

# માબાપો માટે માહિતી

## તમે એકલા નથી

### ડ્રગ્સ (કેફી પદાર્થ)

### વિષે ખરી હકીકતો

કાયદેસર અને ગેરકાયદેસર ડ્રગ્સનો ઉપયોગ એક મુશ્કેલ સમસ્યા છે અને આપણામાંથી ઘણાને એની ચિંતા છે.

આ પત્રિકા તમારી મદદ માટે છે, એમાં ડ્રગ્સ અને ડ્રગ્સના ઉપયોગ વિષે માહિતી છે, અને જો તમારા બાળકો કદાચ ડ્રગ્સ લેવાનો કદાચ પ્રયોગ કરે તો ત્યારે તે તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ડ્રગ્સ અને ડ્રગ્સના ઉપયોગ વિષેના મુદ્દાઓ જટિલ છે. કમનસીબે, એના માટે કોઈ એવા ‘જાદુભર્યા/ ચમત્કારિક ઉત્તરો નથી. જો એવું હોત તો અત્યાર સુધીમાં ડ્રગ્સના સમસ્યાનો ઉકેલ મળી ગયો હોત.

#### ડ્રગ્સ શું હોય છે?

ડ્રગ્સમાં દવાઓ, દારૂ, સીગરેટો, સોલવન્ટ્સ (રસાયણો), અને ચાય, કોફી અથવા ચોકલેટોનો પણ સમાવેશ થાય છે, પરંતુ સાધારણ રીતે લોકો ગેરકાયદેસર અથવા ‘રસ્તા’ પર મળતી ડ્રગ્સનો વિચાર કરે છે.

ડ્રગ્સની સાદી વ્યાખ્યા એવી છે કે -

“કોઈપણ રસાયણવાળો/કેફી પદાર્થ, જે તમારા શરીર અથવા મગજ ઉપર અસર કરી શકે છે.”

અમુક ડ્રગ્સ દવાઓ હોય છે, અમુક કાયદેસર અને અમુક ગેરકાયદેસર હોય છે.

**PARENTS INFORMATION/REAL FACTS ABOUT DRUGS/GUJARATI**

#### ગેરકાયદેસર ડ્રગ્સ

સાધારણ રીતે, ગેરકાયદેસર ડ્રગ્સ તમને સૌથી વધારે ચિંતા કરાવે છે, પણ એનો અર્થ એવો નથી કે કાયદેસર ડ્રગ્સ જેવા કે દારૂ અને તંબાકુ ચિંતાઓ અને સમસ્યાઓ ઉભી નથી કરતા. તેઓ એવું કરી શકે છે અને એવું કરે પણ છે. લોકો ઘણી વખત હાર્ડ (કડક/ભારે) ડ્રગ્સ અને સોફ્ટ (પોચી/હલકી) ડ્રગ્સ વિષે વાતો કરતાં હોય છે.

આવા શબ્દો થોડી ગેરસમજ પેદા કરી શકે છે અથવા તે ધૂંધળા હોય છે; ખાસ કરીને જ્યારે સોફ્ટ ડ્રગ્સને કારણે લોકો હજુપણ સમસ્યાઓ ભોગવતાં હોય છે.

#### હાર્ડ ડ્રગ્સ

હાર્ડ ડ્રગ્સને સાધારણ રીતે, વધારે પડતી ભયજનક ડ્રગ્સ તરીકે જોવામાં આવે છે, એમના પર આધારિત બની જવાની કે એની ભૂરી લત પડી જવાની શક્યતા વધારે છે. આ ડ્રગ્સમાં હેરોઈન, કોકેઈન અને કેક કોકેઈનનો સમાવેશ થાય છે.

#### સોફ્ટ ડ્રગ્સ

સોફ્ટ ડ્રગ્સને ઓછી ભયજનક તરીકે જોવામાં આવે છે અને એના પર આધારિત બની જવાની શક્યતા ઓછી છે. એમાં કેનાબિસ જેવી ડ્રગ્સનો સમાવેશ થાય છે.

યાદ રાખશો - મોટા ભાગનાં યુવાન લોકો ડ્રગ્સ લેતા નથી અને તેઓ ડ્રગ્સ લેશે પણ નહિ !

