



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 =





बुद्धिं विलुम्पति यद् द्रव्यं मदकारी तदुच्यते।

- जिन वस्तुओं के सेवन से मनुष्य की बुद्धि लुप्त हो जाती है, वे मादक हैं।
- 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।



कौन फंशता है नशे के जाल में ?

1. • कमजोर आत्मबल वाले
2. • अधिकांशतः युवक / बच्चे
3. • मानसिक रूप से तनावग्रस्त व्यक्ति
4. • अकेले उदासीन, आवेगशील व्यक्ति
5. • मजदूर वर्ग



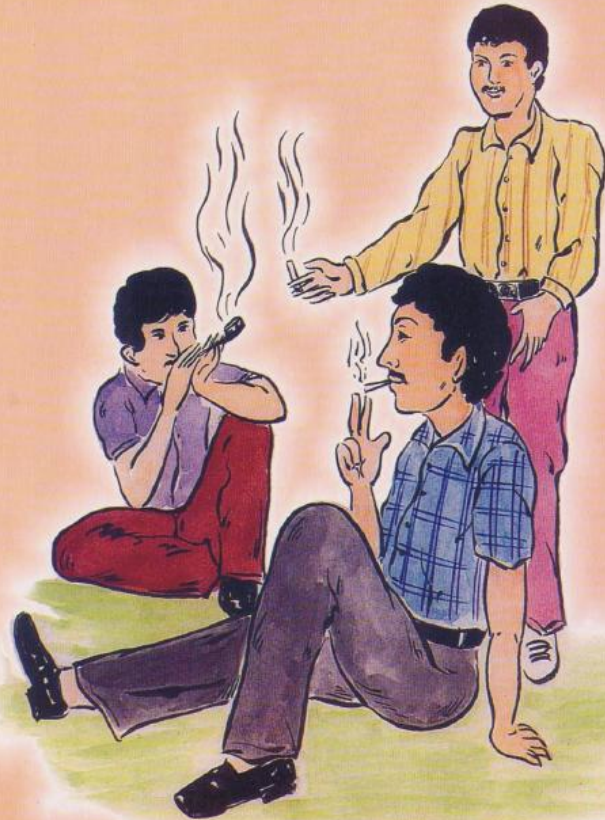


क्यों करते हैं लोग नशा

?

