

नशा बनाता है आदमी को राक्षस

◆ e4dku vxdky 8वीं
सेंट मारग्रेट स्कूल, प्रशांत विहार
डी ब्लाक, दिल्ली

पूरे संसार में मादक सेवन ने बहुत से परिवारों को बर्बाद किया है। नशा तो एक आदमी करता है लेकिन उसकी जड़ें पूरे परिवार को खोखला करती हैं क्योंकि पीने के बाद आदमी अपनी सुधबुध खो बैठता है और अपने दिमाग पर नियंत्रण नहीं रख पाता। इससे घरेलू हिंसा जन्म लेती है।

0; सन या मादक द्रव्य सेवन का अर्थ है नशाखोरी अर्थात् ऐसे पदार्थों का सेवन जिनसे नशा होता है, मनुष्य अपनी चेतना गंवाने लगता है, धमनियों में रक्त का प्रवाह तीव्र हो उठता है, उत्तेजना होती है, मस्ती सी छाने लगती है। व्यसन या मादक-द्रव्य हैं – शराब, तम्बाकू, गांजा, चरस, अफीम, भांग, स्मैक, ब्राउन शुगर तथा पान मसाले। भांग और मदिरा तरल पदार्थ हैं; इन्हें नशाखोर पीता है; तम्बाकू, गांजा, चरस का सेवन हुक्का, चिलम, पाइप, सिगरेट, बीड़ी के द्वारा किया जाता है। कुछ की गोलियां बनाकर उन्हें सटका या निगला जाता है।

सभी स्वीकार करते हैं कि व्यसन एक ज़हर है। कम मात्रा में इसका कई दवाओं में प्रयोग होता है। अधिक मात्रा में इसका प्रयोग हानिकारक है। इसका सेवन प्राचीन काल से चला आ रहा है। लगातार इसका विरोध भी हो रहा है। इस पर पाबंदी भी कई बार कई देशों में लगाई गई लेकिन परिणाम भी सामने आए हैं। निजी शराब बनाने वाले जहरीले रसायन मिश्रित बनाकर इसे सस्ती बेचते हैं जिससे लाखों की संख्या में मौतें हुई हैं।

लोगों का मानना है कि उन्हें इससे कुछ समय के लिए राहत मिलती है। वे चिन्तामुक्त हो जाते हैं। जीवन संघर्ष में वे गम भुलाने करने के लिए शराब पीते हैं। कुछ तो प्रसन्नता तथा सफलता पर पीते हैं। धनवान इसे शोक की वस्तु समझते हैं। राजा—महाराजा अपनी शान—शौकत और अपनी प्रतिष्ठा के लिए पीते हैं। कुछ लोग अपनी असफलता में पीते हैं।

नशे का शिकार मनुष्य प्रायः नासमझी में होता है। अपने परिचित अथवा मित्रों को नशीले पदार्थों के प्रति जिज्ञासा उत्पन्न होती है। परिचित, मित्रों के आग्रह पर मनुष्य शोक में एक—दो बार नशीले पदार्थों का सेवन कर लेता है और यहीं उसकी बड़ी भूल होती है। नशीले पदार्थों के सेवन से मनुष्य को क्षणिक सुख का अनुभव होता है और इस क्षणिक सुख की लालसा उसे पतन की ओर धकेलने के लिए पर्याप्त होती है।

धीरे—धीरे नशे का आदी होकर मनुष्य अपने जीवन में नशे को ही सर्वोपरि मानने लगता है और नशे के लिए अपना धन, स्वास्थ्य एवं सम्मान दांव पर लगा देता है। नशे के लिए मनुष्य को घर का मूल्यवान सामान बेचने और चोरी करने में भी शर्म महसूस नहीं होती।

मदिरा या अन्य व्यसन या मादक द्रव्य जीवन के लिए घातक हैं, यमराज को निमंत्रण देते हैं। इनके सेवन से स्वास्थ्य गिरता है, रक्तचाप, हृदय—रोग आदि व्याधियां मनुष्य को सताती हैं, भूख कम लगती है, मूत्र की बीमारियां होती हैं। अफीम आदि के सेवन से मनुष्य शिथिल होने लगता है, कुछ भी कर पाने में समर्थ नहीं रह जाता। यह मनुष्य को तन—मन से खोखला बना देती है। इनकी लत लग जाने पर व्यक्ति इनके सेवन के बिना रह नहीं पाता।

व्यसन की ज्वाला यज्ञकुंड की अग्नि के समान होती है। परिणाम यह होता है कि मध्यवर्ग के लोग अपनी सीमित आय में इन्हें खरीद नहीं सकते तो ऋण लेकर इनका सेवन करते हैं। ऋण का प्रभाव सारे परिवार पर पड़ता है। नशे में व्यक्ति बेहूदा हरकतें करने लगता है, घर

में पत्नी तथा बच्चों को मारता—पीटता है, घर के बाहर अपनी बेहूदा हरकतों से समाज की शान्ति भंग करता है। कभी पीटा जाता है, कभी हवालात में बंद किया जाता है, जुआ, व्याभिचार, चोरी, लूटपाट, फिरौती जैसे अपराध करता है और इन अपराधों के लिए दंड भी पाता है।

इस प्रकाश नशा घर—परिवार—समाज की शांति भंग करता है, मान—सम्मान को धूल में मिला देता है। यह आदमी को आदमी न रहने देकर उसे वहशी, पशु और राक्षस बना देता है। तामसिक वृत्तियों वाला जीव राक्षस नहीं तो क्या है? शराब की लत लग जाने पर वह उसके बिना रह नहीं सकता। अतः अच्छे किस्म की शराब न मिलने पर वह वारनिश या स्प्रिट मिली शराब पीता है और उसे पीकर या तो अन्धा हो जाता है या इस संसार से ही कूच जाता है।

पूरे संसार में मादक सेवन ने बहुत से परिवारों को बर्बाद किया है। नशा तो एक आदमी करता है लेकिन उसकी जड़ें पूरे परिवार को खोखला करती हैं क्योंकि पीने के बाद आदमी अपनी सुधबुध खो बैठता है और अपने दिमाग पर नियंत्रण नहीं रख पाता। इससे घरेलू हिंसा जन्म लेती है। बच्चों की पढ़ाई और सेहत पर जो पैसा खर्च होना होता है वो खत्म होता है। इसकी जड़ें परिवार से शुरू हो करके धीरे—धीरे समाज में फैलती हैं और समाज को खोखला करती हैं।

नशाखोरी के इन्हीं दोषों को देखकर भारत में ही नहीं विदेशों में भी इस व्यसन की निन्दा की गयी है। वहां भी शराबबन्दी की आवाज़ उठने लगी है। प्रत्येक देश के साहित्य, धर्मग्रंथों में मद्यपान का निषेध है। आज मदिरापान एक फैशन हो गया है। नशाखोरी नैतिकता, सामाजिकता और स्वास्थ्य सभी दृष्टियों से हानिप्रद है। यही देखकर गांधी जी ने अपने आन्दोलन में शराब की दुकानों पर धरना देना, घेराव करने का आंदोलन किया था। आज भी शराबबन्दी के विज्ञापनों में गांधी जी के साथ मदिरापान के दोष बताये जाते हैं।

व्यक्ति, समाज और सरकार सब नशे के दोषों को जानते हैं। समाजसेवी संस्थाएं, सिनेमा, टेलीविज़न, समाचार—पत्र, साहित्य सभी में इसका

विरोध हो रहा है। सरकार ने भी समय-समय पर मद्य-निषेध के लिए कुछ कदम उठाये हैं, जैसे सप्ताह में केवल एक दिन शराब बेचने की इजाजत। कभी पूरी पाबन्दी लगायी तो कभी आंशिक पाबंदी, पर परिणाम सन्तोषजनक नहीं निकला।

इस समस्या के समाधान के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा है मादक पदार्थों की बिक्री। शराब आदि की दुकानों से सरकार के आबकारी विभाग को करोड़ों रुपये की आय होती है। यदि मद्यपान निषेध की नीति लागू कर इन पदार्थों को बेचने वाली दुकानें बन्द कर दी जाएं तो सरकारों के राजकोष खाली हो जायेंगे और उन्हें आर्थिक संकट झेलना पड़ेगा।

दूसरा उपाय है नैतिक शिक्षा, पर आज के युग में धर्म, दर्शन में आस्था तथा ईश्वर का भय न होने के कारण सब बेकार है। यदि इस व्यसन को सीमित रखना है तो केवल एक ही उपाय है— नशाखोरी से होने वाले स्वास्थ्य पर प्रभाव की बात समझाना। इसके लिए विज्ञापनों का सहारा लेना। इस कार्य में समाचार-पत्र, सिनेमा, दूरदर्शन, आकाशवाणी बहुत सहायक हो सकते हैं।

हे मेरे देश के नौजवानों! अगर तुम बिना नशे के जिओगे तो तुम एक बढ़िया, जिम्मेदारी और इज्जत वाली जिंदगी जिओगे। इससे न केवल तुम्हारा परिवार खुशहाल होगा बल्कि समाज और देश भी खुशहाल होगा। उठो! हर प्रकार के नशे को ना कहो और परिवार, समाज व देश को उन्नति की राह पर लेकर जाओ। ❀

व्यसन मुक्ति के लिए जागरूकता जारी

◆ **fjrsk dękj jtu** 11वीं
विद्या भारती चिन्मय विद्यालय
टेलको कालोनी, जमशेदपुर, झारखंड

आज हमें पैसे के लालच ने इतना
अंधा कर दिया है कि हम
सामाजिक बुराइयों को जन्म देने में
जरा भी नहीं हिचकते। जिन
व्यवसायों को लोग समाज में सबसे
पूजनीय मानते थे, वे ही आज इस
बुराई को जन्म दे रहे हैं। जिन
दवाओं को बिना डॉक्टर के पर्चे के
नहीं मिलना चाहिए, आज वही दवाएं
धड़ल्ले से बिना पर्चे के और कई
गुणा रेट पर मिल रही हैं।

गर व्यक्ति अपने जीवन में सफल बनना चाहता है। चाहे वह साधारण
व्यक्ति हो या आध्यात्मिक, वह तरक्की करना चाहता है। हालांकि लोगों
का ज्यादातर समय अतीत की उधेड़बुन में या भविष्य की कल्पना में ही
बीत जाता है। वे या तो स्मृति में उलझे रहते हैं या फिर मधुर काल्पनिक
सपने देखते रहते हैं। इस कारण वर्तमान उनके हाथ से छूट जाता है।
वे उसे पकड़ ही नहीं पाते। किंतु वास्तविकता यह है कि जो कुछ
घटित होता है वह वर्तमान में होता है। इसलिए व्यक्ति को अपने वर्तमान
के प्रति जागरूक रहना चाहिए।

आज हमारे सामने एक सबसे बड़ी समस्या पैदा हो रही है युवाओं
के नशे का शिकार होना। जो कल के होने वाले देश के जांबाज
कर्णधार हैं, आज वही सबसे ज्यादा नशे के शिकार हैं। जिनको देश
की उन्नति में अपनी ऊर्जा लगानी थी वे आज अपनी अनमोल शारीरिक
और मानसिक ऊर्जा चोरी, लूट-पाट और हत्या जैसी सामाजिक कुरीतियों
में नष्ट कर रहे हैं। आज का दस प्रतिशत युवा नशे का शिकार है।
जिस तरह से टैक्नोलॉजी विकसित हुई है, ठीक उसी तरह से नशे,

व्यसन के सेवन में भी नई टेक्नोलॉजी विकसित हुई है।

आज का युवा शराब, हेरोइन जैसे मादक पदार्थ, दूसरों की निंदा करना, अनुचित खानपान जैसे व्यसनों से पीड़ित है। इसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि इस तरह की दवाएं आसानी से उपलब्ध हैं। इस बुराई के जिम्मेदार सिर्फ युवा और अभिभावक हैं। आज की चकाचौंध भरी जिंदगी में हम इतने स्वार्थी हो गए हैं कि हमें यह तक ख्याल नहीं रहता कि हमारा बच्चा किस रास्ते पर जा रहा है, क्या कर रहा है कोई परवाह नहीं। बस बच्चे की ख्वाहिशें पूरी करते जा रहे हैं।

आज हमें पैसे के लालच ने इतना अंधा कर दिया है कि हम सामाजिक बुराइयों को जन्म देने में जरा भी नहीं हिचकते। जिन व्यवसायों को लोग समाज में सबसे पूजनीय मानते थे, वही आज इस बुराई को जन्म दे रहे हैं। जिन दवाओं को बिना डॉक्टर के पर्चे के नहीं मिलना चाहिए आज वही दवाएं धड़ल्ले से बिना पर्चे के और कई गुना रेट पर मिल रही है।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग एवं पीएसआई के संयुक्त तत्वावधान में तम्बाकू निषेध अधिनियम 2003 के तहत डीआरडीए सभागार में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में तम्बाकू सेवन के दुष्प्रभावों पर चर्चा कर दो वर्षों में जिले में सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान पूरी तरह निषेध करने की जरूरत बताई गई।

आजकल लोग पर-निंदा में व्यस्त रहते हैं। लोग आजकल गलत और अपाच्य हानिकारक भोजन का सेवन करते हैं। देर से उठने की आदत तक आजकल आम बात है। लोगों को सुपाच्य और संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए। साध्वी चंद्रप्रभा ने कहा कि जीवन को व्यसन मुक्त रखें जिससे जीवन उज्ज्वल होगा। वे आसानियों के चौकर स्थित सूरज भवन में आयोजित महामांगलिक कार्यक्रम में श्रद्धालुओं को संबोधित कर रही थीं। उन्होंने कहा था कि आर्थिक, धार्मिक, सांसारिक व पारिवारिक कार्यों में परिवार को सहभागी बनाएं। साधुमार्गी जैन संघ के स्वर्ण जयंती वर्ष पर यहां समता जन जागरण यात्रा निकाली गई। जैन चौक से शुरू

हुई यह यात्रा शहर के मुख्य मार्गों से होते हुए इसी चौक में लौटकर सभा में परिवर्तित हो गई।

स्थलों को तम्बाकू के धुएं से मुक्त करने के लिए उदयपुर जिला प्रशासन ने कमर कस ली है। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर 21 विभागों की कार्यशाला में रेलगाड़ियों, बसों, अस्पताल, सरकारी कार्यालयों व सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान को बंद करने के लिए सख्त कदम उठाने पर सहमति व्यक्त की गई।

व्यसनमुक्ति दिवस पर प्रजापति ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय शास्त्रीनगर एवं डोंगरनगर परिसर में प्रदर्शनी लगाई गई। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर शहरभर में कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस दिन युवा, विद्यार्थी एवं आम जन का तंबाकू एवं धूम्रपान की प्रवृत्ति से दूर करने हेतु जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

हर व्यक्ति को अच्छा स्वास्थ्य चाहिए। कोई भी बीमार नहीं होना चाहता। पर स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी है कि व्यक्ति खाद्य-संयम का अभ्यास करे। यदि बिल्कुल खाना छोड़ दिया जाए तो जीना मुश्किल हो जाता है और खाता ही चला जाए तो जीना और ज्यादा मुश्किल हो जाता है। खाना या नहीं खाना बड़ी बात नहीं होती। बड़ी बात है कि खाने और न खाने में विवेक रखना। हमेशा संतुलित आहार का सेवन करें। कब, क्या और कितना खाना, यह जानकारी होनी चाहिए।

समाज के इस सबसे बड़ी बुराई को दूर करने के लिए सबसे पहले हमें जागरूक होना होगा फिर प्रशासन को। हमें लालच, व्यसन जैसी लाइलाज बीमारी को अपने अन्दर से निकाल फेंकना चाहिए। नहीं तो यह कुरीति धीरे-धीरे एक दिन हमें, हमारे पूरे समाज को फिर हमारे इस पूरे सुन्दर भारत का खा जायेगी। तब हमारा दुनिया में कोई भी अस्तित्व नहीं रह जायेगा। इसलिए हमें व्यसन से मुक्त होना होगा ताकि हम विकसित हो सकें। तभी यह कथन सत्य हो सकेगा – 'सर्वे भवन्तु सुखिना, सर्वे सन्तु निरामया। सर्वे भद्राणी पश्यन्तु, मा कश्चित् दुःख भाग भवेत्।' ❀

व्यसन डूबोता है उभारता नहीं

हमें अच्छी संगति वाले लोगों के साथ रहकर अच्छी बातें सीखनी चाहिए। कुछ बच्चे तो कम उम्र से ही बीड़ी, सिगरेट, शराब आदि का सेवन करना शुरू कर देते हैं। यह बहुत गलत है क्योंकि जब हमारी शुरुआत अच्छे कर्मों से होगी तभी तो आगे चलकर हम सफल व्यक्ति बन सकते हैं।

◆ jtr 11वीं

बाल बाडी पब्लिक स्कूल
जी.टी. रोड़, कादराबाद, मोदीनगर
उत्तर प्रदेश

व्यसज के युग में व्यसन शब्द सामान्य है। व्यसन शब्द का अर्थ है बुरी आदतें। व्यसन का सीधा संबंध हमारी संगति से है। जो व्यक्ति जैसी संगति में पड़ जाता है, उस पर उसका वैसा ही प्रभाव पड़ता है। आजकल अच्छी संगति वाले लोगों की संख्या कम है और बुरी संगति वाले लोगों की संख्या ज्यादा। जो लोग गलत संगति में पड़ जाते हैं वे व्यक्ति भी उनकी तरह ही हो जाते हैं। हमें अच्छी संगति वाले लोगों के साथ रहकर अच्छी बातें सीखनी चाहिए। कुछ बच्चे तो कम उम्र से ही बीड़ी, सिगरेट, शराब आदि का सेवन करना शुरू कर देते हैं। यह बहुत गलत है क्योंकि जब हमारी शुरुआत अच्छे कर्मों से होगी तभी तो आगे चलकर हम सफल व्यक्ति बन सकते हैं।

कुछ लोगों को बीड़ी, सिगरेट आदि की गंदी आदत पड़ जाती है जिसके कारण न तो कुछ कामधाम करते हैं और न ही घर के खर्चों में हाथ बंटाते हैं। बस घर पर बैठकर आराम से मुफ्त की रोटियां तोड़ते रहते हैं। सोचने वाली बात है कि जो लोग इन सभी चीजों का सेवन करते हैं उनके बीवी, बच्चों पर क्या बीतती होगी? और तो और

नशे का बहना करके वे अपनी जिम्मेदारियों से भागना चाहते हैं। सिर्फ शराब, गुटका, बीड़ी आदि को ही अपना जीवन मान बैठते हैं।

गांधी जी का कहना था कि भारत एक 'कर्मक्षेत्र' है। अगर तुमने मानव के रूप में जन्म लिया है तो तुम्हें कर्म तो करना ही होगा। बिना कर्म के कुछ भी हासिल नहीं होता। कर्म न करना पाप है। गांधी जी का कहना था कि जो व्यक्ति कर्म नहीं करता वह पाप की रोटियां खाता है।

जो लोग व्यसन से बचकर रहते हैं वही सफल जीवन व्यतीत करते हैं। जो व्यक्ति बुरी आदतों में पड़ जाते हैं उन्हें अनेक प्रकार की कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। वे व्यक्ति जो नशीले पदार्थों तंबाकू, गुटका और शराब आदि का इस्तेमाल करते हैं। वे अपने शरीर में अनेक प्रकार की बीमारियों को बुलावा देते हैं। तम्बाकू खाने से कैंसर तक होता है।

मनुष्य का जन्म पाकर हाथ-पैर को तो हिलाना ही पड़ेगा। नशे का बहाना करके मनुष्य अपनी जिम्मेदारियों से मुंह नहीं फेर सकता। यह ठीक बात नहीं है।

*बीड़ी, सिगरेट, शराब और तम्बाकू आदि से फैलती है बीमारी,
इन सबसे हटकर मनुष्य की कुछ और भी है जिम्मेदारी।*

अर्थात् जो व्यक्ति अपनी जिम्मेदारी को समझता है, वह ही अपने परिवार को सुखी रख पाता है और उसकी जरूरतों का भी ध्यान रखता है। लेकिन जो व्यक्ति नशीले पदार्थों का प्रयोग करता है उसके लिए तो इतनी ही बहुत बड़ी बात है कि वह खुद का ध्यान रख ले, दूसरों की तो दूर की बात है।

बुरी आदतों को पालकर मनुष्य अपने जीवन की सबसे बड़ी भूल कर रहा है। इनसे उसकी आने वाली पीढ़ी पर भी बुरा प्रभाव पड़ेगा क्योंकि छोटे भी तो बड़ों से ही सीखते हैं। उन्हें एक जिम्मेदार व्यक्ति की तरह अपने परिवार की समस्याओं में हाथ बंटाना चाहिए। उन्हें कुछ काम करके पैसा कमाना चाहिए जिससे कि वे अपनी बीवी और बच्चों

की जिम्मेदारी और उनकी जरूरतों को पूरा कर सकें। उन्हें यह मान लेना चाहिए कि—

*“व्यसन के चक्कर में पड़ना है बेकार
पत्नी और बच्चे ही हैं अब मेरा संसार।”*

जो लोग इन पंक्तियों को समझ जाते हैं वही आगे चलकर सुखी जीवन व्यतीत कर पाते हैं फिर उन्हें और उनके परिवार को किसी भी तरह की आर्थिक परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता। उन्हें अपने बच्चों का बताना चाहिए कि—

*“व्यसन एक ऐसी है बला
जिससे दूर रहने में ही है भला।”*

युवा पीढ़ी को भी व्यसनों से दूर रहना चाहिए जिससे वह भी सुखी और शांति का जीवन व्यतीत कर सके। कुछ युवा पढ़ने-लिखने की बजाय इधर-उधर अपनी दादागिरी और गुंडगर्दी चलाते फिरते हैं। उन्हें यह नहीं पता होता कि ऐसा करके वे अपने भविष्य के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। अगर उनका पढ़ाई-लिखाई में मन नहीं लगता तो वह आवारागर्दी और दादागिरी के बजाय कुछ पैसे कमाकर अपने मां-बाप का घर के खर्चों में हाथ बंट सकते हैं। उन्हें अपनी यह गंदी आदत छोड़ देनी चाहिए जिससे की उनके भाई-बहनों पर इसका गंदा प्रभाव न पड़े।

बुरी आदतों को पालकर मनुष्य स्वयं अपने पैर पर कुल्हाड़ी मार रहा है। ऐसा देख-देख कर आने वाली पीढ़ी भी वैसा ही सीख जाती है वे बुरी आदतों में पड़ जाते हैं। व्यसन से उसका बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है। नशीले पदार्थ, शराब, अश्लील वस्तुएं, तम्बाकू आदि व्यसन के कुछ महत्वपूर्ण उदाहरण हैं। ये सभी चीजें शरीर में नई-नई तरीके की बीमारियां पैदा करती हैं। ये सभी चीजें हमारे लिए इतनी हानिकारक हैं कि हमारी मृत्यु भी हो सकती है।

अतः व्यसन एक ऐसी बीमारी है जिसमें सिर्फ बुराई ही है। इसमें कोई

भी अच्छाई वाली बात नहीं है। व्यसन एक बहुत ही घातक है। इसका प्रभाव दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। व्यसन से हमारा जीवन कभी सुखी नहीं रह सकता। जो व्यक्ति व्यसन का प्रयोग करता है उसे समाज में कोई सम्मान और इज्जत नहीं मिलती जबकि एक व्यसन मुक्त अच्छे पैसे कमाकर, एक अच्छा बिजनेस करकर खूब नाम कमा सकता है। व्यसन सिर्फ मनुष्य को डुबोता है, उबारता नहीं। ❀

समृद्धि के साथ आए नशे जैसे
 अशिक्षाप से यदि हम समय रहते
 लड़ लें तो हम उसका सुनियोजन श्री
 कर पाएंगे। सबसे बड़ी जरूरत है
 लोकशिक्षण की, जन जागृति की,
 हानि-लाभों को विज्ञान समत ढंग
 से बताने की, भगवान का परिवार
 का वास्ता देकर इस वृत्ति से मुक्ति
 दिलाने की।

चलाये जाएं जन जागृति आंदोलन

◆ ueu ts 10वीं

वर्धमान शिक्षा मंदिर

पदम चन्द मार्ग, दरियागंज, दिल्ली

व्यक्त समाज में चारों ओर से समृद्धि की बाढ़ है। लोग परिश्रम भी कर रहे हैं एवं राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय बाजार में कुछ ऐसा 'नॉलेज एकानामी' का चक्र चला है कि हमारा ज्ञानमूलक समाज क्रमशः मध्यवर्ग को समृद्ध बना रहा है।

जैसे-जैसे क्रय क्षमता बढ़ती गई, पैसा उड़ाने की प्रवृत्ति भी बढ़ती चली गई, उसमें सबसे घातक है दुर्व्यसन-नशों का सेवन, विशेष रूप से युवा पीढ़ी द्वारा स्वयं को बर्बाद किया जाना। ऊर्जा से भरी हमारी युवा शक्ति धीरे-धीरे इसकी गिरपत में स्वयं को छूँछ बना रही है। ये व्यसन घातक भी हैं, शरीर को घुन की तरह खाने वाले तथा क्रमशः जीवन शक्ति का क्षय करके मौत के मुँह में ले जाने वाले भी

इनसे स्वास्थ्य पर होने वाला खर्च भी बढ़ता है तथा राष्ट्रीय स्तर पर एक ऐसा जनसमूह खड़ा हो जाता है जो कार्यक्षमता की दृष्टि से अपंग है। व्यसनों में प्रमुख है- तम्बाकू। किसी भी रूप में शराब, स्मैक, एस्टेसी, हेरोइन, मेनड्रेक्स व अन्य दवाओं के रूप में प्रचलित

ऐसे घातक दुर्व्यसन हैं, जो शरीर को खोखला बना रहे हैं। एक द्वार से पैसा कमाया जाता है, दूसरे द्वार से चला जाता है भारी मात्रा में नुकसान पहुंचाकर।

मानवी काया एक देवालय है। इसके विषय में श्रीगीताजी में कहा गया है— यह नौ दरवाजों की आध्यात्मिक राजधानी है, जिसमें परमात्मा स्वयं विराजते हैं— 'नवद्वारे पुरे देही।' फिर जब इस देवालय को प्रदूषित किया जाता है, जो मन में आए इसमें ठूस दिया जाता है, तो यह मंदिर का अपमान नहीं है क्या? यह बार-बार सोचा जाना चाहिए कि जिस तरह हम अपने भगवान के इष्ट के मंदिर में कभी अपवित्र वस्तु नहीं रखेंगे, उसी तरह हमारी काया रूपी मंदिर को भी अपवित्र नहीं होने देंगे।

विभूति रूप में स्वयं भगवान जीवन शक्ति रूप में हमारे अंदर विद्यमान हैं। उनका ही एक अंश हमारे अंदर है। फिर कैसे हमसे यह गलती हो जाती है कि हम इस काया के निर्माता से अपने इष्ट आराध्य से ही खिलवाड़ कर बैठते हैं।

तम्बाकू एक विषैला पदार्थ है। इसका उत्पाद तुच्छ औषधियों के निर्माण के लिए होता है। तम्बाकू खाना, इसे सूंघना, दांतों—मसूड़ों पर रगड़ना, बीड़ी—सिगरेट रूप में इसे धूम्रपान में प्रयुक्त करना, पान—मसाले या पान में जर्दे के रूप में इसका सेवन करना, गुटका आदि का प्रचलन किसी भी स्थिति में किसी भी सभ्य समाज के लिए वर्जनीय होना चाहिए। यह मनुष्य की दुर्बलता ही है कि वह उसका सेवन आरंभ कर धीरे—धीरे इनका आदी हो जाता है। फिर तम्बाकू ही हमें खाती है— हम उसका सेवन करें, न करें; तलब ही सब कुछ करती है।

आज छोटे—छोटे स्कूल जाने वाले छात्रों से लेकर नागरिक, किसान, फिल्मी हीरो की नकल कर रहे युवा, सिगार पीते समृद्धि का प्रतीक बनते कार्पोरेट वर्ल्ड के लोग अथवा पान का शौक रखने वाले सभी इस 'एडीक्शन' का शिकार हो गए हैं। कैंसर जैसे अतिघातक और असाध्य रोग इसी के कारण होते हैं, यह जानते हुए भी लोग इस विष

को क्यों अपनाते हैं; समझ में नहीं आता। 'स्वास्थ्य के लिए खतरनाक' ऐसा लिखने से भी क्या किसी को समझ नहीं आता। क्यों नहीं इस पर पूर्ण बेन लगता है, क्यों नहीं जनमानस जागता कि यह नशा राष्ट्र को खोखला बना रहा है? धुंआ उड़ाने वाले यह भी नहीं जानते कि 'पैसिव स्मोकिंग' के माध्यम से वे कितना नुकसान अन्य ऐसों का कर रहे हैं, जो नहीं पीते, पर जिन्हें यह धुआं झेलना पड़ता है। एक क्षणिक उत्तेजना की परिणति कितने घातक रोगों में होती है, यह सबको ज्ञात है।

तम्बाकू के अलावा जहरीली शराब संभ्रान्त लोगों की शराब पार्टियां, डिसकोथिक में होती पार्टियां जिनमें शराब तथा धीमे नशे के रूप में हेरोइन स्मैक, चरस और न जाने कितने नूतन संस्करणों का प्रयोग किया जाता है जो उतने ही नुकसानकारी है। पिछले पांच वर्षों में शराब की खपत बड़ी तेजी से बढ़ी है। शहरों की कोई भी पार्टी, कोई भी खर्चीली शादी बिना शराब के नहीं होती। इसे स्टेटस सिम्बल से जोड़ दिया गया है और इसी कारण मध्यम वर्ग में व्हिस्की, रम, बीयर, वोदका, रेड वाइन का प्रयोग बड़ी तेजी से बढ़ा है।

अल्कोहल किसी भी रूप में अन्य नशों के साथ मिलकर तो और भी ज्यादा घातक हो जाता है। न जाने कितने घर उजड़ गए, फिर भी हमें होश नहीं आता। इंग्लैण्ड के एक पूर्व प्रधानमंत्री ने अपने व्याख्यान में कहा है कि जितना नुकसान हम सबके बीच हुए दो बड़े विश्वयुद्धों—छुटपुट युद्धों, महामारी और अकाल ने नहीं किया, उससे ज्यादा शराब ने किया।

अणुव्रत आंदोलन ने नशा उन्मूलन, व्यसन मुक्ति आन्दोलन को एक प्रमुख संघर्षात्मक आंदोलन के रूप में लिया है। सारे विश्व में ढेरों संस्थाएँ इस संबंध में कार्य कर रही हैं, पर अपने देश में अभी भी बड़ा व्यापक अलख जगाने की आवश्यकता है। भारत जैसे शुद्ध शाकाहारी एवं अध्यात्म प्रधान देश में इस प्रवृत्ति का बढ़ते जाना एक खतरे की घंटी के समान देखा जाना चाहिए। नशे की आदत एक मीठा ज़हर है।

यदि समय रहते रुक गई, तो हमारा इक्कीसवीं सदी का यह भारत सारे विश्व की महाशक्ति बन सकता है, इसमें कोई संशय नहीं है।

प्रदर्शिनियों, स्लाइड शो, विज्ञापन फिल्मों को बनाकर सारे नेटवर्क तक पहुंचाने की आवश्यकता है, जिनके द्वारा लोकशिक्षण किया जा सके। नगरों में रैली निकाली जाएं, जिनके समापन पर नशे की अर्थी जलाई जाएं। प्रदर्शनी में जब तक उत्तेजना नहीं होगी, लोगों की समझ में नहीं आएगा। जहां भी मेले हों, यज्ञायोजन हों, सम्मेलन हों, कुम्भ आदि बड़े कार्यक्रम हों, वहां नशा-उन्मूलन की एक प्रदर्शनी लगाई जानी चाहिए। शान्तिकुंज हरिद्वार के मार्गदर्शन में एक विस्तृत प्रदर्शनी ऐसी बनी है, जिसे हर आयोजन में लगाया जाता है। कानून कितने भी बन जाए, जब तक जनता जागेगी नहीं, उनका मखौल उड़ता ही रहेगा। जिस-जिसने नशा छोड़ा उसको क्या लाभ मिला, यह भी सफलता की कहानियों के रूप में अगले दिनों हमें देनी होगी। इससे प्रेरणा मिलेगी, मनोबल बढ़ेगा कि नशा छोड़ा जा सकता है।

समृद्धि के साथ आए नशे जैसे अभिशाप से यदि हम समय रहते लड़ लें तो हम उसका सुनियोजन भी कर पाएंगे। सबसे बड़ी जरूरत है लोकशिक्षण की जन जागृति की, हानि-लाभों को विज्ञान सम्मत ढंग से बताने की, भगवान का परिवार का वास्ता देकर इस वृत्ति से मुक्ति दिलाने की। एक आंदोलन रूप में यदि इसे हाथ में लिया गया तो हमारा आध्यात्मिक संगठन अन्य संस्थाओं के साथ मिलकर यह कर सकता है। ❀

विशेष रूप से किशोरों को जागरूक होना होगा कि वे व्यसन का शिकार न हों क्योंकि यह पड़ाव ऐसा ही है जिसमें किशोर भटक जाने के कारण या बुरी संगति में आकर व्यसनी बन जाते हैं। इस कुरीति का उन्मूलन करना हमारा कर्तव्य है। व्यसन मुक्त जीवन ही सफल जीवन का आधार है।

महानगर ज्यादा हैं व्यसन में लिप्त

◆ fn0; k | DI suk 11वीं
भाऊराव देवरस सरस्वती विद्या मंदिर
नोएडा, उत्तर प्रदेश

एकदम द्रव्य सेवन की प्रवृत्ति हजारों वर्ष पुरानी है। जिन मादक वस्तुओं के सेवन से आदमी की बुद्धि नष्ट हो जाती है और जब सेवन करने वाला व्यक्ति उन वस्तुओं का लेने का आदी हो जाता है, तब उसे व्यसन कहते हैं। व्यसनों में गुटका, तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट, शराब, गांजा आदि शामिल हैं।

मादक द्रव्य सेवन न तो किसी एक देश की समस्या है और न ही एकदम नई हैं, फिर भी जिस रूप में यह भारत में उभरी और बढ़ी है और बढ़ी हुई संख्या में लोगों को व्यसनी बना रही है, वह किसी सीमा तक आयातित एवं नई हैं। अभी कुछ वर्ष पूर्व तक स्थिति यह थी कि कुछ ही लोग मादक द्रव्य सेवन में रूचि लेते थे, शेष उससे मुक्त रहते थे। किशोर एवं युवा वर्ग के व्यक्ति प्रायः मादक द्रव्य के सेवन से दूर रहते थे किंतु आज पश्चिमी देशों की तरह भारतीय किशोरों एवं युवाओं में भी व्यसनी बनने की आदत तेज़ी से फैल रही है।

दुःख की बात यह है कि किशोर-किशोरी एवं युवक-युवती विशेष रूप से इसकी चपेट में आ रहे हैं। इस समस्या का सर्वाधिक प्रभाव महानगरों पर

पड़ रहा है। मादक द्रव्य किसी विशेष वर्ग के लोग ले रहे हों, यह बात नहीं। अमीर—गरीब, विद्यार्थी—अध्यापक, रोज़गार—बेरोज़गार, ग्रामीण— शहरी, शिक्षित—अशिक्षित, नर—नारी किसी भी वर्ग का व्यक्ति इसका शिकार हो सकता है। यहां तक कि कुछ चिकित्सक भी इसके शिकार पाए गए हैं।

सामान्यतः मादक द्रव्यों के घेरे में स्वापक एवं संवेदना मंदक द्रव्य आते हैं। अंग्रेजी में इन्हें 'ड्रग्स' कहा जाता है। ऐसा कोई भी पदार्थ 'ड्रग्स' कहलाता है, जो आहार सीमा में न आते हुए भी अपनी रासायनिक प्रवृत्ति के कारण जीवों की क्रिया—प्रणाली की संरचना पर प्रभाव डालता है।

मादक द्रव्य अनेक प्रकार के होते हैं। सामान्य मादक द्रव्यों में 'निकोटीन', 'कैफीन' आदि को लिया जाता है। सिगरेट के 'निकोटीन' एवं 'कॉफी के 'कैफीन' भी हानिकर हैं। किंतु इनका हानिकारक प्रभाव असंयमित मात्रा में दीर्घकाल तक प्रयोग करने पर पड़ता है। सामान्य शराब, 'अल्कोहल' के साथ भी किसी सीमा तक यही बात है। किंतु यह सिगरेट के 'निकोटीन' व काफी के 'कैफीन' से तुलनीय नहीं है क्योंकि इसमें व्यसनी बना देने एवं हानि पहुंचाने की क्षमता कहीं अधिक है। बार—बार शराब के प्रयोग से व्यक्ति इस पर निर्भर रहने लगता है। अभिप्राय यह है कि सामान्य तौर पर अधिक खतरनाक न दिखलाई देने वाला पदार्थ दीर्घकालिक प्रयोग से समस्या का रूप धारण कर सकता है।

संवेदना मंदक द्रव्य वर्ग के अंतर्गत मुख्यतः वे मादक द्रव्य आते हैं जो पोस्ते के पौधों से बनाए जाते हैं। इनमें मुख्य हैं — अफीम, मॉरफीन, हेरोइन, स्मैक आदि। सामान्य तौर पर ये द्रव्य आदत का शिकार बना देते हैं किंतु इनमें हेरोइन एवं स्मैक व्यसनी बना देने की अत्यधिक क्षमता रखते हैं। हेरोइन अफीम का अत्यधिक परिष्कृत रूप है। इसको लेने पर व्यक्ति एक विशिष्ट प्रकार के सुखबोध की स्थिति में चला जाता है और सामान्य होने पर बहुत अधिक कष्ट अनुभव करता है। किसी किसी को भयंकर पीड़ा की अनुभूति होती है। इसके बाद व्यक्ति फिर इसे लेना चाहता है ताकि उसकी बेचैनी और पीड़ा दूर हो सके। हेरोइन के आदत के शिकार लोगों की संख्या काफी अधिक है।

मादक द्रव्य सेवन की समस्या गंभीर है। इसमें व्यसनी बना देने की संख्या क्रमशः बढ़ती ही जा रही है। सभी प्रकार के मादक द्रव्यों का प्रयोग छिपे तौर पर होने लगा है। हेरोइन, हशीश आदि मादक द्रव्यों का प्रयोग तेजी से बढ़ रहा है। इनकी लत लग जाने पर अनेक प्रकार की हानियाँ हो रही हैं। जो लोग व्यसनी हो गए हैं। उन्हें कई प्रकार की हानियाँ हो रही हैं जैसे धन, बुद्धि व सामाजिक प्रतिष्ठा नष्ट हो रही है, स्वास्थ्य खराब हो रहा है, चरित्र भी खराब हो रहा है।

जो लोग व्यसनी हो जाते हैं उन्हें आसानी से पहचाना जा सकता है। उनके मुख्य लक्षण इस प्रकार हैं —

शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट आना। चिड़चिड़ापन, अवसाद, लोगों से मुँह छिपाना। झूठ बोलने लगना, चोरी करना आदि। व्यवहार में अनियमितता, किसी भी काम के लिए समय की पाबंदी न रखना।

लत बढ़ जाने पर मादक द्रव्य लेना व्यक्ति के अस्तित्व की अनिवार्यता सी बन जाती है मादक द्रव्य सेवन को केवल एक सामाजिक विकृति या रोग मानना उचित नहीं है क्योंकि जिस तरह की सामाजिक व्यवस्था में हम रह रहे हैं वह बुरी तरह से विषमता से ग्रस्त है। समाज में सबको समान रूप से सुख—सुविधा, स्वतंत्रता, शिक्षा, स्वास्थ्य का अधिकार प्राप्त नहीं है। परिणामतः सर्वत्र असंतोष ही असंतोष है। व्यसनी बनने की प्रवृत्ति को रोकने के लिए जागरूकता का अपना महत्व है। जो लोग मादक द्रव्य सेवन नहीं कर रहे हैं, उन्हें भी आगे सचेत रहने की जरूरत है कि वे इसका सेवन न करें।

विशेष रूप से किशोरों को जागरूक होना होगा कि वे व्यसन का शिकार न हों क्योंकि यह पड़ाव ऐसा ही है जिसमें किशोर भटक जाने के कारण या बुरी संगति में आकर व्यसनी बन जाते हैं। इस कुरीति का उन्मूलन करना हमारा कर्तव्य है। व्यसन मुक्त जीवन ही सफल जीवन का आधार है। जब तक हमारा शरीर मानसिक व स्वास्थ्य की दृष्टि से अनुकूल नहीं रहेगा तब तक हम अपने समाज, देश को उच्च स्तर तक नहीं ले जा पाएंगे क्योंकि 'स्वस्थ समाज ही स्वस्थ देश का निर्माण करता है।' ❀

कलह की जड़ है नशा

◆ **inl ykrs** 10वीं
न्यू पिंक फ्लॉवर उ.मा. विद्यालय,
नेहरू नगर, इंदौर, मध्य प्रदेश

मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाली हानियों को हमारी प्राथमिक शिक्षा से ही जोड़ दिया जाना चाहिए। इससे भावी नागरिक के जीवन में सुधार उत्पन्न होगा। इन पदार्थों के बुरे प्रभाव से अलग करने के लिए समाज में चेतना जगाने की आवश्यकता है।

0; सन एक ऐसा शब्द है जिसके बहुत से अर्थ होते हैं, जिनमें बुरी आदतें, सामाजिक-आर्थिक बुराइयां तथा मादक द्रव्य या ड्रग्स पदार्थों का सेवन इत्यादि समस्याएं आती हैं। आज हम यहां मादक द्रव्य या ड्रग्स के बारे में जानेंगे कि इनके उपयोग से देश में कितनी अधिक मात्रा में व्यक्ति इसके कितने आदि होते हैं? समाज व देश पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है तथा सफल जीवन को कैसे असफल बनाता है? इनके उपयोग से कौन-कौन से रोग होते हैं, इन्हीं प्रश्नों का उत्तर आज हम यहां इस व्यसन नाम के शब्द से जानेंगे।

किशोरवयीन या वृद्धावस्था में नशे की आदत आज विस्फोटक गति से बढ़ती जा रही है। अतः मादक पदार्थों के दुष्परिणामों एवं नशाखोरी बचाव के कुछ उपाय जानना भी जरूरी है। नशीले पदार्थों के सेवन से मनुष्य स्वयं पर नियंत्रण नहीं रख पाता तथा उसका मस्तिष्क शिथिल हो जाता है। आधुनिक समय में मादक पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में किया जाने लगा है यह चिन्ता का विषय है।

मादक पदार्थों का उत्पादन विश्व के कुछ ही देशों में होता है परन्तु उपयोग सम्पूर्ण देश करते हैं। जब मनुष्य अत्यधिक आनंद प्राप्ति एवं विस्मृति के लिए किन्हीं उत्तेजक पदार्थों का सेवन करने का आदी हो जाता है, तब उसमें कुछ परिवर्तन होने लगता है। उसे ही नशाखोरी कहते हैं इससे एड्स, कैंसर, क्षय, हृदय रोग, लीवर सिरासिस, फेफड़ों में पानी भरना आदि रोग हो जाने पर उसे मौत का मुंह देखना पड़ता है।

