तम्बाकू के उपयोग से हानियाँ :

मुँह में दर्द और मुँह में जख्म : धूम्र रहित तम्बाकू सामान्यत: भारत में उपयोग होता है, कुद्द लक्षण जैसे मुँह के अंदर के माँस का रंग सफेद होना और लाल धब्बे पड़ना कैंसर की शुरुआत के लक्षण हैं जो कि तम्बांकू में पाये जाने बाले हानिकारक पदार्थो के कारण होता हैं।

मुँह के खुलने में दर्द : यह वह स्थिति है जब मरीज को मुँह की मास पेशियो द्वारा लचीलापन खत्म होने के कारण मुंह खोलने में दिक्कत होती है। यह कैंसर की प्रारंभिक स्थिति होती है जो की धूम्र-रहित तम्बाकू के सेवन से उत्पन्न होती है। ये लत वाले पदार्थो के कारण कुछ लक्षण जैसे स्वाद न आना, ठण्डे, गर्म और तीखेपन का अहसास ज्यादा होना कैंसर होने की प्रारंभिक स्थिति है जो सुपारी चबाने के कारण होती हैं।

धूम्र-रहित तम्बाकू खाने वालों को मुँह में कैंसर होने की संभावना अधिक होती है। युवा वर्ग में बढ़ते हुये मुख के कैंसर को धूम्र-रहित तम्बाकू के साथ जोड़ा जाता है जिसमें सुपारी होती है। इनके सेवन से कई प्रकार के कैंसर (गले का कैंसर, पेट का कैंसर) होते है।

तम्बाकू खाने से रक्त चाप बढ सकता है, रक्त के थक्के जम सकते हैं तथा दिल का दौरा पड़ सकता है। जो महिलाँए धूम्र-रहित तम्बाकू खाती हैं उनके बच्चों का वज़न पैदा होने के समय कम हो सकता है। बच्चे पैदा होते ही मर भी सकते हैं।

तम्बाकू के प्रयोग से मसूड़ों की तकलीफ, बद्बूदार सांस, दांत के धब्बे तथा दांत टूटने की तकलीफ हो सकती हैं। मसूडों की बीमारी हृदय की बीमारी होने का एक कारक है।

तम्बाकू की लत मर्दाना कमजोरी, साँस की बीमारी तथा मधुमेह की बीमारी को बढ़ाता है।

Cancer Patients Aid Association
Total Management of Cancer
Anand Niketan, King George V. Memorial, Dr. E. Moses Road,
Mahalakshmi, Mumbai, MH, India - 400 011
Tel : +91 22 2492 4000 / Fax : +91 22 2497 3599
e-mail : webmaster@cancer.org.in • website : www.cancer.org.in

धूम्रपान-रहित तम्बाकू के संदर्भ में

CANCER PATIENT'S AID ASSOCIATION
Total Management of Cancer
www.cancer.org.in

तम्बाकू अकेला एसा कारण है जिसके द्वारा होने वाली मृत्यु को रोका जा सकता है। आज के समय में भारत में करीब २४ करोड लोग तम्बाकू का इस्तेमाल (जिनमें १९ करोड पुरुष एवं ४.५ करोड महिलाएँ) करते है जिनकी उम्र १५ वर्ष और उससे अधिक है। आज बहुत से लोग धूम्रपान से होने वाले नुकसान के बारे में जानते है परंतु बहुत कम लोग ही धूम्र-रहित तम्बाकू से होने वाले नुकसान के बारे में जानते हैं जबकी दोनों ही समान रुप से मानव शरीर के लिए हानिकारक है। आज हम जानते हैं की तम्बांकू का कोई भी रुप सुरक्षित नहीं है। दुर्भाग्यवश तम्बांकू का सेवन आज भी हमारे समाज में स्वीकार किया जाता है और विभिन्न रुपों में स्वीकार किया जाता है और विभिन्न रुपों में इसका सेवन हमारे भारत देश में किया जाता है।

तम्बाकू से संबंधित तथ्य : हर ३० सेकेण्ड में एक भारतीय तम्बाकू के सेवन से होने वाली बीमारी के कारण मरता है।

१) ९०% मुँह में होने वाले कैंसर, तम्बाकू से होता है, जो की भारत में सर्वाधिक पाया जाता है।

२) तम्बाकू चबाने से सिर तथा गले में कैंसर होता है, जो कि भारत में सर्वाधिक पाया जाता है।

३) मुँह में होने वाले कैंसर की श्रेणी में संपूर्ण विश्व में भारत प्रथम स्थान पे हैं।

भारत में धूम्र-रहित तम्बाकू का सेवन :

अरेका पेड़ का फल या सुपारी : सुपारी, एरेका वृक्ष का फल है और यह वृक्ष भारत में बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। ताजी सुपारी को छीलकर उसे टुकड़ों में काटा जाता है। फिर उसे पानी में रंग के साथ उबाला जाता है। पानी को गाढ़ा होने तक उबाला जाता है और उबली हुयी सुपारी मेंमिलाकर सुरवाया जाता है।

