
האמת על
אלכוהול
notodrugs.co.il

למה החוברת הזאת הופקה

בימינו אתה שומע הרבה דיבורים על סמים – בבית-הספר, ברחובות, באינטרנט ובטלוויזיה. חלקם נכונים וחלקם לא.

אבל ייתכן שאתה לא יודע שדברים רבים ממה שאתה שומע על סמים למעשה מגיעים מאלה שמוכרים אותם. סוחרי סמים לשעבר סיפרו שהם היו אומרים כל דבר כדי שאנשים ייקנו סמים.

אבל מה לגבי אלכוהול? האם הוא באמת סם? אחרי הכול, הוא חוקי, הוא חלק מחיי החברה ורופאים מסוימים אפילו ממליצים על שתיית כמויות קטנות של אלכוהול.

בסקרים שערכנו, האלכוהול הגיע לראש רשימת החומרים שבני נוער אמרו שסביר מאוד להניח שהם ישתמשו בהם ושהם מתייחסים אליהם כבעיה. בגלל שהוא גורם למותם של כל-כך הרבה צעירים (יותר מכל שאר הסמים ביחד), זה החומר שהכי מדאיג את ההורים.

אתה צריך את העובדות האמיתיות ואת האמת על סמים כדי להגיע להחלטה לגביהם שמבוססת על עובדות. זאת הסיבה שבגללה הכנו את החוברת הזאת – בשבילך.

המשוב שלך חשוב לנו, אז ספר לנו מה אתה חושב על החוברת הזאת. בקר אותנו ב-**NoToDrugs.co.il** ושלח לנו אי-מייל אל **info@drugfreeworld.org**.

מה זה אלכוהול?

אלכוהול הוא כן סם.

אלכוהול, שמסווג כמדכא, פוגע במערכת העצבים המרכזית, ומוביל להאטת תפקודים בגוף. התוצאה היא דיבור לא ברור, תנועה לא יציבה, קליטות חושיות מעוותות ואי-יכולת להגיב במהירות.

לגבי אופן השפעתו על המיינד, אלכוהול מפחית את יכולתו של אדם לחשוב באופן רציונלי ומעוות את כושר השיפוט שלו.

כמות האלכוהול הנצרכת קובעת את השפעתו. אנשים רבים שותים אלכוהול כדי לקבל את ההשפעות המעוררות שלו, כגון שתיית בירה או כוס יין כדי "להשתחרר". אבל כאשר מישהו שותה יותר אלכוהול, הוא חווה את תכונותיו המדכאות ומתחיל להרגיש מעורפל מבחינה מנטלית או מאבד קואורדינציה ושליטה.

מנת יתר של אלכוהול יכולה לגרום לתגובות מדכאות חמורות: אי-יכולת להרגיש כאב, הקאות (תגובה לרעילות), חוסר הכרה, תרדמת או אפילו מוות. השפעות אלה תלויות בכמות ובמהירות של צריכת האלכוהול.

ישנם סוגים שונים של אלכוהול. כוהל אתילי (אתנול), האלכוהול היחיד שמשתמשים בו במשקאות, נוצר באמצעות תסיסה, תהליך כימי שבו שמרים מפרקים מרכיבי מזון מסוימים, כגון דגנים או פירות, ומייצרים אלכוהול.

תכולת אלכוהול

משקאות מותססים, כמו בירה ויין, מכילים בדרך כלל מ-2 אחוז אלכוהול עד 20 אחוז אלכוהול.

משקאות אלכוהוליים מזוקקים מכילים מ-40 אחוז עד 50 אחוז אלכוהול או יותר.

תכולת האלכוהול במשקאות נפוצים היא:

בירה	**2%-8% אלכוהול**
סיידר	**4%-8% אלכוהול**
יין	**8%-14% אלכוהול**
טקילה	**40% אלכוהול**
רום	**40% אלכוהול או יותר**
ברנדי	**40% אלכוהול או יותר**
ג'ין	**37.5%-50% אלכוהול**
ליקרים	**15%-55% אלכוהול**
ויסקי	**40%-68% אלכוהול**
וודקה	**35%-95% אלכוהול**

שתייה ונהיגה

- בארצות-הברית, 13,384 אנשים מתו בתאונות כתוצאה מנהיגה בשכרות במהלך תקופה של 12 חודשים. זה כמעט 40 הרוגים בכל יום בשנה.
- תאונות דרכים הן הגורם המוביל למוות בקרב בני נוער. על פי המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן בארה"ב, מתוך הנהגים בני העשרה שנהרגו בשנה אחת, בערך אחד מכל שלושה נהג תחת השפעת אלכוהול.
- לנהגים תחת השפעת אלכוהול יש לפחות פי שבעה יותר סיכוי למות בתאונת דרכים מאשר לנהגים מפוכחים.

