

तम्बाकू सेवन की बढ़ती प्रवृत्ति एवं उसके दुष्परिणाम

राजेश सिंह¹, साधना चौरसिया² एवं राहुल द्विवेदी³
शोधार्थी¹ एवं विभागाध्यक्ष²

पर्यावरण विज्ञान विभाग, म.गा.चि.ग्रा.वि.वि. चित्रकूट, सतना (म.प्र.)—485001, भारत

³वैज्ञानिक, म.प्र. प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, सतना (म.प्र.)—485001, भारत
rajeshmsingh31@gmail.com

पृथ्वी पर जीवजगत में मनुष्य सर्वाधिक बुद्धिमान प्राणी है। वह सभी प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ है। समय-समय पर अपने आत्मबल से मानव ने अपनी सर्वश्रेष्ठता का परिचय दिया है। जिस प्रकार मानव अपने आत्मबल से अधिकतम उचाईयों को छूता है उसी प्रकार किसी भी देश को उचाईयों को पाने के लिए उसके सर्वश्रेष्ठ संसाधन होते हैं उसके जनमानस और युवा उस देश के कर्णधार होते हैं। युवाओं की वस्तुस्थिति से देश का भविष्य तय होता है। जितनी मजबूत युवाशक्ति जितने विकसित जागरूक युवा उतना ही विकसित वह राष्ट्र होगा। इतिहास साक्षी है कि महत्वपूर्ण परिवर्तन युवाओं ने ही किया है, दूसरी तरफ इस बात के भी अनेकों उदाहरण मौजूद हैं कि किन्ही कारणोंवश युवाओं ने ऐसे भी काम किया है जिससे सम्पूर्ण दुनिया सहित पूरी मानवता लज्जित हुई है। महाभारत में अर्जुन ने सब कुछ हारते हुए अपनी पत्नी सहित स्वयं को हार गये व सबके सामने द्रोपदी के चीर हरण के माध्यम से इज्जत, मान, मर्यादा की धज्जियां उड़ाई गयी है। इसी प्रकार विभिन्न प्रकार की गलत आदतें परम्परायें व तौर तरीके मौजूद हैं जो प्राचीन से लेकर आज भी सभ्य वैज्ञानिक दुनिया में उन्हें उचित नहीं कहा जा सकता है। विशेषकर जब विज्ञान के सत्य प्रयोगों के माध्यम से यह सिद्ध कर दिया गया है अमुख कार्य से इस प्रकार की हानि निश्चित है।

आज सम्पूर्ण देश अपने युवाओं की ओर आशा भरी दृष्टि से देख रहा है कि वे न सिर्फ अपने घर परिवेश और अपने आस पास के पर्यावरण को स्वच्छ व सुव्यवस्थित रखेंगे बल्कि पूरे भारत को शीघ्र ही एक विकसित राष्ट्र के रूप में रूपांतरित कर देंगे। एक तरफ ऐसी आशा भरी दृष्टि एवं दूसरी तरफ देश के अधिकांश युवा और न सिर्फ युवा बल्कि बड़े, बूढ़े सिगरेट, पान गुटका के नशे में डूब कर न केवल अपने आप को बीमार, असुरक्षित व सामाजिक, आर्थिक रूप से गरीब बना रहा है बल्कि पूरे देश को खोखला कर रहा है। जो इस तम्बाकू के नशे से बचे हैं वे चाय, काफी, सुरा सुन्दरी, अल्कोहल से बनी चीजें, अफीम, गाँजा, चरस, भाँग, नशीली दवाईयाँ इंजेक्शन से लिये जाने वाले नशीले पदार्थों के चंगुल में अपने आप को समर्पित करके अपने अमूल्य जीवन को जानबूझ कर काल की भेंट चढ़ा रहे हैं।

