

અયસ જામુકિલના સરળ ઉપાયા



— ડૉ. પી. બી. પટેલ



“વિશ્વની અતિ પ્રાચીન એકવીસ સંસ્કૃતિઓમાંથી ઓગણીસ સંસ્કૃતિઓના વિનાશનું કારણ છે — મદ્યપાન. વિશ્વના વિનાશ માટે એકલો શરાબ જ પૂરતો છે.” — પ્રો. આર્નોલ્ડ ટોયન્બી

“બંદૂકની તમામ ગોળીઓ, તમામ જંતુઓ અને વાયરસ કરતાં પણ ધૂમ્રપાન વધુ ખતરનાક છે.” — ડૉ. હોલિસ



:: સૌજન્ય ::

ધી વિજય કો. ઓ. બેન્ક લિ.

રજી. અને મુખ્ય ઓફિસ : ‘નોબલ્સ’, નહેરુબ્રીજ સામે, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ-૯.

વ્યસનમુક્તિના સરળ ઉપાયો

લેખક :

ડૉ. પી. બી. પટેલ (M.S.)

સર્જન-કેન્સર સ્પેશિયાલિસ્ટ

“કેદાર”

રાજસ્થાન હોસ્પિટલ સામે,

શાહીબાગ, અમદાવાદ-૪

ફોન : (ઓ) ૩૭૬૪૯૦ (રહે.) ૭૮૬૫૯૯૯

(ઓ) ૩૭૮૫૩૮

લલકુશ પ્રકાશન

શિવશ્રદ્ધા સર્જિકલ હોસ્પિટલ,

મોહન સિનેમા સામે, અસારવા,

અમદાવાદ-૩૬૦ ૦૧૬

આ જ લેખકનું અન્ય પુસ્તક વાંચો

કેન્સર એટલે કેન્સર એ માન્યતા દૂર કરી,
કેન્સર ઉપર વિજય માટેના રસ્તા બતાવતું અદ્ભુત પુસ્તક

કેન્સર વિજય

(વાસ્તવદર્શી અને દરેક જણ ઉપયોગમાં
લઈ શકે તેવા સચોટ ઉપાયો)

: લેખક :

ડૉ. પી. બી. પટેલ (M. S.)

પ્રકાશક : નવનીત ખલિકેશન (ઈ) લિમિટેડ, મેમનગર, અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૫૨

Wonderful, informative and encouraging.

Ahmedabad Medical Association

*I strongly recommend compulsory reading of
this very useful book...*

Dr. S. G. Vaidya

Hon. Secretary, GOA Cancer Society

*Only ignorance will keep a person away from
this book.*

Dr. O. P. Gupta

Hon. Physician to Governor of Gujarat

*Excellent presentation, gift to patients and relatives,
worth keeping in waiting room.*

Gujarat Medical Journal

સુરુચિર અને સૌમ્ય ભાષામાં, વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી સાચી, નીડર
અને તટસ્થ સમજણ આપવાનો પ્રશંસનીય પ્રયાસ. ડોક્ટરો પણ આ
પુસ્તક વાંચીને તેમના પેશન્ટ્સને અનેક સવાલોના સચોટ અને મમવેશક
જવાબ આપી શકશે.

ડૉ. અશોક મહેતા
શિનિપર કેન્સર સર્જન - ટાઇ, જસલોક અને નાણાવટી હોસ્પિટલ, બોંબે.

અર્પણ

જીવનની પળેપળ
ઘસાઈને
ચંદન જેવી સુવાસ
અને
શેરડી જેવી મીઠાશ
આપનાર
સીતા
ને

घृष्टं घृष्टं पुनरपि पुनश्चन्दनं चारुगन्धं ।
छिन्नं छिन्नं पुनरपि पुनः स्वादु चैवेक्षुदण्डम् ॥

વારંવાર અનેક વખતે ભલે ઘસવામાં આવે, પરંતુ ઉત્તમ ગંધવાળું ચંદન એ દરેક વખતે એવું જ ચંદન રહે છે, તેવી જ રીતે વારંવાર અનેક વખત ભલે જાપો કે ટુકડા કાઢો, પણ શેરડીનો કુકડો દરેક વખતે એવો ને એવો જ મીઠો રહે છે.

ॐ શાંતિ

પ્રિય વાચકો,

આજે આપણે જ્યારે શબ્દોના સૂત્રથી મિલન મનાવી રહ્યા છીએ ત્યારે એક વાત કહેતાં ખૂબ ગૌરવ થાય છે કે આપણે આપણા જીવનમાં એવું કંઈક કરવા માટે સર્જ્યા છીએ કે ઈતિહાસના પાને તે વાતો ચિરસ્મરણીય બની રહે.

વ્યક્તિમાં સમાયેલું દેવત્વ આજે લુપ્ત થઈ ગયું છે, પરિણામે માનવજીવન પાંગળું, નિર્માલ્ય અને નૂરવિહીન અનુભવાઈ રહ્યું છે. આવા સમયે કોઈક આશાનું કિરણ આપણા સહુનાં માટે છે કે જે અંધકારમાં પ્રકાશ પાથરે છે, તે છે ભારતનો પ્રાચીન રાજયોગ....

આ રાજયોગ એટલે એક ચોક્કસ પ્રકારનું વિજ્ઞાન,
પૂર્ણ વ્યાવહારિક જ્ઞાન,
સર્વાંગી વિકાસની પદ્ધતિ,
આદર્શ જીવન જીવવાની કળા,
દિવ્યતા તરફ જવાની પ્રક્રિયા.

સહજ શબ્દોમાં એમ કહેવાય કે આત્માનો પ્રભુપિતા સાથેનો સમજપૂર્વકનો સ્નેહયુક્ત સંબંધ, પ્રભુપિતાની યાદ.

પરમાત્માની યાદમાં એટલી બધી શક્તિ છે, કે જેથી માનવ .

- ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવી શકે છે.
 - માનસિક એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરે છે.
 - સંકલ્પશક્તિમાં દૃઢતા લાવી શકે છે.
 - મન પર નિયંત્રણ કરી શકે છે.
 - આત્મિક શક્તિનો અનુભવ કરે છે.
 - પરિણામે વ્યક્તિ જે ધારે તે કરવા માટે શક્તિમાન બને છે. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયમાં એવા અગણિત દાખલા છે કે જેમના જીવનમાં યોગ દ્વારા અનેકવિધ પરિવર્તનો જોવા મળ્યાં છે.
 - દા. ત., ઘેરી નિરાશામાં ડૂબેલાને જીવનની નવી દિશા મળી છે.
 - બીમારીથી ભાંગી પડેલું મન, માનસિક સ્વાસ્થ્ય દ્વારા શરીરને નવચેતન આપી શક્યું છે.
 - સ્વજનોના મૃત્યુ જેવા પ્રસંગોએ, માનસિક સ્થિરતા રાખી શક્યા છે.
 - વ્યસનો અને વિકારોની માયાજાળથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થયા છે.
- ખરેખર વર્તમાન સમયે માણસનાં જો કોઈ દુશ્મન હોય તો તે વ્યસનો,

વિકારો, કુસંગ અને કેફી દ્રવ્યો છે. આ બધાની અસરો (હેઠળ) નીચે જીવતો માનવી સાથે જ ગુલામ બની ગયો છે. બંધનમાં બંધાઈ ગયો છે. આ જ્વાળામુખી ક્યારે, કઈ ઘડીએ અને કેવી રીતે સત્ ચરિત્રની શક્તિનો નાશ કરશે તે તો કહી શકાય તેમજ નથી.

કારણ માત્ર એટલું જ કે, “દુર્ગુણો તરફ જતો રસ્તો એ માત્ર ચીકણો જ નથી હોતો, ઢાળવાળો પણ હોય છે. શરૂઆતમાં તો એકાદ જ દુર્ગુણ... સાવ નાનો દેખાતો દુર્ગુણ... જ્યારે જીવનમાં પ્રવેશે છે અને પછી બ્લોટિંગ પેપર પર પડતાં શાહીના ટપકાની જેમ એ દુર્ગુણ મોટો ને મોટો જ થતો જાય છે અને પોતાની સાથે બીજા અનેક દુર્ગુણોને પણ એ ખેંચી લાવતો હોય છે.

માટે જીવનની અતિગંભીર બાબત જાણી લઈએ કે આ બધી બાબતોમાં સમયને નષ્ટ કરવા જેવો નથી; નહિતર સમય આપણને નષ્ટ કરી નાખશે.

જે દવા લઈ શકે છે, તે જ રોગમુક્ત થઈ શકે છે. માટે આ બધા દુર્ગુણોથી મુક્ત થવાનો સરળ ઉપાય રાજયોગની આધ્યાત્મિક દવા જ છે. રાજયોગનો આટલો બધો મહિમા સાંભળીને, એમ ધાય કે ચાલો આપણે પણ એનો પ્રયોગ કરીએ. તો જેમ કોઈ પણ સારવાર માટે હોસ્પિટલ જોઈએ, તેમ બ્રહ્માકુમારી સંસ્થાના કોઈ પણ કેન્દ્ર ઉપર જઈ આનો નિયમિત અભ્યાસ આપ કરી શકો છો. સાત દિવસ, રોજ એક કલાક, નિયમિત રીતે તેનું પ્રાથમિક જ્ઞાન મેળવી, યોગ અભ્યાસને જીવનની ટેવ બનાવીએ, તો જેમ કહેવાયું છે કે, “Practice Makes A Man Perfect.” અભ્યાસ એ જ કેવળ અનુભવનો આધાર છે.

કારણ, રાજયોગ એ એક સ્થાને બેસીને, ફક્ત આસન કે પ્રાણાયામ કરવાની ક્રિયા નથી પરંતુ એ એક શુદ્ધ, સકારાત્મક અને શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવાની પદ્ધતિ છે. ચોક્કસ દિશા અને ઊંચા લક્ષ્ય સાથે, મજબૂત મનોબળથી જીવવાની રીત છે, તો આપ સહુને નિમંત્રણ છે.

ચાલો, યા હોમ તે કરીને પડો, ફતેહ છે આગે !

મિત્રો ! યાદ રહે !

“કદમ અસ્થિર હોય તેને કદી રસ્તો નથી જડતો.
અડગ મનના મુસાફરને હિમાલય પણ નથી નડતો !”

બ્રહ્માકુમારીઝ, “સર્ચલાઈટ” કૅમ્પરોડ, શાહીબાગ, અમદાવાદ - ૪
ટે. નં. ૭૮૬૭૩૨૩

ટૂંક સમયમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે

સ્તન

લેખક : ડૉ. પી. બી. પટેલ

- ગુજરાતની પ્રજાને કેન્સરની સારવાર માટે નવી રાહ ચિંધનાર “કેન્સર વિજ્ય” ના લેખકની ક્લમે
- સ્તન વિષે આપે જાણવું જરૂરી છે એ બધું જ એમાં છે.
- નાજુક, નમાણું, વાસ્તવદર્શી છતાં અત્યંત ઉપયોગી
- વારંવાર વાંચવું ગમે તેવું
- ખૂબ જ સરલ રજૂઆત
- અભણ પણ સમજી શકે તેવી વિપુલ માત્રામાં ફોટોગ્રાફ

ક્રેના માટે	શા માટે
નવયૌવનાઓ માટે	કુમળીવયે પોતાના શરીરમાં થતા ફેરફાર સમજવા માટે
બહેનપણીઓ માટે	પોતાની સખીને લગ્નમાં અમૂલ્ય અને યાદગાર ભેટ આપવા
માતાઓ માટે	પોતાની લાડલી પુત્રીને જીવનમાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવા
પતિદેવો માટે	પોતાના જીવનસાથીના સાચા જીવનસાથી બનવાના પ્રયત્નરૂપે
શાળા, કોલેજો અને લાઈબ્રેરીઓ માટે	અનેક નવયુવતીઓને જિંદગીનો સાચો રસ્તો બતાવવા

આપની કોપી આજે જ એડવાન્સમાં નોંધાવી છે.

માનો કે લખો

ડૉ. પી. બી. પટેલ

શિવશ્રદ્ધા હોસ્પિટલ,

મોહન સિનેમા સામે, અસારવા, અમદાવાદ - ૧૬ ટે. નં. ૩૭૬૪૯૦

આંબો વાવવાનું કામ

સેવા એજ સૌથી મોટો ધર્મ છે, એમ માની આપણા દેશના અનેક લોકો પોતાનાથી થાય એવું નાનું મોટું સેવાનું કામ કરે છે. વસ્ત્રદાન, અન્નદાન, સંમયદાન, પાણીની પરબ, સ્મશાનગૃહ, વૃદ્ધાશ્રમ, અનાથાશ્રમ એવાં અનેક સેવાનાં કાર્યો કરે છે.

થોડાક તો એવા પણ લોકો છે કે જે પોતાનું તન, મન, ધન, સમય અને શક્તિ એમ સર્વસ્વ સમાજ સેવામાં અર્પણ કરી દે છે.

મિત્રો દ્વારા મશ્કરીઓ, સમયનો, પૈસાનો અને શક્તિનો અભાવ જેવી અનેક મુશ્કેલીઓ વચ્ચે સમાજસેવકો સેવા કરે છે. પોતાના ધંધામાં હાડમારી પણ સહન કરી લે છે.

પણ જીવનને અંતે, અનેક સમાજસેવકોને પૂરો સંતોષ થતો નથી. કેટલી શક્તિ રેડી, કેટલો સમય વાપર્યો, કેટલા પૈસા ખર્ચ્યા ને અંતે આ પરિણામ ! છેવટે એમને એમ થાય છે કે જો મને ખબર હોત કે આવું ફળ આવશે તો આ કામ ન કરત !

સમાજસેવાનું કામ આંબો વાવવા જેવું હોવું જોઈએ. એક વખતનો પરિશ્રમ અને પછી જિંદગી સુધી અરે ! પેઢી દર પેઢી એનું ફળ ચાખ્યા કરે.

બસ, આવા જ આશયથી આ બીજ વાવ્યું છે. એને પાળીપોષીને મોટું કરવામાં લાયન્સ ક્લબ ઓફ શાહીબાગ, લાયન આત્મારામભાઈ પટેલ, જમનાદાસ પ્રકાશન સંકુલ, લાયન રશ્મિકાન્તભાઈ અને લાયન્સ ક્લબ શાહીબાગના સર્વ મેમ્બર્સનો અમૂલ્ય ફાળો છે.

લાયન્સ ક્લબ ઓફ શાહીબાગે વ્યસનમુક્તિ પણ શરૂ કર્યો એની જવાબદારી મારા શિરે આવી. વર્ષોથી શાળાઓ, કોલેજો, યુનિવર્સિટી અને જાહેર સંસ્થાઓમાં મેં આપેલાં પ્રવચનોના આધારે વાસ્તવિક જીવનને અનુરૂપ અને સર્વલોકો ઉપયોગ કરી શકે એવી સરલ રીતે આ પુસ્તિકા રજૂ કરી છે.

આ પુસ્તિકાને લાયન રશ્મિકાન્તભાઈએ એમના ઉમદા સ્વભાવ અને સતત સમાજસેવાની ભાવનાના લીધે દિવાળી ભેટ પુસ્તક તરીકે રજૂ કર્યું છે. એમણે અંગત રસ લઈને નવોઢાની જેમ આ પુસ્તિકાને એવું સુંદર બનાવ્યું છે કે જેથી બધાને વારંવાર વાંચવાની ઈચ્છા થાય. એમની જેમ આપણે બધા પણ પૈસાનો આવો સદ્ઉપયોગ કરીએ તો કેવું સારું !

સી. જમનાદાસની કંપનીના વ્યવહાર કુશળ અને નમ્ર સ્ટાફ તથા ચંદ્રિકા પ્રિન્ટરી અને અનેક મિત્રો જેમણે આમાં નાની મોટી મદદ કરી છે એ સર્વનો હું આભારી છું.

આ નાનકડા આંબાના છોડને આપણે બધાએ ઉછેરીને વિશાળ વૃક્ષ બનાવવાનું છે. એટલું જ નહીં અનેક વિશાળ આંબાવાડિયાં બનાવવાનાં છે. એવાં આંબાવાડિયાં કે જેની મહેંક એટલી સરસ હોય કે જ્યાં કોઈને વ્યસન કરવાની કલ્પના પણ ન આવે.

આપ જો આ પ્રવૃત્તિ ઉપાડી લેશો તો સૌથી મોટો ફાયદો એ થશે કે તમારાં બાળકો, કુટુંબીજનો, પાડોશીઓ, સગાંસંબંધીઓ અને મિત્રો વ્યસનમુક્ત થશે અને વ્યસનથી મુક્ત વાતાવરણ વચ્ચે જીવવાનો કંઈક અનેરો આનંદ તમને આવશે. સાથે સાથે સેવા કરવાનો સંતોષ તો ખરો જ.

આંબાનો આ નાનકડો છોડ આજે તમને અર્પણ કરું છું. એનાં વિશાળ આંબાવાડિયાં બનાવવાનું કામ આપણા બધાનું છે. એ મહેંકતા આંબાવાડિયામાં તમારો પણ એક સુંદર આંબો હશે. એનાં અમૃત ફળ તમે, તમારાં બાળકો, કુટુંબીજનો, પાડોશીઓ, મિત્રો અને સગાંસંબંધીઓ વર્ષો સુધી ખાધા કરશે. તમને મળશે એમની તૃપ્તિનો આનંદ. એવું સુખ જે અન્ય કોઈ રીતે મળતું નથી. કોઈ આપી શકતું નથી. તમારે જાતે જ તમારા માટે પેદા કરવાનું છે. આવો, સાથે મળીને આ સુખના સહભાગી થઈએ. - ડૉ. પી. બી. પટેલ

અનુક્રમ

પ્રકરણ	વિગત	પા.નં.
૧.	તમાકુ છોડો, અથવા રિબાઈ રિબાઈને મૃત્યુ પામો	૧
૨.	તમાકુની ભેટ : ભલભલાનાં મોં બંધ કરી દેતો રોગ ઓરલ સબમ્યુક્સ ફાઈબ્રોસીસ	૨૧
૩.	તમાકુની ભેટ : કેન્સરનો સગોભાઈ લ્યુકોપ્લેકીયા	૨૮
૪.	દારૂ (મદ્યપાન) કેન્સરનું પણ કારણ બની શકે છે !	૩૦
૫.	ડ્રગથી બચીએ... ..	૩૭
૬.	વ્યસનમુક્તિના આ રહ્યા સરળ રસ્તાઓ !	૫૩
૭.	સ્વયં વ્યસનમુક્તિના સરળ ઉપાય	૬૧
૮.	માંસાહાર ને કેન્સર	૭૩
૯.	ગલ્લા : ભારતના વિશિષ્ટ રોગ-ઉછેરકેન્દ્રો	૮૧

- વ્યસનમુક્તિના સરળ ઉપાયો : © ડૉ. પી. બી. પટેલ
- ધી વિજય કો.ઓ. બેંક તરફથી વિશિષ્ટ ભેટ પુસ્તિકા
- મૂલ્ય : વાંચો અને વંચાવો. વ્યસનમુક્તિ યજ્ઞમાં અમારી સાથે જોડા જાઓ.

દ્વિતીય આવૃત્તિ

- પ્રકાશન :

લવકુશ પ્રકાશન

શિવશ્રદ્ધા સર્જકલ હોસ્પિટલ

મોહન સિનેમા સામે, અસારવા, અમદાવાદ - ૧૬

- મુદ્રક :

ચિરાગ ગ્રાફિક્સ

પ્રિતમપુરા સો. નં.૧, શાહીબાગ, અમદાવાદ. ફોન : ૩૮૫૦૨૭

માણસ અને પશુ વચ્ચેના તફાવતમાં મહત્વનો મુદ્દો માણસની સંવેદનશીલતા અને વિચારવાની શક્તિને મુખ્ય ગણવામાં આવે છે. પરંતુ કેન્સરના દર્દીઓમાં ધૂમ્રપાન અને તમાકુના સેવનથી થતા કેન્સરનો ભોગ બનેલાનું ૩૦ ટકા જેવું પ્રમાણ જાણીને માણસની એ બંને શક્તિ વિષે શંકા જન્મે છે.

તમામ સિગારેટના પેક તેમજ તમાકુયુક્ત મસાલા ગુટકાના પાઉચ ઉપર એ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકર્તા છે એવું લખાયેલું હોવા છતાં કેટલી મોટી સંખ્યામાં લોકો તમાકુનું સેવન મોજથી અને 'માણસ'ને ન છાજે એવી નફટાઈ સાથે કરે છે !

તમાકુથી આખા વિશ્વમાં દર વર્ષે એક કરોડ લોકો મૃત્યુ પામે છે, ભારતમાં દસ લાખ લોકો !

તમાકુ હાનિકારક છે એ વાત બધા સ્વીકારે છે પરંતુ એનાથી કેટલું મોટું નુકસાન થાય છે એનો અંદાજ બહુ ઓછાને હોય છે ! આ લેખ વાંચ્યા પછી એનો પાક્કો અંદાજ આવી જશે અને પછી પણ તમાકુનું સેવન ચાલુ રાખનાર માણસની સંવેદનશીલતા વિષે શંકા ઊઠવી જોઈએ.

કેન્સર વિષે સમાજમાં જાગૃતિ ફેલાવવા માટે ભારે જહેમત લઈને, ઝીણામાં ઝીણી વિગતો સાથે તથ્યોને અહીં કાગળ ઉપર રજૂ કર્યા છે. આપે પણ આ વાત વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચાડીને એમના પુણ્ય કાર્યમાં હાથ-સાથ આપવાનો છે.

❖ **બંદૂકની તમામ ગોળીઓ, તમામ જંતુઓ અને વાયરસ કરતાં પણ ધૂમ્રપાન વધુ ખતરનાક છે.**

— ડૉ. હોલીસ (હેલ્થ કમિશનર, ન્યુયોર્ક)

❖ **જીવન જીવવાની પદ્ધતિ અને રોગો (લાઈફ-સ્ટાઈલ ડિઝીઝીસ) :**

આગામી બે દાયકાઓમાં વિકસિત અને વિકસતા, બંને પ્રકારના દેશોમાં મૃત્યુનાં કારણો એકસરખાં હશે એવી આંતરરાષ્ટ્રીય તબીબી વર્તુળોએ આગાહી કરી છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના એક અહેવાલ અનુસાર આગામી દાયકાઓમાં લોકો હવે ચેપી રોગોથી મરવાને બદલે તેમની જીવન જીવવાની પદ્ધતિને કારણે વધુ મરશે. જીવન જીવવાની પદ્ધતિથી થનારાં મૃત્યુનાં આ કારણોમાં

બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક, માનસિક દબાણ, તમાકુનું સેવન, બેઠાંજીવન અને કસરતનો અભાવ મુખ્ય હશે.

આ અહેવાલ અનુસાર વિશ્વના વિવિધ દેશોમાં ઝડપી ઉદ્યોગીકરણ પામેલા દેશોમાં લોકોની બદલાયેલી લાઈફ-સ્ટાઈલને કારણે દર વર્ષે ૮૨ લાખ લોકો મૃત્યુ પામે છે. આ બધાંના મૃત્યુના કારણમાં હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક (લકવો), કેન્સર અને શ્વાસની બીમારીઓ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ત્રીજા વિશ્વના દેશોમાં આવાં કારણોસર થતાં મૃત્યુનો આંકડો એક કરોડ દસ લાખનો છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના પ્રવક્તાના જણાવ્યા અનુસાર વાયરસ, પેરેસાઈટ્સ અથવા બેક્ટેરિયા કરતાં હવે ધૂમ્રપાન કરનારા લોકો વધુ જોખમી રોગોનો ભોગ બનવાની સંભાવના ધરાવે છે. ખાસ કરીને હાર્ટ એનિમલ ફેટ (ધી, માંસાહાર), મીઠું, રિફાઈન્ડ સુગર વગેરેના વધુ પડતા વપરાશથી મૃત્યુ તરફ ધસી જવાનાં વધુ ને વધુ જોખમો રહેલાં છે. શાકભાજીનો વપરાશ જ્યાં ઓછો થાય છે ત્યાં વિટામિન 'એ' અને 'સી' ની ઊણપથી લોકો પલ્મોનરી ડિઝીઝ તથા બ્રોન્કાઈટીસ (ફેફસાંના રોગો)ના ભોગ બને છે. કેલ્શિયમની ઊણપ યુવતીઓ અને પ્રસૂતાઓ માટે અનેક મુશ્કેલીઓ સર્જે છે.

અયોગ્ય ખોરાક ગેસ્ટ્રિક અલ્સર જન્માવે છે. સંયમ વગરનું ડ્રિંક્સ સિરોસિસ ઓફ લીવર, હૃદયના રોગો અને મોંના કેન્સરને નિમંત્રે છે. તમાકુ હાર્ટ એટેક અને કેન્સર બંને માટે જવાબદાર છે. પ્રતિવર્ષ ૧ કરોડ ૨૦ લાખ લોકો હૃદયના રોગોના કારણે મૃત્યુ પામે છે. લોકો જો તંદુરસ્ત લાઈફ-સ્ટાઈલથી જીવે તો દર વર્ષે ૬૦ લાખ લોકોને મોતથી બચાવી શકાય છે.

વિશ્વમાં પ્રતિ વર્ષ ૭૦ લાખ જેટલા કેન્સરના નવા કેસો નોંધાય છે. એ બધામાં ફેફસાંનું કેન્સર સહુથી વધુ છે. ઉદ્યોગીકરણ પામેલા દેશોમાં દર દસ મૃત્યુ પૈકી છથી સાત મૃત્યુ કેન્સરને લીધે થાય છે. પરંતુ વિકસતા દેશો કરતાં વિકસિત દેશોમાં કેન્સરથી થતા મૃત્યુનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

વિશ્વમાં તમાકુના સેવનથી થતા રોગોને લીધે દર ત્રણ સેકન્ડે એક મૃત્યુ થાય છે. તેમાંથી એક લાખ જેટલાં મૃત્યુ લેટિન અમેરિકામાં અને એટલાં જ મૃત્યુ એશિયામાં થાય છે. તમાકુથી થતા રોગને કારણે ચીનમાં દર વર્ષે ત્રણ લાખ અને ભારતમાં દશ લાખ લોકો મૃત્યુ પામે છે. વિશ્વમાં ત્રીસ લાખનું મૃત્યુ થાય છે.

ધૂમ્રપાન હાનિકારક છે એ બધા જ સ્વીકારે છે - પીનાર અને ન પીનાર બંને ! પણ એનાથી કેટલું મોટું નુકસાન થાય છે એનો અંદાજ બહુ ઓછાને હોય છે ! એટલે, છોડનાર અને છોડાવનાર બંનેમાંથી કોઈ પૂરા પ્રયત્ન કરતા નથી !

પૂરા પ્રયત્નો કરનાર પણ મોટાભાગે નિષ્ફળ જાય છે, કેમ કે તે ખોટી પદ્ધતિથી પ્રયત્ન કરે છે. દા.ત. ઝઘડો કરવો, રિસાઈ જવું, અબોલા લેવા, એક વખત કહીને બંધ થઈ જવું વગેરે.

આજે હું તમને એના નુકસાનની ગંભીરતા સમજાવવા માગું છું. સાથે એવા ઉપાયો પણ બતાવવા માગું છું કે જેથી મોટા ભાગના લોકો તમાકુ છોડી દે.

✳ તમાકુ (Tobacco)નો વિશ્વમાં પ્રસાર કેવી રીતે થયો ?

તમાકુને લાડમાં પશ્ચિમના દેશોમાં 'લેડી નિકોટીન' કહેવામાં આવે છે. આ નિકોટીન ક્યાંથી આપણા સુધી પહોંચ્યું છે તે વિશે એક રસિક દંતકથા છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓરગેનાઈઝેશન તરફથી છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી ૩૧મી મે (અથવા કેટલાક દેશોમાં પહેલી જૂને) No Tobacco Day (તમાકુવિહીન દિન) તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. ગયા વર્ષે (૧૯૯૫) દુનિયામાં તમાકુના પ્રચારનાં ૫૦૦ વર્ષ પૂરાં થયાં. આ પાંચ સૈકા દરમિયાન તમાકુનો ઉત્તરોત્તર પ્રચાર વધતો જ ચાલ્યો છે. આ વિષકન્યા જેવા ઘાતક પદાર્થથી આ પાંચ સૈકામાં પાંચ અબજથી વધુ માણસો અકાળે મૃત્યુ પામ્યા છે, છતાં આ 'Silent killer'નું આકર્ષણ જોઈએ તેટલું ઘટ્યું નથી.

વેદો, રામાયણ, મહાભારત, ભગવદ્ગીતા, ભાગવત, કાલિદાસનાં નાટકો વગેરેમાં તમાકુનો ક્યાંય ઉલ્લેખ મળતો નથી. સવાલ એ છે કે તમાકુ આવી ક્યાંથી ? તેનો જવાબ છે દક્ષિણ અમેરિકામાંથી, કેરેબિયન સમુદ્રના ટાપુઓમાંથી દુનિયામાં ફેલાઈ છે.

ઈ.સ. ૧૯૪૨માં કોલંબસે અમેરિકાનો ખંડ શોધ્યો. તે વખતે કેરેબિયન સમુદ્રના હાઈટી, ક્યુબા વગેરે ટાપુ ઉપર ત્યાંના આદિવાસીઓને કેટલાક છોડનાં પાન ચાવતા, તેનો ભૂકો સૂંઘતા કે તેની ભૂંગળી બનાવીને ધુમાડો મોંમાંથી કાઢતા જોયા. એથી તેઓનો ઠાક ઊતરી જતો હતો. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાગતી હતી. મન તાજું થઈ જતું જણાતું. આથી કોલંબસને આવો સરસ છોડ યુરોપમાં લઈ આવવાનું મન થયું. બીજીવારની અમેરિકાની સફર દરમિયાન કોલંબસના સાથીદાર ફાંચર રોમાનો પાનેએ છોડનાં બી સાચવીને સ્પેન લઈ આવવાની વ્યવસ્થા કરી. પછી તો સ્પેન, પોર્ટુગલના ખલાસીઓ તમાકુની સાથે કોકા (કોકેઈન) પણ યુરોપમાં લઈ આવ્યા. સોળમા સૈકામાં તો સમગ્ર તમાકુનો નાદ લાગ્યો.

દક્ષિણ અમેરિકાના આદિવાસીઓ તમાકુનો ઉપયોગ દવા તરીકે કરતા તથા નશો કરવાનો પોતાનો શોખ સંતોષવા માટે કરતા. એમના જીવનમાં તમાકુનું સ્થાન એક દૈવી ઔષધ જેવું હતું. એટલે લગ્નપ્રસંગ કે અન્ય ધાર્મિક પ્રસંગોએ

તમાકુના મોટા પાનનો વિવિધ રીતે તેઓ ઉપયોગ કરતા. તેઓ તમાકુનો ધુમાડો એક નળી વાટે નાક દ્વારા લેતા. એ નળીને તેઓ 'ટબાકો' કહેતા. તમાકુ માટે તેઓમાં બીજો કોઈ શબ્દ વપરાતો હતો. પણ સ્પેનિયાર્ડ લોકોને 'ટબાકો' શબ્દનો ઉચ્ચાર ફાવી ગયો. એટલે તેઓ તમાકુને માટે 'ટોબેકો' (નળી) શબ્દ વાપરવા લાગ્યા.

સ્પેન અને પોર્ટુગલમાં તમાકુનો પ્રચાર વધતો ગયો. એટલે આવી નવી અકસીર વસ્તુ માટેની ઉત્સુકતા યુરોપના બીજા દેશોને વધી ગઈ. સ્પેનનો ફાન્સિસ્કો તોલેજો નામનો વેપારી યુરોપના બીજા દેશોમાં તમાકુ લઈ ગયો અને ઘણું સારું ધન કમાયો. કેટલાક વખત પછી સર વોલ્ટર રેલિંગે કાગળની ભૂંગળીવાળી સિગારેટની શોધ કરી.

યુરોપમાં સોળમા સૈકામાં તો તમાકુને માટે 'માય લેડી નિકોટીન' જેવું હુલામણું નામ પ્રચલિત બની ગયું. એની કથા એવી છે કે.... સોળમા સૈકામાં પોર્ટુગલનું પાટનગર લિસ્બન તમાકુના વેપારનું મોટું કેન્દ્ર બની ગયું હતું. તે વખત પોર્ટુગલમાં ફાન્સના એલચી તરીકે લોર્ડ જિયા નિકોટની નિમણૂક થઈ.

પોર્ટુગલમાં આવ્યા પછી તમાકુની માદકતા એને એટલી આકર્ષવા લાગી કે જાણે એ એની વહાલી લેડી ન હોય. પોતાની લેડી વગર થોડા દિવસ કદાચ ચાલે, પણ તમાકુ વગર એને એક દિવસ પણ ચાલતું નહિ, એ તમાકુને My Lady Nicotin કહેતો. એટલે લોકોએ મજાકમાં તમાકુનું નામ લેડી નિકોટીન પાડી દીધું. તમાકુની બનાવેલી સિગારેટ, ચિરૂટ, સિગાર વગેરે પણ નારીવાચક શબ્દો હોવાથી અને હોઠ સાથે એનો સંબંધ હોવાથી એને માટે 'લેડી નિકોટીન' જેવો લાડકો શબ્દપ્રયોગ રૂઢ થઈ ગયો.

લોર્ડ નિકોટ તમાકુને ફાન્સમાં લઈ આવ્યો. નિકોટ ઉપરથી હવે તમાકુ માટે નિકોટીન શબ્દ એટલો બધો પ્રચલિત થઈ ગયો કે વખત જતાં તમાકુના મુખ્ય રાસાયણિક પદાર્થને વૈજ્ઞાનિકોએ નિકોટીન નામ આપ્યું. અને સમય જતાં તે આપણા સુધી પણ પહોંચ્યું.

