DELETE DRUGS OR
THEY WILL DELETE
YOU FROM THIS WORLD

ലഹരിമുക്തി
നാടിന് ശക്തി

ഇൻഫർമേഷൻ പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ലഹരിമുക്തി നാടിന് ശക്തി

ലഹരിമുക്തി
നാടിന് ശക്തി

കൈപ്പുസ്തകം
2022 ഒക്ടോബർ 2
കോപ്പികൾ: 50,000
സൗജന്യവിതരണത്തിന്

ലഹരി
വിനാശകരം

ലഹരി എന്നാൽ

- മാനസിക ശാരീരിക തലങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുന്ന വസ്തുക്കൾ
- ശാരീരികമായ പ്രവൃത്തികളിലും മാനസികമായ ചിന്തകളിലും വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമല്ലാതെ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ലഹരി വസ്തു ഉപഭോഗമായി കാണാം.

മയക്കു മരുന്ന്

ഉപയോഗം

- ഏതെങ്കിലും രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനോ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനോ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ലഹരിയുടെ ശരിയായ ഉപയോഗമായി കണക്കാക്കുന്നു.

ദുരുപയോഗം

- ഔഷധപരമായതോ അല്ലാത്തതോ ആയ മരുന്നുകൾ ആവശ്യത്തിലധികം അളവിൽ നമ്മുടെ ശാരീരിക - മാനസിക വ്യാപാരങ്ങളെ തകർക്കുന്ന രീതിയിൽ തെറ്റായി ഉപയോഗിക്കൽ.
- ഔഷധം എന്ന രീതിയിൽ കഴിക്കുന്ന ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഒരു നിശ്ചിത സമയ പരിധിയ്ക്ക് ശേഷവും ഉപയോഗിക്കുന്നതും ദുരുപയോഗമാണ്.

ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാവുക

- ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ സഹായമില്ലാതെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായി ചെയ്യേണ്ട പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കാതെ വരിക.
- ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്ത സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളിലും, അനുചിതമായ സ്ഥലങ്ങളിലും സമയങ്ങളിലും ഉള്ള ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം,

പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

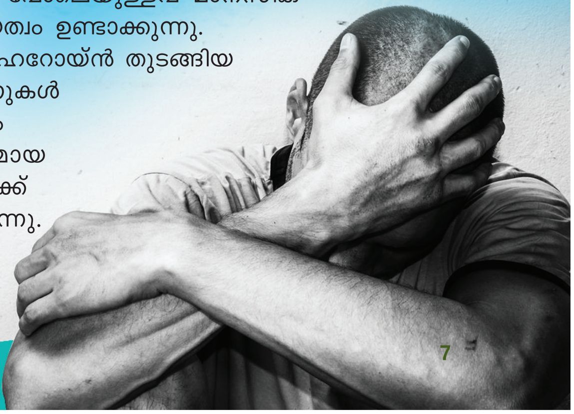
- വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തിലും, ജോലിയിലും, സാമൂഹിക ജീവിതത്തിലും ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം മൂലം ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നു.
- മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലാണ് ഇത് ബാധിക്കുന്നത്.
- മുൻകാലങ്ങളിൽ ലഹരിക്ക് അടിമയാകുന്നവർ കുറവായിരുന്നു.
- അതിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം ഇന്ന് നേരിടുന്ന ഭീഷണി.
- ലഹരികൾ കൂട്ടിക്കലർത്തി ഉപയോഗിക്കുന്ന ശീലവും സമൂഹത്തിലുണ്ട്.
- നഗര-ഗ്രാമ വ്യത്യാസവും ഇക്കാര്യത്തിൽ കുറഞ്ഞുവരുന്നു.

ആസക്തി, അസഹിഷ്ണുത, ആശ്രയത്വം

- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം അതിന്റെ ആസക്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.
- ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഇല്ലാതെ ജീവിതം സാധ്യമല്ല എന്ന അവസ്ഥ.
- അതോടെ അസഹിഷ്ണുതയും, വിധേയത്വവും, പിൻമാറ്റ ലക്ഷണങ്ങളും പ്രകടമാവും.
- മരുന്ന് എടുക്കുന്ന അളവും സമയവും കൂടുതലാവുന്നു.

ആശ്രയത്വം രണ്ട് തരത്തിൽ

- ശാരീരികമായ ആശ്രയത്വവും മാനസികമായ ആശ്രയത്വവും.
- ഏതു സമയവും ഏതവസരത്തിലും ലഹരിയെക്കുറിച്ച് മാത്രം ചിന്തിക്കുന്നത് മാനസികമായ ആശ്രയത്വം.
- ലഹരിയില്ലാതെ യാതൊന്നും ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല എന്ന മാനസികാവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നു എന്നർത്ഥം.
- കനാബിസ് പോലെയുള്ളവ മാനസികമായ ആശ്രയത്വം ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- ഓപിയം, ഹെറോയ്ൻ തുടങ്ങിയ ലഹരി മരുന്നുകൾ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ തകരാറുകൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.



പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

- ചെറിയ രീതിയിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾ മുതൽ കൂടിയ രീതിയിലുള്ള ഛർദ്ദി, ശ്വാസംമുട്ടൽ തുടങ്ങിയവ
- കഠിനമായ പിൻമാറ്റ ലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാ ലഹരി ഉപഭോക്താക്കളിലും ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല.
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ലഹരിയുടെ സ്വഭാവം, അളവ് എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും പിൻമാറ്റ ലക്ഷണങ്ങൾ.
- ദൂഷ്യവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് തന്നെ, ഭയം മൂലം ലഹരി ഉപേക്ഷിക്കാതിരിക്കാനും സാധ്യത.

