

सकाळ

Friday, May 08, 2009

Stop smoking !

Publication: Sakal, Edition: Mumbai, Journalist: Supriya More, Page No: 8, Location: Bottom-Right, Width(cms): 32, Height(cms): 13, Size(sq.cms): 416

'सिगरेट के धुल्ये को छल्ला बनाके...'
'फूँक दे रे फूँक दे'
'बिडी जल्लायले...'

या गाण्यांचे बोल वाचून नक्कीच तुम्हाला कळलं असेल मला काय म्हणायचं आहे. सेन्सॉरने धूम्रपान, महानानाचे शॉटस् चित्रपटात दखवायत्र बंदी घालण्यात आली आहे. लहान मुलं, तरुण चित्रपट पाहत असतात. आपला आवडता नायक किंवा नायिका धूम्रपान करताहेत हे पाहून त्यांच्यावर याच विपरीत परिणाम होऊ नये म्हणून चित्रपटात धूम्रपानाचे शॉटस् दाखविण्यावर बंदी घालण्यात आली आहे. पण वास्तवात मात्र आजही सर्रास धूम्रपान केलं जातं आणि त्याचा परिणाम लहानांपासून वयोवृद्धांपर्यंत सर्वांनाच भोगावा लागतो; मग तो मानसिक असो की शारीरिक. यासाठीच भारतासह जगभरातले अनेक देश धूम्रपानमुक्त होण्यासाठी प्रयत्न करताहेत. त्यासाठी कायदे करून ते अमलात आणले जाताहेत. कॅलिफोर्निया, स्कॉटलंड, न्यूयॉर्क, आयर्लंडसारख्या देशांत पब कल्चर आहे; मात्र तिथे सेकंडहॅण्ड स्मोकिंग बंद आहे.

भारतात केंद्र सरकारने २ ऑक्टोबर २००८ रोजी सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान निषिद्ध करणारा कायदा संमत केला. टाटा मेमोरियल ट्रस्ट आणि विविध स्वयंसेवी संस्था वेगवेगळ्या उपक्रमांद्वारे या समाजात यासंबंधी जागृती घडवून सार्वजनिक आरोग्य जपण्याचा प्रयत्न करताहेत. त्याचाच एक भाग म्हणून मुंबई महापालिका व टाटा मेमोरियल ट्रस्टतर्फे स्मोक फ्री मुंबई या चर्चासत्राचं आयोजन करण्यात आलं

होतं. यात मुंबई महापालिकेच्या सहायक आरोग्य अधिकारी डॉ. प्रणोता टिपरे, डॉ. सुरेंद्र शास्त्री, डॉ. प्रकाश गुप्ता यांनी धूम्रपानाचे दुष्परिणाम, धूम्रपानाने मरण पावणाऱ्यांची संख्या, तसेच धूम्रपान निषिद्ध कायद्याविषयी रेस्टॉरंट, बार, हॉटेल, पब यांच्या मालक व व्यवस्थापकांमध्ये असणारा गैरसमज दूर केला. हा कायदा अधिक प्रभावीपणे अमलात आणण्यासाठी आणखी काही उपाय या चर्चासत्रात त्यांनी सुचविले.

धूम्रपानाबद्दलची आकडेवारी काय सांगते? धूम्रपानाचे नेमके कोणते दुष्परिणाम होतात? धूम्रपान किंवा तंबाखूचं सेवन दोन प्रकारे केलं जातं. खाण्याद्वारे (चघळण्याद्वारे) आणि सिगारेटद्वारे. खाण्या/चघळणाऱ्या तंबाखूमध्ये गुटखा खाणं, तंबाखू खाणं, मशेरी लावणं, पानांमध्ये तंबाखू घेणं इत्यादींचा समावेश होतो; तर सिगारेटमध्ये बिडी, सिगारेट, सिगार इत्यादी येतात.

सिगारेटमध्ये निकोटीनचं प्रमाण आठ ते नऊ एमजीएम; तर सिगारमध्ये २०० ते ४०० एमजीएम असतं. धूम्रपानामुळे हायड्रोजन, कार्बन मोनॉक्साईड इत्यादी विषारी वायू घुरामार्फत, तसेच राखेमार्फतसुद्धा बाहेर पडतात; जे शारीराला हानिकारक असतात.

धूम्रपानामुळे मानसिक, शारीरिक आजार उद्भवतात. धूम्रपानाचा त्रास डोक्यापासून पायांपर्यंत सर्वत्र अक्वयांना होतो. डोक्यांना खाज येणं, स्मरणशक्ती कमी होणं, श्वास घेण्यास अडथळा येणं, दमा, हाव ब्लडप्रेसर, हार्ट अटॅक, लकवा, कॅन्सर, किडनीसंबंधी तक्रारी, धूक मंदावणं इत्यादी अनेक समस्यांना तोंड द्यावं लागतं आणि हे फक्त

धूम्रपानमुक्त व्हा!



धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीतच आडवून येतं असं नाही, धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तींना सुद्धा याचं बळी

द्यावं लागतं. हेच सेकंडहॅण्ड किंवा पॅसिव्ह स्मोकिंग. धूम्रपान न करणारी जो व्यक्ती सतत धूम्रपान करणाऱ्या

व्यक्तीच्या संपर्कात असते, तिला हे सारं त्रास होतं. त्यात मग लहान मुलांपासून वृद्धांचादेखील समावेश होतो.

जगभरात धूम्रपान करणाऱ्या १.१ अब्ज व्यक्ती आहेत. आठ ते नऊ लाख लोक धूम्रपान केल्याने कॅन्सर, तसेच अन्य रोगांना बळी पडून मरण पावतात; तर ५३ हजार लोक फक्त धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींच्या साविण्यात राहिल्याने रोगांचे बळी उरतात. ६० हजार लोकांना हृदयासंबंधीच्या समस्यांना तोंड द्यावं लागतं. भारतात ४० टक्के लोकांना धूम्रपानामुळे आरोग्यासंबंधीच्या समस्यांना तोंड द्यावं लागत आहे; तर १० हजारपेक्षा जास्त लोकांना दर वर्षी श्वाससंबंधीच्या, दम्यासंबंधीच्या समस्या उद्भवतात.

धूम्रपानाचा गर्भवती स्त्रिया, लहान मुले वांच्यावरही गर्भर परिणाम होतो. गर्भवती स्त्रिया वेळेआधी बाळाला जन्म देऊ शकतात किंवा जन्माला येताना फुल मृत असू शकतं. लहान मुलांना दातांचे विकार, श्वासात अडथळा, दमा, स्मरणशक्ती कमी होणं, भूक मंदावणं इत्यादी समस्यांना तोंड द्यावं लागतं. धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्ती साधारण १४ प्रकारच्या रोगांना बळी पडू शकतात. स्त्रियांना स्तनांचा कॅन्सर, फुफ्फुसांचा कॅन्सर इत्यादी समस्या उद्भवतात.

या सर्व दुष्परिणामांची दखल घेऊन मुंबई महापालिका तसेच टाटा मेमोरियल ट्रस्टतर्फे हा कायदा अमलात आणण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. या कायदासंदर्भात एक सर्वेक्षण करण्यात आलं; त्यात मुंबईतील जवळपास ९४ टक्के जणोने या कायद्याला पाठिंबा दर्शविला आहे. यात धूम्रपान

करणाऱ्यांचादेखील समावेश आहे. सार्वजनिक ठिकाणं, पब, हॉटेल, रेस्टॉरंट, बार, कॉफी हाऊस यांच्या मालक व व्यवस्थापनाचे या कायद्यासंदर्भात असणारे गैरसमज दूर करण्यासाठी त्यांनी कर पावत्यांची गोळाबेरोज, हॉटेल, रेस्टॉरंटमधील कामगारांची संख्या पडताळली. ग्राहकांचा सर्व्हे केला, तक्रार नोंदवली पडताळली; मात्र या धूम्रपानबंदीमुळे गिऱ्याडकांमध्ये कोणताही बदल झालेला नाही. हॉटेलमालक-व्यवस्थापनाचं नुकसान न होता उलट फायद्यात बदल होत आहे, असं आढळून आलं.

आता हॉटेल, रेस्टॉरंटमध्ये no smoking ची पाटी लावण्याची क्लिंती केली जात आहे. त्यासाठी विविध आकाराची पाटी फुरविण्यात येईल; जिची किंमत २०० रुपये असेल. ही पाटी लावण्यासाठी आग्नी मुतासदेखील फुरविण्यात येईल, अशी माहिती देण्यात आली. मालक व व्यवस्थापक यांच्या मदतीला धूम्रपानविरोधी पथक नेमण्यात येईल. आता तरी हॉटेल, रेस्टॉरंट इत्यादींच्या मालक-व्यवस्थापकांच या कायद्याला पाठिंबा मिळेल, अशी अशा या वेळी व्यक्त केली गेली. यात कोणाचंही नुकसान नसून, फक्त तंबाखू वपनीचंच नुकसान आहे, अशी माहिती दिली गेली.

मग काय, बिडी बल्ल्याले... ऐकयला, आग्नी गुणागुणायलाही उरत नाही; पण प्रत्यक्षात कोणी बिडी ओढताना दिसत, तर मात्र त्याला रोखा. हो, कारण त्यामुळे त्याच्या आणि तुमच्याही आरोग्याचा धोका आहे.

- सुप्रिया मोरे