आओ बनाएँ

व्यसन मुक्त स्वर्णिम भारत

महाअभियान

गुटखा, तंबाकू, पान-मसाला, सिगरेट, शराब आदि
से पीड़ित इसे ध्यान से पढ़ें, पढ़ाएँ और सोचें

अखिल विश्व गायत्री परिवार

शान्तिकुञ्ज-हरिद्वार उत्तराखण्ड, 9258360962, youthcell@awgp.org

श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट

शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार (उत्तराखण्ड) - 249411

''व्यसन मुक्त भारत''

vyasanmukti.awgp.org

अभियान के लिए शुभ कामना संदेश

व्यसन विनाश का सोपान है। ईश्वर ने मनुष्य को अनेक दुर्लभ विभूतियाँ प्रदान की हैं ताकि वो मनुष्यता का कर्तव्य निभा सके। स्वयं सुखी-आनन्दित रहते हुये पर्याप्त भौतिक एवं आध्यात्मिक प्रगति कर सके तथा अपनी शेष प्रतिभा को विधाता की बनाई इस सुन्दर प्रकृति को सुरक्षित रखते हुये इसके निरंतर विकास में अपना योगदान कर सके। जियो और जीने दो का महामंत्र अनेक उलझनों का सहज समाधान है परन्तु यह भी कैसी विडम्बना है कि प्रकृति का मुकुटमणि मनुष्य, दुर्बुद्धि के कुचक्र में फंस कर अपनी सुरदुर्लभ क्षमताओं को व्यसन / नशे में बर्बाद कर रहा है। इसे ही कहते है समझदारों की नासमझी। नन्हें - नन्हें बच्चों से लेकर महाविद्यालयो में अध्ययनरत देश के भविष्य - युवा आज नशे की चपेट में हैं। अत: युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी की प्रेरणा से अखिल विश्व गायत्री परिवार द्वारा ''योग युक्त-व्यसनमुक्त भारत'' का अभियान चलाया जा रहा है। गुजरात प्रांत के हमारे आत्मीय श्री नित्यानन्द पटेल जी द्वारा इस हेतु प्रकाशित की जा रही पुस्तिका के माध्यम से व्यसन के कुचक्र में फँसे व्यक्तियों को व्यसन मुक्त बनने की सशक्त प्रेरणा मिलेगी ऐसा मेरा विश्वास है।

देश के नागरिकों को व्यसन से बचाकर उनके समय, धन, साधन, प्रतिभा, योग्यता एवं शक्ति को राष्ट्र के नव सृजन में लगाने का संकल्प पूर्ण हो ऐसी मंगल कामनायें करता हूँ।

आपका भाई

डॉ. प्रणव पण्ड्या

हरिद्वार

७ अगस्त, २०१७

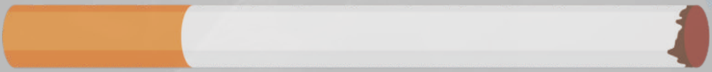
नशा क्या है ?

'**शारंगधर संहिता**' में मादक वस्तुओं की परिभाषा करते हुए कहा गया है :-<u>बुद्धि विलुप्यति यत् द्रव्यं मदकारी तदुच्यते</u> ।

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

नशे की आदत क्यों पड़ती है ?

'**तम्बाकू**' में पाया **निकोटीन** नामक एक रासायनिक यौगिक होता है। जानबूझ कर उत्तेजित करना है, जिससे रक्त वाहिनियाँ थोड़ी चौड़ी हो जाती है, थोड़ी देर के लिए इस जगह के सभी कोशों को खूब ऊर्जा महसूस होती है और हमारे शरीर में मन की शक्ति बढ़ जाती है, अच्छा लगता है। थोड़ी देर बाद याद इन नशीली चीजों का इस्तेमाल न किया तो बेचैनी बढ़ जाती है और इस तरह बीड़ी, सिगरेट, मसाला, गुटखा व शराब आदि नशे की आदत पड़ जाती है।



अगर मैं एक दिन के लिए तानाशाह बन जाऊँ
तो शराब की सारी दुकानें बंद करा दूँगा।

— महात्मा गांधी

तू यह जान ले कि मद्यपान नहीं करेगा तो इस
प्रकार परम पिता परमात्मा के गुणों को अपने
में अवतरित करेगा।

— ईसा मसीह

संस्थापक – संरक्षक गायत्री परिवार

व्यसन मनुष्य के वास्तविक प्राणघातक शत्रु हैं।
मादक द्रव्य सेवन करने वाला व्यक्ति दिन-
प्रतिदिन क्षीण होते-होते अकल मृत्यु के मुख में
चला जाता है। व्यसन मित्र के रूप में हमारे
शरीर में घुसते हैं और शत्रु बनकर उसे मार
डालते हैं।

— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

मनुष्यो ! सिंह के सामने जाते समय भयभीत मत होना, वह पराक्रम की परीक्षा है। अग्नि की ज्वालाओं से विचलित मत होना, वह स्वर्ण परीक्षा है। पर शराब से सदैव भयभीत रहना, क्योंकि वह पाप और अन्याय की जननी है।

— गौतम बुद्ध

अल्लाह ने लानत फ़रमाई है शराब पर,पीने और पिलाने वाले पर, बेचने और खरीदने वाले पर और किसी प्रकार का सहयोग देने वाले पर ।ऐ ईमानवालों, शराब तथा दूसरी नशीली चीजें हराम हैं ।इन शैतानी चीजों से बचे रहो।

— हजरत मुहम्मद

तम्बाकू इतनी अपवित्र वस्तु है कि मानव को दानव बना देती है। तम्बाकू के खेत में गाय तो क्या गधा भी नहीं जाता।

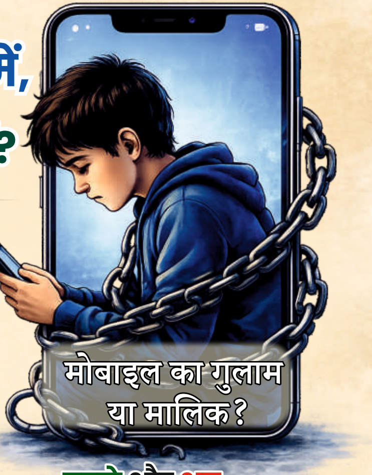
— गुरु नानक देव

स्क्रीन की दुनिया में, अपनों से दूरी क्यों?

मोबाइल ने जीवन आसान बनाया है, लेकिन अत्यधिक उपयोग ने मनुष्य को अपनों से दूर कर दिया है।

आज आवश्यकता है —

उपयोग की, दुरुपयोग की नहीं।



मोबाइल की लत के दुष्प्रभाव

- आँखों की कमजोरी
- नींद की कमी
- चिड़चिड़ापन
- पढ़ाई में ध्यान कम
- परिवार से दूरी
- मानसिक तनाव
- समय की बर्बादी
- सोशल मीडिया की लत

औसतन एक युवा प्रतिदिन 5–8 घंटे मोबाइल पर बिताता है।

पहले और अब

पहले	अब
मैदान में खेलकूद	वीडियो देखने की लत
परिवार से बातें	सोशल मीडिया की लत
किताबों से लगाव	विडिओ-गेम की लत
मित्रों के साथ समय	आभासी अकेलापन

क्या करें?

मोबाइल का उपयोग केवल जरूरत के कामों तक सीमित रखें। खाना खाते समय और सोने से पहले मोबाइल दूर रखें। प्रतिदिन कुछ समय परिवार, पढ़ाई, खेल और व्यायाम को दें।

यदि आप गुटखा, तंबाकू, मसाला खाते हो तो, हो सकता है कि

मुँह या जीभ पर सफेद या लाल छाला होना,मुँह पूरी तरह न खुलना,मुँह से खून बहते रहना,आवाज़ का बदल जाना कैंसर के संकेत हो सकते हैं। मुँह के बारीकी से किये गये निरीक्षण के समय यदि ऐसे कोई लक्षण दिखाई देते हैं या इस तरह का कोई संदेह है तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लें।

इलाज जितना जल्दी,बीमारी मिटना उतना ही सरल,
इलाज जितना देरी से,पीड़ादायक मौत उतनी जल्दी से।

मित्रों, कुत्ता हड्डी चूस रहा है,उसके तलवे में हड्डी लगने से खून बहता है। कुत्ता खुद के खून कोहड्डी का स्वाद समझकर चूसता ही रहता है। ज्यादा चूसने से और खून आने की वजह से झूठा सुख (क्षणिक) प्राप्त करता है।

कहीं आप खुद के जीवन रस को गुटखा का रस समझकर ऐसा तो नहीं कर रहे हो?

नशे का भयानक स्वरूप

जीवन की राह खोजते-खोजते, हम मौत के करीब पहुँच गये।

इसके अतिरिक्त नशा आँखों की बीमारी, आँखों की कमजोरी, हृदय रोग, ब्लड प्रेशर, दमा और साँस का रोग, टीबी, जवानी में बुढ़ापा जैसी भयानक पीड़ा देकरआपको आर्थिक, पारिवारिक और सामाजिक नुकसान पहुँचाता है। माँ-बाप, पत्नी सभी को हैरान, परेशान करने वाले जहर को त्यागें, स्वस्थ जीवन की ओर बढ़ें।