ഡീടോക്സിഫിക്കേഷൻ

- ശരീരത്തിൽ നിന്നും ലഹരിയുടെ വിഷാംശത്തെ പൂർണമായി ഒഴിവാക്കൽ.
- വ്യക്തിയെ ലഹരിയുടെ പിടിയിൽ നിന്നും പൂർണമായി മോചിപ്പിക്കുന്നതിന് ശരിയായ ചികിത്സ വേണ്ടതുണ്ട്.

ലഹരി അടിമത്തത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങൾ

- ലഹരിയോടുള്ള അടിമത്തത്തിന് കാരണം മാനസികമായ ഇച്ഛാശക്തിയുടെ കുറവും ധാർമികമായി ഉണ്ടാകുന്ന ബലഹീനതയും.
- മദ്യത്തിനോടും മയക്ക് മരുന്നുപോലെയുള്ള ലഹരിവസ്തുക്കളോടുമുള്ള അടിമത്തം ഒരേ പോലെ; എന്നാൽ കാരണം വ്യത്യസ്തം.

മദ്യപാനം

- മദ്യപാനം ഒരു രോഗം മാത്രമല്ല, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ ലക്ഷണം കൂടിയാണ്.
- ഒരു വ്യക്തിയുടെ സാമൂഹ്യ - ശാരീരികമായ അവസ്ഥകളെ മോശമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു.
- സമൂഹത്തിലുള്ള വിലയേയും ധനസ്ഥിതിയേയും നശിപ്പിക്കുന്നു.
- മദ്യപാനം ഉപേക്ഷിച്ചതിനു ശേഷം വീണ്ടും കുടിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് അയാളെ വീണ്ടും പൂർണ മദ്യപാനിയാക്കും.

മദ്യാസക്തിയും വിവിധ ഘട്ടങ്ങളും

പ്രാരംഭഘട്ടം

- സാധാരണയിലും കൂടിയ അളവിൽ മദ്യം ആവശ്യമായി വരും.
- അപരാധ ബോധം ഇല്ലാതാകും.
- മദ്യപിക്കുന്ന സമയത്ത് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ മറന്നു പോകും.
- മദ്യത്തെക്കുറിച്ച് മാത്രം ചിന്തിക്കും.

മധ്യഘട്ടം

- അളവ്, സമയം, സ്ഥലം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച ബോധ മുണ്ടാകില്ല.
- മദ്യപിക്കുന്നതിനായി ഒഴിവുകഴിവുകൾ കണ്ടെത്തും.
- കയ്യിൽ ഒതുങ്ങുന്നതിലും കൂടുതൽ ചെലവാക്കും.
- വാക്കിലോ പ്രവൃത്തിയിലോ അക്രമണ സ്വഭാവം കാണി ക്കും.
- സാമൂഹ്യ ജീവിതത്തിലും, കുടുംബത്തിലും, ജോലി സ്ഥലത്തും, സാമ്പത്തിക കാര്യങ്ങളിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

തീവ്രഘട്ടം

- ആത്മനിയന്ത്രണം നഷ്ടമാവും,
- ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കും.
- ഇടവേളകളില്ലാതെ ദിവസങ്ങളോളം മദ്യപിക്കും.
- മദ്യം ലഭിക്കാനായി അക്രമാസക്തനാവും.
- ധാർമികവും സാമൂഹികവുമായ മൂല്യങ്ങൾ മറക്കും.
- എല്ലാവരും തനിക്കെതിരാണെന്ന ചിന്ത ഉണ്ടാകും.

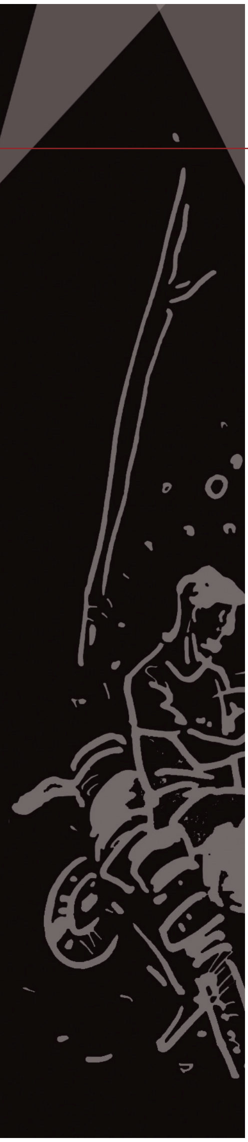
മയക്കുമരുന്ന്
ആസക്തിയും വിവിധ ഘട്ടങ്ങളും

പ്രാരംഭഘട്ടം

- മയക്കുമരുന്നുകൾ എടുക്കുന്നതിന്റെ അളവും സമയവും കൂടുതലാവുന്നു.
- മയക്കു മരുന്നുകൾക്കായി പണവും സമയവും ധാരാളം വിനിയോഗിക്കും.
- മയക്കു മരുന്നുകളെകുറിച്ച് മാത്രം ചിന്തിക്കും.

മധ്യഘട്ടം:

- കൂടുതലായ അളവിൽ ലഹരി വസ്തുക്കൾ വേണ്ടി വരും.
- ലഹരിയുടെ മേലുള്ള ആധിപത്യം ഇല്ലാതാകും.
- മയക്കു മരുന്നുകൾ ഒളിപ്പിച്ച് വയ്ക്കുന്ന പ്രവണത.
- സാമൂഹികമായ എല്ലാ മേഖലകളിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.
- സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കും.



