2022 | अंक-6

World NO Tobacco Day
31st May 2022

एक दिव्य अन्तर्नाद.....

अनाहत

व्यसनमुक्ति एवं कुरीति उन्मूलन विशेषांक

देव संस्कृति विश्वविद्यालय

विश्व स्वास्थ्य संगठन

Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Gayatrikunj-Shantikunj
Recognized by UGC | Accredited by NAAC | Certified by ISO 9001:2015

देव संस्कृति विश्वविद्यालय

Dev Sanskriti Vishwavidyalaya,
Gayatrikunj-Shantikunj
Recognized by **UGC**,
Accredited by **NAAC**
Certified by **ISO 9001:2015**

सूक्ष्म संरक्षण

परम पूज्य गुरुदेव एवं
वंदनीया माताजी

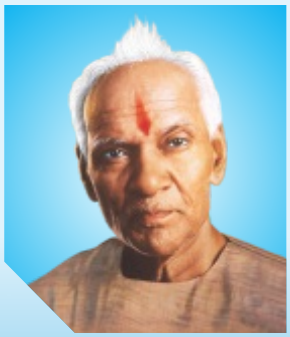
संरक्षक

परम श्रद्धेय कुलाधिपति जी एवं
परम श्रद्धेया जीजी जी

मार्गदर्शक मंडल

- **श्री शरद पारधी**
  मान. कुलपति देव संस्कृति विश्वविद्यालय
- **डॉ. चिन्मय पण्ड्या**
  मान. प्रति कुलपति देव संस्कृति विश्वविद्यालय
- **श्री बलदाऊ देवांगन**
  कुलसचिव, देव संस्कृति विश्वविद्यालय

कुलपिता
पं.श्रीराम शर्मा आचार्य
(1911-1990)



कुलमाता
माता भगवती देवी शर्मा
(1926-1994)

संरक्षक
डॉ.प्रणव पण्ड्या
कुलाधिपति

संरक्षिका
शैलबाला पण्ड्या
प्रमुख गायत्री परिवार

एक दिव्य अन्तर्नाद.....
अनाहत
जून 2022
अंक- 6

अनुक्रमणिका

1. सम्पादकीय 01
2. तम्बाकू का दुर्व्यसन छोड़ा ही जाना चाहिए 02-03
3. नशा जड़ और निवारण 04-05
4. Alcohol an alarm for the society 06-07
5. जन-जन के लिए यही संदेश- नशा मुक्त हो अपना देश 08-10
6. नशा! व्यक्ति एवं परिवार की बर्बादी का कारण 11-12
7. नशे का सामाजिक दुष्प्रभाव 13
8. Drug Addiction 14
9. नशा- क्या, क्यों और कैसे? 15-16
10. विकासशील भारत पर नशे का धब्बा 17-18
11. बेरोजगारी से बढ़ता नशा, या नशे से बढ़ती बेराजगारी 19-20
12. Impact of Intoxication in Youth 21-22
13. युवाओं में नशा 23
14. फँसे नशे के जाल में, बच्चे और बुजुर्ग 24-25
15. नशे से जन और धन दोनों की होती है हानि 26-27
16. Drug Prevention & Role of Youth 28-30
17. नशा और बिगड़ती जिंदगी 31
18. आखिर क्यों लगाए सरकार तम्बाकू पे अंकुश 32
19. नशा एवं कुरीति उन्मूलन हेतु समर्पित एनजीओ 33-34

कविताएं-

20. नशा और बिगड़ती जिंदगी 35
21. हे मानव! नशे का काम न करना 36
22. नशा : जीवन पर मंडराता काला साया 37
23. कर स्वाध्याय जलाएं क्रांति की मशाल (नशा मुक्ति) 38
24. नशा करो इस माटी का जो रक्त बन रगों में बहती है 39

संपादकीय

परम पूज्य गुरुदेव वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने मानव में देवत्व एवं धरती पर स्वर्ग अवतरण के लक्ष्य को लेकर युग निर्माण योजना का सूत्रपात किया। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए युग निर्माण सेना तैयार कर उसको अखिल विश्व गायत्री परिवार के नाम से सुशोभित किया। धर्मतंत्र के माध्यम से लोक शिक्षण की व्यवस्था को आधार बनाते हुए युग निर्माण योजना के लक्ष्य को साकार करने के लिए सत्प्रवृति संवर्धन दुष्प्रवृति उन्मूलन की कार्ययोजना शान्तिकुन्ज हरिद्वार के माध्यम से सप्त क्रांति आंदोलन की रूपरेखा बनाई गई। सप्त क्रान्ति में साधना, शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वावलम्बन, पर्यावरण, व्यसनमुक्ति एवं कुरीति उन्मूलन एवं नारी जागरण को शामिल किया गया। इनमें से व्यसनमुक्ति एवं कुरीति उन्मूलन आंदोलन को विशेष अभियान बनाया।

व्यसन का सूक्ष्म अर्थ तो काफी गहन है, लेकिन सरल अर्थ है- किसी चीज़ का आदी होना या गुलाम होना। व्यवहार में इसका अर्थ मादक पदार्थ से लिया जाता है जो कि आज की मुख्य समस्या है। इस गंभीर समस्या के प्रमुख कारणों एवं इनके निवारण से संबंधित विभिन्न लेख, कविताएं यहां प्रस्तुत की जा रही हैं।

शारंगधर संहिता में मादक वस्तुओं की परिभाषा करते हुए कहा है-

बुद्धि विलुम्पति यत् दव्यं मदकारी तदुच्चते।

अर्थात् जिन वस्तुओं के सेवन से मनुष्य की बुद्धि लुप्त हो जाती हो वे मादक हैं।

भारत के संविधान के सैंतालीसवें अनुच्छेद में राज्य के नीति निर्देशक तत्वों के अन्तर्गत कहा गया है कि राज्य अपनी जनता का पोषण स्तर और जीवन स्तर ऊँचा उठाना तथा जन स्वास्थ्य सुधारना अपना एक प्राथमिक कर्तव्य मानेगा और विशेषतया स्वास्थ्य के लिए औषधीय प्रयोजनों के अतिरिक्त नशीले पेयों को रोकने का प्रयास करेगा। इस लिखित आज्ञा एवं कई प्रदेशों में कानून के प्रभावशाली होते हुए भी नशे का प्रचलन जिस तेजी से बढ़ा है और बढ़ता ही चला जा रहा है, यह वस्तुतः एक चिंता का विषय है।

गायत्री परिवार मिशन में जब से सप्त क्रांतियों की बात चली है व्यसन मुक्ति एवं कुरीति उन्मुलन आन्दोलन ने अपना एक विशेष स्थान बनाया है। परिणामतः मिशन द्वारा चलाए जा रहे इस आन्दोलन से पूरे देश का ध्यान आकर्षित हुआ है। वैसे तो कई संस्थाए इस क्षेत्र में काम कर रहे हैं लेकिन सामूहिकता एवं एकरूपता लाने की दृष्टि से गायत्री परिवार का यह प्रयास अनुठा है। प्रत्येक सुधी पाठक को आन्दोलन से संबंधित विषय को समझने में अनाहत पत्रिका निश्चित रूप से उन्हें सहयोग प्रदान करेगी।

अनाहत पत्रिका के व्यसन मुक्ति एवं कुरीति उन्मुलन के इस विशेषांक के मूल में यही भाव रखा गया है कि व्यसनमुक्ति एवं कुरीति उन्मूलन आन्दोलन हर भारतीयों के मन में नशा मुक्त भारत के निर्माण का भाव एवं इस ओर कर्म करने की प्रेरणा उत्पन्न करें। भावपूर्ण शुभकामनाओं के साथ-साथ दिव्यचेतना का आशीर्वाद परिजनों-पाठकों तक प्रेषित हो रहा है- भावपूर्ण हृदय से स्वीकारें।

- ब्रह्मवर्चस्

महापुरुषों की वाणी

तम्बाकू खाने वाले और पीने वाले तो चोर, डाकू और लुटेरे से भी, दुनिया के साथ बहुत बड़ा अन्याय करते हैं, क्योंकि वे लोग ज्यादा से ज्यादा धन चोरी कर जाते हैं तो किन्तु तम्बाकू खाने वाले और पीने वाले तो धन से भी ज्यादा किमती मनुष्य के शरीर और मन दोनों को बहुत बड़ा नुकसान पहुँचाते हैं।

- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

तम्बाकू इतनी अपवित्र वस्तु है कि मानव को दानव बना देती है। तम्बाकू के खेत में गाय तो क्या गधा भी नहीं जाता।

- गुरु नानक देव

मनुष्यों! तुम सिंह के सामने जाते समय भयभीत न होना, वह पराक्रम की परीक्षा है। तुम तलवार के नीचे सर झुकाने से भयभीत न होना, वह बलिदान की कसौटी है। तुम पर्वत शिखर से पाताल में कूद पड़ना, वह तप की साधना है। तुम बढ़ती हुई ज्वालाओं से विचलित न होना, वह स्वर्ण परीक्षा है। पर शराब से सदा भयभीत रहना क्योंकि वह पाप और अनाचार की जननी है।

- गौतम बुद्ध

तम्बाकू का दुर्व्यसन छोड़ा ही जाना चाहिए

-पंडित श्रीराम शर्मा आचार्यजी

वाङ्मय 66, पृ० 6.88

बुद्धिमान समझा जाने वाला मनुष्य जब न करने योग्य करता है और न खाने योग्य खाने लगता है तब सहज ही उसकी बुद्धिमत्ता पर संदेह होता है। तम्बाकू एक विषैला पदार्थ है जो मनुष्य की प्रकृति और शारीरिक स्थिति में समाविष्ट कराये जाने पर सुखद परिणाम कभी भी उत्पन्न नहीं कर सकता। उससे केवल हानि ही हानि है-लाभ तनिक भी नहीं। फिर न जाने क्यों उसके सेवन की प्रथा बढ़ती ही जा रही है। लोग उसे खाने-पीने से लेकर सूँघने, दाँतों से रगड़ने आदि कामों में लाकर अपने धन, समय और स्वास्थ्य की बर्बादी ही करते चले जा रहे हैं।

स्पष्टतः तम्बाकू एक विषैला पौधा है। उसमें निकोटीन, कोलतार, कार्बन मोनाक्साइड जैसे घातक विष तत्त्वों की काफी मात्रा रहती है। इन विषों की थोड़ी मात्रा भी शरीर में इकट्ठी हो जाने पर मन्दाग्नि, रक्तचाप, खाँसी, दमा, अनिद्रा, अन्धता, मधुमेह सरीखे रोग पैदा करने का कारण बन जाती है। कच्ची उम्र में बच्चे धूम्रपान करने लगें तो उनकी शारीरिक बढ़ोत्तरी रुक जाती है, नाटे और दुबले रह जाते हैं। स्वप्न दोष होने लगते हैं और मुँह से बदबू आने लगती है। रक्त में तम्बाकू का विषैलापन घुल जाने से फुन्सी, दाद, खाज, खुजली, छाजन, चमड़ी फटना, बिवाई, गठिया और ब्लडप्रेशर, भयंकर फोड़े जैसे अन्य रोगों की संभावना बनी रहती है। कैन्सर जैसे अति भयंकर और असाध्य रोग का कारण तो प्रधानतया तम्बाकू ही बताया गया है।

संसार के समस्त देशों की शारीरिक शोध ने तम्बाकू को मनुष्य के लिए हर दृष्टि से अनुपयुक्त बताया है। अमेरिका की सरकार ने कानून बनाकर हर सिगरेट और पैकेट पर 'स्वास्थ्य के लिए खतरनाक' लिखने तक का प्रतिबन्ध लगा दिया है। वहाँ यह घोषणा प्रत्येक सिगरेट पर छपी रहती है। मनोवैज्ञानिकों ने भी इसके प्रभाव ऐसे ही पाये हैं। तम्बाकू से क्रोध की मात्रा बढ़ती है। चिड़चिड़ापन, झुँझलाहट, आवेश में उत्तेजित हो जाना तम्बाकू के प्रसिद्ध परिणाम हैं। काम-वासना भड़काने में वह अग्रणी है। स्मरण शक्ति का घटना और आलस्य-प्रमाद का बढ़ना तम्बाकू की अपनी अलामतें हैं। जो इसे पियेगा अपने में इन दोषों की बढ़ोत्तरी देखेगा।

नशा एक क्षणिक उत्तेजना पैदा करता है। जैसे कि हण्टर मारने पर घोड़ा तिलमिला कर दौड़ने लगता है वैसे ही नशे भी संचित शक्ति कोष को भड़काती है और पीते समय लगता है कुछ फुर्ती-सी आई पर अंततः इसका परिणाम घातक ही होता है। बार-बार हण्टर मारकर सामर्थ्य से अधिक दौड़ाने पर घोड़ा जल्दी थक और मर जाता है, यही बात शरीर पर लागू होती है। तम्बाकू जैसे नशों से बार-बार भड़काये जाने पर शरीर का संचित शक्ति कोष बुरी तरह बहुत जल्दी समाप्त हो जाता है और जवानी में बुढ़ापा आ घेरता है और खाँसी, दमा तरह-तरह की बीमारियों से ग्रसित होकर समय से पहले ही मरने की स्थिति बन जाती है। दुःख इसी बात का है कि इतनी हानि उठाकर भी लोग पैसा खर्च कर दुर्व्यसन को खरीदते हैं और खुशी-खुशी एक मंद विष पीकर धीरे-धीरे आत्महत्या करने के खेदजनक मार्ग पर चलते रहते हैं।

धीरे-धीरे कितना पैसा इस दुर्व्यसन में खर्च हो जाता है इसका हिसाब लगाते हैं तो आश्चर्य होता है कि अपने गरीब देश के निवासी क्यों इतनी बर्बादी करते हैं। प्रतिव्यक्ति न्यूनतम 30 पैसा बीड़ी-माचिस का खर्च माना जाये तो साल में लगभग 100 रुपये वार्षिक होता है। 15 साल की उम्र से लेकर 65 साल की उम्र तक 50 वर्ष इसे पियें तो 5000 हुए। यदि यही पैसा बैंक में जमा करते रहा जाये तो चक्रवृद्धि ब्याज से लगभग तीन गुना अर्थात् 15000 हो जाता है। इतनी बड़ी धनराशि की ब्याज से कोई व्यक्ति बुढ़ापा काट सकता है अथवा किसी परमार्थ कार्य में लगा सकता है, पर होता उल्टा है। इतना धन भी खर्च होता है और शरीर की बर्बादी और मन की दुर्गति की भयावह हानियाँ भी उठानी पड़ती हैं, परिवार परेशान होता है सो अलग।

मुँह से हर घड़ी दुर्गन्ध आते रहने से पास बैठने वाले को घृणा उत्पन्न होती है और इस विषाक्त धुएँ से वायुमण्डल दूषित होकर समीपवर्ती लोगों को ही नहीं दूरवर्ती लोगों को भी क्षति पहुँचती है। इस प्रकार तम्बाकू का दुर्व्यसन अपने लिए ही नहीं दूसरों को भी क्षति पहुँचाने का पाप अनजाने ही बटोरता रहता है। राष्ट्रीय क्षति तो इससे अपार है। प्रतिदिन करोड़ों

नहीं दूसरों को भी क्षति पहुँचाने का पाप अनजाने ही बटोरता रहता है। राष्ट्रीय क्षति तो इससे अपार है। प्रतिदिन करोड़ों रुपये की तम्बाकू भारतवासी पी जाते हैं, जो प्रतिवर्ष के हिसाब से अरबों-खरबों रुपये तक जा पहुँचती है। इतनी बड़ी धनराशि यदि राष्ट्रोत्थान में लग सके तो अपने देश का कायाकल्प हो सकता है।

तम्बाकू का दुष्प्रभाव शरीर और धन तक ही सीमित नहीं है। उसके परिणाम सामाजिक भी हैं। जितने मजदूर इस उत्पादन में लगे हैं वे यदि घर निर्माण, वस्त्र निर्माण, गोपालन, मधु उत्पादन जैसे उपयोगी कार्यों में लगा दिये जायें तो बढ़े हुए किरायों पर गंदे मकान मिलने की कठिनाई हल हो जाय। कपड़े की तंगी और महँगाई हल हो जाय दुध, घी और शहद की नदियाँ बहने लगे, पर लाखों श्रमिकों की इतनी बड़ी जनशक्ति का पसीना जब विनाश के उत्पादन में लगा हो और कितने ही व्यापारी इस विष विक्रय में अपनी पूँजी चतुरता और मेहनत जोड़े हों तो उपयोगी व्यवसायों का क्षेत्र संकुचित होता ही चलेगा। इस संदर्भ में होने वाला प्रचार और विज्ञापन यदि स्वास्थ्य और चरित्र बढ़ाने की दिशा में लगता तो जन प्रवृत्ति को कुमार्गगामी बनाने की अपेक्षा विकास की दिशा में कितनी प्रगति होती?

