

परिचय

सूर्तिजन्य पदार्थ भन्नाले धूमपान वा सूर्ति सेवनको निमित्त बनाइएको वा उत्पादन गरिएका चुरोट, बिँडी, सिगार, तमाखु, सुल्फा, कक्कड, कच्चा सूर्ति, खैनी, गुट्टा, सूर्ति वा यस्तै प्रकारका अन्य, सूर्तिजन्य पदार्थलाई बुझिन्छ। जुन धुवाँको रूपमा वा सिधै मुखमा राखेर सेवन गरिन्छ।

सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन गर्नाले विश्वमा लाखौं मानिसहरूको मृत्यु हुने गर्दछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनका कारण हरेक वर्ष करिब ६० लाख मानिसहरूको मृत्यु हुने गर्दछ। जसमध्ये ५० लाख हाल वा पहिले सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्ने पर्दछन् भने बाँकी १० लाख अरुले खाएका सूर्तिजन्य पदार्थको धुवाँको सुसुप्त असरका कारण मृत्यु हुनेमा पर्दछन्। हरेक एक सेकेन्डमा एक जना मानिसको मृत्यु सूर्तिजन्य पदार्थको हानिकारक सेवन कारण हुने गरेको अनुमान छ। साथै हालका सूर्तिजन्य पदार्थका प्रयोगकर्ताहरूमध्ये करिब आधाको यसैसँग सम्बन्धित रोगका कारण मृत्यु हुने अनुमान छ।

धूमपान तथा सूर्ति सेवनलाई नसर्ने रोगहरू जस्तै: क्यान्सर, मुटुरोग, दिर्घ श्वासप्रश्वास रोगहरूको प्रमुख कारक तत्वको रूपमा लिइन्छ। १० प्रतिशत फोक्सोको क्यान्सर धूमपान तथा सूर्ति सेवनको कारणबाट नै हुने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ। यी सबैले गर्दा नसर्ने रोगहरूको कारणबाट हुने मृत्युदर बढ्न गएर नेपालमा पनि ५१ प्रतिशत पुगेको छ। सन् २०११ को नेपाल जनसांख्यिक सर्वेक्षण अनुसार ५२ प्रतिशत पुरुष र १३.३ प्रतिशत महिलाहरूले सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्ने गरेको देखिन्छ।

सूर्तिजन्य पदार्थमा पाइने हानिकारक तत्वहरू के के हुन् ?

विभिन्न परीक्षण र अध्ययनहरूले धूमपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थहरूमा ४००० किसिमका विषालु रासायनिक तत्वहरू भएको पाइएको छ। ती तत्वहरूमध्ये २०० देखि ४०० सम्म साँढै हानिकारक रसायनहरू रहेका हुन्छन्। सूर्तिजन्य पदार्थमा पाइने ती रासायनिक तत्वहरूमा क्यान्सर गराउन सक्ने ४० प्रकारका हानिकारक तत्वहरू भएको प्रमाणित भएको छ। सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग संसारमा सबैभन्दा बढी मानिसको मृत्यु हुने कारण बन्दै आएको छ।

सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनले हुने असरहरू के के हुन् ?

धूमपानबाट धेरै किसिमका असरहरू देखिन्छन्। धूमपान गर्ने व्यक्ति आफू त प्रत्यक्ष रूपमा त्यसको असरबाट प्रभावित हुन्छ नै धूमपान गर्ने व्यक्तिका परिवारका सदस्यहरू, साथीभाइ पनि प्रभावित हुने गर्दछन्। एकातिर यसले व्यक्तिमा विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँछ भने अर्कातिर पारिवारिक, सामाजिक र आर्थिक क्षेत्रमा समेत नकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

सूर्तिजन्य पदार्थले स्वास्थ्यमा पार्ने तत्काल असरहरू

- भुम्म पार्ने, केहीबेर मस्तिष्क चनाखो हुने र पछि सुस्त हुने
- आँखा, घाँटी र मुखमा अपठचारो हुने
- पेटमा अम्लको मात्रा बढाउने
- मुटुको धड्कन बढाउने
- रक्तनलीमा बोसोजन्य कोलेस्टेरोलको मात्रा बढाउने

- हातको कम्पन बढाउने
- यौन चाहनामा ह्रास आउने

सूर्तिजन्य पदार्थले स्वास्थ्यमा पार्ने दीर्घकालीन असरहरू

धूमपान गर्ने व्यक्तिहरूलाई विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्ने तथा असरहरू पर्न सक्ने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ। धूमपान गर्नेहरूमा दीर्घकालमा पाइने मुख्य रोग तथा असरहरू यस प्रकारका छन्।

- मुटुसम्बन्धी रोग
- विभिन्न किसिमका क्यान्सर जस्तै मुख, फोक्सो, घाँटी, पेट, रगत आदि
- दम, खोकी, निमोनिया, ब्रोड्काइटिस हुने
- खुट्टामा रक्तसञ्चार कम भएर थ्रोम्बोएम्बोलिक अब्लिट्रेस नामक रोग लाग्ने
- दाँत, ओठ बिग्रने
- धूमपान गर्ने आमाबाट कम तौलको शिशु जन्मने तथा गर्भपतनसम्म हुनसक्ने
- काम गर्ने क्षमतामा कमी आउने
- मस्तिष्कमा रक्तश्राव हुने

धूमपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थको लतबाट कसरी उम्किने ?

- धूमपान र सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन शुरु गर्दै नगर्ने तथा बानी नपर्ने
- साथीभाइको दबाबमा नपर्ने र नचाख्ने
- कसैको लहलहैमा नलाग्ने र आफूलाई अलग्गै राख्ने
- धूमपान छुटाउन डाक्टरको सल्लाह लिने वा छाड्ने अठोट गर्ने र आफैँ छाड्ने

धूमपान नगर्ने व्यक्ति धूमपान गर्ने व्यक्तिको नजिकमा रहेमा के के असरहरू पर्दछन् ?

