

પ્રકરણ - ૨૭

દારૂ અને બીજા નશાકારક પદાર્થો



આજે મઝા કે સ્વાદ માટે લો છો તે કાલે બંધન બની જશે.
વ્યસનના બંધનથી છૂટો.
તમાકુ ખાવાથી ગાલ, હોઠ, કે મોઢાનું કેન્સર થાય છે.
છીંકણી દાંતે ઘસવાથી મોઢામાં અને
સૂંઘવાથી નાકની અંદરની ત્વચા,
શ્વાસ નળી અને ગળાનું કેન્સર થઈ શકે.

બીડી, સિગારેટ, હુક્કો કે ચલમમાં તમાકુ પીવાથી ફેફસાં
અને શ્વાસનળીમાં કેન્સર થાય. મોટી ઉંમરે કાયમી ખાંસી થાય.
શ્વાસ ચઢે, કામકાજ ના થાય, વહેલું મરણ આવે.



તાડી, મહુડો, દારૂ, ડોડવા કે કસુંબો, ચરસ-ગાંજો, ભાંગ મગજના જ્ઞાનતંતુઓને ઢીલા
પાડે છે, કલેજને ગંભીર નુકશાન થાય છે જેનો કોઈ ઉપાય નથી અને જલંદર થાય,
મરણ થાય, કામ-કાજ ના થઈ શકે, સામાજિક અસરો પણ થાય છે અને અંતે પાયમાલ
થવાય છે. આ બધી વસ્તુઓ નશાકારક છે. તેને પીવાથી, સૂંઘવાથી, ચૂસવાથી કે ફૂંકવાથી
થોડીવાર આનંદ આવે પણ તેનાથી શરીર બગડે.

**આ વ્યસનો વેચનારા સમાજના ગુનેગાર છે.
ખરીદનાર પોતાને અને કુટુંબને પાયમાલ કરે છે.**

વિષયસૂચિ :

- | | |
|---|--|
| ૧.૦ દારૂ અને નશાકારક પદાર્થોનો ઉપયોગ તથા દુરુપયોગ | ૩.૧ વ્યસન છોડી દેવું. |
| ૧.૧ લોકો દારૂ કે નશાકારક પદાર્થો લેવાનું શા માટે શરૂ કરે છે ? | ૩.૨ દારૂ કે નશાકારક પદાર્થોથી મુક્ત રહેતાં શીખવું. |
| ૨.૦ દારૂ અને નશાકારક પદાર્થોમાંથી ઊભી થતી સમસ્યાઓ | ૩.૩ દારૂડીયા કે નશાકારક પદાર્થોના બંધાણી સાથે રહેવું |
| ૩.૦ દારૂ અને નશાકારક પદાર્થોની સમસ્યાઓ પર જીવ મેળવવી | ૩.૪ વ્યસનીને મદદ કેવી રીતે કરી શકશો. |
| | ૩.૫ વ્યસન અટકાવવું |
| | ૩.૬ યુવાનોને નશાથી બચાવો |
| | ૪.૦ તમાકુના સેવનથી ઉભા થતા પ્રશ્નો |

દાડ અને બીજા નશાકારક પદાર્થો

રોજિંદા જીવનમાં અનેક નશાકારક પદાર્થો વપરાય છે. ઘણા ગ્રામ્ય, આદિવાસી વિસ્તારોમાં લગભગ બધા જ માણસો તાડી કે દાડનો નશો દરરોજ કરે છે. તો ઘણા લોકો ખાસ પ્રસંગોએ દાડ પીએ છે. કેટલાક સમાજોમાં ધાર્મિક પ્રસંગે તો બીજી જગ્યાઓએ સામાજિક પ્રસંગોએ જમણ સાથે દાડ જેવાં પીણાં અપાય છે. દાડ અનેક પ્રકારના હોય છે. પણ તેની અસરો લગભગ સરખી જ હોય છે. કેટલાક નશાકારક પદાર્થો દવા તરીકે પણ વપરાય છે.

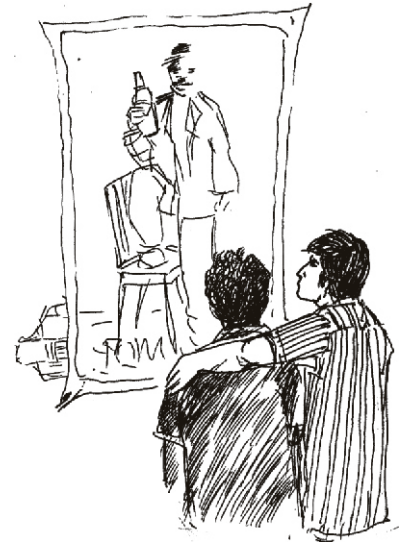
હાનીકારક રીતે વપરાતા કેટલાક નશાકારક પદાર્થો :

- * જુદી જુદી જાતના દાડ
- * કોકેઇન, હેરોઇન,
- * તાંબુલ કે લીલી સોપારી,
- દા.ત. દેશી બનાવટના અફીણ વગેરે તમાકુ (પીવાની, ખાવાની, સૂંઘવાની કે અન્ય)
- દાડ, બીયર, સ્પીરીટ, વાઇન વગેરે
- * સરેશ, કેટલાક રાસાયણિક પ્રવાહીઓ વગેરે
- * વજન ઉતારવાની ગોળી, જાગવાની ગોળીઓ
- * હશીશ, ગાંબે, ચરસ વગેરે
- * ઊંઘવાની ગોળીઓ કે પીડાશામક દવાઓ

આ પ્રકરણમાં નશાકારક પદાર્થોના સેવનથી ઉભી થતી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ, તેની સ્ત્રીઓ પર થતી અસરો અને આનો ઉપયોગ બંધ કરવાના ઉપાયોની ચર્ચા કરી છે. અહીં દાડ અને તમાકુ પર વિશેષ વાત કરીએ છીએ કારણકે ઘણા સમાજોમાં તે સામાન્ય વપરાશમાં હોય છે.