* તમાકુનાં સ્વરૂપો :

સિગારેટ	બીડી	પાન
તમાકુ	છીંકણી	હુક્કો
ચૂંગી	મસાલા	ટૂથપેસ્ટ
ગુટખા	કીમામ	ફિલ્ટરવાળી સિગારેટ
વિવિધ તૈયાર સ્વરૂપો		ઓછા ટાર અને નિકોટીનવાળી સિગારેટ

તમાકુથી ઓછું નુકસાન થાય એટલા માટે, પહેલાં ફિલ્ટરવાળી અને તાજેતરમાં ઓછા ટાર અને નિકોટીનવાળી સિગારેટ શોધાઈ. પણ સંશોધનો બતાવે છે કે એ પણ એટલું જ નુકસાન કરે છે. ખોટા ખ્યાલોના લીધે વધુ લેવામાં આવે તો નુકસાનની માત્રા વધી જાય છે ! તાજેતરમાં તમાકુ વગરની નિર્દોષ સિગારેટો પ્રચારમાં આવી છે, પણ એ નામ પ્રમાણે નિર્દોષ હોતી નથી. તે પણ નુકસાન તો કરે જ છે.

❖ નિયમિત સિગારેટ પીનારની સંખ્યા

	પુરુષ	સ્ત્રી	પ્રતિ વર્ષ સિગારેટની સંખ્યા	માહિતીથી ફેરફાર
વિકસિત દેશો	૪૧ %	૨૧ %	૨૮૦૦	૪૦૦ નો ઘટાડો
વિકસતા દેશો	૫૦ %	૮ %	૧૧૫૦	૨૫૦ નો વધારો

પરદેશની અંદર સિગારેટ પીનારની સંખ્યા વધુ છે પરંતુ સારી માહિતીને લીધે હતાં ત્યાં ધૂમ્રપાન કરનારની સંખ્યા અને માત્રા બન્ને ઘટી રહ્યાં છે.

જ્યારે ભારતમાં ધૂમ્રપાન (સિગારેટ) પીનારની માત્રામાં અને સંખ્યામાં બન્નેમાં વધારો થઈ રહ્યો છે. વળી બીડી, ચૂંગી, હુક્કો, છીંકણી, મસાલા, પાન, તમાકુ, ટૂથપેસ્ટ જર્દા વગેરે સ્વરૂપે ભારતમાં પુષ્કળ તમાકુ વપરાય છે જે પરદેશમાં લગભગ નહિવત્ છે. જો ધ્યાન નહીં આપીએ તો આપણી શી દશા થશે ?

❖ કોને કોને નુકસાન કરે છે ?

૧. પીનારને
૨. જોડે બેસનારને
૩. જોડે રહેનારને
- બાળકોને
- પત્નીને
- ગર્ભમાં રહેલા શિશુને

જેમ ઉંમર નાની એમ નુકસાન વધુ થાય છે. એટલે સૌથી વધુ નુકસાન ગર્ભમાં રહેલા શિશુને અને પોતાનાં જ નિર્દોષ બાળકોને અજાણતાં જ થઈ જાય છે.

❖ તમાકુમાં શું હોય છે ?

પહેલી દષ્ટિએ સામાન્ય લાગતી તમાકુમાંથી વૈજ્ઞાનિકો આજ સુધી ૪,૦૦૦

જુદાં જુદાં નુકસાનકારક તત્ત્વો શોધી ચૂક્યા છે, જેમાંથી નીચે મુજબ મુખ્ય છે :

૧. ટાર
૨. નિકોટીન
૩. કાર્બન મોનોક્સાઈડ
૪. સોજો પેદા કરે તેવાં તત્ત્વો (Irritants)
૫. કોષ ઉપર આવેલા સૂક્ષ્મ તંતુઓને નુકસાન કરનાર તત્ત્વો (Ciliotoxic Agents)

૬. અન્ય : પાયરીડીન, મીથાઈલ આલ્કોહોલ, એમોનિયા ફરફ્યુરલ, ફોર્માલ્ડીહાઈડ, બેન્જોકો પાયરીન, ફિનોલ્સ, એસીટોન, ફોર્મિક એસિડ, ઓક્ઝાલિક એસિડ, સાયટ્રીક એસિડ, એસીટીક એસિડ, કોફીક, હાયડ્રો સાયેનિક તેજબો, ગ્લીસરોલ્સ, આલ્ડીહાઈડઝ, કીટોન્સ, એલિફેટિક હાઈડ્રોકાર્બન્સ, એરોમેટિક હાઈડ્રોકાર્બન્સ, પોટાશ, ગંધક, આર્સેનિક, સીસું, અપાયકારક વાયુઓ જેવા કે પ્રોપેન, બ્યૂટેન, મીથેન, હાઈડ્રોજન સાઈનાઈડ, કાર્બન મોનોક્સાઈડ, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વગેરે.

તમાકુના એક ઘૂંટમાં ૧૫૦ કરોડ જેટલા અણુઓ હોય છે. એમાં ઉપરોક્ત તત્ત્વો હોય છે.

નિકોટીન : એની અસર ખૂબ જ ઝડપથી થાય છે. સિગારેટ કે તમાકુના સેવન પછી માત્ર સાત જ સેકન્ડમાં મગજ ઉપર અસર કરે છે. બાહ્ય મગજને ઉત્તેજિત કરે છે. જ્યારે અંદરનાં અગત્યનાં કેન્દ્રોને મંદ પાડે છે. નિકોટીન જેટલું ઝડપી છે એટલું જ ભયાનક પણ છે. ૫૦૦ મિ.ગ્રા. નિકોટીનનું જો ઈન્જેક્શન નસમાં આપવામાં આવે તો માણસનું તરત જ મૃત્યુ થાય છે. એક સિગારેટમાં લગભગ ૧૦૦ મિ.ગ્રા. નિકોટીન હોય છે.

ટાર : નિકોટીનની જેમ ટાર પણ અત્યંત ભયાનક રસાયણ છે. જો તેને નિયમિત રૂપે ચામડી ઉપર લગાવવામાં આવે તો ચામડીનું કેન્સર થાય છે. એક સિગારેટમાં ૩૦ થી ૪૦ મિ.ગ્રા. ટાર હોય છે અને આ જ રસાયણ ફેફસામાં જાય ત્યારે ચામડી કરતાં અત્યંત નાજુક ફેફસાનું કેન્સર ન થાય તો નવાઈ જ કહેવાય.

સિગારેટના બળતા ભાગનું ઉષ્ણતામાન ૫૦૦ અંશથી ૮૦૦ અંશ સેન્ટિગ્રેડ જેટલું ઊંચું હોય છે એટલે કે ઉકળતા પાણી કરતાં પાંચગણાથી વધારે ગરમ હોય છે. મોંમાં ખેંચેલા ધુમાડાનું ઉષ્ણતામાન ૩૦૦ અંશ સેન્ટિગ્રેડ જેટલું હોઈ શકે છે, પરિણામે તાળવાનું ઉષ્ણતામાન ૧૦૦ અંશ સેન્ટિગ્રેડથી ઊંચું જઈ શકે છે.

❖ કેવી રીતે નુકસાન કરે છે ?

મેઈડ ફોર ઈચ અધર,
રાહતનો દમ,
લિજ્જતનો દમ...

વગેરે અનેક આકર્ષક શબ્દો અને ખૂબ જ સુંદર ચિત્રોમાં જેની જાહેરાત થાય છે એ તમાકુની ભયંકરતાની કલ્પના કરવી અશક્ય છે.

તમારો કોઈ ભયંકર દુશ્મન હોય, જે તમારાથી ખૂબ જ શક્તિશાળી, પ્રભાવશાળી અને પૈસાદાર હોય, જેને તમે કોઈ પણ રીતે પહોંચી વળો એમ ન હોય તો તમને એક અદ્ભુત રસ્તો બતાવું. એની જોડે તમે મિત્રતા કરી લો. પછી જેટલી વખત એ મંળે એટલી વખત પ્રેમથી તમે એને મોંઘામાં મોંઘી સિગારેટ કે તમાકુ આપો. ફક્ત એને ટેવ પડી જાય ત્યાં સુધી. બાકીનું કામ સિગારેટ (તમાકુ) કરી લે છે.

પછી ધીરે ધીરે તમાકુ એનું કામ કરવાનું શરૂ કરી દેશે. ઊંઘઈની જેમ એનું શરીર ખરાબ થતું જશે. એની શક્તિ ઘટતી જશે. ખર્ચાઓ વધતા જશે. ઘંઘામાં ધ્યાન ઘટતું જશે, જેથી આવક પણ ઘટતી જશે અને છેવટે સિંહમાંથી શિયાળ થઈ જશે. એનું રીબાઈ રીબાઈને મૃત્યુ થશે એટલું જ નહીં એનાં બાળકો પણ આ કુટેવ નાની ઉંમરમાં શીખી જશે જેથી એના આખા કુટુંબનો વિનાશ થઈ જશે.

તમારું હૃદય ધ્રુજી ઊઠશે, તમને દયા આવશે. તમને પસ્તાવો થશે, પણ આ વિનાશને તમે થતો રોકી નહીં શકો એવી ભયાનક આ ટેવ છે. કેવી રીતે નુકસાન કરે છે ?

તમાકુ શરીરને અનેક સ્વરૂપે નુકસાન કરે છે. એમાંથી થોડાંક મહત્વનાં સ્વરૂપો નીચે મુજબ છે :

❖ હૃદયના ધબકારા વધારે છે :

એક સિગારેટથી હૃદય ઉપર અસર થતાં એ મિનિટમાં વીસ વખત વધુ ધબકે છે. જે સામાન્ય રીતે મિનિટમાં એંસી વખત ધબકતું હોય એ હવે સો વખત ધબકે છે.

❖ લોહીનું દબાણ વધારે છે :

એક સિગારેટ પીવાથી લોહીનું દબાણ લગભગ ૨૦ મિ.મિ. વધી જાય છે.

❖ શરીરને મળતા પ્રાણવાયુમાં ઘટાડો થાય છે :

એક સિગારેટ ૫ એમ.એલ. કાર્બન મોનોક્સાઈડ પેદા કરે છે, જે ૨૫૦

એમ.એલ. લોહી સાથે સંયોજાઈ જાય છે અને તે લોહીને ઓક્સિજન પૂરું પાડવાનું કામ કરવા દેતું નથી. એટલે કે ૧ સિગારેટ લેવાથી ૧ બોટલ જેટલું લોહી ઉપયોગમાં આવતું બંધ થઈ જાય છે.

✳ હૃદયરોગનો હુમલો વધારે છે !

તમાકુમાં રહેલું નિકોટીન હૃદયને લોહી પૂરું પાડતી અને કોરોનેરી ધમનીનું સંકોચન કરે છે, જેથી હૃદયમાં જતા લોહીની માત્રા ઘટી જાય છે. સાથે સાથે કેટેકોલાઈન નામના અંતઃસ્ત્રાવની માત્રા તમાકુ વધારે છે, એટલે હૃદયની ઝડપ વધી જાય છે. હૃદયની ઝડપ વધવાથી હૃદયની લોહીની જરૂરિયાત વધી જાય છે જેથી હૃદયરોગનો હુમલો થવાની શક્યતાઓ ખૂબ જ વધી જાય છે.

હૃદયની નિયમિતતા ખોરવી કાઢીને તમાકુ હૃદયને અનિયમિત બનાવે છે. જેથી કોઈ પણ બાહ્ય તકલીફ ન દેખાતી હોય એવા ધૂમ્રપાન અને તમાકુના સેવનવાળા લોકોનું ઓર્થિતું મૃત્યુ થાય છે.

લોહીની નળીઓ જાડી થઈ જતાં લોહીનું દબાણ વધે છે. આ ઊંચા દબાણને લીધે હૃદયરોગ, લકવો, આંખમાં લોહી જામી જવું વગેરે રોગો થઈ શકે છે. ધૂમ્રપાનમાં રહેલું કાર્બન મોનોક્સાઈડ પ્રાણવાયુ લઈ જતા હિમોગ્લોબિનની સાથે સંયોજાઈ જાય છે એટલે હૃદય શરીરને પ્રાણવાયુ પૂરો પાડી શકતું નથી. આથી હૃદયને વધુ પડતો શ્રમ કરવો પડે છે જેથી હૃદય નબળું (CCF) પડે છે.

✳ લોહી ગંઠાઈ જવાની ક્રિયામાં વધારો કરે છે :

(હૃદયરોગ, લકવો, પગ દુખવા, પગ કાળો પડી જવો.)

હૃદયની અનિયમિતતામાં વધારો કરે.

(હૃદયરોગ, ઓર્થિતું મૃત્યુ)

✳ ધૂમ્રપાન અને ટી.બી. :

ધૂમ્રપાનથી ટી.બી. થવાની શક્યતા વધી જાય છે અને જેને ટી.બી. હોય એની માત્રા વધી જાય છે. દવા પણ બરાબર અસર કરતી નથી.

✳ લ્યુકો પ્લેકિયા :

ધૂમ્રપાનથી મોંમાં સફેદ ચાંદાં પડી જાય છે જે પાછળથી કેન્સરમાં રૂપાંતર પામે છે.

❖ **લોહીની નળીઓને જાડી કરે છે. (Atherosclerosis) :**

તેથી હૃદય, મગજ, આંખ, કિડની, હાથપગ વગેરે... શરીરના લગભગ બધા જ મહત્વના અવયવોમાં લોહી ઓછું પહોંચે છે.

❖ **સોજો લાવે :**

(શ્વાસનતંત્ર અને પાચનતંત્ર).

❖ **કોષોની ક્રિયા-શક્તિ ઘટાડે છે**

(ખાસ કરીને શ્વાસનતંત્ર અને પાચનતંત્રની).

શરીરના અને બહારના, રોગ વધારનાર જુદા રોગોની માત્રા ખૂબ જ વધારી દે છે અને એને મટવાની તકો પણ ઓછી કરી દે છે. દા.ત. કેન્સર, ડાયાબિટીસ, ઍસિડિટી, દમ, લોહીનું દબાણ, જાડું શરીર, ધૂળ, ધુમાડો.

❖ **ધૂમ્રપાન અને કેન્સર :**

ફેફસાં, હોઠ, જીભ, મોં, ગળું, સ્વરપેટી, અન્નનળી, મૂત્રાશય, કિડની, સ્વાદુપિંડ, પ્રોસ્ટેટ આમ કેટલાંયે અંગોના કેન્સર થવા માટે તમાકુ જવાબદાર છે. આ ખલનાયક એનું કામ એટલી કુશળતાથી કરે છે કે એની લોકોને ખબર જ પડતી નથી. અને જ્યારે ખબર પડે છે ત્યારે ખૂબ જ મોડું થઈ ગયું હોય છે. ભારતમાં થતાં કુલ કેન્સરના પચાસ ટકા જેટલો અથવા એથી વધુ ભાગ તમાકુને આધારિત છે એમ માનવાને પૂરતાં કારણો છે.

❖ **ધૂમ્રપાન અને ફેફસાં :**

ધૂમ્રપાન કરવાથી શ્વાસની નળીમાં રહેલી કફ ઉત્પન્ન કરતી ગ્રંથિઓનો સ્રાવ વધી જાય છે. આથી ધૂમ્રપાન કરનારને અવારનવાર કે સતત કફ રહે છે. શ્વાસનળીને સોજો પણ આવે છે. આથી શ્વાસનળીઓ સાંકડી થઈ જાય છે તેથી શ્વાસ ચડે છે. આવું લાંબો વખત થતાં હૃદય ઉપર એની અસર થાય છે. હૃદય નબળું પડતાં તેની અસર લીવર અને બરોળ પર પડે છે. આવા માણસો પછી કોઈ જ કામને લાયક નથી રહેતા અને છેવટે કુટુંબ અને સમાજ ઉપર ભારરૂપ બને છે.

❖ **ધૂમ્રપાન / તમાકુ અને લકવો :**

લકવો એ ખૂબ જ દુઃખદાયક બીમારી છે અને મોટા ભાગના દર્દીઓ ખૂબ જ રિભાય છે. એ થવાનું સૌથી મહત્વનું કારણ તમાકુ છે. .

✿ ધૂમપાન / તમાકુ અને હાથપગ :

તમાકુથી લોહીની નળીઓની જડાઈ વધી જાય છે. વળી લોહીમાંના ઓક્સિજનની માત્રા ઘટી જાય છે એટલે પગ જેવા દૂરના ભાગોમાં પ્રાણવાયુની માત્રા ખૂબ જ ઘટી જાય છે. આથી માણસો કામ કરતાં કરતાં ઘાટી જાય છે. પગે તરોળ થાય છે અને જ્યારે લોહીની માત્રા ખૂબ જ ઓછી થઈ જાય ત્યારે પગ કાળો પડી જાય છે (ગેંગ્રીન) ત્યારે પગ કાપવો પડે છે.

✿ ધૂમપાન, હોજરી અને આંતરડાં :

ધૂમપાન / તમાકુથી હોજરીમાં એસિડની માત્રા વધી જાય છે, જેનાથી એસીડીટી થાય છે અને છેવટે હોજરી અને આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે.

✿ ધૂમપાન / તમાકુ અને મુખના રોગો :

ચરબાતમાં ધૂમપાનથી લાળઝંથિઓ ઉત્તેજિત થાય છે, જેથી લાળ વધુ પડતી પડે છે.

ધીરેધીરે લાળઝંથિઓને નુકસાન થતાં લાળની માત્રા ઘટી જાય છે, જેના કારણે મોં સુકું રહે છે. પાચનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે. દાંત ઉપર પણ નુકસાન થાય છે. સ્વાદ અને ગંધ પારખવાની શક્તિ પણ ઘટી જાય છે.

મોં ખૂલવાનું ધીરેધીરે ઘટી જાય છે. (સબ મ્યુક્સ ફાઈબ્રોસીસ) અને ક્યારેંક તો બિલકુલ ખૂલવાનું બંધ થઈ જાય છે.

✿ ધૂમપાન અને આંખ :

ધૂમપાન ઝેરી રસાયણોથી આંખની જોવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. આંખોના નંબર પણ વધી જાય છે. ધૂમપાનથી નેત્રપટલ ખવાઈ જાય છે અને રક્તવાહિનીઓ જડી થઈ જતાં સંપૂર્ણ અંધાપો પણ આવી શકે છે.

✿ ધૂમપાન અને પ્રજનનશક્તિ :

ધૂમપાનથી પુરુષોના શુક્રાણુઓની સંખ્યા ઘટે છે જેથી વંધત્વ આવી શકે છે. ધૂમપાનથી શિશુ બરાબર ઉત્તેજિત થતું નથી. જેથી સંભોગ કરવાની ક્રિયામાં અનેક મુશ્કેલીઓ આવે છે અને પતિપત્ની વચ્ચેના સંબંધો બગડી જાય છે.

✿ ધૂમપાન - ગભાવિસ્થા ને બાળકો :

ધૂમપાનથી બાળકો રહેવાની શક્તિ ઓછી થાય છે. બાળકો જે જે તે તો કમુવાવડ થવાની શક્તિ વધી જાય છે. જે કમુવાવડ ન થાય તો મરેડે તે બાળક જન્મે છે. અથવા જન્મ્યા પછી થોડા વખતમાં બાળક મૃત્યુ પામે છે.

જો કદાચ જીવે તો તે ખોડખાંપણવાળું અને ઓછા વજનનું થાય છે. તે બાળકનો વિકાસ બરાબર થતો નથી અને તેનામાં શારીરિક અને માનસિક પંછાતપણું જોવા મળે છે જેને માટે તેઓ બાળપણથી ચોરી કરતાં શીખી જાય છે અને આમ એક કુટુંબ સંપૂર્ણ રીતે બરબાદ થઈ જાય છે.

❖ ધૂમ્રપાન / તમાકુ અને સ્તનપાન :

નિકોટીન માતાના દૂધમાં આવી નાના શિશુનું મૃત્યુ નિપજાવી શકે છે.

❖ પરોક્ષ ધૂમ્રપાન :

અત્યાર સુધી આપણે એવું માનતા કે જો હું ધૂમ્રપાન ન કરું તો મને નુકસાન નથી અને એટલે આજુબાજુના કોઈ ધૂમ્રપાન કરે તો આપણે વિરોધ કરતા ન હતા.

પણ જો તમે થોડો અભ્યાસ કરશો તો તમને ખબર પડશે કે ધૂમ્રપાન કરનાર માણસના શરીરમાં ૨૫% ધુમાડી જાય છે. અને તે પણ જો સિગારેટ પીએ તો ફિલ્ટરમાંથી પસાર થયા પછી જે ઓછી ઝેરી હોય છે અને એ ધુમાડી પાછી બહાર તો વાતાવરણમાં આવે જ છે.

હવે જો તમે જોડે બેઠા હો તો ૭૫% ધુમાડી ફિલ્ટર થયા વગર તમારી પાસે આવે છે, જેમાં ફિલ્ટર થયેલી ધુમાડી કરતાં ઘણાં વધુ ઝેરી ભયસ્થાનો હોય છે.

ઝેરી તત્ત્વો	ફિલ્ટર થયા વગરની તમારા ઉપર સીધી આવતી ધુમાડીમાં એની વધુ માત્રા
એમોનિયા	૪૬ ગણો
ટાર (ડામર)	૧૮ ગણો
નિકોટીન	૧૨ ગણું
કાર્બન મોનોક્સાઈડ	૫ ગણો
કેન્સરજનક રસાયણો	૫૮ ગણો

આમ, ધૂમ્રપાન કરનાર કરતાં ધૂમ્રપાન કરનારની બાજુમાં રહેનારને ધૂમ્રપાનથી રોગો થવાની શક્યતા અનેકગણી વધી જાય છે.

જો તમે ધૂમ્રપાન ન કરતા હો પણ તમારી નજીકમાં કોઈ ધૂમ્રપાન કરે તો પણ તમને નુકસાન થાય છે. શહેરના ગીચ વિસ્તાર કરતાં જે લોકો ઘરે ધૂમ્રપાન કરે, તેમના ઘરમાં કાર્બન મોનોક્સાઈડનું પ્રમાણ ૨૦૦ % થી ૩૦૦%

વધુ હોય છે.

પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી અનેક રોગો થાય છે. અમેરિકામાં પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી દર વર્ષે પાંચ હજાર લોકો મૃત્યુ પામે છે.

તમને નથી લાગતું કે 'સિગારેટના એક છેડે અગ્નિ હોય છે અને બીજા છેડે મૂર્ખ હોય છે.' એટલે હવે પછી તમારી નજીકમાં કોઈ ધૂમ્રપાન કરે તો તમારા પોતાના હિત માટે એને તરત જ ધૂમ્રપાન કરતાં રોકો.

પરોક્ષ ધૂમ્રપાનની સૌથી ખરાબ અસર ઘરના કુટુંબીજનો જેવાં કે માતા, બહેન, પત્ની અને બાળકોને થાય છે. ધૂમ્રપાન કરનારની પત્નીને કેન્સર થવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે અને એમનું મૃત્યુ પણ વહેલું આવે છે.

સૌથી ખરાબ સ્થિતિ નાનાં બાળકો અને ગર્ભસ્થ શિશુની થાય છે. એમની દયાજનક સ્થિતિનું વર્ણન કરવા માટે કોઈ જ શબ્દો નથી. વળી એમને પણ ખબર નથી કે એમના પોતાના જ પિતા દ્વારા એમના ઉપર આ અમાનુષ અત્યાચાર થઈ રહ્યો છે.

બાળકો વારંવાર માંદાં પડી જાય છે. શરદી, ઉઘરસ, ગળફા, ન્યુમોનિયા, બ્રોન્કાઈટીસ, દમ, કાકડાનાં સોજા, ઓછું વજન, ભૂખ ન લાગવી, થાકી જવું, અભ્યાસમાં પછાતપણું અને છેવટે જાતે પણ ધૂમ્રપાન કરતાં શીખી જાય છે. આમ ધૂમ્રપાન કરનાર પિતા પોતાના કુટુંબનો સર્વનાશ જાતે જ નોતરે છે.

એ જ રીતે તમારી ઑફિસમાં, બસમાં કે ઘંઘા ઉપર તમારી બાજુમાં કોઈ ધૂમ્રપાન કરે તો તમે તરત જ તેને રોકો. એમને રોકવાનો તમારો કાયદેસરનો હક્ક છે અને ન માને તો કાયદાની રૂએ તમે એના ઉપર પગલાં લઈ શકો છો. એટલું જ નહીં વળતર પણ મેળવી શકો છો.

✽ નુકસાનના આધાર :

નુકસાનના આધાર નીચેની વસ્તુઓ ઉપર છે :

૧. સિગારેટની સંખ્યા / તમાકુની માત્રા
૨. કેટલો ઊંડો કસ લે છે / કેટલો વખત મોંમાં રાખે છે ?
૩. કઈ ઉંમરથી શરૂઆત કરી છે ?
૪. કેટલા સમયથી લે છે ?
૫. શરીરની રચના અને ખોરાક.
૬. ઘર અને ઘંઘાનું વાતાવરણ.
૭. અન્ય રોગો.
૮. વારસાગત રોગો.

દા. ત., ૩૦ થી ૬૦ વર્ષની વચ્ચેની ઉંમરમાં દર હજારે હૃદયરોગનો હુમલો થવાની શક્યતા ૨૩ માણસોની હોય છે. બીડી પીનારમાં આ શક્યતા ૫૪ની થઈ જાય છે. જોડે જોડે કોલેસ્ટરોલ વધુ હોય તો ૧૦૩ થઈ જાય છે. કોલેસ્ટરોલનું અને લોહીનું દબાણ વધુ હોય તો શક્યતા ૧૮૮ની થઈ જાય છે.

એટલે કે જેમને વારસાગત રોગ હોય, શરીરમાં બીજો કોઈ રોગ હોય અથવા ઘર કે વાતાવરણ પ્રદૂષિત હોય એવા લોકો માટે તમાકુનું સેવન એ દારૂ અને દેવતા ભેગાં કરવા બરાબર છે.

❖ ધૂમ્રપાન અને કાયદો :

બોમ્બે પોલીસ એક્ટ ૧૯૫૧માં કલમ નં. ૧૧૬ અને ૧૧૭ મુજબ જાહેર સ્થળે ધૂમ્રપાન કરવું એ ગુનો છે. તમારા હિત માટે કોઈ પણ સ્થળે ધૂમ્રપાન કરનારને તરત જ અટકાવવા પ્રયત્ન કરો.

❖ તમાકુ અને એનાં વિવિધ સ્વરૂપોના સેવનથી થતા રોગો :

રોગ	કેટલું જોખમ વધે ?
કેન્સર :	
ફેફસાં	૧૦૦૦ %
મોં	૮૫૦ %
ગળું, સ્વરપેટી	૪૭૫ %
અન્નનળી, હોજરી ૬૧ %	વિશ્વમાં થતા કેન્સરના મૃત્યુમાંથી ૩૦ % ફાળો તમાકુનો છે.
શ્વાસનળી ૩૦૦ %	
કિડની ૫૮ %	
મૂત્રાશય ૧૧૭ %	
સ્વાદુપિંડ ૧૮૦ %	
યકૃત અને પિત્તાશય ૧૮૦ %	
પ્રોસ્ટેટ ૭૫ %	

હૃદય અને લોહીની નળીઓ :

લોહીનું દબાણ

હૃદયની અનિયમિતતા

હૃદયરોગ

ઓથિતું મૃત્યુ

લકવો (C.V. Stroke) :

બમણાથી ઘણું વધી જાય છે.

ઉંમર નાની અને જોખમ વધુ

બીજાં કારણો સાથે હોય તો જોખમમાં

નાની ઉંમરે મોટી નળીઓ સાંકડી થવી. અકલ્પ્ય વધારો થાય છે.

એન્યુરીજમ (Aortic Aneurysm) :

વિચારશક્તિમાં ઘટાડો

હાથપગની નળીઓ સાંકડી થવી.

હાથપગ દુઃખવા, જલદીથી થાકી જવું

પગ કાળો પડી જવો (Gangrene)

પગ કપાવવો (Amputation)

લગભગ બધાને આમાંથી એક અથવા

એકથી વધુ તકલીફ થાય છે જ.

પાયનતંત્ર :

એસિડિટી, હોજરીમાં ચાંદું

૧૧૬ %

અન્નનળીમાં સોજો, ભૂખ ઓછી લાગવી

વજનમાં ઘટાડો, લાળ ઓછી પડવી

સ્વાદમાં ફેરફાર, મોંમાં દુર્ગંધ

દાંત, પેટાં અને ગાલ ગંદા રહેવા

વારંવાર ચાંદીઓ પડવી, મોં સાંકડું થઈ જવું.

કેફસાં :

કેન્સર (ઉપર મુજબ)

૧૦૦૦ %

સતત કફ (Chronic Bronchitis)

ઉંમર વધે તે સાથે વધે છે. કફ અને શ્વાસ

૨૦૦૦ % શ્વાસ ચડવો

મોટાભાગના લોકોને થાય છે.

(Emphysema)

૩૦૦ %

ગર્ભાવસ્થા :

વંધ્યત્વ, કસુવાવડ

બાળક : ઓછું વજન

વધુ મૃત્યુદર જન્મજાત ખોડ

શારીરિક અને માનસિક પછાતપણું

સામાજિક :

બાળકો શીખે, અકાળે વૃદ્ધત્વ,

લગભગ બધા જ.

વહેલા નિવૃત્તિ (નોકરી ધંધો

ઘણા બધાને

કે સામાજિક જવાબદારીમાંથી)

દુઃખદાયક વૃદ્ધાવસ્થા,

અડધાથી વધુ

સામાજિક જવાબદારી અદા કર્યા પહેલાં મૃત્યુ.

મોટેભાગે
૫ % આશરે

આર્થિક :

પૈસાનો ખોટો બગાડ થાય છે.
કમાવાની શક્તિ ઘટે.

જુદા જુદા રોગોને લીધે આર્થિક બોજો વધે.

૬ લાખ કરોડ સિગારેટ પ્રતિવર્ષ

ધૂમ્રપાન ૧૦૦ અબજ ડોલર

જાહેરાત ૮૦૦ કરોડ ડોલર

રોગોનો સારવાર ઉપરના બંનેના સરવાળા

જેટલા ખર્ચા (૪૨,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦ ડોલર

ખર્ચ દર વર્ષે અમેરિકામાં)

૫૦ % થી વધુ ગેરહાજરી

ગણતરી કરવી ખૂબ જ અઘરી છે.

નોકરી કે ધંધામાં વારંવાર ગેરહાજરી તબીબી સારવારની વારંવાર જરૂર પડે. વધતા જોખમને કારણે અને જલદી સારું ન થવાથી સારવાર મોંઘી થાય. ખરાબ ટેવના તાબામાં આવી જવાય છે. આકસ્મિક ભૂલો

અન્ય : સાયનુસાયટીસ (શરદી) સળગતી સિગારેટના ફેંકી દીધેલા ફૂંઠાથી લાગતી આગ

૧૨૧ તમાકુ તૈયાર કરવા

ઘર, ઓફિસ, ફેક્ટરી, કારખાનાં અને જંગલોમાં લાગતી આગથી થતા

નુકસાનનો અંદાજ લગાવવો શક્ય નથી.

દર વર્ષે ૬.૮૭ કરોડ વૃક્ષોને બાળી નાખવાં પડે છે.

❖ ધૂમ્રપાન અને મૃત્યુ : ભારતમાં :

દર વર્ષે

૧૦,૦૦,૦૦૦

દરરોજ

૩,૦૦૦

દર કલાકે

૧૨૫

દર મિનિટે

૨ થી વધુ

❖ દુનિયામાં :

ખૂન કરતાં

૫૪ ગણી વધુ

આપઘાત કરતાં

૩૦ ગણી વધુ

ડાયાબિટીસથી મૃત્યુ કરતાં

૧૮ ગણી વધુ

મોટર અકસ્માતથી મૃત્યુ કરતાં

૧૨ ગણી વધુ

❖ ધૂમ્રપાનથી જોખમની માત્રા :

વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ ધૂમ્રપાનનાં જોખમો નીચે મુજબ છે :

૧. નિરપેક્ષ જોખમ (Absolute Risk)

૩૦ વર્ષની ઉંમરનો માણસ રોજ ૧ પેકેટ સિગારેટ પીએ તો સરેરાશ દૈનિક ૮ વર્ષનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે.

૨. સાપેક્ષ જોખમ (Relative Risk)

ફેફસાંનું કેન્સર થવાની શક્યતા, ધૂમ્રપાન કરતા પુરુષને ૨૨ ગણી અને સ્ત્રીને ૧૨ ગણી વધી જાય છે.

જે લોકો ધૂમ્રપાન કરવાનું છોડી દે છે એમને આ વધારાની માત્રામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે.

❖ ૩. ધૂમ્રપાન અને આયુષ્ય :

ઉંમર વર્ષ	પુરુષ		સ્ત્રી	
	ધૂમ્રપાન	ધૂમ્રપાન વગર	ધૂમ્રપાન	ધૂમ્રપાન વગર
૩૫	૩૬.૫	૪૩.૫	૪૧.૮	૪૬.૬
૪૦	૩૧.૭	૩૮.૮	૩૧.૦	૪૧.૮
૪૫	૨૭.૧	૩૪.૧	૩૨.૩	૩૭.૦
૫૦	૨૨.૭	૨૯.૪	૨૭.૮	૩૨.૪
૫૫	૧૮.૭	૨૫.૦	૨૩.૪	૨૭.૮
૬૦	૧૫.૦	૨૦.૮	૧૯.૪	૨૩.૫
૬૫	૧૨.૦	૧૬.૯	૧૫.૯	૧૯.૫
૭૦	૯.૩	૧૩.૫	૧૨.૭	૧૫.૫
૭૫	૭.૨	૧૦.૭	૧૦.૧	૧૨.૧

ઉંમર અને અપેક્ષિત આયુષ્ય (વર્ષમાં)

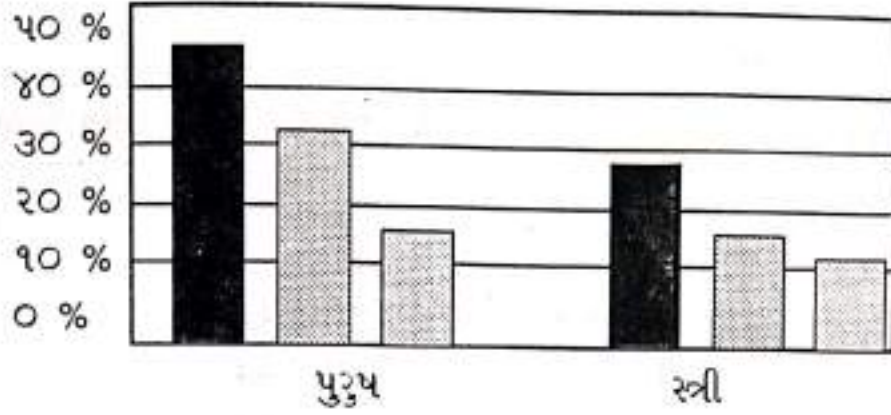
કોઈપણ ઉંમરે ધૂમ્રપાન કરનાર અને ન કરનાર વચ્ચેના અપેક્ષિત આયુષ્ય વચ્ચેનો તફાવત ચાર્ટમાંથી સ્પષ્ટપણે જોઈ શકાય છે. એક સિગારેટ કે બીડી આશરે છ મિનિટનું આયુષ્ય ઘટાડે છે.