नशा छोड़ने के अचूक उपाय

हे भगवान ! जिनका अनुकरण करके मैं व्यसनो के चंगुल में फसा हूँ ऐसे मित्र एवं संबंधीओ से मेरी रक्षा करना। मेरे दुश्मनों का सामना तो मैं खुद कर लूंगा।

संकल्प शक्ति का प्रयोग : दृढ़ संकल्प के आधार पर किसी भी प्रकार का दुर्व्यसन छोड़ा जा सकता है। असल में जानते सब हैं कि नशा नुकसान दायक है जो उचित समय आने पर तुरन्त निर्णय लेते हैं वही दृढ़ संकल्प से इसका त्याग कर पाते हैं।

निम्न प्रकार के उपाय करें :

१) नशा करने वाले मित्रों की संगत से बचिये और अच्छे मित्र तलाशिये।

२) जेब में व घर में नशे की सामग्री न रखें।

३) बच्चो के द्वारा बाजार से कोई भी नशे की चीज न मंगवाए।

४) आप किसी भी रचनात्मक कार्य से जुडे रहे, खाली समय में ही नशे की याद आती है।

५) नकारात्मक विचारों से दूर रहें। (नशा नहीं करूगा तो दस्त साफ नहीं होगा, चाय नहीं पीउँगा तो सिर दर्द होगा।)

६) किसी त्यौहार, यज्ञ, कथा जैसे अवसर पर द्रढ़ संकल्प के साथ नशा त्याग दें।

७) द्रढ़ इच्छा शक्ति से नशा त्यागने का संकल्प करे और फिर से शुरु करने का बहाना न खोजें। एक नशा छोड़कर दूसरा न अपनायें।

८) १०० ग्राम सोंफ, १०० ग्राम अजवाईन और ३० ग्राम काला नमक में दो नींबू का रस मिलाकार भूँज कर रखें। नशें की इच्छा के समय थोड़ा-थोड़ा मुँह में रखें।

९) नीम के कोमल पत्ते ८-१० नंग प्रतिदिन प्रातः व सायंकाल खाली पेट खायें।

१०) नींबू शहद पानी का सेवन दिन में कम से कम तीन बार करें।

११) देशी गौ का पंचगव्य (दूध, दही, गोमुत्र, घी व गौमय) का लंबे अरसे तक सेवन करते रहेने से व्यसन मुक्त बन सकते है ।

१२) यज्ञ की दिव्य शक्तिशाली सुगंध, वेदोक्त मंत्र और गायत्री मंत्र के प्रभाव से नशा करने की इच्छा कम हो जाती है ।

१३) प्राणाकर्षण, नाड़ी शोधन, भ्रामरी, उद्गीत प्राणायाम प्रत्येक क्रमशः तीन से पांच मिनट तक करें । तत्पश्चात कपालभाति - १५ मिनट करें ।

१४) अपने अभिभावक और परिवारजनों को अपना मित्र बनाइये। अपनी चिंता, परेशानी, कठिनाइयों की बातें दिल खोलकर उनके सामने रखिये।

१५) जीवन का आनन्द लेने के उपाय और भी हैं। अपने काम के दबाव, थकान, तनाव से बचने के लिए आप संगीत, खेल, मनोविनोद, अच्छी पुस्तकों आदि का सहारा ले सकते हैं।

१६) दैनिक उपासना और सत्साहित्य का स्वाध्याय आपके संकल्प को मजबूत करता हैं।

१७) गायत्री मंत्र जाप - गायत्री मंत्र जाप करने से व्यक्ति सतोगुणी बनता है और उसकी संकल्प शक्ति दृढ़ होती है । प्रातः काल पूर्वाभिमुख होकर उगते हुए सूर्यका ध्यान करते हुए गायत्री मंत्र का जाप करें भावना करें की मैने नशे से छुटकारा पा लिया है ।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

सोचिए...

नशा न हो तो क्या होगा हमारे पास ?

- निरोगी काया
- धन की बचत
- परिवार में प्रेम व शांति
- श्रम देवता के साधक
- दुराचारों की समाप्ति
- दुर्घटनाओं से असमय मौत में कमी
- चुस्ती - फुर्ती एवं निरन्तरस्य
- स्मार्ट एवं मुस्कुराते चेहरे
- समाज में सम्मान, स्वाभिमान
- सुरक्षित सामाजिक वातावरण
- खुशहाल ज़िन्दगी

व्यसन से बचाओ
सृजन में लगाओ

vyasanmukti.awgp.org

इस वेबसाइट पर जाकर भारत को नशामुक्त करने केगायत्री परिवार के अभियान का समर्थन करें। ऑनलाइन स्वयं नशामुक्त जीवन जीने का संकल्प पत्र भरें तथाऔरों को भी ऐसी प्रेरणा दें। नशामुक्ति संबंधी समाचार एवं अन्य सहायक सामग्री इस वेबसाइट पर उपलब्ध है।

