કેન્સર
જનજાગૃતિ અભિયાન

દારૂનું વ્યસન કરે જિંદગી બરબાદ

લેખક : ડૉ. પ્રકાશ ડી. દોશી

શ્રીકાંત શર્મા

દારૂથી થતા નુકસાન અંગે ૨૦ ફોટોગ્રાફ્સ,
ટેબલ સાથે તબીબી માહિતી આપતું,
શાળા, કૉલેજ, સમાજ, મંડળ વગેરેમાં ભજવી શકાય
તેવા ગીત, વાર્તા, નાટક સાથેનું અદ્‌ભુત પુસ્તક

પ્રકાશક

હેલ્થકેર ઈન્ટરનેશનલ મલ્ટીથેરાપી ઈન્સ્ટિટ્યૂટ

એ-૧, વિક્રમ એપાર્ટમેન્ટ, શ્રેયસ ક્રૉસિંગની પાસે,
ઓવરબ્રિજ નીચે, ભુદરપુરા, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
મો. ૯૮૭૯૫૦૦૧૭૯

DARUNU VYASAN KARE JINDAGI BARBAD
Written By Dr. Prakash D. Doshi, Shrikant Sharma
Published by Healthcare International Multitherapy Institute
A-1, Vikram Apartment, Nr. Shreyas Crossing,
Under Over Bridge, Bhudarpura, Ambawadi, Ahmedabad-15.
Mo. 9879500179
© પ્રકાશક
ત્રીજી આવૃત્તિ : **May, 2023**
બીજી આવૃત્તિ : **June, 2019**
પ્રથમ આવૃત્તિ : **April, 2017**
નકલ : **1000**
પૃષ્ઠ સંખ્યા : **48**
કિંમત : રૂ. **70/-**
ISBN : 978-81-963231-3-4

પ્રાપ્તિસ્થાન

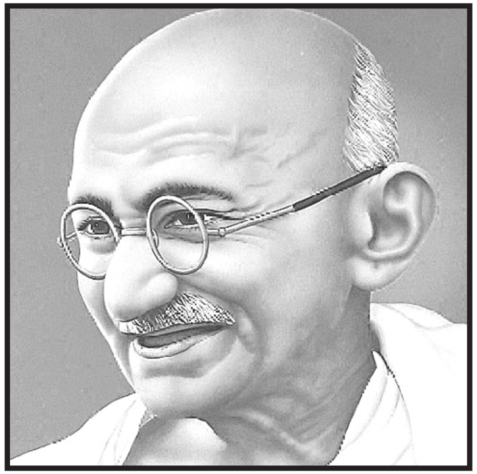
પ્રકાશક : હેલ્થકેર ઈન્ટરનેશનલ મલ્ટીથેરાપી ઈન્સ્ટિટ્યૂટ
એ-૧, વિક્રમ એપાર્ટમેન્ટ, શ્રેયસ ક્રૉસિંગની પાસે,
ઓવરબ્રિજ નીચે, ભુદરપુરા, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૧૫.
મો. ૯૮૭૯૫૦૦૧૭૯

ગૂર્જર સાહિત્ય પ્રકાશન
૧૦૨, લેન્ડમાર્ક બિલ્ડિંગ, સીમાહૉલની સામે,
૧૦૦ ફૂટ રોડ, પ્રહ્લાદનગર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૦૭૯-૨૬૯૩૪૩૪૦, મો : ૯૮૨૫૨૬૮૭૫૯

ગૂર્જર સાહિત્ય ભવન
રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧.
ફોન : ૦૭૯-૨૨૧૪૪૬૬૩

મુદ્રણ : ભગવતી ઑફસેટ
સી-૧૬, બંસીધર એસ્ટેટ, બારડોલપુરા, અમદાવાદ-૧૬.

દારૂના વ્યસનમાંથી દારૂ પીનારાને છોડાવવાનો પ્રયત્ન દરેક માણસ કરે



દારૂથી આત્માનો વિનાશ થાય છે. દારૂની પાછળ દિવાનાપણું, વ્યભિચારી, જુગાર વગેરે આવે છે. જો આપણે દારૂની બૂરી ટેવમાંથી પ્રજાને છોડાવી શકીએ તો તેને એક જેલમાંથી છોડાવ્યા બરાબર છે. દારૂની માણસને જરાય જરૂર નથી એ જગપ્રસિદ્ધ વાત છે. દારૂડિયાથી સંયમન જાળવી શકાય એ કોનાથી અજાણ્યું છે ? એટલે મારી ઉમેદ છે કે વિવેકથી, પશુબળ વાપર્યા સિવાય, સમજણથી **દારૂના વ્યસનમાંથી દારૂ પીનારાને છોડાવવાનો પ્રયત્ન દરેક માણસ કરે.**

- મહાત્મા ગાંધી

વિશ્વને વ્યસનમુક્ત બનાવીએ
શરૂઆત ભારતથી કરીએ

મારો દેશ
વ્યસનમુક્ત દેશ

વ્યસનમુક્ત ભારત
જનજાગૃતિ અભિયાન

મારો પરિવાર
વ્યસનમુક્ત પરિવાર

ભારત દેશને વ્યસનમુક્ત બનાવવામાં
તમે પણ સહયોગ આપો.

બાપુ હો બેટડી

બાપુ હો બેટડી
દારૂડિયાને દેશો રે નહીં
દારૂડિયો દાટ વાળે એના નામનો રે
બાપુ હો બેટડી...
બાટલી એ પીવે
ખાટલે એ સૂવે
ઘરના ને જીવવા દે રે નઈ
ઘાંટા પાડી પજવે ગામ ને
જરા શરમ નહીં.
બાપુ હો બેટડી...
ના બંધ કરે પીવું
કેમ કરી જીવવું ?
કામકાજે એ જાયે રે નંઈ
દેવું કરે માંગનાર આવે
કશું કેવાય નહીં
બાપુ હો બેટડી...
બીમારી વધતી જાય રે
ખરચા વધતા જાય રે
આવક બંધ થઈ જાય રે
ઘર પાયમાલ થઈ જાય રે
ગમે ત્યારે મરી જાય રે
એના જીવનનો ભરોસો કરાય નહીં
બાપુ હો બેટડી
દારૂડિયાને દેશો રે નહીં

દારૂનું વ્યસન ખૂબ જનુકસાનકારક છે

હકીકતમાં કોઈ પણ પ્રકારનો દારૂ એક ખતરનાક ઝેરી પીણું છે. આથી બિયર, રમ, વ્હીસ્કી, બ્રાન્ડી વગેરે સારા દારૂ છે અને ઘરઆંગણે બનતા દેશી દારૂ અને લઠ્ઠો નુકસાનકારક છે, એમ માનવું ભૂલભરેલું છે.

બધા દારૂની ઝેરી અસર વ્યક્તિના શરીર અને મન પર થતી રહે છે. એટલું જ નહીં પણ દારૂ પીનારની રહેણીકરણી સામાન્ય માણસ કરતાં જુદી જ હોય છે.

દારૂડિયો અને દારૂનું વ્યસન નહીં કરનાર વ્યક્તિઓના વ્યક્તિગત અને કૌટુંબિક જીવનમાં આભ-જમીનનો ફેર દેખાઈ આવે છે.

દારૂનું વ્યસન ખૂબ જ નુકસાનકારક છે. તે વ્યક્તિને પોતાને તો સામાજિક, આર્થિક, શારીરિક, માનસિક એમબધી રીતે પાયમાલ કરે જ છે. પરંતુ તેના પરિવારને પણ આને લીધે સામાજિક, આર્થિક નુકસાન ખૂબ જ થાય છે. હવે આ નુકસાનને વિગતવાર જોઈએ.

● શારીરિક નુકસાન :-

શરીરના દરેક અવયવો જેવા કે, મગજ, યકૃત (લિવર), હૃદય, કિડની, જઠર, આંતરડું, આંખ વગેરેને દારૂથી ભયંકર નુકસાન થાય છે. તેમજ શરીરના વિવિધ ભાગોમાં કેન્સર થાય છે.

દારૂથી શરીરના વિવિધ ભાગોમાં કેન્સર થઈ શકે છે.

મોટા ભાગના લોકો જાણે છે કે દારૂ પીવો એટલે કે મદ્યપાનથી શરીરની તંદુરસ્તી બગડે છે. પણ ઘણા લોકો એ જાણતા નથી કે દારૂ પીવાથી તેમને કેન્સર થવાનું જોખમ વધી જાય છે.

(૧) **શરીરના ટિસ્યૂઝને નુકસાનઃ** મોઢા અને ગળા માટે દારૂ ઈરીટન્ટ તરીકે ખાસ કામ કરે છે. જેનાથી કોશમાંના ડીએનએમાં ફેરફાર થાય તો તેનાથી કેન્સર થઈ શકે છે.

(૨) **કોલોન અને રેક્ટમ**માં, બેક્ટેરિયા દારૂને એસિટાલ્ડિહાઈડ (acetaldehyde)માં પરિવર્તિત કરે છે. આ એવું રસાયણ છે જે લેબ પ્રાણીઓમાં કેન્સરના કારણભૂત તરીકે દર્શાવેલ છે.

(૩) દારૂ અને એની પેટાપેદાશો પણ **લિવરને નુકસાન** કરી શકે છે, જેનાથી બળતરા અને સ્કેરિંગ થાય છે. જ્યારે લિવરના કોશો નુકસાન દુરસ્ત કરવા પ્રયાસ કરે છે, તો એનાથી એમના ડીએનએમાં ભૂલ થાય છે જે કેન્સર તરફ દોરી જાય છે.

