Indian Journal of Modern Research and Reviews

This Journal is a member of the *'Committee on Publication Ethics'*

Online ISSN:2584-184X

Research Article

मादक पदार्थों का सेवन और उसका सामाजिक प्रभाव

Chandni Gungun [1*], Karuna Tyagi [2]

[1] Student, M.A Sociology, Tara Chand Vedic Putri Degree College, Muzaffarnagar, Uttar Pradesh, India

[2] Research Guide, Tara Chand Vedic Putri Degree College, Muzaffarnagar, Uttar Pradesh, India

Corresponding Author: *Chandni Gungun

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19484070

सारांश

वर्तमान युग में नशीले पदार्थों का दुरुपयोग एक गंभीर सामाजिक चुनौती के रूप में उभरा है, जिसका दुष्प्रभाव व्यक्ति, परिवार और समाजकृतीनों स्तरों पर व्यापक रूप से देखा जाता है। इस शोध का मुख्य उद्देश्य मादक द्रव्यों के सेवन के प्रमुख कारणों, उनके सामाजिक, पारिवारिक तथा वैयक्तिक परिणामों, और उनके रोकथाम एवं नियंत्रण के उपायों का समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से विश्लेषण करना है।

अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि नशीले पदार्थों की ओर रुझान मुख्यतः सामाजिक दबाव, टूटते परिवार, मानसिक तनाव, बेरोजगारी, और आधुनिक जीवन शैली के कारण बढ़ रहा है। इसके दुष्परिणामों में व्यक्ति के स्वास्थ्य का बिगड़ना, पारिवारिक रिश्तों में कटुताए अपराध दर में वृद्धि, तथा सामाजिक अस्थिरता शामिल हैं। विशेषकर युवा पीढ़ी इससे अधिक प्रभावित हो रही है, जिससे उनकी शिक्षा, करियर और नैतिक मूल्यों पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

यह शोध इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि मादक पदार्थों की समस्या के समाधान के लिए बहुआयामी प्रयास आवश्यक हैं, जिनमें शिक्षा, जनजागरूकता, पारिवारिक सहयोग, सरकारी नीतियाँ और सामुदायिक भागीदारी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

Manuscript Information

- **ISSN No:** 2584-184X
- **Received:** 02-02-2026
- **Accepted:** 26-03-2026
- **Published:** 09-04-2026
- **MRR:**4(4); 2026: 97-100
- **©2026, All Rights Reserved**
- **Plagiarism Checked:** Yes
- **Peer Review Process:** Yes

How to Cite this Article

Gungun C, Tyagi K. मादक पदार्थों का सेवन और उसका सामाजिक प्रभाव. इंडियन जर्नल ऑफ मॉडर्न रिसर्च रिव्यू. 2026;4(4):97-100.

Access this Article Online

www.multiarticlesjournal.com

मुख्य शब्द: नशीले पदार्थ, सामाजिक प्रभाव, मादक द्रव्यों की लत, सामाजिक समस्या, युवा पीढ़ी

प्रस्तावना

आज के आधुनिक समाज में नशीले पदार्थों का दुरुपयोग एक जटिल सामाजिक समस्या बन चुका हैए जो व्यक्ति के स्वास्थ्य से आगे बढ़कर सामाजिक ढाँचे, नैतिक मूल्यों और आपसी संबंधों को गहराई से प्रभावित करता है। औद्योगीकरण, शहरीकरण और वैश्वीकरण के चलते जीवनशैली में आए बदलाव, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, मानसिक दबाव और सामाजिक तनावों ने इस प्रवृत्ति को गंभीर स्तर पर पहुँचा दिया है। पुराने समाजों में मादक पदार्थों का सेवन सीमित दायरे में प्रायः धार्मिक या सांस्कृतिक रीति.रिवाजों तक सीमित था। लेकिन आज यह अनियंत्रित होकर एक बड़ी सामाजिक बीमारी का रूप ले चुका है। सबसे अधिक प्रभावित युवा पीढ़ी खासकर विद्यार्थी और बेरोजगार युवक साथियों के दबाव, मानसिक तनाव असफलता के डर और सामाजिक मान्यता की चाहत में नशे की ओर आकर्षित हो रहे हैं।

