ਮੁੱਖ-ਬੰਦ

ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਸਾਜਣ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪੰਥ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦੇਣ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੀ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਸੀ :

"ਹਮੇ ਲੈ ਜਾਣੋਂ ਪੰਥ ਉਚੇਰਾ"

ਅਤੇ

"ਇਨ ਗ਼ਰੀਬ ਸਿਖਨ ਕੋ ਦੇਓ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ
ਯਾਦ ਕਰੇ ਹਮਰੀ ਗੁਰਆਈ।"

ਇਹਨਾਂ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਣ ਲਈ ਪੰਥ ਨੂੰ ਕਈ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾਏ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਹਿਤਨਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ । ਪੰਥ ਮਰਿਆਦਾ ਜਾਂ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਰਹੇ, ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਕਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧਾਰਣੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਗਤ ਜੂਠ (ਤੰਮਾਕੂ) ਨਾ ਸੇਵੇ । ਉਹਨਾਂ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਕਿ **"ਜਗਤ ਜੂਠ ਸਭ ਕੁਲ ਦਹੇ"** ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਜ਼ਰ ਨੇ ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਅਸਰ ਨੂੰ 300 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖ ਲਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਕਠਨ ਤਪੱਸਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਤਜਰਬਿਆਂ ਉਪਰੰਤ ਵੇਖਿਆ ਹੈ । ਆਓ ਵੇਖੀਏ, ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਿਤਨਾ ਕੁ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਡਾ.ਭਗਤ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰਧਾਨ,
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ
25 ਨਵੰਬਰ, 1997

ਸਰਬ-ਕੁਲ-ਨਾਸ਼ੀ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਤੇ ਜ਼ਰਦਾ

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਹਰ ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਬਲੀ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੰਮਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਉਦਯੋਗ ਇਸੇ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੁਣ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 10 ਤੋਂ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਬੀੜੀਆਂ ਦੀ ਭੇਂਟ ਚੜ੍ਹੇਗਾ । ਆਓ ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਖ਼ਰਚ ਕੇ ਮੁੱਲ ਲਿੱਤੇ ਇਸ ਮਹਾਂਮੂਕ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰੀਏ ।

ਹਾਂ ਜੀ, ਅਰਬਾਂ ਰੁਪੈ ਹੀ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਮਿਤੀ 22 ਜੂਨ 1997 ਨੂੰ ਟਾਈਮਜ਼ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਏ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦਾਹਵਿਆਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਏ, ਨੂੰ ਕਚਹਿਰੀਓਂ ਬਾਹਰ ਨਿਬੇੜਨ ਲਈ 368 ਬਿਲੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਡਾਲਰ ਦੇਣੇ ਮੰਨੇ ਹਨ ; ਪਰ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਾਲੇ ਕੁੰਭਕਰਨੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੰਮਾਕੂ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧੀਕ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕੀਤੀ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ **"ਜਗਤ ਜੂਠ ਸਭ ਕੁਲ ਦਹੇ"** ਦੇ ਸੱਚ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਹਰ ਸਾਲ 30 ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਤੰਮਾਕੂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇੰਨੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਢੇ ਛੇ ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾ ਦੋ ਲੱਖ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਹੈ ।

ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਬੂਟੇ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜਦੋਂ ਕੋਲੰਬਸ ਨੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਮਹਾਂਦੀਪ ਲੱਭਿਆ । ਇਹ ਗੱਲ 1556 ਦੀ ਹੈ । ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਬੀਲੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਉੱਗਦੇ ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਨਲਕੀ (ਟਿਊਬ) ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਧੂੰਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਕਬੀਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਸ ਬੂਟੀ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੋਲੰਬਸ ਕੁਝ ਕੁ ਬੂਟੇ ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਲੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਇਹ ਬੂਟੇ

ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਫੁੱਲਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਵਾਂਗ ਉਗਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸਦੇ ਪੱਤੇ ਪੀਣ (ਧੂੰਮਰਪਾਨ) ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਗਏ ।

ਤੰਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਜੇਮਜ਼ ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ । ਇਸ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਪਾਦਰੀਆਂ ਨੇ, ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ’ਤੇ ਸੰਨ 1604 ਵਿਚ ਰੋਕ ਲਾਈ ; ਪਰ ‘ਮਰਜ਼ ਬੜ੍ਹਤਾ ਹੀ ਗਿਆ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਦਵਾ ਕੀ ।”

ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਗਲਸਤਾਨ ਵਿਚ ਇਹ ਮਰਜ਼ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਵਧਿਆ ਕਿ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਚਾਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਉੱਪਰੋ-ਥਲੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਸਿੱਟਿਆਂ ਕਾਰਨ ਦਰਦਨਾਕ ਮੌਤ ਨਾਲ ਮਰੇ । ਹੁਣ ਵਾਲੀ ਮਲਕਾ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੂਜੀ ਦੇ ਪੜਦਾਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਐਡਵਰਡ ਸੱਤਵਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਏ ਨਾਲ 1910 ਵਿਚ ਮਰਿਆ । ਉਹਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹਦਾ ਪੁੱਤਰ ਜਾਰਜ ਪੰਜਵਾਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬਣਿਆ। ਉਹ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਖਾਂਸੀ ਕਾਰਨ 1935 ਵਿਚ ਮਰਿਆ । ਉਹਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਰਜ ਛੇਵਾਂ ਅਤੇ ਐਡਵਰਡ ਅੱਠਵਾਂ ਦੋਵੇਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰੇ ।

ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਸਰਬ-ਕੁੱਲ-ਨਾਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਜਾਂ ਸਬੂਤ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਨੇ ਤਿੰਨ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਚਾਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਜਬਾੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰਿੜਕਾ-ਰਿੜਕਾ ਕੇ ਮਾਰਿਆ । ਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰਦਨਾਕ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡ ਕੇ ਮੌਤ ਦੀ ਭਿਆਨਕਤਾ ਤੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ।

ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਬੂਟੇ ਫਰਾਂਸ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਤੇ ਹੋਰ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਗਏ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 110 ਕਰੋੜ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰੱਸੇ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਆਪ ਸਹੇੜੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਪਿਛਲੇ 250 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਤੇ

ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਬੜੀ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਜੰਗ ਪਿੱਛੋਂ ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗੀਆਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਥੱਲੇ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਫ਼ਾਇਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਘੜੀ ਘੜੀ ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਨਾਓ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ 'ਗੁਨਾਹੀ ਭਰਿਆ' ਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇਕ ਗੁਣ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਤੰਮਾਕੂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕਾਰਨ ਤੰਬਾਕੂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਿਵਰਜਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ, ਜੋੜੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸਾ ਵੱਸ ਜਲਦੀ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਦੂਜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਯੁੱਧ ਛੇੜਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁਣ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੰਮਾਕੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ । ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ, ਸੰਨ 1859 ਵਿਚ, ਫਰਾਂਸ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 68 ਕੇਸਾਂ ਦੀ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਛਪੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ 66 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ ਵਿਚ ਪੰਨਾ ੪੬੭ ’ਤੇ ਛਪੀ ਹੈ ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਹਾਂਯੁੱਧ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਏ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਅਸਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । 1951 ਵਿਚ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵਿਚ 34000 ਡਾਕਟਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 17% ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਸਨ । ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕੌਂਸਲ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ, ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੇ ’ਤੇ ਭਰ ਕੇ ਘੱਲਣਗੇ । ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ੨੦ ਸਾਲ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ, 1971 ਤਕ । 1971 ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਇਸ ਅਰਸੇ ਵਿਚ 10072 ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਲੋਕ ਗਮਨ ਕਰ ਗਏ ।

ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ੫੨੪ ਡਾਕਟਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰੇ । ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 10 ਡਾਕਟਰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰੇ । ਬਾਕੀ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ੫੧੪ ਡਾਕਟਰ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸਿਗਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਨ । ਸਿਗਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੇਸ ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਸਨ ਪਰ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਵੀ ੫ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਸਨ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਮੌਤਾਂ 50 ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਸਨ । 1962 ਵਿਚ ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਦੀ ਅੰਤਮ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ 1976 ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਛਪਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ 75% ਹੋ ਗਏ, ਜਦ ਕਿ 1951 ਵਿਚ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਸਿਰਫ਼ 17% ਹੀ ਸੀ । ਹੁਣ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 83% ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੇ 25% ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ । ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜੀਸ਼ਨਜ਼ ਲੰਡਨ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ੧੯੬੩ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਿਰਤੂ ਦਰ ਵੱਧ ਹੈ । ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਉਪਰਲੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ 1966 ਤੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਲਿਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ **"ਸਿਗਰਟ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ"** ਅਤੇ 1971 ਤੋਂ ਅਮਰੀਕੀ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । 1996 ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਿਲ ਕਲਿੰਟਨ ਨੇ ਚੋਣ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਸਕੂਲ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਮੂਹਰਿਉਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਚੁਕਵਾ ਦਿੱਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਜੋੜ ਸਾਰੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ, ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਤਲਾਂ, ਏਡਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ, ਸੜਕ-ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਤੇ ਸੜ ਕੇ ਮਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ । ਬੱਚੇ ਜਗਿਆਸਾ ਵੱਸ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵੇਖ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ

ਉਪਲਬਦ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਮੌਤ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਲੱਗਣਗੇ ਉਤਨੀ ਜਲਦੀ ਇਸ ਘਾਤਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਗੇ । ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੁਣ ਡੱਬੀਆਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਸਿਗਰੇਟ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕਲਿੰਟਨ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਾਕ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹਨ । ਸਿਗਰਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ (ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਝੂਠੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ) ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਮੈਚਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਅਲੜ੍ਹ ਉਮਰ, ਵਿਚ, ਬੱਚੇ ਇਸ "ਨੇੜਤਾ" ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੀਸੇ (ਜੋ ਫਿਰ ਝੂਠ ਹੈ) ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਇਕ ਕਰੋੜ ਡਾਲਰ ਸਾਲਾਨਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਰੀਅਮ ਸਟਾਪਰਡ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਵੀ 20-25 ਸਿਗਰਟਾਂ ਰੋਜ਼ ਪੀਂਦੀ ਰਹੀ ਸੀ । ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਪਿੱਛੋਂ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਹੈ 'ਕਵਿਟ ਸਮੋਕਿੰਗ' (QUIT SMOKING) । ਉਹ ਲਿਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚਮੜਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਸਿਗਰਟਾਂ(ਤੰਮਾਕੂ) ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਜਿਹੜੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਿਗਰਟ ਰਾਹੀਂ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਉਸ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਕ ਬੀੜੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਇਕ ਤਕੜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੜਫ ਤੜਫ ਕੇ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਤਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ ਨਿਕੋਟੀਨ ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਡਾ. ਮੈਰੀਅਮ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਵਿਚ 3000 ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਰ ਕਮਿਆਈ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ

ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਕੱਲੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਰਥਕ ਪੱਖੋਂ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਬੰਦੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ:- ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪੋਥੀਆਂ 'ਤੇ ਪੋਥੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ । ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਕੋਈ ਸਾਢੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਤਨੇ ਹੀ ਮਿੰਟ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਪੈਕਟ ਸਿਗਰਟ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕੋਈ $5\frac{1}{2}$ ਵਰ੍ਹੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੀਂਵਦਾ ਹੈ । ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾਂ, ਬਲੱਡ-ਪਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵੀ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਐਨਜ਼ਾਇਨਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ, ਨੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਬਰਜਰਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ ਪੈਰ ਕਟਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜ਼ਰਦਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਭਰ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਟਾਟਾ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਭਾਰਤ ਲਈ ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨੇ 1994 ਵਿਚ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਛਾਪੀ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ 65 ਲੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 2.25 ਲੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਜ਼ਰਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਦੀ ਇਕ ਵਿੰਡਬਨਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ 8-10 ਸਾਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਆਇਸਤਾ ਆਇਸਤਾ ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਬੀੜੀਆਂ, ਜ਼ਰਦੇ ਤੇ ਤੰਮਾਕੂ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੋ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘੇਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :

1) ਖਾਂਸੀ

2) ਸਾਹ ਦਾ ਉਖੜਨਾ ਜਾਂ ਦਮਾ

3) ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

4) ਐਮਫੀਜ਼ੀਮਾਂ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ।

ਦਿਲ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :

1) ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ

2) ਬਲੱਡ-ਪਰਸ਼ੈਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

3) ਬਰਜਰਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼

4) ਐਨਜਾਈਨਾ

5) ਐਥਰੋਸਕਲੀਰੋਸਿਸ (ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ)।

ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :

1) ਅਧਰੰਗ ਜਾਂ ਲਕਵਾ

2) ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :

1) ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

2) ਈਸੋਫੈਗਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

3) ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ਖਮ (ਅਲਸਰ) ਤੇ ਕੈਂਸਰ

4) ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਣਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ :

1) ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

2) ਬਲੈਡਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

3) ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣਾ

4) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾਇਸ਼

5) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਘਾਟ

6) ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਛੇਤੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ

7) ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ ।

ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ :

(1) ਟੌਬੈਕੋ ਐਮਬਲੋਪੀਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ :

ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵੀ ਜਲਦੀ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਢੇ ਤੇ ਬਦਸੂਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਵੈ-ਰਖਸ਼ਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਅਸਰ :

ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੰਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਇਕ ਆਮ ਅੰਗਰੇਜ਼ 500 ਪੌਂਡ ਸਾਲ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਮ ਹਿੰਦਸਤਾਨੀ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ 5000 ਰੁਪਏ ਸਾਲ ਦੇ ਤੇ ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਵਾਲਾ 2400 ਰੁਪਏ ਸਾਲ ਦੇ । ਇਹ ਰਕਮ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ ਇਸ ਬਚਤ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ । ਉਹ ਤਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਬਸ ਸਿਰਫ਼ ਬੀੜੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ 60000-90000 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪੈ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਵਾਲਾ 24000-50000 ਰੁਪੈ ਦੇ ਕੇ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮੁੱਲ ਖਰੀਦ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚਦਾ ਹੈ । ਹੈ ਨਾ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਹੱਦ ?

ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਕੌਮੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੰਮਾਕੂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ । ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਧਨ ਕਮਾ ਕੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕੱਲੇ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਸ ਵਰ੍ਹੇ 6000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਸੂਲਣੇ ਹਨ। ਜਰਦਾ, ਨਸਵਾਰ, ਪਾਨ-ਪਰਾਗ ਵੱਖਰੇ ਹਨ । ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਿੰਨਾ ਧਨ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ

ਦੇਣਗੀਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਗੁਣਾਂ ਤਾਂ ਖੁਦ ਕਮਾਉਣਗੀਆਂ।

ਤੰਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹੈ :-ਤੰਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਤੰਮਾਕੂ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਪਰ ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਹੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਤੰਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਂਸੀ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਤੰਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਘੱਟ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਲਦੇ ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਭਿਆਨਕ ਆਤਸ਼ਜਨੀ (ਅੱਗ)ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ, ਘਰ ਜਲੇ, ਖੇਤ ਜਲੇ, ਜੰਗਲ ਲੂਹੇ ਗਏ, ਵੱਡੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਨ ਅੱਗ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਹੋਇਆ । ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਵੀ । ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁਣ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ । ਖਾਸ ਕਰ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ । ਵੀਹ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ । ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਯੂਰਪ ਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਸੀ ਹਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਗ਼ਰੀਬ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀਆਂ । ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮਈ 1997 ਦੇ ਪਰਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ੫ ਲੱਖ ਔਰਤਾਂ ਤੰਮਾਕੂ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਮਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੰਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਨਿੱਜੀ ਅਰਥਚਾਰੇ ਲਈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ । ਹੁਣ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਪੱਥਰ 'ਤੇ ਲੀਕ ਵਰਗੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ । ਇਹ ਆਦਤ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੇ ਬੀੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ-ਘਟਾ ਕੇ ਕਦੀ ਛੱਡੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ । ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨ ਤੰਮਾਕੂ ਦੀ ਤਲਬ ਜਾਂ ਹੁੜਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਹੁੜਕ ਜਾਂ ਤਲਬ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਮਿਸਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਇਚੀ ਆਦਿ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੋਈ ਟਾਫ਼ੀ ਆਦਿ ਖਾ ਕੇ, ਯਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ, ਕੋਈ ਫਲ ਖਾ ਕੇ, ਜੂਸ ਪੀ ਕੇ, ਕੋਈ ਸੁਆਦਲੀ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਯਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੰਮਾਕੂ ਦੀ ਹੁੜਕ ਜਾਂ ਤੰਮਾਕੂ ਦੀ ਤਲਬ ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਗੁਲਾਮ ਬਣਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ।

ਇਸ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੰਮਾਕੂ ਨਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਮੁੱਚੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੰਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਦੀ ਆਦਤ ਛੱਡਣ ਸਾਰ **ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣੋਗੇ । ਤੁਹਾਡੀ ਅਜ਼ਾਈਂ ਫੂਕੀ ਜਾਂਦੀ ਪੂੰਜੀ ਦੀ ਬਚਤ ਹੋਏਗੀ ।** ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ । ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵਰਗੀਆਂ ਘਾਤਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋਗੇ ।

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਡਾ: ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੱਲ

ਤੰਬਾਕੂ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਮੂੰਹ, ਦਿਮਾਗ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ, ਮਸਾਨੇ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ (ਸਿਗਰਟ, ਹੁੱਕਾ, ਬੀੜੀ) ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਫਿਲਟਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹੇਗਾ ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਢੇ ਨੌਂ ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ੪੩.੯ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ੫੬.੧ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਹਰੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ੨੦੦੪ ਵਿਚ ੫.੪ ਮਿਲੀਅਨ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ '**ਡਿਸਈਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ**' ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ (ਪਾਇਰੋਲਿਟਿਕ) ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (ਸੈੱਲਾਂ) ਅੰਦਰਲੇ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ੧੯ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਰਸਾਇਣ ‘ਨਿਕੋਟੀਨ’ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਗਰਭ ਠਹਿਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਜੇ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਾ 'ਅੰਡਰਵੇਟ' ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਦਸ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਹੈ । ਮੌਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹੀ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬੰਦਾ, ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਆਪ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ੧੧ ਰੋਗੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ । ਸਾਹ-ਰਗ (ਟਰੇਕੀਆ) ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚ ੭੦ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ 'ਟਾਰ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤਕਰੀਬਨ ੪੦੦੦ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ੬੦ ਰਸਾਇਣ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਇਨਾਇਡ, ਬੈਨਜ਼ੀਨ, ਫਾਰਮੈਲਡੀਹਾਇਡ, ਮਿਥੇਨੋਲ ਜਾਂ ਮੀਥਾਇਲ(ਲੱਕੜ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਲੋਕਹਲ), ਐਸੀਟਾਇਲੀਨ (ਵੈਲਡਿੰਗ ਗੈਸ) ਅਮੋਨੀਆ ਵਰਗੇ ਘਾਤਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਜੀਭ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਬੁੱਟ, ਟਾਂਸਿਲਜ਼, ਤਾਲੂ ਅਤੇ ਕਾਂ ਆਦਿ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਕੈਂਸਰ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਆਦਤ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ੬ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਇਹ ਧੱਬੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਅਸਰ ਅਧੀਨ ਮੂੰਹ

ਵਿਚ ਲਾਲਗੀ ਤੇ ਸੋਜ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਪੜਾਅ ਹੈ । 'ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਜੀਭ' ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਾਂਗ ਪਤਲੇ ਪਤਲੇ ਧਾਗੇ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ—ਨਸਵਾਰ, ਪਾਨ, ਗੁਟਕਾ, ਜਰਦਾ, ਫੈਨੀ, ਚੈਨੀ ਆਦਿ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ , ਨਿਕੋਟੀਨ, ਕੱਥਾ ਤੇ ਮਿਠਾਸ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਗਲਤ-ਫਹਿਮੀ ਪਾਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਪਾਨ-ਸੁਪਾਰੀ, ਜ਼ਰਦਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਡਰੀਨਾਲੀਨ ਨਾਮੀ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਨਿਕੋਟੀਨ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗਾੜਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ । ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ '**ਬਰਜਰ ਡਿਸਈਜ਼**' ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਆਖਰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਕੱਟਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਮਾਇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜਿੱਥੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤਾ ਖ਼ਰਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਇਕ ਘਾਟਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੱਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ-ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਘਾਟਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਈ ਲੋਕ ਤਣਾਓ, ਇਕੱਲਾਪਣ, ਡਰ-ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ

ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ; ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਪਲ ਦੋ ਪਲ ਦਾ ਹੀ ਸਾਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਕੀਤੇ ਛੁੱਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਅਨੇਕਾਂ ਤੇ ਘਾਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਕੱਲਾਪਣ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ, ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਆਦਿ । ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਕਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ) ਡਿਸਈਸਜ਼) ਦੇ ੯੨ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਰੋਗ ਜਿਸ ਦਾ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤੀ ਉਪ-ਮਹਾਂਦੀਪ ਵਿਚ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਇਨਸਾਨ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਧਾਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ । ਬਸ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤਕੜਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਤਮਿਕ ਸੋਚ ਅਪਣਾਓ । ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ, ਦਫ਼ਤਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਸਤ ਕਰ ਲਓ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ੨੦ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ‘ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ’

ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਿਆਂ ਲੱਗਭੱਗ 17 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੱਖਰੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ।ਅੱਜ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਆਖਿਰ ਮੇਰੀ ਚਿਰਸਥਾਈ ਇੱਛਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੀੜਿਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਅਕਸਰ ਅਣਗੌਲੇ ਰਹੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੀ ਉਠਾਵਾਂਗਾ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ’ਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਦਾਦੀ ਅੰਮਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਰਾਜਸੱਤਾ ਵਿਰੁੱਧ ਬਗ਼ਾਵਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਹੈਲਮਟ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ’ਤੇ ਛਪੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਹੀ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਤੱਥ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕੁਝ ਅੱਗੇ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਕੇ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 9 ਲੱਖ ਲੋਕ ਤੰਮਾਕੂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੰਨ 2020 ਤਕ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਵਧ ਕੇ 15 ਲੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਤੰਮਾਕੂ ਕੰਟਰੋਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨ ਮੁਤਾਬਕ)। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤੰਮਾਕੂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਲਾਗਤ 2011 ’ਚ 1.04 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸੀ।

ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਬੂਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਹੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸਿਗਰਟ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਪੈਕਟ 'ਤੇ ਇਕ-ਮੁਸ਼ਤ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਉਕਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਗ ਨੂੰ ਮਿੱਥ ਕੇ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹੋ ਤੱਥ ਇਸਨੂੰ ਵਿਤਕਰੇ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇੰਨਾ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੱਥ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਸਰਵਭੌਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਵੀ ਸਰਵਭੌਮਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਸਰਵਭੌਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਸੋਲੀ ਸੋਰਾਬਜੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ "ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਂ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਹੀ 'ਸਜ਼ਾ' ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ 'ਬਰਾਬਰੀਪੂਰਨ' ਨਹੀਂ ਹੈ"। ਜੇ ਇਕ ਸਾਬਕਾ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਨਰਲ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸੁਝਾਅ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਮੁੜ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਮਲੀ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਭਾਰਤ 'ਚ ਲੱਗਭਗ 70-80 ਲੱਖ ਛੋਟੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ, ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ-ਫਿਰਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ 'ਰੈਗੂਲਰ' ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ; ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿ ਮਿਲੇਗੀ?

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਮਰ ਹੱਦ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 25 ਸਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਵੋਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ੬ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਉਮਰ ਹੱਦ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ 12 ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ 21 ਸਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਕਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 25 ਸਾਲ ਤਕ ਕਿਉਂ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਉਮਰ ਹੱਦ ਵਧਾਉਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੈਰਾਨੀ ਭਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਸਮਝਦਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਨ

ਵਾਲੇ ਨੇਤਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਇਹ ਤਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ, ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਝਿਜਕਦੀਆਂ ; ਪਰ ਬੀੜੀਆਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜੁਰਅੱਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੀੜੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 8 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉਂਞ ਅਰੁਣ ਜੇਤਲੀ ਨੇ ਬਿਨ ਝਿਜਕ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੀੜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇੰਨੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਡੁੱਬਣਗੇ।

ਆਖਰੀ ਗੱਲ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਤੰਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ 'ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ? ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੈ। ਜੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਟੈਕਸ ਵਿਚ **30,000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਘਾਟਾ** ਪਵੇਗਾ। ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਕੀਮਤ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਗੇ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਲੀਆ ਵਧਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਆਖਰੀ ਪੈਰਾ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਾਜਏ ਉਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਕਿ **ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਟੈਕਸ (ਮਾਲੀਏ) 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।**

(Karanthapar@itvindia.net)

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਗਬਾਣੀ 14-12-2014 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

