विपत्तियाँ दुष्प्रवृत्तियों की सहेलियाँ

— श्रीराम शर्मा आचार्य

विपत्तियाँ दुष्प्रवृत्तियों की सहेलियाँ

लेखक
ब्रह्मवर्चस्

प्रकाशक :
युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
गायत्री तपोभूमि, मथुरा
फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९
मो. ०९९२७०८६२८७, ०९९२७०८६२८९
फैक्स नं०- २५३०२००

पुनरावृत्ति सन् २०१४ मूल्य : १३.०० रुपये

■ प्रकाशक

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
गायत्री तपोभूमि, मथुरा

■ लेखक

ब्रह्मवर्चस्

■ मुद्रक :

युग निर्माण योजना प्रेस,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा-२८१००३

शीघ्र मरना हो तो ही तंबाकू का प्रयोग करें

पाकिस्तान कैंसर इन्स्टीट्यूट के एक प्रवक्ता ने बताया कि उस देश के कैंसर रोगियों में से ४३.७ प्रतिशत केवल मुँह और गले के कैंसर के मरीज हैं। शेष ५६ प्रतिशत में अन्य समस्त अंगों के मिल कर कैंसर के मरीज आते हैं। मुँह के कैंसर का कारण उस देश में पान, बीड़ी का अधिक प्रचलन होना ही है।

दक्षिण अफ्रीका के मेडीकल रिसर्च इन्स्टीट्यूट के कैंसर विभाग के अध्यक्ष डॉ. ए. जी. पटेल ने कहा कि कैंसर के शोध और उपचार में खर्च होने वाली राशि तम्बाकू उत्पादनों पर भारी टैक्स लगाकर वसूल की जानी चाहिए क्योंकि वे ही कैंसर सदृश्य कितनी ही घातक बीमारियों के भी उत्पादक हैं।

अमेरिकन कैंसर सोसायटी ने डाक्टर ई. कूलर की अध्यक्षता में उस भयंकर रोग के कारणों की जांच कराई थी। उस शोध समिति ने ४२२,०९४ व्यक्तियों के पास एक प्रश्नावली के आधार पर पूछ ताछ की तो पता चला कि कैंसर के मरीजों में अधिकांश वे थे जिन्होंने धूम्रपान की आदत पाल रखी थी।

दक्षिण अफ्रीका के डॉ. जिफेडीन ने अपनी खोज से यह निष्कर्ष निकाला है कि ग्रामीणों की अपेक्षा शहरी लोग कैंसर से अधिक मात्रा में ग्रसित पाए जाते हैं। रोमन सर्जन डॉ. गल्नन कैंसर का कारण पित्त की खरीबी बताते हैं। टाटा मैमोरियल अस्पताल बम्बई के सर्जन डॉ. जस्सावाला का कथन है कि तम्बाकू पीना, खाना, शराब, पायरिया, अधिक मात्रा में भोजन, मानसिक विक्षोभ, गंदी हवा कैंसर के प्रधान कारण हैं।

अनुभवी शल्य चिकित्सक डॉ. रावर्ट वेर ने कहा है-मैने १७ वर्षों तक लगातार कैंसर की औषधि तथा शल्य चिकित्सा करने के उपरांत अब उसकी शल्य चिकित्सा छोड़ दी है। मैंने पाया कि एक

स्थान काट कर निकाल देने के बाद भी वह अच्छा नहीं होता और दूसरी जगह उठ खड़ा हाता है।

अमेरिका हैल्थ सोसायटी की पत्रिका 'सिगरेट, स्मोकिंग एण्ड कैंसर' अपने लेखों में निरंतर यह बताती रहती है कि कैंसर जैसे भयंकर रोग किस प्रकार तंबाकू का सेवन करने से उत्पन्न होते हैं।

अमेरिका के स्वास्थ्य विशेषज्ञों की शोध समिति सर्जन जनरल डॉ. लूथर एल. टेरी की अध्यक्षता में बनी थी जिसका उद्देश्य था तंबाकू का जन साधारण के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना । इस समिति ने अपनी रिपोर्ट में बताया कि प्रस्तुत प्रमाणों के आधार पर यह कहा जा सकता है मारक बीमारियों में धूम्रपान का अग्रिम स्थान है। उसके कारण जो बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं वे जन साधारण को कष्ट कारक स्थिति में पटकने के अतिरिक्त समय से पूर्व मरने के लिए बाध्य करती हैं। पाचन तंत्र, फेफड़े और श्वास नली तथा मुँह के रोगों से तो धूम्रपान का विशेष संबंध हैं। कोरोनरी धमनी का क्षति ग्रस्त होना ब्रांकाइटिस, एम्फीजमा कैंसर, खाँसी, दमा जैसी बीमारियाँ भी विशेषतया धूम्रपान से ही होती हैं।

कोयले की खदानों में काम करने वाले श्रमिकों को उनकी विषाक्त गैस पोली साइक्लिक हाइड्रो कार्बन से बीमार पड़ना पड़ता है। यही विष तंबाकू में भी पाया जाता है।

दी लाइफ नैचुरल पत्रिका में धूम्रपान के शोध परिणामों से उपलब्ध दो निष्कर्ष विवरण प्रकाशित हुए हैं।

पहला विवरण "लौसियाना यूनिवर्सिटी स्टेट स्कूल आफ मेडीकल रिसर्च टीम" का है। इस दल ने ६४५ तंबाकू पीने वालों की जाँच पड़ताल की और पाया कि हार्ट अटैक संबंधी केसों में तंबाकू न पीने वालों की तुलना में पीने वालों का औसत कहीं अधिक है धमनियों में कड़ापन उत्पन्न करके हृदय रोगों की पृष्ठ भूमि बनाने में धूम्रपान ही प्रमुख कारण पाया गया।

दूसरा विवरण सेंट एनी विशेंट हास्पिटल डबलिन के

कार्डियोलौजी इंचार्ज डॉ. रीस्टियर्ड युलैशी की खोजों का है। जो उन्होंने ब्रिटिश हार्ट जनरल में छपाया है। उसमें उन्होंने यही बताया है कि तम्बाकू पीने से हृदय रोगों की उत्पत्ति का सीधा संबंध है।

जर्मनी के दस स्वास्थ्य विशेषज्ञों में से एक दुरुजवर्ग विश्वविद्यालय के प्राचार्य हार्स्ट बुलस्टाइन ने अपनी स्वास्थ्य संबंधी खोजों का विवरण उस सम्मेलन में सुनाया जिसमें योरोप के २१ देशों के स्वास्थ्य प्रतिनिधि सम्मिलित थे। जिन्होंने बताया कि तंबाकू पीने का कानों पर भी बुरा असर पड़ता है और क्रमशः बहरापन बढ़ता जाता है।

भारत में पीने से भी अधिक तम्बाकू खाने का रिवाज है, विशेषतया मद्रास में इसलिए उस प्रान्त में मुँह का कैंसर भी अधिक होता है। यह आदत गुजरात, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश और आंध्र में भी अधिक है, इसलिए इन प्रांतों में भी मुँह का कैंसर बढ़ता चला जा रहा है। इन प्रांतों में कैंसर रोगियों में से ३५ प्रतिशत मुख के कैंसर से पीड़ित हैं।

अमेरिका में धूम्रपान के विरुद्ध जो कदम उठाए गए हैं। उनकी प्रतिक्रिया ब्रिटेन पर भी हुई है। ब्रिटिश मेडीकल ऐसोशियन तथा रायल कालेज आफ सर्जन्स ने अपने स्वतंत्र शोध निष्कर्षों से भी वही परिणाम निकाला है जो अमेरिका के स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने घोषित किए थे। इन दोनों संस्थाओं ने जन साधारण को चेतावनी दी है कि या तो धूम्रपान की बुरी आदतों को छोड़ें अथवा घटावें अन्यथा उसके दुष्परिणाम भुगतने केलिए तैयार रहें इस चेतावनी का समर्थन इस देश के स्वास्थ्य मंत्रालय ने भी किया है। और आशा प्रकट की है कि ब्रिटेन की बुद्धिमान जनता इस बुरी लत से अपने को छुड़ाने के लिए आवश्यक साहस का परिचय देगी। संसद के लेबर सदस्य फ्रांस नोएल वेकर ने यह माँग की थी कि टेलीविजन रेडियो आदि से सिगरेट का विज्ञापन करना बंद कर दिया जाए।

अमेरिका की केंद्रीय सरकार ने यह कानून बना दिया है कि हर सिगरेट की डिब्बी, पैकिट तथा बक्स पर यह छापा ही जाना

चाहिए कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। सूचना साफ शब्दों में तथा प्रमुख स्थान पर छपनी चाहिए साथ ही यह भी उल्लेख होना चाहिए कि सिगरेट पीने के कारण कैंसर या अन्य रोगों के कारण मृत्यु हो सकती है। सिगरेट का विज्ञापन छपाने वाले फर्मों में यह भी कहा गया है कि वे अपनी सिगरेट की बड़ाई करते समय उसके खतरे की चेतावनी छापना न भूलें।

भारत में तम्बाकू का उत्पादन १८ करोड़ पौण्ड के लगभग होता है। इसमें ८० प्रतिशत की खपत बीड़ी सिगरेट में होती है। इस उद्योग में लगभग ४० अरब ६ करोड़ ४० लाख रुपया लगा हुआ है। प्राय: ४३ करोड़ ८४ लाख बीड़ियाँ हर दिन बनती हैं। जन गणना के हिसाब से पीने न पीने वाले बाल, वृद्ध सबको मिलाकर औसत फैलाई जाए तो इस देश के ३१९ बीड़ी प्रतिवर्ष प्रति व्यक्ति आती है। और औसत कुछ प्रांतों में तो बहुत बढ़ी चढ़ी है जैसे बम्बई प्रांत में ७३५, मध्य प्रदेश में ३८८, आंध्र में ३६३।

बल्लभ भाई पटेल चेस्ट इंस्टीट्यूट द्वारा आयोजित शोध समिति के अनुसार कैंसर भारत में अत्यंत उग्रगति से फैलता चला जा रहा है। दस वर्ष पूर्व उस रोग के रोगियों की संख्या २ करोड़ ७७ लाख थी पर वह अब लगभग तीन गुनी बढ़कर ७ करोड़ तक पहुँच गई है।

तम्बाकू में पाए जाने वाले १८ प्रकार के विषों में प्रूसीक एसिड पायरोडीन, पायकोलीन आदि मुख्य हैं। इसमें सबसे प्रमुख है निकोटिन जो एक पौण्ड तम्बाकू में ३५० ग्रेन पाया जाता है। प्रयोग करके देखा गया है कि इसकी एक बटे तीस ग्रेन ही अपना प्रभाव शरीर पर दिखाने लगता है। इस विष की एक ग्रेन मात्रा से कुत्ते कुछ ही मिनट में मर जाते हैं। मनुष्य को मरने के लिए भी एक डेढ़ ग्रेन काफी है।

इसे आधुनिक सभ्यता के नाम पर कलंक ही कहना चाहिए कि अत्यधिक हानिकारक होने पर भी तम्बाकू का प्रचलन दिन पर दिन बढ़ता जा रहा है। ट्रेन, मोटर, प्लेट फार्म, बेटिंग रूम, सड़क, बाजारों में, दुकानों पर जिधर जाइए उधर तम्बाकू का धुँआ उड़ता

दिखाई देगा। ट्रेनों में तो धूम्रपान न करने वालों के लिए मौत ही है । आगे धुँआ, पीछे धुँआ । धुँआ उड़ाने वालों, धूम्रपान करने वालों से कुछ कहा तो झगड़ा करने को तैयार । जाड़े के मौसम में कभी रात को रेल में यात्रा करना पड़े तो दम घुटने लगता है। चारों ओर लोग बीड़ी या सिगरेट पीकर धुँआ उड़ाते हैं और ठंड के मारे खिड़कियाँ बंद किए रहते हैं। धुँआ बाहर न निकल सकने के कारण उसी डिब्बे में मँडराता रहता है। जाड़े की रात में यात्रा करके डिब्बे से बाहर आने पर सारे कपड़े तक तंबाकू की दुर्गंध से भरे होते हैं।

नगर हो या ग्राम सब ओर तंबाकू का प्रयोग बढ़ता जा रहा है । सभ्य कहलाने वाले और जिनके पास पैसा है वह भी, जो गरीब हैं वह भी, चाहे अनपढ़ हों या पढ़े लिखे सिगरेट का व्यवहार बड़ी शान से करते हैं । मध्य स्तर और निम्न वर्ग के लोग बीड़ी का अधिक प्रयोग करते हैं ।

तंबाकू का प्रयोग केवल सिगरेट या बीड़ी के ही रूप में नहीं होता । उच्च वर्ग के शौकीन लोग चुरुट सिगार और तुरंत अपने हाथ से कागज और तंबाकू से ताजी सिगरेट बनाकर पीते हैं । भारतवर्ष में धूम्रपान किसी समय पुरुषों तक ही सीमित था, किंतु अब तो अनेक प्रांतों में महिलाएँ भी धूम्रपान करती हैं । सिगरेट, बीड़ी, चिलम या हुक्का द्वारा धूम्रपान का सेवन करती हैं ।

यह तो हुई धूम्रपान के रूप में तंबाकू के सेवन की बात । धूम्रपान के अतिरिक्त भी तंबाकू अनेक प्रकार से व्यवहार में लाई जाती है । आधिक्य की दृष्टि से धूम्रपान के पश्चात् तंबाकू का प्रयोग खाने में होता है । कोई इसे पान में खाता है,कोई कत्था, सुपारी और चूना मिला कर, सबसे अधिक तंबाकू चूना मिलाकर ही खाई जाती है । उसमें किंचित सुपारी काट कर डाल ली जाती है ।

तंबाकू खाने का शौकीन ढंग पान में है पहले साधन संपन्न, समृद्ध व्यक्ति खाते थे और इससे उनके बड़प्पन का प्रदर्शन होता था, किंतु आज कल इसका प्रयोग अधिकांश पान खाने वाले करते

देखे जाते हैं । घरेलू तौर पर कम, पर बाजारों में पान की दुकान से इसका उपयोग बढ़ता जा रहा है । रास्ता चलते सड़क, पान के साथ खाई गई तंबाकू के थूकने से रंगी देखी जा सकती है । सड़क, प्लेट फार्म, मोटर स्टैन्ड, सिनेमा का कंपाउंड, नदियों, तालाबों के घट ही नहीं गंगा के घाट भी पान तंबाकू के थूकने से लाल-लाल दिखाई देते हैं ।

पान की सुविधा सदैव न मिलने और तंबाकू के व्यसन से उसकी बार-बार आवश्यकता पड़ने से लोग चूना-तंबाकु-सुपारी ही अधिक खाने लगे हैं । यह सूची तंबाकू साधन हीन, निर्धन व्यक्ति ही सेवन करते हों सो बात नहीं । वकील, बैरिस्टर, प्रोफेसर और ऑफीसरों को भी हथेली पर चूना तंबाकू घिस कर फाँकते पाया जाता है । मजदूर, मुनीम, बाबू और किसान तो थोड़ी-थोड़ी देर में तंबाकू खाते रहते हैं । ग्रामीण और निम्न वर्ग में इसका अत्यधिक प्रचलन हो गया है और देखा देखी बढ़ता ही जा रहा है ।

खाने के पश्चात इसका उपयोग गुडाखू के रूप में मंजन की तरह दातों, मसूड़ों पर मलने में किया जाता है । आरंभ में तो इसे दातों के दर्द, मसूड़ों के फूलने पर मंजन के स्थान पर दर्द दूर करने के लिए लगाया जाता है किंतु इसका विषैला व्यसन बढ़ने लगता है और इसकी प्रगति होनी आरंभ हो जाती है । फिर दो-तीन-चार बार ही नहीं घंटे-घंटे, दो-दो घंटे में इसकी आवश्यकता व्यसनी अनुभव करते हैं । कुछ लोग इसका बारीक चून (पाउडर) लगाते हैं । अधिकांश तो तंबाकू चूना, गुड़ के सीरा और अन्य तीव्र मादक रसायनों से बने बनाए (पेस्ट) गुडाखू के रूप में प्रयोग करते हैं ।

तंबाकू का एक और स्वरूप है जिसे काम काजी लोग उपयोग में लाते हैं । वह है नस्य । नस्य के रूप में तंबाकू का बहुत बारीक चूर्ण उंगलियों में लेकर नाक के नथुओं में लगाकर ऊपर सुड़का जाता है । जिससे वह अंदर जाकर तीव्र उत्तेजना उत्पन्न करता है,छींक तक आ जाती हैं । इसका भी जब व्यसन पड़ जाता है तब इसकी बार-बार आवश्यकता होने लगती है और लोग छोटी-छोटी

डिब्बियों में इसे साथ में ही रखे रहते हैं ।

तंबाकू पीने (धूम्रपान) खाने, मलने या सूँघने, किसी प्रकार से सेवन की जाए, उसका विषाक्त प्रभाव पड़े बिना नहीं रह सकता ।

वस्तुस्थिति यह है कि अपने चारों ओर जैसा वातावरण व्यक्ति देखता है उससे प्रभावित हुए बिना नहीं रह पाता । देखा-देखी से इसका प्रचार अधिक बढ़ रहा है । एक व्यक्ति अपने घर में, पिता, चाचा, ताऊ और बाबा को, पड़ौस में रहने वाले लोगों को,स्कूल-कालेज में शिक्षकों को, चिकित्सालय में डाक्टरों को और कार्यालयों में बाबूओं से लेकर अधिकारियों तक, संस्थाओं में धर्मोपदेशकों और समाज सुधारकों को जब धूम्रपान या तंबाकू के व्यसन में संलग्न देखते हैं तो इसके संबंध में हानिकारक तत्वों की जानकारी व्यक्ति के मस्तिष्क में गौण हो जाती है और उसका आकर्षण बढ़ता जाता है। धूम्रपान का प्रलोभन उसे खींच लेता है। सिनेमा में नायकों को शान से धूम्रपान करते, सिगरेट, बीड़ी के निर्माताओं के आकर्षक विज्ञापनों को देखकर अपरिपक्व बुद्धि के व्यक्ति प्रभावित हुए बिना नहीं रहते और धूम्रपान में संलग्न हो जाते हैं। इस प्रकार वातावरण के माध्यम से धूम्रपान बढ़ता जा रहा है, जो चिंता का विषय है। इसे रोका जाना चाहिए।

धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, रोगों का उत्पादक भी। आर्थिक दृष्टि से भी व्यक्ति और समाज दोनों के लिए अत्यंत हानिकारक है। मान लें कि एक व्यक्ति नित्य ५० पैसे धूम्रपान में व्यय करता है तो महीने में पंद्रह रुपए और वर्ष में एक सौ अस्सी रुपये व्यय करता है। यदि वह अपने जीवन के चालीस वर्ष तक इस व्यसन में लिप्त रहता है, तो इस अवधि में सात हजार रुपए फूँक देता है। इतने धन से वह अपनी आर्थिक स्थिति सुधार सकता था, बच्चों की शिक्षा का प्रबंध कर सकता था, लड़की के विवाह की चिंता से मुक्त हो सकता था जिसे उसने न केवल आग लगाकर फेंक दिया उल्टे अपने शरीर को जर्जर करके, रोगी बनाकर, खर्च का एक नया ढंग मोल ले लिया।

एक गाँव में यदि एक हजार व्यक्ति रहते हैं और उनमें पाँच सौ व्यक्ति धूम्रपान के माध्यम से पचास पैसे प्रति व्यक्ति प्रतिदिन खर्च कर देते हैं तो दो सौ पचास रुपया प्रतिदिन से एक माह में सात हजार पाँच सौ और एक वर्ष में ९० हजार रुपए व्यय कर देते हैं। इतनी बड़ी राशि यदि ग्राम के विकास में प्रयोग की जाए तो पीने के पानी, आवागमन की सड़क निर्माण, चिकित्सा, शिक्षा की व्यवस्था आदि अनेक समस्याएँ केवल धूम्रपान के अपव्यय को रोककर हल की जा सकती हैं। राष्ट्रीय स्तर पर यदि विचार करें तो इस पर इतनी बड़ी राशि व्यय की जाती है जो अपने देश के बजट के बराबर पहुँच जाती है। इस प्रकार धूम्रपान आर्थिक दृष्टि से भी व्यक्ति, समाज और राष्ट्र के लिए अत्यंत हानिकारक सिद्ध होता है। यदि धूम्रपान से व्यक्ति, समाज और राष्ट्र को बचाया जा सके तो एक बहुत बड़ी सेवा ही मानी जाएगी।

व्यक्तिगत स्तर पर लोगों को धूम्रपान ही नहीं तम्बाकू की हानियों से परिचित कराया जाना चाहिए। शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और सामाजिक सभी स्तरों पर वह किस प्रकार पीड़ित होता है यह जानकारी देकर ही अपने कर्तव्य की इति श्री मान लेने से काम नहीं चल सकता। लोगों का मनोयोग जगाया जाना चाहिए कि संकल्प शक्ति से वे इस दुर्व्यसन से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। कुछ व्यक्ति ऐसा सोचते हैं कि धीरे-धीरे इसे छोड़ देंगे, किंतु वे कभी नहीं छोड़ पाते, क्योंकि उससे उनका लगाव तो बना ही रहता है। धूम्रपान या तंबाकू सेवन की इच्छा का दमन किए बिना इसे छोड़ना कठिन है। उसे मित्र बनाकर नहीं शत्रु मानकर ही परास्त किया जा सकता है। इससे होने वाली हानियों पर पुनः पुनः विचार करना चाहिए जिससे संकल्प शक्ति को बल मिलेगा और धूम्रपान के प्रति घृणा उत्पन्न होगी। साधारण नहीं शत्रु जैसी घृणा उत्पन्न करना चाहिए। जो हमें क्षण-क्षण हानि पहुँचाने वाला हो उसके साथ ढिलाई कैसी ? उससे तो सतत् सावधान ही नहीं रहना चाहिए अपितु उसे समूल नष्ट करके ही दम लेना चाहिए।

व्यक्ति, समाज, देश के हित में धूम्रपान और तंबाकू का सेवन बंद किया जाना चाहिए।

हिंदू, मुस्लिम, सिक्ख, जैन, बौद्ध, पारसी और ईसाई सभी धर्मों में धूम्रपान की निंदा की गई है और इससे दूर रहने की प्रेरणा दी गई है। सिक्ख धर्म के अनुयायी तो इसे छूना भी पाप समझते हैं।

स्मृतियों और पुराणों में भी तम्बाकू को बहुत हेय दर्शाया गया है। तंबाकू जहाँ रहती हो वहाँ सूतक जैसी अपवित्रता मानने का आदेश है। धर्म संस्कृति के प्रति जिनकी श्रद्धा है उन्हें तो तंबाकू अपवित्र वस्तु मानकर ही इससे दूर रहना चाहिए।