૧.૦ દાડ અને નશાકારક પદાર્થોનો ઉપયોગ અને દૂરુપયોગ

ગુજરાતમાં નશાબંધી હોવા છતાં દાડનું દૂષણ ચારેબાજુ ફેલાયેલું છે. નશાકારક દ્રવ્યોને ગેરકાયદેસર રીતે છૂપાવીને પણ જીવાન છોકરા-છોકરીઓને વેચવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં અનુભવ અને કુતુહલ માટે અને પછી આદત પડી જવાથી તેઓ એને છોડી શકતા નથી. લોકો ઘણીવાર દાડ કે નશાકારક પદાર્થોનું સેવન સામાજિક માન્યતાઓ અને દબાણને કારણે કરતા હોય છે. ઘણા પુરુષો દાડ કે અન્ય નશાને પુરુષત્વની નિશાની ગણે છે અને તેથી મદાનગી દેખાડવા આનો ઉપયોગ કરે છે. કેટલીક વાર છોકરીઓ પણ આધુનિક દેખાવા માટે દાડ કે અન્ય નશાકારક પદાર્થોનું સેવન ચાલુ કરે છે.



ઉપયોગ એ દુરુપયોગ ક્યારે બને ?

સ્ત્રીઓમાં આ વસ્તુઓનો વપરાશ ગમે તે કારણે શરૂ થતો હોય પણ તેનો અતિરેક થાય તે ચિંતાજનક છે. આ પદાર્થો ક્યારે વાપરવા, તેની પાછળ કેટલું ખર્ચ કરવું વગેરે પર જ્યારે પોતાનો અંકુશ ન રહેતો હોય ત્યારે તે દુરુપયોગ કહેવાય. ખાસ કરીને તે લીધા પછી વ્યક્તિ પોતાના વર્તન પર કાબૂ ના રાખી શકે તે પરિસ્થિતિ અમાન્ય છે.

નીચેના સંજોગોમાં પણ આ પદાર્થોનો વપરાશ માન્ય રાખી ના શકાય :

- * વાપરનારને લાગે કે હવે આવા પદાર્થો સિવાય ચાલશે જ નહીં અને તેથી તે ગમે તે સમયે અને ગમે તે સ્થળે તેનું સેવન કરવા લાગે છે. દા.ત. સવારના પહોરમાં દાડ પીતા લોકો.
- * તે કેટલું વાપરે છે તે બાબત જુદું બોલીને છૂપાવે.
- * આવી વસ્તુ ખરીદવાના પૈસા ખૂટે ત્યારે પૈસા માટે ચોરી કે એવી ગુનાહીત પ્રવૃત્તિઓમાં સંડોવાય.
- * તેના વર્તનથી કુટુંબીજનો કે સગા-સંબંધી/મિત્રોને શરમાવું પડે.
- * કામ બરાબર ન કરે કે ઘણીવાર કામ પર જાય જ નહીં.
- * નાના કારણસર મારા-મારી કે તોડ-ફોડ કરે. ઘણીવાર પુરુષો નશો કરીને પત્નિ, બાળકો કે માતાને મારે, ગાળો બોલે અને દુર્વ્યવહાર કરે.
નશો કરવાથી જીવન બરબાદ થાય છે, તેથી નશાકારક પદાર્થો વધારે નુકશાન કરે તે પહેલાં જ એને છોડી દો.

જો કોઈ પણ નશાકારક વસ્તુ લેવાથી તમારું રોજિંદું જીવન બદલાઈ જાય કે ખોરવાઈ જાય તો તરત તે નશો બંધ કરો તેના કારણે તમને અને તમારા સ્વજનોને શારીરિક આર્થિક, સામાજિક નુકસાન થાય તેની રાહ ન જોશો.

૧.૧ લોકો દાડ અને નશાકારક પદાર્થો લેવાનું શા માટે શરૂ કરે છે ?

દાડ કે નશાકારક પદાર્થો બનાવતી કંપનીઓ આકર્ષક અને ચમકદાર જાહેરાતો આપીને આવી વસ્તુઓનો પ્રચાર કરે છે અને યુવાનોને લલચાવે છે. તાડી અને દાડ મોટા ભાગે ગ્રામ્ય અને આદિવાસી સમાજમાં નાનપણથી જ વપરાય છે. તેથી તે બાબત કોઈ સામાજિક અવરોધ હોતો નથી. શહેરી સભ્ય સમાજમાં દાડ ફેશન અને પ્રતિષ્ઠા માટે વપરાય છે. શહેરી ગરીબ લોકો તેનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે પોતાની સામાજિક-આર્થિક સંકડામણને ભૂલવા માટે કરે છે. જો કે કોઈ પણ સ્વરૂપમાં કે ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં નશાકારક કે પદાર્થોનો ઉપયોગ નુકસાનકર્તા જ છે.

કેટલીક જાહેરાતો, સંગીત તથા સિનેમામાંથી યુવાનોને નશો કરવાની પ્રેરણા મળે છે.

નશો પ્રેરનાર પરિસ્થિતિઓ :

ઘણા લોકો જીવનની સમસ્યાઓને ભૂલવા આમ કરે છે. આમ તો બધા વર્ગના લોકો આ રીતે વર્તે છે પણ જે લોકોના મા-બાપ જીવનનું દુઃખ ભૂલવા નશો કરે છે, તેમનાં બાળકો મા-બાપ પાસેથી શીખીને આ રસ્તો અપનાવે છે.

જે લોકો પાસે જીવનની કડણ અને અસહ્ય પરિસ્થિતિ બદલી શકવાની કોઈ આશા બચી જ ન હોય ત્યારે તે નશાના રવાડે ચઢે છે. ઘણીવાર કોઈ પણ કારણસર વ્યક્તિને ઘર છોડવું પડે કે નિરાશ્રીત બનીને બીજી જગ્યાએ રહેવું પડે ત્યારે તે નિઃસહાયતાના લાગણી સાથે નશો કરવા લાગે છે. કેટલીકવાર નોકરી છૂટી જાય, સ્વજનનું મૃત્યુ થાય કે સ્વજન તેમને ત્યજી દે ત્યારે પણ તેઓ દાડ જેવો નશો કરવા લાગે છે. કેટલીક દુઃખી સ્ત્રીઓને જ્યારે એમ લાગે કે ઘરમાં એમનું કંઈ ઉપજતું નથી અને પરિસ્થિતિ પર તેમનો કોઈ કાબુ નથી ત્યારે તે નશો કરવા લાગે છે. કમનસીબે આના પરિણામે પ્રશ્નો હળવા બનવાને બદલે વકરે છે.



પણ આ લોકોને તો પ્રશ્નો ઉકેલવામાં નહીં પણ પ્રશ્નો ભૂલવામાં જ રસ હોય છે તેથી તે ચિંતા કરતા નથી. પછી ભલે આ વ્યસન તેમના પૈસા, સ્વાસ્થ્ય કે સમય બરબાદ કરે ! નશાના વિષયકમાં ફસાએલાને ઘણીવાર કુટુંબીજનોનું દુઃખ, ચિંતા કે લાગણી પણ સ્પર્શતા નથી. આમ તેનું કુટુંબ પણ બરબાદીમાં ધકેલાઈ જાય છે.