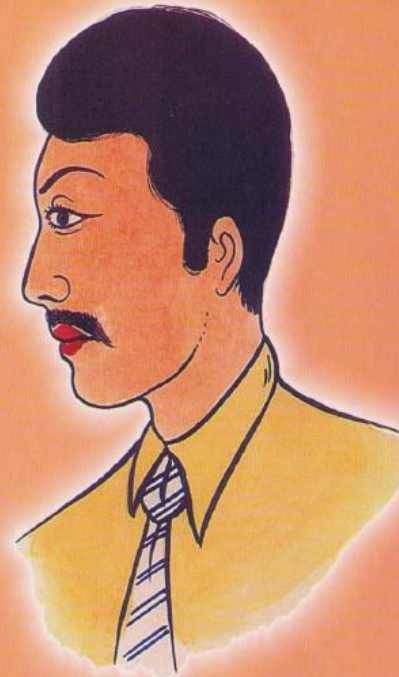


ऐसे मित्रों से सावधान



JAGGU PRAD

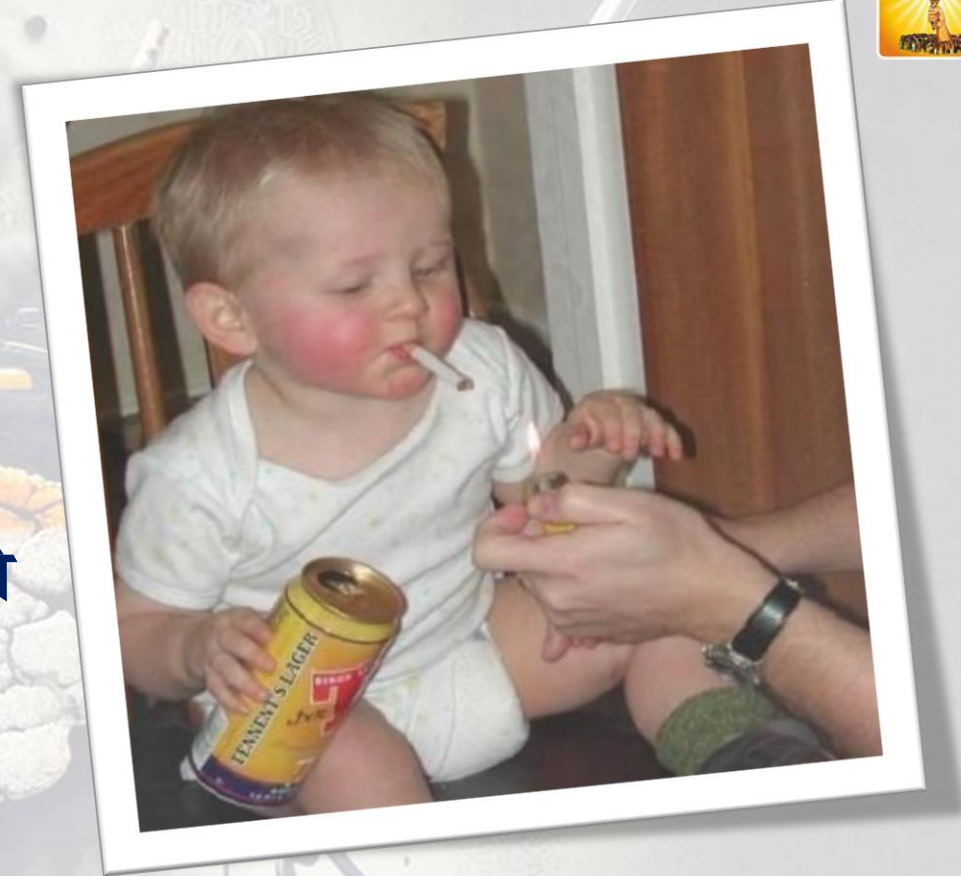
Oh God ! Save me from My Friends,
I will take care of my enemies.



हे परमात्मा ! मुझे मेरे मित्रों से बचाइये,
अपने शत्रुओं से मैं अपने आप निपट लूंगा।



1. • अधिकांश युवकों / बच्चों में देखा देखी
2. • मित्र-समूह के कुप्रभाव के कारण (कुसंगति)
3. • युवकों में कौतूहल एवं मजा लेने की इच्छा से
4. • नशीले पदार्थों की आसान उपलब्धता
5. • प्रचार तंत्र की प्रेरणा से
6. • बोरियत, थकान, तनाव या दुःखी होकर





नशा और स्वास्थ्य





नशा और स्वास्थ्य

- • प्रतिदिन 10,000 लोग तंबाकू के कारण मरते हैं। – WHO
- • तंबाकू लगभग 25 जानलेवा बीमारियों या रोग समूहों का कारण बनता है।
- • भारत में हृदय रोग और स्ट्रोक के 20–25% मामलों में धूम्रपान जिम्मेदार है।
– (भारतीय संसद, 24 नवम्बर 2000)





नशा और स्वास्थ्य

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।





नशा और मानस (मन)





नशा और मन

1. मांगने की आदत
2. पशु तुल्य जीवन – बार बार अपमान
3. असामाजिक गतिविधियों में अनायास संलिप्तता
4. झूठी शान से नाशा तक
5. आपकी सही बात पर भी लोगों का विश्वास नहीं
6. आत्महीनता