व्यक्ति और समाज को जर्जर करते ये दुर्व्यसन

जन-साधारण के स्वास्थ्य को बर्बाद कर देने वाले दुर्व्यसनों में नशा सेवन सर्वाधिक व्यापक है। नशों में यों तो तंबाकू, शराब, गाँजा, भाँग, अफीम, चरस, हशीश, कोकीन, एल० एस० डी० आदि का प्रचलन है किंतु इनमें दो प्रमुख हैं जो सर्वसाधारण को अपने चंगुल में फँसाए हुए हैं। ये हैं किसी न किसी प्रकार तंबाकू और शराब का सेवन । इनमें भी संख्या की दृष्टि से तम्बाकू सेवन करने वाले अथवा धूम्रपान प्रेमियों की ही बहुतायत है। इस विषपान के दुष्परिणामों से परिचित होते हुए भी जिनकी आदत में यह शुमार हो जाता है, वे इसे छोड़ पाने में कठिनाई अनुभव करते हैं।

वस्तुत: यह आदत उस समय पड़ जाती है जब वे या तो ऐसे यार-दोस्तों की संगति में पड़ जाते हैं, जो इसके गुलाम हो चुके हैं या शौक-मौज में दूसरों की देखादेखी शुरू करते हैं। आदत पड़ जाने पर उसकी हानियों को जानते हुए भी उसके सेवन के लिए अपने को विवश-सा अनुभव करते हैं। गंभीरता से इसका पर्यवेक्षण करने पर यही तथ्य उभर कर आता है कि व्यापक प्रचलन हो जाने से धूम्रपान सेवन के शिकार लोग अन्न, जल की तरह उसे आवश्यक

समझते और सेवन करते रहते हैं, उस दुर्व्यसन से छुटकारा पाने का प्रयास ही नहीं करते। बड़े और सभ्य लोगों की देखादेखी छोटे बच्चे, किशोर, बालक पहले तो लुक-छिप कर बीड़ी-सिगरेट पीकर देखते हैं फिर आदत में सम्मिलित हो जाने से वे भी खुले-आम पीने लगते हैं। समझाए जाने पर भी बात उनके गले नहीं उतरती। धूम्रपान से अनेक प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न होने के बारे में समाचार पत्र-पत्रिकाओं में आए दिन विवरण छपते हैं। अनेक असमय मृत्यु के शिकार होते रहते हैं।

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद द्वारा एकत्रित किए गए आँकड़ों के अनुसार धूम्रपान के कारण देश में प्रतिवर्ष डेढ़ लाख व्यक्ति अकालमृत्यु के ग्रास बन जाते हैं। इन डेढ़ लाख लोगों की कष्टदायक बीमारियों पर प्रतिवर्ष सत्तर करोड़ रुपए परोक्ष रूप में खर्च हो जाते हैं। इन बीमारियों के कारण अस्पतालों में दस हजार पलंग घिरे रहते हैं तथा धूम्रपान से होने वाले रोगों के कारण सैकड़ों मजदूर कारखानों में अनुपस्थित रहते हैं जिससे प्रतिवर्ष देश को २६० करोड़ रुपए की आर्थिक हानि उठानी पड़ती है। व्यक्तिगत रोजगार में लगे हुए लोगों में से जो धूम्रपान करते हैं उनकी हारी-बीमारी से होने वाला नुकसान अतिरिक्त है।

एक नवीनतम आँकड़ों के अनुसार देश में प्रतिमास ७० करोड़ रुपए की स्वदेश में निर्मित सिगरेटें पी ली जाती हैं। इतना ही नहीं सिगरेट के हर पैकेट पर लिखी चेतावनी सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, के बाबजूद भी देश में सिगरेटों की माँग प्रतिवर्ष ८ प्रतिशत बढ़ जाती है। यदि इतने मूल्य के विदेशी सिगरेटों एवं बीड़ी-तम्बाकू की खपत मान ली जाए तो हर महीने १४० करोड़ रुपए धुँआ हो जाते हैं। एक वर्ष में यह राशि ६६ अरब ८० करोड़ जा पहुँचती है जबकि उदाहरणार्थ मात्र उत्तर प्रदेश के प्रस्तुत वर्ष के लिए तमाम योजनाओं का बजट १४ अरब रखा गया था । इतनी बड़ी धनराशि यों ही स्वाहा हो जाती है यदि इसका उपयोग शिक्षा, स्वास्थ्य आदि के संवर्धन में किया जाने लगे तो अनेक समस्याओं

का हल निकल सकता है । ऐसा भी हो सकता है कि एक वर्ष किसी अन्य महत्वपूर्ण कार्य में इस धनराशि को नियोजित कर दिया जाए, इतनी ही धनराशि प्रतिवर्ष अन्य कुटीर उद्योगों को खोलने एवं संचालित करने में लगा दी जाए तो, उन श्रमिकों की आजीविका का विकल्प निकल सकता है जो बीड़ी-सिगरेट के उद्योगों में लगे हुए हैं ।

यह तो धूम्रपान से होने वाले नुकसान के आर्थिक पक्ष का एक छोटा सा संकेत भर है । बीड़ी सिगरेट पीने वालों की लापरवाही से अनेक अग्निकांड की घटनाएँ होती रहती हैं । अपने देश में गाँवों में आग लगने वाली घटनाओं में अधिकांश इसी प्रकार की लापरवाही का परिणाम होती हैं । इससे होने वाली आर्थिक हानि भी कम नहीं होती । "वर्ल्ड हैल्थ" पत्रिका के मार्च १९८० के अंक में फायर नामक शीर्षक से एक लेख छपा था जिसमें बताया गया कि संयुक्त राज्य अमेरिका के एक सर्वेक्षण के अनुसार विभिन्न स्थानों पर लगने वाली आग दुर्घटना में से २५ प्रतिशत सिगरेट पीने वालों की उपेक्षा से होती है जिनमें प्रति वर्ष २००० व्यक्ति काल कवलित हो जाते हैं ।

धूम्रपान के कारण होने वाले रोगों के संदर्भ में अनेक अनुसंधान हुए हैं । उन सबमें इसे शरीर के लिए घातक बताया गया है । अमेरिका के सर्जन डाक्टर लूथर एल. टेरी ने स्वास्थ्य पर धूम्रपान के प्रभावों के अध्ययन करने के लिए अमेरिकी विशेषज्ञों की एक कमेटी की स्थापना की । कमेटी ने १४ महीने के गहन पर्यवेक्षण एवं अध्ययन के उपरांत अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत की जिसमें बताया गया कि मनुष्य में फेफड़ों के कैंसर का प्रमुख कारण सिगरेट है । कमेटी ने कॉरोनरी धमनी की बीमारी से होने वाली मृत्यु का कारण सिगरेट को बताया । कमेटी के अध्यक्ष डा० टेरी ने स्वास्थ्य रक्षा के लिए सभी को सिगरेट न पीने का परामर्श दिया । धूम्रपान से व्यक्ति केवल अपना ही नुकसान नहीं करता बल्कि पूरे वायुमंडल को दूषित कर धूम्रपान न करने वालों को भी तंबाकू और सिगरेट के धुएँ

से मिश्रित साँस लेने के लिए बाध्य करता है जिससे उन्हें भी कैंसर होने की संभावना रहती है ।

अमेरिका की उक्त रिपोर्ट देखकर बी. एम. ए (ब्रिटिश मेडीकल एसोशिएशन) ने सिगरेट पीने वालों को चेतावनी दी कि धूम्रपान को बिल्कुल छोड़ दें अन्यथा कैंसर के स्वागत के साथ-साथ मौत से गले लगने के लिए भी तैयार रहें । इंग्लैंड के स्वास्थ्य मंत्रालय ने भी बी. एम. ए. की चेतावनी का समर्थन किया ।

ब्रिटिश मेडिकल रिसर्च कौंसिल द्वारा किए गए प्रयास परीक्षणों के आधार पर धूम्रपान रोगियों में फेफड़ों के कैंसर के रोगी ९९ प्रतिशत थे, मात्र एक प्रतिशत ही इससे बचे थे । उनमें से अधिकांश निरंतर धूम्रपान न करने वाले रोगियों की संख्या नगण्य ही थी । ब्रिटेन के स्वास्थ्य मंत्रालय के पार्लियामैन्टरी सेक्रेटरी लार्ड न्यूटन ने अपनी रिपोर्ट में बताया कि ग्रेटब्रिटेन में औसतन प्रति मिनट में एक व्यक्ति की मौत फेफडों के केंसर से हो जाती है । रायल कॉलेज ऑफ फिजीशियन्स के अनुसार इस घातक रोग का प्रमुख कारण धूम्रपान है । अमेरिकन रिसर्च सोसायटी का अभिमत भी इसी प्रकार का है । टाटा मैमोरियल अस्पताल बंबई के डाक्टरों एवं विशेषज्ञों ने १४५० रोगियों के परीक्षण के उपरांत यही निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि फेफड़ों के कैंसर का मुख्य कारण धूम्रपान है ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक सर्वेक्षण के अनुसार ४० से ४५ वर्ष की आयु के व्यक्तियों की फेफड़े के कैंसर से हुई मौतों में से ९० प्रतिशत धूम्रपान के कारण होती हैं । शेष १० प्रतिशत भी धूम्रपान सेवियों के संपर्क या पास-पड़ौस के कारण ही इस बीमारी के शिकार होते हैं । सर्वेक्षण में यह भी बताया गया कि ब्रान्काइटिस या दमा से मरने वालों में से ७५ प्रतिशत हृदय रोग से मृत्यु की २५ प्रतिशत तथा गले व श्वसन प्रणाली के कैंसर से मृत्यु की १७ प्रतिशत मौतें धूम्रपान के कारण ही होती हैं ।

इस प्रकार की अनेकानेक हानियों को देखकर विश्व के १२ देशों में सिगरेट के विज्ञापन पर प्रतिबंध लगा दिया गया है । विचारशील

वर्ग का ध्यान इस ओर भी गया है । आवश्यकता इस बात की है कि प्रबुद्ध वर्ग इस दुर्व्यसन को दूर करने को कटिबद्ध हो जाए । वैयक्तिक एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन के लिए व्यापक दुर्व्यसन को दूर करने में हर बुद्धिमान व्यक्ति को परामर्श, असहयोग, विरोध का तरीका अपनाकर अपना योगदान प्रस्तुत करना चाहिए ।

धूम्रपान निषेध के विदेशी प्रयास

चिकित्सा एवं जन स्वास्थ्य के क्षेत्र में हुई आधुनिक वैज्ञानिक प्रगति की एक सफलता तो सराहनीय है कि अधिकांशत: पूरे विश्व से महामारियाँ यथा-हैजा, प्लेग, चेचक आदि प्राय: समाप्त हो गई हैं । इन वर्षों में सामान्य मृत्यु दर एवं बाल्यावस्था में मृत्युदर में भी कमी आई है तथा मनुष्य की औसत आयु में भी वृद्धि हुई है । अपनी प्रथम सोपान की सफलता के बाद अब स्वास्थ्य व चिकित्सा के क्षेत्र में कार्यरत वैज्ञानिक एवं डॉक्टर्स ने यह आंदोलन प्रारंभ किया है कि मनुष्य अपनी स्वयं की जिन कुटेवों से मृत्यु को आमंत्रित करता है उन कुटेवों को भी दूर किया जाए । इस दृष्टि से विश्व के अधिकांश देश में मद्य निषेध के लिए भी एक मत से वातावरण बनाया जा रहा है । मद्यपान के समान ही अपितु कुछ अंशों में मद्यपान से भी अधिक घातक धूम्रपान की बुरी आदत दुनियाँ भर के देशों में ऐसी फैली है, जिसको देखकर चिकित्सक, वैज्ञानिक दार्शनिक व विचारक चिंतित हो उठे हैं कि यदि मानव जाति को इस आदत से न बचाया गया तो धूम्रपान का यह धुआँ एक हल्का विष मनुष्य जाति को रोगों से मुक्ति पूर्ण दीर्घ जीवी स्वस्थ जीवन नहीं जीने देगा ।

धूम्रपान से होने वाली हानियों के विषय में विभिन्न देशों के वैज्ञानिकों, डाक्टरों एवं संगठनों ने अपनी शोध में यह पता लगाया है कि धूम्रपान अनेक रोगों को जन्म देता है तथा इससे अनेक घातक रोग लग जाते हैं जो मनुष्य की मृत्यु का कारण बनते हैं ।

इस संबंध में इंग्लैंड में ''रायल कालेज आफ फिजीशियन्स''

ने मार्च १९६२ में प्रतिवेदन प्रकाशित किया उस में यह प्रतिपादित किया गया है कि धूम्रपान से कैंसर की बीमारी होती है । प्रति वेदन के अनुसार धूम्रपान की फैलती यह आदत विश्व में महामारियों की ही तरह धूम्रपान का यह बढ़वानल भी महानाश का कारण बन सकता है, कारण कि हर सिगरेट पीने वालों की आयु सिगरेट पीने के कारण लगभग ५-५ मिनट कम होती जाती है । इस प्रतिवेदन के अनुसार धूम्रपान से निम्नलिखत हानियाँ होती हैं ।

१-भोजन के बाद धूम्रपान से पाचन शक्ति कम हो जाती है पाचन क्रिया भी शिथिल हो जाती है तथा सामान्य से एक घंटा से अधिक समय भोजन पचने में लगता है ।

२-धूम्रपान करने से पेप्टिक अल्सर होने की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं ।

३-तंबाकू सेवन से शरीर की नसों में रक्त के थक्के बन जाते हैं परिणाम स्वरूप रक्त प्रवाह में अवरोध उत्पन्न हो जाता है ।

४-तंबाकू में एक से लेकर तीन प्रतिशत तक निकोटिन होता है । यह जब रक्त में पहुँचता है तो रक्त की गति में वृद्धि करता है । परिणामत: हृदय की धड़कन २८ प्रति मिनिट के हिसाब से बढ़ जाती है जिसका प्रभाव हृदय पर विपरीत रूप से पड़ता है ।

५-धूम्रपान के कारण जो धुआँ फेफड़ों में जाता है इसमें निकोटीन एसिड के अतिरिक्त विभिन्न प्रकार के लगभग ३०० प्रकार के रसायन होने से, मुख्यत: फेफड़ों का कैंसर हो जाता है।

६-धूम्रपान से मनुष्य की उम्र कम होती है तथा जितनी कम आयु में घूम्रपान प्रारंभ किया जाता है उतने ही वर्षों की आयु मनुष्य की कम हो जाती है।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन की योजनांतर्गत फेंफड़ों के कैंसर पर एक अनुसंधान किया गया था उसके १९५९ में जेनेबा में प्रकाशित प्रतिवेदन में भी यह तथ्य निरूपित किया गया कि धूम्रपान ही कैंसर का प्रमुख कारण है। इसके बाद और भी अनुसंधान हुए जिसमें यही तथ्य सामने आए कि कैंसर का एक प्रमुख कारण

सिगरेट ही है।

इसके अतिरिक्त लंदन विश्वविद्यालय के चिकित्सा अनुसंधान परिषद के संचालक डॉ. डौला ने भी अपने एक लेख में यह तथ्य प्रकट किया है कि सिगरेट ही कैंसर का प्रमुख कारण है। डॉ. डौला ने धूम्रपान करने वालों, न करने वालों एवं कैंसर रोग आदि के कारणों के अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकाला है कि–

कैंसर रोग से रोगियों की मृत्यु का कारण धूम्रपान ही होता है तथा जो महिलाएँ अथवा पुरुष धूम्रपान नहीं करते उनमें फैंफड़े के कैंसर की संभावनाएँ आवश्यक रूप से कम ही होती हैं।

इसके अतिरिक्त आयरलेंड के डबलीन तथा बेलफास्ट नगर में १९६० में एक साथ इस बात की जाँच प्रारंभ की गई थी कि यहाँ कैंसर से होने वाली मृत्यु का क्या कारण है इस हेतु एक विषद अध्ययन भी किया गया इसी तरह का अध्ययन नार्वे व फिनलेंड में भी किया। वहाँ यह पता लगाया गया है कि धूम्रपान कैंसर व अन्यान्य रोगों का प्रमुख कारण रहता है।

विश्व के सबसे बड़े पूँजीवादी व भौतिक दृष्टि से सर्व संपन्नता का जीवन जीने वाले देश अमेरिका में भी अब सिगरेट पीने के विरुद्ध विचार आंदोलन चल रहा है। अमेरिका में किए गए अनुसंधान से यह तथ्य पाया कि तम्बाकू में २४ प्रकार के विष होते हैं तथा एक सिगरेट को पीते समय यदि धुँआ बाहर न निकाला जाए तो सिगरेट पीने वाले की मृत्यु भी हो सकती है। सिगरेट से कैंसर होने का तथ्य अमेरिका में अधिकाधिक स्वीकार्य होता जा रहा है तथा यहाँ ही शायद विश्व में सबसे पहिले धूम्रपान के विरुद्ध संगठित रूप से प्रयास प्रारंभ हुए। अमेरिका में प्रारंभ हुए इस आंदोलन से यूरोप के अन्य देशों में भी धूम्रपान के विरोध में वातावरण में जोर पकड़ा।

धूम्रपान की घातकता का यह सिद्धांत साम्यवादी खेमे में भी स्वीकार किया जाने लगा है। रूस ने हाल ही में इस दृष्टि से अपने यहाँ एक अनुसंधान कराया था जिसका यह परिणाम सामने आया

कि फेंफड़ों के कैंसर से ग्रसित १०० रोगियों में से ९८ रोगी सिगरेट पीने वाले होते हैं।

सिगरेट पीने-धूम्रपान तथा तम्बाकू के सेवन से होने वाले घातक परिणामों ने विश्व के अनेक देशों के प्रबुद्ध वर्ग को उत्तेजित कर दिया है तथा सर्वत्र ही धूम्रपान के विरुद्ध आंदोलन आरंभ हो गया है। अमेरिका में १ जनवरी १९७१ से रेडियो एवं टेलीविजन पर सिगरेट के विज्ञापनों को प्रतिबंधित कर दिया गया है। अमेरिका की सीनेट ने भारी बहुमत (९ के विरुद्ध ७५ मतों से) एक विधेयक स्वीकृत कर धूम्रपान के विरुद्ध आंदोलन का प्रारंभ कर दिया है। इस विधेयक के द्वारा सिगरेट बनाने वाली कंपनियों के लिए अनिवार्य कर दिया गया है कि वे सिगरेटों पर इस तरह के लेबिल लगाएँ कि धूम्रपान उनके स्वास्थ्य के लिए घातक है। अन्यान्य देशों में (जिसमें भारत भी है) भी सिगरेट के घातक होने की सूचना छापने की बात अब प्रचलन में आने लगी है। रूस में भी धूम्रपान के विरोध में जनमत बनाने के लिए कई वर्षों तक सिगरेट विरोधी पोस्टर लगाए गए। इस दिशा में डेन्मार्क में तो महत्वपूर्ण व अनुकरणीय कार्य यह हुआ कि यहाँ के ७७ प्रतिशत डाक्टरों ने स्वयं सिगरेट पीना छोड़कर एक आदर्श उपस्थित किया है, इन-डाक्टरों में काफी संख्या में ऐसे डाक्टर भी हैं जो गत पचास वर्षों से सिगरेट पीने के अभ्यस्त थे।

विश्व के अधिकांश देशों में धूम्रपान के विरुद्ध चल रहे आंदोलन से अब वातावरण इस घातक बुराई के विरुद्ध बनता जा रहा है। धूम्रपान की आदत भारत की कोई अपनी संस्कृति व धर्मग्रंथों की देन नहीं। अपितु, पाश्चात्य सभ्यता के संपर्क की देन है अब जबकि स्वयं पाश्चात्य देशों एवं अन्य विकासशील देशों में धूम्रपान के विरुद्ध जन मानस का निर्माण होता जा रहा है एवं धूम्रपान निषेध के प्रयास हो रहे हैं तो भारत में भी इस तरह के प्रयास और अधिक गति से किए जाने चाहिए।

धूम्रपान छोड़ना कठिन नहीं

तंबाकू और धूम्रपान की हानियाँ सर्व विदित हैं। लोग इसका वैज्ञानिक विश्लेषण भले ही न समझ पाते हों फिर भी इतना तो सभी कोई जानते हैं कि यह एक धीमा विष है और इसका सेवन स्वास्थ्य को धीरे-धीरे चौपट ही कर डालता है। कोई भी धूम्रपान का आदी यह नहीं कह सकता और कह दे तो भी अंदर से स्वीकार नहीं कर सकता कि बीड़ी सिगरेट या चिलम हुक्का पीने से स्वास्थ्य को कोई फायदा है। दुराग्रही व्यक्ति भले ही इसके लाभों को गिनाते रहे परंतु मन ही मन वे यह जरूर मानते हैं कि इससे कोई लाभ होने की अपेक्षा हानि ही है।

फिर क्या कारण है कि लोग धूम्रपान करना छोड़ क्यों नहीं देते ? इन दिनों नई-नई सिगरेटों और बीड़ियों का निकलना, उनका प्रचार होना तथा खपत बढ़ना आदि इसी बात के द्योतक हैं कि धूम्र सेवियों का एक बहुत बड़ा वर्ग-पूरा वर्ग ही कहें तो भी अतिशयोक्ति पूर्ण नहीं होगा, धूम्रपान के पंजे से छूटना अपने बस से बाहर समझता है, अनुभव करता है। सिगरेट या बीड़ी, जिनका पीना दोस्तों में पड़कर, सोहबत में फँसकर या औरों को देखकर सीख लिया था उनका सङ्ग तो छूट गया, पर उन व्यसनों को ही पीना शुरू कर दिया। क्योंकि भोजन जो हम करते हैं, शरीर की यह एक आवश्यकता है और इस आवश्यकता पर हमारा नियंत्रण भी रहता है कि हम चाहें तो भोजन करें और हम चाहें तो नहीं करें। कई-कई दिनों तक भी स्वेच्छा से भोजन किए बिना रहा जा सकता है पर ऐसा नहीं चलता कि बीड़ी सिगरेट पीने वाले इसका दो चार दिन के लिए स्वेच्छा से सेवन रोक दें।

इसका एक कारण है कि अब वह व्यसन अपने नियंत्रण में नहीं रह गया। वह पीने वाले पर हावी हो गया और इसी कारण उसके दोषों और हानियों से परिचित होने के बावजूद भी उसका सेवन रोका नहीं जा सकता। शरीर की गतिविधियों और क्रियाओं

पर तो स्वेच्छा से नियंत्रण किया जा सकता है परंतु यह नशा ऐसा है कि चाहते हुए भी इससे छुटकारा नहीं पाया जा सकता।

