

तम्बाकू एक
भयानक दुर्व्यसन

— श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY
SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन

नशेबाजी की बुरी आदतों से तंबाकू का व्यसन बहुत बुरी तरह फैल गया है। यह दुर्व्यसन इतना सामान्य तथा व्यापक हो गया है कि लोगों के दैनिक जीवन का एक अंग बन बैठा है और इसे मित्रों, मेहमानों तथा अन्य समागतों के प्रति सिगरेट, बीड़ी आदि के रूप में आदर अभिव्यक्ति का एक अंग मान लिया गया है। इसे समाज के दुर्भाग्य के सिवाय और कुछ नहीं कहा जा सकता।

एक दिन था जब लोग अभ्यागतों का स्वागत दूध, दही, शरबत, मक्खन, मलाई, शहद और इसी प्रकार के स्वादिष्ट तथा जीवन पूर्ण पदार्थों से किया करते थे। किंतु आज आते ही उनके सामने बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, चिलम, तंबाकू आदि बढ़ा देते हैं। यह अपने घर आए अभ्यागतों तथा मिलने वाले मित्रों के साथ यह कितना विपर्यय है, कितना अन्याय है? घर आए समागतों के सामने तंबाकू अथवा उसके किसी स्वरूप को स्वागतार्थ रखना उन्हें विष देने का एक प्रकार है, उसके स्वास्थ्य में आग लगाने की एक विधि है।

धूम्रपान को आजकल आधुनिक सभ्यता का एक अनिवार्य विषय स्वीकार किया जाने लगा है और इससे भी दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि किसी के घर पहुँचने अथवा मिलने पर यदि आतिथेय मिलते ही बीड़ी, सिगरेट से स्वागत नहीं करते तो अतिथि बुरा मानते हैं और मन ही मन सोचते हैं कि न जाने यह कैसा आदमी है, जो एक बीड़ी के लिए भी नहीं पूछता। जबकि बुरा तब मानना चाहिए, जब वह मिलन होते ही तंबाकू रूपी विष उनकी ओर बढ़ाता है।

दुर्व्यसन की व्यापकता—शिक्षित वर्ग तंबाकू के दुर्व्यसन को फैशन के रूप में स्वीकार किए हुए है, तो अशिक्षित सर्वसाधारण उसे एक ऐसे वर्ग के बहकावे में आकर इसके प्रति न तो घृणा कर पाता है और न उसकी हानियाँ समझ पाता है, जिन्हें 'साधु' कहा जाता है और जो समाजोन्नति के अग्रदूत माने जाते थे। एक समय था जब साधुजन विकृतियों से मुक्त रहकर जनजीवन को निर्विकार तथा निरामय बनाने के लिए आजीवन भ्रमण करते रहते थे और जहाँ भी अवसर-अवकाश पाते थे, वहीं ठहरकर लोगों को अनुकूल उपदेश दिया करते थे। वे यह खोज किया करते थे कि संसार में किस दिशा से किस प्रकार के विकार किस तरह से प्रवेश कर रहे हैं और उन्हें किस विधि से दूर किया जाना चाहिए? वे सामाजिक जीवन में आई विकृतियों को दूर करने के लिए जी जान से प्रयत्न करते थे। निस्संदेह ऐसे समाज-हितैषी साधुजन आदर और श्रद्धा के पात्र होने ही चाहिए। लोग उनके वचनों पर विश्वास करते और उसी के अनुसार अपने जीवन को बनाने का प्रयास किया करते थे।

आज स्थिति बिलकुल बदल गई है कि कितने ही साधु बाबा श्रद्धापूर्वक अपने चारों ओर इकट्ठे हुए लोगों को तंबाकू को भैरव भगवान का प्रसाद, फकीर की आज्ञा, शंकरजी की साधना बतलाकर पीने और पिलाने पर मजबूर करते हैं। दम लगाते वक्त 'बम भोला, जोग भैरवी' 'भाग भूतनी' और 'दौड़ जालहा' जैसे धर्म-ध्वनि के नारे लगाकर प्रभावित करते हैं और अपने भक्त-शिष्यों को विषपान के लिए प्रोत्साहित करते हैं। इस प्रकार के अनेक अनुयायी बनाकर वे अपने लिए चिलम, तंबाकू, चरस, सुल्फा आदि की सुविधा कर लेते हैं।

धर्म शास्त्रों में निषेध—संसार के सारे धर्मों तथा धर्म प्रवक्ताओं ने हर प्रकार की नशेबाजी को अधर्म बतलाया है और उसकी निंदा की है। धर्मग्रंथों में स्थान-स्थान पर कहा गया है—

“जो व्यक्ति धूपपान करने वाले ब्राह्मण को दान देता है, तो वह देने वाला नरक को जाता है और ब्राह्मण ग्राम में शूकर बनता है।”

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२

“मदिरा अन्न का मल है। पाप को भी मल कहा जाता है। इसलिए ब्राह्मण, क्षत्रिय आदि सभी भले लोगों को इसका व्यवहार न करना चाहिए।”

“यदि भूल से, धोखे से मदिरा पी ली जाए, तो उसका प्रायश्चित्त करने से शुद्धि हो सकती है। पर जो जानबूझकर प्रयोग करता है उसका प्रायश्चित्त तो प्राण त्याग कर देना ही है।”

“शुक्राचार्य के संबंध में प्रसिद्ध है कि उनको दैत्यों ने मदिरा पिलाकर उनके शिष्य का मांस खिला दिया।” इस पर अत्यंत क्रोधित होकर उन्होंने शाप दिया—

“जो ब्राह्मण (ज्ञान संपन्न व्यक्ति) मदिरा पिएगा उसकी इस संसार में कोई गति नहीं, वह नष्ट हो जाएगा।”

शास्त्रों के इस प्रकार प्रमाण वचन होते हुए भी जो व्यक्ति तंबाकू, शराब आदि नशों का सेवन किया करते हैं और उस कुकर्म को संगति प्रदान करने के लिए धर्म की आड़ लेते हैं, वे अपने इहलोक तथा परलोक दोनों को बिगाड़ते हैं।

नशे का प्रभाव शरीर और मस्तिष्क तक ही रहता हो सो बात नहीं है। इसके अंदर तो तमोगुणी सूक्ष्म तत्त्व रहते हैं, उनके कारण मनुष्य की आध्यात्मिक और आंतरिक स्थिति दिन-दिन शोचनीय होती जाती है। नशेबाजों में से बहुत कम लोग धर्म-परायण होते हैं। उनको काम वासना कुमार्ग की ओर खींचती रहती है। क्रोध अधिक आता है, दया की भावना घटती और क्रूरता बढ़ती है। उन्हें अधीरता, कायरता, निराशा, दुश्चिंतन और दीनता की प्रवृत्तियाँ घेरे रहती हैं। अपने आप को दीन-दुखी, अभागा और तुच्छ मानने में कई बार क्रूरता की मात्रा इतनी बढ़ जाती है कि मामूली कारण से अपने स्त्री-बच्चों तक की हत्या करने पर उतारू हो जाते हैं। तामसी भोजनों के लिए उनका जी हमेशा मचलता रहता है। ऐसे लोगों का मन न तो भगवान में लगता है और न वे अपने जीवन में कोई कहने लायक बड़ा काम कर पाते हैं। नशेबाजी को इस संसार का दुर्दशाग्रस्त प्राणी कहा जा सकता है।

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/३

इन्हीं बुराइयों को देखते हुए न केवल डॉक्टरों ने वरन संसार भर के श्रेष्ठ पुरुषों ने नैष्ठिक एवं सामाजिक दृष्टि से भी नशेबाजी को हानिकर बताया है, उससे बचने की जनसाधारण की चेतावनी दी है। धर्मग्रंथों ने सर्वत्र इस दुष्प्रवृत्ति की निंदा की है और उसे एक पाप बताया है।

वेद में नशेबाजी को एक महापातक बताया है। मनुस्मृति में इस कुकर्म में लगे हुए लोगों को एक वर्ष तक कठोर प्रायश्चित्त करके इस पाप से अलग होने की सलाह दी है। बौद्ध धर्म में गिनाए गए चार महापापों में से नशेबाजी भी एक है। कुरान के पारा सात सूरत मायादारूक एक में कहा गया है—“ऐ ईमान वालो, शराब तथा दूसरी नशीली चीजें हराम हैं। इन शैतानी चीजों से कतई बचे रहो।” बाइबिल का कथन है कि अंत में नशेबाजों की शैतान की तरह दुर्गति होगी। जो नशा पिएगा वह खुशहाल न रहेगा। महात्मा गांधी ने लिखा है—“स्वास्थ्य की रक्षा और दीर्घजीवी बनने के लिए नशेबाजी को छोड़ना आवश्यक है। नशीली चीजें हमारे धन को ही नहीं नष्ट करतीं, वरन लोक-परलोक को भी बिगाड़ती हैं।” नेपोलियन बोना पार्ट अपने सैनिकों से कहा करता था—“दोस्तो! दुश्मन की अपेक्षा शराब से अधिक सावधान रहो। याद रखो सिर्फ संयमी सेना की विजय हो सकती है।”

पुराणों की एक प्रसिद्ध कथा है कि एक बार दुर्भिक्ष पड़ने पर आपद् धर्म मानकर विश्वामित्र ने कुत्ते के मांस का भोजन बनाया। जब वे उसे खाने से पूर्व सूर्य भगवान को उसकी बलि देने लगे, तो सूर्य भगवान ने उस प्रसाद को स्वीकार नहीं किया। इस पर विश्वामित्र बहुत दुखी हुए और सूर्यदेव से प्रार्थना की कि देव! यह श्वपाक आपद् धर्म है, जीवन रक्षा के बाद में प्रायश्चित्त कर लूँगा। मैंने कोई नशेबाजी थोड़े ही की है, जिसका प्रायश्चित्त न हो सके और जीवन अत्यंत गहरे गड्ढे में गिर जाए। ऋषि के अनुसार सबसे बड़ा पाप नशेबाजी है न कि कुत्ते का मांस खाना। अन्य ऋषियों का दृष्टिकोण भी इसी प्रकार का रहा है। उन्होंने न केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से वरन आध्यात्मिक दृष्टि से भी इसको त्याज्य माना है।

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/४

एक बार जब समुद्र मंथन के समय कालकूट विष निकला तो उसके दुष्प्रभाव से संसार को बचाने के लिए शंकरजी ने गले में उसे धारण कर लिया स्वयं नीलकण्ठ बन गए। इसी प्रकार उसी कालकूट से कुछ ही हलके दर्जे के विष, नशे से संसार को बचाने के लिए उसे भी स्वयं ही ग्रहण किया। चाहिए यह था कि जिस प्रकार कालकूट को कोई नहीं पीता उसी प्रकार नशों को भी शंकर जी तक ही सीमित रखा जाता, पर खेद है कि लोग उलटी समझ के कारण शंकर का नाम लेकर स्वयं भी भाँग, तंबाकू गांजा आदि पीते हैं। समझते हैं कि इससे तो शंकर जी प्रसन्न होते हैं। यदि ऐसी बात है तो कालकूट विष पीकर ही शंकर जी को प्रसन्न क्यों न किया जाए!

