मॉड्यूल – ड्रग्स के विरुद्ध जंग

भाग – 1

नशा क्या है एवं शरीर पर इसके दुष्प्रभावों को समझना

भाग – 2

विद्यालय स्तर पर नशे की लत से जूझ रहे विद्यार्थियों की पहचान करना

भाग – 3

नशे की लत से जूझ रहे विद्यार्थियों को नशे की लत से मुक्त करवाना

ड्रग्स के विरुद्ध जंग – विद्यालय के संग

इस मॉड्यूल के माध्यम से हमारा प्रयास है कि विद्यालय स्तर पर ही विद्यालयीन गतिविधियां एवं क्रियाकलापों के माध्यम से ड्रग्स की समस्या से निपटने के लिए बाल मन को समर्थ और सक्षम बनाना ।

विद्यार्थियों को इस प्रकार तैयार करना व स्वयं अपने जीवन में कभी नशा ना करें एवं नशे के प्रतिरोधक के रूप में समाज से इस समस्या को दूर करने में अपनी पूरी क्षमता से सतत प्रयास करते रहें।

नशा–एक थ्री डी बुराई :

ड्रग्स का सेवन यानी नशाखोरी की देन थ्रीडी बुराइयां हैं। पहली 'डार्कनेस' यानी जीवन में अंधेरा, दूसरी 'डिस्ट्रक्शन' यानी बर्बादी के मोड़ पर पहुँचना तथा तीसरी 'डिवास्टेशन' यानी सम्पूर्ण रूप से तबाही। ड्रग्स की बुराइयों एवं दुष्प्रभावों से परिवार, समाज एवं राष्ट्र को बचाने के लिए ही 'ड्रग्स फ्री इंडिया' का सपना देखा है और इस सपने को साकार करने के लिए मजबूत पहल शुरू हो चुकी है। स्वयं देश के प्रधानमंत्री ने 'ड्रग्स फ्री इंडिया' का आह्वान कर अपने मन की बात देशवासियों से साझा की है।

शीर्षक :
ड्रग्स के विरुद्ध जंग - विद्यालय के संग

माड्यूल का क्षेत्र – ड्रग्स के विषय में जागरूकता

उद्देश्य :

1. नशा क्या है इसे समझना एवं इसके प्रभावों को समझना।
2. विद्यालय स्तर पर नशे की लत से जूझ रहे विद्यार्थियों की पहचान करना।
3. नशे की लत से जूझ रहे विद्यार्थियों को नशे की लत से मुक्त करवाना।

परिचय

वर्तमान में हमारे देश में अनेक समस्याएं हैं- नशा अपने आप में एक महत्वपूर्ण समस्या तो है ही साथ ही यह अनेक समस्याओं का जन्मदाता भी है।

इस समस्या से जहां परिवार विघटित होता है, वहीं समाज संक्रमित होता है, राष्ट्र कमजोर होता है। यह मात्र एक सामाजिक समस्या ही नहीं है, अपितु चिकित्सकीय एवं मनोवैज्ञानिक समस्या भी है। एक ऐसा दलदल है, जिसमें धंसने वाला खुद तो तबाह होता ही है, साथ ही उसका पूरा परिवार भी तबाह होता है।

शिक्षा शास्त्र हमें यह बताता है कि बचपन की शिक्षा व संस्कार बाल मन पर स्थाई प्रभाव डालते हैं। इसलिए हमें भी बच्चों को विद्यालय से ही नशे से बचाने के लिए बाल मन को तैयार करना होगा। इसका फायदा बच्चों को अपने जीवन में तो मिलेगा साथ ही अपने परिवार के सदस्यों को नशे से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में बता कर नशा रोकने में महती भूमिका निभा सकें।

क्या हम जानते हैं?

1. विभिन्न रिसर्च के परिणाम यह बताते हैं कि नशे से ग्रस्त अधिकांश व्यक्ति बचपन से ही किसी ना किसी नशे की लत के शिकार हो जाते हैं एवं उनका पूरा जीवन बर्बाद हो जाता है।

2. अगर हम बच्चों को बचपन से ही नशे के चंगुल में फँसने से बचा लें तो संभावना है कि वह बच्चा अपने जीवन में हमेशा नशे से दूर रह सकता है ।

केंद्र सरकार के सर्वे में चौंकाने वाला खुलासा 7.13 करोड़ भारतीयों को लगी नशे की लत :

देश में बढ़ती नशे की लत एक गंभीर समस्या बन चुकी है। नशे की बढ़ती लत पर भारत सरकार का एक चौंकाने वाला सर्वे सामने आया है। इनमें नशे की लत इतनी बढ़ चुकी है कि इन्हें तत्काल इलाज की जरूरत है जो पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं है ।

केंद्र सरकार द्वारा दिसंबर 2017 से 2018 के दौरान किए गए सर्वे के संबंध में महत्त्वपूर्ण तथ्य :

सर्वे में भारत के 186 जिलों के 2,00,000 से अधिक परिवारों को शामिल किया गया, सर्वे में पहली बार महिलाओं द्वारा नशा करने का डाटा एकत्रित किया गया ।

उक्त सर्वे में सामने आए महत्वपूर्ण तथ्य :

- 7.13 करोड़ भारतीय नशे की लत से ग्रस्त हैं।
- 5.17 करोड़ लोग शराब की लत से ग्रस्त हैं।
- 72 लाख व्यक्ति भांग का सेवन करते हैं।
- 60 लाख व्यक्ति अफीम व चरस का सेवन करते हैं।
- 11 लाख व्यक्ति नशीली गोलियां व इंजेक्शन से अपने नशे की पूर्ति करते हैं।
- 70,293 व्यक्ति खतरनाक किस्म के ड्रग्स का सेवन करते हैं।
- कुल आबादी के 27.3 प्रतिशत पुरुष और 6.40 प्रतिशत महिलाओं के शराब का सेवन करने के प्रमाण मिले हैं।
- 16 करोड़ शराब पीने वाले व्यक्ति हैं। जिनकी आयु 10 वर्ष से 75 वर्ष के बीच में है। इसमें बड़ी संख्या में विद्यार्थी भी सम्मिलित हैं।
- 46 लाख बच्चे और 18 लाख वयस्क सर्दी जुखाम में दवा के बतौर इस्तेमाल होने वाले इनहेलर नशीली दवाइयों की लत से जूझ रहे हैं।

भाग - 1 :
नशा क्या है एवं शरीर पर इसके दुष्प्रभावों को समझना

उद्देश्य :

1. नशा क्या है इसको जान सकेंगे।
2. नशे से शरीर पर होने वाले दुष्प्रभाव के विषय में जान सकेंगे।

परिचय

इस भाग में हम नशा क्या है एवं नशीले पदार्थ कितने प्रकार के होते हैं एवं विद्यार्थी के मन, मस्तिष्क, व्यवहार पर यह किस प्रकार प्रभाव डालते हैं, इसको विस्तार से समझेंगे।

ड्रग्स क्या है?

