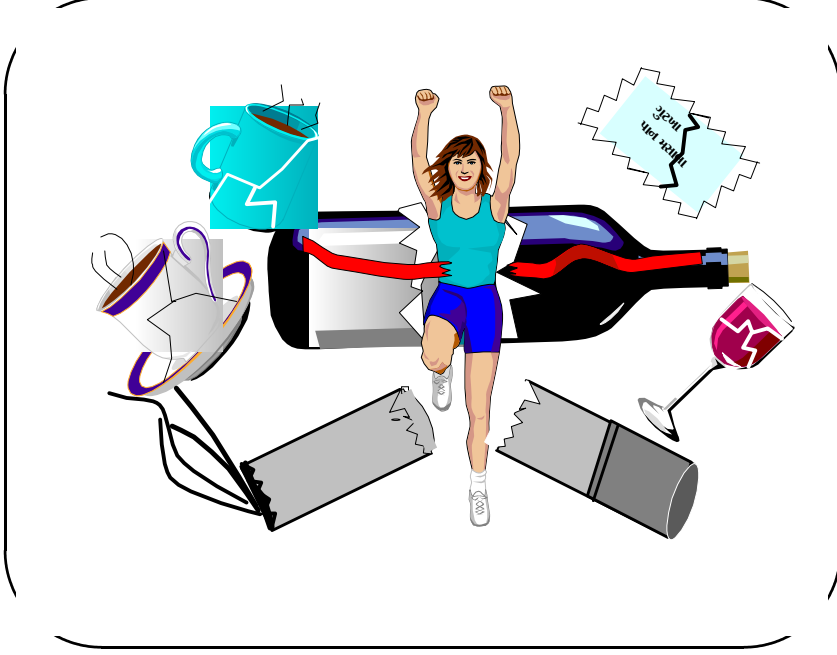


વ્યસનમુક્તિ



ડૉ. કેતન ઝવેરી

ભણશાળી ટ્રસ્ટ સંચાલિત
જીવન શૈલી ક્લિનિક, સુરત.

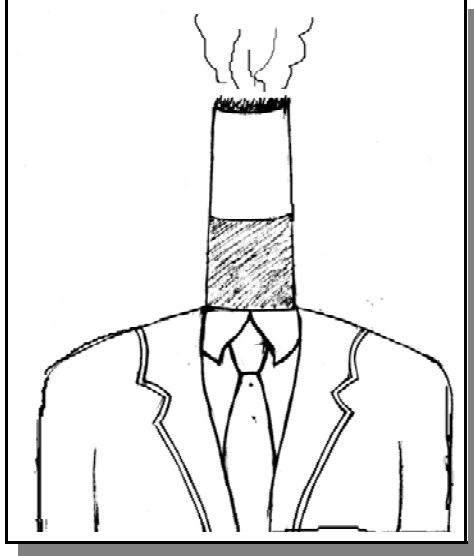
અનુક્રમણિકા

તન-મન-ધનને પાયમાલ કરતાં વ્યસનો	
૧. તમાકુ	૩
તમાકુથી ઉદ્ભવતા રોગોની યાદી	૭
બીમારી અને મોત નોતરતી તમાકુની વિવિધ વાનગીઓ (?)	૮
પેસિવ સ્મોકિંગ - એકની મજા બીજાને સજા	૯
બાળકો અને તરૂણને તમાકુથી બચાવો	૧૧
તમાકુ કંપની દ્વારા આયોજિત રમતગમતની સ્પર્ધાઓ	૧૩
ખતરનાક ગુટખા અને પાનમસાલાઓ	૧૫
તમાકુ છોડવાના ફાયદાઓ	૧૮
તમાકુ કઈ રીતે છોડશો?	૧૯
તમાકુ છોડવા માટે દવાઓ, નિકોટીન પેચ અને ચ્યુઇંગગમ	૨૧
તમાકુ છોડવાનાં સરળ પગથિયા	૨૨
૨. દારૂ	૨૪
દારૂની શરીર ઉપર થતી અસરો	૨૪
દારૂનો જીવલેણ ડોઝ અને દારૂ પીવાથી થતાં મૃત્યુનાં જોખમો	૨૯
દારૂથી થતી લિવરના સિરોસિસ અને જલોદરની તકલીફ	૩૦
અડધો અડધ વાહન અકસ્માતો માટે દારૂ જવાબદાર હોય છે	૩૪
દારૂ પીવાથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે કે બગડે?	૩૬
દારૂની ઉપલબ્ધતા ઘટતાં દારૂ-સંબંધિત પ્રશ્નો પણ ઘટે છે.	૩૯
દારૂની બોગસ પરમીટો બંધ કરો	૪૦
શું તમે આલ્કોહોલિક (દારૂડિયા) છો?	૪૧
દારૂડિયા બનવાની પ્રક્રિયાના તબક્કાઓ	૪૨
દારૂ બંધ કરવો હોય તો શું કરવું?	૪૩
એક વખત દારૂ છોડ્યા પછી ફરીથી વ્યસન શરૂ થવાની પ્રક્રિયા	૪૯
૩. કેફીન (ચા - કોફી - કોલા - કોકો - ચોકલેટ)	૫૦
૪. અફીણ - હેરોઇન - બ્લાઇન સુગર	૫૩
૫. ચરસ - ગાંબો - ભાંગ	૫૫
૬. કોકેઇન	૫૬
૭. એલ.એસ.ડી.	૫૭
વ્યસનો છોડવા માટેની બિહેવીયર થેરાપી	૫૮

તન-મન-ધનને પાયમાલ કરતાં વ્યસનો

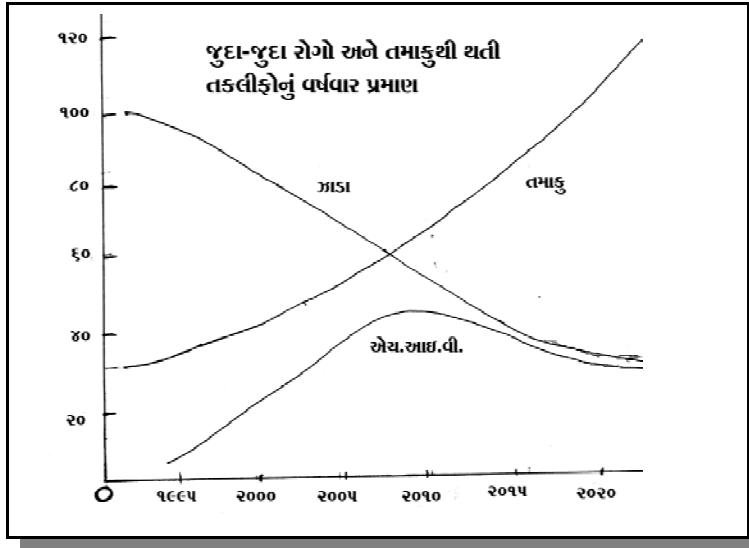
૧. તમાકુ

આખા વિશ્વમાં દર વર્ષે આશરે ત્રીસ લાખ લોકોનું મોત તમાકુના સેવનથી થાય છે; અને જો તમાકુનો વપરાશ આ રીતે વધતો રહેશે તો આવતાં ત્રીસ વર્ષમાં તમાકુના કારણે થતાં વાર્ષિક મૃત્યુનો આંક સિત્તેર લાખને આંબી જશે! જ્યારે એકાદ મોટો વિમાન કે ટ્રેન અકસ્માત થાય ત્યારે આખા જગતમાં હો હા મચી જાય છે, પણ ભાગ્યે જ કોઈને ખબર હશે કે આખા વર્ષ દરમ્યાન થતા ટ્રાફિક અકસ્માતમાં કમોતે મરતા લોકો કરતાં પાંચ ગણા વધુ લોકો તમાકુથી કમોતે મરે છે. દુર્ભાગ્યે ટ્રાફિક અકસ્માતથી મરનાર વ્યક્તિઓની જેમ તમાકુથી કમોતે મરનાર વ્યક્તિની નોંધ પણ કોઈ વર્તમાનપત્ર આપતું નથી, ન તો કોઈ આવા ફોટા સાથે શ્રદ્ધાંજલિ આપે છે!



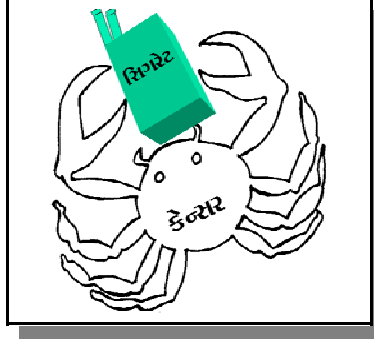
તમાકુ એક એવું ઝેર છે જેને કોઈ પણ સ્વરૂપે શરીરમાં દાખલ કરો એ શરીરને નુકસાન કર્યા વગર નહીં રહે. તમાકુને ચાવો તો મોઢા અને ગળામાં, સુંઘો તો નાકમાં અને ફૂંકો તો ફેફસાંમાં ચેપથી માંડીને કેન્સર સુધીના અનેક રોગો ઉદ્ભવે છે.

રોજની એક પેકેટ સિગરેટ પીનાર માણસ આખા વર્ષમાં આશરે ૭૦,૦૦૦ કશ મારે છે અને એટલે ૭૦,૦૦૦ વખત એ વ્યક્તિનાં મોં-નાક, ગળું અને ફેફસાં સિગરેટમાંથી નીકળતા કાર્બન ડાયોક્સાઇડ સંપર્કમાં આવે છે. વર્ષો સુધી આવું કાર્બન ડાયોક્સાઇડ કેન્સર જેવા રોગો ન થાય તો જ નવાઈ ! દરેક બીડી-સિગરેટ માણસની આવરદામાં પાંચેક મિનિટનો ઘટાડો કરતી જાય છે! બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, એક વ્યક્તિ બીડી-સિગરેટ ફૂંકવા પાછળ જેટલો સમય બગાડે છે, લગભગ એટલો જ બીજો સમય એની જિંદગીમાંથી આ બીડી-સિગરેટ ફૂંકી મારે છે! તમાકુથી થતા રોગોનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતું જાય છે અને આવતાં વીસેક વર્ષમાં એનાથી થતી તકલીફોનું પ્રમાણ ઝાડા અને એઈડ્સ જેવી બીમારી કરતાં પણ વધી જશે જે સાથેના ગ્રાફમાં દર્શાવ્યું છે.



તમાકુનો વપરાશ કરનારાઓમાંથી અડધોઅડધ લોકોના મોતનું કારણ તમાકુ જ હોય છે. જો વિશ્વમાં એક પણ માણસને બીડી-સિગરેટ ફૂંકવાની કુટેવ ન હોત તો વિશ્વમાં કેન્સરનું પ્રમાણ આજે છે એના કરતાં અડધું થઈ જાત. થોડાં વર્ષો પહેલાં ભારતમાં આશરે ત્રીસ લાખ વ્યક્તિઓનો દશ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કરવામાં આવેલો આ અભ્યાસનું તારણ એવું નીકળ્યું કે મોં-જીભ અને ગળાના કેન્સરના જેટલા દર્દી હતા એમાંથી સમ ખાવા પૂરતોય એક પણ દર્દી એવો ન હતો જેને કોઈને કોઈ પ્રકારે તમાકુનું વ્યસન ન હોય!

આપણા મનમાં કેન્સરનો જેટલો 'હાઉ' છે એનાથી દસમાં ભાગનો 'હાઉ' પણ તમાકુ માટે નથી! ખરેખર જરૂર છે તમાકુથી બચવાની - તમાકુનો વપરાશ બંધ થતાં કેન્સર તો આપોઆપ બંધ થઈ જશે. કેન્સર જેવા જીવલેણ રોગની હજી દવા પણ નથી શોધાઈ અને આ જ કેન્સરને ખાત્રીપૂર્વક ઉગતો જ અટકાવી શકાતો હોય ત્યારે માત્ર ઘડી બે ઘડીની મોજ માટે એને નોતરું આપવા જેટલી મૂર્ખામી બીજી કઈ હોઈ શકે?



તમાકુથી માત્ર કેન્સર જ થાય છે એવું નથી. તમાકુના કોઈ પણ પ્રકારના વ્યસનથી થતાં અપમૃત્યુમાંથી અડધો અડધ તો હૃદયરોગનો શિકાર બન્યા હોય છે. બીડી-સિગરેટ ન પીતા માણસ કરતાં બીડી-સિગરેટ પીનારા માણસને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ૬૦-૭૦% વધારે રહે છે. વળી, હૃદયની જે બીમારી અન્ય લોકોમાં મોટી ઉંમરે જોવા મળે છે, તે તમાકુના વ્યસનીઓમાં ૩૫ થી ૫૪ વર્ષ જેટલી નાની વયે જોવા મળે છે. આમ, ભરયુવાનીમાં હૃદયરોગથી મૃત્યુ થવાના કિસ્સા પણ તમાકુના વ્યસનીઓમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. હવે સ્ત્રીઓમાં પણ તમાકુનું વ્યસન વધવા લાગ્યું છે, અને સાથોસાથ જ સ્ત્રીઓમાં પણ હૃદયરોગ અને ફેફસાંના કેન્સરનું પ્રમાણ પણ વધવા લાગ્યું છે. જો સ્ત્રી ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ અને સિગરેટ બંને વાપરતી હોય તો હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ભયજનક રીતે વધી જાય છે. (અન્ય સ્ત્રીઓ કરતાં હાર્ટએટેકની શક્યતા ૩૦ ગણી વધુ) આ ઉપરાંત સિગરેટથી ગર્ભદ્વારના કેન્સરનું પ્રમાણ વધે છે તેમજ સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેની પ્રજનન શક્તિમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે.

કેન્સર અને હૃદયરોગ જેવી ગંભીર જીવલેણ બીમારીઓ ઉપરાંત સિગરેટને કારણે બ્રોન્કાઈટીસ, એમ્ફાઈસીમા (શ્વસનકોષોના નુકસાનથી ફેફસાંનું વધુ પડતું

કુલવું), એસિડિટિ, પેપ્ટિક અલ્સર (જઠર - પકવાશયમાં ચાંદાં પડવાં), પેરાલિસિસ નો હુમલો વગેરે અનેક પીડા-દાયક રોગોને નિમંત્રણ મળે છે. કાયમી ખાંસી અને શ્વસનતંત્રમાં વારંવાર થતું ઇન્ફેક્શન (ચેપ) એ બીડી-સિગરેટના વ્યસનીઓ માટે કાયમી ઘટના બની જાય છે. અને આ બધા રોગો પાછળ થતો ખર્ચ, સિગરેટ પાછળ થતા કુલ ખર્ચ કરતાં અનેક ગણો વધી જાય છે.



બીડી-સિગરેટના બે કશ મારવા કે તમાકુવાળા પાનની બે પિચકારી મારવાની કિંમત કેટલી ભારે હોય છે એનો અછડતો અંદાજ પણ આ વ્યસનીઓને નથી હોતો. તમાકુ ધરાવતી વસ્તુઓ (બીડી, સિગરેટ, ગુટખા, પાનમસાલા વગેરે) ખરીદવા પાછળ થતો ખર્ચ તો આખા સમાજને થતા કુલ ખર્ચનો એક નાનો ભાગ માત્ર છે. આ ઉપરાંત, વ્યસનીની માંદગી પાછળ થતો તબીબીખર્ચ, માંદગીને કારણે પડતી રજાઓ અને તકલીફોથી વેડફાતા માનવ-કલાકો, આકસ્મિક આગને કારણે થતું નુકસાન અને વ્યસનમુક્તિ-કેન્દ્રો પાછળ થતા ખર્ચોનો સમાજ માટે મોટા ભારરૂપ બની જાય છે.

જે ઘરમાં વડીલો બીડી-સિગરેટ ફૂંકતા હોય તે ઘરમાં ઉછરી રહેલાં બાળકો અન્ય બાળકોની સરખામણીમાં વધુ માંદાં રહે છે અને આ બાળકોની માંદગી પાછળ ૩૦% વધુ ખર્ચ થાય છે. જો સગર્ભા સ્ત્રીને તમાકુનું વ્યસન હોય તો કાર્યો ગર્ભ પડી જવાની, ગર્ભાશયમાં જ શિશુનું મૃત્યુ થવાની કે જન્મ્યા બાદ તુરંત મૃત્યુ થવાની શક્યતાઓ ખૂબ વધી જાય છે. વળી, જો બાળક જીવિત જન્મે તો પણ એ બાળકનાં વજન, ઊંચાઈ અને પરિપકવતા અન્ય બાળક કરતાં ઓછાં જ રહે છે. બાળકના લાંબા ગાળાના શારીરિક અને માનસિક વિકાસમાં પણ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને તે પછી પણ સિગરેટ પીતા રહેવાથી વિક્ષેપ પડી શકે છે. સિગરેટ પીતા રહેવાનો તમારો શોખ કે કુટેવ તમારા બાળકને બીજા બાળકોથી નીચું દેખાડવામાં કારણભૂત બની શકે છે. ટૂંકમાં, બીડી-સિગરેટ-તમાકુ શરીરને, કુટુંબને અને સમાજને અનેક રીતે નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આ દૂષણને ઊગતું જ ડામવું જોઈએ. દેખાદેખી, શોખ, ફેશન કે ટેન્શનથી દોરવાઈને કાતિલ રોગો કરનાર તમાકુરૂપી ઝેરને કદી હોકે લગાવવાની ભૂલ ન કરશો.

તમાકુથી ઉદ્ભવતા રોગોની યાદી

કેન્સર : ફેફસાંનું કેન્સર, શ્વાસનળીનું કેન્સર, અન્નનળીનું કેન્સર, મોં-ગળાનું કેન્સર, જીભનું કેન્સર, ગર્ભદ્વારનું કેન્સર.

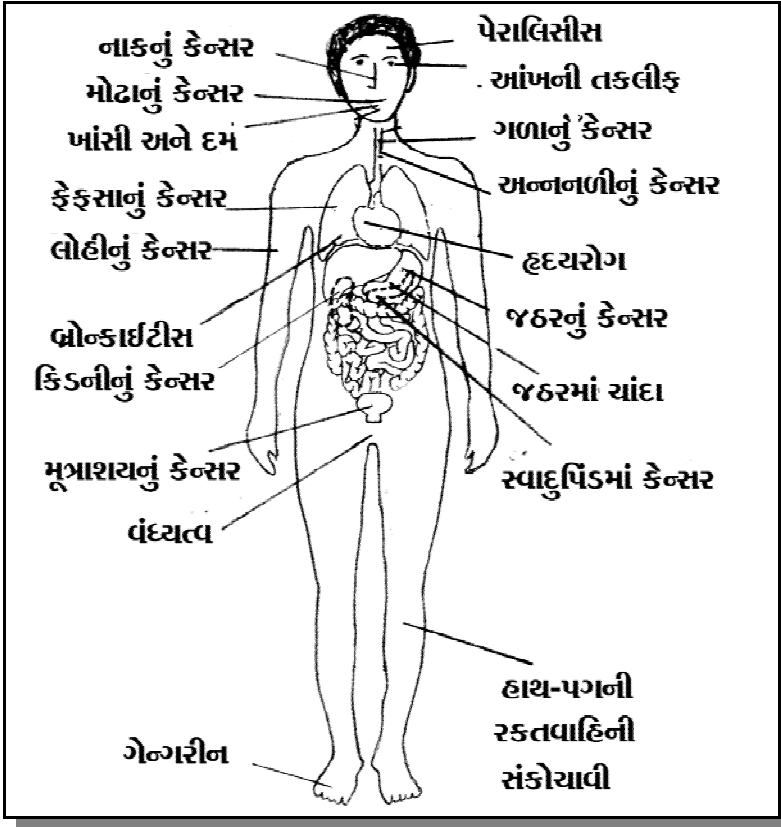
શ્વસનમાર્ગના રોગો : બ્રોન્કાઈટીસ, એમ્ફાઈસીમા, વારંવાર શ્વસનમાર્ગનો ચેપ, અસ્થમા (દમ)નો હુમલો નોતરવો.

હૃદયના રોગો : એન્જાઈના પેક્ટોરીસ, હાર્ટએટેક, એથેરોસ્કેલેરોસીસ.

પાયનતંત્રના રોગો : એસિડિટિ, પેપ્ટીક અલ્સર, મોં માં ચાંદાં પડવાં, દાંતને નુકસાન.

રેતાતંત્રના રોગો : પેરાલિસિસનો હુમલો; અંધત્વ.

પ્રજનનતંત્રના રોગો : પ્રજનનશક્તિમાં ઘટાડો, ઓછા વજનવાળું નબળું બાળક, ખોડખાંપણવાળું બાળક, મંદબુદ્ધિનું બાળક.



બીમારી અને મોત નોતરતી તમાકુની વિવિધ વાનગીઓ (?)

ફૂંકવાની તમાકુ-

- સિગરેટ
- બીડી
- સિગાર (ચિરૂટ, સ્ટ્રમ્પેન, ચુટ્ટા, ધુમતી)
(તમાકુ આથવીને વપરાય)
- પાઈપ (હુકલી, સુલ્પા, સિલમ)
(પાણીમાં પસાર થઈને ધુમાડો આવે)
- હુકલા (ગોઝા, નારધીલ)

(નોંધ: ચુટ્ટા અને ધુમતી સળગતો ભાગ મોંમાં રાખીને ફૂંકવાની આદત ગ્રામીણ ભારતની ઘણી સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે.)

ચાવવાની તમાકુ

- તમાકુના તાજા પાન ચાવવા
- નાગરવેલના પાનમાં સુકી તમાકુ નાંખીને ખાવી (કદીપુડી, ગુન્ડી, કડપમ, ઝરદા, પત્તીવાલા, કિમામ.)
- પાન મસાલા, ગુટખા
- માવા
- ખૈની

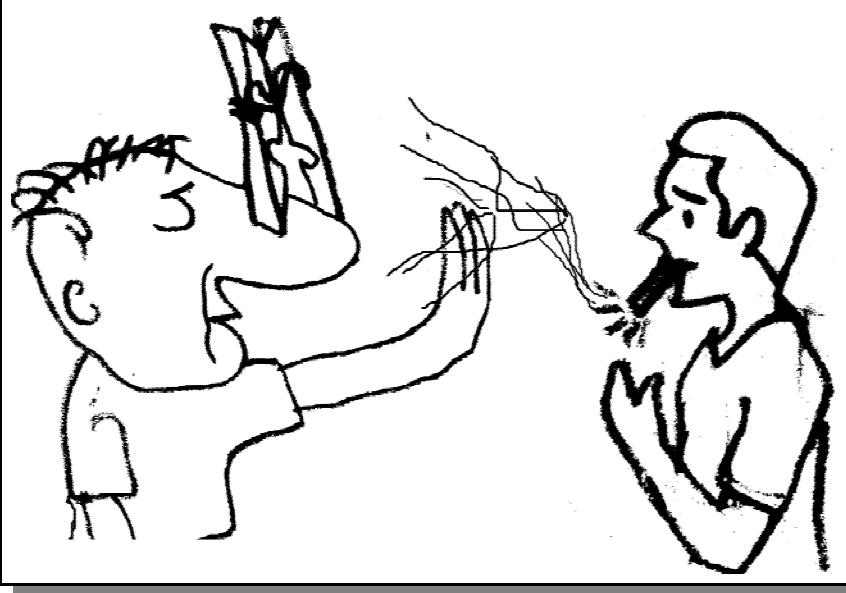
સુંઘવાની કે ઘસવાની તમાકુ

- છીંકણી
- કીમીસ્નફ (ઈપ્કો)

જે ઘરમાં વડીલો બીડી-સિગરેટ ફૂંકતા હોય તે ઘરમાં ઉછરી રહેલાં બાળકો અન્ય બાળકોની સરખામણીમાં વધુ માંદાં રહે છે.

સિગરેટ પીતા રહેવાનો તમારો શોખ કે કુટેવ તમારા બાળકને બીજા બાળકોથી નીચું દેખાડવામાં કારણભૂત બની શકે છે.

પેસિવ સ્મોકિંગ - એકની મજા બીજાને સજા



જેણે બીડી-સિગરેટ ન પીવી હોય એવા માણસને ફરજિયાત બીજાની બીડી-સિગરેટના ધુમાડા શ્વાસમાં લેવા પડે એ સ્થિતિને પેસિવ સ્મોકિંગ કહેવાય છે. આવા પેસિવ સ્મોકિંગનો અનુભવ લગભગ દરેક જણને બસ, ટ્રેન, થીયેટર, હોટલ, ઓફિસ વગેરે જગ્યાઓએ થયો જ હશે. આ રીતે બીજાની સિગરેટના ધુમાડા શ્વાસમાં જવાથી આરોગ્યને ખૂબ મોટું નુકસાન થઈ શકે છે. બીડી-સિગરેટ ફૂંકવાનો આનંદ કોઈ લે અને એનું પરિણામ બીજાએ ભોગવવું પડે એવો ઘાટ થાય.

સિગરેટના ધુમાડામાં બે જાતના પ્રવાહ હોય છે એક મુખ્ય પ્રવાહ- જે સિગરેટ ફૂંકનાર વ્યક્તિએ કશ ખેંચીને પછી બહાર કાઢ્યો હોય છે અને બીજો સાઈડ પરનો ફાંટાવાળો પ્રવાહ - જે સિગરેટના બળતા ભાગ પરથી સીધો જ વાતાવરણમાં ભળે છે. તમાકુ બળવાથી ઉત્પન્ન થતાં હાનિકારક પદાર્થો આ બંને પ્રવાહમાં હોય છે. પરંતુ સાઈડ પરના પ્રવાહમાં એનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે હોય છે. તમાકુમાંથી નીકળતું ઝેરી રસાયણ નિકોટીનનો ૭૫ ટકા ભાગ આ સાઈડ પરના પ્રવાહમાં જ હોય છે. એટલે કે સિગરેટ પીનાર વ્યક્તિ પોતાના શ્વાસમાં તો માત્ર ૨૫ ટકા નિકોટીન જ લે છે અને બાકીનું ૭૫ ટકા નિકોટીન ધુમાડા વાટે અન્યોના શ્વાસમાં જાય છે.

બાજુ પરના (ફાંટાવાળા) પ્રવાહમાં મુખ્ય પ્રવાહ કરતાં નીચેના પદાર્થોનું વધુ પ્રમાણ જોવા મળે છે- નિકોટીન (૨.૭ ગણું વધારે); કાર્બન મોનોક્સાઇડ (૨.૫ ગણું વધારે) એમોનિયા (૭૩ ગણું વધારે); બેન્ઝોપાઇરીન નામનો કેન્સર કરતો પદાર્થ (૩.૪ ગણો વધારે). સરેરાશ ઓરડામાં ધૂમ્રપાનથી થતાં કુલ ધુમાડાના ૮૫ ટકા ધુમાડો ફાંટાવાળા પ્રવાહથી બને છે. ધૂમ્રપાન-રહિત વાતાવરણમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું પ્રમાણ ૨ પી.પી.એમ. જેટલું હોય છે જે ધૂમ્રપાન કરવાથી ૧૦ પી.પી.એમ. ની આસપાસ થઈ જાય છે.