पान : इसमें पान की पत्तियों पर बुझे चुने का लेप लगाकर, सुपारी, कत्था, तम्बाकू की पत्तियों तथा अन्य पदार्थ मिलाकर इसे लपेटकर सेवन के लिए दिया जाता है। परंपरानुसार पान हमारे घरेलू या समाजिक उत्सवों में एक महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। पान धूम्र-रहित तम्बाकू का प्रसिद्ध रुप है।

कत्था या कतेचु : यह कैर वृक्ष की लकड़ी से बनने वाला प्रमुख पदार्थ है। परंपरानुसार यह मुँह को ताजगी देने वाला पदार्थ है जो की पान-मसाला और गुटखा में बहुत उपयोग होता है, इसका उपयोग मुख्य रुप से सुपारी और चबाने वाली तम्बाकू के साथ होता है। कत्था के इस्तेमाल से मुँह से लाल रस उत्पन्न होता है। शुरुआत में कड़वा होने के बाद यह मुँह को मीठी सी ताजगी देता है।

पान मसाला : पान मसाला एक पैकेट में मिलने वाला व्यवसायिक पदार्थ है (बाज़ार में मिलने वाला)। इसमें सुपारी, बुझा चूना, कत्था तथा अन्य तम्बाकू रहित पदार्थ होते हैं।

मेनपुरी तम्बाकू : यह उत्तर-प्रदेश में अधिक प्रसिद्ध है। इसमें तम्बांकू, बुझा चूना, बारीक कटी सुपारी, कपूर एवं लवंग मिलाया जाता है।

मावा : इसमें बारीक कटी हुई सुपारी, तम्बांकू, बुझा चूना एवं लवंग मिलाया जाता है, यह गुजरात में युवावर्ग में बहुत प्रसिद्ध है।

गुटखा : यह सुपारी, बुझा चूना, कत्था, पिसी हुई तम्बाकू तथा अन्य खाने योग्य पदार्थो का मिश्रण है, यह फैक्ट्रियों में बनाया जाता है और पैकेट तथा डिब्बे में बेचा जाता है।

खैनी : यह धूप में सुखाई गई तम्बाकू तथा बुझे चूने को हथेली में रगड़कर मुँह के कोने में रखकर बहुत देर तक धीरे धीरे चूसा जाता है।

मिशरी या मशेरी : यह एक भूँज कर पीसी हुई काले रंग की तम्बांकू है जो मुख्यत: महाराष्ट्र और गोवा में बनाई जाती है, इसे वहाँ की औरतें तथा बच्चे दाँतों की सफाई के लिए उपयोग करते है और इसे इसलिए कोलगेट भी कहा जाता है।

नवसार अथवा तम्बाकू का मंजन : यह एक बैक्टीरिया मारने वाले पदार्थ के रुप में पश्चिमी भारत में प्रचलित है।

तम्बाकू से बना टूथपेस्ट : तम्बाकू और पानी को मिलाकर बनाया गया एक तरह का लेप है जो दाँतों को साफ करने तथा कीटाणुओं के काम आता है जो पश्चिमी भारत में अधिक प्रसिद्ध है।

तंबाकू पानी : इसमें तम्बाकू का धुआँ पानी से होकर गुजरता है जिसे अंदर मुँह में खींचकर वापिस बाहर छोड़दिया जाता है। यह **मुख्य रुप से** मणिपुर और मिजोरम में बेचा जाता है।

जर्दा : यह बरीक कटी हुई तम्बांकू की पत्तियाँ है जिसे बुझे चूने के साथ उबाला जाता है और फिर सुखाकर, खाने वाले रंग के साथ मिलाया जाता है। यह छोटे पैकेट और डिब्बे में मिलती है जिसे अकेले या पान में डालकर खाया जाता है।

कच्ची तम्बाकू : यह पेड़ो के लंबे गुच्छे के रुप में केरल में बेचे जाते है।

होगेसोलू : यह तम्बांकू की पत्तियाँ होती हैं जो कर्नाटक की महिलाओं द्वारा उपयोग की जाती है।

कुड्डीपड़ी : यह कच्चे तम्बाकू के चूरन की सस्ती डण्डियाँ होती है। तम्बाकू के चूरन की ईट खंड को गुड़ में मिलाकर बनाया जाता है।

गुण्डी और कडपन : यह तम्बाकू को पीसकर, धनिया के बीज और अन्य खुशबूदार पदार्थो को तेल के साथ मिलाकर उपयोग किया जाता है। यह गुजरात, उड़ीसा और पश्चिम बंगाल में अधिक उपयोग होता है।

किवाम : यह मुख्यत: उत्तरी भारत में प्रयोग होता है यह तम्बाकू, केसर, इलायची, सौफ और खुशबूदार पदार्थो को पानी के साथ पकाकर तैयार किया जाता है।