(૪) **અન્ય નુકસાનકારક રસાયણો પર અસરઃ** તમાકુના ધૂમાડામાંના રસાયણો જેવા અન્ય રસાયણોને દારૂ મદદ કરનાર સોલવન્ટ તરીકે કામકરે છે જેથી તે પાચનમાર્ગના ઉપલા ભાગના કોશોમાં સહેલાઈથી પ્રવેશી જાય છે. આથી એકલા ધૂમ્રપાન કે એકલા મદ્યપાનથી અસર થાય તે કરતાં ધૂમ્રપાન

અને મદ્યપાન બંનેનું સંયોજન મોઢા અને ગળાના કેન્સર માટે વધુ જવાબદાર બની રહે છે. ઉપરાંત, દારૂથી શરીરની નુકસાનકારક રસાયણોથી બચવાની શક્તિ ઘટી જાય છે.

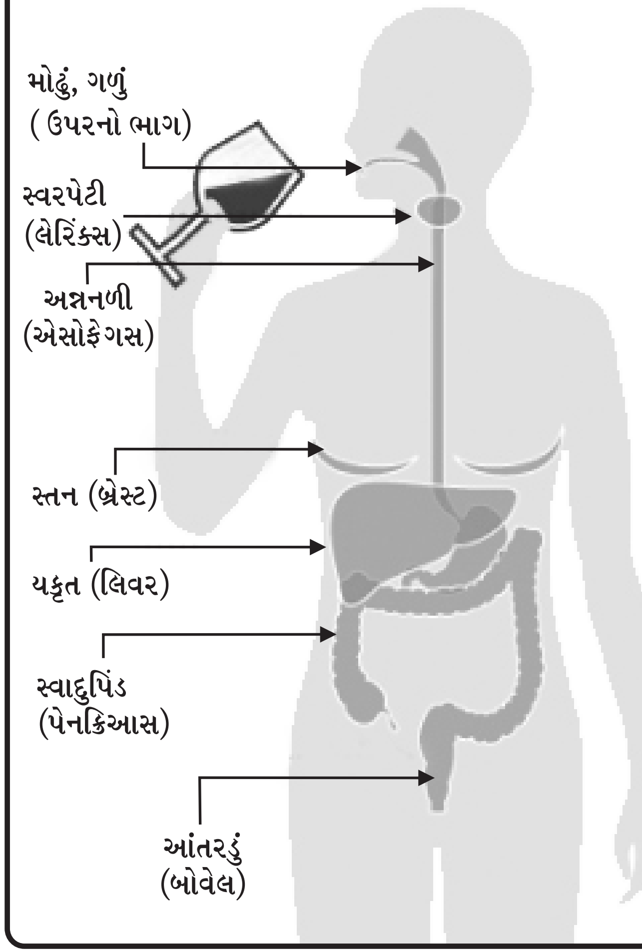
(૫) ફોલેટ અને અન્ય પોષક તત્ત્વોનું નીચું પ્રમાણઃ ફોલેટ એ એવું રસાયણ છે જે તંદુરસ્ત રહેવા માટે શરીરના કોશો માટે જરૂરી છે. દારૂ પીવાથી શરીરની આહારમાંથી ફોલેટને શોષવાની શક્તિ ઘટી જાય છે. આ તકલીફ તો પાછા વધુ પડતો દારૂ પીનારને વધુ થાય છે, જેઓ આમ પણ ફોલેટ જેવા પોષક તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં તેમના આહારમાં લેતા નથી હોતા. ફોલેટનું નીચું પ્રમાણ સ્તન અને કોલોરેક્ટલ કેન્સર માટેના જોખમમાં પણ ભાગ ભજવે છે.

(૬) એસ્ટ્રોજન અને અન્ય હોર્મોન્સ પર અસર : દારૂથી એસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ શરીરમાં વધી જાય છે, જે વૃદ્ધિ અને સ્તનની પેશીઓના વિકાસ માટે જરૂરી હોર્મોન છે. આનાથી મહિલાઓમાં સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમવધે છે.

(૭) શરીરના વજન પર અસરઃ ઘણો બધો દારૂ પીવાથી ભોજનમાં વધારાની કેલરી વધી જાય છે, જેનાથી કેટલાક લોકોમાં વજન વધી જાય છે. સ્થૂળતા કે વધુ પડતું વજન તો ઘણા પ્રકારના કેન્સર માટે જોખમકારક છે.

આ બધાં મેકેનિઝમને કારણે દારૂને લીધે બીજા પણ ઘણા જાણ્યા-અજાણ્યા માર્ગે વિવિધ અંગોમાં કેન્સર થવાનું જોખમ વધી જાય છે.

દારૂને કારણે શરીરનાં જુદા જુદા અંગોમાં કેન્સર થઈ શકે છે.



મદ્યપાન/દારૂ પીવાથી થતાં કેન્સરઃ

દારૂને લીધે શરીરના વિવિધ અંગોમાં કેન્સર થઈ શકે છે.

આમાંના દરેક કેન્સર માટે, દારૂના ઉપયોગના પ્રમાણ સાથે કેન્સર વધે છે.

(૧)મોઢું, ગળું(ફેરિંક્સ), સ્વરપેટી(લેરિંક્સ) અને અન્નનળી(એસોફેગસ)ના કેન્સર :
દારૂનો ઉપયોગ સ્પષ્ટપણે આ કેન્સરનું જોખમ વધારે છે. મદ્યપાન અને ધૂમ્રપાન બંને સાથે હોય તો આ કેન્સરનું જોખમ વધારે છે જે માત્ર દારૂ પીવા કે માત્ર ધૂમ્રપાન કરતાં ક્યાંયે વધારે હોય છે. એનું કારણ એ છે કે મદ્યપાન પાચનમાર્ગ બનાવતા કોશોમાં પેસવા માટે તમાકુમાં રહેલા હાનિકારક રસાયણોને સોલવન્ટ તરીકે મદદ કરે છે. દારૂ તમાકુમાંના રસાયણોથી તેમના ડીએનએમાં થયેલ નુકસાનની દુરસ્તી કરવાની આ કોશોની ક્ષમતા પણ ઘટાડી દે છે.

(૨)યકૃત(લિવર)નું કેન્સરઃ લાંબા ગાળાના લિવર કેન્સર મદ્યપાન સાથે સંકળાયેલું છે. નિયમિત, ભારે મદ્યપાન લિવરને ભારે નુકસાન કરે છે, જેથી બળતરા થાય છે. સમય જતાં લિવરના કેન્સરનું જોખમ વધી શકે છે.

(૩)આંતરડું અને મળાશય (કોલોન અને રેક્ટમ) કેન્સરઃ મદ્યપાનથી કોલોન અને રેક્ટમનાં કેન્સર થવાનું પણ જોખમ ઊંચું રહે છે. આવું સંકળાવાનું સામાન્ય રીતે મહિલાઓ

કરતાં પુરુષોમાં વધુ સાબિત થયું છે, જો કે અભ્યાસો તો બંને જાતિ વચ્ચે કડી સાંકળે છે.

(૪)સ્તન (બ્રેસ્ટ) કેન્સરઃ અઠવાડિયાનાં થોડાક પ્યાલા દારૂ પીવો એ પણ મહિલાઓમાં સ્તન કેન્સરનું જોખમ વધારવા સાથે સંકળાયેલ છે. આ જોખમસ્રીઓમાં વિશેષ હોવાનું કારણ એ કે તેઓ આહારમાં કે પૂરક ખોરાકમાં ફોલેટ (વિટામીન બી) પૂરતા પ્રમાણમાં મેળવતી નથી. દારૂથી શરીરમાં એસ્ટ્રોજનના પ્રમાણ પર અસર થાય છે, જેનાથી વધેલા જોખમ વિશે સમજાય છે. દારૂ ઓછો કરવાથી કદાચ સ્તન કેન્સરના જોખમમાં ઘટાડો થઈ શકે, પણ જોખમ તો રહે જ છે.

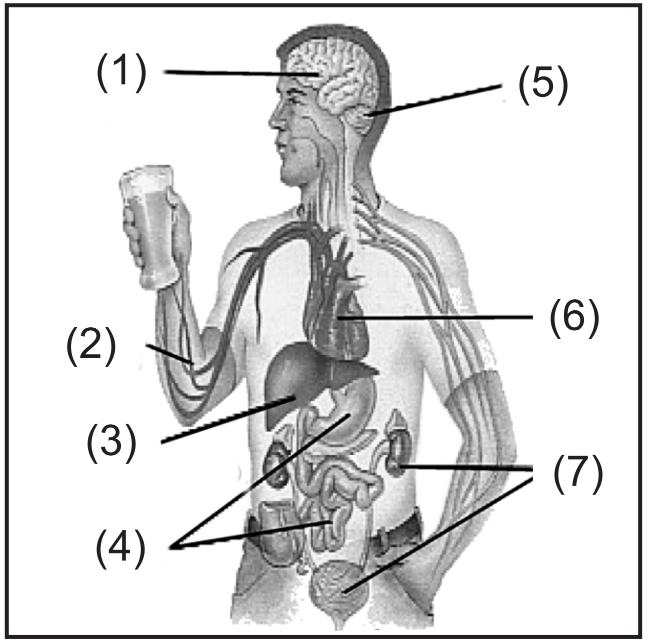
(૫)પેન્ક્રિઆસ(સ્વાદુપિંડ): દારૂથી પેન્ક્રિઆસ(સ્વાદુપિંડ)ના કેન્સરનું જોખમ પણ વધે છે.

દારૂના પ્રકારથી કંઈ ફેર પડે ?