તે છતાં, અમુક તો તેને લેશેજ.

# ડ્રગ્સ (કેફી પદાર્થ) વિષે ખરી હકીકતો

આપણાંમાંના ઘણાં લોકો ડ્રગ્સ લેવાનો પ્રયોગ કરે છે, પણ તેઓ તેમને લેવાનું ચાલુ નહિં રાખે.

વધારે પડતાં યુવાન લોકો ડ્રગ્સનાં સેવન કરતાં, ઘણાં મોટા પ્રમાણમાં દારૂ પીવાથી મુશ્કેલીઓમાં ફસાય છે.

## તે છતાં, યુવાનો ડ્રગ્સ કેમ લેવા માંગે છે?

ઘણાં માબાપો પોતાની જાતને આ પ્રશ્ન પૂછે છે. ઘણાં માબાપોને સમજ નથી પડતી કે કોઈ પણ વ્યક્તિ શા માટે ડ્રગ્સનું સેવન કરે છે. આમ તો એવા ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે કે જેને લીધે એક યુવાન વ્યક્તિને ડ્રગ્સ લેવાનો પ્રયોગ કરવાની ઈચ્છા થઈ શકે છે, અને એમાંનાં ઘણાં કારણો, એ લોકો દારૂ જે કારણોથી પીએ છે તેના જેવાજ હોય છે. યુવાવસ્થાનો વખત પ્રયોગ કરવાનો અને જોખમ ખેડવાનો છે.

સંભવિત કારણોમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થઈ શકે છે-

- એને એની અસરથી મજા આવે છે, ઘ 'બઝ' એમને વિરામ લેવો છે અથવા મજા માણવી છે અથવા એકબીજા સાથે ભળવું છે. ઘણીવાર લોકો બોજ ઓછો કરવા માટે ડ્રગ્સ લે છે; આનો એક દાખલો દારૂ છે.
- કારણ કે એ લોકોના મિત્રો એનું સેવન કરે છે. પોતાના સાથીદારોની ટોળીમાં સમાઈ જવાનું તમારા પુત્ર કે પુત્રી માટે મહત્વનું હોઈ શકે છે.
- ડ્રગ્સ મળી જાય છે. ડ્રગ્સ મેળવવી મુશ્કેલ નથી, અને હવે તો તેનો ખર્ચો પોષી શકાય છે.
- ડ્રગ્સને એકસાઈટીન્ગ તરીકે જોવામાં આવે છે, તમને જે બાબત ન કરવી જોઈએ, તે કરવામાં ઘણીવાર ખૂબ આનંદ આવે છે.
- એક સામાન્ય કારણ કંટાળો છે; તમારા પુત્ર કે પુત્રીને કદાચ એવું લાગતું હોય કે એમના માટે હવે બીજું કંઈ કરવાનું બાકી નથી.
- ઉત્સુકતા, એમને પ્રયોગ કરવો છે અથવા એનો સ્વાદ લેવો છે.

અત્યંત મહત્વનું છે.

યાદ રાખશો કે તમારો વાંક નથી. જો એક બાબત ડ્રગ્સ લેવાનું શરૂ પણ કરી નાંખે તો એનો અર્થ એવો નથી કે તેઓ ડ્રગ્સ લેવાનું ચાલુજ રાખશે. ઘણીવાર ડ્રગ્સનો ઉપયોગ એક ટૂંક-સમયનો તબક્કો હોય છે. અને જો તેઓ નિયમિત ડ્રગ્સ લેવાનું ચાલુ રાખે તો પણ એવું જરૂરી નથી કે એમના માટે કોઈ સમસ્યા ઉભી થશે.

વધારે પડતાં યુવાન લોકો કેનાબિસ સિવાયની બીજી કોઈ ડ્રગ્સ નહિં લે.

## ડ્રગ્સ વિષે ચર્ચા કરવી

માબાપ બનવું એ ઘણી મોટી વાત છે! એ એક ઘણું મુશ્કેલ કામ છે.

