

नशा मुक्त भारत अभियान

नई किरण नशा मुक्ति केंद्र, राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर



लोकसंकल्प

नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन

नशे को नहीं, संस्कारों को सामाजिक स्वीकृति

नशे के दुष्प्रभाव

मेरा गांव - मेरा परिवार - मेरा संकल्प - नशामुक्त समाज

loksankalp.org

नशे के दुष्प्रभाव

जानिए • समझिए • बचिए • बचाइए

शरीर, मन, परिवार और समाज पर पड़ने वाले प्रभावों की सरल जानकारी

आवरण संदेश

“नशा केवल एक व्यक्ति को प्रभावित नहीं करता; उसका प्रभाव पूरे परिवार, समुदाय और आने वाली पीढ़ियों तक पहुँचता है।”

“क्षणिक राहत का भ्रम कभी-कभी जीवनभर का संकट बन जाता है।”

“जागरूकता ही बचाव का पहला और सबसे प्रभावी साधन है।”

विषय-सूची

लोकसंकल्प संदेश	4
समर्पण	4
भूमिका	4
भाग 1 : नशे को समझना	4
1 अध्याय 1 : नशा क्या है?	4
2 अध्याय 2 : लोग नशा क्यों शुरू करते हैं?	6
3 अध्याय 3 : नशा आदत से लत कैसे बनता है?	8
4 अध्याय 4 : मस्तिष्क पर नशे का प्रभाव	9
भाग 2 : शरीर पर नशे के दुष्प्रभाव	10
5 अध्याय 5 : तंबाकू और धूम्रपान : धीमा लेकिन गंभीर खतरा	10
6 अध्याय 6 : गुटखा, जर्दा, खैनी और मुख स्वास्थ्य	12
7 अध्याय 7 : शराब और शरीर पर प्रभाव	13
8 अध्याय 8 : अफीम, डोडा-पोस्त और ओपिऑइड पदार्थ	14
9 अध्याय 9 : सिंथेटिक ड्रग्स	15
10 अध्याय 10 : नशीली दवाओं का दुरुपयोग	17
भाग 3 : नशे का प्रभाव : परिवार, अर्थव्यवस्था और समाज	18
11 अध्याय 11 : परिवार पर नशे का प्रभाव	18
12 अध्याय 12 : बच्चों और किशोरों पर प्रभाव	19
13 अध्याय 13 : नशे की आर्थिक कीमत	20
14 अध्याय 14 : समाज पर नशे का प्रभाव	21
भाग 4 : समाधान की दिशा : रोकथाम, संरक्षण और सामाजिक परिवर्तन	22
15 अध्याय 15 : नशे से बचाव के पाँच सुरक्षा कवच	22
16 अध्याय 16 : परिवार की भूमिका	24

17	अध्याय 17 : विद्यालय और शिक्षक की भूमिका	25
18	अध्याय 18 : युवाओं की भूमिका	26
	भाग 5 : समुदाय आधारित समाधान और लोकसंकल्प मॉडल	27
19	अध्याय 19 : महिलाएँ और नशामुक्त समाज	27
20	अध्याय 20 : ग्राम समुदाय और जनभागीदारी	28
21	अध्याय 21 : यदि कोई व्यक्ति नशा छोड़ना चाहता है तो हम क्या करें?	29
22	अध्याय 22 : लोकसंकल्प मॉडल	30
	लोकसंकल्प का अंतिम संदेश	32
	समापन	32
	नागरिक संकल्प	33
	लोकसंकल्प मंत्र	33

www.loksankalp.org

लोकसंकल्प संदेश

लोकसंकल्प का विश्वास है कि नशे की चुनौती का स्थायी समाधान केवल उपचार या कानून से नहीं, बल्कि जागरूकता, सामाजिक सहभागिता, सकारात्मक जीवनशैली और नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देने से संभव है।

जब समाज यह स्वीकार करना बंद कर देता है कि नशा सामान्य है, तब परिवर्तन की प्रक्रिया आरम्भ होती है।

यह पुस्तिका उसी दिशा में एक प्रयास है।

समर्पण

यह पुस्तिका उन लाखों परिवारों को समर्पित है—

जो नशे की समस्या से प्रभावित हुए हैं,

जो अपने प्रियजनों को बचाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं,

और जो आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ, सुरक्षित और नशामुक्त समाज का निर्माण करना चाहते हैं।

भूमिका

भारत सहित विश्व के अनेक देशों में नशा एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य और सामाजिक चुनौती के रूप में उभरा है। तंबाकू, गुटखा, बीड़ी, सिगरेट, शराब तथा विभिन्न प्रकार के नशीले पदार्थ केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को ही प्रभावित नहीं करते, बल्कि परिवार, समुदाय और सामाजिक विकास पर भी व्यापक प्रभाव डालते हैं।

बहुत से लोग नशे को केवल व्यक्तिगत पसंद या आदत मानते हैं। कुछ लोग इसे तनाव कम करने का साधन समझते हैं, जबकि कुछ इसे सामाजिक मेलजोल या परंपरा का हिस्सा मानते हैं। परंतु वास्तविकता यह है कि नशा व्यक्ति की सोच, निर्णय क्षमता, स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिति, पारिवारिक संबंधों और सामाजिक उत्तरदायित्वों को प्रभावित कर सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ तथा विभिन्न सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थानों द्वारा लगातार इस बात पर बल दिया गया है कि नशे की रोकथाम केवल चिकित्सा का विषय नहीं है। यह शिक्षा, परिवार, समुदाय, जीवन कौशल, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक वातावरण से भी गहराई से जुड़ा हुआ विषय है।

लोकसंकल्प इसी व्यापक दृष्टिकोण को सामने रखता है। हमारा उद्देश्य किसी व्यक्ति की आलोचना करना नहीं है। हमारा उद्देश्य है—

सही जानकारी उपलब्ध कराना

समाज में जागरूकता बढ़ाना

स्वस्थ विकल्पों को प्रोत्साहित करना

- परिवारों को सशक्त बनाना
- युवाओं को सकारात्मक दिशा देना
- नशे की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देना

यह पुस्तिका सरल भाषा में तैयार की गई है ताकि विद्यार्थी, युवा, अभिभावक, शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता, ग्राम समितियाँ तथा सामान्य नागरिक सभी इससे लाभान्वित हो सकें।

भाग 1 : नशे को समझना

1 अध्याय 1 : नशा क्या है?

नशा वह स्थिति है जिसमें कोई पदार्थ व्यक्ति के मस्तिष्क, व्यवहार, भावनाओं अथवा निर्णय क्षमता को प्रभावित करता है और धीरे-धीरे उसके प्रति निर्भरता या बार-बार उपयोग की प्रवृत्ति विकसित हो सकती है।

नशीले पदार्थ विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं। कुछ कानूनी रूप से उपलब्ध होते हैं, जबकि कुछ अवैध होते हैं। कुछ पदार्थों का उपयोग सामाजिक रूप से

सामान्य मान लिया गया है, जबकि उनके स्वास्थ्य प्रभाव अत्यंत गंभीर हो सकते हैं।

सामान्यतः प्रचलित नशों में शामिल हैं—

तंबाकू

गुटखा

जर्दा

खैनी

बीड़ी

सिगरेट

हुक्का

शराब

भांग

अफीम

डोडा-पोस्त

सिंथेटिक ड्रग्स

नशीली दवाओं का दुरुपयोग

नशे का प्रभाव केवल पदार्थ पर निर्भर नहीं करता, बल्कि व्यक्ति की आयु, स्वास्थ्य, मानसिक स्थिति, उपयोग की मात्रा और अवधि पर भी निर्भर करता है।

नशा और निर्भरता में अंतर

हर उपयोगकर्ता तुरंत व्यसनी नहीं बनता, लेकिन कई बार नियमित उपयोग धीरे-धीरे निर्भरता में बदल सकता है।

शुरुआत होती है—

“कभी-कभार”

फिर बनती है—

“आदत”

और कई मामलों में यह पहुँच जाती है—

“निर्भरता” तक।

यही वह अवस्था है जहाँ व्यक्ति जानता है कि नुकसान हो रहा है, फिर भी उसे छोड़ना कठिन लगने लगता है।

नशे की समस्या केवल स्वास्थ्य की समस्या नहीं

नशे को केवल बीमारी के रूप में देखना पर्याप्त नहीं है।

यह जुड़ा है—

सामाजिक स्वीकृति से

मित्र मंडली से

पारिवारिक वातावरण से

मानसिक स्वास्थ्य से

तनाव से

अवसरों की उपलब्धता से

जीवन कौशल से

इसीलिए लोकसंकल्प मानता है कि नशे की रोकथाम के लिए केवल “नशा मत करो” कहना पर्याप्त नहीं है। आवश्यक है कि व्यक्ति को स्वस्थ विकल्प, सकारात्मक वातावरण और सहयोगी समाज भी मिले।

एक महत्वपूर्ण प्रश्न

यदि कोई व्यवहार स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है,

परिवार को प्रभावित करता है,

आर्थिक संसाधनों को कम करता है,

और आने वाली पीढ़ी के लिए गलत उदाहरण प्रस्तुत करता है,

तो क्या उसे सामान्य सामाजिक व्यवहार माना जाना चाहिए?