यहां कुछ सामान्य मादक द्रव्य इस प्रकार हैं, जैसे अल्कोहल (शराब), अफीम, गांजा, भांग, चरस, कोकीन, हेरोइन, सिगरेट, मारफीन आदि नशे के आदी व्यक्ति अधिक मात्रा में कहें या रोजाना ही इसका उपयोग करते हैं। कुछ चिकित्सा दवाएं भी मनुष्य को नशे का आदी बनाती हैं। आज ये सभी पदार्थ इतने महंगे होते हैं कि इनके खरीदने के लिए बहुत सारे रुपये की आवश्यकता होती है और जो व्यक्ति यह सभी नहीं खरीद पाते वे अन्य व्यक्तियों से कर्ज लेकर नशा करते हैं, फिर रात्रि में घर आकर अपने परिवार पर अत्याचार करते हैं।

eknd i nkFkk I s gkus okys nqi fj .kke

- मादक पदार्थों के सेवन से व्यक्ति के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है तथा धीरे-धीरे शरीर शिथिल हो जाता है।
- व्यक्ति में सामाजिक और मानसिक कार्य क्षमता घट जाती है और ज्यादा कार्य करने की शक्ति नहीं रहती है।
- वर्तमान में कुछ मादक पदार्थ इंजेक्शन से भी लेते हैं जो एड्स जैसी खतरनाक बीमारी फैलने का कारण हैं।
- इससे मनुष्य की सामाजिक प्रतिष्ठा पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। नशेड़ी लोगों को समाज में अच्छी दृष्टि से नहीं देखा जाता तथा इसका सामना परिवार को करना पड़ता है। परिवार का अपमानित किया जाता है।
- पारिवारिक कलह बढ़ने से बच्चे प्रभावित होते हैं और यह परिवार टूटने का कारण बनता है।

eknd i nkFKZ ds eq; dlj.k

- नशे के बाद की पीड़ादायक स्थिति से छुटकारा पाने के लिए व्यक्ति बार-बार नशा करता है। ड्रग्स लेते समय यह स्थिति अधिक मात्रा में विकट होती जाती है। इस कारण मादक पदार्थों का सेवन बढ़ता ही जाता है।
- नशीले पदार्थ मानसिक संतुलन बिगाड़ देते हैं जिसके कारण व्यक्ति द्वारा हास्यापद स्थितियां निर्मित हो जाती हैं और वह उपहास का पात्र बनता है।
- आज जीवन में इतनी उलझनें हैं कि व्यक्ति उनसे दूर रहना चाहता है परन्तु दोस्तों के आग्रह पर भी व्यक्ति मादक पदार्थों का सेवन करने लगता है।
- शराब पार्टियों के बढ़ते चलन और मीडिया द्वारा इनका प्रदर्शन का प्रभाव मादक द्रव्यों के सेवन को बढ़ा रहा है।
- होटलों की पार्टियों या क्लबों में लड़के और लड़कियां दोनों इनके प्रयोग के अभ्यस्त हो रहे हैं। इससे उनकी सोच बदल रही है।

eknd æ0; k l s cpus ds mi k;

- अपनी समस्याओं से अकेले नहीं जूझें। माता-पिता तथा अभिभावक अथवा किसी शिक्षक को अपनी समस्याएं बताएं।
- मनोरंजन या शौक के लिए नशीले पदार्थों का कभी प्रयोग न करें। इसी तरह धीरे-धीरे नशे की लत लग जाती है।
- बुरी संगति से बचें और अगर जो बात गलत लगती है, उसके लिए दृढ़ता से मना करें।
- पढ़ाई-लिखाई, खेलकूद, एन.सी.सी, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि सृजनात्मक कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखें।

- यदि आपका मित्र या सहेली नशे का आदी हो तो उसे पास के नशा मुक्ति केन्द्र ले जाकर उसका उपचार कराएं।
- रात्रि के समय घर से बाहर न निकलें।

मादक पदार्थों के सेवन पर रोक

मादक पदार्थों के सेवन पर रोक या कमी से व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक संतुलन बना रहेगा। आर्थिक सम्पन्नता बढ़ेगी। परिवार में सुख-शांति से देश के उत्पादन पर अनुकूल प्रभाव पड़ेगा और उसमें वृद्धि होगी, स्वास्थ्य में सुधार होगा। देश के विकास के लिए स्वस्थ नागरिक आवश्यक होते हैं। हमारी भावी पीढ़ी स्वस्थ और सम्पन्न होगी। प्रत्येक देश ने इन पदार्थों के सेवन पर रोक लगाने के लिए नीति और नियम बनाएं हैं और उन्हें लागू किया है।

समाज में चेतना जगाने के लिए सामाजिक संस्थाएं निरन्तर कार्य करती हैं। हमारे देश में भी इस हेतु कार्य किए जा रहे हैं। सरकार द्वारा नशे की लत से छुटकारा दिलवाने हेतु कई शासकीय व गैर शासकीय संस्थाएं भी संचालित की जा रही हैं। इस प्रकार इन केन्द्रों पर नशा मुक्ति हेतु निःशुल्क चिकित्सकीय परामर्श एवं उपचार प्रदान किया जाता है। इससे मादक पदार्थों के सेवन से बचा जा सकेगा।

मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाली हानियों को हमारी प्राथमिक शिक्षा से ही जोड़ दिया जाना चाहिए। इससे भावी नागरिक के जीवन में सुधार उत्पन्न होगा। इन पदार्थों के बुरे प्रभाव से अवगत कराने के लिए समाज में चेतना जगाने की आवश्यकता है। शराब के उपयोग को मीडिया द्वारा प्रदर्शित करने के कारण भी सरकारी और सामाजिक उपाय अधिक प्रभाव नहीं डाल पा रहे हैं। अतः मैं कह सकती हूँ कि “नशा ही नाश का कारण है।” ❀

स्वैच्छिक संस्थाएं हो सकती हैं ज्यादा उपयोगी

◆ /kjrh fodsk i km; k 6वीं
डालमिया पब्लिक स्कूल
संजय नगर, सुतरापाडा, वेरावल
जिला: जूनागढ़, गुजरात

इस समस्या ने हमारे देश में ही नहीं बल्कि विश्व भर में विकराल रूप धारण कर लिया है। इस समस्या के लिए कई कानून और कठोर दंड नियत हैं फिर भी क्रियान्वयन की खामियों के चलते इनसे लक्षित सफलता नहीं प्राप्त हो सकती। इस समस्या का समाधान सरकार, परिवार और समाज तीनों को मिलकर करना है।

“कदली सीप भुजंग मुख, स्वाति एक गुन तीन,
जैसी संगति बैठिए, तैसोई गुनु दिन।।”

जीम के इस दोहे के अनुसार संगति का मानव पर काफी असर पड़ता है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह समाज के बिना नहीं रह सकता। इसके तीन पक्ष होते हैं— सामाजिक, पारिवारिक तथा व्यक्तिगत। मनुष्य को जीवन में अनेक प्रकार की कुंठाओं तथा कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। फलस्वरूप उसे मानसिक और शारीरिक क्लान्ति का अनुभव होता है और कभी-कभी उसका मन खिन्न भी हो जाया करता है।

वह अपना मानसिक और शारीरिक तनाव मिटाने या भुलाने के लिए अनेक उपाय करता है। विभिन्न प्रकार के मनोरंजन के साधन इसलिए बनाए गए हैं। मनुष्य की मानसिक स्थिति कभी-कभी ऐसी हो जाती है कि वह एकांत में येन केन प्रकारेण अपने दुख और मानसिक वेदना को मिटाना अथवा भुलाने का उपाय ढूँढता है। उन्हीं उपायों में व्यसन करना भी एक है।

व्यसन से रक्त संचारण में एक प्रकार की शिथिलता आ जाती है, जिससे वह अपनी सामान्य स्थिति को कुछ समय के लिए भूल जाता है और उसकी मानसिक गति शिथिल पड़ जाती है। इससे उसे शांति मिलती है। लेकिन जब यह आदत बन जाती है, तब कई अन्य समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।

आज के मशीनी जीवन में मनुष्य बहुत निर्मम हो गया है। वह अपने जीवन में प्रेम, दया, ममता आदि कोमल भावों को भूल गया है। मासूस बच्चे अपने माता-पिता का प्रेम पाने के लिए तड़पते हैं। जब उन्हें यह नहीं मिलता है, तो वे मन की शांति पाने के लिए व्यसन पदार्थों का सेवन करते हैं। बढ़ती बेकारी की समस्या से विचलित होकर भी नवयुवक व्यसन पदार्थों का सेवन करते हैं। प्राचीन समय में राजा विलासी जीवन जीने हेतु व्यसन पदार्थों का सेवन करते थे लेकिन आज उसके जाल में फंसकर मानव स्वयं बाहर निकलने के लिए छटपटा रहा है।

संसार में ऐसी अनेक वस्तुएं हैं, जिनके सेवन से व्यसन हो जाता है। इसमें कुछ अधिक व्यसन होते हैं और कुछ कम। भांग, शराब, अफीम, तंबाकू आदि अनेक वस्तुएं हैं, जिनके सेवन से व्यसन होता है। सरकार ने व्यसन वस्तुओं के व्यापार पर रोक लगाई है, इस विभाग से उसे पर्याप्त लाभ होते हैं। व्यसन का सेवन करने वाले प्रारंभ में तो उसका प्रयोग क्षणिक सुख के लिए करते हैं लेकिन बाद में उनकी आदत हो जाती है और उसके बिना उन्हें चैन ही नहीं मिलता। लोग हेरोइन, मारीजुआना आदि मादक द्रव्यों का सेवन भी करते हैं। इसके अलावा धतूरे जैसे शक्तिशाली मादक द्रव्यों का भी सेवन करते हैं।

व्यसन की आदत से अनेक प्रकार की हानियां होती हैं। व्यसन की अवस्था में मनुष्य का विवेक कुंठित हो जाता है, जिससे वह उल्टी-सीधी बातें करके बहकने लगता है। व्यसन वस्तुओं के सेवन से नाड़ियों पर अस्वाभाविक बल पड़ता है, जिससे उसकी कार्य-क्षमता में ह्रास हो जाता है और पाचन तंत्र में असंतुलन उत्पन्न हो जाता है।

व्यसन पदार्थों के सेवन से मनुष्य का पारिवारिक जीवन ही नहीं, बल्कि

सामाजिक जीवन भी बदतर हो जाता है। कहा जाता है कि 'आज के बालक कल के नागरिक हैं'। अगर वह नागरिक व्यसन की चपेट में आकर बुरे व्यवहार ही करता रहे, तो देश की उन्नति कैसे होगी? हमारे भारत में आशावान और दृढ़विश्वासी युवकों की आवश्यकता है। व्यसनी व्यक्ति की समाज में निंदा की जाती है, उसके और उसके परिवार का मान और शान, सब घट जाता है।

व्यसन पदार्थों के सेवन से शारीरिक कष्ट भी होते हैं। जीवन में सुख और दुख का समान रूप से आविर्भाव होता ही है। हमें स्थिर मनः स्थिति से जीवन जीना है। अगर लोग व्यसन पदार्थों का सेवन करें, तो यह सारा काम बिगड़ जाएगा। समाज में 'बहुजन हिताय' और 'बहुजन सुखाय' कानूनों का निर्माण किया जाता है। सरकार ने जनता की सामाजिक अभ्युन्नति के लिए व्यसन के लिए कानून बनाया है, जिसमें यह व्यवस्था है कि केवल लाइसेंस प्राप्त व्यक्ति ही व्यसन वस्तुओं का विक्रय कर सकते हैं। चूंकि यह विषय व्यक्तिगत महत्व का है और सरकार की आय का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, अतः सरकार भी सख्ती नहीं कर पाती। व्यसन की आदत से मनुष्य की सामान्य अवस्था असामान्य हो जाती है और समाज की सामान्य गतिविधियों में व्यक्ति व्यवधान उत्पन्न करने लगता है।

देश को स्वतंत्रता मिलने के बाद राज्य विधानमंडल के सदस्यों ने व्यसन के लिए अनेक प्रस्तावों के प्रारूप तैयार किए। कतिपय संशोधनों के उपरांत उन्हें विधिक स्वरूप भी प्राप्त हो गया, फिर भी देश में पूर्णतः व्यसन रुक न सका। इस समय कुछ राज्यों में पूर्ण मद्यनिषेध हैं परंतु वह सफल नहीं है। व्यसन का प्रभाव उच्च वर्ग से लेकर साधारण जनता तक तथा उच्च अधिकारियों से लेकर चपरासियों और कुलियों तक किसी न किसी रूप में व्याप्त है। बड़े-बड़े व्यापारी, धनी, रईस, बड़े-बड़े अधिकारी प्रायः मानसिक थकान और क्लान्ति को दूर करने तथा नवीन स्फूर्ति प्राप्त करने के लिए व्यसन वस्तुओं का उपयोग करते हैं।

मध्य वर्ग के लोग अपनी परेशानियों से क्षुब्ध होकर इनकी शरण में जाते हैं। ये दोनों वर्ग चूंकि उच्च जीवन स्तर व्यतीत करते हैं, अतः इनकी बातें गुप्त रहती हैं किंतु निचली श्रेणी के लोग अधिक परेशान रहने के कारण निम्न कोटि की व्यसन वस्तुओं का सेवन करते हैं, अतः इनकी दशा कारुणिक हो जाती है। वे व्यसन के पीछे बरबाद हो जाते हैं। कभी व्यसन की बेहोशी में सड़कों के किनारे गंदी नालियों के पानी से सराबोर देखे जाते हैं तो कभी अनावश्यक बहस के कारण प्रताड़ित होते देखे जाते हैं। घर पर पहुंचकर या तो पत्नी-बच्चों से झगड़ा करते हैं अथवा घर की चीजों को बेचकर व्यसन का सेवन करते हैं। इस बुराई में जुआ और वेश्यागमन भी सहयोगी हैं। समाज में यह संक्रामक रोग की तरह फैला हुआ है। व्यसन पदार्थों के सेवन से विभिन्न प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

सरकार ने व्यसन पदार्थों का सेवन करने वाले नवयुवकों के लिए पुनरुद्धार केंद्रों की स्थापना की है लेकिन इस समस्या को जड़ से मिटाने के लिए परिवार और समाज को अधिक प्रयास करना होगा। माता-पिता के आदर्श गुण, विद्यालय के अच्छे वातावरण, वहां से प्राप्त ज्ञान, आदर्श समाज लोगों का सान्निध्य आदि प्राप्त हो तो बच्चा कभी भी व्यसन पदार्थों का सेवन नहीं करेगा। आदर्श विद्यार्थी आत्मसंयम, आत्मविश्वास, धैर्य सेवा की भावना आदि अच्छे गुणों से भरपूर होगा। वह हमेशा संयमित जीवन जीएगा।

अतः व्यसन पदार्थों के सेवन से बचने के लिए उपयुक्त सरकारी, पारिवारिक और सामाजिक उपायों के साथ-साथ जीवन में एक लक्ष्य निर्धारित करके उसी दिशा में प्रयास करने से भी इस कुवृत्ति से मुक्ति पाई जा सकती है। इसमें स्वैच्छिक संस्थाएं ज्यादा उपयोगी हो सकती हैं। आइए, मिलकर ऐसे कार्य करें कि देश की उन्नति के साथ-साथ आत्मिक उन्नति भी हो सके। ❀

व्यसना किररी की, राजा किररी को

◆ Luyrk f=i kBh 10वीं
मोती राम मैमोरियल गर्ल्स
सी. सै. स्कूल
दिलशाद गार्डन, दिल्ली

व्यसन से मुक्ति ही सफल जीवन
का आधार है। अगर हम व्यसन
मुक्त नहीं होंगे तो हमारा जीवन
सफल नहीं हो सकता। हम सम्मान
से समाज में नहीं रह सकते। हम
समाज में सिर उठाकर इज्जत से,
शुतबे के साथ और आत्मसम्मान से
नहीं रह सकेंगे।

fuबंध अनेक विषयों पर लिखे जा सकते हैं। यह निबंध है— 'व्यसन मुक्ति—सफल जीवन का आधार' के विषय में। यह निबंध कुछ अलग ढंग से लिख रही हूं। अन्य निबंधों की शुरुआत इस प्रकार नहीं होती जिस प्रकार मैंने की है। चलिए अब इन बातों को यहीं समाप्त करते हुए मैं स्वयं को आप से परिचित करवाती हूं। मैं दसवीं कक्षा की छात्रा हूं। मेरा नाम स्नेहलता है। परिचय तो हो गया, अब आपको उस विषय की जानकारी देती हूं जिस पर मैंने यह निबंध लिखा है।

'व्यसन' का अर्थ क्या है? चलिए मैं ही बता देती हूं। व्यसन का अर्थ है— 'बुरी आदत।' हम सभी में कोई न कोई व्यसन तो होता ही है। जैसे हमारे पापा की सिगरेट या तम्बाकू की आदत, मम्मी की अन्य औरतों के साथ चुगली करने की आदत, हमारे छोटे भाई या बहन की हमारे सामान को बिना पूछे प्रयोग करने की आदत तथा हमारी स्वयं की माता—पिता की आज्ञा न मानने की या फिर कक्षा में अध्यापक के पढ़ाते समय पढ़ाई पर ध्यान देने की जगह अपनी सहेलियों से गप्पे हांकने की आदत। ये सभी बुरी आदतें ही तो हैं।

बुरी चीजों को त्यागना ही उचित होता है तो हमें ये सभी बुरी आदतें त्याग ही देनी चाहिए पर हम में से कुछ ही लोग ऐसा करते हैं। कुछ लोग तो अपनी बुरी आदतों (व्यसनों) से दोस्ती ही कर लेते हैं जो कि गलत है। अब आप बताइए कि जो लोग अपने व्यसनों को त्यागते नहीं हैं, उनका क्या होता होगा? उनका जीवन कैसा होता होगा? क्या वे सभी अपने जीवन में उन लोगों की तरह सफल हो पाते होंगे? जो बुरी आदतों को त्याग देते हैं और अपने जीवन को सफलता की ओर बढ़ाते हैं। नहीं, ऐसे लोग कभी भी अपने जीवन में सफल नहीं हो पाते बल्कि ऐसे लोग तो भविष्य में दर-दर की ठोकरें खाते फिरते रहते हैं।

फिर वे सोचते हैं कि काश हमने अपनी बुरी आदतें छोड़ दी होतीं तो आज ये दिन न देखने पड़ते। उदाहरण के लिए जैसे जो बच्चे कक्षा में ध्यानपूर्वक पढ़ने की बजाय इधर-उधर की बातें, गप्पे हांकते रहते हैं, इस सब का परिणाम उन्हें तब मिलता जब परीक्षा के समय प्रश्नपत्र उनके सामने आता है। तब वे सोचते हैं, ये क्या है? इस सब के विषय में तो हमने कभी पढ़ा ही नहीं। हमें तो कुछ भी नहीं आता। फिर वे इधर-उधर, आगे-पीछे, तांका-झांकी करते हैं ताकि किसी न किसी प्रश्न का उत्तर तो मिल ही जाएगा। कम से कम खाली पेपर तो नहीं देंगे मैडम को।

फिर आती है परिणाम की घड़ी। तब वे फेल हो चुके होते हैं। वे अपना माथा पकड़ कर रोते हैं। सोचते हैं, काश! हमने भी कक्षा में ध्यानपूर्वक पढ़ाई की होती तो आज हम फेल न हुए होते। सभी लोगों द्वारा उनकी निंदा होती है। अध्यापकों और माता-पिता से उन्हें खूब डांट लगती है और अपने छोटे भाई-बहनों के सामने भी उनका सिर शर्म से झुक जाता है। वे और कर भी क्या सकते हैं? वे कहते हैं— 'अब पछताए होत का, जब चिड़िया चुग गई खेत।।'

समय निकल जाने के पश्चात् पछताने से कोई लाभ नहीं होता। इसलिए मैं आपको इस निबंध के माध्यम से यह समझाना चाहती हूं कि यदि

हमारे अंदर कोई भी व्यसन (बुरी आदत) है तो उसे तुरन्त ही त्याग देना चाहिए और यही उचित होता है। हमारी देववाणी संस्कृत में भी कहा गया है— “नास्ति त्यागसमं सुखम्” इसका अर्थ है— त्याग के समान कोई सुख नहीं है

अपनी बुरी आदतों को त्यागकर जो सुख मिलेगा वे केवल आप को ही मिलेगा वह किसी और को नहीं और उससे मिलने वाली जो खुशी होगी उसका अंदाजा लगाना मुश्किल है। इस सबका जो लाभ होगा वह भी सिर्फ आपका अपना होगा।

व्यसन से मुक्ति ही सफल जीवन का आधार है। अगर हम व्यसन मुक्त नहीं होंगे तो हमारा जीवन सफल नहीं हो सकता। हम सम्मान से समाज में नहीं रह सकते। हम समाज में सिर उठाकर इज्जत से, रुतबे के साथ और आत्मसम्मान से नहीं रह सकेंगे।

अगर किसी व्यक्ति को शराब पीने की बुरी आदत है तो क्या समाज उसे इज्जत देगा? नहीं, बल्कि समाज उसे एक शराबी के रूप में देखेगा और उसे घृणा भरी दृष्टि से देखेगा। उसे समाज में एक अच्छे नागरिक का दर्जा भी कभी नहीं मिल सकता। अच्छे लोग उससे मित्रता नहीं करना चाहेंगे। सभी उससे दूर-दूर रहेंगे। उसके परिवार के लोग भी उससे घृणा करेंगे और दूर-दूर रहेंगे।

उसके किए की सजा उसके साथ-साथ उसके परिवार के सदस्यों को भी भुगतनी पड़ती है। उसके बच्चों के साथ अन्य बच्चे मित्रता नहीं करेंगे। वे उन्हें शराबी के बच्चे कह कर चिढ़ाएंगे। वे अच्छे विद्यालय में नहीं पढ़ सकते। इसके दो कारण हो सकते हैं। पहला कारण तो यह हो सकता कि वह शराबी व्यक्ति अपना अधिकांश धन शराब और जुए में व्यर्थ कर देगा तो फिर वह अपने बच्चों को अच्छे विद्यालय में पढ़ाने के लिए फीस कहां से लाएगा?

दूसरा कारण यह हो सकता है कि अगर उसके साथ अपने बच्चों के लिए फीस देने के लिए रूपये हैं भी तो एक अच्छे विद्यालय में उस

शराबी व्यक्ति को देखकर ही उसके बच्चों को अपने यहां प्रवेश देने से साफ मना कर देंगे। उन मासूम और निर्दोष बच्चों को अपने पिता की गलती की सजा भुगतनी होती है। इस सबसे क्या वह व्यक्ति खुश होगा? नहीं, वह दुःखी तो होगा पर वह कुछ नहीं कर सकेगा। उस व्यक्ति का जीवन कोई सफल जीवन नहीं होगा बल्कि वह एक असफल और हताश जीवन व्यतीत कर रहा होगा।

अब तो आपको यह समझ में आ ही गया होगा कि एक व्यक्ति को अपने जीवन को सफल बनाने के लिए अपने व्यसनों का त्याग करके व्यसन मुक्त जीवन जीना होगा और यदि वह ऐसा नहीं करता तो उसका जीवन सफल नहीं हो सकता। उसका जीवन दिन पर दिन नक्र के समान बनता जाएगा। इस आग में वह स्वयं तो जलेगा ही साथ में उसके परिवार को भी उसी आग में झुलसना होगा। इसीलिए हमें अपने सभी व्यसनों को त्याग देना चाहिए। चाहे फिर वह कोई छोटा व्यसन हो या बड़ा। व्यसन तो व्यसन ही होता है।

यह व्यसन ही हमें उन्नति से अवनति की ओर ले जाते हैं। अब इसी के साथ मैं अपनी कलम को विराम देते हुए यह निबंध यहीं पूर्ण करना चाहूंगी और अंत में बस यह कहना चाहती हूं कि यदि आप भी किसी व्यसन से ग्रस्त हैं तो इसी क्षण त्याग दें और एक सफल, खुशहाल और उन्नति से भरे हुए जीवन की ओर अपना कदम बढ़ाएं। मैं चाहती हूं कि आप इस निबंध को केवल पढ़ें ही नहीं बल्कि इसमें दी हुई शिक्षा को समझकर अपने जीवन में लागू करें। ध्यान रखें “व्यसन मुक्ति ही सफल जीवन का आधार है।” ❀

निर्माण ही खंद हो नशीले पदार्थों का

◆ g"kkz dtkor 11वीं
डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल
ऐरोली, सै.10, प्लाट नं. 10
नवी मुम्बई, महाराष्ट्र

आज की युवा पीढ़ी तो मानो राह
भ्रमित होती जा रही है। इसे राह
भ्रमित श्री हम ही करने में
कहीं-न-कहीं सहायता कर रहे हैं।
आखिर बच्चे अपने बड़ों से ही
बोलना, चलना आदि सीखते हैं। छोटा
और नासमझ बालक श्री अपने
इंद्र-बिंद्र के लोगों की नकल करता
है। उसी तरह आज की युवा पीढ़ी, जो
जीवन की राह में अब श्री नासमझ है,
अपनी पूर्व पीढ़ी को देख राह भ्रमित
हो स्वयं को नरक की ओर ले जा
रही है। युवा एक-दूसरे को देख
व्यसन का शिकार होते जा रहे हैं।

vkम भाषा में व्यसन का अर्थ लत यानि नशा है। यदि हम डॉक्टरों तथा विशेषज्ञों की राय लें तो वे व्यसन को बाहरी बरताव, रहन-सहन और नीच कामों की लत न होकर एक दिमागी बीमारी या असंतुलन बताकर परिभाषित करते हैं, जिसमें मनुष्य स्वयं पर से संयम खो इन कार्यों को करता है। अस्सी विशेषज्ञों के दल ने अपने शोध कार्यों के द्वारा पाया कि व्यसन मानव मस्तिष्क का एक रोग है जो कि मनुष्य की राह भ्रमित करता है। यह एक नाड़ी मण्डल रोग है जो नाड़ियों और नशों में चेतना के अभाव के कारण होता है। लोग इससे ग्रसित होकर जुआ, शराब, ड्रग्स आदि से अपने शरीर का शोषण करने लगते हैं।

व्यसन एक वायरस है जो व्यक्ति के मस्तिष्क को लंबे समय तक संक्रमित कर उसकी जीवन राह भ्रमित करता है। व्यसन मस्तिष्क को रोगी बनाकर व्यक्ति की चेतना शक्ति कम कर उसके बाहरी व्यक्तित्व एवं स्वभाव को हानि पहुंचाता है। उसे नशा, सिगरेट, तंबाकू, शारीरिक शोषण, जुआ आदि जैसी अन्य बुरी आदतों का आदि बनाकर उसका व्यक्तित्व गिरा देता है। कई शोधों में पाया गया है कि व्यक्ति पहले

इन आदतों को तनाव, शोक, दबाव आदि के कारण शुरू करता है और यही उनका जीवन बन जाता है। ये आदतें आसानी से छूटती नहीं, परंतु बनी रहती हैं, चाहे भविष्य में व्यक्ति इस लत से खुशी और चैन पा सके या नहीं।

व्यसन के चारित्रिक दुष्प्रभाव होते हैं। व्यसनग्रसित व्यक्ति अपने स्वभाव पर से नियंत्रित खो देता है। नशीले पदार्थ, सिगरेट, जुए आदि के लालसा बढ़ती जाती है। यह लालसा पूरी न होने पर व्यक्ति मारपीट, गालीगलौच, शारीरिक शोषण आदि जैसे अभद्र एवं असामाजिक व्यवहार पर उतारू हो जाता है। चेतनात्मक अभाव के कारण व्यक्ति किसी भी बात या पहलू को सोचने-समझने तथा उसे सुलझाने में असमर्थ होता है। उनमें भावनाएं अर्थात् भावनात्मक शक्ति कम हो जाती है। यही कारण है कि व्यसनग्रसित व्यक्ति किसी की भावनाओं की कद्र नहीं करता। वह किसी तरह लत से ग्रसित हो अपने जीवन का कीमती समय व्यर्थ ही गवां देता है। ऐसे व्यक्ति खुदगर्ज और ज़िद्दी होते हैं। न ही किसी की सुनते हैं, न समझते हैं

व्यसन कई प्रकार के होते हैं परंतु एक भी लाभदायक नहीं होता। लोगों में ड्रग्स के सेवन की लत बिजली की तरह तेजी से फैल रही है। वर्तमान में उस तरह के नशीले ड्रग्स जैसे कॉकीन, गांजा, हेरोइन आदि आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। यदि कोई चीज़ आसानी से प्राप्त हो जाए, तो मनुष्य उससे वंचित कैसे रह सकता है? ये नशीले पदार्थ मस्तिष्क और शरीर दोनों के लिए दुष्प्रभावशाली होते हैं। मनुष्य जो त्रिलोक को स्वयं के वश में करना चाहता है, इन लतों के कारण स्वयं ही काल के चपेट में आ जाता है।

जुआ तो पुरखों से चला आ रहा है, जो आज बड़े पैमाने में नाम कमा रहा है। क्रिकेट मैच की मैच फिक्सिंग यह भी एक जुआ है, जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर काफी मशहूर हो रहा है, नाम कमा रहा है। व्यसन फैलाने में मीडिया भी पीछे नहीं है। बजाय इसके कि वे लोगों को जागरूक बनाएं और कहे कि जुआ, तम्बाकू, शराब, सिगरेट, शारीरिक शोषण आदि तुच्छ, असामाजिक एवं नीच कार्य हैं। तरह-तरह के

विज्ञापनों एवं खबरों में व्यसनग्रसित लोगों द्वारा किए गए दुष्कर्मों तथा फिल्में आदि ने काफी नए व्यसनों को जन्म दिया है। आजकल युवा परेशानियों में स्वयं को चोट पहुंचाने से भी नहीं कतराते हैं। वे यह समझते हैं कि शारीरिक दद्रु न दुखों एवं परेशानियों द्वारा प्राप्त दुख से उन्हें निजात देगा। सत्य नहीं है, ये बात मानते ही नहीं।

आज की युवा पीढ़ी तो मानो राह भ्रमित होती जा रही है। इसे राह भ्रमित भी हम ही करने में कहीं-न-कहीं सहायता कर रहे हैं। आखिर बच्चे अपने बड़ों से ही बोलना, चलना आदि सीखते हैं। छोटा और नासमझ बालक भी अपने इद्र-गिद्र के लोगों की नकल करता है। उसी तरह आज की युवा पीढ़ी, जो जीवन की राह में अब भी नासमझ है, अपनी पूर्व पीढ़ी को देख राह भ्रमित हो स्वयं को नरक की ओर ले जा रही है। युवा एक-दूसरे को देख व्यसन का शिकार होते जा रहे हैं।

विज्ञान के चमत्कारों ने मनुष्य के लिए कई राहें, कई दरवाजें दिखाए हैं। उनमें व्यसन के नरक का रास्ता भी है। जिस पर चलने वालों की संख्या को बढ़ावा स्वयं वैज्ञानिक प्रयोग ही दे रहे हैं। विज्ञान ने कंप्यूटर बनाए, मोबाईल फोनों तक का नेट से लेस किया। नेट के प्रयोग से बटन दबाते ही सारी, दुनियाभर की जानकारी हासिल हो जाती है। अपने दूर-दराज के रिश्तेदारों एवं दोस्तों से बात की जा सकती है। ये ज़रूरत की चीज़ें हैं, परंतु एक सीमा तक। जब ये ज़रूरत आदत और लत बन जाए तो व्यक्ति निश्चित ही अपने जीवन का बहुमूल्य समय व्यर्थ ही घंटों नेट पर चैटिंग कर गवाँ देते हैं। सिर्फ चैटिंग ही नहीं, इस नेट से और भी काफी चीज़ों की जानकारी होती है।

इंटरनेट दुनिया का वो आईना है जो सही हो या गलत हर चीज़ की जानकारी देता है। काफी हद तक यौन शोषण, ड्रग्स आदि का नेट बढ़ावा देता है। आज की युवापीढ़ी नेट का प्रतिदिन उपयोग करती है और इन गलत चीज़ों से वंचित नहीं रहती। नेट की दुनिया है ही ऐसी! कब ज़रूरत से आदत बन और आदत से लत बन मनुष्य के मन-मस्तिष्क पर काबू पा ले, पता नहीं चलता। सही ही है, “विज्ञान के जितने साधन हैं, उतनी ही परेशानियां भी हैं।”

अब इतना तो हम जाने ही चुके हैं कि व्यसन जीवन को दूभर बनाता है। तो अब ऐसा क्या किया जाए कि ये वायरस भविष्य में ना फैले? यहीं थम जाए, इसका विनाश हो जाए। यह वायरस मनुष्य ने ही बनाया है और उसे बढ़ावा भी दिया है। अतः मनुष्य ही इसे नष्ट करने में समर्थ भी है। वैसे भी ईश्वर ने मनुष्य रूपी प्राणी को ऐसा बनाया है कि यदि वह ठान ले तो अपनी तीक्ष्ण मस्तिष्क व बल से संसार के रहस्यमयी पहलुओं को सुलझा अन्य ग्रहों तक पर अपना कदम रख सकता है। कैंसर जैसी भयानक बीमारियों को मात दे विजय पा सकता है, तो नशा चीज़ ही क्या है? यदि संसार व्यसन मुक्त हो जाए? तो ये मानव जाति की सर्वोत्तम उपलब्धियों में से एक होगा, क्योंकि व्यसन मुक्त संसार का हर सवेरा नई खुशी और सुख –चैन लाएगा। ❀

आंखें होते हुए भी अंधा है नशेड़ी

◆ त्रुप्ति. एम. 10वीं
वासवदत्ता विद्या मंदिर
सेडम, जिला: गुलबर्गा, कर्नाटक

नशा एक ऐसी आदत है कि आदमी
भूखा मरेगा पर नशा सेवन करने
की इच्छा रखेगा। एक बार
नशाग्रस्त हो जाने के बाद उसकी
मानसिक शक्ति श्रुष्ट हो जाती है।
एक कमाने की इतनी लालसा बढ़ती
है कि वह चोरी करने और धोखा
देने से पीछे नहीं हटता, दूसरों से
कर्ज लेता है पर चुका नहीं पाता।

fdसी विद्वान ने कहा है— 'जहां शैतान स्वयं नहीं पहुंच सकता, वहां
व्यसन को भेज देता है।' समाज और सभ्यता का विकास जितनी तेजी
से हो रहा है, उतनी तेजी से ही विनाश की ओर जा रहा है। आज
इस आत्याधुनिक युग में अधिकांश लोग नशाग्रस्त हैं। कहा जाता है
कि प्राचीन काल में लोग सोमरस पान करते थे पर आज उसके बदले
में शराब पी रहे हैं।

कोई पान में तम्बाकू डाल कर खाता है तो कोई गुटखा चबाते नज़र
आता है। बीड़ी, सिगरेट का धुआं कोई पीता है तो कोई हुक्का पीता है।
किसी को खजूर के रस से तशप्ति मिलती है तो कोई ताड़ी (ताड़ के
रस) पीकर रास्ते में पड़ा हुआ मिलता है। किसी को भांग छानना पसंद
है तो कोई चिलम का धुआं उगलता है। जहां प्रतिष्ठित पैसे वाले लोग
विदेशी शराब पीते हैं तो वहीं मजदूर को देखेंगे तो वह देशी ज़हर मिला
हुआ दारू पीकर नाली में गिरा हुआ मिलता है। कोई अफीम का सेवन
करता है तो कोई ड्रग्स लेकर मौत को बुलाता है। पर सच तो यही है
कि नशा जानलेवा होता है। नशे से किसी का भला होनेवाला नहीं है।

नशा सेवन करना एक बुरी आदत है। लोग समझते हैं कि शराब पीने में या नशापान करने में सुख और आनंद मिलता है। कुछ लोग कहते हैं कि नशा मानसिक थकान और तनाव दूर करता है, मगर यह सरासर गलत है। ऐसा कह कर वे अपना पक्ष मज़बूर करना चाहते हैं। और लोगों को नशे के प्रति प्रेरित करते हैं

नशा सेवन में जो सुख मिलता है वह पानी के बुदबुदे की तरह क्षणस्थायी है। आदमी नशा सेवन करने जाता है पर कुछ दिनों में नशा उसे खा जाता है। अतः नशा सेवन हमेशा हानिकारक ही रहा है। नशा एक ऐसा राक्षस है कि एक बार चंगुल में फंसाने के बाद फिर बाह निकलने ही नहीं देता। यह एक बुरी आदत है। नशा करते ही लोग, मानसिक रूप से बीमार हो जाते हैं। सत्य-असत्य धर्म-अर्धम, न्याय-अन्याय, अच्छा-बुरा आदि का ख्याल खो जाने देते हैं।

ऐसे लोग अपने काबू से बाहर हो जाते हैं, गुस्सा करते हैं, तोड़-फोड़ करते हैं, दूसरों पर संदेह करते हैं, परिस्थितियों का सामना नहीं कर पाते और धैर्य खो बैठते हैं। ऐसे कारणों से परिवारिक विघटन होता है। आदमी कंगाल हो जाता है। पति-पत्नी में टकराव होता है। बच्चे बड़ों का आदर नहीं करते और बुरे वातावरण का शिखर चूम लेते हैं। एक गंदी मछली के कारण संपूर्ण तालाब गंदा हो जाने की तरह एक नशेड़ी के कारण पूरा परिवार, समाज और गांव गंदा हो जाता है। नशेड़ी अपना नुकसान करने के साथ-साथ समाज को हानि पहुंचाता है।

*छोड़ो रजनीगंधा, तुलसी और पान पराग,
वरना तुम हो जाओगे आदत से लाचार,
खांस-खांस के मरोगे तुम्हारा हो न सकेगा उपचार,*

नशा एक ऐसी आदत है कि आदत है कि आदमी भूखा मरेगा पर नशा सेवन करने की इच्छा रखेगा। एक बार नशाग्रस्त हो जाने के बाद उसकी मानसिक शक्ति भ्रष्ट हो जाती है। धन कमाने की इतनी लालसा बढ़ती है कि वह चोरी करने और धोखा देने से पीछे नहीं हटता, दूसरों से कर्ज लेता है पर चुका नहीं पाता, अंत में न उसके

पास पैसे रहते न तो इज्ज रही है, एक जानवर की तरह जीवन जीता है। गांधीजी ने भी कहा है कि “शराब पापों की जड़ है। शराब देश की उन्नति नहीं कर सकती।”

नशेड़ी न केवल मानसिक, आर्थिक और सामाजिक रूप से दुर्बल हो जाता है बल्कि शारीरिक दृष्टि से भी वह कमजोर हो जाता है। विविध प्रकार के असाध्य रोगों का शिकार होता है। नशा सेवन करने से फेफड़े में, गले में, हृदय में, नाड़ियों में, पेट में और गुर्दे में जान लेनेवाली बीमारी फैलती है। टी.बी, कैंसर, हार्ट अटैक जैसी बीमारियां आज बढ़ने लगी हैं। नशा सेवन से स्मरण शक्ति, दृष्टि शक्ति ह्रास हो रही है। आदमी की रोग प्रतिरोधक क्षमता घट रही है। नपुंसकता भी एक बीमारी के रूप में दिखायी देने लगी है।

पेट में घाव होते जा रहे हैं। फेफड़ों में छेद के साथ धुआं जम जाने का खतरा भी देखा गया है। आदमी की रेचन प्रक्रिया भी कमजोर हो रही है। अतः संक्षेप में कहें तो नशा सेवन में सब नुकसान है एक भी फायदा नहीं है। नशा सेवन करनेवाला आंखें होकर भी अंधा है, कान होते हुए भी बहरा और जाने होते हुए भी जड़ है। इसी कारण हमें इसके प्रति सावधान रहना जरूरी है।

*पान-पत्ती छोड़कर, खाओ से अनार,
उम्र बढ़ने का सपना, कर लेना साकार।*

नशे से बचने के लिए सराकर कुछ नहीं कर सकती। इसके लिए स्व परिवर्तन की आवश्यकता है। जब तक इन्सान खुद अपने लिए नहीं सोचेगा चाहे कितने भी सरकारी कानून बनें पर उसे कोई भी नशामुक्त नहीं कर सकता। ‘नशा सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है’ यह वाक्य सारे नशीले द्रव्य पर लिखा गया है आज कल तो बिच्छू का चित्र भी पैकेट पर सील किया गया है फिर भी कोई नशा छोड़ने का तैयार नहीं है। इसलिए जनजागरण की भी आवश्यकता है।

नशे के कुपरिणामों के बारे में स्वयं समझें और लोगों को समझाया जाए। देश के नागरिक होने के नाते यह हमारा कर्तव्य है। विशेष रूप

से विद्यार्थियों को आगे आना पड़ेगा जो जनजागरण पैदा कर और नशापन से बचाएं। विद्यार्थी स्वयं नशे से कोसों दूर रहे। अध्ययन उनका नशा होना चाहिए जिससे उनके सुन्दर भविष्य का निर्माण होगा। अतः वे अपने अध्ययन में लगे रहें और समय-समय पर जन समाज में जागृति पैदा करें। हमारे देश से नशा सेवन जैसे कुप्रवृत्ति का संपूर्ण विनाश करें। ❀

व्यसन छोड़ने के लिए बने दृढ़ संकल्पी

◆ dkey 9वीं

लीलावती विद्या मंदिर सी.सै. स्कूल
शक्ति नगर, दिल्ली

नशीले पदार्थों के शिकार व्यस्क,
प्रौढ़, वृद्ध, स्त्री-पुरुष सभी हो जाते
हैं लेकिन प्रायः देखा गया है कि
नवयुवक लड़के-लड़कियां और
विशेषतया स्कूलों और कॉलेजों के
छात्र इन व्यसनों में फंस जाते हैं।
इसका सबसे बड़ा कारण कुसंगति
है। सीधे-सादे बच्चे कुसंगति में
पड़कर व्यसन का शिकार
हो जाते हैं।

uशे की लत व्यवहार किसी भी गतिविधि, पदार्थ, वस्तु या व्यवहार है कि अपने सामान्य दिन से दिन के दायित्वों को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक वापसी में जिसके परिणामस्वरूप एक व्यक्ति के जीवन की प्रमुख ध्यान केंद्रित हो जाता है।

लत विभिन्न प्रकार के की होती है और लगभग किसी भी गतिविधि या पदार्थ का व्यसनी बनने की क्षमता होती है। ड्रग्स, शराब, निकोटीन और पदार्थ व्यसनों के उदाहरण हैं, जबकि व्यवहार लत (भी प्रक्रिया व्यसनों में जाना जाता है), जुआ, यौ गतिविधि, इंटरनेट, भोजन संबंधी व्यवहार, खरीदारी, काम या व्यायाम शामिल हो सकते हैं। आम तौर पर कुछ भावनाओं से पाने के द्रव या पीड़ा को कम करने के लिए ये पदार्थ एक व्यक्ति पर निर्भर हो जाता है।

आधुनिक सभ्यता का एक अति अनिष्टकारी लक्षण नशीली चीजों का व्यापक उपयोग है। नशीली चीजों का उपयोग पहले भी होता था, किंतु बहुत थोड़े लोग ही इनके शिकार थे। प्रायः निर्धन किसान—मजदूर

और अशिक्षित लोग ही इनका उपयोग करते थे। प्रायः निर्धन और अशिक्षित होने के कारण वे ऐसा करते थे किंतु आज के युग में इनका उपयोग पढ़े-लिखे शिक्षित समाज, उच्च वर्ग के लोगों और धनी व्यक्तियों में होने लगा है।

