

তামাক ব্যবহারের ইতিকথা

মানব সভ্যতার প্রায় জন্ম লগ্নে তামাক ব্যবহারের কথা জানতে পারা যায়। প্রায় ৮০০০ বছর আগে নিকোটিনা রাসটিকা ও নিকোটিনা টাবাকাম নামে দুটি প্রজাতির গাছ থেকে আহরিত তামাক ব্যবহারের চল ছিল আমেরিকান ইন্ডিয়ানদের মধ্যে। মেক্সিকো এবং পেরুতে ঐতিহাসিক নিদর্শনের জন্য খননকালে তামাক গাছের বীজ পাওয়া গেছে।

ষোড়শ শতাব্দীতে পর্তুগীজ বনিকদের হাত ধরে তামাক পৌঁছে যায় ভারতে। তবে তার আগে কোন কোন অঞ্চলে স্থানীয় গাছ-গাছড়া থেকে আহরিত তামাক ব্যবহার করার কথা কিছু ঐতিহাসিক স্বীকার করেছেন। কিন্তু পর্তুগীজ তামাকের উৎকর্ষতা ভারতীয়দের আকৃষ্ট করলে ঐ বনিকদের দ্বারা স্থাপিত ও শাসিত জনপদে তামাকের ব্যবহার সর্বজনীন আকার নেয়।

অপরদিকে বর্তমানে কর্ণাটকে অবস্থিত আদিল শাহীর রাজ্য বীজাপুরে পর্তুগীজ বনিকদের আমদানীকৃত তামাকের ব্যবহার প্রথম জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। ১৬০৪-০৫ সালে বাদশা আকবরের রাজদূত আসাদ বেগ বীজাপুর থেকে প্রচুর পরিমাণ তামাক এবং মনিমুক্তো শোভিত ইউরোপীয় কারুকার্যমণ্ডিত পাইপ (যা দিয়ে তামাক টানা হত) নিয়ে গিয়ে বাদশা আকবরকে উপহার দেন। এই সময়ই তামাক ব্যবহারের কুফল ধরা পড়ে বাদশা আকবরের প্রধান বিচারক হাকিম আবুল ফাতের কাছে। বাদশা তাঁর কথায় তামাক টানেন জলের মধ্য দিয়ে, জন্ম নেয় হুঁকো।

পরবর্তীকালে এক পাসী লেখকের লেখা থেকে জানতে পারা যায় যে শাহজাহানের সময় সকল সম্প্রদায় ও শ্রেণীর মানুষের মধ্যে তামাক জনপ্রিয় এবং জীবনধারণের প্রয়োজনীয় উপাদান হয়ে ওঠে।

আবার পানের ব্যবহার ভারতে প্রায় ২০০০ বছর ধরে চলে আসছে। ৪৭৩ খ্রীস্টাব্দের এক প্রত্নলিপিতে পানের ব্যবহারের কথা প্রথম জানা যায়। হিন্দু সংস্কৃতিতে পানের ব্যবহার আটটি ভোগের মধ্যে পড়ে। পানের বহুল ব্যবহার বিদেশী শাসকদের মধ্যেও প্রভাব বিস্তার করলে মুঘল আমলে যারা ভাল পান বানাতে পারতেন তাদের জন্য চাকুরীর ব্যবস্থা হয়েছিল। কিন্তু এখানে মনে রাখতে হবে যে পানে জর্দা, দোক্তার ব্যবহার কিন্তু শুরু হয়েছিল সপ্তদশ শতাব্দীর মাঝামাঝি সময় থেকে।

তামাকের আধুনিক রূপ সিগারেটের ব্যবহার প্রথম শুরু হয় ইউরোপে ১৮৫০ সালে। ১৮৬৫ সালে তা আমেরিকাতে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে এবং ১৮৮০ সালে

প্রথম মেশিনের দ্বারা সিগারেট উৎপাদন শুরু হয়। ভারতে ITC (তখন তার নাম ছিল Imperial Tobacco Company) ১৯০৬ সালে বিহারের মুঙ্গের জেলাতে প্রথম উৎপাদন শুরু করে। ১৯১২ সালে এরাই তাদের প্রথম ব্র্যান্ড ‘Scissors’ বাজারে ছাড়ে।

ভারতে বহুরূপে তামাক

বিড়ি:

