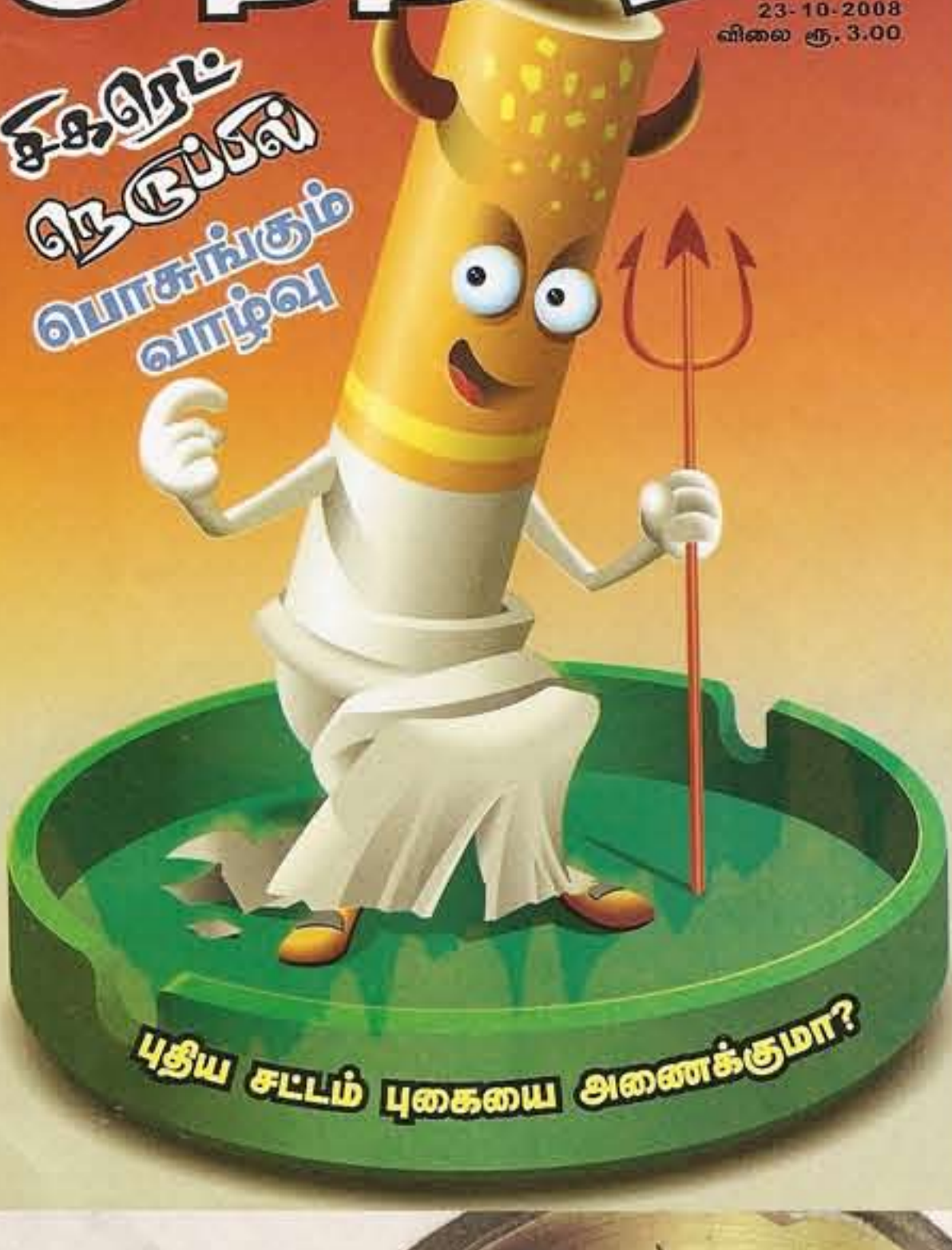


முத்தாரம்

23-10-2008
விலை ரூ. 3.00

**சிகரெட்
நெருப்பில்
யொசுங்கும்
வாழ்வு**



**சிகரெட்
நெருப்பில்
யொசுங்கும்
வாழ்வு**

மனித குல சுதந்திரத்திற்காகப் பாடுபட்ட தலைசிறந்த சிந்தனையாளர்களில் ஒருவரான வால்டேர், தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார். அப்போது முன்னே சென்று கொண்டிருந்த ஒருவன் தன் கைகளை அதிவேகமாக முன்னும் பின்னும் வீசியபடி நடக்க, பின்னாள் நடந்த வால்டேரின் முகத்தில் வந்து மோதியது அவன் கைவிச்சு. ஒரு குரல் கொடுத்து அவனை நிறுத்திய வால்டேர் "அடுத்தவருக்குத் தொந்தரவாக இருப்பதால் உங்கள் கைவிச்சைக் குறைத்து நடங்கள்" என்றார். அவனோ, "என் கையை இஷ்டம்போல் வீச எனக்கு சுதந்திரம் இல்லையா?" என்று கேட்டார். அமைதியாகப் புன்னகைத்து வால்டேர் பதிலளித்தார். "என் மூக்கு நுளி தொடங்குமிடத்தில் உங்கள் சுதந்திரம் முடிவடைகிறது!"

