

સ્વાસ્થ્ય એ સુખમય જીવનનું પ્રથમ પગથિયું છે. સ્વાસ્થ્ય માટે હવા, પાણી અને ખોરાકની જરૂર છે. તેવી જ રીતે સુયોગ્ય ટેવોની કેળવણીની જરૂર છે. વ્યસન વગરનું રહેવું એ આજના સમયની તાતી જરૂરિયાત છે. મનુષ્ય-ઇતિહાસમાં માનવે પ્રથમ વાર નશો કર્યો હશે, તે દિવસ ઇતિહાસનો કલંકિત દિવસ હશે. જો જીવનને વ્યસનથી મુક્ત ન રાખીએ, તો સ્વાસ્થ્ય બગડે છે અને અનેક રોગો થવાની શક્યતા વધતાં જીવન છિન્ન-ભિન્ન થઈ જાય છે. ફરીને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન પ્રાપ્ત કરવું મુશ્કેલ બને છે. ટૂંકા ગાળામાં સારું લાગતાં અને આકર્ષક લાગતાં માદકતાનો સ્વાદ ધરાવતાં દ્રવ્યો સામે માનવનું લોલુપ મન લલચાય છે. છેવટે માનવ તેનો ગુલામ બને છે. આ વ્યસન વિશે આછેરો પરિચય મેળવીએ. **વ્યસનનો અર્થ**

વ્યસન શબ્દના શાબ્દિક અર્થો ઘણા છે. ગુજરાતીમાં વિ + અસ + અન્ના સંયોજનથી પ્રસ્તુત શબ્દ બને છે, જેનો અર્થ થાય છે, આફત, દુઃખ, જોખમ.

વેદાંત મુજબ વ્યસન એટલે ઇષ્ટ કે અનિષ્ટ વસ્તુમાં ચિત્ત લાગી રહેવું તે, અર્થાત્ આસક્તિ. કોઈ પણ સજીવ-નિર્જીવ વસ્તુ પ્રત્યેનું અતૂટ ખેંચાણ એટલે જ વ્યસન.

ગુજરાતી શબ્દકોશમાં વ્યસનના વિવિધ અર્થો થાય છે. કોપથી ઉત્પન્ન થતો દોષ, ખરાબ ચીજ ઉપરનો પ્રેમ, ખરાબ બંધાણ, નઠારી આદત, દુરાચારી, કુટેવનું પરિણામ વગેરે.

ટૂંકમાં, કોઈ પણ પદાર્થ વારંવાર અને ફરજિયાત રીતે લેવાનું મન થાય અને તે પદાર્થ ન લેતાં શારીરિક કે માનસિક તકલીફ થાય, તો તે પદાર્થનું વ્યસન કહેવાય.

વ્યસનનું સ્થાન વ્યસન કરાવતાં દ્રવ્યોમાં રહેલ છે.

વ્યસન કરાવતાં દ્રવ્યો

વ્યસન કરાવતાં દ્રવ્યોને સમાજમાં વ્યાપેલાં વ્યસનોના બે પ્રકારમાં વહેંચી શકાય : (1) ઓછાં નુકસાનકારક વ્યસનો (2) વધુ નુકસાનકારક વ્યસનો.

(1) **ઓછાં નુકસાનકારક વ્યસનો** : આવાં વ્યસનો માનવજીવન ઉપર પ્રમાણમાં ઓછી ઘાતક અસર કરે છે. ચા, કોફી અને કેફિનયુક્ત ઠંડાં પીણાં પીવાં તે આ પ્રકારનાં વ્યસનોમાં આવે છે.