સાધારણ રીતે મુદ્દાઓ અને સમસ્યાઓ વિષે વાત કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે અને ડ્રગ્સ જેવી ગેરકાયદેસર અને સંવેદનશીલ બાબતો વિષે વાતચીત કરવાનું તો વળી વધારે મુશ્કેલ છે.

જ્યારે યુવાન લોકો એમના માબાપો સાથે દિલ ખોલીને વાતો કરે છે, ત્યારે તેઓ ડ્રગ્સ લેવામાં ટીલ કરે અથવા એનાથી દૂર રહે એવી શક્યતા વધારે છે.

જો યુવાન લોકો ડ્રગ્સને કારણે ગંભીર સમસ્યાઓનો ભોગ બને, તો એમના માબાપો, ફ્રેન્ડ્સ અને મિત્રોની સહાયથી એમના આરોગ્ય ઉપર ઘણી મોટી અસર પડી શકે છે અને સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવામાં ઘણી મદદ થાય છે.

## તો એક બાબત સાથે ડ્રગ્સ વિષે હું વાતચીત કેવી રીતે કરું?

એવા કોઈ ચોક્કસ નિયમો નથી. દરેક ઉકેલ ભિન્ન છે. તો આપું કેમ કરે છે અથવા એમના મનની હાલત શું છે તે સમજવાની કોશિશ કરશો. તમારી યુવાવસ્થા કદાચ થોડી જુદી હતી, તે છતાં, એવી અમુક બાબતો જરૂર હશે જેમને તમે પરસ્પર સંકલિત કરી શકો.

## માતાપિતા માટે માહિતી તમે એકલા નથી

અમુક સૂચનો અથવા ઉપયોગી સંકેતો -

- ગભરાશો નહિ. શાંતિ રાખશો, અથવા વાતચીત કરતાં પહેલાં શાંત પડી જશો. આવું કહેવું સહેલું છે, પણ કોશિશ કરશો કે ભૂમો ન પાડો કે દલીલમાં ન પડી જાઓ. જો તમે શાંતિથી વાત ન કરી શકો તો બહેતર છે કે તે વખતે એ વાતને પડતી મૂકીને, એની ચર્ચા બીજા કોઈ દિવસે કરજો. તમારે જે કહેવું હોય તે પહેલેથી વિચારી લેજો કારણ કે એનાથી પરિસ્થિતી કાબૂની બહાર જતી અટકશે.
- તૈયાર રહેશો. ડ્રગ્સ વિષે હકીકતો જાણી લેશો. જો તમે તમારા પુત્ર/પુત્રીની સાથે એક જાણકાર તરીકે વાતચીત કરશો તો તેઓ ખુશીથી તમારી સાથે વાત કરવા કે તમારી વાત સાંભળવા તૈયાર થશે. તમારે દરેક હકીકત જાણવાની જરૂર નથી, પરંતુ દાખલા તરીકે ડ્રગ્સથી આરોગ્ય ઉપર કેવી અસર પડે છે તે જાણવું ઉપયોગી થઈ શકે છે. બાળકો પાસે હંમેશા બધીજ વાતોનાં ઉત્તરો નથી હોતા!
- સાંભળો. તમને જે કહેવામાં આવે તેના માટે નિખાલસતા દર્શાવજો, અભિપ્રાયો નહિ બાંધતા અને એમને એમની વાત કહેવા દેશો. ‘બહોળા ચિત્ર’ ઉપર નજર રાખશો. ફક્ત ડ્રગ્સ અને ડ્રગ્સના ઉપયોગ ઉપરજ ધ્યાન કેન્દ્રિત નહિ કરતાં. કદાચ તેઓ ડ્રગ્સનું સેવન એટલાં માટે કરતાં હોય કે તેઓ બીજી કોઈ મુશ્કેલીઓ થી પિડાતાં હોય અને તે એમનાથી વેઠાતી ન હોય.
- તમારી પોતાની સંભાળ લેશો. આ બધામાં તમે મહત્વનાં છો. કદાચ વાત કરવા માટે તમને ઘણું દુઃખ પહોંચતું હોય. તો એવી હાલતમાં તમે જેના પર ભરોસો કરતા હોય એવી કોઈ વ્યક્તિને એમની સાથે વાતચીત કરવાનું કહેશો. કદાચ ફ્રેમિલીનાં કોઈ નજીકનાં મિત્ર કે સગા? જેના પર તમને ભરોસો હોય અને જેમને તમારા પુત્ર/પુત્રી સાથે સારું બનતું હોય.
- પ્રમાણિક અને નિખાલસ બનશો, તમારા પોતાના સાથે પણ. ડ્રગ્સ વિષે તમારા અભિપ્રાયો ઉપર વિચાર કરશો. દાખલા તરીકે તમને પોતાને દારૂ, તંબાકુ કે ચોકલેટ ખાવાની આદત છે? આનો અર્થ એવો નથી કે તમારે એમને તજ દેવી જોઈએ. જો તમે પહેલેથી તૈયાર રહેશો તો “મારા બાપુજી તો ધુમ્રપાન કરે છે, અને તે તો ઉલ્ક વધારે ખરાબ છે” એવા શબ્દોથી તમે બચી જશો.
- ‘કેમ?’ એવો સવાલ કરવાનું ટાળશો. એવું પૂછવાનું કદાચ સારું નથી, કારણ કે એનાથી તેઓ તરતજ પોતાનો બચાવ કરવાનું શરૂ કરી શકે છે. તે ઉપરાંત, એમની પાસે કદાચ આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ન હોય. એવા પ્રશ્નો પૂછવાનું વિચારો જેની શરૂઆત ‘કેવી રીતે,