अन्य नशों की भाँति तम्बाकू में भी तामसिक दुर्बुद्धि और अपराधी दुष्प्रवृत्ति भड़काने का दोष है। नशेबाज व्यक्ति की आध्यात्मिक संवेदनशीलता घटती है और उसे दुष्कर्म करते लज्जा, संकोच नहीं होता। उद्धतकर्म करने और उ%छृंखलता बरतने में उसे झिझक नहीं लगती। मानवीय प्रवृत्ति में अपराधी तत्त्वों का समावेश करने में नशेबाजी का भारी हाथ है।

इसीलिए सभी धर्मों ने, शास्त्रों ने एक स्वर में नशेबाजी की तम्बाकू पीने की निन्दा की है, इसे पाप बताया है, वेदों में इसकी निन्दा है। मनुस्मृति में इसे द्योतक-पातक माना है। बौद्धधर्म में गिनाये चार पापों में एक नशेबाजी भी है। कुरान के पारासातसूरत माया का रुक एक में कहा गया है-'हे इमानवालों! नशीली चीजें हराम हैं। इनसे बचते रहो।' बाइबिल का कथन है-अंत में नशेबाज की भी शैतान की तरह दुर्गति होगी, जो नशा पियेगा खुशहाल न रहेगा।

हमारी प्रकृति इस तथ्य को जानती है, इसलिए तम्बाकू को भीतर प्रवेश होने देने में हर संभव प्रतिरोध करती है। धुआँ पीते हैं तो नाक मुँह से बाहर निकालना पड़ता है। खाते हैं तो थूकना पड़ता है। सूँघते हैं तो छींक उसे भगाती है। दाँतों में रगड़ते हैं तो पानी का प्रवाह उसे बहा देता है। फिर भी न जाने क्यों हम प्रकृति विरोधी कार्य करके अपना चतुर्दिक विनाश करने में जुटे हुए हैं। अच्छा हो हम स्वयं तम्बाकू से बचें। पीते हों तो साहसपूर्वक छोड़ें, जो पी रहे हैं उन्हें अनुरोधपूर्वक इसे छोड़ने का आग्रह करें।

- **आज तम्बाकू को लोग खाने, पीने से लेकर सूँघने, दाँतों से रगड़ने आदि कामों में लाकर अपने धन, समय और स्वास्थ्य की बर्बादी ही करते चले जा रहे हैं।**
- **तम्बाकू एक विषैला पौध है। उसमें निकोटीन, कोलतार, कार्बन मोनाक्साइड जैसे घातक विषाणुओं की मात्रा रहती है। यह मंदाग्नि, रक्तचाप, खाँसी, दमा, अनिद्रा, अन्धता, मधुमेह सरीखे रोग पैदा करने का कारण बन जाती है।**
- **रक्त में तम्बाकू का विषैलापन घुल जाने से फुन्सी, दाद, खाज, खुजली, छाजन, चमड़ी फटना, बिवाई, गठिया और ब्लड प्रेशर, भयंकर फोड़े जैसे अन्य रोगों की संभावना बनी रहती है।**

अच्छा हो हम स्वयं तम्बाकू से बचे। पीते हों तो साहसपूर्वक छोड़ें, जो पी रहे हैं उन्हें अनुरोधपूर्वक इसे छोड़ने का आग्रह करें।

नशा जड़ और निवारण

- संजना कविदयाल

समस्त विश्व में आज नशा एक महामारी बन चुका है। बच्चों से लेकर बूढ़ों तक हर वर्ग के हर व्यक्ति को कहीं ना कहीं इस बीमारी ने प्रभावित किया है। नशा केवल व्यक्ति के स्वास्थ को ही प्रभावित नहीं करता, अपितु व्यक्ति को मानसिक, आर्थिक, भावनात्मक और सामाजिक नुकसान भी पहुंचाता है। नशा सिर्फ़ करने वाले व्यक्ति मात्र को ही नहीं वरन् उसके परिवारजन और मित्रगणों को भी प्रभावित करता है। जब हम बात करते हैं व्यसन और व्यसन मुक्ति की तब अनेकानेक माध्यम और प्रयास हमारे सामने होते हैं। परंतु किसी वृक्ष को पूर्णतया समाप्त करने के लिए उसकी शाखाओं पर नहीं जड़ पर वार किया जाना चहिए।

हमारे समाज में नशा रुपी दानव जो अपने हाथ पैर पसार रहा है उसकी असल वजह है मनुष्य की मानसिक स्थिति। विश्व स्वाथ्य संगठन द्वारा इसे मनोरोगों की श्रेणी में रखा जाना इस बात को वैज्ञानिक रुप से सिद्ध करता है। जब व्यक्ति की मानसिकता दूषित हो जाती है तो उसे कोई ना कोई रास्ता मिल ही जाता है जो नशे की मंजिल तक उसे पहुंचाए। साथियों के दबाव, उत्सुकता, अवसाद में पहली बार व्यक्ति इस दलदल में पैर रखता है और उसके बाद इससे बाहर आने के लिए कोई हाथ साथ नहीं देता। पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने कहा है - पहले मनुष्य नशा पीता है, फिर नशा मनुष्य को पी जाता है।

व्यक्ति नशे की ओर आकर्षित तब होता है जब वह अपने पसंदीदा सितारों को नशा करते देखता है। देखता है की कैसे नशा करके व्यक्ति अपनी समस्याओं से दूर एक काल्पनिक जगत में चला जाता है। खुशी के अवसरों में नशा करते लोग प्रेरणा देते हैं कि कभी-कभी चलता है। पार्टियों में, क्लबों में नशा करते लोग बताते हैं की, एक बार से क्या हो जाएगा। कहीं कूल लगने को तो कहीं परेशानियों से भागने को लोग इस जाल में फंसते चले जा रहें हैं। पर सोचने वाली बात है हर बात में फायदा नुकसान देखने वाला मनुष्य घाटे का ये सौदा करता क्यों है? शायद कोई परेशानी हो या मजबूरी। पर शायद ये एक शौक बस हो या बालहठ जब मनुष्य हर वह कार्य करता है जो मना किया जाए।

दुनिया भर में, हर साल लगभग 30 लाख से अधिक मौतें शराब के हानिकारक उपयोग से होती हैं। यह कुल मौतों का 5.3 प्रतिशत है। शराब नशों की लंबी सूची का एक सूक्ष्म अंग है और यदि वह अकेला इतना घातक है तो इनका समग्र रुप कितना भयावह होगा। WHO के अनुसार, वर्तमान में तीन वयस्कों में से एक यानि करीब 1.2 बिलियन लोग तंबाकू का उपयोग करते हैं। अकेले भारत में तंबाकू के सेवन से सालाना 8,00,000 लोगों की मौत होने का अनुमान है। NCRB के डेटा से यह बात सामने आई है की भारत में 2017 से 2019 के बीच अधिक नशा करने की वजह से करीब 2,300 से भी अधिक लोगों की मौत हुई है। 18-70 वर्ष तक की आयु वाले लोग इस सूची में शामिल हैं। यहां तक की 14 वर्ष तक के किशोर भी नशे की लत में अपने प्राणों से हाथ धो बैठते हैं।

जब हम बात करते हैं व्यसन उन्मूलन की, तब तरह-तरह की दवाइयां, नशा मुक्ति संस्थान, कोई थेरेपी याद आती है। विशेषज्ञों के अनुसार इस समस्या से निपटने के लिए सरकार को दीर्घकालीन इलाज करने चाहिए। व्यसन की इस समस्या से निपटने के लिए सामाजिक न्याय एवं सशक्तिकरण मंत्रालय ने 'नशा मुक्त भारत अभियान' (एनएमबीए) की 272 बेहद प्रभावित जिलों में शुरुआत की है। नारकोटिक्स ब्यूरो, नशीले पदार्थ के आदी लोगों तक पहुंच और सामाजिक न्याय मंत्रालय द्वारा इस संबंध में जागरूकता फैलाने और स्वास्थ्य विभाग द्वारा उनके इलाज को शामिल किया गया है। एनएपीडीडीआर से करीब 11.80 लाख लोग वित्त वर्ष 2021-22 में लाभान्वित होंगे। पर क्या ये दीपक सही अर्थों में नशे के अंधकार को छांट पाएगा? कर पाएगा? पर शायद एक सीमित दायरे में। परंतु यदि अंधकार के इन बादलों को हटाना है, तो जीवन में भारतीय संस्कृति की पावन संकल्पना का सूर्योदय करना होगा। सुनने में शायद यह थोड़ा काल्पनिक लगे, पर असल माध्यम यही है। भारतीय संस्कृति हमें योग से जोड़ती है, परमात्मा से हमारा संबंध स्थापित

करती है, हमें जीवन के सही मूल्यों एवं आदर्शों से अवगत कराती है, जीवन जीने के लिए उचित पथ प्रदर्शित करती है एवं परेशानियों से लड़ने का, खुशियां मनाने का सही तरीका हमें सिखाती है। भारतीय संस्कृति योग, आध्यात्म और विज्ञान का ऐसा अलौकिक मेल है जो व्यक्ति को हर प्रकार से दुर्व्यसन से दूर आत्म बोध की ओर ले जाती है। मनुष्यों के लिए यह जानना जरुरी है नशा करना किसी समस्या का समाधान नहीं बल्कि यह तो खुद एक समस्या है। नशा करना किसी उच्च स्तर का परिचायक नहीं अपितु कायरता और दुर्बलता का पर्याय है। नशे का जड़ से उन्मूलन करने के लिए आवश्यक है मनोबल। यदि समाज का हर व्यक्ति नशे से दूर रहने का दृढ़ निश्चय कर ले तो यह समस्या स्वतः समाप्त हो जाएगी। पंडित श्री राम शर्मा आचार्य जी कहते हैं, सबसे बड़ा दीन दुर्बल वह है, जिसका अपने ऊपर नियन्त्रण नहीं। नशा जानलेवा है, ये बात सिर्फ़ जानने की नहीं मानने की भी है। नशा उन्मूलन आवश्यक है, ये बात सिर्फ़ मानने की नहीं ठानने की भी है। स्वयं को नियंत्रित कर यदि कोई व्यक्ति सद्ज्ञान से सदमार्ग की ओर चले तो कोई भी लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। ये पथ तो स्वस्थ शरीर का है और खुशहाल परिवार का है, बेहतर जीवन का है और सद्बुद्धि का है। नशे से बचने का सबसे सशक्त माध्यम है नशा मुक्ति का एक संकल्प, संकल्प युग परिवर्तन का जो एक व्यक्ति को, उसके हितेषियों को और पूरे समाज को नवजीवन दे सकता है।

- संजना कविदयाल

Alcohol an alarm for the society

-Dr. Smita Vashishta

Akanksha like other teenagers was full of dreams of living her life like a princess. She wanted to enjoy with her Parents, have fun with them and think of all those things like all other girls do. But sadly she can't enjoy all those things and the reason is that her father is alcoholic and his activities have created havoc in house. He used to abuse her mother and misbehave with all the members of the family. Not only this, but also he started stealing jewels from the house too.

This story is not of Akanksha but of thousands of households in India. Thousands rather Lakhs of households in India do not get a sound sleep because their nights have been ruined by an alcoholic. What made them do so is rather a big question but important is the outcome of these conditions is changed behavior of an alcoholic person and his detoreating physical conditions.

According to Psychologists the major behavioral issues which emerge are robbery, as desire for money and better lifestyle or desperation make them repeat offenders; sexual assault, under the influence of alcohol sexual assaults and rapes are committed and may increase the aggression. Mood swings are very common in alcohol users as poor decision and immature decision become part of the lifestyle and due to increased aggression person often use weapons too. Alcohol users have increased chances of getting into bad company of people who take drugs too. People very often commit crime. The other physical conditions are gastrointestinal, cancer, muscular changes, and neurological complications, diabetes, suicides and many more.

According to Statista Research Department the alcohol consumption in India is about five billion liters in 2020 and was estimated to reach about 6.21 billion liters by 2024. According to WHO, globally there are 3.3 million deaths every year from the harmful use of Alcohol. And not only there are social and economic losses but also loss of society at large. India is a country where people are socially and culturally bind together and disturbances in families affects the relationships too.

Among the sufferers the wives of alcoholics are most affected by the domestic violence and emotional violence generated among family members. Among them the major are anxiety, depression and poor self esteem. It takes a lot of strength and courage to face the day to day problems and solve them. During the Pandemic of Covid 19 the situation was worse. According to National commission for women the cases of domestic violence increase 2.5 times between Feb-May 2020. The constitution of India prohibits it and alcohol policy is a state subject under which few states have fully prohibited it. But still this matter is serious and government should to look into the intervention aspect of it.

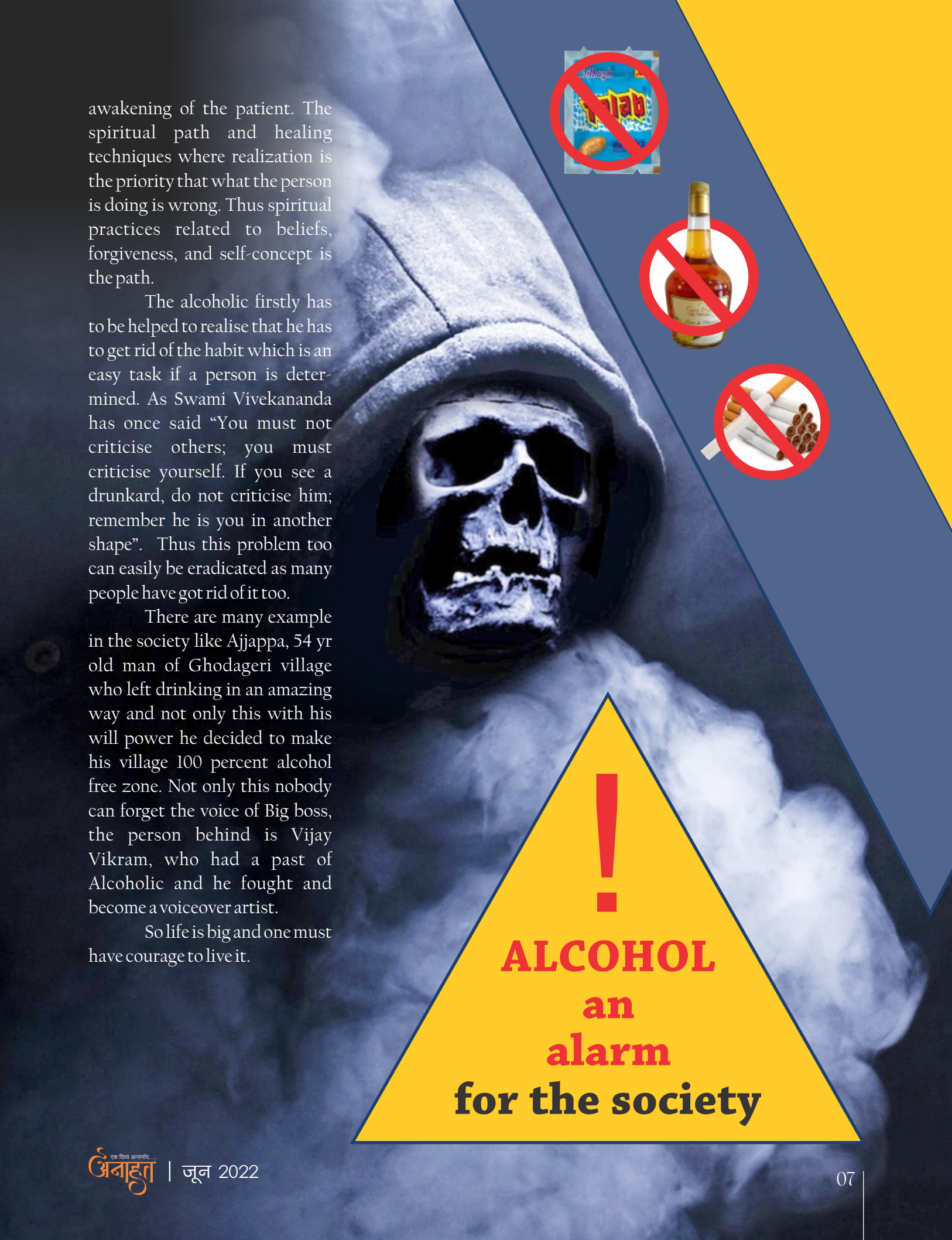
Whatever the reasons but most important thing is the solution and the solution lies in the type of intervention. Government and many NGO's are giving many rehabilitation services for them but the reports say that they again fall into the same trap once recovered. In this situation the only therapy lies is the self-awareness and spiritual awakening of the patient. The spiri-

awakening of the patient. The spiritual path and healing techniques where realization is the priority that what the person is doing is wrong. Thus spiritual practices related to beliefs, forgiveness, and self-concept is the path.

The alcoholic firstly has to be helped to realise that he has to get rid of the habit which is an easy task if a person is determined. As Swami Vivekananda has once said "You must not criticise others; you must criticise yourself. If you see a drunkard, do not criticise him; remember he is you in another shape". Thus this problem too can easily be eradicated as many people have got rid of it too.

There are many example in the society like Ajjappa, 54 yr old man of Ghodageri village who left drinking in an amazing way and not only this with his will power he decided to make his village 100 percent alcohol free zone. Not only this nobody can forget the voice of Big boss, the person behind is Vijay Vikram, who had a past of Alcoholic and he fought and become a voiceover artist.

So life is big and one must have courage to live it.



जन-जन के लिए यही संदेश- नशा मुक्त हो अपना देश

- दीपक कुमार

वर्तमान समय में देश के लाखों नहीं बल्कि करोड़ों युवा नशे का शिकार हो रहे हैं। यह संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती चली जा रही है। भारत सबसे अधिक युवा पीढ़ी वाला देश है, यही देश की शक्ति का प्रतीक है जिसपर भारत का भविष्य टिका है। यदि इस वर्ग को नशे से दूर नहीं रखा गया तो हमारा देश भारत कभी उन ऊंचाईयों को नहीं छू सकेगा जिसका सपना हम सभी भारतीय देखते हैं। नशे की समस्या किसी एक वर्ग, जाति, धर्म विशेष की नहीं बल्कि विश्वव्यापी समस्या है। अमीर हो या गरीब, किसी भी धर्म जाति का हो। नशे का लत उसकी व्यक्तिगत या पारिवारिक नहीं बल्कि पूरे राष्ट्र के लिए समस्या एवं विकास में बाधक है।

नशा क्या है?

जिन वस्तुओं को हमारा शरीर और मन बार-बार मांगता है तथा उससे उन पर विपरीत प्रभाव पड़ता है वह नशा कहलाता है। ''बुद्धि विलुम्पति यत् द्रव्यं मदकारी तदुच्यते'' जिन वस्तुओं के सेवन से मनुष्य की बुद्धि लुप्त हो जाती है, वे मादक/नशा है। गुटखा, सिगरेट/बीड़ी, शराब, तम्बाकू, पान मसाला, चाय/कॉफी, गाँजा/भाँग आदि। नशा एक धीमा जहर, एक फैशन, दुख को दूर करने का कारण, दिखावा यह सभी अधिक से अधिक मादक पदार्थ का सेवन करने के कारण बन गए हैं। वर्तमान का जीवन दिखावामय होता जा रहा है, इस दिखावे की भीड़ में नशे की लत ने सबसे अधिक सह पाई है।

कौन फंसता है नशे के जाल में ?

अधिकांशतः युवक/ बच्चे, कमजोर आत्मबल वाले, मानसिक रूप से तनावग्रस्त व्यक्ति, अकेले उदासीन, आवेगशील व्यक्ति, मजदूर वर्ग, अमीर वर्ग।

क्यों करते हैं लोग नशा ?

अधिकांश युवकों/बच्चों में देखा देखी, मित्र-समूह के कुप्रभाव के कारण (कुसंगति), युवकों में कौतूहल एवं मजा लेने की इच्छा से, नशीले पदार्थों की आसान उपलब्धता, प्रचार तंत्र की प्रेरणा से, बोरियत, थकान, तनाव या दुःखी होकर लोग नशे का शिकार होते हैं।

व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ता है सबसे बुरा प्रभाव

स्वस्थ्य शरीर ही जीवन में सुखों का आधार है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व में प्रतिदिन 10,000 लोग नशे के कारणों से मरते हैं। वर्तमान में प्रचलित करीब 25 बीमारियों का कारण नशा है। शराब से होने वाले रोगों के रोगियों की संख्या 40 लाख है। चरस, गांजा, अफीम, हेरोइन से होने वाले रोगों के कारण मरने वालों की संख्या 80 लाख है। तम्बाकू जनित रोग टीबी, कैंसर, दमा, गैंगरीन, एसीडिटी, चिड़चिड़ापन, कमजोर याददाश्त, मानसिक शक्तियों का ह्रास, बहरापन, कमलाकर आंखे, अपचन आदि हैं। डब्लू.एच.ओ. की रिपोर्ट के अनुसार नशे के सेवन का बढ़ता प्रतिशत करोड़ों लोगों को कैंसर के कारण मौत के आगोश में ले रहा है। जिस कारण भारत में कैंसर रोगियों की संख्या बढ़ती चली जा रही है। एक व्यक्ति जो धूम्रपान नहीं करता है वह भी एक दिन में बीस सिगरेट के बराबर विशाक्त धुआं अपने आसपास धूम्रपान कर रहे लोगों के कारण पीने को मजबूर होता है। जिससे भारत में करीब 1500 लोगों की मौत हो जाती है।

व्यक्ति के मन को कमजोर करता है - नशा

मन ही व्यक्ति के सफलता एवं पतन का मूल कारण है। नशा का व्यक्ति के मन पर सबसे बुरा प्रभाव पड़ता है। मांगने की आदत, पशु तुल्य जीवन, बार-बार अपमान, असामाजिक गतिविधियों में अनायास संलिप्तता, झूठी शान से नाश तक, आपकी सही बात पर भी लोगों का विश्वास नहीं, आत्महीनता जैसे प्रभाव मन को कमजोर एवं द्ररिद्र बनाते है जिससे नशा करने वाले व्यक्ति का जीवन नरक तुल्य हो जाता है।

नशे के कारण चौपट हो रहा- परिवार

देश में लाखों उदाहरण मौजूद हैं जिसके कारण परिवार टूट गया या बर्बाद हो गया। नशे से परिवार में कलह, चिंता/क्लेश का वातावरण, संसाधनों का सदैव अभाव के कारण झगड़े अशांति,

नारकीय वातावरण-हिंसा, आत्महत्या, हत्या जैसी घटनायें होती रहती हैं। ऐसे परिवार को सामाजिक सहयोग भी नहीं मिलता। घरेलू झगड़ों का बड़ा कारण शराब भी है।

पारिवारिक शिक्षा होती है प्रभावित -
बच्चों की फीस/पुस्तकें/न जुटा पाना, संतान कुमार्गगामी/अपराधी प्रवृति की ओर प्रवृत, कलह/अशांति से बच्चों पर मानसिक दुष्प्रभाव, प्रतिभाओं का ह्रास जैसी समस्या उन्हें शिक्षा से भी दूर ले जाती है।

परिवार में बढ़ती है कुसंस्कृति-
नशा करने वाले परिवार का वातावरण दूषित हो जाता है, वह परिवार कभी संस्कारयुक्त नहीं कहलाता जहां नशा है। संवाद शैली में अपशब्दों का प्रयोग, अमर्यादित व्यवहार, अपराधी प्रवृति का पनपना, चोरी, हिंसा आदि की लत नशे के ही दुष्परिणाम है।

समाज को दूषित करता है नशा
बढ़ते अपराध - विश्व में बलात्कार की ज्यादातर घटनाऐं नशा एवं शराब पीने के बाद होती हैं। चोरियों के पीछे 40 प्रतिशत कारण चरस, गांजा, अफीम जैसे नशे हैं। आत्महत्याओं की ज्यादातर घटनाओं का कारण नशा है। हत्याएं अधिकांश नशा करने के बाद होती हैं। बच्चों व महिलाओं पर हिंसा में नशा ही मूल कारण है।

सामाजिक कुरीतियाँ-
गुटखे के बढ़ते प्रचलन से भारत में अब महिलाएं व बच्चे भी इसका अधिक मात्रा में सेवन करने लगे हैं। युवा युवतियों में बियर का प्रचलन बहुत बढ़ गया है जो बाद में दूसरे व्यसनों की लत भी लगा देता है। बच्चे नशा करना लगभग घर के बड़ों से ही सीखते हैं।

आर्थिक गुलामी का कारण है नशा
भारत में प्रतिवर्ष लगभग 20 हजार करोड़ रुपये नशे की होलीका जलाई जाती है। भारत सरकार को नशे से प्रतिवर्ष 20 हजार करोड़ रुपये का राजस्व प्राप्त होता है। उस पर होने वाली बीमारी पर सरकार 35 हजार करोड़ स्वयं खर्च करती है। आर्थिक तंगी का मूल कारण नशे पर अनावश्यक खर्च असाध्य बीमारियों पर लाखों का खर्च, बड़ी-बड़ी दुर्घटना के कारण होने वाले आर्थिक नुकसान नशे की देन है।

राष्ट्र को कमजोर कर रहा है नशा
राष्ट्रीय संपदा का दुरुपयोग- कार्यालयों में व्यसन सेवन से काम के समय का ह्रास, सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी, सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान/नशा करना। आतंकवाद-युवा ड्रग्स के लिए आतंकी बने, स्मगलिंग के रास्ते नशे का व्यापार, दंगे/बलवों में नशे के कारोबारियों का हाथ, गैंगवार जैसे घटनाएं राष्ट्र के लिए कलंक हैं।

समाधान के लिए जागना होगा हमसभी को
प्रतिदिन नशे के कारण असमय काल कलवित एवं गुमराह होते युवाओं के प्रति हमारी संवेदनाएं क्यों नहीं जागती? यदि हम नहीं जागें तो यह नशासुर सम्पूर्ण मानवता को ही निगल जायेगा। हम सब मिलकर संकल्प करें कि स्वयं परिवार, राष्ट्र को नशा मुक्त बनाऐंगे। व्यसन से बचने वाले समय और पैसे से स्वयं तथा समाज की प्रगति के लिये सतत् प्रयत्न करें।

निवारण के उपाय

1. रचनात्मक गतिविधियों से अपने को जोड़े रखे।
2. अच्छे मित्रों की संगति।
3. सत्साहित्यों का अध्ययन।
4. प्राणायाम- संकल्प शक्ति को मजबूत करता है।
5. योग- शरीरिक एवं मानसिक क्षमता का विकास।
6. नकारात्मक विचारों से दूर रहें।
7. काम के दबाव, थकान, तनाव से बचने के लिए संगीत, खेल, मनोविनोद आदि का सहारा ले सकते हैं।
8. दैनिक उपसना और सत्साहित्य का स्वाध्याय संकल्प को मजबूत करता हैं।
9. यज्ञ की दिव्य शक्तिशाली सुगंध, वेद मंत्र और गायत्री मंत्र के प्रभाव से नशा करने की इच्छा कम हो जाती है।
10. किसी त्योहार, यज्ञ, कथा जैसे अवसर पर दृढ़ संकल्प के साथ नशा त्याग दें।
11. दृढ़ इच्छा शक्ति से नशा त्यागने का संकल्प करे और फिर से शुरु करने का बहाना न खोजें। एक नशा छोड़कर दूसरा न अपनाये।

समाजिक-आध्यात्मिक संस्थाओं द्वारा इस असुर पर विजय पाने हेतु निम्न कार्यक्रम चलाए जा सकते हैं-

1. विचार गोष्ठियों द्वारा समय-समय पर प्रतिष्ठित व्यक्तियों को बुलाकर व्यसन ग्रसित लोगों को इसकी हानियां समझाई जाएं।
2. पुरोहित द्वारा यज्ञ, संस्कार, पर्व एवं कथा इत्यादि जैसे अवसरों पर व्यसन छोड़ने हेतु प्रेरित करना चाहिए।
3. साधु ,संत, महात्माओं के प्रवचनों में इस दुष्प्रवृत्ति को छोड़ने का आवाहन करवाना चाहिए। विभिन्न उदाहरणों एवं तर्कों द्वारा व्यसनों की

में इस दुष्प्रवृत्ति को छोड़ने का आवाहन करवाना चाहिए। विभिन्न उदाहरणों एवं तर्कों द्वारा व्यसनों की हानियों से अवगत कराना।

4. परिवार के सदस्य बच्चे पत्नी एवं घनिष्ठ मित्र व्यसन ग्रस्त व्यक्ति सतत समझाते रहें तो सफलता की आशा की जा सकती है।
5. बोलती दीवार का प्रयोग करना। अखिल विश्व गायत्री परिवार द्वारा इसका बड़े पैमाने पर सफल प्रयोग किया गया। दीवारें बोलती है। जहां लिखा होता है यहां शराब पीना मना है, तो वहां नशा करने के पहले व्यक्ति एक बार जरूर सोचेगा।
6. फिल्म प्रजेन्टेशन के माध्यम से लोगों का जागरूक करना चाहिए।
7. युग निर्माण योजना, मथुरा द्वारा प्रकाशित व्यसन मुक्ति आंदोलन सैट की पुस्तकों को झोला पुस्तकालय, ज्ञान मंदिर अथवा बिक्री द्वारा जन-जन तक पहुंचा कर व्यसन ग्रस्तों के चिंतन में परिवर्तन करने का प्रयास करना चाहिए।

अखिल विश्व गायत्री परिवार इस दिशा में दशकों से कार्यरत है। व्यसन मुक्ति एवं कुरीति उन्मुलन कार्यक्रम गायत्री परिवार का प्रमुख आंदोलन है। अंधकार कितना भी हो पर सूरज कभी न हारा है, हम युग का निर्माण करेंगे यह संकल्प हमारा है के भाव से गायत्री परिवार सतत् सक्रिय है। युवा जागृति व्यसन मुक्ति, आदर्श ग्राम योजना, बाल संस्कार शाला कायक्रमों में व्यसन मुक्ति का संदेश प्रमुखता से दिया जाता है। विद्यालयों व महाविद्यालयों में लाखों विद्यार्थियों तक व्यसन मुक्ति संदेश पहुंचाया गया।

विगत 55 वर्षों में 25 करोड़ लोगों तक व्यसन मुक्ति का संदेश इस माध्यम से दिया गया है। दीप यज्ञों के माध्यम से विगत 20 वर्षों में लाखों लोगों द्वारा नशा छोड़ने का संकल्प लिया गया। युवा अब इस महा अभियान से जुड़कर राष्ट्र को स्वस्थ, समृद्ध एवं शक्तिशाली बनाने के लिए अपना सतत् सहयोग दे रहे हैं।

व्यसन से बचे हुए समय का सदुपयोग करें।

नशा! व्यक्ति एवं परिवार की बर्बादी का कारण

-श्रुति श्याम सोनी

यह एक सत्य घटना है। आपको ऐसे व्यक्ति के बारे में बताने जा रहे हैं जो नशे का आदी था। नशे की लत के कारण उसके अपने दूर होते चले गये। उस व्यक्ति की सरकारी नौकरी थी, अच्छे पद पर कार्यरत थे, घर में पत्नी और 3 छोटे-छोटे बच्चे भी थे। उस व्यक्ति की शराब पीने की आदत थी, यह आदत पहले तो कम थी पर धीरे-धीरे ब ती चली गयी फिर तो उसे सुबह, दोपहर और रात हर समय शराब चाहिए। रात का खाना भी वह मदिरापान के बाद ही खाते थे। दोस्तों के आने पर तो यह दौर चलता ही था। उनकी पत्नी ने इसका विरोध भी किया पर कोई फायदा नहीं हुआ, बल्कि उसे ही घर में डांट-फटकार कर चुप बैठा दिया जाता। मदिरापान को लेकर घर में आये दिन झगड़ा होता रहता था। ये आदत इतनी बढ़ गई कि उनने घर में भी शराब की बोतलें रखनी शुरू कर दी।

एक दिन दोनों पति-पत्नी बाजार गये हुए थे। बड़ा बेटा भी बाहर था, परन्तु दोनों छोटे बच्चे, जिनमें एक लड़की थी और लड़का। उन दोनों ने फ्रिज में से मदिरा की बोतल निकाली और गिलास में थोड़ी-थोड़ी शराब ले ली। वे बच्चे गिलास उठाकर शराब पीने ही वाले थे कि उनके माता-पिता आ गये और बच्चों के हाथ से गिलास छीन लिये। उन बच्चों से उनके पिता ने पूछा कि ये क्या करने जा रहे थे, तो बच्चों ने उत्तर दिया- पिताजी! हम रोज देखते हैं कि आप इसे रोज पीते हैं तो हमने सोचा कि ज़रुर ये अच्छी चीज होगी इसीलिए तो आप इसे रोज पीते हैं, तो क्यों न आज हम भी इसका स्वाद चख कर देख लें। इसे पीकर देखते हैं कि यह कैसी लगती है। बच्चों को इसका क्या पता कि यह क्या है? उनके हिसाब से तो फ्रीज में खाने-पीने की ही चीजें होती हैं।

यह एक घर की नहीं, अपितु बहुत से ऐसे घरों की कहानी है, जहाँ पुरुष नशे में ध्रुत होकर पत्नी-बच्चों पर अत्याचार करता है, मारता-पीटता है। इतना ही नहीं देश के कोने-कोने में बलात्कार, हत्या जैसी जो घटनाएँ जो हो रही हैं उन सबके पीछे अन्य कारणों के अतिरिक्त एक कारण मादक पदार्थों का सेवन भी है, क्योंकि इनका इस्तेमाल करने पर मनुष्य अपनी सोचने-समझने की क्षमता तक खो बैठता है। उसे अच्छे-बुरे का ज्ञान नहीं रहता। वह इन सभी वस्तुओं का इतना आदि हो जाता है कि न मिलने पर गलत कदम तक उठा लेता है। इस आदत के कारण बहुत से लोग पैसों के लिए अपने ही घर में चोरी करने लगते हैं।

आज के जमाने में हर कोई अमीर बनना चाहता है और इस होड़ में वह क्या-क्या नहीं करता। चरस, गांजा, अफीम जैसे नशीले पदार्थों की तस्करी अफीम जैसे नशीले पदार्थों की तस्करी व बिक्री में अत्यधिक लाभ होने की वजह से हर प्रकार का गुनाह करने को तैयार हो जाता है। देश का भविष्य जिन युवक-युवतियों के हाथों में है उन्हें भी इन सब चिजों का इतना आश्रित बना दिया जाता है कि वे लोग जान ही नहीं पाते कि उन्होंने कोई नशा भी किया है और चाहकर भी वे इस चंगुल से नहीं छूट पाते। शुरु-शुरु में तो इन सब चीजों का इस्तेमाल करने में हिचकिचाते हैं, लेकिन बाद में न मिलने पर अधीर हो उठते हैं ओर यह सब होता है- संगति के प्रभाव से।

यदि हमारा साथ अच्छा है, तो हम भी अच्छे रास्ते पर चलेंगें, इसके विपरित साथ बुरा होने पर हम भी बुराई के मार्ग पर चल पड़ते हैं।

सत्संग जंग लगे लोहे को भी स्वर्ग बना देता है। अनेकों ऐसे व्यक्ति है जो अपने जीवन में पहले कभी दुष्प्रवृत्तियों के शिकार होते हैं, किन्तु कालान्तर में सही अवसर व वातावरण मिलने पर अपनी दिशा-धारा बदल देते हैं। अजामिल एक ब्राह्मण युवक था। विभिन्न कार्यों से वन जाता था। जिस वन में वह जाता था, वहीं बधिकों के घर थे। बधिकों के यहाँ नृत्य, मद्यपान आदि चलता था। अजामिल को भी यह सब निकट से देखने की इच्छा हुई। बधिकों ने भी हृष्ट-पुष्ट युवक को देखा और उसे भी मदिरा का स्वाद चखा दिया । कुछ ही समय में अजामिल भी पूरी तरह से बधिक हो गया। बाद में जब उसे अच्छे लोगों का साथ मिला तभी वह सही मार्ग पर आ पाया।

अधिकांश व्यक्तियों का सोचना है कि मदिरापान करने से तनाव कम हो जाता है। जबकि ऐसा होता नहीं है। नशीली चीजों का असर खत्म होने पर - दिमाग सही कार्य करना बंद कर देता है, बेचैनी होने लगती है, तनाव कई गुना बढ़ जाता है, नशीले पदार्थ लीवर, किडनी पर

