

## তামাকের বিরুদ্ধে দীপকের যুদ্ধ

ভোলানাথ ঘড়ই • মুম্বই থেকে ফিরে

একদিন দুরন্ত ক্যান্সার এসে বাসা বেঁধেছিল ওঁর গলায়। পারেনি। অনমনীয় লড়াইয়ে পালাতে বাধ্য হয় কব্‌চি-কুল। কিন্তু যাওয়ার আগে স্বরযন্ত্রে একটা ফুটো রেখে যায়। গলার তিক নিচে সেই ফুটোটা হাত দিয়ে চেপে না ধরলে স্বর বের হয় না। দীপকবাবুর। তাই সেই। গলার ফুটো চেপে ধরে এখন তাঁর নতুন লড়াই। এ বার শুধু ক্যান্সারের বিরুদ্ধে নয়, ক্যান্সারের প্রধান উৎস তামাকের বিরুদ্ধে। মুম্বইতে টাটা মেমোরিয়াল হাসপাতালে ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে যারা চিকিৎসা নিতে আসেন বা যারা সন্দেহ বাশে আসেন ক্যান্সার হয়েছে কি না জানতে— স্বতঃপ্রসঙ্গিত দীপক কুমার তাঁদের পাশে দাঁড়িয়ে পড়েন সহযোগকারী বেশে। মাথায় দুধসাদা কেশ, চোখে চৌকো ফ্রেমের চশমা, সাদা পুরু গৌফের নিচে অনাবিল হাসি। মুম্বই

তো বটেই, বাহিরে থেকেও যারা আসেন, তাঁরাও টাটা হাসপাতালে ঢুকেই খোঁজেন দীপক কুমারকে। তামাকের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে তিনি সদা ব্যস্ত। পরশুরাম যেমন ধরিত্রীকে ক্ষত্রিয়শূন্য করার পন করেছিলেন, তিক তেমনই যেন দীপকবাবুর পন— এ পৃথিবীকে তিনি তামাকশূন্য করতে চান। বৃহবার মুম্বইতে হোটেল অ্যাধাসাডরে একটি কর্ম-শিবিরের আয়োজন করেছিল 'হ্যালোলিন



দীপক কুমার

সেখসারিয়া ইনস্টিটিউট ফর পাবলিক হেল্‌থ'। বিষয় ছিল 'কারেন্ট ইস্যুজ ইন টোবাকো কন্ট্রোল অ্যান্ড রোল অফ মিডিয়'। এখানে অন্যান্য নামীদামি বক্তা ও কর্মীদের মধ্যে অন্যতম আকর্ষণ ছিলেন এই দীপক কুমার। টাটা মেমোরিয়াল হাসপাতালের অধ্যাপক চিকিৎসক ডা. পি চতুর্বেদী, আয়োজক সংস্থার ডিরেক্টর পি সি গুপ্তা, সালাম বয়ে ফাউন্ডেশনের সি ই ও সীমা সুদ— সকলেই দীপকবাবুর এই লড়াই জীবনকে ব্যবহার করছেন নিজ তামাক- বিরোধী অভিযানে। ফলও মিলছে। প্রচারে যে দীপকবাবু তাঁদের অন্যতম অস্ত্র সে কথা স্বীকারও করেন তাঁরা।

দৃশ্য-শ্রাব্য মাধ্যম ব্যবহার করে নিজের জীবনকাহিনী তুলে ধরেন দীপক কুমার। বলেন, '১৯৬৬ সালে ১৬ বছর বয়সে সিগারেট খাই প্রথম। তার পর দিনে ৪০টি করে লাগত।' কয়েক বছর আগে বৃষ্ণতে পারেন, গলায় বাসা বেঁধেছে ক্যান্সার। ২০০৮ সালের আগস্ট মাসে টাটা মেমোরিয়াল

হাসপাতালে ভর্তি হন। অস্ত্রোপচার করে এখন সুস্থ কাস্টমসের এই কমিশনার। এখন তাঁর নিত্যকার ক্যান্সার আর তামাকের বিরুদ্ধে লড়াই। এই লড়াইকেই ছড়িয়ে দিতে চান সীমা সুদ, ডা. পি সি গুপ্তা। তাঁদের আলোচনা থেকে উঠে এল— জনসচেতনতার ফলে একটা শ্রেণীর মধ্যে ধূমপানের অভ্যাস কিছুটা কমলেও, দরিদ্ররা সেই তিমিরেই। যাঁদের মধ্যে ধূমপানের অভ্যাস বাড়ছে, বাড়ছে রোগের প্রকোপ। আর স্বভাবতই অর্থের অভাবে চিকিৎসা তাঁদের কাছে অধরা। বক্তারা কিছু তথ্য তুলে ধরেছেন যা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। ভারতবর্ষে ৪০ শতাংশ ধূমপান হয় বিড়ি থেকে। যেখানে ন্যূনতম বিধিবদ্ধ সতর্কতা নেই। তামাক ব্যবসায়ীরা ঘটা করে প্রচার করেন ৭০ মিলিয়ন মানুষের রুটিরজি এই তামাক বা সিগারেট। কিন্তু যা প্রচারিত হয় না তা হল ৩০০ মিলিয়ন মানুষ এই তামাকের জন্য ক্ষতিগ্রস্ত। হিসেব বলছে,

২০১০ সালে তামাক থেকে মৃত্যুর সংখ্যাটা বছর পিছু এক মিলিয়নে পৌঁছেবে। আক্রান্তদের ৭০ শতাংশই যে মধ্যবয়স্ক তা-ও উঠে এল তথ্য হিসেবে। তামাকে ১৮ শতাংশ কর বাড়ানো হলেও তামাক ব্যবসায়ীদের লভ্যাংশ ক্রমশ বেড়েই চলেছে। টাটা মেমোরিয়ালের চিকিৎসক ডা. পঙ্কজ চতুর্বেদীর হিসেব এ-দেশে তামাকজাত ক্যান্সার বা অন্য রোগে মৃত্যুর সংখ্যা ১০ লক্ষে পৌঁছে গেছে। বোম্বাইর সংখ্যা

৩৭ লক্ষ। তিনি স্পষ্ট জানিয়েছেন ধূমপান ছাড়ানোর জন্য এখনও কেনও গুরুত্ব আবিষ্কৃত হয়নি। তবে যারা ক্যান্সার বা অন্য রোগের ভরে ধূমপান ছাড়তে চাইছেন, তাঁদের জন্য কিছু পথ বাতলেছেন তিনি। (১) তামাক বা ধূমপান ছাড়তে হলে চটজলদি সিদ্ধান্ত নিতে হবে। (২) একই একটু করে কমাতে শুরু করে, আর হবে না। ছাড়া যাবে না। (৩) সারাংশ ভাবে হবে কেন সিগারেট খাচ্ছি না। খেলে কী, কী হতে পারে। (৪) ছাড়তে হবে আত্মীয়পরিজন, বন্ধুদের জানিয়ে। যাতে হঠাৎ ধরতে চাইলে ওঁরা ডেকে বলবেন। (৫) সিগারেট বা তামাক কীভাবে কতটা ক্ষতি করে, সে সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করতে হবে। শিক্ষা বাড়তে হবে। (৬) না খেয়ে শুধু নিজের নয় স্ত্রী, পুত্র, পরিজনেরও উপকার করছি এটা সবসময় মাথায় রাখতে হবে। (৭) মনের জোর বাড়তে হবে। এ ক্ষেত্রে দীপক কুমারের মতো সহযোগী খুঁজুন। নিশ্চয়ই পেতে যাবেন। দীপকের মতো সহযোগী বাড়তেই হবে যে।