आदत में शुमार हो जाने के बाद व्यक्ति पर हावी हो जाने वाली चीज या प्रवृत्ति उसकी इच्छा शक्ति को भी कमजोर बना डालती है। इसीलिए बहुत से बीड़ी सिगरेट पीने वाले चाह कर भी इस आदत से छूट नहीं सकते। इच्छा शक्ति और संकल्प बल यदि प्रबल हों तो दूसरे ही दिन सिगरेट बीड़ी छोड़ी जा सकती है परंतु आमतौर पर लोगों में इन्हीं का अभाव रहता है।

इस लेख के विषयानुसार धूम्रपान कैसे छोड़ा जाए इसी का विचार करना है। यह स्पष्ट है कि सिगरेट न छोड़ने का एकमात्र कारण संकल्प बल का प्रभाव है। यदि आज ही निश्चय कर लिया जाए और उसे किसी भी स्थिति में न तोड़ने की प्रतिज्ञा कर ली जाए तो कल ही इस दुर्व्यसन से छुटकारा पाया जा सकता है। आदत में पड़ी हुई चीज कुछ दिनों तक परेशान तो अवश्य करेगी पर संकल्प न तोड़ा गया तो उसके बदले जो लाभ होंगे, आदत टूटने के कारण उत्पन्न हुई परेशानियों से कई गुना अधिक आनंददायी होंगे।

मानसिक परेशानियाँ जो केवल भड़भड़ी ही होती हैं, को सहने के बाद धूम्रपान छोड़ने का शरीर और मन पर क्या प्रभाव होता है यह जान लिया जाए तो धूम्रपान छोड़ने में बड़ी आसानी रहती है। अभी कुछ वर्षों पूर्व इंगलैंड में एक प्रयोग किया गया। उस प्रयोग के अनुसार लगभग एक हजार व्यक्तियों ने धूम्रपान छोड़ने का प्रयास किया। उनमें से कुछ ने तो निश्चय करने के तुरंत बाद ही सिगरेट पीना छोड़ दिया, कुछ ने धीरे-धीरे छोड़ने का प्रयास किया। इन प्रयोगों में अधिकांश व्यक्ति सफल हुए। पंद्रह दिन बाद सब लोग एक स्थान पर एकत्रित हुए और अपने शरीर तथा मन में आए परिवर्तनों का विवरण सुनाया जिनमें से प्रत्येक आनंदमयी था। उन परिवर्तनों से प्रभावित होकर अन्य लोग भी धूम्रपान एक ही झटके में छोड़ गए और उनकी दिनचर्या व अनुभूतियाँ

पहले की अपेक्षा काफी सुखद सिद्ध हुई।

जो परिवर्तन अनुभव किए गए वे संक्षिप्त में इस प्रकार हैं। पहला तो यह कि धूम्रपान छोड़ने वालों को रात खूब गहरी नींद आने और सदा उठती रहने वाली खाँसी भी कम पड़ी।

दूसरा-मुँह का स्वाद बदल गया। भोजन पहले की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट लगने लगा। धूम्रपान करते रहने से मुँह का जायका बिगड़ा रहता था छोड़ देने के बाद स्वाद ग्रन्थियाँ पुनः सजीव हो उठीं और जिन वस्तुओं को खाने में पहले कोई रस नहीं आता था वे अब रुचिकर लगने लगीं।

तीसरा-घ्राण शक्ति बढ़ गई। धूम्रपान करने के वक्त सुगंध और खुशबू का कोई आनंद नहीं मिलता था। अब धूम्रपान छोड़ने से सूँघने की शक्ति बढ़ गई और हर वस्तु की गंध स्पष्ट रूप से मालूम पड़ने लगी।

चौथा-सिगरेट पीना छोड़ने के बाद भूख बढ़ गई और खाना अच्छी तरह हजम होने लगा।

पाँचवा-पेट साफ रहने से शरीर खूब हल्का हो गया तथा काम करने में भी पहले की अपेक्षा मन लगने लगा। जब धूम्रपान करते थे तो शरीर शिथिल रहता था और मन मरा-मरा सा।

छठा-चित्त की एकाग्रता बढ़ी। पहले सिगरेट का धुआँ जब तक गले में नहीं लिया जाता था तब तक काम में जी नहीं लगता था और सिगरेट पीने के लिए बार-बार उठकर जाना पड़ता था। इसमें समय का अपव्यय और काम में व्यवधान भी कम नहीं होता था। अब यह क्षति होना रुक गई।

सातवाँ-सबसे अंतिम और सबसे बड़ा लाभ यह हुआ कि आत्म विश्वास बढ़ा और संकल्प बल प्रखर हुआ।

धूम्रपान छोड़ने के लिए उत्सुक जनों को यह लाभ तलब के समय यह धैर्य रखने का बल देते हैं। इन्हें अलग कागज पर नोट कर लेना चाहिए तथा जब भी संकल्प तोड़ने की इच्छा हो संभावनात्मक शैली में इन लाभों पर विचार कर कुछ क्षण के लिए

रुक जाएँ और इन लाभों पर विचार करने लगें। यदि यह नियम भी बना लिया जाए कि इच्छा उठने के पंद्रह मिनट बाद सिगरेट पीना है, इस पर विचार करेंगे तो संकल्प पर स्थिर रहने में काफी सहायता मिलेगी। पंद्रह मिनट का उपयोग धूम्रपान से होने वाली हानियों तथा छोड़ने से संभावित लाभों पर विचार करने में लगे तो मन को दृढ़ और स्थिर रखा जा सकता है।

प्रसिद्ध अँग्रेज विद्वान् जेम्स ने धूम्रपान छोड़ने के लिए एक महत्वपूर्ण परामर्श दिया है-एक साथ दृढ़ प्रतिज्ञा करके धूम्रपान पीना सदा के लिए छोड़ दो और उस प्रतिज्ञा में कभी अपवाद न लाने दो भले ही तुम्हें कितनी ही भड़भड़ी सताने लगे।

धूम्रपान छोड़ने का सर्वोत्तम तरीका यह है कि एक ही बार में उसे छोड़ दिया जाए। पर जब कोई इसे दुष्कर अनुभव करें तो धीरे-धीरे कम करते हुए भी छोड़ा जा सकता है। इसी प्रकार धूम्रपान छोड़ने वाले मित्र का अनुभव बताते हुए किसी लेखक ने लिखा है-एक ओर मेरा सिगरेट का खर्च बहुत बढ़ गया दूसरी ओर मँहगाई के कारण घर का निर्वाह चलाने में भी मुश्किल होने लगी। मैंने बहुत सोचा परंतु कोई खर्चा कम करना संभव और उचित प्रतीत नहीं हुआ। तब मैंने विचार किया कि क्यों न सिगरेट पीना छोड़ दूँ। यह विचार आते ही मैंने पक्का निश्चय कर लिया और पंद्रह दिन की अवधि निश्चय कर ली कि पंद्रह दिन में सिगरेट पीना कतई बंद। पंद्रह दिन की एक योजना बनाई और निश्चय किया कि अन्य किसी व्यक्ति से आतिथ्य स्वीकार करने में सिगरेट कतई नहीं पी जाएगी। जब कोई व्यक्ति सिगरेट आफर करता तो उससे क्षमा याचना करते हुए कह देता-मैं अब सिगरेट पीने से तंग आ गया हूँ अत: धूम्रपान बंद करने वाला हूँ। क्षमा कीजिए।

इसके साथ ही दूसरा काम यह किया कि सिगरेटों की संख्या नित्य प्रति कम करने लगा और कभी पूरी सिगरेट नहीं पी वरन् काफी बड़ी सिगरेट जली हुई-एक दिन दो कस लेकर बुझाकर फेंक देता। इस प्रकार चौदहवें दिन सिगरेट का अंतिम कस लेकर

उसे सदैव के लिए प्रणाम कर लिया और उसके बाद फिर कभी सिगरेट नहीं पी।

धूम्रपान छोड़ने का यह ढंग भी अच्छा है कि रोज एक-एक सिगरेट या बीड़ी कम करते रहा जाए। परिस्थितियों के अनुसार यह एक सप्ताह या दस दिन, पंद्रह दिन इसके लिए निर्धारित किए जा सकते हैं। इस प्रक्रिया में आर्थिक बचत के दृष्टिकोण का भी स्मरण करते रहना चाहिए। कि आज एक सिगरेट कम पी तो दस पैसे बचे कल २० पैसे बचाऊँगा और परसों तीस। इस प्रकार पंद्रह दिन में एक-एक रुपया रोज की बचत करने लगूँगा-माह में तीस रुपए, वर्ष में साढ़े तीन सौ। इस केंद्र पर चिंतन भी व्यक्ति को सिगरेट छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करता रहता है।

अब तक तो उन व्यक्तियों के लिए धूम्रपान छोड़ने के उपायों पर चर्चा की गई जो संकल्प बल के अभाव में इससे छुटकारा नहीं पा सकते। धूम्रपान करते रहने के कारण कुछ लोग बीड़ी सिगरेट के इतने मोहताज भी हो जाते हैं और शरीर भी इतना आदी हो जाता है कि धुआँ गले से नीचे नहीं उतरते तो शरीर जवाब देने लगता है। ऐसे व्यक्ति बचपन में ही बीड़ी सिगरेट पीना सीखे होते हैं और वयस्क होने तक तो यह आदत उन्हें इतना कस लेती है कि धुँआ न पीएँ तो शौच भी साफ न हो और अगर भोजन के पश्चात् धूम्रपान न करें तो पेट भारी होने लगे या फूलता हुआ-सा महसूस हो । कुछ लोग जो दिन की अपेक्षा रात में काम करते हैं वे रात को जागने के लिए बीड़ी सिगरेट का उपयोग करते हैं।

समस्या ऐसे व्यक्तियों की भी विचारणीय है जो जहर पीकर ही अपना काम चलाते हों। उनके लिए एक दम छोड़ने या सप्ताह दो सप्ताह में छोड़ने की बात संभव नहीं है। क्योंकि इससे तत्काल स्वास्थ्य में गड़बड़ी पैदा होने का डर रहता है। फिर भी उन्हें छोड़ना तो चाहिए ही। धुँए ने लगातार अंदर पहुँचते हुए पेट को जिस बेतरह खराब कर दिया है उसका भी साथ ही साथ उपचार आवश्यक है।

एक आयुर्वेद शास्त्री ने ऐसे व्यक्तियों के लिए एक ऐसा चूर्ण

सेवन करने और तैयार करने की विधि बताई है जिससे धूम्रपान को तिलांजलि देने पर उक्त गड़-बड़ियों से बचाव किया जा सके और धूम्रपान अपनी मादकता से जो काम करता था-अन्य विकार पैदा करता हुआ-वह काम स्वस्थ रीति से धूम्रपान के कारण उत्पन्न हुए विकारों को भी नष्ट किया जा सके। इस प्रयोग में २०० ग्राम सौंफ, ३०० ग्राम अजवाइन, १५० ग्राम काला नमक तथा चार बड़े नीबू आवश्यक हैं। पहले काले नमक को बारीक आटे की तरह पीस लेना चाहिए और नीबू का रस निकाल कर उसमें मिला देना चाहिए। इस प्रकार एक चटनी बन जाएगी। अब उस चटनी में सौंफ और अजवाइन मिलाना चाहिए तथा दोनों हाथों से मल कर तीनों का एक मिश्रण तैयार करना चाहिए फिर स्टील के अथवा किसी कलईदार बर्तन में उस मिश्रण को भून लें।

इस मिश्रण का थोड़ा-सा अपने पास रखें और जब भी कभी बीड़ी या सिगरेट की तलब लगे उसे चुटकी भर मुँह में रख लें। यह मिश्रण स्वाद में जरा कडुआहट लिए होगा जो मुँह के उस अभ्यास को बदलेगा जो धुँए की कडुआहट का आदी हो गया था। धूम्रपान करते रहने के कारण पेट में जो विकार उत्पन्न हो गए थे उन्हें यह चूर्ण एक दम दूर कर देगा और कुछ ही दिनों में आदी और अभ्यस्त नशेबाज भी अपने दुर्व्यसन से पूरी तरह छुटकारा पा जाएँगे। यह चूर्ण तंबाकू की आदत छुटाने में भी सहायक सिद्ध होता है और धूम्रपान की आदत भी तोड़ता है। अत: बिना किसी असुविधा के इससे दो चार सप्ताह में ही धूम्रपान और तंबाकू सेवन दोनों ही से उऋण या मुक्त पाया जा सकता है।

बुद्धिमत्ता और सभ्यता की प्रगतिशील कसौटियों पर धूम्रपान बिल्कुल भी खरा नहीं उतरता, न ही तर्क विज्ञान के आधार पर ही उसका औचित्य सिद्ध किया जा सकता है। अत: प्रगतिशीलता, स्वास्थ्य रक्षा, सभ्यता और सदाचार सभी आदर्शों और जीवन मूल्यों के प्रति निष्ठा किसी भी व्यक्ति को धूम्रपान करने और जारी रखने के लिए समर्थित नहीं करते। उपरोक्त तीन उपायों में से जो भी

उपाय अनुकूल पड़े और उचित लगे उसे अपना कर वे तो धूम्रपान से छुटकारा पा ही सकते हैं जो यह कहकर अपनी विवशता बताते हैं कि-जी तो बहुत चाहता है पर आदत से मजबूर है।

धीमी आत्महत्या की तैयारी-मद्यपान

स्वतंत्र भारत के संविधान के सैंतालीसवें अनुच्छेद में राज्य के नीति निर्देशक सिद्धांतों में कहा गया है कि राज्य अपनी जनता का पोषण स्तर और जीवन स्तर ऊँचा उठाना और जन स्वास्थ्य सुधारना अपना एक प्राथमिक कर्त्तव्य मानेगा और विशेषत: स्वास्थ्य के लिए औषधीय प्रयोजनों के अतिरिक्त नशीले पेयों को रोकने का प्रयास करेगा। इस लिखित आज्ञा एवं कई प्रदेशों में मद्यनिषेध कानून के प्रभावशाली होते हुए भी शराब का प्रचलन जिस तेजी से बढ़ा है एवं बढ़ता ही चला जा रहा है, यह वस्तुत: एक चिंता का विषय है।

तंबाकू जैसी व्यापक प्रचलित दुष्प्रवृत्ति के बाद शराब का सेवन ही एक ऐसा नशा है जो सारे विश्व के बहुसंख्यक वर्ग में जिसमें तथाकथित प्रगतिशील व्यक्ति भी आते हैं एवं गंदी बस्ती में रहने वाले मजदूर भी-भली भाँति परिचित हैं। क्षणिक उत्तेजना, शौक, आनंद प्राप्ति के लिए आरंभ किया गया इसका सेवन शनै: शनै: व्यक्ति को अपने चंगुल में लेता जाता है। आँकड़े बताते हैं कि भारत में औसतन प्रतिवर्ष पौने सात करोड़ लीटर वैध शराब बनाई जा रही है, इसमें से २५ लाख रु० की विदेशी शराब निर्यात की जाती है एवं नागरिकों की आवश्यकता पूर्ति हेतु ६७ लाख रु० की शराब आयात की जाती है। औसतन ९४ करोड़ रु० वैध शराब पर एवं ५२ करोड़ रु० अवैध शराब के नियंत्रण पर शासकीय खजाने से खर्च होते हैं। ये तो वे आँकड़े हैं जो मात्र वैध शराब के सेवन-उत्पादन के आधार पर शासकीय स्रोतों द्वारा एकत्र किए गए हैं। इनके अतिरिक्त इनसे कई गुना अधिक राशि करोड़ों लीटर अधिक अवैध शराब पर नित्य असामाजिक तत्वों द्वारा खर्च कर दी जाती है, जिसके कोई आँकड़े उपलब्ध नहीं हैं।

मात्र हमारे राष्ट्र में इस मद्यपदार्थ के सेवन से गतवर्ष लगभग १० करोड़ ६० लाख श्रमिक घंटों की हानि हुई। इसके अतिरिक्त दुर्घटनाओं में मरने वाले शराबी परिवारों की सहायतार्थ खर्च धनराशि से राष्ट्र की हानि १ अरब ४० करोड़ रुपए प्रतिवर्ष होती है। देश की जन-संख्या के केवल १०, १५ प्रतिशत भाग द्वारा शराब पीने से जहाँ सरकार को लगभग ५०० करोड़ रुपए की राशि राजस्व रूप में प्राप्त होती है वहाँ पीने वालों के लगभग ५०० करोड़ रुपए नष्ट हो जाते हैं। शराब पीने वाले भारत में कितने हैं, इस पर मात्र एक मोटा अनुमान लगाया जाए, तो ज्ञात होता है कि हमारे देश में १५ प्रतिशत व्यक्ति इसके चंगुल में हैं। इनमें से २३ प्रतिशत नित्य बेहोश कर देने वाली माता पी जाते हैं, जो उन्हें असामाजिक गतिविधियों, अपराध या फिर जेल तक की हवा भी खिला देती है।

करीब दस करोड़ व्यक्ति इस वैध-अवैध शराब नित्य पीते हैं, एवं उसमें से भी करीब सवा दो करोड़ ''हैवी ड्रिंकर'' हों तो इस प्रगतिशील राष्ट्र के भविष्य की मात्र एक निराशाजनक झलक ही दिखाई देती है। इन व्यक्तियों का यदि औसतन १०० रु० भी प्रतिमाह इस व्यसन पर खर्च होता हो तो करीब दस अरब रुपए की राशि प्रति माह राष्ट्र की संपदा में से चुरा ली जाती है। इसके अतिरिक्त वह राशि बिल्कुल ही अलग है जो सरकार द्वारा शराब उत्पादन पर रोकथाम हेतु कर्मचारियों-व्यवस्था तंत्र हेतु, अपराध आदि के नियंत्रण पर एवं इन शराबियों की बीमारियों व इनके परिवार के पालन-पोषण पर खर्च की जाती है। इसकी गिनती खरबों में होगी।

वैज्ञानिक दृष्टि से इस व्यसन का यदि विवेचन किया जाए को कई रोंगटे खड़े कर देने वाले तथ्य सामने आते हैं। आयुर्वेद के मतानुसार मादक अर्थात् नशीली चीजों की व्याख्या में कहा गया है-

''बुद्धि लुम्पति यद्द्रव्यं मदकारि तदुच्यने।'' अर्थात् जो वस्तु बुद्धि का नाश कर दे, वही मदकारी कही जाती है।

शराब पीने के प्रभावों का मूल्यांकन करने वाली विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार यदि शराब की बोतल में एक माँस का टुकड़ा डाल दिया जाए तो वह गलकर कुछ ही देर में रेशे-रेशे हो जाता है। इसी प्रकार अल्कोहल का जमाव जब रक्त में ०.२ प्रतिशत से ०.५ प्रतिशत तक पहुँच जाता है तो तेज नशे की हालत में शराब पीने वाले व्यक्ति की तुरंत मृत्यु हो जाती है। कुछ लोग कहते हैं कि शराब से प्रति औंस २०० कैलोरी मिलती है भूख बढ़ती है एवं स्फूर्ति बढ़ती है। पर ये मात्र मन बहलाने के कुतर्क हैं।

शरीर में प्रवेशित शराब में से मात्र २ से लेकर १० प्रतिशत पसीने, फेंफड़ों अथवा पेशाब के मार्ग से बाहर जाती है। शेष १० प्रतिशत के बोझ को लीवर झेलता है। सबसे ज्यादा हानि इसी अंग की होती है। जो सारे शरीर की विभिन्न चयापचयिक क्रियाओं के लिए उत्तरदायी है। रक्त में ०.०३ प्रतिशत शराब मनुष्य की कार्यक्षमता गड़बड़ा देती है, ०.०५ शराब उन्हें उच्छृंखल व्यवहार करने को विवश कर देती है एवं ०.१५ प्रतिशत शराब टाक्सिक रेंज में आती है। शराब से २ प्रकार के प्रभाव हो सकते हैं। एक-एक्यूट अर्थात् अधिक मात्रा एक साथ पीने से तुरंत होने वाली हानियाँ, दूसरे-क्रॉनिक अर्थात् थोड़ी मात्रा में धीरे-धीरे लगातार नित्य पीते रहने से संभावित हानियाँ। अधिक मात्रा में एक साथ शराब से एक्सीडेंट के अवसर ७ गुने, सारे शरीर में जहर फैलने (पाइजनिंग) के अवसर ३५ गुने, मृत्यु हो जाने के अवसर १६ गुने बढ़ जाते हैं। (एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका १९८० मेक्रोपीडिया १-६४४)। मस्तिष्क में न्यूरान्स को चोट पहुँचाने के कारण वर्मीक्स एन्सेफेलोपैथी, आप्टिकपैल्सी, एक्यूट कार्सेकॉफ, साइकोसिस, पालीन्यूरोपैथी एवं एक्यूट हिपेटाइटिल-ये कुछ प्रमुख व्याधियाँ हैं जो शराब अत्यधिक मात्रा में ग्रहण करने के कारण होती है। ऐसा कहा जाता है कि शराब से जो कैलोरी प्राप्त होती है-वे 'एम्पटी' अर्थात् खाली होती है। क्योंकि ऐसा व्यक्ति समुचित आहार कैलोरी के अनुपात में नहीं

लेता। सफाई का अभाव एवं पोषण के फलस्वरूप शरीर धीरे-धीरे खोखला होता चला जाता है। सबसे अधिक हानि होती है-लीवर को-जिसमें थोड़ी मात्रा में नित्य शराब लेते रहने व आहार के अभाव से चर्बी के कण जमा होते चले जाते हैं एवं "पोर्टल सिरोसिस" नामक रोग हो जाता है। यह या तो कैंसर में बदल जाता है अथवा धीरे-धीरे शिकार को अपने शिकंजे में कसता हुआ मौत के मुँह में ले जाता है।

क्रानिक अल्कोहलिज्म में औसत जीवन आयु १२ से २० वर्ष कम हो जाती है, बेरोजगारी, पेलेग्रा, स्कर्वी, एनीमिया उसे सतत घेरे रहते हैं। मानसिक क्षमताओं की दृष्टि से वह विपन्न एवं शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से निरंतर दुबला होता चला जाता है।

शराब पीने वालों में आत्महत्या की दर ढाई गुनी अधिक एवं दुर्घटनाओं के अवसर आठ गुना अधिक होते हैं। १३ से २९ प्रतिशत शराबी पागलों की भाँति व्यवहार करने के कारण २ माह से अधिक समय पागलखानों में बंद रखे जाते हैं। अपराध की दर ऐसे समुदाय में ४३ प्रतिशत बढ़ जाती है एवं ऐसे परिवारों में तलाक भी ८ गुना अधिक होते हैं।