भी असर डालते हैं। किसी-किसी को भूख न लगने की शिकायत होने लगती है। शराब व्यक्ति को बर्बाद करके रख देती है। जो माता-पिता शराब का प्रयोग करते हैं, उनके नवजात शिशु पर भी इसका प्रभाव पड़ता है, नशीले पदार्थों से तो केवल पलायनवाद को ही बढ़ावा मिलता है। नशा एक ऐसा जहर है जो धीरे-धीरे सब कुछ बर्बाद कर देता है।

जो साहसी होते हैं, जो समस्याओं का डरकर मुकाबला करना जानते हैं ऐसे वीर इन मादक पदार्थों का आश्रय कभी नहीं लेते। जो इनका प्रयोग नहीं करते उनके अन्दर सहनशक्ति अधिक होती है। बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी उन्हीं में ज्यादा होती है। ऐसा भी नहीं कि यदि कोई व्यक्ति इन पदार्थों के चंगुल में फंस गया तो बाहर नहीं निकल सकता। इन सबसे उसे छुटकारा नहीं मिल सकता। अवश्य मिल सकता है, पर इसके लिए दृढ़ निश्चयी होना आवश्यक है। बिना संकल्प लिये कोई भी कार्य पूरा नहीं हो सकता।

यह भी देखने में आया है कि जिन बच्चों को माता-पिता का स्नेह नहीं मिल पाता तो अपने रास्ते से भटक जाते हैं इसलिए अभिभावक का कर्तव्य बनता है कि वे अपने बच्चों के प्रति सजग रहे, उसकी गतिविधियों पर ध्यान दें। उसे स्नेह-दुलार तो दे ही, साथ ही क्या सही है क्या गलत इससे अवगत करायें। हमारा, आपका, आम जनता का भी कुछ कर्तव्य बनता है। वह यह है कि शराब तथा नशीले पदार्थों के विरोध में आन्दोलन खड़ा करें। नशीले पदार्थों के विरोध में आन्दोलन खड़ा करें। नारी शक्तियां आगे आयें। बहुत से ऐसे स्थान है जहाँ बहिनों ने मिलकर शराब के ठेके बंद करा दिये।

नशा नाश की जड़ है और इसे जड़ से खत्म करना होगा- जो नशे को है अपनाते, वे जिन्दगी भर है पछताते।

SAY NO TO TOBACCO

नशे का सामाजिक दुष्प्रभाव

-सौरभ कुमार

भारत को दुनिया का सबसे युवा देश कहा जाता है यहाँ की 65 फीसदी आबादी 35 वर्ष से कम आयु वाले लोगों की है। नशे की लत व्यक्ति को सबसे पहले परिवार से दूर करती है। साथ ही अपनी बुरी आदत की वजह से पीड़ित आर्थिक तंगी की दौर से गुजरता है, जिसकी वजह से उसमें नकारात्मकता पैदा होती है और समय के साथ उसके करीबी भी उसका साथ छोड़ देते हैं।

यह एक ऐसा मादक और उत्तेजक पदार्थ है, जिनका प्रयोग करने से व्यक्ति अपनी स्मृति और संवेदनशीलता अस्थाई रूप से खो देता है। वैसे तो नशे का चलन समाज में आदि काल से रहा है। भारत में मादक द्रव्यों के उपयोग का पहला सन्दर्भ ऋग्वेद में मिलता है। लगभग 2000 ईसा पूर्व व्यक्ति विभिन्न उत्सवों पर सोमरस का पान करते थे। जोकि एक प्रकार का मधुरस (नशा) था। लेकिन आधुनिक युग में पाश्चात्य संस्कृति से नशे को नए रूप मिले हैं। इसमें विशेष रूप से चरस, गांजा, भांग, अफीम, स्मैक, हेरोइन जैसी ड्रग्स उल्लेखनीय हैं। कोई भी नशे की आदत अ%छी नहीं होती। यह व्यक्ति के शरीर को दीमक की तरह खोखला कर देती है।

नशा समाज में आतंकवाद, गरीबी, बेरोजगारी तथा भुखमरी जैसी समस्याओं को जन्म देता है। साथ ही वह एक हिंसक प्राणी की तरह व्यवहार करने लगता है। वह अपने परिवार के लोगों के साथ मारपीट पर भी उतारू हो जाता है। नशे की आदत से एक भी युवा की मृत्यु या किसी बिमारी से ग्रस्त हो जाना, देश के लिए गंभीरता का विषय है। नशे के कारोबार का सटीक आंकड़ा तो उपलब्ध नहीं है, लेकिन अलग-अलग एजेंसियों का अनुमान है कि भारत में इसका सालाना अवैध कारोबार लगभग 10 लाख करोड़ रुपए का है। वहीं, आंकड़ों के मुताबिक 2017 में 3.2 टन चरस जब्त हुई थी। भारत में मादक पदार्थ के उपयोग से संबंधित वर्ष 2019 में जारी अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS) रिपोर्ट के अनुसार- अल्कोहल, भारत में नशे हेतु सर्वाधिक उपयोग किया जाने वाला पदार्थ है।

- वर्ष 2018 में आयोजित सर्वेक्षण के अनुसार लगभग 5 करोड़ भारतीयों द्वारा भाँग और अफीम का उपयोग किया गया।
- अनुमान के अनुसार, लगभग 8.5 लाख लोग ड्रग्स इंजेक्शन का प्रयोग करते हैं।
- रिपोर्ट में नशे के कुल अनुमानित मामलों में अधिक पंजाब, असम, दिल्ली, हरियाणा, मणिपुर, मिज़ोरम, सिक्किम और उत्तर प्रदेश जैसे राज्यों से हैं।
- लगभग 60 लाख लोगों को अफीम के सेवन से मुक्त होने की आवश्यकता है।

नशे की लत की गंभीरता को समझते हुए सरकार द्वारा भी अनेकों अभियान किए गए आम जनता द्वारा समर्थन भी किया गया तथा शराबियों पर जुर्माना भी लगाया गया। सरकार और जब सारा समाज एक जुट होकर नशे के खिलाफ खड़ा होगा, यह बुराई तभी खत्म होगी। सरकार को करोड़ों रुपये का नुकसान उठाना पड़ेगा क्योंकि सबसे अधिक राजस्व सरकार को शराब के ठेके से मिलता है। आज भी शराब का एक ठेका लाखों में उठता है। तो इस समस्या को जड़ से मिटाने के लिए सबको साथ मिलकर सहयोग करना होगा।

अतः सभ्य और श्रेष्ठ समाज गढ़ने के लिए सरकार और जनता दोनों का सक्रिय सहयोग आवश्यक होगा।

Drug Addiction

-Sanskriti Shraddha

Addiction is when you can't control the urge to do anything. Excess to everything leads to toxicity. One of the most injurious addictions is drugs. Similar to all other addictions, if you're addicted to drugs, you can't resist the urge to use them; no matter in what way it is harming you. The earlier you get treatment for drug addiction, the more likely you are to avoid some of the more dire consequences of the disease. Drug addiction does not always include cocaine, heroin, etc. You can get addicted to nicotine, alcohol, sleep, anti-anxiety medications, etc. One can also get addicted to prescribe illegally obtained narcotic pain medications or opioids. At first, you may like it because of how it makes you feel and you think you can control the quantity of dosage. But with time, when you continue using drugs, it takes over your whole body system and controls your functioning.

Drug abuse is when you use legal or illegal drugs in a way you shouldn't. You might consume more than the regular prescribed dose of pills, or use someone else's prescription. You might think to ease stress and avoid harsh reality but in reality, you're just developing another unhealthy habit.

Your brain is naturally trained to repeat things that give immense happiness; so naturally you repeat things again and again. Drugs target the brain's reward system that floods your brain with dopamine, a chemical responsible for immense pleasure. When this dopamine activates, it gives you immense pleasure like you never felt before and you keep on taking drugs in search of pleasure. Your brain gets used to the extra dopamine. You keep on taking drugs to chase that high. Drugs not only affect our physical health adversely but also our mental health. It affects the basic functioning of the brain like decision making, judgement, memory, ability to learn, etc.

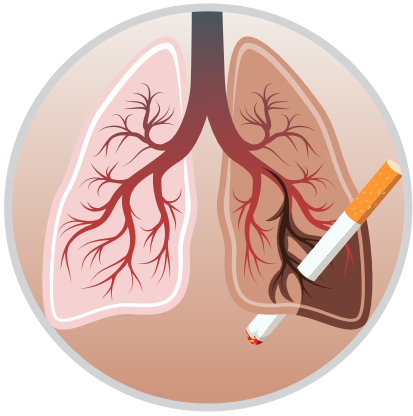
Each person's body is different. Some love the feeling and adopt this habit while some hate this and never try again. Some get addicted easily while some never get addicted. Each person's body reacts differently in such cases. People who have a family history of addiction tend to get addicted easily. If you grew up in a family full of troubled relationships then it's easier for you to get addicted to drugs.

Most people who take their pain medicine as directed by their doctor do not become addicted, even if they take the medicine for a long time. Fears about addiction should not prevent you from using narcotics to relieve your pain.

But if you've abused drugs or alcohol in the past or have family members who have, you may be at a higher risk.

- Take the drug exactly as your doctor prescribes.
- Tell your doctor about any personal or family history of drug abuse or addiction; this will help them prescribe the medicines that will work best for you.

> "खुद वो बदलाव बनिए जो आप दुनिया में देखना चाहते हैं।"



नशा- क्या, क्यों और कैसे?

- दीपक सिंह

वह अवस्था जो शराब, भाँग, अफीम या गाँजा आदि मादक द्रव्य खाने या पीने से होती है। मादक द्रव्य के व्यवहार से उत्पन्न होनेवाली दशा। विशेष-शराब, भाँग, गाँजा, अफीम आदि एक प्रकार के विष हैं। इनके व्यवहार से शरीर में एक प्रकार की गरमी उत्पन्न होती है जिससे मनुष्य का मस्तिष्क क्षुब्ध और उत्तेजित हो उठता है तथा स्मृति (याद) या धारणा कम हो जाती है। इसी दशा को नशा कहते हैं। साधारणतः लोग मानसिक चिंताओं से छूटने या शारीरिक शिथिलता दूर करने के अभिप्राय से मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं। बहुत से लोग इन द्रव्यों के इतने अभ्यस्त हो जाते हैं कि वे नित्य प्रति इनका व्यवहार करते हैं। साधारण नशे की अवस्था में चित्त में अनेक प्रकार की उमंगें उठती हैं, बहुत सी नई-नई और विलक्षण बातें सूझती हैं और चित्त कुछ प्रसन्न रहता है। लेकिन जब नशा बहुत हो जाता है तब मनुष्य कय करने लग जाता है अथवा बेहोश हो जाता है।

नशीले पदार्थों के सेवन से नुकसान -

नशीले पदार्थ मादक और उत्तेजक पदार्थ होते हैं। जिनका प्रयोग करने से व्यक्ति और स्मृति और संवेदनशीलता अस्थायी रूप से खो देता है। नशीले पदार्थ स्नायु तंत्र को प्रभावित करते हैं और इससे व्यक्ति उचित-अनुचित, भले-बुरे की चेतना खो देता है। उनके अंग-प्रत्यंग शिथिल हो जाते हैं, वाणी लड़खड़ाने लगती है, शरीर में कंपन होने लगता है. आँखें असामान्य हो जाती हैं। नशा किए हुए व्यक्ति को सहजता से पहचाना जाता है

प्रमुख नशीले पदार्थ -

नशीले पदार्थों में आज तंबाकू भी माना जाता है, क्योंकि इससे शरीर पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है. लेकिन विशेष रूप से जो नशा आज के युग में व्याप्त है, उसमें-चरस, गांजा, भांग, अफीम, स्मैक, हैरोइन जैसी ड्रग्स उल्लेखनीय हैं। शराब भी इसी प्रकार का जहर है, जो आज भी सबसे अधिक प्रचलित है। शराब जैसे नशीले पदार्थ का प्रचलन तो समाज में बहुत पहले से ही था, लेकिन आधुनिक युग में पश्चात्य संस्कृति से नशे को नए रूप मिले हैं। मारफीन, हेरोइन तथा कोकीन जैसे संवेदन मादक पदार्थ इनके उदाहरण हैं। इस नशे के व्यवसाय के पीछे आज अनेक राष्ट्रों की सरकार का सीधा संबंध होता है, जिनसे बड़े-बड़े अधिकारी वर्ग भी सम्मिलित होते हैं।

नशे की चपेट में आता युवा-

स्कूल और कॉलेज के विद्यार्थियों में हॉस्टल में रहने वाले विद्यार्थी इसके शिकार बन जाते हैं। इसके पीछे या तो नशे के व्यापारियों का जाल होता है या अपने व्यक्तिगत कारणों से ये लोग नशे की ओर आकर्षित होते हैं। धनी परिवार के लड़कों को इस जाल में फँसाया जाता है और वे कभी-कभी धन का आधिक्य से भी तथाकथित झूठी शान दिखाने के लिए इस ओर मुड जाते हैं। उच्च संपन्न वर्ग में शराब का नशा तो प्रायः उनके स्तर का द्योतक और प्रतीक बन जाता है।

भारत जैसे देश में शराब प्रमुख नशा माना जाता है, लेकिन आज युवा पीढ़ी इन नशे के नए रूपों के जाल में भी फँस गई है। युवा वर्ग इस ओर अपनी बेकारी और असफलता के कारण भी आकर्षित हुआ है। दुखी और निराश युवक नशे का सहारा लेकर अपराधी प्रवृत्ति के होते हैं। आरंभ में ये दूसरे लोगों को नशा बेचकर धन भी कमाते हैं, लेकिन जब इस घेरे में घिरकर असहाय हो जाते हैं तो घर का सामान चुराकर, चोरी और अन्य साधनों से धन जुटाकर अपनी नशे की लत बुझाते हैं। संपन्न वर्ग के युवक भी इस अपराध में सम्मिलित हो जाते हैं।

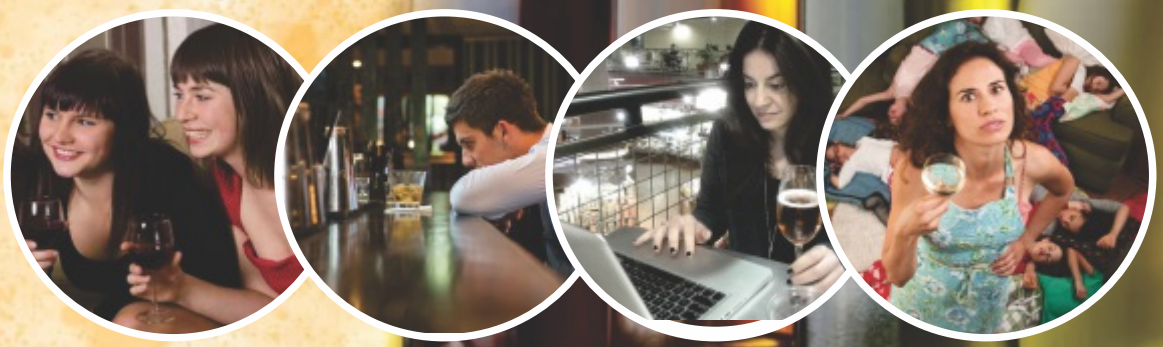
शराब की लत पारिवारिक, शारीरिक, सामाजिक और आर्थिक सभी स्तरों पर अपना कुप्रभाव दिखाती है। इससे व्यक्ति के स्नायु संस्थान प्रभावित होते हैं, निर्णय और नियंत्रण शक्ति कमजोर होती है। आमाशय, लीवर और हृदय प्रभावित होते हैं। शराबी चालक सड़क पर हत्यारा बनकर निर्दोष लोगों को मौत के घाट उतारता है। पत्नी के आभूषण बेचता है, बच्चों की परवरिश और शिक्षा का उचित प्रबंधन नहीं कर पाता है और नशे के हालत में सड़कें और नालियों में गिरकर आत्मसम्मान भी बेचता है तथा दिवालिया भी बन बैठता है। लज्जा का त्याग कर अनैतिक और असामाजिक कर्मों की ओर भी उन्मुख होता है।

क्षमता को अस्थायी रूप से मंद तथा विकृत कर देते हैं। एक बार इस नशे का लत पड़ने पर वे निरंतर इसमें धँसते चले जाते हैं और इसकी माँग बढ़ती ही चली जाती है। इस माँग को पूरा करने के लिए वह अपराधी कार्यों में भी भाग लेने लगता है। अनेक घर और परिवार इस भयावह नशे से उजड़ गए हैं और कई युवक जीवन से ही हाथ धो बैठते हैं। इन युवकों का प्रयोग अनेक असामाजिक संगठन भी करते हैं। आज वे आतंकवाद फैलाने में, विनाशकारी हथियारों की खरीदारी में भी इनका हाथ रहता है। बड़े पैमाने पर ये हत्याएँ, लूट-पाट, आगजनी तथा दंगे-फसाद करवा कर राष्ट्र की एकता के लिए गंभीर चुनौती उत्पन्न करते हैं।

इस दुष्प्रवृत्ति को रोकने के लिए (नशा मुक्त उपाय) सरकार और जनता दोनों का सक्रिय सहयोग ही सफल हो सकता है। सरकार में भ्रष्ट लोगों और अधिकारियों, जो इस अपराध में भागीदार होते हैं, को यदि कड़ी सजा दी जाए तो जनता के लिए एक उदाहरण और भय का कारण बन जाएगा। बड़े से बड़े गिरोह और व्यापारियों को भी कड़े दंड दिये जाने आवश्यक हैं। कठोर कानून बनाना और कठोरता से उनका पालन करना भी नितांत आवश्यक हैं। दोषी व्यक्ति को किसी भी रूप में चाहे, वह कोई भी हो, क्षमा नहीं करना चाहिए।