(2) **વધુ નુકસાનકારક વ્યસનો** : આવાં વ્યસનો માનવજીવન ઉપર પ્રમાણમાં વધારે ઘાતક અસર કરે છે. આવાં વ્યસનો માનવીના આયુષ્યપટમાં ઝડપી ઘટાડો કરે છે. આ પ્રકારમાં નીચે જણાવેલાં વ્યસનો આવે છે :

(a) **તમાકુ** : આ વ્યસનમાં સાદી તમાકુ, રંગ-રસાયણયુક્ત પાન-મસાલા, ગુટકા, છીંકણી, તમાકુયુક્ત ટૂથપેસ્ટ અને ધૂમ્રપાનમાં બીડી, સિગરેટ, ચલમ અને હુક્કાને ગણાવી શકાય.

(b) **દારૂ** : આ વ્યસનમાં દેશી દારૂ, વિલાયતી દારૂ, લઢો (મિથાઈલ આલ્કોહોલની ભેળસેળવાળો દારૂ) તથા નાનાં બાળકો માટે નુકસાનકારક ટોનિકની શીશીઓમાં અપાતો દારૂ, દ્રાક્ષાસવ તથા ગ્રાઈપવોટરમાં ભેળસેળ સ્વરૂપે આવતો દારૂ ગણાવી શકાય.

(c) **ગાંજો** : આ વ્યસનમાં વ્યક્તિ ગાંજાને ચલમ અથવા બીડી, સિગારેટમાં ભરીને પીએ છે.

(d) **ભાંગ** : આ વ્યસનમાં ભાંગને લસોટીને પ્રવાહી બનાવીને પીએ છે.

(e) **અફીણ** : આ પદાર્થના ટુકડા મોમાં રાખીને કે તેનું પ્રવાહી બનાવીને લેવાનું વ્યક્તિ વ્યસન કરે છે. બાળકોને અપાતી અફીણયુક્ત બાળાગોળીઓ અને અફીણમાંથી પ્રાપ્ત થતા પદાર્થો, જેમકે હેરોઈન, મોર્ફિન વગેરેનો પણ આમાં સમાવેશ થાય છે.

આ ઉપરાંત દર્દીને સારવાર માટે અપાતી ગોળીઓ જેવી કે સ્ટિરોઈડ, ઊંઘની ગોળીઓ તથા દુખાવો દૂર કરવા વપરાતી ગોળીઓ એલ.એસ.ડી આ પ્રકારનાં વ્યસનોમાં આવે છે.

વ્યસનાસક્તિ કેવી રીતે લાગુ પડે છે ?

સામાન્ય રીતે ચા, કોફી, અફીણયુક્ત બાળાગોળી, દારૂયુક્ત ગ્રાઈપવોટર વગેરે જેવાં વ્યસનો બાળપણથી જ સામાજિક રૂઢિના ભાગ રૂપે માતા-પિતા દ્વારા જ બાળકોને શરૂ કરાવવામાં આવે છે.

તમાકુ, દારૂ, અફીણ જેવાં વ્યસનો વ્યક્તિ પોતાનાં માતા-પિતા વ્યસની હોય, તો તેમને જોઈને લેવા પ્રેરાય છે. તેમજ મિત્રોના આગ્રહને વશ થઈ મિત્રાચારી નિભાવવા શરૂ કરે છે. ક્યારેક મિત્રો પણ મોં યોખ્ખું રહે, થાક ન લાગે, મજા આવે, ટેન્શન દૂર થાય તેવું વર્ણન કરીને વ્યસન શરૂ કરાવતા હોય છે. વ્યસન લાગુ થવાનાં અનેક કારણોમાં સામાજિક, ધાર્મિક, માનસિક, સાંવેગિક તેમજ મોજશોખ ખાતર પણ વ્યસન લાગુ પડે છે.

