- ▶ പാൻമസാലയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കളിൽ ചിലത് ഡി.എൻ.എ. തകാരാർ സൃഷ്ടിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു.
- ▶ പാൻമസാലയുടെ ഉപയോഗം വായ്, തൊണ്ട, വയർ-ക്യാൻസറിന് പ്രധാനകാരണമാണ്.
- ▶ പാൻമസാല ഉപയോഗിച്ചശേഷം വലിച്ചെറിയുന്ന കവറുകൾ ഗുരുതരമായ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ◆

പുകയില വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാവൂ....

▶ നിങ്ങൾ പുക വലിക്കുകയോ മറ്റ് ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ പുകയില പതിവായി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ ഈ ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഉടനെനിർത്തുക.

▶ പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്തവർ മറ്റുള്ളവർക്കു മാതൃകയായി അങ്ങനെതന്നെ തുടരുക.

▶ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ പുകവലി നിരോധനം നടപ്പിൽ വരുത്തുക.

▶ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ പുകയിലയുടെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കു മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക.

▶ പുകയിലയുടെ പരസ്യങ്ങളും വ്യാപാര പ്രോത്സാഹന മാർഗ്ഗങ്ങൾ നടത്തുന്നതും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ പുകവലിക്കുന്നതും ശിക്ഷാർഹമാണ്. ശക്തമായ നിയമനടത്തിപ്പിന് സർക്കാരിനേയും നിയമപാലകരേയും സഹായിക്കുക

പുകയില വിരുദ്ധ മാതൃകാ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

വ്യക്തികളോ സംഘടനകളോ നടപ്പിലാക്കിവരുന്ന പുകയില വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, അനുഭവങ്ങൾ,അറിവുകൾ കെ. വി.എച്ച്. എസ്സുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നു.

ജീവിതമാണ് വേണ്ടത്, പുകയില അല്ല.

Published by

കേരളാ വോളന്ററി ഹെൽത്ത് സർവ്വീസസ്സ്

മുള്ളങ്കുഴി, കളക്ട്രേറ്റ് പി.ഒ, കോട്ടയം – 686 002

Ph : 0481 - 2572781, 2573875, E-mail : kvhs@sancharnet.in
keralavhs@yahoo.co.in
web : www.smokefreekerala.org
www.kvhs.rctfi.org

Printed with the financial support of
Bloomberg Global Initiative

ഇവിടെ മരണത്തിന് വിലക്കുറവ് !

വർണ്ണക്കടലാസുകളിൽ...
സിഗരറ്റു കൂടുകളിൽ ...
മുറുക്കാൻ പൊതികളിൽ ...

ഇവിടെ
മരണം വില്പനയ്ക്കു
വച്ചിരിക്കുന്നു

അതും വൻ വിലക്കുറവിൽ ...
സുഹൃത്തേ
ഈ വിലക്കുറവ്
താങ്കളേയും ആകർഷിച്ചുവോ?

വിലക്കുറവ് നല്ലതു തന്നെ
പക്ഷേ
ഒന്നോർക്കുക
വിലയേക്കാൾ
കുറയുന്നതു നിങ്ങളുടെ
ജീവിതമാണ് !

പുകവലി മരണത്തിലേക്കുള്ള കുറുക്കുവഴി

എന്തുകൊണ്ട് പലരും പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നു?

പുകയിലയുടെ മാരകഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവില്ലായ്മ... മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലമുള്ള പ്രേരണ... പുകയിലയുടെ ലഭ്യതകൊണ്ട്... ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് നിയമപരമായി തടസ്സങ്ങളില്ലാത്തതിനാൽ... പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം ശാരീരിക, മാനസ്സിക ആശ്രയത്വം ഉണ്ടാക്കുന്നതുമൂലം..... പുകയിലയും, മുറുക്കാനും, പാൻമസാലയും എല്ലാം ഒരു രസം. ഒരു തമാശ. ഒരു ചെറിയ ലഹരി.....

പുകയിലയിലെ മാരകമായ വിഷവസ്തുവാണ് നിക്കോട്ടിൻ. ഒരു സിഗരിറ്റിൽ 2 മി.ഗ്രാമോളം നിക്കോട്ടിൻ (ബീഡിയിൽ അതിൽ കൂടുതലാണ്) അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. 60 മി.ഗ്രാം നിക്കോട്ടിൻ ഒറ്റയടിക്ക് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ എത്തിയാൽ മരണം സംഭവിക്കും.

പുകയില - ദിവസേന നിങ്ങൾക്ക് തരുന്ന പോഷകം എന്താണെന്നറിയാമോ?

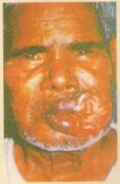
4000-ൽ പരം രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ. അതിലേറെയും മാരകമായ രോഗങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നവയും.