આ પેસિવ સ્મોકીંગને કારણે સિગરેટ ન પીનાર પણ માત્ર એના ધુમાડાના સંપર્કમાં આવનાર વ્યક્તિને પણ કેન્સર થવાની શક્યતામાં ૩૦ થી ૩૫ ટકા જેટલો વધારો થઈ જાય છે. આ જ રીતે ધુમાડાને કારણે સિગરેટ ન પીનાર વ્યક્તિને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા પણ ૩૫ ટકા જેટલી વધી જાય છે. એક જ ઓફિસમાં કામ કરનાર બે વ્યક્તિમાંથી એક સિગરેટ પીતી હોય અને બીજી વ્યક્તિ સિગરેટ ન પીતી હોય તો પણ લાંબે ગાળે પેસિવ સ્મોકીંગને કારણે સિગરેટ ન પીનાર વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર પણ ઘેરી અસર પડે છે.

આ જ રીતે એક ઘરમાં એક વ્યક્તિ સિગરેટ પીતી હોય તો અન્ય વ્યક્તિઓને પણ એની આડઅસર થાય છે. જે ઘરમાં બાળકો હોય ત્યાં મા-બાપમાંથી કોઈ એક વ્યક્તિ પણ બીડી-સિગરેટ પીતી હોય એ ઘરમાં બાળકોનો વિકાસ અન્ય બાળકો કરતાં ઓછો ઝડપી થાય છે. આવા બાળકને વારંવાર બ્રોન્કાઈટીસ, ન્યુમોનિયા શરદી-ખાંસી, કાન પાકવો વગેરે અનેક બીમારીઓ થયા જ કરે છે. નવજાત શિશુના અચાનક મૃત્યુ માટે આ ધુમાડા આંશિક રીતે જવાબદાર હોય એવું જાણવા મળ્યું છે.

આમ, બીડી-સિગરેટ ન પીનારાઓ માટે એનો ધુમાડો એ સાદા 'ન્યૂસન્સ'થી ઘણું વધારે ખતરારૂપ છે. કોઈની 'મજા' માટે આપણે શા માટે 'સજા' ભોગવવી એવો પ્રશ્ન દરેક જાગૃત નાગરિકને થવો જોઈએ. દરેક જાહેર સ્થળોએ બીડી-સિગરેટ ન પીવાવાળા લોકોએ સંગઠિત થઈને કોઈ વ્યક્તિ બીડી-સિગરેટ ન જ પીવે એવું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કોઈ તમને પૂછે કે 'હું અહીં સિગરેટ પીઉં તો તમને કંઈ વાંધો નથી ને? તો આ પ્રશ્નનો સૌથી નમ્ર ઉત્તર હંમેશ માટે 'હા! મને વાંધો છે' એવો જ હોવો જોઈએ એમ તમને નથી લાગતું? આપણા જોખમે કોઈના શોખ પોષવાનું તો ન જ પરવડે ને!

બાળકો અને તરૂણોને તમાકુથી બચાવો



તમાકુની પેદાશોના અખતરા કરવાની શરૂઆત બાળપણમાં અને કિશોરાવસ્થામાં જ થઈ જાય છે. તમાકુનું સેવન કરનારાઓ પૈકી આશરે ૬૦ ટકાથી વધુ લોકોએ એની શરૂઆત ૧૪ વર્ષથી નાની વયે કરી હોય છે. અન્ય ક્યાંક બીડી સિગરેટનો ધુમાડો બાળકના શરીરમાં જતો હોય છે અરે એક વર્ષથી નાની ઉંમરના બાળકના લોહી પેશાબમાં તમાકુમાંથી મળતા રસાયણો(નિકોટીન)ની હાજરી જણાઈ છે! આવા બાળકો સ્વાભાવિક પણે જ જાણ્યે અજાણ્યે તમાકુના ગુલામ બનવા માંડે છે અને તક મળતાં જ જાતે તમાકુના સેવનનો અખતરો કરે છે.

મા-બાપના ધૂમ્રપાનને કારણે બાળકો ઘણી બીમારીઓ ભોગવે છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ધૂમ્રપાન કરવાથી કસુવાવડ થવાની, ખોડખાપણવાળું મંદબુદ્ધિનું બાળક જન્મવાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે. એક વર્ષથી નાના બાળકની માતા ધૂમ્રપાન કરતી હોય તો બાળકને ન્યુમોનિયા અને બ્રોન્કાઈટીસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. મોટી ઉંમરનાં બાળકોમાં પણ માંદગીને કારણે શાળામાંથી રજા વગેરેનું પ્રમાણ જે ઘરમાં મા-બાપ ધૂમ્રપાન કરતા હોય ત્યાં વધુ હોય છે. મા-બાપના ધૂમ્રપાનને કારણે બાળક ભણવામાં અન્ય વિદ્યાર્થીઓથી પાછળ રહે છે.

શાળામાં ભણતાં બાળકો જ તમાકુનું સેવન શરૂ કરવામાં મુખ્ય હોય છે. આજુબાજુની સંગત, માનસિક અનિશ્ચિતતા, શોખ, વટ કે અખતરો વગેરે અનેક કારણોસર બીડી-સિગરેટ તમાકુનો વપરાશ બાળપણથી શરૂ થઈ જાય છે. લલચામણી જાહેરાતો અને ક્રિકેટ જેવી સ્પર્ધાઓ સ્પોન્સર કરીને કુમળી વયનાં બાળકોને બીડી-સિગરેટ તમાકુનાં બંધાણી બનાવી દેવાનું અઘરું નથી. સિગરેટ પીવાનો અખતરો કરનારાઓમાંથી અડધોઅડધ લોકો કાયમ માટે એના બંધાણી થઈ જાય છે. આ હકીકત બાળકો નથી જાણતાં પરંતુ સિગરેટ કંપનીઓ બહુ સારી રીતે જાણે છે.

અન્ય એક અભ્યાસમાં નોંધાયું છે કે જે બાળકના મા-બાપ બીડી, સિગરેટ પીતાં હોય એ બાળક બીડી-સિગરેટનું સેવન કરે એવી શક્યતા અન્ય બાળકો કરતા વધારે હોય છે. જો બાળકને એવી ખબર હોય કે એનાં મા-બાપ બીડી-સિગરેટને ધિક્કારે છે તો એ બાળક બીડી, સિગરેટ પીએ એવી શક્યતા નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઘટી જાય છે.

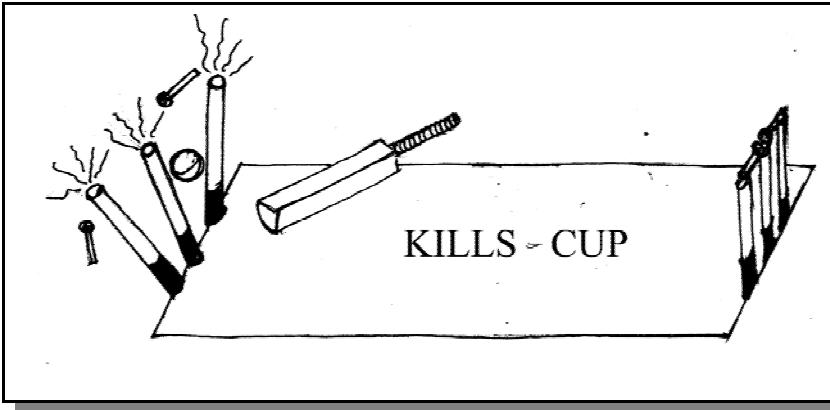
બાળકોને બીડી-સિગરેટ તમાકુના બંધાણ વગર ઉછેરવાં હોય તો આ બધી વસ્તુઓની સામાજિક સ્વીકૃતિ ન રહેવી જોઈએ તમાકુ બીડી સિગરેટ એ એક કુટેવ છે અને જાહેરમાં એનું સેવન કરતા લોકોને શરમ આવે એવું વાતાવરણ ઊભું થવું જોઈએ. બાળકોને મા-બાપ પાસેથી માનસિક હુકમ દરેક પરિસ્થિતિમાં મળતી રહેવી જોઈએ. લલચામણી જાહેરાતો અને રમતગમત સ્પર્ધાની તમાકુ કંપની દ્વારા થતી સ્પોન્સરશીપ પર પ્રતિબંધ મૂકવો જોઈએ. ૧૮ વર્ષથી નાની વયનાને બીડી સિગરેટ વેચી ન શકાય એવો કાયદો ઘણા દેશોમાં છે, જે વિશ્વવ્યાપી બનાવવો જોઈએ.

જો તમાકુ મુક્ત બાળપણ જશે તો સમાજમાં લાંબે ગાળે તમાકુનો વપરાશ ઘટશે અને તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ થશે.

સિગરેટ પીવાનો અખતરો કરનારાઓમાંથી અડધોઅડધ લોકો કાયમ માટે એના બંધાણી થઈ જાય છે. આ હકીકત બાળકો નથી જાણતાં પરંતુ સિગરેટ કંપનીઓ બહુ સારી રીતે જાણે છે.

તમાકુ કંપની દ્વારા આયોજિત સ્પર્ધાઓ બાળકો અને તરૂણોને તમાકુના વ્યસની બનાવે છે

‘વીલ્સ’ કપ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટને કારણે શાળામાં ભણતાં બાળકોની બીડી-સિગરેટ પીવાની વૃત્તિનો અભ્યાસ તાજેતરમાં બ્રિટીશ મેડિકલ જર્નલમાં પ્રસિદ્ધ થયો હતો, જેમાં એવું તારણ નીકળ્યું હતું કે, ૫.૨ ટકા જેટલાં નવમા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતાં બાળકોને ટીવી મેચ દરમ્યાન દર્શાવાતી જાહેરખબરને લીધે સિગરેટ પીવાની ઈચ્છા થઈ અને ૩.૧ ટકા બાળકોએ ખરેખર સિગરેટ (‘વીલ્સ’ કંપનીની જ!) ખરીદીને પીધી પણ ખરી. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, કુલ ૧૯૪૮ વિદ્યાર્થીઓ પૈકી મોટાભાગના (૧૪૮૦) વિદ્યાર્થીઓ જાણતા હતા કે સિગરેટનું વ્યસન દારૂ અને હેરોઈનના વ્યસન જેટલું જ હાલિલું છે અને સિગરેટ ફૂંકવાથી કેન્સર અને હૃદયના રોગો થાય છે.



જે વિદ્યાર્થીઓએ ટીવી પર મેચ અને જાહેર ખબર જોઈ હતી એ લોકોમાં સિગરેટ ફૂંકવાનું પ્રમાણ ટીવી પર મેચ ન જોનાર વિદ્યાર્થીઓ કરતાં નોંધપાત્ર રીતે વધુ હતું. વળી, માત્ર છોકરાઓએ સિગરેટ પીધી એવું પણ નથી. છોકરીઓમાં પણ મેચ જોયા પછી ‘વીલ્સ’ સિગરેટ પીવાનું પ્રમાણ લગભગ છોકરાઓ જેટલું જ (૨.૮ ટકા) હતું: ભારતીય સ્ત્રીઓમાં સામાન્ય રીતે સિગરેટ પીવાનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું (પુરુષોની સરખામણીએ) હોય છે તે છતાં, જાહેરખબરોની અસરથી ભોળવાઈને છોકરીઓએ પણ એટલા જ પ્રમાણમાં સિગરેટ પીધી. ત્યારની ભારતીય ક્રિકેટ-ટીમનો કોઈ પણ સભ્ય સિગરેટ પીતો નહોતો. તે છતાં ૧૯૪૮ વિદ્યાર્થીમાંથી ૧૧૧૦ વિદ્યાર્થીઓ માનતા હતાં કે ટીમનો ઓછામાંઓછો એક સભ્ય તો સિગરેટ

પીવે જ છે! જે વિદ્યાર્થીઓ એવું માનતા હતા કે ભારતીય ક્રિકેટ ટીમનો ઓછામાં ઓછો એક સભ્ય સિગરેટ પીવે છે એમની સિગરેટ પીવાની શક્યતા અન્ય વિદ્યાર્થીઓ કરતાં નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં વધુ હતી.

જે વિદ્યાર્થીઓ એવું માનતા હતા કે સુનિલ ગવાસ્કર સિગરેટ પીવે છે એમણે એવું ન માનતા વિદ્યાર્થીઓ કરતાં નોંધપાત્ર વધુ પ્રમાણમાં સિગરેટ પીવાનો અખતરો કર્યો હતો! જે વિદ્યાર્થીઓ એવું માનતા હતા કે સિગરેટ પીવાથી તાકાત વધે છે અને બોલીંગ બેટીંગ-ફીલ્ડીંગ વગેરે સુધરે છે. એવાં બાળકોએ વધુ પ્રમાણમાં સિગરેટ પીધી હતી. ટી.વી. અને એની જાહેરખબર નિયમિત જોનાર બાળકોમાં આવી માન્યતા અન્ય બાળકો કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પ્રચલિત હતી!

સિગરેટ પીવાનો અખતરો કરવા માટેના પ્રેરક બળ ઉતરતા ક્રમમાં નીચે મુજબ હતાં. (૧) સિગરેટ પીવાથી રમવાની તાકાત વધે છે. (૨) ક્રિકેટરો સિગરેટ પીવે છે. (૩) ટી.વી. પર ક્રિકેટ મેચ જોવી અને (૪) 'સિગરેટથી આયુષ્ય ઘટે છે' એ બાબતની અજ્ઞાનતા! આમ, સિગરેટ સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે એવું જાણવા છતાં, ટી.વી. અને એની જાહેરખબર જોવાથી બાળકોનાં કુમળાં મન પર સિગરેટ ફૂંકવાની અદમ્ય ઈચ્છા જાગે છે અને પરિણામે આટલા મોટા પ્રમાણમાં બાળકો સિગરેટના અખતરા કરે છે!

અન્ય એક અભ્યાસ પરથી એવું નિઃશંકપણે સાબિત થયેલું છે કે જેટલી વ્યક્તિ એક વખત પણ સિગરેટ પીવાનો અખતરો કરે છે એમાંથી અડધોઅડધ વ્યક્તિને સિગરેટ પીવાની કાયમી ટેવ થઈ જાય છે! એટલે જો ૩ ટકા બાળકોએ સિગરેટનો અખતરો કર્યો હોય તો એમાંથી અડધા એટલે દોઢ ટકા બાળકો કાયમ માટે સિગરેટના વ્યસની બની જશે. આખે આખી ક્રિકેટ સ્પર્ધા સ્પોન્સર કરવાનો ખર્ચો કંઈ તમાકુ કંપની અમસ્તી તો નહીં જ કરતી હોય ને!! જો એક વખતના ખર્ચથી વર્ષો સુધીના કાયમી ઘરાક તૈયાર થતા હોય તો શું ખોટું છે?

હકીકતમાં કોઈ પણ સિગરેટ કે દારૂની કંપનીને ક્યારેય કોઈ પણ સ્પર્ધાઓ યોજવા માટે સ્પોન્સરશીપ ન આપવી જોઈએ. આપણા દુર્ભાગ્યે, માત્ર રૂપિયા મેળવવાની શોધમાં ફરતા આયોજકો અને કરોડો રૂપિયાનો ટેક્ષ સિગરેટમાંથી મેળવતી સરકાર સાચા-બૂરાનો પૂરો વિચાર કરતી જ નથી. કરોડો રૂપિયાનો ટેક્ષ કમાવા પાછળ એનાથી અનેકગણા પૈસા સિગરેટને કારણે બગડતા સ્વાસ્થ્યની સારવાર કરવામાં બગાડતી સરકાર સિગરેટ કંપનીની પાવરફુલ લોબી સામે કશું પણ કરવા અસમર્થ છે.

ખતરનાક ગુટખા અને પાનમસાલાઓ

ભારતીય બજારમાં મળતા પાનમસાલાઓનો અભ્યાસ, તાજેતરમાં, અમેરિકાની જહોન હોપ્કીન્સ યુનિવર્સિટીમાં કરવામાં આવેલો. ભારતમાં મળતા ૩૭ બ્રાન્ડના પાનમસાલામાંથી ૩૬ બ્રાન્ડમાં એવા પદાર્થો મળ્યા જે શરીરના કોષોનું જનીનિક બંધારણ બદલી શકે અને જેને પરિણામે કેન્સર થઈ શકે!

આવાં ખતરનાક તત્વોનો ધૂમ વેપાર, સરકારની મીઠી નજર હેઠળ ચાલે છે. સરકાર માને છે કે બીડી - સિગરેટ કે તમાકુયુક્ત પાનમસાલા પર ક્યાંક ઝીણા અક્ષરે કાનુની ચેતવણી છપાઈ ગઈ એટલે એમનું કામ પૂરું! લોકોના સ્વાસ્થ્યને હાનિ ન પહોંચે એ માટે ન તો પૂરતી જાહેરાત સરકાર તરફથી થાય છે ન તો વ્યસનોમાંથી મુક્તિ મેળવવા ઈચ્છતા લોકોને પૂરતો આધાર મળે છે. પરિણામે એક વખત અજ્ઞાન કે ગેરસમજણને કારણે વ્યસનમાં સપડાયેલ વ્યક્તિ અનેક પ્રયત્નો છતાં જલદીથી વ્યસનમૂકત થઈ શકતો નથી.

આ અભ્યાસથી સરકારની આંખ ઉઘડે તો સારું, અને ત્યાં સુધી લોકોએ તો દરેક પાનમસાલાથી ચેતી જવું જોઈએ. મોઢું ખૂલી ન શકે એવો રોગ (સબમ્યુક્સ ફાઈબ્રોસીસ) થી માંડીને કેન્સર સુધીના અનેક રોગો માટે જવાબદાર પાનમસાલાને દૂરથી જ સલામ કરી દેવી આપણા સૌના હિતમાં છે.

ગુટખામાં રહેલ તમાકુને કારણે આજે આપણા દેશમાં મોં અને ગળાના કેન્સરનું પ્રમાણ બીજા બધા કેન્સર કરતાં ઘણું વધારે છે અને હવે થયેલાં નવા સંશોધનો પ્રમાણે માત્ર તમાકુ જ નુકસાન કરે છે એવું નથી. તમાકુ વગરના ગુટખા પણ મોંને ખાસ્સું નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. સોપારી, યુનો, કાથો અને અન્ય પદાર્થો પણ લાંબે ગાળે મોંની અંદરની ચામડીને નુકસાન પહોંચાડે છે. ઘણા ગુટખાના વ્યસનીઓને, લાંબે ગાળે આજ કારણસર મોં ખોલવામાં તકલીફ ઊભી થાય છે. મોં પૂરું ખુલતું નથી અને દુઃખાવો થાય છે. અંગ્રેજીમાં સબમ્યુક્સ ફાઈબ્રોસીસ તરીકે ઓળખાતી આ બીમારી ભારતમાં બહુ લોકોમાં જોવા મળે છે અને નિષ્ણાતોના મત પ્રમાણે આ બીમારીનું પ્રમાણ આજકાલ વધતું જાય છે. આ બીમારીને કારણે મોંમાં સહેજ પણ તીખી વસ્તુ જવાથી દુઃખાવો થાય છે; બળતરા થાય છે; મોં પર પરસેવો થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત જીભમાં સ્વાદની અનુભૂતિ ઓછી થાય અથવા વિકૃત સ્વાદ અનુભવાય છે, કડક વસ્તુઓ ચાવી નથી શકાતી, દાંતની સફાઈ કરવાનું અઘરું બને છે, મોં પૂરું ખુલી નથી શકાતું એટલે મોટા કોળિયા ખાઈ નથી શકાતા, મોંની અંદરની ત્વચા ફિક્કી પડી જાય અને સામાન્ય ઈજાથી લોહી નીકળે છે. મોંમાં સફેદ

ભાગ થઈ જાય છે જે લ્યુકોપ્લેકીયા તરીકે ઓળખાય છે અને કેન્સરના આગમનની ચાડી ખાય છે.

પોતાનો ધંધો ચાલુ રહે એ માટે જાતજાતની ભ્રામક જાહેરાતો છાપાઓ-હેન્ડબીલો અને પોસ્ટરો દ્વારા કરીને સામાન્ય પ્રજાને દ્વિધામાં મૂકવાના પ્રયત્નો આજકાલ ગુટખા કંપનીઓ કરી રહી છે. સૌથી બેહૂદી અને હાસ્યાસ્પદ દલીલ એવી છે કે ગુટખામાં અનેક આયુર્વેદિક તત્ત્વો છે જે લેવાં દરેક વ્યક્તિ માટે જરૂરી છે. આ જાહેરાત તો એવા પ્રકારની છે કે “અમારા ઝેરમાં અતિ મુલ્યવાન આયુર્વેદિક ઔષધીઓ અને ભસ્મો છે જે વ્યક્તિને મહાન બનાવી શકે છે” ઝેરમાં હજાર જાતની ઔષધી નાંખો પણ એથી કંઈ ઝેર અમૃતમાં નથી ફેરવાઈ જવાનું! ઝેરથી માણસ મરે કે બીમાર પડે ત્યારે એમાં રહેલી કોઈ ઔષધી એ બીમારી અટકાવી શકવાની નથી. કેન્સર નિષ્ણાતો અને ડેન્ટીસ્ટોનો આટલાં વર્ષોનો અનુભવ કહે છે કે ગુટખા ખાવાથી સબમ્યુક્સ ફાઈબ્રોસીસ, લ્યુકોપ્લેકીયા અને કેન્સર જેવી બીમારી થઈ શકે છે અને ગુટખામાં રહેલ કોઈ ઔષધીય તત્ત્વ આ બીમારી થતી અટકાવી શકતું નથી. ગમે એટલાં ગુણકારી તત્ત્વો અંદર હોવા છતાં વર્ષોવર્ષ ગુટખાને કારણે થતી તકલીફોથી વધુને વધુ લોકો હેરાન થાય છે એ સત્ય હકીકત છે, જેને કોઈ કંપની પડકારી શકે એવી સ્થિતિમાં નથી.

બીજો એક ભ્રામક પ્રચાર એવો કરવામાં આવે છે કે ગુટખામાં મેગ્નેશ્યમ કાર્બોનેટ નામનો પદાર્થ હોય છે જે એન્ટાસિડ તરીકે કામ કરે છે. એક ગુટખામાં કેટલાં પ્રમાણમાં મેગ્નેશ્યમ કાર્બોનેટ કે અન્ય કહેવાતા ગુણકારી તત્ત્વો છે તે તમને ગુટખાના કોઈ પેકેટ પર ક્યારેય જોવા નહીં મળે. પણ જોરશોરથી પ્રચાર થાય છે કે ગુટખામાં મેગ્નેશ્યમ કાર્બોનેટ નામનો એન્ટાસિડ પદાર્થ છે. એન્ટાસિડ પદાર્થ એટલે માત્ર એવો પદાર્થ કે જે પેટના એસિડ સાથે જોડાઈને એસિડની અસર ઘટાડે. એસિડિટિ ના દર્દીઓને એન્ટાસિડ પ્રકારની દવા આપવાની જરૂર પડે પરંતુ તંદુરસ્ત માણસે એન્ટાસિડ લેવાની જરૂર નથી અને ન તો એનાથી તંદુરસ્ત માણસને કોઈ ફાયદો થાય છે. જે વાત ગુટખાની કંપનીઓ સહેલાઈથી ભૂલી જાય છે અને આપણને ભૂલાવવા પ્રયત્નો કરે છે તે એ છે કે ગુટખામાં રહેલ તમાકુ અને અન્ય કેટલાંક પદાર્થો કંઈ ન હોય તેમાંથી એસિડિટિનું દર્દ ઊભું કરે છે અને જેને એસિડિટિ હોય એમને એ વધારી આપે છે. એટલે કે ગુટખામાં ઘણાં તત્ત્વો એવા છે કે જે એસિડિટિની બીમારી કરે છે, અને પછી મેગ્નેશ્યમ કાર્બોનેટ જેવાં થોડાંક તત્ત્વો એસિડિટિ ઘટાડવામાં થોડોક ફાળો આપી શકે. ટૂંકમાં, લાફો મારીને ‘સોરી’ કહેવા જેવી આ વાત છે. પહેલાં નુકસાન પહોંચાડવું અને પછી કહેવું કે અમે તો અમારી

પ્રોડક્ટ (ઉત્પાદન) માં નુકસાન ઘટાડનારાં તત્ત્વો પણ રાખીએ છીએ!! વળી એન્ટાસિડ દવા તરીકે મેગ્નેશ્યમ કાર્બોનેટ કરતા ચડિયાતી બીજી અનેક દવાઓ છે. જો વધુ માત્રામાં મેગ્નેશ્યમ લેવામાં આવે તો લોહીમાં એનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને પરિણામે મગજને શિથિલ બનાવી શકે છે. દર્દીની કિડની બરાબર કામ ન કરતી હોય તો આવું થવાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે.

ગુટખાની કંપનીઓ ત્રીજો એવો પ્રચાર કરે છે કે, ગુટખામાં તમાકુ અને નિકોટીનનું પ્રમાણ બીડી-સિગરેટ કરતાં ઓછું હોય છે. માની લઈએ કે આ દાવો સાચો છે તો એનાથી શું ફરક પડે છે? તમાકુ મૂળે જ ઝેર છે. આ ઝેર અડધો ટકો વધઘટમાં હોય એનાથી એની ઝેરી અસરમાં કોઈ ફરક નથી પડતો. તમાકુ ચાવો, સૂંઘો, ચગળો, ફૂંકો, ઘસો - ગમે તે રીતે વાપરો એની ઝેરી અસર તો થવાની જ છે. આજકાલ જે ઝડપે અને જે માત્રામાં ગુટખાનો વ્યાપ વધી રહ્યો છે અને નાના નાના બાળકો તથા સ્ત્રીઓમાં પણ જે રીતે એનો વપરાશ થઈ રહ્યો છે એવો વપરાશ આપણા દેશમાં ક્યારેય બીડી-સિગરેટનો થયો નથી.

દર વર્ષે ગણેશોત્સવ અને નવરાત્રીની ઉજવણી માટે કુલ પાંચ કરોડ રૂપિયાની જાહેરાતો ગુટખા કંપનીઓ આપે છે. ગણેશોત્સવ અને નવરાત્રીમાં સંકળાયેલ તરૂણો અને યુવાનો મંડપમાં નવરા બેઠા બેઠા ગુટખા ખાવાનું શરૂ કરે એ માટે જ આટલી ઉદારતા આવી કંપનીઓ દાખવે છે. આ સર્વવ્યાપી તમાકુ અને ગુટખાના રાક્ષસને હજી વધુ જોમ અને જુસ્સાથી જાકારો આપવો જરૂરી છે.

