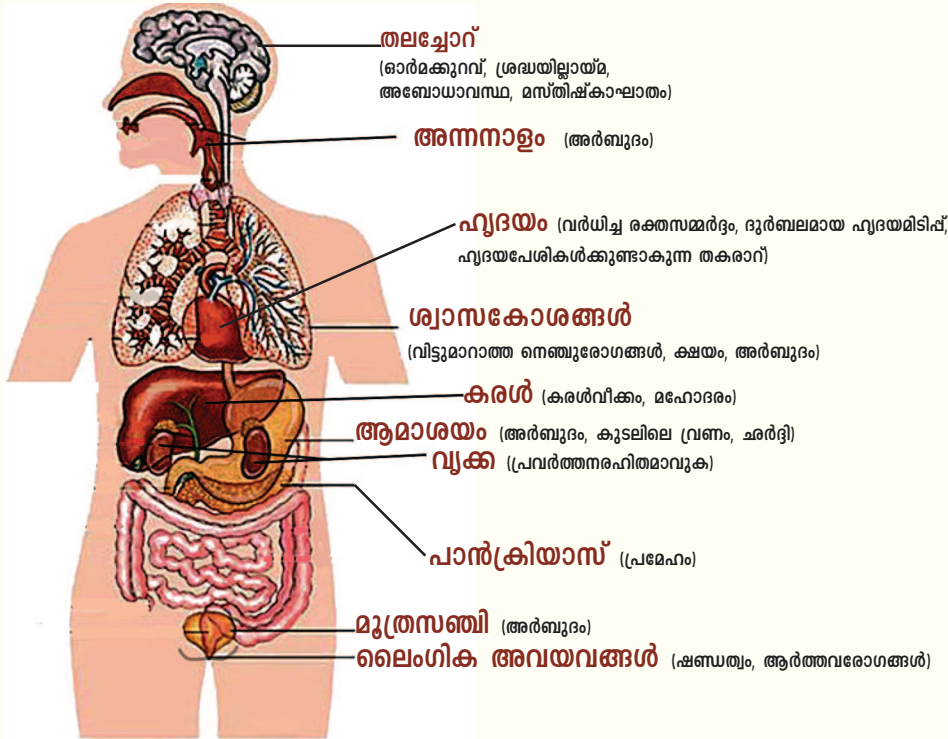


ലഹരിക്ക് അടിമപ്പെടുന്നതിന്റെ സൂചനകൾ

- ◆ സ്വഭാവത്തിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
- ◆ പഠനത്തിലും പാഠ്യേതര വിഷയങ്ങളിലും താത്പര്യക്കുറവ്
- ◆ ഊർജസ്വലതയില്ലായ്മ
- ◆ ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യം
- ◆ വിശപ്പില്ലായ്മ
- ◆ കൂടുതൽ പണം തേടുക
- ◆ മോഷണം
- ◆ കള്ളം പറയുക
- ◆ പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുക
- ◆ ഉറക്കക്കുറവ്
- ◆ പുതിയ കൂട്ടുകെട്ട്

ലഹരി വരുത്തുന്ന അപകടങ്ങൾ



മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളെ അവഗണിക്കരുത്. അവരോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ച് സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ തിരിച്ചറിയണം.

കുട്ടികളുടെ പഠനത്തിൽ നിലവാരത്തകർച്ച ഉണ്ടാകുകയോ സ്കൂളിൽ അകാരണമായി ഹാജരാകാതിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ അധ്യാപകർ യഥാസമയം രക്ഷിതാക്കളെ അറിയിക്കുക.

ലഹരിക്കെതിരെ അണിചേരാം

JUST SAY NO



SAY NO TO DRINKS DRUGS



വ്യക്തി, കുടുംബം, സമൂഹം, ജീവിതം ഇതിനുള്ളിൽ ലഹരിക്കു സ്ഥാനമില്ല

ഓരോ വീടും ഓരോ വിദ്യാലയമാണ്, മാതാപിതാക്കൾ അധ്യാപകരും

ഞാൻ തെറ്റു ചെയ്തില്ല എന്ന ശപഥം തന്നെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രാർഥന

നമ്മുടെ വിധി നമ്മുടെ കൈകളിലാണ്, മറ്റൊരാൾക്കും അത് നിർണ്ണയിക്കാനോ തടസപ്പെടുത്താനോ ആവില്ല

- മഹാത്മാഗാന്ധി



ഇൻഫർമേഷൻ - പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ്
എക്സൈസ് വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

എന്താണ് മദ്യം?