पहले इन नशीले पदार्थों के उपयोग को हेय दृष्टि से देखा जाता था अर्थात् जो लोग इनका सेवन करते थे, उन्हें समाज में अच्छा नहीं समझा जाता था। इसके विपरीत, आज इनका उपयोग करने वालों को समाज में अच्छा और कुछ प्रतिष्ठा-सी मिलने लगी है— कम से कम उन्हें पहले जैसा बुरा नहीं माना जाता। पहले इन पदार्थों का कुछ वृद्ध अथवा प्रौढ़ व्यक्तियों को होता था, प्रायः नीची जातियों के अज्ञानी लोग इनका शिकार होते थे और वे लोग चोरी छिपे उनका प्रयोग करते थे, परंतु आज स्थिति यह है कि सभी आयु के वर्ग के लोग, सभी जातियों के और सब धर्मों के मानने वाले खुल्लम-खुल्ला इन नशीली दवाओं के शिकार बन गए हैं।

नशीली पदार्थों का महारोग आज विश्वव्यापी बन गया है; आज संसार में जितने लोग इनका सेवन कर रहे हैं, उतने लोगों ने पहले कभी भी इनका सेवन नहीं किया। सबसे चिंता की बात यह है कि आज नवयुवकों, स्कूलों और कॉलेजों में पढ़ने वाले कच्ची आयु के छात्र एवं बालकों में इस दुर्व्यसन ने अपने पैर जमा लिए हैं। पाश्चात्य क्षेत्रों में भारत में यह महारोग अभूतपूर्व गति से फैल रहा है और स्थिति दिन पर दिन बदतर होती जा रही है।

इन नशीली चीजों को मोटे तौर से दो भागों में बांटा जा सकता है — मन पर प्रभाव डालने वाली, शरीर पर प्रभाव डालने वाली।

मन को प्रभावित करने वाली चीजों के नाम हैं— एल.एस.डी., हशीश, गांजा और शरीर को प्रभावित करने वाली चीजों के नाम हैं— अफीम, मारफीम, हेरोइन, पेथेड्रिन, एस्प्रिन, डिस्प्रिन, काम्पोज आदि।

ये सभी लत या व्यसन डालने वाली हैं। इनका सबसे घातक प्रभाव

यह होता है कि यदि ये न मिलें, तो व्यक्ति एकदम बुझा-बुझा, मरा-सा और उद्विग्न हो जाता है; उसमें विभ्रम और विक्षिप्तता के लक्षण पैदा हो जाते हैं। इनके बिना वह शारीरिक और मानसिक दोनों दृष्टियों से असामान्य बन जाता है। स्थिति ऐसी बन जाती है कि इनके बिना न उसका शरीर काम करता है और न मन।

इन नशीले पदार्थों के विषय में अनेक गलत धारणाएँ प्रचलित हैं। कहा जाता है कि इनके सेवन से आलौकिक शांति, परम सुख और असीम आनंद की प्राप्ति होती है। यह भी प्रचार किया जाता है कि इनका सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद नहीं है। किंतु ये सभी धारणाएँ मिथ्या हैं। इनका सेवन करने वालों पर किए गए प्रयोगों, उनके व्यवहार और अन्य परीक्षणों से सिद्ध हो चुका है कि इनके सेवन से आलौकिक सुख, आनंद और शांति जैसी कोई अनुभूति नहीं होती; ये मस्तिष्क एवं शरीर दोनों के लिए अति हानिप्रद हैं।

वास्तविकता यह है कि इनकी लत पड़ जाने के बाद मनुष्य इनके बिना मृतक जैसा हो जाता है। इनके सेवन से उनमें थोड़े समय के लिए स्फूर्ति, तेज और क्रियाशील का संचार हो जाता है। दवा का प्रभाव समाप्त होते ही वह पुनः शिथिल और जड़ हो जाता है। इनकी लत इतनी पक्की होती है कि सामान्यतया इन्हें छोड़ पाना यदि असंभव नहीं तो अत्यंत कठिन अवश्य होता है। जो इस लत के शिकार हो जाते हैं उनकी तक्रशक्ति का नाश हो जाता है और उनके मन व शरीर पर उनका अपना अंकुश नहीं रह जाता।

नशीले पदार्थों के शिकार वयस्क, प्रौढ़, वृद्ध, स्त्री-पुरुष सभी हो जाते हैं लेकिन प्रायः देखा गया है कि नवयुवक लड़के-लड़कियाँ और विशेषतया स्कूलों और कॉलेजों के छात्र इन व्यसनो में फंस जाते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण कुसंगति है। सीधे-सादे बच्चे कुसंगति में पड़कर व्यसन का शिकार हो जाते हैं।

इस व्यसन से छुटकारा पाने का उपाय कठिन अवश्य है, पर दुसाध्य नहीं। छुटकारे के प्रयत्न में स्वयं व्यसनी, उसके परिवार के लोगों,

संबंधियों और सारे समाज का सहयोग अपेक्षित होता है। सबसे पहले तो व्यसनी को दृढ़ संकल्प करना चाहिए कि वह भविष्य में कभी भी इसका सेवन नहीं करेगा। यह संकल्प ही आधी सफलता है। ऐसे कुव्यसनी को इन पदार्थों और इनका प्रयोग करने वालों से दूर रखा जाना चाहिए। उसे लगातान इस प्रकार की सलाह दी जाती रहे कि ये नशा ज़हर है; इनके प्रयोग से सर्वनाश हो जाता है। परिवार के लोगा संबंधियों और इष्ट-मित्रों का कर्तव्य है कि वे ऐसे व्यक्ति को गिरा हुआ न माने, उसकी उपेक्षा न करें बल्कि उसे अपनाते का पूरा प्रयत्न करें।

इस संबंध में डॉक्टरों की सलाह है और कुछ समय के लिए व्यसनी को उपचार-गृह में भरती कराने से भी काफी सुधार की आशा की जा सकती है। यदि घर व समाज में उसे अच्छा व्यवहार और अपनापन न मिला, तो वह पुनः पुराने ढर्रे पर वापस जा सकता है।

यह विश्व व्यापी बुराई है और लगभग सभी देशों में ऐसी नशीली चीज़ों के दुरुपयोग पर रोक है और कानून भी बने हुए हैं, जिसमें कठोर दण्ड का विधान है। ज़िदगी तबाह करने वाली इस सर्वनाशी बुराई को समूल नष्ट करने हेतु सामाजिक चेतना, जागृति और एक-जुट प्रयास की जरूरत है। यह बुराई तभी समाप्त होगी, जब सारा समाज इसकी कब्र खोदने के लिए कमर कस लेगा। ❀

क्षाणिक उतेजना, घातक परिणाम

◆ fv-vkj- ck) fç; k 12वीं
एस.बी.ओ.ए. मैट्रिक एण्ड
हायर सै. स्कूल
चेन्नई, तमिलनाडु

आज हम सब समाज की स्थिति देखते हैं तो आम आदमी एक भेद की तरह दिखाई देता है जिसे वह खास लोण हांक रहे हैं जिनका आचरण, कर्म तथा लक्ष्य पवित्र नहीं है पर वह शिखर पर स्थापित है। ऐसे में हमें विदुर नीति से प्रेरणा लेकर यह स्वयं तय करना चाहिए कि कौन कितने पानी में है?

vkज समाज में चारों ओर से समृद्धि की बाढ़ है। लोग परिश्रम भी कर रहे हैं। यह बाल अलग है कि एक बहुत धनी वर्ग और ज्यादा धनी बन रहा है एवं बहुत वर्ग जिसके लिए शासन द्वारा कोई प्रयास नहीं किया गया, गरीब बनता चला जा रहा है

जैसे-जैसे कम क्षमता बढ़ती गई, पैसा उड़ाने की प्रवृत्ति भी बढ़ती चली गई। उसमें सबसे घातक है दुर्व्यसन यानि नशों का सेवन। विशेष रूप से युवा पीढ़ी द्वारा स्वयं को बर्बाद किया जाना। ऊर्जा से भरी हमारी युवा शक्ति धीरे-धीरे इसकी गिरपत में आकर स्वयं को घूँट बना रही है।

0; l u o ; pk

हर इंसान को कमजोर और खोखला बनाता है फिर भी आज उसका तेजी से प्रचलन बढ़ता जा रहा है। व्यसन हाथ आज कई युवक अपनी जिंदगी दांव पर लगा बैठे हैं। जिसका उन्हें कतई अंदाजा नहीं की कुछ पल की मौज के लिए आज वे जीवन को अंधेरी गुफा में धकेल रहे हैं।

0; I u ds çdkj

राष्ट्रीय स्तर पर एक ऐसा जन समूह खड़ा हो जाता है, जो कार्यक्षमता की दृष्टि से अपंग है। व्यसन में प्रमुख है तम्बाकू किसी भी रूप में इसका लिखा जाना घातक है। इसके साथ शराब, एस्टेसी, हेरोइन, मेन्ड्रक्स व अन्य दवाइयों के रूप में प्रचलित ऐसे घातक दुर्व्यसन है जो शरीर को खोखला बना रहे हैं। एक द्वारा से पैसा कमाया जाता है, दूसरे द्वार से चला जाता है भारी मात्रा में नुकसान पहुंचाकर।

0; I uka ds nñi fj .kke

तम्बाकू के अलावा जहरीली शराब, संभ्रान्त लोगों की शराब पार्टियां, डिस्को शिक में होती पार्टियां जिनमें शराब के जाम जमकर छलकाये जाते हैं। पिछले पांच वर्षों से शराब की खपत बड़ी तेजी से बढ़ी है। आज छोटे-छोटे स्कूल जाने वाले छात्रों से लेकर नागरिक, किसान, फिल्मी हीरो की नकल कर रहे युवा, सिगार पीते समृद्धि का प्रतीक बनते कावरेट वर्ल्ड के लोग अथवा पान का शौक रखने वाले सभी इस 'एडीक्शन' का शिकार हो गये हैं। कैंसर अथवा एड्स जैसे अतिघातक और असाध्य रोग इसी के कारण होते हैं। जनमानस जागता कि यह नशा राष्ट्र को खोखला बना रहे हैं। ये क्यों नहीं जानते कि धूम्रपान से किसी का भला नहीं होता। धूम्रपान न सिर्फ सिगरेट या बीड़ी पीने वाले की सेहत खराब करता है बल्कि उन लोगों को भी चपेट में लेता है जो खुद सिगरेट या बीड़ी नहीं पीते कि उन लोगों के साथ जीवन बिताने के लिए विवश हैं। बुद्धिमान समझे जाने वाले मनुष्य नशों में लिप्त होकर अपने पैरों में कुल्हाड़ी मारते हैं। एक क्षणिक उत्तेजना की परिणति कितने घातक रोगों में होती है, यह ज्ञान है।

आज हम सब समाज की स्थिति देखते हैं। तो आम आदमी एक भेड़ की तरह दिखाई देता है जिसे वह खास लोग हांक रहे हैं जिनका आचरण, कर्म तथा लक्ष्य पवित्र नहीं है पर वह शिखर पर स्थापित है। ऐसे में हमें विदुर नीति से प्रेरणा लेकर यह स्वयं तय करना चाहिए कि कौन कितने पानी में है? साथ ही यह सोचना चाहिए कि जिनके

पास धन संपदा का अभाव है, वह भी जिंदा रहता है। जिंदा रहने के लिए धन से अधिक संकल्प की आवश्यकता होती है।

अतः समृद्धि के साथ आए नशे जैसे अभिशाप से यदि हम समय रहते लड़ लें तो हम उसका सुनियोजन भी कर पायेंगे। सबसे बड़ी है लोकशिक्षण की, जनजागृति की, हानि लाभों को वैज्ञानिक ढंग से बताने की भगवान की भगवान का, परिवार का वास्ता देकर इस वृत्ति से छुटकारा दिलाने की।

शताब्दी वर्ष तक क्या हम आधे भारत को नशामुक्त कर सकते हैं? एक आन्दोलन रूप में यदि हाथ में लिया गया तो हमारा आध्यात्मिक संगठन अन्य संस्थाओं के साथ मिलकर रह सकता है। ❀

नशीले पदार्थों पर लगे अंकुश

व्यसन मुक्त रहने से ही हम हर क्षेत्र में प्रगति कर सकते हैं। व्यसन मुक्त रहने से ही हमें अच्छे-बुरे का ज्ञान होता है तथा सफलता प्राप्त होती है। व्यक्ति व्यसन करने के बाद अपने घर पर घरेलू हिंसा करते हैं जो पूर्णतः गलत है। यदि व्यक्ति व्यसन की लत से प्रभावित है, उसे पूर्णतः कोशिश करनी होगी कि इस अभिशाप से दूर रहे।

◆ I kue i Vy 10वीं
राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय
नांगलोई, दिल्ली

वनुसंधान एवं वस्तु-निर्माण की शक्ति से युक्त मानवों ने सभ्यता के विकास के साथ एक से बढ़कर एक उपयोगी चीजें खोज लीं, उपकरण बना लिए, वस्तुएं निर्मित कर लीं। इस क्रम में उन्होंने व्यसन संबंधित चीजें दूँढ निकोली एवं उनका प्रयोग करना सीख लिया। भारत के प्राचीन ग्रंथों में 'सोम' और 'सुरा' का उल्लेख इस बात का प्रमाण है कि वैदिक-पौराणिक कालीन भारतीय मादक द्रव्य तथा जुआ से परिचित थे और विशेष अवसरों पर उसका सेवन करते थे। एक विशेष प्रकार की लता से सोमरस तैयार किया जाता था। इसका पान उल्लास एवं उत्साह की वृद्धि करने वाला माना जाता था। यह नहीं कहा जा सकता है कि सोमरस के पान को लेकर अनेक प्रकार की मुसीबतें उत्पन्न होती थीं। बहुत बार इसको लेकर झगड़े हो जाते थे।

व्यसन से युक्त चीजों का सेवन न तो किसी एक देश की समस्या है और न ही एकदम नई है, फिर भी जिस रूप में यह भारत में उभरी और बड़ी है, वह किसी सीमा तक आयातित एवं नई है। अभी कुछ वर्ष पूर्व तक स्थिति यह थी कि कुछ ही लोग व्यसन ये युक्त (मादक

द्रव्य) के सेवन में रूचि लेते थे, शेष उससे मुक्त रहते थे। किशोर एवं युवा वर्ग के व्यक्ति प्रायः मादक द्रव्य सेवन से दूर रहते थे किन्तु आज पश्चिमी देशों की तरह भारतीय किशोरों एवं युवाओं में भी यह आदत तेजी से फैल रही है।

दुःख की बात यह है कि किशोर-किशोरी एवं युवक-युवती विशेष रूप से इसकी चपेट में आ रहे हैं। इस समस्या का सर्वाधिक प्रभाव महानगरों पर पड़ रहा है। व्यसन से युक्त चीजों का सेवन किसी विशेष वर्ग के लिए ले रहे हों, यह बात नहीं। अमीर-गरीब, विद्यार्थी-अध्यापक, बेरोजगार-रोजगार, ग्रामीण-शहरी, शिक्षित-अशिक्षित, नर-नारी किसी भी वर्ग का व्यक्ति इसका शिकार हो सकता है यहां तक कि कुछ चिकित्सक भी इसके शिकार पाए गए हैं।

सामान्यतः मादक द्रव्यों के घेरे में स्वापक एवं संवेदना मंदक द्रव्य या औषधि आती है। अंग्रेजी में इन्हें 'ड्रग्स' कहा जाता है। आज 'ड्रग्स' शब्द का प्रयोग सामान्यतः स्वापक, संवेदना मंदक द्रव्य के अर्थ में ही किया जाता है। ऐसा कोई भी पदार्थ 'ड्रग्स' कहला सकता है, जो आहार की सीमा में न आते हुए भी अपनी रासायनिक प्रकृति के कारण जीवों की क्रिया-प्रणाली की संरचना पर प्रभाव डालता है।

व्यसन से युक्त चीजें अनेक प्रकार की होती हैं। इनके मुख्य चार वर्ग हैं— (1) स्वापक (opistor) (2) उद्दीपक (stimulants) (3) शामक (depresants) (4) विभ्रक उत्पादन (hallucinogens). उपयुक्त चार वर्गों के मादक द्रव्यों को पुनः दो वर्गों में बांटा जा सकता है— सामान्य स्वापक शामक, उद्दीपन या संवेदना मंदक द्रव्य एवं गम्भीर समस्या उत्पन्न करने वाले मादक द्रव्य।

सामान्य शामक, उद्दीपन मादक द्रव्यों में 'निकोटीन', कैफीन आदि को लिया जा सकता है। सिगरेट के 'निकोटीन' एवं काफी के 'कैफीन' भी हानिकारक हैं किन्तु इनका हानिकर प्रभाव असंयमित मात्रा में दीर्घकाल तक प्रयोग करना पड़ सकता है। सामान्य शराब 'अल्कोहल' के साथ भी किसी सीमा तक यही बात है, किन्तु यह सिगरेट के

‘निकोटीन’ एवं कॉफी के ‘कैफीन’ से तुलनीय नहीं है क्योंकि इसमें व्यसनी बना देने एवं हानि पहुंचाने की क्षमता कहीं अधिक है। बार-बार के शराब के प्रयोग से व्यक्ति इस पर निर्भर रहने लगता है। अभिप्राय यह है कि सामान्य तौर पर अधिक खतरनाक न दिखलाई देने वाला पेय भी असंयमित अथवा दीर्घकालीन प्रयोग से गंभीर समस्या का रूप धारण कर सकता है।

स्वापक अथवा संवेदना मंदक मादक द्रव्य—इस वर्ग के अन्तर्गत मुख्यतः वे मादक द्रव्य आते हैं जो पोस्ते के पौधे से बनाए जाते हैं। इनमें मुख्य है—अफीम, मॉरफीन, हेरोइन, स्मैक आदि। सामान्य तौर पर ये द्रव्य द्रुत कम करने, निद्रालुता उत्पन्न करने, सुखबोध देने का काम करते हैं। यद्यपि सभी स्वापक अथवा संवेदना मंदक द्रव्य आदत का शिकार बना देते हैं। किन्तु इनमें हेरोइन एवं स्मैक व्यसनी बना देने की अत्यधिक क्षमता रखते हैं। हेरोइन अफीम का अत्यधिक परिष्कृत रूप है। इसको लेने पर व्यक्ति एक विशिष्ट प्रकार के सुखबोध की स्थिति में चला जाता है और सामान्य होने पर बहुत अधिक कष्ट अनुभव करता है। किसी-किसी का भयंकर पीड़ा की अनुभूति होती है। इसके बाद व्यक्ति फिर इसे लेना चाहता है। ताकि उसकी बेचैनी और पीड़ा दूर हो सके। हेरोइन की आदत के शिकार लोगों की संख्या काफी अधिक है।

व्यसन युक्त चीजों के सेवन की समस्या गंभीर है। यह क्रमशः बढ़ती जा रही है। सभी प्रकार के व्यसन युक्त चीजों का प्रयोग छिपे तौर पर चलने लगा है। हेरोइन, मारफीन, कोकेन, गांजा, हशीश आदि व्यसनी वस्तुएं लोगों को अपनी चपेट में लेती जा रही हैं। तथा ऐसी चीजों का प्रयोग तेजी से बढ़ रहा है। इनकी लत लग जाने पर अनेक प्रकार की हानियां हो रही हैं। जो लोग इनके व्यसनी हो जाते हैं उन्हें आसानी से पहचाना जा सकता है। उनके मुख्य लक्षण इस प्रकार हैं:

- शारीरिक स्वास्थ्य में क्रमशः गिरावट आना।
- चिड़चिड़ापन, अवसाद, लोगों से मुंह छिपाना।
- झूठ बोलने लगना, चोरी करना आदि।

- व्यवहार में अनियमितता, किसी भी काम के लिए समय की पाबन्दी न रखना आदि।

लत बढ़ जाने पर मादक द्रव्य लेना व्यक्ति के अस्तित्व की अनिवार्यता सी बन जाती है। समाज में सबको समान रूप से सुख-सुविधा, स्वतंत्रता, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि का अधिकार प्राप्त नहीं है। परिणामतः सर्वत्र असंतोष ही असंतोष है। मादक द्रव्य सेवन की प्रवृत्ति को बढ़ने से बचाने के लिए जागरूकता का अपना महत्व है। हमें अपने देश को पुनः व्यसन मुक्त बनाना है। हमारा देश तथा देशवासियों के प्रति नैतिक कर्तव्य है कि हम व्यसन युक्त चीजों की प्रवृत्ति को बढ़ने से बचाने के लिए जागरूकता फैलाएं। तभी हमारा देश तथा देशवासी स्वस्थ तथा रोगमुक्त रहेगा।

व्यसन मुक्त रहने से ही हम हर क्षेत्र में प्रगति कर सकते हैं। व्यसन मुक्त रहने से ही हमें अच्छे-बुरे का ज्ञान होता है तथा सफलता प्राप्त होती है। व्यक्ति व्यसन करने के बाद अपने घर पर घरेलू हिंसा करते हैं जो पूर्णतः गलत है। यदि व्यक्ति व्यसन की लत से प्रभावित है, उसे पूर्णतः कोशिश करनी होगी कि इस अभिशाप से दूर रहे। हमें ऐसे कानून पारित करने होंगे जो हानिकारक पदार्थों का आयात-निर्यात करता है उस कड़ी से कड़ी सजा मिलनी चाहिए। ऐसी व्यसन युक्त चीजें निर्मित करने वाली फैक्ट्रियों को बंद करवा देना चाहिए। अतः हमें मिलकर प्रयास करना होगा कि हम अपने देशवासियों को ऐसे पदार्थों के सेवन से उत्पन्न होने वाली बीमारियों से जागरूक करवाएं।

जल्द से जल्द इस कार्य को एक आन्दोलन का रूप देना होगा। ऐसा करने के लिए आवश्यकता है, राष्ट्रीय संकल्प की और उसके लिए राष्ट्रीय संस्कार तथा संचेतना की। राष्ट्र के कर्णधार यदि अपने व्यक्तिगत तथा दलगत स्वार्थ के लिए ऐसी चीजें बेचते हैं तो उन्हें अपने स्वार्थ से ऊपर उठकर विचार करना होगा। अंत में मैं यही कहूंगी कि हमें व्यसन से मुक्त रहना चाहिए। यदि हमें व्यसन मुक्त रहेंगे तो हमें अच्छे-बुरे, सही-गलत का ध्यान देना होगा। हम समाज में एक अच्छे नागरिक सिद्ध होंगे। ❀

हमारी सरकार ने ग्राम जन के भले के लिए जो व्यवस्थाएं की हैं, वे सराहनीय हैं। सरकार ने विज्ञापनों के द्वारा श्री लोगों को व्यसन के विरुद्ध खड़े होने का काम किया है। लोगों को उनके सही-गलत के बारे में बताते हुए बड़ी-बड़ी सभाओं में व्यसन मुक्ति पर वाद-विवाद प्रतियोगिताएं करवाई हैं ताकि इसके दुष्परिणामों के बारे में सभी को संदेश मिल सके। सरकार द्वारा चलाए गए नशा मुक्ति केंद्र श्री इस काम में अपनी विशेष भूमिका निभा रहे हैं।

उठती चाहते हैं तो व्यसन छोड़ें

◆ fjrdrk : gy 9वीं
भिवानी पब्लिक स्कूल
भिवानी, हरियाणा

0; सन करने वाले व्यक्ति को पग-पग पर मानहानि उठानी पड़ती है। व्यसन विवशता में किया गया ऐसा काम है जो व्यक्ति को बुरे से बुरे काम करने को मजबूर कर देता है। यह किसी के दबाव या किसी के पेट पालने के लिए भी किया जाता है। आमतौर पर व्यक्ति अपने दुख-दर्र भुलाने के लिए भी व्यसन जैसी बुरी आदतों का सहारा लेता है।

व्यसन के प्रति झुकाव के कारण : गरीबी को व्यसन का मूल कारण माना गया है। आज लोगों की जनसंख्या बढ़ने कारण सभी को उपयुक्त नौकरियां आदि नहीं मिल पाती हैं जिसके परिणामस्वरूप लोगों को मजबूरी में ऐसे कदम उठाने पड़ते हैं जो समाज में उनके व उनके परिवार को कलंकित कर देते हैं। कई लोग ऐसा काम अपने मनोरंजन के लिए भी करते हैं जो सचमुच मूर्खता भरा काम है। कुसंगति भी महान से महान व्यक्ति का पतन की ओर अग्रसर करती है।

परिवार में दुःख, लड़ाई आदि व्यक्ति के दिमाग पर दबाव बढ़ाती हैं जिसे काम करने के लिए व्यक्ति शराब वगैरह का सेवन करता है।

किशोरों में भी ऐसे कई उदाहरण सामने आए हैं जैसे मित्रों का दबाव, माता-पिता के साथ मेल न बैठना, पढ़ाई को बोझ समझना आदि उन्हें चोरी, नशे का सेवन करने पर दबाव डालते हैं।

व्यसन के प्रकार: आज समाज में लोगों ने व्यसन के अनेक प्रकार खोज रखे हैं, जैसे-चोरी, डकैती, शराब, जुआ, खेलना, नशे का कारोबार, नशा सेवन आदि।

व्यसन के बारे में लोगों का मत: लोगों के अनुसार व्यसन बिना मेहनत किए धन कमाने का तरीका है। यह मेहनत न होने के कारण लोगों को अधिक भाता है। जो लोग पहले खेती करके अपनी आजीविका कमाते थे, वे आज ऐसे धंधों में जुटे हैं। समझदार एवं पढ़े-लिखे लोग इन कामों को रोकने के लिए सरकार का अपना पूरा सहयोग देते हैं। आजकल तो गांवों के लोग इतने समझदार हो गए हैं कि वे अपने गांव में शराब के ठेके, जुआ खेलन के स्थान पर पुलिस को लाकर उनके (उपर्युक्त काम करने वाले व्यक्ति) खिलाफ सख्त से सख्त कार्यवाही करवाते हैं ताकि आगे से कोई ऐसा काम न कर सके।

व्यसन के प्रभाव : जिन घरों में ऐसे काम होते हैं वहां के बच्चों पर इसका बहुत गहरा व खराब प्रभाव पड़ता है। वे जैसा देखते हैं वैसा ही करते हैं। इससे सेहत का संतुलन भी बिगड़ जाता है। आज न जाने कितनी बीमारियां जैसे कैंसर, हृदय रोग जिसका कोई इलाज नहीं है, ऐसी ही बीमारियों के लोग शिकार हो रहे हैं। इससे व्यक्ति का आत्मविश्वास गड़बड़ा जाता है। समाज में लोगों की गंदी सोच का शिकार होना पड़ता है।

पढ़े-लिखे होने के बावजूद नशे का सेवन करने वाले लोगों से समाज का कोई भी आदमी राय नहीं लेना चाहता। इससे हमारे समाज का स्तर गिरता जा रहा है। हमारी भारतीय संस्कृति कहीं खोती जो रही है। इससे हमारे देश को एक बड़ा खतरा है तथा इसी के कारण हमारे देश से भाईचारे की भावना खत्म होती जो रही है व अनेकता में एकता का भाव कहीं खोता जा रहा है।

सरकार का मत: व्यसन जैसे दोष को खत्म करने के लिए सरकार आम जन का पूरा साथ दे रही है। सरकार ने जगह-जगह पर व्यसनमुक्ति केंद्र खोल रखे हैं। विवश होकर लोगों को व्यसन की तरफ दौड़ना न पड़े इसलिए सरकार ने बैंको में कम ब्याज पर पैसे देने की भी योजना चलाई है। पहाड़ी जातियों को अंकों में छूट भी दी जाती है ताकि वे आसानी से नौकरी प्राप्त कर सकें। गरीबों का आधा खर्च भी सरकार उठाती है।

व्यसन से बीमारियां: व्यसन को आम जन बीमारियों का घर कहता है। आमतौर पर देखा जाता है कि जो व्यक्ति व्यसन से संबंधित होता है वह मानसिक या शारीरिक रूप से अस्वस्थ होता है। अतः व्यसन चरित्र के साथ शरीर को भी कमजोर बना देता है। व्यसन व्यक्ति के दिमाग को भी प्रभावित करता है जिससे व्यक्ति सही समय पर सही निर्णय नहीं ले पाता है। कई बार अधिक व्यसन संबंधित गतिविधियां करने से व्यक्ति पागल तक हो जाता है।

व्यसन मुक्ति के उपाय: वैसे तो इस संसार में हर एक मुश्किल को हल करने के उपाय हैं बस उन्हें काम में लाने के लिए हमें कुछ सोचना-समझना पड़ता है। जैसा की हमारी सरकार ने आम जन के भले के लिए व्यवस्थाएं की हैं, वे सराहनीय हैं। हमारी सरकार ने विज्ञापनों के द्वारा भी लोगों को व्यसन के विरुद्ध खड़े होने का काम किया है। लोगों को उनके सही-गलत के बारे में बताते हुए बड़ी-बड़ी सभाओं में व्यसन मुक्ति पर वाद-विवाद प्रतियोगिताएं करवाई हैं ताकि इसके दुष्परिणामों के बारे में सभी को संदेश मिल सके। सरकार द्वारा चलाए गए नशा मुक्ति केंद्र भी इस काम में अपनी विशेष भूमिका निभा रहे हैं।

सरकार ने व्यसन से निपटने के लिए शिक्षा का स्तर भी बढ़ाने की बहुत कोशिशें की ताकि लोग व्यसन के दुष्प्रभावों की ओर जागृत हो सकें तथा हमारा देश इन दोषों से दूर रहे और खूब उन्नति करे।

व्यसन मुक्ति: व्यसन मुक्ति का सफल जीवन का आधार भी माना जाता है। व्यसन मुक्त व्यक्ति अपने सारे निर्णय बिना किसी दबाव, हिचकिचाहट

से ले सकता है। एक स्वस्थ व्यक्ति से पूरा समाज अच्छा व स्वच्छ होता है और समाज से पूरा देश। आज हमारे देश का नाम विश्व के बीस प्रमुख देशों में लिया जाता है। हो सकता है व्यसन से पूरी तरह मुक्त होने के बाद हमारे देश का नाम शिरोमणि देशों में लिया जाए। लगातार उन्नति करने के लिए व्यसन मुक्ति अत्यंत आवश्यक है।

देश का आज और कल गौरवमय बनाने के लिए हमें व्यसन से दूर रहना है और लगातार इसे रोकने के लिए प्रयास करते रहना है ताकि हम उन्नति के पथ पर अग्रसर हो सकें और अपने जीवन को सफल बनाकर देश के विकास में पूर्णतया सहयोग दे सकें। ❀

आज स्वस्थ भारत के निर्माण के लिए सबसे पहली ज़रूरत है निर्व्यसनीय किशोरों की। इसके लिए सर्वोत्तम उपाय है कसरत। यदि हम बच्चों में कसरत करने की आदत डालेंगे तो वे कभी भी किसी व्यसन की तरफ नहीं देखेंगे क्योंकि वे ये जान जायेंगे की अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कितना पसीना बहाना पड़ता है और थोड़ा सा व्यसन करने से घंटों का परिश्रम कुछ क्षणों के मज़े के लिए मिट्टी में मिल जाता है।

व्यसन मुक्ति के लिए चाहिए मनोयोग

◆ vk; qkh NkcMk 12वीं
सेंट सिसिलियास पब्लिक स्कूल
एफ ब्लॉक, विकासपुरी, दिल्ली

vkज के आधुनिक युग में अपने शौक को पूरा करने वाले व्यक्ति में कई प्रकार के व्यसन रूपी कमियों या खराबियों की भरमार है। व्यसन का अर्थ है ऐसी वस्तु या क्रिया जो आपको अपने वश में कर ले जिसे सेवन करने के लिए आप विवश हों। व्यसन का अर्थ वह क्रिया भी है जैसे जुआ खेलना व्यसन है।

जुआरी जुए के बिना नहीं रह सकता। सब व्यसन बुरे नहीं होते। जो बुरे नहीं हैं उन्हें व्यसन नहीं अपितु अभ्यास कहा जाता है। इस अभ्यास और व्यसन में एक अंतर है। व्यसन आपकी चेतना को समाप्त कर देता है जबकि अभ्यास मनुष्य की चेतना को परिष्कृत करता है, मनुष्य की मनुष्यता को निखारता है।

बहुत से लोगों को भ्रम होता है कि किसी नशा विशेष के सेवन से हानि नहीं है बल्कि उससे शांति मिलती है, एकाग्रता आती है। यह भ्रम आज का नहीं है अपितु प्राचीन काल से ही चला आ रहा है। बात यह है कि नशे के सेवन से जो ध्यान या एकाग्रता मिलती है वह

आपको स्वतंत्र प्रयास से नहीं मिलती, अतः उसका अच्छा परिणाम आपको नहीं मिलता। जैसे निद्रा और समाधि में कोई अंतर नहीं है परन्तु खूब गंभीर निद्रा लेने पर भी मनुष्य को कोई मनोजय प्राप्त नहीं होता, अधिक से अधिक यही होगा कि शारीरिक रूप से मनुष्य प्रफुल्ल नजर आयेगा। यह इसलिए की निद्रा व्यक्ति को विवशतः आती है और समाधि स्वतंत्रतापूर्वक मनुष्य के प्रयत्न से प्राप्त होती है।

इसी प्रकार किसी भी नशे के सेवन से जो मानसिक स्थिति आपको प्राप्त होती है वह आपका प्रयत्न नहीं है, नशे का प्रभाव है। नशे का प्रभाव दूर होने पर मनुष्य एक अवसाद का अनुभव करते हैं। ऐसा न होता तो क्लोरोफोर्म से प्राप्त बेहोशी समाधि कही जाती। मादक पदार्थों का जो लोग सेवन करते हैं उनमें ये सब लक्षण मनुष्य को मिलेंगे।

चाय, तम्बाकू, गुटखा, पान—मसाला बहुत व्यापक व्यसन हो गए हैं क्योंकि ये आपको विवश करते हैं। जैसे भूख लगने पर मनुष्य भोजन कर लेते हैं पर कोई विशेष व्यंजन नहीं खाया जाये इसके लिए विवश नहीं है। रोटी की जगह चावल खा लेने से भी भूख मिट जाएगी पर चाय के स्थान पर कोई शरबत पीकर या गुटखा की जगह इलाइची खा कर काम नहीं चला सकता। आज जो सामाजिक स्थिति है उसमें मनुष्य अनेक बातों के लिए विवश है फिर भी मनुष्य को व्यसन का त्याग करना ही चाहिए। हालांकि इस त्याग के लिए मनुष्य को मानसिक और शारीरिक संघर्ष करना होगा।

व्यसन का त्याग मनुष्य आवश्यक मान ले तब मनुष्य की मानसिक स्थिति ऐसी हो जाएगी कि मनुष्य आवश्यक संघर्ष कर सकेगा, आवश्यक कष्ट उठा सकेगा। इससे व्यसन छूट सकेगा। अतः मनुष्य जीवन में कोई उच्च स्थिति या लक्ष्य प्राप्त करना चाहता है तो व्यसन—त्याग अनिवार्य मान ले। इस रोग से अनपढ़ लोग क्या, पढ़े—लिखे लोग भी ग्रस्त हो चुके हैं। इन लोगों में गलत आदतों के कारण इनके शरीर पर भी इसका कई प्रकार से गलत प्रभाव पड़ता है। इन गलत आदतों में कई प्रकार की तो ऐसी आदतें हैं जिनके कारण उनके स्वास्थ्य पर

बहुत अधिक बुरा असर पड़ता है। ये गलत आदत कई प्रकार की हैं— चाय, काफी का अधिक सेवन करना, शराब तथा तम्बाकू का अधिक सेवन करना आदि। इन गलत आदतों के कारण व्यक्ति को कई प्रकार के रोग हो जाते हैं जैसे— कैंसर, यक्ष्मा तथा दमा रोग।

रोगी को सबसे पहले इन आदतों के लिए दृढ़ निश्चय करना चाहिए कि अब मैं कभी भी ऐसी वस्तुओं का सेवन नहीं करूंगा जिस से मेरी सेहत पर बुरा असर पड़े। फिर इसके बादत रोगी व्यक्ति को अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखना चाहिए। आज की युवा पीढ़ी व्यसनों में घिरती जा रही है। कोई विरला ही ऐसा व्यक्ति दिखाई देता है जो किसी व्यसन से ग्रसित न हो।

आज हमारे घरों से हमारी भारतीय संस्कृति समाप्त होती जा रही है। आज यदि हम अपने खानपान पर नज़र डाले तो पता चलेगा पहले घरों में सुबह का नाश्ता पूर्ण रूप से स्वास्थ्यवर्धक हुआ करता था। उसमें हमारी मां हमें दूध के साथ परांठे या रोटियां देती थीं, वह भी मक्खन के साथ। आज यह कहने में कोई संकोच न होगा कि अधिकतर माएं इन सब झंझटों से बचने का प्रयास करती हैं या ये कहें कि उन्हें पाश्चात्य संस्कृति इतनी भाती है कि उनकी जीवन शैली से उनका नाश्ता करने का तरीका नकल कर अपने बच्चों को वही नाश्ता देती हैं और कहती हैं मॉडर्न कल्चर है। जब बच्चा शुरू से ही मैगी, बर्गर, पिज्जा, पेप्सी जैसी चीजें खायेगा—पीएगा तो उसका शरीर भी वैसा ही बनेगा।

आज स्वस्थ भारत के निर्माण के लिए सबसे पहली ज़रूरत है निर्व्यसनीय किशोरों की। इसके लिए सर्वोत्तम उपाय है कसरत। यदि हम बच्चों में कसरत करने की आदत डालेंगे तो वे कभी भी किसी व्यसन की तरफ नहीं देखेंगे क्योंकि वे यह जान जायेंगे की अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कितना पसीना बहाना पड़ता है और थोड़ा सा व्यसन करने से घंटों का परिश्रम कुछ क्षणों के मज़े के लिए मिट्टी में मिल जाता है।

मानव जीवन में नशा एवं व्यसन आज आम बात हो गई है। इन सबका सम्बन्ध शरीर से नहीं है बल्कि सीधा मन से है। आधुनिक परिवेश में शत प्रतिशत स्त्री, पुरुष एवं बच्चे मनोरोगी हैं। मनोविकारों के कारण सिर्फ नशा एवं व्यसन ही नहीं पैदा हो रहे हैं बल्कि छोटी से लेकर बड़ी से बड़ी बीमारियों की देन भी मन है। किसी भी नशे को छोड़ना असंभव नहीं है। इसके लिए चाहिए संकल्प शक्ति एवं मनोयोग।

कमजोर मानसिकता वाला व्यक्ति अपने जीवन में कुछ भी नहीं कर सकता है। हर प्रकार का नशा समय पूर्व बीमारियां पैदा कर रहा है। जीवन में कहीं भी सुख एवं शांति नहीं है। हर प्रकार से नशेबाज़ अपनी आदतों को छुपाने की कोशिश करता रहता है एवं मृत्यु को प्राप्त हो जाता है, जीवन का अर्थ भूल कर उसे निरर्थक बना रखा है।

इन राक्षसी प्रवृत्तियों से छुटकारा पाने के लिए जीवन में संवेदनशील बनना होगा। अपने आप को सबसे ज्यादा महत्वाकांक्षी बनना होगा तभी नया सवेरा होगा वरना नहीं। ❀

सरकारी

कानून माज

दिखावा

'नशा करना, तम्बाकू खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।' 'सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।' 'गुटखा खाओ गला गलाओ।' 'तम्बाकू सेवन कैंसर का ब्राह्मण' जैसे नारों की ओर आज की युवा पीढ़ी ध्यान नहीं देती। वह तो मौज-मस्ती में जुटी है। आजकल तो कम्प्यूटर, इंटरनेट, मोबाइल का श्री नशा बढ़ रहा है।

◆ dēkjh ŌDRkh vfuy
frokjh 10वीं

स्वामी विवेकानंद विद्या मंदिर
विष्णुनगर—माध्यमिक, डोंबिवली (प.)
महाराष्ट्र

0; सन के वशीभूत होकर अपने जीवन को नशे से नाश की ओर ले जाने वाले बालक—बालिकाएं और युवकों की तादाद दिन ब दिन बढ़ रही है। नशीले पदार्थ, मादक द्रव्य, बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू, गुटखा, भांग, स्मैक, चरस, शराब, अफीम, कोकीन, ब्राऊन शुगर, स्मैक, हशीश, हेरोइन, एल.एस.डी. ये सभी उन्माद पैदा करते हैं। विकसित तथा विकासशील देश बुरी तरह प्रभावित होते हैं।

गणाधिपति आचार्य श्री तुलसी जी ने कहा है:

पीकर सुधबुध भूल
सयाने भी पागल बन जाते,
चूर नशे में दर—दर की
दुत्कार ठोकरें खाते।

नशे में व्यक्ति पागल बन जाता है। उसे ध्यान ही नहीं रहता कि मैं क्या कर रहा हूँ? बाहर का नशा भीतर की गंदगी का द्योतक है। नशा मनुष्य के लिए जहर है। नशा करने वाले का दिमाग संतुलित

नहीं रहता। नशा मनुष्य के आनंद को समाप्त कर देता है। नशे से आक्रान्त और कुंठित प्रतिभाएं देश का हित कैसे साध सकती हैं? नशा स्वयं के नाश का प्रतीक है और समाज के पतन का कारण भी। इसलिए व्यसन—मुक्ति ही सफल जीवन का आधार है।

गरीबी का एक प्रमुख कारण है नशा। भारत में 18 करोड़ 40 लाख लोग धूम्रपान करते हैं। सिगरेट 19 प्र.श., बीड़ी 44 प्र.श., गुटखा 37 प्र.श.। हर साल धूम्रपान और तम्बाकू से 10 लाख लोग मरते हैं। तम्बाकू के इशतहार पर हर साल 240 करोड़ रुपये खर्च किये जाते हैं। विज्ञापन बड़े आकर्षक होते हैं... जैसे 'ऊंचे लोगों की ऊंची पसंद'... नामक गुटखा।,

विश्व में तम्बाकू सेवन से हर छह सेकेंड में एक की जान जाती है। एक सिगरेट पीने से उम्र 19 मिनट से घटती है। सलाम मुंबई जैसी संघटना, अमीर खान का 'सत्यमेव जयते' नशा और तम्बाकू का विरोध कर रहे हैं। हर साल 31 मई 'तम्बाकू सेवन निषेध दिन' मनाया जाता है। तम्बाकू से फेफड़ों का कैंसर, ब्लड कैंसर, हार्ट अटैक, अस्थमा, टी.बी जैसी बीमारियां बढ़ रही हैं। मदिरापान से जनता का चारित्रिक पतन हो रहा है। रेव्ह पार्टी में युवक—युवती बर्बाद हो रहे हैं। नशा... नाश है। प्रतिवर्ष भारत में 70 अरब रुपयों के तम्बाकू का सेवन होता है।

व्यसन या नशा मानव संस्कृति का परम शत्रु है। नशे के कारण समाज में बढ़ते अपराध, हिंसा, बलात्कार, अराजकता हमारे नैतिक पतन की कहानियां हैं। जिस परिवार, समाज या देश में नशे करने वाले अधिक होते हैं वह परिवार, समाज और देश पतन की ओर जाता है। नशा दिन ब दिन व्यापक हो रहा है। नशे के कारण अपराध भी बढ़ रहे हैं। तमिल सन्त तिरुवल्ली ने कहा है— "जो लोग मद्यपान करते हैं उनकी मान प्रतिष्ठा समाप्त हो जाती है। वे अपना धन खर्च कर बदले में विस्मृति तथा विभ्रम मोल लेते हैं।"

'नशा करना, तम्बाकू खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।' 'सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।' 'गुटखा खाओ गला गलाओ।'

‘तम्बाकू सेवन कैँसर का आह्वान’ जैसे नारों की ओर आज की युवा पीढ़ी ध्यान नहीं देती। वह तो मौज मस्ती में जुटी है। आजकल तो कम्प्यूटर, इंटरनेट, मोबाइल का भी नशा बढ़ रहा है।

परिवार और समाज के शुभचिन्तक हाथ पर हाथ धरे बैठे हैं। सरकारी कानून दिखावा अधिक करते हैं। सरकार नशे के ठेके-लाइसेंस के बहाने राजकोष बढ़ा रही है। लाखों होनहार अंधेरे में भटक रहे हैं। लाखों घरों में अंधेरा हो चुका है। अनेक दारुण-करुण कहानियां हमारे आसपास बिखरी पड़ी हैं। डॉक्टरों की चेतावनियां, धर्माचार्यों, समाजशास्त्रियों के आकलन गूँज रहे हैं लेकिन व्यसन का भूचाल हर घर-आंगन में ताण्डव मचा रहा है।

पूरी ताकत के साथ हमें उसको रोकना होगा। व्यसन, नशा, धूम्रपान, मादक द्रव्यों के विरोध में सैकड़ों संस्थाएं, समाज, समुदाय अभियान चलायें। हम सब संगठित होकर अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास को साधुवाद दें और मादक द्रव्यों की जकड़न में जकड़ी युवा पीढ़ी को बचायें और स्वस्थ भारत राष्ट्र का निर्माण करें। ❀

व्यसनो का दंड भुगतता है परिवार

◆ 'kiry çl kn 11वीं
दिल्ली पब्लिक स्कूल
रिसाली, भिलाई, छत्तीसगढ़

व्यसन से मुक्ति पाने के लिए तथा अधिक से अधिक व्यक्तियों को इस बुरी आदत में बचाने के लिए हर व्यक्ति को यथासंभव कोशिश करनी चाहिए तथा उनके नकारात्मक विचारों को सकारात्मक सोच में बदलने के उत्तरदायित्व को सज्जता से निभाना चाहिए। व्यसन पर व्यापक चिंतन एवं विचार-विमर्श करने की आवश्यकता है। विशेषतः केंद्र सरकार को इस पर विस्तृत चर्चा करनी चाहिए।

“**म**ृदु जीवन का मूलमंत्र ही व्यसन मुक्ति है।” उपर्युक्त कथन शत प्रतिशत सत्य है। व्यसन शब्द का तात्पर्य है नशाखोरी। यह कई तरह का होता है जैसे नशीले पदार्थ, मदिरापान, तम्बाकू तथा अन्य किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थ का सेवन इसमें सम्मिलित होता है। वैसे कानूनी तौर पर सभी प्रकार के व्यसन की मनाही है पर लोग इस बात पर अमल नहीं करते।

यह बात जग-जाहिर है कि व्यसन केवल विनाशक होता है किंतु लोगों को इसकी कुछ ऐसी लत लगती है कि वे फिर इसे छोड़ नहीं पाते। हम सब जानते हैं कि हमारा यह शरीर ईश्वरीय वरदान है जो सबके लिए समान है। यह किसी अतुल्य संपत्ति से कम नहीं है। यदि हम इस ईश्वरीय वरदान को व्यसन मुक्ति के द्वारा स्वस्थ रखें तो स्वयं के लाभ के साथ अपने परिजनों को भी आनंदित कर सकेंगे।

व्यसन से मुक्त रहने के कई लाभ हैं। हम अपने जीवन भर की कमाई पूंजी को सुरक्षित रख सकते हैं एवं उसका सही उपयोग कर सकते

हैं। हमारे द्वारा अपनाए गए व्यसनों का दंड हमें आजीवन भोगना पड़ सकता है। यदि इन व्यसनों का त्याग कर दिया जाए तो हमें उम्र भर पछताना नहीं पड़ेगा। व्यसन मुक्त होकर ही व्यक्ति अपना जीवन तथा अपने परिवार का जीवन सुखमय बना सकता है। व्यसन मुक्ति से ही व्यक्ति अपनी अकाल जीवन—लीला समाप्त होने से बचा सकता है।

वर्तमान युग भौतिकवादी होता जा रहा है। अतः आवश्यकता है कि आज के युवक एवं युवतियां इससे बचें जिससे सामाजिक अपराध भी कम हों। व्यसन मुक्त जीवन ही सही मायनों में एक जीने लायक जीवन है जो उसके मन में धैर्य, आत्मविश्वास व अहसास दिलाता है कि यह शरीर उसके लिए कितना अनमोल है।

लोग कई तरह के व्यसन में इसलिए लिप्त हो जाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उससे उनके दुख—कष्टों को भुलाया जा सकता है जो सरासर गलत है। कुछ लोग धनवानों की नकल करते हैं और अपना जीवन नष्ट कर लेते हैं। जैसे शराब पीने वाले व्यक्ति सड़कों के किनारे या नालियों में गिरे हुए मिल जायेंगे जिन्होंने इतनी शराब पी ली होती है कि उन्हें होश ही नहीं रहता कि वे हैं कहां?