ગુટખામાં રહેલ તમાકુ, સોપારી, યુનો, કાથો
અને અન્ય પદાર્થો લાંબે ગાળે મોંની અંદરની
ચામડીને નુકસાન પહોંચાડે છે.

દાણા ગુટખાના વ્યસનીઓને લાંબે ગાળે આ
કારણસર મોં ખોલવામાં તકલીફ ઊભી થાય છે.
સબમ્યુક્સ ફાઇબ્રોસીસ તરીકે ઓળખાતી આ
બીમારી ભારતમાં બહુ લોકોમાં જોવા મળે છે.

તમાકુ છોડવાના ફાયદાઓ

- તમાકુ છોડ્યા પછી થોડા જ દિવસમાં સ્વાદ અને ગંધ પારખવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.
- મોંની ખરાબ એશ-ટ્રે જેવી વાસ દૂર થાય છે.
- આયુષ્ય રેખા વધે છે. તમાકુ છોડનારાઓનું સરેરાશ આયુષ્ય તમાકુ લેવાનું ચાલુ રાખનારાઓ કરતાં લાંબું હોય છે. પચાસ વર્ષની ઉંમર પહેલાં બીડી-સિગરેટ છોડી દેનાર વ્યક્તિની આવતાં પંદર વર્ષોમાં મૃત્યુ થવાની શક્યતા બીડી-સિગરેટ પીવાનું ચાલુ રાખનારા કરતાં અડધી થઈ જાય છે.
- તમાકુ છોડ્યા પછી એક જ વરસમાં હૃદયરોગ થવાની શક્યતા અડધી થઈ જાય છે. તમાકુ છોડનારાઓને કેન્સર, હૃદયરોગ, દમ કે પેરાલીસીસનો હુમલો આવવાની શક્યતા ઘણી ઘટી જાય છે. દશ થી ચૌદ વર્ષ તમાકુમુક્ત રહ્યા પછી, આ રોગો થવાની શક્યતા કદી તમાકુનું સેવન ન કરનારા જેટલી થઈ જાય છે.
- આર્થિક ફાયદાઓ - બચત વધે અને રોગો પાછળ થતા ખર્ચાઓ ઘટે.
- સામાજિક ફાયદાઓ - સામાજિક સ્વીકૃતિ અને પરિવારનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

તમાકુ છોડ્યા પછી શરીર પર થતી સારી અસરો

૨૦ મિનિટ પછી -	તમાકુથી વધી ગયેલ બ્લડપ્રેશર અને હૃદયના ધબકારા ફરી પાછા નોર્મલ થઈ જાય છે.
૧૨ કલાક પછી -	શરીરમાંથી કાર્બન મોનોક્સાઈડ અને નિકોટીન જેવા ઝેરનું પ્રમાણ ઘટે છે. શરીરમાં ઓક્સિજનનો પૂરવઠો વધે છે.
એક મહિનામાં -	તમારી સ્વાદ અને ગંધ પારખવાની શક્તિ અનેક ગણી વધી જાય છે, ફેફસું અને શ્વાસનળીઓ ખાંસી ખાઈને સાફ થાય છે અને વધુ તાજી હવા ફેફસામાં જઈ શકે છે.
બે-ત્રણ મહિનામાં -	ફેફસાની કાર્યક્ષમતામાં ૩૦ ટકા જેટલો સુધારો થાય છે. શારીરિક શ્રમ કરવાની ક્ષમતા વધે છે. યુવાનીનો અનુભવ.
છ-નવ મહિનામાં -	શ્વાસનમાર્ગની સફાઈ માટે જરૂરી કોષો અને સંરચનાઓનું પૂનઃનિર્માણ થાય છે જેથી ત્યાં ચેપ લાગવાની શક્યતા ઘટે.
એક વરસમાં -	તમને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા અડધી થઈ જાય છે. પેરાલિસિસ, ફેફસાં કે અન્ય કેન્સરથી મૃત્યુ થવાની શક્યતા નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઘટે છે.
પંદર વરસ પછી -	કદી તમાકુ ન લીધું હોય એટલું જ રોગોનું જોખમ રહે છે.

તમાકુ કઈ રીતે છોડશો?

તમાકુનું વ્યસન છોડવું ઘણું જ કઠણ કામ છે મોટા ભાગના વ્યસનીઓ છોડવા ઇચ્છે છે પરંતુ તમાકુની ગુલામીમાંથી છૂટી શકતા નથી. આશરે એંશી ટકા વ્યસનીઓ જિંદગીમાં ક્યારેક ને ક્યારેક તમાકુ છોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એક જ પ્રયત્ને તમાકુ કાયમ માટે બંધ થઈ ગયું હોય એવા કિસ્સા સોએ પાંચ જ જોવા મળે છે. મોટાભાગના સફળતાપૂર્વક તમાકુ છોડનાર વ્યક્તિઓ સંપૂર્ણ સફળતા મેળવતાં પહેલાં ત્રણથી ચાર વખત ટૂંકા સમય માટે તમાકુ છોડીને ફરી પાછા વ્યસની બન્યા હોય છે.

તમાકુ છોડનારાઓમાંથી ૯૦ ટકા કરતાં વધારે લોકો, પોતાની જાતે જ, બીજા કોઈની મદદ વગર તમાકુ છોડે છે. મોટાભાગના (૮૦ ટકા) લોકો એક ઝાટકે તમાકુનો વપરાશ સદંતર બંધ કરીને ત્રણ ચાર નિષ્ફળ પ્રયત્નો બાદ સફળ થાય છે. ધીમે ધીમે તમાકુનો વપરાશ ઘટાડતા જઈને તમાકુ છોડવાનું મોટાભાગના લોકોમાં શક્ય નથી બનતું.

તમાકુ છોડવા માટે સૌથી અગત્યની વસ્તુ એ વ્યક્તિની અંદરની ઇચ્છા અને એ માટેનું દૃઢ નિશ્ચયબળ. વ્યક્તિને વિશ્વાસ હોય કે એ તમાકુ છોડી શકશે તો બીજું કોઈ એને અટકાવી શકતું નથી. આ કંઈ રાતોરાત થઈ જાય એવું જાદુઈ કામ નથી. એ એક પ્રક્રિયા છે અને દરેક વ્યક્તિને પોતાની પ્રકૃતિ મુજબ આ પ્રક્રિયામાં ઓછો વત્તો સમય લાગે છે. જે રીતે સાયકલ ચલાવવાનું કે ચાલવાનું શીખતાં શીખતાં વારંવાર પડી જવાય છે અને છતાં ફરી ઊભા થઈને ફરી શીખવા લાગીએ છીએ એમ જ તમાકુ છોડતાં છોડતાં વારંવાર નિષ્ફળતા મળી શકે છે અને છતાં દૃઢ નિશ્ચય હોય તો છેવટની સફળતા મળે જ છે.

તમાકુમાં રહેલ નિકોટીન નામનું તત્વ વ્યસન માટે જવાબદાર હોય છે. નિકોટીનની વ્યસન કરવાની ક્ષમતા દારૂ અને હેરોઈન જેવા ડ્રગ્સ કરતાં પણ વધુ છે એવું સાબિત થયું છે. જેવું નિકોટીન મળવાનું બંધ થાય કે તરત જ ચેતા કોષો નિકોટીન મેળવવા માટે આકુળવ્યાકુળ થઈ જાય છે પરિણામે ચેતાતંત્રની કામગીરી સારી રીતે થઈ નથી શકતી. માણસ બેચેની અનુભવે છે, હાથ-પગ-માથું-શરીર દુઃખે છે અને કામમાં ધ્યાન નથી આપી શકતો. પરંતુ, આ અસરો માત્ર એક કે બે અઠવાડિયાં જ રહે છે. જો તમાકુનો વ્યસની એક-બે અઠવાડિયાં ધીરજપૂર્વક થોડીક શારીરિક-માનસિક તકલીફો સહન કરીને નિશ્ચયપૂર્વક તમાકુ બંધ રાખે તો પછી કોઈ તકલીફ થતી નથી.

ઘણા અભ્યાસોથી જણાયું છે કે તમાકુના સો વ્યસનીમાંથી ૭૫ થી ૮૦ વ્યસનીઓ પોતાનું વ્યસન છોડી દેવાની ઈચ્છા ધરાવે છે અને આશરે ૨૫ જેટલા વ્યસન છોડવા માટે જોરદાર પ્રયત્ન પણ કરે છે. આમાંથી માત્ર પાંચેક ટકા વ્યક્તિ પહેલાં જ પ્રયત્ને સફળતાપૂર્વક વ્યસન છોડી શકે છે. મોટાભાગના વ્યસનીઓને તમાકુનું વ્યસન છોડવા માટે ત્રણથી ચાર વખત નિષ્ફળતા મળે છે. એટલે કે ત્રણ-ચાર વખત ગંભીર પણે પ્રયત્ન કરીને તમાકુ છોડ્યા પછી કોઈક નબળી ક્ષણે ફરી પાછું તમાકુનું વ્યસન શરૂ થઈ જાય છે. પરંતુ આ અંગે સતત પ્રયત્ન કરનારને છેવટે તમાકુ છોડવામાં કાયમી સફળતા મળે છે.

તમાકુનું વ્યસન છોડવું એ અઘરું છે પણ અશક્ય નથી. એ છોડવાની પ્રક્રિયા અનેક તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે. સૌથી પહેલો તબક્કો તમાકુ છોડવા અંગેની પૂર્વભૂમિકાનો છે; એ પછીનો તબક્કો તમાકુમુક્તિની ધારણા (કોન્ટેમ્પ્લેશન)નો છે; ત્યાર બાદ તૈયારીનો તબક્કો અને છેલ્લે અમલીકરણનો તબક્કો આવે છે. પૂર્વભૂમિકાના તબક્કે દર્દીને મોટીવેશનની (તમાકુ છોડવા માટેના માનસિક બળની) જરૂર હોય છે. એ પછીના તબક્કે માહિતીની જરૂર હોય છે; ત્યાર બાદ કઈ રીતે તમાકુ છોડવું એનો કાર્યક્રમ તૈયારીમાં આવે અને છેવટે તમાકુ છોડવાની તારીખ નક્કી કરી એનો અમલ કરવાની જરૂર ઊભી થાય. આ દરેક તબક્કે વ્યસનીને માર્ગદર્શન, સહકાર અને હૂંફની જરૂર પડે છે. જેને કદી વ્યસન છોડવાનો વિચાર જ ન આવતો હોય એને વિચાર આવવા લાગે; જેને વિચાર આવતો હોય એ ગંભીરતાપૂર્વક વધુ માહિતી મેળવે; જેની પાસે માહિતી અને વિચાર છે તે પૂર્વતૈયારી કરતા થાય અને છેલ્લે અમલ કરે. આ દરેક તબક્કામાંથી આગળ વધવા માટે ડૉક્ટરો, કુટુંબીજનો અને મિત્રો અગત્યનો ફાળો આપી શકે. એક વખત કહેવાથી વ્યસન બંધ નથી થઈ જવાનું પરંતુ વ્યસન છોડવાની પ્રક્રિયામાં એકાદ પગથિયું આગળ વધી શકાય.

જેમણે એક વખત તમાકુ છોડી દીધું હોય અને ફરી પાછું શરૂ કર્યું હોય એમને માટે ફરીથી તમાકુ છોડવા માત્ર પૂર્વતૈયારી અને અમલીકરણ બે જ તબક્કાની જરૂર પડે છે. ડૉક્ટર તરફથી વારંવાર તમાકુ છોડવા માટે દરેક વ્યસનીને સલાહ આપવામાં આવે તો વ્યસનમુક્ત થનારાઓની સંખ્યા બમણી થઈ જાય છે એવું કેટલાક અભ્યાસોથી જાણવા મળ્યું છે. આ ઉપરાંત, તમાકુનું ભારે વ્યસન ધરાવતા વ્યસનીઓને તમાકુ છોડવા માટે નિકોટીન રિપ્લેસમેન્ટ થેરપી અને અન્ય દવાઓ દ્વારા ડૉક્ટરી મદદ ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. વૈજ્ઞાનિક અભિગમથી વર્ષો જૂનું વ્યસન પણ અઠવાડિયામાં છૂટી જાય છે.

તમાકુ છોડવા માટે દવાઓ, નિકોટીન પેચ અને સ્યુઈંગગમ

તમાકુ છોડવાની દવાઓ કે નિકોટીન અને રિપ્લેસમેન્ટ થેરપી ચામડી પર લગાવવાના પેચ સ્વરૂપે, ચાવવાના ગમ સ્વરૂપે, નાકમાં છાંટવાના સ્પ્રે સ્વરૂપે, ચગળવાની ગોળી સ્વરૂપે કે સુંઘવાની દવાના સ્વરૂપે મળે છે. સિગરેટમાંથી મળતા કુલ નિકોટીન કરતાં ત્રીજા ભાગનું કે અડધા ભાગનું નિકોટીન આ દવાઓમાંથી મળે છે જેથી જે વ્યક્તિને ખૂબ ભારે વ્યસન હોય તેને વધુ પડતી શારીરિક કે માનસિક તકલીફો થતી નથી. ઘણા અભ્યાસોથી એવું જાણવા મળ્યું છે કે ભારે વ્યસન ધરાવનાર લોકોની તમાકુ છોડવાની શક્યતા નિકોટીન દવા ધરાવતા પદાર્થ વાપરવાથી બમણી થઈ જાય છે.

શરૂઆતના અડતાલીસ કલાક જો તમાકુ વગર પસાર થઈ જાય તો સફળતાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે. આ સમય દરમ્યાન નિકોટીન આપીને વ્યસનીનું કામ સહેલું કરી શકાય છે ત્યાર બાદ વધુમાં વધુ આઠ અઠવાડિયાં નિકોટીન ધીમે ધીમે ઘટતા ડોઝમાં આપીને બંધ કરવું જરૂરી છે. નિકોટીનયુક્ત દવાનો ઉપયોગ સગર્ભાવસ્થા અને ખૂબ આગળ વધી ગયેલ હૃદયરોગના દર્દીમાં સાચવીને કરવો જોઈએ.

તાજેતરમાં બુપ્રોપાયોન નામની ડિપ્રેશનની સારવાર માટે વપરાતી દવાને અમેરિકા તથા કેનેડામાં તમાકુ છોડવાની દવા તરીકે માન્યતા મળી છે. બુપ્રોપાયોન અને નિકોટીન બંને એક બીજાની તમાકુ છોડાવવાની અસરને વધારે છે તેમજ તમાકુ છોડવાથી ઘણાં લોકોમાં વજન વધી જવાની તકલીફ પણ થતી અટકાવે છે. અલબત્ત, આ દવા ભારતમાં અત્યારે મળતી નથી અને મળે તો પણ ડોક્ટરના પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર એને વાપરી નથી શકાતી.

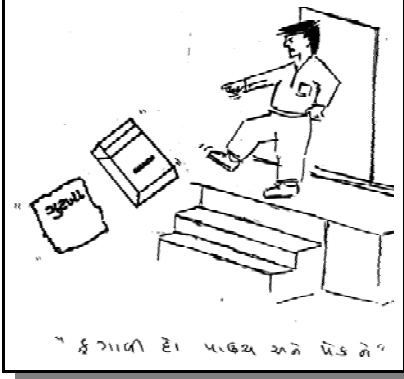
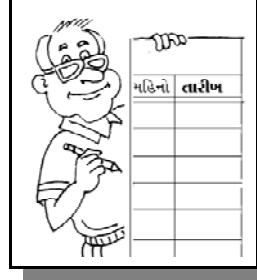
કલોનિડીન નામની હાઈબ્લડપ્રેશરની સારવારમાં વપરાતી દવા પણ તમાકુ છોડાવવા માટે અસરકારક જણાઈ છે પરંતુ, જે દર્દીને હાઈબ્લડપ્રેશર ન હોય એમને આ દવા આપવાથી બ્લડપ્રેશર ઘટી જવાથી માંડીને ઘણી બધી આડઅસરો થાય છે અને એટલે જ આ દવાનો ઉપયોગ વ્યાપકપણે થઈ શકતો નથી.

મોટાભાગના લોકોમાં તમાકુ છોડવા માટે કોઈ જાતની દવાની જરૂર નથી હોતી અને દૈનિક મનોબળ જ તમાકુથી છૂટકારો મેળવવા માટે પૂરતું છે.

મોટાભાગના લોકો એક ઝાટકે તમાકુનો વપરાશ સદંતર બંધ કરીને ત્રણ ચાર નિફળ પ્રયત્નો બાદ સફળ થાય છે.

તમાકુ છોડવાનાં સરળ પગથિયાં

(૧) તમાકુ છોડવાની તારીખ નક્કી કરો. જ્યારે ખૂબ ટેન્શન ન હોય અને છતાં કામમાં ગુંથાયેલા હો એવો કોઈક દિવસ અગાઉથી નક્કી કરી એ દિવસને વળગી રહો. એ દિવસે તમાકુનો સદંતર ત્યાગ કરવાનું નક્કી રાખો-મનને એ રીતે તૈયાર કરો.



(૨) ફરીથી તમાકુ ખાવાનું મન ન થાય એ માટે એની કોઈ પેદાશ પોતાની પાસે કે ઘરમાં રાખો નહીં ઘરમાં હાજર બધી પેદાશો - એશટ્રે - થૂંકદાની વગેરેને તિલાંજલિ આપી દો.

(૩) પુષ્કળ પાણી પીઓ. તમાકુની તલપ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ. જરૂર પડ્યે ડોક્ટરની સલાહથી

નિકોટીન-યુક્ત દવા કે પેયનો વપરાશ કરો. થોડુંક માથું દુઃખે કે ગળું બળે તો ખુશ થાઓ- એ દર્શાવે છે કે તમારું શરીર તમાકુની જીવલેણ પકડમાંથી છૂટી રહ્યું છે. તમાકુ છોડીને તમારો જીવ બચાવવાના લાભની સામે સામાન્ય માથું દુઃખે કે હાથપગ દુઃખે તો એ કંઈ મોટી વાત નથી. એક-બે અઠવાડિયામાં બધી જ શારીરિક તકલીફ નાબૂદ થઈ જશે અને તમારું શરીર તમાકુની પાશવી જાળમાંથી છૂટી જશે.

(૪) કસરત કરો - ચાલવું-દોડવું, સાયકલ ચલાવવી, દોરડાં કૂદવાં જે ઈચ્છા પડે તે શરીર શ્રમની પ્રવૃત્તિ કરો. જેટલી વધુ કસરતો કરશો એટલી વધુ કરવાનું મન થશે અને તમે સ્વસ્થ રહેશો.



(૫) હકારાત્મક વિચાર કરો. નિયમિત યોગાસન-ધ્યાન કરો. તમારા સ્વજનને કહી રાખો કે કદાચ તમે ચિડાઈ

જાઓ તો શાંત રહે. સંતો, તથા તમને ગમતાં સ્વજનોને વારંવાર મળતા રહો એમની હૂંફ તમને કામ આવશે. તમારી સમસ્યા ખુલ્લા દિલે સ્વજનો સાથે ચર્ચતા રહો...

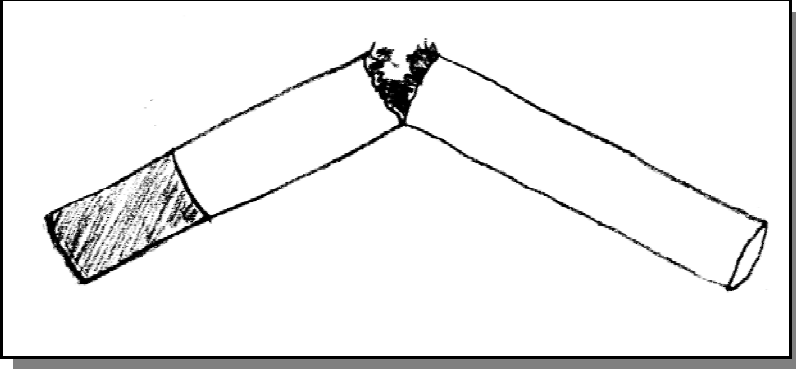
(૬) રૂટીન કામકાજમાં કંઈક બદલાવ લાવો. દિવસની પહેલી બીડી-સિગરેટ કે ગુટખા જેની સાથે સંકળાયેલ હોય એ વસ્તુને રૂટીનમાં આગળ પાછળ કરી દો. કોફી-દારૂ પીનારાને જલદી બીડી-સિગરેટ યાદ આવે છે. માટે આ બંને વ્યસન પણ ઘટાડી દો.

(૭) એક બીડી-સિગરેટ પણ ઘણી વધારે છે એ ભૂલશો નહીં. લાલચને કાબૂમાં રાખો. માત્ર એક જ સિગરેટ, આગના એક તણખલાની જેમ બધી મહેનત નકામી કરી નાંખે છે. એક જ સિગરેટ પીવાનો આગ્રહ કે લાલચ ન રાખો. એક સિગરેટ બીજી ઘણીને ઘુસાડશે.

(૮) બીડી-સિગરેટ ન પીવાથી થતી બચતોથી તમારી જાત માટે તમને ગમતી વસ્તુ ખરીદો-માણો. છ મહિનાની બચત ભેગી કરી પ્રવાસનું આયોજન કરો.

(૯) બીડી-સિગરેટ પીવાના સમયે કંઈક ખાવાનું મન થાય તો ફળો ખાવામાં લો. ફળો ખાવાથી સ્વાદ ગમશે અને વજન પણ નહિ વધે.

(૧૦) એક તમાકુમુક્ત દિવસ એ એક સિધ્ધિ જ છે. આજનો દિવસ તમાકુમુક્ત ગયો એનો આનંદ થવો જોઈએ. કાલની અને બાકીની આખી જિંદગીની ચિંતા ન કરો. એક એક દિવસ કરતાં તમે કાયમ માટે તમાકુ છોડી શકશો.



૨. દારૂ

દારૂને અંગ્રેજીમાં આલ્કોહોલ કહેવામાં આવે છે અને સામાન્ય વપરાશના રસાયણશાસ્ત્રમાં એ ઈથેનોલ (અથવા ઈથાઈલ આલ્કોહોલ) તરીકે ઓળખાય છે. એની રસાયણિક ફોર્મ્યુલા છે - C_2H_5OH . દારૂની જુદી જુદી બનાવટોમાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં ઈથેનોલ અને પાણીનું મિશ્રણ હોય છે.

દારૂની બનાવટ	ઘથાઘલ આલ્કોહોલના ટકા
એબ્સોલ્યૂટ આલ્કોહોલ	૯૯.૯૫ ટકા
રેક્ટિફાઈડ સ્પિરિટ	૯૦ ટકા
રમ્સ અને લીકર્સ	૫૦ - ૬૦ ટકા
વ્હિસ્કી, બ્રાન્ડી, જિન	૪૦ - ૪૫ ટકા
પોર્ટ, શેરી	૨૦ ટકા
વાઈન	૧૦-૧૫ ટકા
બિયર	૪-૮ ટકા

૩૪૦ મિ.લિ. બિયર = ૧૧૫ મિ.લિ. વાઈન = ૪૩ મિ.લિ. વ્હિસ્કી

દારૂની શરીર ઉપર થતી અસરો :

દર વર્ષે વિશ્વભરમાં જેટલા વાહન અકસ્માતો થાય છે એમાંથી અડધોઅડધ અકસ્માત માટે દારૂ જવાબદાર હોય છે. આ જ રીતે, મોટાભાગની ઘરની અંદર કે ઘરની બહાર થતી મારામારી અને ખૂન પાછળ પણ દારૂ જ જવાબદાર હોય છે. દારૂની ખરાબ અસર શરીરના દરેકે દરેક તંત્ર પર થાય છે.

ચેતાતંત્ર : દારૂ પીવાને કારણે શિક્ષણથી મેળવેલ નિર્ણય શક્તિ; નિરીક્ષણ શક્તિ; એકાગ્રતા અને પ્રતિભાવ ક્ષમતામાં શુક્ષ્મ ઘટાડો થાય છે. વ્યક્તિ જે તે ક્ષણે પ્રવૃત્તમાન વાતાવરણના આવેશમાં આવી જાય છે અને વ્યક્તિ પોતાનો મૂડ કાબૂમાં રાખવા અસમર્થ બની જાય છે. શારીરિક અને માનસિક કાર્યક્ષમતામાં દારૂ પીવાથી ઘટાડો થાય છે. જે વ્યક્તિ ટેન્શન-ચિંતાને કારણે સમાજમાં હળભળી ન શકતો હોય એને દારૂ લેવાથી શરૂઆતમાં ટેન્શન-ચિંતા ઘટી ગયેલાં જણાય છે, અને બોલવામાં રહેલ માનસિક નિયંત્રણ કે શરમ ઘટી જાય છે.

ઘણાં બધા અભ્યાસોથી સાબિત થયું છે કે દારૂ પીવાથી જોવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. રાતના ડ્રાઈવિંગ દરમ્યાન દારૂ પીધો હોય તો આંખમાં હેડલાઈટનો પ્રકાશ ગયા પછી ફરીથી સામાન્ય દેખાવાનું શરૂ થતાં નોર્મલ કરતાં વધુ સમય લાગે છે.

સ્વાદ, ગંધ અને શ્રવણશક્તિમાં ઘટાડો માલૂમ પડે છે. સ્નાયુઓનું અંદરોઅંદર કોઓર્ડિનેશન ઘટે છે. સ્થિર ઊભા રહેવામાં અને કોઈપણ પ્રતિક્રિયા કરવામાં તકલીફ પડે છે. પોતાની ભૂલોને નજર અંદાજ કરવી અને કામ કરવામાં વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ દાડૂ પીવાથી આવે છે જે છેવટે કામની ગુણવત્તા ઘટાડી નાંખે છે.

દાડૂના લાંબા ગાળાના વપરાશથી મગજ પર ખૂબ જ ખતરનાક અસરો થાય છે. યાદશક્તિનો નાશ થાય અને શરીરનું બેલેન્સ (સમતોલન) જાળવવામાં તકલીફ પડે એ અઠંગ દાડૂડિયાનાં લક્ષણો છે. કાર્સાકોફ અને વર્નીક્સ સિન્ડ્રોમ તરીકે ઓળખાતી બીમારી દાડૂના અતિ-સેવનના કારણે જ થાય છે. આ બીમારીમાં દર્દી નવી કોઈ વસ્તુ શીખી શકતો નથી અને જૂની વસ્તુઓ પણ ભૂલી જાય છે અને પોતે ભૂલી નથી ગયો એવું દર્શાવવા ખોટી વાતો ઉપજાવી કાઢે છે. આ ઉપરાંત, આંખના ડોળાની ગતિ દરેક દિશામાં નથી થઈ શકતી અને શરીરનું સમતોલન જાળવવાનું નથી. છેવટે ‘આલ્કોહોલ ડીમેન્સીયા’ તરીકે ઓળખાતી મગજ નબળું પડી જવાની તદ્દન અસાધ્ય બીમારી થઈ જાય છે અને દર્દીનું જીવન દોજખ બની જાય છે.



