



तमाकु घौडवाना १००थी वधु डारणौ

(व्यसनमुक्ति पोथी)

(स्रोत : विश्व आरोग्य संस्था-WHO)

:: प्रकाशक ::

तमाकु नियंत्रण कक्ष,
जिल्ला आरोग्य विभाग, लुङ-कच्छ.
डिजिटल प्रकाशन : ३१भी मे, २०२२.

:: संकलन-लेपन-भावानुवाद-सहयोग ::

डो. आदित्य चंदाराला



सु.श्री प्रविषा डी.के.

जिल्ला समाहर्ता



डो. जनक माटक

जिल्ला मुख्य आरोग्य अधिकारी

श्री लव्य वर्मा

जिल्ला विकास अधिकारी

डो. प्रेमकुमार कत्रर

अधिक जिल्ला आरोग्य अधिकारी

माहिती, शिक्षण अने संचार (IEC),
तमाकु नियंत्रण कक्ष, जिल्ला आरोग्य विभाग, लुङ-कच्छ.

स्वतंत्र भारत तमाकु त्यागथी स्वतंत्र अने स्वस्थ बने.

शिक्षण-समज-संकलन-संकल्प

अनुसरण-सघन अमलीकरण

વ્યસન મુક્તિ જન શિક્ષણ અભિયાન

શાળા-મહાશાળાના યુવાવર્ગ અને જનસમાજ માટે
આરોગ્ય સુરક્ષા અધિકાર હેઠળ
“વ્યસનમુક્તિ આરોગ્ય શિક્ષણ”

હેતુ :- વ્યસનથી થતા ગેરફાયદા,
આર્થિક નુકશાન અને
સ્વાસ્થ્યની થતી હાનિ વગેરે વિશે
યુવાવર્ગમાં જાગરૂકતા લાવવી.

તમામ વ્યક્તિઓ સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ,
શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને
વ્યસનમુક્ત બનતા મથતા સમાજને તેમજ
માનવ સંસાધન વિભાગ અને યુનિવર્સિટીને
સંદર્ભ સાહિત્ય તરીકે ઉપયોગમાં લેવા અર્પણ...

પ્રકાશનવેળાએ...

માહિતી, શિક્ષણ અને સંચાર (IEC) પ્રવૃત્તિઓ અંતર્ગત શાળા કાર્યક્રમોમાં શિક્ષકો અને અમલીકરણ અધિકારીઓની તાલીમ, તમાકુ નિયંત્રણ કાયદાઓનું નિરીક્ષણ; અને ગ્રામ્યસ્તરની પ્રવૃત્તિઓ માટે પંચાયતી સંસ્થાઓ સાથે સંકલન; જિલ્લાસ્તરે ફાર્માકોલોજીકલ સારવાર સુવિધાઓની જોગવાઈ સહિત વ્યસન સમાપ્તિ સુવિધાઓની પ્રાપ્તિ અને મજબૂતીકરણ માટે વર્ષ ૨૦૨૧માં વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિને વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા અંગ્રેજીમાં પ્રકાશિત “૧૦૦થી વધારે કારણો વ્યસન છોડવા માટે”નું ભાવાનુવાદ તમાકુ નિયંત્રણ કક્ષ - જિલ્લા આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા વ્યસનીઓનું વ્યસન છોડવા અને નિર્વ્યસની વ્યસની ન બને તેના માટે “જાગૃતિ શિક્ષણ અભિયાન” માટે વ્યસનમુક્તિ ક્ષેત્રે કાર્ય કરતી સંસ્થાઓ, શાળા-મહાશાળાઓને સંદર્ભ સાહિત્ય તરીકે ઉપયોગી થશે એ આશયથી પ્રકાશિત કરવામાં આવેલ છે.

અર્પણ...

તમાકુનિષેધ માટે કાર્ય કરતી

તમામ વ્યક્તિઓ, સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ
અને વ્યસન મુક્ત બનવા મથતા સમાજને....

સુ.શ્રી પ્રવિણા ડી.કે.

જિલ્લા સમાહર્તા

ડો. જનક માટક

જિલ્લા મુખ્ય આરોગ્ય અધિકારી

શ્રી ભવ્ય વર્મા

જિલ્લા વિકાસ અધિકારી

ડો. પ્રેમકુમાર કપ્પર

અધિક જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારી

ટોબેકો સેલ, જિલ્લા આરોગ્ય વિભાગ, ભુજ-કચ્છ.

:: સંકલન-લેખન-ભાવાનુવાદ-સહયોગ ::

ડો. આદિત્ય ચંદારાણા, મેડિકેર ફાઉન્ડેશન, માંડવી-કચ્છ.

પ્રાસંગિક-પ્રસ્તાવના...

તમાકુ/ધૂમ્રપાન દર વર્ષે ૮૦ લાખ મૃત્યુનું કારણ બને છે. આ વર્ષે મહામારી દરમ્યાન પૂરાવા બહાર પાડવામાં આવ્યા હતા કે ધૂમ્રપાન ન કરનારાઓની તુલનામાં ધૂમ્રપાન કરનારાઓને કોવિડ-૧૯ સાથે ગંભીર રોગ થવાની સંભાવના વધુ છે, ત્યારે એ જાણીને લાખો ધૂમ્રપાન કરનારાઓએ તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી છે. ખાસ કરીને રોગચાળાના પરિણામે આવેલા વધારાના સામાજિક અને આર્થિક તણાવ સાથે વ્યસન છોડી દેવું પડકારજનક હોઈ શકે છે, પરંતુ છોડવાના ઘણા તબીબી કારણો પણ છે.

તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવાના ફાયદા લગભગ તાત્કાલિક મળે છે. ધૂમ્રપાન છોડ્યાની માત્ર ૨૦ મિનિટ પછી તમારા હૃદયના ધબકારા સામાન્ય થઈ જાય છે. ૧૨ કલાકની અંદર તમારા લોહીમાં કાર્બન મોનોક્સાઈડનું સ્તર સામાન્ય થઈ જાય છે. ૨થી ૧૨ અઠવાડિયામાં તમારું પરિભ્રમણ સુધરે છે અને ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે છે. ૧થી ૮ મહિનામાં ઉધરસ અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ઓછી થઈ જાય છે. ૫થી ૧૫ વર્ષમાં તમારા સ્ટ્રોકનું જોખમ ધૂમ્રપાન ન કરનારા લોકો જેટલું સામાન્ય થઈ જાય છે. ૧૦ વર્ષમાં તમારા ફેફસાના કેન્સરનો મૃત્યુદર ધૂમ્રપાન કરનારા કરતા લગભગ અડધું થઈ જાય છે. ૧૫ વર્ષમાં તમારા હૃદયરોગનું જોખમ ધૂમ્રપાન ન કરનાર જેટલું થઈ જાય છે. હજુ પણ થોડા વધારે કારણો જાણીએ...