બીઅર, વાઈન કે લિકર (ડિસ્ટીલ્ડ સ્પિરિટસ) જેવા આલ્કોહોલિક પીણામાં ઈથેનોલ એક પ્રકાર છે. આ પીણામાં ઈથેનોલની ટકાવારીનું જુદું જુદું પ્રમાણ હોય છે, પણ સામાન્ય રીતે કોઈ પણ પ્રકારના પીણાંની સ્ટાન્ડર્ડ સાઈઝ - બીયરના ૧૨ ઔંસ, વાઈનના ૫ ઔંસ કે ૮૦-પ્રૂફ લિકરના ૧.૫ ઔંસ-માં ઈથેનોલનું પ્રમાણ એકસરખું (અડધો ઔંસ) હોય છે. અલબત્ત, મોટા પેગમાં કે 'કડક' પીણામાં આનાથી વધુ પણ હોઈ શકે છે.

એકંદરે સમય જતાં, પીધેલો દારૂ- એનો પ્રકાર નહીં- કેન્સરના જોખમના વધારા માટે અગત્યનું પરિબળ છે. મોટા ભાગના પુરાવા દર્શાવે છે તેમ પીણાના અન્ય ઘટકો કરતાં ઈથેનોલ જોખમ વધારે છે.

શરીરના દરેક અવયવો જેવા કે, મગજ, યકૃત (લિવર), હૃદય, કિડની, જઠર, આંતરડું, આંખ વગેરેને દારૂથી ભયંકર નુકસાન થાય છે.



(૧) આંખની દૃષ્ટિ ધૂંધળી થાય છે : બોલવાનું અસ્પષ્ટ બની જાય છે. સંવેદનાઓ અને અનુભૂતિની સ્પષ્ટતા ઓછી થાય છે. નિયંત્રણો ઘટી જાય છે.

દારૂના વ્યસનથી વ્યક્તિને ભયંકર ઊલટીઓ થાય છે.

(૨) લોહીનો પ્રવાહ ચામડી તરફ વધી જાય છે જેને કારણે શરીરનું ઉષ્ણતામાન ઝડપથી ઘટવા લાગે છે.

(૩) દારૂથી લિવરમાં સીરોસીસ થાય છે.

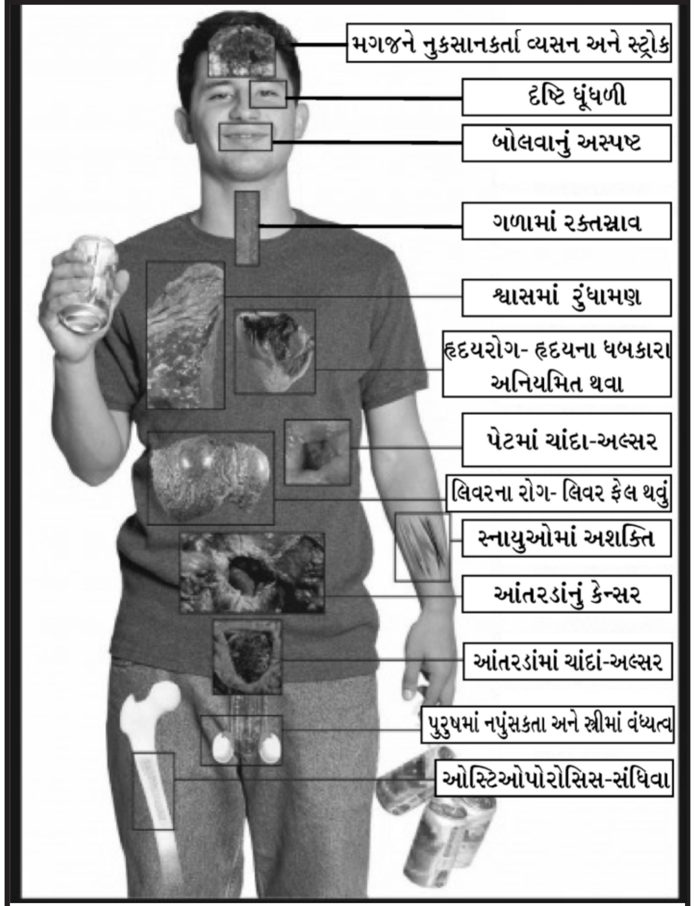
(૪) પેટમાં અને નાના આંતરડામાં દારૂ શોષાય છે, વધુ પડતા દારૂને કારણે ઊલટી થાય છે.

(૫) કો-ઓર્ડીનેશન (સંયોજન) ખોરવાઈ જાય છે. રિફ્લેક્સિસ નિષ્ક્રિય બની જાય છે.

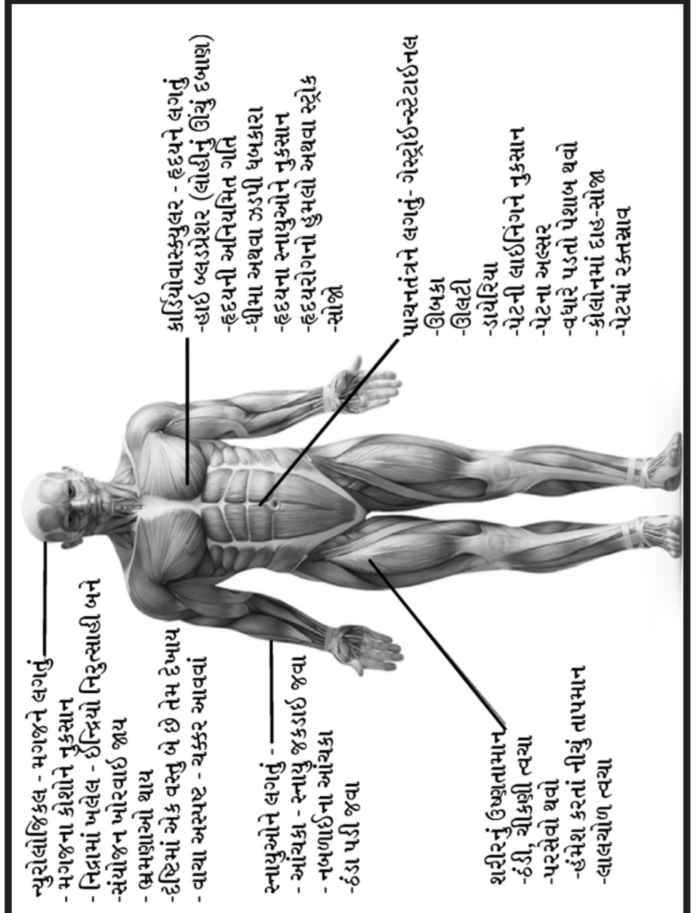
(૬) હૃદયનું અને લોહીનું દબાણ વધે છે.

(૭) કિડનીઓમાં વધુ મૂત્ર ઉત્પન્ન થાય છે, દારૂ પીનારા સામાન્ય કરતાં વધુ પાણી ગુમાવે છે.

દારૂ-નુકસાનકર્તા અસરો



દારૂથી થતી અનેક ખરાબ અસરો



દારૂથી મગજના લગભગ દરેક ભાગને નુકસાન થાય છે.
કઈ રીતે દારૂ મગજ પર અસર કરે છે તે જાણવું ખૂબ જરૂરી છે.
મગજની પેશીઓને દારૂથી થતા શ્રેણીબદ્ધ નુકસાનને હવે જોઈએ.

(૧)મદ્યપાન એટલે કે દારૂ પીવાથી મગજના આગલા ભાગને અસર પહોંચે છે જે મોટોર સંયોજન પર હુમલો કરે છે જેથી નિર્ણયક્ષમતાને અસર પહોંચે છે.

(૨)તે પછી, દારૂ મગજના વચલા ભાગ સુધી પહોંચે છે અને વ્યક્તિ લાગણીઓ પરથી કાબૂ ગુમાવી બેસે છે અને બ્લેકઆઉટ થવાની શક્યતા એટલે કે કંઈ જ સૂઝે નહીં તેવું બનવાની શક્યતા વધી જાય છે.

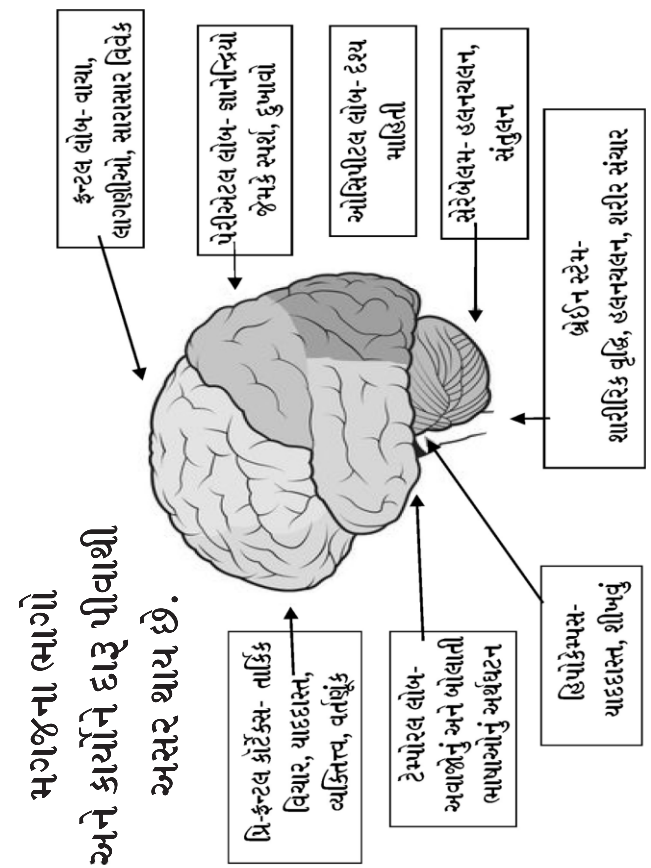
(૩)અંતમાં, દારૂ બ્રેઈન સ્ટેમએટલે કે મગજના મધ્યભાગ કે જ્યાંથી કરોડરજ્જૂ શરૂ થાય છે તેની પર આક્રમણ કરે છે કેમકે તે હૃદયના ધબકારાને, શરીરના ઉષ્ણતામાનને, ભૂખને અને સભાનપણાને અસર કરે છે જે એક જોખમી અને કદાચ જીવલેણ પરિસ્થિત છે.