עבור רוב האנשים, אלה רק סטטיסטיקות – מזעזעות אולי, אבל עדיין רק סטטיסטיקות. אבל למשפחות ולחברים של אלו שנהרגים כתוצאה מנהיגה תחת השפעת אלכוהול, כל מספר מייצג אובדן טרגי.

אלכוהול מעוות את הקליטות החושיות ואת כושר השיפוט של אדם. אנשים תחת השפעתו מודים שזמן התגובה שלהם איטי יותר ולעתים קרובות הם לוקחים סיכונים שהם לא היו חושבים עליהם כשהם פיכחים. לעתים קרובות מאוד, סיכונים אלה מובילים להרוגים.

להבין איך אלכוהול משפיע על הגוף

א לכוהול נספג בתוך מחזור הדם באמצעות כלי הדם הקטנים בקיבה ובמעי הדק. תוך דקות, הוא נע אל המוח, ומאט את פעולתם של תאי עצב.

בסביבות 20 אחוז מהאלכוהול נספגים דרך הקיבה. רוב 80 האחוזים הנותרים נספגים דרך המעי הדק.

אלכוהול גם נישא על-ידי מחזור הדם אל הכבד, שמעבד את האלכוהול, וממיר אותו לחומר בלתי רעיל. אבל הכבד יכול לבצע חילוף חומרים רק לכמות מוגבלת של אלכוהול בכל פעם. העודף עובר אל מחזור הדם, ומגביר את השפעותיו על הגוף.

כאשר רמות האלכוהול בדם נעשות גבוהות מדי, מערכת הנשימה מאטה, מה שעלול להוביל לתרדמת או אפילו למוות אם נשלל חמצן מהמוח.

צעירים לעומת מבוגרים
מה ההבדל?

עבור בני נוער, אלכוהול מזיק אפילו יותר מאשר למבוגרים. מוחם של בני העשרה עדיין מתפתח במהלך גיל ההתבגרות והבגרות המוקדמת. שתייה במהלך התקופה הקריטית הזאת יכולה לגרום נזק תמידי ליכולת למידה, לזיכרון, למיומנויות מוטוריות ולקואורדינציה.

המחקר מראה שלצעירים שמתחילים לשתות לפני גיל 15 יש פי ארבעה יותר סיכוי לפתח התמכרות לאלכוהול מאשר לאלו שמתחילים בגיל 21.



עבור כמה בני נוער, כמו סמנתה, שתייה נתפסת כפתרון לבעיות שהם לא רוצים להתמודד איתן.

"כשהייתי בת 13, חברים היו לועגים לי אם לא הייתי שותה. נכנעתי כי היה קל יותר ללכת עם העדר. הייתי ממש אומללה ושתיתי כדי לברוח מהחיים שלי.

"יצאתי פחות ופחות אז התחלתי לאבד חברים, וככל שהרגשתי בודדה יותר, כך שתיתי יותר.

"הייתי אלימה ולא בשליטה. אף פעם לא ידעתי מה אני עושה. הרסתי את המשפחה שלי".

לאחר שנזרקה מהבית בגיל 16, היא הפכה לחסרת בית והתחילה לקבץ נדבות כדי לקנות משקאות. הרופאים אמרו לה שיש נזק בלתי הפיך לבריאות שלה אחרי שנים של התמכרות.

"הייתי רק בת 16 אבל הכבד שלי ניזוק בצורה חמורה וכמעט הרגתי את עצמי בגלל כל מה ששתיתי". – סמנתה

מהי שתייה מופרזת?

שתייה מופרזת היא הנוהג של צריכת כמויות גדולות של אלכוהול בבת אחת. לרוב זה מוגדר בתור חמישה משקאות או יותר לגבר וארבעה או יותר לאישה.

