

# तंबाकू छोड़ो

नशा नर्क का द्वार है



MAKE  
India  
BETTER

## तंबाकू क्या है ?

तंबाकू एक संयंत्र है जिसमें निकोटीन दवा शामिल होती है। तंबाकू के पत्ते की अलग अलग तरीकों से कारवाई की जाती है इससे पहले कि वे सिगरेट और अन्य उत्पादों को बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। सिगरेट, सिगार और निर्धूम तंबाकू उत्पादों तंबाकू के विभिन्न प्रकार के मिश्रणों से बने हैं। सिगरेट एक कागज ट्यूब में लिपटे तंबाकू के मिश्रण से बनते हैं। हालांकि तंबाकू कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है फिर भी दुनिया भर के लोग सैकड़ों वर्ष से इसका प्रयोग किये जा रहे हैं।



## एक सिगरेट के धुएं में क्या है ?

सिगरेट के धुएं में ४००० प्रकार की रसायन और विष होता है, इनमें से ५० से अधिक कैंसर फैलाते हैं। धूम्रपान के हानिकारक प्रभावों से धूम्रपान की ओर विस्तार बढ़ रहे हैं। द्वितीय क्रम धूम्रपान के अनावरण संपर्क से गंभीर बीमारी और मौत का कारण बन सकती है। हर साल, एक अनुमान के अनुसार ८८ लाख लोग धूम्रपान

सहित नियमित रूप से सिगरेट के संपर्क में हैं, और लगभग ४१,००० गैर धूम्रपान करने वाले दूसरो के हाथ में सिगरेट की वजह से बीमारियों से मर जाते हैं। तंबाकू के धुएं में निकोटीन, टार, कार्बन मोनो-ऑक्साइड, साइनाइट, आर्सेनिक, संक्रामक, अमोनिया और बेंज़िन जैसे विष पाए जाते हैं।

## निकोटीन

तंबाकू में नशे की लत लगाने वाला ड्रग्स है। सिगरेट और तंबाकू



सहित सिगार, पाइप तंबाकू, नसवार, और चबाने वाले तंबाकू में नशे की लत लगाने वाले निकोटीन तंबाकू शामिल होते हैं। जब आप तंबाकू धूम्रपान करते हैं, निकोटीन आपके खून में चला जाता है

और आठ से १० सेकंड के भीतर आपके दिमाग तक पहुँचता है। तंबाकू उत्पाद साँस के ज़रिये खींचने से, चबाया जाने से, और धूम्रपान करने से, निकोटीन आसानी से खून में मिल जाता है। एक ठेठ धूम्रपान करने वाला ५ मिनट की अवधि में एक सिगरेट पर १० कश लगा लेता है, इस प्रकार, जो व्यक्ति एक दिन में १ पैकेट ( २५ सिगरेट ) धूम्रपान करता तो वह २५० निकोटीन की

'हिट' प्रत्येक दिन में कर लेता है। खून में प्रवेश करने पर, निकोटीन तुरंत हार्मोन एपिनेफ्रीन (एड्रेनालाईन) जारी करने के लिए अधिवृक्क ग्रंथियों को उत्तेजित करता है। एपिनेफ्रीन केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है और रक्तचाप, श्वासन, और हृदय की दर बढ़ जाती है। कोकीन और हेरोइन जैसे अन्य नशे की लत दवाइयों से भी इसी तरह का काम करती है, जिससे निकोटीन न्यूरोट्रांसमीटर



