THE CITY OF Edmonton COMMUNITY SERVICES

Hindi

कभी जल्दी नहीं करें... अपने बच्चों से नशों व अल्कोहल संबंधी बातचीत करें
अभिभावक स्रोत टूलकिट

प्रिय अभिभावक/संरक्षकः

अभिभावकों व संरक्षकों के तौर पर, हमें यही आशा रहती है एवं ऐसे सपने भी होते हैं कि हमारे बच्चे प्रसन्न, स्वस्थ व सृजनात्मक जीवन व्यतीत करें। उनके भविष्य पर हमारा महान प्रभाव रहता है तथा हम उनके पथ में आने वाले प्रत्येक दुःख मुसीबत से उनकी रक्षा करना चाहते हैं। हमें आशा है कि इस टूलकिट की सहायता से आप अपने बच्चों को उनकी आशाएं व सपने संपूर्ण करने का सुअवसर प्राप्त कर सकते हैं।

हमारे बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं वैसे ही उनके समक्ष चुनौतियां निरंतर बदलती रहती हैं। इस से हम स्वयं को कभी दबे हुए या शक्तिविहीन अनुभव कर सकते हैं। हमें कब उन्हें स्वतंत्र छोड़ देना चाहिए? हमें कब उन्हें सुरक्षा प्रदान करने हेतु सामने आना चाहिए?

इन प्रश्नों के उत्तर आसान नहीं हैं, परन्तु हमारे बच्चे जिन बातों का भी सामना करते हैं यदि ऐसी परिस्थितियों हेतु उन्हें दिशा-निर्देश देने के लिए हमारे पास कोई स्रोत हों तथा हमारे स्वयं में आत्म विश्वास हो तो हम किसी भी समस्या का सामना कर सकते हैं तथा हम अपने बच्चों को संकट में से निकाल सकते हैं।

आप इस मुहिम में अकेले नहीं हैं। इस अभिभावक स्रोत टूलकिट में ऐसे संगठनों के फ़ोन नम्बर विद्यमान हैं जो आपकी सहायता कर सकते हैं, अल्कोहल व नशीले पदार्थों संबंधी जानकारी दे सकते हैं, ऐसे नुक्ते प्राप्त कर सकते हैं कि आप अल्कोहल व नशीले पदार्थों संबंधी अपने बच्चों से बात कैसे करें, एक आशामय कहानी, और सब से अधिक प्रोत्साहन जिस से आप अपने बच्चे के जीवन में अंतर ला सकते हैं।

अभिभावक स्रोत टूलकिट में ये सम्मिलित हैं:

1 अभिभावकों को पत्र
2 आशा की निजी कहानी
3 एडमौन्टन में मन को नियंत्रित करने वाले सब से अधिक पाए जाने वाले नशीले पदार्थों हेतु हवाला निर्देश पुस्तिका
4 नशीले पदार्थों से निपटने हेतु आवश्यक सामग्री
5 मन को नियंत्रित करने वाले नशीले पदार्थों से उचित ढंग से निपटना
6 क्या आपके घर के पास गांजा (सूखी भांग) उगी है?
7 नशीले पदार्थों संबंधी हम अपने युवा बच्चे से बात कैसे करूँ? (अलबर्टा स्वास्थ्य सेवाएं-ए ए डी ए सी) (**केवल अंग्रेज़ी**)
8 बच्चों को सही पथ पर लाने में सहायता करनी (परिवार केन्द्र) (**केवल अंग्रेज़ी**)
9 कच्ची आयु के युवाओं हेतु 40 विकास परिसंपत्तियां (संस्थान को खोजें) (**केवल अंग्रेज़ी**)
10 गिरोह हिंसा का सामुदायिक समाधान (**केवल अंग्रेज़ी**)

आप एवं आप का परिवार एडमौन्टन नगर के अमूल्य सदस्य हैं। लोगों के परस्पर एक दूसरे की सहायता करने से यह नगर रहने हेतु एक महान् स्थान बनता है। पहुंच करें... सहायता केवल एक फ़ोन कॉल की दूरी पर है।

- आपके बच्चे संबंधी किसी से बात करने हेतु अथवा स्रोत कॉल हेतु पूछने के लिए: सहायता नैटवर्क 2-1-1
- नशीले पदार्थों अथवा अल्कोहल संबंधी किसी से बात करने हेतु: अलबर्टा स्वास्थ्य सेवाएं टौल फ्री 1-866-332-2322 (पहले ऐसे ए ए डी ए सी हैल्प लाईन कहा जाता था)
- स्वास्थय संबंधी चिंताओं संबंधी किसी से बात करने हेतु कॉल करें: एडमौन्टन में; हैल्थ लिंक अलबर्टा 780-408-5465 (लिंक) *टैलीफ़ोन परामर्श एक दिन में 24 घन्टे, एक सप्ताह में 7 दिन उपलब्ध है।*

भवदीय,

सोशल डिवैल्पमैन्ट वर्किंग ग्रुप

सिटी ऑफ़ एडमौन्टन, कम्युनिटी सर्विसिज़

November 2009

THE CITY OF Edmonton COMMUNITY SERVICES

Hindi

क्या आपके समीप किसी घर में गांजा उगाया जा रहा है?

गांजा के पौधे कई बार घरों में भी उगाए जाते हैं। अपराधिक गिरोह धन व अन्य नशीले पदार्थों हेतु नशे बेचते हैं। आपकी सड़क या गली में कोई किसी घर में नशीला पदार्थ न उगाए, इससे बचाव हेतु आप कई बातों का ध्यान रखा जा सकते हैं।

1. अपने पड़ोसियों को जानें।
2. विवरणिका को पढ़ें: *गांजा उगाने की गतिविधियां: एक बढ़ता ख़तरा।*
3. गांजा उगाने वाले घरों पर जानकारी हेतु इस वैबसाईट को चैक करें:

www.edmonton.ca/safedmonton

4. यदि आपकी सड़क या गली पर कोई घर अलग सा दिखाई दे तो नोट करें:

