

जो लोग आज, धूम्रपान करने वालों में शामिल हैं। उन्हें इस बात का अंदाजा नहीं है कि धूम्रपान उनके स्वास्थ्य के लिए कितना बुरा है। कुछ को मालूम होते हुए भी इस आदत को स्थायी रूप से छोड़ने में बहुत मुशकिल होती है। यदि आप भी एक ऐसे व्यक्ति हैं, तो इस पर्व में लिखी जानकारी से धूम्रपान छोड़ने में ही नहीं, बल्कि उससे दूर रहने में मदद मिल सकती है।

## यस D; ka /kæzi ku dj raga

हर इंसान के धूम्रपान के विभिन्न व्यक्तिगत कारण होते हैं, आखिर हम क्यों धूम्रपान में लगातार फंसे रहते हैं। शायद बाल्यकाल से बढ़े हो जाने की भावना या फिर किसी ताकतवर गिरोह के सदस्य बन जाने की तीव्र ईच्छा को पूर्ण करना है अगर आप धूम्रपान के खराब प्रभावों को जानते हुए भी इसको जारी रखते हैं तो आप, इसके उपयोग को युक्तिसंगत प्रमाणित करने की कोशिश करते होंगे। यह मुझे धीमा होने से बचाता है। सिगरेट मुझे हाथों में लेना पसंद है। यह सुखद और आरामदायक है। अगर मैं सिगरेट पीना छोड़ दूंगा तो मेरा वजन बढ़ जाएगा। मनोवैज्ञानिकों का कहना है की अगर हम सिगरेट छोड़ना चाहते हैं तो सबसे पहले सोचना होगा की हम क्यों धूम्रपान करते हैं? ज्यादातर लोग एक सिगरेट द्वारा खुद को जोशवर्धक महसूस करते हैं। जबकि निकोटीन के प्रभाव से ऐसा होता है। यह इतना खतरनाक जहर है की अगर इसकी एक बूंद एक व्यस्क के लहू में मिला दी जाए तो उसकी मृत्यु हो सकती है। सिगरेट के धुएं के एक कश में निहित निकोटीन की आंशिक मात्रा फेफड़ों के माध्यम से रक्त प्रवाह में प्रवेश करती है तो हृदय द्वारा रक्त अधिक तेजी से शरीर की रक्षात्मक शक्तियों को प्रोत्साहित करने की प्रतिक्रिया करते हैं। कुछ लोगों में दिल की धड़कन ४० प्रतिशत तक बढ़ जाती है। रक्त प्रवाह के बढ़ जाने से शारिरिक रसायनिक प्रक्रिया भी अकस्मात ही बढ़ती है जिसके कारण मस्तिष्क अधिक ऑक्सीजन प्राप्त करता है और अधिक उर्जा शरीर की कोशिकाओं और अंगों को मिलती है। इस उत्तेजना की भावना के कारण ही धूम्रपान करने वाला व्यक्ति अपने तनाव, कुंठा और दैनिक समस्याओं में छनिक आराम महसूस करता

है। जब निकोटीन का प्रभाव खत्म होता है तो हृदय की धड़कन समान्य हो जाती है। और शारिरिक रसायन तन्त्र भी वापस धीमा हो जाता है, इसलिए धूम्रपान की कार्यवाही में 'रक्त रक्षातन्त्र' निकोटीन की एक नियमित रूप से "कृत्रिम इन्जेक्शन" का आदी हो जाता है। जब किसी कारणवश आदी व्यक्ति समय पर धूम्रपान नहीं कर पाता है, तो एक निराशाजनक भावना जगह लेती है। इस को दूर करने के लिए सिगरेट के रूप में अधिक निकोटीन से ही राहत मिल सकती है। दुसरे शब्दों में यह धूम्रपान की आदत के कारण ही है की व्यक्ति उसका गुलाम बन जाता है क्योंकि अब वह या तो धूम्रपान करें अन्यथा उसे तब तक दुःख और निराशा महसूस होती रहेगी।