समाजशास्त्र की दृष्टि से नशीले पदार्थों का सेवन एक विचलित आचरण है, जो समाज के स्वीकृत नियमों के विपरीत है। जब समाज में नियंत्रण के साधन कमजोर पड़ते हैंए तो यह प्रवृत्ति बढ़ती है। परिवारकृजो व्यक्ति के समाजीकरण का प्रमुख स्रोत हैकृअपनी जिम्मेदारी ठीक से न निभाए तो व्यक्ति में नकारात्मक झुकाव पनपने लगते हैं। परिवार

© 2026 Chandni Gungun, Dr Karuna Tyagi. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

का टूटना, माता.पिता की लापरवाही और असंतुलित घरेलू माहौल नशे की ओर धकेलते हैं।

इसके अलावा, आर्थिक असमानता, बेरोजगारी और सामाजिक असुरक्षा इस समस्या को और उग्र बनाते हैं। गरीब और वंचित वर्गों में नशा कड़वी सच्चाई से भागने का जरिया बन जाता हैए जबकि उच्च वर्गों में इसे प्रतिष्ठा और आधुनिकताष्का प्रतीक समझा जाने लगा है। इस प्रकार नशीले पदार्थ समाज के हर तबके में फैल रहे हैं, चाहे इसके कारण अलग.अलग हों।

इसके प्रभाव भी कई स्तरों पर देखे जाते हैंकृव्यक्तिगत स्तर पर शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ता है काम करने और निर्णय लेने की क्षमता घटती है। पारिवारिक स्तर पर रिश्तों में तनाव झगड़े और आर्थिक संकट पैदा होता है। सामाजिक स्तर पर यह अपराध असुरक्षा और असंतुलन को बढ़ावा देता है। नशे की लत व्यक्ति को अपराध की राह पर ले जा सकती है जिससे कानून.व्यवस्था पर भी बुरा असर पड़ता है।

आज के डिजिटल और मीडिया के दौर में नशे का प्रचार भी इस समस्या को और पेचीदा बना रहा है। फिल्मों, सोशल मीडिया और विज्ञापनों में कभी.कभी नशे को आकर्षक दिखाया जाता है, जिससे युवा पीढ़ी प्रभावित होती है। साथ ही, नशीले पदार्थों की आसान उपलब्धता और उनका अवैध कारोबार भी इस समस्या को हवा दे रहा है।

इसलिए नशीले पदार्थों के सेवन को सिर्फ व्यक्तिगत समस्या मानना सही नहीं है इसे एक बड़ी सामाजिक बीमारी के रूप में समझना जरूरी है। इसके समाधान के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण चाहिए, जिसमें शिक्षा, सामाजिक जागरूकता, पारिवारिक सहयोग, सरकार की सशक्त नीतियाँ और सामुदायिक भागीदारी सब शामिल हों।

इसी उद्देश्य से यह अध्ययन नशीले पदार्थों के सेवन के कारणों, उसके सामाजिक असरों और रोकथाम के उपायों का समाजशास्त्रीय नजरिए से विश्लेषण करता है, ताकि इस समस्या के समाधान के लिए प्रभावी रणनीतियाँ बनाई जा सकें।

मादक पदार्थों का वर्गीकरण:

- प्राकृतिक मादक पदार्थरू अफीमए भांगए चरस
- संश्लेषित ;कृत्रिमद्ध नशीले पदार्थरू हेरोइनए कोकीनए ब्राउन शुगर
- औषधियों का दुरुपयोग ;प्रिस्क्रिप्शन ड्रग्सद्धरू निद्राजनक गोलियाँए दर्दनाशक दवाएँ
- मादक पेय एवं धूम्रपान उत्पादरू बियरए व्हिस्कीए सिगरेटए गुटखा