- छत पर कोई बर्फ़ नहीं
- जल के दाग़
- जल को एकत्र कर के रखना
- खिड़कियां ढंकी हुईं
- हर समय चमकता प्रकाश
- हर समय रौशनदानों से भाप
- अजीब व तीखी गन्ध
- कोई कचरा नहीं
- खाने पीने कोई सामान नहीं
- फ़सल की देखभाल करने वाले का बार-बार आना

5. क्राईम स्टॉपर्स को कॉल करें (1-800-222-8477) ताकि पुलिस चैक कर सके। आपको अपना नाम बताने की आवश्यकता नहीं है।
6. यदि आप एक मकान-मालिक हैं, तो किरायेदार के हवाले चैक करें।
7. इस का ध्यान रखें कि आपके पड़ोस में कौन आता-जाता है।

गांजा उगाए जाने वाले घर आपको कैसे प्रभावित कर सकते हैं

गांजा उगाए जाने वाले घर पड़ोसियों को प्रभावित करते हैं क्योंकि उनमें इन का ख़तरा बना रहता है:

- आग लगने का
- बिजली का करेन्ट लगने का
- हिंसा फैलने का

गांजा उगाने से ये भी हो सकता है:

- गांजा उगाने से ऊर्जा की ऊँची लागतें
- संपत्ति के मूल्य में परिवर्तन
- वाष्प एवं विषैले पदार्थों का एकत्र होना
- मकानों की बड़ी मरम्मत हेतु आवश्यकता

सिटी ऑफ एडमौन्टन, कम्युनिटी सर्विसज़ का नाम दिया जाए तो इस की फ़ोटो-प्रति लेने की स्वीकृति है

मस्तिष्क को चुस्त बना देने वाले पदार्थों से उचित ढंग से निपटना
नशीले पदार्थ – अल्कोहल – तम्बाकू

बच्चों के जीवन में सभी व्यस्क महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एक माता-पिता, संरक्षक या केयर गिवर के तौर पर, आप ही एक ऐसे आदर्श व्यक्ति हैं जो नशीने पदार्थों के प्रति उनके व्यवहार पर अपना प्रभाव डाल सकते हैं।

आप क्या कर सकते हैं?

ऐसे पदार्थों संबंधी ज्ञान प्राप्त करना जो आपके बच्चों के लिए ख़तरा हैं: यह पदार्थ कैसे दिखाई देते हैं, उन्हें किस नाम से जाना जाता है, यदि कोई बच्चा प्रयोग करे तो उसके कौन से भौतिक चिह्न हैं, तथा यदि आपके घर या संपत्ति में से ऐसे कोई पदार्थ मिलें तब क्या किया जाए।

औषधियों के नुस्खे, अल्कोहल एवं तम्बाकू उत्पाद किसी सुरक्षित स्थान पर रखें जहां बच्चे आसानी से न पहुंच सकें। इन वस्तुओं का ध्यान भी रखें व यह सुनिश्चित करें कि वे कहीं इधर उधर न हो जाएं और आपको पता भी न चले।

यदि आप सड़कों पर मिलने वाला कोई नशा पाते हैं: ऐसी किसी वस्तु या ड्रग पैराफरनेलिया को ध्यानपूर्वक हाथ लगाएं। यदि आप उन्हें हटाना चाहते हैं तो रबड़ के दस्तानों का उपयोग करें तथा उन्हें अपनी चमड़ी या चिहरे के पास लाने से बचें। इन नशीले पदार्थों को उपयुक्त ढंग से ठिकाने लगाने हेतु, कृप्या अन्य सलाह व सहायता हेतु अपने स्थानीय पुलिस थाने से संपर्क करें, कृप्या उन्हें पहले अधिसूचित करें।

o	डाऊनटाऊन डिवीज़न स्टेशन	9620–103 ए एवेन्यू	780–421–2200
o	दक्षिण-पूर्व डिवीज़न स्टेशन	104 यूविले ड्राईव ईस्ट	780–426–8200
o	दक्षिण-पश्चिम डिवीज़न स्टेशन	9710–51 एवेन्यू	780–426–8300
o	पश्चिम डिवीज़न स्टेशन	16505–100 एवेन्यू	780–426–8000
o	उत्तरी डिवीज़न स्टेशन	14203–50 स्ट्रीट	780–426–8100

गांजा उगाने की गतिविधियां

यदि आप अपने पड़ोस में गांजा उगाने वाली संदिग्ध गतिविधियां देखते हैं ... **अकले ही उस की जांच न करें या कोई कार्यवाही न करें।** एडमौन्टन पुलिस या क्राईम स्टॉपर्स से 1–800–222–8477 पर संपर्क करें।

मैथ. प्रयोगशालाएं

यदि आप किसी संदिग्ध मैथ. प्रयोगशाला को देखते हैं ... **तो उस से बाहर निकल जाएं! तत्काल उस क्षेत्र को छोड़ दें** तथा एडमौन्टन पुलिस शिकायत लाईन से 780–423–4567 पर संपर्क करें। एडमौन्टन से बाहर होने पर क्राईम स्टॉपर्स से 1–800–222–8477 पर संपर्क करें।

मैथ. प्रयोगशालाएं अत्यधिक ख़तरनाक होती हैं। इन प्रयोगशालाओं में पाए जाने वाले अधिकतर रसायन अत्यधिक प्रतिक्रिया उत्पन्न करने वाले व ज्वलनशील होते हैं। रासायनिक प्रतिक्रियाओं से निकलने वाले वाष्प रोम छिद्रों, चमड़ी, आंखों एवं श्वास प्रणाली पर हमला करते हैं। कुछ रसायन जल अथवा किसी अन्य रसायनों से प्रतिक्रिया करते हैं तथा आग भी लग सकती है या विस्फोट भी हो सकता है।

यदि किसी के पास उपयुक्त प्रशिक्षण नहीं है तथा सुरक्षा कवच भी पास में नहीं है तो किसी भी संदिग्ध मैथ. प्रयोगशाला से कम से कम 500 फुट की दूरी पर रहें।

आप भी फ़र्क ला सकते हैं!