ક્યારે, કઈ વસ્તુ અથવા ક્યાં?’ એવા પ્રશ્નોથી થાય. આથી તમને હા અથવા ના જેવો એક સાદો ઉત્તર નહિ મળે.

- બીજા કોઈને દોષ ન આપશો. તમને કદાચ એવું લાગે કે વાંક તમારો છે, તમને કદાચ એમના મિત્રોનો વાંક દેખાય, તમને એવો પણ વિચાર આવે કે એમની સ્કૂલ કે પોલિસે આના માટે કેમ કોઈ પગલાં નથી ભર્યાં. બીજા લોકોને આ પ્રમાણે દોષી ઠરાવવાથી કોઈ ફાયદો નથી. વર્તમાન ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને ભવિષ્ય માટે પ્લાન બનાવવાનું વધારે મહત્વનું છે.

આ એક લાંબા ગાળાનું કામ છે. એકજ વખતમાં બધીજ બાબતોનો ઉકેલ મળી જવાની અપેક્ષા નહિ રાખતાં પણ તમે શરૂઆત કરી શકો છો. મુદ્દાઓનો ઉકેલ લાવવા માટે સૌથી પહેલું કામ મુદ્દાઓ શું છે, તે જાણવાનું છે.

જો તમારા પુત્ર/પુત્રીને માટે ડ્રગ્સ એક સમસ્યા બની ગઈ હોય તો, તમે એમની મદદ કરશો. એવું જાણવું એમનાં માટે મહત્વનું છે. એમને ખાત્રી આપશો, એમનાં માટે વખત કાઢશો અને એમની વાત સાંભળવા તૈયાર રહેશો

**જો માફ બાળક ડ્રગ્સનું સેવન કરતું હશે, તો તે કું કેવી રીતે જાણી શકીશ?**

માબાપોને ઘણીવાર જાણવું હોય કે જો એમના બાળકો ડ્રગ્સ લેતાં હોય તો તેની પરખ કેવી રીતે કરવી. એમને આવા પ્રશ્નોનો ઉત્તર જોઈએ છે કે:

**‘ડ્રગ્સનું સેવન કરનારને કેવી રીતે પારખવો?’**

એવા કોઈ સહેલા ઉત્તરો નથી. ડ્રગ્સનાં સેવનનાં શારિરીક ચિન્હો અને લક્ષણો ઉંધા રસ્તે દોરી શકે છે. ડ્રગ્સના સેવનની જાણ કરાવનારાં બીજા રસ્તા છે, દાખલા તરીકે, ડ્રગ્સના સેવન માટે વપરાતાં અંગત શોખ કે સાધન-સામગ્રીને ઓળખી શકવાની કાબેલિયત. ડ્રગ્સનાં સેવનનાં ચિન્હો શારિરીક અથવા વર્તણૂકને લગતાં કે સામાજિક હોઈ શકે છે. કદાચ મનોભાવ અથવા વર્તણૂક ફરક પડવા માંડે અથવા -