साहित्य समीक्षा

मादक पदार्थों के दुरुपयोग पर कई समाजशास्त्रियोंए मनोवैज्ञानिकों और अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने विस्तृत अध्ययन किए हैं। इन शोधों में नशे की लत के कारणोंए इसके सामाजिक परिणामों और रोकथाम के उपायों का गहन विश्लेषण किया गया है।

राम अहूजा ;2016द्ध ने अपनी पुस्तक श्भारत में सामाजिक समस्याएँश् में नशाखोरी को एक गंभीर सामाजिक विकार बताया है। उनके अनुसारए यह सामाजिक विघटनए पारिवारिक असंतुलन और अपराधिक प्रवृत्तियों को बढ़ावा देती है। साथ हीए नशा व्यक्ति को उसके सामाजिक दायित्वों से अलग कर देता है।

योगेंद्र सिंह ;2018द्ध ने भारतीय परिप्रेक्ष्य में सामाजिक बदलावों के सन्दर्भ में नशे की समस्या को समझाने का प्रयास किया है। उनका मानना है कि आधुनिकीकरण और वैश्वीकरण के चलते पारंपरिक सामाजिक नियंत्रण कमजोर हुए हैंए जिसके परिणामस्वरूप युवाओं में नशे की प्रवृत्ति बढ़ रही है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ;2020द्ध की एक रिपोर्ट के अनुसारए दुनिया भर में मादक पदार्थों का सेवन स्वास्थ्य और सामाजिक समस्याओं का एक प्रमुख कारण है। यह मानसिक बीमारियोंए हिंसाए आत्महत्या और सामाजिक अस्थिरता से जुड़ा है। रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि इससे उत्पादकता घटती है और समाज पर आर्थिक बोझ बढ़ता है।

संयुक्त राष्ट्र मादक पदार्थ एवं अपराध कार्यालय ;2021द्ध की श्विश्व मादक पदार्थ रिपोर्टश् में कहा गया है कि विश्वभर में लाखों लोग नशीले पदार्थों का उपयोग करते हैंए जिनमें युवाओं की संख्या सबसे अधिक है। रिपोर्ट के मुताबिकए मादक पदार्थों की तस्करी और अवैध व्यापार सामाजिक अपराधों को बढ़ावा देते हैं।

एसण् केण् कपूर ;2019द्ध ने नशाखोरी के मनो.सामाजिक प्रभावों का विश्लेषण करते हुए पाया कि यह व्यक्ति के मानसिक संतुलन को बिगाड़ता हैए जिससे उसके सामाजिक व्यवहार में विकृतियाँ आने लगती हैं। उन्होंने यह भी बताया कि नशा पारिवारिक टूटन का एक प्रमुख कारण है।

ट्रैविस हिर्शी ;1969द्ध के सामाजिक नियंत्रण सिद्धांत के अनुसारए जब व्यक्ति का समाज से जुड़ाव कमजोर पड़ता हैए तो वह नशाखोरी जैसे विचलित व्यवहारों की ओर आकर्षित होता है। यह सिद्धांत नशीले पदार्थों के सेवन को समझने में एक महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।

रॉबर्ट केण् मर्टन ;1938द्ध के तनाव सिद्धांत के अनुसारए जब कोई व्यक्ति सामाजिक लक्ष्यों को हासिल करने में विफल हो जाता हैए तो वह वैकल्पिक और कई बार अवैध रास्तों को अपनाता हैए जिनमें नशा करना भी शामिल है। यह सिद्धांत विशेषकर युवाओं में नशाखोरी के मूल कारणों को समझने में सहायक है।

