



ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ.

■ ಡಾ.ಶಾಲಿನಿ ಎಂ.

ತಂಬಾಕು ಬಿಡಿ; ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ..

ರೀನಾಳಿಗೆ ತನ್ನ 19ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗನ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವಾಗ ಏನೋ ಅನುಮಾನ. ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ, ಆತನಿಗೆ ಮಗನ ಕಾಲೇಜಿನ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಆಗದಂತಹ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ. ತನ್ನ ಅನುಮಾನ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗನಿಗಿರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅವಳ ಕಾಲ ಕೆಳಗಿದ್ದ ಭೂಮಿಯೇ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟಂತಾಯಿತು. ತನ್ನ ಮಗ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತನ ಗೆಳೆಯರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತನ್ನ ಮಗ ಸಿಗರೇಟ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು.

**ಮೇ 31
ವಿಶ್ವ ತಂಬಾಕು
ನಿಷೇಧ ದಿನ**

ಬೆಳೆಯುವ ಮೂರನೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಾವೇನು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವ ವಿಷಯ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ 48 ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 20 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರು 15 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 14.6 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸುಮಾರು 13-15 ವರ್ಷದವರಾಗಿದ್ದು, ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲದ ತಂಬಾಕು (ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ಗಾಂಜಾ, ಚರಸ್, ಗುಟ್ಟಾ) ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಅನೇಕರು ಜನ ಹೊಗೆ ಬರುವ ತಂಬಾಕನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೊಗೆ ಬರುವ ಹಾಗೂ ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲದ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ, ಮುದ್ದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ತಮಗಿರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಏಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಾವೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಕಾಣುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು.

- * ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ನಡುವಿನ ಸಂವಾದದ ಕೊರತೆ.
- * ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಯಸ್ಸು.
- * ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸ.
- * ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಸಿಗುವ ಹಣ, ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನ.
- * ಟಿವಿ ಹಾಗೂ ಸಿನಿಮಾಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ.
- * ನಿರುದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು....

ಮೊದಲು ಬರೀ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ಚಟ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೆಡೆಗೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ 2ನೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ದೇಶವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ
ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4000 ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿರುವುದು ನಿಕೊಟಿನ್ ಅಂಶ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಚಟ ಹತ್ತಿಸುವ ವಸ್ತು. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುತೇಕ ಅಂಗಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಸಹ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟದಿಂದ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅಸ್ತನಾಳ, ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗಲುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೃದ್ಯೋಗಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ,