



परम वन्दनीया माता भगवती देवी शर्मा



जन्म शताब्दी

1926

2026



युवा प्रकोष्ठ, अखिल विश्व गायत्री परिवार, शान्तिकुञ्ज-हरिद्वार



16वीं सदी से

सुलग रहा है जीवन





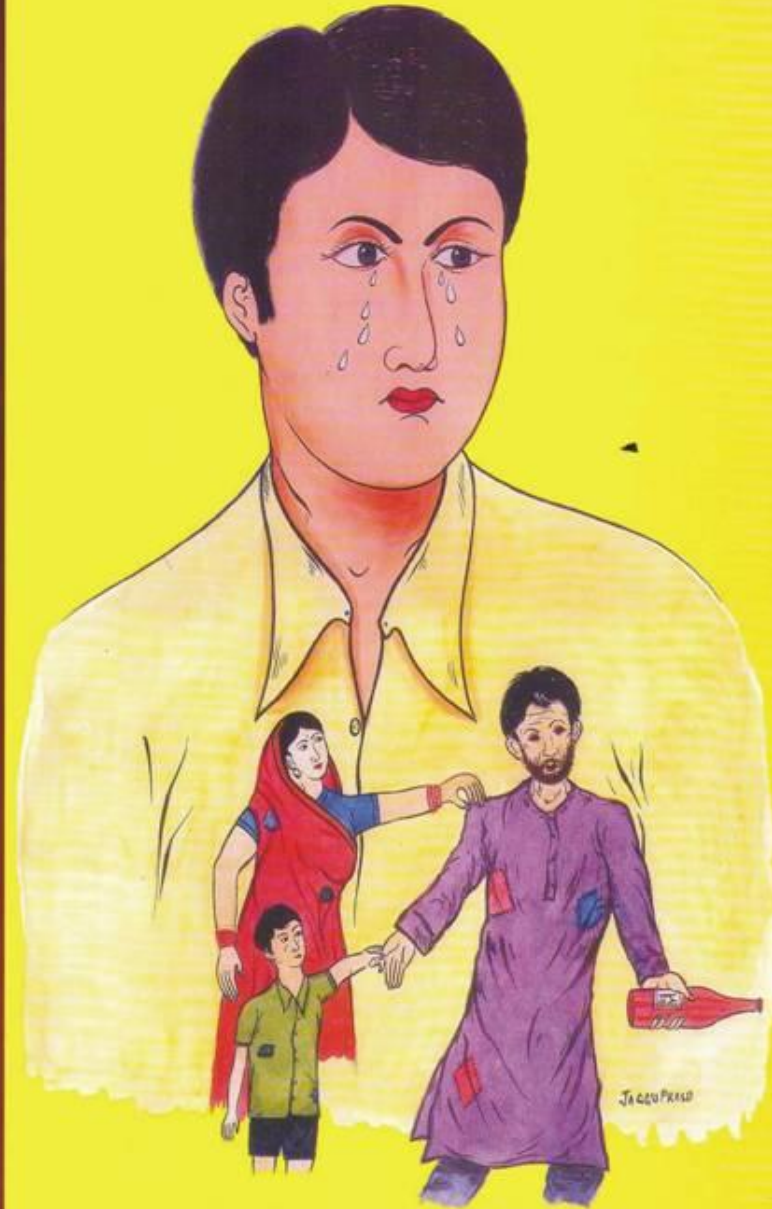
व्यासन =





- **व्यसन की परिभाषा:** कोई भी ऐसी आदत या लत जो स्वास्थ्य, मन, धन, परिवार और सामाजिक सम्मान को नुकसान पहुँचाए।
- **उदाहरण:** शराब, तंबाकू, नशे की दवाइयाँ, जुआ आदि।
- **प्रभाव:** शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक और नैतिक पतन।





**पिताजी
मेरे भविष्य
के लिए
मत पीजिए**

व्यसन के कारण

- संगति और दबाव
- जिज्ञासा और फैशन ट्रेंड





व्यसन के कारण

- तनाव और मानसिक परेशानी से बचने का प्रयास
- सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव
- धीरे-धीरे आदत बनकर लत में बदलना