भारतीय संदर्भ में किए गए विभिन्न शोधों से पता चलता है कि मादक पदार्थों का सेवन ग्रामीण और शहरी दोनों ही क्षेत्रों में तेजी से फैल रहा है। विशेष रूप से बेरोज़गारीए सामाजिक असमानताए पारिवारिक कलह और आधुनिक जीवनशैली इस समस्या को बढ़ावा दे रहे हैं। कई अध्ययनों में यह भी सामने आया है कि नशाखोरी का अपराधए घरेलू हिंसा और सामाजिक असुरक्षा से सीधा संबंध है।

उपर्युक्त साहित्य से यह स्पष्ट हो जाता है कि मादक पदार्थों का दुरुपयोग एक बहुआयामी समस्या हैए जिसके कारण और प्रभाव दोनों ही अत्यंत जटिल हैं। अधिकांश शोध इस बात पर सहमत हैं कि नशाखोरी के समाधान के लिए केवल कानूनी उपाय अपर्याप्त हैंय बल्कि सामाजिकए पारिवारिक और मनोवैज्ञानिक स्तरों पर समन्वित प्रयासों की आवश्यकता है।

शोध के उद्देश्यः

1. मादक द्रव्यों के सेवन के पीछे प्रमुख कारणों की पहचान करना।
2. नशीले पदार्थों के ग्रहण से उत्पन्न सामाजिक एवं पारिवारिक परिणामों का मूल्यांकन करना।
3. युवा वर्ग पर पड़ने वाले नशे के दुष्प्रभावों का परीक्षण करना।

© 2026 Chandni Gungun, Dr Karuna Tyagi. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

4. मादक पदार्थों के दुरुपयोग को रोकने हेतु निवारक रणनीतियों का प्रस्ताव देना।

शोध पद्धति:

प्रस्तुत शोध की कार्यप्रणाली मुख्य रूप से वर्णनात्मक तथा विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण पर केन्द्रित है।

युवा वर्ग पर नशे का प्रभाव: आज के आधुनिक समाज में नशीले पदार्थों का सेवन एक गंभीर और पेचीदा समस्या बन गया है। यह न केवल व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर डालता है, बल्कि परिवार, समाज और देश की तरक्की में भी रुकावट पैदा करता है। मादक द्रव्य वे रासायनिक पदार्थ होते हैं, जो दिमाग की कार्यप्रणाली को बदलकर अस्थायी सुख या राहत का अहसास तो कराते हैं, लेकिन लंबे समय में अत्यधिक हानिकारक साबित होते हैं।

खासकर युवाओं में बढ़ती नशे की लत बेहद चिंताजनक है। इसके पीछे मुख्य कारणों में बुरी संगत, दोस्तों का दबाव, मानसिक तनाव, बेरोजगारी और आधुनिक जीवनशैली का प्रभाव शामिल है। नशे के सेवन से शारीरिक तौर पर कई गंभीर बीमारियाँ जैसे कैंसर, हृदय रोग और लीवर खराब हो जाता है। मानसिक रूप से व्यक्ति अवसाद, चिंता और सही फैसले लेने की क्षमता खोने का शिकार हो जाता है। सामाजिक स्तर पर इसके दूरगामी परिणाम होते हैं, जैसे परिवारों का टूटना, अपराधों में बढ़ोतरी और समाज में अस्थिरता। आर्थिक रूप से भी यह आदत व्यक्ति की कमाई घटाने और इलाज पर होने वाले खर्च को बढ़ाने का कारण बनती है।

इसलिए नशीले पदार्थों की लत पर अंकुश लगाने के लिए जनजागरूकता, शिक्षा, पारिवारिक सहयोग और सरकार के ठोस प्रयास बेहद जरूरी हैं, ताकि एक स्वस्थ एवं सशक्त समाज का निर्माण किया जा सके।