തീവ്രഘട്ടം:

- പൂർണമായും മയക്കു മരുന്നുകളുടെ അടിമത്തത്തിലാവും.
- സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം ആവശ്യമായി വരും.
- ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമായി മാത്രം സൗഹൃദം പുലർത്തും.

ആസക്തിയുടെ കാരണങ്ങൾ

ശാരീരികമായ കാരണങ്ങൾ

- ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തി പാരമ്പര്യമായി കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടാം.
- ലഹരിയ്ക്ക് അടിമയാകുന്നതിന് ധാരാളം മറ്റ് കാരണങ്ങളുമുണ്ട്.

മാനസികമായ കാരണങ്ങൾ

- വ്യക്തിഗതമായ കാരണങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക അസുഖം.
- അരക്ഷിതരായവർ ആസക്തിക്ക് എളുപ്പം അടിമകളാകുന്നു.
- വ്യക്തിജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, അപര്യാപ്തമായ വികാരങ്ങൾ, ആശ്രിതത്വം, ശക്തിയില്ലായ്മ, ഒറ്റപ്പെടൽ
- സ്വയം ആദരവ് നഷ്ടപ്പെടൽ,
- കുട്ടിക്കാലത്ത് നേരിടേണ്ടിവന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ
- ആദ്യമുപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മാനസികാവസ്ഥ.

സാമൂഹ്യ - സാംസ്കാരിക/പാരിസ്ഥിതികമായ കാരണങ്ങൾ:

- പാരമ്പര്യ മൂല്യങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന യുവതലമുറയുടെ വൈകാരികത
- ലഭ്യതയും വിലയും

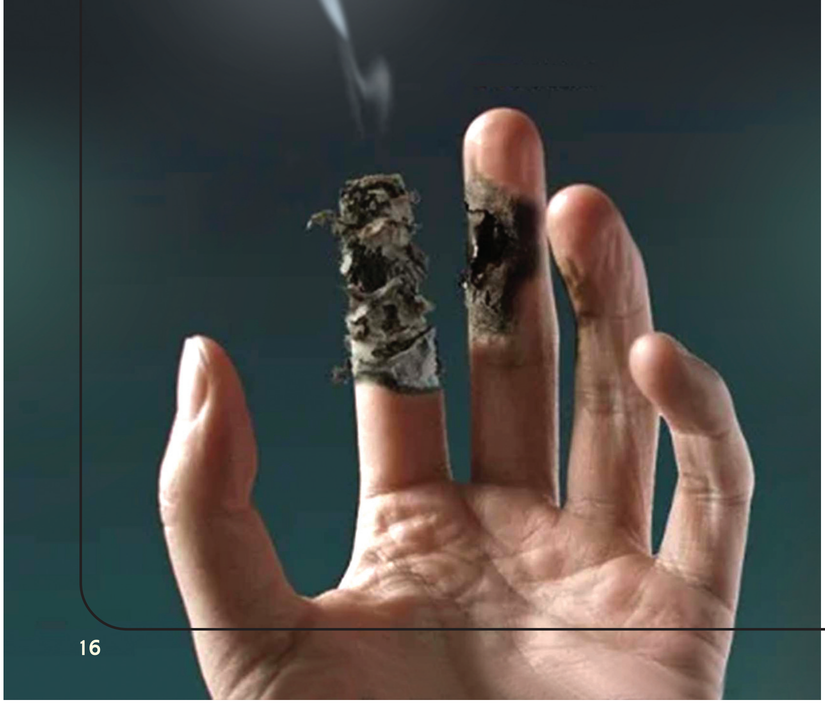
- കുടുംബപരമല്ലാത്ത സാമൂഹ്യസാഹചര്യങ്ങൾ. മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കു മരുന്നിന്റെയും ഉപയോഗം അനുവദനീയമായിട്ടുള്ള സമൂഹങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവരിലും, ഇവ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ വളരെ കുറഞ്ഞ വിലയിൽ ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലെ ആളുകളിലും ലഹരിയോടുള്ള ആസക്തി കൂടുതലാകുന്നതായി കാണുന്നു.

ചികിത്സ, പുനരധിവാസം, പ്രതിരോധം

- മാനസിക പിന്തുണയാണ് രോഗിക്ക് അവശ്യം വേണ്ടത്.
- ലഹരിയിൽ നിന്നുള്ള പൂർണ്ണമായ പിൻമാറ്റമാണ് ചികിത്സയുടെ ലക്ഷ്യം.
- ആദ്യം ലഹരിയുടെ ശാരീരികമായ പിൻമാറ്റം നടത്തും, ശേഷം മാത്രം ചികിത്സ.
- വ്യക്തിക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും നിരവധി കൗൺസിലിംഗുകൾ.
- ജീവിതരീതി മെച്ചപ്പെടുത്താനും സമൂഹത്തിൽ നഷ്ടമായ സ്ഥാനം തിരികെ നേടുന്നതിനും കൗൺസിലിംഗ് സഹായകരം.
- ശേഷം ജോലി കണ്ടെത്തുന്നതിനും സഹായം.
- പ്രത്യേകം പരിശീലനം ലഭിച്ചവർ നടത്തുന്ന കേന്ദ്രങ്ങൾ, സ്വന്തം ഭവനങ്ങൾ, പ്രത്യേക കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ചികിത്സ നേടാം.