பொது இடங்களில் சிகரெட் பிடிப்பதைத் தடை செய்யும் சட்டத்தை மேலும் கடுமையாக்கி மத்திய அரசு பிறப்பித்திருக்கும் புதிய உத்தரவை, வால்டேரின்



பொன் மொழி பின்னணியுடன் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். சிகரெட் பிடிப்பதென்பது தனிமனித சுதந்திரம் என்றே வைத்துக்கொண்டாலும், அந்த சிகரெட்டின் புகையை அடுத்தவரும் சுவாசிக்கும்படி செய்ய எவருக்கும் உரிமையில்லை!

புகை பிடிப்பவரை Smoker என்கிறோம். பொது இடங்களில் ஒருவர் பிடிக்கும் சிகரெட்டின் புகையைத் தவிர்க்கவியலாமல் சுவாசிக்க நேர்பவரை Passive Smoker என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். இவர்களும் புகையின் தீமைக்கு ஆளாகிறார்கள் என்பதுதான் பரிதாபம்!

புகையிலைப்பொருட்கள் இல்லாத இந்தியாவை உருவாக்க ஆர்வம் கொண்டிருக்கும் மத்திய சுகாதார மற்றும் குடும்பநலத் துறை அமைச்சர் அன்புமணி ராமதாசின் முயற்சியாக அமலுக்கு வந்திருக்கும் இந்தச் சட்டம், பொது இடங்களில் புகைப்பவருக்கு ரூ.200/- அபராதம் (Spot Fine) விதிக்க வகை செய்கிறது.

இந்தச் சட்டத்துக்கு எதிர்வினை

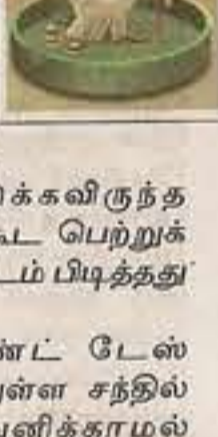
முத்தாரம் 4 23-10-2008

எந்தளவு இருக்கிறது என்பதை அறிய தலைநகர் சென்னை வலம் வந்தோம். பொது இடங்களில் புகைப்பவர்களின் எண்ணிக்கை கணிசமாகக் குறைந்திருக்கிறது. அப்படி புகைத்துக் கொண்டிருந்த சிலரும், நாம் பத்திரிகை அடையாளத்துடன் அவர்களிடம் பேசத் தொடங்கியதும் அவ சரமாக சிகரெட்டைக் கீழே போடுபவர்களாகவே இருந்தனர்.

தி.நகர் பாண்டிபுளையில் பெட்டிக் கடை வைத்திருக்கும் பிரகாஷ், "அக்டோபர் 2-ந் தேதிக்கு அப்புறம் கடையில் சிகரெட் வாங்கறவங்க எண்ணிக்கை குறைஞ்சிடுச்சு. சிகரெட் பிடிக்கிறவங்க அதோடு கூடவே டீயும் குடிக்கிறது வழக்கம். சிகரெட் வாங்க வர்றவங்க குறைஞ்சிட்டதால் டீ வியாபாரமும் குறைஞ்சு போச்சு" என்று வருத்தப்பட்டார். நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்ததை முதலில்

கவனிக்காதவராக அப்போதுதான் சிகரெட் வாங்கி அங்கேயே நின்று பற்ற வைத்த ஓர் இளைஞர், எங்கள் டாபிக்கைக் கவனித்தும், பதற்றமாகிவிட்டார். கடைக்காரர் கொடுக்கவிருந்த மிச்சம் சில்லறையைக் கூட பெற்றுக் கொள்ளாமல் அவர் ஓடும் பிடித்தது ஒரு தமாஷ்!