मंथर किंतु घातक विष—तंबाकू विष है और एक मंथर विष है। विष तात्कालिक मृत्युदाता होते हैं व उतने खतरनाक नहीं होते जितने कि मंथर विष। क्योंकि तत्काल प्राण ले लेने वाले विष से तो लोग सावधान हैं। उसके पास नहीं जाते और लाख बार अनुरोध करने पर भी कोई खाने-पीने को तैयार नहीं हो सकता। इस प्रकार वह तीव्र विषों से सुरक्षित रहता है। किंतु वे विष जो मंथर प्रभाव वाले होते हैं, उनसे लोग उतने सावधान नहीं रहते और किसी प्रकार चपेट में आकर अपने जीवन में मृत्यु के बीज बो लेते हैं। वे विष तो संसार के समग्र विषों से भयानक होते हैं, जो विष न कहे जाकर किसी और नाम से पुकारे जाते हैं। ऐसे विषों में तंबाकू सबसे आगे हैं। विष नामी न होने वाले तंबाकू जैसी वस्तुओं को लोग निःशंक होकर अपना लेते हैं और धीरे-धीरे अपने को गलाते-जीवन नष्ट करते रहते हैं। इससे मनुष्य यह समझता है कि वह मर नहीं रहा है। वह भ्रमपूर्ण स्थिति बहुत खराब होती है। क्योंकि इस प्रकार के भ्रम से वह अपनी रक्षा करने की सावधानी नहीं बरतता और जब उसे आभास होता है, तो वह बचाव के बिंदु से बहुत दूर हटकर असहाय हो चुका होता है।

तंबाकू सेवन करने से उसका विष मनुष्य के रक्त में उत्तेजना उत्पन्न कर देता है, जिसके प्रभाव से मनुष्य की विभिन्न प्रकार की प्रवृत्तियाँ जाग उठती हैं और वह मानसिक व शारीरिक रूप से

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/५

कुमार्गगामी हो जाता है। जिसके शरीर में विष का प्रभाव होगा, उसका मन अवश्य विषैला होगा और जिसका मन विषैला होगा उसकी बुद्धि कुटिल होगी व जिसकी बुद्धि कुटिल होगी, वह अपराध अथवा अनैतिक मार्ग पर आएगा ही। वह एक ऐसा वैज्ञानिक प्रतिक्रियात्मक क्रम है, जिसमें व्यतिक्रम होना संभव नहीं है।

तंबाकू का वैज्ञानिक विश्लेषण— तंबाकू में चार प्रकार के पदार्थ होते हैं, जो मानव स्वास्थ्य के लिए विष का काम करते हैं। (१) निकोटिन (२) कोलतार (३) आर्सेनिक (४) कार्बन मोनोक्साइड अथवा कोयले की गैस।

निकोटिन से हमारी घ्राण (गंध और दुर्गंध जानने की शक्ति) कमजोर हो जाती है। सिगरेट का धुआँ बराबर नाक से बाहर निकलने के कारण नाक के पतले परदों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। नाक के स्वाभाविक कार्य सुगंध-दुर्गंध को महसूस करने की शक्ति मंद पड़ जाती है, आँखों की ज्योति पर भी निकोटिन के विष का बुरा प्रभाव पड़ता है।

धूम्रपान करने वालों की पाचन क्रिया प्रायः बिगड़ जाती है और वे कब्ज एवं अपच की बीमारी के शिकार हो जाते हैं।

निकोटिन से ब्लड प्रेशर (रक्तचाप) बढ़ता है, रक्त की नालियों में रक्त का स्वाभाविक संचार मंद पड़ जाता है और त्वचा सुन्न जैसी होने लगती है, जिससे तरह-तरह की त्वचा की बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। धूम्रपान करने वालों को आपने बहुधा रात-दिन खाँसते और हर जगह धूक-खखार गिराते देखा होगा। इसका अर्थ यह हुआ कि निकोटिन का धुआँ जीर्ण खाँसी का रोग पैदा कर देता है। रोग बढ़कर दमा, श्वास और तपैदिक का रूप धारण कर लेता है।

वैज्ञानिकों ने कुछ चूहों को सिगरेट के धुएँ के पास रखकर अनुसंधान किया और वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि उन चूहों की प्रजनन शक्ति क्षीण हो गई। उनकी मादाओं में बाँझपन पैदा हुआ, गर्भपात हुए और फेंफड़े कमजोर हो गए। कोई तो इनमें से अंधे होकर थोड़े ही दिनों में मर गए। इसके विपरीत कुछ चूहों को जैसे

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/६

ही धुएँ के प्रभाव से दूर करके स्वास्थ्य आवहवा में रखा गया, तो वे पुनः स्वस्थ हो गए। जब चूहों पर तंबाकू के प्रभाव से ऐसा बुरा प्रभाव पड़ा तो आसानी से सोचा जा सकता है कि उसका मनुष्य के स्वास्थ्य पर कुप्रभाव न पड़ता होगा, जो दिन भर सिगरेट के धुएँ द्वारा निकोटिन आदि विषों को अपने फेंफड़ों में भरते रहते हैं।

मानसिक हानियाँ—तंबाकू के विषैले प्रभाव के कारण मनुष्य से क्रोध वृत्ति प्रबल हो जाती है। वह जरा-सी बात पर उत्तेजित हो उठता है और जरा-जरा-सी बात पर लड़ पड़ता है। इस क्रोध की प्रबलता का कारण यह भी है कि तंबाकू का सेवन करते-करते मन-मस्तिष्क दोनों कमजोर हो जाते हैं और उसमें इतना हलकापन आ जाता है कि वह किसी बात को सहन करने में असमर्थ हो जाता है। थोड़ा-सा कारण उत्पन्न होने पर ही वह आपे से बाहर हो जाता है।

इस प्रकार क्रोध की अधिकता से स्मृति तथा विवेक बुद्धि के विकृत हो जाने से मस्तिष्क में उत्तेजना बनी रहती है।

डॉ० इस्टीवेंस ने लिखा है कि तंबाकू सेवन से धारणा, ध्यान और स्मरण शक्ति दुर्बल हो जाती है। डॉ० केलन का कथन है कि मेरे अनुभव में कई ऐसे उदाहरण हैं कि तंबाकू का प्रयोग करने के फलस्वरूप वृद्धावस्था से पूर्व ही मनुष्य स्मरण शक्ति और ज्ञान से शून्य हो गए। तंबाकू के दुर्व्यसन के साथ संसार में पागलों की संख्या भी बढ़ रही है। प्रो० हिचकान की सम्मति है कि शराब या अन्य मादक द्रव्यों की अपेक्षा तंबाकू से बुद्धि की अधिक हानि होती है। इसके समान इंद्रिय दौर्बल्य तथा स्मरण शक्ति की हानि, चित्त की चंचलता और मस्तिष्क के रोग पैदा करने वाली दूसरी वस्तु नहीं है। मादक पदार्थ बृहस्पति के समान असाधारण बुद्धिमान मनुष्य की बुद्धि को भ्रष्ट करके उसको अपना दास बनाकर नचाते हैं।

तंबाकू से बुद्धि को हानि पहुँचना एक ऐसा सुनिश्चित तथ्य है कि उस दृष्टि से प्रत्येक चिकित्साविज्ञानी निषेध करता है। डॉ० फीवर्स विंसला पागलपन संबंधी रोगों के विशेषज्ञ माने गए

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/७

हैं। उन्होंने हजारों पागलों के निरीक्षण और इलाज के बाद जो निष्कर्ष निकाला था, उसमें उन्होंने बतलाया था कि यदि मुझे पूछा जाए तो मैं पागलपन के कारणों को इस क्रम से रखूँगा— मद्य, तंबाकू और परंपरागत नशे। अमेरिका के वनस्पति विज्ञानज्ञाता लूथवर बैंक जड़ी-बूटियों के संबंध में संसार भर में प्रसिद्ध माने जाते थे। उन्होंने एक लेख में लिखा है कि मैं यह सिद्ध कर सकता हूँ कि जिन कार्यों में एकाग्रता की आवश्यकता होती है, उनमें नशीले पदार्थों का व्यवहार अवश्य ही हानिकारक सिद्ध होता है। गवर्नर सैलिवान ने अपना व्यक्तिगत अनुभव बतलाते हुए कहा है कि तंबाकू मुझे कभी जड़ और सुस्त बनाए बिना न रही। इससे मेरी विषय के प्रथक्करण और सद्विचारों के प्रकट करने की शक्ति लुप्त हो जाती है।

इन सब विद्वानों का सार यही है—तंबाकू हर तरह बुद्धि को कुंठित करती है और उसे मंद बनाती है। मंदबुद्धि होना बड़ा अभिशाप है। यह असाधारण मनुष्य भी सहज में अनुभव कर सकता है। ऐसे बुद्धिनाशक पदार्थ से बचे रहना प्रत्येक समझदार का कर्तव्य है।

तंबाकू तमोगुण की जननी है। तमोगुण मनुष्य के आचरण को भ्रष्ट कर देता है। तमोगुण की वृद्धि से मनुष्य की प्रवृत्तियाँ दूषित हो जाती हैं। उसमें आलस्य, प्रमाद, अकर्मण्यता आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। जिससे वह जीवन के आवश्यक कार्यों को सुरुचिपूर्वक नहीं कर सकता है। काम करते समय उसे थोड़ी-थोड़ी देर में तंबाकू की अमल सताने लगती है और वह काम छोड़कर बार-बार बीड़ी-सिगरेट पीने लगता है। इससे समय तो खराब होता ही है, कार्य की तत्परता भी टूट जाती है।

अपराधी प्रवृत्ति को प्रोत्साहन—पुलिस तथा प्रेक्षकों की अनेक रिपोर्टों से इस बात का पता लगा है कि बहुत से अपराधियों ने जिस समय अपराध करने को विषय में असमंजस की स्थिति देखी, बीड़ी-सिगरेट पीकर अपने इरादे को पक्का किया। अपराधियों ने इस बात पर पाश्चात्ताप करते हुए कहा कि यदि उस असमंजस

तंबाकू एक भयानक दुर्वसन/८

की स्थिति में बीड़ी न पीता तो वह उस प्रकार का अपराध न करता।

अपराधी को शराब यद्यपि बहुत देर तक उत्तेजित करती है किंतु जब उसको बीड़ी-सिगरेट का साथ मिल जाता है, तब वह और भी भयानक हो जाती है और मनुष्य को अपराध में प्रवृत्त किए बिना नहीं रहती।