व्यसन मुक्ति से समृद्धि की ओर

व्यसन से होने वाली धन की बर्बादी के आँकड़े

(सर्व मान्य संशोधनों द्वारा प्रमाणित)

**इन चौंकाने वाले आँकड़ों को देखिये,
आप समझ जायेंगे कि नशे में आपका कितना धन बर्बाद हो रहा है।**

१ दिन का खर्च	१ वर्ष में खर्च	५ वर्षों में खर्च	१० वर्षों में खर्च	२० वर्षों में खर्च	३० वर्षों में खर्च
₹ 10	₹ 3650	₹ 29480	₹ 68822	₹ 198500	₹ 504500
₹ 15	₹ 5475	₹ 44220	₹ 103233	₹ 297750	₹ 756750
₹ 20	₹ 7300	₹ 58960	₹ 137644	₹ 397000	₹ 1009000
₹ 25	₹ 9125	₹ 73700	₹ 172055	₹ 496250	₹ 1261250
₹ 50	₹ 18250	₹ 147400	₹ 344110	₹ 992500	₹ 2522500
₹ 100	₹ 36500	₹ 294800	₹ 688220	₹ 1985000	₹ 5045000

सावधान

गरीबी, अशिक्षा, बीमारी और अपराध जैसी अनेक समस्याओं की जड़ नशा है। जिस धन को आप नशे में बर्बाद कर रहे हैं, उसी से अपने और अपने परिवार का भविष्य बेहतर बनाया जा सकता है। सोचिए, क्या यह गलती आने वाली पीढ़ियों के लिए सही उदाहरण बनेगी? आज ही अपने बच्चों और परिवार की खुशियों के लिए संकल्प लें कि भविष्य में कभी किसी भी प्रकार का नशा नहीं करेंगे।

विनम्र अपील

आत्मीय व्यसनी भाइयों / बहनों

आपने अपनी इच्छा से अपनाया हुआ दुःख का यह मार्ग नशा का व्यापार करने वालों को आर्थिक रूप से बहुत लाभकारी होगा। अंततः नुकसान तो आपका, आपके माता-पिता, भाई-बहन, सगे-संबंधियों एवं समाज का ही होगा।

हम आपको शारीरिक, मानसिक व आर्थिक रूप से बेहाल मरीज के रूप में देखना नहीं चाहते, न ही हम चाहते हैं कि आप कम उम्र में तड़प-तड़प कर यह दुनिया छोड़ दें। न ही हम चाहते हैं कि आप कम उम्र में अपने ऊपर निर्भर आपके अपनों को निराश नहीं देखना चाहते हैं। हम आपको सपरिवार खुशहाल देखना चाहते हैं, भगवान आपको लंबी आयु प्रदान करें, ताकि आप जीवन का सर्वोत्तम आनंद प्राप्त करें।

व्यसनों ने आपको नहीं पकड़ा बल्कि आपने ही व्यसनों को पकड़ रखा है। इस बात को स्वीकार कर आज ही व्यसन मुक्त होने का शुभ संकल्प करें एवं दूसरों को भी नशा छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करते रहें।यह पत्रिका आप स्वयं पढ़ें। कम से कम 10 अन्य परिचितों को पढ़ाएँ, ताकि ज्ञान का आलोक जन-जन तक पहुँच सके और भारत नशे से मुक्त हो सके।

आपके शुभचिंतक

अखिल विश्व गायत्री परिवार के परिजन

आपके संपर्क के गाँव, पाठशाला, विश्वविद्यालय या अन्य संस्थाओं में व्यसन मुक्ति आंदोलन के अनुरूप वार्तालाप, शिविर, प्रदर्शनी एवं जन-जागृति कार्यक्रमों के माध्यम से मार्गदर्शन हेतु संपर्क करें। यह पत्रिका मंगवाने के लिए गायत्रीतीर्थ–शांतिकुंज, हरिद्वार – 249411 (उत्तराखंड),

मो. 09258 360 553 पर संपर्क करें।

ब्रह्मभोज मूल्य : ₹1/- मात्र

हमारा महान देश
समग्र विश्व में सबसे ज्यादा
युवा शक्ति वाला देश है।

अध्ययन, खेलकूद, नौकरी, धंधा सभी क्षेत्रों में
हमारे युवा अपना नाम रोशन कर रहे हैं।
स्वाभाविक रूप से देश आप से बहुत
बड़ी अपेक्षा रखता है।

- शालीन युवा-श्रेष्ठ राष्ट्र
- स्वस्थ युवा समर्थ राष्ट्र
- स्वावलंबी युवा-सम्पन्न राष्ट्र
- सेवाभावी युवा-सुखी राष्ट्र

व्यसनमुक्ति से संबंधित समस्त सामग्री प्राप्त करें।

QR Scan