ஜி.ஆர்.டி. கிராண்ட் டேஸ் ஹோட்டலுக்கு எதிரிலுள்ள சந்தில் நின்று எதையுமே கவனிக்காமல் ஏகாந்தமாக 'ஊதி'க் கொண்டிருந்தார் ஓர் இளைஞர். "நான் மெக்கானிக் சார். ரிப்பேர் பார்க்கறதுக்காக ஒரு நாளைக்குப் பத்து இருபது இடம் போறேன். வேலை களைப்பு. ஆபீசிலும் டென்ஷன். எங்களை மாற்றி ஆளுங்க சிகரெட் பிடிக்கறதுக்குள்ளே அரசாங்கம் அங்கங்கே பொதுக் கழிப்பிடம் மாற்றி சிகரெட் பிடிக்கும் இடம்தான் கட்டிக் கொடுத்தாலாவது நல்லா இருக்கும்"



சிகரெட் தடை குறித்த விழிப்புணர்வுப் பிரசாரத்தைத் துவக்கி வைக்கிறார் ஆளுநர் பர்னாலா. அருகில் பசுமைத் தாயகம் தலைவர் செளமியா அன்புமணி மற்றும் பா.ம.க. தலைவர் ஜி.கே.மணி.

புதிய சட்டம் புகையை அணைக்குமா?

பாதிப்புகளின்

சிகரெட்டின் தீமைகளைக் குறித்து மருத்துவம் என்ன சொல்கிறது... சென்னை சேத்துப் பட்டிலுள்ள பத்மாகிளினிக்கில் பனியாற்றும் இருதய நோயியல் நிபுணர் டாக்டர் ரெ. விஜயலட்சுமியைச் சந்தித்தோம். ஏராளமான தீமைகளை அடுக்கினார்.

"புகையில் சுமார் 2000-க்கும் மேற்பட்ட நச்சு அமிலங்கள் உள்ளன. அதில் குறிப்பிடத்தக்கவை Tar, Nicotine ஆகியன.

என்று வேண்டுகோள் வைத்தார். 'புகை மகன்'களின் பார்வை இப்படியிருக்க, பொது மக்களின் சுருத்து என்னவாக இருக்கிறது?

இளைய சமுதாயத்தின் நாடி பிடித்துப் பார்த்தாலே, ஒரு பாணை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம் என்றாகுமே... எழும்பூரிலுள்ள திட்டமிடுதல் மற்றும் மேலாண்மைக்கான இந்தியப் பயிற்சி நிறுவனத்தில் எம்.பி.ஏ. பயிலும் மாணவ மாணவிகளைச் சந்தித்தோம். இதோ அவர்களின் குரல்கள்...

வினோத்: "புகை பிடிப்பதால் சுற்றுச் சூழல் பாதிக்கப்படுகிறது. புகைப்பவர்கள் மட்டுமல்லாமல் அருகிலிருப்பவர்களும் அவர்களின் அலர்ஜியால் அவதிப்படுவதைப்

பாடடியால்

புகைப்பழக்கம் நுரையீரலைக் கடுமையாகத் தாக்குகின்றது. ஆஸ்துமா, COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ஆகிய நோய்களுக்கு முழுமுதற் காரணமாக அமைகின்றது.

முச்சுக் குழாயில் உள்ள Adeno epithelium எனப்படும் செல்களைத் தனது நச்சுத் தன்மையினால் செயலற்றுப் போன Squamous epithelium ஆக மாற்றுகிறது. பின்னர் இதுவே புற்றுநோயாக மாற வழிவகுக்கிறது.

பார்த்திருக்கிறேன்." முருகேஷ்: "இந்தத் தடைச் சட்டத்தால் பலபேர் பான்பராக் போன்ற புகையிலைப் பொருட்களுக்கு மாறி விட்டார்கள். சிகரெட், பான்பராக் உள்ளிட்ட எல்லாப் புகையிலைப் பொருட்களின் உற்பத்தியையே தடை செய்தாலும் நல்லதுதான்."

ராஜலக்ஷ்மி: "வாசலில் நின்று சிகரெட் பிடித்துவிட்டு ஆபீசிலுள்ள நுழைந்தால், ஏசி ஆபீசாக இருக்கும் பட்சத்தில் உள்ளே இருப்பவர்களும் அந்த தூற்றத் தினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்தச் சட்டத்தை வரவேற்கிறேன்."

ஜெயபதி: "இந்தச் சட்டத்தை மேலும் உறுதியுடன் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். பொது இடங்களில் புகைப்பவர்களின் எண்ணிக்கை இப்போது குறைந்திருக்கிறதே தவிர, முற்றிலுமாக ஒழியவில்லை."