मादक पदार्थो के सेवन का समाज पर प्रभाव: मादक पदार्थों का सेवन समाज पर अत्यंत व्यापक और गहरा प्रभाव डालता है। यह सामाजिक ढाँचे, नैतिक मूल्यों, पारिवारिक जीवन और आर्थिक व्यवस्था को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। जब समाज का एक बड़ा हिस्साए खासकर युवा पीढ़ी, नशे की ओर आकर्षित होता है, तो उनकी ऊर्जा और उत्पादकता घट जाती है, जिससे राष्ट्र का विकास धीमा पड़ जाता है। नशे के कारण व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव आता है, जिससे हिंसा, चोरी, घरेलू झगड़े और अन्य अपराधों में बढ़ोतरी होती है, जिससे सामाजिक शांति और सुरक्षा को खतरा पैदा हो जाता है। इसके अलावाए नशे की लत से पारिवारिक रिश्ते कमज़ोर होते हैं, परिवारों में तनाव, आर्थिक संकट और टूटन की स्थिति बनती है, जिससे बच्चों का मानसिक और सामाजिक विकास भी बाधित होता है। समाज में नैतिक मूल्यों का पतन होने लगता है और सामुदायिक सहयोग की भावना कम हो जाती है। आर्थिक रूप से नशे के कारण काम करने की क्षमता में कमी बेरोजगारी और बढ़ते स्वास्थ्य खर्चे समाज पर अतिरिक्त बोझ डालते हैं। वहीं, नशे से जुड़े अवैध कारोबार और तस्करी जैसी गतिविधियाँ सामाजिक व्यवस्था को और अस्थिर बना देती हैं। इस तरह मादक पदार्थों का सेवन केवल एक व्यक्तिगत समस्या नहीं, बल्कि एक गंभीर सामाजिक चुनौती है, जिससे निपटने के लिए सामूहिक जागरूकता, शिक्षा, मजबूत पारिवारिक ढाँचे और प्रभावी सरकारी नीतियों की अत्यंत आवश्यकता है।

निवारण एवं नियंत्रण के उपाय

1. शिक्षा और जनचेतना: शैक्षणिक संस्थानों में नशामुक्ति से जुड़े कार्यक्रम चलाना, आम जनता के लिए जागरूकता अभियानों का आयोजन
2. परिवार की भूमिका: बच्चों से नियमित और खुलकर बातचीत करना, घर में सकारात्मक माहौल बनाना
3. सरकारी कदम: मादक पदार्थों के व्यापार एवं उपयोग पर सख्त कानूनी कार्रवाई, नशा मुक्ति केंद्रों की स्थापना
4. सामुदायिक प्रयास: स्वयंसेवी संगठनों का सक्रिय योगदान, समुदाय.आधारित कार्यक्रमों का संचालन

मादक पदार्थो की तस्करी रोकने हेतु सरकारी प्रयास:

भारत सरकार मादक पदार्थों के सेवन को रोकने के लिए विभिन्न स्तरों पर ठोस कदम उठा रही है। इन प्रयासों का उद्देश्य न केवल नशे की आपूर्ति पर अंकुश लगाना है, बल्कि इसकी मांग को कम करना और प्रभावित लोगों का पुनर्वास सुनिश्चित करना भी है। इस दिशा में सबसे महत्वपूर्ण कानूनी ढाँचा नारकोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रॉपिक सब्सटेंस अधिनियम 1985 है, जो मादक पदार्थों के उत्पादन, वितरण, तस्करी और सेवन पर सख्त दंड का प्रावधान करता है। इस अधिनियम के ज़रिए सरकार अवैध नशे के कारोबार पर नियंत्रण पाने का प्रयास कर रही है।

इसके अलावा, नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो ;छब्ठद्ध देश में नशीले पदार्थों की तस्करी रोकने और कानूनी प्रावधानों के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए मुख्य एजेंसी के रूप में काम करता है। छब्ठ विभिन्न राज्यों की पुलिस और अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं के साथ मिलकर नशाविरोधी अभियान चलाता है।