## /kæzi ku dh dher

एक धूम्रपान करने वाले के लिए धूम्रपान छोड़ने का अच्छा और व्यवहारिक कारण होना चाहिए, नहीं तो वह इसे कभी छोड़ नहीं पाएगा। धूम्रपान की आर्थिक रूप से कीमत का प्रभाव भी और साथ ही आपके स्वास्थ्य के मद्देनजर एक अच्छा कारण है की आप इसे छोड़ने पर विचार करें। धूम्रपान का खतरा तुरन्त स्वास्थ्य पर नहीं दीखता, कुछ धूम्रपान करने वाले बगैर बुरे प्रभाव के सालों धूम्रपान कर सकते हैं। किन्तु अचानक बिना किसी चेतावनी के दिल का दौरा पड़ने या फेफड़ों का कैंसर के विकसित होने का प्रभाव अचानक ही दृष्टिगोचर होता है। साँस की तकलीफ, धूम्रपान वाली खाँसी या पैपेटिक अल्सर ऐसी कुछ बीमारियाँ पहले प्रगट हो सकती हैं। वातस्फीति जैसे गम्भीर रोग दिखाई देते हैं। (जिनमें फेफड़ों का लोच कम हो जाने के कारण पर्याप्त ओक्सीजन प्राप्त करने में कठिनाई होती है) **BUERGER** रोग (जिसमें हाथों और पैरों में रक्तपरीसन्चरण बिगड़ने के कारण **GANGRENE**, अग्रणी अवसाद और विच्छेदन) की स्थिति तक पहुँच जाता है। अगर धूम्रपान करने वाले को लगता है की अभी उसके पास काफी समय है धूम्रपान छोड़ने के लिए, तो वे **Dr. Leenus Pauling**, जो की प्रसिद्ध वैज्ञानिक और दो बार नोबल प्राईज़ के विजेता हैं उनके विचार सुनना जरूरी है, वे कहते हैं "जो व्यक्ति एक पैकेट सिगरेट रोजाना पीता है वह ५० वर्ष की उम्र में शारिरिक

रूप से सिगरेट न पीने वाले की तुलना में ५८ वर्ष का हो जाता है। और जो २ पैकेट रोज पीता है वह ५० वर्ष की उम्र में ६६ वर्ष का शारिरिक रूप से हो जाता है। इसी प्रकार जो नित्य ३ पैकेट सिगरेट का सेवन करता है वह शारिरिक रूप से अपने जीवन के ५० वर्ष में ७४ वर्ष की आयु खर्च कर चुका होता है। नए शोध से पता चलता है की लम्बे समय से धूम्रपान करने वाले अपनी आयु के लगभग १० वर्ष अधिक खो चुके होते हैं। धूम्रपान करने वाले माता-पिता अपनी इस आदत की वजह से अपने बच्चों का सही मार्गदर्शन करने से भी चूक जाते हैं। एक धूम्रपान करने वाला व्यक्ति अपनी आदत की वजह से आत्मसम्मान की हानी का भी भुगतान करता है। एक और सूक्ष्म कीमत मापी जानी चाहिए, जिसमें स्वाद और महक तो मामूली हानी है बल्कि हमारे जीवन के सुख का आनन्द प्राप्त करने की क्षमता को भी मापा जाना चाहिए। क्योंकि एक धूम्रपान करने वाले व्यक्ति का मस्तिष्क और तंत्रिकातंत्र नित्य उच्च स्तर की निकोटीन का आदी हो जाने के कारण, वह अकेले में बैठकर आनंदों की रचनात्मक खोज में अपनी उर्जा का उपयोग करने के बजाए धूम्रपान में ही आनन्द को ढूँढता रहता है। ध्यान से विचार करें की धूम्रपान के कारण आपके सम्पर्क में आने वाले आपके मित्र अथवा पारिवारिक सदस्य भी धुएं के प्रभाव से कैंसर, दमा, हृदय रोग जैसी घातक बोमारियों के शिकार हो सकते हैं। अपनी नहीं तो कम से कम उनकी खातिर ही सही इसका परित्याग करें।

## ennxkj | pko

- बहुत से लोग अचानक ही सिगरेट छोड़ने को सबसे बढ़िया तरीका मानते हैं। बाकी कोई-कोई इसको छोड़ने का एक दिन निर्धारित करते हैं। जो शायद अगले २ हफ्तों के बाद का दिन हो, या कोई एक विशेष दिन, तो कोई धीरे-धीरे कम करके पूरी तरह बंद करने की प्रणाली को सही मानते हैं।
- उन परिस्थितियों से दूर रहने की कोशिश करें जिसमें धूम्रपान की तलब में आप फँसते हों। जैसे :- ताश खेलना, शराब पीना, अकेले टी. वी. देखना या दुसरे धूम्रपान करने वालों की संगती करना। अपने समय को ऐसे स्थानों पर

व्यतीत कर सकते हैं जहाँ धूम्रपान पर पाबंदी हो जैसे :- सिनेमाघरों, पुस्तकालय त्यादी। ऐसा आप धूम्रपान छोड़ने के बाद बचाव के रूप में करें। समय अवधी विभिन्न धूम्रपान छोड़ने वाले व्यक्ति की अलग-अलग समय सीमा और उसके स्वयं की ईच्छा शक्ति के अनुरूप ही भिन्न-भिन्न हो सकती है।