संदर्भः एडमौन्टन पुलिस सेवा

सिटी ऑफ एडमौन्टन, कम्युनिटी सर्विसज़ का नाम दिया जाए तो इस की फ़ोटो-प्रति लेने की स्वीकृति है नवम्बर 2009

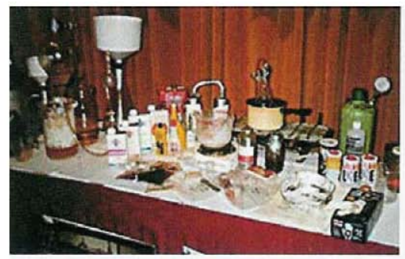
THE CITY OF Edmonton COMMUNITY SERVICES

Hindi

ड्रग पैराफरनेलिया

मद 'ड्रग पैराफरनेलिया' का अर्थ किसी ऐसे उपकरण से होता है जिस का उपयोग ग़ैर-कानूनी नशीले पदार्थों का उत्पादन, तैयार करने, छिपाने व उन्हें लेने हेतु किया जाता है। किसी भी माता-पिता हेतु ऐसे उपकरण की पहचान करनी चुनौतीपूर्ण हो सकती है।

नशीले पदार्थों का धन्दा करने वाले लोग सड़कों या गलियों में बांटने हेतु ग़ैर-कानूनी नशे का उत्पादन करने या तैयार करने के लिए डीलर की इच्छानुसार किन्हीं विशिष्ट उत्पादों को उपयोग करते हैं। नशीले पदार्थ तैयार करने हेतु प्रयोग की जाने वाली वस्तुएं तो बहुत हैं परन्तु फिर भी इन में ये प्रायः सम्मिलित रहती हैंः तुला, वायल्स, गहने रखने वाले कवर, प्लास्टिक के रैप एवं टिनफ़ुआएल।



नशीले पदार्थ खाने हेतु प्रयोग की जाने वाली वस्तुएं आम तौर पर युवाओं में बांटी जाती हैं। उन्हें रंग-बिरंगे लोगो इत्यादि से डिज़ाईन किया गया होता है तथा प्रायः उन्हें इस खूबसूरती व सफ़ाई से छिपाया गया होता है कि ऐसा ही विश्वास हो कि वे हानिरहत हैं। अन्य वस्तुओं में से कुछेक सिरिन्ज़ुस, प्रकाश देने वाले बल्ब, लिखने वाले पैन, पॉप कैने, स्ट्रॉअज़, चमचे एवं लाईटर्स हैं।

ग़ैर-कानूनी नशीले पदार्थों को छिपाने हेतु प्रायः सामान्य घरेलू वस्तुओं का ही प्रयोग किया जाता है। इन वस्तुओं में ये सम्मिलित हैं; सैल फोन्स, पेजर्स, सी डी प्लेयर्स, मैजिक मार्कर्स, कॉस्मैटिक वस्तुओं के कन्टेनर्स, नीचे की झूठी सतह वाले कैन्स, परन्तु ऐसा इन वस्तुओं तक ही सीमित नहीं है, आम तौर ऐसी कोई भी वस्तु जिस में कोई छेद किया जा सके और नशेड़ी उसे इस्तेमाल कर सकें।

लिपस्टिक डिस्पैन्सर में एक ड्रग पाईप छिपा रहता है

नशीले पदार्थ छिपाने हेतु खोखला पेजर प्रयोग में लाते हैं

फैल्ट टिप मार्क जिसके अन्दर नशे का पाईप होता है

नकली सतह वाली सॉफ़्ट ड्रिंक की केन

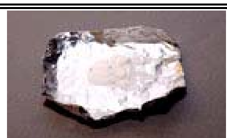
ड्रग पैराफरनेलिया की पहचान जानें एवं सीखें

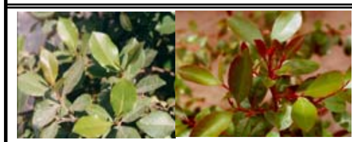
संदर्भः एडमौन्टन पुलिस सेवा

सिटी ऑफ एडमौन्टन, कम्युनिटी सर्विसज़ का नाम दिया जाए तो इस की फ़ोटो-प्रति लेने की स्वीकृति है

नवम्बर 2009

एडमौन्टन में मन को नियंत्रित करने वाले सब से अधिक पाए जाने वाले नशीले पदार्थों हेतु हवाला निर्देश पुस्तिका