ધૂમ્રપાન શરૂ કરવાની ઉંમર જેમ નાની એમ અપેક્ષિત આયુષ્ય ઘટતું જાય છે. ધૂમ્રપાનની માત્રા વધતી જાય એમ અપેક્ષિત આયુષ્ય ઘટતું જાય છે. ધૂમ્રપાન કરનારનું ફક્ત આયુષ્ય જ ઓછું થાય છે એવું નથી, પણ જીવનમાં દુઃખો અને રોગોની માત્રા પણ વધી જાય છે.

❖ ૪. ધૂમ્રપાન અને મૃત્યુનો ચાન્સ :

આવતા પંદર વર્ષમાં મૃત્યુની શક્યતાઓ -

ધૂમ્રપાન કરનાર, છોડી દેનાર અને આજીવન ધૂમ્રપાન ન કરનાર



- ધૂમ્રપાન કરનાર : ૧ પેકેટ કે તેથી વધુ સિગારેટ દરરોજ પીનાર ૫૫ થી ૫૯ વર્ષની વ્યક્તિ
- ધૂમ્રપાન છોડી દેનાર : ઉપર પ્રમાણે ભૂતકાળમાં ધૂમ્રપાન કરનાર ૫૫થી ૫૯ વર્ષની વ્યક્તિ જેણે હવેથી ધૂમ્રપાન છોડી દીધું છે.
- ધૂમ્રપાન ન કરનાર : જેમણે આજીવન ધૂમ્રપાન કર્યું નથી તેવી ૫૫ થી ૫૯ વર્ષની વ્યક્તિ.

ઉપરના ગ્રાફમાં ધૂમ્રપાન કરનાર, છોડી દેનાર અને આખી જિંદગી સુધી ધૂમ્રપાન ન કરનારની આવતા પંદર વર્ષમાં મૃત્યુ પામવાની શક્યતા દર્શાવવામાં આવી છે.

૫૫ થી ૫૯ વર્ષના ધૂમ્રપાન કરતા પુરુષોમાંથી આવતા ૧૫ વર્ષમાં લગભગ ૫૦% લોકો મૃત્યુ પામે છે, જ્યારે ધૂમ્રપાન છોડી દેનાર ૩૦ % અને આજીવન ધૂમ્રપાન ન કરનારમાંથી ફક્ત ૧૮ % લોકો મૃત્યુ પામે છે.

✳ પ. આરોગ્યનું જોખમ (Attributable Risk) :

રોગ	મૃત્યુના ટકા
કેન્સર	૩૦
હૃદયરોગ	૨૫
દમ, એમ્ફીસીમા અને બ્રોન્કાઈટીસ	૭૫

કેન્સરથી થતા મૃત્યુમાં ૩૦ % ફાળો ધૂમ્રપાનનો છે. હૃદયરોગથી થતા મૃત્યુમાં ૨૫ % ફાળો ધૂમ્રપાનનો છે, જ્યારે દમ, એમ્ફીસીમા અને બ્રોન્કાઈટીસ જેવા ફેફસાંના રોગોમાં ૭૫ % લોકોનાં મૃત્યુનું કારણ ધૂમ્રપાન છે.

❖ ૬. તુલનાત્મક જોખમ : (Comparative Risk)

જીવનમાં જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓનું જોખમ કેટલું છે એ આપને નીચેના ચાર્ટ ઉપરથી સમજાશે.

પ્રવૃત્તિ	દર વર્ષે દસ લાખે મૃત્યુનું પ્રમાણ
ધૂમ્રપાન	૭,૦૦૦
દારૂ	૫૪૧
ઑક્સિડેન્ટ	૨૭૫
રોગ	૨૬૬
રોડ ઉપર ચાલતાં સાધનો	૧૮૭
દારૂ સાથે સંબંધિત	૮૫
દારૂ સાથે સંબંધ વગરના	૮૨
ધંધો	૧૧૩
તરવું	૨૨
ધૂમ્રપાન કરનાર	૧૯
પ્રદૂષિત વાતાવરણમાં	૬
ફૂટબોલ	૬
વિદ્યુત	૨
આકાશમાંથી વીજળી પડવી	૦.૫
માખીનો ડંખ	૦.૨
બાસ્કેટ બોલ	૦.૨

જીવન સાથે સંબંધિત બધી જ પ્રવૃત્તિઓમાં ધૂમ્રપાનનું જોખમ સૌથી વધુ છે. દારૂ પણ એમાં બીજું નંબરે આવે છે. બંને જોખમો વચ્ચેનો તફાવત પણ ખૂબ જ વધુ છે. આ ચાર્ટ જોઈને તમને એવું નથી લાગતું કે ધૂમ્રપાન ન કરવાની બાબત ઉપર સૌથી વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ ?

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટીએ ૧,૮૮,૦૦૦ માણસોનું સર્વેક્ષણ કરેલું જેના માટે ૨૨,૦૦૦ સંશોધકોએ ભાગ લીધેલો. જેનાં મહત્વનાં તારણો નીચે મુજબ છે :

૧. કોઈ પણ પ્રકારે તમાકુ આયુષ્ય ઘટાડે છે.
૨. જેમ તમાકુની માત્રા વધતી જાય એમ જોખમ ખૂબ જ ઝડપથી વધે છે.
૩. સિગારેટની માત્રા અને મૃત્યુનું પ્રમાણ

સિગારેટની માત્રા	મૃત્યુનું પ્રમાણ
અડધું પાકીટ	૩૪ % વધુ
૧ પાકીટ	૭૦ % વધુ
૨ પાકીટ	૯૬ % વધુ
૨ થી વધુ	૧૨૩ % વધુ

૪. ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટે છે.

૫. સ્ત્રીઓમાં ધૂમ્રપાન અને ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ અનેક પ્રકારનું નુકસાન કરે છે.

✳ વાસ્તવિક જોખમો :

અત્યાર સુધી વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં જોખમોની ચર્ચા કરી. હવે આ જ વસ્તુઓને સાદી અને સરળ ભાષામાં મૂકીને સમજાવે.

- (૧) દર એક ટન તમાકુના ઉત્પાદને ૧ માણસને કેન્સર થાય છે.
- (૨) પાંચ મૃત્યુમાંથી એક મૃત્યુનું કારણ તમાકુ છે એટલે કે કુલ મૃત્યુ ૨૧ % મૃત્યુ માટે તમાકુ કારણભૂત છે.
- (૩) એક્સિડન્ટથી દર વર્ષે ૫૮,૦૦૦ લોકો મૃત્યુ પામે છે. જ્યારે તમાકુથી દર વર્ષે દસ લાખ લોકો મૃત્યુ પામે છે.
- (૪) ૫૦ % કેન્સર નિદાન થાય ત્યારે આગળ વધેલું હોય છે.
- (૫) દર વર્ષે ૨૦,૦૦૦ પગ તમાકુથી કપાવવા પડે છે.
- (૬) દરરોજ ગુજરાતમાં ૨૪૪ નવાં બાળકો અને ભારતમાં ૫,૪૩૫ નવાં બાળકો ધૂમ્રપાન કરતાં શીખે છે.
- (૭) ભારતમાં અત્યારે બે કરોડ તમાકુના બંધાણી છે અને દર વર્ષે ૧૦ લાખ નવાં બાળકો ધૂમ્રપાન કરતાં શીખે છે.
- (૮) તમાકુ દર વર્ષે ગરીબોના ખિસ્સામાંથી રૂ. ૬,૦૦૦ કરોડ લઈ લે છે.
- (૯) ભારતમાં દર વર્ષે ૫૨૦ મિલિયન કિ.ગ્રા. તમાકુ પેદા થાય છે, એમાંથી.....

ક. ૮૫ મિલિયન કિ.ગ્રા.ની પરદેશમાં નિકાસ થાય છે.

- ખ. ૮૫ મિલિયન કિ.ગ્રા. પૈસાદાર અને મધ્યમ વર્ગ વાપરે છે.
 ગ. ૩૫૦ મિલિયન કિ.ગ્રા. ગરીબ માણસો વાપરે છે.
 ઘ. ૧૦ % નકામી તમાકુ જંતુનાશક દવાઓ બનાવવામાં વપરાય છે.

- (૧૦) આંધ્ર પ્રદેશ અને કર્ણાટકમાં સિગારેટ માટેની તમાકુ પેદા થાય છે.
 (૧૧) ગુજરાતમાં બીડી અને મસાલા માટેની તમાકુ પેદા થાય છે.
 (૧૨) કેન્સરના દર્દીઓને શેક આપવા માટે આપણને ૬૦૦ કોબાલ્ટ મશીનોની જરૂર છે, જ્યારે આપણી પાસે ૧૭૦ મશીનો છે, જેમાંથી ૨૫ % મશીનો કામ કરતાં નથી.
 (૧૩) હૃદયરોગમાં બાયપાસ સર્જરી કરાવવા માટે બે લાખ રૂપિયાની જરૂર પડે છે. આ ઓપરેશન કરાવવાની સગવડ બહુ જ થોડી હોસ્પિટલોમાં છે. આ ઓપરેશનનું ખર્ચ કરવાની ક્ષમતા બહુ થોડા લોકોમાં હોય છે.
 (૧૪) તમાકુને તૈયાર કરવામાં દર વર્ષે ૬.૮૭ કરોડ વૃક્ષો બાળી નાખવાં પડે છે.



૨. તમાકુની ભેટ : ભલભલાનાં મોં બંધ કરી દેતો રોગ - ઓરલ સબમ્યુક્સ ફાઇબ્રોસીસ

ભારતનો ઇતિહાસ ખૂબ જ જૂનો છે. દેશ ખૂબ જ વિશાળ છે. અનેક પરદેશીઓ આ દેશમાં આવીને વસ્યા છે એટલે અપાર સાંસ્કૃતિક વિવિધતાઓ પણ જોવા મળે છે.

આ દેશના વાતાવરણમાં ઉત્તરમાં બારેમાસ પુષ્કળ ઠંડી રહે છે અને દક્ષિણમાં પુષ્કળ ગરમી. વિશ્વમાં સૌથી વધુ વરસાદ ભારતની પૂર્વમાં વરસે છે તો પશ્ચિમમાં વરસાદની હંમેશાં ખેંચ રહે છે.

આ દેશમાં અનેક ધર્મો છે. દરેક ધર્મના અનેક પેટા ધર્મ છે. દરેક પેટા ધર્મની અનેક જાતિઓ છે અને દરેક જાતિઓમાં નાનાં નાનાં જૂથ છે. દરેકનો દેખાવ, પહેરવેશ, ભાષા અને રીતભાત જુદાં જુદાં છે. એક બાજુ ખૂબ જ સુખી માણસો પણ છે અને બીજી બાજુ બિલકુલ નિર્ધન માણસો પણ છે.

આટલી બધી વિવિધતા છતાં ભારતમાં એક વિશેષતા એવી છે જે સાર્વત્રિક છે અને એ છે પાન-મસાલાના ગલ્લા. દરેક ગામમાં, દરેક બસસ્ટેન્ડે, ચાલીઓ અને સોસાયટીના નાકે, રસ્તાઓ ઉપર, હોટલો અને રેસ્ટોરન્ટમાં, પેટ્રોલ પંપ ઉપર તમે ગમે ત્યાં જાઓ તમને એકાદો ગલ્લો ચોક્કસ જોવા મળશે અને દરેક ગલ્લા ઉપર બીજું કંઈ મળે કે ના મળે, પરંતુ તમાકુ અને પાન ચોક્કસ મળશે. દેશના ગમે તે સ્થળે જાઓ, ગમે તે સમયે જાઓ વહેલી સવારથી મોડી રાત સુધી એ ખુલ્લા જ હોય છે.

ઘરે હોય કે બહાર, જાણીતા સાથે કે અજાણ્યા સાથે તમાકુ ખાવા-ખવરાવવાનો વ્યવહાર સમાજમાં ખૂબ જ સાહજિક અને સામાન્ય છે. ધંધો કરતા વેપારીઓ, ગણ્યાં મારતા મિત્રો, સગા-સંબંધીઓના સ્વાગતમાં કે પ્રવાસ-પિકનિકમાં બર્થ-ડે કે રિસેપ્શન જેવા સારા પ્રસંગે કે મૃત્યુ જેવા ખરાબ પ્રસંગે પણ તમાકુ પાન-તમાકુ એકદમ સ્વાભાવિક રીતે ખાવા-ખવરાવવામાં આવે છે.

તમાકુને લીધે હાથમાં પડેલો ડાઘ, ખરાબ દાંત, લાલ હોઠ અને ગાલ એ ભારતીય હવાનાં આધુનિક ચિહ્નો છે. વાત કરતાં કરતાં હાથમાં તમાકુ મસળવી, હાથથી ટાપલી મારી બીજાને આપવી, ગાલ કે હોઠના નીચે મૂકી અને તમાકુ મોંમાં રાખીને વાતચીત કરવી, વચ્ચે વચ્ચે ઊભા થઈને તમાકુની પિચકારી મારવી, રસ્તામાં ગમે ત્યાં ઘૂંકવું એ જાણે આધુનિક યુવાનો અને સામાન્ય ભારતીયોનાં ઓળખચિહ્નો થઈ ગયાં છે. એ એટલું બધું સ્વાભાવિક

છે કે એ ન થાય તો આપણને અડવું અડવું લાગી શકે છે.

સીડીઓ, ગેલેરીઓ, લિફ્ટો, દીવાલો, સંડાસ અને મુતરંડીમાં પડેલા ડાઘા આપણે ભારતમાં જ છીએ એની ખાતરી આપે છે.

આપણી આ વિશેષતા દુનિયામાં પાકિસ્તાન અને બાંગ્લાદેશ સિવાય અન્ય કોઈ દેશોમાં જોવામાં આવતી નથી અને એટલે જ પરદેશ જઈએ ત્યારે અડવું અડવું લાગે છે. ત્યાંની ચોખ્ખાઈથી અંજાઈ જઈએ છીએ અને અહીં આવી એનાં વખાણ કરતાં થાકતા નથી. સાથે સાથે વાતો કરતાં કરતાં થૂંકવાનું પણ ભૂલતા નથી.

આપણી આ રાષ્ટ્રીય વિશેષતાને કારણે આપણા દેશમાં એક નવા રાષ્ટ્રીય રોગનું નિર્માણ થઈ રહ્યું છે, જે વિશ્વમાં ક્યાંય નથી. જેનું નામ છે ઓરલ સબમ્યુક્સ ફાઈબ્રોસીસ. આ રોગની અંદર મોં પૂરેપૂરું ખુલી શકતું નથી. ક્યારેક તો એવી ખરાબ સ્થિતિ આવે છે કે, બે દાંત વચ્ચેથી પાપડ પણ જઈ શકતો નથી.

આ અત્યંત દુઃખદાયક રોગ ખૂબ જ નાની ઉંમરે થાય છે, વળી એની કોઈ સારવાર એવી નથી કે જે એને પૂરેપૂરો મટાડી શકે. આ રોગની સાથે થતા અન્ય રોગો જેવા કે ઓછી લાગતી ભૂખ, વારંવાર મોંમાં પડતાં ચાંદાં, તીખો ખોરાક ન ખાઈ શકવો અને છેવટે કેન્સર થવું અને એવું થાય ત્યારે દર્દી રિબાઈ રિબાઈને નાની ઉંમરે મૃત્યુ પામે છે.

✳ ફાયબ્રોસીસ થવાનાં કારણો :

(૧) આ રોગ થવાનું સૌથી મહત્વનું કારણ પાન, સોપારી, તમાકુ અને ચૂનો છે. (જેને આપણે મોંમાં ચાવવા માટે રાખીએ છીએ. એવા અનેક લોકો છે કે, જે સવારે જાગીને સૌથી પહેલું કામ તમાકુ ખાવાનું કરે છે અને રાત્રે સૂતી વખતે સૌથી છેલ્લું કામ પણ તમાકુ ખાવાનું કરે છે. કેટલાક લોકો તો રાત્રે સૂતાં પણ તમાકુ મોંમાં રાખી અને સૂઈ જાય છે.)

(૨) લોહ તત્વની ખામી

(૩) મોંમાં વારંવાર થતો ચેપ

(૪) વિટામિન 'સી'ની ખામી

(૫) ઓટોઈમ્યુન રોગ (Autoemunity)

(૬) વારસાગત

ઓટોઈમ્યુન અને વારસાગત કારણોસર આ રોગ થતો ભાગ્યે જ જોવા મળે છે.

તમાકુ, પાન, સોપારી, ચૂનો વગેરે તત્વો મોંમાં રાખવાથી જે જગ્યાએ

રાખવામાં આવે ત્યાં નુકસાન કરે છે. એની સાથે સાથે લાળમાં જે રસ જાય છે એ મોં, ગળું, સ્વરપેટી, અન્નનળી, હોજરી, મગંજ, હૃદય, લોહીની નળીઓ, પગ વગેરે જગ્યાઓએ પણ નુકસાન કરે છે.

બાકીના નુકસાનને ભૂલીને અત્યારે કેવળ મોંમાં થતા નુકસાનની જ વાત કરીએ :

તમાકુ, પાન, સોપારી અને ચૂનાના લીધે વારંવાર મોંમાં ચાંદાં પડી જાય છે. વળી, તીખા ખોરાક ખાવામાં તકલીફ પડે છે. ઘણી વખત તો ચાંદાં એટલાં બધાં દુઃખતાં હોય છે કે, પ્રવાહી ખોરાક પણ લઈ શકાતો નથી.

ખોરાક યોગ્ય માત્રામાં ન લેવાય તે કારણે જ લોહતત્ત્વ, વિટામિન અને અન્ય ખોરાકનાં તત્ત્વોની ખામીઓ આવે છે. સાથે સાથે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટવાથી મોંમાં વારંવાર ચેપ ફેલાય છે. આમ ખરેખર તો આ રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ ફક્ત એક જ રહે છે અને એ છે પાન, સોપારી, તમાકુ અને ચૂનો.

આજના ફેશનના યુગમાં સ્ત્રીઓ પુરુષ સમોવડી થવાનો પ્રયત્ન કરતી થઈ છે અને એટલે એ પણ તમાકુ લેતી થઈ છે, એથી હવે આ રોગ સ્ત્રીઓમાં પણ જોવા મળે છે.

તમાકુ, પાન, મસાલો, સોપારી અને ચૂનો લેનાર બધાને આ રોગ થાય જ છે. પણ મોટાભાગનાને ઓછી માત્રામાં થાય છે એટલે ખાસ ખ્યાલ આવતો નથી.

❖ રોગનો વધુ શિકાર કોણ બને છે ? :

જેમ નાની ઉંમરે તમાકુ લેવામાં આવે એમને આ રોગ થવાની માત્રા વધુ રહે છે. વળી, જે લોકો વારંવાર લે છે એમને પણ આ રોગ વધુ થવાની શક્યતા રહે છે. મસાલા ખાધા પછી જે મોં સાફ કરતા નથી તેમને પણ વધુ થાય છે.

કોને આ તકલીફ વધુ થશે અને કોને વધુ નહીં થાય એ કહેવું અશક્ય છે અને એટલે જ સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો એ છે કે એને થતું અટકાવવું.

❖ ખબર કેવી રીતે પડે ? :

માનો કે તમને વ્યસન છે અને તમારે જાણવું છે કે, તમને આ રોગની શરૂઆત થઈ છે કે નહીં તો કેવી રીતે જાણવું એ તમારો સૌથી પહેલો પ્રશ્ન હશે.

એ જાણવાના બહુ સાદા અને સરળ રસ્તા છે, જે તમે જાતે અપનાવી શકો છો.

સૌથી પહેલાં મોં પહોળું કરી તમારા મોંની અંદર તમારા હાથની ચાર આંગળીઓ ઊભી રાખી મોંમાં નાખવા પ્રયત્ન કરો. જો આ ચાર આંગળીઓ થોડી તકલીફ સાથે પણ મોંમાં જાય તો તમને આ રોગ નથી. પણ જો ત્રણ આંગળી જ જાય તો તમને આ રોગ થવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે એમ સમજવું. જો બે આંગળી જાય તો રોગ આગળ વધેલ છે અને એક જ આંગળી જાય તો રોગ ખૂબ જ આગળ વધેલ છે એમ માનવું અને એક પણ આંગળી ન જાય તો તમારી ભાવિ સ્થિતિ ખૂબ જ ખરાબ થઈ શકે છે.

હવે તમારા ઘરમાં કોઈ બાળકના ગાલના અંદરના ભાગે આંગળી ફેરવો. એના ગાલમાં રહેલ લીસાપણું, પોચાપણું અને કોમળતા જુઓ. વળી, એ ગાલને ખેંચવાથી કેટલો ખેંચી શકાય છે એ જુઓ એનો રંગ પણ જુઓ.

હવે જો તમારા ગાલના અંદરના ભાગનું લીસાપણું, પોચાપણું કે કોમળતા ઓછી થાય તો તમને રોગની શરૂઆત થઈ છે એમ માની લો. જો આ ગુણધર્મો જેમ ઘટે એમ રોગની માત્રા વધે છે.

તમારા ગાલને અંદર આંગળી મૂકીને ખેંચી જુઓ. જો ગાલ સહેલાઈથી ખેંચાય તો તમને કોઈ જ તકલીફ નથી. પણ ગાલ જેટલો ઓછો ખેંચાય એટલી વધુ તકલીફ એમ માનો અને જો ગાલ સહેલાઈથી ન ખેંચી શકાય તો વધુ તકલીફ છે એમ માનો.

તમને બરાબર ખબર ન પડે તો બાર-તેર વર્ષના બાળક ઉપર પ્રયોગ કરો. એને જેવું છે, એવું તમારે હોવું જોઈએ.

હવે હાથમાં નાનો અરીસો લઈ ઘરની બહાર જાઓ અને સારો પ્રકાશ આવતો હોય ત્યાં મોં ખોલી અરીસાની અંદર જુઓ. તમારા ગાલની અંદરની બાજુનો રંગ જુઓ. જો એ લાલ હોય તો એ બરાબર છે. પણ જો એ રંગ આછો હોય તો એ ખરાબ છે. એ જો સફેદ થઈ ગયો હોય તો ખૂબ જ ખરાબ કહેવાય.

❖ રોગ થયા પહેલાં કેવી રીતે ખબર પડે ? :

જો તમારું વજન ઘટતું જતું હોય, ભૂખ ઓછી લાગતી હોય, કામ કરવામાં અશક્તિ લાગતી હોય, લોહીમાં હિમોગ્લોબીન ઓછું હોય તો તમને આ રોગ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

વળી જો સામાન્ય તીખું વધુ પડતું તીખું લાગતું હોય અને મોંમાં વારંવાર ચાંદાં પડી જતાં હોય તો તમને રોગ શરૂ થવાનાં પહેલાંનાં ચિહ્નો છે એવું માનીને

ચાલો.

દાંતનો, પેઢાનો અને ગાલનો રંગ જે જગ્યાએ તમાકુ મૂકો છો ત્યાં બદલાયેલો હોય તો પણ ચેતવું વધારે સારું, ચેતતા નર સદા સુખી.

❖ **ઓરલ સબમુક્યસ ફાઇબ્રોસીસ :**

(અ) ધવાની શક્યતાઓ વધે છે -

- નાની ઉંમરે તમાકુ, પાન, બીડી, સોપારી, ચૂનાનું વ્યસન હોય તો
- લાંબો વખત મોંમાં રાખવાની આદત હોય તો
- મોં સાફ ન કરતા હો તો
- અપૂરતું પોષણ મળતું હોય તો
- લોહતત્વની ખામી હોય તો
- ઓછું વજન ધરાવતા હોય તો
- મોંમાં વારંવાર ચેપ લાગતો હોય તો
- ભૂખ ઓછી લાગતી હોય તો
- મોંમાં વારંવાર ચાંદાં પડતાં હોય તો
- સામાન્ય તીખું વધુ તીખું લાગતું હોય તો
- દાંત, પેઢાં, હોઠ કે ગાલમાં તમાકુની જગ્યાએ ડાઘા જણાય તો

(બ) ચિહ્નો :

- મોં ખોલવાની માત્રા - સીધી ચાર આંગળીથી ઓછી.
- ગાલના અંદરના ભાગમાં ચળકાટ, પોચાપણું, લીસાપણું, નાજુકતામાં ઘટાડો.
- ગાલના લાલ રંગમાં ફેરફાર
- ગાલ ખેંચી શકવાની માત્રામાં ઘટાડો.
- ગાલના અંદરના ભાગમાં સફેદ રંગ.

❖ **તમે શું કરશો ? :**

તમને સ્વાભાવિક રીતે પ્રશ્ન થાય કે, આમાંનું કોઈપણ ચિહ્ન હોય તો મારે શું કરવું ?

જો આપને જેનાથી ધવાની શક્યતા વધુ છે એમાંનાં કોઈપણ ચિહ્નો હોય તો

- તાત્કાલિક વ્યસન બંધ કરો.
- લીલાં શાકભાજી, ફળ-કઠોળ વધુ માત્રામાં લો.
- નિયમિત દરેક ખોરાક પછી બ્રશ કરો.

- જમવાના વચ્ચે કંઈપણ ના લેશો.
- ખોરાકમાં કડક, તીખું, તળેલું, બહુ જ ગરમ અને બહુ જ ઠંડું વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો.

આટલું કરવાથી મોટાભાગે તમને બધું જ મટી જશે પણ જો ન મટે તો તમારા ડોક્ટરને બતાવો.

જેમને સેબમ્યુક્સ ફાઈબ્રોસીસનાં ચિહ્નો છે એમને ઉપર બતાવેલી તમામ વસ્તુઓ તો કરવી જ જોઈએ. વધારામાં તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટરને બતાવો. બને ત્યાં સુધી કેન્સરના નિષ્ણાત ડોક્ટરને બતાવો.

શરૂઆતના સ્ટેજમાં આ રોગ સારવારથી મટી શકે એવો છે અને પાછળના સ્ટેજમાં પણ સારવારથી ઘણી રાહત થાય છે. માટે નિરાશ થયા વગર તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટરને બતાવો.

ખૂબ જ આગળ વધેલા રોગમાં સારવાર ખૂબ જ અઘરી છે અને એને માટે નિષ્ણાત ડોક્ટરની જરૂર પડે છે. વળી, વારંવાર બતાવવા જવું પડે છે.

પણ રોગની સારવાર કરવી, પૈસા ખરચવા અને હેરાન થવું એના કરતાં વ્યસન બંધ કરવું શું ખોટું ?

તમે વ્યસન કરો છો ?

તો રાહ શું જોઈ રહ્યા છો.

અત્યારે જ બંધ કરી દો.

થતું અટકાવવા શું કરવું ?

આજના ડોક્ટરો માટે આ પ્રશ્ન માથાના દુઃખાવારૂપ થઈ પડ્યો છે. ડોક્ટરને ત્યાં દર્દીઓ રોગની અજાણતાના લીધે મોડા આવે છે. જેમને રોગનો ખ્યાલ આવે છે એવા લોકોને એની ગંભીરતા હોતી નથી એટલે મોડા આવે છે અને પછી શરૂ થાય છે દુઃખ, મુશ્કેલીઓ અને પ્રશ્નો.

આ પ્રશ્નની શરૂઆત હાઈસ્કૂલોમાં અને કોલેજોમાં થાય છે. શિક્ષકો, પ્રોફેસરો અને વિદ્યાર્થીઓ અત્યારે સાથે બેસીને તમાકુ ખાય છે, અરે શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓને જ તમાકુ લેવા મોકલે છે. આવા સમયમાં શું કરવું એ ખરેખર એક મોટો કોયડો છે.

યોગ્ય સાહિત્ય, ફોટોગ્રાફ, ઓડિયો વિજયુલ લેકચરથી આ વાતને વિદ્યાર્થી જગતમાં મૂકવામાં આવે તો પ્રશ્ન ઘણો જ સરળ થઈ જાય.

જો પાઠ્યપુસ્તકોમાં અભ્યાસક્રમ રૂપે આવા મહત્વના રોગોને આવરી લેવામાં આવે તો ભાવિ પેઢીની મોટી સેવા કરી ગણાશે. નકામી અને બિનજરૂરી ચીજો વિદ્યાર્થીઓને ગોખાવવી એના કરતાં ઉપયોગી વસ્તુઓ એમના જીવનમાં

વણી લેવી ખૂબ જ મહત્વની વસ્તુ છે.

બાળકોના નાજુક મનની અંદર આ જીવલેણ કુટેવ ધર કરી જાય, ધીરે ધીરે એમને ઉંદરની જેમ કોરી ખાય અને છેવટે એક ઘરને ઊંડા અંધારામાં ફેંકી દે એ પહેલાં એને અટકાવવું જ જોઈએ.

આ કામ શાળાના શિક્ષકોનું છે, આચાર્યનું છે, પ્રોફેસરનું છે, શિક્ષણ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતોનું છે. સમાજ સેવકોનું છે, પાઠ્યપુસ્તકમાં અભ્યાસક્રમ નક્કી કરનારનું છે, શિક્ષણમંત્રીનું છે, સરકારનું છે, તમારું છે, મારું છે, આપણા બધાનું છે.

પણ એવું તો નહીં થાય કે, “સૌનું કામ એ કોઈનું નહીં.”

* કોણ આગળ આવશે ? :

ભલે બીજા કોઈ આગળ ન આવે તમે જરૂરથી આગળ આવો. તમારા માટે, તમારા આત્મસંતોષ માટે, તમારા જીવનની સફળતા માટે આ સર્વોત્તમ તક છે અને ઝડપી લો.

* ક્યારથી કામ શરૂ કરશો ? :

આજના જેવી શુભ ઘડી કોઈ નથી, આજથી જ શરૂ કરો, અત્યારથી જ શરૂ કરો. “શુભસ્ય શીઘ્રમ્.” સારા કામમાં ઢીલ કેવી ?

તમારે માહિતી, માર્ગદર્શન કે મદદની જરૂર હોય તો અમારો સંપર્ક કરો.



૩. તમાકુની ભેટ : કેન્સરનો સગો ભાઈ - લ્યુકોપ્લેકીયા

સામાન્ય રીતે હોઠ, ગાલ, તાળવું, જીભ વગેરે મોંના અંદરના ભાગની ત્વચા (મ્યુકોજા) એકદમ લીસી, સુંવાળી અને મુલાયમ હોય છે. સિગારેટ, ચુંગી, બીડી, સોપારી, પાન, મસાલા, છીંકણી, દારૂ, તીખા તમતમતા ખોરાક અને એકદમ ઠંડા પદાર્થો આ નાજુક અને મુલાયમ અંતઃત્વચાને નુકસાન પહોંચાડે છે. આપણા સદ્નસીબે આવાં નુકસાન કુદરત પોતાની મેળે રિપેર કરી લે છે. પણ જો આ પ્રક્રિયા સતત ચાલુ રહે, ખોરાકમાં યોગ્ય પોષક તત્ત્વ ન હોય કે કુદરતી રીતે શરીર યોગ્ય માત્રામાં રિપેર કરવા શક્તિમાન ન હોય ત્યારે મોંની અંદરની ત્વચા ધીરે ધીરે એનો રંગ બદલે છે અને છેવટે સફેદ અને બરછટ થઈ જાય છે. એને લ્યુકોપ્લેકીયા કહે છે. જો આ રંગ લાલ અને બરછટ હોય તો એને એરીથ્રોપ્લેકીયા કહે છે.

❖ લ્યુકોપ્લેકીયાનાં કારણો :

૧. બીડી, સિગારેટ, ચુંગી.
૨. પાન, તમાકુ, મસાલા, સોપારી.
૩. છીંકણી ઘસવી.
૪. દારૂ.
૫. તીખા તમતમતા ખોરાકો.
૬. ખૂબ જ ઠંડા અથવા ગરમ ખોરાક. દા. ત., (ખૂબ જ ઠંડી આઈસક્રીમ, ગરમાગરમ ચા)
૭. ખોરાકમાં લીલાં શાકભાજી, ફળ અને કઠોળની ઊણપ.
૮. કુદરતી રીતે.

❖ લ્યુકોપ્લેકીયા થાય ત્યારે શું કરવું ? :

- લ્યુકોપ્લેકીયા અથવા મોંમાં સફેદ ડાઘ એ ગંભીર બીમારી છે. પહેલી દૃષ્ટિએ નિર્દોષ લાગે, પણ આ સફેદ ડાઘમાંથી લાંબા ગાળે કેન્સર થઈ શકે છે. એટલે જ્યારે પણ સફેદ ડાઘ મોંમાં દેખાય એટલે તરત જ ડોક્ટરને બતાવો.
૧. તરત જ ડોક્ટરને બતાવો.
 ૨. જરૂર લાગે તો બાયોપ્સી કરો.

૩. નિયમિત લાંબા વખત સુધી ડોક્ટરને બતાવો.

૪. ડાઘ મોટો થાય, ઊંડો થાય કે ચાંદી પડે તો ફરીથી બાયોપ્સી કરાવો.

૫. જરૂર પડે સફેદ ડાઘ આખેઆખો કાઢીને લેબોરેટરીમાં મોકલાવો.

૬. સિગારેટ, બીડી, ચુંગી, પાનમસાલા, તમાકુ, સોપારી, છીંકણી કે દારૂ બિલકુલ બંધ કરી દો.

૭. તીખા તમતમતા, કડક, ખૂબ જ ઠંડા અથવા એકદમ ગરમ પદાર્થો ન ખાશો, ઠંડા ખોરાક ગરમ થવા દઈને અને ગરમ ખોરાક ઠંડા થયા પછી જ લો.

૮. ખોરાકમાં લીલાં શાકભાજી, ફળ અને કઠોળ વધુ માત્રામાં લો.

૯. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ નિયમિત રીતે લો.

૧૦. ક્યારેક લ્યુકોપ્લેકીયા જેવો દેખાતો સફેદ ડાઘ લ્યુકોપ્લેકીયાની જગ્યાએ બીજો જ કોઈ રોગ હોઈ શકે છે, જે બાયોપ્સી કરવાથી ખબર પડે છે.

૧૧. જો યોગ્ય કાળજી રાખવામાં આવે તો મોટાભાગના લ્યુકોપ્લેકીયામાંથી કેન્સર થતું અટકી શકે છે.



મ.

કેલી
શકે
વો.

૪. મધપાન (દારૂ) કેન્સરનું પણ કારણ બની શકે છે !

સમાજ હિતચિંતકોની ઈચ્છા વિરુદ્ધ કહેવાતા આધુનિક સમાજમાં અને ફાલી રહેલા ક્લબ-ક્લબરમાં મધપાન પ્રતિષ્ઠાનું પ્રતીક બની રહેલું છે.

વ્યસન અંગેના લેખની શ્રેણીમાં આ વખતે દારૂ દ્વારા ઊભી થતી કેન્સરની અને બીજા શારીરિક નુકસાનની વૈજ્ઞાનિક વાતો વાંચીને યાદ રાખવા જેવી છે. દારૂ નામના દૈત્ય વિષે આ લેખમાં આરંભે જ ટાંકેલા વિશ્વવિખ્યાત ઇતિહાસકાર ટોયમ્બીના કથનમાં તો કહ્યું છે કે, “વિશ્વના વિનાશ માટે એકલો શરાબ જ પૂરતો છે !”

આટલી અસરકારક રીતે દારૂની વિનાશક તાકાતની વાત સાંભળ્યા પછી તો સંવેદનશીલ અને સમજુ માણસે કદાચ આવા લેખ વાંચવાની જરૂર ન રહે પરંતુ ભલભલા સંવેદનશીલ માણસને પણ વિચારશૂન્ય બનાવી દેવાની ‘શક્તિ’ પણ દારૂમાં ક્યાં નથી ?

-ને છતાં, જેમને ચેતવું જ હોય કે પોતાના કોઈ વ્યસની સ્વજનને ઊંડા અંધારેથી પરમ તેજને માર્ગે લઈ આવવા હોય તો આ અને ઉપચાર-લેખ બંને અવશ્ય વાંચવા-વંચાવવા જોઈએ.

ઝીણામાં ઝીણી વિગતોનો અભ્યાસ કરીને આ બધાં વૈજ્ઞાનિક તથ્યો આપણી સમક્ષ મૂકું છું.

“વિશ્વની અતિ પ્રાચીન એકવીસ સંસ્કૃતિઓમાંથી ઓગણીસ સંસ્કૃતિઓના વિનાશનું કારણ છે - મધપાન. વિશ્વના વિનાશ માટે એકલો શરાબ જ પૂરતો છે.”

- પ્રો. આર્નોલ્ડ ટોયમ્બી (વિશ્વવિખ્યાત ઇતિહાસકાર)
દારૂનો ઇતિહાસ માનવજાતના ઇતિહાસ જેટલો જ જૂનો છે. ડૉક્ટરો, સમાજસેવકો અને ધર્મો વર્ષોથી દારૂના સેવનનો વિરોધ કરે છે. પણ દિનપ્રતિદિન દારૂની પ્રતિષ્ઠા વધતી જાય છે. પહેલાં લોકો ખાનગીમાં, ચોરીદૂપીથી પીતા. હવે એ હોટલો, ક્લબો અને ઘરમાં પીવાય છે. પહેલાં દારૂ પીવો એ શરમજનક કહેવાતું, હવે દારૂ આધુનિકતાની નિશાની ગણાય છે. લોકો પ્રેસ્ટિજ માટે પણ દારૂ પીએ છે.

જે લોકો જુગાર, શરાબ, ધૂમ્રપાન અને સુંદરીના શોખીન ન હોય એમને પછાત ગણવાની ફેશન થઈ ગઈ છે. આ ચારે રાક્ષસો એક એકથી ચડિયાતા

છે. તેની અસરો એઈડ્સ, કેન્સર, હૃદયરોગ, અકસ્માત વગેરે સ્વરૂપે અત્યારે દેખાઈ રહી છે. જાણે કે માનવજાતના ઈતિહાસની આ સર્વશ્રેષ્ઠ સંસ્કૃતિના નાશ માટે આ રાક્ષસો મેનકાનું મોહક સ્વરૂપ લઈને આવ્યા છે. જ્યારે આ રાક્ષસો સંયુક્ત રીતે આવે છે ત્યારે એની અસર ખૂબ જ પ્રચંડ હોય છે.

✽ દારૂનાં સ્વરૂપો :

- ✽ ઈથાઈલ આલ્કોહોલ
- ✽ મિથાઈલ આલ્કોહોલ (લટ્ટો).

✽ લોકો શા માટે દારૂ પીએ છે ?

- ✽ ટેસ્ટ કરવા
- ✽ બહાદુરી બતાવવા
- ✽ દોસ્તીના કારણે
- ✽ ધંધાના કારણે
- ✽ મોડર્ન દેખાવા
- ✽ બધા વચ્ચે જુદા પડવાની હિંમતના અભાવે
- ✽ માનસિક તનાવથી મુક્ત થવા (દા.ત. એકલતા, કંટાળો, માંદગી, દાંપત્યજીવનના પ્રશ્નો, વ્યક્તિગત નિષ્ફળતાઓ, રોજિંદા પ્રશ્નો, નોકરીના પ્રશ્નો, આર્થિક પ્રશ્નો, વૃદ્ધાવસ્થા વગેરે)
- ✽ નિર્બળતામાં : (દા.ત. શરમાળ પ્રકૃતિ, લઘુતાગ્રંથિ)
- ✽ વિકલ્પ તરીકે : (દા.ત. અસલામતી, છેતરામણી, સંબંધોમાં તિરાડ, પડકાર રૂપ કાર્ય આવી પડે ત્યારે)
- ✽ અન્ય કારણો : (દા.ત. અનુકરણ, વાતાવરણ, ધંધો, વારસાગત)

✽ શું દારૂથી એમના પ્રશ્નો ઉકલી જાય છે ?

ના,
ખરેખર દારૂનો ઉપાય બ્રામક અને તકલાદી છે, જે પ્રશ્નોને ઉકેલવા કરતાં વધુ ગૂંચવે છે.

ઘણા લોકો એવું માનતા હોય છે કે પોતે દારૂ ઓછો પીએ છે. અથવા પોતે કંટ્રોલ રાખી શકે છે. પણ બધા દારૂ પીનારામાં એક વાત સામાન્ય હોય છે અને એ છે કાબૂ બહાર દારૂ પીવાની ટેવ.

શરૂઆતમાં વ્યક્તિ માનસિક તનાવ હેઠળ દારૂ પીએ છે. પછી મૂડ લાવવા માટે દારૂ પીવો પડે છે અને એક સમય એવો આવે છે કે શારીરિક, સામાજિક,

આર્થિક અને કૌટુંબિક ખાનાખરાબી છતાં દારૂ પીધે જ રાખે છે અને છેવટે દારૂથી જ મૃત્યુ પામે છે. એટલું જ નહીં, એની પાછળના કુટુંબનું પણ સત્યાનાશ વાળતો જાય છે.

✱ દારૂની તાત્કાલિક અસરો :

લોહીમાં દારૂની માત્રા (મિલિગ્રામ %)	શરીર પર તેની અસર
૫૦ થી ૧૦૦ મિ.ગ્રા.	માનસિક રાહત, ચિંતા મુક્તિનો ભ્રમ, બોલકાપણું, નિર્ણયશક્તિમાં ક્ષતિ
૧૦૦ થી ૨૦૦ મિ.ગ્રા.	સંવેદનશીલતામાં વધારો, અશિષ્ટ વર્તન, મંદબુદ્ધિ, મંદ પ્રતિભાવ, ખૂબ જ ઓછી નિર્ણયશક્તિને કારણે શરીર ઉપર કાબૂ ગુમાવવો.
૨૦૦ થી ૩૦૦ મિ.ગ્રા.	અણધાર્યું વર્તન-મિજાજ જવો, ભયભીત થવું, ક્રોધિત થઈ જવું, જીભ થોથરાવી, ડગમગતા પગ, ડબલ દ્રષ્ટિ
૩૦૦ થી ૪૦૦ મિ.ગ્રા.	ઘટતી જતી ચેતના, ઊભા રહેવાની અસમર્થતા, ઊલટીઓ.
૪૦૦ થી ૫૦૦ મિ.ગ્રા.	સંપૂર્ણ બેભાનાવસ્થા.
૫૦૦ થી વધુ મિ.ગ્રા.	નિશ્ચિત મૃત્યુ.

લકો ખૂબ ઝેરી હોવાથી ૭૦થી ૧૦૦ મિ.ગ્રા. મિથાઈલ આલ્કોહોલ (લકો) જીવનનો નાશ કરવા માટે પૂરતો છે.

દારૂની લાંબાગાળાની અસરો : દારૂના લાંબાગાળાની અસરો કરતાં ટૂંકાગાળાની અસરોથી આપણે વધુ પરિચિત છીએ. પણ લાંબાગાળાની અસરો ખૂબ જ મહત્વની છે.

કોને અસર થાય ?	શું અસર થાય ?
કેન્સર થઈ શકે	મોં, ગળું, અન્નનળી, હોજરી, મોઢું આંતરડું, પ્રોસ્ટેટ, સ્વાદુપિંડ, સ્તન.
લીવર	સિરોસીસ
હૃદય	હૃદયરોગ
પાચનતંત્ર	ચાંદાં, ગ્રેસ્ટાઈટીસ, ભૂખ ન લાગવી, અપચો, એસીડીટી.
પોષક તત્ત્વો	વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વોની ઊણપ દા.ત. વિટામિન ડી, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ઝિંક.
સ્નાયુઓ અને હાડકાં	નબળાં બને, કેક્યર થઈ જાય, ખભા અને થાપાના સ્નાયુઓ નબળા બને.
મગજના કોષો	કાયમી અને ગંભીર ઈજા પહોંચાડે
વ્યક્તિત્વ	માણસ એકલો, ચીડિયો, ઈર્ષાળુ થઈ જાય
યાદશક્તિ	ઘટી જાય, ચિત્ત ભ્રમ થાય, સમજશક્તિ ઘટી જાય
કાર્યશક્તિ	મંદ પડે
સામાજિક	માણસ નીતિ-નેયમ અને જવાબદારી ભૂલી જાય. વાતોડિયો, તુંડમિજાજી, ઝઘડાખોર, હિંસકવૃત્તિવાળો થઈ જાય.
શુક્રપિંડ	નાના થાય, પૌરુષવૃત્તિનું શમન, બાળકો થવાની શક્તિ ઘટે.
પેટ	બરોળ મોટી થાય, જલોદર, લોહીની નળીઓ મોટી થાય, લોહીની ઊલટીઓ થાય.
ચામડી	જાતજાતના રોગો થાય.
રોગપ્રતિકારકશક્તિ	ઘટે

માનસિક દર્દો	વધે
અકસ્માતો	વધે
ગુનાખોરી	મારામારી, મિલકતના પ્રશ્નો, જાતીય પ્રશ્નો, ઘરફોડ, ચોરી, બળાત્કાર વધે.
આર્થિક નુકસાન	અકલ્પ્ય.

ખરેખર તો શરીરનો એકેય ભાગ એવો નથી કે જેને દારૂથી નુકસાન ન થતું હોય.

❖ દારૂ અને કેન્સર :

દારૂથી કેન્સર થવાનાં કારણો માંટ જાતજાતની થિયરીઓ છે. દા. ત. ૧. સોજાની થિયરી, ૨. શારીરિક અશક્તિ, ૩. ઘટતી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, ૪. દારૂમાંનાં ખાનગી તત્ત્વો, ૫. કેન્સરકારકોને ઉત્તેજિત કરવાં, ૬. લીવરની શક્તિમાં ઘટાડો થવો, ૭. તમાકુનાં ઝેરી તત્ત્વોને ઓગાળી પેટમાં લઈ જવાં.

આમાંનાં એક અથવા એકથી વધુ કારણોને કારણે દારૂથી કેન્સર થાય છે.

અવયવ	દારૂથી વધતી કેન્સરની માત્રા	દારૂ અને તમાકુ / ધૂમ્રપાનથી વધતી કેન્સરની માત્રા
સ્તન	૫૦ થી ૧૦૦ %	-
મોં અને ગળું	૨૦૦ થી ૬૦૦ %	૧૫૦૦ %
અન્નનળી	૨૦૦ થી ૬૦૦ %	૨૫૦૦ %

દારૂ મોં, ગળું, અન્નનળી, હોજરી, મોઢું આંતરડું (રિક્ટમ) પ્રોસ્ટેટ, સ્વાદુષિંડ અને સ્તનના કેન્સરમાં વધારો કરે છે અને જો તમાકુ કે ધૂમ્રપાનની હાજરી હોય તો આ વધારો અનેકગણો વધી જાય છે. શરીરને નુકસાન કરવાની ગુનેગારીના બે મોટા ભાગીદાર ભલભલાના હાંજ ગગડાવી નાખે છે અને મોટી મોટી સંસ્કૃતિઓનો બહુ જ સરળતાથી નાશ કરી દે છે.

❖ દારૂ અને અકસ્માત :

દારૂને લીધે રોડ પરના અકસ્માતમાં અનેકગણો વધારો થાય છે. ભારતમાં

કુલ અકસ્માતના ૬૬ % અકસ્માત દારૂને લીધે થાય છે. દારૂ પી અને મોટર સાઈકલ ચલાવનારને અકસ્માતનો ડર સાત ગણો વધી જાય છે અને મૃત્યુ ઉપજવાનો ભય સત્તર ગણો વધી જાય છે. રાત્રે થતા અકસ્માતોમાં ૭૦ % દારૂ પીને વાહન ચલાવનાર હોય છે.

ઘરના અકસ્માતોમાં પણ દારૂ ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. કુલ અકસ્માતોમાંથી ૩૩ % અકસ્માતો દારૂને લીધે થાય છે. આગની અંદર ઘેરાયેલા દારૂ પીધેલ વ્યક્તિઓમાંથી ૮૦ % વ્યક્તિઓ માટે દારૂ ઘાતક પુરવાર થાય છે.

✽ દારૂ અને ગુનાખોરી :

ગુનેગારો મોટેભાગે ગુનો કરતા પહેલાં દારૂ પીવાનું પસંદ કરતા હોય છે. જેથી એમને ગુનો કરવાની હિંમત વધે છે.

ગુનાનું નામ	દારૂના લીધે થતા ગુના
મારામારી	૬૩ %
મિલકતના ગુના	૬૮ %
જાતીય ગુના	૭૦ %
હિંસક હુમલા	૭૦ %
ઘરફોડ	૫૦ %
જેલમાં ગયેલા કેદીઓને ગુમ રોગો	૭૦ થી ૮૦ %
બળાત્કાર	૫૦ %

✽ દારૂ અને લીવર :

દારૂથી શરીરમાં આવેલી મુખ્ય લેબોરેટરી જેવું લીવર નુકસાન પામે છે. શરૂઆતમાં યકૃત ફૂલે છે, જેને Fatty Liver કહે છે. પાછળથી એ લીવર સંકોચાઈને નાનું થઈ જાય છે તેને સીરોસીસ ઓફ લીવર કહે છે.

સીરોસીસ બહુ જ ગંભીર બીમારી છે. શરીરમાં અનેક મહત્વના ફેરફારો થાય છે. દા. ત. જલોદર, લોહીની ઊલટીઓ વગેરે જેનાથી છેવટે વ્યક્તિઓ રિબાઈ રિબાઈને મૃત્યુ પામે છે.

માનવ જાતના બે વિનાશક શત્રુઓ તમાકુ અને દારૂ વિષે આપે જાણ્યું છે. હવે આપની ઈચ્છા એને છોડવાની હોય અથવા તમારી કોઈ અંગત વ્યક્તિને એમાંથી છોડાવવાની હોય તો એ માટે હવે પછી વાંચો : વ્યસન મુક્તિના સરળ ઉપાયો.

* બિયર... વાઈન... વ્હીસ્કી :

ત્રણેમાં શો ફરક છે ? બિયર ખૂબ ઠંડો કરીને પીવામાં આવે છે. મગમગ બરફ નાખ્યા વગર બિયરમાં બે થી છ ટકા આલ્કોહોલ હોય ! ક્રીક મરણ ડોલાવે તેવા બિયરમાં આલ્કોહોલ બાર ટકા પણ હોઈ શકે છે.

વાઈન પણ ચીલડ ઉર્ફે ઠંડો પીવાય છે. વાઈનના બે મુખ્ય પ્રકાર છે. નેચરલ અથવા જેને ટેબલ વાઈન કહે છે. તેમાં દશથી ચૌદ ટકા આલ્કોહોલ કન્ટેન્ટ્સ હોય છે. બીજા પોર્ટ અથવા ડેઝર્ટ પ્રકારના વાઈનમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ પંદરથી ચોવીસ ટકા હોઈ શકે. ડેઝર્ટ વાઈનમાં લિક્યોર પાઈન્ટુ જુદું જ પીણું છે.

બિયર-વાઈન હાર્ડ ડ્રીન્ક ગણાતાં નથી.

હાર્ડ ડ્રીન્ક એટલે વ્હીસ્કી, રમ, વોડકા કે જીન. તેમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ એંસી ટકા સુધીનું હોય છે. હાર્ડ ડ્રીન્કને ડાયલ્યુટ કરવું જોઈએ. પાણી, સોડા કે કોઈ પણ સોફ્ટ ડ્રીન્કથી. માત્ર બરફના ટુકડા નાખી 'ઓન ધ રોક્સ' પીનારા પણ છે.

છેલ્લે ? કોકટેઈલ !

કોકટેઈલ એટલે પીતાં અગાઉ જ બનાવવામાં આવતું જાતજાતનું મિશ્રણ ! ટોમેટો જ્યુઈસથી માંડીને જાતજાતના ફળના રસ હાર્ડ ડ્રીન્કમાં ચોક્કસ પ્રમાણમાં મિક્સ કરો તે કોકટેઈલ ! બ્લડી ગેરી, સ્કૂ ડ્રાઈવર, સિંગાપોર સ્લીન્ગ, બ્લ્યુ લાગૂન, ફોસ્ટ... કોકટેઈલનો પાર નથી. જેવો ટેસ્ટ અને જેવી મિક્સીંગની કલા !

આપણે ત્યાંના દેશી તાડી, લહો, પોટલી, ફેની, રતલામી કે બાર ગાઉદીઈ બોલી બદલાય તેમ મહુડાથી મણીપુરી સુધીના આપણા આગવા 'ડ્રિન્ક્સ'નો તો પાર નથી !



✽ ઘેર ઘેર માટીના ચૂલા :

“કેમ બેટા રોજ રોજ મોંડો આવે છે ?”

“હમણાં અશોકનો સ્વભાવ ખૂબ જ બદલાઈ ગયો છે.”

“આખો દિવસ રૂમ બંધ કરીને શું કરે છે ?”

“હમણાં ઘરમાંથી ચોરી થાય છે.”

“એ તમારું કહ્યું માનતો નથી તો શા માટે માથાકૂટ કરો છો ?”

અનેક આશાઓ, અરમાનો અને સ્વપ્નો સાથે માબાપ બાળકોને ઉછેરે છે. એના માટે અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓ તેઓ હસતાં હસતાં સહન કરી લે છે. પણ જ્યારે બાળક યુવાવસ્થામાં પહેલું ડગ માડે છે ત્યારે માબાપની ખરી કસોટી શરૂ થાય છે. પંદર વર્ષથી ત્રીસ વર્ષ સુધીની ઉંમરના ગાળામાં યુવાનો ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે અને એ નાની બાબતને મોટું સ્વરૂપ આપી દેતાં ખચકાતા નથી.

બાળકોના ભાવિને ઉજ્જવળ બનાવવા માબાપ રાતદિવસ મજૂરી કરતાં હોય છે, ત્યારે બાળકોને પૂરેપૂરાં સમજવાનો સમય એમની પાસે હોતો નથી અને હોય તો એનું મહત્વ એ સમજતા નથી.

ત્યારે શરૂ થાય છે ઉપર દર્શાવી તેવી વાતચીત. ક્યારેક ભય, ચિંતા, નિરાશા અને ક્રોધ પણ આવી જાય છે. પણ આવા વખતે એ બધું કરવું નકામું છે. ભાવિના આવનાર ખરાબ દિવસોની એ આગાહી છે. કદાચ આપણો પુત્ર કે પુત્રી ડૂગ પણ લેતાં હોય એવી શક્યતા રહે છે. જો તમે અત્યારે કાળજી ન લો તો તમારા યુવાન પુત્ર કે પુત્રીનું જીવન બરબાદ થઈ જવાની પૂરેપૂરી શક્યતાઓ રહે છે. એની સાથે સાથે તમારી આશા, અરમાનના ભુક્કેભુક્કા બોલાઈ જશે. તમારું ઘડપણ રગદોળાઈ જશે.

✽ ક્યારે શંકા કરશો ?

તમારા જેવાં સંતત પ્રવૃત્તિશીલ દંપતીને ખબર કેવી રીતે પડે કે તમારું યુવાવસ્થાને આવેલ બાળક ડૂગ લેતું થઈ ગયું છે અથવા થઈ જવાની અણી ઉપર છે ? નીચે જણાવેલ ચિહ્નો હોય ત્યારે આપે શંકા કરવી જરૂરી છે.

૧. શાળા, કોલેજ, નોકરી કે ધંધામાં ઓછી હાજરી.

૨. અભ્યાસમાં ઓચિંતા નિષ્ફળ જવું.

૩. ઘંધામાં કારણ વગર નુકસાન કરવું.
૪. ઘર, કુટુંબ કે મિત્રો સાથેના બગડતા સંબંધો.
૫. વાજબી કારણ વગર ઉધાર લેવું / દેવું કરવું.
૬. ચોરી કરવી.
૭. ઘરની મજામર્યાદા અને નિયમોનું ઉલ્લંઘન શરૂ કરવું.
૮. વર્તનમાં ઓચિંતો આનંદ, ગુસ્સો કે તિરસ્કાર આવી જવો.
૯. ખાનગી રાખવા પ્રયત્ન કરવો.
૧૦. નવા મિત્રો અને સર્કલ બનાવવું.
૧૧. રાત્રે મોઢા ઘરે આવવું. સવારે મોઢા ઊઠવું.
૧૨. જાહેર પ્રતિબંધોનું ઉલ્લંઘન કરવું.

ઉપરોક્તમાંથી એક અથવા એકથી વધુ ચિહ્નો હોય તો આપના બાળકમાં ડ્રગ લેવાની ટેવ નથી ને એ જાણવું જરૂરી છે. બધા જ લોકોમાં એવી ટેવ હોય છે એવું નથી, પણ માબાપ તરીકે આપે સચેત ઘઈ જવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

❖ શંકા જાય ત્યારે શું કરશો ?

તમે ગુસ્સે થશો.

ખખડાવવાની ઈચ્છા થશે.

મારવાની ઈચ્છા થશે.

તમારી જાત તમારા કાબૂ બહાર પણ જતી રહે.

પણ યાદ રાખો કે, ઉપરનામાંથી એક પણ વસ્તુ ન કરશો.

મનને ખૂબ જ શાંત રાખો.

તમારા વર્તનમાં શંકા આવે એવો કોઈ જ ફેરફાર ન કરશો. હવે તમારું તમારા બીજી પ્રવૃત્તિઓમાંથી સમય કાઢી તમારા બાળકનો અભ્યાસ કરવાનો છે.

- ક્યારે જાગે છે, ક્યારે ઊંઘે છે ?

- આખો દિવસ શું શું કરે છે ?

- એના મિત્રો કોણ કોણ છે ?

- આખા દિવસમાં ક્યાં ક્યાં જાય છે ?

- એનાં ખીસાં, દફતર એની વસ્તુઓને ખાનગીમાં તપાસો.

- શાળા, કોલેજ, નોકરી કે ઘંધાની જગ્યાએ અવારનવાર જાઓ.

- એના મિત્રો અને સર્કલને મળો. એમના ઘરે જાઓ. આટલું કરશો

એટલે તમને ઘણી માહિતી મળશે. તમારી શંકા સાચી છે કે ખોટી એ તમને ખબર પડી જશે.

❖ ડ્રગ લેતો કેવી રીતે થાય છે ?

પંદરથી ત્રીસ વર્ષની ઉંમર એ જિંદગીનો સૌથી જોખમી સમય છે અને ત્યારે યુવાન ઉપર બીજા લોકોની તરત જ અસર થાય છે. એટલે શોખ માટે, અભિમાનથી, શરમથી કે દબાણથી એ ડ્રગ લેતાં શીખી જાય છે.

❖ તમારા બાળકને ઠાપાવવા માટે શું કરશો ?

તમારા બાળકને ડ્રગથી બચાવવું હોય તો સૌથી સરળ રસ્તો એ છે કે રોજ એના માટે એક ક્લાક ગાળો, સાથે બેસો, વાતો કરો, મિત્રતા કેળવો, આત્મીયતા કેળવો. એને સમજો તો આ પ્રશ્ન આવશે જ નહીં.

બાળકને બીજા મિત્રને ત્યાં મોકલવાના બદલે એના મિત્રોને તમારે ત્યાં જ શોલાવો. વળી અવારનવાર એના મિત્રોના ઘરે તમે પણ જવાનું રાખો.

શાળા, કોલેજ કે અન્ય સ્થળે તમે અવારનવાર જવાનું રાખો અને ત્યાં એના સહાધ્યાયીઓ, શિક્ષકો કે સહકર્મચારીઓ સાથે મિત્રતા કેળવો. પ્રસંગોપાત ત્યાં થતા પ્રોગ્રામોમાં હાજરી આપો.

બસ આટલું કરશો તો તમારાં બાળકો આનંદમાં રહેશે અને વ્યસનની ચૂંગાણમાં પણ ફસાશે નહીં.

❖ ડ્રગના વ્યસનીઓની સંખ્યા કેટલી :

ડ્રગ લેનારની સારી સંખ્યા જણવાનું કામ લગભગ અશક્ય છે. પણ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના જણાવ્યા મુજબ આ સંખ્યા ખૂબ જ ઝડપથી વધતી જાય છે અને આધુનિકરણ એ વધારો કરવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે.

વર્ષ	સંશોધક	વિસ્તાર	પદાર્થ	સંખ્યા
૧૯૬૫	ચોપ્રા બંધુઓ	ભારત	ચરસ-ગાંજે	૩૦ લાખથી વધુ
૧૯૬૫	હોસ્પિટલે નોંધાયેલ	ભારત	-	૭૦,૦૦૦
૧૯૭૮	ડો. દેવેન્દ્ર મોહન	દિલ્હી થી ૧૧ ડ્રગ	-	૩૨.૪ %
૧૯૭૮	ડો. ગુરમિતલિંગ	પતીયાલા	ડ્રગ	૮૨ % વિદ્યાર્થી
		મેડિકલ સ્ટુડન્ટ		૨૯ % વિદ્યાર્થિની
	ડો. શર્મા	જનારસ	ડ્રગ	૧૫ થી ૨૫ %
	ડો. વૈકોબા રાવ	મદરાઈ	ડ્રગ	૧૫ થી ૨૫ %
		બોમ્બે	ડ્રગ	૩ લાખ
		દિલ્હી	ડ્રગ	૨ લાખ

૧૨

૧૩

૧૪

સંશોધકોને શંકા છે કે ઉપરોક્ત આંકડાઓ વાસ્તવિકતાથી ઘણા ઓછા છે.

❖ ડ્રગનાં વિશ્વનાં મોટાં કેન્દ્રો :

(૧) સોનેરી અર્ધચંદ્ર - (ગોલ્ડન ક્રિસન્ટ)

અફઘાનિસ્તાન, ઈરાન અને પાકિસ્તાનના ઉત્તર પશ્ચિમ પ્રદેશ અર્ધચંદ્રાકાર છે.

આ વિસ્તારમાં વર્ષે ૩૦૦૦ ટનથી વધુ અફીણ હેરોઈન બને છે. સાં સાથે ૩૦ થી ૪૦ ટકાવાળું પર્સીસ ટન હેરોઈન બને છે. આમ વર્ષે ૩૦૦ ટ હેરોઈનની હેરાફેરી થાય છે. એક કિલો હેરોઈનનો ભાવ સાઠત્રણ લાખ રૂપિય છે. એટલે કે વર્ષે ૧૦૫૦ લાખ રૂપિયાનો ધંધો થાય છે.

(૨) સોનેરી ત્રિકોણ (ગોલ્ડન ટ્રાયએન્ગલ) :

ભારતના ઉત્તર પૂર્વના ઈન્ચાલ, આસામ, મણીપુર, અરુણાચલ અને મ્યનામાર, થાઈલેન્ડ અને લાઓસ ખાતે કેફી ટ્રવ્યની અબજો રૂપિયાની હેરાફેરી થાય છે. આ સોનેરી ત્રિકોણમાં વર્ષે ત્રણ લાખ એકરમાં અફીણની ખેતી થાય છે. એક એકરે ૪૦ કિ.ગ્રા. અફીણની સરેરાશ ગણીએ તો વર્ષે ૧૨૦૦૦ ટ અફીણ એટલે ૧૨૦૦ ટન હેરોઈન એટલે ૪૮,૦૦૦ કરોડ રૂપિયાનો મોતળ સોદો.

૩. પેરૂ અને કોલમ્બિયા :

વિશ્વના અડધો અડધ કોકાની ખેતી પેરૂની છુઆલ્વા ખીણમાં થાય છે જેમાંથી કોલમ્બિયા કોકેઈન બનાવે છે.

૧૯૭૮માં એક કિલો કોકેઈનનો ભાવ અમેરિકામાં ૭૦,૦૦૦ ડોલર હતો. પેરૂમાં અંદાજે પાંચ લાખ એકરમાં કોકા ઊગે છે જેમાં દર વર્ષે ૬૨ ટકા ટકાની વધારો થાય છે. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે કોકાકોલામાં બિનકેફી કોકા પાંદડાની જાતની ફલેવર મિક્સ કરવામાં આવે છે.

❖ ડ્રગ વેચનાર કેન્દ્રો અને લોકોને કેવી રીતે ઓળખશો ?

પહેલી દૃષ્ટિએ કઠિન લાગતું આ કામ અવધુ જરૂર છે, પણ અશક્ય નથી. સામાન્ય રીતે ગલ્લા આનાં મુખ્ય કેન્દ્રો હોય છે. આ સિવાય આવકે વગર કે ઓછી આવકે ખૂબ જ ખર્ચા કરનાર વ્યક્તિઓ આ ધંધો કરતી હોવાની પૂરી શક્યતાઓ હોય છે. શંકાસ્પદ રીતે હરતીકરતી, બિનવિક્ષિત પોશાકો પહેરતી, વ્યસની જેવા શંકાસ્પદ વર્તન ધરાવતી વ્યક્તિ આ કામમાં સંડોવાયેલી

હોય છે.

સૌથી સરળ રસ્તો કોઈપણ વ્યસનીને ફોસલાવીને પૂછી લેવાનો છે. જેથી આખા વિસ્તારની તમામ માહિતી મળી જશે.

ખુલ્લી આંખો અને ખુલ્લા કાન તમને ઘણી બધી માહિતી સરળતાથી આપી શકે છે.

✽ ડ્રગ શું છે ?

ડ્રગ અંગ્રેજી શબ્દ છે. એનો અર્થ તો દવા થાય. અહીં ડ્રગ એટલે એવા પદાર્થો જે શરીર માટે ઉપયોગી નથી છતાં એને લેતાં એનું વ્યસન સરળતાથી થઈ જાય છે જે પાછળથી છોડવું ખૂબ જ અઘરું છે.

✽ ડ્રગના મુખ્ય પ્રકાર :

૧. નારકોટીક્સ - અફીણ અને એને સંબંધિત પદાર્થો
૨. વિચારો ઘટાડતા અને ઊંઘ લાવતા પદાર્થો
૩. મનને ઉત્તેજિત કરતા પદાર્થો
૪. દિવાસ્વપ્નોની દુનિયામાં લઈ જતા પદાર્થો
૫. ભાંગ અને એના જેવા પદાર્થો

✽ અફીણ ($C_{19}H_{19}NO_3$)

અફીણ શબ્દ, સંસ્કૃત શબ્દના અપભ્રંશ શબ્દ 'અહિકેન' ઉપરથી ઊતરી આવેલ છે. એનો અર્થ "નાગ ફેનમાંથી ઝેર આંકે છે" એવો થાય છે. મોરફીન શબ્દ લેટિન શબ્દ મોરફસ ઉપરથી ઊતરી આવ્યો છે જેનો અર્થ "સ્વપ્નોના દેવતા" એવો થાય છે.

અફીણ એ સર્વ કેફી દ્રવ્યોના રાજાઓનો રાજા છે. મોટાભાગના કેફી પદાર્થો અફીણની ગંગોત્રીમાંથી પેદા થાય છે. એ બધા જ ઝેરોનું ઝેર છે.

અફીણ એ ખસખસના છોડની પેદાશ છે. ઓક્ટોબરમાં બી રોપો તો ફેબ્રુઆરીમાં કાલાં તૈયાર થાય છે. (લગભગ કપાસનાં કાલાં જેવાં જ હોય છે) કાલાં ઉપર છરીથી ચેકા લગાવવામાં આવે છે. ચેકામાંથી રસ જળે છે. એ રસને થીજી જાય એટલે નાની ખપરીથી ભેગો કરવામાં આવે છે. આ થીજેલા રસને અળશીમાં બોળીને સૂકવો એટલે અફીણ તૈયાર થાય.

અફીણ કાળા, પીળા, ઘોળા કે કાબરચીતરા, રંગમાં આવે છે.

વર્ષો પહેલાં અફીણની ખેતી અફઘાનિસ્તાન અને તુર્કસ્તાનમાં જ થતી

હતી. સન્ ૧૮૨૦માં ઇસ્ટ ઇન્ડિયા કંપની અફીસને ઉત્તર પ્રદેશના માજુપુરમાં લઈ આવી ત્યાંથી ચીનમાં વેચવા માંડી.

અફીસ માટે અંગ્રેજોએ ચીન જોડે અફીસ ખુલ્લો કરી ચીનને હરાવી ચીનમાં અફીસ વેચવાની સત્તા મેળવી હતી. એના માટે ૧૮૩૯, ૧૮૪૨ અને ૧૮૫૬માં યુદ્ધો થયાં.

આજે ભારતમાં મધ્યપ્રદેશ, રાજસ્થાન અને ઉત્તર પ્રદેશની સરહદ જ્યાં મળે છે ત્યાં ખાસ કરીને મદેસૌર જિલ્લામાં અફીસની ખેતી થાય છે. દવા માટે અફીસ ઉગાડવાનાં અહીં સરકાર તરફથી લાઈસન્સ આપવામાં આવે છે. હજાર ચો.મિ.ના પ્લોટ ઠીક નારકોટીક ખાતું ૬ કિ.ગ્રા. અફીસની લેવી લે છે. હકીકતમાં પ્લોટઠીક આઠથી દશ કિ.ગ્રા. અફીસ ઊતરે છે, જેમાંથી વધારાનું કાળા બજારમાં વેચાય છે.

સત્તાવાર રીતે ૧૩૦૦૦ હેક્ટરમાં ૬૫૦ ટન અફીસ ઉગાડવાની સરકારે રજા આપેલી છે. એટલે લગભગ ૩૦૦ થી ૪૦૦ ટન અફીસની ત્યાંથી ગેરકાયદેસર હેરાફેરી થાય છે.

✻ હેરોઈન [C₁₇H₁₉NO(C₂H₅O)₂] (ડાય એસીટીલ મોરફાઈન) :

ગ્રીક શબ્દ હીરો જેનો અર્થ નેતા થાય છે એના ઉપરથી હેરોઈન શબ્દ ઊતરી આવ્યો છે, જેનો અર્થ "સૌથી વધુ શક્તિશાળી" એવો થાય છે.

હેરોઈનની શોધ સન્ ૧૮૦૬માં જર્મન કેમિસ્ટ વિલ્હામ એડમેને કરી હતી.

મોરફીનમાં એસીટીક એન હાઈડ્રસ નાખો એટલે હેરોઈન બને.

હેરોઈન એટલું બધું માદક દ્રવ્ય છે કે જેનો દુરુપયોગ ખૂબ જ થાય છે. જેના માટે ઈ. સ. ૧૯૨૦માં ૩૦,૦૦૦ કેમિસ્ટ અને ડોક્ટરોની ધરપકડ થયેલી જેમાંથી ૩૦૦૦ ને જેલ થયેલી.

✻ બાઈન સુગર (એક) :

૫૦ થી ૬૦ ટકા શુદ્ધ હેરોઈનમાં ગ્રીક ઓક્સાઈડ કે ધંતુરાનાં બી કે ટીક દેવેન્ડી કે સ્થિપ્તિન કે મેન્ડ્રેક્સ કે ચૂનો કે ગ્લુકોઝ લેખવવાથી બાઈન સુગર બને છે. નામ બાઈન સુગર છે પણ રંજ સફેદ હોય છે.

સિગારેટમાં તમાકુ સાથે લેખવીને સિગારેટ સ્વરૂપે વેચાય છે.

(૧) અકીણ અને સંબંધિત પદાર્થો

ઓપરેશન પછી અથવા દુખાવા વખતે લાંબો વખત સુધી અકીણવાળી દવાઓ લેવામાં આવે તો અકીણના બંધાણી બની જવાય છે. અકીણ આપણે ત્યાં વરસોથી અનેક સ્વરૂપે વપરાય છે.

પ્રકાર	અન્ય નામ	દવામાં ઉપયોગ	વ્યસન થવાની સંભાવના જતાં		સમય અંતર ક્યાક્યાં વધુ	કેવી રીતે લેવાય છે ?
			શારીરિક	માનસિક		
અકીણ	ઓપીયમ	દર્દશામક	પૂલ વધુ	પૂલ વધુ	દા. ૩ થી ૬	મો, સહમ
મોરફીન	મોરફીન	અડા બંધ કરવા દર્દશામક	પૂલ વધુ	પૂલ વધુ	દા. ૩ થી ૬	મો, સહમ ઈન્જેક્શન
પેલીડીન	ડીપેરોલ	દર્દશામક	પૂલ વધુ	પૂલ વધુ	દા. ૩ થી ૬	મો, ઈન્જેક્શન
કોડીન	ફેન્થાઇન	ખાંસી બંધ કરવા	વધુ	વધુ	દા. ૩ થી ૬	મો, ઈન્જેક્શન
હેરોઈન	આઈનસુગર	દર્દશામક	પૂલ વધુ	પૂલ વધુ	દા. ૩ થી ૬	ઈન્જેક્શન, સુલવા માટે બીટી સ્વરૂપે
મેથાડોન અન્ય	લોબોટીલ	દર્દશામક ખાંસી બંધ કરવા	વધુ	આંધી	દા. ૧૨ થી ૨૪ દા. અયોગ્યસ	મો, ઈન્જેક્શન મો, ઈન્જેક્શન અડા બંધ કરવા

* અકીણની અસરો :

* (A) દૂંડા ગાળાની :

ઓછી માત્રામાં અકીણ લેવાથી પહેલાં મગજ ઉપરનો કંટ્રોલ ઘટી જાય છે જેથી સામાજિક બંધનોની અંસર જતી રહે છે એટલે લેનાર માણસનો મૂલ્ય વધી જાય છે.

જેમ માત્રા વધે એમ પછી ઊલટીઓ થાય છે. વધુ માત્રા વધે એટલે ઘેન આવે છે. ઘીરે ઘીરે શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધતી જાય છે. આંખની ડીક્રી નાની થઈ જાય છે અને છેવટે લેનાર વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે.

* (B) લાંબા ગાળાની :

લાંબો વખત આ પદાર્થો લેવાથી આરોગ્યમાં બગાડો થાય છે. ધનુરે,

કમળો, હૃદયનો સોજો, કેકસામાં અને મગજમાં પણ પરુ થઈ શકે છે અને છેવટે વહેલાં મૃત્યુ પામે છે.

જેમ આ પદાર્થો લાંબા સમય લેવામાં આવે એમ એની માત્રા વધુ ને વધુ લેવી પડે છે. એક સમય એવો આવે છે કે, એના વગર ચાલતું પણ નથી.

✿ વધુ માત્રામાં લેતાં :

શ્વાસની ઊંચાઈ અને સંખ્યા ઘટે છે.

હાથપગ ઠંડા પડી જાય છે.

રુધિરાભિસરણ તંત્રમાં ગંભીર ક્ષતિઓ આવે છે.

આંચકી પણ આવી શકે.

બેભાન થવાય.

મૃત્યુ થાય.

✿ બંધ કરવાથી થતી આડઅસરો :

અફીણવાળા પદાર્થો બંધ કરવાથી નીચેની આડઅસરો આવે છે :

ઊંઘ ન આવવી.

આંખ અને નાકમાંથી પાણી આવવું.

બગાસાં આવવાં.

ભૂખ ઘટી જવી.

ગુસ્સો આવી જવો.

હાથ પગ ધ્રુજવા.

ડર લાગવો.

થાકી જવું.

ઊલટીઓ થવી.

ઠંડી લાગવી.

પરસેવો થવો.

આજા થવા વગેરે આડઅસરો આવે છે.

(૨) વિચારો ઘટાડતી અને ઊંઘ લાવતા પદાર્થો

ફીનોબાર્બીટોન અને ડાયજેપામ નામની દવાઓ ખૂબ જ માત્રામાં અત્યારે વપરાય છે. આનો વપરાશ શરૂ થયા પછી ટેવ પડી જવાની શક્યતાઓ રહે છે.

નામ	બીજાં નામ	દવામાં ઉપયોગ	વ્યસન થવાની શક્તિ		સમય જતાં વધુ માત્રામાં લેવી પડે	અસર કલાકમાં	કેવી રીતે લવાયા
			શારીરિક	માનસિક			
બાર્બીયુરેટ	ફીનોબાર્બીટોન	આંચકી માટે ઊંધ માટે	વધુ	વધુ	હા	૧ થી ૬	મોં
બેન્ઝોડાયઝેપીન્સ	ડાયઝેપામ વેલીયમ ડામપોજ લીબ્રીયમ	ઊંધ માટે ચિંતા દૂર કરવા આંચકી માટે	ઓછી	ઓછી	હા	૪ થી ૮	મોં
મેથાક્યુલોન	મેટ્રેક્સ	ચિંતા દૂર કરવા ઊંધ માટે આંચકી માટે	ખૂબ વધુ	ખૂબ વધુ	હા	૪ થી ૮	મોં
અન્ય		"	મધ્યમ	મધ્યમ	હા	૪ થી ૮	મોં

✿ આડઅસરો :

તરત જ થતી :

- ✿ બોલતાં જીભ થોથડાવી
- ✿ સમય અને સ્થળનું ભાન ન રહેવું.
- ✿ કાર્ય કરવામાં ધીમાપણું આવવું.

લાંબા ગાળાની અસરો :

- ✿ કાર્યશક્તિમાં ઘટાડો
- ✿ વિચારશક્તિ ઘટવી
- ✿ બોલવામાં ધીમા અને અસ્પષ્ટ બનવું
- ✿ સમજશક્તિમાં ઘટાડો
- ✿ યાદશક્તિમાં ઘટાડો
- ✿ નિર્ણયશક્તિમાં ખામી
- ✿ ધ્યાન આપવાની શક્તિ ઘટે
- ✿ ગુસ્સાવાળો સ્વભાવ.
- ✿ ઝઘડાખોર

✿ વધુ માત્રામાં લેવાથી થતી અસરો :

- ✿ શ્વાસની સંખ્યા અને ઊંડાણ ઘટે
- ✿ હાથપગ ઠંડા પડી જવા
- ✿ આંખની કીકી પહોળી થઈ જવી
- ✿ નાડીના ઘબકારાની સંખ્યા વધી જવી અને બરાબર ન ચાલવી.
- ✿ બેભાન થઈ જવું
- ✿ મૃત્યુ થવું

✿ બંધ કરવાથી થતી આડઅસરો :

- ✿ ચિંતા
- ✿ ઊંઘ ન આવવી
- ✿ ધુજારી
- ✿ આંચકી
- ✿ ક્યારેક મૃત્યુ

✿ ૩. મળને ઉત્તેજિત કરતા પદાર્થો

✿ કોકેઈન : $C_{17}H_{22}NO_4$

દક્ષિણ અમેરિકામાં થાક, તરસ -ભૂખ મટાડવા માટે આદિવાસીઓ કોકાના વેલાનાં પાંદડાં ચાવતાં. અમેરિકો નામના ઈટાલિયને સન્ ૧૪૯૯માં કોકાના પાંદડાનો ચમત્કાર અનુભવ્યો.

સન્ ૧૮૬૦માં આલ્બર્ટ નિમેને કોકાના પાંદડામાંથી કોકેઈન શોધી કાઢ્યું. તેનો ઉપયોગ ઓસ્ટ્રેલિયાના ડૉ. કાર્લ કોલટે આંખ, કાન, ગળા અને નાકના નાના ઓપરેશનમાં એનેસ્થેસિયા લાવવા કરવા માંડ્યો.

આજ સુધી અજાણ્યો આ છોડ પહેલી દષ્ટિએ સાવ સામાન્ય આઠ ફૂટ ઊંચો અને ઝાડી ઝાંખરા જેવો લાગે. એણે અમેરિકા અને આફ્રિકાની કાળી પ્રજાને બરબાદ કરી મૂકી છે. અને હવે આખા વિશ્વને બરબાદ કરવાની તૈયારીમાં છે.

ભલભલા જેનાથી ગભરાય છે એ અમેરિકા આજે કોકેઈનથી ગભરાઈ ગયું છે. અને પાલ્લો એસ્કો બાર જેવા કોકેઈનના માફિયા માટે ૮૭ લાખ ડોલરનું ઈનામ જાહેર કર્યું છે.

મજૂરો કોકાનાં ખેતરોને હરિયાળી ખાણ કહે છે. (ગ્રીન માઈન) તેમને મજૂરી ખૂબ જ મળે છે.

૫૦૦ કિ.ગ્રા. કોકાનાં પાંદડાંમાં સલ્ફ્યુરિક એસિડ નાખી મજૂરે પગથી

લુગ્દીને ચારથી પાંચ દિવસ લુગ્દીને મસળ્યા કરવી પડે છે. જેનાથી પગમાં ફોલ્લા પડી જાય છે. ૫૦૦ કિ.ગ્રા. પાંદડાંમાંથી અડધો કિ.ગ્રા. લુગ્દી બને છે. આ કાચા માલને દાણચોરો રિક્ષાઈનરીમાં રિક્ષાઈન કરે છે. તેમાં એસિયેન, ઈથર હાઈડ્રોકલોરિક એસિડ ઉમેરતાં કોકેનનો સફેદ પાઉડર તૈયાર થાય છે.

કોકેઈન મોઘું પડે છે. એટલે કોકેઈનમાં ખાવાના સોડા કે ઈથર ઉમેરી વરાળરૂપે જે ઠારવામાં આવે છે તે સસ્તું પડે છે, જે કેક તરીકે ઓળખાય છે.

નામ	દવામાં ઉપયોગ	વ્યસન ધવાની શક્યતા		સમય જતાં વધુ માત્રામાં લેવી પડે	અસર કલાકમાં	કેવી રીતે લેવાય
		શારીરિક	માનસિક			
કોકેઈન	ચામડી બહેરી કરવા	શક્ય	ખૂબ વધુ	હા	૧ થી ૨	ઈંકણી, બીટી, ઈન્જેક્શન
એમ્ફેટેમાઈન	ધ્યાન શક્તિ વધારવા	શક્ય	ખૂબ વધુ	હા	૨ થી ૪	મોં, ઈન્જેક્શન
	વજન ઘટાડવા					
કેનમીટ્રેજીલ	વજન ઘટાડવા	શક્ય	ખૂબ વધુ	હા	૨ થી ૪	મોં, ઈન્જેક્શન
મિથાઈલકેનીડેટ	ધ્યાનશક્તિ વધારવા	શક્ય	મધ્યમ	હા	૨ થી ૪	મોં, ઈન્જેક્શન
અન્ય	વજન ઘટાડવા	શક્ય	ખૂબ વધુ	હા	૨ થી ૪	મોં, ઈન્જેક્શન

❁ આડઅસરો

ટૂંકા ગાળાની :

- ❁ ધ્યાનશક્તિ વધવી
- ❁ ગુસ્સો ધવો
- ❁ તોફાની
- ❁ મનસ્વી
- ❁ નાડીના ધબકારા વધવા
- ❁ લોહીનું દબાણ વધવું
- ❁ ગિંધ ન આવવી
- ❁ ભૂખ ન લાગવી

લાંબા ગાળાની :

- ☸ લોહીની નસોમાં નુકસાન
- ☸ જ્ઞાનતંતુઓમાં નુકસાન
- ☸ બેસવાની પદ્ધતિમાં ફેરફાર
- ☸ માનસિક રોગ થવો

વધુ માત્રામાં લેવાથી :

- ☸ ગુસ્સો
- ☸ શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધવું
- ☸ દિવાસ્વપ્નો
- ☸ આંચકી
- ☸ મૃત્યુ

બંધ કરવાથી થતી આડઅસરો :

- ☸ ખૂબ ઊંધ આવવી
- ☸ વાતાવરણમાંથી રસ ઊડી જવો
- ☸ ડીપ્રેસન
- ☸ સ્થળ અને સમયનું ભાન ન રહેવું
- ☸ ગુસ્સો આવવો

(૪) દિવાસ્વપ્નોની દુનિયામાં લઈ જતા પદાર્થો

☸ એલ. એસ. ડી. :

લાયસરજીક એસિડ ડાય ઈથાઈલ એમાઈડ $C_{20}H_{28}N_3O$

સ્વિસ કેમિસ્ટ આલ્બર્ટ હોફમેનને ૧૯૪૩ની અંદર ઘઉંના કણસલાની ફૂગમાંથી રસી બનાવવા જતાં અચાનક રીતે એલ.એસ.ડી. મળ્યું. એમાંથી કોઈ ઉપયોગી દવા આજ સુધી મળી નથી. એ એટલું બધું શક્તિશાળી છે કે ત્રીસ નીનો ગ્રામ (એટલે કે એક કિ.ગ્રા.નો હજારમો ભાગ ગ્રામ. એક ગ્રામનો હજારમો ભાગ મિલિગ્રામ અને એનાથી પણ એ અનેક ભાગ ઓછું છે) છતાં પણ બંધાણીને એટલું આપવામાં આવે તો ત્રણ-ચાર દિવસ સુધી એ હવામાં તરતો હોય એમ બેભાન રહે છે.

નામ	દવામાં ઉપયોગ	વ્યસન ધવાની શક્તિ		સમય જતાં વધુ માત્રામાં લેવી પડે	અસર કલાકમાં	કેવી રીતે લેવાય
		શારીરિક	માનસિક			
એલ. એસ. ડી.	-	-	?	હા	૮ થી ૧૨	મોં
એમ્ફેટેમાઇનના સ્વરૂપો	-	?	?	હા	અનિયમિત	મોં, ઇન્જેક્શન
ફીન્સીક્લીડીન	-	?	પૂબ વધુ	હા	દિવસોમાં	મોં, ઇન્જેક્શન, બીડી
અન્ય	-	-	?	શક્ય	અનિયમિત	મોં, ઇન્જેક્શન, બીડી, છોકરી

❖ આડઅસરો :

ટૂંકા ગાળાની

- ❖ દિવાસ્વપ્નો
- ❖ સમય અને અંતરનું ભાન ન રહેવું

લાંબા ગાળાની :

- ❖ ભયંકર ડીપ્રેસની
- ❖ માનસિક રોગો
- ❖ વિકૃત વર્તન
- ❖ વિચારશક્તિમાં ઘટાડો

વધુ માત્રામાં લેવાતાં થતી આડઅસરો :

- ❖ માનસિક રોગ
- ❖ મૃત્યું

(૫) ભાંગ અને એના જેવા પદાર્થો

કેનાબીસ : ભારત દેશમાં વિવિધ પ્રકારના નશાકારક પદાર્થોનો ઉપયોગ જુદા જુદા સમયે થાય છે. સમયાંતરે કેટલાક પદાર્થો બદલાતા રહ્યા છે, પરંતુ

કેનાલીસ અર્થાત્ ભાંગ સૈકાઓથી તમામ સ્તરના લોકો માટે લોકપ્રિય બનેલો નશાકારક પદાર્થ છે. ભાંગ નશાકારક પીણા તરીકે ધૂમ્રપાન દ્વારા તથા અન્ય પદ્ધતિ રૂપે નશો કરવા માટે વપરાય છે.

ભાંગની આનંદદાયક અસરોનાં વખાણ સૈકાઓથી થાય છે, ૧૯૯૩માં પ્રકાશિત થયેલ એક પુસ્તકમાં ભાંગ વિષે નીચેનું વાક્ય લખાયું છે.

‘ભાંગ આહ્લાદક, આનંદદાયક, હવાઈ સફરે લઈ જનાર, સ્વર્ગની સીડી ચઢાવનાર, ગરીબોને સ્વર્ગીય સુખની અનુભૂતિ કરાવનાર, વેદનાના ઘાને રૂઝવનાર અને દુઃખ મુક્તિ અપાવનાર અદ્ભુત ચીજ છે.

કેનાલીસ જુદા જુદા ત્રણ સ્વરૂપે વપરાય છે.

ચરસ : ચરસની નાની નાની ગોળીઓને સિગારેટમાં નાખીને ચૂસ્કી લેવાની પદ્ધતિ આપણા દેશમાં પ્રચલિત છે. ચરસ સામાન્ય રીતે કેનાલીસના માદા છોડવાના પાંદડા અને ફૂલોની ટોચ પરથી મેળવવામાં આવે છે.

ગાંજો : સામાન્ય રીતે કેનાલીસનાં સૂકાયેલાં ફૂલોની ટોચ પરથી મેળવાય છે. અને તેને ચલમમાં નાખીને પીવામાં આવે છે.

ભાંગ : સામાન્ય રીતે નર અને માદા કેનાલીસનાં સૂકાયેલાં પાંદડાં અને ફૂલોની ડાળીઓમાંથી ભાંગ મેળવાય છે. તે સામાન્ય રીતે પીવાના સ્વરૂપમાં વપરાય છે. જોકે મીઠાઈ અને ખાદ્ય પદાર્થોમાં નાખીને પણ તેનો ઉપયોગ કરાય છે. ભાંગ શિવરાત્રીના દિવસે લેવાય છે. અને તેની પ્રસાદી લેવી એ ધાર્મિક રીત રિવાજના એક ભાગ રૂપે છે. સામાન્ય રીતે ભાંગનો નશો લોકો સમૂહમાં કરે છે. કોઈ એકલદોકલ વ્યક્તિ ભાંગ પીતો ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. હોળી-ધુળેટીના પર્વ નિમિત્તે પણ ભાંગનો ઉપયોગ પ્રચલિત છે.

ભાંગ, ચરસ અને ગાંજનો વપરાશ આપણા દેશમાં સૈકાઓથી પ્રચલિત હોવા છતાં આ વ્યસની પદાર્થો અંગેનાં વિવિધ સંશોધનો છેલ્લા દોઢ દાયકાથી જ શરૂ થયાં છે. માત્ર વાર-તહેવાર કે સામાજિક પ્રજ્ઞાલી સિવાય પણ યુવા પેઢીમાં તેનો નિયમિત રીતે વપરાશ ચિંતાનું કારણ બન્યો છે.

ભાંગ-ચરસ અને ગાંજનું નિયમિત સેવન કરવાથી વ્યક્તિ કાયમી ધોરણે તીવ્ર મનોવિકૃતિનો શિકાર બની જાય છે. આવી વ્યક્તિમાં નીચેનાં લક્ષણો જોવા મળે છે.

૧. ચિંતા, વ્યગ્રતા.
૨. હૃદયના ધબકારા વધી જવા, ગભરામણ થવી, હાથ-પગ ઠંડા પડી જવા.
૩. અકારણ ભય અને નકારાત્મક વિચારો આવવા.

૪. અકારણ શંકાશીલ થઈ જવું.

૫. બીજાઓ પોતાના વિષે વાત કરી રહ્યા છે. પોતાની વિરુદ્ધ કાવત્રુ કરી રહ્યા છે વગેરે ખોટી અને વધારે પડતી શંકાઓ થવી.

સામાન્ય સંજોગોમાં વ્યસની પદાર્થ લેવાનું બંધ કરાય તો દસ દિવસમાં ઉપરોક્ત તમામ રોગનાં લક્ષણો દૂર થઈ જાય છે. જ્યારે વ્યસની પદાર્થનું વધારે માત્રામાં લાંબા સમયથી સેવન કરાતું હોય તો ઉપરોક્ત મનોવિકૃતિઓ ઉપરાંત યાદશક્તિ ક્ષીણ થવી, સ્થળ અને સમયનું અપૂરતું ભાન રહેવું. આત્મ વિકૃતિઓનો શિકાર બને છે.

ભાંગ-ચરસ અને ગાંજાના વધારે પ્રમાણમાં સેવનને કારણે થતી મનોવિકૃતિ પેરાનોઈડ સ્કીઝોફ્રેનીયા સાથે સરખાવી શકાય.

વર્ષો સુધી ચરસ-ગાંજા કે ભાંગનો વપરાશ કરતા વ્યસનીઓમાં કોઈ પણ પ્રકારની પ્રેરણા કે ઉત્સાહનો અભાવ જોવા મળે છે અને તેઓ 'એમોટીવેશનલ સિન્ડ્રોપ'ના શિકાર બને છે. જેમાં નીચે મુજબનાં રોગનાં લક્ષણો જોવા મળે છે.

૧. વ્યક્તિ બેપરવાહ, ઉદાસીન, અતડો, ભાવનાશૂન્ય બની જાય છે. તેનામાં કોઈ પણ પ્રકારની લાગણી, સહાનુભૂતિ અને હિત સંબંધનો સંપૂર્ણ અભાવ વર્તાય છે.

૨. આજુબાજુના વાતાવરણમાં કોઈ જ પ્રકારનો રસ કે રુચિ નથી રહેતાં.

૩. શારીરિક તાકાત ક્ષીણ થતી જાય છે અને દુર્બળ થતો જાય છે.

૪. ઈચ્છાઓ, અભિલાષાઓ નષ્ટ થઈ જાય છે.

૫. બૌદ્ધિક ક્ષમતા તેમજ કાર્યક્ષમતામાં વિક્ષેપ પડે છે.

૬. નોકરી - ધંધો કરવાની ઈચ્છા થતી નથી અને કુટુંબના સભ્યો પ્રત્યે પણ રસ દાખવતો નથી.

નામ	અન્ય નામ	દવામાં ઉપયોગ	વ્યસન થવાની શક્યતા		સમય જતાં વધુ માત્રામાં લેવી પડે	સમય અસર કલાકમાં	કેવી રીતે લેવાય
			શારીરિક	માનસિક માત્રામાં લેવી પડે			
મારીજુઆના	ભાંગ, ગાંજો	-	?	મધ્યમ	હા	૨ થી ૪	મોં, બીડી
ટેટ્રાહાઈડ્રો કેનાબીનોલ	THC	કેન્સર	?	મધ્યમ	હા	૨ થી ૪	મોં, બીડી
હસીસ	ચરસ, હસ	-	?	મધ્યમ	હા	૨ થી ૪	મોં, બીડી
હસીસનું તેલ	હસનું તેલ	?	મધ્યમ	હા	૨ થી ૪	મોં, બીડી	મોં, બીડી

✽ આડઅસરો :

ટૂંકા ગાળાની : યુફોરીયા, ભૂખ વધુ લાગવી, સમય અને સ્થળનું ભાન જતું રહેવું.

લાંબા ગાળાની : હૃદયની ગતિ વધવી, લોહીનું દબાણ વધવું, સમય અને સ્થળનું ભાન જતું રહેવું; સ્વભાવમાં ફેરફાર, જિંદગીમાં સફળ થવાની ઈચ્છામાં ઘટાડો

વધુ માત્રામાં લેવાથી : થાક લાગવો, માનસિક રોગો

બંધ કરવાથી થતી અસરો : ઊંઘ ન આવવી, ભૂખ ઘટી જવી, બિનજરૂરી દોડાદોડ.

પેટ્રોલ : લોકો જાતજાતના પદાર્થોનું વ્યસન કરે છે. એમાં હવે પેટ્રોલનો પણ ઉમેરો થયો છે.

✽ બધા ડ્રગ માટે :

સામાજિક અસરો :

ઘર : બાળક અને પત્નીને મારઝૂડ કરવી, છૂટાછેડા

સ્કૂલ : અભ્યાસ બંધ, નાપાસ થવું.

ધંધામાં : નિષ્ફળ, નોકરી છોડવી પડે,

સામાજિક : અકસ્માત, ઝઘડા, ચોરી, ખૂન, બળાત્કાર, ઘરમાં ઝઘડા, આર્થિક નુકસાન.



૬. બીજાને વ્યસન મુક્ત કરવાના રસ્તા વ્યસન છોડાવવું છે...? વ્યસન-મુક્તિના આ રહ્યા સરળ રસ્તાઓ !

વ્યસન એટલે બરબાદી. વ્યસનથી થતી બરબાદીને વર્ણવવા માટે કોઈ જ યોગ્ય શબ્દો નથી. વ્યસનથી થતા નુકસાનની ગણતરી કરવી લગભગ અશક્ય છે. એક જ દાખલો લઈશું તો થોડો અંદાજ આવશે. દા.ત. તમાકુથી દર વર્ષે ૩૦ લોકો મૃત્યુ પામે છે એટલે કે દર દસ સેકન્ડે એક માણસનું મૃત્યુ તમાકુથી થાય છે. તમાકુથી મરનાર લોકોમાં અડધાથી વધુ લોકો કિશોર અને યુવાન હોય છે એટલે જ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ તમાકુ વિરુદ્ધ યુદ્ધ છેડ્યું છે. એવી શંકા છે કે આવતા ૩૦ વર્ષની અંદર તમાકુથી દર વર્ષે એક કરોડ લોકો મૃત્યુ પામશે. એટલે કે દર ત્રીજી સેકન્ડે એક માણસનું મૃત્યુ એક માત્ર તમાકુથી જ થશે.

❖ વ્યસનથી થતાં નુકસાન

આર્થિક : પૈસા વપરાય, ખર્ચ વધે, આવક ઘટે.

શારીરિક : શક્તિ ઘટે, રોગ વધે.

કૌટુંબિક : સંબંધ બગડે.

સામાજિક : પ્રતિષ્ઠા ઘટે.

માનસિક : સંતુલન બગડે, નિર્ણય શક્તિ ઘટે.

અભ્યાસ : ઓછો કરી શકાય.

નૈતિક : અધઃપતન, ચોરી, વ્યભિચાર, જુદું બોલવું.

આ તો ફક્ત તેનો આછો ખ્યાલ જ છે. નજરોનજર જોયેલાં કિસ્સાઓથી તો હૃદય દ્રવી જાય છે.

❖ વ્યસનના પ્રકાર :

૧	નારકોટીક	ઓપિયમ, મોરફીન, કોડીન હેરોઈન, પેથિડીના, ફોર્ટવીન, મેથાડોન
૨	મગજની ક્રિયાશક્તિ ઘટાડતાં	ડાયજેપામ, લીબ્રાયમ, બાર્બીયુરેટ, મેટ્રેક્સ
૩	મગજને ઉત્તેજિત કરતાં	કોકેઈન, એન્ફેટેમાઈન્સ
૪	હેલ્થુસિનોજન	એલ. એસ. ડી., એમફેટેમાઈન્સ, ફેન્સિલિડીન

૫ કેનાબીસ	મેરાજુઆના, હશીશ, ટ્રાયહાઈડ્રોકેનાબીનોલ
૬ તમાકુ	પાન, બીડી, સિગારેટ, મસાલા, ગુટકા, છીંકણી, ટૂથપેસ્ટ

આમાંથી મોટાભાગની વસ્તુના મોહપાશમાં ફસાયા પછી નીકળવું અશક્ય થઈ પડે છે. દુર્યોધનની જેમ પોતાને ખબર હોય કે હું ખરાબ કરું છું છતાં છોડી શકતા નથી અને પોતાનો વિનાશ નોતરે છે.

❖ વ્યસન છોડવું કેમ અઘરું છે ?

મોટાભાગનાને વ્યસન છોડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે ત્યારે શરૂઆતમાં બહુ જ તકલીફ પડે છે. દા.ત. બગાસાં આવવાં, આળસ ચડવી, પરસેવો વહેવો, ચિંતા થવી, ભૂખ ઘટી જવી, આત્મવિશ્વાસ જતો રહેવો, તાવ, ઘબકારા વધી જવા, ઊલટી થવી, ઝાડા થઈ જવા વગેરે થાય છે. એટલે મોટાભાગના લોકો શરૂઆતથી જ થાકી જાય છે.

❖ વ્યસનની માત્રા વધઘટ કરતાં પરિબળો :

અ. વ્યસન ઘટાડતાં પરિબળો

- ❖ ૧. વ્યસનવિરોધી સંશોધકો અને વિચારકો
- ❖ ૨. વ્યસનવિરોધી પ્રચારકો
- ❖ ૩. વ્યસનવિરોધીઓ
- ❖ ૪. નિર્વ્યસનીઓ

બ. વ્યસનીઓ

- ❖ ૧. વ્યસનથી આકર્ષિત / વ્યસન માટે દબાણ
- ❖ ૨. દબાણ-આકર્ષણથી ક્યારેક વ્યસન કરનાર
- ❖ ૩. સંકોચ, શરમ સાથે નિયમિત વ્યસન કરનાર
- ❖ ૪. નિઃસંકોચ રીતે નિયમિત વ્યસન કરનાર

ક. વ્યસન વધારતાં પરિબળો

- ❖ ૧. વ્યસનના વેપારીઓ
- ❖ ૨. વ્યસનના પ્રચારકો
- ❖ ૩. વ્યસન વધારવા માટે સંશોધન કરનાર
- ❖ ૪. વ્યસનના મોટા ઉદ્યોગપતિઓ

૬. વ્યસન વધારવા કે ઘટાડવામાં અન્ય પરિબળો :

- ☞ ૧. કાયદાઓ
- ☞ ૨. સામાજિક રિવાજો
- ☞ ૩. ધાર્મિક
- ☞ ૪. નેતાઓનાં વ્યક્તિગત ધોરણો
- ☞ ૫. સાહિત્ય, અખબાર, સામયિકો, ટી.વી., ફિલ્મો વગેરે

ઉપરનાં દરેક પરિબળોની કલ્પનામાં ના આવે એવી મોટી અસરો છે.

✳ શું વ્યસનમુક્તિ શક્ય છે ?

મોટાભાગનો જવાબ 'ના' હશે. જેમણે પ્રયત્ન કર્યો છે એ તો સ્પષ્ટપણે 'ના' પાડશે. વિશ્વમાં જે સંશોધનો થયાં છે એના આધારે આપ જાતે જ નિર્ણય કરશો તો વધુ સારું.

૧. ફક્ત સલાહ આપવાથી બહુ જ ઓછી અસર થાય છે.
૨. માહિતી અને સલાહ આપવાથી ૧૦ % બંધ થાય છે.
૩. એક વખત વ્યવસ્થિત સલાહ આપવાથી ૪૦ % લોકો વ્યસન છોડે છે. ૩૦ % લોકો વ્યસન ઓછું કરે છે. ૩૦ % લોકો ગંભીર બને છે - વિચારતા થાય છે.
૪. માહિતી, સલાહ અને નજીકના યોગ્ય દાખલા આપવાથી ૩૦ થી ૬૦ % લોકો બંધ કરે છે.
૫. માહિતી, સલાહ અને નજીકના યોગ્ય દાખલા, પ્રેમ, સતત પ્રયત્ન, પ્રોત્સાહન અને ડૉક્ટરની મદદથી મોટા ભાગે બંધ થાય છે.