പുകവലി

- ഉപഭോക്താക്കളിൽ മൂന്നിൽ ഒരാൾ മരണപ്പെടുന്നു.
- ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, സ്ട്രോക്ക് എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- യുവ തലമുറയിൽ 18 വയസിനു മുമ്പ് ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നു.
- ദിവസം മൂന്ന് സിഗരറ്റെങ്കിലും വലിക്കുന്ന 43 ശതമാനം ആളുകൾ പുകവലിയ്ക്ക് അടിമകളാകുന്നു.
- ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളിൽ 87 ശതമാനവും ഉണ്ടാകുന്നത് പുകവലി മൂലം.



പുകവലിയുടെ ദൂഷ്യവശങ്ങൾ

- എല്ലാവർഷവും പുകവലി മൂലം മരണപ്പെടുന്നത് 4,40,000 പേർ.
- ജീവിത ദൈർഘ്യം വലിയ അളവിൽ കുറയുന്നു.
- പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയമിടിപ്പ് എന്നിവ വർദ്ധിക്കും.
- വൃത്തികെട്ട ശ്വാസം, മഞ്ഞപ്പല്ലുകൾ, വൃത്തികെട്ട മണമുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും.
- വിട്ടുമാറാത്ത മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.
- പുകവലിക്കുന്ന യുവതലമുറ മറ്റ് ലഹരി വസ്തുക്കളിലേക്ക് തിരിയുന്നതിനുള്ള സാധ്യത എട്ട് മടങ്ങാണ്.
- പഠനത്തിൽ പിന്നോട്ടു പോകും; സ്വന്തമായി തീരുമാനം എടുക്കാൻ സാധിക്കില്ല.
- പുകവലിക്കുന്നവരുടെ കുട്ടികൾക്ക് സഡൻ ഇൻഫന്റ് ഡെത്ത് സിൻഡ്രോം (എസ്ഐഡിഎസ്) ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതൽ

പുകവലിയും സ്കൂൾ ജീവിതവും

- മിക്കവരും പുകവലി ശീലം ആരംഭിക്കുന്നത് തങ്ങളുടെ ഹൈസ്കൂൾ കാലഘട്ടത്തിൽ.
- അന്ന് വലിക്കാത്തവർ പിന്നീട് ചുരുക്കമായേ ഈ ശീലത്തിലേക്ക് എത്തുന്നുള്ളൂ.
- സ്ഥിരമായ വ്യായാമം പുകവലിയിൽ നിന്നും പിന്തിരിയാൻ സഹായിക്കും.

വിമുക്തി

- ലഹരി എന്ന വിപത്തിനെക്കുറിച്ച് അവബോധം നൽകാനായി ആരംഭിച്ച പദ്ധതി.
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായും ഇല്ലാതാക്കുക ലക്ഷ്യം.
- വിവിധ കർമ്മ പരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കിവരുന്നു.
- സ്കൂൾ, കോളേജ് തലങ്ങളിൽ ലഹരി വിമുക്ത ക്ലബ്ബുകൾ,
- സ്റ്റുഡന്റ് പോലീസ് കേഡറ്റുകൾ, നാഷണൽ സർവീസ് സ്കീമുകൾ, കുടുംബശ്രീ, റെസി ഡൻസ് അസോസിയേഷനുകൾ,
- ലൈബ്രറി കൗൺസിൽ, ലഹരിവിമുക്ത ഓർഗ നൈസേഷനുകൾ,
- വാർഡ്, പഞ്ചായത്ത്, ബ്ലോക്ക് തലങ്ങളിൽ സ്ത്രീകളുടെയും യുവാക്കളുടെയും വിദ്യാർത്ഥി കളുടെയും കൂട്ടായ്മകൾ.

വിമുക്തി
ലഹരി വർജ്ജന മിഷൻ
ലഹരി വിമുക്ത കേരളത്തിനായി

വ്യാജമദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്,
നിരോധിത പുകയില ഉത്പന്നങ്ങൾ
എന്നിവയുടെ വില്പന, സംഭരണം,
മുതലായ വിവരങ്ങൾ എക്സൈസ്
കമ്മിഷണറേറ്റിലെ കൺട്രോൾ റൂമിലേക്ക്
9447178000, 9061178000
എന്നീ നമ്പരുകളിൽ
അറിയിക്കാവുന്നതാണ്.

ടോൾ ഫ്രീ നമ്പർ
14405

സഹായം തേടാം
ഈ കൗൺസിലിംഗ് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ

മൂന്നു സോണുകളിലായി മൂന്ന് കൗൺസിലിംഗ് കേന്ദ്രങ്ങൾ വിമുക്തി മിഷന്റെ കീഴിൽ കേരളത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം, എറണാകുളം, കോഴിക്കോട് ജില്ലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾക്ക് ലഹരിയിൽ നിന്നും മോചനം നേടുന്നതിനുള്ള കൗൺസിലിംഗ് ലഭ്യമാണ്. ഓരോ കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററിലും രണ്ട് കൗൺസിലർമാരുടെ സേവനം ലഭ്യമാണ്.

9400022100, 9400033100 (തിരുവനന്തപുരം),
9188520188, 9188520199 (എറണാകുളം),
9188468494, 9188458494 (കോഴിക്കോട്)

ലഹരി മുക്ത കേന്ദ്രങ്ങൾ

- വിമുക്തി മിഷന്റെ കീഴിൽ 14 ഡീ അഡിക്ഷൻ സെന്ററുകൾ. ജില്ലാ- താലൂക്ക് ആശുപത്രി കളിലാണ് ഇവ.
- ഒ പി സേവനം, കൗൺസിലിംഗ്, മരുന്നു കൾ, മാനസികോല്ലാസ സൗകര്യം
- യോഗ, ലഹരിയിൽ നി ന്നും മോചനം നേടുന്ന വർക്ക് പ്രത്യേക കരുതൽ.