वस्तु की तस्वीर	औषधि का नाम	आम व प्रचलित नाम	पैकेजिंग	लेने पर पड़ने वाला प्रभाव	भौतिक चिह्न व उपयोग के चिह्न	जोखिम व दीर्घकालीन प्रभाव
कैनेडा में नियंत्रित वस्तुएं (आम तौर पर उन्हें गलियों में मिलने वाले नशीले पदार्थों के तौर पर जाना जाता है) "नियंत्रित नशे एवं वस्तुएं अधिनियम" के अंतर्गत अवैध होती हैं।						
	भांग - गांजा - वीड तेल - हशिश - हैश तेल	पौट ग्रास वीड हर्ब रीफर हैश कुश 	गहनों वाले छोटे बैग सैण्डविच बैगीज़ डिब्बा बन्द	शांति स्थिति से भागना प्रसन्न व गर्वित अनुभव करना भ्रम पड़ना आराम भावनात्मक गड़बड़ी	मन्चीस की इच्छा गांजा जैसी गन्ध हृदय की बढ़ी हुई गति भूल जाना प्रकाश के प्रति सूक्ष्म गतिहीनता लाल आँखें	चिंता हीन या उच्च अनुभव करना जिगर/फेफड़े नष्ट होना कैन्सर को जोखिम बढ़ जाना चिड़चिड़ाहट स्मरण शक्ति का नाश होना जीवनी शक्ति का नाश होना
	ऐक्सटेसी (एम डी एम ए)	ऐडम ई ऐक्स एक्स टी सी लव ड्रग ईसैन्स गो	गहनों वाले छोटे बैग गोली का रूप/फिनिश नॉन-प्रोफ़ैशनल जैसा, कोई भी डिज़ाईन घर में बने जैसा	भावनाएं उकसाना प्रसन्न व गर्वित अनुभव करना ध्यान आकर्षित करना बढ़ी हुई सूक्षमता छूने, सूंघने, प्रकाश से शक्ति व ऊर्जा बढ़ी हुई	हृदय की बढ़ी हुई गति खराब दृष्टि जबड़े भींचना जी मितलाना उच्च रक्तचाप भ्रम पड़ना अनिद्रा हिलना व झटके लगना ठण्ड लगनी या पसीने आना उल्टी आना	चिंता मस्तिष्क नष्ट होना ऐन्ठन होना घोर निराशा शारीरिक गतिविधियों पर से नियंत्रण हटना गुर्दा फेल हो जाना दिल की धमनियों का फ़ेल होना आतंक हीन या उच्च अनुभव करना मृत्यु
पाऊडर मैथ फ़ुआएल में →  *मैथ बैगी में* ←	**मैथमफैटामाईन्स** **क्रिस्टल मैथ** ** मैथ से सीधे संपर्क से बचें यह असुरक्षित चमड़ी द्वारा सीधे जज़्ब हो सकता है **	क्रैन्क क्रिस्टल अग्नि शीशा बर्फ़ मैथ गति ट्वीक जिब	गहनों वाले छोटे बैग (.1 ग्राम अंकों में बेचा जा सकता है)	नींद कम हो जाना प्रसन्न व गर्वित अनुभव करना ध्यान आकर्षित करना विश्वास का बढ़ा हुआ स्तर शारीरिक ऊर्जा भार में कमी	बेचैनी अथवा चिड़चिड़ाहट आँखें फैली हुईं उच्च रक्तचाप अनिच्छापूर्वक जबड़े भींचना बिना सोचे समझे कार्य करना अनिद्रा भूख न लगना चिहरे पर खिंचाव झटके व ऐंठन	तर्कहीन ढंग से हीन या उच्च अनुभव करना चित्तभ्रम या सनकपन दिल की बाहरी लाईनिंग में सूजन बिना भड़काहट हिंसा पर उतारू होना नशे की लत लगने का जोखिम आत्महत्या के विचार व ऐसी भावनाएं शरीर का तापमान बढ़ जाना चिहरे पर अनैच्छिक हिलजुल विषैला मानसिक रोग
 	कोकीन **क्रैक कोकीन** (रासायनिक परिवर्तित कोकीन)	ब्लोअ कोक रॉक्स फ्रीबेस स्नो क्रैक भोजन	स्पिट बॉल्स (सैण्डविच बैग के कोने) 8 बॉल (3.5 ग्रा = 7 स्पिट बॉल्स)	अत्यंत प्रसन्नता व शक्ति मानसिक चुस्ती का अनुभव दर्द निवारण अचानक दवाव में आना संभोग की इच्छा जागना	आँखें फैली हुईं सांस फूली हुई मुंह शुष्क होना शरीर का तापमान बढ़ जाना उच्च रक्तचाप हृदय गति बढ़ी हुई भूख न लगना बार-बार कोई कार्य करना बड़बोलापन बन्द नाक	मस्तिष्क पर नियंत्रण समाप्त होना मानसिक गड़बड़ी घोर निराशा (उदासी) दोनों नासिकाओं के बीच की हड्डी का गलने लगना शरीर पर कीड़े चलने का अनुभव अनिद्रा ग़ैर-तर्कपूर्ण हिंसक व्यवहार सरदर्द दिल के दौरे मृत्यु
 जी एच बी एक रंगहीन, गंधहीन द्रव्य है जो केन्द्रीय स्नायु तंत्र व्यवस्था को शांत कर देता है	**जी एच बी** **(गामा हाईड्रॉक्सी ब्युट्रेट)**	चैरी मैथ ईज़ी लेअ ऐवरक्लीयर फैन्तासी गूप जार्जिया होम ब्वाय ग्रीव्स बॉडीली हार्म जिब लिक्विड ऐक्सटेसी सोप	गहनों वाले छोटे बैग - पाऊडर शीशे की वायल्स - द्रव्य	कसरत करना नशा आराम मिल बैठना	सुस्ती छा जाना तालमेल में गड़बड़ी इलैक्ट्रोलिट असंतुलन सुनने की शक्ति नष्ट होना कोई निर्णय न ले पाना चलने-फिरने के नियंत्रण में कमी हृदय गति कम हुई प्रतिवन्द्वों को कम मानना सांस धीरे धीरे लेना	कोमा डेट पर ब्लातकार करना निर्भरता या नशे की लत सांस लेने में तकलीफ़ (जब अल्कोहल ले रखी हो) कोई प्रतिक्रम न दे पाना जी मितलाना (जब अल्कोहल ले रखी हो) ओवरडोज़ बीमारी आदि का दौरा मृत्यु