“હુ” (ડબ્લ્યુ.એચ.ઓ.) એ વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિન-૨૦૨૧ માટે એક વર્ષ લાંબુ વૈશ્વિક અભિયાન શરૂ કર્યું છે- “તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવાના ૧૦૦થી વધુ કારણો.” કોવિડ-૧૯ રોગચાળાને કારણે લાખો તમાકુ વપરાશકર્તાઓએ કહ્યું છે કે તેઓ છોડી દેવા માંગે છે. “છોડવા માટે પ્રતિબદ્ધ.” ઓટ્સએપ અને પ્રકાશન પર “હુ”નો વ્યસનમુક્તિ પડકાર અભિયાન ઓછામાં ઓછા ૧૦ કરોડ લોકોને ટેકો આપશે.

“છોડવા માટે પ્રતિબદ્ધ” અભિયાન તંદુરસ્ત વાતાવરણ બનાવવામાં મદદ કરશે, જે તમાકુ ત્યાગ કરવાની મજબૂત નીતિઓની હિમાયત કરીને તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવા માટે દોરી જાય છે. આજે અભિયાનની શરૂઆત નિમિત્તે “વ્યસનમુક્તિ પોથી” પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે.

ત્યાગ કરવાની સેવાઓની પહોંચમાં વધારો, તમાકુ ઉદ્યોગની યુક્તિ/પ્રયુક્તિઓ પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવી અને તમાકુના વપરાશકર્તાઓને “છોડી દો અને જીવો”ની પહેલ મારફતે સફળતાપૂર્વક છોડી દેવાના પ્રયત્નો કરવા સશક્ત બનાવવું. “હુ” ભાગીદારો સાથે મળીને ડિજિટલ સમુદાયોનું નિર્માણ કરશે, જ્યાં લોકો પોતાનું વ્યસન છોડવા માટે જરૂરી સામાજિક ટેકો પ્રાપ્ત કરી શકે છે. વધારે તમાકુનું સેવન કરનારા ભારત જેવા દેશો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત

કરવામાં આવશે, જ્યાં વિશ્વના મોટાભાગના તમાકુ/ધૂમ્રપાન વપરાશકર્તાઓ રહે છે. તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવું વિશિષ્ટ રીતે પડકારજનક છે, ખાસ કરીને રોગચાળાના પરિણામે આવેલા વધારાના સામાજિક અને આર્થિક તણાવો સાથે વિશ્વભરમાં લગભગ ૭૦ કરોડ ૮૦ લાખ લોકો કહે છે કે તેઓ વ્યસન છોડવા માંગે છે, પરંતુ તેમાંથી માત્ર ૩૦ ટકા લોકો પાસે સાધનો(ટુલ્સ-મોડ્યુલ્સ)/ ઉપાયો ઉપલબ્ધ છે, જે તેમને વ્યસનમુક્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ભાગીદારો સાથે મળીને “હુ” લોકોને વ્યસન છોડવાનો સફળ પ્રયાસ કરવા માટે જરૂરી સાધનો અને સંસાધનો પ્રદાન કરશે. “હુ”ના ડાયરેક્ટર જનરલ ડૉ. ટૅડ્રોસ અધનોમ ઘેબ્રેયેસસે જણાવ્યું હતું કે “ધૂમ્રપાન દર વર્ષે ૮૦ લાખ લોકોને હણી નાખે છે. પરંતુ જો વપરાશકર્તાઓની આદતને છોડવા માટે વધુ પ્રેરણા/મદદની જરૂર હોય તો હાલનો રોગચાળો યોગ્ય પ્રોત્સાહન પ્રદાન કરે છે.”

“હુ”એ આ વર્ષની શરૂઆતમાં એક વૈજ્ઞાનિક સંક્ષિપ્ત નોંધ બહાર પાડી હતી, જેમાં દર્શાવવામાં આવ્યું હતું કે ધૂમ્રપાન કરનારાઓને કોવિડ-૧૯થી ગંભીર રોગ અને મૃત્યુ થવાનું જોખમ વધારે છે. તમાકુ એ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર (હૃદય) રોગ, કેન્સર, શ્વસન રોગ અને ડાયાબિટીસ જેવા બિનચેપી રોગો માટેનું મુખ્ય જોખમી પરિબળ પણ છે. તદુપરાંત આ પરિસ્થિતિઓ સાથે જીવતા લોકો ગંભીર કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણ થવા માટે વધુ સંવેદનશીલ છે.

વ્યસનમુક્તિ અભિયાનના ભાગરૂપે વૈશ્વિક અને પ્રાદેશિક કક્ષાએ વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્રોમાં સાધનો(ટુલ્સ-મોડ્યુલ્સ)/ ઉપાયો સાથે આરોગ્ય મંત્રાલયના ટોબેકો નિયંત્રણ કક્ષ દ્વારા ઉપલબ્ધ થાય. લોકોને તમાકુ છોડવામાં મદદ કરવા માટે “હુ”/આરોગ્ય મંત્રાલયનો ૨૪/૭ ડિજિટલ આરોગ્ય કાર્યકર ઉપલબ્ધ હોય. “હુ”ના આરોગ્ય પ્રમોશન નિયામક ડૉ. રુએડિંગર કેયે જણાવ્યું હતું કે, “વિશ્વભરમાં લાખો લોકો તમાકુ છોડવા માંગે છે, આપણે આ તક ઝડપી લેવી જોઈએ; અને તેમને સફળ થવામાં મદદ કરવા માટે તેમની સેવાઓનો લાભ લેવો જોઈએ. તેથી અમે દરેકને તમાકુ ઉદ્યોગ અને તેમના હિતોમાંથી છૂટા થવા વિનંતી કરીએ છીએ.”

તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવા માટે અનુકૂળ વાતાવરણ બનાવવા માટે “હુ”એ તમાકુ નિયંત્રણના પગલાંનો અમલ કરવા માટે ભાગીદારો અને વિશ્વભરના દેશો સાથે કામ કર્યું છે, જે તમાકુની માંગને અસરકારક રીતે ઘટાડે છે. “હુ” તમામ સરકારોને તેમના નાગરિકોને ટૂંકી સલાહ, ટોલ-ફ્રી કિંવટ (વ્યસનમુક્તિ માર્ગદર્શન) લાઈન, મોબાઈલ અને ડિજિટલ સેવાઓ, નિકોટિન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી અને અન્ય સાધનોની સુલભતા સુનિશ્ચિત કરવા અપીલ કરે છે, જે લોકોને તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવામાં મદદ કરવામાં ઉપયોગી થઈ શકે છે. મજબૂત ત્યાગ કરવાની ઈચ્છાશક્તિ નિર્માણ કરી અને વ્યસનમુક્ત કરવાની સેવાઓ આરોગ્યમાં સુધારો કરે છે, જીવન બચાવે છે અને પૈસા બચાવે છે.

તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવા માટે પ્રતિબદ્ધતા

કોવિડ-૧૯ રોગચાળાને લીધે લાખો તમાકુ/ધૂમ્રપાન વપરાશકારો કહે છે કે તેઓ છોડી દેવા માંગે છે. આજે આ તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવાના સંકલ્પ પર હસ્તાક્ષર કરવા પ્રતિબદ્ધતા કેળવીએ. જે માટે ૧૦૦થી વધુ તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવાના સામાજિક, આર્થિક અને તબીબી કારણો આ રહ્યા...