રાષ્ટ્રીય કે આંતરરાષ્ટ્રીય કાવતરાના ભાગ રૂપે વ્યસનો વધારવાં અને તે દ્વારા પોતાના પદાર્થોનું વેચાણ વધારવા ખાસ પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. આવા પ્રયત્નોમાં ચા, કોફી, ઠંડાં પીણાં, બજારુ ખોરાક કે પાન-મસાલાના માધ્યમ દ્વારા માદક દ્રવ્યો કે જેના રંગ-રૂપ તથા સ્વાદ આસાનીથી ગ્રાહકને ખબર ન પડે તે રીતે ભેળવાય છે. લોકોની અજ્ઞાનતાનો લાભ લઈ ઘુસાડાતાં આવાં દ્રવ્યો માનવજીવન માટે ખૂબ જ નુકસાનકારક છે.

વ્યક્તિ કે વિદ્યાર્થી નીચેનાં કારણોને લીધે પણ વ્યસન કે માદકદ્રવ્યની લતે ચડે છે : (1) ઉપેક્ષા (2) દેખાદેખી (3) હતાશા (4) ગૌરવ (5) લઘુતાગ્રંથિ (6) ગુસ્સો (7) ચિંતા (8) સમસ્યા (9) જિજ્ઞાસા (10) સ્નેહનો અભાવ (11) માનહાનિ (12) બળવાખોરવૃત્તિ (13) એકલતા (14) મનોદશા (15) શંકાશીલ પ્રકૃતિ (16) આત્મવિશ્વાસની ઊણપ (17) નિષ્ફળતા (18) કંટાળો (19) ભ્રમણાઓ (20) ખોટી માન્યતાઓ (21) ખોટી આદત (22) ખોટા શોખ (23) મોટપભાવ (24) ખોટા વ્યવહારો (25) નકારાત્મક લાગણી

વ્યસનકારી દ્રવ્યોની અસર અને પરિણામો

વ્યસનકારી દ્રવ્યોની થતી શારીરિક અને માનસિક અસરો નીચે મુજબ છે :

તમાકુ : તમાકુ અલગ-અલગ સ્વરૂપે લેવાય છે. જેની અસરો પણ અલગ-અલગ થાય છે.

ગુટકા અને તમાકુ : આ વ્યસનથી લોહીનું પરિભ્રમણ અવરોધાય છે. તેથી તમામ અવયવોને વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં નુકસાન થાય છે. ક્ષય, ઉધરસ, મોઢું, ગળું, જીભ, ગાલ, સ્વરપેટી અને અન્નનળીનું કેન્સર, મગજના રોગો, જડબું જકડાઈ જવું, મોઢું દુર્ગંધ મારે, દાંતના રોગો જેવા રોગો થાય છે.

બીડી અને સિગારેટ : લોહીનું પરિભ્રમણ અવરોધાય છે, તેથી તમામ અવયવોને વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં નુકસાન થાય છે. તેમજ ક્ષય, ઉધરસ, કફ, હાંફ, દમ, ફેફસાં, હોઠ, મોં, મોટાં આંતરડાં, ગળું, સ્વાદુપિંડ, મૂત્રાશય, યકૃત અને પિત્તાશયનું કેન્સર, નપુંસકતા, બ્લડપ્રેસર, હેમરોઇડ, અનિદ્રા, હોજરીમાં ચાંદું, આંતરડાંમાં ચાંદી, ગ્રેગરીન, લકવો, પાયોરિયા, હૃદયરોગ, આંખના રોગ, સ્ત્રીઓમાં ગર્ભપાત, બાળક ખામીવાળું જન્મે, હાથપગમાં કળતર તથા બળતરા થાય, થાક લાગવો વગેરે જેવી તકલીફો થાય છે.

છીંકણી : છીંકણી સ્વરૂપે તમાકુ લેવાથી સળેખમ, ફેફસાંનું કેન્સર, હૃદયરોગ, અસ્થમા, અંધાપો, દાંત પડી જવા, મોં, ગળું, જીભ, ગાલ અને સ્વરપેટીનું કેન્સર થાય છે.