नशा और परिवार

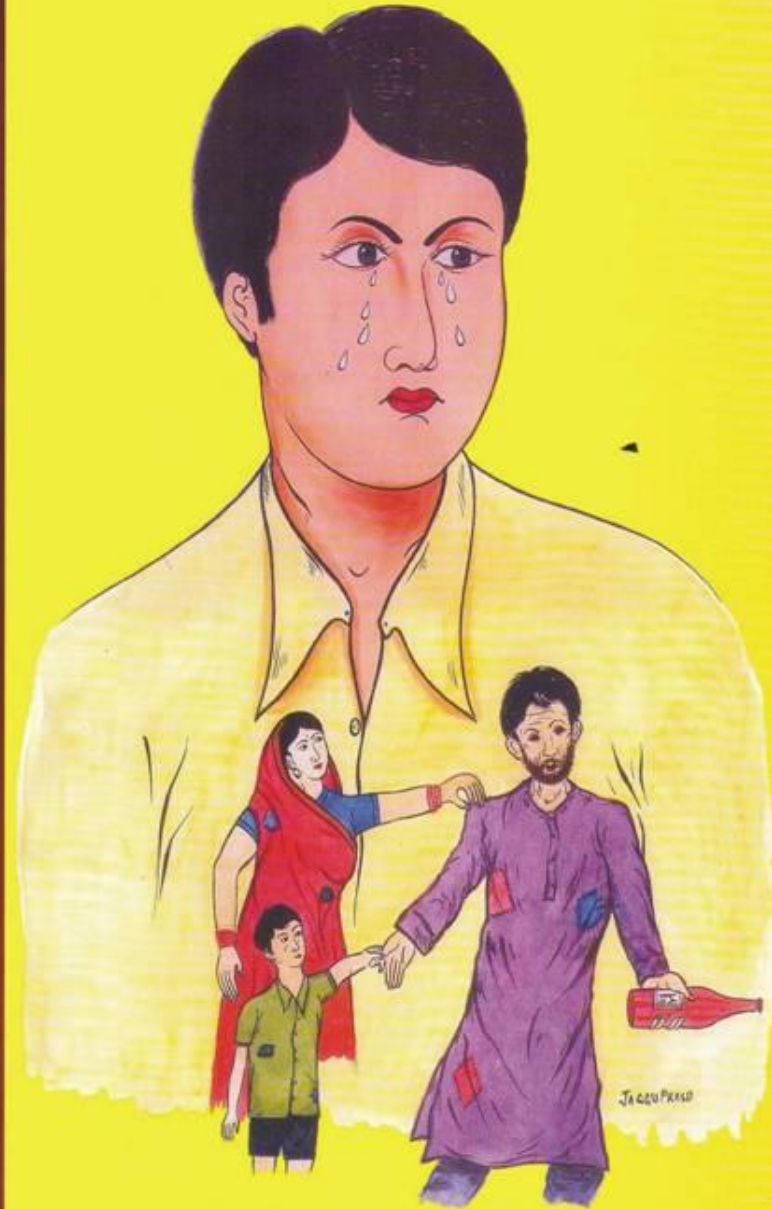




नशा और परिवार

कलह

1. • चिंता / क्लेश का वातावरण
2. • संसाधनों का सदैव अभाव के कारण झगड़े अशांति
3. • नारकीय वातावरण—हिंसा, आत्महत्या, हत्या जैसी घटनाएँ
4. • सामाजिक असहयोग
5. • घरेलू झगड़ों का 70% कारण शराब है



**पिताजी
मेरे भविष्य
के लिए
मत पीजिए**



नशा और परिवार

अशिक्षा

1. • बच्चों की फीस / पुस्तकें / न जुटा पाना।
2. • संतान कुमार्गगामी / अपराधी प्रवृत्ति की ओर प्रवृत्त
3. • कलह / अशांति से बच्चों पर मानसिक दुष्प्रभाव
4. • प्रतिभाओं का हास



नशा और समाज





नशा और समाज

बढ़ते अपराध

1. विश्व में बलात्कार की घटनाएँ 90% शराब पीने के बाद होती हैं।
2. चोरी एवं धोखे 40% का कारण चरस, गाँजा, अफीम जैसे नशे हैं।
3. आत्महत्याओं की घटनाओं में भी शराब का प्रतिशत ज्यादा है।
4. हत्याएँ अधिकांश शराब पीने के बाद होती हैं।
5. बच्चों व महिलाओं पर हिंसा में शराब ही मूल कारण है।



नशा और समाज

सामाजिक कुरीतियाँ

1. मेहमान नवाजी में नशा।
2. पर्वों / उत्सवों में शराब का फैशना।
3. शादी में होने वाले झगड़ों में 90% शराब की भूमिका।
4. सामाजिक रिश्तों में तनाव एवं मित्रों में आपस में झगड़ा होने का कारण भी नशा ही है।



पारंपरिक नशे का चलन





पारंपरिक नशे का चलन



चित्त की शान्ति ही वास्तविक सौन्दर्य है।

बीमारी के चलते हजारों युवक प्रतिस्पर्धा से बाहर

गुटखे ने छीना रोजगार

विन्ही रिपोर्ट, जबलपुर, 13 फरवरी। गुटखे की लत रोजगार भी छीन सकती है। सेना ने पांच दिनों तक चले भर्ती अभियान में बाईं हजार से अधिक युवाओं को इस लत का शिकार पाते हुए बाहर का रास्ता दिखा दिया गया।