- સ્કૂલ, નોકરી, કોલેજ વગેરે પર મોડું પહોંચવું
- સ્કૂલમાંથી ગેરહાજર રહેવું/બિમાર હોવાનું બહાનું કાઢવું
- વધારે પડતાં પૈસા ઉધાર માંગવા/દેવું કરવું
- માબાપો, મિત્રો વગેરે પાસેથી ચોરી કરવી
- ભૂખ ન લાગવી/વજન ઘટી જવું
- ધ્યાન આપવાનું સ્તર ઓછું થઈ જવું
- કપડાં પહેરવામાં કે સ્વચ્છતામાં ઘટાડો થઈ જવો
- ઘરથી દૂર વધારે સમય પસાર કરવો
- તેઓ ઘેનમાં હોય તેવા દેખાય/નશામાં ચૂર’

એવું જાણવું જરૂરી છે કે ઉપર જણાવેલાં વિશિષ્ટ લક્ષણો એક તંદુરસ્ત બાળક પણ પ્રદર્શિત કરી શકે છે અને ઘણીવાર એવું થાય પણ છે.

યાદ રાખશો, વધારે પડતાં ઉશ્કેરાશો નહિ કે ખોટા અભિપ્રાયો ન બાંધશો, શક ન કરશો અને હંમેશા ડ્રગ લેવાનાં ચિન્હો ન શોધશો.

**ડ્રગના સેવન માટે વપરાતી અમુક સાધન-સામગ્રી**

- ખાલી એરોસોલ્સ, પ્લાસ્ટીકની થેલીઓ, બ્યુટેન ગેસથી ભરેલા ડબ્બા
- ફેકી દીઘેલી ફોઈલ (એલ્યુમિનિયમનું પાતળું જરકોશ) જૂની, રંગ ઉડી ગયો હોય તેવી ફોઈલ
- નાની નાની પ્લાસ્ટીકની બાટલીઓ, જેમનાં પાછલા ભાગો કાપી નાંખેલા હોય અથવા જેમાં કાણાં કરેલા હોય
- ચીરેલી સિગરેટો/વપરાયેલા ન હોય તેવા ફિલ્ટરો (ગાળવાનાં સાધનો/ફાડેલાં કાર્ડનાં ટૂકડા)

**તમારો પુત્ર/પુત્રી કદાચ ડ્રગનું સેવન કરે છે એવું**

**તમારી જાણમાં આવે તો તેનાં સામાન્ય પ્રત્યાઘાતો અત્યંત ભાવનાત્મક બની જવાની શક્યતા વધારે છે.**

- કદાચ થોડો દોષ પોતાના ઉપર ઢોળાય. વિચારો આવે કે તમારી ભૂલ ક્યાં થઈ, એવું લાગે કે બધોજ વાંક તમારો છે. કદાચ શરમિંદગીની થોડી ભાવના આવે કે હવે સમાજમાં તમે માથું ઉંચું નહિ કરી શકો. ચિંતા થાય કે તમારા મિત્રો અને પાડોશીઓ કેવી વાતો કરશે કે શું વિચારશે. આ કારણો ને લીધે અમુક વખત ફેમિલીઓ એમની મુશ્કેલીઓ કોઈને જણાવવા નથી માંગતી અને એમનો ઉકેલ પોતાની જાતેજ શોધવાના પ્રયત્નો કરે છે. બને ત્યાં સુધી આવું નહિ કરતા. તમને મદદ મળી શકે છે (સંપર્ક સાધવાની વિગત અંતમાં આપેલી છે).
- શક્ય છે કે તમને ખરેખરી ચિંતાઓ થાય. એવા વિચારો આવે કે તમારા પુત્ર કે પુત્રીએ એમનું જીવન બરબાદ કર્યું, સ્કૂલમાં નાપાસ થશે, નોકરી નહિ મળે કે એમને કદાચ જેલની સજા પણ થાય. તમને એ લોકોનાં આરોગ્ય અને સલામતી વિષે પણ કદાચ ચિંતાઓ થાય.
- અમુક લોકો એવું વિચારે છે કે એક વખત કોઈ ડ્રગ લેવાનું શરૂ કરી નાંખે તો તેઓ કદીપણ તેનો ત્યાગ નહિ કરી શકે, વળી એનાથી વધારે જોખમકારક ડ્રગ પર ચઢી જાય અને એમનું વધારે પ્રમાણમાં સેવન કરે. જરૂરી નથી કે આ બાબત સાચી હોય. કોઈ વ્યક્તિ કેનાબિસનું ધૂમ્રપાન કરે છે એનો અર્થ એવો નથી કે તેઓ બીજી ડ્રગ લેવાનું શરૂ કરી દેશે.
- ફેમિલીના બીજા સભ્યોની પણ કદાચ ચિંતાઓ થાય, દાખલા તરીકે ભાઈ કે બહેનો. સોશ્યલ સર્વિસીસ કદાચ સંડોવાય અને ફેમિલીમાં વિચ્છેદ ઉભો કરશે, એવી ચિંતા થવા માંડે. આવું બંધું ફક્ત અત્યંત ગંભીર પરિસ્થિતિઓમાં થાય છે.