डोपामाइन का स्तर बढ़ा देता है, जिसकी वजह से मस्तिष्क मार्ग, उस पर नियंत्रण इनाम और खुशी को प्रभावित करता है। कई तंबाकू उपयोगकर्ताओं के लिए, लंबी अवधि कि वजह से मस्तिष्क में परिवर्तन और लगातार जोखिम निकोटीन जारी रखने का परिणाम उसकी लत बन जाती है - बाध्यकारी दवा की मांग और उपयोग की एक शर्त है, यहां तक कि नकारात्मक परिणामों का सामना करना है। अध्ययनों से पता चलता है कि तंबाकू के धुएं में अतिरिक्त यौगिक पाए जाते हैं जिस तरह एसीटैल्डिहाइड के रूप में निकोटीन, मस्तिष्क पर प्रभाव करता है। निकोटीन एक घातक जहर है जो उल्टी, आक्षेप और मौत का कारण बन सकता है।

निकोटीन की कुछ बूँदें तुम्हें मार सकती हैं। जो लोग तंबाकू लेते हैं, उनकी त्वचा के माध्यम से निकोटीन जल्दी अवशोषित हो जाता है। इससे उन्हें चक्कर और फेंकने की तरह लग रहा है जो एक बीमारी है और उसे हरी तंबाकू बीमारी कहा जाता है।

**टार** एक चिपचिपा काले रसायनों के हजारों से बना ग्लोब है। उनमें से कई कैंसर का कारण बनते हैं। टार फेफड़ों में बनता है और

साँस लेना कठिनाई करता है।

यह भी फेफड़ों के रोग और कैंसर पैदा करने में एक भूमिका निभाता है। तंबाकू सहित जब कोई चीज़ जलाई जाती है तो उसमें कार्बन मोनोआक्साइड जैसी

जहरीली गैस बनती है। कार्बन मोनो-

आक्साइड गैस रक्त में ऑक्सीजन की जगह लेता है।

अध्ययन बताते हैं कि प्रत्येक सिगरेट आप के जीवन को १० मिनट कम कर देते है।

## निर्धूम तंबाकू क्या है ?

गुटका और खैनी चबाने वाले तंबाकू है। निर्धूम तंबाकू के मौखिक



उपयोग अमीर के साथ साथ गरीब भी भारत में प्रचलित करते हैं। गुटका व्यावसायिक रूप से निर्मित है और धूप में सूखा, भुना हुआ, बारीक कटा तंबाकू, सुपारी, चूना और कत्था इस तरह के स्वाद और मिठास के रूप में कई अन्य सामग्री के साथ मिश्रित होते हैं। उत्पाद छोटे पैकेट या पाउच में बेचा जाता है।



यह मुंह में आयोजित चूसा और चबाया जाता है। लार आम तौर पर बाहर विवाद होता है, लेकिन कभी कभी निगल लिया जाता है। खैनी धूप में सूखा कर और किण्वित कटा कटौती तंबाकू के पत्ते से बनाया गया है। खैनी के लिए इस्तेमाल किया तंबाकू एन रुस्तिका और एन तबाकुम से बनता है। तम्बाकू के पत्ते छोटे टुकड़ों में कुचल लिए जाते हैं। तंबाकू कि एक चुटकी हाथ में ली जाती है, जिसमें बुझा चूना पेस्ट की एक छोटी राशि जोड़ी जाती है। मिश्रण तो अच्छी तरह अंगूठे के साथ किया जाता है। खैनी आमतौर पर उपयोग के समय पर उपयोगकर्ता द्वारा तैयार किया जाता है, लेकिन यह भी व्यावसायिक रूप से उपलब्ध है। यह मुंह में आयोजित किया जाता है और चूसा या चबाया और फिर थूक दिया जाता है।

तंबाकू के दोनों रूप खतरनाक और अप्रिय है और यह पूरे भारत में सभी स्थानों पर थूकने की वजह से गंदगी फैलाते हैं। गुटका छोड़ो और भारत को बेहतर बनाओ।



## तंबाकू नशे की लत है ?

हाँ, सिगरेट और तंबाकू के अन्य रूप नशे की लत है। तंबाकू के सभी प्रकार - सिगरेट, पाइप, सिगार और अन्य प्रकार के तंबाकू का उपयोग करना ऐसा है की अपने शरीर में निकोटीन डालना।