नशे समस्त बुराइयों की जड़ है। संसार में हुए हिंसात्मक घटनाओं एवं नैतिक अपराधों का सर्वेक्षण किया तथा उन अपराधियों का निरीक्षण किया जाए जो उनके कारण रहे तो स्पष्ट होगा कि अधिकांश अपराधियों में नशेबाजी की विशेषतया मद्यपान की प्रवृत्ति रही है। जिन राष्ट्रों में मद्यपान की प्रवृत्ति अधिक है वहाँ अपराध भी उतने ही अधिक होते हैं। अमेरिका, इंग्लैंड संपन्न राष्ट्र हैं। किंतु शराब की खपत इन राष्ट्रों में सर्वाधिक है। अपराध की घटनाएँ भी वहाँ सबसे अधिक होती हैं। शारीरिक एवं मानसिक रोगों की बहुलता यहाँ देखी जाती है। पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन यहाँ इतना अशांत, विग्रहों से भरा हुआ है जितना संसार भर में कहीं नहीं है।

मद्यपान की अनेक हानियाँ हैं शारीरिक मानसिक एवं आर्थिक

हानियों का लेखा-जोखा लिया जाए तो मालूम होगा इस दुष्प्रवृत्ति के कारण असाधारण क्षति हुई । यह अपूर्तनीय है। मानव जीवन की सबसे बड़ी संपदा है विवेक, सबसे बड़ी क्षति यही है कि मनुष्य का विवेक कुण्ठित हो जाए। विवेक रहित जीवन पशुतुल्य है। नीति-अनीति भला-बुरा, पाप-पुण्य का निर्धारण कर सकना विवेक के अभाव में संभव नहीं हैं। विवेक का अंकुश हट जाने से पाशविक प्रवृत्तियों को बढ़ावा मिलता है तथा मनुष्य पतन के गर्त में गिरता जाता है। विवेक को मानवी जीवन से अलग कर दिया जाए तो बचता ही क्या है। पशुतुल्य जीवन । जिसका एक मात्र लक्ष्य होता है-पेट और प्रजनन। इन दो उदाहरणों की पूर्ति जैसे भी बन पड़े वह करने का भले बुरे प्रयास करता है। वह अनीति का मार्ग अपनाने तथा हिंसात्मक कार्य करने में भी नहीं चूकता है। भगवान् बुद्ध ने शराब को इसी कारण समस्त पापों की जननी कहा था। इसके ही गर्भ में अन्यान्य बुराइयाँ पैदा होती तथा पोषण पाती हैं और पुष्ट होकर व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन की जड़ें काटती रहती है।

मद्यपान से सामाजिक एवं पारिवारिक जीवन पर प्रभाव पड़ता है। दुष्प्रवृत्तियों को बढ़ावा मिलता है। साथ ही शराबी को व्यक्तिगत क्षति भी कम नहीं उठानी पड़ती है। शारीरिक मानसिक एवं आर्थिक क्षति का उल्लेख यहाँ न भी किया जाए तो भी अपने प्रति जनविश्वास का समाप्त हो जाना एक इतनी बड़ी क्षति है जिसकी पूर्ति नहीं हो सकती। प्रतिभावान एवं शक्ति संपन्न होते हुए भी उसका चरित्र संदिग्ध बना रहता है। कोई भी नेक व्यक्ति उस पर विश्वास नहीं करता। चरित्र की संदिग्धता मनुष्य की सबसे बड़ी पराजय है। ढूँढ़ा जाए तो प्रतिभा की, संपन्नता की दृष्टि से अनेक शराबी मिल जाएँगे जिनकी विशिष्टता को देखकर सभी आश्चर्य चकित रह जाएँगे, किंतु उनकी उस दुष्प्रवृत्ति के कारण लोगों के मन में सदा उनके प्रति अविश्वास और तिरस्कार ही बना रहता है।

पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन पर मद्यपान का घातक प्रभाव

पड़ता है। परिवार की आर्थिक व्यवस्था लड़खड़ा जाती है। एक शराबी बच्चों के प्रति अपने दायित्वों को पूरा नहीं कर पाता। फलस्वरूप वह संतान के भविष्य के साथ खिलवाड़ करता है। समुचित देखरेख प्यार दुलार के अभाव में बच्चे कुसंस्कारी एवं उच्छृंखल बनते हैं। आगे चलकर यही बच्चे अपराधी बन जाते हैं। परोक्ष रूप से बच्चों के भविष्य को अंधकारपूर्ण बनाने का कारण वह शराबी पिता ही होता है। यह बहुत बड़ा नैतिक एवं सामाजिक अपराध है।

नशेबाजी में एक ही गुण बताया जाता है- उत्तेजना या स्फूर्ति। किंतु नशे पीकर उत्पन्न की गई उत्तेजना तो एक प्रकार की मनोव्याधि है। जो मानसिक संतुलन नष्ट कर देती है। असंतुलित मन शरीर पर भी नियंत्रण नहीं रख पाता। मानसिक रूप से उत्तेजित असंतुलित व्यक्ति युद्ध में कौशल दिखा पाना तो दूर रहा, स्वयं पर नियंत्रण रख पाने में भी असमर्थ होता है। मदहोशी का नाम यदि साहस है तो इतिहास के परदे पर साहसियों की श्रेणी में शराबियों का नाम सबसे आगे होता । युद्धों के इतिहास बताते हैं कि यदि मद्यपान न किया गया होता तो युद्धों के परिणाम कुछ और ही होते पराजय का कारण शराब बनी।

प्रथम विश्व युद्ध की घटना है जर्मन सेनाएँ फ्रांस में तेजी से घुसती जा रही थी। पेरिस के निकट के गाँवों पर जर्मन सैनिकों का अधिकार हो चुका था। स्थिति की प्रतिकूलता को देखकर फ्रांसिसी सेना में भगदड़ मच हई। सेना के कमांडर ने पेरिस नगर छोड़ देने की बात कहते हुए सेना के कर्मचारियों को आदेश दिया कि शराब के जितने भी गोदाम हैं उन्हें खुला छोड़ दिया जाए। इसके पीछे उसकी बुद्धिमत्ता छिपी थी। जर्मन सैनिकों ने पेरिस नगर में प्रवेश किया। गोदामों में भरी शराब को देखकर सेवन करने का लोभ नहीं रोक सके। सबने भरपूर शराब पी। परिणाम यह हुआ कि सैनिकों की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति ऐसी नहीं रही कि वे युद्ध कर सकें। तीन डिवीजन जर्मन सैनिकों को मद्यपान के कारण फ्रांसीसी

सैनिकों की गोलियों का लक्ष्य बनना पड़ा। फील्ड मार्शल क्राउन प्रिंस ने जर्मनी की उस हार का कारण सैनिकों द्वारा अधिक मद्यपान को बताया।

नेपोलियन के विषय में कहा जाता है कि जिस समय वह वाटर लू के मैदान में दुश्मनों से घिरा था उस समय उसका सेनापति शराब के नशे में धुत पड़ा था। नेपोलियन की सहायता के लिए वह नहीं पहुँच सका जिसके फलस्वरूप वह पकड़ा गया। उसकी पराजय का कारण शराब बनी। द्वितीय महायुद्ध में फ्रांसीसी फील्ड मार्शल पेतें ने अपनी सेना की हार का कारण बताते हुए एक प्रसारण में कहा कि हमारी हार का कारण सैनिकों का अधिक मद्यपान करना है।

मद्यपान से शारीरिक एवं आर्थिक क्षति तो होती है, मानसिक संतुलन और आत्म-संयम समाप्त हो जाता है। संयम के अभाव में मन की लगाम ढीली पड़ जाती है। वह दुष्प्रवृत्तियों की ओर बढ़ता जाता है। प्रत्येक दृष्टि से सैनिकों का मद्यपान हानिकारक ही है। देश की सुरक्षा जैसा महत्वपूर्ण दायित्व सैनिकों के ऊपर होता है। यह वहन कर सकना तभी संभव है जब उन्हें इस दुष्प्रवृत्ति की बुराइयों से अवगत कराया जाए तथा भ्रांति का निवारण किया जाए जिसमें उन्हें सशक्त एवं साहसी होने की आशा दिलाई जाती है।

विश्व के सभी मूर्धन्य विचारकों, मनीषियों एवं आप्त वचनों ने मद्यपान को समस्त बुराइयों की जड़ माना है। महात्मा गाँधी ने कहा था यदि मुझे एक घंटे के लिए संपूर्ण भारत का अधिनायक बना दिया जाए तो सर्व-प्रथम शराब की जितनी दुकानें हैं उन्हें बिना कोई मुआवजा दिए बंद करा दूँ। बाइबिल कहती है, तू यह जानले कि मद्यपान नहीं करेगा तो इस प्रकार परमपिता परमात्मा के गुणों को अपने में अवतरित करेगा। हजरत मुहम्मद का अभिवचन है-

"अल्लाह ने लानत फरमाई है शराब पर। पीने-पिलाने वाले पर, बेचने और खरीदने वाले पर और किसी भी प्रकार के सहयोग देने वाले पर।"

मद्यपान के भयंकर दुष्परिणामों को जानें

भगवान बुद्ध ने अपने अनुयायियों को जिन दस शीलों की उपदेश दिया था उनमें एक मद्य-मांस का त्याग भी है। मद्यपान को सबसे भयंकर और हानिकारक बताते हुए उन्होंने मनुष्य मात्र को उपदेश दिया है, मनुष्यो, "तुम सिंह के सामने जाने से भयभीत न होना, वह पराक्रम की परीक्षा है। तुम तलवार के नीचे सिर झुकाने से भयभीत न होना, वह बलिदान की कसौटी है। तुम पर्वत शिखर से पाताल में कूद पड़ना, वह तप की साधना है। तुम बढ़ती हुई ज्वालाओं में कभी विचलित नहीं होना, वह स्वर्ण परीक्षा है। पर शराब से सदा भयभीत रहना, क्योंकि वह पाप और अनाचार की जननी हैं।"

मानवी बुद्धि को विकृत और पथभ्रष्ट कर मदिरा किस प्रकार अवांछनीयता, अनैतिकता और अन्यान्य प्रकार की अपराधी प्रवृत्तियों की ओर धकेलती है, यह पुलिस रिकार्ड में उपलब्ध उन अपराधियों के विवरण से जाना जा सकता है जिनके अनुसार प्राय: ८० प्रतिशत अपराध शराब या उस जैसे ही तेज नशे के कारण किए जाते हैं।

कहा जाता है कि अधिक मात्रा में मद्यपान करने के बाद ही मनुष्य अपनी बुद्धि पर नियंत्रण खोता है। सीमित मात्रा में पीने से ऐसा कुछ नहीं होता। लेकिन जहाँ जलवायु की दृष्टि से यह प्रतिकूलता है, वहाँ इसका उपयोग मात्र शौक या फैशन के रूप में ही किया जा सकता है, किंतु कोई चीज या आदत जब शौकियातौर पर अपनाई जाती है तथा धीरे-धीरे वह स्वभाव का एक अंग बन जाती है तो उसमें यह संयम नहीं रह जाता और फिर मद्यपान की तो आदत ही ऐसी है कि उसका एक बार चस्का लग जाने के बाद भले ही वह थोड़ा-सा पीने से आरंभ हुई हो धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ती जाती है।

जलवायु की दृष्टि से मद्यपान भारत जैसे देश में प्रतिकूल

प्रभाव डालती है, इससे तो कोई संदेह ही नहीं है। उन देशों में ही जहाँ केवल सर्दी से बचने के लिए मद्यपान का प्रचलन है। अब इसकी हानियाँ समझी जा रही हैं और लोगों को इसकी बुराइयों से अवगत कराया जा रहा है, ताकि जन स्वास्थ्य की सुरक्षा की जा सके। मदिरा चाहे जिस ढंग से बनी हो। वह देशी हो या विलायती, जिस वस्तु के कारण उसमें मादकता आती है उसका नाम है, ''इथाइल एल्कोहल।'' आम बोलचाल की भाषा में इसे एल्कोहल भी कहा जाता है। विभिन्न प्रकार की शराबों में यह १ प्रतिशत से लेकर ५९ प्रतिशत तक मिला रहता है। इसके कारण ही शराब नशा लाती है और व्यक्ति अपने आपका नियंत्रण समाप्त करने से लेकर उसके स्वास्थ्य को भी क्षति पहुँचती है।

मुँह से घुटकने के बाद शराब का यह तत्व आहार नली द्वारा सोख लिया जाता है और वहाँ से रक्त में मिल जाता है। रक्त में पहले से ही लगभग ४ मिलीग्राम एल्कोहल मिला रहता है। शरीर के लिए इतनी मात्रा ही पर्याप्त है लेकिन शराब पीने से यह मात्रा और बढ़ जाती है। यह बढ़ी हुई मात्रा शरीर के विभिन्न अंगों में पहुँचती है। सामान्यत: शरीर में जो एल्कोहल प्राकृत रूप में विद्यमान रहता है वह कोशिकाओं द्वारा शक्ति के रूप में परिवर्तित कर लिया जाता है। यह शक्ति प्रतिदिन के कार्यकलापों में काम आती है। यही कारण है कि थोड़ी मात्रा में मदिरा का सेवन करने के बाद मनुष्य अपने को अतिरिक्त रूप से स्फूर्तिवान अनुभव करने लगता है क्योंकि मदिरा के माध्यम से जो एल्कोहल रक्त में पहुँचता है, कोशिकाएँ उसे शक्ति के रूप में बदलने के लिए सक्रिय हो जाती हैं। किंतु कोशिकाओं पर पड़ने वाला यह अतिरिक्त भार उनकी शक्ति को क्षीण ही बनाता है, क्योंकि सामान्य स्थिति में करीब १ ग्राम एल्कोहल से ७ कैलोरी ऊष्मा प्राप्त होती है। सामान्य स्वास्थ्य वाले व्यक्ति को १ घंटे तक परिश्रम करने के लिए प्राय: ८४ कैलोरी ऊष्मा आवश्यक है और यह ऊष्मा मनुष्य के सामान्य आहार से ही प्राप्त हो जाती है।

अल्कोहल को कोशिकाओं द्वारा ही शक्ति के रूप में परिवर्तित

किया जाता है। किंतु शराब के माध्यम से जो अल्कोहल शरीर में पहुँचता है एक तो वह अप्राकृतिक होता है तथा दूसरे मात्रा में इतना अधिक होता है कि उसे शक्ति रूप में बदलने का श्रम करते-करते कोशिकाओं की कार्य प्रणाली, प्रकारांतर से शरीर की शक्ति क्षीण और नष्ट होने लगती है। यही कारण है कि मद्यपान करने वाले व्यक्ति कई प्रकार के रोगों से ग्रस्त होने लगते हैं, क्योंकि उनकी जीवनी शक्ति जो शरीर के क्रियाकलापों का संचालन और नियमन करती है, वह शराब के माध्यम से आए अतिरिक्त अल्कोहल को पचाने में नष्ट हो जाती है और सामान्य से सामान्य रोगों का आक्रमण रोकने की शक्ति भी शरीर में नहीं रह जाती ।

शराब और उसके कारण शरीर तथा मस्तिष्क पर होने वाले दुष्प्रभावों का विश्लेषण करते हुए विज्ञानियों का कहना है कि ३० से ६० मिली लीटर तक अल्कोहल शरीर में पहुँच जाने के बाद मस्तिष्क के वे केंद्र कार्य करना बंद कर देते हैं जो शरीर के विभिन्न कार्यों पर नियंत्रण रखते हैं। ६० से ९० मिलीलीटर अल्कोहल पहुँच जाने के बाद तो प्रायः मस्तिष्क के प्रायः सारे केंद्र शिथिल पड़ने लगते हैं। परिणाम स्वरूप व्यक्ति का दिमाग काम करना बंद कर देता है। वह भ्रम की स्थिति में पहुँच जाता है, वस्तुएँ उस रूप में दिखाई नहीं देती जिस रूप में होती हैं और न ही वह साधारण से साधारण बातों को समझ पाता है। जो कुछ वह कहना चाहता है वह ठीक से कह नहीं सकता और जिस दिशा में वह चलना चाहता है, उस दिशा में चल नहीं पाता। उसकी चाल लड़खड़ाने लगती है।

१५० से ३०० मिलीलीटर शराब की मात्रा शरीर में पहुँच जाने पर मनुष्य पूरी तरह बेहोश हो जाता है और श्वाँस की गति भी इतनी धीमी पड़ जाती है कि उसकी मृत्यु की संभावना उत्पन्न हो जाती है। ऐसी बेहोशी के बाद शराब पीने वाले जब होश में आते हैं तो उनके सिर में दर्द होने लगता है, मिचहालट और उल्टी भी होने लगती हैं। यह तो हुई मस्तिष्कीय प्रभावों की बात। मस्तिष्क के अतिरिक्त

मदिरा शरीर के अन्य महत्वपूर्ण अंगों पर भी अपना दुष्प्रभाव डालती है। उदाहरण के लिए शराब पीने के बाद हृदय को १० प्रतिशत अधिक काम करना पड़ता है। मनुष्य के रक्तचाप में भी वृद्धि हो जाती है तथा धमनियाँ फैल जाती हैं जिससे रक्त संचार की गति बढ़ जाती है, गर्मी महसूस होने लगती है।

डाक्टरों के अनुसार शराब के माध्यम से शरीर में ५ औंस अल्कोहल की मात्रा पहुँच जाने पर मनुष्य के लिए प्राण संकट हो जाता है और मृत्यु लगभग निश्चित हो जाती है। २ औंस अल्कोहल १२ वर्ष के बच्चे को मारने के लिए पर्याप्त है। यह मात्रा पीने वालों की आदत और सामर्थ्य पर भी निर्भर करती है फिर भी १० औंस से अधिक अल्कोहल सहन कर पाना किसी के लिए भी संभव नहीं है।

इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है कि मद्यपान से लाभ कुछ नहीं, हानि ही हानि है। उससे थकान मिटने और स्फूर्ति मिलने की बात में सार, तथ्य कुछ भी नहीं है। इसकी आदत भले ही शौकिया तौर पर डाली जाए पर बाद में वह मजबूरी बन जाती है। इसलिए किसी को भी फैशन में आकर, थकान मिटाने के लिए, सोहबत में पड़कर अथवा किन्हीं अन्य परिस्थितियों में इसको छूना भी नहीं चाहिए। जो लोग शराब के आदी हैं, उन्हें भी मद्यपान से होने वाली हानियों के बारे में समझाया जाना चाहिए। यह ठीक है कि लंबे समय की आदत को छोड़ पाना सरलता से संभव नहीं होता। किंतु स्मरण रखा जाना चाहिए कि मनुष्य के पास संकल्प के रूप में एक ऐसी शक्ति विद्यमान है जिसका प्रयोग कर वह असाध्य लगने वाले कार्य भी आनन-फानन में संपन्न कर डालता है। समझदार व विचारशील व्यक्तियों को चाहिए कि वे उन व्यक्तियों में यह संकल्प शक्ति जगाएँ जो मद्यपान के दुर्व्यसन से छुटकारा तो पाना चाहते हैं किंतु आदत व मजबूरी के कारण छोड़ नहीं पाते।

नशेबाजी अर्थात पलायनवाद

आदमी जीवन के यथार्थ से भागने के लिए करता हो या अपने आप को भूलने के लिए, पर न वह नैतिक दृष्टि से उचित है और न ही शरीर को कोई लाभ पहुँचता है। नैतिक दृष्टि से इसलिए उचित नहीं है कि जीवन के यथार्थ और जीवन के कठोर धरातल से भागना कोई बहादुरी की बात नहीं है। दिन और रात की तरह जीवन में भी अँधेरे और उजाले पक्ष आते जाते रहते हैं। उजाला पक्ष अपनी ही कर्मठता और पुरुषार्थ का प्रतिफल है तो अँधेरा पक्ष उसे जाग्रत करने की चुनौती। यह ठीक है कि असफलता मिलती है पर वह होती है अपनी ही कमजोरियों के कारण। कोई दूसरी बाह्य परिस्थितियाँ इसके लिए जिम्मेदार नहीं होतीं।

असफलता, दु:ख, कष्ट और कटु अनुभव का गम गलत करने के लिए जो लोग नशा करते हैं, वे अपने ही पुरुषार्थ को जंग लगने के लिए जमीन में गाढ़ देते हैं और अंतत: ऐसी दु:स्थितियाँ बन जाती हैं कि जो कुछ अपने पास रहता है वह भी नशे में चूर शिथिल हाथों से फिसल जाता है। नागपुर के एक संपन्न व्यक्ति के साथ यही हुआ। उसके पास काफी रुपया पैसा था। अधेड़ावस्था में उसे कोई मानसिक आघात पहुँचा और उसने गम गलत करने के लिए शराब पीना शुरू कर दिया। सुरा के साथ ही सुंदरी की ओर भी वह उन्मुख हुआ। इसी चक्कर में फँस कर उसकी क्रियाशीलता तथा सूझबूझ कम होती गई तथा खर्च बढ़ता गया। इसी में सारा कारोबार चौपट हो गया, जमीन जायदाद बिक गई और पत्नी के जेवर भी बेच डाले। पर हत्यारी शराब नहीं छूटी। आए दिन हाय-हाय और कलह रहने लगी।

जब सारी संपन्नता शराब की भेंट चढ़ गई तो एक बार वह अपने बच्चे की कमीज ही ले भागा, जो उसकी माँ ने किसी प्रकार अपने पति से पैसा छिपाकर बनवाई थी। और आश्चर्य है कि शानदार बिल्डिंग में रहने वाला रोज अपने तथा बच्चों के लिए नए

वस्त्र खरीदने वाला वह संपन्न व्यक्ति अपने बच्चे की कमीज बेचकर शराब पीने के लिए विवश हुआ।

यह तो हुई किसी मानसिक आघात के कारण उत्पन्न हुई व्यवस्था को भूलने के लिए आदत के रूप में अपनाई जाने वाली शराब की लत का दुष्परिणाम। कभी-कभी पहली बार में ही व्यक्ति को गंभीर क्षति उठानी पड़ जाती है और उसे अपने प्राणों से भी हाथ धो बैठना पड़ता है। शमशाबाद के मधुपुर गाँव की घटना है। वहाँ के एक युवक नवाबसिंह ने इसी प्रकार गम गलत करने के लिए पहली बार शराब का सेवन किया और इतनी पीली कि धुत हो गया।

शराब के नशे में उसे ऊँच-नीच और भले बुरे का जरा भी ज्ञान नहीं रहा। वह अपना संतुलन खो चुका था। इसी से वह अपने पड़ौस में रहने वाली एक लड़की से छेड़ छाड़ करने लगा। लड़की ने उसे फटकारना शुरू किया तो वह भागा और अपने आपको बचाने के लिए पास के ही एक पोखर में घुस गया। शराब का प्रभाव तो उसके शरीर में था ही फलस्वरूप वह वैसे ही लड़खड़ा रहा था। इसी लड़खड़ाहट में वह पोखर के एक गड्ढे में जा फँसा। निकलने में काफी हाथ पैर मारे पर कुछ न हुआ। कुछ देर बाद वहाँ स्नान करने के लिए आए बच्चों ने उसे देखा और इसकी सूचना गाँव वालों को दी। गाँव वाले आए और उसे बचाने का प्रयास करें तब तक उसके प्राण पखेरू उड़ चुके। लोगों ने काँटे डाल कर उसकी मृतक देह को निकाला।

