

# போதைப் பழக்கமின்றி இருத்தல்

போதைப் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வரும்  
பிள்ளையின் பெற்றோருக்கான வழிகாட்டி



# பொருளடக்கம்

பதிப்பாசிரியரின் குறிப்பு .....	2
CNB இளையர் கண்காணிப்புத் திட்டம் .....	3
போதை மருந்துகள் குறித்து .....	7
பெற்றோருக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை	
போதைப் பொருட்களால் ஏற்படக்கூடிய .....	14
விளைவுகள்	
இளையர்கள் எதனால் போதை .....	21
மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்?	
உங்கள் பிள்ளையோடு போதைப்பொருள் .....	25
விவகாரங்கள் குறித்து பேசுதல்	
பெற்றோர்களால் எவ்வாறு தங்கள் பிள்ளைகள் .....	28
போதைப்பழக்கமின்றி இருப்பதற்கு உதவ முடியும்?	
வீட்டிற்கான வழி/பாதை .....	32
குடும்ப கேளிக்கை .....	38
உதவித் தொலைப்பேசிகள் .....	42
ஒப்புக்கை .....	44

# பதிப்பாசிரியரின் குறிப்பு

போதை மருந்துக்கு அடிமையான பிள்ளையுடன் போராடுவது கடும்துயர் அளிக்கும் மற்றும் மிகவும் கஷ்டமான அனுபவம். பெற்றோர், பிள்ளைகள் வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆனப் பிறகு போதை மருந்து பழக்கத்து ஆளாவார்கள் என்று கற்பனை கூட செய்திருக்க மாட்டார்கள். ஆனால் அது அப்படி அல்ல. பதினம் வயதினிடையே போதைப் பழக்கம் இருப்பது ஓர் அப்பட்டமான உண்மை. மேலும் இது வயது, இனம் மற்றும் பொருளாதார வடிமுறைகள் போன்ற வித்தியாசம் இன்றி எல்லோராலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

2007 முதல் 2011 வரை சிங்கப்பூரில் போதைப் பொருள் பயன்படுத்தியதற்காக கைது செய்யப்பட்ட இளையர்களின்<sup>1</sup> எண்ணிக்கை மேல்நோக்கியே இருந்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதற்காக கைது செய்யப்படும் இளையர்களின் எண்ணிக்கை சராசரியாக சுமார் 190 ஆயினும், இது கடந்த மூன்று ஆண்டுகளில் நிலையாக உள்ளது. இந்த எண்ணிக்கை இன்னமும் முந்தைய வருடங்களில் உள்ளதைக் காட்டிலும் அதிகமாகவே உள்ளது. போதைப் பொருளைப் புதிதாகப் பயன்படுத்தத் துவங்கியுள்ளவர்கள் தொடர்ந்து அதிக அளவில் இளையர்களாகவே உள்ளனர். 17 முதல் 21 வயதுக்குட்பட்ட இளையர்கள் போதைப் பொருள் பழக்கத்திற்கு எளிதில் அடிமையாவதற்கான மனப்போக்கைக் கொண்டிருப்பதற்கு அதிக வாய்ப்பிருந்தது என்று போதைப் பொருள் பயன்பாட்டுக்கு எதிரான தேசிய மன்றத்தால் (NCADA) மேற்கொள்ளப்பட்ட இளையர் அறிவு குறித்த கருத்தாய்வு 2013 தெரிவித்துள்ளது. புகழ்பெற்ற திரைப்படங்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சி ஆகியவை போதைப் பொருள் பழக்கத்தை இயல்பானதாக காண்பிக்கும் அதே வேளையில், பல்வேறு இணையத்தளங்கள், கருத்துரை மன்றங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங்கள் கேளிக்கைப் பயன்பாட்டுக்காக கடுசாவை சட்டப்பூர்வமானதாக ஆக்குவதற்கு வாதம் புரிகின்றன.

போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு எதிராக CNB தனது நடவடிக்கைகளைத் தொடர்ந்து தீவிரப்படுத்தும், அதோடு போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகளை இளையர்களுக்கு வலியுறுத்த தடுப்புக் கல்வியையும் அதிகரிக்கும். எனினும், CNB-ஆல் இதைத் தனியாகச் செய்ய முடியாது. எங்களுக்கு சமூகத்தின் உதவி தேவை. அதிலும் குறிப்பாக பெற்றோர்களின் உதவி மிகவும் தேவை. ஏனெனில் அவர்களே பிள்ளைகளின் வாழ்விலும், போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது குறித்தும் அவர்களிடையே சரியான மனப்பான்மையை உருவாக்குவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றனர். இது தொடர்பாக, இளையர்கள் போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பதற்கும் அவர்களை அச்சமட்டுவதற்கும் முன்னுரிமை அளிக்கின்ற, அதே சமயத்தில் மிகச்சரியான அணுகுமுறையை மேற்கொள்வதற்கு உள்நாட்டு விவகாரங்களுக்கான மூத்த அமைச்சர் திரு மசகோஸ் ஸூல்கிப்பலி அவர்கள் இளையர்கள் மற்றும் போதைப் பொருட்கள் குறித்த ஒரு சிறப்புப் பிரிவை 2014-ல் உருவாக்கினார். இக்குறிக்கோளை அடைவதற்கு, CNB உடன் இணைந்து செயலாற்றுகின்ற தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவர்களின் ஒரு முக்கியக் குழுவாக பெற்றோர்கள் இருப்பார்கள்.

என்ன போதைப் பொருள்களெல்லாம் கிடைக்கிறது, அவற்றால் என்ன செய்ய முடியும், அவை எப்படி பாதிக்கும் போன்றவற்றை தெரிந்துகொள்வதே உங்கள் பிள்ளை போதைப்பொருள் பழக்கமின்றி இருப்பதற்கு உதவுவதற்கான முதல் படியாக இருக்கும். போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடியப் பிரச்சினைகள் குறித்து பெற்றோர் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதுகுறித்து அவர்களால் தங்கள் பிள்ளையிடம் பேச முடியும். பெற்றோர் அவர்கள் பிள்ளைகளோடு மனம் திறந்த நன்கு பேச வேண்டும், மற்றும் அவர்களுக்கு பக்கபலமாக இருக்க வேண்டும், அவர்களுடைய நண்பர்கள் குறித்து தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும், அவருக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும், அவருக்கு எது சரி எது தவறு என்பதைக் கற்றுத்தர வேண்டும். இவையெல்லாம் பிள்ளை போதைப் பழக்கம் இல்லாமல் இருப்பதற்கு உதவுவதில் முக்கியமானவையாகும். பிள்ளை போதைப்பொருள் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்கு உதவி செய்யும் பெற்றோருக்கு இக்கையேடு நல்ல பயனுள்ள ஆதாரமாக இருக்குமென நம்புகிறோம்.

போதைப்பொருள் பழக்கத்தை தோற்கடிப்பது குடும்பத்திலிருந்து துவங்குகிறது!

<sup>1</sup> இது 20 வயதுக்குட்பட்ட நபர்களைக் குறிக்கும்.

# CNB இளையர் கண்காணிப்புத் திட்டம்

அப்படி என்றால் என்ன?

## **போதைப்பொருள் கண்காணிப்புத் திட்டம்**

போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோக சட்டத்தின் கீழ், போதைப்பொருள் உட்கொள்ளும் ஒரு நபர் மீது நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடரப்பட்டு சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்படலாம். சிகிச்சை மற்றும் மறுவாழ்வுக்காக போதைப்பொருள் மறுவாழ்வு மையத்தில் (DRC) அனுமதிக்கப்படலாம். அல்லது போதைப்பொருள் கண்காணிப்புத் திட்டத்தின் கீழ் வைக்கப்படலாம். ஏற்கனவே DRC-யில் அல்லது சிறையில் இருக்க வேண்டியத் தவணையை முடித்தவர்கள் அங்கிருந்து வந்தப் பிறகு அவர்கள் போதைப்பொருள் கண்காணிப்புத் திட்டத்தின் கீழ் வைக்கப்படுவார்கள்.

போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோக சட்டத்தின் (MDR) கீழ் உள்ள விதிமுறைகளால் போதைப்பொருள் கண்காணிப்புத் திட்டம் நடத்தப்படுகிறது. முன்னால் போதைப் புழங்கிக் குக்கு போதைப்பொருள் கண்காணிப்பு 2 வருட ஆணை வழங்கப்படுகிறது. ஆணைப் பெற்றவர்கள் மத்திய போதைப்பொருள் அலுவலகத்திற்கு (CNB) சென்று வழக்கமாக செய்யும் சிறுநீர் பரிசோதனைகளை செய்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் காலக்கட்டத்தில், அவர்கள் வழக்கமாக செய்யும் சிறுநீர் பரிசோதனைகள், திடீர் சிறுநீர் பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றை செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கும் மற்றும் நேர்காணலுக்கு செல்ல வேண்டியிருக்கும்.

## **இளையர் தீவிரக் கண்காணிப்புத் திட்டம் (YES)**

முதல் முறை போதைப் பொருள் உட்கொண்டதற்காக கைது செய்யப்பட்ட 21 வயதுக்கு குறைவான இளையர்களை இளையர் தீவிரக் கண்காணிப்புத் திட்டத்தில் (YES) வைக்கலாமா என்று மதிப்பிடப்படும்.

இளையர் தீவிரக் கண்காணிப்புத் திட்டத்தின் (YES) கீழ், வழக்கமான சிறுநீர் பரிசோதனைகள், திடீர் சிறுநீர் பரிசோதனைகள் மற்றும் நேர்காணல்களுக்கு செல்லுவதோடு கூட ஆலோசனை மற்றும் சமூகப் பணிகளுக்கும் செல்ல வேண்டியிருக்கும். இதில் போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படுபவர்களுக்கும் அவர்களுடைய பெற்றோர்களும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளனர். CNB சமூக மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு (MSF) மற்றும் ஆலோசகர்களுடன் நெருங்கிய பணியாற்றி, போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையரின் முன்னேற்றத்தை மதிப்பிடும் மற்றும் கண்காணித்திடும்.

### நுகரும்பொருள் கண்காணிப்புத் திட்டம்

கிளர்ச்சியூட்டும் பொருட்கள் சட்டத்தின் கீழ், நுகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்தும் ஒருவர் மீது நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடரப்படலாம், நுகரும்பொருள் சிகிச்சை மையத்தில் அனுமதிக்கப்படலாம் அல்லது காண்காணிப்புக்கு உட்படுத்தப்படுவதற்கான ஒரு ஆணையின் கீழ் நேரடியாக வைக்கப்படலாம் (நுகரும்பொருள் கண்காணிப்பு ஆணை).

நுகரும்பொருள் கண்காணிப்பு ஆணைகளின் கீழ் வைக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு, அவர்கள் 1 வருடத்திற்கு மிகாத ஒரு காலத்திற்கு CNB அதிகாரி ஒருவரிடம் நேரில் ஆஜராக வேண்டியது அவசியமாகும். இக்காலத்தின் போது, அவர்கள் நுகரும் பொருட்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதற்கு அச்சத்தை உருவாக்குவதற்காக ஒரு தொடர்ச்சியான அடிப்படையில் கண்காணிக்கப்பட்டு நேர்காணல் செய்யப்படுவார்கள். நுகரும்பொருள் கண்காணிப்புத் திட்டம், வயதுவந்தோர் மற்றும் இளையர் ஆகிய இருவருக்கும் ஒரே மாதிரியானது.

### இத்திட்டங்களின் நோக்கங்கள் யாவை?

போதைப்பொருள் மற்றும் நுகரும்பொருள் கண்காணிப்புத் திட்டத்திற்கான நோக்கங்கள் பின்வருமாறு:

- முன்னால் போதைப்பொருள் மற்றும் நுகரும்பொருள் பயன்பாட்டாளர்கள் போதைப்பொருள் அல்லது நுகரும்பொருள் பழக்கத்திற்கு மீண்டும் திரும்புவதை தவிர்ப்பதற்கு.
- மீண்டும் பழைய நிலைக்கு திரும்பியதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து அவர்களை தனிமைப்படுத்த

### இத்திட்டங்கள் எவற்றையெல்லாம் இன்றியமையாததாகக்கிறது?

தொடர்ந்து சிறுநீர் பரிசோதனைகளுக்கு செல்வதை

கண்காணிக்கப்படுவர்கள் மாணவர்களாக இருந்தால் அவர்களைப் பற்றிய அரையாண்டு அறிக்கை அளிப்பதை.

போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் மற்றும் அவர்களுடைய பெற்றோருக்கு YES-யின் கீழ் கட்டாய ஆலோசனைத் திட்டம் மற்றும் சமூகப் பணிகள் வழங்குவதை

### இதற்கான இடைவெளி என்ன?

**போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர்**

போதைப் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் அனைத்து இளையர்களும் முதல் மாதத்தில் வாரத்திற்கு இருமுறை நேரில் ஆஜராக வேண்டும். நல்ல நடத்தை மற்றும் தொடர்ச்சியான வருகையின் அடிப்படையில், நேரில் ஆஜராவதற்கான கால இடைவெளி இரண்டாவது மாதத்தில் இருந்து வாரத்திற்கு ஒருமுறையாக மாற்றப்படலாம்

### **நுகரும்பொருள் பயன்படுத்தியதற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர்**

நுகரும்பொருள் பயன்படுத்தியதற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் CNB-க்கு வாரம் இருமுறை செல்வர். அவருடைய நன்னடத்தை மற்றும் தொடர் வருகை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் செல்லத் துவங்கிய இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து வாரத் திற்கு ஒரு முறை வழக்கமான சிறுநீர் பரிசோதனையை செய்துகொள்வதற்கு பரிசீலிக்கப்படலாம்.

### **போதைப்பொருள் கண்காணிப்பிற்கு எங்கு செல்ல வேண்டும்?**

போதைப்பொருள் மற்றும் நுகரும்பொருள் பயன்படுத்தியதற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் பின்வரும் இடத்திற்கு செல்ல வேண்டும்

யங் பெர்சன்ஸ் ரிப்போர்ட்டிங் சென்டர்  
போலீஸ் கண்டோன்மென்ட்  
காம்ப்ளெக்ஸ் 393 நியூ பிரிட்ஜ் ரோடு சிங்கப்பூர் 088763

### **செல்ல வேண்டிய நாள் / நேரம்?**

போதைப் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் அவர்கள் செல்ல வேண்டிய கால இடைவெளிக் கேற்ப திங்கட்க்கிழமை மற்றும்/அல்லது வெள்ளிக்கிழமைகளில் செல்ல வேண்டும்.

#### **திங்கட்க்கிழமைகள் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகள் (போதைப் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர்)**

காலை 9.30 மணி முதல் மதியம் 12.30 மணி வரை  
மதியம் 2.30 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை  
மாலை 6.30 மணி முதல் இரவு 10 மணிவரை

நுகரும்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் அவர்கள் செல்ல வேண்டிய கால இடைவெளிக் கேற்ப செவ்வாய்க்கிழமை மற்றும்/அல்லது வியாழக்கிழமைகளில் செல்ல வேண்டும்.

#### **செவ்வாய்க்கிழமைகள் மற்றும் வியாழக்கிழமைகள் (நுகரும் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர்)**

காலை 9.30 மணி முதல் மதியம் 12.30 மணி வரை  
மதியம் 2.30 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை

கண்காணிக்கப்படும் இளையர் ஒருவர் CNB-க்கு செல்லத் தவறினால் என்னவாகும்?

**போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர்**

போதைப் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படுபவர் சிறுநீர் பரிசோதனைக்குச் செல்ல தவறினால் அவர் குற்றம் புரிந்ததாக கருதப்படும். அவர் மீது நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடரப்படலாம். நீதிமன்றத்தில் குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டால் \$10,000 மிகாத அபராதமோ அல்லது 4 வருடங்களுக்கு மிகாத சிறைத்தண்டனையோ அல்லது இரண்டுமோ விதிக்கப்படும். அவருடைய கண்காணிப்பு ஆணையும் நீட்டிக்கப்படலாம்.

**நுகரும் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர்**

நுகரும் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் CNB-க்கு செல்லத் தவறினால், அவர் மீது நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடரப்படலாம். குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டால் அவர் \$1000-க்கு மிகாத அபராதம் செலுத்த வேண்டிய சட்டக் கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளாவார்.

கண்காணிக்கப்படும் இளையர் ஒருவர் ஆலோசனைத் திட்டத்திற்கு வரத் தவறினால் என்னவாகும்?

**போதைப்பொருள் / நுகரும்பொருள் பழக்கத்திற்காக**

போதைப்பொருள் அல்லது நுகரும்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் ஆலோசனைத் திட்டத்திற்கு வரத் தவறினால், அவர் சிறுநீர் பரிசோதனைக்காக செல்லும் இடைவெளி குறைக்கப்பட்டு அதிக முறை செல்லவேண்டியிருக்கலாம் மற்றும்/அல்லது கண்காணிப்பு ஆணை நீட்டிக்கப்படலாம்.

திட்டத்தின் கீழ் இருக்கும்போது கண்காணிக்கப்படும் இளையர் வெளிநாடு செல்ல முடியுமா?

**போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர்**

போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் கண்காணிப்பு அதிகாரியின் ஒப்புதல் இன்றி வெளிநாடு செல்ல அனுமதிக்கப்படமாட்டார். MDR-ன் கீழ், இந்த விதிமுறையை மீறுவது குற்றமாகும். நீதிமன்றத்தால் குற்றவாளி என்று அறிவிக்கப்பட்டால் அவர் \$1,000-க்கு மிகாத அபராதத்தையோ அல்லது 6 மாதங்களை மிகாத சிறைத் தண்டனையோ அல்லது இரண்டையுமோ அவர் எதிர்கொள்வார்.

சிங்கப்பூரை விட்டு வெளியேப் போவதற்கு அனுமதி கோரி விண்ணப்பம் செய்ய விரும்பும் போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் ஒருவர் விண்ணப்ப செயல்முறைக் குறித்துத் தெரிந்துகொள்ள அவருடைய நேரடி கண்காணிப்பு அதிகாரியை தொடர்புகொள்ளலாம்.

**நுகரும் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர்**

நுகரும் பொருள் பழக்கத்திற்காக கண்காணிக்கப்படும் இளையர் ஒருவருக்கு வெளிநாடு செல்வதற்கான கட்டுப்பாடு எதுவும் கிடையாது. ஆனால் அவர் மையத்திற்கு செல்வதற்கான தேதியும், அவர் வெளிநாடு செல்லும் தேதியும் ஒன்றாக இருந்தால் அவர் தனது நேரடி கண்காணிப்பு அதிகாரியிடமிருந்து அனுமதிப் பெற வேண்டும்.

# போதை மருந்துகள் குறித்து பெற்றோருக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை

சிங்கப்பூரில் உள்ள இளையர்களால் அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட போதைப் பொருட்கள், மெத்தம்:பீட்டமீன், கஞ்சா மற்றும் போதைமிகு அபின் ஆகியவையாகும். புதிய போதைப் பொருட்கள் (NPS) மற்றும் நுகரும்பொருட்களையும் கூட இளையர்கள் தவறாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

மெத்தம்:பீட்டமீன், கஞ்சா அல்லது NPS ஆகியவை போதைமிகு அபின் அல்லது ஒப்பியம் போன்ற “பாரம்பரியமான” போதைப் பொருட்களை விடக் குறைவான அளவே தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் அடிமைப்படுத்தும் என்று இந்த இளையர்கள் தவறுதலாக நினைக்கின்றனர். மற்ற நாடுகளில் கஞ்சாவைக் குற்றப் பொருள் பட்டியலில் இருந்து நீக்கி சட்டமியற்றப்பட்டுள்ள காரணத்தாலும், வழக்குரைஞர்களால் பகிரங்குகொள்ளப்படும் தவறான தகவல்களின் காரணத்தாலும் இத்தகைய தவறான நம்பிக்கை அதிகரித்துள்ளது – உதாரணமாக, கஞ்சா பயன்படுத்துவது தீங்கற்றது அல்லது அடிமைப்படுத்தாது என்ற வாதம். ஆனால் உண்மை நிலை என்னவென்றால், கஞ்சா உள்ளிட்ட போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் அதற்கு அடிமையாவதோடு, மூளை, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகத்திற்கும் பிற நரம்பு சார்ந்த செயல்பாடுகளுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படும்.

இதோ பல்வேறு போதை மருந்துகள் குறித்த மேல் விவரங்கள்:

## மெத்தம்:பீட்டமீன்

### அது என்ன

மெத்தம்:பீட்டமீன் ஒரு தூண்டு பொருள். அதைப் பயன்படுத்துபவர் தூங்காமல் விழித்துக்கொண்டே இருப்பர் மற்றும் தொடர்ந்து வேலை செய்துக்கொண்டே இருப்பர் மற்றும் அவருக்கு தூக்கத்திற்கான தேவை குறைவாக இருக்கும்

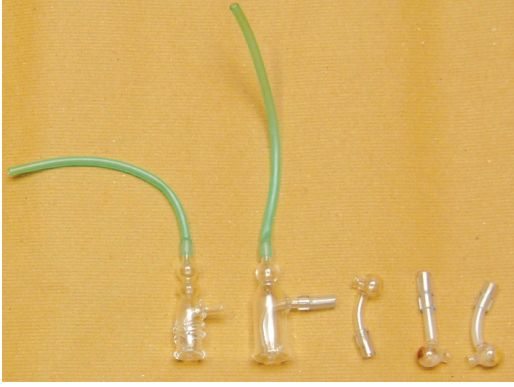
மெத்தம்:பீட்டமீன் வழக்கமாக படிசு (கிறிஸ்டல்) வடிவில் கிடைக்கிறது மற்றும் இது பொதுவாக ‘ஐஸ்’ என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது ‘யா பா’ என்ற மாத்திரை வடிவிலும் கிடைக்கிறது. பெரும்பாலான ‘யா பா’ மாத்திரைகளில் ‘wy’ என்ற சின்னம் புடைப்பாக பொறிக்கப்பட்டிருக்கும். மேலும் அவை பச்சை அல்லது ஆரஞ்சு வண்ணத்தில் கிடைக்கிறது.

2014-ம் வருடம் போதைப் பழக்கத்திற்காக கைது செய்யப்பட்ட இளையர்களின் எண்ணிக்கை 170, இது 2013 உடன் ஒப்பிடும்போது 11% அதிகமாகும். இளையர்களின் இத்தவறான பழக்கம் CNB-க்கு கவலை தருவதாகவே தொடர்ந்து இருக்கிறது.

### போதைப்பொருள்

துஷ்பிரயோக சட்டத் திருத்தம் (ஜூன் 2013): போதைப்பொருளை மீண்டும் மீண்டும் கடத்துவதற்கும் மற்றும் இளையர் அல்லது ஊறுபட்டக்க மென்மையானவர்களுக்கு போதைப் பொருளை கடத்தி சென்று கொடுப்பவர்களுக்கும் கடுமையான தண்டனைகளை எதிர்கொள்வார்கள். போதைப் பொருட்களை கடத்துவதற்கு, இறக்குமதி / ஏற்றுமதி செய்வதற்கு இளையர்களை அல்லது ஊறுபட்டக்க மென்மையானவர்களை பயன்படுத்துபவர்களுக்கும் கடுமையான தண்டனைகளை எதிர்கொள்வார்கள். போதைப் பொருட்கள் புழங்கும் இடத்தில் கூட்டம் கூட்டுவதும் சட்டவிரோதமானது. இத்தகைய கூட்டங்களில் இளையர் அல்லது ஊறுபட்டக்க மென்மையானவர்கள் சம்பந்தப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் இந்த ஏற்பாட்டாளர்களுக்கு மேலும் மோசமான தண்டனைகள் வழங்கப்படும்.





இது அதிகளவு அடிமைப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது, மேலும் இதைப் பயன்படுத்துபவர்கள் இதன் மீது உள ரீதியாக சார்ந்திருக்கிறார்கள்.

**இது பின்வரும் பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது.....**

'ஐஸ்', 'யா பா', 'கிளாஸ்', 'கிறிஸ்டல்', 'ஸ்பீட்'



**இது செய்யக்கூடியவை**

மெத்தம் ஃபீட்டமீன் பயன்படுத்துபவர் உயரத்தில் பறப்பது போலவும் முழு ஆற்றலுடன் இருப்பது போலவும் உணர்வார். இம்மருந்தால் தன்னால் தொடர்ந்து செயலாற்றிக்கொண்டே இருக்க முடியும் என்று எண்ணுவார். ஆனால் உண்மையில், மெத்தம் ஃபீட்டமீன் உடலையும் மூளையையும் மிகவும் சேதப்படுத்தக்கூடியது. அதிலும் குறிப்பாக இதை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தும்போது.

இம்மருந்து அநேக நேரம் பசியை குறைத்துவிடுவதால் அல்லது சில வேளைகளில் பசியை அகற்றிவிடுவதால், இது விரைவாக எடைக் குறைப்பதற்கான ஒரு ஆபத்தான உணவுக்கட்டுப்பாட்டு முறையாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

**விளைவுகளும் ஆபத்துகளும்**

இதயத்துடிப்பு மற்றும் உடல் வெப்பம் அதிகரிக்கும்	
வலிப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் மரணம்	அதீத சோர்வு மற்றும் பசி
இதயம் மற்றும் நரம்புகளுக்கு சேதம்	மனஉலைவு, மனச்சோர்வு மற்றும் எரிச்சல்
கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக நோய்கள்	உறக்கமின்மை (தூங்குவதில் சிரமம்)
மனநிலை திடீர் திடீரென மாறுதல், குழப்பங்கள், மருட்சி மற்றும் பிரமையோடு கூடிய அசாதாரண நடத்தை	

## விலகல் அறிகுறிகள்

அதீத சோர்வு மற்றும் பசி	மனஉலைவு, மனச்சோர்வு மற்றும் எரிச்சல்	உறக்கமின்மை (தூங்குவதில் சிரமம்)
-------------------------	---	-------------------------------------

## தண்டனைகள்

மெத்தம்: பீட்டமீனை கடத்துவது, வைத்திருப்பது அல்லது உட்கொள்வதற்கு: சிறைத்தண்டனை, அபராதம் அல்லது மரண தண்டனை.

## போதைமிகு அபின்



## அது என்ன

போதைமிகு அபின் கசகசா செடியிலிருந்து கிடைக்கிறது. அது ஆபத்தான பக்கவிளைவுகளைக் கொண்டது. மேலும் மிகுந்த அடிமைப்படுத்தும் தன்மைக் கொண்டது. இது சிறு மணிகள் வடிவில், தூள் வடிவில் அல்லது திரவ வடிவில் கிடைக்கிறது. போதைமிகு அபின் 4 வெள்ள நிறத்திலும், போதைமிகு அபின் 3 மஞ்சள் நிறத்திலும் இருக்கும். "சேஸிங் டிராகன் (டிராகனை துரத்துதல்)" முறையே இங்கு பொதுவாக பின்பற்றப்படுகிறது. இம்முறையில் போதைமிகு அபின் துடுப்படுத்தப்பட்டு அதிலிருந்து வரும் புகை சுருட்டப்பட்ட தாள் மூலம் மூக்கினால் உறிஞ்சப்படுகிறது.



## இது பின்வரும் பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது.....

வொயிட், ஸ்மாக், ஜன்க், பவுடர், புட்டி, மெடிசின், உபாட்

## இது செய்யக்கூடியவை

போதைமிகு அபின் பாய்ந்தோடுவது போன்ற ஒருவித நல்ல உணர்வைத் தரும். அதைப் பயன்படுத்துபவருக்கு தான் வானில் பறப்பது போலவும், இளைப்பாறுவது போலவும் தோன்றும். இதைத் தொடர்ந்து அரைத் தூக்கமாக இருக்கும் மற்றும் குமட்டல் உணர்வு இருக்கும்

போதைமிகு அபின் மிகுந்த அடிமைப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. இதை வெறும் முதல் முறை அல்லது இரண்டாவது முறை மட்டுமே பயன்படுத்தியிருந்தாலும்கூட இதை நிறுத்துவது மிக மிகக் கடினமாக இருக்கும். போதைமிகு அபினைப் பயன்படுத்துபவர் அதை மீண்டும் எப்போதும் பயன்படுத்துவோம் என்று ஏங்குவார்கள்.

போதைமிகு அபினுக்கு அடிமையான ஒருவர் அதை திடீரென்று நிறுத்த முயற்சி செய்தாலோ, அல்லது அடுத்த வேளைக்கான மருந்து கிடைக்காது போனாலோ, அவரிடம் திடீர் பயம், தூக்கமின்மை மோசமான குளிர் மற்றும் வியர்வை, தசை வலி, வயிற்றில் தசை பிடிப்பு, குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற விலகல் அறிகுறிகள் தோன்றும்.

அளவுக்கு அதிகமான போதைமிகு அபின், பயன்படுத்துபவரை மூச்சுவிடுவதை நிறுத்தச் செய்து இறந்துப் போக செய்யக்கூடும்.

## துரிதமான குறிப்புகள்

### போதைப் பொருட்கள் எங்கிருந்து விநியோகிக்கப்படுகிறது

பின்வருவன, இளைய போதைப் புழங்கிகள் அவர்களுக்குத் தேவையான போதைப் பொருட்களை வாங்கப் பயன்படுத்தும் முறைகள். இவைக் குறித்து பெற்றோர்கள் மேலும் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவை:

- » நண்பர்களிடமிருந்து நேரடியாக
- » நண்பருடைய போதைப் பொருள் விநியோகிப்பாளரிடமிருந்து
- » இணையம் – உதா. ஃபேஸ்புக்
- » கடத்தங்கள் / அஞ்சல் வழி

## விளைவுகளும் ஆபத்துகளும்

இதயத்துடிப்பு மற்றும் சுவாசிக்கும் அளவு குறைந்து போகதல்	சுவாசிப்பதில் சிரமம்
நுரையீரல், சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் சேதமடையும்	மலச்சிக்கல்
மந்தமாக மற்றும் சோர்வாக உணர்தல்	

## விலகல் அறிகுறிகள்

கண்களில் நீர் வடிதல் மற்றும் சளி	குளிர் மற்றும் வியர்த்தல்
எரிச்சல் மற்றும் நடுக்கம்	வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி
அதிர்ச்சி மற்றும் உடலில் தசை பிடிப்பு	உறக்கமின்மை (தூங்குவதில் பிரச்சினை)

## தண்டனைகள்

போதைமிகு அபினை கடத்துவது, வைத்திருப்பது அல்லது உட்கொள்வதற்கு: சிறைத்தண்டனை, அபராதம் அல்லது மரண தண்டனை.



## கஞ்சா

### அது என்ன

இது ஹெம்ப் எனும் சணல் வகைச் செடியிலிருந்து கிடைக்கிறது முழுச் செடியும் காயவைக்கப்பட்டு அழுத்தி இறுக்கப்பட்டு கட்டிகளாக்கி பார்ப்பதற்கு உலர்ந்த மூலிகை அல்லது தேயிலை போல் செய்யப்படுகிறது. இது பார்ப்பதற்கு பச்சை, பழுப்பு அல்லது சாம்பல் நிற உலர்ந்த வேர்க்கோசு (சமையலில் சேர்க்கப்படும் நறுமணப்பொருள்) போல் இருக்கும். கஞ்சா மனதை வேறாக மாற்றியமைக்கக்கூடிய போதைப்பொருள். இது பயன்படுத்துபவரிடம் மனரீதியாக சார்ந்திருக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது.

### இது பின்வரும் பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது.....

மருவானா, பாட், கிராஸ், ஜாயிண்ட்ஸ், கஞ்சா

### இது செய்யக்கூடியவை

இது கைகளால் சுருட்டப்பட்ட சிகரெட் போல் (ஜாயிண்ட் அல்லது நெயில் என்று அழைக்கப்படுகிறது) ஒரு குழாயில் அல்லது தண்ணீர் குழாயில் வைத்து (பாங்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) புகைக்கப்படுகிறது. இவை சில சமயங்களில் 'ப்ளண்ட்ஸ்' என்று அழைக்கப்படும் காலியாக்கப்பட்ட சிகரெட்டுகளில் வைத்து புகைக்கப்படுகிறது; உணவில் கலந்து உட்கொள்ளப்படுகிறது; அல்லது தேனீர் போல் காய்ச்சிக் குடிக்கப்படுகிறது.

கஞ்சா புகைப்பவர்களுக்கு நேரத்தைக் கண்காணிப்பதோ கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதோ சிரமமாக இருக்கும். இதைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு ஞாபகம் வைத்துக்கொள்வதில் சிரமங்கள் இருக்கும் மற்றும் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதிலும் புதிய விஷயங்களை கற்றுக்கொள்வதிலும் சிரமத்தை எதிர்நோக்குவார். கஞ்சா முதலில் மனரீதியாக சார்ந்திருக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. அதைத் தொடர்ந்து நாளடைவில் உடல்ரீதியாகவும் சார்ந்திருக்கும் நிலைமையை ஏற்படுத்துகிறது.

## விளைவுகளும் ஆபத்துகளும்

ஒருமுகப்படுத்த இயலாமை	மோசமான சமநிலை மற்றும் ஒத்திசை இயக்கம்
மந்தமான எதிர்செயல்	அதீத கவலை, மனச்சோர்வு, குழப்பம் மற்றும் சித்தப்பிரமை (முரண்பாடான பயம் அல்லது சந்தேகம்)
தெளிவற்ற சிந்தனை மற்றும் புலனுணர்வு	நீண்ட காலமாக போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துபவர்களிடம் தன்முனைப்பு மற்றும் ஊக்கக் குறைவு

### விலகல் அறிகுறிகள்

உற்சாகமின்மை, எரிச்சல், கவலை மற்றும் பதற்றம்

### தண்டனைகள்

கஞ்சாவை கடத்துவது, வைத்திருப்பது அல்லது உட்கொள்வதற்கு: சிறைத்தண்டனை, அபராதம் அல்லது மரணம்.

## புதிய போதைப் பொருட்கள் (NPS).....

இது என்ன

புதிய போதைப் பொருட்கள் (NPS) என்பவை செயற்கையான போதைப் பொருட்களாகும். மனிதர்களால் உருவாக்கப்படும் இத்தகைய போதைப் பொருட்களில், கொக்கைன், "எக்டஸி", மெத்தம், பீட்டமின், போதைமிகு அபின் அல்லது கஞ்சா போன்ற கட்டுப்படுத்தப்பட்ட போதைப் பொருட்கள் ஏற்படுத்துகின்ற அதே விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் மூலப்பொருட்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன. 'ஸ்டோக்கிங் ப்ளெண்ட்ஸ்' (அதாவது, தாவரவியல் பொருட்கள் அல்லது மூலிகைகள்) ஆகியவை சிங்கப்பூரில் கண்டறியப்பட்ட புதிய போதைப் பொருட்களின் (NPS) உதாரணங்களாகும். மேலும் இவை சிந்தைக் வீட, K2 அல்லது ஸ்பைஸ் என்றும் குறிப்பிடப்படலாம். சில புதிய போதைப் பொருட்கள் (NPS) 'எக்டஸி' அல்லது 'குளியல் உப்புக்கள்' என்பது போன்ற கைமாற்றப்படும் மாத்திரை வடிவங்களில் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. இவையும் கூட சந்தையில் கண்டறியப்பட்ட செயற்கையான கஞ்சா ஆகும்.



இது பின்வரும் பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது...

ஸ்பைஸ், K2, குளியல் உப்புகள், க்ரோனிக், ப்ரோமோ-டிராகன், ப்ளேன்

இது செய்யக்கூடியது

'ஸ்டோக்கிங் ப்ளெண்ட்ஸ்' என்பவை வழக்கமாக சிகரெட் காகிதத்தால் சுருட்டப்பட்டு, அதன் விளைவுகளை அனுபவிப்பதற்காகப் புகைக்கப்படுகிறது. சுயமாக உருவாக்கப்படாத இத்தகைய சிகரெட்டுகள் தவிர, போதைப் பொருள் பயன்படுத்துபவர்கள் தாவிரவியல் பொருட்களைப் புகைப்பதற்கு ஒரு ஹூக்கா அல்லது குழாயைப் பயன்படுத்தக்கூடும். 'பாத் சால்ட்ஸ்' என்பவை வழக்கமாக வாய்வழியாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன, உட்கவாசிக்கப்படுகின்றன அல்லது ஊசி மூலம் செலுத்தப்படுகின்றன.

### விளைவுகளும் ஆபத்துகளும்

புதிய போதைப் பொருட்கள் (NPS) இன்னமும் அறியப்படாத, அபாயகரமான நச்சு விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளன. இவை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட போதைப் பொருட்களைப் போன்றே அடிமைப்படுத்தி, தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியவையாகும். புதிய போதைப் பொருட்களைத் (NPS) தவறாகப் பயன்படுத்துவது, பின்வருவன உள்ளிட்ட உடல் மற்றும் மனநல விளைவுகள் இரண்டிற்கும் வழிவகுக்கலாம்:

கடுமையான நச்சேற்றம்	திடீர் நோய்த்தாக்கங்கள்
மரணத்திற்கு வழிவகுக்கின்ற கடுமையான நச்சு எதிர்வினை	சித்தப்பிரமை
எதிரிடையான இதயக்குழாய் பிரச்சனைகள்	மனச்சிதைவு நோய்
சிறுநீரகச் செயலிழப்பு	

### அபராதங்கள்

புதிய போதைப் பொருட்களைக் (NPS) கடத்துவது, வைத்திருப்பது அல்லது உட்கொள்வது: சிறைத்தண்டனை அல்லது அபராதம்.

## நுகரும் பொருட்கள்

### அது என்ன

பசைப்பொருள், பெயிண்ட் (சாயம்) தின்னர் (மெலிவூட்டி) ஆகியவை ஆவி மற்றும் புகை வெளியிடுபவை. இந்த ஆவி மற்றும் புகையை மூக்கால் உறிஞ்சுவதே நுகரும் பொருள் துஷ்பிரயோகமாகும். நுகரும் பொருட்களை தவறாக பயன்படுத்துபவர் எந்த நேரத்திலும் மூச்சுத் திணறி சாகலாம். இதற்கு திடீர் நுகர்தல் மரணம் என்று பெயர். சாதாரண செயல்களான ஓடுதல் மற்றும் சத்தம் போடுதல் ஆகியவற்றால் கூட இதயம் இயங்காமல் போய் மரணம் ஏற்படலாம்.



### இது பின்வரும் பெயர்களாலும்

#### அழைக்கப்படுகிறது.....

பசை நுகருதல், கரைப்பான் துஷ்பிரயோகம், கரைப்பான் நுகருதல்

### இது செய்யக்கூடியவை

நுகரும் பொருட்கள் மதுபானம் அருந்தியது போன்ற உணர்வை உண்டாக்கும். அதைத் தொடர்ந்து தூக்க கலக்கம், நிலைத் தடுமாற்றம், தலைச்சுற்றல் மற்றும் குழப்பம் ஏற்படும். நுகரும் பொருட்கள் மூளைக்கு செல்லும் பிராணவாயுவின் அளவை குறைத்து மூளைச் சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நுகரும் பொருட்களை ஒருமுறை தவறாகப் பயன்படுத்துவதுகூட உயிருக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கக்கூடிய பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்தலாம், மற்றும் மரணம்கூட விளைவிக்கலாம்.

### பாதிப்புகளும் விளைவுகளும்

மூளை, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கு நிரந்தர சேதம்	கற்பதில் மற்றும் எல்லாவற்றையும் தெளிவாகப் பார்ப்பதில் சிரமம்
இரத்தக் கசிவு மற்றும் கன்றிய காயம் ஏற்படுவதற்கான சாதகமான நிலை	உடல் கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்
நினைவாற்றல் இழப்பு	தசைப் பிடிப்பு, வலிகள் மற்றும் மோசமான இருமல்

### விலகல் அறிகுறிகள்

கவலை, மனச்சோர்வு மற்றும் எரிச்சல்	தலைச்சுற்றல், நடுக்கம் மற்றும் குமட்டல்
ஆக்ரோஷமான நடத்தை	உறக்கமின்மை (தூங்குவதில் சிரமம்)

**போதைப் பொருள் வகைகள் பற்றிய தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்ள Cnb.gov.sg மற்றும் CNBKNowdrugs You Tube ஒளிவழி ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும்.**

"பிள்ளைகள் சக்தியை வழங்கினாலும் கூட, பெற்றோர்கள் கட்டுப்பாட்டை தங்கள் வசம் வைத்திருக்க வேண்டும்"

- டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்பாக்.

# போதைப் பொருட்களால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்

வழங்கியவர்:  
செல்வி ஜூன் டேங்  
மூத்த ஆலோசகர்

தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தன நிர்வாக சேவை

போதைப் பொருட்களால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள், அவற்றின் வகை மற்றும் தரத்திற்கு ஏற்ப வேறுபடும். போதைப் பொருட்கள் எவ்வாறு உடல் மற்றும் உள்ளத்தை பாதிக்கின்றன என்பது குறித்து தெரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. அது பின்வரும் அம்சங்களில் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்:

போதைப்பழக்கத்தால் ஏற்படக்கூடிய அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை அடையாள காண முடியும்

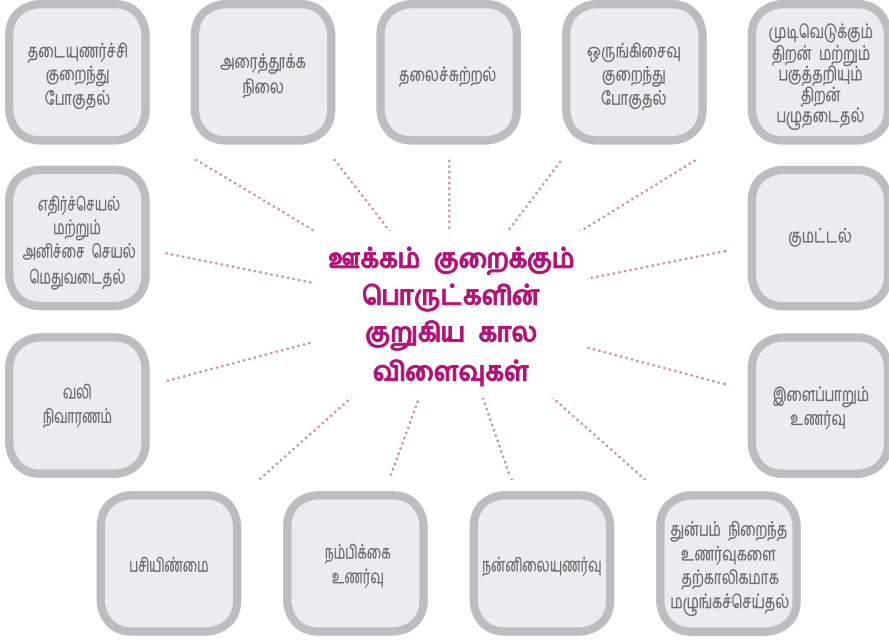
போதைப் பழக்கம் குறித்து உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும் இடையே ஒரு நல்ல கருத்துப் பரிமாற்றத்தை அனுமதிக்கும்

உங்கள் பிள்ளையின் உடலில் மனதில் போதைப் பொருட்கள் ஏற்படுத்தக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் குறித்து விளக்கமாக எடுத்துரைக்க முடியும்

பொதுவாக உள்தூண்டல் ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருட்களை ஊக்கம் குறைக்கும் பொருட்கள், தூண்டுப் பொருள்கள் மற்றும் "ஆல்-ரவுண்டர்கள்" ஆகியவற்றின் கீழ் வகைப்படுத்தலாம்.

## ஊக்கம் குறைக்கும் பொருட்கள்

போதைமிகு அபின், கோடீன், தூக்க மாத்திரைகள் (பென்ஸோடையாஸெப்பைன்ஸ்), மதுபானம் மற்றும் சில நுகரும்பொருட்கள் (உ.தா. பசை) போன்ற ஊக்கம் குறைக்கும் பொருட்கள் அல்லது "டவுனர்ஸ்" மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடுகளை மெதுவடையச் செய்து, வலிக் குறைய உதவுகின்றன, அதுமட்டுமல்லாது அழுத்தம், கவலை மற்றும் பயத்திலிருந்து விடுவிக்கின்றன. ஊக்கம் குறைக்கும் பொருட்களை பயன்படுத்தும்போது அவை பொதுவாக இளைப்பாறுவது, அரைத் தூக்கம், நலமாக இருப்பது போன்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. உதாரணத்திற்கு போதைமிகு அபின் அதை பயன்படுத்துபவரிடம் அவர்கள் மிகவும் நலமாக இருப்பது போன்ற ஒரு உணர்வை ஏற்படுத்தும். இந்தத் தீவிரமான இன்ப உணர்வே போதைமிகு அபினுக்கு அதிகமான அடிமைத்தனத்தை ஏற்படுத்தும் தன்மையைக் கொடுக்கிறது. போதை



மிகு அபினை பயன்படுத்துபவர்கள் முதன் முதலில் கிடைத்த அந்த பறப்பது போன்ற உணர்வை மீண்டும்பெற அதிக அளவில் அபினை பயன்படுத்த விரும்புவதாக கூறுவதை உங்களால் அடிக்கடி கேட்க முடியும்.

ஊக்கம் குறைக்கும் பொருட்கள் காலப்போக்கில் அதிக கலவரம் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற கடுமையான மனநிலை மாற்றத்துக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடும். மேலும் ஊக்கம் குறைக்கும் பொருட்கள் உடலில் உள்ள பல்வேறு பாகங்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடும். ஊக்கம் குறைக்கும் பொருளான மதுபானத்தோடு மற்ற ஊக்கம் குறைக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்ளும்போது மூளையில் கடுமையான சேதத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான சாத்தியம் உள்ளது. சில வேளைகளில் அதனால் மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

இப்பொருட்களை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, தூங்குவதற்கும், வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கும் ஊக்கம் குறைக்கும் பொருட்களை சார்ந்திருக்கக்கூடிய நிலை வரக்கூடும். அது மட்டுமல்லாமல் இயற்கையாக இளைப்பாறுவதற்கும், கவலையை குறைத்துக் கொள்வதற்குமான ஆற்றலை இழக்கக்கூடும். போதை மருந்தை உட்கொள்வதை கைவிடுவதும் நிகழலாம். போதைமிகு அபினை கைவிடுவது பொதுவாக ஆபத்தானது இல்லையென்றாலும் பென்ஸோடையாஸெப்பைன்ஸ் மற்றும் மதுபானம் போன்ற மற்ற வகை 'டவுன்ர்களை' கைவிடுவது மிகவும் கடுமையானதாகவும் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கக்கூடும். ஆகவே இத்தகைய விஷயங்களுக்கு எப்போதும் மருத்துவ மற்றும் நிபுணத்துவ உதவிப் பெறுவது முக்கியம்.



## தூண்டு பொருட்கள்

தூண்டு பொருட்கள் அல்லது "அப்பர்ஸ்" எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இவை மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடுகளை விரைவுப்படுத்தும். தூண்டு பொருட்கள் நன்னிலையுணர்வை, பரபரப்பு உணர்வை ஏற்படுத்தும் மற்றும் அட்ரீனலினை அவசரமாய் செயலாற்றத்தூண்டும். பெரும்பாலும் இவ்வாறு அட்ரீனலினை அவசரமாக செயலாற்றத் தூண்டுவதை தொடர்ந்து "கிராஷ்" என்ற நிலை ஏற்படும். இது வேறொன்றுமில்லை, சோர்வும் மகிழ்ச்சியற்ற மனநிலையுமே. இதனால் மீண்டும் அட்ரீனலினை அவசரமாக செயலாற்றத் தூண்டுவதற்காக தூண்டுப் பொருளை மீண்டும் உட்கொள்ள நேரிடும். இதனால் இந்த "ஹை" நிலையும் அதனைத் தொடர்ந்து "கிராஷ்" நிலையும் சுழற்சி முறையில் மாறி மாறி வந்துக்கொண்டே இருக்கும். ஆனால் "கிராஷ்" நிலை பேரழிவை உண்டாக்கும் தன்மைக்கொண்டது. மேலும் மனச்சோர்வு, பதற்றம், கலவரம், சோர்வு அல்லது தற்கொலை எண்ணங்களைக் கூட ஏற்படுத்தக்கூடும். சில தூண்டுப் பொருள் பயன்பாட்டாளர்கள்



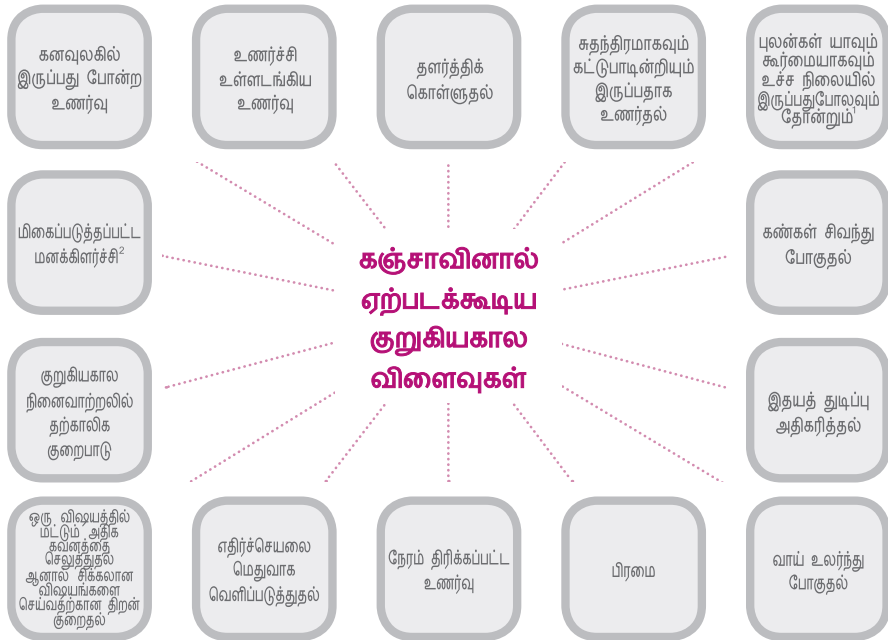
உடல் ரீதியான விலகல் இருப்பதாக கூறுவதில்லையென்றாலும், தூண்டு பொருள்களை பயன்படுத்துவதற்கான வரம்பு கடந்த விருப்பம் மிகவும் தீவிரமாக இருக்கக்கூடும்.

பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் தூண்டு பொருள் உதாரணங்களில் 'எக்ஸ்ட்ரே' (MDMA), 'ஐஸ்' (மெத்தம்-பீட்டமீன்), மற்றும் கவனிப்பு குறைபாடு மிக இயக்கம் நோய் (ADHD), சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்படும் மெட்ரோன் மருந்து ஆகியவை அடங்கும். எ.கா ரிட்டாலின்.

தூண்டு பொருளை நாட்பட மற்றும் நீண்டகாலம் பயன்படுத்துவதால் கடுமையான சோர்வு, ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, உயர் இரத்த அழுத்தம், வாதம், சுவாச சிரமங்கள், முடி உதிர்்தல், ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு, அதிகரிக்கப்பட்ட தாக்கும் தன்மை, திடீர் என பயம் கொள்ளுதல், மனச்சோர்வு, பிரமை மற்றும் சித்தப்பிரமை போன்ற உளநோய் மற்றும் மரணம்கூட நேரலாம். தூண்டு பொருளை நாட்பட பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய சில மருத்துவ சிக்கல்களும் இருக்கின்றன.

## “ஆல்-ரவுண்டர்கள்”

“ஆல்-ரவுண்டர்கள்” எனப்படுபவை ஊக்கம் குறைக்கும் பொருள் மற்றும் தூண்டும் பொருள் ஆகிய இரண்டின் பண்புகளையும் கொண்டது. இப்பிரிவின் கீழ் வரும் கஞ்சா மற்றும் கீட்டமீன் ஆகியவை ஒருவரது புலனுணர்வு மற்றும் உண்மை நிலையை அறியுந்தன்மையை மாற்றக்கூடியது. இந்த அனுபவங்கள் உள்ளுணர்வு சார்ந்தவை மற்றும் அவை அமைதியாக உணருவதிலிருந்து உளக்கோளாறு நடத்தை அனுபவங்கள் மற்றும் பிரமை வரை

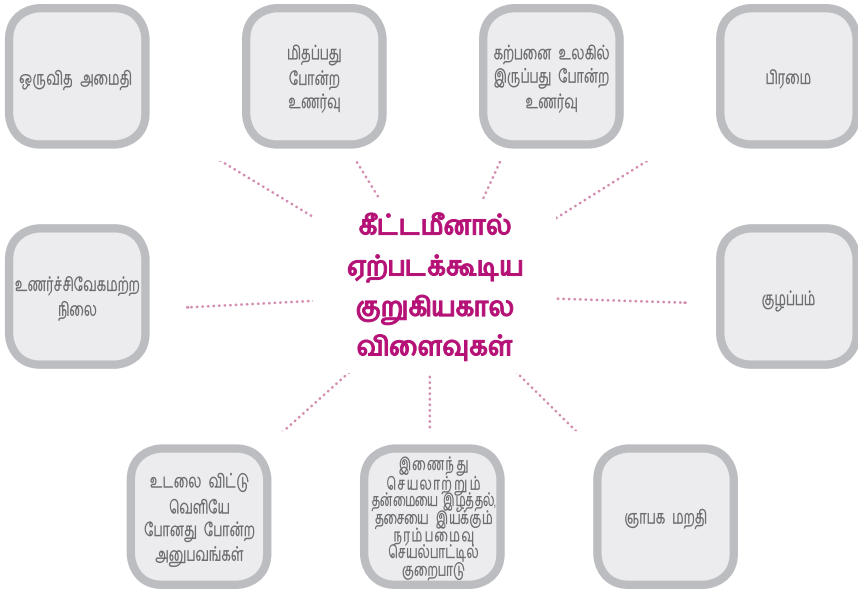


<sup>1</sup> உதாரணத்திற்கு, மிகப் பிரகாசமான நிறங்கள், தனிச்சிறப்புக்கொண்ட வாசனைகள் மற்றும் ஒலிகளை அனுபவித்தல்  
<sup>2</sup> நன்னிலையுணர்வு, பயம், சித்தப்பிரமை மற்றும் பேரச்சம்

வேறுபடலாம். போதை மருந்தை பயன்படுத்தும் சிலர் தங்களுக்கு மரணத்துக்கு அருகில் சென்ற அனுபவம் கிட்டியதாக சொல்கிறார்கள். இவற்றில் சில அனுபவங்கள் மிகவும் மனதுக்கு ஒவ்வாதவைகளாக இருக்கக்கூடும். இவை “பேட் டிரிப்ஸ்” என்று அழைக்கப்படுகிறது. இத்தகைய அனுபவங்களின் போது போதைப் பொருளை பயன்படுத்துபவர்கள் கவலை, பயம், பேரச்சம் மற்றும் / அல்லது சித்தப்பிரமை போன்றவற்றை அனுபவிக்க நேரிடலாம். போதைப்பொருள் பயன்படுத்துபவருக்கு இத்தகைய “பேட் டிரிப்ஸ்” அனுபவம் நேரும்போது அவருடைய பாதுகாப்பை உறுதிசெய்வது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் இந்த சமயங்களில் அவர் உடம்பில் போதை மருந்து தொடர்ந்து செயலாற்றிக் கொண்டிருக்கும்போது அவர் தனக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ ஊறுவிளைவிக்கக்கூடும்.

கஞ்சா, (“மருவானா”, “கஞ்சா”, “பாட்”, “வீட்” என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) இது பெரும்பாலும் அது ஏற்படுத்தக்கூடிய பரபரப்பூட்டும் உணர்ச்சிக்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. பெரும்பாலான இளைய பயன்பாட்டாளர்கள் அதிலிருந்து சிறிதளவு விலகுவதாகக் கூறுகிறார்கள், அதனால் அவர்களிடையே தாங்கள்தான் அதை சார்ந்திருக்கப் போவதில்லையே என்ற தவறானக் கருத்து நிலவுகிறது. இருப்பினும் சகிப்பத்தன்மை நிச்சயமாக ஏற்படும், மற்றும் கஞ்சா மீதான உளரீதியான சார்புத்தன்மை மிகவும் தீவிரமானதாக இருக்கும். அநேக நேரம் கஞ்சா, மற்ற போதை பொருள்களுக்கான “நுழை வாயில்” என்று கருதப்படுகிறது. நீண்ட நாட்கள் கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவதால் பைத்திய நிலையை அடையக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது. மேலும் நாட்பட்ட இருமல், நுரையீரல் தொற்றுகள், குறுகிய கால ஞாபகசக்தி மற்றும் கவனிக்கும் தன்மை மோசமடைதல், மற்றும் ஊக்கம் குறைதல் போன்ற நிலைகள் ஏற்படும். இதனால் சிலர் முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டிய விஷயங்கள், வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் மற்றும் இலக்குகளை திறக்கவேண்டியவற்றை மீட்டிவிட்டு மற்றவர்களுக்கோ ஊறுவிளைவிக்கக்கூடும்.

கீட்டமீன் (அல்லது “K”, “சிறப்பு K” மற்றும் வைட்டமின் K” என்றும் அழைக்கப்படுகிறது). பெரும்பாலும் கால்நடை மருத்துவத்தில் வலி தெரியாமல் இருக்க அளிக்கும் மயக்க மருந்தாக

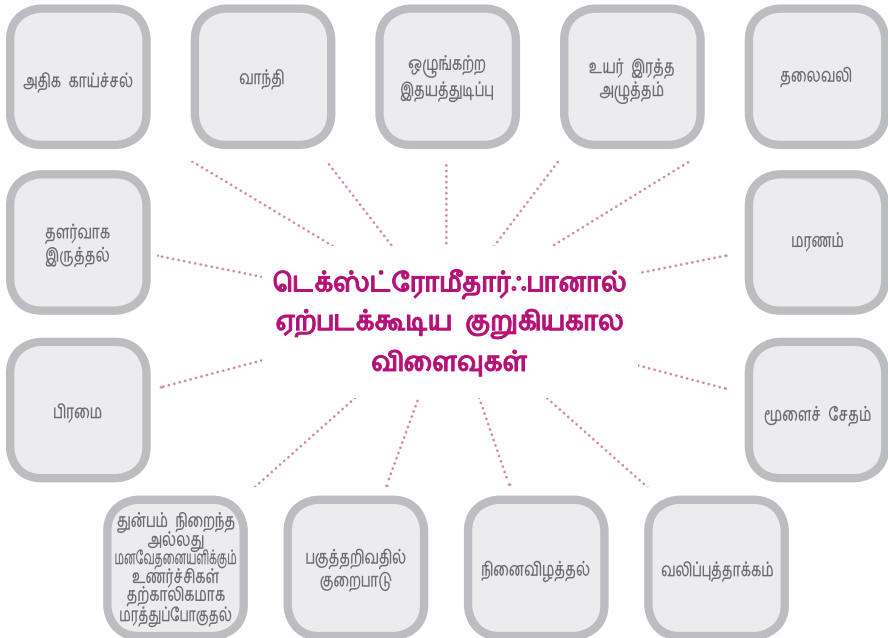


பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இது ஒரு கிளப் போதைப் பொருளும் கூட. இதை பயன்படுத்தும்போது தொடர்பற்ற அனுபவங்கள் மற்றும் பிரமை ஆகியவை ஏற்படும். கிட்டமீனால் ஏற்படும் விளைவுகளின் அளவு அது உட்கொள்ளப்படும் அளவைப் பொறுத்தே இருக்கும். மேலும் அதன் எல்லை பரவலானதாக இருக்கும்.

கிட்டமீன் "டேட் ரேப்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் இதைப் பயன்படுத்துபவர்களை இம்மருந்து கற்பழிப்பு போன்ற குற்றங்களுக்கு ஆளாக்கக்கூடிய பலவீனமான நிலையில் வைத்து விடுகிறது. நீண்ட காலம் இதைப் பயன்படுத்தினால் நினைவாற்றல், கவனிப்புத்திறன் மற்றும் உளம் சார்ந்த நலன் ஆகியவை சேதமுறுவதாக ஆராய்ச்சி முடிவுகள் காட்டுகின்றன சில அறிக்கைகள் பல்வேறு சிறுநீரக பாதை பிரச்சினைகள் ஏற்பட இது காரணமாக இருப்பதாக குறிப்பிடுகின்றன.

## மருந்து சீட்டு இன்றி வாங்கும் போதைப்பொருள்கள் -----

பெரும்பாலான பெற்றோர் சட்டவிரோதமான போதைப்பொருள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கிறார்கள். மேலும் அவற்றை பயன்படுத்துவதை எதிர்த்திடுவார்கள். இருந்தாலும் மருந்துவர் எழுதிக் கொடுக்கும் மருந்து சீட்டைப் பயன்படுத்தி வாங்கப்படும் சளிக்காய்ச்சல், உணவுமுறை மருந்துகள் போன்றவற்றையுமே தவறாகப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இம்மருந்துகள் சட்டத்தால் அனுமதிக்கப்படும் மருந்துகள் மற்றும் ஒரு சிறு பிள்ளைக்குகூட எளிதாக கிடைக்கக்கூடியது. இருமல், தடுமன், அல்லது சளிக்காய்ச்சல் மருந்துகளில் பொதுவாகக் காணப்படும் இரசாயணம் டெக்ஸ்ட்ரோமீதார்:பான் (DXM). இதைக் "கள்ளச் சந்தையில்" இருந்தும் எளிதாக வாங்க முடியும். DXM-ஐ தவறாகப் பயன்படுத்தும்போது பின்வரும் விளைவுகள் ஏற்படும்.





வாழ்க்கைப்  
பின்னோக்கி  
செல்லாது  
ஆகவே போதை



மருந்துகளை  
வேண்டாம்  
என்று கூறுங்கள்

# இளையர்கள் எதனால் போதை மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்?

வழங்கியவர்:  
செல்வி ஜான் டேங்,  
மூத்த ஆலோசகர்

தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தன நிர்வாக சேவை

போதை மருந்துகள் விளைவிக்கக்கூடிய ஆபத்துகளை தடுக்கும் பணிகளும் அதுக் குறித்த கல்விப் பயிற்சியளித்தலும் பல ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வருகின்றன. ஆனாலும் கூட இளையர்கள் போதை மருந்துகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்திக்கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். CNB-யால் வெளியிடப்பட்ட 2012-ம் ஆண்டுக்கான போதைப்பொருள் நிலைமை அறிக்கையில், கைது செய்யப்படுபவர்களில் 5%, 20 வயதுக்கும் குறைவானவர்கள் என்று குறிப்பிடுகிறது. சட்டவிரோத போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது இளையர்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு நிகழ்வு. அது பதின்ம வயதின்றிடையே வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தன நிர்வாக சேவைக்கு (NAMS) உதவிக் கேட்டு வரும் பலர் தங்களுடைய போதைப் பழக்கம் அவர்களுடைய பதின்ம வயதில் ஆரம்பித்ததாக கூறினார்கள்.

போதைப் பொருளை பரிசோதனை முறையில் பயன்படுத்தும் எல்லா இளையர்களுமே தொடர்ந்து போதைப் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதில்லை மற்றும் அதற்கு அடிமைப்பட்டு போவதில்லை என்றாலும், அவர்கள் எவ்வளவு சீக்கிரம் இதற்கு அறிமுகமாகிறார்களோ அவ்வளவு அதிகம் அதில் முழுவதுமாக ஈடுபாடு வந்து விடும் என்ற பெருங்கவலை உள்ளது. போதைப் பொருளை பயன்படுத்துவது வளரும் இளையர்களின் மூளை வளர்ச்சியை பாதிக்கிறது. இதனால் எதிர்காலத்தில் உடல் மற்றும் உளரீதியான மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகளை ஏற்படும்.

**அப்படியென்றால் இளையர்கள் எதனால் இந்த பரிசோதனையில் ஈடுபடுகிறார்கள் மற்றும் தொடர்ந்து போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்துகிறார்கள்?**

## இளையோர் மூளை

முதலாவதாக, பதின்ம வயது என்பது எதையுமே பரிசோதித்துப் பார்க்கும், திடீர் உணர்ச்சிக்கு ஆளாகும் மற்றும் ஒத்த வயதுடையவர்களால் பாதிக்கப்படும் பருவம் என்பது நம் எல்லோருக்குமே தெரிந்த ஒன்று. இதைப் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள நாம் முதலில் இளையர்களின் மூளையை புரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம். நமது முடிவுகளை சீர்தூக்கிப் பார்க்க, விளைவுகளை ஆராய, நியாயமான முடிவுகளை எடுக்க மற்றும் நமக்கு அதிக ஆபத்தான அல்லது ஊறுவிளைவிக்கக்கூடிய செயல்களை நாம் செய்யாமல் நிறுத்த நமக்கு மூளையின் முன்பக்கமே உதவுகிறது. மூளையின் இப்பகுதி இருபதுகளின் மத்தியில்தான் முழு

வளர்ச்சியடைகிறது. இது பதின்ம வயதில் வளரும் நிலையில்தான் இருக்கிறது. ஆகவே பதின்ம வயதினருடைய மூளையால் போதைப் பொருளை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் மற்றும் பாதிப்புகள் குறித்து சரியாக ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து பார்க்கத் தெரியாது. அதுமட்டுமல்லாமல் பதின்ம வயதினரின் மூளை அதற்கு கிடைக்கும் தகவல்களை அமிக்கலா என்ற பகுதியைகொண்டு செயல்படுத்துகிறது. இப்பகுதி முன்கூட்டியே முழு வளர்ச்சி அடைந்துவிடுகிறது. மேலும் இப்பகுதியே பயம் கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகளை வழிமுறைப்படுத்தக் காரணமாக இருக்கிறது. இந்த உணர்ச்சிகள் இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்தால் கிடைப்பது பதின்ம வயதில் உள்ள ஒரு நபர். ஆகவே இந்த வயதில் உள்ளவரால் எதையுமே ஓர் உத்வேகத்துடன், விளைவுகளைப் பற்றி யோசிக்காமல், அளவுக்கு அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்பட்டு மட்டுமே அணுக முடியும். மேலும் அவர்கள் ஆபத்தான நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுவார்கள். போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது உட்பட, இதைத் தெரிந்துகொண்டதால் இளையர்கள் எந்த விஷயத்திலும் விவேகமாக செயல்பட மாட்டார்கள் என்ற முடிவுக்கு வந்துவிடக் கூடாது, அதுமட்டுமல்லாமல் அவர்களுடைய மோசமான முடிவிற்கும் தவறான நடத்தைக்கும் இது ஒரு சாக்குப்போக்காகவும் இருக்கக் கூடாது. ஆனால் இதைத் தெரிந்து கொள்வது இளையர்களின் நடத்தையை புரிந்துகொள்ளவும் அதை சமாளிக்கவும் நமக்கு உதவியாக இருக்கும்.

## துரிதமான குறிப்புகள்

**CNB-யால் நடத்தப்படும் ஒரு வாக்கெடுப்பில், நாங்கள் போதைப்பொருளை பயன்படுத்தும் சில இளையர்களை எற்காக போதைப்பொருளை பயன்படுத்துகிறார்கள் என்று கேட்டோம். அவர்கள் கூறிய சிலக் காரணங்கள் பின்வருமாறு:**

- » வேடிக்கைக்கு
- » 'ஹை' என்ற உணர்வு எப்படியிருக்கும் என்று தெரிந்துகொள்ள
- » மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட
- » அவர்களுடைய பிரச்சினையை மறக்க
- » அவர்களுடைய நண்பர்கள் போதைப்பொருளை பயன்படுத்திப் பார்க்கும்படி கேட்டுக்கொண்டதால்
- » எடையைக் குறைப்பதற்கு
- » சலிப்பு
- » ஒத்த வயதினரின் செல்வாக்கு, நண்பர்கள் குழுவின் நட்பை வெல்லவும் அக்குழுவால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதற்கும்

## தி "ஹை"

அடுத்து நாம் உளத்தாண்டல் போதைப்பொருட்களின் ஈர்க்கும் தன்மை குறித்துப் பார்ப்போம். போதைமருந்துகள், டோப்பமைன் என்ற நியூரோடிரான்ஸ்மிட்டர் (நரம்புக்கடத்தி) மூளையின் "இன்பமளிக்கும் மையத்தில்" விடுவிக்கப்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. இதனால் "ஹை" என்று அழைக்கப்படும் நல்ல உணர்ச்சிகளையும் நன்னிலையுணர்வையும் உண்டுபண்ணுகிறது. பெரும்பாலும் இந்த "ஹை" என்ற உணர்வையே மூளை உணர்விழந்த நிலையில் நாடுகிறது. ஆகவேதான் ஆபத்தையும் விளைவுகளையும் புறக்கணித்துவிட்டு, தீவிர விருப்பத்தையும் மற்றும் மருந்துக்கான ஆசையையும் உண்டாக்குகிறது.

## வளரும் இளமைப் பருவம்

வாழ்க்கையில் இந்த நிலையில் இருக்கும்போது, இளையர் எத்தனையோ மாறுதல்களைக் கடந்து போக வேண்டியிருக்கிறது. மேலும் அவர்கள் எதையும் பரிசோதித்துப் பார்க்கும் எல்லையில் மற்றும் புது விஷயங்களையும், யோசனைகளையும் ஆய்வு செய்யும் நிலையில் இருக்கிறார்கள். மாறிக்கொண்டே இருக்கும் மற்றும் எதையாவது கண்டுபிடித்துக்கொண்டே இருக்கும் இந்தக் காலக்கட்டம் அவர்களை போதைப்பொருட்களை ஆராயும் மற்றும் பயன்படுத்தும் ஆபத்தில் தள்ளுகிறது. இளையர்கள் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதற்குப் பலக் காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் சில பின்வருமாறு:

» அறியவேண்டும் என்ற ஆவல் «

» சலிப்பை போக்கிக்கொள்ள, அல்லது பரபரப்பு அல்லது பெருமகிழ்ச்சியை நாடி «

» மனச்சோர்வு அல்லது துன்பம் தரும் உணர்வுகளிலிருந்து விடுபட «

» ஒத்த வயதினரின் செல்வாக்கு «

» குடும்ப பிரச்சினைகளிலிருந்து தப்பிப்பதற்கு «

## மற்ற அபாயக் காரணகூறுகள் .....

இளையர்களை போதைப் பொருளை பயன்படுத்தும் பெரும் ஆபத்துக்கு உள்ளாக்கக்கூடிய மற்ற காரணக்கூறுகளும் இருக்கின்றன. அவைப் பின்வருமாறு:

» ஆரம்பக்கால முரட்டுத்தனமான நடத்தை «

» கல்வியில் மோசமாக செயல்படுதல் «

» ஆரம்பத்திலேயே ஒத்த வயதினரால் நிராகரிக்கப்படுதல் «

» மோசமான சமூகத்தை சமாளிக்கும் திறன் «

» திறமையற்ற பிள்ளை வளர்ப்பு «

» பெற்றோருடன் அல்லது பராமரிப்பாளருடன் வலுவான பிணைப்பு இல்லாதிருத்தல் «

» பராமரிப்பு அளிப்பவர் கெட்டப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக இருப்பது அல்லது ஏதேனும் மனநோய் இருப்பது «

» பராமரிப்பு அளிப்பவர் குற்றம் புரிந்தவராக இருப்பது «

» போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் அல்லது ஆபத்தான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஒத்த வயதினருடன் பழகாதல் «

» போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது சாதாரணமான ஒன்று மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது என்று கருதுவது «





இது மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது....

இந்த ஆய்வு எப்படி ஒரு பதினம் வயதினரின் மூளை பெரியவர்களின் மூளையிலிருந்து வித்தியாசமாக செயல்படுகிறது என்பதை காட்டியது.

ஆவா! இது மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது. அது என்ன கூறுகிறது?



மூளையின் முன் பக்கமே நியாயமான முடிவுகளை எடுக்க காரணமாக இருக்கிறது மற்றும் இது இன்னும் வளரும் நிலையில்தான் இருக்கிறது என்று கூறுகிறது.

ஆபத்தான காரியங்களை அவர்கள் செய்யாமல் தடுத்து நிறுத்துவதும் இந்தப் பகுதிதான்.



மேலும் அது இருபதுகளின் மத்தியில்தான் முழு வளர்ச்சியடைகிறது!

ஓ! இப்போது புரிகிறது.....

இன்னும் என்ன, மூளையில் உள்ள அமிக்டாலா என்னும் பகுதி அவர்களின் ஆரம்ப வயதிலேயே முழுவதும் முதிர்ச்சி அடைந்து விடுகிறது. இப்பகுதியே அவர்களின் பயம் மற்றும் கோபம் போன்ற உணர்வுகளுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது.



எனக்கு இப்போது புரிகிறது! அதனால்தான் நம் பிள்ளை உத்வேகத்துடன் செயல்படுகிறான் மற்றும் விளைவுகளைப் பற்றி யோசிக்காமல் எதிர் செயலாற்றுகிறான்.



எங்கள் பிள்ளையை இப்போது நன்கு புரிந்துகொண்டது எங்களுக்கு நல்ல உணர்வைத் தருகிறது.

ஆம், அவனுடைய முடிவுகள் குறித்து அவனிடம் எப்படி பேசுவது என்று இப்போது எங்களுக்குத் தெரியும்.

# உங்கள் பிள்ளையோடு போதைப்பொருள் விவகாரங்கள் குறித்து பேசுதல்

செல்வி கியூ சாய் :பூங்  
முத்த ஆலோசகர்  
தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தன நிர்வாக சேவை

உங்கள் பிள்ளையோடு போதைப்பொருள் விவகாரங்கள் குறித்துப் பேசும்போது, நீங்கள் முதலில் அவருடைய வயதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அது பயனுள்ளதாக இருக்க அவர் அதற்கு பொருத்தமான வயதில் இருக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, நீங்கள் உங்கள் பிள்ளை வளர்ப்பு முறையையும் கருத்தில்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் வளர்த்த முறை நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையோடு பேசும் முறையை பாதிக்கும், அதன் மூலம் நீங்கள் பேசுவதை உங்களை பிள்ளை ஏற்றுக்கொள்வதை பாதிக்கும். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பும் முக்கிய தகவல்களை கவனத்துடன் ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

## வயது - பொருத்தம்

ஆறு முதல் 12 வயதுக்கு இடைப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு, கதைகள் மூலமும் படங்கள் மூலமும் சொல்வதே பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்த வயதுப் பிரிவில் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு இடை போதனை முறையும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஏனென்றால் இம்முறையில் பார்க்கக்கூடிய, வாய்மொழியாகக் கூறக்கூடிய மற்றும் அனுபவத்தால் பெற்ற குறிப்புகள் என அனைத்தும் சேர்ந்திருக்கும். உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையோடு திரைப்படத்தையோ அல்லது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியையோ பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது, போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது குறித்து ஒரு காட்சி வந்தால், அதை ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக பயன்படுத்தி போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய எதிர்மறையான விளைவுகள் பற்றி அவர்களுக்கு கற்றுத் தரலாம்.

பதினம் வயதினரை பொறுத்தவரை, முதலில் அவர்கள் கூறுவதை கேட்க வேண்டும் மற்றும் அதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். உங்கள் பிள்ளைக் கூறும் விஷயத்தில் உங்களுக்கு முரண்பாடு இருக்கும்போது அவ்விஷயத்தைக் கேட்பது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கும். இருப்பினும், உங்கள் ஆட்சேபத்தை வெளிப்படுத்தாமல் அவர் கூறுவதை நீங்கள் கேட்கும்போது, உங்கள் பிள்ளைக் கூறுவதை புரிந்துகொள்ள நீங்கள் உறுதியாக முயற்சிக்கிறீர்கள் என்பது அவருக்குத் தெரியவரும். எப்போதும் அவர் பெரியவராக வளர்ந்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதையும் ஒரு பொறுப்பான மனிதராவதற்கு தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொண்டு இருக்கிறார் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர் தன்னுடைய விருப்பத்தேர்வுகளை மதிப்பிட்டு, கடைசியில் அவராகவே ஒரு முடிவெடுப்பதற்கு வழிகாட்டுவது மட்டுமே உங்கள் வேலை. உங்கள் பிள்ளைக்கு நேரடியாக ஒரு பதிலைக் கூறிவிட்டீர்களானால், உங்கள் பிள்ளை அவ்விஷயத்தை கற்று, அதைப் புரிந்துக்கொண்டு தானாகவே ஒரு முடிவெடுக்கும் வாய்ப்பை இழந்துவிடுவார். உங்கள் பிள்ளையை ஒரு கருத்துப்பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுத்துங்கள், சர்ச்சையில் அல்ல, அவருடன் சேர்ந்து அவ்விஷயத்தை ஆராய்ந்துகொள்வீர்கள்.

## பிள்ளைவளர்ப்பு பாணிகள்

வெவ்வேறு விதமான கருத்துப்பரிமாற்ற மாதிரிகளை தரக்கூடிய மாறுபட்ட பிள்ளை வளர்ப்பு பாணிகள் உள்ளன.

### எல்லை/வரம்பு

#### பலவீனமான கருத்துப்பரிமாற்றத்தோடுகூடிய பலமான எல்லை

- » கட்டுப்படுத்தப்பெற்ற சுதந்திரம்
- » மிகக் குறைவான கருத்துப்பரிமாற்றம்
- » கட்டுப்படுத்த விதிமுறைகளை பயன்படுத்துதல்
- » மிரட்டல் மற்றும் தண்டனைகளை பயன்படுத்துதல்
- » பிள்ளை பயப்படுகிறது

#### வலுவான கருத்துப் பரிமாற்றத்தோடுகூடிய வலுவான எல்லை

- » பாதுகாப்புக்கு, பொருத்தமான எல்லைகளை அமைத்தல்
- » அன்பு, ஆதரவு மற்றும் அக்கறையை வெளிப்படுத்தல்
- » எல்லைகளுக்கான உள்நோக்கத்தை தெளிவாக தெரிவித்தல்
- » பிள்ளை எல்லையைத் தாண்டும்போது நியாயமான பின்விளைவுகளை அமைத்தல்
- » பிள்ளை பொறுப்பேற்றுக்கொள்ள அதிகாரம் அளித்ததாக எண்ணிக்கொள்ளும்

#### பலவீனமான கருத்துப்பரிமாற்றத்தோடுகூடிய பலவீனமான எல்லைகள்

- » எல்லைகளே கிடையாது
- » விஷயங்கள் குறித்து அமைதி காத்தல்
- » பிள்ளையின் தவறான நடத்தை மீது எவ்வித கட்டுபாடும் இல்லை
- » பிள்ளை புறக்கணிக்கப்பட்டதாக நினைக்கிறது

#### பலமான கருத்துப்பரிமாற்றத்தோடுகூடிய பலவீனமான எல்லைகள்

- » தெளிவற்ற எல்லைகள்
- » ஓயாது திட்டும் போக்கு
- » பிள்ளையின் தவறான நடத்தைக்கு விட்டுக்கொடுக்கும் போக்கு
- » பிள்ளை உரிமையுள்ளதாக நினைக்கிறது

தாராளமாகப் பழகுதல்

## எப்போது & எங்கே கலந்து பேசுவது

நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும், கலந்து பேசுவதற்கு நீங்கள் இருவரும் ஓய்வாக இருக்கும் மற்றும் கலந்து பேசுவதற்கு போதிய நேரம் இருக்கும் வரை சரியான நேரத்திற்காக காத்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் இருவரும் ஓர் அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்து அதுகுறித்துப் பேச ஓர் நேரத்தை முன்கூட்டியே ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம். உங்கள் பிள்ளை தர்மசங்கடமாக உணராதிருக்க, தவறான கருத்துப்பரிமாற்றம் அதன் விளைவாக மனத்தாங்கல் ஆகியவை ஏற்படாமல் இருக்க கூட்டமான மற்றும் சத்தம் அதிகமுள்ள இடங்களை தவிர்ந்திடுங்கள்.

## என்ன சொல்லுவது

- **உங்கள் நிலை என்ன என்பதை குறிப்பிடுங்கள் மற்றும் "நான்" என்ற கூற்றுகளை பயன்படுத்துவது குறித்த நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று குறிப்பிடுங்கள்**

போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது குறித்த உங்கள் நிலையை நீங்கள் தெளிவாகத் தெரிவிக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு நீங்கள் இப்படிக் கூறலாம், "எந்தச் சூழலிலும் நான் போதைப் பொருள் பயன்படுத்துவதை ஒப்புக் கொள்ள மாட்டேன்" என்று. இதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளைக்கு உங்களால் ஒரு தெளிவான வழிகாட்டுதலை அளிக்க முடியும், இது அவர் தன் நிலை குறித்து ஒரு முடிவுக்கு வர உதவியாக இருக்கும். உங்கள் பிள்ளையின் போதைப்பொருள் பழக்கப் பிரச்சினைக் குறித்து நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் பிள்ளைத் தெரிந்துகொள்வது அதற்கு நன்மை பயப்பதாக இருக்கும். நீங்கள் அவரிடம் என்னக் கூறலாம் என்பதற்கான ஓர் உதாரணம் இதோ, "நீ போதைப் பொருள் பயன்படுத்துகிறாய் என்பதை கண்டுபிடித்தப் போது என் மனம் மிகுந்த வேதனை அடைந்தது. அது உன்னை எப்படியெல்லாம் பாதிக்கப்போகிறதோ என்று எனக்கு மிகவும் கவலையாக இருக்கிறது."

- **சரியான மருந்து சாப்பிடும் முறையை அறிவுறுத்துங்கள்**

உங்கள் பிள்ளைக்கு மருந்து பற்றிய துல்லியமான விவரங்களை அளித்திடுங்கள். மேலும் தேவைப்படும்போது மட்டுமே அவன் மருந்து சாப்பிட வேண்டியிருக்கும், அதிலும் அங்கீகாரம் பெற்ற ஒரு மருத்துவரால் எழுதிக்கொடுக்கப்பட்டதை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறுங்கள். அவரிடம் மருந்து சீட்டில் உள்ள நெறிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்றும் தானாக ஏதாவது மருந்து சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துங்கள்.

- **எதிர்ப்பறையான விளைவுகள் குறித்து ஆராய்ந்திடுங்கள்**

போதைப் பொருளை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய எதிர்ப்பறையான விளைவுகளை உங்கள் பிள்ளைக்கு பட்டியலிட்டுக் கூறுங்கள். உங்கள் பதின்ம வயது பிள்ளையிடம் எதிர்ப்பறையான விளைவுகள் குறித்து பேசி அவருடைய கருத்தை மாற்ற முயற்சியுங்கள்.

- **ஆபத்துகளை முக்கியப்படுத்திக் கூறுங்கள்**

உங்கள் பிள்ளையிடம் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதால் மற்றும் அளவுக்கதிகமாக பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் குறித்து வலியுறுத்துங்கள்.

### துரிதமான குறிப்புகள்

#### போதைப் பழக்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கான விரைவு குறிப்புகள்

உங்கள் பிள்ளை போதைப்பொருள் பயன்படுத்துகிறார் என்பது உங்களுக்கு தெரியவரும்போது பின்வருவனவற்றை பின்பற்ற வேண்டும்

- » அமைதியாக இருங்கள்
- » பாராபட்சமின்றி இருங்கள்
- » உங்கள் பிள்ளையிடம் பேசுங்கள் - போதைப் பொருள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் குறித்து எடுத்துரைக்கும்போது ஆதரவாக இருங்கள், பொறுமையாக இருங்கள், அவர்களைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்
- » உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது தகுதியுடைய ஆலோசகரிடமிருந்து நிபுணத்துவ உதவியைப் பெற்றிடுங்கள்

பொதுவாக போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது என்பது மிக ஆழமான பிரச்சினை ஒன்றின் அறிகுறியாகும். குடும்பமாக அப்பிரச்சினையை தீர்த்திடுங்கள்.

# பெற்றோர்களால் எவ்வாறு தங்கள் பிள்ளைகள் போதைப்பழக்கமின்றி இருப்பதற்கு உதவ முடியும்?

செல்வி கியூ சாய் பூங்  
மூத்த ஆலோசகர்  
தேசிய போதைப்பொருள் அடிமைத்தன நிர்வாக சேவை

ஆரோக்கியமான உறவுமுறைகளுடன் வாழும், நல்ல அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுள்ள பதின்ம வயதினர் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு. உங்கள் பிள்ளைகள் போதைப்பழக்கமின்றி இருப்பதற்கு உதவுவதற்கு, அவர் தன்னுடைய குடும்பத்தாருடனும், தன் ஒத்த வயதினருடனும் வலுவான மற்றும் ஆரோக்கியமான உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ள நீங்கள் அவருக்கு வழிகாட்ட வேண்டும். போதைப் பழக்கத்தை விட மகிழ்ச்சித் தரக்கூடிய எத்தனையோ விஷயங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகள் இருப்பதை நீங்கள் அவருக்கு உணர்த்த வேண்டும். அது அவர் குணமடைவதற்கு மிகவும் முக்கியம். இவை அனைத்துமே உங்களிடமிருந்துதான் துவங்குகிறது.

## ஆரோக்கியமான உறவுமுறைகளை அமைத்தல் .....

### \* முன்மாதிரியாக இருந்தீடுங்கள்

உங்கள் பிள்ளை குணமடைந்து வரும் வேளையில் அவரைப் புரிந்துகொண்டு அவரிடம் பச்சாதாபத்துடன் நடந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் நிறுத்த விரும்பும் சில பழக்கங்களில் நீங்கள் எவ்வாறு சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதை அவருக்குக் காட்டுங்கள். உதாரணத்திற்கு உங்கள் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம். நீங்கள் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தினால், உங்கள் பிள்ளை போதைப் பழக்கத்தை விடுவதற்கான உறுதியை அது அவருக்கு அளித்திடும். மேலும் அப்பழக்கத்தை விடுவதற்கான ஊக்கத்தை அளித்திடும்.



### \* தூண்டுதலற்ற சூழலை அமைத்தீடுங்கள்

போதைப் பழக்கத்திலிருந்து குணமடைந்து வருபவர்கள் பெரும்பாலும் தங்களைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்களால் தூண்டப்பட்டு மீண்டும் அப்பழக்கத்திற்கே சென்று விடுவார்கள். புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மாத்திரை சாப்பிடுவது ஆகிய இரண்டும் பொதுவான தூண்டுகோல்கள். ஆகவே உங்கள் வீட்டை உங்கள் பிள்ளை குணமடைவதற்கு ஏற்ற பாதுகாப்பான இடமாக செய்தீடுங்கள். அவர் முன் புகைப்பிடிப்பதை மற்றும் மாத்திரை சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடுங்கள்.



### \* விழிப்புணர்ச்சியோடு இருந்தீடுங்கள்

பதினம் வயதினர் பெரும்பாலும் தீவிர உணர்ச்சிகளை எதிர்த்துச் சமாளிக்கவே போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துகிறார்கள். உங்கள் பிள்ளை உச்சநிலை விரக்தி, சோகம், கவலை அல்லது மற்ற தீவிர உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும்போது அதை உன்னிப்பாகக் கவனித்தீடுங்கள். அவர் அனுபவிப்பதை உங்களோடு பகிர்ந்துகொள்ள தூண்டுங்கள். நீங்கள் அவர் மீது வைத்துள்ள அன்பையும் அக்கறையையும் அவருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். அவர் கூறுவதை கேட்க நீங்கள் எப்போதும் தயாராக இருப்பதை அவரிடம் சொல்லுங்கள்.



அவர் யாருடன் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார், அவர் தன்னுடைய நண்பர்களோடு எவ்வாறு பேசுகிறார் என்பதை கூர்ந்து கவனித்தீடுங்கள். இதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளை அவருடைய போதைப்பழக்க கூட்டாளிகளின் தொடர்பை முற்றிலுமாக துண்டித்துக்கொண்டு விட்டார் என்பது குறித்து உங்களுக்கு ஒரு துப்பு கிடைக்கும்.

### \* வெளிப்படையான கருத்துப்பரிமாற்றம்

உங்கள் பிள்ளை என்ன கூறுகிறார் என்பதை செவிமடுத்துக் கேளுங்கள். உங்கள் கருத்துகளை தெரிவிப்பதை தவிர்த்தீடுங்கள். நீங்கள் இவ்வாறு செய்தால், உங்கள் பிள்ளைக்கு தீங்கு விளைவிக்காத வரையில் உங்கள் கருத்துகளிலிருந்து மாறுபடும் உங்கள் பிள்ளையின் கருத்துகளை உங்களால் சகித்துக்கொள்ள முடியும்போது, அவரையும் உள்ளவாறே ஏற்றுக்கொள்ளமுடியும் என்பதை அவருக்கு உங்களால் நிரூபிக்கமுடியும்.



சாதாரண விஷயங்களை புறக்கணித்துவிட்டு முக்கியமானவற்றை மட்டும் கவந்துரையாடுவதற்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளையோடு நீங்கள் செலவிடும் நேரம் மதிப்புமிக்கது, அதை அற்பமான விஷயங்களுக்காக செலவிடாதீர்கள்.

சிறந்த விளைவை ஏற்படுத்த உங்கள் தகவல்களை சுருக்கமாகவும், துல்லியமானதாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளையிடம் கூற இருப்பதை ஒரு முறை மனதுக்குள்ளேயே ஒத்திகைப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவ்விஷயம் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆறுதலாக இருக்குமா அல்லது வேதனையளிக்குமா என்பதை தெரிந்துகொள்ளுங்கள். உதாரணத்திற்கு, உன்னால் எப்போதும் இக்குடும்பத்தில் பிரச்சினைதான் என்பதற்கு எதிராக "நீ இவ்வளவு கஷ்டமான காலத்தை அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறதே என்பதை நினைக்கும்போது எனக்கு வருத்தமாக இருக்கிறது, மற்றும் முழுக்குடும்பமும் அப்படித்தான் நினைக்கிறது என்பது எனக்கு நிச்சியமாகத் தெரியும்".

## அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகள்

அர்த்தமுள்ள நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது, உங்கள் பிள்ளை ஆரோக்கியமான உறவு முறைகளை அமைத்துக்கொள்ளவும், அவருடைய சமூக வட்டத்தை விரிவாக்கிக்கொள்ளவும் அவருக்கு ஒரு அடித்தளம் அமைத்துக் கொடுக்கும்.

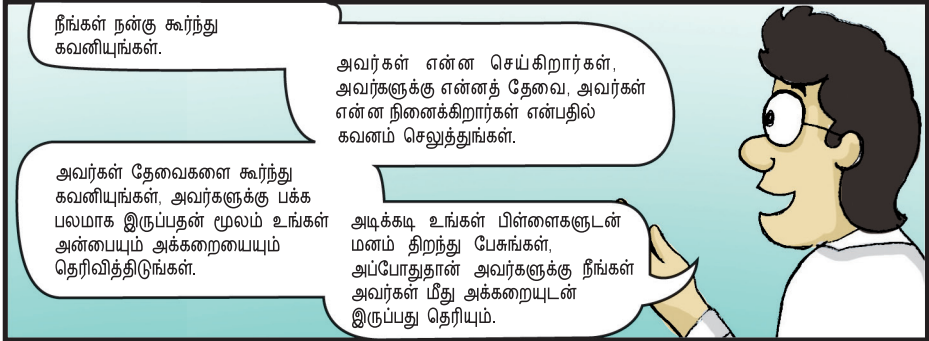
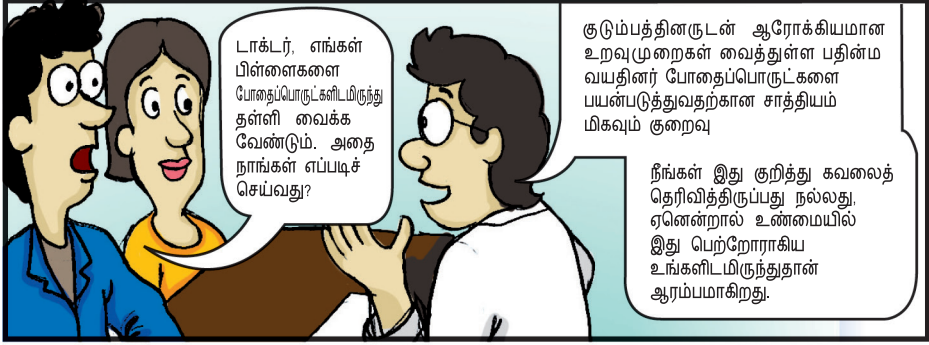
**\* பொதுவான ஈடுபாடுகள்**

நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும் சேர்ந்து செய்யக்கூடிய உங்கள் இருவருக்கும் பொதுவான ஒரு விஷயத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். அது விளையாட்டு, கேளிக்கை, இசை போன்ற எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். உங்கள் இருவருக்கும் பிடித்த ஒரு விஷயத்திற்காக நேரத்தை சேர்ந்து செலவிடும்போது உங்கள் பிள்ளை அவருடைய நேரத்தை அர்த்தமுள்ளதாக செலவிட உதவுவதோடு, உங்கள் இருவருக்கும் இடையே ஒரு பிணைப்பை உருவாக்கிடும்.

**\* உங்கள் பிள்ளை எதில் சிறந்தவர் என்பதை மறுபடியும் கண்டுபிடியுங்கள் அல்லது கண்டுபிடியுங்கள்**

சில பதின்ம வயதினர் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானப் பிறகு அதற்கு முன் அவர்களுக்கு பிடித்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு இல்லாது போய்விடும். அந்த நடவடிக்கைகளில் உங்கள் பிள்ளைக்கு மீண்டும் ஈடுபாடு வர உதவிடுங்கள். ஒருவேளை உங்கள் பிள்ளை காற்பந்து விளையாடியவராக இருந்திருந்தால், அவர் மீண்டும் சேர்ந்து விளையாடுவதற்கு குழு ஒன்றை கண்டுபிடிக்கச் சொல்லுங்கள். உங்கள் பிள்ளையை பள்ளிகளில் உள்ள இணை பாட நடவடிக்கைகளில் கலந்துகொள்ளச் சொல்லி ஊக்குவியுங்கள். இதற்கு முன்னர் அவருக்கு எந்த நடவடிக்கையிலும் ஈடுபாடு இல்லாதிருந்திருந்தால் இதுவே அது குறித்து அவருடன் சேர்ந்து கண்டுபிடிக்க சரியான தருணம். அவரை பல நடவடிக்கைகளிலும் கலந்துக்கொள்ளச் செய்து அவருக்கு எதில் ஈடுபாடு உள்ளது என்று கண்டுபிடியுங்கள். அவர் எதை சிறப்பாக செய்கிறார் என்பது தெரிந்தப் பிறகு அவருடைய தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்க உதவிடுங்கள்.

*“தவறான வழியில் சென்றவரைத் திருத்துவதைக் காட்டிலும்,  
பிள்ளைகளை மன உறுதியுடன் வளர்ப்பது கலபமாகும்.”  
.:ப்ரெட்ரிக் டக்லஸ், 19ஆவது நூற்றாண்டின்  
ஓர் சமூக சீர்திருத்தவாதி.*





# வீட்டிற்கான வழி/பாதை

இந்த இசை என்ன கூறுகிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?  
"என்னைத் தொடர்ந்து வா, அப்போது உனக்கான வழி தெரியும்..  
உன் தவறுகள் கூட உன்னை உண்மையை நோக்கி இட்டுச்செல்லக்கூடும்."  
-ஜெலாலுதின் ரூமி

ப்ரோக்கன் மிரர், ட்ரூ ஸ்டோரீஸ் அபவ் டிரக்  
அப்யூஸ் பை டான் டேன் / டான் டேன் எழுதிய  
உடைந்த கண்ணாடி, போதைப் புழுக்கம் குறித்த  
உண்மைக் கதைகள் என்பதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது

## ஆன்ட்ரூ லிம், 23, போதைமிகு அபினுக்கு அடிமை, அவருடைய தந்தை திரு லிம், 50 தெரிவித்தது

எனக்கு நீண்ட நாட்கள் ஆனது இக்கேள்வியை கேட்பதை நிறுத்துவதற்கு, ஆனால் நான் ஒரு வழியாக எதனால் என் மகன் போதைமிகு அபினை பயன்படுத்தத் துவங்கினான் என்ற கேள்வியை கேட்பதை நிறுத்தி விட்டேன். எனக்கு மட்டும் அவன் எதனால் போதைமிகு அபினை பயன்படுத்தினான் என்ற காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடிந்தால் என்னால் அவனை இந்த அடிமைத்தனத்திலிருந்து நடைமுறைக்கு சாத்தியமான, முறையான வழியில் விடுபடச் செய்துவிட முடியும் என்று நினைத்தேன். ஆனால் அடிமைத்தனம், அதிலும் குறிப்பாக போதைமிகு அபினுக்கு ஏற்படும் அடிமைத்தனம் அப்படிப் பட்டதல்ல.

ஆன்ட்ரூ இதைப் பயன்படுத்துகிறான் என்பது முதன் முதலில் தெரிய வந்தபோது, அது, என் குடும்பத்தில் நடந்திருக்கிறது என்பதை நான் ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்துவிட்டேன். நானும் என் மனைவியும் எங்கள் பிள்ளைகளை வளர்க்கும் விதமே சரியானது என்ற கற்பனைக் கூட்டுக்குள்ளேயே இவ்வளவு காலமும் இருந்துவிட்டேன். நாங்கள் இருவரும் எடுத்த முடிவுகள் சரியான முடிவுகளே என்று மிகுந்த நம்பிக்கையோடு இருந்து விட்டோம். நாங்கள் குறையே இல்லாதவர்கள் என்று நினைத்துக்கொள்ளவில்லை. நாங்கள் சாதாரணமானவர்கள், மற்ற குடும்பங்களில் இருந்தது போன்ற வெட்கப்படவைக்கும் இரகசியங்கள் மற்றும் பிரச்சினைகள் எதுவும் எங்களுக்கு இல்லை என்று நினைத்திருந்தோம்.

நான் ஒரு தொழிலதிபர், என்னுடைய மனைவி ஒரு பள்ளி ஆசிரியை. 23 வயதாகும் ஆன்ட்ரூவைத் தவிர்த்து எங்களுக்கு மூன்று பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வயது 13-லிருந்து 28-க்குள். எப்போதுமே என் குடும்பம் ஒருவரோடு ஒருவர் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்ததாகவே நான் நினைத்தேன். நாங்கள் எப்போதுமே எல்லா விஷயங்களையும் ஒன்றாகவே செய்திருக்கிறோம், மற்றும் ஒருவரோடு ஒருவர் சகஜமாக பேச முடிந்ததை நினைத்து சந்தோஷப்பட்டிருக்கிறோம். நாங்கள் ஒன்றாக தேவாலயத்திற்கு சென்றோம், பல நிறங்களில் தையல் வேலை செய்யப்பட்டிருந்த கோயிலிலே அருகருகே முட்டியிட்டு பைபிள் படித்து ஒன்றாக பிரார்த்தனை செய்தோம். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஒன்று சொந்தக்காரர்களை சென்று பார்த்து வந்தோம், இல்லையென்றால் நாயைக் கூட்டிக்கொண்டு கடற்கரையோரமாக காலார நடந்தோம். பள்ளியைப் பற்றிப் பேசினோம், வாழ்க்கையைப் பற்றிப் பேசினோம்.

நான் என்னுடைய இளமைப் பருவத்தில் போதைப்பொருள் எதையும் பயன்படுத்தியதில்லை, ஆகவே போதைப் பொருள் பயன்படுத்திய ஒரு மகனை சமாளிப்பது எனக்கு அந்நியமான விஷயமாக இருந்தது. ஆனால் என்னால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகக் கூற முடியும், போதைப் பொருள் பற்றிய எந்த அனுபவமும் இல்லாத ஒருவருக்கு அடிமைத்தனம் என்ற கருத்தை ஏற்றுக்கொள்வதுதான் ஆகக் கடினமான விஷயமாக இருக்கும். நீங்கள் நேசித்தவர், உங்கள் அன்பையும் பகுத்தறிவுக் கோட்பாட்டையும் தாண்டி ஏதோ ஒன்றால் அழிக்கப்பட்டுவிட்டார் என்ற உண்மையை எதிர்த்து போரிடுவீர்கள்.

எனக்கு இப்படி ஒரு அனுபவம் நேர்ந்திருக்காவிட்டால், ஒரேய் பின்னணியை சேர்ந்த பிள்ளைகள் இவ்வளவு வித்தியாசமான குணநலன்களைக் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள் என்பதை நாம் நம்பியே இருக்க மாட்டேன். என்னுடைய மூத்த மகன்கள் இருவரும் மேற்படிப்புக்கு ஆஸ்திரேலியாவுக்கு சென்றிருக்கிறார்கள். ஆனால் ஆன்ட்ரூ பள்ளியில் மிகவும் மோசமாகப் படித்தான், இறுதியில் அவன் உயர்நிலை 4-ல் இருக்கும்போது பள்ளியைவிட்டு விலகிவிட்டான். அந்த சமயத்தில் அவன் தேசிய சேவை செய்தான், அது சிறிது காலத்திற்கு அவனது கவனத்தை ஒரு முகப்படுத்த உதவியது. ஆனால் அதை முடித்துவிட்டு வெளியே வந்தப்பிறகு அவனுக்கு எத்திசையில் செல்வதென்று தெரியாமல் இலக்கின்றி இருந்தான். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு போட் கீ-யில் உள்ள ஒரு மதுக்கடையில் மதுபானம் பானம் கொடுக்கும் வேலையில் சேர்ந்தான்.

அவனுடைய வேலைத் தேர்வு எனக்கும் என்னுடைய மனைவிக்கும் கடும் சீற்றத்தை அளித்தது. அவன் அப்படி ஒரு கொந்தளிப்பான சூழலில் வேலைப் பார்ப்பது எனக்கு பிடிக்கவில்லை. அவனுடைய நாள் இரவு 8 மணிக்குத் துவங்கி அதிலிருந்து ஏழு மணிநேரத்திற்குப் பிறகு அளவுக்கு மீறி குடித்தவர்கள் கடைமூடப்படும் நேரத்திற்கு வெளியே செல்லும்போது முடியும். நாங்கள் காலையில் தூங்கி எழுந்திருக்கும் போது அவன் தூங்கிக் கொண்டிருப்பான். மதியத்திற்கு மேல் தான் தூங்கி எழுவான். இதனால் அவனைப் பார்ப்பதோ அவனுடன் பேசுவதோ எங்களுக்கு அரிதாக இருந்தது.

நாங்கள் ஆன்ட்ரூவிடம் எங்களுக்கு இருந்த கவலையைத் தெரிவித்தோம், ஆனால் அவன் தன்னை கவனித்துக்கொள்வதாக உறுதி கூறினான். அடுத்த ஒரு வருடத்தில் போட் கீயில் உள்ள வெவ்வேறு மதுக்கடைகளில் மதுபானம் கொடுக்கும் வேலை செய்தான்.

மேலோட்டமாக பார்க்கும்போது வாழ்க்கை சாதாரணமாகவே தோன்றியது. ஆன்ட்ரூ அவனுடைய நேரத்தில் பெரும்பகுதியை வேலைக்கு செல்வதற்கும் பெண்தோழியுடன் வெளியே செல்வதற்குமே பயன்படுத்தினான். அதன் பிறகே அந்த இடி எங்கள் தலையில் இறங்கியது. அது எங்கள் வாழ்க்கையையே புரட்டிப் போட்டது.

அவனுடைய தோழி லியனுக்கு அவன் போதைப் பொருளை பயன்படுத்துவது குறித்து சில மாதங்களாகவே தெரிந்திருக்கிறது. அவள் அவனுடைய வாழ்க்கைப் பற்றி கவலையடைந்து எங்களிடம் வந்து அவனுடைய பழக்கம் குறித்து தெரிவித்தாள். என்னுடைய மகன் போதைமிகு அபிவிருத்தி அடிமையாகி இருந்தான். அச்செய்தி என்னையும் என் குடும்பத்தையும் முற்றிலுமாக பாழாக்கி விட்டது. ஆன்ட்ரூ ஒரு வருடமாகவே போதைப்பொருளை பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறான்.

ஒரே இரவில் எங்கள் உலகம் தலைக்கீழாக மாறிப்போனது. மகிழ்ச்சியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருந்த எங்கள் வீடு, கோபம், சோகம் மற்றும் பழிச்சொல்லின் கலவையாகிப் போனது. என்னால் அவன் போதைக்கு அடிமை என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளவே முடியவில்லை. கோபமும், நம்பிக்கையின்மையுமே என்னால் சமாளிக்க முடியாத உணர்வுகளாக இருந்தன. நான் எப்போதுமே என் பிள்ளைகள் குறித்து பெருமையாகவே இருந்திருக்கிறேன். என்னுடைய பிள்ளை வளர்ப்பே ஆன்ட்ரூ போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானதற்கு காரணம் என்பது எனக்கு கோபத்தையும்

வெறுப்பையும் கொடுத்தது. அவர்களுக்கு எது நல்லது என்று தெரிந்துக்கொள்ளக் கூடிய அளவு கல்வியறிவு இருந்தது. நாங்கள் வறுமையிலும் வாடிக்கொண்டிருக்கவில்லை.

ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு நாளையும் கடத்துவதே பெரும் போராட்டமாக இருந்தது. ஆனால் வாழ்க்கையைத் தொடர வேண்டியிருந்தது. நடந்தது குறித்து ஒருவரை ஒருவர் குற்றஞ்சாட்டிக் கொள்வதைவிட, நான் என் குடும்ப மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனைக் கேட்டேன். அவர் என்னை உதவிப் பெறுவதற்கு ஊக்குவித்தார், ஏனெனில் ஒற்றைக் குடும்பமாக அதை சமாளிப்பது கஷ்டம் என்பது அவருக்குத் தெரியும்.

நாங்கள் பலப் பகல்களையும் இரவுகளையும் ஆன்ட்ரூ குறித்தக் கவலையுடனே கழித்தோம். ஏனென்றால் ஆன்ட்ரூ வீட்டிலிருந்தவாறே நச்சுநீக்கத்தில் ஈடுபட்டிருந்தான். விலகல் அறிகுறிகளால் ஏற்பட்ட வலியினால் அவன் மிகவும் கஷ்டப்பட்டான். கூடுதல் சிகிச்சைக்கு நாங்கள் அவனை ஒரு மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றோம். அவனால் போதைப்பொருளை பயன்படுத்தாமல் ஒரு வருடம் இருக்க முடிந்தது.

திடீரென நிறுத்தியதால் ஏற்பட்ட வலியில் ஆன்ட்ரூ கஷ்டப்பட்டதைப் பார்த்தபோது, நான் அவனுடைய அடிமைத்தனத்துக்கான காரணத்தை என்னுள்ளேயே தேடினேன். எனக்கு எந்த பதிலும் கிடைக்கவில்லை. அவனை அப்போதை மருந்து அவ்வளவு உறுதியாகப் எதனால் பற்றிக் கொண்டிருந்தது என்பதற்கான சில துப்புகள் மட்டுமே கிடைத்தன. ஆனால் கடைசியாக எனக்குப் புரிந்தது, போதைமிகு அபின் ஆன்ட்ரூவிடம் இருந்த அனைத்து உணர்வுகளையும் முற்றிலுமாக அழித்து விட்டது என்று. அவனுக்கும் அதுதான் தேவையாக இருந்திருக்கிறது. சில மனிதர்களுக்கு, மனித இனத்திற்கு இருக்கும் வழக்கமான உணர்வுகளை அனுபவிக்கப் பிடிப்பதில்லை. இதற்கான காரணம் எங்களுக்கு ஒருபோதும் முழுவதுமாகப் புரியப்போவதில்லை. என் பையனை எடுத்துக்கொண்டால், அவன் தனக்குள் இருந்த தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளவே போதைமிகு அபினை பயன்படுத்தியிருக்கிறான். அதுவே பின்னர் கெடு சூழலாக மாறிவிட்டது.

போதையின் பிடியில் இருந்தபோது, ஆன்ட்ரூவை மனிதாச காட்டிய உணர்வுகள் நசுக்கப்பட்டிருந்தது. அவன் போதையின் உச்சத்திலிருந்து வெளிவரும்போது அவனுடைய போதைப்பழக்கத்தால் அவனுடைய குடும்பத்திற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் வலி அதிலும் குறிப்பாக அவனுடைய தாயாருக்கு ஏற்பட்டிருப்பது தெரியவரும். ஆனால் கொஞ்ச நேரத்தில் போதைமிகு அபின் அவனை அனைத்தையும் மறக்கச் செய்திடும்.



அவனுக்கு இருந்த போதைப் பழக்கம் குறித்து நாங்கள் கண்டுபிடித்தது ஆன்ட்ரூவிற்கு நிம்மதி அளிப்பதாக இருந்ததாகவே நான் நினைக்கிறேன். அவன் போதை மருந்தை விட்டுலகும் விருப்பத்துடன் இருந்தான். அவன் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நெருங்கிப் பழகத் துவங்கினான். அவன் போதைப் பழக்கமின்றி இருப்பதையே விரும்புவதாக வெளிப்படையாக எங்களிடம் தெரிவித்தான். ஆனால் நல்ல நோக்கமும் எங்கள் ஆதரவும் மட்டுமே அவனை போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விலகி இருக்கச் செய்வதற்குப் போதுமானதாக இல்லை. அவன் வேலைக்குத் திரும்பியதும் மீண்டும் போதையின் பாதைக்கு திரும்பினான். அவன் மீண்டும் மதுக்கடையிலேயே வேலைக்கு சேர்ந்தான். அங்கு அவனுக்கு கிடைத்த சம்பளத்தினால் கிடைத்த சுதந்திர உணர்வு அவனை மீண்டும் போதைக்கு அடிமையாக்கியது. ஆனால் அந்த

மாற்றங்கள் உணர முடியாத வகையில் இருந்தன. அவனுடைய குணமும் நடத்தையும் மெதுவாக மாறத் துவங்கியது. அவனுக்கும் குடும்பத்திற்கும் இடையே இருந்த தொடர்பு அற்றுப் போகத் துவங்கியது. அவன் மீண்டும் ஒருமுறை தன்னை அறைக்குள் அடைத்துக் கொள்ளவும், எங்களை அவன் வாழ்க்கையை விட்டே மூடிவிடவும் ஆரம்பித்தான். அப்போதுதான் போதைமிகு அபினுடனான போர் இன்னும் முடியவில்லை என்று எனக்குப் புரிந்தது.

ஆன்ட்ரூவிடம் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் விரைவில் தெளிவாகத் தெரியத் துவங்கியது. அவன் வேறு யாரோ மாதிரி மாறிவிட்டதை போல் தோன்றியது. அவனுக்கு சம்பளம் வருவதற்கு முன்பே என்னிடம் பணம் கேட்பான். ஆனால் மாத இறுதியில் சம்பளம் வந்தப்பிறகு என்னிடம் உறுதி கூறியதைப் போல் வாங்கிய பணத்தை ஒருபோதும் திருப்பித் தந்ததில்லை.

விரைவில் நிலைமை மிகவும் மோசமானது. வீட்டில் இருந்த பணம் மற்றும் ஏனையப் பொருட்கள் காணாமல் போகத் துவங்கின. இதற்கு ஆன்ட்ரூவைத் தவிர வேறு யார் காரணமாக இருக்க முடியும். அவன்தான் இதற்கு காரணம் என்பதில் எங்களுக்கு என்னளவும் சந்தேகமில்லை. என் மகள்கள் ஆன்ட்ரூவின் நேர்மையின்மை குறித்து வருத்தமடைந்திருப்பது வெளிப்படையாகவே தெரிந்தது. ஆனால் என்ன செய்வதென்றும் தெரியவில்லை.

போதைமிகு அபினின் பிடியில் இருக்கும்போது அவன் வேறொரு ஆன்ட்ரூவாக தென்பட்டான். பொறுப்பற்றவனாக மாறிப்போனான், அவன் விரும்பியபடி நடக்கவில்லையென்றால் அடாவடித்தனம் செய்தான். ஆன்ட்ரூவிடம் ஏற்பட்ட மாறுதல்களும், அதை சமாளிக்க முடியாத எங்கள் இயலாமையும் மீண்டும் எங்கள் உலகத்தையே தலைக்கீழாக மாற்றியது. மீண்டும் ஒரு பயங்கரக் கனவை கண்டது போல் இருந்தது.

என்னுடைய இரவுகள் தூக்கமின்றிக் கழிந்தன, என் அமைதி முற்றிலும் குலைந்து போனது. என்னுடைய மனைவியின் சோகமும் அவருக்கு ஏற்பட்ட ஏமாற்றத்தையும் என்னால் தாங்கவே முடியவில்லை. இவ்வளவையும் தாண்டி, அவன் மாறுவான் என்ற நம்பிக்கை என் மனைவிக்கு இருந்தது. கடவுள் நிச்சயமாக அவனுக்கு நல்வழி காட்டுவார், மீண்டும் ஒரு நல்ல வாழ்க்கை வாழ அவனுக்கு வாய்ப்பளிப்பார் என்று நம்பினார்.

போதைமிகு அபின் அடிமைத்தனத்திற்கு சிகிச்சையளிக்க பயன்படும் நால்ட்ரெக்ஸோன் மருந்தை அவன் உட்கொள்ளத் துவங்கியபோது ஆன்ட்ரூவிற்கு அந்த நல்வாய்ப்பு வந்தது. நால்ட்ரெக்ஸோன் மூளையின் ஏற்பிகளோடு தன்னை பிணைத்துக்கொண்டு போதைமிகு அபின் பயன்படுத்தும்போது ஏற்படும் அந்த 'ஹை' உணர்வு ஏற்படுவதைத் தடுத்திடும். அதாவது கொள்கை முறைபடி, ஆன்ட்ரூ நால்ட்ரெக்ஸோன் மருந்தை உட்கொள்ளும்போது போதை மிகு அபினைப் பயன்படுத்தினால் அவன் தனக்கு ஏற்படும் என்றும் நம்புகிற அந்த 'ஹை' உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படாது. அந்த மாத்திரை சாப்பிட்டதால் ஆன்ட்ரூவால் போதைமிகு அபினை உட்கொள்ளுவதை இடையே நிறுத்த முடிந்தது மற்றும் கல்லீரல் அழற்சி நோய், எய்ட்ஸ் மற்றும் இரத்தத்தால் பரவக்கூடிய நோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்க முடிந்தது.

நரம்புவழி போதை மருந்தை செலுத்துவதை நிறுத்தியதே, விபரீதமான சமூகவிரோத நடத்தையிலிருந்து வெளியே வர ஆன்ட்ரூ எடுத்த முதல் அடியாகும். நால்ட்ரெக்ஸோன் மருந்தை உட்கொள்ளும்போது எப்போதாவது ஆன்ட்ரூ போதைமிகு அபினை பயன்படுத்தினால் அதனால் அவன் மீண்டும் அப்பழக்கத்துக்குத் திரும்ப மாட்டான் என்று மருத்துவர்கள் கூறினார்கள். அது குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகள் ஏதும் இல்லாத ஒரு ஒற்றை நிகழ்வாக இருக்கக்கூடும். மாறாக போதைப் பழக்கத்தை தவிர்த்திருக்கும் முன்னாள் போதைப் பழங்கிகளால், பெரும்பாலும் ஒருமுறை "ரூசி" பார்ப்பதோடு நிறுத்த முடியாது. அது அவர்களை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லாமல் இருக்காது. ஆனால் அது ஆன்ட்ரூவின் அனைத்து நோய் நிலைமையையும் சரிசெய்யப்போகிறது என்று நாங்கள் நினைக்கவில்லை. எங்களுக்கு போதைமிகு அபின் ஒன்றைத் தெளிவாக கற்றுத் தந்துள்ளது. அது அதற்கு அடிமையான ஒருவர் மீது

அதற்குள்ள வலுவான பிடிக் குறித்து ஒருபோதும் திருப்பதியடைந்து விடக்கூடாது. போதைக்கு அடிமையானவர்களை எந்த அற்புதமும் தலையிட்டுத் திருத்தி விட முடியாது.

நால்ட்ரெக்ஸோனை பயன்படுத்துவதால் ஏதேனும் அதிசயம் நடந்து அவனுக்கு குணம் கிடைத்து விடாது. ஆன்ட்ரூ உண்மையிலேயே போதைமிகு அபினை பயன்படுத்துவதை நிறுத்தவேண்டும் என்று நினைத்தால் மட்டுமே அப்பழக்கத்தை தடுக்க முடியும். அவன் நால்ட்ரெக்ஸோனை பயன்படுத்துவதால் அவன் போதைமிகு அபினைப் பயன்படுத்தினாலும் அது அவனுக்கு ஹை உணர்வைத் தராது என்பதால் அவன் அதை நாளடைவில் விட்டுவிடுவான் என்ற விஷயம் மட்டுமே எனக்கு நம்பிக்கை அளிக்கிறது. ஆனால் இது நடக்க வேண்டுமென்றால், ஆன்ட்ரூ நால்ட்ரெக்ஸோனை விடாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

அடுத்த சில வாரங்களுக்கு நம்பிக்கையுடன் அவனுக்கு நானே மாத்திரைகள் கொடுத்து வந்தேன். ஆனால் சிகிச்சை ஆரம்பித்து இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, ஆன்ட்ரூ வீட்டை விட்டு வெளியேறி அங் மோ கியோவில் ஒரு வீட்டில் தன் நண்பர்களோடு தங்கிக்கொள்ள முடிவு செய்தான். வீட்டில் இருந்தால் தன் செயல்கள் குறித்து அவமானமாக இருப்பதால் அதற்கு மேல் அங்கு இருக்க முடியாது என்று கூறினான். போதைப் பழக்கமின்றி சுத்தமாக இருப்பதற்கு தன்னால் ஆன அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொள்வதாக உறுதி கூறினான். ஆனால் நால்ட்ரெக்ஸோனை மட்டும் தொடர்ந்து எடுப்பதற்கு அவன் உறுதி கூறவில்லை.

என்னால் அவனை போகாமல் தடுத்திருக்க முடியுமா? முடிந்திருக்கலாம். அவன் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாயிருந்த போதும் கூட ஆன்ட்ரூவை ஒரு தனிமனிதனாக கருதி அவனுடைய விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு மதிப்பளித்தேன். அவன் செய்ய விரும்பாததை செய்ய வற்புறுத்துவதற்கு எனக்குப் பிரியமில்லை. அவனுக்கு சிகிச்சை பலனளிக்க வேண்டுமானால் அதற்கு ஆன்ட்ரூதான் பாடுபட வேண்டும், நான் இல்லை. ஆகவே அவனைப் போக அனுமதித்தேன். அவன் தனது துணிமணிகளை அடுக்கி எடுத்துக் கொண்டு தனது விதி நோக்கிப் பயணிப்பதை வருத்தத்துடன் பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன். அவன் விதி என் கட்டுப்பாட்டிலா இருக்கிறது? அதன்பிறகு பலநாட்கள் நானும் என் மனைவியும் அவன் எங்கிருக்கிறானோ, எப்படி இருக்கிறானோ என்று மிகவும் கவலைப்பட்டும் கொண்டிருந்தோம். ஒரு மாதத்திற்கு மேல் அவனைப் பற்றி எந்தத் தகவலும் இல்லை. அது கிறிஸ்துமஸ் நேரம், அப்போதுதான் அந்த தொலைப்பேசி அழைப்பு வந்தது. அங் மோ கியோ போலீசார் அவனை போதைப் பொருள் பயன்படுத்திய சந்தேகத்தின் பேரில் கைது செய்திருந்தனர். அதன் பிறகு செய்தப் பரிசோதனை அவன் போதைமிகு அபினை பயன்படுத்தியிருந்ததை உறுதி செய்தது.

நான் கூறப்போவதைக் கேட்டு உங்களுக்கு விநோதமாகக் கூட இருக்கலாம், உண்மையில் ஆன்ட்ரூ கைது செய்யப்பட்டபோது எனக்கு நிம்மதியாக இருந்தது. ஏனென்றால் அது மட்டும்தான் அவன் முழுமையாக குணமடைவதற்கான நல்ல வாய்ப்பென்று எனக்குத் தெரியும். பழக்கத்தை விடுவதற்கு பல வாய்ப்புகள் கிடைத்தபோதும், ஆன்ட்ரூவால் தானே முடிவு செய்து போதைமிகு அபின் பழக்கத்தை விட முடியவில்லை. போதைமிகு அபின் மீது இருந்த கவர்ச்சியும், அதன் தாக்கமும் மிகவும் பலமானதாக இருந்தது.

என் குடும்பத்தில் இருந்த மற்றவர்கள் பட்ட கஷ்டத்தை என்னால் பார்க்க முடியவில்லை. ஆன்ட்ரூவின் போதைமிகு அபின் பழக்கம் எங்கள் அனைவரையும் பயன்றவர்களாகவும், நம்பிக்கையற்றவர்களாகவும் உணரச் செய்தது. அவனுடைய அடிமைத்தனம் எங்களுள் ஏற்படுத்திய பல வலுவான உணர்வுகளை திறம்பட சமாளிக்க நாங்கள் யாருமே தயாராக இல்லை. அந்த உணர்வுகள் எங்களை விட்டுப் போய்விட வேண்டும் என்று மட்டுமே நாங்கள் ஆசைப்பட்டோம். ஆனால் அப்படி நடக்கவில்லை, அதனால் ஆன்ட்ரூவும் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களும் மிக அதிகமாக தனிமைப்பட்டுப் போனார்கள்.

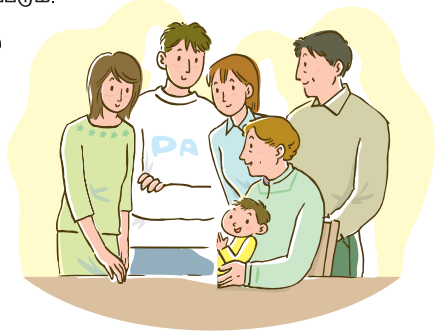
ஆன்ட்ரூவின் தடுப்புக் காவல் எங்களுக்கு ஒருவித நிம்மதியையும் நம்பிக்கையும் கொடுத்துள்ளது. ஏனென்றால் கடைசியாக இதில் நாங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை என்ற

விஷயம் எங்களுக்குப் புரிந்தது. நானும் என் மனைவியும் அவனை தொடர்ந்து சென்று பார்த்து வருகிறோம். DRC-யில் வாழ்க்கை எவ்வளவு கடினமாக இருக்கிறது என்பதை அவன் அடிக்கடி என்னிடம் பகிர்ந்துகொண்டுள்ளான். அது அவனுக்கு கடினமான பாடத்தைக் கற்றுத் தந்துள்ளது. போதைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையானவர்களுக்கு சிகிச்சைப் பெறவும், மறுவாழ்வுப் பெறுவதற்கும் சிறந்த இடம் DRC மட்டுமே என்பது என் தனிப்பட்ட கருத்து. ஆன்ட்ரூ போதைப் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும் என்ற போராட்டத்தில் வெற்றி பெறுவான் என நான் நம்புகிறேன். அவன் போதைமிகு அபின் பழக்கத்தை விடுவதற்கு, அவனுக்கு மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பையும் எங்கள் முழு அன்பையும் ஆதரவையும் தருவதற்கு தயாராக உள்ளோம்.

பேய் பிசாசு இருப்பதாக கூறும் கற்பனையான ஒன்றைப் போலவே, போதை அடிமைகளும் அன்பு என்றப் பெயரில் அதை அழிப்பதற்கான சக்தியை இழந்து விடுகிறார்கள். அவன் எப்படி இருக்க வேண்டும் என நான் விரும்பினேனோ அப்படி அவன் இல்லாத போது என் மகன் என் கண் முன்னாலேயே அழிந்துப் போவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அதற்கான மாற்று அவனுடைய வலியை பல நஞ்சுகமான வழிகளிலும் வெளிப்படுத்த அவனை அனுமதிப்பதுதான். இப்பழக்கத்தை விட்டொழிக்க அவன் தன்னுடைய தனிப்பட்ட ஆற்றலை பெற்றாக வேண்டும் என்பதை நான் பல முறை அவனுக்கு உணர்த்த முயற்சித்திருக்கிறேன்.

போதைக்கு அடிமையானவர்களின் அன்புக்குரியவர்களுக்கு என்னால் ஒரு நம்பிக்கை அளிக்க முடியும் என்றால் அது போதைமிகு அபினுக்கு அடிமையானவர்களால் அந்த அடிமைத்தனத்தை தோற்கடித்து அப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட முடியும் என்பதே. ஆனால் அதற்கு நேரம், அன்பு மற்றும் வியக்கத்தக்க அளவு பொறுமைத் தேவைப்படும்.

என் மகன் பல ஆண்டுகள் மீண்டும் மீண்டும் அந்தப் பழக்கத்திற்கு திரும்பி கஷ்டப்பட்டதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அதனைத் தொடர்ந்து நடப்பவைகளில் மட்டும் எந்த மாற்றமும் இருக்காது, ஒரேக் கதைதான். இருந்தும் கூட எங்களுக்கு எங்களுடைய பழைய ஆன்ட்ரூ திரும்பக் கிடைப்பான் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. அவன் எப்போது திரும்பி வந்தாலும் அவனை இருகரம் நீட்டி வரவேற்க அவனுடைய தந்தை நான் காத்திருப்பது அவனுக்குத் தெரியும்.



போதைமிகு அபினுக்கு அடிமையாவது மற்றும் அவர்கள் மீண்டும் அப்பழக்கத்திற்கு திரும்பும் எண்ணிக்கை விகிதம் பற்றிய உண்மைகள் மிகவும் கசப்பானவை. ஆன்ட்ரூ செலாராஸ் பார்ச் DRC-யில் தங்கி சிகிச்சைப் பெற்று வருகிறான். அவன் மீண்டும் அதேப் பழக்கத்திற்கு திரும்பும் முறையில் மட்டும் மாற்றமே இல்லை. போதைமருந்து மறுவாழ்வின் போது போதைமிகு அபின் பழக்கத்திலிருந்து முற்றிலுமாக விடுபட போதைப் புழங்கிகளுக்கு பெரும்பாலும் மூன்று முயற்சிகள் தேவைப்படுகிறது. பல முன்னால் போதைப் புழங்கிகள் தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களுக்கு மேல்கூட போதைப்பழக்கம் இல்லாமல் இருந்து விட்டு அதன் பிறகு மீண்டும் அதேப் பழக்கத்திற்கு திரும்புவார்கள். குடும்பத்தின் ஆதரவு மிகவும் அவசியம். ஆன்ட்ரூவின் தந்தை திரு லிம் இன்னும் நம்பிக்கையுடன் காத்திருக்கிறார்.

- டான் டேன்

# குடும்ப கேளிக்கை

குடும்பத்தோடு செலவிடும் நேரம் இழுவையாக இருக்கிறதா? உங்கள் அட்டை விளையாட்டுகளை பார்க்கும்போதே சலிப்பாக இருக்கிறதா? ஒரு குடும்பமாக எவ்வாறு வேடிக்கை விளையாட்டோடு நேரத்தை கழிக்கலாம் என்பதற்கான சில புதிய யோசனைகள் இதோ. இதை மட்டும் நீங்கள் பின்பற்றினீர்களானால் அடுத்த முறை எப்போது கூடுவோம் என்று எதிர்பார்க்கத் துவங்கி விடுவீர்கள் என்று நாங்கள் உத்திரவாதம் அளிக்கிறோம்! - மார்க் நாயர்

பிள்ளை வளர்ப்பிற்கு இன்றியமையாதது என்ற தளத்தால் வழங்கப்பட்டது. இது பெற்றோர்களுக்கான தகவல்களை, நடைமுறைக்கு ஏற்ற பல பயனுள்ள குறிப்புகளை, மற்றும் அவர்களுக்கான ஆக அண்மைய நிகழ்ச்சிகள், திட்டங்களை வழங்க தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளது. இதுகுறித்து மேலும் தெரிந்துகொள்ள [www.essentialparenting.sg](http://www.essentialparenting.sg) என்ற இணையத்தளத்திற்கு செல்லவும்.

## » வார இறுதியில் பூங்காவில் காலை உணவு



ஒரு எளிய காலை உணவை தயார் செய்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் (மஃபின், யோகர்ட் (குயிர்), பழங்கள், பழரசம், வெப்பம் காக்கும் கருவியில் காபி), வீட்டில் உள்ள தாத்தா பாட்டியையும் அழைத்துக்கொண்டு அருகில் உள்ள பூங்காவுக்கு சென்றிருங்கள். இத்தகைய இணைப்பு பயணங்களுக்கு ஏற்ற சில பூங்காக்கள் பின்வருமாறு. அவை, அட்மிரல்டி பூங்கா, கிராஞ்சி நீர்த்தேக்கப் பூங்கா, சன் பிளாசா பூங்கா மற்றும் தெலோக் பிளாங்கா ஹில் பூங்கா ஆகும். மேலும் பல யோசனைகளுக்கு

[www.nparks.gov.sg](http://www.nparks.gov.sg) என்ற இணையத்தளத்திற்கு செல்லவும். அங்கு செல்லும்போது, பந்து ஃபிரிஸ்பீ, சீட்டுக்கட்டு ஆகியவற்றை மறக்காமல் எடுத்துச் சென்று குடும்பமாக சேர்ந்து விளையாடும்போது கிடைக்கக் கூடிய மகிழ்ச்சியை மீண்டும் கண்டுபிடிங்கள். நீங்கள் காலையிலேயே சென்று விடுவதால், வெயில் அடிக்கத் துவங்கியிருக்காது, ஆகவே வெப்பத்தின் தாக்கம் அவ்வளவாக இருக்காது மற்றும் பூங்காவும் பெருமளவு அமைதியாக இருக்கும்.

## » குடும்ப கலை இரவு

எந்தக் குடும்பம் ஒன்றாக உருவாக்குகிறதோ அந்தக் குடும்பம் உறவுடையக் குடும்பமாக இருக்கிறது. முழுக் குடும்பத்தையும் ஈடுபடுத்தி கலைத் திட்டம் ஒன்றை துவங்குங்கள். என்ன மாதிரியானப் படவம் என்பதை முடிவு செய்துக் கொள்ளுங்கள், (திரைச்சீலையில் எழுதப்படுபவை அல்லது ஹமா பீடிங் - பல வண்ண மணிகளைப் பயன்படுத்தி சித்திர வேலைகளை செய்தல்)



பிறகு நேராக அருகிலுள்ள கலைப் பொருட்கள் விற்கும் கடைக்கு சென்று வேண்டியப் பொருட்களை வாங்கி வாருங்கள் ஒன்று உங்களுக்கு. தோன்றியதை வரையுங்கள் அல்லது முன்கூட்டியே ஒரு மாதிரிப் படத்தை தயார் செய்துக்கொள்ளுங்கள். எதிர்பாராத முடிவுகள் கிடைக்கலாம், ஆனால் மனத்திருப்பதிக்கு எப்போதும் உத்திரவாதம் உண்டு. அதுமட்டுமல்லாமல் உங்கள் குடும்பத்தில் கலைஞர் யாரேனும் இருக்கிறார்களா என்பதை கண்டுபிடிக்க முடியும் அதுமட்டுமல்லாமல் நீங்களே உருவாக்கிய ஒரு கலைவடிவத்தை வீட்டில் தொங்க விடலாம்.

## » துடான / குளிர்ந்த தேடுதல் வேட்டை



குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் முறை வைத்து 'கொள்ளைக்காரனாக' வேண்டும். அவர் தன்னுடைய புதியபலை வீட்டில் எங்காவது ஒளித்து வைக்க வேண்டும். அது ஒரு இழுப்பறையின் அடியிலாக இருக்கலாம் அல்லது நன்கு பார்க்க கூடிய இடத்திலும் இருக்கலாம். அதைக் கண்டுபிடிக்க துப்பு ஏதும் கிடையாது. ஆனால் தேடுபவர் ஒளித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடத்தை நெருங்கும் போது கொள்ளைக்காரன் "துடு" என்றும் அந்த இடத்தை விட்டுத் தள்ளிப்போகும் போது

"குளிர்" என்றும் கூறலாம். தேடும் போது இந்த இரண்டுக்கு இடைப்பட்ட வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தலாம். (ஐஸ்கட்டிப் போல் குளிர்ச்சியான, உறைந்துபோய் விட்டது, வெதுவெதுப்பாக, எரிகிறது போன்ற வார்த்தைகளை).

## » சமூகத்திற்கு சேவை செய்தல்

அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கக்கூடியதும், சிறு பிள்ளைகளுக்கு மற்றவர் உணர்வைப் புரிந்துகொள்ள, பொறுமையாகவும் பொறுப்புடனும் இருக்கவும் கற்றுத்தரும் தொண்டுழியத்தை ஒரு குடும்பமாக ஒரு காலை வேளையில் செய்வது குறித்து எண்ணிப் பாருங்கள். தேசிய தொண்டுழியர் மற்றும் சமுதாயத் தொண்டு மையம் இத்தகைய வாய்ப்புகளுக்கான ஒரு சிறந்த இடம். முதியவர்களோடு பேசி மகிழவும், மிருகங்கள் காப்பத்தில் உதவவும் உங்களுக்குப் பல வாய்ப்புகள் காத்திருக்கின்றன. கார்டன் சிட்டி :பண்டின் (பூங்கா நகர நிதி) கீழ் \$200 செலவு செய்து மரம் ஒன்றை நடுங்கள். அவ்வாறு செய்தீர்களானால் உங்களுக்கு உங்கள் மரத்தின் புகைப்படத்துடன் கூடிய ஒரு சான்றிதழ் கிடைக்கும். அதை நீங்கள் வருகையாளர்களிடம் காட்டி மகிழ முடியும்.



## » பாராட்டுப் பலகை

ஆபிரகாம் லிங்கன் ஒருமுறை சொன்னார்: "நல்ல பாராட்டு என்பது அனைவருக்குமே பிடித்தமான ஒன்று." என்று. ஆசியக் குடும்பங்களில் வெளிப்படையாகப் பாராட்டும் பழக்கம் அவ்வளவாக இல்லை. நாம் ஏன் ஒரு பாராட்டுப் பலகையை உருவாக்கக்கூடாது? (சிறிய



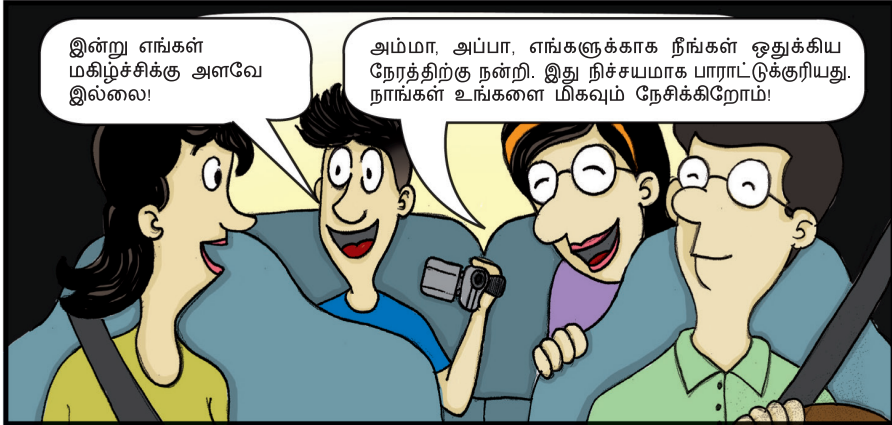




ஒன்றாக இணைத்து ஒரு உண்மையான கூட்டு அனுபவத்தைப் பெறுங்கள், மற்றும் அற்புதமான தருணங்களை உருவாக்கிடுங்கள்.

குடும்பங்கள் ஒருங்கு கூடுதல் ஒருவரை பற்றி ஒருவர் நன்குத் தெரிந்துகொள்வதற்கும், பொது விருப்புகளை பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் நற்பண்புகளை கற்றுத் தருவதற்கும் பெருமளவு மகிழ்ச்சிப் பெறுவதற்கும் நல்ல வாய்ப்புகள் ஆகும். ஆகவே முதலில் குடும்ப பிணைப்பிற்காக உங்கள் நேரத்தை

அவ்வப்போது கொஞ்சம் ஒதுக்கிடுங்கள். ஒன்றை மட்டும் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் உங்கள் கற்பனையால் மட்டுமே நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் குடும்பத்துடன் எப்படி இணைவது என்பது பற்றிய கூடுதல் யோசனைகளுக்கு, [www.nfc.sg](http://www.nfc.sg) என்ற இணையத்தளத்திற்கு சென்று தேசிய குடும்ப கொண்டாட்டங்கள் நிகழ்வுகள் என்ற பக்கத்தைப் பாருங்கள்



இன்று எங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை!

அம்மா, அப்பா, எங்களுக்காக நீங்கள் ஒதுக்கிய நேரத்திற்கு நன்றி. இது நிச்சயமாக பாராட்டுக்குரியது. நாங்கள் உங்களை மிகவும் நேசிக்கிறோம்!



அன்பே! நமது குடும்ப நடவடிக்கைகளை வீடியோவில் பதிவு செய்தது உண்மையிலேயே மிகச்சிறப்பான ஒன்று!

ஆமாம்! நாங்கள் நடவடிக்கைகளில் கலந்துகொண்டு மகிழ்ந்ததோடு மட்டுமல்லாமல் அந்த நினைவுகளை பின்னர் நினைத்து அசைபோடவும் முடிந்தது!

# உதவித் தொலைப்பேசிகள்

உங்கள் பிள்ளை மீண்டும் போதைப் பழக்கத்திற்கு திரும்பியிருக்கிறதோ என்று நீங்கள் சந்தேகித்தால், அளவுக்கு அதிகமாக அதற்கு எதிர் விளைவை ஏற்படுத்தாதீர்கள் மற்றும் நம்பிக்கையை இழக்கவும் வேண்டாம். உங்கள் சந்தேகம் குறித்து அவனிடம் அமைதியாகப் பேசுங்கள், உங்கள் பிள்ளை என்னக் கூறினாலும் அதைத் திறந்த மனதுடன் கேளுங்கள், மற்றும் வல்லுநர் ஒருவரது உதவியைப் பெறுவது குறித்து எண்ணிப்பாருங்கள். சமூகத்தில் பள்ளி ஆலோசகர், அல்லது சமூக ஆர்வலர்கள் மற்றும் குடும்ப சேவை மையங்களில் உள்ள ஆலோசகர்கள் என்று எவ்வளவோ ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன.

தேசிய அடிமைத்தன நிர்வாக சேவையில் (NAMS) சிறப்பு சிகிச்சை சேவைகள் கிடைக்கிறது. இங்கு சிறப்பு மருந்தகம் ஒன்று அமைக்கப்பட்டு, உளநோய் மருத்துவர், மனோதத்துவ நிபுணர், குடும்ப மருந்துமுறை மருத்துவ வல்லுநர் மற்றும் ஆலோசகர் உட்பட பல்வேறு நிபுணர்களால் போதைப் பொருள் மற்றும் நடத்தை அடிமைத்தன விவகாரங்கள் உள்ள பதினம் வயதின்ருக்கு (12-18 வயது) ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சைக் அளிக்கப்படுகிறது. நிபுணத்துவ ஆலோசகர்களைக் கொண்டுள்ள NAMS ரீலிவ் குழுவிற்கு இளையர்களோடு சேர்ந்து பணியாற்றவும், அவர்கள் தங்கள் அடிமைத்தனத்தை விட்டு வெளியே வர உதவவும் சிறப்பு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

<b>CNB துரித தொலைப்பேசி எண்</b>	<b>1800 325 6666</b> திங்கள் முதல் ஞாயிறு 24 மணிநேரங்கள்	போதைப் பொருள் தகவல் குறித்து புகார் செய்ய விரும்புவோருக்கு
<b>இளைய நபர்கள் புகார் மையம்</b>	<b>6557 3238</b> <b>6557 3232</b> திங்கள் முதல் வெள்ளி காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணிவரை	இளைய போதைப் பொருள் மற்றும் நுகரும் பொருள் பயன்பாட்டிற்காக கண்காணிக்கப்படுபவர்கள்

<p><b>NAMS</b> அடிமைத்தன துரித தொலைப்பேசி எண்</p>	<p><b>6732 6837</b> <b>6-RECOVER</b> திங்கள் முதல் வியாழன் வரை காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 5.30 மணி வரை www.nams.sg</p>	<p>போதைக்கான சிகிச்சைக் குறித்த தகவலுக்கு, சந்திப்பு நேர முன்பதிவுக்கு மற்றும் போதைக்கான உதவித் தேவைப்படும்போது</p>
<p>கேர் கார்னர் 800 துரித தொலைப்பேசி எண்</p>	<p><b>1800 353 5800</b> திங்கள் முதல் ஞாயிறு வரை (பொது விடுமுறைகள் தவிர்த்து) காலை 10 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரை</p>	<p>குடும்ப, திருமண சர்ச்சை அல்லது தனிநபர் பிரச்சினைகள் உள்ள மாண்டரின் மொழி பேசும் சமூகத்திற்கு</p>
<p>காம்கேர் உதவி</p>	<p><b>1800 222 0000</b> திங்கள் முதல் ஞாயிறு வரை 24 மணிநேரங்கள்</p>	<p>குடும்ப சேவை மையங்கள் தொடர்புகள் உட்பட குடும்ப ஆதரவு சேவைகள் தேவைப்படும் குடும்பங்கள் மற்றும் தனிநபர்களுக்கான துரித தொலைப்பேசி</p>
<p>சமாரிட்டன்ஸ் ஆஃப் சிங்கப்பூர்</p>	<p><b>1800 221 4444</b> திங்கள் முதல் ஞாயிறு வரை 24 மணிநேரங்கள்</p>	<p>நெருக்கடியில் உள்ளவர்களுக்கு, தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்களுக்கு, அல்லது தற்கொலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு SOS உணர்வுபூர்வ ஆதரவு அளிக்கிறது</p>
<p>டச்சீலன்</p>	<p><b>1800 377 2252</b> திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை <b>6377 0122</b> திங்கள் முதல் ஞாயிறு வரை 24 மணிநேரங்கள்</p>	<p>டச் சமூக சேவைகள் வழங்கும் ஒரு சேவை, வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை திறம்பட நிர்வகிப்பதற்கு இளையவர்களுக்கு ஆற்றல் அளிக்கிறது</p>

“

தனது பிள்ளை குறித்து நன்கு அறிந்தவரே ஒரு சிறந்த தந்தை

”

– வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர்

# ஓப்புக்கை

இந்தக் கையேட்டை தயாரிக்க பல மதிப்புமிக்க பங்களிப்புகளை அளித்த தேசிய அடிமைத்தன நிர்வாக சேவை (NAMS) மற்றும் சமூக மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சுக்கு (MSF) மத்திய போதைப் பொருள் செயலகம் தன்னுடைய நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகிறது.

இந்தக் கையேட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தகவல் அச்சிட்ட நேரத்தில் சரியாக இருந்தது.

பிப்ரவரி 2015

அன்புள்ள அடிமைத்தனமே,  
நாம் பிரிந்து அவரவர் பாதையில் செல்லும் தருணம் வந்துவிட்டது  
என்று நினைக்கிறேன்.

சூரியனின் செவ்வொளி உன்னுடைய ஆலிங்கனத்தின் கதகதப்பு,  
அழகிய பறவைகளின் இடைவிடாத கிறீச்சொலி, முடிவில்லா வானத்தில்  
அவற்றை நோக்கி விர்ரென்று பறக்கும் காட்சி இவற்றைக் காணாது தவிக்கிறேன்

அன்புள்ள அடிமைத்தனமே,  
நீ என்னை கருப்பு முக்காடு போல் சுற்றிக்கொண்டு இருக்கிறாய்,  
என்னை அவ்வளவு இறுக்கமாக  
பற்றிக்கொண்டிருக்கிறாய்  
கருணையே இல்லாமல்,  
எனக்கு மூச்சுத் திணறுகிறது  
நான் வாடிப்போய் இருக்கிறேன், ஏனென்று கேட்கத்  
தோன்றவில்லை  
எவ்வித குறிக்கோளுமின்றி சிறைப்பட்டிருக்கிறேன்.

அன்புள்ள அடிமைத்தனமே,  
நீ ஒரு சமயம் எனக்கு மகிழ்ச்சி கொண்டு வந்திருக்கிறாய்  
அதற்கு என் மனமும் உடலும் ஏங்குகின்றன, ஆனால் இப்போது நான்  
வருத்தப்படுகிறேன், நீ அவமானத்தைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை

அன்புள்ள அடிமைத்தனமே,  
நீ செயல்படுவதை நான் விரும்பவில்லை இந்த சந்திப்பில் நாம்  
இருவரும் பிரிகிறோம்.

போய்வா அடிமைத்தனமே.

- பெர்லின் அங் சீடார் பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளி  
போதைப்பொருளுக்கு எதிரான கட்டுரை மற்றும் கவிதை எழுதும் போட்டி 2010



மத்திய போதைப்பொருள் இயக்கம்  
393 நியூ பிரிட்ஜ் ரோடு  
சிங்கப்பூர் 088763  
தொலைப்பேசி: 1800 325 6666  
[www.cnb.gov.sg](http://www.cnb.gov.sg)

பிப்ரவரி 2015-ல் அச்சிடப்பட்டது