



Wednesday, September 15, 2010

'Hookka is danger'

Publication: [Sandhyanand](#), Edition: **Pune**, Journalist: **Bureau**, Page No: **5**, Location: **Middle-Right**, Width(cms): **12**, Height (cms): **22**, Size(sq.cms): **264**

सिगारेटपेक्षाही हुक्का घातक

त्यात तंबाखूबरोबर डांबर, धातू, लाकूड किंवा कोळसा यांच्याबरोबर कार्बन वायुचं अत्यंत घातक मिश्रण



तरुण पिढीच्या हातात सध्या भरपूर पैसा खेळतो आहे, त्यामुळे 'लाइफ एंजॉय' करण्याची वृत्ती वाढते आहे. या 'एंजॉयमेंट'मध्ये हॉटेलिंगबरोबर धूम्रपान आणि मद्यपान सामील आहे. तरुणांच्या हातातून पैसा काढून घेण्यासाठी हॉटेलवाले नवनवी प्रलोभनं समोर

सिगारेटपेक्षा हुक्का पिणं आरोग्यासाठी कमी धोकादायक आहे, असा त्याच्या समर्थकांचा दावा आहे. हुक्क्याचा वॉटर पाइप, त्याचं भांडं यांच्यामुळे हुक्क्यातला तंबाखू पायरीपायरीनं गाळत येतो व त्यामुळे त्याची तीव्रता कमी होते, असं म्हटलं जातं: पण डॉ. अनिल

आणि रोगप्रतिकारक शक्तीची हानी करतात. त्यामुळे छोट्याछोट्या आजारांना माणूस लवकर बळी पडतो. त्यामुळे माणूस अशक्त होतो, त्याचं वजन घटतं. मात्र वजन घटवण्याचा हा मार्ग सरतेशेवटी त्रासदायक ठरतो. लंग कॅन्सरची भीती कायम राहते”.

आँकॉलॉजिस्ट डॉ. एम. डी. मोदी यांच्या सांगण्यानुसार, हुक्क्यामुळे श्वसनविषयक आजारांची दाट शक्यता आहे. लंग (फुफ्फुस) कॅन्सर आणि ब्लडप्रेसर यांचाही संभव आहे”.

हुक्क्याचा अपायकारक मोह टाळायचा असेल तर -

पर्याय शोधा : हुक्क्याच्या नळीची आठवण करून देणारे गाजर, सॅलरी, लॉलीपॉप, काकडी यांच्यासारखे पदार्थ खा म्हणजे सिगारेट/हुक्का यांची तल्लफ कमी होईल.

हातातून पैसा काढून घेण्यासाठी हॉटेलवाले नवनवी प्रलोभनं समोर ठेवीत आहेत. मुंबई, दिल्ली, बंगलोरसारख्या श्रीमंत शहरांमध्ये श्री किंवा फाइव्ह स्टार हॉटेलवाल्यांनी आता 'हुक्का बार' सुरू केले आहेत. श्रीमंत तरुणतरुणींसाठी त्यासाठी स्पेशल कॉर्नर्स तयार केलेले आहेत. गुबगुबीत कोच किंवा भारतीय बैठका अन् मध्यभागी हुक्क्याची नक्षीदार, पितळी हंडी. त्याच्याभोवती लपेटलेल्या नक्षीवंत पाइपमधून लक्ष्मीपुत्र व कन्या आळीपाळीनं हुक्क्यांच्या सुगंधी धुराचा आस्वाद घेतात. त्याची लज्जत वाढवण्यासाठी चॉकलेट, स्ट्रॉबरी, ऑरेंज, पायनॅपल, व्हॅनिला असे 'फ्रुटी फ्लेवर्स' त्याला हल्ली दिलेले आहेत.

त्यामुळे त्याची तीव्रता कमी होते, असं म्हटलं जातं; पण डॉ. अनिल शहा यांच्या मते, हा गैरसमज आहे, अप प्रचार आहे. सिगारेटच्या तुलनेत हुक्क्यामध्ये एकाच झुरक्यात सिगारेटपेक्षा जास्त धूर आत ओढला जातो. डांबर, कार्बन मोनॉक्साइड, जड धातू, लाकडाचा भुस्सा, कोळशाचे तुकडे यांचं जहाल विषारी मिश्रण असतं”.

आहारतज्ज्ञ नितिन देसाई धोक्याचा इशारा देतात : “कोणतंही धूम्रपान शरीराची नासाडीच करतं, त्यामुळे तरतरी येते, वजन कमी होते, वगैरे समज म्हणजे 'सफेद झूठ' आहे. तंबाखूमुळे भूक कमी होते हे खरं आहे; पण त्याचमुळे शरीरातले पोषक घटक त्यामुळे बाधित होतात

सिगारेट/हुक्का यांची तल्लफ कमी होईल.

तज्ज्ञांची मदत घ्या : धूम्रपान सोडण्यासाठी मदत करणारे अनेक 'थेरपिस्ट' आहेत. त्यांची वेळीच मदत घेतल्यास हे जीवघेणं व्यसन काबूत येईल.

योग्य आहार : चवदार पण सात्विक आहार घ्या. माफक गोड पदार्थ खा. अन्नाची लज्जत कळू लागली की सिगारेटची इच्छा कमी होईल.

चांगली संगत : व्यसनामध्ये 'ग्लॅमर' आणि 'आनंद' शोधणाऱ्या मित्रांची कुसंगत सोडा. साध्या पण हितकारक मित्रमैत्रिणी जोडा, त्यांच्यामुळे व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होईल आणि जीवन आनंदमय बनेल.