બંધન અને વ્યસન :

એકવાર નશો કરવાની ટેવ પડ્યા પછી મન અને શરીર બન્નેને એના વગર ચાલતું નથી. જ્યારે મન આ વસ્તુ સિવાય રહી ના શકે ત્યારે તે આદત-વ્યસન કહેવાય અને જ્યારે શરીરની જરૂરિયાત પૂરી કરવા વ્યસન નિયમીત રીતે કે વધુ પડતું/વારંવાર લેવું પડે ત્યારે તેને વ્યસનનું બંધન થયું કહેવાય. એકવાર આવી વસ્તુઓનું વ્યસન થયા પછી વ્યક્તિ એની વધુને વધુ બંધાણી બને છે. દા.ત. દાડના બંધાણીને તે સમયસર ના મળે તો તેનું શરીર ઘુજવા લાગે છે ને દાડ વિના તે રહી શકતો નથી.

૨.૦ દાડ અને નશાકારક પદાર્થોમાંથી ઉભી થતી સમસ્યાઓ :

સ્વાસ્થ્યની સામાન્ય સમસ્યાઓ :

જે લોકો દાડ કે નશાકારક દવાઓનું સેવન કરે છે તે બીજા લોકો કરતાં વધારે માંદા પડે છે. નશાનો ભોગ બનેલા માણસોને માંદગી આવે ત્યારે મોટી બિમારી આવે છે, કારણકે

- * નશાની લતમાં તેમનું જમવાનું અનિયમિત થાય છે. તેથી થતા કુપોષણને કારણે માંદગીની અસર વધુ આવે.
- * યકૃત, હૃદય, હોજરી, ચામડી, ફેફસાં અને પેશાબના રોગો અને કેન્સર થાય. શરીરને કાયમી નુકશાન થાય એવા રોગો થાય છે.
- * મગજને નુકશાન થાય અથવા ખેંચ આવે
- * યાદશક્તિ ઓછી થાય.
- * વિચિત્ર વસ્તુઓ દેખાય કે વિચિત્ર અવાજો સંભળાય (ભ્રાંતિ), બીજા પ્રત્યે શંકાશીલ બને, ભૂતકાળના પ્રસંગો યાદ આવે, હતાશા કે ચિંતા અનુભવે. આમ વિવિધ માનસિક રોગો થવાની સંભાવના વધુ થાય છે.
- * ક્યારેક વધારે પડતો નશો થઈ જાય તો મરણ પણ થાય.



આ ઉપરાંત વાહન ચલાવતી વખતે નશાના કારણે શરીર અને મન પરનો કાબુ જતો રહેવાથી અકસ્માત અને મૃત્યુ પણ થાય. જો તે પૂરી સાવધાની વગર જાતીય સંબંધો રાખતા હોય તો કમળો કે એઇડ્ઝ જેવા રોગો પણ થાય. એટલે કે તેઓને પોતા પર પૂરતો કાબૂ ન હોવાથી નિરોધનો વપરાશ કરવામાં પણ અનિયમિત બને છે. કેટલીક વાર દાડ કે નશો કરનારે વસ્તુ ખરીદવા માટે બીજા સાથે બિનસલામત જાતીય સંબંધ કરવો પડે છે, તો ક્યારેક એકબીજાના વાપરેલા સોય સિરીજથી ઇન્જેક્શન લેતા હોય છે. આવી આદતોને કારણે તેઓને જાતીય રોગો, કમળાનો રોગ વગેરે ગંભીર પ્રકારના રોગ થઈ શકે છે.

ખાવાના નશાકારક પદાર્થો :

તમાકુ કે સોપારી (લીલી અને સૂકી બન્ને) જેવી વસ્તુઓનો વપરાશ દાંત કે પેટા ખરાબ કરે, મોંમાં ચાંદા થાય, સોજા આવે, મોં કે ગળાનું કેન્સર થાય, હોજરી બગડે, કબજિયાત થાય અને આખા શરીરને નુકશાન પહોંચાડે. તમાકુ ખાવાથી પણ તમાકુ પીવા જેટલું જ નુકશાન થાય છે. આ ઉપરાંત ઈંકણી (તમાકુ) સૂંઘવાથી કે દાંતે ઘસવાથી તેનું રસાયણ લોહીમાં શોષાય છે અને મગજ સુધી તેની અસર થાય છે. તેના લાંબા સમયના સેવનને કારણે મોં, ગળુ, દાંતના પેટા, નાકની આંતરત્વચા

દાડ અને બીજા નશાકારક પદાર્થો

વગેરેનું કેન્સર થઈ શકે છે. આજકાલ ગૂટકાની પડીકીઓ ખૂબ વપરાય છે. તેમાં પણ તમાકુ અને બીજી નશાકારક વસ્તુઓ હોવાથી આવી ઉપર જણાવેલી કોઈપણ બિમારી થઈ શકે છે.

કેટલાંક રસાયણોની ગંધ શ્વાસમાં લેવી :

ઘણા ગરીબ માણસો અને ખાસ કરીને ગરીબ બાળકો રસાયણોની ગંધ શ્વાસ સાથે લઈને પોતાની ભૂખ મારે છે. આનો નશો ખૂબ રહે છે. આના કારણે જ્ઞેવાની, વિચારવાની, યાદશક્તિની, હિંસક વર્તનની, નિર્ણયશક્તિની, શરીર પરના કાબુની, વજન ઘટાડાની અને હૃદય રોગની કે કેટલીકવાર હૃદય અંધ પડવાથી મરણ થવાની પણ સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે.

નશાકારક પદાર્થો કે દારૂનો ઉપયોગ જોખમકારક છે, જો વ્યક્તિ :

- * વાહન ચલાવતી હોય, યંત્રો કે જોખમી આજરો સાથે કામ કરતી હોય.
- * સગર્ભા, સ્તનપાન કરાવતી કે નાનાં બાળકોનો ઉછેર કરતી સ્ત્રી હોય.
- * દુઃખશામક કે બીજી દવાઓ લેતી હોય, વાઈ-બેંચ, ઊંઘવા માટે કે અન્ય માનસિક બિમારી માટે દવા લેતી હોય.
- * ચક્રત કે કીડનીની સમસ્યાઓ હોય.



સ્ત્રીઓ માટે દારૂ કે નશાકારક પદાર્થ વધારે ખરાબ છે.

દારૂ કે નશાકારક પદાર્થો લેવાથી સ્ત્રીઓને વધારે મુશ્કેલીઓ ઉભી થઈ શકે છે :

- * આવા પદાર્થો વાપરતી સ્ત્રીઓને પુરૂષો કરતાં ચક્રતના રોગો વધારે થઈ શકે.
- * ઇચ્છા ન હોય તો પણ નશામાં હોવાથી તે જાતીય શોષણ તરફ ધકેલાય અને ગર્ભધારણ, કે એઈડ્ઝ અથવા એવા બીજા ગુપ્ત રોગો થાય.
- * સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જો આવા પદાર્થો લેવાય તો બાળક શારીરિક કે માનસિક ખામીવાળું બની શકે. આ ખામીઓ :
 - ❖ હૃદય, હાડકાં કે પ્રજનન અંગોને લગતી હોય, માથુ તેમજ ચહેરાની ખોડ હોઈ શકે.
 - ❖ જન્મ વખતે બાળકનું વજન ઓછું હોય.
 - ❖ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ મંદ હોય.



- * બંધાણી માતાનું નવજાત બાળક પણ આ પદાર્થોનો બંધાણી હોઈ શકે અને તેને પણ નશાકારક પદાર્થ ના મળે તો મોટા માણસો જેવાં જ ચિન્હો દેખાય.

આપણે ત્યાં સ્ત્રીના જાહેર વર્તન પર કડક અંકુશ હોય છે. પુરૂષ જાહેરમાં નશો કરે તો ચાલે, પણ સ્ત્રી તો એ ના જ લઈ શકે. નશામાં સ્ત્રીનું વર્તન બેહુદુ બને તો તેના અન્ય સાથે અનેતિક સંબંધો ન હોય તો પણ તે શિથિલ ચારિત્ર્યની હોય એવી છાપ પડે છે. આ કારણસર સ્ત્રીઓ આવા પદાર્થોનો ઉપયોગ છૂપી રીતે કરે છે અને સ્વાસ્થ્યની કોઈ સમસ્યાઓ ઉભી થાય તો ઇલાજ કરવાને બદલે રોગને છૂપાવે છે જેથી વધારે નુકશાન થાય છે.

દાડ પીધેલી અવસ્થામાં સ્ત્રીઓ પ્રત્યે વધુ હિંસાત્મક વલણ દાખવવામાં આવે છે. જે સ્ત્રીનો પતિ પણ પીતો હોય છે તે ઘરમાં હિંસાનું વાતાવરણ પણ રહે છે. સ્ત્રી પોતે ના પીતી હોય પણ તેના પતિ દાડ પીતા હોય તો તેનાં આર્થિક, સામાજિક શૈક્ષણિક નુકસાન આખરે તો સ્ત્રીને જ વધુ સહન કરવા પડે છે.

૩.૦ દાડ અને નશાકારક પદાર્થોની સમસ્યાઓ પર જીત મેળવવી.

દાડ કે નશાકારક પદાર્થોનું બંધન છોડવું ખૂબ અઘરું છે. પરંતુ દૃઢ મનોબળ અને સામાજિક ટેકાથી તે છોડી શકાય છે. આના બે તબક્કા છે :

- (૧) નશો ના કરવો અથવા છોડી દેવો
- (૨) છોડી દીધા પછી તેનાથી દૂર રહેવાના ઉપાયો શીખવા.

૩.૧ વ્યસન છોડી દેવું : તમારે આ વ્યસન છોડવું જ હોય તો :

૧. તમને વ્યસન છે એ હકીકત સ્વીકારો.



૨. એક સાથે છોડી દો કે ધીમે ધીમે ઓછું કરો અને છોડો.

કેટલાક લોકો એક ઘડાકે જ બંધ કરે છે. જરૂર છે પ્રબળ ઇચ્છા શક્તિની. બીજા કેટલાકને આ માટે એમના જેવા બીજાની જરૂર પડે છે. નશામુક્તિ મંડળ જેવી સંસ્થાઓ તમારા વિસ્તારમાં હશે જ. આલ્કોહોલ એનોનિમસ નામના નશામુક્તિ મંડળો ઘણા દેશોમાં ચાલે છે. સ્ત્રીઓના ને પુરુષોના અલગ પણ હોઈ શકે છે. કોઈ વ્યક્તિ જેમણે દાડ છોડી દીધો છે તેમની મદદથી તમે આવું મંડળ ઉભું કરો. આવા મંડળો દ્વારા ઘણા લોકોને દાડ છોડાવવાનું શક્ય બને છે.

૩. જો આ વ્યસન ફરી શરૂ થાય તો ફરીથી તરત જ બંધ કરો. વારંવાર આવું થાય તો પણ દાડ છોડવાનો પ્રયત્ન ચાલુ જ રાખો. એક દિવસ તમે દાડ છોડી શકશો એવી આશા અને આત્મવિશ્વાસ રાખવાથી જરૂર સફળતા મળે છે.

વ્યસન અને શારીરિક તેમજ માનસિક દુર્દશા :

કોઈ વ્યસની વ્યસન છોડે તો તેનું શરીર આવા પદાર્થો વગર ટેવાય તે દરમિયાન શરૂઆતમાં શારીરિક-માનસિક પીડા થાય છે.

દાડનું વ્યસન છોડ્યા પછીની પીડા :

દાડ છોડ્યા પછી ૩ દિવસ સુધી વ્યસન છોડવાની પીડા રહે છે. કેટલાકને આની મુશ્કેલી ગંભીર હોય છે અને એ દરમિયાન બીજા કોઈકની મદદની જરૂર પડે છે. શરીરને નશાકારક પદાર્થ વગર ચલાવી લેતાં ટેવ પાડવી પડે છે. ઘણા લોકો બહુ સહેલાઈથી આ બધું સહન કરી લે છે. જ્યારે કેટલાકને ખૂબ ગંભીર તકલીફ થાય છે. તેના ચિન્હો નીચે વર્ણવ્યા છે.



આ પીડાનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો :

- ❖ માનસિક ગૂંચવણ અને ચિડીયાપણું
- ❖ વિચિત્ર વસ્તુઓ દેખાય કે વિચિત્ર અવાજો સંભળાય (ભ્રાંતિ).
- ❖ હૃદયના ઘબકારા વધે
- ❖ ખેંચ આવે
- ❖ થોડી ઘુબરૂ
- ❖ પરસેવો થાય.
- ❖ ભૂખ ના લાગે, ઉંઘ ના આવે
- ❖ આખા શરીરમાં કળતર
- ❖ ઉલ્ટી, ઉબકા, પેટનો દુઃખાવો થાય.

આમ થાય તો તાત્કાલિક ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરી સારવાર લેવી. નશો છોડવા માટેની સારવાર આપતા દવાખાના જૂજ હોય છે. છતાં તમારા જિલ્લા મથકની સિવિલ હોસ્પિટલો અથવા નશા-મુક્તિ મંડળોની મદદથી આવા કેન્દ્રો શોધી શકશો.

દાડ છોડ્યા પછી

ખૂબ પ્રોટીન, વિટામીન અને ખનીજ તત્વોવાળો ખોરાક શરૂ કરો. આખું ધાન્ય, કઠોળ, લીલાં શાકભાજી લેવાં જોઈએ. જો ખાઈ શકાતું ન હોય તો વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્ષ અને ફોલીક એસિડની ગોળીઓ કે દવા લો.

પ્રણાલિકાગત ઉપચાર કરનાર વૈદ્ય કે જાણકાર પાસેથી સ્થાનિક ઔષધો જાણીને તે વાપરી શકાય.

૩.૨ દાડ અને નશાકારક પદાર્થોથી મુક્ત રહેતાં શીખવું :

એક વખત આ વ્યસન છોડ્યા પછી એ ફરીથી ચાલુ ન થાય તે માટે જીવનની સમસ્યાઓ ઉકેલવાની કળા શીખી લેવી જોઈએ. જો કે આ સહેલું નથી. જે સ્ત્રી વ્યસન છોડે તે કેટલીક વાર એના ભૂતકાળની શરમ અનુભવે છે. તેની શક્તિ ઘટી ગઈ હોય એવું તેને લાગે છે. પણ ધીમે ધીમે તેણે જીવનમાં એવાં પરિવર્તનો લાવવાં જોઈએ કે તેને તથા બીજાને એવું લાગે કે પોતાના પ્રશ્નો ઉકેલવાની શક્તિ તેની પાસે આવી ગઈ છે.

આ કુશળતા મેળવવામાં નીચેના નુસખા બહેનોને મદદરૂપ થયા છે.

- * તમારા શુભેચ્છકો પાસે તમારા પ્રશ્નોની ચર્ચા કરી એમની મદદથી ઉકેલ શોધો.
- * એક સાથે એક જ પ્રશ્ન હલ કરો, જેથી સફળતા મળે અને તમારો ઉત્સાહ વધે.
- * જે બાબતો તમને મૂંઝવતી હોય કે ચિંતા કરાવતી હોય તે તમારા મિત્રને કહો. આમ કરવાથી તમારી મૂંઝવણ તમે સારી રીતે સમજી શકશો અને તેનો ઉકેલ પણ શોધી શકશો.
- * બીજા લોકો સાથે સામાજિક પ્રવૃત્તિમાં સામેલ થાવ. તમને અને બીજાને સમજાશે કે પરિવર્તન લાવતાં તમને આવડે છે. આનાથી તમારા વ્યક્તિગત જીવનમાં પણ ફેર પડશે.
- * જે લોકોએ વ્યસન છોડ્યું છે તેમને નિયમિત મળતાં રહો.
- * તમારી પસંદગીની કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કે વ્યવસાયમાં સક્રિય થઈ જાવ. એટલા વ્યસ્ત બનો કે ફરી વ્યસન યાદ જ ના આવે. તેનાથી તમારા આર્થિક પ્રશ્નો પણ ઉકેલશે અને સફળતા મળવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે.



દાડ અને બીજા નશાકારક પદાર્થો

૩.૩ દાડડિયા કે નશાકારક પદાર્થોના બંધાણી સાથે રહેવું :

સ્ત્રીના પતિ કે અન્ય પુરૂષ કુટુંબીને દાડ કે નશાકારક પદાર્થોનું વ્યસન હોય અને તે છોડવા ન માંગતો હોય તો તેવાની સાથે જીવવાનું અઘરું છે.



તમે તમારી જાતને અને કુટુંબને આ રીતે મદદ કરી શકો :

- * એ વ્યસન ના છોડે એમાં તમારો વાંક નથી એવું માનો.
- * તમને ટેકો આપે એવા જૂથને શોધી કાઢો. એ મદદરૂપ થશે.
- * દાડ પીને કે નશો કરીને તે માણસ તમને કે તમારા કુટુંબને નુકશાન પહોંચાડતો હોય તો તેની સાથે કડક હાથે કામ લો. ખાસ કરીને મારજૂડ, ઘરની મિલકત, તમારા ઘરેણાં વગેરે પડાવી લેવા અને પૈસા માટે વેચી દેવા, એવા બધા અનેક પ્રસંગો જોવાના મળે છે. આવા પ્રશ્નને પહોંચી વળવા પાડોશની કે સગાં-વહાલામાંની અન્ય સ્ત્રીઓનો સાથ લો.
- * એ વ્યક્તિના તમારા વિશેના અભિપ્રાયને વજન ના આપો.
- * વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્રની મુલાકાત લો અને ત્યાંના જવાબદાર વ્યક્તિની સૂચના પ્રમાણે કરો.

૩.૪ વ્યસનીને કેવી રીતે મદદ કરી શકશો ?

- * તેને વ્યસન છે તે હકીકત સ્વીકારે તે માટે તેને મદદ કરો. આ સ્વીકાર્યા પછી જ તે પીવાનું ઓછું કરશે કે બંધ કરશે.
- * જ્યારે તે નશામાંથી મુક્ત હોય ત્યારે તેને સમજાવો કે શા માટે તેણે વ્યસન છોડી દેવું જોઈએ.
- * વ્યસનીને ગુન્હેગાર ગણવાને બદલે તેને સામાજિક કુનેહ અને પ્રેમથી સમજાવો.
- * દાડ પીવાનાં સામાજિક દબાણો અને પીવાવાળા મિત્રોની દોસ્તીથી દૂર રહે તેમ કરો.
- * જીવનમાં પ્રશ્નો ઉકેલવાના રસ્તા બતાવો. તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાફ રહે તેવા પ્રયત્ન કરો.
- * વ્યસન છોડવાના પ્રયત્નોમાં તેને મદદ કરો.

૩.૫ વ્યસન અટકાવવું :

જે સામાજિક દબાણો વ્યક્તિને આ વ્યસનમાં ઢસડી જાય છે તેનો અભ્યાસ કરો. સમાજ જીવનમાં આ બદી શા માટે મહત્વની બની ? કેવી રીતે શરૂ થઈ ? લોકો શા માટે વધારે પીએ છે ? એના જીવનમાં કોઈ નવાં દબાણો ઉભાં થયાં છે જેથી પીવાનું બંધ કરવાનું અઘરું બન્યું છે ? પીવાનું મહત્વ કેવી રીતે ઘટાડી શકાય ? આ બધા પ્રશ્નોની ચર્ચા કરવા બીજા લોકોને મળો.

કર્ણાટકમાં ચોખાનો દાડ અને છે અને તે ઘણાં લોકો પીએ છે. ત્યાં અવૈધિક શિક્ષણવર્ગમાં જતી બેનોએ દાડના દૂષણને સમજ્યું અને ૧ વર્ષ સુધી આ સ્ત્રીઓએ લાંબી લડત આપી આખા રાજ્યમાં દાડબંધી લાદવાનો પ્રયત્ન કર્યો. વળી, પોલીસ અને સરકારની સાથે મળીને તેઓએ ગેરકાયદેસર ચાલતી દાડની દુકાનો બંધ કરાવી. કાયદેસર દાડ વેચવાના ડેપો (દુકાનો) પણ ઓછા કરાવ્યા. લાંબા ગાળાની સ્ત્રીલક્ષી નીતિ દાડ માટે અપનાવવામાં આવે એવા પ્રયોગો આ સ્ત્રીઓ કરી રહી છે.

૩.૬ યુવાનોને દાડ અને નશાથી બચાવો :

યુવાનીમાં નશો માણવાની મજા આવે અને જવાબદારીમાંથી છટકી પણ શકાય તેથી પીવાનું ગમે. વ્યસનવાળા વડીલો, મિત્રો, જાહેરખબરો પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે તેથી તે આગળ વધે છે.

આ રોકવા નીચેના ઉપાયો સફળ થયા છે :

- * નિશાળમાં બાળકોને આ દુષણોની સમજણ આપો.
- * આવા પદાર્થો વેચનારને વેચવાનું અઘરું બનાવો.
- * જે જાહેરખબરો દાડ કે સીગારેટને મોહક, આકર્ષક અને પ્રતિષ્ઠિત બનાવે છે એવી જાહેર ખબરો બંધ કરાવો.
- * તમે જો નહીં પીઓ તો તમારાં બાળકો આ દુષણથી બચી જશે.
- * તમે તમારાં બાળકોને સમજાવો. તેઓ બીજાને સમજાવશે.
- * આનંદ-પ્રમોદના બીજા રસ્તાઓ બતાવો.
- * દાડ જેવા નશાકારક દ્રવ્યોનાં સામાજિક દબાણ સામે ઝઝૂમવા તમારાં બાળકોને શીખવો.



જેને પોતાનો આદર્શ માને છે એવી વ્યક્તિ પાસે નશાકારક પદાર્થો કે દાડ ન વાપરવાનો સંદેશો અપાવો. પોતાને ગમતા માણસની વાત એ ઝડપથી સ્વીકારશે.

મને ખ્યાલ આવ્યો કે હું ઘાડું તો બીજા લોકોને વ્યસનમાંથી છોડાવી શકું છું. આ કામ મારા એકલાથી કરવાનું અઘરું હતું. એટલે મેં નશામુક્તિ નારીમંડળ સ્થાપેલ છે. અમારા મંડળની બેનો બીજા બેનોને દાડ છોડાવવા માટે મદદ તો કરે જ છે. પણ હવે તો અમે અમારામાંની કે પાડોશી સ્ત્રીનો પતિ કે ભાઈ દાડના સ્વાડે ચડી ગયો હોય તો તેને પણ દાડ છોડાવવા માટે કામ કરીએ છીએ. સમજાવટથી અમે જે તે વ્યક્તિને દાડ છોડવા માટે તૈયાર કરીએ છીએ. પછી નશામુક્તિ દવાખાનાની મદદથી તેને સારવાર અપાવીએ છીએ અને એકવાર તે દાડ કે નશો લેવાનું બંધ કરે પછી ફરીવાર તેમ ના કરે તે માટે અમારા સમાજમાં અને વિવિધ બસ્તીઓમાં કામ કરીએ છીએ. અમે સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ, ભજન મંડળો, પુસ્તકાલયો, બાળપ્રવૃત્તિ કરતી સંસ્થાઓ વગેરેની મદદ લઈને આ કામ કરીએ છીએ. કેટલાક ભાઈઓને બેંકમાંથી લોન અપાવીને નાના નાના ધંધા પણ શરૂ કરાવીએ છીએ.



વડોદરાની વીણાબેન હવે ઘણા લોકોને દાડ છોડાવવામાં સફળ થયા છે. તેઓ કહે છે કે હું કોઈ નેતૃત્વ નથી કરતી પણ એકવાર કામ શરૂ કર્યા પછી મને ઘણું શીખવાનું મળ્યું છે અને પછી તો બીજા બેનો મારી સાથે જોડાતી ગઈ છે અને આ કામમાં મદદ કરી રહી છે.

૪.૦ તમાકુના સેવનથી ઉભા થતા પ્રશ્નો

ધૂમ્રપાનમાંથી ઉભી થતી સમસ્યાઓ :

જે લોકો બીડી પીએ છે તે તમાકુમાં રહેલાં 'નીકોટીન' ના બંધાણી બને છે જે ખૂબ જ નશાકારક પદાર્થ છે. તેથી બીડી છોડવાનું અઘરું છે.

બીડી પીવાથી :

- * કાયમી દમની બિમારી અને બીજા ફેફસાંના રોગો થાય છે.
- * ભારે શરદી અને ઉધરસ રહે.
- * ફેફસાં, મોં, ગળુ, ગરદન કે મૂત્રાશયનું કેન્સર થાય.
- * હૃદય રોગનો હુમલો, લકવા અને લોહીનું દબાણ વધી જાય.

બીડી પીનારાઓમાં દર ચારમાંથી એક બીડી પીવાથી થતી બિમારીથી મરે છે.

જે બાળકોનાં માતા કે પિતા બીડી પીએ છે, તે બાળકોને પણ ફેફસાંના રોગ અને શ્વાસના રોગ થાય છે.

સ્ત્રીઓ માટે બીડી પીવાનું વધારે ખરાબ છે :

ઉપર જણાવેલા રોગો ઉપરાંત સ્ત્રીઓને બીડી પીવાથી આ જોખમો પણ છે :

- * ગર્ભધારણ કરવામાં મુશ્કેલી
- * કસુવાવડ અથવા બાળક અવિકસિત હોય કે વહેલું જન્મે (અધૂરા માસની સૂવાવડ).
- * કુટુંબનિયોજનની ગોળીઓ લેતાં હો તો મુશ્કેલીઓ ઉભી થાય.
- * મોટી ઉંમરે હાડકાં નબળાં થાય અને ભાંગી નય.
- * ગર્ભાશયનું કેન્સર થાય.
- * માસિક-આવતું નાની ઉંમરે બંધ થાય. (વહેલી રજી નિવૃત્તિ)

સગર્ભા સ્ત્રીઓએ બીજા તેની પાસે આવીને બીડી ન પીએ એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જેથી ગર્ભને નુકશાન ન થાય.

તમાકુ અંગે ચેતવણીરૂપ માહિતી :

- * વિશ્વમાં ૧૧ કરોડ લોકો દર વર્ષે ૬૦૦ કરોડ સિગારેટ પીએ છે. તેમાંથી ૮ કરોડ લોકો અવિકસિત દેશોમાં રહે છે.
- * ઇ.સ. ૨૦૨૦ સુધીમાં તમાકુને કારણે મરનાર લોકોની સંખ્યા એચ.આઇ.વી./એઇડ્ઝના કારણે મરનારા કરતાં વધુ હશે.
- * સિગારેટના ધૂમાડામાં ૪૦૦૦ રસાયણો હોય છે જેમાંથી ૨૨ રસાયણોથી કેન્સર થાય છે.
- * ૧ કિલો તમાકુને સિગારેટ બનાવવા માટે ૨૫ કિલો લાકડુ વપરાય છે. આમ તમાકુના ધંધાના કારણે મહામૂલા જંગલોનો વિનાશ થાય છે.



દાડ અને બીજા નશાકારક પદાર્થો

- * સિગારેટ-બીડી પીનારા લોકોને કારણે ઘરમાં અને જંગલમાં આગ લાગવાના કિસ્સા વારંવાર નોંધાયા છે.
- * ૧૯૯૫ માં વિકાસશીલ દેશોમાં એક લાખ સ્ત્રીઓ મરણ પામી છે. જેમાંથી ૨૦-૩૦૦૦૦ મરણ ધૂમાડા વગરની તમાકુ (ખાવાની, સૂંઘવાની, ઘસવાની) ને કારણે થયા છે.
- * સ્ત્રીઓમાં ધૂમાડા વગરની તમાકુનો વપરાશ ૪૪.૫% છે જ્યારે પુરુષોમાં તે ૨૭.૧% છે.
- * કુલ કેન્સર દર્દીઓમાંથી ચોથા ભાગની સ્ત્રીઓ અને બીજા ભાગના પુરુષો તમાકુને લીધે થતા કેન્સરનો શિકાર હોય છે.
- * તમાકુના વાવેતરથી માંડીને બજારમાં મૂકાતી વસ્તુઓમાં વિવિધ જગ્યાએ સ્ત્રીઓ અને બાળકોનો ઉપયોગ થાય છે. તેથી તેઓમાં તમાકુના લીધે વિવિધ પ્રકારના જોખમો અને અન્ય અસરો જોવા મળે છે.

ભારતમાં પરિસ્થિતિ :



- * તમાકુને કારણે દર વર્ષે ૬,૩૫,૦૦૦ મરણ થાય છે.
- * ૧૫ વર્ષથી નાના ૪૦ લાખ બાળકો તમાકુ વાપરે છે.
- * તમાકુના કુલ વપરાશનો ૨૦% વપરાશ સિગારેટમાં છે, ૪૦% વપરાશ ખાવાની તમાકુ, પાન મસાલા, હોકલી, ચુટકી વગેરે રૂપે છે અને બાકીનો ૪૦% વપરાશ બીડી સ્વરૂપે થાય છે.
- * વિશ્વમાં તમાકુ ખાવાથી થતા કેન્સરમાંથી ભારતમાં જ ૧/૩ દર્દી થાય છે. જે બીજા બધા દેશો કરતાં વધુ છે. વળી મોંના કેન્સરના દર્દીઓના ૯૦% દર્દી તમાકુ ખાનાર હોય છે.
- * ગ્રામ્ય પ્રજામાં બીડી-સિગારેટ પીવાની આદત શહેરની સરખામણીમાં વધુ સામાન્ય છે.
- * ૧૯૯૭ માં ૧૫ વર્ષથી મોટી ઉંમરના લોકોમાંના ૧૯૪૦ લાખ પુરુષો અને ૪૫૦ લાખ બેનો તમાકુ વાપરતા હોવાનું નોંધાયું હતું. આ પૈકી આશરે ૬.૫ લાખ લોકો દર વર્ષે મરણ પામે છે.
- * તમામ સ્ત્રીઓમાંથી ત્રીજા ભાગની સ્ત્રીઓ કોઈને કોઈ સ્વરૂપમાં તમાકુ વાપરે છે.

બીડી-સિગારેટ પીતી બેનોને જોખમ :

હૃદય રોગ અને રૂધિરાભિસરણના રોગ : બીડી-સિગારેટ પીનાર બેનો જો કુટુંબનિયોજન માટે ગોળીઓ લેતી હોય તો તેમને હૃદયરોગ તથા અન્ય રૂધિરાભિસરણના રોગ થવાની શક્યતા વધુ છે. તેમાંય જો તેમનું લોહીનું દબાણ ઉંચું રહેતું હોય અથવા કોલેસ્ટરોલ સામાન્ય કરતાં વધુ રહેતું હોય તો (ખાસ કરીને ૪૦ વર્ષની આસપાસની ઉંમરની બેનોમાં) આ જોખમ વધુ થાય છે.

ગર્ભગ્રીવાનું કેન્સર : બીડી-સિગારેટ પીનાર બેનોને આ કેન્સર થવાનું જોખમ ત્રણ ગણું વધારે છે.

વહેલુ વૃદ્ધત્વ દેખાય : બીડી-સિગારેટ પીવાને કારણે રૂધિરાભિસરણને અસર પહોંચે છે. એનાથી શરીરના વિવિધ અંગોમાં પેશીઓ સુધી પહોંચતા ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ઘટે છે. તેને કારણે ચામડી પર વૃદ્ધત્વની અસર દેખાય છે - કરચલીઓ પણ પડે છે.

નિઃસંતાનપણું : કુટુંબનિયોજનની ગોળીઓ બંધ કર્યા પછી બીડી-તમાકુ પીતી ૧૧% સ્ત્રીઓને ગર્ભ નથી રહેતો જ્યારે બીડી-સિગારેટ ન પીતી બેનોમાં ફક્ત ૫% સ્ત્રીઓને ગર્ભ ન રહે તેવા આંકડા જણાય છે.

રજો નિવૃત્તિ : નિયમિત બીડી-સિગારેટનું સેવન કરતી સ્ત્રીઓમાં રજો નિવૃત્તિ બે વર્ષ વહેલા થાય છે.

હાડકા પોચા થવા : બીડી-સિગારેટ પીનારી વધુ સ્ત્રીઓને આ તકલીફ થાય છે.

જે બાળકોના માતા-પિતા બીડી-સિગારેટ પીવે છે :

શિશુ (એક વર્ષથી નાના બાળકો) મરણ : ઔદ્યોગિક વિકાસ સાથેલ દેશોમાં દર વર્ષે ૮૦૦૦ શિશુઓના મરણનું કારણ તેમના તમાકુ પીનારા માતા-પિતા છે.



જન્મ બાદ તરતના મરણ : મૃતજન્મ કે જન્મના પ્રથમ અઠવાડિયામાં મરણ થનાર બાળકોને જોખમ તેમની બીડી-સિગારેટ પીતી માતાઓને લીધે વધી જાય છે.

ઓછા વજનના બાળકો : તમાકુ પીનારી સ્ત્રીઓના બાળકો બીજા બાળકોની સરખામણીમાં ૨૦૦-૩૦૦ ગ્રામ ઓછું વજન ધરાવે છે.

ધાવણ : તમાકુનો વપરાશ કરનારી સ્ત્રીઓના ધાવણમાં નિકોટીન જેવા મળેલ છે જે બાળક માટે જોખમકારક છે.

શ્વાસના ચેપ : દમ (અસ્થમા), ઓકાઇટીસ અને વરાધ (ન્યુમોનિયા) જેવા રોગ તમાકુ પીનારા માતા-પિતાના બાળકોમાં વધુ જોવા મળે છે.

જન્મજાત ખોડ : કપાયેલા હોઠ કે તાળવા લઇને જન્મવાનું જોખમ તમાકુનું સેવન કરનાર માતા-પિતાના બાળકોમાં અન્યની સરખામણીએ વધુ છે.



યાદ રાખો :

ધૂમપાન છોડવા માટે કોઈ ઉંમર વધુ કે ઓછી નથી હોતી. ગમે ત્યારે ધૂમપાન છોડવાનો નિર્ધાર મોડો છે એમ નથી કહેવાતો.

નશાની આદતમાંથી બચાવો

એવું જોવામાં આવ્યું છે કે, મોટા ભાગના મોટી ઉંમરના દારૂક્રિયા કે તમાકુના બંધાણી લોકોએ ઘણી નાની ઉંમરથી દારૂ કે તમાકુ વાપરવાનું શરૂ કર્યું હોય છે. નાની ઉંમરે જ જો પોતાની તાણ કે મનના ગૂંચવાડા દૂર કરવા માટે સર્જનાત્મક કે સાંસ્કૃતિક વિકલ્પો મળે તો તે વ્યક્તિ દારૂ કે તમાકુની લતમાં ખેંચાઈ જતા અટકે છે. જેમ કે રમત-ગમત, હરિફાઈ, નૃત્ય, સંગીત, સામાજિક કામો, ગરીબોના વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ, વાંચન લેખન, વક્તૃત્વ, ગણિત, વગેરે જેવી ઘણી પ્રવૃત્તિઓમાં યુવાનોને દોરવા જોઈએ. તેનાથી તેઓને બીજા લોકો જેડે હળવા-મળવાનો મોકો મળશે, રોજિંદી ચિંતાઓમાંથી તેટલો સમય મુક્તિ મળશે અને કાંઈક નવું શીખવાથી પોતે કશુંક મેળવી રહ્યા છે તેવી સંતોષની લાગણી થશે. જો તેઓ આવી કોઈ ઇતરપ્રવૃત્તિઓમાં કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરીને અવ્વલ આવે તો તેમનું જીવન સફળતાની લાગણીથી સભર બનશે. તેમને વ્યસનમાં પડી જવાનું કોઈ કારણ જ કદાચ નહીં રહે.

બીજો રસ્તો છે કે યુવાન ભાઈઓ-બેનોને પોતાની ઉંમરના બીજા લોકોના ખોટા અને વિનાશાત્મક દબાણને વશ ન થવાનું શીખવો. નાનપણથી જ આ પ્રકારની તાલીમ જરૂરી છે. શાળા કક્ષાએ પણ આ માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરી શકાય છે. એક ઉદાહરણ અહીં આપીએ છીએ.

ચર્ચા વાર્તા ગોઠવો/રમત રમાડો

એક જૂથમાં વિદ્યાર્થીઓને બેસાડો અને રમત માટે બધાને અમુક રૂપિયા/રૂપિયાના કાગળ આપો. કોઈ એક વ્યક્તિનો કિસ્સો પસંદ કરો. દા.ત. ફેક્ટરીમાં કામ કરનાર એક મજૂર દરરોજના કેટલા નાણાં કમાય છે અને ખર્ચે છે તેની લેવડદેવડ કરાવો. અચાનક તેને દિવસની એક કે બે પોટલી દારૂની ટેવ પડે છે તેમ કહી તેની કિંમત મૂકાવો. તેણે તેટલા રૂપિયા ગુમાવ્યા એમ નક્કી કરો. તે માટે તેણે કેટલો સમય ફાળવ્યો, તેના ઘરના લોકોએ શું કિંમત ચૂકવી કે તેને જે રોગ થયો તેની સારવારમાં શું ગુમાવ્યું વગેરે કરી તેના એક કે બે વર્ષની કિંમત મૂકાવો અને તેની આવક-ખાવકનો હિસાબ ગણાવો.

ત્યારબાદની ચર્ચામાં જુઓ કે તે યુવાન વ્યક્તિઓ શું કહે છે ? પ્રશ્ન પૂછો કે આટલા રૂપિયા તેમને ખરેખર આપવામાં આવે તો તેઓ તેનું શું કરશે ? જેમ કે, ખેતર ખરીદી શકે, બાપુની સારવાર કરાવશે કે, બેનને કોલેજ કરાવી શકે વગેરે.....