

ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹದಿಮೂರು ಸೆಕೆಂಡಿಗೊಂದು ಆಹುತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂಭತ್ತನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ 5ರಿಂದ 20 ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇದುವರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸುಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಅಷ್ಟೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಉಸಿರಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕೆ ಸಮವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ, ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾದ ವಿಷಾನಿಲದ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬೀಜಾಂಕುರ ಇವೆಷ್ಟೂ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆಂದು ಧೂಮಪಾನಾಸಕ್ತರು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ, ಅನ್ಯಾಯದ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆ ಒಳಗೆ ಹೊಕ್ಕರೂ ಕಷ್ಟ, (ಸೇದುವವರಿಗೆ) ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟರೂ ಕಷ್ಟ (ಬೇರೆಯವರಿಗೆ). ಹೊಗೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಹವೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದು ಇಂದಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ವಿರೋಧಿಗಳಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವರೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳೇ. ಇದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಸೇದುವವರಿಗಿಂತ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 4ರಿಂದ -5 ಸಾವಿರ ಜನರು ಅಮೆರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆ ಬಾಯಿಯ ಹಾಗು ಗಂಟಲಲ್ಲಿರುವ ಲೋಳ್ಳರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಅವು ನಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಂಪಾಗಿ ಖಾರ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಸಹ ಆಗುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲುರಿತವಂತೂ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿಯೇ ಲೋಳ್ಳರೆಯ ಉರಿಯೂತದಿಂದಾಗಿ ಆಮ್ಲದ ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಸುವುದು, ಉರಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗಿ ತಿಂದಕೂಳು ದಕ್ಕದೇ ಕಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಹಾವಳಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತುಟಿಯ, ನಾಲಿಗೆಯ, ಗಂಟಲಿನ ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನೂ ಸಹ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಫಿಲ್ಟರ್ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸಹ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ನಿಕ್ಯೋಟಿನ್ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಯು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯು ಖಣಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ, ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪೆಡಸುತನ, ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಶಕ್ತಿಯ ಆಗರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕಿರೀಟನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪೆಡಸುತನ ಉಂಟಾದಾಗ ಎದೆನೋವು, ಹೃದ್ರೋಗ, ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ ಹಣಕಾಸು ಹೆದರಿಸುತ್ತವೆ.



ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಗಳು ತಂಬಾಕು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬಿರ್ಚು ಮಾಡುವ 2500 ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರು ಹಣದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

## ಸಮರದ ಸೈರಸ್

'ಧೂಮಪಾನದ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲರೂ ಸಮರದ ಸೈರಸ್ ಊದಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು ಹೇಳಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಈ ಸಮರದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೈಜೋಡಿಸಬೇಕು.

- ★ ವೈದ್ಯರು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ನಿಷೇಧಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ.
- ★ ತ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಚಿತ್ರ ತಾರೆಯರು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿದರೆ ಇತರರೂ ಅವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ವಾರ್ತಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.
- ★ ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ, ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.
- ★ ಸಂಸತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧ ಮಸೂದೆ ಕಾಯ್ದೆಗೆ ಸಂಸದರು ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಕು.

## ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ

ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಉಂಟೆ... ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕಟು ಸತ್ಯ. ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋನಿರ್ಧಾರ, ನೈತಿಕ ಬಲ, ಸಂಪರ್ಕ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಕಾಯ್ತೆ, ಕಾನೂನು, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟುಗಳ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಲಸ ಇದಲ್ಲ. ಈ ದಿನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳು ಸಹಾಯಕ ಆಗಬಹುದು:

- ★ ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟಿದೆ, ಕೊರತೆ, ನ್ಯೂನತೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ, ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ★ ಸಾಧಿಸಲಾಗದ ಗುರಿ, ಎಟುಕದ ಮಹತ್ವಕಾಂಕ್ಷೆ ಬೇಡ. ಇತರರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀಂಕ್ಷೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ.
- ★ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗದೇ, ಹಿಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ★ ಅತ್ಯಪ್ರಿಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಮನೋಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳು ವಿರಮಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓದು, ಸಂಗೀತ, ಲಲಿತಕಲೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ, ವಿರಮಿಸಲು ಮನೋರಂಜನೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಪರಾಧವೆಂದು ಸಾರುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಪೊಲೀಸರು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಜನರೂ ಅವರ ಜತೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಅಮೆರಿಕ, ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿವೆ.

ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ರೂಪಾಯಿ ಆದಾಯವಿದೆ. ಕೇವಲ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಸರಕಾರ ಜನರ ಬದುಕನ್ನೇ ಸುಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಮಾನವೀಯ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೂಲಕ, ಸಿನಿಮಾದ ಮೂಲಕ ವೈಭವೀಕರಿಸುವುದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.