בארצות-הברית, שתייה מופרזת היא הצורה הנפוצה ביותר של שימוש לרעה באלכוהול, שלעתים קרובות מובילה לתאונות (נפילות, כוויות ותאונות דרכים) וכמו כן לבעיות רפואיות כגון מחלת לב, מחלת כבד ושבץ.

"אני שותה בכמויות מופרזות בכל הזדמנות שיש לי, ובכנות, אני נגעל מעצמי, אבל אני לא יכול לשלוט בתשוקה שלי לעשות את זה. אם אני שותה יותר מדי או שותה משקאות מסוימים, אני נעשה קצר נשימה וכל העור שלי מתמלא כתמים, אבל אני ממשיך לשתות עד שאני מגיע לאפיסת כוחות ונרדם. אני לא בטוח שאני חזק מספיק כדי להפסיק את הטיפשות שלי". – אלן



כשהייתי באמצע שנות ה-20 לחיי כבר הייתי מכור לשתייה.

"הרבה מהדאגות הראשונות שלי היו בקשר לשתייה, וכל השאר היה במקום השני.

"התחלתי להבין שכשאני לא שותה, אני נכנס לפאניקה ומתחיל לרעוד.

"אם הייתי צריך להסתדר בלי משקה, הייתי כולי רועד ומזיע. לא יכולתי להחזיק מעמד יותר מכמה שעות בלי לשתות". – פול

שנה האחרונה הלכתי לעבודה שיכורה, איבדתי את ההכרה במועדונים ובבארים ואני לא זוכרת איך הגעתי הביתה. אני מתביישת לומר ששכבתי עם מישהו ואפילו לא הצלחתי לזכור מי האדם הזה שבא איתי הביתה עד שנתקלנו אחד בשני למחרת.

"הרסתי שתי מערכות יחסים בגלל שפגעתי בהם כל-כך עם השתייה שלי, אבל השתייה הייתה בראש סדר העדיפויות שלי.

"זה כל-כך כואב להוריי שהבת שלהם הורגת את עצמה בלי שום סיבה נראית לעין".

– ג'יימי

מה זה אלכוהוליזם או התמכרות לאלכוהול?



לאלכוהוליזם יש ארבעה סימפטומים עיקריים:

- **השתוקקות:** צורך חזק או צורך כפייתי לשתות.
- **איבוד שליטה:** אי-יכולת להגביל את השתייה בכל הזדמנות.
- **תלות גופנית:** תסמיני גמילה – כגון בחילה, הזעה, רעידות וחרדה – מתרחשים כשצריכת האלכוהול נפסקת פתאום.

תלות חזקה יכולה להוביל לעוויתות מסכנות חיים תוך שמונה עד 12 שעות אחרי המשקה האחרון. הדליריום טרמנס מתחיל שלושה עד ארבעה ימים מאוחר יותר, וגורם לאדם להיות נסער באופן קיצוני, לרעוד, להזות ולאבד מגע עם המציאות.

- **סבילות:** הזדקקות לכמות רבה יותר של אלכוהול כדי להרגיש את אותה ההשפעה.

שתיינים כבדים רבים מאמינים שהם יכולים להפסיק כרצונם – הם פשוט אף פעם לא "בוחרים" לעשות זאת. אלכוהוליזם הוא לא *יעד*, אלא *התקדמות*, דרך ארוכה של התדרדרות שבה החיים נעשים גרועים יותר עם הזמן.



כשניסיתי להפסיק לשתות, הבנתי שהאלכוהול משפיע על הגוף שלי בצורה כזאת שלא יכולתי להפסיק. הייתי רועדת כאילו שאני הולכת להישבר, הייתי מתחילה להזיע, לא יכולתי לחשוב עד שהייתי שותה עוד כוס. לא יכולתי לתפקד בלעדיו.

"את שמונה השנים הבאות ביליתי כשאני נכנסת ויוצאת ממרכזי גמילה ומבתי-חולים, בניסיון להבין מה קרה לי ואיך זה יכול להיות שאני לא מסוגלת להפסיק. זה היה הסיוט הכי נורא והכי ממושך". – ג'אן

סטטיסטיקות בינלאומיות

כל דקה בכל יום, חמישה אנשים מתים מצריכת אלכוהול. זה 2.6 מיליון מקרי מוות כל שנה. אלכוהול הורג יותר צעירים מכל הסמים האחרים ביחד. הוא פקטור בשלוש הסיבות המובילות למוות בקרב בני 15 עד 24: תאונות דרכים, רציחות והתאבדויות.