लोकसंकल्प इसी प्रश्न पर समाज में संवाद शुरू करने का प्रयास है।

अध्याय 1 का सार

✓ नशा मस्तिष्क और व्यवहार को प्रभावित करने वाली स्थिति है।

✓ नशा केवल व्यक्ति नहीं, परिवार और समाज को भी प्रभावित

✓ नशे की रोकथाम के लिए सामाजिक, पारिवारिक और व्यक्तिगत स्तर पर संयुक्त प्रयास आवश्यक हैं।

- करता है।
- ✓ अधिकांश लोग नशा निर्भरता के उद्देश्य से नहीं, बल्कि जिज्ञासा, दबाव या आदत के कारण शुरू करते हैं।
- ✓ जागरूकता और सकारात्मक विकल्प नशा-निवारण की आधारशिला हैं।

अत्यंत अच्छा। अब हम पुस्तक के अगले तीन अध्याय उसी प्रकाशन-योग्य शैली में विकसित करते हैं।

2 अध्याय 2 : लोग नशा क्यों शुरू करते हैं?

जब हम किसी व्यक्ति को नशे का सेवन करते देखते हैं, तो अक्सर यह मान लेते हैं कि उसने यह निर्णय पूरी जानकारी और समझ के साथ लिया होगा। वास्तविकता इससे कहीं अधिक जटिल होती है।

बहुत कम लोग यह सोचकर नशा शुरू करते हैं कि वे भविष्य में उसके आदी बन जाएंगे। अधिकांश मामलों में शुरुआत किसी सामाजिक, मनोवैज्ञानिक या परिस्थितिजन्य कारण से होती है।

नशे की रोकथाम का पहला कदम यह समझना है कि लोग इसकी ओर आकर्षित क्यों होते हैं।

1 जिज्ञासा (Curiosity)

किशोरावस्था और युवावस्था खोज और प्रयोग की उम्र होती है।

इस दौरान कई युवाओं के मन में प्रश्न उठते हैं—

“आखिर लोग इसमें ऐसा क्या देखते हैं?”

“एक बार कोशिश करने में क्या हानि है?”

“क्या सचमुच इससे अच्छा महसूस होता है?”

यही जिज्ञासा कई बार प्रयोग की शुरुआत बन जाती है।

समस्या यह है कि व्यक्ति संभावित जोखिमों को पूरी तरह समझे बिना प्रयोग कर बैठता है।

2 मित्रों का प्रभाव (Peer Influence)

किशोरों और युवाओं के जीवन में मित्रों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

कई बार व्यक्ति स्वयं नशा नहीं करना चाहता, लेकिन समूह में स्वीकार्यता पाने या उपहास से बचने के लिए नशा आजमा लेता है।

उदाहरण—

“यार, एक बार ट्राई कर।”

“सब कर रहे हैं।”

“इतना भी क्या डरना?”

ऐसे वाक्य अनेक युवाओं को प्रभावित करते हैं।

मित्रों का प्रभाव सकारात्मक भी हो सकता है और नकारात्मक भी।

इसलिए सही संगति नशा-निवारण का एक महत्वपूर्ण सुरक्षा कवच है।

3 सामाजिक स्वीकृति

कुछ क्षेत्रों में तंबाकू, बीड़ी, गुटखा या अन्य पदार्थों को सामान्य सामाजिक व्यवहार मान लिया गया है।

कई बार इन्हें—

आतिथ्य

परंपरा

मित्रता

पुरुषत्व

सामाजिक पहचान

से जोड़ दिया जाता है।

जब कोई व्यवहार सामाजिक रूप से सामान्य माना जाने लगता है, तो उसके जोखिम कम दिखाई देने लगते हैं।

लोकसंकल्प का मानना है कि नशे की सामाजिक स्वीकृति स्वयं एक महत्वपूर्ण चुनौती है।

4 तनाव और मानसिक दबाव

आधुनिक जीवन में तनाव बढ़ा है।

कई लोग तनाव से राहत पाने के लिए नशे का सहारा लेने लगते हैं।

तनाव के स्रोत हो सकते हैं—

परीक्षा

रोजगार

आर्थिक कठिनाइयाँ

पारिवारिक समस्याएँ

संबंधों में तनाव

भविष्य की चिंता

यद्यपि कुछ लोगों को प्रारम्भ में अस्थायी राहत महसूस हो सकती है, लेकिन दीर्घकाल में नशा तनाव को कम करने के बजाय कई बार और बढ़ा सकता है।

5 अकेलापन और भावनात्मक शून्यता

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है।

जब व्यक्ति स्वयं को अकेला, अस्वीकारित या असहाय महसूस करता है, तो वह ऐसे साधनों की तलाश कर सकता है जो उसे अस्थायी राहत दें।

कुछ लोगों के लिए नशा इसी प्रकार का भ्रम पैदा करता है।

लेकिन वास्तविक समस्या का समाधान नहीं करता।

6 दिखावा और सामाजिक छवि

कुछ लोग नशे को आधुनिकता, परिपक्वता या प्रभावशाली व्यक्तित्व से जोड़कर देखते हैं।

फिल्में, डिजिटल मीडिया, विज्ञापन जैसी प्रस्तुतियाँ कभी-कभी ऐसी धारणाओं को मजबूत कर सकती हैं।

वास्तविकता यह है कि आत्मविश्वास और व्यक्तित्व का निर्माण नशे से नहीं, बल्कि ज्ञान, कौशल, चरित्र और व्यवहार से होता है।

7 जानकारी का अभाव

कई लोग नशे के वास्तविक जोखिमों से पूरी तरह परिचित नहीं होते।

उन्हें लगता है—

“थोड़ा-सा करने से क्या होगा?”

“मैं कभी भी छोड़ दूँगा।”

“यह तो सब करते हैं।”

अधूरी जानकारी अनेक बार गलत निर्णयों का कारण बनती है।

अध्याय 2 का सार

✓ अधिकांश लोग जिज्ञासा, दबाव या परिस्थितियों के कारण नशा

✓ तनाव और अकेलापन भी जोखिम बढ़ा सकते हैं।

- शुरू करते हैं।
- ✓ मित्र मंडली और सामाजिक वातावरण महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

- ✓ सही जानकारी और सकारात्मक संगति नशा-निवारण के महत्वपूर्ण साधन हैं।

3 अध्याय 3 : नशा आदत से लत कैसे बनता है?

अनेक लोग सोचते हैं कि व्यसन केवल कमजोर इच्छाशक्ति वाले लोगों को होता है।

यह धारणा सही नहीं है।

व्यसन एक जटिल जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक प्रक्रिया है।

चरण 1 : प्रयोग

शुरुआत अक्सर प्रयोग से होती है।

जिज्ञासा

मित्रों का दबाव

सामाजिक अवसर

के कारण व्यक्ति पहली बार किसी पदार्थ का उपयोग करता है।

चरण 2 : कभी-कभार उपयोग

अब व्यक्ति सोचता है—

“मैं तो केवल कभी-कभार करता हूँ।”

इस अवस्था में जोखिम कम दिखाई देता है।

चरण 3 : नियमित उपयोग

धीरे-धीरे उपयोग की आवृत्ति बढ़ने लगती है।

व्यक्ति कुछ विशेष परिस्थितियों में बार-बार उसी पदार्थ का उपयोग करने लगता है।

चरण 4 : मनोवैज्ञानिक निर्भरता

अब व्यक्ति महसूस करने लगता है—

“इसके बिना मज़ा नहीं आता।”

“तनाव कम नहीं होता।”

“मूड ठीक नहीं होता।”

यहीं से निर्भरता का आरम्भ हो सकता है।

चरण 5 : व्यसन

अब उपयोग केवल इच्छा नहीं रह जाता।

यह आवश्यकता जैसा महसूस होने लगता है।

व्यक्ति जानता है कि नुकसान हो रहा है, फिर भी छोड़ना कठिन लग सकता है।

व्यसन के संकेत

- उपयोग की मात्रा बढ़ना
- बार-बार छोड़ने का प्रयास असफल होना
- परिवार की चिंता के बावजूद जारी रखना
- समय और धन का अधिक खर्च
- दैनिक जीवन प्रभावित होना
- महत्वपूर्ण बात

व्यसन कोई नैतिक विफलता नहीं है।

यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को सहयोग, समर्थन और कई बार पेशेवर सहायता की आवश्यकता होती है।

अध्याय 3 का सार

- ✓ अधिकांश व्यसन धीरे-धीरे विकसित होते हैं।
- ✓ निर्भरता बनने के बाद छोड़ना कठिन हो सकता है।
- ✓ “एक बार” और “कभी-कभार” कई बार आगे चलकर समस्या बन सकते हैं।
- ✓ सहायता और समर्थन महत्वपूर्ण हैं।

4 अध्याय 4 : मस्तिष्क पर नशे का प्रभाव

मानव मस्तिष्क हमारे व्यक्तित्व, स्मृति, निर्णय, भावनाओं और व्यवहार का नियंत्रण केंद्र है।

नशीले पदार्थ सबसे पहले और सबसे अधिक इसी पर प्रभाव डालते हैं।

मस्तिष्क का पुरस्कार तंत्र (Reward System)

जब हम कोई सकारात्मक कार्य करते हैं—

सफलता प्राप्त करते हैं प्रशंसा पाते हैं

प्रियजनों के साथ समय बिताते हैं

तो मस्तिष्क सुख और संतोष का अनुभव करता है।

नशीले पदार्थ इस प्राकृतिक प्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं।

कुछ पदार्थ कृत्रिम रूप से सुखद अनुभव पैदा करते हैं।

यही कारण है कि व्यक्ति बार-बार उनका उपयोग करने की इच्छा महसूस कर सकता है।

निर्णय क्षमता पर प्रभाव

नशे की स्थिति में—

- ✓ जोखिम का आकलन कमजोर हो सकता है
- ✓ आवेगपूर्ण व्यवहार हो सकता है
- ✓ गलत निर्णय बढ़ सकते हैं
- ✓ दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ सकता है

स्मृति और एकाग्रता

दीर्घकालिक उपयोग से कुछ व्यक्तियों में—

- ✓ ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- ✓ स्मृति संबंधी समस्याएँ
- ✓ सीखने की क्षमता पर प्रभाव

देखा जा सकता है।

भावनात्मक संतुलन

नशीले पदार्थ कई बार भावनाओं को प्रभावित करते हैं।

संभावित प्रभाव—

- ✓ चिड़चिड़ापन
- ✓ बेचैनी
- ✓ चिंता
- ✓ मनोदशा में उतार-चढ़ाव

किशोर मस्तिष्क क्यों अधिक संवेदनशील है?

