

இளம்பராயத்தினர் மது  
அருந்துதல், புகைத்தல்,  
கஞ்சா கலந்த  
புகையிலையைப் புகைத்தல்  
(Kiffen) போன்ற பழக்கங்களின்  
போது

பெற்றோராக,  
ஆசிரியராக அல்லது  
தொழிற்பயிற்சியாளராக  
நீங்கள் என்ன  
செய்யலாம்

# அன்புள்ள பெற்றோருக்கு, ஆசிரியர்களுக்கு, தொழிற்பயிற்சியாளர்களுக்கு



தாய், தந்தை, ஆசிரியர் அல்லது தொழிற்பயிற்சியாளரான நீங்கள், போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாகும் பரிணாமவளர்ச்சியைத் தடுப்பதற்கு அல்லது நிறுத்துவதற்கு, பிரத்தியேகமான முக்கிய பங்களிப்பைச் செய்யலாம். போதைப்பொருளுக்கடிமையாதலைத் தடுப்பதென்பது, போதைப்பொருளுக்கடிமையாகும் பிரச்சினைக்குத் தீர்வாகாது, ஆனால் பிரச்சினை ஏற்படாமல் முற்கூட்டியே தடுக்கலாம் அல்லது பின்தள்ளிப் போடலாம். அன்றாட வாழ்க்கையிலிருந்து அதனை ஆரம்பித்தால், அது வெற்றிகரமாக அமையும்: குடும்பத்துக்குள், பாடசாலைக்குள், தொழிற்பயிற்சியிடத்தில், இளைஞர் சந்திப்பிடங்களில், விளையாட்டுக் கழகங்களில், உணவுப்பொருட்கடைகளில், உணவகங்களில். ஒரு பயனுள்ள போதைப்பொருளுக்கடிமையாதல் தடுப்பு, நம் அனைவருக்கும் தேவை.

பிரச்சினைக்குரிய போதைப்பொருள்நுகர்விலிருந்து இளம்பராயத்தினரைத் தூரத்தில் தடுத்து வைப்பதற்கு, இலகுவான முறைகள் இல்லை. தடுப்புக்கான கடின முயற்சி ஒன்று மட்டும், அனைவருக்கும் பொதுவானது: அது ஒவ்வொரு வயதுவந்தோரிடமும் ஒரு தெளிவான நிலைப்பாட்டை வேண்டுகிறது. இளம்பராயத்தினரின் ஆபத்தான அடிமைப்படுத்தும் பொருட்பாவையைப் பாராமுகமாக இருந்தால், அது அவர்களை ஊக்கப்படுத்தும் என்பதால், தலையீடு அவசியமாகின்றது.

## இக் கையேட்டைப் பற்றி

இந்த ஆலோசனைக் குறிப்புகள் ஆராய்ந்து பெற்ற பெறுமதியான நல்ல தேர்வினைக் காட்டுகின்றது. பரீட்சித்துப் பார்க்கக் கூடிய, பெறுமதியான ஏனைய வாய்ப்புக்களும் நிச்சயமாக இருக்கும். இக்கையேட்டில் மதுபானம், புகையிலை, கஞ்சா போன்ற - இளம்பராயத்தினரால் அதிகமாக நுகரப்படுகின்ற மூன்று அடிமையாக்கும்பொருட்களுக்கான பாதுகாப்பு நடத்தைகள் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் காணலாம். மருந்துப் பொருட்களையும் இளம்பராயத்தினர் இதற்கினையாக அடிக்கடி உட்கொள்கின்றார்கள். அநேகமாக இவ்வாறு உட்கொள்வது நியாயமாக இருந்தாலும், சிலவேளைகளில் இவ்வாறான நுகர்வு பிரச்சினைக்குரியது. மருந்துப்பொருள் துஷ்பிரயோகமும், இதர அடிமைப்படுத்தும் பொருட்கள் பற்றியும் நீங்கள் [www.suchtprevention-zh.ch](http://www.suchtprevention-zh.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் அறிந்து கொள்ளலாம்.

சுரிச் மாநிலத்தில் உங்களது

போதைப்பொருளுக்கடிமையாதல்தடுப்பு நிலையங்கள்

# இதை நீங்கள் செய்யலாம்.

## இளம்பராயத்தினருக்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்

சிலவேளைகளில் வயதுவந்தவர்களுக்கு இளம்பராயத்தினரை விளங்கிக் கொள்ள முடியாதிருப்பது சாதாரணமானது. உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள், நண்பர்களுடன் இளைஞருடனான அவர்களது அனுபவங்களைக் கேட்டுத் தகவல் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அத்துடன் முக்கியமாக: பிள்ளைகளுக்காகவும் இளைஞருக்காகவும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

## இளம்பராயத்தினருடன் போதைப்பொருட்பாவனை பற்றிப் பேசுங்கள்.

சமாதானத்தைக் கருத்தில் கொண்டு, குடித்தல், புகைத்தல், கஞ்சா புகைத்தல் போன்றவற்றைப்பற்றிப் பேசாதிருப்பது, நீண்ட காலச் சமாதானத்துக்கு வழிவகுக்காது. வித்தியாசமான நடத்தை பற்றிப் பேசுங்கள். பிள்ளைகளுக்கும், இளம்பராயத்தினருக்கும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளக்கூடிய பெரியவர்கள் தேவை. போதைப்பொருட்களைப் பற்றி நிச்சயமாகத் தெரியாது விட்டாலும் கூட, இளம்பராயத்தினர் அதில் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். தனித்தனியான மூலப்பொருட்களிலுள்ள அபாயம் பற்றித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

## அடிமையாக்கும்பொருட்கள் சம்பந்தமாக, ஒரு விமர்சனக் கண்ணோட்டத்துக்கு (நடத்தைக்கு) ஆதரவளியுங்கள்.

பிள்ளைகளும், இளம்பராயத்தினரும், வயதுவந்தோர் அடிமையாக்கும் (போதைப்) பொருட்களையிட்டு எவ்வாறு நடந்துகொள்கின்றார்கள் என்பதை, அவதானித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். தாய், தந்தை, ஆசிரியர் அல்லது குழந்தையிற்சியாளராகிய நீங்கள், எப்போதும் அவர்களுக்கு முன்மாதிரியும் கூட. உங்கள் சுயபாவனைகள் பற்றி கேள்வியெழுப்புகள், அத்துடன் அது பற்றிய விவாதங்களுக்கு முகம்கொடுக்காமல் தட்டிக் கழிக்காதீர்கள். இளம்பராயத்தினரின் போதைப்பொருட்பாவனை பற்றிய நடத்தை கட்டுப்பாட்டில்ல. ஒரு குழுவில் அதுபற்றி அநேகமாக வேறுபட்ட கருத்துக்கள் எழலாம். அவ்வாறான நேரத்தில், இளம்பராயத்தினரிடையே ஒரு விமர்சனக் கண்ணோட்டத்தை (நடத்தைகளை) வளர்ப்பதுடன், குழுஅழுத்தத்துக்கு எதிராக நிற்பதற்கும், நீங்கள் ஆதரவளிக்க முடியும். கஞ்சாபுகைத்தல், புகைத்தலுக்கெதிராக இவர்கள் ஒரு விமர்சனக் கண்ணோட்டத்தை கொண்டிருப்பதற்கு, அவர்களைப் பலப்படுத்துங்கள் அத்துடன் மதுபானப் பழக்கங்களை நீங்கள் ஒரு அளவுடன் வைத்திருங்கள்.