संचार माध्यम, टी. वी. सिनेमा, पत्र-पत्रिकाएँ आदि भी इसके प्रति जनतम तैयार कर सकते हैं और लोगों की मानसिकता बदल सकते हैं। इसके लिए अनेक समाजसेवी संस्थाएँ, जो सरकारी और गैर-सरकारी रूप से कार्य करती हैं, महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। इस नशे में प्रवृत्त लोगों को, सहानुभूति और प्यार के द्वारा ही सही धीरे-धीरे रास्ते पर लाया जा सकता है। उनकी मनःस्थिति को बदलना और उन्हें सबल बनाकर तथा नशा विरोधी केन्द्रों में उनकी चिकित्सा करवा कर उन्हें नया जीवन दिया जा सकता है। बिहार में शराब बंदी कानून अप्रैल, 2016 से लागू किया गया और इस कानून के तहत शराब बेचने और पीने पर पूरी तरह से पाबंदी लगा दी गई है। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने बिहार में शराबबंदी कानून को लागू किया है।

नशा सेवन से शरीर की नसें कमजोर होने लग जाती हैं पारिवारिक शांति समाप्त हो जाती है साथ ही साथ पैसे की कमी होने लगती है घर में कलेश कलह बढ़ जाता है, घर में झगड़ा झंझट इत्यादि बढ़ जाता है। अर्थात हमें इससे इस बात का पता चलता है कि नशा सेवन से सिर्फ हानि ही हानि होता है अतः हमें नशे से बचना चाहिए साथ ही इसकी जागरूकता समाज में फैलानी चाहिए।



विकासशील भारत पर नशे का धब्बा

-अंकुर अग्रवाल

भारत जैसे एक बड़े राष्ट्र में व्यवस्थाओं को जुटा पाना काफी कठिन कार्य है, फिर वह व्यवस्थाएँ चाहे खाद्य से संबंधित हो या स्वास्थ्य से। मगर कैसा होगा यदि इन दोनों व्यवस्थाओं के दुष्परिणामों को स्वयं वह लोग अपना लें जिनके लिए बड़ी परिश्रम के बाद इन व्यवस्थाओं को पूर्ण किया जाता है।

यहाँ हम लोग बात कर रहें है नशे की, क्योंकि नशे की कोई भी लत उसी माध्यम से लगती है जो खाद्य योग्य हो एवं इसका सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। शुरु में किसी भी नशीले पदार्थ को यह सोचकर ही लिया जाता है कि हमें इसकी लत नहीं लगेगी या हम इसे एक स्टेटस सिम्बल मान लेते हैं। कई बार यह देखने को मिला है कि जिन लोगों को हम अपना आदर्श मानते हैं वे मादक पदार्थों का समर्थन करते नज़र आते हैं। हाल ही में एक मामला सामने आया जब बॉलीवुड के एक अभिनेता जो करोड़ों लोगों के दिलों पर राज करते हैं एवं युवाओं को हमेशा फिट रहने का संदेश देते हैं वह भी पान मसाला कंपनी का विज्ञापन करने लगे। हकीकत तो यह है कि हम अपनी सभ्यता में जिन मूल्यों और गुणों की बात करते हैं आज उसकी जगह मॉडर्न सोसाइटी के नाम पर भ्रम फैलाने वाले कुछ आत्मप्रवंचित लोगों ने ले ली है। जो संपूर्ण समाज को गंदा कर रही है।

एक तरह से देखा जाए तो नशे के कारण हमारा सामाजिक पतन हो रहा है। मादक पदार्थों की अधिकता और उनका प्रयोग भारत के विकास पर प्रश्न चिन्ह लगाता नज़र आता है। भारत के विकास में बाधा को देखते हुए यदि हम कुछ आँकड़ों की बात करें तो सन् 2013 की एक सरकारी रिपोर्ट में यह बताया गया कि भारत में नशे के आदि हर पाँच में से एक व्यक्ति 21 साल से कम उम्र का है। सोचिए, गहराई से सोचने पर यह कितना भयावाह लगता है कि जो देश अभी विकास के मानकों को प्राप्त करने का प्रयास मात्र कर रहा है जिसमें उसका सबसे मज़बूत स्तंभ युवा है जिसके जोश और बौद्धिक क्षमता से वह तरक्की की नई ऊँचाईयां प्राप्त कर सकता है, उस देश का युवा इस प्रकार के व्यसनों में लिप्त है।

यह भी देखने को मिलता है कि देश में बढ़ते अपराधों में नशा अपनी अहम भूमिका निभाता है। अमर उजाला में छपे एक रिपोर्ट की माने तो पंजाब की एक 70 वर्षीय महिला इस समय लोगों घरों में बर्तन साफ करने का कार्य कर रही है क्योंकि उस महिला का एक मात्र सहारा उसका बेटा नशे की लत के कारण मर गया और अब उसके 3 बच्चों के पालन पोषण का बोझ उसके सर पर है। ना जाने ऐसे और कितने ही किस्से भारत के घर - घर में होंगे। संयुक्त राष्ट्र मादक पदार्थ एवं अपराध कार्यालय (यूएनओडीसी) की 2017 में आई एक रिपोर्ट में साफ बताया गया कि 15 से 64 उम्र के 27 करोड़ से ज्यादा लोगों ने ड्रग्स लिया और इसी अवधि में 5 लाख 85 हज़ार लोगों की मौत हुई। रिपोर्ट यह भी बताती है कि 1 करोड़ से ज्यादा लोगों ने ड्रग्स के इंजेक्शन भी लिए।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की माने तो हर साल शराब पीने के कारण 33 लाख लोग अपनी जान गवां बैठते हैं।

यह तो विश्व की बात हुई, भारत भी इन आँकड़ों का पीछा करते हुए अव्वल आने के प्रयास पर है। 2013 की ही एक सरकारी रिपोर्ट यह बताती है कि भारत में 2 करोड़ बच्चे ऐसे हैं जिनके पास घर नहीं है अर्थात वे बेघर हैं और इन्हीं 2 करोड़ बच्चों में 40 से 50 फिसदी नशे की लत का शिकार हैं।

यही नहीं पढ़े लिखे छात्र भी इसकी गंभीरता को नहीं आंक पा रहे हैं। देश के बड़े और नामचीन विश्वविद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थी मादक पदार्थों का प्रयोग बड़ी सहजता से कर रहे हैं। मगर एक प्रश्न मन में यह आता है कि यदि यह समस्या इसके आँकड़ों जितनी बड़ी है तो आखिर सरकार इसके रोकथाम के लिए क्या-क्या प्रयास कर रही है और यदि कर रही तो इस पर अब तक लगाम क्यों नहीं लगा पाई। आपको बता दें कि सरकार ने मादक पदार्थों

पर रोकथाम के लिए 1 मई 2004 से सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान करने पर प्रतिबंध लगाया, यदि कोई ऐसा करता पाया जाता तो उस पर धारा 21 के तहत 200 रुपए तक का जुर्माना लगाया जा सकता है। वहीं दूसरी ओर बच्चों में नशे की प्रति जागरूकता लाने हेतु सर्वोच्च नायालय ने पाठ्यक्रम में नशे से संबंधित पाठों को पढ़ाने का भी आदेश दिया है।

परन्तु इस प्रकार के यदि इतने कानून हैं और इतना काम हो रहा है तो उसका प्रभाव धरातल पर क्यों नज़र नहीं आता। इसकी भी एक बड़ी वजह है, असल में मादक पदार्थों पर सरकार आबकारी अर्थात कर वसूल थी, जिस कारण यह सरकार की आय का प्रमुख स्त्रोत बन जाता है और इसी विरोधाभास के चलते सरकार इस पर लगाम नहीं कस पाती। यह बड़ा ही आश्चर्यजनक है कि देश का सबसे प्रमुख राज्य उत्तर प्रदेश वित्त वर्ष 2021-22 में शराब की दुकानों पर लगे लाईसेंस शुल्क एवं आबकारी के माध्यम से कुल 36,208 करोड़ का मुनाफा कमाता है। जिस कारण राज्य का राजस्व 20.45 फिसदी बढ़ जाता है। राज्य का 10 फिसदी राजस्व केवल मादक पदार्थ की आबकारी से प्राप्त हो जाता है। यह बड़ा ही शर्मनाक है कि भगवान राम और श्रीकृष्ण के जन्मस्थली जहाँ है वहाँ नशे का इतने बड़ा सरकारी व्यापार चल रहा है।

यदि इस समस्या के हल की बात की जाए तो इसको पूर्ण रूप से खत्म करना शायद अब मुमकिन नहीं परन्तु यदि जनता चाहे एवं सरकार चाहे तो इसके उत्पादन पर रोक लगाई जा सकती है। इसके बाद ही धीरे-धीरे इसके प्रयोग को कम किया जा सकता है। केवल सिगरेट या तम्बाकू के पैकेटों पर यह लिख देने से कि नशा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, यह क्रम रुकने वाला नहीं है। हमें समस्या की जड़ को खत्म करना होगा। लोगों में जितनी जागरूकता फैलाने पर पैसा खर्च किया जा रहा उससे ज्यादा इस व्यसन को रोकने पर खर्च करना होगा। तभी कहीं जाकर हम भारत के उस चित्र को धरातल पर देख पाएंगें जिसकी कल्पना हम कर रहें या जिसके लिए प्रयास कर रहे हैं।

सर्वोच्च नायालय ने पाठ्यक्रम में नशे से संबंधित पाठों को पढ़ाने का भी आदेश दिया है।

परन्तु इस प्रकार के यदि इतने कानून हैं और इतना काम हो रहा है तो उसका प्रभाव धरातल पर क्यों नज़र नहीं आता। इसकी भी एक बड़ी वजह है, असल में मादक पदार्थों पर सरकार आबकारी अर्थात कर वसूल थी, जिस कारण यह सरकार की आय का प्रमुख स्त्रोत बन जाता है और इसी विरोधाभास के चलते सरकार इस पर लगाम नहीं कस पाती। यह बड़ा ही आश्चर्यजनक है कि देश का सबसे प्रमुख राज्य उत्तर प्रदेश वित्त वर्ष 2021-22 में शराब की दुकानों पर लगे लाईसेंस शुल्क एवं आबकारी के माध्यम से कुल 36,208 करोड़ का मुनाफा कमाता है। जिस कारण राज्य का राजस्व 20.45 फिसदी बढ़ जाता है। राज्य का 10 फिसदी राजस्व केवल मादक पदार्थ की आबकारी से प्राप्त हो जाता है। यह बड़ा ही शर्मनाक है कि भगवान राम और श्रीकृष्ण के जन्मस्थली जहाँ है वहाँ नशे का इतने बड़ा सरकारी व्यापार चल रहा है।

यदि इस समस्या के हल की बात की जाए तो इसको पूर्ण रूप से खत्म करना शायद अब मुमकिन नहीं परन्तु यदि जनता चाहे एवं सरकार चाहे तो इसके उत्पादन पर रोक लगाई जा सकती है। इसके बाद ही धीरे-धीरे इसके प्रयोग को कम किया जा सकता है। केवल सिगरेट या तम्बाकू के पैकेटों पर यह लिख देने से कि नशा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, यह क्रम रुकने वाला नहीं है। हमें समस्या की जड़ को खत्म करना होगा। लोगों में जितनी जागरूकता फैलाने पर पैसा खर्च किया जा रहा उससे ज्यादा इस व्यसन को रोकने पर खर्च करना होगा। तभी कहीं जाकर हम भारत के उस चित्र को धरातल पर देख पाएंगें जिसकी कल्पना हम कर रहें या जिसके लिए प्रयास कर रहे हैं।

बेरोजगारी से बढ़ता नशा, या नशे से बढ़ती बेराजगारी

-प्रतिष्ठा पवार

शराब पीने से बीमारी, अभाव और गरीबी, बेकारी जैसी अनेक समस्याएं पनपती हैं। शराब और बेकारी दोनों के मध्य ही अत्यंत घनिष्ठ संबंध है। यह दोनों समस्याएं आज हमारे समाज में जड़ करके बैठी हुई है। व्यक्ति के जीवन में शराब के प्रवेश करने के साथ ही उसके जीवन में पारिवारिक विघटन, व्यक्तित्व विघटन, कार्यक्षमता पर नकारात्मक प्रभाव, दुर्घटना, दुर्व्यवहार जैसी तमाम समस्याओं का स्वतः ही आगमन होने लगता है। शराबवृत्ति और बेकारी आज के दौर की सबसे उभरी हुई समस्याएं हैं। आज हमारे भारत देश का युवा अधिकार एवं रोजगार की समस्या से कुंठित है।

वर्तमान में 10.13 प्रतिशत भारतीय शराब के आदि हैं। अपने जीवन के संघर्षों से मुक्ति पाने के लिए लोग नशे का शिकार हो जाते हैं, मादक द्रव्यों का सेवन करने लगते हैं, मानसिक रूप से विचलित शांति के अभाव में सामान्य रूप से कार्य कर पाना उनके लिए कठिन हो जाता है। यदि हम बेरोजगारी के संदर्भ में सरकारी रिपोर्ट की बात करें तो भारत के 8 राज्य इस समय बेरोजगारी की व्यापक मार झेल रहें हैं। देश की राजधानी दिल्ली में बेरोजगारी 4 महिने में 17 फिसदी तक पहुँच गई वहीं देश के सबसे बड़े क्षेत्रफल वाले राज्य राजस्थान में यह दर 18 प्रशित है। सबसे प्रमुख राज्यों में माने जाने वाला जम्मू कश्मीर भी इस दौड़ में 21.6 प्रतिशत के साथ आगे है।

पंजाब एक ऐसा राज्य जहाँ नशे का प्रकोप सबसे ज्यादा है, अतः वहाँ बेरोजगारी भी अलग ही मकाम पर है। सितम्बर में 3.35 प्रतिशत से बढ़कर 9.3 प्रतिशत पहुँच गई। वहीं मादक पदार्थों की मांग को लेकर माने जाने वाला हरियाणा भी 20.3 प्रतिशत के साथ बेरोजगारी की सीमा को पार कर रहा है। इतना ही नहीं विश्व स्वास्थ्य संगठन की माने तो इन बेरोजगार लोगों में से 21.4 प्रतिशत लोग शराब का सेवन करते है। वहीं 3 प्रतिशत लोग भांग-गांजे आदि के शिकार है। 0.7 प्रतिशत लोग अफीम और 0.1 प्रतिशत लोग इंजेक्शन से जानलेवा ड्रग्स लेते हैं। यही सभी लोग बेराजगारी से ग्रसित हैं एवं इसमें युवावस्था से लेकर हर वर्ग के व्यक्ति शामिल है। साथ ही साथ 37 प्रतिशत लोग ऐसे भी हैं जो बेरोजगार तो नहीं हैं परन्तु गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने के कारण नशे की लत का शिकार है। इससे यह साफ जाहिर होता है कि नशे की लत बेरोजगारी को और बेरोजगारी नशे की लत को बढ़ावा देती है।

वर्तमान में अधिकांश लोग बड़ी-बड़ी इच्छाओं के साथ काल्पनिक दुनिया में जीते हैं और जी रहे हैं। जब इन इच्छाओं की पूर्ति और कल्पनाओं में वास्तविकता नज़र नहीं आती तो उदासी और फिर तनाव होने लगता है। इनके लंबे समय से रहने से लोगों को लगता है कि जीवन में कुछ बचा ही नहीं है अतः वे स्वयं को ही नुकसान पहुंचाने लगते हैं एवं मद्यपान, मादक द्रव्य व्यसन जैसी बुरी आदतों का शिकार हो जाते हैं।

पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव, एक बार चखने की चाह, पारिवारिक नियंत्रण का अभाव, नशा करने वाले लोगों से संपर्क, साथियों द्वारा नशे की आनंद को अलौकिक आनंद के रूप में निरूपित किया जाना, जीवन के कठिन क्षणों में दबाव और तनाव को भूलने की कोशिश, बेरोजगारी, व्यक्तिगत निराशा, संबंधों में खराबी, चिंता, पारिवारिकता का अभाव, बोरियत, थकान और मायूसी से मुक्ति पाने एवं महज मौज मस्ती के लिए भी मादक द्रव्यों का सेवन किया जाता है।

सामाजिक समस्याएं एक दूसरे से संबंधित होती है या फिर यू कहें कि एक सामाजिक समस्या ही दूसरी सामाजिक समस्या को जन्म देती है एवं किसी एक सामाजिक समस्या का निवारण भी दूसरी समस्या की उत्पत्ति का कारण हो सकता है। मादक द्रव्य व्यसन, मद्यपान, शराबवृत्ति बेकारी; बेरोजगारी को बढ़ावा देती है और बेकारी की स्थिति शराब पीने की आदत को बढ़ावा देती है।

जब भारत में औद्योगिकीकरण एवं नगरीकरण की प्रक्रिया तीव्र हुई तो इसके साथ-साथ शराबवृत्ति भी बढ़ती गई और उसने एक सामाजिक समस्या का रूप भी धारण कर लिया। मादक द्रव्यों का प्रयोग अति प्राचीन काल से विश्व के सभी देशों में होता रहा है। यूरोप के देशों में इसका सेवन दवा के रूप में तथा भारत व चीन में मुक्त रूप से किया जाता है। दक्षिण अमेरिका में मजदूरों में कोकीन के

