இளம்பராயத்தினர் புகைத்தல், போதைமருந்து பாவிக்கின்றனர் மற்றும் மதுபாவனையில் ஈடுபட்டால்:

பெற்றோர் அல்லது விற்பனையாளர் அல்லது பரிமாறும் ஊழியராக இருப்பீர்களாயின் என்ன செய்வீர்கள்.?

Tamilisch

SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

எதற்காக புகைத்தல், மது மற்றும்.போதைவஸ்து பற்றிய இந்த சிறுகைநூல்? இவற்றில் ஒன்று- மதுவும் புகைத்தல் -இவை சட்டபூர்வமாக வாங்கப்படக்கூடியவை, மற்றயது-போதைவஸ்து-தடைசெய்யப்பட்டது. உண்மை என்னவெனில் போதைவஸ்து பாவித்தல் தடைசெய்யப்படதொன்றாக இருப்பினும் இதன் பாவனை மது மற்றும் புகைத்தல் போன்று மிகவும் பரவிவருகின்றது. சட்டரீதியானதோ அல்லது சட்டவிரோதமோ இந்த மூன்று பொருட்களின் தவறான பாவனை உடல்ரீதியாகவும் மனோரீதியாகவும் மிகவும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி வருகிறது. இக்காரணத்தினால் நாம் இம்மூன்று பொருட்கள் பற்றிய விபரங்களை அறியத்தரவிரும்புவதுடன், இதை எப்படி நடைமுறைக்கு கொண்டுவர முயற்சி எடுப்பதன்மூலம் இளம்பராயத்தினர் இயன்றவரை தவறான பழக்கவழக்க நடைமுறைப்பிரச்சினைகளை தவிர்க்க முயற்சி செய்ய விரும்புகிறோம்.

தவறான பழக்கவழக்கங்கள் தினசரி ஆரம்பிக்கின்றன. அதை தடுக்கும் முயற்சியும் அப்படித்தான்.

அதை தடுக்கும் முயற்சியும் அப்படித்தான். சூரிச் மாநிலத்தில் வாழும் இளம்பிராயத்தினர் இன்று கூடுதலாக சிகரட் மற்றும் அத்துடன் போதைவஸ்தும் புகைக்கிறார்கள். அத்துடன் அவர்கள் சாதாரணமாக மது அருந்தும் ஆரம்பகாலத்திற்கு சில வருடங்களுக்கு முன்பே மது அருந்த ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். தவறான பழக்கவழக்கங்களை தடுக்கும் முயற்சியானது ஏற்கனவே தவறான பழக்கவழக்கங்களுக்கானவர்களின் பிரச்சினைகளை தீர்க்கமாட்டாது. எனினும் இது அவர்களின் நடவடிக்கையை பின்தள்ளும் அல்லது தடுக்கும். இந்தத்தடுக்கும் முயற்சியானது தினமும் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். குடும்பத்தில், பாடசாலையில், விளையாட்டு கழகங்களில், இளம்பராயத்தினர் சந்திக்குமிடங்கள் போன்றன மட்டுமல்லாது கிராமத்து கடைகளிலும் மற்றும் போசனசாலைகளிலும்கூட.

பிள்ளைகளும் இளம்பராயத்தினரும் தம்மைக்காத்துக்கொள்ள என்ன தேவையாக உள்ளது.

ஒரு சமுதாயத்தில்- வெவ்வேறு மனிதர்கள் ஒன்றாக வாழ்கையில், அவர்கள் வெவ்வேறு வித்தியாசமான கருத்துக்களைக்கொண்டிருக்கையில் பிள்ளைகளும் இளம்பராயத்தினரும் எது நல்லது எவை தீயவை என்பதை நன்கு வித்தியாசம் கண்டுகொள்ள கூடுதலாக அறிந்திருத்தலுடன், தாமகவே சொந்தமாக உணர்ந்துகொள்ளவும் சொந்தமாக பொறுப்பெடுத்து நடைமுறைப்படுத்தும் தன்மையைக்கொண்டிருக்க வேண்டும். சகல இளம்பராயத்தினரும் எப்போதாவது ஒருநாள் சிகரட் புகைக்கவோ, போதைவஸ்து பாவிக்கவோ அல்லது மது கலந்த பானங்கள் அருந்தவோ கேட்கப்படலாம். அதிலிருந்து தவிர்க்க அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இங்கு அவர்களுக்கு தேவைப்பட்டால், தமது எல்லையை வகுப்பதற்கு அவர்களின் தன்னேசமான நிலையும் தன்னம்பிக்கையும் தேவையாக இருக்கிறது. இந்த தன்னேசமான நிலையும் தன்னம்பிக்கையுமான நிலை ஒன்றிரண்டு நாட்களில் வந்து விடாது. இதற்கு பெருமளவு காலமும் பெற்றோரின் ஒத்துளைப்பும் தேவையாக இருக்கிறது.

இளம்பராயத்தினரைப்புரிந்துகொள்ள காலத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பிள்ளைகளுக்கும் இளம்பராயத்தினருக்கும் தமது தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள நம்பிக்கை, ஆதரவு, அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் உறுதிசெய்தல் போன்றவை தேவையாக உள்ளன. பிள்ளைகளுடன் நல்ல நடைமுறைகளை வைத்தக்கொள்ளும் பெற்றோராக இருங்கள். அவர்களின் நடவடிக்கையில் நீங்கள் பேருவகை அடைவதாகவும், பெருமையடைவதாகவும் அவர்களுக்கு காட்டுங்கள். இது அவர்களுக்கு அந்த வழியில் முன்னேறிச்செல்ல உதவும். அதே சமயம் அவர்களுக்கு தெளிவாக கூறுங்கள், எதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டீர்கள் என்பதையும், அத்துடன் என்ன காரணத்தால் அதை விரும்பவில்லை என்பதையும் கூறுங்கள். அவர்களுக்கு ஒரு எல்லையை வகுங்கள். அது அவரை தன்னிலைப்படுத்த அவருக்கு உதவும். அத்துடன் இங்கு முக்கியமானது,சில ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத விடயங்கள் பற்றியும் கதைக்க வேண்டும். இதன் மூலம் குடும்பத்தில் அன்பு நிலைத்திருப்பதற்காக, தவறான பழக்கங்களை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் பற்றி கதைப்பதற்கு வெகு காலம் எடுக்கமாட்டாது. பிள்ளைகளுடனும் இளம்பராயத்தினருடனும் இதுபற்றி கதைப்பதற்கு பெற்றோர் போதியளவு நேரம் எடுத்து அவர்கள் கருத்தில் கொள்ளும்படி செய்வது, அவர்களுக்கு அவர்களின் வழியைப்பின்பற்றுவதற்கு உதவும். அத்துடன் சிலசமயங்களில் இப்படியான பேச்சுக்கள் சிரமமாக இருப்பதுடன் இளம்பராயத்தினர் அதைப்புறக்கணிக்கக்கூடும், தவிர்க்கக்கூடும். நீங்கள் உங்கள் நிலையில் இருங்கள். அத்துடன் தவறான பழக்கங்களுக்கான பொருட்களின் பாவனை பற்றிய உங்கள் நிலையில் நீங்கள் ஒரு உறுதியாக இருங்கள்.

அதேசமயம் பெற்றோர்கள் எப்போதும் வழிகாட்டிகள். பிள்ளைகளும் இளம்பராயத்தினரும் எப்படி பெரியோர்கள் தவறான பழக்கங்களுக்கான பொருட்களுடன் நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை

கண்காணிக்கிறார்கள். இதனால் இளம்பராயத்தினருடனும் கதையுங்கள், அத்துடன் உங்கள் நடைமுறைகள் உதாரணமாக சிகரட்டுடனும் மதுவுடனும் உங்கள் பாவனை நிலை போன்றவை.

தவறான பழக்கங்களுக்கான பொருட்களின் பாவனையால் ஏற்படும் நெருக்கடியான நிலையில் உதவுங்கள்.

