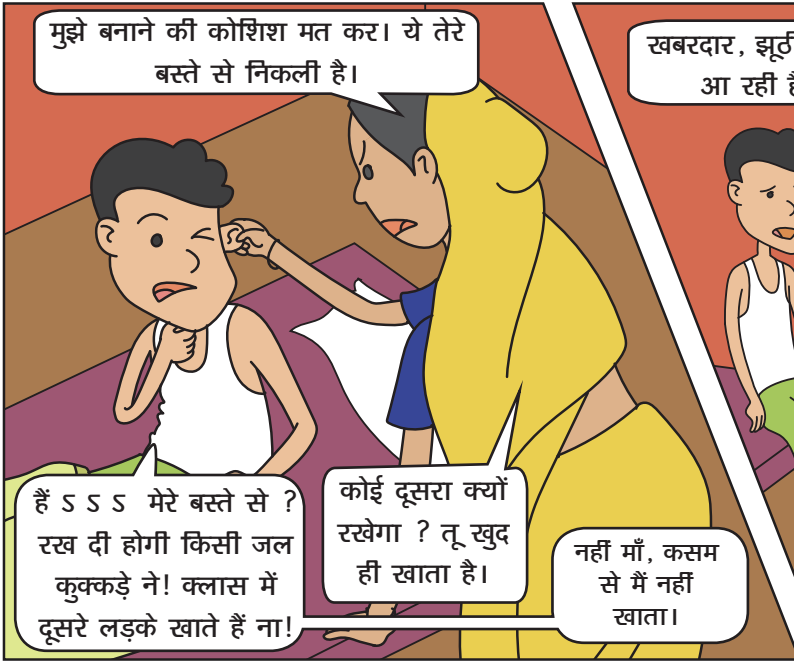




मत पालो तमाखू गुटखे की लत,  
नहीं तो होगी बुरी मत



पिछले अंक में हमने पढ़ा था कि पवन कैसे दोस्तों की मदद से अवसाद से उबर गया।  
इस अंक में देखना है कि रंजीत तमाखू गुटके की लत से उबर पाता है या नहीं ?









तुम उन्हें रोकते नहीं ?

टोकता हूँ तो कहते हैं आओ, तुम्हें भी धुएँ के छल्ले बनाना सिखाएँ। मैं तो दृढ़ता से मना कर देता हूँ।



दीदी, इसका जल्दी ही कोई हल निकालना पड़ेगा।

इनके माता-पिता को बताएं तो वे इन्हें मारेंगे-पीटेंगे। इससे ये और जिद्दी बनेंगे।



दीदी, कोई जानकार इन्हें इससे होने वाले शारीरिक, आर्थिक और मानसिक नुकसान के बारे में बताए तभी ये समझेंगे।

पर इन्हें इस बारे में समझाएगा कौन ?



देखो, ऐसा करो, अपने प्रधानाध्यापक से मिलकर बात करो। वे अपने गाँव के डॉक्टर साहब और एचएससी को विद्यालय में आमंत्रित करेंगे।

हाँ, यह ठीक होगा।



बिल्कुल ठीक है। पर उसके पहले एक काम और करते हैं। कल हम चंदन के घर मिलने चलते हैं। उसे भी इस कार्यक्रम में बुलाना जरूरी है।

चंदन के घर ?  
क्यों ?

दीदी, क्या हुआ है चंदन को ?

चंदन कौन है ? आशा दीदी, माधव, मुस्कान दूसरे दिन चंदन के घर जाकर क्या देखते हैं ? यह जानने के लिए पढ़िए अगला अंक -

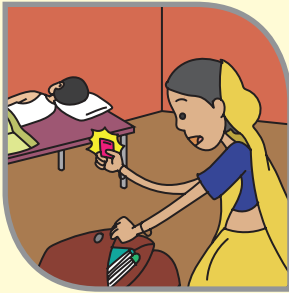
# पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्चा करेंगे:



दोस्तों के दबाव का नकारात्मक प्रभाव



रंजीत को गुटखे की लत किसने लगाई ?



श्यामश्री की उपलब्धता



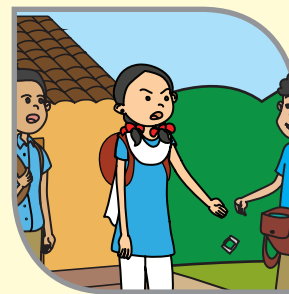
रंजीत गुटखा कहाँ से खरीदता है ? इसके लिए वह पैसे कहाँ से लाता है ?



गुटखे का दुष्प्रभाव



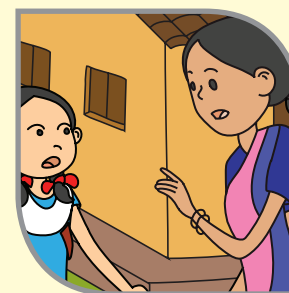
गुटखा खाने के साथ रंजीत और किन-किन बुरी आदतों में फंस गया है ?



बुरी लत का प्रतिकार



मुस्कान और माधव गुटखा और सिगरेट का प्रतिकार किस तरह करते हैं ?



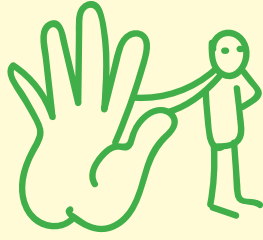
मुक्ति हेतु सहायक तंत्र



आशा दीदी ने समस्या के निराकरण के लिए क्या सुझाव दिया ?

# याद रखने वाले मुख्य संदेश

## नशीले पदार्थ



ये वे पदार्थ हैं जो हमारे दिमाग और शरीर के सामान्य कामकाज पर असर डालते हैं। नशे की आदत अचानक नहीं पड़ती। यह धीरे-धीरे अपने चंगुल में ले लेती है और पता भी नहीं चलता। कोई दो दिन में आदी हो जाता है तो कोई दो महीने में। जब नशा छोड़ना चाहते हैं तो मालूम होता है कि अब शरीर और दिमाग बस में नहीं है, क्योंकि वे नशे के आदी हो चुके हैं और उसकी मांग करते हैं।

## गुटखे का दृश्यभाव



नशीले पदार्थों को इनके बुरे असर के आधार पर तीन भागों में बाँटा गया है -

पहला वे पदार्थ जो हमारे शरीर की तंत्र व्यवस्था यानि नस-नाड़ियों को धीमा और सुस्त कर देते हैं।	शराब, हेरोइन, स्मैक, ब्राउन शुगर आदि।
दूसरा वे पदार्थ जो उत्तेजना देते हैं और तंत्र व्यवस्था को तेज कर देते हैं।	तमाखू, सिगरेट, कोकेन, ब्लो, क्रैक, फ्लेक, कैंडी आदि।
तीसरा वे पदार्थ हैं जो हमारे दिमाग पर असर डालकर हमारी समझ को बिल्कुल बिगाड़ देते हैं। जो नहीं है वह दिखाई या सुनाई देता है या महसूस होता है	कैनाबीज, भांग, गांजा, एलएसडी। (इन नशीले पदार्थों से मतिभ्रम होते हैं, यानि ऐसे दृश्य दिखते हैं जो असल में होते नहीं हैं।)



## भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- ❖ आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- ❖ स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- ❖ आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरूरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- ❖ किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- ❖ बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- ❖ हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- ❖ धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

पहला अंक	दूसरा अंक	तीसरा अंक	चौथा अंक	पांचवां अंक
<p>माधव और मुस्कान के साथ दिटेगा आहार की बात</p>	<p>माधव और मुस्कान के साथ पोषण टीचर की बात</p>	<p>माधव और मुस्कान के साथ शायद व कुमिनाशक गोली की बात</p>	<p>गुणो और कमिनी को जान करे खुद ते खुद की पहचान</p>	<p>बात ते बरती है बात जानें हम साथ-साथ</p>
छठा अंक	सातवां अंक	आठवां अंक	नौवां अंक	दसवां अंक
<p>माधव और मुस्कान मिलकर कटी टाटका टमाटर</p>	<p>अब ना होगी कोई शूल सपना रोज जाएगी स्कूल</p>	<p>अपनी ताकत जानें हम लड़कियां नही किमी से कम</p>	<p>मुस्कान, निरा और बबली लगती है बदली-बदली</p>	<p>बड़े हो रहे हैं जानें बदलावों की पहचानें</p>
बाराहवां अंक	बारहवां अंक	तेरहवां अंक	चौदहवां अंक	पंद्रहवां अंक
<p>बड़े हो रहे हैं जानें बदलावों की पहचानें</p>	<p>बदलाव पहचानें शावराओं की जानें</p>	<p>खेले, कूड़े, नाचें, गाएं, हँसकर मुस्के पर विजय पार</p>	<p>हजार के अंगे, तनाव भावें</p>	<p>मन के हरि हार है, मन के उति उति</p>