✳ વ્યસનમુક્તિનું રહસ્ય

- ☞ સતત માહિતી
- ☞ યોગ્ય સમયે યોગ્ય શબ્દોમાં સલાહ
- ☞ નજીકના યોગ્ય દાખલા
- ☞ પ્રેમ
- ☞ સતત પ્રયત્ન
- ☞ પ્રોત્સાહન
- ☞ ડૉક્ટરની મદદ

✳ વ્યસન બંધ કેવી રીતે કરાવશો ?

ઉત્સાહ અને પ્રેમના અતિરેકથી આપ કોઈને સમજાવો અને એ ન માને

તો પણ શક્ય હોય ત્યાં સુધી

- ઝઘડો ન કરશો.

- રિસાઈ ન જશો.

- અબોલા ન લેશો.

- બહુ જ દબાણ ન કરશો.

- ન માને તો ફરીથી પ્રસંગ જોઈ યાદ કરવાનું ભૂલી ન જશો.

- મશ્કરી ન કરો.

- ધમકી ન આપો.

આ વ્યસન બંધ કરવા માટે નીચેની સરળ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરો.

* પીતાં / લેતાં અટકાવો :

તમારી હાજરીમાં કોઈપણ વ્યક્તિ વ્યસન કરે તો એને અટકાવવા પ્રયત્ન કરો. ફક્ત વિનંતીથી પણ ૫૦ %થી વધુ લોકો તમારું કહ્યું માન્ય રાખશે. યોગ્ય સામાજિક કે ધાર્મિક કારણો બતાવવાથી થોડા સમય માટે કોઈ પણ વ્યક્તિ તમારી વાત માન્ય રાખશે. દા.ત. વડીલો કે બાળકોની હાજરી, ધાર્મિક ક્રિયાઓ, ધાર્મિક સ્થળ.

* એમને થયેલા નુકસાનની જાણ કરો :

તમે જેનું વ્યસન બંધ કરાવવા માગો છો એના શરીરનો અભ્યાસ કરી, ક્યાં નુકસાન થયું એ શોધી કાઢો અને વાતવાતમાં સરળતાપૂર્વક આ વાત એને કહો. મોં વાસ મારે છે, વજન ઘટી ગયું છે, ખાંસી આવે છે, શ્વાસ ચડે છે વગેરે...

બને તો બીજા સ્નેહીજનોની હાજરીમાં કહો, જેથી એ પણ તમને મદદરૂપ થાય.

* વિશ્વાસ વ્યક્ત કરો :

વ્યસનમુક્તિ માટે કોઈપણ પ્રયત્ન કરે ત્યારે મોટાભાગના લોકો એમને નાહિંમત થાય, નિરાશ થાય એવું બોલતા હોય છે. એટલે નિષ્ફળ જવાની બીકમાં મોટા ભાગના લોકો પ્રયત્ન કરવાનો છોડી દે છે.

પણ હવે કોઈ જાતે પ્રયત્ન કરતું હોય કે તમે પ્રયત્ન કરો ત્યારે તમે એનામાં વિશ્વાસ વ્યક્ત કરો.

'તમારા જેવા સારા માણસ આ કામ ચોક્કસ કરી શકશે.'

'તમારા માટે આ કામ મુશ્કેલ નથી.'

'તમે ચોક્કસ સફળ થશો.'

‘અમે બધા તમારી સાથે છીએ.’

એકથી વધુ વખત નિષ્ફળ ગયા હોય તેમને પણ હિંમત આપો. તમારો વિશ્વાસ એમને આત્મવિશ્વાસ અપાવશે જેથી તેઓ જરૂરથી સફળ થશે.

✳ **બીજાને થયેલા નુકસાનની જાણ કરો :**

આપના નજીકના વર્તુળમાં કોઈને કેન્સર, શ્વાસ, ખાંસી, હૃદયરોગ, ઓગિંતું મૃત્યુ, સામાજિક જવાબદારી અદા કરતાં પહેલાં મૃત્યુ વગેરે થાય ત્યારે આખી વાત સવિસ્તર કહી એને વ્યસન છોડવા વિનંતી કરો. આ પદ્ધતિની સૌથી સારી અસર થશે.

✳ **હકીકતો રજૂ કરો :**

પેપરો - સામયિકોમાં આવતા સારા લેખો એમને મોકલાવો. આ વિષયનાં સારાં પુસ્તકો લાવી વાંચવા માટે આપો. અનુકૂળતાએ ચર્ચા કરવાનું ભૂલતા નહીં.

✳ **પ્રોત્સાહન અને હિંમત આપો :**

શરૂઆતના સ્ટેજમાં એની ખાસ જરૂર હોય છે.

✳ **વારંવાર સમજાવો અને વારંવાર યાદ કરાવો :**

સમય, સ્થળ અને વાતાવરણની પસંદગી કરી પછી જ પ્રયત્ન કરો, નહિતર ફાયદા કરતાં નુકસાન વધુ થશે અને ફરીથી તમારી વાત માન્ય નહીં રાખે.

✳ **પ્રેમનો ઉપયોગ કરો :**

એની શક્તિમાં વિશ્વાસ વ્યક્ત કરો.

✳ **દોસ્તી બદલો :**

ખૂબ જ સરળ અને અસરકારક ઉપાયો છે.

✳ **બીજાઓની મદદ લો :**

તમે જ એક ને એક વાત વારંવાર રજૂ કરો એના કરતાં અન્ય સ્નેહીજનો, મિત્રો કે સાથે રહેતા લોકોને વારંવાર વિનંતી કરો. મોટા ભાગના લોકો મદદ કરવા તૈયાર જ હોય છે અને એની અસર પણ ખૂબ જ સારી થશે.

✳ **દર વર્ષે એક વખત ડૉક્ટર દ્વારા નિયમિત તપાસ કરાવો :**

એનાથી બેવડો ફાયદો થશે. શરીરમાં કોઈ રોગ હશે તો વહેલી જાણ થશે અને ડૉક્ટરની સલાહની તમારા કરતાં વધુ અસર થશે.

- * નાનકડાં મંડળ અથવા ગ્રુપ બનાવો :
- * માહિતીપત્રિકાઓ કે પુસ્તિકાઓ વહેંચો :
- * કેટલાક પ્રશ્નો :

તમે વ્યસન છોડાવવા જશો ત્યારે ઘણા પ્રશ્નો રજૂ થશે. એમાંથી સૌથી અગત્યના પ્રશ્નો નીચે મુજબના છે. ઉપરની માહિતીને આધારે આપ એના વધુ સારા જવાબ આપી શકશો.

(૧) મને વ્યસન નથી, હું ગમે ત્યારે છોડી શકું છું.
 ⇒ એમ કરતાં કરતાં જ વ્યસન ઘઈ જાય છે અને પછી આખી જિંદગી છૂટતું નથી.

(૨) કબજિયાત, ગેસ, પેટના દુખાવા માટે પીઉં છું.

⇒ એની સારવાર માટેના વધુ સારા રસ્તાઓ છે.

(૩) મજા આવે છે / શોખ છે.

⇒ પોતાની જાતને નુકસાન કરી મજા કે શોખ ન કરાય. બીજા ઘણા રસ્તા છે.

(૪) વિચારવાની અને કામ કરવાની શક્તિ વધે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે.

⇒ થોડા સમય માટે ફાયદો થાય છે પણ લાંબા ગાળે તો નુકસાન જ થાય છે.

(૫) * કંપની માટે પીઉં છું.

* ઘંધા માટે પીવી પડે છે.

* ઘંધો એવો છે કે પીવી જ પડે.

⇒ શરીર બગાડી ઘંધો કે કંપની ન થાય. વધુ સારી રીતે ઘંધો કરવાના ઘણા રસ્તા છે.

(૬) અમારે ત્યાં બધા જ પીએ છે.

⇒ બધા કૂવામાં પડે એટલે આપણાથી ન પડાય.

(૭) વધુ જીવવાની ચિંતા નથી.

⇒ મોત માગ્યું મળતું નથી. પાછળથી રિબાવાનો સમય ચોક્કસ આવશે.

(૮) ફલાણા પીએ છે. એમને હજી કંઈ જ થયું નથી અને ફલાણા નહોતાં પીતા છતાં એમને તકલીફો છે.

⇒ તકલીફો થવાનાં અને ન થવા માટેનાં ઘણાં કારણો હોય છે. પણ બીજાની વાત કરવાથી તમે બચી જશો એની કોઈ ગેરંટી નથી. પાછળથી બહુ જ મોડું થઈ જશે.

(૯) અનેક વખત પ્રયત્નો કર્યા પછી નિષ્ફળ ગયો છું.

⇒ એમ થવું શક્ય છે. પણ જેમ પ્રયત્ન કરીએ એમ સફળતા વધતી જાય છે. હવેનો પ્રયત્ન પહેલાં કરતાં વધુ સફળ હશે.

(૧૦) કોઈ કોઈ વખત ખૂબ જ ઈચ્છા થઈ આવે છે.

⇒ એ સ્વાભાવિક છે. એવું થાય ત્યારે ઊંડા શ્વાસ લો, કામે લાગી જાઓ, કામ ન હોય તો સારું વાચન કરો, કંઈ જ ન હોય તો ઊભા થઈ આંટા મારો.

(૧૧) છોડવા પછી મારી સ્થિતિ બહુ જ ખરાબ થઈ જશે. મને એનાથી ખૂબ જ ફાયદો થયો છે.

⇒ ઘણા બધા તમારા જેવું માને છે. ફક્ત શરૂઆતમાં જ એવું થાય છે પછી કાયમ માટે આ દયાજનક સ્થિતિમાંથી બહાર આવી જશો.

(૧૨) છોડવાથી હું ખૂબ જ જાડો થઈ જઈશ.

⇒ આજ સુધી છોડવાથી કોઈ જ ખૂબ જાડા થયા નથી. તંદુરસ્તી માટે જરૂર હોય એટલું વધી, પછી વજન વધતું અટકી જાય છે.

✽ પરદેશમાં શું ચાલી રહ્યું છે :

ધૂમ્રપાનથી થતા આ નુકસાનથી મોટાભાગના દેશો ખળભળી ઊઠ્યા છે અને ભાવિ પેઢીનો નાશ થતો રોકવા માટે સક્રિય પ્રયત્નો શરૂ કર્યા છે.

✽ વીમા કંપનીઓ :

ધૂમ્રપાનથી જોખમ વધે છે. એટલે વિશ્વની મોટાભાગની કંપનીઓ ધૂમ્રપાન કરનાર માણસોનું વીમાનું પ્રીમિયમ ૩૦થી વધુ ૭૦ % સુધી વધુ લે છે.

કંપની	ધૂમ્રપાન કરનાર અને ન કરનાર વચ્ચે પ્રીમિયમનો તફાવત ટકામાં	
	પુરુષ	સ્ત્રી
આયર્લેન્ડ		
સમલાઈફ કેનેડા	૫૪ %	૫૫ %
હાઈબરમેન લાઈફ	૫૪ %	૩૩ %
યુનાઈટેડ કિંગડમ		
કોમર્શિયલ યુનિયન	૭૦ %	૬૫ %
ગા. રોયલ એક્સ.	૫૦ %	૬૦ %

ઊંચાં પ્રીમિયમોના લીધે ઘણા લોકો ધૂમ્રપાન કરવાનું છોડી દે છે અને એનાથી તેમને બેવડો ફાયદો થાય છે. આરોગ્ય વધે છે અને પૈસા પણ બચે છે.

✳ વર્લ્ડ બેન્ક :

વર્લ્ડ બેન્કે એક મહત્વના પોલિસીવિષયક નિર્ણયમાં એવું નક્કી કર્યું છે કે તમાકુને લગતા ઉદ્યોગોમાં પૈસાનું રોકાણ કરવું નહીં.

✳ સાઉથ કોરિયા :

સાઉથ કોરિયાએ તમાકુની ખેતીમાં આપવામાં આવતી સબસીડી બંધ કરી છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) અને અન્ય સંસ્થાઓ :

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા, યુરોપિયન કોન્ફરન્સ ઓફ ટોબેકો પોલિસી અને કમિશન ઓફ યુરોપિયન કોમ્યુનિટીએ સર્વાનુમતે નીચેનાં સૂચનો કર્યા છે :

(૧) ગુરુતમ દરો ઉપરના ટેક્સની જગ્યાએ લઘુતમ દરો ઉપર ટેક્સ લગાવવો:

(૨) ટેક્સના દરો એવી રીતે નક્કી કરવા કે તમાકુ અને એની બનાવટો દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ મોંઘી થાય. (બધા જ પ્રકારની તમાકુ અને કાચી તમાકુ ઉપર.)

(૩) મોંઘવારીના વધારા કરતાં તમાકુ ઉપરના ટેક્સનો વધારો વધુ રાખવો.

(૪) આ દરેક પ્રકારની તમાકુ ઉપર ઓછામાં ઓછો અમુક ટેક્સ તો રાખવો જ જેથી અત્યારે સસ્તી મળતી તમાકુની અમુક જાતો મોંઘી થાય.

(૫) તમાકુમાંથી મળતા ટેક્સનો અમુક હિસ્સો તમાકુથી થતા નુકસાનના પ્રચાર માટે વાપરવો.

(૬) કન્સ્યુમર પ્રાઈસ ઈન્ડેક્સ (CPI) ગણવા માટેના પદાર્થોના લિસ્ટમાંથી તમાકુને કાઢી નાખવી.

આવા બીજા ઘણા મહત્વના નીતિવિષયક નિર્ણયો લેવામાં આવ્યા છે.

✳ સિંગાપુર :

જાહેરમાં પિચકારી મારનારને મોટી માત્રામાં દંડ થાય છે. એને લીધે સિંગાપુરમાં વસતા ભારતીયોમાં ગળાના કેન્સરમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયો છે.

✳ કુર્યાત્ સદા મંગલમ્...

આ અકસીર રસ્તાઓનો આજથી જ ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો. જીવનમાં તમારી જાત, કુટુંબ, સમાજ અને દેશ માટે ખૂબ મહત્વનું કામ કરવાનો સંતોષ મેળવો. તમે આ ચોક્કસ કરી શકશો. તમારી આ શક્તિ અનેકનાં જીવન અને બરબાદી થતી રોકી શકે એમ છે.



‘મને કોઈ વ્યસન નથી, ક્યારેક જ લઉં છું.’

‘હું ઈચ્છું ત્યારે બંધ કરી શકું છું.’

‘ધંધા માટે ક્યારેક લેવું પડે છે.’

‘વધુ સારી રીતે કામ કરવા લઉં છું.’

‘થાક ઉતારવા માટે લઉં છું.’

‘વ્યસનથી કોઈ તકલીફ થતી નથી અને વ્યસન ન કરનારને ઘણી જ તકલીફ થાય છે.’

‘કબજિયાત માટે લઉં છું.’

‘ગેસ માટે લઉં છું.’

મોટા ભાગના લોકો જે હજી વ્યસની બન્યા નથી એ ઉપરનામાંથી કોઈ એક અથવા એના જેવી જ કોઈ દલીલ કરશે. ખૂબ જ સુંદર દલીલો છે. મોટાભાગના લોકો એને સ્વાભાવિકપણે સ્વીકારી લે છે. પણ પછી શું થાય છે એ કોઈ જ જોતું નથી.

✳ વ્યસનનું વિષયક :

માનો કે તમે આજ દિન સુધી કોઈ જ વ્યસન કેળવ્યું નથી. ફક્ત આજે તમને શોખ ખાતર સિગારેટ પીવાની ઈચ્છા થઈ અથવા કોઈના દબાણ કે શરમના લીધે તમારે સિગારેટ પીવી પડી. હવે જુઓ એની અસર.

ફક્ત દસ સેકન્ડની અંદર તમાકુની અંદર આવેલું નિકોટીન તમારા મગજમાં પહોંચી જાય છે અને મગજના કોષો ઉપર એની અસર શરૂ કરે છે. એક સિગારેટમાંથી મળેલું ૧.૫ મિ.ગ્રા. નિકોટીન શરીરને ઉત્તેજિત કરતાં તત્વો દા.ત. એડ્રીનાલીન અને નોરેએડ્રીનાલીનની માત્રા લોહીમાં વધારી દે છે. એડ્રીનાલીન એ વિશ્વમાં ઉપલબ્ધ ઉત્તેજકોમાં સૌથી વધુ ઉત્તેજના પેદા કરનાર તત્વ છે. બજારમાં મળતું એડ્રીનાલીનના ઈન્જેક્શનમાં એક હજાર ભાગમાં એક ભાગ એડ્રીનાલીન હોય છે જેનાં બેચાર ટીપાં બંધ હૃદયને પણ ચાલુ કરવા શક્તિમાન હોય છે.

અને થોડીકવારમાં જાણે જાદુ થઈ જાય છે. તમારા શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થતો તમને લાગશે. તમારી વિચારશક્તિમાં સુધારો દેખાશે. કામ કરવાની ધગશ વધશે. જાણે તમે બદલાઈ ગયેલા લાગશો. પણ પછી પરિસ્થિતિનું લોલક થોડીવારમાં બીજી દિશા પકડે છે.

ત્રીસ મિનિટ પછી શરીરમાં રહેલા નિકોટીનની માત્રા ઘટતી જશે એવી શરીરમાં રહેલા એડ્રીનાલીનની માત્રા ઘટી જશે. ફરીથી તમે બદલાઈ જશો. આ વખતે ઊંઘી દિશામાં પ્રક્રિયા થશે. તમને કંટાળો લાગશે, થાક લાગશે, આળસ આવશે; વિચારવાની શક્તિ ઘટી જતી લાગશે, કંઈ ગમશે નહીં, ચિંતા ઘશે, ગુસ્સો આવશે, નિરાશ થઈ જશો, ઊંઘ નહીં આવે, હૃદયના ધબકારા ઘટી જશે.

હવે તમારો હાથ ફરીથી સિગારેટ તરફ ખેંચાશે. તમે સિગારેટ પીશો એટલે ફરીથી તાજગી આવશે જે થોડા વખતમાં જતી રહે છે. એટલે તમને ફરીથી સિગારેટ પીવાની ઇચ્છા થશે. આમ આ લોલક બન્ને દિશામાં વારાફરતી કર્યા કરે છે અને તમે ધૂમ્રપાન કર્યા કરો છો.

દરેક વ્યક્તિનો સ્વભાવ, શરીરની પ્રકૃતિ, ઇચ્છાશક્તિ અને વાતાવરણ જુદુંજુદું હોય છે એટલે શરૂઆતની માત્રા જુદી જુદી હોય છે. અંતે એ બધા જ લોકો ધીરે ધીરે એમને ખબર પડે એ પહેલાં વ્યસની બની જાય છે અને પછી એની ચુંગાલમાંથી છૂટવું ખૂબ જ અઘરું બની જાય છે.

આ વાત દારૂ, અફીણ, ગાંજો એમ બધા જ પ્રકારનાં વ્યસનો માટે પણ સાચી છે.

પછી એ વ્યસન શરીરના જુદા જુદા ભાગોને નુકસાન કરવાની શરૂઆત કરી દેશે. દા.ત. સિગારેટમાં કાર્બન મોનોક્સાઈડ આવેલ છે. ઓક્સિજન લઈ જવાનું કામ કરતા હિમોગ્લોબીન જોડે એનું જોડાણ બસો ગણું વધુ મજબૂત હોય છે. એટલે કે ફેફસાંમાં લોહી શુદ્ધ થવાને બદલે વધુ ખરાબ થઈને શરીરના બાકીના અવયવોમાં જશે. એક સિગારેટમાં લગભગ ૨૦ મિ.ગ્રા. જેટલું કાર્બન મોનોક્સાઈડ હોય છે જે હિમોગ્લોબીનની ઓક્સિજન લઈ જવાની શક્તિમાં દસ ટકા જેટલો ઘટાડો કરે છે.

એ જ રીતે કાર્યશક્તિમાં ધૂમ્રપાનથી તરત જ વધારો થાય છે પણ લાંબાગાળે વ્યસન કરતાં નિર્વ્યસનીઓની કાર્યશક્તિ ખરેખર વધુ હોય છે અને જેમ ગૂંચવાંડાભર્યું કામ હોય એમાં વ્યસનીઓ વધુ ને વધુ પાછળ પડતા જાય છે.

કદાચ કંઈક ખરાબ થઈ જાય તો વ્યસનીની વિચારશક્તિ બિલકુલ શૂન્ય થઈ જાય છે અને એના પરિણામે તેમને મોટું નુકસાન થાય છે.

✳ ધૂમ્રપાન અને નુકસાન :

આયુષ્યમાં ઓછામાં ઓછાં ૬ વર્ષ, વધુમાં વધુ ૨૫થી ૨૬ વર્ષનો ઘટાડો.

૬૨ વર્ષે રૂ. ૧૫૦ અબજનો ખર્ચ સિગારેટની ખરીદીમાં થાય છે.

છેલ્લા ૨૦ વર્ષમાં ધૂમ્રપાનમાં ૬૭ %નો વધારો થયો છે. ૬૨ વર્ષે ૬૦૦૦

અખજથી વધુ સિગારેટનું ઉત્પાદન થાય છે.

રોજ ૨૦ સિગારેટ ફૂકી નાખનાર વ્યક્તિ દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ૨૦૦ વખત સિગારેટવાળો હાથ ઊંચકે છે અને વર્ષે ૭૩ હજાર વાર હોઠ સુધી ઊંચકીને સિગારેટનો કસ મારે છે.

કદાચ તમને પણ કોઈ વ્યસન હોય એ શક્ય છે. તમારા સ્વભાવ, તમારી આર્થિક, સામાજિક, ધાર્મિક કે રાજકીય સ્થિતિને કારણે કદાચ બીજા તમને રોકવાની હિંમત કરશે નહીં. સ્વાર્થી માણસો તમને દુઃખ પહોંચાડી તમારા લાભની વાત તમને નહીં કરે. એમને તો ફક્ત એમના જ લાભની ચિંતા છે.

તમારા જેવા હોશિયાર, બુદ્ધિશાળી પણ વ્યસનમાં ફસાઈ ગયેલા માણસોને જાગૃત કરવા માટે અનેક પ્રયત્નો વિશ્વમાં થઈ રહ્યા છે. દા.ત. ૩૧મી મેના દિવસને 'એન્ટી સ્મોકિંગ ડે' અર્થાત્ 'ધૂમ્રપાન નિષેધ દિન' તરીકે વિશ્વભરમાં ઊજવવામાં આવે છે.

તમને તમારી જિંદગી, તમારું સુખ, કુટુંબ, વ્યવસાય કે સમાજ કે રાજકીય જીવન વહાલું હોય કે પછી દુઃખથી રિબાઈ રિબાઈને મૃત્યુ પામવાની ઈચ્છા ન હોય તો તમારે બચવા માટેના અનેક રસ્તાઓ છે.

✽ સ્વયં વ્યસનમુક્તિના રસ્તા :

૧. વ્યસન છોડવાનાં કારણો વિચારો

૨. વ્યસન છોડવાની તૈયારી કરો

૩. વ્યસન છોડી દો.

૪. ફરીથી વ્યસન શરૂ ન થાય એની કાળજી રાખો.

વ્યસન બંધ કરવાની ઘટના સમય માગી લે છે.

થોડા લોકો જ સેકન્ડમાં વ્યસન બંધ કરી શકે છે પણ મોટા ભાગના લોકો એમ કરી શકતા નથી. ક્યારેક બસન ફરીથી શરૂ થાય તો પછી ફરીથી બંધ કરો. આ વખતે તમને પહેલી વખત તકલીફ પડી એટલી તકલીફ નહીં પડે. કદાચ તમને એમ લાગે કે તમે વ્યસન છોડી શકો એમ નથી તો પણ

આ જરૂરથી વાંચો. વાંચ્યા પછી એના ઉપર વિચાર કરો. થોડો પ્રયત્ન પણ કરો. તમને કલ્પના પણ નહીં હોય અને તમે એક દિવસ વ્યસનમુક્ત થઈ જશો. અત્યાર સુધી અનેક માણસો વ્યસનમુક્ત થઈ ચૂક્યા છે અને હજી પણ

એ વ્યસનમુક્ત છે. આપ એમના સાથે દોસ્તી કરો.

✽ ૧. વ્યસન બંધ કરવાનાં કારણો :

શક્ય છે કે તમારામાં વ્યસન બંધ કરવાની તાકાત નથી એવું તમે માનતા

હો; પણ સૌથી મોટો પ્રશ્ન એ છે કે વ્યસન છૂટી જાય તો એવું તમને ગમે છે ? ખરેખર તમે વ્યસન છોડવા માગો છો ? કેમ કે તમારા હૃદયમાં વ્યસન છોડવાની થોડી પણ ઈચ્છા હશે તો આ કામ ખૂબ જ સરળ થઈ જશે.

✱ (A) વ્યસન બંધ કરવાના ફાયદા :

- શરીરને થતું નુકસાન અટકી જશે.
- શરીરને થતા નુકસાનના કારણે થતા ખર્ચા ઓછા થશે.
- ઘડપણ ઓછું દુઃખદાયક બનશે.
- આર્થિક બચત થશે.
- તમારા મોંમાંથી દુર્ગંધ નહીં આવે.
- આંગળાં અને દાંત ઉપર ડાઘ નહીં પડે.
- કામ કરતાં થાકી નહીં જાઓ.
- તમે તમારો નાશ કરી રહ્યા છો, એ ભાવના નહીં થાય.
- તમારી ખાંસી ઓછી થઈ જશે અથવા બંધ થઈ જશે.
- શરદી અને અન્ય પ્રકારના ચેપી રોગો ઓછા થશે.
- સ્વાદ પારખવાની શક્તિમાં સુધારો થશે.
- મોંમાં ચાંદાં પડવાં અટકી જશે.

✱ (B) અન્ય ફાયદા :

- (૧) ખોરાક અને પીણાંના સ્વાદ વધુ સારા લાગે.
 - (૨) ત્વચાનો રંગ પણ તંદુરસ્ત રહે.
 - (૩) હૃદય અને ફેફસાં વધુ અસરકારક રીતે કામ કરી શકે, જેથી શારીરિક સ્થિતિ સુધરે.
 - (૪) માથાનો દુઃખાવો ઓછો થાય.
 - (૫) રાત્રે નિદ્રા પણ સારી આવે.
 - (૬) બધા કરતાં તો નાણાંનો વિચાર કરો જે તમે બીજા હેતુઓ માટે વાપરી શકો.
- પત્ની, બાળકો અને કુટુંબીજનોને ચોખ્ખી હવા મળશે.
 - નીચેનું સૂત્ર યાદ રાખો.
- 'Kiss a non-smocker and test a difference'
- બાળકોને ન્યુમોનિયા અને અન્ય ચેપી રોગો ઓછા થશે.
 - બાળકોની વ્યસની થવાની શક્યતા ઘટી જશે.
 - સમાજમાં તમારું માન વધશે.

- સ્વજનોની લાગણી-પ્રેમ વધશે.

આ સિવાય બીજાં અનેક ફાયદા છે જે તમે જાતે વિચારી શકો એમ છે.

કેટલાક પ્રશ્નો : વ્યસનમુક્તિ પહેલાં તમને કેટલાક પ્રશ્નો મૂંઝવી શકે છે

દા. ત.,

(૧) પહેલાં મેં વ્યસન છોડી દીધેલું જે હવે ફરીથી શરૂ થયું છે. આવું બનતું જ હોય છે. જે એક વખત વ્યસન છોડી શકે છે એ બીજી વખત ચોક્કસ વ્યસન છોડી શકે છે અને ધીરે ધીરે વ્યસનમુક્ત થઈ શકે છે.

(૨) અત્યારે મારાથી વ્યસન છોડી શકાય એમ નથી.

એ વાત સાચી છે કે અમુક મુશ્કેલભરી પરિસ્થિતિમાં વ્યસન છોડવું અઘરું પડે છે પણ વ્યસનમુક્તિની સૌથી મોટી શરૂઆત આજથી જ શક્ય બને છે.

(૩) હું કદાચ નિષ્ફળ જાઉં...

તમે વ્યસનમુક્તિના પ્રયત્ન ન કરો ત્યાં સુધી તમને ખબર નહીં પડે કે તમે નિષ્ફળ ગયા કે સફળ રહ્યા. કદાચ નિષ્ફળ જાઓ તો પણ જેટલો વખત બંધ રાખ્યું એનો ફાયદો તો થશે જ. વળી ફરી વખતે વ્યસનની માત્રા પણ ઘટશે. એટલું જ નહીં તમે બીજી, ત્રીજી, ચોથી... એમ અનેક વખત પ્રયત્ન પણ કરી શકો છો. એમાં ફાયદો જ છે કોઈ નુકસાન નથી.

(૪) હા, હું ભવિષ્યમાં ચોક્કસ છોડી દઈશ.

ભવિષ્યની વાત છોડો. ભવિષ્યમાં નહીં અત્યારે જ વ્યસનમુક્તિ માટે તૈયાર થાઓ. ભવિષ્યમાં એ કામ વધુ અઘરું પડશે.

(૫) મારી જિંદગીનો એક માત્ર આનંદ લૂંટાઈ જશે.

એ વાત ખોટી છે. વ્યસનમુક્તિ પછી તમારું જીવન વધુ આનંદદાયક બનશે.

(૬) મારો સ્વભાવ બગડી જતાં ઘરે અને ધંધામાં હું ઝઘડો કરી બેસીશ. કદાચ એવું થોડા દિવસ બને. પણ પહેલાંથી જ બધાને કહી દો એટલે કોઈ ખોટું નહીં લગાડે અને છતાં થોડું નુકસાન થાય તોપણ વ્યસનમુક્તિના ફાયદા સામે એ ખૂબ જ ઓછું નુકસાન છે.

(૭) વ્યસન વગર હું ચલાવી નહીં શકું.

પ્રયત્ન કરીને જોઈ જુઓ. તમે ચોક્કસપણે વ્યસન વગર ચલાવી શકશો. અનેક માણસો વ્યસન વગર ખૂબ જ સારી જિંદગી જીવે છે.

(૮) મારું વજન વધી જશે.

હા, શક્ય છે કે થોડું વજન વધે. પણ વજન કાબૂમાં રાખવાના ઘણા સારા રસ્તાઓ છે. કાળજી રાખશો તો વજન નહીં વધે.

(૯) વ્યસન સાથે લાંબું આયુષ્ય જીવનાર પણ હોય છે.

હા. તમારી વાત સાચી છે, પણ એવા માણસોની સંખ્યા ખૂબ જ ઓછી હોય છે. તમારા માટે પણ એ વાત સાચી પડશે, એવી કોઈ જ ખાતરી નથી.

(૧૦) હું તો ક્યારેક જ વ્યસન કરું છું.

ઘીરે ઘીરે માણસ વ્યસની બની જાય છે. અત્યારે એ છોડવું સહેલું છે, પછી એ બહુ જ અઘરું પડશે.

(૧૧) હું તો ઓછા ટારવાળી સિગારેટ કે 'નિર્દોષ' સિગારેટ કે બિયર પીઉં છું.

તમે તમારી જાતને મૂર્ખ ન બનાવશો. તેનાથી પણ નુકસાન થાય છે જ.

શરૂઆતના થોડા દિવસ આવા વિચારો બધાને આવતા જ હોય છે. છોડી દીધા પછી પણ ક્યારેક આવા વિચારો આવતા હોય છે.

(૧૨) ક્યારેક તમને એવું પણ થશે કે હવે આ ઉંમરે છોડીને શું ફાયદો? બધાને મૃત્યુ તો પામવાનું જ છે તો મોજમજા શા માટે ન કરવી?

કોઈ પણ ઉંમરે વ્યસન છોડવાથી ફાયદો થાય જ છે. એટલે આપ વ્યસન જરૂરથી છોડો. જો મોજમજા સાથે જ જિંદગી જીવવી હોય તો તો ખાસ વ્યસન છોડી દો. વ્યસનથી મોજમજા નથી મળતી પણ ફક્ત દુઃખ જ મળે છે.

(૧૩) તમારાં પત્ની, બાળકો કે મિત્રો કદાચ તમારી મશ્કરી પણ કરે અથવા તમે નહીં છોડી શકો, અત્યાર સુધી કેટલી વખત છોડી એવી મશ્કરી પણ કરે.

આવી પરિસ્થિતિમાં આત્મવિશ્વાસ ન ગુમાવશો. એમની વાત બીજે કાનેથી કાઢી નાખો અને તમાર પ્રયત્નો ચાલુ રાખો. સારું ફળ ચોક્કસ મળશે જ.

* દિવસ નક્કી કરો :

વ્યસનમુક્તિ માટે ચોક્કસ દિવસ નક્કી કરો. એ દિવસ પછી વ્યસન કરવું જ નથી એવું ચોક્કસ નક્કી કરો. આજના દિવસથી વધુ સારો દિવસ કયો હોઈ શકે ? માટે આજનો જ દિવસ નક્કી કરો.

* તમારી જિંદગીનો સૌથી મહત્વનો દિવસ :

જે દિવસ તમે વ્યસનમુક્તિ માટે નક્કી કરો છો એ તમારી જિંદગીનો સૌથી મહત્વનો દિવસ છે. એ દિવસને આનંદથી ઉજવો. શાંતિથી સરસ રીતે બ્રશ કરો. આનંદપૂર્વક સ્નાન કરો. ફળોનો નાસ્તો કરો. ફરવા જાઓ. બાળકો સાથે કે પત્ની સાથે આનંદ કરો. સારું પુસ્તક વાંચો.

✽ ગુપત ગુપવાની પદ્ધતિ ળલેલી :

જે જે સ્થળે વ્યસન કરતા હો ત્યાં ન જાઓ. જે ખિતો સાથે વ્યસન કરતા હો એમની સાથે દોસ્તી ઊભી દો. મંદિરમાં ભગવાનના દર્શન માટે જાઓ. કોઈ પણ વ્યસન માટે આગ્રહ કરે તો તેને સ્પષ્ટ 'ના' કહેતાં શીખો.

શરૂઆતના યોગ દિવસ તકલીફ પડશે. આજસ આવશે. ઘાડ લાગશે. ગુસ્સો આવશે. કંટાળો આવશે. ચેન નહીં પડે. કબજિયાત રહે. પાચનશક્તિમાં ફેરફાર ઘશે.

આ બધું તો સ્વાભાવિક રીતે ઘટું જ હોય છે. એમાં ચિંતા કરવા માટે કોઈ જ કારણ નથી. દિવસે દિવસે એની અસરો ઘટતી જશે. એક દિવસ વ્યસનના રોશની પંજમાંથી તમે સંપૂર્ણ મુક્ત ઘઈ જશો.

