

उसकी संकल्प शक्ति दृढ़ होती है प्रातःकाल पूर्वाभिमुख होकर उगते हुए सूर्य का ध्यान करते हुए गायत्री मंत्र का जप करे, भावना करें कि मैंने नशे से छुटकारा पा लिया है।

• **गुटखा मुक्ति चूर्ण:-** बराबर मात्रा में सौंफ, अजवायन, काला नमक एवं नींबू रस लेकर चारों को मिलाकर तवे पर हल्का सेक लें एवं डब्बी में भर कर रख लें। जब गुटखा खाने की तलब हो तभी इस चूर्ण का सेवन करें।

• **स्वाध्याय:-** चिन्तन और जीवन को श्रेष्ठ बनाने वाले सदसाहित्य का स्वाध्याय न्यूनतम 30 मिनट अवश्य करें। इस हेतु कुछ किताबें हैं-

- (1) हारिए न हिम्मत
- (2) मैं क्या हूँ ?
- (3) ऋषि चिन्तन के सान्निध्य में
- (4) प्राणघातक व्यसन
- (5) सफल जीवन की दिशाधारा
- (6) समय का सदुपयोग

मित्रों! ये साहित्य वर्तमान समय के अनुकूल और जीवन को उंचा उठाने वाला है, इन्हें जरूर पढ़ें, ये अमृतपान की तरह काम करेंगी। स्वस्थ रहने के सूत्रों का पालन करें। इस हेतु भी साहित्य उपलब्ध है। जैसे-

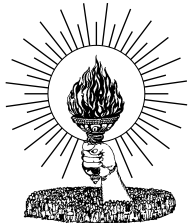
- (1) स्वस्थ रहने के सरल उपाय
- (2) निरोग जीवन के महत्वपूर्ण सूत्र।

व्यसन मुक्ति आंदोलन:- अखिल विश्व गायत्री परिवार ने सप्त-सूत्री आंदोलन के अन्तर्गत व्यसन मुक्ति अभियान चलाया है जिसे सम्पूर्ण देश में गायत्री परिवार के सृजन सेनानी संचालित कर रहे हैं और करोड़ों लोगों को व्यसन मुक्ति का संदेश देकर नशा निवारण कर रहे हैं। गायत्री परिवार के कार्यक्रमों में देवदक्षिणा कार्यक्रम के अंतर्गत लाखों लोगों ने संकल्पपूर्वक नशा छोड़ा है। यह कार्य अनवरत जारी है।

मेरा संकल्प

मैं इस महा अभियान में जुड़कर राष्ट्र को नशामुक्त बनाने के कार्य में सहभागी बनूँगा तथा स्वयं आज से नशा छोड़ने का संकल्प करता हूँ।

हस्ताक्षर संकल्पकर्ता



विचार क्रांति अभियान

सम्पर्क सूत्र

युवा जागृति अभियान एवं सप्त आंदोलन कार्यालय

अखिल विश्व गायत्री परिवार, शांतिकुंज हरिद्वार

फोन नं.:- 01334-260602 (एक्स. 436), 9258360652

Email- youthcell@awgp.org, shantikunj@awgp.org

Web: www.awgp.org, www.diya.net.in

अखिल विश्व गायत्री परिवार, शांतिकुंज, हरिद्वार

व्यसन मुक्ति अभियान

(व्यसन से बचाओ-सृजन में लगाओ)

व्यसन मुक्ति दिवस - 31 मई 2016

किसी भी राष्ट्र की सच्ची सम्पत्ति उसका स्वस्थ-स्वच्छ मन वाला नागरिक होता है। राष्ट्रीय चरित्र इन्हीं कोटि-कोटि नागरिकों के चरित्र से मिलकर बनता है। हमारा देश प्राचीन काल से ही ऋषियों, मुनियों, गुरुओं, महामानवों की भूमि रहा है। देश का अतीत इन्हीं महामानवों के त्याग, पुरुषार्थ से दुनिया में जगदगुरु और सोने की चिड़िया कहलाया था।

आज समाज में व्यसन बड़ी तेजी से बढ़ रहे हैं। कोमल बच्चों में भी यह कुटेव लगती चली जा रही है। समाज में इससे अपराध प्रवृत्तियाँ बढ़ी हैं। शराब एवं नशीली ड्रग्स का प्रचलन पूरे देश के युवा वर्ग में बड़ी तेजी से बढ़ा है। नकारात्मकता, निराशा, अवसाद को दूर करने के लिए आज का युवा इन्हीं को अपनाता है। यह धीमा जहर सामाजिक स्वास्थ्य के लिए बड़ा घातक है। शरीर खोखले एवं जनशक्ति छूछ होती जा रही है।

31 मई को तम्बाखू विरोधी दिवस मनाया जाता है। "युवा क्रांति वर्ष 2016" के अंतर्गत गायत्री परिवार ने इसे अधिक व्यापक 'व्यसन मुक्ति दिवस' के रूप में मनाने की घोषणा की है। इसे एक सामयिक समारोह के साथ ही व्यसन मुक्ति की दिशा में अधिक प्रभावी और स्थायी परिणाम देने वाले अभियान का रूप दिया जाना है।

नशा क्या है- शांरगधर संहिता में मादक वस्तुओं की परिभाषा करते हुए कहा है:-

बुद्धि विलुम्पति यत् द्रव्यं मदकारी तदुद्यते।

अर्थात् जिन वस्तुओं के सेवन से मनुष्य की बुद्धि लुप्त हो जाती हो वे मादक हैं। जैसे शराब, सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, पान-मसाला, अफीम, गांजा चरस एवं कोकेन, हेरोइन एवं स्मैक (ब्राउन शुगर) इत्यादि।

नशे के प्रकार एवं उनके दुष्परिणाम

• **शराब:-** शराब के सेवन करने वाले व्यक्तियों पर सबसे अधिक कुप्रभाव उनके मस्तिष्क में सेरेब्रम पर पड़ता है। शारीरिक संतुलन में मस्तिष्क के इस भाग महत्पूर्ण कार्य होता है। इसके साथ अल्कोहल के शिकार व्यक्तियों का आमाशय, लिवर दोनों आँत एवं गुरदे धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं और व्यक्ति बीमार हो जाता है। अत्याधिक शराब के सेवन से भूख मिट जाती है, मिचली आने लगती है, दृष्टि भ्रम जैसे लक्षण प्रकट होने लगते हैं। अंततः व्यक्ति पागलपन का शिकार होकर आत्महत्या करने से भी नहीं चूकता।

• **धूम्रपान तम्बाकू जर्दा एवं गुटखा :-** तम्बाकू का बीडी, सिगरेट एवं जर्दा के रूप में सेवन करना महाभयानक है क्योंकि इससे क्षयरोग, हृदय रोग, उदररोग, नेत्र की खराबी, स्वर यंत्र में कैंसर, नपुंसकता इत्यादि बीमारी पैदा हो जाती है। तम्बाकू में निकोटिन, कोलतार, आर्सेनिक और कार्बन मोनोक्साइड ये चार पदार्थ होते हैं जो मानव स्वास्थ्य के लिए विष का काम करते हैं।

• भांग, गांजा, चरस, अफीम, कोकेन, स्मैक (ब्राउन शुगर) एवं नशीली दवायें भी मादकता एवं नशे का घातक प्रकार हैं जो मनुष्य को धीरे-धीरे मौत की ओर ले जाते हैं।

क्या आप जानते हैं ? - मादक द्रव्यों के सेवन घातक दुष्परिणाम

• हमारे गरीब देश में प्रतिवर्ष 14 खरब रुपया नशे की होली में फूँका जा रहा है।

• शराब पीने वालों में 27 प्रतिशत मस्तिष्क रोग से, 29.97 प्रतिशत फेफड़े के रोग से मर जाते हैं।

• कैंसर से मरने वालों में सिगरेट पीने वालों की संख्या, न पीने वालों से 27 गुणा अधिक है।