वस्तु की तस्वीर	औषधि का नाम	आम व प्रचलित नाम	पैकेजिंग	लेने पर पड़ने वाला प्रभाव	भौतिक चिह्न व उपयोग के चिह्न	जोखिम व दीर्घकालीन प्रभाव
 कैटामाईन एक भ्रामक है जो फेनसाईक्लीडीन (पी सी पी) से काफ़ी मिलती है।	कैटामाईन	ब्लैक होल कैट वेलियम के किटकैट विशेष के सुपर सी विटामिन के	गहनों वाले छोटे बैग . पाऊडर फ़ुआएल फोल्ड्स शीशे की वायल्स - द्रव्य	चेतना की परिवर्तित स्थिति सपने जैसी अवस्था काल्पनिक वस्तुएं दिखाई देना नशीली अवस्था हाथ पांव सो जाना	चित्त भ्रम संपर्क टूटना (मन का शरीर से) अर्थहीन बोलचाल उच्च रक्तचाप मुंह व गले का ख़राब स्वाद	स्मरण शक्ति का चले जाना चित्त भ्रम (अत्यधिक मानसिक गड़बड़ी) घोर निराशा उच्च रक्तचाप चलने फिरने में परेशानी श्वास समस्याएं साँस न ले पाना मृत्यु
	सिलोसाइबिन	मैजिक मशरूम्स शरूम्स कैप्स	गहनों वाले छोटे बैग	चेतना की परिवर्तित स्थिति अंतरदृष्टि काल्पनिक वस्तुएं दिखाई देना चेतना ह्रास	वास्तविक्ता को समझ न पाना अनियंत्रित व चित्तभ्रम काल्पनिक वस्तुएं दिखाई देना व आतंक अनिद्रा नशीली अवस्था	ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि साइलोसिबिन से शारीरिक व मानसिक निर्भरता की आदत पड़ जाती है। चार दिनों तक काल्पनिक वस्तुएं दिखाई दे सकती हैं
 *खाट पत्ते* ↑ *खाट बूटी* ↑ *कहीं भेजने हेतु तैयार खाट के बण्डल* ↑	खाट (कथा ऐडुलिस)	ऐबिसिनियन टी अफ्रीकन सैलेड चाट कैट खाट ओट मीरा (कीनिया में) कैट (यमन में) सचैट (इथोपिया में)	केले के पत्तों में लिपटी शक्ल के बण्डल	अत्यंत प्रसन्नता की भावना स्थान व समय की स्वतंत्रता विश्वास का बढ़ा हुआ स्तर, मित्रता व शांति संभोग के सकारात्मक प्रभाव व संभोग की इच्छा भूख कम लगना	आँखें फैली हुईं शारीरिक थकावट अचानक हिंसक हो जाना काल्पनिक वस्तुएं दिखाई देना	भूख न लगने से खाने में गड़बड़ी पेट गैस की गड़बड़ियां अत्यंत बेचैनी व हिलजुल अनिद्रा खाट से होने वाली मानसिक गड़बड़ी सनकी व्यवहार आत्महत्या जन्य घोर निराशा
	ऐनाबोलिक स्टीरॉयड्स	अनावर डैका-ड्यूराबोलिन साईकलोमैन हैलोटैस्टिन ऑक्सनड्रिन विन्सट्रौल सिन्थैटिक टेस्टोस्टीरोन मिथाईल-1-टेस्टोस्टीरोन	दवाओं जैसी पैकेजिंग अतिरिक्त वस्ओं में एम-1-टी पाया जाता है	बढ़ा हुआ कार्य-निष्पादन पट्ठों पर बढ़ा हुआ पुंज पट्ठों में अधिक शक्ति तीक्षण प्रशिक्षण व व्यायाम तीव्र गति से ठीक हो जाना	कन्धों, पीठ के ऊपरी भाग, व चिहरे पर फुन्सियां ऐंठन घोर निराशा महिलाओं की छातियां बढ़ जाना वीर्य में शुक्राणुओं की कम संख्या पुरुषों जैसा गंजापन	जिगर व गुर्दे की समस्याएं हृदय की समस्याओं का जोखिम हड्डी के विकास का समय से पूर्व रुक जाना हड्डी के ऊपरी पट्ठे पर सूजन पट्ठे का फट जाना नकसीर फूटना विभिन्न प्रकार के कैन्सर
 हैरोइन मौरफ़ीन से निकाला गया अफ़ीमजन्य पदार्थ है, जो कि कच्ची अफ़ीम से निकाला जाता है व डोडा फूल की एशियाई प्रजाति से काटा जाता है	हैरोइन	चाईना व्हाईट चिवा डोप हौर्स जंक स्मैक टार ब्राऊन एच	ग्रेन्स (एक ग्राम में 14 ग्रेन)	दर्द का दबना अत्यंत प्रसन्नता गर्म व लाल होने का अनुभव	आँखें सिकुड़ी हुईं हृदय गति कम होना नींद आना शुष्क मुंह व भूख न लगना चमड़ी पर खुजली सुई के निशान (शिरा द्वारा) श्वास धीरे चलना मूर्छा उल्टी आना	बन्द शिरायें (शिरा द्वारा) कोमा जिगर की सोज गठिया रोग व उससे जुड़ी समस्याएं जिगर व गुर्दे का रोग निर्भर होने का डर व अकेले रहना नामर्दी पट्ठों में कमज़ोरी मृत्यु

एडमौन्टन में मन को नियंत्रित करने वाले सब से अधिक पाए जाने वाले नशीले पदार्थों हेतु हवाला निर्देश पुस्तिका