नशे की लत की पहचान

व्यवहार में बदलाव

1. माता-पिता व बड़ों से नज़रें चुराना, आत्मविश्वास में कमी।
2. खेलकूद, पढ़ाई और काम में रुचि कम होना।
3. गुस्सैल और झगड़ालू स्वभाव अपनाना।
4. देर से घर लौटना, अधिक खर्च की मांग।
5. नए दोस्तों का आना-जाना बढ़ जाना।





नशे की लत की पहचान

शारीरिक और सामाजिक संकेत

1. शराब या तंबाकू की गंध छिपाने के प्रयास।
2. चाल में लड़खड़ाहट, बोलने में तुतलाहट।
3. अपराध प्रवृत्ति बढ़ना, चोरी या झूठ बोलना।

नशे की लत की पहचान



शारीरिक और सामाजिक संकेत

1. आंखों का लाल होना, भूख कम लगना।
2. शरीर पर इंजेक्शन के निशान, संदिग्ध वस्तुओं का मिलना।





पारंपरिक नशे का चलन





पारंपरिक नशे का चलन





पारंपरिक नशे के प्रकार और प्रभाव

- **शराब:**

अत्यधिक शराब सेवन से लीवर और किडनी खराब हो जाते हैं। हृदय रोग, मानसिक असंतुलन, नपुंसकता और कैंसर जैसी बीमारियां हो सकती हैं।





पारंपरिक नशे के प्रकार और प्रभाव

- **तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट:**
धूम्रपान से फेफड़ों का कैंसर, हृदय रोग, ब्रोंकाइटिस जैसी घातक बीमारियां होती हैं।
यह धीरे-धीरे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को नष्ट कर देता है।





पारंपरिक नशे के प्रकार और प्रभाव

- **गांजा, भांग, चरस, हशीश:**

मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव डालकर सोचने-समझने की शक्ति कम कर देता है। शरीर कमजोर होने लगता है, और मानसिक विकार उत्पन्न हो सकते हैं।





पारंपरिक नशे के प्रकार और प्रभाव

- **गुटखा, जर्दा, लाल मंजन:**

इनका अधिक सेवन करने से मुंह, गले और पेट का कैंसर हो सकता है।

पाचन तंत्र पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जिससे अल्सर और अपच की समस्या होती है।





कृत्रिम ड्रग्स और उनके घातक प्रभाव

1. स्मैक (ब्राउन शुगर): यह अत्यधिक नशीली और घातक ड्रग है जो शरीर को पूरी तरह से खोखला कर देती है। यह व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से कमजोर कर देती है और धीरे-धीरे उसकी मृत्यु का कारण बनती है।





कृत्रिम ड्रग्स और उनके घातक प्रभाव

2. हेरोइन: इसे “Queen Of Drugs” कहा जाता है, क्योंकि यह बहुत तेज़ी से नशे की लत लगा देती है। इसके सेवन से व्यक्ति की याददाश्त कमजोर हो जाती है और वह मानसिक रूप से अस्थिर हो जाता है।





कृत्रिम ड्रग्स और उनके घातक प्रभाव

3. कोकीन:

यह मस्तिष्क की संरचना को प्रभावित करता है और सोचने-समझने की क्षमता को नष्ट कर देता है।





कृत्रिम ड्रग्स और उनके घातक प्रभाव

4. बाबीं चुरेट्स (डोनर्स):

इसे नींद की गोली के रूप में भी जाना जाता है, लेकिन इसका अधिक सेवन घातक साबित हो सकता है।

यह मस्तिष्क के न्यूरो सिग्नल्स को बाधित करता है जिससे मानसिक विकार और सांस की समस्याएं हो सकती हैं।





नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ

WHO रिपोर्ट (विश्व स्वास्थ्य संगठन)

20वीं सदी में तंबाकू और धूम्रपान से 10 करोड़ मौतें हुईं। यदि यह सिलसिला जारी रहा तो 2030 तक यह संख्या दोगुनी हो सकती है। इसमें से 40% मौतें भारतीयों की होंगी।