દારૂ : યકૃતમાં સિરોસિસ નામનો રોગ થવાથી યકૃતની કામગીરી નબળી પડે છે, અને ક્યારેક પાણી ભરાવાથી પેટ ફૂલી જવાનો ‘જલોદર’ (એસાઈટિસ)નો રોગ થાય છે. હૃદયરોગના હુમલાનું પ્રમાણ વધી જાય છે. બી-કોમ્પ્લેક્ષની ખામી થાય છે અને હાથપગનાં તળિયાં બળે છે. મગજ પરનો કાબૂ ગુમાવવાને કારણે અકસ્માત વધારે થાય છે. ભૂખ ન લાગવાથી અપૂરતા પોષણના રોગી થાય છે. યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા ઘટે છે, ખાલી ચડે છે. પ્રોસ્ટેટગ્રંથિમાં સોજો ચડે, નપુંસકતા, સ્ત્રીઓને ખામીવાળાં બાળકો જન્મે, શરીરમાં દુર્ગંધ આવે છે અને ઊલટી થાય છે.

ભાંગ-ચરસગાંજો : ચેતાતંત્રના રોગો, મગજના રોગો, ગાંડપણ, હસ્યા કરવું, બોલબોલ કરવું, યાદશક્તિમાં ઘટાડો, અપચો, ઊલટી, દમ, હાંફ, હોજરીનું, અલ્સર, ઉશ્કેરાટ, કફ-ખાંસી, ફેફસાંનું કેન્સર, અનિદ્રા, આંખના રોગ અને હૃદયરોગ થાય છે.

અફીણ : આ પદાર્થના વ્યસનથી ધીમે-ધીમે ભૂખ ઘટતાં વજન-ઘટાડો થાય, શરીરમાં નબળાઈ આવે, કબજિયાત થાય, ઘેન રહેતું હોવાથી કોઈ પણ કાર્યમાં એકાગ્રતા ઘટે છે. આળસ વધે છે. કાર્યમાં કુશળતાનો અભાવ આવે છે. સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુના રોગો થાય છે. ફેફસાંનું કેન્સર, હૃદયરોગ, આંખો ઊંડી ઊતરી જવી, માથું દુઃખવું, શ્વાસોચ્છ્વાસની તકલીફ, ઊંઘ ન આવવી વગેરે થાય છે. આ પદાર્થ સમસસર ન મળતાં સખત રીતે હાથપગ તૂટે, બેચેની લાગે અને ચિત્તભ્રમ જેવું થાય.

હેરોઇન અને બ્રાઉનસુગર : આ પદાર્થના વ્યસનથી ધીમે-ધીમે ભૂખ ઓછી થતી જાય છે, વજન ઘટે છે, કબજિયાત વધે છે, નાડીતંત્ર પર આ વ્યસનની અસર થાય છે આંખો અને નાકમાંથી પાણી વહે છે. ઊંઘ વધુ આવે છે, ઉદાસીનતા વધે, આત્મવિશ્વાસ ઘટે, યાદશક્તિ ઘટે, ચિત્તભ્રમ થાય, હૃદયરોગ અને ફેફસાંનું કેન્સર થાય, નપુંસકતા આવે.

વ્યસનથી કૌટુંબિક જીવનમાં થતું નુકસાન

વ્યસની ખૂબ ઝડપથી ગુસ્સે થઈ જતા હોવાથી તેની ખૂબ જ ખરાબ અસરો તેના પરિવાર પર પડે છે. તેની કૌટુંબિક

જીંદગી પર વિપરિત અસર પડે છે. આમ, વ્યસનોને કારણે જીવન દુઃખી-દુઃખી બની જાય છે.

વ્યસનથી સામાજિક રીતે થતું નુકસાન

વ્યસનથી સમાજમાં રહેતી વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધો બગાડે છે અને વધારે ઝઘડા કરાવે છે. ગરીબીમાં અને બેકારીમાં વધારો થાય છે. સામાજિક પ્રસંગોમાં વિખવાદ થાય અને આપણી સંસ્કૃતિની છાપ બગાડે છે.

વ્યસનથી આર્થિક થતું નુકસાન

વ્યસનોથી ત્રણ રીતે આર્થિક નુકસાન થાય છે : (1) વ્યસન માટેનો ખર્ચ (2) વ્યસનને કારણે શારીરિક તથા માનસિક ક્ષમતા ઘટવાથી ઓછું કાર્ય થતાં કમાણી ઓછી થાય. (3) વારંવાર માંદગી આવવાને કારણે થતાં ખર્ચમાં ઘણું આર્થિક નુકસાન થાય છે.

વ્યસનોથી રાષ્ટ્રને થતું નુકસાન

રાષ્ટ્રના લોકોમાં વ્યસનોના ફેલાવાને કારણે આર્થિક વિકાસનો દર ઘટે છે. દવાખાનાં અને સારવારની વધુ વ્યવસ્થા કરવા પાછળ અઢળક ખર્ચ કરવા છતાં લોકોનું સ્વાસ્થ્ય કથળે છે. દેશની જમીનમાં ખાદ્યપદાર્થોનું ઉત્પાદન પ્રમાણમાં ઓછું થાય છે, તેથી ભૂખમરાની સ્થિતિ પેદા થાય છે.

વિશ્વને વ્યસનોને કારણે થતું નુકસાન

વિકસિત દેશોના લોકોમાં જાગૃતિ આવવાને કારણે નશીલા પદાર્થોનું વેચાણ ઘટવાથી વિકાસશીલ દેશોમાં વિદેશી કંપનીઓ દ્વારા વ્યવસ્થિત રીતે વ્યસનો વધારવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે. વ્યસનોના વધારાને કારણે સમગ્ર વિશ્વને માફિયા ટોળીઓનો ત્રાસ સહન કરવાનો આવશે, એટલું જ નહિ પણ વિશ્વવ્યાપાર, આંતરરાષ્ટ્રીય સંબંધો અને સલામતી વગેરેને પણ નુકસાન થશે.

વ્યસનાસક્ત સાથે વર્તવા

સમાજના કેટલાક લોકો વ્યસનીને સતત તિરસ્કારતા હોય છે. ચીડવતા હોય છે. ટોકતા હોય છે અને ક્યારેક તદ્દન ઉદાસીનતા દાખવતા હોય છે. આ જાતના લોકોનાં વર્તનો ક્યારેક વ્યસનીને વધુ વ્યસન તરફ દોરી જાય છે. ખરેખર તો વ્યસનીને ક્યારેક જીવનમાં પડતી મુશ્કેલીઓની સહાનુભૂતિપૂર્વક ચર્ચા કરી ધીરે-ધીરે પ્રેમપૂર્વક તેને સમજાવીને વ્યસનમુક્તિના સરળ અને સચોટ ઉપાયો અપનાવવા જોઈએ. નીચેની બાબતો અપનાવો, ઉપયોગ કરો. સફળતા અવશ્ય મળશે જ :

- તમારી હાજરીમાં માદક પદાર્થ લેતા હોય તો અટકાવો.
- વ્યસનીને થયેલા નુકસાનની જાણ કરો.
- વ્યસનીનો વિશ્વાસ સંપાદન કરો.
- બીજાને થયેલા નુકસાનની જાણ કરો.
- વ્યસનમુક્ત થવાથી ફાયદાની જાણ કરો.
- હકીકતો પુરાવાઓ સહિત રજૂ કરો.
- પ્રોત્સાહન અને હિંમત આપો.
- વારંવાર સમજાવો અને વારંવાર યાદ કરો.
- પ્રેમનો ઉપયોગ કરો.
- દોસ્તી બદલો.
- બીજાઓની મદદ લો.
- ડોક્ટર પાસે જઈ તેના શરીરની તપાસ કરાવો.
- વ્યસનમુક્તિ-કેન્દ્રોમાં લઈ જાવ. સારવાર અપાવો.
- નાનકડાં મંડળો બનાવી સતત પ્રચાર કરો.
- વ્યસનમુક્તિની માહિતીપત્રિકાઓ કે પુસ્તિકાઓ વહેંચો.