## ગેરકાયદેસર ડ્રગ્સ - કાયદો

ધ મીસયુઝ ઓફ ડ્રગ્સ એક્ટ (કેફી પદાર્થોનાં દુરુપયોગ નો કાયદો) (૧૯૭૧), ની હેઠળ ગેરકાયદેસર ડ્રગ્સનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ અને એનાં સગા સંબંધીઓને ગેરકાયદેસર ડ્રગ્સથી જે પ્રકારની ઈજા પહોંચી શકતી હોય, તે હિસાબથી તેને ૩ વર્ગોમાં વહેંચી દીધી છે.

આ કાયદા હેઠળ જે ડ્રગ્સ ઉપર કાબુ/અંકુશ મૂકેલો હોય તેમાંની કોઈપણ ડ્રગ્સને પોતાની માલિકીમાં રાખવી, બીજા લોકોને પૂરી પાડવી અથવા પૂરી પાડવાનો ઈરાદો રાખવો, એ ગેરકાયદેસર છે.

તમારા પોતાના ઘરમાં કોઈને ડ્રગ્સનું સેવન કરવાની પરવાનગી આપવી, તે પણ એક ગુનો છે.

કોઈ વ્યક્તિને ગુનો કરતાં અટવાવવા માટે અથવા એમને ગેરકાયદેસર ડ્રગ લેતાં અટકાવવા માટે જો તમે એમની પાસેથી ડ્રગ્સ લઈ લ્યો, તો તમારે યા તો એ ડ્રગ્સનો નાશ કરી નાંખવો (કોઈ સાક્ષી હાજર હોય તો વધારે સાફ) અથવા એને જલ્દીમાં જલ્દી પોલિસ પાસે લઈ જવી જોઈએ.

વધારે સામાન્ય ડ્રગ્સ, જેમને કાયદા હેઠળ અકૂશમાં મૂકેલી છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