സ്കൂൾതലത്തിൽ ആന്റി ഡ്രഗ് ക്ലബുകൾ

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ വർദ്ധി ച്ചു വരുന്ന ആസക്തി നമ്മുടെ നാടിന് ഭീഷണിയായി മാറുകയാണ്. സ്കൂൾ, കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികൾ കൂടു തലായി ലഹരി വസ്തുക്കൾക്ക് അടിമക ളാകുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. ഇവരെ കണ്ടെത്തി ഇവരുമായി ഇടപെടുന്ന തിനാണ് എക്സൈസ്വകുപ്പ് വിമുക്തിയുടെ കീഴിൽ ലഹരി വിരുദ്ധ ക്ലബ്ബുകൾ സംഘ ടിപ്പിക്കുന്നത്.

വിമുക്തി ഡി-അഡിക്ഷൻ സെന്ററുകൾ

ക്രമ നം.	ജില്ല	വിലാസം	ഫോൺ നം.	നോഡൽ ഓഫീസറുടെ (എക്സൈസ്) മൊബൈൽ നം.
1.	തിരുവനന്തപുരം	ജനറൽ ആശുപത്രി, നെയ്യാറ്റിൻകര	0471 - 2222235	94000 69409
2.	കൊല്ലം	രാമറാവു മെമ്മോറിയൽ ആശുപത്രി, നെടുങ്ങോലം	0474 - 2512324	94000 69441
3.	പത്തനംതിട്ട	താലൂക്ക് ആശുപത്രി, റാന്നി	04735 - 229589	94000 69468
4.	ആലപ്പുഴ	ജില്ലാ ആശുപത്രി, ചെങ്ങന്നൂർ	0479 - 2452267	94000 69488
5.	കോട്ടയം	ടൗൺ ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രി, പാല	0482 - 2215154	94000 69511
6.	ഇടുക്കി	ജില്ലാ ആശുപത്രി, ചെറുതോണി	0486 - 2232474	94000 69532
7.	എറണാകുളം	താലൂക്ക് ആശുപത്രി, മൂവാറ്റുപുഴ	0485 - 2832360	94000 69564

8.	തൃശ്ശൂർ	താലൂക്ക് ആശുപത്രി, ചാലക്കുടി	0480 - 2701823	94000 69589
9.	പാലക്കാട്	ട്രൈബൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രി, കോട്ടത്തറ	04924 - 254392	94000 69588
10.	മലപ്പുറം	ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രി, നിലമ്പൂർ	04931 - 220351	94000 69646
11.	കോഴിക്കോട്	ഗവൺമെന്റ് ബീച്ച് ആശുപത്രി, കോഴിക്കോട്	0495 - 2365367	94000 69675
12.	വയനാട്	ജനറൽ ആശുപത്രി, കൈനാട്ടി, കല്പറ്റ	04936 - 206768	94000 69663
13.	കണ്ണൂർ	താലൂക്ക് ആശുപത്രി, പയ്യന്നൂർ	04985 - 205716	94000 69695
14.	കാസർകോട്	താലൂക്ക് ആശുപത്രി, നീലേശ്വരം	0467 - 2282933	94000 69723

വിമുക്തി കൗൺസലിങ്ങ് സെന്ററുകൾ

ക്രമ നം.	പേര്	തസ്തിക	വിലാസം	ഫോൺ നമ്പർ
1.	ഡോ. ലിഷ എസ്.	സൈക്കോളജിസ്റ്റ്	നാലാം നില, എക്സൈസ് ആസ്ഥാന മന്ദിരം, നന്ദാവനം, തിരുവനന്തപുരം	94000 22100
2.	വിനു വിജയൻ	സോഷ്യോളജിസ്റ്റ്	നാലാം നില, എക്സൈസ് ആസ്ഥാന മന്ദിരം, നന്ദാവനം, തിരുവനന്തപുരം	94000 33100
3.	ശരണ്യ	കൗൺസിലർ	താഴത്തേ നില, എക്സൈസ് കോമ്പ്ലക്സ്, കച്ചേരിപ്പടി, എറണാകുളം	91885 20198
4.	ഷിജോ ആന്റണി	കൗൺസിലർ	താഴത്തേ നില, എക്സൈസ് കോമ്പ്ലക്സ്, കച്ചേരിപ്പടി, എറണാകുളം	91885 20199

5.	സിയാ വി.കെ.	കൗൺസിലർ	സർക്കാർ യു.പി. സ്കൂൾ, ചിന്തവളപ്പ്, കസബ പോലീസ് സ്റ്റേഷന് സമീപം, ജയിൽ റോഡ്, കോഴിക്കോട്	91884 68494
6.	ശരത്ത് എസ്. നായർ	കൗൺസിലർ	സർക്കാർ യു.പി. സ്കൂൾ, ചിന്തവളപ്പ്, കസബ പോലീസ് സ്റ്റേഷന് സമീപം, ജയിൽ റോഡ്, കോഴിക്കോട്	91884 58494

ഹെൽപ്പ് ഡെസ്ക്

ഫോൺ : 0471-2322825
മൊബൈൽ : 9447178000, 9061178000
മെയിൽ: cru.excise@kerala.gov.in
ഫാക്സ്: 0471-2332073
ഐ.റ്റി. സെൽ: 0471-2335568