- **મગજના વિવિધ ભાગોના નામો અને દારૂથી તેને થતું નુકશાન આ પ્રમાણે છે.**

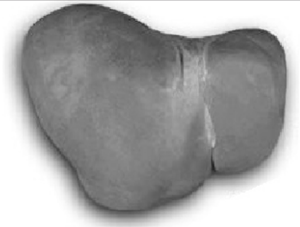
(૧) પ્રિ-ફ્રન્ટલ કૉર્ટેક્સ-તાર્કિક વિચાર, યાદદાસ્ત, વ્યક્તિત્ત્વ, વર્તણૂંક
(૨) ટેમ્પોરલ લોબ-અવાજોનું અને બોલાતી ભાષાઓનું અર્થઘટન
(૩) હિપોકેમ્પસ-યાદદાસ્ત, શીખવું
(૪) બ્રેઈન સ્ટેમ-શારીરિક વૃદ્ધિ, હલનચલન, શરીર સંચાર
(૫) સેરેબેલમ-હલનચલન, સંતુલન
(૬) ઓસિપીટલ લોબ-દશ્ય માહિતી
(૭) પેરીએટલ લોબ-જ્ઞાનેન્દ્રિયો જેમકે સ્પર્શ, દુખાવો
(૮) ફ્રન્ટલ લોબ-વાચા, લાગણીઓ, સારાસાર વિવેક

દારૂથી મગજના લગભગ દરેક ભાગને નુકશાન થાય છે.

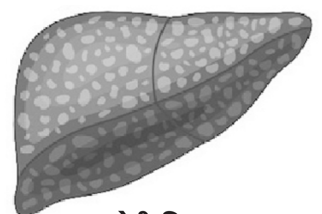
મગજના વિવિધ ભાગોના નામો અને દારૂથી તેને થતું નુકશાન



દારૂને લીધે યકૃતમાં સિરોસીસ નામનો જીવલેણ રોગ થાય છે

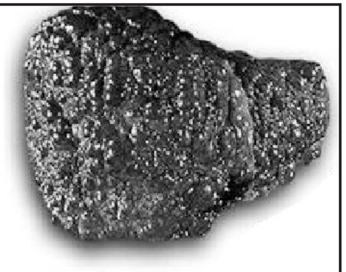

તંદુરસ્ત યકૃત (લિવર)

દારૂની સૌથી વધુ ખરાબ અસર પેટમાં જમણી બાજુએ આવેલા યકૃત એટલે કે લિવર પર થાય છે. લોહીમાં ભળીને દારૂ યકૃતમાં જાય છે. ત્યાં તેનું રાસાયણિક વિઘટન (ચયાપચય) થવાથી **દારૂમાંથી એસિટાલ્ડિહાઈડ નામનું રસાયણ બને છે. તેમાંથી કાર્બનડાયોક્સાઈડ અને પાણી બને છે.**


ફેટી લિવર

આ એસિટાલ્ડિહાઈડ, યકૃતના કોશોનાં પ્રોટિન સાથે રાસાયણિક પ્રક્રિયા કરીને તેને નકામાં બનાવી દે છે. પરિણામે કોશો ફૂલી જાય છે. કોશોમાં ચરબી જમા થાય છે. જેથી યકૃતની કાર્યશક્તિ મંદ પડે છે અને યકૃત ફૂલે છે. આને **ફેટી લિવર** કહે છે.

યકૃતમાં દારૂની ચયાપચયની પ્રક્રિયા થાય છે ત્યારે એસિટાલ્ડિહાઈડ ઉપરાંત **'ઓક્સિડેટિવ ફ્રી રેડિકલ્સ'** નામનું રસાયણ પણ પેદા થાય છે. તે યકૃતના **સાયટોક્રોમ-પી-૪૫૦** નામના રસાયણનો નાશ કરે છે. જેથી યકૃતના કોશો નાશ પામે છે. પરિણામે યકૃતમાં **સિરોસિસ** નામનો જીવલેણ રોગ થાય છે.


યકૃત (લિવર) સીરોસીસ

તેમાં યકૃતના કોશોને ભયંકર ઈજા પહોંચે છે, જે કદી પણ મટી શકતી નથી. સિરોસિસમાં સપડાયેલું યકૃત પ્રોટિનનું ઉત્પાદન કરી શકતું નથી.

૧. આથી શરીરે સોજો આવે છે, જલોદર થાય છે.

૨. વળી સિરોસિસને લીધે લોહીની ગંઠાઈ જવાની પ્રક્રિયા મંદ પડવાથી જુદી જુદી જગ્યાએથી શરીરમાં લોહી વહેવા માંડે છે.

૩. લોહીની ઊલ્ટીઓ થાય છે અને અમુક વાર તો સિરોસિસથી દર્દી બેભાન અવસ્થામાં સરી પડે છે અને બેભાન અવસ્થામાં જ મૃત્યુ પામે છે. આને **'હીપેટિક કોમા'** કહે છે.

૪. સિરોસિસને લીધે, ઘણીવાર કિડની કામ કરતી બંધ થાય છે તેને લીધે દર્દી મૃત્યુ પામે છે. આને **હિપેટો-રિનલ શટ-ડાઉન** કહે છે.

● **દારૂને લીધે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે.**

વધારે પડતો દારૂ પીવાથી માણસ બેભાન અવસ્થામાં રહે છે અને શ્વાસોચ્છવાસનાં કેન્દ્રો પર તેની અસર થાય છે અને તેના કારણે ઘણીવાર હૃદય ધબકવાનું બંધ થઈ જાય છે. અને વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે.

● **માનસિક નુકસાન**

૧. દારૂ ઓછો પીઓ કે વધારે - મગજ પર એની વિપરીત અસર થયા વિના રહેતી નથી.

૨. દારૂની અસરને લીધે મનુષ્યની ક્રોધવૃત્તિ પ્રબળ થઈ જાય છે. તે નાની સરખી બાબતમાં પણ ગુસ્સે થઈ જાય છે અને નાની નાની વાતમાં ઝઘડો કરી બેસે છે.

૩. એ શું બોલે છે, કેમ બોલે છે અને શું કરે છે; એનું એને ભાન રહેતું નથી. એથી ઘણા માણસો ખોટો બડબડાટ અને ગાળો

બકે જાય છે. ઘણા જાહેરમાં લથડિયા ખાતા માલૂમ પડે છે. અસામાજિક અને ગુંડાતત્ત્વો હંમેશાં દારૂ પી છાકટા બની, મારામારી અને ગાળાગાળી કરે છે.

૪. વધારે દારૂ પી છાકટો બની ગયેલો માણસ ઘરમાં મા, બહેન, પત્ની અને દીકરીનો ભેદ ભૂલી જઈ ક્યારેક અવ્યવહારુ વર્તન કરે છે.

● **અપરાધી પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહન**

૧. ગુનેગારને જો કે દારૂ તો ઘણી વાર સુધી ઉત્તેજિત કરે છે, પરંતુ જ્યારે તેને બીડી-સિગારેટનો સાથ મળી જાય છે ત્યારે તે વધુ ભયાનક બની જાય છે અને મનુષ્યને ગુનાખોરીમાં પ્રવૃત્ત કર્યા વગર રહેતી નથી.

● **આધ્યાત્મિક નુકસાન**

૧. દારૂનો પ્રભાવ શરીર કે મગજ સુધી જ રહે છે તેવું નથી. તેની અંદર એવાં તમોગુણી સૂક્ષ્મ તત્ત્વો હોય છે, જેના કારણે મનુષ્યની આધ્યાત્મિક અને આંતરિક શક્તિ દિવસેદિવસે ક્ષીણ થતી જાય છે.

૨. તેમને કામવાસના કુમાર્ગ તરફ ખેંચતી રહે છે, ક્રોધ વધારે આવે છે, દયાની ભાવના ઘટે છે અને ક્રૂરતા વધે છે. તેમને અધીરતા, કાયરતા, નિરાશા, ખરાબ ચિંતન અને દીનતાની પ્રવૃત્તિઓ ઘેરી વળે છે.

● **આર્થિક નુકસાન**

૧. તેનામાં આળસ, પ્રમાદ, અકર્મણ્યતા વગેરે વિકારો પેદા થઈ જાય છે. તેનાથી તે જીવનનાં જરૂરી કાર્યોને રસપૂર્વક કરી શકતો નથી. તેનાથી તેનો સમય તો નષ્ટ થાય છે જ, સાથે સાથે કામ પ્રત્યેની તત્પરતા પણ તૂટી જાય છે.

૨. દારૂના સેવનથી માણસ આળસુ બની જાય છે અને એને કામ કરવાનો કંટાળો આવે છે. એથી ઘણા દારૂડિયાઓ પોતાની સારી નોકરી છોડી પત્નીના સહારે જીવતા હોય છે.

૩. રોજ દારૂ પીનાર વ્યક્તિ, દારૂ પાછળ પૈસા વેડફાઈ જતાં પાયમાલ બનતા જાય છે.