இளம்பராயத்தினர் துர்ப்பழக்கங்களிற்கான பாவனைப்பொருட்களை பாவிப்பதில் ஒரு நிச்சயமற்ற நிலையில் இருப்பார்கள்.வெவ்வேறு வயதுள்ள குழுக்களிடையே மிகவும் வித்தியாசமான நிலையைக்கொண்டிருப்பார்கள். சிலவேளைகளில் இக்குழுக்களில் வெவ்வேறு அழுத்தங்கள் இருக்கும், அதாவது சில குறிப்பட்டவர்கள் மட்டும் புகைத்தலின்போது அல்லது மது பாவிக்கும்போது அல்லது கனாபிஸ் புகைக்கும்போது இணைந்து பங்குகொள்ளலாம். (இளம்பராயத்தினர் கனாபிஸ் புகைத்தலை தமது விஷேட சொல்லான "கிப்பன்" என்று நினைவு கூருவார்கள்) இங்கு இளம்பராயத்தின் இந்த அழுத்தத்தை வைத்திருக்க விரும்புகிறார்கள். இச்சமயத்தில் பெற்றோர் கூறும் வார்த்தைகள் "போதைமருந்தின் கதையே எடுக்கக்கூடாது" என்ற வசனம் எடுபடாது. இது இச்சமயத்தில் இளம்பராயத்தினர் தமது நண்பர்கள் "கிப்பன்" அல்லது மது அருந்தும்போது எப்படியான நடைமுறைகளை அவர்களுடன் வைத்துக்கொள்ளவது என்பது பற்றி தமக்குள் இணைந்து விவாதிப்பதற்கு தூண்ட ஏதுவாக இருக்கும். இங்கு இளம்பராயத்தினரின் விருப்பங்களை புரிந்துகொள்ள முயலுங்கள், அதை அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளவையுங்கள், ஆனால் அதேசமயம் அவர்களுடன் புகைத்தல் , கனாபிஸ் மற்றும் மதுபாவனை நடிக்கை பற்றி கதைத்து எங்கு, எப்படி , தேவையேற்படின் இல்லை என்று சொல்ல முயற்சியுங்கள். பெற்றோர்களின் பொதுவான தீர்வான- புகைக்கும் அல்லது "கிப்பன்" செய்யும் நண்பர்களுடன் சேரக்கூடாது அல்லது கதைக்கக்கூடாது என்ற கருத்து பெரும்பாலும் சரியான முடிவைக்கொண்டுவரமாட்டாது. இங்கு சொந்தப்பிள்ளைகளையும் இளம்பராயத்தினரையும் அவரவர் வயதுள்ளவர்களுடன் துர்ப்பழக்கப்பொருட்கள் மிதமாக உள்ள இடங்களில் இணைந்து உங்கள் பார்வையின்கீழ் இருக்கவிடுதல் பிரயோசமானது. அவர்கள் அப்படியான சூழ்நிலையில் அந்நிலைமைகளைப்பற்றி அறிதல் வேண்டும்.

இது துர்ப்பழக்கப்பொருட்கள் பாவனையில் சமயரீதியாக நிச்சயமான கொள்கைகளைக் கொண்டிருக்கும் சமயங்களிலுள்ள குடும்பங்களுக்கும் பொருந்தும். அத்துடன் அவர்களின் பிள்ளைகளும் இளம்பராயத்தினரும் புகைக்கும் மற்றும் கனாபிஸ் புகைக்கும் நண்பர்களுடன் தொடர்பு நிலையில் உள்ளார்கள். இங்கும் அவர்களுக்கு அவர்களின் எல்லையைப்பற்றி அறியவும் அதைத்தாண்டாமல் இருக்கவும் உதவிதேவையாக இருக்கிறது.

பெற்றோருக்கு எவ்வளவு கூடியளவு துர்ப்பழக்கப்பொருட்கள் பற்றிய விளக்கங்கள் உள்ளனவோ அவ்வளவிற்கு இளம்பராயத்தினரிற்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தக்கூடிய விவாதங்களை வைக்கக்கூடியவர்களாயிருப்பர். இதனால் இந்த வெளியீட்டை வைத்திருப்பதன்மூலம் அடுத்த பக்கங்களில் உள்ள தகவல்களை கொண்டிருக்கக்கூடியநிலையில் இருக்கிறீர்கள்.

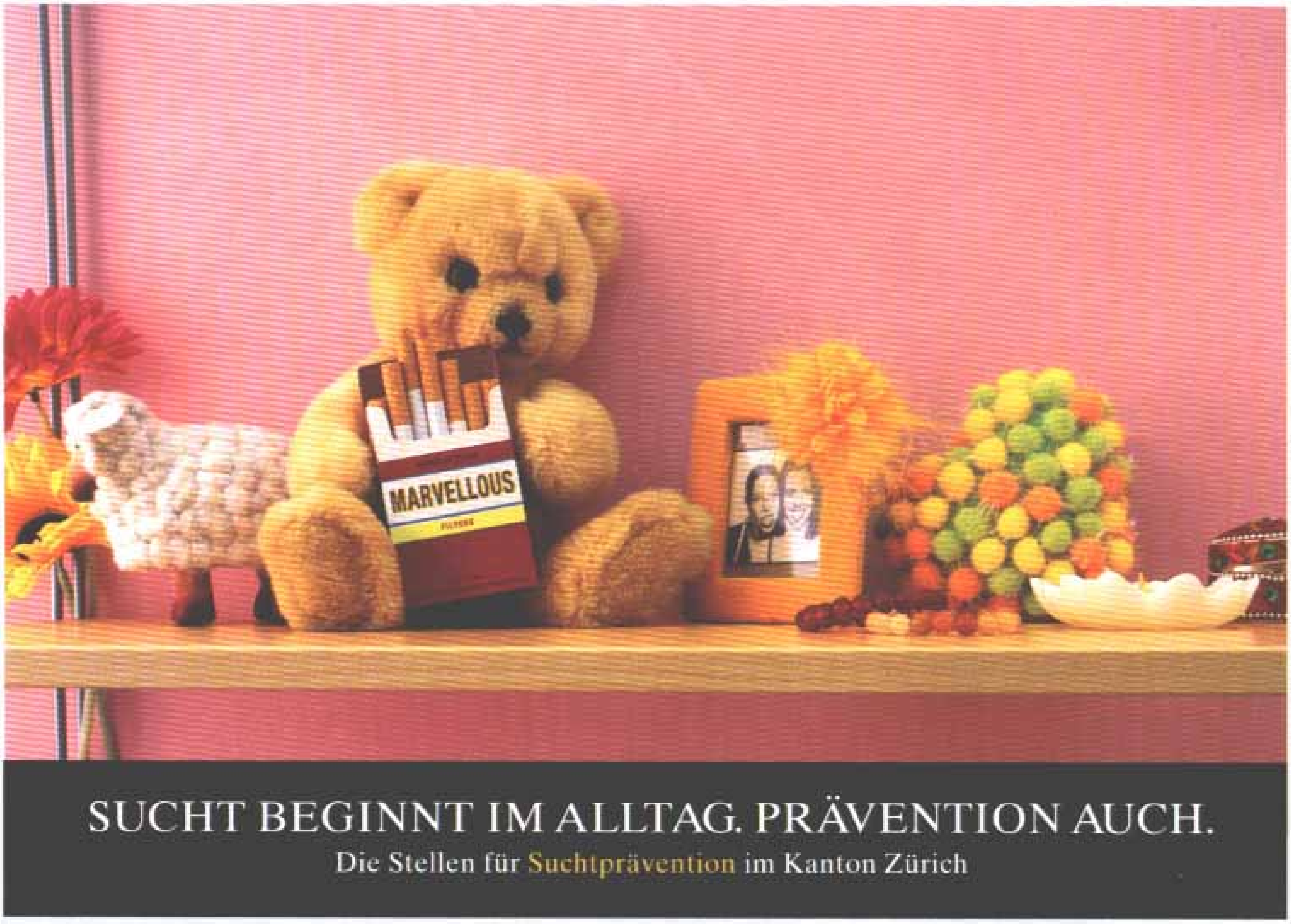
பெரியோர்களாகிய நாம் பொறுப்பானவர்களாக இருக்கிறோம்.