## நுகர்வைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சியுங்கள்.

எவ்வளவு இளம்பராயத்தில் இளைஞர்கள் அடிமைப்படுத்துதல்(போதைப்) பொருள்நுகர்வை ஆரம்பிக்கின்றார்களோ, அவர்கள் அதற்கடிமையாகும் ஆபத்தும் அவ்வளவு பெரிதாக இருக்கும். அதனால் அதனைத் தொடங்குவதைப் பின்போடுவது முக்கியமானது. இளம்பராயத்தினர் ஏற்கனவே குடிபழக்கம், புகைப்பழக்கம் அல்லது கஞ்சாபுகைக்கும் பழக்கங்களைப் பழகியிருந்தால், உதாரணமாக இக்கையேட்டிலுள்ள குறிப்புக்களைப் பயன்படுத்தி - நீங்கள் நுகர்வை மட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கலாம். யாரால் தனது நுகர்வைக் குறைக்க முடியுமோ, அவர் ஏதோ ஒரு விதத்தில் நுகர்வைத் தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கின்றார்.

## கடமைப்பாடுடைய எல்லைகளை வகுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பாடசாலையில் ஆசிரியரும், தொழிற்சாலைகளில் பயிற்றுபவரும், குடும்பத்தில் பெற்றோரும் அடிமைப்படுத்துதல்(போதைப்) பொருள்நுகர்வு பற்றித் தெளிவான எல்லைகளை வகுத்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒழுங்குகளை அமுல்படுத்துவதும், அதனை மீறும் பட்சத்தில், அதற்கு எதிர்நடவடிக்கை எடுப்பதும், இங்கு முக்கியம். இளம்பராயத்தினர் தெளிவான ஒழுங்குகளை அநேகமாக ஏற்றுக்கொள்ளார்கள். ஆனால் தர்க்கநியாயமற்ற நடத்தையை அல்லது நியாயமற்ற தண்டனையை அவர்கள் அடிக்கடி எதிர்ப்பார்கள்.

## இளம்பராயத்தினரின் கைகளுக்குப் போதைப்பொருட்கள் கிடைக்காமல் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

16 வயதுக்குக் குறைந்தவர்களுக்குப் புகையிலையும் மதுபானமும் விற்பனை செய்வது அல்லது பணம் பெறாமலேயே கொடுப்பது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. இச்சட்டம் மீறப்படுவதை நீங்கள் அறிந்தால் எதிர்ப்பு வடிக்கை எடுங்கள்: வாடிக்கையாளராகிய உங்கள் நடத்தை, விற்பனையாளரிடத்தில் எந்த விளைவைப் ஏற்படுத்தாமல் இருக்கமாட்டாது. உங்கள் பிள்ளைக்கு மதுபானம் அல்லது புகையிலை விற்பனை செய்யப்பட்டிருந்தால் அல்லது பணமில்லாமல் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்களும் ஒரு குற்றமுறையாடு தாக்கல் செய்ய வேண்டும். இந்தச் சட்டத்தீர்மானங்கள் ஏன் பிரயோசனமானவை என்பது பற்றி, இளைஞருடன் நீங்கள் பேசுங்கள்.

## நீங்கள் உதவியை நாடுங்கள்

சிலவேளைகளில் வயதுவந்தோர் இதற்குமேல் முடியாது என்கின்ற எல்லைக்குத் தள்ளப்பட்டு விடுவார்கள். நண்பர்வட்டத்துக்குள் அல்லது போதைப்பொருளுக்கடிமையாகாமல்தடுத்தலும் இளைஞர்வளர்ப்பும் (Suchtprävention und der Jugend, Erziehungsstelle) அல்லது போதைப்பொருளுக்கடிமையாதல் ஆலோசனைநிலையங்கள் (Suchtberatungsstelle) போன்ற நிறுவன துறைசார்நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை பெறத் தயக்காதீர்கள். அநேகமாக அந்த இளைஞருடன் அல்லது அந்த யுவதியுடன் ஒரு மேலதிகமான நடுநிலையான மனிதருடனிருந்து பேசுவது மேலும் உதவியாக இருக்கும். இனித் தனியாக இதற்குமேல் எதுவும் செய்ய முடியாது என்று நீங்கள் உணர்ந்து, நீங்கள் உதவியைப் பெறுவது, நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒரு முக்கியமானது மதரியமானதுமான காலடியாகும்.

# மதுபானம்: இதனை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.



## எந்தளவு அதிகமாக இளம்பராயத்தினர் மதுபானம் அருந்துகின்றார்கள்?

மதுபானங்களுக்கான இளம்பராயத்தினரிடையே உண்மையில் அதிகமாயுள்ளது. 14 தொடக்கம் 15 வயதுக்குட்பட்டோரிடம் செய்யப்பட்ட ஒரு கணிப்பீடு, கீழ்க்காணும் முடிவைத் தருகின்றது: குரிச்மாநிலத்தில் இந்த நேர்காணலிற்கு முன்பு, 30 நாட்களுக்குள், 43% இளைஞரும் யுவதிகளும் மதுபானம் அருந்தியிருக்கின்றார்கள். 13% இளைஞரும், 15% யுவதிகளும் கிழமையில், குறைந்தது ஒருமுறையாவது மதுபானம் அருந்துகின்றார்கள். இவர்களில் 17%, அவர்களது வாழ்க்கையில் குறைந்தது இரண்டுமுறையாவது ஏற்கனவே குடிபோதையில் மிதந்திருக்கின்றார்கள் (HBSC, 2007).

## மதுபானம் என்ன விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது?

மதுபானங்களுக்கான அழும்பத்தில், உதாரணமாக ஓய்வு, வலிகளைக் குறைத்தல், பழக்கவழக்கத்திலிருந்து ஒதுங்குதல் அல்லது சந்தோசமான மனஉணர்வு போன்ற சாதகமான உணர்வை ஏழும்பும். அதன்பின்பு உட்கொண்ட அளவைப் பொறுத்து, நீண்டகால, வேண்டப்படாத பக்கவிளைவுகளான உதாரணமாக உற்சாகமின்மை, அமைதியின்மை, சினம், மகிழ்ச்சியற்ற மனநிலை, மனஅழுத்தப்பாதிப்பு அல்லது மதுபோதையால் மறுநாள் உண்டாகும் தலையிடி போன்றன தொடரும். இந்தப் பக்கவிளைவுகள் மீண்டும் மதுபானம் அருந்துவதனுடாக நிறுத்தப்படலாம். இச்செயற்பாட்டில் ஒருவருடைய தனிப்பட்ட குணம்சமும், மதுபானத்திற்கு அடிமையாக்கும்சத்தியில் ஒரு

குறிக்கப்பட்ட பங்கை வகிக்கும். பாதிக்கப்பட்டவர் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தின் பின், ஒரு சுழும்சக்கரத்துள் அகப்பட்டு, மதுபானத்தில் தங்கியிருப்பவராகலாம். உடலானது மதுபானத்துக்குப் பழக்கப்படுவதுடன், எப்போதும் அதிகளவு மதுபானத்தைத் தாங்கிக்கொள்ளப் பழக்கிக்கொள்ளும். இந்தத் தாங்கிக்கொள்ளும் அளவிலிருந்து, விரும்புகின்ற விளைவையெட்டும் வரையும், மேலும் மேலும் அருந்த வேண்டியிருக்கும்.