લિવર: દાડૂની સૌથી વધુ ગંભીર અસર લિવર પર થાય છે. દાડૂને કારણે લિવરમાં ચરબીનો ભરાવો થાય છે, લિવર પર સોજો આવે છે અને છેલ્લે, સાજા ન થઈ શકાય એવી સિરોસિસ તરીકે ઓળખાતી લિવરની ગંભીર તકલીફ ઊભી થાય છે. સિરોસિસ થવાને કારણે લિવરનું મોટાભાગનું કામકાજ ખોરવાઈ જાય છે, પેટમાં પાણીનો ભરાવો (જલોદર) થાય છે અને લોહીની ઊલટી થાય છે, જે ક્યારેક જીવલેણ બની શકે છે.

રક્તવાહિનીઓ : દાડૂ પીવાથી બ્લડપ્રેશર વધે છે. આ ઉપરાંત ચામડીની રક્તવાહિનીઓ પહોળી થાય છે જેને કારણે સહેજે ગરમાવો અનુભવાય છે, પરંતુ એનાથી શરીરની ગરમી જલદી ઘટવા લાગે છે. વધુ પડતી ઠંડીમાં દાડૂ પીવાથી શરીર વધુ ઠંડુ પડવા લાગે અને એને કારણે મૃત્યુ પણ થઈ શકે.

હૃદય : “હૃદયની કોરોનરી ધમની સાંકડી થઈ જવાથી આવતા હાર્ટએટેક સામે થોડા પ્રમાણમાં દાડૂ થોડુંક રક્ષણ આપે છે” એવી એક શંકાસ્પદ રજૂઆત થાય છે. પરંતુ આની સામે દાડૂ પીવાથી હૃદયના સ્નાયુઓ ઉપર સીધું નુકસાન થાય છે જે અમુક દર્દીઓમાં હૃદય પહોળું કરી નાંખીને હૃદયની અસાધ્ય બીમારી ઊભી કરે

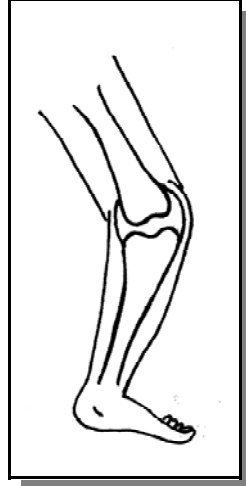
છે. આલ્કોહોલિક કાર્ડિયોમાયોપથી તરીકે ઓળખાતી આ અસાધ્ય બીમારી ને લીધે હૃદયનું પમ્પીંગ બરાબર થઈ શકતું નથી જેને કારણે સોજા આવવાની અને શ્વાસ ચઢવાની તકલીફો ઊભી થાય છે. દારૂના સેવનથી હૃદયના ધબકારા પણ અનિયમિત થઈ જવાની શક્યતા વધે છે.

જઠર અને પાચન તંત્ર : દારૂ પીવાથી જઠરની અંતઃત્વચાને નુકસાન પહોંચે છે. જઠરના કોષોને એસિડથી બચવામાં શ્લેષ્મસ્તર ઉપર દારૂની સીધી અસરથી ગાબડાં પડે છે જેને લીધે કોષો સુધી એસિડ પહોંચી પુષ્કળ એસિડિટિ કરે છે. એક વખત બરાબર દારૂ પીધા પછી જઠરની અંદર નાના નાના લોહીના ટશિયા ફૂટે છે અને સોજો આવી જાય છે. કાયમી દારૂના વ્યસનીમાંથી ૬૦ ટકા જેટલા લોકોને જઠર પર સોજો અને એસિડિટિ કાયમ માટે રહે છે. એસિડિટિને કારણે ક્યારેક ઊલટી પણ થાય છે. આ ઉપરાંત લોહીમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ અમુકથી વધી જાય તો એની મગજ પર સીધી અસર થાય છે જે ઊલટીની શરૂઆત કરાવે છે. લાંબે ગાળે જઠરના એસિડ બનાવતા કોષો સાવ નાશ પામે એવું પણ બને છે.

આ ઉપરાંત, આંતરડાંની અંતઃત્વચાને નુકસાન થવાથી ઝાડા થઈ શકે છે. સ્વાદુપિંડ પર ઘણા દારૂડિયાઓને સોજો આવી જવાથી કુંપળીના ભાગે(પેટના સૌથી ઉપરના ભાગે પાંસળીઓ વચ્ચે) સખત દુઃખાવો થવાની તકલીફ (પેન્ક્રીએટાઈટીસ) થાય છે.

કેન્સર: લિવર, સ્વાદુપિંડ, અન્નનળી, જઠર, ગળા અને સ્તનનાં કેન્સર થવાની શક્યતા દારૂ પીવાથી ખૂબ વધી જાય છે.

સ્નાયુઓ અને સાંધાઓ : દારૂ પીવાને કારણે શરીરમાં યુરિક એસિડનું ઉત્પાદન વધી જાય છે. વળી જ્યારે વધુ પ્રમાણમાં દારૂ પીવામાં આવે ત્યારે કિડની દ્વારા યુરિક એસિડને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા પણ ધીમી પડી જાય છે. લોહીમાં યુરિક એસિડ વધી જાય ત્યારે એ હાથ-પગની આંગળીના સાંધાઓમાં જમા થાય છે અને ખાસ તો પગના અંગૂઠાના મૂળ પાસેના સાંધા પર અચાનક સોજો અને દુઃખાવો થવા લાગે છે. ગાઉટ તરીકે ઓળખાતો સાંધાનો આ દુઃખાવો દારૂ બંધ કરી દેવાથી ઓછો થઈ જાય છે. હાથ-પગના સ્નાયુઓ નબળા પડવાનું, દુઃખવાનું કે સોજો આવવાનું દારૂને કારણે બને છે જે આલ્કોહોલિક માયોપથી તરીકે ઓળખાય છે.



હાડકાં : દારૂ પીવાથી હાડકાંનું કેલ્શિયમ ઘટે છે અને થોડીક ઈજા થવાથી ફ્રેક્ચર થવાની શક્યતા વધી જાય છે. હાડકાંની અંદર અસ્થિમજામાં શ્વેતકણો અને રક્તકણોનું ઉત્પાદન દારૂ પીવાથી ઘટી જાય છે.

મૂત્ર-જનન તંત્ર : દારૂ પીવાથી પેશાબ વધુ થાય છે. પરંતુ પેશાબ વાટે ક્ષારને બદલે પાણી વધુ નીકળે છે. દારૂથી જાતીય આવેગ અને ઈચ્છા વધે છે પરંતુ જાતીય સમાગમ સારી રીતે થઈ શકતો નથી. અન્ય શારીરિક ક્ષમતા ઘટવા સાથે જાતીય-ક્ષમતા પણ ઘટે છે. લાંબે ગાળે નપુંસકતા પણ આવે છે. સ્ત્રીઓ દારૂ પીવે તો એમના અંડકોષનું કદ ઘટી જાય છે અને વંધ્યત્વ પણ આવી શકે છે. પ્રસૂતિ વખતે દારૂ પીવાથી પ્રસૂતિની પ્રક્રિયા બિનજરૂરી લંબાય છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન દારૂ પીવાથી ખોડખાંપણવાળું બાળક જન્મે છે જેને “ફીટલ આલ્કોહોલ સિન્ડ્રોમ” કહેવાય છે. કેટલાક આવાં બાળકો માનસિક રીતે કાયમ માટે પછાત રહે છે.

ચામડીની તકલીફ: દારૂ પીવાને કારણે સોરીયાસીસ તરીકે ઓળખાતી ચામડીની તકલીફ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

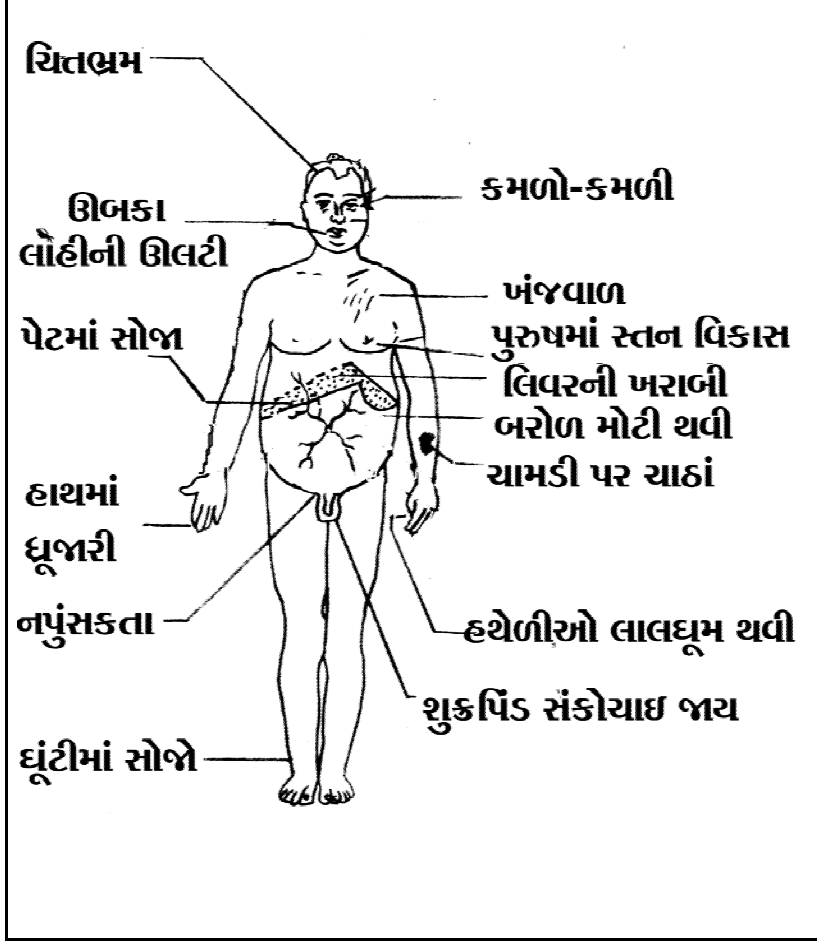
કુપોષણ: દારૂ પીવાને કારણે વ્યક્તિ ખોરાક તરફ દુર્લક્ષ સેવે છે જેને લીધે અનેક જાતનાં વિટામિનની ઊણપ દારૂડિયામાં જોવા મળે છે.

આમ, દારૂ પીવાને લીધે અનેક જાતની શારીરિક માનસિક બીમારીઓ આવે છે. દારૂ પીવાની લત કે વ્યસન પણ એક પ્રકારની માનસિક બીમારી જ છે જેમાંથી છૂટવું મુશ્કેલ હોય છે. જેમ અફીણ કે અન્ય ‘ડ્રગ્સ’ ના બંધાણીઓ પોતે કુટેવ છોડી શકતા નથી અને કુટેવ છોડવા પ્રયત્ન કરે તો એમનો સાથીદાર ફરીથી શરૂ કરવા આગ્રહ અને જબરજસ્તી કરે છે એમ જ દારૂ પીનારા વ્યસનીઓમાંથી ઘણા એ છોડી નથી શકતા અને એટલે એના પ્રચારમાં એનાં ગુણ-ગાન ગાવામાં લાગી જાય છે. અમેરિકાનો એક અંદાજ જણાવે છે કે અમેરિકામાં ૮૦ ટકા લોકો દારૂ પીવે છે, ૪૦ થી ૫૦ ટકા જેટલા અમેરિકન પુરુષો અને ૩ થી ૫ ટકા જેટલી સ્ત્રીઓમાં દારૂને કારણે લાંબા ગાળાની તકલીફો ઊભી થાય છે અને આ લોકો અઠંગ દારૂડિયા બની જાય છે. માત્ર ટૂંકા ગાળા માટે પણ વધુ પ્રમાણમાં દારૂ પીવાથી મોટાભાગની શારીરિક બીમારીઓ વધી જાય છે અને થોડી માત્રામાં પણ દારૂ લેવાથી મોટાભાગની દવાઓની કામગીરી પર વિપરીત અસર પહોંચે છે.

દારૂના લાંબા ગાળાના વપરાશથી મગજ અને લિવર પર ખૂબ જ ખતરનાક ઝેરી અસરો થાય છે.

આ કાતિલને ઓળખી લો....

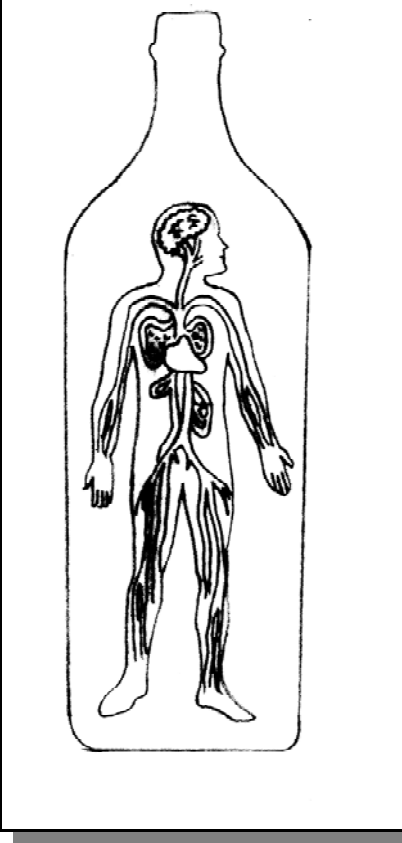
..દારૂને લીધે પગથી માથા સુધી નુકસાન થાય છે.



દારૂનો જીવલેણ ડોઝ

૨૦૦ થી ૩૦૦ મિ.લી. જેટલો એબ્સોલ્યૂટ આલ્કોહોલ એક કલાકની અંદર પીવામાં આવે તો એ જીવલેણ નીવડે છે આટલો આલ્કોહોલ ૧૨ થી ૨૪ કલાકમાં મૃત્યુ નોતરે છે. દારૂડિયામાં થતાં મૃત્યુનું કારણ જોઈએ તો દારૂડિયામાં સૌથી વધુ મૃત્યુ હૃદયરોગને કારણે થાય છે અને બીજા નંબરે કેન્સર આવે છે!

દારૂ પીવાથી થતાં (મૃત્યુનાં) જોખમો



- ખૂબ ઠંડીમાં પીવાથી શરીર જલદી ઠંડુ પડી જાય- મૃત્યુ થઈ શકે.
- દારૂ શ્વાસનળીમાં જાય તો ન્યૂમોનિયા થઈ શકે.
- ચોક્કીંગ(શ્વાસાવરોધ) થઈ શકે.
- પાતળી હવાને સહન કરવાની ક્ષમતા જતી રહે.
- પડી જવાની અને માથામાં જીવલેણ ઈજા થવાની શક્યતા રહે.
- પાણીમાં પડીને ડૂબી જવાની શક્યતા રહે.
- ગેસ ચાલૂ કર્યા પછી સળગાવવાનું ભૂલી જાય જેથી આગ લાગવાની શક્યતા રહે.
- ઈલેક્ટ્રિક પ્લગ લગાવતી વખતે ધ્યાન ન રહે અને શોટ લાગે.
- ભૂલથી દવા કે દારૂને બદલે ઝેર લઈ લે.
- વાહન અકસ્માત કરી બેસે.

દારૂથી થતી લિવરના સિરોસિસ અને જલોદરની તકલીફ

જ્યારે કાઈ પણ કારણસર લાંબા સમય સુધી સતત લિવરના કોષોને કાયમી નુકસાન થાય અને પરિણામે લિવરની સામાન્ય સંરચના અને કાર્યપ્રણાલી ખોરવાઈ જાય ત્યારે એ પરિસ્થિતિ “સિરોસિસ” તરીકે ઓળખાય છે. સૌથી વધુ વ્યાપક પ્રમાણમાં સિરોસિસ દારૂના વ્યસનને કારણે થાય છે. દારૂથી લિવરને થતી ઈજા ત્રણ જુદા જુદા તબક્કામાં જોવા મળે છે. સૌથી પહેલાં લિવરના કોષોમાં ચરબીના કણો જમા થાય છે - ત્યાર બાદ લિવરના કોષો પર સોજો આવે અને ઘણા કોષો નાશ પામે છે. છેલ્લે સુધારી ન શકે એવું કાયમી નુકસાન લિવરના કોષોને થાય છે જે “આલ્કોહોલિક સિરોસિસ” તરીકે પણ ઓળખાય છે.

રોજ સરેરાશ ૨૩૦ મિ.લિ. (૧૮૪ ગ્રામ) ઈથાઈલ આલ્કોહોલ એટલે કે રોજની એક બોટલ (૫૦૦ મિ.લિ) વ્હીસ્કી સતત દશ વર્ષ સુધી લેનાર વ્યક્તિને લિવરનું કાયમી નુકસાન થઈને “સિરોસિસ” થવાની શક્યતા રહે છે. સરેરાશ વ્યક્તિનું લિવર દરરોજ ૧૭૦ ગ્રામથી વધારે આલ્કોહોલની ચયાપચયની વ્યવસ્થા કરી શકતું નથી. એટલે દરરોજ આનાથી વધુ આલ્કોહોલ લિવરને કાયમી નુકસાન કર્યા કરે છે. સ્ત્રીઓમાં સિરોસિસ થવાની શક્યતા પુરુષો કરતાં વધારે હોય છે. અમુક જનિનને કારણે સિરોસિસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે, પરંતુ ચોકકસ ક્યું જનિન આ માટે કારણભૂત છે એ જાણી શકાયું નથી.

દારૂને કારણે થતા નુકસાનને શરૂઆતના તબક્કાઓમાં ઓળખવાનું ખૂબ મુશ્કેલ છે. શરૂઆતમાં લિવરમાં ચરબી જમા થાય ત્યારે દર્દીને કોઈ તકલીફ નથી જણાતી. દર્દીની દાકતરી તપાસ દરમ્યાન લિવર મોટું થયું છે એવું જાણી શકાય ક્યારેક લિવરના ભાગ પર દબાવવાથી સામાન્ય દુખાવાનો અનુભવ પણ થઈ શકે.

જ્યારે નુકસાન આગળ વધે અને લિવરના કોષો ઉપર સોજો આવી જાય ત્યારે કેટલાંક દર્દીને તાવ આવે. સાથે ભૂખ મરી જવી, બેચેની લાગવી, ઊલટી-ઊબકા થવા, પેટમાં દુઃખવું, પીળિયો (જોન્ડીસ) થવો અને વજન ઘટવું વગેરે લક્ષણો પણ જોવા મળે. લિવર અને બરોળ મોટાં થઈ ગયેલા જણાય છે અને લિવરના ભાગે દબાવવાથી દુઃખે છે. જો આ તબક્કામાંથી દર્દી હેમખેમ સાજો થઈ જાય અને ત્યાર બાદ પણ દારૂ પીવાનું ચાલુ જ રાખે તો છેવટનો તબક્કો આલ્કોહોલિક સિરોસિસનો આવે છે.

આલ્કોહોલિક સિરોસિસમાં લિવરને કાયમી નુકસાન થયું હોય છે પરંતુ એનાં લક્ષણો જુદાં જુદાં દેખાય છે. ઘણા લોકોને કોઈ બાહ્ય તકલીફ નથી જણાતી તો બીજા કેટલાકને જીવલેણ કોમા (બેભાનાવસ્થા)ની તકલીફ ઊભી થઈ શકે છે.

સામાન્ય રીતે ભૂખ મરી જવી, વજન ઘટવું અને સ્નાયુઓ નબળાં પડવા (શરીર સૂકાઈ જવું) એ સૌથી પહેલાં જોવા મળે છે. થોડીક ઈજા થાય અને મોટું ચકામું પડી જાય, ખૂબ થાક લાગે વગેરે તકલીફ એ પછી જોવા મળે છે. જ્યારે તકલીફ ખૂબ વધી જાય ત્યારે જલોદર તરીકે ઓળખાતી પેટમાં પ્રવાહી ભરાઈ જવાની તકલીફ દેખા દે છે. દારૂ પીનારાનાં પેટ મોટાં અને હાથપગ એકદમ પાતળા થઈ જવાનું કારણ સિરોસિસ અને એનાથી ઉદ્ભવતી જલોદરની તકલીફ હોય છે. આ ઉપરાંત, કેટલાક દર્દીઓમાં લિવરમાંથી પસાર થતો લોહીનો પ્રવાહ રૂંધાવાને કારણે અન્નનળીની લોહીની શિરાઓ મોટી થઈ જવાની તકલીફ (જે “વેરાઈસીસ” તરીકે ઓળખાય છે) ઊભી થાય છે. ઘણી વખત આ અન્નનળીમાં પહોળી થયેલી રક્તવાહિની ફાટવાથી લોહીની ઊલટી થાય છે, જે ક્યારેક જીવલેણ પણ નીવડે છે.

લિવરની કામગીરી ખોરવાઈ જવાને કારણે લિવરમાં બનતા પ્રોટીન પૂરતા પ્રમાણમાં બની નથી શકતા જે આંશિક રીતે જલોદર કરવા માટે અને પગના સોજા માટે જવાબદાર હોય છે. આ ઉપરાંત શરીરના કેટલાક અંતઃસ્ત્રાવોનો સમયસર નાશ ન થવાથી સિરોસિસના ઘણા પુરુષ દર્દીઓમાં દાઢી-મૂછના વાળ નીકળી જવા; શુક્રપિંડ નાના થઈ જવા કે છાતીનો ભાગ મોટો થઈ જવા જેવી સ્ત્રૈણ્ય અસર દેખાય છે. આ ઉપરાંત હાથની હથેળી રતાશ પડતી થઈ જવી; આંગળીનો છેડાનો ભાગ જાડો થઈ જવો; બરોળ મોટી થઈ જવી વગેરે અનેક ચિહ્નો દેખાય છે. મોટાભાગના દર્દીઓમાં લિવરની થોડી-ઘણી કામગીરીથી કામકાજ ચાલ્યા કરે છે પરંતુ ક્યારેક જરા સરખી અન્ય માંદગી કે વધુ શ્રમ પહોંચે ત્યારે આખું તંત્ર ખોરવાઈ જાય અને ઘણીવાર દર્દી બેહોશ થઈ જાય એવું બને છે. ઘણી વાર લોહીની ઊલટી થયા પછી દર્દી બેહોશીમાં સરી પડે છે. મોટાભાગના સિરોસિસના દર્દીના મૃત્યુનું કારણ આ હિપેટિક એન્કેફલોપથી તરીકે ઓળખાતી બેભાનાવસ્થા જ હોય છે.

લિવરનું સિરોસીસ એ ગંભીર અને લાંબો સમય ચાલતી બીમારી છે એની સારવાર પણ ધીરજ અને કાળજી માંગે છે. લિવરને જે નુકસાન થઈ ચૂક્યું છે એ કદી સારું થવાનું નથી પરંતુ નવું નુકસાન ન થાય અને લિવરની ખોરંભાયેલી કામગીરી વધુ ન ખોરવાય એ માટે સારવાર જરૂરી છે. જ્યારે દર્દીની સ્થિતિ બેભાનાવસ્થાને આરે ઊભેલી હોય કે બેભાન હોય એ સંજોગો સિવાયની બધી પરિસ્થિતિમાં વધુ પ્રોટીન ધરાવતા ખોરાક - (દા.ત. દૂધ, કઠોળ, સિંગ-ચણા વગેરે) દર્દીને આપવા જોઈએ. એ જ રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન મળી રહે એ ખૂબ જરૂરી છે. ખાસ કરીને વધુ પ્રમાણમાં દારૂનું સેવન કરનાર વ્યક્તિમાં વિટામિનની ઊણપ ખૂબ વ્યાપક પણે જોવા મળે છે. ફળો, લીલી ભાજીઓ, ફણગાવેલાં કઠોળ, અનાજ તથા દૂધની

પેદાશોમાં પુષ્કળ વિટામિન મળે છે જે દર્દીને આપવાં જોઈએ. ક્યારેક થાયમિન નામનું વિટામિન ઈન્જેક્શન વાટે ખૂબ વધુ ડોઝમાં આપવાની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. મલ્ટી વિટામિનની ગોળી કે કેપ્સ્યૂલ પણ ક્યારેક વિટામિનની પૂર્તિ માટે ઉપયોગી થાય છે.

જો લિવરના સિરોસિસને કારણે જલોદરની તકલીફ ઊભી થઈ હોય તો ખોરાકમાં મીઠું ઘટાડવાની જરૂર પડે છે. સાથોસાથ વધુ પેશાબ થાય એ પ્રકારની દવાઓ પણ જલોદરને કાબૂમાં લેવા માટે આપવી પડે છે. જો ખૂબ વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહી ભરાઈ ગયું હોય અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જણાતી હોય તો ડૉક્ટરની સલાહથી પેટમાંથી પ્રવાહી કઢાવવું પડે છે જેથી તાત્કાલિક રાહત જણાય.

જો લોહીની ઊલટી થતી હોય તો, દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરીને દવાઓ અને ઈન્જેક્શન આપવામાં આવે છે. વારંવાર અન્નનળીની રક્તવાહિની ફૂલી જવાથી લોહીની ઊલટી થયા કરતી હોય એવા દર્દીઓમાં દૂરબીન જેવું સાધન (એન્ડોસ્કોપ) અન્નનળી સુધી ઉતારીને ફૂલી ગયેલી રક્તવાહિનીઓને જલદ ઈન્જેક્શનો આપીને બંધ કરી નાંખવામાં આવે છે. સ્કલેરોથેરપી તરીકે ઓળખાતી આ સારવાર ઈમરજન્સીમાં પણ ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. છેલ્લાં પંદરેક વર્ષથી એન્ડોસ્કોપીનો ઉપયોગ વધવાથી સિરોસિસને કારણે થતી લોહીની ઊલટીને ખૂબ સારી રીતે (૯૦ ટકા કેસમાં) કાબૂમાં લઈ શકાઈ છે. તાજેતરમાં એન્ડોસ્કોપની મદદથી લોહી નીકળતું હોય તેવી રક્તવાહિની ઉપર રબર બેન્ડ ચઢાવી દેવાની સારવાર પદ્ધતિ પણ વપરાશમાં આવી છે જે સ્કલેરોથેરપી જેટલી જ અસરકારક છે.

વારંવાર લોહીની ઊલટી થતી હોય એવા દર્દીઓમાં બીટા બ્લોકર જૂથની દવાઓ ખૂબ અસરકારક થાય છે અને એન્ડોસ્કોપીથી નસ ફૂલેલી જણાતી હોય એવા દરેક દર્દીમાં ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ આ સારવાર કરવાથી ફાયદો જણાય છે અને લોહીની ઊલટીને થતી જ અટકાવી શકાય છે. આ ઉપરાંત છેલ્લા ઉપાય તરીકે ક્યારેક મોટું ઓપરેશન કરીને ફૂલી ગયેલ રક્તવાહિનીને શરીરની અન્ય રક્તવાહિની સાથે જોડાણ કરી આપવામાં આવે છે જેથી રક્તસ્રાવની શક્યતા ઘટી જાય છે.