किशोरावस्था में मस्तिष्क अभी विकसित हो रहा होता है।

इस अवधि में लिए गए निर्णय और विकसित हुई आदतें भविष्य पर गहरा प्रभाव डाल सकती हैं।

इसीलिए युवाओं में नशा-निवारण को विशेष महत्व दिया जाता है।

अध्याय 4 का सार

- ✓ मस्तिष्क नशे का प्रमुख लक्ष्य होता है।
- ✓ निर्णय, स्मृति और व्यवहार प्रभावित हो सकते हैं।
- ✓ किशोरावस्था विशेष रूप से संवेदनशील अवधि है।
- ✓ स्वस्थ जीवनशैली और सकारात्मक गतिविधियाँ मस्तिष्क के लिए बेहतर विकल्प हैं।

भाग 2 : शरीर पर नशे के दुष्प्रभाव

5 अध्याय 5 : तंबाकू और धूम्रपान : धीमा लेकिन गंभीर खतरा

तंबाकू विश्व में रोके जा सकने वाले रोगों और समयपूर्व मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक माना जाता है। इसके बावजूद यह सबसे अधिक सामाजिक रूप से स्वीकृत नशों में शामिल है।

बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, चिलम, ई-सिगरेट तथा अन्य धूम्रपान उत्पाद अलग-अलग रूप में दिखाई दे सकते हैं, लेकिन इनके स्वास्थ्य जोखिम गंभीर हो सकते हैं।

कई लोग सोचते हैं कि—

“मैं केवल कुछ सिगरेट पीता हूँ।”

“मैं तो केवल कभी-कभार पीता हूँ।”

“हुक्का सिगरेट जितना हानिकारक नहीं है।”

लेकिन वैज्ञानिक अध्ययनों से स्पष्ट है कि तंबाकू का कोई भी सुरक्षित स्तर स्थापित नहीं किया गया है।

तंबाकू में क्या होता है?

तंबाकू में हजारों रासायनिक पदार्थ पाए जाते हैं।

इनमें से अनेक पदार्थ शरीर के लिए हानिकारक माने जाते हैं।

निकोटीन वह तत्व है जो निर्भरता विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इसी कारण तंबाकू छोड़ना कई लोगों के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

फेफड़ों पर प्रभाव

धूम्रपान का सबसे सीधा प्रभाव श्वसन तंत्र पर पड़ता है।

संभावित प्रभाव—

- ✓ लगातार खाँसी
- ✓ सांस फूलना
- ✓ फेफड़ों की कार्यक्षमता में कमी
- ✓ श्वसन संक्रमण का बढ़ा जोखिम
- ✓ दीर्घकालिक श्वसन रोग

हृदय और रक्तवाहिनियों पर प्रभाव

तंबाकू केवल फेफड़ों को प्रभावित नहीं करता।

यह पूरे रक्त परिसंचरण तंत्र को प्रभावित कर सकता है।

संभावित प्रभाव—

- ✓ रक्तचाप पर प्रभाव
- ✓ हृदय रोगों का बढ़ा जोखिम
- ✓ रक्तवाहिनियों का संकुचन
- ✓ रक्त प्रवाह में बाधा

प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव

नियमित तंबाकू सेवन शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा प्रणाली को भी प्रभावित कर सकता है।

इससे शरीर संक्रमणों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकता है।

परिवार पर प्रभाव

धूम्रपान करने वाला व्यक्ति अकेला प्रभावित नहीं होता।

उसके आसपास रहने वाले लोग भी धुएँ के संपर्क में आ सकते हैं।

विशेषकर—

- ✓ बच्चे
- ✓ गर्भवती महिलाएँ
- ✓ बुजुर्ग
- ✓ श्वसन रोगों से पीड़ित व्यक्ति

अधिक संवेदनशील हो सकते हैं।

आर्थिक प्रभाव

यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन थोड़ी-थोड़ी राशि तंबाकू पर खर्च करता है तो वर्षों में यह एक बड़ी आर्थिक राशि बन सकती है।

यह धन—

शिक्षा पोषण स्वास्थ्य कौशल विकास

या परिवार की अन्य आवश्यकताओं में लगाया जा सकता था।

क्या छोड़ने के बाद लाभ होते हैं?

हाँ।

तंबाकू छोड़ने के बाद शरीर धीरे-धीरे सुधार की दिशा में बढ़ना शुरू कर सकता है।

शरीर में पुनर्प्राप्ति की क्षमता होती है।

इसलिए नशा छोड़ने के लिए कभी भी देर नहीं होती।

अध्याय 5 का सार

- ✓ तंबाकू शरीर के अनेक अंगों को प्रभावित कर सकता है।
- ✓ धूम्रपान करने वाले के साथ-साथ आसपास के लोग भी प्रभावित हो सकते हैं।
- ✓ तंबाकू आर्थिक और सामाजिक नुकसान भी पहुँचाता है।
- ✓ तंबाकू छोड़ने के बाद स्वास्थ्य लाभ संभव हैं।

6 अध्याय 6 : गुटखा, जर्दा, खैनी और मुख स्वास्थ्य

कई लोग यह मानते हैं कि यदि धूम्रपान नहीं किया जा रहा है तो खतरा कम है।

यह धारणा सही नहीं है।

धूम्ररहित तंबाकू उत्पाद जैसे—

गुटखा

जर्दा

खैनी

सुपारी-मिश्रित तंबाकू

आदि भी गंभीर स्वास्थ्य जोखिम उत्पन्न कर सकते हैं।

यह समस्या अधिक चुनौतीपूर्ण क्यों है?

क्योंकि इन उत्पादों का उपयोग कई बार सामाजिक रूप से सामान्य माना जाता है।

कुछ लोग इन्हें—

“मुँह की आदत”

“ताजगी”

“काम की ऊर्जा”

या

“पुरानी आदत”

के रूप में देखते हैं।

मुख स्वास्थ्य पर प्रभाव

तंबाकू युक्त उत्पादों का सीधा संपर्क मुखगुहा से होता है।

संभावित प्रभाव—

- ✓ मसूड़ों की समस्या
- ✓ दाँतों का नुकसान
- ✓ दुर्गंध
- ✓ मुख में सफेद या लाल धब्बे
- ✓ मुँह खोलने में कठिनाई

मुँह खुलने में कमी

कई क्षेत्रों में गुटखा और सुपारी का लंबे समय तक उपयोग एक गंभीर समस्या के रूप में सामने आया है।

कुछ व्यक्तियों में मुँह खोलने की क्षमता कम हो सकती है, जिससे भोजन करना और बोलना भी प्रभावित हो सकता है।

किशोरों के लिए विशेष खतरा

अनेक किशोरों में गुटखा या तंबाकू उत्पादों की शुरुआत बहुत कम उम्र में हो जाती है।

कई बार इसकी वजह होती है—

- ✓ मित्रों का प्रभाव
- ✓ आसानी से उपलब्धता
- ✓ सस्ती कीमत
- ✓ जोखिमों की जानकारी का अभाव

क्या केवल सुपारी सुरक्षित है?

सुपारी को लेकर भी स्वास्थ्य विशेषज्ञ सावधानी बरतने की सलाह देते हैं।

विशेष रूप से नियमित और अत्यधिक उपयोग स्वास्थ्य जोखिमों से जुड़ा हो सकता है।

परिवार क्या कर सकते हैं?

- ✓ बच्चों से खुलकर बात करें
- ✓ डराने के बजाय समझाएँ
- ✓ स्वयं उदाहरण प्रस्तुत करें
- ✓ विद्यालय और समुदाय से सहयोग लें

अध्याय 6 का सार

- ✓ धूम्ररहित तंबाकू भी गंभीर स्वास्थ्य जोखिम उत्पन्न कर सकता है।
- ✓ मुख स्वास्थ्य सबसे अधिक प्रभावित होता है।
- ✓ किशोर विशेष रूप से संवेदनशील समूह हैं।
- ✓ रोकथाम का सबसे अच्छा तरीका है—शुरुआत ही न होने देना।

7 अध्याय 7 : शराब और शरीर पर प्रभाव

शराब दुनिया के अनेक समाजों में विभिन्न रूपों में उपयोग की जाती है।

कुछ लोग इसे मनोरंजन, उत्सव या तनाव से राहत के साधन के रूप में देखते हैं।

लेकिन इसके प्रभाव केवल सेवन के समय तक सीमित नहीं रहते।

शराब शरीर में क्या करती है?