लोग दु:ख और कष्ट जनित तनाव से मुक्ति पाने के लिए ही नहीं पीते हैं। पीने वाले खुशी में भी पीते हैं और कभी-कभी तो सामूहिक रूप से मद्यपान किया जाता है। तथाकथित आधुनिक और सभ्य लोग तो पार्टियों में बैठकर पीना सभ्यता का अंग समझते हैं। शराब का प्रचलन पहले कभी नहीं रहा हो-ऐसी बात नहीं है। पहले भी लोग मद्यपान करते थे पर उन्हें आदर और प्रशंसा नहीं निंदा और भर्त्सना की दृष्टि से देखा जाता था। परंतु पश्चिमी सभ्यता से प्रभावित

लोग इसे बड़प्पन की निशानी मानते हैं यह एक और दुर्भाग्य की बात है।

खुशी मिलती है तो पीने वाले उसका आनंद लूटने के लिए बोतल लेकर बैठ जाते हैं। उससे कोई खुशी बढ़ती नहीं है। मानसिक शक्तियाँ तो शिथिल पड़ती ही हैं, स्वास्थ्य और शरीर को पहुँचने वाली क्षति इतनी विकराल होती है कि यदि खुशी बढ़ जाने की बात को भी मान लिया जाए तो भी सौदा घाटे का ही रहता है। ऐसी ही एक घटना है पटेल नगर की। वहाँ घनश्याम दास नामक किसी व्यवसाई के पाँच लड़कियाँ थीं। ३५ वर्ष की आयु में पहली बार उनकी पत्नी ने पुत्र को जन्म दिया।

इस पुत्र जन्म की उन्हें इतनी खुशी हुई कि उसे सम्हाल न सके। अच्छा तो यह होता कि यदि खुशी व्यक्त करनी ही थी तो वे उसे उमंग उल्लास के रूप में व्यक्त करते। पूजा अर्चा या घर पर यज्ञ पार्टी करते, पर नहीं । उन्होंने सारी उमंग शराब पीने में ही लगा दी। इतनी ज्यादा पी ली कि पीने के चक्कर में नवजात शिशु सहित अपनी पाँच बच्चियों पत्नी को छोड़ कर शराब के साथ ही खुद भी उड़ गए। पहले तो लोगों ने शराब पीने से आई सामान्य बेहोशी समझा किंतु जब बहुत देर तक बेहोशी नहीं टूटी तो डाक्टर को बुलाया। और डाक्टर ने उनके प्राणपखेरू उड़ जाने की घोषणा बड़े दुःख के साथ कर दी। पुत्र जन्म की परिवार वालों को भी वर्षों से प्रतीक्षा थी। इसी प्रतीक्षा में संतान की संख्या बढ़ती गई। और प्रतीक्षा पूरी भी हुई तो इस दुःखांत घटना के साथ।

इसी प्रकार गंगापुर सिटी के एक हरिजन कर्मचारी को अपना तीन माह का बकाया वेतन मिलने की खुशी हुई। नगर पालिका के कुछ कर्मचारियों का तीन महीने का वेतन बकाया था। उनमें उक्त व्यक्ति भी था। वेतन न मिलने से घर खर्च में तंगी थी। वेतन मिला तो सभी को स्वाभाविक ही प्रसन्नता हुई। घर पर परिवार के लोग उत्साह के साथ उसके लौटने की प्रतीक्षा कर रहे थे और बच्चे आशा लगाए बैठे थे कि आज पिताजी उनके लिए खूब सारी

मिठाईयाँ लाएंगे।

उधर तो वेतन मिलते ही शराब खाने का रास्ता सूझ गया था। सबसे पहली आवश्यकता शराब की लगी जो आर्थिक तंगी के कारण बहुत दिनों से नहीं मिल रही थी। पिछले दिनों के अभाव की सारी कसर उन्होंने एक साथ निकालने की ठानी और इतनी पी ली शराब की दुकान पर ही बेदम हो गए। बच्चे जो घर पर अपने पिताजी की मिठाइयाँ लेकर लौटने की प्रतीक्षा कर रहे थे-उनकी लाश देखकर धक रह गए। यहाँ भी शराब ने ५-६ बच्चों सहित दो स्त्रियों को अनाथ बनाकर रख दिया।

गम गलत करने और खुशी बढ़ाने के लिए पीने वालों के अतिरिक्त एक वर्ग ऐसा भी है जो शराब को अपनी क्रियाशीलता बढ़ाने के लिए पीता है। शराब पीने से क्रियाशीलता किस प्रकार बढ़ती है इसका भी जरा जायजा लें। सितंबर ७१ में सोनपुर की एक संस्था ने मोटर लारी और कार दुर्घटनाओं का सर्वेक्षण किया। इस सर्वेक्षण से जो तथ्य सामने आए वे बड़े विस्मयजनक हैं। सर्वेक्षण के बाद यह निष्कर्ष सामने आया कि दुर्घटनाओं से संबद्ध लगभग सभी ड्राइवर नशेबाज थे। और शराब की पिनक में वे ट्रैफिक-नियमों तथा गति सीमा पर कोई ध्यान नहीं देते थे। बड़ी लापरवाही से उनका उल्लंघन करते, फलस्वरूप दुर्घटनाएँ घटतीं।

कुछ दुर्घटनाओं का विवरण तो इतना दुखद है कि उनके कारणों को नजर अंदाज करना भी गंभीर मानवीय अपराध की श्रेणी में आता है। शराब के नशे में धुत्त एक मालिक, जो खुद ही कार चला रहा था एक रिक्शे से अपनी कार को इतनी बुरी तरह टकरा दिया कि रिक्शे वाले का हाथ ही टूट गया। इस पर भी रिक्शे वाले को चलाना नहीं जानता कह कर मारने दौड़ा।

एक मोटर का ड्राइवर अपनी गाड़ी को बिना गेयर बदले या ब्रेक लगाए छोड़कर चला गया। कार जरा ढालू स्थान पर थी इसलिए सहसा लुढ़क गई। उसकी चपेट में पहले तो दो बालक

आए जिनमें से एक का तो वहीं प्राणांत हो गया और दूसरे ने अस्पताल में दम तोड़ दिया। आगे चल कर उसने एक छात्र को कुचला और फिर एक पेड़ से जा टकराई।

एक शराबी कार ड्राइवर ने कार स्टार्ट करते ही एकदम पेड़ से टकरा दी। शराब पीने से यदि इस प्रकार की क्रियाशीलता बढ़ती है तो उसका क्या मूल्य है और क्या औचित्य। शराब पीना ही नहीं उसका बनाना भी अपराध है, इसलिए बनाते समय कानून और पुलिस से उसे बचाने का बहुत ध्यान रखा जाता है। कड़वाला की घटना है। वहाँ के कुछ ग्रामवासियों ने अँधेरे में शराब बनाई। इस समय जितना ध्यान सुरक्षा पर दिया गया उतना दूसरी चीजों पर नहीं। फलस्वरूप शराब पकाते समय कोई जहरीला कीड़ा भी उसमें मिल गया और वह विषैली हो गई। १२ व्यक्तियों ने उस शराब को पिया और पीने के तुरंत बाद ही उल्टी करने लगे। ९ व्यक्तियों ने वहीं दम तोड़ दिया। शराब पीकर उन लोगों ने जो उल्टियाँ कीं उसे चाट कर दो कुत्ते भी ढेर हो गए। ३ व्यक्तियों को, जिन्होंने थोड़ी शराब पी थी, चिंताजनक हालत में अस्पताल पहुँचाया गया और बड़ी मुश्किल से उन्हें बचाया जा सका।

अब तक तो उन दुर्घटनाओं का जिक्र किया गया है जो शराब पीने के बाद या इस आदत से घटीं। आदमी का जीवन इतना सतेज भी हो कि वह शराब पीते हुए अपने शरीर को काफी समय तक चला सके तो भी वह इसके दुष्परिणामों से नहीं बच सकता। उसकी जीवन शक्ति और स्वास्थ्य दिनोदिन क्षीण होने लगता है तथा स्वास्थ्य बिगड़ने के साथ-साथ वह आर्थिक दृष्टि से लड़खड़ाने लगता है। हफ्ते में १० रु० की शराब पीने वाला व्यक्ति भी महीने में ४० -५० रु० की शराब पी जाता है और यह आदतन मद्यपान करने वाले व्यक्तियों के लिए सामान्य-सी बात है। पीने की मात्रा आय और आदत पर ही अधिक निर्भर करती है। आमदनी का चौथाई से लेकर आधे तक अंश आसानी से शराब पीने वाले इसमें लगाते हैं जिसका परिणाम परिवार वालों को अभाव, तंगी और फटेहाली के

रूप में देखना पड़ता है।

जिनकी स्थिति अच्छी है और जो शौकिया या सभ्यता का नाम ले कर पीते हैं उन्हें भी उचित नहीं ही बताया जा सकता। इस संबंध में आचार्य बिनोवा भावे का यह कथन स्मरणीय है कि जो लोग पश्चिमी देशों की देखादेखी मद्यपान को सभ्यता का एक अंग बना चुके हैं, उन्हें यह जानना चाहिए कि ठंडी जलवायु के कारण उन लोगों का पश्चिमी नागरिकों का पीना भले ही उपयुक्त हो, पर हमारे देश के लिए किसी प्रकार उपयुक्त नहीं है।

नशे के उच्चारण के साथ ही शराब का नाम पहली बार उभरता है। यों नशे और भी हैं। तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, सुलफा, गाँजा, भाँग, चरस, अफीम आदि कितने ही नशे हैं । और यदि यह कहा जाए कि सौ में से व्यक्ति इन नशों में से किसी न किसी नशे का प्रयोग करते हैं तो अत्युक्ति न होगी। इतने बड़े व्यापक रूप में नशाखोरी फैली हो वहाँ राष्ट्रीय संपति और व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर कितना चिंताजनक प्रश्न चिह्न लगा होगा, कहा नहीं जा सकता। दूसरे नशे देर- सबेर या धीरे-धीरे हानि पहुँचाते हैं तो शराब आदमी को पहली बार में अपने संहारक रूप का परिचय देता है। कहा भी गया है कि पहले आदमी शराब को पीता है। फिर शराब ठसे पीने लगती है।

असाध्य रोगों की जननी-शराब

ब्याह-शादियों और अन्य अवसरों पर शराब पी लेने के कारण बड़ी संख्या में लोगों के मर जाने की घटनाएँ आए दिन समाचार पत्रों में प्रकाशित होती रहती हैं। उस समय लोग थोड़ी देर तक शराब की हानियों और उस की बुराइयों की चर्चा करने लगते हैं, पर जिन्हें यह दुर्व्यसन लगा हुआ है, उन पर न तो ऐसी घटनाओं का कोई प्रभाव पड़ता है और न इसके बाद होने वाली चर्चाओं का ही। मद्यपान के दुर्व्यसन वाले व्यक्ति ऐसे अवसरों पर यह कहकर छुटकारा पा लेते हैं कि इन लोगों ने घटिया किस्म की शराब पी

होगी अथवा ज्याद पी ली होगी या सहन नहीं कर सके होंगे, इस कारण यह दुर्घटना घटी।

ऐसे तर्क अपने व्यसन को बुरा सिद्ध न होने देने के लिए ही दिए जाते हैं। अन्यथा शराब कैसी भी और कितनी भी क्यों न् हो, स्वास्थ्य और बुद्धि पर निश्चित रूप से अपना दुष्प्रभाव डालती है। कई लोगों की यह मान्यता है कि यदि थोड़ी मात्रा में शराब का सेवन किया जाए तो उससे भूख खुलकर लगती है और पाचनशक्ति ठीक रहती है, शरीर में स्फूर्ति आती है और मानसिक तनाव दूर होता है। ऐसा मानने वाला व्यक्ति सीमित मात्रा में शराब का सेवन करने को कोई बुराई नहीं समझता। पहले कभी चिकित्सा विज्ञान की भी यही मान्यता थी, किंतु जैसे-जैसे इस क्षेत्र में प्रयोग और अनुसंधान किए गए, वैसे-वैसे नए तथ्य सामने आने लगे और पुरानी मान्यता ध्वस्त हो गई।

कुछ वर्षों पूर्व अमेरिका में संपन्न हुए एलाईनिस्ट्रस एण्ड न्यू रोला निस्ट्स के नेशनल कन्वेशन (राष्ट्रीय सम्मेलन) में सम्मिलित चिकित्सकों ने इस विषय में एक राय व्यक्त की कि किसी भी रूप में ली गई शराब शरीर और मस्तिष्क तक के लिए विष का काम करती है। चिकित्सा विज्ञान में पुष्टिकारक औषधि अथवा खाद्य के रूप में इसकी उपयोगिता किसी भी प्रकार सिद्ध नहीं हुई है, बल्कि इसके कारण पागलपन, मृगी, मानसिक दुर्बलता जैसे विकार उत्पन्न होते हैं, इसमें कोई संदेह नहीं है।

शराब का घूँट हलक से नीचे उतरते ही आमाशय की श्लेष्मा-झिल्ली से छेड़छाड़ करती है और खून में मिलकर मस्तिष्क तक पहुँच जाती है। मस्तिष्क में पहुँचने के लिए पाँच मिनट से भी कम समय लगता है और वहाँ पहुँचते ही वह मस्तिष्क के उन भावों को निष्क्रिय कर देती है जो विचार विश्लेषण और निर्णय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मदिरा का जो अंश मस्तिष्क को चेतना शून्य बनाता और नशा देता है, उसे इथाइल अल्कोहल कहते हैं। यह विशुद्ध रूप से बेहोश करने वाला तत्व है। जब शराब के

माध्यम से अल्कोहल मस्तिष्क में पहुँचता है और उसे विचार तथा विवेक-शून्य बना देता है तो मस्तिष्क का शरीर और उमंग पर नियंत्रण घटने लगता है तथा धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है। यही कारण है जो मद्यपान के बाद लोग मस्ती में झूमने लगते हैं। चूँकि उनकी समीक्षा शक्ति दुर्बल या निष्क्रिय पड़ जाती है तो वह अपने और दूसरों के बारे में न जाने क्या-क्या सोचने लगता है। दुबला-पतला और कृशकाय व्यक्ति भी पीने के बाद अपने को किसी पहलवान से कम नहीं समझता। निरक्षर भट्ट होने पर भी व्यक्ति अपने को दुनिया का सबसे अधिक समझदार व्यक्ति समझने लगता है, उसे अपनी शक्तियों और स्थितियों के बारे में इतना अधिक भ्रम होने लगता है कि पीया हुआ व्यक्ति यदि कार चला रहा हो और उसे किसी स्थान पर कार पास करनी हो तो वह दो कारों के बीच तीसरी कार खड़ी करने जितनी जगह न होने पर भी अपनी ड्राइवरी का घमंड करता हुआ उस जगह में अपनी कार घुसा ही देता है, भले ही कार में टक्कर लग जाए या मौत आ जाए।

शराब पीने पर व्यक्ति थोड़ी स्फूर्ति और उत्साह का अनुभव करता है। इस कारण यह मान लिया गया है कि शराब उत्तेजक है, किंतु सचाई यह है कि शराब से मस्तिष्क उत्तेजित नहीं होता, बल्कि दमित होता है। चूँकि मस्तिष्क का दमन होने के कारण व्यक्ति की चिंता, पीड़ा अनुभव करने की क्षमता भी दमित होने लगती है। इसलिए यह भ्रम होने लगता है कि पीने के बाद अपनी मानसिक एवं शारीरिक क्षमताएँ सहसा बढ़ गई है। शराब जैसे जैसे आदतन मजबूरी बनने लगती है वैसे-वैसे उसकी मात्रा भी बढ़ानी पड़ती है और यह बढ़ी हुई मात्रा व्यक्ति के विवेक तथा संयम को नष्ट करने लगती है। धीरे-धीरे स्थिति यहाँ तक आ पहुँचती है कि न पिए होने पर भी व्यक्ति अपना मानसिक संतुलन स्थिर नहीं रख पाता।

सहनशक्ति से थोड़ी अधिक मात्रा होने पर व्यक्ति का अपने शरीर पर भी नियंत्रण नहीं रह पाता, उसकी जबान लड़खड़ाने लगती है, कदम डगमगाने लगता है, कोई वस्तु अपने हाथों से

उठाना चाहता ह ता उठा नहीं पाता। इससे भी आगे घबराहट होने लगती है, पसीना छूटता है, मितली आने लगती हैं। शरीर के विभिन्न अंगों की मांस-पेशियों पर से नियंत्रण और संतुलन हट जाता है। ऐसी स्थिति में आँखों से कोई चीज एक की दो दिखाई देने लगती हैं। कई बार इस स्थिति में टट्टी-पेशाब भी छूट जाता है और धीरे-धीरे आदमी बेहोशी की ओर बढ़ने लगता है। कुछ और पी लेने पर साँस तथा हृदय की धड़कन भी रुकने एवं बंद होने लगती हैं। इस दशा में यदि तुरंत उपचार न किया जाए तो मृत्यु तक हो जाती है।

फ्रेंच अकादमी आफ मेडीकल के डा० पैरिर्सन ने सन् १९४५ में यह बताया कि शराब मस्तिष्क के अतिरिक्त हृदय और रक्तवाहिनियों को भी प्रभावित करती है। उसके कारण रक्तवाहिनी नलिकाएँ फूल जाती है, जिससे पीने वाला गर्मी अनुभव करता है और उसका रक्त-संचार बढ़ जाता है। रक्त-संचार बढ़ जाने से पीने वाले का चेहरा भी लाल दिखाई पड़ने लगता है।

यह लालिमा इसलिए भी दिखाई देती है कि रक्त शरीर के भीतरी अवयवों से चमड़ी की ओर अधिक आ जाता है। इस कारण चमड़ी तपने लगती है और उसकी तपिश बाहर हवा में चली जाती है। इस प्रकार शराब पीने के कारण गर्मी प्राप्त नहीं होती, बल्कि खोती अधिक है। रक्त-नलिकाओं में फैलाव आ जाने के कारण शराब प्राय: हृदय-रोगों को भी जन्म देती है।

शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों में एक तथ्य यह भी है कि उसे पचाने में पेट की अपेक्षा जिगर को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। कुछ एंजाइमो की सहायता से जिगर इथाइल अल्कोहल को आक्सीजन देकर उसे कार्बन डाई-आक्साइड तथा पानी में बदलता है। इस प्रक्रिया में काफी समय लगता है और शरीर का पोषण करने वाले कुछ बहुमूल्य विटामिन तथा एंजाइम भी इस प्रक्रिया में नष्ट होते हैं। दूसरे इस प्रकार शराब को पचाने में जिगर को अधिक समय भी लगता है। जितनी मात्रा में एक बार पी ली जाती है, वही काफी देर में रच-पच पाती है। निरंतर या अधिक समय तक पीते

रहा जाए तो उतने ही समय में पच पाने के कारण नशा चढ़ा का चढ़ा ही रहता है। कहना नहीं होगा कि इस स्थिति में जिगर पर बहुत अधिक मात्रा में अतिरिक्त भार पड़ता है और उस पर चर्बी चढ़ने लगती है।

इस प्रकार शराब कई प्रकार से मानसिक-शक्तियों और शारीरिक-क्षमताओं को नष्ट करती है। इसके कारण सर्वप्रथम मस्तिष्क बुरी तरह आक्रांत होता है। अधिक समय तक पीते रहने के कारण दिमाग इतना कमजोर हो जाता है कि दैनिक क्रियाकलाप भी ठीक से संपन्न नहीं हो पाते। कई बार तो स्थिति यहाँ तक पहुँच जाती है कि मद्यपान करने वाले स्थाई रूप से पागल हो जाते हैं। शारीरिक दृष्टि से शरीर का संतुलन नियमन करने वाले सारे कोश क्षति ग्रस्त होते हैं। फलत: वह पिए हुए हों अथवा न पिए हुए हों, कोई भी काम स्थिरता से नहीं कर सकते। हमेशा डगमगाते ही रहते हैं। दूसरे मद्यपान के कारण स्नायु-तंतुओं को क्षति पहुँचती है। हाथ-पैरों की पेशियाँ दुखने लगती हैं। उनमें ऐंठन और झनझनाहट बनी रहने लगती है। कभी-कभी वे सुन्न भी पड़ जाती हैं। इस कारण तथा शराब के कारण शरीर में विटामिन बी० वन की कमी के कारण लकवा जैसे रोग तक होते देखे गए हैं।

मद्यपान के कारण "कोसीकोफ" नामक मानसिक-रोग होने की अधिक संभावना रहती है। इस रोग के शिकार व्यक्ति की स्मरण शक्ति कमजोर पड़ते-पड़ते अंतत: क्षीण हो जाती है। एक और रोग "बर्नेकी" होने का भी भय रहता है, जिसमें एक वस्तु की दो वस्तुएँ दिखाई देने लगती हैं। प्रसिद्ध हृदय-रोग विशेषज्ञ डा० डब्ल्यू०जी०सी० अस के अनुसार प्राय: सभी शराबियों का हृदय अपने सामान्य आकार से कुछ बड़ा हो जाता है और इस कारण उसे साँस लेने में तकलीफ होने लगती है। मद्यपान पेट और आँत की झिल्लियों को भी सीधा नुकसान पहुँचाता है। तेजाब की मात्रा बढ़ जाने से अल्सर की शिकायत होने का डर रहता है। बहुत अधिक

पी लेने के कारण कभी-कभी खून की उल्टियाँ भी होने लगती हैं।

बदहज्मी और अपच की शिकायत बने रहना तो जैसे शराबी के लिए आम बात है और इस कारण उसका वजन तेजी से घटने लगता है। मद्यपान के कारण पैक्रियाज ग्रन्थि और पेट को जोड़ने वाली नलिका कभी-कभी सूजन के कारण बंद हो जाती है। ऐसी स्थिति में भयंकर उदर-शूल उठता है। रक्तचाप तेजी से गिरने लगता है। अगर तुरंत उपचार न हो तो यह स्थिति जीवन संकट भी उपस्थित कर देती है। पैक्रियाज-ग्रंथि का यह रोग बराबर बना रहता है और शराब के कारण खराब हो जाने से वह बहुत कम मात्रा में इन्सुलिन बनाती है। इस कारण मधुमेह रोग होने की संभावना भी रहती है।