वस्तु की तस्वीर	औषधि का नाम	आम व प्रचलित नाम	पैकेजिंग	लेने पर पड़ने वाला प्रभाव	भौतिक चिह्न व उपयोग के चिह्न	जोखिम व दीर्घकालीन प्रभाव
 एल एस डी प्रायः ब्लौटिंग पेपर अथवा गोलियों के रूप में बेची जाती है	एल एस डी (लाईसर्जिक एसिड डाइथाइलामाईड)	ऐसिड ब्लॉटर सिड डोसेज़ एल माईक्रोडॉट्स टैब्स ट्रिप्स विण्डो पेन	ब्लॉटर पेपर्स पाऊडर्स गोलियां	चेतना की परिवर्तित अवस्था काल्पनिक वस्तुएं दिखाई देना अंतरदृष्टि चेतना का विकृत रूप	हृदय गति का बढ़ना शरीर का बढ़ा हुआ तापमान अनियंत्रित व चित्तभ्रम काल्पनिक वस्तुएं दिखाई देना उच्च रक्तचाप तालमेल में कमी निद्रा में गड़बड़ी अचानक हिंसक हो जाना उल्टी आना	चिंता कोमा ऐंठन घोर निराशा (उदासी) हृदय गति का रुकना बीत चुकी बातें सोचना बोलने में गड़बड़ी फेफड़े का असफल होना यथार्थ की स्थायी गड़बड़ी
मानसिक सफूर्ति देने वाले पदार्थ जो इसे समय 'वैध' रूप से खरीदे जा सकते हैं; परन्तु उन के प्रयोग पर ''नियंत्रित औषधियां व सामग्री अधिनियम'' के अंतर्गत नज़र रखी जाती है						
	साल्विया डिविनोरम	मारिया पास्टोरा साल्विया सैली-डी	अर्क ताज़ा व सूखे पत्ते पौधों की कतरनें बीज संपूर्ण पौधे	व्यवहार में सुधार शांति	मानसिक उलझन कम नियंत्रण रंग का बढ़ा हुआ अहसास स्व-हंसी तीव्र प्रकाश प्रभावित करता है	जागरूकता में कमी कोई प्रत्यक्ष या स्मरण शक्ति नहीं सभी नियंत्रणों की बन्द हो जाना चक्कर शरीर के बाहरी अनुभव
घरेलू व औद्योगिक उत्पाद जिनकी साझी विशेषता होती है कि उन्हें सूंघने से मस्तिष्क में सफूर्ति जैसे प्रभाव आते हैं (आम प्रयोक्ता: 8-18 वर्ष की आयु)						
	सूंघने वाले यंत्र जल्दी वाष्पित द्रव्य	ऐडहेसिव स्प्रे एयरप्लेन ग्लू क्लीनिंग फ्लुइड या स्प्रेज़ कुकिंग स्प्रेज़ करेक्शन फ्लुइड ड्योडोरैन्टस डस्ट ऑफ़ फ्रेऑन हेयर स्प्रे गैसोलीन नेल पॉलिश या रिमूवर पेंट थिनर या रिमूवर	निर्माता पैकेजिंग	मानसिक उत्तेजना तत्काल अल्कोहल की तुलना में प्रभाव नशीली अवस्था	चित्त भ्रम आँखें फेली हुईं यथार्थ की गड़बड़ी नाटकीय व्यवहार के झूले शराबी व्यवहार निर्णय न ले पाना सिर में हल्कापन चलने फिरने में आतुर हो जाना जी मितलाना उल्टी करना	दम घुटना मस्तिष्क का नष्ट होना कोमा चित्त भ्रम (अत्यंत मानसिक उलझन) सरदर्द दिल का दौरा जिगर या गुर्दा या फेफड़ा फेल हो जाना नक्सीर फूटना सूंघने की शक्ति कम हो जाना दम घुटना हिंसक व ग़लत व्यवहार मृत्यु
	सूंघने वाले यंत्र नाईट्रस ऑक्साईड	लाफ़िंग गैस एयरोसोल विह्प्ड क्रीम क्लब व पार्टी बैलून्स	निर्माता पैकेजिंग	अत्यंत प्रसन्नता नशीली अवस्था दर्द निवारण मानसिक उत्तेजना	मानसिक उलझन शराबी व्यवहार खिसियानी हंसी हंसना काल्पनिक वस्तुएं दिखाई देना कोई निर्णय न ले पाना चलने फिरने के तालमेल में कमी जी मितलाना उल्टी करना	मस्तिष्क का नष्ट होना हृदय का रुक जाना अंगों में ऐंठन जिगर नष्ट होना पठ्ठों पर से नियंत्रण समाप्त हो जाना मूर्छा दम घुटना मृत्यु
डॉक्टर की पर्ची या काऊँटर पर ली जाने वाली औषधियों के नॉन-मैडीकल उद्देश्य हेतु प्रयोग करने से गंभीर प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं आ सकती हैं						
	कोडीन	पेन पिल्स टी3 टी4	औषधि जैसी पैकेजिंग सीरप कैपस्यूल्स गोलियों जैसी शक्ल	अत्यंत प्रसन्नता दर्द निवारण	उदासीनता सिकुड़ी हई आँखें हृदय गति कम होना निद्रा आनी स्पष्ट रूप से सोचने में अयोग्य श्वास धीरे लेना	कब्ज़ निर्भरता या नशे की लत चक्कर आना सर हल्का अनुभव करना जी मितलाना ओवरडोज़

वस्तु की तस्वीर	औषधि का नाम	आम व प्रचलित नाम	पैकेजिंग	लेने पर पड़ने वाला प्रभाव	भौतिक चिह्न व उपयोग के चिह्न	जोखिम व दीर्घकालीन प्रभाव
	मॉर्फीन	ड्रीमर एम मॉर्फ एम एस कौन्टिन पील्स व्हाईट स्टफ़	वायल्स सिरिन्ज़्स गोलियों जैसी शक्ल	अत्यंत प्रसन्नता दर्द निवारण उड़ने जैसा अनुभव	सिकुड़ी हुई आँखें हृदय गति कम होना निद्रा आनी शुष्क मुंह स्पष्ट रूप से सोचने में अयोग्य चौकस रहने में अयोग्य श्वास धीरे लेना	कब्ज़ निर्भरता या नशे की लत भूख न लगना मानसिक ह्रास पठ्ठों की कमज़ोरी ओवरडोज़ (घातक) प्रजनन की समस्याएं
	डैक्स्ट्रोमैथोरफ़ान	डी एक्स एम डी एम टसिन रोबोइंग ट्रिप्ल सी'ज़ डैक्स	औषधि जैसी पैकेजिंग सीरप कैपस्यूल्स गोलियों जैसी शक्ल	प्रसन्नचित्त अत्यंत प्रसन्नता खिसियानी हंसी हंसना सपने जैसी अवस्था	आतंक डर होना मन का शरीर से तालमेल समाप्त होना उल्टी आना चक्कर आना खुजली होना	शरीर की स्थायी क्षति घोर निराशा दूसरों से कट कर रहना निर्भरता या नशे की लत ओवरडोज़ मृत्यु
ऑक्सीकौन्टन® पर्कोसैट®	**ऑक्सीकोडोन**	हिलबिली हैरोइन किकर ओ सी ऑक्स ऑक्सीकौन्टन पर्कोसैट पर्क्स	औषधि जैसी पैकेजिंग गोलियों जैसी शक्ल	अत्यंत प्रसन्नता दर्द निवारण उड़ने जैसा अनुभव	सिकुड़ी हुई आँखें हृदय गति कम होना निद्रा आनी शुष्क मुंह स्पष्ट रूप से सोचने में अयोग्य चौकस रहने में अयोग्य श्वास धीरे लेना	कब्ज़ ऐंठन या दौरा पड़ना अजन्मे बच्चों को नुक्सान निर्भरता या नशे की लत का उच्च जोखिम मानसिक गड़बड़ी पठ्ठों में कमज़ोरी ओवरडोज़
अल्कोहल व तम्बाकू को मानसिक उत्तेजना पैदा करने वाले पदार्थ माना जाता है, उनकी बिक्री लाइसेंस पर व नियंत्रित होती है, उनका प्रयोग नियंत्रित होता है।						
 स्मरण रखें कि निम्नलिखित सभी पेय पदार्थों में एक समान मात्रा में अल्कोहल है: 13.5 ग्राम अल्कोहल प्रति गुणवत्ता पेय बीयर 5% शैम्पेन 12% टेबल वाईन 12% एप्रिटिट वाईन 20% हार्ड लिक्वर 40% (12 औंस) (5 औंस) (5 औंस) (3 औंस) (1.5 औंस)	**अल्कोहल**	बीयर बूज़ हार्ड लिक्वर जूस सॉस स्पिरिट्स वाईन	निर्माता पैकेजिंग	स्मरण शक्ति का ह्रास नशीली अवस्था कुछ भी न कर पाने की स्थिति आराम चिंता व दर्द से निवारण मिल कर बैठना	उग्रता खराब दृष्टि यथार्थ का सही ढंग से अनुभव न होना बढ़ी हुई या नुक्स्दार भावनाएं ख़राब तालमेल कोई निर्णय न ले पाना चलने फिरने पर से नियंत्रण गंवा लेना रुकावटों का कम मानना अस्पष्ट ढंग से बोलना	स्मरण शक्ति का ह्रास कैन्सर केन्द्रीय स्नायु तंत्र व्यवस्था का नष्ट होना जिगर नष्ट होना (सिरोसिस) निर्भरता या नशे की लत हृदय को क्षेति पहुंचना स्मरण शक्ति का ह्रास भूख कम लगना पेट में अल्सर संभोग हेतु नामर्दी विटामिन की कमियां मृत्यु
	निकोटीन	सिगरेट्स सिगार्स पाईप टोबैको स्मोक्स स्नफ़	निर्माता पैकेजिंग	शांति मिल बैठना उत्तेजना भार में कमी	खांसना उच्च रक्तचाप हृदय गति बढ़ना भूख कम लगना	कैन्सर छाती में दर्द श्वास लेने में कष्ट श्वास नलिकाओं की पुरानी सोज़िश निर्भरता या नशे की लत फेफड़ों का रोग ऐम्फीसेमा श्वास की छूत दौरा पड़ना