✽ મદે લો :

- વ્યસનમુક્તિ માટે તમને અનેક લોહી મદદરૂપ ઘઈ ઘડે. ખાસ કરીને -
- પત્ની, બાળકો અને કુટુંબીજનો
- ખિતો
- વ્યસનમુક્તિની સંસ્થાઓ
- જે વ્યસન નથી કરતા એવા લોકો સાથેની મૈત્રી
- ધાર્મિક જીવન
- ધર્મગુરુઓ
- હીપનોટિઝમ
- સ્વપ્ન વશીકરણ
- ઓક્યુપેશન
- શવાસન
- ઘાન
- કસરત, રમતગમત
- વાસન
- સતત પ્રવૃત્તિશીલ જીવન.

✽ વ્યસનમુક્તિનો સૌથી સચોટ ત્રિપાત્ર ઠમારું દેઢ મનોઠાન :

તમે ગમે તે પદ્ધતિ અપનાવો. મનોબળ નહીં હોય તો તમે સફળ નહીં ઘાઓ. મન હોય તો જ માગવે જવાય.

✳ વ્યસન છોડ્યા પછી :

વ્યસન એક વખત તો ઘણા લોકો બંધ કરે છે પણ પછી વ્યસનરૂપી મેનકા એને લલચાવે છે.

'લાવોને એક વખત લઉં ! પછી બંધ કરી દઈશ.'

'એક વખત લેવાથી શું ફરક પડે છે ?'

'મને તો વ્યસન છે જ નહીં.'

'આજે ટેન્શન છે તો લઉં, પછી નહીં લઉં.'

'મિત્રોને ખોટું લાગશે, એમને ના કેમ પડાય ?'

'ઘંઘા માટે તો લેવું જ પડે ને, એ ક્યાં વ્યસન છે ?'

અથવા તો પછી -

તમારા મિત્રો તમને આગ્રહ કરશે. કોઈ સામાજિક કે ઘંઘાકીય કારણ આગળ આવશે.

વ્યસનરૂપી મેનકા એ વખતે સોળે શત્રુગાર સજી નાયતી-ગાતી તમારી આગળપાછળ ફર્યા જ કરશે. તમને લલચાવવા માટે અનેક પ્રકારના દાવ અજમાવશે અને તમે ભોળે ભાવે ભરમાઈ પણ જશો. ત્યારે તમને એ મેનકામાં દુનિયા દેખાશે, બાકીનું બધું ખોટું લાગશે.

કોઈ તમને ચેકવા આવશે તો તમને દુશ્મન લાગશે. તમે એની જોડે ગુસ્સો કરશો, અબોલા લેશો કે તેનાથી દૂર ભાગવા પ્રયત્ન કરશો.

માખણ કરતાં પણ લપસણી આ ભૂમિ ઉપર મેનકાનું કામણ જો લાગી ગયું તો તમે તરત જ લપસી જશો અને સીધા જ વ્યસનની ઊંડી ખાઈમાં ધકેલાઈ જશો. અને અંધારી ખીણમાં પડી જશો ત્યાં સુધી તમને ખબર નહીં પડે.

એક વખત પડી ગયા પછી તમે જાગશો પણ ત્યારે મોડું થઈ ગયું હશે. વ્યસન - મુક્તિના માખણ કરતાં વધુ લપસણા પર્વત ઉપર તમારા દૃઢ મનોબળના નહોર જ કામ લાગશે. એ તમને સહેજ પણ નીચે નહીં ચસકવા દે. માટે મન મજબૂત રાખો.

✳ કેટલાક પ્રશ્નો :

* મને વ્યસનમુક્ત થતાં કેટલા દિવસ લાગશે ?

⇒ દરેક વ્યક્તિ માટે એનો સમય જુદો જુદો હોય છે. જે લોકો નવા વ્યસની છે એમને ઓછો સમય લાગે છે. જ્યારે જૂના વ્યસનીઓને વધુ સમય લાગે છે. તમારી પ્રકૃતિ, તમારું મનોબળ અને વાતાવરણ પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

એક વખત વ્યસનમુક્ત થયા પછી જેમ વધુ સમય પસાર થાય એમ વ્યસનમુક્ત થવાની શક્યતાઓ વધતી જાય છે.

* વ્યસનમુક્ત થવું અઘરું કેમ છે ?

⇒ કોઈ પણ ટેવ છોડવી અઘરી હોય છે. એ ટેવ સારી હોય કે ખરાબ. એટલે જ સારી ટેવો પાડો.

* હું ક્યારેક ક્યારેક વ્યસન કરું તો શું વાંધો ?

⇒ ભૂલથી પણ એવું ન કરતા. એક વખત વ્યસન કર્યું તો ફરીથી એની લતે ચડી જતાં વાર નહીં લાગે.

* વ્યસનની ઈચ્છા ઘટાડવાના કોઈ રસ્તા છે ?

⇒ સંમોહન વિદ્યા, એક્ઝુપંક્ચર, સાયકોથેરોપી, યોગ, શવાસન વગેરે જરૂરથી મદદરૂપ થાય છે. પણ મોટામાં મોટી વસ્તુ તમારું દૃઢ મનોબળ છે.

* વ્યસનની ખરાબ અસરોમાંથી હું ક્યારે મુક્ત થઈશ ?

⇒ જેવું વ્યસન બંધ કરો કે તરત જ તેના ફાયદા શરૂ થઈ જાય છે. તમારા શરીરની પ્રકૃતિ, ખોરાક, કેટલા સમયથી વ્યસન કરતા હતા, કેટલું વ્યસન કરતા હતા વગેરે પણ મહત્વની વસ્તુઓ છે. દા.ત. ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી હૃદયના રોગો ઉપર તરત જ ફાયદો થાય છે.

- લોહીના દબાણ ઉપર તરત જ ફાયદો થાય છે.

- કફ અને ખાંસી બહુ જલદીથી ઓછાં થાય છે.

- ફેફસાંમાં થયેલા એમફીસીમા ઉપર કોઈ જ ફાયદો થતો નથી.

* જો હું ફરીથી વ્યસન શરૂ કરું તો ?

⇒ એવી ભૂલ ન કરતા; પણ કદાચ ફરીથી વ્યસન શરૂ થઈ જાય તો એને ફરીથી બંધ કરવાના પ્રયત્નો આજથી જ ચાલુ કરી દો. બંધ કરવાના પ્રયોગમાં ફાયદો જ છે કોઈ નુકસાન નથી.

વ્યસનમુક્તિ માટે અનેક જોક સમાજમાં ચાલે છે, પણ એનાથી ગભરાશો નહીં. આ રાક્ષસના પંજામાંથી છૂટવું ખૂબ જ મહત્વનું છે.

કેમકે બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં મૃત્યુ પામેલા લોકો કરતાં છેલ્લા છ વર્ષમાં તમાકુને કારણે મૃત્યુ પામેલા લોકોની સંખ્યા બેથી ત્રણ ગણી છે. ફક્ત બ્રિટનમાં દારૂ, ડ્રગ, ખૂન, આપઘાત, રોડ અકસ્માત, રેલવે અકસ્માત, એરોપ્લેનના અકસ્માત, આગ, ધરતીકંપ, મકાન પડી જવાં, સાપ કરડવા, વિદ્યુતથી થતા મૃત્યુ કરતાં પણ તમાકુથી થતા મૃત્યુનું પ્રમાણ ચારગણાથી વધુ છે.

ધૂમ્રપાન છોડવામાં વાર જરૂર લાગે છે પણ છોડવાનો પ્રયત્ન ખરેખર ઉપયોગી નથી ?

આપ હજી પણ ધૂમ્રપાન / તમાકુ છોડી શકો છો :

- ધીમા પણ મક્કમ પગલે આગળ વધી કેન્સર તમને ભરખી જાય એ પહેલાં

- ગેન્ગરીનના અસહ્ય પીડાદાયક રોગથી તમારો પગ કપાવવો પડે એ પહેલાં

- હૃદયરોગના હુમલાનો ભોગ બની તમે તમારા ઘરમાં કેદી બની જાઓ એ પહેલાં

- ફેફસાંની શક્તિઓનો નાશ કરી બેઠાંબેઠાં પણ શ્વાસ ન લઈ શકો એવી સ્થિતિ સર્જાય એ પહેલાં

- તમારો લાડકવાયો તમારી જેમ જિંદગી બરબાદ કરવાનું શીખી જાય એ પહેલાં

* અંતિમ અપીલ :

ઉપરોક્ત વાતો મોટાભાગનાને હચમચાવી નાખે એવી છે. છતાં આપ આત્મવંચના કરવા માગતા હો અને આપ વ્યસન કરવા કે ચાલુ રાખવા માગતા હોય તો એ આપની અંગત મરજી છે, પણ છતાં એક તમારા જેવા જ વ્યસની માણસની અંતિમ અપીલ સાંભળીને પછી નિર્ણય કરો.

આ અપીલ વિલિયમ ટોલમેનની છે જે અમેરિકાનો વિખ્યાત ટીવી કલાકાર હતો. એ રોજ ત્રણ પેકેટ સિગારેટ પીતો હતો. તેના દુઃખદ મૃત્યુના થોડા દિવસ પહેલાં એણે ટીવી ઉપર ધૂમ્રપાનની ભયાનકતા ઉપર એક મિનિટનો સંદેશ આપ્યો હતો. આ રહ્યા એના હૃદયદ્રાવક શબ્દો :

‘કદાચ કોર્ટમાં મારે કોઈ કેસમાં લડવાનું હોત અને એમાં હારી જાત તો મને દુઃખ ન થાત. પણ અત્યારે હું મારી જિંદગી સામે લડી રહ્યો છું. મારે એમાં કોઈપણ ભોગે જીતવું જ છે. કારણ કે એમાં હું હારી જઈશ તો મારી પ્રિય પત્ની અને મારાં પ્રિય બાળકોને મારે કાયમ માટે છોડી દેવાં પડશે. મારી ઈચ્છા ન હોવા છતાં ! કારણ કે મને ફેફસાંનું કેન્સર છે.’

આ હૃદયને હચમચાવી નાખતા સંદેશના શૂટિંગ વખતે જ તેને છાતીમાં જીવલેણ દુખાવો ઊપડ્યો અને મરતાં મરતાં તમારા જેવા અનેક વ્યસનીઓ માટે એનો અંતિમ સંદેશો આપતો ગયો.

‘મેં મારા જીવનની તમામ ઉત્તમ તકોને સિગારેટના ધુમાડામાં ફૂંકી મારી છે એને હું કમૂલ કરું છું. મારી સર્વને અંતિમ અપીલ છે કે જો તમે સિગારેટ પીવાનું શરૂ ન કર્યું હોય તો હવે ન જ પીતા અને જો પીતા હોય તો આજે જ છોડી દો.’

આવા જ અંતિમ શબ્દો અમેરિકાના જાણીતા પત્રકાર માર્ક વોટર્સના છે અને મૃત્યુના છ દિવસ પહેલાં એણે કહ્યું હતું કે -

‘સિગારેટ જ મારા માટે યમરાજ બનીને આવી.’

સિગારેટથી તેનાં ફેફસાં બગડી ગયાં, ખૂબ કફ થયો અને પછી એનું મૃત્યુ થયું. એના છેલ્લા શબ્દો તમારી આંખોમાંથી આંસુ લાવે એવા છે.

‘મારા માટે પાછા વળવાની - બચવાની કોઈ જ તક નથી રહી. મારા માટે હવે ઘણું મોડું થઈ ગયું છે. તમારા માટે એવું ન બને એ જ શુભેચ્છા...’

જીવનના આ અંતિમ શબ્દો તમને જરૂરથી અસર કરશે અને તમે નવજીવન શરૂ કરી શકશો.

કદાચ કોઈ એવા પણ હોય જેને આ શબ્દો અસર ન કરે. એમની સ્થિતિ દુર્યોધન જેવી પણ હોય. જે કહે કે, ‘મને ખબર છે કે હું ખોટું કરું છું. એનો અંત ખરાબ છે એ પણ મને ખબર છે, છતાં હું એ છોડી શકતો નથી.’

આવા વિચારવાળા માણસો માટે શું કરવું એ મને ખબર નથી. માણસ જ્યારે દુઃખી થવાની હઠ પકડે છે ત્યારે ભગવાન પણ લાચાર બની જાય છે.

કેમ કે સુખી થવા માટે દરરોજ સવારે, દરેક પળે સંકલ્પ કરવો પડે છે કે મારે સુખી થવું છે એના માટે હું કોઈ પણ વ્યસન નહીં કરું. જે કંઈ વ્યસનો છે એને છોડી દઈશ.

તમે સુખી થવાનો સંકલ્પ કરો છો કે દુઃખી ? ભગવાન તમને સુખી થવાના સંકલ્પમાં જરૂર મદદરૂપ થશે.

આપની મદદની અમને જરૂર છે :

આપને વ્યસનમુક્તિમાં રસ છે ?

આપ શાળા, કોલેજ, યુનિવર્સિટીમાં મહત્વનું સ્થાન ધરાવો છો ?

આપ લાયન્સ, રોટરી કે અન્ય ક્લબ સાથે સંકળાયેલા છો ?

આપ કોઈ સામાજિક સંસ્થા સાથે સંકળાયેલા છો ?

આપ કોઈ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ સાથે સંકળાયેલા છો ?

આપ કોઈ બેન્ક, જાહેર સંસ્થા, ધંધા, ઉદ્યોગ સાથે સંકળાયેલા છો ?

તો આપની મદદની અમને જરૂર છે.

* શું મદદ કરશો ?

આપને ત્યાં વ્યસનમુક્તિનાં વ્યાખ્યાનો ગોઠવો.

વ્યસનમુક્તિ ઉપર સાહિત્ય વહેંચો.

વ્યસનમુક્તિ ઉપરની વીડિયો ફિલ્મ માટે આપના દાનની આવશ્યકતા છે.

સાહિત્ય કે લેકચર માટે જરૂર હોય તો અમારો સંપર્ક સાધો.

આપના લાડકવાયાને ખાતર આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો.

કેન્સરથી ધીમા પણ મક્કમ પગલે તમારી તરફ આવતા મૃત્યુનું દર્શન

થાય એ પહેલાં આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો.

ગેન્ગરીનના અસહ્ય પીડાદાયક રોગથી તમારો પગ કપાવવો પડે એ પહેલાં

આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો.

હૃદયરોગના હુમલાનો ભોગ બની તમે તમારા ઘરના જ કેદી બની જાઓ

એ પહેલાં આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો.

ફેફસાંનાં અનેક દર્દોની આવી બિહામણી દશામાં ધકેલાઓ એ પહેલાં

આપ હજુ પણ ધૂમ્રપાન છોડી શકો છો.



6.

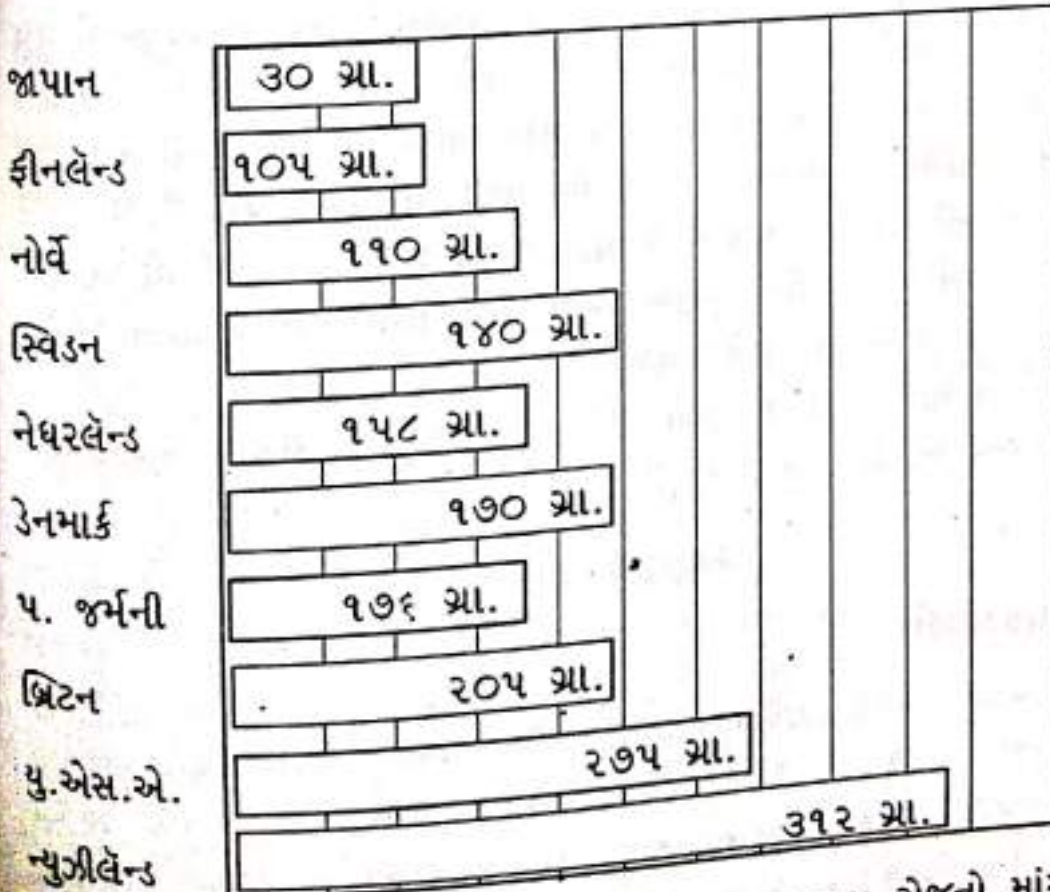
માંસાહાર ને કૅન્સર

તમાકુ પછી કૅન્સર થવાનાં સૌથી મહત્વનાં કારણોમાં ચરબી મુખ્ય છે. ખાસ કરીને જે દેશો આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ છે એવા દેશોમાં પ્રાણીજન્ય ચરબીની માત્રા વધી જાય છે અને એની સાથે કૅન્સર થવાની શક્યતાઓ પણ વધી જાય છે.

* માંસાહાર અને કૅન્સર

અવયવ	માંસાહારથી કૅન્સર થવાની વધતી શક્યતા
સ્તન	પાંચ ગણી વધુ
પ્રોસ્ટેટ	૩.૬ ગણી વધુ
સ્વાદુપિંડ	૫ થી ૧૦ ગણી વધુ
મોટું આંતરડું	જુઓ નીચેની આકૃતિ

દર એક લાખે દર વર્ષે થતાં મોટા આંતરડાનાં કૅન્સર



૧૦૦

ગ્રામ = ૧ માણસ દ્વારા રોજનો માંસાહાર

માંસાહારની માત્રા વધે તેમ મોટા આંતરડાંના કેન્સરની માત્રા વધતી જાય છે. શાકાહારીઓમાં મોટા આંતરડાંના કેન્સરનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું હોય છે; એટલું જ નહીં, શાકાહારી ખોરાકમાં કેન્સર થતું અટકાવવાનાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનાં અને કબજિયાત ન થવા દેવાનાં તત્ત્વો હોય છે અને એટલે જ હિન્દુઓમાં આંતરડાંના કેન્સરનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું છે.

માંસાહારથી ફક્ત કેન્સર જ વધે છે એવું નથી. એની સાથે સાથે શરીરની જાડાઈ વધે છે, જેના લીધે પગનો વા, ડાયાબિટીસ, લોહીનું દબાણ, વધુ કોલેસ્ટરોલ અને હૃદયરોગનો હુમલો થવાની શક્યતા પણ વધી જાય છે. સાથે સાથે ત્રાસ ચડવો, જલદીથી થાકી જવું, આળસ, પ્રમાદીપણું વગેરે પણ આવી જાય છે જાણે કે 'જે પોષતું તે મારતું, દિશે એ કમ કુદરતી.' વનસ્પતિજન્ય ચરબી નુકસાન તો કરે જ છે. પણ વનસ્પતિમાં ચરબીની માત્રા ઓછી હોય છે. વળી તે અનશેચ્યુરેટેડ ફેટ હોય છે અને સાથે સાથે વનસ્પતિમાં ફાઈબર પણ હોય છે. એટલે નુકસાનની માત્રા પ્રાણીજન્ય ચરબી કરતાં વનસ્પતિજન્ય ચરબીમાં ઓછી હોય છે.

જો માંસાહાર આટલું બધું નુકસાન કરે છે તો પછી એના પ્રત્યે લોકોને આટલું બધું આકર્ષણ શા માટે છે? માંસાહાર વનસ્પતિજન્ય ખોરાક કરતાં વધુ ખર્ચાળ હોય છે અને એટલે મોટાભાગે સુખી લોકો જ એનો ભૂતકાળમાં ઉપયોગ કરતા એટલે એના પ્રત્યે એક પ્રકારનો લોકોમાં આદર છે. અને એથી માંસાહાર સારો એવી સામાજિક માન્યતા બંધાઈ છે. વળી માંસાહાર વિશે ટી.વી. અને પેપરમાં આવતી જાહેરાતો પણ મોટો ભાગ ભજવે છે. દા.ત. સન્ડે હો યા મન્ડે રોજ રોજ ખાઓ અન્ડે, ઈંડાં ગુણોમાં એવાં, શુદ્ધ સોના જેવાં, સમાહમાં સાતેય વાર, લો ઈંડાંનો આહાર વગેરે વગેરે.

તમે ન માનતા હો તો જુઓ નીચેનો ચાર્ટ જેમાં પ્રાણીજન્ય ખોરાક અને વનસ્પતિજન્ય ખોરાકની સરખામણી કરેલ છે.

આહાર કોષ્ટક

✽ શાકાહારી

ખોરાક	પ્રોટીન	ચરબી	કાર્બોહા.	ખનિજ	કેલ્શિયમ	ફોસ્ફરસ	લોહતાવ	રેષાતત્વ	કેલરી
પઠિ	૧૨.૧	૧.૭	૭૨.૨	૧.૮	૦.૦૪	૦.૩૨	૭.૩	૧.૨	૩૨૮
ચોખા	૮.૫	૦.૬	૭૭.૪	૦.૯	૦.૦૧	૦.૨૮	૨.૮	-	૩૪૪
મકાઈ	૧૧.૧	૩.૬	૬૬.૨	૧.૫	૦.૦૧	૦.૩૩	૨.૧	૨.૭	૩૪૨
બાજરી	૧૧.૬	૫.૦	૬૭.૧	૨.૭	૦.૦૫	૦.૩૫	૮.૮	૧.૨	૩૧૦

જુવાર	૧૧.૫	૧.૩	૬૯.૩	૧.૫	૦.૦૩	૦.૨૩	૩.૭	૩.૯	૩૫૫
મગ	૨૪.૦	૧.૩	૫૬.૬	૩.૬	૦.૧૪	૦.૨૮	૮.૪	૪.૧	૩૩૪
અડદ	૨૪.૦	૧.૪	૬૦.૩	૩.૪	૦.૨૦	૦.૩૭	૯.૮	-	૩૫૦
તુવેર	૨૨.૩	૧.૭	૫૭.૨	૩.૬	૦.૧૪	૦.૨૬	૮.૮	-	૩૫૩
ચણા	૨૨.૫	૫.૨	૫૮.૯	૨.૨	૦.૦૭	૦.૩૧	૮.૯	૩.૯	૩૭૨
વાલ	૨૪.૬	૦.૭	૫૫.૭	૩.૨	૦.૦૭	૦.૪૯	૩.૮	૧.૪	૩૨૭
મસૂર	૨૫.૧	૦.૭	૫૯.૭	૨.૧	૦.૧૩	૦.૨૫	૨.૦	-	૩૪૬
વટાણા	૨૨.૯	૧.૪	૬૩.૫	૨.૩	૦.૦૩	૦.૩૬	૫.૦	૪.૫	૩૫૮
તલ	૧૮.૩	૪૩.૩	૨૫.૨	૫.૨	૧.૪૪	૦.૫૭	૧.૦૫	૨.૯	૫૬૪
મગફળી	૩૧.૫	૩૯.૮	૧૯.૩	૨.૩	૦.૦૫	૦.૩૯	૧.૬	૩.૧	૫૪૯
સોયાબીન	૪૩.૨	૧૯.૫	૨૨.૯	૪.૬	૦.૨૪	૦.૬૯	૧૧.૫	૩.૭	૪૩૨
નારિયેળ	૪.૨	૪૧.૬	૧૩.૦	૧.૦	૦.૦૧	૦.૨૪	૧.૭	-	૪૪૪
છરુ	૧૮.૭	૧૫.૦	૩૬.૬	૫.૮	૧.૮	૦.૪૯	૩૧.૦	-	૩૫૬
મેથી	૨૬.૨	૫.૮	૪૪.૧	૩.૦	૦.૧૬	૦.૩૭	૧૪.૧	૫.૫	૩૩૩
દૂધનો પા.	૩૮.૦	૦.૧	૧૫.૦	૬.૮	૧.૩૭	૧.૦	૧.૪	-	૩૫૭

✽ માંસાહારી

ઈંડાં	૧૩.૩	૧૩.૩	-	૧.૦	૦.૦૬	૦.૨૨	૨.૧	-	૧૩૭
માછલી	૨૨.૬	૦.૬	-	૦.૮	૦.૦૨	૦.૧૯	૦.૯	-	૯૧
માંસ-બકરી	૧૮.૫	૧૩.૩	-	૧.૩	૦.૧૫	૦.૧૫	૨.૫	-	૧૯૪
માંસ-સુવર	૧૮.૭	૪.૪	-	૧.૦	૦.૦૩	૦.૨૦	૨.૩	-	૧૪૪

ચોકઠામાં આપેલ પોષકતત્વો વધારે પ્રમાણમાં છે. માંસાહાર કરતાં શાકાહારમાં સર્વાંગી વિપુલ પોષકતત્વો દેખાઈ આવે છે.

દા.ત. ઈંડાં કરતાં મોટાભાગનાં કઠોળમાં લગભગ ૩બલ પ્રોટીન હોય છે, મગફળીમાં અઢી ગણું અને સોયાબીનમાં તો ત્રણ ગણું વધુ પ્રોટીન હોય છે. એ જ રીતે કાર્બોહાઈડ્રેટ, ખનીજ, કેલ્સિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહતત્વ, વિટામિન્સ અને રેસાતત્વ શાકાહારી ખોરાકમાં વધુ હોય છે. ૧૦૦ મિ.ગ્રા. વિટામિન 'સી', મેળવવા માટે ૧ આમળું પૂરતું છે. પરંતુ એટલું જ વિટામિન 'સી' ઈંડામાંથી મેળવવું હોય તો ૫૦૦ ઈંડાં આરોગવાં પડે. એક સરખા પૈસા ખરચતાં ઈંડાં કરતાં ઘઉં, બાજરી, જુવાર અને મકાઈમાં આઠથી દસ ગણી શક્તિ વધારે મળે છે. વળી ઈંડાં શાકાહાર કરતાં મોંઘાં હાંચ છે અને હેરફેર વખતે ૧૦ % ઈંડાં ફટી જાય છે.

✽ માંસાહારથી કેન્સર કેમ વધુ થાય છે ?

યોગ્ય વાતાવરણમાં જેમ બીજનો વિકાસ સારો થાય છે એમ કેન્સરના કોષોનો વિકાસ ચરબીની માત્રા વધુ હોય ત્યારે સારો થાય છે. ચરબી જાતે કેન્સર શરૂ કરવાનું કામ કરતી નથી પણ કેન્સરના થયેલા કોષોને ઝડપથી વધવા માટે યોગ્ય વાતાવરણ પૂરું પાડે છે.

વધુ પડતી ચરબી પ્રોલેક્ટીન નામના અંતઃસ્રાવની માત્રા વધારે છે. સામાન્ય સંજોગોમાં પ્રોલેક્ટીનનું કામ ધાવણ વધુ લાવવાનું છે. પણ વધુ પડતું પ્રોલેક્ટીન સ્તનના કેન્સર અને ચરબી વચ્ચે મધ્યસ્થીનું કામ કરે છે. એ જ રીતે વધુ પડતી ચરબી ખાતા લોકોમાં શાકાહારી કરતાં ઈસ્ટ્રોજન નામના અંતઃસ્રાવનું પુનઃશોષણ વધુ થાય છે. એટલે લોહીમાં ઈસ્ટ્રોજનની માત્રા વધે છે અને આ વધુ માત્રામાં ઈસ્ટ્રોજન સ્તનનું કેન્સર કરવા માટે કારણભૂત છે. એટલું જ નહીં ચરબીના લીધે પ્રોસ્ટ્રાગ્લેન્ડીનની માત્રા પણ શરીરમાં વધે છે. આ વધેલું પ્રોસ્ટ્રાગ્લેન્ડીન માથાનો દુખાવો, માસિક વખતે દુખાવો અને સ્તનના કેન્સર માટે પણ કારણભૂત છે.

પ્રોસ્ટેટને કેટલાક વૈજ્ઞાનિકો પુરુષોના સ્તન કહે છે અને એની રચના અને કાર્ય પણ અમુક રીતે મળતું આવે છે. એના કેન્સરમાં પણ ઉપરોક્ત અંતઃસ્રાવો કારણભૂત છે.

વધુ પડતી ચરબીને પચાવવા માટે બાઈલ એસિડ નામના પાચક રસની વધુ જરૂર પડે છે. આ પાચક રસની માત્રા વધતાં આંતરડાના અંદરના ભાગમાં આવેલ રક્ષણાત્મક મ્યુક્સ નામના થરનો નાશ થાય છે અને કોષોને પણ નુકસાન કરે છે. આના લીધે આંતરડાના કોષો વારંવાર વધુ માત્રામાં નવા પેદા કરવા પડે છે. વળી આંતરડામાં અમુક બેક્ટેરિયા બાઈલનું સેકન્ડરી બાઈલ એસિડમાં રૂપાંતર કરે છે. આ બધી જ વસ્તુઓ આંતરડાના કેન્સરની શક્યતાઓ વધારે છે.

વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં આવેલા ફાઈબર બાઈલ એસિડને શોષી લે છે. આંતરડાની દીવાલને રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે અને બેક્ટેરિયાની માત્રા પણ ઘટાડે છે. આમ ફાઈબર આંતરડાનું કેન્સર થતું અટકાવવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ છે.

✽ કયા પ્રકારની ચરબી વધુ નુકસાનકારક છે ?

વનસ્પતિજન્ય અને પ્રાણીજન્ય બન્ને પ્રકારની ચરબીઓ વધુ માત્રામાં લેવાથી નુકસાનકારક સાબિત થાય છે પણ બન્નેમાં પ્રાણીજન્ય ચરબી વધુ નુકસાનકારક છે. સેચ્યુરેટેડ ફેટીએસિડ અને અનસેચ્યુરેટેડ ફેટીએસિડ બન્નેથી

કોઈનું પણ વધુ પ્રમાણ કેન્સરની માત્રા વધારે છે. કોલેસ્ટરોલનું વધુ પ્રમાણ પણ આંતરડાના કેન્સરને વધારવા માટે કારણભૂત છે.

❖ કયા પ્રકારની ચરબી વધુ લેવી ?

શક્ય હોય ત્યાં સુધી ખોરાકમાં વનસ્પતિજન્ય ચરબી વધુ લેવી. તેનાથી કેન્સર થવાની શક્યતા ઓછી છે. વળી હૃદયરોગની અને કોલેસ્ટરોલની માત્રા પણ એનાથી ઓછી વધે છે.

❖ કેટલી માત્રામાં ચરબી લેવી ?

સામાન્ય રીતે ખોરાકની કુલ કેલરીના ૩૦ % ચરબીમાંથી મળવા જોઈએ. પણ અમેરિકન હેલ્થ ફાઉન્ડેશનના મત પ્રમાણે આ માત્રા ફક્ત ૨૦થી ૨૫ % હોવી જોઈએ. એનો અર્થ એ થયો કે તમને કયા ખોરાકમાંથી કેટલી કેલરી ચરબીના લીધે મળશે એનો ખ્યાલ આવવો જોઈએ.

❖ ખોરાકમાં ચરબીની માત્રા :

ખોરાક ચરબીમાંથી મળતી કેલરી ટકામાં

૧. વનસ્પતિજન્ય

બટાટાની કાતરી	૫૬ %
તળેલા બટાટા	૫૬ %
બાફેલા બટાટા	
ફોલ્યા પછી	૧ %
ફોલ્યા વગર	૮ %
ડુંગળી	૫ %
ગાજર	૩ %
મશરૂમ	૧૩ %

૨. સલાડ

ચીજ સલાડ	૯૨ %
રશિયન સલાડ	૯૧ %
ઈટાલિયન સલાડ	૯૧ %
ફ્રેન્ચ સલાડ	૮૪ %

૩. દરિયાઈ

બલ્યુ ફીસ	૩૦ %
ફીસ કેક	૪૨ %

મેકેરીલ	૬૦ %
સાલમોન	૫૩ %
ચીકન	૬૪ %
ડક	૫૦ %
ગુજ	૪૮ %

૪. માંસ

બેકોન	૭૭ %
બીફ	૬૮ %
હેમ	૬૮ %
લીવર	૭૯ %

૫. અનાજ

ચોખા	૪ %
બ્રેડ	૪ %

ઘઉં	૨૯ %	ચીજ	૭૨ %
૬. ફળ		કીમ	૮૪ %
સફરજન	૫ %	૮. દૂધ	
કેળાં	૪ %	આખું	૪૮ %
દ્રાક્ષ	૪ %	ઓછી ચરબીવાળું	૨૨ %
નારંગી	૨ %	સ્કીમ	૪ %
સ્ટ્રોબરી	૧૦ %	બટરમિલ્ક	૧૯ %
૭. ડેરી પ્રોડક્ટ		યોગર્ટ	૨૧ %
માખણ	૯૯ %		

સારાંશમાં કહેવું હોય કે તંદુરસ્ત રહેવું હોય તો ફળની પ્રથમ પસંદગી કરો પછી અનાજ અને વનસ્પતિજન્ય ખોરાક. બાકીનું બધું આનંદ અને સ્વાદ માટે છે એટલે એનો ઓછો ઉપયોગ કરો.