तंबाकू सेवन करने से न केवल आध्यात्मिक तथा नैतिक हानि होती है, अपितु इससे सामाजिक क्षति भी थोड़ी नहीं होती। बीड़ी-सिगरेट पीने वाला जहाँ बैठता है, जहाँ जाता है या जहाँ होता है जेब से निकालकर पीने लगता है। उसे अपनी लत में तनिक भी ध्यान नहीं रहता कि यहाँ पर ऐसे भी बहुत से व्यक्ति हो सकते हैं जिनको बीड़ी सिगरेट के धुएँ और उसकी गंध से घृणा हो सकती है। बहुत से ऐसे सुकुमार स्वभाव के हो सकते हैं, जो बीड़ी-सिगरेट के धुएँ से कै करने लग सकते हैं, बेहोश हो सकते हैं। अनेक बार ऐसी घटनाएँ होती भी रहती हैं।

तंबाकू का विषैला प्रभाव मनुष्य के रक्त को भी दूषित कर देता है। उसका सारा ओजस्वी तत्त्व नष्ट हो जाता है। जिससे धूम्रपान करने वाले के मुख पर कभी भी तेज उत्पन्न नहीं हो पाता। उसका वीर्य पानी की तरह पतला होकर शीघ्र पतन, स्वप्न दोष तथा प्रमेह आदि की भयंकर बीमारियाँ पैदा करके मनुष्य को निर्जीवता के हवाले कर सकता है।

संसार में जितने भी अच्छे खिलाड़ी, तेज दौड़ने वाले, तैरने वाले और कुश्ती लड़ने वालों ने रिकार्ड स्थापित किए हैं, उनमें से शायद ही कोई धूम्रपान करने वाला हो। धूम्रपान करने वाला अच्छा संगीतज्ञ नहीं हो सकता क्योंकि तंबाकू पीने से गला खराब हो जाता है, स्वर टूट जाता है, संगीत के लिए अपेक्षित प्राणवायु का संयमन नहीं हो पाता है।

मेहनत-मजदूरी करने वाले एक नहीं, हजारों व्यक्ति जिन्हें तंबाकू की लत लगी है, ऐसे देखे जा सकते हैं जो अपना और अपने बच्चों का पेट काटकर तंबाकू का प्रबंध अवश्य करते हैं। एक बार

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/९

बच्चों को भूखा रखकर भी भोजन के पैसों से तंबाकू खरीदकर रख लेते हैं। यह दुरवस्था केवल गरीबों तक ही सीमित नहीं है, अनेक पैसे वाले व्यक्ति भी जेब में पैसे न रहने पर भूखा रहना स्वीकार कर लेते हैं मगर सिगरेट की तलब मार लेना उनके वश की बात नहीं होती, इस प्रकार यह हानिकारक व्यसन मनुष्य का पतन कर देता है।

तंबाकू की गंदी आदत अपना लेने से मनुष्य में अनेकों प्रकार की अन्य गंदी आदतें आ जाती हैं। जैसे सबरे उठते ही सबसे पहले बीड़ी-सिगरेट पीना, पाखाने में बैठकर धूम्रपान करना, कमरे में उसकी राख का ढेर लगा देना, जेब में रखने से उसमें बदबू पैदा कर लेना आदि ऐसी आदतें हैं, जो मनुष्य को किसी प्रकार भी शोभा नहीं देतीं। धूम्रपान करने वालों के कमरे बहुधा बीड़ी-सिगरेट के टुकड़ों और उसकी दुर्गंध से भरे रहते हैं, जिनमें सभ्य समझदार व्यक्ति के लिए शर्म का विषय है।

आर्थिक कुप्रभाव—धूम्रपान का व्यसनी अपनी आमदनी का कम से कम दस प्रतिशत इस पर खर्च करता है। यह अपव्यय बहुत हानिकारक है। आज भारत में जहाँ खाने को पेट भर रोटी नहीं मिलती, पहनने को कपड़ा नहीं मिलता, वहाँ कमाई के दस प्रतिशत में आग लगाना बुद्धिहीनता के सिवाय और क्या कहा जा सकता है? यदि सौ रुपए की आमदनी में से दस रुपए व्यर्थ तथा हानिकारक खर्च से बचा लिए जाएँ और परिवार के उपयोगी कार्यों में खर्च किए जाएँ, तो बहुत-सी पारिवारिक असुविधाएँ दूर हो सकती हैं।

तंबाकू पीने वालों में से औसतन गरीब लोग पाँच रुपया प्रतिदिन और अमीर लोग औसतन पंद्रह रुपया रोज की माचिस जलाते और बीड़ी-सिगरेट पीते हैं। सबका मिलाकर औसत १० रुपया रोज पड़ता है। यह रकम देखने में भले ही छोटी मालूम पड़ती हो, पर वस्तुतः बहुत बड़ी है। यदि उसकी बचत की जा सके तो मनुष्य उसी धनराशि में अपना बहुत सा काम चला सकता है।

१० रुपया प्रतिदिन से महीने में ३०० रुपए और वर्ष में ३,६५० रुपए हुए। यदि कोई बीस वर्ष की आयु में तंबाकू पीना

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/१०

शुरू करता है और साठ साल तक जीता है तो ४० वर्ष की अवधि में यह रकम डेढ़ लाख रुपया होती। आजकल सात वर्ष की अवधि के फिक्स डिपॉजिट पर प्रायः सभी रिजर्व बैंक ७ प्रतिशत का ब्याज देते हैं। चक्रवृद्धि ब्याज के हिसाब से यह रकम लगभग एक करोड़ हो जाती है। कोई बीस वर्ष का व्यक्ति यदि बीड़ी-सिगरेट पीना छोड़कर १० रुपए रोज भी बैंक में जमा करने लगे, तो उसे साठ साल की उम्र में ४० लाख रुपया मिल जाएँगे। इतने धन से अपने रहने का अच्छा मकान बन सकता है। उसके भाड़े से जिंदगी के दिन आराम से गुजारे जा सकते हैं। बच्चों की शिक्षा, शादी, व्यापार, आरोग्य आदि में यह रकम लगे, तो उनका भविष्य उज्ज्वल बन सकता है। कितने ही लौकिक और पारलौकिक कार्य उससे हो सकते हैं। अधिक आयु में भी उस व्यसन को छोड़ा जाए और बचत का धन बैंक में जमा करते रहा जाए तथा किसी उपयोगी कार्य में लगाया जाता रहे, तो उससे महत्त्वपूर्ण प्रयोजन पूरे हो सकते हैं।

धूम्रपान करने वालों के बच्चे भी प्रायः सिगरेट-बीड़ी पीने लगते हैं। उनके घर की स्त्रियाँ आदि बीड़ी-सिगरेट नहीं पीती तो सुरती, जरदा, मैनपुरी आदि पान की तंबाकू खाने लगती हैं। इस प्रकार यह व्यय बढ़कर और भी अधिक हो जाता है। धूम्रपान करने और तंबाकू खाने से दाँतों तथा पेट आदि के अनेक रोग पैदा हो जाते हैं, जिनका इलाज इस व्यय को बढ़ा देता है। इस प्रकार हर तंबाकू सेवी परिवार अपनी आय का बहुत बड़ा भाग इसमें व्यर्थ खर्च करता और अपने स्वास्थ्य को खराब करता है।

इस व्यक्तिगत हानि के अतिरिक्त धूम्रपान के व्यसन से राष्ट्रीय धन की भी भारी क्षति-हानि होती है। गणकों ने अनुमान लगाकर बताया है कि भारत में लगभग दो करोड़ व्यक्ति सिगरेट, पाँच करोड़ बीड़ी, चिलम, तंबाकू-सुल्फा आदि पीते हैं, जिससे खरबों के राष्ट्रीय धन की हानि होती है। यदि वह धनराशि बुरी लतों पर खर्च न करके राष्ट्रीय निर्माण में लगाई जाए, तो राष्ट्र न जाने कितनी उन्नति कर सकता है।

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/११

एक सर्व साधन संपन्न बड़ा मिल दस करोड़ की लागत से बनाया जा सकता है और उसके सभी विभागों में कम से कम दो हजार आदमी काम पर लगाए जा सकते हैं और इस प्रकार दो हजार परिवारों को रोटी-रोजी दी जा सकती है। एक कपड़ा मिल अथवा अन्य कोई उपयोगी कारखाना लगाने से लेकर चलने तक और भी न जाने कितने व्यवसाय जैसे—लोहे की मशीन और लकड़ी का सामान बनाने वाले कारखाने, ईट, चूना तथा सीमेंट आदि की निर्माणशालाएँ चल सकती हैं और राज-मजदूर तथा ठेला आदि के चलाने वालों को काम दिया जा सकता है। इस प्रकार सोचा जा सकता है कि जब दस करोड़ की धनराशि इतने आदमियों के भरण-पोषण की व्यवस्था कर सकती है, तब हर वर्ष खरबों की धनराशि से बनाए जाने वाली मिलें अथवा कारखाने हर साल बनें, तो उनसे कितने बेकारों को रोजी और कितने भूखों को रोटी दे सकते हैं? इन लाखों आदमियों को रोटी-रोजी दे सकना किस पर निर्भर है? इन तंबाकू प्रयोग करने वालों पर, जो खरबों रुपया फूँककर अपने स्वास्थ्य तथा परिवार की हानि करने के साथ-साथ राष्ट्रीय क्षति भी कर रहे हैं। क्या ये तंबाकूबाज अपनी तथा राष्ट्र की क्षति पर विचार करते हुए अपनी बुरी लत को त्यागकर भारत के लाखों भूखे-बेकारों को रोटी-रोजी देकर राष्ट्र की सेवा के साथ परोपकार का पुण्य कमाएँगे? हाँ अवश्य ही बुद्धि तथा विवेक के शत्रु तंबाकू ने उनके मस्तिष्क को बिलकुल शून्य न कर दिया होगा, तो वे अवश्य सोचेंगे और इस दुर्व्यसन को त्यागकर अपने निर्धन राष्ट्र पर कृपा करेंगे।

अन्न उत्पादन घटना—तंबाकू की बहुत अधिक खपत होने के कारण उसके दाम भी खूब बढ़े हैं और इसी लालच में किसान अन्न तथा सब्जियों की खेती के बजाय भूमि के बहुत बड़े हिस्से पर तंबाकू की खेती करने लगे हैं। यही कारण है कि आज भारत को अन्न के लिए अन्य देशों के आगे हाथ फैलाना पड़ रहा है, जो कभी संसार को स्वयं ही अन्न दिया करता था। यह कितनी लज्जा की बात है? इस प्रकार अन्न के लिए अन्यों

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/१२

पर निर्भर रहने से विदेशी भी संकट काल में अपनी कृपा बंद करके हमको, हमारे बच्चों तथा देशवासियों को भूखों मार सकते हैं। हमारी यह पर-निर्भरता दूर होना बहुत कुछ इन तंबाकू भक्तों पर निर्भर है, जो तंबाकू की खपत बढ़ाकर किसान को अन्न की खेती से विरत कर तंबाकू की खेती के लिए प्रोत्साहन दे रहे हैं। यदि तंबाकू का व्यसन देश से दूर हो जाए, तो हम अन्न के विषय में बहुत दूर तक पर-निर्भरता से मुक्त हो सकते हैं। ऐसी दशा में इन तथ्यों में तथा सूचनाओं को पाकर ऐसा कौन-सा व्यक्ति होगा जो अपने देश की अपेक्षा दुर्व्यसन को महत्त्व देगा और तंबाकू का त्याग करने का प्रयत्न नहीं करेगा?