ਤੰਬਾਕੂ

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਕਰਦਾ,
ਉਹ ਹੈ ਨਸ਼ਾ ਤੰਬਾਕੂ ਜਰਦਾ ।
ਮਹਿੰਗਾ ਨਹੀਂ ਏ ਬਹੁਤ ਹੈ ਸਸਤਾ,
ਕਰਦਾ ਸੁੰਦਰ ਕਾਇਆ ਖਸਤਾ ।
ਅੱਜ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ,
ਮਾਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਹਰ ਅੰਗ ਸਹਿੰਦਾ ।
ਬੰਦੇ ਰਹਿਣ ਬੀਮਾਰ ਵਿਚਾਰੇ,
ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਾਰੇ ।
ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਚਿਲਮਾਂ,
ਫਿਰ ਨਾ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀਆਂ ਇਲਮਾਂ ।
ਪੀਣ ਸਿਗਾਰ ਤੇ ਗੁੜ ਗੁੜ ਹੁੱਕਾ,
ਖੁਸ਼ਕੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸੁੱਕਾ ।
ਪੀਂਦੇ ਚਿਲਮ ਲਾਟ ਜਦ ਬਲਦੀ,
ਸਾਹ ਨਾ ਮੁੜਦਾ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ।
ਜਿਸਦੇ ਮੂੰਹ ਤੰਬਾਕੂ ਪੈ ਗਿਆ,
ਉਹ ਫਿਰ ਜਿਉਣ ਜੋਗਾ ਨਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ।
ਮਿਹਦੇ ਅਲਸਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ,
ਨਾੜਾਂ ਸੁੰਗੜਨ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ।
ਤਪਦਿਕ.ਟੀ.ਬੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ,
ਝਾਉਲਾ ਝਾਉਲਾ ਨਜ਼ਰੀਂ ਆਉਂਦਾ ।
ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਬਣਦਾ,
ਤੀਲਾ ਬਣ ਜਾਏ ਬਣਦਾ ਤਣਦਾ ।

ਰਗੜ ਤਲੀ ਤੇ ਜੋ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਧਰਦਾ,
ਅੰਦਰ ਸਾੜੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਦਾ ।
ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਲੱਛੇ,
ਨਹੀਂ ਇਹ ਖੂਨ ਵਾਸਤੇ ਅੱਛੇ ।
ਸੋਚ ਲਈਏ ਜੇ ਫਾਹਾ ਵੱਢਣਾ,
ਐਨਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਛੱਡਣਾ ।
‘ਜੱਸਿਆ’ ਤਲਬ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਜਦ ਲੱਗੇ,
ਟੌਫੀ ਬਿਸਕੁਟ ਰੱਖ ਲਉ ਅੱਗੇ ।
ਮੰਨ ਲਏਂ ਜੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੱਜਣਾ,
ਛੱਡ ਦੇ ਅੱਜ ਤੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਚੱਬਣਾ ।

ਜੈ ਸਿੰਘ ‘ਜੱਸਾ’
ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ: (ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ)
ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
M : 97814-01142
98150-38294

★★★

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾ ਜਾਵੇ

ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਸਿਰਫ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਰਹੂਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਰਡੀਓਥੋਰੇਸ਼ਿਕ ਅਤੇ ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਸਰਜਨ ਡਾ: ਕੇ.ਕੇ. ਪਾਂਡੇ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਟਵਾਉਣ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਰਡੀਓ-ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਸਰਜਨ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਹ ਭੁਲੇਖੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ ਕਿ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖੈਨੀ-ਤੰਬਾਕੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਹੁੱਕਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਮਿਲਣਗੇ। ਇਹ ਲੋਕ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਥੱਕਣਗੇ ਨਹੀਂ । ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹਿਲਾ-ਪੁਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਬੀੜੀ ਪੀਂਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ। ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੀੜੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ।

ਛੋਟੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਜਰਦੇ ਵਾਲੇ ਪਾਨ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਦੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਉਹ ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਜਾਂ ਮਹਾਂਨਗਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਫੈਸ਼ਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ । ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਵਧਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਇਹ ਵੀ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਾਨਗੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਖ਼ਰਾਬ ਮੂਡ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ; ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕੋਟੀਨ—ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਜਰਦਾ, ਖੈਨੀ, ਮੈਨਪੁਰੀ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਹੀ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ; ਬਾਕੀ ਅੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਅਰਥਾਤ ਐਂਜਾਇਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੱਥ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਐਂਜਾਇਨਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੈ ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਰਡੀਓਥੋਰੇਸਿਕ ਅਤੇ ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਸਰਜਨ ਡਾ.ਕੇ.ਕੇ. ਪਾਂਡੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ, ਬੀੜੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਰੈਗੂਲਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਖ਼ੂਨ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਚੱਲਣ 'ਤੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਵਿਚ ਝੁਨਝੁਨਾਹਟ ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਯਕੀਨ ਮੰਨੋ ਕਿ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੇਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਆਖ਼ਿਰ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਹੈ ਕੀ ?

ਬਰਜਰ ਰੋਗ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ

ਕਤਰਾ ਅਤੇ ਥੱਕਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ । ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲਾ ਸ਼ੁੱਧ ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਨੀਲਾਪਣ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਡਾ: ਪਾਂਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ੨੦ ਤੋਂ ੫੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀੜੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸ਼ਹਿਰੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ :

•ਥੋੜ੍ਹਾ ਚੱਲਣ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ।

•ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਝੁਨਝੁਨਾਹਟ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ । ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਭਰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ।

•ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਤੇ ਅਲਸਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ।

•ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ ।

•ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਮਲਹਮ-ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ ।

ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਕਾਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਕਟਵਾਉਣ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ । ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ

ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਦੌਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਅਤੇ ਮਲਹਮ ਪੱਟੀ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਕ੍ਰਮ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖ਼ਿਰ ਵਿਚ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪੈਰ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਬਰਜਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚਮੜੀ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ । ਬਰਜਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਸਿਆਟਿਕਾ ਦਾ ਦਰਦ ਸਮਝ ਕੇ ਹੱਡੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾੜੀ ਦਾ ਖਿਚਾਅ ਸਮਝ ਕੇ ਹੱਡੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੀ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਅੰਤ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਕੀ ਕਰਨ ?

•ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ, ਬੀੜੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘਟਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੱਡਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੈਰ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ ੫੦ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

• ਬਰਜਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲੋਂ

ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਸੇ **ਕਾਰਡੀਓ-ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਸਰਜਨ** ਕੋਲੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ।

• ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਣ ਜਿੱਥੇ ਕਾਰਡੀਓ-ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਐਂਜਿਓਗ੍ਰਾਫ਼ੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਉਪਲਭਦ ਹੋਵੇ। ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਡਾਪਲਰ, ਸਟੱਡੀ, ਇਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਐਂਜਿਓਗ੍ਰਾਫੀ ਵਰਗੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਬਰਜਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਡਾ. ਕੇ.ਕੇ. ਪਾਂਡੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਰਜਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਿਧਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕਤਰਾ ਕੱਢ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਂ ਜਰਮਨੀ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਬਣਾਵਟੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਰਜਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਸਰਜਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।

-ਸੁਸ਼ੀਲਾ ਕੁਮਾਰੀ,
ਮੇਡੀ ਮੀਡੀਆ।

★★★

ਕਿਸ਼ਤਾਂ 'ਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਹੈ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

ਡਾ:ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਸਰਹਿੰਦੀ

ਬੇਸ਼ੱਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਰਦੇ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਵਾਧਾ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਬਹਾਦਰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸਾਲ 25 ਲੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਧੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 70 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 20 ਤੋਂ 25 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਦੇ ਲੋਕ 'ਜ਼ਰਦਾ' ਅਤੇ ਖੈਨੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਕ ਮਾਹਿਰ ਡਾ: ਅਹਿਮਦ ਏ. ਹਾਈ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 0.38 ਪ੍ਰਤੀ 1000 ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰ ੮ ਪ੍ਰਤੀ 1000 ਹੈ ।

ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂਖਦਾ ਹੋਇਆ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦਾ, ਮੁੜ ਉਸੇ ਰਸਤੇ ਵਾਪਸ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਲਗਪਗ ੪੦੦੦ ਰਸਾਇਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ੧੫ ਤੋਂ ੩੦ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਸਿੱਧ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਸ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾ: ਫਰਿਡ ਪਲੈਮ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਦੌਰੇ (ਬ੍ਰੇਨ ਸਟ੍ਰੋਕ)ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ।

ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਕ ਮਾਹਿਰ ਪ੍ਰੋ:ਸੀ.ਆਰ. ਸੋਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਪੀਤੀ ਸਿਗਰਟ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ’ਤੇ 5.5 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਕੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 20 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ੫ ਸਾਲ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ । ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁੱਲ ਹੈ ।

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਲਲਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਬਲਕਿ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਨਖਿੱਧ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿਚ ਫਸਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ । **ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਬੀੜੀ ਦੇ ਧੁਖਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਧੂੰਆਂ, ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਰੂ-ਬ-ਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।** ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਰਦ ਦੇ ਵੀਰਯ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਉ ਦੇ ਸ਼ੁਗ਼ਲ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਉਸ ਦੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਸ਼ੁਗ਼ਲ ਦਾ ਮੁੱਲ ਚੁਕਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਕਿੰਗਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ, ਲੰਦਨ ਵਿਖੇ ਨਿਯੁਕਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਮਾਹਿਰ ਡਾ: ਜੋਨਸਟਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸੈਕਸ ਲਈ ਤਾਂਘ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫਲਸੂਰਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ-ਚੱਕਰ ਲਗਪਗ 5 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਰੋਗੀ

ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ੩੦ ਲੱਖ ਅਪਾਹਿਜ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ—ਨਿਕੋਟੀਨ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ’ਤੇ ਮਾਰੂ ਸੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ’ਚੋਂ ਚੋਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰਨੀ ਹੈ । ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼, ਕਿਸੇ ਇਕ ਮਿਥੀ ਹੋਈ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਜੇ ਚਾਹੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮੋਬਾਈਲ : 92178-45812

★★★

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਕਾਰੇ/ਤ੍ਰਿਸਕਾਰੇ, ਅਪੰਗ, ਲੂਲ੍ਹੇ-ਲੰਗੜੇ ਅਪਾਹਿਜਾਂ, ਅਨਾਥਾਂ ਅਤੇ ਲਾਵਾਰਿਸਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਹਾਨ ਕਰਮਯੋਗੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1947 ਵਿਚ ਰੱਖੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਭਗਤ ਜੀ ਕੋਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਇਮਾਰਤ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਸੀ। ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪੰਧ 'ਤੇ ਨਿਕਲੇ—ਲੋਕ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਗਏ ਕਾਰਵਾਂ ਬਣਦਾ ਗਿਆ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਨਾ-ਕੇਵਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬਲਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਗੌਰਵਪੂਰਣ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ...

ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ :-1717 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ :- *ਦਵਾਈਆਂ, *ਮੈਡੀਕਲ ਲੈਬਾਰਟਰੀ, *ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ, *ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੇਂਦਰ, *ਐਂਬੂਲੈਂਸ, *ਮਸਨੂਈ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ, *ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਸੈਂਟਰ, *ਡੈਂਟਲ ਕਲੀਨਿਕ, *ਅਲਟਰਾ-ਸਾਊਂਡ ਸੈਂਟਰ, *ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ, *ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦੀ ਕੇਂਦਰ, *ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਮੁੱਢਲਾ ਕੰਨ ਸੁਣਵਾਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੁਰਨਵਾਸ ਕੇਂਦਰ, *ਕੰਨਾਂ ਦੇ Cochlear Implant ਵਾਸਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ *ਆਪਣਾ ਘਰ, * ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ।

ਜਾਗਰੂਕਤਾ :-* ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ, * ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, * ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, * ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ।

ਵਾਤਾਵਰਨ : -*ਨਰਸਰੀ, *ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਲਾਂਟ, *ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉਣਾ, *ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ, *ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ।

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹੂਲਤਾਂ:

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ. ਸੈਕੰ: ਸਕੂਲ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸਕੂਲ, ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਡੈੱਫ , ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ,ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ , (ਪਲਸੋਰਾ) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ :

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ 7 ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿਚ 1717 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

30 ਜੂਨ 2015 ਤਕ ਸਮੂਹ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ :

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ	-426	ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ	-10
ਅਧਰੰਗ/ ਪੋਲੀਏ ਵਾਲੇ	-140	ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ	-217
ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ	-347	ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ	-03
ਗੂੰਗੇ ਬੋਲੇ	-146	ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ	-65
ਬਜ਼ੁਰਗ	-123	ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ	-97
ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਾਲੇ	-45	ਛੱਡੇ ਗਏ ਬੱਚੇ	-12
ਟੀ.ਬੀ. ਵਾਲੇ	-19	ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰੋਗੀ	-36
ਨੇਤਰਹੀਣ	-31	ਕੁੱਲ ਜੋੜ	*** 1717**

*ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਰੰਤ ਠੀਕ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ :	**ਰੋਗੀ**
1. ਮੁੱਖ ਬ੍ਰਾਂਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਬੱਚਾ ਵਾਰਡ, ਮਾਤਾ ਮਹਿਤਾਬ ਕੌਰ ਵਾਰਡ, ਭਾਈ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਵਾਰਡ)	344
2. ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ	805
3. ਪੰਡੋਰੀ ਵੜੈਚ ਬ੍ਰਾਂਚ	76
4. ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਬ੍ਰਾਂਚ	104
5. ਜਲੰਧਰ ਬ੍ਰਾਂਚ	40
6. ਸੰਗਰੂਰ ਬ੍ਰਾਂਚ	243
7. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਪਲਸੋਰਾ) ਬ੍ਰਾਂਚ	105
ਕੁੱਲ ਮਰੀਜ਼	**1717**

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ :

(ੳ) **ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ** : ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਖ਼ਰਚ ਇਕ ਕਰੋੜ ਵੀਹ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ ।

(ਅ) **ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼** : ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਟੈਕਨੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਜਿਵੇਂ ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

(ੲ) **ਖ਼ੂਨ-ਦਾਨ ਕੈਂਪ** : ਦੁਰਘਟਨਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ ’ਤੇ ਖ਼ੂਨ-ਦਾਨ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) **ਐਂਬੂਲੈਂਸ**:- ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

(ਹ) **ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ** : ਲੋੜਵੰਦ ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਲਈ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਕ ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਮੁਫ਼ਤ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਨਵੰਬਰ 2003 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ 6752 ਲੋੜਵੰਦ ਲਾਭ ਉਠਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ।

(ਕ) **ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ**: ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਅਤਿ ਆਧੁਨਿਕ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ ।

(ਖ)**ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ**: ਸੰਨ 2005 ਤੋਂ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਸੈਂਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋੜਵੰਦ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਗ) **ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸੈਂਟਰ** :- ਇਸ ਵਿਚ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ।

(ਘ) **ਮੁੱਢਲਾ ਕੰਨ ਸੁਣਵਾਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ**:- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ Bera Test (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਟੈਸਟ) ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਙ) ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ 22ਵੀਂ ਬਰਸੀ ’ਤੇ 2 ਅਗਸਤ 2014 ਨੂੰ **‘ਰੋਕੋ ਕੈਂਸਰ ਸੰਸਥਾ’** ਅਤੇ **‘ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ’** ਵੱਲੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਚੈੱਕ-ਅਪ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਂਪ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ।

ਵਾਤਾਵਰਨ :

(ੳ) **ਰੁੱਖ ਲਾਉਣੇ**: ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਬੜੇ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ **‘ਮਾਰੂਥਲ ਬਣਨ’** ਤੇ **‘ਭੂ-ਖੋਰ’** ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵੱਲ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਰੁੱਖ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ-ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲਗਪਗ 60 ਹਜ਼ਾਰ ਬੂਟੇ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸਹੂਲਤਾਂ :

(ੳ) **ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ: ਸੈਕੰ: ਸਕੂਲ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ**: ਇਸ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ ਝੁੱਗੀ ਝੌਂਪੜੀ ਵਾਲੇ 692 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਦਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