









# धूंए-धूंए 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 धूंए के छल्ले ड़ाड़ाने 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 जीवन पर ज़ुल्म ढाता है। हर पुढ़िया 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। प्रति मिनट दिल को धड़कन 10 से 20 बार बढ़ जाती है तो यह लत का लक्षण है। छोटी बात पर भी बैचेंन महसूस होना। ज्यादा पसीना 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 लाग्या 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 खियाने की कोशिश में इंसान चेन स्पोकर हो जाता है। इसकी लत कोकेन या हेरोइन की लत से कम नहीं होती। नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ ड्रग ऐम्ब्रजून के अनुसार कैंसर के जितने माले होते हैं, उसके एक तिहाई स्पोकिंग करने वालों से जुड़े होते हैं स्पोकिंग करने से फेफड़े की बीमारियां होती हैं और दिल की बीमारियां होने की आशंका बढ़ जाती है। इसमें युदीना, वाइल्ड लेटिस (सलाद पत्ता), कैट्रिनप (एक प्रकार की सुर्गीधृत वनस्पति), कमल के पत्ते, मकई के रेशे, मुलेटी की जड़ें आदि के सूखे चूर्ण का इस्तेमाल होता है।

## सिगरेट छड़ाने के वैकल्पिक तरीके

ई-सिगरेट के मामलों से जुड़े विशेषज्ञ अंकित गौड़ का कहना है कि इससे शत-प्रतिशत निकोटिन के जीरो लेवल तक पहुंच जाने का दावा तो नहीं किया जा सकता, लेकिन सिगरेट छड़ाने में इससे मदद जरूर मिलती है। इसमें कार्टेज में अलग-अलग स्तर में निकोटिन डाला जाता है। एक अध्ययन से पता चलता है कि जब कोई सिगरेट की 15 कश लेता है तो उसके अंदर 1 से 2 मिलीग्राम निकोटिन जमा होता है, जबकि ई-सिगरेट में 16 मिलीग्राम निकोटिन वाले कार्टेज का इस्तेमाल करने से इतनी ही कश लेने पर 0.15 मिलीग्राम निकोटिन जमा होता है। स्वास्थ के लिए यह तरीका भी सही नहीं है क्योंकि इसके जरिए निकोटिन तो शरीर में जाया ही है। इसकी मदद से निकोटिन के स्तर को कम किया जा सकता है और धीरे-धीरे कोई स्मोकर निकोटिन के जीरो लेवल तक पहुंच सकता है। पान की दुकानों पर, दवा की दुकानों पर और इंटरनेट के जरिए इसे खरीदा जा सकता है। पूरी किट 1 से 2 हजार तक मिल जाती है। इससे इतनी कीमत में लगभग 500 सिगरेट पी जा सकती है।

**मुद्रा, ध्यान और योगाभ्यास:** किसी प्रकार की लत होने से व्यक्ति का आत्मविश्वास कमज़ोर होने लगता है। सिरेट, तंबाकू, गुटखा, पान मसाला जैसे नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले भी अगर मुद्रा, ध्यान और योगाभ्यास करते हैं तो उनका आत्मबल बढ़ता है। ऐसे में इन लोगों को त्याग पाने की इच्छा शक्ति उनके अंदर पैदा होती है।

## हर्बल सिगरेट!

धूम्रपान छोड़ने के लिए हर्बल सिगरेट की भी मदद ली जा सकती है। आयुर्वेदिक दवाएं बालों की क्षमता बढ़ाने के लिए तंबाकू 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 खियाने की कोशिश में इंसान चेन स्पोकर हो जाता है।

## यह रहें सावधान

5 साल से कम उम्र के बच्चे, 65 साल से ज्यादा उम्र के बुजुर्ग और गर्भवती महिलाएं। जिन लोगों को नियम में सोई बीमारी है, उन्हें अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए = फेफड़ों, किडनी या दिल की बीमारी मस्तिष्क संबंधी (न्यूरोलॉजिकल) बीमारी मसलन, पर्किंसन कमज़ोर प्रतिरोधक क्षमता वाले लोग डायबीटीज़ ऐसे लोग जिन्हें पिछले 3 साल में कभी भी अस्थमा की शिकायत रही हो या अभी भी हो। ऐसे लोगों को फ्लू के शुरुआती लक्षण दिखते ही डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। गर्भवती महिलाओं का प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) शरीर में होने वाले हाँसमेन संबंधी बदलावों के कारण कमज़ोर होता है। खासतौर पर गर्भवती के तीसरे चरण यानी 27वें से 40वें सप्ताह के बीच उन्हें ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है।