किसी पदार्थ विशेष के सेवन द्वारा शरीर में रक्त संचार को अधिक बढ़ाकर शरीर को शिथिल तथा मन को उत्तेजित और मस्तिष्क को तंद्रावस्था में पहुँचाने का नाम ही नशा है। उत्तेजना के उन क्षणों के सुखद होने के भ्रमित अहसास हो व्यक्ति पाले रहता है और इसीलिये बार-बार वह उस उत्तेजक पदार्थ को लेता है। बार-बार नशा करने का एक दूसरा कारण भी है नशे के समय अत्यन्त उत्तेजना और तीव्र रक्त संचार रहता है किन्तु नशा उतरने पर ठीक उसके विपरीत प्रक्रिया होती है जो उतनी ही पीड़ादायक होती है। जितनी उत्तेजना सुखद लगी थी। इसी पीड़ादायक स्थिति से छुटकारा पाने के लिए व्यक्ति बारबार नशा करता है और उसका इतना आदी या अधीन हो जाता है कि उसके लिए बस वही जीवन है यह मान लेता है। शरीर को ऐसी उत्तेजना पहुँचाने वाले पदार्थ हैं तम्बाकू, गाँजा, भाँग, अफीम, चरस, कोकीन, मारफीन इत्यादि जिनको धूम्रपान एवं चबाकर खाने से नशा प्राप्त होता है तथा चाय, काफी, कोकीन, शराब, बीयर, रम, विस्की, आदि पेय पदार्थ लिये जाते हैं। नशे की प्रारंभिक अवस्था यद्यपि सुखद होती नहीं है किन्तु सुखद होने का भ्रम उत्पन्न करती है और इसी भ्रम में व्यक्ति नसेड़ी बन जाता है। नसे के रूप में तम्बाकू सबसे अधिक उपयोग किये जाने वाला नशीला पदार्थ है।

तम्बाकू के विषय में सामान्य जानकारी

तम्बाकू का वनस्पतिक नाम *निकोटियाना टैबैकम* है। इसकी बुआई अगस्त-सितम्बर में की जाती है। इसकी कटाई फरवरी-मार्च में की जाती है। यह सामान्य फसलों की भाँति एक वर्षीय पौधा है। इसके पौधे के सभी भागों का उपयोग विभिन्न रूपों में किया जाता है। ग्रामीणजनों व आम जनमानस व युवाओं द्वारा साधारणतः तम्बाकू के पौधों को सूखाकर डण्डलों सहित पत्तियों को बिल्कुल महीन काटकर चूने के साथ मिलाकर मसलकर मुँह में रखकर चबाते हैं। इसे बड़े पैमाने पर बीड़ी, सिगरेट, के रूप में धूम्रपान भी करते हैं। इसे पान के साथ भी चबाते हैं। इसमें निकोटीन नामक क्षाराम पाया जाता है। जो नशे के लिए उत्तरदायी होता है। ये क्षाराम मस्तिष्क पर थोड़ी देर के लिए प्रभाव डालते हैं जिससे थोड़ी देर के लिए व्यक्ति तनावमुक्त हो जाता है और आनन्द का अनुभव करता है लेकिन इन पदार्थों का अधिक सेवन करने से मस्तिष्क की संवेदन शीलता अस्थाई व कभी-कभी स्थाई रूप से समाप्त हो जाती है। और इसके सेवन से मृत्यु भी हो जाती है।

तम्बाकू सेवन की बढ़ती प्रवृत्ति

नशे की प्रवृत्ति के रूप में प्राचीन काल से ही मनुष्य पेय पदार्थों के रूप में तथा धूम्रपान व चबाने वाले पदार्थों का प्रयोग करता रहा है। किन्तु आज के समय जो नशे की समस्या में विशेष बात है कि तम्बाकू एवं उसके विभिन्न रूपों के सेवन की प्रवृत्ति बढ़ रही है और इस प्रवृत्ति के बच्चे एवं युवा अधिक शिकार हो रहे हैं।