· निकोटीन तेजी से काम करता है। जब आप एक सिगरेट पीते हैं, निकोटीन फेफड़ों के माध्यम से और खून में जल्दी अवशोषित कर

लेता है। एक बार जब यह खून पहुँच जाता है तो निकोटीन सेकंड के भीतर मस्तिष्क तक पहुँच जाता है।

तंबाकू और तंबाकू चबाने में निकोटीन मुँह या नाक की श्लेष्मा झिल्ली के माध्यम से



अवशोषित कर लेता है।

इसका प्रकार तो तुम, जैसे तंबाकू के एक गुलाम हो।

## तंबाकू खतरनाक है ?

हाँ, स्वास्थ्य के संबंधित कई धूम्रपान और अन्य तंबाकू के इस्तेमाल से जोखिम भी हैं। यह विश्व में रोके, अकाल मृत्यु की संख्या का एक कारण है!

· जो बच्चे धूम्रपान जल्दी शुरू करते हैं, उन्हें ज्यादा धूम्रपान करने कि संभावना पाई जाती है।

उनमें स्वास्थ्य समस्याएँ और धूम्रपान से मरने की अधिक जोखिम होती है।

· तंबाकू: शराब, एड्स अवैध ड्रग्स, कार दुर्घटनाओं, आत्महत्या और हत्या के सभी संयुक्त से अधिक लोगों को मारता है।

· दुनिया के सभी कैंसर के ३० प्रतिशत से अधिक तंबाकू के कारण होता है।

· धूम्रपान फेफड़ों के कैंसर के ९० प्रतिशत का कारण बनता है। यह भी कई अन्य तरह के कैंसर सहित सिर और गर्दन, पेट, गुर्दे और





मूत्राशय के कैंसर से जुड़ा हुआ है।

· जो लोग धूम्रपान से हृदय (दिल से संबंधित) रोग का अधिक खतरा है, दिल के दौरों और स्ट्रोक भी शामिल है।

· धूम्रपान श्वसन (श्वास से संबंधित) क्रोनिक ब्रोंकाइटिस और वातस्फीति जैसे रोगों का कारण बन सकता है।

· जो लोग धूम्रपान करते हैं, उनका प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है और ज़्यादातर बीमार रहते हैं।

· उन्हें पेट के अल्सर होने की संभावना अधिक होती है।

· उन्हें सेक्स (इरेक्शन) और प्रजनन क्षमता के साथ कई समस्याओं की संभावना होती है।

· विश्व में आधे लोग हैं, जो अपनी किशोरावस्था में धूम्रपान शुरू करते हैं और धूम्रपान जारी रखते हैं, तो वे लोगों के मृत्यु अक्सर तम्बाकू के कारण होती है।



**किसी और का धुओ के कारण साँस लेने में स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं ?**

हाँ। किसी और की सिगरेट से धुआँ दूसरे हाथ धूम्रपान कहा जाता

है। बच्चे जिनके माता पिता दृष्टिकोण :

- अधिकतर कान में संक्रमण, ब्रोंकाइटिस और निमोनिया होता है।
- अकसर अस्थमा होता है और अधिक तर अस्थमा के हमले होते हैं।
- जब दूसरे हाथ धुएं के संपर्क में शिशु होते है तो मरने की संभावना होती है।



## दुनिया भर में तंबाकू के प्रभाव क्या है ?

- तंबाकू ही केवल रोजमर्रा के उत्पाद हैं जो लोगों को मारता है, जब उसका प्रयोग उस रूप में किया जाये जैसा की इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- दुनिया भर में चार लाख लोग तंबाकू के इस्तेमाल की वजह से हर साल मरते हैं। यही कारण है कि हर दिन ११,००० लोगों की मृत्यु होती है!
- २०३० में, संख्या १० लाख तक पहुंच जाएगी। यही कारण है कि १९ मौतें हर मिनट तंबाकू से संबंधित होती है!