വിമുക്തി മിഷൻ, ജില്ലാ ഓഫീസുകൾ

1	തിരുവനന്തപുരം	dectvpm.exc@kerala.gov.in	9447178053, 0471-2473149
2	കൊല്ലം	decklm.exc@kerala.gov.in	9447178054, 0474-2767822
3	പത്തനംതിട്ട	decpta.exc@kerala.gov.in	9447178055, 0468-2222873
4	ആലപ്പുഴ	decalpy.exc@kerala.gov.in	9447178056, 0477-2252049
5	കോട്ടയം	decktm.exc@kerala.gov.in	9447178057, 0481-2562211
6	ഇടുക്കി	decidk.exc@kerala.gov.in	9447178058, 04862-222493
7	എറണാകുളം	decekm.exc@kerala.gov.in	9447178059, 0484-2390657

8	തൃശ്ശൂർ	dectsr.exc@kerala.gov.in	9447178060, 0487-2361237
9	പാലക്കാട്	decplkd.exc@kerala.gov.in	9447178061, 0491-2505897
10	മലപ്പുറം	decmlpm.exc@kerala.gov.in	9447178062, 0483-2734886
11	കോഴിക്കോട്	deckkd.exc@kerala.gov.in	9447178063, 0495-2372927
12	വയനാട്	decwnd.exc@kerala.gov.in	9447178064, 04936-248850
13	കണ്ണൂർ	decknr.exc@kerala.gov.in	9447178065, 04972-706698
14	കാസർഗോഡ്	dcxksd@yahoo.com	9447178066, 04972 705470

വിമുക്തി മിഷൻ, ജില്ലാ ഓഫീസുകൾ

അവലംബം: വിമുക്തി മിഷൻ

ലഹരിക്കെതിരെ കൈകോർത്ത് വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

ലഹരി വിരുദ്ധ ക്ലാസുകളും ജാഗ്രത സമിതികളും.

- എൻ.എസ്.എസ്, എൻ.സി.സി, സ്കൗട്ട്സ് ആൻഡ് ഗൈഡ്സ്, റെഡ്റൂൺ ക്ലബ്ബ് എന്നിവ മുഖേനയും ലഹരി ബോധവത്കരണം.
- സഹായവുമായി എക്സൈസ്, പോലീസ്, തദ്ദേശ സ്ഥാന പങ്ങൾ, ആരോഗ്യ വകുപ്പുകൾ
- ലഹരി വിരുദ്ധ ചങ്ങലകൾ, കൂട്ടയോട്ടം, ഫ്ളാഷ് മോബ്,

- സ്കൂൾ പരിസരത്തെ കടകളിൽ ലഹരി ഉത്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കുന്നതിനും വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനുമെതിരേയുള്ള നിയമപരമായ മുന്നറിയിപ്പ് പതിക്കൽ,
- ലഹരി വിരുദ്ധ സന്ദേശം സംബന്ധിച്ച സ്റ്റിക്കറുകൾ പതിക്കൽ, വീടുകൾ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രചരണം,
- സ്കൂൾ പരിസരത്തും ചുറ്റളവിലും ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുമെതിരെ യെല്ലോ ലൈൻ ക്യാമ്പയിൻ,
- ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിനുള്ള ഇൻസൈറ്റ് പരിശീലനം,
- മാതാപിതാക്കളിൽ ലഹരി വിരുദ്ധ മനോഭാവം വളർത്താൻ പോസിറ്റീവ് പാരന്റിംങ്, ഹാബിറ്റ്സ്ലേറ്റ്, ജാഗ്രത മതിൽ...

ജാഗ്രതയോടെ കോളേജുകളും ഹോസ്റ്റലുകളും

- കോളേജുകളിലും ഇതിനായി പിയർ ഗ്രൂപ്പ്. എല്ലാ ക്ലാസിലെയും രണ്ട് കുട്ടികൾവീതം ഗ്രൂപ്പംഗങ്ങൾ.
- ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് മുഴുവൻ വിദ്യാർത്ഥികളും അധ്യാപകരും അനധ്യാപകരും.
- മേൽനോട്ടത്തിന് ഹോസ്റ്റലുകളിൽ വാർഡൻ കൺവീനറായി **ശ്രദ്ധ** കമ്മിറ്റിയും കോളേജുകളിൽ വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ കൺവീനറായി **നേർക്കൂട്ടം** കമ്മിറ്റിയും.
- ക്ലാസുകളിലും ഹോസ്റ്റലുകളിലും പരിസരങ്ങളിലും അപ്രതീക്ഷിത സന്ദർശനം നടത്തി കോളേജ് കമ്മിറ്റികൾ.
- ഓൺലൈൻ പോസ്റ്റർ ക്യാമ്പയിൻ, ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രതിജ്ഞ, പുകവലി വിരുദ്ധ ക്യാമ്പയിൻ,

- പോസ്റ്റർ രചന, സ്പീച്ച്, ഫ്ളാഷ്മോബ്, കൊളാഷ് മേക്കിംഗ്, ഷോർട്ട് ഫിലിം നിർമാണം...
- തള്ളവിരൽ നിറങ്ങളിൽ മുക്കി കൈപത്തിയുടെ രൂപത്തിൽ മരങ്ങളിൽ പതിപ്പിച്ച് ട്രീ ഓഫ് ഹോപ്പ് ക്യാമ്പയിൻ.