युवाओं में तम्बाकू सेवन की प्रवृत्ति बढ़ने के कारण

1. यह खाने के कई सुविधाजनक रूपों में विद्यमान है, इसके सुविधा जनक उपलब्ध होने से भी इसकी सेवन की प्रवृत्ति बढ़ने का एक कारण है।
2. तम्बाकू सेवन की प्रवृत्ति युवाओं में देखी-देखी भी तेजी से बढ़ रही है, जब एक युवक दूसरे युवक को तम्बाकू सेवन करते देखता है तो वह जिज्ञासावश नकल करके एक बार तम्बाकू सेवन की कोशिश करता है और वह इसके गिरफ्त में फंसता चला जाता है।
3. शौकिया, मजे या आनन्द हेतु— कुछ युवक तम्बाकू खाना—पीना शौकियन शुरू करते हैं। इसका उपभोग मजाकिया लहजे में आनन्द लेने हेतु करते हैं।
4. सामाजिकता / स्वागत हेतु— तम्बाकू सर्व साधारण उपलब्ध नशीली वस्तु है अतः किसी मेहमान के घर आने पर स्वागत—सत्कार वश तम्बाकू खिलाकर बातचीत या दरबार शुरू करते हैं।
5. रीति—रिवाज के कारण तम्बाकू के उपयोग की उपयोगिता बनी हुई है जैसे कुछ हिन्दू समाजों में सभी उपहारों के साथ तम्बाकू भी प्रदान की जाती है।
6. अभावग्रस्त गृहस्थों में परेशानियों से मुक्ति पाने के लिए या थोड़ी सी संतुष्टि पाने के लिए तम्बाकू का सेवन करते हैं।
7. मीडिया द्वारा आकर्षक विज्ञापनों से भी प्रेरित होकर युवाओं द्वारा धूम्रपान करने की प्रवृत्ति देखी गयी है।
8. निरक्षरता व तम्बाकू से होने वाले गंभीर नुकसानों के बारे में उनको विशेष जानकारी नहीं रहती है इस प्रकार बिना भय के तम्बाकू का सेवन करते चले जाते हैं।
9. तम्बाकू नशे का सबसे सस्ता व सरल साधन है इस तक सभी की पहुँच आसानी से हो जाती है। इसीलिए भी युवाओं में तम्बाकू सेवन की प्रवृत्ति बढ़ रही है।
10. तम्बाकू का उत्पादन सस्ता व सरल है। इसके उत्पादन पर कोई शासकीय प्रतिबंध नहीं है, अतः ग्रामीण / किसान स्तर तक उपलब्ध होने के कारण इसकी प्रवृत्ति बढ़ रही है।
11. युवाओं द्वारा तम्बाकू का उपयोग टाईम पास साधन के रूप में किया जाता है। बढ़ती जनसंख्या, गरीबी, मनोरंजन के साधनों का अभाव तम्बाकू सेवन की प्रवृत्ति को बढ़ावा दे रही है।

इस प्रकार तम्बाकू सेवन की प्रवृत्ति बढ़ने के उपरोक्त कई कारण हैं। किन्तु प्रश्न है कि कब तक बढ़ेगी तम्बाकू सेवन की प्रवृत्ति ? इसके प्रतिउत्तर में यही कहा जा सकता है कि जब तक अज्ञानता, निरक्षरता, हताशा, निराशा, अवसाद की स्थिति, समस्याओं का अम्बार, रोजगार के अवसरों की कमी व घर परिवार में नैतिकता व अनुशासन का अभाव है तथा जब तक प्रत्येक जागरूक अभिभावक अपने बच्चों के सामने उत्कृष्ट उदाहरण बन के अपने आप को बच्चों व युवाओं के सामने पेश नहीं करते हैं। अन्य नशों सहित तम्बाकू सेवन की प्रवृत्ति बढ़ती रहेगी।

तम्बाकू सेवन के दुष्परिणाम

1. स्वास्थ्य को नुकसान— तम्बाकू के धुएँ में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रसायन प्रमुखतः टार, कार्बन—मोनो आक्साइड, और निकोटीन है। टार में बहुयोगिक एरोमेटिक योगिक रहते हैं। जो की कैंसर जनक माने जाते हैं। जैसे— बेंजो (ए) पाईरीन, नाईट्रो सेमाईनस, और बीटामेथिल एमाईन इत्यादि। इसके अतिरिक्त इस धुएँ में कई क्षोमक वस्तुएं भी रहती हैं जिनमें एमोलीन, नाईट्रिक आक्साइड और नाईट्रोजन आक्साइड प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त इसमें क्रिसाल और फीनाल जैसे कैंसर जनक पदार्थ भी रहते हैं। (TRS 598 WHO, 1975, PP21) तम्बाकू सहित सिगरेट के धुएँ का हानिप्रद प्रभाव तब और भी बढ़ जाता है जब इसकी अधिक पैदावार बढ़ाने के लिए कीटनाशकों व खरपतवार नाशी रसायनों का इस्तेमाल किया जाता है। तम्बाकू को विभिन्न प्रकार से संसाधित करके सिगरेट में उपयोग करने लायक व खाने के लिए सुगन्धित करते हैं इस प्रक्रिया में भी कई प्रकार के रसायनों का प्रयोग किया जाता है जिससे तम्बाकू की स्वास्थ्य हेतु भयावहता बढ़ जाती है।

