

இன்றைய வகேமான உலகில் புகைத்தல் ஒரு நாகரீ கமான சயெலாகப் பலராலும் கருதப் படுகின்றது. புகைத்தலால் வரும் கடுமுகளை அறிந்தவர்கள் கபட புகைத்தலை நிறுத்த முடியாமல் இருக்கிறார்கள் .

சுவாசப்பயையில் புற்றுநோய் வந்து இறந்தவர்களில் 80 வீ தமானவர்கள் புகைப்பவர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள் .

ஓவ்வொரு நாளும் 20 சிகரெட்டுகள் புகைப்பவர் - ஒரு வருடத்தில் - தனது சுவாசப்பகை குள் ஒரு கபோப்பை தார் ஊத்துவதற் கான சயெலைச் சயெத்து விடுகின்றார் .

கணக்கெடுப்பின் படி மிகக் குறைந்த வயதில் இறப்பவர்களில் 50 வீ தமானோர் புகைப்பதாலயே இறக்கின்றனர் .

உலகத்தில் 10 வினாடிக் கு ஒருவர் புகைத்தலினால் இறந்து கொண்டிருப்பதாக உலக சுகாதார அமைப்பு (World Health Organzation) அறிவிக்கிறது.

புகைத்தலினால் வருடத்திற்கு 3 மில்லியன் மக்கள் இறக்கிறார்கள் . 2003ம் ஆண்டளவில் புகைத்தலினால் இறப்பவர்களின் தொகை 10மில்லியனை விட அதிகமாக உயரும் என உலக சுகாதார அமைப்பு அஞ்சுகிறது.

ஆகவே புகைப்பவர்கள் புகைத்தலை நிறுத்தி புகைத்தலால் வரும் கடுமுகளதை தவிர்த்து சுகதகைகளாக வாழ வணேடும் .

உண்மையில் புகைத்தலை ஏன் பலரால் நிறுத்த முடியாமல் இருக்கிறது? புகைத்தலினால் உடலில் என்ன மாற்றம் ஏற்படுகின்றது.? என பதை ஆராய்ந்து பார்ப்போமயோனால்

புகைப்பவர்கள் புகையை உள் ளுக்குள் இழுக்கும் ஓவ்வொரு வளேயும் நிக்கோட்டின் (Nikotin) மின்னல் வகேத்தில் மபளையைச் சனெற்றடைகிறது.

மபளையில் மனநிலையை மாற்றும் செல் (cell) க்கு நிக்கோட்டின் செல்வதால் புகைப்பவர்கள் ஒரு ஆறுதலான நிலையை அடக்கிறார்கள் .

இந்த நிலையில் புகைப்பவர்களுக்கு அழுத்தங்கள் பிரச்சனகைகள் எல்லாம் குறைந்த மாதிரித் தோன்றும் .

ஆதனால் மற்றைய நரேங்களை விட புகைக்கும் நரேங்களில் கபடிய விடயங்களில் கவனம் செலுத்தக் கபடிய ஒரு நிலையில் தாங்கள் இருப்பதாக அவர்கள் எண்ணுவார்கள் .

இதனால் புகைப்பவர்கள் மனத்தாலும் உடலாலும் நிக்கோட்டினில் தங்கியிருக்கும் ஒரு வணேடாத பழக்கத்துக்கு ஆளாகின்றனர் . இந்தப் பழக்கத்தால் இரத்தத்தில் சிறிதளவு நிக்கோட்டின் குறைந்தவுடனயே அவர்களுக்கு புகைக்க வணேடும் என்ற ஆவல் ஏற்படுகின்றது.

இதன் காரணமாகவே பலர் பணமும் விரயமாகி ஆரோக்கியமும் கெடுகின்றது எனத் தரிந்துமும் புகதைத் தலகைக் கைவிட முடியாமல் இரூக்கின்றனர்.

ஆனாலும் புகதைத் தலகை நிறுத்துவது அவசியமானது. புகதைத் தலகை நிறுத்துவதால் இதயத்தில் வரும் நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன:

புற்றுநோய் வருவதற்கான காரணங்கள் குறைக்கப்படுகின்றன. மச்சு வாங்கல் இரூமல் வாய்மணம் போன்றவை இல்லாமல் போகின்றன.

பற்கள் பழுப்பு நிறங்கள் நீங்கி வணமயாகின்றன.

புகைப்பதை நிறுத்தினால் ஒரு காலகட்டத்தில் உடலும் மனநிலையும் வாழ்நாளில் ஒரு நாளும் புவகைக் காதவர்களின் உடல் மனநிலைக்கு வருகின்றது என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கற்றுக்கொண்டனர்.

புகைப்பதை நிறுத்துவதற்கு புகைப்பவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் புகைப்பதை நிறுத்துவதற்கான விருப்பமும் உறுதியும் வேண்டும்.

இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் எந்த சிரமமும் இன்றி கிப்னோற்றிக் (Hypnotic) முறமைலமும் அக்கு பஞ்சர் (Axupuncture) முறமைலமும் புகதைத் தலகை நிறுத்த முடியும். ஆயினும் சிறந்து காலத்தின் பின் இச்சிகிச்சை பெற்றவர் பிரச்சனைகள் அல்லது வேறு காரணங்களால் புகதைத் தலகை மீண்டும் நாடக் கட்டும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கற்றுக்கொண்டனர். ஆகவே மனதில் உறுதியுடன் ஒருவர் தானே நினதைத் துப் புகைப்பதை நிறுத்துவதே 100 வீ தமான வெற்றியைத் தரும்.

புடிப்படியாக ஒருவர் புகைப்பதை நிறுத்துவதாகக் கற்றி பின் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரக் கட்டிய சாத்தியங்கள் உண்டு. எனவே இனிப் புகைப்பதில் லை என்ற முடிவை உறுதியாக எடுத்து உடன் நிறுத்துவதே சிறந்த வழி.

யரேமனியில் பிறபைகே (Freiberg) பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் டொக்டர் யோர்கன் ட்ரொஸ்கே (Dr. Jurgen Troschke) தனது ஆராய்ச்சியில் 80 தொடக்கம் 90 விதமானோர் புகதைத் தலகை உடனடியாகக் கைவிட்டு வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள் என அறிவித்திருக்கிறார். எனவே இந்த வழியை நீங்களும் பின்பற்றி வெற்றியடையுங்களேன்.

பொல்லாத புகைப்பழக்கம்
இல்லாதிருப்பதே ஒழுக்கம்.