

Thursday, June 24, 2010

Smoke ends life

Publication: Hamara Mahanagar, Edition: Pune, Journalist: Bureau, Page No: 10, Location: Top-Center, Width(cms): 21, Height(cms): 16, Size(sq.cms): 336

धूँ धूपान सिर्फ भारत के लिए ही नहीं अपितु विश्व के लिए भी एक गंभीर चुनौती के रूप में उभर कर सामने आ गया है। तंबाकू के सेवन को रोकने के सभी सरकारी व गैर सरकारी तरीकों के बाद भी इसके सेवन में लगातार वृद्धि हो रही है। रेलवे स्टेशनों, बॉयस्को, पार्कों आदि जगहों पर धूम्रपान करते लोगों को देखा जाता है। शादी, अस्वास्थ्य जैसे समारोहों में तो धूम्रपान करने वालों की संख्या और भी ज्यादा बढ़ जाती है। पहले शौकिया तौर पर धूम्रपान करके गजा लेते हैं, फिर धीरे-धीरे शरीर को इसका आदी बनाकर तमाम बीमारियों का भी पाते हैं। आज जब महिलाएं भी पुरुषों के बराबर कंधा मिलाकर चल रही हैं तो वे भी मला इस लत से कैसे बच सकती हैं। कई बार लंबाव और आधुनिक टिक्के के चक्कर में भी कामकाजी महिलाएं धूम्रपान के संभ्रल में फँसती जा रही हैं।

एक अनुमान के अनुसार विकासशील देशों में 3 प्रतिशत और अमरीका में 25 प्रतिशत महिलाएं इसकी आदी हो चुकी हैं। युवा वर्ग द्वारा धूम्रपान की लत अधिकतर स्कूली शिक्षा पूरी करते समय ही लग जाती है। धूम्रपान का मुख्य कारण तनाव भी माना जाता है। डूरी संगतों में बैठना, देर रात तक बिना कारण बाजारों, सड़कों पर घूमना भी इस लत को बढ़ावा देता है। अक्सर देखा जाता है कि व्यक्ति जितना तनावग्रस्त होता है तो धूम्रपान भी ज्यादा करता है। तंबाकू के अंदर निकोटिन होता है। जब व्यक्ति धूम्रपान करता है तो निकोटिन धुएँ द्वारा शरीर में प्रवेश करता है और धार-धार धूम्रपान के लिए उकसाता है। इस तरह से शरीर को निकोटिन की लत पड़ जाती है। आज देश में श्वास रोग और फेफड़ों के संक्रमण संबंधी रोगों में जो वृद्धि हुई है, उसका कारण भी धूम्रपान है। धूम्रपान करने वाला स्वयं तो इन सभी रोगों के संक्रमण का शिकार हो रहा है, साथ ही वह इस धुएँ से अन्य लोगों को भी बीमार कर रहा है।



धूम्रपान ले सकती है जान

सरकार द्वारा सभी तंबाकू उत्पादों के ऊपर 'तंबाकू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है', लिखवाना जरूरी करने के बाद सकारात्मक परिणामों की उम्मीद की जा रही है। विशेषज्ञों का कहना है कि आप धूम्रपान छोड़ दें तो आपकी उम्र में 5 वर्ष बढ़ जाएंगे। हल्का व्यायाम करें तो उस 3 साल बढ़ेगी और अगर भोजन में फल सब्जियों का ज्यादा उपयोग करें तो उस में 3 वर्ष और बढ़ जाएंगे।

पानी ज्यादा से ज्यादा पिएं। ज्यादा पानी फेफड़ों की गंदगी को निकालता है। पानी इस गंदगी को पतला करके कफ के रूप में बाहर निकालता है। कई गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा 'नशा मुक्ति केंद्र' भी युवा वर्ग को इस लत से निजात दिलाने में सशक्तपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। नशा छोड़ चुके व्यक्ति को कम वसायुक्त आहार लेना चाहिए। नशे वाले व्यक्ति के रक्त में विटामिन का स्तर बहुत कम होता है। एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी, ई, और बीटा कैरोटिन की खुराक शरीर की क्षतिपूर्ति में सहायक होती है।