मद्यपान के कारण जिगर को होने वाली सिरोसिस बीमारी इतनी भयंकर है कि वह छह महीने तक रोगी को बुरी तरह तड़पा-तड़पा कर उसका प्राण हरण कर लेती है। इसके अतिरिक्त हृदय की भाँति ही जिगर का आकार भी फैलने लगता है। मरने वाले शराबियों में ९० प्रतिशत प्राय: जिगर के रोगों से ही मरते हैं, क्योंकि इस विषैले तत्व को परास्त करने और उससे संघर्ष करने में जिगर को ही अधिक मेहनत करनी पड़ती है।

ये प्रभाव प्राय: प्रत्यक्ष नहीं दिखाई देते और न ही ऐसा लगता है कि इनका कारण मद्यपान है। शराब की हानियों को देखने के लिए दैनिक-जीवन में मद्यपान करने वालों की दुर्दशा देखना ही पर्याप्त होता है। जब व्यक्ति शराब पीता है तो उसकी बुद्धि और स्मृति अस्त-व्यस्त हो जाती है। कहावत भी है कि शराब अंदर, तो अक्ल बाहर। शरीर और मस्तिष्क का नियंत्रण खोकर शराबी जिस तरह कहीं भी सड़क पर, नालियों में, कूड़े के ढेर पर-जिस बुरी स्थिति में पड़े पाए जाते हैं, उन्हें देखकर ही किसी समझदार व्यक्ति को घृणा होने के साथ-पीने वाले के प्रति दया का भाव भी उत्पन्न होने लगता है। इस स्थिति को लक्ष्य बनाकर ही किसी संत-कवि ने गाया है कि "ऐसा मद भूल न पीबई, जो बहुरि पछिताय।" वस्तुत:

शराब पीने के बाद इस तरह की दुर्दशा ग्रस्त स्थिति में पड़े व्यक्ति को होश आने पर अपनी स्थिति का पता चले तो वह शर्मिंदा हुए बिना नहीं रह सकता। स्वाभाविक ही उसे पश्चाताप भी होता है।

मनुष्य के शारीरिक, मानसिक और नैतिक-स्वास्थ्य को क्रमशः चौपट करने वाली शराब किसी भी दृष्टि से मानव-शरीर और जीवन के लिए उपयोगी नहीं है और न अनुकूल ही सिद्ध होती है। इसके विपरीत यह जीवनीशक्ति, मानसिक-क्षमता, आर्थिक और सामाजिक स्थिति तथा नैतिक मूल्यों का विध्वंस ही करती है। अस्तु, मद्यपान को उचित बताने वाले सभी तर्कों और कारणों पर विचार करना चाहिए तथा ऐसे मदमूल से मुक्त ही रहना चाहिए, जिसे अपनाने के बाद पछताने के सिवा और कुछ भी हाथ न लगे। उन व्यक्तियों को भी, जो किसी प्रकार इसके चंगुल में फँस गए हैं, इसकी जकड़ से बाहर निकालना एक श्रेष्ठ परोपकार हो सकता है।

विदेशों में मद्य निषेध के प्रेरणास्पद प्रयास

अमेरिका के एक प्रसिद्ध लेखक एफ० पी० एडम्स ने १८८१ में ऐसे लोगों पर कटाक्ष किया था जो काफी धनी है व जिन्हें समाज शास्त्री अपने अध्ययन के क्षेत्र में इसलिए सम्मिलित नहीं करते कि वे समाज में अपने धन एवं अपार साधनों के कारण सामान्यजन की परिधि में न आकर अपवाद माने जाते हैं। ऐसे लोगों के बारे में श्री एडम्स का कहना है कि जो धनी आदमी हैं, उनके पास अपनी कार है, अपनी जमींदारी है और उनके पास अपनी एक बड़ी संपदा है, वह कीमती शराब पीता है व ठठाकर हँसता है। यह स्थिति अमेरिकी जीवन व सामाजिक दशा की ही नहीं वरन् अधिकांश देशों की है। मद्य निषेध का विरोध केवल वे कुछ ही लोग करते हैं जो बहुत अधिक संपत्ति के स्वामी बने बैठे हैं, जिन्होंने बिना इस बात का विचार किए कि अनीति की कमाई अच्छी नहीं होती, अंधाधुंध

कमाई की है व जो कम श्रम कर अधिक धनोत्पादन करते रहते हैं तथा गरीब की ही चिता पर रोटी सेक कर खाने के आदी हैं। देखा जाए तो मद्यपान का इतना विस्तार आज इसीलिए हुआ है कि समाज के इस सर्वहारा वर्ग ने शराब को न केवल अपने आमोद-प्रमोद व विलासिता को ही अपने जीवन यापन का मुख्य ध्येय बना लिया वरन् इसे अपने रहन सहन के उच्चस्तर का माप दंड भी बना दिया है।

भारतवर्ष में भी ऐसा नहीं, कि मद्यपान की प्रवृत्ति कोई आदिकाल से चली आ रही हो। तथ्य यह है मद्यपान की यह प्रवृत्ति अंग्रेजों के राज्य के माध्यम से पाश्चात्य सभ्यता के कारण पनपी है। भारत की देशी रियासतों के राजे-महाराजे, जागीरदार, जमींदार, रईस धनी अंग्रेजों के साथ मिल बैठकर शराब पीने पिलाने की बात को अपनी प्रतिष्ठा समझते थे। इस कारण इन दिनों ऐसी हवा बनी कि समाज के इस श्रेष्ठ वर्ग का अनुसरण क्रमशः मध्यम वर्ग व निम्न वर्ग के लोग भी उसी अनुपात में व उसी उद्देश्य से करने लगे तथा भारत में यह बीमारी एक महामारी के रूप में फैल गई व तभी से इसने देश को ऐसा जकड़ रखा है कि आज तक देश इसकी पकड़ से छूट नहीं पा रहा है।

मद्यपान की बुराई की बात तथा मद्यनिषेध के प्रयासों की चर्चा केवल भारत में ही नहीं होती यह मानना निराधार होगा कि विश्व के अन्यान्य देश जब मद्यपान को एक सामाजिक मान्यता दे चुके हैं तो भारत का मद्यनिषेध का अपना अलग राग अलापते रहना उचित नहीं होगा। स्थिति ऐसी नहीं है कि मद्यनिषेध के प्रयास भारत में ही किए जा रहे हों । मद्यनिषेध का औचित्य बहुत पूर्व से ही विश्व के धनी राष्ट्रों के साहित्यिक व दार्शनिक मानते रहे हैं।

प्रसिद्ध दार्शनिक प्लेटों ने एक बार यह तथ्य उद्घोषित किया था कि कोरथेजिनियों को इस बात की मनाही थी कि वे जब सैनिक मार्च पर हों तब मद्यपान न करें। चीन के विषय में भी यह बात कही जाती है। ११ वीं सदी में उनके एक राजा ने अपने साम्राज्य से

अंगूर की सारी बेलें उखाड़ देने की आज्ञा दी थी ताकि उसको सड़ाकर लोग शराब न बना सकें। रोमन सभ्यता के आगमन के पूर्व भी हेब्रियू जाति के निवासियों ने भी मद्यनिषेध हेतु अनेक प्रयास किए थे।

आज अमेरिका को विश्व का सबसे बड़ा पूँजीवादी राष्ट्र माना जाता है तथा भौतिकवादी जीवनयापन की दृष्टि से अमेरिका के लोग सबसे अधिक विलासिता का जीवन जीते हैं। यहाँ पर शराब का प्रचार भी है परंतु इस देश में प्रबुद्ध वर्ग शराब खोरी की प्रवृत्ति के विरुद्ध ही रहा है तथा यहाँ अनेकानेक ऐसे सामाजिक संगठन हैं जो शासन पर बराबर ऐसा प्रभाव डालते रहते हैं जिनके परिणाम स्वरूप यहाँ के शासन द्वारा कई-कई संवैधानिक प्रयास मद्य प्रसार पर अंकुश लगाने के लिए किए हैं। अमेरिका में भी शराब का प्रचार ब्रिटेन की ही देन है। प्रारंभ में ब्रिटेनवासी तीर्थयात्री के रूप में अमेरिका आए थे व यहीं उपनिवेश बनाकर रहने लगे। मद्यपान का रोग इस कारण एक छूत के रोग की तरह यहाँ फैलने लगा व इतना विकराल रूप लेने लगा कि प्रबुद्ध वर्ग में एक सामाजिक चेतना जागी कि शराब खोरी के इस बड़वानल को रोकने के लिए कुछ ठोस व सक्रिय प्रयास किए जाने चाहिए। अमेरिका में मद्य निषेध की दिशा में समाज व राज्य द्वारा किए जाने वाले कार्यों का इतिहास अठारहवीं शताब्दी से प्रारंभ होता है। प्रारंभ में यहाँ शराब की दुकानों के लिए लाइसेंस लेना अनिवार्य बनाया गया था। यहाँ शराब की दुकानों की संख्या में भी कमी की जाने लगी थी तथा जो बाजार में व सार्वजनिक रूप से शराब पी कर आते थे उन्हें दंड देने का प्रावधान भी किया गया।

१८१३ में अमेरिका में ''टेम्परेंसमूवमेंट'' नाम से ऐसी कई संस्थाएँ बनीं जो नागरिकों को कम शराब पीने के लिए प्रेरित करती थीं इस पृष्ठ भूमि में यहाँ के लोगों का यह चिंतन था कि मद्यपान है तो एक बुराई परंतु इसे शनैः शनैः क्रमशः कम किया जाए अतः इस दृष्टि से ये संस्थाएँ कार्य करने लगीं। मद्यपान में मितव्ययता वरतने

के कार्य का अमेरिकी नागरिकों पर बड़ा अच्छा प्रभाव पड़ा जिसके फलस्वरूप १८१३ से १८३८ तक के २५ वर्षों में इस तरह करीब ६००० संस्थाएँ सारे अमेरिका में हो गई। मद्यपान के विरुद्ध यह विचार क्रांति इतनी प्रभावकारी व लोक प्रिय अमेरिका में हुई कि यहाँ ''चर्च'' भी इस विषय पर चिंतन करने लगे व इस बात को अनुपयुक्त मानने लगे कि लोग शराब पीकर या शराब की बोतल लेकर चर्च आवें तथा धर्म को तथा धार्मिक अनुशासन को चोट पहुँचाएँ अत: चर्च ने भी इस आंदोलन में अपना सहयोग दिया तथा अमेरिकी शासन पर प्रभाव डाला कि शासकीय स्तर पर भी मद्यनिषेध के कार्य किए जाएँ। शनै: शनै: कई चर्च इस दिशा में सक्रिय हुए तथा १८९५ तक स्थिति यह हो गई थी कि अमेरिका में करीब ३० हजार चर्च मद्यनिषेध की दिशा में सक्रिय हो उठे थे।

मद्यनिषेध के लिए सामूहिक चेतना जागृत करने के लिए अमेरिका की महिलाएँ भी पीछे न रहीं। १८७४ ई० से अमेरिकी स्त्रियों ने इस आंदोलन में सक्रिय भाग लेना प्रारंभ किया। इस वर्ष ओहियो में नेशनल वीमेंस क्रिश्चियन टेंपरेंस यूनियन प्रारंभ की गई तथा यह कार्य शीघ्र ही इतनी गति पकड़ गया कि कम समय में ही विश्व के ५० देशों में इस संस्था की शाखाएँ फैल गईं व इन शाखाओं के माध्यम से इन ५० देशों में शराब के विरुद्ध आंदोलन चलने लगा। मद्यमान के विरुद्ध अमेरिका में पनपे दृढ़ जन जागरण का इतना प्रभावोत्पादक परिणाम हुआ कि अमेरिकी शासन अपनी राष्ट्र नीति में मद्य निषेध को प्रमुख प्रश्न बनाने को विवश हो गया तथा १९०६ में अमेरिका में शराबखानों पर अनेक प्रतिबंध लगाए जाने लगे तथा इस वर्ष के आसपास सारे अमेरिका में यह राष्ट्रीय नीति घोषित कर दी गई कि मद्य-निषेध किया जाना जनहित में उपयोगी है।

मद्यनिषेध की बढ़ती प्रवृत्ति के प्रयास अमेरिका तक ही सीमित न रह सके। वरन् १९वीं सदी के अंत तक यह विचारधारा १८५१ में न्यूयार्क में ''इण्डिपेंडेंड आर्डर आफ गुड टेम्पलर्स'' के नाम से

बनी संस्था के माध्यम से कनाडा, इंगलैंड, स्केडीनेविया, प० अमेरिका, द० अमेरिका, भारत, आस्ट्रेलिया आदि देशों में भी फैलने लगी।

विश्व के अकेले पूँजीवादी देश अमेरिका में ही मद्यपान के विरुद्ध विचारधारा प्रवाहित नहीं हुई है वरन् साम्यवादी देशों में भी इसी तरह की हवा के बहने का संकेत मिलता है। साम्यवादी देशों के बारे में आम मान्यता यह है कि यहाँ जो चल रहा है ठीक है। वहाँ के सभी व्यक्ति आदर्श हैं ऐसी बात भी नहीं है। इन देशों के कड़े प्रतिबंधात्मक प्रावधानों के कारण यद्यपि शेष दुनिया को अधिक जानकारी नहीं हो पाती तथा जो कुछ भनक पड़ती है उससे यह आभास होता है कि प्रमुख साम्यवादी देश रूस में भी शराब खोरी को जन मानस हेय दृष्टि से देखने लगा है तथा वहाँ भी शराबखोरी की आदतों पर अंकुश लगाने की बात सोची जाने लगी है। अब रूस में भी यह माना जाने लगा है कि न केवल पूँजीवादी देशों का ही वरन् साम्यवादी देशों का वातावरण भी सामाजिक दोषों को जन्म देता है व इन सामाजिक बुराइओं पर अंकुश लगाया जाना चाहिए। प्राप्त जानकारियों के अनुसार रूस में ऐसे अनेक अपराधियों को अब दंड दिया जाने लगा है जो शराब पीकर सामाजिक अव्यवस्था लाने के दोषी हैं। यहाँ एक ही वर्ष में ६ लाख से अधिक व्यक्तियों को शराब पीकर वाहन चलाने के अपराध में दण्डित किया गया। अस्त व्यस्त दांपत्य जीवन की संख्या में निरंतर वृद्धि का कारण भी रूस में अधिकाधिक मद्यपान माना गया है। इसी प्रकार की समस्याएँ समाज के गंभीर चिंतन का विषय बनती जा रही हैं व इसी से हाल ही में यहाँ के उच्चतम न्यायालय के न्यायाधीशों का एक सम्मेलन इस प्रवृत्ति को हतोत्साहित करने के लिए, सामाजिक चेतना जागृत करने एवं संवैधानिक व्यवस्था बनाने के लिए हुआ था, इसमें अन्य बातों के अतिरिक्त महत्वपूर्ण निर्णय यह हुआ कि अधीनस्थ न्यायालय अन्य बातों के अलावा बच्चों को मद्यपान में प्रोत्साहित करने के अपराधों में कड़े से कड़े दंड दे। रूस में इस प्रकार के चिंतन एवं

सक्रिय प्रयासों का प्रारंभ इस बात का स्पष्ट संकेत है कि मद्यपान का मद साम्यवादी लौह अनुशासन को भी तोड़कर अपना असर दिखाने लगा है जो वहाँ किसी को पसंद नहीं ।

विश्व के इन दो मुख्य समूहों के प्रमुख देशों के अतिरिक्त एक अन्य महत्वपूर्ण पाश्चात्य देश इंग्लैंड में भी इस दिशा में काफी कार्य हुआ है। इंग्लैंड में मद्यपान की आदत प्रारंभ में जन साधारण में नहीं चली थी, वरन् यह संपन्न घरानों राज परिवारों तक ही सीमित थी, परंतु शनैः शनैः यह अन्य वर्गों तक फैली।

इंग्लैंड में फैल रही अधिकाधिक सुरापान की प्रवृत्ति व इससे होने वाले दोषों से अपने राष्ट्र को दूर रखने के लिए यहाँ के समाज सेवकों, साहित्यकारों एवं विचारकों ने मद्यपान के विरुद्ध प्रचार प्रारंभ किया तथा ऐसा जनमानस बनाया कि शासन ने एक के बाद एक कानून मद्यपान को रोकने के लिए पास किए। इस दशा में सर्व प्रथम १६९० में मद्यपान नियंत्रण हेतु लगाए जाने वाले करों में भारी वृद्धि की गई ताकि जन साधारण के लिए मद्य का क्रय उनकी क्रयशक्ति के बाहर हो जाए व मद्य उपभोग में कमी हो। इसके बाद १८३९ में मेट्रोपोलिटन एक्ट बनाया गया। फिर १८८९ में वेल्ज संडेक्लोजिंग एक्ट तथा सन् १९०१ में दि इंटोगरिकोटिका लोकर्स एक्ट बनाया गया। इन सारे संवैधानिक प्रावधानों से समूचे इंग्लैंड में एक नई विचार क्रांति फैली जिससे एक उपयुक्त वातावरण मद्यनिषेध के पक्ष में बना इसका परिणाम यह हुआ कि समाज के प्रबुद्ध वर्ग का एक हिस्सा अनवरत रूप से शासन पर यह प्रभाव डालता रहा कि अधिकाधिक संवैधानिक प्रावधान होने चाहिए अतः १९०९ में पुनः एक टेटेम्पीरेंस एक्ट पास किया गया जिससे मद्यनिषेध के कानूनों को क्रियान्वित करने के कार्य में और गति आई। इंग्लैंड में गत पाँच शताब्दियों में कुल ४०० एक्ट पास किए गए हैं जो इस बात का द्योतक है कि यहाँ की जनता मद्यपान की प्रवृत्ति को नियंत्रित व कम करते रहने के लिए कितनी उत्सुक, जागरूक व सक्रिय थी। इंग्लैंड में राज्य द्वारा ही प्रयास सीमित नहीं रहे वरन्

सामाजिक संगठन भी मद्य निषेध के लिए काम करने के लिए बने। यहाँ बीसवीं सदी के प्रारंभ में एक नेशनल प्रोहिविशन पार्टी के नाम से संगठन बनाया गया जिसने इंग्लैंड में मद्यपान विरोध में सामाजिक चेतना जागृत करने का बड़ा अच्छा कार्य किया।

विश्व के इन प्रमुख देशों में स्वयं राज्य एवं यहाँ के प्रबुद्ध वर्ग द्वारा प्रशासकीय क्षेत्रों में मद्यनिषेध हेतु के किए जा रहे इन प्रयासों पर दृष्टिपात करने से एक बात स्पष्ट हो जाती है कि भारत में जो इन दिनों मद्यनिषेध के लिए वातावरण बनाया जा रहा है वह अपनी ढपली-अपना राग जैसी बात नहीं है वरन् यह एक विश्व व्यापी समस्या का विश्वमान्य सिद्धांत है तथा सामाजिक चेतना एवं राज्य के संवैधानिक प्रावधानों के संतुलित-प्रयासों से संभव व व्यवहार्य हो सकता है।

समाज के चिंतन, समाज के आचार, विचार तथा परंपरागत मान्यता को बदलने के लिए अशासकीय क्षेत्रों के प्रयास ही उपयुक्त रहते हैं-इसमें संवैधानिक प्रावधान विशेष उपयोगी नहीं रहते। देश में इस तरह के संगठनों की आवश्यकता है। यदि हमारे समाज का प्रबुद्ध वर्ग तैयार हो जाए व धनवान लोग अपना आर्थिक सहयोग प्रदान करें तो इस तरह के अधिकाधिक संगठन बनाए जाने चाहिए। ये संगठन मद्यपान के विरोध में एक विचारधारा का निर्माण करें। आंदोलन चलाएँ मद्यपान करने वाले परिवारों को मद्यपान की बुराइयों से अवगत करावें तथा समाज व सरकार के बीच की कड़ी बन कार्य करें व आवश्यकता पड़ने पर सरकारी क्षेत्रों को प्रभावित कर संवैधानिक प्रावधानों की मदद भी लें।

पूर्ण मद्य निषेध-सर्वथा संभव

किसी भी राष्ट्र का निर्माण उसके कोरे सिद्धांतों एवं कल्पनाओं से नहीं, वरन् त्याग और बलिदानों से होता है। आज विश्व की तीसरी महाशक्ति बन रहे चीन के तत्कालीन निर्माताओं ने अनुभव किया था कि जब तक "चीनी" अफीम की आदत से मुक्त नहीं हो

जाते तब तक चीन एक शक्ति के रूप में खड़ा नहीं हो सकता। इसका कारण यह था कि अफीम के अत्यधिक उपभोग के कारण चीन देश का बहुत सारा धन अफीम पर लग जाता था। इसी धन को बचा कर इसका राष्ट्र निर्माण के अन्य कार्यों में उपयोग करना उस समय के नेताओं ने उपयुक्त समझा। अफीम के उपभोग पर व्यय होने वाली राशि से कहीं अधिक नुकसान की बात यह थी कि इसका सेवन कर चीनवासी नशे में धुत्त, आलसी व अकर्मण्य हो चले थे। यदि अफीम से चीन को न बचाया जाता तो चीन पूरी तौर से आज शक्तिहीन व दरिद्र राष्ट्र होता क्योंकि जिस देश के लोग अशक्त, आलसी व अकर्मण्य हो वह देश कभी संपन्न हो ही नहीं सकता था। चीन के राष्ट्र निर्माताओं ने अपने देश के विकास एवं राष्ट्र निर्माण की कल्पना का दृढ़ संकल्प किया, चीन के लोगों का आह्वान किया, चीनियों ने अपने राष्ट्रीय नेताओं का अनुशासन माना व समूचे विश्व ने देखा कि एक समय के अफीम चीनियों ने आज विश्व में अपना ऐसा महत्वपूर्ण स्थान बना लिया है कि न केवल इसका अपना ही भाई रूस बल्कि अमेरिका और अन्य देश भी उसकी शक्ति का लोहा मानने लगे हैं।

चीन जैसी ही संकल्पों को पूरा करने की इच्छा शक्ति यदि भारतवर्ष में आ जाए तो कोई कारण नहीं कि भारत भी विश्व के अग्रणी देशों की पंक्ति में न आ जाए व भारत भी विश्व की शक्ति सेना में अपना स्थान न बनाले। मद्यपान की प्रवृत्ति पर अंकुश लगाने के लिए देश में विचार-मंतणा प्रस्ताव आदि तो बहुत होते रहे हैं, परंतु इस दिशा में कार्यक्रम का क्रियान्वयन कोई ठोस परिणामदायक नहीं रहा।

आज से कोई ४०-५० वर्ष पूर्व पूज्य गाँधीजी ने मद्यनिषेध का कार्यक्रम प्रारंभ किया था। उनका कहना था कि स्वतंत्रता को स्थाई बनाने के लिए ४ बातों की आवश्यकता है- एकता, छूआछूत, स्वदेशी तथा मद्यनिषेध। इनमें से एक भी बात यदि न हो पाई हो तो स्वतंत्रता का आधार नहीं रह पाएगा। पूज्य बापू कहा करते थे यदि