सेना के भर्ती मुख्यालय में 8 से 12 फरवरी तक जोपन भर्ती का आयोजन किया गया। इसमें 14 जिलों से 15 हजार युवा पहुंचे। प्रारंभिक परीक्षण के दौरान सबसे चौकाने वाली बीमारी दातों के खराब होने की सामने आई। सेना के डॉक्टरों ने बाईं से तीन हजार युवाओं को गुटखे की लत का शिकार पाया। इनमें से चार सौ के मसूढ़े और पांच तक सड़े मिले।

खतरनाक है गुटखा

जिले में गुटखा खाने वालों की संख्या हर साल बढ़ रही है। विरोधियों की मानें तो 60 फीसदी युवा इस लत का शिकार हैं। इसमें सबसे खतरनाक पाउच वाले गुटखा का उपयोग है। गुटखा खाने से मुंह का कैंसर, खून की कमी हो सकती है। इसके अलावा हाजमा खराब होने से व्यक्ति पूर्ण स्वस्थ नहीं रह पाता।



ये बीमारियां मिलीं

■ तंबाकू खाने से खराब हुए दांत 20 फीसदी ■ हृदय की विकृति 10 फीसदी ■ खून का रंग 15 फीसदी ■ कमजोर नजर और स्तीभी 7 फीसदी ■ दातों के खराब होना 5 फीसदी

SURVEY FINDING 75 PER CENT MUMBAIKARS WOULD NOT MARRY SMOKERS



Courtesy - Hindustan Times

Women say no to smokers

Alliya Khan
Mumbai, February 20

FOR BORIVLI resident Priyanka Vyas, the thought of dating a smoker is not just undesirable, it is repulsive. "I wouldn't want to marry or date someone who is a flesh and bone replica of a chimney. For me, my life is precious and I don't want to choke and die," says the 22-year-old student of patent law. What is surprising is that Vyas isn't alone. If the results of a new survey by Mumbai-based NGO Salaam Bombay Foundation are to be believed, nearly nine out of

10 girls in the city don't find smokers attractive while 75 per cent Mumbaikars would not marry a smoker. "Nearly 800 boys and girls between the age group of 18-25 years were interviewed during the recent Kala Ghoda Festival. The results show a majority of the youth don't want to marry or date a smoker and five out of 10 smokers and five out of 10 don't want smokers around them," says Devika Chaudha, project director, Salaam Bombay Foundation.

The results of the study on the "Attitude of the youth on smoking and tobacco usage among themselves and their

partners" revealed that 67 per cent of boys and girls wouldn't date a smoker. However the results are no surprise to actress Suchitra Pillai. "I'm not surprised because a lot of my friends give me a dirty look or show their irritation when someone lights up near them."

Nearly 47 per cent youth wanted a smoke-free environment, which is fair according to model and television host Shamita Singha. "I think passive smoking should not be forced on anyone and I wish smoking is banned in public places."

alliya.khan@hindustantimes.com

SURVEY RESULTS

Respondents
791 youngsters
(524 males and 264 females)

Preference towards non-smoker as date and spouse

80% youngsters said they do not find a smoker attractive
67% girls and boys said they would not date a smoker
75% said they would not marry a smoker

Glassnost Mushtalk's Corner

Centre clears air on smoking rules



Herbal tablets to help you kick the butt

Public places have now been defined... WHO clinical trials support the tablets... The results of the study...