शराब एक मनःप्रभावी पदार्थ है।

यह मस्तिष्क, निर्णय क्षमता, समन्वय, प्रतिक्रिया समय और व्यवहार को प्रभावित कर सकती है।

इसी कारण शराब सेवन के बाद—

- ✓ वाहन चलाना
- ✓ मशीनों का संचालन
- ✓ महत्वपूर्ण निर्णय लेना

अधिक जोखिमपूर्ण हो सकता है।

मस्तिष्क पर प्रभाव

अल्पकालिक प्रभाव—

- ✓ निर्णय क्षमता में कमी
- ✓ संतुलन में कमी
- ✓ प्रतिक्रिया समय में कमी
- ✓ व्यवहार में परिवर्तन

यकृत (लिवर) पर प्रभाव

यकृत शरीर का महत्वपूर्ण अंग है।

यह शरीर में अनेक रासायनिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है।

दीर्घकालिक अत्यधिक शराब सेवन यकृत को प्रभावित कर सकता है।

हृदय और रक्तचाप

अत्यधिक शराब सेवन को विभिन्न स्वास्थ्य जोखिमों से जोड़ा गया है।

इनमें हृदय तथा रक्तचाप से जुड़े प्रभाव भी शामिल हो सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

कई लोग तनाव कम करने के लिए शराब का उपयोग करते हैं।

लेकिन दीर्घकाल में यह मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जटिल बना सकती है।

कुछ व्यक्तियों में—

- ✓ चिंता
- ✓ अवसाद
- ✓ पारिवारिक तनाव
- ✓ सामाजिक संघर्ष

बढ़ सकते हैं।

परिवार पर प्रभाव

शराब का प्रभाव अक्सर पूरे परिवार तक पहुँचता है।

संभावित परिणाम—

- ✓ आर्थिक दबाव
- ✓ वैवाहिक तनाव
- ✓ बच्चों पर प्रभाव
- ✓ पारिवारिक संवाद में कमी

दुर्घटनाएँ और जोखिम

शराब से प्रभावित निर्णय क्षमता दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ा सकती है।

इसलिए जिम्मेदार व्यवहार और सुरक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

क्या शराब तनाव का समाधान है?

नहीं।

तनाव के वास्तविक समाधान हैं—

- ✓ संवाद
- ✓ व्यायाम
- ✓ ध्यान
- ✓ मित्रों और परिवार का सहयोग
- ✓ जीवन कौशल
- ✓ सकारात्मक गतिविधियाँ

अध्याय 7 का सार

- ✓ शराब मस्तिष्क और शरीर दोनों को प्रभावित कर सकती है।
- ✓ निर्णय क्षमता और प्रतिक्रिया समय प्रभावित हो सकते हैं।
- ✓ परिवार और सामाजिक संबंधों पर भी प्रभाव पड़ सकता है।
- ✓ तनाव से निपटने के स्वस्थ विकल्प अधिक प्रभावी और सुरक्षित हैं।

8 अध्याय 8 : अफीम, डोडा-पोस्त और ओपिऑइड पदार्थ

परंपरा, निर्भरता और स्वास्थ्य की चुनौती

भारत के कुछ क्षेत्रों में अफीम और डोडा-पोस्त का उपयोग ऐतिहासिक, सांस्कृतिक या सामाजिक संदर्भों में देखा गया है। कई लोग इन्हें पारंपरिक पदार्थ मानते हैं, जबकि इनके स्वास्थ्य और सामाजिक प्रभावों को अक्सर पर्याप्त गंभीरता से नहीं समझा जाता।

लोकसंकल्प का उद्देश्य किसी व्यक्ति या समुदाय की आलोचना करना नहीं है, बल्कि सही जानकारी उपलब्ध कराना है ताकि लोग सूचित निर्णय ले सकें।

ओपिऑइड क्या हैं?

अफीम और उससे जुड़े अनेक पदार्थ ओपिऑइड वर्ग में आते हैं।

ये पदार्थ मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करते हैं तथा दर्द, भावनाओं और चेतना की अवस्था पर प्रभाव डाल सकते हैं।

कुछ ओपिऑइड चिकित्सकीय उपयोग में भी आते हैं, लेकिन उनका उपयोग केवल चिकित्सकीय सलाह के अनुसार ही किया जाना चाहिए।

लोग इनका सेवन क्यों शुरू करते हैं?

विभिन्न कारण हो सकते हैं—

- ✓ पारिवारिक या सामाजिक परंपरा
- ✓ मित्रों का प्रभाव
- ✓ शारीरिक दर्द से राहत की अपेक्षा
- ✓ मानसिक तनाव
- ✓ जिज्ञासा
- ✓ श्रम के बाद ऊर्जा मिलने का भ्रम

निर्भरता का जोखिम

ओपिऑइड पदार्थों की सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है निर्भरता विकसित होने की संभावना।

कई लोग शुरुआत में सोचते हैं—

“मैं नियंत्रित मात्रा में ले रहा हूँ।”

“मैं कभी भी छोड़ सकता हूँ।”

लेकिन धीरे-धीरे शरीर और मन इसकी आदत विकसित कर सकते हैं।

संभावित स्वास्थ्य प्रभाव

दीर्घकालिक उपयोग से कुछ व्यक्तियों में—

- ✓ शारीरिक कमजोरी
- ✓ कार्यक्षमता में कमी
- ✓ भूख और पोषण पर प्रभाव
- ✓ मानसिक सुस्ती
- ✓ सामाजिक अलगाव

जैसी समस्याएँ देखी जा सकती हैं।

परिवार पर प्रभाव

व्यक्ति के अतिरिक्त परिवार भी प्रभावित हो सकता है।

संभावित प्रभाव—

- ✓ आय का नुकसान
- ✓ जिम्मेदारियों की उपेक्षा
- ✓ पारिवारिक तनाव
- ✓ बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव

क्या छोड़ना संभव है?

हाँ।

अनेक लोगों ने सफलतापूर्वक अफीम या अन्य ओपिऑइड पदार्थों का उपयोग बंद किया है।

सफलता के लिए आवश्यक हो सकते हैं—

- ✓ परिवार का सहयोग
- ✓ सकारात्मक वातावरण
- ✓ धैर्य
- ✓ आवश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञ सहायता

अध्याय 8 का सार

- ✓ अफीम और संबंधित पदार्थ निर्भरता का जोखिम पैदा कर सकते हैं।
- ✓ इनके प्रभाव केवल व्यक्ति तक सीमित नहीं रहते।
- ✓ सही जानकारी और सहयोग महत्वपूर्ण हैं।
- ✓ सहायता प्राप्त कर परिवर्तन संभव है।

9 अध्याय 9 : सिंथेटिक ड्रग्स

नई पीढ़ी के सामने उभरती चुनौती

पिछले कुछ वर्षों में सिंथेटिक ड्रग्स को लेकर चिंता बढ़ी है।

इन पदार्थों का निर्माण प्राकृतिक स्रोतों के बजाय रासायनिक प्रक्रियाओं द्वारा किया जाता है।

इनकी सबसे बड़ी चुनौती यह है कि कई बार इनके वास्तविक घटकों और प्रभावों के बारे में उपयोगकर्ता को स्वयं भी जानकारी नहीं होती।

यह समस्या गंभीर क्यों है?

सिंथेटिक ड्रग्स—

- ✓ अत्यधिक शक्तिशाली हो सकती हैं
- ✓ कम मात्रा में भी प्रभाव डाल सकती हैं
- ✓ तेजी से निर्भरता विकसित कर सकती हैं
- ✓ युवाओं को विशेष रूप से लक्ष्य बना सकती हैं

युवाओं को क्यों निशाना बनाया जाता है?

युवाओं में—

- ✓ जिज्ञासा
- ✓ समूह प्रभाव
- ✓ रोमांच की तलाश
- ✓ डिजिटल माध्यमों से संपर्क

जैसे कारण जोखिम बढ़ा सकते हैं।

मिथक और वास्तविकता

मिथक:

“एक बार लेने से कुछ नहीं होता।”

वास्तविकता:

किसी भी अज्ञात पदार्थ का प्रयोग जोखिमपूर्ण हो सकता है।

मिथक:

“यह आधुनिक और सुरक्षित विकल्प है।”

वास्तविकता:

कई सिंथेटिक पदार्थों के प्रभाव अत्यंत गंभीर हो सकते हैं।

मिथक:

“मेरे मित्र लेते हैं, इसलिए सुरक्षित होगा।”

वास्तविकता:

किसी मित्र का अनुभव वैज्ञानिक प्रमाण नहीं होता।

चेतावनी संकेत

यदि किसी किशोर या युवा में अचानक—

- ✓ व्यवहार परिवर्तन
- ✓ अध्ययन में गिरावट
- ✓ परिवार से दूरी
- ✓ असामान्य मित्र मंडली
- ✓ नींद या दिनचर्या में बदलाव

दिखाई दें तो संवेदनशील संवाद आवश्यक हो सकता है।

रोकथाम कैसे करें?

- ✓ जीवन कौशल विकसित करें
- ✓ खेल, कला और कौशल विकास को बढ़ावा दें
- ✓ परिवार में संवाद बढ़ाएँ
- ✓ सही जानकारी साझा करें
- ✓ सकारात्मक गतिविधियाँ उपलब्ध कराएँ

अध्याय 9 का सार

- ✓ सिंथेटिक ड्रग्स आधुनिक समय की गंभीर चुनौती हैं।
- ✓ जिज्ञासा और गलत जानकारी जोखिम बढ़ा सकती है।
- ✓ युवाओं को विशेष रूप से जागरूक करने की आवश्यकता है।
- ✓ रोकथाम का सबसे प्रभावी उपाय जागरूकता और संवाद है।

10 अध्याय 10 : नशीली दवाओं का दुरुपयोग

दवा और दुरुपयोग के बीच अंतर समझना

दवाएँ स्वास्थ्य सुधार के लिए बनाई जाती हैं।

लेकिन जब कोई दवा चिकित्सकीय सलाह के बिना, गलत मात्रा में या गलत उद्देश्य से उपयोग की जाती है, तो यह दुरुपयोग की श्रेणी में आ सकती है।

दुरुपयोग कैसे शुरू होता है?