આ બધી સારવાર કરવા છતાં, દર્દીની જીવનદોરી લંબાવી શકાય છે કે નહીં તે હજી સ્પષ્ટ થયું નથી. સિરોસિસથી પીડાતા દર્દીને સારવારથી થોડીક જ રાહત મળે છે એટલે સિરોસિસ થાય જ નહીં એ માટે દારૂથી દૂર રહેવું જરૂરી છે.

દારૂ



દારૂ પીધેલી હાલતમાં ડ્રાઇવિંગ કેવી રીતે જોખમી બને છે? - આમ....

તાત્કાલિક નિર્ણય લેવાની શક્તિ ઘટી જાય.

આસપાસની વસ્તુ તરફ સહેલાઈથી ધ્યાન ખેંચાય.

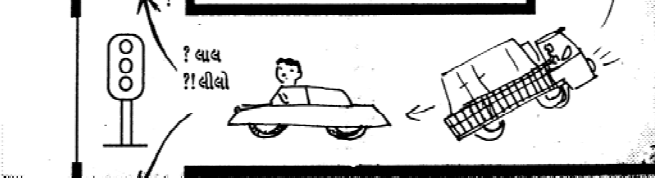


પોતાની ગાડીનો જ અકસ્માત જોખમી ઓવરટેક અને ડ્રાઇવિંગ



હેડલાઇટથી તરત આંખો અંજાઈ જાય.

લાલ-લીલા રંગનો ભેદ ના પરખાય.



અડધો અડધ વાહન અકસ્માતો માટે દારૂ જવાબદાર હોય છે!

તાજેતરમાં થયેલ એક સર્વે મુજબ વાહન અકસ્માતના કુલ કિસ્સાઓમાંથી ૫૦ થી ૫૫ ટકા જેટલા કિસ્સાઓ દારૂ પીને ડ્રાઈવિંગ કરવાથી થતા હોય છે.

દારૂને કારણે માનવ મગજ પર જાત જાતની અસરો થતી હોય છે. મુખ્યત્વે માણસની અંદર રહેલ જાત-નિયંત્રણ (Self-control) ઓછું થઈ જતું હોય છે અને માણસ વધુ પડતા આત્મવિશ્વાસથી વર્તતો થઈ જાય છે. બ્રિટનમાં થયેલા એક રસપ્રદ અભ્યાસમાં સૌથી સલામત ડ્રાઈવિંગનો એવોર્ડ જીતેલા ડ્રાઈવરોના સમૂહને, દારૂ પીધા પહેલાં અને દારૂ પીધા પછી ડ્રાઈવિંગ ટેસ્ટ આપવાનું કહેવામાં આવ્યું. જે ડ્રાઈવરો દારૂ પીધા પહેલાં એકદમ સલામત ડ્રાઈવિંગ કરતા હતા, તેઓ દારૂ પીધા પછી પહેલાં કરતાં અનેક ગણી સાંકડી અને જોખમી જગ્યાએથી બસ હંકારવા લાગ્યા! આમ, દારૂ પીધા પછી આ ડ્રાઈવરોની સલામત બસ હંકારવાની ક્ષમતામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થઈ ગયો.

બીજા એક અભ્યાસમાં મોટર ચલાવવાનું શીખતા ડ્રાઈવરોને દારૂ પાવામાં આવ્યો. જેણે થોડોક પણ દારૂ પીધેલ એ ડ્રાઈવરો પોતાની મોટરને રસ્તાની વચ્ચોવચ્ચ ચલાવવાની વૃત્તિવાળા થઈ ગયા જ્યારે દારૂ ન પીધેલ શિખાઉ ડ્રાઈવરો રસ્તાની એક બાજુએ પોતાની સલામતી જોઈને મોટર હંકારતા હતા. ખાસ કરીને અંતર્મુખી (INTROVERT) પ્રતિભા ધરાવતા ડ્રાઈવરોમાં દારૂની અસર ઘણી વધારે થતી જ્યારે બહિર્મુખી (EXTROVERT) પ્રતિભાવાળા લોકોમાં ઓછી. રસ્તાની વચ્ચોવચ્ચ મોટર ચલાવવા ઉપરાંત દારૂને કારણે મગજનો રિએક્શન ટાઈમ (પ્રતિક્રિયા આપવાનો સમય) એટલો વધી જાય છે કે બ્રેક મારવાની શરૂઆત જે સમયે થવી જોઈએ એનાથી મોડી થાય છે, પરિણામે અકસ્માત થવાની શક્યતાઓ ઘણી વધી જાય છે.

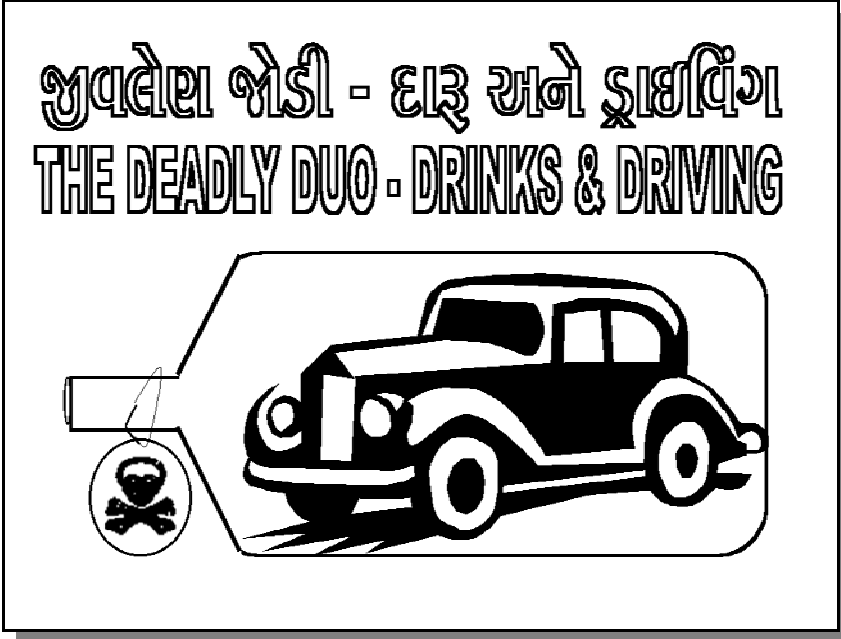
વળી, દારૂ પીધેલ ડ્રાઈવર પોતાના વાહનના સ્ટીયરીંગ વ્હીલને વારંવાર આમતેમ ઘુમરાવ્યા કરે છે. સ્પીડ પણ વારંવાર વત્તી ઓછી કર્યા કરે છે. કોઈક જરૂર કરતાં પણ ઓછી ઝડપ રાખીને ગાડી ચલાવે તો કોઈક એકદમ ઉડતી ઝડપે.

દારૂને કારણે મગજની નિર્ણય શક્તિ (JUDGEMENT) પર પણ ખૂબ અસર પડે અને અચાનક આવી પડતી પરિસ્થિતિમાં દારૂડિયો ડ્રાઈવર ત્વરાથી નિર્ણય લઈ નથી શકતો જેને પરિણામે રસ્તા પર અચાનક આવી જતા બાળક કે ઢોર-ઢાંખરને બચાવી શકતો નથી. એ જ રીતે અચાનક સામેથી ઓવરટેક કરીને આવતા વાહન સાથે અથડાઈ જવાની શક્યતા વધી જાય છે.

દારૂની બીજી અસર આંખો પર થાય છે. આંખની કીકી પર દારૂની અસરને કારણે જ્યારે દારૂ પીને ડ્રાઈવર રાત્રે ગાડી ચલાવતો હોય ત્યારે એની આંખમાં સામેની હેડલાઈટનો પ્રકાશ ખૂબ લાંબા સમય સુધી દ્રશ્ય બરાબર જોવા નથી દેતો.

સામાન્ય તંદુરસ્ત માણસની આંખો પણ તેજસ્વી હેડલાઈટના પ્રકાશથી અંજાઈ જાય તો થોડો સમય જોવાની તકલીફ પડે છે. દારૂડિયા માટે તો આવી તકલીફ લાંબો સમય રહે છે. આને પરિણામે, પણ રાતના ડ્રાઈવિંગમાં અકસ્માત થવાની શક્યતાઓ ખૂબ વધી જાય છે. વળી, કેટલાક લોકોમાં દારૂ પીધા પછી રંગો ઓળખવાની ક્ષમતા પણ ઘટી જાય છે જેને લીધે સિગ્નલોને સમજવામાં દારૂડિયા ડ્રાઈવરને તકલીફ પડે છે. આમ, દારૂ અને ડ્રાઈવિંગ ભેગાં કરવાથી એક નહીં અનેક પ્રકારે વાહન અકસ્માત થવાની શક્યતા વધી જાય છે. માટે કદી દારૂ પીવાનું અને એ પછી ડ્રાઈવિંગ કરવાનું ભેગું ન કરો.

DON'T MIX DRINK AND DRIVING



દાડ પીવાથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે કે બગડે?

વારંવાર છાપાંઓ, અન્ય સામાયિકો અને વૈજ્ઞાનિક જર્નલ્સમાં એક જુઠાણું છપાયા કરે છે કે “થોડા પ્રમાણમાં દાડ પીવાથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.” આ જુઠાણું ફેલાવનારાઓ ખૂબ પદ્ધતિસર એકની એક વાત જુદા જુદા સ્વરૂપે અને જુદા જુદા સમયે રજૂ કરતા રહે છે જેથી લોકો કોઈ ને કોઈ રીતે એવું સ્વીકારવા લાગે કે દાડથી ફાયદો થાય જ છે. “સો વાર કહેવાયેલું અસત્ય, છેવટે સત્ય તરીકે સ્વીકાર પામે છે” એવી ગોબેલ્સના સિદ્ધાંતને આ લોકો અનુસરે છે. દાડ અંગે જુઠાણું ફેલાવવાનું કાવતરું આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે કામ કરે છે.

૧૯૮૫ની કિસમસના થોડા દિવસ પહેલાં જ બ્રિટિશ સરકારે જાહેર કર્યું કે, રોજનાં ૩ થી ૪ યુનિટ (એક યુનિટ એટલે આઠ ગ્રામ) આલ્કોહોલ પીનાર પુરુષને અને ૨ થી ૩ યુનિટ આલ્કોહોલ પીનાર સ્ત્રીને કોઈ “નોંધપાત્ર સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જોખમ” ઊભું થતું નથી. એ પહેલાં આ મર્યાદા ઓછી હતી. (અનુક્રમે રોજના વધુમાં વધુ ૩ અને ૨ યુનિટ.) બ્રિટનની સરકારની આ જાહેરાતનો બ્રિટનના જ મેડિકલ એસોસિએશને વિરોધ કર્યો અને બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલમાં ઘણી ચર્ચા થઈ અને સરકારની જાહેરાત પર માછલાં ધોવાયાં. પરંતુ દાડ બનાવતી કંપનીઓને તો જબરજસ્ત ફાયદો થઈ ગયો અને કિસમસ દરમ્યાન એમનું વેચાણ પણ વધી ગયું!

આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે દાડનું વેચાણ કરનારાઓની એક ખૂબ બળવાન લોબી છે, જે પૈસાના જોરે અનેક રાજકારણીઓ, તબીબો, વૈજ્ઞાનિકો વગેરેને નચાવી જાણે છે અને પોતાને માટે લાભદાયક એવા રિપોર્ટ અને ફતવાઓ કઢાવી લે છે. બ્રિટિશ સરકારની આ જાહેરાત જે રિપોર્ટો ઉપર આધારિત હતી એ મોટાભાગના રિપોર્ટ દાડનું ઉત્પાદન કરતી કંપનીઓ દ્વારા તૈયાર કરાવેલા હતા!

માત્ર બ્રિટનમાં જ આવું ચાલે છે એવું નથી. ફ્રાંસમાં દાડના ઉત્પાદકોએ “ફ્રેંચ ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ફોર સાઈન્ટીફિક રિયર્સ ઈન ટુ ડ્રિન્ક્સ” નામની મોટી “વૈજ્ઞાનિક” સંસ્થા ઊભી કરી છે જે દર પાંચ વર્ષે જાત જાતના સર્વે કરે છે અને રિપોર્ટો બહાર પાડ્યા કરે છે. નેધરલેન્ડમાં દાડની કંપનીઓએ “ફાઉન્ડેશન ફોર રિસ્પોન્સિબલ આલ્કોહોલ યૂઝ” નામની અન્ય એક સંસ્થા ઊભી કરી છે, જે પણ આવું જ કામ કરે છે. જર્મની, ઓસ્ટ્રેલિયા, અમેરિકા બધી જગ્યાએ દાડનું ઉત્પાદન કરતી કંપનીઓનાં સીધાં કે આડકતરાં જૂથ છે જે કહેવાતું “સંશોધન” કરીને દાડનો વપરાશ વધે એ માટે પ્રયત્નો કરે છે. એમની દૃષ્ટિએ આવા રિપોર્ટ તૈયાર કરાવીને પ્રસિદ્ધ કરવા એ દાડની જાહેરાતનો જ એક ભાગ છે!

ઘણી વૈજ્ઞાનિક જર્નલોમાં છેલ્લા કેટલાક વખતથી એવી જાતના રિપોર્ટ આવે છે કે, થોડી માત્રામાં દારૂ પીનાર વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય, દારૂ ન પીનાર કરતાં અને વધુ પડતો દારૂ પીનાર કરતાં વધુ સારું હોય છે. હૃદયરોગને કારણે થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ, કદી દારૂ ન પીનાર કરતાં અને ખૂબ દારૂ પીનાર એ બંનેની સરખામણીએ, ઓછી માત્રામાં દારૂ પીનાર વ્યક્તિમાં ઓછું હોય છે એવો દાવો ઘણા વૈજ્ઞાનિક રિપોર્ટમાં કરવામાં આવે છે. આવા રિપોર્ટનો ઝીણવટપૂર્વક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો ત્યારે ખરી હકીકત સામે આવી. જે દેશોમાં આવા અભ્યાસ કરવામાં આવે છે ત્યાં સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિએ દારૂને સામાજિક સ્વીકૃતિ મળેલી છે, આને પરિણામે ૯૦ ટકા લોકો ક્યારેક ને ક્યારેક દારૂ પીવે છે. ઉપરોક્ત અભ્યાસમાં જે વ્યક્તિઓ દારૂ નહોતી પીતી એ વ્યક્તિઓનો ઇતિહાસ ઝીણવટથી તપાસતાં માલૂમ પડ્યું કે કાં તો બીમારી ને કારણે અથવા અગાઉ દારૂ પીવાથી શારીરિક નુકસાન થયેલું હોવાથી અથવા અન્ય કારણોસર ડોક્ટરે મનાઈ ફરમાવી હોય એવી વ્યક્તિઓ જ દારૂ નહોતી પીતી. બાકી બધા લોકો દારૂ પીતા હતા. સ્વાભાવિક છે કે મૂળમાં જ શારીરિક રીતે સ્વસ્થ ન હોય એવી વ્યક્તિઓમાં મૃત્યુનું પ્રમાણ અન્ય તંદુરસ્ત (અને બધાની જેમ થોડોક જ દારૂ પીનાર) વ્યક્તિ કરતાં વધુ હોય! આમ, દારૂ પીવાને કારણે નહીં પણ દારૂ ન પીનાર જૂજ વ્યક્તિઓ પહેલેથી બિમાર કે અશક્ત હોવાને લીધે અભ્યાસનું તારણ એવું આવ્યું કે થોડી માત્રામાં દારૂ પીનાર વ્યક્તિ વધુ સ્વસ્થ હોય છે. કોઈ રિપોર્ટમાં એવું તો આવ્યું જ નથી કે વધુ માત્રામાં દારૂ લેવાથી વધુ ક્ષયદો થાય છે.

દારૂની કંપનીઓ એવો પણ દાવો કરે છે કે દારૂ પીવાથી એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધે છે. એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધારે હોય તો એથેરોસ્કલેરોસીસ (અને પરિણામે ઉદ્ભવતા હૃદયરોગ, હાઈબ્લડપ્રેશર, પેરેલિસિસ વગેરે) થવાની શક્યતા ઘટી જાય છે. આ અંગે પણ વધુ ઝીણવટપૂર્વક અભ્યાસ કરતાં જણાયું કે એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલનાં બે પ્રકાર હોય છે - એચ.ડી.એલ._૨ અને એચ.ડી.એલ._૩ સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી અસરો મુખ્યત્વે એચ.ડી.એલ._૨ કરે છે જ્યારે દારૂ પીવાથી એચ.ડી.એલ._૩ નું પ્રમાણ વધે છે જે એટલું ઉપયોગી નથી. આમ, દારૂ પીવાથી ક્ષયદાકારક એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધતું નથી.

તાજેતરમાં બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ એક અભ્યાસમાં જુદાં જુદાં પ્રકારના દારૂની સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસર અંગે તપાસ કરવામાં આવી. વાઈન, બિઅર અને સ્પિરિટ આ ત્રણ પ્રકારનાં દારૂ પીવાથી સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો તપાસતાં કેટલાંક ચોંકાવનારાં પરિણામો મળ્યા. આ ત્રણે પદાર્થમાં આલ્કોહોલ (ઉર્ફ

દારૂ) હોય છે એટલે જો આલ્કોહોલ પીવા માત્રથી કોઈ ફાયદો થતો હોય તો આ ત્રણમાંથી કોઈપણ પ્રકારનો દારૂ પીવાથી એ ફાયદો થાય, પરંતુ અભ્યાસમાં થોડી માત્રામાં પણ (૧) સ્પિરિટ (દેશી દારૂ) પીવાથી ફાયદો થવાને બદલે નુકસાન થતું જણાયું; (૨) બીયર પીવાથી કોઈ વિશેષ ફાયદો કે નુકસાન જણાયાં નહીં અને (૩) વાઈન (ખાસ કરીને રેડ વાઈન) પીનારાઓનાં સ્વાસ્થ્યમાં થાડોક સુધારો નોંધાયો (હૃદયરોગથી થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ ઓછું જણાયું.) આ અને આની જેવા અન્ય અભ્યાસોથી સ્પષ્ટ થાય છે કે દારૂ (આલ્કોહોલ) પીવાથી સ્વાસ્થ્યને કોઈ ફાયદો થતો નથી (નહીં તો કોઈપણ પ્રકારના દારૂથી ફાયદો થયો હોત!). વાઈનમાં કેટલાંક એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ તત્ત્વો હોય છે જે હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપી શકે. રેડ વાઈન દ્રાક્ષમાંથી બનતો દારૂ છે. દ્રાક્ષનો જ્યુસ પીવાથી પણ આ ફાયદાકારક તત્ત્વો મળી શકે. એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ તત્ત્વ મેળવવા માટે વાઈનને બદલે ફળનો રસ કે શાકભાજીનો સૂપ પીવાનું વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ, સસ્તું અને જોખમ-રહિત છે. દારૂ પીવાનું હદ બહાર થઈ જવાનું જોખમ કાયમી રહેલું હોય છે અને વધુ માત્રામાં વાઈન પીવાથી પણ નુકસાન જ થાય છે.

આમ, દારૂ (આલ્કોહોલ) પીવાથી સ્વાસ્થ્યને કોઈ ફાયદો થાય છે એ વાત સત્યથી વેગળી છે. દારૂથી સ્વાસ્થ્યને નુકસાન જ થાય છે અને દારૂ અંગેના અત્યાર સુધી પ્રસિદ્ધ થયેલ બધા અભ્યાસોનો તલસ્પર્શી પુનઃઅભ્યાસ કર્યા પછી હૃદયરોગ અંગેના આંતરરાષ્ટ્રીય પાઠ્યપુસ્તક “હાર્ટ ડીસીઝ” (સંપાદક -બ્રાઉનવલ્ડ) માં દારૂ અંગે અંતિમ વાક્ય લખતાં લેખક કહે છે કે “અત્યારે, હૃદયરોગ કે અન્ય રોગો અટકાવવા માટે દારૂનું સેવન શરૂ કરવું જોઈએ એવું લેખકો માનતા નથી”

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ પણ દારૂથી ફાયદો થાય કે નુકસાન એનો ખૂબ તલસ્પર્શી અભ્યાસ કર્યો છે એનું તારણ “કેટલાક દારૂને કારણે હૃદયરોગથી થતાં મૃત્યુમાં થોડોક ઘટાડો થાય છે પરંતુ એની સામે ઈજા, લિવરની બીમારી(સિરોસિસ), સ્વાદુપિંડનો સોજો, અને માનસિક બીમારીથી થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ ખૂબ વધી જાય છે. દારૂ પીવાથી અટકાવી શકાતાં કુલ મૃત્યુ કરતાં એ પીવાથી થતાં કુલ મૃત્યુનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે છે. સમાજમાં મૃત્યુ જેટલી જ અગત્યતા ઉત્પાદક શ્રમ કરી શકવાની ક્ષમતા છે. દારૂને કારણે ઉદભવતા રોગોનું સમાજ પર એટલું બધું ભારણ વધે છે કે સમાજના ઘણા લોકો ઉત્પાદક શ્રમ કરી શકવાની ક્ષમતા ગુમાવી બેસે છે. તમાકુથી ઉદભવતી બીમારીઓના ભારણ કરતાં પણ વધુ પ્રમાણમાં દારૂથી ઉદભવતી બીમારીઓનું ભારણ સમાજમાં જોવા મળે છે.”

જયાં દારૂની ઉપલબ્ધતા મર્યાદિત હોય છે

ત્યાં દારૂ - સંબંધિત પ્રશ્નો પણ ઓછા હોય છે.

સંપૂર્ણ દારૂબંધી હોવી જોઈએ; દારૂ મર્યાદિત પ્રમાણમાં લાયસન્સ - પરમીટ પર મળવો જોઈએ; કે છૂટથી જેને અને જયાં જોઈએ ત્યાં મળવો જોઈએ? આ અંગેનો વિવાદ માત્ર ગુજરાતમાં જ ચાલે છે એવું નથી પણ વિશ્વના અનેક દેશોમાં અને રાજ્યોમાં દારૂપ્રેમી અને દારૂવિરોધીઓ કાયમ માટે આ પ્રશ્ને ચર્ચા કર્યા કરતા હોય છે. દારૂથી શારીરિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય - સંબંધી નુકસાન થાય છે એ વાત નિર્વિવાદ છે. પરંતુ કેટલાક લોકો દલીલ કરતાં કહે છે કે દારૂબંધી દૂર કરવાથી કોઈ વધારાનું નુકસાન નહીં થાય કારણ કે અત્યારે પણ દારૂ ગુજરાતમાં છૂટથી મળે છે! આ દલીલ અંગે અન્ય દેશોના અનુભવ જોઈએ તો જ આપણે સાચી હકીકત સમજી શકીએ.

આ વિષય પર અમેરિકાના “જર્નલ ઓફ અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન”ના માર્ચ ૧૯૯૬ ના અંકમાં એક રસપ્રદ પ્રશ્નોત્તરી રૂપે લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે. આ લેખમાં ‘દારૂની ઉપલબ્ધતા અને દારૂ-સંબંધિત પ્રશ્નો’ અંગે તાજેતરમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ ૨૪ જેટલા જુદા જુદા વૈજ્ઞાનિક રિપોર્ટ ટાંકવામાં આવ્યા છે. આ વૈજ્ઞાનિક માહિતીનો આધાર લઈને તૈયાર કરેલ લેખમાં સ્પષ્ટપણે જણાવે છે કે જયાં દારૂની રેલમછેલ હોય છે - દારૂ ખૂબ છૂટથી મળતો હોય છે - ત્યાં દારૂ પીવાનું પ્રમાણ અને દારૂના કારણે ઉદ્ભવતા પ્રશ્નોનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર રીતે વધુ હોય છે. ઘણા અભ્યાસોથી એ સાબિત થયું છે કે દારૂની છૂટથી ઉપલબ્ધ દારૂ પીવાનું પ્રમાણ વધારે જ છે. જયાં દારૂ છૂટથી મળે છે ત્યાં દારૂડિયાઓનું દારૂ પીને વાહન ચલાવનારાઓનું, અકસ્માત, મારામારી અને દારૂ-સંબંધિત લિવરના પ્રશ્નોનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

જે રાજ્યોમાં પહેલાં દારૂ છૂટથી મળતો હોય ત્યાં સરકારી પ્રતિબંધ કે અન્ય કારણસર (દા.ત. યુદ્ધને કારણે) દારૂ મળવાનું બંધ થઈ જાય ત્યારે દારૂ- સંબંધિત લિવરના રોગો તથા અકસ્માતોનું પ્રમાણ પણ નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઘટી જાય છે. એ જ રીતે મારામારી, ઘરેલુ ઝગડાઓ વગેરેનું પ્રમાણ પણ દારૂની ઉપલબ્ધતા ઘટવા સાથે ઘટે છે.

આથી ઊલટું, જયાં દારૂબંધી હળવી કરવામાં આવે છે ત્યાં દારૂ પીવાનું અને દારૂ સંબંધિત પ્રશ્નોનું પ્રમાણ પણ વધી જાય છે. દારૂબંધી હળવી કરવાથી દારૂ ન પીનાર અને ભાગ્યે જ પીનાર વ્યક્તિ વધુ દારૂ પીવા લલચાય છે, એટલું જ નહીં અઠંગ દારૂડિયો પણ પહેલાં કરતાં વધુ દારૂ પીવા લાગે છે. દારૂની વ્યાપક

ઉપલબ્ધતાને કારણે યુવાનોમાં એવી લાગણી ફેલાય છે કે દારૂને સામાજિક સ્વીકૃતિ મળેલ છે અને દારૂ પીવામાં કશું ખોટું નથી. વ્યાપક ઉપલબ્ધતાને કારણે જ આજે અમેરિકામાં ઘણાં લોકો દારૂ પીવાને કારણે થતાં લાંબા ગાળાના નુકસાનો ભોગવે છે.

દારૂની બોગસ પરમીટો બંધ કરો

ગુજરાતમાં વર્ષોથી દારૂબંધી હોવા છતાં “સ્વાસ્થ્ય” ના નામે દારૂની પરમીટ કાઢી આપવામાં આવે છે. આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રની કોઈ ચોપડીમાં સ્વાસ્થ્ય માટે કાયમ દારૂ પીવો જોઈએ એવું લખેલ નથી. લઢાની ઝેરી અસર થઈ હોય એવા કેસ સિવાય બીજી કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં દવા તરીકે મોં વાટે દારૂ પીવાની જરૂર પડતી નથી. લોકો શરદીથી માંડીને હૃદયરોગ સુધીની અનેક તકલીફોમાં ખોટેખોટો દારૂનો ઉપયોગ કરવા લાગે છે અને જાણે અજાણ્યે દારૂના વ્યસની બની જાય છે. દારૂની “હેલ્થ પરમીટ” આપવાની પ્રથા જ તદ્દન બોગસ છે અને ભ્રષ્ટાચારની જનની છે. દારૂબંધી રાખવી હોય તો આવી ‘હેલ્થ પરમીટ’ ને તાત્કાલિક પાછી ખેંચી લેવી જોઈએ અને કડકાઈથી અમલ કરવો જોઈએ.