देश की खरबों रुपयों की मुद्रा जो धूम्रपान आदि पर फूँक दी जाती है, यदि बाँधों, सिंचाई और सड़क आदि की व्यवस्था पर लगाई जाए तो कुछ ही वर्षों में देश आत्मनिर्भर होकर अपने पैरों पर खड़ा हो सकता है। सुरक्षा के साधन बढ़ाकर देश की स्वतंत्रता की ओर लगी विदेशी दरिदों की आँखें बंद की जा सकती हैं, सुरक्षा साधन बढ़ाए जा सकते हैं, स्वतंत्रता के रक्षकों की सहायता की जा सकती है। कितना अच्छा हो कि भारतवासी तंबाकू की तामसी लत को छोड़कर देश की रक्षा के प्रयत्नों में हाथ बँटाएँ और स्वयं ही चैन से जीवन न बिताएँ, अपितु आगामी पीढ़ी के लिए भी उत्तम व्यवस्था कर जाएँ। आज देश को अन्न से लेकर वस्त्र तक के लिए दूसरों के आगे हाथ फैलाना पड़ता है, वह समाप्त हो जाए। तंबाकू के त्याग में निस्संदेह बहुत बड़ी देश सेवा निहित है। आज के स्वतंत्र भारतवासियों को इस पर अवश्य ध्यान देना चाहिए। वह दिन वास्तव में कितना शुभ और सुंदर होगा जिस दिन पिशाचिनी तंबाकू देश से बहिष्कृत कर दी जाएगी और वह समय कितना भाग्यवान होगा, जब भारत के स्वतंत्र नागरिक इस तुच्छ व्यसन से मुक्त होकर शुद्ध बुद्धि और निर्विकार आत्मा के इस माध्यम से देश की सुरक्षा समुन्नति तथा विकास ओर विचार करने लगेंगे। कार्य के समय बीच-बीच में बहुत-सा समय बार-बार तंबाकू पीने में नष्ट करना पड़ता है। अपने कर्तव्य काल में एक घंटा तो कम से कम

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/१३

खरच कर ही डालते हैं। इस प्रकार यदि सात करोड़ आदमी ऐसा करते हैं, तो कर्तव्य काल का कितना समय और कितनी राष्ट्रीय हानि होती है ?

मानसिक गुलामी से छूट—जिस प्रकार बाबा लोग धर्म की आड़ लेकर अशिक्षित जनता में अपने स्वार्थ के लिए तंबाकू का प्रचार करते हैं, उसी प्रकार तंबाकू का व्यवसाय करने वाले अपने लाभ के लोभ में बीड़ी-सिगरेट के प्रचार में लाखों रुपए व्यय करके शिक्षित और अशिक्षित दोनों वर्गों में इस व्यसन को भड़काते हैं। वे इसे स्फूर्तिदायक, शक्तिदायक एवं स्वास्थ्यदायक कहकर मूर्ख बनाते हैं। समझदार लोगों की उनके भ्रामक प्रचार में नहीं फँसना चाहिए। तंबाकू किसी प्रकार की स्फूर्ति, बल अथवा शक्ति प्रदान नहीं करता, अपितु मनुष्य की सारी शक्तियों का हास कर देता है, मनोबल तथा बुद्धिबल को नष्ट कर देता है।

नशेबाजी में शारीरिक, मानसिक, आर्थिक हर दृष्टि से केवल हानि ही हानि है। फिर भी लोग इसे इसलिए पीते हैं कि पीते समय शरीर और दिमाग में एक सुरसुरी पैदा होती है। जैसा दाद खुजाते वक्त एक हलका सा मजा उगता है। लोग इसे मजा समझते हैं और इसे ओठों से लगाते हैं। थोड़े ही दिन उसे अपनाने पर नशे का शैतान मनुष्य की गरदन पकड़कर उस पर चढ़ बैठता है और ऐसा विवश कर देता है कि फिर उसे बिना नशा किए चैन ही नहीं पड़ता। जब नशा न मिले और तलब लगे, तब नशेबाज की स्थिति ऐसी दयनीय हो जाती है कि उसे देखकर उस बेचारे पर तरस आता है। जो मनुष्य किसी का गुलाम नहीं होना चाहता—आजादी की बड़ी-बड़ी डीगें हाँकता है, राजनीतिक क्षेत्र में स्वतंत्रता को अपना जन्म सिद्ध अधिकार बताता है। सामाजिक क्षेत्र में दास प्रथा से घृणा करता है, आध्यात्मिक क्षेत्र में 'मुक्ति' की बात सोचता है, नशे के हाथों अपनी आजादी बेचकर उसका कैसा गुलाम बनता है यह देखने योग्य है।

इन हलके विषों को खा-पीकर मनुष्य जाति धीरे-धीरे सामूहिक आत्महत्या की ओर बढ़ रही है। यों लोग मौत से डरते हैं, ज्यादा दिन

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/१४

जीना चाहते हैं, स्वास्थ्य रक्षा की कामना करते हैं और बीमारी से बचने की कोशिश करते हैं, पर ये सारी आकांक्षाएँ तब केवल शेखचिल्ली के सपने मात्र प्रतीत होती हैं, जब वह अपनी सारी बुद्धिमत्ता को तिलांजलि देकर नशे के विष का घूँट स्वयं पीने के लिए, खुशी से मरने के लिए पैसा खर्च कर उन्हें खरीदकर पीने के लिए तैयार हो जाता है। जहर खाकर भी यदि कोई शरीर सुरक्षा की आशा करता है, तो यही कहना होगा कि वह मूर्खों के स्वर्ग में विचरण करता है।

वैज्ञानिक अन्वेषण—अमेरिका में सन् १९५१ ई० में प्रो० लूथर एल० टेरी की अध्यक्षता में नौ डॉक्टरों व एक प्रोफेसर सहित ११ व्यक्तियों की एक कमेटी इसलिए बनाई गई कि वह इस बात का विचार करे कि धूम्रपान विशेषतः सिगरेट के धूम्रपान से वहाँ के निवासियों के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ रहा है? उस कमेटी ने १४ महीने तक लगातार नित्य प्रति सहस्रों धूम्रपानियों से साक्षात्कार कर, उसके स्वास्थ्य की परीक्षा की। वे लोग अस्पतालों में गए और भिन्न प्रकार के रोगियों से बातें की तथा उनके कारणों की जाँच-पड़ताल करके उन्होंने अपनी रिपोर्ट प्रकाशित की जो काफी लंबी है और उसमें धूम्रपान के संबंध में उसका मानव स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तार से वर्णन किया गया है। इस कमेटी के प्रमुख निष्कर्ष इस प्रकार हैं—सिगरेट पीने वाले पुरुषों की मृत्यु संख्या ७० प्रतिशत पाई गई है, जबकि स्त्रियों की मृत्यु संख्या कम बढ़ी है। कारण है कि स्त्रियाँ पुरुषों की अपेक्षा बहुत कम संख्या में धूम्रपान करती हैं।

तंबाकू से कैंसर रोग की वृद्धि—सन् १९६२ ई० में अमेरिका में कैंसर से ही ४१ हजार लोग मरे। प्राप्त आँकड़ों के आधार पर विश्वास और जिम्मेदारी के साथ कहा जा सकता है कि तंबाकू के प्रयोग का गले की नली के कैंसर से संबंध है। कमेटी का मत है कि सिगरेट पीने का पुरुषों के मूत्राशय के कैंसर से भी संबंध है।

इस कमेटी का मत है कि धूम्रपान से हृदय की कौरीनरी धमनी की बीमारी से भी मृत्यु होती है।

तंबाकू एक भयानक दुर्वसन/१५

व्यापक अध्ययन करने पर कमेटी के सदस्यों को यह भी ज्ञान हुआ कि धूम्रपान करने से पुरानी खाँसी, दमा, घुटना, छाती की बीमारियाँ तथा फेंफड़ों की कमजोरी से ये सब रोग भी धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा अधिक संख्या में पैदा होते हैं। जो लोग पाइप पीते हैं, कमेटी का निष्कर्ष है कि उनको ओठों का कैंसर हो जाता है।

अतः कमेटी के अध्यक्ष प्रो० लूथर एल० टेरी ने अपनी रिपोर्ट में लिखा है, “मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ कि धूम्रपान से मनुष्यों को मृत्यु का संकट बढ़ता जा रहा है, इसलिए धूम्रपान को रोकने के लिए सरकारी स्वास्थ्य सेवा विभाग को निश्चय ही ठोस कदम उठाने चाहिए।”

इंग्लैंड में तंबाकू विरोधी अभियान—सिगरेट पीने से होने वाली हानियों के संबंध में रायल कॉलेज के चिकित्सकों की विशेष समिति द्वारा तैयार की गई एक रिपोर्ट लंदन के प्रमुख चिकित्सकों में बाँटी गई। इस रिपोर्ट में डॉक्टरों ने अनेक आँकड़े एकत्र करके यह प्रतिपादन किया कि धूम्रपान से ब्रानकाइटिस, पेट में पीड़ा, फेंफड़ों में घाव और हृदय की धड़कन आदि के बहुत से रोग हो जाते हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि ब्रिटेन में फेंफड़ों के कैंसर तथा हृदया रोग से मरने वालों की संख्या प्रतिवर्ष बढ़ रही है। ब्रिटेन के बहुसंख्यक डॉक्टरों का दृढ़ मत है कि सिगरेट पीने के खिलाफ देश भर में आंदोलन करना आवश्यक है। बच्चों को सिगरेट पीने से सर्वथा रोक देना चाहिए।

इंग्लैंड के एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने यह घोषणा की है कि जो लोग पच्चीस से पचास वर्ष की उम्र तक लगातार सिगरेट पिया करते हैं, उनमें से हर एक के लिए इस बात की पूर्ण संभावना है कि कैंसर का रोगी हो जाए। कुछ वर्ष पहले अमेरिका के डॉक्टर ने भी जाँच-पड़ताल करके यह निष्कर्ष निकाला था कि कैंसर से मरने वालों में सिगरेट पीने वालों की संख्या सिगरेट न पीने वालों से २७ गुनी अधिक होती है। यह निश्चित है कि यदि आप अंधाधुंध सिगरेट पिँगें, तो आपकी जिंदगी में जरूर कोई ऐसा खतरा आएगा जो आपको बीमार बना देगा।

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/१६

वैज्ञानिक और विद्वानों की उपयुक्त रिपोर्ट से भारत में भी धूम्रपान करने वालों की आँखें खुल जानी चाहिए और उन्हें यह तय कर लेना चाहिए कि उन्हें अपनी जान और अपना स्वास्थ्य प्यारा है अथवा धूम्रपान करके अपने स्वास्थ्य और पैसे की बरबादी करनी है तथा धूम्रपान से होने वाली हानियों का शिकार होकर मृत्यु को निमंत्रण देना है।

प्रसिद्ध वैज्ञानिक और चिकित्सकों की संपत्तियाँ— नोबुल पुरुस्कार विजेता डॉ० पौलिंग का कहना है कि मनुष्य जितना समय धूम्रपान में लगाता है, उस समय से तिगुना समय उसके जीवन का कम हो जाता है।

एक अन्य प्रसिद्ध वैज्ञानिक का मत है कि जो व्यक्ति एक पैकेट सिगरेट प्रतिदिन पीता है, उसकी आयु आठ वर्ष कम हो जाती है तथा दो पैकेट पीने वालों की १८ वर्ष कम हो जाती है।

अमेरिका के एक प्रसिद्ध नेत्र चिकित्सक डॉ० एच० एस० ने एक पत्रिका में लिखा है कि धूम्रपान करने से आँखें कमजोर हो जाती हैं। उनकी आँखों में अँधेरा सा छाया रहता है और धूम्रपान करने वाले लाल व हरे रंग की पहचान नहीं कर पाते हैं। अतः धूम्रपान करना तुरंत त्याग देना चाहिए।

कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय के प्रसिद्ध विद्वान डॉ० रीजन लार्सर ने बहुत खोज के बाद यह निष्कर्ष निकाला है कि धूम्रपान करने वाला व्यक्ति अपने जीवन के १० साल कम कर लेता है। धूम्रपान करने वाले के फेंफड़े धूम्रपान न करने वाले से २० साल बूढ़े पाए जाते हैं और ४० साल की आयु के बाद धूम्रपान करने वाले के शरीर में कमजोरी तेजी से बढ़ती है।

आस्ट्रेलिया की वायु सेना के अनुसंधान विभाग ने अपनी परीक्षाओं के पश्चात यह रिपोर्ट प्रकाशित की है जो २० या इससे अधिक संख्या में सिगरेट पीते हैं, उनकी ज्योति २० प्रतिशत खतम हो जाती है और वायु सेना में काम करने वालों को अपनी आँखों की ज्योति कायम रखना अपने कर्तव्य पालन के लिए अत्यंत आवश्यक है। अतः वहाँ की वायु सेना के अधिकारियों ने वायु सेना कर्मचारियों को सलाह दी है कि वे धूम्रपान न करें।

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/१७

तंबाकू से उत्पन्न होने वाले पच्चीस रोग—अमेरिका में आज एक तरफ धूम्रपान का प्रचार हो रहा है, दूसरी तरफ वहाँ के चिकित्सक और वैज्ञानिक लोग धूम्रपान से होने वाली खराबियों की ओर भी जनता का ध्यान आकर्षित कर रहे हैं। एक प्रसिद्ध अमेरिकी वैज्ञानिक ने अपने अनुभव के आधार पर कहा है कि सिगरेट का एक पैकेट रोज पीने वाला व्यक्ति अपनी आयु के अनेक वर्ष कम कर लेता है और दो पैकेट पीने वाला उनसे भी अधिक। तब उन लोगों की कौन कहे, जो हर समय अपने मुँह में सिगरेट दबाए रहते हैं।

डॉ० लिनस वालिग ने एक विश्वविद्यालय में भाषण करते हुए कहा कि एक आदमी सिगरेट पीने में जितना समय लगाता है, उसकी आयु में उससे तिगुना समय कम हो जाता है। जितना खतरनाक जैट हवाई जहाज से यात्रा करना है उससे कहीं अधिक खतरा धूम्रपान करने से है। www.awgp.org

न्यूयार्क साइक्लोजिकल सर्विस नामक संस्था के डाइरेक्टर डॉ० हेनरी सी०लिंग पी०एच०डी० ने लिखा है—“जल्दी या देर से लगभग हर तंबाकू पीने वाले को यह पता लग जाता है कि वह अपनी मरजी से नहीं, अपितु आदत के कारण तंबाकू पीता है और यह आदत हानिकारक है। इसलिए वह इस आदत से अपना पिंड छुड़ाना चाहता है। लेकिन उसे इसका रास्ता नहीं मालूम होता। कभी-कभी आधे मन से, कभी पूरे मन से वह आदत से झगड़ता है लेकिन इन अधूरे प्रयत्नों का संतोषप्रद नतीजा नहीं निकलता।”

डॉ० रिचर्डसन धूम्रपान करने का जो असर मानव शरीर और मन पर पड़ता है, उसके संबंध में लिखते हैं, “धूम्रपायी का दिमाग सुस्त पड़ जाता है, उसके रक्त का संचार पूर्णरूप से नहीं हो पाता। खून पतला पड़ जाता है, फेंफड़े निर्जीव और कमजोर हो जाते हैं, फेंफड़ों में शुद्ध वायु न पहुँचने के कारण उनकी रक्त शुद्ध करने की शक्ति कम हो जाती है, जिससे शरीर तरह-तरह के रोगों का शिकार बन जाता है।”

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/१८

प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ० फूट कहते हैं, “जिसे नपुंसक बनना हो, वह तंबाकू का स्तेमाल करें।” डॉ० रश का मत है, “तंबाकू के प्रयोग से दाँत कमजोर पड़ जाते हैं। दाँत असमय में ही गिर जाते हैं और अनेक दंत रोग तंबाकू प्रयोग करने वाले को होते हैं, जो बड़े कष्टकारक होते हैं।” डॉ० हासेक का कहना है, “धूम्रपान करने से मंदाग्नि रोग हो जाता है।” डॉ० अलकार के शब्दों में, “तंबाकू खाने, पीने, अथवा सूँघने से आँखों की ज्योति कम हो जाती है।” “डॉ० सीली के अनुसार, “तंबाकू के धुएँ को फेंफड़ों में भरने से वे सड़ जाते हैं और फेंफड़ों को तपेदिक हो जाती है, जो मनुष्य को सब प्रकार से बरबाद कर देती है और मृत्यु के निकट ला देती है।” डॉ० एलिन्स का मत है, “तंबाकू आदमी को बहरा व अंधा बना देती है। आदमी की जिह्वा इतनी खराब हो जाती है कि उसे किसी चीज के खाने में स्वाद नहीं आता और उसकी नाक किसी वस्तु से गंध का अनुभव नहीं करती।”

तंबाकू की मानव अंगों पर प्रतिक्रिया—जब कोई सिगरेट पीना शुरू करता है, तो उसे उलटी आने लगती है और सिर दरद होने लगता है। निकोटिन आमाशय और दिमाग को उत्तेजित करता है और उसी के फलस्वरूप ये विकार होते हैं। धीरे-धीरे दोनों अंग निकोटिन के विष से प्रभावित हो जाते हैं और फिर प्रतिवाद करना छोड़ देते हैं। आगे चलकर यही दशा प्रतिक्रिया स्वरूप होती है अर्थात् सिगरेट न पीने से उलटी आती है और सिरदरद होता है।

१. इस तरह सिगरेट पीने वालों में चिड़चिड़ाहट आ जाती है।
 २. सिगरेट पीने से रक्त संचार घट जाती है। इससे निगाह कमजोर हो जाती है।

३. निकोटिन रक्तचाप और धड़कन को बढ़ाता है। सिगरेट पीने से गर्भस्थ बालक के दिल की धड़कन भी बढ़ जाती है। गर्भिणी के दूध में भी निकोटिन का असर आ जाता है। अतः बालक प्रभावित हुए बिना नहीं रहता।

४. निकोटिन त्वचा में रक्तस्राव कम करता है। अधिक सिगरेट पीने वालों की त्वचा में तापमान ४ अंश फारेनहाइट तक घट जाता है।

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/१९

५. निकोटिन के कारण शिराओं में संकोचन आता है। अतः दिल में आने वाले खून की मात्रा घट जाती है। सिगरेट पीने वालों को शिरा संकोच और हृदय का दरद आदि हो जाते हैं।

६. तंबाकू पीने से मुँह, गले, आवाज की नलियों, साँस की बड़ी और छोटी नलियों की श्लेष्मिक झिल्लियों में उत्तेजना आती है। अतः वहीं कैंसर हो जाता है।

७. निकोटिन भूख मिटाता है, यह आमाशय और १२ अंगुल आँत में उत्तेजना पैदा करता है।

८. निकोटिन आमाशय और १२ अंगुल आँत में खून के दौरों को घटाता है।

९. निकोटिन छोटी आँत के ग्रंथियों के स्राव को घटाता है।

१०. सिगरेट पीने से मलात्र में सिकुड़ाव आ जाता है, परिणाम-स्वरूप प्रदाह तथा श्लेष्मिक झिल्लियों में प्रदाह होती है और वहाँ घाव बन जाते हैं।

११. सिगरेट पीने से रक्त के लाल कणों की ओषजन वहन शक्ति घट जाती है। फलस्वरूप साँस फूलने की शिकायत हो जाती है।

रूस के महान विचारक और ऋषितुल्य टालस्टाय ने लिखा है कि तंबाकू का स्तेमाल शराब से भी बुरा है क्योंकि धूम्रपान आत्मा की आवाज को धुँधली कर व्यक्ति को दुष्कर्मों को करने के लिए प्रोत्साहित करता है। धूम्रपान करने वाले सैनिकों के लड़ने की शक्ति कमजोर पड़ जाती है, जिससे देश की सुरक्षा भी खतरे में पड़ जाती है। तंबाकू इतनी विषैली होती है कि जिस जमीन में एक बार तंबाकू की खेती कर ली जाती है, उसमें कोई चीज उगाई ही नहीं जा सकती, क्योंकि तंबाकू जमीन की बहुत बड़ी शक्ति को नष्ट कर देती है। प्रसिद्ध रूसी चिकित्सक डॉ० आई० टी० शेववे जो अपनी नई-नई खोजों के लिए प्रसिद्धि प्राप्त कर चुके हैं, सन् १९६३ ई० में वे भारत पधारे। उन्होंने दिल्ली पत्रकारों को वक्तव्य देते हुए कहा कि धूम्रपान १०० फीसदी हानिकारक है, इसलिए मैं सब लोगों को धूम्रपान करने की आदत से दूर रहने की सलाह देता हूँ। विशेषकर उन्होंने डॉक्टरों को

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२०

सलाह दी कि वे धूम्रपान न करें और यदि करते हों तो छोड़ दें, जिससे उनके रोगियों पर असर न पड़े और शीघ्र उनके इलाज में स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त कर सकें।