कुछ सामान्य परिस्थितियाँ—

- ✓ किसी अन्य व्यक्ति की दवा का उपयोग
- ✓ डॉक्टर की सलाह के बिना लंबे समय तक उपयोग
- ✓ स्वयं उपचार करना
- ✓ “अधिक असर” की अपेक्षा
- ✓ अधिक मात्रा लेना

यह जोखिमपूर्ण क्यों है?

हर दवा का शरीर पर विशिष्ट प्रभाव होता है।

गलत उपयोग से—

- ✓ स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएँ
- ✓ निर्णय क्षमता पर प्रभाव
- ✓ निर्भरता
- ✓ अन्य दवाओं के साथ खतरनाक प्रतिक्रिया

हो सकती है।

युवाओं में विशेष सावधानी

कई बार सोशल मीडिया, मित्रों या अप्रुप्त स्रोतों से मिली जानकारी युवाओं को भ्रमित कर सकती है।

महत्वपूर्ण सिद्धांत है—

“कोई भी दवा केवल योग्य चिकित्सकीय सलाह के अनुसार ही लें।”

परिवार क्या कर सकते हैं?

- ✓ दवाओं को सुरक्षित रखें
- ✓ स्वयं दवा सेवन के प्रति जिम्मेदार व्यवहार दिखाएँ
- ✓ बच्चों को जानकारी दें
- ✓ चिकित्सकीय सलाह का पालन करें

समाज की भूमिका

समुदाय स्तर पर जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है कि—

- दवा और नशा अलग-अलग बातें हैं।
- दवा उपचार के लिए है।

- दुरुपयोग स्वास्थ्य जोखिम बढ़ा सकता है।

अध्याय 10 का सार

- ✓ सभी दवाएँ सुरक्षित नहीं होतीं यदि उनका गलत उपयोग किया जाए।
- ✓ चिकित्सकीय सलाह का पालन आवश्यक है।
- ✓ युवाओं को विशेष जागरूकता की आवश्यकता है।
- ✓ जिम्मेदार उपयोग ही सुरक्षा का आधार है।

भाग 3 : नशे का प्रभाव : परिवार, अर्थव्यवस्था और समाज

नशे का प्रभाव केवल शरीर तक सीमित नहीं

इस भाग में हम समझेंगे कि नशा परिवार, बच्चों, रिश्तों, अर्थव्यवस्था और पूरे समाज को किस प्रकार प्रभावित कर सकता है। कई बार सामाजिक और पारिवारिक नुकसान स्वास्थ्य हानि से भी अधिक गहरे और दीर्घकालिक हो सकते हैं।

11 अध्याय 11 : परिवार पर नशे का प्रभाव

जब एक व्यक्ति प्रभावित होता है, तो पूरा परिवार प्रभावित होता है

नशे को अक्सर व्यक्ति की व्यक्तिगत आदत माना जाता है, लेकिन वास्तविकता यह है कि इसके प्रभाव पूरे परिवार तक पहुँचते हैं।

परिवार केवल साथ रहने वाले लोगों का समूह नहीं है। यह भावनात्मक सुरक्षा, सामाजिक सहयोग, आर्थिक स्थिरता और जीवन मूल्यों का आधार है। जब परिवार का कोई सदस्य नशे की समस्या से जूझता है, तो उसका प्रभाव अनेक स्तरों पर दिखाई दे सकता है।

भावनात्मक प्रभाव

नशे से जुड़ी स्थिति में परिवार के सदस्य अक्सर—

- ✓ चिंता
- ✓ निराशा
- ✓ असुरक्षा
- ✓ भावनात्मक थकान
- ✓ तनाव

का अनुभव कर सकते हैं।

कई परिवार वर्षों तक इस समस्या से संघर्ष करते रहते हैं।

पति-पत्नी संबंधों पर प्रभाव

नशे के कारण—

- ✓ संवाद कम हो सकता है
- ✓ विवाद बढ़ सकते हैं
- ✓ विश्वास कमजोर पड़ सकता है
- ✓ पारिवारिक निर्णय प्रभावित हो सकते हैं

एक स्वस्थ परिवार की नींव विश्वास और संवाद पर आधारित होती है। नशा इन दोनों को प्रभावित कर सकता है।

बच्चों पर प्रभाव

जब बच्चे लगातार तनावपूर्ण वातावरण में रहते हैं तो उनके भावनात्मक और सामाजिक विकास पर प्रभाव पड़ सकता है।

वे—

- ✓ भय महसूस कर सकते हैं
- ✓ अध्ययन में पिछड़ सकते हैं
- ✓ आत्मविश्वास खो सकते हैं
- ✓ व्यवहार संबंधी समस्याएँ विकसित कर सकते हैं

बुजुर्गों पर प्रभाव

परिवार के बुजुर्ग सदस्य भी मानसिक तनाव का अनुभव करते हैं।

वे अक्सर स्वयं को असहाय महसूस कर सकते हैं क्योंकि वे समस्या को देखते हैं लेकिन उसका समाधान नहीं कर पाते।

परिवार कैसे सहयोग करे?

यदि परिवार का कोई सदस्य नशा छोड़ना चाहता है तो—

- ✓ उसकी बात सुनें
- ✓ अपमान न करें
- ✓ सहयोगात्मक वातावरण बनाएं
- ✓ सकारात्मक परिवर्तन को प्रोत्साहित करें
- ✓ आवश्यकता होने पर विशेषज्ञ सहायता लेने के लिए प्रेरित करें

अध्याय 11 का सार

- ✓ नशा केवल व्यक्ति नहीं, पूरे परिवार को प्रभावित करता है।
- ✓ बच्चों और महिलाओं पर इसका प्रभाव अधिक गहरा हो सकता है।
- ✓ सहयोग और संवाद परिवर्तन की महत्वपूर्ण कुंजी हैं।

12 अध्याय 12 : बच्चों और किशोरों पर प्रभाव

अगली पीढ़ी क्यों सबसे अधिक प्रभावित होती है?

किसी भी समाज का भविष्य उसके बच्चे और युवा होते हैं।

इसलिए नशे का सबसे गंभीर प्रभाव अक्सर अगली पीढ़ी पर दिखाई देता है।

बच्चे देखकर सीखते हैं

बच्चे केवल सलाह नहीं सुनते।

वे व्यवहार देखते हैं।

यदि घर में नशा सामान्य व्यवहार के रूप में दिखाई देता है तो बच्चों के मन में उसकी स्वीकार्यता बढ़ सकती है।

इसीलिए कहा जाता है—

“बच्चों की पहली पाठशाला परिवार है।”

सामाजिक सीख (Social Learning)

समाजशास्त्र और मनोविज्ञान दोनों यह स्वीकार करते हैं कि व्यक्ति अपने आसपास के वातावरण से सीखता है।

यदि बच्चा बार-बार देखता है कि—

- ✓ तनाव का समाधान नशा है
- ✓ उत्सव का हिस्सा नशा है
- ✓ मित्रता का प्रतीक नशा है

तो वह इन व्यवहारों को सामान्य मान सकता है।

किशोरावस्था क्यों संवेदनशील है?

किशोरावस्था वह समय है जब—

- ✓ पहचान का निर्माण होता है
- ✓ मित्रों का प्रभाव बढ़ता है
- ✓ जिज्ञासा बढ़ती है
- ✓ जोखिम लेने की प्रवृत्ति बढ़ सकती है

इसलिए इस आयु में सही मार्गदर्शन अत्यंत महत्वपूर्ण है।

सुरक्षा कवच क्या हैं?

अनुसंधान बताते हैं कि कुछ कारक युवाओं को जोखिमपूर्ण व्यवहारों से बचाने में सहायता कर सकते हैं—

- ✓ मजबूत परिवार
- ✓ अच्छे मित्र
- ✓ खेल
- ✓ जीवन कौशल
- ✓ सकारात्मक विद्यालय वातावरण
- ✓ समुदाय का सहयोग

अभिभावकों के लिए संदेश

अपने बच्चों से प्रतिदिन बात करें।

उनके मित्रों को जानें।

उनकी उपलब्धियों की सराहना करें।

उनकी कठिनाइयों को सुनें।

सिर्फ अंक नहीं, उनका मानसिक स्वास्थ्य भी महत्वपूर्ण है।

अध्याय 12 का सार

- ✓ बच्चे और किशोर नशे के सामाजिक प्रभावों के प्रति संवेदनशील होते हैं।
- ✓ परिवार और विद्यालय की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- ✓ सकारात्मक संवाद सबसे प्रभावी सुरक्षा कवच है।

13 अध्याय 13 : नशे की आर्थिक कीमत

जो दिखाई नहीं देती, लेकिन सबसे अधिक चुकानी पड़ती है

नशे की चर्चा अक्सर स्वास्थ्य के संदर्भ में होती है, लेकिन इसके आर्थिक प्रभाव भी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