സർക്കാരിതര സംഘടനകളും സജീവം

- ലഹരിക്കെതിരായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സർക്കാർ ഇതര സംഘടനകൾക്ക് നിർണായക പങ്ക്.
- സ്റ്റുഡന്റ്സ് പോലീസ് കേഡറ്റുകൾ, ലഹരി വർജ്ജന ക്ലബ്ബുകൾ, നാഷണൽ സർവ്വീസ് സ്കീം, കുടുംബശ്രീ, റെസിഡൻസ് അസോസിയേഷനുകൾ, സംസ്ഥാന ലൈബ്രറി കൗൺസിൽ, ലഹരി വിരുദ്ധ സംഘടനകൾ തുടങ്ങിയവ സജീവം.
- വാർഡ്, പഞ്ചായത്ത്, ബ്ലോക്ക് തലങ്ങളിൽ ലഹരിയ്ക്കെതിരെ സ്ത്രീകളെയും കുട്ടികളെയും യുവതലമുറയെയും ഒരുമിപ്പിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണ പരിപാടികൾ.

എസ്പിസിഎസ്

- 1000 വിദ്യാലയങ്ങളിലെ 88,000 കുട്ടികളുടെ സേവനം എസ്.പി.സി.എസ് ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- വിദ്യാലയത്തിന്റെ 500 മീറ്റർ പരിധിയിൽ ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ വിൽക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കിടയിലും ബന്ധുക്കൾക്കിടയിലും ലഹരി ഉപയോഗം തടയുന്നതിന് ആവശ്യമായ സന്ദേശങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു.
- ലഹരിക്കെതിരെ കുട്ടികൾ തയ്യാറാക്കിയ നൂറിലധികം ഹ്രസ്വചിത്രങ്ങൾ യൂട്യൂബ് ചാനൽ വഴി പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.
- കൈറ്റ് വിക്ടേഴ്സ് ചാനലിലൂടെ നിരവധി ക്ലാസുകൾ.
- ഡിജിറ്റൽ ക്ലാസ് റൂമിന്റെ സഹായത്തോടെ ബോധവത്കരണ ക്ലാസുകൾ.

യോദ്ധാവ്

- ലഹരി വിൽപനയും ഉപയോഗവും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ വാട്സ് ആപ്പിലൂടെ പോലീസിനെ 24 മണിക്കൂറും വിവരം അറിയിക്കാം.
- വാട്സ് ആപ്പ് നം. 9995 966 666
- ടെക്സ്റ്റ് വീഡിയോ ഫോട്ടോ സന്ദേശങ്ങൾ ആയി വിവരങ്ങൾ കൈമാറാം.
- സ്കൂൾ, കോളജ് വിദ്യാർത്ഥികളെ മയക്ക് മരുന്നിൽ നിന്നും മുക്തരാക്കുകയാണ് യോദ്ധാവിന്റെ ലക്ഷ്യം
- മയക്ക്മരുന്ന് വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താൽപര്യമുള്ള ഒരു അധ്യാപകനെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് പരിശീലനം നൽകും
- യോദ്ധാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഇത്തരം അധ്യാപകരുടെ യോഗം സ്റ്റേഷൻ ഹൗസ് ഓഫീസർമാർ മാസത്തിലൊരിക്കൽ വിളിച്ചു ചേർക്കും.
- നർക്കോട്ടിക് സെല്ലിന്റെ ചുമതലയുള്ള ഡിവൈഎസ്പി ആയിരിക്കും നോഡൽ ഓഫീസർ.

പ്രവർത്തനം നവമാധ്യമങ്ങളിൽ കൂടിയും

- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം, അതിന്റെ ദോഷവശങ്ങൾ, അതിന്റെ പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ച് പ്രചരണം നടത്തുന്നു.
- കൈറ്റ് വിക്ടേഴ്സ് ചാനൽ, നവമാധ്യമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാണ് ഈ പ്രചരണം.
- ലഹരി വിരുദ്ധ സന്ദേശങ്ങൾ എഫ്.എം. റേഡിയോ മുഖേനയും നിരന്തരം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.
- വിമുക്തി മിഷന്റെ വെബ്സൈറ്റ്, ഫെയ്സ്ബുക്ക്, വാട്സ് ആപ്പ്, യൂട്യൂബ്, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം തുടങ്ങിയവയിലൂടെയാണ് പ്രചരണം.
- വിവിധ സർക്കാർ വകുപ്പുകളുടെ സോഷ്യൽ മീഡിയ വിഭാഗങ്ങളുടെ പിന്തുണയും ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- സെമിനാറുകൾക്കൊപ്പം വെബിനാറുകളും സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.
- പരമ്പരാഗത മാർഗമായ അച്ചടി മാധ്യമങ്ങൾ, ടി.വി. ചാനലുകൾ, തിയേറ്ററുകൾ എന്നിവയിലൂടെയുള്ള പ്രചരണവും കൃത്യമായി നടക്കുന്നു.