**World Health
Organization**



नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ

भारत में नशे की स्थिति

40 करोड़ से अधिक लोग विभिन्न प्रकार के नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं।

11,000 करोड़ रुपये से अधिक हर साल नशीले पदार्थों पर खर्च किए जाते हैं।

हर 8 सेकंड में एक व्यक्ति की मौत नशे से होती है।





नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ

तंबाकू और पर्यावरण पर प्रभाव:

हर साल 2 लाख हेक्टेयर जंगल नष्ट हो रहे हैं।

42% वनस्पति नष्ट हो रही है तंबाकू की सफाई और सुखाई के कारण।

300 सिगरेट बनाने के लिए एक पेड़ जलाना पड़ता है।





नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ

निष्क्रिय धूम्रपान (Passive Smoking) का प्रभाव

4700 बेगुनाह लोग हर साल मरते हैं सिर्फ दूसरे की सिगरेट के धुएं से।

बच्चों में मंदबुद्धिता और फेफड़े की समस्या बढ़ जाती है।





नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ

शराब का कहर

90% बलात्कार की घटनाएँ शराब पीने के कारण होती हैं। 75% सड़क दुर्घटनाएँ शराब के कारण होती हैं। 60% मानसिक रोगी शराब के कारण होते हैं।

तंबाकू और कैंसर

- तंबाकू के धुएँ में 60 से अधिक कैंसरकारक रसायन पाए जाते हैं।
- 50% पुरुष और 20% महिलाएं कैंसर की शिकार हैं।
- 90% मुँह के कैंसर, 90% फेफड़े के कैंसर और 77% श्वास नली के कैंसर का कारण धूम्रपान है।





नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ



Cleft lip and cleft palate, which can also occur together as cleft lip and palate are variations of a type of clefting congenital deformity caused by abnormal facial development during gestation. This type of deformity is sometimes referred to as a cleft. A cleft is a sub-division in the body's natural structure, regularly formed before birth.

Spina bifida (Latin: "split spine") is a developmental birth defect involving the neural tube: incomplete closure of the embryonic neural tube results in an incompletely formed spinal cord. In addition, the vertebrae overlying the open portion of the spinal cord do not fully form and remain unfused and open.



नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ

स्त्रियों पर नशे का असर

स्त्रियों में नशा पुरुषों की तुलना में अधिक घातक होता है।

इससे मासिक धर्म अनियमित हो जाता है और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

नशे के कारण सामाजिक और शारीरिक समस्याएँ

- अचानक मौत का खतरा 3 गुना बढ़ जाता है।
- दिल का दौरा पड़ने का खतरा 2 से 3 गुना बढ़ जाता है।
- 30-60 गुना अधिक बीमार रहते हैं नशा करने वाले।
- परिवार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।





धर्म के अनुसार

1. **हिंदू धर्म** – नशा तामसिक प्रवृत्ति का है, आत्म-विनाशकारी और त्याज्य।
2. **इस्लाम धर्म** – शराब और जुआ शैतानी कृत्य हैं, इनसे बचना अनिवार्य।
3. **सिख धर्म** – नशा बुद्धि भ्रष्ट करता है और ईश्वर से दूर करता है।
4. **ईसाई धर्म** – मद्यपान से बचो, तभी परमात्मा के गुण धारण कर सकोगे।
5. **जैन धर्म** – नशा मांसाहार के समान अहिंसक धर्म के विरुद्ध है।
6. **बौद्ध धर्म** – नशा पाप और अनाचार की जननी है, इससे सदैव भयभीत रहो।



नशा छोड़ने के उपाय

1. मानसिक संकल्प और आत्म-प्रेरणा

सबसे पहले, नशा छोड़ने का दृढ़ संकल्प लें।
सकारात्मक सोच रखें और आत्म-प्रेरणा के लिए प्रतिदिन ध्यान करें।