रूस में धूम्रपान के विरुद्ध आंदोलन—हमारे देश की तरह रूस के समाचारपत्रों में धूम्रपान को प्रोत्साहित करने वाले विज्ञापन नहीं छप सकते हैं, न वहाँ फिल्मों द्वारा ही धूम्रपान अथवा तरह-तरह की सिगरेट के प्रचार के विज्ञापन ही दिखाए जा सकते हैं, वरन रूस के सिनेमाघरों में धूम्रपान न कीजिए प्रदर्शित किए जाते हैं व लिखे भी रहते हैं। रूस में कानूनन १३ वर्ष से कम उम्र के बच्चों को सिगरेट या दीयासलाई बेचना मना है, जिससे कहीं छोटे बच्चों को धूम्रपान करने की आदत न पड़ जाए। इतना ही नहीं, रूस में माध्यमिक शिक्षा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को धूम्रपान करने की आज्ञा नहीं है। यदि माध्यमिक स्तर की शिक्षा पाने वाला कोई विद्यार्थी सिगरेट पीता हुआ देखा जाता है, तो उसे दंड दिया जाता है। रूस के सिनेमाघरों में इस प्रकार की डाक्यूमेंटरी फिल्म दिखाई जाती है, जिसमें धूम्रपान से होने वाली हानियों को प्रदर्शित किया जाता है।

तंबाकू खाने से कैंसर पैदा हो जाता है—दिसंबर १९५७ के स्टेट्समैन में निम्नलिखित समाचार प्रकाशित हुआ था—

भारत में किए गए अनुसंधानों से पता लगा है कि गले में होने वाले कैंसर का प्रधान कारण खानी व जीभ के नीचे रखी जाने वाली तंबाकू है। इसी प्रकार गले के ऊपरी भाग में, जीभ में और पीठ में होने वाला कैंसर बीड़ी पीने से होता है। सिगरेट से गले के निचले भाग में कैंसर होता पाया जाता है, इसी से अंतड़ियों का कैंसर संभव है।

खतरे की चेतावनी—अमेरिका की सरकार अपनी शोधों के आधार पर हर दृष्टि से तंबाकू को जनसाधारण के लिए हानिकारक पाया। वह अभी कानूनी प्रतिबंध तो नहीं लगा सकी, पर हर सिगरेट के पैकेट पर यह छपने की व्यवस्था कर दी है। “यह विष है और मानवीय स्वास्थ्य के लिए घातक है।” इतनी चेतावनी पर भी यदि लोग आत्महत्या करने पर उतारू हों तो फिर कोई क्या करे?

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२१

संसार के अन्य देशों में भी इसी प्रकार का उल्लेख बीड़ी-सिगरेट के पैकिटों पर लिखे जाने और उसके उत्पादन, विक्रय एवं सेवन पर कानूनी प्रतिबंध लगाने के आंदोलन चल रहे हैं। सरकारें यथासंभव कड़ाई बरतने में लगी हैं। भारतवर्ष में रेल, मोटर आदि में अन्य मुसाफिरों के मना करने पर तंबाकू पीना वर्जित है। उसकी बिक्री पर भी टैक्स तथा नियंत्रण लगाए गए हैं। ये प्रतिबंध जितने कड़े हों उतना ही उत्तम है।

अनेक लोगों का विचार रहता है कि पीने की अपेक्षा तंबाकू खाना अथवा सूँघना कम हानिकारक है। यह धारणा गलत है। धूम्रपान करने से जहाँ तंबाकू का जहर निकोटिन जलकर धुएँ के रूप में शरीर में पहुँचता है, वहाँ तंबाकू को यों ही खाने से उसका जहर अपनी पूरी शक्ति के साथ शरीर के अंग-प्रत्यंगों पर जम जाता है। इसलिए तंबाकू का कच्चा प्रयोग करने वाले अधिकतर ग्रामीणों तथा अशिक्षित लोगों के शरीर से दुर्गंध निकलती रहती है। दाद, खाज, छाजन आदि रोगों से आक्रांत रहते हैं।

धार्मिक दृष्टिकोण से भी तंबाकू त्याज्य है। इतिहास के पाठक यह तो जानते हैं कि योरोप तथा भारत में तंबाकू का प्रचार हुए लगभग पाँच-छह सौ वर्ष से अधिक नहीं हुआ है। सर्वप्रथम कोलंबस ही १५०० ई० के लगभग इसको अमेरिका से योरोप में लाया और वहाँ से कुछ वर्ष बाद योरोपीय नाविकों द्वारा यह भारत लाई गई, पर तंबाकू के न होने पर भी धूम्रपान भारतवर्ष के लिए नई चीज नहीं है। वैद्यक ग्रंथों में जो डेढ़-दो हजार वर्ष या उससे भी पहले लिखे गए थे। औषधियों के धूम्रपान द्वारा रोगों की चिकित्सा की विधि बताई गई है। इसी तरह यह भी संभव है कि उसी जमाने में कुछ ग्रामवासी गांजा और उससे मिलती-जुलती कोई अन्य नशीली वनस्पतियाँ धूम्रपान के रूप में प्रयोग में लाते हों। संसार के अनेक अर्द्धसभ्य देशों में अब भी इसके उदाहरण मिलते हैं। यही कारण है कि तंबाकू का प्रचार न रहने पर भी प्राचीन ग्रंथों में अनेक स्थानों पर धूम्रपान का निषेध लिखा मिलता है—

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२२

यत्स्वधर्माजितं पुण्यं तन्नष्ट धूम्रपानतः ।

तस्म त्यद्विज तीना नहिसेव्य कदाचन ॥

“स्वधर्म का आचरण करके जो पुण्य अर्जित किया जाता है, वह सब धूम्रपान से नष्ट हो जाता है, इसलिए समस्त ब्राह्मण क्षत्रिय, वैश्य आदि को इसका सेवन कभी नहीं करना चाहिए।”

स्नान दानानि तीर्थेषु प्रयागादिषु कोटिशः ।

वृथव तानि सर्वाणि धूम्रपानाच्च नारदः ॥

“अनेक तीर्थों में स्नानादि कर लेना और प्रयाग आदि बहुसंख्यक क्षेत्रों में स्नान कर लेना भी धूम्रपान रूपी पाप के कारण निष्फल हो जाता है।”

दत्तानि येन दानानि सुवर्णादीन्यनेकशः ।

निष्फल तानि सर्वाणि धूम्रपानाच्च नारदः ॥

“इसी प्रकार सुवर्ण, गौ, अन्न, वस्त्र आदि का बहुत-सा दान भी धूम्रपान रूपी पाप के कारण निष्फल हो जाता है।”

इन वाक्यों से विदित होता है कि नशे के रूप में किसी भी प्रकार के धूम्रपान के दोषों से प्राचीन समय के विचारक तथा उद्घोषक भी परिचित थे और इसलिए उन्होंने इसे हेय और त्याज्य बतलाया था। पर आजकल तो बड़े-बड़े महात्मा और संत कहलाने वाले तीर्थस्थानों में धूनी पर बैठकर गाँजा, तंबाकू आदि की दम लगाते हैं। उनसे पूछना चाहिए कि उपर्युक्त शास्त्र वाक्यों के अनुसार अपने तथा पास बैठने वालों के पुण्य को क्यों नष्ट करते हैं ?

पद्म पुराण में एक उपाख्यान है। तंबाकू को गौ के कटे हुए कान से उत्पन्न बताया गया है। इसका आशय यही हो सकता है कि जिस प्रकार हिंदू मात्र के लिए गौ का एक रोआँ उखाड़ना महापातक कहा जाता है, उसी प्रकार गौ के कान आकृति वाली तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन करना पाप कर्म है। पर खेद है कि आजकल परंपरा के नाम पर हरिजन, कोरी, ‘नीच’ कही जाने वाली जातियों में ही नहीं, वरन ब्राह्मण, ठाकुर, बनियों की अनेक

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२३

उपजातियों में हुक्के को जातीयता का एक चिन्ह बना डाला है। यदि किसी व्यक्ति को किसी प्रकार के अपराध में जाति से पृथक् करना हो, तो कहा जाता है कि उसका 'हुक्का-पानी' बंद कर दिया जाए।

आजकल गाँवों, कसबों और नगरों की कितनी ही जातियों की पंचायतों में हुक्का या बीड़ी आदि की व्यवस्था करना एक आवश्यकीय कृत्य माना जाता है। देहातों में किसी मेहमान के जाने पर आमतौर पर उसके सामने हुक्का भरकर रख देना भी 'खातिरदारी' का एक अंग माना जाता है। ये सब प्रथाएँ और रूढ़ियाँ चाहे जिस कारणवश प्रचलित हुई हों, अधार्मिक है और नैतिक विकास की दृष्टि से भी अनुचित है। हिंदू समाज में बात-बात पर धर्म की दुहाई देने वाले लोगों को तो त्याग देना ही चाहिए।

विवेक बुद्धि का भ्रष्ट होना—जब तक मनुष्य का विवेक जाग्रत रहता है, बुद्धि ठीक मार्ग पर चलती है, तब तक वह पाप मार्ग पर चलने का साहस नहीं करता। ऐसा अवसर आते ही उसका अंतःकरण उसे चेतावनी देता है कि यह रास्ता गलत है। यदि मनुष्य का दिमाग ठीक हालत में होता है, तो वह इस आदेश की युक्तायुक्ति को समझ जाता है और अपनी भूल का सुधार कर लेता है। पर जब कुसंग के प्रभाव से मनुष्य का झुकाव कुमार्ग की ओर हो जाता है, तो तंबाकू आदि के नशे से अपने विवेक की आवाज को दबा देता है और पाप कर्म को कर डालता है।

इसी प्रकार तंबाकू के प्रभाव से चरित्रहीनता की वृद्धि होती है। इसका नशा कामोद्दीपक होता है, जिससे पाशविक वृत्तियाँ भड़कती हैं और व्यभिचार की प्रवृत्ति को बढ़ावा मिलता है। विवेक शक्ति का हास हो जाने के कारण वह उचित-अनुचित का ध्यान भी नहीं रखता और कामुक तथा निर्लज्ज बनकर निम्न वासनाओं की पूर्ति का प्रयत्न करने लगता है। इससे वीर्य भंडार खाली हो जाता है और कुछ ही दिनों में शरीर बिलकुल खोखला, निस्तेज और अशक्त हो जाता है। अतः ऐसे पतनकारी पदार्थ से दूर रहना ही हमारा धर्म है।

तंबाकू एक भयानक दुर्वसन/२४

धूम्रपान कैसे त्यागा जाए ?