- वह पदार्थ जो मादक पदार्थों की श्रेणी में आते हैं।
- जिनका सेवन वास्तविक उद्देश्य से हटकर किया जाता है।
- जिनके सेवन से मन, मस्तिष्क एवं शरीर पर विपरीत प्रभाव उत्पन्न होता है।
- जिनके सेवन से विद्यार्थी की सोचने, समझने एवं निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होती है।
- जिनके सेवन से क्षणिक अस्थाई खुशी का आभास होता है।
- जिनका सेवन नारकोटिक्स विभाग द्वारा प्रतिबंधित किया गया है।

नशे की आदत क्यों पड़ती है?

मादक पदार्थों में छिपा मादक तत्व शरीर में दाखिल होकर ज्ञान तंतुओं को उत्तेजित करता है जिससे रक्त वाहिनियाँ थोड़ी चौड़ी हो जाती हैं। थोड़ी देर के लिए उस जगह की कोशिकाओं को खून अच्छी तरह मिलता है और हमारे शरीर व मन को क्षणिक आभासी खुशी की अनुभूति होने लगती है।

कुछ समय उपरांत एक स्थिति ऐसी आती है कि यदि इन नशीली वस्तुओं का इस्तेमाल ना किया जाए तो बेचैनी बढ़ जाती है और इस तरह बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू, गुटका, शराब आदि नशे की आदत या लत पड़ जाती है ।

ड्रग्स सेवन के संभावित कारण –

- मित्रों का आग्रह, दबाव। पियर ग्रुप प्रेशर (उन लोगों का समूह जिनकी आयु और सामाजिक प्रतिष्ठा एक समान हो)।
- माता-पिता या परिवार की लापरवाही एवं माता-पिता से मिलने वाले प्यार में कमी।
- माता-पिता का आवश्यकता से अधिक प्यार, दखलअंदाजी, रोका-टोकी।
- जीवन का एकाकीपन।
- जीवन में भावनात्मक असुरक्षा।
- जीवन में प्राप्त असफलताएं।
- घरेलू कलह, विभिन्न कारणों से मिलने वाला तनाव।
- गलत संगत।
- अपने को आधुनिक दिखाने की लालसा।
- अनूठी खुशी प्राप्ति की लालसा।
- नशे की चीजों के उपयोग का परिवारिक इतिहास।
- नैतिक जीवन के खिलाफ विद्रोह या दबाव।
- आत्मसम्मान की कमी।
- अव्यावहारिक संबंध और किशोर गर्भावस्था की वजह से नशे के सेवन का आदी बनना।
- दुनिया में खो जाने की वजह से नशे का आदी बन जाना।
- वैवाहिक कुंठा और यौन समस्याएं।
- निकट के प्रिय व्यक्ति, बुजुर्ग व्यक्ति का आकस्मिक निधन हो जाना।
- अधिकतम एवं न्यूनतम आय।
- नशीली चीजों का आसानी से मिल जाना।

आदि प्रमुख कारण हैं।

ड्रग्स के प्रकार एवं शरीर के अंगों पर उसके दुष्प्रभाव

वे कॉमन ड्रग्स जो शहरी क्षेत्रों में प्रयोग होते हैं –

ड्रग्स के नाम	प्रभावित अंग	गंभीर बीमारी
हेरोइन या अफीम (Heroin or Opium)	हृदय, मस्तिष्क	हार्ट ब्लॉकेज, तपेदिक और गठिया आदि रोग
मार्फिन (Marfin)	मस्तिष्क	कोमा
चरस (Hashish)	मस्तिष्क	सोचने एवं समझने की शक्ति क्षीण
गांजा (Cannabis)	आखें एवं दिमाग	पागलपन
सुलेशन	तंत्रिका तंत्र, फेफड़े	अवसाद, पागलपन
इंकरीमूवर	तंत्रिका तंत्र, फेफड़े	अवसाद, पागलपन
व्हाइटनर	तंत्रिका तंत्र, फेफड़े	अवसाद, पागलपन
सिगरेट	तंत्रिका तंत्र, फेफड़े	कैंसर
शराब	लीवर	लीवर, आंत का कैंसर
गुटखा, पाउच	मुख, गला	कैंसर

वे कॉमन ड्रग्स जो ग्रामीण क्षेत्रों में प्रयोग होते हैं –

ड्रग्स के नाम	प्रभावित अंग	गंभीर बीमारी
गुटखा, पाउच	मुख, गला	कैंसर
बीड़ी, सिगरेट	तंत्रिका तंत्र, फेफड़े	कैंसर
शराब	लीवर	लीवर, आंत का कैंसर
गांजा (Cannabis)	आखें एवं दिमाग	पागलपन
हेरोइन या अफीम (Heroin or Opium)	हृदय, मस्तिष्क	हार्ट ब्लॉकेज, तपेदिक और गठिया आदि रोग

लत क्या है?

नशे की लत एक क्रॉनिक बार-बार लौटने वाली बीमारी है। इससे दिमाग में लंबे समय तक चलने वाले कैमिकल बदलाव होते हैं, जो नशे की लत को छूटने नहीं देते। लत का मतलब यह है कि दिमाग उस नशे का आदी हो जाता है। यह आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए तो हानिकारक और खतरनाक होता ही है, सामाजिक और आर्थिक स्थित के लिए भी अच्छा नहीं होता। लत की वजह से व्यवहारिक दिक्कत हो सकती है। खुद पर नियंत्रण नहीं रहना, याददाश्त कमजोर होना, अपने कार्यों पर किसी तरह का नियंत्रण नहीं होना। जिस चीज की लत लग जाती है, वह जब तक न मिले पीड़ित बैचेन, व्याकुल रहता है।

लक्षण –

घबराहट, बैचेनी, चिडचिड़ापन, शरीर में कंपन, रक्तचाप बढ़ना, नींद न आना, भयभीत होना, आंखों के सामने अंधेरा छाना, निर्णय शीलता की कमी आदि।

नशे का दुष्परिणाम :

नशे का दुष्प्रभाव पूरे मानव जीवन पर होता है इसको हम शारीरिक, आर्थिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से वर्गीकृत कर सकते हैं ।

शारीरिक :–

- नेत्र ज्योति कमजोर होना।
- दांत पीले एवं दांतों के रोग।
- जिवहा के स्वाद में कमी।
- मुंह एवं जबड़े का कम या पूरा नहीं खुलना।
- श्वास नली में संकुचन।
- फेफड़ों का कमजोर होना ।
- ह्रदय का कमजोर होना।
- किडनी कमजोर होना।
- लीवर कमजोर होना।
- आँतों की बीमारियां।
- पाचन शक्ति कमजोर होना।
- नपुंसकता की ओर बढ़ना।
- एड्स, हार्मोनल समस्या, शरीर निर्बल हो जाना।
- नशे में दुर्घटना का शिकार होने पर शारीरिक अपंगता या मृत्यु हो जाना।