## चिंता की बात

इस बीमारी से लड़ने के लिए सबसे ज़रूरी है दिमाग से डर को निकालना। ज्यादातर मामलों में वायरस के लक्षण कमज़ोर ही दिखते हैं। जिन लोगों को स्वाइन फ्लू हो भी जाता है, वे इलाज के जरिए सात दिन में ठीक हो जाते हैं। कुछ लोगों को तो अस्पताल में एडमिट भी नहीं होना पड़ता और घर पर ही सामान्य बुखार की दवा और आगम से ठीक हो जाते हैं। कई बार तो यह ठीक भी हो जाता है और मरीज को पता भी नहीं चलता कि उसे स्वाइन फ्लू था। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट बताती है कि जिन लोगों का स्वाइन फ्लू टेस्ट पॉजिटिव आता है, उनमें से इलाज के दौरान मरने वालों की संख्या केवल 0.4 फीसदी ही है। यानी एक हजार लोगों में चार लोग। इनमें भी ज्यादातर केस ऐसे होते हैं, जिनमें चेस्ट पहले से ही हार्ट या किसी दूसरी बीमारी की गिरफ्त में होते हैं या फिर उन्हें बहुत देर से इलाज के लिए लाया गया होता है।

## सेहत को धुएं 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 चलते, दिन दोगुनी और रात चौगुनी गति से बढ़ रहा यह बाजार अब पूरी तरह से बलगम हो गया है। आलम यह है कि अभी तक सिगरेट छड़ाने 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-सिगरेट्स में कई ब्रैंड ऐसे हैं, जिनमें सामान्य सिगरेट से भी कहीं ज्यादा मात्रा में निकोटीन है।

सिगरेट की तरह ही खतरनाक है ई-सिगरेट



## व्याहार की बात

स्वाइन फ्लू श्वसन तंत्र से जुड़ी बीमारी है, जो ए टाइप के इनफ्ल्यूएंजियर वायरस से होती है। यह वायरस एच1 एच1 के नाम से जाना जाता है और मौसी फ्लू 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

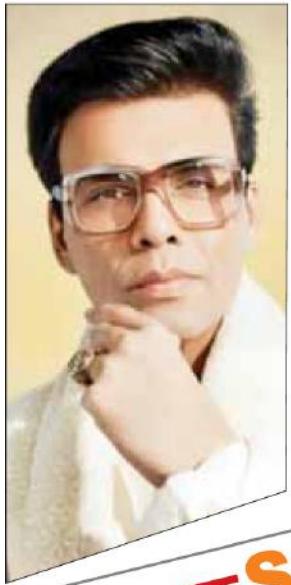
जब आप खांसते या छींकते हैं तो हवा में या जमीन पर या जिस भी सतह पर थूक या मूँह और नाक से निकले द्रव कण गिरते हैं, वह वायरस के द्वारा याकी के छोटे से दूसरे व्यक्ति के शरीर में मूँह या नाक के जरिए प्रवेश कर जाते हैं। मस्लन, दरवाजे, फोन, कीबोर्ड या रिमोट कंट्रोल के जरिए भी यह वायरस से खांसा बढ़ाता है।

## 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 खांसा होना और इसका लगातार बढ़ाता है।

## नॉर्मल फ्लू से कैसे अलग

सामान्य फ्लू और स्वाइन फ्लू के वायरस में एक फर्क होता है। स्वाइन फ्लू के वायरस में चिप्डों, सूरारों और इंसानों में पाया जाने वाली जेनेटिक मटीरियल भी होता है। सामान्य सिगरेट के तरह से उत्पादित व्यक्ति के शरीर में सूरार या नाक के जरिए प्रवेश कर रही है, लेकिन डॉक्टरों में बहु



## लाइफ Style

## पहली वेब सीरीज, नेटप्लिक्स पर होगा 'हीरानंदी' जैसा धमाका...

मुंबई। निर्देशक संजय लीला भसाली ने इस साल ओटीटी पर अपनी शुरुआत की और पहली ही बड़े स्टर पर बनने वाली है। इस भारी-भरकम बजट में बनाया जा रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक करण जोहर भी नेटप्लिक्स के लिए ही एक सीरीज का निर्माण और निर्देशन करने वाले हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, करण जोहर भी भासली की राह पर खिलौने के लिए तैयार हैं। वह भी अपने करियर की पहली वेब सीरीज दर्शकों के बीच लेकर आ रहे हैं और उनकी यह सीरीज काफी

## तापसी

## हाथ लगी फिल्म 'तिरंगा'

एंजेला॥ मुंबई

अभिनेत्री तापसी पन्ना को पछिनी वाले फिल्म 'पिंग आई छैसी दिलखा' में देखा गया था। उनकी इस