סקר אחד מצא ש-16 אחוז מהשתיינים הכבדים מעל גיל 12 השתמשו גם בסמים לא חוקיים.



- מעל **1 מיליון** בני 12 עד 17 מדווחים על שתייה מופרזת בחודש האחרון.
- בעולם, כמעט **רבע** מכל בני ה-15 עד 19 הם שתיינים בהווה.
- **62%** מבני העשרה השתמשו לרעה באלכוהול.
- **40%** מהפשעים האלימים מתרחשים תחת ההשפעה של אלכוהול.
- **16%** מהשתיינים הכבדים מעל גיל 12 משתמשים גם בסמים לא חוקיים.

השפעות לטווח קצר

ההשפעות של אלכוהול תלויות בכמות הנצרכת ובמצבו הגופני של האדם. כמה השפעות נפוצות לטווח קצר כוללות:

- קשיים בדיבור
- ישנוניות
- הקאות
- שלשולים
- כאבי בטן
- כאבי ראש

- קשיי נשימה
- עיוותים בראייה ובשמיעה
- שיפוט לקוי
- פגיעה בתפיסה החושית ובקואורדינציה
- חוסר הכרה
- אנמיה (איבוד כדוריות דם אדומות)
- תרדמת

- בלאקאאוט (פרקי זמן של אובדן זיכרון שבהם השתיין לא יכול להיזכר באירועים שהתרחשו בזמן שהוא היה תחת השפעת האלכוהול)

השפעות לטווח ארוך

שתייה מופרזת ושימוש ממושך באלכוהול בכמויות גדולות קשורים לבעיות בריאותיות רבות, שכוללות:

- פציעות לא מכוונות כגון תאונות דרכים, נפילות, כוויות, טביעה
- פציעות מכוונות כגון פציעות מנשק חם, תקיפה מינית, אלימות במשפחה
- עלייה במספר הפציעות בזמן העבודה וחוסר פרודוקטיביות
- עלייה בבעיות במשפחה, מערכות יחסים הרוסות
- הרעלת אלכוהול
- לחץ דם גבוה, שבץ ומחלות לב אחרות
- מחלות כבד
- נזק עצבי
- בעיות בתפקוד המיני
- נזק מוחי בלתי הפיך
- חוסר בוויטמין B_1 שיכול להוביל להפרעה שמאופיינת בשיכחון, באפתיה ובאי-התמצאות
- כיבים (אולקוס)
- גסטריטיס (דלקת של דפנות הקיבה)
- תת-תזונה
- סרטן הפה והגרון

התמכרות שלי התפתחה בהתמדה, ולפני שקלטתי הפכתי לשתיינית בבוקר וגם אחר הצהריים.

"החלטתי להפסיק לשתות. נשארתי ערה רוב אותו לילה, ובצהריים למחרת, כל עצם בגוף שלי כאבה. בהתקף פאניקה, מזגתי לעצמי בעצבנות כוס מלאה בג'ין, כשידיי רועדות עד כדי כך ששפכתי חצי מהבקבוק. כששתיתי את הג'ין, יכולתי להרגיש את הייסורים שלי פוחתים בהדרגה. אז הבנתי את האמת הנוראה: הייתי מכורה. לא יכולתי להפסיק".

– פיי

הקורבנות הצעירים ביותר

כאשר אם הרה שותה, האלכוהול נכנס למחזור הדם, חוצה לרקמות שמסביב ומשפיע על העובר (התינוק שטרם נולד).

חשיפה לאלכוהול במהלך ההיריון יכולה לגרום למומים מולדים הקשורים לאלכוהול, כולל ליקויים בגדילה, אנורמליות בפנים ונזק למוח ולמערכת העצבים.



נתיב של טרגדיה





במהלך העשור האחרון, אלכוהול גבה את חייהם של הרבה שחקנים, מוזיקאים, סופרים וספורטאים מוכשרים. הנה רק כמה מאלה שמתו:

איימי ויינהאוס הייתה זמרת וכותבת שירים אנגלייה שמתה בגיל 27 משכרות ביולי 2011.

דוויין הסקינס, שחקן פוטבול אמריקאי בן 24 ב-NFL, נהרג כשנדרס בטעות על-ידי משאית בעת שניסה לחצות כביש ראשי תחת השפעת אלכוהול.

ורן טרויר, שידוע כמי ששיחק את מיני-מי בסרטים של אוסטין פאוורס, היה אלכוהוליסט והתאבד בגיל 49 ב-2018.

דולורס או'ריורדן, זמרת אירית וסולנית הקרנבריז, טבעה באמבטיה בגיל 46 בזמן שהייתה שיכורה.

סטיב קלארק, הגיטריסט של דף לפרד, היה שתיין כבד. הוא מת ב-1991 בביתו בלונדון משילוב קטלני של אלכוהול וסמים.

בריאן קונולי, סולן הרוק הסקוטי של להקת סוויט, עזב את הלהקה ב-1978 עקב בעיית השתייה שלו. הוא התאחד איתם מחדש כעבור שנים, אבל מת מאי-ספיקת כבד ב-1997.

מיקי מנטל, שחקן בייסבול ששיחק 20 פעמים עם ה-all-stars ובילה את כל הקריירה שלו עם הניו-יורק יאנקיז, הזדקק להשתלת כבד עקב שימוש לרעה באלכוהול. הוא מת ב-1995, בגיל 63.

אלכוהול:

אנשים מייצרים אלכוהול כבר אלפי שנים. משקאות מותססים היו קיימים בציוויליזציה המצרית הקדומה, ויש ראיות על קיומו של משקה אלכוהולי קדום בסין מסביבות 7000 לפנה"ס. בהודו, משקה אלכוהולי שנקרא *סורה*, שזוקק מאורז, היה בשימוש בין 3000 ל-2000 לפנה"ס.

הבבלים סגדו לאלת יין עוד ב-2700 לפנה"ס. ביוון, אחד המשקאות האלכוהוליים הראשונים שזכו לפופולאריות נקרא תְמֶד, משקה מותסס שמיוצר מדבש ומים. הספרות היוונית מלאה באזהרות נגד שתייה מופרזת.

כמה תרבויות אינדיאניות פיתחו משקאות אלכוהוליים בתקופות טרום-קולומבוס.* משקאות מותססים שונים בדרום אמריקה נוצרו מתירס, מענבים ומפירות טבעיים אחרים.

משקאות מותססים בציוויליזציה המצרית הקדומה

* טרום-קולומבוס: לפני הגעתו של כריסטופר קולומבוס ב-1492

היסטוריה קצרה

במאה ה-16, אלכוהול (שנקרא spirits) היה בשימוש בעיקר למטרות רפואיות. בתחילת המאה ה-18, הפרלמנט הבריטי העביר חוק שעודד את השימוש בדגנים לזיקוק אלכוהול.

בבריטניה של המאה ה-18, צריכת הג'ין הגיעה ל-72 מיליון ליטרים והאלכוהוליזם הפך לתופעה נפוצה.

המאה ה-19 הביאה שינוי בגישות וקמה תנועת הטמפרנס (תנועה להפחתת הצריכה של אלכוהול), שקידמה את השימוש המתון באלכוהול – שבסופו של דבר הפך לדחיפה לאיסור מוחלט.

בשנת 1920, ארה"ב העבירה חוק שאסר על ייצור, מכירה, יבוא וייצוא של משקאות משכרים, ופתח תקופה שידועה בתור 'תקופת היובש'. במהלך התקופה הזו, סחר האלכוהול הבלתי חוקי פרח עד שהחוק בוטל ב-1933.

היום, כ-29 מיליון אמריקאים סובלים מאלכוהוליזם, ומעל 30 אחוז מכל מקרי המוות בתאונות דרכים בארה"ב קשורים לאלכוהול.



האמת על סמים

סמים הם ביסודו של דבר רעלים. הכמות שנלקחת קובעת את מידת ההשפעה.

כמות קטנה פועלת כחומר ממריץ (מאיץ אותך). כמות גדולה יותר פועלת כחומר הרגעה (מאט אותך). וכמות גדולה יותר פועלת כרעל ומסוגלת להרוג.

זה נכון לגבי כל סם. רק הכמות הנדרשת להשגת ההשפעה משתנה.

אבל יש סמים רבים שיש להם חיסרון נוסף: הם משפיעים ישירות על המיינד. הם יכולים לעוות את הקליטה החושית של המשתמש לגבי מה שקורה סביבו. כתוצאה מכך, פעולותיו של האדם עלולות להיות מוזרות, לא הגיוניות, לא הולמות ואף הרסניות.

סמים חוסמים את כל התחושות, הרצויות ביחד עם הלא רצויות. לכן, בעוד שהם עוזרים בהקלת הכאב בטווח הקצר, הם גם מחסלים את היכולת והערנות ומערפלים את החשיבה.

תרופות הן סמים שמיועדים להאיץ, להאט או לשנות משהו בקשר לדרך שבה הגוף שלך פועל בניסיון לגרום לו לפעול טוב יותר. לפעמים הן נחוצות. אבל הן עדיין סמים: הן פועלות כחומרים ממריצים או כחומרי הרגעה, וכמות גדולה מדי יכולה להרוג אותך. אז אם אתה לא משתמש בתרופות כפי שאתה אמור להשתמש בהן, הן יכולות להיות מסוכנות כמו סמים לא חוקיים.

התשובה האמיתית היא לדעת את העובדות ולא לקחת סמים מלכתחילה.



למה אנשים לוקחים סמים?

אנשים לוקחים סמים כי הם רוצים לשנות משהו בחייהם.

הנה כמה מהסיבות שצעירים נתנו לשימוש בסמים:

- כדי להשתלב
- כדי לברוח או להירגע
- כדי להשתחרר מהשעמום
- כדי להיראות מבוגר
- כדי להתמרד
- כדי להתנסות

הם חושבים שסמים הם פתרון. אבל בסופו של דבר, סמים הופכים לבעיה.

עד כמה שזה יכול להיות קשה לאדם להתמודד עם הבעיות שלו, ההשלכות של שימוש בסמים הן תמיד גרועות יותר מהבעיה שהאדם מנסה לפתור איתם. התשובה האמיתית היא לדעת את העובדות ולא לקחת סמים מלכתחילה.





מיליוני עותקים של חוברות כמו זו חולקו לאנשים ברחבי העולם ביותר מ-20 שפות.

כשסמים חדשים מופיעים ברחובות ומידע רב יותר על ההשפעות שלהם מתגלה, החוברות הקיימות מעודכנות וחוברות חדשות מיוצרות.

החוברות מוצאות לאור על-ידי 'המוסד לעולם ללא סמים', ארגון ללא כוונת רווח לתועלת הציבור שהמטה שלו נמצא בלוס-אנג'לס, קליפורניה.

המוסד מספק חומרים חינוכיים, ייעוץ ותיאום עבור הרשת הבינלאומית שלו למניעת שימוש בסמים. הוא עובד עם בני נוער, הורים, מחנכים, ארגוני מתנדבים ומוסדות ממשלתיים – כל מי שמעוניין לעזור לאנשים לנהל חיים נקיים מסמים.

סימוכין:

לסימוכין שהיו בשימוש להכנת החוברת הזאת, לך אל NoToDrugs.co.il/refs.

קרדיטים לצילומים: עמודים 3, 4, 7, 19: Stockxpert; עמוד 5: Bigstockphoto (מכונית בתאונת דרכים); עמוד 9: Nightwatching (כפות רגליים); עמוד 14: Stockxpert (שמאל), iStockphoto (ימין); עמוד 17 Lisa Grissinger (מלאך בוכה); עמוד 18: GoddessGift (האלה שידורי)

עובדות שאתה צריך לדעת

חוברת זאת היא אחת מסדרת פרסומים שמתארת את העובדות על שימוש במריחואנה, אלכוהול, פנטניל, סמים סינתטיים, אקסטזי, קוקאין, קראק קוקאין, קריסטל מת' ומתאמפטמינים, ממסים נדיפים, הרואין, אל-אס-די ותרופות מרשם. כשברשותו המידע הזה, הקורא יכול להחליט לחיות חיים נקיים מסמים.

כדי לעשות קורסים אונליין ללא תשלום או כדי ליצור קשר עם סניף של 'עולם ללא סמים' באזור שלך, לך אל NoToDrugs.co.il

Foundation for a Drug-Free World
DrugFreeWorld.org • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

סרוק כאן כדי להוריד את החוברת הזאת

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. כל הזכויות שמורות. Truth About Drugs והלוגו של Foundation for a Drug-Free World הם סימנים מסחריים בבעלות Foundation for a Drug-Free World ונמצאים בשימוש באישורו. מס' Hebrew-S001562