2. प्राकृतिक चिकित्सा

नशे की लत को दूर करने के लिए डिटॉक्सिफिकेशन आवश्यक है।
ताजे फलों और हरी सब्जियों का सेवन बढ़ाएं।
गुनगुना पानी पिएं और रोजाना व्यायाम करें।



नशा छोड़ने के उपाय

यज्ञोपचार

विशेष जड़ी-बूटियों से किए गए यज्ञ से मानसिक शुद्धता आती है। नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है और नशे की तलब कम होती है। नियमित रूप से गायत्री मंत्र जाप करें।

आयुर्वेदिक उपचार

अश्वगंधा, ब्राह्मी, और शंखपुष्पी का सेवन मानसिक शांति प्रदान करता है।

त्रिफला का सेवन शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। पंचकर्म चिकित्सा से भी लाभ मिलता है।





नशा छोड़ने के उपाय

ध्यान और योग

प्राणायाम और ध्यान से मानसिक शक्ति बढ़ती है।
अनुलोम-विलोम और कपालभाति नशे की तलब को कम करता है।
योगासन जैसे सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, और शवासन अपनाएं।

सामाजिक और पारिवारिक सहयोग

अपने परिवार और दोस्तों से भावनात्मक सहयोग लें।
अच्छे लोगों की संगति में रहें और नशे से दूर रहने वाले समूहों से जुड़ें।
जरूरत पड़ने पर काउंसलिंग लें।





नशा छोड़ने के उपाय

आध्यात्मिक मार्गदर्शन

धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन करें और आध्यात्मिक कार्यक्रमों में भाग लें।
भजन-कीर्तन और सत्संग से मानसिक शांति प्राप्त करें।
गुरुओं से मार्गदर्शन लें।

वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ

एक्यूप्रेशर और होम्योपैथी से नशे की लत कम की जा सकती है।
संगीत और कला थेरेपी अपनाएं।
ध्यान और क्रिस्टल हीलिंग से मनोबल बढ़ाएं।



नशा छोड़ने के उपाय

सकारात्मक दिनचर्या

सुबह जल्दी उठें और एक तयशुदा दिनचर्या अपनाएं।
रचनात्मक कार्यों में व्यस्त रहें।
खुद को प्रेरित रखने के लिए आत्म-विकास की किताबें पढ़ें।

परामर्श और पुनर्वास केंद्र

यदि नशे की आदत गंभीर है, तो विशेषज्ञ से परामर्श लें।
पुनर्वास केंद्र में उपचार प्राप्त करें।
चिकित्सा विशेषज्ञों की सलाह लें और उनके बताए नियमों का पालन करें।



नशा मुक्ति की दिशा में अब तक सरकारी प्रयास एवं कानून

COTPA 2003 – मुख्य बिंदु

✓ धारा 4 – सार्वजनिक स्थान पर धूम्रपान निषेध
धूम्रपान अपराध है, ₹200 जुर्माना।
चेतावनी बोर्ड अनिवार्य (60x30cm)।
स्मोकिंग ज़ोन केवल नियमों अनुसार।
माचिस, लाइटर, ऐश ट्रे उपलब्ध नहीं होंगे।

✓ धारा 5 – विज्ञापन प्रतिबंध
तंबाकू के हर प्रकार के विज्ञापन पर रोक।
दुकान पर केवल सूची वाले साधारण बोर्ड
(कोई ब्रांड या फोटो नहीं)।
फिल्मों/टीवी में तंबाकू दिखाना अपराध।
सज़ा: 1-5 साल कैद, ₹1000-₹5000 जुर्माना।



नशा मुक्ति की दिशा में अब तक सरकारी प्रयास एवं कानून

COTPA 2003 – मुख्य बिंदु

✓ धारा 6 – नाबालिगों की सुरक्षा

18 वर्ष से कम को तंबाकू बेचना अपराध।
स्कूल से 100 गज के भीतर बिक्री निषिद्ध।
चेतावनी बोर्ड और कैंसर चित्र अनिवार्य।
₹200 तक जुर्माना।

