# ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರ

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನಾಡಿನ ಮರಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಜನರು ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ

ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

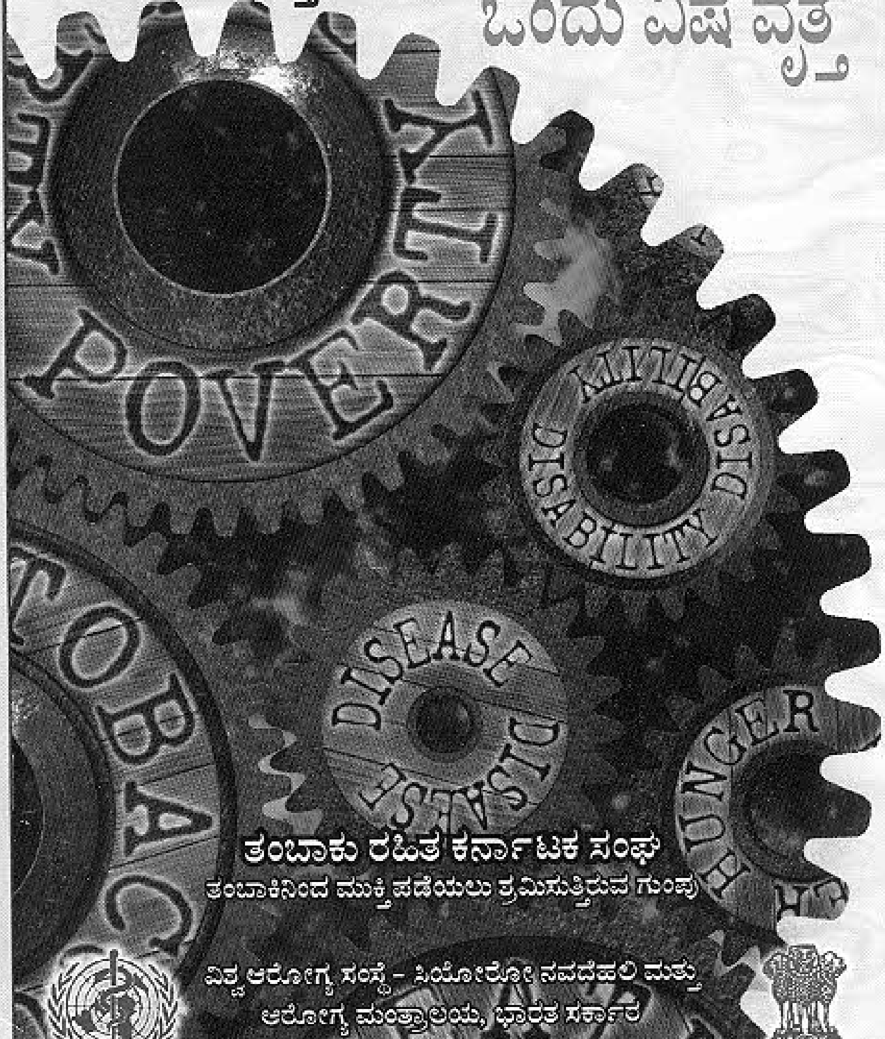
ಸದೃಢ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ಸಮೃದ್ಧ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಟ್ಟಲು,

ತಂಬಾಕಿ ರಹಿತ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ.

# ವಿಶ್ವ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನ

31ನೇ ಮೇ 2004

## ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಬಡತನ ಒಂದು ವಿಷ ವೃತ್ತ




**ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ**

ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪು

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ - ಸಿಯೋರೋ ನವದೆಹಲಿ ಮತ್ತು
ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
ಇವರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ

ತಂಬಾಕು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ

ಇದು ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೆಳೆ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೇ ?

ತಂಬಾಕು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ

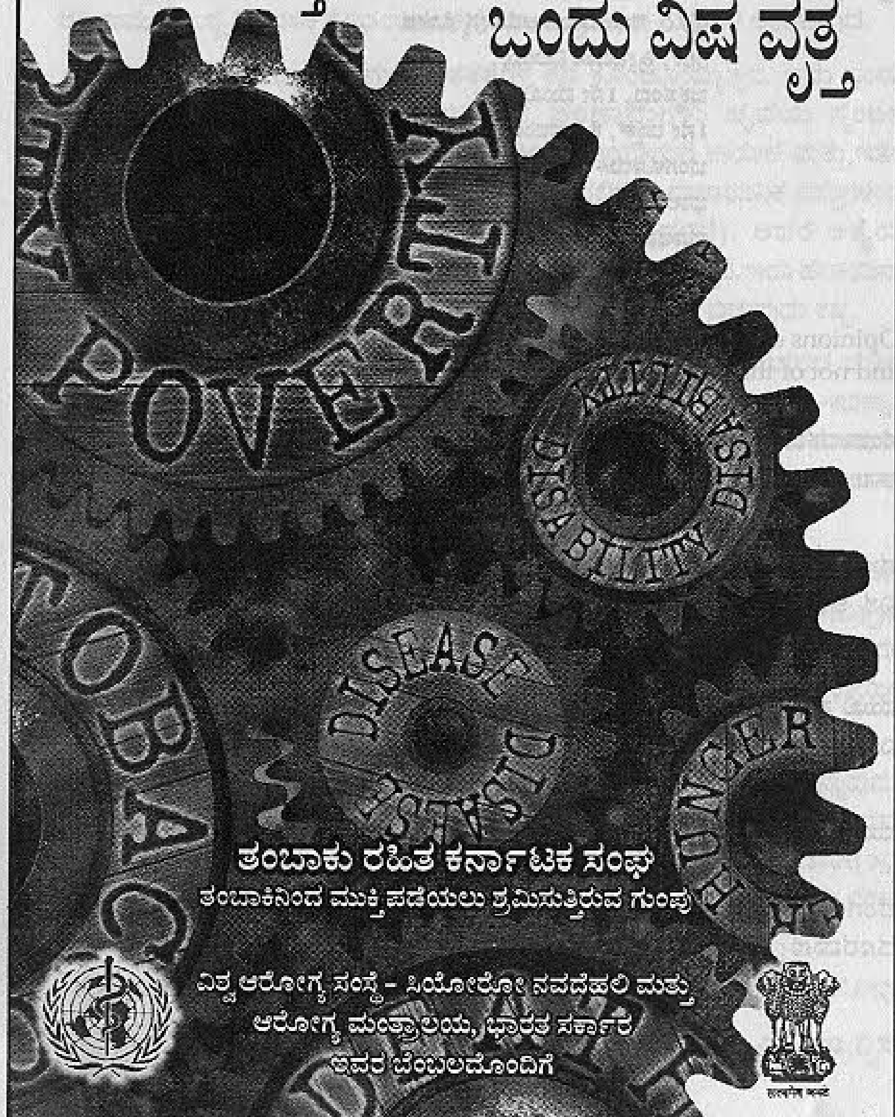
ಇಡೀ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ

ಈ ಬೆಳೆ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವೇ ?

# ವಿಶ್ವ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನ

31ನೇ ಮೇ 2004

## ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಬಡತನ
## ಒಂದು ವಿಷ ವೃತ್ತ




**ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ**

ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪು

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ - ಸಿಯೋರೋ ನವದೆಹಲಿ ಮತ್ತು
ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
ಇವರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ

The consortium For Tobacco Free Karnataka (CFTFK) was formed in the year 2000. The mandate for CFTFK to recognize the serious social, economic, health and environment implications of tobacco cultivation and consumption. CFTFK has also been involved in Policy and Advocacy for tobacco control in the state.

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ
C/o ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶ
367, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಿಲಯ,
ಜಕ್ಕಸಂದ್ರ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
1ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಕೋರಮಂಗಲ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 034
ಭಾರತ
ದೂರವಾಣಿ : 080-25531518
ಈಮೇಲ್ : chc@sochara.org

Opinions expressed in this booklet are those of the authors themselves and not of the Publishers or Editor.