मानसिक –

- पर्याप्त व समुचित शिक्षा को प्राप्त नहीं कर पाना।
- स्मरण शक्ति का कमजोर होना। आत्मविश्वास में कमी होना।
- निर्णय लेने की क्षमता में कमी आना।
- कुंठा एवं तनाव ग्रस्त जीवन। चिड़चिड़ापन, बात-बात पर गुस्सा होना ।
- मन पर स्व नियंत्रण कमजोर होना। व्यवहार में बेशर्मी, हठधर्मिता व इस प्रकार की अन्य बुराइयों का आना। जीवन शक्ति में कमी होना।
- अवसाद के कारण आत्महत्या का विचार आना या कभी-कभी आत्महत्या तक कर लेना ।

आर्थिक –

- शारीरिक क्षमता में कमी से मेहनत करने की क्षमता में कमी।
- कम आर्थिक उपार्जन।
- नशे में खर्च के कारण गरीबी का बढ़ना।
- व्यय में कमी के कारण घर परिवार की दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होना।
- बच्चों का पर्याप्त एवं संतुलित भोजन नहीं मिलने से उनका भी शारीरिक कमजोरी का शिकार होना।
- बच्चों की अच्छी एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की व्यवस्था नहीं कर पाना।
- बीमार होने पर सही समुचित इलाज की व्यवस्था न कर पाना।

सामाजिक –

- घर परिवार में लड़ाई झगड़े मनमुटाव तनाव का वातावरण।
- बच्चों एवं महिलाओं के प्रति हिंसा में वृद्धि।
- चरित्र हीनता में वृद्धि।
- छेड़खानी बलात्कार अपराधों में वृद्धि। समाज में चोरी डकैती अपहरण घटनाओं में वृद्धि।
- नशे के कारण यहां वहां थूकने एवं गंदगी करने की प्रवृत्ति बढ़ना।
- आंतरिक सुरक्षा के लिए खतरा।

व्यसन को लेकर धारणाएं जो सही नहीं हैं :

गलत धारणा	सही तथ्य
1. तंबाखू सेवन से दांत साफ रहते हैं एवं दांत में कीड़े नहीं लगते हैं ।	1. तंबाकू,पाउच सेवन से दांत साफ नहीं बल्कि पीले हो जाते हैं एवं मुंह से दुर्गंध आने लगती है, इस कारण से लोग पास बैठने से भी कतराते हैं।
2. तंबाखू सेवन से पेट साफ रहता है, शौच खुलकर आता है ।	2. तंबाकू सेवन से पेट साफ नहीं रहता है। पेट साफ रहता है समय से शुद्ध संतुलित भोजन से, भोजन चबाकर खाना, पर्याप्त मात्रा में पानी पीने एवं नियमित व्यायाम से पेट साफ रहता है।
3. तंबाखू बीड़ी एवं सिगरेट से ही अतिथियों का स्वागत करना चाहिए।	3. अतिथियों का स्वागत प्रसन्नता एवं मुस्कुराहट के साथ किया जाता है। जलपान के साथ परिस्थिति एवं श्रद्धा अनुसार सोफ, लोग इलायची, आंवले का चूर्ण फल, मिठाई, बिस्किट्स एवं नमकीन आदि उपलब्धता के अनुसार अतिथियों का स्वागत किया जाना उचित रहता है।
4. शराब सेवन से भोजन समय से पच जाता है।	4. शराब सेवन से भोजन नहीं पचता वरन लीवर एवं आतें खराब होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।
5. अफीम की अल्प मात्रा देने से छोटा बच्चा रोता नहीं है एवं आसानी से सो जाता है।	5. अफीम की अल्प मात्रा से बच्चे का रोना बंद नहीं होता बल्कि बच्चा नशे में सो जाता है। इसका बच्चे के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव होता है।
6. सिगरेट एवं शराब के सेवन से समाज में प्रतिष्ठा मान सम्मान बढ़ता है।	6. सिगरेट एवं शराब के सेवन से समाज में प्रतिष्ठा बनती नहीं बल्कि गिरती है, नशे से ग्रस्त मनुष्य से कोई भी सभ्य व्यक्ति संबंध नहीं रखना चाहता है। वरन् देखा गया है कि कई बार लड़कियां ऐसे व्यक्ति से शादी के लिए इनकार तक कर देती हैं।
7. शराब के सेवन से साहस और ताकत बढ़ती है।	7. शराब के सेवन से रक्त संचार तीव्र होने के कारण हमें लगता है कि साहस और ताकत बढ़ी है। किंतु इससे सोचने समझने की शक्ति कम हो जाती है इससे हमारा मन एवं शरीर पर नियंत्रण समाप्त या कम हो जाता है।

प्रोजेक्ट कार्यः-

समाज में नशे से ग्रस्त व्यक्ति अपनी बुराई को सही सिद्ध करने के लिए अजीब प्रकार की दलील व तर्क देते हैं।

शिक्षक बच्चों के साथ चर्चा करके अपने परिवेश में इस प्रकार दिए जाने वाली गलत मिसाल/तर्कों को एकत्रित करें एवं उनके सही, वास्तविक उत्तर से बच्चों को अवगत कराएं, ताकि बच्चे भी अपने घर, परिवार, परिवेश में नशा निषेध के प्रति जागरूकता फैलाने का काम मजबूती के साथ कर सकें।

भाग - 2 :
विद्यालय स्तर पर नशे की लत से जूझ रहे विद्यार्थियों की पहचान करना

उद्देश्य :

1. नशे की लत से जूझ रहे विद्यार्थियों के लक्षणों को जानकर उनकी पहचान कर सकेंगे।

परिचय

मॉड्यूल के इस भाग में विद्यालय स्तर पर जो विद्यार्थी जाने अनजाने में नशे से जुड़ जाते हैं एवं लत के रूप में नशे को अपनाने की कगार पर पहुंच जाते हैं। उन विद्यार्थियों के क्या-क्या लक्षण होते हैं उनकी पहचान हम किस प्रकार करेंगे इसके विषय में विस्तृत रूप से जानने का प्रयास करेंगे।

केस स्टडी

कक्षा शिक्षिका वंदना मैडम ने नोटिस किया कि, पिछले कुछ दिनों से महेश एवं दिनेश आजकल कुछ गुमसुम व उदास लग रहे हैं। विद्यालय में विलंब से आना, अन्य विद्यार्थियों के साथ उनका व्यवहार चिड़चिड़ापन एवं गुस्से से भरा हो रहा है,होमवर्क भी समय पर नहीं कर रहे हैं। किंतु दोनों की आपस में खूब पट रही है। मध्यान्ह अवकाश में दोनों अन्य विद्यार्थियों से दूर अलग एकांत में जा कर बैठते हैं। शिक्षिका को उनके व्यवहार से कुछ शंका हुई। मध्यान्ह अवकाश में शिक्षिका ने उनके स्कूल बैग की जांच की, तो उसमें गुटका-पाउच एवं बीड़ी का बंडल और माचिस मिली। शिक्षिका पहले हैरान हुई फिर तत्काल उन्होंने कुछ निर्णय लिया। जिला चिकित्सालय में मादक पदार्थों कि लत से मुक्ति, मामलों के जानकार चिकित्सक काउंसलर से संपर्क किया एवं आवश्यक विचार विमर्श किया।

अगले दिन अस्पताल से काउंसलर चिकित्सक विद्यालय में उपस्थित हुए उन्होंने सभी बच्चों को एक स्थान पर एकत्रित कर मादक पदार्थों के दुष्परिणामों के विषय में विस्तृत चर्चा की। गुटके एवं धूम्रपान से होने वाले नुकसान को लेकर वीडियो फिल्म प्रेजेंटेशन किया। साथ ही सभी बच्चों को कभी नशा न करने का संकल्प दिलवाया।

अंत में महेश एवं दिनेश को प्राचार्य कक्ष में अलग से बुलाकर प्यार से सर पर हाथ फेरते हुए नशा छोड़ने के उपायों के बारे में विस्तार से समझाया, उनकी काउंसलिंग की।

परिणाम– उत्साहवर्धक रहा। जिसमें महेश एवं दिनेश ने अपनी शिक्षिका एवं काउंसलर को विश्वास दिलाया कि वे भविष्य में कभी भी नशा नहीं करेंगे।

इस केस स्टडी के आधार पर कुछ प्रश्न

1. क्या कक्षा शिक्षिका का ध्यान सभी विद्यार्थियों पर रहता था?
2. शिक्षिका ने महेश और दिनेश के व्यवहार में क्या-क्या परिवर्तन पाया? समस्या का पता लगाने के लिए शिक्षिका ने क्या किया?
3. शिक्षिका एवं काउंसलर ने महेश एवं दिनेश की नशे की समस्या का निराकरण किस प्रकार किया?

ड्रग्स सेवन से जुड़े व्यक्ति की पहचान कैसे करें?

- गुमसुम रहना।
- एकांत में रहने का प्रयास करना।
- शारीरिक व्यवहार में परिवर्तन। चिड़चिड़ापन, खीजना बात-बात पर गुस्सा करना, देर से घर लौटना।
- पॉकेट में नशीली सामग्री मिलना।
- अधिक धन की मांग करना।
- शौचालय में अधिक समय व्यतीत करना।
- आंखों का रंग बदलना, पुतलियों का सिकुड़ना।
- बड़ों या परिवार जन के सामने नजरें चुराना या नजरें झुका कर बात करना।

शिक्षकों से अपेक्षा

1. बच्चों को बचपन से ही नशे के दुष्परिणामों के बारे में बताएं।
2. बच्चों के सामने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कभी भी नशे का सेवन ना करें।
3. बच्चों के व्यवहार पर गहराई से नजर रखें।
4. बच्चों को प्रभावी नैतिक शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा का महत्व बताएं।
5. अगर कोई बच्चा नशे से जुड़ जाता है तो उसकी काउंसलिंग कर उसे सही मार्ग पर लेकर आएँ।
6. विद्यालय में नशे की रोकथाम को लेकर बने वीडियो एवं फिल्मों का प्रदर्शन करवाएं।
7. विद्यालय में नशा निषेध पर व्याख्यान, कविता, कोटेशन निबंध क्विज़ नाटक का आयोजन करवाएं।

अभिभावकों से अपेक्षा :

प्रधानाध्यापक, शाला प्रबंधन समिति के सदस्यों एवं अभिभावकों को ड्रग्स के सम्बन्ध में कार्यक्रम आयोजित कर निम्नलिखित सन्देश देंगे -

1. अपने बच्चों के सामने कभी भी किसी भी प्रकार का नशा ना करें।
2. अपने बच्चों से कभी भी नशे से संबंधित कोई भी सामग्री बाजार से लाने के लिए ना कहें।
3. घर में नशे से संबंधित किसी भी प्रकार के सामग्री को ना रखें।
4. बच्चे के दोस्तों एवं सहपाठियों के विषय में पूरी जानकारी रखें।
5. अगर जाने-अनजाने में आपका बच्चा किसी नशे से जुड़ गया है तो उसे समझाकर काउंसलिंग करके सही रास्ते पर लाने का प्रयास करें।

भाग - 3 :
नशे की लत से जूझ रहे विद्यार्थियों को नशे की लत से मुक्त करवाना

उद्देश्य :

1. नशे की लत से जूझ रहे विद्यार्थियों को किस प्रकार से नशे की लत से मुक्त करवाया जा सकता है। इसके विषय में जान सकेंगे।

परिचय

हम देखते हैं कि हमारी तमाम सावधानियों के उपरांत भी कुछ बच्चे नशे के शिकार हो जाते हैं। ऐसी अवस्था में हमें संयम से काम लेना है। बच्चे के प्रति सहानुभूति रखते हुए उसको प्यार से समझाना है, काउंसलिंग करना है, उनका आत्मविश्वास बढ़ाना है। उसे यह विश्वास दिलाना है कि तुम प्रयास करके इस नशे के जाल से मुक्त हो सकते हो। मदद करने के लिये तुम्हारे साथ हम सब है।

ड्रग्स की रोकथाम के लिए विद्यालय में आयोजन के संबंध में कुछ प्रस्तावित गतिविधियां

- बाल कैबिनेट में नशा निवारण मंत्री की नियुक्ति।
- बाल सभा में नशा निवारण पर चर्चा।
- बच्चों के माध्यम से नशा निवारण हेतु स्लोगन, दीवार लेखन।
- विद्यालय में नशा निषेध पर निबंध प्रतियोगिता।
- नशा निवारण के लिए बच्चों की रैली।
- साइकिल रैली।
- नशा निवारण को प्रेरित करने वाले नुक्कड़ नाटक का आयोजन।
- होली का पर्व पर नशे की होली जलाना।
- नशा नहीं करने के संकल्प पत्र बच्चों शिक्षकों एवं अभिभावकों से भरवाना।
- प्रार्थना सत्र में नशा निषेध पर शपथ दिलवाना।

शिक्षकों एवं प्रधानाध्यापक के मध्य ड्रग्स सेवन को लेकर एक वार्तालाप :

मोहन सर- बहुत दिनों से आपसे एक बात करने का मन हो रहा है।

सोहन सर- हां बताएं सर।

मोहन सर- मैंने देखा है आप विद्यालय में तम्बाखू, गुटखा का सेवन कर रहें है, उसका बच्चों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ रहा है।

कल मैंने कक्षा 4 के कुछ बच्चों को दूर ग्राउंड में नीम के सूखे पत्तों को तंबाकू जैसे मसलकर तंबाकू खाने की नकल करते हुए देखा था। अचानक जब मैं पहुंचा तो बच्चे डर गए और मुट्ठी बंद कर छिपाने का प्रयास करने लगे। जब उनकी मुट्ठी खुलवा कर देखा तो सूखी पत्तियों को तंबाकू जैसा मसला हुआ पदार्थ था। जब मैंने बच्चों से प्यार से समझा कर सारी बात जानने का प्रयास किया, तब माजरा समझ में आया। बच्चों ने बताया कि सोहन सर अपने बटुए में से निकाल कर जो अच्छा सा चूर्ण बनाकर खाते हैं, हम भी उसका मजा लेने का प्रयास कर रहे थे।

बच्चों की बातें सुनकर मेरी आंखें खुली की खुली रह गई।

दोनों सर का वार्तालाप चल ही रहा था कि प्रधानाध्यापिका वहां पर आ गई। उन्होंने पूछा कि किस गंभीर विषय पर चर्चा हो रही है? जब उन्हें चर्चा का विषय मालूम हुआ तो उन्होंने मामले की गंभीरता एवं संवेदनशीलता को समझते हुए हाफ टाइम के बाद समस्त स्टाफ को अपने कमरे में बुलाकर समझाते हुए कहा कि- आज और अभी के बाद विद्यालय का कोई भी कर्मचारी, शिक्षक किसी भी प्रकार का नशा, तंबाकू गुटके का सेवन नहीं करेंगे। प्रधानाध्यापिका ने सभी को समझाया कि बच्चे मासूम और इनोसेंट होते हैं, शिक्षक को अपना आदर्श मानते हैं। वह हमारे प्रत्येक अच्छे बुरे कार्य का अनुसरण करने का प्रयास करते हैं। जाने अनजाने में हमारी वजह से ही व्यसन से जुड़ सकते हैं । हमें पूरा ध्यान रखना होगा कि हम अपने घर में एवं विशेषकर विद्यालय में व्यसन से दूर रहें।

स्टाफ के सभी सदस्यों ने संकल्प लिया कि वह भविष्य में कभी भी किसी प्रकार का नशा नहीं करेंगे एवं बच्चों को भी नशे के दुष्परिणामों को बताते हुए नशे से दूर रहने के लिए जागरूक करेंगे।

प्रोजेक्ट कार्य –

इसी प्रकार के कुछ अन्य प्रश्न बनाकर अभिभावकों से चर्चा करेंगे।

व्यसन से जुड़े पालकों से चिंतन मनन के कुछ प्रश्न

आपको कैसा लगेगा ?

1. आपका बालक आप से छिप कर गुटका, तंबाकू व धूम्रपान का सेवन कर रहा है?

.....

.....

2. अगर आप खुद किसी व्यसन से जुड़े हैं तो क्या आप अपने परिवार के अन्य सदस्यों को व्यसन छोड़ने के लिए कह सकते हैं?

.....

.....

3. अगर आपका बच्चा नशे की पूर्ति के लिए छोटी मोटी चोरी करता है?

.....

.....

नशे की लत से जुड़े विद्यार्थियों को नशे की लत से मुक्त करवाना

सावधानी में ही सुरक्षा है। ड्रग्स को लेकर पूरा प्रयास यह होना चाहिए कि हम इससे जुड़े ही ना। किंतु जाने अनजाने में अगर हम इससे जुड़ चुके हैं और हमारी लत बन चुकी है तो यह आवश्यक है कि जितनी जल्दी हो सके हम इस बीमारी का इलाज प्रारंभ कर दें। इसके लिए सबसे अधिक आवश्यकता है मन में संकल्प एवं आत्मविश्वास की। लत से निराकरण के उपाय -

- एलोपैथी के माध्यम से

1. एलोपैथी में दो प्रमुख उपाय हैं।

1.1 आदत पर कंट्रोल कर व्यक्ति खुद नशा करना छोड़ दें।

1.2 डॉक्टर, काउंसलर की मदद से व्यक्ति को नशा छोड़ने के लिए प्रेरित किया जाए।

- शिथिलीकरण के द्वारा
- होम्योपैथी के माध्यम से
- आयुर्वेद उपचार के माध्यम से।

- घरेलू उपचार के माध्यम से।
- योग प्राणायाम के माध्यम से।
- अपने आप को अच्छे रचनात्मक कार्यों में संलग्न करके।
- पुनर्वास केंद्र में प्रवेश लेकर।

ड्रग छोड़ने पर मिलने वाले लाभ –

- जीवन का पहला सुख निरोगी काया।
- स्वस्थ शरीर।
- धन की बचत।
- परिवार में प्रेम शांति एवं समन्वय।
- परिश्रम करने के लिए भरपूर ऊर्जा एवं शक्ति।
- दुर्घटनाओं से मुक्ति।
- चुस्ती फुर्ती।
- स्मार्ट एवं मुस्कुराते चेहरे।
- समाज में सम्मान स्वाभिमान।
- सुरक्षित सामाजिक वातावरण।
- खुशहाल जिंदगी।

हिंदी फिल्मों के नाम जो कि हमें नशा रोकने के लिए प्रेरित करती हैं –

शैतान, पंख, दम मारो दम, गो गोवा गोन, हरे रामा हरे कृष्णा, चरस, जांबाज, जलवा, फैशन, देवडी, संजू, उड़ता पंजाब आदि।

आइए हम जानें नशा निवारण में सहयोग करने वाले कुछ विभाग, संस्थाए एवं हेल्प लाइन -

विभाग –

1. ग्राम पंचायत
2. शिक्षा विभाग
3. स्वास्थ्य विभाग
4. पुलिस विभाग
5. सामाजिक न्याय विभाग

संस्थाएं

प्रदेश स्तर पर

तपस्या मेंटल हेल्थ रिहैबिलिटेशन, इंदौर	जबलपुर नशा मुक्ति केंद्र, अंकुर रिहैब सेंटर इंदौर
शुद्धि नशामुक्ति एवं पुनर्वास, भोपाल	श्री जी के एस नशामुक्ति पुनर्वास केंद्र, भोपाल
हैप्पी होम, इंदौर	फिट एंड फाइन नशामुक्ति एवं पुनर्वास, भोपाल
प्रतिज्ञा नशामुक्ति केंद्र, ग्वालियर	परिवर्तन नशामुक्ति केंद्र, उज्जैन
रीवा नशामुक्ति, केंद्र,	नशामुक्ति केंद्र, इटारसी
उमंग नशामुक्ति केंद्र एवं पुनर्वास, भोपाल	प्रयास डे एडिक्शन एंड सायको केयर, भोपाल

राष्ट्रीय स्तर पर

तुलासी हेल्थ केयर, दिल्ली, अट थेना, दिल्ली	फोनिक्स फाउण्डेशन इण्डिया, हैदराबाद
ओम बीच रिसार्ट, कर्नाटका	अरेल होप रिकवरी सर्विस प्रायवेट लि., हैदराबाद
अभाया एडिक्शन रिकवरी सेण्टर, बेंगलूरू	पायोनियर रिहेबिलीटेशन सेन्टर, चैन्नई
नशामुक्ति केन्द्र, कानपुर	पुनर्जिनी, केरल

हेल्पलाइन नम्बर

Umang Help Line (स्कूल शिक्षा विभाग, मप्र शासन द्वारा संचालित) : 14425

Child Help Line : 1098, 1089

Drug De-Addiction : 1800-11-0031

E Hospital, National Health Portal : 1800-180-1104

NCE (For Women's Help Line) : 7827-170-170

मादक पदार्थों की लत से निपटने हेतु सरकारी पहल

1. नवंबर 2011 नार्को को आर्डिनेशन सेन्टर (Narco-Coordination Centre- NCORD) का गठन किया गया और राज्य में 'नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो' की मदद के लिये 'वित्तीय सहायता योजना' को पुनर्जीवित किया गया।
2. नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो को एक नया सॉफ्टवेयर विकसित करने हेतु धनराशि उपलब्ध कराई गई है, अर्थात् ज़ब्ती सूचना प्रबंधन प्रणाली (Seizure Information Management System - SIMS) ड्रग अपराधों और अपराधियों का पूरा ऑनलाइन डेटाबेस तैयार करेगी।
3. सरकार द्वारा नारकोटिक ड्रग्स की अवैध ट्रैफिक से निपटने में आने वाले खर्च को पूरा करने हेतु 'मादक पदार्थों के नियंत्रण के लिये राष्ट्रीय कोष' (National Fund for Control of Drug Abuse) नामक फंड की स्थापना की गई जिसका उपयोग नशेड़ियों का पुनर्वास और नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खिलाफ जनता को शिक्षित आदि करने में किया जाता है।
4. सरकार एम्स के नेशनल ड्रग डिपेंडेंस ट्रीटमेंट सेंटर (National Drug Dependence Treatment Centre) की मदद से सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के माध्यम से भारत में मादक पदार्थों के दुरुपयोग को मापने हेतु एक राष्ट्रीय ड्रग सर्वेक्षण (National Drug Abuse Survey) भी कर रही है।
5. स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा वर्ष 2016 में उत्तर-पूर्वी राज्यों में बढ़ते एचआईवी के प्रसार से निपटने हेतु, विशेष रूप से ड्रग्स इंजेक्शन का प्रयोग करने वाले लोगों में इसके प्रयोग को रोकने हेतु 'प्रोजेक्ट सनराइज़' (Project Sunrise) को शुरू किया गया था।

a. द नार्कोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रोपिक सब्सटेंस एक्ट, (NDPS) 1985 यह किसी भी व्यक्ति द्वारा मादक पदार्थ या साइकोट्रॉपिक पदार्थ के उत्पादन, बिक्री, क्रय, परिवहन, भंडारण, और या उपभोग को प्रतिबंधित करता है। NDPS अधिनियम में वर्ष 1985 से तीन बार (1988, 2001 और 2014 में संशोधन किया गया) है।

b. यह अधिनियम संपूर्ण भारत में लागू है तथा भारत के बाहर सभी भारतीय नागरिकों और भारत में पंजीकृत जहाजों और विमानों पर भी समान रूप से लागू होता है।

6. सरकार द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान' (NashaMukt Bharat Abhiyan) को शुरू करने की घोषणा की गई है जो सामुदायिक आउटरीच कार्यक्रमों पर केंद्रित है।

मादक पदार्थों के खतरे पर नियंत्रण हेतु अंतर्राष्ट्रीय संधियां और सम्मेलन

1. भारत मादक पदार्थों के खतरे से निपटने हेतु निम्नलिखित अंतर्राष्ट्रीय संधियों और अभिसमयों का हस्ताक्षरकर्ता देश है,
2. नारकोटिक्स ड्रग पर संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन (यूएन) 1961,
3. साइकोट्रोपिक पदार्थों पर संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन 1971,
4. नारकोटिक ड्रग्स और साइकोट्रॉपिक पदार्थों के अवैध यातायात के खिलाफ संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन 1988,
5. ट्रांसनेशनल क्राइम (NTOC), 2000 के खिलाफ संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन।

भारत सरकार की गाइड लाइन के अनुसार विद्यालय परिसर से सौ मीटर की दूरी पर मादक पदार्थों का क्रय-विक्रय पूरी तरीके से निषेध है ऐसा करने पर दंडात्मक कार्रवाई का प्रावधान है।

राधिका की पहल रंग लाई- (कहानी)

शिक्षिका वंदना ने नोटिस किया कि राधिका विगत कुछ दिनों से विद्यालय में उदास गुमसुम एवं परेशान प्रतीत हो रही है। हमेशा खुश एवं प्रसन्न रहने वाली एवं कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली राधिका अचानक परेशान क्यों रहने लगी है, कारण जानने के लिए बार-बार प्रयास किया तो राधिका ने बस इतना ही बताया कि मैम घर में कुछ परेशानी चल रही है। शिक्षिका ने राधिका की सहेलियों से कारण पता लगाया कि राधिका के घर में उसके पिताजी ने विगत कुछ दिनों से अधिक शराब पीना प्रारंभ कर दिया है। इस कारण से उनके घर में कलह-विवाद की स्थिति बनी रहती है। गुस्से में पिताजी एवं भाई आपस में लड़ते हैं एवं छोटे बच्चों को अकारण झिड़कते एवं पीटते हैं। इससे घर की शांति नष्ट हो चुकी है।

शिक्षिका ने राधिका से पूछा कि इस महीने तो तुम्हारा जन्मदिन आने वाला है। आओ मैं तुम्हें एक उपाय बतलाती हूं, जिससे तुम्हारे घर की समस्या समाप्त हो जाएगी। ऐसा कहकर शिक्षिका ने राधिका को कुछ समझाया।

