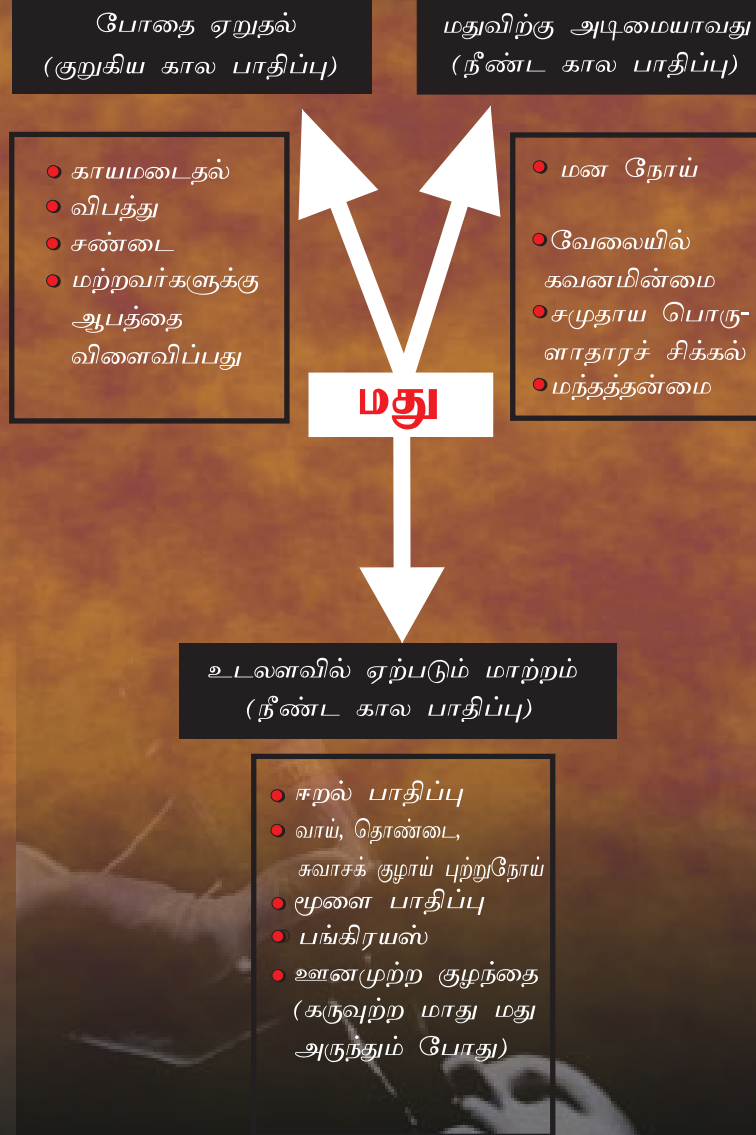
மது பான வகைகள்

1. சந்தையில் உள்ள மது வகைகள்
 - லிக்சர் (வாட்கா, விஸ்கி)
 - பீர் (ஷேண்டி, பீர், ஸ்டவுட்)
2. பாரம்பரிய முறையில் தயாரிக்கப்படும் மது வகைகள்
 - துவாக் நீர்
 - கள்
 - தாப்பாய் நீர்

உங்களுக்குத் தெரியுமா !

- மது வகைகள் உடலை தளரச் செய்யும் இராசனய வகையைச் சேர்ந்ததாகும். இது உடலில் உள்ள நரம்புகளைத் தளர்ச்சி அடையச் செய்து உடலின் இயக்கத்தை பாதிக்கிறது
- அதிகளவு மது அருந்தும் போது, தூக்கம், போதை, மயக்கம் மற்றும் மரணத்தைக் கூட விளைவிக்கும்.
- உணவுச் சட்டம் 1983 ஆண்டின் கீழ், மது பானங்களை 18 வயதிற்கும் கீழ் உள்ளவர்களுக்கு விற்கப்படக்கூடாது என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மது பானம் செய்யக்கூடிய பாதிப்பை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்



மது உடலுக்குள் செல்லும்போது சிறுகுடலுக்குச் சென்று பின் வயிற்றுப் பகுதியில் ஈர்க்கப்படுகிறது. இது மிகவும் வேகமாகவும் மது குடித்த 5 நிமிடத்திற்குள் அது இரத்தத்தில் கலக்கிறது.

மது இரத்தத்தில் கலந்தவுடன் உடல் முழுவதும் பரவி நரம்புப் பகுதி, ஜீரணப் பகுதி, இரத்த ஓட்டம் மற்றும் உடலுறுப்புகள் செயல்படும் விதத்தையும் பாதிக்கிறது.



இளைஞர்கள் மது அருந்துவது உடல் நல கேட்டை விளைவிக்கும்

இளைஞர்கள் மது அருந்தினால் :

- ❌ மது அருந்தி விட்டு வாகனம் ஓட்டுவதால் விபத்தில் சிக்கிக்கொள்ளலாம்
- ❌ பாலியல் சம்பந்தமான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்
- ❌ மூளை வளர்ச்சியை பாதிப்பதையச் செய்யும்.
- ❌ போதைப் பொருள்களை தவறாக பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம்.
- ❌ மட்டம் போடுதல், குண்டர் போன்ற சமுதாய சீர்கேட்டிற்கு வித்திடலாம்
- ❌ பாலியல் தொடர்பான நோய்கள், எச்ஐவி, முறை தவறிய பாலுறவு போன்றவைகளால் பாதிப்பு ஏற்படலாம்
- ❌ போதையில் இருக்கும்பொழுது மது அருந்தாத தன் நண்பர்களிடத்தில் ஆபத்தான முறையில் நடந்து கொள்ளலாம்.

நூபகம் இருக்கட்டும் !

மது அருந்துவது தடுக்கப்படுவதை உறுதி செய்ய அனைவரது ஒத்துழைப்பும் தேவைப்படும்.

எல்லோரும் கீழ்க்காணும் வகைகளில் ஒத்துழைப்பு கொடுக்கலாம் :

- ❌ இளையோர்கள் மதுவை நாடாமல் இருப்பதற்கு சமுதாயச் சிந்தையோடு செயல்படலாம்.
- ❌ இளையவர்கள் மது அருந்துவதை தடுக்கும் சுற்றுப்புறச் சூழலை ஏற்படுத்த உதவலாம்.
- ❌ வெளிநடவடிக்கைகளில் இளைஞர்கள் அதிகம் ஈடுபடாமல் இருக்க வீட்டில் அமைதியையும் சுபிட்சத்தையும் பேணுவதை பெற்றோர்கள் உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- ❌ மதுவினால் வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் கேடு என்பதை இளைஞர்கள் நன்கு உணர வேண்டும்.

SIRI SIHAT TANPA ALKOHOL

மது

உடல் சுகாதாரத்தை பாதிக்கிறது



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my
BUT. 5, KKM (CETAK/PTB) 238/2008, BT 50, 000



Sihat Sepanjang Hayat