સામાજિક, ધાર્મિક પ્રસંગે જાવ ત્યારે કોઈ વ્યક્તિ વ્યસન કરે, તો તેને અટકાવવી. જેનું વ્યસન બંધ કરાવવા માગો છો તેના શરીરનો અભ્યાસ કરો. જે જગ્યાએ નુકસાન થયું છે તેની નોંધ કરી, તેને સરળતાથી વાતવાતમાં કહો, તારું મોં વાસ મારે છે. તારું વજન ઘટી રહ્યું છે. ખાંસી આવે છે. શ્વાસ ચડે છે વગેરે. આ વાત સ્નેહીઓની હાજરીમાં કહેવાથી મદદ મળશે.

વ્યક્તિ વ્યસન શા માટે કરે છે આ વ્યસન શા માટે છોડવું જોઈએ, તેની સમજ અહીં આપવામાં આવી છે :

	વ્યસન શા માટે કરે છે ?		વ્યસન શા માટે છોડવું જ જોઈએ ?
(1)	નશો કરવા કે મજા કરવા.	(1)	ક્ષણવારની મજા, પછી કાયમની સજા.
(2)	મગજને શાંતિ મળે.	(2)	ખરેખર સરવાળે આર્થિક, શારીરિક, માનસિક બરબાદીથી અશાંતિ વધુ મળે.
(3)	દુઃખ, મુશ્કેલીઓને ભૂલવા માટે.	(3)	વ્યસનથી દુઃખના ડુંગર ખડકાય છે.
(4)	સ્ફૂર્તિ જેવું લાગે.	(4)	થોડી વાર સ્ફૂર્તિ લાગ્યા બાદ સરવાળે સ્ફૂર્તિ બિલકુલ ચાલી જાય છે.
(5)	પેટ સાફ આવે તે માટે.	(5)	ધીમે-ધીમે આંતરડાં નબળાં પડે અને કબજિયાત સતત વધે છે.
(6)	મોં સાફ રહે તે માટે.	(6)	મોમાંથી વાસ આવે છે, દાંતના રોગો થાય છે અને સ્વાદ બરાબર આવતો નથી.
(7)	ખેતરમાં કે મજૂરી કરતાં થાક ખાવા બેસવાનું મળે.	(7)	દર અડધા કલાકે બીડી ફૂંક્યા વગર પણ બે-ત્રણ મિનિટનો આરામ માલિક સાથે ચર્ચા કરીને લઈ શકાય.
(8)	ગેસના ગોળા ચઢે છે, તેને ઉતારવા માટે	(8)	એસિડિટી, જઠર અને આંતરડાંમાં ચાંદું વિગેરે થાય છે અને રોગ વધે છે.
(9)	કુતૂહલપૂર્વક શું થાય છે, તે જોવા માટે.	(9)	ઝેરનાં પારખાં કરવાનાં ન હોય, વ્યસન એ ધીમું ઝેર છે.
(10)	મિત્રવર્તુળમાં મોભો પાડવા તથા ફેશનથી પ્રેરાઈને.	(10)	વ્યસનીનો સમાજમાં કોઈ મોભો હોતો નથી અને અંતે માનભંગ થઈને દુર્દશા જ થાય છે.