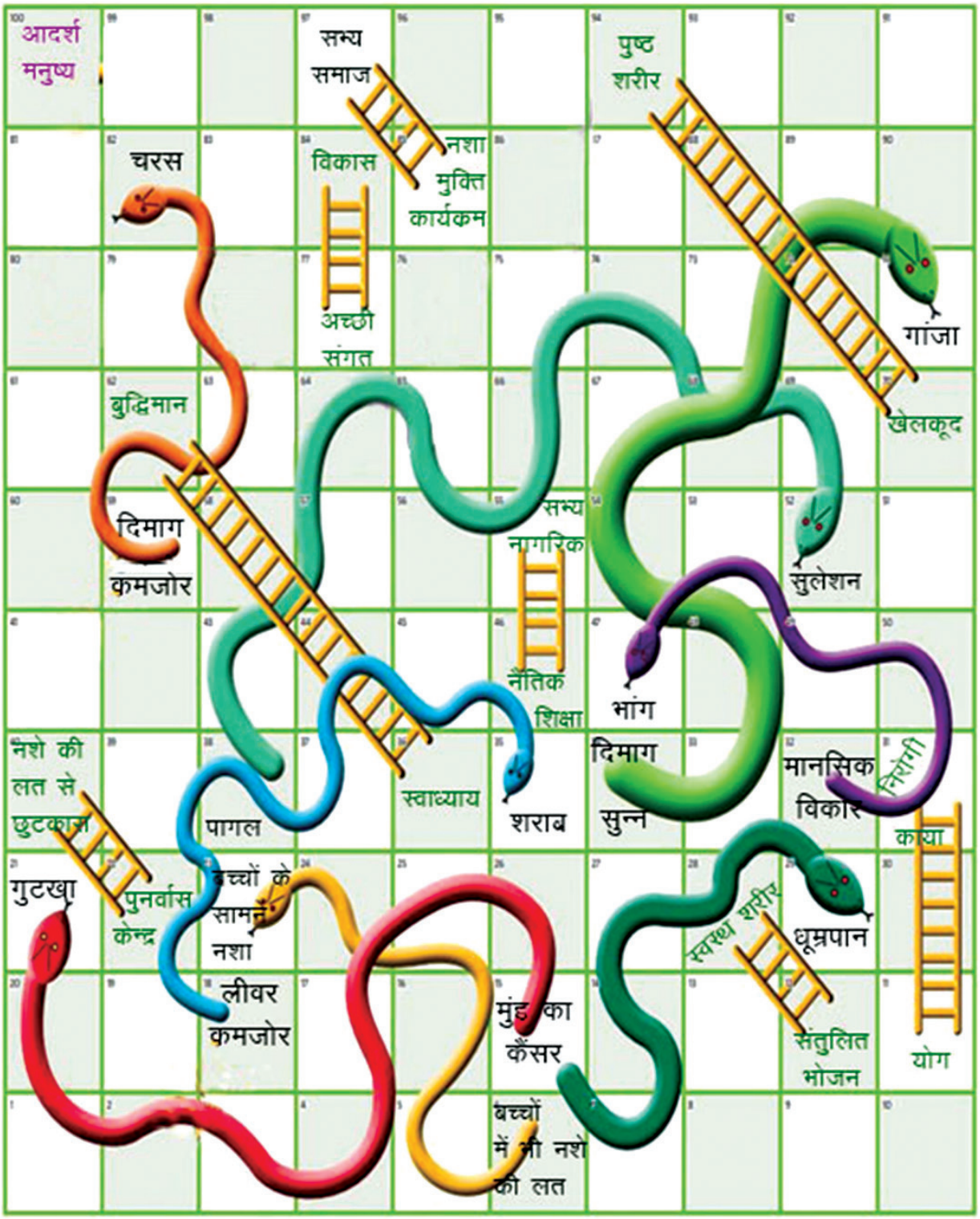
अब क्या था राधिका को मनचाही मुराद मिल गई। जन्मदिन के दिन राधिका सुबह-सुबह नहा धोकर तैयार हो गई। घर के सभी लोग खुश थे। पिताजी ने राधिका को प्यार से पूछा 'आज तेरा जन्मदिन है बता क्या गिफ्ट चाहिए।' राधिका ने कहा 'क्या मैं जो चाहूंगी वह गिफ्ट आप मुझे देंगे', पिता ने हंसकर कहा हां मेरी एक ही तो बेटी है क्यों नहीं। बताओ तुम्हें क्या चाहिए? राधिका ने फिर कहा 'आप प्रॉमिस करें जो मैं मांगूगी आप मुझे देंगे'। पिता ने प्यार से सर पर हाथ फिराते हुए कहा 'हां जी पक्का प्रॉमिस बता तुझे क्या चाहिए'। राधिका ने कहा 'पिताजी मुझे बर्थडे गिफ्ट में यह चाहिए कि आगे से आप शराब नहीं पिएंगे यह प्रॉमिस चाहिए'।

अब तो पिता की स्थिति देखने लायक थी वह गंभीर हो गए। उन्होंने काफी विचार किया की मेरी एक ही तो बेटी है क्या मैं इसकी यह इच्छा पूरी नहीं कर सकता हूं?

उन्होंने राधिका के सर पर हाथ फेरते हुए कहा कि आज तो राधिका को एक नहीं दो गिफ्ट मिलेंगे । पहला मैं संकल्प लेता हूं कि आज के बाद मैं कभी शराब नहीं पियूंगा, दूसरा राधिका को आज नई मनपसंद ड्रेस भी दिलवाई जाएगी।

इस प्रकार से शिक्षिका एवं राधिका की सूझबूझ से राधिका के घर की एक बड़ी समस्या का हल निकला।

बच्चों को नशे के दुष्परिणामों को बताने वाली एवं अच्छी आदतों की ओर प्रेरित करने वाली खेल गतिविधि



गतिविधियां

मादक पदार्थ के सेवन की घटना एवं कानून।

राहुल 10 वर्ष का है वह अपने दोस्तों के साथ स्कूल के मैदान में खेलने के पश्चात घर जाने के लिए अपने पिताजी का इंतजार कर रहा है। जब उसके पिताजी कार से लेने आए तो वह काफी मात्रा में मदिरा का सेवन किए हुए थे। राहुल पिताजी की कार में बैठना नही चाहता था।

प्रश्नः- क्या ऐसी परिस्थिति में कानून को तोड़ा गया है। यदि आप राहुल की जगह पर होते तो आप क्या लीगल एवं सुरक्षित निर्णय लेते?

सुनिता 14 वर्ष की है और वह अपने परिवार के साथ घर के निकट ढाबे पर भोजन करने गई। जिस टेबल पर वह भोजन कर रही थी उसी टेबल के समीप दो व्यक्ति ने सिगरेट जला कर धूम्रपान करने लगे। सुनिता को सिगरेट का स्मेल बिल्कुल अच्छा नहीं लगा। और न ही उसको उसका भोजन अच्छा लग रहा था।

प्रश्न- यहां किस हद तक कानून को तोड़ा गया?

प्रश्न- आप सुनिता की जगह पर होते तो क्या लीगल सेफ डिसिजन लेते?

राजू ने 13 वर्ष का होने पर जन्म दिन मनाने का आयोजन किया। उसका भाई 18 वर्ष का है। उसे यह पार्टी खराब लग रही थी। इसलिए वह राजू एवं उसके मित्रों के साथ एक कार्टून बियर ले आया और उसने घर के पीछे जन्म दिन पार्टी की। ताकि उसके पालक देख न सके।

प्रश्न- यहां किस हद तक कानून को तोड़ा गया?

प्रश्न- आप राजू की जगह पर होते तो क्या लीगल सेफ डिसिजन लेते?

प्रश्न आपके – उत्तर हमारे

प्रश्न- ड्रग्स सेवन से अनूठे स्वर्ग के आनंद की प्राप्ति होती है ?

उत्तर- यह बिल्कुल गलत धारणा है। ड्रग्स लेने से व्यक्ति होश हवास खो बैठता है। नशा उतरने पर आत्महीनता, कमजोरी, उत्साह में कमी का एहसास होता हैं। नरक की यातनाओं का अनुभव होता है।

प्रश्न- नशे की सामग्री बाजार में खुले में बिकती ही क्यों है?

उत्तर- बाजार में बिकने वाली हर वस्तु सेवन योग्य नहीं होती। बाजार में तो कीटनाशक जहर भी खुले में मिलते हैं तो क्या उनका भी सेवन किया जाए?

प्रश्न- कुछ समुदाय एवं गांव में खुले में शराब बनाने एवं सेवन करने की छूट शासन द्वारा दी गई है क्या?