तंबाकू के दोष अब अच्छी तरह प्रकट हो चुके हैं। वर्तमान समय में समस्त संसार में रोगों की जो वृद्धि हुई है और नई-नई तरह की बीमारियाँ फैलती हैं, उसका कारण नशों के व्यवहार में वृद्धि होना भी है। क्षय, तपैदिक और कैंसर जैसे रोगों का मूल कारण डॉक्टर धूम्रपान को ही बतलाने लगे हैं। तंबाकू के विष निकोटिन के घातक प्रभाव की बातें भी लोग प्रायः पढ़ते रहते हैं कि समय-समय पर अनेक व्यक्ति इसके प्रभाव से तुरंत मर जाते हैं। पर इतना होने पर भी अभी तंबाकू का प्रचार घटने के स्थान पर बढ़ता ही जाता है और रोज नई-नई तरह की चमक-दमक वाली सिगरेटों के दर्शन बाजार में हुआ करते हैं। इसका कारण यही है कि यह एक बहुत बुरी लत है, जो मनुष्य को अपना गुलाम बना लेती है, जिससे वह इसके दोषों और हानियों को देखता, समझता हुआ भी इसके फंदे से नहीं निकल पाता।

यह बात नहीं है कि तंबाकू पीने वाले उसके दोषों को नहीं समझते। समय-समय पर कोई हितैषी या मित्र इस संबंध में समझाया करते हैं और इससे होने वाले आर्थिक, शारीरिक एवं मानसिक हानियों की ओर संकेत किया करते हैं। जो मनुष्य स्वयं भी धूम्रपान का अधिक आदी बन जाता है; तो उसके कारण तरह-तरह के शारीरिक कष्टों का अनुभव करने लगता है। उदाहरणार्थ तंबाकू पीने वालों को आमतौर पर खाँसी की शिकायत हो जाती है, जो दवा करने पर भी ठीक नहीं होती। कारण स्पष्ट है कि जब तक रोग की जड़ जमी हुई है और उसे प्रतिदिन सींचा जाता है, तब तक पत्तों के सींचने से कैसे पेड़ नष्ट हो सकता है। इसलिए इस प्रकार के दुर्व्यसन बुरी लत से पीछा छुड़ाना हो, तो उसका उपाय यह है कि उसके उन्मूलन का विधिवत प्रयत्न किया जाए और एक निश्चित कार्यक्रम बनाकर उसको क्रमशः घटाया और समाप्त किया जाए।

सिगरेट पीना छोड़ना—दृढ़ निश्चयी व्यक्ति संसार में सब कुछ कर सकता है, जबकि अपनी आदतों व मन का गुलाम

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२५

व्यक्ति अपने जीवन क्रम अथवा अपनी आदत, स्वभाव, अपनी दिनचर्या में तनिक भी अंतर नहीं कर पाता। मैं कई ऐसे कर्मठ व्यक्तियों को जानता हूँ जिन्होंने अपने को कभी भी अपने मन में कैद नहीं रखा। वे किसी भी काम को करने से पूर्व अपनी विवेक शक्ति से प्रत्येक कार्य के शुभाशुभ परिणाम पर विचार करते हैं और जब उन्हें अपना कार्य फलदायक प्रतीत होता है, तब उसे करते हैं अथवा यदि कभी कोई गलत काम करना शुरू कर देते हैं, तो अपनी भूल ज्ञात होते ही फौरन उस काम को बंद कर देते हैं। ऐसे कर्मठ लोगों को क्या करना असंभव हो सकता है। एक बार दृढ़ निश्चय किया नहीं और फिर उस पर फौरन अमल करना आरंभ कर देते हैं। मेरे एक परिचित हैं वे कभी २०-२५ सिगरेट रोजाना फूँका करते थे, परंतु अब वे सिगरेट पीना कतई छोड़ चुके हैं। मैंने जब यह सुना कि उन्होंने धूम्रपान बिलकुल बंद कर दिया है, तो मैंने उनसे पूछा कि लोग तो कहते हैं कि सिगरेट पीना छोड़ना संभव ही नहीं है, तब आप अपनी इस आदत को कैसे छोड़ पाए और सिगरेट पीना छोड़ने से आपको क्या लाभ प्रतीत होते हैं? वे हँसे और बोले कि यदि आदमी दृढ़ निश्चय कर ले तो फिर धूम्रपान की आदत आसानी से छोड़ी जा सकती है। उन्होंने बताया कि एक ओर मेरी सिगरेट का खरच बहुत अधिक बढ़ गया था उधर हर चीज महँगी होती जा रही है, मेरे बच्चों की पढ़ाई का खरचा भी बहुत बढ़ गया है, इसलिए खरचा चलता ही न था। मैंने बहुत सोचा परंतु कोई खरचा कम करना संभव और उचित प्रतीत नहीं हुआ। तब मैंने एक दिन सोचा कि क्यों न मैं सिगरेट पीना छोड़ दूँ। इससे मेरा कम से कम ६०० रुपए माहवार का खरचा कम हो जाएगा। यह विचार आते ही मैंने अपनी पत्नी से अपना सिगरेट छोड़ने का विचार व्यक्त किया। अगर आप छोड़ सकें, तो इससे अच्छी और क्या बात होगी, स्वास्थ्य और पैसा दोनों बचेंगे लेकिन प्रायः सिगरेट पीने वाले इस आदत को छोड़ नहीं पाते हैं। मेरी पत्नी ने बताया कि उनके पिताजी खुल-खुल खाँसते-खाँसते मर गए,

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२६

परंतु सिगरेट पीना न छोड़ सके। यद्यपि उन्होंने सिगरेट छोड़ने की कई बार चेष्टा की। फिर क्या था पत्नी का समर्थन मिलते ही सिगरेट छोड़ने का निश्चय पक्का कर लिया गया और १४ दिन की अवधि निश्चय की गई आज से पंद्रहवें दिन धूम्रपान बिलकुल बंद।

अब सिगरेट छोड़ने की तरकीब सोची गई। पहला निश्चय यह किया कि किसी अन्य व्यक्ति से आतिथ्य स्वीकार करने में सिगरेट नहीं पी जाएगी। जब कोई मित्र सिगरेट ऑफर करता तो उससे क्षमा याचना करते हुए कह देते कि भाई! अब मैं सिगरेट पीने से तंग आ गया हूँ। अतः धूम्रपान बंद करने वाला हूँ और आपकी सिगरेट नहीं पीऊँगा आप मुझे क्षमा करें।

मेरे उन परिचित महाशय ने मुझे बताया कि दूसरा काम यह किया कि सिगरेट की संख्या नित्य प्रति कम की और कभी पूरी सिगरेट नहीं पी, वरन काफी जली हुई एक-दो कस लेकर बुझाकर फेंक दी। इस प्रकार १४वें दिन सिगरेट जली हुई एक-दो कस लेकर बुझाकर फेंक दी। इस प्रकार १४वें दिन सिगरेट का अंतिम कस लेकर उसे सदैव के लिए नमस्कार कर दिया और उसके बाद फिर कभी किसी प्रकार का धूम्रपान नहीं किया। अब मुझे यह याद नहीं आता कि कभी मैं सिगरेट पीता भी था।

सिगरेट से उत्पन्न होने वाले कुछ दोष—सिगरेट छोड़ देने पर उसके शरीर व मन पर क्या प्रभाव पड़ा, इस संबंध में मेरे मित्र ने मुझे इस प्रकार बताया—

१. जब मैं धूम्रपान किया करता था, तो शरीर में सुस्ती रहती थी, थोड़ी-थोड़ी देर में ताजगी लाने के लिए सिगरेट पीनी पड़ती थी परंतु जब से धूम्रपान बंद किया है, तब से शरीर में बराबर स्फूर्ति रहती है, हर समय मन काम में लगा रहता है।

२. धूम्रपान करने के काल में जों ओंठ काले पड़ गए थे। अब वे धीरे-धीरे अपने प्राकृतिक रंग पर आते जा रहे हैं और नाखूनों का रंग भी गुलाबी हो चुका है। इसका अर्थ यह है कि खून का संचालन धूम्रपान छोड़ने से ठीक होने लगा है।

तंबाकू एक भयानक दुर्वसन/२७

३. हर समय दिमाग में सिगरेट की जो भड़भड़ाहट रहती थी, मन तब तक किसी काम में नहीं लगता था; जब तक कि सिगरेट का धुआँ गले में न उतरने लगता था अब मन शांत रहता है और काम पहले से अधिक कर पाता हूँ अर्थात् धूम्रपान करने का जो बंधन था उससे मुक्ति मिल गई है।

४. सबसे बड़ी बात जो धूम्रपान छोड़ने से हुई है, वह यह है कि मेरा सिगरेट का खरचा लगभग बीस रुपया प्रतिदिन का था, वह समाप्त हो गया। अब मैं सोचता हूँ कि मैंने ७,२०० रुपया वार्षिक का अपना व्यर्थ में होने वाला खरचा बचा लिया है और अब मुझे बड़ा दुःख होता है, जब मैं यह सोचता हूँ कि अगर मैंने धूम्रपान की आदत न डाली होती, तो बीस साल में १,४४,००० रुपया बचाया होता जो मेरी एक थाती होती और जिससे न मालूम मैंने कितने अन्य उपयोगी कार्य कर लिए होते। इस प्रकार प्रत्येक धूम्रपान करने वाला व्यक्ति यदि हिसाब लगावे कि वह धूम्रपान या अन्य इसी प्रकार की अपनी फजूलखरची की आदत के कारण कितना धन बरबाद करता रहता है, तो उसे स्वयं आश्चर्य होगा और अपनी फजूलखर्ची की आदत पर क्रोध आएगा। अतः भारत जैसे निर्धन देश के निवासियों को आत्म-निरीक्षण करके अपने खर्चों को कम करके अपनी आर्थिक स्थिति को सुधारना चाहिए। एक-एक पैसे के व्यर्थ और आवश्यक व्यय का यदि आदमी हिसाब लगावे तो इतनी बड़ी धनराशि होती है कि जिसका उसने कभी स्वप्न में भी ध्यान नहीं किया होगा।

सिगरेट को त्यागने का एक और उदाहरण—मेरे एक व्यक्ति ने जो लगातार २० वर्ष से सिगरेट पीता रहा था। एक मित्र के समझाने और निरंतर प्रयत्न करने से धूम्रपान किस तरह छोड़ा इसका वर्णन अधिकांश धूम्रपान करने वालों को अवश्य रोचक-शिक्षाप्रद होगा।

इस व्यक्ति के मित्र ने जब देखा कि धूम्रपान के प्रभाव से उसका स्वास्थ्य निरंतर गिरता जाता है, तो उसने उसे इस संबंध में चेतावनी दी और उससे निम्न सात प्रश्न किए—

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२८

१. क्या तुम्हारे सभी दाँत सुरक्षित हैं ?
२. क्या तुम्हें हृदय की धड़कनें अनुभव होती हैं ?
३. क्या तुम्हारी पाचन क्रिया बराबर ठीक रहती है ?
४. क्या तुम्हें कभी-कभी अच्छी नींद नहीं आती ?
५. क्या तुम्हारे गले और जीभ में जलन होती है ?
६. क्या तुम्हारी नाड़ी निश्चित गति से चलती है ?
७. क्या तुम्हारी दृश्य शक्ति (दृष्टि) ठीक है ?