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।





नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ

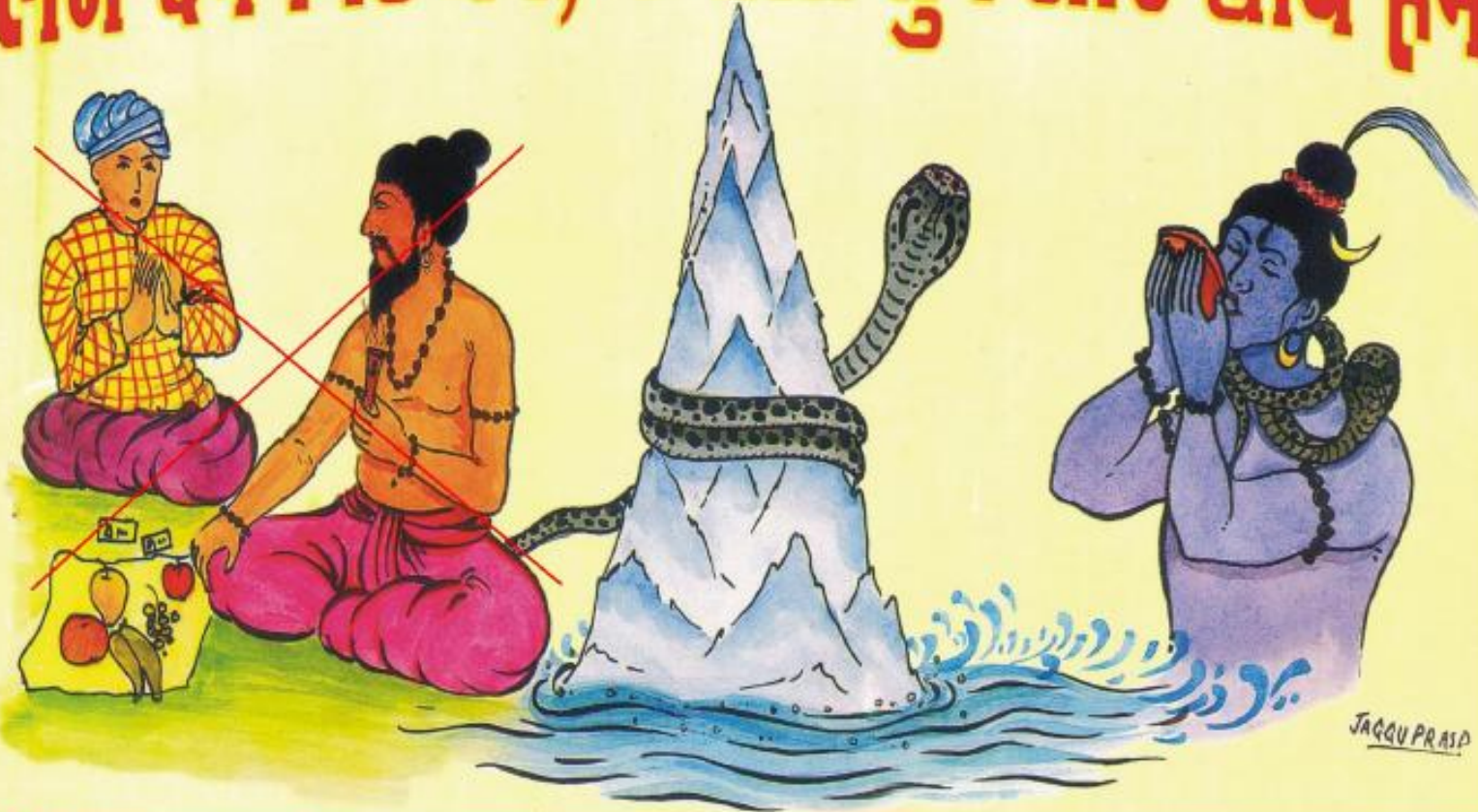


Cleft lip and cleft palate, which can also occur together as cleft lip and palate are variations of a type of clefting congenital deformity caused by abnormal facial development during gestation. This type of deformity is sometimes referred to as a cleft. A cleft is a sub-division in the body's natural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



लगे दम मिटे गम, कमाओ तुम और खायें हम



विशेष : भगवान शिव ने उस समय समाज में फैली हुई बुराईयों रूपी जहर को पीया था, कोई गांजा, भांग, धतूरा आदि नशा नहीं, यह तो प्रतीक मात्र हैं।



पर क्यों नहीं

प्रतिदिन नशे के कारण असमय काल कलवित एवं गुमराह होते यवाओं के प्रति हमारी संवेदनार्ये जागती ?

प्रत्यक्ष आपदा या दुर्घटना में यदि 200 लोग भी मरते है तो पूरा राष्ट्र उद्वलित हो कर संगठित हो जाता है ।





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।





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

1. 40 करोड़ से अधिक लोग विभिन्न प्रकार के नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं।
2. 11,000 करोड़ रुपये से अधिक हर साल नशीले पदार्थों पर खर्च किए जाते हैं।
3. हर 8 सेकंड में एक व्यक्ति की मौत नशे से होती है।





नशे से जुड़ी चौंकाने वाली जानकारियाँ

तंबाकू और पर्यावरण पर प्रभाव:

1. हर साल 2 लाख हेक्टेयर जंगल नष्ट हो रहे हैं।
2. 42% वनस्पति नष्ट हो रही है तंबाकू की सफाई और सुखाई के कारण।
3. 300 सिगरेट बनाने के लिए एक पेड़ जलाना 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।



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

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

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।

कॉलेज छात्र क्या कर सकते हैं?



Anti-Drug Club बनाना

कॉलेज में एक क्लब बनाकर नियमित चर्चा और गतिविधियाँ आयोजित करें।



Awareness Rally और Seminar करना

जागरूकता रैली, सेमिनार और वर्कशॉप का आयोजन करें।



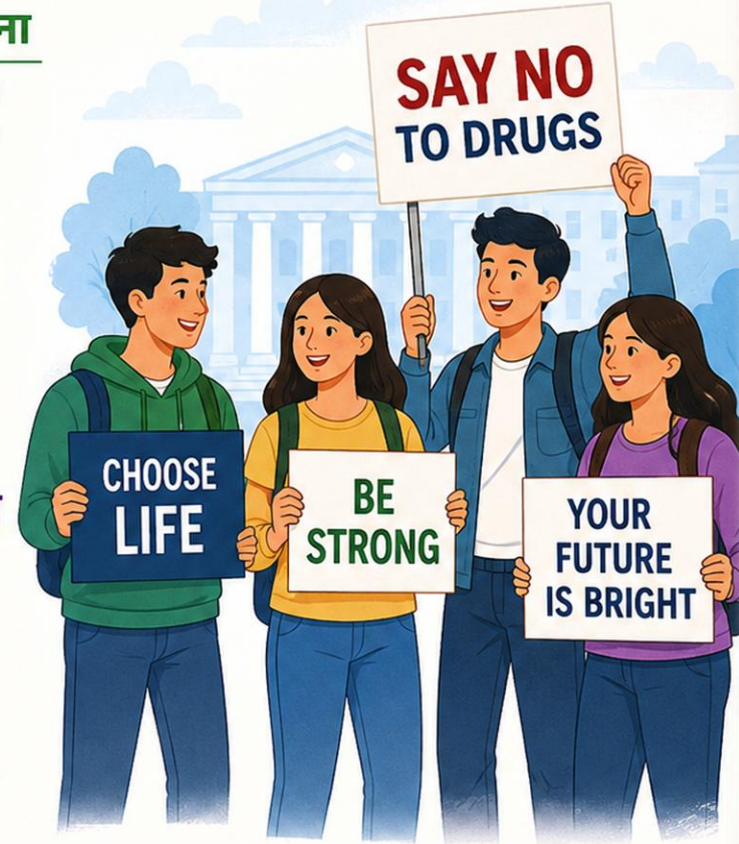
सोशल मीडिया पर सकारात्मक अभियान चलाना

पोस्ट, वीडियो और संदेशों के माध्यम से नशा मुक्ति का प्रचार करें।



नशा छोड़ने वालों को प्रेरित करना

उनका साथ दें, हौसला बढ़ाएँ और समाज में सम्मान दिलाने में मदद करें।



हमारा संकल्प, नशा मुक्त भारत
स्वस्थ युवा, सशक्त भारत



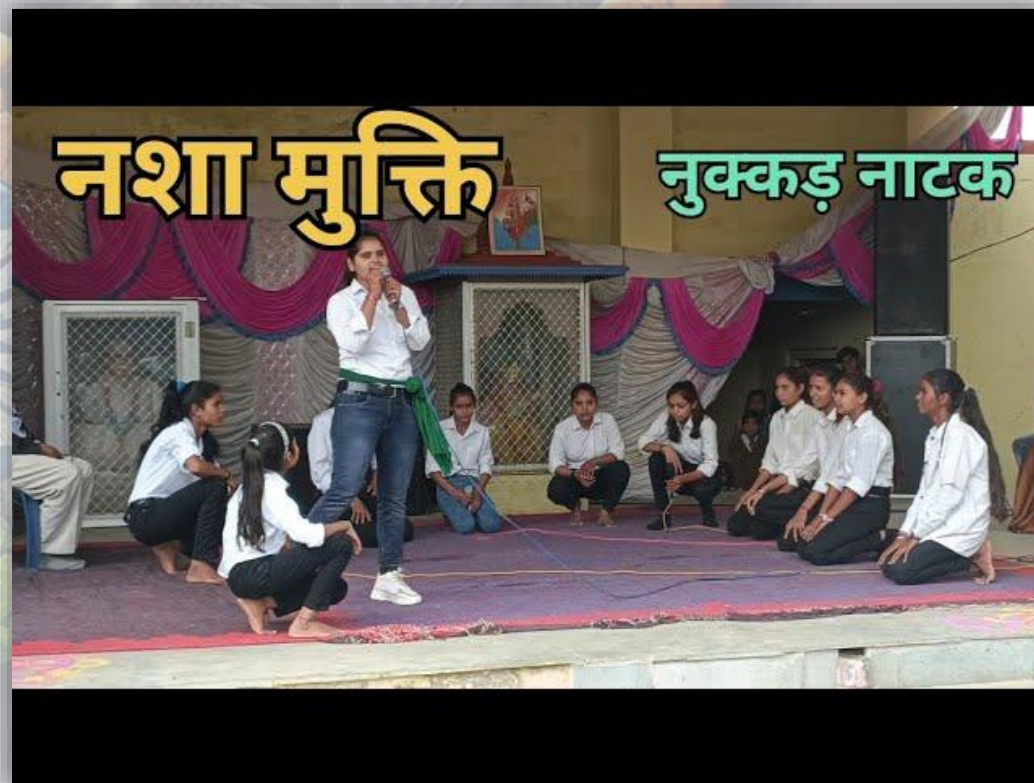


हमारे प्रयास

डॉ. प्रणव पण्ड्या

व्यासन मुक्त
भारत अभियान







www.awgp.org

गायत्रीतीर्थ
शान्तिकुञ्ज



व्यसनमुक्त भारत अभियान

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस

31 मई 2026

WORLD

N



TOBACCO DAY



9258360962



youthcell@awgp.org

You Tube shantikunjvideo



GayatriPariwaar



www.awgp.org



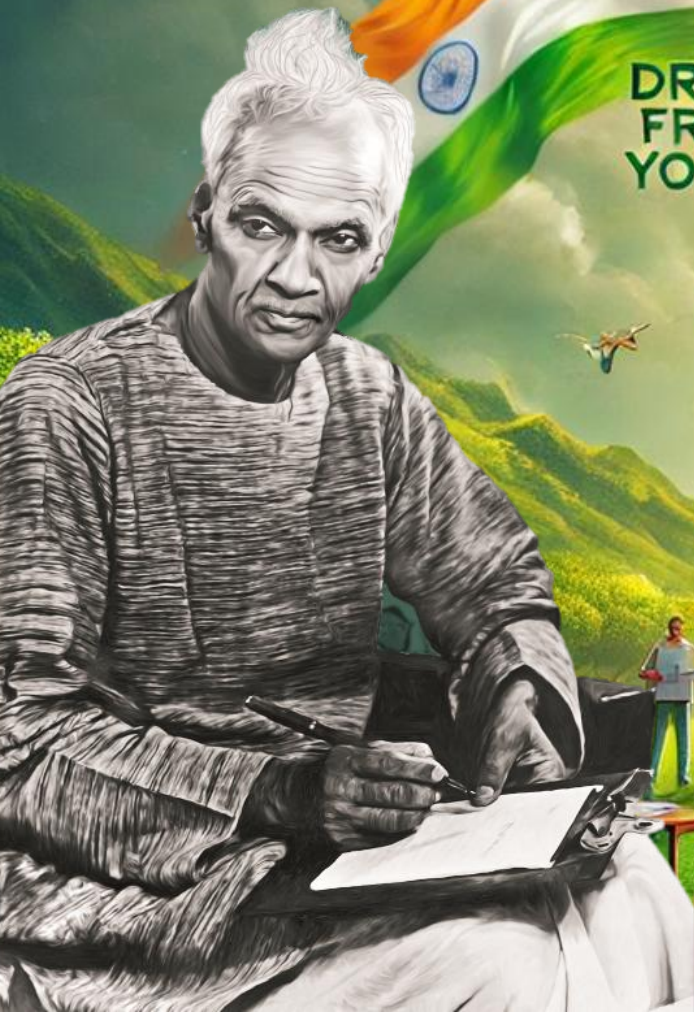
एक संकल्प

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