प्रयोगों को प्रोत्साहित किया जाता रहा है। प्राचीन काल से ही भारत में लोग मादक द्रव्यों का प्रयोग करते रहे हैं। मादक पदार्थों के सेवन को विशेष सामाजिक एवं धार्मिक उत्सव के अवसर पर सामाजिक स्वीकृति भी प्राप्त थी किंतु तब मद्यपान का प्रकार्यात्मक महत्व था। आर्यों के जीवनकाल में भी मादक पदार्थों के प्रयोगों का वर्णन मिलता है। अथर्ववेद एवं पुराणों में भांग को विजया शब्द से सन्दर्भित किया गया है।

वर्तमान में मादक वस्तुओं का सेवन बढ़ा है। आजकल कई लोग फैशन के रूप में भी इसका प्रयोग करते हैं। औद्योगिकीकरण एवं नगरीकरण नियम मानव के लिए अनेक परेशानियां एवं चिंता पैदा की है। अधिकाधिक संपन्न बनने हेतु भी कई लोग इनका चोरी छिपे व्यापार करते हैं और उनके प्रयोग को बढ़ावा देते हैं। इसके अतिरिक्त निराशापूर्ण जीवन एवं हिप्पी संस्कृति आदि ने भी वर्तमान में मादक द्रव्यों की प्रयोग को बढ़ावा दिया है। जी हां, हिप्पी संस्कृति- हिप्पी संस्कृति या फिर यों कहे तो मानवी नैतिक मूल्यों का ह्रास करने वाली एक अनगढ़ विचारधारा। हिप्पी संस्कृति एक ऐसी संस्कृति है जो कि अनगढ़ मानसिकता, क्लिष्ट विचारधारा को संदर्भित करती हैं। ये वे व्यक्तित्व होते हैं जो कि वास्तविकता से भागने हेतु मादक वस्तुओं का सेवन करते हैं। उसका प्रचार करते हैं। वे हर समय अशांति महसूस करते हैं।

ये वे लोग होते हैं जिन लोगों का व्यक्तित्व असामान्य होता है। इनके अतिरिक्त वांछित सफलता न मिलने, परीक्षा में असफल होने, असफल प्रेम संबंध और हीन भावना भी मादक पदार्थों के सेवन की ओर आकर्षित करती है। हिप्पी संस्कृति के प्रभाव के कारण आज नगरों में अनेक युवक एवं युवतियां मादक पदार्थों का उपयोग करते हैं।

हिप्पिवादी लोग स्वच्छंदता, मनमानी एवं उच्छृंखला के प्रचारक होते हैं। वर्तमान समय में अश्लील साहित्य, सिनेमा, पत्र-पत्रिकाओं एवं व्यापारिक मनोरंजन में नैतिक एवं परंपरागत मूल्यों को तिलांजलि दी गई है। यौन स्वच्छंदता में वृद्धि हुई है। चारों और नैतिक मूल्यों का पतन होता दिखाई दे रहा है। भारतीय लोग विशेषकर युवा वर्ग हिप्पी संस्कृति से बुरी तरह से प्रभावित है।

परन्तु देखा जाए तो यह सब बहाने मात्र ही लगते हैं, आज भी दुनिया में कई ऐसी मिसालें है जो बेरोजगारी के त्रस्त है परन्तु इसके लिए किसी प्रकार के व्यसन का सहारा नहीं लेती है। समाज में काफी लोग हैं जो कि सामाजिक कल्याण, जागरूकता एवं निराकरण हेतु सामूहिक रूप से कोई ना कोई रचनात्मक कार्य प्रयास अवश्य करते हैं। पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव और बेराजगारी की प्रासंगिकता केवल हमारे चित्त और मनोभाव पर निर्भर होती है। यह सारी अवधारणाएँ मनुष्य को आत्मप्रवंचित बना देती है। सभी तथ्य और प्रमाणिकता केवल हमारी मानसिक कमजोरी को दर्शाती है। हम चाहे तो इन व्यसनों से कभी भी छुटकारा पा सकते हैं। आवश्यकता है तो केवल दृढ़निश्चय और आत्मविश्वास से भरे एक सच्चे मन की।

सावधान!
नशा घातक है

दृढ़ता के साथ नशे को 'ना' कहिए

Impact of Intoxication in Youth

-Anuj Soni

As India is emerging into a developed and wealthy nation, the most bizarre problem of today is narcotics and intoxicants. Present day youth is much kind of dividend into section – ones who supports it and do it while risking their lives and of their loved ones while there are also some people who surely think for the goodwill of human beings and the most dangerous ones who doesn't give a single thought to it like they aren't a part of the society. Intoxications or narcotics aren't the problem of todays' world but it has been a part of world since very long time, interestingly our ancient Indian culture had drugs like cannabis, madira, etc., But it was kind of a leisure rather than a daily need or an addiction that today it has become, people used cannabis to smoke in Sheesha or leisure and creative-ness waking and in case of Madira(liquor) It was only meant to be for elite people i.e., Kings-man, Kings, Nobles, etc.

Now, let's talk about todays' generation, so called Gen Z, is the youth and the future of the nation. Buta s known for the uncertain future, Gen Z is misguided and divided between what is good for their future and country or what is good for their present being. As you are reading this, almost 2 people died due to intoxicants overdose, we must get the young once out of this magical world of them and show them the real world where everything you do is only for yourself and your loved ones. There is nobody who can help you overcome any problem of this wicked world.

ITS CAUSE

The main reason why people use drugs, is because of the hypertension and also peer pressure, suppose of somebody who has been a good boy for his whole life and suddenly he failed in a exam, and he is friend with some guy who has been smoking cigarettes for a recognizable amount of time, if he will offer him that cigarette he would definitely get a thought about smoking it. And that's how the addiction starts. When a person starts to get high most of them, feels that they should always be high as they don't have to worry about anything and can do anything without a second thought. We as a personal can notice these things as we can find these types of people around us, and 1 out of 15 people does any one type of intoxication whether they know it or does not. From childhood only people start to take any type of intoxicant in the form of chalk, pencil's waste, eraser or whitener's smell and this leads to a bigger problem that is called "Saste Nashe" that harms the body more than drugs or weeds.

More context

On 14 August 2006, BBC News reported that British 15 year olds are among Europe's heaviestusers of alcohol. The Institute of Alcohol Studies (2008) states 'UK teenagers came at ornear the top of the international league for binge drinking, drunkenness and experience ofalcohol problems.' The UK identifiedthat increased alcohol consumption resulted from deregulation and rebranding of alcohol creating new forms of socially acceptable 'extreme' drinking. More recently, on 13 February 2015,

BBC News reported, 'Binge-drinking among young adults is continuing to fall.' Public Health England trend data(2013) shows that the number of people under 18 years of age receiving helpfor alcohol fell for the fifth consecutive year, from 8,799 in 2008-09 to 4,704 in 2012-13.

ITS PREVENTION

Causes for addiction in youth is much more than we could ever think about. Parents and guardians should allow their children to learn about intoxication and its dangerous effects, also they should teach them how to overcome their mindset for getting addicted. Peers should help their children for getting over their hypertension, and pressure due to studies and other things.

When someone is experiencing intoxication, there are strategies that can help them cope and remain safe. Ensuring the individual's immediate safety is essential, but supportive care as they gradually recover from intoxication is also important.

Supervision of a friend: A person should always stay with a trusted sober person while intoxicated. Supervision can ensure that they are safe, cannot be hurt by someone else, and have access to help if it is needed.

Eat something and drink plenty of water: Staying hydrated and having something to eat helps prevent dehydration and can lessen some of alcohol's detrimental effects. Eating and drinking during recovery can also help relieve the after effects of intoxication.

Take a pain reliever. An over-the-counter pain reliever such as ibuprofen can help relieve headaches. Avoid Tylenol, however, since alcohol may interact with acetaminophen. Caffeine can also help relieve some effects of a hangover.

युवाओं में नशा

- अंजली चौबे

नशा क्या है? आज कल ये शब्द हमें बहुत सुनने को मिलता है। शरीर को पोषण और विश्राम न मिलने, अधिक खाने, अतिशय व्यस्त रहने या तालमेल न बिठा पाने की स्थिति में सिरदर्द, पेटदर्द, अनिद्रा, तनाव आदि कोई न कोई रोग घेरे ही रहता है। टॉनिकों से कोई विशेष लाभ न होने की दिशा में लोग संज्ञाशून्य करने वाली औषधियां पीते हैं या किसी नशा की शरण में जाते हैं । नशे की लत ऐसी लत है जिसपर नियंत्रण रख पाना लोगों के बस के बहार हो जाता है। नशा करना शरीर और दिमाग की जरूरत बन जाती है। ये जानते हुए भी की ये लत उनके शरीर को हानि पहुंचा रहा है, भयंकर नुकसान पहुंचा रहा है, नशा करने वाले व्यक्ति इसकी आदत छोड़ नहीं पाते। नशा एक अभिशाप है, यह एक ऐसी बुराई है, जिससे इंसान का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है।

नशे के लिए समाज में शराब, गांजा, भांग, अफीम, जर्दा, गुटखा, तंबाकू व धूम्रपान, चरस, स्मैक, ब्राउन शूगर जैसे घातक मादक दवाओं व पदार्थों का उपयोग किया जा रहा है। इन पदार्थों के सेवन से व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक व आर्थिक हानि पहुंचने के साथ सामाजिक वातावरण भी प्रदूषित होता है। साथ ही स्वयं व परिवार की सामाजिक स्थिति को भी नुकसान पहुंचता है। नशे से व्यक्ति अपराध की ओर अग्रसर हो जाता है। नशा अब एक अंतरराष्ट्रीय विकराल समस्या बन गई है। बच्चों से लेकर बे - बुजुर्ग व विशेषकर युवा वर्ग बुरी तरह प्रभावित हो रहे हैं।

आज के समय में युवा वर्ग नशे की गिरफ्त में फंसता जा रहा है। कहीं न कहीं इसका एक कारण सहनशक्ति की कमी भी है। दूसरा कारण यह भी है कि आजकल नशा फैशन बनता जा रहा है। गलत संगत में पड़कर नशे को फैशन मान लेना युवा वर्ग की सबसे बड़ी कमजोरी है। एक आंकड़ें के मुताबिक देश की 130 करोड़ की आबादी में से 20 करोड़ से ज्यादा लोग नशाखोरी के दलदल में फंस चुके हैं। नशे के सम्बन्ध में हाल ही में राज्यसभा में आंकड़े पेश किए गए हैं, यह स्थिति चिंता में डाल देने वाली है।

भारत को दुनिया का सबसे युवा देश कहा जाता है, क्योंकि यहां पर 65 फीसदी आबादी 35 वर्ष से कम आयु की है, लेकिन यही आबादी आज नशे के कूचक्र में जकड़ती जा रही है। वहीं, हर साल लाखों की संख्या में लोगों की मौत की वजह भी नशाखोरी है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के आंकड़ों के अनुसार 2017-19 के बीच 2300 लोगों की मौत हुई है। मरने वालों की आयु 30 से 45 साल के बीच की है। इस अवधि में 236 लोग उत्तर प्रदेश में मरे हैं, जबकि आंकड़ों के अनुसार राजस्थान सबसे ऊपर है, जहां 338 लोगों की मौत हुई है। नशा कर युवा पीढ़ी अपने जीवन के साथ खिलवाड़ कर रही है। नशे से सिर्फ धन ही नहीं, अपने मन की भी बर्बादी होती है।

नशे से युवा पीढ़ी और देश को बचाने के लिए सरकार को, सरकारी संगठनों को ऐसे कई कदम उठाने होंगे जिससे युवा पीढ़ी नशे की लत से बाहर आए, नशीले पदार्थ जैसे शराब, अफीम इन सब चीजों पर देश में पूरी तरह से पाबंदी लगानी होगी। अगर ऐसा नहीं हुआ तो युवा पीढ़ी पूरी तरह से अपने जीवन बर्बाद कर लेगी। हमें यह करना होगा, आखिरकार युवा ही तो कल का भारत है। हमें युवा पीढ़ी को अपने इंद्रियों पर नियंत्रण रखना सिखाना होगा। ताकि वह नशे की लत से इस चंगुल से बाहर निकल सके और अपना बेहतर भविष्य बना सकें।

फँसे नशे के जाल में, बच्चे और बुजुर्ग

-आलोक यादव

पश्चिमी सभ्यता ने हमारे देश को किस तरह अपनी ओर आकर्षित किया, इससे सभी भलीभांति परिचित हैं। इसकी ओर देश के युवा सबसे अधिक आकर्षित होते हैं और अपनी भारतीय संस्कृति छोड़ पाश्चात्य संस्कृति के पीछे भागते है। नशाखोरी भी इसी का उदाहरण है। भारत देश की बड़ी मुख्य समस्याओं में से एक युवाओं में फैलती नशाखोरी भी है। देश की जनसंख्या आज 125 करोड़ के पार होते जा रही है, इस जनसंख्या का एक बड़ा भाग युवा वर्ग का है। नशा एक ऐसी समस्या है, जिससे नशा करने वाले के साथ-साथ, उसका परिवार भी बर्बाद हो जाता है और अगर परिवार बर्बाद होगा तो समाज नहीं रहेगा, समाज नहीं रहेगा तो देश भी बिखरता चला जायेगा। इन्सान को इस दलदल में एक कदम रखने की देरी होती है, जहाँ आपने एक कदम रखा फिर आप मजे के चलते इसके आदि हो जायेंगे और दलदल में धसते चले जायेंगे। नशे के आदि इन्सान, चाहे तब भी इसे नहीं छोड़ पाता, क्योंकि उसे तलब पड़ जाती है और फिर तलब ही उसे नशा की ओर बढ़ाती है, नशा नाश है।

नशाखोरी का समाज में फैलने का कारण

शिक्षा की कमी-

देश में शिक्षा की कमी की समस्या आज भी व्याप्त है, सरकार इसकी ओर कं कदम उठा रही है। शिक्षा का महत्व हमारे जीवन में बहुत है, लेकिन कई लोग इसे नहीं समझते हैं और शिक्षा की कमी के चलते कई दुष्प्रभाव सामने आते हैं। जो लोग कम पढ़े लिखे होते हैं वे इसके दुष्प्रभाव को नहीं समझते हैं और इसकी चपेट में आ जाते हैं। गाँव में कम पढ़े लिखे लोग कई तरह के नशा करते हैं, जिससे उनका परिवार तक नष्ट हो जाता है।

नशा संबधी पदार्थो की खुलेआम बिक्री-

हम व हमारे देश की सरकार नशा के दुष्परिणाम को जानती है, लेकिन फिर भी इसकी बिक्री खुलेआम होती है. नशा के पदार्थ आसानी से कही भी मिल जाते है, जिससे इसे देखदेख कर भी लोग इसकी ओर आकर्षित होते है।

संगति का असर-

स्कूल के बच्चों में ये नशाखोरी संगति के चलते फैलती है। कम उम्र में ये बच्चे भटक जाते हैं और ऐसे लोगों के साथ संगती करते हैं, जो नशा को अपना जीवन समझते हैं। बच्चों के अलावा युवा को भी कई बार संगति ही बिगाड़ती है। युवा पीढ़ी के कई ऐसे दोस्त होते हैं जो नशा करते हैं और देखा देखी में वे भी इसे करने लगते हैं, जो लोग इस नशा को करते हैं, वे अपने साथ वालों को भी इसे करने के लिए प्रेरित करते हैं।

मॉडर्न बनने के लिए-

नशा को कुछ लोग आधुनिकता का माध्यम मानते हैं। उनका मानना है कि नशा करने से लोग उन्हें एडवांस समझेंगे और उनकी वाह वाही होगी। नशा को अमीरों की शान भी माना जाता है, उन्हें लगता है नशा करने से हमारा रुतबा सबको दिखेगा। जो व्यक्ति शिक्षित है, वो भी नशा से दूर नहीं है, उनका मानना है कि नशा करने से उनकी बुद्धि में विकास, याद्दाश्त और आंतरिक शक्ति में विकास होता है।

सिनेमा का प्रभाव-

हमारे सिनेमा जगत का नशाखोरी फैलाने में बहुत बड़ा हाथ है। टीवी, फिल्मों में खुलेआम शराब, सिगरेट, गुटखा खाते हुए लोगों को दिखाया जाता है, जिससे आम जनता विशेषकर बच्चे और युवा प्रभावित होते हैं और उसे अपने जीवन में उतार लेते हैं। टीवी पर तो इसके बड़े-बड़े विज्ञापन भी आते हैं, जिस पर हमारे देश की सरकार भी कोई कदम नहीं उठा रही है। युवा पीढ़ी टीवी पर देखती है। कैसे किसी का दिल टूटने पर जब गर्लफ्रेंड या पत्नी छोड़ कर चली जाती है तो हीरो शराब पीने लगता है, बस वो भी इसे देख अपने जीवन में उतार लेता है। गर्लफ्रेंड से ब्रेकअप होने पर वो भी देवदास बन शराब पीने लगता है।

तनाव, परेशानी-

किसी तरह की पारिवारिक परेशानी, समस्या के कारण भी इन्सान नशा का आदि हो जाता है। अपने गम को भुलाने के लिए इन्सान नशा करने लगता है,

के लिए इन्सान नशा करने लगता है, लेकिन इससे वो नशा के द्वारा दूसरी समस्या को बुलावा दे देता है। बेरोजगारी, गरीबी, कोई बीमारी या किसी पारिवारिक समस्या के चलते इन्सान नशा की ओर रुख करता है। मूड को बदलने के लिए भी लोग नशा करना पसंद करते हैं, उनके हिसाब से नशा करने के बाद उन्हें अपने दुःख दर्द याद नहीं रहते और उन्हें सुख की अनुभूति होती है।