દારૂને કારણે લિવર, હૃદય, મગજ અને અન્ય અવયવોને થતી ખરાબ અસરો; તથા ઉદ્ભવતા અકસ્માતોનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે કે “દારૂ-સંબંધિત કારણો” એ વિશ્વમાં થતાં કુલ મૃત્યુનાં કારણોમાં ત્રીજા નંબરે છે. વિશ્વના કુલ વાહન અકસ્માતમાંથી અડધોઅડધ અકસ્માતોનું કારણ દારૂ હોય છે. કરૂણ વાત એ છે કે દારૂ પીનાર અકસ્માત કરે છે અને દારૂ ન પીનારા મૃત્યુ પામે છે! (આ એક જ રોગ એવો છે કે જેમાં રોગીની સાથે સાથે સમાજના અન્ય વ્યક્તિઓ પણ કમોતે મરે છે.) એક અંદાજ પ્રમાણે ભારતમાં દર દશ હજાર વાહને ૬૧ મૃત્યુ વાહન અકસ્માતથી થાય છે. એક દારૂડિયો પોતાની ઉપરાંત પોતાના કુટુંબ, સમાજ અને અન્યને કાયમી નુકસાન પહોંચાડી શકતો હોય ત્યાં દારૂની સ્વાસ્થ્ય-સંબંધિત અસરનો પૂરો અંદાજ મેળવવો જ મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

જ્યાં દારૂબંધી હળવી કરવામાં આવે છે ત્યાં દારૂ પીવાનું અને દારૂ સંબંધિત પ્રશ્નોનું પ્રમાણ પણ વધી જાય છે. દારૂબંધી હળવી કરવાથી દારૂ ન પીનાર અને ભાગ્યે જ પીનાર વ્યક્તિ પણ વધુ દારૂ પીવા લલચાય છે.

શું તમે આલ્કોહોલિક છો?

તમે જો દારૂ પીતા હો તો તમને દારૂ છોડવા માટે મદદની જરૂર છે કે નહીં એ જાણવા માટે આલ્કોહોલિક એનોનિમસ દ્વારા તૈયાર થયેલ આ સાથેના પ્રશ્નપત્રનો ઉપયોગ કરી શકો છો. (જો તમારા હરેક પ્રશ્નનો ઉત્તર 'ના' માં હોય તો તમારા નિકટના કોઈ સ્નેહીની મદદ લઈ ફરી પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.)

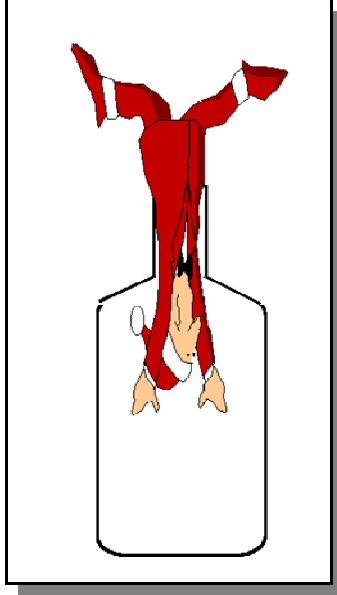
(હા) (ના)

- ૧) દારૂ પીવાના કારણે તમારા કામના સમયનો વ્યય થાય છે? () ()
- ૨) મદ્યપાનની આદત તમારા કૌટુંબિક જીવનને દુઃખી બનાવે છે () ()
- ૩) શરમાળ સ્વભાવને કારણે પીઓ છો? () ()
- ૪) દારૂ પીવાને કારણે તમારી પ્રતિષ્ઠાને આંચ આવે છે? () ()
- ૫) દારૂ પીધા પછી તમે પશ્ચાતાપની લાગણી અનુભવો છો? () ()
- ૬) મદ્યપાનના પરિણામ રૂપે કોઈવાર તમે આર્થિક મુશ્કેલીમાં મૂકાયા છો? () ()
- ૭) પીતી વખતે તમારાથી નીચલા સ્તરના લોકો સાથે હળવા લાગો છો? () ()
- ૮) પીવાના કારણે તમે કૌટુંબિક હિત પરત્વે દુર્લક્ષ કર્યું છે? () ()
- ૯) દારૂના સેવનના પરિણામે તમારી મહત્વકાંક્ષા ઘટવા લાગી છે? () ()
- ૧૦) અમુક નિશ્ચિત સમયે દરરોજ દારૂની તલપ લાગે છે? () ()
- ૧૧) રાત્રે પીધા પછી ફરી બીજા દિવસે સવારે તમને દારૂ જોઈએ છે? () ()
- ૧૨) પીવાને કારણે ઊંઘની બાબતમાં સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે? () ()
- ૧૩) દારૂ પીવાનું શરૂ કર્યા પછી તમારી કાર્યક્ષમતા ઘટવા લાગી છે? () ()
- ૧૪) મદ્યપાનથી તમારી નોકરી કે ધંધામાં સમસ્યા ઊભી થઈ છે? () ()
- ૧૫) ચિંતા કે મુશ્કેલીમાંથી બચવા માટે દારૂ પીઓ છો? () ()
- ૧૬) એકલા દારૂ પીઓ છો? () ()
- ૧૭) મદ્યપાનના પરિણામે કોઈવાર તમને વિસ્મૃતિ થઈ છે? () ()
- ૧૮) દારૂના અતિસેવનના પરિણામે કોઈવાર દાકતરી ઈલાજ કરાવ્યો છે? () ()
- ૧૯) તમારો આત્મવિશ્વાસ વધે એટલા માટે પીઓ છો? () ()
- ૨૦) દારૂના સેવનના પરિણામરૂપે તમારે હોસ્પિટલ જવું પડ્યું છે? () ()

જો તમે ઉપરના સવાલોમાંથી એકનો ઉત્તર પણ “હા” માં આપ્યો હોય તો અહીં એક “નિશ્ચિત ચેતવણી” છે કે તમે મદ્યાસક્ત (દારૂપ્રેમી) હોઈ શકો. તમે ત્રણ કે વધારે પ્રશ્નના ઉત્તર “હા” માં આપ્યા હશે તો તમે ચોક્કસ આલ્કોહોલિક (દારૂડિયા) છો.

દારૂડિયા બનવાની પ્રક્રિયાના તબક્કાઓ

- શરૂઆતમાં દારૂના વ્યસનને કારણે માનસિક આનંદ મળે છે. દારૂ સંબંધિત વાતો-ચર્ચા મિત્રવર્તુળમાં થયા કરે. ત્યારબાદ દારૂની અસર હેઠળ વ્યક્તિ કેટલીક વર્તણૂક કરે છે જે તેને જરા પણ યાદ રહેતી નથી.
- એ પછી આખો દિવસ દારૂ પીવાના વિચારો આવ્યા કરે છે. ક્યારે જલદી સાંજ પડેને દારૂ મળે?; દારૂ માટે કોની પાસેથી પૈસા મળશે?
- દારૂ સંબંધિત વાત કરવાનું ટાળવા લાગે.
- જાત પરના નિયંત્રણનો સંપૂર્ણ અભાવ. કોઈ પણ સમયે, કોઈ પણ સ્થળે , કોઈ પણ પ્રસંગે દારૂ પીવાની ઈચ્છા અને એનો અમલ થાય.
- દારૂ પીવા માટેનાં બહાનાં અને કારણો (દા.ત. દુઃખી લગ્ન જીવન; ટેન્શન; મિત્રવર્તુળનું દબાણ) આગળ ધરવામાં આવે.
- દારૂ છોડવાના વ્યર્થ પ્રયત્નો. થોડા સમય માટે દારૂ બંધ કરવાનો આવેશ અને પછી હતા ત્યાં ને ત્યાં.
- ઓછી તીવ્રતાવાળો દારૂ પીવાના વ્યર્થ પ્રયત્ન.
- દિવસોના દિવસો સુધી માત્ર દારૂ જ પીવો - ખાવું પીવું કે અન્ય કોઈ સામાજિક - વ્યાવસાયિક કામ ન કરવું.
- આવક બંધ થઈ જવાથી જૂઠું બોલીને; ચોરી કરીને કે કોઈ પણ ગેરકાનુની રસ્તા લઈને દારૂ મેળવવાનો પ્રયત્ન
- કુટુંબીજનો, પત્ની, મિત્રો વગેરે સામે શંકાશીલ બની જવું. પોતાની સામે કોઈ કાવતરું ઘડાઈ રહ્યું છે એવું લાગ્યા કરવું.
- ચાલવા, ઉઠવા, બેસવામાં લથડીયાં ખાવાં.
- સંપૂર્ણ માનસિક અસ્વસ્થતા
- લિવરની કે પેટની અન્ય બીમારી અને સંપૂર્ણ શારીરિક અસ્વસ્થતા.
- મૃત્યુ.



દારૂ બંધ કરવો હોય તો શું કરવું?

દારૂની આદતમાં ફસાયા પછી એમાંથી બહાર નીકળવું પણ મુશ્કેલ છે. જૂની સોબત, જલદીથી છૂટી નથી શક્તી અને દારૂને લીધે તન-મન-ધન અને કુટુંબથી ખુંવાર થઈ ગયેલ માણસને ફરીથી નોર્મલ જિંદગી શરૂ કરતાં કરતાં આંખે પાણી આવી જાય છે. દારૂના વ્યસનીએ વ્યસનને કાયમ માટે તિલાંજલી આપવી હોય તો માત્ર દારૂ પીવાનું બંધ કરવાથી એ કામ શક્ય નહીં બને. દારૂ બંધ કરવાની સાથે સાથે જ અથવા એ પહેલાંથી જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટેનાં ક્રમબદ્ધ પગલાં વ્યસનને કાયમી જાકારો આપવા માટે અતિઆવશ્યક છે. વ્યસનમુક્તિને પરિણામે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનું પુનઃનિર્માણ થવું જ જોઈએ. જો આ દરેક જાતની સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિ પ્રત્યે ઉપેક્ષા સેવવામાં આવે તો થોડાક જ વખતમાં દારૂનું વ્યસન પાછું ચાલુ થઈ જાય છે.

આમ, કાયમી વ્યસનમુક્તિ માટે દારૂ છોડવાની સાથોસાથ જ નીચેની બાબતોનો અમલ કરવો જરૂરી છે.

- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અંગે કાળજી રાખવી.
- વધુ પ્રોટીન ધરાવતો પૌષ્ટિક આહાર ખાવો.
- નિયમિત ઊંઘ લેવી.
- શવાસન-ધ્યાન-યોગાસન કરવાં.
- જીવનને મૂલ્યનિષ્ઠ બનાવવું.
- સમયસર કામ પર જવું. દૈનિક કાર્યક્રમનું સમયબદ્ધ આયોજન રાખવું.
- જાતની ઓળખ સુધારવી-સ્વમાની બનવું.
- જવાબદારી સ્વીકારીને નિભાવવી
- કુટુંબ સાથે વધુ સમય ગાળવો
- કુટુંબનો આધાર બનવા પ્રયત્ન કરવો
- સર્વશક્તિમાન કુદરત કે ભગવાન પર શ્રદ્ધા રાખવી
- પ્રાર્થનાની શક્તિને અનુભવવી.

દારૂ બંધ કરવાની સાથે સાથે જ જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટેના ક્રમબદ્ધ પગલાં વ્યસનને કાયમી જાકારો આપવા માટે અતિઆવશ્યક છે.

દારૂ છોડવાથી તાત્કાલિક ઉદ્ભવતી નાની મોટી તકલીફોને ઓળખી લો:

લાંબા સમય સુધી દારૂનું વ્યસન થઈ ગયા પછી દારૂ પીવાનું અચાનક બંધ કરી નાંખવાથી હાથ-પગમાં ધ્રુજારી, હૃદયના ધબકારા ઝડપથી ચાલવા, શરીર ગરમ લાગવું, ઊંઘ ન આવવી, ખરાબ સ્વપ્ન આવવા, ચિંતા થવી, અચાનક ગભરાટ થવો અને પેટમાં ગરબડ થવી વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે. આ બધાં લક્ષણોની શરૂઆત દારૂ બંધ કર્યા પછી દશેક કલાકમાં થઈ જાય છે. લક્ષણોની તીવ્રતામાં શરૂઆતના બે દિવસ વધારો થયા કરે છે અને ચોથે - પાંચમે દિવસે તીવ્રતા ઘટવા લાગે છે. ચિંતા અને અનિદ્રાની તકલીફ ક્યારેક મહિનાઓ સુધી ચાલુ રહે છે. કેટલાંક દર્દીઓમાં દારૂ છોડવાથી ભારે માનસિક લક્ષણો જણાય છે જેમાં દર્દીને જાતજાતની બિહામણી ભ્રમણાઓ થયા કરે છે અને મનમાં ભારે ગૂંચવાડો રહે છે. બહુ ભાગ્યે જ દારૂ બંધ કરવાને કારણે ખેંચ આવે એવું પણ બનતું હોય છે. અહીં દારૂ છોડવાથી ઉદ્ભવતી તકલીફોની યાદી આપી છે જે દારૂ છોડવાની ઈચ્છા ધરાવનારાઓ એ ધ્યાનમાં રાખી આમાંથી કોઈ લક્ષણો જણાય તો ખોટો ગભરાટ ન કરવો જોઈએ

- બેચેની, અશક્તિ
- ભૂખ મરી જવી (પેટમાં-કુંપળીમાં બળતરા / દુખાવો; ઊલટી-ઊબકા; ખાટા ઓડકાર)
- અનિદ્રા, ચિંતા
- હતાશા (આપઘાતના વિચારો)
- જાતીય ઈચ્છાનો અભાવ (ક્યારેક નપુંસકતા કે વહેલા વીર્યસ્રાવની તકલીફ)
- હાથ-પગમાં ઝણઝણાટી થાય / ખાલી ચઢે / બળતરા થાય
- હાથ-પગ ધ્રુજે
- ચકકર-અસંતુલન
- માથું દુ:ખે
- ચિત્તભ્રમ (જ્યાં કંઈ ન હોય ત્યાં જાતજાતનું કંઈક દેખાય અને ન હોય ત્યાં અવાજ સંભળાય; ચામડી પર કંઈક ચાલતું હોય એવો ભ્રમ થાય)
- યાદ ન રહે, એકાગ્રતાનો અભાવ
- વધુ પડતી લાગણીશીલતા અથવા ક્યારેક લાગણીશૂન્યતા
- શારીરિક અવયવોના સંકલનનો અભાવ
- ચીડિયાપણું, વધુ પડતો ગુસ્સો

દાડુ છોડવા માટેનાં પગથિયાં:

(૧) મનને દાડુ છોડવા માટે તૈયાર કરો: કોઈપણ વ્યસનથી મુક્ત થવા માટેનું સૌપ્રથમ પગથિયું છે મનને વ્યસન છોડવા માટે તૈયાર કરવાનું! દૃઢ મનોબળ અને ઈચ્છાશક્તિ વગર કોઈ પણ વ્યસન છોડવાનું અશક્ય છે. જ્યાં સુધી મન તૈયાર નહીં થાય ત્યાં સુધી કોઈપણ બાહ્ય દબાણ દાડુ છોડાવી નહીં શકે.

(૨) દાડુ છોડવા માટે નાનાં નાનાં પગથિયાં નક્કી કરો:- પહેલાં જ દિવસથી કાયમ માટે દાડુ છોડવાનું અશક્ય લાગતું હોય તો એક કલાક કે એક દિવસ માટે દાડુ છોડવાનું નક્કી કરો. માત્ર આજનો દિવસ હું દાડુ નહીં પીઉં એમ નક્કી કરીને એને દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહો. ગમે એટલી તલપ લાગે કે લાલચ જાગે પણ આજે તો હું નહીં જ પીઉં એટલું નક્કી રાખો. ધીમે ધીમે દાડુની તલપ કઈ રીતે ટાળવી એ તમે શીખી જશો અને પછી દાડુ વગરના દિવસોની સંખ્યા વધારતાં જરા પણ વાર નહીં લાગે.

(૩) દાડુ છોડ્યા પછી એ પીવાની તીવ્ર ઈચ્છા થઈ આવે ત્યારે...: દાડુ છોડ્યા પછી અચાનક એ પીવાની તીવ્ર ઈચ્છા થઈ આવે છે. આવા સમયે,

(અ) આ તીવ્ર ઈચ્છાને થોડાક કલાક માટે મુલતવી રાખવાનું આયોજન કરો. જ્યારે રોકી ન શકાય એવી તલપ લાગે ત્યારે થોડાક સમય માટે જ્યાં દાડુ પીવાનું શક્ય જ ન હોય એવા સ્થળે (દા.ત. મંદિરમાં કે કોઈ નિર્વ્યસની મિત્રના કે ગુરુના સાનિધ્યમાં) જતા રહેવું. કલાક બે કલાકનો સમય પસાર થઈ ગયા પછી મનની સ્થિતિ ફેરવાઈ ગઈ હશે.

(બ) દાડુ પીવાની રોકી ન શકાય એવી તીવ્ર ઈચ્છા થાય ત્યારે તમે છેલ્લે દાડુ પીને કરેલું બેહૂદું, શરમજનક અને નુકસાનકારક વર્તન યાદ કરી લેજો. ફરીથી દાડુનો એક પણ ઘૂંટ આ જ પરિસ્થિતિ તરફ લઈ જશે એ ચોકકસ છે એનું ધ્યાન રાખશો. મિત્ર, નોકરી, પત્ની કે પૈસા ગુમાવવાની દુઃખભરી સ્થિતિ દાડુને કારણે ઊભી થાય છે એ ભૂલશો નહીં. એક કાગળ પર આવા અનુભવોની નોંધ રાખો અને એની નકલ કાયમ ખિસ્સામાં રાખી મૂકો. જ્યારે દાડુ પીવાની તીવ્ર ઈચ્છા થાય ત્યારે આ ચબરખીમાં દાડુ સાથે સંકળાયેલ તમારો પોતાનો ભૂતકાળ વાંચીને યાદ કરી લેજો. પછી મન સાબૂત હશે તો કદી ફરીથી પીવાની હિંમત નહીં થાય.

(૪) ડોક્ટરે દાડૂ છોડવા માટે દવા આપી હોય તો નિયમિત લેવી : કેટલીક દવાઓ એવી આવે છે જે નિયમિત લેનાર વ્યક્તિ, જો દવા ચાલુ હોય ત્યારે દાડૂનું સેવન કરે તો એનાથી આનંદ મળવાને બદલે ન ગમતી તકલીફો ઊભી થાય છે. ‘ડાઈસલ્ડીરામ’ નામની આ દવા અને દાડૂ ભેગા થાય ત્યારે , હાથ પગની ધ્રુજારી, ચક્કર, ઊલટી, ઊબકા, ઝાડા વગેરે તકલીફો થાય છે. (અલબત્ત હાઈબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ કે પેરાલિસિસના દર્દીઓમાં આ દવા વાપરી શકાતી નથી). આવી તકલીફ થવાને કારણે દાડૂનો વ્યસની ફરીથી દાડૂને હાથ લગાવવાનો વિચાર પણ કરતો નથી. આ દવા ખૂબ જૂના બંધાણીને દાડૂ છોડવાના શરૂઆતના દિવસોમાં ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ઉપયોગી થઈ શકે છે. કુમળા છોડને શરૂઆતના દિવસોમાં જે રીતે વાડના રક્ષણની જરૂર હોય છે, એ જ રીતે બંધાણીને વ્યસનમુક્તિના શરૂઆતના દિવસોમાં ફરીથી દાડૂ શરૂ કરતો અટકાવવા માટે આ દવા ઉપયાગી થાય છે.

(૫) જીવનની જૂની બેઢંગી રફતારમાં પરિવર્તન લાવો: વ્યસન છોડવાની સાથે જીવનની ગુણવત્તામાં પણ અમૂક પરિવર્તન જરૂરી છે. જે જગ્યા વાતાવરણ કે લોકો સાથે દાડૂ પીવાનું સંકળાયેલ છે એ તમામને આયોજનપૂર્વક તમારી રૂટિન જિંદગીથી દૂર કરવા ખૂબ જરૂરી છે. દાડૂ સાથે સંકળાયેલા વિચારોને પણ મનમાંથી દૂર કરી નાખો. રોજની અવરજવરનો રસ્તો પણ જરૂર લાગે તો બદલી નાખો. જૂના દાડૂડિયા ‘મિત્રોને’ (ખરેખર શત્રુઓને?) મળવાનું પણ ટાળો અને જ્યાં દાડૂ પીરસાતો હોય એવી પાર્ટીમાં જવાનું બંધ રાખો.

(અ) ખાવાનો સમય નિયમિત કરી દો: ભૂખ્યા રહેવાથી (ખાલી પેટે) દાડૂ પીવાની તલપ વધુ તીવ્ર બને છે. નિયમિતપણે સમયે સમયે ખાતાં રહેવાથી દાડૂની તલપ ઓછી રહે છે. વળી પૌષ્ટિક ખોરાકની આમ પણ દાડૂના વ્યસનીઓને ખાસ જરૂર હોય છે. વધુ પ્રોટીન અને વધુ વિટામિન મળે એ માટે દૂધ અને કઠોળનો ખોરાકમાં ભરપૂર ઉપયોગ કરો. જ્યારે ખૂબ કામના બોજા હેઠળ હો ત્યારે તો ખાસ યાદ રાખીને સમયસર જમી લેવું જોઈએ, નહીં તો આવા પ્રસંગે જ માનસિક તાણ હેઠળ ફરીથી દાડૂ શરૂ થઈ જતો હોય છે.

(બ) કાયમ લોકોની વચ્ચે જ રહો - એકલતા ટાળો: એકલતા દાડૂના વ્યસનને વકરાવે છે. દાડૂ છોડવા માટે મહેનત કરનાર વ્યક્તિએ એકલા રહેવાનું પ્રયત્નપૂર્વક ટાળવું જોઈએ. કુટુંબીજનો કે નીવૃંચસની મિત્રોના સાનિધ્યમાં રહેવાથી

વ્યસન યાદ નથી આવતું. તમારા ગુરુ કે માર્ગદર્શકને પણ વારંવાર મળતા રહો અને અજાણ્યા લોકો સાથે પણ હળવા મળવાનું વધારો.

(ક) સક્રિય બનો: દારૂ છોડવાથી દારૂ અને નશા પાછળ બરબાદ થતો સમય બચે છે જેના સદ્ઉપયોગનું પૂર્વ આયોજન કરી રાખો. નિરંતર કાર્યરત રહેનાર વ્યક્તિને જલદી વ્યસનની યાદ નથી સતાવતી. દુરસદના સમયમાં ખુલ્લા વાતાવરણમાં ચાલવાનું; બાળકો સાથે બાગમાં ફરવાનું; યોગાસન કરવાનું; એરોબીક ક્સરત કરવાનું; સંગીત સાંભળવાનું કે અન્ય કોઈ પણ મનપસંદ નિર્વ્યસની કામ કરવાનું ગોઠવી શકાય. અન્ય દારૂ પીનારાઓને દારૂ છોડાવવાનું કામ કે જરૂરિયાતવાળી વ્યક્તિને યથાશક્તિ મદદ કરવાનું કામ પણ કરી શકાય.

(દ) દારૂ છોડનારાના જૂથમાં ભળો (આલ્કોહોલિક એનોનિમસ) :

દારૂ છોડનારાઓ પોતાના અનુભવ પરથી અન્ય લોકોને દારૂ છોડાવવામાં ખૂબ ઉપયોગી થઈ પડે છે. આલ્કોહોલિક એનોનિમસ નામનું જૂથ આવા ભૂતપુર્વ અને વર્તમાન વ્યસનીઓનું બનેલું હોય છે. જે એક બીજાના અનુભવ અને ટેકાથી દારૂ છોડી શકે છે. જૂથમાં વ્યક્તિ પોતાની તકલીફો, લાગણીઓ અને વિચારોને વ્યક્ત કરી શકે છે અને અન્ય લોકોનું માર્ગદર્શન તથા હૂંફ મેળવી શકે છે. પોતાના જેવી જ તકલીફ ધરાવતા અન્ય લોકોને મળીને વ્યક્તિની એકલતા અને નિરાશાની લાગણી દૂર થાય છે. વળી વ્યસન છોડનાર વ્યક્તિમાં દારૂ ફરી શરૂ થઈ શકે એવા વિચારો, લાગણી કે વર્તન આ જૂથના ધ્યાનમાં જલદીથી આવી જાય છે જે વ્યક્તિને વધુ તકેદારી રાખવાની તાકીદ કરી શકે છે. દારૂ પીનારા પુરુષોની પત્નીઓ માટે પણ વિશ્વભરમાં “અલ-અનોન” તરીકે ઓળખાતું જૂથ ચાલે છે. આ જૂથમાં જોડાનાર દરેક વ્યક્તિની ઓળખ છૂપી રહે છે અને કોઈને પણ પોતાનું નામ જણાવવાની કે નોંધાવવાની જરૂર હોતી નથી.

(૭) મન પર અસર કરતી અને ઊંઘની દવાઓથી દૂર રહો: શક્ય હોય ત્યાં સુધી ડોક્ટરના પ્રિસ્ક્રીપ્શન વગર કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક અસરો ધરાવતી દવાઓથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. ડોક્ટરની દેખરેખ હેઠળ લેવાતી દવાઓ સિવાયની બીજી કોઈ પણ માનસિક અસરો કરતી દવાનું વ્યસન થઈ જવાની શક્યતા દારૂના વ્યસનીઓમાં વિશેષ હોય છે. ઊંઘ ન આવવી કે ખરાબ સ્વપ્ન આવવાં વગેરે તકલીફો માટે જાતે દવા લેવાની જરૂર નથી. ક્સરત, યોગાસન અને ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા મનને શાંત કરવા તથા ઊંઘ લાવવા માટે ઉપયોગી છે.