ভারতে ধুমায়ী তামাকগুলির মধ্যে বিড়ির ব্যবহার সবচেয়ে বেশী। দেশে উৎপন্ন প্রায় ৩৪ শতাংশ তামাক বিড়ি উৎপাদনে ব্যবহৃত হয়।

সিগারেট:

ভারতে ২০০২ সালের মার্চে প্রায় ৮৭.৮ বিলিয়ন সিগারেট তৈরী হয়েছিল, যেখানে ১৯৯৮ সালে তৈরী হয়েছিল ১০৪.২ বিলিয়ন। ভারতের তামাকজাত দ্রব্যের বাজারে সিগারেট ১৮.৮ শতাংশ নিজ দখলে রেখেছে।

ছুট্টা:

দেশের প্রায় ৯ শতাংশ তামাক ছুট্টা প্রস্তুতিতে ব্যবহৃত হয়। একটি হিসেব মতে দেশে প্রতি বছর প্রায় ৩০০০ মিলিয়ন ছুট্টা বানানো হয়।

ছিলিম:

ছিলিম সাধারণত: গাঁজা তথা অন্যান্য নেশার বস্তু গ্রহণের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়ে থাকে।

সিগার:

২০০৫ সালের এক সমীক্ষায় জানতে পারা যায় যে সিগারের ব্যবহার দু-অঙ্কের হারে বেড়েছে- যার প্রধান কারণ গুলি হল- এটি কেতাদুরস্ত এবং ফ্যাশনেবল।

তামাক সহযোগে পান:

ভারতীয় উপমহাদেশে মুখ গহ্বরের ক্যান্সার নামক রোগের ভয়াবহ বিস্তার লাভের কারণ হিসেবে অনেকে তামাক সহযোগে পানের বহুল ব্যবহারকে দায়ী করেছেন। সারা বিশ্বে প্রায় ২০০ থেকে ৪০০ মিলিয়ন মানুষ তামাক সহযোগে পানের নেশায় আসক্ত।

গুটখা:

গুটখার মিষ্টি স্বাদ, কম দাম এবং সহজলভ্যতার কারণে খুব কম বয়স থেকেই শিশু ও কিশোরদের তা আকৃষ্ট করে। গুটখা খুবই নেশাকর (addictive) এবং পরিচিত কারসিনোজেন- যা ক্যান্সারের অন্যতম কারণ। ১৯৯৮ সালের

এক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে প্রায় ২০ শতাংশ কিশোর যাদের বয়স ১৩ থেকে ১৫ বছরের মধ্যে প্রতিদিন প্রায় পাঁচ প্যাকেট করে গুটখা খেয়ে থাকে।

জর্দা ও দোক্তা:

সারা দেশে প্রায় ৩০ শতাংশ মহিলা জর্দা অথবা দোক্তাতে আসক্ত বলে একটি সমীক্ষা দাবী করেছে। আবার অন্য একটি সমীক্ষার মতে ভারতে প্রায় ৬ কোটি মানুষের গুটখা, জর্দা বা দোক্তাতে আসক্তি রয়েছে।

নসি, গুড়াকু, লাল দন্তমঞ্জন:

১৯৯৭ সালের এক সমীক্ষা থেকে জানতে পারা যায় যে প্রায় ৫০ শতাংশ গ্রামীণ এলাকায় বসবাসকারী বালক, বালিকার নসি বা গুড়াকু বা লাল দন্তমঞ্জন ব্যবহার করার পূর্ব অভিজ্ঞতা রয়েছে। তবে ঐ সমীক্ষায় এও স্বীকার করা হয়েছে যে বয়স বাড়ার সাথে সাথে নসি, গুড়াকু, লাল দন্তমঞ্জন নেবার প্রবনতা কমে গিয়ে ধূমপান বা অধুমায়ী তামাক গ্রহণের হার বেড়ে যায়। এছাড়া এক সর্বভারতীয় সমীক্ষায় দেখা গেছে যে ৪-১৬ শতাংশ মানুষ গুড়াকু ব্যবহার করেন।

খৈনি:

২০০৩ সালে বিহারে সম্পাদিত এক সমীক্ষা থেকে জানতে পারা যায় যে প্রায় ১২ শতাংশ মহিলা এবং ৫৮ শতাংশ পুরুষ খৈনিতে আসক্ত। মহারাস্ট্রের আর এক সমীক্ষায় জানা গেছে যে প্রায় ২৪ শতাংশ মানুষ খৈনি ব্যবহার করে থাকেন সেখানে।