ಸಂಪಾದಕರು :
ಡಾ|| ಸಿ.ಎಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ / ಮಿಸ್. ಶಮಂತ

ಮುಖ ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಕೃಪೆ
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಜಿನೀವ

ಮುಖ ಪುಟ / ರಚನೆ
ಎಸ್.ಜೆ. ಚಂದರ್, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶ

ಮುದ್ರಣ :

ಬೆಂಗಳೂರು
ದೂರವಾಣಿ : 9845581133 / 26322506

# ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ಸಮಾಜದ ಅರಿವು ಈಗ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿದೆ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘವು ಇದನ್ನು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕದನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಜನಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಗಳ ಮೇಲೆ ತಂಬಾಕಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ಸಂಘವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ತಂಬಾಕು ಸಾವು, ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತತೆಗಳ ಕಡೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೇಡು. ತಿಳಿದಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೃದಯ ಸ್ಥಂಬನ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು – ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತವೆ (ಇಂತಹ 4000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ). ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು ನಿಕೊಟೀನ್. ಇದು ವ್ಯಸನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆರಾಯಿನ್ ಮತ್ತು ಕೊಕೇನ್‌ಗಳಿಂಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಸನಕಾರಿ. ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಸನಿಯಾದರೆ ಬಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

ತಂಬಾಕು ಬರಿಯ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು ಸೌದೆ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಕಾಡನ್ನು ಬೆತ್ತಲೆಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯು ಇತರ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಭೂಮಿಯ ಸಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರ್ಗತ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ರೋಗ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಕ್ತತೆಯ ಪ್ರಭಾವಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸರಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಖರ್ಚು ಅಗಾಧ. ಇದು ಸರಕಾರವು ಕರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು, ಅಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಕಾರ್ಮಿಕರೂ ಸಹ ಕಾಯಿಲೆ ಅಕಾಲ ಮರಣ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಿದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

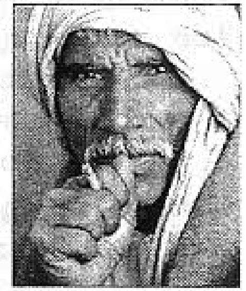
ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖನಗಳು, ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ – ಹೊಗೆ, ತಿನ್ನುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ – ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ವಕೀಲಿ, ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಳೆದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತಂಬಾಕಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ತಗ್ಗಿಸಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಆಂದೋಲನ ನಡೆಸೋಣ.

**ಡಾ|| ಸಿ.ಎಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್**

# ತಂಬಾಕು : ಒಂದು ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳೆಯೇ ಅಥವಾ ವಿನಾಶ ಬೆಳೆಯೇ ?

ಎಸ್.ಜಿ. ಚಂದರ್
ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶ, ಬೆಂಗಳೂರು



ತಂಬಾಕು ಆರ್ಥಿಕ ಉತ್ಪನ್ನ ಬೆಳೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಅದನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ನಿಜವಾಗಿ ಒಂದು ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಲಾಭ? ಎಂದು ಕಾಣಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ತಂಬಾಕು ಈಗ 125 ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಭಾಗವೆಂದು ಬಹುಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವೇನೆಂದರೆ, 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ತಂಬಾಕಿನ ಮೂಲ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶಗಳು. ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ 65 ತರಹದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಕಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೂಪಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. (ಇವು ನಕೊಟಿಯಾನಾ ಟಾಬಕಮ್ ಮತ್ತು ನಿಕೋಟಿಯಾನಾರಸ್ಟಿಕಾ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತಂಬಾಕಿನ ರೂಪಗಳು ಅಮೇರಿಕಾ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾ ದೇಶಗಳಿಂದ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಜಿನಿಯಾ ತಂಬಾಕು ವರ್ಜಿನಿಯಾ ದೇಶದಿಂದ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.(1)

ಅಕ್ಬರನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಸ್ಥಾನ ವೈದ್ಯನು ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋದ ನಂತರವೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದನು. ಇದರಿಂದ ಹುಕ್ಕಾದ ಉಪಯೋಗ ಬಂದಿತು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವಿಕೆಯ ಈ ರೀತಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಹುಕ್ಕಾದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಬೀಡಿಯ ರೂಪ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಬಂದಿತು (2). ಬೀಡಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮೊದಲು ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಇದು ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿತು. ತಂಬಾಕನ್ನು ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಇಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದ ಪ್ರಚಲಿತ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೊದಲ ಯಂತ್ರದ ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಕ್ಯೂಬಾದ, ಹವಾನಾದಲ್ಲಿ 1853ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಸಿಗರೇಟಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಅಮೇರಿಕಾ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿತು. ಮೊದಲನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಸಿಗರೇಟ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಭಾರತವು ಸಿಗರೇಟ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದೆ.

## ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದ ರೂಪಗಳು

ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಜನರು ಆದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾದರೂ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ಜನಜನಿತವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಉಪಯೋಗ ಶೇ. 16; ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಶೇ. 30 ಉಳಿದದ್ದು ಬೀಡಿ ಮತ್ತು ನಾಸಿ ಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪಗಳು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದ ಇತರ ರೂಪಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

**ಕ್ರೆಟೆಕ್ಸ್** : ಇವು ಲವಂಗದ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅನೇಕ ಪರಿಮಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಇರುವ ಮತ್ತು ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಇರುವ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಯುಜೆನಾಲ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

**ಕೊಳವೆಗಳು** : ಇವು ಬ್ರೈಯರ್, ಬಳಪ ಮತ್ತು ಜೇಡಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಬೇಕಾದರೆ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

**ಕಡ್ಡಿಗಳು** : ಇವು ಒಣಗಿಸಿದ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪೇಪರಿನಿಂದ ಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

**ಅಗಿಯುವುದು** : ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿರಡೆ, ಬೀಡಿ, ಎಲೆ ಪಾನ್ ಮಸಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ತಂಬಾಕು, ಅಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಿರಿದ ಸುಣ್ಣಗಳಿಂದ ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

**ಹಸಿನಾಸೀಪುಡಿ** : ಇದನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪುಡಿಯಾಗಿ ದವಡೆ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

**ಒಣನಾಸೀಪುಡಿ** : ಒಣಗಿದ ತಂಬಾಕಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

**ಸಿಗಾರ್ಸ್** : ಇವುಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಮತ್ತು ಹುಳಿಯಾದ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

## ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಉಪಯೋಗ

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರಿಕ ಉಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಹಣ ಹೂಡಿದವ ಪ್ರಚಾರಿಸಿದ ಈ ಮಾತು ಸಾಕ್ಷಿ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದು ಕಾಸು. ಆದರೆ ಒಂದು



ರೂಪಾಯಿಗೆ ಮಾರಬಹುದು. ಇದು ವ್ಯಸನ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಗೆ ನಿಯಮ ಬದ್ಧತೆ ಇದೆ. (ವ್ಯಾರೆನ್ ಬಫೆ - ಹಣಹೂಡಿದವ, 1990) (4). ಕೆನಡಾದ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿರಿಯ ವಕೀಲರಾದ ಡೇವಿಸ್ ಸ್ವೀನರ್‌ರವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಂಪನಿಗಳು ಷೇರುದಾರರಿಗಾಗಿ ಹಣಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಂಡವಾಳದ ಮೇಲೆ ಶೇಕಡ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಗಾಧವಾದ ಲಾಭವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳ ಪ್ರಸಾರದ ಮೂಲಕ ಬೇಡುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದೇ ಈ ಕಂಪನಿಗಳ ವಿಜಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ (5). ತಂಬಾಕಿನ ಕಂಪನಿಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೂ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಇತರರಿಗೂ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯಾಂಶವೇನೆಂದರೆ ಈ ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳು ಸಿಂಹಪಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

