

नुकसानदायक केमिकल

तंबाकू में चार हजार से ज्यादा नुकसानदायक केमिकल पाए जाते हैं। सिगरेट में 40 ऐसे रसायन हैं, जो कैंसर की वजह बनते हैं।

निकोटिन: यह लत लगाने वाला केमिकल है। काफी शक्तिशाली है और तेजी से रिएक्शन करता है। सिगरेट की लत इसी की वजह से लगती है।

वैंगनी: इसमें कागला और पेट्रोलियम जैसे ज्वलनशील पदार्थों का गुण होता है। यह सिगरेट के जले रहने में मदद करता है।

फॉर्मल्डिहाइड: काफी जहरीला होता है। इसका इस्तेमाल शवों को सुरक्षित रखने में किया जाता है। इसकी वजह से कैंसर होने का खतरा रहता है।

अमोनिया: टॉयलेट क्लीनर और ड्रायकिलिंग लिक्रिंग में इस्तेमाल किया जाता है। यह तंबाकू से निकोटिन को अलग कर गैस में बदल देता है।

एसिटोन: इसका इस्तेमाल नेल पॉलिश हटाने में होता है। इसमें ज्वलनशील गुण होते हैं जो फेंडों को काफी नुकसान पहुंचाता है।

टार: स्पोकिंग के समय धुएं के रूप में यह फेंडों में जमा होता है। स्पोकिंग के दौरान जितनी टार बनती है, उसका 70 फीसदी फेंडों में जमा होता है।

आर्सेनिक (चूहे मारने का जहर), हाइड्रोजन साइडाइड जैसे काफी जहरीले रसायन भी होते हैं।

पनपता खतरा



एक सिगरेट में 9 मिलीग्राम निकोटीन होता है, जो जलकर 1 ग्राम रह जाता है। निकोटीन सीधा शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाता लेकिन यह सैकड़ों केमिकल के साथ रिएक्शन कर टार बनाता है। यह टार फेंडों के ऊपर परत के रूप में चढ़ जाता है और बाद में उन्हें खत्म करने लगता है। स्पोकिंग के दौरान जितनी टार बनती है, उसका 70 फीसदी फेंडों में जमा होता है।

आर्सेनिक (चूहे मारने का जहर), हाइड्रोजन साइडाइड जैसे काफी जहरीले रसायन भी होते हैं।

धूएँ-धूएँ में जिंदगी



हैल्य संवाददाता

तंबाकू और धूम्रपान की लत ने कब हमारे जीवन में जगह बना ली, पता तक नहीं चल पाता। कभी दूसरे को देखकर, तो कभी बुरी संगत में आकर लोग सिगरेट, गुटखा, तंबाकू व दूसरी नशीली चीजों को साथी बना लेते हैं। इन्हें लेने वालों को लगता है कि इन चीजों ने उनकी जिंदगी आसान बना दी है। कई बार कम उम्र में ही खुद को बड़ों जैसा महसूस करने की ख्वाहिश में धुएं के छल्ले उड़ाने की ललक भी इस दलदल में धकेल देती है। जब इससे परेशानी होने लगती है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। हर कश स्वरूप ज्यादा पर जल्म ढाता है। हर पुड़िया में जिंदगी घुल रही है। तंबाकू की हर चुटकी जिंदगी को चाट रही है। इस मौके पर वर्षों न ठान लें कि तंबाकू और धूम्रपान की इस लत से छुटकारा पाना ही है।

निकोटिन की लत के लक्षण

अगर नीचे दिए गए लक्षण नजर आने लगें तो समझ लेना चाहिए कि इंसान को निकोटिन की लत लग चुकी है। खूब कम महसूस होना। अधिक लारा और कफ बनना। प्रिय मिनट दिल को धड़कन 10 से 20 बार बढ़ा जाती है तो यह लत का लक्षण है। छोटी बात पर भी बैचेंनी महसूस होना। ज्यादा पसीना का आना और उल्टी-दस्त होना। हर काम करने के लिए तंबाकू की जरूरत महसूस होना। निकोटीन लेने की इच्छा बढ़ जाना। चिंता बढ़ाना, अवसाद, निराशा आदि महसूस होना। सिर दर्द होना और व्यान कंद्रित करने में दिक्कत होने लगे तो भी इसे निकोटिन की लत का लक्षण माना जाता है।

कैसे बनते हैं धैन स्मोकर

जब कोई सिगरेट या बीड़ी पीता है तो ब्रेन में लागभाग 10 सेकंड और उसके बाद सेंट्रल नर्वर्स सिस्टम में 5 मिनट तक निकोटिन का असर रहता है। हालांकि स्पोकिंग करने से थोड़ी देर के लिए काम करने की क्षमता बढ़ती है, लेकिन बाद में शरीर सुस्त होने लगता है। धीरे-धीरे काम करने की क्षमता कम होती जाती है और फिर धूम्रपान की जरूरत महसूस होती है। बार-बार इस तलब को मियाने की कोशिश में इंसान चेन स्पोकर हो जाता है। इसकी लत कोकेन या हेरोइन की लत से कम नहीं होती। नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ ड्रग एवं ब्यूजू के अनुसार कैंसर के जितने मामले होते हैं, उसके एक तिहाई स्पोकिंग करने वालों से जुड़े होते हैं स्पोकिंग करने से फेंडों की बीमारियां होती हैं और दिल के बीमारियां होने की आशंका बढ़ जाती है। इसमें युदीना, वाइल्ड लेटिस (सलाद पत्ता), कैट्रिनप (एक प्रकार की सुर्गंधित बनस्पति), कमल के पत्ते, मर्कई के रेशे, मुलेटी की जड़ें आदि के सूखे चूर्ण का इस्तेमाल होता है।

सिगरेट छुड़ाने के वैकल्पिक तरीके

ई-सिगरेट के मामलों से जुड़े विशेषज्ञ अंकित गौड़ा का कहना है कि इससे शर्त-प्रतिशत निकोटिन के जैसे ही खतरनाक और नुकसानदायक माना। वहीं सिंतंबर में दिल्ली में दक्षिण-एशियाई देशों की बैठक में भी इसे नुकसानदायक करार दिया गया है। यही कारण है कि भारत में ई-सिगरेट पर कड़े नियम बनाने की मांग बढ़ रही है।

मुद्रा, ध्यान और योगाभ्यास: किसी प्रकार की लत होने से इतनी ही कश लेने पर 0.15 मिलीग्राम निकोटीन जमा होता है। एक अध्ययन से पता चलता है कि जब कोई सिगरेट की 15 मिनट तक लेता है तो उसके अंदर 1 से 2 मिलीग्राम निकोटीन जमा होता है, जबकि ई-सिगरेट में 16 मिलीग्राम निकोटीन वाले कार्टेंज का इस्तेमाल करने से इतनी ही कश लेने पर 0.15 मिलीग्राम निकोटीन जमा होता है। स्वास्थ के लिए यह तरीका भी सही नहीं है क्योंकि इसके जरिए निकोटीन तो शरीर में जाता ही है। इसकी मदद से निकोटीन के स्तर को कम किया जा सकता है और धीरे-धीरे कोई स्मोकर निकोटीन के जैसे ही उड़ के लाग मंगा रहे हैं। गौत्रतलब के लिए ई-सिगरेट बनाने वाली कंपनियां इसे सामान्य सिगरेट से कम हानिकारक के तौर पर प्रचारित कर रही हैं, लेकिन डॉक्टरों की बाय इससे जुड़ा है। टाटा अप्पाल के हेंड एंड नेक सर्जन, डॉ. पंकज चतुर्वेदी का कहना है कि किसी भी ई-सिगरेट के माध्यम से यह साक्षित नहीं हुआ है कि ई-सिगरेट, सिगरेट के डी-एडिक्शन के लिए किसी भी तरह से कारबाह साक्षित नहीं हुआ है।

कैसे बनते हैं ई-सिगरेट

ई-सिगरेट बैटरी से चलने वाले ऐसा उपकरण है, जो निकोटीन को सीधे फेंडों तक पहुंचाता है। ई-

सिगरेट, देखने में बिल्कुल सामान्य सिगरेट या सिगार जैसी प्लास्टिक का मेटल से बनी होती है। बाजार में ई-सिगरेट के 7764 से भी ज्यादा फ्लैटर उपलब्ध हैं।

यह सही है कि भारत में अभी तक ई-सिगरेट को लेकर कोई नियम नहीं है, लेकिन सरकार जल्द ही इस पर नियम लाने की तैयारी में है।

सेहत को धुएँ में उड़ाती ई-सिगरेट

यूं तो ई-सिगरेट का इस्तेमाल सिगरेट छोड़ने वाले लोग एक माध्यम के तौर पर करते हैं, लेकिन भारत में बिना किसी नियम-कानून के चलने, दिन दोगुनी और रात चौगुनी गति से बढ़ रहा यह बाजार अब पूरी तरह से बेलगाम हो गया है। आलम यह है कि अभी तक सिगरेट छुड़ाने के लिए इलाज के एक माध्यम के रूप में बाजार में मिलने वाली यह ई-सिगरेट, नए तरह का नशा बनकर उभर रही है। डॉक्टरों के अनुसार बाजार में मिलने वाली ई-सिगरेट से भी कहीं ज्यादा मात्रा में निकोटीन है।

सिगरेट की तरह ही खतरनाक है ई-सिगरेट



वया है स्वाइन फ्लू

स्वाइन फ्लू श्वसन तंत्र से जुड़ी बीमारी है, जो ए टाइप के इनफ्लूएंजा वायरस से होती है। यह वायरस एच1 एच1 एच1 के नाम से जाना जाता है और मौसमी प्लू में भी यह वायरस सक्रिय होता है। 2009 में जो स्वाइन फ्लू हुआ था, उसके मुकाबले इस बार का स्वाइन फ्लू कम पावरफुल है, हालांकि उसके वायरस ने इस बार स्ट्रेन बदल लिया है।

कैसे फैलता है

जब आप खांसते या छींकते हैं तो हवा में या जमीन पर या जिस भी सतह पर थूक या मुंह और नाक से निकले द्रव कण गिरते हैं, वह वायरस की चपेट में आ जाता है। यह कण हवा के द्वारा या किसी के छुने से दूसरे व्यक्ति के शरीर में मुंह या नाक के जरिए प्रवेश कर जाते हैं। मस्लन, दरवाजे, फोन, कीबोर्ड या रिमोट कंट्रोल के जरिए भी यह वायरस फैलता है।

शुरआती लक्षण

- नाक का लगातार बहना, छींक आना, नाक जाम होना।
- मांसपेशियां में दर्द या अकड़न महसूस करना।
- सिर में भयानक दर्द।
- कफ और कोल्ड, लगातार खांसी आना।
- उर्दने दहना, बहुत ज्यादा थकान महसूस होना।
- बुखार होना, दवा खाने के बाद भी बुखार का लगातार बढ़ाना।
- गले में खराश होना और इसका लगातार बढ़ाता है।

नॉर्मल फ्ल

