

31st May 2017 WORLD



“तंबाकू - विकास मे रुकावट “

प्रतिवर्ष विश्व आरोग्य संघठन एवं संलग्न संस्थाओ द्वारा 31 मई यह दिन विश्व तंबाकू रहित दिन के रूप मे मनाया जाता है । तंबाकू सेवन से होनेवाले दुष्परिणाम एवं अत्यंत धोखादायक तथापि तंबाकू के उपयोग पर नियंत्रण लाने की दृष्टी से इस दिवस पर अनेक नितियाँ तय की जाती है ।

धुम्रपान एवं तंबाकू के उपयोग को रोकने के लिए फार्मासिस्ट निम्न सूचनाएँ दे सकते है ।

❖ निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरपी का उपयोग करे ।

जिसमे-

- निकोटिन का नाक के माध्यम से इनहेलर अथवा स्प्रे का उपयोग किया जा सकता है ।
- दुकानोंमे उपलब्ध निकोटिन पॅच अथवा जेम्स अथवा चूसनेवाली गोली का उपयोग करे ।

❖ विलंब करना-

इच्छा होनेपर कोई बहाना कर समय टालना ।

❖ चबाते रहना-

तंबाकू की इच्छा होने पर कुछ ना कुछ कुरकुरे पदार्थ चबाते रहना चाहिए जैसे शुगरलेस गम , कडक कॅन्डी कच्ची गाजर, सुखा मेवा, सेलरी अथवा सूर्यफल के बीज चबाना चाहिए ।

❖ व्यायाम करना-

व्यायाम करने की आदत तंबाकू की आदत को दूर रखती है । सिडी से चढना उतरना भी शारिरिक हलकेपन के लिए उपयुक्त है पैदल चले अथवा जॉगिंग करे ।

❖ तनाव से मुक्ति का प्रयास करे -

अगर आप तनाव की मुक्ति का इलाज धुम्रपान करते है तो यह सही नही , तंबाकू से छूटना यह कठिन मार्ग है ।

महत्वपूर्ण मुद्दे-

- ✓ तंबाकू सेवन करनेवाले आधे से अधिक व्यक्ति मृत्युमुखी होते है ।
- ✓ प्रतिवर्ष कुल 6 करोड व्यक्ती तंबाकू सेवन से मृत्युमुखी होते है जिसमे से 5 कोटी साधा तंबाकू खाते है ।
- ✓ वैसे उनमे से 1 करोड व्यक्ती उनके संपर्क से मृत्युमुखी होते है ।
- ✓ कुल तंबाकू सेवन करनेवाले व्यक्ति विश्व मे 80 प्रतिशत लोग कम आय वर्ग वाले गरीब देश मे ही रहते है ।