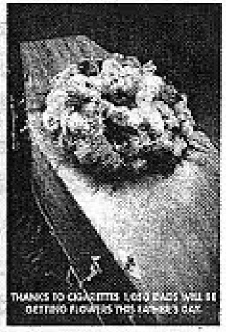
ಇಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ 26 ಕೋಟಿಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸು ವವರಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾದ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದಾದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬೆಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಬಹು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರ್ವದ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿವೆ. ಬಹು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತರುಣರನ್ನು ಗುರಿಹೊಂದಿವೆ. ಬಡ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ 68,000 ರಿಂದ 82,000 ಯುವಕರು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಯದ ರಾಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 14,000 ದಿಂದ 15,000 ಜನ ಮಾತ್ರ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. 1960 ರಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನವು ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿದೆ. ಆಗಿನಿಂದ 7 ದಶ ಲಕ್ಷ ಟನ್ ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಐ. ಟಿ. ಸಿ. ಕಂಪನಿಯು 2003ರ ಮಾರ್ಚ್‌ನ ಕೊನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 1580 ಕೋಟಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಶೇ. 13 ಹೆಚ್ಚಾಗಿ - 323 ಕೋಟಿ ಲಾಭಗಳಿಸಿದೆ. ಐ. ಟಿ. ಸಿ. ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿರುವ ಅಂಗ್ಲೋ ಅಮೇರಿಕನ್ ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಯು 13.71 ದಶಲಕ್ಷ ರೂ. ($592ಎಂ) 2003ರ ಮಾರ್ಚ್ ಕೊನೆಗೆ ಲಾಭ ಗಳಿಸಿದೆ. ಇದು ಈ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 15.3 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಐ. ಟಿ. ಸಿ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಒಟ್ಟು ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಬೀಡಿ ಮತ್ತಿತರ ಬಳಕೆದಾರರಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಒದಗಿಸುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

## ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಬೆಳೆ

ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳೆಯೆಂದು ಹೇಗೆ ಕರೆಯ ಬಹುದು? ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ದಿನಕ್ಕೆ 10,000 ಸಾವು ಅಥವಾ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 5 ದಶ ಲಕ್ಷ ಸಾವು (ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ). ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 8 ರಿಂದ 9 ಲಕ್ಷ ಸಾವು

ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಯುವವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಜನ ಮಧ್ಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರು. ಸರಾಸರಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾಯುವ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ 20-25 ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾದಗಳ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಸೇರಿ 25 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆ. ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಉಸಿರಾಟದ ಯಾತನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಶೈಶವ ಮರಣ. ಇವು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. 50 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 75-80ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಖರ್ಚು 1990ರಲ್ಲಿ - 1,34,499 ರೂ., ರೋಗಿಯ ಖರ್ಚು - 17,965 ರೂ. ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ರೂ. 4009. ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣದಿಂದ ಜಿ.ಎನ್.ಪಿ.ಗೆ. ನಷ್ಟ 1,12,475. ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ 1999ರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ 1.63 ಲಕ್ಷ ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಾದರು.

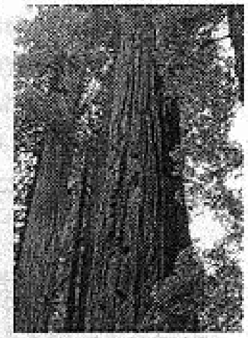
ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕ ಲಾಭ 24,000 ಕೋಟಿ ರೂ. ಎಂದು ಅಂದಾಜು. ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು 27,700 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳು. ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸರಕಾರವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತಂಬಾಕು ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ಎರಡು ದಶಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀತದಾಳುಗಳಂತೆ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬೀಡಿ ಸುತ್ತುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಕ್ಷಯ, ಗೂರಲು, ಮಾಸಿಕ ಅಕ್ರಮ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು, ಕರುಳು ಬೇನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಪಾಟ್ನಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ॥ ಸಿನ್ಹಾರವರ ಪ್ರಕಾರ ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 93.3 ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು.

## ಪರಿಸರವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಬೆಳೆ

ತಂಬಾಕನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 20,000 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಜಮೀನನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ 1,20,000 ಟನ್ ಮರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಭಾಂಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನರ್ಸರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಕ್ಕೆ ಸೇರಿ. ಒಂದು ಗಾಡಿಯಷ್ಟು ಮರವನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ರೈತ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ 100 ರಿಂದ 200 ರೂಗಳಷ್ಟು ಲಂಚ ತೆರಬೇಕಾಗಿಯೂ ಕೇಳಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿರುವ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶದ ಫೆಲೋ ಆದ ನವೀನ್ ಥಾಮಸ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು





ಕಾಡುಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಿಗದಿಮಾಡಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಿಗರೇಟು ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕಾಗಿ 7 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಪೇಪರ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ತಂಬಾಕನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು 20 ಕೆಜಿ ಮರಬೇಕಾಗುವುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್‌ಗಾಗಿ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಯೋಗದ ರೀತಿ, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ಡಾ॥ ಧನಪಾಲ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಡಿಗೆಗಾಗಿ 0.9 ಕೆಜಿ ಮತ್ತು ಚಳಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 1.0ಕೆಜಿ ಮರ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕೆಜಿ ತಂಬಾಕಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು 5 ಮಂದಿ ಸದಸ್ಯರ ಒಂದು ಕುಟುಂಬವು 4 ದಿನ ಬಳಸಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಉಪಯೋಗವು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾದ ಯಾಂತ್ರೀಕರಣವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪರಿಸರದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ಅಗಾಧ.

## ರೈತರಿಗೆ ವೈರಿಯಾದ ಒಂದು ಬೆಳೆ

ಸಾಲದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ತಂಬಾಕು ರೈತರನ್ನು ತಂಬಾಕು ಕೈಗಾರಿಕೆಯು ಶೋಷಿಸಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ (ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ). ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 18000 ನೋಂದಾಯಿಸಿದ ಮತ್ತು 16000 ನೋದಾಯಿಸಿಲ್ಲದ ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಗಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಗಂಭೀರ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ತಂಬಾಕಿನ ಬೆಳೆಯನ್ನು ತಂಬಾಕಿನ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಬೆಳೆಗಾರಿಕೆಯ ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿತವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಸಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಇತರ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ರೈತರು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪಂಜಾಬಿನ ಕೃಷಿ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ॥ ಸಕ್ವಿಂದರ್‌ಕಾಲ್‌ರವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೈತರು ಲಾಭದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷದ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗ ಎಕರೆಗೆ 6000 - 8000ರೂಗಳವರೆಗೂ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ ಬೆಳೆಗಳಿವೆ. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ರೈತರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಜಮೀನು ರಹಿತ ಕೆಲಸಗಾರರು ತಂಬಾಕಿನ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ 40ರೂ. ಮತ್ತು ಗಂಡಸರು ದಿನಕ್ಕೆ 50ರೂ. ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟು

ಸಣ್ಣಮೊತ್ತಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿದರೂ ಅವರು ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು, ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳ ನಶಿಸುವಿಕೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ 15,000ರೂ.ಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಆಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ದಿನಕ್ಕೆ 100ರೂ. ಕೊಟ್ಟರೂ ನಾನು ತಂಬಾಕು ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

### ಅದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಿ

ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಅನುಕಂಪದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಕೈಗಾರಿಕೆಗೆ ಕೊಡುವ ರಾಜಕೀಯ ಬೆಂಬಲವೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ತೊಡಕಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಂದಿರುವ ಎರಡೂ ಕಾಯಿದೆಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು

ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಯುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ, ಅದು ತಂಬಾಕಿನ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿದೆಗಳು ಅಂಗೀಕಾರವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಆದರೂ ಸರಕಾರವು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಫ್ರೇಮ್ ವರ್ಕ್ ಕನ್ವೆಂಷನ್ ಆನ್ ಟೊಬಾಕೋ ಕಂಟ್ರೋಲ್ (ಎಫ್‌ಸಿಟಿಸಿ) ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತರುವುದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಜಲು ಮಜಲಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರಕಾರವು ತರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನಾವು ಅಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕರ್ನಾಟಕವು 25,000 ಟನ್‌ಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 40,000 ಟನ್‌ತಂಬಾಕನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಏನು ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಕೈಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ತಂಬಾಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆದಾರರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 80 ರಷ್ಟು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದವರು. ವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೆ ತಿಳಿದ ಒಂದೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಭಾಂಗಿಗಳು, ಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ "ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ" ಎಂದು* ಯಾರಾದರೂ ನಿಂತು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ವಿಸ್ಮಯ ಪಡುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಯಾವರೀತಿ ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ? ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶಿರೋನಾಮೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ಸುಳ್ಳೆಂದೂ, ಅವು ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯುವಕರನ್ನು ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯ ಬಹುದು. ತಂಬಾಕಿನ ಈ ವಿಪತ್ತನ್ನು ನಾವು ತಡೆಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಂದಾಗಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ



ಯುತ ನಾಗರಿಕರೂ ಸೇರೋಣ. ಕೊಲ್ಲುವ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸಲು, ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು, ಪರಿಸರವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೊಡ್ಡುವ ಬೆಳೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ರೈತರ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆಗಾರರ ವೈರಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸೋಣ.