- ૦૧ તમાકુ/ધૂમ્રપાન તમારા દેખાવને લગભગ તરત જ અસર કરે છે.
- ૦૨ તમાકુ/ધૂમ્રપાનને કારણે તમારી ત્વચાથી લઈને તમારું સમગ્ર ઘર, તમારા કપડાં અને તમારી આંગળીઓ અને શ્વાસ સુદ્ધાં બધું જ દુર્ગંધ મારતું રહે છે.
- ૦૩ તમાકુ/ધૂમ્રપાન દાંતને પીળા કરે છે અને દાંત પર પ્લેક-છારી (તક્તી) બનાવે છે.
- ૦૪ ધૂમ્રપાનનો ધૂમાડો અને ધૂમાડા વિનાના તમાકુના ઉપયોગથી શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવે છે.
- ૦૫ તમાકુ તમારી ત્વચાને વધુ ઝડપથી વૃદ્ધ બનાવે છે. ધૂમ્રપાન ત્વચાને સ્થિતિસ્થાપકતા આપતા પ્રોટીનને દૂર કરીને તેને વિટામિન-એ નું ઓછું કરીને અને લોહીના પ્રવાહને મર્યાદિત કરીને ત્વચાને અકાળે વૃદ્ધત્વ આપે છે.
- ૦૬ ડોઠ અને આંખોની આસપાસ આ કરચલીઓ વધુ સ્પષ્ટ દેખાય છે અને તમાકુ ત્વચાને ચામડા જેવી સૂકી બનાવે છે.
- ૦૭ તમાકુ/ધૂમ્રપાનથી સોયાસિસ થવાનું જોખમ વધે છે, જે ત્વચાની બિનચેપી સોજાની સ્થિતિ છે, જે આખા શરીરમાં ખંજવાળ, ભીના ચકમા-લાલ પેચ થાય છે. ફક્ત તમને જ નહીં પણ તમારા મિત્રો અને પરિવારના સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મૂકે છે,
- ૦૮ પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી દર વર્ષે ૧૦ લાખથી વધુ લોકો મૃત્યુ પામે છે.
- ૦૯ પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી સંપર્કમાં આવતા ધૂમ્રપાન ન કરનારાઓને પણ ફેફસાનું કેન્સર થવાનું જોખમ છે.
- ૧૦ સિગારેટ એ આકસ્મિક આગ અને એને પરિણામે થતા મૃત્યુનું એક

મહત્વપૂર્ણ કારણ છે.

- ૧૧ ઈ-સિગારેટમાં રહેલું રસાયણ ધૂમ્રપાન ન કરનારાઓ અને રાહદારીઓને નિકોટિન અને અન્ય હાનિકારક રસાયણોનું જોખમ ઊભું કરે છે.
- ૧૨ પરોક્ષ ધૂમ્રપાનના સંપર્કમાં આવવાથી ક્ષયના રોગીને ચેપ લાગવાનું જોખમ વધી જાય છે.
- ૧૩ પરોક્ષ ધૂમ્રપાનના સંપર્કમાં આવવું એ ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ સાથે સંકળાયેલું છે.
બાળકોની આસપાસ ધૂમ્રપાન અથવા ઈ-સિગારેટનો ઉપયોગ તેમના સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી માટે જોખમકારક સાબિત થાય છે.
- ૧૪ પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી ભોગ બનતા બાળકોના ફેફસાની કાર્યશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે, જે પુખ્તવયમાં લાંબા સમય સુધી શ્વસન વિકારના સ્વરૂપમાં તેમને અસર કરવાનું ચાલુ રાખે છે.
- ૧૫ ઈ-સિગારેટનું પ્રવાહી બાળકોના સંપર્કમાં આવવાથી ગંભીર જોખમો ઊભા કરે છે. ઉપકરણો લીક થાય અથવા બાળકો પ્રવાહી ગળી જવાની શક્યતાઓ રહેલી છે.
- ૧૬ ઈ-સિગારેટ આગ અને વિસ્ફોટો દ્વારા દાઝવા સહિત ગંભીર ઈજાઓનું કારણ હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.
- ૧૭ પરોક્ષ ધૂમ્રપાનની હાનિકારક અસરોના સંપર્કમાં આવતા નાનકડા બાળકો-વિદ્યાર્થીઓને ફેફસામાં શ્વસન માર્ગના સોજાથી અસ્થમા થવાનું જોખમ રહે છે.
- ૧૮ ઘરમાં પરોક્ષ ધૂમ્રપાનના સંપર્કમાં આવતા ૨ વર્ષથી ઓછી વયના બાળકોને કાનની અંદર ચેપ લાગી શકે છે, જેના કારણે સાંભળવાની ક્ષતિ અને બહેરાશ આવી શકે છે.
- ૧૯ ધૂમ્રપાન છોડવાથી બાળકોમાં પરોક્ષ ધૂમ્રપાનને લગતા ઘણા રોગોનું જોખમ ઘટે છે, જેમ કે શ્વસન રોગ (દા.ત. અસ્થમા) અને કાનમાં ચેપ.

તમાકુ/ધૂમ્રપાનના ઉપયોગને લીધે નકારાત્મક સામાજિક પરિણામો આવે છે.

- ૨૦ તમે તમારા બાળકો, મિત્રો અને પ્રિયજનો માટે એક સારા ઉદાહરણ રૂપે બનવા માંગો છો... ? તો તમાકુ છોડો...
- ૨૧ તમાકુ/ધૂમ્રપાનનો ઉપયોગ સામાજિક ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાઓ અને સંબંધોને નકારાત્મક અસર કરી શકે છે.
- ૨૨ વ્યસન છોડવાનો અર્થ એ છે કે તમે ક્યાં જઈ શકો છો તેના પર કોઈ પ્રતિબંધ નથી. તમે સામાજિક રીતે ભળી શકો છો, એકલતા અનુભવ્યા વિના. કારણ કે ધૂમ્રપાન કરવા માટે બહાર જવું પડી શકે છે.
- ૨૩ વ્યસન છોડી દેવાથી તમે વધુ ઉત્પાદક/કર્મશીલ બની શકો છો, તમે જે પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા છો તે તમારે હંમેશા ધૂમ્રપાન કરવા માટે બંધ કરવાની જરૂર નથી.
- ૨૪ એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે ધૂમ્રપાન કરનારાઓ વ્યક્તિગત ખર્ચમાં સરેરાશ હજારોથી લાખો રૂપિયા સળગાવે છે, જેમાં સિગારેટ પર ખર્ચ, તબીબી ખર્ચ અને ધૂમ્રપાન પછી બચેલું ઓછું વેતન ગણી શકાય; તમે તમારા વ્યસનથી બચેલા પૈસા વધુ મહત્વપૂર્ણ જરૂરિયાત પર ખર્ચ કરી શકો છો.
- ૨૫ તમાકુ/ધૂમ્રપાનનો ઉપયોગ કામદારોના સ્વાસ્થ્ય, કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતાને અસર કરે છે, જેના કારણે તેઓ કામ પર ચૂકી ગયેલા દિવસોની નુકસાની ભોગવે છે.
- ૨૬ તમાકુ/ધૂમ્રપાનના ઉપયોગથી ખોરાક અને આશ્રય જેવી મૂળભૂત જરૂરિયાતોના ઘરખર્ચમાંથી વ્યસન માટેનો ખર્ચ ગરીબી માટે કારણભૂત બને છે.
- ૨૭ તમાકુ/ધૂમ્રપાનના ઉપયોગથી ખોવાયેલી માનવ મૂડીને કારણે થતા રોગોની સારવાર માટે અંદાજિત હજારોથી લાખો રૂપિયાના આરોગ્ય સંભાળ ખર્ચ સાથે વૈશ્વિક અર્થતંત્ર પર બોજો પડે છે.

- ૨૮ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓને વંધ્યત્વનો અનુભવ થવાની સંભાવના વધુ હોય છે. તમાકુ/ધૂમ્રપાન છોડવાથી ગર્ભધારણમાં, અકાળે બાળ જન્મ, ઓછા વજન સાથે બાળ જન્મ અને ગર્ભપાત થવાનું જોખમ ઘટી જાય છે.
- ૨૯ તમાકુ/ધૂમ્રપાન શીઘ્ર સ્ખલનનું કારણ બની શકે છે. તમાકુ/ધૂમ્રપાન લિંગમાં લોહીના પ્રવાહને મર્યાદિત કરે છે જે ઉત્થાન પ્રાપ્ત કરવામાં અસમર્થ બનાવે છે. ધૂમ્રપાન કરનારાઓમાં શીઘ્ર સ્ખલન વધુ સામાન્ય છે અને જ્યાં સુધી માણસ જીવનની શરૂઆતમાં ધૂમ્રપાન બંધ ન કરે ત્યાં સુધી તે ચાલુ રહેવાની અથવા કાયમી થવાની સંભાવના છે.
- ૩૦ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરવાથી પુરુષોમાં શુક્રાણુઓની સંખ્યા, ગતિશીલતા અને શુક્રાણુના આકાર પર વિપરીત અસર થાય છે.

તમાકુના તમામ સ્વરૂપો જીવલેણ છે

- ૩૧ દર વર્ષે ૮૦ લાખથી વધુ લોકો તમાકુ/ધૂમ્રપાનથી મૃત્યુ પામે છે.
- ૩૨ તમાકુ/ધૂમ્રપાન તેના અડધા વપરાશકર્તાઓને હણી નાખે છે. તમાકુ/ધૂમ્રપાનનો ઉપયોગ કોઈપણ સ્વરૂપે તમારા સ્વાસ્થ્યને છીનવી લે છે અને એના પરિણામે આવતી કમજોરી અનેક રોગોનું કારણ બને છે.
- ૩૩ તમાકુ/ધૂમ્રપાનના ઉપયોગના અન્ય સ્વરૂપોની જેમ જ ધૂમ્રપાન હુકકા પાઈપ પણ નુકસાનકારક છે.
- ૩૪ તમાકુ ચાવવાથી મોઢાનું કેન્સર, દાંતનું નુકસાન, ભૂરા દાંત, સફેદ પેચ અને પેઢાનો રોગ થઈ શકે છે.
- ૩૫ ધૂમાડા વિનાની સિગારેટ પીવાથી તમાકુમાં રહેલું નિકોટીન વધુ સરળતાથી શોષાય છે, જેને પરિણામે સંતોષ ન થવાથી વ્યસનમાં વધારો થાય છે.
- જ્યારે તમે તમાકુ ખરીદો છો, ત્યારે તમે એવા ઉદ્યોગને આર્થિક રીતે ટેકો આપી રહ્યા છો જે ખેડૂતો અને બાળકોનું શોષણ કરે છે અને માંદગી અને મૃત્યુને વધારે છે.**
- ૩૬ તમાકુ/ધૂમ્રપાનના વ્યવસાયમાં રહેલા કારીગરોની ત્વચા નિકોટીન તેમજ ભારે જંતુનાશકો અને તમાકુની રજના સંપર્કમાં આવે છે. જેને પરિણામે

જોખમી રોગોના ભોગ બને છે.

૩૭ કેટલાક દેશોમાં બાળકો તમાકુની ખેતીમાં રોજગારી મેળવે છે, જે માત્ર તેમના સ્વાસ્થ્યને જ નહીં, પરંતુ શાળામાં ભણવાની તેમની ક્ષમતાને પણ અસર કરે છે.

૩૮ તમાકુનો ઉપયોગ ગરીબીને વધુ ખરાબ કરી શકે છે કારણ કે તમાકુના વપરાશકર્તાઓને કેન્સર, હૃદયરોગના હુમલા, શ્વસન રોગો અથવા તમાકુ સંબંધિત અન્ય રોગોથી અકાળે બિમાર થવાનું અને મૃત્યુ થવાનું જોખમ ઘણું વધારે હોય છે. પરિવારો ખૂબ જ જરૂરી આવકથી વંચિત થઈ જાય છે અને આરોગ્ય સંભાળ માટે વધારાનો ખર્ચ કરી શકતા નથી.

૩૯ તમાકુના ક્ષેત્રમાં રોજગારી મેળવનારા મોટા ભાગના લોકો ખૂબ જ ઓછી કમાણી કરે છે, જ્યારે મોટી તમાકુ કંપનીઓ મોટો નફો કરે છે.

ગરમ તમાકુ (હુક્કા પાઈપ) ઉત્પાદનો આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે.

૪૦ ગરમ તમાકુ ઉત્પાદનો (એચ.ટી.પી.-હુક્કો) વપરાશકર્તાઓને ઝેરી ઉત્સર્જનનો પદાર્થ શકે છે, જેમાંથી ઘણા કેન્સરનું કારણ બની શકે છે.

૪૧ ગરમ તમાકુ (હુક્કો) ઉત્પાદનો પોતે તમાકુ ઉત્પાદનો છે, તેથી પરંપરાગત તમાકુ ઉત્પાદનોમાંથી એચ.ટી.પી. (હુક્કા) તરફ વળવું એ ઘોડવા બરાબર નથી.

૪૨ ગરમ તમાકુ ઉત્પાદનો (એચ.ટી.પી.) પરંપરાગત સિગારેટની તુલનામાં ઓછા હાનિકારક છે તેવા દાવાને સમર્થન આપવું એ નરી મૂર્ખતા છે.

ઈ-સિગારેટ આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે અને સલામત નથી.

રહસ્ય બહાર આવ્યું છે કે તમાકુ ઉદ્યોગ નબળા લોકોને લક્ષ્ય બનાવે છે.

૪૩ જે બાળકો અને કિશોરો ઈ-સિગારેટનો ઉપયોગ કરે છે તેઓ જીવનમાં પાછળથી સિગારેટ પીવાની શક્યતા એનકગણી વધી જાય છે

૪૪ ઈ-સિગારેટનો ઉપયોગ તમારા હૃદયરોગ અને ફેફસાના વિકારનું જોખમ વધારે છે.

- ૪૫ ઈ-સિગારેટમાં નિકોટિન એ એક અત્યંત વ્યસનયુક્ત દવા છે જે બાળકોના વિકાસશીલ મગજને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.
- ૪૬ વૈશ્વિકસ્તરે કેન્સરથી થતા તમામ મૃત્યુના ૨૫ ટકા માટે તમાકુ/ધૂમ્રપાનનો ઉપયોગ જ જવાબદાર છે.
- ૪૭ ધૂમ્રપાન ન કરનારાઓની તુલનામાં ધૂમ્રપાન કરનારાઓને તેમના જીવનકાળમાં ફેફસાનું કેન્સર થવાની સંભાવના ૨૨ ગણી વધારે હોય છે. તમાકુ/ધૂમ્રપાન એ ફેફસાના કેન્સરનું પ્રાથમિક કારણ છે, જેના કારણે વૈશ્વિકસ્તરે ફેફસાના કેન્સરના બે તૃતીયાંશથી વધુ મૃત્યુ થાય છે.
- ૪૮ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારા ૫ વ્યક્તિમાંથી એકને તેમના જીવનકાળમાં જટિલ બ્રોન્કાઈટીસ (સીઓપીડી) થશે, ખાસ કરીને એવા લોકો કે જેઓ તેમના બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન ધૂમ્રપાન શરૂ કરે છે, કારણ કે તમાકુનો ધુમાડો ફેફસાના વિકાસને નોંધપાત્ર રીતે ધીમો કરે છે.
- ૪૯ ધૂમ્રપાન પુખ્ત વયના લોકોમાં અસ્થમાને વધારી શકે છે, તેમની પ્રવૃત્તિને મર્યાદિત કરી શકે છે. વિકલાંગતામાં ફાળો આપી શકે છે અને કટોકટીની સંભાળની જરૂર હોય છે તેવા અસ્થમાના ગંભીર હુમલાનું જોખમ વધારી શકે છે.
- ૫૦ તમાકુ/ધૂમ્રપાન ક્ષયરોગને સુષુપ્ત અવસ્થામાંથી સક્રિય સ્થિતિમાં પરિવર્તિત કરવાનું જોખમ બમણું કરે છે. તમાકુ ક્ષયરોગની પ્રગતિ દ્વિગુણિત કરે છે. વિશ્વની લગભગ એક ચતુર્થાંશ વસ્તીમાં તમાકુને લીધે સુષુપ્ત ક્ષય રોગમાં વધારો થાય છે.
- ૫૧ દિવસમાં માત્ર થોડી સિગારેટ, પ્રસંગોપાત ધૂમ્રપાન અથવા પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી હૃદયરોગનું જોખમ વધે છે.
- ૫૨ તમાકુ પીનારાઓમાં સ્ટ્રોકનું જોખમ બમણું હોય છે અને હૃદયરોગનું જોખમ ચાર ગણું વધી જાય છે.
- ૫૩ તમાકુનો ધુમાડો હૃદયની ધમનીઓને નુકસાન પહોંચાડે છે, જેના કારણે પ્લેક (તકતી)નું નિર્માણ થાય છે અને લોહીના ગઠાનો વિકાસ થાય છે, જેનાથી લોહીનો પ્રવાહ મર્યાદિત થાય છે અને આખરે હાર્ટ એટેક અને

સ્ટ્રોક આવે છે.

- ૫૪ નિકોટિન અને તમાકુ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર (હૃદય) રોગનું જોખમ વધારે છે. તમાકુ ૨૦થી વધુ પ્રકારના કેન્સરનું કારણ બને છે.
- ૫૫ ધૂમ્રપાન અને ધૂમાડા વિનાના તમાકુના ઉપયોગથી મોઢાનું કેન્સર, હોઠ, ગળા (કંઠ અને શ્વાસનળી) અને અત્રનળીનું કેન્સર થાય છે.
- ૫૬ ગળાના કેન્સરને શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા દૂર કરવામાં આવે છે; જેમાં ગળામાં કેટલાક સમય માટે કૃત્રિમ કાણું પાડવાથી (ટ્રેકિઓસ્ટોમી) દર્દી શ્વાસ લઈ શકે છે, જે માટે સતત પરિહાર સેવા માંગે છે.
- ૫૭ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓને તીવ્ર માયલોઈડ લ્યુકેમિયા (લોહીનું કેન્સર), નાક અને પેરાનેઝલ સાયનસ પોલાણનું કેન્સર, કોલોરેક્ટલ, કિડની, લિવર, સ્વાદુપિંડ, પેટ, અંડાશયનું કેન્સર અને નીચલા મૂત્રમાર્ગનું કેન્સર (મૂત્રાશય, મૂત્રમાર્ગ અને મૂત્રપિંડ પેડુ સહિત) થવાનું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે વધારે છે.
- ૫૮ કેટલાક અભ્યાસોએ તમાકુ/ધૂમ્રપાન અને સ્તન કેન્સરના વધતા જોખમ વચ્ચેનો સંબંધ પણ દર્શાવ્યો છે. ખાસ કરીને ભારે ધૂમ્રપાન કરનારાઓ અને મહિલાઓમાં જેઓ તેમની પ્રથમ ગર્ભાવસ્થા પહેલા ધૂમ્રપાન શરૂ કરે છે; એ મહિલાઓમાં સ્તન અને ગર્ભાશયના કેન્સરની શક્યતા વધી જાય છે.
- ૫૯ તમાકુ/ધૂમ્રપાન હ્યુમન પેપિલોમા વાયરસથી સંક્રમિત મહિલાઓમાં ગર્ભાશયના કેન્સરનું જોખમ વધારવા માટે પણ જાણીતું છે.
- તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓ તેમની દષ્ટિ અને સાંભળવાની શક્તિ ગુમાવે તેવી સંભાવના વધારે છે.**
- ૬૦ તમાકુ/ધૂમ્રપાનને કારણે આંખના ઘણા રોગો થાય છે, જે જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો કાયમી દ્રષ્ટિ ગુમાવવી પડી શકે છે.
- ૬૧ તમાકુ/ધૂમ્રપાન ન કરનારાઓની તુલનામાં ધૂમ્રપાન કરનારાઓમાં ઉંમર સંબંધિત મેક્યુલર ડિજનરેશન થવાની સંભાવના વધુ હોય છે. જે એક

એવી સ્થિતિ છે જે અપરિવર્તનીય દ્રષ્ટિ ગુમાવવામાં પરિણમે છે.

૬૨ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓમાં મોતિયાનું જોખમ પણ વધારે હોય છે, તમાકુના સેવનને પરિણામે આંખના લેન્સની આસપાસ વાદળ રચાઈ જતું હોય છે જે પ્રકાશને અવરોધે છે. મોતિયો દ્રષ્ટિની ખામી પેદા કરે છે અને દ્રષ્ટિને પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે શસ્ત્રક્રિયા એ એકમાત્ર વિકલ્પ છે.

૬૩ કેટલાક પૂરાવા સૂચવે છે કે તમાકુ/ધૂમ્રપાનને કારણે ઝામર પણ થાય છે. જે એક સ્થિતિ છે જે આંખમાં દબાણ વધારે છે અને આંખોની રોશનીને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

૬૪ પુખ્તવયના તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓને સાંભળવાની ખોટ થવાની સંભાવના વધુ હોય છે.

તમાકુ/ધૂમ્રપાન શરીરના લગભગ દરેક અંગને નુકસાન પહોંચાડે છે.

૬૫ આજીવન તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓ સરેરાશ ઓછામાં ઓછા ૧૦ વર્ષનું જીવન ગુમાવે છે.

૬૬ સિગારેટના દરેક પફ સાથે ઝેર અને કેન્સરકારક પદાર્થો શરીરમાં પહોંચાડવામાં આવે છે, ઓછામાં ઓછા ૭૦ રસાયણો કેન્સરનું કારણ બને છે.

૬૭ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ વધારે છે.

૬૮ તમાકુ/ધૂમ્રપાન એ વિસ્મૃતિ રોગ માટેનું જોખમી પરિબળ છે, જે વિકારોનું જૂથ છે જે માનસિક યાદદાસ્ત ઘટાડે છે.

૬૯ અલ્ઝાઈમર રોગ એ વિસ્મૃતિ રોગનું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ છે અને વૈશ્વિક સ્તરે અલ્ઝાઈમર અંદાજિત ૧૪ ટકા ધૂમ્રપાનને આભારી છે.

૭૦ જે સ્ત્રીઓ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરે છે તેમને પીડાદાયક માસિક ધર્મ અને વધુ ગંભીર રજોનિવૃત્તિના લક્ષણોનો અનુભવ થવાની સંભાવના વધુ રહે છે.

૭૧ સ્ત્રી તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓમાં મેનોપોઝ ૧થી૪ વર્ષ પહેલાં થાય છે કારણ કે તમાકુ/ધૂમ્રપાન અંડાશયમાં ઈંડાનું ઉત્પાદન ઘટાડે છે, પરિણામે પ્રજનન કાર્ય ગુમાવવું પડે છે અને ત્યારબાદ એસ્ટ્રોજનનું સ્તર ઓછું થાય છે.

- ૭૨ તમાકુ/ધૂમ્રપાન શરીરની પેશીઓમાં ઓક્સિજનની ડિલિવરી ઘટાડે છે.
- ૭૩ તમાકુ/ધૂમ્રપાન લોહીના પ્રવાહને મર્યાદિત કરે છે, જે જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો ગેન્ગ્રીન (શરીરના પેશીઓનું મૃત્યુ) અને અસરગ્રસ્ત વિસ્તારોને વિચ્છેદન તરફ દોરી શકે છે.
- ૭૪ તમાકુ/ધૂમ્રપાનનો ઉપયોગ પેરિઓડોન્ટલ (પેઢા) રોગનું જોખમ વધારે છે, જે એક જટિલ સોજાનો રોગ છે જેથી પેઢા ઘસાઈ જાય છે અને જડબાના હાડકાંનો નાશ કરે છે, જેના કારણે દાંતને નુકસાન થાય છે.
- ૭૫ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારોને શસ્ત્રક્રિયા પછીની જટિલતાઓ માટે ધૂમ્રપાન ન કરનારાઓની તુલનામાં નોંધપાત્ર રીતે વધુ જોખમ હોય છે.
- ૭૬ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓને યાંત્રિક વેન્ટિલેશનથી દૂર કરવું મુશ્કેલ છે. આ ઘણીવાર તેમના ઘનિષ્ઠ સારવાર યુનિટ (આઈ.સી.યુ.) અને એકંદર હોસ્પિટલમાં રોકાણને લાંબુ કરે છે, જેને પરિણામે એમને અન્ય ચેપ પણ લાગી શકે છે.
- ૭૭ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓને જઠરાગ્નિય વિકારો, જેમકે પેટના અલ્સર, સોજો, આંતરડાનો રોગ, પેટમાં ચૂંક, સતત ઝાડા, તાવ અને ગુદા રક્તસ્રાવ અને જઠરાગ્નિય માર્ગના કેન્સર થવાની સંભાવના રહે છે.
- ૭૮ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓ હાડકાંની ઘનતા ગુમાવે છે, જેને પરિણામે તેમને ફેકચર પડવાની શક્યતાઓ અનેકગણી વધી જાય છે અને ગંભીર જટિલતાઓનો સામનો કરવો પડે છે.
- ૭૯ તમાકુ/ધૂમ્રપાનના ઘટકો રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડે છે, જેનાથી ધૂમ્રપાન કરનારાઓને ફેફસાના ચેપનું જોખમ રહે છે.
- ૮૦ ઓટોઈમ્યુન બિમારીની આનુવંશિક વૃત્તિ ધરાવતા ધૂમ્રપાન કરનારાઓને રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટિસ, કોન્સ-રોગ, બેક્ટેરિયલ મેનિન્જાઈટિસ, પોસ્ટસર્જિકલ ચેપ અને કેન્સર સહિત અનેક રોગોનું જોખમ વધી જાય છે.
- ૮૧ તમાકુ/ધૂમ્રપાન સાથે સમાધાન કરતી વ્યક્તિઓ ઉપરાંત સિસ્ટિક ફાઈબ્રોસિસ, મલ્ટિપલ સ્કલેરોસિસ અથવા કેન્સર સાથે જીવતા

વ્યક્તિઓને પણ તમાકુને કારણે રોગ સંબંધિત સાથેની બિમારી અને અકાળ મૃત્યુનું જોખમ વધી જાય છે.

૮૨ તમાકુ/ધૂમ્રપાનની ઈમ્યુનાસપ્રેસિવ (રોગપ્રતિકારક શક્તિને હણતી) અસરોને કારણે એચ.આઈ.વી. સાથે જીવતા લોકોને એઈડ્સ થવાનું જોખમ વધી જાય છે. એચ.આઈ.વી. પોઝિટિવ ધૂમ્રપાન કરનારાઓ જીવનનું સરેરાશ આયુષ્ય ૧૨.૩ વર્ષ ગુમાવે છે. જે એચ.આઈ.વી. પોઝિટિવ બિન-ધૂમ્રપાન કરનારાઓ દ્વારા ગુમાવેલા વર્ષોની સંખ્યા કરતાં બમણી છે.

તમાકુ અને નિકોટિનનો ઉપયોગ તમારા બાળકને નુકસાન પહોંચાડે છે.

૮૩ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમાકુનો ઉપયોગ અને તમાકુના ધુમાડાના સંપર્કમાં આવવાથી ગર્ભના મૃત્યુનું જોખમ વધે છે.

૮૪ જે સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ધૂમ્રપાન કરે છે, તેમને અને પરોક્ષ ધૂમ્રપાનને પરિણામે તેમને ગર્ભપાતનું જોખમ વધી જાય છે.

૮૫ ગર્ભના ઓક્સિજનની અછત અને તમાકુના ધુમાડામાં કાર્બન મોનોક્સાઈડથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્લેસેન્ટલ (નાળની) અસામાન્યતાઓ કારણે મૃત જન્મ (ગર્ભમાં મૃત્યુ પામેલા ગર્ભની ડિલિવરી) પણ વધુ સામાન્ય છે.

૮૬ તમાકુ/ધૂમ્રપાન કરનારાઓને એક્ટોપિક (ગર્ભાશયની બહાર) ગર્ભાવસ્થાનું જોખમ વધારે હોય છે, જે માતા માટે સંભવિત જીવલેણ બની રહે છે. જેમાં ફળદ્રુપ ઈંડાનું ગર્ભાશયની બહાર ફલિનીકરણ થાય છે.

૮૭ ખાસ કરીને પ્રજનન ક્ષમતા ધરાવતી મહિલાઓ માટે ગર્ભવતી બનવાનું અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમાકુ/ધૂમ્રપાન બંધ કરવું તથા પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી રક્ષણ મેળવવું જરૂરી છે.

૮૮ ઈ-સિગારેટ ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે નોંધપાત્ર જોખમ પેદા કરે છે, જેઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે, તેઓ વિકસિત ગર્ભને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

૮૯ જે સ્ત્રીઓ ધૂમ્રપાન કરે છે, ધૂમ્રપાન વિનાના તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે... તદ્ઉપરાંત ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી તેમનામાં જન્મેલા શિશુઓમાં પૂર્વઅવધિ જન્મ અને ઓછા વજન સાથે બાળ જન્મ થવાનું જોખમ રહે છે.

તમાકુ પર્યાવરણને પ્રદુષિત કરે છે.

૯૦ સરકારો અને સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ તમાકુના કચરાને સાફ કરવા માટે સફાઈકાર્ય સહિત અનેક ખર્ચ કરે છે, તમાકુ કંપનીઓ પોતે નહીં. પર્યાવરણની સુરક્ષા માટે તમાકુ છોડો.

૯૧ સિગારેટના ઠુંઠા વૈશ્વિકસ્તરે કચરાના સૌથી વધુ ફેંકી દેવામાં આવતા ટુકડાઓમાંના એક છે અને વિશ્વભરમાં દરિયા અને નદી-તળાવના કિનારા પર ઉપાડવામાં આવતા કચરાની સૌથી વધુ વસ્તુઓ છે.

૯૨ સિગારેટના ઠુંઠામાં જોખમી પદાર્થોની ઓળખ કરવામાં આવી છે- જેમાં આર્સેનિક, સીસા, નિકોટિન અને ફોર્માલ્ડિહાઈડનો સમાવેશ થાય છે. આ પદાર્થોને ફેંકી દેવામાં આવેલા ઠુંઠામાંથી જળચર પ્રાણીઓ અને જમીનમાં ડંપીંગ (લીય)ને લીધે જમીનની ફળદ્રુપતા ઘટી જાય છે. આમ જળ, જૈવિક અને જમીનની પર્યાવરણીય સમતુલા ખોરવાય છે.

૯૩ તમાકુ/ધૂમ્રપાનનો ધૂમાડો શહેરમાં હવાના પ્રદૂષણના સ્તરમાં વધારો કરે છે.

૯૪ મોટા ભાગની સિગારેટ માચિસ અથવા ગેસથી ભરેલા લાઈટરનો ઉપયોગ કરીને પ્રગટાવવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે જો લાકડાની એક મેચનો ઉપયોગ બે સિગારેટ સળગાવવા માટે કરવામાં આવે તો દર વર્ષે વૈશ્વિકસ્તરે ધૂમ્રપાન કરતી અબજો સિગારેટને અબજો માચિસનું ઉત્પાદન કરવા માટે લગભગ ૯૦ લાખ વૃક્ષોનો નાશ કરવો પડશે.

૯૫ ઈ-સિગારેટ અને ગરમ તમાકુ ઉત્પાદનોમાં બેટરી હોઈ શકે છે જેમાં વિશેષ નિકાલની જરૂર પડે છે જેમાં રસાયણો, પેકેજિંગ અને અન્ય બિન-બાયોડિગ્રેડબલ સામગ્રીની જરૂર પડે છે.

૯૬ હાલમાં, મોટા ભાગના પ્લાસ્ટિક ઈ-સિગારેટ પ્રવાહી કાર્ટીસ પુનઃ ઉપયોગી અથવા પુનઃ ઉપયોગી નથી, આંતરરાષ્ટ્રીય કંપનીઓ

ડિસ્પોઝેબલનું વેચાણ કરે છે, જેને પરિણામે ગ્રાહકોને વધારેને વધારે ખર્ચ ભોગવવો પડે છે.

- ૯૭ તમાકુ/ધૂમ્રપાનનું ઉત્સર્જિત ધૂમાડો એ લાખો ટ્રાન્સએટલાન્ટિક ફ્લાઈટ્સના ધૂમાડા કરતાં વધી જાય છે.
- ૯૮ તમાકુ/ધૂમ્રપાનના ધુમાડામાં ત્રણ પ્રકારના ગ્રીન હાઉસ વાયુઓ હોય છે : કાર્બન ડાયોક્સાઈડ, મિથેન અને નાઈટ્રસ ઓક્સાઈડ. આ ઘરની અંદર અને ઘર બહારના વાતાવરણને પ્રદૂષિત કરે છે.
- ૯૯ વિશ્વભરમાં દર વર્ષે આશરે ૨ લાખ હેક્ટર જમીનનો તમાકુની ખેતી માટે ઉપયોગ થાય છે.
- ૧૦૦ તમાકુ ઉગાડવાથી વન નાબૂદીના ઘણા ગંભીર પર્યાવરણીય પરિણામો ઊભા થાય છે. જેમાં બાયોડાયવરસીટી, જમીનનું ધોવાણ અને અધોગતિ, જળ પ્રદુષણ અને વાતાવરણીય કાર્બન ડાયોક્સાઈડમાં વધારો સામેલ છે.
- ૧૦૧ તમાકુ ઉગાડવામાં સામાન્ય રીતે જંતુનાશકો, ખાતરો અને વૃદ્ધિ નિયમનકારો સહિત રસાયણોનો નોંધપાત્ર ઉપયોગ સામેલ છે. તમાકુ ઉગાડતા વિસ્તારોમાંથી રન-ઓફને પરિણામે આ રસાયણો પીવાના પાણીના સ્ત્રોતોને અસર કરી શકે છે.
- ૧૦૨ વાર્ષિક ૬ હજાર અબજ સિગારેટનું ઉત્પાદન થતાં, તમાકુ ઉત્પાદનો માટે લગભગ ૩૦ હજાર અબજ પેકેજો (પેક ટીઠ ૨૦ સિગારેટ) બનાવવામાં આવે છે. દરેક ખાલી પેકનું વજન લગભગ ૬ ગ્રામ છે એમ માનીને, આ લગભગ ૧૮ લાખ ટન પેકેજિંગ કચરો છે, જે કાગળ, શાહી, સેલોફેન, વરખ અને ગુંદરથી બનેલો છે. વિતરણ અને પેકિંગ માટે ઉપયોગમાં લેવાતા ડબ્બા અને બોક્સનો કચરો વપરાશ પછીનો કુલ વાર્ષિક નક્કર કચરો ઓછામાં ઓછા ૨૦ લાખ ટન સુધી પહોંચે છે.
- ૧૦૩ ઉત્પાદિત દર ૩૦૦ સિગારેટ (લગભગ ૧.૫ કાર્ટુન) માટે, તમાકુના એક આખા ઝાડના પાંદડા વપરાઈ જાય છે.

વ્યસન મુક્તિ શા માટે ? તમાકુ/ધૂમ્રપાનનું વ્યસન સમય જતાં વધતું જાય છે ● લાંબા સમય સુધી રહે છે. ● બંધ કર્યા પછી પણ લેવાની ઈચ્છા રહે છે. ● વ્યસન સમાજમાં સહજ રીતે સ્વીકારવામાં આવે છે. વ્યસન મુક્તિ મેળવવાનું શિક્ષણ, વ્યસનથી થતી શરીરમાં અસરોની જાણકારી જાગૃતિ માટે આરોગ્ય શિક્ષણમાં એક મુદ્દા તરીકે શિક્ષણ આપવાથી નવા વ્યસનીઓની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થતી અટકે અને દેશનું યુવાધન આવા જીવલેણ વ્યસનોથી બચે. ● “પહેલું સુખ તે જાતે નયા” એ હકીકત જાણ્યા છતાં ક્ષણિક આનંદ અને આવેગની અનુભૂતિ માટે નાસમજ માનવ વ્યસનના વમળમાં ગરકાવ થઈ દીર્ઘ જીવનને રોગોથી અસહ્ય પીડા સભર ક્ષીણ-જીર્ણ બનાવી દે છે. ● કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન અપોષક, ઘાતક અને હાનિકારક પદાર્થ છે. ● વ્યસન કે આરોગ્ય ? પસંદગી આપની. ● “વ્યસનમુક્તિ કે જીવનમુક્તિ” નિર્ણય તમારા હાથમાં છે. ● દૃઢ મનોબળ અને નિર્ધારથી જ વ્યસનના મૃત્યુસમ મોહપાશમાંથી બચી જીવન રક્ષા થઈ શકે છે. ● વ્યસન મુક્તિ જાગૃકતા અને શિક્ષણને લીધે વ્યસનના શેતાની પંજામાંથી મુક્ત થઈ શકાય છે. વ્યસનની નાગચૂડમાંથી છૂટી જવાની મદર્નગી શિક્ષણ જ પેદા કરી શકે છે. ● શાળા-મહાશાળામાં આરોગ્યલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમમાં સતત શિક્ષણ અને તાલીમ અપનાવવા જોઈએ. ● વ્યસનમુક્તિમાં શિક્ષણ અને આરોગ્યક્ષેત્રની સામેલગીરીથી વ્યસન-ટેવમુક્ત થવા વ્યક્તિને ત્રણ તબક્કામાં સજજતા, સમાવિષ્ટતા અને જાળવણીથી પ્રોત્સાહન અને આત્મવિશ્વાસ જગાડી અને સધિયારો આપશે.

વ્યસનથી થતી અસરો :- મગજમાં રાસાયણિક ફેરફારોને લીધે લાગણી અને કાર્યક્ષમતા પર અસર આવે છે. **આડઅસરો :-** ટોલરન્સ-સહનક્ષમતા-બંધ કરવાથી થતી તકલીફો (વિથરોઅલ લક્ષણો)-બિમારીઓ. **મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો :-** ● ડોપામિન - ક્ષણિક (આભાસી) આનંદ વધારે, ભૂખ ઘટે. ● નોન-એપીનેફરીન - ક્ષણિક (આભાસી) ઉત્સાહ વધારે, ભૂખ ઘટે. ● એસીએચ - ક્ષણિક (આભાસી) ઉત્સાહ વધારે, એકાગ્રતા ઘટે. ● વેસો પ્રેસિન - નકારાત્મક યાદશક્તિ વધે ! ● સેરોટોનીન - ક્ષણિક (આભાસી) રીતે મનને સાઈં લાગે, ભૂખ ઘટે. ● બિટા એન્ડોડોર્ફિન - ટેન્શન અને ઉદ્વેગ ઘટે. **શારીરિક અસરો :-** ● ક્ષણ માટે શરીરમાં વિવિધ સ્ત્રાવોનું પ્રમાણ વધારે છે. ● ક્ષણિક ચયાપચયનું પ્રમાણ વધારે છે, ચરબી ઓગાળે છે. ● ધબકારા વધારે છે, નાની ધમનીઓને સંકોચે છે, સ્નાયુઓને ઢીલા કરે છે. ધમનીઓમાં લોહી જામી જાય છે; જે લાંબાગાળે ગંભીર ઘાતક બિમારીઓમાં પરિણમે છે.

વ્યસન મુક્તિથી ફાયદાઓ :- ● શારીરિક તંદુરસ્તી સાથે માનસિક તંદુરસ્તીથી ગુસ્સો, વ્યગ્રતા, ગેરવર્તણૂક, નિરાશા પર નિયંત્રણ લાવી આત્મસન્માન વધારે છે. ● સંવાદિત જીવન, નિયમિતતા, પરિસ્થિતિ અનુકૂળતા એ જીવનને સફળતાના શિખરે લઈ જશે.

યુવાનો અને જનસમાજને...

“સર્વે નિર્વ્યસની બને,
સર્વે નિરોગી થાય;
સર્વ કલ્યાણ જુએ,
કોઈ દુઃખ ન અનુભવે.”
આ શિક્ષણ અભિયાન
“વ્યસનમુક્ત સમાજ”
નિર્માણમાં “દિવાદાંડી”
રૂપી માર્ગદર્શક બની રહે
એવી શુભભાવના...



જિલ્લા આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા ચાલતી યોજનાઓ

- ચિરંજીવી યોજના.
- મુખ્યમંત્રી અમૃતમ MAA અને MAA વાત્સલ્ય યોજના.
- બાલ સખા યોજના. ● મમતા તરૂણી અભિયાન.
- ખેટી વધાવો અભિયાન ● મમતા અભિયાન.
- સાર્વત્રિક રસીકરણ.
- રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય વિમા યોજના (RSBY).
- જનની સુરક્ષા યોજના. ● તમાકુ નિયંત્રણ કક્ષ.
- જનની શિશુ સુરક્ષા કાર્યક્રમ (JSSK).
- શાળા આરોગ્ય-રાષ્ટ્રીય બાલ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ (SH-RBSK)
- સ્વસ્થ ગુજરાત.
- એચ.આઈ.વી./એઈડ્સ નિવારણ યોજનાઓ.
- મેલેરિયા નાબૂદી યોજના. ● કુટુંબ કલ્યાણ યોજનાઓ.
- અંધત્વ નિવારણ કાર્યક્રમ. ● ચેપી રોગ નિયંત્રણ કાર્યક્રમ
- બિનચેપી રોગ નિયંત્રણ કક્ષ (NCD).

જિલ્લા આરોગ્ય શાખા

જિલ્લા તમાકુ નિયંત્રણ કક્ષ

પહેલા માળે, જિલ્લા પંચાયત, ભુજ-કચ્છ, ૩૭૦૦૦૧

ફોન નંબર : (02832) 252207,

દેવેન આહિર : પ્રોજેક્ટ સંયોજક - મો. : 97230 16662

cdho.health.kutch@gmail.com

adho.health.kutch@gmail.com



“વ્યસનથી ધનની બરબાદી - વ્યસનથી જીવનની બરબાદી”