## இளம்பராயத்தினர் ஏன் மதுவை அருந்துகின்றார்கள்?

வயதுகுறைந்த மனிதர் அடிப்படையில் வயதுவந்தோரை விட, அழத்தை எதிர்கொள்பவர்களும் அனுபவம் குறைந்தவர்களும் இருப்பார்கள். தமது எல்லை பற்றிய அனுபவங்கள் அவர்களுக்குக் கவர்ச்சியானதாக இருக்கின்றது. அத்துடன் அது, வயதுவந்தோராவதன் ஓர் அங்கமென அவர்கள் நினைக்கின்றார்கள். மதுபானத்தை இலகுவாகப் பெற முடிவதுடன், அநேகமான இளம்பராயத்தினரிடையே மதுபானம் அருந்துவது சஞ்சலமற்றது (cool) என்கின்ற மனோபாவமுள்ளது. ஒரு பியர் அல்லது மதுபானம் மூலம், அவர்கள் தாம் வயதுவந்தோராக நடந்துகொள்ள அல்லது வயது வந்தோராகத் தம்மை நினைத்துக்கொள்கின்றார்கள். குழுஅழுத்தமும் ஒரு பங்கு வகிக்கின்றது: தாமும் இணைந்து குடித்தால், தமது வயதோடொத்தவர்களால் தாம் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் அளவு பெரிது என இளம்பராயத்தினர் நினைக்கின்றார்கள். இளம்பராயத்தினர் தாம் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்காகவும், ஓய்வெடுப்பதற்காகவும் குடிப்பதாக நேர்காணலின் போது கூறுகின்றார்கள்.

## மதுபானங்களுக்கான பிரச்சினைக்குரியதா?

இளம்பராயத்தினர் அநேகமாக காலமுடிவாக்கில்லாமல், ஆனால் அதிகளவான மதுபானத்தை (உதாரணமாக களியாட்டவிழாக்களில் போதை தலைக்கேறும் வரையில்) அருந்துகின்றார்கள். மருத்துவத்துறையைப் பொறுத்தவரையில், போதை தலைக்கேறும் வரையில் குடிப்பது நஞ்சாகி, அது மரணத்துக்கு இட்டுச் செல்லலாம் என்பதனால், இந்த நுகர்வுடத்தையானது, பிரத்தியேகமாகச் சேதத்தைபுருவாக்கும். பியர் அல்லது வைன் என்பவற்றிலுள்ள கசப்புத்தன்மையை இளம்பராயத்தினர் அதிகம் விரும்பாததால், அநேகமாக உயர்ந்தளவு வீதத்தை இனிப்புப் பானங்களுடன் கலக்கின்றார்கள். இதனால் தமது குடிபானத்தின் செறிவை இளம்பராயத்தினர் தவறாகக் கணிப்பிடுவதனுடாக, நஞ்சாகும் அபாயத்தை உயர்த்துகின்றனர். இளம்பராயத்தினரிடையே மதுபானத்தின் எதிர்விளைவு வயதுவந்தோரை விடப் பலமானது. அநேகமாக எடைக் குறைவு காரணமாக, குறைந்தளவு மதுபானம் அருந்தியவுடனேயே விளைவு ஏற்படுவதுடன், விரைவாகவே போதை தலைக்கேறியும் விடுகின்றது. அநேகமாக, முற்றான விளைவு ஒரு மணித்தியாலத்தின் பின்புதான் ஏற்படுவதாக குறைந்தது மதிப்பிடப்படுகின்றது. அதிகரித்த கோப்படுதலும், அதனால் அதிகரிக்கும் வன்முறைகளும், அதேபோன்று அதிகரித்த விபத்து அபாயங்களும் மேலதிக பிரச்சினைக்குரிய விளைவு

# இப்போது என்ன செய்யலாம்?

களாகும்: மதுபானம் ஆதிக்கம் செலுத்தும் போது, இளம்பராயத்தினர் விபத்தில் சிக்கிக்கொள்வது இன்னும் அதிகமாக உள்ளது. இளம்பராயத்தினரின் மூளை அல்லது ஈரல் போன்ற உறுப்புக்கள் இன்னும் முற்றாக விருத்தியடையாத நிலையில், மதுபானம் அவர்களது அனைத்து வளர்ச்சிகளையும் நுணுக்கமாகப் பாதிக்கலாம். பெரியவர்களை விட தங்கியிருக்கும் நிலைமை மிக விரைவாக, அதாவது சில மாதங்களிலேயே விருத்தியடையும். இளம்பராயத்தில் பிரச்சினைக்குரிய நுகர்வானது, பிற்காலத்தில் மதுபானத்தில் தங்கியிருக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

## சட்ட ரீதியான தீர்மானங்கள்

### விற்பனை செய்தலும் பணமில்லாமல் விநியோகித்தலும்

- **18 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு** விற்பனை செய்தலும் பணமில்லாமல் விநியோகித்தலும் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதற்குள் அடங்குவதாவது:  
அ) Alcopops: மிதமான மதுசாரங்கள் (வடிக்கப்பட்ட மதுசாரம் அடங்கிய உற்பத்திகள்), இதர மதுசாரம் கலந்துள்ள இனிப்பான குடிபானங்கள் (Designerdrinks). அனைத்து வடிக்கட்டிய மதுசாரங்களான (பிரண்டி, சாராயம்) Kirsch, Wodka, Aperitif, Rum போன்றன.
- **16 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு** விற்பனை செய்தலும் பணமில்லாமல் விநியோகித்தலும் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதற்குள் அடங்குவதாவது:  
வைன், பியர் நொதிக்கப்பட்ட பழரசங்கள், இதர நொதிக்க வைக்கப்பட்ட குடிபானங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து மதுபானங்களும்
- தண்டனைக்குரிய குற்றவாளியாகக் கருதப்படுதல்: யார் பிள்ளைக்கு இளைஞனுக்கு மதுபானத்தை விற்றிருக்கின்றாரோ அல்லது பணமில்லாமல் கொடுத்திருக்கின்றாரோ அவர் தண்டிக்கப்படுவார்.

## உதவக்கூடிய இணையத்தளங்கள்

- [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)
- [www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)
- [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)
- [www.sfa-isp.a.ch](http://www.sfa-isp.a.ch)

## பெற்றோராக

- மதுபானநுகர்வை, குறைவாகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் வைத்திருக்கொள்ளுங்கள்.
- பிரத்தியேக விழாக்களில், உதாரணமாக குடும்பக் கொண்டாட்டங்களின் போது, உங்களது பிள்ளைகளை வாலிபவயதில் உங்கள் கண்காணிப்பின் கீழ், சாதுவாக மதுபானத்தைச் சுவைத்துப்பார்க்க அனுமதிக்கலாம்.
- உங்கள் மகனுக்கு/மகளுக்கு மதுபானத்தை சாதாரணமாக அருந்தக் கொடுக்காதீர்கள்.
- உங்கள் மகனுக்கு/மகளுக்கு மதுபானநுகர்வின் அபாயம் பற்றி விளக்கிக் கூறுங்கள். பிரத்தியேகமாக அதிகரித்த விபத்து அபாயம் பற்றி அறிவுறுத்துவதுடன், மதுபானத்தின் செல்வாக்கு அதிகரித்த நிலையில், பாலியல் சம்பந்தமான எல்லைகளைக் கடக்கும் அபாயம் அதிகரிப்பதுடன் வன்முறைகளும் அதிகரிக்கும் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுங்கள்
- தெளிவான நிபந்தனைகளுடன் மாத்திரமே மோட்டார் வாகனத்தைக் கொடுங்கள்: சாரதிஆசனத்தில் அமரும் போது, மதுபானம், போதைப்பொருள் பாவித்திருக்கக் கூடாது.
- கடைகள் அல்லது உணவகங்கள் உங்கள் மகனுக்கு/மகளுக்கு அனுமதியின்றி மதுபானத்தை விற்றிருந்தால், அவ்வாறு விற்பனை செய்யக் கூடாது என்பது பற்றி, விற்பனையாளருடன் பேசுங்கள் அத்துடன் அது மீறப்படும் பட்சத்தில், நீங்கள் முறைப்பாடு தாக்கல் செய்ய வேண்டும். இது, யாராவது உங்கள் பிள்ளைக்குப் பணமில்லாமல் கொடுத்தாலும் செல்லுபடியாகும்.