૪. કુટુંબ પ્રત્યે બેધ્યાન થતાં ઘરમાં આર્થિક સંકડામણ ઊભી થાય છે. દારૂના કારણે એની આજીવિકા અથવા નોકરીની દરકાર નહીં કરતાં, આખરે એ બેકાર બને છે. એના ઘરમાં રોજ ગૃહકલેશ અને મારામારી થાય છે. ધીમે ધીમે એનું કુટુંબ પાયમાલ બની જતાં, સમાજ સામે એની સ્થિતિ દયાજનક બની રહે છે.

૫. એવા ઘરની પત્ની અને બાળકોને લોકોને ત્યાં મજૂરી કરી પેટ ભરવાના દિવસો આવે છે. એવી સ્થિતિમાંથી બહાર આવવાની મુશ્કેલી સર્જાતાં, કુટુંબ નૈતિક અધઃપતનને માર્ગે ચાલ્યું જાય છે.

- **ભવિષ્યની પેઢીને નુકસાન :**

૧. દારૂથી પરિવાર છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે. પતિ-પત્ની બાળકો વચ્ચેનું સ્નેહબંધન તૂટી જાય છે. બાળકો અને પત્ની લાચાર બની જાય છે. દારૂ પીનારનાં બાળકો પણ ભવિષ્યમાં મોટા થઈને દારૂ પીવાનું શરુ કરી શકે છે. મહિલાઓ પણ ઘરની મુખ્ય વ્યક્તિને જોઈને તેના દબાણથી કે પોતાની ઈચ્છાથી દારૂ પીવા પર ચઢી જાય તેવું બની શકે છે. આ રીતે આખા કુટુંબના દરેક સભ્ય ઉપર તેની ખરાબ અસર પડે છે. અને ભવિષ્યની પેઢીને પણ ખૂબ નુકસાન થાય છે.

- **ગર્ભ ઉપર હાનિકારક અસર :-**

૧. જો માતા દારૂનું વ્યસન કરતી હોય તો એના ગર્ભમાં વિકસતા બાળકને તે હાનિકારક નીવડે છે અને દારૂ શિશુના નાજુક અવયવો પર ઝેરી અસર ફેલાવે છે.

● દારૂ પીનારનો સંગ પણ નુકસાન જ કરે છે :-

૧. કોઈ વ્યક્તિ દારૂ પીતી હોય ત્યારે તેની સાથે રહેવાથી પણ નુકસાન જ થાય છે. ઘણીવાર આવી વ્યક્તિના દબાણને કારણે જે વ્યક્તિ દારૂ ન પીતી હોય તે પણ ધીમે ધીમે દારૂ પીવા લાગે તેવું બની શકે છે.

૨. જે લોકો દારૂ પીતા હોય છે તેમની સમાજમાં સારી છાપ ન હોવાથી કોઈ સારી વ્યક્તિને પણ આવી રીતે લોકો દારૂ પીનાર સાથે જુએ છે ત્યારે તે સારી વ્યક્તિની પણ છાપ ખૂબ ખરાબ પડે છે. ઘણીવાર તો લોકો તેને પણ દારૂડીયો ગણી લે છે.

૧. દારૂબંધીનો પ્રતાપ

એ કાયદો ચાલે દારૂબંધીનો
એ તો રે ગુજરાત
કે ગુજરાત થઈ ગયું આબાદ.
રૂડા રૂપાળાં માનવી ને
દેવી પડે દાદ....
એ તો દારૂબંધીનો પ્રતાપ...
એ સરકારને શાબાશી દો
જેને આવ્યો આ વિચાર
દારૂબંધીનો જબરો પ્રચાર
એ મનના મજબૂત લોક છે
ગુણવંતા નર ને નાર
એ તો આનંદે જીવનાર
હે જેને થવું ન્યાલ
તે રાખે આ ખ્યાલ
વ્યસન નચાવે ખોટે તાલ
વાહ ! વિશ્વે વખણાય ગુજરાત
લોકની કરે દરકાર
દારૂ વેચવાનો ફાયદો ના જોઈએ
વાહ! વાહ! સરકાર
દારૂબંધી એ ઉપચાર.

૨. સનેડો

સનેડો...સનેડો...સનેડો...સનેડો...
સુખી જીવનનો ગાઉં રે સનેડો....
મળે જ્યાં મજાનો મેળો
હે લોકકલ્યાણ કાજે સુખી જીવનનો ગાવું રે સનેડો....
ગુજરાત સરકાર કરે મહેર
દારૂબંધીથી લહેર ભાઈ લહેર
ગાવું સનેડો રે સનેડો....
જ્યાં ઝૂંપડા પણ આનંદે રહે
અદના આદમી પણ ખુશખુશાલ
બાળકો પણ ભણે નશાબંધીનો પ્રતાપ
ગાઉં સનેડો રે સનેડો....
હા જોઈ રહ્યા છો જોનારા
આ એક ઉત્તમ ઉપાય
કરી દો દારૂબંધી
સુખડાં જો લહેરાય, ગાઉં સનેડો રે સનેડો....
સાંજ પડે ને જે ક્ષેત્રોમાં
નારીઓથી બહાર ન નીકળાય
એ તો દારૂનો ત્રાસ જો ને ગણાય
ગાઉં સનેડો રે સનેડો....
ગુજરાતમાં નથી આ ત્રાસ
જ્યાં સ્ત્રીઓ ફરે બિંદાસ
અપ્સરાઓ પણ શરમાય તેવી ગુજરાતણો
ગાઉં સનેડો રે સનેડો....

૩. શરાબીને સુખ નહીં

અલ્યા તારે તે સુખ
ક્યાંથી ભાઈ શરાબી?
તેં તો હાથે કરી રે તારી ખરાબી
મહેનત.....મજૂરી કરતો રે
ભાઈ શરાબી......
કમાણી પીવામાં વાપરી કાઢતો રે શરાબી.
તારા છોરા જબરા ફફડે રે શરાબી
તું જે તે સામે ઝગડે રે શરાબી.
સમજાવ્યો ના સમજે રે શરાબી.
તારે પૈસાની પડે ગરજ રે શરાબી
પોલીસથી ફફડે શરાબી.
જબરો જબરો બીતો રે શરાબી
છૂપો છૂપો પીતો રે શરાબી
ઓછી ઉંમરે ઉપર જાતો રે,
અલ્યા તારે તે સુખ
ક્યાંથી ભાઈ શરાબી......?

●

નશો નથી નાશ છે.
મજા નહીં વિનાશ છે
જેને સદી ગયું આ નર્ક
આખું જીવન ત્રાસ છે.

૪. દારૂને દફનાવી સુખિયા થાજો

રૂપી : મારો છેલછબીલો હજુ ઘેર ના આવ્યો રે,
આજ પગારનો દા'ડો રે, છે, તહેવારનો દહાડો રે.
જરા કોઈ જોઈ આવો રે, જરા કોઈ જોઈ આવો રે,
ભૂખ્યાં છૈયાં રડે રે,... એની વાટ જુએ રે,
હજુ કેમના આવ્યો રે, હાયે કેમના આવ્યો રે,
મારો છેલ છબીલો...૧

લોક : વહુ તારો લાડો આવે રે, કે ગાંડો આવે રે,
એ છકેલો આવે રે, કે પીધેલો આવે રે,
ફાટેલ લૂગડે આવે રે, ગંધાતે મુખડે આવે રે,
મારો છેલ છબીલો...૨

રૂપી : પીટ્યા તેં દારૂ પીધો રે, નખ્ખોદિયા દારૂ પીધો રે,
ક્યાંથી પીધો રે, બોલ ! કોણે પાયો રે ? (૨)
ઘેર છૈયાં ભૂખ્યાં રે... તારી વાટ જુએ રે,
ઘરમાં દાણો નથી રે, એકેય પૈસો નથી રે,
બોલ શું ખવડાવું રે ? બોલ શું પીવડાવું રે,
મારો છેલ છબીલો હાયે ઘેર આવ્યો રે,
પણ પીને આવ્યો રે,
હાયે શું કરું રે... હાયે શું કરું રે ?

મકનો : અરે જા...અરે....જા રે, કહું છું, જા જા
એક બાજુ ખસી જા.
નહીં તો ચોડીશ બે તમાચા,

ને ભાંગી જાશે ડાચાં
તારાં ભાંગી જાશે ડાચાં.

રૂપી : આગ રે, ચાંપી મારા સંસારમાં
એનું રે, નખ્ખોદ જાજો;
પીટ્યાનું. ભલું ના કોઈ દિ' થાજો.
ભૂંડાનું ભૂંડું તો કહેવાજો.
સુખની જિંદગી અમે જીવતાં 'તાં અમે જીવતાં'તાં.
સંપે મળીને સહુ ખાતાં'તાં, સહુ ખાતાં'તાં.
પાનારના કાળજે આગ લાગી જાજો,
દારૂ તારું સત્યાનાશ રે જાજો.
પીનારા કદી ના સુખિયા થાશો.
નાગના ઝેરથી એ દારૂ ઝેરી છે, દારૂ ઝેરી છે,
સુખ સઘળાનો દારૂ વેરી છે, દારૂ વેરી છે,
એમાંથી છૂટીને સુખિયા થાજો,
બરબાદીના મારગથી વેગળા જાજો (૨)
આગ રે ચાંપી મારા સંસારમાં
એનું રે નખ્ખોદ જાજો.
પગારના તું પૈસા આપી દે, મને તું પૈસા આપી દે.
ખાવા અનાજ લાવી દે, છોરાંના લૂગડાં લાવી દે.
મારો છેલછબીલો હાયે ઘેર આવ્યો રે,
પણ પીને આવ્યો રે, હાય શું કરું રે ?
હાય શું કરું રે ?

મકના : જુગારમાં હું પૈસા હાર્યો, પાસે નથી કોડી,
જગલે મને દારૂ પાઈ, ખિસ્સાં લીધાં ફંફોળી,

રૂપી : ફટ્ટ મૂઆ, તારાં છાજિયાં લઉં રે, તારાં છાજિયાં લઉં રે,
તારો છેડો વાળું રે, તારો ચૂડલો ફોડું રે,
તારા ચોખા બાફું રે, તારા ચોખા બાફું રે,
મકના : (મારે છે.)
લે, લેતી જા.
ફોડ ચૂડો, ફોડ.
રૂપી : (રડતાં રડતાં)
ઓ બાપ રે...
કોઈ બચાવો, આ નખ્ખોદિયાથી કોઈ છોડાવો.
લોકો : અલ્યા છોડી દે ને, વહુને છોડી દે ને,
કેમ માર મારે, કેમ માર મારે ?
લોકો : બંધ થાઓ. બંધ થાઓ. કોઈ આવે છે.
સાથે પોલીસ લાવે છે.
પોલીસઃ અલ્યા, કોણ લઢ્યું, કોણ વઢ્યું, કેમ કરો ઉત્પાત ?
સાચે સાચું બોલો, શું બની છે વાત ?
શું બની છે વાત ?
લોક : મકનો પીને આવ્યો રે, પગાર હારીને આવ્યો રે,
ઉપરથી વહુને મારે રે, છૈયાંને મારે રે,
ઘણો કજિયો કરે રે, ઘણો કજિયો કરે રે,
પોલીસ : આગળ થઈ જા ચાલ ચોકીએ બંધાવું.
ચોકીએ પૂરાવું ને તારો દારૂ ઊતરાવું.
તારો દારૂ ઊતરાવું.
મકનો : (પગે પડીને કરગરતો કરગરતો)
મને માફ કરો રે, હવે નહીં પીઉં રે,

મને પરાણે પાયો રે પેલા છગને પાયો રે
સાહેબ, માફ કરો રે. હવે નહીં પીઉં રે,
દારૂ દુઃખનું મૂળ
પોલીસઃ કેવી રીતે માફ કરું ?
શું નોકરીને અન્યાય કરું ?
મકનો : ભૂલ થઈ, હવે નહીં કરું.
આટલેથી હું શિક્ષા ધરું,
માફ કરો તો જીવી જાઉં.
લાજ જાય તો મરી જાઉં.
દારૂ દુઃખનું મૂળ
રૂપી : (પગે લાગીને)
સાહેબ, પગે લાગું રે, તમને ખોળો ધરું રે,
હવે એ નહીં પીવે રે, હવે એ નહીં પીવે રે.
પોલીસઃ માફ કરું છું એક વાતે, પણ પીધેલ કોઈ દિ' જોઈશ.
છોડીશ ના હું કોઈ કાળે, તું ભલે રહે ત્યારે રોઈશ.
બધા : દારૂ તારું મોં કાળું રે થાજો.
ભલું ભલું, સરકારનું રે થાજો.
સાંભળનાર આથી રે ચેતી જાજો.
દારૂને દફનાવી સુખિયા થાજો.
દારૂ દુઃખનું મૂળ
રૂપા : (હસીને)
મારો છેલ છબીલો હવે સુધરી ગયો રે,
હવે એ નહીં પીવે રે, હવે એ નહીં પીવે રે.

૫. જાગો

જાગો જાગો જગના લોકો,
ત્યાગો, ત્યાગો, મદિરાપાન.
જેના સેવનથી રાજ રંડાયાં,
કલંકિત થઈ ગઈ લાખો શાન... જાગો જાગો...૧
ઈતિહાસના પાના પાના ઉપર,
મદિરાના દુર્ગુણ અંકાયા,
જેણે જેણે તેનો સંગ કર્યો.
તે શાણા પાણામાં પંકાયા.
મોટેરાઓએ પણ ખોયાં મોંઘાં મોંઘાં માન,
જાગો... જાગો...૨
લાચારી, ગરીબી, બેઈમાની, બીમારી,
ભૂખમરો ને હૈયાહોળી,
કજિયો, કંકાસ, અવળચંડાઈ,
સર્વ દુર્ગુણોની શરાબ છે ઝોળી,
સજ્જન પણ સપડાય તો થઈ બેસે શેતાન
જાગો... જાગો...૩
માનવ માનવ ત્યારે બની રહે.
સુરાના સેવનથી જો દૂર રહે.
માનવતાનાં મૂલ્યો જાળવવા,
બીજાઓને ઉપદેશ આ કહે.
સંસાર બને સ્વર્ગ ને મહેંકી રહે શાન
જાગો.... જાગો....૪

૬. દારૂ કરે વિનાશ જ વિનાશ

જાહેર ફૂટપાથ

પિયુષ : અરે ઓ જગલા..... (જોર થી) જગલા... માળા આગળ ને આગળ દોડ્યે જાશ કેમ? એટલી એ ખબર નથી કે હું પાછળ પાછળ આવું છું. માળા ગામડીયો તે સાવ ગામડીયો.

જગલો : લ્યા, એમાં તે શું ખોટું કીધું. હું ગામડેથી આવ્યો એટલે ગામડીયો. ભાઈ તું કયાં ન હું કયાં? તું ધનવાનનો બેટો હું ગરીબનો બેટો.

પિયુષ : જવા દે જગા, આ ધનવાન ને ગરીબની વાત. બાકી તું હેન્ડસમ તો છે જ.

જગલો : ભઈલા ! મારા જેવો ગામડીયો શું હેન્ડસમ? અમારે તો બે ટંક ખાવાનું ને...

પિયુષ : ને પીવાનું... (હસે છે) બોલ જગા ખરું કે નહી. પીવાનુ ખરું કે ખોટું?

જગલો : ભાઈ ! પીવા માટેય પૈસા જોઈએ. અને અમારે તો રૂપિયો એ ગાલ્લાનાં પૈડાં જેવો મોટો. બહુ વિચારીને વાપરીયે.

પિયુષ : પણ પૈસા હોય તો વાપરો ખરા કે નહીં? જો હું તને પૈસા આપું તો તું વાપરે કે નહી?

જગલો : ભાઈ ! હું કોઈનું દેવું બને ત્યાં સુધી ના કરું. અને ખાવા પીવા માટે તો કદી ના કરું. હા જો ભૂખ લાગી હોય ને પૈસા ના હોય તો એકાદ ટંક ચલાવી લેવું.

પિયુષ : ભલા માણસ પૈસા, પૈસા શું આટલી મોટી વાત છે? સાવ આવું બોલે છે. મને તેં કહ્યું નહીં કે ખાવા પીવામાં

પેલી પીવાની વાત પણ આવે. બોલ પીવાની વાત કેવી?

જગલો : પીવાની વાત બરાબર નહીં.

પિયુષ : આટલો બધો દારૂ વેચાય છે તે પીવાતો તો હશે ને? અને દારૂ તો પાવર લાવે.

જગલો : જો પાવર તો સામે આવે.. (રંજુ સામેથી આવે છે)

પિયુષ : હા પાવર આ પણ ખરો. આવ રંજુ આવ.

રંજુ : શાની વાતો કરો છો?

જગલો : પાવરની, બોલ, તું પાવર ખરી કે નહીં?

રંજુ : હું તો પાવરમાંજ છું. મારો રૂઆબ જોયો છે?

પિયુષ : એટલે તું પાવર બતાવે? મારામારી કરે?

જગલો : હા દોસ્ત, આ છોકરી પાવરફૂલ છે. અને તું કહે છે કે દારૂ પીવાથી પાવર આવે પણ આ વગર દારૂએ પાવર છે. બોલ રંજુ ખરુંને?

રંજુ : અલ્યા બીમાર પીવે દવા ને કમજોર પીવે દારૂ. સમજ્યા? માળા કમજોરો દારૂ પીવે ને પછી એમની આંખ સ્ત્રીઓ પર મંડાય. પેલી કમજોર હોય તેનું આવી બને, બાકી મારા જેવી મળે તો એને મારીને દારૂ એવો ઉતારી દેય કે ફરી ભૂલ ના કરે.

પિયુષ : ખરેખર રંજના તું દારૂ પીધેલાને ય મારે?

રંજુ : હા હા મારી સામે જો કોઈ શેતાની કૃત્ય કરે તો પછી મારવો જ પડે.

જગલો : પિયુષ, તું દારૂની વાત કરે છે. એ દારૂ એક બદી છે ને તે શેતાની કૃત્ય કરાવે. અમારે ગરીબોને દારૂ કેવો ને વાત કેવી?

પિયુષ : પણ મારે જોવું છે કે રંજુ શું કરે છે. રંજુ હું દારૂ પીને આવું છું. મારે તારી તાકાત જોવી છે.

જગલો : ભઈલા, સ્ત્રી એ શક્તિ છે એની સાથે ટક્કર ના લેવાય.

પિયુષ : પણ મારે લેવી છે. દારૂ પીને લેવી છે.

રંજુ : જવા દે દોસ્ત આ રંજુ છે. ખબર છે ને મેં ભલભલાને સીધા કરી દીધા પછી તારી શું વિસાત? (ગુંડો સામેથી આવે છે)

ગુંડો : અરે વાહ! બબ્બે જણા? જાની શું તારો લટકો છે?

રંજુ : એ તું પીધેલો છે કેમ?

ગુંડો : હા રાની, કેમ.
એ બબુચકો ભાગો...જાવો બન્ને
ભાગી જાવ વર્ના... (ચાકુ કાઢે છે)

પિયુષ : જગા ભાગ ચાકુ...

જગા : દોસ્ત, ચાકુ બંધ કરી દે.

ગુંડો : કેમ ડરી ગયો? (હસે છે.) જાની, ચાલ મારી સાથે. (રંજુનો હાથ પકડે છે)

જગો : એ હાથ છોડ... છોડ...

રંજુ : (એક તમાચો મારે છે હાથ છોડાવે છે)
ઉઠાવ ચાકુ ઉઠાવ ને મારી જો (ગુંડો ઊભો થવા પ્રયત્ન કરે છે. જગો ચાકુ પકડી લે છે) દારૂ પીને પાવર કરે છે? લે, આ તારું ચાકુ ફેંક્યું. (ફેંકે છે) તાકાત હોય તો પકડીને માર.

જગો : (ગુંડાનો હાથ પકડી રાખે છે)
ચાલ આગળ થા.

રંજુ : આને પોલીસ સ્ટેશન લઈ જાવ.

ગુંડો : ના ના મને જવા દો. (કરગરે છે).

જગો : કેમપોલીસનું નામપડ્યું ને દારૂ ઊતરી ગયો ?

રંજુ : જા હવે પાવર ના કરતો. ચાકુ ના બતાવતો.
(ગુંડો જાય છે)

પિયુષ : દારૂ પીનારાનો પાવર આટલો જ ?

જગો : હા માત્ર એકાદ કલાક નશો રહે ને ત્યાં સુધી પાવર રહે. પણ પછી તો શરીર કમજોર જ થાય છે. તેનાથી વિનાશ જ વિનાશ થાય છે. બબુચકો આટલા થોડા વખત માટે શરીર, પૈસા, આબરૂ બગાડે છે. જોયું નહીં આ સ્ત્રીનો પાવર કેટલો બધો ? જરા પણ ડરી ખરી ?

પિયુષ : વાહ ! રંજુ વાહ ! વાહ તારો પાવર, સ્ત્રી શક્તિ, બસ તારા જેવી બહાદુર સ્ત્રીઓ હોય તો આ ગુંડાઓ સુધરી જાય. કોઈનુ નામ ના લે.
મારા મનમાં કે દારૂથી પાવર આવે. આ વાત એ કે બે ઘડી આવે પછી પતી જાય.

જગો : બસ આટલા માટે અમે દારૂ નથી પીતા. અમે ગરીબ છીએ તો શું થયું, દારૂના લીધે વધારે ગરીબ થવાય તે સમજીએ છીએ.

રંજુ : અરે હું મારા કામથી નીકળી હતી ને આ વચ્ચે ભરાઈ ગઈ.

પિયુષ : બહેન તું છે ખરેખર બહાદુર.

જગો : સ્ત્રીઓ તો બહાદુર હોય છે પણ ડરી જાય તે સામે જ ગુંડાઓ ફાવે.

રંજુ : હવે અમે બહેનોને આ વાત સમજાવીએ છીએ.
ચાલો...

જગો : ચાલો..... જાય છે.

૭. દારૂ બંધ કરો ભવ સુધારો

અલ્યા છગના, મગના, જગના,
હેંડો દારૂ પીવા
પગાર થયો છ હેંડલ્યા જીવા
ચમ' લ્યા મોં હંતાડો
અલ્યા દારૂ પીવા હેંડો.
જેટલું પીવો એટલું સદ્ધર હું બેઠો છું.
જાવ ભઈ તમતમારે
હવે કોઈ નહીં આવે
જીવતર બગાડ્યું દારૂએ
સરકાર સમજાવે,
સરકાર, મા-બાપ હાચું કે' સે
દારૂથી દુઃખ આવ્યું.
દારૂ બંધ કરેથી સુખ આવ્યું
હાચું અલ્યા સહુ સુધરી ગયા ?
ને હું ના સુધર્યો......?
જાવ તાણે હું પણ નંઈ જાવ
મારેય ભવ બગડ્યો.
બગડેલા બગાડે.... સુધરેલા સુધારે
સરકાર સુધારવા નશાબંધી લાવે.
હે છગના, મગના, જગના નાચો ગાવો
બંધ કર્યો દારૂ હવે જીવન બનાવો.

*

૮. મનીયારા ફેઈમ

હે નશાબંધીનો કાયદો
ચલાવીયો એ તો ચલાવે ગુજરાત સરકાર
કે હું તો તને વારી જાવું વારંવાર
હે કેટલાંયના ભાવિ સુધર્યા ને
રૂડો બનાવ્યો સંસાર
હોયે હોયે રૂડો બનાવ્યો સંસાર
કે હું તને વખાણું સરકાર
હે કરોડોની આવક જતી કરી
લોક કલ્યાણ કાજ
કે હોવે હોવે....
ઝૂંપડા પણ હસતા રહે એ
નશાબંધીનો પ્રતાપ...
કે હું તો તને વખાણું સરકાર
સાબદા રેજો
પોલીસ પકડવામાં કરશે ના વાર
કે હોયે હોયે...
સુખો તો નશાબંધીથી થનાર,
હે હું તો તને વખાણું સરકાર

●

બનાવનારા એ માણસ બનાવી મોકલ્યા 'તા
દારૂ પીધા પછી માણસ ના રહ્યા.

*

૯. દારૂ પીનારા, દારૂ છોડો

દારૂ પીનારા, દારૂ છોડો.........૨
સરકાર કહે અવતાર સુધારો
ફરી નહી મળે મોકો
દારૂ પીનારા, દારૂ છોડો.........૨
ભારતમાં ગુજરાત સમૃદ્ધ છે
આનું કારણ જાણો
દારૂ પીનારા, દારૂ છોડો.........૨
આ સુખ સાહ્યબી
દારૂબંધી પ્રતાપે.....૨
ખોટ ખાઈ સરકાર રાખે
દારૂ પીનારા, દારૂ છોડો.........૨
લાખો રૂપિયે પ્રચાર કરે છે
આનો ખ્યાલ રાખો
દારૂ પીનારા, દારૂ છોડો.........૨
જે જે ઘેર દારૂ પીવાયે
એ ઘરનું સુખ જાયે
સંસાર સળગે દારૂ પીધે
એ સુખ ના ભાળે
દારૂ પીનારા, દારૂ છોડો.........૨

*

૧૦. રામતેરી ગંગા મેલી ફિલ્મફેઈમ

ગુન ભંવરે ગુન
માયા કી ધૂન
દારૂકા સેવન કિયા
કિયા નહી પૂન...
ગુન ભંવરે ગુન......
દારૂ પીને સે પહેલે, ખ્યાલ એ કિયા હોતા
ફાયદા હી ફાયદા નુકસાન ન હોતા
અબ ભી સમય હે જિંદગી સવાર લે
બૂરા છોડ અચ્છો કા સંગ કર લે
બાત યે પતે કી સુન સુન સુન
ગુન ભંવરે ગુન......
સરકાર ભલે કે લીયે
યે બાત કહતી હૈ
ગુજરાત મેં તબ ભી દારૂબંધી હોતી હૈ
દુનિયા કે નકશે પે ગુજરાત દેખ લે
અવ્વલ હૈ ગુજરાત તૂં આંખ ટેક લે
ઘર ઘર મચાવો, દારૂબંધી કી ધૂન
ગુન ભંવરે ગુન......
જગાવો સમાજ કો વ્યસનો છુડાવો
અદને આદમી કો સુખી બનાવો
બાપુને બતાયા સભી માન લો
દારૂ કો અંધેરે કુંએ મેં ડાલ દો
કિરતાર લખાવે ગુન ભંવરે ગુન......

*

૧૧. દારૂના પ્રતાપે દેવું થયું

આળસમાં ઊંઘો મા
જેમાં અટવાયો અવતાર
મનખો માથે પડ્યો.
ખાવામાં પીવામાં જેણે સળગાવ્યો સંસાર
ઈ મનખો માથે પડ્યો.
હા જરાએ વિચાર્યું નહીં
કમજોરી દારૂ પીવાથી થઈ
સમય વેડફાયો, ના કંઈ બનવા પામ્યો
દારૂ પીવાથી
ચારે બાજુ ગુંચાય એ દારૂ પીનાર
ઈ મનખો માથે પડ્યો.
હો ધરતી ને ભાર મારો
થઈ રહ્યો વસ્તીવધારો
દારૂ પ્રતાપે
ગરીબી, બેકારી, દેવું
આના માટે શું કહેવું પણ દારૂના પ્રતાપે
ગુજરાત ચીંધે નશાબંધી
આ માર્ગ અપનાવ્યો
આનંદ રૂડો રૂડો.....

*

૧૨. વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્રે લાવું

જોશીડા એમના જોશ જુઓ
ક્યારે છોડે દારૂ
શિખામણ કામ ન આવી
છોરાઓનું બગડી રહ્યું ભાવિ.
નર્ક જીવન કર્યું મારૂં...
જોશીડા એમના જોશ જુઓ...
સગાં કોઈ કશું ન કરી શક્યા
જબરા તંગ કુટુંબવાળા થયા
રોજ ને રોજ ચાલે ધીંગાણું...
કેમ હું ઘર ચલાવું
જોશીડા એમના જોશ જુઓ
ઘાંટા પાડે સહુને મારે
રોજ પીનારાઓનું ધાડું
પોલીસ પકડે પણ છૂટી જાય
આપઘાત કરવા વિચારું
જોશીડા એમના જોશ જુઓ
છેવટે વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્રે લાવું
ત્યાં એમની દવા કરાવું
કોર્સ કર્યો પૂરો આશા કિરણ ભાળ્યું
જોશીડા એમના જોશ જૂઓ

*

૧૩. દારૂ છોડા સુખ મિલા

મૈંને જીના શીખ લિયા.....૨
પાપ છોડા પૂન્ય કીયા
મૈંને જીના શીખ લિયા.....૨
અબ કોન કહે મૈં પીતા હું ?
અબ અચ્છા જીતા હું
જો કુછ ખરાબી થી
જો સભી બરબાદી થી
અબ તો હાલ સુધર ગયે
દારૂ છોડા સુખ મીલા
ઘરવાલી કા અચ્છા પિયા
મૈંને જીના શીખ લિયા.....૨
દિલ સે સબ કો બાત કરું
નશા છોડો બાત કહું.
દારૂ હૈ બૂરી બલા
છોડા વો સુખે પલા
અબ મૈં મજે મેં હું
શરીર અચ્છા અચ્છા હે
ના નામકા ગુસ્સા હે.
આમદની હૈ જયાદા
છૂટ ગઈ સબ બરબાદી
કભી ન છુંઉં દારૂ કો મૈંને પ્રણ લિયા.

*

તમાકુ-દારૂ છોડો અને કરોડપતિ બનો

તમાકુ-દારૂ જેવા વ્યસનથી થતું આર્થિક નુકસાન તમને અને તમારા પછીની પેઢીને પણ કરોડપતિ બનતા અટકાવે છે.

જો તમે કે તમારા પરિવારનું કોઈ પણ માણસ તમાકુ ખાતું હોય કે બીડી-સિગારેટ પીતું હોય કે દારૂ પીતું હોય તો તેને લીધે તમે જે ખર્ચ તમાકુમાં કે દારૂમાં દરરોજ કરો છો તે રૂપિયાને બચત તરીકે બચાવીને એવી રીતે તેનું રોકાણ કરો કે જેથી તમને તેનાથી વાર્ષિક ૮%, ૧૦% અને ૧૨% ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ મળે તો તેનાથી તમે પણ કરોડપતિ બની શકો છો.

જો દરરોજ ૨૦, ૨૫, ૫૦ કે ૧૦૦ રૂપિયાની બચત કરવામાં આવે, એટલે કે દર મહિને રૂપિયા ૬૦૦, ૭૫૦, ૧૫૦૦ અને રૂપિયા ૩૦૦૦ની બચત કરવામાં આવે

એટલે કે દર વર્ષે ૭૨૦૦, ૯૦૦૦, ૧૮૦૦૦ અને ૩૬૦૦૦ની બચત કરવામાં આવે અને તેને ૮%, ૧૦%, ૧૨% ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ મળે તે રીતે રોકવામાં આવે તો જેમ જેમ વર્ષો જાય તેમ આ રકમ ખૂબ મોટી થતી જાય છે અને અંતે કરોડ રૂપિયા કે તે કરતાં પણ ઘણી વધારે રકમ તમને મળી શકે છે.

જો દર વર્ષે ૩૬૦૦૦ (દર મહિને ૩૦૦૦ રૂપિયા = દરરોજ ૧૦૦ રૂપિયા) ૧૨% ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ મળે તેમ રોકવામાં આવે તો

૨૦ વર્ષમાં ૨૯ લાખ ૨૫ વર્ષમાં ૫૩ લાખ ૩૦ વર્ષમાં ૯૭ લાખ	૩૫ વર્ષમાં ૧ કરોડ ૭૪ લાખ અને ૪૦ વર્ષમાં ૩ કરોડ ૯ લાખ બને છે.

દર વર્ષે ૧૨%નું ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ મળે તે રીતે ગણતરી કરી છે.

	દરરોજની બચત ૨૦ રૂપિયા	દરરોજની બચત ૨૫ રૂપિયા	દરરોજની બચત ૫૦ રૂપિયા	દરરોજની બચત ૧૦૦ રૂપિયા
દર મહિનાની બચત	૬૦૦	૭૫૦	૧૫૦૦	૩૦૦૦
દર વર્ષની બચત	૭૨૦૦	૯૦૦૦	૧૮૦૦૦	૩૬૦૦૦
૧ વર્ષની બચત	૮૦૬૪	૧૦૦૮૦	૨૦૧૬૦	૪૦૩૨૦
૫ વર્ષની બચત	૫૧૨૨૯	૬૪૦૩૭	૧૨૮૦૭૩	૨૫૬૧૪૭
૧૦ વર્ષની બચત	૧૪૧૫૧૩	૧૭૬૮૯૧	૩૫૩૭૮૨	૭૦૭૫૬૫
૧૫ વર્ષની બચત	૩૦૦૬૨૪	૩૭૫૭૮૦	૭૫૧૫૫૯	૧૫૦૩૧૧૮
૨૦ વર્ષની બચત	૫૮૧૦૩૧	૭૨૬૨૮૯	૧૪૫૨૫૭૭	૨૯૦૫૧૫૪
૨૫ વર્ષની બચત	૧૦૭૫૨૦૪	૧૩૪૪૦૦૫	૨૬૮૮૦૧૧	૫૩૭૬૦૨૨
૩૦ વર્ષની બચત	૧૯૪૬૧૦૭	૨૪૩૨૬૩૩	૪૮૬૫૨૬૭	૯૭૩૦૫૩૪
૩૫ વર્ષની બચત	૩૪૮૦૯૩૪	૪૩૫૧૧૬૮	૮૭૦૨૩૩૬	૧૭૪૦૪૬૭૨
૪૦ વર્ષની બચત	૬૧૮૫૮૨૫	૭૭૩૨૨૮૨	૧૫૪૬૪૫૬૩	૩૦૯૨૯૧૨૬

દારૂ તમને મારે તે પહેલાં તમે તેને મારો

વ્યસન એટલે પોતાનો વિનાશ

દારૂ છોડો શાંતિને જિંદગી સાથે જોડો

કેન્સર
જનજાગૃતિ અભિયાન
વિવિધ કાર્યક્રમો

કેન્સર અંગે સાચી સમજ
પબ્લિક સ્પીકિંગ કાર્યક્રમ અને મેડિકલ કેમ્પ
બેનર્સ, પોસ્ટર્સ, પેમ્ફલેટ સાથે

કેન્સર અંગેના પુસ્તકોનો અમૂલ્ય ખજાનો

1. કેન્સર વિશે જાણો-પોકેટબુક
2. કેન્સરથી ગભરાશો નહીં
3. લોહીનું કેન્સર
4. પાચનતંત્રનું કેન્સર
5. સ્તન કેન્સર
6. કેન્સર મટી શકે છે
7. મોં અને ગળાનું કેન્સર
8. સ્ત્રીઓને થતાં કેન્સર
9. ફેફસાંનું કેન્સર
10. Know about cancer પોકેટબુક
11. Cancer Can be Cured
12. Cancer No Fear No Worry
13. Cancer Simplified for you
14. Breast Cancer
15. Head and Neck Cancer
16. Blood Cancer
17. Gastrointestinal Cancer
18. Gynecological Cancers
19. Lung Cancer
20. कैंसर के बारे में जानिए - પોકેટબુક
21. कैंसर से डरना कैसा ?
22. पाचनतंत्र का कैंसर
23. रक्त कैंसर
24. मुँह और गले का कैंसर
25. स्तन कैंसर
26. गायनेकोलोजिकल कैंसर

વ્યસનમુક્ત ભારત
જનજાગૃતિ અભિયાન
વિવિધ કાર્યક્રમો

'તમાકુ અને દારૂથી થતા નુકસાન અંગે સાચી સમજ'નો પબ્લિક સ્પીકિંગ કાર્યક્રમ અને મેડિકલ કેમ્પ :

વ્યસન અંગેના પુસ્તકોનો અમૂલ્ય ખજાનો :

1. તમાકુ-દારૂનું વ્યસન છોડો અને કરોડપતિ બનો - પોકેટબુક
2. तंबाकू-शराब की लत छोड़ो और करोडपति बनो - પોકેટબુક
3. Quit Tobacco-Alcohol Be Mellionaire - પોકેટબુક
4. સંપૂર્ણ દારૂનિષેધ
5. દારૂનું વ્યસન એટલે વિનાશ જ વિનાશ
6. દારૂનું વ્યસન કરે જિંદગી બરબાદ
7. તમાકુનું વ્યસન એટલે સર્વનાશ
8. કેફીદ્રવ્યોનું વ્યસન એટલે સર્વનાશ
9. વ્યસનમુક્ત થઈ આનંદથી જીવો
10. व्यसनमुक्त हो कर आनंद से जिये
11. तंबाकू की लत यानि सर्वनाश
12. शराब की लत करे जिंदगी बरबाद
13. नशीले द्रव्यों की लत मतलब सर्वनाश
14. Tobacco and Alcohol the Silent Killers
15. Drug Addiction means complete destruction
16. Be Free From Addiction And Live Happily

: સંપર્ક :

મો. ૯૮૭૯૫૦૦૧૭૯

હેલ્થકેર ઇન્ટરનેશનલ મલ્ટીથેરાપી ઇન્સ્ટિટ્યૂટ
એ-૧, વિક્રમ એપાર્ટમેન્ટ, શ્રેયસ ક્રૉસિંગની પાસે,
ઓવરબ્રિજ નીચે, ભુદરપુરા, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

YouTube CHANNEL
DR P.G.Shah Ahmedabad
DR P.G.Shah Ahmedabad Cancer
DR P.G.Shah Ahmedabad Addiction