Government Polytechnic College,
Chekkanurani, Madurai - 625514

ANTI DRUG AWARNESS BOOKLET

போதைப்பொருள் எதிர்ப்பு விழிப்புணர்வு கையேடு

2025-2026

முகவுரை

போதைப்பொருட்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு எனும் இலக்கை நோக்கிய முன்முயற்சியின் ஒரு பகுதியாக இந்தக் கையேட்டை அறிமுகப்படுத்துவதில் இக்கல்லூரி மகிழ்ச்சி அடைகிறது.

தனி நபர்களிடமும் குடும்பங்களிலும் சமூகத்திலும் போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளைப் பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே இந்தக் கையேட்டின் நோக்கமாகும்.

போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு என்பது நமது இளைஞர்கள் மற்றும் சமூகத்தின் ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு மற்றும் எதிர்காலம் ஆகியவற்றுக்கு தொடர்ந்து அச்சுறுத்தலாக இருந்து வருகிறது.

தமிழகத்தில் ஒவ்வொருவரும், குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினர், ஆரோக்கியமான, ஆக்கப்பூர்வமான வாழ்க்கையை வாழ ஏதுவாக போதைப்பொருள் இல்லாத மாநிலத்தை உருவாக்க உறுதி பூண்டுள்ளோம்.

இதில் ஒரு முக்கிய முன்னெடுப்பாக, இக்கல்லூரியிலும் போதைப்பொருள் தடுப்பு மன்றமும் தன்னார்வலர் குழுவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த விழிப்புணர்வுக் கையேடு மேற்கூறிய நோக்கத்திற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தடுப்பதில் போதைப்பொருள் குறித்த அறிவும் விழிப்புணர்வும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள், உடல் மற்றும் மனநலனில் அவை ஏற்படுத்தும் சட்டரீதியான விளைவுகள் ஆகியவற்றைக் குறித்த துல்லியமான தகவல்களை வழங்குவதன் வாயிலாக, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிலிருந்து விலகியிருக்கும் வகையில் தனிநபர்களிடம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முடியும். இந்தக் கையேடு மாணவர்கள், பெற்றோர்கள், கல்வியாளர்கள், சமூகத்தலைவர்கள்/ஆர்வலர்கள் ஆகியோருக்கு போதைப்பொருள் பயன்பாடு குறித்த அபாயங்களைப் புரிந்துகொள்ளவும் குழுவாகச் செயல்பட்டு அவற்றை தடுக்கவும் வழிகாட்டுகிறது.

ANTI DRUG LOGO

பொருளடக்கம்

வரிசை எண்		பக்க எண்
1	அறிமுகம்	4
2	புகையிலை	6
3	புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்தும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகளை எப்படி கையாள்வது	8
4	போதைப்பொருள் எதிர்ப்பு உறுதிமொழி	9
5	அன்பார்ந்த மாணவர்களே	10
6	புகார்கள் செய்வதற்கு	11
7	போதைப்பொருட்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு அலைபேசி செயலி	14
8	References (குறிப்புகள்)	16

அறிமுகம்

மனித மூளை 20 வயது வரை வளரும் என்று கூறப்படுகிறது. எனவே, ஒருவரின் கல்லூரிப் பருவம் முக்கியமானது. ஏனெனில், இப்பருவத்தில் மனமும் உடலும் விரைவான வளர்ச்சி அடைகின்றன. குடும்பம், ஆசிரியர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் உரையாடல்களில் ஈடுபடுவது, நாம் அறிவைப் பெறுவதற்கும் திறனாய்வுச் சிந்தனைத் திறன்களை வளர்ப்பதற்கும் நம்மை நாமே அறிந்துகொள்வதற்கும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

இந்தப் பருவத்தில் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தினால், அது அவர்களின் மூளை மற்றும் உடல் வளர்ச்சியையும், மன வளர்ச்சியையும் கடுமையாகப் பாதிக்கும்.

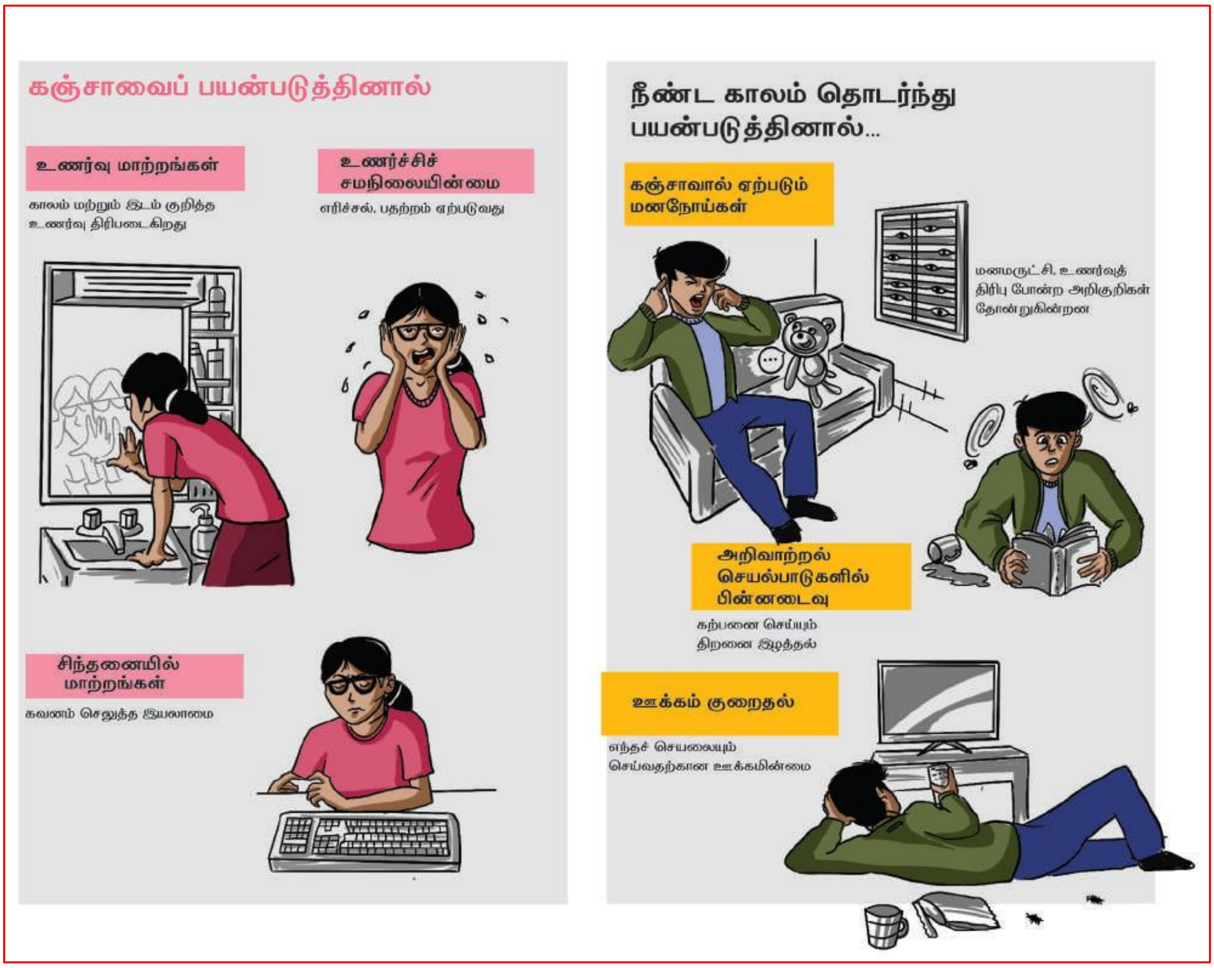
போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு என்பது சமூகநெறிமுறைகளுக்கும் நடைமுறைகளுக்கும் புறம்பாக போதைப்பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதாகும். இது மட்டுமன்றி, நோய்கள் மற்றும் காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான மருந்துகள் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுவதும் போதைப்பொருள் பயன்பாடாகும்.

போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு தீங்கு விளைவிக்கும். ஏனெனில், இது மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத உறுப்பான மூளையை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. அத்துடன், போதைப்பொருள் பயன்பாடு மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கும் போதைக்கு அடிமையாவதற்கும் வழிகோலுகிறது. போதைப்பொருளால் மூளை பாதிப்படைந்தால் ஒருபோதும் அது பழைய நிலைக்குத் திரும்பமுடியாது. மேலும், போதைப்பொருள் பயன்பாடு மூளையை மட்டுமல்லாமல் பிற உள் உறுப்புகளையும் பாதிக்கிறது.

போதைப்பொருள்களைப் பெற திருட்டு, கொள்ளை, கொலை போன்ற பல்வேறு குற்றங்களைச் செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. போதைப்பொருள்கள் பயன்பாடு குடும்பங்களை மட்டுமின்றி பொது ஒழுங்கையும் சமூகத்தையும் சீர்குலைக்கிறது.

போதைப்பொருள்கள் பயன்பாட்டினால் சமூகத்திற்கு பெரும் தீமைகள் ஏற்படுவதால், ஒருமுறை என்றாலும் கூட “**வேண்டாம்**! **வேண்டவே வேண்டாம்**!” என்று சொல்லும் உறுதி/விழிப்புணர்வு தேவை .

கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள்



புகையிலை

நிக்கோட்டின் என்னும் புகையிலை பொருட்களில் இருக்கும், ஒரு வேதிப்பொருள். இது சிகரெட், சுருட்டு மற்றும் மெல்லக்கூடிய புகையிலை வகைகளில் இருக்கும்.

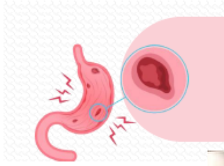
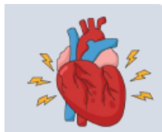
புகை ஏற்படாத புகையிலை வகைகள்

- மூக்குப்பொடி
- பான் மசாலா
- குட்கா
- கூல்லிப்
- கணேஷ் இதர பொருட்கள்

புகை ஏற்படும் புகையிலை வகைகள்

- சுருட்டு
- பீடி
- சிகரெட்

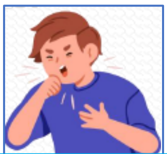
புகையிலைப் பொருட்களை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

- நுரையீரல் நோய்
- இதய நோய்
- புற்றுநோய்
- எலும்புகள் வலுவிழத்தல்
- இரைப்பை நோய்
- பல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் மேலும் பல

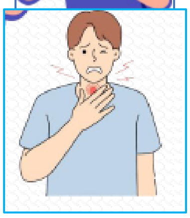
புகையிலை பாதிப்பின் அறிகுறிகள்

- **வாய் அல்லது உடலில் துர்நாற்றம்:** நிக்கோட்டினுக்கு ஒரு தனி வாசனை இருக்கிறது அது சுலபமாக தெரிந்து விடும்.
- **விரல்களும், பற்களும் மஞ்சள் நிறமாதல்** : நிக்கோட்டின் விரல்களையும் பற்களையும் மஞ்சள் நிறமாக மாற்றும்.



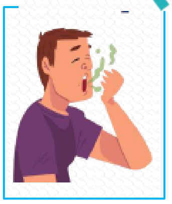
- **இருமலும், மூச்சு திணறலும்**

  நிக்கோட்டின் நுரையீரலை எரிச்சலடைய செய்து சுவாச பிரச்சனைகளை உண்டாக்குகிறது



- **அடிக்கடி தொண்டை சரி செய்தல் மற்றும் தொண்டை எரிச்சல் :**

  இது நிக்கோட்டினால் ஏற்படும் அறிகுறி



- **வாய் தூய்மை இன்மை** :
 மெல்லும் புகையிலை பொருட்களை பயன்படுத்துவதால் பற்களில் கறைகள் ஏற்படலாம். பற்களின் மேல் பகுதி பாதிக்கப்படலாம் மற்றும் வாய்க்குள் வெள்ளை திட்டுக்கள் தோன்றலாம்.
- **அரைதூக்க நிலை அல்லது மங்களான கண்கள்**
- **பல் ஈறுகளில் பாதிப்பு:** வாய்ப்புண்கள் மற்றும் பல.

- **நரம்பு மண்டலம்:** கை நடுக்கம் மற்றும் பல.

தடை செய்யப்பட்ட புகையிலைப் பொருட்களை பற்றிய உண்மைகள்

- கூல்லிப், ஹான்ஸ், கணேஷ் பொதுவாக மேல் அல்லது கீழ் உதட்டின் உள்ளே வைக்கப்படுகிறது.
- இது உதடுகளின் மேல் பகுதி வெளியே தெரியும் அளவிற்கு வீக்கம் அல்லது மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். பயன்படுத்தும் நபர் பயன்படுத்துவதை மறைக்க முயற்சித்தால் குறைவாக பேசலாம் அல்லது வாய் திறந்து பேசுவதை தவிர்க்கலாம்.

- புகையிலை பயன்படுத்துவர்கள் அதிகப்படியான உமிழ்நீர் சுரப்பு ஏற்படுவதால் அடிக்கடி தரையில் எச்சிலை துப்பலாம். வாய் தொடர்ந்து மூடப்பட்டிருப்பது போல் தோற்றமளிக்கும் மேலும் சில சமயங்களில் புகையிலை பயன்பாடு உள்ளே வைக்கப்படுவதால் வாய் பகுதி தாடை உள்வாங்கி கூம்பு வடிவம் போன்ற தோற்றமளிக்கும். புகையிலை பொருட்களை கையாண்ட பிறகு உபயோகப்படுத்துபவரின் கைகளில் மென்தால் வாசனை ஒட்டி இருக்கலாம் எனவே அதன் வாசனை கைகளில் இருக்கும்

•

புகையிலை பழக்கத்தை கைவிடுவதால் உண்டாகும் அறிகுறிகள்

- பதற்றம்
- தூக்கமின்மை
- எரிச்சல்
- அமைதியின்மை இதர பல

புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்தும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகளை எப்படி கையாள்வது

- ஒரு மிட்டாயை எடுத்து பொறுமையாக சுவையுங்கள்.

- பாடல்கள் கேட்பதன் மூலமாக அல்லது உடற்பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலமாக உங்கள் கவனத்தை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் .

- மனதை சாந்தப்படுத்தும் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு எதிர்மறை எண்ணங்களை விலகிச் செல்ல அனுமதியுங்கள் .
- தேவை இருந்தால் மருத்துவரின் உதவியை நாடுங்கள்.
-

போதைப்பொருள் எதிர்ப்பு உறுதிமொழி

"போதைப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளை நான் முழுமையாக அறிவேன். நான் போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளாகமாட்டேன், மேலும் எனது குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும் போதைப் பழக்கத்திற்கும் ஆளாகாமல் தடுத்து அவர்களுக்கு அறிவுரைகளை வழங்குவேன். போதைப் பழக்கத்திற்குள்ளானவர்களை மீட்டெடுத்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்த எனது பங்களிப்பை முழுமையாகத் தருவேன்.

போதைப் பொருட்களின் உற்பத்தி, நுகர்வு, பயன்பாடு ஆகியவற்றிற்கு எதிரான தடுப்பு நடவடிக்கைகளின் மூலம் போதைப் பொருட்களை தமிழ்நாட்டில் வேரறுக்க அரசுக்குத் துணைநிற்பேன். மாநிலத்தின் வளர்ச்சிக்கும் மக்களின் நல்வாழ்விற்கும் நான் அர்ப்பணிப்புடன் பங்காற்றுவேன் என்று உளமார உறுதி கூறுகிறேன்.

*****

அன்பார்ந்த மாணவர்களே

- கூல்லிப், ஹான்ஸ் போன்ற புகையிலைப் பொருட்களையும் தடை செய்யப்பட்ட பிற பொருட்களையும் ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- புகையிலை பொருட்கள் உங்கள் முழு வாழ்க்கையையும் பாதிக்கலாம். அவை உங்கள் கல்வி, உடல் செயல்பாடுகள், ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கலாம் மற்றும் உங்கள் இலக்குகள், சாதனைகள் மற்றும் எதிர்கால திட்டங்களை தடுக்கலாம். அவை உங்கள் குடும்பத்தில் துயரத்தையும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் பறித்துவிடும்.
- உங்கள் நண்பர் கூல்லிப், ஹான்ஸ், பீடி அல்லது சிகரெட் போன்ற புகையிலை பொருட்களை பயன்படுத்தினால், அந்த தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டாம் என்று அவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள். மேலும், உங்கள் ஆசிரியரிடம் அதைப் பற்றி தெரிவிக்கவும், உங்கள் நண்பர்களுக்கு உதவிடவும், பாதுகாக்கவும் ஆசிரியர்கள் உள்ளனர்.
- நீங்கள் புகையிலை பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால் உங்கள் ஆசிரியரிடம் மனம் விட்டு பேசுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு அந்த பழக்கத்தை எப்படி கைவிடுவது என்று வழிகாட்டுவார்கள் மற்றும் அதில் இருந்து வெளிவருவதற்கான தேவையான ஆதரவை கொடுப்பார்கள்.
- ஒவ்வொரு மாணவரும் பொறுப்புடன் நடந்து கொண்டு நண்பர்களையும் சமூகத்தையும் பாதுகாக்க உதவிட வேண்டும். உங்கள் வீடு அல்லது கல்லூரிக்கு அருகில் யாராவது தடை செய்யப்பட்ட புகையிலை பொருட்களை விற்பனை செய்வதால் உடனடியாக அதை பற்றி புகார் அளிக்கலாம்.
- யாராவது புகையிலை பொருட்களை உங்களுக்கு வழங்கினால் **“வேண்டாம்”** என்று சொல்லுங்கள் பின்னர் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆசிரியர் அல்லது முதல்வர் அவர்களிடம் அதைப் பற்றி புகார் அளிக்கவும். அவர்கள் சரியான நடவடிக்கை எடுப்பார்கள்.
- நீங்கள் நமது தேசத்தின் தூண்கள். உங்கள் சமூகத்தை பாதுகாப்பதில் பெருமை கொள்ளுங்கள். உங்கள் பகுதியில் தடை செய்யப்பட்ட புகையிலை பொருட்கள் குறித்து புகார் அளிக்க கட்டணமில்லா எண் **10581** ஐ அழைக்கவும் அல்லது whatsapp எண் **9498110581**க்கு செய்தி அனுப்பவும்.

- புகார் அளித்தது யார் என்று வெளியில் தெரியாமல் புகார் அளிக்க Anroid மற்றும் iOS இல் கிடைக்கும் **Drug FREE TN** கைப்பேசி செயலியை பதிவிறக்கம் செய்து பயன்படுத்தலாம்.
- உங்கள் குடும்பத்திலோ அல்லது சுற்றுப்புறத்திலோ யாராவது இந்த பொருட்களை பயன்படுத்தினால் அவர்களுக்கு **14416** & **1800112356** இலவச எண்ணை கொடுங்கள். இதன் மூலம் அவர்கள் ஆலோசனை பெற்று அந்த பழக்கத்தை விட்டு விட முடியும்.

டெலி-மனாஸ்

இந்தியாவில் மனநல ஆலோசனை மற்றும் பராமரிப்பு சேவைகளை வழங்கும் டெலி-மனாஸ் திட்டத்திற்கான கட்டணமில்லா எண் **14416**

.

“மீண்டு வருதல் ஒரு பெரிய விஷயம் என்று நினைக்காதீர்கள் முதலில் நீங்கள் மீள வேண்டும் என்று நினையுங்கள்”

புகார்கள் செய்வதற்கு

(அமலாக்கப் பணியகம் -குற்றப் புலனாய்வுப் பிரிவு)

உள், மதுவிலக்கு (ம) ஆயத்தீர்வை துறை
போதைப் பொருட்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு
இயக்க மேலாண்மை அலகு

போதையின் பாதைக்கு செல்லாமல்,
மகிழ்ச்சியாக வாழ

7 ஆலோசனைகள்

1. போதைப்பொருளுக்கு எதிராக, சக நண்பர்களின் அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் சக்தியை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. ஆரோக்கியமான மற்றும் சீரான வாழ்க்கை முறையை தேர்வு செய்யுங்கள்.

3. வலுவான குடும்ப உறவை மேம்படுத்துங்கள்.

4. சுய கவனிப்பிற்கான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

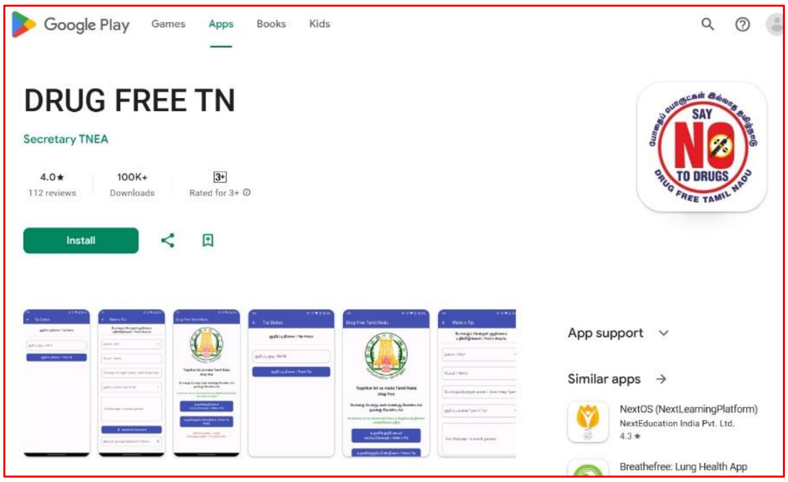
5. ஆரோக்கியமான முறையில் சமாளிக்கும் திறன்களை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

6. மனதை அமைதியாக வைக்க மனநல பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

7. ஒவ்வொரு செயலிலும் உங்களை பற்றி நீங்களே பெருமைக்கொள்ளுங்கள்.

மனநலம் சார்ந்த ஆலோசனைகள் பெற அழைப்பீர். **14416**

போதைப்பொருட்கள் இல்லாத தமிழ்நாடு அலைபேசி செயலி



Madurai De-addiction Centre Nodal Officer and Contact Details

- Madurai Medical College Hospital

  Dr. N. Deepa

  9994815423

Anti Drug Official Portal Address:

https://www.drugfreetamilnadu.tn.gov.in/en

நம் கல்லூரியில் போதைப்பொருள் தொடர்பான புகார் அளிக்க மற்றும் ஆலோசனை பெற 8825674402 என்ற எண்ணை தொடர்பு கொள்ளவும்

****