(૮) દાડૂની 'ના' પાડતાં શીખો: કોઈ ગમે એટલો આગ્રહ કરે પરંતુ એને વિવેકપૂર્વક અને દૃઢતાપૂર્વક 'ના' પાડતાં શીખવું ખૂબ જરૂરી છે. દાડૂની 'ના' હંમેશ દૃઢ અને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં પાડો. આગ્રહ કરનાર વ્યક્તિની આંખમાં આંખ મેળવીને વાત કરો. 'ના' પાડવાથી તમે કોઈની લાગણી નથી દૂભાવતા અને લાગણી દૂભાવતા હો તો પણ એ લાગણી તમારા ભલા માટેની નથી જ એની ખાતરી રાખજો. ઘણી વખત તો કોણે શું પીધું એની કોઈને દરકાર જ નથી હોતી. તમે દાડૂને બદલે જયૂસ કે સોડા જેવું કંઈક પી શકો. 'દોસ્તી માટે એક પેગ' પીવાની ઓફર કરનારને એટલું જ કહેવું કે 'જો તું મારો દોસ્ત હોય તો મને મારા દુશ્મન જેવા દાડૂનો આગ્રહ ન કર'. દાડૂ ન પીવા માટે બહાનાં ન કાઢો (આજે તબીયત નથી સારી વગેરે) પણ સ્પષ્ટપણે તમે કદી નથી પીવાના એ નિર્ણય જાહેર કરો.

આમ, દાડૂ છોડવાનું અને છોડ્યા પછી ફરી કદી ન પીવાનું મહાભગીરથ કામ સફળ બનાવવું હોય તો એ માટે માનસિક તૈયારી અને પૂર્વઆયોજન ખૂબ જરૂરી છે. દાડૂ છોડવા ઈચ્છનાર દરેક દાડૂડીયાએ સંપૂર્ણ દાકતરી તપાસ કરાવ્યા પછી ડોક્ટરની સલાહ મુજબ આરામ કરવો જોઈએ. સંતુલિત ખોરાક અને બી-કોમ્પ્લેક્ષ જૂથની દવાઓ તથા ડોક્ટરની સલાહ મુજબની દવાઓ લેવાથી દાડૂ છોડવામાં સરળતા રહે છે. દૃઢ મનોબળ અને બુદ્ધિપૂર્વકના આયોજનથી વ્યસનની ચુંગાલમાંથી છૂટી શકાય છે.



એક વખત દારૂ છોડ્યા પછી ફરીથી એ વ્યસન શરૂ થવાની પ્રક્રિયા

દારૂના વ્યસનીઓ દારૂ છોડ્યા પછી ફરી ગમે ત્યારે દારૂના વ્યસનમાં 'લપસી' પડવાની શક્યતા રહેલી છે. દારૂ છોડ્યા પછી ફરીથી દારૂ શરૂ થવાની પ્રક્રિયામાં માણસના મનની લાલચ ભાગ ભજવે છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન માણસના વિચાર, વર્તન અને લાગણીઓમાં નીચે મુજબનાં પરિવર્તનો જોવા મળે છે.

૧) વિચારોમાં પરિવર્તન

- જીવન પ્રત્યે નકારાત્મક અભિગમ
- વ્યસનમુક્ત રહેવા પ્રત્યે લાપરવાહી
- ઘણા વખતથી મેં દારૂ નથી પીધો. હવે એકાદ વખત તો દારૂ મળવો જ જોઈએ
- મારો વધુ પડતો દારૂ પીવાનો પ્રશ્ન તો હલ થઈ ગયો છે હવે ક્યારેકે ક્યારેક દારૂ પીવામાં શું વાંધો?
- દારૂ છોડવાની દવા હું ગમે ત્યારે ફરીથી પણ સફળતાપૂર્વક વાપરી શકીશ.

૨) લાગણીમાં પરિવર્તન

- વધુ પડતો લાગણીનો ઉછાળ
- હતાશા અને ચિંતા
- ગુસ્સો અને નકામાપણાની લાગણી
- કંટાળો અને એકલતા
- જાત પ્રત્યે દયાની લાગણી

૩) વર્તણૂકમાં પરિવર્તન

- અન્ય લોકો સાથે વધુ પડતી દલીલબાજી અને અધીરાપણું.
- દારૂ છોડવા માટેની ખાસ દવા લેવાનું વારંવાર ભૂલાઈ જવું.
- દારૂ છોડેલા મિત્રોના જૂથની મીટિંગથી અળગા રહેવું.
- દારૂની દુકાન આગળ મિત્રોને મળવાના બહાનાથી ઊભા રહેવું અને સોડા કે સોફ્ટ-ડ્રિન્ક્સ પીવા.
- વધુ પડતી સિગરેટ પીવી.
- દારૂ સાથે સંકળાયેલ આનંદને વારંવાર યાદ કરીને એની ચર્ચા કરવી.
- દારૂ પીવાનું શરૂ કરી દેવાની ધમકી આપવી.
- વધુ પડતો અવિચારી ખર્ચ કરવો.
- વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ દાખવવો અને સારા હોવાનો દેખાવ કરવો.

જો આ વિચારો-લાગણી અને વર્તણૂકને ઓળખીને સમયસર ચેતી જવામાં આવે તો ફરીથી વ્યસન શરૂ થતું અટકી શકે છે.

૩. કેફીન (ચા-કોફી-કોલા-કોકો-ચોકલેટ)



કેફીન એ કદાચ વિશ્વમાં સૌથી વ્યાપક વપરાતો કેફી પદાર્થ છે. ચા-કોફી-કોલા-કોકો-ચોકલેટ વગેરેમાં કેફીન અને થીયોબ્રોમીન નામના ઉત્તેજક પદાર્થ હોય છે જે શરીરના અનેક તંત્ર ઉપર જાત જાતની અસર કરી શકે છે.

કેફીનની મગજ, ચિંતા, વિચાર અને ઊંઘ પર અસર: મગજને ઉત્તેજિત અને સક્રિય કરવાનું; વિચારો ઝડપી બનાવવાનું; કંટાળા અને થાકનો અનુભવ ઘટાડવાનું કે એને મોડો કરવાનું કામ આ પદાર્થ કરે છે. મગજને ઉત્તેજિત કરવા ઉપરાંત, હૃદયના ધબકારા વધારવાનું, હાથ-પગમાં ધ્રુજારી કરવાનું, વધુ પેશાબ બનાવવાનું, ઊંઘ ઊડાડી દેવાનું, એસિડિટિ, ગાઉટ, પથરી વગેરે રોગો વધારી દેવાનું કામ પણ આ તત્ત્વો કરી શકે છે. બાળકોમાં વર્તણુંક-સંબંધિત તકલીફો અને બીમારી કરવા માટે કોલા જેવાં પીણાં જવાબદાર જણાયાં છે. ચિંતાતુર સ્વભાવ અને વર્તણુંક પણ ઘણી વખત કેફીનને આભારી હોય છે. કાયમ ચિંતામાં ખોવાયેલા લોકો ઉપરના એક અભ્યાસમાં એવું જાણવા મળ્યું કે માત્ર કોફીનો વપરાશ બંધ કરવાથી ઘણા લોકોની ચિંતા ઘટી જાય છે. ચિંતાતુર વ્યક્તિની કામ કરવાની ક્ષમતા ચા-કોફીના સેવનથી ઓર ઘટી જાય છે. વૃદ્ધોની ઊંઘ ઊડાડી દેવાનું કામ કેફીન કરે છે. ઊંઘ મોડી આવે; ઊંઘનો કુલ સમય ઘટે અને ઊંઘમાંથી વારંવાર ઉઠવું પડે એવું કેફીનના સેવનથી થાય છે. યુવાનોમાં આ અસર ઓછી જોવા મળે છે પરંતુ ઉંમરની સાથે કેફીનની અસર વધતી જાય છે.

કેફીનની બ્લડપ્રેશર પર અસર: ઘણા બધા અભ્યાસો જણાવે છે કે ચા-કોફી-કોલા-કોકો-ચોકલેટ વગેરેમાં આવતા આ પદાર્થના વપરાશથી ઉપરનું (સિસ્ટોલિક) બ્લડપ્રેશર ૫ થી ૧૫ મિ.મિ. મર્ક્યુરી જેટલું અને નીચેનું (ડાયસ્ટોલિક) બ્લડપ્રેશર ૫ થી ૧૦ મિ.મિ. મર્ક્યુરી જેટલું વધે છે. એક વખત કેફીન શરીરમાં જાય પછી

અડધાથી એક કલાકમાં એની મહત્તમ અસર દેખાય છે અને પછી પાંચ કલાકમાં આ અસર અડધી થઈ જાય છે. જો વસ્તીનો દરેક સભ્ય કેફીનનું સેવન છોડી દે તો આખી વસ્તીના સરેરાશ બ્લડપ્રેશરમાં ૨ થી ૪ મિ.મિ. મર્ક્યુરી જેટલો ઘટાડો થાય. અને સરેરાશ બ્લડપ્રેશરમાં થતો આટલો ઘટાડો, આશરે ૯ થી ૧૪% હૃદયરોગના હુમલા અને ૧૭ થી ૨૪% પેરાલિસિસના હુમલાને આવતા અટકાવી શકે. બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવાની બધી દવાઓના વપરાશ પછી પણ આટલો ઘટાડો શક્ય નથી જે માત્ર કેફીનનો વપરાશ બંધ કરવાથી થઈ શકે છે.!

કેફીનની હૃદય પર અસર: કેફીનના સેવનથી હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે અને હૃદયમાંથી વધુ લોહીનું પંપીંગ થાય છે. ટૂંકમાં કેફીનયુક્ત પીણાં હૃદયની કામગીરી વધારી દે છે. આ ઉપરાંત, કોફીમાં રહેલ કોલેસ્ટોલ અને કાલ્શીઓલ નામનાં દ્રવ્યો લિવર પર વિપરીત અસર કરે છે અને પરિણામે કોલેસ્ટેરોલના ચયાપચયમાં વિક્ષેપ આવે છે. દિવસમાં પાંચ થી છ કપ ઉકાળેલી કોફી પીનાર વ્યક્તિના શરીરમાં નુક્સનાકારક (એલ.ડી.એલ.) કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ૯ થી ૧૪ ટકા જેટલું વધે છે. જો કોઈ વ્યક્તિના શરીરમાં નુક્સનાકારક (એલ.ડી.એલ.) કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ૧૦ ટકા જેટલું વધે તો એને હૃદયરોગ થવાની શક્યતામાં ૨૦ ટકા જેટલો વધારો થાય છે. (જો પેપર ફિલ્ટર વાપરીને કોફી બનાવવામાં આવે તો આ કોલેસ્ટેરોલ વધવાની અસર અટકાવી શકાય છે પણ ફિલ્ટરથી કેફીન ઘટતું નથી.)

કેફીનની હાડકાં પર અસર: રજોનિવૃત્તિ પછી ચા-કોફીનું સેવન કરવાથી હાડકાં નબળાં પડવાની તકલીફ (ઓસ્ટિયોપોરોસીસ) થાય છે. આખી જિંદગી દરમ્યાન શરીરમાં ગયેલ કુલ કોફી (અને અન્ય કેફીનયુક્ત પદાર્થ)નું પ્રમાણ હાડકાં નબળાં પડવાની તીવ્રતા નક્કી કરે છે.

ચા-કોફી-કોલા ડ્રિન્ક્સ અને એસિડિટિ: ચા, કોફી અને કોલા ડ્રીન્ક્સનું સેવન કરવાથી પેટમાં એસિડ બનવાની પ્રવૃત્તિ ઝડપી બને છે. જેમ વધુ કડક ચા-કોફી હોય તેમ એસિડિટિ થવાની શક્યતા વધુ રહે છે. કેફીન કાઢી નાંખેલ (ડિ-કેફીનેટેડ) કોફીથી પણ આવી અસર થાય છે. કોલા ડ્રિન્ક પોતે જ ખૂબ એસિડિક હોય છે અને કાર્બોનેટેડ હોવાથી એસિડિટિ કરવાની શક્યતા વધારી દે છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કેફીનના સેવનની અસરો: સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જો કોફીનું વધારે પ્રમાણમાં સેવન કરવામાં આવે તો આવનાર બાળક ખોડખાંપણ ધરાવતું આવી શકે છે. રોજના પાંચ કપથી વધુ કોફી પીનાર સગર્ભા સ્ત્રીને કસુવાવડ થવાની, અધૂરા માસે બાળક જન્મવાની, અને ઓછા વજનવાળું બાળક આવવાની શક્યતા વધી જાય છે. માત્ર કોફી જ નહીં પરંતુ કેફીન ધરાવતા દરેક પદાર્થ (દા.ત. ચોકલેટ કે કોલા ડ્રિન્ક્સ) સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન લેવાથી બાળકને નુક્સાન થઈ શકે છે.

સ્તનપાન દરમ્યાન કેફીનનું સેવન બાળકમાં એલર્જી કરી શકે: જો સ્તનપાન કરાવતી માતા કોકો પાવડર કે ચોકલેટ ખાય તો એના દૂધ વાટે બાળકના શરીરમાં પણ થીયોબ્રોમીન જઈ શકે છે જેને કારણે બાળકમાં એલર્જીક લક્ષણો આવી શકે છે. કોકો પાવડર અને ચોકલેટમાં હીસ્ટામીન અને ટાઈરેમાઈન નામના તત્વો હોય છે જે અમુક સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓમાં એલર્જી કરી શકે. આ ઉપરાંત ધાવણા બાળકની ઉંઘ ઊડાડી નાંખવા માટે અને ચીડિયાપણા માટે માતા દ્વારા કેફીનનું વધુ પડતું સેવન જવાબદાર હોય છે.

કેફીનના સેવનથી કેન્સર થઈ શકે? કોફી અને કેફીનના વધુ પડતા સેવનથી મૂત્રાશયનું કેન્સર થઈ શકે એવા પ્રાથમિક રિપોર્ટ છેલ્લા થોડા વખતથી મળી રહ્યા છે. કેફીનથી કેન્સર થવાની શંકા ઘણાં વૈજ્ઞાનિકોને છે જે હજી વધુ અભ્યાસોથી પાકી થઈ શકશે.

કેફીન ઘરાવતાં પીણાં અને ખાદ્ય પદાર્થો: સાથેનાં કોષ્ટકમાં દર સો ગ્રામ ખાદ્ય પદાર્થમાં રહેલ કેફીન અને થીયોબ્રોમીનનું સરેરાશ પ્રમાણ જણાવેલ છે. આ કોષ્ટકમાં સ્પષ્ટપણે જોઈ શકાય છે કે, તૈયાર કોફીમાં દર સો ગ્રામે પચાસ મિ.ગ્રા. કેફીન આવે છે અને કોલા સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સમાં એ પ્રમાણ સો ગ્રામે દશ મિ.ગ્રા. જેટલું હોય છે. ઘણા લોકો નાના બાળકોને ચા-કોફી નથી આપતા પણ એટલું જ નુકસાન કરતાં ચોકલેટ અને કોલા સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ છૂટથી લેવા દે છે! કોલા ડ્રિન્ક્સમાં રહેલ કેફીન ચા-કોફીના કેફીન જેવી જ આડઅસરો કરે છે. ઈ.સ. ૧૯૬૦ થી ૧૯૮૦ ની સાલ વચ્ચે દુનિયામાં કોફીના વપરાશમાં ૩૬% નો ઘટાડો નોંધાયો હતો પણ એ જ ગાળા દરમ્યાન કેફીનયુક્ત સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સના વપરાશમાં ૨૩૧% ટકા જેટલો ભારે વધારો નોંધાયો! આ જ રીતે કેફીનયુક્ત ચોકલેટનું ચલણ પણ દિન-પ્રતિદિન વધતું જ જાય છે.

દર સો ગ્રામ ખાદ્ય પદાર્થમાં રહેલ કેફીન અને થીયોબ્રોમીનનું સરેરાશ પ્રમાણ

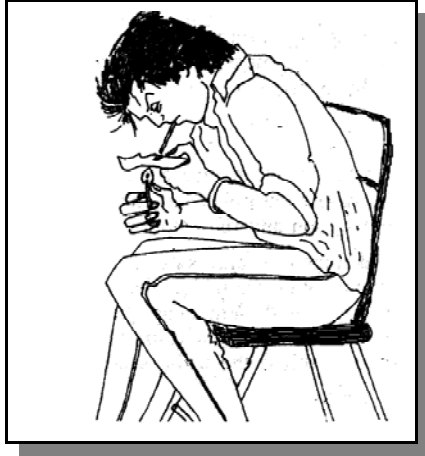
ખાદ્ય પદાર્થ (સો ગ્રામ)	કેફીન (મિ.ગ્રા.)	થીયોબ્રોમીન (મિ.ગ્રા.)
કોફી પાવડર	૩,૧૪૨	-
કોફી પાવડર, ચીકોરી સાથે	૨,૦૬૩	-
ચા ભૂકી	૪,૩૫૨	૨૮૩
કોકો પાવડર	૨૩૦	૨,૦૫૭
તૈયાર કોફી	૫૦	-
એક્સપ્રેસો કોફી	૨૧૨	-
તૈયાર ચા	૨૦	૨
કોલા સોફ્ટ-ડ્રિન્ક્સ	૧૦	-
ટ્રિડિન્ગ ચોકલેટ	૨	૨૩
મિલ્ક ચોકલેટ બાર	૨૫	૧૦૦

કોકો પાવડરમાં ૨૫ ટકા ચરબી હોય છે. સો ગ્રામ કોકો પાવડરમાંથી ૫૦૦ કિ.કેલરી શક્તિ મળે છે. સાદી ચોકલેટમાં દર સો ગ્રામે ૫૪૫ કિ.કેલરી તથા મીલક ચોકલેટમાં દર સો ગ્રામે ૫૮૦ કિ.કેલરી હોય છે. રોજ રોજ ચોકલેટ બાર ખાવાના વ્યસનીઓ ચોકલેટ સાથે ઘણી બધી ચરબી અને કેલરી પેટમાં પધરાવે છે.

કેફીનનું વ્યસન છોડવા શું કરવું?

ચા - કોફીનું વ્યસન છોડવા માટે કોઈ મોટા પ્રયત્ન કરવા નથી પડતા. સામાન્ય રીતે, માત્ર દૈનિક નિશ્ચય અને માથાનો સામાન્ય દુખાવો સહન કરવાની તૈયારી હોય તો આપમેળે જ વ્યક્તિ વ્યસનમુક્ત થઈ શકે છે.

૪. અફીણ, હેરોઈન અને બ્રાઉન સુગર



કોઈ પણ જાતના દુખાવામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો કરે, થોડુંક ઘેન લાવે, ઉધરસ અને ઝાડાનાં લક્ષણો દેખાવી દે અને એક પ્રકારની 'બધું સારું ચાલી રહ્યું છે' ની (સારાપણાંની) લાગણી ઊભી કરે એવી અદ્ભુત શક્તિ અફીણ અને એના જેવી દવાઓમાં રહેલી છે. અફીણમાંથી અનેક તબીબી દવાઓ બને છે એ ઉપરાંત અનેક નશીલી દવાઓ પણ એમાંથી બને છે. હેરોઈન અને બ્રાઉન સુગર આવી અફીણ જેવા ગુણધર્મ ધરાવતી નશીલી દવાઓ છે. હેરોઈન એ સફેદ પાવડર સ્વરૂપે હોય છે અને ખૂબ મોંઘો હોય છે. આ પાવડરમાં અન્ય પદાર્થ (દા.ત. ચુનો, રાખ કે કોઈપણ નકામી વસ્તુ) ભેળવીને મળતો સસ્તો પાવડર બ્રાઉન સુગર તરીકે વેચવામાં આવે છે. અફીણ માત્ર મોં વાટે લઈ શકાય છે જ્યારે હેરોઈન નસમાં ઈન્જેક્શન વાટે અને બ્રાઉન સુગર ધુમાડા સ્વરૂપે લેવામાં આવે છે.

અફીણનાં મન બહેલાવવાના અને દર્દ દૂર કરવાનાં લક્ષણોને કારણે એ લેવાની લાલચ થાય છે, એટલું જ નહીં દેશી અને ઘરગથ્થુ દવાઓમાં પણ એનો ઉપયોગ થાય છે. એક વાર લીધા પછી મગજની અંદર એવાં પરિવર્તનો કરે છે કે જેથી શરીર અને મન વારંવાર એની માંગ કર્યા કરે અને એ ન મળે તો શારીરિક અને માનસિક તકલીફો ઊભી થાય. અફીણનું બંધાણ ખૂબ જ ભારે હોય છે અને માણસને માનસિક, શારીરિક, આર્થિક અને સામાજિક રીતે પાયમાલ કરી નાંખે છે.

અફીણનું બંધાણ શરૂ થવામાં સોબત અને સામાજિક રીતરિવાજ જવાબદાર હોય છે. ઘણી જગ્યાએ બાળકો રડીને મા-બાપને હેરાન ન કરે એ માટે નાની ઉંમરે બાળક ઘોડિયામાં હોય ત્યારથી રોજ થોડુંક અફીણ આપવામાં આવે છે! ક્યારેક કોઈક બીમારી કે પેટના દુખાવા માટે પણ અફીણ આપવામાં આવે છે. દરેક લગ્ન કે મરણ પ્રસંગે ફરજિયાત અફીણ લેવાની પ્રથા કેટલાંક સમાજમાં જોવા મળે છે.

લાંબા ગાળાના અફીણના વપરાશને કારણે શરીરના ચેતાતંત્ર, પાચનતંત્ર અને શ્વસનતંત્ર પર આડ અસરો થાય છે. બૌદ્ધિક ક્ષમતામાં ઘટાડો થવો, કાયમી કબજિયાત રહેવી, ભૂખ મરી જવી, શ્વસનતંત્રમાં વારંવાર ચેપ લાગવો, જાતીય જીવનમાંથી રસ ઉડી જવો વગેરે તકલીફો લાંબે ગાળે જોવા મળે છે.

જો એક સાથે વધુ પ્રમાણમાં અફીણ લઈ લેવામાં આવે તો, શ્વાસોશ્વાસનો દર એકદમ ઘટી જાય છે અને હૃદયના ધબકારા પણ ઘટી જાય છે. આંખની કીકી એકદમ ઝીણી થઈ જાય છે, શરીરનું તાપમાન ઘટવા લાગે છે અને દર્દી બેહોશ થઈ જાય છે. જો તાત્કાલિક સારવાર ન મળે તો શરીર ભૂરું પડી જાય અને પછી મૃત્યુ થાય છે.

અફીણનાં બંધાણીઓને જો સમયસર અફીણ ન મળે તો, ઝાડા થઈ જાય, ઊબકા આવે, ખાંસી આવે, આંખમાંથી પાણી નીકળે, નાક ગળે, ખૂબ પરસેવો થાય, હાથ-પગના સ્નાયુ ખેંચાય, તાવ જેવું લાગે, શ્વાસોશ્વાસનો દર વધી જાય, આખા શરીરમાં કળતર થાય, ખૂબ બગાસાં આવે, ઊંઘ ન આવે અને અફીણ માટે તીવ્ર તલપ લાગે. આ બધાં લક્ષણોની શરૂઆત છેલ્લું અફીણ લીધાના આઠ થી સોળ કલાક પછી થાય છે, જેની તીવ્રતા ૩૬ થી ૭૨ કલાકની આસપાસ વધી જાય છે અને પાંચ થી આઠ દિવસ સુધી આવી વિશેષ તકલીફો થયા પછી ધીમે ધીમે બધી તકલીફ જતી રહે છે.

જો પાંચ થી સાત દિવસ સુધી યોગ્ય દવાઓ આપીને આ તકલીફોને કાબૂમાં રાખવામાં આવે તો સહેલાઈથી અફીણ છોડાવી શકાય છે. કેટલાક લોકોમાં છ મહિના સુધી થોડી થોડી તકલીફ રહ્યા કરે અને એ દરમ્યાનમાં જો અફીણ મળી જાય તો ફરી પાછા એના વ્યસની બની જાય છે. ભલશાળી ટ્રસ્ટ દ્વારા છેલ્લાં દશથી પણ વધુ વર્ષોથી બનાસકાંઠામાં ચાલતા અફીણ-મુક્તિ કાર્યક્રમ હેઠળ અત્યાર સુધીમાં દશ હજારથી પણ વધુ બંધાણીઓને સફળતાપૂર્વક અફીણ છોડાવી શકાયું છે. અલબત્ત, સામાજિક રિવાજ, ચુંટણી અને લાલચને લીધે આશરે પચ્ચીસ ટકા બંધાણીઓમાં ફરીથી વ્યસન શરૂ થઈ જાય છે. જો અફીણ મળવાનું બંધ થાય તો, આ વ્યસન સંપૂર્ણપણે નાબૂદ કરી શકાય.

૫. ચરસ-ગાંજો અને ભાંગ

કેનાબીસ ઈન્ડિકા નામે ઓળખાતા ભાંગના છોડમાંથી ચરસ-ગાંજો અને ભાંગ જેવા નશીલા પદાર્થો મળે છે. આ છોડમાંથી મળતું રસાયણ આમ તો બિન-નશાકારક હોય છે. પરંતુ એની પર પ્રકાશ પડવાથી ટેટ્રાહાલ્કેનાબીનોલ નામનો નશીલો પદાર્થ બને છે. આ વનસ્પતિનાં સૂકાં પાન અને અંકુરને ઉકાળીને ભાંગ બનાવવામાં આવે છે.



ભાંગમાં લગભગ ૧૫ ટકા જેટલું નશીલું દ્રવ્ય હોય છે. તાજ બનાવેલ ભાંગ વધુ નશો કરાવે છે. ભાંગ નાંખીને બનાવેલ મિઠાઈને મજુન કહેવાય છે જે ભૂખ અને જાતીયવૃત્તિ ઉત્તેજવા માટે વપરાય છે.

કેનાબીસ ઈન્ડિકાના માદા છોડના ફૂલમાંથી ગાંજો બનાવવામાં આવે છે. એમાં ૧૫ થી ૨૫ ટકા નશીલું દ્રવ્ય હોય છે. મરીજુઆના તરીકે પણ ઓળખાતો આ પદાર્થ (ગાંજો) ધૂમ્રપાન વાટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. જ્યારે છોડની ડાળી અને પાનમાંથી 'રેઝિન્સ' બનાવવામાં આવે ત્યારે ચરસ અથવા હશીશ બને છે. જેમાં ૩૫ થી ૪૦ ટકા નશીલાં દ્રવ્ય હોય છે. આનો ઉપયોગ પણ ધૂમ્રપાન વાટે જ થાય છે. હુક્કા કે પાઈપમાં આ ચરસ નાખીને એનો ધુમાડો શ્વાસમાં ભરી લેવામાં આવે છે.

મોં વાટે ભાંગ કે મજુન લીધા પછી અડધા કલાકમાં એની અસર શરૂ થાય અને બે-ત્રણ કલાક સુધી રહે છે. શ્વાસમાં ગાંજો કે ચરસ લીધા પછી તરત એની અસર શરૂ થઈ જાય છે અને અડધા-એક કલાક સુધી રહે છે. થોડા પ્રમાણમાં આ નશીલાં દ્રવ્યો

લેવાથી આંનદ અને સુખ-શાંતિનો અનુભવ થાય છે. વ્યક્તિ વધુ વાતચીત કરવા લાગે છે. વધુ પડતું બેહદ હસવાનું જોવા મળે છે. નશાની અસરમાં સમયનું ભાન બિલકુલ જતું રહે છે. સવાર-સાંજનું કે સમય પસાર થઈ રહ્યાનું ધ્યાનમાં આવતું નથી. ટૂકા-ગાળાની યાદશક્તિ ઘટી જાય છે - વાક્ય પૂરું બોલાઈ રહે ત્યાં સુધીમાં વાક્યની શરૂઆત ભૂલી જવાય છે. એકાગ્રતા ઘટી જાય છે. વાહન ચલાવવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થાય.