পান মশালা:

পান মশালা আমাদের দেশে তুলনা মূলকভাবে নতুন অভ্যাস। পান মশালা যেমন তামাক সহযোগে উপলব্ধি আবার বিনা তামাকেও পাওয়া যায়। একটি হিসেব মতে ভারতে প্রায় ১৮৪ মিলিয়ন তামাক ব্যবহারকারীদের মধ্যে প্রায় ৯৬ মিলিয়ন অর্থাৎ ৫২ শতাংশ অধুমায়ী তামাক যেমন গুটখা, তামাক সহযোগে পান, পান মশালায় আসক্ত।

তামাক ব্যবহারের কুফল

আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষ বিভিন্ন বিপাকীয় কাজে যুক্ত। এই বিপাকীয় কাজের অভিঘাতে জন্ম নেয় নানা রকমের বিপাকজাত পদার্থ এবং ফ্রী র্যাডিক্যাল। কিন্তু মানব শরীরস্থিত নানাবিধ রাসায়নিক পদার্থ এবং উৎসেচক ঐ ফ্রী র্যাডিক্যাল গুলিকে প্রশমিত করে। তবে দেহে ফ্রী র্যাডিক্যালের পরিমাণ বৃদ্ধি পেলে উৎসেচকগুলি তাদের সম্পূর্ণভাবে প্রশমিত করার ক্ষমতা হারায়। এই অতিরিক্ত ফ্রী র্যাডিক্যালগুলি তখন কোষ-স্থিত জিনের দিকে ধাবিত হয় এবং জিন-বিকৃতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। বিকৃত জিনগুলি আবার পরবর্তীতে কোষ

বিভাজনে এবং অন্যান্য বিপাকীয় কর্মে বাধার সৃষ্টি করলে জন্ম নেয় বিভিন্ন মারণ রোগ।

তামাক সেবনের ফলে শরীরে প্রায় ৪০০০ রকমের ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থের অনুপ্রবেশ ঘটে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে যে সিগারেটের ধূমপানে যে সব ক্ষতিকারক পদার্থ রয়েছে তাদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল- কার্বন মনোক্সাইড, নাইট্রোজেন অক্সাইড, লেড, টার, কারসিনোজেন, অ্যালডিহাইড, হাইড্রোজেনসায়ানাইড ইত্যাদি। সাধারনত: দুটি সিগারেটের মধ্যে যে পরিমান নিকোটিন থাকে তা যদি মানবদেহে প্রত্যক্ষভাবে প্রবেশ করানো যায় তাহলে মৃত্যুও হতে পারে। কিন্তু সিগারেটের নিকোটিন খুবই ধীর গতিতে দেহে প্রবেশ করে, ফলে ক্ষতিকর প্রভাবগুলি প্রকাশিত হতে বহু সময় লাগে।

কার্বন মনোক্সাইড এক ক্ষতিকারক গ্যাস যা শ্বাসনালীর মাধ্যমে ফুসফুস হয়ে রক্তের হিমোগ্লোবিনের সাথে যুক্ত হলে দেহে অক্সিজেনের পরিমান হ্রাস পায়। এই কার্বন মনোক্সাইডের পরিমান বা মাত্রা ৪০০ PPM যখন আমরা প্রচলিত পদ্ধতিতে ৫ মিনিট ধূমপান করি। সেখানে বায়ু দূষনে ১০ থেকে ৩০ PPM কার্বন মনোক্সাইড আমাদের দেহে প্রবেশ করে। আবার একই ভাবে ধূমপানে প্রায় ১০০ PPM নাইট্রোজেন অক্সাইড গৃহিত হয় যেখানে অতিরিক্ত দূষিত বায়ুতে এক ঘন্টায় গৃহিত নাইট্রোজেন অক্সাইডের মাত্রা মাত্র ১ PPM। ফলে একথা বলা যেতেই পারে যে দূষনহীন পরিবেশে বাস করলেও ধূমপায়ীদের ফুসফুসের রোগের সম্ভাবনা বেশী।