### ಆಧಾರ

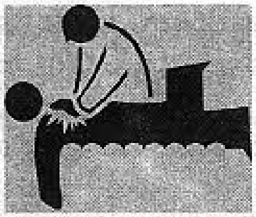

1. ಎಫ್ರಾಯಮ್‌ಸನ್ - ದೆಬ್ರಾ-ಪಾಕ್-ಕೆನಡಾ : ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಬಡತನ - ಭಾರತ ಮತ್ತು ಬಾಂಗ್ಲಾ ದೇಶದ ಅವಲೋಕನಗಳು - 2002.
2. ಸಾಂಗ್ವಿ ಎಲ್. ಡಿ ಮತ್ತು ನೊಟಾನಿ ಪೆರಿನ್ : ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ - ಭಾರತದ ನೋಟ.
3. ಮೆಕೇ ಜುಡಿಕ್ ಮತ್ತು ಮೈಕೇಲ್ ಎರಿಕ್ಸನ್ - ತಂಬಾಕಿನ ನಕ್ಷೆ - ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ - 2002.
4. ಶಿವ ವಂದನ, ಆಂಥೋಣಿ ಮಾರ್ಗರೆಟ್ : ಬೀಡಿ ನಿಷೇಧ, ತಂಬಾಕಿನ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ದಂತಕಥೆ - ಜನವರಿ 2000.
5. ಸ್ವೀನರ್ ಡೇವಿಡ್ : ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್‌ಕಾಟ್, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಎನ್. ಜಿ. ಒಗಳ ಜಿನೀವ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ 15- 16 ಮೇ 1999.
6. ನಾರಾಯಣ್ ತೆಲ್ಮಾ, ತಂಬಾಕು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಎಫ್. ಸಿ. ಟಿ. ಸಿ ಭಾರತದ ಒಂದು ನೋಟ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎನ್. ಜಿ. ಓ. ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಎನ್. ಜಿ. ಒಗಳ ಪಾತ್ರ.


*ಇದು ಯಾವ ರೀತಿ ಹಾನಿಕರ ಎಂದು

****

# ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗ, ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಪತ್ತು

ಡಾ|| ಸಿ.ಎಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್
ಸಲಹೆಗಾರರು
ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೋಶ, ಬೆಂಗಳೂರು



ತಂಬಾಕು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಾಲ್ಕು ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಸಮೃದ್ಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮುದಾಯಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ಉದ್ದಿಮೆದಾರರು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗಗಳ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ನೇರ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಬರುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತ ದೇಶದಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದ್ಧತಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮರಣಿಸುವವ ಸಂಖ್ಯೆಯು 8.4 ದಶಲಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂಥದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. / ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ, ವಾಹನಾಪಘಾತಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು, ನರಹತ್ಯೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ 50,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಈ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವಾಗಿ ದೊರೆತಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರದ್ದಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಿರಿಸಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ 4000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಅವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹವು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಂತಹವು, ಗ್ರಂಥಿ ರಸಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತಹವು, ನರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು 25 ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ವಿಷಯ. ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ 2020ನೇ ಇಸವಿಯೊಳಗಾಗಿ



ಸಾವು ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಶೇ. 8.9 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನವು ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವವರು ಅವರ ಆಯುಷ್ಯದ 22 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಮಾಡಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರು, ಬೀಡಿ ಸೇದುವವರು, ಸಿಗಾರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಹುಕ್ಕಾ ಸೇದುವವರು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವವರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ವಿಷಯ ಯಾವುದೇ / ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯು ಹಾನಿಕರಕ.

## ತಂಬಾಕು - ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಗಂಡಾಂತರ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದವರು ಬೀಡಿಗಳನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿವಂತರು ಸಿಗರೇಟು, ಚುಟ್ಟಾ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಹುಕ್ಕಾ ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಸಿಗಾರ್ ಮತ್ತು ಪೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಬೀಡಿಯಲ್ಲಿ 330 ಎಂ.ಜಿ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ 1 ಗ್ರಾಂ ತಂಬಾಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಸಿಗರೇಟಿಗಿಂತ ಬೀಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. (1 ರಿಂದ 1.8 ಎಂ.ಜಿ. ಒಂದು ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ 1.7 ರಿಂದ 2.9 ಎಂ.ಜಿ. ಒಂದು ಬೀಡಿಯಲ್ಲಿ).

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ

ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಬರುವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬಾಯಿಯ, ಅನ್ನನಾಳದ, ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ, ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ, ಕಂಠನಾಳದ, ಮೇಧೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸಿಗರೇಟು ಮತ್ತು ಬೀಡಿಗಳ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿವಿಧ ವಾಸನೆಗಳುಳ್ಳ ಇಂಗಾಲಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

## ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ 5ರಿಂದ 10 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಬೀಡಿಗಳನ್ನು

ಸೇದುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿದ ಬಳಿಕ ಅವರು ಆಯುಷ್ಯವು ಇನ್ನು ಕೇವಲ 5 ವರ್ಷಗಳು ಉಳಿಯಬಹುದೆಂಬ ಅಂದಾಜು ಇನ್ನೂ ಶೇ 14ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿದೆ.

## ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಧೂಮಪಾನವು ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಧೂಮಪಾನವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಖಾಯಿಲೆಗಳು

ಶೇ 20ರಷ್ಟು ಜನ ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಂಬಾಕು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ 30 ರಿಂದ 40 ವಯಸ್ಸಿನ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೊಂದುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಿದ ಫಾಲೋ ಅಪ್ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮರಣಿಸಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಧೂಮಪಾನದ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ ಮೊದಲಾದುವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮರಣಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಹೊರವೈಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಸಂಭವಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ (STROKE)

ಧೂಮಪಾನವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

## C.O.P.D. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ

ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಇರುವ ಶೇಕಡ 80%ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಉಸಿರಾಟದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕಿನ



ಉಪಯೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಊತ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವು. ಒಂದು ಸಲ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾದ ಮೇಲೆ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಗಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಹಿಂದಿರುಗುವಿಕೆಯ ಸಂಭವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

## ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು

ಫಲವಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭಗಳ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನವಾಗಿರ ಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿ ತಾಯಂದಿರ ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಸಾಧಾರಣ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು 200 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಸಾಯುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಸಾಯುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಬೇರೆ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಮಧುಮೇಹ, ಅಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸವೆಯುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಯ ಮುರಿತ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

## ತಂಬಾಕಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಕೊಯ್ಲಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಂಬಾಕಿನ ಹಸಿರು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೀಡಿ ಸುತ್ತುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

## ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ತಂಬಾಕು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳ ತಂಬಾಕನ್ನು ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿಯೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಧಾನ. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನಾಳಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಿದು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣೀಯರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟುವಾಗಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಭಾಗದ (ಆವರಣದ) ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು.