<p>કલાસ A ડ્રગ્સ ('એ' વર્ગની ડ્રગ્સ) : કોકેઈન, કેક, હેરોઈન, એક્સટસી, LSD (એલ.એસ.ડી) (એસીડ/તેજાબ), મેજીક (જાદુવાળાં) મશરૂમ્સ (જો એમને સેવન કરવા માટે તૈયાર કર્યા હોય તો)</p> <p>માલિકી/કબજામાં હોવું : ૭ વર્ષની જેલ અને/અથવા ૬ મહિના પૂરું પાડવાનાં ઈરાદાસર માલિકી/કબજામાં હોવું, અથવા પૂરું પાડવું : ઉપર કેદની જેલ અને/અથવા ૬ મહિના</p>
<p>કલાસ B ડ્રગ્સ ('બી' વર્ગની ડ્રગ્સ) : એમ્ફિટામાઈન્સ, DF 118 (ડાઈહાઈડ્રો-કોડિન)</p> <p>માલિકી/કબજામાં હોવું : ૫ વર્ષની જેલ અને/અથવા ૬ મહિના પૂરું પાડવાનાં ઈરાદાસર માલિકી/કબજામાં હોવું, અથવા પૂરું પાડવું : ૧૪ વર્ષની જેલ અને/અથવા ૬ મહિના</p>
<p>કલાસ C ડ્રગ્સ ('સી' વર્ગની ડ્રગ્સ) : કેનાબિસ, એનાબોલિક સ્ટેરોઈડ્સ, બેન્ઝોડિયાપીન્સ (વેલિયમ, ટેમાઝિપામ), GHB (ગેમા હાયડ્રોક્સિબ્યુટેટ)</p> <p>માલિકી/કબજામાં હોવું : ૨ વર્ષની જેલ અને/અથવા ૬ મહિના પૂરું પાડવાનાં ઈરાદાસર માલિકી/કબજામાં હોવું, અથવા પૂરું પાડવું : ૧૪ વર્ષની જેલ અને/અથવા ૬ મહિના</p>
<p>જો કલાસ B ડ્રગ્સને ઈજેક્શન માટે તૈયાર કરવામાં આવે તો પછી તેમનું પરિવર્તન કલાસ A ડ્રગ્સમાં થઈ જાય છે.</p>

જેલની સજાઓની મુદત અધિકતમ છે. વહેવારૂં રીતે, સજાઓનો આધાર અંગત પરિસ્થિતી ઉપર છે, દાખલા તરીકે આ પહેલો ગુનો છે, ડ્રગનું પ્રમાણ કેટલું હતું, વગેરે

**જાન્યુઆરી ૨૦૦૪માં કેનાબિસનું ફરીથી વર્ગીકરણ થયું**

**કેનાબિસ હજુપણ ગેરકાયદેસર છે!**  
૨૯મી જાન્યુઆરી ૨૦૦૪ના દિવસે, કેનાબિસનું ફરીથી વર્ગીકરણ કરીને સમગ્ર યુ.કે.માં ક્લાસ 'બી' માંથી કાઢીને તે ક્લાસ 'સી' માં મૂકાઈ.

એક અફશામાં મૂકેલી ડ્રગ તરીકે એનું ઉત્પાદન, પૂરવઠો આપવો (પૂરું પાડવું) અને માલિકી/કબજામાં હોવું હજુપણ ગેરકાયદેસર છે.

**કેનાબિસની માલિકી/કબજામાં હોવાનાં પહેલા ગુના માટે ૧૮ વર્ષથી નાની ઉંમરનાં યુવાન લોકોની ધરપકડ થશે, પોલિસ સ્ટેશન ઉપર લઈ જવામાં આવશે અને એક ઔપચારિક ચેતવણી દેવામાં આવશે અથવા તાકીદ કરવામાં આવશે.**  
એના પછી જો બીજા ગુના કરવામાં આવશે તો છેઠ્ઠી ચેતવણી અથવા ગુનાહનો ઔપચારિક રીતે ઈલ્ગામ લાગશે.

**જો મને એવું લાગે કે મારો પુત્ર/પુત્રી કદાચ ડ્રગ્સનું સેવન કરે છે, તો હું મદદ માટે ક્યાં જાઉં?**

મદદ અને સલાહ ઉપલબ્ધ છે.

આ પત્રિકાની પાછળ સંપર્કોની યાદી છે, જેમાં એક રાષ્ટ્રિય ટેલિફોનની મદદ-લાઈનનો અને તમારા એરિયાની સ્થાનિક નિષ્ણાંત ડ્રગ એજન્સીઓની વિગતનો સમાવેશ કર્યો છે.

સૌથી પહેલાં એક મદદ-લાઈન પર ટેલિફોન કરવાનું કદાચ મદદરૂપ થાય. તમારે તમારું નામ કે બીજી વિગત આપવાની જરૂર નથી, આ સર્વિસ મફત છે અને તમે એમનો સંપર્ક દિવસનાં ૨૪ કલાક દરમિયાન સાધી શકો છો.