মনে রাখতে হবে তামাক ছদ্মবেশে মৃত্যুদূত যা মানুষকে তিলে তিলে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়। তামাকের নেশা শুধু তার ব্যবহারকারীদের বা তাদের পরিবার-পরিজনদেরই ক্ষতি করে না, সমাজকেও করে তোলে পঙ্গু। অকাল মৃত্যু ও চিকিৎসায় যে আর্থিক ক্ষতি হয় তা অপূরনীয়।

তামাকের নেশা নামে বদঅভ্যাসটি কিন্তু গড়ে ওঠে বয়ঃসন্ধিক্ষনে। আর এই সময় যে সব অভ্যাসগুলি গড়ে ওঠে তা পরবর্তীকালেও সমান ক্রীয়াশীল থাকে। ফিলিপ মরিস নামে এক তামাক দ্রব্য উৎপাদনকারী সংস্থা তাদের নিজস্ব দলিলে বলেছিল- বর্তমানের কিশোর-তরুণরা হলো ভবিষ্যতের নিয়মিত ধূমপায়ী এবং সাধারনতঃ সব ধূমপায়ীই ধূমপান শুরু করে যখন তাদের বয়স ২০-এর নীচে। আবার ব্যাট ১৯৭৪ সালে মন্তব্য করেছিল কিশোর-তরুণ ধূমপানকারীরা ভবিষ্যতের এবং সংখ্যার বিচারে খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারাই বাজার নিয়ন্ত্রক এবং যে ব্র্যান্ড তাদের পছন্দ হয় তা তারা সারাজীবন ব্যবহার করে।

এখানে প্রশ্ন ওঠা স্বাভাবিক যে কি কারণে কিশোর-তরুণরা তামাকে আসক্ত হয়?
সম্ভাব্য উত্তরগুলি হল-

- ১। বন্ধুদের উৎসাহ ও অনুপ্রেরণায়
- ২। অনুকরণপ্রিয়তা বা প্রিয় মানুষকে তামাক গ্রহন করতে দেখে তাকে নকল করার চেষ্টা।
- ৩। কোন ঘটনায় আবেগতড়িত হয়ে তামাক খাওয়া।
- ৪। রোমাঞ্চ
- ৫। নিজে অনেক বড় হয়ে গেছি এবং এখন আমি স্বাধীন- এই মত প্রতিষ্ঠা করতে গিয়েও অনেকে ধূমপান করেন।

উপরোক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে একথা বলা প্রয়োজন যে একদিকে ধূমপান বা তামাকে আসক্তি বড় ধরনের নেশার জগতের প্রবেশ পথ অন্যদিকে তামাক গ্রহন অপুষ্টির অন্যতম কারণ। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে যদি তামাক ক্রয়ের জন্য ব্যবহৃত অর্থের ৬৯ ভাগ খাদ্যের পিছনে ব্যয় করা যেত তাহলে দেশের অপুষ্টিজনিত কারণে যে সব শিশুর মৃত্যু হয় তার অর্ধেককেই বাঁচানো সম্ভব হত।

পরিশেষে একথা মনে রাখা প্রয়োজন যে অধুমায়ী তামাক যেমন খৈনি, জর্দা, গুটখা, গুড়াকু, নস্যি ইত্যাদি নিকোটিনিয়া টাবাকাম নামে এক গাছের শুকনো পাতা বা ছাল থেকে প্রাপ্ত নিকোটিন দ্বারা প্রস্তুত করা হয়ে থাকে। অধুমায়ী তামাকের মধ্যে গুটখা খুব কম দামে বাজারে সহজলভ্য হওয়ায় সাধারণতঃ দরিদ্র মানুষদের মধ্যে তা খুবই জনপ্রিয়। এই অধুমায়ী তামাকগুলি মুখ গহ্বরে ক্যান্সারের অন্যতম প্রধান কারণ। অধুমায়ী তামাকে একদিকে যেমন নিকোটিনের পরিমাণ বেশী থাকে অপরদিকে তেমনি এই সকল তামাক সরাসরি রক্তের সংস্পর্শে আসে। ফলে ধূমপানের থেকেও অধুমায়ী তামাকের শারীরিক ক্ষতি করার ক্ষমতা কয়েকগুণ বেশী এবং তা সম্পূর্ণভাবে দেহে প্রবেশ করতে সক্ষম।

তামাক ব্যবহার জনিত রোগগুলির সংক্ষিপ্ত বিবরণ:

মুখ গহ্বরে ক্যান্সার (Oral Cancer)-

অধুমায়ী তামাক ব্যবহারকারী সবচেয়ে বেশী বাস করেন ভারতবর্ষে- এই পরিসংখ্যান থেকেই খুব সহজেই অনুমান করা যায় যে ভারতে মুখ গহ্বরে ক্যান্সার রোগের প্রকোপ সবচেয়ে বেশী। সারা বিশ্বের প্রায় ৯০ শতাংশ মুখ গহ্বরে ক্যান্সারে আক্রান্ত মানুষের ঠিকানা ভারতে। এই ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতনতার অভাব এবং রোগের শেষ পর্যায়ে চিকিৎসার জন্য ভারতে বহু মানুষের মুখ বিকৃতি ঘটে ও অনেক মানুষ অকালে মারা যান। এই রোগের

অন্যতম প্রধান কারণ হল পান মশালা, গুটখা, গুল, গুড়াকুর মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার। সাধারণতঃ অধুমায়াী তামাকের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ক্যান্সার রোগ সৃষ্টিকারী কারসিনোজেন থাকে যা আমাদের মুখ গহ্বরের ভিতরে স্থিত মিউকাসাল পর্দার মধ্য দিয়ে দেহে প্রবেশ করে এবং মুখে টিউমারের জন্ম দেয়। এই রোগের প্রধান লক্ষণগুলি হল মুখের মধ্যে বা ঠোঁটে লাল দাগ, মাড়ি ও জিভে ক্ষত, মুখ দিয়ে রক্ত পড়া ইত্যাদি।

ফুসফুসের ক্যান্সার (Lung Cancer)-

সাধারণতঃ ধূমপানকেই এই রোগের প্রধান কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়ে থাকে। এই ধরনের ক্যান্সার প্রথমাবস্থায় ধরা পড়ে না এবং শেষ পর্যায়ে দীর্ঘস্থায়ী কাশি, শ্বাসকষ্ট, থুতুতে রক্ত, বুকে যন্ত্রণা ইত্যাদি লক্ষণ পরিলক্ষিত হয়। এখানে একথা বলা প্রয়োজন যে ধূমপায়ীর ফুসফুস ক্যান্সারের সম্ভাবনা অধূমপায়ীদের থেকে ১০ গুন বেশী, এবং ১০ জন ফুসফুসের ক্যান্সারে আক্রান্ত মানুষদের মধ্যে ৯ জনই ধূমপায়ী।

প্রজনন ক্ষমতা লোপ:

তামাকের ব্যবহার পুরুষের যৌন ক্ষমতা হ্রাস করে এমনকী যৌন সঙ্গমে অপারগ করতে সক্ষম।

তামাকের ব্যবহার জনিত কারণে মহিলাদের সমস্যা:

প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ধূমপানে মহিলাদের গর্ভধারণ ক্ষমতা হ্রাস, গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতিসাধন, কম ওজনের শিশুর জন্ম, মৃত শিশু প্রসবের সম্ভাবনা সহ ফুসফুস ও স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

তামাকের ব্যবহার জনিত কারণে শিশুদের সমস্যা:

পরোক্ষ ধূমপানের ফলে শিশুর নিউমোনিয়া, কানে সমস্যা, ঘনঘন অসুস্থতা, এ্যাজমা সহ নানা ধরনের রোগের উপদ্রব হতে পারে।

ফুসফুসের দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসকষ্ট জনিত রোগ (Chronic Obstructive Lung Diseases - GOLD):

চিকিৎসা বিজ্ঞানের মতে ধূমপানের বিষময় ফল হিসেবে ফুসফুসের মধ্যে স্থিত বায়ুস্থলি ধীরে ধীরে ধ্বংস হয় এবং তার থেকে শুরু হয় দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসকষ্ট।

নিউমোনিয়া:

ধূমপান এই রোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে বলে চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা মনে করেন।

হৃদপিণ্ডের রক্তবহন সম্পর্কিত হৃদরোগ (Coronary Heart Diseases):

একথা এখন প্রমানিত সত্য যে একজন অধূমপায়ীর থেকে কোন ধূমপানকারীর হৃদরোগের সম্ভাবনা তিন থেকে চার গুন বেশী।

সংবহনতন্ত্র জনিত রোগ (Cardiovascular Diseases):

ধূমপানকারীদের মধ্যেই এই রোগের হার সবচেয়ে বেশী। এই রোগে পায়ের শিরার মধ্য দিয়ে রক্ত চলাচলের যে ব্যবস্থা রয়েছে তার ক্রীয়াশীলতা নষ্ট হয় এবং এর যথাযথ চিকিৎসা না করলে পায়ের পচন ধরে। তবে আশার কথা হল যে এই রোগ অঙ্গপচারের মাধ্যমে সেরে যায়।

সন্ধ্যাস রোগ (Stroke)-

চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা বর্তমানে প্রমান করেছেন যে প্রায় ১১ শতাংশ ধূমপায়ী এই রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যান। আবার যারা পরোক্ষ ধূমপায়ী তাদের মধ্যেও এই রোগের সম্ভাবনা যথেষ্টই বেশী।

পরোক্ষ ধূমপানের বিষময় ফল

- ✓ সাধারণতঃ ১৫ শতাংশ ধোঁয়া ধূমপানকারীরা প্রশ্বাসের মাধ্যমে নিজ শরীরে গ্রহন করে। বাকি ধোঁয়া ধূমপায়ীদের চারপাশে ছড়িয়ে পড়ে এবং কাছাকাছি যে মানুষজন থাকেন তাঁরা প্রশ্বাসে টেনে নেন।
- ✓ পরীক্ষায় দেখা গেছে যে সব শিশুদের বাবা/মা ধূমপান করেন তাদের মধ্যে নিকোটিনের পরিমান প্রায় দ্বিগুন সেইসব শিশুদের থেকে যাদের বাবা/মা ধূমপান করেন না।
- ✓ প্রতিবছর প্রায় ৫৩,০০০ অধূমপায়ী মারা যান ধূমপায়ীদের সিগারেট/বিড়ি/সিগার/ছুটা থেকে নির্গত ধোঁয়া প্রশ্বাসে নিয়ে।
- ✓ পরোক্ষ ধূমপানের ফলে হাঁপানি, নিউমোনিয়া, যক্ষ্মা, ব্রঙ্কাইটিস, ফুসফুসের নানা রোগ হয়ে থাকে।

সমস্যার গভীরতা

- ✓ ভারত সহ দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় ধূমপায়ীদের সংখ্যা ৪.২০ কোটি ছাড়িয়েছে। এর মধ্যে ৭৫ শতাংশ ধূমপায়ী ধূমপান শুরু করেছেন ১৭ বছর বয়স হবার আগেই।

- ✓ ভারতে ১৫-৪৯ বছর বয়সী এক তৃতীয়াংশ পুরুষ বিড়ি বা সিগারেট খেয়ে থাকেন যেখানে ঐ একই বয়সী ৩৭ শতাংশ পুরুষ পান মশালা, গুটখা ইত্যাদি অধুমায়ী তামাকে আসক্ত। ১৫-৪৯ বছর বয়সী মহিলাদের মধ্যে ১ শতাংশ ধূমপান করেন। পশ্চিমবঙ্গে ১৫-৪৯ বছর বয়সী ৭০.২ শতাংশ পুরুষ যে কোন ধরনের তামাক ব্যবহার করেন। আবার ঐ একই বয়সী ৫০.১ শতাংশ পুরুষ ধূমপানে অভ্যস্ত বলে জাতীয় পরিবার স্বাস্থ্য সমীক্ষা (তৃতীয় পর্যায়) দাবী করেছে।
- ✓ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এক সমীক্ষা থেকে জানতে পারা যায় যে কলকাতায় ৬৪ শতাংশ ধূমপায়ীর মধ্যে ১৮ শতাংশ অপ্ৰাপ্তবয়স্ক (যাদের বয়স ১৩ থেকে ১৭ বছরের মধ্যে), যেখানে এর হার মুম্বাইতে মাত্র ৫ শতাংশ। বিহারে অবশ্য তুলনামূলকভাবে ধূমপায়ীর সংখ্যা কম হলেও খৈনি, গুটখা ইত্যাদি তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার সবচেয়ে বেশী, বিশেষত অপ্ৰাপ্তবয়স্কদের মধ্যে (দেশ, ২রা মে, ২০০৫)।
- ✓ ভারতে সবচেয়ে বেশী তামাক জাতীয় দ্রব্য বিক্রি হয় কলকাতা, মুম্বাই, পঞ্জাব ও বিহারে। এদের মধ্যে কলকাতায় ধূমপায়ীর সংখ্যা সবচেয়ে বেশী।
- ✓ সারা বিশ্বে প্রতি পাঁচ সেকেন্ডে একজন তামাক ব্যবহারকারী তামাক ব্যবহার জনিত কোন রোগের কারণে মারা যান।
- ✓ প্রতি ঘন্টায় প্রায় ৫০০০ মানুষ নতুন করে তামাক ব্যবহার করা শুরু করে থাকেন।
- ✓ তামাক ব্যবহার একজন মানুষের গড় আয়ু প্রায় ১৪ বছর কমিয়ে দেয়। এখন একথা প্রমানিত যে একটি সিগারেট ১১ মিনিট পরমায়ু ক্ষয় করে।
- ✓ ৩০ শতাংশ ক্যান্সারে, ৮৭ শতাংশ ফুসফুসে ক্যান্সারে, ৫০ শতাংশ হৃদরোগে, ৫০ শতাংশ সংবহনতন্ত্র জনিত রোগে, এবং ৮২ শতাংশ দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুসের রোগে মৃত্যুর কারণ হল তামাকের ব্যবহার। আবার ৯০ শতাংশেরও বেশী মুখ গহ্বরে ক্যান্সারের কারণ অধুমায়ী তামাকের ব্যবহার বলে চিকিৎসকরা দাবী করেন। একথা আজ প্রমানিত সত্য যে ধূমপায়ীদের মধ্যে যক্ষ্মা রোগের সম্ভাবনা ৪০০ গুন এবং সংবহনতন্ত্র জনিত রোগের সম্ভাবনা প্রায় ১৬ গুন বেশী থাকে অধূমপায়ীদের থেকে।
- ✓ সারা বিশ্বে ভারত তামাক জাতীয় দ্রব্য উৎপাদনে এবং ব্যবহারে দ্বিতীয় স্থানে রয়েছে। আবার এই দেশে প্রতি বছর প্রায় ৮-৯ লক্ষ মানুষ তামাক ব্যবহার জনিত কোনো রোগের কারণে মারা যান।

✓ ক্যান্সার, হৃদরোগ এবং ফুসফুসের রোগ- এই তিনটি তামাক জনিত রোগের চিকিৎসা হেতু ভারত সরকার ১৯৯৯ সালে প্রায় ২৭৭.৬১১ বিলিয়ন টাকা এবং ২০০২-২০০৩ সালে প্রায় ৩০৪.৩৩ বিলিয়ন টাকা খরচ করেছে।

তামাকের ব্যবহার ছাড়তে হলে

- তামাক ব্যবহারে অনীহা আনা প্রয়োজন। অনুধাবন করতে হবে এই ব্যবহারের ফলে আপনার কত ক্ষতি হয়।
- কাজে মেতে থাকুন, বাড়ী ও কর্মস্থলে লাইটার, ছাইদানি রাখবেন না।
- ব্যায়াম যেমন সাঁতার, ছোট্টা/হাঁটা ইত্যাদি তামাক ব্যবহারের ইচ্ছা কমিয়ে দেয়।
- অল্প ক্যালরি যুক্ত খাবার যেমন গাজর, আপেল, একটু একটু করে খাওয়া উপকারি।
- বেশী সময় ধরে খান। খাওয়ার পর মধু দিয়ে এক কাপ চা তামাক গ্রহন করার ইচ্ছা কমিয়ে দেয়। কোন কোন সময় তামাক খাওয়ার খুবই ইচ্ছে হলে লবঙ্গ, মৌরি, জোয়ান, টফি, পিপারমেন্ট খান।
- গভীর ভাবে প্রশ্বাস নিয়ে আস্তে আস্তে ছাড়লে পরে তামাক নেওয়ার ইচ্ছা কমে।
- নিজের পছন্দের ব্র্যান্ড না কিনে অন্য ব্র্যান্ডের তামাক খুচরো সংখ্যায় নিজের কাছে রাখুন। রাত্রে হিসেব করুন সারা দিনে কতটা পরিমাণে তামাক আপনি ব্যবহার করেছেন।

তামাক ছাড়লে পরে

২০ মিনিট পর: হাত এবং পায়ের ঠান্ডা ভাব কেটে গিয়ে স্বাভাবিক ভাব ফিরে আসে। রক্তচাপ শেষ সিগারেট খাওয়ার আগে যা ছিল তাতে নেমে আসে।