புகைத்தல், "கிப்பன்" மற்றும் அதிகமான மதுப்பாவனை பிள்ளைகளையும் இளம்பராயத்தினரையும் மிகவும் பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறது. அவர்களுக்கு துர்ப்பழக்கப்பொருட்களை விற்பவர்கள் அவர்களின் பொறுப்புத்தன்மையை நீக்கிவிடுகிறாகள். இது பாவிப்பதனால் ஏற்படும் சேதங்களை மற்றவர்களுக்கு தெரிவிக்கவேண்டியநிலை, இங்கு கையாளப்படாமல் இருக்கின்றது. இங்கு சட்டரீதியாகவும் இளம்பராயத்தினர் குறைவாகவே பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். இதுவரை சுவிசில் சட்ட ரீதியாக பிள்ளைகளையும் இளம்பராயத்தினரையும் பாதுகாப்பதற்கான நிலை பகுதிவாரியாகவே நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது. இளம்பராயத்தினருக்கான புகைப்பொருட்கள் விற்பனையில் சட்டரீதியான அமைப்பு எதுவுமில்லை. இளம்பராயத்தினருக்கான மதுபானவிற்பனை சட்டரீதியாக தடைசெய்யப்பட்டிருக்கிறது, எனினும் இது சரியானமுறையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதில்லை. எதிர்காலத்தில் கனாபிஸ் பாவனை சட்டரீதியாகக்கொண்டுவரப்படினும் அங்கும் பிள்ளைகளையும் இளம்பராயத்தினரையும் பாதுகாக்க சரியான விதிமுறைகள் கொண்டுவரப்படவேண்டும். இளம்பராயத்தினர் சிலர் துர்ப்பழக்கப்பொருட்கள் வாங்குவதில் உள்ள சட்டவிதிமுறைகளை கவனிப்பதை விட தமக்கு அருகில் நிற்கும் பெரியோர்களின் கட்டுப்பாடுகளை கவனிக்கிறார்கள். எனவே நாம் சகலதையும் கவனிக்க வேண்டியநிலையில் இருக்கிறோம்.

இளம்பராயத்தினரின் சுகாதாரநலன்களை கவனியுங்கள்.

ஒரு அழுத்தங்கூடிய துர்ப்பழக்கதடுக்கும்முறை அனைவருக்கும் அவசியம். நீங்கள் பெற்றோராகவோ அல்லது நீங்கள் ஒரு விற்பனை அல்லது விநியோகியாக வேலைபுரிபவராக இருப்பினும் இளம்பராயத்தினரைப்பாதிக்கும் துர்ப்பழக்கப்பொருட்கள் பாவனையை கட்டுப்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு விசேட சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. பெரியோர்கள் இளம்பராயத்தினருடன் துர்ப்பழக்கப்பொருட்கள் பற்றிப்பேசுதல் மற்றும் அதன்பாவனை பற்றி அவர்கள் கவனத்தில் கொள்ளும்படியம், அதை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய முறையிலும் அதேசமயம் நீங்களாகவே அதுபற்றி ஒரு தெளிவான நிலையை காட்டுவீர்களாயின் அது நல்லதாகவிருக்கும்.

புகையிலை: நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது



எண்ணிக்கை மற்றும் விகிதம்

ஒரு பெரும்பாலான விகித சுவிஸ் மக்கள் புகைப்பதில்லை. ஏறத்தாள அரைவாசிப்பகுதி மக்கள் முற்றாக புகைக்காதவர்கள். கிட்டத்தட்ட 20மூ மக்கள் முன்பு புகைத்து ஆனால் தற்போது புகைக்காமல் இருப்பவர்கள். சுவிசில் மூன்றில் ஒருவர் புகைக்கின்றார்- அதிலும் பெண்களைவிட சிறிதளவு கூடுதலாக ஆண்கள் புகைக்கிறார்கள். அத்துடன் இளம்பராயத்தினரிலும் புகைப்பது அசாதாரணமாக உள்ளது. கடந்த 2 வருடங்களில் புகைக்கும் அளவு இளம் ஆண்களிலும் பெண்களிலும் அதிகரித்து வந்துள்ளது. சராசரியாக சூரிச் 2ம் மேற்பிரிவில் மூன்றிற்கு அல்லது நாலில் ஒரு மாணவர் புகைக்கின்றார். இந்த வயதுக்காலத்தில் மாணவர்களைவிட மாணவிகள் கூடுதலாக புகைக்கின்றனர். புகைக்கும் இளம்பராயத்தினரில் அரைவாசிப்பேர் தினமும், கால்வாசிப்பேர் வாரத்தில் ஒருமுறை அல்லது அதற்குக்குறைவாக புகைக்கின்றனர்.

புகைக்கும் இளம்பிராயத்தினர் தாம் புகைப்பதற்கு பல பிழையான காரணங்களை முன்வைக்கின்றனர். புகைக்காமல் இருப்பவர்கள் தாம் புகைக்காமல் இருப்பதற்கு பொதுவாக சுகாதார காரணங்களைக்காட்டுகிறார்கள், அத்துடன் விளையாட்டு அல்லது நிதிவசதிபோன்றவற்றையும் கூறுகிறார்கள்.

புகைப்பவர்கள் புகைத்தல்பற்றி பெரும்பாலும் மாறுபட்ட கருத்தக்கொண்ட நடைமுறையைக் கொண்டிருப்பார்கள். புகைப்பவர்களில் 15 வயதுள்ளவர்களில் அரைவாசிப்பேர் தாம் இதிலிருந்து விலகப்போவதாகக்கூறுவார்கள். இளம்பிராயத்தினர் சிகரட் விளம்பரங்களிலும் நன்கு பாதிக்கப்படுவர். அதாவது சட்டரீதியாக இளம்பராயத்தினரை நோக்கிய புகைத்தல் விளம்பரம் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. எனினும் விளம்பரபல்லகைகளிலும் மற்றும் விளையாடடு திடல்களிலும் உள்ள சிகரட் விளம்பரங்களைப்பார்க்கும் இளம்பராயத்தினர் தாங்களம் அதைப்பழக விரும்புகிறார்கள், ஏனெனில் அவர்களின் கருத்துப்படி அது பெரியவர்களுக்கானது, தாமும் பரபீசிக்கவேண்டுமென நினைகஇகிறார்கள்.

நிக்கோட்டின் எப்படி விருத்தியடைகிறது?

சிகரட்டானது தொழிற்சாலையில் புகையிலையுடன் வேறு துகள்களும் கலந்து தயாரிக்கப்படும் பொருளாகும். புகையிலையில் உள்ள நிக்கொட்டினானது நரம்புத்தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடியது, அத்துடன் விரைவில் செயல்படக்கூடியது. புகைத்தல் அமைதியையும், சுறுசுறுப்பையம் தூண்டவல்லது. நிக்கொட்டின் மறைமுகமாக மனிதரைக் தூண்டககூடியது.

மதுபானம்: என்ன தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

எண்ணிக்கை மற்றும் நிலை

இளம்பிராயத்தினரினரின் மது பாவனை சூரிச் மநிலத்தில் மிகவும் அதிகமாகவே இருக்கிறது. 12-13 வயதிற்கிடைப்பட்டவர்களில் ஏறத்தாள அரைவாசிப்போர் மது பாவித்திருக்கிறார்கள். 14-15 வயதிற்கிடைப்பட்டவர்கள் முக்கால்வாசிப்பேர். ஏற்கனவே இந்த வயதில் உள்ளவர்களில் சிறுபகுதியினர் பிரச்சினைக்குரிய அளவிற்கு பாவிக்கின்றனர். இந்த 14-15 வயதில் உள்ளவர்களில் 2 வீதம் ஆண்களும் 1 வீதம் பெண்களும் தினசரி(வெவ்வேறு முறைகளில்) மது அருந்துபவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்த வயதில் உள்ளவர்களில் 30 வீதமானோர் ஏற்கனவே நன்கு மதுபாவித்தவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