## धूम्रपान छोड़ने के क्या लाभ हैं ?

एक व्यक्ति के लिए बेहतर है की वह जल्दी ही धूम्रपान छोड़ दे, लेकिन आप यह बिल्कुल मत सोचिये की आपके स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए बहुत देर हो चुकी कभी नहीं है। कुछ सुधार लगभग एक ही बार होता है।

- कार्बन मोनोऑक्साइड पहले २४ घंटे के भीतर चला जाएगा।
- एक साल छोड़ने के बाद, दिल का दौरा पड़ने का आधा खतरा दूर हो जाएगा।
- दस साल छोड़ने के बाद, फेफड़ों के कैंसर के आधे खतरे दूर हो जाएंगे।
- 15 वर्षों के बाद, दिल का दौरा पड़ने के खतरे खत्म हो जाते हैं जैसा कि उसने कभी धूम्रपान किया ही न हो।

## तंबाकू उद्योग के बारे में ?

तंबाकू कंपनियां अपने उत्पाद को बढ़ावा देने के लिए एक साल में अरबों डॉलर खर्च करती हैं। वे सिनेमा, फैशन पुरस्कार, कार रेसिंग और अन्य खेल, संगीत, सलाखों और क्लबों में पार्टियों के



प्रायोजन के माध्यम से धूम्रपान को बढ़ावा देती हैं। इन सभी प्रचार के उद्देश्य सिर्फ एक कारण की वजह से है की कैसे आप को धूम्रपान करने के लिए आकर्षित करे। वे अक्सर यह बताने के कोशिश करते है की अकसर लोग धूम्रपान करते हैं क्योंकि यह करना अच्छी बात है। खुद के बारे में सोचो ! ज्यादातर लोग धूम्रपान नहीं करते !

## मौद्रिक तथ्य

अगर आप एक दिन में सिगरेट का एक पैकेट धूम्रपान करते हैं, तो एक साल में आप रु. १,००,००० / खर्च कर सकते हैं। सोचो की आप बचत के साथ क्या कर रहे हैं?



## कैसे कम कर सकता हूँ ?

· यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो छोड़ने की कोशिश करे। यह कठिन हो सकता है और अधिक से अधिक एक कोशिश में समय लग सकता है, लेकिन हिम्मत नहीं हारना चाहिए - यह प्रयास के लायक है। सोचो की तुम क्यों छोड़ना चाहते हो ?

• अगर आप धूम्रपान नहीं करते हैं, तो शुरू मत करना ! धूम्रपान न करने के कारणों के बारे में सोचो, और योजना बनाइये की कैसे मैं इसे "नहीं" खाऊ।

• कई समुदायों सार्वजनिक स्थानों में धूम्रपान के खिलाफ नियम है। जब

आप परिवार और दोस्तों के साथ बाहर जाए तो धूम्रपान मुक्त स्थानों का चयन करने की कोशिश करें।

• दूसरे हाथ धूम्रपान भी हानिकारक है। घर में धूम्रपान न करने के बारे में अपने परिवार से बात करें। धुआं चले जाने के बाद भी तंबाकू के हानिकारक रसायन आसपास लंबे समय तक रहते हैं।

• आप ड्राइव करते हैं, तो अपनी कार में धूम्रपान की अनुमति न दे। आप के साथ यात्रा में कोई है जो धूम्रपान करता है, तो उसे मना करे या फिर उसे कार से बहार जा कर धूम्रपान करने को कहें।



## **इस्लाम धूम्रपान पर प्रतिबंध लगाता है :**

इस्लाम में सभी हानिकारक चीज़े मना हैं, क्योंकि सभी मानव जाति के लिए पैगंबर मुहम्मद (शांति और अल्लाह तआला का आशीर्वाद उन पर हो) ने कहा: " कोई चोट या घूमकर नुकसान नहीं होना चाहिए "।

और अल्लाह पवित्र कुरान के सूरा अल अराफ में उल्लेख क्रः १५७ में कहता है;