इन प्रश्नों के उत्तर में उसे स्वीकार करना पड़ा कि निस्संदेह दाँतों में खराबी पैदा हो गई है, जिससे दाँत खोखले हो गए हैं और पायरिया की शिकायत रहती है। दिल की धड़कनों का ठीक-ठीक जवाब नहीं दिया जा सका, पर जब उसने मित्र के साथ इस बार बैठक की तो मालूम हुआ कि उसका हृदय मित्र की अपेक्षा बहुत तेजी से धड़क रहा है। पाचन क्रिया की खराबी तो स्पष्ट थी, क्योंकि प्रायः वैद्यों के चूर्ण और अन्य औषधियों का प्रयोग करना पड़ता था। गले और जीभ में जलन की बात तो प्रत्येक सिगरेट पीने वाले पर लागू होती है और उसका अनुभव सदैव हुआ करता है। उसकी नींद बीच-बीच में टूट जाती थी, वह इसका कारण तरह-तरह की चिंताओं को समझता था। नाड़ी की परीक्षा करने पर उसमें भी विकार जान पड़ा। नेत्रों की शक्ति भी पहले की अपेक्षा बहुत घटी प्रतीत होती थी।

इसके पश्चात मित्र ने एक साफ कपड़े का टुकड़ा लेकर सिगरेट के ऊपर लगा दिया और उसने कहा कि कपड़े के ऊपर होकर धुआँ खींचे। थोड़ी देर ऐसा करने के बाद जो कपड़े को हटाकर देखा गया तो उसके ऊपर कुछ पीलापन दिखाई देने लगा। मित्र ने उसे समझाया कि जिस प्रकार धुएँ के असर से यह कपड़ा गंदा हो गया अगर उसका बीस-तीस बार ऐसा ही प्रयोग किया जाए, तो वह अवश्य कमजोर पड़ जाएगा, ठीक ऐसा ही असर हृदय पर पड़ता है। वह भी धीरे-धीरे मैला पड़ता रहता है, अर्थात् गंदगी इकट्ठी होने लगती है। अगर तुम किसी तंबाकू पीने की पाइप को तोड़कर देखो, तो उसमें ऐसा ही कीट जमा हुआ दिखाई

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/२९

देगा। हुक्के की नली में भी कीट जमा रहता है, जिसे हुक्का पीने वाले कभी लोहे का तार डालकर साफ करते हैं। इसी प्रकार धूम्रपान के फल से हृदय में भी मैल का अंश बढ़ने लगता है और इसका प्रभाव रक्त-प्रवाह के द्वारा समस्त शरीर पर पड़ता है। शुद्ध रक्त ही मनुष्य के उत्तम स्वास्थ्य का प्रधान आहार है। यदि रक्त गंदा होता रहेगा तो उससे शरीर के विभिन्न भागों में तरह-तरह के रोगों की सृष्टि होती रहेगी।

जब मनुष्य के मन में यह बात जम जाती है कि धूम्रपान अनेक शारीरिक रोगों और दोषों का कारण है एवं उससे सिवाय हानि के किसी प्रकार का लाभ होना संभव नहीं है, तो स्वभावतः वह उससे विरक्त होने लगता है। वह यह भी जान सकता है कि धूम्रपान के छूट जाने पर स्वास्थ्य पहले से उत्तम हो जाएगा और शरीर में फुरती रहने लगेगी। नशे का बंधन जो सदैव तंग करता रहता है और जिसके कारण कभी-कभी अनजान व्यक्ति से माँगकर भी काम चलाना पड़ता है, खतम हो जाएगा। मानसिक स्थिति सुधर जाएगी और जो दुश्चिन्ताएँ मन में आती रहती हैं, वे मिट जाएँगी। कार्यक्षमता भी बढ़ेगी, क्योंकि तंबाकू के विष से शरीर में आलस्य की वृद्धि होती है और वह प्रायः टूटा सा जान पड़ता है। पैसे की बचत तो स्पष्ट ही है। एक मध्यम श्रेणी का व्यक्ति भी दो-चार रुपए की सिगरेट प्रतिदिन पी डालता है और गरीब भी एक-दो रुपए तो अवश्य बीड़ी में खर्च करता है। इसका हिसाब यदि वर्ष भर का लगाया जाए तो सैकड़ों रुपए की बचत हो सकती है जिससे कितने ही उपयोगी कार्य हो सकते हैं।

हाँ तो मित्र महोदय ने इन सिगरेट पीने वाले बाबू साहब को पहले तो धूम्रपान से होने वाली हानियों का परिचय डॉक्टरों तथा वैज्ञानिकों से कराया और स्वयं उनके शरीर की परीक्षा करके प्रत्यक्ष प्रमाण भी दिया। इसके पश्चात् उन्होंने कहा कि यदि तुम इन हानियों से बचकर स्वस्थ और सुखी जीवन का लाभ प्राप्त करना चाहते हो, तो पहले अपने मन में धूम्रपान त्याग करने का दृढ़ संकल्प कर लो और फिर इस संकल्प को अपने सब मित्रों,

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन/३०

संबंधियों एवं परिचितों पर प्रकट कर दो। साथ ही सिगरेट को छोड़ने का एक दिन निश्चित कर लो। दृढ़ मानसिक बल वाले व्यक्ति तो एक दिन में भी इसे त्याग सकते हैं, पर साधारण व्यक्तियों से इसकी आशा करनी अनुचित है। उनको अपनी शक्ति के अनुसार महीने-पंद्रह दिन का समय निश्चित कर लेना चाहिए और उस बीच में सिगरेटों या बीड़ियों की संख्या क्रमशः घटाते जाना चाहिए। जैसे यदि आप दस सिगरेट रोज पीते हैं, तो आठ पीना आरंभ कीजिए और प्रति तीसरे दिन एक कम करते जाइए। इससे बिना किसी कष्ट आप महीने भर में एक सिगरेट पर आ जाएँगे और फिर मन को पक्का करके उसे भी छोड़ सकेगें।

सिगरेटों की संख्या कम करने की एक तरकीब यह भी है कि बनी हुई सिगरेट पीने की बजाए अपने हाथ से बनाकर पीना आरंभ कर दिया जाए। इससे तुरंत डिब्बी से निकालकर सिगरेट फूँकने की सुविधा जाती रहती है और सिगरेट बनाने में जो झंझट होता है, उससे उसकी तादाद स्वयमेव कुछ घट जाती है।

धूम्रपान त्यागने के शुभ संकल्प को स्थायी रखने का एक उपाय यह भी कि स्वयं बीड़ी-सिगरेट का प्रयोग छोड़कर दूसरों को भी उसे छोड़ने का प्रयत्न किया जाए, तो यह निश्चित है कि जो व्यक्ति दूसरों से इसे छोड़ने के लिए कहता रहेगा, वह स्वयं नहीं पी सकेगा, क्योंकि ऐसा करना तो अपनी हँसी कराने का कारण होता है। साथ ही यह भी ठीक है कि जो स्वयं किसी दुर्व्यसन को त्यागकर उसका उपदेश दूसरों को देता है, उसी का कुछ प्रभाव भी पड़ता है। इस प्रकार धूम्रपान छोड़ने के अपने इरादे को सब पर प्रकट कर देना भी पर्याप्त प्रभावशाली सिद्ध होता है। अपना दृढ़ संकल्प तो मुख्य है ही, पर दूसरों के सामने झूठा सिद्ध न हो, इस संकोच से भी दोषों को छोड़ने में बहुत सहायता मिलती है।

संकल्प बल के अभाव में कठिनाई होती है, पर जिन लोगों का मानसिक संकल्प बल कम होता है, उनकी इसे छोड़ने में विशेष कठिनाई का सामना भी करना पड़ता है। स्वस्थ जीवन के सहकारी संपादक श्री जैमिनी बरुआ अपने अनुभव लिखते हुए

तंबाकू एक भयानक दुर्व्यसन // ३१

बतलाते हैं कि जब से मैं स्वस्थ जीवन का संपादन कार्य करने लगा, तब से मेरे मित्र और हितैषी बराबर आग्रह करते रहे कि अब तो प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतानुसार आपको चाय, सिगरेट छोड़ देनी चाहिए। मैं भी प्राकृतिक चिकित्सा साहित्य का निकट से अध्ययन करके अपने अज्ञानांधकार को दूर कर चुका था, पर फिर भी मैं इससे अपना पिंड न छुड़ा सका। हैदराबाद के प्राकृतिक चिकित्सा सम्मेलन में मुझे एकांत में सिगरेट पीते देखकर श्रीमती धर्मचंद जरावगी ने टोक दिया कि आपको सिगरेट छोड़ देनी चाहिए। उस दिन से जीवन में पहली बार मैं सिगरेट की लत पर लज्जित हुआ और मेरे मन में मुझे धिक्कारा, उस दिन से मैंने सिगरेटों की संख्या घटाना शुरू कर दिया और फिर २४ घंटे में एक-दो सिगरेट ही पीने लगा और अंत में बिलकुल छोड़ दी।

तंबाकू का त्याग करने के लिए अपने मनोबल और संकल्प बल का ही अवलंबन लेना सबसे अच्छा उपाय है। छोड़ने के लिए तो इसे एक साथ ही छोड़ना चाहिए। नहीं तो कम करके तथा समय व मात्रा निश्चित करके उसी की तरह कोई बुरी चीज नहीं अपनानी चाहिए। अधिक से अधिक तंबाकू की जगह पर सोंफ, धनिया तथा काली मिर्च आदि का प्रयोग किया जा सकता है।

आशय यह है कि स्वास्थ्य, परिवार, समय तथा राष्ट्र का तकाजा है कि भारतवासियों को तंबाकू जैसे हानिकारक तथा तुच्छ व्यसन को छोड़ देना चाहिए।

वास्तव में वे लोग कितने भाग्यवान होते हैं, जिन्हें तंबाकू पीने का व्यसन नहीं होता और वे उनसे भी बढ़कर भाग्यवान होंगे जो अपने इस व्यसन को त्यागकर अपने मनोबल तथा संकल्प बल को जाग्रत कर अपने जीवन में दृढ़ता लाकर जीवन की उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर लेंगे।



मुद्रक : युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
<http://hindi.awgp.org/about-us>

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिस्कृत और ऊँचा उठाने में समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शुरुआत की।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्होंने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वीं प्रज्ञा पुराण की रचना भी की।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने में समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया।
- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्होंने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पूरक है"।
- **'२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्होंने '२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सेनानी** : जिन्होंने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रूप में प्रख्यात हुए।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्होंने गायत्री और यज्ञ को रुढ़ियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्व्युद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षों में सम्पन्न किया। प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्होंने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोड़ों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया।
- **समाज सुधारक** : जिन्होंने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढ़ियों की समाप्ति हेतु अद्भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरूप समाज में प्रस्तुत किया।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्होंने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की। लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोड़ों व्यक्ति उस ओर चल पड़े।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार, समाज, राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at

www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org