பிரியங்கா: "இப்பதான் நிம்மதியா இருக்கு. நான் எக்ஸ்சைஸ் ரயில் நிலையத்திலிருந்து ஆபீசுக்கு நடந்து வர ஆந்து நிமிடம் ஆகும். அந்த

முத்தாரம் 6 23-10-2008

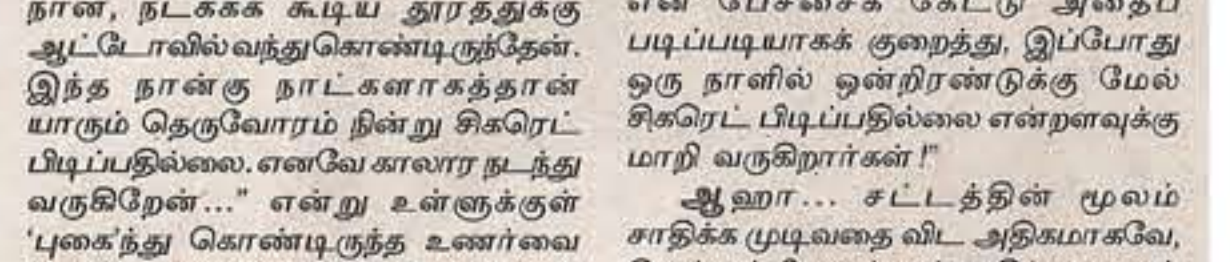
நுரையீரல் புற்றுநோய் நம் நாட்டில் புகைப் பழக்கத்தின் காரணமாக அதிகரித்துவருகிறது.

புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்களை மட்டுமே தாக்கும் இன்னொரு நோய் TAO (Thrombo angetis obliterans). இது கை, கால்களில் உள்ள சிறு ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தம் செல்வதைத் தடுக்கிறது. இதனால் அந்த பாகங்களில் Gangrene ஏற்பட்டு அவை அழுகி விழுந்துவிடும்.

Myocardial Infarction எனப்படும் ஹார்ட் அட்டாக் வருவதற்கு முக்கிய காரணம் புகைப்பழக்கம்.

புகை பிடிக்கும் ஆண்களுக்கு ஆண்மை சக்தியும் பாதிக்கப்படும். விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவதோடு, விந்தணுவின் விரியும் குறைந்துபோகும்.

சிகரெட் பிடிக்காமலே அதன் புகையைச் சுவாசிக்க நேரும் அப்பாவிக்களுக்கு (Passive Smokers) அடிக்கடி சளித் தொல்லை, ஆஸ்துமா போன்றவை வரலாம். தொடர்ந்து அவ்வாறு சுவாசிக்க நேர்ந்தால் நுரையீரல் முழுமையாக பாதிக்கப்படவும், நுரையீரல் புற்றுநோய் வரவும் வாய்ப்பிருக்கிறது."



ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் நிறைய பேர் வெளிவிடும் சிகரெட் புகையை நான் சுவாசிக்க வேண்டியதாக இருந்தது. அதிலிருந்து தப்பிப்பதற்காகவே நான், நடக்கக் கூடிய தூரத்துக்கு ஆட்டோவில் வந்து கொண்டிருந்தேன். இந்த நான்கு நாட்களாகத்தான் யாரும் தெருவோரம் நின்று சிகரெட் பிடிப்பதில்லை. எனவே காலரா நடந்து வருகிறேன்..." என்று உள்ளூர்க்குள் 'புகை'ந்து கொண்டிருந்த உணர்வை ஊதித் தள்ளிய பிரியங்காவிடம் கேட்டோம்: "ஒருவேளை உங்களுக்கு வரப்போகும் கணவர் புகை பிடிப்பவராக இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்?"

"எடுத்துச் சொல்லிப் புரியவைத்துத் திருத்தவேன். என் நண்பர்களைக் கூட அப்படித் திருத்தியிருக்கிறேன். செயின் ஸ்யோக்கராக இருந்த என் நண்பர்கள் என் பேச்சைக் கேட்டு அதைப் படிப்படியாகக் குறைத்து, இப்போது ஒரு நாளில் ஒன்றிரண்டுக்கு மேல் சிகரெட் பிடிப்பதில்லை என்றளவுக்கு மாறி வருகிறார்கள்!"

ஆஹா... சட்டத்தின் மூலம் சாதிக்க முடிவதை விட அதிகமாகவே, பெண்கள் நினைத்தால் சாதிக்க முடியும் போலிருக்கிறதே... இவ்விஷயத்தில் பிரியங்காவைப் பின்பற்றுங்கள் பெண்களே! - வித்தகன்

முத்தாரம் 7 23-10-2008