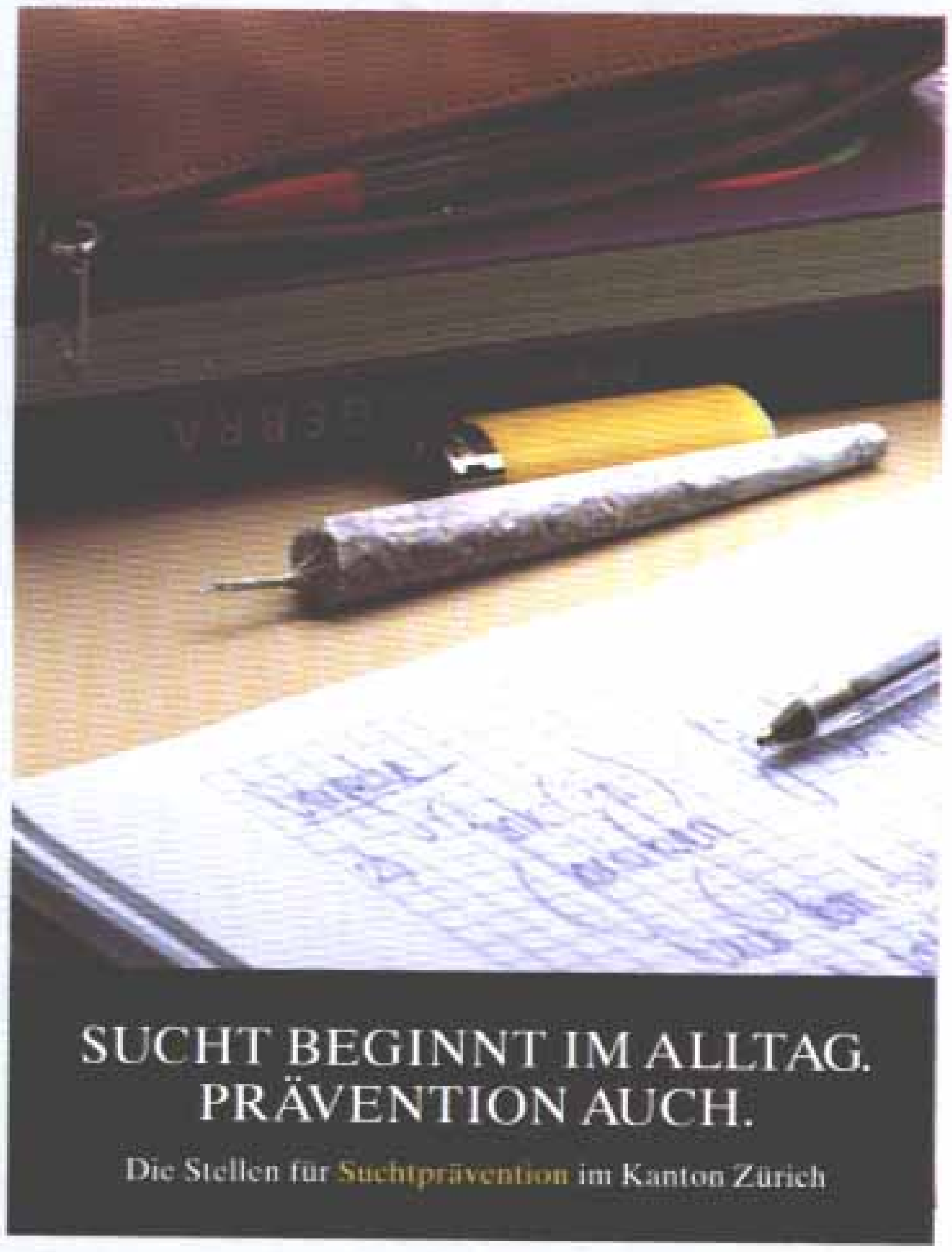
எப்படி மது விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது?

முதலாவது நிலையில் மதுவானது ஒரு புரியாத உணர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. வுலிகளை தாங்கக்கூடியதாயிருக்கிறது, கட்டுப்பாடு குறைகின்றது, குரல் குறைகின்றது. இரண்டாவது நிலையில் ஒத்துக்கொள்ள முடியாத நிலை, அமைதியின்மை, நோக்கமின்மை, குரல்தடுமாற்றம் தலைவலி சகித்தல் குறைதல் போன்றன. யார் இந்த இணைடாம் நிலைக்குப்பிறகும் ஆருந்தினால் அதன்மூலம் பிரச்சினைகள் கூடும். இதன் சம்பந்தப்பட்டவர் ஓர் மயக்கநிலையை அடைவர் அத்துடன் மதுப்பாவனைக்குரியவராகின்றார். உடல் மதுவை விரும்பும்பொருளாகின்றது, அத்துடன் அவர் பெருமளவு பாவிக்கும் நிலைக்கு வந்து விடுவார். இங்கு குறிப்பிட்ட முதலாவது நிலைக்கு உணருவதற்காக பெருமளவு மது அருந்துவார்.

இளம்பராயத்தினர் எப்படி மதுவை உணருகிறார்கள் ?

இளம்பராயத்தினரில் பெரும்பான்மையோர் ஒருஅளவில்லாத முறையில் மது அருந்துவார்கள், அதுவும் பெருமளவு(அவர்கள் வார இறுதியிலோ அல்லது கொண்டாட்டங்களிலோ-நண்பர்களுடன் இணைந்து) இப்படியான பாவனை உடல்ரீதியாக பெரும்பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது அத்துடன் மருத்துவரீதியாக உடலை நச்சுப்படுத்துகிறது. இது சிலவேளைகளில் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். இளைஞர்கள் - தமது உடல் நிறை சரியாக இல்லதபோதும்- பெரியவர்களை விட அதிகமாக மது அருந்துகிறார்கள். இவர்கள் இதன்மூலம் விபத்துக்குள்ளாவார்கள். ஏனெனில் இவர்களின் உடல் உறுப்புகள் உதாரணமாக மூளை மற்றும் ஈரல் சரியாக வளர்ச்சி அடையாததால் இவர்களின் வளர்ச்சியைப்பாதிக்கும். மது அருந்துபவர்களில் பெரியவர்களிற்கு 10-15 வருடங்களின் பின் அதன் தாக்கத்தைக்கட்டும்- ஆனால் இளைஞர்களிடம் இது 6 மாதம் முதல் 2 வருடத்தில் தெரியவரும்.

கனாபிஸ்: தெரிந்திருக்கவேண்டியன:



எண்ணிக்கை மற்றும் நிலை

பெருமளவு இளம்பரராயத்தினர் ஒருமுறை அல்லது பலமுறை கனாபிஸ் பாவித்திருப்பார்கள். இவர்களில் பெரும்பாலோனோர் ஒருதடவை அல்லது குறைவாகவே பாவித்திருப்பர். 6 வீதத்தை விடக்குறைவான 15-24 வயதிற்கிடைப்பட்டவர்கள் தொடர்ந்து வழமையாக, அதாவது தினசரி- அதன்மூலம் பிரச்சினைக்கரியவர்களாக புகைப்பார்கள்.

சூரிச் மாநிலத்தில் 1998 ல் நடாத்தப்பட்ட கணிப்பில் 14-15 வயதிற்கிடைப்பட்டவர்களில் 33.8 வீத ஆண்களும், 29 வீத பெண்களும் ஏற்கனவே ஒருதடவை கனாபிஸ் புகைத்திருக்கிறார்கள். கிட்டத்தட்ட 10வீதமானவர்கள் கடந்த 12 மாதங்களில் பலதடவைகள் அல்லது அடிக்கடி கனாபிஸ் புகைத்திருக்கிறார்கள்.

கனாபிஸ் என்றால் என்ன?

கனாபிஸ் என்ற பெயர் ஒரு இந்திய சணல் மரத்தை இது வுர்ஊ எனப்படும் ஒரு போதை தரும் உள்ளடக்கத்தைக் கொண்டிருக்கும். ஹஷிஷ் என்பது இச்சணல் மரத்தின் பூக்களில் உருவாகின்றதென்பதை அறிவர். மரியுவானா என்பதும் அதேமரத்தின் பூக்கள் மற்றும் இலைகளில் இருந்து உருவாகுவது. மரியுவானா என்பது பொதுவாக "கிராஸ்" என்று கூறப்படுவதுடன் இது மிகவும் செறிவு குறைக்கப்பட்ட ஹசிஷ் என்றாகிறது. குனாபிஸ் உற்பத்திப்பொருட்கள் ஒரு இனிப்புத்தன்மையான மணத்தைக்கொண்டிருக்கும்.

பெரும்பாலும் கனாபிஸ் புகையிலையுடன் கலந்து சிகரட்கடதாசியில் சுற்றிப் புகைக்கப்படுகிறது. இது இருக்கும் சிகரட்டை "ஜோய்ன்ற்" என்றும் "ஜோய்ன்ற்"ஐப்புகைப்பதை "கிபன்" என்றும் பொதுவாகக்கதைப்பர். மிகக்குறைவாக சிலர் இதை பைக்கற்றாக அல்லது தேனீரில் போட்டு அதன் புகையை மணந்து கொள்வர். இளம்பிராயத்தினர் இதை பெரும்பாலும் தமது நண்பர்களுக்கூடாக - சட்டவிரோதமாக கடைகளில் விற்கப்படும் இவற்றை வாங்கிப்பாவிக்கின்றனர். எவரும் இதை சொந்தமாக பயிரிடுவதில்லை. குனாபிஸ் ஒரு மிக செறிவுகுறைந்த போதைவஸ்து. (இதனால் இதை துர்ப்பழக்கப்பாவனைப்பொருள் என்று குறிப்பிடப்படவதுடன், சட்டரீதியாக இதன் பாவனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. எனினும் இதன் வெளிக்காட்டும் தன்மை ஹெரோயின் அல்லது கொக்கயினைவிட மிகவும் குறைந்ததாக இருக்கிறது.

எப்படி கனாபிஸ் வெளிக்காட்டுகிறது.

கனாபிஸ் "ஜோய்ன்ற்" ஆக பாவித்தால் குறைந்த நேரத்தில் தனது விளைவுகளைக்காட்டும். உணவுடன் அல்லது குடிபானத்துடன் கலந்தால் சற்று நேரம் எடுக்கும். இதன்விளைவுகள் கனாபிஸின் தன்மையிலும், எடுத்த அளவிலும் மற்றும் உடுப்பவரின் உடல் மற்றும் மனோரீதியான நிலையிலும் தங்கியிருக்கும்.

- கனாபிஸ் பலத்தையும் பழைய நிலமைமையும் கொடுப்பதான உணர்வு உருவாகும்.
- கனாபிஸ் கவனத்தில் கொள்ளும் தன்மையையும், கட்டுப்படுத்தும் மற்றும் தன்னிலைப்படுத்தும் தன்மையையும் மற்றும் குறுகிய நேர சிந்தனை மாற்றங்களையும்(எனவே இது பாவித்தவர் வாகனங்கள் ஓட்டுவதோ, அல்லது இயந்திங்களை இயக்குவதோ ஆபத்தானது) மற்றும் புரியும் தனஇமையையும் குறைத்து விடுகிறது.
- கனாபிஸ் உடல் ரீதியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தாது.
- கனாபிஸ் ஒரு மயக்கமருந்தல்ல. எனினும் அது கூடுதலாகப்பாவிக்கப்படின் அதை ஏற்படுத்தும்- எனினும் மது போல் சேதங்களை ஏற்படுத்தாது.
- எவர் கனாபிஸ் பாவித்தர்களோ தன்னிலையாக செறிவு கூடிய போதைமருந்து பாவிக்கத்தூண்டாது.

ஏன் இளம்பிராயத்தினர் கனாபிஸ் பாவிக்கின்றனர்.

பெரும்பாலான இளம்பிராயத்தினர் கனாபிஸ்ஐ ஒருமுறை பாவித்தப்பார்ப்பர்.பெரும்பாலும் தமது சிநேகித சிநேகிதிகளுடன் ஒரு குழுவாக பாவிப்பர். ஒன்றான "கிபன்" பாவனைமூலம் சகலரும் இணைந்திருக்கும் மனோநிலையை அடைவர். நகரத்தில் இதற்காக குதூகலமாகவும் இலகுவாகவும் இருப்பதற்கு தேடித்திரிவர்.

எப்போது இதுபாவித்தல் பிரச்சினைக்குரியதாகிறது.

- நீண்டகாலமாகவும் அடிக்கடி பாவித்தனால் மனே ரீதியான பாதிப்பு ஏற்படலாம்
- கூடுதலான பாவனை பயங்களையும் அதிர்வுகளையும் டீற்படுத்தலாம்-.
- ஆடிக்கடி கனாபிஸ் பாவனை தன்னிலைப்படுத்தும் தன்மையையும் கவனத்தில் கொள்ளும் தன்மையையும் குறைக்கும். சிந்திக்கும் தன்மையைக் குறைக்கும். உணரும் தன்மை குறையும் எனவே இது பாவித்தவர் வாகனங்கள் ஓட்டுவதோ, ஆபத்தானது.
- மனிதர்களில் மனோரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு உடல் பகுதிகள் நோய்வாய்ப்படலாம்.
- சுவாச அங்கங்கள் ஆழ்ந்து புகைப்பதன்மூலம் புகைத்தலால் ஏற்படும் சேதங்களும் ஏற்படலாம்.
- குனாபிஸ் பாவனையானது இளைஞர்களில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தி பெற்றோர், ஆசிரியர் போன்றவர்களுக்கு பெரும் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும்.

பிரச்சிரனையான பாவனையை எப்படி அறிவது?

பிரச்சினையான கனாபிஸ் பாவனை இளம்பராயத்தினரில் படிப்படியாக ஏற்பட்டு சில செய்முறைகளை காட்டத்தொடங்கும்.

- திடீரென ஏற்படும் திறமை வீழ்ச்சி மற்றும் அடிக்கடி பாடசாலைக்கு செல்லாமலிருப்பது.
- பின்தங்கும் நிலமை மற்றும் தனக்குள் முடங்கியிருத்தல்.
- நண்பர்கள் வட்டாரத்தை திடீரென மாற்றுதல்
- சோர்வாகவும் கவனமில்லாமல் இருத்தல்
- "கிபன்" இளம்பராயத்தினரின் முக்கிய வாழ்க்கை: கனாபிஸ் பாவிக்காமல் அவரால் இயங்கமுடியாதநிலை அல்லது தூக்கத்திலிருந்தே எழும்பவோ அல்லது வேலைசெய்ய முடியாத நிலை.

சட்டபூர்வ நிலை

கனாபிஸ் வளர்த்தல், கையாளுதல் வைத்திருத்தல் மற்றும் பாவித்தல் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. எனினும் தற்போது அரசியலில் இதன் தடையை நீக்கும் நிலைபற்றி ஆராயப்பட்டு வருகிறது. அப்படி நடைபெற்றால் இது கடுமையான தண்டனைக்குட்படமாட்டாது. மாநிலசபைக்கும் கிராமசபைக்குமிடையில் இது பெரிய இடைவெளியை ஏற்படுத்துகிறது. சிலவேளைகளில் சிலகாலங்களின்பின் கனாபிஸ் விற்பனை சட்டரீயாகக்கூடும். எனினும் 16 வயதிற்குட்பட்வர்களுக்கான விற்பனை மிகவும் தடைசெய்யப்பட்டதாகவே இருக்கும்.

தடைசெய்வதற்கு பின்வரும் அரசியல் ரீதியான நோக்கங்கள் முக்கியமானவை:

- பொதுவாக சட்டபூர்வமாக விற்கும் சூழ்நிலை வந்தபின் வயதுகுறைந்தவர்களுக்கான விற்பனை தடைசெய்தல் பேணப்படுவதுடன் இது நன்கு கண்காணிக்கப்படவேண்டும்.
- கனாபிஸ் இற்கான விளம்பரத்தடை எதிர்காலத்திலும் தொடர்ந்து பேணப்படவேண்டும்.

என்ன செய்தல் வேண்டும்.?

பெற்றோர்.

பேற்றோருக்கு அவர்களின் பிள்ளைப்புருவத்தில் அல்லது இளம்பருவத்தில் போதைவஸ்து பிரச்சினையைச்சந்திக்காது இருப்பின் இக்கேள்வி அவர்களுக்க கஸ்டமாகத்தானிருக்கும். இது சகல பெற்றோருக்கும், அத்தடன் சுவிஸில் வளர்ந்த பெற்றோருக்கும் பொருந்தும். பெரும்பாலும் இதில் ஒவ்வொருவரும் தமது தனிப்பட்ட குடும்பத்தில் இதைப்பற்றி முக்கியமில்லாதது போலவும் தமது சொந்தக்குழந்தையை போதைவஸ்துவை விட்டு விலக்கி வளர்க்க முயற்சி செய்வர். இப்படியான நடவடிக்கைமூலம் அவர்கள் அபாயத்தில் தங்கள் பிள்ளையை வளர்கிறார்கள் என்பனை நினைக்க வேண்டும். ஏனெனில் அவர்கள் தம் கண்முன்னே நடைபெறும் நிஜங்களைப் பார்க்காமலிருக்கிறார்கள். ஏனெனில் மிக செறிவு குறைந்த போதைவஸ்தான கனாபிஸ் மிகவும் பரவி விட்டிருக்கும் வேளையில் அவரது பிள்ளை எப்போவொருநாள் அதைப்பறிற சிந்திக்ககூடும். சில பிள்ளைகள் - அவர்களின் பெற்றோரின் ஆதரவினால்- இப்பிரச்சினைகளை கடந்து செல்லக்கூடியதாக இருக்கும்.

பெற்றோராகிய நீங்கள் எப்போதாவது உங்கள் மகனோ அல்லது மகளோ கனாபிஸ் பாவிப்பதாக உணர்ந்தால் அல்லது தெரிந்தால் ஆர்ப்பாட்டம் செய்யாமல் "கிபன்" பற்றி நினையுங்கள். உங்கள் பிள்ளையுடன் கதையுங்கள் - குற்ச்சாட்டாதீர்கள். சிலவேளைகளில் அவாகள உங்களுடன் அதுபற்றி கதைக்க விருப்பமில்லாதவாகளாக இருக்கலாம். நீங்கள் அமைதியாக அவர்களுக்குவிளங்கவைக் முயற்சிசெய்யலாம், அதாவது நீங்கள் அதன் நிலை அறிந்திருப்பதாகவும் இதனை கூடுதலாக பாவிப்பதனால் உடல் மனோரீதியாக பிரச்சிரன ஏற்படுத்துமெனவும் அதனால் இதுபற்றி கதைத்து அவாகளின் ஒழுக்க நடைமுறை பற்றி விதிமுறைகளை ஏற்படுத்த விரும்புவதாக கூறுங்கள். அவர்களின் பிரச்சினையை புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்- அவர்கள் "கிபன்" செய்யவேண்டிய அழுத்தத்தில் இருக்கிறார்களா அல்லது "கிபன்" செய்யாவிடின் நண்பர்களை இழக்கவேண்டியநிலையா என்பதுபற்றி விசாரியுங்கள். நீங்கள் இப்பிரச்சினை சற்று ஆளமாகப்போவதாக கருதினால் பிள்ளையை ஓர் ஆலோசனை நிலையத்தில் (விலாசங்களை இப்புத்தகத்தில் பார்க்கலாம்) அல்லது அனைவரும் இணைந்து ஆசிரியருடன் அல்லது விஷேட ஆலோசகருடன் இணைந்து நடாத்தலாம். அவர்களிடம் இவரின் பிரச்சினையை நன்கு விளங்கிக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் அது முக்கியமென்றும் கூறுங்கள். உங்கள் மகனோ, மகளோ இந்த ஆலோசனைநிலையத்தை தவிர்த்தால் நீங்கள் சொந்தமாக வேறு ஆலோசனை நிலையத்தை நாடுங்கள்.

ஏவ்வளவு வேளைக்கு மனிதன் இதைப்பாவிக்கத்தொடங்குகிறானோ பிற்காலத்தில் அதிலிருந்து விடுபடக்கஸ்டப்படுகிறான். ஆத்துடன் அதில் பழகிவிடுவதானாலும் அதிலிருந்து விடுபடக் கஸ்டப்படுகிறான். இளம்பராயத்தின் இவ்விடயத்தில் தம்மால் நினைத்தவுடன் இலகுவாக விலகமுடியும் என்ற பிழையான கருத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். அதிலும் இளம்பெண்கள் தமது நிறையை புகைப்பதன் கடடுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்லாம் என்ற கருத்தைக்கொண்டிருக்கிறார்கள். எப்படிப்பார்த்தாலும் புகைத்தலால் ஏற்படும் சேதம், சிறிது நிறைகூடுவதால் ஏற்படும் சேதத்தைவிடக் கூடுதலாகத்தான் உள்ளது.

எப்போது புகைத்தல் ஆபத்தானது?

ஓவ்வொரு புகைக்கும் சிகரட்டும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கரித்துகள்கள், காபனீரொக்சைட் மற்றும் வேறு பல கட்மியம் அல்லது ஆர்சன் போன்ற நச்சுப்பொருட்கள் சிகரட்டினூடாக உள்ளெடுக்கப்படும். ஒருவரினால் வெளிவிடப்படும் சிகரட் புகையானது அதைச்சுவாசிக்கும் மற்றையோருக்கு அல்லது அந்த அறையிலுள்ளவர்களுக்கு சேதம்விளைவிக்கும் பொருட்களை வெளிவிட்டு விடுகிறது. ஓவ்வொரு சிகரட்டும் செயல்படும்தன்மையை இளம்பிராயத்தின் உட்படக் குறைக்கின்றது. ஆடிப்படையாக புகைத்தலினால் ஏற்படும் சுவாசப்பைப் பாதிப்பு பெரிதாகவேயுள்ளது. சவாசப்பைபுற்றுநோய்க்கு புகைத்தலே முக்கிய காரணியாக அமைகின்றது.

15 வயதிலிருந்து தினசரி 1-2 பக்கட் சிகரட் புகைப்பவர்கள் ஆதே காரணத்தினால் விரைவில் மரணத்தைத்தேடிக்கொள்கிறார்கள். குறைந்தகால புகையும் பாதிப்பை உருவாக்குகிறது. ஆஸ்மா வருத்தமும் தொடர்நுது வரும் பிரச்சிரனைகளும் புகைத்தைலை நோக்கியதாக இருக்கிறது. கூடாத சுவாசநிலை, வியாதியான தோல், பாதிப்படைந்த தலைமயிர், அத்தடன் புகைத்தலால் கறையான உடைகள்.

ஆத்துடன் புகையிலை தொழிற்சாலைகளும் இதன் பாதிப்பு பற்றி ஏற்றுக்கொண்டுள்ளன. புகைத்தல் சுகாதாரத்திற்கு பாதகமனது என்ற தகவல் சுவிசில் வரும் விளம்பரங்களில் போடப்படுவது கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது.

சட்டரீதியான நிலைமைகள்.

- இளம்பிராயத்தினர் சிகடைட் வாங்குவதையோ அல்லது பாவிபபதையோ தடைசெய்ய இதுவரை எந்தச்சட்டமும் இல்லை. தோழிற்சாலைகளும் விற்பளையாளரும் 16 வயதுக்குட்பட்டோர்க்கு விற்பனைத்தடையை உருவாக்க விரும்புகிறார்கள்.
- இளம்பிராயத்தினதை நோக்கிய விளம்பரம் சட்டரீதியாகத்தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.
- சூரிச்மாநிலத்தில் பாடசாலை வளவில் புகைத்தல் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.
- இளம்பராயத்தினர் செயற்கல்வி காலத்தில் வேலைச்சட்டத்தின்கீழ் புகைத்தலை தடைசெய்துள்ளது.(இதன் கருத்து வேலை வழங்குபவர்- அவரோ அல்லது புகைக்காதவர்கள் - புகைப்பவர்களால் பாதிக்கப்படக்கூடாது.)

தடைசெய்வதற்கு பின்வரும் அரசியல் ரீதியான நோக்கங்கள் முக்கியமானவை:

- 16 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு புகைக்கும் கொருட்கள் விற்பது தடை செய்ய வேண்டும்.
- பொதுவாக புகைத்தல்பொருட்களுக்கான விளம்பரத்தடை
- புகைத்தல் பொருட்களுகான வரியை அதிகரித்தல்

என்ன செய்யலாம்.?

பெற்றோர்:

- புகைக்காமல் இருப்பதற்கு சரியான காரணங்களை எடுத்து வையுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைகளுடன் புகைத்தல் பற்றி கதையங்கள். காரணமில்லாமல் ஒன்றைத் தடைசெய்வது அவர்கள் பின்பற்றுவதை விட ஒன்றாக காரணங்கள் பற்றி கதைத்து விவாதித்து ஒன்றாக முடிவெடுத்தல் எப்போதும் கூடுதலாகப்போணப்படும்.
- இளம்ாராயத்தினர் புகைக்கும்போது கவனியாமல் இராமல் அவர்களுடன் பாவனையைப்பற்றி கதையுங்கள்.
- நீங்கள் சொந்தமாக ஒரு புகைபிடிப்பவராயின் உங்கள் பிள்ளைகளிடம் உங்கள் நிலைபற்றியும் அதை விட்டுவிடுதலில் எவ்வளவுசிரமங்களைஅனுபவிப்பதையும் கூறுங்கள்.
- நீங்கள் புகைத்தல் விதிமுறைகளை (பாடசாலைகளில், இளைஞர்சந்திப்பிடங்களில் பகையிரதத்தில் புகைத்தல் தடை செய்யப்பட்டிருத்தல்) வரவேற்பதாகவும் அதை பின்பற்ற வேண்டுமென்பதை டிடுத்துக்கூறுங்கள்.
- பிள்ளைகளை ஊக்குவித்தல் உதாரணமாக அவர்களது படிப்பு முடியும்வரை புகைக்காமல் இருப்பின் அன்பளிப்பு செய்தல்.
- பிள்ளைகளோ இளம்பிராயத்தினரோ நீங்கள் ஏற்படுத்திய ஏற்பாடுகளை கடைப்பிடிக்காவிடின் அதைக்கவனத்தில் கொள்ளுங்கள் அதேசமயம் இளம்பிராயத்தின் சூழ்நிலையின் அழுத்தத்திலும் இருக்கலாமென்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அப்படியாயின் அதன்வழியில் சென்று இளம்பிராயத்தினருடன்- அதேசமயம் நீங்கள் ஒரு தீர்க்கமான முறையில்- கதையுங்கள். வெளியேற்றுதல், அறிவுரை கூறுதல் மற்றும் மிரட்டுதல் என்பன ஒன்றாக கதைத்தலிற்குள் அடங்காது.
- தேவையேற்றபடின் ஒரு ஆலோசனை நிலையத்தின் உதவியைப்பெறுங்கள்.(இப்புத்தகத்தில் பார்க்கவும்.)