व्यक्तिगत खर्च

मान लीजिए कोई व्यक्ति प्रतिदिन केवल 50 रुपये तंबाकू पर खर्च करता है।

तो एक वर्ष में यह राशि लगभग 18,000 रुपये से अधिक हो सकती है।

यदि खर्च 100 रुपये प्रतिदिन है तो यह राशि 36,000 रुपये से अधिक हो जाती है।

कई परिवारों के लिए यह बड़ी राशि है।

परिवार की प्राथमिकताओं पर प्रभाव

यह धन खर्च हो सकता था—

- ✓ बच्चों की शिक्षा पर
- ✓ पोषण पर
- ✓ स्वास्थ्य सेवाओं पर
- ✓ कौशल विकास पर
- ✓ बचत पर

आय और उत्पादकता

नशे की समस्या कई बार—

- ✓ कार्यक्षमता घटाती है
- ✓ अनुपस्थिति बढ़ाती है
- ✓ उत्पादक समय कम करती है
- ✓ रोजगार की स्थिरता प्रभावित करती है

स्वास्थ्य व्यय

नशे से जुड़ी बीमारियों का उपचार कई बार लंबा और महंगा हो सकता है।

परिवार की बचत पर इसका सीधा प्रभाव पड़ सकता है।

राष्ट्रीय स्तर पर प्रभाव

जब बड़ी संख्या में लोग नशे से प्रभावित होते हैं तो—

- ✓ स्वास्थ्य व्यवस्था पर दबाव बढ़ता है
- ✓ उत्पादक मानव संसाधन प्रभावित होते हैं
- ✓ सामाजिक विकास की गति धीमी पड़ सकती है

अध्याय 13 का सार

- ✓ नशा आर्थिक रूप से भी महंगा पड़ता है।
- ✓ इसका प्रभाव व्यक्ति, परिवार और राष्ट्र तीनों पर पड़ता है।
- ✓ बचाया गया धन परिवार के भविष्य में निवेश बन सकता है।

14 अध्याय 14 : समाज पर नशे का प्रभाव

यह केवल व्यक्तिगत नहीं, सामाजिक चुनौती भी है

नशा केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं है।

यह एक सामाजिक मुद्दा भी है।

सामाजिक स्वीकृति की समस्या

जब कोई हानिकारक व्यवहार सामाजिक रूप से सामान्य मान लिया जाता है, तो उसकी रोकथाम कठिन हो जाती है।

यही कारण है कि लोकसंकल्प विशेष रूप से—

“नशे की सामाजिक स्वीकृति”

पर ध्यान देता है।

सामाजिक पूँजी का क्षरण

समाज विश्वास, सहयोग और सहभागिता पर चलता है।

नशे का प्रसार कई बार सामाजिक संबंधों को कमजोर कर सकता है।

सामुदायिक वातावरण

जहाँ नशा अधिक सामान्य होता है वहाँ—

- ✓ युवाओं पर नकारात्मक प्रभाव बढ़ सकता है
- ✓ सामाजिक तनाव बढ़ सकता है
- ✓ सकारात्मक गतिविधियाँ कम हो सकती हैं

विकास पर प्रभाव

कोई भी समाज तभी आगे बढ़ता है जब उसकी युवा शक्ति सक्रिय, स्वस्थ और उत्पादक हो।

नशा इस क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

सामाजिक परिवर्तन कैसे संभव है?

सिर्फ कानून से नहीं।

सिर्फ उपचार से नहीं।

सिर्फ भाषणों से नहीं।

बल्कि—

- ✓ परिवार
- ✓ विद्यालय
- ✓ समुदाय
- ✓ युवा
- ✓ महिलाएँ
- ✓ शिक्षक
- ✓ सामाजिक संगठन

के संयुक्त प्रयासों से।

लोकसंकल्प का संदेश

हम किसी व्यक्ति के विरुद्ध नहीं हैं।

हम नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध हैं।

हम आलोचना नहीं, परिवर्तन चाहते हैं।

हम दंड नहीं, संवाद चाहते हैं।

हम बहिष्कार नहीं, सहयोग चाहते हैं।

अध्याय 14 का सार

- ✓ नशा एक सामाजिक चुनौती है।
- ✓ समाज की भूमिका रोकथाम में अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- ✓ सामुदायिक नेतृत्व और जनभागीदारी स्थायी परिवर्तन की कुंजी हैं।

भाग 4 : समाधान की दिशा : रोकथाम, संरक्षण और सामाजिक परिवर्तन

समाधान की दिशा

अब तक हमने समझा कि नशा शरीर, परिवार, अर्थव्यवस्था और समाज को किस प्रकार प्रभावित कर सकता है।

अगले भाग में हम चर्चा करेंगे—

नशे से बचाव कैसे करें?

परिवार, विद्यालय और समुदाय क्या कर सकते हैं?

यदि कोई व्यक्ति नशा छोड़ना चाहता है तो उसे कैसे सहयोग दें?

और

लोकसंकल्प का सामुदायिक मॉडल इस परिवर्तन में क्या भूमिका निभा सकता है?

15 अध्याय 15 : नशे से बचाव के पाँच सुरक्षा कवच

रोकथाम उपचार से बेहतर क्यों है?

नशामुक्ति के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण सिद्धांत है—

“रोकथाम (Prevention) उपचार (Treatment) से अधिक प्रभावी, कम खर्चीली और अधिक टिकाऊ होती है।”

यदि हम उन परिस्थितियों को मजबूत कर दें जो लोगों को नशे से दूर रखती हैं, तो समाज में नशे की समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

लोकसंकल्प पाँच ऐसे सुरक्षा कवच प्रस्तुत करता है जो विशेष रूप से बच्चों, किशोरों और युवाओं को जोखिमपूर्ण व्यवहारों से बचाने में सहायक हो सकते हैं।

पहला सुरक्षा कवच

मजबूत परिवार

परिवार व्यक्ति की पहली सामाजिक संस्था है।

यहीं से बच्चे सीखते हैं—

- ✓ सही और गलत का अंतर
- ✓ संवाद
- ✓ अनुशासन
- ✓ सम्मान
- ✓ जीवन मूल्य

अनुसंधान बताते हैं कि जिन परिवारों में संवाद, सहयोग और भावनात्मक समर्थन बेहतर होता है, वहाँ जोखिमपूर्ण व्यवहारों की संभावना अपेक्षाकृत कम हो सकती है।

परिवार क्या करे?

- ✓ प्रतिदिन बच्चों से बात करें
- ✓ परिवार के साथ भोजन करें
- ✓ बच्चों के मित्रों को जानें
- ✓ डिजिटल गतिविधियों में रुचि लें
- ✓ सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत करें

दूसरा सुरक्षा कवच

अच्छे मित्र और सकारात्मक संगति

किशोरावस्था में मित्रों का प्रभाव बहुत बढ़ जाता है।

संगति व्यक्ति के व्यवहार, आदतों और निर्णयों को प्रभावित कर सकती है।

अच्छे मित्र—

- ✓ प्रेरित करते हैं
- ✓ सहयोग करते हैं
- ✓ लक्ष्य की ओर बढ़ाते हैं
- ✓ कठिन समय में साथ देते हैं

युवाओं को क्या सिखाएँ?

मित्र चुनते समय देखें—

क्या वह आपके लक्ष्य का सम्मान करता है?

- क्या वह आपको बेहतर बनने के लिए प्रेरित करता है?
- क्या वह जोखिमपूर्ण व्यवहारों के लिए दबाव नहीं डालता?
- तीसरा सुरक्षा कवच
- जीवन कौशल

जीवन कौशल व्यक्ति को सही निर्णय लेने में सक्षम बनाते हैं।

विशेष रूप से—

- ✓ निर्णय क्षमता
- ✓ समस्या समाधान
- ✓ भावनात्मक नियंत्रण
- ✓ आत्मविश्वास
- ✓ संवाद कौशल
- ✓ तनाव प्रबंधन

नशे के विरुद्ध सबसे प्रभावी मानसिक सुरक्षा तंत्रों में जीवन कौशल को महत्वपूर्ण माना जाता है।

चौथा सुरक्षा कवच

सकारात्मक अवसर

खाली समय, निराशा और उद्देश्यहीनता कई बार युवाओं को नकारात्मक गतिविधियों की ओर धकेल सकती है।

इसलिए युवाओं को चाहिए—

- | | |
|-----------|--------------------|
| ✓ खेल | ✓ विज्ञान |
| ✓ कला | ✓ उद्यमिता |
| ✓ संगीत | ✓ सामाजिक सेवा |
| ✓ साहित्य | ✓ पर्यावरण संरक्षण |

जैसी गतिविधियों से जोड़ा जाए।

पाँचवाँ सुरक्षा कवच

सक्रिय समुदाय

जब पूरा गांव, मोहल्ला, विद्यालय और समाज सकारात्मक वातावरण बनाता है तो व्यक्ति अकेला नहीं रहता।

समुदाय—

- | | |
|-------------------|---|
| ✓ प्रेरणा देता है | ✓ अवसर देता है |
| ✓ समर्थन देता है | ✓ गलत व्यवहारों की सामाजिक स्वीकृति को चुनौती देता है |

लोकसंकल्प सुरक्षा सूत्र

|*|*मजबूत परिवार अच्छी संगति जीवन कौशल सकारात्मक अवसर सक्रिय समुदाय = नशामुक्त भविष्य|*|*

16 अध्याय 16 : परिवार की भूमिका

नशे की रोकथाम की पहली पाठशाला

लोकसंकल्प मानता है कि नशामुक्त समाज की शुरुआत नीतियों से पहले परिवारों से होती है।

बच्चे घर में जो देखते हैं, वही अक्सर उनके व्यवहार का आधार बनता है।

बच्चों को सबसे अधिक क्या चाहिए?