फिल्म और इसके उनके अभिनय की खासी तारीफ हुई थी।

तापसी की कई फिल्मों आने वाली हैं। खबर है कि तापसी अभिनेता अक्षय कुमार की फिल्म 'तिरंगा' से जुड़ गई है।

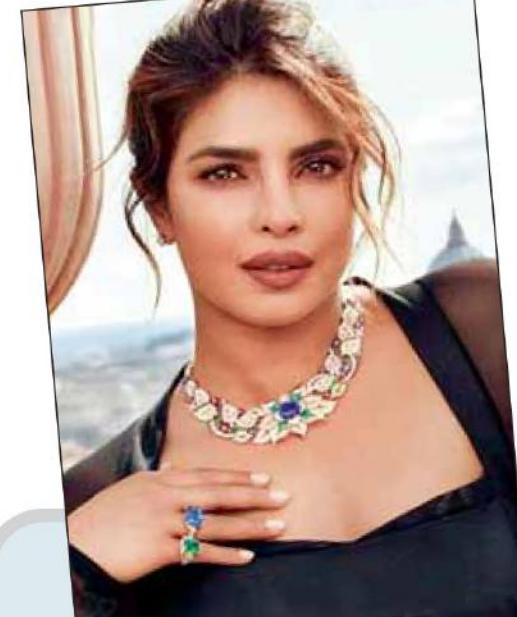


## बॉलीवुड मसाला

## 'टिक्कट गेम-2' का नया टीजर जारी

लॉन्च घटिलस। कोरियन थिल वेब सीरीज रिकॉर्ड गेम की ओपर सफलता के बावजूद इसके लिए युका है। अब 'रिकॉर्ड गेम 2' का नया टीजर जारी आ गया है, जिसमें निर्माताओं ने दर्शकों को अधिकता ली जान-जहौ के फिरादार से लूबूल कराया है। टीजर में आगमी खेलों की एक झलक भी दिखाया गई है। निर्माता ने टीजर साझा करते हुए दिया, 'खेल कम्बी बढ़ वही होता। यह आप खेलों के लिए तैयार है।'

रिकॉर्ड गेम पैसे की तीव्री से जुड़ा रहे व्यक्तियों की कहानी है, जो खेलों के खेल में डाल करम जीतने के गोके के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं।



## 'द फैमिली मैन-3' में शामिल हुए जयदीप

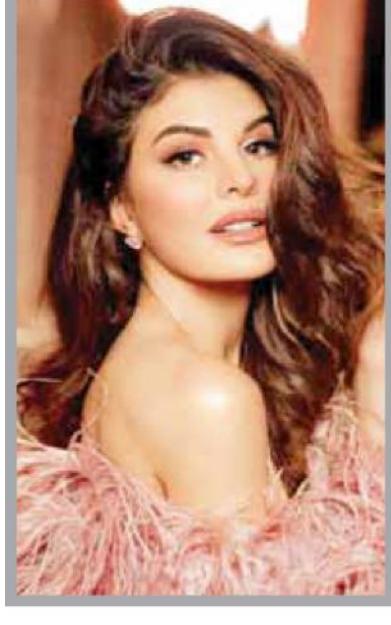
मुंबई। मोजे बाजपेयी की बेबी सीरीज 'द फैमिली मैन' और 'द फैमिली मैन 2' को काफी पसंद किया गया था। ताजा खबर यह है कि 'द फैमिली मैन 3' की स्टर कास्ट में बॉलीवुड अभिनेता जयदीप अहलावत शामिल हो गए हैं। उन्होंने अपने हिस्से की शुरूआत कर दी है। इसका निर्देशन राज और डॉके ने किया है। यह सीरीज आटोटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज होगी। फिल्म का टीजर पहले ही साथ आया है। यह फिल्म इसलिए भी खास है, क्योंकि इसके जरिए सोनू निर्देशन में उत्तर रहे हैं।

नसीरदीन शाह भी इसका हिस्सा है। जैकलीन फिल्म 'वेलकम टू द जंगल', 'हेरा फेरी 3' और 'सिंघम अगेन' जैसी फिल्मों में भी दिखाई देंगे।



## 'सिटाडेल सीजन-2' में प्रियंका चोपड़ा

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा अपनी आगमी बहुप्रतीक्षित एकशन फ़िल्म बॉलीवुड सीजन 2 में काम करती जारी आएंगी। सिटाडेल 2 जॉश एपेलब्लॉम, शारन आर्ट और डेविड वील द्वारा निर्मित एक रोमांची सीरीज का नाम रोमांची है। इसकी शुरूआत प्रियंका के तलोज-अप शॉट में फिल्म सेलेपी से होती है। प्रियंका चोपड़ा ने जुड़ी इलाकिया औल मैटियु पर साझा करती रहती है। प्रियंका चोपड़ा इन दिनों तेब सीरीज सिटाडेल सीजन 2 की शुरूआत में व्हालीवुड रिपोर्ट के अनुसार निर्माताओं ने उनके फिरादारों को गुत रखा है। व्हालीवुड हेल्पर्स के अनुसार निर्माताओं ने उनकी मूल्का महत्वपूर्ण होगी।