વ્યસનોના ફેલાવાને અટકાવો

સામાજિક પગલાં

સમાજમાં વ્યસનો ફેલાતાં અટકાવવા નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેનાં પગલાં લેવા જોઈએ :

- (1) લોકજાગૃતિના ઘનિષ્ટ કાર્યક્રમો દ્વારા લોકોને વ્યસનોથી થતા અપાર નુકસાનની સાચી સમજ અને માહિતી પૂરી પાડવી જોઈએ.
- (2) બાળમજૂરીની પ્રથા સદંતર નાબૂદ કરવી જોઈએ.
- (3) સામાજિક સંવાદિતામાં વધારો થાય, તેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ.
- (4) રમતગમત અને ઈતર નિર્દોષ મનોરંજનનાં સાધનો અને સગવડોમાં ખૂબ વધારો કરવો જોઈએ.
- (5) ભાવવધારો, બેકારી, લાંચરુશવત, જરૂરી ચીજવસ્તુઓનો અભાવ વગેરે અટકાવી સામાન્ય જનજીવનને સરળ બનાવવું જોઈએ.
- (6) નશીલા પદાર્થોની જાહેરાત પર પ્રતિબંધ જેવાં પગલાં સામૂહિક રીતે લેવાં જરૂરી છે.

કૌટુંબિક પગલાં

દરેક કુટુંબના વડા પોતાનાં બાળકો-સ્વજનો પ્રત્યે સંપૂર્ણ કાળજી રાખે અને થોડા કડક થાય, તો સમાજનાં તમામ કુટુંબને વ્યસનમુક્ત કરાવી શકાય. કુટુંબના વડા તરીકે આપની જવાબદારી સમજીએ.

- (1) માતા-પિતાએ કુટુંબના સામાજિક મોભાને ટકાવવા પોતે વ્યસનમુક્ત રહેવું, કુટુંબને વ્યસનમુક્ત બનાવવું.
- (2) તમારાં બાળકોને ઓળખો. તેની સમસ્યા સમજો, તેની સાથે આત્મીય નાતો જોડો - વાતચીત કરો. સમસ્યાને ઉકેલવા મદદરૂપ બનો.
- (3) ઘરની કોઈ પણ સમસ્યા આપણી છે, એમ સમજી સમસ્યાઓમાં હિસ્સેદારી નોંધાવી હલ કરવા પ્રયત્ન કરો.
- (4) તમારા બાળકો સાથે નિખાલસતાથી વાતચીત કરો. સહિષ્ણુ શ્રોતા બની પ્રશ્નો હલ કરવા સહાયક બનો.
- (5) ઘરના સભ્યો સાથે નશીલાં દ્રવ્યોનાં સેવનમાં જોખમોની ચર્ચા કરી થતી પાયમાલીનું વર્ણન કરો.
- (6) દવા કે સારવાર અંગે તબીબ ભલામણ કરેલાં ઔષધો તરફ તમારા ઘરમાં ધ્યાન રાખો.
- (7) સામાજિક મેળાવડામાં જ્યાં વ્યસનને મહત્ત્વ મળતું હોય, તો તેનો બહિષ્કાર કરી જેહાદ જગાવો.
- (8) ઔષધો વિશે પૂરેપૂરા સુમાહિતગાર થાઓ.
- (9) કુટુંબનો કોઈ સભ્ય શંકાશીલ જણાય તો તપાસ કરો. કડક બનો.

(10) કુટુંબની વ્યક્તિ વ્યસની હોય અને મુક્તિ મેળવવા માગતી હોય, તો તેના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ અને મિત્રતાપૂર્ણ વર્તન દાખવવું.

(11) આપ રહો છો, તેની આસપાસ વ્યસનના દુરુપયોગ સામે લાલ આંખ કરો. સત્તાધિકારીને જાણ કરો.