धूमपान नगर्ने महिलाहरू धेरै समयसम्म धूमपान गर्ने व्यक्तिको नजिकमा रहेमा क्यान्सर हुने सम्भावना रहन्छ । गर्भवती वा दूध खुवाउने आमाले धूमपान गर्दा उनको बच्चालाई दम, खोकी, कानको संक्रमण, शैशावस्थाको क्यान्सर, निमोनिया र ब्रोङ्काइटिस हुने समस्या प्रवल मात्रामा रहन्छ ।

धूमपानले धूमपान गर्ने व्यक्तिको स्वास्थ्यमा हानि गर्नु त स्वाभाविकै हो तर धूमपान गर्ने व्यक्तिबाट उसको छेउछाउमा बस्ने धूमपान नगर्ने व्यक्तिलाई पनि विभिन्न स्वास्थ्य समस्या र रोगहरू लागेको पाइएको छ ।

सूर्तिजन्य पदार्थ नियन्त्रण तथा नियमन गर्ने ऐन, २०६८ अनुसार धूमपान तथा सूर्ति सेवन गर्न नपाइने सार्वजनिक स्थानहरू :

सूर्तिजन्य पदार्थ नियन्त्रण र नियमन गर्ने ऐन, २०६८ अनुसार देहायबमोजिमका सार्वजनिक स्थल, कार्यस्थल र सार्वजनिक यातायातमा धूमपान तथा सूर्ति सेवन गर्न पाइँदैन ।

- (क) राज्य तथा सरकारी निकाय, संस्था वा कार्यालय,
- (ख) शिक्षण संस्था, पुस्तकालय, तालीम तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी संस्था,
- (ग) विमानस्थल, वायुसेवा तथा सार्वजनिक सवारीका साधन,
- (घ) बालकल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, वृद्धाश्रम, अनाथालय, बाल उद्यान तथा क्लव,
- (ङ) सार्वजनिक शौचालय
- (च) उद्योग तथा कलकारखानाका कार्यस्थल

- (छ) चलचित्र घर, सांस्कृतिक केन्द्र तथा नाट्यशाला,
- (ज) होटल, मोटल, रिसोर्ट, रेष्टुरेण्ट, बार, भोजनालय, चमेनागृह, लज, छात्र वा छात्रावास तथा अतिथी गृह,
- (झ) रङ्गशाला, कभर्डहल, शारीरिक सुगठन व्यायाम केन्द्र, पौडी पोखरी तथा पुल हाउस,
- (ञ) डिपार्टमेण्टल स्टोर तथा मिनी मार्केट,
- (ट) धर्मशाला तथा धार्मिक स्थल
- (ठ) सार्वजनिक सवारीका प्रतिक्षालय तथा टिकट काउण्टर

उपरोक्त बमोजिमका सार्वजनिक स्थलमा कसैले धूमपान तथा सूर्ति सेवन गरेमा बाहिर निकालिने वा १०० रुपैया जरिवाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था छ । सो अनुसार व्यवस्थापक (सार्वजनिक स्थलको प्रमुख) ले सजाय गर्नुपर्नेछ ।

**सूर्तिजन्य पदार्थको परीक्षण नगरौं ।
सूर्तिजन्य पदार्थको लत लाग्छ ।**

सबै सार्वजनिक स्थलका व्यवस्थापक वा प्रमुखहरूले आफ्नो सार्वजनिक स्थलमा धूमपान तथा सूर्ति सेवन गर्ने कार्य बन्द गराऔं, आफू र अरू व्यक्तिबाट ऐनको पूर्ण रूपमा पालना गरौं गराऔं ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

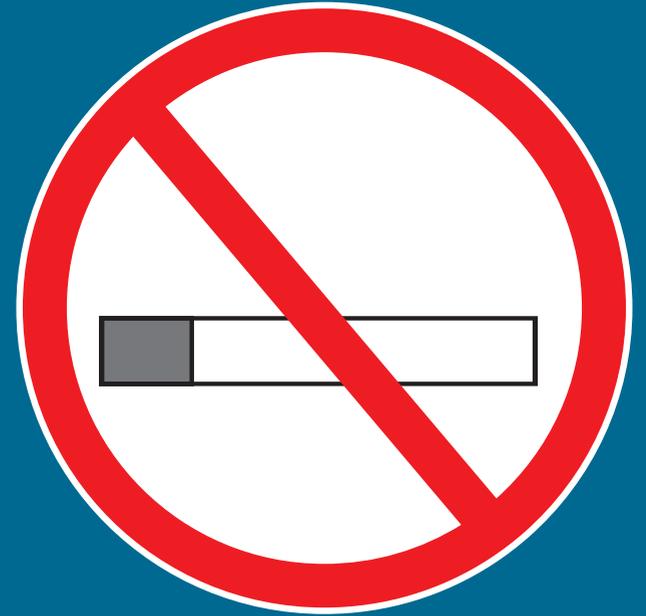
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

फोन : ०१-४२५४२७१ फ्याक्स नं. : ०१-४२६९३८७

Website : www.nheicc.gov.np

२०६९/०७०

सूर्तिजन्य पदार्थको हानिकारक असरबारे जानकारी



सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनले ज्यान लिन्छ ।
सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनले मुख र फोक्सोको
क्यान्सर, मुटुरोग, दिर्घ श्वासप्रश्वासको रोग
लाग्न सक्छ । त्यसैले सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन
नगरौं । अकाल मृत्यु हुनबाट बचाँ ।