एक भी दिन के लिए उन्हें भारतवर्ष का एकछत्र राजा बना दिया जाए तो वे सबसे पहला कार्य देश की समस्त शराब की दुकानों को बंद कराने का करेंगे। गाँधीजी मद्यनिषेध की इतनी दृढ़ संकल्प शक्ति होते हुए भी उस राष्ट्र में गाँधीजी की यह इच्छा पूरी न हो पाना दुर्भाग्यपूर्ण ही है जो उन्हें अपना पिता मानता हो। राष्ट्र के लिए यह एक बिडंबना ही है कि जहाँ राष्ट्र के अभी तक के समस्त कर्णधार एकमत से मद्यपान के विरोध में रहे हैं तथा भारत से शराब को भगा देना चाहते रहे हैं वहीं इन ४० वर्षों में जो कुछ भी न हो पाया है वह न होने के बराबर ही रहा है।

वास्तव में अभी तक हमारा देश मद्यनिषेध के लिए सपनों के तानेवाने ही बुनता-बुनाता रहा है, पर इस दिशा में कार्य करने के लिए कमर कसकर कभी उद्धत नहीं हुआ। जब कभी भी राष्ट्र को उसकी बुरी आदतों एवं उसके स्वभावजन्य व्यवहार को स्थाई रूप से बदलने की बात करना होती है तो उसके लिए दृढ़ इच्छा की आवश्यकता होती है तथा आवश्यकता होती है इस बात की कि एक बार जो भी निर्णय राष्ट्र हित में लें, उसका पूर्ण निष्ठा एवं निश्चयात्मक ढंग से पालन करें, चाहे फिर उसके लिए नागरिकों को कितना ही त्याग व बलिदान क्यों न करना पड़े।

इन दिनों मद्य निषेध का विरोध सामान्यतया एक विशिष्ट वर्ग द्वारा ही अधिकांशत: किया जाता है यह वर्ग ऐसे व्यक्तियों का है, जिन्हें समाज शास्त्र अपने अध्ययन के क्षेत्र में इसलिए नहीं सम्मिलित करता कि ये अपवाद माने जाते हैं। समाज के लिए जो सिद्धांत व आदर्श निश्चित किए जाते हैं वे समाज के औसत घटक को दृष्टिगत रखकर किए जाते हैं न कि किसी विशिष्ट वर्ग को। यह विशिष्ट वर्ग भूतपूर्व देशी रियासतों के राजा, महाराजाओं, जागीरदारों एवं धनाढ्य लोगों का है। इस वर्ग में वे लोग भी आते हैं जिनकी संपत्ति व ऐश्वर्य के कारण ही अनैतिक कमाई है तथा जो गरीब की गरीबी को यथावत् बनाए रखकर उसकी दीनता की चिता पर रोटी सेक कर खाना अपना आनंद समझते हैं। कम श्रम व अधिक कमाई के

सिद्धांत पर जो बड़े बने बैठे हैं उन्हें मद्यपान की बुराइयाँ इतनी गंभीर प्रतीत नहीं होतीं कि उनको रोकने का प्रयास किया जाए। समाज का इस तरह का वर्ग समाज का पूर्ण प्रतिबिंब नहीं माना जा सकता, अत: इनके कहने, सुनने या इनकी मान मर्यादा एवं आडंबर युक्त प्रतिष्ठा एवं बिगड़ी आदतों को सँवारते रहने के मद्यनिषेध के संकल्प के क्रियान्वयन में शिथिलता नहीं आने देनी चाहिए।

गाँधीजी के स्वप्नों को साकार करने, उनके संकल्प की पूर्ति के लिए यदि समूचा राष्ट्र दृढ़ संकल्प हो जाए तो जिस तरह से चीन से अफीम भागी, उसी तरह भारत से शराब भाग सकती है। प्रश्न सिर्फ हमारे त्याग का है। पूर्ण मद्य निषेध के लक्ष्य की पूर्ति के लिए सिर्फ हमारी आदतों का, बुराई का ही त्याग करना होगा। आज अनेक बहानों से शराब की उपयोगिता, अनिवार्यता एवं वाँछनीयता प्रतिपादित की जाती है और कहा जाता है कि शराब यदा-कदा स्वास्थ्य के लिए, ठंडे मौसम के लिए एवं अपनी कार्यक्षमता बनाए रखने के लिए उपयोगी है। यह बात तो उस वर्ग विशेष की है जिसकी चर्चा ऊपर की जा चुकी है। इसके अतिरिक्त मध्यम-वर्गीय एवं निम्न वर्गीय लोगों तथा श्रमिकों, कृषि श्रमिकों आदि के बारे में कहा जाता है कि शराब पीना उनके दैनिक जीवन का अंग बन गया है, इस से इनको मानसिक शांति मिलती है, उद्विग्नता कम होती है तथा इसे पीकर किसान-मजदूर शांति से दिन काटता है। परंतु ये सब बातें निराधार सिद्ध हो गई हैं। अब तो डाक्टर भी मानने लगे हैं कि स्वास्थ्य वर्द्धन के लिए अथवा बीमारियों की रोकथाम अथवा उपचार के लिए भी शराब का उपयोग अनिवार्य नहीं है। गरीब जनता, खेत-खलिहानों के कृषक एवं कृषि श्रमिकों तथा कारखानों के मजदूरों की दुहाई शायद वे ही लोग देते हैं जिन्होंने निर्धनता का, अभाव के जीवनयापन का अनुभव अभी नहीं किया है। भारतवर्ष में अभी तक जहाँ कहीं भी मद्य निषेध के कार्यक्रम थोड़े-बहुत अंशों में लागू किए, वहाँ के जो परिणाम सामने आए वे इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि शराबखोरी की आदत से मुक्ति

पाकर गरीब मजदूर अपेक्षाकृत अधिक स्वस्थ, सुखी एवं समृद्ध हैं तथा मद्यनिषेध के परिणामस्वरूप उन पर ऋण का भार कम हुआ है, उनका दांपत्य जीवन अधिक अच्छा बनने लगा है एवं समाज में उनकी प्रतिष्ठा व उपयोगिता बनने लगी है।

शराबबंदी से आर्थिक क्षति की आशंका राष्ट्र की लंबी अवधि की सामाजिक, आर्थिक संरचना एवं औसत भारतीय परिवार की आर्थिक स्थिति की दृष्टि से की जाने वाली आलोचना निर्मूल ही सिद्ध होती है। करोड़ों निर्धनों को गलत रास्ते पर चलाकर उन्हें लंबे समय के लिए राष्ट्रीय उत्पादन के अयोग्य बनाकर त्वरित आय प्राप्त करना किसी प्रकार से उचित नहीं है। अतः आय में कमी की आशंका एवं विकास की गति में कमी की बात मद्यनिषेध के साथ सम्बद्ध नहीं की जानी चाहिए। कारण कि मद्यनिषेध की नीति क्रियान्वित हो जाने पर जिस तरह का औसत भारतीय व उसका परिवार बनेगा वह आज की अपेक्षा कहीं अधिक सुखी समृद्ध व स्वस्थ होगा। भले ही उसके लिए विकास की योजनाएँ कम ही क्यों न बनें।

नशों के दुष्परिणाम-
रुग्णता, मूढ़ता एवं दरिद्रता

मादक पदार्थों का सेवन व्यक्ति के स्वास्थ्य को तो क्षीण करता ही है उसका सामाजिक और आर्थिक स्थिति पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। मादक द्रव्यों का सेवन इसलिए किया जाता है कि लोग उससे तनाव मुक्ति और थकान में राहत मिलने की आशा करते हैं। कुछ देर के लिए ऐसा भी होता है, वह तनाव मुक्ति या थकान कम होने की अनुभूति अवास्तविक होती है। मस्तिष्क पर इससे मूर्छा का झीना-सा आवरण ही पड़ता है। इसे हलकी बेहोशी भी कहा जा सकता है। पर इसका अर्थ यह नहीं है कि तनाव कम हो जाता है या थकान मिट जाती हो।

थकान इसलिए अनुभव होती है कि मनुष्य श्रम करते-करते

अपनी शक्ति को चुका देता है। फिर उसे नई शक्ति अर्जित करने के लिए थोड़े आराम की जरूरत होती है। लेकिन लोग आराम के लिए शरीर और मस्तिष्क को शिथिल करने के स्थान पर एकाध दो सिगरेट पी लेते हैं, बीड़ी सुलगा लेते हैं। इससे न तो शक्ति मिलती है और न ही थकान दूर होती है। होता यह है कि सिगरेट और बीड़ी का धुँआ तथा उसमें रहने वाले मादक तत्व मस्तिष्क की संवेदनशीलता को प्रभावित करते हैं। संवेदनशीलता प्रभावित होने से थकान को अनुभव करने वाले जो ज्ञानतंतु होते हैं वे निष्क्रिय हो जाते हैं। इसी से नशों के कारण थकान से राहत मिलती अनुभव होती है। यद्यपि वह कम होती नहीं है।

इसीलिए कहा जाता है कि मादक द्रव्य मनुष्य की क्रियाशक्ति को चाबुक मारकर दौड़ाते हैं। घोड़े जब थक जाते हैं या धीमे चलने लगते हैं तो उन पर चाबुक बजाकर दौड़ने की मजबूरी पैदा की जाती है। दौड़ने की शक्ति न होते हुए भी वे दौड़ने लगते हैं। इसी प्रकार मनुष्य की क्रियाशक्ति जब थकने लगती है तो नशीले पदार्थों का सेवन उस पर चाबुक का काम करता है। और उनके सामने पुनः काम में जुट जाने की मजबूरी पैदा हो जाती है। यह नहीं कि नई क्रियाशक्ति पैदा हो गई हो।

इसीलिए नशों का सेवन करने वाले लोग नशे के इतने आदी हो जाते हैं कि इसके बिना उनका काम नहीं चलता। सीमा से अधिक खर्च होने पर शक्ति तो प्रभावित होती ही है और इस कदर प्रभावित हो जाती है कि फिर नशे के बिना काम नहीं चल सकता।

नशे के आदी लोग फिर कोई उन्नति नहीं कर सकते। इसका परिणाम समाज पर भी होता है। समाज अपने आप में तो कोई जीवन है नहीं। उसका निर्माण उसमें रहने वाले व्यक्तियों से ही होता है और उसके व्यक्ति निष्क्रिय तथा अपरिश्रमी होंगे तो समाज की स्थिति पर भी इसका असर सुनिश्चित रूप से पड़ेगा।

हाल ही में चीन की उन्नति को देखकर इस तथ्य को समझा जा सकता है। चीनी जनता जब तक अफीम की आदी थी तब तक

वह सारा देश ही पददलित और दीन-हीन स्थिति में पड़ा रहा। जब वहाँ के राष्ट्रीय नेताओं ने जनता की इस लत को प्रतिबंधित किया तथा जनशक्ति को रचनात्मक दिशा दी तो कुछ ही वर्षों में चीन महाशक्तियों की पंक्ति में गिना जाने लगा।

व्यक्ति और समाज की क्रियाशक्ति को कुंद करने में ही नहीं उसकी आर्थिक स्थिति पर भी अपना दुष्प्रभाव डालने में नशों से अधिक जिम्मेदार तत्व कोई दूसरा नहीं है। पहली बात तो यही है कि आर्थिक सुव्यवस्था के लिए आय और व्यय का संतुलन बनाए रखना अत्यावश्यक है। यह जरूरी है कि जितनी आमदनी हो उससे कम खर्च किया जाए। आमदनी के अनुसार खर्च न करने की, अपव्यय की विवशता तब उत्पन्न हो जाती है जब व्यक्ति अपने साथ फालतू की जरूरतें भी लगाए हुए हो। पास में पैसा न होने पर और जरूरतें तो कम की जा सकती हैं पर व्यसन एक ऐसी कृत्रिम आवश्यकता है जिसके लिए अन्य प्राथमिक आवश्यकताओं में कटौती करना भी आवश्यक हो जाता है। मादक द्रव्यों के आदी लोग कम खाएँगे, फटा पहनेंगे, बच्चों की शिक्षा-दीक्षा की ओर से ध्यान हटा लेंगे पर अपने नशों को कम नहीं कर सकेंगे। पास में न होने पर भी लोग उधार सुधार कर लेंगे पर अपनी हड़क को जरूर बुझाएँगे।

ब्याह शादियों और अन्य कुरीतिग्रस्त घरेलू आयोजनों में तो एक मुश्त धन का अपव्यय होता है। इसलिए इन खर्चों के आँकड़े लोगों की जवान पर रहते हैं और जल्दी जल्दी ध्यान भी चला जाता है। पर पच्चीस पचास पैसे और दो-पाँच रुपए एक बार में खर्च होने पर नशों में होने वाला खर्च उसका उपयोग करने वालों के ध्यान में नहीं आता। देश के अर्थ विशेषज्ञों के अनुसार मादक द्रव्यों का आदी प्रत्येक व्यक्ति अपनी आमदनी का न्यूनतम १० प्रतिशत भाग बीड़ी, सिगरेट तथा अन्य नशों पर खर्च करता है। अर्थात् २०० रुपए प्रतिमाह कमाने वाला व्यक्ति महीने में २० रुपए नशों के लिए खर्च करता है। महीने में २० रुपए का अर्थ हुआ साल में २५० रुपए। यह

रकम कोई कम नहीं है। बीस रुपए प्रतिमास खर्च करने पर रोज का औसत साठ-सत्तर पैसा पड़ता है। यह कोई ज्यादा महसूस नहीं होता। लगता है कुछ नहीं है, पर इन्हीं पैसों को इकट्ठा कर देखा जाए तो बहुत बड़ी रकम बनती है। इतनी रकम किसी के जेब से निकल कर गिर पड़े तो कई दिनों तक खाना नहीं भाता।

नशा पीने वाले लोग इतनी दूर दृष्टि से सोचते नहीं हैं। अगर सोचने लगें तो अपनी आर्थिक स्थिति सुधारने का प्रत्येक इच्छुक व्यक्ति इसे तुरंत छोड़ने का संकल्प करले। वर्ष में २५० रुपए बचाना एक उपलब्धि है। सालभर में पूरे माह से भी अधिक समय की कमाई फूँक देना पैसे की निगाह से ही देखा जाए तो उतने दिन बर्बाद कर देने जैसा है। कहा नहीं जा सकता कि कितने लोग नशे के लिए खर्च करने का अपने भोजन में पौष्टिक तत्व सम्मिलित नहीं कर पाते हैं। कितने लोग इस कारण अपने कपड़ों को पैबंद लगा लगा कर चलाते रहते हैं। विचार किया जाए तो २० रुपए में एक संतुलित परिवार के कपड़ों का खर्च चलता है। एक बच्चे की पढ़ाई का प्रबंध किया जा सकता है। इस पैसे से किसी रोगी व्यक्ति का उपचार कराया जा सकता है।

ये सब सुविधाएँ पास में अगर हों भी तो भी पैसों को बर्बाद करने का कोई तुक नहीं है। २० रुपए महीने यदि रिकरिंग डिपाजिट योजना के अंतर्गत बैंक में जमा कराए जाएँ तो दस वर्ष में लगभग पाँच हजार रुपए इकट्ठे होते हैं। यदि कोई व्यक्ति २० वर्ष की आयु से २० रुपए महीने की बीड़ी सिगरेट पीना शुरू करता है और ६० वर्ष की आयु तक पीता रहता है तो धीरे-धीरे ४० वर्षों में १० हजार रुपए बहा देता है। जबकि प्रत्येक बैंक रेकरिंग डिपाजिट या फिक्स डिपाजिट पर ऊँची दर में चक्रवृद्धि ब्याज देता है। इस प्रकार यह रकम प्रत्येक व्यक्ति पीछे २० हजार से भी अधिक हुई एक व्यक्ति इतनी आर्थिक उपलब्धि को केवल तम्बाकू पीते रहने के कारण ही गँवा देता है। इतना पैसा किसी को भी दरिद्रता मिटाने और पैसे वाला बना देने में कम नहीं है।

हमारे देश में आम आदमी के लिए भरपेट भोजन और तन पर कपड़ा प्राप्त करना भी कठिन है। वैसी स्थिति में एक एक आदमी अपने जरा से शौक के लिए इतनी बड़ी रकम फूँक देता है यह कम सोचनीय नहीं है। यदि इस फिजूल खर्ची से कुछ मिलता हो तो भी बात समझ में आती है। मिलता कुछ नहीं है उल्टे भाँति-भाँति के रोग और गले लग जाते हैं जिनके इलाज में काफी पैसा खर्च होता है। वैज्ञानिक विश्लेषणों से पता चला है कि तंबाकू से दमा, श्वाँस जैसी दम घोंटू बीमारियों के साथ साथ हृदय रोग, कैंसर, टी०बी० यक्ष्मा जैसे राजरोग भी हो जाते हैं। इन रोगों का शिकार हो जाने पर व्यक्ति का जीवित रहना भी कठिन हो जाता है। लोग राम राम कर अपनी आयु के शेष दिन पूरे करते हैं और हम गरीबों को ऐसी बीमारियाँ देने के कारण गालियाँ देते हैं। पर कोई यह नहीं सोचता कि इन बीमारियों का कारण भगवान नहीं हम स्वयं हैं। जो खून पसीने की कमाई को इन विषों से खेलने में लगाते रहे।

राष्ट्रीय स्तर पर भी नशों से होने वाली सामाजिक और चारित्रिक हानियाँ प्रत्यक्ष हैं। अधिकांश अपराधों में अपराधियों को गिरफ्तार होने के बाद पाया गया है कि लोगों ने ये अपराध कोई तीव्र मादक द्रव्य सेवन करने पर ही किए। वस्तुतः अपराध मानवात्मा को दहला देने वाली इतनी क्रूर घटना होती है कि पूर्ण सजगता में रहते हुए कोई व्यक्ति उन्हें कर नहीं पाता। जिनकी आत्मा मर चुकी है उनकी बात अलग है पर जो लोग पहली बार अपराध करने की और प्रवृत्त होते हैं वे अपराध करने से पहले शराब जरूर पीते हैं ताकि आत्मा की आवाज के प्रति कान बहरे हो जाएँ। एक सर्वेक्षण से यह भी पता चला है कि चोर उठाईगीर और जेब कतरे प्रायः चेनस्मोकर होते हैं चेनस्मोकर का अर्थ है लगातार धूम्रपान करने वाले। धुँए के छल्ले बनाकर ही अधिकांश अपराधी प्रवृत्ति के लोग अपराधों की ओर बढ़ते हैं।

आशय यह नहीं है कि नशा करने वाला प्रत्येक व्यक्ति अनिवार्य रूप से अपराधी भी होता है। कहा इतना ही जा सकता है कि मादक

द्रव्य मनुष्य की चरित्र निष्ठा की जड़ों को हिलाकर रख देता है। वे व्यक्ति भले ही अपने चरित्र को बनाए रखें जो आज नशा करते हैं पर उन्हें देख कर जो बच्चे बुरा प्रभाव ग्रहण करते हैं उनके संबंध में क्या निश्चित है कि वे भी अपनी आस्थाओं को दृढ़ बनाए रहेंगे। बच्चों पर प्रभाव पड़ता है तो सबसे पहले अपने ही बच्चे प्रभावित होते हैं। सिगरेट, बीड़ी, भाँग, गांजा और शराब पीने वालों के बच्चे भी जाने अनजाने उसी राह पर चल पड़ते हैं जिन पर कि उनके अभिभावक। इस बात की भी बहुत संभावना रहती है कि वे अपने अपने अभिभावकों से बहुत आगे निकल जाएँ और उनमें वे चारित्रिक त्रुटियाँ भी आ जाएँ जो कि अभिभावकों में नहीं हैं। अत: नशा करने वाले लोग अपनी संतान को योग्य बनाने में भी असफल रहते हैं और उन बच्चों का भविष्य तो बिगड़ता ही है, समाज के साथ भी कम खिलवाड़ नहीं होता। क्योंकि बच्चे ही तो कल के कर्णधार हैं। उन्हीं से तो कल का देश बनेगा।

नशों का निषेध करने पर उसका उत्पादन कम होगा। इससे वे फैक्ट्रियाँ और कारखाने बंद होंगे जो कि इन पदार्थों को तैयार करते हैं और उनमें लगे हुए लोग बेकार होंगे। इस तरह नशे के आदी लोग अपनी कमजोरी को दूसरों का आधार देकर बनाए रखना चाहते हैं। जबकि पूँजी अगर पास में हो तो नए उद्योग धंधे खोले जा सकते हैं। अनुमान है कि भारत में करीब १५ करोड़ लोग करीब १५० अरब रुपयों की तम्बाकू पी जाते हैं यदि इस पूँजी को किन्हीं उद्योग धंधों में लगाया जाए तो दरिद्रता निवारण में बहुत बड़ी सफलता प्राप्त की जा सकती है। दस करोड़ रुपए में एक बढ़िया कपड़े का मिल बन सकता है जिसमें तीन चार हजार लोगों को काम मिल सकता है। १५० करोड़ रुपयों में ऐसे पंद्रह मिल डाले जा सकते हैं और ४५-५० हजार लोग उनमें रोजगार प्राप्त कर सकते हैं। यदि कर्मचारियों के साथ उनके परिवार वालों और स्त्री बच्चों को भी जोड़ा जाए तो रोजी रोटी प्राप्त करने वालों की संख्या लाखों तक पहुँच सकती है। यह तो केवल मिलों में रोजगार प्राप्त करने वालों

की संख्या का अनुमान हुआ। मिलों के लिए मशीनें, लोहा, लकड़ी आदि सामान उपलब्ध कराने वालों से लेकर उनकी विक्रय व्यवस्था करने वालों दुकानदारों और ऐजेन्टों को कितना ही काम मिल सकता है।

जो जमीन तंबाकू, भाँग आदि की खेती करने में लगी होती है उस पर यदि अनाज की खेती की जाए तो न केवल भारत अन्न उत्पादन के क्षेत्र में आत्म निर्भर हो सकता है वरन् बाहर के देशों में भी उसका निर्यात कर काफी मात्रा में राष्ट्रीय मुद्रा कमा सकता है। कहते हैं कि जिस जमीन पर तंबाकू की खेती हो जाती है उस पर दूसरी फसल नहीं उगती। इस प्रकार हम कितनी उर्वर भूमि को बेकार किए दे रहे हैं।

व्यक्तिगत रूप से हानि का संदर्भ लेकर किसी को नशा न करने की सलाह दी जा सकती है। यह सुनने वाले पर निर्भर है कि वह मानता है या नहीं मानता पर जब उसके कारण सारे समाज पर, देश की अर्थव्यवस्था पर भी दूरगामी प्रभाव पड़ते हों तो मादक द्रव्यों की लत छुड़वाने के लिए बाध्य करना भी उचित हो सकता है।

