

(మే 31 ప్రపంచ పాగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవం)



**పా**

గరాయుళ్ల తీరుతో వారి ఆరోగ్యానికే కాదు చుట్టూ ఉండే వారికి ప్రమాదమే! అయినా బహిరంగంగా వద్దంటే వినరు. 'ఎంత 'పాగ'రు!' అని తిట్టుకోవటం తప్ప ఏమీ చేయలేని పరిస్థితి. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని చట్టాలు చేసినా, ఎన్ని నిషేధాలు విధించినా, నిబంధనలు జారీ చేసినా ఫలితం అంతంతే! ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తనవంతుగా పాగాకు నియంత్రణకు కృషి చేస్తున్నారు రఘునందన్. ధూమపానం వల్ల కలిగే దుష్ప్రయోజనాలను తెలియజేస్తూ ఎందరినో సిగరెట్ వ్యసనం నుంచి బయటపడేశారు.

- # SayNoToTOBACCO
- # QuitTOBACCO
- # SmokingKills

..అంటూ ఎక్స్లో పాగాకు ఉత్పత్తులకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. రఘునందన్ స్పష్టం.. మేడ్చల్ జిల్లా కేశవరం గ్రామం. పౌర సరఫరాల శాఖ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డిప్యూటీ తహసీల్దార్ హోదాలో కొనసాగుతున్న ఆయన వ్యక్తిగత ఆసక్తితో టాబాకో కంట్రోల్ కు సంబంధించి బేసిక్, అడ్వాన్స్డ్ కోర్సులు పూర్తి చేశారు.

**సోషల్ మీడియాలో..**

విధి నిర్వహణలో భాగంగా రఘునందన్ పల్లెల్లో తిరుగుతూ ఉంటారు. స్వామి కార్యంలో సమాజ కార్యంగా గ్రామాల్లో పాగాకు వల్ల కలిగే అనర్థాలపై

అవగాహన కల్పిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా రైతులు, కార్మికులు ధూమపానం చేస్తూ కంటబడితే ముక్కు మూసుకొని పక్కకు తప్పుకోరు. వారి చేత ఒకణమే సిగరెట్ మాన్పించేలా హితబోధ చేస్తారు. ఇలా ఒక ట్రిండెండ్లు కాదు రెండు దశాబ్దాలుగా కృషి చేస్తున్నారు. వివిధ గ్రామాల్లో సభలు, అవగాహన సదస్సుల్లో పాల్గొని ధూమపానం వదలగొట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. పాగాకుకు వ్యతిరేకంగా తన చేస్తున్న పోరాటానికి మంచి స్పందన వస్తుందిని చెబుతారు రఘునందన్. 'ఎవరైనా 'మీ మాటలు విన్నాక నేను సిగరెట్ మానేశాను'ని చెప్పినప్పుడు కొత్త ఉత్సాహం కలుగుతుంటుంది. ఆ కిక్తో మరింత కష్టపడి ప్రయత్నం చేస్తుంటాను' అని చెప్పుకొచ్చారు ఆయన.

**అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా..**

ఎక్స్ ఖాతా ద్వారా నిత్యం పాగాకు, సిగార్ గురించిన పోస్టులు పెడుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది ఫాలోవర్స్ ను సంపాదించుకున్న రఘునందన్ ప్రచార సరళిని దేశవిదేశాల్లోని స్వచ్ఛంద సంస్థలూ గుర్తించాయి. పాగాకు నియంత్రణలో భాగంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలు, సమావేశాల్లో పాల్గొనేందుకు రావాలని

'ఈ నగరానికి ఏమైంది... ఓ వైపు మసి.. మరోవైపు పాగ.. ఎవరూ మాట్లాడరేం?' థియేటర్లో ఈ ప్రకటన వచ్చినప్పుడు చాలామంది అంత సీరియస్ గా తీసుకోరు. ధూమపానం అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఆ రెండు నిమిషాలు సెల్ ఫోన్ కు కండ్లప్పగిస్తారు. సాక్సింగ్ అలవాటు లేని కింగులు మనకెందుకు అనుకుంటారు. కానీ, కాలే బిడీ, సిగరెట్ ఎక్కడ కనిపించినా ఉపేక్షించొద్దని గుర్తించరు. రఘునందన్ మాచన ఇండుకు మినహాయింపు. సామాజిక మాధ్యమాలే వారధిగా 'పాగ' చూరిన సమాజాన్ని ప్రక్షాళన చేయాలని సంకల్పించారు. ఎక్స్ (ట్విటర్) వేదికగా పాగాకుకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తున్నారు.

# పాగ చూరని సమాజం కోసం..

ఆయనకు అంతర్జాతీయంగా ఆహ్వానాలు వచ్చినప్పటికీ అనివార్య కారణాల వల్ల ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనలేకపోయారు. అయితే, అవకాశం కుదిరినప్పుడల్లా ఆన్లైన్ కాన్ఫరెన్సుల్లో పాగాకుకు వ్యతిరేకంగా గళమెత్తుతున్నారు. చండీఘర్ లో జరిగిన పాగాకు నియంత్రణ అంతర్జాతీయ సదస్సులో గౌరవ ప్రతినిధిగా పాల్గొని తన అక్ష్యాన్ని వివరించారు. జాతీయ స్థాయిలో పాగాకు నియంత్రణకు కృషి చేస్తున్న రిసోర్స్ సెంటర్ ఫర్ టాబాకో కంట్రోల్ 'టాబాకో కంట్రోల్ స్టాల్ హెల్డ్' గా రఘునందన్ ను గుర్తించడం విశేషం.

**పరిణామమే ముఖ్యం**

'పాగాకు ఉత్పత్తుల వాడకం సమసిపోయేలా చేయటం అంత సులభమైన పని కాదు. ఆలోచన ఆత్మ నుంచే రావాలి. స్వీయ చైతన్యంతోనే మార్పు నాడ్యం. బీడీ, సిగార్, పాగాకు ఉత్పత్తుల మత్తులో పడినవాళ్లు ఎవరికి వారు ప్రశ్నించుకోవాలి. తన ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగినప్పుడే పాగాకు వినియోగం ఆగిపోతుంది.' 'నా వెండ్లికి వచ్చి సోక్ చేయొద్దు' అని నేను నా వెండింగ్ కార్డులో ఓ నిబంధన రాాయించాను. ఇలా చేయటం ద్వారా రాకుండా ఉంటారని కాదు! కానీ, ఈ మాట అందరిలో ఓ చర్చకు దారితీస్తుంది.. ఒక ఆలోచన మొదలవుతుంది. మార్పు ఆలోచనతోనే ఆరంభమవుతుంది కదా.. నేను కోరుకునేది అంతే! నా మాటలు విని పాగ తాగటం మానేసిన వాళ్లు చాలా తక్కువే కానీ, ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడి ఆ కొద్దిమంది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడగలిగానన్న సంతృప్తి మిగిలింది. పరిణామం కాదు.. పరిణామమే ముఖ్యం అని నమ్మే నేను పాగాకు నియంత్రణపై జీవితాంతం పోరాడి సమాజంలో కొద్ది మార్పువైనా తీసుకురాగలు గుతానన్న విశ్వాసం ఉందని చెబుతున్న రఘునందన్ ఆకాంక్ష పూర్తిస్థాయిలో నెరవేరాలని మనమూ ఆశిద్దాం.

**రకరకాల రోగాలు..**

ధూమపానం ప్రారంభించిన వారి ఊపిరితిత్తులు మసిపట్టిన స్పాంజుల్లా తయారవుతాయి. అది వ్యసనంగా మారితే ఇన్ ఫెక్షన్లు కలుగుతాయి. ఆస్తమా, న్యూమోనియాను తీవ్రమవుతాయి. తాగే ప్రతి సిగరెట్ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కు దగ్గర చేస్తుంది. క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (సీవోపీడీ) బారిన పడి ప్రమాదం ఉంది. దీనికి శాశ్వత నివారణ లేదు. శ్వాస ఆడకపోవటం, గురక, కఫం, దగ్గు, చాలా శ్రమతో కూడిన శ్వాస, హైపోక్సియా (రక్తంలో ఆక్సిజన్ తక్కువ స్థాయిలో ఉండటం) ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. ధూమపానం వల్ల రక్తపోటు కూడా పెరుగుతుంది. ఇది క్రమంగా గుండెకు రక్త సరఫరాను పరిమితం చేస్తుంది. తద్వారా గుండె కండరాలు చచ్చుబడి, గుండెపోటు రావటానికి అవకాశాలున్నాయి. ధూమపానం చేసే మహిళలు గర్భం దాల్చటం కష్టమవుతుంది. పురుషులకు అంగస్తంభన లోపం ఏర్పడవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. ఇన్ని రోగాలకు కారణమయ్యే సిగరెట్ ను వదిలించుకోవడం మన చేతుల్లో పని. మానసికంగా దృఢంగా ఉంటే.. అసాధ్యమంటూ ఏదీ ఉండదు కదా!

... నరేష్ ఆరుట్ల