



स्व. बिंदेश्वरी बघेल शासकीय महाविद्यालय, कुम्हारी, जिला – दुर्ग

Email.Id – govtcollegekumhari@gmail.com,

website-gnckumhari.in

जीवन है अनमोल ये सब को बताएंगे, **“नशा मुक्ति अभियान”** को सब मिलकर सफल बनाएंगे,

हमारा उद्देश्य – नशे से आजादी दिलाकर, समाज को स्वस्थ, सुरक्षित और उज्ज्वल बनाना है

“नशा छोड़ो–जीवन जोड़ो, नशे से नहीं ज्ञान से बनाओ पहचान”



नशे से होने वाली समस्यायें

- **शारीरिक दुष्प्रभाव** : हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, लिवर और किडनी की समस्याएं उत्पन्न होती हैं। अत्यधिक नशे के कारण मिर्गी का आना, लकवा मारना।
- **मानसिक दुष्प्रभाव** : अवसाद, चिंता, तनाव, नींद की समस्याएं, काम में मन न लगना, आत्मविश्वास में कमी आती है।
- **सामाजिक दुष्प्रभाव** : परिवार और मित्रों से दूर होना, काम या पढ़ाई में समस्याएं, आर्थिक समस्याएं सामाजिक प्रतिष्ठा में कमी, पारिवारिक कलह की जड़।
- **न्यूरोलाजिकल दुष्प्रभाव** : स्मृति हानि, एकाग्रता में कमी, निर्णय लेने में समस्याएं व्यवहार में अवांछित बदलाव, मांसपेशियों की ऐंठन।
- **अन्य दुष्प्रभाव** : दुर्घटनाएं और चौटें।
- अपराध और हिंसा में शामिल होना
- एच. आई. वी. और अन्य संक्रमण रोगों का खतरा।

नशे से बचने के तरीके

- नशे के दुष्प्रभाव के बारे में जागरूकता बढ़ाये।
- स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं।
- तनाव और चिंता को प्रबंधित करने के लिए तकनीकें सीखें।
- नशे के विकल्प के रूप में खेल, योग और अन्य गतिविधियों को अपनाएं।

विशेष नोट – जरूरत पढ़ने पर
नशा मुक्त भारत अभियान
हेल्पलाइन न. **14446** एवं मानस
टोल फ्री एंटी नारकोटिक्स
हेल्पलाइन न. **1933** पर संपर्क करें।

नोट – रक्त दान महादान, इससे बड़ा न कोई दान।

रक्त दान हेतु इच्छुक व्यक्ति स्व. बिंदेश्वरी बघेल शासकीय महाविद्यालय

आकर रेडक्रॉस प्रभारी से संपर्क करें।

