

# கஞ்சா பயன்படுத்தும் இளைஞர்களுக்கான மிகச்சிறந்த பயிற்சிகளின் கள்

## 6D

உங்கள் மூளையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்  
கஞ்சா பயன்படுத்துவதைக் குறித்து  
புத்திசாலித்தனமாக இருக்கவும்

25 வயதுக்குக் குறைவானவர்களுக்கு,  
மரிஜுவனா அவர்களை மெதுவாக்கி, மூளை  
வளர்ச்சியில் தலையிடுகிறது

### 1

#### பயன்படுத்த வேண்டாம்

கஞ்சா பயன்படுத்துவதை நிறுத்திக் கொள்வதே அதன்  
பாதகமான விளைவுகளைத் தடுப்பதற்கான மிகச்சிறந்த  
வழியாகும்.



### 2

#### கஞ்சா பயன்படுத்துவதைத் தாமதப்படுத்தவும்

சாத்தியமான அளவுக்கு கஞ்சா பயன்படுத்துவதைத் தாமதப்படுத்தவும். "தங்கத்  
தரநிலை" ஆனது 25 வயதுவரை காத்திருப்பது என்றபோதிலும், கஞ்சா  
பயன்படுத்துவதை எந்த வகையிலேனும் தாமதப்படுத்துவது தீங்கு விளையும்  
சாத்தியத்தைக் குறைக்கக் கூடும்.



### 3

#### கஞ்சா பயன்படுத்துவதைக் குறைக்கவும்

மிகவும் குறைவான இடைவெளிகளில் கஞ்சா பயன்படுத்துவது  
பாதகமான விளைவுகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.



### 4

#### கஞ்சா பயன்படுத்தி விட்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம்

வாகன மோதல் மற்றும் இறப்புகள் போன்றவற்றின் வாய்ப்புகளைக்  
குறைப்பதற்கு வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முன்னர் கஞ்சா  
பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



### 5

#### தைப் புகைக்க வேண்டாம்

ஒரு கஞ்சா ஆவியாக்கியைப் பயன்படுத்துவது புகைபிடித்தலை  
விட எளிதாக நுரையீரல்களைத் தாக்குகின்றது.



### 6

#### கவனத்துடன் கூடிய அளவு

உண்ணக்கூடியவற்றைப் பயன்படுத்தும்போது, அதன் பாதிப்புகள் 30-60  
நிமிடங்களுக்குப் பின்னரே தொடங்கும் எனபதை நினைவிற்கொள்ளவும்.  
கஞ்சாவின் அதிகப்படியான பயன்பாட்டுக்கு உண்ணக்கூடியவையே  
மிகவும் பொதுவான காரணம் ஆகும்.