कई बार जब यही नशे में धुत होकर गाड़ियां चलाते हैं तो कई और मासूमों की जान ले लेते हैं। अतः इस पर प्रतिबंध की आवश्यकता है। आज की युवा पीढ़ी में कई बार ऐसे उदाहरण मिल जाते हैं जहां लोगों ने खतरनाक व्यसन अपनाकर अपना जीवन तबाह कर लिया। आज विद्यार्थियों का एक बड़ा वर्ग व्यसन रूपी जाल में फंसता चला जा रहा है और जब तक उसे इस बात का अहसास होता है तब तक बहुत देर हो चुकी होती है और वे केवल पछताते रह जाते हैं। उनके लिए यही कहा जा सकता है कि 'अब पछताए होत का जब चिड़िया चुग गई खेत।'

जिस प्रकार चरित्रवान व्यक्ति संसार की भीड़ में अलग दिखाई देता है, उसी प्रकार व्यसन में लीन व्यक्ति अपने बुरे कार्यों से भीड़ में अलग दिखाई देता है। व्यसन में लिप्त लोगों का परिणाम अच्छा नहीं

होता। व्यक्ति निःसहाय एवं विवेकहीन हो जाते हैं, प्राण रहते हुए भी मरे हुए व्यक्ति के समान होते हैं। ऐसे व्यक्ति अपना सारा जीवन लाचारी एवं बेबसी में ही गुजारते हैं। इनका आत्मबल भी कमजोर होता है। कुछ लोग शराब पीकर मृत्यु को गले लगा लेते हैं। ज्यादा शराब पीने के कारण छोटी-छोटी बातों पर परिवार में झगड़े होने लगते हैं, साथ ही इन पर अधिक पैसे खर्च होने पर व्यक्ति कर्जे में डूब जाते हैं।

ऐसे व्यक्ति समाज में गलत कार्य करते हैं, जैसे हत्या, झगड़ा एवं कई और अनैतिक कार्य। इतिहास साक्षी है कि जिस व्यक्ति ने व्यसन किया उसने अपने, अपने परिवार एवं देश का केवल पतन ही किया। जैसे भारत देश में कई ऐसे राजा थे जिन्होंने व्यसन में डूबकर अपना ही नहीं बल्कि देश का भी अहित किया।

व्यसन से मुक्ति पाने के लिए तथा अधिक से अधिक व्यक्तियों को इस बुरी आदत में बचाने के लिए हर व्यक्ति को यथासंभव कोशिश करनी चाहिए तथा उनके नकारात्मक विचारों को सकारात्मक सोच में बदलने के उत्तरदायित्व को सजगता से निभाना चाहिए। व्यसन पर व्यापक चिंतन एवं विचार-विमर्श करने की आवश्यकता है। विशेषकर केंद्र सरकार को इस पर विस्तृत चर्चा करनी चाहिए। इस पर रोकथाम कर बहुत से परिवारों को बचाया जा सकता है। व्यसन एक सामाजिक अपराध है।

सर्वप्रथम प्रचारों द्वारा इसकी रोकथाम का प्रत्यन किया जाना चाहिए। क्योंकि केवल एक व्यसन मुक्त व्यक्ति के अंदर जीने की चाह होती है, साथ-साथ राष्ट्र के प्रति समप्रित होने की संभावना का भी विकास होता है। उसमें समाज के लिए कुछ करने की लालसा होती है। वह अपने तथा देश के लिए शारीरिक रूप से सेवा कर सकता है जिसके कारण एक स्वस्थ समाज एवं राष्ट्र का निर्माण होगा और देश समृद्ध बन सकेगा। सबसे अच्छी बात यह है कि एक स्वस्थ तन में स्वस्थ मन का विकास होगा।

अस्तु, एक व्यसन मुक्त व्यक्ति ही किसी दूसरे व्यक्ति को प्रेरणा देकर उसके मन-मस्तिष्क में अच्छे विचार प्रेरित कर सकता है। जिस तरह स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ आहार की आवश्यकता है, उसी प्रकार स्वस्थ चरित्र हेतु व्यसन मुक्त होना आवश्यक है क्योंकि एक चरित्रवान व्यक्ति ही जीवन को सफल, समृद्ध एवं सुखमय बना सकता है। अतः हम यह कह सकते हैं कि व्यसन मुक्ति हर तरह से एक सफल और समृद्ध जीवन का आधार है। ❀

युद्ध से ही नहीं, व्यसनों से भी तबाही

◆ jhuk | kyadh 12वीं

आचार्य श्री तुलसी तेरापंथी उच्च
माध्यमिक विद्यालय
बालोतरा, जिला बाड़मेर, राजस्थान

मादक द्रव्यों से धन कमाने वाले लोग
घोर अपराधी हैं। ये युवक-युवतियों को
बहलाकर या एक-दो खुराक मुफ्त
में सेवन कराकर के उन्हें इनका
आदि बना देते हैं। जिस प्रकार व्यसन
व्यक्ति को नचाता है व्यक्ति उसी
प्रकार नाचता है। व्यसन से लोगों का
आत्मविश्वास, हिम्मत, धैर्य, साहस
आदि खो जाता है। नशे में व्यक्ति
पागलों की भांति क्रियाकलाप करने
लगता है। इसमें अधिकतर युवा वर्ग
शामिल है। वह व्यसन में कहीं भी चला
जाता है। अपने माता-पिता की इज्जत
की धजियां उड़ाता है।

ओरतीय समाज में उपासकों ने अपने-अपने इष्टदेव या इष्टदेवी के
साथ कोई न कोई व्यसन जोड़कर उसके सेवन का धार्मिक और
सामाजिक अनुमति पत्र प्राप्त कर लिया। भोले बाबा के उपासकों ने
भांग, महाकाली के अर्चकों ने मदिरा और इन्द्रिय संयम तथा निर्विहन-
ध्यान समाधि के साधकों ने चरस, गांजा, तम्बाकू आदि के सेवन की
छूट या सामाजिक स्वीकृति प्राप्त कर ली। बहाना चाहे जो भी हो
किन्तु व्यसन के सेवन के परिणाम तो भयानक होते हैं।

परम्परागत व्यसनों यथा-शराब, भांग अफीम, बुरी आदतों के अतिरिक्त
आज अनेक और तीव्र प्रभाव वाले मादक व्यसन का आविष्कार हो चुका
है। इनमें से कुछ अग्रलिखित हैं। व्यसन से व्यक्ति का नाश होता जो
रहा है। व्यक्ति दिनों-दिन नशे के गर्त में गिरता जा रहा है।

फैशन के इस दौर में आज हर व्यक्ति व्यक्ति के साथ कोई न कोई
व्यसन जुड़ा हुआ है, यह पदार्थ निम्न हैं-

ekOhU% यह अफीम से बनायी जाती है। यह अफीम से अधिक

नशीली होती है। इसके अभ्यस्त लोग इसको इंजेक्शन के रूप में प्रयुक्त करते हैं।

g'kbu% यह मार्फीन से बनायी जाती है और इससे दस गुना नशीली होती है।

g'kh'k% यह भांग से प्राप्त की जाती है। इसे जलाकर सिगरेट की भांति प्रयोग में लाया जाता है।

ckmlk 'kqj% यह अशुद्ध हेरोइन होती है। यह कई अन्य पदार्थों को मिलाकर प्रयोग की जाती है और एक प्रकार का विष ही बन जाती है।

,y-,l-Mh-% कुछ लोग मानसिक तनाव दूर रखने के लिए इसका प्रयोग करते हैं।

Leŋd% यह युवावर्ग में प्रचलित सबसे खतरनाक नशा है। व्यक्ति केवल दो-तीन खुराकों में इसका अभ्यस्त हो जाता है। इसकी लत छोड़ पाना कठिन होता है।

शराब, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि का आज के समय में सिर्फ पुरुष ही इन व्यसनों का शिकार नहीं है अपितु महिलाएं, किशोर, बालक, बालिकाएं भी इन व्यसनों से ग्रस्त हैं। आज छोटे बच्चे भी बड़ों को नशा करते देख धीरे-धीरे व्यसन की ओर अग्रसर होने लगते हैं। जिसकी शुरुआत गुटखे से होकर शराब तक पहुंच जाती है।

आचार्य महाश्रमण जी ने बताया कि “शराब पीकर और गुटखा, जर्दे की पुड़िया खाकर हमारे धन, यौवन व जीवन की खुशहाली छिन जाती है, परिवार में कलह होती है। दुनिया हमारा तमाशा बना कर मजाक उड़ाती है।”

0; l u dh c<rh çofŷk

व्यसन की प्रवृत्ति दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। आज के इस दौर में हमारे आचार्य महाश्रमण जी ने कहा है कि युवा वर्ग में जिस गति से

व्यसन बढ़ रहा है वह उन्हीं के लिए नहीं बल्कि देश व समाज के लिए भी खतरे की घंटी है।

मादक द्रव्यों से धन कमाने वाले लोग घोर अपराधी हैं। ये युवक—युवतियों को बहलाकर या एक—दो खुराक मुफ्त में सेवन कराकर के उन्हें इनका आदि बना देते हैं। जिस प्रकार व्यसन व्यक्ति को नचाता है व्यक्ति उसी प्रकार नाचता है। व्यसन से लोगों का आत्मविश्वास, हिम्मत, धैर्य, साहस आदि खो जाता है। नशों में व्यक्ति पागलों की भांति क्रियाकलाप करने लगता है। इसमें अधिकतर युवा वर्ग शामिल हैं। वह व्यसन में कहीं भी चला जाता है। अपने माता—पिता की इज्जत की धज्जियां उड़ाते हैं।

आज का मानव इतना गिर गया है कि उसे अपने जीवन, परिवार, अपनी जिम्मेदारियों की कोई चिन्ता नहीं है। बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, गुटखा आदि के सेवन करने से अनेक बीमारियां उत्पन्न हो रही हैं, जैसे कैंसर, दमा, श्वास सम्बन्धित बीमारियां, त्वचा रोग, मानसिक सन्तुलन बिगड़ना, फेफड़ों में छेद होना। मादक पदार्थों का सेवन करने से उनका सीधा प्रभाव हमारे लीवर व किडनी पर पड़ता है। कोई भी नशा हो अन्ततः मनुष्य के लिए हानिकारक ही होता है। आज मादक पदार्थों का अनैतिक व अवैध व्यापार जोरों पर हैं। अनेक संगठित गिरोह इस धन्धे में लगे हैं। ये चीजें आज सोने से भी कीमती हैं। किसी देश को तबाह करने के लिए आज युद्ध की नहीं बल्कि व्यसन की आवश्यकता होती है। व्यसन के व्यापार की छाया में आतंकवाद और अपराध भी पनप रहे हैं।

0; | u | s e (DRk

व्यसन से मुक्ति सफल जीवन का आधार है। व्यसन के प्रसार की समस्या किसी व्यक्ति या देश—विदेश की नहीं है बल्कि अन्तर्राष्ट्रीय समस्या है। इस समस्या से निजात पाने के लिए कई देशों में मादक पदार्थों की बिक्री को अपराध घोषित के कर इसके अवैध व्यापार पर मृत्यु दण्ड की व्यवस्था है। केवल कानून के बल पर इस संकट से

पार पाना संभव नहीं है। जनता को इसके खतरे से जागरूक बनकर तथा इसकी आदत से ग्रसित युवक-युवतियों, स्त्री-पुरुषों के साथ सहानुभूति से पेश आकर उन्हें इससे छुटकारा दिलवाने का प्रयास करना होगा।

आज के इस दौर में व्यसन से कई प्रकार से मुक्ति पाई जा सकती है, जैसे प्राणायाम के द्वारा, प्रेक्षा-ध्यान, दीर्घश्वास आदि से नशे से मुक्त हुआ जा सकता है। व्यसन के खिलाफ लोकमत तैयार करें, विद्यालय, महाविद्यालय व सार्वजनिक स्थल पर नशा मुक्ति का प्रचार करें। टेलीविजन, रेडियो व समाचार-पत्र, नाटक आदि के माध्यम से व्यसन मुक्त रहकर जीवन को सफल बनाने का संदेश देना आवश्यक है। तेरापंथ के आचार्य महाश्रमण जी ने भी संदेश दिया है— सफल जीवन का आधार व्यसन से मुक्ति है। उन्होंने स्थान-स्थान पर जाकर व्यसन से मुक्त रहने का संदेश देते हुए उसे छुड़वाने का प्रयास किया है।

हम अणुव्रत के द्वारा जीवन में छोटे-छोटे संकल्प लेकर जीवन को स्वस्थ, सुंदर, निरोगी और सफल बना सकते हैं। कायोत्सर्ग के द्वारा तनाव से मुक्त रहा जा सकता है। जब व्यक्ति तनाव मुक्त होगा तो व्यसन की ओर अग्रसर नहीं होगा। परिणामतः उसका जीवन खुशहाली से परिपूर्ण होगा। ❀

व्यसन से बचें, सृजन में लगे

◆ I sty , l - oekl 7वीं
बाल भारती पब्लिक स्कूल
खारघर, नवी मुम्बई, महाराष्ट्र

भारत जैसे शुद्ध शाकाहारी एवं
अध्यात्म प्रधान देश में इस प्रवृत्ति
का बढ़ते जाना एक अतरे की घंटी
के समान देखा जाना चाहिए।
विशेषकर तब, जब लोगों की
क्रयशक्ति बढ़ रही है। यदि अर्जित
धन इसी में खर्च हो गया तो बचेगा
कैसे? इसलिए 'व्यसन से बचायें,
सृजन में लगायें' यह नारा पूरे देश
में होना चाहिए और इसे लोक
शिक्षण के रूप में लोकव्यापी बनाने
हेतु जो श्री माध्यम ठीक हो, उसकी
शरण में जाने के लिए सारे देश में
एक आन्दोलन छेड़ा जाना चाहिए।

व्यसज समाज में चारों ओर से समृद्धि की बाढ़ है। राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय
बाजार में कुछ ऐसा नॉलेज एकानामी का चक्र चला है कि हमारा
ज्ञानमूलक समाज क्रमशः मध्यमवर्ग को समृद्ध बना रहा है। यह बात
अलग है कि एक बहुत धनी वर्ग और ज्यादा धनी बन रहा है एवं एक
बहुत गरीब वर्ग और गरीब बनता चला जा रहा है। यह खाई पटने
का नाम नहीं ले रही, बढ़ती चली जा रही है।

नव धनाढ्य मध्यम वर्ग ऐसा है जिसके बूते भारत की एक चमकती
सी छवि दिखाई देती है, पर क्या कुछ मनुष्यगत दुर्बलताओं को देखते
हुए यह चमक या तथाकथित समृद्धि स्थाई रह पायेगी, यह एक प्रश्नचिन्ह
है। यह दुर्बलता है बुद्धिमान समझे जाने वाले मनुष्य का नशों में लिप्त
होकर अपने पैरों पर स्वयं कुल्हाड़ी मारना न खाने योग्य खाना, न
पीने योग्य पानी।

जैसे-जैसे क्रय क्षमता बढ़ती गई, पैसा उड़ाने की प्रवृत्ति भी बढ़ती
चली गई। उसमें सबसे घातक है दुर्व्यसन-नशों का सेवन। ये व्यसन

घातक भी हैं, शरीर को घुन की तरह खाने वाले भी तथा क्रमशः जीवनशक्ति का क्षय करके मौत के मुंह में ले जाने वाले। इनसे स्वास्थ्य पर होने वाला खर्च भी बढ़ता है तथा राष्ट्रीय स्तर पर एक ऐसा जनसमूह खड़ा हो जाता है, जो कार्यक्षमता की दृष्टि से अपंग है।

व्यसनों में प्रमुख है तम्बाकू। किसी भी रूप में इसका लिया जाना घातक है। इसके साथ शराब, स्मैक, एस्टेसी, हेरोइन, मेनड्रेक्स व अन्य दवाओं के रूप में प्रचलित ऐसे घातक दुर्व्यसन हैं जो शरीर को खोखला बना रहे हैं। एक द्वार से पैसा कमाया जाता है, दूसरे द्वार से चला जाता है भारी मात्रा में नुक्सान पहुंचाकर।

मानवी काया एक देवालय है। इसके विषय में श्रीगीताजी में कहा गया है— यह नौ दरवाजों की आध्यात्मिक राजधानी है, जिसमें परमात्मा स्वयं विराजते हैं— “नवद्वारे पूरे देही।” फिर जब इस देवालय को प्रदूषित किया जाता है, जो मन में आये इसमें ठूस दिया जाता है, तो यह मंदिर का अपमान नहीं है क्या? यह बार—बार सोचा जाना चाहिए कि हम अपने भगवान के इष्ट के मंदिर को कभी अपवित्र नहीं होने देंगे। विभूति रूप में स्वयं भगवान जीवनशक्ति रूप में हमारे अंदर विद्यमान है। उनका ही एक अंश हमारे अंदर है, फिर कैसे हमसे यह गलती हो जाती है कि हम इस काया के निर्माता से अपने इष्ट आराध्य से ही खिलवाड़ कर बैठते हैं।

तम्बाकू एक विषैला पदार्थ है। इसका उत्पादन तुच्छ औषधियों के निर्माण के लिए हुआ करता था। पुराने जमाने में हुक्का पीने की परंपरा थी, जिससे किसी की सामाजिक समृद्धि का पता लगता था। आज कॉफी हाऊस की तरह बड़े—बड़े नगरों में लोग हुक्का कैफे में हुक्का पीकर अपनी तलब मिटाते हैं। तम्बाकू खाना, इसे सूंघना, दांतों—मसूड़ों पर रगड़ना, बीड़ी—सिगरेट रूप में इसे धूम्रपान में प्रयुक्त करना, पान मसाले या पान में जद्रे के रूप में इसका सेवन करना, गुटका आदि का प्रचलन किसी भी स्थिति में किसी भी सभ्य समाज के लिए वर्जनीय होना चाहिए।

आज छोटे-छोटे स्कूल जाने वाले छात्रों से लेकर नागरिक किसान, फिल्मी हीरो की नकल कर रहे युवा, सिगार पीते समृद्धि का प्रतीक बनते कार्पोरेट वर्ल्ड के लोग अथवा पान का शौक रखने वाले सभी इन व्यसनों का शिकार हो गये हैं। कैंसर जैसे अतिघातक और असाध्य रोग इसी के कारण होते हैं। यह जानते हुए भी लोग इस विष को क्यों अपनाते हैं, समझ में नहीं आता। 'स्वास्थ्य के लिए खतरनाक' ऐसा लिखने से भी क्या किसी की समझ में आया? क्यों नहीं इस पर पूर्ण बैन लगता है, क्यों नहीं जनमानस जागता कि यह नशा राष्ट्र को खोखला बना रहा है? धुआं उड़ाने वाले यह भी नहीं जानते कि पैसिव स्मोकिंग के माध्यम से वे कितना नुकसान अन्य ऐसों का कर रहे हैं, जो नहीं पीते, पर जिन्हें यह धुआं झेलना पड़ता है। एक क्षणिक उत्तेजना की परिणति कितने घातक रोगों में होती है, यह सबको ज्ञात है।

तम्बाकू के अलावा जहरीली शराब, संभ्रान्त लोगों की शराब पार्टियां, डिस्कोथिक में होती पार्टियां जिनमें शराब के जाम जमकर छलकाये जाते हैं तथा धीमे नशे के रूप में हेरोइन, स्मैक, चरस और न जाने कितने नूतन संस्करणों का प्रयोग किया जाता है जो उतने ही नुकसानकारी हैं। पिछले पांच वर्षों में शराब की खपत बड़ी तेजी से बढ़ी है।

शहरों की कोई भी पार्टी, कोई भी खर्चीली शादी बिना शराब के नहीं होती। इसे 'स्टेटस सिम्बल' से जोड़ दिया गया है और इसी कारण मध्यम वर्ग में व्हिस्की, रम, बीयर, वोडका, रेड वाईन का प्रयोग बड़ी तेजी से बढ़ा है। अल्कोहल किसी भी रूप में अन्य नशों के साथ मिलकर तो और भी ज्यादा घातक हो जाता है। न जाने कितने घर उजड़ गये, हमारे पहाड़ इसी नशे के कारण ढेरों युवा-विधवाओं से भरे हैं, फिर भी हमें होश नहीं आता।

सारे विश्व में ढेरों संस्थायें इस संबंध में कार्य कर रही हैं, पर अपने देश में अभी भी बड़ा व्यापक अलख जगाने की आवश्यकता है। भारत जैसे शुद्ध शाकाहारी एवं अध्यात्म प्रधान देश में इस प्रवृत्ति का बढ़ते

जाना एक खतरे की घंटी के समान देखा जाना चाहिए। विशेषकर तब, जब लोगों की क्रयशक्ति बढ़ रही है। यदि अर्जित धन इसी में खर्च हो गया तो बचेगा कैसे? इसलिए 'व्यसन से बचायें, सृजन में लगायें' यह नारा पूरे देश में होना चाहिए और इस लोकशिक्षण के रूप में लोकव्यापी बनाने हेतु जो भी माध्यम ठीक हो, उसकी शरण में जाने के लिए सारे देश में एक आन्दोलन छेड़ा जाना चाहिए। नशे की आदत एक मीठा ज़हर है। यदि समय रहते रुक गया, तो हमारा इक्कीसवीं सदी का यह भारत सारे विश्व की महाशक्ति बन सकता है, इसमें कोई संशय नहीं है। ❀

चेतना की विकृति व्यसन का कारण

◆ cfrOk I kuh 11वीं
वैश्य मॉडल सी.सै. स्कूल
लोहारू रोड़, भिवानी, हरियाणा

नशा, अपराध तब वर्जित हो सकता है जब हमारी चेतना जागरूक बने। जागरूक रहना है तो सामने वाले को न देखें, अपने हाथ-पैरों को भी न देखें, केवल काम पर ध्यान केन्द्रित करें, निश्चित ही आप जागरूक रहेंगे और आपकी चेतना पवित्र बन जाएगी। यह एक बहुत सुन्दर उपाय है नशामुक्ति का।

एक व्यक्ति एक सफल जीवन जीने की चाह रखता है। सभी जन चाहते हैं कि हमें आरामदायक और एक सफल जीवन मिल जाए तो हम न जाने सभी उपलब्धियां प्राप्त करके इस देश में क्या कर जाएं। परन्तु वे यह नहीं जानते कि उस सफल जीवन की चाबी उन्हीं के पास है। वे उस चाबी को अपनी माया रूपी पर्दे में ढकी आंखों से पहचान ही नहीं पाते और उनकी चेतना भटक जाती है।

आचार्य महाप्रज्ञ जी के अनुसार , “पवित्र चेतना जीवन का सबसे बड़ा वरदान है। दुनिया में अनेक उपलब्धियां होती हैं किंतु चेतना की पवित्रता से बड़ी कोई उपलब्धि नहीं है। जब-जब चेतना में विकृति आती है, सारी उपलब्धियां अर्थहीन और व्यर्थ बन जाती हैं। मस्तिष्क की निर्मलता, चेतना की विशुद्धि जीवन की पवित्रता का मूल स्रोत हैं।”

आज पूरे विश्व में इसी चेतना विकृति के कारण ‘व्यसन’ जैसी भयंकर आदतें विस्तृत हो पाई हैं। ‘व्यसन’ यानी नशा एक सफल जीवन नष्ट कर देने वाली काली-अंधेरी रात के समान है। नशा करने वाला, मादक पदार्थों का सेवन करने वाला हर व्यक्ति पागल नहीं है, नासमझ

नहीं है। कुछ व्यक्ति नशा नासमझी से करते हैं, मूर्खतावश करते हैं किंतु कुछ लोग समझदार होते हुए भी इस गन्दगी में हाथ डालने से बाज़ नहीं आते। नशा करने वाले सभी तो नासमझ और मूर्ख तो नहीं हो सकते। उनमें पढ़ा-लिखा और बुद्धिजीवी वर्ग भी है। इसलिए यह नहीं कहा जा सकता कि नशे का सेवन करने वाला हर व्यक्ति मूर्ख, पागल, मंदबुद्धि या नासमझ होता है।

फिर आखिर यह प्रश्न उठता है कि आखिर लोग नशा क्यों करते हैं? कारण सिर्फ एक ही है और वह है शांति की चाह। व्यक्ति चाहता है—परेशानियों से दूर अपने आप को भूल कर एक ऐसे लोक में चले जाएं, जहां कोई बाधा न हो।

आम जिंदगी में यही देखने में आता है कि शराबी—नशेड़ी को अपने—पराए का ज्ञान भी नहीं रहता और सभी को अपशब्द कहने लगता है। अरे! यह कैसा शांति चाहने का तरीका है? यदि शांति ही चाहिए तो जाकर कुछ देर पाक्र—बगीचों में टहल आओ। शराब पीकर, नशा करके शांति की चाह और दूसरों में अशांति फैलाना, लड़ाई—दंगे करना, अपशब्द कहनाकृकृकृ कौन सा तरीका यह शांति पाने को। मादक द्रव्य जैसे अफीम, गांजा, चरस, भांग, कोकीन, स्मैक, हेरोइन, ब्राउन शुगर, हशीश नशे की संस्कृति की उपज है जिनसे विकसित और विकासशील सभी देश बुरी तरह प्रभावित हैं।

शराब, धूम्रपान, कोकीन, स्मैक आदि से नशा करना अत्यंत घातक है। नशीले पदार्थों से अनेक रोगों से सामना करना पड़ता है, पीड़ा सहनी पड़ती है, कई—कई महीनों तक अस्पतालों में रहकर भी इन भयंकर बीमारियों से पीछा नहीं छूटता। शराब जानलेवा है, इसके सेवन से लीवर—यकृत बढ़ जाते हैं, पेट्टिक अल्सर हो जाते हैं, हिपेटाइटिस, पीलिया, विटामिन्स की कमी, कोमा—बेहोशी, पेट में पानी भरना, उच्च रक्तचाप आदि के साथ—साथ कुपोषण, आर्थिक बदहाली, पारिवारिक कलह, परिवार का टूटना, वाहन दुर्घटनाएं, हाथ—पांव का लड़खड़ाना आदि कुपरिणामों का सामना करना पड़ता है।

धूम्रपान, बीड़ी, सिगरेट आदि का सेवन करने से श्वसन तंत्र संबंधी रोग खांसी, दमा, एग्जिमा, फेफड़े, मुंह, होंठ, वृक्क, गाल-ब्लेडर का कैंसर, हृदय रोग, पक्षाघात, अंधापन, बहरापन, थायराइड आदि भयंकर रोगों का सामना करना पड़ता है। मानव इतना निर्बुद्धि, बेअकल, मूर्ख हो गया है कि उसे यह नहीं दिखाई देता कि स्वयं उसके लिए उसे किस चीज़ का सेवन करना चाहिए और किसका नहीं।

जब तक व्यक्ति की चेतना मादक पदार्थों की ओर उन्मुख है, उसे रोकना कभी संभव नहीं हो सकेगा। व्यसन-मुक्ति का कार्यक्रम अनेक संस्थाओं द्वारा चालाया जाता है ताकि 'नशामुक्त' प्रदेश और देश तथा विश्व का स्थापित किया जा सके।

नशा, अपराध तब वर्जित हो सकता है जब हमारी चेतना जागरूक बने। जागरूक रहना है तो सामने वाले को न देखें, अपने हाथ-पैरों को भी न देखें, केवल काम पर ध्यान केन्द्रित करें, निश्चित ही आप जागरूक रहेंगे और आपकी चेतना पवित्र बन जाएगी। यह एक बहुत सुन्दर उपाय है नशामुक्ति का।

नशामुक्ति पाने का सर्वोत्तम उपाय यही है कि चेतना को बदलने का अथक प्रयास किया जाए। चेतना का बदलने का महत्वपूर्ण प्रयोग है चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा। चेतना को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाए। जो चेतना हमारी अप्रमाद केन्द्र पर लाए, दर्शन केन्द्र और ज्ञान केन्द्र पर ले जाए तब जैसे-जैसे चेतना का ऊर्ध्वारोहण होगा, चेतना ऊपर की ओर जाएगी, अपराध समाप्त होंगे और नशे की आदत भी समाप्त होगी। हम ऐसा मार्ग खोजें, जिससे हमारी चेतना का ऊर्ध्वारोहण हो जाए। अपराध चेतना के परिष्कार का यही सर्वोत्तम साधना है। ❀

धन का अहंकार भी नशा है

किसी आदमी के पास धन अधिक हो जाने पर उसे धन का अहंकार हो जाता है और उस अहंकार से वह चिन्तन करता है कि- “जो कुछ हूं मैं ही हूं, मेरे से बढ़ कर कोई नहीं है।” वह अपने-आप को बहुत ऊंचा मानता है और दूसरों को नीचा उस अहंकार से उसके खुद का नुकसान होता है। समाज उसे घशणा के भाव से देखता है। इस तरह कई लोभ व्यसन में चले जाते हैं।

◆ J५ k१k- v१j 12वीं
तेरापंथ जैन विद्यालय मै.
हायर सै. स्कूल
सोवियरपेट, चैन्नई, तमिलनाडु

व्यसनी जब तनाव में होता है तब उस तनाव से मुक्त होने के लिए वह व्यसन करता है। धीरे-धीरे उसकी आदत पड़ जाती है। जब आदमी नशा करने वालों के साथ रहता है तो साथी लोग उसे नशा करना सिखाते हैं और धीरे-धीरे उसकी लत पड़ जाती है। व्यसन को समझने के लिए उसे निम्न भागों में बांटा जा सकता है:

- तम्बाकू और उससे निर्मित पदार्थ— जर्दा, गुटखा, बीड़ी, सिगरेट, चिलम आदि।
- शराब आदि मादक पेय पदार्थ।
- अफीम, गांजा, चरस, हेरोइन आदि।
- अहंकार का नशा, धन का नशा, वेश्या गमन यह सब कु-व्यसन हैं।

बीड़ी, सिगरेट, चिलम, जर्दा, गुटखा आदि का नशा तम्बाकू के सेवन करने से होता है। बीड़ी-सिगरेट पीने वाला व्यक्ति अपने शरीर की और अपने पैसों की हानि करता ही है, साथ ही परिवार जनों को भी

दुख देता है, परेशान करता है। जो मनुष्य बीड़ी, सिगरेट अपने घर में अपने बच्चों एवं अन्य सदस्य गणों के सामने पीता है तब अन्य व्यक्ति पर भी उसका प्रभाव पड़ जाता है। बीड़ी-सिगरेट पीने से फेफड़े खराब हो जाते हैं, कैंसर जैसी भयंकर बीमारी हो जाती है।

नशा करने वाले दोस्त पहले तो उसे अपने जाल में फंसाते हैं फिर बीड़ी, सिगरेट जैसी बुरी आदतों से उन्हें अवगत कराते हैं। कुछ व्यक्ति मना करने पर भी जबरदस्ती करके उन्हें उस नष्ट मार्ग पर चला देते हैं। धीरे-धीरे उसके प्रभाव और सेवन से उनके जीवन की लत व आदत बन जाती है।

जिन बच्चों को शुरू से नशे का वातावरण मिलता है उनमें आदत पड़ जाती है। जब बच्चे बीड़ी पीने वालों के साथ रहते हैं, उनके साथ उठते-बैठते हैं तो बहुत बार वे भी उनकी नकल करने लगते हैं। शुरू में तो उनको मजा और मस्ती समझ लेते हैं पर धीरे-धीरे उनमें आदत पड़ जाती है।

बीड़ी की बुरी लत बच्चों में शुरूआत प्रायः पी हुई बीड़ी के टुकड़ों को उठाकर पीने से ही होती है। कभी-कभी कुछ लोग मुफ्त में बीड़ी पिला देते हैं जिससे वह बीड़ी के बिना रह नहीं पाता। बीड़ी-सिगरेट उस मनुष्य के लिए प्रथम स्थान बन जाता है। फिर तो इसके साथ अनेक भयंकर जहरीली दवाईयो तक जुड़ जाती हैं, जिनसे मनुष्य अकाल ही काल के गाल में चला जाता है।

पान पराग और गुटखा खाने वाले आदमियों का चेहरा धीरे-धीरे भयानक बन जाता है। पूरे शरीर की शक्ति क्षीण हो जाती है, हाथ-पैर लड़खड़ाने लगते हैं। पाचनक्रिया मन्द हो जाती है और धीरे-धीरे मुंह खुलना भी बन्द हो जाता है।

शराब, भांग, गांजा और चरस पीने वाले मनुष्य नशा करने के बाद बे-भान हो जाते हैं, वे नशे में क्या करते हैं, उन्हें भी नहीं पता चलता। जब वे नशा करते हैं तब कुछ समय के लिए उसे मस्ती

रहती है। नाड़ी तन्त्र कमजोर हो जाता है। धीरे-धीरे पूरे शरीर की शक्ति क्षीण हो जाती है। अमाशय, लीवर, किडनी और हृदय पर भी इनका असर पड़ता है।

किसी आदमी के पास धन अधिक हो जाने पर उसे धन का अहंकार हो जाता है और उस अहंकार से वह चिन्तन करता है कि— “जो कुछ हूँ मैं ही हूँ, मेरे से बढ़ कर कोई नहीं है।” वह अपने-आप का बहुत ऊंचा मानता है और दूसरों को नीचा। उस अहंकार से उसके खुद का नुकसान होता है। समाज उसे घश्णा के भाव से देखता है। इस तरह कई लोग व्यसन में चले जाते हैं।

व्यसन का निवारण : व्यसन के निवारण के लिए प्रेक्षा का प्रयोग करना चाहिए। उसके द्वारा व्यक्ति की आन्तरिक समस्याओं का समाधान मिलता है। आन्तरिक शक्तियों का जागरण होता है जिससे व्यक्ति विपरीत परिस्थिति में भी अपने आपको संभाल लेता है। ऐसा व्यक्ति व्यसन मुक्त होकर व्यसन मुक्त बने रह सकता है। व्यसन मुक्ति हेतु प्रेक्षा प्रयोगों में मुख्य रूप से कायोत्सर्ग, दीर्घ श्वास प्रेक्षा, ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान, संकल्प का प्रयोग, कानों पर हरे रंग का ध्यान, अनुप्रेक्षा, आसन, प्राणायाम यौगिक क्रियाएं समाहित हैं। ❀

शराब अन्दर, अवल बाहर

◆ yh'kk ;kno 10वीं
रेनबो इंगलिश सी.सै. स्कूल
सी-3, जनकपुरी, दिल्ली

ब्राज संसार में जितने श्री नशीले एवं हानिकारक पेय पदार्थ हैं उनमें चाय श्री एक है। जनसाधारण शराब व तम्बाकू को खतरनाक मानता है परंतु चाय श्री कम खतरनाक नहीं है। बच्चों के जीवन को बर्बाद करने में चाय का जितना हाथ होता है उतना शायद ही किसी वस्तु का हो क्योंकि बच्चा शराब, तम्बाकू का सेवन नहीं करता लेकिन चाय को तो माता-पिता व सगे-सम्बन्धी ही जबरदस्ती पिलाते हैं।

नर्षसन का शाब्दिक अर्थ है— बुरी आदतों में फंसे रहना। बच्चों के अन्दर दुर्व्यसन जैसी गंदी आदतें अज्ञान, कुसंग, माता-पिता एवं गुरुजनों की असावधानी द्वारा उत्पन्न होती है। अथर्ववेद में कहा गया है कि 'उत्क्रामातः पुरुष मावपत्थाः' हे पुरुषः! तू ऊपर ही उठ, नीचे मत गिर। यह नीचे गिरना क्या है? संसार में जितनी भी बुराईयां हैं, वे सब मनुष्य को नीचे गिराने वाली हैं।

विद्यार्थी के जीवन में उसे सही मार्गदर्शन या संगति न मिलने के कारण दुर्व्यसन लग जाते हैं जिनके बारे में यदि बच्चों को जानकारी न दी जाए तो वे नीचे गिर जाते हैं अर्थात् उनका पतन हो जाता है। मेरे इस निबंध में शराब, धूम्रपान आदि दुर्व्यसनों का संक्षिप्त व प्रेरणार्थक वर्णन किया गया है।

मनुष्य के जीवन में यदि लोभवृत्ति विद्यमान है तो अन्य दुर्गुणों को ढूँढने की क्या आवश्यकता है। यदि चुगलखोरी है तो अन्य दोषों की गणना क्या करनी। यदि सत्य हैं तो तपस्या का क्या प्रयोजन? यदि मन पवित्र है तो तीर्थ में घूमने से क्या लाभ? यदि सज्जनता है तो

अन्य गुणों की क्या आवश्यकता? यदि यश फैल रहा है तो आभूषणों से क्या प्रयोजन? यदि उत्तम विद्या है तो धन की क्या आवश्यकता है? और यदि अपयश है, तो फिर मृत्यु की क्या आवश्यकता।

आज संसार में जितने भी नशीले एवं हानिकारक पेय पदार्थ हैं उनमें चाय भी एक है। जनसाधारण शराब व तम्बाकू को खतरनाक मानता है परंतु चाय भी कम खतरनाक नहीं है। बच्चों के जीवन को बर्बाद करने में चाय का जितना हाथ होता है उतना शायद ही किसी वस्तु का हो क्योंकि बच्चा शराब, तम्बाकू का सेवन नहीं करता लेकिन चाय को तो माता पिता व सगे-सम्बन्धी ही जबरदस्ती पिलाते हैं। समाज में इस मान्यता प्राप्त मीठे ज़हर से जितनी हानि अपने देश के युवकों की हुई है उतनी शराब आदि से नहीं। अंग्रेजों ने अपने शासन काल में जहां कितनी ही अन्य बुराईयां भारत में फैलाईं वहां चाय पीने की इस बुरी लत को भी फैलाया है।

उपरोक्त विवरण जानकर भी कई व्यक्ति कह देते हैं कि दूध बहुत महंगा है इतना कहां से आये? अतः गरीब व्यक्ति का सहारा तो चाय ही है। उनको समझना चाहिए कि चाय दूध से भी महंगी है और डॉक्टर का खर्चा अलग। यदि विष सस्ता मिले तो क्या सेवन कर लगे? अमृत की जगह विष ग्रहण करना बुद्धिमानी नहीं। भारत जैसे गर्म देश में तो चाय का भूल कर भी सेवन नहीं करना चाहिए।

पेप्सी और कोक हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। कोका कोला की बोतल जब हम हाथ में लेते हैं तो सबसे पहले आपको इसका रंग दिखाई देता है। ये हल्दी, मेहंदी की जड़ी-बूटी के प्राकृतिक रंग नहीं हैं। कोक में तेजाब एवं अन्य हानिकारक नशीले पदार्थ भी मिले होते हैं जिससे हमारी पाचन क्रिया पर भी प्रभाव पड़ता है।

तम्बाकू में एक भी गुण न होते हुए भी मनुष्य इसका सेवन करता है परंतु इससे पीनेवालों का ही नहीं बल्कि न पीनेवाले व्यक्तियों का नुकसान भी हो रहा है। अब तो सर्वोच्च न्यायालय ने भी सार्वजनिक स्थानों, कार्यालयों, विद्यालयों व धार्मिक स्थानों पर प्रतिबन्ध लगाकर

यह सिद्ध कर दिया है कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। इसलिए समाज में चेतना जागृत करने की अत्यंत जरूरत है जिससे समाज इस लत से स्वतः छुटकारा पा सके।

पाप व अनाचार की जड़ है शराब, जिस घर में घुसी, उस घर को मिट्टी में मिलाके छोड़ा। शराब क्या करती है? बेटी बाप से डरती है। 'जो डूबा है बोटलों के बंद पानी में, वो कभी न उभरेगा जिंदगानी में उन महफिलों की शमा बुझा दो, जिसमें शराब के प्याले झलकते हैं। उन झोपड़ियों को महल बना दो जिनमें मकड़ी के जाले लटकते हैं।' शराब अन्दर अक्ल बाहर। दुनिया में ऐसा कौन सा पाप है जो शराब व नशीली वस्तुओं का सेवन करने वालों ने न किया हो। ऋषि-महर्षि, विद्वानों तथा वैज्ञानिकों ने यही निष्कर्ष निकाला है कि सब पाप व अनाचार की जननी शराब है।

अण्डे-मांस, मछली का सेवन करने वाला प्रत्येक प्राणी मांसाहारी कहलाता है। मांसाहार बिना हिंसा के प्राप्त नहीं होता। हम जानवरों का मारकर मजे से खाकर अपने पेट को कब्र बना देते हैं। हमारे शास्त्रों में लिखा है कि जिस कार्य के करने से पूर्व भय, करते समय संकट और कर चुकने पर लज्जा आए वह कार्य अधर्म है, पाप है, अमानवीय है।

आज समाज में दुर्व्यसनों की कमी नहीं है फिर भी मैंने विशेषकर उन दुर्व्यसनों को लिया है जो बच्चे के स्वास्थ्य से सीधे जुड़े हुए हैं और यदि बच्चा इन दोषों से बच जाता है तो चोरी करना, झूठ बोलना, ताश खेलना, अश्लील साहित्य पढ़ना, नकल करना, बिना टिकट यात्रा करना, कर्तव्य पालन से लापरवाही, आलस्य प्रमाद, पाखण्ड एवं अवैदिक कार्य करने से भी बच जाएगा। यदि इस निबंध को पढ़कर कुछ विद्यार्थियों व महानुभावों ने इन दुर्व्यसनों से अपने आपको बचा लिया तो मैं अपने इस छोटे से पुरुषार्थ को सफल मानूंगी। जो विद्यार्थी इनमें से किसी भी दुर्व्यसन में लिप्त है तो वह उसे छोड़े और जिसमें ये दुर्व्यसन नहीं हैं, वह इससे सावधान रहे तथा औरों को भी जानकारी दे। ❀

शराबी अपने घर की शांति हमेशा भंग करता है। उसकी घर की आर्थिक स्थिति सही नहीं होने के बावजूद वह कहीं न कहीं से रुपये इकट्ठा करके शराब का जुगाड़ कर ही लेता है। ऐसे ब्राह्मि रात के समय में शराब पीकर आते हैं, अपने गली-मौहल्ले में आकर या तो गाना गाते हैं या फिर चिल्लाते हैं।

नशे का गुराह किराी और पर क्यों?