उत्तर- परंपरा एवं संस्कृति के नाम पर स्वास्थ्य के प्रति विपरीत प्रभाव डालने वाली परंपरा को उचित नहीं कहा जा सकता है। समय के साथ साथ धीरे-धीरे जागरूकता आती जा रही है। जागरूकता के साथ ही ऐसे समुदाय के लोग खुद इस बुराई से दूर होते जा रहे हैं।

प्रश्न- अगर कोई व्यक्ति खुले में नशे का सेवन या धूम्रपान करता है तो हम क्या करें?

उत्तर- ड्रग्स सेवन के दुष्परिणाम को देखते हुए शासन ने इसके लिए नियम कानून बनाए हुए हैं, सबसे पहले हमें सार्वजनिक स्थानों पर सेवन करने वाले व्यक्तियों को समझाने का प्रयास करना चाहिए इसके बाद भी अगर वह नहीं मानते हैं तो संबंधित सार्वजनिक स्थान के प्रमुख के संज्ञान में इसको लाना चाहिए।

उदाहरण के लिए जैसे अगर हम बस में हैं तो कंडक्टर,अस्पताल में हैं तो चिकित्सा अधिकारी, विद्यालय में हैं तो प्रधानाध्यापक को अवगत कराना चाहिए। यह उनकी जिम्मेदारी है कि वह सार्वजनिक स्थानों पर ड्रग्स के प्रयोग को रुकवाएं।

समेकन

इस मॉड्यूल के अध्ययन के उपरांत हमारे शिक्षक, प्रधानाचार्य प्रॉब्लम ऑफ ड्रग को भली भांति समझ चुके हैं। इस समस्या का निदान अपनी शाला में किस प्रकार से करना है इसकी कैपेसिटी भी उनके अंदर बिल्डअप हो चुकी है। माड्यूल में दिए गए सुझाव गतिविधियां एवं सामग्री से हमारे प्रधान अध्यापक बच्चों को व्यसन मुक्ति के विरुद्ध संघर्ष में एक सैनिक की भांति अपनी भूमिका निर्वहन के लिए तैयार करने में सफल होंगे।

नशे की प्रवृत्ति का शिकार होने के लिए माहौल सबसे बड़ा कारक है। जिन बच्चों के माता-पिता या स्कूल में शिक्षक नशा करते है उन बच्चों में यह खतरा सबसे अधिक होता है। इसके अलावा सड़क पर काम करने वाले बच्चे सबसे अधिक नशे के आदि होते हैं। यह अत्यन्त आवश्यक है कि शिक्षक एवं समाज के प्रत्येक व्यक्ति को नारकोटिक ड्रग्स

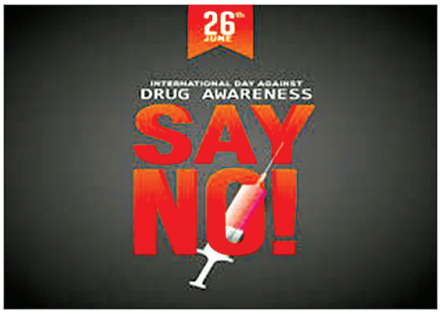
एवं साइकोट्रापिंक सब्सटेंस एक्ट 1985 को समझना होगा एवं अधिक सख्ती से लागू किया जाना चाहिए।

मादक पदार्थो का उपयोग बच्चों में मुख्यतः सांस्कृतिक मूल्यों में बदलाव एवं आर्थिक तनाव में वृद्धि का कारण है। इन पदार्थों के दुष्परिणाम का प्रचार-प्रसार विद्यालय एवं समाज स्तर पर किया जाना चाहिए ताकि घरेलू हिंसा की घटनाएं दुर्घटना, मृत्यु के उच्च जोखिम से बचा जा सके।

नशामुक्त भारत अभियान संचालित किया जाना चाहिए। यह आवश्यक है कि मादक/नशीले पदार्थों की लत किसी भी व्यक्ति के चरित्र दोष में नहीं देखा जाना चाहिए। बल्कि एक बीमारी के रूप में देखा जाना चाहिए। जिससे कोई व्यक्ति संघर्ष कर रहा है। ऐसे में मादक/नशीले पदार्थों से जुड़े कलंक के समाप्त करने की आवश्यकता है। समाज को यह समझने की जरूरत है कि नशा करने वाले पीड़ित है, अपराधी नहीं है।

कुछ विशिष्ट मादक पदार्थों में 50 प्रतिशत अल्कोहल और नशीली चीजे होती हैं। ऐसे पदार्थों के उत्पादन और खेती पर कड़ाई से रोक लगाने की आवश्यकता है।

शैक्षिक पाठयक्रम में नशामुक्ति इसके प्रभाव और इससे संबंधित विषय शामिल किये जाना चाहिए स्कूलों में ड्रग्स के सेवन की रोकथाम संबंधी संगोष्ठियों/कार्यशाला/फिल्म प्रदर्शन का आयोजन ड्रग्स के दुरूपयोग के विरूद्ध प्रतिज्ञा/शपथ समारोहों का आयोजन।



26 जून को नशीले पदार्थों का दुरूपयोग एवं अवैध व्यापार के विरूद्ध अंतर्राष्ट्रीय दिवस के रूप में अनेक कार्यक्रमों/गतिविधियों के साथ मनाना है ताकि समाज में नशीले पदार्थों के दुरूपयोग के हानिकारक प्रभावों के बारे में जनसाधारण के बीच जागरूकता पैदा की जा सके।

- ड्रग्स की विभीषिका से लोगों को जागरूक करने के लिए डब्लूएचओ ने 26 जून को अंतर्राष्ट्रीय विश्व ड्रग डे घोषित किया है।
- तम्बाकू की विभीषिका से लोगों को जागरूक करने के लिए डब्लूएचओ ने 31 मई को अंतर्राष्ट्रीय तम्बाकू निषेध दिवस घोषित किया है।

कुछ महत्वपूर्ण लिंक

संदर्भ

इस माड्यूल में समाहित सूचनाएं निम्नानुसार वेबसाइड, एन.सी.बी. एम्स से संग्रहित की गई है।

1. National Institute of Drug Abuse.
   (https://www.drugabuse.gov/publications/understanding- addiction)
2. Easy to Read drug Facts.
   (https://easyread.drugabuse.gov/content/what-are-some-signs-and symptom-someone-drug-use-problem)
3. Medline Plus Medical Encyclopedia:
   (https://medlineplus.gov/drugabuse.html)
4. Central Governments of Narcotics Control Bureau (NCB) Web Portal

---

लेखक का नाम
रविन्द्र राय
डाईट रायसेन, म.प्र.

मेंटर/ एक्सपर्ट का नाम
सुरेन्द्र सिंह भदौरिया
विकासखंड अकादमिक समन्वयक, जिला-राजगढ़
मोबाइल- +91-9770441418
ई मेल- surendrabhadoria27@gmail.com

❑ ❑ ❑