ચરસ-ગાંજો કે ભાંગ લેવાથી આંખ લાલ થઈ જાય છે, અને હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. હૃદયરોગના દર્દીમાં એન્જાઈનનાનો કે હૃદયરોગનો હુમલો લાવવા માટે ચરસ-ગાંજો જવાબદાર બની શકે છે. ડેફેસાંને નુકસાન કરવામાં આ પદાર્થો ફાળો આપે છે. ઊંઘ આવવી ગયા પછી સામાન્ય રીતે નશો ઉતરી જાય છે.

ક્યારેક નશાને કારણે આનંદનો અનુભવ થવાને બદલે દુઃખ અને શત્રુતાનો અનુભવ થાય એવું પણ બને છે. લાંબો સમય સુધી નિયમિત ચરસ-ગાંજાનું સેવન કર્યા પછી અચાનક એ લેવાનું બંધ કરી નાંખવામાં આવે તો, ધ્રુજારી, પરસેવો, ઊભકા, ઊલટી, ઝાડા, બેચેની, ચીડિયાપણું, ભૂખ મરી જવી, ઊંઘ ન આવવી વગેરે જોવા મળે છે. આ બધી તકલીફ દારૂ કે અફીણ છોડનારાને થતી તકલીફ કરતાં ઘણી ઓછી છે અને આ વ્યસન છોડવા માટે કોઈ દવા કે સારવારની મોટે ભાગે જરૂર પડતી નથી. દઢ મનોબળથી નિશ્ચય કરીને કાયમ માટે આ વ્યસન છોડી શકાય છે.

૬. કોકેઇન

કોકા વનસ્પતિના પાનમાંથી કોકેઇન મળે છે. આ ઉત્તેજક પદાર્થ છે. ચામડી પર લગાવવામાં આવે તો એ ભાગની સંવેદના અને રક્તપ્રવાહ ઘટાડી દે છે. જ્યારે મોં વાટે ખાવાથી, નાક વાટે સુંઘવાથી, નસ વાટે ઈન્જેક્શનથી કે ધૂમ્રપાન સ્વરૂપે ફૂંકવાથી એ શરીરની અંદર પ્રવેશે ત્યારે માણસના મન અને વર્તન ઉપર ગાઢ અસર કરે છે. સામાન્ય રીતે કોકેઇનના વ્યસનની શરૂઆત નાક વાટે છીંકણીની જેમ એનો પાવડર સુંઘવાથી થાય છે. નાકથી સુંઘ્યા પછી ત્રણ થી પાંચ મિનિટની અંદર કોકેઇનની અસર શરૂ થઈ જાય છે; દશ-બાર મિનિટમાં તો એની સર્વોચ્ચ અસર દેખાય છે અને અડધાથી એક કલાક પછી બધી અસર ખતમ થઈ જાય છે.

કોકા-પેસ્ટ અથવા કોકેઇન-ફી બેઝનો ઉપયોગ ધૂમ્રપાનથી કોકેઇન લેવા માટે થાય છે. ધૂમ્રપાન દ્વારા કે નસમાં ઈન્જેક્શન દ્વારા જ્યારે કોકેઇન લેવામાં આવે ત્યારે ગણતરીની સેંકડોમાં (૮ થી ૧૦ સેકન્ડમાં) એની અસર શરૂ થઈ જાય છે અને કલાકેકમાં અસર પૂરી થઈ જાય છે.

કોકેઇનને કારણે મનમાં ઉત્તેજના આવે “મૂડ” ખીલે છે, અને “બધું સારું લાગે છે”. સાથે સાથે બ્લડપ્રેશર, હૃદયના ધબકારા અને શરીરનું તાપમાન પણ થોડુંક વધે છે.

જો ડોઝ વધી જાય તો વધુ બ્લડપ્રેશર કે વધુ પડતા તાવને કારણે કોકેઈનના બંધાણીનું મૃત્યુ થાય છે. કોકેઈન લેવાથી હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થઈ જવાને લીધે કે ખેંચ આવવાને કારણે મૃત્યુ થયાના કિસ્સાઓ પણ નોંધાયા છે. લિવર અને ફેફસાંને કાયમી નુકસાન કરવા માટે કોકા-પેસ્ટનું ધૂમ્રપાન જવાબદાર જણાયું છે. લાંબા સમય સુધી કોકેઈનનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ ગાંડા જેવો થઈ જાય છે - બીજા લોકો પોતાને નુકસાન કરશે એવા વિચારો આવે અને ન હોય ત્યાં અવાજ સંભળાવા કે કશું ન હોય તો પણ કંઈક દેખાયાનો ભ્રમ એવી વ્યક્તિને થયા કરે છે. કોકેઈન લીધા પછી તરત જાતીયવૃત્તિઓ ઉશ્કેરાય છે પરંતુ એના લાંબા ગાળાના વપરાશથી સામાજિક અને જાતીય જીવનમાંથી રસ ઉડી જાય છે. પુરૂષમાં નપુંસકતા અને સ્તન મોટા થવાની તકલીફ તથા સ્ત્રીઓમાં માસિકની અનિયમિતતા અને વંધ્યત્વ કોકેઈનના સેવનથી થઈ શકે છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કોકેઈનનું સેવન કરવાથી ખોડખાંપણવાળું બાળક આવે છે.

કોકેઈન છોડાવવા માટે મનોચિકિત્સક, ફેમીલી ફીઝીશ્યન અને મનોસામાજિક કાર્યકરની જરૂર પડે છે. કોકેઈન લીધા પછી એને બંધ કરવા ઈચ્છનાર વ્યક્તિને હતાશા, ગુનાહીત લાગણીઓ, અનિદ્રા, ભૂખ મરી જવી વગેરે તકલીફો થાય છે. સાઈકોથેરપી, ગૃપથેરપી, અને સામાજિક ટેકો દરેક વ્યસની માટે ખૂબ જરૂરી છે. જરૂર પડ્યે ડૉક્ટર ડેસિપ્રામીન જેવી ડિપ્રેશનમાં વપરાતી દવા કોકેઈન છોડાવવા માટે આપતા હોય છે. જો કોકેઈનનો વધુ પડતો ડોઝ લેવાથી કોઈ તકલીફ થાય તો તાત્કાલિક દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવો પડે અને એનું જીવન બચાવવા માટે ઈન્ટેન્સિવ-કેર યુનિટમાં યોગ્ય સારવાર આપવી પડે છે.

૭. એલ. એસ. ડી

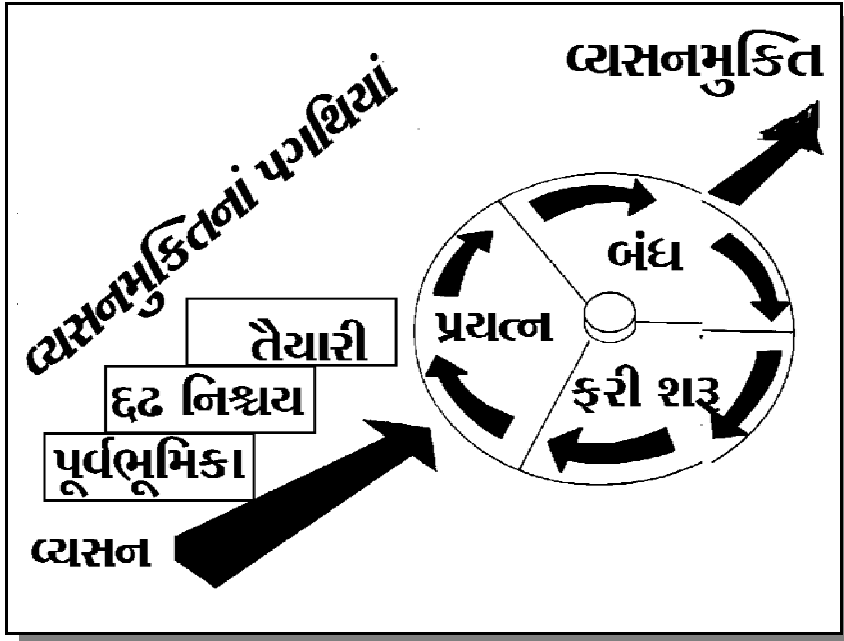
લાઈસર્જક એસિડ ડાય-ઈથાઈલેમાઈડ (એલ.એસ.ડી.) તરીકે ઓળખાતો આ નશીલો પદાર્થ બેશુધ્ધિ માટેની દવા શોધતાં શોધતાં આકસ્મિક જ એની નશાકારક અસર માટે મળી ગયો! માત્ર ૨૦ માર્ઈકોગ્રામ જેટલો એલ.એસ.ડી. માનસિક અને શારીરિક અસરો કરવા સક્ષમ છે. એ ખાવાથી મનમાં ચિત્ર-વિચિત્ર વિચારો આવે કે દૃશ્યો દેખાય એવું બને છે. “મૂડ”માં ખૂબ મોટા ફેરફારો થાય અને જાતજાતની કલ્પનાઓમાં વ્યક્તિ વિહરવા લાગે છે. ચિત્ર-વિચિત્ર રંગો દેખાય અને સંગીત સંભળાય છે. આ ઉપરાંત, હૃદયના ધબકારા વધી જાય, બ્લડપ્રેશર વધી જાય, કીકી પહોળી થઈ જાય, ધ્રુજારી આવે અને તાવ આવે એવું બને છે.

મોં વાટે એલ.એસ.ડી. લીધા પછી અડધો કલાકમાં અસર દેખાય છે, બે-ત્રણ કલાકમાં મહત્તમ અસર દેખાય છે અને ૧૨ થી ૧૮ કલાક પછી અસરો નાબૂદ થાય છે. વારંવાર આ નશીલો પદાર્થ લેવાથી એની અસર ઘટવા લાગે છે અને નશો મેળવવા વધુ

ને વધુ ડોઝ વાપરવો પડે છે. આ દવા લાંબો સમય લીધા પછી અચાનક બંધ કરી નાંખવાથી કોઈ ખાસ આડઅસર થતી નથી.

ક્યારેક એલ.એસ.ડી. લેવાથી ખૂબ જ ચિંતાનો અનુભવ થાય છે. જાણે કંઈક ચોરી કરી હોય કે ગુનો કર્યો હોય અને જે ધ્રાસ્કો પડે એવો અનુભવ કેટલાકને થાય છે. લાંબો સમય આ નશાનું સેવન કરનાર માનસિક સંતુલન ખોઈ બેસે છે, યાદશક્તિ નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઘટી જાય છે. નિર્ણયક્ષમતા અને પ્રશ્નો હલ કરવાની ક્ષમતા પણ ઘટી જાય છે. નશો બંધ કર્યા પછી પણ ઘણીવાર ફરી પાછો નશીલી હાલતમાં થયેલ અનુભવ (ફ્લેશ બેક) થાય છે. વારંવાર આવું થાય તો દર્દી ગાંડો થઈ જાય છે અને આપઘાત પણ કરી બેસે છે. ગર્ભસ્થ બાળકને આ પદાર્થ નુકસાન પહોંચાડે છે.

આ નશો કોઈ જાતની દવા કે સારવાર વગર જાતે જ પ્રયત્ન કરીને સહેલાઈથી છોડી શકાય છે.



વ્યસનો છોડવા માટેની બિહેવીયર થેરપી

માણસ પાસે ચોક્કસ જાણકારી હોવા છતાં, પોતાને નુકસાન કરે એવી વર્તણુક એ જલદી બદલી શકતો નથી. કઈ ટેવો કે વર્તણુક નુકસાનકારક છે એની જાણકારી મેળવવી ખૂબ આવશ્યક છે પરંતુ જો પોતાની ટેવો, વ્યસનો કે વર્તણુકની તરાહમાં પરિવર્તન લાવવું હોય તો માત્ર જાણકારી મેળવવાથી એ શક્ય નહીં બને. જાણકારીની સાથે સાથે જરૂરી છે - દૃઢ નિશ્ચય!

માણસની વર્તણુક બદલવા માટેની મથામણને “બિહેવીયર થેરપી” (વર્તણુક ઉપચાર પદ્ધતિ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બિહેવીયર થેરપી વર્ષોથી વ્યસનમુક્તિ માટે વપરાતી આવે છે. બિહેવીયર થેરપીમાં નીચેના મુખ્ય મુદ્દાઓનો સમાવેશ થાય છે જેની ઉપર તલસ્પર્શી અભ્યાસ-વિચાર-સ્વાધ્યાય જરૂરી છે.

(૧) સ્વ-દેખરેખ : કોઈપણ વર્તણુક બદલવા માટે સૌથી પાયાની બાબત અત્યારની પોતાની વર્તણુકને ધ્યાનપૂર્વક, ઊંડાણથી સમજવાની છે. ઘણી વખત ઊંડાણપૂર્વક વિચારવાથી ‘ક્યારે?’; ‘કેવી પરિસ્થિતિમાં?’ વધુ વ્યસનનું સેવન થાય છે એ સ્પષ્ટ બને છે. વ્યસન-સંબંધી વર્તણુકની સ્વ-દેખરેખ માટે, નીચેના મુદ્દાઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને રીતસરની લેખિત નોંધ રાખવી જરૂરી છે -

★ વ્યસનનો સમય અને સ્થળ : રોજ કઈ જગ્યાએ, કેટલા વાગ્યે વ્યસનનું સેવન કર્યું એની નોંધ (લોગબુક) બનાવવી. ૧૦-૧૫ દિવસ પછી એનું વિશ્લેષણ કરવું.

★ વ્યસન લેતી વખતે અન્ય કોઈની હાજરી / કંપની હતી? કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિ કે સમૂહની હાજરીમાં વધારે વ્યસન થાય છે કે એકલા એનો અંદાજ આ નોંધ રાખવાથી આવી શકશે.

★ કેટલા પ્રમાણમાં વ્યસન? દરેક વખતે ચોક્કસ કેટલાં પ્રમાણમાં વ્યસન માટે જવાબદાર વસ્તુ લીધી એની નોંધ ખૂબ આવશ્યક છે. ઘણા લોકો થોડું થોડું કરીને ખૂબ વધુ પ્રમાણમાં વ્યસનકારક વસ્તુ લેતા હોય છે - જે એમના પોતાના પણ ધ્યાન બહાર હોય છે. ઘણી બધી વ્યક્તિઓ આખા દિવસની નોંધ વાંચીને બે-ત્રણ દિવસમાં જ સમજી જાય છે કે પોતાની ધારણાં કરતાં પોતાનું વ્યસન કેટલું વધારે છે.

★ વ્યસન કરતી વખતે શું વિચાર કે લાગણી થયાં ? દરેક વખતે વ્યસનકારક વસ્તુના સેવન સાથે સંકળાયેલ વિચારો અને લાગણીની પણ નોંધ રાખવી. ચિંતા, કંટાળો, ડિપ્રેશન, કામનું ભારણ વગેરે બધાં પરિબળોની નોંધ રાખવી. કઈ માનસિક પરિસ્થિતિમાં વધુ વ્યસન લેવાઈ જાય છે તે આ નોંધ ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે.

★ વ્યસન ઉપરના નિયંત્રણનો અહેસાસ થાય છે ? ઘણા લોકોને વ્યસનનાં નિયંત્રણો ખૂબ આકરાં અને અસહ્ય લાગતાં હોય છે જ્યારે અન્ય કેટલાક લોકોને ખાસ કરી તકલીફ નિયંત્રણથી લાગતી નથી. કઈ વખતે, કયા સંજોગોમાં વ્યસનનું નિયંત્રણ અસહ્ય લાગ્યું,

ક્યારે નિયંત્રણની ખબર જ ન પડી અને ક્યારે નિયંત્રણ ન રાખી શકાયું આ વિગતની રોજની નોંધ સ્વ-દેખરેખ માટે ખૂબ ઉપયોગી થાય છે.

(૨) ઉત્તેજના-નિયંત્રણ : વ્યસનને ઉત્તેજન આપે એવી પરિસ્થિતિ - વ્યક્તિ કે વસ્તુથી દૂર રહેવાથી વ્યસન ઉપર સારુ નિયંત્રણ આવી શકે છે.

(૩) હકારાત્મક અભિગમ અને વૈચારિક નવનિર્માણ : જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ દાખવનાર સફળતાપૂર્વક વર્તણુકમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે. વૈચારિક સ્પષ્ટતા અને નાની નાની વાતોમાં લાગણીશીલ ન થઈ જવાની ટેવ કેળવવાથી સ્વસ્થ ચિત્તે ઘટનાઓ, બીમારી અને આરોગ્ય જાળવણીની વાસ્તવિકતા નજર સમક્ષ આવશે. નિરાશાવાદી વ્યક્તિઓ પોતાની આરોગ્ય જાળવણી પ્રત્યે પણ બેદરકાર જ રહે છે અને વ્યસન છોડવામાં સફળ નથી થઈ શકતા.

(૪) તણાવ-મુક્તિ, કસરતો અને યોગાસન-ધ્યાન : સ્વસ્થ હકારાત્મક વિચારવાની રીત તણાવ-મુક્તિનું પહેલું પગથિયું છે. એની સાથોસાથ રોજની ઠપ મિનિટની એરોબિક કસરત (ચાલવું, દોડવું, તરવું, સાઈકલીંગ, દોરડાં કુદવાં વગેરે) અને ૧૫-૨૦ મિનિટ આસન-ધ્યાન શારીરિક અને માનસિક સ્ફૂર્તિ આપે છે, તણાવમાંથી મુક્તિ અપાવે છે. ધીમા ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ અને શ્વાસન પણ તણાવ-મુક્તિ માટે ઉપયોગી છે. તણાવમુક્તિ એ વ્યસનમુક્તિનો રાજમાર્ગ છે.

(૫) પ્રોત્સાહન : મિત્રો, વડીલો, ડોક્ટર વગેરે તરફથી સતત પ્રોત્સાહન મળતું રહે તો વ્યસનમુક્તિમાં સફળતા મળે છે. માત્ર નિષ્ફળતા બદલ મ્હેણાં મારવાનું બંધ થાય તો પણ વ્યક્તિ ભવિષ્યમાં સફળતા મેળવી શકે છે. વ્યક્તિ પોતે પણ પોતાની સિદ્ધિ માટે વ્યસન સિવાયના ઈનામરૂપ બદલાઓ (દા.ત. પિકચર, પિકનિક વગેરે) મેળવી શકે.

(૬) કટોકટી નિયંત્રણ : બધુ કરવાં છતાં કોઈક નબળી ક્ષણે, વ્યક્તિ પોતાની જૂની કુટેવો શરૂ કરી દે છે. આવી ક્ષણોને સ્વ-દેખરેખથી ઓળખી એનાથી દૂર રહેવાના બધા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ અને જ્યારે આવું થાય ત્યારે કઈ રીતે આ વર્તણુક કાબૂમાં લેવી એનો વિચાર પહેલેથી કરી રાખવો.

(૭) નિષ્ફળતામાંથી શિક્ષણ : કોઈપણ ટેવ પહેલા જ પ્રયત્ને છૂટતી નથી. માટે, બે-ત્રણ વખત નિષ્ફળ પ્રયત્નથી ડરી ન જશો પરંતુ એમાંથી શીખીને ફરીથી એવું ન થાય એની વિશેષ કાળજી રાખીને વર્તણુકમાં હકારાત્મક પરિવર્તન લાવવા માટે મંડ્યા રહેશો તો જરૂર સફળતા મળશે જ.

ભણશાળી ટ્રસ્ટ દ્વારા છેલ્લાં દશથી પણ વધુ વર્ષોથી બનાસકાંઠામાં ચાલતા અફીણ-મુક્તિ કાર્યક્રમ હેઠળ અત્યાર સુધીમાં દશ હજારથી વધુ બંધાણીઓને સફળતાપૂર્વક અફીણ છોડાવી શકાયું છે.

વ્યસનમુક્તિ (DEADDICTION)

© લેખક: ડૉ. કેતન ઝવેરી, એમ.ડી. (by Dr.Ketan Jhaveri, MD)

Website: www.jivanshaili.org અથવા

www.geocities.com/jeevanshailee

E-mail: knj_ad1@sancharnet.in અથવા jeevanshailee@yahoo.com

પ્રકાશક: ભણશાળી ટ્રસ્ટ સંચાલિત જીવન શૈલી ક્લિનિક,

૧/૫૪૧, સીદ્ધીક મહોલ્લો, ટીમલીયાવાડ, નાનપુરા, સુરત

(ફોન: ૨૪૭૩૮૮૩ / ૨૪૬૦૮૨૭)

ગીજી આવૃત્તિ: મે ૨૦૦૨; પૂનર્મુદ્રણ - જાન્યૂઆરી ૨૦૦૫ (કુલ પ્રત ૫૦૦૦)

(પ્રથમ આવૃત્તિ માર્ચ ૨૦૦૧, પ્રત ૨૦૦૦)

મુદ્રક : ઉન્નતિ ઓફસેટ, નાનપુરા, સુરત.

કિંમત : દસ (૧૦/-) રૂપિયા.

ISBN 81-88351-00-8

અગત્યની નોંધ: આ પુસ્તિકામાં આપવામાં આવેલ માહિતી માત્ર સામાન્ય જાણકારી માટેની છે. આ માહિતીનો ઉપયોગ ડોક્ટરની સલાહ વગર દર્દીએ જાતે જ રોગના નિદાન કે સારવાર માટે કરવો નહીં. તબીબી જાણકારી રોજે રોજ બદલાતી રહે છે અને અહીં લખેલ માહિતિ જુની, અધુરી કે ભૂલવાળી હોઈ શકે છે. એટલાં માટે, કોઈપણ સારવાર કે જીવનશૈલીનાં ફેરફાર કરતાં પહેલાં તમારા ડોક્ટરની સલાહ લેવી ખૂબ જરૂરી છે. દરેક દર્દીનું બંધારણ અલગ અલગ હોય છે એટલે તમને કઈ સારવાર માફક આવશે તે તમારા ડોક્ટર જ નક્કી કરી શકે. આ પુસ્તિકાનો હેતુ માત્ર માહિતિ પુરી પાડીને જાગૃતિ લાવવાનો જ છે.

જીવન શૈલી ક્લિનિક ખાતે ઉપલબ્ધ પ્રકાશનો

જીવન શૈલી ક્લિનિક, ૧/૫૪૧, સિદ્ધિક મહોલ્લો, ટીમલીયાવાડ, નાનપુરા, સુરત.

૩૯૫૦૦૧.(ફોન: ૦૨૬૧ - ૨૪૭૩૯૮૩ / ૨૪૬૦૯૨૭)

સ્વસ્થ જીવનશૈલી સંપૂર્ણ

(ટપાલ ખર્ચ ૫/- પ્રતિ પુસ્તક)

૧. હાઈબ્લડપ્રેશર (૬૦ પેજ. પાંચમી આવૃત્તિ)	કિંમત રૂ.૧૦/-
૨. ડાયાબિટીસ (૬૪ પેજ. પાંચમી આવૃત્તિ)	કિંમત રૂ.૧૦/-
૩. સ્વસ્થ આહાર (૮૮ પેજ. ચોથી આવૃત્તિ)	કિંમત રૂ.૧૦/-
૪. મેદવૃદ્ધિ (જડાપણું) (૬૪ પેજ. ચોથી આવૃત્તિ)	કિંમત રૂ.૧૦/-
૫. વ્યસનમુક્તિ (૬૦ પેજ. બીજી આવૃત્તિ)	કિંમત રૂ.૧૦/-
૬. મન:શાંતિ (૮૦ પેજ. બીજી આવૃત્તિ)	કિંમત રૂ.૧૦/-
૭. હૃદયરોગ (૧૦૪ પેજ. ત્રીજી આવૃત્તિ)	કિંમત રૂ.૨૦/-
૮. હાઈબ્લડપ્રેશર (૬૦ પેજ, પ્રથમ સંસ્કરણ)	કિંમત રૂ ૧૦/-
૯. ડાયાબિટીસ (૬૦ પેજ, પ્રથમ સંસ્કરણ)	કિંમત રૂ ૧૦/-
૧૦. હૃદયરોગ (૧૬ પેજ, પ્રથમ સંસ્કરણ)	કિંમત રૂ ૨૦/-

----- ડૉ. કેતન ઝવેરી લિખિત અન્ય પ્રકાશનો -----

ઈમ્યુનીટી: એલર્જીથી એઈડ્સ સુધી	કિંમત રૂ.૫૦/-
તાવ આવે ત્યારે શું કરશો?	કિંમત રૂ.૨૭/-
ગ્રામ આરોગ્ય (માત્ર આરોગ્ય કાર્યકર માટે)	કિંમત રૂ.૩૦/-
પ્રાથમિક સારવાર (સહલેખક - ડૉ. કેતન ભરડવા)	કિંમત રૂ.૨૦/-
કોલેસ્ટેરોલ વધવાની સમસ્યા (પરિચય પુસ્તિકા)	કિંમત રૂ. ૬/-
આરોગ્ય ખિસ્સાપોથીઓ (કુલ પંદર ખિસ્સાપોથી)	દરેકના રૂ. ૨/-
પ્લેગ	વિના મૂલ્ય

જીવનશૈલી ક્લિનિક પ્રકાશિત પુસ્તકોના સુરત બહારના પ્રાપ્તિસ્થાન

મુંબઈ: આર.આર.શેઠ એન્ડ કુ., પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ (૦૨૨ - ૨૦૧૩૪૪૧).
અમદાવાદ: તાન્યા બુક વર્લ્ડ, મહારાજા પેલેસ સામે, યુનિવર્સિટી રોડ (૦૭૯ -૨૭૯૧૩૮૯૪)
વડોદરા: જતન વિતરણ કેન્દ્ર, વિનોબા આશ્રમ, ગોશ્રી,વડોદરા.(૦૨૬૫-૨૩૭૧૪૮૦)
ડીસા: ગાંધી-લિંકન હોસ્પિટલ, બગીચા પાસે, ડીસા (૦૨૭૪૪-૨૨૦૮૪૪ /૨૨૦૧૭૨)
ભાવનગર: લોકમિલાપ ટ્રસ્ટ, સરદારનગર, ભાવનગર. (૦૨૭૮- ૨૫૬૬૫૬૬/૨૫૬૬૪૦૨)
રાધનપુર: ભણશાળી ટ્રસ્ટ, રાધનપુર (૦૨૭૪૬ - ૨૭૭૩૪૩ / ૨૭૭૨૪૯)