



Göteborgs
Stad

Lašo djes niamo

- Sar des tut gindo pa čo terno thaj le drogi?



Kadia ram avel tuke kašte tu sar dad dej vaj niamo šai les tuke mai but informacia pa alkoholo, narkotika, duhano vaj khelimos.

Katka šai žanes sar ame ande škola keras buči te avel amen jekh škola libro katar e droga. Vi šai les tuke tipsuri sar thaj katar šai les tuke konsiljo thaj žutipe.

Tu san o mai importante manuš ande ča glatako trajo

Tu kai san niamo san importante thaj si tut baro opurnidad te paruves ča glatako gindo pa alkoholo thaj drogi.



Jekh anda le mai bare gora ke čire glati vaj ternimata či pen duhano, alkoholo thaj narkotika si ke či kamen te den tut po lažav kai san lenge niamo vaj kavre phuren paše. Te sikavesa jazno ke tu či primis kasave bajuri atunči mai baro si e šansa ke čire glati mai angle vi von či azbana drogi.

Le roditoria phenen ke le ternimata kai ankllel lenge mišto thaj drago lenge ande škola, si len but aktiviteturi pala e škola kai plačan len thaj si len lašo kontakto penge familjasa mai čira si o rizko ke lenpe le pimasa thaj kavre drogenca.

Vi la škola si jekh importante than

E škola trubul te avel jekh pačako thaj bi drogako than. Le Geteborgosko angluni školaki administracia si len zero tolerancia kontra alkoholo, nikotina, duhano thaj drogi ande škola. E škola trubul te lel sama ka le glatengi thaj ternimatengo sastipe. E škola vi trubul te lel sama te na mukhen te čirden andre le glaten thaj le ternimaten te len vaj te bičinen drogi.

La škola si la obligacia te ageril kana suspičil ke varikas si alkoholo, nikotina, duhano vaj droga. Sa le žene kai keren buči ande škola si len obligacia te keren jekh pura ka socialosko servico kana si suspecia pa drogako aktivitetu.

Kana si suspecia po bičinimos narkotikako vaj le draba anaboliko kana godi e škola kerel jekh pura kai rajbare. Si tut pušimata, ginduri vaj daras anda či glata atunči šai les kontakto la školasa thaj lengo studentongo sastimasko grupo.



Duhanosko produkto

Inja anda deš kai len pe te pen duhano vaj len begevo keren kado mai anglal sar te perdjon 18 beršenge. Le roditoria phenen ke le glati thaj ternimata kai či len duhano mai čira si o rizko ke len pe le dogenca.

Jekh nevo trendo žjal maškar le ternimata te len o parno begevo ke butom naj duhano andre numa si andre nikotina. Jekh kaver trendo si le litrikoske papiroši. Ande E-papiroši naj duhano numa si jekh likido kai si andre šemikaluri, smakoske draba andre thaj butivares vi nikotina kai vaporil. Kudo vapro del ande buke thaj šai nasvavon thaj le E-papiroši šai keren te lel pe o manuš te pel čače papiroši.



Alkoholo

Le ternimata penen kana mačile ando alkoholo butivar dine ande čingar, xasaren kuči djeli, bistren so kerde vaj ingeren varikon čore viesti palende.

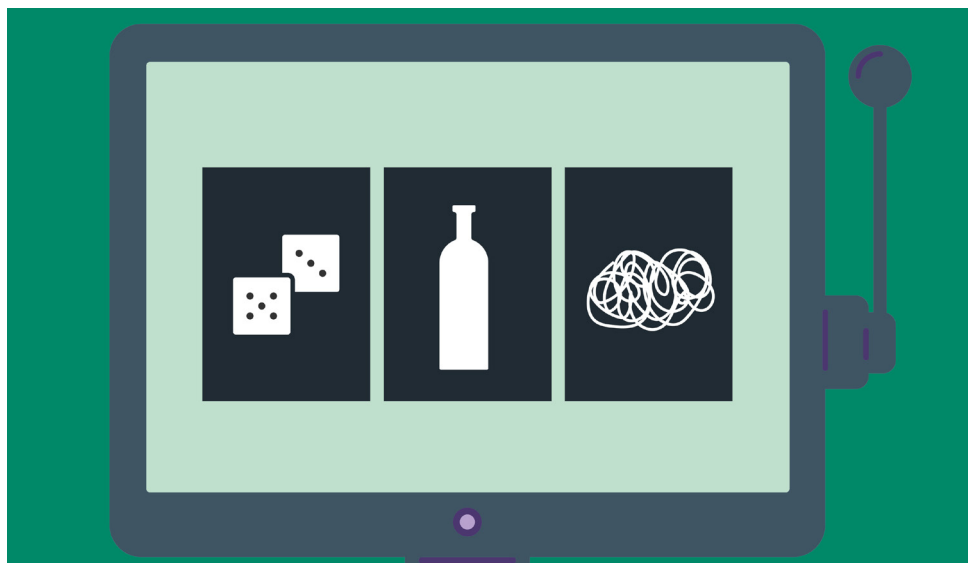
Si glati thaj ternimata kai dine ando bajo vaj von kerde bare bajuri kavrenge. Univar kam trade matora bi te avel voja, čorimos vaj sexualnio bajuri, marimos vaj bi lažane patretsi pe socialnio thana.