## ஆசிரியராக அல்லது தொழிற்பயிற்சியாளராக

- அரசினர் பாடசாலை ஆசிரியரான/ஆசிரியையான நீங்கள் தடையை தர்க்கநியாயங்களுடன் நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.
- பாடசாலை நிர்வாக ஒழுங்குமுறைகளுக்கேற்ப போதைப்பொருள் சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளைக் கையாளுங்கள் அல்லது - அவ்வாறான நடைமுறை கைவசம் இல்லாதிருந்தால் - அவ்வாறான நடைமுறை ஒன்றை விருத்தி செய்ய உங்களைப் பலப்படுத்துங்கள்.
- தொழிற்பயிற்சியிடத்திலும் விபத்துப்பாதுகாப்புக் காரணங்களுக்காக மதுபானத்தைத் தடை செய்யுங்கள்.
- முன்மாதிரி நடத்தைையை, நீங்கள் உணர்ந்து செயற்படுங்கள்.
- மதுபானநுகர்வும் அதனது விளைவுகளும் என்பதைக் கற்பித்தலினூடாகக் கட்டியெழுப்புகள்.
- மதுபானம் என்னும் விடயத்தைப் பெற்றோர் பொறுப்புடன் இணையுங்கள்.
- யாராவது, உங்கள் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு/ மாணவிகளுக்கு தடைசெய்யப்பட்ட மதுபானத்தை விற்றிருக்கின்றார்கள் என்பதை நீங்கள் அறிந்தால், நீங்கள் பாடசாலைக்காகச் செயற்பட்டு, விற்பனை செய்தவருக்கெதிராகக் குற்றப்பத்திரிகை தாக்கல் செய்வது பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

# புகையிலை: இதனை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.



## எந்தளவு அதிகமாக இளம்பராயத்தினர் புகைக்கின்றார்கள்?

சுவீற்சர்லாந்தில் புகைப்பவர்களின் தொகை படிப்படியாகக் குறைந்து வருகின்றது. பத்தில் மூன்று பேருக்கும் குறைந்தவர்கள் புகைக்கின்றார்கள்: பெண்களை விட ஆண்கள் அதிகமாகும். சூரிச் மக்களில் அரைப்பங்கினர் புகைப்பதேயில்லை. இளம்பராயத்தினரிடையேயும் புகைத்தல் தரம் மிக்கதாக மதிக்கப்படவில்லை, அத்துடன் கடந்த காலங்களில் இது இலேசாகக் குறைவடைந்துள்ளது. சூரிச்மாநில 14 தொடக்கம் 15 வயதுக்கிடையேயும் புகைத்தல், ஐந்து பேரில் நாலு பேர் புகைப்பதில்லை. இதே வயதுடைய பெண்பிள்ளைகள் அதிகம் புகைக்கின்றார்கள் இருந்த போதிலும், நாலு பேரில் மூன்று பேர் புகைப்பதில்லை. 14 தொடக்கம் 15 வயதுக்கிடையேயும் புகைப்பவர்களில், ஏறக்குறைய 45 வீதமானோர் அன்றாடம் புகைப்பவர்கள் (HBSC, 2007).

## நிகொட்டின் (Nikotin) ஏற்படுத்தும் விளைவு என்ன?

புகையிலையுடன் மேலதிக பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டு, தொழிற்சாலையில் சிகரெட் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. புகையிலையிலிருக்கும் மூலப் பொருளான, நரம்புமண்டலத்தைப் பாதிக்கும் ஒரு நஞ்சான நிகொட்டின், விரைவில் விளைவையேற்படுத்தும். முதலில் உடல் நிகொட்டினுக்குப் பழக்கப்பட்ட பின், ஒரு விளைவைக் காட்டும். புகைப்பது ஒய்வாக அல்லது தைரியமாக இருக்கலாம். உடலானது

விரைவாக நிகொட்டினில் தங்கியிருக்கப் பழிக்கின்றோம். எவ்வளவு இளமையில் ஒருவர் புகைக்கத் தொடங்குகின்றாரோ, பிறகாலத்தில் அதனைக் கைவிடுவதும் அவ்வளவு கடினமாக இருக்கும். இளைஞர் இந்தத் தங்கியிருக்கும் தன்மையைக் குறைவாக எடையோடுவதனால், அதனைக் கைவிடுவது இலகு எனக் கருதுகின்றார்கள். அதிலும் புகைப்பழக்கமுள்ள புவதிகள், புகைத்தலினால் எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம் என அநேகமாக நினைக்கின்றார்கள். உணவும், உடலசைவும் உடல்நிறையில் முதலாவதாகச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. அப்படி இருந்தாலும் கூட, புகைத்தலானது, சிறிதளவு கூடிய உடல்நிறையை விட, அதிக சேதத்தைபுண்டாக்கும்.

## ஏன் இளம்பராயத்தினர் புகைக்கின்றார்கள்?

புகைப்பதனுடாக இளம்பராயத்தினர் தம்மைப் பெரியவராக நினைத்துக் கொள்கின்றார்கள். புகைத்தல் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத அல்லது தடை செய்யப்பட்ட ஒரு சூழலில், ஒரு சிகரெட்டின் மூலம் தமது எதிர்ப்பைத் தெரிவிக்க முடியும். அதிகமான இளம்பராயத்தினர் தமது உற்று நண்பர்கள் புகைப்பதனால் தமும் சிகரெட்டைப் புகைத்துப் பார்ப்பார்கள். தமது வயதொத்த அநேகமானவர்கள் புகைப்பதாக ஒரு பிழையான கருத்தை இளம்பராயத்தினர் கொண்டுள்ளார்கள். புகைத்தல் சம்பந்தமான நடத்தையில், புகைப்பவர்களிடையே வேறுபட்ட மனநிலை காணப்படுகின்றது. 15 வயதான புகைப்பவர்களில் அரைவாசிப்பேர், தாம் புகைப்பதைக் கைவிட விரும்புவதாக ஒத்துக்கொள்கின்றார்கள்.

## புகைத்தல் பிரச்சினைக்குரியதா?

புகைக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் சேதத்தைபுண்டாக்குகின்றது. தார், காபன்மொனொக்சைட்டுடன் பல மேலதிக நச்சுப்பொருட்களான கட்டியம் அல்லது ஆர்சன் போன்றவையும் ஒவ்வொரு சிகரெட்டுடனும் சுவாசிக்கப்படுகின்றன. சுவாசப்பாதையை ஒரு சிகரெட்டே பாதிக்கும். ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் இளமையான மனிதருக்கும் கூட, விளையாட்டுச் சம்பந்தமான ஆற்றலைக் குறைக்கும். புகைத்தலினால் சுவாசப்பையில் ஏற்பட்ட சேதத்தை, அநேகமாகச் சுகப்படுத்த முடியாது. சுவாசப்பைப் பற்றுநோய்க்காளாகி மரணித்தவர்களில், அதிகூடிய எண்ணிக்கையானவர்களுக்குப் புகைத்தலே காரணமாக உள்ளது. 15 வயதுக்கு மேற்பட்ட இரண்டு பேருக்கு ஒருவர், அன்றாடம் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு பெட்டி சிகரெட்டுகளைப் புகைப்பதுடன், புகைத்தலின் விளைவாக விரைவாக இறந்துவிடுகின்றார்கள். புகைத்தலுக்குக் குறைந்தகால அவகாசமே போதுமானது. ஆஸ்துமாவோயின் போது வலிப்புநோயை வெளிப்படுத்துவதுடன், சளிக்காய்ச்சலின் போது, சுகப்படும் காலத்தைத் தாமதப்படுத்தும். சுவாசித்தலில் சிரமம், ஆரோக்கியமற்ற தோல் மட்டுமல்லாமல் நாற்றமெடுக்கும் தலைமுடி, உடை போன்றன, புகைத்தலின் மேலதிக பாதகமான விளைவுகளாகும்.

# இப்போது என்ன செய்யலாம்?

அதுமட்டுமல்லாமல், புகைத்தல் அங்கு பிரசன்னமாகியிருக்கும் மற்றையோரின் (Passivraucher) சுகநலத்திற்கும் கேடு விளைவிக்கும். நீருக்குள்ளால் புகைத்தலும் (Wasserpfeifen) அது போன்ற ஏனைய புகையிலையைப் பாவிக்கும் அனைத்து முறைகளும் அதேபோன்று பிரச்சினைக்குரியவை.

## சட்டத் தீர்மானங்கள்

### விற்பனை செய்தலும் பணியில்லாமல் விநியோகித்தலும்

- 16 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு சிகரெட்டும் புகையிலையுற்பத்திப் பொருட்களும் விற்பனை செய்தல், சூரிசுமநிலத்தில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.
- 16 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு இலவசமாகக் கொடுத்தல் அல்லது ஒருவர் கொடுத்ததை அடுத்தவருக்குக் கொடுத்தலும் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

### பாடசாலை, பொதுக்கூட்டங்கள், வேலை செய்யுமிடங்கள்

- சூரிசுமநிலத்தில், பொதுமக்கள் பாவனைக்கான கட்டடங்களுக்குள் (பாடசாலைகள், திரைப்படமண்டபங்கள், விளையாட்டுமண்டபங்கள், உணவுச்சாலைகள்) புகைத்தல் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது, மூடப்பட்ட, பிரத்தியேகமாகக் குறியிடப்பட்டுக்கூடப்பட்ட அறைகளுக்குள் மத்திரம் புகைக்க முடியும்.
- ஆரம்ப - மேற்பிரிவுப்பாடசாலை மானவ மாணவிகளுக்கு, பாடசாலைக்குரிய பிரதேசம் முழுவதும், பாடசாலைச் சுற்றுப்பயணம், பாடசாலைப்பாசறை அனைத்திலும் புகைத்தல் பொதுவாகத் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.
- புகைத்தலற்ற வேலைத்தலத்திற்கும், அரசுசட்டத்தின் பிரகாரம் இளம்பராயத்தினருக்கு உரிமையுண்டு.

### விளம்பரத்தடை

- பாடசாலைச் சுற்றாலில் புகையிலை விளம்பரம் தொங்க விடுவது, சுவீற்சர்லாந்து முழுவதும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.
- சிகரெட்விளம்பரம் இளம்பராயத்தினரை நோக்கியதாக இருக்கக் கூடாது.

### உதவக்கூடிய இணையத்தளங்கள்

- [www.zueri-rauchfrei.ch](http://www.zueri-rauchfrei.ch)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (இளம்பராயத்தினருக்கு)
- [www.fittoquit.rauchfreieschule.ch](http://www.fittoquit.rauchfreieschule.ch)
- [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)

## பெற்றோராக

- புகைத்தலுக்கெதிரான நடத்தையை நியாயப்படுத்துங்கள்.
- புகைத்தல் பிரச்சினை பற்றி நீங்கள் தகவல் அறிந்து கொள்வதுடன், உங்கள் மகன்/மகளுடன் அது பற்றிப் பேசுங்கள். பிடிவாதமாக இருங்கள், ஆனால் எச்சரிக்கைகளையும், பூர்த்திசெய்யக் கடினமான கோரிக்கைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எல்லைகளை வகுத்துக்கொள்ளுங்கள், உடன்படிக்கைகளைச் செய்யுங்கள். உங்கள் வீட்டில் அல்லது உங்கள் முன்னிலையில் உங்கள் பிள்ளைகள் அல்லது உங்கள் நண்பர்களின் பிள்ளைகள் புகைப்பதைப் பொறுத்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். ஒழுங்குமுறைகளை மீறும்போது, தெளிவாகவும், தர்க்கநியாயத்துடனும் எதிர்நடவடிக்கை எடுங்கள்.
- உங்கள் மகனுக்குமகளுக்கு புகைக்காமலிருக்க அல்லது அதனைக் கைவிடுவதற்கு - தூண்டுதல் அல்லது அன்பளிப்பு மூலமாவது ஆதரவளியுங்கள்.
- பிரச்சினைகளின் போது, சரியான நேரத்தில் வெளியாரிடமிருந்து துறைசார் உதவிகளையும் ஆதரவுகளையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

## புகைத்தல் பழக்கமுள்ள பெற்றோராக

- உங்களுடைய புகைக்கும் பழக்கத்தின் பாதகமான பக்கத்தைப் பற்றியும் உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையின் முன்னிலையில் புகைக்காதீர்கள்.
- வீட்டிற்குள்ளும், மோட்டார்வண்டிக்ளுள்ளும் புகைக்காதீர்கள்.
- தயவுசெய்து, நீங்களும் உங்கள் விருந்தினரும் புகைக்காதீர்கள்.

## ஆசிரியராக அல்லது தொழிற்பயிற்சியளிப்பவராக

- அரசினர் பாடசாலை ஆசிரியராக நீங்கள், தடையை தர்க்க நியாயத்துடன் நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.
- புகைத்தலற்ற பாடசாலைச் சுற்றாலுக்கான, ஒரு ஒரேமாதிரியான ஒழுங்குவேலைத்திட்டத்துக்கான கோரிக்கையை, - ஒரு வேளை அப்படியொன்று இதுவரையிலும் இல்லாதிருந்தால் - அதனை முன்வைப்புகள்.
- கற்பித்தலின் போது, விசேடமான கல்விவியல் உதவிச்சாதனங்களுடன் புகைத்தல்தடுப்பு பற்றி, சாதகமாக எடுத்துரையுங்கள்.
- புகைக்காமலிருப்பதன் சாதகமான மதிப்பினை மாணவரிடையே பல்படுத்திங்கள், உதாரணமாக, "புகைத்தலற்ற பரிசோதனை" (Experiment Nichtraucher) போன்ற வகுப்புப்போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளல்.
- ஆரம்பஉதவியாக இளம்பராயத்தினருக்குத் தகவல்களை வழங்குங்கள்.
- புகைத்தல்(புகையிலை)தடுப்பு நடவடிக்கைகளின் போது, பெற்றோரையும் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- 16 வயதுக்குட்பட்ட மாணவனுக்கு/மாணவிக்கு யாராவது புகையிலையுற்பத்திப்பொருட்கள் விற்பனை செய்திருப்பதை நீங்கள் உறுதிசெய்வீர்களானால், அவருக்கெதிராக நீங்கள் குற்றப்பத்திரிகை தாக்கல் செய்வது பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

# கஞ்சா: இதனை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.



## எந்தளவு அதிகமாக இளம்பராயத்தினர் கஞ்சா புகைக்கின்றார்கள்?

அதிகமான இளம்பராயத்தினர் கஞ்சாவைப் பரிட்சித்துப் பார்க்கின்றார்கள். அநேகமானவர்களிடத்தில் அது ஒரேயொரு முறை நுகர்ந்ததாக அல்லது அரிதாக நுகர்வதாக இருக்கின்றது. குரிச்மாநில 14 தொடக்கம் 15 வயது வரையுள்ள இளைஞர், யுவதிகளுக்கிடையில் 30 வீதமானோர் ஏற்கனவே ஒருமுறை கஞ்சாவைப் புகைத்துப் பார்த்திருக்கின்றார்கள் (HBSC, 2007). 2007 ஆம் ஆண்டில் சுவீற்சர்லாந்தில் 15 தொடக்கம் 24 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் இடைவிடாது புகைக்கின்றார்கள் அவ்வாறு அன்றாடம் கஞ்சா புகைப்பதனால் பிரச்சினையான நுகர்வினையும் வெளிப்படுத்துகின்றார்கள் (ESPAD, 2007). கஞ்சாவின் நுகர்வானது, கடந்த வருடங்களில் மெதுவாகக் குறைவடைந்துள்ளது.

## கஞ்சா (Cannabis) என்றால் என்ன?

Cannabis என்றழைக்கப்படும் இந்திய கஞ்சா, Tetrahydrocannabinol (THC) என்றழைக்கப்படும் உளவியல் தொழிற்பாட்டு ஊக்குவிப்புச் சார்ப்பொருளினைக் கொண்டுள்ளது. மேலும் விருத்தி செய்யப்பட்ட (உள்ளக) பயிர்ச்செய்கை முறைகளினால், 20 வருடங்களுக்கு முன்பு இருந்ததை விட, கஞ்சாவானது இன்று மிக உயர்ந்தளவான THC யினைக் கொண்டுள்ளது. ஹஷீஷ் (Hashisch) எனப்படுவது, கஞ்சாப்பூவின் பிசினாகும். கஞ்சாச்செடியின் மொட்டுக்களும் இலைகளும் மர்புவானா (Marihuana)

என்றழைக்கப்படும். மர்புவானா "Gras" என்றும் அழைக்கப்படும். கஞ்சா உற்பத்திப்பொருட்கள் இனிப்பான மணத்தை வெளிவிடும். அநேகமாகப் புகையிலைபுடன் கலந்து இது புகைக்கப்படுகின்றது (kiffen). அரிதாக இது உணவுடன் சேர்த்து அல்லது தேநீராகத் தயார் செய்யப்படுகின்றது. இளைஞர் அநேகமாகத் தமது நண்பர்கள் மூலமாகக் கஞ்சாவைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். தமது தேவைக்காக கஞ்சாச்செடியினைப் பயிரிடுபவர்கள் குறைந்தளவின் அல்ல.

## கஞ்சா எவ்வாறான விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது?

கஞ்சா புகையிலைபுடன் கலந்து புகைக்கப்படும்போது (Joint), குறுகிய நேரத்துக்குள் விளைவை ஏற்படுத்தும். உணவுடன் அல்லது குடிபானத்துடன் கலக்கப்பட்டால், விளைவை வெளிப்படுத்த நண்ட நேரம் எடுக்கும். விளைவானது அளவிலும், சார்ப்பொருளிலும், நுகர்வரது சுயதன்மையிலும், அதனை நுகர்கின்ற பொழுதிலுள்ள உடல், உள நிலையிலும் தங்கியுள்ளது. கஞ்சாவானது, இருக்கின்ற மனோபாவத்தையும், உணர்வையும் அதிகரிக்கின்றது அல்லது சோர்வடையப் பண்ணுகின்றது. அத்துடன் உணர்வு, எதிர் விளைவை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல், கிரகிக்கும் ஆற்றல் அதுபோல் அவதானித்தல், குறுகியநேர ஞாபகசக்தி போன்றவற்றை மாற்றுவதுடன் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும் செய்கின்றது. கஞ்சா அபாயமற்றது அல்ல, ஆனால் அளவுடன் நுகர்ந்தால் மதுபானத்தை விடச் சேதம் விளைவிக்காது. உடலைத் தங்கியிருக்க வைக்கும் தன்மையற்றது, இருந்த போதிலும் உளவியல் ரீதியில் தங்கியிருக்கும் நிலைக்கு அது இட்டுச் செல்லலாம். கஞ்சாவானது, " கடுமையான " (harte) போதைப்பொருட்பாவனைக்கான ஆரம்ப போதைப்பொருளாகாது.

## ஏன் இளம்பராயத்தினர் கஞ்சாவை நுகர்கின்றார்கள்?

போதைப்பொருட்களைப் பரிட்சித்துப் பார்க்கும் உணர்வானது, இளவயதில் அநேகமாக வரக் கூடியது. இளம்பராயத்தினர் கஞ்சாவை அநேகமாக நண்பர்கள், நண்பிகளுடன் சேர்ந்து நுகர்ந்து அக்குழுவில் தம் அங்கத்துவத்தை உணர்ந்து அனுபவிப்பார்கள். அங்கு முக்கியமாக இருப்பது அறியும் ஆவலும், மகிழ்ச்சியைத் தேடலும், ஓய்வெடுத்தலுமாகும்.

## கஞ்சா நுகர்வானது பிரச்சினைக்குரியதா?

கஞ்சாநுகர்வானது, குறைந்த வயதுடைய இளம்பராயத்தினரிடையே (15 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்) பொதுவாகப் பிரச்சினையானதுடன், பிள்ளைவளர்ப்புக்குப் பொறுப்பானவர்களுக்கு ஒரு தெளிவான அபாயமிஞ்சையுமாகும். கஞ்சாப்புகையை பிரத்தியேகமாக ஆழமாகச் சுவாசிப்பதனால், சுவாசஉறுப்புகளுக்கும், குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதிக்கும் கஞ்சாவானது, புகையிலையை விடச் சேதம் விளைவிக்கின்றது. அளவையும் அதனால் ஏற்படும் விளைவையும் THC இன் அளவு கடுமையாக மாற்றுவதனால், கணிப்பிடுவது மிகவும் கடினமாகும். அதிகளவான நுகர்வு பீதியையும்,



# இப்போது என்ன செய்யலாம்?

அச்ச உணர்வையும் உண்டாக்கலாம். ரூபகசக்தியும், எதிர்வினைவை வெளிப்படுத்தும் நேரமும், கஞ்சாவைப் புகையிலையுடன் கலந்து புகைக்கும் போது கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. வாகனங்களை ஓட்டுவதும், இயந்திரங்களை இயக்குவதும் கஞ்சாவின் செல்வாக்குக்குட்பட்டிருக்கும் (பாவித்திருக்கும்) போது, அபாய-கரமானது. கஞ்சா சுவிற்சர்லாந்தில் சட்டவிரோதமானதுடன் அதன் நுகர்வானது, இளம்பராயத்தினருக்கு சட்டரீதியான தண்டனைக்கும் வழிவகுக்கும் (அபராதம்). இடைவிடாத கஞ்சாப்பாவனையானது, கிரகிக்கும் ஆற்றல், அவதானித்தல், கற்றல்திறமை போன்றவற்றைக் குறைப்பதுடன், நீண்டகால தீவிர கஞ்சாப்பாவனையானது, உளவியல்ரீதியில் அதில் தங்கியிருக்கும் நிலைமைக்கும் இட்டுச் செல்லலாம். உளவியல் அல்லது நரம்பியல் பிரச்சினைபுள்ள மனிதருக்கு, கஞ்சா நுகர்வானது மனஅழுத்தம் அல்லது பிற கடுமையான உளவியல் நோய்களை உண்டாக்கலாம் அதாவது இந்நோய்களை அதிகரிக்கலாம்.

## பிரச்சினையான நுகர்வு எப்படி வெளிப்படும்?

இளம்பராயத்தினிடையே பிரச்சினையான நுகர்வு, ஒரு நாளுக்குள் விருத்தியடையமாட்டாது. பிரச்சினையான நுகர்வின் அறிகுறியாவது:

- திடீரெனப் பலமான ஆற்றலின்மையும் பாடசாலைமில் அல்லது வேலைத்தலத்தில் அதிகமான வரவின்மையும்.
- பின்வாங்குதலும் பிறருடன் சோமம் ஒதுங்கியிருத்தலும், திடீரென நண்பரை மாற்றுவதும்.
- விருப்பமின்மையும் உணர்ச்சியின்மையும் அல்லது உணர்வு தளம்புதலும்.
- கஞ்சாவைப் புகையிலையுடன் கலந்து புகைக்கும் இப்பழக்கமே (kiffen), வாழ்க்கையின் மையப்பொருளாகி விடும்: கஞ்சா இல்லாமல் ஓய்வெடுத்தல், தூங்குதல் அல்லது வேலை செய்தல் என்பவை இயலாத காரியமாகிவிடும்.

## சட்டத் தீர்மானங்கள்

கஞ்சா ஒரு சட்டவிரோத மயக்கமருந்தாகும். அதனைப் பயிரிடுதலும், விற்பனை-கொள்வனவு செய்தலும், வைத்திருத்தலும், நுகர்தலும் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன. வீதிப்போக்குவரத்தின் போது, எந்த மன்னிப்பும் கிடையாது: யார் கஞ்சா புகைத்திருந்து அதே போதையுடன் வாகனம் செலுத்தும் போது கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றாரோ, அவர் தனது சாரதிப்பத்திரத்தை உடனடியாகக் காலக்கெடு இல்லாமல் கையளிக்க வேண்டும்.

## உதவக்கூடிய இணையத்தளங்கள்

- [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (இளம்பராயத்தினருக்கு)
- [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

## பெற்றோராக

பெற்றோராகிய உங்களுக்கு, உங்கள் மகன் அல்லது மகளுக்குக் கஞ்சா பாவிக்கும் பழக்கமுள்ளது எனச் சந்தேகித்தால் அல்லது தெரிந்தால்:

- உங்கள் பிள்ளையுடன் அதுபற்றிப் பேசுங்கள்.
- கஞ்சா புகைக்கின்றார் என நிச்சயமாகத் தெரிந்திருந்தால் அல்லது சந்தேகித்தால், அதனையிட்டுப் பீதியடைந்து அதற்கெதிராகச் செயற்படாதீர்கள், அத்துடன் பேசும்போது மகளை/மகளைக் குற்றச்சாட்டுகளால் மூழ்கடிக்காதீர்கள்.
- கஞ்சா நுகர்வினால் ஏற்படும் ஆபத்தைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
- உங்கள் நிலைப்பாட்டைத் தெரிவிப்பதுடன் உங்கள் மகனுடன்/மகளுடன் ஒழுங்கு கட்டுப்பாட்டுமுறைகளைப் பேசிக் கையாளுங்கள்.
- நிலைமை தீவிரமாக இருக்கின்றது என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், ஒரு ஆலோசனைநிலையத்தின் ஆதரவை நீங்கள் நாடுங்கள். உங்கள் மகனுக்கு/மகளுக்கு ஆலோசனைவாய்ப்பு இருப்பதைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

## ஆசிரியராக அல்லது தொழிற்பயிற்சியளிப்பவராக

- கஞ்சாநுகர்வுத் தடையைப் பாடசாலைவளவுக்குள், பாடசாலை விழாக்களில், பாடசாலைப்பாசறைகளின் போது நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.
- பாடசாலைமில் அல்லது நிறுவனத்தில் ஒழுக்கவிதிகள் மீறப்படும் போது, ஒரேமாதிரியான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
- வேலைநேரத்தின் போது, விபத்தடித்தடுப்புக் காரணங்களுக்காகவும் அனைத்து முறைகளிலுமான கஞ்சாநுகர்வினைத் தடை செய்யுங்கள்.

பிரச்சினையான கஞ்சாநுகர்வுள்ள

இளம்பராயத்தினரின் ஆற்றல், பாடசாலைமில் அல்லது தொழிற்பயிற்சியின் போது குறைவடையும் காரணத்தினால், அநேகமாகப் பெற்றோருக்கு முன்பாக, ஆசிரியர்கள் அல்லது தொழிற்பயிற்சியாளர்கள் அவதானித்து விடுவார்கள். இளம்பராயத்தினிடையே வேறு பிரச்சினையான அறிகுறிகள் காணப்படுமிடத்தும் நீங்கள் எதிர்நடவடிக்கை எடுப்பது அவசியம்:

- இளம்பராயத்தினிடையே பிரச்சினைக்குரிய வளர்ச்சியின் அறிகுறிகளை நீங்கள் அவதானித்தால், அவர்களுடன் பேச முயலுங்கள் அத்துடன் அவர்களது பெற்றோருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- இளைஞர்களுக்கும், யுவதிகளுக்கும், பெற்றோர்களுக்கும் ஆலோசனைநிலையங்கள் இருப்பதைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
- முன்கூட்டியேதலையிடுதல்திட்டம் சம்பந்தமாக ஆசிரியரான நீங்கள் பாடசாலை நிர்வாகத்துக்குள் பேச வேண்டும் அல்லது அது போன்ற ஒன்றினை விருத்தி செய்ய, நீங்கள் முயல் வேண்டும்.

# சூரிச்மாநிலத்திலுள்ள போதைப்பொருளுக்கடிமையாதல் தடுப்பு நிலையங்கள்

சூரிச்மாநிலத்தில், எட்டு பிராந்திய போதைப்பொருளுக்கடிமையாதல் தடுப்பு நிலையங்கள் அவ்வப்பிராந்தியங்களுக்கான, அடிப்படைத் தடுப்பு வசதிகளுக்குப் பொறுப்பாக உள்ளன. இதற்கான நிதிவசதி பிரதமமாக உள்ளூராட்சிநிர்வாக-சபைகளினால் (Gemeinde) வழங்கப்படுகின்றது. அத்துடன் மாநிலத்தால் நிதியுதவி வழங்கப்படும் விசேடமான எட்டு துறைசார்நிலையங்களும் மாநிலம் முழுவதும் செயற்படுகின்றன. அனைத்து நிலையங்களும் உங்கள் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்க ஆயத்தமாகவுள்ளன.