જો તમને કોઈ પ્રકારની બીક કે ચિંતાઓ હશે તો તેને દરેક સર્વિસો સમજી શકશે. તમને ડ્રગ્સ અથવા ડ્રગ્સનાં સેવન વિષે જે કોઈ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તે પૂછી શકશો અને ખાનગીમાં તમે સારી કવોલિટીની માહિતી મેળવી શકશો.

**તમે તમારા સ્થાનિક YOT (યુથ ઓફેન્ડિંગ ટીમ) અને GRIP (ગ્રીપ) નો સીધો સંપર્ક પણ સાધી શકશો (દરેક યુથ ઓફેન્ડિંગ ટીમમાં પદાર્થનાં દુરુપયોગ માટેનો એક કાર્યકર્તા છે).**

બર્નલી અને પેન્ડલ ગ્રીપ : **01282 830790**  
લેલન્ડ અને સાઉથ લેન્કેશાયર ગ્રીપ : **01772 435603**  
હાઈન્ડબર્ન અને રોસેન્કેલ ગ્રીપ : **01706 214511**  
ફૂલીટવુડ (વાયર અને ફાઈલ્ડ) ગ્રીપ : **01253 726894**  
મોરકેમ્બ અને લેન્કાસ્ટર ગ્રીપ : **01524 413769**  
પ્રેસ્ટન ગ્રીપ : **01772 885828**

બર્નલી YOT : **01282 420798**  
ચોર્લી YOT : **01257 516051**  
હાઈન્ડબર્ન YOT : **01254 389456**  
ફૂલીટવુડ YOT : **01253 772761**  
લેન્કાસ્ટર YOT : **01524 384780**  
પ્રેસ્ટન YOT : **01772 532047**

# વધારે માહિતી અને ઉપયોગી સંપર્કો

## FRANK (ફ્રેન્ક)

ડ્રગ્સ વિષે વાસ્તવિક અને વહેવાર માહિતી અને સલાહ

ડ્રગ્સ ગેરકાયદેસર છે, પરંતુ એમના વિષે વાતચીત કરવાનું ગેરકાયદેસર નથી- ફ્રેન્ક સાથે વાતચીત કરશો. રાષ્ટ્રિય ટેલિફોન નંબર, દિવસના ૨૪ કલાકો, ખાનગીમાં.

ટેલિફોન: 0800 77 66 00

ઈ-મેઇલ: frank@talktofrank.com

વેબ: [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)

## લાઇફલાઇન ઇસ્ટ લેન્કેશાયર

60/80 Darwin Street

Blackburn

BB2 2BL

ટેલિફોન : 01254 677493

ફેક્સ: 01254 677503

વેબ: [www.lifeline.org.uk](http://www.lifeline.org.uk)

## ડ્રગલાઇન-લેન્કેશાયર લિમિટેડ

ડ્રગ્સ સેવન કરનારાં, એમની ફેમિલીઓ, મિત્રો અને કાર્યકરો માટે એક વિસ્તીર્ણ ડ્રગ્સની સર્વિસ

ટેલિફોન : 01772 825492

ઈ-મેઇલ: drugline@provider.co.uk

વેબ: [www.druglinelancs.co.uk](http://www.druglinelancs.co.uk)

## મદદ અને સલાહ માટે કોની પાસે જવું

### KS

**KS**, આ યુવાન વ્યક્તિની ડ્રગ્સની સહાય આપતી ટીમ છે, જે લેન્કાસ્ટર અને મોરકેમ્બના વિસ્તારમાં કેફી પદાર્થોના દુરુપયોગની સમસ્યાઓ ધરાવતાં ૧૪ થી ૨૧ વર્ષનાં યુવાન લોકો સાથે કામ કરે છે. યુવાન લોકો પોતાની ભલામણ **KS** ને એમની જાતેજ કરી શકે છે. અમે પણ માબાપો/કેરર્સ (સંભાળકર્તાઓ), બીજા અગત્યનાં લોકો અને નિષ્ણાંતોને માહિતી અને સલાહ અને ચાલુ મદદ ખુશીની સાથે આપીએ છીએ.

Flat 1, 1 Wellington Terrace

Morcambe

LA4 5LW

ટેલિફોન : 01254 414003

મેલડી ટ્રેઝર: 07766 423498

માર્ક હોડ્જકિન્સન: 07766 423499