ಒಂದು ವಿಧವಾದ ತಂಬಾಕು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಶ್ಯ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

## ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ

ಇದು ದ್ವಿತೀಯ ಕೈ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳಾಂಗಣದ ಹವೆಯನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಈ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವವರೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕೂಲಗಳು ನಿಜವಾದ ಧೂಮಪಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವಂತಹವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ (ಚಟಕ್ಕೆ) ವಶವಾದವರು

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಟ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆರೋಯಿನ್ ಮತ್ತು ಕೊಕೇನ್‌ಗಳಂತಹ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ಚಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ತಂಬಾಕಿನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ (ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಅಸಾಧ್ಯ.

ತಂಬಾಕು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳು, ತರುಣರು ಮತ್ತು ಯೌವ್ವನಸ್ಥರನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ (ಆಟಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಮನರಂಜನೆಗಳು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದರಿಂದ) ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಯದವರು ಚಟಗಳ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಾ, ಬೇಡವಾ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು.

1. ತಂಬಾಕಿನ ಚಟ : ಒಂದು ಸಲ ಚಟವಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಚಟಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರಬಹುದು.
2. ಬಿಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಣೆ, ಗುರಿ, ಅಪೇಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇವುಗಳು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಡಕುಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ವೆಚ್ಚ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.



## ತಂಬಾಕಿನ ಪರಾವಲಂಬನೆ

ಇದು ಒಂದು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಲವುಳ್ಳ ಕೃತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ವ್ಯಾಪನೆ ಮತ್ತು ಮೃತಪಟ್ಟವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ತಂಬಾಕು ಪಡಸಾಲೆ

ತಂಬಾಕಿನ ಪಡಸಾಲೆಯು ಅತಿರೇಕವಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಾಗಲೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ವ್ಯವಸಾಯವನ್ನು ತಂಬಾಕು ಆಲೋಚನಾ ಸಭೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಂಬಾಕು ವ್ಯವಸಾಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾದ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಲು ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳೆದಷ್ಟು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಸರಕಾರಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ತಾವು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೇರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾರಲು ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಿವೆ. 1980ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕದ ವ್ಯಾಪಾರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಜಪಾನ್, ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ, ತಾಯ್‌ವಾನ್ ಮತ್ತು ತಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ದೇಶಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ತೆರೆಯಬೇಕೆಂದು ತಂಬಾಕಿನ ಮಹಾನಗರ ಸಭೆಗಳು ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸಿದವು. ಈ ತಂಬಾಕಿನ ಮಹಾನಗರ ಸಭೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗ ಅಥವಾ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜಪಾನ್, ಕೊರಿಯ ಮತ್ತು ತಾಯ್‌ವಾನ್ ದೇಶಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಲವಂತ ಪಡಿಸಿದವು.

## ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಗಳು

ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದ / ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ

ಹೃದಯಾಘಾತದ ತೊಂದರೆಗಳು ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಪಾಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ಸಹ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

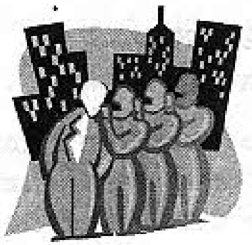
35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು ಬೇರೆ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದುದು . ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅದರ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

## ಪರಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕ್ರಮ

ತಂಬಾಕಿನ ಪರಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಫಲೋತ್ಪಾದಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಹತ್ವದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ : ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಳೇ ಪ್ರಾಯದವರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು. ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ದಂತ ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರೂಕರು, ಔಷಧಿ ಕೊಡುವವರು ಮತ್ತು ಇತರರು ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬನೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆಯವರು ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

## ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ

ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೇಲೆ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಚಾರಣೆ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯಗಳ ಕಾಯಿದೆ, ಉತ್ಪಾದನೆ, ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆ ಇವುಗಳು ಕುರಿತು ನಿಷೇದಾಜ್ಞೆ ಜಾರಿ ಮಾಡಲು ಕಾನೂನು ಕಟ್ಟಲೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಯೋಜಕವಾದ ಒಂದು ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಸರಣಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಹಕ್ಕು ಕೇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಒದಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ನಾವುಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಡ ಹೊತ್ತವರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ಸಾಲಗಾರರಾಗಿದ್ದೇವೆ.



****



# ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ

**ಡಾ|| ರಮೇಶ್ ಬಿಳಿಮಗ್ಗ**
ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಆಂಕಾಲಜಿಸ್ಟ್,
ಬೆಂಗಳೂರು ಇನ್ಸಿಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಅಂಕಾಲಜಿ ಮತ್ತು
ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ,
ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ 1945ರಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅಮೇರಿಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆಗಿನಿಂದೀಚೆಗೆ 100 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ರುಜುವಾತು ಮಾಡಿದ ಲೇಖನಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿವೆ.

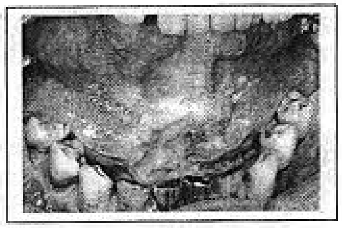
ಪ್ರಪಂಚದ ಅಂಗಗಳಾದ ಪ್ರಪಂಚ ಆರೋಗ್ಯ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ತನಿಖೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ದೇಶೀಯ ಅಂಗಗಳಾದ (ಐಸಿಹೆಚ್‌ಆರ್) ಟಾಟಾರವರ ಪ್ರಥಮ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಗಗಳು ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿವಾದಗಳು, ಇದನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿವೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ, ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ, ತಂಬಾಕು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ 9 ಲಕ್ಷ ಸಾವಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ (ಹೊಗೆಯ) ಧೂಮಪಾನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಗಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 4000 ವಿವಿಧ ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಂಟಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಳು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ನೈಟ್ರಜಾಮೈನ್, ಬೆನ್ಜೋಪೈರಿನ್ ಮೂತ್ರ ಲವಣ ಡಾಂಬರು ಮೊದಲಾದುವು.

ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಪತಂಗ, ಗಂಟಲಿನ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ, ಮೇಧೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು.

## ಬಾಯಿ (ಮೌಖಿಕ) ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸಿಗರೇಟು ಮತ್ತು ಬೀಡಿಯನ್ನು ಸೇದುವುದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಬಾಯಿಯ ಅನ್ನ ನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಶೇ. 90 ರಷ್ಟು ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ರೋಗಿಗಳು ತಂಬಾಕನ್ನು ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕವೂ, ಅಗಿಯುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



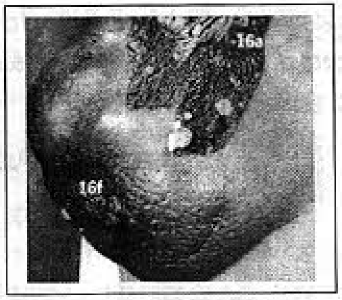
ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಒಳಾಂಗಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶದವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪೈಪ್ ಮತ್ತು ಸಿಗಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇದುವವರೂ ಸಹ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಂತೆಯೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 90 ರಷ್ಟು ಮರಣಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನವು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 1999ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇ 22ರಷ್ಟು ಮರಣಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದವು. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಇಬ್ಬರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸೇದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೊಡನೆ ದಿನವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ (ಎಳೆ) ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

## ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೂ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ರುಜುವಾತು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದ ಧೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಂಟರಲ್ಲಿ ಏಳು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಅಪಾಯವಿದೆಯೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ.






## ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸ್ವೀಡನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ವಿಷಯಗಳಾದ ಧೂಮಪಾನ, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಅಪಾಯದ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನವು ಎರಡನೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶೇ. 35 ರಿಂದ 45ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಭಯಂಕರವಾದ ಖಾಯಿಲೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನರಳಾಟಗಳು ಹೇರಳ. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯದ ಬೊಕ್ಕಸದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣಕಾಸಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ವೆಚ್ಚ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಾರ್ಷಿಕ 13,500 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೊಂದೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ. ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

****

# ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವಿಕೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳು

ಡಾ॥ ಐ. ಬಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ
M.D., D.M., FICC, FIAMS, FIAE, FICP
ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್
ಶ್ರೀ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

## ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ತಂಬಾಕು ಮಾನವೀಯ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವೂ ಅಲ್ಲ, ಪರಿಸರ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವೂ ಅಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ 10 ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾನವ ದುರಂತದ ಪರಿಣಾಮವು ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಊಹಾತೀತವಾದುದು. ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮವು ಅಳೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭಯಪಡುವಂಥದ್ದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಇದು ತಕ್ಕ ಸಮಯ.

## ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಒಳ್ಳೆಯ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ತಂಬಾಕು ಕೈಗಾರಿಕೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವೆಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಂದ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಕಂಡಿದ್ದೇ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಗೆ ಕಾರಣ. ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಖರ್ಚುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 25 ತಂಬಾಕು ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾರ್ಷಿಕ 6.5 ಬಿ.ಎನ್. ಡಾಲರ್‌ಗಳು ಆಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಖರ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ 20 ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಒಬ್ಬ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 10,950 ರೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು 30 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ 3,28,500 ರೂ. ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣವನ್ನು ಒಂದು ಮಗುವಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಲಿ, ವಿವಾಹಕ್ಕಾಗಲಿ, ಒಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ತಂಬಾಕಿನ ಕಾರಣ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮವು ಅಗಾಧವಾದುದು.



## ಮಾನವೀಯ ದುರಂತ

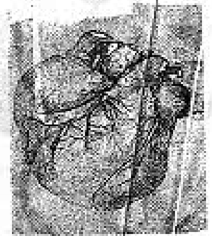
ತಂಬಾಕು ಜೀವನದ ಉತ್ತಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ವಾರ್ಷಿಕ 8,00,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವವರು ವಾರ್ಷಿಕ 60,000 ಜನ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಸಾಯುವವರು ಶೇ. 25.20 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಕಾಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಆಗುವ ಖರ್ಚಿಗಿಂತಲೂ ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಳವನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರ್ಭಾಗ್ಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದುದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 50 ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 25 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು. ನೇರವಾಗಿ ತಂಬಾಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 60 ಗೂರಲು ಮತ್ತು ಎಂಫೈಸೆಮಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದವರಿಗಿಂತ 3 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಿಗಳು. ಒಬ್ಬ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತವನಂತೆ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯಂತೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಲಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಲಿ ಅನುಪಯೋಗಿ, ಮಾನವೀಯ ದುರಂತವು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಡಿತ, ಹೆಳವನ- ಪರಿಣಾಮಗಳು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು.

## ಪರಿಸರದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು 5 ರಿಂದ 8 ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ಒಣಗಿದ ಸೌದೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಟನ್ ತಂಬಾಕನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು 18 ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಶೇ. 76.2 ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು ಹಣ್ಣು ಬೆಳೆಸುವ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ವಿವೇಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲ್ಲಣಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ 1 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತಂಬಾಕಿಗೆ 2.18 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಡು ಮರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಇತರ ಆಹಾರದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಎರಡರಷ್ಟು ಜಾಗ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಗೆ ಇತರ ಬೆಳೆಗಳಿಗಿಂತ ಮೂರರಷ್ಟು ರಸಗೊಬ್ಬರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜಮೀನು-ಇದರಲ್ಲಿ 3-4 ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಜಮೀನಿನ ನೀರಾವರಿಗೆ 36,000ರೂ. ತಗಲುತ್ತದೆ. ನೀರಾವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತ ನೀರನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನ ನಾಶ ಮತ್ತು ವೃಕ್ಷನಾಶದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಳೆ ಇಲ್ಲದ ಕಡೆ ಹೆದರುವಂತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ

ಬೆಳೆಯೆಂದು ಕರೆದರೂ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಿಸರ, ಆರ್ಥಿಕಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿನಾಶದ ಬೆಳೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

## ಹೃದಯ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು



ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಅತ್ಯಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ರೇಚಕ ಯಂತ್ರ (ಪಂಪ್) ಆಗಿದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರು ವಾರಗಳ ಭ್ರೂಣವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಬಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ನಿರಂತರ ದುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 2.5 ಲೀಟರು ರಕ್ತವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು (ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು) ಚಾಚಿದಾಗ 60,000 ಮೈಲಿಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹೃದಯವು 2500 ರಿಂದ 5000 ಗ್ಯಾಲನ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 5000 ಗ್ಯಾಲನ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಇಂಧನ ಒಂದು ಹಡಗಿಗೆ ಕ್ವೀನ್ ಎಲಿಜಬತ್‌ಗೆ - ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಲಂಡನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬರಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೃದಯವು ನಿರಂತರ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಹತೆಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯುತ ಹೃದಯವು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ರೋಗಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯವೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಸಹ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

## ತಂಬಾಕಿನ ಹಾನಿಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು ?

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ 4000 ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 40 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂರು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು.

1. ನಿಕೋಟಿನ್ - ಇದು ವ್ಯಸನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಇದು ವೇಗವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಸೇದುವವನಿಗೆ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಿಗರೇಟ್ 1 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಾಣಾಪಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಗೆ ಸೇದುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದರ ಶೇ. 15ರಷ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟು ಆಯುಸ್ಸನ್ನು 10 ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಒದಗಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ವೇಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಸಾವು ಬರಬಹುದು.



2. ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ (ಸಿಒ) : ಇದು ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ಎರಡನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತು. ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

3. ಟಾರ್ : ಇದು ಊತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಘನವಸ್ತು. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಗಾಳಿಯ ದಾರಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ತಗ್ಗಿ, ಶೇ. 28ರಷ್ಟು ಸಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ಸೇದದವರಿಗಿಂತ ಸಾವು 2-3 ರಷ್ಟು ಶೇ. 35-40ರಷ್ಟು ಸಾವು ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. (ರಾಯಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಿಸಿಷಿಯನ್ 1983). ಎಂದರೆ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೃಹಕೃತ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಸಾವು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯ ಅಥೆರೋಸ್‌ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್‌ನ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಿಗೂ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಎ) ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. (ಬಿ) ಅಡ್ಡಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಛಾಪಿಸುತ್ತದೆ. (ಅಮೇರಿಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸೇವೆಗಳ ಇಲಾಖೆ 1980).

ಈಚೆಗೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯು (ಎ) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವನು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೂ (ಬಿ) ಪಕ್ಕವಾಗಿ : ಸಿಗರೇಟಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಹೊಗೆ.

ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿನ ಹೊಗೆ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು ಶೇ. 85ರಷ್ಟು ಈ ಹೊಗೆಯು ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಾನಿಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸೇವನೆಯು ಇತರರು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದೂ ಕೂಡ ಹೊಗೆ ಸೇದದವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು. (ಅಮೇರಿಕದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸೇವೆಗಳ ಇಲಾಖೆ 1986).

## ಅಡ್ಡಿ ಇರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ?

ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಲೂನುಗಳನ್ನು ಊದುವುದರ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಆಂಜಿಯೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸ್ಟೆಂಟ್ ಎಂಬ ಕಬ್ಬಿಣದ ಜಾಲರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡ್ಡಿಗಳು ಅನೇಕವಾದರೆ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಇದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಬೆಳೆಯದಿರಲು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಹೊಗೆಸೇವನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳು - ದೈಹಿಕ, ರಸಾಯನಿಕ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆ - ಹೊಗೆ ಸೇದುವುದನ್ನು ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು.

## ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

1. ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಹೃದಯಸ್ಥಂಬನ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್.
2. ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯು ಸೇವಿಸುವವನೊಬ್ಬನನ್ನೇ ಅಲ್ಲ, ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.
3. ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯು ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ತಂಬಾಕು ಮಾನವ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವೂ ಅಲ್ಲ ಪರಿಸರ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವೂ ಅಲ್ಲ.
5. ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವ ಕೈಗಳನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

**ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವನನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಬಹುದು :**

**- ಸಿಗರೇಟಿನ ಒಂದು ಕಡೆ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಮೂರ್ಖ.**

****



# ತಂಬಾಕಿನ ಚಟದಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು

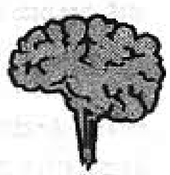
ಡಾ II ಸಾದಿಚ್ಛ ಸಾಹು
ಟೊಬಾಕ್ಕೊ ಸೆಸ್ಸೇಷನ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಮುನ್ನುಡಿ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ಔಷಧಿಗಳಲೆಲ್ಲಾ ತಂಬಾಕು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಾಂಶವೇನೆಂದರೆ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾದ ಘಟಕಾಂಶ ಪದಾರ್ಥವಾದ ನಿಕೋಟಿನ್, ಹೆರೋಯಿನ್, ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್, ಮರಿಜೂನಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟ ಹಿಡಿಸುವ ವಸ್ತುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಯಾವ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾನವ ಜಾತಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪೈಕಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. (ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ). ಪಾನ್ ಮಸಾಲ, ಗುಟ್ಕಾ, ಅಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ತಂಬಾಕು ಎಷ್ಟು ಮಿತಿಮೀರಿದೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಜೀವನ ಗತಿಯ ಅಂಶವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಸ್ವೀಕರಣೆ ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ತಾವು ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

### ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

ತಂಬಾಕು 4000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಭಾಗ. ನಿಕೋಟಿನ ತಂಬಾಕಿನ ಚಟದ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಕೋಟಿನ್ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಬಹಳ ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ಫಲವೆಂಬ ಭಾಗವಿದೆ. ಇದು ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ನಿಬಂಧನೆಗೊಳಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಕೋಮಲವಾಗಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಪಟ್ಟಿರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ತನ್ನ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿ ಈ ಪ್ರತಿ ಫಲವೆಂಬ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ, ಹರ್ಷವಾಗಿರುವ ಅನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವರುಗಳು ಇದನ್ನು ಉನ್ನತ ಅನುಭವವೆಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು



ಅವರುಗಳು ಈ ಉನ್ನತ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಹಿಂಜರಿಕೆಯ (ವಿಥ್‌ಡ್ರಾವಲ್) ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಹರ್ಷದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವ, ನಿರುತ್ಸಾಹವಾಗಿರುವ, ನಿಷ್ಫಲಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ತೂಗಾಡುವ ಮನೋಭಾವಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾದ ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಕೈಗಳ ಕಂಪನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಹಿತವಲ್ಲದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರೋಗಿಯು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನು/ಅವಳು ಆ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.

**ಬಿಡುವುದು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯೋ, ಪುರಾಣಕತೆಯೋ ?**

ನಿಕೋಟಿನ್ ಚಟಹಿಡಿಸುವ ಔಷಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆಶಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇವರುಗಳು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಹಿಂಜರಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಂಡು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಂದು ದಂತ ಕಥೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಇದು ವಾಸ್ತವಕತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಡೆಯದಾಗಿ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 4 ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಅಪಜಯಗಳಿಂದ ಆಶಾಭಂಗ ಪಡಬಾರದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಪಜಯದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ (ಕೆಲಸದವರ) ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. **ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನವೇ, ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಆತನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಶ್ಚಯಾತ್ಮಕ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.**

**ಬಿಡಲು ತಯಾರಾಗುವುದು**

ಬಿಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದೇ ಅರ್ಧ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಗೆದ್ದ ಹಾಗೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಿಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆತನು ಒಂದು ನಕಾಶೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ



ಆತನು ಬಿಡಲು ಕಾರಣಗಳು, ಯಾಕೆ ಬಿಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಈ ನಕಾಶೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಪರೀತವಾದ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಂಬಾಕನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ ಇದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಮೇಜು, ಮೇಜಿನ ಕೆಳಖಾನೆ, ಜೇಬುಗಳು, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಡುವ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಧೂಮಪಾನಿಯೆಂದು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ನೀವು ಧೂಮಪಾನಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಬಿಡಲು ಒಂದು ತಾರೀಖನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ, ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಏನೇ ಬರಲಿ ಆ ತಾರೀಖಿನಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಬಹುಮಾನಿಸಿ. ಬಿಡಲು ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಸಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು**

ಈಗ ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಒಂದು ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ತಾರೀಖನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾಮೂಲು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗದ ಮಧ್ಯದ ಬಿಡುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಉದಾ. ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹ ಕುಡಿದ ನಂತರ, ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ. ಉದಾ. ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನೋದುವುದರಿಂದ ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ತಂಬಾಕನ್ನು ಅಗಿಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ, ಮೈ ಸಡಿಲಿಸಿ ಅಡ್ಡಾಡಿ ದಿನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟದಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದಲೋ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಚಲನಚಿತ್ರ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದಲೋ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಬಹುಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಹಂಬಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಿಕೆ**

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನಿನ ಅಂಶ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಯಕೆಯನ್ನು

ಅಥವಾ ಹಂಬಲಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಿಕೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು. ಆದರೆ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯಿಂದ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಹಂಬಲಿಕೆಯ ಶಿಖರ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಿ. ಈ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೀವು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಹಂಬಲಿಕೆಯ ಪ್ರಸಂಗ ನಿಮಗೆ ತಗುಲಿದರೆ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಂತರ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹೊರಗಿನ ತಾಜಾ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಗುಟುಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿದು ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕಾರ್ಯನಿರತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದೂಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ ಹಂಬಲಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವರುಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮುಖ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತೇವದ ಕೈಗೆ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ತಂಬಾಕನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಂಬಲಿಕೆಯ ಪ್ರಸಂಗ ತೀರುವವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಕಾಯಿರಿ. ಅನಂತರ ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದುದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಬಹುಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

## ಬಿಟ್ಟ ನಂತರದ ಜೀವನ

ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ತಂಬಾಕನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಇಂದು ಧೂಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ತಂಬಾಕನ್ನು ಅಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ವಾರಾಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಬಹುಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ನಿದ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವಾದ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೆಲವು ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ತಂಬಾಕು ನಿಮಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಾಜಾ ಆಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವಂತಾಗುವುದು. ಒಂದು ಸಲ ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮ



ಸಮಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರಿ. ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ವಿರಾಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ / ಚಹ, ಇಂಗಾಲದ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ವಿರಾಮ ಹೊಂದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ (ಮುಖ್ಯ).

ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮಗೆ ವಿರಾಮ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ತಿಳಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಗಳ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿರುವ ದೇಹದ ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು

- ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ.
- ಬೇರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಕೊಡುವ ಬೀಡಿ ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿರೆಂದು ಹೇಳಿ.
- ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಾಫಿ/ ಚಹ ಮತ್ತು ಇತರೇ ಇಂಗಾಲದ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ತಪ್ಪದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬಹುಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುವಿಕೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆಯು ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ ಆಶಾಭಂಗ ಪಡಬೇಡಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

****

# ತಂಬಾಕು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಸಂಘಗಳ ಪಾತ್ರ

**ಡಾ॥ ಹೆಚ್.ಎ. ರಾಮಪ್ರಕಾಶ್**
ಗೌರವ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ

**ಕುಮಾರಿ ಟಿ. ನೀರಜಾಕ್ಷಿ**
ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವೆಯು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಂಕಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಿಷನರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ. ತಂಬಾಕಿನ ದುರುಪಯೋಗ ಅಂತಹ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆ.

ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೆಳಗಿನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

1. ನೆಟ್‌ವರ್ಕಿಂಗ್
2. ತರಬೇತಿ
3. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ
4. ವಕೀಲಿ
5. ಆಂದೋಲನ

ಭಾರತದ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ದೆಹಲಿ) ರಾಜ್ಯಗಳ 27 ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ. ಇದು 4000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಗುಂಪು. ಈ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲಾ 4000 ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಂಬಾಕು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು 210 ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು 1974ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಯಿತು. ಇದು ಜನರಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಐ.ಟಿ.ಸಿ. ಮತ್ತು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ತಂಬಾಕು ಕಾಯಿದೆಯನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ **"ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಬಹಿಷ್ಕಾರ, ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದು, ಉತ್ಪನ್ನ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೆ ಕಾಯಿದೆ 2003 ಭಾರತದ ಗೆಜೆಟ್ ಫೆಬ್ರುವರಿ 2004, 1 ಮೇ 2004 ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ"** ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಾಯಿದೆಯ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಂದಿರುವ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯ ಆಹ್ವಾನವಾಗಿದೆ.

## ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ?

1. ಕೇಂದ್ರದ ಕಾನೂನನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವಂತೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಶಾಸನಗಳನ್ನು ತರಲು ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದು.
2. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತೆ ಕಾನೂನನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
3. ಸ್ಥಳೀಯ ತಂಬಾಕಿನ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು.
4. ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು

ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅನೇಕಾಗ್ರರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೊಡೆದಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡಂತೆ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು.

**1. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ**
ಕಾರ್ಸಿನೋಮ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಜೀವನ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

**2. ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು**
ಇದನ್ನು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವರು ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ / ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು.

**3. ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು**
ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

**4. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು**
ಜೀವನ, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

**5. ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು**
ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು. ಇದು ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

9976157398

6. **ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ**
   ಜನಗಳಿಗೆ ಗುಂಪುಗುಂಪಾಗಿ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದು.

7. **ಆರೋಗ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ**
   ಹೊಗೆ ಸೇದದವರೂ ಕೂಡ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜನಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕು.

8. **ಆದರಿಸಿ ಪರಿಶೋಧಿಸುವುದು**
   ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ತಮ್ಮ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

9. ತಂಬಾಕಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಯಾವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

10. ನೆಟ್‌ವರ್ಕಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರುವುದು.

11. **ವಕೀಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು**
    ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಅನೇಕಾಗ್ರರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದಾಡಬಹುದು. ಮೊಕದ್ದಮೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಆಂದೋಲನ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸರಕಾರದ ನೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಂದೋಲನ ಮಾಡಬಹುದು.

12. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಗಡಿ ರೇಖೆಯಿಂದಾಚೆಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಚಳುವಳಿ ನಡೆಸಬಹುದು.

13. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ರೈತರು ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ತಮ್ಮ ಸರಕಾರದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

14. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದವರ ಮೇಲೆ ಸರಕಾರ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

15. **ತುರ್ತು ಸಂಪರ್ಕ**
    ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವರು ವ್ಯಸನವನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯು ತಂಬಾಕು ರಹಿತವಾಗಿರಲು, ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸೇರಿ ದುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ತರಬೇಕು.

****



## Members of Consortium For Tobacco Free Karnataka

Ambedkar Medical College, Bangalore

Bangalore Institute of Oncology, Bangalore

Banashankari Charitable Trust, Bangalore

Cardiological Society of India, Karnataka Chapter

Community Health Cell, Koramangala, Bangalore

Cancer Patient Aid Association, Indiranagar Bangalore

Cardiac Research Academy, Bangalore

Tobacco Cessation Clinic, NIMHANS

Indian Medical Association, Bangalore

Indian Red Cross society, Bangalore.

Kidwai Memorial Institute of Oncology, Bangalore

Karnataka State Junior Doctors Association, Bangalore

Mallige Medical Center, Bangalore

MICO- Naganathapura, Bangalore

Rotary Bangalore City Centre, Bangalore

Voluntary Health Association of Karnataka, Bangalore

World Vision of India, Bangalore

## ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರ

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನಾಡಿನ ಮರಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಜನರು ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ

ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

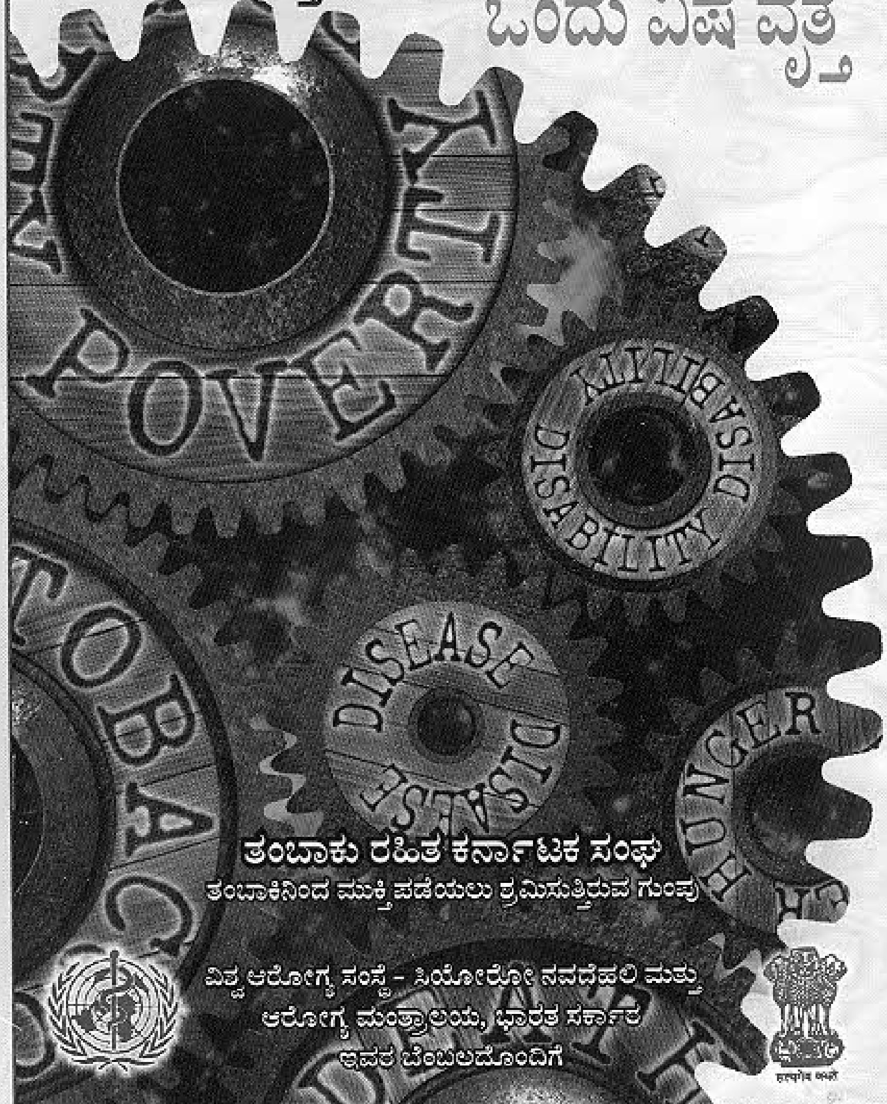
ಸದೃಢ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ಸಮೃದ್ಧ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಟ್ಟಲು,

ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ.

# ವಿಶ್ವ ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನ

31ನೇ ಮೇ 2004

# ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಬಡತನ ಒಂದು ವಿಷ ವೃತ್ತ




**ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ**

ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪು

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ - ಸಿಯೋರೋ ನವದೆಹಲಿ ಮತ್ತು
ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
ಇವರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