जो लोग ऐसे अभिज्ञ ईशदूत (सांसारिक गुरुओं द्वारा शिक्षा न प्राप्त की हो) नबी क अनुसरण करते हैं, जिनको वह लोग अपने पास तौरात तथा इंजील में लिखा हुआ पाते हैं। वह उनको पुण्य के कार्यों का आदेश करते हैं तथा पाप के कार्यों से रोकते हैं। तथा पवित्र पदार्थों को वैध (प्रयोग करने योग्य) बताते हैं तथा अपवित्र (अशुद्ध) पदार्थों को निषेध (प्रयोग करने से मना) बताते हैं तथा उन लोगों पर जो भार एवं गले के फंदे थे उनको दूर करते हैं। इसलिए जो लोग इस नबी पर ईमान लाते हैं तथा उनका समर्थन करते हैं एवं उनकी सहायता करते हैं तथा उस प्रकाश का अनुसरण करते हैं, जो उनके साथ भेजा गया है। ऐसे लोग पूर्ण सफलता प्राप्त करने वाले हैं।

निः संदेह कुछ खाद्य और पिने के पदार्थ है जो लाभकारी और अच्छे हैं, और दूसरे जो हानिकारक और खराब हैं। क्या धूम्रपान करना अच्छी और



कानूनी ( Al-Tayyibaat ) तौर पर वैध हैं या एक किस्म की बुरी और गैर कानूनी (Al - Khabaa'ith ) बात है ? तो इसलिए सभी बुरी चीज़े जो कि आपके शरीर और आत्मा के लिए खराब हैं इस्लाम में निषिद्ध हैं।

इसी तरह पवित्र कुरआन में कई ऐसे शिक्षाए है, जो मानव जाति के लिए फायदेमंद हैं। इसलिए हम आप से आग्रह करते हैं, की पवित्र कुरआन जो पूरी मानवता के लिए हमारे निर्माता अल्लाह ने भेजा है, ताकि हम उसे पढ़ कर निर्देश पासकें।

**“वह रमज़ान का महीना है जिसमें कुरआन उतारा गया है जो सारी मानवजाति के लिए मार्गदर्शन है, और मार्गदर्शन भी साफ़ सबूतों के साथ और सत्य-असत्य को परखने की कसौटी (फुरकान) के साथ।” (कुरआन –सूरह २: १८५)**

अल-बिर् फाउंडेशन आपको पवित्र कुरआन की भेंट निः शुल्क देना चाहता है जो की अंग्रेजी, हिंदी, मराठी, गुजराती, और कई भाषाओं में उपलब्ध है। हमें यकीन है कि अगर हर कोई पवित्र कुरआन का मार्गदर्शन स्वीकार करे तो न केवल भारत बल्कि पूरी दुनिया में रहने के लिए एक बेहतर जगह बनाई जा सकती है। तो क्यों न उसे शुरू किया जाए।

मार्गदर्शन और अपने शरीर व आत्मा के देख-भाल के लिए  
कुरआन पढ़िये।

अभी कॉल करें और पवित्र कुरान की कॉपी अपनी इच्छा अनुसार  
भाषा में निः शुल्क पाए। हम पूरे भारत में सभी धर्मों के मानने वालों  
को फ्री होम डिलिवरी प्रदान करते हैं।

आप को बस निचे दी गई चीजे प्रदान करनी होगी।

- १) आपका नाम
- २) मोबाइल नंबर
- ३) डाक पता
- ४) भाषा

और यह आप के दरवाजे तक पहुँचा दिया जायेगा।



Call for Mumbai

+91 8767 333555 / 9987 445522

Call for Pune

+91 9021259021 / 8484841847

[www.albirr.in](http://www.albirr.in)

Email : [freequran@albirr.in](mailto:freequran@albirr.in)

Branches

Mumbai ♦ Mumbra ♦ Mira Road ♦ Pune ♦ Mangaon (Kokan)