விற்பனை மற்றும் விநியோகிக்கும் தொழில் செய்பவராயின்.

சுயாதீனமாக 16 வயதுக்குட்பட்டோருக்கு புகைத்தல்பொருட்களை விற்பதை தடுங்கள் மற்றும் இந்நடைமுறைக்கு ஆதரவளியுங்கள்.

சட்டபூர்வ நிலைமைகள்

18வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு விற்க முடியாது:

1. "Alcopops" குடிவகை, ஸ்னப்ஸ் (அதிலற்ககோல்) Smirnoff Ice ஐஸ் Bacardi Breezer மற்றும் அற்ககோல் கலந்த இனிப்புகுடிவகை
2. சகல ஸ்னப்ஸ் மற்றும் சிறுபுட்டிகள். Kirsch, Wodka, Aperitife, Rum போன்ற

16 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு எவ்வித மதுவகைகளும் விற்கக்கூடாது.

இதுசகல வற்றிற்கும் பொருந்தம். இவற்றைத்தடுப்பதற்கு பின்வரும் ஆரசியல் ரீதியான முடிவுகள் தேவை

சட்டபூர்வ நடவடிக்கைகள் சரியான முறையில் கடைப்பிடிக்கப்படவேண்டும்.

இதற்கு பெறுப்பானவர்கள் (மாநில கிராம அரசுப்பகுதி, விற்பனைபிரதிநிதிகள்) தமது கடமைகளை பொறுப்புடனும் கட்டுப்பாடுடனும் நடக்க வேண்டும்.

என்ன செய்தல் வேண்டும்.?

பெற்றோர்.

குடும்பங்களில் சிலவேளைகளில் அல்லது தொடர்ந்து மது அருந்துபவர்களாயிருப்பின் பெற்றோர் அதை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியமுறையில் நடைமுறைப்படுத்வேண்டும். பேற்றோர்கள் பிள்ளைகளுடன் மது எடுத்தல்: அதன் விளைவுகள் பிரச்சினைகள் பற்றி கதைக்க வேண்டும். பேற்றோர் இளம்பிராயத்திருக்கு மதுவால் ஏற்படும் விபத்து ஆபத்தைப்பற்றி எடுத்துரைக்க வேண்டும். விஷேட தினங்களில் 16 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் மது பாவிப்பதை நன்கு குறைக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் மதுவை சுயாதீனமாக பாவிக்க அனுமதிக்ககூடாது. (அற்ககோல் கலந்த இனிப்புபானங்கள் உட்பட). முக்கியமானது பிள்ளைகளுடனும் இளம்பிராயத்தினருடனும் எப்படி அவர்களின் நண்பர்கள் மது அருந்தும்போது தம்மைப்பாதுகாப்பது என்பது பற்றி விளக்கவேண்டும்.

குடும்பங்களில், உதாரணமாக சமயரீதியான விதிமுறைகளில் மதுப்பாவனை தடைசெய்யப்பட்டிருப்பினும் பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளுடன் மது பற்றி கதைத்தல் வேண்டும். அவர்கள் அதன்விதிமுறைகள் பற்றி எடுத்துக்கூறி, அவர்கள் நாளாந்தம் எதற்காக கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும் என்பது பற்றி தெரிவித்தல் வேண்டும். அத்துடன் அவர்கள் குடும்பத்திற்கு வெளியில் இருக்கும்போது யாராவது மது அருந்தும்படி வேண்டினால் எப்படி அச்சூழ்நிலையை பேணவேண்டும் என்பதுபற்றியும் கதைக்கலாம். பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளுக்கும் இளம்பராயத்தினருக்குமிடையில் இப்படியான சூழ்நிலையில் இயன்றவரை உறவுகள் பாதிக்காத முறையில் எல்லைகளை வரையறுக்க முயற்சிக்க வேண்டும். சில வேளைகளில் இப்படியான வினாக்களை அதே கலாச்சாரத்தை சேர்ந்த வேறு எவரையாவது கொண்டு கதைக்க முயற்சி செய்யலாம். இப்படி கேள்விகள் போன்ற நடைமுறை நிலமைகள் ஏற்படின், இது குடும்பத்திற்குள் மற்றும் குடும்பத்திற்கு வெளியே வெவ்வேறு விதிமுறைகளை கொண்டதாகவும், அதேசமயம் இப்படியான நிலமைகளில் பிள்ளைகளோ அல்லது இளம்பராயத்தினரோ இதே நிலைகளில் உள்ள தமது வயதுடைய அல்லது சற்று வயதுகூடியோரின் கருத்துக்களை கேட்கும் நிலைக்கு தயாராக இருப்பர். இப்படியான பேச்சுக்கள் உதாரணமாக மைத்துனர் அல்லது குடும்பநண்பர்களின் பிள்ளைகள் போன்றோரால் மேற்கொள்ளப்படின் நன்கு எடுத்துக்கொள்ளக்கூடியநிலை ஏற்படலாம்.

சகல பெற்றோருக்கும் பொருந்தக்கூடியது:
ஏதாவது கடைகளோ அல்லது சிற்றுண்டிச்சாலைகளோ சட்டத்திற்கு மாறாக இளம்பராயத்தினருக்கு மதுபானம் விற்றால் அவர்களுடன் அதுபற்றி கதையுங்கள். அது மீண்டும் நடைபெறும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கெதிராக சட்டநடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

விற்பனை மற்றும் விநியோகிக்கும் ஊழியர்களாக இருப்பின்:

இளம்பராயத்தினர் சிற்றுண்டிச்சாலையில் அல்லது கடைகளில் மதுபானம் கேட்டால் அவர்களிடம் வயதுபற்றி கேட்பதுடன் அடையாள அட்டையும் கேட்கவேண்டும்.

இளம்பராயத்தினர் போதியளவு வயதை அடையவில்லையாயின் அல்லது அவர்களின் வயதில் சந்தேகமாயின் அவர்களிற்கு மது விற்கவோ அல்லது அன்பளிப்பு செய்யவோ கூடாது.

வேலைசெய்யும் ஊழியர்கள் இளம்பராயத்தினருக்கு சட்ட விதிமுறைகளை விளக்கவேண்டும். அதை விவாதமாக்காமல், நட்புரிமையுடன் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

சூரிச் மாநிலத்திலுள்ள தவறான பழக்கங்களை தடுக்கும் நிலையம்

மாகாண தவறான பழக்கங்களை தடுக்கும் இடங்கள

Suchtpräventionsstelle
der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstrasse 9
8952 Schlieren
Tel. 01 731 13 21
supad@bluewin.ch

Suchtpräventionsstelle
des Bezirks Andelfingen
Haus Breitenstein
8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 13
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch
www.jsandelfingen.zh.ch

Suchtpräventionsstelle für den
Bezirk Horgen, Samowar
Bahnhofstrasse 24
8800 Thalwil
Tel. 01 723 18 17
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle
des Bezirks Meilen, Samowar
Bergstrasse 3
8706 Meilen
Tel. 01 923 10 66
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Tösstalstrasse 16
8400 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch

Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle
Zürcher Unterland
Erachfeldstrasse 4
8180 Bülach
Tel. 01 872 77 33
rsps@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle
der Stadt Zürich
Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
Tel. 01 444 50 44
welcome@sup.stzh.ch
www.suchtpraeventionsstelle.ch

மாநிலவாரியாக செயற்படும், விஷேட தவறான பழக்கங்களை தடுக்கும் இடங்கள்

Fachstelle
«Alkohol – am Steuer nie!»
Ottikerstrasse 10
8006 Zürich
Tel. 01 360 26 00
paul.gisin@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstrasse 80
8090 Zürich
Tel. 043 259 77 86
infosuchtpraevention@
bildungsentwicklung.ch
www.bildungsentwicklung.ch/
suchtpraevention

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

Institut für Sozial- und Präventivmedizin
der Universität Zürich,
Abteilung Prävention und
Gesundheitsförderung
Sumatrastrasse 30
8006 Zürich
Tel. 01 634 46 29
praev.gf@ifspm.unizh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich
Fachgruppe Gesundheitsförderung
Suchtprävention
Stampfenbachstrasse 115
8035 Zürich
Tel. 01 360 47 72
barbara.meister@phzh.ch
www.pestalozzianum.ch

Radix InfoDoc
Stampfenbachstrasse 161
8006 Zürich
Tel. 01 360 41 00
infodoc@radix.ch
www.radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle
zur Prävention des Alkohol- und
Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229
8005 Zürich
Tel. 01 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei
Zähringerstrasse 32
8001 Zürich
Tel. 01 262 69 66
zurismokefree@swissonline.ch
www.zurismokefree.ch

வாழிடவசதிபெற்றவர்களின் ஆலோசனை நிலையங்கள்.