संदर्भ: *ऐडमौन्टन पुलिस सेवा – ड्रग सैक्शन*
हैल्थ कैनेडा – कैनेडा ड्रग स्ट्रैटेजी वैबसाईट : *http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/activit/strateg/drugs-drogues/index_e.html*
ड्रग्स तथ्यों को जानें जोखिम घटायें, प्रकाशक : *COMITE PERMANENT DE LUTTE A LA TOXICOMANIE (2004)*
ए ए डी ए सी (एअल्बर्टा अल्कोहल एण्ड ड्रग अब्यूज़ कमिशन) तथा वैबसाईट : *www.aadac.com*
ड्रग शब्दावली संकलनकर्ता : कैथी ए. बैकविच – एडमौन्टन पुलिस सर्विस वालन्टियर ईमेल : *cbackewich@coleskids.org*
प्रकाशित: फरवरी 2009

आशा की निजी कहानी

मैं एक युवा मां हूँ और मैं अपनी कहानी सभी को बताना चाहती हूँ कि मैं युवा अवस्था में ही कैसे अल्कोहल व नशीले पदार्थों के जाल फंस गई थी और तब मैंने इस आदत से छुटकारा पाया।

एक बच्चे के तौर पर, मेरा परिवार बहुत प्यारा था। मेरे लिए परिस्थितियां तब बदल गईं थीं जब मेरा शारीरिक शोषण हुआ था। पहली घटना तब घटी जब मैं 4 वर्ष की थी और एक महिला आया (नौकरानी) ने मेरे साथ शारीरिक शोषण किया था और फिर जब मैं 8 वर्ष की थी तब मेरे भाई के मित्र ने ऐसा किया था। मैं चाहती थी कि मेरी ओर कोई ध्यान दे, इसी लिए मैं एक ''ख़राब समूह'' के साथ जुड़ गई। जब मेरे माता-पिता को मेरी कुसंगति का पता चला, तो वे बहुत क्रोधित हुए तथा मैं अब सोचती हूं कि उन्हें पता ही नहीं था कि इस समस्या से निपटना कैसे है। मेरे परिवार में निरंतर तनाव व झगड़ा रहने लगा। जब मैं 12 वर्ष की हुई, तो मेरे भाई ने मुझे सिगरटों व अल्कोहल की लत लगा दी। 13 वर्ष की आयु में मैंने ''पौट'' (गांजा) लेना प्रारंभ कर दिया। मेरी ओर तथाकथित ''ठण्डे लोगों'' ने अधिक ध्यान दिया और उन से मिल कर मुझे अच्छा अनुभव होता था। उसी वर्ष, मेरी पारिवारिक परिस्थिति के कारण मुझे एक सामूहिक घर में रखा गया। मैंने ''वीड'' (गांजा) का धुँआं उड़ाना जारी रखा तथा मैंने सार्वजनिक घरों, आश्रमों, सामुहिक आवासों व स्कूलों में जाना जारी रखा।

युवा अवस्था के दौरान, मैं कुछ सप्ताह के लिए ई वाई ओ सी (एडमौन्टन यूथ ऑफ़ैण्डर्स सैन्टर) में रही। जब मैं 18 वर्ष की हुई, तो मैं एक युवा से मिली, उसके व उसकी मां के साथ बहुत ही घुल मिल गई, गर्भवती हो गई तथा मेरे एक लड़का पैदा हुआ। एक वर्ष के उपरान्त, यह संबंध टूट गया जब मैं कोकीन का प्रयोग करने लगी। शीघ्रोपरांत, मैंने सीखा कि मैं कोकीन से छुटकारा कैसे पाऊँ, क्योंकि मैं इस नशे में फंस चुकी थी। मुझे नशे से छुटकारा पाने में लगभग दो वर्ष लग गए। इन बुराईयों से दूर रहने हेतु, मैं दूसरे नगर में रहने चली गई और किसी से मिली जिसने मुझे क्रिस्टल मैथमफैटामाईन दिया। मैंने तीन बार इसे लिया तथा ऐसे मैं फिर फंस गई। मैंने अपने पुत्र को उसके पिता की मां को दे दिया तथा सब कुछ गंवा दिया। मैंने मैथमफैटामाईन लेना प्रारंभ कर दिया तथा प्रतिदिन, हर समय इसे लेना प्रारंभ कर दिया। इस नशीले पदार्थ मैथमफैटामाईन की आदत से जब मैं छुटकारा पा रही थी, तब मैं अपने सुईयां भी चुभोती थी, जो कि घातक भी हो सकती हैं। मैंने अपने मस्तिष्क पर से अपना नियंत्रण लगभग गंवा दिया था।