व्यसन मुक्ति आंदोलन

सभी जानते हैं कि नशेबाजी की दुष्प्रवृत्ति से व्यक्ति और समाज को असीम हानि उठानी पड़ती है। स्वास्थ्य बिगड़ता है। बुद्धिबल घटता है। क्रिया शक्ति क्षीण होती है। दरिद्रता बढ़ती है। निंदा होती है। परिवार में विक्षोभ पनपता है। बच्चे कुसंस्कारी परंपराएँ अपनाते हैं। ऐसी अनेक हानियों से भरपूर नशेबाजी को मिटाया ही जाना चाहिए। इन दिनों नशों में तमाखू और शराब अग्रणी हैं। इनके निमित्त, लगने वाली भूमि, पूंजी, श्रम शक्ति का मूल्यांकन किया जाए तो प्रतीत होगा कि इतने धन में पूरे देश को सुशिक्षित बनाया जा सकता और मनुष्य का आयुष्य, आरोग्य एवं कौशल अनेक गुना अधिक बढ़ सकता है।

नशेबाजी को मनुष्य की जीवन यात्रा का एक भटकाव माना जाए तो अत्युक्ति न होगी। दुर्व्यसनों में यों तो कई ऐसे हैं जो छिटपुट रूप में विभिन्न वर्गों में प्रचलित हैं, पर जन साधारण तक दो ही प्रमुखत: पहुँच पाए हैं। ये हैं-तमाखू और शराब। छिटपुट अफीम, गांजा, चरस, हशीश, कोकीन, एल. एस. डी. एवं अन्य मादक औषधियों का दुरुपयोग किया जाता है। जितना अधिक विरोधी प्रचार एवं हानियों का वर्णन तमाखू व शराब सेवन का किया गया है, संभवत: अन्य किसी भी वस्तु का न किया गया होगा। फिर भी जनमानस में इसकी जड़ें कितनी गहरी हैं, इसका अनुमान आसानी से लगाया जा सकता है।

यह सभी भली भांति जानते हैं कि नशे की वस्तुएँ न तो किसी प्रकार के पोषक टॉनिक हैं न ही मानसिक क्षमता बढ़ाने वाले हैं। वे एक प्रकार के हलके विष हैं जो तात्कालिक स्फूर्ति एवं क्षणिक मानसिक उत्तेजना मात्र देते हैं। इसी को आधार मानकर व इसी लाभ के गुण गाकर थकान मिटाने, बोरियत भगाने के नाम पर इसका सेवन किया जाता है। यहाँ तक कि इसे प्रगतिशीलता का चिह्न भी मान लिया गया है। जहाँ जहाँ संपत्ति बढ़ी है एवं औद्योगीकरण, शहरीकरण बढ़ता चला गया है, वहां ये दुर्गुण भी कई गुने बढ़े हैं। नशेबाज धन खोता है, जीवनी शक्ति खोता है, दरिद्रता उससे आ लिपटती है एवं बीमारियां पीछा नहीं छोड़तीं। मनोबल, दूरदर्शिता, बुद्धि कौशल, धैर्य, साहस जैसी मानसिक विशेषताएं बेतरह नष्ट होती चली जाती हैं, परिवार अस्त व्यस्त हो जाते हैं एवं इसका प्रभाव पूरे समाज व राष्ट्र पर पड़ता है। विकृत एवं गई गुजरी परिस्थितियों में पड़े व्यक्ति समाज में जो विग्रह उत्पन्न करते हैं, उससे अपराध अनाचारों की ही वृद्धि होती है। इसीलिए मशेबाजी जैसी समस्या से इस राष्ट्र का हर व्यक्ति परोक्ष रूप से जुड़ा हुआ है क्योंकि वह भी समाज का एक अंग है।

प्रति वर्ष करीब १४ खरब रुपया तंबाखू के नशे की होली में फूंक दिया जाता है। इस राशि को यदि उपयोगी उद्योगों में लगा

दिया गया होता तो देश में चारों ओर खुशहाली दिखाई देती। इस राशि से यदि भारत के पौने दो करोड़ बेरोजगारों के लिए काम के अवसर निकाल लिए गए होते.तो इतनी बड़ी जनशक्ति का अपव्यय न हुआ होता। तंबाकू सेवन का स्वास्थ्य संबंधी एक पक्ष ऐसा भी है जो अपनी स्थूल प्रतिक्रियाओं के रूप में प्रत्यक्ष सामने दिखाई देता है। करीब डेढ़ लाख व्यक्ति प्रतिवर्ष धूम्रपान जन्य रोगों से ग्रसित हो जाते हैं। इनकी बीमारी पर यदि प्रति व्यक्ति चिकित्सा, आहार, सेवा सुश्रुषा का अंदाज लगाया जाए तो करीब २० करोड़ रुपया राष्ट्र का प्रतिवर्ष इसी में नष्ट हो जाता है। इन बीमारियों के कारण १२ हजार पलंग अस्पतालों में हमेशा घिरे रहते हैं एवं सैकड़ों मजदूरों की व्याधि के कारण काम तथा कल कारखानों में अनुपस्थिति से देश को ३०० करोड़ रुपए प्रतिवर्ष हानि उठानी पड़ती है।

इसी प्रकार टी. बी. (क्षय रोग), बर्जरडीसिज, दृष्टिदोष, हृदय रोग ऐसी व्याधियां हैं जो अंतत: मारक ही सिद्ध होती हैं अथवा ऐसा अपंग, पराश्रित बनाकर छोड़ती हैं कि उसे प्रत्यक्ष नारकीय जीवन ही कहा जाना चाहिए। मात्र यही पक्ष नहीं, कुछ तथ्य और भी ऐसे हैं जो समाज को सीधे प्रभावित करते हैं। खेत से काटी गई तंबाकू की कच्ची पत्तियां पहले आग में सुखाकर कड़क बनाई जाती हैं। हर ३०० सिगरेटों की तंबाकू को पकाने के लिए एक भरापूरा पेड़ जलाकर राख कर दिया जाता है। १ एकड़ की तंबाखू की फसल को पकाने के लिए प्रतिवर्ष एक एकड़ हरा भरा जंगल जलाकर धुंआ कर दिया जाता है। एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटेनिका (१९८०) के अनुसार ३,६३,००० टन प्रतिवर्ष तंबाखू उत्पादन हेतु १२ लाख ८६ हजार एकड़ भूमि में विद्यमान जंगलों को मात्र भारत में वृक्ष विहीन कर दिया गया। जैसे जैसे सिगरेटों की खपत एवं तदनुरूप उत्पादन बढ़ता जा रहा है, वैसे वैसे जंगल नष्ट किए जा रहे हैं, जिसका पर्यावरण पर बहुत ही प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। इस प्रकार तंबाखू वर्तमान ऊर्जा संकट के समय में न केवल एक गरीब के चूल्हे की लकड़ी को चुराती है अपितु प्रदूषण वृद्धि पर्यावरण

असंतुलन में योगदान देकर उसके स्वास्थ्य, धन एवं परिवार की प्रसन्नता को भी चौपट कर देती है।

सिगरेट कंपनियों के एकमत विरोध व सरकार को तंबाकू व टैक्स से प्राप्त असीम आमदनी के बावजूद एक विशाल जनमत पिछले दिनों अमेरिका में तैयार किया गया। समाजसेवी संगठनों द्वारा संचालित इस आंदोलन ने ऐसा व्यापक स्वरूप लिया कि अंततः सरकार को झुकना पड़ा। वहां उत्पादन पर नियंत्रण लगा दिया गया है एवं इनके किसी भी प्रकार से विज्ञापन पर (टी. वी., सिनेमा, समाचार पत्र आदि) प्रतिबंध भी हैं। एक समय विशेष के अंदर धीरे धीरे इसका उत्पादन कम होता चला जाएगा। ताकि नशेबाजों को यह उपलब्ध ही न हो। यह तो सरकार द्वारा लिए गए कदमों का एक सशक्त स्वरूप हुआ। पर इसके लिए जनशक्ति को भी आगे आना होगा। मनुष्य को यह जानना होगा कि अर्थ, श्रम, कौशल, शिक्षा, स्वास्थ्य का एक समग्र स्वरूप ही व्यक्ति की आंतरिक एवं बाह्य संपन्नता का निर्धारण करता है। यदि दुर्व्यसनों से मुक्ति न पाई गई तो ये सभी छिनते चले जाएंगे एवं अंत बुरा ही होगा।

एक सिगरेट, पीने वाले की आयु में ५ मिनट कम कर देती है। २० सिगरेट अथवा १५ बीड़ी प्रतिदिन पीने वाला एवं करीब ५ ग्राम सुरती, खैनी आदि के रूप में तंबाकू खाने वाला व्यक्ति अपनी आयु में से १० वर्ष कम कर लेता है। जितने भी वर्ष वह जीता है, असंख्य व्याधियों से ग्रस्त होकर समाज के लिए एक भार बनकर ही जीता है।

वायरल केपेसिटी, लंग रिजर्ववाल्यूम, मैक्जीमम ब्रिद्रिंगकेपेसिटी जैसे मापन ये बताते हैं कि प्राणवायु को अंदर ग्रहण करने की क्षमता ऐसे व्यक्तियों में क्रमशः कम होती जाती है। पर यह अपरिवर्तनीय नहीं है। प्रयोगों से यह भी ज्ञात हुआ है कि यदि धीरे धीरे बीड़ी व सिगरेट छोड़ दी जाए तो लंग फंक्शन दो वर्ष के भीतर सामान्य स्थिति में आ जाते हैं। यह तथ्य अपने आप में महत्वपूर्ण, विधेयात्मक

एवं प्रेरणाप्रद हैं।

धूम्रपान छोड़ने से प्रतिमाह बचत के अलावा खोए स्वास्थ्य की प्राप्ति, मानसिक प्रसन्नता कुछ ऐसे अनुदान हैं जिनकी जानकारी हर धूम्रपान प्रेमी को करानी चाहिए। नित्य प्रतिक्षण होने वाली हानि की जानकारी एवं इसके निवारण हेतु उठाए गए कदम व्यक्ति को किस प्रकार लाभ पहुंचा सकते हैं, यह जानना बहुत जरूरी है।

वैज्ञानिक तथ्य एवं अर्थशास्त्रियों द्वारा प्रदत्त आंकड़े इस विष को किसी भी रूप में ग्रहण किए जाने के विरोध में आते हैं। फिर भी इस प्रचलन में कमी आना तो दूर, वृद्धि ही होती चली जा रही है। इसका कारण एक ही समझ में आता है-जनमानस की नासमझी एवं अदूरदर्शिता।

महात्मा गांधी ने अपने नवजीवन पत्र में लिखा था-तंबाखू से पाचन शक्ति घट जाती है। मुंह का स्वाद चला जाता है। स्वाभाविक भोजन बुरा मालूम होता है। अतएव मसाले मिलाने पड़ते हैं। मुंह से बुरी बदबू आती है। उसके धुंए से हवा खराब होती है। मुंह में छाले पड़ जाते हैं। दांत काले पीले और कुरूप हो जाते हैं। तंबाखू पीने, खाने वालों के पीछे अनेक भयंकर बीमारियां लग जाती हैं। फिर भी न जाने क्यों लोग तंबाखू के आदी होते चले जाते हैं।

टाल्सटाय का कथन है-तंबाखू पीने से सद्‌बुद्धि नष्ट होकर अधर्म में प्रवृत्ति बढ़ती है । यह एक ऐसा नशा है जो कई बातों में शराब से भी बुरा है।

विचारशीलों का अभिमत जानकर हम अपने पैरों आप कुल्हाड़ी मारने से, कैंसर जैसे भयानक रोगों की यातनाओं को आमंत्रण देने से बचे रहें। जो इस कुटेब में फंस चुके हैं वे छोड़ दें तो यह एक बुद्धिमानी की बात ही होगी। नशे के रूप में अफीम का सेवन करने वालों को जब इसकी आदत पड़ जाती है तो अपनी आदत से विवश होकर प्रयोक्ता को इसकी मात्रा निरंतर बढ़ानी पड़ती है। क्योंकि एक बार में अफीम का सेवन जितनी मात्रा में किया गया, दुबारा सेवन करने पर वह उतनी उत्तेजना नहीं देती और अफीमची

उसकी मात्रा बढ़ाने के लिए विवश हो जाता है। कहा जा चुका है कि अफीम स्नायुतंत्र पर अपना दुष्प्रभाव डालती है। इसका सेवन करने वाला व्यक्ति सुस्ती, भूख प्यास की कमी, भयभीत और कमजोर होता जाता है और अंततः उसे काल कवलित होना पड़ता है।

शरीर जब अफीम का अभ्यस्त हो जाता है और फिर कभी उसे खुराक नहीं मिलती तो अफीमची को दस्त, बेतहाशा पसीना, मांसपेशियों की ऐंठन आदि शिकायतें होने लगती हैं. इसकी दर्द निवारण क्षमता के संबंध में भी यह पता चला है कि वस्तुतः इससे दर्द दूर नहीं होता। मस्तिष्क को सर्वाधिक प्रभावित करने के कारण उसकी अनुभूति स्वरूप भय और चिंता भले ही न होती हो पर दर्द तो होता ही है।

भांग की पत्तियों या उनके धुंए को पेय के रूप में सेवन किया जाता है। इसका पहला प्रभाव मस्तिष्क पर होता है कि यह उसे संवेदना शून्य बनाती है और चित्त भ्रम भी हो जाता है। जिससे मनुष्य कई अविवेकपूर्ण हरकत करने लगता है। आदमी को जो धुन लग जाती है वह उसी में लगने लगता है। जैसे किसी ने भांग पीकर हंसना शुरू किया तो वह हंसता ही जाता है। बातें करने में लग जाने वाले लोग बातें ही करते हैं। कुछ लोग ऐसा भी मानते हैं कि भांग खाने से भूख बढ़ जाती है। परंतु वस्तुतः ऐसा नहीं है। हां इतना अवश्य होता है कि भांग खाकर आदमी ज्यादा खाना खाने लगता है। यह भी धुन बन जाने और मस्ती बढ़ जाने के कारण ही होता है। अन्यथा भांग के नशे में ज्यादा खा लेने वाले व्यक्तियों को भी अपच, बदहजमी और गैस की शिकायत सामान्य लोगों की तरह ही पैदा हो जाती है।

भांग अधिक मात्रा में सेवन या आदतन इसकी दासता से व्यक्ति की अनुभूति विवेक और स्मरणशक्ति का ह्रास होने लगता है। कुछ लोगों में भांग का प्रभाव मानसिक मूर्च्छा के रूप में भी देखा गया है। इस कारण वे अपने विवेक और नैतिकता पर निष्ठा

को कायम नहीं रख पाते तथा वे घबराहट हिंसा, आक्रामकता जैसी ऊलजलूल और अवांछनीय हरकतें करने लगते हैं। स्वास्थ्य और शरीर संतुलन की दृष्टि से इसको दुष्प्रभावशील ही माना गया है।

मादक द्रव्यों से होने वाली हानियां सर्वविदित हैं। इधर हमारे देश की युवा पीढ़ी में राष्ट्र के नव निर्माण का उत्तरदायित्व जिसके कंधों पर है, यह कुप्रवृत्ति तेजी से बढ़ती चली जा रही है। युवावस्था में जब शरीर के अंग प्रत्यंग विकास कर रहे होते हैं, जीवनी शक्ति बढ़ रही होती है तभी मादक द्रव्यों का कुप्रभाव उन्हें निष्क्रिय और अशक्त करने लगता है। यह सोचनीय स्थिति है। शराब, गांजा, भांग, चरस, मार्फिन, हशीश, एल. एस. डी.,सिगरेट, तंबाकू जैसे नशे तो युवक युवतियों में इतने प्रिय हो चुके हैं जिन्हें न अपनाने वाले को रूढ़िवादी तथा पुराण पंथी समझा जाता है।

नशे के प्रचार का कारण मुख्यतया मनुष्य की अनुकरण प्रवृत्ति है। युवावर्ग में नई चुनौतियों तथा एडवेंचर का आकर्षण भी इसका प्रधान कारण है। यद्यपि नई चुनौतियों का सामना करने की प्रवृत्ति स्वाभाविक कही जा सकती है। वह लाभप्रद भी है परंतु जब तक कि उसे सही दिशा न दी जा सके दिशा बोध के अभाव में यह पतन की ओर ही धकेलने वाली ज्यादा लगती है। ऐसी स्थिति में होता यह हैं कि युवा पीढ़ी बिना हानि लाभ का विचार किए इस जोखिम को उठा लेती है। पढ़ा लिखा युवक विश्व के विभिन्न राष्ट्रों की गतिविधियां तथा वातावरण से परिचित होने लगता है। पाश्चात्य सभ्यता और संस्कृति की चकाचौंध उसे मुग्ध कर लेती है। यूरोपीय देशों में इन दिनों हिप्पी और बीटल्स जो नशेड़ी संस्कृति के प्रतीक बने हैं, उनका नयापन युवकों को निश्चित रूप से प्रभावित करता है।

आरंभ में धनी, समृद्ध तथा संपन्न वर्ग के लोग भी देखादेखी आंख मूंद कर इसे अपनाने लगे सुरापान की प्रवृत्ति तो इतनी बढ़ी है कि साधन संपन्न परिवारों में इसे बड़प्पन की निशानी समझा जाने लगा है। उनकी संतानों को भी इससे अप्रभावित नहीं रखा जा

सकता। फलस्वरूप वे दम मारो दम की परंपरा में अपने मातापिता से भी एक कदम आगे ही निकल जाते हैं। पिछड़ी कही जाने वाली जातियों में शराब आदि का प्रचलन था परंतु सुसंस्कृत परिवार और सभ्य वर्ग के लोग इन प्रवृत्तियों को त्याज्य ही समझते थे। कुछ भी हो पहले नशे का सेवन बुरा माना जाता था। परंतु आज खुले आम पीना पिलाना सभ्यता का चिह्न माना जाता है। यह स्थिति बड़ी खतरनाक है।

विद्यामंदिरों में जहां तमाम प्रकार के व्यसनों से मुक्त रह कर सरस्वती की आराधना होती थी, वहीं आज के समय में सिगरेट ही नहीं शराब और अन्य दूसरे मादक द्रव्यों का सेवन प्रगतिशीलता का प्रमाण माना जाता है। ऐसी सभ्यता भी किस काम की जो स्वास्थ्य, बुद्धि, शक्ति और चेतना सब कुछ चौपट कर दे।

आज व्यसन की इस प्रवृत्ति के विधिपूर्वक विरोध की आवश्यकता है। हमें इस संबंध में लोगों को उपरोक्त तथ्यों एवं जानकारियों का ज्ञान करना होगा और उन्हें बताना होगा कि यह कोई शौक या फैशन की चीज नहीं । अपने को सभ्य प्रदर्शित करने का भी यह कोई तरीका नहीं है । जब लोगों की विचारधाराएँ और मान्यताएँ बदलेंगी तो यह रोग स्वयं जड़ से दूर हो जाएगा । व्यसन मुक्ति हेतु सभी समाजसेवी संस्थानों को निम्न कार्यक्रम क्षेत्र में चलाकर इस असुर पर विजय पाने हेतु सशक्त एवं प्रबल प्रहार किया जाना चाहिए ।

१-व्यसनों के विरोध में एक वातावरण बनाने के लिए व्यसनों से दूर रहने वाले भाई बहिनों को संगठित प्रयास हेतु एकत्र करना एवं व्यसन मुक्ति कार्यक्रमों में सहयोग हेतु एकत्र करना एवं व्यसन मुक्ति कायक्रमों में सहयोग हेतु तैयार करना ।

२-प्रतिष्ठित एवं लोकप्रिय व्यक्तियों द्वारा समय-समय पर बस्तियों में जाकर विचार गोष्ठियाँ आयोजित करना एवं व्यसन ग्रसित व्यक्तियों को हानियाँ समझाकर अपने व्यक्तित्व के प्रभाव से उन्हें व्यसन मुक्त कराना ।

३-पुरोहितों द्वारा घर-घर में संपन्न होने वाले कथा, सत्संग, यज्ञ, संस्कार एवं पर्वों पर उपस्थित व्यक्तियों को व्यसन छोड़ कर सुखी जीवन जीने हेतु प्रेरित करना । देव शक्तियों की उपस्थिति में इस दुष्प्रवृत्ति से मुक्त होने का संकल्प भावना प्रधान वातावरण में कराना ।

४-साधु, संत एवं महात्माओं के प्रवचनों में इस दुष्प्रवृत्ति को छोड़ने का आह्वान करना या करवाना । विभिन्न उदाहरणों एवं तर्कों द्वारा व्यसनों की हानियों से अवगत कराना ।

५-योग्य एवं समाज सेवा की भावना रखने वाले डाक्टर, वैद्यों द्वारा समय समय पर विचार गोष्ठियाँ लेकर तथा शिविर लगाकर जन साधारण को इन दुष्प्रवृत्तियों से होने वाली शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक एवं सामाजिक हानियों से परिचित कराना एवं औषधि के सहयोग से नशा उन्मूलन में सहयोग करना ।

६-परिवार के सदस्य, बच्चे, पत्नी एवं घनिष्ठ मित्र, व्यसन ग्रसित व्यक्ति पर लगातार दबाव डालते रहें तो सफलता की आशा की जा सकती है ।

७-व्यसन मुक्ति आंदोलनकारियों द्वारा बैनर झंडे लेकर जुलूस निकालना, सरकार को मादक द्रव्यों के उत्पादन एवं सेवन पर कानूनी रोक लगाने हेतु ज्ञापन देना । जन प्रतिनिधियों द्वारा सरकार पर दबाव डलवाना ।

८-नशा सेवन से दिल दहलाने वाली दुर्घटनाओं का संकलन किया जाए और उन्हें पत्र पत्रिकाओं के माध्यम से मोटे अक्षरों में प्रकाशित किया जाए ।

९-स्थानीय परिस्थितियों एवं संगठन की शक्ति के अनुसार शराबखाने, शराब की दुकानों, अन्य नशीले पदार्थों के ठेकों पर धरना, अनशन, घेराव, धिक्कार आदि कार्यक्रमों के माध्यमों से सफलता मिलने की बहुत संभावनाएँ हैं ।

१०-युग निर्माण योजना, मथुरा द्वारा प्रकाशित व्यसन मुक्ति आंदोलन सैट की पुस्तकों को झोला पुस्तकालय, ज्ञान मंदिर अथवा

बिक्री द्वारा जन-जन तक पहुँचा कर व्यसन ग्रस्तों के चिंतन में परिवर्तन करने का प्रयास करना चाहिए ।

हमारा पूर्ण विश्वास है कि यदि उक्त कार्यक्रमों के माध्यम से ईमानदारी, निष्ठा, लगन और परिश्रम के साथ प्रयास किए गए तो समाज को व्यसन मुक्त कराने में आशातीत सफलता मिलने की पूर्ण आशा है ।

मुद्रक: युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा