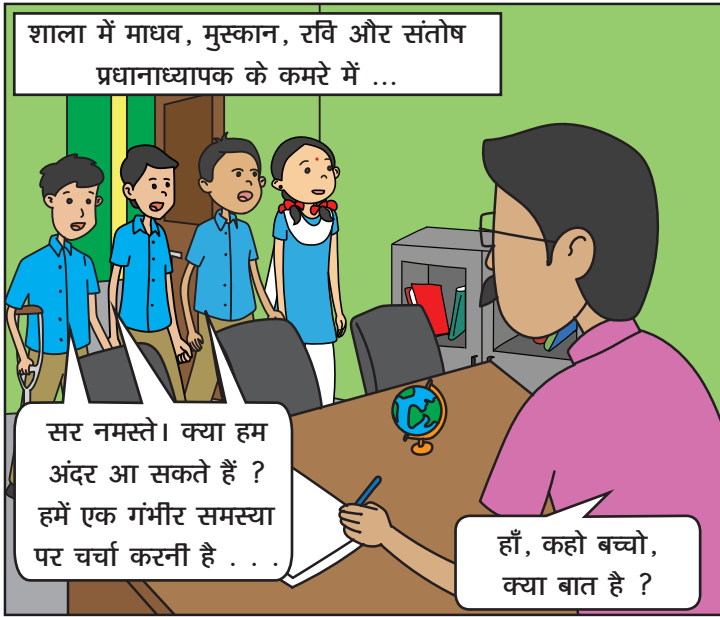




दृढ शिंकल्प निभाएंगे, बुरी श्वादतों पर काबू पाएंगे



पिछले अंक में हमने पढ़ा कि माधव ने चंदन को अपनी शाला में बुलाया है। वह इसलिए कि माधव, मुस्कान और दोस्तों ने तय किया है कि वे प्रधानाध्यापक महोदय की अनुमति लेकर एक कार्यक्रम का आयोजन करेंगे "नशा बिगाड़े दशा।" इस कार्यक्रम में वे स्थानीय डॉक्टर साहब को और एचसी श्री सक्सेना साहब को आमंत्रित करेंगे। कार्यक्रम में क्या होता है आगे पढ़िए







आपने कभी ध्यान दिया है कि विज्ञापन के साथ ही वैधानिक चेतावनी भी लिखी रहती हैं इसका सेवन सेहत के लिए हानिकारक है। इससे कैंसर भी हो सकता है।



हाँ, मेरे कई मरीजों को इनके सेवन से कैंसर हो गया।

एँ S S S S !
कैंसर। बाप रे
S S S S !!



हाँ डॉ. साहब ठीक कह रहे हैं। मेरे दादाजी तमाखू खाते थे। वे भी कैंसर से ही मरे थे।

हाँ, मेरे ताऊजी भी . . .

हम भी तो गुटखा खाने लगे हैं क्या हम भी . . .



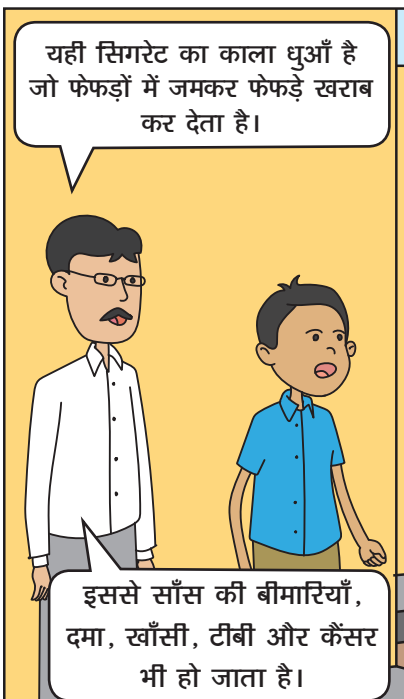
डॉ. साहब बीड़ी-सिगरेट, गांजा की लत भी क्या उतनी ही नुकसानदायक है?

हाँ। तमाखू का रस गले और पेट में जाकर नुकसान पहुँचाता है तो सिगरेट का धुआँ फेफड़े में जाकर।



हाँ, डॉ. साहब टीवी पर सिगरेट के विज्ञापन में स्पंज जैसा कुछ निचोड़कर बताते हैं।

उसे निचोड़ने से गाढ़ा काला तेल जैसा निकलता है।



यही सिगरेट का काला धुआँ है जो फेफड़ों में जमकर फेफड़े खराब कर देता है।

इससे साँस की बीमारियाँ, दमा, खाँसी, टीबी और कैंसर भी हो जाता है।



चेतावनी
धूम्रपान से गले का कैंसर होता है

डॉ. साहब इनके पैकेट पर भी वैधानिक चेतावनी छपी रहती है कि धूम्रपान सेहत के लिए हानिकारक है।

हाँ, फिर भी, लोग जागरूक क्यों नहीं होते ?



किशोरावस्था में ऐसी लत आसानी से लग जाती है। ऐसे में माधव और मुस्कान जैसे सच्चे दोस्त ही सही रास्ता दिखा सकते हैं।

धन्यवाद सर !
धन्यवाद डॉ. वर्मा !
अब एचसी श्री सक्सेना साहब हमारे विद्यार्थियों को मार्गदर्शन देंगे।



बच्चो, दुःख की बात है कि अनेक बच्चे गुटखा, तमाखू, सिगरेट की लत में अपना स्वास्थ्य और भविष्य चौपट कर रहे हैं।

सर, आपके परामर्श से कई लोगों ने इन बुरी लतों से छुटकारा पाया है। यह कैसे संभव हुआ ?



मैं कौशल और सोहन को लाया हूँ जो आपके प्रश्नों का जवाब देंगे।

मुझे दोस्तों ने आदत लगा दी थी। फिर मैं गुटखा खरीदने के लिए चोरी करने लगा।

मेरे दाँत खराब हो गए। गले में दर्द रहने लगा। सक्सेना सर ने कहा गुटखा खाने से कैंसर भी हो सकता है। मैं बहुत डर गया।



और कौशल तुम ?

मैं भी सिगरेट खरीदने के लिए चोरी करने लगा। सिगरेट नहीं मिलती तो सुस्ती आती। चिड़चिड़ाहट होती। दमा हो गया। सक्सेना सर ने इससे सेहत पर होने वाले नुकसान बताए। मैं डर गया और बिल्कुल छोड़ दी।

चंदन भी अपनी बात बताना चाहता है। आओ चंदन।



मुझे पिताजी की देखा देखी पीने का चस्का लग गया था। मैं फेल हो गया। सेहत खराब हुई। पैसे चुराने लगा। हंगामा करता। सब हिकारत से देखते छिः यह लड़का पीता है !!

फिर क्या हुआ ?

सक्सेना सर ने मुझे नशे से होने वाले शारीरिक, आर्थिक, मानसिक नुकसानों के बारे में अच्छी तरह समझाया। मुझे उस नरक से निकाला। अब मैं पढ़ाई में मन लगा रहा हूँ।



गुटखे के बजाय सौंफ, आँवला जैसी पाचक चीजें मुँह में रखें। धीरे-धीरे गुटखे की आदत छूट जाएगी।



यदि कोई आपको इन बुरी लतों का गुलाम बनाए तो पहली ही बार में उसे दृढ़ता ने 'नहीं' कह दें। इसके लिए बस दृढ़ संकल्प की जरूरत है।



आज हम सब शपथ लेते हैं कि हम कभी भी तमाखू, गुटखा, सिगरेट, गांजा, शराब जैसी किसी भी नशीली चीज का सेवन नहीं करेंगे और न किसी को करने देंगे।

क्यों न हम ऐसी ही शपथ बाल विवाह के विरोध में हमारे गाँव वालों को दिलवाएं!

इस अंक में हमने पढ़ा कि कैसे नशे जैसे सामाजिक कलंक पर दृढ़ संकल्प से काबू पाया जा सकता है। अगले अंक में हम पढ़ेंगे कि क्या बाल विवाह जैसी सामाजिक कुप्रथा को भी ऐसे ही रोका जा सकता है ?

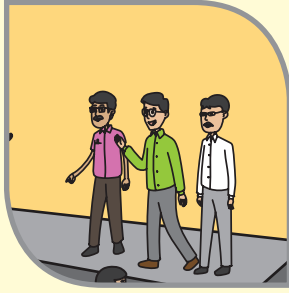
पढी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्चा करेंगे:



नशे के प्रति
जागरूकता का प्रयास



माधव मुस्कान ने छात्र-छात्राओं की बुरी लतों के प्रति जागरूकता के लिए क्या किया ?



जानकारों के
अनुभवों का लाभ



सभा में किन-किन को आमंत्रित किया गया था ?

श्रौहत की
जानकारी



तमाखू-सिगरेट से कौन-कौन से रोग होते हैं ?



राष्ट्रीय किडनोव
झ्वाराध्य कार्यक्रम



बुरी लतों से कैसे छुटकारा पा सकते हैं ? कार्यक्रम पर चर्चा करें।



अनुभवों का
आदान-प्रदान



कौशल, सोहन, चंदन ने बुरी आदतें कैसे छोड़ दी ?

दृढ़ संकल्प



छात्र-छात्राओं ने क्या शपथ ली ?



मुक्ति हेतु
सहायक तंत्र



नशे से मुक्ति हेतु किनसे सम्पर्क करें। चर्चा करें।

याद रखने वाले मुख्य संदेश

नशे की लत और मुक्ति के प्रयास

- ❖ इसकी लत के दुष्परिणामों को जानकर उसे दूर करने के बारे में सोचें।
- ❖ उन व्यक्तियों के साथ ज्यादा रहें जो आपको इस लत के लिए टोकते हैं।
- ❖ अपने नशे के लिए रुपये लेकर न चलें।
- ❖ नशा न करने पर लत के आदी दोस्त आपका मजाक उड़ाएं तो उस ओर ध्यान न दें।
- ❖ उन व्यक्तियों/संस्थाओं के सम्पर्क में रहें जो नशामुक्ति हेतु कार्य करती है।
- ❖ परिवार के सदस्य आपकी लत छुड़ाने का प्रयास करें तो उनकी बात मानें।
- ❖ विशेषज्ञों की मदद लें।
- ❖ यदि आपका दोस्त नशा छोड़ने का प्रयास कर रहा हो तो उसे मानसिक संबल दें।

नशीली दवाइयों के बारे में कानून

हेरोईन, कोकेन, हशिश, चरस, अफीम, गांजा पास रखना, सेवन करना या बेचना भारत के एन.डी.पी.एस. कानून के तहत अपराध है। इसके लिए जेल और जुर्माना दोनों हो सकते हैं। 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों को सिगरेट घातक है। उससे कम उम्र के बच्चों को तमाखू बेचना भी अपराध है।

अगर तुम्हारी उम्र 18 वर्ष से कम है तो तुम पर बाल अपराधी कानून लागू होगा। इसका मतलब है कि 18 वर्ष से छोटे किशोर अगर नशा करते हैं तो वे सिर्फ नशा ही नहीं कर रहे हैं वे कानून भी तोड़ रहे हैं। यानि वे अपराधी हैं और उन्हें सजा मिल सकती है।

नशे की हालत में और नशे के लिए वे और कई तरह के अपराध भी कर सकते हैं। अपराधियों से उनके सम्बन्ध भी बन सकते हैं।

शराब पीने की छूट के लिए आयु सीमा भारत के हर प्रदेश में अलग-अलग है। दिल्ली में यह 25 वर्ष है।

नशाखोरी के कुछ सामान्य कारण

- ❖ मित्रों का दबाव
- ❖ जिज्ञासा
- ❖ गलत अवधारणा कि नशीले पदार्थों के सेवन से लत नहीं लगती
- ❖ विद्रोह वाले व्यवहार
- ❖ वास्तविकता से दूर भागना
- ❖ बड़ों को नशीले पदार्थों का सेवन करते देखकर सीखना
- ❖ नशीले पदार्थों की आसान उपलब्धता
- ❖ निराशावादी परिस्थिति से बचने के लिए



भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- ❖ आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- ❖ स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- ❖ आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरूरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- ❖ किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- ❖ बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- ❖ हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- ❖ धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

पहला अंक	दूसरा अंक	तीसरा अंक	चौथा अंक	पांचवां अंक	छठा अंक
 <p>माधव और मुत्कान के साथ तिरंगा झंडा की बात</p> 	 <p>माधव और मुत्कान के साथ पोषण ट्रेजरी की बात</p> 	 <p>माधव और मुत्कान के साथ श्रमण व कृषिनाटक गोली की बात</p> 	 <p>गुणों और कमियों को जान कर खुद से खुद की पहचान</p> 	 <p>मात ले बगती है बात जानें हम दाध-दाध</p> 	 <p>माधव और मुत्कान मिलकर कटी टमट्टा बनाए</p> 
सातवां अंक	आठवां अंक	नौवां अंक	दसवां अंक	ब्यारहवां अंक	बारहवां अंक
 <p>अब ना हमी कोई भूल सधिया पेज जाएगी एक्ल</p> 	 <p>अपनी ताकत जानें हम लड़कियां वही किसी से कम</p> 	 <p>मुत्कान, मिथा और बबली लगती है बदली-बदली</p> 	 <p>बड़े हो रहे हैं जानें बदलावों की पहचानें</p> 	 <p>बड़े हो रहे हैं जानें बदलावों की पहचानें</p> 	 <p>बदलाव पहचानें भावनाओं की जानें</p> 
तेरहवां अंक	चौदहवां अंक	पंद्रहवां अंक	सोलहवां अंक	सत्रहवां अंक	
 <p>खेलें, कूड़ें, नाचें, गाएं, हँसकर मुट्ठी पर विजय पाएं</p> 	 <p>हमर के श्रमे, तनाव भागे</p> 	 <p>मन के हारे हार है, मन के जीते जीत</p> 	 <p>मत पालो तमाखू मुट्ठी की लत, नही तो हमी बुते मत</p> 	 <p>खुशी हो या मन, नही पीछे हम</p> 	