सरकार ने नशा मुक्ति एवं पुनर्वास के लिए राष्ट्रीय कार्य योजना ;छंजपवदंस ।बजपवद च्संद वित क्तनह क्मउंदक त्मकनबजपवदद्ध भी शुरू की है, जिसके तहत जागरूकता कार्यक्रम, परामर्श सेवाएँ, उपचार केंद्र और पुनर्वास सुविधाएँ प्रदान की जाती हैं। साथ ही, नशा मुक्त भारत अभियान के ज़रिए देशभर में विशेषकर युवाओं को नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक किया जा रहा है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय ने अनेक नशा मुक्ति केंद्र स्थापित किए हैं, जहाँ चिकित्सा उपचारए काउंसलिंग और पुनर्वास की सुविधाएँ उपलब्ध हैं। स्कूलों और कॉलेजों में भी जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, ताकि युवाओं को शुरुआती उम्र से ही नशे से दूर रखा जा सके।

निष्कर्ष

नशीले पदार्थों का सेवन एक जटिल सामाजिक समस्या है जिसका दुष्प्रभाव व्यक्ति, परिवार और पूरे समाज पर पड़ता है। इसके समाधान हेतु अकेले कानूनी उपाय पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि सामाजिक चेतना, पारिवारिक सहयोग और शिक्षा का आपसी तालमेल जरूरी है। अगर समय रहते इस पर प्रभावी नियंत्रण नहीं किया गया, तो यह समाज के विकास में एक बड़ी बाधा बन सकती है। मादक पदार्थों की लत एक गंभीर सामाजिक समस्या हैए जो व्यक्तिए परिवार और पूरे समाज को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। इस चुनौती से निपटने के लिए सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है। जागरूकता फैलानेए शिक्षा को

© 2026 Chandni Gungun, Dr Karuna Tyagi. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

बढ़ावा देने और कड़े कानूनों के माध्यम से ही इस बुराई पर प्रभावी नियंत्रण पाया जा सकता है।

संदर्भ सूची:

1. Ahuja R. Social Problems in India. Jaipur: Rawat Publications; 2016.
2. Hirschi T. Causes of Delinquency. Berkeley: University of California Press; 1969.
3. Kapoor SK. Drug Abuse and Society. New Delhi: APH Publishing Corporation; 2019.
4. Merton RK. Social structure and anomie. Am Sociol Rev. 1938;3(5):672–682.
5. Singh Y. Modernization of Indian Tradition. New Delhi: Rawat Publications; 2018.
6. World Health Organization. Substance abuse report. Geneva: WHO; 2020.
7. United Nations Office on Drugs and Crime. World drug report. Vienna: UNODC; 2021.
8. Government of India. Narcotic Drugs and Psychotropic Substances Act; 1985.
9. Ministry of Social Justice and Empowerment. National Action Plan for Drug Demand Reduction (NAPDDR); 2020.
10. Ministry of Social Justice and Empowerment. Nasha Mukt Bharat Abhiyan; 2020.
11. Narcotics Control Bureau. Annual report. Government of India; 2023.
12. Ministry of Health and Family Welfare. Drug de-addiction programme; 2022.
13. United Nations Office on Drugs and Crime. World drug report. Vienna: UNODC; 2023.

Creative Commons License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–NonCommercial–NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) License. This license permits users to copy and redistribute the material in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and the source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted.

About the author

Chandni Gungun is a postgraduate student pursuing an M.A. in Sociology at Tara Chand Vedic Putri Degree College, Muzaffarnagar, Uttar Pradesh, India. She is actively engaged in academic learning and research, with interests in social issues, community development, and sociological studies, aiming to contribute meaningfully to the field of social sciences.

Karuna Tyagi is a Research Guide at Tara Chand Vedic Putri Degree College, Muzaffarnagar, Uttar Pradesh, India. She has extensive academic experience in Sociology, guiding students in research activities. Her interests include social research, policy studies, and mentoring scholars, contributing significantly to academic development and sociological research.

© 2026 Chandni Gungun, Dr Karuna Tyagi. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/