மாநிலம் முழுவதற்கும்

Beratungs- und Therapiestelle
in kroatischer Sprache
Universitätsstrasse 89
8006 Zürich
Tel. 01 364 04 74
Fax 01 364 05 45
berstinkrospra@bluewin.ch

Centro Scuola e Famiglia
delle Colonie Libere Italiane
Luisenstrasse 29
8005 Zürich
Tel. 01 271 52 92
Fax 01 272 55 85
info@centro-zh.ch
www.centro-zh.ch

Derman
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk
Beratungsstelle für interkulturelle
Gesundheitsförderung für TürkInnen,
KurdInnen und AlbanerInnen
Josefstrasse 84
Postfach 2215
8031 Zürich
Tel. 01 274 88 33
Fax 01 274 88 38
derman.zh@sah.ch
www.sah.ch/regionalstelle/zuerich

FIZ Fraueninformationszentrum
für Frauen aus Afrika, Asien,
Lateinamerika und Osteuropa
Badenerstrasse 134
8004 Zürich
Tel. 01 240 44 22
Fax 01 240 44 23
contact@fiz-info.ch
www.fiz-info.ch

சூரிச் நகரத்திற்கு மட்டும்.

Fachstelle für interkulturelle Fragen
Beratungsstelle für Ausländerinnen
und Ausländer
Brahmsstrasse 28
8003 Zürich
Tel. 01 497 60 60
Fax 01 497 60 51
interkulturell@fif.stzh.ch
www.fif.ch

Infodona
Beratungsstelle für Migrantinnen
und ihre Familien
Josefstrasse 91
8005 Zürich
Tel. 01 271 35 00
Fax 01 272 35 55
infodona@sdstzh.ch

வின்ரத்தூர்
நகரத்திற்கு மட்டும்.

Jugend- und Familienberatung
der Stadt Winterthur
Ausländerberatung
Zeughausstrasse 76
Postfach
8402 Winterthur
Tel. 052 267 56 30

"இளம்பிராயத்தினர் புகைத்தல், கனாபிஸ் பாவித்தல், மற்றும் மது அருந்துதல்"

2002 ம்ஆண்டு சூரிச் மாநிலத்திலுள்ள தவறான பழக்கங்களை தடுக்கும் நிலையம் "WENN JUGENDLICHE RAUCHEN, KIFFEN UND TRINKEN" ("இளம்பிராயத்தினர் புகைத்தால், கிபான் மற்றும் மது அருந்தினால்") என்ற தலைப்பில் புத்தகத்தை வெளியிட்டது. இப்புத்தகம் திருத்தப்பட்டு அல்பானிஸ், இத்தாலி, போத்துகீஸ்,சேர்பிய-குறோஷிய-பொஸ்னிய, ஸ்பானிஸ்,தமிழ் மற்றும்

துரக்கி மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது.

வெளியீட்டாளர்சூரிச் மாநிலத்திலுள்ள தவறான பழக்கங்களை தடுக்கும் நிலையம்

விநியோகம்
Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention FISP

விண்ணப்படிவம்.

"இளம்பிராயத்தினர் புகைத்தால், கனாபிஸ் பாவித்தால் மற்றும் மது அருந்தினால்"

இந்த அட்டை மூலம் நீங்கள் மேலதிக பிரதிகளை யு5 புத்தகம்(14.8 ஒ 21 ச.மி) பெற்றோர்களுக்கும் விற்பனை மற்றும் விநியோகிக்கும்பிரதிநிதிகளுக்குமாக விண்ணப்பிக்கலாம். (12 பக்கங்கள் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய தகவல்கள் போன்றன வெவ்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன) கூடியது 10 பிரதிகள் இலவசம். மேலதிகவற்றின் விலை பேசித் தீர்மானிக்கலாம்.தொலைபேசி: 01 634 46 29

_____ பிரதி அல்பானிஸ்

_____ பிரதி இத்தாலி

_____ பிரதி போத்துக்கீஸ்

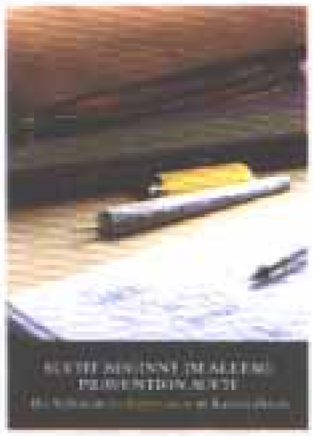
_____ பிரதி சேர்-.குறோ-பொஸ்

_____ பிரதி ஸ்பானிஸ்

_____ பிரதி தமிழ்

_____ பிரதி துருக்கி

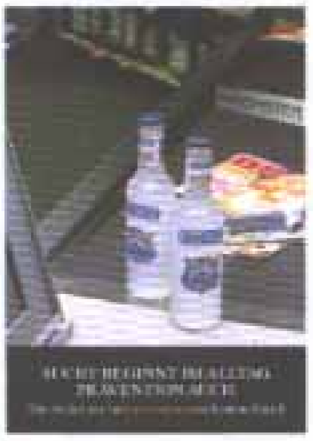
_____ பிரதி டொச் (வெளியீடு 2002)



A6 - தபால் அட்டை
_____ பிரதி

A4 நோட்டிஸ்
_____ பிரதி

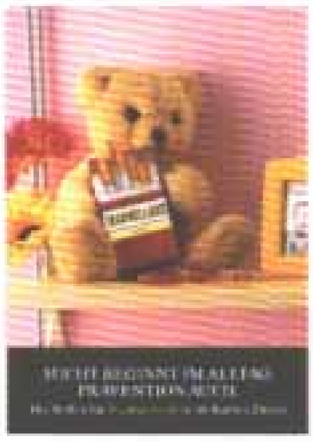
A2 நோட்டிஸ்
_____ பிரதி



A6 - தபால் அட்டை
_____ பிரதி

A4 நோட்டிஸ்
_____ பிரதி

A2 நோட்டிஸ்
_____ பிரதி



A6 - தபால் அட்டை
_____ பிரதி

A4 நோட்டிஸ்
_____ பிரதி

A2 நோட்டிஸ்
_____ பிரதி

A6 தபால் அட்டை
மொத்தம் 10 இலவசம்
மேலதிக பிரதி சு.பி 1.-
(தபால்செலவு தனி)

A4 நோட்டிஸ்
(21x29.7cm)
10 இலவசம்

A2 நோட்டிஸ்
(42x59.4cm)
ஒவ்வொன்றும் 4.50
(+தபால்செலவு)

FISP

Suchtprävention
Interkulturelle
Fachstelle für

Kehlhofstrasse 12
8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-interkultur.ch

இங்கு நான் மேலதிக பொருட்கள் விண்ணப்பித்துள்ளேன்.

Ich bestelle hiermit die angegebenen Unterlagen (verbindlich):

முழுப்பெயர்
Name, Vorname: ______________________

நிலையம்- சங்கம
Institution, Firma: ______________________

தொலைபேசி
Telefon: ______________________

வீதி
Strasse: ______________________

இடம்
PLZ, Ort: ______________________

திகதி
Datum: ______________________

கையொப்பம்
Unterschrift: ______________________

SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.
PRÄVENTION AUCH.
Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

www.suchtpraevention-zh.ch

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

Präventionskampagne
«Sucht beginnt im Alltag»
Büro-Job Uster
Industriestrasse 3
8610 Uster