◆ vkdk'k dkj fl g 9वीं
आर्मी स्कूल, बैरकपुर
कोलकाता, पश्चिम बंगाल

'0; सन मुक्ति सफल जीवन का आधार' इस शीर्षक का अर्थ है व्यसन से मुक्त लोग ही एक सफल सुखमयी तथा आदरपूर्ण जीवन जी सकते हैं। व्यसन का शाब्दिक अर्थ है— लत, बुरी आदत, शौक। बुरी आदत, लत किसी भी चीज़ की हो सकती है— जैसे शराब पीने की, दवा-औषधि खाने की, सिगार तथा सिगरेट पीने की आदि। आज के आधुनिक युग में यह सब लत रखना एक आम बात है।

सब लोग यह नशा अपने शौक, मस्ती तथा गम को भुलाने के लिय किया करते हैं। आजकल के युग के अनुसार अविवाहित पुरुष तथा कौमार्य पुरुष में शराब का नशा ऐसे छाया है जैसे कि एक छोटे से बच्चे में क्रिकेट खेलने का नशा छाता है।

कहा जाता है कि शराब का सेवन करने से हमारे पाचन संबंधी तंत्र और भी लाभदायक होता है। परन्तु इसका अधिक-से-अधिक सेवन करने से हमारे नस-संबंधी तंत्र अपना कार्य करना छोड़ देते हैं। इससे किसी पुरुष मनुष्य का शरीरांत भी हो सकता है। रोज़ाना शराब पीने

वाले आदमी अक्सर शराबी कहलाते हैं। अंग्रेजी में ऐलक हॉलिक, बंगला में माताल तथा मुम्बई में बेवड़े के नाम से जाने जाते हैं।

हमें यह कहने में बिल्कुल संदेह नहीं कि शराबी के ऊपर ही शराब का प्रभाव नहीं पड़ता बल्कि उसके परिवार तथा उसके बिरादरी या संप्रदाय पर भी असर पड़ता है। शराब से होने वाली हानि है।

हर रोज़ ज्यादा मात्रा में शराब पीने से हमारे नस तंत्रों को अधिक-से-अधिक मात्रा में नुकसान पहुंचता है। मांसपेशियों पर इन नसों का कोई शासन नहीं होता। उस पृथक का प्रतिक्रिया समय बढ़ जाता है। मांसपेशियों के नस समन्वय सामर्थ्य भाव घट जाते हैं। एकाग्रता की योग्यता क्षीण हो जाती है। अतः इससे हमारे नस-तंत्र पतले व नाकाम हो जाते हैं।

- नियमित रूप से शराब पीने से हमारे पाचन तंत्र पर अधिक प्रभाव पड़ता है। हमारे पाचन तंत्र के ऊपर जो झिल्ली की तह है वह मोटी होने लगती है। शराबी के पेट में अधिक चर्बी होने के कारण वह मांसल होने लगता है और उसका पाचन तंत्र धीरे-धीरे नष्ट होने लगता है। अमाशय में उत्पन्न पाचक रस आहिस्ता-आहिस्ता कम होने लगता है। रोज़ाना शराब पीने से हमारी भूख भी कम हो जाती है।
- प्रतिदिन अत्यधिक मात्रा में शराब पीने से हमारी मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं तथा अत्यधिक मात्रा में शराब का प्रभाव पड़ता है। हमारे मांस तंत्रों में सिकुड़न व प्रसार की मात्रा कम हो जाता है। वे हिंसक बल प्रयोग नहीं कर सकते। हृदय की मांस-पेशियां अपना बल तथा ताकत खो देती हैं और उस पृथक की शारीरिक रूप से कमजोरी हो जाती है तथा उससे उसका देहांत भी हो सकता है। शराब अपने घर की शांति हमेशा भंग करता है। उसकी घर की आर्थिक स्थिति सही नहीं होने के बावजूद वह कहीं न कहीं से रुपये इकट्ठा करके शराब का जुगाड़ कर ही लेता है। ऐसे आदमी रात के समय में शराब पीकर आते हैं, अपने गली-मौहल्ले में आकर

या तो गाना गाते हैं या फिर चिल्लाते हैं। कभी-कभी तो ये अपनी अर्धांगिनी व बच्चों को मारते-चिल्लाते व फटकारते हैं। ऐसे आदमी से सिर्फ उनके घरवाले ही परेशान नहीं होते बल्कि सारे मौहल्ले को यह परेशानी झेलनी पड़ती है। उस एक शराबी की वजह से सारे मौहल्ले के आदमी को दूसरे आदमी भला-बुरा कहते हैं।

आप सबने तो यह सुना ही होगा कि एक गंदी मछली सारे तालाब का गंदा कर देती है। ऐसे शराबी अपने अपने देश के लिए कुछ नहीं कर सकते बल्कि अपने ही देश में रहकर अपने ही देश की आन तथा शान को नीचे की ओर झुका रहे हैं। ऐसे लोग तो कभी भी अपने देश का नागरिक नहीं बन सकते। ऐसे शराबी तो अपने देश का, मौहल्ले का तथा इस स्वर्ग जैसी धरती का बोझ बनकर रह गए हैं। जिस प्रकार आटे को गूथने से उसमें बदलाव आता है वैसे ही एक अच्छे व भले आदमी के शराब पीने से उसमें भी अत्यधिक मात्रा में बदलाव आता है।

इसलिए मेरा हर नागरिक से अनुरोध है कि कृप्या लोग शराब जैसी बुरी लत की आदत न डालें। यदि आप पीते भी हैं तो अपने नशे का गुस्सा अपने पत्नी व बच्चों पर न उतारें क्योंकि वही हैं जो बुढ़ापे में आपका सहारा बनकर खड़े होंगे।

मेरा आपसे यह भी अनुरोध है कि शराब छोड़कर देश का अच्छा नागरिक बनें। जिंदगी जैसी जंग में आप सब भाग लें। यदि इस जंग में कुछ घटना घट भी जाती है तो उसके गम में कभी शराब न पीएं क्योंकि शराब पीने वाले आदमी किसी लंगड़े-लूहे से कम नहीं होते। और एक लंगड़ा कभी भी मैदानी जंग में जीत नहीं सकता, उसकी हार निश्चित होती है। ❀

बच्चों को दें शांति वातावरण

◆ I d; k jfolæ Ours 12वीं
शासकीय उच्चतम माध्यमिक
कन्या विद्यालय
बुरहानपुर, मध्य प्रदेश

व्यसन से कोसों दूर रहें क्योंकि
व्यसन प्राण घातक शत्रु है। नशी
कुछ ही समय में आदत बन जाते हैं,
जिनसे छुटकारा पाने के बावजूद
उनकी तलाब उठती रहती है। जैसे
थके हुए घोड़े को चाबुक मारकर
दौड़ाते हैं। व्यसन के पिशाच से
बचने के लिए देश के प्रत्येक शहर
में एक नशा मुक्ति केन्द्र खोला
गया है।

व्यसकल सम्पूर्ण संसार में नवयुवकों ने व्यसनों को अपने जीवन का आधार बना लिया है। भारत में भी 50-60 प्रतिशत युवा पीढ़ी व्यसन में डूबी हुई है। यहां युवा छात्र-छात्राएं भी कुछ कम नहीं हैं। वे अपनी पढ़ाई पर कम और मादक पदार्थ जैसे सिगरेट, शराब और ड्रग्स आदि चीजों पर ध्यान देने लगते हैं। आजकल भारत देश के बड़े-बड़े शहरों में छात्र-छात्राएं शराब पीने की इजाजत न होते हुए भी वे अपनी बुरी संगत के कारण क्लब में जाकर शराब जैसी खराब आदत अपनाते हैं और सिगरेट भी पीने लगते हैं। धीरे-धीरे इसी चीज के वे आदी हो जाते हैं।

कुछ नशेबाजों की तो हद होती है। शराब, सिगरेट जैसी नशीले पदार्थों का सेवन करने के बावजूद ये नशेबाज ड्रग्स, हेरोइन, स्मैक आदि भयंकर विषधारी नशीली चीजों का सेवन करते हैं। ये इनके इतने आदि हो जाते हैं कि यदि उन्हें एक दिन ड्रग्स नहीं मिले तो वे मछली की तरह तड़पते हैं। हमें आज की युवा पीढ़ी को जागृत कर बताना होगा कि वे व्यसन को फैशन समझकर अपने जीवन में न उतारें

बल्कि उसे अपने जीवन से दूर धकेल कर जीवन को संपूर्ण रूप से सुखमय सफल बनाएं।

0; I u g\$ çk.k?kkrd

नशेबाजी एक ऐसी आदत है, जिसका किसी प्रकार से समर्थन नहीं किया जा सकता है। नशेबाजी से दिनोंदिन स्वास्थ्य खराब होता जाता है। बौद्धिक क्षमता घटती जाती है, काम करने की शक्ति कम होती जाती है। बार-बार नशीली चीजों के सेवन से एक दिन मौत से सामना करना पड़ता है। इन दिनों नशेबाजी का प्रचलन बढ़ता जा रहा है। नशे अनेक प्रकार के हैं – भांग, गांजा, अफीम, चरस, शराब, हेरोइन, मारीजुआना, स्मैक, ड्रग्स, बीड़ी, सिगरेट, चाय, कॉफी। ये सभी नशे एक प्रकार के विषैले पदार्थ हैं जो हमारे शरीर में मित्र के रूप में घुसते हैं और शत्रु बनकर उसे मार डालते हैं। धीरे-धीरे प्रभाव डालकर उससे प्राणांत करता है।

rækd% तंबाकू का सेवन करने वालों को क्षयरोग, हृदय रोग, उदर रोग, नेत्रों की खराबी, नपुंसकता पागलपन तथा अति भयानक बीमारी कैंसर होती है जिसका आज तक कोई इलाज नहीं है।

fl xjv% सिगरेट शब्द की उत्पत्ति “सिफ़, रेट” शब्द से हुई है। इस शब्द की परिभाषा देते हुए डा. जॉनसन ने लिखा है, “सिगरेट कागज में लिपटे हुए तंबाकू की एक नली आकार की ढाई या तीन इंच लंबी वस्तु है” जिसके एक सिरे पर धुआं होता है तथा दूसरे सिरे पर होता है एक बेवकूफ आदमी।” सिगरेट का धुआं फेफड़ों को प्रभावित करता है, हृदय को फेफड़ों तक रक्त पहुंचाने के लिए अधिक कार्य करना पड़ता है फलस्वरूप हृदय दुर्बलता, फेफड़ों में कैंसर और अन्यान्य इसी प्रकार के असाध्य रोग उत्पन्न होते हैं।

efnjk ; k 'kjk% शराबी तो भोजन के साथ की शराब पीते हैं लेकिन वे ये नहीं समझते हैं कि उनकी प्रतिक्रिया उन पर उल्टी हो रही है। मदिरा एक एल्कोहल होता है जो भोजन को गला देता है और साथ

ही उसकी आंतें भी गलती रहती हैं। शरीर की कार्यशक्ति कम होती जाती है शराबी आदमी अनेक उदर संबंधी रोगों से ग्रसित होकर काल-कवलित हो जाता है।

iku पान का रासायनिक विश्लेषण करने पर इसमें पियोरीन, पियारिडीन, ऐरेकोलीन, एमीलीन, मरक्यूरिक एलमीन, पियरोपेटेटीन, इत्यादि विष तत्व विद्यमान रहते हैं जिससे भूख कम लगती है; हृदय गति शिथिल तथा निष्क्रिय हो जाती है।

pk; , oa dkQh चाय एवं कॉफी सभ्य समाज में पनपने वाले मादक पदार्थ हैं। चाय में दो प्रकार के विषैले पदार्थ होते हैं— टेनिन और कैफीन। यह चमड़े का तनाव बढ़ा देता है। अमाशय की झिल्ली में अनुचित तनाव की स्थिति ला देता है। मस्तिष्क को भी उत्तेजित करता है।

0ka] xktk] pjl % भांग, गांजा, भारत के ग्रामों में फैले महारोग हैं। भांग तथा गांजे से मानव की वृत्तियां पापमय हो जाती हैं एवं उत्तेजना एवं विकारों से परिपूर्ण हो जाती हैं। चरस से नेत्र का रंग सुर्ख पड़ जाता है सिर में चक्कर आते हैं। नशा उतरने पर अपच, पेट का भारीपन, उल्टी जैसे पेट के विकार उत्पन्न होते हैं।

vQhe शराब तंबाकू पान आदि की भांति अफीम भी प्रचलित व्यसन है। इसका नशा घातक है और तनिक-सी अधिक मात्रा में लेने से मृत्यु का भय है। भारत में बच्चों तक को अफीम दी जाती है। थकावट तथा जाड़े को भगाने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। किसी बीमारी को रोकने या भगाने के लिए लोग अफीम का सेवन करते हैं और अनेक लोग केवल व्यसन के लिए ही करते हैं।

v'yhy fopkj] pfj=ghurk सिनेमा और दूरदर्शन भी एक प्रकार का व्यसन है। जिसे इसकी आदत लग जाती है वह आदत छूट नहीं पाती है। आज जिधर देखो उधर उत्तेजक, चित्र, वासना संबंधी प्रेम कहानियां, अश्लील उपन्यास, विज्ञापन आदि छप रहे हैं। सिनेमा और दूरदर्शन तथा इंटरनेट ने तो गजब का अंधेरा मचा रखा है।

I oŁuk'kh gS 0; I u: एक नशेबाज व्यक्ति जब किसी मादक पदार्थ का सेवन करके उसके घर आता है तो वह बिना बात के ही चिढ़ जाते हैं और अपने बच्चों, पत्नी को बिना गलती के ही पीटने लगते हैं, जिससे परिवार में बच्चों के मन में यह भ्रम बैठ जाता है कि हमारे पापा शराब पीकर आएंगे और हमें मारेंगे, पीटेंगे जिससे वे हमेशा डरे और सहमे हुए होते हैं। वे पापा कहना भी भूल जाते हैं और अपने पापा को एक नया नाम शराबी देते हैं।

0; I u I s cpko: व्यसन से कोसों दूर रहें क्योंकि व्यसन प्राण घातक शत्रु है। नशे कुछ ही समय में आदत बन जाते हैं, जिनसे छुटकारा पाने के बावजूद उनकी तलब उठती रहती है। जैसे थके हुए घोड़े को चाबुक मारकर दौड़ाते हैं। व्यसन के पिशाच से बचने के लिए देश के प्रत्येक शहर में एक नशा मुक्ति केन्द्र खोला गया है। इसके अतिरिक्त माता-पिता शिक्षक का पुनीत कर्तव्य है कि वे बच्चे को स्वस्थ, सात्विक आध्यात्मिक शक्ति, बल, पौरुष, सद्गुणों को विकसित कराने वाला साहित्य पढ़ने दें। यदि आप स्वयं युवक हैं तो मन पर कड़ा नियंत्रण रखें अन्यथा पतन की कोई मर्यादा नहीं है। अपने आपको ऐसी वस्तुओं के वातावरण में रखिए जिससे आपकी सर्वोच्च शक्तियों के विकास में सहायता प्राप्त हो। श्रम, संकल्प, दृढ़ हों, व्यायाम, दीर्घायु, पौरुष, कीर्ति, भजन-पूजन आध्यात्मिक या सांसारिक उन्नति होती रहे।

खाली मन शैतान का घर होता है। मन को कोई विषय ऐसा चाहिए जिस पर वह चिन्तन, मनन, विचार इत्यादि कर सकें। उसे चिन्तन के लिए आपको कोई न कोई श्रेष्ठ विषय देना होगा। सरकार द्वारा भी मादक पदार्थों पर रोक लगाई जानी चाहिए तथा अश्लील फिल्में सिनेमा, पोस्टर तथा क्लबों पर रोक लगाई जानी चाहिए जिससे हमारे देश की भावी पीढ़ी साहस, शौर्य एवं वीरता से हीन न हों और व्यसन से हमेशा दूर रहे।

अन्त में, व्यसन मुक्ति ही सफल मनुष्य के जीवन का आधार है क्योंकि यदि एक नशेबाज अपने सारे नशों की मुक्ति करता है, वह समाज और परिवार में लौट आता है तो वापस वही सम्मान पाता है। ❀

आदतों से बनता व बिगड़ता है भविष्य

◆ vātyh dēkjh 10वीं

केन्द्रीय विद्यालय

अपर कैम्प, देहरादून, उत्तराखण्ड

हमारी आदतें बनती हैं और हमारा चरित्र बनाती हैं। हमारे चरित्र से ही हमारा भविष्य बनता है। हम किसी आदत को महसूस करें उससे पहले ही वह हमें अपना चुकी होती है, इसलिए व्यसन से मुक्ति पाना कठिन है, लेकिन अगर हम कोशिश करें और आदतों से मुक्ति पा लें तो हमारा जीवन सफलता की राह पर चलने लग जाता है।

ग़म सभी सफल जीवन के लिए पैदा हुए हैं, मगर हमारी आदतें और माहौल हमें असफलता की ओर ले जाते हैं। “हम जिन कामों को लगातार करते हैं, हमारी शख्सियत उन्हीं के मुताबिक ढल जाती है। श्रेष्ठता किसी एक काम से नहीं, बल्कि एक समूची आदत के नतीजे के तौर पर हासिल होती है।”

हमारा जन्म जीत के लिए हुआ है, मगर हम इस ढंग से ढल गए हैं कि हारना सीख लिया है। किसी चीज़ की आदत डालना खेती करने के समान है। इसमें समय लगता है। एक आदत दूसरी आदत को जन्म देती है। यह कथन बिल्कुल सत्य है कि व्यसन मुक्ति ही सफल जीवन का आधार है। हमारी पहचान हमारी आदतों से होती है।

आजकल के जमाने में लोग बुरी आदतों के जाल में फंसते ही चले जा रहे हैं। लोगों को बुरी आदतें ऐसे लपेट रही हैं कि फिर वे उनसे मुक्ति पाने में सफल नहीं हो पा रहे हैं। लोग नशा कर रहे हैं। बुरी आदतों का अपना रहे हैं। शुरु में तो एक आम बात लगती है लेकिन

जब हम इसका उपयोग जरूरत से ज्यादा करने लग जाते हैं तब यह हानिकारक बन जाती है। यह धारणा एकदम गलत है कि नशा करने से दुख दूर होते हैं क्योंकि अगर हम ऐसे व्यसन करते हैं तो हमारा एवं हमारे परिवार का दुख और द्र बढ़ ही जाता है।

एक इन्सान जो बहुत ही धनी हो लेकिन व्यसन करता है, व इतने पैसे होते हुए भी खुश नहीं रहता है और अपने परिवार को भी खुश नहीं रख सकता। व्यसन सिर्फ दूसरे लोगों के ही प्रभावित नहीं करता बल्कि अपने खुद के शरीर को भी नष्ट करता है। शुरुआत में तो आदतें अगर चाहें तो सुधारी जा सकती हैं मगर देर होने पर सिर्फ नाकामयाबी ही हासिल होती है। ऐसी आदतों से हमारा सोचने का तरीका भी बदल जाता है।

हमारी आदतें बनती हैं और हमारा चरित्र बनाती हैं। हमारे चरित्र से ही हमारा भविष्य बनता है। हम किसी आदत को महसूस करें उससे पहले ही वह हमें अपना चुकी होती है, इसलिए व्यसन से मुक्ति पाना कठिन है, लेकिन अगर हम कोशिश करें और आदतों से मुक्ति पा लें तो हमारा जीवन सफलता की राह पर चलने लग जाता है।

किसी ने कहा है, “हमारे विचार काम की तरफ ले जाते हैं, काम से आदतें बनती हैं, आदतों से चरित्र बनता है और चरित्र से हमारा भविष्य बनता है।” हमारा ज्यादातर व्यवहार आदतन होता है। यह बिना सोचे समझे अपने आप होता रहता है। चरित्र हमारी आदतों का मिल-जुला रूप होता है। अगर हम हमारी आदतों को सुधार लें तो हमारा जीवन सफल हो जाता है।

अच्छी आदतों वाला इन्सान अच्छे चरित्र वाला माना जाता है। ठीक इसी तरह बुरी आदतों वाला इन्सान बुरे चरित्र वाला माना जाता है। आदतें तक्र और समझदारी से कहीं ज्यादा अधिक शक्तिशाली होती हैं। गन्दी आदतें शुरु में इतनी मामूली लगती हैं और बाद में वे इतनी मजबूत हो जाती हैं कि उनसे छुटकारा पाना मुश्किल होता है। आदतों का विकास या तो अनजाने में होता है या तो निश्चयपूर्वक। यदि हमने

सोच समझकर आदतें बनाने का फैसला नहीं किया, तो अनजाने में बुरी आदतों का शिकार बन सकते हैं। एक उदाहरणः—

रूसी वैज्ञानिक पाव्लेव कुत्तों को खाना खिलाते समय घंटी बजाया करते थे। खाना देखने पर कुत्तों के मुंह में लार भर आती है। पाव्लेव अपना प्रयोग कुछ समय तक दोहराते रहे। उसके बाद उन्होंने घंटी तो बजाई पर खाना नहीं परोसा, पर कुत्तों के मुंह में लार भर आई, क्योंकि वे घंटी बजने के साथ खाना पाने के आदी हो चुके थे। इसीलिए हमें हमेशा अपने आप को अच्छी चीजों का आदी बनाना चाहिए और हमेशा व्यसन मुक्त रहना चाहिए।

“अच्छी आदतों को अपनाना मुश्किल है मगर उनके साथ जीना आसान है। बुरी आदतों को अपनाना आसान है, मगर उनके साथ जीना मुश्किल है।”

उदाहरणतया: उस विशाल हाथी के बारे में सोचिए जो एक टन से भी ज्यादा वजन सिर्फ अपनी सूंड से उठा लेता है। जरा सोचिए कि उसी हाथी को एक पतली रस्सी और एक खूंटे से एक ही जगह बंधे रहने का आदि कैसे बना दिया जाता है जबकि वह खूंटे को आसानी से उखाड़कर, जहां चाहे वहां जा सकता है। जवाब यह है कि बचपन में हाथी को एक मजबूत जंजीर और एक मजबूत पेड़ से बांधा जाता है। हाथी के बच्चे की तुलना में पेड़ और जंजीर ज्यादा मजबूत होते हैं। बच्चे का बंधे रहने की आदत नहीं होती इसीलिए वह उस जंजीर को खींचने और तोड़ने की लगातार नाकाम कोशिश करता रहता है।

एक दिन ऐसा आता है कि जब बच्चा समझ जाता है कि खींचने और तोड़ने की कोशिश करने से कोई फायदा नहीं है। वह रुक जाता है और शांत खड़ा रहने लग जाता है। अब वह दिमागी रूप से इसका आदी हो चुका होता है और जब वही बच्चा विशाल हाथी बन जाता है तो उस वह कमजोर रस्सी व खूंटे से बांध दिया जाता है। वह हाथी चाहे तो एक झटका देने से ही आजाद हो सकता है, मगर अब वह कहीं नहीं जा सकता। क्योंकि वह बचपन से ही दिमागी रूप से इसका आदी हो चुका होता है।

इससे हमें यह समझ में आता है कि हमें अच्छी आदतों को बचपन से ही अपनाना चाहिए और अगर बुरी आदतें या व्यसन एक बार लग जाएं तो उससे मुक्ति पाना असंभव सा हो जाता है। बदलाव किसी भी समय लाया जा सकता है, चाहे हमारी उम्र कितनी भी हो या आदत कितनी पुरानी हो। अगर हमें मालूम हो कि क्या बदलने की जरूरत है तो व्यवहार बदलने वाले तरीकों का इस्तेमाल करके हम कभी भी बदलाव ला सकते हैं। ❀

मादक द्रव्यों के विज्ञापनों पर प्रतिबंध जरूरी

◆ eul'kk t'u 12वीं

राजकीय प्रतिभा विकास विद्यालय
सूरजमल विहार, दिल्ली

आज के तनावग्रस्त मनुष्य को इन मादक द्रव्यों का विकल्प देना होगा। नशे का कारण शोषण, गरीबी, अशिक्षा, बेरोजगारी, प्रेम, परीक्षा में निराशा, दुःख आदि हैं। अतः खुशहाली, शांति, शिक्षा, सद्भाव, समानता एवं रोजगार का दीप जलाकर इस घातक विष को रोकना जा सकता है।

व्युत्पन्निकता एवं प्रगतिवाद का पर्याय बनती जा रही है नशाखोरी। कंपकंपाती आवाज, लड़खड़ाते कदम थरथराते हाथ-पैर और नशीली आंखें—क्या यही हथ्र होना है हमारी युवा पीढ़ी का? सिगरेट, बीड़ी, भांग, शराब, गुटखा, जर्दा आदि तो बहुत मामूली नशा रह गया है। अब तो हैरोइन, कोकीन, ब्राउन शुगर, इत्यादि बीसवीं सदी की सौगात बनकर आए हैं। ये विद्यालयों महाविद्यालयों और युवापीढ़ी में लोकप्रिय होते जा रहे हैं।

युवावस्था एक ऐसा समय होता है जब मनुष्य कुछ नया कर दिखाने में विशेष दिलचस्पी, हौसला एवं विश्वास रखता है। यही कारण है कि युवा वर्ग मादक पदार्थों के सेवन की तरफ खिंचता चला जा रहा है। आजकल व्यसन का शिकार ज्यादातर युवापीढ़ी होती जा रही है।

जैसे-जैसे हम सभ्य होते जा रहे हैं, सभ्यता की परिभाषा बदल रही है। वस्तुतः मादक दवाओं का सेवन आज एक अंतर्राष्ट्रीय समस्या बन चुकी है। अमेरिका में प्रतिदिन सड़क दुर्घटनाओं में उतनी मौतें नहीं

होती हैं जितनी कि नशे की बीमारी से होती हैं। युवा लड़कियों में यह बीमारी और भी ज्यादा है। गुटखा सेवन तो अत्यन्त ही व्यापक हो गया है।

मादक द्रव्यों के सेवन से मनोवेग पर नियंत्रण न रह पाने, विवेकशून्यता, प्रमाद, तनाव इत्यादि के कारण अपराधवृत्ति बढ़ रही है। इससे शारीरिक एवं मानसिक पारिवारिक जीवन, शांति और व्यवस्था भी प्रभावित होती है। वह व्यक्ति धीरे-धीरे निराशा की प्रवृत्ति का शिकार हो जाता है। प्रारंभ में भ्रामक उत्साहित रहता है किन्तु कुछ समय बाद ही वह खोखला होता चला जाता है। ड्रग्स का सेवन करने वालों को एड्स ग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है। इनमें विशेषतः सुई से ड्रग्स लेने वाले लोग हैं।

इस प्रकार के नशे पैदा करते हैं उत्तेजना। इसके फौलादी खूंखार पंजे से कोई बिरला ही बच पाता है। नशे को प्रारंभ करना आसान है पर छोड़ना अत्यन्त कठिन। नशा धीरे-धीरे मनुष्य को उदासीन एवं अकर्मण्य बना देता है। जरा सोचिए, अगर इसी तरह नशे की गिरफ्त बढ़ती रही तो क्या होगा इस देश का?

हमारे देश में 71 प्रतिशत जनसंख्या 35 वर्ष से कम उम्र वालों की है, अतः भारत मूलतः युवा राष्ट्र ही है औश्र मादक पदार्थों की अंधी गलियां में में यह पीढ़ी ही विशेष भटकती है। आजकल नशा एक तनावमुक्ति का साधन बन गया है।

इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के सर्वेक्षण के अनुसार लड़कों की अपेक्षा लड़कियां ज्यादा नशा करती हैं। औद्योगिकरण एवं शहरीकरण की प्रगति से एक नई शैली सामने आई है, जिसमें व्यक्ति स्वयं में सिमटने लगा है, व्यक्तिवाद एवं स्वच्छन्दतावाद पनपने लगा है। असहिष्णुता हावी हो रही है, भोगवादी वृत्ति आवश्यकताओं को बढ़ावा दे रही है, व्यस्तता बढ़ रही है। इनकी लत में पड़कर चोरी करना तो साधारण अपराध है। भारत वर्तमान में ड्रग व्यापार का सबसे बड़ा केन्द्र बनता जा रहा है।

भारत में नशे की तस्करी में आई वृद्धि, भारतीय गुप्तचर विभाग की कमजोरी, अधिकारियों की मिलीभगत एवं दलाली तथा राजनैतिक प्रभाव के कारण है, साथ ही भारतीय कानून भी लचीला है। अतः नीति एवं कानून का पुनरावलोकन अत्यन्त आवश्यक है। यदि समय रहते व्यापक प्रतिबंध और रोक नहीं की गई तो 21वीं सदी में अस्पतालों में 70 से 80 प्रतिशत रोगी नशे एवं एड्स के होंगे।

नशे से बचनो की शिक्षा को माध्यमिक शिक्षा से जोड़ना होगा। विद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों इत्यादि में आंकस्मिक सर्वेक्षण द्वारा मादकता का व्यापार करने वाले गिरोह की जड़ तक पहुंचा जाए। आज के तनावग्रस्त मनुष्य को इन मादक द्रव्यों का विकल्प देना होगा। नशे का कारण—शोषण, गरीबी, आशिक्षा, बेरोजगारी, प्रेम, परीक्षा में निराशा, दुःख आदि हैं। अतः खुशहाली, शांति, शिक्षा, सद्भाव, समानता एवं रोजगार का दीप जलाकर इस घातक विष को रोका जा सकता है।

यह एक विश्वव्यापी संकट बन चुका है, अतः इसका सामना अंतर्राष्ट्रीय एकात्मकता एवं समस्वार्थता के साथ करना होगा। नशाखोरी एक सामाजिक बीमारी का रूप धारण कर रही है। यदि समय रहते समाज अपने दायित्व के प्रति गंभीर नहीं होता है तो भविष्य की समस्त सुख संभावनाओं को गहरा अघात पहुंचेगा। मादक द्रव्यों के विज्ञापन पर प्रतिबंध अपरिहार्य है लेकिन केवल संवैधानिक चेतावनी का अंकित किया जाना पर्याप्त नहीं है। प्रचार—प्रसार द्वारा इसके विरुद्ध सामाजिक चेतना जागृत करनी चाहिए तथा एक सफल जीवन की नींव रखी जानी चाहिए। ❀

अपुत्र अपनाएं, नशे को भगाएं

आज हमारे विद्यागृह नशा गृह बन गए हैं। किशोर बालक-बालिकाएं मादक द्रव्यों का शिकार होते जाते हैं। मादक द्रव्य जैसे-अफीम, गांजा, चरस, गांभ, एल.एस.डी., कोकीन, स्मैक, हेरोइन, ब्राउन शुगर, हशीश नशे की संस्कृति की उपज हैं जिनके विकसित होने से देश बुरी तरह से प्रभावित है।

◆ ekul h l kypk 11वीं
एस.एन. वोहरा सीनियर सैकेण्डरी
स्कूल,
जसोल, राजस्थान

नर्घ जीवन का रहस्य है— सिगरेट, शराब, जुआ, और पर निंदा से बचना। यह सलाह किसी धर्मगुरु की नहीं है। अपितु दुनिया के सबसे बुजुर्ग इंसान जॉन इवान की है। नशा मनुष्य के लिए कितना नुकसानदेह है। यह बात आज किसी से छिपी नहीं है। फिर भी यह आश्चर्य है कि न केवल गरीब और अनपढ़ लोग ही इसके चंगुल में फंसे हुए हैं अपितु अनेक समृद्ध और पढ़े लिखे संभ्रात लोग भी इसकी चपेट में हैं।

बदसंगत, शारीरिक कमजोरी, तनाव, विज्ञापन उन्माद आदि इसके अनेक निमित्त कारण हैं। मनुष्य के लिए इसका उपयोग करना लाभप्रद नहीं है। तन, मन, तथा चरित्र बल्कि पारिवारिक जीवन को बिगाड़ने में भी इसका पहला स्थान है केवल मादक द्रव्यों की तस्करी का धंधा ही 300 अरब डॉलर तक पहुंच गया है। ये तो प्रकट आंकड़े हैं वास्तविक आंकड़े क्या होंगे यह कहा नहीं जा सकता।

cjkb; kadh tM+e | iku% मद्यपान एक ऐसी बुराई है जिसकी उपस्थिति में अन्य अनेक बुराइयां मनुष्य पर हावी हो जाती हैं। कुछ बुराइयां

आधुनिक युग की उपज है किन्तु मद्यपान की बुराई बहुत प्राचीन है कुछ लोग तो इसे उपनिषद और वेदकाल तक ले जाते हैं। महाभारत काल तक आते-आते तो वह एक प्रलयकारी बुराई के रूप में सामने आ गई। शराब के कारण व्यक्ति अपना सब कुछ खो देता है धन वैभव तो छोटी बात है। व्यक्ति की मान-मर्यादा और जीवन को भी यह छोटी-सी चीज चॉपट कर देती है किसी महापुरुष ने सच कहा है।

आते-आते तो वह एक प्रलयकारी बुराई के रूप में सामने आ गई। शराब के कारण व्यक्ति अपना सब कुछ खो देता है जीवन को भी यह छोटी-सी चीज चॉपट कर देती है। किसी महापुरुष ने सच कहा है:-

“अच्छा हुआ अंगूर के बेटा न हुआ,
बेटी ने भी उठा रखी है दुनिया सर पे।”

अंगूर की बेटी शराब ने कहां कहर नहीं ढाया। इस दुनिया में शराब नहीं होती तो शायद इसका रूप कुछ दूसरा ही होता। शराब से स्वास्थ्य, मन, मस्तिष्क और इज्जत सब पर दुष्प्रभाव पड़ता है। फिर भी व्यक्ति बड़े चाव से शराब पीता है। आखिर वह ऐसी नादानी क्यों करता है?

इस प्रश्न पर विचार किया जाए तो भारतीय परिवेश में शराब पीने के प्रमुख कारण हैं- विलासिता, सोसायटी कुसंगति और अज्ञान।

I Do gSe | i ku jkduk% समाज के व्यक्तियों का यह कर्तव्य है कि वह स्वयं भी शराब के नशे से बचें और इस नशे एवं अन्य प्रकार के नशे से होने वाले दुष्परिणामों से अपनी नई पीढ़ी को समझायें। नशे की आदत छोड़ने के लिए एक चीज की विशेष आवश्यकता है और वह दृढ़ संकल्प। केवल एक बार दृढ़ संकल्प किया तो यह नशा छूट सकता है। ऐसी आदत से ग्रसित जो व्यक्ति पाये जाते हैं उनकी सामाजिक भर्त्सना होनी चाहिए। सामाज के किसी भी पद पर ऐसे व्यक्तियों को स्थान नहीं मिलना चाहिए।

i ku&i jkx% नशे के अनेक रूप हैं। सबसे पहला रूप है पान पराग।

शुरू-शुरू में लोग शौकिया तरीके से इससे जुड़ते हैं पर यह देखा गया है कि पैसा कमाने की चाह से व्यापारी लोग इसमें ऐसे पदार्थों का मिश्रण कर लेते हैं जो पेट में जाकर जम जाते हैं। आदत बढ़ने पर मूहं खुलना भी कम हो जाता है। बल्कि कहा तो यह जाता है। कि पान पराग से कैंसर होता है।

/kezi ku% धूम्रपान से पूरी दुनिया इस बीमारी से आक्रांत है। पूरी दुनिया भी में 85 प्रतिशत अरब डॉलर धूम्रपान पर खर्च होता है। यदि हम यह संख्या का प्रति व्यक्ति के रूप में विभाजन करे तो एक व्यक्ति के हिस्से 1000 सिगरेट आती है। वैसे इस समय लगभग एक अरब से ज्यादा लोग सिगरेट पीते हैं। तम्बाकू की खपत 20 वर्ष पहले की खपत से 73 गुना ज्यादा हो गई है।

'kjk c tkuyok g% शराब से जुए से लाखों घर बर्बाद होते देखे गए हैं। पाण्डवों ने तो जुए में हार कर द्रौपदी तक को दांव पर लगा दिया था। उनकी आपदाओं का एक कारण यही जुआ था। शराब आदि व्यसन जीवन में विकृति घोलने वाले हैं विश्व स्वास्थ्य संगठन की 1989 की रिपोर्ट के अनुसार दुनिया के एक लाख लोग शराब के कारण समय से पहले ही जीवन से हाथ धो बैठते हैं।

u'ks l s gkfu% अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के डॉ. डी. मोहन के अनुसार केवल दिल्ली में ही 75000 लोग धूम्रपान करते हैं अन्य व्यसनों में भी भयंकर वृद्धि हो रही है। भांग गांजा आदि नशीले पदार्थों से शरीर के अंगों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके सेवन से मानसिक असंतुलन, उत्तेजना, मायूसी तथा सांस की तकलीफ आम है। गांजा, चरस पीने वालों की मस्तिष्क की कोशिकाएं जल्द ही निष्क्रिय निर्जीव एवं नष्ट हो जाती है। दिमाग चिड़चिड़ा रहने लगता है। विवेक क्षीण हो जाता है और आदमी जघन्यतम अपराधों से जुड़ जाता है।

अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान— आचार्य श्री महाप्रज्ञ के ये दो उपक्रम अपनी सीमाओं में सिद्धांत और प्रयोग की संयुक्त तकनीक सिखा रहे हैं। आमन्त्रण है उन लोगों को जो नशे की गिरफ्त से मुक्त होना चाहते

हैं वे अणुव्रती बने और प्रेक्षाध्यान के प्रयोग से अपनी वांछित मंजिल तक पहुंचे।

आज हमारे विद्यागृह नशा गृह बन गए हैं। किशोर, बालक—बालिकाएं मादक द्रव्यों का शिकार होते जाते हैं। मादक द्रव्य जैसे—अफीम, गांजा, चरस, भांग, एल.एस.डी., कोकीन, स्मैक, हेरोइन, ब्राउन शुगर, हशीश नशे की संस्कृति की उपज हैं जिनके विकसित होने से देश बुरी तरह से प्रभावित है।

u'ks | s N/dkjk i kus ds mi k; %

- दृढ संकल्प—मैं नशा नहीं करूंगा
- अप्रमाद केन्द्र (कान) पर ध्यान के प्रयोग
- कायोत्सर्ग चिकित्सा
- एक्युप्रेसर चिकित्सा
- खाली समय का रचनात्मक कार्यों में उपयोग
- प्रेक्षाध्यान शिविर में सहभागिता ❀

अवनीति का घार है व्यसन

हमेशा यह याद रखना चाहिए कि जिस राह से हमें तुरंत आराम मिलता है वही राह बाद में जाकर एक अभिशाप साबित होती है। इसलिए हमें हमेशा सच्चाई की राह पर चलना चाहिए और भले ही वह लंबी और कठिन क्यों न हो।

◆ **vu|dk fl g no** 9वीं
लाजपत राज डी.ए.वी.
पब्लिक स्कूल
गंदरपुर, कटक, उड़ीसा

vk की इस भागदौड़, चिंताजनक दुनिया में कोई ऐसा व्यक्ति नहीं होगा जो बोलेगा कि उसे कोई चिंता नहीं सताती है। कुछ लोग हैं जो चिंताओं के साथ जी रहे हैं कुछ लोग हैं जो चिंताओं के साथ जी रहे हैं। इन चिंताओं को वे अपनी जिंदगी में एक बोझ नहीं समझते हैं बल्कि इसे अपनी जिंदगी का एक हिस्सा मानते हैं। अतः वे आज सफल हैं।

दूसरी ओर ऐसे आदमी भी हैं जो इन चिंताओं को अभी तक छोड़ नहीं पाए हैं। वे जहां भी जाते हैं चिंताएं उनका पीछा करते-करते वहां भी पहुंच जाती हैं। वे चिंताओं से जितना भागते हैं, उतनी ही चिंताएं उनके पास आती हैं और आखिर में वे लोग अपना दृढ़ निश्चय खो देते हैं और बुरी चीजों को अपनाने लगते हैं।

यह बात तो ठीक है कि कुछ लोगों ने अपने सारे दुःखों अपनाया है और उनके साथ ही अपना जीवन निर्वाह कर रहे हैं, वहीं दूसरी ओर एक आदमी है जो अपने दुःखों को भूलने के लिए वह बुरे पथ पर पैर

रख रहा है। इन दोनों व्यक्तियों के पास कष्ट दद्र , चिंताएं और दुःख हैं लेकिन इन दद्र को लेने का तरीका दोनों में भिन्न है। यह भिन्नता और फ़क्र इतना क्यों हैं? इसकी वजह क्या हो सकती है?

एक आदमी जो खुशी-खुशी कष्ट को अपना रहा है उसके पास मनोबल और दृढ़-निश्चय है। वह हर कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता रखता है और इसीलिए वह खुश है, सुखी है। तो वहीं दूसरा व्यक्ति मन का हारा हुआ इंसान है। उसमें मनोबल की कमी हो गई है। वह मेहनत नहीं करना चाहता है। वह ऐसी राज ढूँढता है जिससे तुरंत उसे अपनी कठिनाइयों से शांति मिल सके और वह रास्ता है- 'नशा अथवा व्यसन'।

एक अच्छा व्यक्ति अपनी वेदनाओं को भूलाने के लिए मनोरंजन के तरीके ढूँढता है तो वही दूसरे व्यक्ति के चरण अपने आप नशीले चीजों की तरफ आकर्षित हो जाते हैं वह घूमता फिरता वही पहुंचता है जहां उसने सोची थी व्यसन दो प्रकार के हो सकते हैं। एक अच्छा और एक बुरा। अच्छे व्यसन वे सब हो सकते हैं जैसे किताबों पढ़ना, गाने सुनना, नश्य करके अपना मन बहलाना आदि। वहीं बुरे व्यसन हो सकते हैं जैसे शराब पीना, धूम्रपान करना तथा अन्कू नशीलें पदार्थों का सेवन करना दूसरा आदमी यही करता है। अच्छे व्यसन का सेवन न कर वह बुरे व्यसन को अपनाता है।

यह सारे बुरे व्यसन मनुष्य को उन्नति करने से रोकते हैं, वे उन्हें आगे बढ़ने नहीं देते हैं। व्यसन को अपनाने से मनुष्य की सोचने की क्षमता नष्ट हो जाती है। वह सामज को आगे की ओर बढ़ने की दौर में पिछड़ जाता है और उसका जीवन नष्ट हो जाता है। वह किसी भी काम में अपना मन नहीं लगा पाता है। जब वह व्यसन को नहीं छोड़ना चाहता है तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। इससे पता चलता है कि मनुष्य पहले व्यसन को नहीं छोड़ना चाहता है, बाद में यही व्यसन मनुष्य को नहीं छोड़ना चाहते। वह मनुष्य को तब ही छोड़ती है जब वह पूरी तरह से खत्म हो जाता है।

मनुष्य जब व्यसन को अपनाता है तब यह तो सच है कि वह पूरी तरह नष्ट हो जाता है लेकिन सिर्फ उसे ही केवल हानि नहीं पहुंचता है बल्कि उसके परिवार में अशांति अपना घर बना लेती है। इस व्यसन ने कइयों के घर भी उजाड़ दिये हैं। उसका हंसमुख जीवन नष्ट हो जाता है केवल नशे के कारण। समाज में भी उसकी निंदा होती है और वह एक असफल आदमी बनकर रह जाता है।

व्यसन आदमी की सेहत के लिए भी हानिकारक बन जाता है। कई बीमारियां उसके शरीर में अपना घर बना डालती हैं और आखिर में उसे उसके कब्र में डाल देती हैं देश की प्रगति में भी यह एक अड़चन है क्योंकि देश तब आगे बढ़ता है जब हम मेहनत करके उसे आगे की ओर ले जाते हैं, यहां पर तो मनुष्य कुछ मेहनत ही नहीं कर रहा है, तो देश आगे कैसे बढ़ेगा? बल्कि और पीछे की तरफ आ रहा है।

व्यसन एक बुरी चीज है जो एक तबाही का रूप ले लेता है। इसीलिए यह हमारा कर्तव्य बनता है कि व्यसन से दूर रहें। क्योंकि जब हम इससे हजारों मिल दूर रहते हैं तो हम उन्नत बनते हैं तथा सफल जीवन बिताते हैं और खुश एवं सुखी रहते हैं। अगर हम सुखी रहेंगे तो परिवार सुखी होगा, परिवार सुखी रहेगा तो समाज सुखी रहेगा और सफल तथा उन्नत बनेगा।

हमेशा यह याद रखना चाहिए कि जिस राह से हमें तुरंत आराम मिलता है वही राह बाद में जाकर एक अभिशाप साबित होती है। इसलिए हमें हमेशा सच्चाई की राज पर चलना चाहिए और भले ही तह लंबी और कठिन क्यों न हो। इसलिए व्यसन से दूर रहो और चाहे कुछ भी हो जाए उसे मत अपनाओ। अगर अपना चुके हो तो अभिज्ञी तुरंत उसे त्याग दो। इसलिए कहा गया है : “व्यसन मुक्ति सफल जीवन का आधार।” ❀

नशा मुक्ति का समाधान योग ध्यान

◆ fd'ku dɛkj ih

iVy 11वीं

जवाहर नवोदय विद्यालय
वडनगर, मेहसाना, गुजरात

योग, ध्यान, विश्राम और
आत्म-विश्वास पैदा करने से श्री
नशा कम करने में काफी सहायता
मिल जाती है। एक-दूसरे के पास
बैठकर गोष्ठी करने और परस्पर
अनुभवों को बांटने आदि से समस्या
को नियंत्रित किया जा सकता है।
नशे के आदि व्यक्ति को पानी और
फलों का जूस खूब पीना चाहिए।

Okरत विश्व में जनसंख्या के तौर पर दूसरे नंबर पर आता है। इस कारण कुछ बढ़ चुकी समस्याओं को मिटाना ज्यादा तर संभ्रजन नहीं रहता परंतु उसे कुछ उपायों के द्वारा कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

आज भारत कई बड़ी समस्याएँ झेल रहा है। उनमें शिक्षित बेराजगारी, भ्रष्टाचार, आर्थिक गरीबी, भयंकर बीमारियाँ आदि। इसमें मुख्य भयंकर बीमारियाँ ही हमारी आर्थिक स्थिती को बिगाड़ती है। मुख्य भयंकर बीमारी का कारण व्यसन ही है। जब तक यह व्यसन पुरी तरह खत्म नहीं होता तब तक यह देश आगे नहीं बढ़ सकता।

लोग बोलते हैं, भाषण देते हैं परंतु कोई उस पर अमल नहीं करता। लोग उसीका प्राचार करने गुटखा, तम्बाकु, और शराब के पोस्टर लगाते हैं। भारत सरकार ने इस चीज को बेचने वाले और बनाने वालों पर रोक क्यों नहीं लगाई? यही तो पूंजीवाद है। अगर यह देश किसी किसी भी प्रकार की चीज का व्यसन छोड़ दे तभी यह आगे बढ़ पाएगा।

व्यसन कई प्रकार के होते हैं। तंबाकू का सेवन, शराब पीना, गुटखा

चबाना, धूम्रपान, अफिम एवं गांजा (हेराइन), आदी। यह सभी चीज बहुत ही जहरीली और खतरनाक हैं। आज हमारे देश में ही नहीं बल्कि विश्व की आधी जनसंख्या व्यसन के कारण मौत के घाट उतरती है।

तंबाकू का सेवन किसी भी रूप में खौफनाक हो सकता है चाहे वह धूम्रपान के रूप में हो, या पान मसाला या गुटखा चबाए जाने के रूप में हो, विश्व भर में आज सबसे अधिक मौतें तंबाकू के सेवन के कारण होती हैं। विकसित देशों में धीरे-धीरे तंबाकू सेवन करने वालों की संख्या कम होती जा रही है।

प्रत्येक वर्ष 31 मई को विश्व भर में तंबाकू राहत दिवस मनाए जाने का उद्देश्य प्रत्येक शरीर पर इसके गंभीर हानिकारक दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी देना है। पर क्या कभी दुनिया भर में तंबाकू के सेवन पर रोक लगाई जा सकी है? इसके ठीक उलट प्रतिवर्ष तंबाकू सेवन से मरने वाले लोगों की संख्या बढ़ती बढ़ती जा रही है।

सिगरेट में कई खतरनाक रसायन होते हैं। जिसमें आधे तो कैंसरकारी होते हैं। निकोटीन, कार्बनडाइआक्साइड और टार तो अत्यंत हानिकारक होते हैं। निकोटीन से नशा, कार्बनडाइ आक्साइड से फेफड़ों में ऑक्सीजन की कमी तथा टार फेफड़ों व दूसरे अंगों में जमा होकर उसका नाश करता है।

एक सक्रस के खिलाड़ी जो साईकल पर अपनी कला प्रस्तुत करते थे वे मध्य प्रदेश के हैं वह बहुत अच्छा करते हैं इसलिए उन्हें पूछा गया कि आय की इस कला का मुख्य कारण तो उन्होंने बताया कि मैं कीर्ण व्यसन नहीं करता और मेरी मेहनत ने मेरा साथ दिया है। उन्होंने बताया की कभी किसी भी व्यक्ति को व्यसन नहीं करना चाहिए उन्होंने अपने अनुभव के तौर पर बताया कि इसे बनाने वाली कंपनियों सड़ी सुपारी और उसका पीला पानी को उपयोग में लिया जाता है और उसका सफेद पावडर छिपकली और अन्य प्राणी की खाल को सुखा कर बनाया जाता है। उस पर किड़े-मकोड़े रेंगते हैं बाद में उसे छोटी पुडिया में पैक करके बाजार में बोचते हैं।

योग, ध्यान, विश्राम और आत्म-विश्वास पैदा करने से भी नशा कम करने में काफी सहायता मिल जाती है। एक-दूसरे के पास बैठकर गोष्ठी करने और परस्पर अनुभवों को बांटने आदि से समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है। नशे के आदी व्यक्ति को पानी और फलों का जूस खूब पीना चाहिए।

मन बहलाने के लिए मुंह में मिश्री, इलाइची, और सूखे मेवे रख सकते हैं। व्यायाम के साथ-साथ ध्यान और योगिक क्रियाएं धूम्रपान की लत को ज्यागने में सहायक होंगी। इससे न केवल आप व्यस्त रहेंगे बल्कि मानसिक तनाव भी कम होगा।

धूम्रपान बंद करने से भूख बढ़ सकती है। भोजन संतुलित व पौष्टिक खाएं। जब भी पीने की तलब हो, अपना ध्यान इससे अलग दूसरी बातों की ओर केंद्रित करने की कोशिश करें परंतु सर्वोपरि बात वो है कि यदि आप ने दृढ़ संकल्प कायम रखा तो फिर लत नहीं लगेगी। ❀

व्यसनों से भावी पीढ़ी पर भी असर

भारत में लाखों लोगों को भरपेट अन्न नहीं मिलता। भारत माता के कितने ही लाल अन्न के अभाव में अकाल मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। जहां भारत की माताएं और बहनें रोटी के टुकड़े के लिए लाचार हो जाती हैं, वहां मादक द्रव्यों का प्रचार हो, इससे अधिक दुर्भाग्य की बात और क्या हो सकती है।

◆ jkuw jkBg 11वीं
इटमा विद्या निकेतन
इंदौर, मध्य प्रदेश

वृत्तमभाव से सृष्टि का सम्राट बनने के लिए निर्मित मानव जीवन से कैसे पतन के गर्त में गिरता जाता है और स्वयं को ही कष्ट देता है उसका उत्तम उदाहरण देखना हो तो आप धूम्रपान और सुरा जैसे व्यसनों के प्रेमी व्यक्ति को देख लीजिए। धूम्रपान और सुरा के रसिक देवताओं के मंदिर के समान आने शरीर का जलती चिता जैसा बना देते हैं। यह आश्चर्य की बात नहीं लगती। एक प्रकार से इसे बुद्धि का दीवाला ही कहा जाएगा।

भारत में लाखों लोगों को भरपेट अन्न नहीं मिलता। भारत माता के कितने ही लाल अन्न के अभाव में अकाल मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। जहां भारत की माताएं और बहनें रोटी के टुकड़े के लिए लाचार हो जाती हैं, वहां मादक द्रव्यों का प्रचार हो, इससे अधिक दुर्भाग्य की बात और क्या हो सकती है।

मादक पदार्थों ने देश-विदेश के लोगों को अपार नुकसान पहुंचाया है। अति प्राचीनकाल से गौरवशाली भारतवर्ष में आज मादक पदार्थों का

प्रचार-प्रसार बहुत भयंकर है। अति प्राचीनकाल के समय में ऐसा नहीं था जो आज के इस आधुनिक काल में देखने को मिलता है। आठ-दस वर्ष के बच्चे भी बीड़ी-सिगरेट पीते हुए दिखाई देते हैं। यह दृश्य ममन्तिक तथा शर्मनाक है। छोटी उम्र से ही बच्चे मादक पदार्थ, बीड़ी, मदिरा, गांजा, तम्बाकू जैसी का सेवन करते हैं। वे फिर युवा न होने के बजाय बचपन के बाद सीधे बुढ़ापे को प्राप्त होते हैं। ऐसे दुर्बल बच्चे देश की क्या सेवा करेंगे? वे तो अपनी जीवन यात्रा भी ठीक से नहीं चला पायेंगे।

0; I u I s xLr gkus ds dkj .k% व्यसन ग्रस्त होने के कई कारण हैं। अक्सर के लिए मदिरा पान करते हैं। कुछ व्यक्ति मदिरा को अपनी चिन्ता से मुक्त होने का उपाय मानते हैं। तुम्बाकू सेवन लोगों की आदत बन चुकी है। अक्सर मदिरा, गुटखा, ड्रग आदि के शिकार हो गए हैं। यह भी देखने को मिलता है कि नशा करना आजकल के नवयुवकों की शान बन गई है। नवयुवक अपने मित्रों की बातों में आकर सोचते हैं कि चलो एक बार प्रयोग करके देखते हैं क्या होता है व उसके पश्चात वे इसके आदि हो जाते हैं।

0; I u I s gkfu% मनुष्य जाति की अधिकाधिक हानि यदि किसी ने की है तो वे हैं मादक पदार्थ। उनसे मनुष्य के धन, आरोग्यता और जीवन का नाश होता है। मादक पदार्थों के सेवन करने से भावी संतान दिनोंदिन निर्बल तथा निस्तेज बनती जाती है। तम्बाकू एक मीठा विष है जिस प्रकार दीपक के तेल को जलाकर उसका काजल एकत्रित किया जाता है उसी प्रकार अमेरिका के दो प्रोफेसर ग्रहम और वाइन्डर ने तम्बाकू की स्याही को अनेकों स्वस्थ चूहों के शरीर पर लगाया। परिणाम यह हुआ कि कितने की चूहे तत्काल मर गए। अनेक चूहों का मरण दो-चार मास बाद हुआ जबकि अन्य चूहों को त्वचा का कैंसर हो गया और वे घुट-घुट कर मर गये। जिन चूहों के शरीर पर तम्बाकू की स्याही नहीं लगाई गयी थी और उन्हें उनके साथ रखा गया था उन्हें कोई हानि नहीं हुई। इस प्रयोग से सिद्ध हो गया कि तम्बाकू का धुंआ शरीर के लिए कितना खतरनाक है।

0; l u eDr ds mik; % इस समस्या का निदान मनुष्य तभी कर सकता है जब वह दृढ़ निश्चय कर ले कि बस उसे अब व्यसन को त्यागना है। व्यक्ति को व्यसन मुक्त होने के लिए यदि कोई नशा मुक्त होने के लिए दृढ़ संकल्प कर उसपर अमल करना होगा। बुरी संगत से दूर रहना होगा। यदि कोई नशा नहीं छूट रहा है तो उसके लिए उपाय किए जा सकते हैं। उदाहरणार्थ 100 ग्राम सौंफ, 100 ग्राम अजवाइन और थोड़ा सा काला नमक लेकर उसमें दो बड़े नीबू निचोड़ें। इस मिश्रण को तवे पर सेक कर रख ले व जब भी तम्बाकू की याद आए तो उसके स्थान पर उसे खाएं। इस तरीके से आप व्यसन से भी दूर रहेंगे और इससे गैस मिटेगी, पाचनशक्ति बढ़ेगी, भूख लगेगी आदि कई लाभ होंगे। जीवन में हमेशा खुश रहने का प्रयास करें तथा अपनी खुशहाली को समझें।

0; l u eDr fd vko'; drk% आज के नवयुवक हमारे देश का भविष्य हैं। यदि उन्नति में सहयोग देने के बजाय उसको विनाश के गर्त ढकेलेंगे तो देश तो समाप्त ही हो जायेगा। तात्पर्य है कि यदि हम देशोन्नति चाहते हैं, अपने राष्ट्र को सम्मान दिलाना चाहते हैं तो हमें देश की प्रगति पर ध्यान देना होगा न कि नशे की दुनिया में खोकर देश की प्रगति में बाधा बने।

डॉक्टरों ने सिद्ध किया है जिसके रक्त में दारू से आया अल्कोहल होता है ऐसे शराबियों के बेटों के बेटों के इस प्रकार दस पीढ़ियों तक अनुवांशिक रक्त में अल्कोहल का प्रभाव रहता है जिसके कारण दंसवी पीढ़ी के बालक को आंख का कैंसर हो सकता है। आप बालक तथा उनके वंशजों के साथ ऐसा जुल्म क्यों करते हो? उन निर्दोष बच्चों ने आपका क्या बिगाड़ा है? इसीलिए अभी भी समय है व्यसन को त्याग दें।

अतः प्रत्येक प्रकार के अन्न को चक्की में पीसना पड़ता है इसी तरह नशा करने वाले व्यक्तियों को भी एक दिन मौत के मुंह में में जाना पड़ेगा। जैसे पके हुए अनार को चूहा खा जाता है उसी प्रकार काल रूपी चूहा इस संसार के प्रत्येक पदार्थ का भक्षण करता है। जैसे चाहे

जितना घी डालो अग्नि संतुष्ट नहीं होती, उसी प्रकार अन्त काल से समग्र विश्व का भक्षण करता हुआ काल अनेक व्यसन ग्रस्त प्राणियों का भक्षण करके संतुष्ट नहीं होता। जैसे दिन के बात रात निश्चित है वैसे ही नशे के आदि व्यक्ति की मौत अवश्य होगी। दौलत, बंगले, जमीन जितना भी होगा, वह दूसरों का हो जाएगा और आप उस समय एक सुनसान जंगल में गिद्ध, कुत्तों और गीदड़ों से घिरे भयंकर शमशान में बिल्कुल नग्न अवस्था में खुली जमीन पर पड़े होंगे। ❀

इस नशे की लत की वजह से कई घर बर्बाद हो चुके हैं। कई बार तो लोभ नशे की हालत में सड़क पर गिर जाते हैं और रात के अंधेरे में गाड़ियां, बसें, ट्रक उन्हें कुचल कर चले जाते हैं। उनकी मृत्यु के बाद उनके परिवार का जीवन अकेलेपन में बीतता है। उनके बच्चों का जीवन शुभ होने से पहले ही खराब हो जाता है।

लत लगानी है तो लगाओ सदाचार की

◆ I ehj dɛɔj 10वीं
सोना मॉडर्न पब्लिक स्कूल
खानपुर, दिल्ली

foद्वानों का मानना है कि जीवन एक ही बार मिलता है। हमें इस जीवन को पूरी खुशी, उत्साह और बहादुरी से जीना चाहिए। मगर आजकल के लोग खासकर आजकल के नौजवान अपना जीवन तरह-तरह के व्यसनों में पड़कर बर्बाद कर देते हैं। व्यसन यानि किसी चीज की बुरीलत लगाना। लोग उस चीज की लत इस हद तक लगा देते हैं कि बाद में उससे बाहर ही नहीं आ पाते। उनका जीवन उसी चीज में सिमट कर रह जाता है। अगर लत लगानी है तो सदाचार, दया, शिष्टाचार, मधुरवाणी आदि की लगाओ जो जीवन में आपके सफल व्यक्ति बनाए।

लोग करे तो क्या करें। आज कल की तेज भागती दुनिया में व्यक्ति मानसिक दबाव में व्यसन की ओर खिंचा चला जाता है। व्यसन में ग्रस्त लोग अपने जीवन को तो खराब कर ही देते हैं, साथ ही साथ वे अपने परिवार का जीवन भी अंधकार में डाल देते हैं। ये लोग नशे के इतने आदी हो जाते हैं कि अगर इन्हें एक दिन भी नशा नहीं मिले तो यह लोग अपना जीवने का मकसद ही खो देते हैं।

जुए की लत तो ऐसी लत है कि कई लोग तो इससे बाहर आने में असफल रहे हैं। जूआ एक ऐसी चीज है जो आपको मोहित करके आपको अपनी तरह आकर्षित करता है। जुआ हमारे मन में लालच का ऐसा बीज बो देता है जिसका वृक्ष पर दिन बढ़ता ही जाता है, बढ़ता ही जाता है। बाद में जाकर बर्गद का वह वृक्ष बन जाता है। जिसको काटना मुश्किल हो जाता है। अगर आप एक बार जुआ खेलेंगे और अगर आप जीत गए तो आपको मन बार-बार उसे खेलने का करेगा। जुआ वे लोग खेलने हैं जो मेहनत करने से कतराते हैं।

वह लोग जो नशे को अपना जीवन मानते हैं उनका जीवन अंधकार में ही खत्म हो जाता है। जिस समय से लो नशे की चपेट में आते हैं फिर उनका उस लत से बाहर आना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन हो जाता है। नशा करने वाले लोग अपने साथ-साथ अपने परिवार और अपने आस-पास के लोगों के जीवन को भी खतरे में डालते हैं।

मान लीजिए अगर कोई व्यक्ति आपके पास खड़ा होकर धूम्रपान कर रहा है तो उससे उसकी सेहत पर तो असर पड़ेगा ही साथ-साथ आपकी सेहत भी खराब हो जाएगी। अगर वह व्यक्ति अपने घर में भी धूम्रपान करेगा तो इससे उसके परिवार वालों की सेहत भी खराब होगी।

नशे की लत को खत्म करने के लिए सरकार ने कई जगहों पर रिहाब सेंटर खुलवा रखे हैं। जहां पर इलाज मुफ्त में किया जाता है। नशे की लत लोगों को लगाने का सबसे बड़ा कारण बेचे जा रहे नशीले पदार्थ जैसे ड्रग्स, चरस आदि है। ऐसे खतरनाक और जहरीले पदार्थ आपको कई जगहों पर मिल जाएंगे। सरकार को जल्द से जल्द इन जगहों को बंद करवा देना चाहिए। कुछ लोगों को पुलिस का भी डर नहीं होता और वह धंधा शुरू कर देते हैं। लोग नशा करके कही भी गिर जाते हैं। ऐसे लोगों की वजह से हमारे आस-पास का वातावरण भी दूषित हो जाता है।

नशे की हालत में नशेड़ी अपने घर वालों से गाली गलौज करता है। जिससे उसके बच्चों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। नशे की हालत में कई

बार तो लोग अपना आपा ही खो देते हैं और हिंसा करने पर उतारू हो जाते हैं।

इस नशे की लत की वजह से कई घर वर्बाद हो चुके हैं। कई बार तो लोग नशे की हालत में सड़क पर गिर जाते हैं और रात के अंधेरे में गाड़ियां, बसें, ट्रक उन्हें कुचल कर चले जाते हैं। उनकी मृत्यु के बाद उनके परिवार का जीवन अकेलेपन में बीतता है। उनके बच्चों का जीवन शुरू होने से पहले ही खराब हो जाता है।

कई लोग शराब पीकर अपने घरों आने बच्चों, पत्नी के साथ हिंसा करते हैं। शराब पीना तो अमीरों का एक ऐसा शौक है जो कई लोगों का जीवन खत्म कर देता है। अमीर लोग बड़ी-बड़ी पार्टियों में शराब पीकर सड़क पर गाड़ी तेज चलाते हैं और रात के अंधेरे में दूसरों को चींटियों की तरह कुचल देते हैं।

ऐसे हादसे ज्यादातर महानगरों में होते हैं। जैसे दिल्ली, मुंबई, कोलकाता, चैन्नई आदि। सरकार को सख्त कानून बनाना चाहिए ताकि लोग कम शराब पीयें और अपने जीवन के साथ-साथ दूसरों के जीवन को भी अच्छा बनाएँ। ❀

कुरांग रै बचने का उपाय स्वाध्याय

◆ gf"lkrk vxoky

भवन्स बी.पी. विद्या मंदिर
श्रीकृष्णनगर, नागपुर, महाराष्ट्र

अब समय आ गया है कि हम अपने समाज को व्यसनमुक्त करें। जागरूकता फैलाकर हम युवकों को भ्रावात्मक भटकन से उबरने की प्रेरणा दे सकते हैं। वर्तमान परिवेश ने बच्चों को मानसिक, भ्रावनात्मक एवं शारीरिक विकास के सभी पहलुओं पर कुठासघात किया है। उन्मुक्त, तनाव रहित, माशूमियत से भरा हंसता-खेलता बचपन अब गुजरे जमाने की बात नजर आती है।

“सिर्फ एक कदम उठा था, राहे शौक में,
तमाम उम्र जिन्दगी मुझे ढूँढती रही।”

fdसी ने सच ही कहा है हम कितनी भी सफलता प्राप्त कर लें लेकिन एक गलत कदम हमें सफलता से वंचित कर देता है। अनुशासन, निरंतर प्रयास, कठोर परिश्रम और सही दिशा, यही सब सफलता के गुरुमंत्र हैं। व्यसन चाहे वह कैसा भी हो, हमें अनुशासनहीन बनाता है और सही राह से भटका देता है।

जीवन में समाधान सुख और निरोगी अवस्था प्राप्त करने के लिए व्यसनमुक्ति आवश्यक है। लेकिन आज हम पैसा कमाने के बाद व्यसनों का शिकार होकर अपने स्वास्थ्य को हानि पहुंचा रहे हैं। कहा जाता है: ‘पहला सुख निरोगी काया, दूसरा सुख चमचमाती माया’

मादक द्रव्यों के प्रयोग की अलग कहानी है। मादक द्रव्य शरीर के तंत्रकीय व्यवस्था को प्रभावित करता है। एल्कोहल और नशीले पदार्थ तनाव एवं चिंता को कम करने में कारगर सिद्ध होते हैं, लेकिन इन्हीं

द्रव्यों का जब गलत उपयोग होता है तो व्यक्ति, परिवार और समाज कई समस्याओं की गिरफ्त में आ जाता है। अधिक मादक पदार्थों के सेवन से अनेक घातक परिणाम होते हैं। इससे व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है। मानसिक रोगों की शुरुआत भी मादक द्रव्यों के सेवन से होती है। बढ़ती हुई नशाखोरी की प्रवृत्ति पर रोक लगाने तथा लोगों को जागरूक करने के लिए प्रतिवर्ष 26 जून को अंतर्राष्ट्रीय 'नशा विरोधी दिवस' मनाया जाता है। मादक द्रव्यों का उपयोग करने वाले युवक 18 वर्ष से 22 वर्ष के बीच ज्यादा है। यह आयु वर्ग किसी भी देश के विकास के लिए उत्पादक आयु मानी जाती है।

तम्बाकू का सेवन अत्यंत हानिकारक है। सिगरेट की डिब्बियों पर वैधानिक चेतावनी लिखे रहने के बावजूद लोग सिगरेट पीते हैं और पान मसाला खाते हैं। कहा जाता है कि नशे में आदमी का विवेक समाप्त हो जाता है। गांधी जी का कहना था 'शराब आदमी की आत्मा को मार देती है।'

अब समय आ गया है कि हम अपने समाज को व्यसनमुक्त करें। जागरूकता फैलाकर हम युवकों को भावात्मक भटकन से उबरने की प्रेरणा दे सकते हैं। वर्तमान परिवेश ने बच्चों को मानसिक, भावनात्मक एवं शारीरिक विकास के सभी पहलुओं पर कुठाराघात किया है। उन्मुक्त, तनाव रहित, मासूमियत से भरा हंसता-खेलता बचपन अब गुजरे जमाने की बात नजर आती है। आज के बच्चों और युवाओं में अपनी संस्कृति की भीनी एवं मीठी सुगंध से ओतप्रोत कहानियों का अभाव है, जो नाना-नानी, दादा-दादी एवं घर के अन्य बुजुर्ग उन्हें सुनाते थे। भोजन करने से पहले मंत्र, पढ़ाई करते समय 'ॐ सरस्वती नमस्तुभ्यम् एवं दीक्षा देने वाले 'ॐ भूर्भुवः स्वः' जैसे गायत्री मंत्र का घोर अभाव है, जिन्हें बड़े-बुजुर्ग बच्चों को सिखाते थे। आज बच्चों के चारों ओर रिश्ते तो हैं, पर उनमें वह गरमाहट, मृदुलता एवं वास्तविकता खो गई है। इसके स्थान पर मात्र औपचारिकता नजर आती है।

जब बच्चों के अंदर की संवेदनशीलता धीरे-धीरे खोने लगती है तो वे बात-बात पर चिढ़ते हैं ऐसा बचपन जब किशोरवय की जमीन पर

कदम रखता है तो वह अपने खालीपन को मिटाने के लिए नशा आदि का सहारा लेने लगता है।

आज का बच्चा अपेक्षाओं के दबाव और उनमें असफल होने के लगातार आतंक में जी रहा है। इंडियन काउन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के आंकड़ों में पता चलता है कि 2001 में स्कूल जाने वाले 12.8 प्रतिशत बच्चे भावनात्मक एवं व्यवहार संबंधी समस्याओं के शिकार थे। पिछले 10 वर्षों में इस संख्या में गुणात्मक परिवर्तन हुआ है। अतः बच्चों को प्यार से समझाकर उनमें श्रेष्ठ संस्कारों का रोपण करके उनका व्यक्तित्व विकसित किया जा सकता है। परिवार प्रथम पाठशाला है। सर्वप्रथम बच्चे एवं किशोर यही पर सीखते हैं। अच्छे व श्रेष्ठ संस्कारों से ही मासूम को पुष्पित पल्लवित किया जा सकता है।

एक गलत आदत आगे चलकर व्यक्तित्व को विनष्ट कर सकती है और एक अच्छी आदत व्यक्तित्व को गढ़ एवं संवार सकती है अतः कुसंग से बचना चाहिए। कोई अच्छा न मिले तो सबसे अच्छा मित्र है स्वाध्याय। इससे विचारों के प्रवाह को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। युवा उम्र में अपने कैरियर की ओर ध्यान देना चाहिए न कि व्यसनों के भंवर में फंसना चाहिए।

नशे की आदत एक मीठा जहर है। इसे समय रहते ही रोक लेने की आवश्यकता है। यदि यह समय रहते रुक गई तो हमारा भारत इक्कीसवीं सदी में सारे विश्व की महाशक्ति बन सकता है। इसमें कोई संदेह नहीं है।

व्यसन जैसे अभिशाप से यदि हम समय रहते लड़ लें, तो हम व्यसन मुक्त भारत का सपना साकार कर सकते हैं। सबसे बड़ी जरूरत है लोक शिक्षण की, जन जागृति की, व्यसन से होने वाले हानियों को, सही तरीके से लोगों को बताने की और परिवार की जिम्मेदारियों का एहसास दिलाकर इस वृत्ति से मुक्ति दिलाने की। इससे कड़्यों को प्रेरणा मिलेगी, मनोबल बढ़ेगा कि नशा छोड़ा भी जा सकता है।

हमारे देश में ऐसी कई संस्थाएं हैं जो व्यसन मुक्ति अभियान में सहायक हैं, जैसे— अल्कोहल एनानीमस' नशा उन्मूलन क्लीनिक आदि। विभिन्न धर्मों के संगठन, जातीय संघ, नारी शक्ति व अन्य संस्थाएं बड़ा महत्वपूर्ण कार्य कर रही हैं। जहां बड़े कार्यक्रम हो वहां नशा उन्मूलन की प्रदर्शनी लगाई जानी चाहिए। दूरदर्शनों पर विज्ञापनों द्वारा भी व्यसन मुक्ति के प्रयास करने चाहिए।

व्यसन मुक्ति को बढ़ावा देने के लिए फिल्मों द्वारा, सारे टी.वी. चैनलों के माध्यम से जन-जन तक जन जागृति फैलाकर हम एक सफल भारत का निर्माण कर सकते हैं। व्यसन मुक्त व सफल व्यक्ति ही बन सकता है प्रेरणापुरुष। गांधी और अन्ना हजारे जैसी महान् हस्तियों को भी शराब पीने का व्यसन था किंतु दृढ़ निश्चय करके उन्होंने इस व्यसन का त्याग किया और आज उन्हें सारा विश्व बड़े आदर और सम्मान के साथ एक प्रेरणापुरुष मानकर उनकी पूजा करता है। ❀

मांसाहार अत्यंत घातक

◆ | k{kh t{ 10वीं

महावीर सीनियर मॉडल स्कूल
जी.टी. करनाल रोड, दिल्ली

भारत जैसा अहिंसाप्रिय देश जिसे
ऋषि भूमि होने का गौरव है और
कृषि भूमि होने का श्री, उस देश में
आज मांसाहार का प्रचलन बड़ी
तीव्रता के साथ बढ़ रहा है। जनता
और वर्तमान शासन श्री अंधाधुंध
इस क्रूर एवं खतरनाक मार्ग पर
बढ़ते जा रहे हैं। इसके परिणाम
भारत की उच्च संस्कृति के लिए ही
घातक नहीं होंगे, बल्कि मानसिक,
शारीरिक एवं आर्थिक स्थितियों को
गड़बड़ा देंगे।

eनुष्य जाति की अधिक हानि यदि किसी ने की है तो वे हैं मादक पदार्थ। इनके सेवन से मनुष्य के धन, आरोग्यता और जीवन का नाश हुआ। मादक पदार्थों ने देश-विदेश के लोगों को अपार नुकसान पहुंचाया है। चाय, कॉफी, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, शराब और अनेक नशीले पदार्थों के कारण इंसान हैवानियत की गर्त में धंसता जा रहा है।

अनुभवी डाक्टरों से सिद्ध हुआ है कि चाय, कॉफी से नींद उड़ जाती है। दिमाग सूखने लगता है। डयबिटीज जैसे रोग होते हैं। तम्बाकू के विषैले प्रभाव को डॉक्टर ने सिद्ध कर दिया है कि प्रतिदिन एक बीड़ी या एक सिगरेट पीने-वाले मनुष्य की आयु में प्रतिदिन छः मिनट कम हो जाते हैं। तम्बाकू से सहन शक्ति कम होती है। ऐसे व्यक्ति अर्ध पागल भी हो जाते हैं।

मादक पदार्थों में सबसे भयानक शराब है। इससे लाखों घर बर्बाद हुए हैं। नशे के कारण मनुष्य अनेक रोगों का शिकार हो जाता है। व्यक्ति का दिमाग उसके नियंत्रण में नहीं रहता। शरीर का संतुलन बिगड़ने

लगता है। आंख का कैंसर होने की संभावना हो जाती है। लोग पागल हो जाते हैं।

सामान्य रूप से मांसाहार विश्व के सभी धर्मों में निषिद्ध है। यदि कुछ धर्मावलम्बी मांसाहार का प्रयोग करते हैं तो वे निश्चित रूप से अपने धर्माचार्यों और धर्मप्रवर्तकों की आज्ञा का उल्लंघन करते हैं। मांसाहारी जीव का बच्चा जब पैदा होता है तब उसकी आंखें बहुत दिनों तक बंद रहती हैं किन्तु निरामिष के बच्चे पैदा होते ही थोड़ी देर में आंख खोल देते हैं।

मांसाहारी जीवों के शरीर से अधिक परिश्रम और दौड़ धूप के बाद भी पसीना नहीं निकलता, इसके विपरीत मनुष्य एकम निरामिषाहारी जीवों को अधिक श्रम का कार्य करने पर पसीना आ जाता है।

जिस देश में शाकाहार के प्रचार-प्रसार की लम्बी चौड़ी चर्चाएं चलती हैं और जो देश अपने को अहिंसा का प्रहरी कहता है, उसी देश की सरकार स्वयं जनता को मांसाहार की ओर ले जा रही है, यह कितना परिताप का विषय है? मांसाहार शक्ति प्रदान करने के बदले निर्बलता का शिकार बनाता है और उससे जो नाइट्रोजिनस पदार्थ उत्पन्न होता है वह स्नायु जाल पर जहर का काम करता है। शाकाहारी मनुष्य में उदारता, सहनशीलता तथा धैर्य प्रवृत्ति गुण जितने अंशों में अधिक पाये जाते हैं उतने मांसाहारी मनुष्य में नहीं।

भारत जैसा अहिंसाप्रिय देश, जिसे ऋषि भूमि होने का गौरव है और कृषि भूमि होने का भी, उस देश में आज मांसाहार का प्रचलन बड़ी तीव्रता के साथ बढ़ रहा है। जनता और वर्तमान शासन भी अंधाधुंध इस कूर एवं खतरनाक मार्ग पर बढ़ते जा रहे हैं। इसके परिणाम भारत की उच्च संस्कृति के लिए ही घातक नहीं होंगे, बल्कि मानसिक, शारीरिक एवं आर्थिक स्थितियों को गड़बड़ा देंगे। मांसाहार के कारण ही उन्माद, पागलपन निद्रा-क्षय आदि बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं।

खाद्य पदार्थों की कमी से देश को प्रतिवर्ष अरबों रुपये का अन्न विदेशों से आयात करना क्यों पड़ रहा है? इसीलिए कि यहां कृषि के विकास पर उतना ध्यान नहीं दिया जा रहा है, जितना कि मांस के उत्पादन

के लिए शूकर-पालन, मुर्गी-पालन एवं मत्स्य पालन पर दिया जाता है कृषि एवं पशुओं ही हानि से देश को कितना बड़ा आर्थिक नुकसान हो रहा है, यह इसी बात से स्पष्ट हो जाता है एक वैज्ञानिक का कथन है कि बर्बादी से हम एक अरब रुपये मूल्य के प्रोटीन खाद्य पदार्थ हर साल खो देते हैं।

भारत वर्ष के महान सम्राट अशोक ने अपने विशाल साम्राज्य में स्थान-स्थान पर इस आशय के शिलालेख उत्कार्ण करवाये कि कोई भी व्यक्ति किसी प्राणी की हत्या न करे। महान मुगल सम्राट अकबर ने भी आदेश दिया था कि उसके साम्राज्य में विशेष पर्वों के अवसरों पर किसी प्रकार का प्राणिवध न किया जाए।

श्री ऋषभदेव ने मानव जीवन को अधिकाधिक सात्विक बनाने के उपायों की खोज की और मांसाहार से बचने के लिए कृषि का आविष्कार किया है। राष्ट्रपिता गांधी जी ने एक स्थान पर अपनी विचार श्रेणी प्रस्तुत करते हुए लिखा है “ शरीर रचना को देखने से जान पड़ता है कि कुदरत ने मनुष्य को वनस्पति खाने वाला बनाया है। पण्डित मदनमोहन मालवीय ने मांसाहार का विरोध करते हुए एक स्थान पर लिखा है— ‘पहले राक्षस लोग मनुष्य का मांस खाते थे, अब मनुष्य पशुओं का मांस खाते हैं, यह सबसे बड़ा पाप है।’

श्री दयानन्द सरस्वती ने तो मांसाहारियों की वृत्ति पर एक गहरी चोट करते हुए कहा— “हे मांसाहारियों ! जब अमुक समय के बाद पशु नहीं मिलेंगे तब तुम मनुष्यों के मांस को भी नहीं छोड़ोगे क्या?”

सिक्ख धर्म के प्रवर्तक गुरुनानक साहब का फरमान है— “कपड़े पर लोहू का दाग पड़ने से शरीर अपवित्र माना जाता है तो यह खून-लहू पेट में जाने से चित्त निर्मल कैसे हो सकता है।”

जैन धर्म के अन्तिम तीर्थंकर भगवान महावीर ने चार कारण नरक गति में उत्पन्न होने के बतलाए हैं, उनमें चौथा कारण मांसाहार है। वर्तमान खोजों ने यह प्रमाणित कर दिया है कि मांसाहार मानव शरीर में विभिन्न असाध्य रोग उत्पन्न कर उसे मृत्यु के मुंह में ले जाता है।

डॉ. हेग का वक्तव्य है 'मांस और शराब के सेवन से मनुष्य की स्नायु इतनी कमजोर बन जाती है कि वह जीवन से निराश होकर आत्महत्या करने के लिए भी तैयार हो जाता है।'

इन सभी को रोकने के लिए हमें छोटे-छोटे संकल्प करने होंगे जैसे:

- मैं तम्बाकू का सेवन किसी रूप में नहीं करूंगा।
- मैं किसी नशीले पदार्थ का सेवन नहीं करूंगा।
- किसी की हिंसा नहीं करूंगा।
- मैं संकल्प करता हूँ कि अपनी प्रतिज्ञा के अनुसार सभी संकल्पों का पालन करूंगा।

अतः उचित तो यही है कि विनाश, मृत्यु तथा ग्लानि से बचने के लिए नशे की ओर कदम नहीं न बढ़ाया जाए, उसे वापस उठा लिया जाए। मैं यही कहना चाहूंगी कि तब तक यह देश सुखी नहीं होगा, जब तक यह नशामुक्त नहीं होगा। हम सब मिलकर एक वचन लेते हैं कि आज से हम किसी भी व्यसन का सेवन नहीं करेंगे। ❀

सही मित्रों का करें चयन

◆ dkey dpor 8वीं
श्री दिगम्बर जैन उ.मा. विद्यालय
उदयपुर, राजस्थान

यह तो हम सभी जानते हैं कि किशोरावस्था में यदि नशे की लत लग जाती है तो इसे छोड़ना कठिन हो जाता है। कई लोग यह गलत धारणा मन में पाल लेते हैं कि नशा खुशी के अवसर पर खुशी को बढ़ा देता है और गम को कम करने में मददगार रहता है। कुछ लोग पहली बार मजा लेने के लिए नशा करते हैं। शुरुआत में नशा सिर्फ शौक के लिए किया जाता है लेकिन बाद में यह शौक आदत बन जाता है।

vkज का युग मानव का युग है। क्षणिक आनंद के लिए नशीले पदार्थों का सेवन करने से दीर्घकालीन दुष्परिणाम हो सकते हैं। जब कोई व्यक्ति आनंद की अनुभूति के लिए किसी नशीले पदार्थ का सेवन करता है और उससे शरीर व मस्तिष्क पर एक बुरा प्रभाव पड़ता है तो इसे नशा कहते हैं। नशे से कई प्रकार की जानलेवा बीमारियां, रोग हो जाते हैं ! नशे का दुर्व्यसन अधिकतर मित्रों के दबाव से होता है। समाज में बढ़ रहे अपराधों का सबसे बड़ा कारण नशा ही है।

कुछ नशीले पदार्थ शराब तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, गुटखा, भांग, चरस, हेरोइन, स्मैक, गांजा, अफीम अमल आदि हैं। इन नशीले पदार्थों के सेवन से पारिवारिक, सामाजिक व आर्थिक समस्याओं का जन्म होता है। नशीली वस्तुओं का सेवन व अन्य दुर्व्यसन मानव के जीवन को खोखला कर देते हैं। इसके प्रभाव से आसपास के लोगों को भी इसका दुष्परिणाम झेलना पड़ता है।

ऐसा मादक पदार्थ जो मनुष्य के द्वारा ग्रहण करने पर उसके मानसिक

शारीरिक, आध्यात्मिक जीवन पर बुरा असर पड़ता है, व्यसन कहलाता है। व्यसन मुक्ति सफल जीवन का आधार हो सकता है यदि इसको त्यागा जाए।

/kæi ku ds nɔi fj .kke% धूम्रपान के प्रयोग से अनेक प्रकार के कैंसर व जानलेवा बीमारियां उत्पन्न होती हैं। मृत्यु निकट आ जाती है।

rEckd% इसके सेवन से हृदय रोग हो जाता है तथा यह रक्तदाब व हृदय स्पंदन दर को बढ़ाता है। इसके सेवन से गर्भवती महिला के भ्रूण की वृद्धि धीमी हो जाती है। इससे फेफड़ों में संक्रमण, दमा, पेट व आंतों में घाव हो जाते हैं। इसमें निकोटीन नामक पदार्थ होता है जिससे शरीर में रोगों की वृद्धि होती है। धूम्रपान के सेवन से आसपास के लोगों को भी परेशानी होती है।

'kjk l s nqɪr% यह शरीर के सामंजस्य एवं नियन्त्रण को प्रभावित करती है। स्मरण शक्ति समाप्त हो जाती है, इससे व्यक्ति चलते समय लड़खड़ाने लगता है। इससे रक्त प्रवाह में रुकावट आती है।

u'ks dh vknr% यह तो हम सभी जानते हैं कि किशोरावस्था में यदि नशे की लत लग जाती है तो इसे छोड़ना कठिन हो जाता है। कई लोग यह गलत धारणा मन में पाल लेते हैं कि नशा खुशी के अवसर पर खुशी को बढ़ा देता है और गम को कम करने में मददगार रहता है।

कुछ लोग पहली बार मजा लेने के लिए नशा करते हैं। शुरुआत में नशा सिर्फ शौक के लिए किया जाता है लेकिन बाद में यह शौक आदत बन जाता है।

u'ks ds y{k.k

- आंखें लाल होना, सूजन होना।
- सुस्त रहना, दैनिक कार्यों में उत्साह की कमी।
- थकान महसूस होना।

- शरीर में ऐंठन, शारीरिक दुर्बलता का अनुभव।
- मतली या उल्टी होना।
- सोने की आदत में बदलाव (ज्यादा या कम नींद)
- अधिक गुस्सा आना।
- चिड़चिड़ापन।

eknd i nkFkZ rhu çdkj ds gkrs g%

कानूनी रूप से अप्रतिबंधित नशीले पदार्थ हैं केफीन, शराब, निकोटिन, गुटखा, तम्बाकू आदि।

कानूनी रूप से प्रतिबंधित पदार्थ हैं।— चरस, गांजा, अफीम, हेरोइन, मारीफन, मारीजुआना, कैंरक आदि।

डॉक्टर द्वारा लिखी जाने वाली दवाईयां इस प्रकार हैं— खांसी वाली दवाईयां इस प्रकार हैं— खांसी के लिए सिरप, नींद की दवाईयां, नारकोटिक एनजेसिक्स आदि हैं।

I kekftd dç0ko

- समाज में बढ़ रहे अपराधों का सबसे बड़ा कारण नशा ही है।
- व्यक्ति गैर कानूनी कार्यों में लग जाता है।
- व्यक्ति के परिवार में सदैव कलह रहता है। इससे अधिक दशा खराब रहती है।
- इससे समाज के अपराधों में वृद्धि, धन की हानि, परिवार में बिखराव, जीवन में असुरक्षा आदि।
- इससे आपसी रिश्ते टूटते हैं। ❀

त्यौहारों पर मद्यपान का बढ़ता प्रचलन

मद्यपान एक रोग है जो समाज के लिए एक अभिशाप है। आज स्थिति यह है कि त्यौहारों व पर्वों में, विवाहों में मद्यपान का आम प्रचलन बढ़ रहा है। हर क्षेत्र में मद्यपान किया जाता है। हमारे देश में पहले शराब पीने का प्रचलन केवल बड़े घरों में था। अब यह आदत समाज के छोटे वर्ग व सामान्य वर्ग में भी बढ़ गई है।

◆ vkdkkk xls y 10वीं
माउंट आबू पब्लिक स्कूल
सैक्टर-5, रोहिणी, दिल्ली

0; सन मुक्ति अर्थात् बुरी आदतों से मुक्ति। समाज में कई प्रकार के व्यसन विद्यमान हैं जैसे धूम्रपान करना, शराब पीना, जुआ खेलना, स्मैक पीना आदि। ये सभी व्यसन मानव जीवन के लिए नितान्त हानिकारक हैं परन्तु शराब पीना सबसे भयंकर व खतरनाक व्यसन है।

वर्तमान समय में मद्यपान एक समस्या बन चुकी है। यूरोप में यह परम्परा बहुत पहले से थी। जीवन के हर क्षेत्र में मद्यपान किया जाता है। हमारे देश में पहले शराब पीने का प्रचलन केवल बड़े घरों में था। अब यह आदत समाज के छोटे वर्ग व सामान्य वर्ग में भी बढ़ गई है।

मद्यपान एक रोग है जो समाज के लिए एक अभिशाप है। आज स्थिति यह है कि त्यौहारों व पर्वों में, विवाहों में मद्यपान का आम प्रचलन बढ़ रहा है। हर क्षेत्र में मद्यपान किया जाता है। हमारे देश में पहले शराब पीने का प्रचलन केवल बड़े घरों में था। अब यह आदत समाज के छोटे वर्ग व सामान्य वर्ग में भी बढ़ गई है।

मद्यपान एक रोग है जो समाज के लिए एक अभिशाप है। आज

स्थिति यह है कि कई त्यौहारों व पर्वों में विवाहों में मद्यपान का आम प्रचलन बढ़ रहा है। हर नगर व शहर में शराब बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। अब शराब का धन्धा जोरों पर है।

शराब एक सामाजिक बुराई है। गरीब समाज के लिए यह एक कलंक है। हमारे देश के शासक व प्रशासक पाश्चात्य सभ्यता के पोषक हैं, इसलिए वे शराब पर पूर्ण प्रतिबंध नहीं लगाना चाहते। जनता को भी अपने हित अहित का ख्याल है पर मद्यपान की आदत कभी नहीं डालनी चाहिए।

आज के युग में मद्यपान युवा वर्ग को ज्यादा प्रभावित कर रहा है जिसमें लड़कियां भी शामिल हैं। युवा वर्ग मद्यपान कर गाड़ी चलाता है जिससे दुर्घटना होने का भय भी होता है और कई बार तो दुर्घटना घट जाती है।

नशे का एक रूप हुक्का पीना भी है। जो युवा पीढ़ी पर बहुत गहरा प्रभाव डाल रहा है। पहले युवा इसे शौक में पीते हैं फिर वह इसके आदी हो जाते हैं। नशे के कारण कई हंसते-खेलते परिवार बिखर जाते हैं। नशा एक ऐसी बुरी आदत है जिसके हम अगर आदी हो जाएं तो इसे छोड़ना बहुत कठिन हो जाता है। नशे के कारण कई घातक बीमारियां जन्म ले लेती हैं।

आजकल धूम्रपान करना बहुत आम बात हो गई है। अठारह साल से पहले धूम्रपान करना निषेध है लेकिन आजकल युवा वर्ग को हर चीज अपनी उम्र से पहले जल्दी करने की आदत है जो कि बिल्कुल गलत है। धूम्रपान करने से न केवल धूम्रपान करने वाला प्रभावित होता है बल्कि उसके आसपास खड़े लोगों को भी प्रभावित करता है। धूम्रपान से कई जानलेवा बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं जैसे-अस्थमा जो पूरी उम्र दुख देता है। अगर एक बार हम इस व्यसन के आदी हो गए तो इसे छोड़ना आसान नहीं होता। यह हमारे जीवन को नष्ट भी कर सकता है।

समाज में एक और खतरनाक व्यसन विद्यमान है जुआ खेलना। यह एक ऐसी लत है जिसे चाह के भी नहीं छुड़ाया जा सकता। जुआ कई प्रकार का हो सकता है जैसे ताश खेलना, मैच पर पैसे लगाना आदि। एक बार जब पैसे लगाना शुरू कर दिया तब वह रुकता नहीं, सारा धन उसमें लगा देता है और फिर वह अपने साथ-साथ अपने परिवार को भी सड़क पर ला देता है। जुआ जान तो नहीं लेता पर यह जीवित होते हुए भी मार देता है या बर्बाद कर देता है।

स्मैक पीना एक और व्यसन है। यह जान तो लेता है या फिर पूरी जिन्दगी बर्बाद कर देता है। पहले शौक में उसे लेते हैं फिर उसकी आदत पड़ जाती है और जब इसे प्राप्त नहीं कर पाते, पैसों के कारण फिर वे गलत रास्ते अपनाना शुरू कर देते हैं जैसे चोरी, डकैती आदि। पहले वह अपने परिवार से पैसे मांगता है पर जब नहीं देते तो वह अपने ही परिवार को हानि पहुंचाता है। स्मैक पीना या बेचना या खरीदना जुर्म है पर लोगों को जेल जाने से डर नहीं लगता और वह इसका नशा करते हैं। अगर व्यक्ति इन व्यसनों से मुक्ति पा ले या फिर इन्हें अपने से दूर ही रखे तो वह अपना जीवन सफल कर सकता है।

व्यसन मुक्ति ही जीवन की सफलता का आधार है। हमें व्यसनों से मुक्ति पाने के लिए पूरा प्रयास करना चाहिए। अगर इसमें कामयाब नहीं हो पाते हैं तब नशा मुक्ति केन्द्र का सहारा लेना चाहिए। आजकल बड़ी संख्या में मुक्ति केन्द्र बने हुए हैं जो लोगों को व्यसनों से मुक्ति दिलाने का प्रयास करते हैं और उनका जीवन सफल बना देते हैं। ❀

काल करै सो आज कर...

◆ fn0; kāk jkt oek 9वीं

जवाहर नवोदय विद्यालय
पेरिए कासरगोड, केरल

विद्यार्थी को ही नहीं बल्कि अधिकतर कार्यों को करने वालों को अनुशासन में कार्य करना पड़ता है चाहे वह प्रधानमंत्री हो या राष्ट्रपति, इतने ऊंचे पद पाने के बाद श्री अनुशासन में काम करना पड़ता है। यदि वे अनुशासनहीनता करेंगे तो जाहिर है कि पूरा देश अनुशासनहीन हो जाएगा।

इस दुनिया में हर व्यक्ति सफलता के मार्ग पर जाना चाहता है परन्तु उसमें उसको बहुत सारी परेशानियां आती हैं। जो मनुष्य परेशानियों से संघर्ष करता है वह जीवन में सफल होता है। किसी कवि ने उचित ही कहा है :

“लहरों से डरकर नौका पार नहीं होती
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।”

इसका अर्थ है कि यदि कोई व्यक्ति किसी कार्य को करे तो वह असम्भव नहीं है। यदि वह बार-बार किसी कार्य को करने की कोशिश करे तो वह असम्भव नहीं जिससे वह जीवन में सफलता के मार्ग पर अग्रसर होता रहा है। उसका नाम समाज में होता है तथा उसके बाद देश में उसका नाम होता है। इससे वह बहुत खुश रहता है। यह सब उसके कार्यों के कारण ही होता है। इस प्रकार स्पष्ट होता है कठिनाईयों को पार करके जीवन सफल बना सकते हैं।

जब मनुष्य दुःखी होता है तो उसका जरूर कोई न कोई कारण होता

है। चाहे वह पारिवारिक रूप से दुःखी हो या अन्य कोई कारण हो सकता है। विद्यार्थी का अधिकतर कारण होता है उसका भविष्य कैसा होगा। सोचते हैं कि परिश्रम करते हैं तो उसका परिणाम मिलेगा या नहीं। बहुत दुःखों का सामना करके किसी न किसी पद पर चयनित हो जाते हैं जिससे उसको अपार खुशी मिलती है। वह सोचता है कि किसी ने सच ही कहा है कि परिश्रम करने वालों को सफलता अवश्य मिलती है।

इससे आपका ही नहीं बल्कि आपके उन जन्मदाताओं को इतनी खुशी मिलती है कि उनका पुत्र जिन्होंने उसे छोटे से पाला-पोशा वो आज इतने ऊंचे पद पर चयनित हुआ है। आजकल कुछ ऐसे बाल-बच्चे हैं जो सफलता के बाद अपने मां-बाप को भूल जाते हैं। व्यसनों के मायाजाल में फंस जाते हैं। जिन्होंने अपने पेट में नौ महीने कितने दुःख-दुःख से पाला था, उन माताओं की दुद्रशा होती है। दोस्तो कभी भी अपने ऊपर घमण्ड नहीं करना चाहिए क्योंकि आप यदि घमण्ड करते हैं तो आपका घमण्ड एक न एक दिन चूर-चूर हो जायेगा।

आप रावण को देख लीजिए कितनी सफलताएं उसको मिली थीं। यहां तक भगवान शिव भी उसके वश में आ जाते थे, पर वह इतना घमण्डी हो गया कि उसके घमण्ड को चूर करने के लिए श्रीरामचन्द्र ने जन्म लिया। श्री रामचन्द्र ने जिस के लिए अवतार धरा था वह उनका सफल हो गया।

हम लोगों को सफल जीवन का आधार क्यों चाहिए? इसका कोई न कोई कारण जरूर रहता है। आधार का अर्थ होता है नींव। जब हम लोगों की नींव अच्छी रहेगी तो हम लोगों का घर अच्छा बनेगा। इसी प्रकार जब लोग छोटे से प्रयास करने को शुरू कर दे तो अवश्य ही हमारा जीवन सफलता के मार्ग पर जाएगा। इसके साथ-साथ जीवन को सफल बनाने के लिए हम लोगों को कुछ अन्य बातों पर भी ध्यान देना होगा। वे हैं अनुशासन, परिश्रम, लगन व नशा मुक्ति। अब आप जान ही गए होंगे कि जीवन को सफल बनाने में अनुशासन का भी

हाथ है। अनुशासन में अधिकतर विद्यार्थी को रहना पड़ता है। यदि विद्यार्थी अनुशासन में नहीं रहेगा तो उसका जीवन सफलता के मार्ग पर नहीं जा सकता है।

विद्यार्थी को ही नहीं बल्कि अधिकतर कार्यों को करने वालों को अनुशासन में कार्य करना पड़ता है। चाहे वह प्रधानमंत्री हो या राष्ट्रपति। इतने ऊंचे पद पाने के बाद भी अनुशासन में काम करना पड़ता है। यदि वो अनुशासन हीनता करेंगे ता जाहिर है कि पूरा देश अनुशासनहीन हो जाएगा।

आप जब विद्यालय में पढ़ते हैं तो आप बिना किसी शिक्षक की अनुमति के बाहर नहीं जाते हैं। बच्चे जैसे-जैसे धीरे-धीरे बड़ी कक्षाओं में पहुंचते हैं उनका दिमाग खुराफातों में लगने लगता है। जो विद्यार्थी उस उम्र में अपना जीवन अच्छा बना लेता है उसका जीवन उज्ज्वल बन जाता है।

बहुत से विद्यार्थी सोचते हैं कि यही एक उम्र गुंडाई की है, उसके बाद तो बूढ़े हो जाएंगे। इसी उम्र में मारपीट चोरी-डकैती व नशे की लत बुरी संगत में बैठ कर सीख लेते हैं। इससे उनके जीवन में सफलता का दीपक कभी नहीं जलेगा। यदि नशा मुक्ति रूपी तेल की मात्रा ज्यादा करें अर्थात् वह बुरी संगत के कार्यों को छोड़कर अच्छा आचरण, उच्च विचार, विनम्र बुद्धि वाला विद्यार्थी बने।

अब बात आती है परिश्रम तथा लगन की। आपके पास अनुशासन में रहने की क्षमता हो परन्तु आपके अन्दर कार्य को करने की लगन नहीं तो आपका अनुशासन किसी काम का नहीं है। आप ऐसा मत करिएगा। कोई भी कार्य करिए चाहे उसको करना है दो घंटे में पर आप एक घंटे में करिए पर उसमें अपनी जी जान लागा देनी चाहिए जिससे कि आपको जिन्दगी में सफलता मिलती रहेगी।

यदि आपको कभी कोई अपने से बड़ा चाहे वह आपके परिवार का दुश्मन हो पर आपसे बड़ा हो तो उसके विचारों को अपने अन्दर

अपनी अन्तर्आत्मा में धारण कर लेना चाहिए यह आपके जीवन को संवारेगा।

एक बात सबको जाननी चाहिए कि मनुष्य को कभी इर्ष्या नहीं करनी चाहिए। आजकल के युग में देखा-देखी अधिकतर कार्य हो रहा है। आजकल लोग किसी को बढ़ते नहीं देखना चाहते हैं। वे सोचते हैं कि वह मुझसे कभी न आगे जा पाए। ऐसा अधिकतर विद्यार्थी जीवन में होता है। जब कोई विद्यार्थी अच्छे अंक प्राप्त करता है तो दूसरे विद्यार्थी को उससे जलन होने लगती है। वह सोचता है कि यदि वह आगे चला गया तो मैं पीछे रह जाऊंगा। उसे ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि किसी न किसी को प्रथम आना ही है।

यह सब कार्य आप लोग कब तक करोगे। सफलता को प्राप्त करने के लिए ईमानदार, सीधा स्वभाव, विनम्र होना चाहिए। और एक बात जरूर ध्यान रखिएगा सभी कार्यों को समय पर करने की कोशिश करिए। इसीलिए कहा गया है कि :

“काल करै सो आज कर, आज करै सो अब

पल में प्रलय होयगा, बहुरि करेगा कब।”

तो दोस्तो, जीवन है तो मन है, मन है तो आप है आप है तो समाज है और समाज है तो देश है। अतः देश को उन्नति के मार्ग पर ले जाने के लिए व्यसन के मार्ग को छोड़ना ही पड़ेगा। ❀

आत्म नियंजण बहुत जरूरी

◆ I qkk pkkku 10वीं
केन्द्रीय विद्यालय नं. 3, ए.एफ.एस.
मकरपुरा, वडोदरा, गुजरात

कोई खुशी में पीता है तो कोई गम में पीने वाला तो पीने का बहाना ढूँढता है। मदिरा को अवैध रूप से बेचने के व्यवसाय में पुरुष तथा नारियां लगे रहते हैं। यहां तक कि बच्चे भी इससे बच नहीं पाए हैं। शराब पीने वालों में बच्चों की तादाद ज्यादा है। वे तरह-तरह से शराब का अपने जीवन में उपयोग करते हैं।

एकनव जीवन दो विरोधी प्रवृत्तियों का मिलन स्थल है। कभी मानव पर सात्विक प्रवृत्तियां हावी हो जाती हैं तो कभी तामसिक प्रवृत्तियां। यदि सात्विक प्रवृत्तियां प्रभावी हों तो मनुष्य आदर्श नागरिक बनकर देश की प्रगति में सहायक होगा और यदि तामसिक प्रवृत्तियों का प्रभाव बढ़ेगा तो मानव स्वयं पतन की ओर जाकर राष्ट्र के लिए भी घातक सिद्ध होगा। ऐसी ही एक बुराई है मदिरापान अथवा नशीले पदार्थों का सेवन।

नशा एक ऐसा व्यसन है जिसके शिकंजे में आज सारा विश्व जकड़ा हुआ है। यद्यपि नशे का प्रचलन आधुनिकता की देन नहीं है अपितु प्राचीनतम ग्रन्थों में भी हमें सुरा, सोमरस, मद्य जैसे अनेक शब्द दृष्टिगोचर होते हैं जिसका अर्थ कि नशीले पदार्थ तब भी प्रचलित थे। तब ये पदार्थ केवल देवताओं तथा राजा- महाराजाओं तक सीमित थे। ज्यों-ज्यों कालचक्र घूमा, साधारण जनता भी इन पदार्थों का सेवन करने लगी।

वर्तमान में प्रमुख नशीले पदार्थ-शराब, अफीम, चरस, गांजा, भांग, ताड़ी कोकीन, ब्राउन शुगर, हेरोइन आदि अत्यंत तीव्र नशा करने वाले पदार्थ

हैं। चाय, कॉफी, बीड़ी, सिगरेट हल्का नशा करने वाले पदार्थ हैं। हमारी मुख्य चिंता का विषय शराब अथवा मदिरा ही है। मदिरापान करना एक खतरनाक सामाजिक बुराई है। महात्मा गांधी ने कहा था— “शराब का शरीर की ओर लपकना धधकती हुई भट्टी और चढ़ी हुई नदी की ओर लपकने से भी ज्यादा खतरनाक है। भट्टी और नदी से तो केवल शरीर का नाश होता है मगर शराब शरीर और आत्मा दोनों का ही नाश करती है।” यह कथन पूर्ण तथा सत्य है।

नशा चाहे शराब का हो या अन्य किसी प्रकार का, सदैव घातक होता है। नीतिकारों का कथन है— “कंचन कामिनी तथा कादम्बरी का मोह मनुष्य को मनुष्यता से पतित करता है।” नशा करके मनुष्य शैतान बन जाता है। नशा करने के प्रमुख कारण निम्न हैं:—

मदिरापान (नशा करने) की आदत मनुष्य की उत्सुकता के कारण पड़ती है। जब व्यक्ति इसके नाम की चर्चा सुनता है तो सामान्य व्यक्ति सोचता है कि एक बार पीकर देखा जाए जबकि दृढ़ संकल्पी व्यक्ति पर ऐसी बातों का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

मदिरापान अथवा नशे से क्षणिक सुख मिलता है। मनुष्य दुनिया को भूल जाता है उसे अपनी चिंताओं से छुटकारा मिल जाता है। नैतिकता का पतन, माता-पिता अथवा परिवार के प्रति लापरवाही, बुरी संगत भी नशा करने की भावना को बढ़ावा देती है।

एक बार यदि किसी कारण से या जिज्ञासावश इसका सेवन कर लिया तो फिर यह छूटने का नाम नहीं लेती। किसी विद्वान का कथन है— ‘जहां शैतान स्वयं नहीं पहुंच सकता, वहां मदिरा को भेज देता है।’ जब मदिरा भीतर जाती है तो हमारे सारे संस्कार, विचार, सद्भाव बाहर निकल जाते हैं। मदिरा का सीधा और पहला हमला स्वयं पीने वाले पर होता है। उसकी नसें, फेफड़े, गुर्दे और अन्य अंग शिथिल होने लगते हैं। दुर्भाग्य से ड्राइवर शराब पी ले तो कहीं भी दुर्घटना कर सकता है। शराब पीने से शराबी के घर में क्लेश रहता है। उसके पत्नी-बच्चे भूख रहते हैं।

efnjki ku djus okyka ds rØ

मदिरापान करने वाले अपने पक्ष में तक्र देते हुए कहते हैं कि इससे दिन भर की थकावट दूर होती है, तनावों से मुक्ति मिलती है, आनंद मिलता है, गर्मी मिलती है, काम करने की शक्ति बढ़ जाती है। लेखक अथवा कवि कहते हैं कि शराब से उनका ध्यान केंद्रित होता है। कुछ लोगों का तक्र है कि आनंद विलास करना कोई पाप नहीं है।

çfrok

मदिरापान के पक्ष में दिए जाने वाले सभी तक्र खोखले, लचर और मिथ्या हैं। मदिरा से यदि पीने वाले की थकान उतरती है तो सारे परिवार पर तनाव छा जाता है। शराबी मदिरापान करके बेसुध होकर सोता है, परिवार वाले उसकी चिंता में जागते रहते हैं। जहां तक काम करने की शक्ति और गर्मी का संबंध है यह भी असत्य है। शराब पीने से जहां तत्काल ऊर्जा मिलती है किंतु शरीर की शक्ति कम हो जाती है। गर्मी की आवश्यकता ठण्डे देशों में होती है। भारत तो वैसे ही गर्म देश है।

लेखक तथा कवियों का ध्यान केंद्रित करने का तक्र भी खोखला है। जिस मदिरा से पैर लड़खड़ाते हों, हाथ कांपते हों तो उससे ध्यान केंद्रित हो ही नहीं सकता है। शराब पीकर व्यक्ति अभियान के नशे में उड़ने अवश्य लगता है। मदिरापान करने से जब भवनाएं ही दूषित हो जाएंगी तो सच्चा साहित्य कैसे लिखा जा सकता है।

कोई खुशी में पीता है तो कोई गम में। पीने वाला तो पीने का बहाना ढूंढता है। मदिरा को अवैध रूप से बेचने के व्यवसाय में पुरुष तथा नारियां लगे रहते हैं। यहां तक कि बच्चे भी इससे बच नहीं पाए हैं। शराब पीने वालों में बच्चों की तादाद ज्यादा है। वे तरह-तरह से शराब का अपने जीवन में उपयोग करते हैं। अनेक बार अवैध शराब से सैकड़ों लोगों की जान चली जाती है। अनेक लोग अंधे हो जाते हैं। अंग्रेजों ने इस देश को खोखला करने के उद्देश्य से इसका प्रचलन किया था।

'kjkcnh /kfebd o u\$rd drD;

नीति स्मृति ग्रन्थों में पंच महापातक गिनाए गए हैं—जीव हिंसा, व्याभिचार, चोरी, परनिंदा तथा मादक वस्तुओं का सेवन। मनु ने मनुस्मृति में मदिरा को महापातक बनाते हुए कहा है— मदिरा अन्नों का मल है। मल पाप को कहते हैं, इसलिए पाप पूर्ण मदिरा का ब्राह्मणों, क्षत्रियों और वैश्यों को सेवन नहीं करना चाहिए।

efnjki ku | eklr djus ds mik;

मदिरापान समाप्त करने का सर्वोत्तम उपाय आत्म नियंत्रण है। शराब के दुष्परिणामों को प्रभावशाली ढंग से खत्म करने से भी मदिरा पर रोक लग सकती है। तीसरे, शासन और कानून द्वारा शराब बंदी की जानी चाहिए। गुजरात जैसे प्रांत इस दिशा में आगे बढ़े हैं। अन्य प्रांतों को भी इनसे प्रेरणा लेनी चाहिए।

नशाबंदी प्रचार विभाग और शिक्षा विभाग की ओर से व्यसनो के दुष्परिणामों को लोगों के दिमाग पर अंकित करने वाली फिल्में, ग्रामीण इलाकों की यात्राओं और सभा सम्मेलनों के स्थलों पर दिखाई जाती है। स्कूलों और महाविद्यालयों में व्यसन विरोधी सुसंस्कार और सर्जनात्मक विचार जगाने का कार्य भी होता है।

शराब के खिलाफ समाज में जागृति लाने में स्त्री शक्ति की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अनेक गांवों में महिलाओं ने शराब की दुकानें बंद करवाई हैं। अनेक सेवा भावी संस्थाएं व्यसन मुक्ति के लिए जनजागृति लाने के उद्देश्य से सभा-सम्मेलनों, शिविरों, कार्यशालाओं, विविध क्रीड़ात्मक स्पर्धाओं, सांस्कृतिक एवं वैचारिक कार्यक्रम आयोजित करती है।

व्यसनाधीनता की घटनाओं को रोकने के लिए व व्यसनो के खिलाफ संघर्ष निरंतर जारी रहे तो राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी का व्यसन मुक्त समाज का सपना साकार होने में देर नहीं लगेगी। इसके लिए समाज की सभी इकाईयों का योगदान अपेक्षित है। ❀

आयातित समस्या है नशाखोरी

◆ fl eju l jkQ 9वीं
सेंट मारग्रेट सी.सै. स्कूल
डी. ब्लाक, प्रशांत विहार, रोहिणी,
दिल्ली

मादक द्रव्य सेवन की प्रवृत्ति को बढ़ने से बचाने के लिए जागरूकता का अपना महत्व है। जो लोग मादक द्रव्य सेवन नहीं कर रहे हैं उन तक यह बात पहुंचाने की आवश्यकता है कि इसके सेवन से क्या समस्याएं उत्पन्न होंगी एवं यह कितना खतरनाक है। जल्द से जल्द इस कार्य को एक आन्दोलन का रूप देना होगा।

0; सन मुक्ति अर्थात् नशाखोरी। नशा... यह एक ऐसा शब्द है जिसे सुनते ही हमारे दिमाग में एक ही चीज आती है वो है शराब। नशा केवल शराब का ही नहीं होता, धन का भी नशा होता है जिसे हम लालच कहते हैं। लालच हर व्यक्ति में होता है, हम यह नहीं कह सकते कि इस व्यक्ति में लालच नहीं है। पर अगर इंसान अपनी सीमा तोड़ दे तो वह लालची और बहुत ज्यादा स्वार्थी हो जाता है, जो उसे बर्बादी की ओर ले जाता है। इसलिए यह एक बहुत बड़ी समस्या है परंतु उससे भी ज्यादा बड़ी समस्या तो मादक द्रव्य की है जो पश्चिमी देशों से हमारे देशों में तेजी से फैलती जा रही है।

मादक द्रव्य सेवन की प्रवृत्ति हजारों वर्ष पुरानी है। अनुसंधान एवं वस्तु निर्माण की शक्ति से युक्त मानवों ने सभ्यता के विकास के साथ एक से बढ़कर एक उपयोगी चीजें खोज लीं, उपकरण बना लिए, वस्तुएं निर्मित कर लीं। इस क्रम में उन्होंने मादक द्रव्य ढूंढ निकाले एवं उनका प्रयोग करना सीख लिया। भारत के प्राचीन ग्रंथों में सोम और सुरा का उल्लेख इस बात का प्रमाण है कि वैदिक-पौराणिक कालीन

भारतीय मादक द्रव्य से परिचित थे और विशेष अवसरों पर उसका सेवन करते थे।

एक विशेष प्रकार की लता से सोम रस तैयार किया जाता था। इसका पान उल्लास एवं उत्साह की वृद्धि करने वाला माना जाता था। यह नहीं कहा जा सकता है कि सोम रस के पान को लेकर मुसीबतें नहीं आती थीं। बहुत बार इसको लेकर झगड़े हो जाते थे।

मादक द्रव्य सेवन न तो किसी एक देश की समस्या है और नहीं एकदम नई है फिर भी जिस रूप में यह भारत में उभरी और बढ़ी है, वह किसी सीमा तक आयातित एवं नई है। अभी कुछ वर्ष पूर्व तक स्थिति यह थी कि कुछ ही लोग मादक द्रव्य के सेवन में रुचि लेते थे, शेष उससे मुक्त रहते थे। किशोर एवं युवा वर्ग के व्यक्ति प्रायः मादक द्रव्य सेवन से दूर रहते थे किन्तु आज पश्चिमी देशों की तरह भारतीय किशोरों एवं युवाओं में भी यह आदत तेजी से फैल रही है।

दुःख की बात यह है कि किशोर-किशोरी एवं युवक युवती विशेष रूप से इसकी चपेट में आ रहे हैं। इस समस्या का सर्वाधिक प्रभाव महानगरों पर पड़ रहा है। मादक द्रव्य किसी विशेष वर्ग के लोग ले रहे हों, यह बात नहीं। अमीर-गरीब, विद्यार्थी-अध्यापक, बेरोजगार, रोजगार, ग्रामीण, शहरी, शिक्षित-अशिक्षित, नर-नारी, किसी भी वर्ग का व्यक्ति इसका शिकार हो सकता है। यहां तक की कुछ चिकित्सक भी इसके शिकार पाए गए हैं।

सामान्यतः मादक द्रव्यों के घेरे में स्वापक एवं संवेदना मंदक द्रव्य या औषधि आते हैं। अंग्रेजी में इन्हें ड्रग्स कहा जाता है। आज ड्रग्स शब्द का प्रयोग सामान्यतः स्वापक, संवेदना मंदक, मादक द्रव्य के अर्थ में ही किया जाता है। ऐसा कोई भी पदार्थ जो ड्रग कहला सकता है जो आहार की सीमा में न आते हुए भी अपनी रासायनिक प्रकृति के कारण जीवों की क्रिया-प्रणाली की संरचना पर प्रभाव डालता है। वैज्ञानिक रूप से यह परिभाषा सही होते हुए भी व्यापक है, क्योंकि मादक द्रव्यों के अतिरिक्त ऐसे अनेक पदार्थ हैं जो आहार की सीमा

में नहीं आते हैं तथापि उनका सेवन जैविक किया— प्रणाली की संरचना को प्रभावित कर सकता है।

मादक द्रव्य अनेक प्रकार के होते हैं । इनके मुख्य चार वर्ग होते हैं यथा— स्वापक, शामक, उद्दीपक, विभ्रक उत्पादक। उपयुक्त चार वर्गों के मादक द्रव्यों को पुनः दो वर्गों में बांटा जा सकता है जैसे सामान्य स्वापक शामक, उद्दीपन या संवेदना मंदक द्रव्य एवं गंभीर समस्या उत्पन्न करने वाले मादक द्रव्य।

सामान्य शामक, उद्दीपन मादक द्रव्यों में निकोटीन—कैफीन आदि को लिया जा सकता है। सिगरेट के निकोटीन एवं कॉफी के कैफीन भी हानिकारक हैं किंतु इनका हानिकारक प्रभाव असंयमित मात्रा में दीर्घकाल तक प्रयोग करने पर पड़ता है। सामान्य शराब अल्कोहल के साथ भी किसी सीमा तक यही बात है किंतु यह सिगरेट के निकोटीन एवं कॉफी के कैफीन से तुलनीय नहीं है क्योंकि इसमें व्यसनी बना देने एवं हानि पहुंचाने की क्षमता कहीं अधिक है।

बार—बार के शराब के प्रयोग से व्यक्ति इस पर निर्भर रहने लगता है। अभिप्रायः यह है कि सामान्य तौर पर अधिक खतरनाक न दिखलाई देने वाला पेय भी असंयमित अथवा दीर्घकालीन प्रयोग से गंभीर समस्या का रूप धारण कर सकता है।

स्वापक अथवा संवेदना मंदक द्रव्य के अन्तर्गत मुख्यतः वे मादक द्रव्य आते हैं जो पोस्ते के पौधे से बनाए जाते हैं। इनमें मुख्य हैं अफीम, मॉरफीन, हेरोइन स्मैक आदि। सामान्य तौर पर ये द्रव्य द्रव्र कम करने, निद्रा लुता उत्पन्न करने, सुखबोध देने का काम करते हैं। यद्यपि सभी स्वापक अथवा संवेदना मंदक द्रव्य आदत का शिकार बना देते हैं किंतु इनमें हेरोइन एवं स्मैक व्यसनी बना देने की अत्यधिक क्षमता रखते हैं। हेरोइन एवं स्मैक व्यसनी बना देने की अत्यधिक क्षमता रखते हैं। हेरोइन अफीम का अत्यधिक परिष्कृत रूप है। इसको लेने पर व्यक्ति एक विशिष्ट प्रकार के सुखबोध की स्थिति में चला जाता है और सामान्य होने पर बहुत अधिक कष्ट का अनुभव करता है। किसी—किसी

को भयंकर पीड़ा की अनुभूति होती है। इसके बाद व्यक्ति फिर इसे लेना चाहता है ताकि उसकी बेचैनी और पीड़ा दूर हो सके। हेरोइन की आदत के शिकार लोगों की संख्या काफी अधिक है।

मादक द्रव्य—सेवन की समस्या गंभीर हैं। यह क्रमशः बढ़ती जा रही है। सभी प्रकार के मादक द्रव्यों का प्रयोग छिपे तौर पर चलने लगा है। हेरोइन, मारफीन, कोकेन, गांजा, हशीश आदि मादक द्रव्यों का प्रयोग तेजी से बढ़ रहा है। इनकी लत लग जाने पर अनेक प्रकार की हानियां हो रही हैं। जो लोग इनके व्यसनी हो जाते हैं उन्हें आसानी से पहचाना जा सकता है। उनके मुख्य लक्षण इस प्रकार हैं—शरीर स्वास्थ्य में क्रमशः गिरावट आना, चिड़चिड़ापन, अवसाद, लोगों से मुंह छिपाना, झूठ बोलने लगना, चोरी करना, व्यवहार में अनियमितता, किसी भी काम के लिए समय की पाबन्दी न रखना आदि।

लत बढ़ जाने पर मादक द्रव्य लेना व्यक्ति के अस्तित्व की अनिवार्यता सी बन जाती है। मादक द्रव्य सेवन को केवल एक सामाजिक विकृति या रोग मानना उचित नहीं है क्योंकि जिस तरह की सामाजिक व्यवस्था में हम रह रहे हैं वह बुरी तरह से विषमता से ग्रस्त है। समाज में सबको समान रूप से सुख—सुविधा, स्वतंत्रता, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि का अधिकार प्राप्त नहीं है। परिणामतः सर्वत्र असंतोष ही असंतोष है। मादक द्रव्य सेवन की प्रवृत्ति को बढ़ने से बचाने के लिए जागरूकता का अपना महत्व है। जो लोग मादक द्रव्य सेवन नहीं कर रहे हैं, उन तक यह बात पहुंचाने की आवश्यकता है कि इसके सेवन से क्या समस्याएं उत्पन्न होंगी एवं यह कितना खतरनाक है। जल्द से जल्द इस कार्य को एक आन्दोलन का रूप देना होगा। ❀

ENGLISH

Habit is a good servant but a bad master

◆ Aayushi Mittal X
Swami Vivekanand Public
School
Huda, Sec-17
Gurgaon

Addiction often, involves not only compulsive drug taking but also a wide range of abnormal behaviours that can interfere in the family, the workplace, and the broader community. Addiction also can take the people towards increased risk for a wide variety of other illness. Due to addiction a person loses control over his own behaviour.

God has given us a beautiful life. We live on a planet that sustains life. We are fortunate enough for that! We live amongst so many sorts and species- homosapiens, animals, birds, flora etc are protected and laud by as many relations as parents, grandparents, kids, sibblings; in a variety of geographical features with lots of differences but still what makes us alike is our zeal to standout, to expel and to succeed.

Success has the nearest relation with perseverance, hardwork, determination, knowledge, confidence and most prominently the ability to restrict our thoughts and act to permissible limits.

However, the obstacle in pathway of self-control is ADDICTION. Addiction in easy words can be explained as getting habitual to something, may be drugs, alcohol, sex, smoking, gambling, internet, social networking etc. to an impermissible extent. The reason why addiction is not acceptable is that afterall excess of everything is bad. When

one is young, he can acquire good or bad habits. One starts doing certain act for the sake of pleasure, for the sake of fun and if he is doing that thing, that particular act regular or irregular intervals, he starts enjoying it and starts feeling the necessity of doing it again, at that particular time and it gradually takes form of addiction.

Every chain smoker or habitual drunkard never starts smoking as habit. We simply begin with such act for the sake of company for the curiosity of taste, or for the sake of company for the curiosity of taste or for the sake of fun in company of friends, and this becomes his necessity, but he is not able to get the level of satisfaction, which he derived from a very minute quantity of during in initial stages of his intake.

Addiction often, involves not only compulsive drug taking but also a wide range of abnormal behaviours that can interfere in the family, the workplace, and the broader community. Addiction also can take the people towards increased risk for a wide variety of other illness. Due to addiction a person loses control over his own behaviour. He gets into aggression loses sense of work, speech and social sense etc.

An addict ruins his life by not concentrating on his work that would lead to his success.

A show was started on TV channel Star Plus. That was 'Satyamev Jayate' which was shown to minimise corruption, female foeticide, crime, addiction and other evils. In the episode which was based on addiction, a great personality Javed Akhtar told that he was addict for about 15 years to drinking. But still, understanding that addiction could only convert success to failure he left drinking. And today we see how famous he is, he has climbed the pillars of success. Javed Sir spoke a very nice thing that a person who has addiction of something, can be a mad person, a stupid person or both. He included that, "Habit is a good servant, but a bad master."

Even addiction to family and ethics is harmful. Being dependent on someone doesn't hold good in a long run. One should be self-dependent. In India, excess obedience of ethics and values is seen. Some people start fighting in the name of religion. This also doesn't hold good in a materialistic world of today.

Family and friends can play critical roles in motivating individuals with drug problem or addiction. Family therapy is important, especially for adolescents. Involvement of a family member can strengthen chances of positive results that is freedom from addiction.

More than ever-before, India's future depends on the strength and dynamism of its youth. In a fast changing world accelerated by new advances in electronics technology only a dynamic exuberant generation can put India on a strong footing. A strong religious base combined with strong family ties and high morals can help wrench out this evil from our society. Both, preventive and rehabilitation procedures depend strongly on these factors.

"Don't let the habits to control you, conquer you, keep them your 'servants' and enjoy their company", is the secret of enjoying the life to the fullest extent.

"Save Youth From Addiction, Save India" ❀

A great publicity should be made regarding this social evil. A large number of banners, posters and playcards should be displayed. Evils of drug should be highlighted through the media-radio, television and press. Anti-social workers should be checked with regular attention and should be punished seriously if found guilty.

Drug addiction must be fought on war footing

◆ Sarita Aagri X
St. Theresa Sr. Sec. School
Haldwani, Uttarakhand

The relation of addiction and our life is very complicated. For leading a good life the person should be free from any kind of lead addiction. The proportion should be balanced for smoothening of life. The oxford learner's dictionary defines addiction as "spending all your free time doing some thing because you are so interested in it." Addiction can be good or bad. For example : addiction of drugs, alcohol, cocaine etc can be termed as bad addiction whereas addiction of jogging is a good addiction. Here we are talking about bad addiction which can ruin the life the people. Bad addiction is one of the worst social evil of modern civilization . It is spreading like a cancer. These evils are invitation to death.

Due to this addiction, in a family many problems have been registered, like the bad effect on young children of family, the atmosphere is not healthy, financial crises, health is affected and the person is himself disturbed and is spiritually leading to a wreck life. The government is taking commendable steps to reduce the causes of drug abuse considering it as great

social and cultural problem. Government has established rehabilitation centres to treat the addictions. However, the root of this evil lies in the disorder and degeneration of our social and family life.

Drug addiction must be fought on war footing concerning departments and public should be alert to remove this social evil. A great publicity should be made regarding this social evil. A large number of banners, posters and playcards should be displayed. Evils of drug should be highlighted through the media-radio, television and press. Anti-social workers should be checked with regular attention and should be punished seriously if found guilty.

*Life is an art
A mountain of troubles
In your trouble don't cry
You should only try and try struggle hard
And conquer the sky.*

From the above lines we come across the reality of life. Thus, the mind should be conscious enough to tackle the troubles or problems of life, this would happen only when the person is not addicted to bad things. Life is beautiful if we know the art of living but it is ugly in case we don't know that art.

The base of successful life is freedom from every kind of addiction. Also, it is a fact that success does not go to those who never struggle, who never embrace facing hardships. But, an addicted person is in an unconscious state of his mind. He spends all his time in doing the things which he likes to do, he never thing thinks about his whole essential things of his life. He thinks that the whole world is around the thing which he is fond of doing it.

The successful life is the requirement of all. People want to lead a life of more joy and less sorrow. But this is not possible Life itself is mixture of joy and sorrow, sometimes the

proportion of joy is more or less. Thus, addiction can ruin these believes because it makes the person physically and mentally wreck. They invite their own doom.

Therefore, the base of life should be the freedom from addiction. If we adopt good addiction then these should be limited. They should not govern us. If this would happen then we are peacefully and purposely, social and family life is destroyed or is tempted or lured by the vicious addiction.

If the person is addicted then he can get out of this trap with the help of his strong will power. In this case will power is very important because once you are addicted then it becomes so habitual that it cannot be left easily. Also, all obstacles bowed down in front of will power. Nothing is difficult nor impossible if we try having enough of will power. Education especially primary education play an important role in solving out these types of problems.

This addiction has now become an international problem. It is considered as fashion or symbol of modernity or dignity at the beginning. But after sometimes it becomes a habit, sweet and healthy atmosphere of home is easily affected. Tense life, lack of healthy education, heavy burden, loss of moral values and etiquettes given to children by their parents are prey of this addiction. The relation between families is adversely regarding to the addiction. Thus, parents should be more careful about their wards specially in tender young age. ❀

Freedom goes beyond physical frontiers

◆ Shubhangi Vashisht X
Tinu Public School
Sangam Vihar, Delhi

Addiction has ruined many lives not only of the addicts but of their family and friends. Addiction is the evil that wants a person to be ridden with fear, doubt and unbelifs, feel condemned, guilty and unworthy. It wants heart to become callous with bitterness and unforgiveness towards themselves, becomes filled with criticism and suspiciousness.

A wise man once said: "There's nothing that succeeds more than success."

Success has been man's substantial stimulus. For some, success is about achieving peomotion in office and for others it is getting a stardom. For students it is a matter of achieving 10 GPA in class 10 and for a footballer it is kicking it like Beckham. The denotation of success is different for all. But the means of attaining success calls for discipline, hard work and a determined will which is attained by freedom from all kinds of addictions. Freedom is not just a word, it's an action which expresses stipulation of being free. Freedom is existence of a world where an individual holds more value than his pocket. Freedom is liberation from evils within. Freedom goes beyond physical frontiers. It refers to mental, social and spiritual freedom. We have just come across the celebration of Independence Day. The pomp and show of the festival has made us joyous on the 65 glorious years of our freedom. But in the midst of the celebration we had figured

out that our country and 'system' are addicted to various evils like 'corruption'. Also our society is ever addicted to social evils like dowry system, female foeticide, early marriage etc. These addictions are hurdles for India becoming a super power and hampers the growth story of our nation. The social evils do not allow the society to prosper.

Addiction to anything is like a chronic disease which is characterized by immediate short term (effects) rewards but coupled with delayed long term effects that can destroy opportunities of success and more over many lives. The problem with addiction is that people become dependent on it.

"You do anything long enough to escape the habit of living until the escape becomes a habit which is generally termed as addiction.

Addiction has ruined many lives not only of the addicts but of their family and friends. Addiction is the evil that wants a person to be ridden with fear, doubt and unbelifs, feel condemned, guilty and unworthy. It wants heart to become callous with bitterness and unforgiveness towards themselves, becomes filled with criticism and suspiciousness. Addiction wants sour mind be anxious, worried, passive and depressed. And more over it keeps the person away form success. An indisciplined suspecious and depressed person can never achieve success.

As we look at the example of a smoker. Smoking is an addiction refers to the point where a person is possessed with an uncomfortable desire and dependence on cigarettes. A smoker never realises the extreme fatal effects of smoking has on their lives till the addiction cost their life. A fact about smoking is that in a year an average thousands of people leave smoking by loosing their life.

When a student is addicted to smoking is indirectly addicted to drugs and destorys his own life by bearing it on the flame

of the lighter. Smokers have no scope of success in his life. His future is ruined as he could no more concentrate on his work and studies and needs a pack of cigarette everyday . More than 50% of students including collage students are involved in crimes to fulfill their thirst caused by addictions. There is no room for success in their life.

The worthy wards of Mark Twain can never go out of my mind:—

‘Giving up smoking is the easiest thing in the world. I know this because I’ve done it thousands of time.” Once we are addicted to something it becomes a habit. Addiction is a barrier between success and failure. The second most important medium of success is good health as no health, no wealth and no success. But addiction to something has several disadvantages towards our health. When our body becomes used to something we get obsessed and weak. There is a large difference between addiction and habit. Addiction leaves no door open for success.

There are many ways to come out of the effects of addiction. There are many therapies and medicines. These therapies include many processes like detoxification. Getting rid from addiction is not easy but also not impossible. LAAM and acamprosate are some medicines for the same.

So it is our choice whether we want addiction a curse for the whole life As it is rightly said, “The base of a successful life is freedom from addiction.”

At last I would quote in the words of G-Jung “Every form of addiction is bad no matter whether the addiction is narcotic, alcoholic, morphic or idealism.! ❀

Addiction is the state of being given up or having yielding to a habit of something. It can be of various type. Someone is addicted towards liquor or drugs, someone has a habit to chew tobacco, someone is addicted towards smoking, someone has a habit to gamble, etc. Some addictions are not so harmful but these don't look good when people do it. Nail biting, blinking of eyes, uttering bad words while talking are such types of addiction.

Hard work
and
resilience
triumph
out in the
end

◆ Naman Mehra VIII
Sacred Heart Sr. Sec. School
Haldwani, Distt. Nainital

Uttarakhand

So much information about adverse effects of ADDICTION is known. Yet, a large number of people, specially, "youth" condone what is known to them. Over looking the negative effects of addiction can turn it into a DEADLY WEAPON.

Addiction is the state of being given up or having yielding to a habit of something. It can be of various type. Someone is addicted towards liquor or drugs, someone has a habit to chew tobacco, someone is addicted towards smoking, someone has a habit to gamble, etc. Some addictions are not so harmful but these don't look good when people do it. Nail biting, blinking of eyes, uttering bad words while talking are such types of addiction.

When a person gets addicted of something, he lives like a slave of 'addiction'. The person gets psychologically attached towards addiction. It gives him a temporary feeling of well-being like in case of drugs, their addiction increases the tolerance level of our body receptors. Then, the receptors

respond only to higher doses of drugs, leading to greater intake and dependence on drugs.

So, we should clearly bear in mind that use of drugs can be a forerunner addiction.

Not only drugs, these days students are addicted of using internet & social networking sites. They are so much addicted that these drive them to abuse the internet even when it is not needed, or even when its use becomes self-destructive.

Here, it should be clear to everyone that whether the thing seems not so harmful, even then we should not get addicted of it. Because addiction leads to ignorance of all social norms in order to satisfy his/her needs. These result in many social adjustment problems.

So, freedom from addiction is the basis of a successful life. In life, winners are only those who are resolute in persuing their goals, without dependence on any thing and without any type of addiction.

Hard-work and resilience triumph out in the end. We can only achieve success and can lead a successful life if we are free from addiction. Remember always, play all the cards of life in an outstanding way, taking up all challenges logically and get success. Our success surely will help us, our society, our country & world to progress in a better way. ❀

Addiction can be of many forms but it's our responsibility to fight against addiction. Addiction starts from the belief that people are n't powerless in the face of addiction. In fact each of us has free will and the ability to replace life-damaging choices with life-affirming over.

Addiction destroys all our chances

◆ Ujjwal Bhaskar VIII
Assam Rifles School
Teliamura, Assam

Success means achievements accomplishment victory and triumph. The dictionary states that success is "The achievement of something desired, planned or attempted. The gaining of fame or prosperity and the favourable or prosperous termination of anything attempted. The attainment of a proposed object; prosperous issue." There are just dictionary definitions though. One needs examples and instances in order to fully understand the meaning of success. Over the years many people have viewed success as the gaining of fame and fortune. While true success encompasses all kinds of prosperity. Fame and fortune is just one form. Success is something that usually takes a lot of effort to get but is worth it is the end.

Sometimes success can be experienced after the accomplishment of just a short-term goal. For example one can feel success after completing a small project at work or school. A person's life is usually full of many little success. Success ranges from getting a test or paper to graduating from

high school to becoming the CEO of a major company. From tittle to large, success can come in any size.

So what are the things we should strive for to make our lives successful and have a positive impact on those around us? Be sincere in your actions. Be yourself and what you feel is right based on your values and beliefs. Be genuine in what you do; your actions speak louder than your words. Don't falsify or embellish events that may have happened. Be enthusiastic about what you do. So it be committed to life and everything that you set out to accomplish in life. Don't let outside forces corrupt the person you are.

But often some fail to achieve success. Why? Addiction is just like corruption in one's life. Addiction destroys all your chances for a successful life by destroying your inner soul. A life free from addiction is basic mantra for success in life. Is freedom from addiction possible? A very wise person once said to me "some things you cannot do along freedom from addiction is one of those things."

To gain freedom from addiction is to understand what "addiction" is and how it works. Addiction wants control! Addiction is like a thief in the night. Sometimes it takes a little, sometimes a lot but it never gets enough.

I once met a girl when I asked whether she was successful in her life and with a broken heart she replied that she could never get success in her life just because she had addiction. Reading novels was not only her favourite pastime or hobby but addiction for her. This led to her downfall. Also some people have addiction to drugs. Addiction to chemical substances that result in psychological and physiological dependency are the most obvious addictions noted in society today. Addiction wants their hearts to become callous with bitterness and in forgiveness towards themselves and others to become filled with criticism and suspiciousness and to trust

no one, not God and not themselves; no one! Addiction wants their minds to be passive, depressed and full of darkness and gloom; their minds to be confused, unfocused and undisciplined. It proves that addiction is a great hindrance in one's life.

Addiction can be of many forms but it's our responsibility to fight against addiction. Addiction starts from the belief that people are not powerless in the face of addiction. In fact, each of us has free will and the ability to replace life-damaging choices with life-affirming ones.

Only the one who can conquer his/her addiction into his/her control is the real winner in the path of life for success. Thus as you climb the ladder of success, be sure, it's leaning against the right building. ❀

Bad habits are easy to acquire

◆ Namrata Neglur VII
Sister Nivedita English
Medium School
Milap Nagar, MIDC
Dombivli (East)
Maharashtra

When a victim abstains from bad habits, he feels happy that he is still alive with his family and friends. They wish to tell everyone what real freedom is and where happiness lies. Smokers realize that the best days of his life were already up in smoke. They pray to God that no one is ever enslaved to an addiction like them.

The success in life does not lie in collecting a lot of wealth and purchasing all the luxuries of life. But simplicity, honesty and the strength of character is the real wealth of life. One should emulate those people who had spent their entire life for a noble cause.

Bad habits are easy to acquire but hard to get rid of. Many of us become victims to bad habits either knowingly or unknowingly. Slowly, the victims become dependent on them and enslaved to an addiction. Once addicted to bad habits, the victim suffers from the ill effects associated with them.

Among many other bad habits, the most common habits such as smoking, alcohol, drug abuse, etc. pose a very serious threat to the health of the individual. They are known to impair the most vital organs of the body.

Because of this addiction, a person may lose his relationship with family members, friends and he is left all alone. One may have to quit his job. Finally, for what of funds, one goes on

stealing money from the house. To add to his woes his health also starts deteriorating.

The victim may also suffer from short temper, depression, aggressive nature, impaired judgement, suspicious behaviour and so on. Why people take to bad habits? One study says that to get freedom from religion, society and the rules set by parents. Bad habits such as smoking, drugs and alcohol give a temporary sense of freedom from everything. They give instant relief, too. Victim's firm resolution alone can help to quit bad habits, which is now in the stage of addiction. One has to be very honest to himself, if decides to away fromt he addiction. There are certain groups who consistently fight to liberate persons who are completely enslaved by addictions. A victim should take help of such organizations. Another thing that a victim would need to do is to get rid of the old environment and friends. A change of place and making new friends is a must if one wants to be free from captivating habits.

When a victim abstains from bad habits, he feels happy that he is still alive with his family and friends. They wish to tell everyone what real freedom is and where happiness lies. Smokers realize that the best days of his life were already up in smoke. They pray to God that no one is ever enslaved to an addiction like them.

Happiness grows at our own firesides and it is not ot be picked up from the strangers gardens. According to Pope a happy man is he who has fewer wants, whose life is blessed by contentment healthful work, rest, meditation and recreation in the lap of nature. Money alone will not lead to happiness but it is needless to say that it is essential for dignified life.

If a person is free from addiction then only he can learn the secrets of success in his life. When there is an eternal peace of mind within the person, he would lead towards successful life in the true sense. ❀

Freedom from drug addiction leads to success

◆ Atman Mishra X
LRDAV Public School
Gandarpur, Cuttack

Drug addiction can destroy one's individual life. It can significantly interfere with his physical well being, social well being, mental well being and spiritual well being. Addiction involves a wide range of abnormal behaviours that can interfere in the family, the workplace and the broad community.

Everyone wants to be successful in life. Right from the childhood the parents as well as their children put all sorts of efforts to have a bright career, excellent placement and a comfortable productive life. But somehow at some point of time there comes many hindrances and obstacles. They pose at threat to the very existence of homosapians knowingly or unknowingly some false prey to the tentacles of these octopus. They engulf human life from all sides in a phagocytic manner. They erode the quality of life. Success becomes a mirage. Illusion dominates reasoning. Life becomes an unbridled horse. Slowly the feet is deep sunk in the abysmal depth of darkness and drudgery. And all these unwanted but avoidable miseries, pain frustrations and failure is the result of drug addiction.

Drug addiction is a very complicated and complex illness. It is characterised by compulsive, at time uncontrollable drug craving, seeking and use, that persists even in the face of extremely negative consequences.

Drug addiction leads due to the following.

Nobody takes drugs in order to become an addict. They are usually taken to escape from problems. Lack of parental love at home, enpaired and tense relationship between parents and dictatorial handling of children have been traced out as significant root cause. Misuse of money-lack of guidance.

Easy availability of and access to money are equally dangerous. They lead to habit such as cigarette smoking-the first step to drug addiction. Lack of proper guidance to the children is also one of the contributing facotrs.

Drug addiction can destroy one's individual life. It can significantly interfere with his physical well being, social well being, mental well being and spiritual well being. Addiction involves a wide range of abnormal behaviours that can interfere in the family, the workplace and the broad community. Addiction places the individual at higher risk for HIV/AIDS and other infectious diseases. Hence addiction distrupts many aspects of human life starting from cultural erosion to economic instability. Addiction has a negative impact in all walks of life.

Symptoms of drug addiction include.

- Lose of interest in sports and daily routine.
- Lack of appetite and body weight.
- Unsteady gait, clumpy movements, tremors
- Reddening and puffiness of eyes.
- Slurring of speech
- Fresh numerous injection marks
- Drowsiness or sleeplessness, Lethargy.
- Acute anxiety, depression, profuse sweating
- Changing moods

- Impaired memory, concentration.
- Increase violent behaviour.
- Nausea, vomiting, bodyache.

Freedom from Drug Addiction leads to success. As drug addiction affects all aspects of human life in a devastating way, there is an urgent need to keep oneself away from the clutches of addiction. The success in one's life depends to a large extent on his strong determination, sincerity, concentration, hardwork, and diligence. Freedom from addiction ensures facilitation of all these attributes. The personality of an individual develops to its fullest extent.

Addiction free human life ensures joy of complete social, physical, mental and spiritual well being. A healthy mind in a healthy body paves the path for successful accomplishment of all desired tasks. The economic devastation of the individual and the family can be easily avoided. The individuals are charged with all constructive, positive, and facilitative forces. The man takes a journey from darkness to light, from ignorance to knowledge and from painful drudgery to a pleasurable experience. The productive force can significantly contribute towards the overall development of the nation.

The feeling that we can succeed is amply nurtured by a mind free from addiction. In an individual who is free from addiction, the head is always held high and the mind is without fear, self-dignity takes a priority. The individual can scribe the poetry of his success in the beautiful words of determination, dedication and diligence. The entire journey of life becomes smooth, pleasurable and productive. Success turns into a habit.

Hence, freedom from addiction coupled with perseverance in often the first chapter in the book of excellence. ❀

'Addiction to smoking' is very serious and common aspect found among the citizens of almost every national of this world. Every third person in the world should get a bravery award. As even the box of cigarettes, it is written how harmful smoking is, still people dare to smoke! Starngge but true. 'You are a fool, if you think smoking is all ' is an apt slogan for them. This can either be called bravery or stupidity. Effects of smoking are more dangerous than anything in the world.

Addiction can never be good

◆ Rashi R. Agarwal XI
J.H. Ambani Sarswati Vidya
Mandir
Surat, Gujarat

Anything in excess in consumption is not good physically and psychologically in a human life. The famous slogan of the 21st century is "Addiction leads to devastation." This slogan, if understood truly explains us about the harms of addiction.

I always wondered about the phrase 'fast moving world. Yes, this is the fast moving world where people are rushing themselves to the hospitals. Their main problem is addiction. They are addicted to medicines for each and every small problem.

In this way, human body gets addicted to medicines and their common perception is that they cannot be cured without medicines. But they don't know that it is this psychological belief which keeps them at ease which actually makes them worst.

'Addiction' is a term which can be used in many circumstances. Dictionary defines in many circumstances. Dictionary defines this word as 'excessive nature for

something. 'In few years this will be a new term added in the list of human diseases and will possess a study also.

Nowadays most of the children are suffering from the addiction to internet (esp. Facebook, Yahoo, Orkut etc) and T.V. They have woven their web around electronic appliances in which they want to live their lives. This is the cause of many diseases due to an idle lifestyle and sometimes bad peer group. Sitting for long hours in front of the screen of computers and T.V. not only damage the interior of eyes but also person starts devoting itself from its family and move to their friends. They often get mingled up with bad company and start playing with their own lives.

A statistics tells that 40% of world's crime are committed by the youth. Out of them 15% belong to very good families who fell among bad friends and got addicted of performing crimes such as theft, murders, eve teasing, cyber crimes etc.

According to some data every tenth person takes drugs in some or the other form.

Among them 45% are between the age group of 15 to 25 who are capable of living a successful life take drugs which affect their lives as a student., employee etc.

In a tender age, their body gets tackled up with tedious diseases like cancer. B.P., diabetes etc. This not only affects their own health but also the health and financial conditions of their family. This also makes them ashamed in the society.

'Addiction to smoking' is very serious and common aspect found among the citizens of almost every national of this world. Every third person in the world should get a bravery award. As even the box of cigarettes, it is written how harmful smoking is, still people dare to smoke! Strange but true. 'You are a fool, if you think smoking is all ' is an apt slogan for them. This can either be called bravery or stupidity. Effects

of smoking are more dangerous than anything in the world. T.B., pulmonary infections, all sorts of cancers, heart and liver diseases etc will be more common in future decades to come an assumption.

'Addiction to alcoholism' is one more criterion seeing in this modern world. Here goes a slogan for its, "Strive harder, soar higher and don't be a alcohol consumer.." Effects of using alcohol are fatal. Effects on life and property, health diseases such as diseases of heart, livers, kindeys etc do a lot of harm to the drinker.

The list of types of addiction go endless. To stop these various types of addiction the people should take initiative about creating its awareness. Then only this word will get deleted from all the dictionaries of this world. Addiction can never be good. It was, is will be always harmful. Thus at last I can say that anything in excess which is called addiction is wrong whereas everything should be in a limited edition. So, at last, way to lead a successful life is the life with freedom from addiction.

Hence, the topic stands proved. ❀

Freedom from addiction is possible

◆ G. Bhavana IX
Model Mission High School
Bolaram, Andhra Pradesh

Addiction to chemical substances that result in psychological and physiological dependency are the most obvious addiction noted in society today. All forms of abuses can be devastating to the lives of the people who are addicted and also those people who come in contact with them, especially the families of the addicted.

To gain freedom from addiction is to understand what “addiction” is and how it works. Addiction is like a thief in the night. Sometimes it takes a little, sometimes a lot, but it never gets enough. Addiction keeps coming back till it owns that person, the whole person.

Addiction wants a person to be riddled with fear, doubt and unbelief, fed, condemned, guilty and unworthy to question God’s plan for their life choices “wants if, only”. Addiction wants their hearts to become callous with bitterness and unforgiveness towards themselves and others to become filled with criticism and suspiciousness and to trust on one; not God and not themselves; no one! Addiction wants their minds to be anxious and worried to be passive, depressed and full of darkness and gloom their minds to be confused unfocused and undisciplined.

Addiction to chemical substances that result in psychological and physiological dependency are the most obvious addiction

noted in society today. All forms of abuses can be devastating to the lives of the people who are addicted and also those people who come in contact with them, especially the families of the addicted.

Although, all drug abuses come from the same plane when it comes to fundamental addictive behaviour each drug or addictive substance is different. When a person is addicted, it generally takes a significant negative situation or even to drive that addicted person to stop. Addicted people often need to hit bottom or hit a brick wall in their addiction to stop the insanity. Whatever that bottom is, once it happens that addicts have a chance to find help and become free.

Finding a different path in life is something that has to happen and an addict cannot just go back to this old habits and way of living once they have broken their addiction. Their old way of living and habits will spawn a rebirth of thier addiction sooner or later. Those who have had serious life threatening addictions need to make some big changes and they need to get involved in serious psychological work and spiritual work to detain that freedom they need for a successful life without drugs or alcohol.

When I was in my addiction, there is wasn't much I would n't have done to maintain my addiction. I would spend very little time with family and friends. I missed out entertainment and recreational opportunities. I sacrificed much of my physical health, my mental health, my spiritual health and my self-esteem. I sacrificed the quality of a good portion of my income too. In retrospect sacrificed so much to maintain my addiction, most people who struggle with addictions have in reality simply lost their power of choice.

Freedom from addiction means a person can get this life back, a sense of integrity, sanity, trust, respect self-esteem and a life in which physical, mental and emotional health is possible and most important of all the person's spiritual health is healed. Freedom from addiction means a person has set themselves free for life. Freedom from addiction is possible. ❀

Drug abuse is a multifaceted problem

◆ Aditi Chakraborty IX
Army Public School
Barrackpore, West Bengal

Drug abuse implies physical dependence upon a drug including the development of tolerance and withdrawal. An addict who develops tolerance requires more and more of the drug to transport him to the world of fantasies. If the addict is not allowed to take the drug he suffers from painful and uncontrolled convulsions, vomiting, depression and various other maladies.

According to World Health Organisation (WHO), “a drug is any substance or product that is used or intended to be used to modify or explore physiological system or pathological states for the benefit of the recipients.” The excessive and unregulated use of drugs which is popularly called drug abuse or drug addiction has emerged as a major social problem recently and has crossed the border of caste, class, creed, sex and nation. Drug abuse is taking a drug for reasons other than medical, in any amount, strength, frequency or manner that damages the physical and mental functioning.

It is like curse for developing country like India as it has already existing problems like poverty, unemployment and overpopulation. Drug abuse affects individuals, their families and the society as a whole. Drug abuse often leads to crime as a result of reduce impulse control, paranoia, and negligence. This, affects the law and order, economic production and human welfare.

Drug abuse implies physical dependence upon a drug including the development of tolerance and withdrawal. An addict who develops tolerance requires more and more of the drug to transport him to the world of fantasies. If the addict is not allowed to take the drug he suffers from painful and uncontrolled convulsions, vomiting, depression and various other maladies.

If one looks at the cause of the spread of this evil, the changes in the traditional pattern of society emerge as the major one. Rapid industrialization and urbanization have ushered in a new way of life with new values like individualism and permissiveness. This has resulted in loosening of informal means of social control, for example, influences of conventional sophistication but have low frustration of tolerance. The stress and strain of modern life with resulting frustration and depression give rise of escapist tendencies. Way to materialism and consumerism and the resulting alienation also have a bearing on the present day trend. Anonymity of our big cities is providing a favourable environment of drug addicts.

Thus drug abuse is a multifaceted problem which has to be tackled in the social context. A comprehensive approach towards awareness building, preventive education, counselling and guidance, de-addiction, follow-up and rehabilitation of addicts is needed. And in this task the governmental efforts have to be vigorously supported by the collective initiatives of people themselves. Parents, teachers, social workers, opinion leaders, youth and voluntary organizations have to play an important role to motivate the youth to keep away from drugs.

Besides the family, peer groups and teachers, counselors and guides have an important role to play in the strategy for prevention of drug abuse.

Schools, colleges and other educational institutions should provide facilities for personal, vocational and educational

guidance and also encourage them to make use of such facilities. Adolescents specially need training to develop self-control, tolerance, strengthening their identity and development of self concept to face the world boldly. A drug addict being a helpless individual may not come forward for treatment or counselling. So he must be carefully supervised by someone close to him. Providing hope and trust addict should be rehabilitated.

Counselling an addict to change his behaviour and adapt a new attitude and values. Counselling is deliberate effort to help a person to out his problem in a rational way to clarify the conflicts and issues in this life and to discuss the feasibilities of various causes of action. This is done to enable the person to assume the responsibility of making choices.

It is essential to create awareness among people about the horrible consequences of drug addiction. Radio, Newspaper, T.V., Cinema, theatre. Drama, street play voluntary organization's efforts etc are the important means to create an awareness and consciousness of the prevention of drug abuse, social-cultural programmes including essay, debate poster competition, film shows, exhibitions etc, need to be promoted in education at institutions.

Any society can survive only on certain principles of morality and orderly behaviour. This had been stressed by several thinkers. It is not too late to realize the seriousness of the problem of drug addiction. The development of any country depends on a, healthy and young country efficient workforce. But if the youth goes astray and indulges in drug abuse then the progress of the entire nation will come to a standstill. Hence it is very important to keep the adolescents and the youth away from such an evil otherwise both their personal all round development and the development of the society and the country as a whole will be hampered.

So, we can say that only a person free from addiction of any sort can succeed in life. ❀

Adjust one line here

Addiction is a habit without which the addict feels invisible and non-existent. Moreover it creates a situation in which general balance of will of a person against whatever addiction it progressively weakened or collapsed resulting him to even lose his job, home and family. Thus it would be correct to say that addiction creates an imaginary life support and addict appears to live in "Active Coma."

One can come out of addiction

◆ Neha Mehta VIII
Swami Vivekanand Public
School
Huda, Jagadhari, Haryana

"A thief in the night! Sometimes it takes a little, sometimes a lot, but it never gets enough and keeps coming back for more until it owns that person, the whole person."

A narrow definition of the term "addiction" refers to 'strong desire' that has gone way beyond normal limits which overpower the addict and turn him towards the path of failure. In simple words, addiction is a habit without which the addict feels invisible and non-existent. Moreover it creates a situation in which general balance of will of a person against whatever addiction it progressively weakened or collapsed resulting him to even lose his job, home and family. Thus it would be correct to say that addiction creates an imaginary life support and addict appears to live in "Active Coma."

The addiction can involve substances or actions or chemicals, so based on these it can be characterized in 2 types which have destroyed dreams, hopes and lives.

— Addiction involving chemicals.

— Addiction not involving chemicals.

Addiction involving chemicals - All forms of this types of addiction are potentially deadly and can be devastating not only to lives of people but also can kill even innocent bystanders. All forms of substance abuse whether it is smoking, tobacco, drugs, drinking, etc. leads to same harmful effect i.e. ‘swallowing the person every minute, every hour, everyday.’

But the drug addiction among them is seen as major challenge to our society. A wise person once said in the context “Something you cannot do alone, freedom from drugs is one of those things.” It is true because it creates an illusionary world which can’t escape through.

Addiction not involving chemicals- This type of addiction also have some features in common with that of addiction of substances and seem harmful enough to destory the lives of people. Some of these are -

Gambling— Gamblers have been known to lose their jobs, homes and families as a result of their activities. Their pattern is to place even larger bets to make up for their losses and wander in this cycle and undergo suffering.

Internet addiction— This is a new illness to our society. It has been cited as a contributing factor in disintegration of many marriages and families and even collapse of many promising careers.

The causes that lead to such types of addiction can be depression, overflowing with debts which drives people towards the path of gambling and drugs. However, communication gap between teenagers and parents is the major cause for internet and gaming addiction.

But if one wants to break the cycle of addiction, then the cure is indeed possible. Firstly, is to regain the control over one’s

habit i.e. being able to switch it on or off at will, just like a tap. Additionally, being able to discover and enjoy oneself just as we are, you will see how life becomes instantly and infinitely better.

At last, it would be right to say that:

“You can come out of a furnace of addiction in 2 ways, if you let it consume you, you come out as an ash, but there is a kind of metal which refuses to be consumed and it comes out like star.” ❀

Freedom from addiction is possible

◆ Megha Singhal XI
Tyagi Public School
Keshav Puram, New Delhi

Tolerance is the process by which the body continually adapts to the substance and requires increasingly larger amounts to achieve the original effects. Withdrawal refers to physical and psychological symptoms people experience when reducing or discontinuing a substance the body had become dependent on. People with an addiction do not have control over what they are doing, taking or using. Their addiction may reach a point at which it is harmful.

Addiction is the continued use of a mood altering substance or behaviour despite adverse dependency consequences, or a neurological impairment leading to such behaviours. Addictions can include, but are not limited to, alcohol abuse, drug abuse, exercise abuse, and gambling. Classic hallmarks of addiction include : impaired control over substances/behaviour, preoccupation with substance/behaviour, continued use despite consequences, and denial. Habits and patterns associated with addiction are typically characterized by immediate gratification (short-term reward), coupled with delayed deleterious effects (long-term costs).

Physiological dependence occurs when the body has to adjust to the substance by incorporating the substance into its 'normal' functioning. This state creates the conditions of tolerance and withdrawal. Tolerance is the process by which the body continually adapts to the substance and requires increasingly larger amounts to achieve the original effects. Withdrawal refers to physical and psychological symptoms

people experience when reducing or discontinuing a substance the body had become dependent on. People with an addiction do not have control over what they are doing, taking or using. Their addiction may reach a point at which it is harmful.

Addictions do not only include physical things we consume, such as drugs or alcohol, but may include virtually anything such as abstract things as gambling to seemingly harmless products, such as chocolate - in other words, addiction may refer to a substance dependence (e.g. drug addiction) or behavioural addiction (e.g. gambling addiction). Freedom is the condition of being free and the power to act or speak or think without restraint. The idea behind freedom is to be respectful and useful to our society. Freedom is important to everyone.

If someone is deprived from the innate right, he will definitely feel as he is not a respectful human being. The relationship between negative affect and substance use disorders, has been the most widely studied model of addiction. It proposes that individuals who experience the greatest level of negative affect are at the greatest risk of using substance/behaviours as a coping mechanism. Here, substances and behaviours are used to improve mood and distract from unpleasant feelings.

Once physical dependence has been established substance abuse is primarily motivated by a desire to avoid negative affective states associated with withdrawal. Individuals high in affective mood disorders most commonly report high levels of negative affect associated with cravings. However, the relationship between negative affect and addiction is not unidirectional. Meaning, while negative affect increases the likelihood of initiation of substance use, the negative affective states produced by withdrawal are the most commonly reported factors for continued use. Key to this concept is the

Hedonic Hypothesis which states that individuals initiate use of the substance/behaviour for their pleasurable effects, but then take it compulsively to avoid withdrawal symptoms, resulting in dependence. Based on this hypothesis it is believed that individuals engaging in risky use of substance/behaviours may be over-responsive to negative stimuli which leads to addiction.

Research indicates that biological mechanisms are present. There are many variables whose the studies are in disagreement over as to the primary contributing factors. As discussed in Nature versus nurture the biological “nature” of individual innate qualities can account for many decisions and actions, such as family history in which genetics, DNA, and other mental disorders remain dormant for generations are triggered. Professional treatment providers have differing opinions on the issue.

On the other hand, the cause of behaviour can be due to the environmental “nurture” of an individual’s behavioural modification, from positive relationships to negative abuse, with the interactions and environmental elements like toxic poisoning, which all consist in each person’s world”. Some groups accept both “nature” and “nurture” as equally valid sides of person’s psyche, while studying each individual major action on a case-by-case analysis basis. For example, a patient’s liver problem might be caused by hepatitis and abuse of alcohol, with one factor not ruling out the other.

Negative affect has also been a powerful predictor in terms of vulnerability to addiction in adolescents. High risk adolescents have been found to be highly reactive to negative stimuli, which increase their motivation to engage in substance use following a negative affect are at increased risk of moving from recreational use to problematic use despite a family history of addiction. Furthermore, the trait negative urgency, the propensity to engage in risk behaviour in

response to distress is highly predictive of certain aspects of substance abuse in adolescents. Early individual difference in emotional difference in reactivity and regulation underline the later emergence of the trait 'negative urgency'.

But, freedom from addiction is possible. A very wise person once said "some things you cannot do alone; freedom from addiction is one of those things." To gain freedom from addiction is to understand what "addiction" is, and how it works. Addiction wants control! Addiction is like a thief in the night! Sometimes it takes a little, sometimes a lot, but it never gets enough. Addiction keeps coming back for more until it owns that person; the whole person.

Addiction wants a person to be riddled with fear, doubts and unbelief; feel condemned, guilty and unworthy; to question God's plan for their life. Addiction wants that person to waste time and energy fretting over their choices. "What if, if Only." Addiction wants their hearts to become callous with bitterness and un-forgiveness towards themselves and others, to become filled with criticism and suspiciousness and to trust no one, not God and not themselves; no one!

Addiction wants their minds to be anxious and worried; their minds to be passive, depressed and full of darkness and gloom; their minds to be confused, unfocused and undisciplined. Addictions to chemical substances that result in psychological and physiological dependency are the most obvious addictions noted in society today. All forms of substance abuse are potentially deadly and can be devastating to the lives of the people who are addicted, and also those people who come into contact with them, especially the families of the addicted.

Although, all drug abuse comes from the same place when it comes to fundamental addictive behavior each drug or addictive substance is different. When a person is addicted,

it generally takes a significant negative situation or event to drive that addicted person to stop. Addicted people often need to hit bottom or hit a brick wall in their addiction to stop the insanity. Whatever that bottom is, once it happens the addict has a chance to find help and become free.

Freedom from addiction means a person can get their life back; a sense of integrity, sanity, trust and respect, self-esteem and a life in which physical, mental and emotional health is possible and most important the person's spiritual health is healed. Freedom from addiction means a person has set himself free . Freedom from Addiction is possible!

Here are some keys to healing any addiction, whether it's spending, drinking, cheating, lying, gambling, eating, or whatever else you have been overtaken by.

Recognize the benefits we get from going unconscious: There are two short-term benefits to going unconscious using addictive behaviours: First, we get temporary relief from the pressure of having to take responsibility. Secondly, we get a temporary high from our addiction. The relief and the high are intertwined because the high offers a heightened sense of relief.

Reach out now: You obviously can't maintain an addictive high permanently. When you do finally come down, it is a crash landing. Each time you experience the cycle of your addiction, you tend to feel worse and fall further, right? Consequences become ever more severe, including destitution, suicidal thoughts/depression, total loss of self-esteem, or poor health or even death. If you try to go it alone, you will probably let your shame run you. Shame isn't a good motivator. Compassion is. Find a group or a competent coach or therapist to work with.

"Tap" into healing: You are misusing money or food or sex or alcohol or drugs or TV to try to numb something. What

memories, feelings, or situation trigger your addiction? Once you stop avoiding the core reason for your addictive behaviours and begin to get comfortable with feeling you once dreaded, you will feel less compulsion to behave addictively. There are so many valid options for healing addictions, including 12 step programs, therapy and coaching, acupuncture and other holistic approaches, even prayer for many people.

So, this is purely true that— the base of successful life is freedom from addiction... ❀

Addiction wants control

◆ Priya Agarwal XI
National Victor Public School
Patparganj, New Delhi

Addiction is that past which makes one residable or to say dependent on a specific piece of substance or activity. It actually increases the tolerance power which further leads to dependence, because when we are confined. The addicted person needs more regular amounts of whatever he is addicted to, in order to receive the same effect

The base of successful life is freedom from addiction. But basically what is addiction? Addiction is like a slime stuck in a box. No matter how hard you try to indulge yourself in other activities, you will eventually end up stuggling with your mind, with your actions & restricting yourself within that particular activity to which you are addicted.

People with addiction of something don't seem to have control over their thoughts or actions. It is because they have confined themselves to the practise into something & now it strikes their psychological tendency due to which they are unable to think over something else.

Addiction is that past which makes one residable or to say dependent on a specific piece of substance or activity. It actually increases the tolerance power which further leads to dependence, because when we are confined which something specific, restricted within that something, we get used to that deed.

The addicted person needs more regular amounts of whatever he is addicted to, in order to receive the same effect. Often the initial rewards is no longer felt & the addiction continues because withdrawal is so unpleasant, uncarry & might may lead to difficult situation.

Addiction wants control! Addiction is like a thief in the night. Sometimes it takes as little, sometimes a lot, but it never gets enough. Addiction keeps coming back until it owns that person, until that moment when that person becomes disabused of his actions.

The person is unaware of the utility of his actions though he owes his life to that substantial element. Addiction wants a person to be riddled with fear, doubt unbelief, guilty & enhances boost up a level of over confidence to their restricted task which they can't resist to their uttermost desire.

Addiction wants their hearts to become callous with bitterness & unforgiveness towards themselves & others to become filled with criticism & suspeciousness & to trust any one. When someone gets addicted towards something, the place that activity at an eminent position. That deed is now of respectable essence & can be even called dignified by in light, that is draining out the power of expression, words, actions, reactions & other elements of gross value from that person, as addiction wants that person to waste his time & his precious energy filing over their choice, tangled situations but just not the right person whom to ask from, as he is the one who is being caught hold in a room with depressed thoughts, full of darkness & gloom, their minds & thoughts, with anxious and worried perception.

There is one very famous proverb stated by one of the world's greatest minds on addiction. Just 2 simple lines but when the encryption is being cracked, a whole range of enforced, emphatic information & suggesetion is being recorded.

It is:

LEAVE ADDICTION LAYING AT REST
PROVE YOUR ABILITIES TO YOUR BEST!

Don't these lines suggest that we should not try to indulge ourselves in anything so often that from a simple choice it converts into a illustrative habit. We must confine ourself over something specific. One should try hard to be jack of all traits rather than to be master of one trait, because you never know that might develop a pace of addiction for that deed.

We should try to let our choices, wants, interests & desires to be super imposed on us & our minds as they might influence our mind & can limit us towards a restricted activity, which further can be resisted.

We should always have freedom in each & every aspect of our life. We must be able to grab the control over things & events not to be controlled by them like a puppet. life is a climb with many up & downs, what we got to do is enjoy the view & keep moving forward.

We should be enough managable to imply our skills an varied field rather to ramble about the one which you are addicted to but in future, to the dismay, may even lead to difficult situations or even a single wrong step i.e. suicide. We all should be open, presentable enough towards are opinions but significantly of our thoughts, minds and actions.

We must not be engrossed in something to that extent. We become addicted of it. Only if we are successful in making such a contribution to our life, only then we will be able to lead a dignified & successful life. ❀

Timidity and self distrust are all almost as great faults as conceit and over confidence. There are many people who have real talent in different fields but never accomplish anything, because they are afraid to make the first venture; and in this way good and useful things are lost to the world. A reasonable amount of confidence in one's own power is necessary for successful life freedom from addiction.

Peace hath her victories

◆ D. Khyathi VII
Govt. Senior Secondary School
Vepery, Chennai
Tamil Nadu

The best of successful life is freedom from addiction and self-confidence. Timidity and self distrust are all almost as great faults as conceit and over confidence. There are many people who have real talent in different fields but never accomplish anything, because they are afraid to make the first venture; and in this way good and useful things are lost to the world. A reasonable amount of confidence in one's own power is necessary for successful life freedom from addiction.

Men who are always grumbling about their poverty, complaining of their lot in this world is mean and poor. They never get any happiness out of life or achieve the goals in life. However, mean our life may be, if we face it bravely and honestly and try to make the best of it. To get freedom is nothing but to be free from the addiction. Addiction is nothing but the poverty of someone's addiction.

However, mean our life may be, if we face it bravely and honestly and try to make the best of it, we shall find that after

all it is not so bad as we thought; And we may have our times of happiness and the joys of success. There is a 'proverb' to make the best of life :- it is nothing but;

“EACH MAN’S BELIEF IS RIGHT IN HIS OWN EYES’!!

However mean your life is, meet it and live it; do not shun it and call it hard names. Peace hath her victories,

It is not less renowned than war. The victory is also a peace of and part of successful life.

The meaning of addiction is self-confidence and other meaning is freedom from habits. The habits are divided into “good habits” and “bad habits.”

Good habits follow:

The main habit is to follow discipline. If we do not follow discipline it is sure that we are following the bad habits.

Some common rules are:

Do the crossing of the road in zebra-crossing Must obey your elders and not to order them (parents)

Thus, the best of successful life is freedom from addiction. ❀

Addiction is not a disease

Someone who is suffering from addiction merely has a co-dependency to a substance or compulsion in response to removing their emotional pain. This temporary solution quickly becomes a trap because the body and the mind adapt requiring more and more of the addictive behaviour. There is a better way for overcoming addiction of alcohol, drugs and other things.

◆ Namrata. R. VIII
Terapanth Jain Vidyalaya
Mt.Hr.Sec. School
Vadamalai Street, Sowcarpet,
Chennai

Addiction means a habit which cannot be easily avoided. To overcome “ADDICTION,” unlock your true life purpose and transform your life into a magical masterpiece of Happiness and Abundance.

ADDICTION, this word raises many questions in our mind.

What is addiction?

* Do we feel trapped in the life of pain, unhappiness and addiction?

* Is there any treatment for it?

* Can we overcome addiction?

And so on...

Important fact

Unfortunately most psychologists, psychiatrists, interventional drug and alcohol abuse conuselors and specialists still believe

that “Addiction is a disease,” and an incurable one. They believe that there is no cure and there is no such things as completely overcoming addiction. “However, I have a different view on addiction, and I have proven time and time again that addiction is not a disease.” And I believe that treating it as such as is not only counterproductive to recovery, but it prevents people from getting help with addiction.

- What is truely meant by addiction?

It is not the disease that the medical community had deemed it to be. Infact, it is not a disease at all! Addiction is a choice or what many view as a solution to temporarily remove their underlying emotional pain!

- What happens when a person becomes an addict of a thing!

Someone who is suffering from addiction merely has a co-dependency to a substance or compulsion in response to removing their emotional pain. This temporary solution quickly becomes a trap because the body and the mind adapt requiring more and more of the addictive behaviour. There is a better way for overcoming addiction of alcohol, drugs and other things.

- “Yes there is a better solution! One that you can work through in privacy of your home and one that will give you what you truely desire. is HAPPINESS.

My 5 Steps to Addiction Freedom Programme are:

- Unlike the twelve - step philosophy it defines the core issue.
- It shows exactly how to overcome addiction.
- It eliminates the counterproductive and self-incriminating steps of the failed 12 steps philosophy.

- It replaces with steps that restore.
- Self-esteem, a vital and necessary component to obstinence from habitual behaviour. Since addiction is plainly a self-esteem issue. By all these, we can live successfully free from addiction.

QUOTES ON ADDICTION.

1. In a consumer society there are inevitably two kinds of slaves.
 - The prisoners of addiction
 - The prisoners of envy
2. We cannot, in a moment, get rid of habits of a life time. ❀