महंगे मोबाइल? महंगी कोचिंग? महंगे खिलौने?

इनसे अधिक आवश्यक है—

- | | |
|-----------|---------------------|
| ✓ समय | ✓ सम्मान |
| ✓ संवाद | ✓ भावनात्मक सुरक्षा |
| ✓ विश्वास | |

Good Parenting के पाँच सूत्र

लोकसंकल्प परिवारों के लिए पाँच सरल लेकिन प्रभावी सूत्र प्रस्तुत करता है—

1 समय दें

बच्चों को केवल सुविधाएँ नहीं, आपकी उपस्थिति भी चाहिए।

2 संवाद करें

सिर्फ निर्देश न दें।

बातचीत करें।

प्रश्न पूछें।

उनकी राय सुनें।

3 सुनें

अनेक बच्चे इसलिए चुप हो जाते हैं क्योंकि कोई उन्हें सुनता नहीं।

सुनना संवाद का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है।

4 विश्वास बनाएं

ऐसा वातावरण बनाएं कि बच्चा अपनी गलती भी आपसे साझा कर सके।

5 उदाहरण बनें

बच्चे शब्दों से कम और व्यवहार से अधिक सीखते हैं।

यदि परिवार स्वयं स्वस्थ जीवनशैली अपनाएगा तो बच्चों पर उसका सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

पारिवारिक चेतावनी संकेत

यदि बच्चा अचानक—

- ✓ अलग-थलग रहने लगे
- ✓ पढ़ाई में रुचि खो दे
- ✓ अत्यधिक चिड़चिड़ा हो जाए
- ✓ असामान्य मित्र मंडली बना ले
- ✓ घर से दूरी बनाने लगे

तो संवाद बढ़ाने की आवश्यकता हो सकती है।

अध्याय 16 का सार

- ✓ परिवार नशा-निवारण का सबसे महत्वपूर्ण आधार है।
- ✓ संवाद, विश्वास और उदाहरण अत्यंत आवश्यक हैं।
- ✓ बच्चों को नियंत्रण नहीं, मार्गदर्शन चाहिए।

17 अध्याय 17 : विद्यालय और शिक्षक की भूमिका

शिक्षा केवल जानकारी नहीं, जीवन निर्माण भी है

विद्यालय केवल पाठ्यपुस्तक पढ़ाने का स्थान नहीं है।

यह जीवन मूल्यों, सामाजिक व्यवहार और भविष्य निर्माण का केंद्र है।

शिक्षक क्यों महत्वपूर्ण हैं?

एक विद्यार्थी अपने जीवन में हजारों घंटे विद्यालय में बिताता है।

इस दौरान शिक्षक—

- ✓ मार्गदर्शक
- ✓ प्रेरक
- ✓ सलाहकार
- ✓ रोल मॉडल

की भूमिका निभाते हैं।

शिक्षक क्या कर सकते हैं?

जीवन कौशल शिक्षा

निर्णय क्षमता, आत्मविश्वास और संवाद कौशल विकसित करना।

जागरूकता कार्यक्रम

- ✓ निबंध प्रतियोगिता
- ✓ वाद-विवाद
- ✓ पोस्टर निर्माण
- ✓ समूह चर्चा
- ✓ विशेषज्ञ व्याख्यान

जोखिमग्रस्त विद्यार्थियों की पहचान

संवेदनशीलता के साथ ऐसे विद्यार्थियों की सहायता करना जिन्हें अतिरिक्त समर्थन की आवश्यकता हो।

अभिभावक संवाद

विद्यालय और परिवार के बीच मजबूत साझेदारी बनाना।

विद्यालय आधारित लोकसंकल्प मॉडल

हर विद्यालय में—

- ✓ नशामुक्ति क्लब
- ✓ जीवन कौशल क्लब
- ✓ युवा नेतृत्व मंच
- ✓ अभिभावक संवाद मंच

स्थापित किए जा सकते हैं।

अध्याय 17 का सार

- ✓ शिक्षक परिवर्तन के अग्रदूत हैं।
- ✓ विद्यालय रोकथाम का सबसे प्रभावी मंच बन सकते हैं।
- ✓ जीवन कौशल आधारित शिक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है।

18 अध्याय 18 : युवाओं की भूमिका

समस्या नहीं, समाधान का हिस्सा

लोकसंकल्प युवाओं को केवल जागरूकता कार्यक्रमों के लाभार्थी के रूप में नहीं देखता।

युवा स्वयं परिवर्तन के नेतृत्वकर्ता बन सकते हैं।

युवा क्यों महत्वपूर्ण हैं?

भारत विश्व की सबसे युवा आबादी वाले देशों में से एक है।

युवाओं की ऊर्जा, रचनात्मकता और नेतृत्व क्षमता समाज को नई दिशा दे सकती है।

युवा क्या कर सकते हैं?

- ✓ नशामुक्ति संदेश फैलाना
- ✓ खेल गतिविधियाँ आयोजित करना
- ✓ डिजिटल अभियान चलाना
- ✓ पर्यावरण कार्यक्रम
- ✓ कौशल विकास गतिविधियाँ
- ✓ सामुदायिक सेवा

युवा नेतृत्व मॉडल

एक युवा—

एक परिवार को प्रेरित कर सकता है।

एक परिवार—

दस परिवारों को प्रेरित कर सकता है।

और एक गांव—

पूरे क्षेत्र के लिए उदाहरण बन सकता है।

युवा संकल्प

“मैं अपने स्वास्थ्य, परिवार और भविष्य का सम्मान करते हुए नशे से दूर रहूँगा/रहूँगी। मैं अपने मित्रों और समाज में सकारात्मक जीवनशैली को बढ़ावा दूँगा/दूँगी तथा नशामुक्त भारत के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाऊँगा/निभाऊँगी।”

अध्याय 18 का सार

- ✓ युवा परिवर्तन की सबसे बड़ी शक्ति हैं।
- ✓ उन्हें अवसर, मार्गदर्शन और नेतृत्व की आवश्यकता है।
- ✓ नशामुक्त भविष्य युवाओं के नेतृत्व से ही संभव है।

भाग 5 : समुदाय आधारित समाधान और लोकसंकल्प मॉडल

19 अध्याय 19 : महिलाएँ और नशामुक्त समाज

परिवर्तन की सबसे बड़ी सामाजिक शक्ति

यदि किसी समाज में स्थायी परिवर्तन लाना हो तो महिलाओं की भागीदारी और नेतृत्व अनिवार्य है।

महिलाएँ केवल परिवार का संचालन नहीं करतीं, वे मूल्यों, व्यवहारों और सामाजिक संस्कारों की वाहक भी होती हैं। बच्चे जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में सबसे अधिक समय परिवार के साथ बिताते हैं और परिवार में भी मातृशक्ति का प्रभाव अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

लोकसंकल्प महिलाओं को अभियान की सहभागी नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन की सह-निर्माता मानता है।

महिलाएँ क्यों महत्वपूर्ण हैं?

महिलाएँ—

- ✓ परिवार की पहली शिक्षिका होती हैं।
- ✓ परिवार और समाज के बीच सेतु का कार्य करती हैं।
- ✓ बच्चों के व्यवहार और आदतों को प्रभावित करती हैं।
- ✓ संकट की परिस्थितियों में परिवार को संभालती हैं।
- ✓ सामाजिक परंपराओं को आगे बढ़ाती हैं।

नशे का सबसे अधिक प्रभाव किस पर पड़ता है?

कई बार नशा करने वाला व्यक्ति स्वयं अपने व्यवहार के परिणामों को पूरी तरह नहीं समझ पाता, लेकिन उसका प्रभाव पूरे परिवार पर पड़ता है।

विशेष रूप से—

- ✓ महिलाओं पर
- ✓ बुजुर्गों पर
- ✓ बच्चों पर
- ✓ परिवार की आर्थिक स्थिति पर

मातृशक्ति की पाँच भूमिकाएँ

1 संस्कार निर्माण

बच्चों को स्वस्थ जीवनशैली के मूल्य देना।

2 संवाद

परिवार में खुली बातचीत को प्रोत्साहित करना।

3 निगरानी नहीं, मार्गदर्शन

किशोरों के जीवन में सकारात्मक सहभागिता रखना।

4 सामाजिक नेतृत्व

ग्राम स्तर पर नशामुक्ति संवाद को आगे बढ़ाना।

5 सामूहिक प्रेरणा

अन्य महिलाओं को भी अभियान से जोड़ना।

स्वयं सहायता समूहों (SHGs) की भूमिका

स्वयं सहायता समूह केवल आर्थिक गतिविधियों तक सीमित नहीं हैं।

वे—

- ✓ स्वास्थ्य जागरूकता
- ✓ शिक्षा
- ✓ पोषण
- ✓ सामाजिक सुधार
- ✓ नशामुक्ति अभियान

में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

महिला लोकसंकल्प गतिविधियाँ

प्रत्येक गांव में—

- ✓ मातृशक्ति सम्मेलन
- ✓ महिला संवाद
- ✓ किशोरी नेतृत्व कार्यशाला
- ✓ परिवार जागरूकता बैठक
- ✓ नशामुक्त सामाजिक आयोजन अभियान

आयोजित किए जा सकते हैं।

अध्याय 19 का सार

- ✓ महिलाओं के बिना नशामुक्त समाज की कल्पना अधूरी है।
- ✓ मातृशक्ति सामाजिक व्यवहार परिवर्तन की सबसे प्रभावी शक्ति है।
- ✓ परिवार आधारित रोकथाम में महिलाओं की भूमिका केंद्रीय है।

20 अध्याय 20 : ग्राम समुदाय और जनभागीदारी

जब पूरा गांव परिवर्तन का भागीदार बनता है

कोई भी सामाजिक समस्या केवल सरकारी कार्यक्रमों से समाप्त नहीं होती।

स्थायी समाधान तब उत्पन्न होता है जब समुदाय स्वयं परिवर्तन का नेतृत्व करता है।

लोकसंकल्प इसी विचार पर आधारित है।

समुदाय क्यों महत्वपूर्ण है?