सिगरेट के धुएँ का हानिप्रद प्रभाव कार्बन फिल्टर से कम किया जा सकता है और कुछ देशों में सिगरेट के धुएँ के टार और निकोटीन की मात्रा का परीक्षण कर समय—समय पर प्रकाशित किया जाता है ताकि लोग अल्पटार, निकोटीन वाली सिगरेट का चुनाव कर सकें। पर देखा गया है कि जब लोग अल्पटार, निकोटीन वाली सिगरेट का उपयोग करते हैं तब सिगरेट की संख्या बढ़ा देने की प्रकृति रहती है। ऐसा लगता है कि व्यसनी सभी लोग अपनी निकोटीन की मात्रा पूरी करने का प्रयास करते हैं। विकास शील देशों जैसे चीन और भारत के बाजारों की सिगरेट में टार की मात्रा अधिक पायी गई है। (21—33 मिलीग्राम / सिगरेट) और पश्चिम देशों की तुलना में निकोटीन की मात्रा भी अधिक थी।

सूखी तम्बाकू में पर्याप्त मात्रा में तम्बाकू की धूल रहती है जो एलर्जी व श्वास सम्बन्धी रोग पैदा करती है। तम्बाकू के धुएँ से उत्पन्न कार्बन मोनो ऑक्साइड रक्त के साथ मिलकर कार्बोक्सी हीमोग्लोबिन का निर्माण करती है जिसकी भयावहता व नुकसान सारणी में दिखाये गये हैं।

सामाजिक दुष्परिणाम

नशा बुरा है चाहे वह किसी भी प्रकार का या किसी भी स्तर का हो। यह बात तम्बाकू के नशे पर भी लागू होती है इससे शारीरिक, मानसिक नुकसान तो होता है सामाजिक पतन भी होता है। वह समस्याओं से संघर्ष की अपेक्षा भागने लगता है। झगड़े, व्यभिचार, मान—सम्मान में कमी, आदर—सत्कार, स्नेह, अपनापन, मर्यादा, निष्ठा में कमी का प्रभाव न सिर्फ स्वयं पर पड़ता है, बल्कि परिवार भी दुखी व विखण्डित होता है। और इसका व्यापक असर

पूरे समाज सहित राष्ट्र में फिर विश्व में पडता है। इस प्रकार हम देखते हैं धूम्रपान पूरी मानवता को प्रभावित करता है।

सारणी – कार्बन मोनोऑक्साइड के कुप्रभाव

वायु मण्डल में कार्बन मोनो ऑक्साइड सान्द्रता। भाग / दशलक्ष (आयतन में)	रक्त में कार्बोमी हीमों ग्लोबिन की सन्तुलित सान्द्रता (प्रतिशत में)	प्रमुख लक्षण
50	7	अल्प सिर दर्द, सीने में दबाव
100	12	मध्यम सिरदर्द और चक्कर आना
250	25	तेज सिरदर्द और चक्कर आना
500	45	उत्क्लेश, वमन, निपात की संभावना
100	60	अचेतना, कोमा
1000	95	मृत्यु

नशे के कारण विशेषकर युवक-युवतियाँ समाज में अपमानित होकर गलत रास्तों में चल पड़ते हैं, और समाज में अनेक बुराइयों का कारण बनते हैं, नशे ने ही चारित्रिक पतन को बढ़ावा दिया है। प्रतिवर्ष कुमारी माताओं की संख्या बढ़ती जा रही है इससे अवैध सन्तानों के लालन-पालन की समस्या भी उत्पन्न हो रही है। इस प्रकार तम्बाकू नशे की बढ़ती प्रवृत्ति से सम्पूर्ण मानव जाति को सुन्दर सामाजिक पर्यावरण में अवनयन के रूप में भारी कीमत चुकानी पड़ रही है।

आर्थिक दुष्परिणाम

नशे के रूप में तम्बाकू व उससे बने पदार्थों के सेवन से व्यक्ति पर काफी मात्रा में अनावश्यक रूप से आर्थिक बोझ पड़ता है, एक साधारण गरीब युवा दिन भर में एक बन्डल बीड़ी खत्म कर देते हैं जबकि एक मध्यम वर्गीय युवा दिन भर में दस सिगरेट व गुटखों का उपयोग कर लेता है। दस सिगरेट, गुटखों की कीमत बीस से चालिस रुपये की होती है जबकि वह कमाई एक पैसे की भी नहीं करता है। उच्च वर्ग के युवाओं/व्यक्तियों का व्यय निश्चित रूप से अधिक होगा। ये लक्ष्य अब किसी के छिपे नहीं है कि इस प्रकार की आर्थिक तंगी से युवा आत्महत्या कर रहे हैं। नशे की पूर्ति के लिए आर्थिक रूप से परिवार पर निर्भर रहकर परिवार की समस्याएँ बढ़ाते हैं व गृह कलह का कारण बनते हैं। इससे घर का सुन्दर परिवारिक वातावरण नष्ट हो जाता है व परिवार टूट व बिखर जाते हैं।