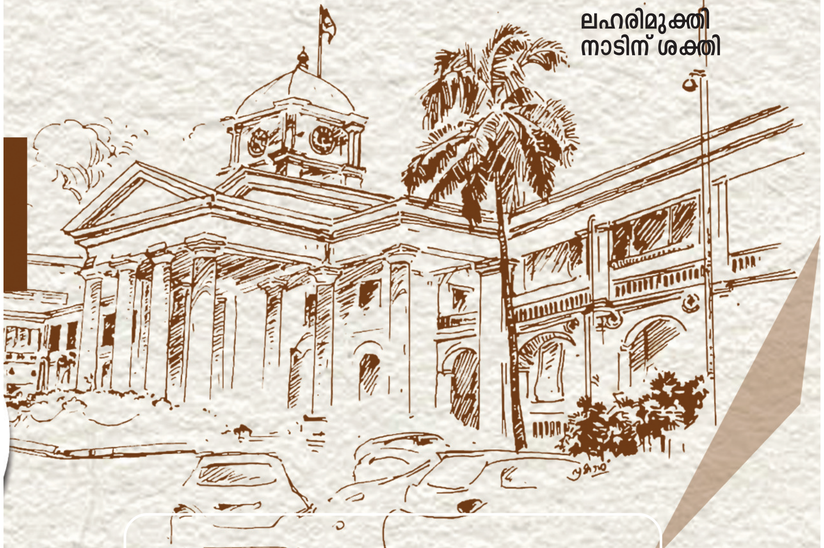
കരുതലായി സർക്കാർ സമിതികൾ

സംസ്ഥാനതല സമിതി

- മുഖ്യമന്ത്രി (അധ്യക്ഷൻ), തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ മന്ത്രി (സഹാധ്യക്ഷൻ),
- ധന, പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ, ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ, ആരോഗ്യ, വ്യവസായ, നിയമ, മത്സ്യ ബന്ധന, പട്ടികജാതി-പട്ടിക വർഗ, കായിക വകുപ്പു മന്ത്രിമാർ അംഗങ്ങൾ.
- ചീഫ് സെക്രട്ടറി (കൺവീനർ)

ജില്ലാതലസമിതി

- ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് (അധ്യക്ഷൻ),
- ജില്ലാ കളക്ടർ (കൺവീനർ),
- ജില്ലാ ചുമതലയുള്ള മന്ത്രിമാർ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കും.



തദ്ദേശതല സമിതി

- തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപന മേധാവികൾ (അധ്യക്ഷർ), പോലീസ്, എക്സൈസ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ (കൺവീനർമാർ). വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപന മേധാവികൾ, വിവിധ രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടി പ്രതിനിധികൾ, കുടുംബശ്രീ, വായനശാല, ക്ലബ്ബ് പ്രതിനിധികൾ അംഗങ്ങൾ.
- റസിഡന്റ്സ് അസോസിയേഷൻ ഭാരവാഹികൾ, സാമൂഹ്യ-സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകും.
- പോസ്റ്റർ, ബോർഡ് എന്നിവ വഴിയുള്ള പ്രചരണത്തിന് വ്യാപാരികളുടെയും സഹകരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും സഹായവും.

വാർഡുതല സമിതി

• വാർഡംഗം (അധ്യക്ഷൻ), സ്കൂൾ ഹെഡ്മാസ്റ്റർ / മുതിർന്ന അദ്ധ്യാപകൻ (കൺവീനർ).

സ്കൂൾ തലം

• അദ്ധ്യാപക - രക്ഷാകർതൃ സമിതിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രത്യേക സംവിധാനം ഉണ്ടാക്കും.

പുതിയ പദ്ധതികൾ

• എല്ലാ ജില്ലയിലും കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററുകൾ.
• വിമുക്തി ത്വരിത സേവന വിഭാഗം: ലഹരി മോചന ചികിത്സയ്ക്ക് വൈമുഖ്യം കാണിക്കുന്നവരെ ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് ഓരോ ജില്ലയിലും ഒരു വാഹനം ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രത്യേക സംഘം.
• പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ: തിരുവനന്തപുരം, എറണാകുളം, കോഴിക്കോട് എന്നീ ജില്ലകളിലായി 3 കേന്ദ്രങ്ങൾ. യോഗ സെന്റർ, തൊഴിൽ പരിശീലനകേന്ദ്രങ്ങൾ, ലൈബ്രറി സൗകര്യം, കായിക പരിശീലന സൗകര്യങ്ങൾ.
• എല്ലാ താലൂക്കുകളിലും ഡീ അഡീക്ഷൻ സെന്റർ

കേരളപിറവി ദിനത്തിൽ ലഹരിവിരുദ്ധ ചങ്ങല

- നവംബർ 1ന് എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങളിലും ലഹരി വിരുദ്ധ ചങ്ങല സൃഷ്ടിക്കും.
- രക്ഷിതാക്കളും പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കാളികളാകും.
- പ്രതീകാത്മകമായി ലഹരി വസ്തുക്കൾ കത്തിക്കും.
- ബസ് സ്റ്റാൻഡ്, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ, ലൈബ്രറി, ക്ലബ്ബ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ജനജാഗ്രതാസദസ്.

**വരുംതലമുറയെ
ലഹരിയുടെ പിടിയിൽനിന്നും മുക്തരാക്കാൻ
നമുക്കേവർക്കും കൈകോർക്കാം**

വിമുക്തി: സി.ഇ.ഒ & ജെ.ഇ.സി

എക്സൈസ് കമീഷണർ
ecoffice.exc@kerala.gov.in
eccomoffice@yahoo.com
0471 2332632

ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ
addlecadmin.exc@kerala.gov.in
9447178044, 0471 2322847

ജോയിന്റ് എക്സൈസ് കമ്മീഷണർ
(അവബോധ പരിപാടി കോ-ഓർഡിനേഷൻ)
jecapckerala@gmail.com
9400077077

ലഹരിമുക്തി
നാടിന് ശക്തി

ഇൻഫർമേഷൻ പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ്

Printed and Published by H. Dineshan IAS, Director, Information Public Relations Department on behalf of Government of Kerala, and printed at Akshara Offset, Thiruvananthapuram.
copies: 50,000, for free circulation.