- ३) धूम्रपान के प्रतिस्थापन को ढूँढें। जैसे :- एक आदमी घर के किसी वस्तु की मरम्मत के कार्य में स्वयं को व्यस्त करके सिगरेट की तलब की ओर से अपने ध्यान को हटा सकता है। इसी प्रकार एक औरत स्वयं को गृह कार्य अथवा किसी रुचिकर शौक में व्यस्त कर सकती है।
- ४) कुछ लोग जैतून, सूखे फल, नमकीन, बबलगम, टॉफी त्यादि का सहारा उपयोगी पाते हैं।
- ५) काम के दौरान लघु अवकाश में सिगरेट की तलब से बचने के लिए, अपने आपको आसान रुचिकर पाठन सामग्री, पहेली खेलों इत्यादि उपलब्ध कराएं, और अपने उस समय को इसी में लगायें।
- ६) ताजे फल और फलों के रस की आपूर्ति रखें। विटामिन 'ए' की खुराक शरीर की तंत्रिकाओं को सम्भलने में मदद प्रदान करेगी, विटामिन 'बी' कौम्लेक्स निकोटीन के कुप्रभावों के कारण हुई शारिरिक प्रणाली की क्षति को कम करने में सहायता प्रदान करेगी।
- ७) जो पैसे आप सिगरेट पर नित्य व्यय करते थे उन पैसें को बैंक अथवा गुल्लक में संग्रहित करें, फिर उनको उपयोगी वस्तुओं पर खर्च करें।

## fudkl h dh onuk

कुछ लोगों में बेचैनी, अनिद्रा, चिंता, कम्पन और घबराहट के लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं। तो कुछ में भूलने की बिमारी, बिगड़ी एकाग्रता, धीमी नाड़ी, कम उत्तेजना का अनुभव होता है। इनमें से कोई भी परेशानी हानिकारक नहीं होती, परन्तु यदि आप इससे चिंतित हैं, तो अपने चिकित्सक से परामर्श कर सकते हैं। कुछ का शारिरिक वजन बढ़ने लगता है। क्योंकि खाने की महक पहले की अपेक्षा ज्यादा जायकेदार लगती है। साथ ही पाचन तन्त्र में सुधार के कारण भोजन का बेहतर उपयोग

शरीर द्वारा होता है। शरीर का अधिक वजन स्वास्थ्य के लिए खतरा है। लेकिन यह खतरा धूम्रपान के खतरों के अपेक्षाकृत कम घातक है। एक समस्या से एक ही समय में निपटें। पहले आप धूम्रपान की आदत से विजय प्राप्त करें, फिर इस बात को सीखें की एक दिन के शरीर की कैलोरी आपूर्ति से अधिक न लें जिससे इस अधिक शारिरिक वजन से अपने आपको बचा सकें। पूर्व धूम्रपान करनेवालों अर्थात् धूम्रपान छोड़ने वालों के लिए ३ मुख्य अजेय दुश्मन होते हैं। तनाव, कुण्ठा, और बोरियत (ऊब)। अगर आप इनसे अपने आपको बचा सकें तो आपकी जीत निश्चित है। गहरी श्वास लेना और दैनिक व्यायाम तनाव को दूर करने का एक सबसे अच्छा तरीका है। अपने खाली समय को रचनात्मक कार्यों से भरें। रुचिकर खेलों के द्वारा आपको धूम्रपान के बारे में सोचने का कम अवसर मिलेगा। धूम्रपान की आदत को छोड़ना आसान नहीं है। परन्तु विजेता का पुरस्कार अपने ध्यान में रखें तो यह जरूर सार्थक होगा।

## jksdFkke bykt l scgrj gs

बहुत से कर्कट (CANCER) जिसमें फेफड़ों का कैंसर सम्मिलित है, धूम्रपान त्याग द्वारा रोका जा सकता है। अब जानें कैंसर के खिलाफ इन रक्षा उपायों के बारे में, जिन्हें व्यवहार में लाया जा सकता है।

पुरुषों और महिलाओं के लिए :-

- १) एक नियमित चिकित्सा जाँच कराएं।
  - २) सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू, आदी का सेवन न करें।
  - ३) असमान परिस्थितियों में अपने दंत चिकित्सक से जाँच कराएं।
  - ४) अपने चिकित्सक द्वारा मल जाँच की व्यवस्था करवाएं।
  - ५) अत्यधिक सूर्य प्रकाश के जोखिम से बचें।
- महिलाओं के लिए :-
- १) स्वयं स्तन परिक्षण का नियमित अभ्यास करें।
  - २) एक नियमित पैप (PAP) नामक परिक्षण द्वारा गर्भाशय के कर्कट (CANCER) का समय से पता चल सकता है।

# धूम्रपान

स्वास्थ्य के लिए हानीकारक है



यह पर्चा जन कल्याण के लिए निर्मित किया गया है।

गावेलॉन

पोस्ट बॉक्स नम्बर २८६  
देहरादून जी.पी.ओ. २४८००१  
उत्तराखण्ड  
भारत