## संगीत की दुनिया में उतरीं जैकलीन

मुंबई। अभिनेत्री जैकलीन फर्नांडिस ने संगीत की दुनिया में कदम रख दिया है। उनका पहला गाना 'स्टॉर्मराइडर' रिलीज हो गया है, जिसे प्रशंसक खूब पसंद कर रहे हैं। इस गाने के जरिए उन्होंने अपनी निजी जिंदगी के सफर को प्रदर्शित किया है। जैकलीन ने 'स्टॉर्मराइडर' के जरिए गायक के रूप में संगीत की दुनिया में कदम रखा है। जैकलीन का यह गाना अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इस गाने को अमृता सेन और रोबेन युनेट ने लिखा है। जैकलीन जल्द ही सोनू सूद के साथ फिल्म 'फॉरेन' में नजर आएंगी। फिल्म का टीजर पहले ही साथ आया है। यह फिल्म इसलिए भी खास है, क्योंकि इसके जरिए सोनू निर्देशन में उत्तर रहे हैं।

नसीरदीन शाह भी इसका हिस्सा है। जैकलीन फिल्म 'वेलकम टू द जंगल' में भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे।

## अनुभव सिन्हा की 'तुम बिन' 23 साल बाद सिनेमाघरों में फिर हुई रिलीज...

मुंबई। अनुभव सिन्हा के निर्देशन में बनी फिल्म 'तुम बिन' बॉलीवुड की यादगार फिल्मों में से एक है। यह

फिल्म 13

जुलाई, 2001

का सिनेमाघरों

में रिलीज हुई

थी और इसे

दर्शकों का खूब

च्याब मिला। इस

फिल्म में प्रियंका

चट्टांगा, संदीपी

सिन्हा, मिशंगु

मलिक, राकेश

बापत और अमृता

प्रकाश जैसे सितारे

नजर आए थे।

लगभग 23 साल बाद 'तुम

बिन' एक बार फिर सिनेमाघरों में रिलीज हुई।

प्रेम कहानियां दोबारा अनुबंध करने

लायक होती हैं। भूषण कुमार इस फिल्म के निर्माता हैं। यह फिल्म ओटीटी प्लॉटकॉर्न डिजी+ हॉटस्टार पर भी उपलब्ध है।

लगभग 23 साल बाद 'तुम

बिन' 20 सितंबर, 2024 को एक बार

फिर सिनेमाघरों में

रिलीज हो गई है।

टी-सीरीज ने अपने

आधिकारिक एक्स

हैल्ड पर एक

वीडियो साझा

किया है, जिसमें

अनुभव फिल्म

के बारे में बात

करते हुए नजर

आ रहे हैं।

उन्होंने लिखा,

'क्योंकि कुछ

बॉलीवुड एक्शन फिल्म 'तुम बिन' 20 सितंबर, 2024 को एक बार

फिर सिनेमाघरों में

रिलीज हो गई है।

टी-सीरीज ने अपने

आधिकारिक एक्स

हैल्ड पर एक

वीडियो साझा

किया है, जिसमें

अनुभव फिल्म

के बारे में बात

करते हुए नजर

आ रहे हैं।

उन्होंने लिखा,

'लायक होती है।'

भूषण कुमार इस फिल्म के निर्माता हैं।

लगभग 23 साल बाद 'तुम

बिन' 20 सितंबर, 2024 को एक बार

फिर सिनेमाघरों में

रिलीज हो गई है।

अपने बारे में बात करते हुए नजर

आ रहे हैं।

उन्होंने लिखा,

'लायक होती है।'

भूषण कुमार इस फिल्म के निर्माता हैं।

लगभग 23 साल बाद 'तुम

बिन' 20 सितंबर, 2024 को एक बार

फिर सिनेमाघरों में

रिलीज हो गई है।

अपने बारे में बात करते हुए नजर

आ रहे हैं।

उन्होंने लिखा,

'लायक होती है।'

भूषण कुमार इस फिल्म के निर्माता हैं।

लगभग 23 साल बाद 'तुम

बिन' 20 सितंबर, 2024 को एक बार

फिर सिनेमाघरों में

रिलीज हो गई है।

अपने बारे में बात करते हुए नजर

आ रहे हैं।