✓ धारा 7 – पैकेट पर चेतावनी

पैकेट पर 85% भाग में चित्रित चेतावनी जरूरी।
हर साल चेतावनी बदलनी अनिवार्य।
सज़ा: 1-5 साल कैद, ₹1000-₹5000 जुर्माना।



हमारे प्रयास

डॉ. प्रणव पण्ड्या

व्यासन मुक्त
भारत अभियान





REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA



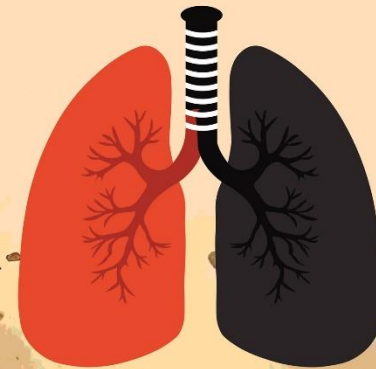
गायत्रीतीर्थ
शान्तिकुञ्ज



www.awgp.org

नशामुक्त भारत अभियान विश्व तम्बाकू निषेध दिवस

31 मई



WORLD
NO
TOBACCO
DAY



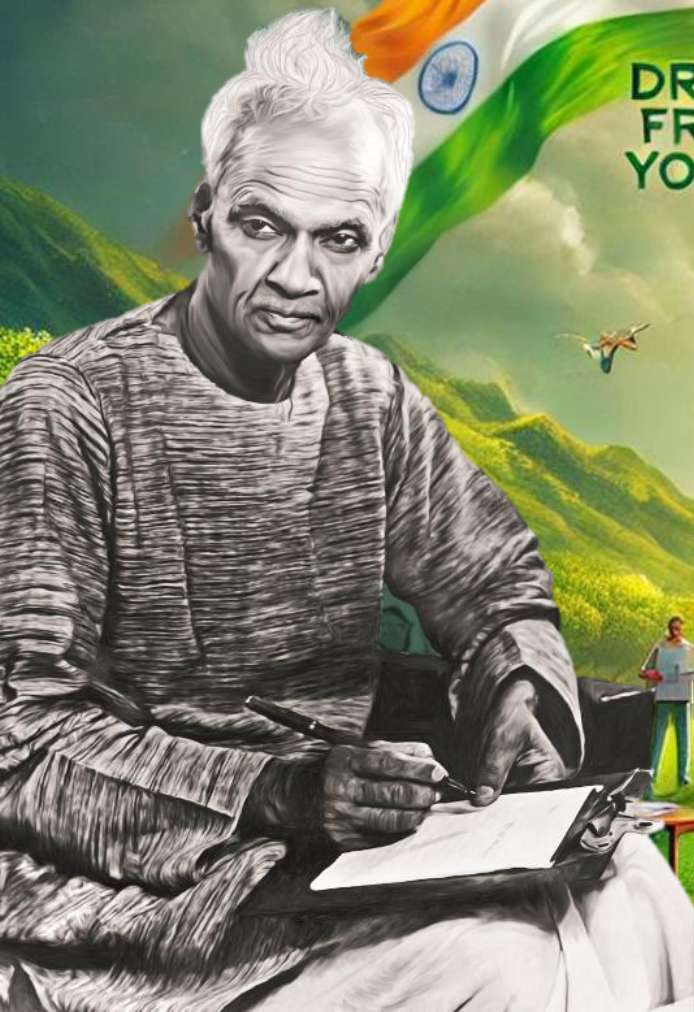
एक संकल्प

आँसू पोंछे – आँसू देने का कारण न बने
किसी के चहरे पर मुस्कान लाए
अपने आप को और देश को आगे बढ़ाए ।
रचनात्मक आंदोलनों से जुड़े
जिंदगी धुएं में ना उड़ाये
पीड़ितों को रोगी मानकर संवेदना पूर्वक उपचार करें



एक प्रयास-

नशा मुक्त भारत



DRUG-FREE
YOUTH

DRUG-

PROSPUS
INDIA



SCIENCE

DRUG-FREE
YOUTH

SOJING

DRUG-FREE
YOUTH
PROSPUS INDIA