વ્યક્તિગત પગલાં

વ્યક્તિએ વ્યસનોથી દૂર રહેવા તથા તેનો ફેલાવા રોકવા માટે નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેનાં પગલાં લેવાં જોઈએ :

- (1) આનંદની સાચી સમજ કેળવવી જોઈએ.
- (2) શરીર અને મનની તંદુરસ્તી જાળવવી જોઈએ.
- (3) માનસિક તાણ પેદા ન થાય તે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.
- (4) ક્ષણિક આનંદ કે કુતૂહલ માટે પણ વ્યક્તિએ વ્યસનનો અનુભવ ન કરવો જોઈએ.
- (5) સમતોલ આહાર અને કસરત વગેરે દ્વારા પણ વ્યક્તિ વ્યસનથી મુક્ત રહી શકે છે.
- (6) વારંવાર એક જ જગ્યાએથી ચા કે કોફી પીવાનું ટાળવું જોઈએ.

ભેળપૂરી ખાવાની ઈચ્છા થાય અને આ વસ્તુ ન લેવાથી ખૂબ બેચેની અને અકળામણ લાગે, ત્યારે ચેતી જવું જોઈએ. આવી વાનગીઓ કદાચ નશીલાં દ્રવ્યોવાળી હોઈ શકે છે. શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા સામાન્ય રીતે બજારુ ખોરાક લેવાનું ટાળવું જોઈએ.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

- (1) વ્યસનનો અર્થ આપી વ્યસન કરાવતાં દ્રવ્યો વિષે નોંધ લખો.
- (2) વ્યસનાસક્તિ કેવી રીતે લાગુ પડે છે ? સવિસ્તર જણાવો.
- (3) વ્યસનકારી દ્રવ્યો જણાવી ગમે તે બેની અસરો જણાવો.
- (4) વ્યસનાસક્તિથી પીડાતી વ્યક્તિ સાથે કેવો વર્તવ કરશો.
- (5) વ્યસનનો ફેલાવો અટકાવવા માટે સામાજિક રીતે કેવાં પગલાંઓ જરૂરી છે ?

2. ટૂંક નોંધ લખો :

- (1) દારૂની અસરો
- (2) વ્યસનને કારણે રાષ્ટ્ર અને વિશ્વને નુકસાન
- (3) વ્યસનથી થતી શારીરિક અસરો

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના એક-બે વાક્યમાં ઉત્તર આપો. :

- (1) વ્યસન શબ્દનો ગુજરાતીનો શાબ્દિક અર્થ જણાવો.
- (2) વ્યસનનો વેદાંત મુજબનો અર્થ આપો.
- (3) ઓછાં નુકસાનકારક વ્યસનો કયાં છે ?
- (4) તમાકુ કેવાં-કેવાં સ્વરૂપે લેવાય છે ?
- (5) વ્યસનના પ્રકાર જણાવો.

4. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર આપો :

- (1) જીવનને વ્યસનથી મુક્ત રાખીએ તો
 - (A) વ્યસનકારી દ્રવ્યો બગડે.
 - (B) સ્વાસ્થ્ય બગડે.
 - (C) મોભો બગડે.
 - (D) જીવન સુધરે.
- (2) વ્યક્તિ નીચેના પરિબળથી વ્યસન કે માદક દ્રવ્યની લતે ચડતો નથી.
 - (A) દેખાદેખી
 - (B) હતાશા
 - (C) નિષ્ફળતા
 - (D) પ્રેમ
- (3) દારૂ પીવાથી નીચેનો રોગ થાય છે ?
 - (A) મલેરિયા
 - (B) ન્યુમોનિયા
 - (C) સિરોસિસ
 - (D) ફેફસાંનું કેન્સર
- (4) વ્યસનોથી રાષ્ટ્રને નુકસાન થાય છે.
 - (A) વિદેશો સાથેના સંબંધો બગડે.
 - (B) વિદેશી મૂડીરોકાણ ઘટે.
 - (C) આર્થિક વિકાસનો દર ઘટે.
 - (D) યુદ્ધ થાય.
- (5) ગુટકા અને તમાકુ ખાવાથી નીચેનો રોગ થાય છે ?
 - (A) ક્ષય
 - (B) કેન્સર
 - (C) દંતરોગ
 - (D) ત્રણેય