৮ ঘন্টা পর: রক্তে কার্বন মনোক্সাইডের মাত্রা স্বাভাবিক হয়।

২৪ ঘন্টা পর: হৃদরোগের সম্ভাবনা কমে আসে

৩ মাস পর: রক্ত সঞ্চালনের এবং ফুসফুসের ক্রিয়ার ৩০ শতাংশ উন্নতি হয়।

৯ মাস পর: কাসি, নাক বন্ধ, হাঁপানি, ক্লান্তি কমে যাবে।

১ বছর পর: করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেক কমে যায়।

৫ বছর পর: সন্ধ্যাস রোগের ঝুঁকি কমে যায়।

১০ বছর পর: ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে যায়।

১৫ বছরের পর: করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি হয়ে যাবে অধূমপায়ীদের সমান।

আইন কানুন

- ✓ তামাকের সমস্ত রকমের বিজ্ঞাপন নিষিদ্ধ।
- ✓ ১৮ বছরের কমবয়সী কোন শিশু বা কিশোরকে তামাক জাতীয় দ্রব্য বিক্রি করা নিষিদ্ধ।
- ✓ সুস্পষ্ট বিধিসম্মত সতর্কীকরণ মুদ্রিত রাখতে হবে সমস্ত তামাক জাতীয় দ্রব্যে।
- ✓ সমস্ত তামাক জাতীয় দ্রব্যে টার এবং নিকোটিনের পরিমাণ একটি নির্দিষ্ট মানে রাখতে হবে।
- ✓ পাবলিক প্লেসে যেমন, ট্রেনে, বাসে, ট্রামে, সরকারী-বেসরকারী অফিসে, কোর্টে, বিমান বন্দরে, সিনেমা হলে, হোটেল-রেস্টুরেন্টে ধূমপান করা যাবে না।

আমার-আপনার করণীয়

- ✓ আপনার বন্ধু, আত্মীয় স্বজন, সহকর্মী, সহপাঠীদের তামাক ছাড়তে বা না-ধরতে উৎসাহ দিন। এই কাজে তাঁদের প্রয়োজনীয় সকল সহায়তা দিন।
- ✓ আপনার চারপাশের মানুষজনকে তামাক খেতে বিশেষতঃ ধূমপানে বিরত থাকতে বলুন।
- ✓ আপনার বাসস্থান, কর্মস্থল তামাক-মুক্ত রাখতে সচেষ্ট হোন। তামাক নিষিদ্ধ-এমন স্টিকার বাড়ীতে ও কাজের জায়গায় টাঙিয়ে রাখুন।
- ✓ সংবাদপত্রে তামাক ব্যবহার করার বিরুদ্ধে চিঠি লিখুন এবং তামাক ব্যবহার নিয়ন্ত্রনে সরকারী-বেসরকারী প্রচেষ্টাকে প্রয়োজনীয় এবং যথাসাধ্য সাহায্য করুন।
- ✓ তামাক ব্যবহার সংক্রান্ত আইনের ধারাগুলি প্রচার করুন এবং কেউ যদি আইন লঙ্ঘন করেন তবে তা সংশ্লিষ্ট আধিকারিকদের জানান।
- ✓ বন্ধুদের তামাক ব্যবহার নিয়ন্ত্রনের কর্মকান্ডে সক্রিয় অংশগ্রহণ করার জন্য উৎসাহ দিন।

✓ যাঁরা তামাক খান না বা তামাক ছেড়ে দিয়েছেন এমন মানুষজনদের নিয়ে সংগঠন গড়ে তুলুন। আর তার মাধ্যমে প্রচার করতে হবে যে প্রত্যেক মানুষেরই ধোঁয়াহীন বাতাসে নিশ্বাস নেবার অধিকার রয়েছে।

মনে রাখতে হবে যে যখন তামাকের ব্যবহারের মাত্রা ভারতের মত উন্নয়নশীল দেশ গুলিতে বাড়ছে তখন আমি-আপনিই পারি তামাক-মুক্ত ভারতের স্বপ্ন সার্থক করতে।

আমাদের স্বপ্ন তামাক মুক্ত বিশ্ব
আমাদের আবেদন- শরিক হোন আমাদের স্বপ্নের
গেয়ে উঠুন জীবনের গান- তামাকের নয়।