✳ વધુ પડતું વજન અને કેન્સર :

વધુ પડતું વજન હોય એમને કેન્સર થવાની શક્યતા વધી જાય છે. ઊંચાઈના પ્રમાણમાં ૪૦ %થી વધુ વજન હોય એમને કેન્સરથી મૃત્યુ પામવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. ખાસ કરીને મોટું આંતરડું, પ્રોસ્ટેટ, પિત્તાશય, ગર્ભાશય, ગર્ભાશયનું મુખ અને સ્તનનું કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

૧૦ % વધુ વજન ધરાવતી સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયના કેન્સરની શક્યતા ૩૬ % વધી જાય છે. જ્યારે ૪૦ % વધુ વજન ધરાવતી સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયના કેન્સરની શક્યતા ૫.૫ ગણી વધી જાય છે. દર મહિને ૧૦૦૦ ગ્રામ ચરબી લઈએ તો મૃત્યુની શક્યતા ૧૦૪ ગણી વધી જાય છે એટલે કે રોજનું ૨ ચમચા માખણ.

ઊંચાઈ, ઉંમર, વજન અને કેલરી :

જેમ ઉંમર વધે એમ વજન વધતું જાય છે. તમારી ઊંચાઈ અને ઉંમરના પ્રમાણમાં તમારે કેટલું વજન જોઈએ એ નીચેના ચાર્ટમાંથી મળી રહેશે.

ઊંચાઈ, ઉંમર અને આદર્શ વજન

ઊંચાઈ	વજન સ્તલમાં	વજન સ્તલમાં
ફૂટ અને ઇંચ	ઉંમર ૨૫-૨૯	પુરુષ અને સ્ત્રીની ઉંમર
	પુરુષ	સ્ત્રી
૪-૧૦	૨૫	૩૫
	૪૫	૫૫
...	૧૦૦-૧૩૧	૮૪-૧૧૧
	૯૨-૧૧૯	૯૯-૧૨૭
	૧૦૭-૧૩૫	૧૧૫-૧૪૨

૪-૧૧	...	૧૦૧-૧૩૪	૮૭-૧૧૫	૯૫-૧૨૩	૧૦૩-૧૩૧	૧૧૧-૧૩૯	૧૧૯-૧૪૭
૫-૦	...	૧૦૩-૧૩૭	૯૦-૧૧૯	૯૮-૧૨૭	૧૦૬-૧૩૫	૧૧૪-૧૪૩	૧૨૩-૧૫૨
૫-૧	૧૨૩-૧૪૫	૧૦૫-૧૪૦	૯૩-૧૨૩	૧૦૧-૧૩૧	૧૧૦-૧૪૦	૧૧૮-૧૪૮	૧૨૭-૧૫૭
૫-૨	૧૨૫-૧૪૮	૧૦૮-૧૪૪	૯૬-૧૨૭	૧૦૫-૧૩૬	૧૧૩-૧૪૪	૧૨૨-૧૫૩	૧૩૧-૧૬૩
૫-૩	૧૨૭-૧૫૧	૧૧૧-૧૪૮	૯૯-૧૩૧	૧૦૮-૧૪૦	૧૧૭-૧૪૯	૧૨૬-૧૫૮	૧૩૫-૧૬૮
૫-૪	૧૨૯-૧૫૫	૧૧૪-૧૫૨	૧૦૨-૧૩૫	૧૧૨-૧૪૫	૧૨૧-૧૫૪	૧૩૦-૧૬૩	૧૪૦-૧૭૩
૫-૫	૧૩૧-૧૫૯	૧૧૭-૧૫૬	૧૦૬-૧૪૦	૧૧૫-૧૪૯	૧૨૫-૧૫૯	૧૩૪-૧૬૮	૧૪૪-૧૭૯
૫-૬	૧૩૩-૧૬૩	૧૨૦-૧૬૦	૧૦૯-૧૪૪	૧૧૯-૧૫૪	૧૨૯-૧૬૪	૧૩૮-૧૭૪	૧૪૮-૧૮૪
૫-૭	૧૩૫-૧૬૭	૧૨૩-૧૬૪	૧૧૨-૧૪૮	૧૨૨-૧૫૯	૧૩૩-૧૬૯	૧૪૩-૧૭૯	૧૫૩-૧૯૦
૫-૮	૧૩૭-૧૭૧	૧૨૬-૧૬૭	૧૧૬-૧૫૩	૧૨૬-૧૬૩	૧૩૭-૧૭૪	૧૪૭-૧૮૪	૧૫૮-૧૯૬
૫-૯	૧૩૯-૧૭૫	૧૨૯-૧૭૦	૧૧૯-૧૫૭	૧૩૦-૧૬૮	૧૪૧-૧૭૯	૧૫૧-૧૯૦	૧૬૨-૨૦૧
૫-૧૦	૧૪૧-૧૭૯	૧૩૨-૧૭૩	૧૨૨-૧૬૨	૧૩૪-૧૭૩	૧૪૫-૧૮૪	૧૫૬-૧૯૫	૧૬૭-૨૦૭
૫-૧૧	૧૪૪-૧૮૩	૧૩૫-૧૭૬	૧૨૬-૧૬૭	૧૩૭-૧૭૮	૧૪૯-૧૯૦	૧૬૦-૨૦૧	૧૭૨-૨૧૩
૬-૦	૧૪૭-૧૮૭	...	૧૨૯-૧૭૧	૧૪૧-૧૮૩	૧૫૩-૧૯૫	૧૬૫-૨૦૭	૧૭૭-૨૧૯
૬-૧	૧૫૦-૧૯૨	...	૧૩૩-૧૭૬	૧૪૫-૧૮૮	૧૫૭-૨૦૦	૧૬૯-૨૧૩	૧૮૨-૨૨૫
૬-૨	૧૫૩-૧૯૭	...	૧૩૭-૧૮૧	૧૪૯-૧૯૪	૧૬૨-૨૦૬	૧૭૪-૨૧૯	૧૮૭-૨૩૨
૬-૩	૧૫૭-૨૦૨	...	૧૪૧-૧૮૬	૧૫૩-૧૯૯	૧૬૬-૨૧૨	૧૭૯-૨૨૫	૧૯૨-૨૩૮
૬-૪	૧૪૪-૧૯૧	૧૫૭-૨૦૫	૧૭૧-૨૧૮	૧૮૪-૨૩૧	૧૯૭-૨૪૪

* બૂટ કે ચંપલ વગર + કપડાં, બૂટ કે ચંપલ વગર

નોંધ : જે લોકોને દર વર્ષે ૧ રતલ કે ઓછું વજન વધે છે, એમનો મૃત્યુદર સૌથી ઓછો હોય છે.

ઉંમર, ઊંચાઈ અને વજન પ્રમાણે કેલરીની જરૂરિયાત

ઉંમર (વર્ષ)	વજન કિ.ગ્રા.	ઊંચાઈ સે.મિ.	કેલરી ઈંચ	૧૩	૧૦	૨૪ કિ.ગ્રા. ૬૧૧૫
નવજાત શિશુ	૦.૦	૦.૫	૬	૭૧	૨૮	કિ.ગ્રા. ૬૧૦૫
બાળકો	૦.૫-૧.૫	૯	૨૦	૯૦	૩૫	૪૦૦
	૧-૩	૧૩	૨૯	૧૧૨	૪૪	૧૭૦૦
	૪-૬	૨૦	૪૪	૧૩૨	૫૨	૨૪૦૦
	૭-૧૦	૨૮	૬૨	૧૫૭	૬૨	૨૭૦૦
પુરુષ	૧૧-૧૪	૪૫	૯૯			૪૦૦

	૧૫-૧૮	૬૬	૧૪૫	૧૭૬	૬૯	૨૮૦૦	૪૦૦
	૧૯-૨૨	૭૦	૧૫૪	૧૭૭	૭૦	૨૯૦૦	૪૦૦
	૨૩-૫૦	૭૦	૧૫૪	૧૭૮	૭૦	૨૭૦૦	૪૦૦
	૫૧-૭૫	૭૦	૧૫૪	૧૭૮	૭૦	૨૪૦૦	૪૦૦
	૭૬+	૭૦	૧૫૪	૧૭૮	૭૦	૨૦૫૦	૪૦૦
સ્ત્રીઓ	૧૧-૧૪	૪૬	૧૦૧	૧૫૭	૬૨	૨૨૦૦	૪૦૦
	૧૫-૧૮	૫૫	૧૨૦	૧૬૩	૬૪	૨૧૦૦	૪૦૦
	૧૯-૨૨	૫૫	૧૨૦	૧૬૩	૬૪	૨૧૦૦	૪૦૦
	૨૩-૫૦	૫૫	૧૨૦	૧૬૩	૬૪	૨૦૦૦	૪૦૦
	૫૧-૭૫	૫૫	૧૨૦	૧૬૩	૬૪	૧૮૦૦	૪૦૦
	૭૬+	૫૫	૧૨૦	૧૬૩	૬૪	૧૬૦૦	૪૦૦
ગર્ભાવસ્થા						+ ૩૦૦	
ધાવણ આપતી માતાઓ						+ ૫૦૦	

❖ વજન ઘટાડવાના સુંદર રસ્તા :

(૧) ધીમેથી જમો, ચાવી ચાવીને જમો, થોડું લો, ડીશમાં વધારાનું પડી રહે તો એની ચિંતા ન કરશો. નાની અને છીછરી ડીશ લો. આમ કરવાથી જમવાની કુલ માત્રા તમારા શરીરમાં ઓછી જશે.

(૨) કંઈ પણ ખાવાની ઈચ્છા થઈ જાય ત્યારે ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લો. કંઈ મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરો. અને ન છૂટકે ખાવું જ પડે તો ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક પસંદ કરો.

(૩) રસોઈમાં અને ખોરાકમાં ચરબીવાળા પદાર્થોનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરો.

(૪) ખોરાકમાં રેસાવાળા પદાર્થોની માત્રા વધારો.

(૫) પોતાનું કામ જાતે કરો, ચાલો, કસરત કરો, આરામ શક્ય હોય એટલો ઓછો કરો.



ગલ્લા : ભારતનાં વિશિષ્ટ રોગ ઉછેર કેન્દ્રો

ભારત અતિ પ્રાચીન દેશ છે. આ દેશની વિશિષ્ટ સંસ્કૃતિ છે : ઉચ્ચભાવના, વિશાળ હૃદય, ત્યાગ, બલિદાન એ એના ગુણો છે. મંદિર, આશ્રમ, પાણીની પરબો, મુસાફરખાનાં, ચબૂતરા, પાંજરાપોળ એ એની નિશાનીઓ હતી.

પણ હવે સમય બદલાઈ ગયો છે. સમય સાથે દેશ પણ બદલાઈ ગયો છે. એમ દેશની નિશાનીઓ પણ બદલાઈ ગઈ છે. આધુનિક ભારતની નિશાની છે ગલ્લા.

નાના કે મોટા કોઈપણ શહેરના દરેક રોડ ઉપર તમને ગલ્લા દેખાશે. દરેક પોળ કે સોસાયટીના નાકે પણ અચૂક હોવાના. રેસ્ટોરન્ટ, હોટલ કે પેટ્રોલ પંપનો તો અવિભાજ્ય ભાગ છે. હાઈવેની શોભા પણ ગલ્લા જ વધારે છે. બસ સ્ટેન્ડ, રેલવે સ્ટેશન અને એરપોર્ટની કલ્પના ગલ્લા વગર શક્ય નથી. ભારતનું ભાંગ્યે જ કોઈ ગામડું ગલ્લા વગરનું હશે. જે ગામડાંમાં બસ જતી નથી, પાકો રસ્તો નથી, લાઈટ નથી. અરે પીવા માટે પાણી પણ નથી ત્યાં પણ ગલ્લા ચોક્કસ હોવાના. ગાઢ જંગલોની વચ્ચે આવેલાં નાનકડાં ગામડાં હોય કે રણ વચ્ચેનાં થોડાંક ઝૂંપડાં હોય કે પછી પર્વત ઉપરનાં છૂટાંછવાયાં ઘર હોય ત્યાં પણ ગલ્લો હોવાનો જ. સમુદ્ર વચ્ચે ચાલતી સ્ટીમરોમાં પણ તમને તમાકુ ચોક્કસ મળે.

સ્થળ, જગ્યા, આર્થિક સ્થિતિ અને શોખ પ્રમાણે ગલ્લાનાં સ્વરૂપો જુદાં જુદાં હોય છે. આલીશાન ગલ્લા ઉપર ટેપ, રેડિયો, ટી.વી. જેવી આધુનિક સગવડો હોય છે જ્યારે સામાન્ય ગલ્લામાં આમાંનું કદાચ કંઈ પણ ન હોય.

શહેરના ગલ્લામાં જુદી જુદી અનેક વસ્તુઓ મળતી હોય છે. ગામડાંમાં પ્રમાણમાં ઓછી વસ્તુઓ મળતી હોય છે. પણ છતાં કોઈપણ ગલ્લામાં તમાકુ તો ચોક્કસ મળે જ. આમ ગલ્લા એટલે તમાકુ અને તમાકુ એટલે ગલ્લા.

આ દેશમાં એવા ઘણા લોકો છે જે સવારે ઊઠીને પહેલાં ગલ્લે જાય છે. ઘણા એવા પણ છે કે જે સવારે તૈયાર થઈને તરત જ જાય. મોટા ભાગના લોકો નોકરીઘંઘે જતાં અને આવતાં બન્ને વખતે ગલ્લે રોકાઈને જતા હોય છે. જમીને રાત્રે ફરવા જવાના સ્થળ તરીકે ગલ્લા સર્વ સ્વીકાર્ય વસ્તુ છે.

રજાના દિવસે અને તહેવારોના દિવસે ગલ્લા ઉપરની હાજરી વધી જાય છે. ક્રિકેટમેચ, ચૂંટણી, સરઘસ, જાહેરસભા કે મેળાઓ વખતે ગલ્લાઓ સોળે

કળાએ ખીલી ઊઠે છે. ગીત સંગીત, અને ટીવી દૂર દૂરથી લોકોને આકર્ષિત કરે છે. આમ એક નાનકડું મંડળ ગલ્લાની આજુબાજુ વહેલી સવારથી માંડી સાંજ સુધી જામેલું રહે છે.

તોફાનો હોય કે કરફ્યૂ હોય ત્યારે શહેરના બધા જ ધંધા બંધ થઈ જાય છે. લોકો ઘેર આવીને આરામ કરે છે ત્યારે પણ ગલ્લાઓ તો અચૂક ચાલતા જ હોય છે. આમ ગલ્લા બારે માસ વગર રજાએ વહેલી સવારથી મોડી રાત સુધી ખુલ્લા રહે છે.

ગલ્લાના થોડાક ફાયદા પણ છે; જેમાં તમારે એ વિસ્તારની કોઈપણ માહિતી જોઈતી હોય તો ગલ્લા ઉપરથી ચોક્કસ મળી જાય. કોઈપણ સરનામા ઉપરથી રસ્તો પૂછવા માટે સૌથી સારી જગ્યા ગલ્લો છે. કોઈપણ છોકરા- છોકરીનું ચારિત્ર, ઘરની આર્થિક અને સામાજિક સ્થિતિ એમાં છેલ્લામાં છેલ્લા ફેરફાર તમને ગલ્લા ઉપરથી જાણવા મળે. સમૂહમાં જતાં આવતાં પહેલાં મોટા ભાગના લોકો ગલ્લે મળવાનું પસંદ કરતા હોય છે. પછી ભલે તે ફરવા જતા હોય, મિટિંગમાં જતા હોય, સ્કૂલે જતા હોય, કોલેજ જતા હોય કે લોકચાર જતા હોય પણ મળે તો ગલ્લા આગળ જ. ઘણા લોકો મિટિંગ પણ ગલ્લા ઉપર જ રાખતા હોય છે. મોટાભાગના ગલ્લાઓ એ વ્યસનીઓના અડા જ હોય છે. ત્યાં બધા જ પ્રકારના અસામાજિક ધંધાઓ ધીરેધીરે વિકાસ પામતા હોય છે.

ગપ્પાં મારવાં, ઠઠામરકરી કરવી, છોકરીઓની છેડતી કરવી એ તો લગભગ બધા જ ગલ્લાની આજુબાજુ અવારનવાર બનતું જ હોય છે.

સમાજમાં આડા સંબંધો, દારૂ, જુગાર, અફીણ, ચરસ, ગાંજો, ડ્રગ, ચોરી, લૂંટફાટ બળાત્કાર, ખૂન જેવા અનેક પ્રકારના ગેરકાયદેસર અને સમાજવિરોધી કામોની ટ્રેનિંગ ગલ્લાની આજુબાજુથી જ મળે છે અને ત્યાં જ એમને મદદ કરનાર, તૈયાર કરનાર અને ઉપયોગ કરનાર લોકો મળી આવે છે.

મારી દૃષ્ટિએ તો ગલ્લો એવો લઘુઉદ્યોગ છે જેને શરૂ કરવા માટે જગ્યા ખરીદવાની જરૂર પડતી નથી. કોઈપણ જાહેર સ્થળે એને સહેલાઈથી શરૂ કરી શકાય છે. તેને શરૂ કરવા માટે બહુ મોટા ખર્ચની જરૂર નથી. તમારી તાકાત પ્રમાણે એને શરૂ કરી શકો. એના માટે અભ્યાસની પણ જરૂર નથી. જેટલો ઓછો અભ્યાસ એટલું વધુ સારું. એ જ પ્રમાણે કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારની આવડત કે ટ્રેનિંગની જરૂર પડતી નથી. ફેશન પ્રમાણેનો પહેરવેશ અને બોલવાની છટા આટલું હોય એટલે ચાલે. અરે ! ન હોય તો પણ ચાલે.

આ રોગ ઉછેર કેન્દ્રો અનેક રીતે ખરાબ છે જ પણ એ સર્વમાં સૌથી ખરાબ વસ્તુ ત્યાં વેચાતી તમાકુ છે. (તમાકુના ગેરફાયદા માટે જુઓ આગળનાં પ્રકરણ.)

✽ ગલ્લા બંધ થાય તો...

ગલ્લા બંધ થાય તો આ દેશને અનેક મોટા ફાયદાઓ થાય જેની કલ્પના ડોક્ટરો, પોલીસ અને ખરાબ થઈ ગયેલાં બાળકોના માબાપ સિવાય કોઈને નહીં આવે. છતાં મહત્વના ફાયદા નીચે મુજબ છે :

૧. સમયનો પુષ્કળ બચાવ થાય.
૨. છોકરીઓની છેડતી બંધ થાય.
૩. ચોરી, લૂંટફાટ, મારામારી ખૂબ જ ઓછી થાય.
૪. દારૂ, અફીણ, ગાંજો, ચરસ, બીડી, સિગારેટ, તમાકુ જેવાં વ્યસનોમાં બહુ ઝડપથી ઘટાડો થાય.

૫. રોગની માત્રા ખૂબ જ ઘટી જાય.

બી.પી., હૃદયરોગ, લકવો, કેન્સર, ખાંસી, કફ, શ્વાસના રોગો, પગનું ગેન્ઝીન થઈ જવું, આંખો ખરાબ થાય, અપચો, પાચનશક્તિ મંદ થઈ જવી. ઘાકી જવું, પગ દુઃખવા, વિચારશક્તિમાં ઘટાડો, ગુસ્સો આવવો, નિરાશ થઈ જવું જેવા અનેક રોગો બંધ થઈ જાય.

કદાચ ભારતમાં જે ડોક્ટરોની અને હોસ્પિટલોની તંગી છે એ કાયમ માટે દૂર થઈ જાય.

૬. શારીરિક અશક્તિને કારણે ધંધા અને નોકરીમાં ગેરહાજરી ઓછી થઈ જાય અને નોકરીધંધામાંથી વહેલી નિવૃત્તિ લેતા લોકો અટકી જાય.

૭. આર્થિક અને સામાજિક પ્રશ્નોમાં થતો ફાયદો ગણતરી ન કરી શકીએ એટલો મોટો છે.

✽ તમે શું કરશો ?

આ બધી વાતો સાથે બધા જ સહમત થાય છે પણ કંઈ કરવાનું આવે ત્યારે મોટાભાગનાને કંઈ જ સૂઝતું નથી. આ રહ્યા કેટલાક સરળ રસ્તાઓ.

૧. તમે ગલ્લે ન જશો.

૨. તમારાં બાળકોને ગલ્લે ન જવા દેશો.

૩. બીજા કોઈપણ લોકો ગલ્લે જતા હોય તો તેમને રોકો.

૪. તમારા વિસ્તારમાં નવા ગલ્લા થતા અટકાવો.

૫. અત્યારે જે લોકો ગલ્લા ચલાવે છે એમને વધુ સારા ધંધા કે નોકરી

બતાવી ગલ્લો બંધ કરાવો.

૬. જો ગલ્લો બંધ કરવો શક્ય ન હોય તો એનું સ્વરૂપ એવું કરો કે ગલ્લાવાળાને ફાયદો થાય અને સમાજને નુકસાન ન થાય.

તમે તમારી બુદ્ધિ ચલાવશો તો તમને અનેક રસ્તાઓ જડી આવશે. કેવી રીતે કરશો ?

તમને થશે કે તમે વાત કરશો તો ગલ્લાવાળા વિરોધ કરશે. તો તમારી વાત ખોટી છે. એમને પણ એમનાથી થતા આડકતરા નુકસાનથી દુઃખ થાય છે. એમને આ બધું કરવું ગમતું નથી. પણ ના છૂટકે પોતાના પેટ માટે, પોતાના કુટુંબ માટે એમને ન ગમતો વ્યવસાય સ્વીકારે છે.

જો તમે એમની સાથે વાત કરશો તો એ જરૂર ખુશ થશે. એમને કંઈક એવો રસ્તો બતાવો જેમાં એમનો જીવનનિર્વાહ ચાલે અને સમાજનું ખોટું પંજા ન થાય. મને એવા ઘણા ગલ્લાવાળા ધ્યાનમાં છે જેમનું એમ કહેવું છે કે આનાથી ઓછી આવક મળે છે તો પણ અમે ખુશ છીએ. અમને કોઈ સારો રસ્તો બતાવો.

એમને તો બદલાવું જ છે. તો તમે રાહ શું જોઈ રહ્યા છો ? આજે જ તમારું કામ શરૂ કરો. તમે કરેલા કામનાં પરિણામો અમને જણાવો. શુભેચ્છા...



આપ ભેટ, ઘન કે શ્રદ્ધાંજલિ આપવા માગો છો ?

● તો એવી ભેટ આપો જે :

- * મોંઘી ન હેય.
 - * વાપરનારને ફાયદો થાય.
 - * સર્વોચ્ચ પ્રેમ વ્યક્ત થાય.
 - * વર્ષો સુધી સતત વપરાય.
 - * સમય જતાં જૂની ન લાગે.
 - * બધા જ પ્રસંગે કામ લાગે.
 - દિવાળી, નાતાલ વગેરે તહેવારો
 - જન્મ, જન્મતિથિ, લગ્ન, લગ્નતિથિ
 - મૃત્યુ, મૃત્યુતિથિ, શ્રદ્ધાંજલિ
 - * સમાજસેવા પણ થાય.
- * સૌને પસંદ પડે.
 - નાનાં કે મોટાં
 - વધુ કે ઓછું ભણેલા
 - * બધા જ લોકોના કામમાં આવે
 - ઘર, કુટુંબ
 - પડોશી, મિત્રો
 - સહકર્મચારીઓ
 - * તમને કંઈક કર્યાનો સંતોષ થાય.
 - * “જીવનદાન” જેવી શ્રેષ્ઠ ભેટ હોય

● તો આપ પસંદ કરો :

કેન્સર વિજય

- * “કેન્સર એટલે કેન્સર” એ માન્યતા દૂર કરી કેન્સર વિજય માટેના સ્ત્રાઓ બતાવતું અદ્ભુત પુસ્તક.
- * ગુજરાતી સાહિત્યમાં કેન્સર ઉપર વાસ્તવદર્શી અને છતાં સર્વે ઉપયોગમાં લઈ શકે એવા સચોટ ઉપાયો બતાવતું પહેલું જ પુસ્તક.
- * અનેક મેડિકલ એસોસિયેશનો, ક્લબો, સામાજિક સંસ્થાઓ, કોલેજો, યુનિવર્સિટીમાં આપેલાં ભાષણો અને અંગત અનુભવોનો નિચોડ.
- * મેડિકલ ઇન્ફર્મેશન ટેકનોલોજીમાં પાયાનું કામ કરનાર ગુજરાતનાં ખ્યાતનામ કેન્સરના સર્જન ડૉ. પી. બી. પટેલના વર્ષોના પરિશ્રમનું ફળ.

● વિશેષતાઓ :

- * કોઈપણ વ્યક્તિ સમજી શકે તેવી સરળ સ્પૂઆત
- * કેન્સર થવાનાં કારણો
- * વહેલા નિદાનના સ્ત્રા.
- * વિવિધ પ્રકારની સાચાચે

- ✱ કેન્સર ઉપર વિજય મેળવવાના સરળ ઉપાય.
- ✱ ઓછા ખર્ચે કેન્સર ઉપર વિજય મેળવવાના ઉપાયો.
- ✱ કેન્સરના દર્દીના જીવન, પૈસા અને કુટુંબના આયોજનના સ્તા.
- ✱ કેન્સર પછી સુખ, સમૃદ્ધિ, આનંદ અને આયુષ્ય વધાવવાના સ્તા.
- ✱ વિચારો, માન્યતાઓ અને સ્વભાવનો કેન્સર સાથેનો સંબંધ
- ✱ સામાજિક માન્યતાઓ, ધર્મનો અને આયુર્વેદનો કેન્સર સાથેનો સંબંધ.
- ✱ કેન્સર થતું અટકાવવાના ઉપાય
- ✱ છલતાં અને ચાલતાં તમે અનેકને કેન્સર થતું અટકાવી શકો એવાં ઉપયોગી સૂચનો.
- ✱ ધૂમ્રપાન / તમાકુનું વ્યસન દૂર કરવાના સરળ ઉપાય
- ✱ સહેલાઈથી આરોગ્ય વધાવવાના સ્તા
- ✱ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધાવવાના સ્તા.
- ✱ જીવનની દરેક વિષમ પરિસ્થિતિમાં સુખ, શાંતિ અને આનંદ મેળવવાના સ્તા
- ✱ જીવન જીવવાની પદ્ધતિ, વિચારો અને આચરણમાં કાન્તિકારી ફેરફારો લાવે તેવું ઉપયોગી પુસ્તક.
- ✱ અનેક સાહિત્યકારો, પ્રોફેસરો, ડોક્ટરો, કેન્સર નિષ્ણાતો, એન્જિનિયરો, વકીલો અને સમાજસેવકોની ખૂબ જ પ્રશંસા પામેલું પુસ્તક.

વ્યસનમુક્તિના સરળ ઉપાયો

- ✱ બીડી, સિગારેટ, તમાકુ, છીંકણી, ડ્રગ, ઘરૂ વગેરે વ્યસનોથી થતા નુકસાન પર સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન
- ✱ તમારું બાળકો યોચીછૂપીથી વ્યસન કરે છે કે નહિ તે જાણવાના અદ્ભુત સ્તાઓ
- ✱ તમારા પ્રિયપાત્ર (ભાઈ, પિતા, મિત્ર, પુત્ર કે પતિ)ને દુઃખ લગાડ્યા વગર, ઝઘડો કર્યા વગર, એમને ખબર પણ ન પડે એ રીતે વ્યસનમુક્ત કરવાના વિશ્વના સર્વશ્રેષ્ઠ સ્તાઓ
- ✱ કોઈની મદદ વગર સ્વયં વ્યસનમુક્ત થવાના સુલભ સ્તાઓ
- ✱ વ્યસનમુક્તિ પછીના ગાળાની તકલીફોને કાબૂમાં રાખવાના કીમિયાઓ
- ✱ ફરીથી વ્યસન શરૂ ન થાય એના માટે માર્ગદર્શન.
- ✱ છેલ્લા ૧૦ વર્ષના વ્યસનમુક્ત અભિયાનમાં જે કીમિયાઓએ અનેક અઠંગ વ્યસનીઓને વ્યસનમુક્ત બનાવ્યા છે એવા વાસ્તવિક જીવનની કઠોર સત્યોની એટલા ઉપર સફળ થયેલ કીમિયાઓનો ભંડાર.
- ✱ જે વાંચીને ગુજરાતમાં અનેક જગ્યાએ વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્રો શરૂ થયાં છે, જે દરેક કેન્દ્ર સફળ કામકાજ કરી રહ્યું છે.

- * જેને વાંચીને અનેક લોકોએ પોતાના અંગત સર્કલમાં, વેપારીઓને કે મિત્રોને ભેટ આપવા પ્રેરણા છે.
- * લાયન્સ કલબ ઓફ શાહીબાગ, સી. જમનાદસની કું., ગાયત્રી પસ્તિવાર, વિજય બેન્ક જેવી અનેક ખાનગી અને જાહેર સંસ્થાઓનો તન, મન અને ધનથી સહકાર મળી રહ્યો છે.
- * તમારા ઘરમાં ડોક્ટરોને ન સમજાતી અને વારંવાર થતી બીમારીનું કારણ વ્યસનો છે. ખાસ કરીને, નાનાં બાળકો અને પત્ની કેવી રીતે માંડ પડી જાય છે અને દીલધડક ચિતાર
- * તમારા અંગત સ્વાર્થ માટે, સમાજ સેવા માટે, બીજાને જીવનદાન જેવું મોટું દાન આપવા માટે તમે આજે જ આ અભિયાનમાં જોડાઈ જાઓ. તમારી અમને ખૂબ જ જરૂર છે.
લોકોનો સતત પ્રેમ અને પ્રશંસા મેળવો.
ચિંત્તુવી અને અમૂલ્ય ભેટ આપો.
કેન્સર સામેના મહાયુદ્ધમાં આપનું યોગદાન આપો.
જીવનદાન આપવા માટે પૈસાનો સર્વપયોગ કરો.
આજે જ નિર્ણય લો, સાચો નિર્ણય લો.
એવો નિર્ણય લો, જેથી અનેક કુટુંબોને નવજીવન મળે.
- * હોસ્પિટલો, કલબો, જાહેર સંસ્થાઓ, લિમિટેડ કંપનીઓ, બેંકો, સમાજસેવકો, પુસ્તકવિકેતાઓ, બુક સ્ટોરો અને ગીફ્ટ સ્ટોરોએ પણ પોતાના ઓર્ડર નીચેના સસ્નામે નોંધાવવા.

મળો અથવા લખો :

ડૉ. પી. બી. પટેલ

શિવશ્રદ્ધા સર્જિકલ હોસ્પિટલ,
મોહલ સિનેમા સામે, અસાસ્વા,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬.

ફોન : (હોસ્પિટલ) ૩૭ ૬૪ ૯૦,
૩૭ ૮૫ ૩૮
(ઘર) ૭૮૬ ૫૯ ૯૯

લેખકનો પરિચય

ડૉ. પી. બી. પટેલ કસ્ટાં કંઈક વધુ અને વિશિષ્ટ કસ્ટાની ભાવનાથી કોમ્પ્યુટરાઈઝડ મેડિકલ લાઈબ્રેરી અને આંતરરાષ્ટ્રીય ડેટાબેઝ જોડે On line link ઊભી કરી, કોઈપણ રોગ વિશે વિશ્વની સૌથી અધતન માહિતી પૂરી પાડવાનું કામ કરે છે.



ડૉ. પી. બી. પટેલ

કેન્સર, ભાગ્યે જ થતા રોગો, કોમ્પ્લિકેટેડ પ્રોબ્લેમ્સ, નિદાન ન થતું હોય તેવા રોગો અને સ્વાસ્થ્યથી ફાયદો ન થતો હોય એવા રોગોના દર્દીઓને વિશ્વની સૌથી અધતન માહિતીથી મદદ કરવાનું કામ પણ તેઓ હોલ્લા ઘણા વર્ષોથી કરે છે.

૧૯૯૪ના ચોમાસામાં સુસ્તમાં પ્લેગ ફાટી નીકળ્યો. આ રોગ વિષે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન ન હતું. તેથી ભયનું વાતાવરણ ચારેબાજુ ફેલાઈ ગયું. આવા સંજોગોમાં સાચી, આધારભૂત, ઉપયોગી અને વિશ્વની હોલ્લામાં હોલી માહિતી આપવાનું કામ લેખકે પણ કરેલું છે.

મેડિકલ એસોસિએશનોમાં 'Secret of success in Diagnosis,' 'Art of Managing patient', 'Cancer Vijay', 'Computer and Doctors', 'Secret of Success in Medico Legal Cases' જેવાં એમનાં લેક્ચરો ખૂબ જ લોકપ્રિય બન્યાં છે. એવી રીતે લાયન્સ કલબ, રોટરી કલબ, સામાજિક સંસ્થાઓ, શાળા, કોલેજો, યુનિવર્સિટીઓ અને મહિલા સંસ્થાઓમાં 'ધૂમ્રપાન અને તમાકુ છોડવાના સરળ ઉપાયો', 'કેન્સર વિજય', 'સ્તન અને ગર્ભાશયનાં કેન્સર' જેવા વિષયો ઉપર સતત જાહેર ભાષણો આપતા રહે છે તેમજ સમાચારપત્રો, મેગેઝિનો, ટીવી અને પેમ્ફ્લેટો દ્વારા આરોગ્ય સુધારવાના ખ્યાલો લોકોને આપે છે.

'કેન્સર એટલે કેન્સલ' એ માન્યતા દૂર કરી, કેન્સર ઉપર વિજય મેળવવા માટેના સ્ત્રા બતાવતું અદ્ભુત પુસ્તક 'કેન્સર વિજય'ના તેઓ લેખક છે જેમાં વાસ્તવદર્શી છતાં દરેક વ્યક્તિ લઈ શકે તેવા સચોટ ઉપાયો દર્શાવ્યા છે. આ પુસ્તક તબીબી જગતમાં અને સામાન્ય લોકોમાં ખુબ જ લોકપ્રિય થયું છે. એની અનેક લોકોએ ખુબ પ્રંસશા કરી છે.

શાંત, ઓછાબોલા, સતત પ્રવૃત્તિશીલ, અભ્યાસુ છે અને કંઈક વિશિષ્ટ કસ્ટાની ભાવના સતત તેમનામાં દેખાઈ આવે છે.