कारावास में मेरे अंतिम समय, मुझे अपना पुत्र बहुत याद आता था मेरा दिल टूट चुका था क्योंकि मैं उसे देख भी नहीं सकती थी। मुझे पता था कि मैंने नशीले पदार्थ लेने के लिए बहुत कुछ किया, झूठ बोला, नशे लेने के लिए चोरी की, ऋण भी लिए तथा उस जीवन शैली के लिए मैंने सब कुछ किया। नशीले पदार्थ आप को मार सकते हैं परन्तु मुझे पता था कि मैं जीना चाहती हूं। मैंने ईश्वर से प्रार्थना करनी प्रारंभ कर दी कि वह मेरी सहायता करें। मेरे अभिभावकों ने पहले कभी मेरी ज़मानत नहीं करवाई थी परन्तु मैंने उन्हें बुला कर उनसे सहायता मांगने का निर्णय लिया। मैंने अपनी मां से बात की तथा उन्हें बताया कि मैं कितनी गंभीरता से अपने रहने-सहने का ढंग बदलना चाहती हूं। मेरे माता-पिता ने मुझे ज़मानत पर छुड़वाने का निर्णय लिया तथा मुझे घर ले गए।

मेरी मां ने मुझे बताया कि जब मैं नशे की लत में फंसी हुई थी तब वह मेरे लिए प्रत्येक रात्रि प्रार्थना करती थीं। नए सिरे से जीवन को प्रारंभ करने हेतु मुझे अपने वस्त्र बदलने थे तथा कुछ करने की ईच्छा थी जिस से मुझे स्वच्छ रहने से सहायता मिलनी थी। सब से पहले मैंने अपने संपर्क के उन सभी लोगों से संपर्क तोड़ दिया नशीले पदार्थों की जकड़ में थे। तब मैंने उन सभी लोगों की बातों को गंभीरतापूर्वक सुनना प्रारंभ कर दिया जो मेरी सहायता करना चाहते थे, जैसे मुझे सही सलाह देने वाला काऊँसलर, मेरे माता-पिता, एक पुलिस अधिकारी तथा जो भी मेरा ध्यान रखना चाहता था। इसी बीच मैंने स्वेच्छा से कानूनी शिकंजे में किसी न किसी कारण से फंसे युवाओं की सहायता प्रदान करने वाली कोल'ज़ किड्स ऐसोसिएशन के साथ कार्य करना प्रारंभ कर दिया। इस से मुझे अत्यंत राहत मिली तथा मैं बड़ी आसानी से समझ सकती थी कि अधिकतर युवा बच्चे क्या कर रहे थे। मैंने तब अपने पुत्र को लेने हेतु कानूनी कार्यवाही प्रारंभ कर दी। आज मैं नौकरी पर कार्यरत हूं, जीवन पटरी पर आ रहा है तथा गत वर्षों में जो कुछ भी घटित हुआ वह सब मैंने स्वीकार कर लिया है। मुझे मेरा प्यार भी मिल गया है तथा अब हमारा एक पुत्र है।

अब जब कि मैं एक मां हूं, मैं सोचती हूं कि मैं तब क्या करूंगी यदि मेरे बच्चे भी उसी पथ पर चले गए। मैं सोचती हूं कि आप यदि अपने बच्चों को आत्म-सम्मान से जीना सिखलाने में सहायता करें तो यह सब से बड़ी बात होगी। यदि एक बच्चे में आत्म-सम्मान है, तो उसे 'कुसंगति' या नशीले पदार्थों या अल्कोहल इत्यादि को आसानी से 'नकार' सकेगा। माता या पिता के तौर पर, यह महत्त्वपूर्ण होता है कि आप अपने बच्चों से बातचीत करते रहें, स्वस्थ सीमाएं निश्चित करें तथा अभिभावकों को भी अपने स्वयं के मुद्दों पर कार्य करते रहना चाहिए क्योंकि इस विश्व में संपूर्ण कोई भी नहीं होता। मैं प्रतिदिन अपने बच्चों से बात करने का प्रयत्न करती हूं तथा यह जानना चाहती हूं कि उन के जीवन में क्या चल रहा है। उनके विचार व भावनाएं मेरे लिए महत्त्वपूर्ण हैं, मेरे ब्वाय फ्रैण्ड को भी ऐसे ही महसूस होता है। मेरा ब्वाय फ्रैण्ड एक अदभुत प्रकार का व्यक्ति है तथा एक अत्यंत सहनशील पिता है। हम दोनों अपने बच्चों को प्यार करते हैं तथा एक घर में रहते हैं, हमारे पास एक कार है तथा अपना पारिवारिक जीवन आनन्दपूर्वक व्यतीत करते हैं। आज मेरा जीवन अत्यंत विभिन्न प्रकार का है। नशीले पदार्थों का अब मेरे जीवन में कोई स्थान नहीं है।

आशा सदैव जीवित रहती है। मेरा जीने का संकल्प, ईश्वर में मेरे विश्वास, मेरे माता-पिता एवं मेरी सहायता करने वाले अन्य लोगों ने मेरे जीवन को बदलने में अत्यंत प्रयत्न किए। अपने बच्चों के प्रति मेरी यही आशाएं हैं कि वे स्वस्थ गतिविधियों में ही संलग्न रहें, आत्म-सम्मान से जीएं, नशीले पदार्थों व अल्कोहल से दूर रहते हुए एक स्वस्थ जीवन व्यतीत करें तथा यदि वे किसी दुःख मुसीबत में से निकल रहे हैं तो हमेशा सहायता के लिए मेरे पास आ सकें। मेरे माता-पिता ने मेरी सहायता की तथा मुझे विश्वास है कि माता-पिता अपने बच्चे को भविष्य हेतु सही पथ दिखला सकते हैं तथा अपना सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

Permission to photocopy with credit given to City of Edmonton, Community Services