पर्यावरणीय दुष्परिणाम

धूम्रपान या तम्बाकू सेवन से पर्यावरण को भी नुकसान पहुंचाता है। सम्पूर्ण पर्यावरण का व्यापक अर्थ है इससे हमारे चारो ओर उपस्थित जैव-अजैव समस्त घटक आते हैं। उदाहरण स्वरूप जब कोई एक व्यक्ति बस में सिगरेट पीता है तब वहां के सम्पूर्ण पर्यावरण अर्थात् पूरी बस में बैठे लोग प्रभावित होते हैं सिगरेट पी रहे व्यक्ति के आस-पास कोई व्यक्ति बैठना पसंद नहीं करेगा। पास-पड़ोस की सीटों में बैठे व्यक्ति भी नाक मुँह सिकोडते हैं कि ये सिगरेट के धुएँ की दुर्गन्ध कहाँ से आ रही है। इस प्रकार सभी का ध्यान अपनी मूल सोच से प्रभावित होता है। इसी प्रकार धूम्र पान व तम्बाकू सेवन का सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, स्वास्थ्य सम्बंधी, पारिवारिक, अर्थात् सम्पूर्ण पर्यावरण को इसकी कीमत चुकानी पडती है।

तम्बाकू छोड़ने के लिए कुछ सुझाव

1. तम्बाकू युक्त सारी वस्तुएँ अपने पास से हटा दीजिये।
2. सप्ताह में तम्बाकू रहित एक दिन की शुरुआत करें और धीरे-धीरे छोड़ते जायें।
3. अपने रोजाना के कार्यक्रम में तब्दीली लायें और सुबह सैर के लिये जायें।
4. ऐसे लोगों से दोस्ती रखे जो आपकी आदत छुड़ाने में मदद करें।
5. अपने पास सौफ, मिश्री, लोंग या इलायची रखें।
6. तलब लगने पर चार बातें ध्यान रखें—
(क) तम्बाकू के उपयोग में देरी करें।
(ख) लम्बी श्वास लें।
(ग) धीरे-धीरे पानी पिये।
(घ) अपना ध्यान किसी दूसरी ओर लगायें।
7. उन जगहों और लोगों से दूर रहे जो तम्बाकू की तलब की याद दिलायें।
8. जब तम्बाकू खाने की इच्छा हो तो सोचिये—
(क) उस अपने से नीचे के गरीब से गरीब व्यक्ति के बारे में कि क्या, कैसे मैं उसकी मदद कर सकता हूँ ?

(ख) सोचिये अपने माता-पिता के विषय में।

(ग) सोचिये अपने छोटे भाई-बहन, बच्चों के विषय में।

9. अपना इरादा एकदम पक्का रखें।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः यह कहने में कोई हिचक नहीं है कि तम्बाकू सेवन की प्रवृत्ति दिनों-दिन बढ़ रही है। यदि समय रहते इस पर न सिर्फ नियंत्रण बल्कि जड़ से खत्म नहीं करते हैं तो सबको अर्थात् सम्पूर्ण राष्ट्र को इसकी कीमत चुकानी होगी।

संदर्भ

सक्सेना व्ही. वी. (1994) "इको-इनवायरोनमेंट एण्ड हेल्थ," हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल, मु0 पृ0 78-88।

डब्लू0 एच0 ओ0 (1975) "स्मोकिंग एण्ड इट्स इफेक्ट ऑन हेल्थ" टी आर एस, पृ0 568, जिनेवा।

डब्लू0 एच0 ओ0 (1982) "स्मोकिंग एण्ड हेल्थ इन ऐशिया" डब्लू एच ओ क्रोनिकल।

डब्लू0 एच0 ओ0 (1983) "टोबैको थर्ड वर्ल्ड वार्निंग" वाई जेड विलियर्ड, डब्लू0 एच0 ओ0 क्रोनिकल, खण्ड 37, अंक 3, मु0 पृ0 86-90।

म.प्र. राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिसर भोपाल, सामाजिक विज्ञान।

सिंह, नरेन्द्र वहादुर (2004) जीव विज्ञान, युगबोध प्रकाशन, रायपुर।

"रोजगार निर्माण" सितम्बर 2006, माध्यम, भोपाल (मध्य प्रदेश)।