व्यक्ति का व्यवहार केवल व्यक्तिगत निर्णय नहीं होता।

उस पर प्रभाव पड़ता है—

- ✓ परिवार का
- ✓ मित्रों का
- ✓ सामाजिक परंपराओं का
- ✓ स्थानीय वातावरण का
- ✓ सामुदायिक मान्यताओं का

सामाजिक स्वीकृति की चुनौती

यदि कोई व्यवहार समाज में सामान्य माना जाता है तो उसे बदलना कठिन हो जाता है।

लोकसंकल्प का मानना है कि नशे की समस्या का स्थायी समाधान तभी संभव है जब उसकी सामाजिक स्वीकृति कम हो।

ग्राम समुदाय क्या कर सकता है?

सामाजिक संवाद

नियमित बैठकों के माध्यम से जागरूकता।

नशामुक्त सामाजिक आयोजन

विवाह, सामुदायिक कार्यक्रम और अन्य अवसरों को नशामुक्त बनाना।

युवा अवसर

खेल, कौशल और नेतृत्व गतिविधियाँ।

परिवार समर्थन

जो परिवार कठिनाई में हों, उन्हें सहयोग देना।

ग्राम लोकसंकल्प समिति

प्रत्येक गांव में एक सक्रिय समिति—

- ✓ संवाद का मंच बन सकती है।
- ✓ गतिविधियों का समन्वय कर सकती है।
- ✓ सफलता कहानियाँ संकलित कर सकती है।
- ✓ जनभागीदारी बढ़ा सकती है।

loksankalp.org की भूमिका

गांवों की गतिविधियाँ, नवाचार और सफलता कहानियाँ व्यापक समाज तक पहुँचाने के लिए सभी गतिविधियों का संक्षिप्त विवरण, फोटो और वीडियो (जहाँ उपयुक्त हो) loksankalp.org पर साझा किए जा सकते हैं।

इससे—

- ✓ प्रेरणा का प्रसार होगा
- ✓ सीखने का अवसर मिलेगा
- ✓ अच्छे प्रयासों का दस्तावेजीकरण होगा
- ✓ जनआंदोलन का स्वरूप मजबूत होगा

अध्याय 20 का सार

- ✓ समुदाय परिवर्तन का सबसे बड़ा मंच है।
- ✓ जनभागीदारी के बिना नशामुक्ति अधूरी है।
- ✓ हर गांव परिवर्तन का केंद्र बन सकता है।

21 अध्याय 21 : यदि कोई व्यक्ति नशा छोड़ना चाहता है तो हम क्या करें?

सहयोग, संवेदनशीलता और सम्मान

नशा छोड़ने का निर्णय किसी व्यक्ति के जीवन का महत्वपूर्ण निर्णय हो सकता है।

ऐसे समय में समाज की भूमिका आलोचना की नहीं, सहयोग की होनी चाहिए।

सबसे पहले क्या करें?

सुनें

कई बार व्यक्ति को सलाह से अधिक सुनने वाले की आवश्यकता होती है।

सम्मान बनाए रखें

उसे शर्मिंदा न करें।

गोपनीयता रखें

व्यक्तिगत जानकारी का सम्मान करें।

सकारात्मक रहें

छोटे प्रयासों की भी सराहना करें।

क्या नहीं करना चाहिए?

- ✗ सार्वजनिक अपमान
- ✗ मज़ाक उड़ाना
- ✗ धमकी देना
- ✗ सामाजिक बहिष्कार
- ✗ निराशाजनक टिप्पणी

परिवार की भूमिका

परिवार—

- ✓ भावनात्मक सहयोग दे
- ✓ प्रोत्साहित करे
- ✓ स्वस्थ वातावरण बनाए
- ✓ सकारात्मक बदलावों को पहचानें

मित्रों की भूमिका

अच्छे मित्र—

- ✓ प्रेरणा देते हैं
- ✓ साथ खड़े रहते हैं
- ✓ सकारात्मक गतिविधियों से जोड़ते हैं

समुदाय की भूमिका

गांव और समाज को ऐसा वातावरण बनाना चाहिए जहाँ सहायता माँगना कमजोरी नहीं बल्कि साहस माना जाए।

महत्वपूर्ण संदेश

नशे से बाहर आने का मार्ग हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है।

इसलिए सहानुभूति, धैर्य और सहयोग अत्यंत आवश्यक हैं।

अध्याय 21 का सार

- ✓ सहायता का वातावरण परिवर्तन को आसान बनाता है।
- ✓ अपमान नहीं, सम्मान आवश्यक है।
- ✓ सहयोग ही सबसे प्रभावी सामाजिक हस्तक्षेप है।

22 अध्याय 22 : लोकसंकल्प मॉडल

समाज आधारित नशामुक्ति का भारतीय दृष्टिकोण

लोकसंकल्प केवल जागरूकता अभियान नहीं है।

यह एक सामुदायिक व्यवहार परिवर्तन आंदोलन (Community Behaviour Change Movement) है।

इसका मूल विचार है—

“नशे की सामाजिक स्वीकृति को कम किए बिना नशामुक्ति का लक्ष्य अधूरा रहेगा।”

लोकसंकल्प की चार आधारशिलाएँ

1 संकल्प

व्यक्ति, परिवार और समुदाय का स्वैच्छिक संकल्प।

2 संवाद

सम्मानजनक और निरंतर सामाजिक संवाद।

3 सहभागिता

जनभागीदारी आधारित मॉडल।

4 सकारात्मक परिवर्तन

दंड नहीं, प्रेरणा आधारित दृष्टिकोण।

लोकसंकल्प किन पर आधारित है?

परिवार

Good Parenting और संवाद।

विद्यालय

जीवन कौशल और जागरूकता।

युवा

नेतृत्व और सकारात्मक अवसर।

महिलाएँ

सामाजिक परिवर्तन की अग्रणी शक्ति।

समुदाय

स्थायी सामाजिक वातावरण।

लोकसंकल्प की कार्यप्रणाली



सफलता का मापदंड

लोकसंकल्प केवल कार्यक्रमों की संख्या नहीं गिनता।

वास्तविक सफलता तब है जब—

- ✓ परिवार संवाद करने लगे
- ✓ युवा सकारात्मक अवसरों से जुड़े
- ✓ सामाजिक आयोजन नशामुक्त हों
- ✓ महिलाएँ नेतृत्व करें
- ✓ समुदाय स्वयं परिवर्तन का वाहक बने

लोकसंकल्प का अंतिम संदेश

हम किसी व्यक्ति के विरुद्ध नहीं हैं।

हम किसी समुदाय के विरुद्ध नहीं हैं।

हम किसी परंपरा के विरुद्ध नहीं हैं।

हम केवल उन व्यवहारों पर पुनर्विचार का आग्रह करते हैं जो स्वास्थ्य, परिवार और समाज को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

हमारा विश्वास है कि—

- संवाद से जागरूकता आती है।
- जागरूकता से संकल्प आता है।
- संकल्प से व्यवहार बदलता है।
- और व्यवहार परिवर्तन से समाज बदलता है।

समापन

“मैं अपने स्वास्थ्य, परिवार और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझते हुए स्वस्थ, सकारात्मक और नशामुक्त जीवनशैली का समर्थन करूँगा/करूँगी। मैं नशे की सामाजिक स्वीकृति को बढ़ावा नहीं दूँगा/दूँगी, संवाद और जनभागीदारी के माध्यम से जागरूकता फैलाऊँगा/फैलाऊँगी तथा अपने परिवार, समुदाय और राष्ट्र के उज्ज्वल भविष्य के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाऊँगा/निभाऊँगी।”

लोकसंकल्प मंत्र

नशा नहीं, निरोगी जीवन।

मनुहार नहीं, स्वास्थ्य का सम्मान।

संवाद से समाधान।

जनभागीदारी से जनपरिवर्तन।

मेरा परिवार – मेरा संकल्प।

मेरा गांव – मेरा संकल्प।

नशामुक्त समाज – हमारा संकल्प।

www.loksankalp.org



मेरा गांव - मेरा परिवार - मेरा संकल्प - नशामुक्त समाज।

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन।

जय हिन्द।

loksankalp.org · X @loksankalp26 · Facebook /LokSankalp26 · Instagram @loksankalp26

वेबसाइट पर जाने के लिए स्कैन करें



loksankalp.org

द्वारा

प्रोफ़ेसर श्यामसुन्दर ज्याणी

(संयुक्त राष्ट्र द्वारा भूमि संरक्षण के सर्वोच्च सम्मान "लैंड फॉर लाइफ अवार्ड" से सम्मानित)

संयोजक

नई किरण नशा मुक्ति केंद्र
राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर

www.familialforestry.org

X: @habitathealer · F: @habitathealer · Insta: @habitat_healer

पुस्तिका डिज़ाइन : Communication Department, Familial Forestry Mission

copyright loksankalp.org