Gazo thaj draba

But anda le ternimata vuže line pe te čirden gazo te šai zalin pe pe pačiva. Si draba kai naj ramome sar narkotika numa ande jekh than kavre drogenca, naprimer alkoholo šai keren baro bajo.

Narkotika

E narkotika šai si naprimer draba, pulvero, variso so le ternimata tuiaren vaj pen. Uni exempluri si o canabis, amfetamina, heroína, ecstasy thaj kat. Uni zurale draba pe dukha thaj sojimaske draba djindjon sar droga, naprimer o tramadol. Kana phenas pa narkotika si o mai normalnio preparato maškar le terne o canabis. O canabis azbal ka atenciona, deciziona, motivacia thaj memoria. Vi o haschis thaj e marijuana si adjes mai zurale sar varikana anda kudo ke e zor la drogaki vazdisaili ando kerdipe.



Khelipe

Te khelel pe o manuš pe love sar terno manuš mai baro rizko si ke šai den ando problemo kai si panglimos khelimasko.

O problemo le khelimasko šai kerel bajo ande le ternegi relacia naprimer peske vortačentsa thaj la familjasa, ande škola thaj ande ekonomia. Anda kudo si importante te žanel o manuš ke o khelimos le lovengo si baro problemo.

Inker thaj le sama

Te aves kurioso, puš tuke thaj de дума čire ternesa vi pa duhano, alkoholo, narkotiko thaj khelipe. Inker tu ande informacia kai lo čo terno thaj soske kollegonca phirel. De дума le niamonca katar če terneske vortača. Normalnio si ke le niamuri univar vazden peske vas pa le ternimata tela jekh vriama ando trajo kana trubul len penge niamuri mai but anda kudo trubul te avel tumen ravda mai dur.

Le sama le parujimata

Te les sama pe parujimata thaj so kerel čo terno. Naprimer kam či mai žjal ande škola, vaj la školake buča či mai žan vorta, thaj čo terno xasardas o intereso pe le djeli kai mai anglal sas leske drago vaj ke del pe palpale thaj duriol thaj anda kudo vi tu san ande dar. Le tut pala so del tut čiro dji, butivar si vorta čo gindo.

Phenel čo terno ke "savore" zumaven narkotika varikana atunči importante si te reagis strazom. Mai vušoro si te les varikastar e droga anda o gor. De tu gindo ke šoha naj pra pozno te manges žutipe.

O rodipe phenel ke so mai sigo le terneni godji lel nikotina, alkoholo thaj narkotika mai baro si o rizko te del ando astaripe.

Rode žutipe

Si žutipe te les. Či san korkoro. Ande kaver patrin šai djines kai šai les žutipe. Importante si vi te des дума la školasa thaj ande kaver aktiviteciji kai phirel čo terno.

Katka šai les žutipe thaj konsiljo

Mini-Maria Göteborg

Le ternimata ži kai le 21 berš thaj kai lenge dada deja thaj niamuri. Katka šai amboldes tut te si tut pušimata vaj dar pa narkotika thaj alkoholo. E mini Maria šinavel vi jekh edukatcia le niamonge pa canabis thaj pa žanglipe le drogengo. Le vorbimata si ivja thaj o personalo naj lenge slobodo te ingeren o divano mai dur. www.minimaria.se

Žutipe katar o Geteborgosko foro

Diferentno niamongo žutipe arakhes pe

www.goteborg.se/foraldrastod

Katka šai naprimer les individualnio žutipe, niamongi edukatcia thaj mai but.

Te trubula te des дума varikasa šai mares ka

[o telefono katar le ternegi secia](tel:031-3679614): 031-367 96 14

Niamongi asociatcia kontra narkotika FMN

FMN šinavel žutimasko vorbipe, žutimaske grupi, probi thaj mai but. www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjudat.html

Nasvalimasko arakhajimos

1177

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/Beroende-och-skadligt-bruk/>

Konsiljo thaj žutipe ando khelimasko panglipe Stödlinjen

www.stodlinjen.se/om-stodlinjen



Katar o QR-kodo šai les mai but informacia
pa sar kerel buči e škola te šai avel jekh
škola bi drogengi.



**Göteborgs
Stad**