ഈമൈൽ ആൽക്കഹോൾ അഥവാ എഥനോൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന രാസ ദ്രാവകമാണ് മദ്യം. വിവിധ പേരുകളിലും തരത്തിലും നിറങ്ങളിലും മദ്യം ലഭിക്കുന്നു. മദ്യത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആൽക്കഹോളിന്റെ അളവനുസരിച്ച് അവയുടെ വീര്യം കുറഞ്ഞും കൂടിയും ഇരിക്കുന്നു. യാതൊരു പോഷകമൂല്യവും ഇല്ലാത്ത ദ്രാവകമാണ് മദ്യം.

മയക്കുമരുന്നുകൾ

ശക്തമായ ആസക്തിയും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ള തോന്നലും ഉളവാക്കുന്ന പദാർഥങ്ങളെയാണ് പൊതുവേ മയക്കുമരുന്നുകൾ എന്ന് പറയുന്നത്. കഞ്ചാവും അതിൽ നിന്ന് എടുക്കുന്ന ഹാഷിഷും കഞ്ചാവ് ഓയിൽ എന്നിവയും മോർഫിൻ, പെന്തഡിൻ, ബ്രൂപിനോർഫിൻ, പ്രോക്സിഫോൻ, കൊഡീൻ തുടങ്ങിയ രാസപദാർഥങ്ങളും മയക്കുമരുന്നിൽപ്പെടുന്നു. ഉറക്കത്തിനായും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഡയസ്പാം, അൽപ്രോസോളം തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങളും ആശ്രയത്വം ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്.

പിൻമാറ്റ അസ്വസ്ഥതകൾ

മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങിയാൽ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ള തീക്ഷ്ണമായ ആർത്തി അനുഭവപ്പെടും. ഇത് ക്രമേണ മാനസികവും, ശാരീരികവുമായ ആശ്രയത്വത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പലരും ലഹരിക്ക് അടിമകളായി മാറുന്നു. രക്തത്തിൽ ലഹരിയുടെ അളവ് കുറയുമ്പോൾ കഠിനമായ വേദനയും മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യവും അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഭീകരമായ ഈ പിൻമാറ്റാസ്വസ്ഥതയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ തുടർച്ചയായി ലഹരി ഉപയോഗിക്കേണ്ട അതിദാരുണമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു.

ഈ കെണിയിൽപ്പെടാതിരിക്കാൻ ഒരു വഴിയേ ഉള്ളൂ. ഒരു തവണ പോലും മദ്യവും മയക്കുമരുന്നുകളും ഉപയോഗിക്കില്ലെന്ന് ശപഥം ചെയ്യുക.

മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും സൃഷ്ടിക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ

മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ അവയവങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനം താറുമാറാക്കി താഴെ പറയുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

ഓർമക്കുറവ്	മാനസിക രോഗങ്ങൾ
പക്ഷാഘാതം	ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം
മത്തപ്പി അം	ലിവർ സിറോസിസ്
അബോധാവസ്ഥ	മയക്കം
ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ	ന്യുമോണിയ
പെപ്റ്റിക് അൾസർ	ക്യാൻസർ
ലൈംഗികശേഷിക്കുറവ്	ക്ഷയരോഗം
എയ്ഡ്സ്	വന്ധ്യത

കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ, റോഡ് അപകടങ്ങൾ, സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ, സാമ്പത്തികമായ പരാധീനത, ആത്മഹത്യ പ്രവണത, സാംസ്കാരികമായ അധഃപതനം എന്നിവക്ക് മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും കാരണമാകുന്നു.

പാൻമസാലകൾ ആളെക്കൊല്ലികൾ

പുകയില, ചുണ്ണാമ്പ്, അടയ്ക്ക, നിക്കൽ, കാഡ്മിയം തുടങ്ങിയ നിരവധി പദാർഥങ്ങളുടെ ചേരുവയാണ് പാൻ മസാലകൾ. പുകയിലയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നിക്കോട്ടിൻ എന്ന വിഷത്തേക്കാൾ മാരകമായ മറ്റു നിരവധി ആൽക്കലോയിഡുകളാണ് അടയ്ക്കയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. പുകയിലയിലെ നിക്കോട്ടിൻ മാരകമായ ക്യാൻസറിനും അടയ്ക്കയിലെ ആൽക്കലോയിഡുകൾ ഗുരുതരമായ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. കീടനാശിനികളിലെ ചേരുവകളായ നിക്കൽ, കാഡ്മിയം എന്നിവ പാൻ മസാലയിൽ ഉള്ളതുകൊണ്ട് അനേകം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അനിയന്ത്രിതമായ ദേഷ്യം, വിഷാദം, ഓർമക്കുറവ്, ബോധം മുടിഞ്ഞിട്ടുള്ള അവസ്ഥ തുടങ്ങിയ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പാൻമസാലകളുടെ ഉപഭോഗം കാരണമായിത്തീരുന്നു.