• हर पाँच व्यक्तियों की मृत्यु में एक का कारण तम्बाकू है।

• सिगरेट पीने से 25 प्रतिशत हृदयघात, 30 प्रतिशत कैंसर एवं 75 प्रतिशत अस्थमा होता है।

• धूम्रपान करने वालों में, धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा 20 गुणा अधिक फेफड़े का कैंसर होता है।

• 60 प्रतिशत से अधिक सड़क व हवाई दुर्घटनाएँ मद्य से प्रभावित लोगों से ही होती हैं।

• **WHO** की रिपोर्ट अनुसार 2020 तक 50 करोड़ लोग नशे के कारण कैंसर

ग्रस्त हो जायेंगे।

• चोरी, डकैती, बलात्कार जैसे जघन्य अपराध नशा करने बाद ही किये जाते हैं।

• घरेलू हिंसा का प्रमुख कारण नशा है।

• सभी धर्मों में नशे को घोर पाप की संज्ञा दी गयी है।

• गरीबी, अशिक्षा, बीमारी एवं अपराध-आतंक की जड़ नशा है।

समाधान:- दुर्व्यसन छोड़ने के अचूक नुस्खे

• **संकल्प शक्ति का प्रयोग:-** दृढसंकल्प के आधार पर किसी भी प्रकार का दुर्व्यसन छोड़ा जा सकता है। असल में जानते सब हैं नशा नुकसानदायक है जो उचित समय आने पर तुरन्त निर्णय लेते हैं वही व्यक्ति दृढ संकल्प से दुर्व्यसन को त्याग देते हैं।

• **प्राणाकर्षण प्राणायाम:-** प्रातःकाल स्वच्छ स्थान पर सुखासन में बैठ जायें, दोनों हाथ गोद में रखे और धीरे-धीरे श्वाँस फेफड़ों में भरे भावना करे कि मेरा शरीर एवं मन नशे की आदत छोड़ने को तत्पर है और धीरे-धीरे श्वाँस छोड़ दे और भावना करे कि मैं नशे से मुक्त हो गया हूँ। यह क्रिया तीन से पाँच मिनट कर सकते हैं।

• **नाड़ी शोधन प्राणायाम:-** स्वच्छ स्थान पर सुखासन में बैठ जायें, दायें हाथ के अंगुठे से दायीं नासिका बंद करके बायीं नासिका से धीरे-धीरे दीर्घ श्वाँस ले भावना करें कि मैं शरीर और मन से शक्तिवान हो रहा हूँ, अब मध्यमा तथा अनामिका अंगुलि मिलाकर बायीं नासिका बंद करके दायीं नासिका धीरे-धीरे श्वाँस छोड़ दे भावना करे कि मैं नशे की आदत से मुक्त हो चुका हूँ। अब यही क्रिया दायीं नासिका से करे। यह क्रिया तीन से पाँच बार दोहरायें।

• **भाम्बरी प्राणायाम:-** दोनों हाथ के अंगुठों से कान बंद कर ले मध्यमा एवं अनामिका अंगुलि दोनों आँखों पर हलके से रखे। गहरा श्वाँस लें और भाम्बरी की गुंजन करते हुई श्वाँस छोड़े यह क्रिया तीन से पाँच बार दोहरायें।

• **उद्गीथ प्राणायाम:-** स्वच्छ स्थान पर सुखासन में बैठ जायें, दोनों हाथ गोद में रखे धीरे-धीरे लम्बा गहरा श्वाँस ले अब ॐ उच्चारण करें। यह क्रिया तीन से पाँच बार दोहरायें।

• **सूर्य नमस्कार:-** तीन से पाँच बार सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने वाले व्यक्ति का शरीर एवं मन शक्तिशाली होता है जिससे व्यसन करने वाला व्यक्ति कोई नशा छोड़ सकता है।

• **गायत्री मंत्र जप:-** गायत्री मंत्र जप करने से व्यक्ति सतोगुणी होता है और