नशे से जन और धन दोनों की होती है हानि

-अंकित

नशा एक ऐसी बुराई है जो हमारे पूरे जीवन को नष्ट कर देती है। नशे की लत से पीड़ित व्यक्ति अपना स्वयं का जीवन तो नष्ट करता ही है, साथ में अपने परिवार और समाज पर भी बोझ बनता है। आज के समय में युवा पीढ़ी नशे की लत से सबसे जादा पीड़ित है। सरकार इन पीड़ितों को नशे के चंगुल से मुक्ति दिलाने के लिए नशा मुक्ति अभियान जैसे अभियान चला रही है, शराब और गुटखे पर रोक लगाने के प्रयास कर रही है। नशे के रूप में लोग शराब, गाँजा, जर्दा, ब्राउन शुगर, कोकीन, स्मैक आदि मादक पदार्थों का प्रयोग करते हैं, जो उनके स्वास्थ्य को तो हानि पहुंचाते हैं, जो हमारे सामाजिक और आर्थिक दोनों लिहाज से ठीक नहीं है। नशे से आदि व्यक्ति का समाज में सम्मान भी नहीं किया जाता है और ना ही कोई उसकी बात को सुनते हैं, फिर भी वह नशा करना नहीं छोड़ता है।

धूम्रपान से फेफड़े में कैंसर होता है, वहीं कोकीन, चरस, अफीम लोगों में उत्तेजना बढ़ाने का काम करती है, जिससे समाज में अपराध और गैरकानूनी हरकतों को बढ़ावा मिलता है। इन नशीली वस्तुओं के उपयोग से व्यक्ति धीरे-धीरे पागल हो जाता है। तम्बाकू के सेवन से तपेदिक, निमोनिया और साँस की बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इसके सेवन से जन और धन दोनों की हानि होती है। हिंसा, बलात्कार, चोरी, आत्महत्या आदि अनेक प्रकार अपराधों के पीछे नशा एक बहुत बड़ी वजह है। शराब पीकर गाड़ी चलाते हुए एक्सीडेंट करना, शादीशुदा व्यक्तियों द्वारा नशे में अपनी पत्नी से मारपीट करना आजकल आम बात हो गई है। मुँह, गले व फेफड़ों का कैंसर, ब्लड प्रेशर, अल्सर, यकृत रोग, अवसाद एवं अन्य अनेक रोगों का मुख्य कारण विभिन्न प्रकार के नशे हो सकते हैं। आज के दौर में युवाओं के लिए नशा फैशन सा बन गया है।

हमारे समाज में नशे को सदा बुराईयों का प्रतीक माना और स्वीकार किया गया है। इनमें सर्वाधिक प्रचलन शराब का है। शराब सभी प्रकार की बुराईयों की जड़ है। शराब का सेवन करने के कारण मानव की विवेक से सोचने समझने की शक्ति नष्ट हो जाती है, साथ ही में शराब के सेवन से मनुष्य के शरीर और बुद्धि के साथ-साथ आत्मा का भी नाश हो जाता है। शराबी अनेक बीमारियों से ग्रसित हो जाता है। वह स्वयं अपने हित-अहित और भले-बुरे का अन्तर नहीं समझ पाते हैं। अमीर से गरीब और बच्चे से बुजुर्ग तक सभी लोग इस लत के शिकार हो रहे हैं। शराब के अतिरिक्त गांजा, अफीम और अन्य अनेक प्रकार के नशे अत्यधिक मात्रा में प्रचलित हो रहे हैं। शराब कानूनी रूप से प्रचलित है तो गांजा-अफीम आदि देश में प्रतिबन्धित हैं और इनका क्रय-विक्रय चोरी छिपे होता है।

एक सर्वे के अनुसार भारत में गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले लगभग 37 प्रतिशत लोग नशे का सेवन करते हैं। इनमें ऐसे लोग भी शामिल हैं जिनके घरों में दो वक्त की रोटी भी खाने के लिए नहीं होती है। जिन परिवारों के पास रोटी-कपड़ा और मकान की सुविधा उपलब्ध नहीं है तथा सुबह-शाम के खाने के लाले पड़े हुए हैं उनके मुखिया मजदूरी के रूप में जो कमा कर लाते हैं वे शराब पर फूंक डालते हैं। इन लोगों को अपने परिवार की चिन्ता नहीं होती है कि उनके पेट खाली हैं और बच्चे भूख से तड़प रहे हैं। ऐसे लोगों की संख्या भी लगातार बढ़ती जा रही है। ये लोग कहते हैं की वे गम को भुलाने के लिए नशे का सेवन करते हैं। उनका यह तर्क कितना गलत साबित होता है जब यह देखा जाता है कि उनका परिवार भूखे ही सो रहा है। एक स्वैच्छिक संगठन की रिपोर्ट में यह जाहिर किया गया है कि कुल पुरुषों की आबादी में से आधे से अधिक आबादी शराब तथा अन्य प्रकार के नशों में अपनी आय का आधे से ज्यादा पैसा बहा देते हैं।

कहा जा रहा है कि नशे की शुरुवात केवल आधुनिक काल की ही देन नहीं है बल्कि प्राचीनकाल में भी इसका सेवन किया जाता था। देश में नशाखोरी में युवावर्ग सबसे ज्यादा शामिल हैं। मनोचिकित्सकों का कहना है कि युवाओं में नशे के बढ़ते चलन के पीछे कहीं न कहीं उनकी बदलती जीवन शैली, परिवार का दबाव, परिवार के झगड़े, इन्टरनेट का अत्यधिक उपयोग, एकाकी जीवन, परिवार से दूर रहने, पारिवारिक कलह जैसे अनेक कारण हो सकते हैं। आजादी

के बाद देश में शराब की खपत कई गुना बढ़ गई है। यह भी सच है कि शराब की बिक्री से सरकार को बहुत ज्यादा मुनाफा की प्राप्ति होती है। मगर इस प्रकार की आय से हमारा सामाजिक ढांचा क्षत-विक्षत हो रहा है और परिवार के परिवार खत्म होते जा रहे हैं। हम विनाश की ओर तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। देश में शराब बंदी के लिए कई बार आंदोलन हुआ, मगर सामाजिक, राजनीतिक चेतना के अभाव में इसे सफलता नहीं मिली। सरकार को अपना ये मुनाफा प्राप्ति के मोह को त्यागना होगा तभी हमारा समाज और देश मजबूत होगा और हम इन सभी नशे के सेवन से दूर हो पाएंगे।

Drug Prevention & Role of Youth

-Shaktimayee Tandi

"Young people are not problems to be solved, but problem solvers themselves."
International Youth Foundation

Today's young persons are undeniably an integral part of the society. At times, they seem to possess boundless energy and enthusiasm, and they often offer fresh perspectives on relevant issues. With their unique experiences, viewpoints and vitality, today's youth are capable of making extremely important contributions to society.

Why is drug abuse thriving amongst Indian Youngsters?

- **Technical Approach: Based on scientific experimentation:**

A careful study, accomplished by a group of scientists at the university of Pittsburgh, discovered neuron activity in adolescent rats that might explain the irrationality of some teenagers and young adults.

For many youngsters, rewards are chosen before consequences are considered; the scientific study may reveal the biological root causing this propensity. Their findings offer a scientific explanation as to why adolescents continue to be more vulnerable to drug abuse, alcohol consumption, and smoking.

The research team recorded the brain-cell activity of adults and adolescents as each group performed "reward-driven tasks". The team documented their findings, and what they discovered wasn't surprising. The electrode recordings of the adolescent brains reacted with far greater intensity to rewards than the adult's did.

According to a report, "A frenzy of stimulation occurred with varying intensity throughout the study along with a greater degree of disorganization in adolescent brains. The brains of adult rats, on the other hand, processed their prizes with a consistent balance of excitation and inhibition." The lead researcher, Bita Moghaddam (professor of neuroscience), said the radical difference in brain activity provides possible physiological explanation as to why youngsters are more prone to experiment with drugs.

"The disorganized and excess excitatory activity we saw in... the brain means that reward and other stimuli are processed differently by adolescents,"

- **Practical approach:**

based on peer pressure and curiosity

Usually it starts off innocently enough. Children grow older and reach the teenage and young adult stages of life. With age, the parents' influence often diminishes, and as part of life's natural progression, youngsters are influenced more and more by their peers.

- Many detailed studies have shown the worrisome aspects of peer pressure. As one of the most powerful tools used to sway youngsters towards drug addiction – peer pressure in the area of drug abuse can begin

as early as junior high.

- One major youth drug addiction study declares, "In India, the majority (of addicts) became hooked on drugs after friends introduced drugs to them." The study goes on to report that an additional 35% of subjects interviewed became addicted after trying out drugs for fun and out of curiosity.

DRUG PREVENTION

Drug prevention works to tackle the issues of drug use and misuse through a wide range of activities and strategies. These methods for communicating information seek to :

- Prevent or delay the start of drug use
- Deter misuse
- Reduce harm

Drug prevention programmes can target all young people or they can target specific groups with specific needs, such as young persons who have already tried drugs or are considered 'at-risk' youth. There is no protocol for drug prevention programmes, but in order for them to be effective, programmes should consider the followings :

- Enhancing protective factors and reducing risk factors
- Including skills to resist drugs, strengthen personal commitments against drug use and increase social competencies.
- Incorporating interactive methods rather than just the traditional educational techniques alone.
- Generating norms that are strengthened against drug use in all kinds of situations.
- Targeting all youth and giving special attention towards identifying those who are more at risk.
- Being sensitive with respect to ages, cultures and developmental stages.

BENEFITS OF YOUTH PARTICIPATION IN DRUG PREVENTION PROGRAM :

More and more, society is acknowledging the advantages of youth participation in communicating drug prevention.

- Young people gain the most from participation since they are primary beneficiaries. Their decisions determine how well they'll deliver services, implement and manage policies and continue to improve the programme's goal.
- Participation allows youngsters to share their experiences and ideas on the dangers of drugs.

For many youth, participation in a drug prevention program allows them to share their own experiences with drug abuse in which they were directly or indirectly affected. Their encounters with drugs, when told to their peers or other member of the community, provide a prime example of the effects and hazards of drugs.

For other youngsters, this is greatly effective as they understand drugs from a point of view of someone their own age.

- At an individual level, young people gain developmental skills and knowledge that will ensure a better future. Their self-esteem grows with each opportunity because they gain the confidence and power to tackle issues on their own. Empowering youth to play a greater role in prevention programs builds upon their ability to overcome limitations to their participation and provide them with opportunities to make decisions that affect their life and well-being. There is a clear distinction between a group discussion among youngsters about drugs and that same discussion led by a youngster and this type of discussions are more focused and have a common goal.
- The participation of youth allows other youth to feel more at ease when speaking of issues that a difficult to discuss with adults.
- Involving youth in pro-

grams that were designed by adults also has its benefits. With active youth involvement, programs focus on important matters that are suited towards youngsters' needs.

The significance and importance of youth participation in drug prevention programs are numerous and diverse.

- Youth participation builds upon moral values, which builds respect, unity and cooperation
- Youth listen to youth
- A foundation for a good adult life
- A direct reflection of what in youngsters want and need

What would drug prevention programs be like if youth were not participants?

Programmes without youth participation will have difficulty providing the necessary services to young people. Programmes that do not reflect the opinions and views of youngsters are destined for disappointment. Adults may think that they understand young people, but often they base it on stereotypes and presumptions. Of course all adults were once young people themselves, but mentalities change as each individual enters a new stage in his or her life. To put it in simple terms, adults are not current on the central issues concerning young people. Adults may try to find answers but young people truly are the best experts on issues affecting them. Without youth participation, these issues will most likely remain issues in youth culture rather than turn into practical solutions.

Besides, time, energy and resources would be wasted if youth participation did not exist. Searching for adequate solutions to achieve effective drug prevention strategies would be based on non-youth points of views.

In other instances, resources may be wasted as programs may not be targeting the most pertinent group that can fully benefit from the program's objectives. In these cases, the potential for the program exits but that potential may not be reaching the relevant people.

It's time to include youth in drug prevention programs. They know their need better than anyone else.

नशा और बिगड़ती जिंदगी

- मुस्कान रघुवंशी

आज का युवा प्रतिभा और क्षमता वाला है अथवा तेजी से आगे बढ़ रहा है। चाहे वह कोई भी क्षेत्र क्यों ना हो विज्ञान, मनोरंजन, खेलकूद आदि। परंतु वर्तमान में कई बड़ी चुनौतियां आती हैं। जिनसे उभर पाना बहुत मुश्किल होता है कुछ लोग इनसे उभर जाते हैं और कुछ हार मान कर वहीं थम जाते हैं। जिन चुनौतियों पर हम बात कर रहे हैं। उनमें सबसे बड़ी चुनौती है रोजगार हमारे देश की सरकार ने कई योजनाएं बनाई परंतु उनका योगदान बहुत बड़ा है पर देश में एक चीज़ है वह भ्रष्टाचार जो भारत समेत अन्य विवेकशील देशों में तेजी से फैलता जा रहा है साथ ही नशा भी देश को नीचे धकेले जा रहा है।

कोई युवा ऐसा नहीं है जो नशे से परिचित ना हो। कहने का तात्पर्य यह है कि सबको पता है कि नशा क्या होता है उसके परिणाम क्या होते हैं फिर भी पता नहीं क्यों यह इसमें ढलते जा रहे हैं। आज के युवा को पढ़ाई तो करनी है, परंतु अगर वह कुछ अन्य काम नहीं करते हैं तो उन्हें शर्म महसूस होती है। जैसे कि पार्टी करना, फैशन, स्टाइल, सोशल मीडिया आदि। युवा पीढ़ी में नशे की शुरुआत फैशन, स्टाइल, सोशल मीडिया स्टाइल से ही शुरू हुई है और युवा धीरे-धीरे इसका गुलाम बनता जा रहा है इसके लक्षण है मूड स्विंग, तेज सिर दर्द, मानसिक थकावट, आदि।

महत्वपूर्ण बात यह है कि फैशनेबल दिखने के लिए क्या कुछ नहीं करते। महंगा फोन ना हो तो शर्म आती है जूते कपड़े ना हो घर परिवार में किसी मुसीबत से गुजरना पड़ रहा हो परंतु यह सब होना आवश्यक है। क्यों ऐसा यह अगर हम चाहे तो इसे खत्म क्यों नहीं कर सकते, एकजुट होकर कर सकते हैं हर कोई ऐसा नहीं होता जैसे दूसरे के बहकावे में आकर हमें गलत कदम उठा लेते हैं ऐसे ही हम सही बात सुनकर सही कदम भी उठा सकते हैं। गलत है तो क्या हम सही होकर इन जैसे लोगों को अपने जैसा नहीं बना सकते दुनिया में कोई ऐसा काम नहीं जो हम ना कर सके। आजकल हम देखते हैं मूवीज में नशे को बहुत ज्यादा बढ़ावा दिया जा रहा है वह क्यों दिया जा रहा है नशे को एक फैशन की तरह हम मूवीज में देखते हैं जैसे कई सारी ऐसी मूवीज है जो ड्रग्स रिलेटेड है। फिल्मों में क्या दिखाया जाता है कि दो लोग मिलकर सिगरेट पी रहे हैं लड़कियां सिगरेट पी रही है तो वह एक फैशन मान लिया जाता है और बड़ी-बड़ी यूनिवर्सिटीज में हम जाकर देखेंगे तो वहां का भी यही हाल है यह आंखों देखा हाल है। क्यों इस चीज को इतना बढ़ावा दिया जा रहा है हमें इसके खिलाफ आवाज उठानी चाहिए क्योंकि नशा एक ऐसी चीज़ है जो जिंदगी बर्बाद कर देता है नशे से लोग समझते हैं उनको अ%छा फील हो रहा है वह किसी अलग ही दुनिया में पहुंच गए हैं परंतु यह गलत है अपने आप को संयम में रखने के लिए और भी बहुत चीज़ें होती हैं।

हमारे पास हमारे पास हमारे मां-बाप हैं, हमारे दोस्त हैं जो हमें समझा सकते हैं, कोई परेशानी है तो हम उनसे शेयर कर सकते हैं और जो लोग अपने ही अंदर-अंदर रहते हैं तो इन चीजों का प्रयोग करना शुरू कर देते हैं जो उनके लिए बाद में चलकर बहुत ज्यादा हानिकारक हो जाता है। हमारे पास अन्य चीजें हैं करने के लिए हम मेडिटेशन कर सकते हैं, हम भगवान का ध्यान कर सकते हैं, भगवान से बड़ी दवा कोई नहीं भगवान का ध्यान करो उससे बड़ी दवा कोई नहीं। हम आपकी मेहनत का पैसा नशे, फैशन, महंगा फोन इनकी जगह कुछ अच्छे कामों में भी लगा सकते हैं जिससे उन्हें गर्व महसूस हो जैसे किसी गरीब के पास पढ़ने के लिए किताबें नहीं है तो पहनने के लिए कपड़े नहीं उसकी सहायता करें और अगर आप कुछ काम करने में सफल हो जाएं तो ऐसे लोगों को काम दीजिए जिनके पास रोजगार अगर उन्हें नहीं आता तो सिखाइए क्योंकि हम कर सकते हैं, सबके मिलजुलकर सार्थक प्रयास से इस नशे के खिलाफ लड़ाई लड़कर जीत प्राप्त की जा सकती है।

आखिर क्यों लगाए सरकार तम्बाकू पे अंकुश

- प्रियदर्शिनी मोहन्ती

मानव जीवन बहुत ही निर्मल होता है। मानव जीवन में सात्विकता, सज्जनता, उदारता और चरित्र का उत्कर्ष होता है। वह स्वयं का ही नहीं बल्की अपनी संपर्क में आने वाले सभी लोगों का कल्याण करता है। इसके विपरीत तमाम तामसी वृत्तियां मनुष्य को पतनोन्मुखी करता है। वह व्यक्ति समाज और राष्ट्र के लिए विषदायी होता है।

तम्बाकू जो कि एक विकासोन्मुखी राष्ट्र के लिए हानिकारक है, फिर भी सरकार उसे खुलेआम बर्बादी को बेचने की अनुमति देती है। लोग तम्बाकू का सेवन कर रहे हैं और मर रहे हैं। रोज यह खबर अखबारों में छप रही है, फिर रद्दी के भाव पर बिक भी जा रही है। लेकिन इस मुद्दे पर ध्यान नहीं दिया जा रहा। जो सरकार को सर्वाधिक टैक्स दे रहा हो, भला उस पर अंकुश लगाकर अपने राजस्व से हाथ कैसे धो बैठे। पर न जाने इस तम्बाकू के बजह से कितने लोग अपने जीवन से हाथ धो बैठे हैं।

विश्व स्वास्थ संगठन के मुताबिक हर साल भारत में 1.35 मिलियन लोग बिड़ी, सिगरेट, तम्बाकू का सेवन के कारण मर जाते हैं। नशामुक्ति अभियान टैक्स रूपी समुद्र में विलुप्त हो गए। जिस देश में सुख-शांति स्थापित करने में यदि कोई भी मनुष्य बाधक बनता है तो उसके विरूद्ध कठोर कार्यवाही का प्रावधान है। लेकिन आज उसी देश में नारी सुरक्षा व न जाने कितने समस्याओं के बाधक व उनकी दुःखभरी चिखें इन नशीले पदार्थों के टैक्स के आगे फीकी पड़ जाती हैं। कभी-कभी ऐसा प्रतित होता है कि इस मोटी रकम के आगे इंसान व इन्सानियत का कोई मोल नहीं रह जाता है। एक तरफ सरकार अपने दावों के प्रति सार्थकता दिखाती आ रही है। दूसरी तरफ नशीले पदार्थों के प्रचार प्रसार में कोई कमी नहीं बरती है। आज की हालात ये है कि यदि आप शहर या कस्बे जाए तो आपको वहां बुनियादि चिजें व पाठशाला मिले न मिले लेकिन मधुशाला अवश्य मिल ही जाएगा। उसी बीच भारत का एक ऐसा रा%य नागालैण्ड का गरीफेमा गांव है, जो कि 2014 में संपूर्ण तम्बाकू मुक्त गांव घोषित हुआ है।

इस तरह अब सरकारों को अपने राजस्व प्रलोभन त्याग, तम्बाकू एवं नशीले पदार्थों पर प्रतिबन्ध लगाकर राष्ट्र एवं आम जन की समस्या पर ध्यान देनी चाहिए। संपूर्ण भारत को नशामुक्त कर नारी सशक्तिकरण अभियान को गति प्रदान करते हुए समुचे भारत राष्ट्र में अमन चैन स्थापित करें जिससे विकासशील भारत से विकसित भारत का सपना सकारा हो सके।

नशा एवं कुरीति उन्मूलन हेतु समर्पित एनजीओ

-पल्लवी सिंह

नशा- एक धीमा जहर, एक फैशन, दुख को दूर करने का कारण, दिखावा यह सभी अधिक से अधिक मादक पदार्थ का सेवन करने के कारण बन गए हैं। वर्तमान का जीवन अधिकांशतः दिखावामय हो चुका है, इस दिखावे की भीड़ में नशे की लत ने सबसे अधिक सह पाई है।

इस नशे के कारण ही ना जाने कितनी जिंदगीयाँ बर्बाद हो चुकी हैं, कितनों के घर टूट गए और ना जाने कितनी प्रकार की बीमारियां पनप गई हैं। विद्यालयों के बच्चे भी नशे की आदी हो चुके थे और होते जा रहे हैं। इन सभी को देखते हुए सरकार ने बहुत ही ठोस कदम उठाया।

इसे बंद करने के लिए नशा मुक्ति अभियान चलाए गए और इस नशा मुक्ति अभियान को एक विराट रूप देने के लिए ना जाने कितने एनजीओ हैं जो इस पर कार्य कर रहे हैं और नशा को दूर कराने के लिए व्यक्तियों की पूर्णता सहायता कर रहे हैं। परंतु इसमें भी कमियां नजर आ ही गई। जो एनजीओ नशा को दूर करने के लिए व्यक्तियों की सहायता कर रहा था, सरकार से पैसे ले रहा था वही पैसे की लालच में इतना डूब गया कि स्वयं ही मादक पदार्थों का व्यवसाय करने लगा और फिर एक ऐसी स्थिति पनपी कि नशा पुनः आसमान में पहुंच गया। इसलिए समय-समय पर अनेकानेक नशे को दूर करने के लिए कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं और बहुत से ऐसे भी एनजीओ हैं, जो इसमें संपूर्ण भागीदारी देकर लोगों को नशा मुक्त करने के लिए कार्य कर रहे हैं और केवल एनजीओ ही नहीं सभी को यह शपथ लेनी चाहिए कि जितना से जितना हो सके वह लोगों को नशा मुक्त होने की प्रेरणा देते रहेंगे और जो नई पीढ़ी जन्म ले रही है, उन्हें नशे के सेवन से जितना से जितना दूर कर सकें वह बहुत ही बेहतर की स्थिति में होगा और उज्जवल भविष्य नशा मुक्त भारत उभर कर सामने आएगा।

इन कार्यक्रमों का मुख्य जोर व्यसनी के अपने परिवार और समुदाय के साथ संबंधों को मजबूत करना और समुदाय को पुनर्वास प्रक्रिया में सहयोग करने के लिए प्राप्त करना है। जैसा कि प्रभावी उपचार के लिए परिवार, डॉक्टरों, दोस्तों, रिश्तेदारों के समर्थन की आवश्यकता होती है और सबसे बढ़कर जब ये हमें समय नहीं दे पाते हैं तो हमें इस क्षेत्र में नशा करने वाले व्यक्तियों के लिए काम करने वाले एनजीओ की आवश्यकता होती है। गैर-सरकारी संगठनों द्वारा चलाए जा रहे नशामुक्ति केंद्र दवा की विभिन्न प्रणालियों का उपयोग करते हैं जैसे-

एलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा और योग व्यसनों को ठीक करने के लिए मनोचिकित्सा की एक श्रृंखला के साथ मिलकर। नशीली दवाओं के दुरुपयोग सूचना पुनर्वास एण्ड रिसर्च सेंटर (डीएआईआरआरसी) एक पंजीकृत चैरिटेबल ट्रस्ट है जो नशे के आदि लोगों के पुनर्वास में शामिल है। इसकी स्थापना 1982 में मुंबई शहर में हुई थी। यह केंद्र हेरोइन व्यसन उपचार, कोकीन व्यसन उपचार, निर्धारित दवा की लत के लिए उपचार, मेथाडोन व्यसन उपचार और दुरुपयोग की अन्य सभी दवाओं की लत के लिए उपचार जैसी पुनर्वास सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करता है। यदि नशा करने वालों का पूर्ण पुनर्वास करना है तो व्यसनियों के उपचार और सामाजिक एकीकरण में स्थानीय समुदाय का शामिल होना आवश्यक है। इस तरह की पहल को बढ़ावा देने के लिए स्वैच्छिक संगठनों के माध्यम से सामुदायिक स्तर पर नियमित रूप से कई आयोजन किए जा रहे हैं। ये शिविर उन इलाकों में नशा करने वालों को परामर्श, उपचार और पुनर्वास सुविधाएं प्रदान करते हैं जहां वे रहते हैं। जागरूकता पैदा करना और चिकित्सीय समुदायों का निर्माण अन्य अवधारणाएं हैं जो नशा करने वालों के पुनर्वास में मदद करती है।

विभिन्न प्रकार के व्यसनों के उपचार में स्व-सहायता तकनीकें काफी उपयोगी सिद्ध हुई हैं। ऐसी तकनीकों की पेशकश करने वाला एक लोकप्रिय समूह नारकोटिक्स एनोनिमस है। यह समूह निजी बैठकों का आयोजन करता है। ये बैठकें बैंगलोर, मुंबई, नई दिल्ली और चेन्नई जैसे शहरों में नियमित रूप से आयोजित की जाती हैं। वर्तमान में मंत्रालय 361 स्वैच्छिक संगठनों का समर्थन करता है जो देश के विभिन्न क्षेत्रों

में 376 नशामुक्ति-सह-पुनर्वास केंद्र और 68 परामर्श और जागरूकता केंद्र बनाए रखते हैं। सरकार अपने अस्पतालों और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में उन लोगों के लिए 100 नशामुक्ति केंद्र भी चलाती है, जिन्हें लंबे समय तक पुनर्वास की आवश्यकता होती है। कार्यक्रमों की निगरानी करना और नशीली दवाओं के दुरुपयोग की निगरानी प्रणाली को लागू करना। कलकत्ता समरिटन्स, मिजोरम सोशल डिफेंस एंड रिहैबिलिटेशन एनजीओ नशा उन्मूलन हेतु समर्पित हैं।

अखिल विश्व गायत्री परिवार

गायत्री तीर्थ, शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखण्ड (भारत)

व्यसन मुक्त भारत

(व्यसन से बचाओ-सृजन में लगाओ)

नशा और बिगड़ती जिन्दगी

-अंकुर अग्रवाल

जिसको तुमने सबकुछ माना, है वो अंतर देह पर बाण
प्रतिदिन जलती चिताओं से, दे अब तुमको कितने प्रमाण।
यह स्वास्थ और समृद्धि की बातें, करनी है आसान बहुत
नशा छोड़ दे मूर्ख अधर्मी, इसके है नुकसान बहुत।

जो मन प्रतिपल आनंदित करता, क्या ऐसा कोई तम्बाकू है
ये काट गले को अलग करेगा, फूल नहीं यह चाकू है।
यह मदिरा खून में खोलेगी, यह जब जब सर चढ़ बोलेगी
केवल विनाश बुद्धि का होगा, गृहस्थी की नौका डोलेगी।
नहीं कहता चलो मैं व्यर्थ की बातें, केवल व्यसनों का सार छिपा है
है नशे की धारा बीच में बहती, मृत्यु का दानव पार छिपा है।
जो आंख मीच कर बना कबूतर, उसका भला क्या हो परिणाम
प्रतिदिन जलती चिताओं से, दे अब तुमको कितने प्रमाण।

हे मूर्ख गर तुझे नशा है करना, केवल भक्ति का करना तुम
जिसने गोदी में दूध पिलाया, उस मातृशक्ति का करना तुम।
और इन सब में पड़ने से पहले, कर लेना अपने मां बाप का ध्यान
प्रतिदिन जलती चिताओं से, दे अब तुमको कितने प्रमाण।।

हे मानव! नशे का काम न करना

-शिवम कुमार

हे मानव! तुम फूल हो धरती के
नशा करके मुरझाने का काम न करना।
यह जीवन बहुत अनमोल है मित्र मेरे
नशा करके खुद को सताने का, काम न करना।
बीमारियों से सजा हुआ है परिणाम नशे का
जाना पड़े अस्पताल तुम्हे, ऐसा काम न करना।
हे मानव! तुम फूल हो धरती के
नशा करके मुरझाने का काम न करना।
नशा मुक्ति अभियान चला है, चलो जुड़े
नशे का काला बादल बन जाने का काम न करना।
स्वर्ग मिला है हमें, भूमि पर मित्रों
इसे नर्क बनाने का काम न करना।
हे मानव! तुम फूल हो धरती के
नशा करके मुरझाने का काम न करना।
चलो करे उदय हम नशा मुक्त भारत का
फिर बीड़ी गुटखा खाने का काम न करना।
हे मानव! तुम फूल हो धरती के
नशा करके मुरझाने का काम न करना।।

नशाः जीवन पर मंडराता काला साया

-अक्षिता त्यागी

ना जाने हर शख़्स को, क्या हो रहा है ?
जिस दिशा मुड़के देखो, वही नशा हो रहा है।
तन उखला मन उखला, एक दिन जीवन भी उखल जाएगा
जो नशे करके ये घर को आए, वो नशा इन्हें ही सताएगा।
जिस विष को तूने मुह लगाया, वही एक दिन काल बन जाएगा
नशेड़ी सुन-सुनकर तखेगा तु, यही जीवनभर का ठप्पा लग जाएगा।
कौन बतलाए इन मुर्खों को, इसका क्या परिणाम आएगा
जिस नशे को ये गले लगाते, यही नशा एक दिन इनके दफन की वजह बन जाएगा।
मधहोशी और बेहोशी में, तु अंतर में असुर बन जाएगा
खुद को तु तबाह करेगा, अपनो का दुश्मन भी बन जाएगा।
समझ ए नासमझ तु इन बातों को, नहीं तो नशा तुझे रुलाएगा
समय रहते तु रोक ले इसको, नहीं तो समय के साथ तु भी गुज़र जाएगा।
मगर हाँ....
तु कर सही थोड़ी हिम्मत तो, शायद तु भी सुधर जाएगा
न हो खुद की मदद स्वयं ही, नशामुक्ति केंद्र काम आएगा।
करके थोड़ी रोक-टोक ही, ये आदत भी बदल पाएगा
तु भी ओरों की तरह ही सुखी जीवन जी पाएगा।
तु भी ओरों की तरह ही सुखी जीवन जी पाएगा।।

कर स्वाध्याय जलाएं क्रांति की मशाल (नशा मुक्ति)

-पल्लवी सिंह

आज के दौर में जो है, युवाओं का हाल
हो रहा समाज व देश है, बदहाल।
नशा कर रहे नवीं-दसवीं के, बच्चे
मौत बन गया है नशा, बन गया है काल।
पीढ़ियां बर्बाद हो जाएं, इससे पहले लो संभाल
तोड़ दो नशे की समस्या का, यह जाल
जो आज बन चुका है, सभी के जी का जंजाल।
आओ अपनाएं, इससे बचने की ढाल
कर स्वाध्याय, जलाएं क्रांति की मशाल।
संवारे देश को और देश का हाल
बीड़ी, गुटखा, तंबाकू को छोड़कर
बचाएं भारतीय संस्कृति का मान ।।

नशा करो इस माटी का
जो रक्त बन रगों में बहती है

-डॉ. आरती कैवर्त (रितु)

हर शख्स नशे में डूबा है, और नारी सहमी सी रहती है,
भारत की हर गलियों में, अब नशे की गंगा बहती है।
अपने पुत्रों की दुर्दशा देख, ये भारत माता कहती है,
नशा करो इस माटी का, जो रक्त बन रगों में बहती है।

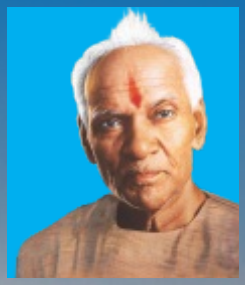
है वीर सपूतों की धरती ये, है नहीं नशेड़ीबाजों की,
शीश दिए हैं बलिदानियों ने, है बात नहीं अल्फाजों की,
आज़ादी का सूर्य नहीं देख सका, वो आजाद कहां से लाएं
सर्वस्व बलिदान करदे जो, वो जज्बात कहां से लाएं।
तीन युवा कुछ ऐसे भी थे, मौत न जिसे डिगा पाई,
फांसी पर झूलकर जिन्होंने, थी वीरगति को पाई।
महाराणा प्रताप की तलवारों से, शत्रु मन भी हारा था,
लक्ष्मीबाई की वीरता से, सारा झांसी ललकारा था।
बनना हो लक्ष्मीबाई बनो, नन्ही वीर मनु ये कहती है
नशा करो इस माटी का जो रक्त बन रगों में बहती है।

एक युवा वो, जो देश की खातिर, फौजी बन इठलाता है,
एक युवा तुम नशे की खातिर, जो अपना घर बिकवाता है।
तुम भी युवा वो भी युवा, क्या युवा की परिभाषा है?
एक बंदूक लिए सरहद पे खड़ा, दूजा बना तमाशा है।
नशे की लत में डूबे तुम, खुद को न पहचान पाते हो,
काली अंधेरी गलियों को, रंगीन समझ तुम खो जाते हो।
बीड़ी, सिरगेट का कश लेना, तुमको फैशन लगता है,
अंदर ही अंदर वो तुम्हें जलाती है, ये न तुमको दिखता है।
देशी, अंग्रेजी के चक्कर में, तुम अपनी जान गंवाते हो,
अपने पीछे परिवार को तुम, बेसहारा छोड़ जाते हो।
नशा सुरसा की भांति है, सब कुछ तुमसे ले लेती है,
नशा करो इस माटी का जो रक्त बन रगों में बहती है।

जहां शिव ने विष भी पी डाला, इस जगती का उद्धार किया,
बन नीलकंठ विष कंठ धरे, स्वयं विषपान का प्रतिकार किया।
भांग धतूरा खा महादेव बनो, न इतनी सरल ये गाथा है,
खुद अपने हाथों दुर्भाग्य रचा, और कहते हो भाग्य विधाता है।
वो अजर अमर अविनाशी हैं, कैसे उनसा बन पाओगे,
नशे के दलदल में फंसकर खुद अपनी जान गवाओगे।
बच्चे तुम बिन लाचार हुए , पत्नि को सतत सताते हो,
अफ़ीम, चरस,गांजा, कोकिन, इन्हें अपना सगा बनाते हो।
मानव बन उज्वल भविष्य रचो, वीर भोग्या धरती कहती है,
नशा करो इस माटी का जो रक्त बन रगों में बहती है।

There is need for an educational institution which could mould its students into noble and enlightened human beings: selfless, warm-hearted, compassionate and kind.

-Acharya Pt. Shriram Sharma



Patron & Chief Editor:
Dr. PRANAV PANDYA

Associate Editor:
Dr. CHINMAY PANDYA

Team:
Journalism & Mass Communication, DSVV &
PPD Shantikunj

Contact Us:

Anahat
anahat@dsvv.ac.in

Deepak Kumar
deepak.kumar@dsvv.ac.in

DEV SANSKRITI
VISHWAVIDYALAYA
www.dsvv.ac.in

**Recognized by UGC,
Accredited by NAAC and
Certified by ISO 9001:2015**