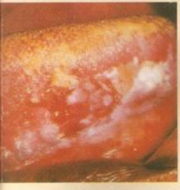
ദോഷഫലങ്ങൾ

- ഹൃദ്രോഗം മൂലം മരിക്കുന്നവരിൽ മൂന്നിലൊന്നുപേരും പുകവലിക്കാരാണ്.
- പുകയിലയിലെ നിക്കോട്ടിൻ ശരീരത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ രക്തധമനികൾ ചുരുങ്ങുന്നു.
  കൈകാലുകളിലേയ്ക്കുള്ള രക്തഓട്ടം കുറഞ്ഞ് അവസാനം കാലോ, കൈയ്യോ മുറിച്ചു കളയേണ്ട സ്ഥിതി വരെ എത്തുന്നു.
- ക്യാൻസറാണ് പുകവലിയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനസംഭാവന. ദുരന്തവും വേദനയും മരണവും പതിയിരിക്കുന്ന, ശ്വാസകോശത്തിലേയും, വായിലെയും, ആമാശയത്തിലെയും ക്യാൻസറിന് പുകയില തന്നെ മുഖ്യകാരണം.
- പുരുഷൻമാരിൽ ലൈംഗികശേഷിക്കുറവും, വന്ധ്യതയും പോലുള്ള പ്രത്യുൽപാദനപരമായ തകരാറുകൾക്ക് പുകയില കാരണമാകുന്നു.
- പുകയിലയുടെ മറ്റൊരു ദോഷം സ്ഥിരമായ ശ്വാസം മുട്ടലും, ചുമയും, ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള പനിയുമാണ്.
- പുകവലിക്കാരിലും മുറുക്കുന്നവരിലും കുടൽ/ആമാശയപ്പുണ്ണ്(അൾസർ), ഗ്യാസ്, വിശപ്പില്ലായ്മ, മലബന്ധം... അങ്ങനെപല ലക്ഷണങ്ങളും കാണാം.

പാൻമസാല ഉണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ

- ചുണ്ടിനും കവിളിനുമിടയിൽ കുറേക്കാലം പാൻമസാല വച്ച് കഴിയുമ്പോൾ അവിടെ നിറം മാറ്റം കാണുകയും എരിച്ചിലും അനുഭവപ്പെടുകയും, ക്രമേണ മാംസം ദ്രവിക്കുകയും ചെയ്യും.
- പാൻ മസാലയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചേരുവകലിൽ പലതും വായ്ക്കുള്ളിലെ മൃദദുപേശികളെ കടന്നാക്രമിക്കുന്നവയാണ്. ഇത് ചർമ്മത്തിന്റെ ഇലാസ്തികതയെ ബാധിക്കുന്നു. വൈകാതെ വായ് തുറക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു (സബ് മ്യൂക്കസ് ഫൈബ്രോസിസ്).
- പാൻമസാല ഉപയോഗിക്കുന്ന ഏറിയ പങ്ക് ആളുകളിലും ലൂക്കോപ്ലാക്കിയ എന്ന രോഗം കണ്ടുവരുന്നു. (വായിൽ വെളുത്ത പാടുകൾ. തുടർന്ന് ക്യാൻസർ).





പാൻമസാല വർണ്ണക്കടലാസിലെ കൊലയാളി

ഇന്ത്യയിൽ പാൻമസാലയുടെ പ്രമുഖ കമ്പോളമായി കേരളം മാറിക്കഴിഞ്ഞു. മഹാരാഷ്ട്രയിൽ നിന്നുമാണ് ഏറ്റവുമധികം പാൻമസാല കേരളത്തിലെത്തുന്നത്. കേരളത്തിലെ നഗരപ്രദേശങ്ങളിലാണ് പാൻമസാല കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ തൊഴിലാളികളാണ് ഇത് ഉപയോഗിച്ചിരിന്നത്. എന്നാലിന്ന് സ്കൂൾ-കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളാണ് ഇവ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

പാൻമസാലയിൽ അടങ്ങിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

- വിഷപദാർത്ഥങ്ങളായ നിക്കൽ, കാഡ്മിയം, ലെഡ്.
- ഗാംബിയർ (തുകൽ ഉറയ്ക്കിടുന്ന രാസവസ്തു), പോളിസൈക്ലിക് ആരോമാറ്റിക് ഹൈഡ്രോകാർബൺ, ഡി.ഡി.ടി., ബി.എച്ച്.സി. മുതലായവ.

പുകവലിക്കാരിൽ നിന്നും
പുകയേൽക്കുന്നത്
ഗർഭസ്ഥശിശുവിനും
കുട്ടികൾക്കും ഹാനികരമാണ്.
ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, ന്യൂമോണിയ,
ആസ്ത്മ, ശ്വാസകോശ വളർച്ചക്കുറവ്,
ശിശുക്കളുടെ ഭാരക്കുറവ്,
ശിശു മരണത്തിനും മറ്റ് പലവിധ
തകരാറുകൾക്കും
പുകവലി കാരണമാകുന്നു.