## பிராந்திய

### போதைப்பொருளுக்கடிமையாதல்தடுப்பு நிலையங்கள்

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon  
Grabenstr. 9  
8952 Schlieren  
044 731 13 21  
supad@sd-l.ch  
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen  
Landstr. 36  
8450 Andelfingen  
052 304 26 60  
suchtpraev@jsandelfingen.zh.ch  
www.rsp-andelfingen.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar  
Bahnhofstr. 24  
8800 Thalwil  
044 723 18 17  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar  
Hünivweg 12  
8706 Meilen  
044 924 40 10  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur Technikumstr. 1, Postfach  
8402 Winterthur  
052 267 63 80  
suchtpraev@win.ch  
www.suchtpraev.winterthur.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland Gerichtsstr. 4, Postfach  
8610 Uster  
043 399 10 80  
info@sucht-praev.ch  
www.sucht-praev.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland Erachfeldstr. 4  
8180 Bülach  
044 872 77 33  
info@praev-zu.ch  
www.praev-zu.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich Röntgenstr. 44  
8005 Zürich  
044 444 50 44  
suchtpraev@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraev

மாநிலம் முழுவதும் செயற்படுகின்ற போதைப்பொருளுக்கடிமையாதல் தடுப்புக்கான விசேட துறைசார்நிலையங்கள்

Fachstelle ASN, Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr  
Ottikerstr. 10  
8006 Zürich  
044 360 26 00  
info@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Neumühlequai 10  
8090 Zürich  
043 259 22 76  
infosuchtpraev@mba.zh.ch  
www.fs-suchtpraev.ch

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung Kehlhofstr. 12  
8003 Zürich  
043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-zh.ch

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich Hirschengraben 84  
8001 Zürich  
044 634 46 29  
praev.gf@ifspm.uzh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule Rämistr. 59  
8090 Zurich  
043 305 59 04  
barbara.meister@phzh.ch  
www.suchtpraev.phzh.ch

infoDoc Suchtprävention Radix Stampfenbachstr. 161  
8006 Zürich  
044 360 41 05  
infodoc@radix.ch  
www.infodoc-radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs Langstr. 229  
8031 Zürich  
044 271 87 23  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention Zähringerstr. 32  
8001 Zürich  
044 262 69 66  
info@zurismokefree.ch  
www.zueri-rauchfrei.ch

மேலதிகத் தகவல்கள்  
www.suchtpraev-zh.ch

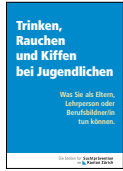
தமிழாக்கம்:

சுமதி மாணிக்கப்போடி

# மேலதிகத் தகவல்களைப் பெறுவதற்காக விண்ணப்பித்தல்

இலவசமாகப் பெறுவதற்கான விண்ணப்ப அளவுகள், சூரிச்மாநிலத்துக்கு மாத்திரம் செல்லுபடியாகும். மாநிலத்துக்கு வெளியேயான விண்ணப்பங்களின் செலவு அல்லது அதிகளவான விண்ணப்பங்கள் பற்றிய தகவல்களை சமூகமருத்துவத்துக்கும் நோய்த்தடுப்பு மருத்துவத்துக்குமான நிறுவனம் (Institut für Sozial- und Präventivmedizin) வழங்கும்: 044 634 46 29, praev.gf@ispm.uzh.ch

## பெற்றோருக்கு, ஆசிரியர்களுக்கு, தொழிலியற்றிவிடப்பவர்களுக்கு



“இளம்பராயத்தினர் மது அருந்துதல், புகைத்தல், கஞ்சா கலந்த புகையிலையைப் புகைத்தல் (Kiffen) போன்ற பழக்கங்களின் போது, பெற்றோராக, ஆசிரியராக அல்லது தொழிற்பயிற்சியாளராக நீங்கள் என்ன செய்யலாம்.”

A5- அளவு கையேடு, 12 பக்கங்கள்.  
30 பிரதிகள் வரை இலவசம். மேலதிக

ஒவ்வொரு பிரதியும் Fr. 1.- + தபாற்செலவு.

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| டொய்ச் _____ பிரதிகள், (Dt.)          | தமிழ்மொழி _____ பிரதிகள், (Tamil)                              |
| அல்பானியமொழி _____ பிரதிகள், (Alban.) | பிரெஞ்சு _____ பிரதிகள், (Franz.)                              |
| ஆங்கிலம் _____ பிரதிகள், (Engl.)      | பொஸ்கிய-குதேவிய-சேர்பியமொழி _____ பிரதிகள், (Bosn.Kroat.Serb.) |
| இத்தாலியமொழி _____ பிரதிகள், (Ital.)  | பேர்த்துக்கேயமொழி _____ பிரதிகள், (Port.)                      |
| துருக்கியமொழி _____ பிரதிகள், (Türk.) | ஸ்பானியமொழி _____ பிரதிகள், (Span.)                            |

## Für alle an Suchtprävention Interessierten



«laut & leise» Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Erscheint dreimal jährlich, A4-Format. Abonnement (freiwillig) Fr. 20.–. Bestellungen unter [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) oder unter 044 928 53 24



சுவோகஅட்டைகள் அல்லது தபாலட்டைகள் இக்கையேட்டிலுள்ள படங்கள் அல்லது இதர விடயங்களை சுவோகஅட்டைகளாக அல்லது தபாலட்டைகளாகப் பெறுவதற்கு, [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

## Für Schulen, Vereine und/oder Betriebe



«Suchtmittelkonsum – Risiken früh erkennen und handeln. Ein Leitfaden für Fachleute mit Verantwortung für andere Menschen.»

A4-Broschüre, 18 Seiten mit einzeln bestellbaren Beilageblättern (bitte ankreuzen). Ein Ex. gratis, jedes weitere Fr. 6.– + Porto.

- \_\_\_\_\_ Ex.
- Beilageblatt Oberstufe
  - Beilageblatt Mittel- und Berufsschule
  - Beilageblatt Jugend- und Verbandsarbeit
  - Beilageblatt Betriebe



«Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Leitfaden und Angebote.»

A4-Broschüre, 124 Seiten. Bis zu 3 Ex. gratis, jedes weitere Fr. 18.–. Onlineversion unter [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch)

\_\_\_\_\_ Ex.



«Früherkennung und Frühintervention. Der Weg zum schulhauseigenen Frühinterventionskonzept – eine Handreichung für Schulen und Fachstellen.»

Bezug via Internet: <http://suchtpraevention.phzh.ch>

## Für Eltern: Empfohlene Angebote der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme



Die SFA bietet zu Alkohol, Rauchen und Cannabis je eine kostenlose A4-Broschüre mit Tipps zum Gespräch mit Jugendlichen an. Auch kann der regelmässig erscheinende Elternbrief mit Tipps zur Suchtprävention kostenlos bestellt werden (per E-Mail oder Post). Ansicht und Bestellung unter: [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch), 021 321 29 11

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**  
[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

நான் இங்கு புள்ளியிட்ட ஆவணங்களை, எனக்கு அனுப்பிவைக்குமாறு  
கேட்டுக்கொள்கின்றேன். இந்த விண்ணப்பத்துக்கு நான் கட்டுப்பட்டவன்/ள்:

பெயர், முற்பெயர்  
Name, Vorname

நிறுவனம்  
Institution, Firma

வீதி  
Strasse

அஞ்சல்இலக்கம், இடம்  
PLZ, Ort

தொலைபேசி இல.  
Telefon

திகதி, கைபொழுத்து  
Datum, Unterschrift



Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse



Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich  
Postfach 3621  
8021 Zürich